

2. 栄養摂取分布状況

(1) エネルギー

① 小学校5年生

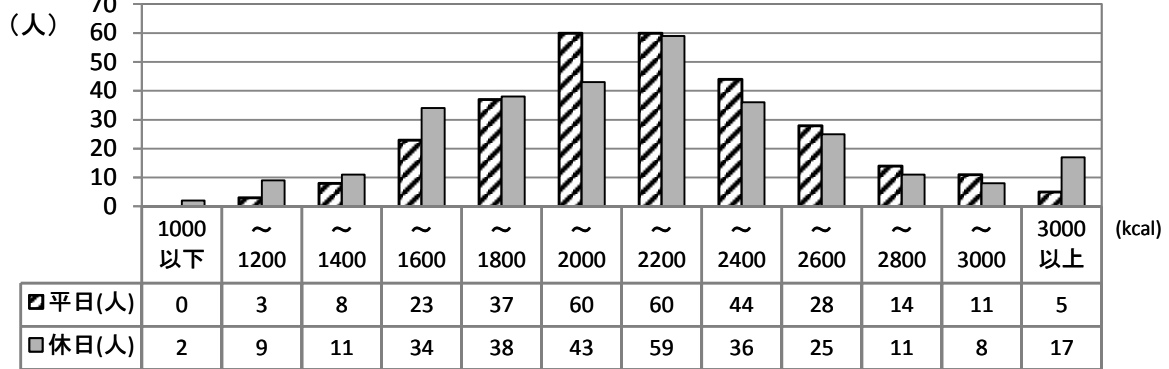
摂取エネルギーは、推定エネルギー必要量以下の割合が高い。男子は7割、女子は約6割が必要量以下である。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)	男子 2250	女子 2000
------------------------	------------	------------

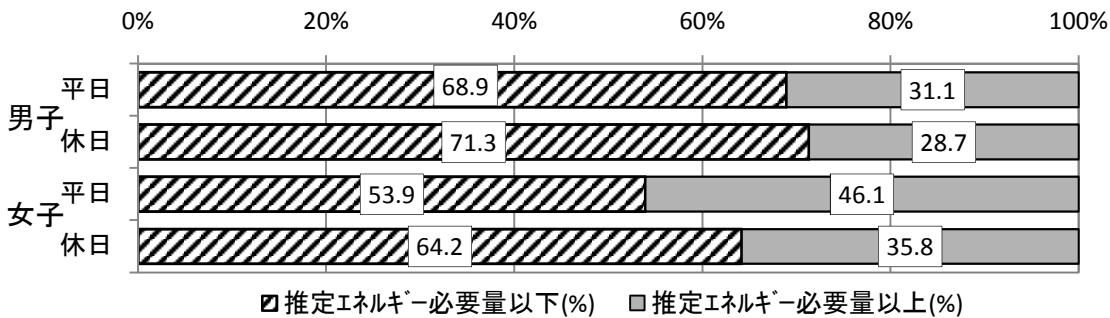
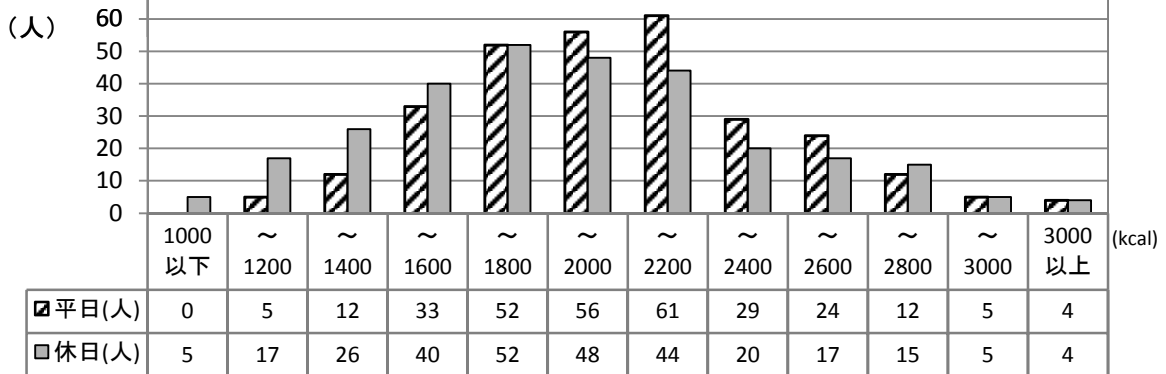
◎ 度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(kcal)	2081	2057	1979	1870
標準偏差	423	541	403	506

男子



女子



・ 休日は、平日と比べて推定エネルギー必要量以下の割合が高い。

※推定エネルギー必要量は、身体活動レベルⅡを設定している。

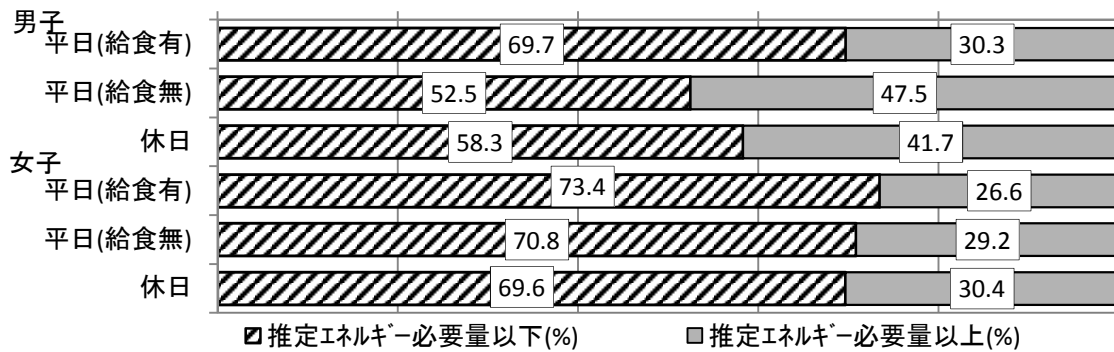
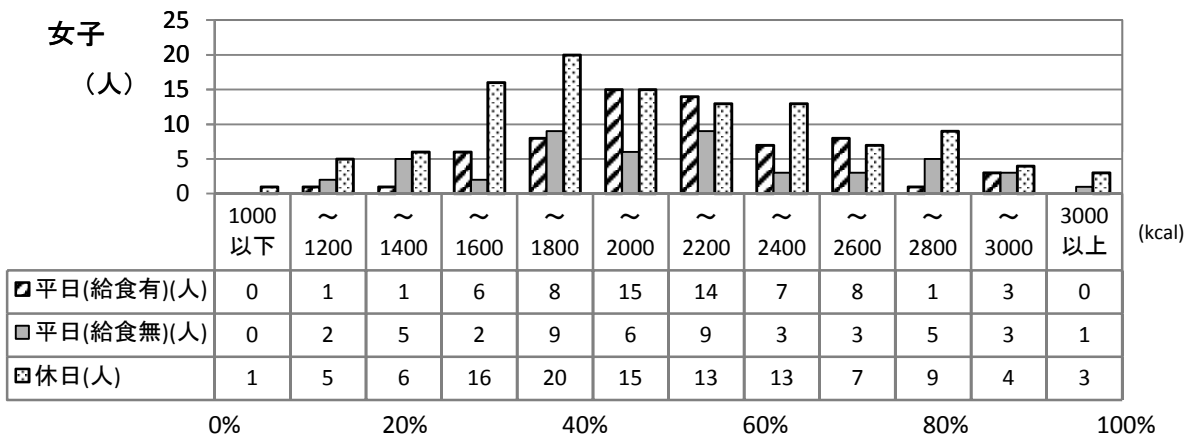
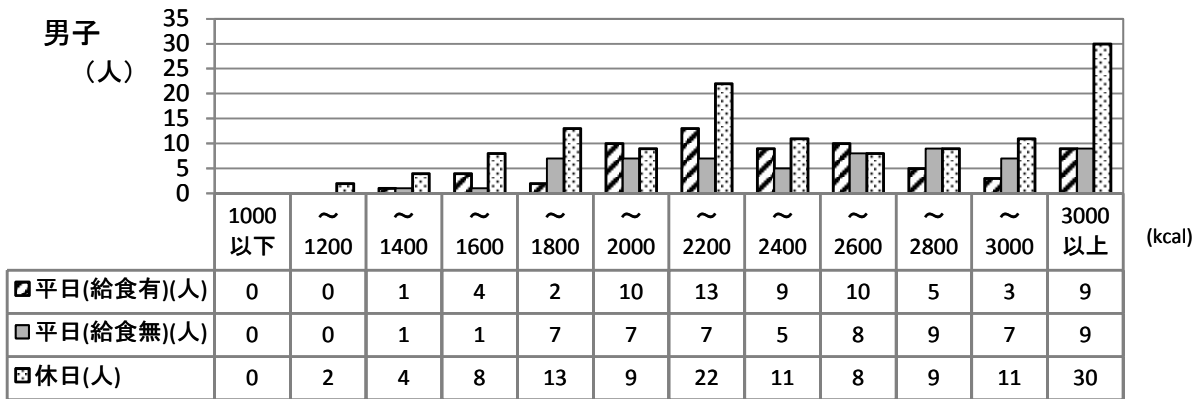
②中学校2年生

摂取エネルギーは、必要量以下の割合が高い。およそ、男子の6割、女子の7割が必要
量以下である。

(kcal/日)	男子	女子
推定エネルギー必要量	2500	2250

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(kcal)	2367	2479	2481	2040	2026	1966
標準偏差	592	645	810	380	527	524



・ 休日は、平日と比べて推定エネルギー必要量以下の割合が低い。

※推定エネルギー必要量は、身体活動レベルⅡを設定している。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(2) たんぱく質

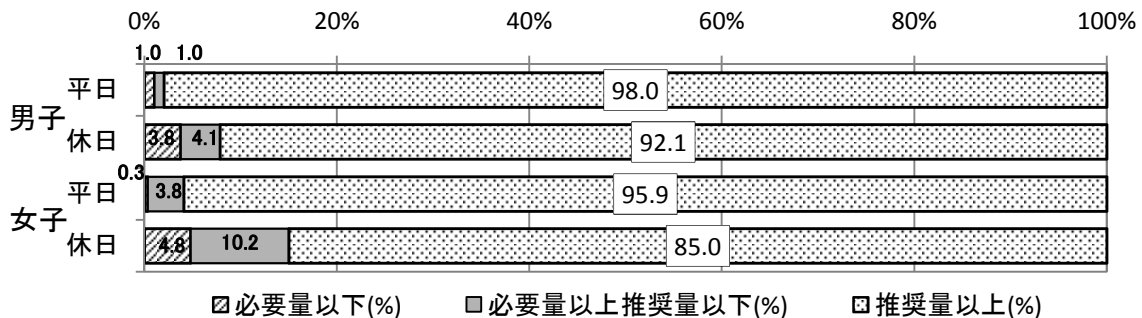
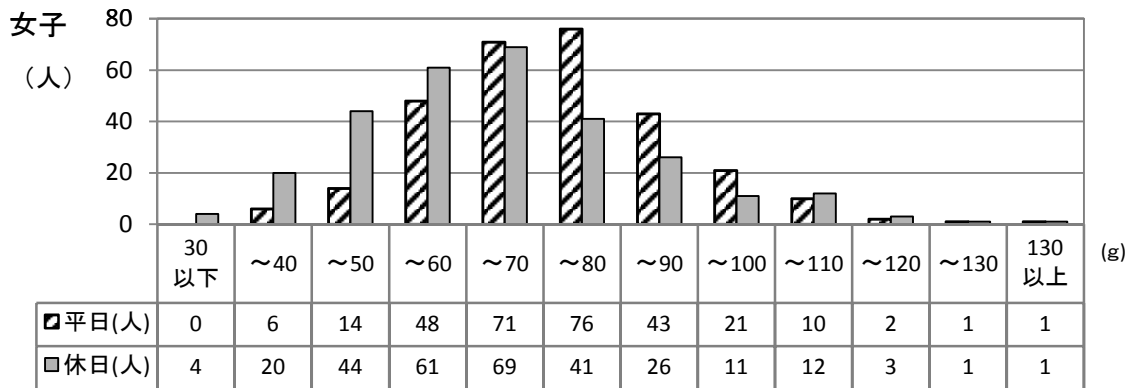
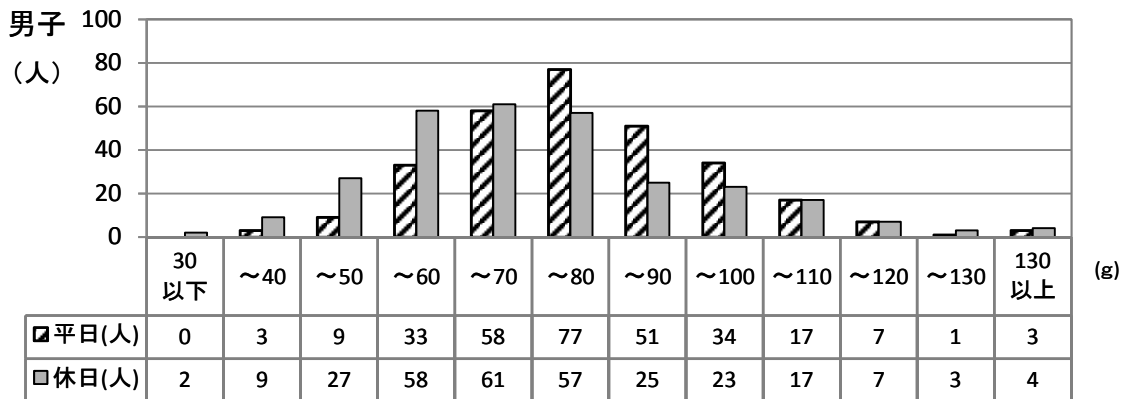
①小学校5年生

たんぱく質の摂取量は、ほとんどの児童が必要量を満たしているが、推奨量以上摂取している児童が男子で9割以上、女子で約9割いる。

(g/日)	男子	女子
推定平均必要量	40.0	35.0
推奨量	45.0	45.0

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(g)	76.9	71.0	71.4	64.2
標準偏差	17.5	21.5	15.8	20.8



・休日は、平日よりも必要量以下の割合が高くなり、男子3.8%、女子4.8%である。

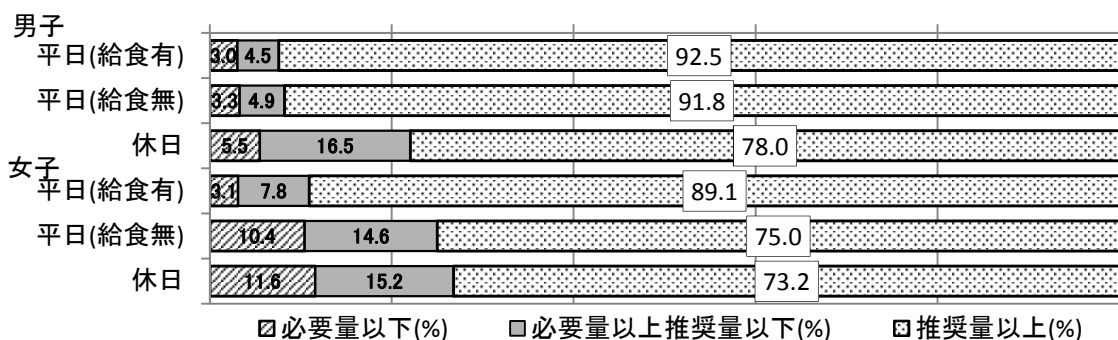
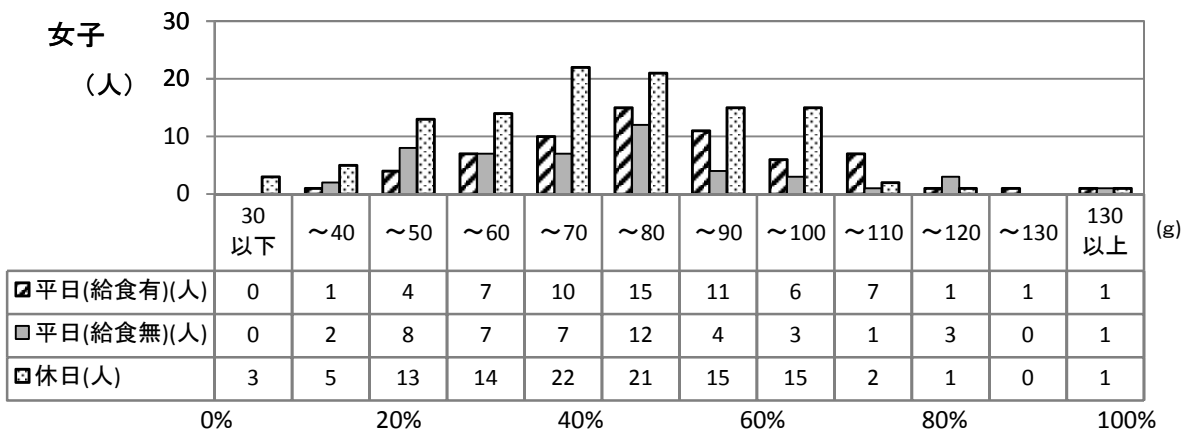
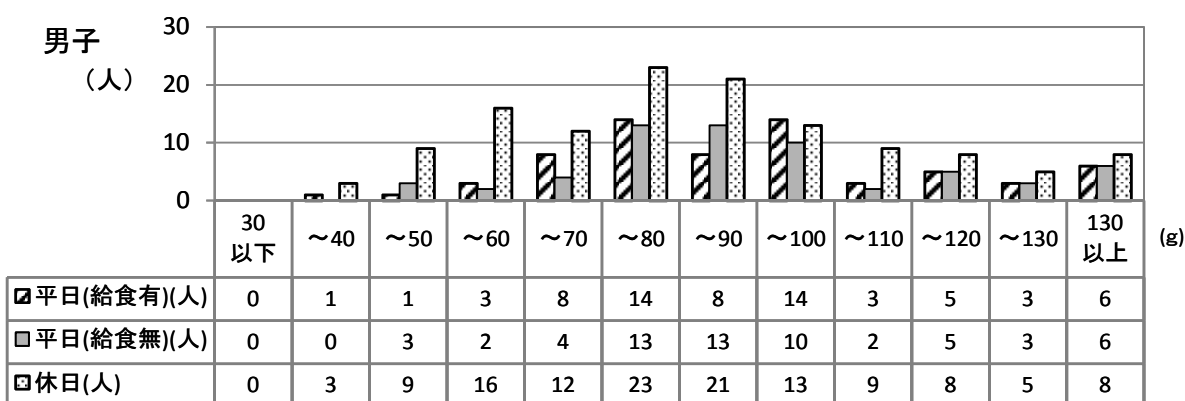
②中学校2年生

男子の平日は、給食の有無に関わらず推奨量以上に摂取している生徒が約9割いる。
女子は、給食の有無により差があるが、7～9割が推奨量以上摂取している。

(g/日)	男子	女子
推定平均必要量	45.0	45.0
推奨量	60.0	55.0

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(g)	90.7	90.6	83.9	78.1	71.2	69.3
標準偏差	26.1	24.5	28.7	19.5	25.1	21.1



・女子の推定平均必要量以下の割合は、給食無は10.4%、休日は11.6%であり、給食有と比べその割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(3) 脂質

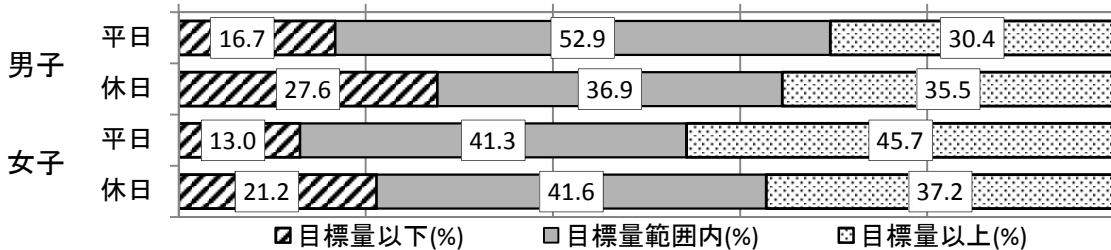
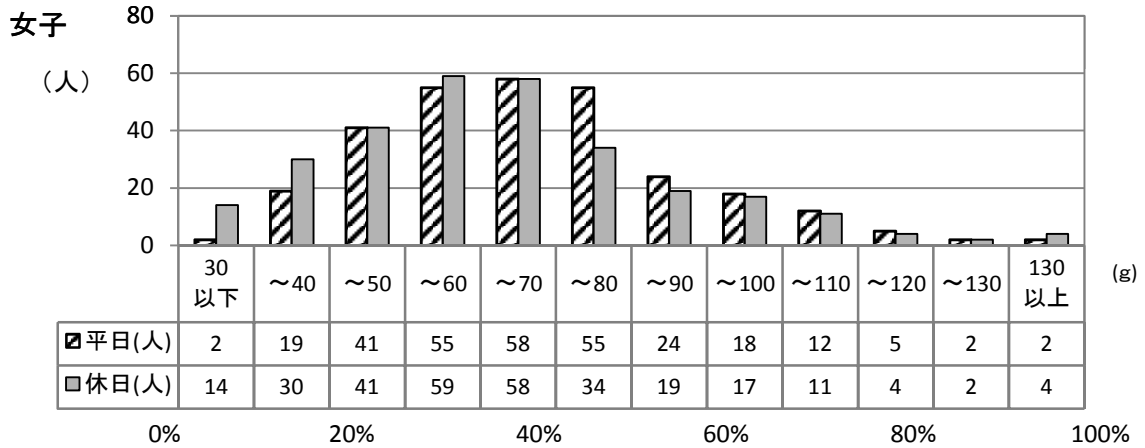
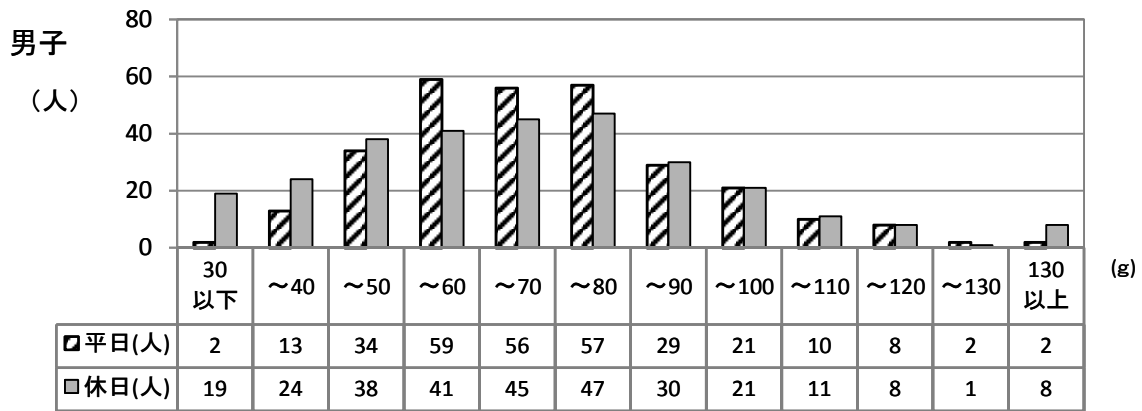
①小学校5年生

脂質摂取量は、男子の約3割、女子の約4割が目標量以上である。

(g/日)	男子	女子
目標量	50 ~ 75	44 ~ 67

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(g)	69.1	66.9	67.0	62.8
標準偏差	21.4	26.5	20.6	22.8



- ・男女とも目標量範囲内は4～5割である。
- ・目標量以下の割合は、男女とも平日より休日の方が高いが、目標量以上摂取している割合は、男子は休日が高く、女子は平日が高い。

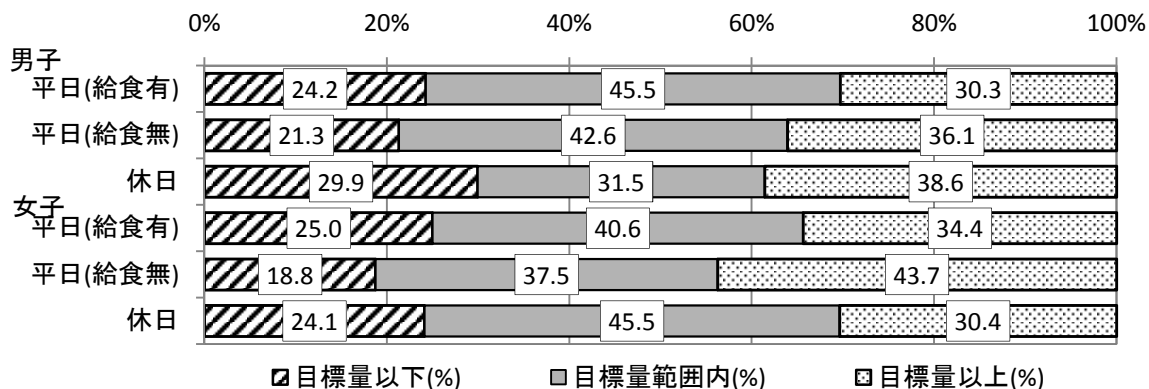
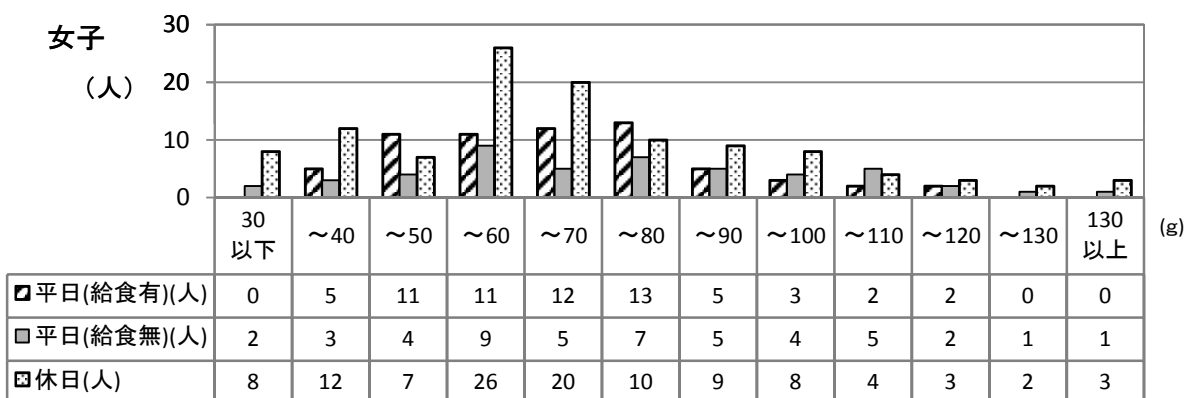
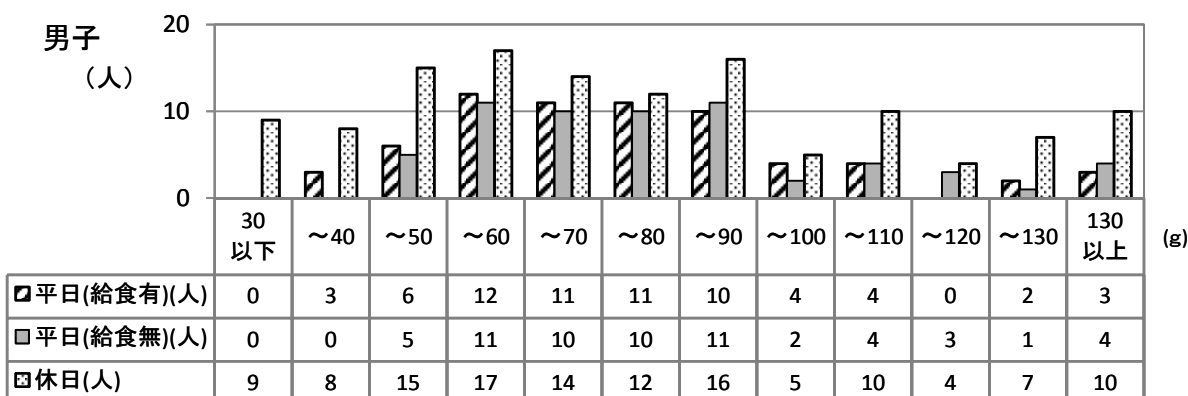
②中学校2年生

脂質摂取量は、平均すると男女とも目標量の範囲内であるが、3～4割は目標量以上摂取している。

(g/日)	男子	女子
目標量	56 ~ 83	50 ~ 75

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(g)	75.4	80.2	77.9	66.0	73.0	66.3
標準偏差	27.1	30.5	40.9	19.4	27.3	28.3



・男女とも目標量範囲内は3～5割であり、目標量以下は2～3割である。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

脂肪エネルギー比

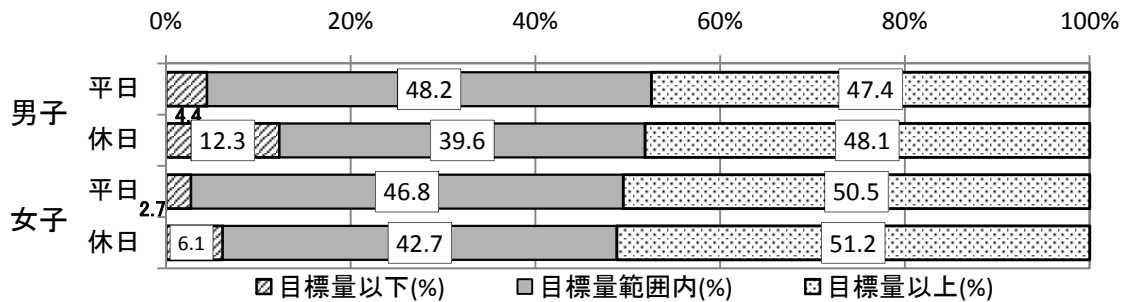
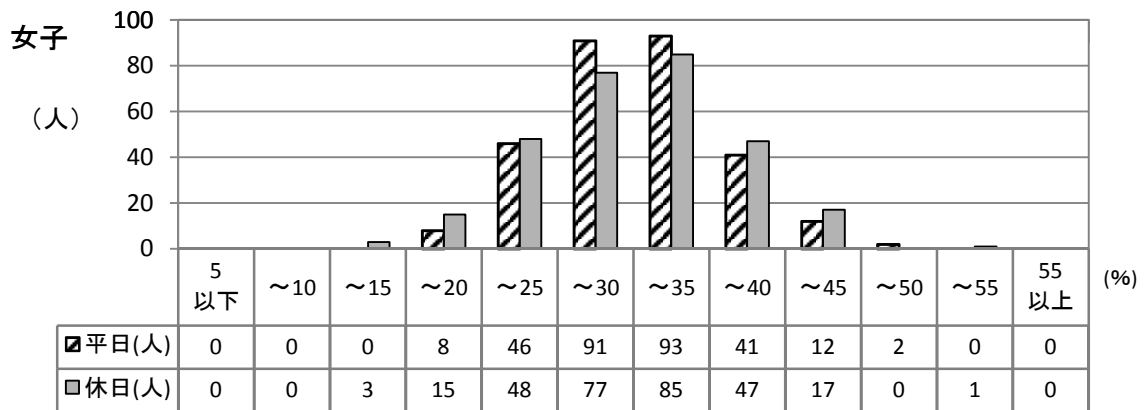
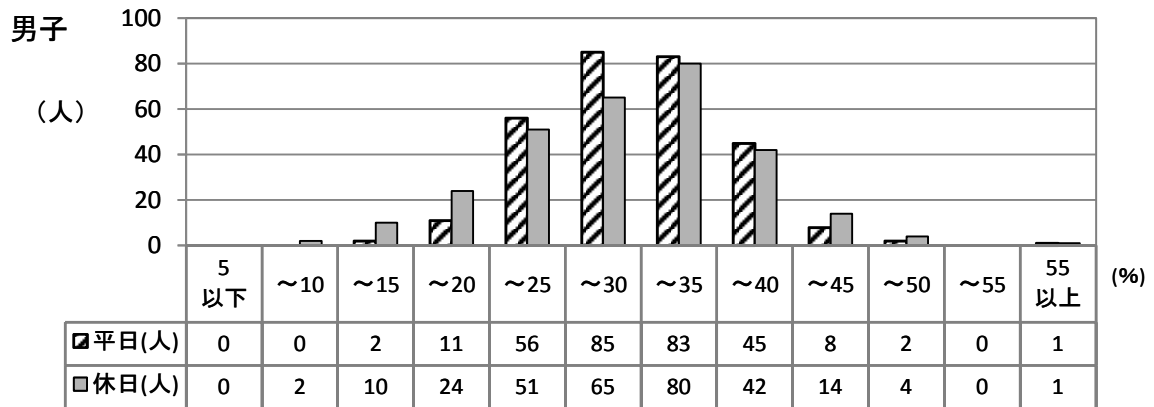
①小学校5年生

目標量（20～30%）以上摂取している割合は、男女とも平日・休日にかかわらず約5割である。

(%/日)	男子	女子
目標量	20 ~ 30	20 ~ 30

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(%)	29.8	29.1	30.3	30.0
標準偏差	5.9	7.7	5.6	6.5



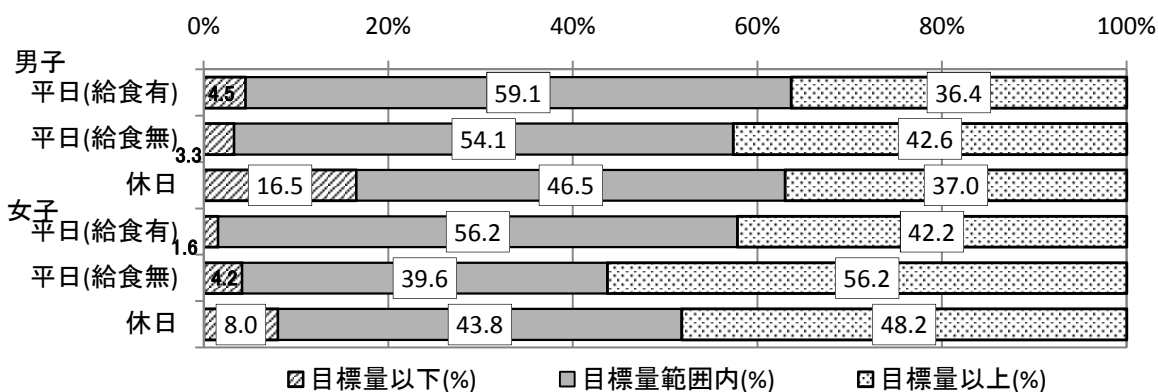
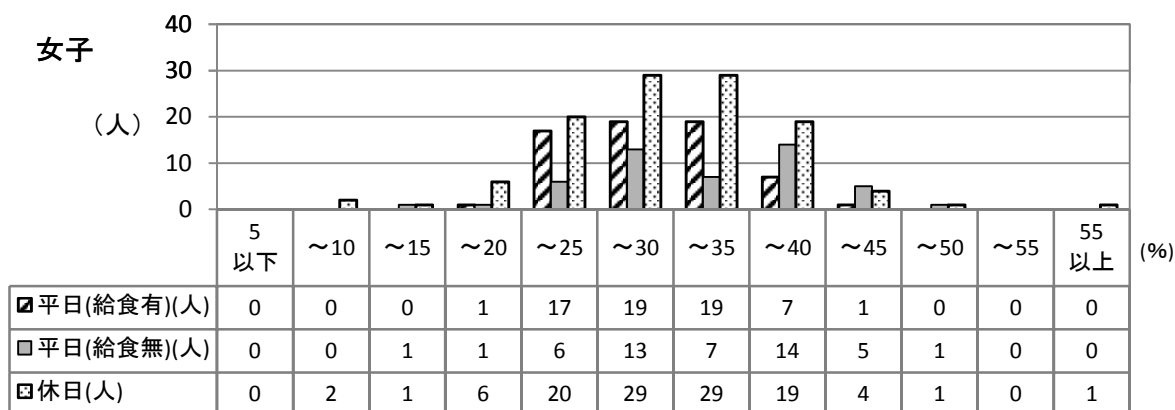
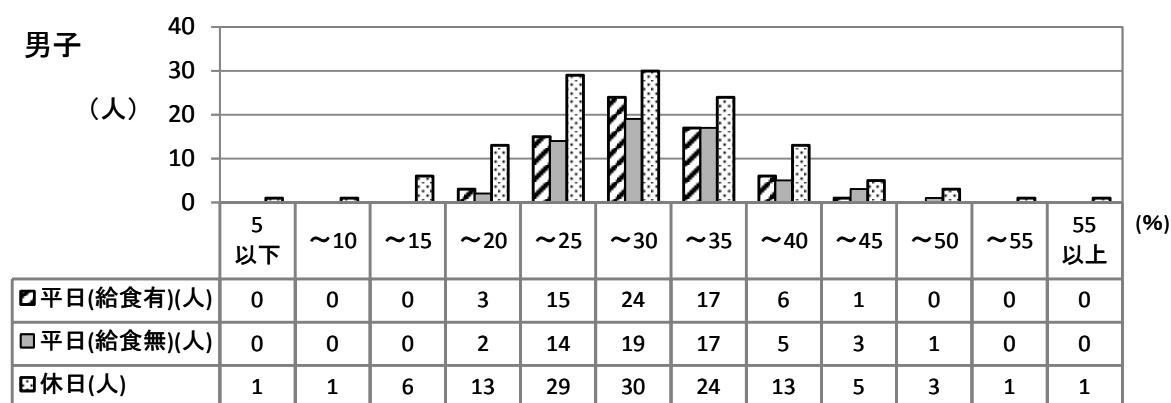
②中学校2年生

目標量以上摂取している割合は4～6割で、特に、平日の給食無の割合が高い傾向にある。

(%/日)	男子	女子
目標量	20～30	20～30

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(%)	28.4	28.9	27.6	28.9	32.2	29.6
標準偏差	5.1	6.1	8.8	5.5	7.8	7.9



※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(4) カルシウム

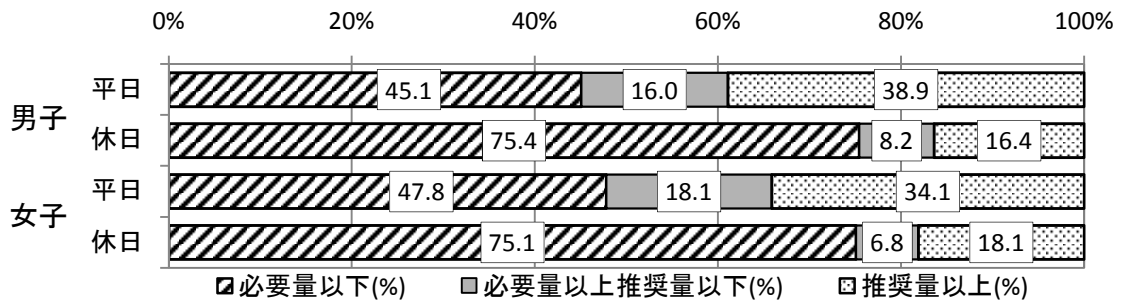
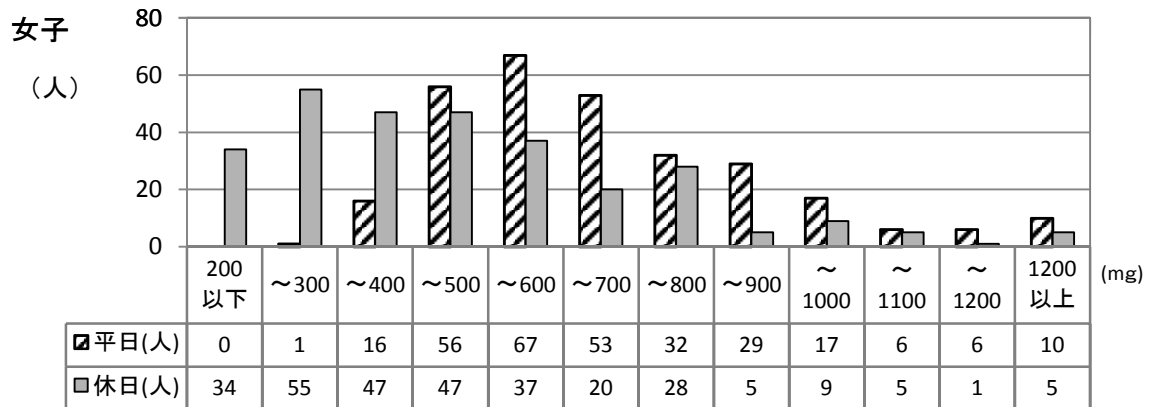
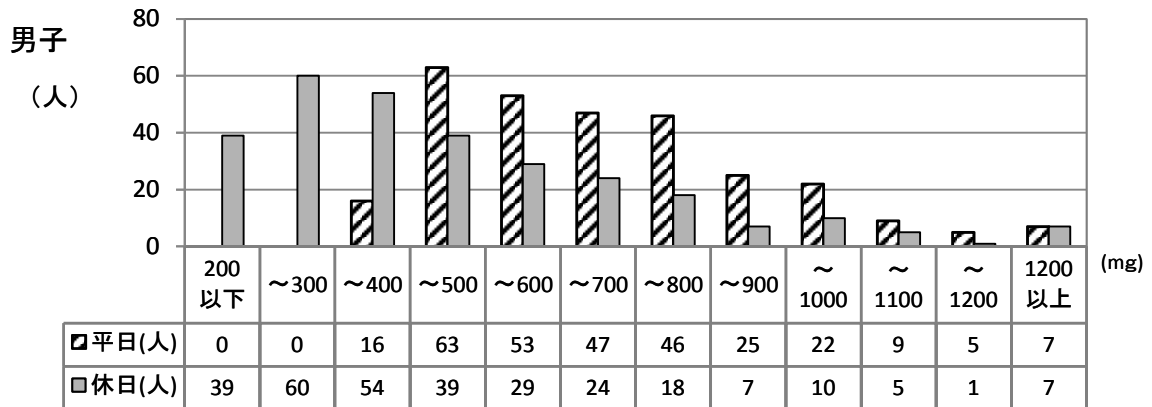
①小学校5年生

カルシウム摂取量は、男女とも平日は約5割、休日は約8割が推定平均必要量以下である。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	600	600
推奨量	700	700

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(mg)	665	459	660	466
標準偏差	217	288	226	257



・男女とも平均をみると、休日は平日に比べ約200mg（牛乳1本分200ml）少ない。

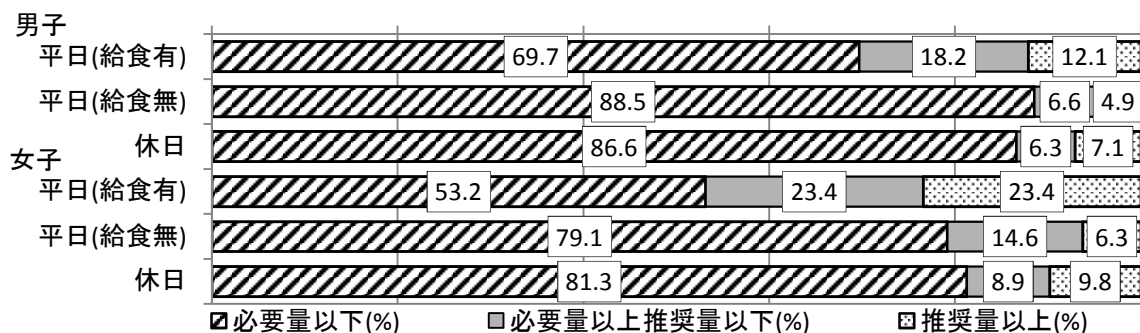
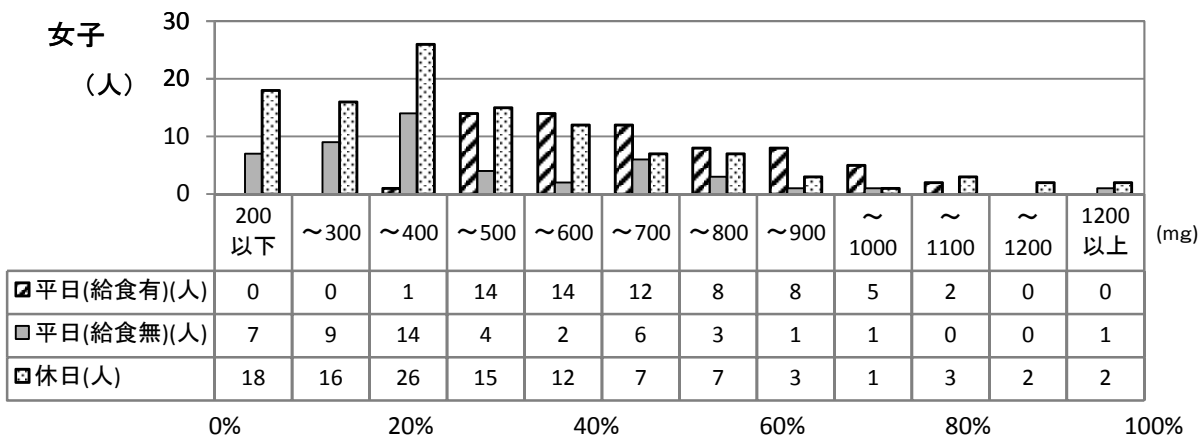
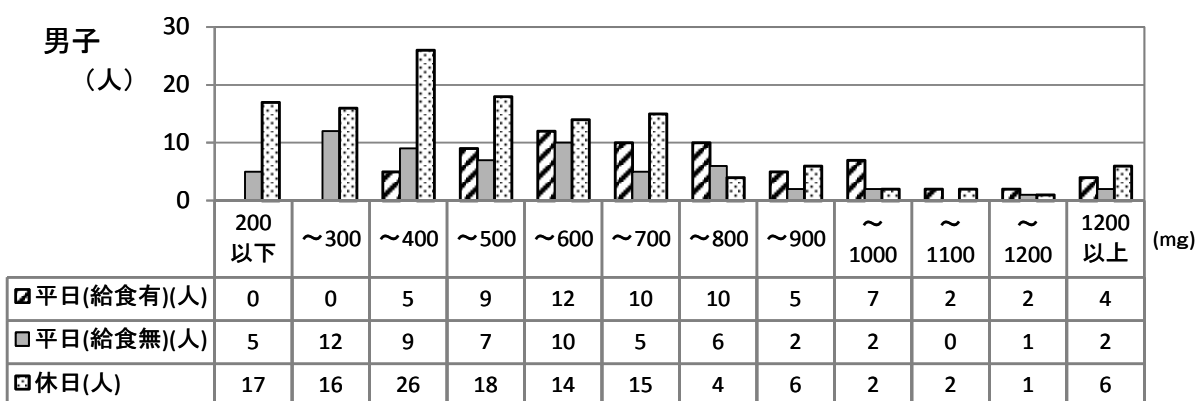
②中学校2年生

推定平均必要量以下の割合は、給食無と休日が高く、男子で約9割、女子で約8割である。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	800	650
推奨量	1000	1000

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(mg)	732	499	486	657	426	454
標準偏差	296	260	292	178	238	267



- ・男女とも給食無と休日は、給食有に比べ推定平均必要量以下の割合が高い。
- ・平均をみると、給食無と休日は、給食有と比べ約200mg（牛乳1本分200ml）以上少ない。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(5) 鉄

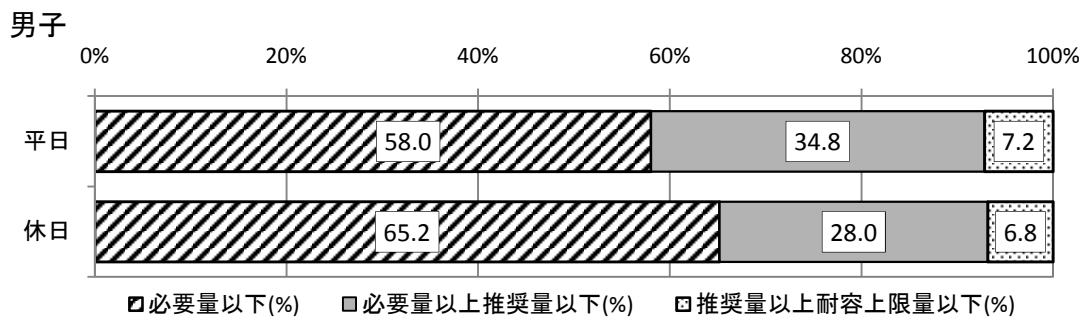
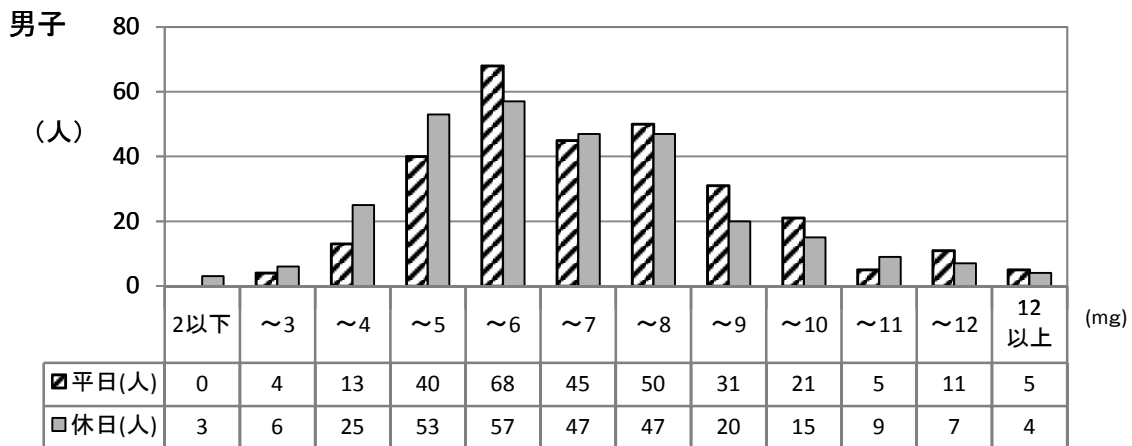
①小学校5年生

鉄摂取量は、男子は約6割、女子（月経なし）は約5割、女子（月経あり）は約9割が推定平均必要量以下である。

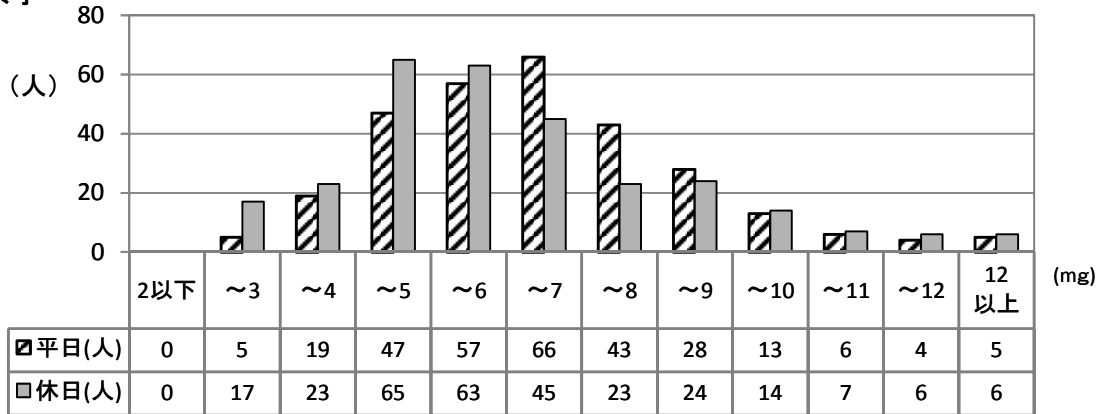
(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	7.0	月経なし 6.5 月経あり 9.5
推奨量	10.0	月経なし 9.5 月経あり 13.5
耐受上限量	35.0	35.0

◎度数分布

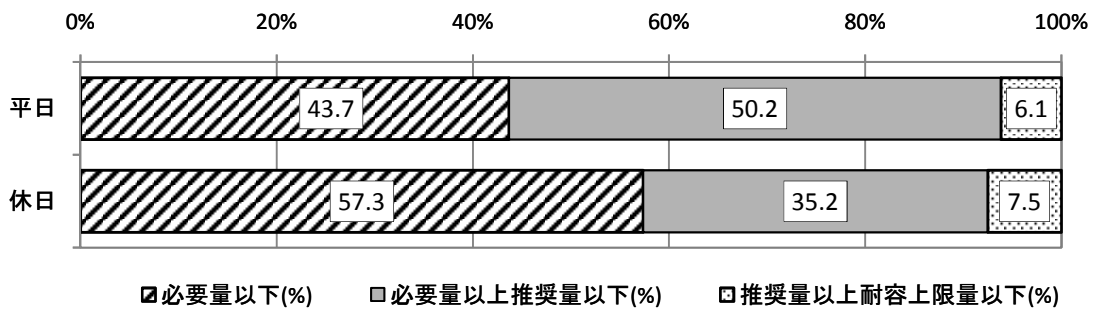
	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(mg)	6.8	6.4	6.5	6.1
標準偏差	2.2	2.2	2.2	2.5



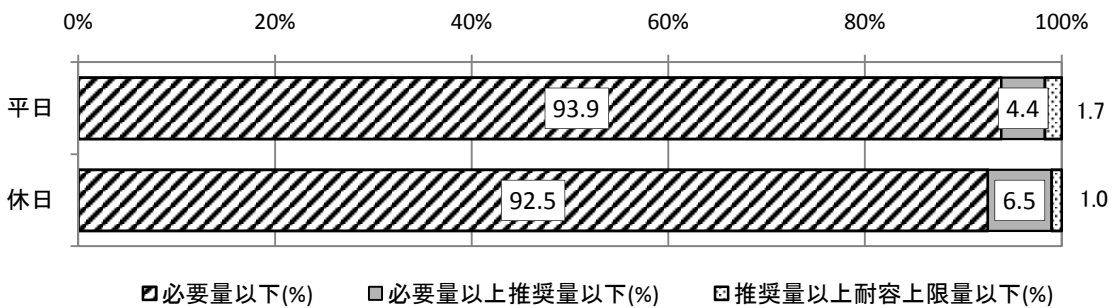
女子



女子(月経なしの場合)



女子(月経ありの場合)



- ・ 休日の男子と女子（月経なし）は、平日に比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

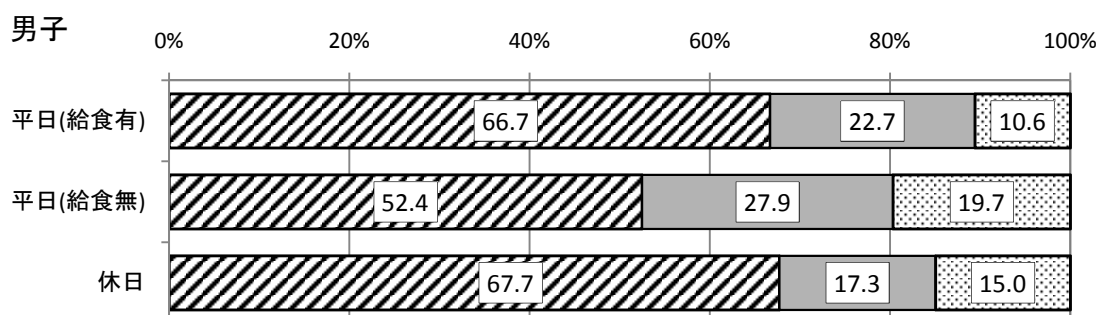
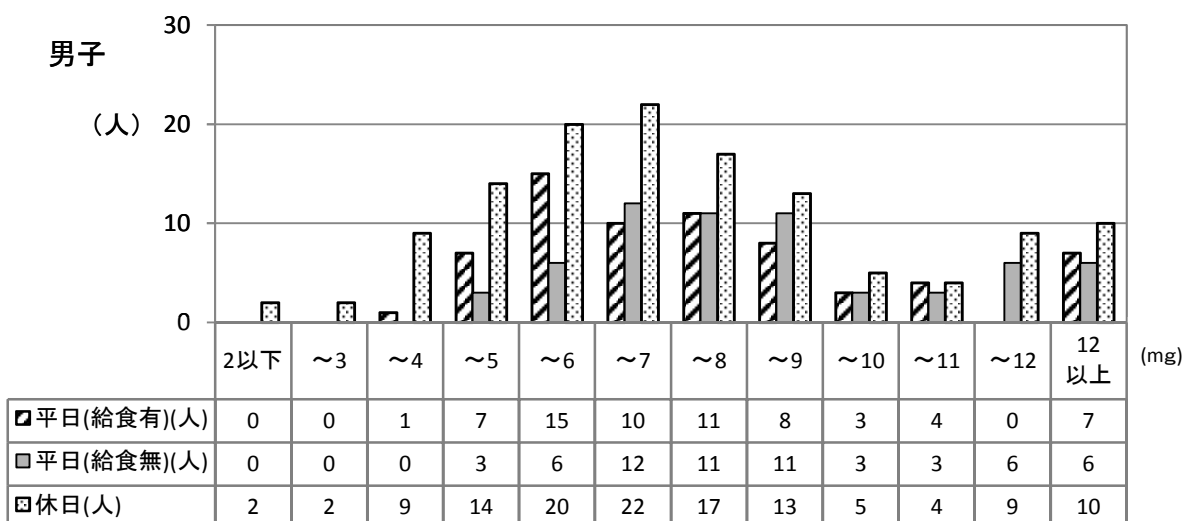
②中学校2年生

鉄摂取量は、男子の約6割、女子（月経なし）の約6割、女子（月経あり）の約9割が推定平均必要量以下である。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	8.0	月経なし 7.0 月経あり 10.0
推奨量	11.0	月経なし 10.0 月経あり 14.0
耐容上限量	50.0	45.0

◎度数分布

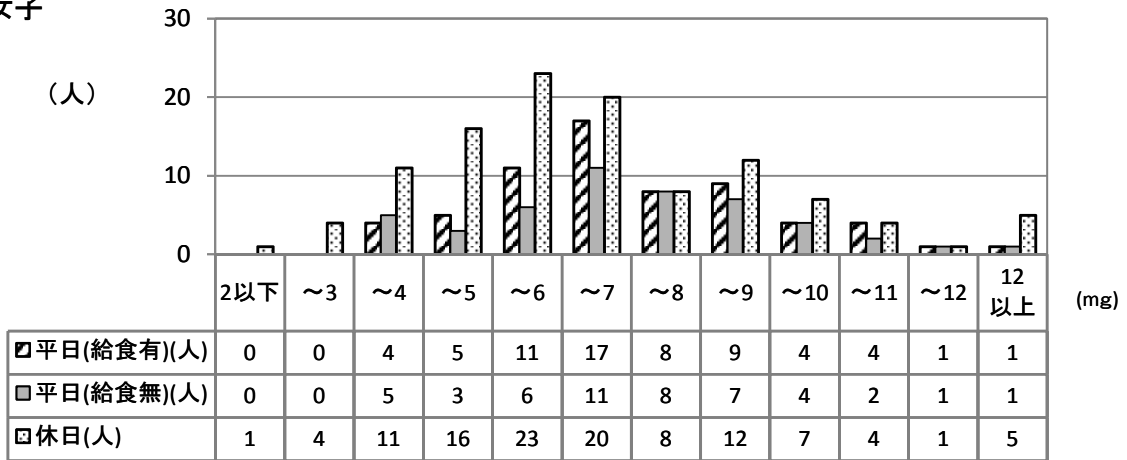
	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(mg)	7.6	8.4	7.4	7.0	7.2	6.5
標準偏差	2.9	2.5	3.1	2.1	2.4	2.7



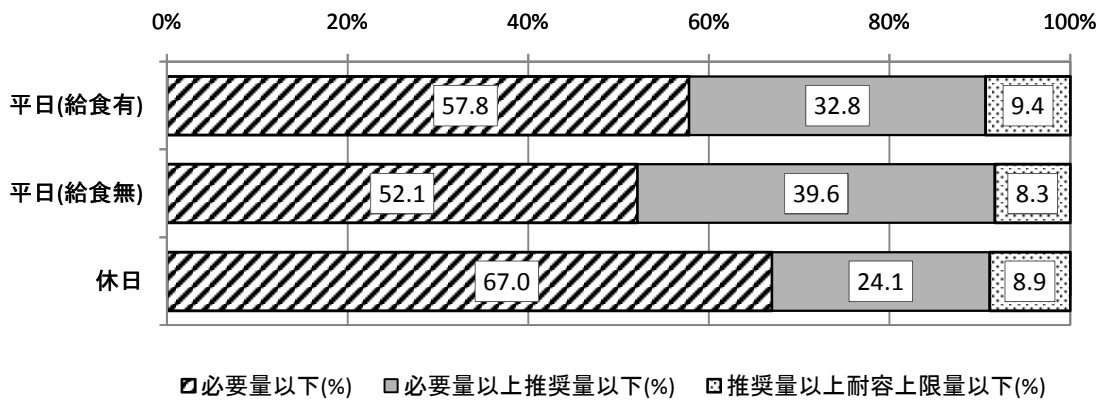
■必要量以下(%) □必要量以上推奨量以下(%) ▨推奨量以上上限量以下(%)

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

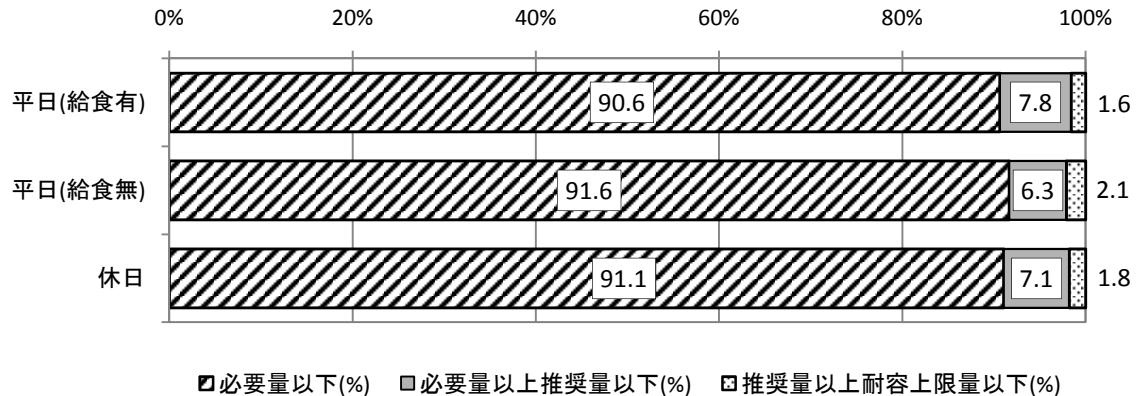
女子



女子(月経なしの場合)



女子(月経ありの場合)



- ・男子と女子(月経なし)の給食無は、それぞれの給食有と休日に比べ、推定平均必要量以下の割合が低い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(6) ビタミンA

①小学校5年生

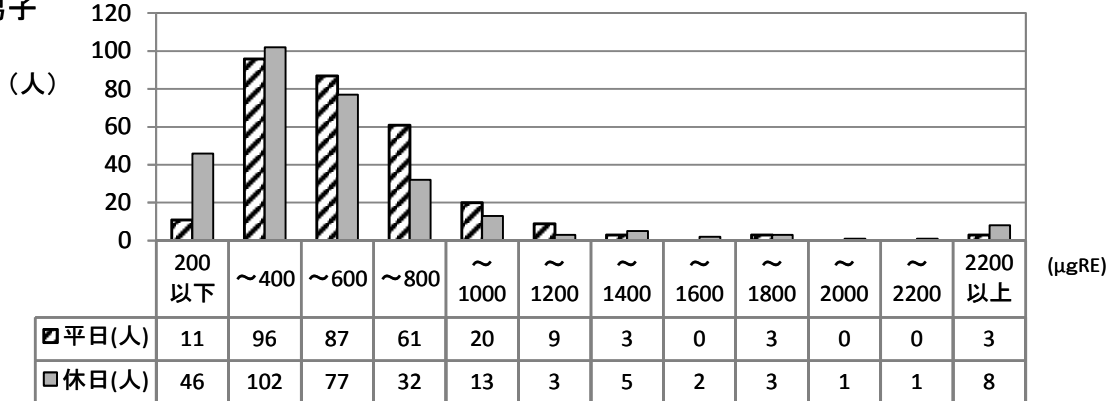
ビタミンA摂取量は、平日では5～6割、休日では約4割が推定平均必要量以上、耐容上限量以下である。

($\mu\text{gRE}/\text{日}$)	男子	女子
推定平均必要量	450	400
推奨量	600	550
耐容上限量	1500	1500

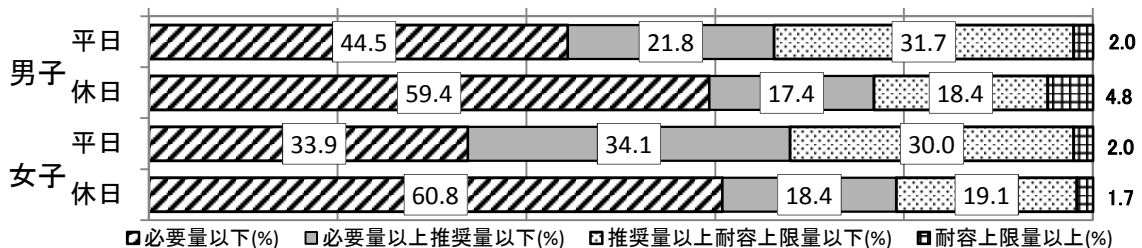
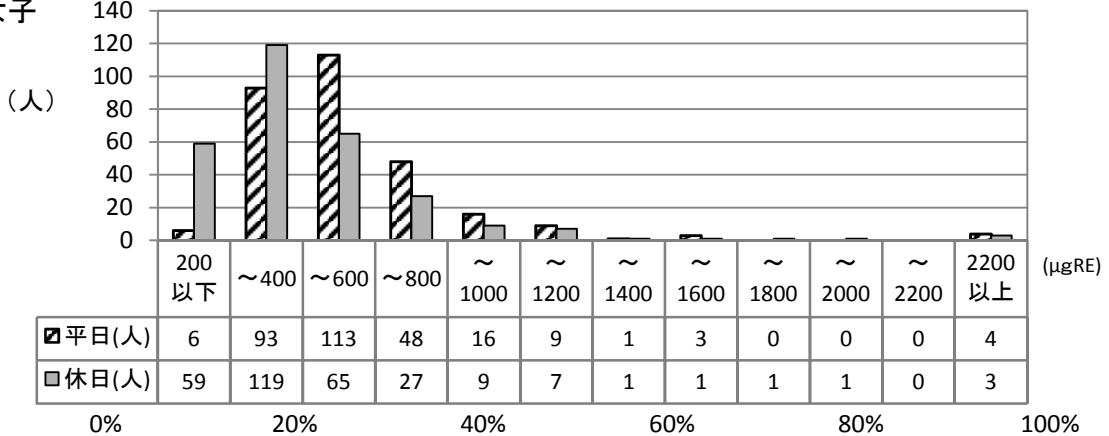
◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(μgRE)	561	578	571	458
標準偏差	445	922	584	743

男子



女子



- ・男女とも、休日は平日と比べて推定平均必要量以下の割合が高い。
- ・男女とも、耐容上限量を超えている児童が約2%いる。

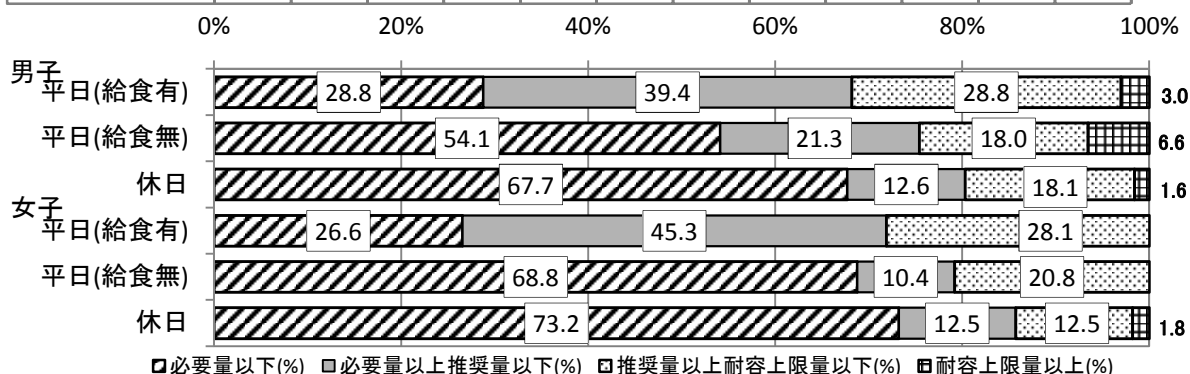
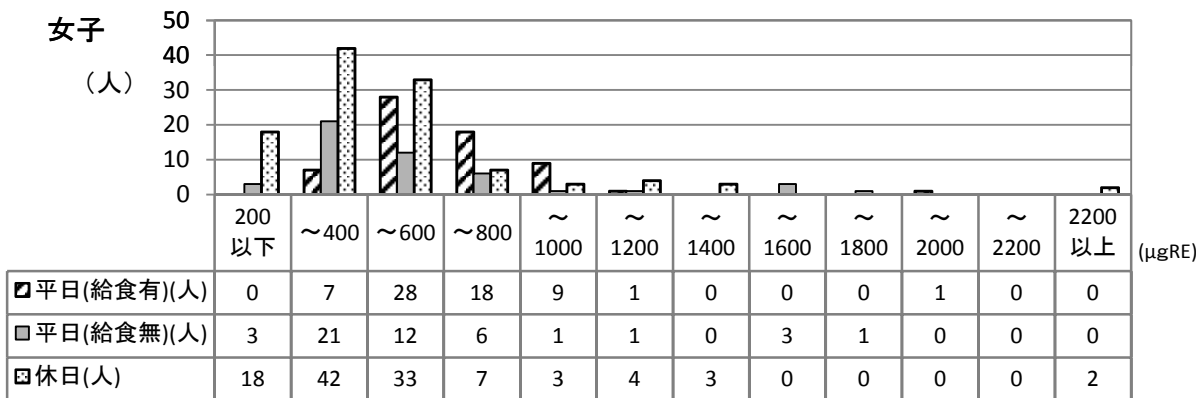
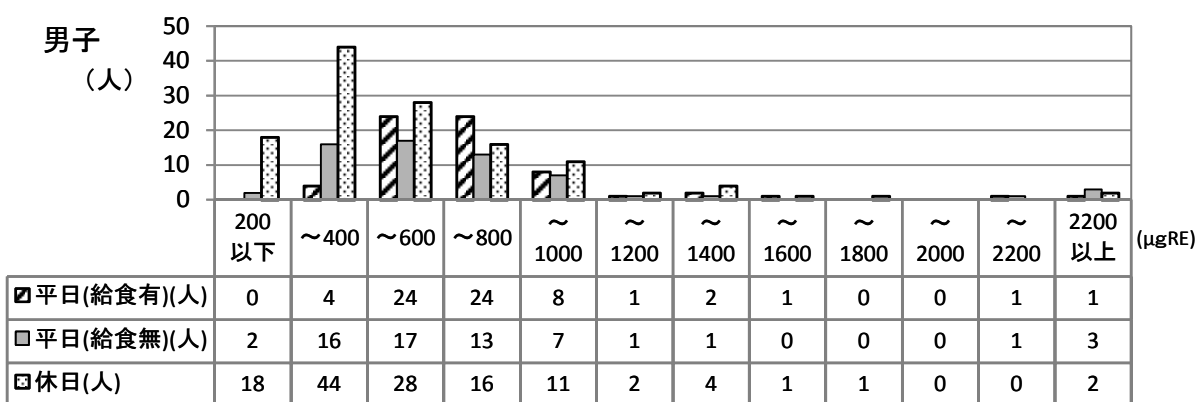
②中学校2年生

ビタミンA摂取量は、給食有では約7割、給食無で3～4割、休日の女子の約2割強が推定平均必要量以上、耐容上限量以下である。

(μ gRE/日)	男子	女子
推定平均必要量	550	500
推奨量	750	700
耐容上限量	2000	2000

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(μ gRE)	702	698	622	632	511	467
標準偏差	361	691	1222	241	368	432



- ・男女とも、休日は平日に比べて推定平均必要量以下の割合が高い。
- ・男女とも耐容上限量を超えている生徒がいる。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(7) ビタミンB1

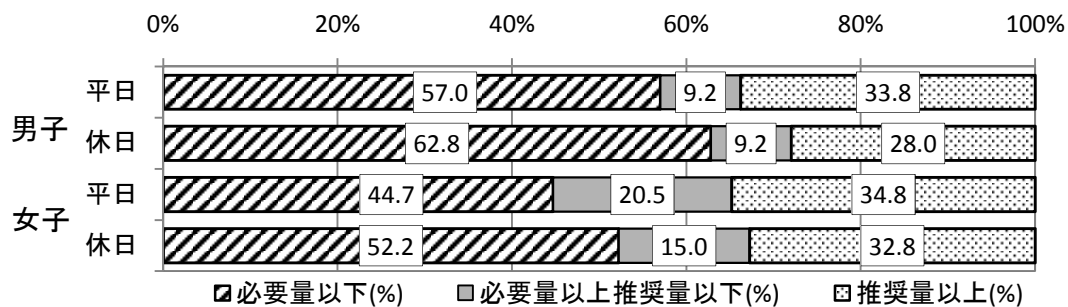
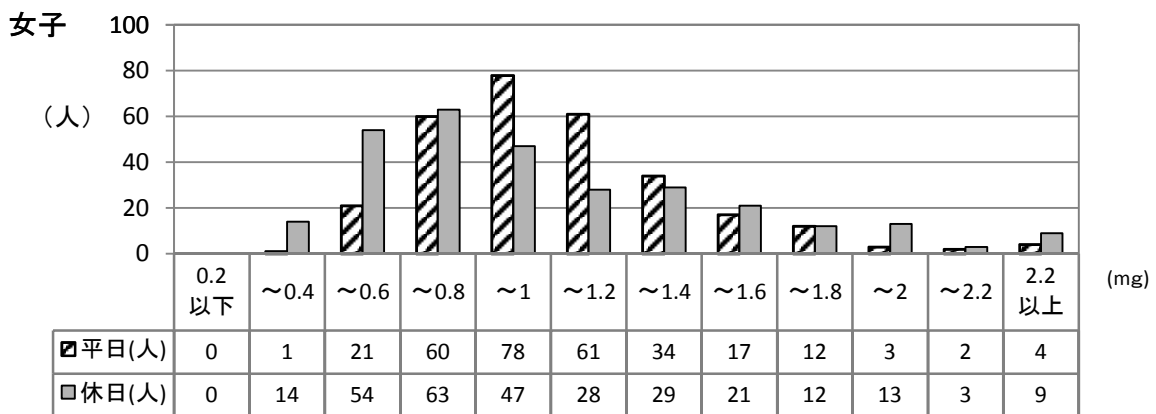
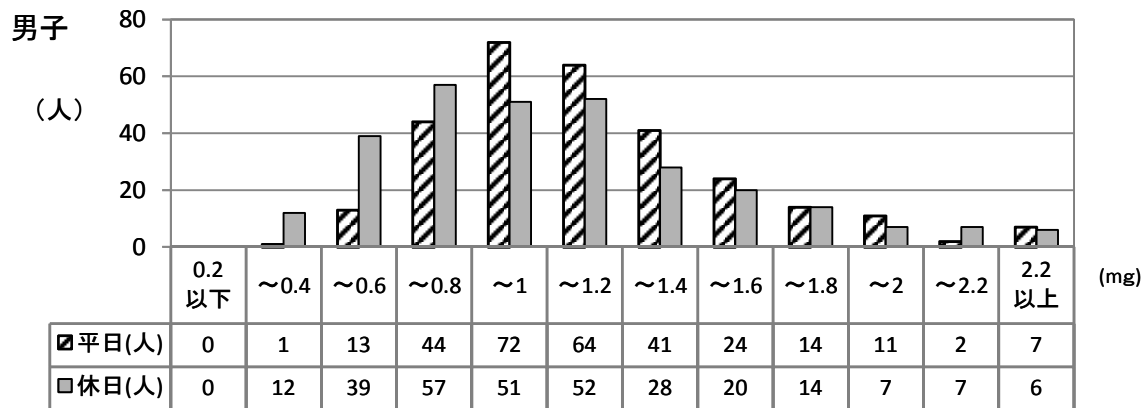
①小学校5年生

ビタミンB1摂取量は、男子の約6割、女子の約5割が推定平均必要量以下である。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	1.10	0.90
推奨量	1.20	1.10

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(mg)	1.13	1.03	1.02	1.01
標準偏差	0.46	0.49	0.36	0.61



・休日は、男女とも平日に比べて推定平均必要量以下の割合が高い。

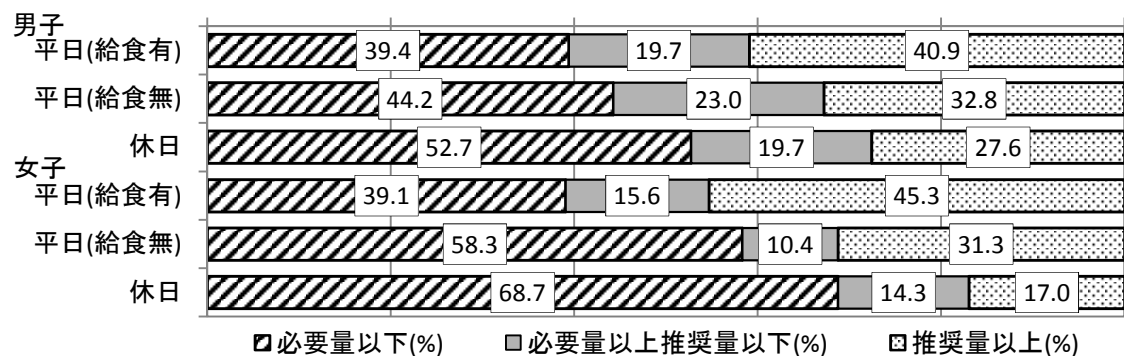
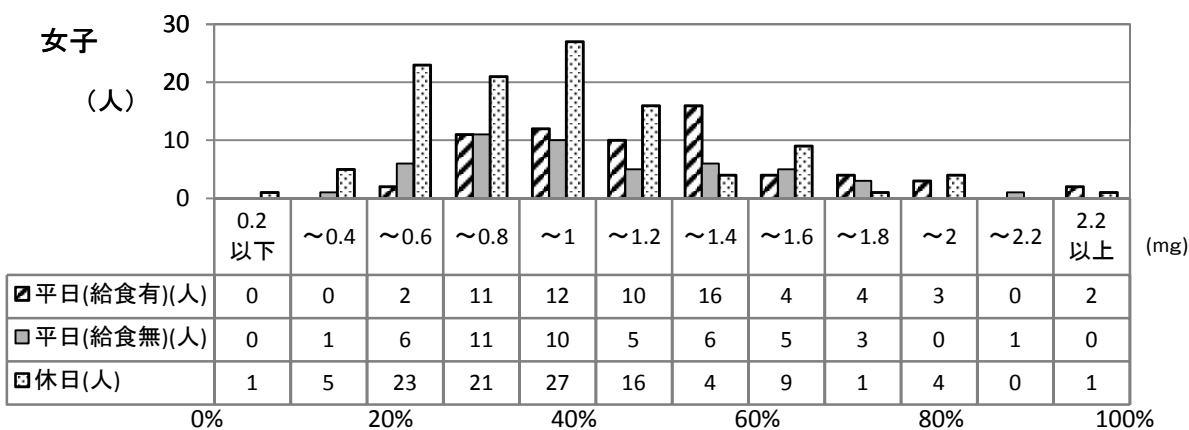
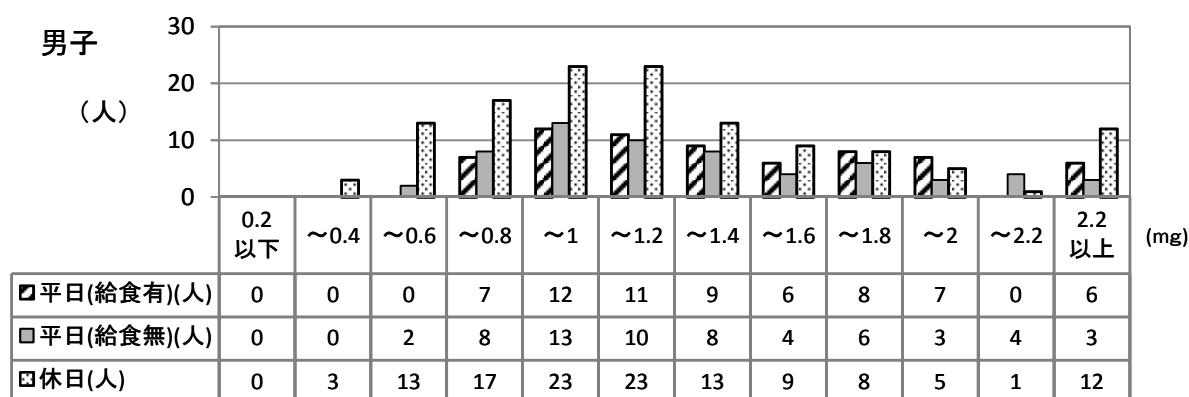
②中学校2年生

ビタミンB1摂取量は、男子の4～5割、女子の4～7割が推定平均必要量以下である。特に休日の割合が高い。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	1.10	1.00
推奨量	1.40	1.20

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(mg)	1.37	1.36	1.25	1.15	0.99	0.91
標準偏差	0.51	0.91	0.95	0.41	0.39	0.50



・男女とも給食無は給食有と比べ、推定平均必要量以下の割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(8) ビタミンB2

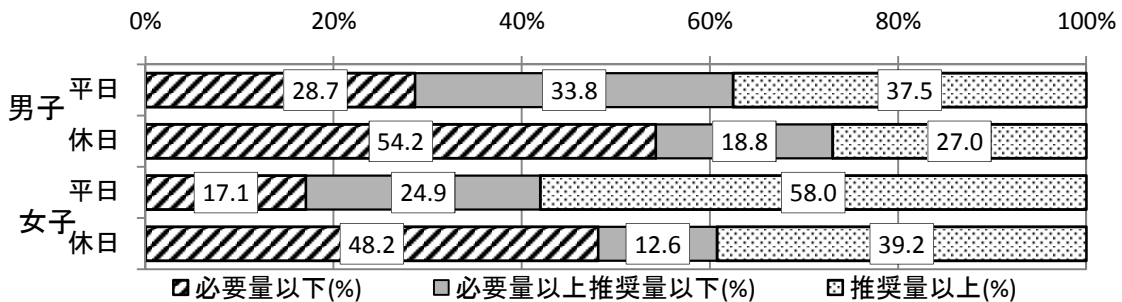
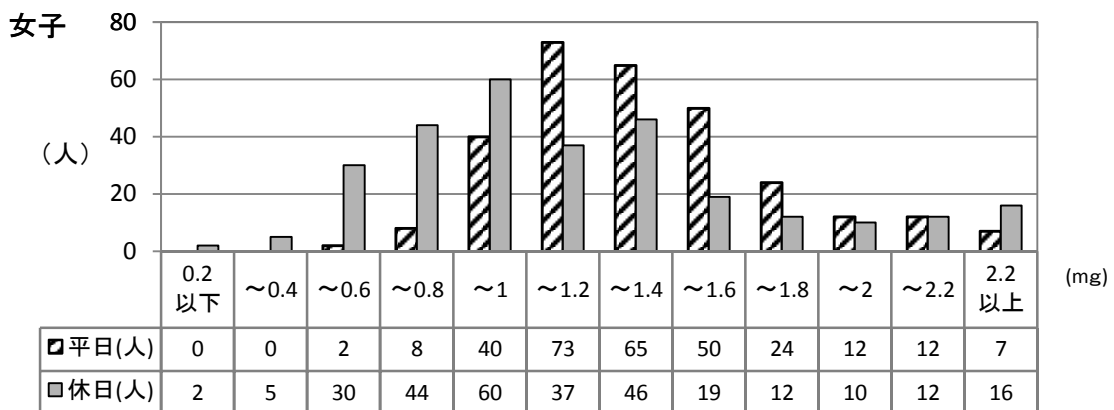
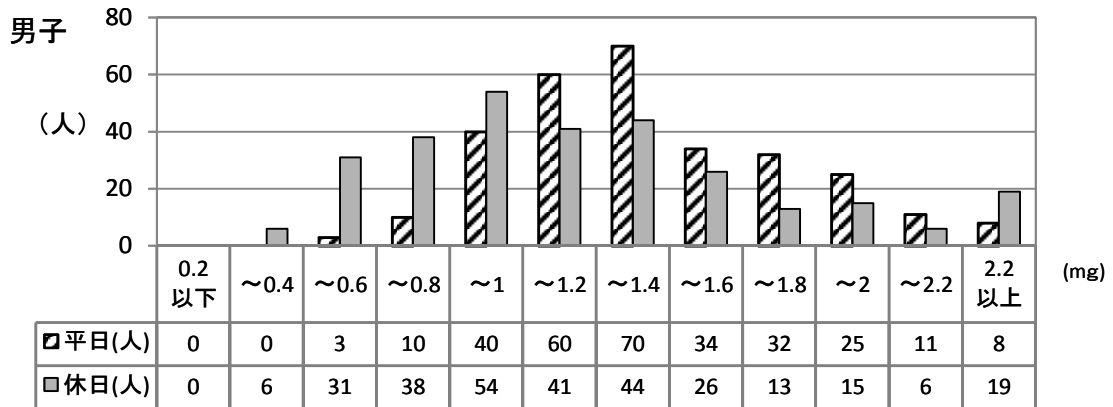
①小学校5年生

ビタミンB2の摂取量は、平日では、男子の約3割、女子の約2割、休日では、男女とも約5割が必要量以下である。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	1.10	1.00
推奨量	1.40	1.20

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(mg)	1.37	1.19	1.36	1.16
標準偏差	0.47	0.61	0.70	0.62



・男女とも休日は、平日と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

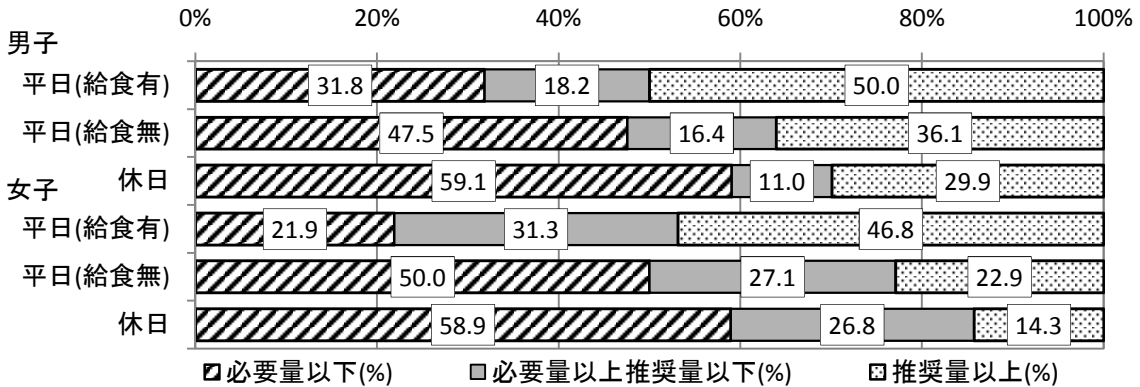
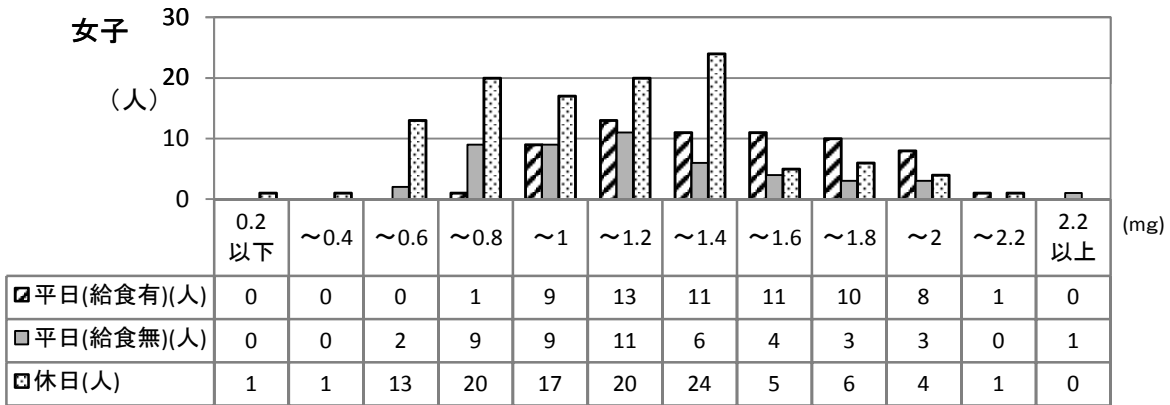
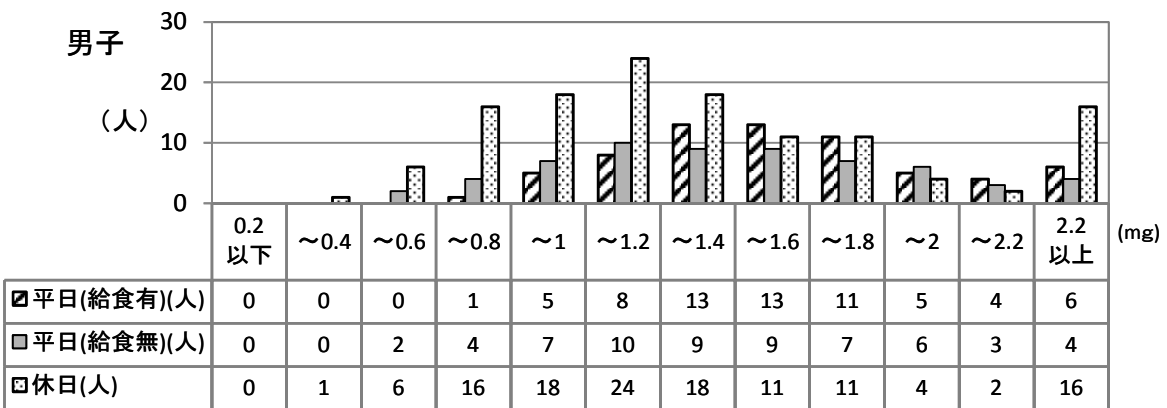
②中学校2年生

ビタミンB2の摂取量は、給食有では約3割、給食無と休日では5～6割が推定平均必要量以下である。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	1.30	1.10
推奨量	1.50	1.40

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(mg)	1.57	1.46	1.41	1.39	1.15	1.04
標準偏差	0.49	0.75	0.97	0.34	0.46	0.39



・男女とも給食無は給食有と比べ、推定平均必要量以下の割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(9) ビタミンC

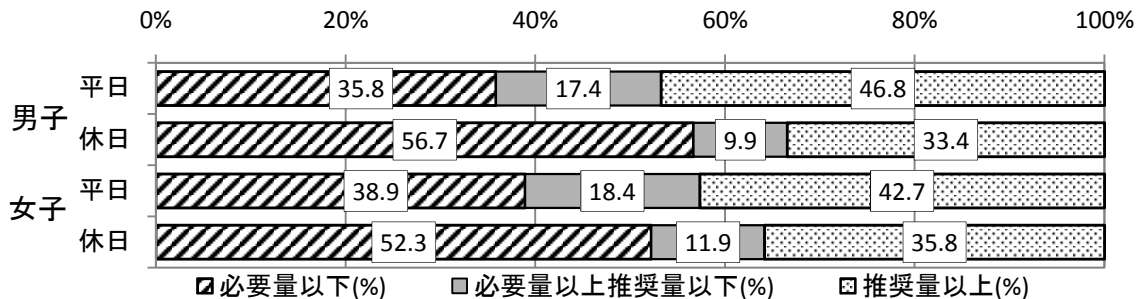
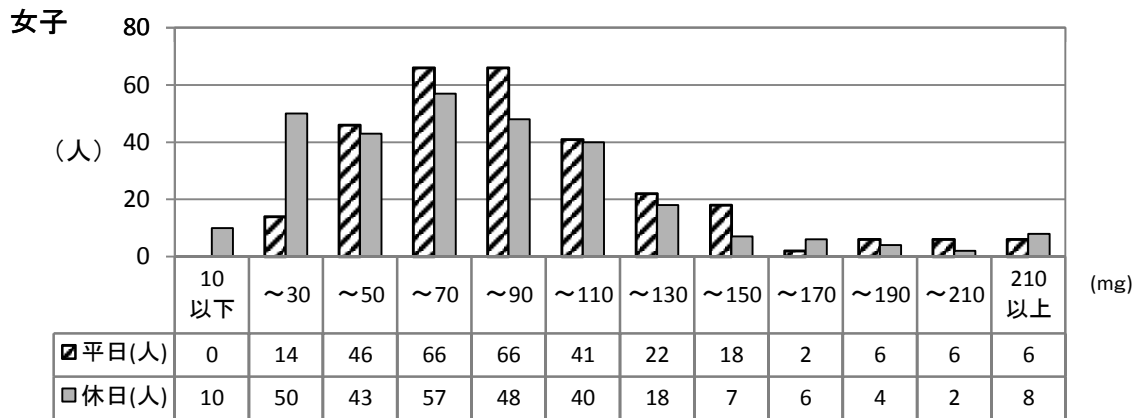
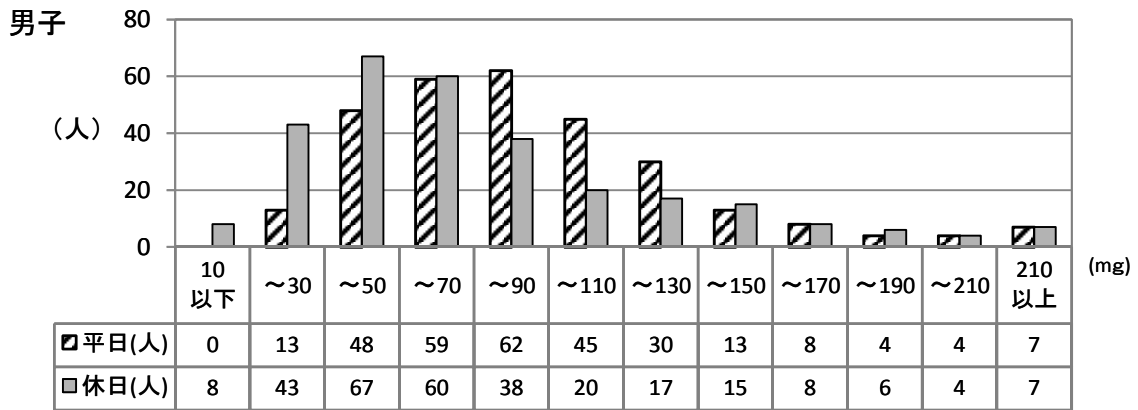
①小学校5年生

ビタミンC摂取量は、平日では約4割、休日では約5割が必要量以下である。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	65	65
推奨量	80	80

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(mg)	88	73	87	72
標準偏差	62	57	70	53



・男女とも休日は、平日と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

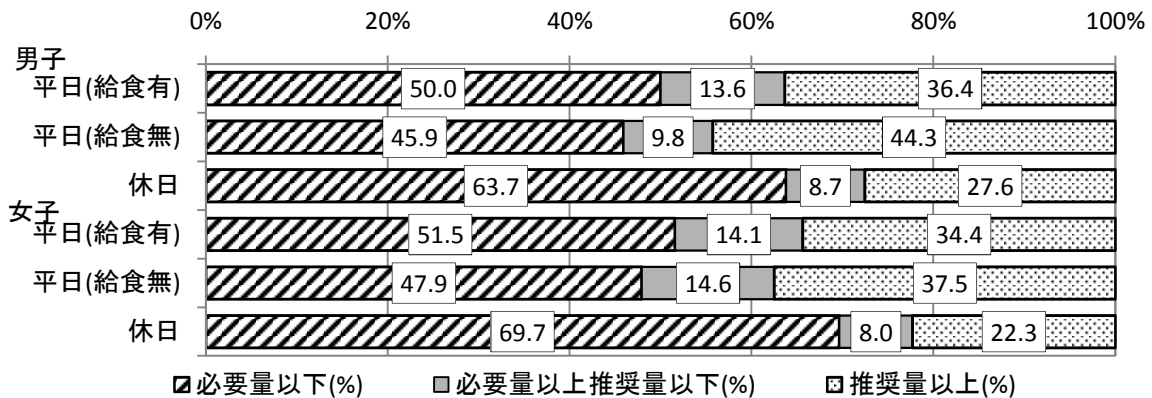
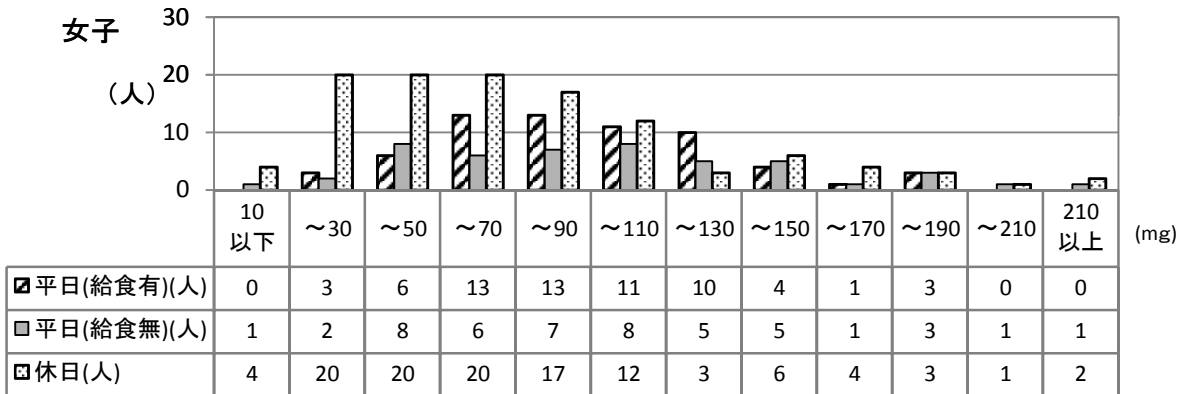
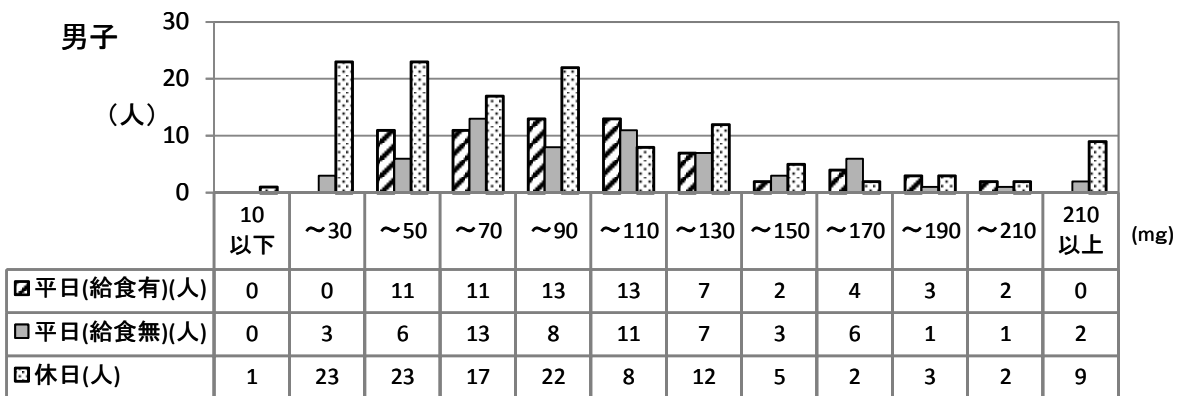
②中学校2年生

ビタミンC摂取量は、平日では約5割、休日では6～7割が必要量以下である。

(mg/日)	男子	女子
推定平均必要量	85	85
推奨量	100	100

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(mg)	94	99	86	89	94	71
標準偏差	42	52	74	36	50	50



・男女とも休日は平日と比べ、推定平均必要量以下の割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(10) 食塩

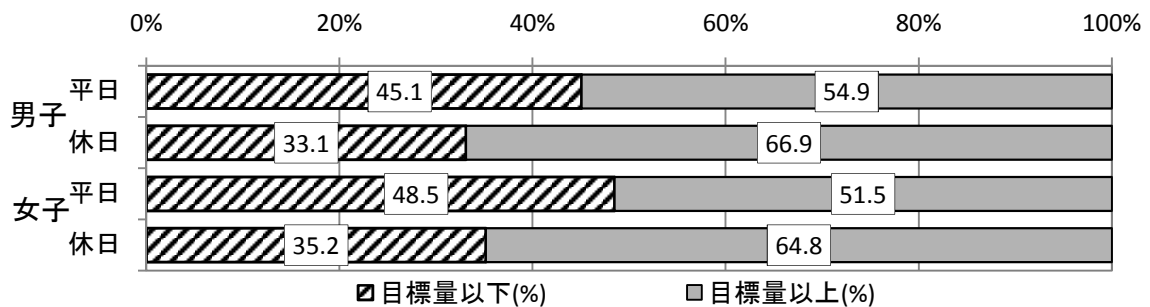
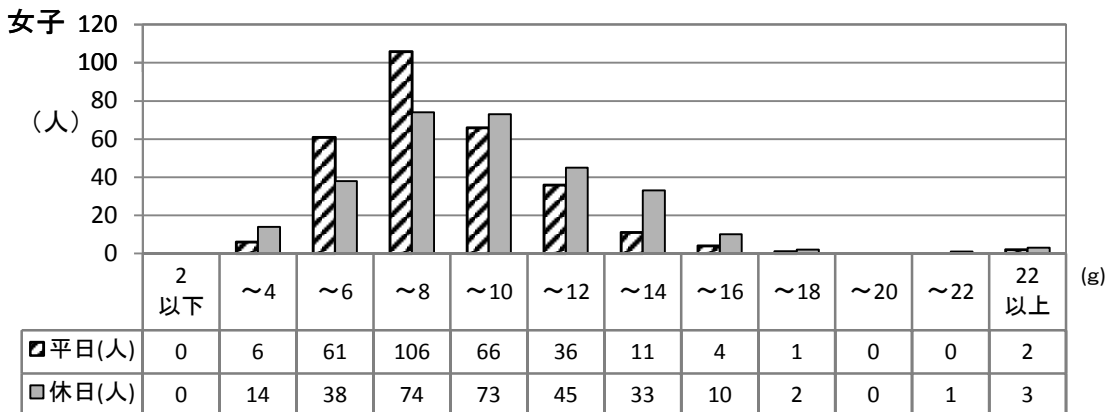
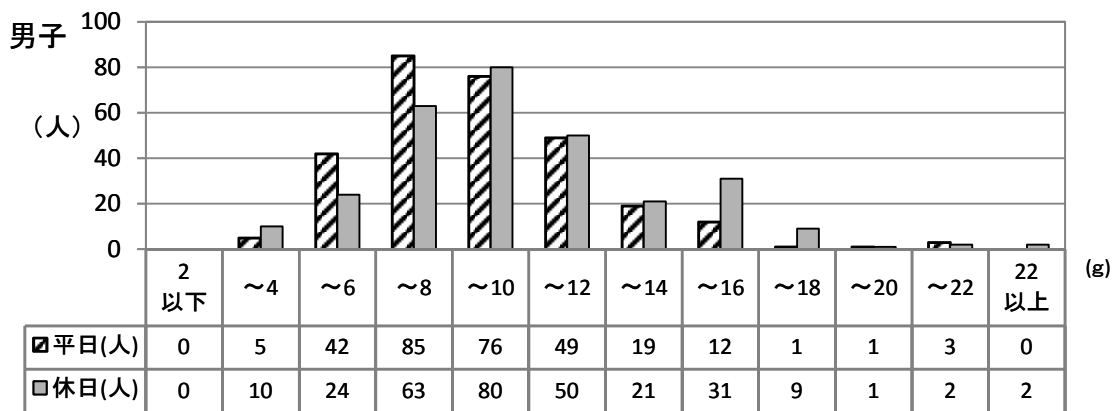
①小学校5年生

休日の食塩摂取量は、平日に比べ目標量以上の割合が高い。

(g/日)	男子	女子
目標量	8.0未満	7.5未満

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(g)	8.8	9.7	8.0	8.9
標準偏差	3.0	3.7	2.9	3.5



- ・男女とも平日は5割、休日は6～7割が目標量以上である。
- ・休日の平均をみると、男女とも平日と比べて約1g多い。

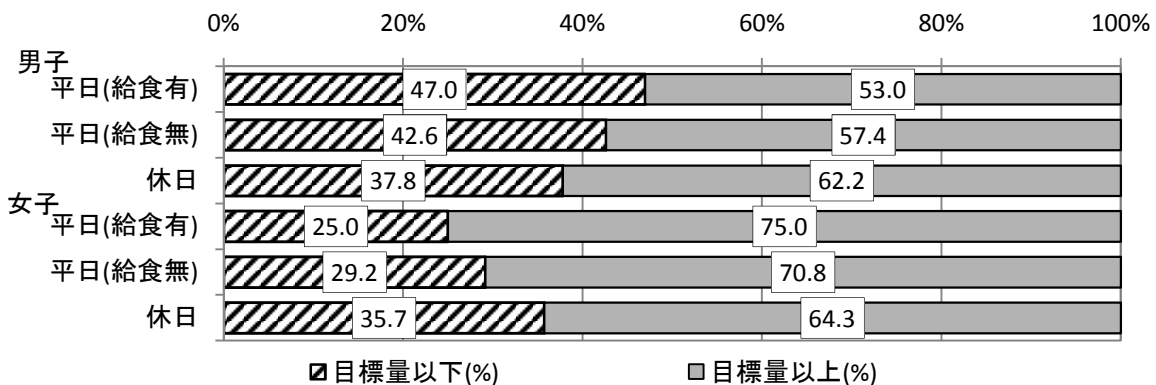
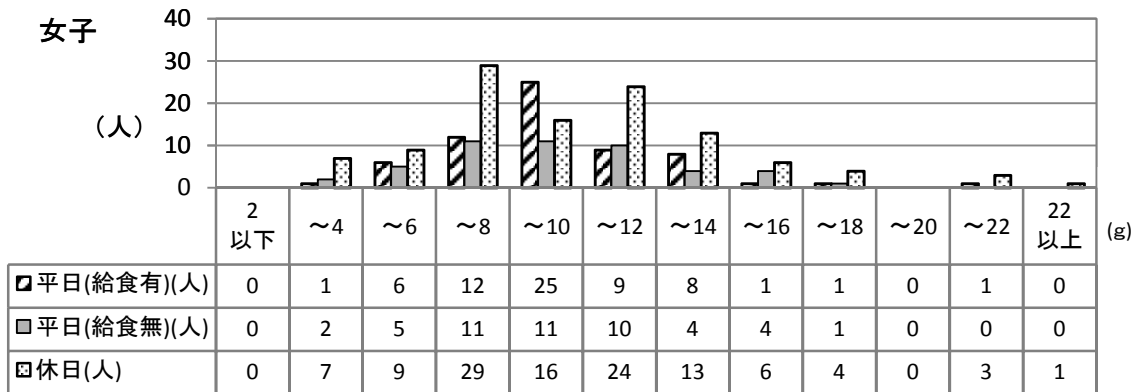
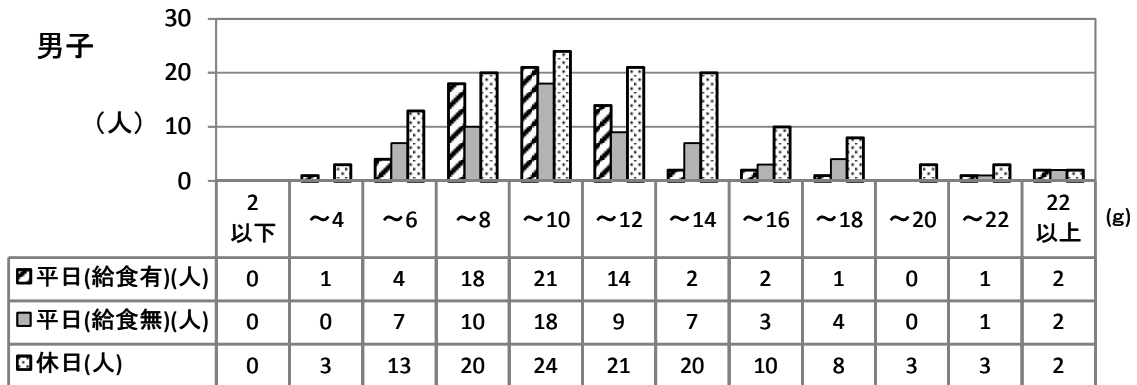
②中学校2年生

食塩摂取量は、目標量以上摂取している割合が多く5～7割である。

(g/日)	男子	女子
目標量	9.0未満	7.5未満

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(g)	9.7	10.5	10.9	9.2	9.4	9.7
標準偏差	4.4	4.3	4.5	3.0	3.2	4.1



- ・ 平均値をみると男女ともに目標量以上である。
 - ・ 男女とも平均値で見ると、休日は平日よりも摂取量が多くなる傾向にある。
- ※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

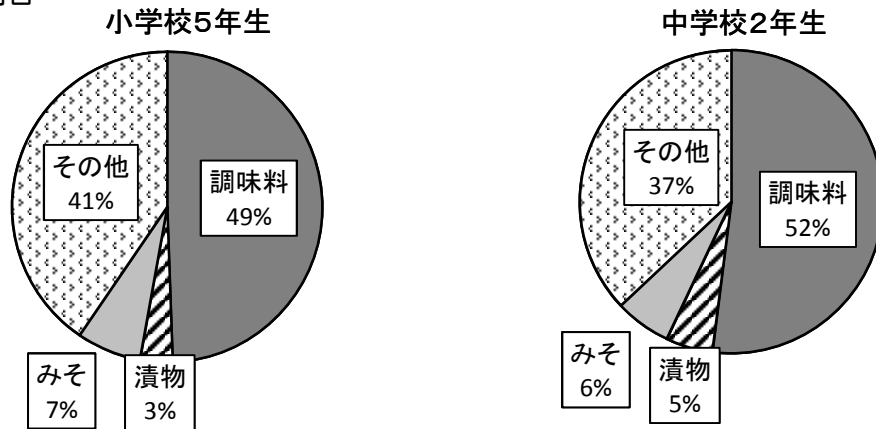
③ 摂取割合と摂取状況の推移

単位:g

小学校5年生					中学校2年生				
一人当たりの摂取量	内訳				一人当たりの摂取量	内訳			
	調味料	漬物	みそ	その他		調味料	漬物	みそ	その他
8.9	4.4	0.3	0.6	3.6	10.0	5.2	0.5	0.6	3.7

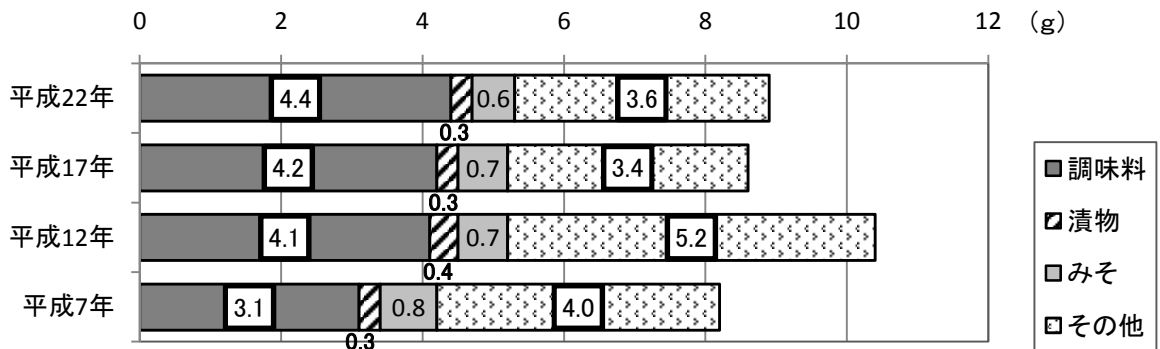
(注) 調味料は、しょうゆ・ソース類・塩・その他の調味料類
 漬物は、野菜の漬物
 その他は、一日の摂取量から調味料、漬物、みそを差し引いたもの

(ア) 摂取割合

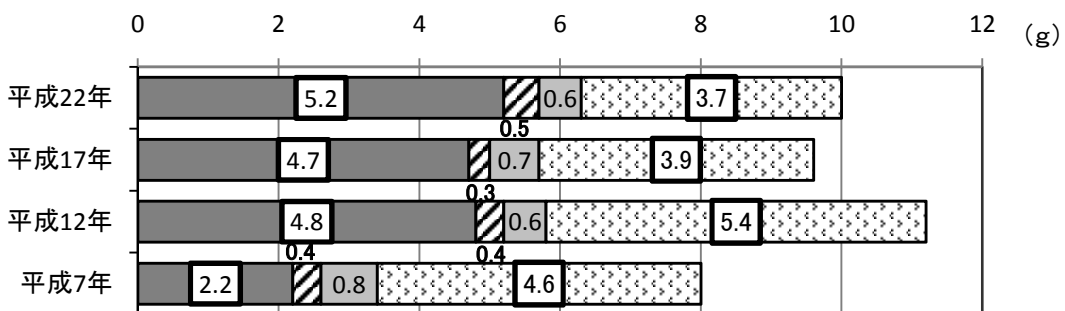


(イ) 摂取状況の推移

小学校5年生



中学校2年生



・前回に比べ、小学生、中学生とも塩分摂取量がやや増加している。

※平成17年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に分類している。

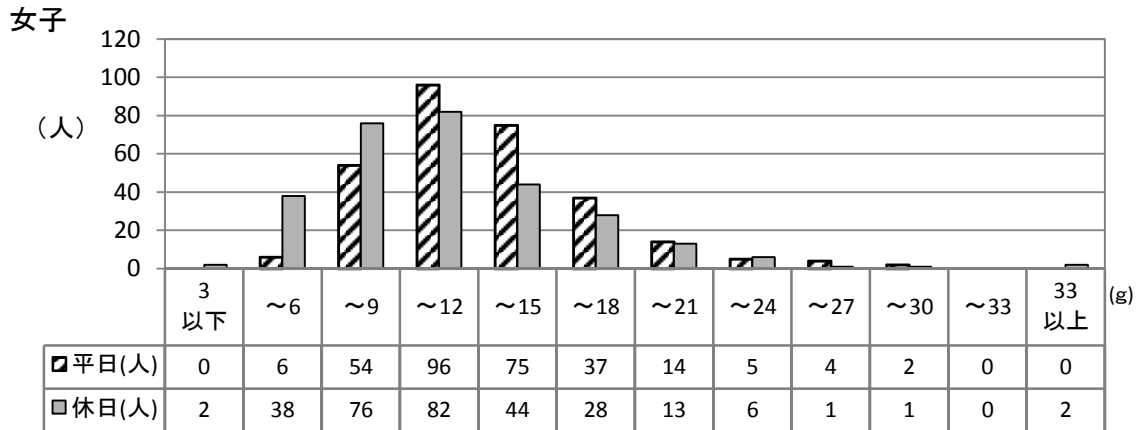
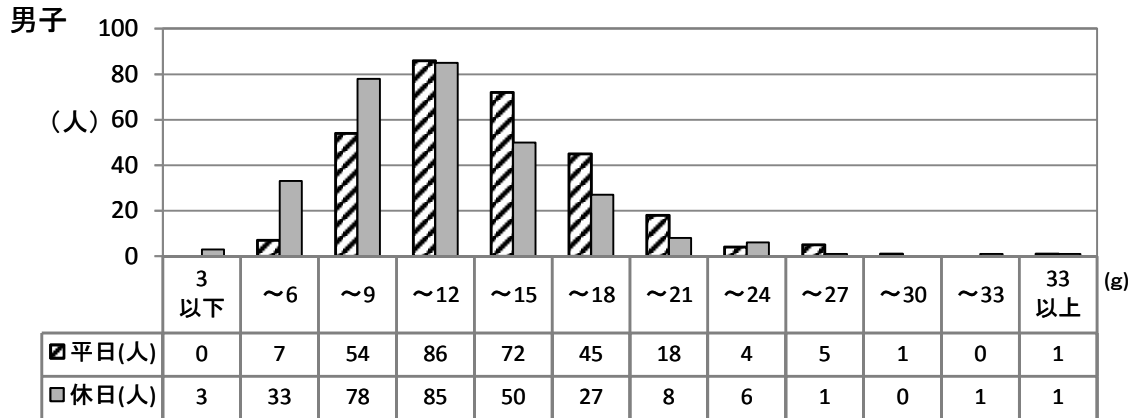
(11) 食物繊維

①小学校5年生

食物繊維の摂取量は、休日より平日が多い。

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	293	293	293	293
平均(g)	12.6	10.7	12.2	10.9
標準偏差	4.5	4.6	4.0	5.3

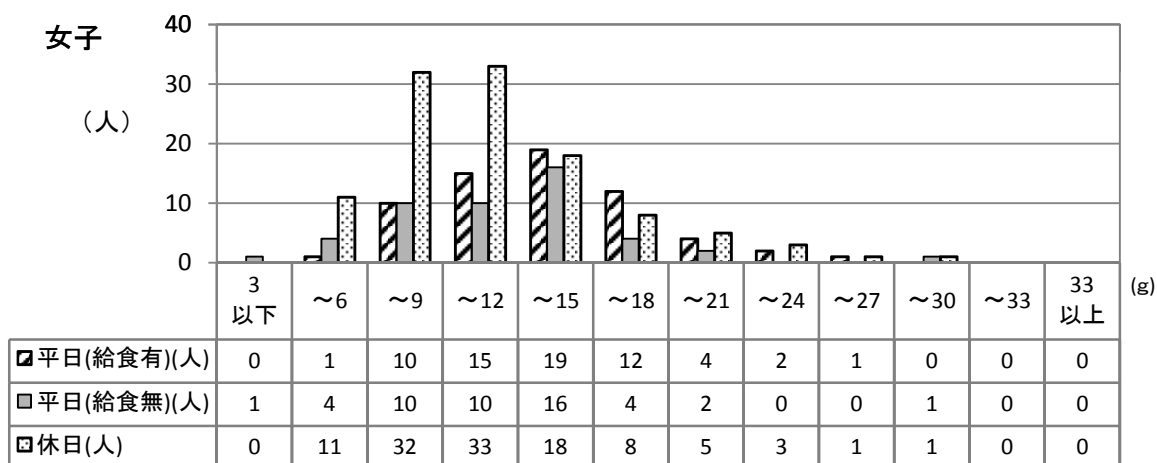
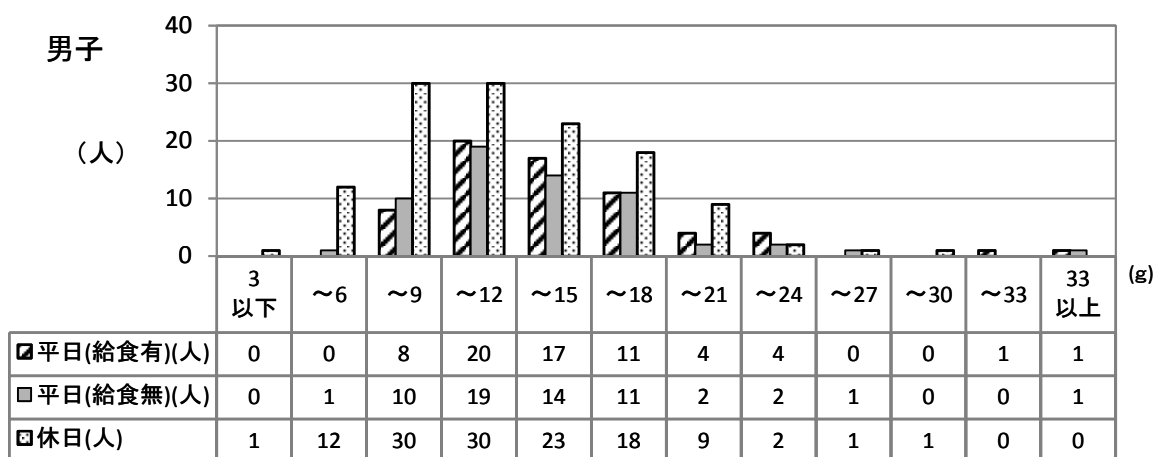


②中学校2年生

食物繊維の摂取量は、給食無と休日より給食有の方が多く摂れている。

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	66	61	127	64	48	112
平均(g)	14.0	13.1	11.6	13.3	11.4	10.9
標準偏差	5.7	4.9	4.7	4.1	4.7	4.8



※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。