

調 查 結 果

第 1 部 栄養摂取状況調査結果

【第1表の1】 栄養素等摂取量（全体・年齢階級別）

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		
	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	1,042		52		84		70		91		105		
エネルギー	kcal	1,955	641	1,259	439	1,954	539	2,314	795	1,880	710	2,029	691
たんぱく質	g	73.8	25.4	45.8	17.9	71.8	19.3	83.9	28.6	68.1	28.0	75.2	25.0
うち動物性	g	38.4	18.5	26.0	13.8	39.8	15.4	48.4	22.4	35.8	17.7	40.2	19.3
脂質	g	54.4	24.2	40.6	17.7	61.9	22.3	73.3	31.7	56.8	24.2	61.7	26.7
うち動物性	g	27.5	15.8	23.4	13.2	34.3	16.3	39.7	21.0	29.6	18.6	30.8	15.6
炭水化物	g	275.5	97.0	174.5	61.3	272.2	78.8	318.9	118.4	262.4	108.4	275.7	107.6
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	12.5	5.3	8.8	3.2	9.9	3.1	12.0	4.2	11.6	5.3	12.0	5.6
カルシウム	g	2,768	1,081	1,847	783	2,663	752	2,756	1,104	2,410	1,209	2,572	917
カルシウム	mg	573	293	504	248	751	303	604	338	456	285	478	255
—カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	572	292	504	248	751	303	604	338	456	285	478	255
—カルシウム(強化食品:再掲)	mg	1	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
—カルシウム(補助食品:再掲)	mg	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
マグネシウム	mg	279	107	172	69	257	64	265	93	242	119	265	106
リン	mg	1,088	385	750	314	1,170	337	1,224	448	965	409	1,091	386
鉄	mg	8.8	3.8	5.3	2.7	7.1	1.9	8.4	3.0	7.8	4.1	8.0	3.3
—鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.8	3.8	5.3	2.7	7.1	1.9	8.4	3.0	7.8	4.1	8.0	3.3
—鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.4	0.0	0.2	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	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.7	3.5	5.6	2.3	8.7	2.8	10.9	4.5	8.2	3.8	9.0	3.7
銅	mg	1.40	0.56	0.85	0.34	1.35	0.38	1.56	0.58	1.22	0.56	1.40	0.67
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE ¹	962.1	795.4	737.5	446.1	960.3	388.8	929.8	565.2	762.9	590.4	984.7	1,208.3
ビタミンD	μg	10.8	12.3	5.1	5.3	6.4	7.0	7.8	7.6	8.5	10.4	10.0	10.0
ビタミンE	mg TE ²	10.4	33.8	5.6	3.0	7.7	2.7	9.9	4.3	8.2	4.3	9.0	4.7
—ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg TE ²	8.8	4.3	5.6	3.0	7.7	2.7	9.9	4.3	8.2	4.3	9.0	4.7
—ビタミンE(強化食品:再掲)	mg TE ²	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
—ビタミンE(補助食品:再掲)	mg TE ²	1.6	33.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	324	250	185	166	192	136	257	192	253	235	319	254
ビタミンB1	mg	1.51	5.16	0.71	0.34	1.10	0.35	1.26	0.67	1.07	1.13	2.12	9.86
—ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	1.07	0.72	0.71	0.34	1.10	0.35	1.26	0.67	0.94	0.50	1.17	0.90
—ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.44	5.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	1.07	0.95	9.76
ビタミンB2	mg	1.45	1.69	1.01	0.46	1.40	0.47	1.41	0.62	1.34	2.02	1.38	1.25
—ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.33	0.68	1.01	0.46	1.40	0.47	1.41	0.62	1.10	0.53	1.29	0.82
—ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.11	1.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	2.00	0.10	0.98
ナイアシン(当量)	mgNE ³	16.8	8.5	8.5	4.4	13.4	5.4	17.4	8.9	15.9	8.4	18.3	7.7
ビタミンB6	mg	1.57	2.85	0.81	0.40	1.19	0.38	1.38	0.54	1.46	2.64	1.52	1.29
—ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.36	0.75	0.79	0.37	1.19	0.38	1.38	0.54	1.15	0.53	1.42	0.83
—ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.20	2.74	0.02	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.31	2.64	0.10	0.98
ビタミンB12	μg	8.2	8.5	4.2	3.4	6.4	6.1	8.0	7.8	7.0	7.2	8.0	7.4
葉酸	μg	371	179	209	104	294	92	340	166	297	167	343	178
パントテン酸	mg	6.30	2.27	4.61	2.06	6.76	2.15	7.36	2.93	5.66	2.44	6.41	2.28
ビタミンC	mg	127	100	80	54	100	50	109	68	100	118	102	62
—ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	123	82	79	53	100	50	109	68	88	55	102	62
—ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
—ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	4	57	1	6	0	0	0	0	12	105	0	0
コレステロール	mg	326	188	241	147	325	157	439	211	318	194	336	208
食物繊維	g	16.9	7.8	9.8	5.1	14.7	4.5	14.8	6.4	13.8	7.9	15.2	7.7
うち水溶性	g	3.7	1.7	2.3	1.1	3.5	1.2	3.4	1.6	3.0	1.7	3.4	2.0
うち不溶性	g	12.4	5.9	7.0	4.0	10.4	3.4	11.0	4.8	10.0	6.0	11.1	5.5
脂肪エネルギー比率 ⁴	%	25.0	7.0	28.7	6.1	28.4	5.1	28.3	6.9	27.6	6.5	27.1	7.1
炭水化物エネルギー比率 ⁴	%	59.8	7.8	56.8	6.7	56.8	5.4	57.0	7.9	57.8	7.8	57.8	8.1
動物性たんぱく質比率 ⁴	%	50.5	13.2	54.1	15.6	54.4	10.3	55.3	12.8	51.3	12.9	51.7	15.6

*1 RE：レチノール当量

*2 α-TE：トコフェロール当量

*3 NE：ナイアシン当量

*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。

40~49歲		50~59歲		60~69歲		70~79歲		80歲以上		70歲以上 (再掲)		20歲以上 (再掲)	
平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差
118		176		130		140		76		216		836	
2,036	618	2,066	595	2,105	561	1,834	576	1,674	412	1,777	529	1,969	615
74.5	22.5	80.8	25.4	83.6	23.5	69.4	24.9	64.6	17.4	67.7	22.6	74.9	25.0
38.5	16.5	43.2	20.0	41.6	17.7	31.8	16.6	31.8	13.2	31.8	15.5	38.2	18.2
56.9	21.8	54.5	22.9	53.4	20.0	44.3	21.7	41.3	15.0	43.2	19.6	52.9	23.0
28.5	14.3	26.8	13.7	26.3	14.3	19.9	12.3	20.3	10.8	20.1	11.8	26.0	14.7
288.5	101.4	290.6	88.2	305.5	87.1	279.2	84.5	251.9	75.8	269.6	82.4	282.3	94.3
12.7	4.6	13.9	4.9	15.3	4.8	13.3	5.9	11.7	4.7	12.7	5.6	13.1	5.3
2,637	898	3,010	1,005	3,236	1,059	2,954	1,274	2,718	1,078	2,871	1,211	2,836	1,097
524	229	566	258	665	298	602	320	554	296	585	312	557	285
523	228	565	256	660	293	602	320	549	292	583	311	556	283
1	9	1	14	5	37	0	0	5	35	2	21	2	20
0	2	0	0	0	3	0	0	2	1	0	0	2	0
268	86	311	105	333	101	297	119	267	103	286	115	289	110
1,070	321	1,164	373	1,231	357	1,037	398	954	279	1,008	362	1,090	376
8.5	3.2	9.6	4.1	10.7	3.5	9.7	4.2	9.0	4.1	9.5	4.2	9.2	3.9
8.5	3.2	9.6	4.1	10.7	3.5	9.6	4.0	9.0	4.1	9.4	4.0	9.2	3.9
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.0	0.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	0.3	0.0	0.1
8.9	3.2	9.4	4.0	9.1	2.8	8.1	2.6	7.5	2.0	7.9	2.4	8.7	3.3
1.40	0.54	1.51	0.50	1.62	0.65	1.43	0.48	1.26	0.39	1.37	0.46	1.43	0.56
861.4	576.3	961.7	1,007.9	1,125.6	666.9	1,066.1	750.1	1,041.3	934.2	1,057.4	817.6	979.0	855.4
10.9	16.0	13.9	13.3	14.6	13.9	10.9	14.2	11.6	9.6	11.2	12.8	11.8	13.1
10.2	15.8	9.7	6.8	20.2	93.2	10.1	9.1	8.1	3.8	9.4	7.7	11.1	37.7
8.7	3.6	9.3	4.4	10.0	4.4	9.4	5.3	8.1	3.8	8.9	4.8	9.1	4.5
0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	3.2	0.0	0.0	0.2	2.6	0.0	1.3
1.4	15.0	0.4	5.0	10.2	93.1	0.5	6.2	0.0	0.0	0.3	5.0	1.9	37.3
305	227	357	252	408	277	423	275	351	247	398	267	352	260
1.44	2.92	2.19	7.49	1.74	6.63	1.31	2.13	0.88	0.65	1.16	1.77	1.62	5.74
1.13	0.65	1.08	0.76	1.16	0.94	1.02	0.72	0.88	0.65	0.97	0.70	1.07	0.76
0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.17	0.00	0.00	0.01	0.14	0.00	0.07
0.31	2.82	1.11	7.50	0.58	6.58	0.28	2.03	0.00	0.00	0.18	1.63	0.55	5.69
1.55	2.16	1.42	0.87	1.64	1.15	1.68	3.28	1.19	0.56	1.51	2.67	1.48	1.87
1.32	0.56	1.38	0.75	1.56	0.82	1.37	0.73	1.19	0.56	1.31	0.68	1.34	0.71
0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.19	0.00	0.00	0.01	0.15	0.00	0.08
0.23	2.07	0.03	0.45	0.08	0.80	0.30	3.22	0.00	0.02	0.19	2.59	0.14	1.74
17.1	6.6	19.8	9.5	19.0	9.2	15.7	8.9	15.1	6.9	15.5	8.2	17.6	8.6
1.59	2.42	2.07	5.39	1.92	3.49	1.43	1.04	1.28	0.61	1.38	0.91	1.67	3.17
1.33	0.60	1.56	0.89	1.63	0.92	1.35	0.77	1.28	0.61	1.33	0.72	1.42	0.79
0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.21	0.00	0.00	0.01	0.17	0.00	0.09
0.26	2.36	0.52	5.31	0.29	3.29	0.06	0.70	0.00	0.01	0.04	0.56	0.25	3.06
6.4	5.4	10.4	10.6	11.3	10.1	7.4	9.3	8.6	8.3	7.8	8.9	8.6	8.9
352	160	402	181	465	185	442	183	384	156	421	176	391	182
6.29	1.89	6.52	2.13	6.84	2.16	6.07	2.23	5.54	1.73	5.89	2.08	6.26	2.17
118	118	129	78	174	133	161	112	137	79	153	102	134	106
108	69	129	78	160	89	160	113	137	79	152	103	129	86
0	2	0	0	0	0	1	16	0	0	1	13	0	7
10	93	0	0	14	102	0	0	0	0	0	0	5	64
359	173	337	199	327	175	292	172	264	170	282	171	322	187
16.0	6.5	18.2	7.2	20.7	7.6	20.4	9.1	17.8	7.5	19.5	8.7	17.8	8.0
3.5	1.7	3.8	1.6	4.4	1.5	4.3	2.0	3.7	1.7	4.1	1.9	3.8	1.8
11.9	4.9	13.3	5.6	15.4	6.0	14.9	7.1	13.0	5.4	14.2	6.6	13.0	6.1
25.3	6.6	23.5	6.4	22.8	6.0	21.4	7.1	22.4	6.4	21.7	6.9	24.1	6.9
59.8	7.4	60.7	8.0	61.2	6.5	63.4	8.0	62.0	7.7	62.9	7.9	60.6	7.9
50.5	12.5	51.8	13.1	48.5	11.7	44.3	11.9	48.4	12.5	45.7	12.3	49.4	13.1

【第1表の2】 栄養素等摂取量（男・年齢階級別）

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		
	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	492		30		38		44		41		52		
エネルギー	kcal	2,178	716	1,308	463	2,154	571	2,600	789	2,144	788	2,208	813
たんぱく質	g	80.0	27.6	47.1	18.7	77.1	19.8	92.6	29.7	73.7	30.3	80.6	27.8
うち動物性	g	42.0	20.1	26.0	13.8	43.0	16.1	53.8	24.6	39.2	18.8	44.4	18.9
脂質	g	58.0	26.9	40.7	19.1	66.4	22.6	80.2	34.0	60.8	29.4	62.3	28.2
うち動物性	g	30.0	17.6	22.8	13.9	36.0	16.4	44.9	23.0	33.9	22.2	32.7	15.9
炭水化物	g	311.0	107.9	185.1	62.6	305.5	85.9	365.1	109.9	309.5	112.0	304.4	131.2
食塩ナトリウム×2.54(1,000)	mg	132	55	70	33	108	25	125	44	121	50	126	65
カリウム	g	2,883	1,116	1,957	828	2,834	823	3,088	1,182	2,502	1,349	2,610	963
カルシウム	mg	595	315	533	237	826	347	650	376	467	320	493	278
—カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	594	314	533	237	826	347	650	376	467	320	493	278
—カルシウム(強化食品:再掲)	mg	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
—カルシウム(補助食品:再掲)	mg	0	2	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0
マグネシウム	mg	296	112	182	76	279	71	289	99	256	130	280	118
リン	mg	1,172	418	777	321	1,251	346	1,350	483	1,034	448	1,171	435
鉄	mg	9.2	4.1	5.8	3.1	7.6	2.1	9.0	3.1	8.0	4.4	8.4	3.9
—鉄(通常の食品:再掲)	mg	9.2	4.0	5.8	3.1	7.6	2.1	9.0	3.1	8.0	4.4	8.4	3.9
—鉄(強化食品: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	0.0
—鉄(補助食品: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	0.0
亜鉛	mg	9.6	3.7	6.0	2.5	9.6	3.0	11.7	4.4	9.3	4.0	9.8	4.3
銅	mg	1.53	0.63	0.90	0.37	1.46	0.47	1.71	0.63	1.39	0.58	1.56	0.84
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	997	918	786	451	1,023	426	1,009	556	766	802	1,130	1,593
ビタミンD	μg	11.8	13.9	4.9	5.1	5.9	6.7	8.9	8.3	10.3	12.5	11.3	11.6
ビタミンE	mg	9.4	6.1	6.2	3.5	8.3	3.0	10.3	4.4	8.3	4.6	8.7	4.2
—ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	9.2	4.5	6.2	3.5	8.3	3.0	10.3	4.4	8.3	4.6	8.7	4.2
—ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.1	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
—ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	0.1	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	334	256	224	193	212	164	285	209	250	235	323	288
ビタミンB1	mg	1.82	6.73	0.75	0.37	1.18	0.35	1.44	0.70	1.30	1.59	3.16	13.98
—ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	1.17	0.84	0.75	0.37	1.18	0.35	1.44	0.70	1.00	0.53	1.24	1.02
—ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.64	6.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.59	1.92	13.87
ビタミンB2	mg	1.60	2.13	1.05	0.49	1.50	0.47	1.58	0.67	1.62	2.95	1.64	1.63
—ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.43	0.78	1.05	0.49	1.50	0.47	1.58	0.67	1.10	0.54	1.45	0.95
—ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.16	2.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.52	2.98	0.19	1.39
ナイアシン(当量)	mgNE	18.4	9.4	8.8	4.3	14.2	6.4	19.8	9.8	15.9	7.4	20.3	8.6
ビタミンB6	mg	1.79	3.74	0.86	0.42	1.25	0.40	1.56	0.56	1.92	3.86	1.76	1.66
—ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.50	0.83	0.83	0.38	1.25	0.40	1.56	0.56	1.23	0.53	1.57	0.91
—ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.29	3.63	0.03	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.69	3.92	0.19	1.39
ビタミンB12	μg	9.3	9.4	4.0	2.6	7.6	7.9	8.4	7.2	8.1	8.4	10.4	8.8
葉酸	μg	383	188	220	111	311	88	377	177	296	174	367	219
パントテン酸	mg	6.78	2.53	4.92	2.19	7.33	2.29	8.23	3.16	6.02	2.56	6.89	2.68
ビタミンC	mg	124	81	90	57	105	45	126	72	88	70	103	61
—ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	123	80	88	57	105	45	126	72	85	60	103	61
—ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
—ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	1	7	1	7	0	0	0	0	2	16	0	0
コレステロール	mg	348	201	225	150	334	141	471	223	308	207	355	215
食物繊維	g	17.2	7.9	10.2	5.6	15.3	4.4	16.6	6.7	14.2	8.0	15.3	8.7
うち水溶性	g	3.7	1.8	2.5	1.3	3.7	1.1	3.9	1.7	3.0	2.0	3.4	2.3
うち不溶性	g	12.5	6.0	7.4	4.5	10.7	3.2	12.2	5.0	10.4	6.6	11.1	6.5
脂肪エネルギー比率	%	23.7	6.8	27.5	6.3	27.7	4.8	27.2	6.2	25.3	5.8	25.1	6.5
炭水化物エネルギー比率	%	61.4	7.6	58.2	6.4	57.8	5.2	58.4	6.6	61.0	6.9	60.0	7.2
動物性たんぱく質比率	%	50.9	13.4	53.3	14.9	54.9	10.3	55.6	13.7	52.1	11.5	54.3	15.0

40-49歲		50-59歲		60-69歲		70-79歲		80歲以上		70歲以上 (再揭)		20歲以上 (再揭)	
平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差
56		82		60		63		26		89		380	
2,352	659	2,267	677	2,356	575	1,998	627	1,862	371	1,958	566	2,200	681
82.9	24.9	86.6	26.4	91.3	23.9	74.1	27.2	69.8	17.3	72.9	24.7	81.4	26.8
42.4	18.6	47.0	21.1	46.3	18.4	33.3	18.5	33.8	14.3	33.4	17.3	41.8	19.5
62.2	24.4	55.1	24.6	57.8	22.1	46.2	23.0	43.3	16.0	45.3	21.1	55.9	25.2
30.6	15.9	28.0	14.5	30.5	16.0	19.9	12.8	20.6	9.3	20.1	11.8	28.2	16.2
334.7	113.2	316.7	104.1	336.7	89.6	302.7	92.5	279.8	73.4	296.0	87.6	315.2	105.3
14.1	5.0	14.3	4.8	16.8	5.1	14.0	6.2	12.5	4.3	13.5	5.7	14.0	5.7
2,791	939	3,050	1,001	3,404	1,061	3,009	1,279	3,007	1,092	3,008	1,221	2,939	1,121
548	237	548	266	675	314	627	333	638	325	630	329	571	300
546	236	546	263	669	310	627	334	638	325	630	329	569	298
2	13	2	20	5	39	0	0	0	0	0	0	2	19
0	0	0	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0	2
293	88	325	107	351	102	316	127	295	102	310	120	307	114
1,173	354	1,234	375	1,330	378	1,102	449	1,037	261	1,083	403	1,175	404
9.1	3.3	9.9	4.2	11.0	3.6	10.4	4.6	10.2	5.3	10.3	4.8	9.7	4.2
9.1	3.2	9.9	4.2	11.0	3.6	10.2	4.2	10.2	5.3	10.2	4.5	9.6	4.1
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.4	0.0	0.0	0.1	1.2	0.0	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9.9	3.3	10.4	4.2	9.9	3.1	8.6	2.8	8.1	1.8	8.5	2.6	9.6	3.6
1.53	0.57	1.64	0.54	1.79	0.76	1.48	0.50	1.37	0.35	1.45	0.46	1.56	0.63
862	578	954	1,230	1,121	598	1,045	746	1,336	1,228	1,130	916	1,012	1,010
12.2	20.8	14.9	13.4	16.3	12.5	13.3	18.2	11.5	9.6	12.8	16.1	13.2	15.0
9.4	3.9	9.8	8.7	10.6	4.8	10.8	9.2	8.7	4.2	10.2	8.1	9.6	6.5
9.3	3.7	9.0	4.1	10.6	4.8	10.2	6.0	8.7	4.2	9.8	5.6	9.4	4.6
0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	4.7	0.0	0.0	0.4	4.0	0.1	1.9
0.0	0.0	0.8	7.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	3.4
323	244	365	266	419	278	423	267	387	239	413	259	360	267
1.23	0.54	2.45	8.47	2.66	9.72	1.46	2.68	0.91	0.40	1.30	2.27	2.01	7.64
1.23	0.53	1.16	0.90	1.41	1.30	1.11	0.94	0.91	0.40	1.05	0.82	1.18	0.91
0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.25	0.00	0.00	0.02	0.21	0.01	0.10
0.00	0.00	1.29	8.48	1.25	9.68	0.32	2.52	0.00	0.00	0.22	2.12	0.82	7.59
1.34	0.47	1.46	0.86	1.90	1.58	2.12	4.82	1.30	0.48	1.88	4.07	1.65	2.40
1.33	0.46	1.46	0.86	1.75	1.09	1.49	0.85	1.30	0.48	1.43	0.77	1.44	0.83
0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.28	0.00	0.00	0.02	0.23	0.01	0.11
0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	1.16	0.60	4.79	0.00	0.00	0.43	4.03	0.21	2.28
19.0	6.6	21.7	9.6	21.6	10.8	17.4	10.8	16.1	8.4	17.0	10.2	19.4	9.4
1.47	0.59	2.45	7.35	2.56	5.05	1.53	0.97	1.39	0.51	1.49	0.86	1.95	4.23
1.46	0.56	1.64	0.90	1.94	1.20	1.50	0.96	1.39	0.51	1.46	0.85	1.57	0.89
0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.31	0.00	0.00	0.03	0.27	0.01	0.13
0.00	0.00	0.80	7.29	0.63	4.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.37	4.12
6.7	5.8	11.7	11.5	12.9	10.1	9.2	11.8	8.2	7.8	8.9	10.8	9.9	9.9
360	162	404	199	478	178	456	192	437	153	451	181	403	194
6.89	2.18	6.90	2.34	7.35	2.36	6.28	2.41	5.99	1.67	6.20	2.22	6.71	2.39
109	77	118	73	169	96	155	97	151	87	154	94	128	85
109	77	118	73	167	95	152	99	151	87	152	95	127	84
0	3	0	0	0	0	3	24	0	0	2	20	1	10
0	0	0	0	2	15	0	0	0	0	0	0	1	8
382	212	373	210	360	191	311	179	260	139	296	169	345	200
16.6	6.3	17.5	6.8	21.6	8.2	20.3	8.4	19.8	7.8	20.2	8.2	18.0	8.2
3.7	1.8	3.5	1.6	4.5	1.6	4.3	1.9	4.1	1.9	4.2	1.9	3.8	1.9
12.3	4.7	12.7	5.1	16.2	6.6	14.6	6.3	14.2	5.7	14.5	6.1	13.1	6.2
23.8	6.4	21.6	6.1	21.8	6.2	20.6	7.9	21.0	5.9	20.7	7.3	22.6	6.7
61.9	7.6	62.7	7.9	62.6	6.6	64.5	9.1	63.9	7.6	64.3	8.7	62.4	7.7
49.4	13.4	52.9	13.2	49.5	11.6	42.4	12.8	47.1	12.2	43.8	12.7	49.8	13.4

【第1表の3】 栄養素等摂取量（女・年齢階級別）

栄養素等別	総数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳		
	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	549		22		45		26		50		53		
エネルギー	kcal	1,756	488	1,192	406	1,793	459	1,830	536	1,664	560	1,854	493
たんぱく質	g	68.3	21.9	44.0	17.1	67.4	18.2	69.2	19.7	63.5	25.4	70.0	20.8
うち動物性	g	35.1	16.2	26.1	14.2	37.0	14.6	39.3	14.6	33.0	16.4	36.1	18.9
脂質	g	51.2	21.0	40.4	15.9	58.5	21.9	61.4	23.4	53.4	18.4	61.2	25.4
うち動物性	g	25.2	13.6	24.1	12.3	32.8	16.5	31.0	13.3	26.0	14.2	28.9	15.3
炭水化物	g	249.6	75.1	160.4	57.9	245.1	61.4	240.9	88.4	223.8	89.3	247.5	68.2
食塩ナトリウム×2.54(1,000)	mg	119.9	75.1	65.5	32.9	92.2	31.1	111.1	39.9	113.3	51.1	113.3	45.5
カリウム	g	2,664	1,040	1,725	718	2,513	688	2,195	662	2,335	1,089	2,536	877
カルシウム	mg	554	271	463	263	688	251	526	242	447	255	464	232
—カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	552	269	463	263	688	251	526	242	447	255	464	232
—カルシウム(強化食品:再掲)	mg	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
—カルシウム(補助食品:再掲)	mg	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
マグネシウム	mg	263	101	158	58	239	51	224	66	229	110	250	93
リン	mg	1,013	336	713	308	1,102	322	1,012	278	908	370	1,012	314
鉄	mg	8.4	3.5	4.7	1.7	6.7	1.7	7.3	2.6	7.7	3.8	7.7	2.6
—鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.4	3.5	4.7	1.7	6.7	1.7	7.3	2.6	7.7	3.8	7.7	2.6
—鉄(強化食品: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	0.0
—鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.0	3.0	5.1	2.0	8.0	2.3	9.6	4.3	7.3	3.5	8.2	2.9
銅	mg	1.29	0.46	0.78	0.28	1.27	0.27	1.30	0.39	1.08	0.51	1.25	0.39
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	930	666	698	447	904	354	796	366	761	387	842	624
ビタミンD	μg	9.8	10.7	5.3	5.7	6.6	7.2	5.9	5.7	7.1	8.2	8.6	8.0
ビタミンE	mg	11.4	46.3	4.9	1.8	7.2	2.4	9.2	4.2	8.2	4.1	9.3	5.2
—ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	8.6	4.2	4.9	1.8	7.2	2.4	9.2	4.2	8.2	4.1	9.3	5.2
—ビタミンE(強化食品: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	0.0
—ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.8	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	316	245	133	101	176	107	209	152	255	238	315	218
ビタミンB1	mg	1.23	3.12	0.65	0.31	1.04	0.33	0.97	0.48	0.88	0.46	1.10	0.76
—ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.97	0.57	0.65	0.31	1.04	0.33	0.97	0.48	0.88	0.46	1.10	0.76
—ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.27	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB2	mg	1.31	1.16	0.96	0.42	1.33	0.47	1.13	0.39	1.11	0.53	1.13	0.63
—ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.24	0.57	0.96	0.42	1.33	0.47	1.13	0.39	1.11	0.53	1.13	0.63
—ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.07	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン(当量)	mgNE	15.3	7.3	8.2	4.6	12.7	4.4	13.3	5.1	16.0	9.2	16.4	6.3
ビタミンB6	mg	1.36	1.69	0.73	0.36	1.13	0.35	1.09	0.38	1.08	0.53	1.28	0.72
—ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.25	0.64	0.73	0.36	1.13	0.35	1.09	0.38	1.08	0.53	1.28	0.72
—ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.12	1.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB12	μg	7.2	7.6	4.4	4.4	5.3	3.8	7.4	8.9	6.1	6.0	5.8	4.8
葉酸	mg	360	169	194	93	280	96	277	127	299	162	319	123
パントテン酸	mg	5.86	1.92	4.18	1.82	6.30	1.96	5.89	1.73	5.37	2.31	5.94	1.69
ビタミンC	mg	130	114	66	46	96	54	82	50	110	146	102	63
—ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	123	84	66	46	96	54	82	50	90	52	102	63
—ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
—ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	7	78	0	0	0	0	0	0	20	141	0	0
コレステロール	mg	307	174	263	143	321	171	386	181	326	184	317	201
食物繊維	g	16.7	7.7	9.2	4.3	14.2	4.6	11.8	4.6	13.4	7.0	15.2	6.6
うち水溶性	g	3.6	1.7	2.1	0.8	3.4	1.2	2.6	1.1	2.9	1.5	3.5	1.6
うち不溶性	g	12.3	5.9	6.4	3.5	10.2	3.6	8.9	3.6	9.8	5.4	11.1	4.4
脂肪エネルギー比率	%	26.0	7.0	30.4	5.4	28.0	5.3	30.1	7.7	28.6	6.5	28.1	7.2
炭水化物エネルギー比率	%	58.4	7.7	55.0	6.8	55.9	5.5	54.5	9.2	55.3	7.7	55.6	8.4
動物性たんぱく質比率	%	50.0	13.0	55.1	16.9	53.9	10.5	55.0	11.4	50.6	14.0	49.2	16.0

40-49歲		50-59歲		60-69歲		70-79歲		80歲以上		70歲以上 (再揭)		20歲以上 (再揭)	
平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差
62		94		70		77		50		127		456	
1.752	411	1.892	447	1.889	451	1.699	495	1.575	402	1.650	463	1.776	476
66.9	17.1	75.8	23.4	76.9	21.1	65.5	22.3	61.8	17.0	64.1	20.4	69.4	22.0
34.9	13.6	39.9	18.5	37.6	16.3	30.6	15.0	30.8	12.6	30.7	14.1	35.1	16.5
52.1	18.2	53.9	21.3	49.6	17.3	42.8	20.6	40.2	14.6	41.8	18.4	50.4	20.6
26.6	12.4	25.7	12.9	22.8	11.7	19.9	12.0	20.1	11.5	20.0	11.8	24.2	13.1
246.8	66.6	267.8	63.9	278.8	75.8	260.0	72.3	237.4	73.6	251.1	73.4	254.8	73.7
11.4	3.9	13.6	5.0	14.0	4.1	12.7	5.7	11.2	4.9	12.1	5.4	12.4	4.9
2,497	842	2,974	1,011	3,093	1,044	2,909	1,277	2,568	1,050	2,775	1,200	2,751	1,070
502	221	582	251	656	285	582	309	511	273	554	297	546	271
502	221	582	251	652	279	582	309	503	265	551	294	545	269
0	0	0	0	4	36	0	0	7	43	3	27	1	20
0	3	0	0	0	3	0	0	0	2	0	1	0	2
246	79	298	103	317	97	281	111	252	101	270	108	273	104
976	255	1,102	362	1,146	316	984	345	911	280	955	322	1,019	335
8.0	3.2	9.4	3.9	10.4	3.5	9.1	3.8	8.4	3.2	8.8	3.5	8.8	3.6
8.0	3.2	9.4	3.9	10.4	3.5	9.1	3.8	8.3	3.2	8.8	3.6	8.8	3.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.4	0.0	0.2
8.1	2.9	8.5	3.7	8.4	2.3	7.7	2.3	7.2	2.1	7.5	2.2	8.0	2.9
1.27	0.48	1.40	0.44	1.47	0.49	1.38	0.46	1.20	0.40	1.31	0.44	1.32	0.47
861	579	968	770	1,130	725	1,083	758	888	705	1,007	741	952	701
9.7	10.0	13.0	13.1	13.2	14.9	8.9	9.6	11.7	9.6	10.0	9.7	10.6	11.3
10.9	21.6	9.5	4.6	28.4	126.8	9.6	9.0	7.8	3.5	8.9	7.4	12.3	50.7
8.2	3.4	9.5	4.6	9.6	3.9	8.7	4.5	7.7	3.5	8.3	4.2	8.8	4.3
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2.7	20.6	0.0	0.0	18.9	126.6	0.9	8.3	0.0	0.6	6.5	3.4	50.4	50.4
290	211	350	242	399	278	423	283	332	251	387	274	345	254
1.63	4.01	1.97	6.55	0.95	0.32	1.19	1.56	0.87	0.75	1.07	1.31	1.30	3.42
1.04	0.74	1.02	0.60	0.95	0.32	0.95	0.47	0.87	0.75	0.92	0.60	0.98	0.60
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.59	3.89	0.96	6.57	0.00	0.00	0.25	1.52	0.00	0.15	1.19	0.32	3.37	3.37
1.73	2.95	1.38	0.88	1.41	0.46	1.32	0.68	1.14	0.59	1.25	0.65	1.34	1.26
1.30	0.63	1.32	0.63	1.39	0.41	1.27	0.60	1.13	0.59	1.22	0.60	1.25	0.59
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.43	2.85	0.06	0.62	0.02	0.18	0.04	0.38	0.00	0.03	0.29	0.08	1.10	1.10
15.3	6.1	18.1	9.1	16.7	6.8	14.3	6.7	14.5	5.9	14.4	6.4	16.1	7.5
1.71	3.30	1.75	2.70	1.37	0.47	1.34	1.08	1.23	0.66	1.30	0.94	1.43	1.83
1.21	0.61	1.48	0.89	1.37	0.47	1.24	0.54	1.23	0.66	1.23	0.59	1.29	0.67
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.50	3.25	0.27	2.58	0.00	0.00	0.11	0.95	0.00	0.01	0.07	0.74	0.14	1.72
6.1	4.9	9.2	9.7	9.8	10.0	6.0	6.2	8.8	8.6	7.1	7.3	7.6	7.8
344	158	400	164	454	190	430	176	357	152	401	171	381	171
5.74	1.41	6.19	1.89	6.40	1.89	5.90	2.07	5.31	1.73	5.67	1.96	5.90	1.90
127	146	139	82	178	158	167	124	129	75	152	108	140	121
108	62	139	82	154	84	167	124	129	75	152	108	131	87
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	128	0	0	24	138	0	0	0	0	0	0	8	86
338	139	305	184	299	156	276	165	266	186	272	173	303	174
15.5	6.7	18.8	7.5	19.9	7.0	20.4	9.8	16.8	7.2	19.0	9.0	17.6	7.9
3.2	1.6	4.1	1.7	4.2	1.5	4.4	2.0	3.5	1.5	4.0	1.9	3.8	1.7
11.7	5.1	13.8	5.9	14.8	5.3	15.1	7.7	12.3	5.2	14.0	6.9	12.9	6.0
26.6	6.5	25.2	6.3	23.6	5.8	22.0	6.5	23.1	6.6	22.4	6.5	25.3	6.9
58.0	6.8	58.9	7.6	60.0	6.2	62.6	7.0	61.0	7.7	62.0	7.3	59.0	7.7
51.4	11.7	50.8	13.1	47.6	11.8	45.8	11.0	49.1	12.7	47.1	11.8	49.1	12.9

【第2表】 栄養素等摂取量（地区別）

栄養素等別	村山		最上		置賜		庄内		
	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	447		144		224		227		
エネルギー	kcal	2,007	653	1,909	632	2,001	687	1,837	559
たんぱく質	g	74.8	26.0	71.4	25.8	74.7	25.2	72.4	24.3
うち動物性	g	38.7	19.5	36.6	18.1	38.8	17.7	38.3	17.6
脂質	g	56.1	25.6	55.0	24.4	54.4	24.4	50.5	20.2
うち動物性	g	29.0	17.8	26.3	14.6	27.4	14.9	25.4	12.9
炭水化物	g	287.1	98.3	268.5	90.5	287.1	103.6	259.6	88.5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	13.0	5.2	12.1	5.0	12.8	5.8	11.4	4.9
カリウム	g	2,884	1,121	2,515	1,091	2,785	1,051	2,681	992
カルシウム	mg	584	299	536	289	578	264	571	309
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	584	299	536	289	577	263	567	305
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	0	6	0	0	1	12	4	34
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	0	1	0	1	0	3	0	0
マグネシウム	mg	288	111	259	111	276	104	274	99
リン	mg	1112	402	1039	388	1094	363	1068	368
鉄	mg	9.3	4.1	8.1	3.6	8.6	3.5	8.3	3.4
鉄(通常の食品:再掲)	mg	9.3	4.0	8.1	3.6	8.6	3.5	8.3	3.4
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	3.4	8.8	3.7	8.5	3.1	8.4	3.8
銅	mg	1.46	0.58	1.32	0.49	1.39	0.60	1.36	0.48
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	979	810	710	457	1,082	1,034	972	614
ビタミンD	μg	10.4	13.9	8.3	8.3	12.9	11.9	10.8	11.4
ビタミンE	mg TE	10.5	17.5	8.1	3.7	13.8	68.3	8.6	6.3
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg TE	9.2	4.3	8.1	3.7	9.2	4.8	8.3	4.2
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg TE	0.1	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg TE	1.2	16.5	0.0	0.0	4.6	68.2	0.3	4.4
ビタミンK	μg	362	256	295	243	329	281	266	192
ビタミンB1	mg	1.66	5.29	1.74	8.41	1.22	1.59	1.35	4.43
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	1.05	0.70	1.03	0.48	1.13	0.88	1.06	0.69
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.61	5.27	0.71	8.33	0.09	1.34	0.29	4.38
ビタミンB2	mg	1.53	1.62	1.36	1.01	1.57	2.64	1.22	0.65
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.38	0.68	1.27	0.57	1.40	0.78	1.22	0.65
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.15	1.49	0.09	0.86	0.17	2.54	0.00	0.00
ナイアシン(当量)	mgNE	17.4	9.3	15.8	7.6	16.5	8.2	16.3	7.5
ビタミンB6	mg	1.67	2.84	1.31	1.12	1.45	0.86	1.65	4.46
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.38	0.73	1.21	0.67	1.45	0.86	1.36	0.68
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.28	2.74	0.10	0.88	0.00	0.00	0.29	4.38
ビタミンB12	μg	8.5	9.1	7.5	8.0	8.7	7.3	7.6	8.7
葉酸	μg	397	181	330	175	369	189	347	157
パントテン酸	mg	6.51	2.39	6.14	2.39	6.31	2.25	5.95	1.92
ビタミンC	mg	133	107	118	89	126	90	121	99
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	128	83	117	87	123	82	116	76
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	0	9	0	0	0	0	0	0
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	5	69	1	9	3	35	4	66
コレステロール	mg	349	188	308	164	299	179	320	206
食物繊維	g	18.0	7.6	15.5	8.7	17.0	8.2	15.6	6.8
うち水溶性	g	3.8	1.7	3.7	2.2	3.7	1.7	3.4	1.5
うち不溶性	g	13.0	5.7	11.4	6.7	12.6	6.4	11.6	5.1
脂肪エネルギー比率	%	25.0	7.1	25.7	6.9	24.4	6.7	24.9	6.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.9	7.9	59.2	7.5	60.5	7.6	59.3	7.8
動物性たんぱく質比率	%	49.9	13.5	49.8	13.5	51.0	13.1	51.4	12.4

【第3表】 栄養素等摂取量（人口規模別）

栄養素等別	15万以上の市		5～15万未満の市		5万未満の市		町・村		
	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	97		298		239		408		
エネルギー	kcal	2,101	674	1,847	622	1,939	627	2,009	644
たんぱく質	g	83.6	26.6	70.6	24.5	72.1	24.2	74.7	26.0
うち動物性	g	44.1	19.6	38.2	17.3	37.1	18.5	37.9	18.9
脂質	g	63.4	27.1	52.3	22.9	52.1	25.1	55.1	23.4
うち動物性	g	34.5	18.0	28.0	16.1	25.7	16.2	26.5	14.2
炭水化物	g	287.6	100.1	260.1	94.9	280.1	93.1	288.9	98.3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	13.5	5.4	11.1	4.7	13.0	5.4	13.0	5.4
カリウム	g	3,273	1,295	2,627	963	2,683	1,035	2,799	1,099
カルシウム	mg	703	370	529	249	541	246	594	317
—カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	702	371	528	247	541	246	592	315
—カルシウム(強化食品:再掲)	mg	1	7	1	12	0	0	2	26
—カルシウム(補助食品:再掲)	mg	0	0	0	3	0	0	0	1
マグネシウム	mg	324	131	260	92	275	102	283	111
リン	mg	1285	452	1031	351	1059	353	1100	394
鉄	mg	10.0	3.9	8.1	3.2	8.8	3.5	9.0	4.2
—鉄(通常の食品:再掲)	mg	10.0	3.9	8.0	3.1	8.8	3.5	8.9	4.2
—鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.7	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	0.0	0.2
亜鉛	mg	10.0	3.9	8.3	3.3	8.5	3.1	8.9	3.6
銅	mg	1.56	0.62	1.32	0.50	1.44	0.59	1.40	0.55
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	1,051	551	903	548	923	955	1,007	887
ビタミンD	μg	12.4	19.0	12.0	13.6	10.4	9.9	9.7	10.4
ビタミンE	mg TE	10.4	5.2	10.1	21.2	13.1	66.3	9.2	4.4
—ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg TE	10.4	5.2	8.2	4.2	8.5	3.9	9.2	4.4
—ビタミンE(強化食品:再掲)	mg TE	0.0	0.0	0.1	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0
—ビタミンE(補助食品:再掲)	mg TE	0.0	0.0	1.8	20.1	4.6	66.1	0.0	0.0
ビタミンK	μg	423	268	275	208	323	253	338	264
ビタミンB1	mg	1.18	1.25	1.56	4.50	1.88	6.86	1.33	5.02
—ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	1.07	0.69	1.08	0.86	1.01	0.76	1.09	0.57
—ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.11	1.08	0.47	4.42	0.87	6.84	0.25	4.95
ビタミンB2	mg	1.50	0.70	1.58	2.88	1.40	0.97	1.36	0.78
—ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.50	0.70	1.28	0.79	1.33	0.64	1.34	0.62
—ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.01	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.30	2.78	0.07	0.71	0.03	0.50
ナイアシン(当量)	mgNE	19.1	8.7	16.4	8.6	16.3	8.0	16.7	8.6
ビタミンB6	mg	1.50	0.72	1.81	4.44	1.64	3.06	1.36	0.84
—ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.50	0.72	1.36	0.85	1.36	0.74	1.33	0.67
—ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.01	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
—ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.44	4.36	0.27	2.92	0.03	0.50
ビタミンB12	μg	9.2	11.3	8.1	7.2	9.8	9.6	7.1	7.8
葉酸	μg	443	198	334	140	372	184	379	189
パントテン酸	mg	7.38	2.60	5.96	2.12	6.03	2.14	6.44	2.29
ビタミンC	mg	141	85	118	122	131	97	128	85
—ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	141	85	106	66	129	90	128	85
—ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	0	0	1	11	0	0	0	0
—ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	0	0	12	102	2	32	0	2
コレステロール	mg	384	204	316	195	317	183	325	180
食物繊維	g	19.7	9.0	15.6	7.2	16.5	7.2	17.4	8.1
うち水溶性	g	4.1	1.9	3.4	1.6	3.6	1.7	3.8	1.8
うち不溶性	g	14.2	6.3	11.6	5.6	12.1	5.5	12.7	6.2
脂肪エネルギー比率	%	27.2	6.8	25.6	7.0	23.8	7.0	24.6	6.8
炭水化物エネルギー比率	%	56.6	6.7	59.0	7.9	61.2	8.0	60.4	7.6
動物性たんぱく質比率	%	52.0	13.3	52.5	12.6	49.8	13.9	49.0	13.0

【第4表の1】 食品群別摂取量（全体・年齢階級別）

食品群別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳	
	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	1042		52		84		70		91		105	
総動植物性食品	1821.9	682.2	1082.1	421.1	1609.5	463.4	1876.6	765.5	1633.9	733.4	1721.2	615.7
植物性食品	312.4	191.4	326.2	195.3	509.5	249.2	446.6	301.7	272.8	151.8	286.4	164.3
穀類	1509.4	630.6	755.9	294.7	1099.9	325.0	1430.0	618.9	1361.0	655.7	1434.8	570.4
米・加工品	465.6	198.7	239.9	98.9	429.5	173.1	581.1	257.6	463.7	225.8	476.2	204.7
小麦・加工品	382.7	205.3	183.6	99.7	323.0	174.6	493.7	264.9	362.8	239.8	388.9	213.5
いも類	74.7	87.8	54.9	54.5	100.1	82.4	84.3	82.6	93.9	110.4	76.9	83.5
砂糖・甘味料類	65.9	68.7	55.0	54.3	82.1	62.0	64.5	67.3	65.9	86.6	65.1	66.9
豆類	6.2	8.2	3.8	4.5	6.5	4.8	4.3	5.2	4.3	5.6	5.8	7.5
豆種実類	69.5	78.8	33.4	33.6	53.4	44.3	54.9	62.2	53.3	77.0	59.0	63.6
野菜類	1.6	5.9	0.9	1.5	1.7	1.9	2.2	1.2	1.0	4.6	1.3	4.7
緑黄色野菜	279.2	159.3	140.9	81.0	221.7	97.5	249.1	141.9	229.8	153.1	261.5	136.6
その他の野菜	96.9	80.7	56.7	45.7	65.2	34.6	79.8	65.8	79.4	69.1	89.9	68.9
果実類	159.2	110.7	80.5	44.7	152.4	77.8	153.7	105.9	128.9	97.9	151.6	81.4
果のこ類	124.0	150.2	103.5	89.7	113.4	111.1	127.7	151.7	64.1	98.9	75.4	112.8
藻類	16.6	28.4	8.2	11.8	11.8	19.9	12.9	21.4	16.8	30.2	14.2	21.6
魚介類	7.0	13.6	4.2	7.2	4.4	6.7	3.5	7.6	5.3	9.2	5.1	9.1
肉類	86.5	75.6	34.8	26.4	51.6	37.5	68.7	70.3	69.2	66.7	79.1	66.9
卵類	69.5	64.3	40.5	36.0	72.8	51.3	119.4	100.4	86.7	71.0	97.2	74.2
乳類	36.7	34.7	29.8	29.0	36.3	31.7	56.0	39.3	36.0	33.1	33.9	37.9
油脂類	118.6	164.3	220.0	165.4	347.5	225.4	200.9	274.3	79.2	122.9	74.8	120.5
菓子類	10.1	9.1	6.5	4.7	10.9	7.4	15.5	11.3	12.2	8.6	12.7	10.7
嗜好飲料類	20.7	43.2	20.2	31.1	18.6	46.5	18.4	35.8	18.0	36.7	18.6	43.8
調味料類・香辛料	333.7	374.2	62.3	94.9	61.2	136.1	178.3	288.8	302.6	338.6	326.5	371.2
補助栄養素・特定保健用食品	81.4	73.5	37.8	44.8	45.1	37.4	67.5	49.7	85.1	68.8	88.4	91.1
補助栄養素・特定保健用食品	28.6	78.0	39.9	102.4	40.4	65.6	51.0	115.8	40.3	142.4	25.9	58.5

食品群別	40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		70歳以上（再掲）		20歳以上（再掲）	
	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	118		176		130		140		76		216		836	
総動植物性食品	1827.6	624.6	2047.7	667.7	2117.0	645.1	1907.8	734.6	1681.2	481.7	1828.1	664.5	1884.6	675.9
植物性食品	288.3	137.9	306.5	160.1	305.9	158.2	238.9	147.7	241.9	112.6	240.0	136.1	280.4	152.3
穀類	1539.2	584.2	1741.2	636.8	1811.0	583.6	1668.9	657.7	1439.2	445.3	1588.1	600.8	1604.1	621.7
米・加工品	511.4	213.9	493.7	183.0	490.1	179.3	446.7	155.6	397.6	131.9	429.4	149.2	473.6	188.9
小麦・加工品	415.5	201.1	423.5	207.1	401.6	198.0	369.4	161.7	345.3	130.3	361.0	151.5	391.9	197.8
いも類	90.0	103.6	58.6	77.7	77.1	80.4	67.8	92.7	48.1	74.8	60.9	87.1	72.6	89.9
砂糖・甘味料類	55.8	57.4	62.9	67.6	69.7	67.6	73.5	73.6	59.9	73.9	68.7	73.8	65.1	70.1
豆類	5.7	6.7	6.7	9.4	8.3	11.1	7.2	9.6	6.0	8.4	6.8	9.2	6.5	8.8
豆種実類	63.4	65.8	77.4	81.7	93.3	79.0	89.9	118.5	72.5	63.9	83.8	102.8	74.6	83.7
野菜類	0.9	4.1	1.6	5.6	2.8	6.4	2.1	6.8	1.2	3.2	1.8	5.8	1.6	5.4
緑黄色野菜	288.2	166.3	307.6	155.8	341.2	174.6	324.4	173.1	279.6	153.0	308.6	167.3	296.1	163.6
その他の野菜	96.8	79.5	96.9	79.0	132.9	92.0	118.5	98.5	104.7	90.6	113.7	95.8	104.0	85.1
果実類	165.4	114.9	183.5	126.0	176.1	134.0	172.3	112.3	154.1	106.1	165.9	110.2	165.3	114.9
果のこ類	92.4	128.2	124.4	155.8	169.3	156.3	170.8	170.8	197.0	170.1	166.3	166.9	183.7	126.1
藻類	18.1	26.2	15.7	26.3	21.2	38.2	22.8	37.7	14.4	21.8	19.8	33.2	17.9	30.2
魚介類	5.7	10.7	8.5	16.8	9.6	16.8	9.3	17.4	8.9	16.1	9.2	16.9	7.7	14.7
肉類	75.4	65.6	120.4	89.2	125.2	89.7	81.0	70.3	90.5	58.4	84.3	66.4	94.7	78.4
卵類	83.5	65.2	68.3	56.8	52.7	49.5	41.8	44.9	41.9	34.9	41.9	41.6	66.8	61.0
乳類	46.6	34.8	34.9	34.3	30.1	32.1	36.8	34.6	28.6	31.9	33.9	33.8	35.6	34.5
油脂類	81.8	108.9	82.0	113.2	97.3	115.8	78.9	116.0	80.1	93.1	79.3	108.3	82.4	113.7
菓子類	11.2	9.4	11.3	9.7	7.6	7.0	6.7	7.8	6.7	7.0	6.7	7.5	9.8	9.0
嗜好飲料類	19.2	53.7	21.1	41.1	29.0	55.7	18.6	34.4	22.5	35.2	20.0	34.6	21.1	44.1
調味料類・香辛料	357.2	377.0	499.6	452.0	444.1	351.1	386.8	379.1	303.0	289.4	357.3	351.8	390.9	384.6
補助栄養素・特定保健用食品	86.7	71.9	94.3	68.5	99.6	65.7	87.3	102.1	69.7	50.4	81.1	87.7	88.9	77.1
補助栄養素・特定保健用食品	23.8	56.7	17.1	45.6	25.4	67.4	22.7	66.7	27.7	62.0	24.5	65.0	24.9	73.0

【第4表の2】 食品群別摂取量（男・年齢階級別）

食品群別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳	
	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	492		30		38		44		41		52	
総動植物性食品	1988.2	734.2	1126.0	420.6	1764.3	490.9	2127.4	813.1	1786.7	761.0	1923.6	699.0
植物性食品	333.6	212.8	329.4	184.1	567.5	284.0	497.3	329.9	284.3	161.5	303.2	164.5
穀類	1654.5	677.9	796.5	306.6	1196.8	329.0	1630.0	649.5	1502.3	690.9	1620.3	652.4
米・加工品	546.0	226.0	256.1	104.5	486.3	211.3	672.9	245.7	582.0	215.6	560.1	248.4
小麦・加工品	464.6	230.4	204.2	104.7	386.0	213.5	584.0	256.7	497.0	208.8	475.7	260.2
いも類	70.9	89.6	50.0	60.6	90.6	59.1	85.3	91.1	75.6	108.1	69.5	88.3
砂糖・甘味料類	69.0	73.9	59.5	66.0	86.6	77.7	67.2	72.2	77.4	104.5	56.2	55.5
豆類	6.0	8.3	3.5	4.3	6.6	5.0	4.1	5.0	4.2	5.7	5.3	6.4
豆種実類	71.3	87.7	42.0	39.0	56.5	49.3	51.5	56.0	56.0	83.6	57.4	65.7
野菜類	1.5	5.5	0.8	1.5	1.8	1.1	1.1	4.5	1.3	6.4	0.8	2.8
緑黄色野菜	284.5	165.6	144.7	85.2	243.2	109.9	271.5	153.2	243.5	164.5	264.3	138.9
その他の野菜	96.3	79.6	59.0	48.1	62.8	31.0	86.4	67.8	70.5	65.3	90.4	63.8
果実類	163.9	117.0	82.4	46.6	175.4	90.7	170.8	112.7	144.0	115.9	148.8	79.3
きのこ類	118.7	146.7	107.0	80.7	116.4	108.0	180.4	156.8	49.3	89.3	76.9	111.1
藻類	15.9	28.7	9.1	10.4	8.8	16.5	14.6	24.1	12.3	23.0	12.5	19.7
魚介類	7.5	14.3	2.7	4.2	6.0	9.1	3.8	8.7	5.4	9.8	6.1	9.9
肉類	94.3	80.3	33.7	27.0	58.2	42.8	72.0	72.3	74.3	74.2	92.0	76.9
卵類	79.1	72.4	42.4	37.6	79.1	59.5	138.7	110.9	100.9	73.3	103.9	76.6
乳類	38.4	36.1	24.1	27.9	35.0	26.8	55.5	40.6	33.1	34.1	35.7	41.8
油脂類	120.8	181.4	228.5	150.4	393.9	264.8	229.5	291.1	73.7	128.0	70.3	122.8
菓子類	10.8	9.5	5.6	3.6	13.0	8.5	14.5	10.9	14.4	9.0	13.3	10.8
嗜好飲料類	17.9	41.8	15.5	25.5	22.2	64.9	19.2	38.4	9.1	22.9	10.9	33.2
調味料類・香辛料	388.1	430.6	65.7	96.6	59.0	108.3	202.0	323.4	318.5	367.2	451.1	450.7
補助栄養素・特定保健用食品	85.7	79.9	34.3	20.4	46.2	27.7	68.5	50.6	79.8	69.3	90.0	95.9
補助栄養素・特定保健用食品	32.2	86.7	50.1	126.6	45.4	67.9	60.0	120.7	51.1	163.7	16.2	41.3

食品群別	40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		20歳以上（再掲）		70歳以上（再掲）	
	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	56		82		60		63		26		89		380	
総動植物性食品	2032.5	640.5	2202.1	716.8	2303.6	733.8	2032.2	769.6	1916.4	420.4	1998.4	685.8	2062.5	717.4
植物性食品	293.5	153.7	312.2	165.3	332.5	168.3	231.7	145.3	261.7	116.6	240.5	137.5	291.6	159.6
穀類	1738.9	591.8	1889.9	697.6	1971.0	660.2	1800.4	671.0	1654.7	412.5	1757.8	608.3	1770.8	660.9
米・加工品	615.9	248.5	588.2	206.5	556.1	186.0	506.4	179.6	457.7	134.6	492.2	168.4	560.2	212.2
小麦・加工品	506.5	222.3	531.1	222.1	475.5	219.8	414.4	195.4	401.7	131.0	410.7	178.4	479.2	219.5
いも類	101.1	124.5	41.3	60.7	67.6	76.1	78.9	101.7	54.4	84.6	71.8	97.2	69.0	93.5
砂糖・甘味料類	64.2	67.4	67.3	74.4	76.4	73.6	71.2	70.1	63.1	78.8	68.8	72.4	68.2	74.2
豆類	5.8	6.3	5.4	7.4	8.9	13.7	7.5	10.4	7.4	9.2	7.5	10.0	6.4	9.0
豆種実類	68.6	64.8	74.6	81.4	95.5	84.0	100.4	158.5	81.0	63.9	94.7	137.6	77.4	95.3
野菜類	0.2	0.9	1.9	7.4	2.1	5.0	2.9	9.2	1.2	3.2	2.4	8.0	1.6	6.0
緑黄色野菜	297.6	178.7	298.3	159.7	351.5	181.6	320.2	192.3	320.2	144.1	320.2	178.8	301.2	170.7
その他の野菜	101.0	79.2	92.0	80.7	129.9	84.2	121.5	101.7	122.1	101.4	121.7	101.0	103.7	84.5
果実類	175.0	127.9	177.5	129.0	184.4	141.2	164.6	122.1	175.5	113.0	167.8	119.0	168.4	121.5
きのこ類	88.5	132.0	94.8	137.1	171.1	177.8	152.5	177.2	161.4	179.8	152.1	174.5	112.7	151.5
藻類	20.1	28.3	16.1	31.3	21.1	40.2	22.3	38.4	12.2	16.0	19.3	33.6	17.3	31.0
魚介類	5.8	10.3	9.0	16.0	11.9	19.6	10.0	18.0	11.0	22.0	10.3	19.2	8.5	15.6
肉類	78.6	63.1	131.6	94.2	147.6	92.7	90.4	72.0	93.9	52.4	91.4	66.6	105.3	83.3
卵類	103.6	74.3	76.0	58.5	55.9	54.6	38.0	44.7	45.9	35.1	40.3	42.1	75.0	66.4
乳類	48.5	38.6	41.7	37.2	30.9	32.0	38.3	34.8	30.1	30.6	35.9	33.7	37.9	36.4
油脂類	61.9	106.1	62.0	104.5	97.3	119.7	64.8	99.5	91.0	93.1	72.5	97.9	72.4	111.0
菓子類	12.1	10.7	11.6	9.9	8.0	7.1	6.9	8.3	8.1	7.8	7.3	8.1	10.6	9.6
嗜好飲料類	18.1	60.1	14.9	33.7	26.3	43.1	21.7	37.3	20.3	42.4	21.3	38.6	17.5	40.4
調味料類・香辛料	418.4	432.1	587.3	536.5	498.5	433.4	466.2	384.8	401.4	327.0	447.3	368.2	468.0	443.9
補助栄養素・特定保健用食品	92.4	76.2	107.4	82.1	108.0	72.4	94.6	112.6	76.2	72.0	89.2	102.4	95.6	85.9
補助栄養素・特定保健用食品	31.6	69.7	13.5	38.7	36.2	87.3	17.4	57.9	34.1	63.9	22.3	59.8	26.2	79.0

【第4表の3】 食品群別摂取量（女・年齢階級別）

食品群別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳	
	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	549		22		45		26		50		53	
総動植物性食品	1673.6	594.9	1022.3	424.1	1483.5	405.6	1452.2	426.7	1508.6	692.6	1522.7	444.8
植物性食品	293.0	168.1	321.9	214.1	461.8	209.9	360.7	227.7	263.4	144.2	270.0	164.0
穀類	1380.5	554.6	700.4	274.9	1021.7	305.4	1091.4	376.6	1245.1	607.9	1252.7	406.2
米・加工品	393.7	135.1	217.8	88.1	384.0	117.3	425.8	198.5	366.7	185.4	393.8	96.6
小麦・加工品	309.6	145.1	155.5	86.9	271.2	113.6	340.8	204.2	252.8	206.5	303.8	99.0
いも類	78.2	86.1	61.5	45.4	109.2	98.2	82.4	67.4	108.9	111.1	84.1	78.8
砂糖・甘味料類	63.1	63.8	49.0	32.7	78.4	46.3	60.0	59.2	56.5	68.3	73.9	76.0
豆類	6.3	8.1	4.2	4.7	6.3	4.8	4.7	5.5	4.4	5.7	6.3	8.5
豆種	67.9	70.1	21.6	19.8	50.4	40.5	60.7	72.3	51.0	72.0	60.5	62.1
実類	1.7	6.2	0.9	1.5	1.7	2.4	4.0	19.6	0.6	2.3	1.8	6.0
野菜	274.5	153.6	135.8	76.4	203.1	83.7	211.3	113.2	218.7	143.8	258.7	135.5
緑黄色野菜	97.5	81.7	53.5	43.0	66.7	37.8	68.5	62.0	86.7	71.9	89.4	74.1
その他の野菜	155.1	104.7	77.9	42.9	133.2	60.7	124.7	87.6	116.4	79.2	154.3	84.1
果実類	128.8	153.3	98.6	102.5	111.0	115.8	38.7	90.0	76.1	105.4	74.0	115.5
きのこ類	17.2	28.2	7.1	13.6	14.5	22.4	10.2	16.0	20.4	34.8	15.7	23.5
藻類	6.4	12.9	6.3	9.7	3.0	3.0	2.9	5.4	5.1	8.8	4.1	8.1
魚介類	79.5	70.5	36.2	26.3	44.9	31.0	63.2	67.7	65.1	60.3	66.5	53.3
肉類	61.0	54.8	37.9	34.4	68.1	43.8	86.6	70.1	75.1	67.5	90.7	71.9
卵類	35.2	33.4	37.6	29.2	38.1	35.6	56.9	37.8	38.3	32.5	32.2	33.9
乳類	116.4	147.4	208.4	187.1	309.5	182.9	152.4	240.8	83.7	119.7	79.2	119.2
油脂類	9.4	8.6	7.7	5.8	9.3	6.0	17.4	11.9	10.5	7.9	12.1	10.6
菓子類	23.2	44.3	26.6	37.2	15.9	22.6	16.9	31.5	25.4	43.9	26.0	51.4
嗜好飲料類	285.5	307.6	57.6	94.5	64.3	158.1	138.2	218.4	289.5	316.4	204.2	213.6
調味料類・香辛料	77.7	67.1	42.6	65.3	44.3	44.6	66.0	49.0	89.5	68.8	86.9	87.1
補助栄養素・特定保健用食品	25.5	69.2	25.9	54.7	37.1	64.6	35.9	107.4	31.4	123.3	35.4	70.6

食品群別	40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		70歳以上（再掲）		20歳以上（再掲）	
	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	62		94		70		77		50		127		456	
総動植物性食品	1642.5	552.4	1913.0	593.3	1957.0	511.1	1806.1	693.2	1558.9	469.4	1708.8	624.7	1736.4	601.0
植物性食品	283.6	123.1	301.5	156.1	283.0	146.3	244.8	150.4	231.6	110.2	239.6	135.7	271.1	145.6
穀類	1358.9	518.9	1611.5	550.1	1673.9	471.9	1561.2	630.7	1327.2	423.4	1469.1	568.2	1465.2	550.5
米・加工品	417.0	114.2	411.2	105.6	433.6	153.2	397.8	112.1	366.3	120.2	385.4	116.0	401.3	128.5
小麦・加工品	333.3	136.3	329.6	136.3	338.3	152.2	332.6	116.6	316.0	121.0	326.1	118.2	319.0	141.5
いも類	79.9	80.0	73.7	87.6	85.2	83.7	58.7	84.2	44.8	69.8	53.2	78.9	75.7	86.8
砂糖・甘味料類	48.2	45.9	59.0	61.1	63.9	62.0	75.4	76.8	58.2	72.0	68.6	75.1	62.4	66.4
豆類	5.6	7.1	7.8	10.7	7.8	8.2	7.0	8.9	5.3	7.9	6.3	8.5	6.5	8.6
豆種	58.8	66.8	79.8	82.3	91.5	75.1	81.3	70.8	68.1	64.1	76.1	68.3	72.3	72.7
実類	1.5	5.6	1.3	3.4	3.4	7.4	1.4	3.8	1.3	3.3	1.4	3.6	1.7	4.9
野菜	279.7	155.2	315.7	152.8	332.3	169.2	327.8	156.8	258.4	154.7	300.5	159.0	291.9	157.5
緑黄色野菜	93.1	80.2	101.2	77.6	135.4	98.7	116.1	96.4	95.7	84.2	108.0	92.0	104.3	85.6
その他の野菜	156.7	102.1	188.9	123.8	168.9	128.1	178.6	103.9	142.9	101.7	164.5	104.1	162.7	109.1
果実類	96.0	125.7	150.1	166.9	167.7	136.5	185.8	211.8	174.6	160.5	177.2	189.8	137.2	159.6
きのこ類	16.3	24.3	15.3	21.2	21.3	36.7	23.2	37.5	15.6	24.4	20.2	33.1	18.3	29.6
藻類	5.6	11.2	8.1	17.5	7.7	13.8	8.8	16.9	7.8	12.1	8.4	15.2	7.0	13.8
魚介類	72.4	68.1	110.7	83.9	106.0	83.0	73.4	68.4	88.7	61.7	79.4	66.0	85.9	73.1
肉類	65.5	49.7	61.5	54.6	49.9	44.9	44.9	45.2	39.9	35.0	43.0	41.4	60.0	55.1
卵類	44.8	31.3	29.0	30.5	29.4	32.4	35.6	34.5	27.8	32.9	32.5	34.0	33.6	32.7
乳類	99.7	109.2	99.4	118.0	97.3	113.2	90.4	127.5	74.4	93.6	84.1	115.2	90.8	115.3
油脂類	10.4	8.1	10.9	9.5	7.2	7.0	6.5	7.4	6.0	6.5	6.3	7.0	9.1	8.5
菓子類	20.2	47.6	26.4	46.1	31.4	64.8	16.1	31.9	23.6	31.3	19.0	31.7	24.1	46.7
嗜好飲料類	301.9	312.6	423.1	347.9	397.5	255.2	321.8	364.1	251.8	256.5	294.2	326.7	326.7	313.4
調味料類・香辛料	81.5	68.0	83.0	51.8	92.5	59.0	81.4	93.0	66.3	34.7	75.4	75.7	83.3	68.5
補助栄養素・特定保健用食品	16.8	41.0	20.2	50.9	16.2	42.3	27.2	73.1	24.4	61.4	26.1	68.5	23.8	67.6

【第5表】 食品群別摂取量（地区別）

食品群別	村山		最上		置賜		庄内	
	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	447		144		224		227	
総量	1898.0	688.4	1761.4	745.6	1851.8	649.7	1680.7	636.8
動物性食品	312.7	201.0	299.6	199.7	319.2	174.8	312.9	183.2
植物性食品	1585.3	630.0	1461.7	703.2	1532.5	613.8	1367.7	574.6
穀類	485.8	207.9	459.0	171.2	483.0	213.7	412.7	170.5
米・加工品	410.8	212.0	349.7	192.6	399.8	214.4	331.8	177.1
小麦・加工品	66.5	85.9	92.7	89.4	79.6	90.5	74.7	86.1
いも類	68.4	71.2	66.3	73.4	57.5	65.3	69.0	63.5
砂糖・甘味料類	6.2	7.8	5.0	7.2	7.4	10.3	5.7	6.8
豆類	69.4	85.8	72.0	88.9	66.9	63.1	70.7	71.8
種実類	1.6	5.0	1.1	4.2	2.1	8.6	1.6	5.0
野菜類	298.6	162.6	245.7	149.4	285.6	181.5	256.0	126.8
緑黄色野菜	98.2	77.1	68.6	62.6	104.3	94.2	104.9	79.8
その他の野菜	172.2	112.2	153.3	109.4	159.7	125.9	137.0	86.7
果実類	129.9	153.2	89.3	153.3	117.0	131.8	98.6	128.3
きのこ類	19.7	32.7	15.1	26.3	13.0	23.6	14.8	24.4
藻類	8.6	14.8	3.8	9.7	6.0	14.2	6.6	12.0
魚介類	88.3	82.7	75.8	66.2	88.5	67.2	87.9	74.2
肉類	70.1	63.7	79.7	81.9	66.5	64.3	65.0	51.2
卵類	40.3	33.7	33.4	30.3	33.6	36.8	34.7	36.8
乳類	112.8	170.0	109.9	176.7	130.0	149.2	124.4	159.1
油脂類	10.3	9.1	11.3	10.9	10.1	8.5	9.1	8.3
菓子類	21.0	48.7	20.2	33.6	16.9	36.3	24.2	43.1
嗜好飲料類	353.9	383.5	346.8	396.9	344.3	372.0	274.9	337.4
調味料類・香辛料	83.5	68.8	81.9	72.1	75.3	53.2	83.0	97.0
補助栄養素・特定保健用食品	20.8	57.7	29.7	83.5	33.8	90.9	38.2	92.8

【第6表】 食品群別摂取量（人口規模別）

食品群別	15万以上の市		5～15万未満の市		5万未満の市		町・村	
	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	97		298		239		408	
総量	2119.3	807.7	1674.8	621.5	1828.0	647.8	1855.0	686.4
動物性食品	384.2	262.3	310.4	165.9	290.3	155.4	309.7	204.4
植物性食品	1735.0	740.4	1364.4	567.8	1537.7	614.0	1545.2	634.6
穀類	488.0	200.7	418.4	189.4	473.6	197.3	490.0	200.5
米・加工品	366.4	194.6	345.4	194.5	400.7	198.2	403.4	215.7
小麦・加工品	95.5	103.9	69.0	80.8	67.8	85.6	78.1	89.1
いも類	66.9	61.5	69.7	75.9	65.6	73.7	63.1	61.5
砂糖・甘味料類	9.4	9.4	6.1	8.6	5.2	7.4	6.1	7.9
豆類	78.7	75.7	65.6	95.0	63.6	63.0	73.7	74.6
種実類	1.8	6.3	1.7	7.2	1.3	4.3	1.7	5.4
野菜類	344.7	171.8	239.4	120.3	285.5	177.0	289.0	163.7
緑黄色野菜	127.7	90.0	85.8	66.9	87.8	76.1	103.0	87.7
その他の野菜	193.2	106.7	136.2	84.6	168.8	133.5	162.4	110.8
果実類	116.6	134.7	109.7	134.5	115.2	138.6	117.7	156.6
きのこ類	26.1	36.8	16.8	31.1	15.1	27.2	15.0	24.2
藻類	8.6	18.4	5.9	10.6	8.3	16.5	6.5	12.2
魚介類	83.5	78.0	89.7	69.5	92.9	78.5	81.2	77.4
肉類	91.0	76.1	65.5	59.5	61.3	60.9	72.1	65.5
卵類	40.2	33.4	35.0	37.0	35.4	33.9	37.9	33.9
乳類	167.8	252.7	118.9	140.8	100.0	125.3	117.7	171.9
油脂類	10.0	8.5	10.1	8.6	9.3	9.3	10.6	9.4
菓子類	17.0	39.1	20.8	35.4	23.6	57.5	19.7	39.3
嗜好飲料類	437.0	482.7	288.2	350.8	356.5	387.5	328.9	348.1
調味料類・香辛料	105.3	84.2	69.6	58.2	77.0	59.1	86.9	85.8
補助栄養素・特定保健用食品	14.8	37.5	35.8	81.6	25.9	68.4	28.3	86.8

【第7表の1】 食品群別栄養素等摂取量（全体）

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 (うち動物性) g	脂質 g	脂質 (うち動物性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	ナトリウム ×2.54 ÷1000 g	カリウム mg	カルシウム(mg)		
食品群別	食品群番号											総量	一般食品	補助・強化
総量	1-99	1822	1955	73.8	38.4	54.4	27.5	278.5	4917	12.5	2768	573	572	1
動物性食品	48-76.79	312	451	38.1	38.1	27.2	27.2	9.6	652	1.7	674	210	209	1
植物性食品	1-47.77,78.80-99	1509	1504	35.7	0.2	27.2	0.2	268.9	4265	10.8	2093	364	364	0
穀類	1-12	466	838	15.5	0.0	3.5	0.0	178.4	392	1.0	197	36	36	0
米・加工品	1.2	383	644	9.6	0.0	1.2	0.0	142.2	6	0.0	112	12	12	0
米	1	380	637	9.5	0.0	1.1	0.0	140.7	4	0.0	110	11	11	0
米加工品	2	3	7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	2	0.0	2	0	0	0
小麦・加工品	3-9	75	179	5.4	0.0	2.2	0.0	33.3	363	0.9	75	23	23	0
小麦粉類	3	3	11	0.2	0.0	0.1	0.0	2.3	1	0.0	4	1	1	0
パン類(菓子パンを除く)	4	20	54	1.9	0.0	0.9	0.0	9.6	101	0.3	22	7	7	0
菓子パン類	5	3	10	0.3	0.0	0.3	0.0	1.5	10	0.0	3	1	1	0
うどん・中華めん類	6	33	61	1.6	0.0	0.2	0.0	12.4	147	0.4	29	4	4	0
即席中華めん	7	4	15	0.4	0.0	0.6	0.0	2.2	88	0.2	8	9	9	0
パスタ	8	8	16	0.6	0.0	0.1	0.0	3.1	10	0.0	5	1	1	0
その他の小麦加工品	9	4	12	0.5	0.0	0.1	0.0	2.2	8	0.0	4	1	1	0
その他の穀類・加工品	10-12	8	15	0.5	0.0	0.1	0.0	2.9	23	0.1	10	1	1	0
そば・加工品	10	4	6	0.2	0.0	0.0	0.0	1.2	3	0.0	2	0	0	0
とうもろこし・加工品	11	2	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	5	0.0	4	0	0	0
その他の穀類	12	2	5	0.2	0.0	0.0	0.0	1.1	15	0.0	4	0	0	0
いも類	13-16	66	43	0.8	0.0	0.1	0.0	10.2	2	0.0	239	15	15	0
いも・加工品	13-15	65	40	0.8	0.0	0.1	0.0	9.3	2	0.0	238	15	15	0
さつまいも・加工品	13	6	8	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	0	0.0	28	2	2	0
じゃがいも・加工品	14	27	21	0.4	0.0	0.0	0.0	4.8	0	0.0	110	1	1	0
その他のいも・加工品	15	32	11	0.3	0.0	0.0	0.0	2.7	2	0.0	100	12	12	0
でんぷん・加工品	16	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0	0.0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	17	6	23	0.0	0.0	0.0	0.0	6.1	0	0.0	1	0	0	0
豆類	18-23	70	87	6.5	0.0	5.3	0.0	3.2	15	0.0	166	90	90	0
大豆・加工品	18-22	68	85	6.4	0.0	5.3	0.0	2.7	15	0.0	162	89	89	0
大豆(全粒)・加工品	18	1	4	0.3	0.0	0.2	0.0	0.2	0	0.0	16	2	2	0
豆腐	19	39	28	2.5	0.0	1.6	0.0	0.7	6	0.0	54	44	44	0
油揚げ類	20	12	28	1.6	0.0	2.3	0.0	0.2	3	0.0	11	31	31	0
納豆	21	10	20	1.7	0.0	1.0	0.0	1.2	3	0.0	66	9	9	0
その他の大豆加工品	22	7	5	0.3	0.0	0.2	0.0	0.4	2	0.0	14	3	3	0
その他の豆・加工品	23	1	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	1	0.0	5	0	0	0
種実類	24	2	8	0.3	0.0	0.7	0.0	0.4	1	0.0	9	9	9	0
野菜類	25-38	279	76	3.7	0.0	0.5	0.0	16.8	414	1.1	759	122	122	0
緑黄色野菜	25-29	97	30	1.8	0.0	0.2	0.0	6.4	17	0.0	342	59	59	0
トマト	25	7	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	1	0.0	15	1	1	0
にんじん	26	19	7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	5	0.0	52	5	5	0
ほうれん草	27	16	4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.6	2	0.0	93	9	9	0
ピーマン	28	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	3	0	0	0
その他の緑黄色野菜	29	54	18	1.2	0.0	0.1	0.0	3.7	10	0.0	179	43	43	0
その他の野菜	30-35	159	38	1.6	0.0	0.2	0.0	8.6	15	0.0	344	48	48	0
キャベツ	30	18	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	1	0.0	33	7	7	0
きゅうり	31	9	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0.0	17	2	2	0
大根	32	49	10	0.2	0.0	0.1	0.0	2.2	9	0.0	123	13	13	0
たまねぎ	33	22	8	0.2	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0.0	33	5	5	0
はくさい	34	23	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	1	0.0	49	10	10	0
その他の淡色野菜	35	39	12	0.6	0.0	0.1	0.0	2.5	3	0.0	88	10	10	0
野菜ジュース	36	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	2	0	0	0
漬け物	37.38	22	7	0.4	0.0	0.0	0.0	1.7	380	1.0	71	15	15	0
葉類漬け物	37	11	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	145	0.4	34	10	10	0
たくあん・その他の漬け物	38	12	5	0.2	0.0	0.0	0.0	1.1	236	0.6	37	6	6	0
果実類	39-45	124	72	0.6	0.0	0.1	0.0	19.1	1	0.0	203	9	9	0
生果	39-43	115	67	0.5	0.0	0.1	0.0	17.8	1	0.0	193	9	9	0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
柑橘類	40	19	9	0.1	0.0	0.0	0.0	2.2	0	0.0	28	3	3	0
バナナ	41	8	6	0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	0	0.0	27	0	0	0
りんご	42	34	18	0.1	0.0	0.0	0.0	5.0	0	0.0	38	1	1	0
その他の生果	43	54	33	0.3	0.0	0.1	0.0	8.9	0	0.0	100	4	4	0
ジャム	44	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0	0	0
果汁・果汁飲料	45	9	4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0.0	9	0	0	0
きのこ類	46	17	3	0.4	0.0	0.1	0.0	1.0	6	0.0	50	1	1	0
海藻類	47	7	4	0.4	0.0	0.1	0.0	1.4	102	0.3	110	19	19	0

食品群名	摂取量	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質(うち動物性)	脂質	脂質(うち動物性)	炭水化物	ナトリウム	ナトリウム×2.54÷1000	カリウム	カルシウム(mg)			
魚介類	48-60	80	126	15.6	15.6	5.7	5.7	1.9	374	0.9	227	43	43	0
生魚介類	48-55	45	67	8.7	8.7	3.1	3.1	0.2	70	0.2	143	14	14	0
あじ、いわし類	48	8	21	1.6	1.6	1.5	1.5	0.0	11	0.0	22	2	2	0
さけ、ます	49	7	10	1.6	1.6	0.3	0.3	0.0	4	0.0	25	1	1	0
たい、かれい類	50	6	7	1.2	1.2	0.2	0.2	0.0	6	0.0	22	2	2	0
まぐろ、かじき類	51	6	8	1.4	1.4	0.2	0.2	0.0	3	0.0	24	0	0	0
その他の生魚	52	6	12	1.2	1.2	0.8	0.8	0.0	10	0.0	19	3	3	0
貝類	53	3	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	14	0.0	5	2	2	0
いか、たこ類	54	4	4	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	12	0.0	12	1	1	0
えび、かに類	55	4	4	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	10	0.0	15	2	2	0
魚介加工品	56-60	35	59	6.8	6.8	2.6	2.6	1.7	304	0.8	84	29	29	0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	21	40	5.0	5.0	2.0	2.0	0.2	198	0.5	69	19	19	0
魚介(缶詰)	57	2	4	0.4	0.4	0.2	0.2	0.0	9	0.0	4	1	1	0
魚介(佃煮)	58	0	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	8	0.0	2	4	4	0
魚介(練り製品)	59	11	13	1.3	1.3	0.3	0.3	1.3	86	0.2	10	4	4	0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0	0	0	0
肉類	61-69	61	143	10.8	10.8	10.4	10.4	0.3	103	0.3	176	3	3	0
畜肉	61-64	45	113	8.0	8.0	8.5	8.5	0.3	93	0.2	132	2	2	0
牛肉	61	9	25	1.6	1.6	1.9	1.9	0.1	6	0.0	26	0	0	0
豚肉	62	28	64	5.2	5.2	4.5	4.5	0.0	14	0.0	88	1	1	0
ハム、ソーセージ類	63	9	24	1.3	1.3	2.0	2.0	0.2	73	0.2	19	1	1	0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
鳥肉	65-66	15	29	2.7	2.7	1.9	1.9	0.0	9	0.0	43	1	1	0
鶏肉	65	15	29	2.7	2.7	1.9	1.9	0.0	8	0.0	43	1	1	0
その他の鳥肉	66	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
肉類(内臓)	67	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0	0	0
その他の肉類	68,69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0	0	0
鯨肉	68	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
その他の肉・加工品	69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0	0	0
卵類	70	35	54	4.4	4.4	3.7	3.7	0.1	49	0.1	46	18	18	0
牛乳・乳製品	71-75	116	85	4.1	4.1	4.4	4.4	6.9	66	0.2	174	137	136	1
牛乳	71-74	116	85	4.1	4.1	4.4	4.4	6.9	66	0.2	174	137	136	1
牛乳	71	88	58	2.9	2.9	3.3	3.3	4.2	37	0.1	133	98	97	1
チーズ	72	1	4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.0	14	0.0	1	8	8	0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	22	14	0.8	0.8	0.4	0.4	1.8	11	0.0	34	25	25	0
その他の乳製品	74	5	8	0.2	0.2	0.4	0.4	0.9	5	0.0	7	5	5	0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
油脂類	76-80	9	84	0.0	0.0	9.1	0.8	0.0	9	0.0	0	0	0	0
バター	76	1	6	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	5	0.0	0	0	0	0
マーガリン	77	1	6	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	4	0.0	0	0	0	0
植物性油脂	78	8	71	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
動物性油脂	79	0	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.0	0	0	0	0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
菓子類	81-85	23	77	1.4	0.0	2.1	0.0	13.2	45	0.1	36	10	10	0
和菓子類	81	14	43	0.9	0.0	0.3	0.0	9.2	30	0.1	16	3	3	0
ケーキ・ペストリー類	82	4	14	0.3	0.0	0.7	0.0	1.8	7	0.0	4	2	2	0
ビスケット類	83	1	5	0.1	0.0	0.2	0.0	0.6	3	0.0	1	1	1	0
キャンディー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0	0	0
その他の菓子類	85	4	15	0.2	0.0	0.8	0.0	1.5	5	0.0	14	4	4	0
嗜好飲料類	86-91	286	26	0.6	0.0	0.1	0.0	3.2	12	0.0	102	11	11	0
アルコール飲料	86-88	19	13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0	0.0	5	1	1	0
日本酒	86	4	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0	0	0
ビール	87	12	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0.0	3	0	0	0
洋酒・その他	88	2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0	0	0
その他の嗜好飲料	89-91	267	13	0.6	0.0	0.1	0.0	2.5	12	0.0	97	10	10	0
茶	89	220	4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	6	0.0	54	6	6	0
コーヒー・ココア	90	22	7	0.2	0.0	0.1	0.0	1.4	4	0.0	42	4	4	0
その他の嗜好飲料	91	25	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	2	0.0	1	1	1	0
調味料・香辛料類	92-98	78	108	4.4	0.0	5.1	0.0	10.8	3028	7.7	184	27	27	0
調味料	92-97	78	108	4.4	0.0	5.1	0.0	10.7	3026	7.7	184	27	27	0
ソース	92	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	48	0.1	3	1	1	0
しょうゆ	93	22	15	1.7	0.0	0.0	0.0	2.2	1237	3.1	84	6	6	0
塩	94	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	490	1.2	1	0	0	0
マヨネーズ	95	4	27	0.1	0.0	2.9	0.0	0.1	32	0.1	1	1	1	0
味噌	96	14	27	1.7	0.0	0.8	0.0	3.2	670	1.7	54	14	14	0
その他の調味料	97	35	37	0.9	0.0	1.4	0.0	4.7	550	1.4	40	5	5	0
香辛料・その他	98	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2	0.0	1	0	0	0

食品群名		マグネシウム mg	リン mg	鉄(mg)			亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ビタミンA μg	ビタミンD μg	ビタミンE(mg- TE)		
食品群別	食品群番号			総量	一般食品	補助・強化						総量	一般食品	補助・強化
総量	1-99	279	1088	8.8	8.8	0.0	8.7	1.40	3.66	962	11	10.4	8.8	1.6
動物性食品	48-76,79	60	513	2.1	2.1	0.0	3.4	0.22	0.05	214	10	2.1	2.1	0.0
植物性食品	1-47,77,78,80-99	218	576	6.7	6.6	0.0	5.3	1.18	3.61	748	1	8.4	6.8	1.6
穀類	1-12	43	189	0.9	0.9	0.0	2.7	0.47	1.58	2	0	0.4	0.4	0.0
米・加工品	1,2	27	131	0.4	0.4	0.0	2.3	0.38	1.35	0	0	0.0	0.0	0.0
米	1	27	129	0.4	0.4	0.0	2.3	0.38	1.33	0	0	0.0	0.0	0.0
米加工品	2	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3-9	13	49	0.4	0.4	0.0	0.4	0.07	0.20	2	0	0.3	0.3	0.0
小麦粉類	3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	4	17	0.1	0.1	0.0	0.2	0.02	0.06	0	0	0.1	0.1	0.0
菓子パン類	5	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
うどん・中華めん類	6	3	13	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.08	0	0	0.1	0.1	0.0
即席中華めん	7	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.02	1	0	0.1	0.1	0.0
パスタ	8	2	5	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	1	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10-12	3	8	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
そば・加工品	10	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
いも類	13-16	10	23	0.3	0.3	0.0	0.1	0.06	0.08	0	0	0.2	0.2	0.0
いも・加工品	13-15	10	22	0.3	0.3	0.0	0.1	0.06	0.08	0	0	0.2	0.2	0.0
さつまいも・加工品	13	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
じゃがいも・加工品	14	5	11	0.1	0.1	0.0	0.1	0.03	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	4	9	0.1	0.1	0.0	0.1	0.03	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18-23	37	93	1.3	1.2	0.0	0.7	0.17	0.30	0	0	0.8	0.7	0.0
大豆・加工品	18-22	36	92	1.2	1.2	0.0	0.7	0.16	0.30	0	0	0.7	0.7	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
豆腐	19	13	42	0.4	0.4	0.0	0.2	0.06	0.15	0	0	0.2	0.2	0.0
油揚げ類	20	10	22	0.4	0.4	0.0	0.2	0.03	0.13	0	0	0.2	0.2	0.0
納豆	21	10	19	0.3	0.3	0.0	0.2	0.06	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
その他の大豆加工品	22	2	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0
その他の豆・加工品	23	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
種実類	24	4	6	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
野菜類	25-38	50	100	1.6	1.6	0.0	0.8	0.25	0.54	629	0	2.2	2.2	0.0
緑黄色野菜	25-29	23	41	0.9	0.9	0.0	0.4	0.07	0.24	589	0	1.6	1.6	0.0
トマト	25	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	7	0	0.1	0.1	0.0
にんじん	26	2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	274	0	0.1	0.1	0.0
ほうれん草	27	9	7	0.2	0.2	0.0	0.1	0.02	0.05	127	0	0.4	0.4	0.0
ピーマン	28	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	12	27	0.6	0.6	0.0	0.2	0.04	0.16	180	0	1.0	1.0	0.0
その他の野菜	30-35	21	46	0.5	0.5	0.0	0.4	0.17	0.23	13	0	0.5	0.5	0.0
キャベツ	30	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.03	1	0	0.0	0.0	0.0
きゅうり	31	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	5	0	0.0	0.0	0.0
大根	32	5	9	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
たまねぎ	33	2	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.11	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
はくさい	34	2	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.03	4	0	0.0	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	7	15	0.2	0.2	0.0	0.2	0.03	0.12	3	0	0.4	0.4	0.0
野菜ジュース	36	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	6	12	0.2	0.2	0.0	0.1	0.01	0.06	27	0	0.1	0.1	0.0
葉類漬け物	37	2	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.02	25	0	0.1	0.1	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	4	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.04	1	0	0.0	0.0	0.0
果実類	39-45	9	18	0.1	0.1	0.0	0.1	0.06	0.28	54	0	0.3	0.3	0.0
生果	39-43	9	17	0.1	0.1	0.0	0.1	0.05	0.28	53	0	0.3	0.3	0.0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	31	0	0.1	0.1	0.0
バナナ	41	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0
りんご	42	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0
その他の生果	43	3	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.03	0.24	20	0	0.1	0.1	0.0
ジャム	44	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	2	14	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
海藻類	47	15	8	0.4	0.4	0.0	0.0	0.01	0.02	21	0	0.0	0.0	0.0

食品群名		マグネシウム	リン	鉄(mg)			亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE(mg- TE)		
食品群別	食品群番号	mg	mg	総量	一般食品	補助・強化	mg	mg	mg	μg	μg	総量	一般食品	補助・強化
魚介類	48-60	30	200	0.8	0.8	0.0	0.9	0.13	0.03	49	9	1.3	1.3	0.0
生魚介類	48-55	18	113	0.4	0.4	0.0	0.6	0.07	0.02	34	5	0.7	0.7	0.0
あじ、いわし類	48	3	20	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.00	2	1	0.1	0.1	0.0
さけ、ます	49	2	18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	2	0.1	0.1	0.0
たい、かれい類	50	2	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	8	0	0.1	0.1	0.0
まぐろ、かじき類	51	2	20	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	2	13	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	20	0	0.2	0.2	0.0
貝類	53	2	3	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.01	1	0	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	3	12	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02	0.00	1	0	0.1	0.1	0.0
えび、かに類	55	2	12	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
魚介加工品	56-60	12	87	0.4	0.4	0.0	0.3	0.05	0.02	15	4	0.6	0.6	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	9	70	0.3	0.3	0.0	0.2	0.05	0.01	14	4	0.4	0.4	0.0
魚介(缶詰)	57	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
魚介(佃煮)	58	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	2	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソ-セ-ジ	60	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61-69	14	126	0.6	0.6	0.0	1.5	0.05	0.01	58	0	0.2	0.2	0.0
畜肉	61-64	10	96	0.4	0.4	0.0	1.2	0.04	0.00	3	0	0.2	0.2	0.0
牛肉	61	2	17	0.2	0.2	0.0	0.4	0.01	0.00	1	0	0.1	0.1	0.0
豚肉	62	7	56	0.2	0.2	0.0	0.7	0.02	0.00	2	0	0.1	0.1	0.0
ハム、ソ-セ-ジ類	63	2	24	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65-66	4	27	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.00	6	0	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	4	27	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.00	6	0	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	49	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68-69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	4	66	0.7	0.7	0.0	0.5	0.03	0.01	57	1	0.4	0.4	0.0
乳類	71-75	13	121	0.0	0.0	0.0	0.5	0.01	0.00	46	0	0.1	0.1	0.0
牛乳・乳製品	71-74	13	121	0.0	0.0	0.0	0.5	0.01	0.00	46	0	0.1	0.1	0.0
牛乳	71	9	87	0.0	0.0	0.0	0.4	0.01	0.00	36	0	0.1	0.1	0.0
チ-ズ	72	0	12	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	5	0	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	3	17	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	3	0	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	3	0	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76-80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	9	0	1.7	1.7	0.0
バター	76	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	4	0	0.0	0.0	0.0
マ-ガリン	77	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	4	0	0.1	0.1	0.0
植物性油脂	78	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	1.6	1.6	0.0
動物性油脂	79	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81-85	4	19	0.2	0.2	0.0	0.1	0.03	0.05	8	0	0.2	0.2	0.0
和菓子類	81	2	10	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.04	1	0	0.1	0.1	0.0
ケーキ・パストリー類	82	0	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	5	0	0.1	0.1	0.0
ビスケット類	83	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	2	0	0.1	0.1	0.0
嗜好飲料類	86-91	11	18	0.4	0.4	0.0	0.1	0.03	0.67	1	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86-88	3	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
ビ-ル	87	2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	9	12	0.4	0.4	0.0	0.1	0.03	0.65	1	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	4	4	0.3	0.3	0.0	0.0	0.02	0.62	1	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	5	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92-98	31	81	1.2	1.2	0.0	0.4	0.07	0.03	5	0	0.9	0.9	0.0
調味料	92-97	31	80	1.2	1.2	0.0	0.4	0.07	0.03	4	0	0.9	0.9	0.0
ソース	92	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	14	36	0.4	0.4	0.0	0.2	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
マヨネ-ズ	95	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.6	0.6	0.0
味噌	96	11	25	0.6	0.6	0.0	0.2	0.06	0.00	0	0	0.2	0.2	0.0
その他の調味料	97	4	17	0.2	0.2	0.0	0.1	0.01	0.02	3	0	0.2	0.2	0.0
香辛料・その他	98	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	2	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	24	0	1.6	0.1	1.6

食品群名		ビタミンK μg	ビタミンB1(mg)			ビタミンB2(mg)			ナイアシン mg	ビタミンB6(mg)			ビタミンB12 μg
食品群別	食品群番号		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	
総量	1~99	324	1.51	1.07	0.44	1.45	1.33	0.11	16.8	1.57	1.36	0.20	8.2
動物性食品	48~76.79	17	0.46	0.46	0.00	0.63	0.63	0.00	9.3	0.52	0.52	0.00	7.8
植物性食品	1~47.77,78.80~99	307	1.05	0.61	0.44	0.82	0.70	0.11	7.4	1.05	0.84	0.20	0.4
穀類	1~12	0	0.16	0.16	0.00	0.10	0.10	0.00	1.5	0.11	0.11	0.00	0.0
米・加工品	1.2	0	0.08	0.08	0.00	0.04	0.04	0.00	0.8	0.08	0.08	0.00	0.0
米	1	0	0.08	0.08	0.00	0.04	0.04	0.00	0.8	0.08	0.08	0.00	0.0
米加工品	2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
小麦・加工品	3~9	0	0.08	0.08	0.00	0.06	0.06	0.00	0.6	0.02	0.02	0.00	0.0
小麦粉類	3	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.0
菓子パン類	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
うどん・中華めん類	6	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
即席中華めん	7	0	0.03	0.03	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
パスタ	8	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の小麦加工品	9	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
そば・加工品	10	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
とうもろこし・加工品	11	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類	12	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0
いも類	13~16	0	0.04	0.04	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.09	0.09	0.00	0.0
いも・加工品	13~15	0	0.04	0.04	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.09	0.09	0.00	0.0
さつまいも・加工品	13	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0
じゃがいも・加工品	14	0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.05	0.05	0.00	0.0
その他のいも・加工品	15	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
豆類	18~23	97	0.06	0.05	0.00	0.08	0.08	0.00	0.2	0.07	0.06	0.00	0.0
大豆・加工品	18~22	97	0.05	0.05	0.00	0.08	0.08	0.00	0.2	0.06	0.06	0.00	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
豆腐	19	5	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0
油揚げ類	20	5	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
納豆	21	87	0.01	0.01	0.00	0.06	0.06	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
その他の大豆加工品	22	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
種実類	24	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
野菜類	25~38	173	0.13	0.13	0.00	0.15	0.15	0.00	1.3	0.29	0.29	0.00	0.0
緑黄色野菜	25~29	125	0.06	0.06	0.00	0.09	0.09	0.00	0.6	0.13	0.13	0.00	0.0
トマト	25	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
にんじん	26	1	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
ほうれん草	27	47	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
ピーマン	28	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の緑黄色野菜	29	77	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	0.4	0.08	0.08	0.00	0.0
その他の野菜	30~35	34	0.05	0.05	0.00	0.04	0.04	0.00	0.5	0.13	0.13	0.00	0.0
キャベツ	30	14	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0
きゅうり	31	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
大根	32	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
たまねぎ	33	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.04	0.04	0.00	0.0
はくさい	34	14	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
その他の淡色野菜	35	3	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.2	0.03	0.03	0.00	0.0
野菜ジュース	36	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
漬け物	37,38	15	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.0
葉類漬け物	37	13	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
果実類	39~45	0	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.0
生果	39~43	0	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.07	0.07	0.00	0.0
いちご	39	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
柑橘類	40	0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
バナナ	41	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.0
りんご	42	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
その他の生果	43	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.0
ジャム	44	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
果汁・果汁飲料	45	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
きのこ類	46	0	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.01	0.01	0.00	0.0
海藻類	47	13	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.2

食品群名		ビタミンK μg	ビタミンB1(mg)			ビタミンB2(mg)			ナイアシン mg	ビタミンB6(mg)			ビタミンB12 μg
食品群別	食品群番号		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	
魚介類	48~60	0	0.10	0.10	0.00	0.16	0.16	0.00	5.2	0.26	0.26	0.00	6.5
生魚介類	48~55	0	0.05	0.05	0.00	0.09	0.09	0.00	3.0	0.17	0.17	0.00	3.7
あじ、いわし類	48	0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8	0.05	0.05	0.00	1.3
さけ、ます	49	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.04	0.04	0.00	0.4
たい、かれい類	50	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.2
まぐろ、かじき類	51	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.9	0.04	0.04	0.00	0.3
その他の生魚	52	0	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.01	0.01	0.00	0.2
貝類	53	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	1.0
いか、たこ類	54	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.3
えび、かに類	55	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.1
魚介加工品	56~60	0	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	2.2	0.09	0.09	0.00	2.8
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	1.9	0.08	0.08	0.00	2.6
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.00	0.00	0.00	0.1
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
魚介(練り製品)	59	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.1
魚肉ハム、ソーゼージ	60	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類	61~69	10	0.29	0.29	0.00	0.13	0.13	0.00	4.0	0.20	0.20	0.00	0.6
畜肉	61~64	2	0.28	0.28	0.00	0.09	0.09	0.00	2.8	0.14	0.14	0.00	0.4
牛肉	61	1	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4	0.03	0.03	0.00	0.2
豚肉	62	1	0.23	0.23	0.00	0.06	0.06	0.00	1.8	0.09	0.09	0.00	0.1
ハム、ソーゼージ類	63	0	0.04	0.04	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.02	0.02	0.00	0.1
その他の畜肉	64	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
鳥肉	65,66	7	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	1.2	0.05	0.05	0.00	0.1
鶏肉	65	7	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	1.2	0.05	0.05	0.00	0.1
その他の鳥肉	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類(内臓)	67	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.2
その他の肉類	68,69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
豚肉	68	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
卵類	70	5	0.02	0.02	0.00	0.16	0.16	0.00	0.0	0.03	0.03	0.00	0.4
乳類	71~75	2	0.05	0.05	0.00	0.18	0.18	0.00	0.1	0.04	0.04	0.00	0.4
牛乳・乳製品	71~74	2	0.05	0.05	0.00	0.18	0.18	0.00	0.1	0.04	0.04	0.00	0.4
牛乳	71	2	0.04	0.04	0.00	0.14	0.14	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.3
チーズ	72	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
その他の乳製品	74	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
油脂類	76~80	14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
バター	76	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
マ・ガリン	77	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
植物性油脂	78	14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
菓子類	81~85	1	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
和菓子類	81	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
ケーキ・パストリー類	82	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
ビスケット類	83	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	85	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
嗜好飲料類	86~91	1	0.00	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	1.1	0.04	0.04	0.00	0.0
アルコール飲料	86~88	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.02	0.02	0.00	0.0
日本酒	86	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
ビール	87	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.02	0.02	0.00	0.0
洋酒・その他	88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	1	0.00	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.9	0.02	0.02	0.00	0.0
茶	89	1	0.00	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
調味料・香辛料類	92~98	7	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	0.9	0.07	0.07	0.00	0.1
調味料	92~97	7	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	0.9	0.07	0.07	0.00	0.1
ソース	92	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	93	0	0.01	0.01	0.00	0.04	0.04	0.00	0.3	0.04	0.04	0.00	0.0
塩	94	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
マヨネーズ	95	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
味噌	96	2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.2	0.02	0.02	0.00	0.0
その他の調味料	97	1	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.1
香辛料・その他	98	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	1	0.52	0.08	0.44	0.18	0.07	0.11	0.4	0.27	0.07	0.20	0.0

食品群名		葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミンC(mg)			飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	食物繊維 総量 g	食物繊維 水溶性 g	食物繊維 不溶性 g
食品群別	食品群番号			総量	一般食品	補助・強化							
総量	1~99	371	6.30	127	123	4	14.50	18.84	13.54	326	16.9	3.7	12.4
動物性食品	48~76.79	43	2.60	6	6	0	9.58	9.92	3.48	307	0.0	0.0	0.0
植物性食品	1~47.77,78.80~99	328	3.69	121	117	4	4.92	8.92	10.06	19	16.9	3.7	12.4
穀類	1~12	25	1.29	0	0	0	0.95	0.86	1.05	2	2.8	0.6	2.3
米・加工品	1.2	12	0.96	0	0	0	0.39	0.27	0.39	0	1.2	0.0	1.2
米	1	11	0.95	0	0	0	0.38	0.27	0.38	0	1.1	0.0	1.1
米加工品	2	0	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	11	0.29	0	0	0	0.54	0.57	0.62	2	1.4	0.5	0.9
小麦粉類	3	0	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.03	0	0.1	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	7	0.10	0	0	0	0.16	0.25	0.27	0	0.5	0.1	0.3
菓子パン類	5	1	0.02	0	0	0	0.03	0.04	0.02	2	0.1	0.0	0.0
うどん、中華めん類	6	1	0.09	0	0	0	0.06	0.02	0.12	0	0.5	0.1	0.3
即席中華めん	7	1	0.02	0	0	0	0.22	0.21	0.08	0	0.1	0.0	0.0
パスタ	8	0	0.03	0	0	0	0.02	0.01	0.05	0	0.1	0.0	0.1
その他の小麦加工品	9	1	0.02	0	0	0	0.03	0.03	0.05	0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類・加工品	10~12	2	0.03	0	0	0	0.02	0.02	0.04	0	0.3	0.1	0.2
そば・加工品	10	0	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.02	0	0.1	0.0	0.1
とうもろこし・加工品	11	1	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類	12	0	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.01	0	0.1	0.1	0.0
いも類	13~16	12	0.27	12	12	0	0.01	0.00	0.02	0	1.2	0.3	0.9
いも・加工品	13~15	12	0.27	12	12	0	0.01	0.00	0.02	0	1.2	0.3	0.9
さつまいも・加工品	13	3	0.06	2	2	0	0.00	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	6	0.13	9	9	0	0.00	0.00	0.01	0	0.4	0.2	0.2
その他のいも・加工品	15	4	0.09	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.7	0.1	0.6
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	23	0.42	0	0	0	0.90	1.07	2.78	0	1.4	0.4	1.0
大豆・加工品	18~22	23	0.42	0	0	0	0.90	1.07	2.77	0	1.3	0.4	0.9
大豆(全粒)・加工品	18	2	0.01	0	0	0	0.03	0.04	0.10	0	0.2	0.0	0.1
豆腐	19	5	0.01	0	0	0	0.28	0.33	0.81	0	0.2	0.0	0.1
油揚げ類	20	3	0.02	0	0	0	0.42	0.49	1.18	0	0.1	0.0	0.1
納豆	21	12	0.36	0	0	0	0.14	0.17	0.57	0	0.7	0.2	0.4
その他の大豆加工品	22	2	0.02	0	0	0	0.03	0.04	0.11	0	0.2	0.0	0.2
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
種実類	24	2	0.02	0	0	0	0.11	0.26	0.26	0	0.1	0.0	0.1
野菜類	25~38	177	0.78	59	59	0	0.03	0.02	0.09	0	6.4	1.6	4.8
緑黄色野菜	25~29	95	0.37	32	32	0	0.01	0.01	0.05	0	2.8	0.6	2.2
トマト	25	2	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
にんじん	26	5	0.07	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.1	0.4
ほうれん草	27	25	0.03	4	4	0	0.01	0.00	0.03	0	0.5	0.1	0.4
ピーマン	28	0	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	63	0.25	24	24	0	0.00	0.00	0.01	0	1.7	0.3	1.4
その他の野菜	30~35	70	0.34	24	24	0	0.02	0.01	0.04	0	2.9	0.8	2.0
キャベツ	30	13	0.04	7	7	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.2
きゅうり	31	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
大根	32	16	0.06	5	5	0	0.00	0.00	0.00	0	0.7	0.3	0.5
たまねぎ	33	4	0.04	2	2	0	0.00	0.00	0.01	0	0.4	0.1	0.2
はくさい	34	14	0.06	4	4	0	0.00	0.00	0.01	0	0.3	0.1	0.2
その他の淡色野菜	35	21	0.11	4	4	0	0.01	0.01	0.02	0	1.1	0.3	0.8
野菜ジュース	36	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	12	0.07	4	4	0	0.00	0.00	0.00	0	0.7	0.1	0.5
葉類漬け物	37	8	0.03	3	3	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.3
たくあん・その他の漬け物	38	3	0.04	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
果実類	39~45	17	0.24	32	32	0	0.01	0.01	0.02	0	2.0	0.5	1.6
生果	39~43	16	0.23	31	31	0	0.01	0.01	0.01	0	2.0	0.4	1.6
いちご	39	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	4	0.05	6	6	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.1
バナナ	41	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
りんご	42	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.5	0.1	0.4
その他の生果	43	8	0.12	22	22	0	0.00	0.01	0.01	0	1.3	0.3	1.0
ジャム	44	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	9	0.19	1	1	0	0.01	0.00	0.02	0	0.7	0.1	0.5
海藻類	47	7	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.9	0.0	0.0

食品群名		葉酸	パントテン酸	ビタミンC(mg)			飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維総量	食物繊維水溶性	食物繊維不溶性
				μg	mg	総量							
食品群別	食品群番号						g	g	g	mg	g	g	g
魚介類	48~60	13	0.64	1	1	0	1.21	2.11	1.55	84	0.0	0.0	0.0
生魚介類	48~55	6	0.37	0	0	0	0.68	1.25	0.69	46	0.0	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	1	0.08	0	0	0	0.35	0.71	0.35	7	0.0	0.0	0.0
さけ、ます	49	1	0.09	0	0	0	0.06	0.13	0.07	4	0.0	0.0	0.0
たい、かれい類	50	0	0.05	0	0	0	0.04	0.09	0.04	5	0.0	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	0	0.02	0	0	0	0.04	0.06	0.05	3	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	1	0.05	0	0	0	0.17	0.25	0.15	7	0.0	0.0	0.0
貝類	53	1	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.01	1	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	0	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.01	13	0.0	0.0	0.0
えび、かに類	55	1	0.04	0	0	0	0.00	0.00	0.00	7	0.0	0.0	0.0
魚介加工品	56~60	6	0.27	1	1	0	0.53	0.86	0.86	37	0.0	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	6	0.26	1	1	0	0.42	0.73	0.53	33	0.0	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0	0	0	0.05	0.06	0.13	1	0.0	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	0	0.01	0	0	0	0.05	0.06	0.20	2	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61~69	8	0.82	4	4	0	4.06	5.10	1.21	51	0.0	0.0	0.0
畜肉	61~64	1	0.47	3	3	0	3.44	4.18	0.90	33	0.0	0.0	0.0
牛肉	61	1	0.11	0	0	0	0.85	1.08	0.11	7	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	1	0.31	0	0	0	1.78	2.12	0.54	21	0.0	0.0	0.0
ハム、ソーセージ類	63	0	0.06	3	3	0	0.81	0.99	0.25	5	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65,66	2	0.31	0	0	0	0.60	0.90	0.30	16	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	2	0.30	0	0	0	0.59	0.88	0.29	15	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0.00	0	0	0	0.01	0.02	0.01	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	5	0.04	0	0	0	0.02	0.02	0.01	2	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
豚肉	68	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	16	0.53	0	0	0	0.98	1.37	0.53	155	0.0	0.0	0.0
乳類	71~75	6	0.62	1	1	0	2.85	1.10	0.16	15	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71~74	6	0.62	1	1	0	2.85	1.10	0.16	15	0.0	0.0	0.0
牛乳	71	4	0.51	1	1	0	2.12	0.79	0.11	11	0.0	0.0	0.0
チーズ	72	0	0.00	0	0	0	0.26	0.11	0.01	1	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	1	0.08	0	0	0	0.18	0.07	0.01	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0	0.03	0	0	0	0.29	0.13	0.03	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	0	0.00	0	0	0	1.46	3.89	3.87	2	0.0	0.0	0.0
バター	76	0	0.00	0	0	0	0.41	0.17	0.02	2	0.0	0.0	0.0
マ・ガリン	77	0	0.00	0	0	0	0.13	0.21	0.14	0	0.0	0.0	0.0
植物性油脂	78	0	0.00	0	0	0	0.86	3.44	3.69	0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0	0	0	0.06	0.07	0.02	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	3	0.11	0	0	0	0.71	0.65	0.28	10	0.4	0.1	0.3
和菓子類	81	2	0.05	0	0	0	0.08	0.12	0.10	4	0.3	0.0	0.2
ケーキ・ペストリー類	82	1	0.02	0	0	0	0.21	0.22	0.09	5	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	83	0	0.00	0	0	0	0.08	0.07	0.02	0	0.0	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	1	0.03	0	0	0	0.33	0.24	0.07	1	0.1	0.0	0.0
嗜好飲料類	86~91	32	0.12	10	10	0	0.04	0.02	0.00	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	2	0.03	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	2	0.03	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	30	0.09	10	10	0	0.04	0.02	0.00	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	30	0.07	10	10	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.02	0	0	0	0.04	0.02	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	18	0.20	0	0	0	0.94	2.19	1.62	5	0.9	0.1	0.7
調味料	92~97	18	0.20	0	0	0	0.94	2.19	1.62	5	0.9	0.1	0.7
ソース	92	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	7	0.11	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0	0.02	0	0	0	0.25	1.34	0.91	4	0.0	0.0	0.0
味噌	96	9	0.00	0	0	0	0.14	0.16	0.51	0	0.7	0.1	0.6
その他の調味料	97	2	0.07	0	0	0	0.55	0.69	0.19	1	0.2	0.0	0.1
香辛料・その他	98	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	2	0.03	5	1	4	0.22	0.19	0.08	1	0.1	0.0	0.1

【第7表の2】 食品群別栄養素等摂取量（男性）

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	たんぱく質 (うち動物 性) g	脂質 g	脂質 (うち動物 性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	ナトリウム ×2.54 ÷1000 g	カリウム mg	カルシウム(mg)		
食品群別	食品群番号											mg	一般食品	補助・強化
総量	1-99	1988	2178	80.0	42.0	57.9	30.0	311.0	5201	13.2	2883	595	594	1
動物性食品	48-76.79	334	491	41.8	41.8	29.8	29.8	10.0	714	1.8	730	219	218	1
植物性食品	1-47.77.78.80-99	1655	1686	38.2	0.2	28.2	0.2	301.0	4487	11.4	2153	377	376	0
穀類	1-12	546	973	17.4	0.0	3.7	0.0	208.5	399	1.0	221	38	38	0
米・加工品	1.2	465	782	11.7	0.0	1.4	0.0	172.6	8	0.0	136	14	14	0
米	1	462	775	11.5	0.0	1.4	0.0	171.2	5	0.0	134	14	14	0
米加工品	2	3	6	0.1	0.0	0.0	0.0	1.4	3	0.0	1	0	0	0
小麦・加工品	3-9	71	174	5.1	0.0	2.2	0.0	32.3	366	0.9	75	23	23	0
小麦粉類	3	3	11	0.2	0.0	0.1	0.0	2.3	1	0.0	4	1	1	0
パン類(菓子パンを除く)	4	17	45	1.6	0.0	0.7	0.0	8.0	85	0.2	18	6	6	0
菓子パン類	5	4	10	0.3	0.0	0.3	0.0	1.7	10	0.0	4	2	2	0
うどん・中華めん類	6	32	62	1.6	0.0	0.3	0.0	12.7	154	0.4	32	4	4	0
即席中華めん	7	4	17	0.4	0.0	0.6	0.0	2.5	99	0.3	9	9	9	0
パスタ	8	7	14	0.5	0.0	0.1	0.0	2.6	8	0.0	4	1	1	0
その他の小麦加工品	9	4	14	0.5	0.0	0.1	0.0	2.5	8	0.0	4	1	1	0
その他の穀類・加工品	10-12	10	18	0.6	0.0	0.1	0.0	3.7	26	0.1	11	1	1	0
そば・加工品	10	6	9	0.3	0.0	0.1	0.0	1.8	2	0.0	3	1	1	0
とうもろこし・加工品	11	2	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	6	0.0	4	0	0	0
その他の穀類	12	2	6	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	18	0.0	4	0	0	0
いも類	13-16	69	46	0.9	0.0	0.1	0.0	10.8	2	0.0	246	16	16	0
いも・加工品	13-15	68	41	0.9	0.0	0.1	0.0	9.7	2	0.0	246	15	15	0
さつまいも・加工品	13	6	8	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	0	0.0	28	2	2	0
じゃがいも・加工品	14	29	22	0.5	0.0	0.0	0.0	5.2	0	0.0	120	1	1	0
その他のいも・加工品	15	32	11	0.3	0.0	0.0	0.0	2.6	2	0.0	97	12	12	0
でんぷん・加工品	16	1	5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	17	6	23	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	0	0.0	1	0	0	0
豆類	18-23	71	89	6.8	0.0	5.5	0.0	3.2	15	0.0	170	93	93	0
大豆・加工品	18-22	70	87	6.7	0.0	5.4	0.0	2.8	14	0.0	167	93	93	0
大豆(全粒)・加工品	18	1	3	0.3	0.0	0.2	0.0	0.2	0	0.0	14	2	2	0
豆腐	19	41	30	2.7	0.0	1.7	0.0	0.7	6	0.0	58	48	48	0
油揚げ類	20	12	28	1.6	0.0	2.3	0.0	0.2	3	0.0	11	32	32	0
納豆	21	11	22	1.8	0.0	1.1	0.0	1.3	3	0.0	72	10	10	0
その他の大豆加工品	22	5	4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.4	2	0.0	12	2	2	0
その他の豆・加工品	23	1	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	1	0.0	3	0	0	0
糧実類	24	2	8	0.3	0.0	0.6	0.0	0.4	1	0.0	9	7	7	0
野菜類	25-38	285	78	3.8	0.0	0.5	0.0	17.2	442	1.1	766	123	123	0
緑黄色野菜	25-29	96	30	1.8	0.0	0.2	0.0	6.4	17	0.0	340	58	58	0
トマト	25	6	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1	0.0	14	1	1	0
にんじん	26	20	7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.8	5	0.0	54	5	5	0
ほうれん草	27	16	4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.6	2	0.0	93	9	9	0
ピーマン	28	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	3	0	0	0
その他の緑黄色野菜	29	53	18	1.2	0.0	0.1	0.0	3.7	9	0.0	175	42	42	0
その他の野菜	30-35	164	39	1.6	0.0	0.2	0.0	8.9	16	0.0	350	49	49	0
キャベツ	30	18	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	1	0.0	35	8	8	0
きゅうり	31	9	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0.0	18	2	2	0
大根	32	50	10	0.2	0.0	0.1	0.0	2.2	9	0.0	124	13	13	0
たまねぎ	33	23	9	0.2	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0.0	35	5	5	0
はくさい	34	24	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8	1	0.0	52	10	10	0
その他の淡色野菜	35	39	12	0.6	0.0	0.1	0.0	2.6	3	0.0	87	10	10	0
野菜ジュース	36	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	3	0.0	3	0	0	0
漬け物	37.38	23	8	0.4	0.0	0.0	0.0	1.8	406	1.0	73	16	16	0
葉類漬け物	37	11	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	143	0.4	34	9	9	0
たくあん・その他の漬け物	38	12	5	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	263	0.7	38	6	6	0
果実類	39-45	119	68	0.6	0.0	0.1	0.0	18.0	1	0.0	192	9	9	0
生果	39-43	109	63	0.5	0.0	0.1	0.0	16.7	1	0.0	181	9	9	0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
柑橘類	40	20	9	0.1	0.0	0.0	0.0	2.4	0	0.0	30	4	4	0
バナナ	41	7	6	0.1	0.0	0.0	0.0	1.6	0	0.0	26	0	0	0
りんご	42	34	18	0.1	0.0	0.0	0.0	4.9	0	0.0	37	1	1	0
その他の生果	43	48	29	0.2	0.0	0.1	0.0	7.8	0	0.0	87	4	4	0
ジャム	44	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0	0	0
果汁・果汁飲料	45	9	4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0.0	11	1	1	0
きのこ類	46	16	3	0.4	0.0	0.1	0.0	1.0	6	0.0	48	1	1	0
海藻類	47	8	4	0.4	0.0	0.1	0.0	1.6	113	0.3	116	21	21	0

食品群名	摂取量	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質(うち動物性)	脂質	脂質(うち動物性)	炭水化物	ナトリウム	ナトリウム×2.54÷1000	カリウム	カルシウム(mg)			
											48	48	0	
魚介類	48-60	94	148	18.5	18.5	6.7	6.7	2.0	451	1.1	271	48	48	0
生魚介類	48-55	55	81	10.8	10.8	3.8	3.8	0.2	86	0.2	176	16	16	0
あじ、いわし類	48	12	30	2.3	2.3	2.2	2.2	0.0	15	0.0	32	3	3	0
さけ、ます	49	7	10	1.7	1.7	0.3	0.3	0.0	5	0.0	27	1	1	0
たい、かれい類	50	7	8	1.3	1.3	0.2	0.2	0.0	7	0.0	25	2	2	0
まぐろ、かじき類	51	7	10	1.7	1.7	0.2	0.2	0.0	3	0.0	29	0	0	0
その他の生魚	52	7	12	1.3	1.3	0.7	0.7	0.0	10	0.0	22	4	4	0
貝類	53	3	2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	17	0.0	6	2	2	0
いか、たこ類	54	6	5	1.1	1.1	0.1	0.1	0.0	18	0.0	17	1	1	0
えび、かに類	55	5	4	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	10	0.0	18	3	3	0
魚介加工品	56-60	39	66	7.8	7.8	2.9	2.9	1.8	365	0.9	95	31	31	0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	25	47	5.8	5.8	2.3	2.3	0.2	257	0.7	79	23	23	0
魚介(缶詰)	57	2	5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.0	11	0.0	5	2	2	0
魚介(佃煮)	58	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	3	0.0	1	2	2	0
魚介(練り製品)	59	11	14	1.4	1.4	0.3	0.3	1.4	91	0.2	10	5	5	0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	4	0.0	0	0	0	0
肉類	61-69	79	185	14.0	14.0	13.4	13.4	0.4	128	0.3	227	5	5	0
畜肉	61-64	58	146	10.4	10.4	10.9	10.9	0.4	116	0.3	171	3	3	0
牛肉	61	13	36	2.2	2.2	2.8	2.8	0.1	8	0.0	36	0	0	0
豚肉	62	35	80	6.5	6.5	5.5	5.5	0.0	17	0.0	111	1	1	0
ハム、ソーセージ類	63	11	30	1.6	1.6	2.5	2.5	0.3	91	0.2	24	1	1	0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
鳥肉	65-66	19	37	3.4	3.4	2.4	2.4	0.0	10	0.0	54	2	2	0
鶏肉	65	19	36	3.4	3.4	2.3	2.3	0.0	10	0.0	53	1	1	0
その他の鳥肉	66	0	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.0	1	1	1	0
肉類(内臓)	67	1	2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	1	0.0	2	0	0	0
その他の肉類	68,69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0	0	0
鯨肉	68	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
その他の肉・加工品	69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0	0	0
卵類	70	38	58	4.7	4.7	4.0	4.0	0.1	54	0.1	50	20	20	0
乳類	71-75	121	92	4.5	4.5	4.9	4.9	7.4	76	0.2	182	146	145	1
牛乳・乳製品	71-74	121	92	4.5	4.5	4.9	4.9	7.4	76	0.2	182	146	145	1
牛乳	71	99	66	3.3	3.3	3.7	3.7	4.8	42	0.1	151	111	110	1
チーズ	72	2	7	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	23	0.1	1	13	13	0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	14	9	0.5	0.5	0.2	0.2	1.4	7	0.0	19	15	15	0
その他の乳製品	74	5	10	0.2	0.2	0.5	0.5	1.2	5	0.0	10	7	7	0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
油脂類	76-80	11	97	0.0	0.0	10.6	0.8	0.0	8	0.0	0	0	0	0
バター	76	1	6	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	6	0.0	0	0	0	0
マ・ガリン	77	1	4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	2	0.0	0	0	0	0
植物性油脂	78	9	86	0.0	0.0	9.3	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
動物性油脂	79	0	2	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0	0.0	0	0	0	0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
菓子類	81-85	18	60	1.1	0.0	1.6	0.0	10.2	39	0.1	30	7	7	0
和菓子類	81	11	34	0.7	0.0	0.4	0.0	7.1	25	0.1	15	2	2	0
ケーキ・ペストリー類	82	4	12	0.2	0.0	0.5	0.0	1.6	7	0.0	4	2	2	0
ビスケット類	83	1	4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	2	0.0	1	1	0	0
キャンディー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0	0	0
その他の菓子類	85	2	10	0.1	0.0	0.5	0.0	1.1	5	0.0	10	2	2	0
嗜好飲料類	86-91	388	99	1.0	0.0	0.1	0.0	7.7	21	0.1	126	18	18	0
アルコール飲料	86-88	105	77	0.3	0.0	0.0	0.0	3.2	2	0.0	24	3	3	0
日本酒	86	21	22	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0.0	1	1	1	0
ビール	87	67	28	0.2	0.0	0.0	0.0	2.1	2	0.0	21	2	2	0
洋酒・その他	88	17	27	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	2	0	0	0
その他の嗜好飲料	89-91	283	22	0.7	0.0	0.1	0.0	4.5	19	0.0	102	15	15	0
茶	89	205	3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	6	0.0	52	6	6	0
コーヒー・ココア	90	48	15	0.3	0.0	0.1	0.0	3.1	10	0.0	49	8	8	0
その他の嗜好飲料	91	30	4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	3	0.0	1	1	1	0
調味料・香辛料類	92-98	86	115	4.8	0.0	5.2	0.0	11.9	3312	8.4	204	30	30	0
調味料	92-97	86	115	4.8	0.0	5.2	0.0	11.8	3310	8.4	203	30	30	0
ソース	92	2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	56	0.1	4	1	1	0
しょうゆ	93	23	16	1.8	0.0	0.0	0.0	2.3	1321	3.4	90	7	7	0
塩	94	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	564	1.4	1	0	0	0
マヨネーズ	95	3	24	0.1	0.0	2.5	0.0	0.1	28	0.1	1	1	1	0
味噌	96	16	30	1.9	0.0	0.9	0.0	3.6	737	1.9	60	16	16	0
その他の調味料	97	40	42	1.0	0.0	1.8	0.0	5.2	604	1.5	47	6	6	0
香辛料・その他	98	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	3	0.0	1	0	0	0

食品群名		マグネシウム	リン	鉄(mg)			亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE(mg- TE)		
食品群別	食品群番号	mg	mg	mg	一般食品	補助・強化	mg	mg	mg	μg	μg	mg- TE	一般食品	補助・強化
総量	1-99	296	1172	9.2	9.2	0.0	9.6	1.53	3.93	997	12	9.4	9.2	0.2
動物性食品	48-76,79	66	556	2.3	2.3	0.0	3.7	0.26	0.05	247	11	2.3	2.3	0.0
植物性食品	1-47,77,78,80-99	230	617	6.9	6.8	0.0	5.8	1.27	3.88	751	1	7.1	6.9	0.2
穀類	1-12	48	216	1.0	1.0	0.0	3.2	0.55	1.87	3	0	0.4	0.4	0.0
米・加工品	1.2	33	159	0.5	0.5	0.0	2.8	0.47	1.63	0	0	0.0	0.0	0.0
米	1	32	157	0.5	0.5	0.0	2.8	0.46	1.62	0	0	0.0	0.0	0.0
米加工品	2	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3-9	12	46	0.4	0.4	0.0	0.3	0.07	0.19	2	0	0.3	0.3	0.0
小麦粉類	3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	4	15	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.05	0	0	0.1	0.1	0.0
菓子パン類	5	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
うどん・中華めん類	6	3	14	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.08	0	0	0.1	0.1	0.0
即席中華めん	7	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.03	1	0	0.1	0.1	0.0
パスタ	8	2	4	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	1	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10-12	4	10	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.04	0	0	0.0	0.0	0.0
そば・加工品	10	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
いも類	13-16	11	24	0.3	0.3	0.0	0.1	0.07	0.08	0	0	0.2	0.2	0.0
いも・加工品	13-15	11	23	0.3	0.3	0.0	0.1	0.07	0.08	0	0	0.2	0.2	0.0
さつまいも・加工品	13	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
じゃがいも・加工品	14	6	12	0.1	0.1	0.0	0.1	0.03	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	3	9	0.1	0.1	0.0	0.1	0.03	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18-23	38	97	1.3	1.3	0.0	0.7	0.17	0.31	0	0	0.8	0.7	0.1
大豆・加工品	18-22	38	95	1.3	1.3	0.0	0.7	0.17	0.31	0	0	0.7	0.7	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	2	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
豆腐	19	13	45	0.4	0.4	0.0	0.3	0.06	0.16	0	0	0.2	0.2	0.0
油揚げ類	20	10	22	0.4	0.4	0.0	0.2	0.03	0.13	0	0	0.2	0.2	0.0
納豆	21	11	21	0.4	0.4	0.0	0.2	0.07	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
その他の大豆加工品	22	1	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0
その他の豆・加工品	23	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.0	0.1
糧実類	24	3	6	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
野菜類	25-38	50	102	1.6	1.6	0.0	0.8	0.26	0.53	632	0	2.2	2.2	0.0
緑黄色野菜	25-29	23	41	0.9	0.9	0.0	0.4	0.07	0.24	592	0	1.6	1.6	0.0
トマト	25	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	7	0	0.1	0.1	0.0
にんじん	26	2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	285	0	0.1	0.1	0.0
ほうれん草	27	9	7	0.2	0.2	0.0	0.1	0.02	0.05	127	0	0.4	0.4	0.0
ピーマン	28	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	11	27	0.6	0.6	0.0	0.2	0.04	0.16	173	0	1.0	1.0	0.0
その他の野菜	30-35	21	48	0.5	0.5	0.0	0.4	0.18	0.24	14	0	0.5	0.5	0.0
キャベツ	30	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.03	2	0	0.0	0.0	0.0
きゅうり	31	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	5	0	0.0	0.0	0.0
大根	32	5	9	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
たまねぎ	33	2	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.12	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
はくさい	34	2	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.03	4	0	0.0	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	8	15	0.2	0.2	0.0	0.2	0.03	0.12	3	0	0.4	0.4	0.0
野菜ジュース	36	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	6	13	0.2	0.2	0.0	0.1	0.01	0.06	26	0	0.1	0.1	0.0
葉類漬け物	37	2	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.02	24	0	0.1	0.1	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	5	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.05	1	0	0.0	0.0	0.0
果実類	39-45	9	17	0.1	0.1	0.0	0.1	0.05	0.25	54	0	0.3	0.3	0.0
生果	39-43	8	16	0.1	0.1	0.0	0.1	0.05	0.25	53	0	0.3	0.3	0.0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	33	0	0.1	0.1	0.0
バナナ	41	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0
りんご	42	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0
その他の生果	43	3	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.21	18	0	0.1	0.1	0.0
ジャム	44	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	2	14	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
海藻類	47	16	9	0.4	0.4	0.0	0.0	0.01	0.02	22	0	0.0	0.0	0.0

食品群名	マグネシウム	リン	鉄(mg)			亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE(mg- TE)			
魚介類	48-60	33	218	0.9	0.9	0.0	1.0	0.15	0.03	49	10	1.4	1.4	0.0
生魚介類	48-55	20	125	0.5	0.5	0.0	0.7	0.08	0.02	31	5	0.8	0.8	0.0
あじ、いわし類	48	4	24	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.00	2	2	0.1	0.1	0.0
さけ、ます	49	2	19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	1	2	0.1	0.1	0.0
たい、かれい類	50	2	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	5	0	0.1	0.1	0.0
まぐろ、かじき類	51	3	22	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	2	14	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	19	0	0.2	0.2	0.0
貝類	53	2	3	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.01	1	0	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	3	15	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02	0.00	1	0	0.1	0.1	0.0
えび、かに類	55	2	13	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
魚介加工品	56-60	13	94	0.4	0.4	0.0	0.4	0.07	0.01	18	4	0.6	0.6	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	10	77	0.3	0.3	0.0	0.3	0.06	0.01	18	4	0.5	0.5	0.0
魚介(缶詰)	57	1	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
魚介(佃煮)	58	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	2	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61-69	16	142	0.7	0.7	0.0	1.7	0.06	0.01	84	0	0.3	0.3	0.0
畜肉	61-64	11	108	0.5	0.5	0.0	1.4	0.04	0.00	3	0	0.2	0.2	0.0
牛肉	61	2	20	0.2	0.2	0.0	0.5	0.01	0.00	1	0	0.1	0.1	0.0
豚肉	62	7	63	0.2	0.2	0.0	0.7	0.02	0.00	2	0	0.1	0.1	0.0
ハム、ソーセージ類	63	2	26	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65-66	4	31	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.00	7	0	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	4	30	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.00	7	0	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	74	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	4	69	0.7	0.7	0.0	0.5	0.03	0.01	59	1	0.4	0.4	0.0
乳類	71-75	13	125	0.1	0.1	0.0	0.5	0.02	0.00	51	0	0.2	0.2	0.0
牛乳・乳製品	71-74	13	125	0.1	0.1	0.0	0.5	0.02	0.00	51	0	0.2	0.2	0.0
牛乳	71	10	92	0.0	0.0	0.0	0.4	0.01	0.00	38	0	0.1	0.1	0.0
チーズ	72	0	15	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	6	0	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	2	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	1	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	5	0	0.1	0.1	0.0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76-80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	7	0	1.8	1.8	0.0
バター	76	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	4	0	0.0	0.0	0.0
マ・ガリン	77	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	3	0	0.1	0.1	0.0
植物性油脂	78	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	1.7	1.7	0.0
動物性油脂	79	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81-85	3	16	0.2	0.2	0.0	0.1	0.02	0.05	7	0	0.2	0.2	0.0
和菓子類	81	2	9	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.03	1	0	0.1	0.1	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	4	0	0.1	0.1	0.0
ビスケット類	83	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0
嗜好飲料類	86-91	14	25	0.4	0.4	0.0	0.1	0.02	0.67	1	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86-88	5	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.04	0	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	4	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	9	14	0.4	0.4	0.0	0.1	0.02	0.63	1	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	4	4	0.3	0.3	0.0	0.0	0.02	0.61	1	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	5	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92-98	32	84	1.3	1.3	0.0	0.4	0.08	0.03	4	0	0.9	0.9	0.0
調味料	92-97	32	84	1.3	1.3	0.0	0.4	0.08	0.03	4	0	0.9	0.9	0.0
ソース	92	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	15	37	0.4	0.4	0.0	0.2	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.5	0.5	0.0
味噌	96	11	26	0.6	0.6	0.0	0.2	0.06	0.00	0	0	0.2	0.2	0.0
その他の調味料	97	4	18	0.2	0.2	0.0	0.1	0.01	0.03	3	0	0.2	0.2	0.0
香辛料・その他	98	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0

食品群名		ビタミンK	ビタミンB1(mg)				ビタミンB2(mg)			ナイアシン	ビタミンB6(mg)			ビタミンB12
食品群別	食品群番号		μg	mg	一般食品	補助食品	食品強化	mg	一般食品		補助強化	mg	mg	
総量	1-99	334	1.81	1.17	0.64	0.00	1.60	1.43	0.16	18.4	1.79	1.50	0.30	9.3
動物性食品	48-76,79	19	0.50	0.50	0.00	0.00	0.68	0.68	0.00	10.4	0.58	0.58	0.00	8.8
植物性食品	1-47,77,78,80-99	315	1.31	0.67	0.64	0.00	0.92	0.75	0.16	8.0	1.21	0.92	0.30	0.4
穀類	1-12	0	0.18	0.18	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	1.6	0.12	0.12	0.00	0.0
米・加工品	1,2	0	0.09	0.09	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.9	0.09	0.09	0.00	0.0
米	1	0	0.09	0.09	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.9	0.09	0.09	0.00	0.0
米加工品	2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
小麦・加工品	3-9	0	0.08	0.08	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.5	0.02	0.02	0.00	0.0
小麦粉類	3	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.0
菓子パン類	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
うどん・中華めん類	6	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
即席中華めん	7	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
パスタ	8	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の小麦加工品	9	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類・加工品	10-12	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
そば・加工品	10	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
とうもろこし・加工品	11	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類	12	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0
いも類	13-16	0	0.05	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.6	0.09	0.09	0.00	0.0
いも・加工品	13-15	0	0.05	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.6	0.09	0.09	0.00	0.0
さつまいも・加工品	13	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0
じゃがいも・加工品	14	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.05	0.05	0.00	0.0
その他のいも・加工品	15	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
豆類	18-23	105	0.06	0.06	0.00	0.00	0.09	0.08	0.00	0.2	0.07	0.06	0.01	0.0
大豆・加工品	18-22	105	0.05	0.05	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.2	0.06	0.06	0.00	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
豆腐	19	5	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0
油揚げ類	20	5	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
納豆	21	94	0.01	0.01	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.0
その他の大豆加工品	22	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.00	0.01	0.0
種実類	24	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
野菜類	25-38	171	0.13	0.13	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	1.3	0.30	0.30	0.00	0.0
緑黄色野菜	25-29	121	0.06	0.06	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.6	0.13	0.13	0.00	0.0
トマト	25	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
にんじん	26	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
ほうれん草	27	47	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
ピーマン	28	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の緑黄色野菜	29	73	0.04	0.04	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.4	0.08	0.08	0.00	0.0
その他の野菜	30-35	36	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.5	0.14	0.14	0.00	0.0
キャベツ	30	14	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0
きゅうり	31	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
大根	32	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
たまねぎ	33	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.04	0.04	0.00	0.0
はくさい	34	15	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
その他の淡色野菜	35	3	0.02	0.02	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.2	0.03	0.03	0.00	0.0
野菜ジュース	36	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
漬け物	37,38	15	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.0
葉類漬け物	37	13	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
果実類	39-45	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.07	0.07	0.00	0.0
生果	39-43	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.07	0.07	0.00	0.0
いちご	39	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
柑橘類	40	0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
バナナ	41	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.0
りんご	42	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
その他の生果	43	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0
ジャム	44	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
果汁・果汁飲料	45	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
きのこ類	46	0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.01	0.01	0.00	0.0
海藻類	47	14	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.2

食品群名		ビタミンK	ビタミンB1(mg)				ビタミンB2(mg)			ナイアシン	ビタミンB6(mg)			ビタミンB12
魚介類	48-60	0	0.10	0.10	0.00	0.00	0.18	0.18	0.00	5.6	0.28	0.28	0.00	7.3
生魚介類	48-55	0	0.05	0.05	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	3.3	0.19	0.19	0.00	4.1
あじ、いわし類	48	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.06	0.06	0.00	1.5
さけ、ます	49	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.04	0.04	0.00	0.5
たい、かれい類	50	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.2
まぐろ、かじき類	51	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	1.0	0.05	0.05	0.00	0.3
その他の生魚	52	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.02	0.02	0.00	0.2
貝類	53	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	1.1
いか、たこ類	54	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.3
えび、かに類	55	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.1
魚介加工品	56-60	0	0.05	0.05	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	2.3	0.10	0.10	0.00	3.2
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	2.0	0.09	0.09	0.00	3.0
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.00	0.00	0.00	0.1
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
魚介(練り製品)	59	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.1
魚肉ハム、ソ-セ-ジ	60	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類	61-69	11	0.33	0.33	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	4.5	0.23	0.23	0.00	0.8
畜肉	61-64	2	0.31	0.31	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	3.1	0.16	0.16	0.00	0.4
牛肉	61	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.04	0.04	0.00	0.2
豚肉	62	1	0.25	0.25	0.00	0.00	0.07	0.07	0.00	2.0	0.11	0.11	0.00	0.1
ハム、ソ-セ-ジ類	63	0	0.05	0.05	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	0.02	0.02	0.00	0.1
その他の畜肉	64	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
鳥肉	65-66	8	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	1.3	0.06	0.06	0.00	0.1
鶏肉	65	8	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	1.3	0.06	0.06	0.00	0.1
その他の鳥肉	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類(内臓)	67	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.3
その他の肉類	68,69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
鯨肉	68	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
卵類	70	5	0.02	0.02	0.00	0.00	0.16	0.16	0.00	0.0	0.03	0.03	0.00	0.4
乳類	71-75	2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.19	0.19	0.00	0.2	0.04	0.04	0.00	0.4
牛乳・乳製品	71-74	2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.19	0.19	0.00	0.2	0.04	0.04	0.00	0.4
牛乳	71	2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.3
チーズ	72	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の乳製品	74	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
油脂類	76-80	16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
バター	76	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
マ-ガリン	77	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
植物性油脂	78	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
菓子類	81-85	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
和菓子類	81	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
ビスケット類	83	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	85	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
嗜好飲料類	86-91	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	1.3	0.06	0.06	0.00	0.1
アルコール飲料	86-88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.04	0.04	0.00	0.1
日本酒	86	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
ビ-ル	87	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.03	0.03	0.00	0.1
洋酒・その他	88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.8	0.02	0.02	0.00	0.0
茶	89	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
調味料・香辛料類	92-98	7	0.04	0.04	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.9	0.07	0.07	0.00	0.1
調味料	92-97	7	0.04	0.04	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.9	0.07	0.07	0.00	0.1
ソース	92	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	93	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.3	0.04	0.04	0.00	0.0
塩	94	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
マヨネ-ズ	95	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
味噌	96	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.2	0.02	0.02	0.00	0.0
その他の調味料	97	0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.1
香辛料・その他	98	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0

食品群名		葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミンC(mg)			飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	食物繊維 総量 g	食物繊維 水溶性 g	食物繊維 不溶性 g
食品群別	食品群番号			mg	一般食品	補助・強化							
総量	1~99	383	6.78	123	123	1	15.53	20.16	14.33	348	17.2	3.7	12.5
動物性食品	48~7679	48	2.83	7	7	0	10.42	10.90	3.82	331	0.0	0.0	0.0
植物性食品	1~47,77,78,80~99	335	3.95	117	116	1	5.12	9.26	10.51	16	17.2	3.7	12.5
穀類	1~12	26	1.48	0	0	0	1.05	0.92	1.11	2	3.1	0.6	2.5
米・加工品	1,2	14	1.17	0	0	0	0.47	0.33	0.47	0	1.4	0.0	1.4
米	1	14	1.16	0	0	0	0.46	0.32	0.46	0	1.4	0.0	1.4
米加工品	2	0	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	11	0.27	0	0	0	0.55	0.56	0.59	2	1.3	0.4	0.9
小麦粉類	3	0	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.03	0	0.1	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	6	0.08	0	0	0	0.14	0.21	0.23	0	0.4	0.1	0.3
菓子パン類	5	1	0.02	0	0	0	0.04	0.04	0.02	1	0.1	0.0	0.0
うどん・中華めん類	6	1	0.09	0	0	0	0.06	0.02	0.13	0	0.5	0.1	0.3
即席中華めん	7	1	0.02	0	0	0	0.26	0.24	0.09	1	0.1	0.1	0.0
パスタ	8	0	0.02	0	0	0	0.02	0.01	0.04	0	0.1	0.0	0.1
その他の小麦加工品	9	1	0.02	0	0	0	0.03	0.04	0.06	0	0.1	0.1	0.1
その他の穀類・加工品	10~12	2	0.04	0	0	0	0.03	0.03	0.05	0	0.3	0.1	0.2
そば・加工品	10	1	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.03	0	0.1	0.0	0.1
とうもろこし・加工品	11	1	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類	12	0	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.01	0	0.1	0.1	0.1
いも類	13~16	13	0.28	13	13	0	0.01	0.00	0.02	0	1.2	0.3	0.9
いも・加工品	13~15	13	0.28	13	13	0	0.01	0.00	0.02	0	1.2	0.3	0.9
さつまいも・加工品	13	3	0.06	2	2	0	0.00	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	6	0.14	10	10	0	0.00	0.00	0.01	0	0.4	0.2	0.2
その他のいも・加工品	15	4	0.09	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.7	0.1	0.6
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	24	0.45	0	0	0	0.92	1.10	2.85	0	1.4	0.4	1.0
大豆・加工品	18~22	23	0.45	0	0	0	0.92	1.10	2.85	0	1.3	0.4	0.9
大豆(全粒)・加工品	18	2	0.01	0	0	0	0.02	0.03	0.09	0	0.1	0.0	0.1
豆腐	19	5	0.01	0	0	0	0.30	0.35	0.86	0	0.2	0.0	0.1
油揚げ類	20	3	0.02	0	0	0	0.42	0.49	1.19	0	0.1	0.0	0.1
納豆	21	13	0.39	0	0	0	0.15	0.19	0.62	0	0.7	0.3	0.5
その他の大豆加工品	22	1	0.01	0	0	0	0.03	0.03	0.09	0	0.2	0.0	0.2
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
種実類	24	2	0.02	0	0	0	0.10	0.24	0.23	0	0.1	0.0	0.1
野菜類	25~38	179	0.78	60	60	0	0.03	0.02	0.09	0	6.5	1.6	4.8
緑黄色野菜	25~29	95	0.37	32	32	0	0.01	0.01	0.05	0	2.8	0.6	2.2
トマト	25	2	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.0
にんじん	26	5	0.07	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.1	0.4
ほうれん草	27	25	0.03	4	4	0	0.01	0.00	0.03	0	0.5	0.1	0.4
ピーマン	28	0	0.00	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	63	0.25	24	24	0	0.00	0.00	0.01	0	1.7	0.3	1.4
その他の野菜	30~35	72	0.34	24	24	0	0.02	0.01	0.04	0	2.9	0.9	2.1
キャベツ	30	14	0.04	7	7	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.3
きゅうり	31	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
大根	32	17	0.06	5	5	0	0.00	0.00	0.00	0	0.7	0.3	0.5
たまねぎ	33	4	0.04	2	2	0	0.00	0.00	0.01	0	0.4	0.1	0.2
はくさい	34	14	0.06	4	4	0	0.00	0.00	0.01	0	0.3	0.1	0.2
その他の淡色野菜	35	22	0.11	4	4	0	0.01	0.01	0.02	0	1.1	0.3	0.8
野菜ジュース	36	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	12	0.07	4	4	0	0.00	0.00	0.00	0	0.7	0.1	0.6
葉類漬け物	37	8	0.03	3	3	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.3
たくあん・その他の漬け物	38	3	0.04	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
果実類	39~45	16	0.23	30	30	0	0.01	0.01	0.01	0	1.9	0.4	1.4
生果	39~43	15	0.22	28	28	0	0.01	0.01	0.01	0	1.8	0.4	1.4
いちご	39	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	4	0.05	7	7	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.1
バナナ	41	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
りんご	42	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.5	0.1	0.4
その他の生果	43	7	0.11	19	19	0	0.00	0.01	0.01	0	1.1	0.2	0.9
ジャム	44	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	0.01	2	2	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	8	0.19	1	1	0	0.00	0.00	0.02	0	0.6	0.1	0.5
海藻類	47	8	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.9	0.0	0.0

食品群名		葉酸	パントテン酸	ビタミンC(mg)			飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維総量	食物繊維水溶性	食物繊維不溶性
魚介類	48-60	14	0.69	1	1	0	1.32	2.27	1.69	93	0.0	0.0	0.0
生魚介類	48-55	7	0.40	0	0	0	0.74	1.35	0.76	52	0.0	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	2	0.10	0	0	0	0.41	0.83	0.42	8	0.0	0.0	0.0
さけ、ます	49	1	0.09	0	0	0	0.06	0.13	0.08	4	0.0	0.0	0.0
たい、かわい類	50	0	0.05	0	0	0	0.04	0.07	0.04	5	0.0	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	0	0.02	0	0	0	0.05	0.07	0.05	4	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	1	0.05	0	0	0	0.17	0.24	0.15	7	0.0	0.0	0.0
貝類	53	1	0.02	0	0	0	0.00	0.00	0.01	1	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	0	0.03	0	0	0	0.01	0.00	0.02	16	0.0	0.0	0.0
えび、かに類	55	1	0.04	0	0	0	0.00	0.00	0.01	7	0.0	0.0	0.0
魚介加工品	56-60	7	0.29	1	1	0	0.57	0.92	0.93	41	0.0	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	6	0.28	1	1	0	0.46	0.78	0.58	36	0.0	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0	0	0	0.05	0.07	0.14	1	0.0	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	0	0.01	0	0	0	0.05	0.06	0.21	3	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61-69	11	0.95	4	4	0	4.61	5.78	1.35	59	0.0	0.0	0.0
畜肉	61-64	2	0.54	3	3	0	3.91	4.76	1.00	38	0.0	0.0	0.0
牛肉	61	1	0.12	0	0	0	1.02	1.30	0.12	9	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	1	0.35	1	1	0	1.98	2.34	0.59	23	0.0	0.0	0.0
ハム、ソーセージ類	63	0	0.07	3	3	0	0.91	1.11	0.29	6	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65.66	2	0.34	0	0	0	0.66	0.99	0.34	17	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	2	0.34	0	0	0	0.65	0.97	0.33	17	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0.01	0	0	0	0.02	0.03	0.01	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	8	0.06	0	0	0	0.04	0.03	0.01	4	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68.69	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	16	0.55	0	0	0	1.02	1.43	0.55	162	0.0	0.0	0.0
乳類	71-75	7	0.64	1	1	0	2.98	1.16	0.18	15	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71-74	7	0.64	1	1	0	2.98	1.16	0.18	15	0.0	0.0	0.0
牛乳	71	5	0.54	1	1	0	2.26	0.84	0.12	12	0.0	0.0	0.0
チーズ	72	1	0.00	0	0	0	0.33	0.14	0.01	2	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	1	0.05	0	0	0	0.11	0.04	0.01	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	1	0.03	0	0	0	0.29	0.14	0.05	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76-80	0	0.00	0	0	0	1.53	4.20	4.23	2	0.0	0.0	0.0
バター	76	0	0.00	0	0	0	0.41	0.17	0.02	2	0.0	0.0	0.0
マ・ガリン	77	0	0.00	0	0	0	0.10	0.16	0.11	0	0.0	0.0	0.0
植物性油脂	78	0	0.00	0	0	0	0.95	3.78	4.08	0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0	0	0	0.08	0.09	0.02	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81-85	3	0.10	0	0	0	0.58	0.57	0.28	8	0.3	0.1	0.3
和菓子類	81	2	0.05	0	0	0	0.08	0.13	0.11	3	0.2	0.0	0.2
ケーキ・パストリー類	82	1	0.02	0	0	0	0.18	0.19	0.09	4	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	83	0	0.00	0	0	0	0.07	0.07	0.02	0	0.0	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	1	0.02	0	0	0	0.24	0.19	0.07	1	0.1	0.0	0.0
嗜好飲料類	86-91	34	0.16	10	10	0	0.06	0.02	0.00	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86-88	4	0.06	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	4	0.06	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	29	0.10	10	10	0	0.06	0.02	0.00	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	29	0.07	10	10	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.04	0	0	0	0.06	0.02	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92-98	19	0.20	0	0	0	1.02	2.19	1.59	5	1.0	0.2	0.8
調味料	92-97	19	0.20	0	0	0	1.02	2.19	1.59	5	0.9	0.2	0.8
ソース	92	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	8	0.11	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0	0.02	0	0	0	0.23	1.25	0.85	4	0.0	0.0	0.0
味噌	96	10	0.00	0	0	0	0.15	0.17	0.54	0	0.8	0.1	0.7
その他の調味料	97	2	0.07	0	0	0	0.64	0.78	0.20	1	0.2	0.1	0.1
香辛料・その他	98	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0

【第7表の3】 食品群別栄養素等摂取量（女性）

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	たんぱく質 (うち動物 性) g	脂質 g	脂質 (うち動物 性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	ナトリウム ×2.54 ÷1000 g	カリウム mg	カルシウム(mg)		
食品群別	食品群番号											mg	一般食品	補助・強化
総量	1-99	1674	1756	68.2	35.1	51.2	25.2	249.6	4667	11.9	2664	553	552	1
動物性食品	48-76.79	293	414	34.8	34.8	24.9	24.9	9.2	597	1.5	623	201	200	1
植物性食品	1-47.777880-99	1381	1342	33.4	0.3	26.3	0.3	240.3	4069	10.3	2041	352	352	0
穀類	1-12	394	717	13.8	0.0	3.3	0.0	151.6	387	1.0	175	34	34	0
米・加工品	1.2	310	521	7.8	0.0	0.9	0.0	115.1	4	0.0	91	9	9	0
米	1	306	513	7.6	0.0	0.9	0.0	113.4	3	0.0	89	9	9	0
米加工品	2	4	8	0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	1	0.0	2	0	0	0
小麦・加工品	3-9	78	185	5.6	0.0	2.3	0.0	34.3	361	0.9	75	24	24	0
小麦粉類	3	3	11	0.2	0.0	0.1	0.0	2.2	1	0.0	4	1	1	0
パン類(菓子パンを除く)	4	23	62	2.1	0.0	1.0	0.0	11.0	115	0.3	25	8	8	0
菓子パン類	5	3	9	0.3	0.0	0.3	0.0	1.4	9	0.0	3	1	1	0
うどん・中華めん類	6	34	60	1.6	0.0	0.2	0.0	12.2	141	0.4	26	4	4	0
即席中華めん	7	3	14	0.3	0.0	0.5	0.0	2.0	78	0.2	7	8	8	0
パスタ	8	9	19	0.6	0.0	0.1	0.0	3.5	11	0.0	6	1	1	0
その他の小麦加工品	9	3	11	0.4	0.0	0.1	0.0	2.0	7	0.0	4	1	1	0
その他の穀類・加工品	10-12	6	11	0.4	0.0	0.1	0.0	2.2	21	0.1	9	1	1	0
そば・加工品	10	2	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8	4	0.0	2	0	0	0
とうもろこし・加工品	11	2	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	5	0.0	4	0	0	0
その他の穀類	12	1	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	12	0.0	3	0	0	0
いも類	13-16	63	41	0.8	0.0	0.1	0.0	9.6	2	0.0	232	15	15	0
いも・加工品	13-15	62	38	0.8	0.0	0.1	0.0	9.0	2	0.0	232	14	14	0
さつまいも・加工品	13	6	8	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	0	0.0	28	2	2	0
じゃがいも・加工品	14	25	19	0.4	0.0	0.0	0.0	4.4	0	0.0	102	1	1	0
その他のいも・加工品	15	31	11	0.3	0.0	0.0	0.0	2.7	2	0.0	102	11	11	0
でんぷん・加工品	16	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0	0.0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	17	6	24	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	0	0.0	1	0	0	0
豆類	18-23	68	85	6.3	0.0	5.2	0.0	3.3	16	0.0	163	87	87	0
大豆・加工品	18-22	67	82	6.2	0.0	5.2	0.0	2.7	15	0.0	157	86	86	0
大豆(全粒)・加工品	18	1	4	0.4	0.0	0.2	0.0	0.3	0	0.0	18	2	2	0
豆腐	19	36	26	2.4	0.0	1.5	0.0	0.6	5	0.0	51	42	42	0
油揚げ類	20	12	28	1.6	0.0	2.3	0.0	0.2	3	0.0	11	31	31	0
納豆	21	9	19	1.5	0.0	0.9	0.0	1.1	4	0.0	61	8	8	0
その他の大豆加工品	22	8	5	0.3	0.0	0.2	0.0	0.5	3	0.0	16	3	3	0
その他の豆・加工品	23	1	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	1	0.0	6	1	1	0
種実類	24	2	9	0.3	0.0	0.7	0.0	0.4	1	0.0	9	10	10	0
野菜類	25-38	275	75	3.7	0.0	0.5	0.0	16.4	390	1.0	753	122	122	0
緑黄色野菜	25-29	98	31	1.8	0.0	0.2	0.0	6.4	17	0.0	344	60	60	0
トマト	25	7	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0.0	15	1	1	0
にんじん	26	18	7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	5	0.0	50	5	5	0
ほうれん草	27	16	4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.6	2	0.0	92	9	9	0
ピーマン	28	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	4	0	0	0
その他の緑黄色野菜	29	55	18	1.2	0.0	0.1	0.0	3.8	10	0.0	183	45	45	0
その他の野菜	30-35	155	37	1.5	0.0	0.2	0.0	8.4	15	0.0	339	47	47	0
キャベツ	30	17	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	1	0.0	32	7	7	0
きゅうり	31	8	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0.0	17	2	2	0
大根	32	48	10	0.2	0.0	0.0	0.0	2.2	9	0.0	123	13	13	0
たまねぎ	33	21	8	0.2	0.0	0.0	0.0	1.9	0	0.0	32	4	4	0
はくさい	34	22	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	1	0.0	47	9	9	0
その他の淡色野菜	35	39	12	0.6	0.0	0.1	0.0	2.5	3	0.0	89	10	10	0
野菜ジュース	36	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
漬け物	37,38	22	7	0.4	0.0	0.0	0.0	1.5	358	0.9	71	15	15	0
葉類漬け物	37	11	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	147	0.4	35	10	10	0
たくあん・その他の漬け物	38	11	4	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	211	0.5	36	6	6	0
果実類	39-45	129	76	0.6	0.0	0.1	0.0	20.1	1	0.0	212	10	10	0
生果	39-43	120	70	0.6	0.0	0.1	0.0	18.7	1	0.0	204	9	9	0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
柑橘類	40	18	8	0.1	0.0	0.0	0.0	2.1	0	0.0	27	3	3	0
バナナ	41	8	6	0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	0	0.0	27	0	0	0
りんご	42	35	19	0.1	0.0	0.0	0.0	5.1	0	0.0	38	1	1	0
その他の生果	43	60	37	0.3	0.0	0.1	0.0	9.8	1	0.0	112	5	5	0
ジャム	44	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0	0.0	1	0	0	0
果汁・果汁飲料	45	8	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0	0.0	8	0	0	0
きのこ類	46	17	3	0.5	0.0	0.1	0.0	1.1	7	0.0	52	1	1	0
海藻類	47	6	3	0.3	0.0	0.1	0.0	1.3	93	0.2	103	18	18	0

食品群名	摂取量	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質(うち動物性)	脂質	脂質(うち動物性)	炭水化物	ナトリウム	ナトリウム×2.54÷1000	カリウム	カルシウム(mg)			
魚介類	48-60	80	126	15.6	15.6	5.7	5.7	1.9	374	0.9	227	43	43	0
生魚介類	48-55	45	67	8.7	8.7	3.1	3.1	0.2	70	0.2	143	14	14	0
あじ、いわし類	48	8	21	1.6	1.6	1.5	1.5	0.0	11	0.0	22	2	2	0
さけ、ます	49	7	10	1.6	1.6	0.3	0.3	0.0	4	0.0	25	1	1	0
たい、かれい類	50	6	7	1.2	1.2	0.2	0.2	0.0	6	0.0	22	2	2	0
まぐろ、かじき類	51	6	8	1.4	1.4	0.2	0.2	0.0	3	0.0	24	0	0	0
その他の生魚	52	6	12	1.2	1.2	0.8	0.8	0.0	10	0.0	19	3	3	0
貝類	53	3	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	14	0.0	5	2	2	0
いか、たこ類	54	4	4	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	12	0.0	12	1	1	0
えび、かに類	55	4	4	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	10	0.0	15	2	2	0
魚介加工品	56-60	35	59	6.8	6.8	2.6	2.6	1.7	304	0.8	84	29	29	0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	21	40	5.0	5.0	2.0	2.0	0.2	198	0.5	69	19	19	0
魚介(缶詰)	57	2	4	0.4	0.4	0.2	0.2	0.0	9	0.0	4	1	1	0
魚介(佃煮)	58	0	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	8	0.0	2	4	4	0
魚介(練り製品)	59	11	13	1.3	1.3	0.3	0.3	1.3	86	0.2	10	4	4	0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0	0	0	0
肉類	61-69	61	143	10.8	10.8	10.4	10.4	0.3	103	0.3	176	3	3	0
畜肉	61-64	45	113	8.0	8.0	8.5	8.5	0.3	93	0.2	132	2	2	0
牛肉	61	9	25	1.6	1.6	1.9	1.9	0.1	6	0.0	26	0	0	0
豚肉	62	28	64	5.2	5.2	4.5	4.5	0.0	14	0.0	88	1	1	0
ハム、ソーセージ類	63	9	24	1.3	1.3	2.0	2.0	0.2	73	0.2	19	1	1	0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
鳥肉	65-66	15	29	2.7	2.7	1.9	1.9	0.0	9	0.0	43	1	1	0
鶏肉	65	15	29	2.7	2.7	1.9	1.9	0.0	8	0.0	43	1	1	0
その他の鳥肉	66	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
肉類(内臓)	67	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0	0	0
その他の肉類	68-69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0	0	0
鯨肉	68	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
その他の肉・加工品	69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0	0	0
卵類	70	35	54	4.4	4.4	3.7	3.7	0.1	49	0.1	46	18	18	0
牛乳・乳製品	71-75	116	85	4.1	4.1	4.4	4.4	6.9	66	0.2	174	137	136	1
牛乳	71-74	116	85	4.1	4.1	4.4	4.4	6.9	66	0.2	174	137	136	1
牛乳	71	88	58	2.9	2.9	3.3	3.3	4.2	37	0.1	133	98	97	1
チーズ	72	1	4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.0	14	0.0	1	8	8	0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	22	14	0.8	0.8	0.4	0.4	1.8	11	0.0	34	25	25	0
その他の乳製品	74	5	8	0.2	0.2	0.4	0.4	0.9	5	0.0	7	5	5	0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
油脂類	76-80	9	84	0.0	0.0	9.1	0.8	0.0	9	0.0	0	0	0	0
バター	76	1	6	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	5	0.0	0	0	0	0
マーガリン	77	1	6	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	4	0.0	0	0	0	0
植物性油脂	78	8	71	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
動物性油脂	79	0	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.0	0	0	0	0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
菓子類	81-85	23	77	1.4	0.0	2.1	0.0	13.2	45	0.1	36	10	10	0
和菓子類	81	14	43	0.9	0.0	0.3	0.0	9.2	30	0.1	16	3	3	0
ケーキ・ペストリー類	82	4	14	0.3	0.0	0.7	0.0	1.8	7	0.0	4	2	2	0
ビスケット類	83	1	5	0.1	0.0	0.2	0.0	0.6	3	0.0	1	1	1	0
キャンディー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0	0	0
その他の菓子類	85	4	15	0.2	0.0	0.8	0.0	1.5	5	0.0	14	4	4	0
嗜好飲料類	86-91	286	26	0.6	0.0	0.1	0.0	3.2	12	0.0	102	11	11	0
アルコール飲料	86-88	19	13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0	0.0	5	1	1	0
日本酒	86	4	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0	0	0
ビール	87	12	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0.0	3	0	0	0
洋酒・その他	88	2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0	0	0
その他の嗜好飲料	89-91	267	13	0.6	0.0	0.1	0.0	2.5	12	0.0	97	10	10	0
茶	89	220	4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	6	0.0	54	6	6	0
コーヒー・ココア	90	22	7	0.2	0.0	0.1	0.0	1.4	4	0.0	42	4	4	0
その他の嗜好飲料	91	25	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	2	0.0	1	1	1	0
調味料・香辛料類	92-98	78	108	4.4	0.0	5.1	0.0	10.8	3028	7.7	184	27	27	0
調味料	92-97	78	108	4.4	0.0	5.1	0.0	10.7	3026	7.7	184	27	27	0
ソース	92	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	48	0.1	3	1	1	0
しょうゆ	93	22	15	1.7	0.0	0.0	0.0	2.2	1237	3.1	84	6	6	0
塩	94	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	490	1.2	1	0	0	0
マヨネーズ	95	4	27	0.1	0.0	2.9	0.0	0.1	32	0.1	1	1	1	0
味噌	96	14	27	1.7	0.0	0.8	0.0	3.2	670	1.7	54	14	14	0
その他の調味料	97	35	37	0.9	0.0	1.4	0.0	4.7	550	1.4	40	5	5	0
香辛料・その他	98	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2	0.0	1	0	0	0

食品群名		マグネシウム	リン	鉄(mg)			亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE(mg-TE)		
食品群別	食品群番号	mg	mg	mg	一般食品	補助・強化	mg	mg	mg	μg	μg	mg-TE	一般食品	補助・強化
総量	1-99	263	1013	8.4	8.4	0.0	8.0	1.29	3.43	930	10	11.4	8.6	2.8
動物性食品	48-76,79	55	474	1.9	1.9	0.0	3.1	0.19	0.05	184	9	1.9	1.9	0.0
植物性食品	1-47,77,78,80-99	208	539	6.5	6.5	0.0	4.8	1.10	3.38	746	1	9.5	6.7	2.8
穀類	1-12	38	164	0.9	0.9	0.0	2.3	0.40	1.32	2	0	0.4	0.4	0.0
米・加工品	1.2	22	107	0.3	0.3	0.0	1.9	0.31	1.10	0	0	0.0	0.0	0.0
米	1	22	105	0.3	0.3	0.0	1.8	0.31	1.07	0	0	0.0	0.0	0.0
米加工品	2	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3-9	13	51	0.5	0.5	0.0	0.4	0.08	0.20	2	0	0.3	0.3	0.0
小麦粉類	3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	5	20	0.2	0.2	0.0	0.2	0.03	0.06	0	0	0.1	0.1	0.0
菓子パン類	5	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
うどん・中華めん類	6	3	13	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.08	0	0	0.1	0.1	0.0
即席中華めん	7	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0
パスタ	8	2	6	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10-12	2	7	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
そば・加工品	10	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
いも類	13-16	10	22	0.3	0.3	0.0	0.1	0.06	0.08	0	0	0.2	0.2	0.0
いも・加工品	13-15	10	22	0.3	0.3	0.0	0.1	0.06	0.08	0	0	0.2	0.2	0.0
さつまいも・加工品	13	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
じゃがいも・加工品	14	5	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	4	9	0.1	0.1	0.0	0.1	0.03	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18-23	36	90	1.2	1.2	0.0	0.7	0.16	0.30	0	0	0.7	0.7	0.0
大豆・加工品	18-22	35	89	1.2	1.2	0.0	0.7	0.16	0.30	0	0	0.7	0.7	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
豆腐	19	12	40	0.3	0.3	0.0	0.2	0.06	0.14	0	0	0.2	0.2	0.0
油揚げ類	20	10	21	0.4	0.4	0.0	0.2	0.03	0.13	0	0	0.2	0.2	0.0
納豆	21	9	18	0.3	0.3	0.0	0.2	0.06	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
その他の大豆加工品	22	2	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0
その他の豆・加工品	23	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
糧実類	24	4	7	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0
野菜類	25-38	49	99	1.6	1.6	0.0	0.8	0.25	0.54	626	0	2.2	2.2	0.0
緑黄色野菜	25-29	23	42	0.9	0.9	0.0	0.4	0.07	0.25	586	0	1.6	1.6	0.0
トマト	25	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	7	0	0.1	0.1	0.0
にんじん	26	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	264	0	0.1	0.1	0.0
ほうれん草	27	8	7	0.2	0.2	0.0	0.1	0.02	0.05	126	0	0.4	0.4	0.0
ピーマン	28	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	12	28	0.6	0.6	0.0	0.2	0.04	0.17	187	0	1.1	1.1	0.0
その他の野菜	30-35	20	45	0.5	0.5	0.0	0.4	0.17	0.23	13	0	0.5	0.5	0.0
キャベツ	30	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.03	1	0	0.0	0.0	0.0
きゅうり	31	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	5	0	0.0	0.0	0.0
大根	32	5	9	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
たまねぎ	33	2	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.11	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0
はくさい	34	2	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.02	4	0	0.0	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	7	14	0.2	0.2	0.0	0.2	0.03	0.12	3	0	0.4	0.4	0.0
野菜ジュース	36	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	6	12	0.2	0.2	0.0	0.1	0.01	0.06	28	0	0.1	0.1	0.0
葉類漬け物	37	2	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.02	26	0	0.1	0.1	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	4	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.04	1	0	0.0	0.0	0.0
果実類	39-45	9	18	0.1	0.1	0.0	0.1	0.06	0.31	54	0	0.3	0.3	0.0
生果	39-43	9	18	0.1	0.1	0.0	0.1	0.06	0.31	53	0	0.3	0.3	0.0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	29	0	0.1	0.1	0.0
バナナ	41	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0
りんご	42	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0
その他の生果	43	4	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.03	0.27	22	0	0.1	0.1	0.0
ジャム	44	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	2	15	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
海藻類	47	14	7	0.3	0.3	0.0	0.0	0.00	0.02	19	0	0.0	0.0	0.0

食品群名	マグネシウム	リン	鉄(mg)			亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE(mg- TE)			
魚介類	48-60	27	183	0.8	0.8	0.0	0.9	0.11	0.03	49	8	1.2	1.2	0.0
生魚介類	48-55	16	102	0.4	0.4	0.0	0.6	0.07	0.02	36	4	0.7	0.7	0.0
あじ、いわし類	48	3	17	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.00	1	1	0.1	0.1	0.0
さけ、ます	49	2	17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	2	0.1	0.1	0.0
たい、かれい類	50	2	14	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	10	0	0.1	0.1	0.0
まぐろ、かじき類	51	2	18	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	1	12	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	21	0	0.2	0.2	0.0
貝類	53	2	3	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.01	1	0	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	2	10	0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
えび、かに類	55	2	11	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
魚介加工品	56-60	11	81	0.4	0.4	0.0	0.3	0.04	0.02	13	4	0.5	0.5	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	8	64	0.3	0.3	0.0	0.2	0.03	0.01	11	4	0.4	0.4	0.0
魚介(缶詰)	57	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0
魚介(佃煮)	58	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	1	0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	2	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61-69	12	111	0.5	0.5	0.0	1.3	0.04	0.01	34	0	0.2	0.2	0.0
畜肉	61-64	9	85	0.4	0.4	0.0	1.1	0.03	0.00	3	0	0.2	0.2	0.0
牛肉	61	2	14	0.1	0.1	0.0	0.4	0.01	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	6	50	0.2	0.2	0.0	0.6	0.02	0.00	2	0	0.1	0.1	0.0
ハム、ソーセージ類	63	1	22	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65-66	3	24	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.00	6	0	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	3	24	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01	0.00	5	0	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	25	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68-69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	4	64	0.6	0.6	0.0	0.5	0.03	0.01	55	1	0.4	0.4	0.0
乳類	71-75	13	116	0.0	0.0	0.0	0.5	0.01	0.00	42	0	0.1	0.1	0.0
牛乳・乳製品	71-74	13	116	0.0	0.0	0.0	0.5	0.01	0.00	42	0	0.1	0.1	0.0
牛乳	71	9	81	0.0	0.0	0.0	0.4	0.01	0.00	33	0	0.1	0.1	0.0
チーズ	72	0	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	3	0	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	3	20	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	4	0	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76-80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	10	0	1.6	1.6	0.0
バター	76	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	4	0	0.0	0.0	0.0
マ・ガリン	77	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	6	0	0.2	0.2	0.0
植物性油脂	78	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	1.4	1.4	0.0
動物性油脂	79	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81-85	4	21	0.2	0.2	0.0	0.2	0.03	0.06	10	0	0.2	0.2	0.0
和菓子類	81	2	11	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02	0.04	1	0	0.1	0.1	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	5	0	0.1	0.1	0.0
ビスケット類	83	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	2	0	0.1	0.1	0.0
嗜好飲料類	86-91	10	12	0.4	0.4	0.0	0.0	0.03	0.67	1	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86-88	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	9	10	0.4	0.4	0.0	0.0	0.03	0.66	1	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	4	4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.02	0.64	1	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	5	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92-98	29	77	1.2	1.2	0.0	0.4	0.07	0.02	5	0	0.9	0.9	0.0
調味料	92-97	29	77	1.2	1.2	0.0	0.4	0.07	0.02	5	0	0.9	0.9	0.0
ソース	92	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	14	35	0.4	0.4	0.0	0.2	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0	0.6	0.6	0.0
味噌	96	10	24	0.6	0.6	0.0	0.2	0.05	0.00	0	0	0.2	0.2	0.0
その他の調味料	97	4	16	0.2	0.2	0.0	0.0	0.01	0.02	3	0	0.2	0.2	0.0
香辛料・その他	98	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0

食品群名		ビタミンK	ビタミンB1(mg)				ビタミンB2(mg)			ナイアシン	ビタミンB6(mg)				ビタミンB12
食品群別	食品群番号	μg	mg	一般食品	補助・強化	mg	一般食品	補助・強化	mg	mg	一般食品	補助・強化	μg		
総量	1~99	316	1.23	0.97	0.27	1.31	1.24	0.07	15.3	1.36	1.24	0.12	7.2		
動物性食品	48~7679	16	0.42	0.42	0.00	0.59	0.59	0.00	8.4	0.47	0.47	0.00	6.9		
植物性食品	1~47,77,78,80~99	301	0.82	0.55	0.27	0.72	0.66	0.07	6.9	0.90	0.78	0.12	0.3		
穀類	1~12	0	0.15	0.15	0.00	0.09	0.09	0.00	1.3	0.09	0.09	0.00	0.0		
米・加工品	1,2	0	0.06	0.06	0.00	0.03	0.03	0.00	0.6	0.06	0.06	0.00	0.0		
米	1	0	0.06	0.06	0.00	0.03	0.03	0.00	0.6	0.06	0.06	0.00	0.0		
米加工品	2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
小麦・加工品	3~9	0	0.08	0.08	0.00	0.06	0.06	0.00	0.6	0.02	0.02	0.00	0.0		
小麦粉類	3	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
パン類(菓子パンを除く)	4	0	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.01	0.01	0.00	0.0		
菓子パン類	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
うどん・中華めん類	6	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0		
即席中華めん	7	0	0.03	0.03	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
パスタ	8	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0		
その他の小麦加工品	9	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
その他の穀類・加工品	10~12	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0		
そば・加工品	10	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
とうもろこし・加工品	11	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
その他の穀類	12	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
いも類	13~16	0	0.04	0.04	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.09	0.09	0.00	0.0		
いも・加工品	13~15	0	0.04	0.04	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.09	0.09	0.00	0.0		
さつまいも・加工品	13	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0		
じゃがいも・加工品	14	0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.04	0.04	0.00	0.0		
その他のいも・加工品	15	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0		
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
豆類	18~23	91	0.05	0.05	0.00	0.07	0.07	0.00	0.2	0.06	0.06	0.00	0.0		
大豆・加工品	18~22	91	0.05	0.05	0.00	0.07	0.07	0.00	0.2	0.06	0.06	0.00	0.0		
大豆(全粒)・加工品	18	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
豆腐	19	5	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0		
油揚げ類	20	5	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0		
納豆	21	80	0.01	0.01	0.00	0.05	0.05	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0		
その他の大豆加工品	22	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
種実類	24	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0		
野菜類	25~38	175	0.13	0.13	0.00	0.15	0.15	0.00	1.2	0.28	0.28	0.00	0.0		
緑黄色野菜	25~29	128	0.06	0.06	0.00	0.09	0.09	0.00	0.6	0.13	0.13	0.00	0.0		
トマト	25	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0		
にんじん	26	1	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0		
ほうれん草	27	46	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0		
ピーマン	28	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
その他の緑黄色野菜	29	80	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	0.4	0.08	0.08	0.00	0.0		
その他の野菜	30~35	33	0.05	0.05	0.00	0.04	0.04	0.00	0.5	0.13	0.13	0.00	0.0		
キャベツ	30	13	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.0		
きゅうり	31	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
大根	32	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0		
たまねぎ	33	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.03	0.03	0.00	0.0		
はくさい	34	13	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.0		
その他の淡色野菜	35	4	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.2	0.03	0.03	0.00	0.0		
野菜ジュース	36	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
漬け物	37,38	15	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.0		
葉類漬け物	37	14	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0		
たくあん・その他の漬け物	38	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0		
果実類	39~45	0	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.0		
生果	39~43	0	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.0		
いちご	39	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
柑橘類	40	0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0		
バナナ	41	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.0		
りんご	42	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0		
その他の生果	43	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.03	0.03	0.00	0.0		
ジャム	44	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
果汁・果汁飲料	45	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0		
きのこ類	46	0	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.02	0.02	0.00	0.0		
海藻類	47	12	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.1		

食品群名		ビタミンK	ビタミンB1(mg)			ビタミンB2(mg)			ナイアシン	ビタミンB6(mg)			ビタミンB12
魚介類	48-60	0	0.09	0.09	0.00	0.15	0.15	0.00	4.8	0.23	0.23	0.00	5.8
生魚介類	48-55	0	0.05	0.05	0.00	0.08	0.08	0.00	2.7	0.15	0.15	0.00	3.3
あじ、いわし類	48	0	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	0.04	0.04	0.00	1.1
さけ、ます	49	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.04	0.04	0.00	0.4
たい、かわい類	50	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.2
まぐろ、かじき類	51	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.8	0.04	0.04	0.00	0.2
その他の生魚	52	0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.01	0.01	0.00	0.2
貝類	53	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.9
いか、たこ類	54	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.2
えび、かに類	55	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.2
魚介加工品	56-60	0	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	2.1	0.08	0.08	0.00	2.4
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	1.9	0.08	0.08	0.00	2.2
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.1
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
魚介(練り製品)	59	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.1
魚肉ハム、ソ・セ・ジ	60	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類	61-69	9	0.26	0.26	0.00	0.11	0.11	0.00	3.5	0.17	0.17	0.00	0.5
畜肉	61-64	2	0.25	0.25	0.00	0.08	0.08	0.00	2.4	0.12	0.12	0.00	0.3
牛肉	61	1	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4	0.03	0.03	0.00	0.2
豚肉	62	1	0.20	0.20	0.00	0.05	0.05	0.00	1.6	0.08	0.08	0.00	0.1
ハム、ソ・セ・ジ類	63	0	0.04	0.04	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.01	0.01	0.00	0.1
その他の畜肉	64	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
鳥肉	65.66	7	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	1.0	0.05	0.05	0.00	0.1
鶏肉	65	7	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	1.0	0.05	0.05	0.00	0.0
その他の鳥肉	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類(内臓)	67	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.1
その他の肉類	68.69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
鯨肉	68	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
卵類	70	5	0.02	0.02	0.00	0.15	0.15	0.00	0.0	0.03	0.03	0.00	0.3
乳類	71-75	2	0.04	0.04	0.00	0.17	0.17	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.3
牛乳・乳製品	71-74	2	0.04	0.04	0.00	0.17	0.17	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.3
牛乳	71	2	0.04	0.04	0.00	0.13	0.13	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.3
チーズ	72	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.0
その他の乳製品	74	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
油脂類	76-80	13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
バター	76	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
マ・ガリン	77	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
植物性油脂	78	13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
菓子類	81-85	1	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
和菓子類	81	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
ケーキ・パストリー類	82	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
ビスケット類	83	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	85	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
嗜好飲料類	86-91	1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.9	0.03	0.03	0.00	0.0
アルコール飲料	86-88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.0
日本酒	86	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
ビール	87	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0
洋酒・その他	88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.9	0.02	0.02	0.00	0.0
茶	89	1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
調味料・香辛料類	92-98	7	0.03	0.03	0.00	0.08	0.08	0.00	0.8	0.07	0.07	0.00	0.1
調味料	92-97	7	0.03	0.03	0.00	0.08	0.08	0.00	0.8	0.07	0.07	0.00	0.1
ソース	92	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	93	0	0.01	0.01	0.00	0.04	0.04	0.00	0.3	0.04	0.04	0.00	0.0
塩	94	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
マヨネーズ	95	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
味噌	96	2	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.0
その他の調味料	97	1	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.3	0.01	0.01	0.00	0.1
香辛料・その他	98	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0

食品群名		葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミンC(mg)			飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	食物繊維 総量 g	食物繊維 水溶性 g	食物繊維 不溶性 g
食品群別	食品群番号			mg	一般食品	補助・強化							
総量	1~99	360	5.86	130	123	7	13.57	17.66	12.84	307	16.7	3.6	12.3
動物性食品	48~7679	38	2.40	5	5	0	8.83	9.03	3.18	285	0.0	0.0	0.0
植物性食品	1~47,77,78,80~99	322	3.46	125	118	7	4.74	8.63	9.66	22	16.7	3.6	12.3
穀類	1~12	23	1.11	0	0	0	0.86	0.80	0.99	2	2.6	0.5	2.1
米・加工品	1,2	9	0.78	0	0	0	0.31	0.22	0.32	0	0.9	0.0	0.9
米	1	9	0.77	0	0	0	0.31	0.22	0.31	0	0.9	0.0	0.9
米加工品	2	0	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	12	0.30	0	0	0	0.53	0.57	0.64	2	1.4	0.5	1.0
小麦粉類	3	0	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.03	0	0.1	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	8	0.11	0	0	0	0.18	0.28	0.31	0	0.5	0.1	0.4
菓子パン類	5	1	0.02	0	0	0	0.03	0.04	0.01	2	0.0	0.0	0.0
うどん・中華めん類	6	1	0.09	0	0	0	0.06	0.02	0.12	0	0.4	0.1	0.3
即席中華めん	7	0	0.01	0	0	0	0.20	0.18	0.07	0	0.1	0.0	0.0
パスタ	8	1	0.03	0	0	0	0.03	0.01	0.06	0	0.2	0.0	0.1
その他の小麦加工品	9	1	0.02	0	0	0	0.03	0.03	0.05	0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類・加工品	10~12	1	0.03	0	0	0	0.02	0.01	0.03	0	0.2	0.1	0.1
そば・加工品	10	0	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0	0.1	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	1	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.01	0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類	12	0	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.01	0	0.1	0.1	0.0
いも類	13~16	12	0.26	11	11	0	0.01	0.00	0.02	0	1.2	0.3	0.9
いも・加工品	13~15	12	0.26	11	11	0	0.01	0.00	0.02	0	1.2	0.3	0.9
さつまいも・加工品	13	3	0.06	2	2	0	0.00	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	5	0.12	9	9	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.2
その他のいも・加工品	15	4	0.09	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.7	0.1	0.6
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	22	0.40	0	0	0	0.88	1.05	2.71	0	1.4	0.4	1.0
大豆・加工品	18~22	22	0.40	0	0	0	0.88	1.04	2.71	0	1.2	0.3	0.9
大豆(全粒)・加工品	18	2	0.01	0	0	0	0.03	0.04	0.11	0	0.2	0.0	0.2
豆腐	19	4	0.01	0	0	0	0.27	0.31	0.76	0	0.1	0.0	0.1
油揚げ類	20	3	0.02	0	0	0	0.42	0.48	1.18	0	0.1	0.0	0.1
納豆	21	11	0.34	0	0	0	0.13	0.16	0.53	0	0.6	0.2	0.4
その他の大豆加工品	22	2	0.02	0	0	0	0.04	0.05	0.13	0	0.2	0.0	0.2
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
種実類	24	2	0.02	0	0	0	0.11	0.28	0.29	0	0.2	0.0	0.1
野菜類	25~38	175	0.77	59	59	0	0.03	0.02	0.09	0	6.3	1.5	4.8
緑黄色野菜	25~29	95	0.37	32	32	0	0.01	0.01	0.05	0	2.8	0.6	2.2
トマト	25	2	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
にんじん	26	5	0.07	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.1	0.3
ほうれん草	27	25	0.03	4	4	0	0.01	0.00	0.03	0	0.5	0.1	0.4
ピーマン	28	1	0.01	2	2	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	63	0.26	24	24	0	0.00	0.00	0.01	0	1.7	0.3	1.4
その他の野菜	30~35	68	0.33	23	23	0	0.02	0.01	0.04	0	2.8	0.8	2.0
キャベツ	30	13	0.04	6	6	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.2
きゅうり	31	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
大根	32	16	0.06	5	5	0	0.00	0.00	0.00	0	0.7	0.3	0.5
たまねぎ	33	3	0.04	2	2	0	0.00	0.00	0.01	0	0.3	0.1	0.2
はくさい	34	13	0.05	4	4	0	0.00	0.00	0.01	0	0.3	0.1	0.2
その他の淡色野菜	35	21	0.12	4	4	0	0.01	0.01	0.02	0	1.1	0.3	0.8
野菜ジュース	36	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	12	0.07	4	4	0	0.00	0.00	0.00	0	0.7	0.1	0.5
葉類漬け物	37	9	0.03	3	3	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.3
たくあん・その他の漬け物	38	3	0.04	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.3
果実類	39~45	18	0.25	34	34	0	0.01	0.01	0.02	0	2.2	0.5	1.7
生果	39~43	17	0.24	33	33	0	0.01	0.01	0.02	0	2.2	0.5	1.7
いちご	39	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	4	0.04	6	6	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.1
バナナ	41	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
りんご	42	2	0.03	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.5	0.1	0.4
その他の生果	43	9	0.14	24	24	0	0.01	0.01	0.01	0	1.4	0.3	1.1
ジャム	44	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	9	0.20	1	1	0	0.01	0.00	0.02	0	0.7	0.1	0.6
海藻類	47	7	0.01	1	1	0	0.00	0.00	0.01	0	0.8	0.0	0.0

食品群名		葉酸	パントテン酸	ビタミンC(mg)			飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維総量	食物繊維水溶性	食物繊維不溶性
魚介類	48-60	12	0.59	1	1	0	1.12	1.96	1.42	76	0.0	0.0	0.0
生魚介類	48-55	6	0.33	0	0	0	0.62	1.16	0.62	41	0.0	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	1	0.07	0	0	0	0.29	0.60	0.29	6	0.0	0.0	0.0
さけ、ます	49	1	0.09	0	0	0	0.06	0.13	0.07	4	0.0	0.0	0.0
たい、かわい類	50	0	0.04	0	0	0	0.05	0.10	0.04	4	0.0	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	0	0.02	0	0	0	0.04	0.06	0.04	3	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	1	0.05	0	0	0	0.18	0.26	0.15	7	0.0	0.0	0.0
貝類	53	1	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.01	1	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	0	0.02	0	0	0	0.01	0.00	0.01	11	0.0	0.0	0.0
えび、かに類	55	1	0.03	0	0	0	0.00	0.00	0.00	6	0.0	0.0	0.0
魚介加工品	56-60	6	0.26	1	1	0	0.50	0.80	0.81	35	0.0	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	5	0.25	1	1	0	0.39	0.68	0.48	30	0.0	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0	0	0	0.04	0.06	0.12	1	0.0	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	0	0.01	0	0	0	0.05	0.06	0.20	2	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソ・セ・ジ	60	0	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61-69	5	0.70	3	3	0	3.57	4.49	1.08	44	0.0	0.0	0.0
畜肉	61-64	1	0.41	3	3	0	3.02	3.67	0.80	29	0.0	0.0	0.0
牛肉	61	1	0.09	0	0	0	0.70	0.88	0.09	6	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	1	0.27	0	0	0	1.60	1.91	0.49	19	0.0	0.0	0.0
ハム、ソ・セ・ジ類	63	0	0.05	2	2	0	0.73	0.88	0.22	4	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65-66	1	0.27	0	0	0	0.54	0.81	0.27	14	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	1	0.27	0	0	0	0.53	0.80	0.27	14	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	2	0.02	0	0	0	0.01	0.01	0.00	1	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68-69	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	15	0.51	0	0	0	0.94	1.32	0.51	149	0.0	0.0	0.0
乳類	71-75	6	0.60	1	1	0	2.74	1.04	0.14	14	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71-74	6	0.60	1	1	0	2.74	1.04	0.14	14	0.0	0.0	0.0
牛乳	71	4	0.48	1	1	0	2.00	0.75	0.10	10	0.0	0.0	0.0
チーズ	72	0	0.00	0	0	0	0.20	0.09	0.01	1	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	2	0.09	0	0	0	0.25	0.10	0.01	2	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0	0.02	0	0	0	0.29	0.11	0.01	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76-80	0	0.00	0	0	0	1.39	3.62	3.55	2	0.0	0.0	0.0
バター	76	0	0.00	0	0	0	0.41	0.17	0.02	2	0.0	0.0	0.0
マ・ガリン	77	0	0.00	0	0	0	0.15	0.26	0.17	0	0.0	0.0	0.0
植物性油脂	78	0	0.00	0	0	0	0.78	3.14	3.35	0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0	0	0	0.05	0.06	0.01	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81-85	3	0.12	0	0	0	0.82	0.72	0.28	12	0.4	0.1	0.3
和菓子類	81	2	0.05	0	0	0	0.07	0.11	0.10	4	0.3	0.0	0.3
ケーキ・パストリー類	82	1	0.03	0	0	0	0.24	0.25	0.09	6	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	83	0	0.00	0	0	0	0.09	0.08	0.02	0	0.0	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	1	0.04	0	0	0	0.40	0.28	0.08	2	0.1	0.0	0.1
嗜好飲料類	86-91	31	0.09	11	11	0	0.03	0.02	0.00	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86-88	1	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	1	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	30	0.08	11	11	0	0.03	0.02	0.00	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	30	0.07	11	11	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.01	0	0	0	0.03	0.01	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92-98	18	0.19	0	0	0	0.86	2.19	1.65	5	0.8	0.1	0.7
調味料	92-97	18	0.19	0	0	0	0.86	2.18	1.65	5	0.8	0.1	0.7
ソース	92	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	7	0.10	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0	0.02	0	0	0	0.27	1.42	0.97	4	0.0	0.0	0.0
味噌	96	9	0.00	0	0	0	0.13	0.15	0.49	0	0.7	0.1	0.6
その他の調味料	97	2	0.06	0	0	0	0.47	0.61	0.18	1	0.1	0.0	0.1
香辛料・その他	98	0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0