

第2部 朝・昼・夕別の食事状況調査の結果

【第1表の1】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (全体・年齢階級別)

上段：人数 下段：%	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
調査人数	934	39	63	34	38	82	136	113	154	166	109	
朝	家庭食	711 76.1%	28 71.8%	53 84.1%	27 79.4%	25 65.8%	60 73.2%	94 69.1%	80 70.8%	126 81.8%	128 77.1%	90 82.6%
	調理済み食	120 12.8%	10 25.6%	4 6.3%	3 8.8%	4 10.5%	12 14.6%	12 8.8%	12 10.6%	17 11.0%	31 18.7%	15 13.8%
	外食	8 0.9%	0 0.0%	2 3.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	4 2.9%	2 1.8%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	給食	2 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.9%
	その他	93 10.0%	1 2.6%	4 6.3%	4 11.8%	9 23.7%	9 11.0%	26 19.1%	19 16.8%	11 7.1%	7 4.2%	3 2.8%
	家庭食	530 56.7%	6 15.4%	2 3.2%	25 73.5%	24 63.2%	53 64.6%	78 57.4%	52 46.0%	102 66.2%	123 74.1%	65 59.6%
調理済み食	117 12.5%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.9%	7 18.4%	7 8.5%	15 11.0%	20 17.7%	22 14.3%	22 13.3%	23 21.1%	
外食	120 12.8%	2 5.1%	1 1.6%	3 8.8%	1 2.6%	14 17.1%	23 16.9%	25 22.1%	23 14.9%	19 11.4%	9 8.3%	
給食	131 14.0%	31 79.5%	58 92.1%	5 14.7%	4 10.5%	4 4.9%	12 8.8%	9 8.0%	3 1.9%	1 0.6%	4 3.7%	
その他	36 3.9%	0 0.0%	2 3.2%	0 0.0%	2 5.3%	4 4.9%	8 5.9%	7 6.2%	4 2.6%	1 0.6%	8 7.3%	
昼	家庭食	816 87.4%	38 97.4%	58 92.1%	31 91.2%	32 84.2%	73 89.0%	123 90.4%	101 89.4%	132 85.7%	142 85.5%	86 78.9%
	調理済み食	90 9.6%	1 2.6%	5 7.9%	2 5.9%	2 5.3%	4 4.9%	11 8.1%	6 5.3%	17 11.0%	20 12.0%	22 20.2%
	外食	19 2.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.9%	3 7.9%	4 4.9%	1 0.7%	4 3.5%	3 1.9%	3 1.8%	0 0.0%
	給食	1 0.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	その他	8 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.2%	1 0.7%	2 1.8%	2 1.3%	1 0.6%	1 0.9%
	家庭食	816 87.4%	38 97.4%	58 92.1%	31 91.2%	32 84.2%	73 89.0%	123 90.4%	101 89.4%	132 85.7%	142 85.5%	86 78.9%
調理済み食	90 9.6%	1 2.6%	5 7.9%	2 5.9%	2 5.3%	4 4.9%	11 8.1%	6 5.3%	17 11.0%	20 12.0%	22 20.2%	
外食	19 2.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.9%	3 7.9%	4 4.9%	1 0.7%	4 3.5%	3 1.9%	3 1.8%	0 0.0%	
給食	1 0.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
その他	8 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.2%	1 0.7%	2 1.8%	2 1.3%	1 0.6%	1 0.9%	
夕	家庭食	816 87.4%	38 97.4%	58 92.1%	31 91.2%	32 84.2%	73 89.0%	123 90.4%	101 89.4%	132 85.7%	142 85.5%	86 78.9%
	調理済み食	90 9.6%	1 2.6%	5 7.9%	2 5.9%	2 5.3%	4 4.9%	11 8.1%	6 5.3%	17 11.0%	20 12.0%	22 20.2%
	外食	19 2.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.9%	3 7.9%	4 4.9%	1 0.7%	4 3.5%	3 1.9%	3 1.8%	0 0.0%
	給食	1 0.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	その他	8 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.2%	1 0.7%	2 1.8%	2 1.3%	1 0.6%	1 0.9%
	家庭食	816 87.4%	38 97.4%	58 92.1%	31 91.2%	32 84.2%	73 89.0%	123 90.4%	101 89.4%	132 85.7%	142 85.5%	86 78.9%

<食事区分について>

- ・ 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
- ・ 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合)
- ・ 外食(家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
- ・ 給食(保育所・幼稚園給食、学校給食、社員食堂を含む職場給食)
- ・ その他(菓子・果物などのみ、錠剤などのみ、何も食べない)

【第1表の2】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (男・年齢階級別)

上段：人数 下段：%	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
調査人数	428	21	26	22	16	38	70	49	70	78	38	
朝	家庭食	314 73.4%	16 76.2%	21 80.8%	16 72.7%	8 50.0%	29 76.3%	43 61.4%	34 69.4%	57 81.4%	58 74.4%	32 84.2%
	外食	58 13.6%	5 23.8%	3 11.5%	2 9.1%	2 12.5%	4 10.5%	9 12.9%	6 12.2%	7 10.0%	16 20.5%	4 10.5%
	調理済み食	6 1.4%	0 0.0%	2 7.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 4.3%	1 2.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	給食	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	その他	49 11.4%	0 0.0%	0 0.0%	4 18.2%	6 37.5%	4 10.5%	15 21.4%	8 16.3%	6 8.6%	4 5.1%	2 5.3%
	昼	家庭食	232 54.2%	3 14.3%	1 3.8%	16 72.7%	7 43.8%	26 68.4%	42 60.0%	18 36.7%	40 57.1%	55 70.5%
外食	46 10.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 18.8%	3 7.9%	7 10.0%	5 10.2%	9 12.9%	11 14.1%	8 21.1%	
調理済み食	69 16.1%	0 0.0%	1 3.8%	3 13.6%	1 6.3%	8 21.1%	12 17.1%	15 30.6%	16 22.9%	10 12.8%	3 7.9%	
給食	61 14.3%	18 85.7%	22 84.6%	3 13.6%	3 18.8%	1 2.6%	4 5.7%	6 12.2%	2 2.9%	1 1.3%	1 2.6%	
その他	20 4.7%	0 0.0%	2 7.7%	0 0.0%	2 12.5%	0 0.0%	5 7.1%	5 10.2%	3 4.3%	1 1.3%	2 5.3%	
夕	家庭食	366 85.5%	21 100.0%	22 84.6%	20 90.9%	12 75.0%	33 86.8%	63 90.0%	45 91.8%	58 82.9%	66 84.6%	26 68.4%
	外食	47 11.0%	0 0.0%	4 15.4%	1 4.5%	2 12.5%	2 5.3%	6 8.6%	2 4.1%	10 14.3%	9 11.5%	11 28.9%
	調理済み食	11 2.6%	0 0.0%	0 0.0%	1 4.5%	1 6.3%	2 5.3%	1 1.4%	1 2.0%	2 2.9%	3 3.8%	0 0.0%
	給食	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 6.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	その他	3 0.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%	1 2.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.6%

<食事区分について>

- ・ 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
- ・ 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合)
- ・ 外食(家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
- ・ 給食(保育所・幼稚園給食、学校給食、社員食堂を含む職場給食)
- ・ その他(菓子・果物などのみ、錠剤などのみ、何も食べない)

【第1表の3】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (女・年齢階級別)

上段：人数 下段：%	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
調査人数	506	18	37	12	22	44	66	64	84	88	71	
朝	家庭食	397 78.5%	12 66.7%	32 86.5%	11 91.7%	17 77.3%	31 70.5%	51 77.3%	46 71.9%	69 82.1%	70 79.5%	58 81.7%
	外食	62 12.3%	5 27.8%	1 2.7%	1 8.3%	2 9.1%	8 18.2%	3 4.5%	6 9.4%	10 11.9%	15 17.0%	11 15.5%
	調理済み食	2 0.4%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.5%	1 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	給食	1 0.2%	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 1.4%
	その他	44 8.7%	1 5.6%	4 10.8%	0 0.0%	3 13.6%	5 11.4%	11 16.7%	11 17.2%	5 6.0%	3 3.4%	1 1.4%
	家庭食	298 58.9%	3 16.7%	1 2.7%	9 75.0%	17 77.3%	27 61.4%	36 54.5%	34 53.1%	62 73.8%	68 77.3%	41 57.7%
外食	71 14.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 8.3%	4 18.2%	4 9.1%	8 12.1%	15 23.4%	13 15.5%	11 12.5%	15 21.1%	
調理済み食	51 10.1%	2 11.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	6 13.6%	11 16.7%	10 15.6%	7 8.3%	9 10.2%	6 8.5%	
給食	70 13.8%	13 72.2%	36 97.3%	2 16.7%	1 4.5%	3 6.8%	8 12.1%	3 4.7%	1 1.2%	0 0.0%	3 4.2%	
その他	16 3.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	4 9.1%	3 4.5%	2 3.1%	1 1.2%	0 0.0%	6 8.5%	
昼	家庭食	450 88.9%	17 94.4%	36 97.3%	11 91.7%	20 90.9%	40 90.9%	60 90.9%	56 87.5%	74 88.1%	76 86.4%	60 84.5%
	外食	43 8.5%	1 5.6%	1 2.7%	1 8.3%	0 0.0%	2 4.5%	5 7.6%	4 6.3%	7 8.3%	11 12.5%	11 15.5%
	調理済み食	8 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 9.1%	2 4.5%	0 0.0%	3 4.7%	1 1.2%	0 0.0%	0 0.0%
	給食	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%
	その他	5 1.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.5%	1 1.6%	2 2.4%	1 1.1%	0 0.0%
	家庭食	450 88.9%	17 94.4%	36 97.3%	11 91.7%	20 90.9%	40 90.9%	60 90.9%	56 87.5%	74 88.1%	76 86.4%	60 84.5%
外食	43 8.5%	1 5.6%	1 2.7%	1 8.3%	0 0.0%	2 4.5%	5 7.6%	4 6.3%	7 8.3%	11 12.5%	11 15.5%	
調理済み食	8 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 9.1%	2 4.5%	0 0.0%	3 4.7%	1 1.2%	0 0.0%	0 0.0%	
給食	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%	
その他	5 1.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.5%	1 1.6%	2 2.4%	1 1.1%	0 0.0%	
夕	家庭食	450 88.9%	17 94.4%	36 97.3%	11 91.7%	20 90.9%	40 90.9%	60 90.9%	56 87.5%	74 88.1%	76 86.4%	60 84.5%
	外食	43 8.5%	1 5.6%	1 2.7%	1 8.3%	0 0.0%	2 4.5%	5 7.6%	4 6.3%	7 8.3%	11 12.5%	11 15.5%
	調理済み食	8 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 9.1%	2 4.5%	0 0.0%	3 4.7%	1 1.2%	0 0.0%	0 0.0%
	給食	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%
	その他	5 1.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.5%	1 1.6%	2 2.4%	1 1.1%	0 0.0%
	家庭食	450 88.9%	17 94.4%	36 97.3%	11 91.7%	20 90.9%	40 90.9%	60 90.9%	56 87.5%	74 88.1%	76 86.4%	60 84.5%
外食	43 8.5%	1 5.6%	1 2.7%	1 8.3%	0 0.0%	2 4.5%	5 7.6%	4 6.3%	7 8.3%	11 12.5%	11 15.5%	
調理済み食	8 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 9.1%	2 4.5%	0 0.0%	3 4.7%	1 1.2%	0 0.0%	0 0.0%	
給食	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%	
その他	5 1.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.5%	1 1.6%	2 2.4%	1 1.1%	0 0.0%	

<食事区分について>

- ・ 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
- ・ 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合)
- ・ 外食(家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
- ・ 給食(保育所・幼稚園給食、学校給食、社員食堂を含む職場給食)
- ・ その他(菓子・果物などのみ、錠剤などのみ、何も食べない)

【第2表の1】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (全体) ※1

1人1日当たり

栄養素	朝食	昼食	夕食	間食	合計
エネルギー (kcal)	443	552	731	149	1,874
たんぱく質 (g)	17.3	20.2	30.1	2.9	70.4
脂質 (g)	13.4	15.9	25.4	4.2	58.8
炭水化物 (g)	62.2	79.4	81.9	24.3	247.8
食塩相当量 (g)	2.5	3.3	4.2	0.2	10.2
カルシウム (mg)	152	137	166	43	498
鉄 (mg)	2.1	2.0	3.0	0.4	7.6
ビタミンA (μ gRAE)	133	135	174	26	468
ビタミンB1 (mg)	0.19	0.28	0.44	0.04	0.95
ビタミンB2 (mg)	0.34	0.31	0.39	0.10	1.15
ビタミンC (mg)	23	23	34	11	90
朝昼夕別の1000kcal 当たりの食塩相当量※2 (g)	5.5	6.0	5.8	1.5	5.5

※1 第2表は四捨五入の関係上、合計の値が第1部第1表と合わないことがある

※2 これらの値は個々人の計算値を平均したものであり、上記表の計算値と合わないことがある

【第2表の2】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (男・年齢階級別)

1人1日当たり

区分	栄養素	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝食	エネルギー (kcal)	282	493	458	341	489	427	409	542	561	518
	たんぱく質 (g)	9.7	18.5	15.8	13.4	18.7	15.5	15.1	21.6	22.7	21.7
	脂質 (g)	6.5	14.7	14.7	10.8	13.7	12.5	13.1	17.3	16.2	13.0
	炭水化物 (g)	45.7	69.2	64.2	45.9	70.4	61.6	56.5	73.3	80.3	77.6
	食塩相当量 (g)	1.3	2.3	1.8	1.4	2.3	2.1	2.3	3.1	3.3	3.3
	カルシウム (mg)	95	135	170	66	145	127	129	193	225	184
	鉄 (mg)	1.1	1.7	1.6	1.2	2.4	1.8	1.7	2.7	2.9	3.0
	ビタミンA (μgRAE)	113	87	85	68	108	117	84	137	175	139
	ビタミンB1 (mg)	0.12	0.19	0.18	0.11	0.22	0.18	0.20	0.22	0.25	0.22
	ビタミンB2 (mg)	0.19	0.31	0.30	0.19	0.36	0.27	0.32	0.45	0.46	0.46
	ビタミンC (mg)	18	19	16	7	22	17	16	28	34	34
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.6	4.6	4.0	4.0	4.8	4.9	5.7	5.6	5.9	6.4	
昼食	エネルギー (kcal)	385	639	834	549	723	683	616	569	575	507
	たんぱく質 (g)	14.2	22.8	30.1	18.3	24.4	24.2	22.4	19.8	21.5	19.6
	脂質 (g)	10.7	19.0	25.5	17.6	26.0	21.4	17.0	14.1	14.8	12.5
	炭水化物 (g)	56.5	90.7	114.7	75.5	93.4	94.1	88.4	87.8	86.0	77.6
	食塩相当量 (g)	1.5	2.9	4.3	2.5	4.4	3.9	3.9	4.1	3.7	3.3
	カルシウム (mg)	102	284	115	71	127	144	96	109	137	175
	鉄 (mg)	1.2	1.8	2.5	1.4	2.3	2.5	2.0	1.9	2.2	2.4
	ビタミンA (μgRAE)	97	191	219	81	143	123	94	81	110	232
	ビタミンB1 (mg)	0.18	0.35	0.37	0.25	0.40	0.34	0.30	0.28	0.30	0.33
	ビタミンB2 (mg)	0.19	0.45	0.39	0.24	0.39	0.38	0.30	0.29	0.31	0.40
	ビタミンC (mg)	15	17	31	13	21	22	18	22	25	33
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.0	4.5	5.2	4.5	6.0	5.7	6.3	7.3	6.4	6.5	
夕食	エネルギー (kcal)	388	755	937	782	899	931	919	941	823	692
	たんぱく質 (g)	15.1	27.0	36.0	33.9	35.5	34.9	34.7	37.9	33.8	29.4
	脂質 (g)	11.6	26.2	34.4	28.3	31.8	32.0	32.2	27.3	26.8	21.5
	炭水化物 (g)	53.7	98.3	114.8	93.1	96.2	103.0	96.3	99.6	85.1	76.8
	食塩相当量 (g)	2.2	4.2	4.3	5.7	4.8	5.5	4.8	5.0	4.5	4.1
	カルシウム (mg)	85	148	255	166	174	181	196	179	181	175
	鉄 (mg)	1.3	2.6	3.5	3.2	3.2	3.4	3.7	3.4	3.6	3.0
	ビタミンA (μgRAE)	104	119	144	161	228	163	175	168	190	163
	ビタミンB1 (mg)	0.24	0.46	0.56	0.52	0.58	0.54	0.50	0.51	0.49	0.33
	ビタミンB2 (mg)	0.19	0.36	0.45	0.55	0.43	0.42	0.44	0.47	0.44	0.39
	ビタミンC (mg)	13	16	25	25	39	34	39	38	39	46
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	5.6	5.5	4.5	7.3	5.3	5.9	5.2	5.3	5.5	5.9	
間食	エネルギー (kcal)	206	242	272	92	98	100	112	120	174	132
	たんぱく質 (g)	4.5	4.4	5.7	2.6	1.9	1.7	1.8	2.6	3.3	2.8
	脂質 (g)	7.9	7.7	9.2	2.3	3.2	3.4	2.3	3.3	4.2	2.9
	炭水化物 (g)	29.6	39.1	41.1	12.1	15.7	14.2	11.7	20.4	29.4	24.4
	食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.2	0.2
	カルシウム (mg)	99	60	96	20	43	28	27	34	52	28
	鉄 (mg)	0.4	0.5	0.9	0.2	0.3	0.2	0.3	0.4	0.6	0.4
	ビタミンA (μgRAE)	44	27	78	6	11	8	15	15	40	22
	ビタミンB1 (mg)	0.07	0.06	0.08	0.01	0.03	0.02	0.02	0.04	0.05	0.03
	ビタミンB2 (mg)	0.14	0.10	0.22	0.07	0.11	0.06	0.08	0.09	0.13	0.09
	ビタミンC (mg)	7	7	11	3	7	2	11	11	20	16
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	1.6	1.9	1.6	1.2	1.0	1.5	1.2	2.1	1.4	1.8	
合計	エネルギー (kcal)	1,262	2,128	2,501	1,764	2,208	2,141	2,057	2,172	2,134	1,849
	たんぱく質 (g)	43.5	72.7	87.6	68.3	80.4	76.4	74.0	81.9	81.4	73.5
	脂質 (g)	36.7	67.6	83.8	59.0	74.8	69.3	64.7	62.0	62.0	49.9
	炭水化物 (g)	185.6	297.3	334.8	226.6	275.8	272.9	252.8	281.1	280.8	256.5
	食塩相当量 (g)	5.3	9.8	10.9	9.7	11.6	11.6	11.1	12.5	11.7	10.9
	カルシウム (mg)	380	627	636	323	490	480	448	515	594	561
	鉄 (mg)	4.0	6.6	8.5	6.1	8.2	7.9	7.7	8.5	9.2	8.8
	ビタミンA (μgRAE)	357	424	526	316	491	411	368	401	515	556
	ビタミンB1 (mg)	0.61	1.06	1.19	0.90	1.23	1.08	1.02	1.04	1.09	0.91
	ビタミンB2 (mg)	0.71	1.22	1.36	1.05	1.29	1.13	1.15	1.30	1.33	1.35
	ビタミンC (mg)	53	59	83	48	89	75	85	100	118	129
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.2	4.6	4.3	5.5	5.3	5.4	5.4	5.7	5.5	5.9	

【第2表の3】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (女・年齢階級別)

1人1日当たり

区分	栄養素	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝食	エネルギー (kcal)	214	366	379	399	412	362	369	451	481	462
	たんぱく質 (g)	7.1	13.1	13.8	15.3	15.9	14.2	14.4	18.1	20.4	18.0
	脂質 (g)	6.4	13.3	10.8	12.1	13.7	11.1	12.0	13.7	14.5	13.1
	炭水化物 (g)	31.7	47.3	55.3	55.5	54.9	50.4	50.1	63.1	66.5	67.3
	食塩相当量 (g)	0.9	1.7	1.9	1.7	2.1	2.0	2.1	2.6	3.1	3.0
	カルシウム (mg)	71	92	167	92	151	120	123	169	187	161
	鉄 (mg)	0.8	1.1	1.0	1.7	1.7	2.0	1.7	2.5	2.7	2.5
	ビタミンA (μgRAE)	53	107	84	58	105	134	82	182	207	172
	ビタミンB1 (mg)	0.09	0.15	0.15	0.14	0.18	0.15	0.15	0.21	0.22	0.20
	ビタミンB2 (mg)	0.15	0.20	0.32	0.26	0.34	0.25	0.27	0.39	0.42	0.38
	ビタミンC (mg)	12	12	9	11	20	13	19	27	32	28
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.4	4.6	4.9	4.2	5.0	5.6	5.7	5.8	6.4	6.4	
昼食	エネルギー (kcal)	349	673	623	513	482	490	511	496	516	438
	たんぱく質 (g)	13.4	26.2	25.0	17.6	15.8	18.6	17.5	19.1	19.7	16.6
	脂質 (g)	8.6	19.4	19.1	13.3	13.6	15.3	14.4	15.2	14.5	12.2
	炭水化物 (g)	52.7	94.9	83.6	77.8	71.5	67.1	75.0	69.4	75.5	64.1
	食塩相当量 (g)	2.0	3.0	3.2	2.5	2.7	2.8	3.1	3.2	3.4	2.7
	カルシウム (mg)	75	315	161	90	111	108	104	141	151	137
	鉄 (mg)	1.2	1.8	2.0	1.8	1.8	2.0	1.7	2.1	2.2	1.9
	ビタミンA (μgRAE)	92	227	124	157	116	175	80	153	142	129
	ビタミンB1 (mg)	0.17	0.31	0.26	0.24	0.23	0.25	0.25	0.25	0.30	0.20
	ビタミンB2 (mg)	0.14	0.50	0.43	0.24	0.25	0.29	0.26	0.31	0.31	0.26
	ビタミンC (mg)	13	16	21	16	16	18	23	32	32	25
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	5.7	4.5	5.1	4.9	5.6	5.8	6.0	6.5	6.5	6.1	
夕食	エネルギー (kcal)	354	622	800	669	756	631	646	634	634	589
	たんぱく質 (g)	13.2	23.9	33.7	30.6	28.9	25.9	28.2	28.5	29.0	26.6
	脂質 (g)	12.1	22.3	32.4	25.4	28.7	23.0	24.1	22.5	23.1	20.9
	炭水化物 (g)	46.7	78.0	87.7	73.1	83.4	73.5	71.9	70.5	73.0	68.7
	食塩相当量 (g)	1.6	3.5	3.9	4.2	4.1	3.8	4.4	4.0	4.0	3.8
	カルシウム (mg)	68	113	173	166	161	143	184	155	192	135
	鉄 (mg)	1.2	2.1	3.3	3.5	2.7	2.8	3.1	2.7	3.4	2.6
	ビタミンA (μgRAE)	112	124	162	164	239	149	176	152	244	165
	ビタミンB1 (mg)	0.23	0.43	0.56	0.41	0.46	0.40	0.40	0.41	0.37	0.35
	ビタミンB2 (mg)	0.17	0.31	0.45	0.41	0.39	0.32	0.44	0.36	0.38	0.34
	ビタミンC (mg)	17	24	39	26	33	32	35	32	41	31
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.6	5.6	4.9	6.3	5.4	6.0	6.8	6.2	6.3	6.4	
間食	エネルギー (kcal)	233	171	270	140	99	105	115	158	181	162
	たんぱく質 (g)	4.8	3.0	4.3	2.7	1.7	2.1	2.4	3.2	3.6	3.2
	脂質 (g)	7.8	4.2	10.1	5.7	3.5	3.2	3.2	4.4	4.7	3.6
	炭水化物 (g)	35.7	30.6	41.0	19.6	15.3	17.3	19.4	26.9	31.6	30.2
	食塩相当量 (g)	0.5	0.4	0.4	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.2
	カルシウム (mg)	99	31	70	54	31	27	36	46	48	48
	鉄 (mg)	0.5	0.3	0.7	0.2	0.3	0.3	0.3	0.6	0.6	0.6
	ビタミンA (μgRAE)	45	19	22	15	14	30	22	23	41	37
	ビタミンB1 (mg)	0.08	0.04	0.09	0.03	0.02	0.03	0.03	0.04	0.05	0.05
	ビタミンB2 (mg)	0.14	0.06	0.14	0.09	0.08	0.06	0.07	0.11	0.11	0.12
	ビタミンC (mg)	7	4	9	5	2	7	7	11	19	22
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	2.0	2.1	1.4	1.0	0.8	1.4	1.3	1.5	1.7	1.4	
合計	エネルギー (kcal)	1,150	1,832	2,073	1,721	1,749	1,588	1,641	1,739	1,812	1,651
	たんぱく質 (g)	38.5	66.2	76.8	66.2	62.3	60.8	62.6	68.9	72.7	64.4
	脂質 (g)	34.8	59.2	72.4	56.4	59.4	52.7	53.7	55.8	56.7	49.8
	炭水化物 (g)	166.9	250.8	267.5	225.9	225.1	208.3	216.3	230.0	246.5	230.3
	食塩相当量 (g)	5.0	8.6	9.4	8.5	9.0	8.8	9.7	10.0	10.7	9.6
	カルシウム (mg)	313	552	571	402	455	399	447	511	579	481
	鉄 (mg)	3.7	5.4	7.0	7.1	6.4	7.0	6.7	7.8	9.0	7.6
	ビタミンA (μgRAE)	302	477	391	394	474	488	359	510	634	503
	ビタミンB1 (mg)	0.57	0.92	1.05	0.82	0.90	0.83	0.83	0.91	0.94	0.80
	ビタミンB2 (mg)	0.61	1.06	1.35	1.00	1.06	0.93	1.04	1.17	1.23	1.09
	ビタミンC (mg)	49	56	78	58	70	70	85	102	123	106
1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.4	4.7	4.5	4.9	5.1	5.6	5.9	5.8	5.9	5.8	