

表4.栄養素等3分位別CES-D得点の比較(分散分析およびトレンドの検定)

	男性		女性	
	分散分析のp値	トレンドのp値	分散分析のp値	トレンドのp値
エネルギー	*	*	n.s.	n.s.
蛋白質	***	***	n.s.	n.s.
脂質	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
炭水化物	*	*	n.s.	n.s.
糖質	*	*	n.s.	n.s.
レチノール	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
カロチン	n.s.	*	n.s.	n.s.
A効力	*	*	n.s.	n.s.
D	n.s.	*	n.s.	n.s.
E	*	**	n.s.	n.s.
コレステロール	*	**	n.s.	n.s.
脂肪酸総量	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
飽和脂肪酸量	*	*	n.s.	n.s.
一価不飽和	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
多価不飽和	*	*	n.s.	n.s.
不飽和脂肪計	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
n-6合計	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
n-3合計	**	***	n.s.	n.s.
酪酸 4:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ヘキサン酸 6:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
オクタン酸 8:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
デカン酸 10:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
デセン酸 10:1	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ラウリン酸 12:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ミスチン酸 14:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ミストレイン酸 14:1	*	n.s.	n.s.	n.s.
ペンタデカン酸 15:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ペンタデセン酸 15:1	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
パルミチン酸 16:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
パルミトレイン酸 16:1	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ヘキサデカトリエン酸 16:3	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ヘプタデカン酸 17:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ヘプタデセン酸 17:1	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ステアリン酸 18:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
オレイン酸 18:1 n-9	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
リノール酸 18:2 n-6	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
リルン酸 18:3 n-3	*	*	n.s.	n.s.
γ-リルン酸 18:3 n-6	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
オクタデカテトラエン酸 18:4 n-3	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
アラキジン酸 20:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
イコセン酸 20:1	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
イコサジエン酸 20:2 n-6	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
イコサトリエン酸 20:3 n-6	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
イコサテトラエン酸 20:4 n-3	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
アラキトン酸 20:4 n-6	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
イコサペンタエン酸 20:5 n-3	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
ヘン酸 22:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
トコセン酸 22:1 n-9	*	*	n.s.	n.s.
トコサジエン酸 22:2	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
トコサペンタエン酸 22:5 n-3	n.s.	*	n.s.	n.s.
トコサペンタエン酸 22:5 n-6	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
トコサヘキサエン酸 22:6 n-3	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
リグノセリン酸 24:0	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
テトラコセン酸 24:1	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
アルコール	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
n-6/n-3	n.s.	*	n.s.	n.s.
P/S	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

\*:p<0.05, \*\*:p<0.01, \*\*\*:p<0.001, n.s.:not significant

図2.エネルギーとCES-D得点

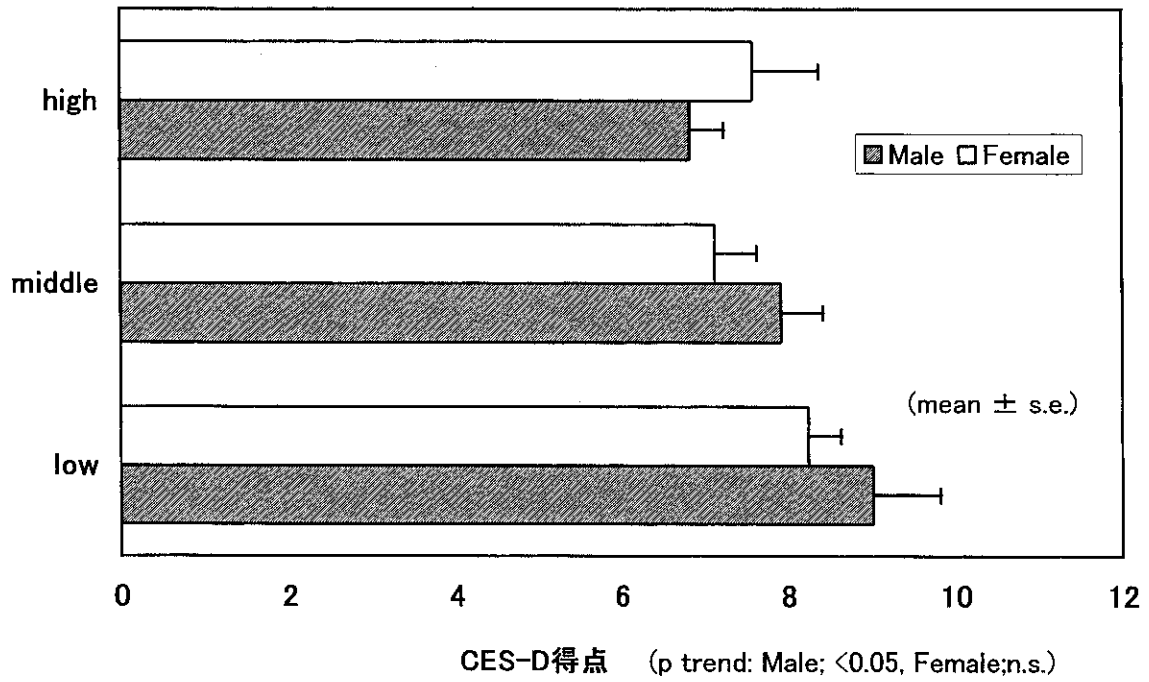


図3.タンパク質とCES-D得点

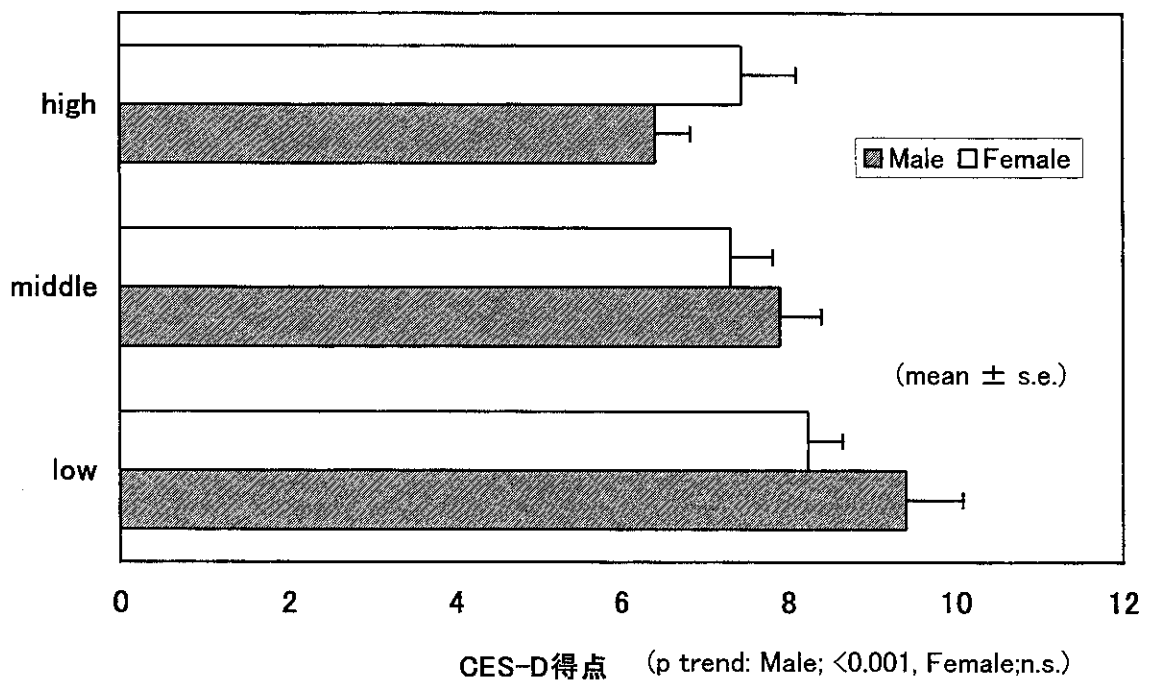


図4.脂質とCES-D得点

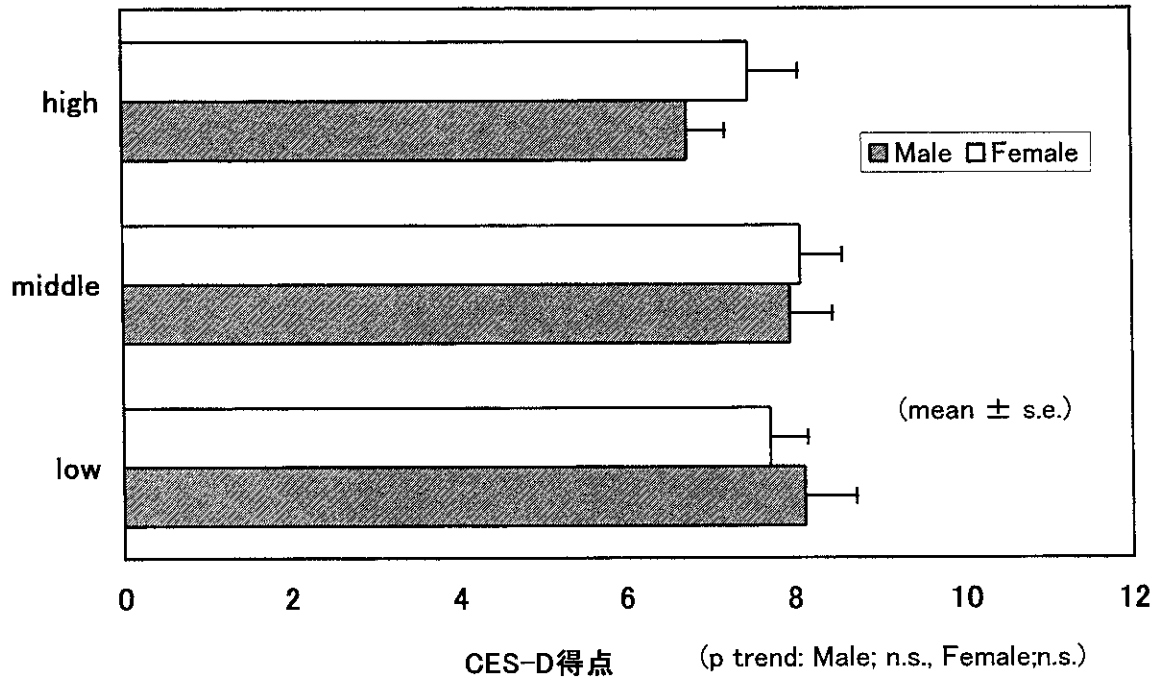


図5.炭水化物とCES-D得点

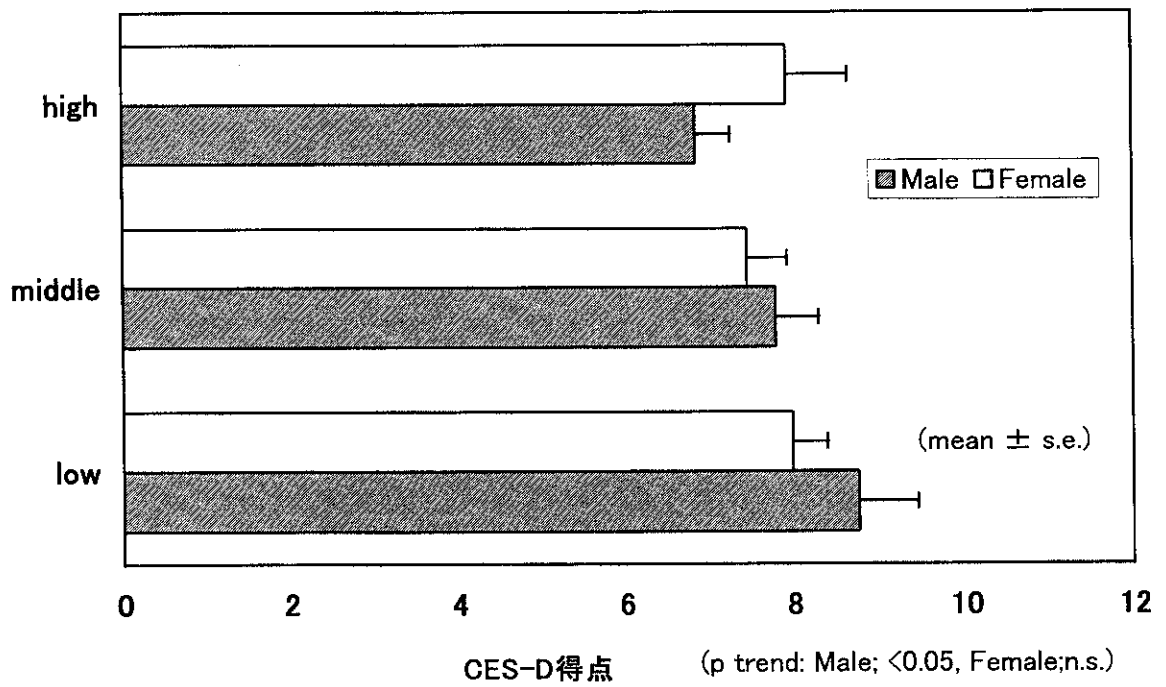


図6.ビタミンA効力とCES-D得点

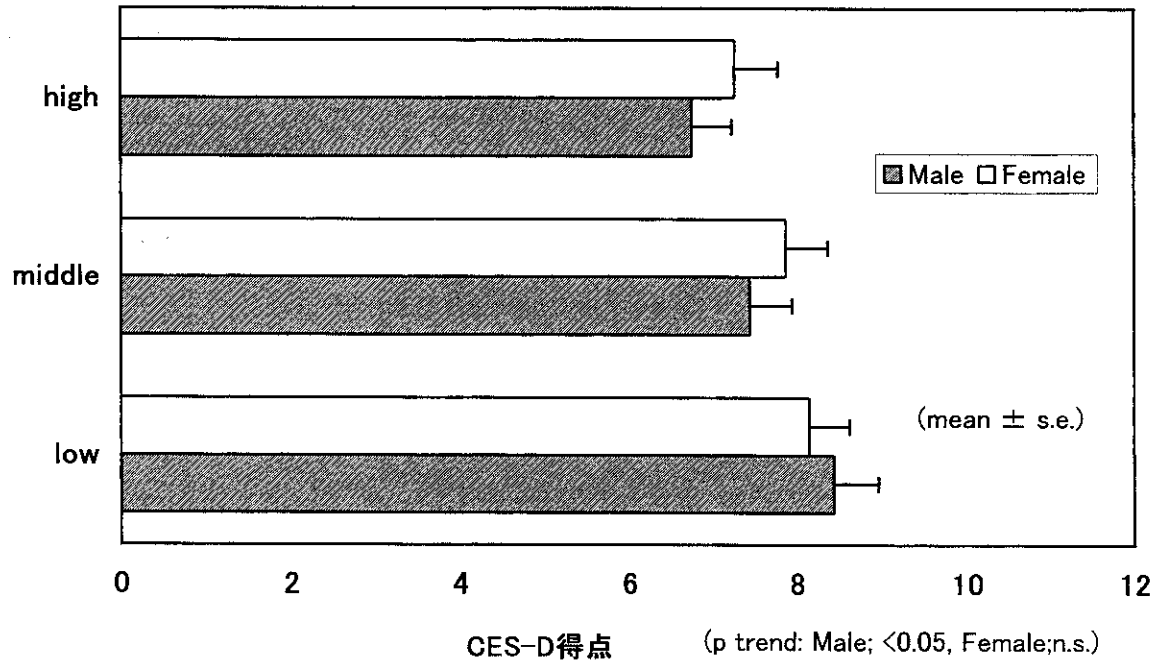


図7.ビタミンDとCES-D得点

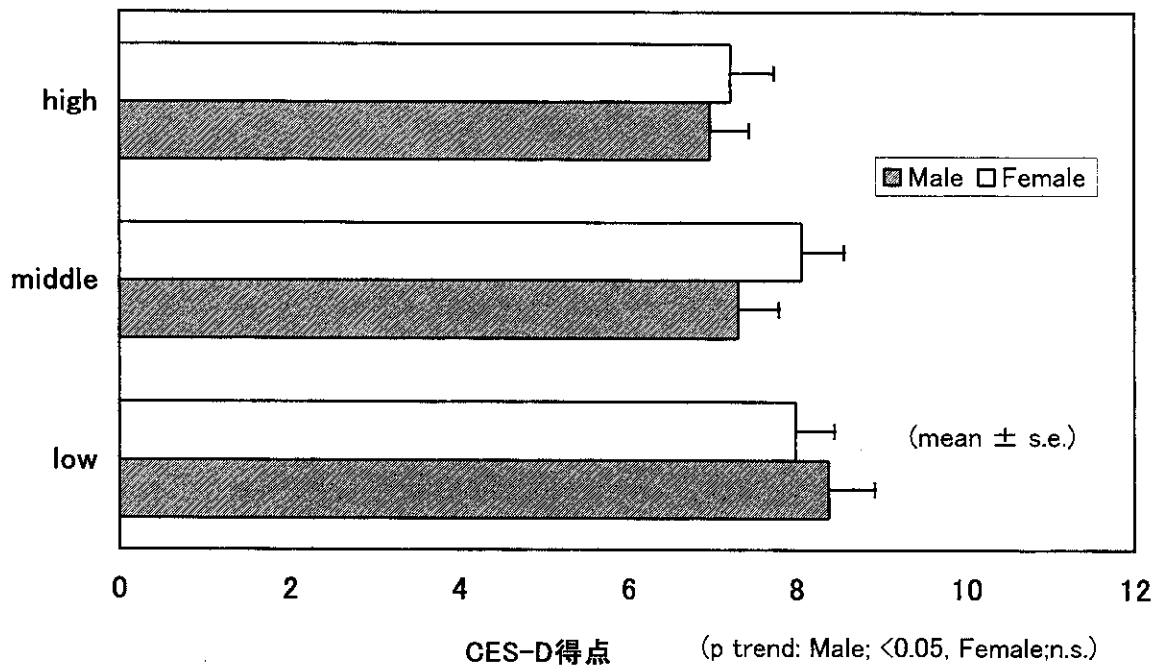


図8.ビタミンEとCES-D得点

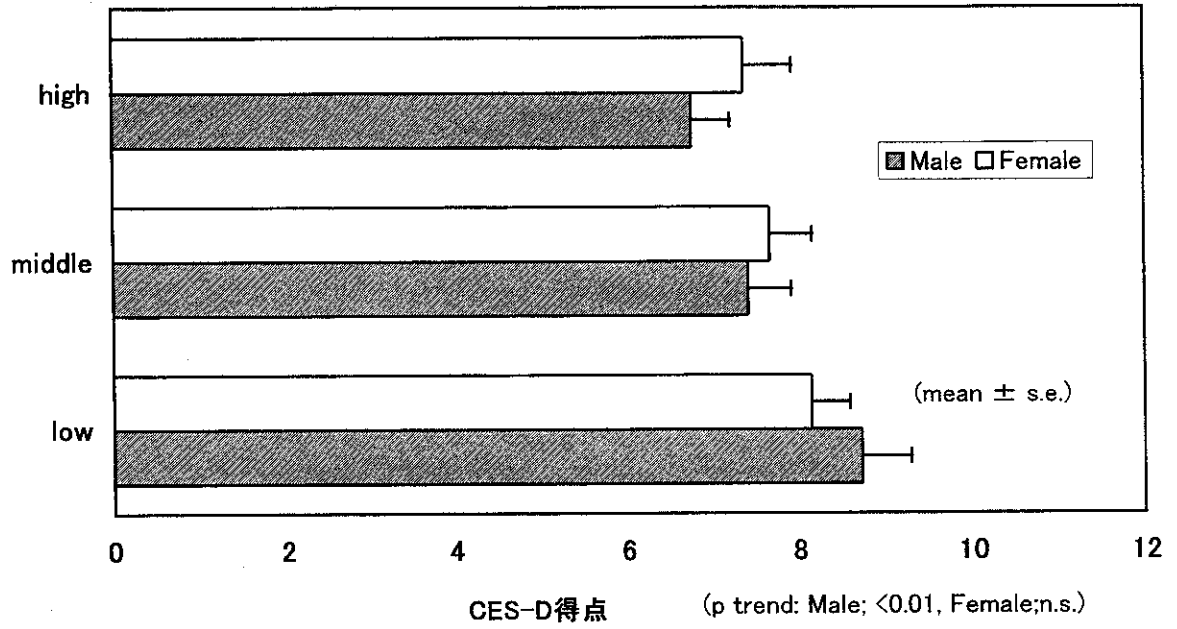


図9.コレステロールとCES-D得点

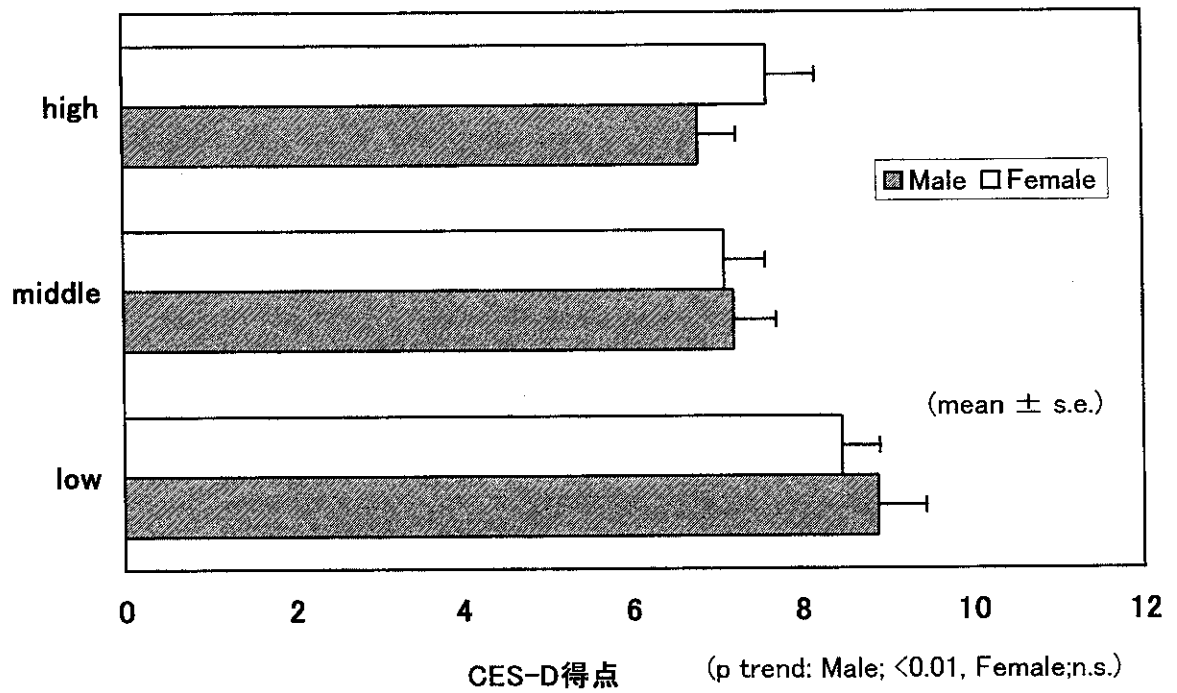


図10.n-3合計とCES-D得点

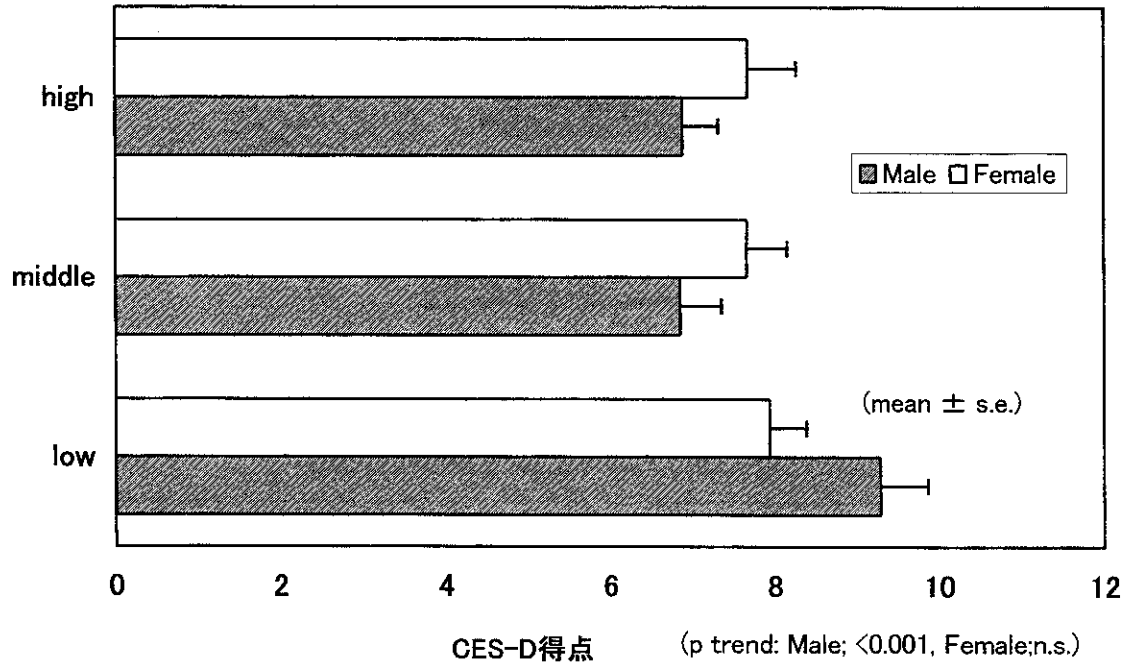


図11.リノレン酸(n-3)とCES-D得点

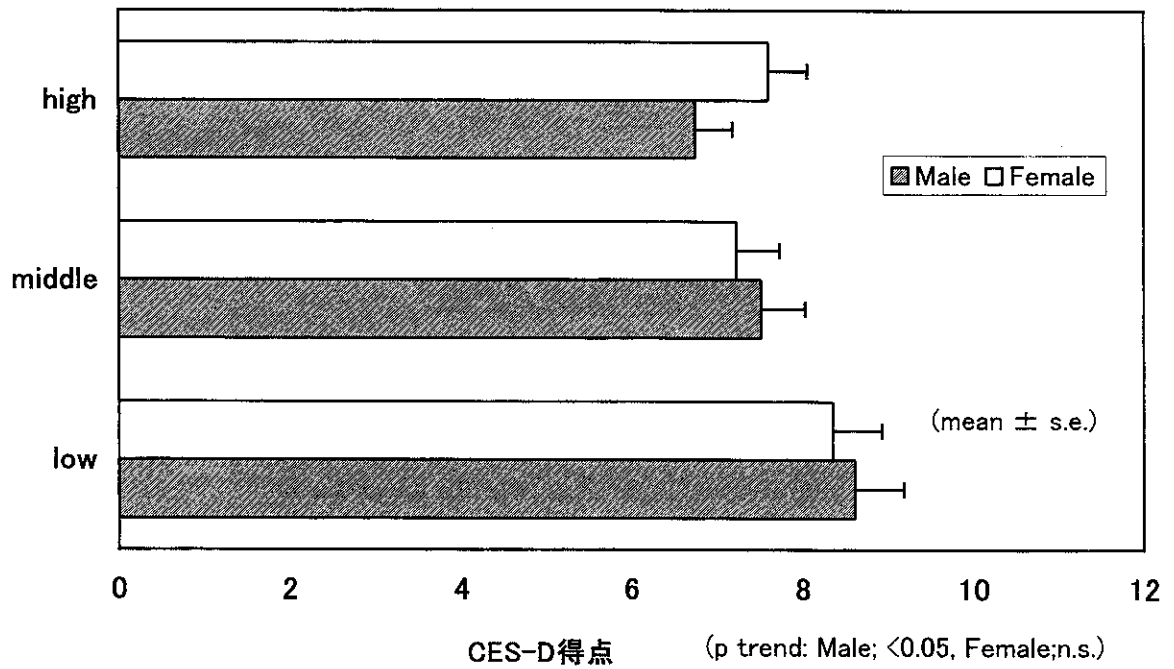


图12.n6/n3比

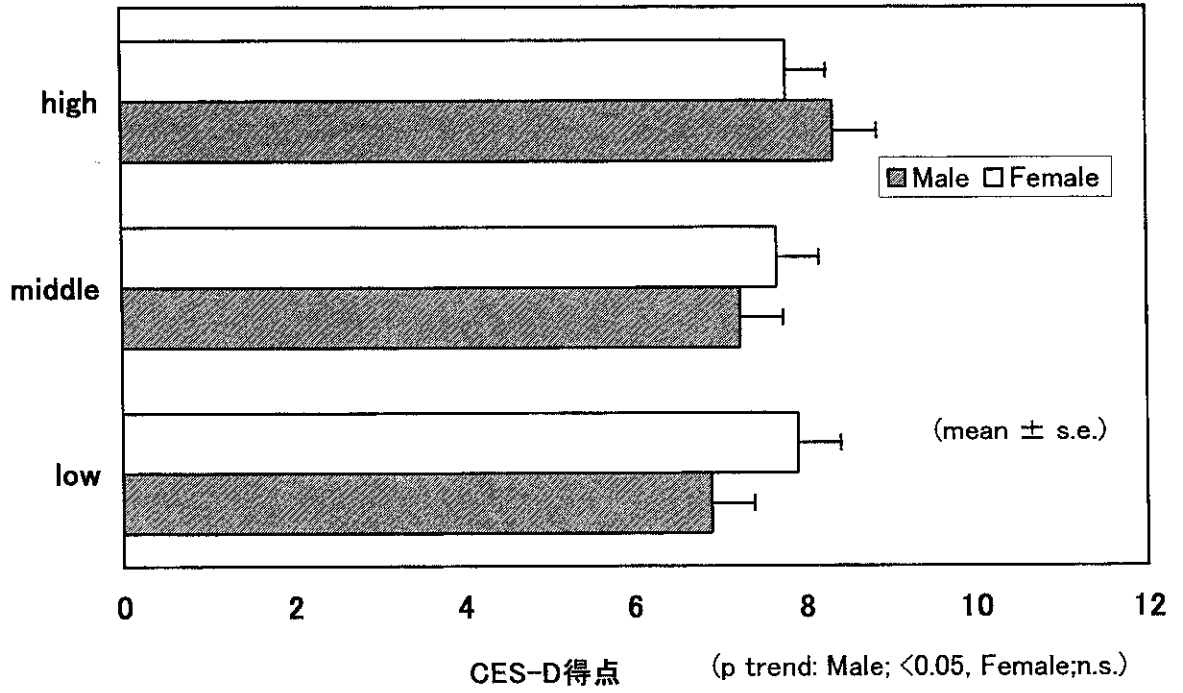


表5. 栄養素等3分位とうつ症状 (CES-D16点以上) とのCochran-Mantel-Haenzel検定  
(年齢を調整)

	男性	女性
エネルギー	*	n.s.
蛋白質	*	n.s.
脂質	n.s.	n.s.
炭水化物	n.s.	n.s.
糖質	n.s.	n.s.
レチノール	*	n.s.
カロチン	n.s.	n.s.
A効力	n.s.	n.s.
D	n.s.	n.s.
E	*	n.s.
コレステロール	**	n.s.
脂肪酸総量	n.s.	n.s.
飽和脂肪酸量	n.s.	n.s.
一価不飽和	n.s.	n.s.
多価不飽和	*	n.s.
不飽和脂肪計	n.s.	n.s.
n-6合計	n.s.	n.s.
n-3合計	*	n.s.
酪酸 4:0	n.s.	n.s.
ヘキサン酸 6:0	n.s.	n.s.
オクタン酸 8:0	n.s.	n.s.
デカン酸 10:0	n.s.	n.s.
デセン酸 10:1	n.s.	n.s.
ラウリン酸 12:0	n.s.	n.s.
ミリスチン酸 14:0	n.s.	n.s.
ミリストレイン酸 14:1	n.s.	n.s.
ヘンタデカン酸 15:0	n.s.	n.s.
ヘンタデセン酸 15:1	n.s.	n.s.
ハルミチン酸 16:0	n.s.	n.s.
ハルミトレイン酸 16:1	n.s.	n.s.
ヘキサデカトリエン酸 16:3	n.s.	n.s.
ヘプタデカン酸 17:0	*	n.s.
ヘプタデセン酸 17:1	n.s.	n.s.
ステアリン酸 18:0	n.s.	n.s.
オレイン酸 18:1 n-9	n.s.	n.s.
リノール酸 18:2 n-6	n.s.	n.s.
リルン酸 18:3 n-3	*	n.s.
γ-リルン酸 18:3 n-6	n.s.	n.s.
オクタデカテトラエン酸 18:4 n-3	n.s.	n.s.
アラキシン酸 20:0	n.s.	n.s.
イコセン酸 20:1	n.s.	n.s.
イコサジエン酸 20:2 n-6	n.s.	n.s.
イコサトリエン酸 20:3 n-6	n.s.	n.s.
イコサテトラエン酸 20:4 n-3	n.s.	n.s.
アラキドン酸 20:4 n-6	n.s.	n.s.
イコサヘンタエン酸 20:5 n-3	n.s.	n.s.
ヘン酸 22:0	n.s.	n.s.
ドコセン酸 22:1 n-9	n.s.	n.s.
ドコサジエン酸 22:2	n.s.	n.s.
ドコサヘンタエン酸 22:5 n-3	n.s.	n.s.
ドコサヘンタエン酸 22:5 n-6	n.s.	n.s.
ドコサヘキサエン酸 22:6 n-3	n.s.	n.s.
リゲノセリン酸 24:0	n.s.	n.s.
テトラコセン酸 24:1	n.s.	n.s.
アルコール	n.s.	n.s.
n-6/n-3	n.s.	n.s.
P/S	n.s.	n.s.

\*:p<0.05, \*\*:p<0.01, n.s.:not significant



表6. 抑うつの有無による栄養素等摂取量の比較(年齢を調整)

	男性					女性				
	抑うつ無		抑うつ有		p	抑うつ無		抑うつ有		p
	mean	s.e.	mean	s.e.		mean	s.e.	mean	s.e.	
エネルギー (kcal)	2244.4	18.7	2086.9	45.8	**	1784.0	14.9	1799.2	36.9	n.s.
蛋白質 (g)	88.2	0.8	82.4	2.0	**	60.7	0.7	56.4	1.8	n.s.
脂質 (g)	60.7	0.7	56.4	1.8	*	52.5	0.7	52.0	1.7	n.s.
炭水化物 (g)	307.6	2.8	289.0	7.0	*	253.3	2.3	255.9	5.7	n.s.
糖質 (g)	299.2	2.8	282.2	6.9	*	246.6	2.2	248.5	5.6	n.s.
レチノール (μg)	421.4	32.4	292.2	79.3	n.s.	363.5	42.0	472.5	104.0	n.s.
カロチン (μg)	3480.5	94.1	3026.9	230.2	n.s.	3166.8	88.5	3365.4	218.7	n.s.
A効力 (IU)	3365.8	119.4	2675.7	292.0	*	3001.6	152.8	3474.9	377.8	n.s.
D (IU)	301.9	11.4	275.9	28.0	n.s.	234.7	9.2	265.4	22.8	n.s.
E (mg)	8.9	0.1	8.6	0.4	n.s.	7.8	0.1	8.0	0.3	n.s.
コレステロール (mg)	398.5	7.0	364.0	17.2	n.s.	336.1	6.2	322.5	15.5	n.s.
脂肪酸総量 (g)	50.2	0.6	46.3	1.7	*	43.7	0.6	43.3	1.5	n.s.
飽和脂肪酸量 (g)	15.2	0.2	13.9	0.5	*	13.7	0.2	13.7	0.5	n.s.
一価不飽和 (g)	19.6	0.2	18.3	0.7	n.s.	16.9	0.2	16.7	0.6	n.s.
多価不飽和 (g)	15.2	0.2	14.0	0.5	*	12.9	0.1	12.7	0.4	n.s.
不飽和脂肪計 (g)	34.6	0.4	32.2	1.2	n.s.	29.7	0.4	29.3	1.0	n.s.
n-6合計 (g)	12.0	0.1	11.3	0.4	n.s.	10.2	0.1	9.9	0.4	n.s.
n-3合計 (g)	2.9	0.1	2.6	0.1	*	2.4	0.1	2.4	0.1	n.s.
酪酸 (mg) 4:0	225.1	8.5	185.4	21.0	n.s.	244.5	9.0	249.0	22.4	n.s.
ヘキサン酸 (mg) 6:0	147.0	5.6	122.0	13.7	n.s.	159.4	5.9	162.9	14.6	n.s.
オクタン酸 (mg) 8:0	86.7	3.3	72.4	8.1	n.s.	96.0	3.6	97.7	9.0	n.s.
デカン酸 (mg) 10:0	176.3	6.5	149.6	16.0	n.s.	191.9	7.0	197.6	17.4	n.s.
デセン酸 (mg) 10:1	17.3	0.6	14.3	1.7	n.s.	18.8	0.7	19.3	1.8	n.s.
ラウリン酸 (mg) 12:0	215.9	7.8	183.5	19.3	n.s.	241.8	10.3	241.5	25.6	n.s.
ミリスチン酸 (mg) 14:0	1105.9	27.1	961.2	66.4	*	1084.2	29.6	1123.0	73.1	n.s.
ミストレイン酸 (mg) 14:1	94.7	3.5	78.4	8.5	n.s.	95.9	3.5	103.5	8.6	n.s.
ペンタデカン酸 (mg) 15:0	134.4	4.0	113.7	9.8	n.s.	138.7	4.3	144.6	10.7	n.s.
ペンタデセン酸 (mg) 15:1	0.079	0.028	0.030	0.069	n.s.	0.068	0.047	0.240	0.118	n.s.
パルミチン酸 (g) 16:0	8.9	0.1	8.3	0.3	n.s.	7.9	0.1	7.7	0.3	n.s.
パルミトレイン酸 (mg) 16:1	943.8	18.8	853.6	46.0	n.s.	804.8	17.2	828.6	42.6	n.s.
ヘキサデカトリエン酸 (mg) 16:3	1.35	0.10	1.31	0.24	n.s.	1.37	0.10	1.25	0.30	n.s.
ヘプタデカン酸 (mg) 17:0	155.8	3.4	135.3	8.4	*	145.3	3.5	152.1	8.7	n.s.
ヘプタデセン酸 (mg) 17:1	104.3	2.1	91.5	5.3	*	90.1	2.0	98.9	5.1	n.s.
ステアリン酸 (g) 18:0	3.3	0.05	3.1	0.14	n.s.	2.9	0.1	2.9	0.1	n.s.
オレイン酸 (g) 18:1 n-9	16.2	0.2	15.3	0.6	n.s.	14.1	0.2	13.8	0.5	n.s.
リノール酸 (g) 18:2 n-6	11.8	0.1	11.1	0.4	n.s.	10.0	0.1	9.8	0.4	n.s.
リルン酸 (mg) 18:3 n-3	1724.5	30.0	1593.8	73.4	n.s.	1466.7	29.2	1425.2	72.2	n.s.
γ-リルン酸 (mg) 18:3 n-6	0.302	0.025	0.255	0.063	n.s.	0.247	0.022	0.231	0.056	n.s.
オクタデカテトラエン酸 (mg) 18:4 n-3	82.1	3.8	70.2	9.3	n.s.	67.9	3.0	66.7	7.5	n.s.
アラキジン酸 (mg) 20:0	207.8	4.6	188.2	11.4	n.s.	183.4	3.9	185.3	9.7	n.s.
イコセン酸 (mg) 20:1	515.7	16.3	471.2	40.0	n.s.	436.5	12.3	420.6	30.6	n.s.
イコサジエン酸 (mg) 20:2 n-6	29.7	1.0	29.7	2.4	n.s.	22.8	0.7	23.6	1.7	n.s.
イコサトリエン酸 (mg) 20:3 n-6	22.4	0.4	20.7	1.1	n.s.	18.7	0.4	19.9	1.0	n.s.
イコサテトラエン酸 (mg) 20:4 n-3	33.8	1.4	28.5	3.6	n.s.	26.8	1.1	29.3	2.9	n.s.
アラキドン酸 (mg) 20:4 n-6	170.0	3.1	156.4	7.5	n.s.	142.7	2.6	140.0	6.6	n.s.
イコサペンタエン酸 (mg) 20:5 n-3	369.6	13.1	303.3	32.0	#	296.8	11.3	318.8	27.9	n.s.
ヘン酸 (mg) 22:0	151.8	28.5	97.2	69.8	n.s.	87.3	6.0	70.0	14.8	n.s.
ドコセン酸 (mg) 22:1 n-9	279.0	15.0	257.2	36.8	n.s.	244.9	11.3	206.7	28.0	n.s.
ドコサジエン酸 (mg) 22:2	0.029	0.011	0.001	0.028	n.s.	0.012	0.009	0.000	0.022	n.s.
ドコサペンタエン酸 (mg) 22:5 n-3	102.1	3.7	86.7	9.2	n.s.	80.2	3.1	92.4	7.8	n.s.
ドコサヘンタエン酸 (mg) 22:5 n-6	3.1	0.2	3.1	0.6	n.s.	2.2	0.2	2.6	0.5	n.s.
ドコサヘキサエン酸 (mg) 22:6 n-3	669.6	19.7	570.9	48.3	#	533.6	16.4	555.3	40.5	n.s.
リグノセリン酸 (mg) 24:0	19.1	2.7	18.5	6.8	n.s.	15.7	2.0	9.5	5.0	n.s.
テトラコセン酸 (mg) 24:1	57.8	2.0	48.2	5.0	n.s.	46.9	1.6	47.5	4.1	n.s.
アルコール (g)	5.7	0.5	3.7	1.4	n.s.	0.6	0.1	0.8	0.3	n.s.
n-6/n-3	4.35	0.07	4.56	0.17	n.s.	4.48	0.07	4.40	0.19	n.s.
P/S	1.05	0.01	1.09	0.03	n.s.	1.01	0.01	0.97	0.04	n.s.

#:p<0.10\*p<0.05, \*\*p<0.01, n.s.:not significant

表7.65歳の男性のCES-D16点となる栄養素等量推定値

		栄養素量推定値	s.e.
エネルギー	(kcal)	2140.1	21.9
蛋白質	(g)	83.8	1.0
炭水化物	(g)	299.0	3.4
糖質	(g)	290.3	3.3
A効力	(IU)	3233.5	174.5
D	(IU)	285.9	13.4
E	(mg)	8.5	0.2
コレステロール	(mg)	372.8	8.6
飽和脂肪酸量	(g)	13.9	0.3
多価不飽和	(g)	14.2	0.3
n-3合計	(g)	2.8	0.1
リノレン酸	(g) 18:3 n-3	1588.9	37.8
トコセン酸	(mg) 22:1 n-9	245.7	17.1
トコサペンタエン酸	(mg) 22:5 n-3	100.3	4.5
n-6/n-3		4.4	0.1

附表1. 国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学調査における3日間秤量食事調査

1) 3日間食事調査の食品群別摂取量の平均値

穀類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	276.6	72.1	133	277.6	72.3	143	272.1	64.9	125	260.5	85.7	130	271.9	74.3	531
Female	209.1	53.1	127	208.7	53.9	129	210.0	60.3	124	206.1	51.4	127	208.5	54.6	507
total	243.6	71.8	260	244.9	72.8	272	241.2	69.8	249	233.7	75.8	257	240.9	72.6	1038

いも類及びでん粉類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	70.6	45.5	133	70.5	47.9	143	79.9	53.5	125	72.3	50.2	130	73.2	49.3	531
Female	65.6	44.0	127	65.0	45.0	129	70.9	50.4	124	73.6	61.4	127	68.7	50.6	507
total	68.1	44.8	260	67.9	46.6	272	75.4	52.1	249	73.0	55.9	257	71.0	50.0	1038

砂糖及び甘味類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	11.6	8.9	133	11.5	8.7	143	15.1	17.1	125	11.4	9.4	130	12.3	11.5	531
Female	11.4	8.8	127	12.7	8.9	129	11.8	8.9	124	11.1	8.0	127	11.8	8.6	507
total	11.5	8.8	260	12.0	8.8	272	13.4	13.7	249	11.3	8.7	257	12.1	10.2	1038

菓子類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	45.6	46.3	133	43.2	45.3	143	53.8	61.2	125	46.4	47.6	130	47.1	50.3	531
Female	64.5	44.0	127	58.6	46.9	129	51.4	43.8	124	50.4	43.2	127	56.3	44.7	507
total	54.8	46.1	260	50.5	46.6	272	52.6	53.2	249	48.4	45.4	257	51.6	47.9	1038

油脂類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	13.6	6.9	133	11.8	6.7	143	11.5	6.3	125	9.3	6.1	130	11.6	6.7	531
Female	11.3	6.5	127	12.0	7.7	129	9.1	6.0	124	8.4	6.4	127	10.2	6.8	507
total	12.5	6.8	260	11.9	7.1	272	10.3	6.3	249	8.8	6.3	257	10.9	6.8	1038

種実類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	5.3	8.0	133	5.9	10.9	143	10.0	21.5	125	5.5	7.4	130	6.6	13.2	531
Female	6.7	16.1	127	8.9	14.1	129	7.2	11.2	124	5.5	8.1	127	7.1	12.8	507
total	6.0	12.7	260	7.3	12.6	272	8.6	17.2	249	5.5	7.8	257	6.8	13.0	1038

豆類(g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	89.9	55.9	133	97.8	57.8	143	94.6	61.6	125	90.3	54.2	130	93.2	57.3	531
Female	70.1	47.7	127	80.5	47.0	129	80.7	53.4	124	79.4	48.2	127	77.7	49.2	507
total	80.2	52.9	260	89.6	53.6	272	87.7	58.0	249	84.9	51.5	257	85.6	54.0	1038

魚介類(g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	110.4	54.7	133	124.7	53.5	143	123.0	57.2	125	108.3	45.4	130	116.7	53.2	531
Female	88.1	43.5	127	110.3	54.4	129	94.7	41.7	124	88.4	41.9	127	95.4	46.5	507
total	99.5	50.7	260	117.9	54.4	272	108.9	52.0	249	98.5	44.8	257	106.3	51.2	1038

獣鳥鯨肉類(g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	96.8	47.6	133	89.8	46.5	143	76.6	46.5	125	66.1	37.2	130	82.7	46.1	531
Female	75.1	40.9	127	62.4	34.3	129	64.9	43.5	124	54.5	35.1	127	64.2	39.2	507
total	86.2	45.7	260	76.8	43.3	272	70.7	45.3	249	60.4	36.6	257	73.6	43.8	1038

## 卵類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	60.5	31.6	133	62.4	30.9	143	63.8	26.5	125	57.1	27.9	130	60.9	29.4	531
Female	53.7	26.6	127	54.6	26.3	129	55.2	21.5	124	50.6	25.6	127	53.5	25.1	507
total	57.2	29.4	260	58.7	29.0	272	59.5	24.4	249	53.9	27.0	257	57.3	27.6	1038

## 乳類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	150.2	132.9	133	149.0	130.5	143	149.3	138.7	125	165.8	124.4	130	153.5	131.5	531
Female	172.7	117.8	127	176.0	144.2	129	169.1	126.0	124	170.2	137.9	127	172.0	131.6	507
total	161.2	126.0	260	161.8	137.6	272	159.2	132.6	249	167.9	131.0	257	162.5	131.8	1038

## 野菜類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	279.9	105.4	133	326.0	127.1	143	321.8	134.2	125	295.9	144.7	130	306.1	129.5	531
Female	246.8	94.6	127	287.3	100.4	129	289.8	103.7	124	274.8	95.3	127	274.7	99.7	507
total	263.8	101.4	260	307.6	116.6	272	305.9	120.8	249	285.5	123.0	257	290.7	116.9	1038

## 果実類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	120.8	114.6	133	143.7	123.9	143	201.8	139.1	125	184.5	126.6	130	161.6	129.7	531
Female	129.0	97.7	127	168.7	103.4	129	195.5	128.2	124	175.7	114.1	127	167.1	113.6	507
total	124.8	106.5	260	155.6	115.1	272	198.7	133.5	249	180.1	120.4	257	164.3	122.1	1038

## きのこ類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	16.5	19.4	133	21.6	19.0	143	23.5	20.5	125	20.8	24.0	130	20.6	20.9	531
Female	21.2	20.9	127	23.4	20.5	129	20.4	22.5	124	16.1	15.3	127	20.3	20.1	507
total	18.8	20.3	260	22.4	19.7	272	22.0	21.6	249	18.5	20.3	257	20.4	20.5	1038

## 藻類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	6.5	11.4	133	6.7	6.5	143	6.9	7.6	125	9.8	15.3	130	7.4	10.8	531
Female	6.9	23.3	127	10.2	19.3	129	7.4	12.8	124	11.4	37.0	127	9.0	24.8	507
total	6.7	18.1	260	8.4	14.2	272	7.1	10.5	249	10.6	28.1	257	8.2	18.9	1038

## し好飲料類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	1001.4	485.9	133	1004.7	509.0	143	877.6	426.2	125	734.3	367.9	130	907.7	464.7	531
Female	654.4	337.9	127	712.0	305.4	129	703.0	325.7	124	570.9	259.1	127	660.0	312.5	507
total	831.9	454.0	260	865.9	448.6	272	790.6	388.7	249	653.6	328.6	257	786.8	416.4	1038

## 調味料及び香辛料類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	44.4	17.4	133	43.2	17.1	143	42.9	16.3	125	34.9	14.7	130	41.4	16.8	531
Female	35.1	12.3	127	37.3	14.3	129	36.7	15.3	124	33.2	13.3	127	35.6	13.9	507
total	39.9	15.8	260	40.4	16.0	272	39.8	16.1	249	34.1	14.0	257	38.6	15.7	1038

## 調理加工食品類 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			total		
	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n	mean	SD	n
Male	34.2	43.2	133	34.3	53.6	143	28.3	48.4	125	25.4	45.3	130	30.7	47.9	531
Female	36.8	51.2	127	23.2	41.7	129	22.4	42.7	124	21.2	43.7	127	25.9	45.3	507
total	35.5	47.2	260	29.0	48.6	272	25.4	45.7	249	23.3	44.5	257	28.4	46.7	1038

2) 3日間食事調査における栄養素等摂取量の平均値

エネルギー (kcal)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	2311.0	398.6	133	2326.2	437.2	143	2263.6	396.6	125	2041.5	372.3	130	2238.0	417.6	531
Female	1849.4	270.4	127	1852.0	334.0	129	1794.3	323.4	124	1674.0	326.3	127	1792.7	321.9	507
Total	2085.5	412.3	260	2101.3	457.3	272	2029.9	431.1	249	1859.9	395.1	257	2020.5	435.0	1038

水分 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	2086.5	514.3	133	2179.3	561.1	143	2079.7	495.9	125	1875.0	498.6	130	2058.1	529.9	531
Female	1612.1	426.4	127	1770.2	421.0	129	1771.5	471.7	124	1596.7	360.6	127	1687.4	428.4	507
Total	1854.8	528.8	260	1985.3	539.1	272	1926.2	507.2	249	1737.5	456.9	257	1877.1	517.1	1038

たんぱく質 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	88.3	18.6	133	91.7	17.0	143	89.6	17.1	125	82.0	19.3	130	88.0	18.3	531
Female	73.5	12.9	127	78.3	16.3	129	73.5	16.4	124	68.4	14.8	127	73.5	15.5	507
Total	81.1	17.7	260	85.3	17.9	272	81.6	18.6	249	75.3	18.4	257	80.9	18.5	1038

脂質 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	67.9	17.4	133	62.6	15.9	143	59.1	17.2	125	53.0	15.4	130	60.8	17.3	531
Female	58.3	13.7	127	56.2	17.0	129	51.1	16.0	124	45.1	13.1	127	52.7	15.8	507
Total	63.2	16.4	260	59.6	16.7	272	55.1	17.1	249	49.1	14.8	257	56.8	17.1	1038

## 炭水化物総量(g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	304.2	63.4	133	311.6	64.0	143	317.1	60.6	125	293.4	59.1	130	306.6	62.3	531
Female	252.0	40.5	127	256.6	52.2	129	258.9	49.0	124	249.6	54.0	127	254.3	49.2	507
Total	278.7	59.4	260	285.5	64.7	272	288.2	62.2	249	271.8	60.7	257	281.0	62.1	1038

## 糖質 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	297.7	63.0	133	302.4	64.3	143	308.0	60.8	125	285.4	57.1	130	298.4	61.8	531
Female	245.7	39.7	127	249.7	51.2	129	251.3	48.7	124	243.5	51.9	127	247.5	48.1	507
Total	272.3	58.9	260	277.4	64.0	272	279.8	61.9	249	264.7	58.4	257	273.5	61.1	1038

## 繊維 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	4.1	1.2	133	4.9	1.8	143	5.2	1.4	125	4.9	1.7	130	4.8	1.6	531
Female	3.8	1.1	127	4.5	1.5	129	4.8	1.9	124	4.4	1.3	127	4.4	1.5	507
Total	4.0	1.2	260	4.7	1.7	272	5.0	1.7	249	4.7	1.5	257	4.6	1.6	1038

## A灰分 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	21.9	5.5	133	24.7	6.2	143	25.5	6.0	125	23.5	6.5	130	23.9	6.2	531
Female	19.3	4.1	127	21.7	5.0	129	21.6	5.3	124	19.8	4.5	127	20.6	4.8	507
Total	20.6	5.0	260	23.2	5.8	272	23.6	6.0	249	21.7	5.9	257	22.3	5.8	1038

## カルシウム (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	597.0	195.7	133	663.3	209.9	143	677.1	211.3	125	699.4	309.0	130	658.8	237.6	531
Female	600.1	201.8	127	674.0	247.1	129	660.2	246.1	124	625.3	232.7	127	639.9	233.8	507
Total	598.5	198.3	260	668.4	227.9	272	668.6	229.0	249	662.8	276.0	257	649.5	235.8	1038



## リン (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	1225.6	263.6	133	1290.5	254.9	143	1274.8	274.7	125	1199.7	313.8	130	1248.3	278.7	531
Female	1051.0	211.4	127	1144.3	282.8	129	1093.4	267.3	124	1027.6	260.0	127	1079.3	259.9	507
Total	1140.3	254.5	260	1221.2	277.8	272	1184.5	285.4	249	1114.7	300.5	257	1165.7	282.5	1038

## 鉄 (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	11.6	2.7	133	17.4	55.1	143	13.1	3.0	125	12.2	3.8	130	13.7	28.7	531
Female	10.4	2.5	127	11.0	2.8	129	11.5	4.0	124	10.4	2.5	127	10.8	3.0	507
Total	11.0	2.7	260	14.4	40.1	272	12.3	3.6	249	11.3	3.3	257	12.3	20.7	1038

## ナトリウム (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	5095.0	1390.7	133	5650.0	1496.4	143	5873.5	1551.6	125	5262.0	1412.3	130	5468.6	1491.1	531
Female	4363.7	1074.6	127	4782.6	1122.6	129	4739.1	1241.9	124	4451.7	1142.6	127	4584.1	1157.1	507
Total	4737.8	1296.8	260	5238.6	1398.9	272	5308.6	1513.8	249	4861.5	1346.2	257	5036.6	1409.0	1038

## カリウム (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	3022.3	764.9	133	3278.4	763.1	143	3398.9	795.8	125	3126.5	1077.6	130	3205.4	867.6	531
Female	2720.6	649.2	127	3021.4	783.2	129	2997.0	811.1	124	2784.4	704.6	127	2880.7	748.9	507
Total	2874.9	725.3	260	3156.5	781.9	272	3198.7	826.8	249	2957.5	926.8	257	3046.8	827.5	1038

レチノール ( $\mu$ g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	337.6	420.3	133	352.4	541.3	143	505.7	982.9	125	412.5	732.7	130	399.5	695.3	531
Female	347.4	616.1	127	361.1	905.7	129	509.0	1322.1	124	271.6	392.1	127	371.4	878.9	507
Total	342.4	524.1	260	356.5	735.5	272	507.4	1161.9	249	342.9	592.6	257	385.8	790.1	1038

カロテン (μg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	2878.0	1507.8	133	3646.1	2362.8	143	3511.6	1765.8	125	3607.1	2265.1	130	3412.5	2034.2	531
Female	2853.5	1496.4	127	2879.6	1533.9	129	3433.0	2175.9	124	3538.0	2077.0	127	3173.3	1864.2	507
Total	2866.0	1499.4	260	3282.6	2045.4	272	3472.5	1977.1	249	3572.9	2170.2	257	3295.7	1955.8	1038

ビタミンA効力 (IU)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	2757.9	1585.6	133	3228.2	2208.7	143	3662.7	3459.6	125	3410.7	2736.7	130	3257.4	2581.4	531
Female	2782.7	2213.8	127	2837.8	3282.6	129	3640.4	4659.7	124	2902.8	1876.0	127	3036.6	3197.0	507
Total	2770.0	1914.6	260	3043.1	2772.0	272	3651.6	4093.1	249	3159.7	2360.3	257	3149.5	2899.1	1038

ビタミンB<sub>1</sub> (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	1.2	0.4	133	1.2	0.4	143	1.2	0.3	125	1.1	0.4	130	1.2	0.4	531
Female	1.0	0.2	127	1.0	0.3	129	1.0	0.3	124	0.9	0.4	127	1.0	0.3	507
Total	1.1	0.3	260	1.1	0.4	272	1.1	0.3	249	1.0	0.4	257	1.1	0.4	1038

ビタミンB<sub>2</sub> (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	1.7	1.0	133	1.7	0.4	143	1.7	0.4	125	1.6	0.4	130	1.7	0.6	531
Female	1.4	0.3	127	1.5	0.4	129	1.5	0.5	124	1.3	0.3	127	1.5	0.4	507
Total	1.6	0.7	260	1.6	0.4	272	1.6	0.4	249	1.4	0.4	257	1.6	0.5	1038

ナイアシン (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	20.1	5.7	133	21.3	5.9	143	19.5	6.0	125	17.4	7.1	130	19.6	6.3	531
Female	15.8	4.6	127	17.1	4.9	129	15.3	4.7	124	14.8	8.2	127	15.8	5.8	507
Total	18.0	5.6	260	19.3	5.8	272	17.4	5.8	249	16.1	7.8	257	17.7	6.4	1038

ビタミンC (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	127.6	90.6	133	145.7	76.1	143	154.9	58.7	125	145.1	74.7	130	143.2	76.5	531
Female	115.1	54.3	127	139.3	67.8	129	159.3	80.0	124	131.6	49.1	127	136.2	65.6	507
Total	121.5	75.2	260	142.7	72.2	272	157.1	70.0	249	138.4	63.6	257	139.8	71.4	1038

ビタミンD効力 (IU)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	273.0	253.0	133	343.4	250.8	143	296.9	240.8	125	276.3	228.2	130	298.4	244.7	531
Female	213.3	169.5	127	287.9	243.4	129	237.0	177.7	124	230.6	193.2	127	242.4	199.7	507
Total	243.9	217.9	260	317.0	248.4	272	267.1	213.4	249	253.7	212.5	257	271.0	225.5	1038

ビタミンE効力 (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	9.0	3.0	133	9.5	5.7	143	9.3	3.2	125	8.0	2.6	130	9.0	3.9	531
Female	7.7	3.7	127	8.4	2.8	129	7.9	2.7	124	7.2	2.3	127	7.8	3.0	507
Total	8.4	3.4	260	9.0	4.6	272	8.6	3.0	249	7.6	2.5	257	8.4	3.5	1038

食塩相当量 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	12.7	3.5	133	14.1	3.8	143	14.7	3.9	125	13.2	3.6	130	13.6	3.8	531
Female	10.9	2.7	127	12.0	2.8	129	11.9	3.1	124	11.1	2.9	127	11.5	2.9	507
Total	11.8	3.3	260	13.1	3.5	272	13.3	3.8	249	12.2	3.4	257	12.6	3.6	1038

コレステロール (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	412.5	154.6	133	404.4	164.2	143	411.7	148.8	125	351.5	133.1	130	395.2	152.6	531
Female	339.2	114.9	127	360.1	141.8	129	340.7	142.2	124	292.0	123.0	127	333.0	133.0	507
Total	376.7	141.2	260	383.4	155.3	272	376.3	149.5	249	322.1	131.4	257	364.8	146.6	1038

食物繊維総量 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	15.0	4.4	133	17.0	4.6	143	18.6	4.8	125	17.3	6.1	130	16.9	5.2	531
Female	14.1	3.8	127	15.8	4.6	129	16.1	4.3	124	15.2	4.3	127	15.3	4.3	507
Total	14.6	4.2	260	16.4	4.6	272	17.4	4.7	249	16.3	5.4	257	16.1	4.8	1038

水溶性食物繊維 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	2.0	0.9	133	2.4	1.0	143	2.6	0.9	125	2.5	1.0	130	2.4	1.0	531
Female	2.0	0.8	127	2.2	0.8	129	2.4	0.9	124	2.3	0.9	127	2.2	0.9	507
Total	2.0	0.8	260	2.3	0.9	272	2.5	0.9	249	2.4	1.0	257	2.3	0.9	1038

不溶性食物繊維 (g)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	9.4	2.6	133	11.0	3.2	143	12.0	2.9	125	11.0	3.7	130	10.9	3.3	531
Female	8.9	2.6	127	10.1	3.0	129	10.3	3.0	124	10.0	3.0	127	9.8	2.9	507
Total	9.2	2.6	260	10.6	3.2	272	11.2	3.0	249	10.5	3.4	257	10.3	3.1	1038

ビタミンK (μg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	452.3	239.3	133	541.6	291.1	143	516.7	272.8	125	481.4	289.3	130	498.6	275.6	531
Female	413.9	246.5	127	521.5	304.1	129	463.4	244.7	124	397.0	231.8	127	449.1	262.4	507
Total	433.5	243.1	260	532.1	297.0	272	490.1	260.0	249	439.7	265.4	257	474.5	270.2	1038

ビタミンB<sub>6</sub> (mg)

	40-49yr			50-59yr			60-69yr			70-79yr			Total		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Male	1.1	0.3	133	1.2	0.4	143	1.3	0.4	125	1.1	0.4	130	1.2	0.4	531
Female	0.9	0.3	127	1.1	0.4	129	1.0	0.3	124	1.0	0.3	127	1.0	0.3	507
Total	1.0	0.3	260	1.1	0.4	272	1.1	0.4	249	1.1	0.4	257	1.1	0.4	1038