

第3部 栄養素等摂取、食品群別摂取の状況

1. 食塩摂取量

食塩を1日当たり10g以上摂取している者の割合は、成人の5割以上。

成人の5割以上の者が、食塩を1日10g以上摂取していた。

また、成人の1日当たりの食塩摂取量の平均値は、11.2g(男性12.1g, 女性10.5g)であった。

図16 食塩摂取量の分布 (20歳以上総数)

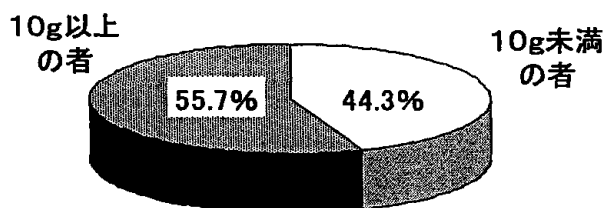


図17 食塩摂取量 (20歳以上)

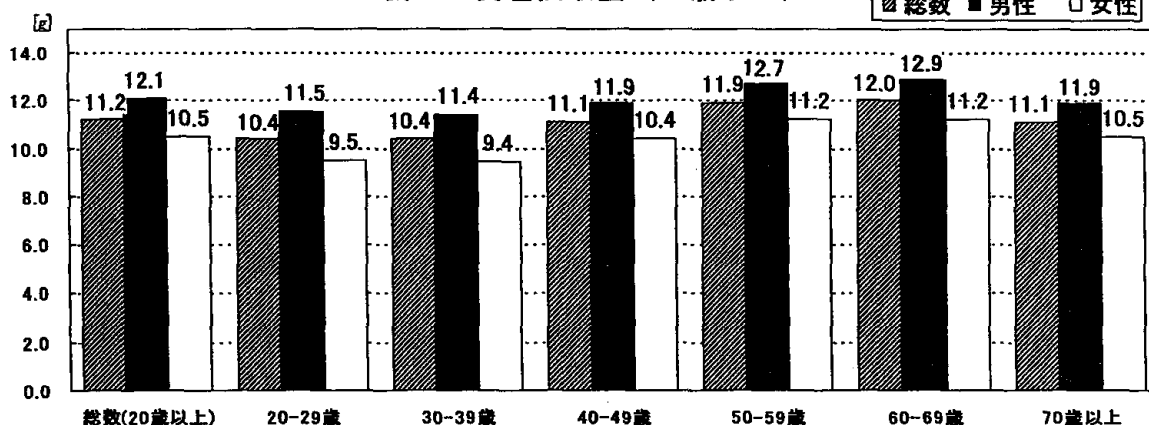
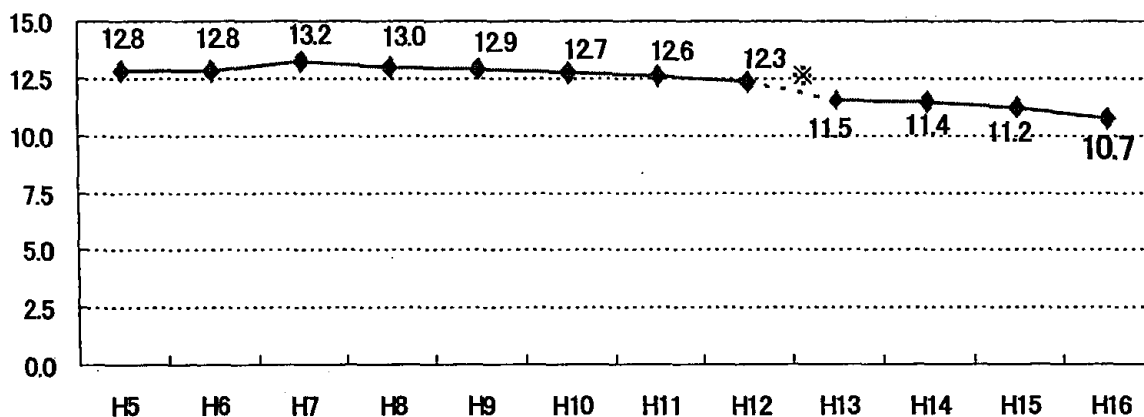


図18 食塩摂取量の年次推移 (1歳以上総数)



食塩摂取量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

※平成12年までは四訂日本食品標準成分表、平成13年からは五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
食塩摂取量 成人10g未満

2. エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性約4割、女性約5割。

脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性の約4割、女性の約5割であり、うち男性の約2割、女性の約2.5割が30%を超えていた。

図19 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）

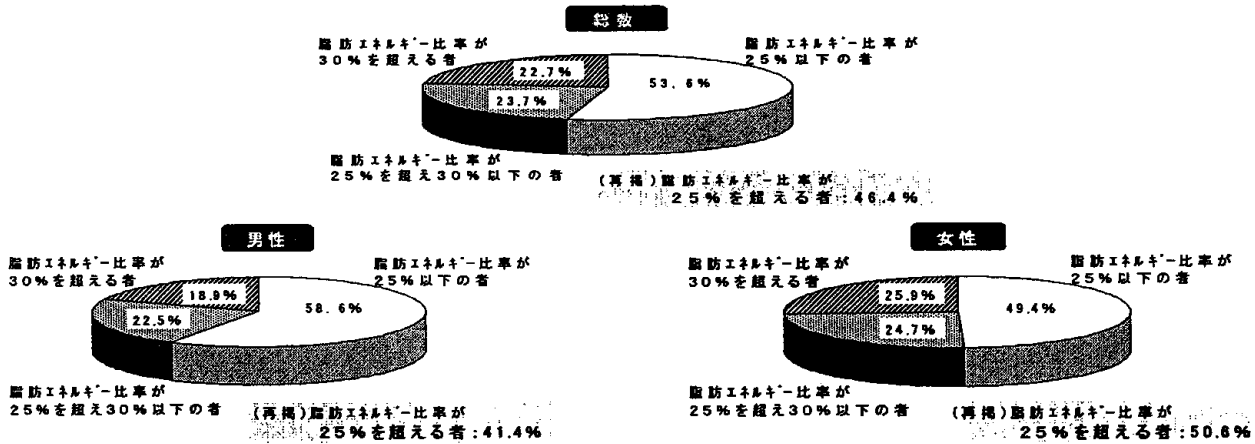


図20 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上総数）

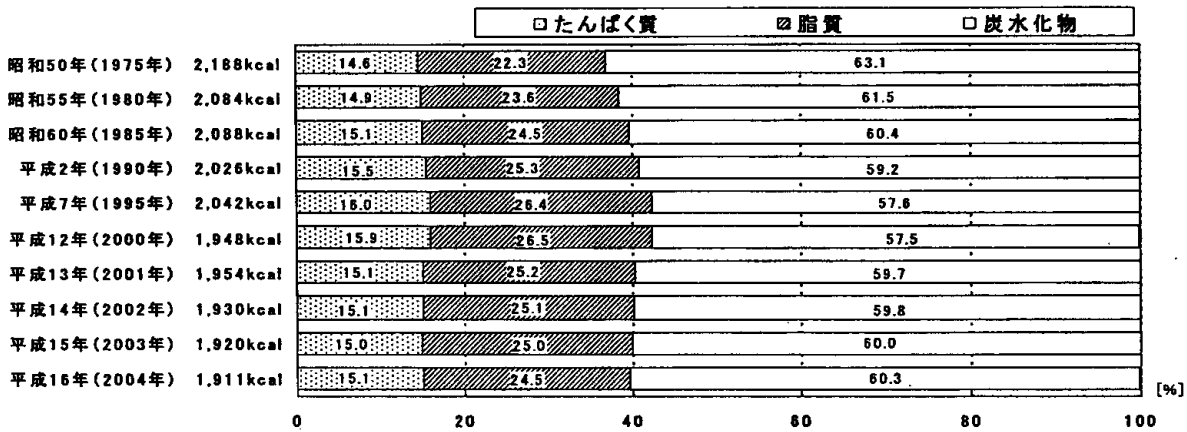
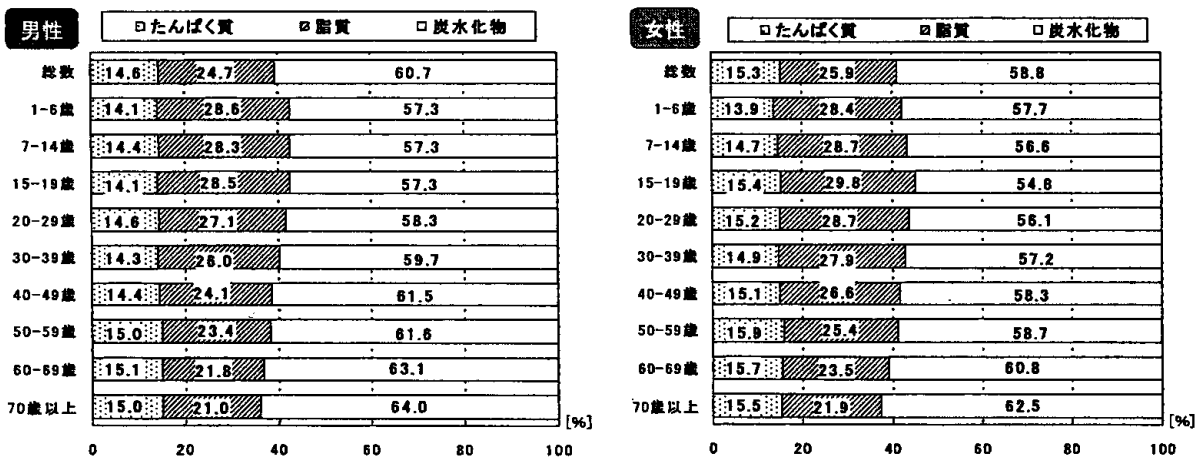


図21 エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上）



脂肪エネルギー比率：
脂肪からのエネルギーの摂取割合

（参考）第6次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—
脂肪エネルギー比率 1～17歳 25～30% 18歳以上 20～25%

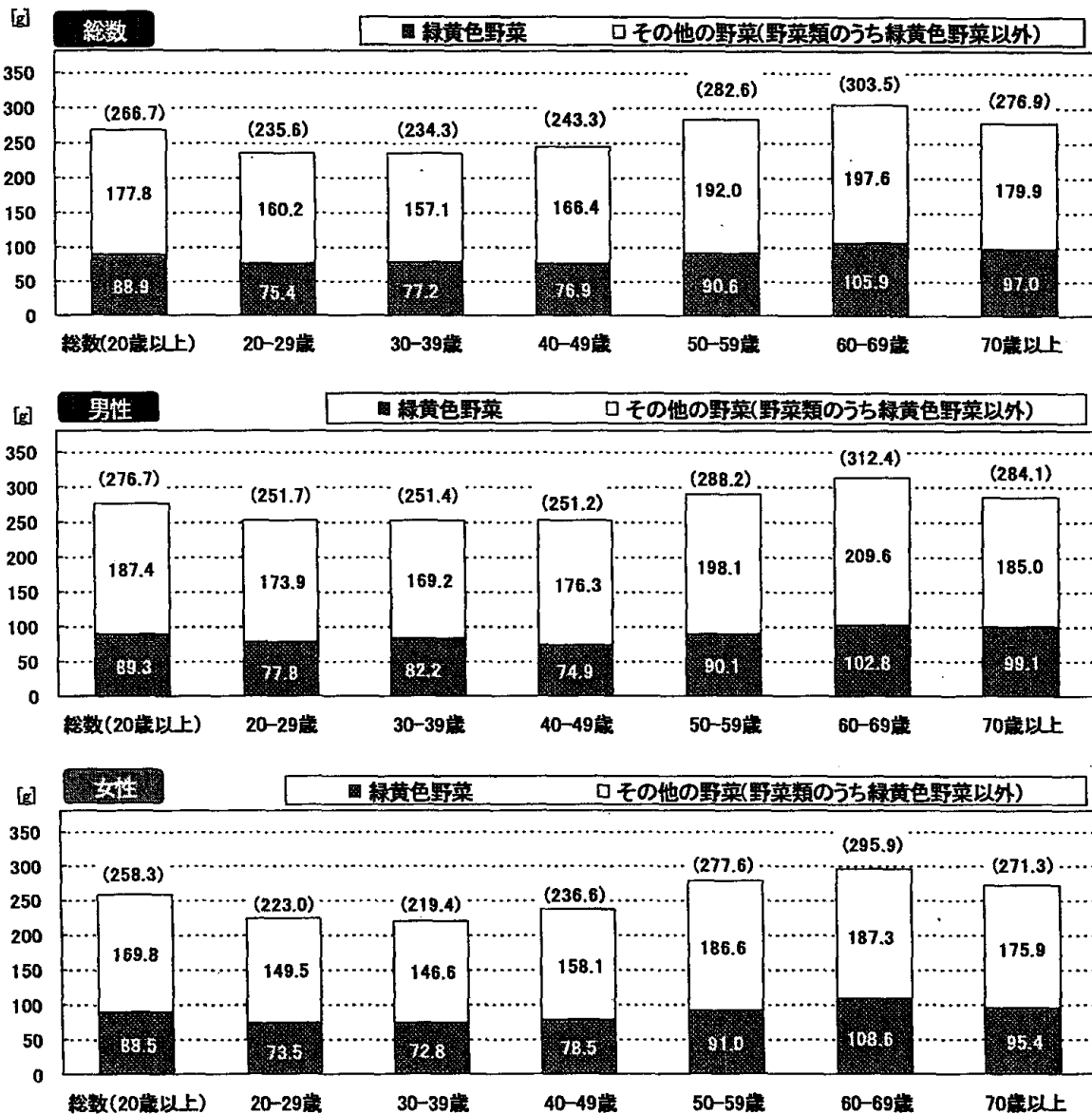
（参考）「健康日本21」の目標値（2010年）
脂肪エネルギー比率 20～40歳代 25%以下

3. 野菜摂取量

野菜摂取量は、年齢とともに増加していたが、最も摂取量の多い60歳代においても、平均で303.5g。

野菜類の摂取量の成人全体における平均では266.7g、最も多い60歳代の平均で303.5gであり、また、男女とも20～40歳代で少なかった。

図22 野菜類摂取量（20歳以上）



() 内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」摂取量の合計。

(参考) 野菜類摂取量に対する気象条件の影響

調査時期である平成16年11月は台風などの気象の影響により、生鮮野菜の価格は例年よりもかなり上がった（指定野菜の価格は前年比190%（東京都中央卸売市場における指定野菜の卸売価格動向））。

また、調査時期の生鮮野菜全体の購入量は、例年よりも落ち込みがみられた（過去5年間の1ヶ月あたり平均購入量に対する11月購入量は平成12～15年においては100%以上、平成16年は94%（総務省「家計調査」結果より算出））。

(参考)

「健康日本21」の目標値（2010年）
 野菜摂取量 成人350g以上
 うち緑黄色野菜 成人120g以上

第4部 「健康日本21」中間評価関連表

「健康日本21」中間評価関連表一覧

表	表題	対象	「健康日本21」目標項目〔分野〕
表1	日比式肥満区分による肥満児の割合	児童・生徒 (6-14歳)	1.1 適正体重を維持している人の増加〔栄養・食生活〕
表2	BMI区分による体型の状況	15歳以上	
表3-1	栄養素等摂取量(1日当たり平均)(総数)	1歳以上	1.2 脂肪エネルギー比率の減少〔栄養・食生活〕
表3-2	栄養素等摂取量(1日当たり平均)(男性)	1歳以上	1.3 食塩摂取量の減少〔栄養・食生活〕
表3-3	栄養素等摂取量(1日当たり平均)(女性)	1歳以上	8.2 カリウム摂取量の増加〔循環器病〕
表4	食品群別摂取量(1日当たり平均)	1歳以上	1.4 野菜の摂取量の増加〔栄養・食生活〕 1.5 カルシウムに富む食品の摂取量の増加〔栄養・食生活〕
表5	果物類(ジャムを除く)摂取量の分布	20歳以上	9.4 1日の食事において、果物類を摂取している者の増加〔がん〕
表6	自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合	15歳以上	1.6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加〔栄養・食生活〕
表6(参考1)	自分の体重の認識状況	15歳以上	
表6(参考2)	適正体重の認識(自分の体重の認識と実際の体重との一致)状況	15歳以上	
表6(参考3)	体重コントロールを実践する人の割合	15歳以上	
表7-1	朝食の食事状況(中学・高校生)	中学・高校生 (12-17歳)	1.7 朝食を欠食する人の減少〔栄養・食生活〕
表7-2	朝食の食事状況	1歳以上	
表8	量、質ともに、きちんとした食事をする人の割合	15歳以上	1.8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加〔栄養・食生活〕
表9	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	15歳以上	1.9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加〔栄養・食生活〕
表10	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合	15歳以上	1.10 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加〔栄養・食生活〕
表11	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の割合	15歳以上	1.11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加〔栄養・食生活〕
表11(参考1)	自分の食生活に問題があると思う人の割合	15歳以上	
表11(参考2)	食生活の改善意欲のある人の割合	15歳以上	
表12	食品や料理の栄養成分表示の普及状況	15歳以上	1.12 ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進〔栄養・食生活〕
表13	栄養成分表示を利用する人の割合	15歳以上	
表14	学習の場(地域、職域において健康や栄養に関する情報を得られる場)の状況	15歳以上	1.13 学習の場の増加と参加の促進〔栄養・食生活〕 1.14 学習や活動の自主グループの増加〔栄養・食生活〕
表15	学習の場への参加状況	15歳以上	
表16	1日の歩行数の分布及び平均値・標準偏差	15歳以上	2.2 日常生活における歩数の増加(成人)〔身体活動・運動〕 2.6 日常生活における歩数の増加(高齢者)〔身体活動・運動〕
表17	運動習慣の状況	20歳以上	2.3 運動習慣者の増加〔身体活動・運動〕
表18	睡眠による休養の状況	15歳以上	3.2 睡眠による休養を十分にとれていない人の減少〔休養・こころの健康づくり〕
表19	飲酒の頻度別、飲酒日の1日当たりの飲酒量(多量飲酒者の割合)	20歳以上	5.1 多量に飲酒する人の減少〔アルコール〕
表19(参考1)	飲酒の頻度	20歳以上	
表19(参考2)	飲酒日の1日当たりの飲酒量	20歳以上	
表20	フッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合	1-14歳	6.2 フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加〔歯の健康〕
表21	間食としての甘味食品・飲料の摂取回数の状況	1-14歳	6.3 間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少〔歯の健康〕
表22	フッ化物配合歯磨剤の使用状況	1-14歳	6.5 フッ化物配合歯磨剤の使用の増加〔歯の健康〕
表23-1	過去1年間に「歯磨きの個人指導」を受けた人の割合(15歳以上)	15歳以上	6.6 個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加〔歯の健康〕
表23-2	過去1年間に「歯磨きの個人指導」を受けた人の割合(1-14歳)	1-14歳	
表24	進行した歯周炎を有する人の割合	15歳以上	6.7 進行した歯周炎の減少〔歯の健康〕
表24(参考1)	歯ぐきの状況	15歳以上	
表25	歯間部清掃用器具を使用する人の割合	15歳以上	6.8 歯間部清掃用器具の使用の増加〔歯の健康〕
表26	歯の本数の分布	15歳以上	6.11 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加〔歯の健康〕
表27	過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合	15歳以上	6.12 定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加〔歯の健康〕
表28	過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合	15歳以上	6.13 定期的な歯科健診の受診者の増加〔歯の健康〕
表29	血清総コレステロール値の分布と平均値・標準偏差	20歳以上	8.7 高脂血症の減少〔循環器病〕
表30	拡張期(最低)及び収縮期(最高)血圧値の分布と平均値・標準偏差	15歳以上	8.5 高血圧の改善〔循環器病〕
表30(参考1)	血圧の状況(血圧区分別分布)	15歳以上	

表1 日比式肥満区分による肥満児の割合 -児童・生徒(6-14歳)、性・年齢階級別-

	総数		6-8歳		9-11歳		12-14歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	-30%未満	1	0.1	0	0.0	0	0.0	1	0.4
	-30%以上-20%未満	16	2.2	3	1.3	5	1.9	8	3.3
	-20%以上-10%未満	125	17.0	25	10.7	42	16.0	58	24.1
	-10%以上 0%未満	262	35.5	92	39.5	82	31.2	88	36.5
	0%以上+10%未満	190	25.8	66	28.3	77	29.3	47	19.5
	+10%以上+20%未満	68	9.2	25	10.7	28	10.6	15	6.2
	+20%以上+30%未満	38	5.2	10	4.3	17	6.5	11	4.6
	+30%以上+40%未満	20	2.7	7	3.0	5	1.9	8	3.3
	+40%以上	17	2.3	5	2.1	7	2.7	5	2.1
	20%以上(再掲)	75	10.2	22	9.4	29	11.0	24	10.0
総数	737	100.0	233	100.0	263	100.0	241	100.0	
男性	-30%未満	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.7
	-30%以上-20%未満	10	2.5	1	0.8	3	2.0	6	4.5
	-20%以上-10%未満	68	16.8	13	10.7	23	15.3	32	23.9
	-10%以上 0%未満	154	38.0	53	43.8	46	30.7	55	41.0
	0%以上+10%未満	95	23.5	32	26.4	41	27.3	22	16.4
	+10%以上+20%未満	35	8.6	10	8.3	17	11.3	8	6.0
	+20%以上+30%未満	19	4.7	4	3.3	12	8.0	3	2.2
	+30%以上+40%未満	12	3.0	5	4.1	3	2.0	4	3.0
	+40%以上	11	2.7	3	2.5	5	3.3	3	2.2
	20%以上(再掲)	42	10.4	12	9.9	20	13.3	10	7.5
総数	405	100.0	121	100.0	150	100.0	134	100.0	
女性	-30%未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	-30%以上-20%未満	6	1.8	2	1.8	2	1.8	2	1.9
	-20%以上-10%未満	57	17.2	12	10.7	19	16.8	26	24.3
	-10%以上 0%未満	108	32.5	39	34.8	36	31.9	33	30.8
	0%以上+10%未満	95	28.6	34	30.4	36	31.9	25	23.4
	+10%以上+20%未満	33	9.9	15	13.4	11	9.7	7	6.5
	+20%以上+30%未満	19	5.7	6	5.4	5	4.4	8	7.5
	+30%以上+40%未満	8	2.4	2	1.8	2	1.8	4	3.7
	+40%以上	6	1.8	2	1.8	2	1.8	2	1.9
	20%以上(再掲)	33	9.9	10	8.9	9	8.0	14	13.7
総数	332	100.0	112	100.0	113	100.0	107	100.0	

児童・生徒の肥満児：日比式による標準体重の20%以上

表2 BMI区分による体型の状況 -15歳以上、性・年齢階級別-

男女計	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
18.5未満	515	7.9	52	14.1	100	15.5	97	10.4	41	4.6	47	3.9	61	4.8	117	9.8	463	7.5
18.5以上25未満	4487	68.9	280	75.9	468	72.4	675	72.1	632	71.0	839	69.1	827	65.4	766	64.0	4207	68.4
25以上	1515	23.2	37	10.0	78	12.1	164	17.5	217	24.4	329	27.1	377	29.8	313	26.2	1478	24.0
総数	6517	100.0	369	100.0	646	100.0	936	100.0	890	100.0	1215	100.0	1265	100.0	1196	100.0	6148	100.0
男性	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
18.5未満	149	5.1	20	10.0	25	8.4	16	3.8	8	2.1	11	2.0	17	3.0	52	9.9	129	4.7
18.5以上25未満	1989	67.6	154	77.0	212	71.6	281	67.2	253	65.2	365	67.2	385	67.3	339	64.6	1835	66.9
25以上	804	27.3	26	13.0	59	19.9	121	28.9	127	32.7	167	30.8	170	29.7	134	25.5	778	28.4
総数	2942	100.0	200	100.0	296	100.0	418	100.0	388	100.0	543	100.0	572	100.0	525	100.0	2742	100.0
女性	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
18.5未満	366	10.2	32	18.9	75	21.4	81	15.6	33	6.6	36	5.4	44	6.3	65	9.7	334	9.8
18.5以上25未満	2498	69.9	126	74.6	256	73.1	394	76.1	379	75.5	474	70.5	442	63.8	427	63.6	2372	69.6
25以上	711	19.9	11	6.5	19	5.4	43	8.3	90	17.9	162	24.1	207	29.9	179	26.7	700	20.6
総数	3575	100.0	169	100.0	350	100.0	518	100.0	502	100.0	672	100.0	693	100.0	671	100.0	3406	100.0

肥満度：BMI(Body Mass Index)を用いて判定

BMI = 体重[kg] / (身長[m])² により算出

BMI < 18.5 : 低体重(やせ) 18.5 ≤ BMI < 25 : 普通体重(正常) BMI ≥ 25 : 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

表3-1 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(総数) -性・年齢階級別-

総数	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上(再掲)	
調査人数	人	8,762	520	770	435	803	1,124	1,045	1,374	1,368	1,323	7,037
エネルギー	kcal	1,902	1,330	2,040	2,192	1,875	1,915	1,952	2,001	1,960	1,756	1,911
たんぱく質	g	70.8	46.5	73.8	79.8	69.1	69.3	71.6	76.9	74.9	66.8	71.7
うち動物性	g	38.0	26.7	40.9	46.1	38.0	37.2	38.2	41.3	39.1	34.1	38.0
脂質	g	54.1	42.7	64.8	71.4	58.7	58.1	55.8	54.6	49.9	42.7	52.7
うち動物性	g	26.8	22.4	33.7	36.4	28.7	28.3	26.5	27.2	24.5	21.3	25.8
炭水化物	g	266.1	186.7	284.1	297.3	255.6	257.6	266.8	275.7	281.4	263.5	268.0
食塩相当量	g	10.7	5.8	9.5	10.7	10.4	10.4	11.1	11.9	12.0	11.1	11.2
カリウム	mg	2,321	1,601	2,386	2,245	2,061	2,063	2,220	2,530	2,687	2,453	2,372
カルシウム	mg	538	482	729	565	457	452	485	536	588	555	520
カルシウム(通常の食品・再掲)	mg	532	478	724	564	455	445	481	531	580	543	513
カルシウム(強化食品の強化分・再掲)	mg	2	4	1	0	1	2	2	2	4	4	3
カルシウム(補助食品・再掲)	mg	4	0	4	0	1	5	2	3	4	7	4
マグネシウム	mg	250	158	246	237	224	231	249	277	289	259	258
リン	mg	1,013	730	1,136	1,112	950	953	999	1,083	1,083	976	1,015
鉄	mg	7.9	4.8	7.0	7.6	7.3	7.3	8.1	8.8	9.1	8.3	8.3
鉄(通常の食品・再掲)	mg	7.8	4.8	6.9	7.6	7.3	7.2	7.7	8.7	9.1	8.2	8.1
鉄(強化食品の強化分・再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品・再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.1	0.0	0.1	0.1
亜鉛	mg	8.3	5.6	9.0	9.6	8.3	8.3	8.4	8.6	8.7	7.6	8.3
銅	mg	1.19	0.73	1.16	1.22	1.12	1.12	1.19	1.29	1.34	1.21	1.22
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	879	676	951	894	777	746	871	912	1014	920	885
ビタミンD	μg	7.9	4.3	5.5	7.2	6.2	6.6	7.7	9.7	10.1	9.0	8.4
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg α-TE	10.5	5.6	8.5	9.2	9.7	9.2	9.7	10.8	14.1	12.1	11.1
ビタミンE(通常の食品・再掲)	mg α-TE	8.2	5.6	8.1	9.1	8.2	8.2	8.3	8.7	8.7	7.5	8.3
ビタミンE(強化食品の強化分・再掲)	mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品・再掲)	mg α-TE	2.3	0.0	0.3	0.1	1.5	1.1	1.4	2.1	5.2	4.5	2.8
ビタミンK	μg	242	138	189	203	222	224	232	275	306	265	258
ビタミンB ₁	mg	1.52	0.62	1.06	1.27	1.10	1.26	1.12	1.54	2.49	2.03	1.66
ビタミンB ₁ (通常の食品・再掲)	mg	0.86	0.61	1.02	1.02	0.87	0.83	0.86	0.89	0.88	0.77	0.85
ビタミンB ₁ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.05	0.01	0.02	0.02
ビタミンB ₁ (補助食品・再掲)	mg	0.65	0.00	0.03	0.23	0.23	0.43	0.25	0.59	1.61	1.23	0.79
ビタミンB ₂	mg	1.52	0.91	1.43	1.64	1.94	1.47	1.34	1.56	1.65	1.55	1.57
ビタミンB ₂ (通常の食品・再掲)	mg	1.17	0.91	1.36	1.29	1.09	1.05	1.12	1.23	1.26	1.16	1.16
ビタミンB ₂ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.06	0.01	0.01	0.05	0.50	0.00	0.00	0.03	0.01	0.02	0.07
ビタミンB ₂ (補助食品・再掲)	mg	0.30	0.00	0.07	0.30	0.35	0.41	0.21	0.31	0.38	0.37	0.34
ナイアシン	mgNE	14.9	7.6	12.3	14.6	14.2	15.0	15.6	17.6	16.6	14.3	15.7
ビタミンB ₃	mg	1.72	0.74	1.19	1.46	1.30	1.51	1.43	1.96	2.39	2.19	1.86
ビタミンB ₃ (通常の食品・再掲)	mg	1.14	0.72	1.10	1.14	1.04	1.06	1.12	1.27	1.31	1.16	1.17
ビタミンB ₃ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.04	0.00	0.02	0.01
ビタミンB ₃ (補助食品・再掲)	mg	0.56	0.00	0.09	0.30	0.25	0.46	0.30	0.65	1.08	1.01	0.67
ビタミンB ₁₂	μg	7.0	4.0	5.7	6.3	5.8	6.0	6.8	8.4	8.9	7.2	7.3
葉酸	μg	294	169	254	271	252	254	285	333	359	334	309
パントテン酸	mg	5.52	4.26	6.32	6.20	5.21	5.14	5.37	5.77	5.89	5.31	5.48
ビタミンC	mg	117	59	88	106	94	92	110	129	158	146	125
ビタミンC(通常の食品・再掲)	mg	99	58	77	88	74	73	87	117	133	125	105
ビタミンC(強化食品の強化分・再掲)	mg	3	0	2	11	2	2	4	3	4	2	3
ビタミンC(補助食品・再掲)	mg	15	1	9	7	17	17	18	9	22	19	17
コレステロール	mg	320	249	339	410	337	314	321	344	314	283	318
食物繊維総量	g	13.9	8.4	13.8	12.8	12.4	12.3	13.1	15.1	16.6	15.1	14.3
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.5	3.1	3.1	3.0	3.1	3.5	3.8	3.4	3.4
うち不溶性	g	10.6	6.3	10.3	9.7	9.3	9.3	9.9	11.6	12.8	11.7	11.0
たんぱく質エネルギー比	%	15.0	14.0	14.6	14.7	14.9	14.6	14.8	15.5	15.4	15.3	15.1
脂肪エネルギー比	%	25.3	28.5	28.5	29.1	28.0	27.0	25.4	24.4	22.7	21.5	24.5
炭水化物エネルギー比	%	59.7	57.5	57.0	56.2	57.1	58.4	59.8	60.1	61.9	63.2	60.3

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品の強化分：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表3-2 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(男性) -性・年齢階級別-

男性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上(再掲)	
調査人数	人	4,135	263	419	239	353	525	480	649	631	576	3,214
エネルギー	kcal	2,105	1,342	2,154	2,431	2,151	2,164	2,179	2,212	2,182	1,934	2,137
たんぱく質	g	76.6	47.4	77.2	85.7	77.8	76.9	77.8	82.5	81.4	72.0	78.3
うち動物性	g	41.7	27.4	43.1	49.2	43.2	42.3	42.6	44.9	43.1	36.6	42.1
脂質	g	58.2	43.2	68.2	78.0	65.3	63.4	59.0	57.9	53.4	45.7	56.7
うち動物性	g	29.4	22.8	35.6	39.7	32.6	31.5	29.2	29.6	26.3	23.3	28.4
炭水化物	g	291.7	187.7	301.0	334.8	296.5	289.8	296.2	298.8	306.3	285.8	295.9
食塩相当量	g	11.5	5.9	9.6	11.4	11.5	11.4	11.9	12.7	12.9	11.9	12.1
カリウム	mg	2,401	1,622	2,472	2,376	2,224	2,174	2,282	2,561	2,758	2,556	2,457
カルシウム	mg	550	496	764	620	489	447	478	525	584	569	521
カルシウム(通常の食品・再掲)	mg	545	491	758	619	486	444	475	522	578	560	516
カルシウム(強化食品の強化分・再掲)	mg	2	6	2	0	2	1	2	1	3	3	2
カルシウム(補助食品・再掲)	mg	3	0	4	0	1	3	2	2	2	5	3
マグネシウム	mg	263	162	255	253	244	247	261	289	303	275	273
リン	mg	1,083	744	1,183	1,204	1,055	1,034	1,066	1,144	1,158	1,043	1,089
鉄	mg	8.1	5.0	7.2	8.0	7.9	7.6	8.0	8.9	9.5	8.7	8.5
鉄(通常の食品・再掲)	mg	8.1	5.0	7.2	8.0	7.9	7.6	8.0	8.9	9.5	8.6	8.5
鉄(強化食品の強化分・再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品・再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	5.7	9.4	10.5	9.4	9.2	9.2	9.4	9.5	8.3	9.2
銅	mg	1.27	0.74	1.21	1.32	1.25	1.23	1.28	1.36	1.44	1.30	1.32
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	892	680	987	938	804	766	884	901	1000	946	894
ビタミンD	μg	8.3	4.4	5.4	7.3	6.4	7.1	8.5	10.3	11.2	9.6	9.1
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg α-TE	10.4	5.6	9.1	9.7	10.5	9.1	8.4	10.6	13.5	12.8	11.0
ビタミンE(通常の食品・再掲)	mg α-TE	8.5	5.5	8.5	9.5	8.7	8.7	8.3	8.9	9.1	7.9	8.6
ビタミンE(強化食品の強化分・再掲)	mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0
ビタミンE(補助食品・再掲)	mg α-TE	1.9	0.0	0.5	0.1	1.9	0.4	0.1	1.6	4.3	4.9	2.3
ビタミンK	μg	244	143	193	206	226	233	222	272	311	274	261
ビタミンB ₁	mg	1.57	0.61	1.12	1.16	1.32	1.22	1.02	1.67	2.49	2.34	1.74
ビタミンB ₁ (通常の食品・再掲)	mg	0.93	0.61	1.07	1.10	1.01	0.93	0.93	0.94	0.94	0.82	0.92
ビタミンB ₁ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.02	0.00	0.01	0.02	0.01	0.00	0.00	0.05	0.02	0.03	0.02
ビタミンB ₁ (補助食品・再掲)	mg	0.63	0.00	0.04	0.04	0.31	0.28	0.09	0.68	1.53	1.48	0.80
ビタミンB ₂	mg	1.50	0.92	1.52	1.70	1.52	1.39	1.33	1.51	1.69	1.67	1.53
ビタミンB ₂ (通常の食品・再掲)	mg	1.23	0.91	1.43	1.39	1.20	1.11	1.18	1.25	1.33	1.21	1.22
ビタミンB ₂ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.02	0.01	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.04	0.01	0.03	0.02
ビタミンB ₂ (補助食品・再掲)	mg	0.25	0.00	0.09	0.22	0.31	0.27	0.15	0.22	0.35	0.43	0.29
ナイアシン	mgNE	16.3	7.9	12.7	15.4	16.3	16.9	17.7	19.3	18.7	15.8	17.6
ビタミンB ₃	mg	1.77	0.76	1.23	1.46	1.37	1.46	1.39	2.05	2.47	2.51	1.95
ビタミンB ₃ (通常の食品・再掲)	mg	1.22	0.74	1.14	1.22	1.15	1.17	1.22	1.35	1.41	1.25	1.27
ビタミンB ₃ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.02	0.02	0.01	0.03	0.02	0.00	0.00	0.07	0.00	0.03	0.02
ビタミンB ₃ (補助食品・再掲)	mg	0.53	0.00	0.08	0.22	0.20	0.29	0.16	0.63	1.06	1.23	0.65
ビタミンB ₁₂	μg	7.6	4.1	6.0	6.6	6.4	6.6	7.6	9.0	10.0	7.9	8.1
葉酸	μg	299	170	261	282	264	265	285	334	366	346	316
パントテン酸	mg	5.86	4.28	6.62	6.72	5.75	5.52	5.72	5.99	6.25	5.61	5.83
ビタミンC	mg	110	58	89	112	95	86	92	123	145	143	117
ビタミンC(通常の食品・再掲)	mg	96	57	78	90	73	73	82	109	128	125	102
ビタミンC(強化食品の強化分・再掲)	mg	4	0	2	16	3	2	6	5	5	2	4
ビタミンC(補助食品・再掲)	mg	10	0	9	6	19	11	4	10	12	16	12
コレステロール	mg	344	243	354	433	369	343	347	365	345	303	344
食物繊維総量	g	14.0	8.5	14.0	13.4	12.9	12.6	13.0	14.9	16.7	15.5	14.5
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.6	3.2	3.1	3.1	3.1	3.4	3.8	3.5	3.4
うち不溶性	g	10.7	6.4	10.5	10.1	9.8	9.6	9.9	11.5	12.9	12.0	11.1
たんぱく質エネルギー比	%	14.6	14.1	14.4	14.1	14.6	14.3	14.4	15.0	15.1	15.0	14.8
脂肪エネルギー比	%	24.7	28.6	28.3	28.5	27.1	26.0	24.1	23.4	21.8	21.0	23.6
炭水化物エネルギー比	%	60.7	57.3	57.3	57.3	58.3	59.7	61.5	61.6	63.1	64.0	61.6

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。
 通常の食品：通常の食品からの摂取
 強化食品の強化分：通常の食品に強化されている部分からの摂取
 (例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
 補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取