

令和6年市民栄養調査

報告書

令和7年3月

広島市

目次

I	調査概要	1
1	調査目的	1
2	調査の方法	1
3	調査結果の見方	1
4	集計客体の属性	2
5	調査票	3
II	調査結果の概要	4
1	食塩摂取量の状況	4
2	野菜摂取量の状況	8
3	果実類摂取量の状況	11
4	脂肪エネルギー比率の状況	12
5	肥満及びやせの状況	13
III	統計表	16
1	栄養素等摂取量	16
2	食品群別摂取量	25
3	身体状況	28

I 調査概要

1 調査目的

本調査は、市民の身体の状態、栄養摂取量の状態を明らかにし、広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21（第3次）」に基づく施策の評価を行うとともに、市民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査の方法

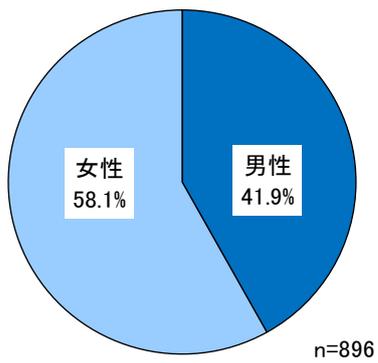
- | | |
|----------|----------------------------------|
| (1) 調査地域 | 広島市全域 |
| (2) 調査対象 | 令和6年7月末現在住民基本台帳に記載されている20歳以上の男女 |
| (3) 標本数 | 2,400人 |
| (4) 抽出法 | 層化無作為抽出 |
| (5) 調査方法 | 郵送配布一郵送回収 |
| (6) 調査期間 | 令和6年11月8日（金）～令和6年11月22日（金） |
| (7) 回収結果 | 回収数 915（38.1%）
有効数 896（37.3%） |

3 調査結果の見方

- 本文及び図中に示した調査結果の数値は百分比（%）で示してある。これらの数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率の合計が100.0%とならない場合がある。
- 複数の回答を求めた質問では、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- 報告書中の図表では、コンピューター入力の都合上、回答選択肢の表現を短縮している場合がある。
- グラフ中の「n」は質問に対する回答数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。

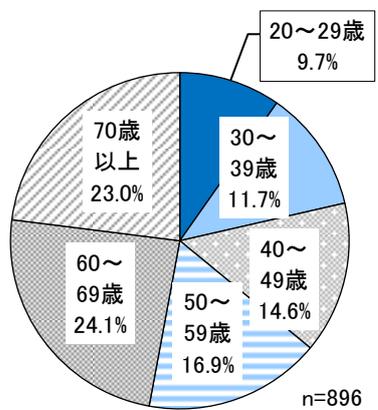
4 集計客体の属性

(1) 性別



	回答数	割合
男性	375	41.9%
女性	521	58.1%
全体	896	100.0%

(2) 年齢



	回答数	割合
20~29歳	87	9.7%
30~39歳	105	11.7%
40~49歳	131	14.6%
50~59歳	151	16.9%
60~69歳	216	24.1%
70歳以上	206	23.0%
全体	896	100.0%

5 調査票

DHQ-BOX

あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひと いっしょに考えながら、教えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたが自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなたの個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】

- ・太い黒の鉛筆でご記入ください。
- ・この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線から離さないように丁寧に記入ください。

数字の記入例

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

√の記入例

- ・枠線の中にある3点を結んでください。
- ・まわりの枠線に線が入れないように記入ください。

良い例 悪い例



- ・ID1は必ず数字でご記入ください。(記号・アルファベットは不可)
- ・IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

ID1:

ID2:

ID3:

<女性の方のみ>

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくははチェック）下さい。

妊娠 授乳中

必ずご記入ください。

性別(√を記入) 生年月日(年/月/日を√を記入) (生年月日は和暦ですのでご注意ください)

男性 女性 大正 昭和 平成

西暦 20 年 月 日

身長 cm 体重 Kg

BDHQ1-1 2012.04版OCR. New2019

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、√を記入してください。

魚類	鶏肉	豚肉	牛肉・羊肉	ハム・ソーセージ・ソーメンなどの加工肉	レバー
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

いかたこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・塩漬魚・魚介類製品 (塩さば・塩鮭・あじの干物・いわし・かまぼこなど)	脂が乗った魚 (いわし・さば・さんま・ぶり・にら・うなぎ・まぐろのトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうもろこし・厚揚げ・豆腐	納豆	いも (すべての種類)	漬物類	生(サラダ)	トマト・レタス・キャベツ・きゅうりなど (トマトは除く)	トマトチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

緑の濃い野菜類 (ブロッコリー・ゴーヤを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜類 (たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)	きのこ (すべての種類) (だし用は除く)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スタック菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘(かき)類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物 (りんご・バナナなど)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

マヨネーズ・ドレッシング	パン (おかず・パン・菓子/パンも含む)	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	ラーメン・インスタント・めん	スパゲッティ・マカロニなど	飲み物類
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日4杯以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1杯
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	飲まなかった

紅茶・ウロン茶(中国茶)	コーヒー	コーラ・ジュース(スポーツドリンクも含む)	100%果物ジュース	100%野菜ジュース	「主食のある雑穀」を食べた頻度	「平均的な1日」に食べた「ごはん」と「みそ汁」
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	8杯以上	8杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	6~7杯	6~7杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	5杯	5杯
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	4杯	4杯
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	3杯	3杯
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	2杯	2杯
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	1杯	1杯
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	1杯未満	1杯未満

頻度	お酒(飲用酒は含めません)					玄米・胚芽米を食べた回数(ごはんにかき・雑穀米を食べた回数)	
頻度	日本酒	ビール(大瓶で)	焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛水割りで)	ウイスキー類(ダブルで)	ワイン(ワイングラスで)	かき(柿)	いちご
毎日	4杯以上	4本以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上	いつも	ときどき
週1~5回	3杯	3本	3杯	3杯	3杯	たまに	たまに
週に4回	2杯	2本	2杯	2杯	2杯	たまに	たまに
週に3回	2杯	2本	2杯	2杯	2杯	たまに	たまに
週に2回	1杯	1本	1杯	1杯	1杯	たまに	たまに
週に1回	0.5杯	0.5本	0.5杯	0.5杯	0.5杯	たまに	たまに
週に1回未満	0.5杯未満	0.5本未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満	たまに	たまに
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、√を記入してください。

焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど	揚げ物・てんぷら(定食・一人前)の量	炒め物	和菓子の類・餅類・どんぶり汁・汁物・みそ汁
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

さしみ・すし(定食・一人前)の量	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚(定食・一人前)の量
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

食事のときに使うしるし・ソース	量は	外食の定食1人前と、自分が管理食べている量を比べると	食べる速さは
必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	かなり遅い
よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	やや遅い
ときどき使う	ふつう	ほぼ同じくらい	ふつう
ほとんど使わない	やや少なめ	外食のほうが少し多い	やや速い
まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	かなり速い

頻度	みかんなどの柑橘(かき)類	いちご	最後に「お答えください」
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	この1か月に、健康補助食品を使用したか
毎日1回	毎日1回	毎日1回	最近、食生活に意識的に変えられたか
週4~6回	週4~6回	週4~6回	現在、医師・栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか
週2~3回	週2~3回	週2~3回	はい
週1回	週1回	週1回	3年以上前
週1回未満	週1回未満	週1回未満	1~2年前
食べなかった	食べなかった	食べなかった	1年前以内

これで終わります。お疲れさまでした。

II 調査結果の概要

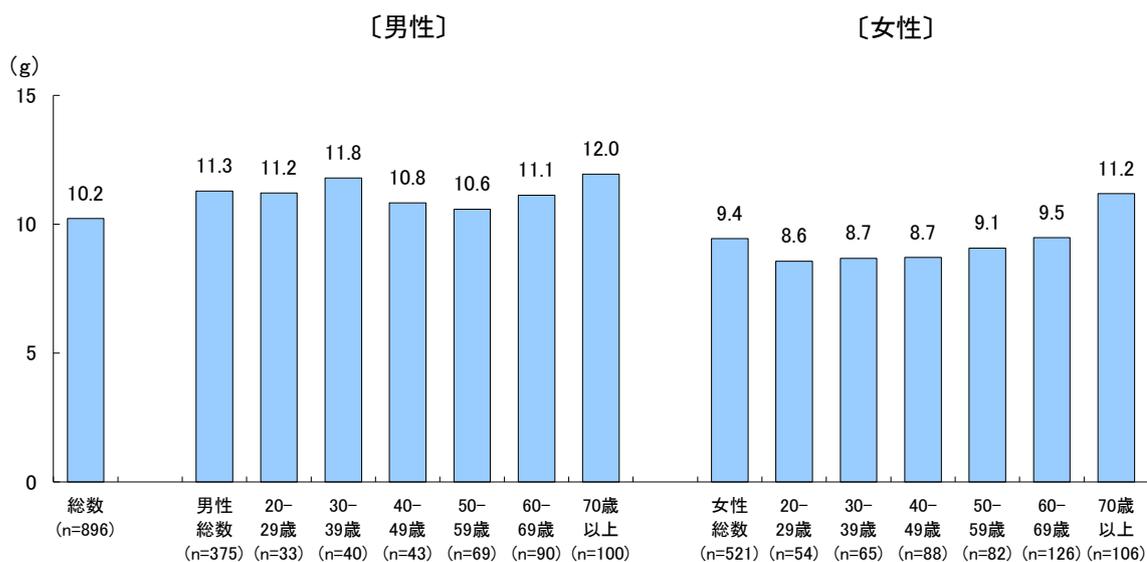
1 食塩摂取量の状況

食塩摂取量について、平均で 10.2g となっており、性別にみると、平均で男性 11.3g、女性 9.4g と男性が女性よりも多くなっている。

性・年齢別にみると、男女ともに 70 歳以上で最も多くなっている。

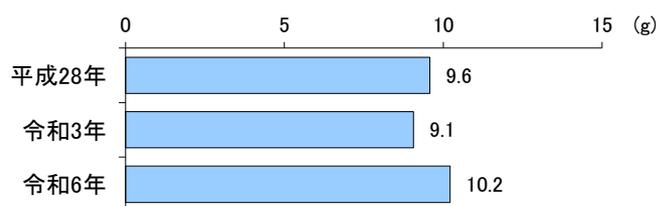
経年比較すると、総数、男女ともに増加しており、男性では 20～29 歳、50～59 歳、女性では 70 歳以上で大きく増加している。

【図 食塩摂取量の平均値】



【図 食塩摂取量の平均値】

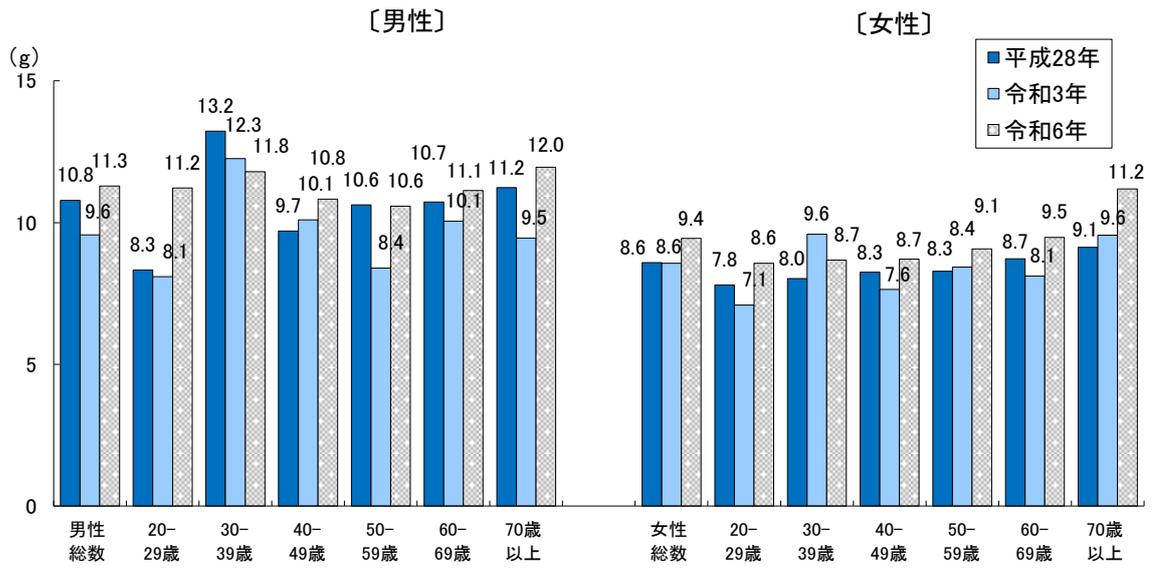
(経年比較)



※平成 28 年、令和 3 年は秤量法、令和 6 年は食物摂取頻度法による

【図 食塩摂取量の平均値】

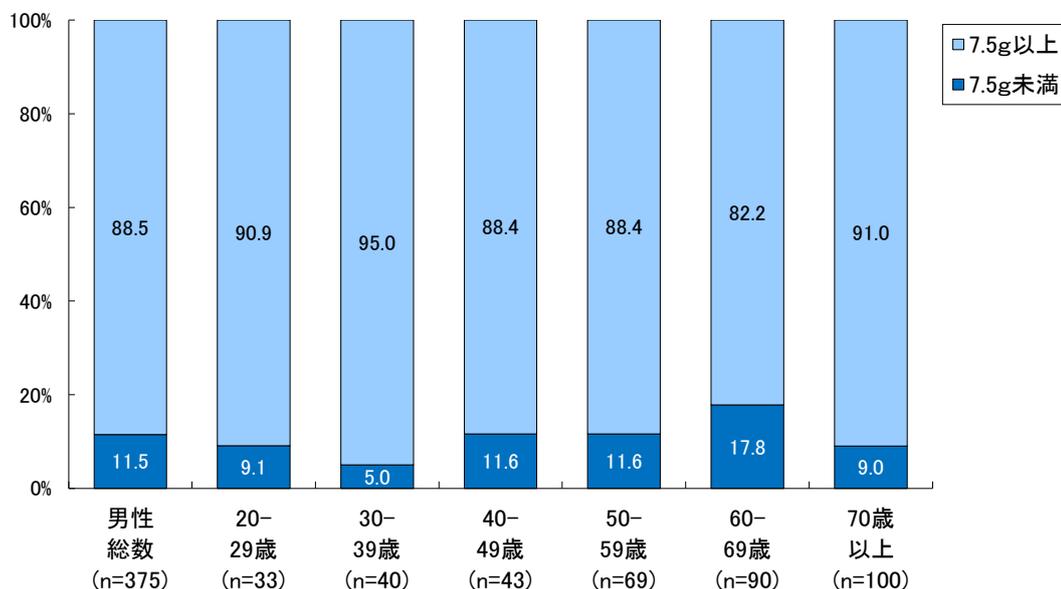
(経年比較)



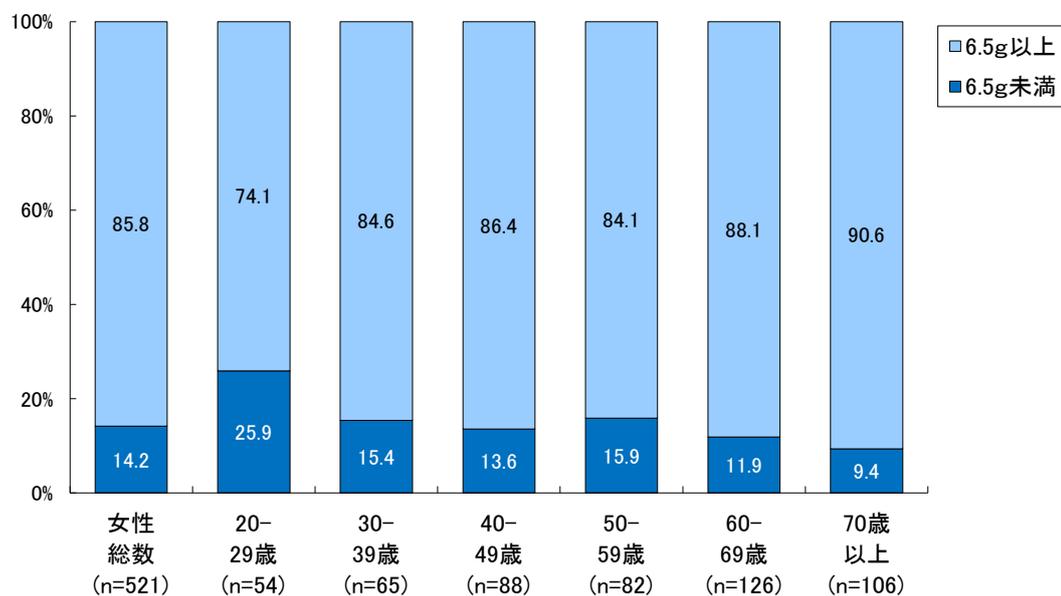
食塩摂取量について、区分別にみると、男性で7.5g以上の割合は20～29歳、30～39歳、70歳以上で9割を超えている。女性で6.5g以上の割合は70歳以上で9割を超えている。

【図 食塩摂取量区分別】

〔男性〕



〔女性〕



「元氣じゃけんひろしま21（第3次）」の目標

適切な量と質の食事をとる者の増加

食塩摂取量の減少

目標値：20歳以上 7.0g（令和15年度）

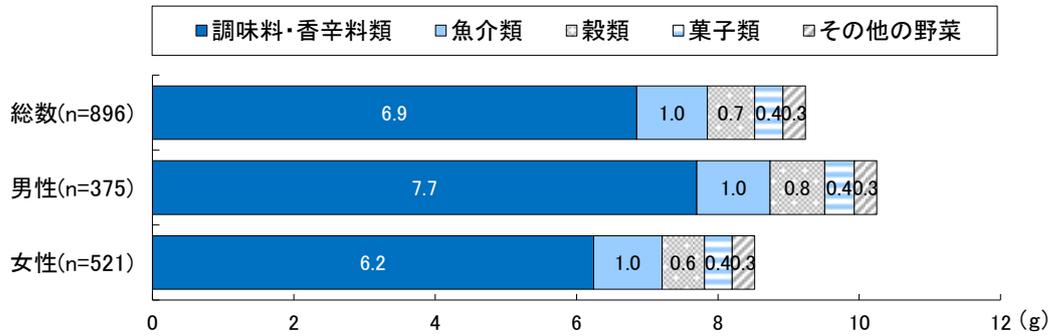
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」目標量

成人男性 7.5未満（g/日）

成人女性 6.5未満（g/日）

食品群別食塩摂取量について、「調味料・香辛料類」による食塩摂取量が総数で6.9g、男性で7.7g、女性で6.2gと多くなっている。

【図 食品群別食塩摂取量の平均値】
(上位5項目)



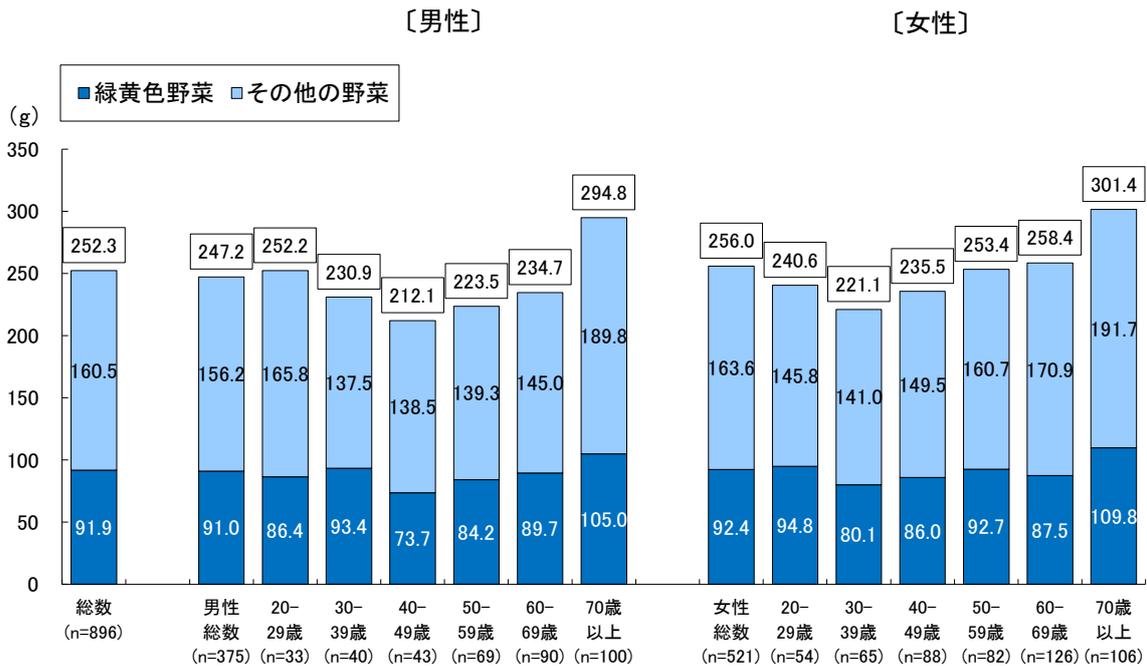
2 野菜摂取量の状況

野菜摂取量について、平均で 252.3g となっており、性別にみると、平均で男性 247.2g、女性 256.0g となっている。

性・年齢別にみると、女性 70 歳以上で 300g を超えて多くなっているが、男性 40～49 歳では 212.1g と少なくなっている。

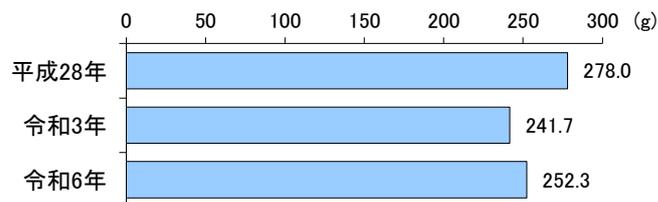
経年比較すると、総数、女性は増加しており、男性総数では特徴的な差はみられないが、男性 20～29 歳では大きく増加している。

【図 野菜摂取量の平均値】



【図 野菜摂取量の平均値】

(経年比較)



※平成 28 年、令和 3 年は秤量法、令和 6 年は食物摂取頻度法による

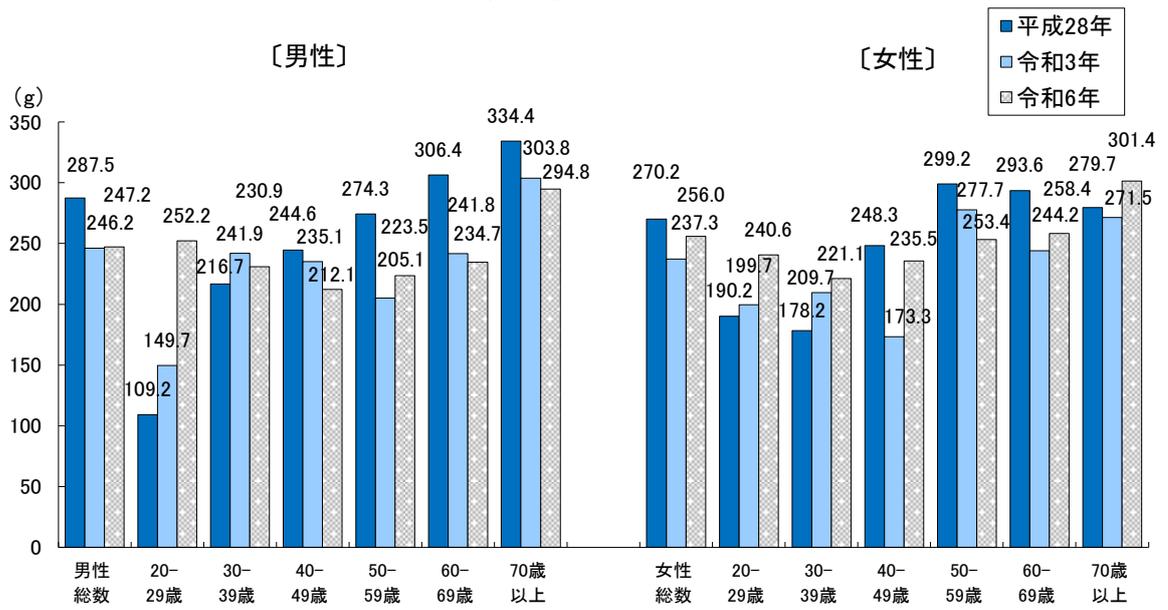
※平成 28 年、令和 3 年の「野菜類」の内訳は、「緑黄色野菜」＋「その他の野菜」＋「野菜ジュース」＋「漬物」である。

令和 6 年の「野菜類」の内訳は、「緑黄色野菜」＋「その他の野菜」である。(※野菜ジュース、漬物を含む値)

「元氣じゃけんひろしま 2 1 (第 3 次)」の目標
 適切な量と質の食事をとる者の増加
 野菜の摂取量の増加
 目標値：20 歳以上 350 g (令和 15 年度)

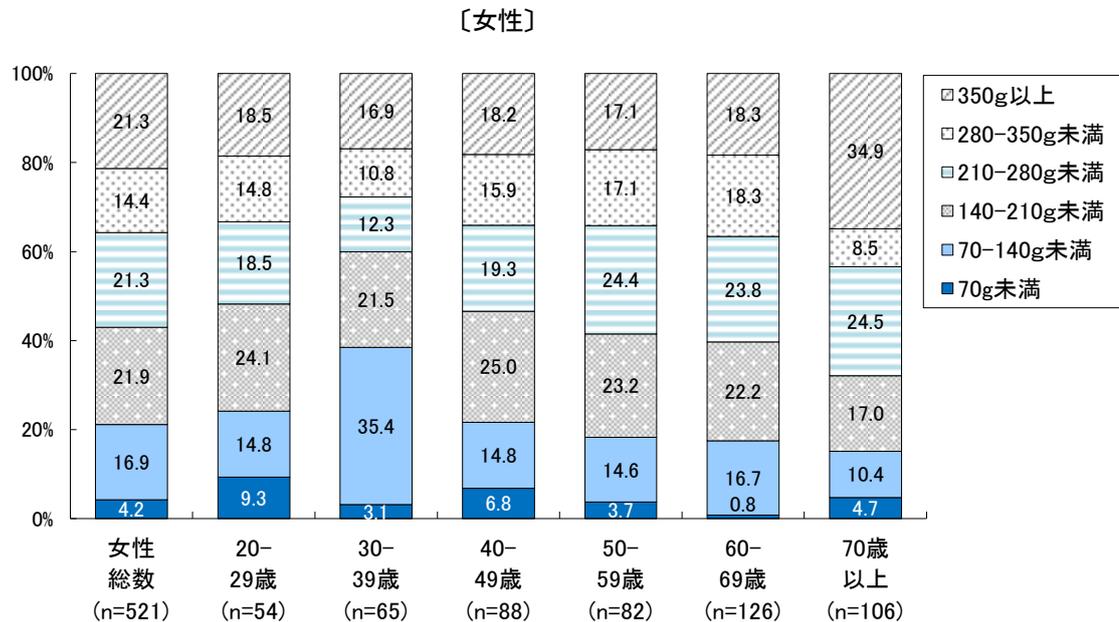
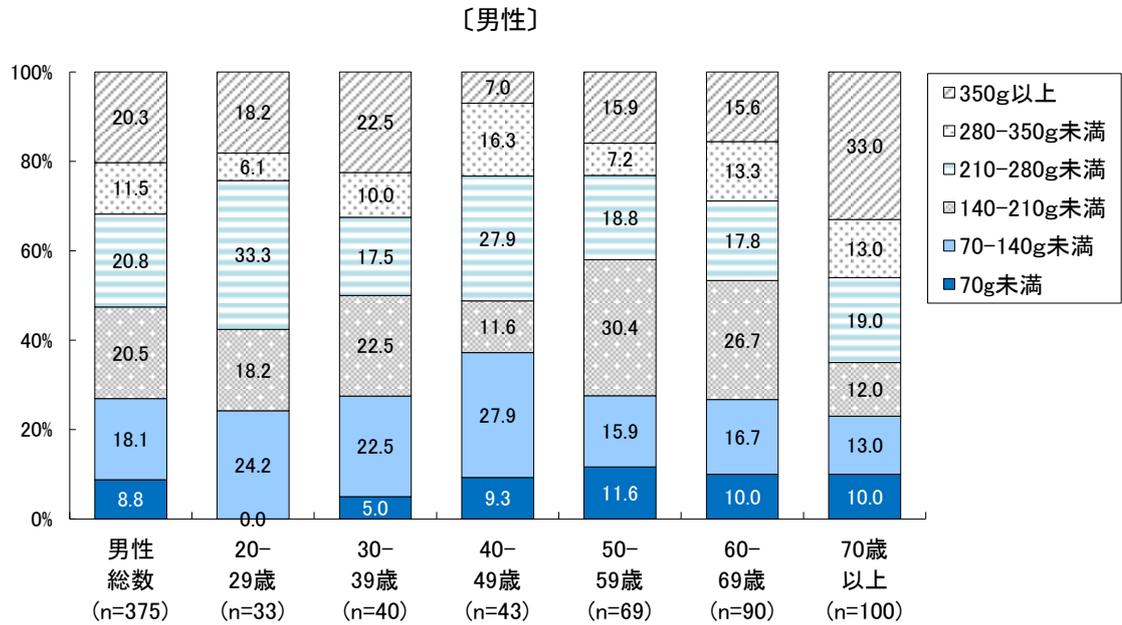
【図 野菜摂取量の平均値】

(経年比較)



野菜摂取量について、区別にみると、140g未満の割合は男性40～49歳、女性30～39歳で3割台となっており、女性では50～59歳、60～69歳、70歳以上では1割台となっている。350g以上の割合は男女ともに70歳以上で3割台となっているが、男性40～49歳では1割に満たない。

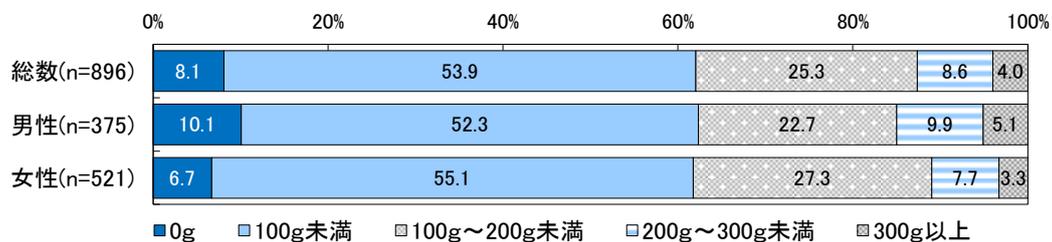
【図 野菜摂取量区別】



3 果実類摂取量の状況

果実類摂取量について、区分別にみると、100g以上摂取している割合は、いずれも3割台となっており、摂取していない割合が男性で10.1%となっている。

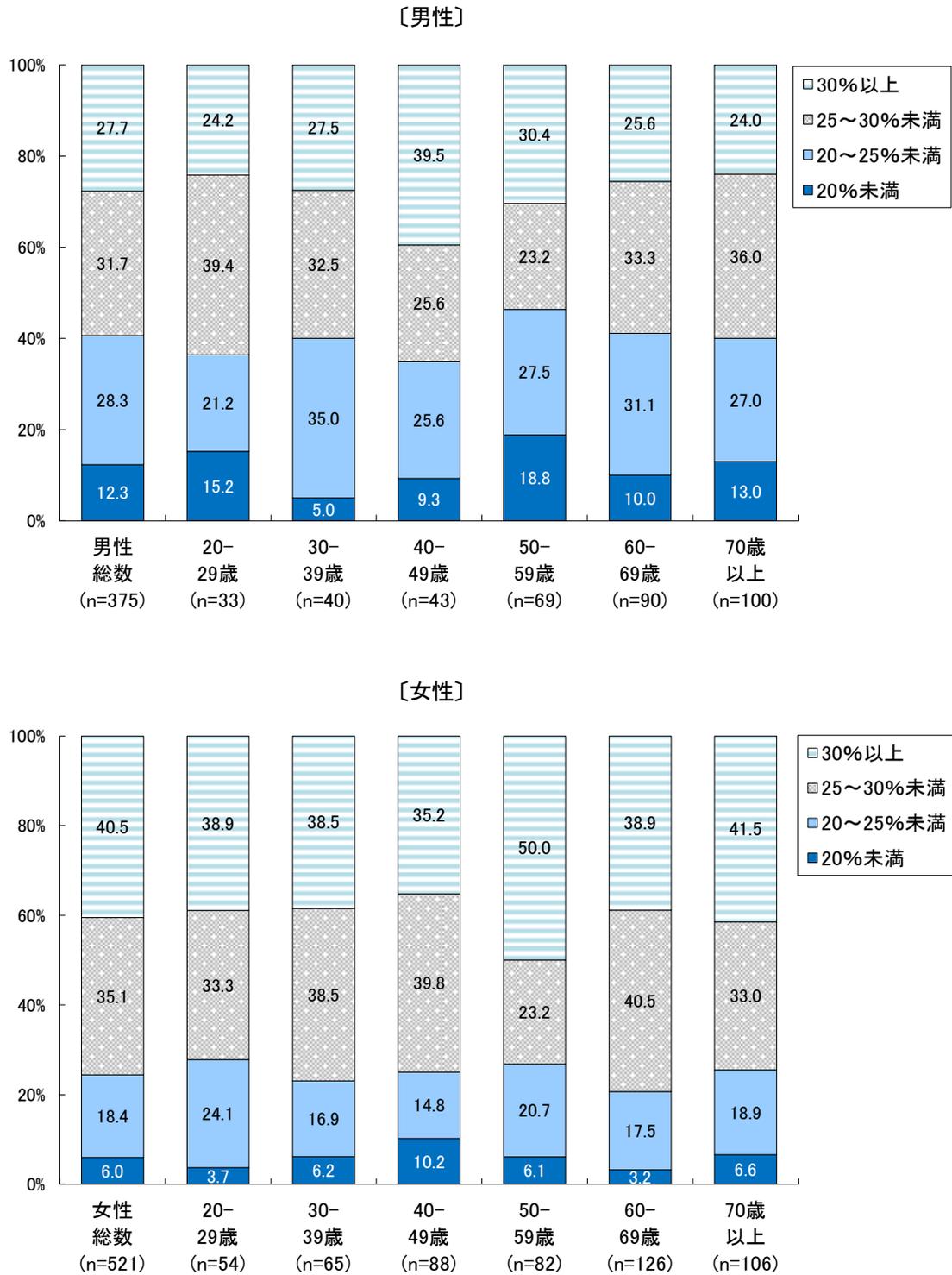
【図 果実類（ジャムを除く）摂取量区分別】



4 脂肪エネルギー比率の状況

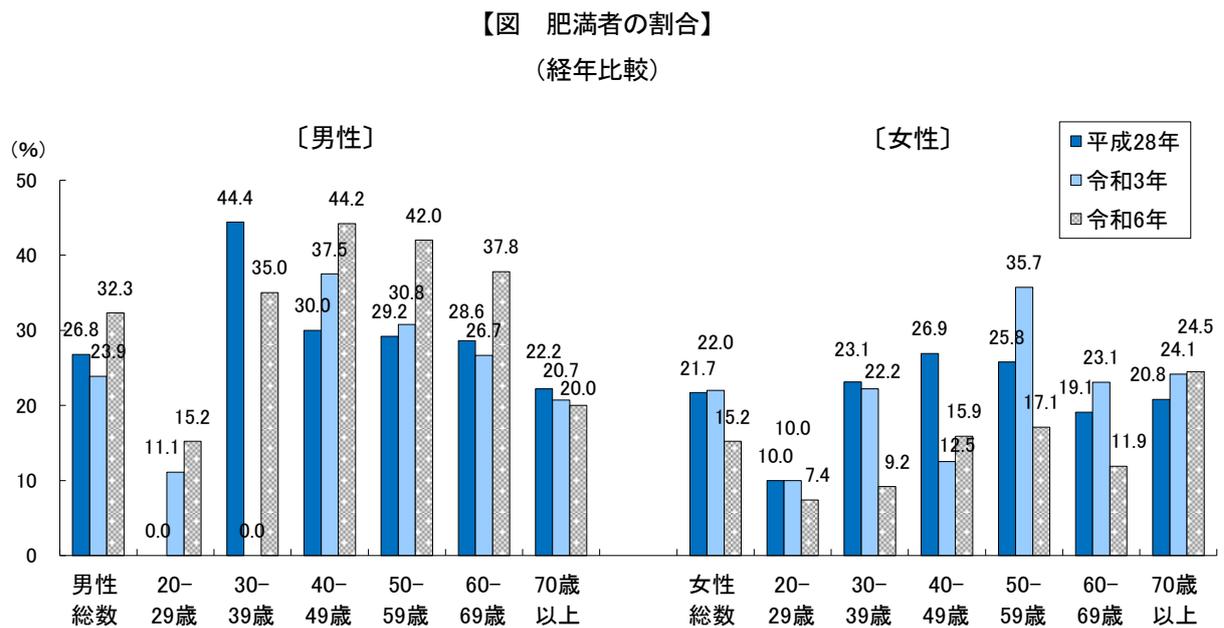
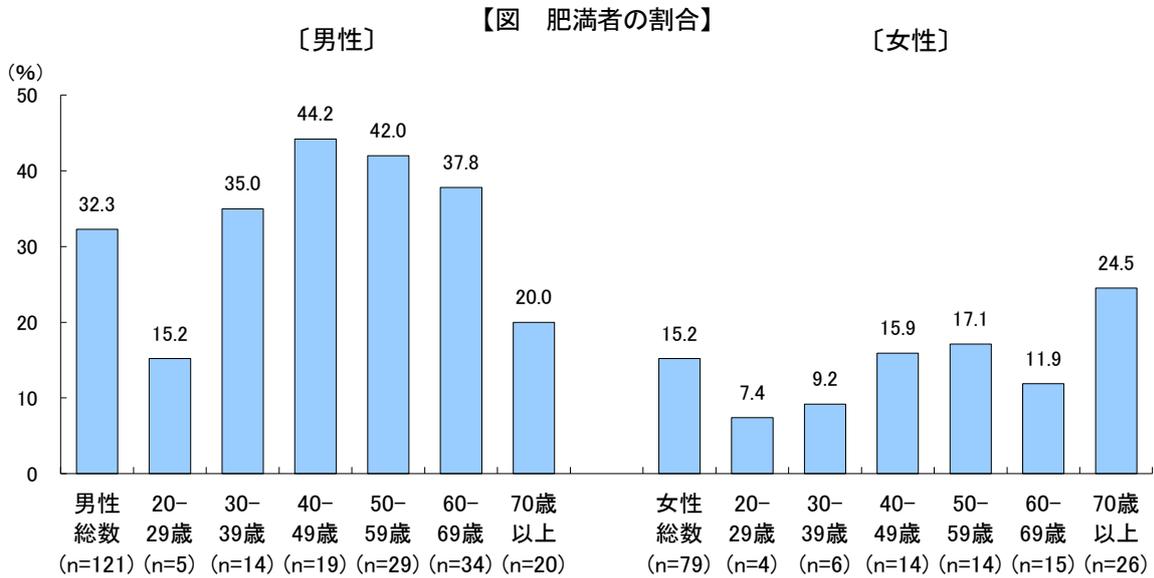
脂肪エネルギー比率について、区分別にみると、30%以上の者の割合は、女性 50～59 歳で5割となっている。

【図 脂肪エネルギー比率区分別】



5 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI 25 以上）の割合を性別にみると、男性で 32.3%、女性で 15.2%となっている。性・年齢別にみると、男性 40～49 歳、男性 50～59 歳で 4 割台となっている。経年比較すると、男性では 70 歳以上を除くすべての年齢で上昇している。



<肥満の判定>

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。 $BMI = \text{体重 (kg)} / (\text{身長 (m)})^2$

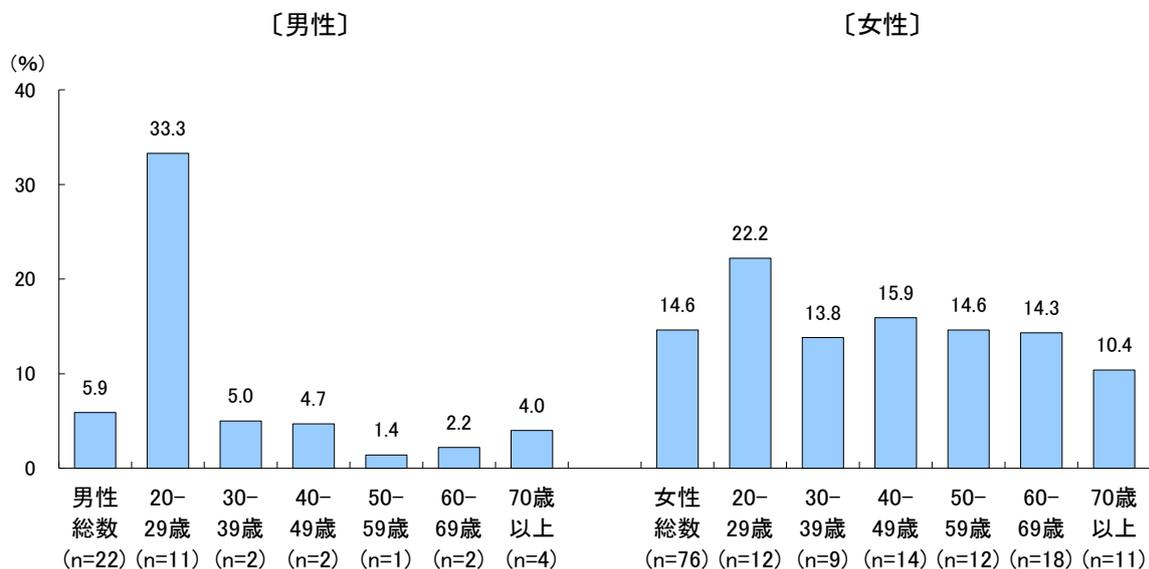
肥満の判定基準は下記のとおり。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2011 年) による肥満の判定基準」より)

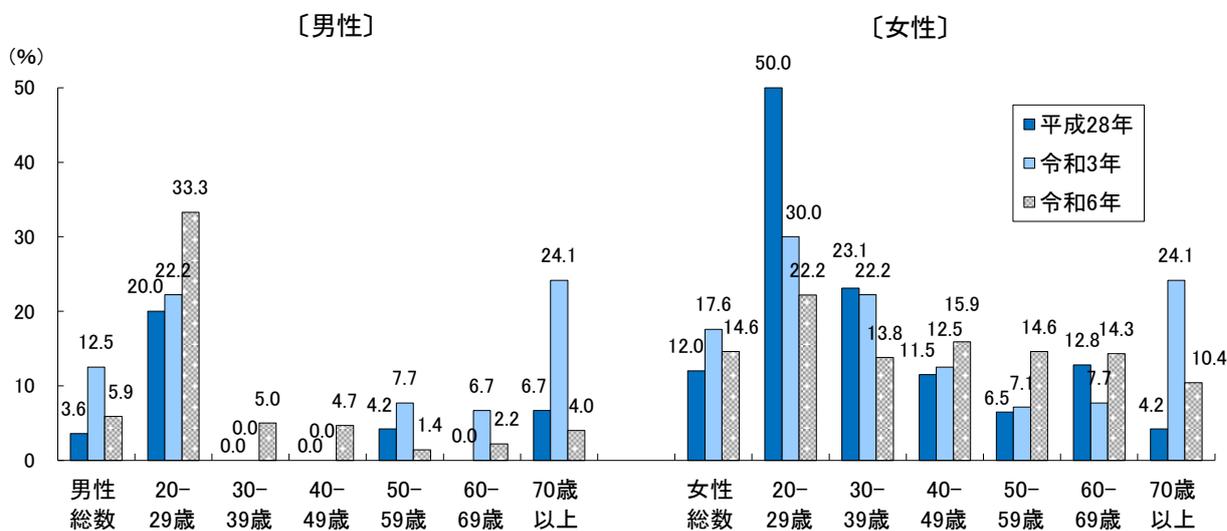
やせの者（BMI 18.5 未満）の割合を性別にみると、男性で 5.9%、女性で 14.6%となっている。性・年齢別にみると、男性 20～29 歳で 33.3%、女性 20～29 歳で 22.2%となっている。経年比較すると、女性 20～29 歳、女性 30～39 歳では低下している。

【図 やせの者の割合】



【図 やせの者の割合】

(経年比較)



【参考】「元気じゃけんひろしま 2 1 (第3次)」の目標

適正体重を維持している者の増加

- ・成人男性肥満者の減少 (BMI 25 以上)

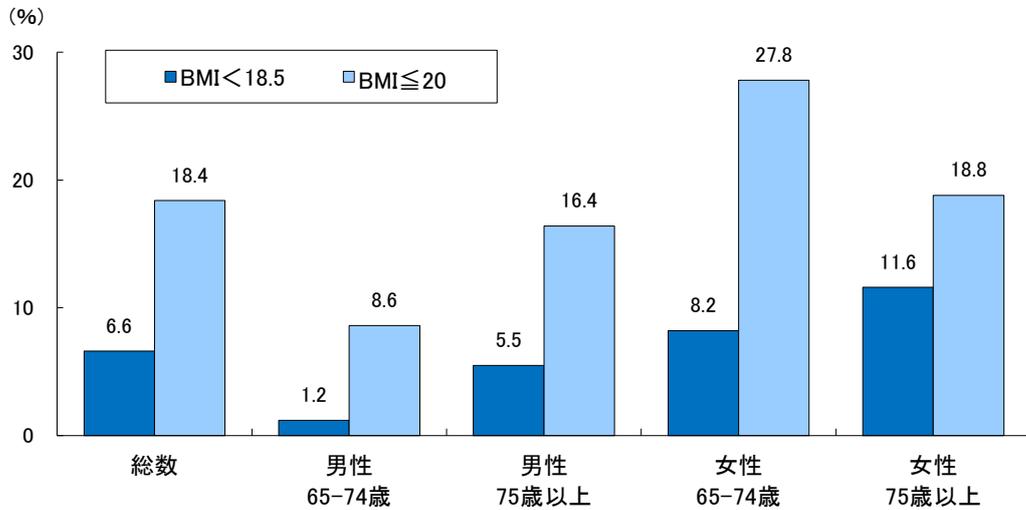
目標値：20～60 歳代男性 23% (令和 15 年度)

- ・若年女性のやせの者の減少 (BMI 18.5 未満)

目標値：20～30 歳代女性 10% (令和 15 年度)

65歳以上の低栄養傾向者（BMI 20 以下）の割合は、男性 65～74 歳で 8.6%、男性 75 歳以上で 16.4%、女性 65～74 歳で 27.8%、女性 75 歳以上で 18.8%となっている。

【図 低栄養傾向者の割合（65 歳以上）】



【参考】「元気じゃけんひろしま21（第3次）」の目標

適正体重を維持している者の増加

低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合の増加の抑制

目標値：65 歳以上 16%（令和 15 年度）

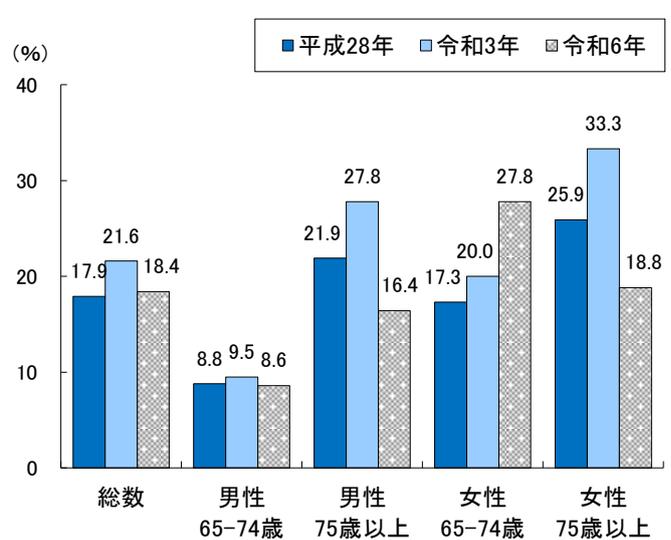
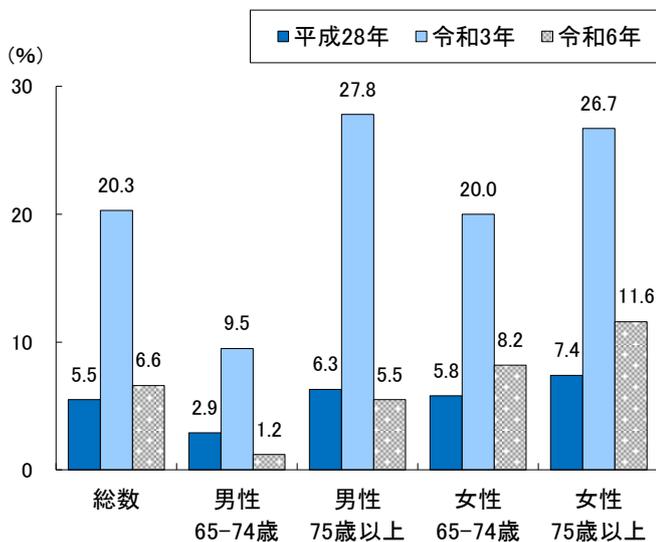
経年比較すると、65 歳以上の低栄養傾向者（BMI 18.5 未満）の割合は、男女ともにすべての年齢で低下しているが、BMI 20 以下の割合は、女性 65～74 歳で上昇している。

【図 低栄養傾向者の割合（65 歳以上）】

（経年比較）

（BMI < 18.5）

（BMI ≤ 20）



Ⅲ 統計表

1 栄養素等摂取量

●推定エネルギー必要量 1日合計(kcal)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	2136.0	298.8	1992.5
男性	総数	375	2441.7	170.1	2450.0
	20-29 歳	33	2671.2	21.4	2675.0
	30-39 歳	40	2650.0	0.0	2650.0
	40-49 歳	43	2605.4	27.2	2610.0
	50-59 歳	69	2502.5	29.3	2500.0
	60-69 歳	90	2386.5	35.8	2387.5
	70歳以上	100	2219.9	74.3	2231.3
女性	総数	521	1916.1	130.8	1957.5
	20-29 歳	54	2018.7	94.8	1987.5
	30-39 歳	65	2033.5	120.6	1990.6
	40-49 歳	88	1990.6	27.8	1987.5
	50-59 歳	82	1964.3	7.1	1965.0
	60-69 歳	126	1896.4	35.9	1900.0
	70歳以上	106	1715.9	87.3	1725.0

●エネルギー 1日合計(kcal)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	1775.7	593.9	1721.0
男性	総数	375	1971.4	649.6	1884.1
	20-29 歳	33	2188.9	816.9	1996.8
	30-39 歳	40	2026.4	549.2	1931.5
	40-49 歳	43	1923.6	657.4	1696.7
	50-59 歳	69	1915.0	650.6	1765.3
	60-69 歳	90	1896.9	650.3	1886.0
	70歳以上	100	2004.2	597.6	1948.9
女性	総数	521	1634.9	505.4	1597.2
	20-29 歳	54	1649.6	582.2	1670.5
	30-39 歳	65	1628.1	436.8	1598.2
	40-49 歳	88	1563.5	418.6	1527.8
	50-59 歳	82	1599.2	511.7	1538.3
	60-69 歳	126	1612.4	453.0	1536.2
	70歳以上	106	1745.1	596.6	1741.6

●水 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	1657.2	600.2	1573.9
男性	総数	375	1838.2	643.3	1747.2
	20-29 歳	33	1800.9	767.9	1621.9
	30-39 歳	40	1830.4	595.3	1740.9
	40-49 歳	43	1636.2	576.7	1575.5
	50-59 歳	69	1943.5	759.8	1785.4
	60-69 歳	90	1829.6	603.3	1704.6
	70歳以上	100	1875.7	565.4	1863.3
女性	総数	521	1526.9	530.1	1479.4
	20-29 歳	54	1287.3	610.5	1158.4
	30-39 歳	65	1326.4	452.2	1257.7
	40-49 歳	88	1451.0	444.3	1404.6
	50-59 歳	82	1579.5	520.7	1516.2
	60-69 歳	126	1567.1	470.4	1526.3
	70歳以上	106	1746.5	564.3	1715.9

●たんぱく質 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	68.4	26.4	64.2
男性	総数	375	72.7	27.2	68.1
	20-29 歳	33	76.8	29.9	77.3
	30-39 歳	40	74.3	20.6	70.8
	40-49 歳	43	70.1	25.6	64.5
	50-59 歳	69	66.5	24.7	59.5
	60-69 歳	90	70.5	30.4	65.5
	70歳以上	100	78.0	26.7	74.9
女性	総数	521	65.4	25.4	62.1
	20-29 歳	54	58.3	20.6	57.0
	30-39 歳	65	61.2	20.6	57.3
	40-49 歳	88	60.4	20.2	58.9
	50-59 歳	82	64.1	27.2	61.1
	60-69 歳	126	65.4	19.8	63.7
	70歳以上	106	76.5	33.8	77.3

●総たんぱく質 1日合計(g/1000kcal)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	38.7	7.8	38.2
男性	総数	375	37.1	7.5	36.7
	20-29 歳	33	36.2	9.5	33.2
	30-39 歳	40	37.2	6.8	36.7
	40-49 歳	43	36.7	6.1	37.1
	50-59 歳	69	35.4	7.7	35.7
	60-69 歳	90	36.9	7.1	36.2
	70歳以上	100	39.0	7.4	38.9
女性	総数	521	39.8	7.8	39.0
	20-29 歳	54	35.7	5.7	35.6
	30-39 歳	65	37.4	4.7	36.5
	40-49 歳	88	38.4	6.1	38.9
	50-59 歳	82	39.9	7.1	39.2
	60-69 歳	126	40.9	7.2	40.4
	70歳以上	106	43.3	10.3	41.7

●動物性たんぱく質 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	39.9	19.7	36.4
男性	総数	375	41.5	19.5	39.0
	20-29 歳	33	43.4	21.1	41.5
	30-39 歳	40	42.3	13.5	43.5
	40-49 歳	43	39.7	17.1	35.6
	50-59 歳	69	37.3	18.7	34.4
	60-69 歳	90	40.2	21.8	36.2
	70歳以上	100	45.6	19.3	42.8
女性	総数	521	38.7	19.8	34.8
	20-29 歳	54	32.1	13.3	31.0
	30-39 歳	65	35.5	15.3	33.2
	40-49 歳	88	35.4	15.7	32.7
	50-59 歳	82	38.3	20.9	34.5
	60-69 歳	126	37.9	14.7	36.5
	70歳以上	106	48.1	27.7	44.1

●植物性たんぱく質 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	28.5	10.1	27.2
男性	総数	375	31.1	11.2	29.2
	20-29 歳	33	33.5	12.3	31.6
	30-39 歳	40	32.0	10.3	29.8
	40-49 歳	43	30.4	11.7	27.5
	50-59 歳	69	29.2	9.3	27.0
	60-69 歳	90	30.3	11.4	28.8
	70歳以上	100	32.4	11.6	30.7
	女性	総数	521	26.6	8.8
20-29 歳		54	26.1	10.2	25.6
30-39 歳		65	25.8	7.6	25.7
40-49 歳		88	25.0	7.5	23.9
50-59 歳		82	25.9	8.3	25.2
60-69 歳		126	27.5	8.5	26.7
70歳以上		106	28.3	10.1	27.4

●脂質 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	54.5	20.3	52.0
男性	総数	375	57.6	21.4	54.2
	20-29 歳	33	64.0	23.1	56.8
	30-39 歳	40	60.6	18.5	58.5
	40-49 歳	43	57.5	19.6	53.6
	50-59 歳	69	55.1	23.4	52.3
	60-69 歳	90	55.1	21.9	53.6
	70歳以上	100	58.1	20.2	54.9
	女性	総数	521	52.3	19.1
20-29 歳		54	51.9	18.5	50.6
30-39 歳		65	51.1	17.0	49.1
40-49 歳		88	49.9	18.6	49.0
50-59 歳		82	51.6	19.0	48.5
60-69 歳		126	52.6	17.2	50.2
70歳以上		106	55.4	22.3	54.3

●総脂質 1日合計(g/1000kcal)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	30.9	6.2	31.0
男性	総数	375	29.4	6.2	29.5
	20-29 歳	33	30.2	6.5	30.9
	30-39 歳	40	30.1	5.6	30.0
	40-49 歳	43	30.4	6.3	30.7
	50-59 歳	69	28.9	6.7	28.9
	60-69 歳	90	29.3	6.0	29.1
	70歳以上	100	29.0	5.8	29.6
	女性	総数	521	32.0	6.0
20-29 歳		54	32.1	6.0	32.1
30-39 歳		65	31.5	5.7	31.9
40-49 歳		88	31.5	6.2	31.5
50-59 歳		82	32.3	6.1	33.3
60-69 歳		126	32.8	6.2	32.3
70歳以上		106	31.5	5.7	31.3

●動物性脂質 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	25.5	11.7	24.3
男性	総数	375	26.4	12.0	24.8
	20-29 歳	33	31.1	15.4	27.0
	30-39 歳	40	28.3	9.5	28.2
	40-49 歳	43	26.4	11.2	24.8
	50-59 歳	69	24.2	11.3	22.9
	60-69 歳	90	25.3	13.3	24.4
	70歳以上	100	26.7	10.4	25.5
	女性	総数	521	24.8	11.5
20-29 歳		54	22.5	10.3	21.1
30-39 歳		65	24.0	9.1	23.0
40-49 歳		88	23.7	11.4	22.8
50-59 歳		82	24.4	11.1	22.9
60-69 歳		126	24.4	9.6	23.1
70歳以上		106	28.1	14.7	26.2

●植物性脂質 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	29.0	11.5	27.2
男性	総数	375	31.1	12.5	29.7
	20-29 歳	33	32.9	12.6	30.1
	30-39 歳	40	32.3	10.5	31.9
	40-49 歳	43	31.1	11.4	29.8
	50-59 歳	69	30.9	14.1	28.0
	60-69 歳	90	29.8	11.9	27.4
	70歳以上	100	31.5	12.8	30.1
	女性	総数	521	27.5	10.5
20-29 歳		54	29.5	10.9	27.5
30-39 歳		65	27.2	10.5	25.8
40-49 歳		88	26.2	9.6	26.1
50-59 歳		82	27.2	9.7	25.7
60-69 歳		126	28.2	10.8	25.6
70歳以上		106	27.3	10.9	25.9

●炭水化物 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	229.2	88.0	216.3
男性	総数	375	255.7	99.4	238.4
	20-29 歳	33	298.6	133.2	261.2
	30-39 歳	40	267.0	92.3	242.9
	40-49 歳	43	255.7	101.9	234.6
	50-59 歳	69	235.4	87.7	216.4
	60-69 歳	90	246.3	93.9	237.9
	70歳以上	100	259.7	95.3	246.9
	女性	総数	521	210.1	73.1
20-29 歳		54	225.8	92.8	216.6
30-39 歳		65	211.4	59.3	200.9
40-49 歳		88	199.4	58.3	196.0
50-59 歳		82	197.5	65.2	192.5
60-69 歳		126	205.7	71.7	193.6
70歳以上		106	225.0	83.0	213.8

●炭水化物 1日合計(g/1000kcal)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	128.9	20.6	130.1
男性	総数	375	129.1	21.1	130.4
	20-29 歳	33	133.5	22.4	139.0
	30-39 歳	40	130.3	19.7	132.6
	40-49 歳	43	131.7	14.8	131.9
	50-59 歳	69	124.4	25.4	124.1
	60-69 歳	90	129.5	18.2	128.7
	70歳以上	100	128.8	22.1	129.7
	女性	総数	521	128.7	20.1
20-29 歳		54	135.5	17.4	137.9
30-39 歳		65	130.8	18.1	133.2
40-49 歳		88	128.5	19.9	129.5
50-59 歳		82	124.6	19.6	123.9
60-69 歳		126	126.6	21.0	129.0
70歳以上		106	130.0	21.0	129.9

●灰分 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	17.5	6.0	16.7
男性	総数	375	18.8	6.1	18.1
	20-29 歳	33	18.5	5.5	18.1
	30-39 歳	40	19.1	5.0	18.6
	40-49 歳	43	17.5	4.8	16.4
	50-59 歳	69	17.6	5.9	16.3
	60-69 歳	90	18.4	6.8	17.6
	70歳以上	100	20.5	6.3	20.2
	女性	総数	521	16.6	5.7
20-29 歳		54	14.6	5.0	13.9
30-39 歳		65	15.0	4.9	14.4
40-49 歳		88	15.2	4.4	14.7
50-59 歳		82	16.1	5.8	15.5
60-69 歳		126	16.8	4.7	16.5
70歳以上		106	19.7	7.2	19.1

●ナトリウム 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	4039.7	1398.0	3847.5
男性	総数	375	4464.5	1447.7	4333.0
	20-29 歳	33	4439.3	1160.3	4178.0
	30-39 歳	40	4664.6	1320.6	4371.8
	40-49 歳	43	4277.5	1307.9	4122.9
	50-59 歳	69	4185.5	1369.8	3970.4
	60-69 歳	90	4400.3	1685.1	4361.8
	70歳以上	100	4723.4	1405.7	4577.4
女性	総数	521	3734.0	1276.5	3550.8
	20-29 歳	54	3387.4	1132.8	3320.6
	30-39 歳	65	3431.5	1101.2	3260.1
	40-49 歳	88	3447.8	967.2	3251.6
	50-59 歳	82	3592.3	1254.1	3469.2
	60-69 歳	126	3749.4	1051.7	3661.5
	70歳以上	106	4425.1	1620.2	4111.4

●カリウム 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	2398.0	976.2	2248.2
男性	総数	375	2459.5	1008.5	2295.4
	20-29 歳	33	2445.7	1182.5	2295.4
	30-39 歳	40	2402.5	821.0	2307.8
	40-49 歳	43	2203.2	716.3	2023.6
	50-59 歳	69	2302.1	911.7	2164.7
	60-69 歳	90	2367.1	1012.6	2211.7
	70歳以上	100	2788.7	1096.9	2775.2
女性	総数	521	2353.8	949.8	2221.0
	20-29 歳	54	2041.6	821.2	1932.5
	30-39 歳	65	2089.8	807.2	2003.2
	40-49 歳	88	2142.6	720.2	2154.5
	50-59 歳	82	2311.8	996.2	2216.2
	60-69 歳	126	2413.6	820.8	2326.6
	70歳以上	106	2811.3	1160.7	2603.5

●カルシウム 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	510.9	235.4	475.9
男性	総数	375	524.7	247.8	487.9
	20-29 歳	33	470.4	190.7	424.8
	30-39 歳	40	504.6	210.1	488.8
	40-49 歳	43	442.9	168.7	410.3
	50-59 歳	69	476.4	248.7	424.9
	60-69 歳	90	505.1	250.9	458.1
	70歳以上	100	636.8	265.4	623.0
女性	総数	521	500.9	225.6	470.9
	20-29 歳	54	421.6	171.0	406.2
	30-39 歳	65	441.2	175.3	446.6
	40-49 歳	88	445.6	177.0	439.1
	50-59 歳	82	465.3	225.9	425.1
	60-69 歳	126	518.2	193.8	510.3
	70歳以上	106	630.8	283.2	619.6

●マグネシウム 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	238.4	90.4	227.3
男性	総数	375	252.7	93.6	238.8
	20-29 歳	33	246.4	95.5	232.0
	30-39 歳	40	246.9	73.4	231.7
	40-49 歳	43	227.1	72.4	220.6
	50-59 歳	69	245.8	87.9	219.2
	60-69 歳	90	245.7	98.9	231.6
	70歳以上	100	279.1	101.0	278.0
女性	総数	521	228.1	86.6	217.6
	20-29 歳	54	192.7	73.9	184.4
	30-39 歳	65	206.0	73.9	196.1
	40-49 歳	88	209.6	67.3	201.0
	50-59 歳	82	227.4	93.9	218.0
	60-69 歳	126	235.1	73.1	229.1
	70歳以上	106	267.3	104.9	254.5

●リン 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	1020.1	394.5	970.3
男性	総数	375	1075.7	404.2	1012.5
	20-29 歳	33	1093.4	412.7	1058.5
	30-39 歳	40	1070.9	307.3	1007.4
	40-49 歳	43	1002.8	345.1	966.8
	50-59 歳	69	990.6	374.2	897.3
	60-69 歳	90	1043.8	440.1	992.9
	70歳以上	100	1190.7	418.4	1172.6
女性	総数	521	980.0	382.4	933.9
	20-29 歳	54	852.4	300.4	816.0
	30-39 歳	65	907.6	314.0	866.7
	40-49 歳	88	901.9	296.5	894.0
	50-59 歳	82	951.3	406.6	917.6
	60-69 歳	126	988.8	303.5	967.2
	70歳以上	106	1166.1	499.9	1164.7

●鉄 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	7.5	3.0	7.1
男性	総数	375	7.8	3.2	7.3
	20-29 歳	33	8.0	3.7	7.3
	30-39 歳	40	7.8	2.5	7.7
	40-49 歳	43	7.2	2.3	7.2
	50-59 歳	69	7.0	3.1	6.5
	60-69 歳	90	7.6	3.4	6.9
	70歳以上	100	8.7	3.2	8.4
女性	総数	521	7.3	2.9	6.9
	20-29 歳	54	6.5	2.7	6.0
	30-39 歳	65	6.6	2.5	6.2
	40-49 歳	88	6.6	2.4	6.3
	50-59 歳	82	7.2	3.0	7.1
	60-69 歳	126	7.4	2.5	7.2
	70歳以上	106	8.5	3.5	8.1

●亜鉛 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	7.9	2.9	7.5
男性	総数	375	8.5	3.0	8.1
	20-29 歳	33	9.5	4.4	8.4
	30-39 歳	40	8.9	2.4	8.7
	40-49 歳	43	8.3	2.8	7.7
	50-59 歳	69	7.7	2.5	7.0
	60-69 歳	90	8.1	3.2	7.5
	70歳以上	100	8.9	2.8	8.7
女性	総数	521	7.6	2.7	7.2
	20-29 歳	54	7.2	2.7	7.1
	30-39 歳	65	7.3	2.2	7.1
	40-49 歳	88	7.1	2.3	6.9
	50-59 歳	82	7.4	2.8	7.0
	60-69 歳	126	7.5	2.2	7.3
	70歳以上	106	8.5	3.3	8.7

●銅 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	1.1	0.4	1.0
男性	総数	375	1.2	0.4	1.1
	20-29 歳	33	1.3	0.5	1.1
	30-39 歳	40	1.2	0.3	1.1
	40-49 歳	43	1.1	0.4	1.1
	50-59 歳	69	1.1	0.4	1.0
	60-69 歳	90	1.1	0.5	1.0
	70歳以上	100	1.3	0.4	1.2
女性	総数	521	1.0	0.4	1.0
	20-29 歳	54	1.0	0.4	0.9
	30-39 歳	65	1.0	0.3	0.9
	40-49 歳	88	0.9	0.3	0.9
	50-59 歳	82	1.0	0.4	1.0
	60-69 歳	126	1.0	0.3	1.0
	70歳以上	106	1.2	0.4	1.1

●マンガン 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	2.9	1.2	2.7
男性	総数	375	3.1	1.3	2.9
	20-29 歳	33	3.6	1.9	2.9
	30-39 歳	40	3.1	1.2	2.8
	40-49 歳	43	2.8	1.3	2.5
	50-59 歳	69	2.8	1.1	2.5
	60-69 歳	90	3.0	1.0	3.0
	70歳以上	100	3.3	1.3	3.4
女性	総数	521	2.7	1.1	2.6
	20-29 歳	54	2.5	1.3	2.2
	30-39 歳	65	2.3	0.8	2.2
	40-49 歳	88	2.5	0.9	2.4
	50-59 歳	82	2.7	1.0	2.6
	60-69 歳	126	2.7	1.0	2.7
	70歳以上	106	3.1	1.1	3.1

●レチノール 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	409.6	422.3	289.1
男性	総数	375	457.5	483.7	311.9
	20-29 歳	33	409.1	473.7	277.6
	30-39 歳	40	446.1	271.5	321.3
	40-49 歳	43	368.2	283.4	248.6
	50-59 歳	69	375.1	247.5	282.5
	60-69 歳	90	536.1	708.3	352.8
	70歳以上	100	502.6	478.3	352.4
女性	総数	521	375.1	368.0	272.1
	20-29 歳	54	269.3	142.4	228.5
	30-39 歳	65	371.6	287.0	276.3
	40-49 歳	88	300.9	180.1	241.5
	50-59 歳	82	375.7	260.3	276.3
	60-69 歳	126	342.2	245.2	262.4
	70歳以上	106	531.5	646.4	377.9

●βカロテン当量 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	3416.1	2397.9	2899.3
男性	総数	375	3271.3	2512.6	2728.5
	20-29 歳	33	3383.4	2536.1	2973.1
	30-39 歳	40	3527.8	2449.6	2871.4
	40-49 歳	43	2661.6	1414.4	2716.4
	50-59 歳	69	3068.0	2502.6	2483.6
	60-69 歳	90	3025.2	2669.2	2285.9
	70歳以上	100	3755.7	2655.1	2979.5
女性	総数	521	3520.4	2306.2	3059.3
	20-29 歳	54	3666.9	2674.8	2787.0
	30-39 歳	65	3238.6	2219.0	2446.3
	40-49 歳	88	3471.0	2339.3	3153.9
	50-59 歳	82	3672.5	2266.3	3385.4
	60-69 歳	126	3212.8	1905.2	2975.7
	70歳以上	106	3907.4	2510.9	3408.2

●レチノール当量 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	698.2	491.6	594.0
男性	総数	375	734.3	548.3	598.9
	20-29 歳	33	694.8	521.9	541.4
	30-39 歳	40	743.8	380.9	708.6
	40-49 歳	43	594.4	325.9	526.9
	50-59 歳	69	634.2	351.7	532.5
	60-69 歳	90	792.6	760.3	590.3
	70歳以上	100	820.2	549.4	722.1
女性	総数	521	672.2	444.5	584.1
	20-29 歳	54	578.3	291.4	510.4
	30-39 歳	65	645.1	357.6	535.9
	40-49 歳	88	593.4	290.1	565.5
	50-59 歳	82	685.4	356.2	637.7
	60-69 歳	126	613.9	316.9	535.4
	70歳以上	106	861.1	715.6	781.1

●ビタミンD 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	13.1	10.6	10.0
男性	総数	375	13.5	10.8	10.4
	20-29 歳	33	10.3	6.4	8.5
	30-39 歳	40	11.6	5.7	9.9
	40-49 歳	43	11.4	8.1	8.2
	50-59 歳	69	11.2	10.7	8.4
	60-69 歳	90	13.8	11.3	10.3
	70歳以上	100	17.5	12.9	14.3
女性	総数	521	12.8	10.4	9.7
	20-29 歳	54	8.5	6.0	7.0
	30-39 歳	65	10.9	8.1	8.5
	40-49 歳	88	10.6	6.8	8.6
	50-59 歳	82	12.0	10.7	9.3
	60-69 歳	126	12.4	7.5	10.3
	70歳以上	106	19.1	14.8	15.5

●αトコフェロール 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	7.1	2.8	6.9
男性	総数	375	7.5	3.1	7.1
	20-29 歳	33	7.4	2.5	7.2
	30-39 歳	40	7.5	2.5	7.0
	40-49 歳	43	7.0	2.5	6.7
	50-59 歳	69	7.0	3.4	6.2
	60-69 歳	90	7.2	3.3	7.0
	70歳以上	100	8.1	3.1	7.8
女性	総数	521	6.9	2.7	6.7
	20-29 歳	54	6.6	2.4	6.2
	30-39 歳	65	6.5	2.3	6.5
	40-49 歳	88	6.3	2.2	6.4
	50-59 歳	82	6.8	2.7	6.8
	60-69 歳	126	7.0	2.5	6.7
	70歳以上	106	7.9	3.2	7.8

●ビタミンK 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	287.0	174.4	247.2
男性	総数	375	297.3	191.0	246.3
	20-29 歳	33	325.4	189.2	284.3
	30-39 歳	40	303.4	158.6	266.6
	40-49 歳	43	258.5	136.9	234.6
	50-59 歳	69	290.7	179.9	252.1
	60-69 歳	90	276.8	199.4	224.0
	70歳以上	100	325.2	215.9	265.0
女性	総数	521	279.6	161.0	248.7
	20-29 歳	54	261.2	153.4	239.1
	30-39 歳	65	260.8	137.5	262.6
	40-49 歳	88	253.1	142.7	214.6
	50-59 歳	82	287.9	175.9	244.6
	60-69 歳	126	287.9	159.4	256.6
	70歳以上	106	306.0	176.0	272.1

●ビタミンB1 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	0.8	0.3	0.7
男性	総数	375	0.8	0.3	0.7
	20-29 歳	33	0.8	0.5	0.8
	30-39 歳	40	0.8	0.2	0.8
	40-49 歳	43	0.7	0.2	0.7
	50-59 歳	69	0.7	0.3	0.6
	60-69 歳	90	0.7	0.3	0.7
	70歳以上	100	0.8	0.3	0.9
女性	総数	521	0.7	0.3	0.7
	20-29 歳	54	0.7	0.3	0.6
	30-39 歳	65	0.7	0.2	0.6
	40-49 歳	88	0.7	0.2	0.7
	50-59 歳	82	0.7	0.3	0.7
	60-69 歳	126	0.7	0.3	0.7
	70歳以上	106	0.8	0.4	0.9

●ビタミンB2 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	1.3	0.5	1.2
男性	総数	375	1.3	0.5	1.3
	20-29 歳	33	1.3	0.5	1.3
	30-39 歳	40	1.3	0.5	1.3
	40-49 歳	43	1.2	0.4	1.2
	50-59 歳	69	1.2	0.5	1.1
	60-69 歳	90	1.3	0.6	1.3
	70歳以上	100	1.5	0.5	1.4
女性	総数	521	1.2	0.5	1.2
	20-29 歳	54	1.1	0.4	1.0
	30-39 歳	65	1.1	0.4	1.1
	40-49 歳	88	1.1	0.4	1.1
	50-59 歳	82	1.2	0.5	1.2
	60-69 歳	126	1.3	0.4	1.3
	70歳以上	106	1.5	0.6	1.4

●ナイアシン 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	16.9	7.2	15.9
男性	総数	375	17.9	7.4	16.6
	20-29 歳	33	18.1	8.9	17.9
	30-39 歳	40	18.0	5.3	17.8
	40-49 歳	43	16.9	6.4	15.5
	50-59 歳	69	18.4	7.1	17.5
	60-69 歳	90	17.6	8.1	16.1
	70歳以上	100	18.3	7.4	17.0
女性	総数	521	16.1	7.0	15.2
	20-29 歳	54	12.9	5.4	11.9
	30-39 歳	65	14.5	5.9	13.3
	40-49 歳	88	15.5	5.4	15.1
	50-59 歳	82	17.0	7.5	16.2
	60-69 歳	126	16.0	5.2	15.5
	70歳以上	106	18.8	9.6	18.0

●ビタミンB6 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	1.2	0.5	1.2
男性	総数	375	1.3	0.5	1.2
	20-29 歳	33	1.4	0.7	1.4
	30-39 歳	40	1.2	0.4	1.2
	40-49 歳	43	1.2	0.4	1.1
	50-59 歳	69	1.2	0.5	1.1
	60-69 歳	90	1.2	0.6	1.2
	70歳以上	100	1.4	0.5	1.3
女性	総数	521	1.2	0.5	1.1
	20-29 歳	54	1.0	0.4	1.0
	30-39 歳	65	1.1	0.4	1.0
	40-49 歳	88	1.1	0.4	1.1
	50-59 歳	82	1.2	0.5	1.1
	60-69 歳	126	1.2	0.4	1.2
	70歳以上	106	1.4	0.6	1.3

●ビタミンB12 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	9.0	6.3	7.3
男性	総数	375	9.5	6.6	7.8
	20-29 歳	33	7.7	3.7	6.5
	30-39 歳	40	8.7	3.7	7.6
	40-49 歳	43	7.8	4.5	6.7
	50-59 歳	69	8.7	7.2	7.0
	60-69 歳	90	9.6	7.2	7.1
	70歳以上	100	11.7	7.2	10.2
女性	総数	521	8.6	6.1	6.8
	20-29 歳	54	6.0	3.6	4.9
	30-39 歳	65	7.4	5.1	6.0
	40-49 歳	88	7.1	4.1	6.0
	50-59 歳	82	8.5	6.8	6.6
	60-69 歳	126	8.4	4.5	7.2
	70歳以上	106	12.1	8.3	10.6

●葉酸 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	314.8	144.5	292.2
男性	総数	375	326.3	152.9	299.3
	20-29 歳	33	329.0	170.2	324.4
	30-39 歳	40	308.5	129.0	293.1
	40-49 歳	43	272.7	102.9	270.8
	50-59 歳	69	298.6	136.8	256.7
	60-69 歳	90	324.3	161.0	296.2
	70歳以上	100	376.5	162.1	368.1
女性	総数	521	306.6	137.5	287.0
	20-29 歳	54	269.5	123.8	245.6
	30-39 歳	65	264.9	116.2	246.6
	40-49 歳	88	267.2	110.1	247.4
	50-59 歳	82	308.0	135.0	288.7
	60-69 歳	126	314.3	126.1	297.7
	70歳以上	106	373.4	162.0	362.9

●パントテン酸 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	6.4	2.4	6.1
男性	総数	375	6.7	2.5	6.4
	20-29 歳	33	7.5	3.2	6.8
	30-39 歳	40	6.8	2.0	6.4
	40-49 歳	43	6.4	2.2	6.2
	50-59 歳	69	6.1	2.1	5.6
	60-69 歳	90	6.4	2.8	6.1
	70歳以上	100	7.2	2.5	7.0
女性	総数	521	6.1	2.3	5.9
	20-29 歳	54	5.6	1.9	5.4
	30-39 歳	65	5.8	1.9	5.7
	40-49 歳	88	5.6	1.9	5.6
	50-59 歳	82	6.0	2.4	5.7
	60-69 歳	126	6.1	1.9	6.3
	70歳以上	106	7.0	2.9	6.9

●ビタミンC 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	101.7	59.2	89.6
男性	総数	375	100.9	62.5	84.4
	20-29 歳	33	97.9	69.6	84.4
	30-39 歳	40	89.5	51.9	80.6
	40-49 歳	43	77.9	41.3	70.0
	50-59 歳	69	82.4	49.6	71.3
	60-69 歳	90	97.4	58.4	82.1
	70歳以上	100	132.3	70.4	129.0
女性	総数	521	102.3	56.6	93.0
	20-29 歳	54	88.0	42.0	86.0
	30-39 歳	65	82.3	53.5	73.0
	40-49 歳	88	84.1	43.1	77.7
	50-59 歳	82	94.1	47.8	89.4
	60-69 歳	126	105.9	53.3	99.9
	70歳以上	106	138.9	66.4	139.4

●飽和脂肪酸 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	14.6	6.1	13.8
男性	総数	375	15.2	6.4	14.1
	20-29 歳	33	18.0	8.2	16.0
	30-39 歳	40	16.4	6.2	16.0
	40-49 歳	43	15.2	6.2	14.3
	50-59 歳	69	14.0	6.1	13.3
	60-69 歳	90	14.4	6.6	13.5
	70歳以上	100	15.2	5.6	14.5
女性	総数	521	14.2	5.8	13.6
	20-29 歳	54	14.5	5.6	13.7
	30-39 歳	65	14.2	5.2	14.0
	40-49 歳	88	13.8	5.9	13.7
	50-59 歳	82	13.8	5.8	13.1
	60-69 歳	126	14.1	4.9	13.3
	70歳以上	106	15.0	6.7	14.7

●一価不飽和脂肪酸 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	19.6	7.6	18.7
男性	総数	375	20.8	8.0	19.8
	20-29 歳	33	23.4	9.0	21.1
	30-39 歳	40	22.1	6.8	22.0
	40-49 歳	43	21.0	7.3	19.5
	50-59 歳	69	20.1	8.9	18.7
	60-69 歳	90	19.8	7.8	19.5
	70歳以上	100	20.7	7.6	19.6
女性	総数	521	18.8	7.1	17.8
	20-29 歳	54	19.0	7.0	18.6
	30-39 歳	65	18.3	6.5	17.7
	40-49 歳	88	17.9	7.0	17.4
	50-59 歳	82	18.6	6.9	17.3
	60-69 歳	126	18.8	6.7	17.7
	70歳以上	106	19.6	8.2	19.3

●多価不飽和脂肪酸 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	13.2	4.9	12.8
男性	総数	375	14.2	5.3	13.3
	20-29 歳	33	14.7	4.5	13.1
	30-39 歳	40	14.7	4.1	14.4
	40-49 歳	43	14.1	4.6	13.7
	50-59 歳	69	14.2	6.3	13.2
	60-69 歳	90	13.7	5.4	13.1
	70歳以上	100	14.2	5.2	13.3
女性	総数	521	12.5	4.4	12.1
	20-29 歳	54	11.9	4.2	11.2
	30-39 歳	65	12.0	3.9	11.9
	40-49 歳	88	11.8	4.2	11.3
	50-59 歳	82	12.5	4.4	12.5
	60-69 歳	126	12.8	4.3	12.0
	70歳以上	106	13.1	5.0	12.9

●コレステロール 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	400.0	185.8	382.5
男性	総数	375	418.5	189.6	404.9
	20-29 歳	33	436.5	204.9	438.0
	30-39 歳	40	409.4	152.2	368.0
	40-49 歳	43	417.7	173.9	408.3
	50-59 歳	69	356.3	174.0	316.3
	60-69 歳	90	415.1	207.4	404.6
	70歳以上	100	462.4	185.3	459.2
女性	総数	521	386.7	181.9	367.5
	20-29 歳	54	360.6	160.3	353.1
	30-39 歳	65	375.4	151.4	381.2
	40-49 歳	88	354.5	175.8	328.9
	50-59 歳	82	380.4	190.9	347.8
	60-69 歳	126	383.0	153.8	390.7
	70歳以上	106	442.9	221.3	422.4

●水溶性食物繊維 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	3.0	1.4	2.7
男性	総数	375	3.0	1.5	2.7
	20-29 歳	33	3.3	1.8	3.0
	30-39 歳	40	3.0	1.2	2.7
	40-49 歳	43	2.8	1.0	2.7
	50-59 歳	69	2.6	1.3	2.3
	60-69 歳	90	2.8	1.5	2.5
	70歳以上	100	3.4	1.6	3.3
女性	総数	521	2.9	1.3	2.7
	20-29 歳	54	2.7	1.3	2.7
	30-39 歳	65	2.7	1.3	2.4
	40-49 歳	88	2.7	1.0	2.7
	50-59 歳	82	2.8	1.3	2.6
	60-69 歳	126	3.0	1.2	3.0
	70歳以上	106	3.3	1.5	3.2

●不溶性食物繊維 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	8.3	3.5	7.7
男性	総数	375	8.5	3.8	7.9
	20-29 歳	33	8.9	3.9	7.9
	30-39 歳	40	8.5	3.2	7.9
	40-49 歳	43	7.7	2.6	7.5
	50-59 歳	69	7.6	3.3	6.9
	60-69 歳	90	8.2	4.0	7.5
	70歳以上	100	9.7	4.2	9.5
女性	総数	521	8.0	3.3	7.6
	20-29 歳	54	7.4	3.2	6.9
	30-39 歳	65	7.3	3.1	6.7
	40-49 歳	88	7.2	2.7	7.1
	50-59 歳	82	7.7	3.2	7.1
	60-69 歳	126	8.3	3.1	8.0
	70歳以上	106	9.4	3.8	9.0

●総食物繊維 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	11.6	5.1	10.8
男性	総数	375	11.9	5.4	11.0
	20-29 歳	33	12.6	6.0	12.2
	30-39 歳	40	11.7	4.5	10.7
	40-49 歳	43	10.8	3.5	11.0
	50-59 歳	69	10.5	4.8	9.5
	60-69 歳	90	11.3	5.7	10.1
	70歳以上	100	13.6	5.9	13.6
女性	総数	521	11.4	4.8	10.7
	20-29 歳	54	10.4	4.7	9.8
	30-39 歳	65	10.4	4.5	9.2
	40-49 歳	88	10.3	3.9	10.1
	50-59 歳	82	10.9	4.7	10.0
	60-69 歳	126	11.7	4.5	11.3
	70歳以上	106	13.2	5.5	12.5

●食塩相当量 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	10.2	3.5	9.8
男性	総数	375	11.3	3.7	11.0
	20-29 歳	33	11.2	2.9	10.5
	30-39 歳	40	11.8	3.4	11.1
	40-49 歳	43	10.8	3.3	10.5
	50-59 歳	69	10.6	3.5	10.1
	60-69 歳	90	11.1	4.3	11.0
	70歳以上	100	12.0	3.6	11.6
女性	総数	521	9.4	3.2	9.0
	20-29 歳	54	8.6	2.9	8.4
	30-39 歳	65	8.7	2.8	8.2
	40-49 歳	88	8.7	2.4	8.2
	50-59 歳	82	9.1	3.2	8.8
	60-69 歳	126	9.5	2.7	9.2
	70歳以上	106	11.2	4.1	10.4

●食塩相当量 1日合計(g/1000kcal)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	5.9	1.4	5.8
男性	総数	375	5.9	1.4	5.8
	20-29 歳	33	5.5	1.5	5.4
	30-39 歳	40	6.0	1.8	5.7
	40-49 歳	43	5.8	1.1	5.7
	50-59 歳	69	5.7	1.2	5.7
	60-69 歳	90	6.0	1.3	5.9
	70歳以上	100	6.1	1.3	5.9
女性	総数	521	5.9	1.4	5.7
	20-29 歳	54	5.4	1.0	5.2
	30-39 歳	65	5.4	1.0	5.3
	40-49 歳	88	5.7	1.2	5.6
	50-59 歳	82	5.8	1.3	5.5
	60-69 歳	126	6.0	1.1	6.1
	70歳以上	106	6.6	1.9	6.3

●シヨ糖 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	11.9	8.8	9.5
男性	総数	375	12.0	9.3	9.3
	20-29 歳	33	11.8	11.2	8.0
	30-39 歳	40	13.7	9.7	10.9
	40-49 歳	43	11.4	7.7	9.5
	50-59 歳	69	9.7	8.1	8.7
	60-69 歳	90	11.6	7.3	9.3
	70歳以上	100	13.6	10.8	10.0
	総数	521	11.9	8.5	10.0
女性	20-29 歳	54	13.0	8.7	12.9
	30-39 歳	65	12.2	7.9	10.9
	40-49 歳	88	11.3	8.3	9.2
	50-59 歳	82	10.9	8.9	8.6
	60-69 歳	126	11.8	8.3	10.0
	70歳以上	106	12.5	8.7	10.3

●n-3系脂肪酸 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	2.6	1.2	2.4
男性	総数	375	2.7	1.2	2.6
	20-29 歳	33	2.6	0.7	2.4
	30-39 歳	40	2.7	0.8	2.6
	40-49 歳	43	2.5	0.9	2.5
	50-59 歳	69	2.7	1.5	2.4
	60-69 歳	90	2.7	1.3	2.6
	70歳以上	100	3.0	1.2	2.8
	総数	521	2.4	1.1	2.2
女性	20-29 歳	54	2.2	0.9	2.0
	30-39 歳	65	2.3	0.9	2.2
	40-49 歳	88	2.2	0.9	2.0
	50-59 歳	82	2.5	1.3	2.3
	60-69 歳	126	2.5	0.9	2.3
	70歳以上	106	2.9	1.4	2.7

●αカロテン 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	419.7	347.9	329.2
男性	総数	375	390.9	345.9	350.4
	20-29 歳	33	447.4	317.7	359.8
	30-39 歳	40	429.7	350.7	356.4
	40-49 歳	43	371.7	229.5	356.9
	50-59 歳	69	357.9	385.9	323.9
	60-69 歳	90	347.0	335.1	321.1
	70歳以上	100	427.1	366.2	357.9
	総数	521	440.5	347.9	317.1
女性	20-29 歳	54	453.7	387.8	310.7
	30-39 歳	65	440.5	345.1	341.8
	40-49 歳	88	477.9	376.7	340.0
	50-59 歳	82	464.5	341.3	323.0
	60-69 歳	126	381.0	253.2	313.4
	70歳以上	106	454.8	393.6	319.7

●クリプトキサンチン 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	233.6	264.3	124.5
男性	総数	375	228.9	274.2	117.9
	20-29 歳	33	169.8	207.3	89.4
	30-39 歳	40	177.2	205.7	100.1
	40-49 歳	43	141.7	152.0	92.0
	50-59 歳	69	175.7	187.0	116.9
	60-69 歳	90	199.5	227.1	98.8
	70歳以上	100	369.6	377.4	228.1
	総数	521	236.9	256.8	135.5
女性	20-29 歳	54	192.0	215.7	111.2
	30-39 歳	65	191.7	238.6	113.7
	40-49 歳	88	183.8	234.7	119.2
	50-59 歳	82	173.6	189.2	89.2
	60-69 歳	126	235.0	221.6	132.2
	70歳以上	106	382.9	323.6	276.1

●アルコール 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	10.2	18.7	0.9
男性	総数	375	15.8	22.4	4.8
	20-29 歳	33	10.6	22.1	1.1
	30-39 歳	40	11.7	17.2	1.9
	40-49 歳	43	10.0	17.0	1.9
	50-59 歳	69	25.9	29.3	9.8
	60-69 歳	90	15.0	19.7	8.5
	70歳以上	100	15.5	20.9	4.2
	総数	521	6.2	14.3	0.0
女性	20-29 歳	54	3.3	8.1	0.0
	30-39 歳	65	7.9	21.3	0.2
	40-49 歳	88	7.9	14.0	0.2
	50-59 歳	82	9.7	17.6	1.2
	60-69 歳	126	5.6	11.5	0.0
	70歳以上	106	3.5	10.2	0.0

●n-6系脂肪酸 1日合計(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	10.6	3.9	10.2
男性	総数	375	11.4	4.2	10.9
	20-29 歳	33	12.1	3.9	10.9
	30-39 歳	40	12.0	3.4	11.7
	40-49 歳	43	11.5	3.8	11.2
	50-59 歳	69	11.5	4.9	11.0
	60-69 歳	90	10.9	4.3	10.4
	70歳以上	100	11.2	4.2	10.8
	総数	521	10.0	3.5	9.7
女性	20-29 歳	54	9.7	3.4	9.4
	30-39 歳	65	9.8	3.2	9.8
	40-49 歳	88	9.6	3.4	9.4
	50-59 歳	82	10.0	3.3	9.9
	60-69 歳	126	10.3	3.4	9.9
	70歳以上	106	10.2	3.8	10.1

●βカロテン 1日合計(μg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	3085.6	2211.7	2631.4
男性	総数	375	2957.5	2322.1	2452.9
	20-29 歳	33	3065.9	2379.0	2710.8
	30-39 歳	40	3220.6	2241.1	2623.5
	40-49 歳	43	2400.1	1292.8	2410.3
	50-59 歳	69	2797.4	2307.0	2336.1
	60-69 歳	90	2748.8	2490.8	2089.0
	70歳以上	100	3354.4	2447.3	2596.9
	総数	521	3177.9	2124.0	2772.3
女性	20-29 歳	54	3340.0	2509.2	2611.0
	30-39 歳	65	2917.9	2015.5	2186.3
	40-49 歳	88	3135.4	2138.6	2853.2
	50-59 歳	82	3350.0	2103.2	3101.3
	60-69 歳	126	2901.8	1771.3	2729.2
	70歳以上	106	3485.0	2294.0	2956.0

●βトコフェロール 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	0.4	0.2	0.4
男性	総数	375	0.4	0.2	0.4
	20-29 歳	33	0.4	0.2	0.4
	30-39 歳	40	0.5	0.2	0.5
	40-49 歳	43	0.4	0.2	0.4
	50-59 歳	69	0.4	0.2	0.4
	60-69 歳	90	0.4	0.2	0.4
	70歳以上	100	0.4	0.2	0.4
	総数	521	0.4	0.1	0.3
女性	20-29 歳	54	0.4	0.1	0.3
	30-39 歳	65	0.3	0.1	0.3
	40-49 歳	88	0.3	0.1	0.3
	50-59 歳	82	0.4	0.1	0.3
	60-69 歳	126	0.4	0.1	0.4
	70歳以上	106	0.4	0.1	0.3

●γトコフェロール 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	13.0	5.1	12.5
男性	総数	375	14.1	5.6	13.3
	20-29 歳	33	14.4	4.5	13.6
	30-39 歳	40	14.5	4.3	13.9
	40-49 歳	43	14.0	4.6	14.2
	50-59 歳	69	14.7	6.9	13.8
	60-69 歳	90	13.6	5.6	12.8
	70歳以上	100	14.0	5.6	12.8
女性	総数	521	12.3	4.5	11.9
	20-29 歳	54	12.0	4.5	10.7
	30-39 歳	65	11.8	4.2	11.8
	40-49 歳	88	11.6	4.4	11.0
	50-59 歳	82	12.4	4.3	12.3
	60-69 歳	126	12.8	4.7	12.3
	70歳以上	106	12.4	4.7	12.1

●たんぱく質エネルギー比 1日合計(%)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	15.5	3.1	15.3
男性	総数	375	14.9	3.0	14.7
	20-29 歳	33	14.5	3.8	13.3
	30-39 歳	40	14.9	2.7	14.7
	40-49 歳	43	14.7	2.5	14.8
	50-59 歳	69	14.2	3.1	14.3
	60-69 歳	90	14.8	2.9	14.5
	70歳以上	100	15.6	3.0	15.6
女性	総数	521	15.9	3.1	15.6
	20-29 歳	54	14.3	2.3	14.3
	30-39 歳	65	15.0	1.9	14.6
	40-49 歳	88	15.4	2.5	15.6
	50-59 歳	82	16.0	2.8	15.7
	60-69 歳	126	16.4	2.9	16.2
	70歳以上	106	17.3	4.1	16.7

●炭水化物エネルギー比 1日合計(%)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	56.7	7.7	56.6
男性	総数	375	58.7	7.6	58.4
	20-29 歳	33	58.4	8.8	58.3
	30-39 歳	40	58.1	7.2	58.3
	40-49 歳	43	58.0	7.3	56.1
	50-59 歳	69	59.9	8.5	59.5
	60-69 歳	90	58.9	7.1	59.0
	70歳以上	100	58.3	7.1	57.2
女性	総数	521	55.3	7.4	55.4
	20-29 歳	54	56.9	6.9	57.2
	30-39 歳	65	56.7	6.0	56.7
	40-49 歳	88	56.3	7.1	55.6
	50-59 歳	82	54.9	7.3	54.9
	60-69 歳	126	54.1	7.5	55.0
	70歳以上	106	54.4	8.0	54.7

●穀類エネルギー比 1日合計(%)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	36.9	11.9	36.7
男性	総数	375	38.8	11.9	38.6
	20-29 歳	33	41.6	11.4	42.7
	30-39 歳	40	38.8	11.1	37.6
	40-49 歳	43	40.3	10.6	40.0
	50-59 歳	69	38.0	13.2	38.0
	60-69 歳	90	40.4	10.9	40.4
	70歳以上	100	36.5	12.4	36.6
女性	総数	521	35.5	11.7	34.6
	20-29 歳	54	38.3	12.5	36.3
	30-39 歳	65	37.9	11.0	39.1
	40-49 歳	88	35.6	11.3	35.0
	50-59 歳	82	34.2	11.2	33.3
	60-69 歳	126	34.6	11.4	33.4
	70歳以上	106	34.6	12.4	33.1

●δトコフェロール 1日合計(mg)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	3.2	1.3	3.1
男性	総数	375	3.4	1.4	3.2
	20-29 歳	33	3.5	1.2	3.2
	30-39 歳	40	3.5	1.1	3.3
	40-49 歳	43	3.3	1.1	3.3
	50-59 歳	69	3.5	1.5	3.4
	60-69 歳	90	3.3	1.4	3.2
	70歳以上	100	3.5	1.4	3.2
女性	総数	521	3.0	1.1	2.9
	20-29 歳	54	2.8	1.2	2.5
	30-39 歳	65	2.9	1.1	2.8
	40-49 歳	88	2.9	1.1	2.7
	50-59 歳	82	3.0	1.1	3.0
	60-69 歳	126	3.2	1.1	3.1
	70歳以上	106	3.1	1.2	3.1

●脂肪エネルギー比 1日合計(%)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	27.8	5.6	27.9
男性	総数	375	26.5	5.5	26.5
	20-29 歳	33	27.2	5.8	27.8
	30-39 歳	40	27.1	5.0	27.0
	40-49 歳	43	27.4	5.6	27.7
	50-59 歳	69	26.0	6.1	26.0
	60-69 歳	90	26.3	5.4	26.2
	70歳以上	100	26.1	5.2	26.6
女性	総数	521	28.8	5.4	28.8
	20-29 歳	54	28.9	5.4	28.9
	30-39 歳	65	28.3	5.1	28.7
	40-49 歳	88	28.3	5.6	28.4
	50-59 歳	82	29.1	5.5	29.9
	60-69 歳	126	29.5	5.6	29.0
	70歳以上	106	28.3	5.1	28.2

●P/S 比 1日合計(%)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	95.0	25.7	92.7
男性	総数	375	98.2	24.5	97.6
	20-29 歳	33	87.9	24.2	89.1
	30-39 歳	40	94.5	20.8	91.5
	40-49 歳	43	99.2	27.4	99.2
	50-59 歳	69	104.9	23.1	103.8
	60-69 歳	90	99.0	23.6	99.9
	70歳以上	100	97.2	24.8	93.9
女性	総数	521	92.8	26.3	90.0
	20-29 歳	54	85.3	19.7	81.8
	30-39 歳	65	89.0	21.7	86.9
	40-49 歳	88	91.9	28.7	88.1
	50-59 歳	82	95.5	23.4	91.9
	60-69 歳	126	94.4	22.6	93.4
	70歳以上	106	95.7	33.9	88.6

●動物性たんぱく質比 1日合計(%)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	56.9	10.0	57.2
男性	総数	375	56.0	9.8	56.4
	20-29 歳	33	55.6	9.7	57.1
	30-39 歳	40	56.6	9.0	59.2
	40-49 歳	43	55.9	9.7	55.7
	50-59 歳	69	54.5	10.6	55.0
	60-69 歳	90	55.3	9.3	54.9
	70歳以上	100	57.5	9.8	58.3
女性	総数	521	57.5	10.1	57.8
	20-29 歳	54	54.6	8.9	53.9
	30-39 歳	65	56.8	8.7	56.6
	40-49 歳	88	56.8	11.0	56.9
	50-59 歳	82	58.1	8.4	58.4
	60-69 歳	126	57.1	9.4	56.7
	70歳以上	106	59.9	12.1	60.9

●飽和脂肪酸エネルギー比 1日合計(%)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	7.5	1.9	7.3
男性	総数	375	7.0	1.8	6.9
	20-29 歳	33	7.6	2.2	7.2
	30-39 歳	40	7.2	1.6	7.1
	40-49 歳	43	7.2	2.1	6.9
	50-59 歳	69	6.5	1.5	6.7
	60-69 歳	90	6.9	1.9	6.7
	70歳以上	100	6.9	1.6	6.9
女性	総数	521	7.8	2.0	7.8
	20-29 歳	54	8.1	2.1	7.8
	30-39 歳	65	7.8	1.9	7.8
	40-49 歳	88	7.8	2.1	7.8
	50-59 歳	82	7.8	2.0	8.1
	60-69 歳	126	7.9	1.8	7.8
	70歳以上	106	7.6	1.9	7.3

2 食品群別摂取量

●穀類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	372.8	195.8	341.2
男性	総数	375	438.4	222.7	402.7
	20-29 歳	33	549.6	295.5	507.2
	30-39 歳	40	470.7	210.9	415.4
	40-49 歳	43	457.5	249.8	402.7
	50-59 歳	69	407.7	202.6	388.0
	60-69 歳	90	434.3	211.8	415.8
	70歳以上	100	405.5	193.5	391.1
女性	総数	521	325.6	157.8	310.9
	20-29 歳	54	373.1	218.3	344.3
	30-39 歳	65	344.8	120.7	346.5
	40-49 歳	88	315.7	138.8	313.5
	50-59 歳	82	306.5	139.7	289.3
	60-69 歳	126	311.8	151.0	282.7
	70歳以上	106	329.1	170.5	305.7

●砂糖・甘味料類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	4.3	3.4	3.6
男性	総数	375	4.5	3.9	3.7
	20-29 歳	33	4.3	2.6	4.1
	30-39 歳	40	6.2	5.1	4.9
	40-49 歳	43	4.1	2.5	4.1
	50-59 歳	69	3.8	5.0	2.9
	60-69 歳	90	4.5	3.8	3.6
	70歳以上	100	4.6	3.1	3.8
女性	総数	521	4.1	3.1	3.5
	20-29 歳	54	3.2	2.5	2.7
	30-39 歳	65	3.9	2.3	3.6
	40-49 歳	88	4.2	3.3	3.6
	50-59 歳	82	4.3	4.0	3.4
	60-69 歳	126	4.0	2.8	3.3
	70歳以上	106	4.6	2.8	4.1

●緑黄色野菜 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	91.9	67.6	77.4
男性	総数	375	91.0	74.1	73.1
	20-29 歳	33	86.4	67.4	78.3
	30-39 歳	40	93.4	62.8	69.7
	40-49 歳	43	73.7	47.2	65.3
	50-59 歳	69	84.2	69.1	67.8
	60-69 歳	90	89.7	83.1	67.8
	70歳以上	100	105.0	81.7	88.7
女性	総数	521	92.4	62.5	78.9
	20-29 歳	54	94.8	66.9	80.6
	30-39 歳	65	80.1	53.6	63.9
	40-49 歳	88	86.0	53.8	78.1
	50-59 歳	82	92.7	59.0	80.5
	60-69 歳	126	87.5	56.2	82.5
	70歳以上	106	109.8	76.5	82.6

●いも類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	44.4	41.1	40.0
男性	総数	375	40.7	43.0	25.4
	20-29 歳	33	58.5	69.4	52.0
	30-39 歳	40	41.4	26.9	52.0
	40-49 歳	43	41.5	32.1	46.2
	50-59 歳	69	31.3	32.8	23.1
	60-69 歳	90	33.5	34.4	20.8
	70歳以上	100	46.9	50.4	25.4
女性	総数	521	47.2	39.5	45.0
	20-29 歳	54	50.7	39.6	45.0
	30-39 歳	65	42.2	40.3	40.0
	40-49 歳	88	41.1	31.1	40.0
	50-59 歳	82	45.9	45.5	24.0
	60-69 歳	126	47.5	37.2	45.0
	70歳以上	106	54.1	41.3	50.0

●豆類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	63.8	47.0	52.8
男性	総数	375	64.7	48.5	53.0
	20-29 歳	33	53.5	36.8	52.5
	30-39 歳	40	58.1	39.8	52.5
	40-49 歳	43	52.2	40.0	36.3
	50-59 歳	69	65.9	49.2	53.0
	60-69 歳	90	64.5	48.0	52.5
	70歳以上	100	75.8	55.3	68.1
女性	総数	521	63.1	45.9	51.0
	20-29 歳	54	42.9	33.4	31.4
	30-39 歳	65	55.0	39.9	45.9
	40-49 歳	88	60.7	40.5	53.4
	50-59 歳	82	64.7	46.9	61.2
	60-69 歳	126	74.0	51.3	66.3
	70歳以上	106	66.1	47.1	54.8

●その他の野菜 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	160.5	95.7	143.1
男性	総数	375	156.2	98.6	139.6
	20-29 歳	33	165.8	105.0	138.9
	30-39 歳	40	137.5	77.2	127.1
	40-49 歳	43	138.5	74.4	139.4
	50-59 歳	69	139.3	95.9	122.1
	60-69 歳	90	145.0	86.1	130.2
	70歳以上	100	189.8	115.1	170.2
女性	総数	521	163.6	93.5	145.0
	20-29 歳	54	145.8	83.1	123.7
	30-39 歳	65	141.0	82.8	122.0
	40-49 歳	88	149.5	78.1	131.3
	50-59 歳	82	160.7	93.5	141.3
	60-69 歳	126	170.9	91.5	154.3
	70歳以上	106	191.7	109.5	173.2

●果実類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	94.4	93.1	70.3
男性	総数	375	94.7	99.9	58.9
	20-29 歳	33	67.1	76.2	37.1
	30-39 歳	40	66.5	85.8	29.2
	40-49 歳	43	59.9	77.6	32.7
	50-59 歳	69	64.5	62.8	44.1
	60-69 歳	90	92.7	91.1	68.5
	70歳以上	100	152.7	121.1	124.5
	総数	521	94.2	87.9	74.2
女性	20-29 歳	54	61.4	61.0	40.3
	30-39 歳	65	73.6	79.4	54.5
	40-49 歳	88	63.6	65.5	47.0
	50-59 歳	82	64.8	65.0	48.0
	60-69 歳	126	106.5	83.3	91.8
	70歳以上	106	157.2	103.5	154.3

●肉類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	78.4	49.0	70.9
男性	総数	375	81.2	50.1	76.1
	20-29 歳	33	114.6	94.5	91.9
	30-39 歳	40	97.8	39.8	92.5
	40-49 歳	43	86.8	41.2	79.2
	50-59 歳	69	77.4	37.1	75.2
	60-69 歳	90	72.3	41.7	70.0
	70歳以上	100	71.9	43.8	67.8
	総数	521	76.4	48.0	65.9
女性	20-29 歳	54	73.8	38.8	65.1
	30-39 歳	65	74.5	38.3	65.1
	40-49 歳	88	78.7	43.1	72.5
	50-59 歳	82	79.9	43.9	70.2
	60-69 歳	126	71.4	41.3	65.7
	70歳以上	106	80.3	67.5	65.3

●乳類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	126.7	102.6	125.1
男性	総数	375	127.6	111.4	120.6
	20-29 歳	33	114.9	109.6	105.2
	30-39 歳	40	132.7	114.6	128.4
	40-49 歳	43	109.3	93.2	86.6
	50-59 歳	69	115.1	108.0	87.9
	60-69 歳	90	120.7	119.4	77.3
	70歳以上	100	152.5	108.2	158.1
	総数	521	126.1	95.8	125.9
女性	20-29 歳	54	106.1	83.2	96.4
	30-39 歳	65	113.2	80.8	113.6
	40-49 歳	88	113.2	98.0	104.4
	50-59 歳	82	105.5	88.4	91.1
	60-69 歳	126	137.7	99.6	135.0
	70歳以上	106	156.8	99.2	151.1

●菓子類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	48.7	42.2	37.1
男性	総数	375	47.6	44.3	36.6
	20-29 歳	33	53.5	56.1	32.7
	30-39 歳	40	55.9	40.7	49.5
	40-49 歳	43	52.5	47.0	40.4
	50-59 歳	69	35.3	27.5	28.1
	60-69 歳	90	41.9	33.7	32.5
	70歳以上	100	53.7	54.3	36.9
	総数	521	49.6	40.5	39.3
女性	20-29 歳	54	62.5	49.9	55.0
	30-39 歳	65	51.0	40.3	35.5
	40-49 歳	88	49.7	38.7	35.5
	50-59 歳	82	46.5	38.3	39.2
	60-69 歳	126	45.8	37.3	35.0
	70歳以上	106	48.9	40.7	42.9

●魚介類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	69.5	54.7	54.2
男性	総数	375	73.3	56.8	59.5
	20-29 歳	33	56.6	33.2	52.5
	30-39 歳	40	66.0	30.9	58.3
	40-49 歳	43	62.3	44.5	44.0
	50-59 歳	69	64.9	54.0	53.5
	60-69 歳	90	74.7	67.1	54.8
	70歳以上	100	90.9	62.5	73.6
	総数	521	66.8	53.0	51.5
女性	20-29 歳	54	46.7	32.2	37.3
	30-39 歳	65	56.6	42.0	45.9
	40-49 歳	88	54.2	35.3	43.5
	50-59 歳	82	66.2	61.4	51.9
	60-69 歳	126	65.2	38.9	53.8
	70歳以上	106	96.1	72.0	81.1

●卵類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	45.2	29.8	43.6
男性	総数	375	48.0	31.6	49.0
	20-29 歳	33	48.8	38.0	29.9
	30-39 歳	40	44.1	26.0	49.0
	40-49 歳	43	51.4	25.9	54.4
	50-59 歳	69	40.2	29.5	29.9
	60-69 歳	90	50.1	35.8	51.7
	70歳以上	100	51.2	29.5	51.7
	総数	521	43.2	28.3	42.4
女性	20-29 歳	54	39.4	28.6	40.1
	30-39 歳	65	43.0	25.6	42.4
	40-49 歳	88	39.5	30.7	25.9
	50-59 歳	82	43.1	27.2	42.4
	60-69 歳	126	45.1	26.0	47.1
	70歳以上	106	46.0	30.2	49.5

●油脂類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	11.2	5.5	10.8
男性	総数	375	12.2	6.1	11.7
	20-29 歳	33	13.6	6.4	13.1
	30-39 歳	40	13.6	4.8	13.1
	40-49 歳	43	13.1	5.4	14.1
	50-59 歳	69	13.2	7.1	10.9
	60-69 歳	90	11.7	6.4	11.3
	70歳以上	100	10.7	5.4	10.2
	総数	521	10.4	4.9	10.1
女性	20-29 歳	54	11.5	5.7	11.2
	30-39 歳	65	10.7	4.4	10.4
	40-49 歳	88	10.3	5.1	9.6
	50-59 歳	82	11.0	4.7	10.6
	60-69 歳	126	9.8	4.3	9.7
	70歳以上	106	10.1	5.0	10.1

●嗜好飲料類 1日量(g)

		人数	平均値	標準偏差	中央値
総数		896	602.3	404.2	536.7
男性	総数	375	719.5	456.2	643.5
	20-29 歳	33	614.8	481.6	404.2
	30-39 歳	40	670.0	454.1	552.3
	40-49 歳	43	577.4	337.9	568.5
	50-59 歳	69	949.0	631.0	816.7
	60-69 歳	90	742.1	339.5	691.8
	70歳以上	100	656.1	373.6	588.7
	総数	521	517.9	338.0	482.1
女性	20-29 歳	54	316.2	317.0	185.8
	30-39 歳	65	391.7	329.0	313.3
	40-49 歳	88	527.4	310.0	458.5
	50-59 歳	82	643.1	356.0	613.9
	60-69 歳	126	547.6	315.1	525.0
	70歳以上	106	558.1	320.6	525.0

●調味料・香辛料類 1日量(g)

		人数	平均值	標準偏差	中央値
総数		896	224.1	152.1	187.7
男性	総数	375	260.5	169.8	219.5
	20-29 歳	33	268.1	178.0	228.6
	30-39 歳	40	310.4	194.8	252.9
	40-49 歳	43	268.0	164.0	223.0
	50-59 歳	69	253.5	136.0	229.9
	60-69 歳	90	258.3	190.4	201.6
	70歳以上	100	241.4	155.2	201.8
女性	総数	521	198.0	132.0	165.3
	20-29 歳	54	214.0	187.9	160.9
	30-39 歳	65	192.6	117.0	168.1
	40-49 歳	88	191.1	112.9	162.4
	50-59 歳	82	184.9	112.0	153.7
	60-69 歳	126	189.5	103.9	168.6
	70歳以上	106	219.1	158.8	177.1

●合計 1日量(g)

		人数	平均值	標準偏差	中央値
総数		896	2038.1	702.4	1946.7
男性	総数	375	2260.0	755.1	2165.1
	20-29 歳	33	2270.1	913.1	2114.7
	30-39 歳	40	2264.3	686.1	2072.1
	40-49 歳	43	2048.1	695.0	2003.8
	50-59 歳	69	2345.4	864.5	2202.8
	60-69 歳	90	2236.1	722.1	2133.0
	70歳以上	100	2308.6	674.2	2296.8
女性	総数	521	1878.4	614.1	1825.7
	20-29 歳	54	1641.8	720.5	1465.6
	30-39 歳	65	1673.8	520.9	1632.8
	40-49 歳	88	1784.9	502.2	1732.5
	50-59 歳	82	1919.6	607.3	1846.5
	60-69 歳	126	1914.3	544.9	1900.5
	70歳以上	106	2127.7	669.8	2099.1

3 身体状況

●身長および体重(平均値・標準偏差・中央値)

	身長				体重				
	総数	平均値	標準偏差	中央値	総数	平均値	標準偏差	中央値	
総数	896	161.7	9.0	161.0	896	59.4	12.6	57.4	
男性	総数	375	169.2	6.5	170.0	375	68.0	12.2	67.0
	20-29歳	33	172.0	4.8	171.0	33	63.1	12.5	61.0
	30-39歳	40	172.5	6.5	172.0	40	72.9	12.5	70.7
	40-49歳	43	171.6	6.7	172.0	43	72.0	13.0	70.0
	50-59歳	69	170.4	6.0	171.0	69	70.0	12.3	70.0
	60-69歳	90	169.1	5.2	168.8	90	69.7	11.4	68.4
	70歳以上	100	165.4	6.3	165.1	100	62.9	9.5	62.0
女性	総数	521	156.3	6.3	156.4	521	53.2	8.7	52.0
	20-29歳	54	157.9	4.5	158.0	54	50.8	7.3	48.5
	30-39歳	65	158.0	5.4	158.0	65	53.7	7.9	53.0
	40-49歳	88	158.0	5.7	158.0	88	54.3	9.4	52.3
	50-59歳	82	157.6	5.0	158.0	82	55.0	9.5	53.0
	60-69歳	126	157.0	5.4	156.8	126	53.2	8.0	52.5
	70歳以上	106	151.2	7.1	152.0	106	51.7	8.7	51.0

●BMI(平均値・標準偏差・中央値)

	総数	平均値	標準偏差	中央値
総数	896	22.6	3.6	22.0
男性	総数	375	23.7	3.7
	20-29歳	33	21.3	4.2
	30-39歳	40	24.5	3.9
	40-49歳	43	24.4	3.6
	50-59歳	69	24.1	3.8
	60-69歳	90	24.3	3.6
	70歳以上	100	23.0	3.0
再掲 (20-69歳)	275	23.9	3.9	23.5
女性	総数	521	21.8	3.3
	20-29歳	54	20.4	2.7
	30-39歳	65	21.5	3.0
	40-49歳	88	21.8	3.6
	50-59歳	82	22.1	3.6
	60-69歳	126	21.6	3.0
	70歳以上	106	22.6	3.5
再掲 (20-69歳)	415	21.6	3.3	21.0

●BMIの区分

	総数	BMI < 18.5		18.5 ≤ BMI < 25		25 ≤ BMI			
		人数	%	人数	%	人数	%		
総数	896	100.0	98	10.9	598	66.7	200	22.3	
男性	総数	375	100.0	22	5.9	232	61.9	121	32.3
	20-29歳	33	100.0	11	33.3	17	51.5	5	15.2
	30-39歳	40	100.0	2	5.0	24	60.0	14	35.0
	40-49歳	43	100.0	2	4.7	22	51.2	19	44.2
	50-59歳	69	100.0	1	1.4	39	56.5	29	42.0
	60-69歳	90	100.0	2	2.2	54	60.0	34	37.8
	70歳以上	100	100.0	4	4.0	76	76.0	20	20.0
女性	総数	521	100.0	76	14.6	366	70.2	79	15.2
	20-29歳	54	100.0	12	22.2	38	70.4	4	7.4
	30-39歳	65	100.0	9	13.8	50	76.9	6	9.2
	40-49歳	88	100.0	14	15.9	60	68.2	14	15.9
	50-59歳	82	100.0	12	14.6	56	68.3	14	17.1
	60-69歳	126	100.0	18	14.3	93	73.8	15	11.9
	70歳以上	106	100.0	11	10.4	69	65.1	26	24.5

●目標とするBMIの範囲の分布(20歳以上)

		総数		範囲未満		範囲内		範囲以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数		896	100.0	207	23.1	489	54.6	200	22.3
男性	総数	375	100.0	65	17.3	189	50.4	121	32.3
	20-49歳	116	100.0	15	12.9	63	54.3	38	32.8
	50-69歳	159	100.0	16	10.1	80	50.3	63	39.6
	70歳以上	100	100.0	34	34.0	46	46.0	20	20.0
女性	総数	521	100.0	142	27.3	300	57.6	79	15.2
	20-49歳	207	100.0	35	16.9	148	71.5	24	11.6
	50-69歳	208	100.0	66	31.7	113	54.3	29	13.9
	70歳以上	106	100.0	41	38.7	39	36.8	26	24.5

<参考>

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18-49	18.5-24.9
50-69	20.0-24.9
70以上	21.5-24.9

●低栄養傾向の者の割合(BMI<21.5の者)

		総数		BMI<21.5		21.5≤BMI<24.9		25≤BMI	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数		896	100.0	389	43.4	307	34.3	200	22.3
男性	65-74歳	81	100.0	12	14.8	42	51.9	27	33.3
	75歳以上	73	100.0	32	43.8	29	39.7	12	16.4
女性	65-74歳	97	100.0	38	39.2	41	42.3	18	18.6
	75歳以上	69	100.0	30	43.5	26	37.7	13	18.8