

第1表の1 栄養素等摂取量(全県・年齢階級別)

栄養素等別	総数		16歳		7-14歳		15-19歳		20-24歳		25-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	9,071		488		858		506		414		467		1,190		1,193		1,419		1,296		1,240	
エネルギー (kcal)	1,779	545	1,266	391	1,792	460	1,878	560	1,775	584	1,769	587	1,794	559	1,808	525	1,860	541	1,907	549	1,666	484
たんぱく質 (g)	68.4	23.5	46.3	17.0	69.5	19.3	71.9	23.5	67.7	23.2	66.2	22.5	66.9	23.3	68.5	22.2	72.1	22.9	75.1	26.0	65.7	22.3
うち動物性 (g)	38.0	18.3	26.5	13.0	41.6	15.6	43.0	19.2	38.9	18.2	37.4	17.3	36.7	18.2	37.8	17.4	39.9	18.3	40.5	21.0	34.5	17.1
脂質 (g)	53.3	23.3	40.3	18.6	58.5	20.4	62.0	23.8	59.2	24.4	57.8	25.7	56.1	24.5	55.0	22.2	54.5	23.2	52.9	23.3	42.6	19.0
うち動物性 (g)	28.0	16.1	21.7	12.2	33.5	13.8	34.4	16.9	30.8	17.5	30.0	17.9	28.6	17.1	28.4	15.2	28.0	16.2	27.4	17.2	21.9	12.5
炭水化物 (g)	242.3	80.6	175.2	54.3	239.5	69.2	248.7	82.6	233.5	86.7	235.5	87.9	240.4	81.7	241.9	74.6	250.6	76.6	264.0	82.1	243.8	83.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) (g)	10.1	4.4	6.0	2.5	8.9	3.4	9.4	3.9	9.7	4.2	9.6	4.0	9.9	4.2	10.1	4.3	11.0	4.4	11.7	4.8	10.9	4.6
カリウム (mg)	2,170	893	1,470	609	2,080	684	1,949	708	1,967	727	1,988	810	1,981	806	2,043	743	2,352	872	2,630	1,070	2,346	964
カルシウム (mg)	480	249	414	212	583	248	446	249	434	235	422	228	427	222	432	217	485	240	553	273	500	270
マグネシウム (mg)	232	94	149	60	214	68	208	73	208	76	208	78	218	86	227	86	253	90	280	110	251	99
リン (mg)	951	336	687	256	1,009	291	970	329	911	316	903	319	900	317	927	304	1,001	327	1,062	383	939	337
鉄 (mg)	7.3	3.1	4.6	2.0	6.6	2.4	7.0	2.7	7.0	2.7	6.8	2.7	7.0	3.0	7.2	2.9	7.9	3.0	8.6	3.3	7.9	3.2
亜塩 (mg)	8.1	2.9	5.5	2.0	8.3	2.6	8.8	3.1	8.1	3.1	7.9	3.0	8.0	3.0	8.1	2.9	8.3	2.8	8.6	3.1	7.8	2.7
銅 (mg)	1.09	0.42	0.70	0.25	1.02	0.32	1.08	0.35	1.05	0.40	1.02	0.40	1.05	0.42	1.07	0.38	1.15	0.38	1.26	0.50	1.14	0.41
ビタミンA (μgRE)	554	610	406	245	538	354	525	435	573	1,000	517	448	524	643	485	400	591	735	642	732	601	612
ビタミンD (μg)	7.7	8.9	4.5	5.3	7.2	7.9	6.9	8.1	5.9	6.8	6.5	7.5	6.5	9.8	6.8	7.9	8.6	9.0	9.8	10.0	9.6	9.8
ビタミンE (mg)	6.5	3.3	4.4	2.2	6.0	2.7	6.5	3.0	6.6	3.0	6.5	3.1	6.4	3.1	6.3	3.1	6.9	3.2	7.3	3.7	6.5	3.6
ビタミンK (μg)	238	184	135	112	189	129	210	147	219	153	209	156	227	194	225	172	256	182	299	216	278	203
ビタミンB ₁ (mg)	0.85	0.55	0.59	0.30	0.87	0.39	0.90	0.57	0.91	0.70	0.90	0.76	0.87	0.62	0.84	0.49	0.88	0.53	0.93	0.61	0.77	0.48
ビタミンB ₂ (mg)	1.09	0.59	0.81	0.39	1.22	0.56	1.11	0.57	1.10	0.68	1.10	0.84	1.05	0.62	1.03	0.51	1.13	0.57	1.21	0.64	1.04	0.50
ナイアシン (mgNE)	14.3	7.4	8.0	3.7	12.5	5.4	13.3	6.3	13.3	6.9	14.2	7.7	14.0	6.8	14.7	7.0	16.2	7.9	16.7	8.6	14.0	7.5
ビタミンB ₆ (mg)	1.13	0.71	0.70	0.31	1.06	0.77	1.07	0.57	1.08	0.79	1.14	1.19	1.08	0.69	1.09	0.59	1.25	0.72	1.34	0.73	1.15	0.55
ビタミンB ₁₂ (μg)	6.3	6.5	3.7	3.1	5.8	4.9	5.4	5.3	5.9	7.8	5.5	5.3	5.5	6.0	5.8	6.3	6.9	6.9	7.9	7.7	7.1	7.0
葉酸 (μg)	280	149	168	75	236	97	243	105	263	168	253	126	259	144	260	120	309	154	353	184	316	145
パントテン酸 (mg)	5.15	1.88	3.88	1.47	5.61	1.69	5.38	1.80	5.07	1.94	4.97	1.95	4.95	1.88	5.00	1.70	5.36	1.88	5.65	2.03	4.94	1.81
ビタミンC (mg)	87	71	55	39	69	51	70	59	76	69	76	71	69	52	75	57	100	76	120	86	107	79
コレステロール (mg)	330	194	234	150	343	184	402	201	353	195	330	189	330	204	330	188	349	195	335	207	291	177
食物繊維 (g)	13.8	12.9	8.8	4.0	12.4	4.7	11.9	4.7	12.2	4.9	12.5	5.6	12.8	5.9	12.9	5.3	14.8	7.0	16.8	7.5	16.2	31.1
うち水溶性 (g)	3.2	11.4	2.1	1.0	3.0	1.3	2.7	1.2	2.9	1.3	2.9	1.4	2.9	1.5	2.9	1.4	3.4	3.7	3.6	1.9	4.3	30.4
うち不溶性 (g)	10.0	4.7	6.3	2.9	9.0	3.4	8.8	3.6	8.9	3.6	9.2	4.2	9.4	4.4	9.5	3.9	10.8	4.5	12.4	5.7	11.2	5.2
脂肪エネルギー比 (%) *	26.8	7.4	28.1	7.2	29.2	6.1	29.5	6.8	29.8	7.4	29.1	7.4	27.9	7.6	27.2	6.9	26.2	7.1	24.8	7.1	22.7	6.9
炭水化物エネルギー比 (%) *	57.7	8.4	57.3	8.4	55.2	7.0	55.1	8.1	54.7	8.6	55.6	8.5	57.0	8.8	57.5	8.0	58.1	8.1	59.3	8.3	61.4	8.2
動物性たんぱく質比 (%) *	54.0	12.7	55.2	12.7	58.9	10.7	58.1	12.7	55.8	12.2	54.9	12.9	53.0	13.4	53.7	11.7	53.7	12.6	52.2	12.6	50.8	13.2

* これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第1表の2 栄養素等摂取量(男性・年齢階級別)

栄養素等別	総数		16歳		714歳		1519歳		2024歳		2529歳		3039歳		4049歳		5059歳		6069歳		70歳以上	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	4,226		235		424		249		190		218		542		543		647		668		510	
エネルギー (kcal)	1,955	578	1,323	389	1,883	497	2,071	559	1,957	655	1,997	623	2,003	587	2,032	542	2,048	565	2,067	561	1,834	528
たんぱく質 (g)	73.8	24.4	48.6	16.2	72.6	20.2	77.5	23.5	72.9	24.2	73.3	24.1	73.6	24.7	75.1	23.7	77.0	23.4	80.0	26.3	71.4	23.2
うち動物性 (g)	41.4	19.1	28.0	12.4	43.5	15.8	46.3	19.0	41.4	19.0	41.8	18.9	41.1	19.6	41.9	19.1	43.3	18.6	43.7	21.4	38.0	17.8
脂質 (g)	57.0	24.2	42.0	17.7	60.9	21.0	67.4	23.1	62.2	27.2	63.6	28.1	60.9	26.0	59.3	23.6	58.0	23.7	55.0	23.4	45.4	19.5
うち動物性 (g)	30.3	17.1	22.9	12.0	35.1	14.1	37.5	17.6	32.2	19.6	33.1	20.2	31.8	19.3	30.9	16.9	30.0	15.7	29.1	17.8	23.9	13.0
炭水化物 (g)	265.6	87.5	183.3	57.6	253.4	76.1	277.7	85.8	265.2	98.8	269.4	95.3	268.2	87.8	271.8	77.1	271.2	80.4	283.5	86.5	266.1	99.0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) (g)	10.7	4.5	6.2	2.5	9.2	3.5	10.1	4.1	10.9	4.5	10.3	4.1	10.8	4.5	10.9	4.4	11.4	4.3	12.2	4.8	11.5	4.4
カリウム (mg)	2,246	897	1,530	606	2,148	714	2,028	712	2,032	716	2,167	851	2,069	826	2,130	775	2,342	817	2,698	1,072	2,475	977
カルシウム (mg)	487	247	420	208	594	250	474	260	439	236	457	245	426	215	434	219	471	235	555	272	521	246
マグネシウム (mg)	245	96	155	60	221	73	219	74	221	77	226	79	232	88	244	92	258	87	292	112	268	104
リン (mg)	1,015	347	711	243	1,049	310	1,045	339	965	331	995	344	970	333	1,003	324	1,053	324	1,121	384	1,015	352
鉄 (mg)	7.7	3.1	4.7	1.9	6.8	2.5	7.3	2.5	7.6	2.9	7.3	2.8	7.5	3.1	7.6	3.0	8.0	2.9	8.9	3.3	8.2	3.3
亜塩 (mg)	8.8	3.1	5.7	1.9	8.8	2.8	9.8	3.2	8.9	3.4	8.9	3.2	8.9	3.2	9.0	3.1	9.0	2.8	9.2	3.1	8.4	2.9
銅 (mg)	1.17	0.43	0.72	0.23	1.07	0.36	1.18	0.37	1.14	0.39	1.13	0.43	1.15	0.44	1.18	0.38	1.22	0.39	1.33	0.51	1.23	0.44
ビタミンA (μgRE)	572	667	410	239	566	395	528	444	627	1,045	528	395	572	832	496	405	595	805	648	847	621	512
ビタミンD (μg)	8.2	9.2	4.8	5.4	7.3	7.4	7.2	8.8	6.1	6.7	7.3	8.4	6.9	9.9	7.1	7.6	9.2	9.7	10.5	10.3	10.4	10.2
ビタミンE (mg)	6.7	3.2	4.5	2.0	6.1	2.7	6.8	3.0	6.7	3.2	7.0	3.3	6.6	3.1	6.7	3.1	7.0	3.1	7.5	3.6	6.8	3.6
ビタミンK (μg)	244	188	139	112	196	141	216	152	215	146	218	160	242	206	230	180	251	172	307	216	297	214
ビタミンB ₁ (mg)	0.92	0.62	0.61	0.32	0.91	0.38	0.99	0.69	1.01	0.88	1.09	0.99	0.95	0.66	0.91	0.55	0.94	0.61	0.96	0.61	0.84	0.53
ビタミンB ₂ (mg)	1.15	0.63	0.85	0.42	1.25	0.47	1.19	0.62	1.17	0.82	1.24	0.95	1.12	0.66	1.08	0.53	1.17	0.61	1.26	0.65	1.13	0.53
ナイアシン (mgNE)	15.6	8.1	8.5	3.6	12.9	5.5	14.1	6.9	14.4	7.4	16.1	8.8	15.5	7.4	16.3	7.5	17.6	8.9	18.1	9.1	15.5	8.1
ビタミンB ₆ (mg)	1.22	0.71	0.74	0.32	1.06	0.35	1.13	0.59	1.15	0.91	1.30	1.04	1.20	0.84	1.19	0.55	1.32	0.78	1.41	0.73	1.25	0.59
ビタミンB ₁₂ (μg)	6.8	6.9	3.8	3.0	6.2	5.4	6.0	5.7	7.0	8.5	5.9	5.1	6.0	6.7	6.5	6.8	7.6	7.4	8.3	7.6	7.8	7.6
葉酸 (μg)	288	155	171	69	244	106	250	108	269	168	263	116	271	160	266	123	307	156	364	197	331	145
パントテン酸 (mg)	5.49	1.95	4.04	1.40	5.88	1.77	5.78	1.79	5.31	2.04	5.49	2.16	5.33	1.97	5.38	1.78	5.60	1.91	5.97	2.08	5.31	1.86
ビタミンC (mg)	84	67	56	40	70	48	68	55	72	48	81	71	67	48	71	56	90	72	114	78	109	80
コレステロール (mg)	356	204	237	144	365	196	433	206	356	214	353	196	367	215	358	204	380	204	362	213	314	179
食物繊維 (g)	14.2	16.9	9.2	4.0	12.8	5.1	12.2	4.9	12.5	4.7	13.3	5.7	13.2	6.0	13.3	5.5	14.4	7.5	17.0	7.6	17.7	45.4
うち水溶性 (g)	3.4	15.8	2.2	1.0	3.1	1.3	2.8	1.2	3.0	1.2	3.1	1.4	3.0	1.6	3.0	1.5	3.4	5.1	3.7	2.0	5.3	44.9
うち不溶性 (g)	10.3	4.7	6.6	3.0	9.2	3.6	9.1	3.8	9.1	3.5	9.7	4.3	9.7	4.4	9.8	4.1	10.6	4.3	12.5	5.6	11.8	5.4
脂肪エネルギー比 (%) *	26.1	7.2	28.2	7.1	29.0	6.0	29.2	6.6	28.4	7.1	28.4	7.5	27.2	7.5	26.0	6.6	25.4	7.0	23.9	6.9	22.1	6.7
炭水化物エネルギー比 (%) *	58.7	8.3	57.1	8.1	55.4	6.9	55.7	7.8	56.3	8.5	56.7	8.7	57.9	8.8	59.1	7.9	59.4	7.9	60.5	8.2	62.2	7.9
動物性たんぱく質比 (%) *	54.7	12.3	55.8	12.9	59.1	10.4	58.3	12.2	55.0	11.8	55.4	12.5	54.1	12.8	54.1	11.8	54.9	11.8	52.9	12.4	51.6	12.8

* これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第1表の3 栄養素等摂取量(女性・年齢階級別)

栄養素等別	総数		16歳		714歳		1519歳		2024歳		2529歳		3039歳		4049歳		5059歳		6069歳		70歳以上	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	4,845		253		434		257		224		249		648		650		772		628		730	
エネルギー (kcal)	1,625	462	1,212	385	1,702	403	1,691	494	1,621	466	1,570	472	1,618	467	1,620	428	1,703	464	1,737	482	1,548	412
たんぱく質 (g)	63.6	21.6	44.1	17.4	66.5	17.9	66.4	22.2	63.3	21.3	60.1	19.1	61.4	20.4	63.0	19.3	68.0	21.7	69.8	24.7	61.7	20.7
うち動物性 (g)	35.0	17.0	25.1	13.5	39.8	15.2	39.8	18.9	36.9	17.2	33.7	14.9	33.1	16.0	34.4	14.9	37.0	17.6	37.2	20.0	32.2	16.2
脂質 (g)	50.1	21.9	38.8	19.3	56.2	19.6	56.8	23.3	56.6	21.6	52.7	22.2	52.0	22.5	51.4	20.3	51.6	22.3	50.6	23.1	40.6	18.3
うち動物性 (g)	26.0	14.9	20.6	12.4	32.0	13.3	31.5	15.7	29.6	15.3	27.3	15.1	25.9	14.5	26.3	13.2	26.3	16.3	25.6	16.4	20.5	12.0
炭水化物 (g)	222.1	67.7	167.7	50.1	226.0	58.9	220.7	68.7	206.6	63.6	205.8	68.4	217.3	68.1	216.8	62.2	233.4	68.8	243.2	71.6	228.2	65.6
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) (g)	9.6	4.3	5.8	2.4	8.7	3.3	8.7	3.5	8.6	3.5	8.9	3.8	9.2	3.8	9.4	4.1	10.6	4.5	11.2	4.7	10.5	4.8
カリウム (mg)	2,103	883	1,415	607	2,014	648	1,872	697	1,912	734	1,832	740	1,908	781	1,971	707	2,360	916	2,559	1,065	2,255	945
カルシウム (mg)	473	251	408	217	571	246	419	235	430	234	392	207	427	228	431	215	496	244	551	275	485	284
マグネシウム (mg)	222	90	144	59	206	62	197	70	198	74	192	73	205	83	213	77	248	92	268	107	239	95
リン (mg)	896	315	665	267	970	265	898	302	865	295	822	271	842	291	864	271	958	322	1,000	371	887	316
鉄 (mg)	7.1	3.0	4.4	2.1	6.4	2.3	6.6	2.7	6.6	2.5	6.3	2.5	6.7	2.8	6.8	2.7	7.8	3.0	8.4	3.3	7.6	3.2
亜塩 (mg)	7.4	2.6	5.2	2.0	7.8	2.3	7.8	2.7	7.4	2.6	7.0	2.6	7.3	2.6	7.4	2.5	7.8	2.7	8.0	2.9	7.3	2.5
銅 (mg)	1.02	0.39	0.67	0.27	0.96	0.28	0.98	0.31	0.96	0.39	0.92	0.34	0.97	0.39	0.99	0.36	1.10	0.37	1.18	0.49	1.08	0.38
ビタミンA (μgRE)	538	556	403	251	512	306	521	426	527	961	507	490	485	420	477	396	588	671	636	585	587	673
ビタミンD (μg)	7.3	8.6	4.3	5.2	7.1	8.4	6.5	7.4	5.8	6.8	5.8	6.6	6.2	9.6	6.5	8.2	8.0	8.2	9.0	9.5	9.0	9.4
ビタミンE (mg)	6.3	3.2	4.4	2.4	5.9	2.7	6.2	3.0	6.5	2.9	6.0	2.8	6.1	3.1	6.1	3.2	6.8	3.2	7.2	3.8	6.2	3.5
ビタミンK (μg)	232	180	132	112	182	115	203	141	222	159	200	153	214	184	221	165	261	190	290	215	265	193
ビタミンB ₁ (mg)	0.79	0.48	0.57	0.27	0.83	0.39	0.81	0.39	0.83	0.48	0.74	0.40	0.80	0.58	0.79	0.43	0.83	0.45	0.89	0.61	0.72	0.44
ビタミンB ₂ (mg)	1.04	0.56	0.77	0.35	1.20	0.64	1.03	0.50	1.04	0.54	0.98	0.70	0.99	0.58	0.99	0.49	1.10	0.53	1.17	0.63	0.99	0.47
ナイアシン (mgNE)	13.2	6.6	7.5	3.6	12.1	5.3	12.5	5.5	12.4	6.2	12.6	6.2	12.7	6.1	13.5	6.2	15.0	6.6	15.2	7.8	13.0	6.9
ビタミンB ₆ (mg)	1.06	0.71	0.66	0.30	1.06	1.03	1.01	0.53	1.02	0.67	1.01	1.29	0.98	0.53	1.01	0.60	1.19	0.66	1.26	0.73	1.08	0.51
ビタミンB ₁₂ (μg)	5.8	6.1	3.7	3.1	5.4	4.3	4.8	4.7	5.1	7.0	5.2	5.4	5.0	5.2	5.3	5.8	6.3	6.3	7.5	7.8	6.5	6.5
葉酸 (μg)	273	143	165	80	228	87	236	103	258	169	245	134	248	129	256	116	311	153	343	168	305	144
パントテン酸 (mg)	4.86	1.77	3.73	1.53	5.35	1.56	5.00	1.73	4.86	1.84	4.51	1.61	4.62	1.73	4.69	1.56	5.16	1.84	5.30	1.92	4.67	1.73
ビタミンC (mg)	89	74	53	39	67	54	72	62	78	82	72	70	71	54	78	58	108	79	126	94	106	77
コレステロール (mg)	307	182	230	156	323	168	372	192	351	177	311	182	299	189	306	170	323	184	308	196	275	174
食物繊維 (g)	13.5	7.9	8.4	3.9	12.1	4.4	11.6	4.6	11.9	5.0	11.8	5.4	12.5	5.8	12.5	5.1	15.0	6.4	16.5	7.4	15.1	14.1
うち水溶性 (g)	3.1	5.1	2.0	1.0	2.9	1.2	2.7	1.2	2.8	1.3	2.8	1.4	2.9	1.4	2.9	1.3	3.4	1.6	3.5	1.6	3.6	12.5
うち不溶性 (g)	9.8	4.7	6.0	2.8	8.7	3.2	8.5	3.4	8.7	3.7	8.7	4.0	9.1	4.3	9.3	3.8	11.1	4.7	12.3	5.7	10.8	5.0
脂肪エネルギー比 (%) *	27.3	7.5	28.1	7.4	29.4	6.2	29.7	6.9	31.0	7.5	29.8	7.4	28.5	7.6	28.2	6.9	26.9	7.2	25.8	7.1	23.1	7.0
炭水化物エネルギー比 (%) *	56.9	8.5	57.5	8.7	54.9	7.0	54.5	8.4	53.2	8.4	54.7	8.3	56.2	8.7	56.1	7.9	57.0	8.1	58.1	8.3	60.9	8.4
動物性たんぱく質比 (%) *	53.3	13.1	54.6	12.5	58.7	11.1	57.9	13.2	56.5	12.6	54.4	13.4	52.0	13.8	53.3	11.7	52.7	13.2	51.4	12.7	50.3	13.4

* これらの比率は個々人の計算値を平均したものである