

表3-1. 栄養補助食品を摂取した対象者・総数

	男性 (n=1,152)	女性 (n=1,107)	カイ2乗検定
	人	人	%
総栄養補助食品	628	678	61.3 *

* : p<0.05

表3-2. 栄養補助食品を摂取した対象者・類別

	男性 (n=1,152)	女性 (n=1,107)	カイ2乗検定
	人	人	%
ビタミン類	266	334	30.2 *
ミネラル類	31	84	7.6 *
脂酸類	11	13	1.2
アミノ酸類	13	17	1.5
食物繊維類	1	6	0.5
その他の有効成分類	455	485	43.8 *
栄養成分添加医薬品類	138	107	9.7

* : p<0.05

表3-3. ビタミン類を摂取した対象者

	男性 (n=266)	女性 (n=334)	カイ2乗検定
	人	人	%
ビタミン類	168	171	51.2
総合ビタミン	4	12	3.6 *
ビタミンA	3	31	9.3 *
ビタミンD	46	75	22.5 *
ビタミンE	0	0	-
ビタミンK	6	9	2.7
ビタミンB1	23	31	9.3
ビタミンB2	4	3	0.9
ビタミンB6	27	26	7.8
ビタミンB12	0	0	-
ナイアシン	54	89	26.6 *
葉酸	0	0	-
ビオチン	0	0	-
パントテン酸	2	9	2.7 *

* : p<0.05

表3-4. ミネラル類を摂取した対象者

	男性 (n=31)	女性 (n=84)	カイ2乗検定
	人	人	%
ミネラル類	20	57	67.9 *
カルシウム	2	26	31.0 *
鉄	4	5	6.0
マグネシウム			

* : p<0.05

表3-5. その他の有効成分類を摂取した対象者

	男性 (n=455)	女性 (n=485)	カイ2乗検定
	人	人	%
その他の有効成分類	221	156	32.2 *
ドリンク剤			

表3-6. 栄養補助食品を摂取した対象者・男性・年代別

総栄養補助食品	40歳代 (n=273)		50歳代 (n=296)		60歳代 (n=291)		70歳代 (n=275)		80歳代 (n=17)		カイ2乗検定
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
	171	62.6	163	55.1	147	50.5	138	50.2	9	52.9	*

*: p<0.05

表3-7. 類別栄養補助食品を摂取した対象者・男性・年代別

類別	40歳代 (n=273)		50歳代 (n=296)		60歳代 (n=291)		70歳代 (n=275)		80歳代 (n=17)		カイ2乗検定
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
ビタミン類	65	23.8	54	18.2	59	20.3	83	30.2	5	29.4	*
ミネラル類	8	2.8	4	1.4	8	2.7	11	4.0	0	-	
脂防酸類	3	1.1	2	0.7	3	1.0	3	1.1	0	-	
アミノ酸類	6	2.2	5	1.7	2	0.7	0	-	0	-	
食物繊維類	0	-	0	-	0	-	1	0.4	0	-	
その他の有効成分	130	47.6	125	42.2	102	35.1	93	33.8	5	29.4	*
栄養成分添加医薬品	58	21.2	29	9.8	33	11.3	15	5.5	3	17.6	*

*: p<0.05

表3-8. ビタミン類を摂取した対象者・男性・年代別

ビタミン類	40歳代 (n=65)		50歳代 (n=54)		60歳代 (n=59)		70歳代 (n=83)		80歳代 (n=5)		カイ2乗検定
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
総合ビタミン	43	66.2	36	66.7	37	62.7	49	59.0	3	60.0	
ビタミンA	2	3.1	1	1.9	0	-	1	1.2	0	-	
ビタミンD	0	-	0	-	2	3.4	1	1.2	0	-	
ビタミンE	8	12.3	7	13.0	10	16.9	18	21.7	3	60.0	*
ビタミンB1	2	3.1	1	1.9	2	3.4	1	1.2	0	-	
ビタミンB2	5	7.7	7	13.0	4	6.8	7	8.4	0	-	
ビタミンB6	0	-	1	1.9	0	-	3	3.6	0	-	
ビタミンB12	3	4.6	5	9.3	4	6.8	15	18.1	0	-	*
ビタミンC	23	35.4	8	14.8	14	23.7	9	10.8	0	-	*
葉酸	0	-	0	-	0	-	1	1.2	0	-	
パントテン酸	0	-	0	-	0	-	1	1.2	1	20.0	*

*: p<0.05

表3-9. ミネラル類を摂取した対象者・男性・年代別

ミネラル類	40歳代 (n=8)		50歳代 (n=4)		60歳代 (n=8)		70歳代 (n=11)		80歳代 (n=0)		カイ2乗検定
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
カルシウム	6	75.0	4	100.0	4	50.0	6	54.5	0	-	
マグネシウム	0	-	0	-	1	12.5	3	27.3	0	-	
鉄	0	-	0	-	1	12.5	1	9.1	0	-	

表3-10. その他の有効成分を摂取した対象者・男性・年代別

その他の有効成分	40歳代 (n=130)		50歳代 (n=125)		60歳代 (n=102)		70歳代 (n=93)		80歳代 (n=5)		カイ2乗検定
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
ドリンク剤	67	51.5	66	52.8	48	47.1	38	40.9	2	40.0	*

表3-11. 栄養補助食品を摂取した対象者・女性・年代別

	40歳代 (n=261)	50歳代 (n=284)	60歳代 (n=271)	70歳代 (n=269)	80歳代 (n=22)	カイ2乗検定					
総栄養補助食品	174	66.7	154	54.2	164	60.5	171	63.6	15	68.2	*

*: p<0.05

表3-12. 類別栄養補助食品を摂取した対象者・女性・年代別

類別	40歳代 (n=261)	50歳代 (n=284)	60歳代 (n=271)	70歳代 (n=269)	80歳代 (n=22)	カイ2乗検定					
ビタミン類	86	33.0	71	25.0	77	28.4	88	32.7	12	54.5	*
ミネラル類	26	10.0	18	6.3	18	6.6	22	8.2	0	-	
脂防酸類	8	3.1	2	0.7	1	0.4	2	0.7	0	-	*
アミノ酸類	5	1.9	7	2.5	3	1.1	2	0.7	0	-	
食物繊維類	2	0.8	1	0.4	2	0.7	1	0.4	0	-	
その他の有効成分	129	49.4	109	38.4	118	43.5	118	43.9	11	50.0	*
栄養成分添加医薬品	43	16.5	24	8.5	26	9.6	14	5.2	0	-	

*: p<0.05

表3-13. ビタミン類を摂取した対象者・女性・年代別

ビタミン類	40歳代 (n=86)	50歳代 (n=71)	60歳代 (n=77)	70歳代 (n=88)	80歳代 (n=12)	カイ2乗検定					
総合ビタミン	43	50.0	40	56.3	38	49.4	45	51.1	5	41.7	
ビタミンA	3	3.5	1	1.4	5	6.5	2	2.3	1	8.3	
ビタミンD	2	2.3	2	2.8	7	9.1	18	20.5	2	16.7	*
ビタミンE	19	22.1	12	16.9	19	24.7	24	27.3	1	8.3	
ビタミンB1	2	2.3	1	1.4	0	-	6	6.8	0	-	*
ビタミンB2	6	7.0	6	8.5	15	19.5	3	3.4	1	8.3	*
ビタミンB6	0	-	0	-	0	-	2	2.3	1	8.3	*
ビタミンB12	3	3.5	5	7.0	9	11.7	7	8.0	2	16.7	*
ビタミンC	30	34.9	24	33.8	19	24.7	14	15.9	2	16.7	
葉酸	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	
パントテン酸	0	-	0	-	3	3.9	4	4.5	2	16.7	*

*: p<0.05

表3-14. ミネラル類を摂取した対象者・女性・年代別

ミネラル類	40歳代 (n=26)	50歳代 (n=18)	60歳代 (n=18)	70歳代 (n=22)	80歳代 (n=0)	カイ2乗検定					
カルシウム	12	46.2	14	77.8	16	88.9	15	68.2	0	-	
マグネシウム	0	-	0	-	2	11.1	3	13.6	0	-	
鉄	17	65.4	3	16.7	2	11.1	4	18.2	0	-	*

*: p<0.05

表3-15. その他の有効成分類を摂取した対象者・女性・年代別

その他の有効成分類	40歳代 (n=129)	50歳代 (n=109)	60歳代 (n=118)	70歳代 (n=118)	80歳代 (n=11)	カイ2乗検定					
ドリンク剤	54	41.9	32	29.4	28	23.7	40	33.9	2	18.2	*

表4-1. 栄養補助食品を摂取した対象者の栄養補助食品摂取数

総栄養補助食品	男性 (n=628)		女性 (n=678)		t-検定
	平均値	S.D.	平均値	S.D.	
	2.1 ± 1.4	1.4	2.4 ± 2.6	2.6	*
		10		53	

* : p<0.05

表4-2. 栄養補助食品を摂取した対象者の栄養補助食品摂取数・類別

類別	男性			女性		
	n	平均値	S.D.	n	平均値	S.D.
ビタミン類	266	1.4 ± 0.7	0.7	334	1.5 ± 0.8	0.8
ミネラル類	31	1.0 ± 0.2	0.2	84	1.2 ± 0.4	0.4
脂脂肪酸類	11	1.0 ± 0.0	0.0	13	1.2 ± 0.4	0.4
アミノ酸類	13	1.1 ± 0.3	0.3	17	1.0 ± 0.0	0.0
食物繊維類	1	1.0		6	1.3 ± 0.5	0.5
その他の有効成分類	455	1.6 ± 0.9	0.9	485	1.8 ± 2.2	2.2
栄養成分添加医薬品類	138	1.2 ± 0.6	0.6	107	1.3 ± 0.5	0.5
n: 類別人数、平均値±標準偏差						

n: 類別人数、平均値±標準偏差

表4-3. 栄養補助食品を摂取した対象者の栄養補助食品摂取数・年代別・男性

総栄養補助食品	40歳代 (n=171)		50歳代 (n=163)		60歳代 (n=147)		70歳代 (n=138)		80歳代 (n=9)	
	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.
	2.4 ± 1.7	1.7	1.9 ± 1.1	1.1	2.0 ± 1.2	1.2	2.1 ± 1.4	1.4	1.9 ± 1.1	1.1

* : p<0.05

表4-4. 栄養補助食品を摂取した対象者の栄養補助食品摂取数・年代別・女性

総栄養補助食品	40歳代 (n=174)		50歳代 (n=154)		60歳代 (n=164)		70歳代 (n=171)		80歳代 (n=15)	
	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.
	2.8 ± 4.1	4.1	2.3 ± 1.9	1.9	2.4 ± 2.0	2.0	2.1 ± 1.5	1.5	2.7 ± 2.1	2.1

* : p<0.05

表5-1. 栄養補助食品を摂取した対象者の栄養補助食品摂取頻度 (回/日)

総栄養補助食品	男性 (n=628)	女性 (n=678)	t-検定
n: 人数、平均値±標準偏差	0.53 ± 0.69	0.66 ± 0.72	*

* ; p<0.05

表5-2. 栄養補助食品を摂取した対象者の栄養補助食品摂取頻度・類別 (回/日)

類別	男性		女性	
	n	平均値	n	平均値
ビタミン類	266	0.83 ± 0.88	334	0.91 ± 0.86
ミネラル類	31	0.82 ± 0.92	84	0.92 ± 0.85
脂防酸類	11	1.56 ± 1.01	13	1.14 ± 1.06
アミノ酸類	13	0.78 ± 0.51	17	1.06 ± 0.83
食物繊維類	1	1.00	6	1.67 ± 1.21
その他の有効成分類	455	0.47 ± 0.64	485	0.60 ± 0.67
栄養成分添加医薬品類	138	0.08 ± 0.26	107	0.09 ± 0.28

n: 類別人数、* ; p<0.05

表5-3. 栄養補助食品を摂取した対象者の栄養補助食品摂取頻度・年代別・男性

総栄養補助食品	40歳代 (n=171)		50歳代 (n=163)		60歳代 (n=147)		70歳代 (n=138)		80歳代 (n=9)	
	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.
総栄養補助食品	0.26 ± 0.46	bcde	0.44 ± 0.63	ade	0.52 ± 0.59	ade	0.95 ± 0.84	abc	0.96 ± 0.98	abc

* ; p<0.05

表5-4. 栄養補助食品を摂取した対象者の栄養補助食品摂取頻度・年代別・女性

総栄養補助食品	40歳代 (n=174)		50歳代 (n=154)		60歳代 (n=164)		70歳代 (n=171)		80歳代 (n=15)	
	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.
総栄養補助食品	0.37 ± 0.52	bcde	0.54 ± 0.71	acde	0.78 ± 0.73	ab	0.92 ± 0.77	ab	1.01 ± 0.68	ab

* ; p<0.05

表6-1. 栄養補助食品のべ数

類別	品	%
ビタミン類	847	28.7
ミネラル類	133	4.5
脂肪酸類	26	0.9
アミノ酸類	31	1.1
食物繊維類	9	0.3
その他の有効成分類	1595	54.1
栄養成分添加医薬品類	307	10.4
総数	2948	

表6-2. 類別栄養補助食品のべ数・ビタミン類

品	品	%
ビタミン類	372	43.9
総合ビタミン	16	1.9
ビタミンA	35	4.1
ビタミンD	123	14.5
ビタミンE	7	0.8
ビタミンK	15	1.8
ビタミンB1	56	6.6
ビタミンB2	7	0.8
ビタミンB6	54	6.4
ビタミンB12	0	-
ナイアシン	150	17.7
ビタミンC	1	0.1
葉酸	0	-
ピオチン	11	1.3
パントテン酸		
総数	847	

表6-3. 類別栄養補助食品のべ数・ミネラル類

ミネラル類	品	%
カルシウム	84	63.2
マグネシウム	9	6.8
鉄	29	21.8
その他(マルチミネラル含む)	11	8.3
総数	133	

表6-4. 類別栄養補助食品のべ数・脂肪酸類

脂肪酸類	品	%
リノール酸・リノレン酸	1	3.8
ステアリン酸	0	-
DHA	12	46.2
EPA	6	23.1
その他の脂肪酸	7	26.9
総数	26	

表6-5. 類別栄養補助食品のべ数・その他の有効成分類

その他の有効成分類	品	%
ドリンク剤	736	46.1
複合	103	6.5
ローヤルゼリー	27	1.7
クロレラ	27	1.7
にんにく卵黄	26	1.6
酢	25	1.6
ブルーベリー	21	1.3
アボガド	19	1.2
プロポリス	18	1.1
ビール酵母	17	1.1
グルコサミン	12	0.8
キトサン	11	0.7
青汁	11	0.7
にんにく	8	0.5
コラーゲン	8	0.5
コンドロイチン	7	0.4
靈芝	7	0.4
乳酸菌	7	0.4
その他		
ハーブ・植物性成分	61	0.4
ダイエツト効果成分	23	0.1
フラボノイド類	4	-
美容効果成分	6	0.4
動物性成分	9	0.6
有用微生物	5	0.3
栄養成分不確定*	397	24.9
総数	1595	

*対象者あるいはメーカーの情報が入り不足なため
分類分けをしなかったもの

表6-6. 類別栄養補助食品のべ数・栄養成分添加医薬品類

栄養成分添加医薬品類	品	%
感冒薬	145	47.2
胃腸薬	61	19.9
頭痛薬	64	20.8
その他	37	12.1
総数	307	

表7. 栄養成分値が特定できなかった栄養補助食品・類別

類別	細分類	のべ出現数		製造元が栄養成分値を測定していないもの		対象者の情報が不十分で製品を特定できなかったもの	
		品	品	品	品	品	品
ビタミン類	総合ビタミン	372	0	6(1.6)			
	ビタミンA	16	1(6.3)	2(12.5)			
	ビタミンE	123	0	4(3.3)			
	ビタミンD	35	0	3(8.6)			
	ビタミンB6	7	0	2(28.6)			
	ビタミンB12	54	0	2(3.7)			
	ビタミンC	150	2(1.3)	10(6.7)			
	パントテン酸	11	0	1(9.1)			
	総数	847	3(0.4)	30(3.5)			
	ミネラル類	カルシウム	84	3(3.6)	5(6.0)		
鉄		29	0	2(6.9)			
マグネシウム		9	0	2(22.2)			
総数		133	3(2.3)	9(6.8)			
脂肪酸類		26	2(7.7)	0			
	アミノ酸類	31	0	0			
食物繊維類		9	0	0			
	その他の有効成分類	736	6(0.8)	28(3.8)			
	その他	859	200(23.3)	197(22.9)			
栄養成分添加医薬品類	総数	1,595	206(12.9)	225(14.1)			
		307	0	0			
総数		2,948	214(7.3)	264(9.0)			

表8. 5訂日本食品標準成分表記載外の栄養成分の数値表示のある栄養補助食品数

類別	フラボノイド類	ポリフェノール類	カリキソ類	カロチノイド類	アントシアニン類	コラーゲン	タウリン	キトサン	γ-オリザノール
ビタミン類									
総合ビタミン	1	1	0	2	0	0	5	0	12
ビタミンA	3	0	0	5	0	0	0	0	0
ビタミンE	0	0	0	0	0	0	0	0	14
ビタミンB2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンC	3	0	0	0	0	0	0	0	0
総数	7	1	0	7	0	0	5	0	26
ミネラル類									
カルシウム	1	0	0	0	0	1	5	0	0
鉄	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総数	1	0	0	0	0	1	5	0	0
アミノ酸類	3	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の有効成分類	0	1	0	0	0	4	75	0	1
総数	27	5	3	21	7	19	84	11	3
栄養成分添加医薬品類	1	0	0	0	0	0	0	0	0
総数	39	6	3	28	7	20	94	11	29

表 9-2. 栄養補助食品摂取者の栄養補助食品からの主な栄養素摂取量・年代別・男性

栄養素	男性						
	40歳代 (n=171)	50歳代 (n=163)	60歳代 (n=147)	70歳代 (n=138)	80歳代 (n=9)		
エネルギー (kcal)	5±30	6±28	3±9	5±18	0±1		
たんぱく質 (g)	0.7±6.3	0.7±4.4	0.2±1.1	0.2±0.9	0.0±0.0		
脂質 (g)	0.1±0.2 b	0.4±2.0 a	0.1±0.7	0.1±0.7	0.0±0.1		
カルシウム (mg)	27±123	16±72	18±73	24±90	1±3		
マグネシウム (mg)	4±22 d	3±18 d	3±20 d	13±79 abc	1±4		
鉄 (mg)	0.5±3.7	1.1±10.3	0.1±0.4	0.4±2.0	0		
ビタミン A (IU)	350±1256	166±958	232±1024	279±1036	0		
ビタミン D (IU)	17±78 c	8±46	5±37 a	10±38	0		
ビタミン E (mg)	6.4±27.2 de	10.0±55.8 de	17.2±61.4 de	35.3±91.1 abc	98.1±168.3 abcd		
ビタミン B ₁ (mg)	2.66±8.49 cd	3.69±13.65 d	7.37±25.84 ad	13.07±26.96 abc	11.42±19.10		
ビタミン B ₂ (mg)	1.41±6.02	1.05±3.82 d	1.46±3.62	2.43±5.72 b	1.71±2.84		
ビタミン B ₆ (mg)	1.69±5.38 d	2.73±11.64 d	4.56±17.42 d	8.79±21.39 abc	1.58±2.83		
ビタミン B ₁₂ (mg)	20.6±141.1 d	43.7±203.0 d	60.8±288.6 d	136.0±354.3 abc	2.1±3.6		
ナイアシン (mg)	3.9±9.6 de	4.9±16.3 de	6.0±14.1 d	9.9±22.9 abc	15.7±38.6 ab		
ビタミン C (mg)	56±200	43±254 d	56±187	132±645 b	0		

平均±S.D.
多重検定 p<0.05

表 9-1. 栄養補助食品からの主な栄養素摂取量

栄養素	男性 (n=678)	女性 (n=628)	t test
	エネルギー (kcal)	4±23	8±28
たんぱく質 (g)	0.5±4.0	0.5±2.9	
脂質 (g)	0.2±1.1	0.2±1.1	
カルシウム (mg)	21±92	44±173	*
マグネシウム (mg)	5±41	7±45	
鉄 (mg)	0.5±5.7	0.6±4.3	
ビタミン A (IU)	254±1072	233±1127	
ビタミン D (IU)	10±54	15±66	
ビタミン E (mg)	17.5±65.3	22.3±65.4	
ビタミン B ₁ (mg)	6.44±20.07	7.64±20.20	
ビタミン B ₂ (mg)	1.56±4.91	2.12±6.41	
ビタミン B ₆ (mg)	4.19±14.85	6.19±17.75	*
ビタミン B ₁₂ (mg)	61.1±249.2	78.6±285.4	
ナイアシン (mg)	6.1±16.7	6.0±16.1	
ビタミン C (mg)	69±357	112±385	*

平均±S.D.
t test p<0.05

表 9-3. 栄養補助食品摂取者の栄養補助食品からの主な栄養素摂取量・年代別・女性

栄養素	女性						
	40歳代 (n=174)	50歳代 (n=154)	60歳代 (n=164)	70歳代 (n=171)	80歳代 (n=15)		
エネルギー (kcal)	6±24	9±35	8±23	8±29	15±38		
たんぱく質 (g)	0.4±2.7	0.9±4.7 d	0.5±1.8	0.2±1.4 b	0.6±2.1		
脂質 (g)	0.1±0.9	0.3±1.2	0.2±0.8	0.2±1.3	0.2±0.5		
カルシウム (mg)	40±167	57±221	54±168	30±138	17±46		
マグネシウム (mg)	3±16 d	6±31 d	13±77 d	5±34 abc	6±16		
鉄 (mg)	0.5±2.0 c	0.2±1.7 c	1.6±8.2 abd	0.3±1.5 c	0.2±0.6		
ビタミン A (IU)	108±533 c	324±1556	368±1388 a	161±830	86±283		
ビタミン D (IU)	7±33 c	15±65	28±104 ad	9±42 c	17±52		
ビタミン E (mg)	12.8±44.1 cd	13.5±45.1	30.4±83.2 a	33.5±78.7 a	5.5±9.7		
ビタミン B ₁ (mg)	3.76±13.08 d	5.50±16.97 d	7.97±20.77 d	12.84±25.78 abc	11.61±28.26		
ビタミン B ₂ (mg)	1.58±5.00 c	1.27±4.55 c	3.57±9.84 abd	2.02±4.71 c	2.25±4.06		
ビタミン B ₆ (mg)	4.11±14.91 d	3.84±13.47 d	7.01±17.37	9.81±23.39 ab	4.09±7.42		
ビタミン B ₁₂ (mg)	30.9±199.3 d	66.3±255.5	86.0±315.3	127.7±344.2 a	116.5±277.6		
ナイアシン (mg)	3.8±10.3 cd	3.8±11.2 cd	8.1±20.7 ab	8.0±18.9 ab	7.1±19.3		
ビタミン C (mg)	128±401	89±282 d	115±445	110±398 b	134±289		

平均±S.D.
多重検定 p<0.05

表 10. 栄養補助食品摂取者の栄養補助食品からの主な栄養素摂取量の分布

栄養素	許容上限摂取量	男性(n=678)							女性(n=628)						
		50th	75th	90th	95th	99th	最大値	ULを超えている対象者の人数	50th	75th	90th	95th	99th	最大値	ULを超えている対象者の人数
エネルギー (kcal)	-	0	0	8	19	101	363	-	0	2	16	38	198	237	-
たんぱく質 (g)	-	0	0	0.1	1.0	10.2	80.0	-	0	0	0.3	1.3	15.0	34.7	-
脂質 (g)	-	0	0	0.1	0.5	5.2	20.5	-	0	0	0.2	0.8	4.4	16.7	-
カルシウム (mg)	2,500	0	0	20	134	400	1,320	0	0	0	88	280	920	2,123	0
マグネシウム (mg)	18~49歳 700 50歳~ 650	0	0	0	10	150	808	1	0	0	0	25	200	906	1
鉄 (mg)	40	0	0	0	0.1	14.0	128.9	1	0	0	0	3.6	13.4	92.9	1
ビタミン A (IU)	5,000	0	0	398	1,622	5,000	10,200	8	0	0	200	1,000	7,200	11,000	12
ビタミン D (IU)	2,000	0	0	0	40	263	726	0	0	0	20	80	400	678	0
ビタミン E (mg)	600	0	0	30	104	402	483	0	2	91	150	322	483	483	0
ビタミン B ₁ (mg)	-	0	3.0	16.2	43.2	81.0	280.0	-	2.4	26.4	54.0	108.0	144.0	144.0	-
ビタミン B ₂ (mg)	-	0	1.0	4.3	7.0	20.8	67.9	-	1.0	5.8	10.0	30.0	63.6	63.6	-
ビタミン B ₆ (mg)	100	0	2.3	8.0	19.0	66.0	184.5	3	1.8	16.2	42.0	99.0	106.0	106.0	3
ビタミン B ₁₂ (mg)	-	0	0	17.4	500.0	1,512.0	2,340.0	-	0	31.6	626.4	1,512.0	1,566.0	1,566.0	-
ナイアシン (mg)	30	0	4.0	20.0	39.0	98.0	128.3	41	4.0	19.5	40.0	80.0	140.0	140.0	43
ビタミン C (mg)	-	0	0	96	300	1,336	6,482	-	10	220	716	2,052	4,400	4,400	-

Ⅲ. 研究成果の刊行に 関する一覧表

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版者名	出版地	出版年	ページ
下方浩史、安藤富士子	Overview－老化の縦断的研究の最近の展開	日本老年医学会編	老年医学 update 2002	メディカルビュー社	東京	2002	150-153

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻数	ページ	出版年
下方浩史、安藤富士子	長期縦断研究からみた老年疾患の動向	日本老年医学会雑誌	39(3)	275-279	2002
Kuzuya M, Ando F, Iguchi A, Shimokata H	Changes in Serum Lipid Levels During a 10-year Period in a Large Japanese Population: A Cross-sectional and Longitudinal Study.	Atherosclerosis	162	313-320	2002
Okura T, Koda M, Ando F, Niino N, Shimokata H	Relationship of resting energy expenditure with body fat distribution and abdominal fatness in Japanese population	J Physiol Anthropol	22(1)	47-52	2002
Kuzuya M, Ando F, Iguchi A, Shimokata H.	Effect of Aging on Serum Uric Acid Levels: Longitudinal Changes in a Large Japanese Population Group.	Journal of Gerontology: Medical Sciences	57	M660-664	2002
小坂井留美、安藤富士子、下方浩史	身体活動と肥満:生活習慣病の予防と治療	臨床スポーツ医学臨時増刊	19	130-133	2002
Okura T, Tanaka K, Nakanishi T, Don Jun Lee, Nakata Y, Seung Wan Wee, Shimokata H	Effect of obesity phenotype on the improvement of CHD risk factors in response to weight loss.	Obest Res	10(8)	757-766	2002
大蔵倫博、下方浩史	ウエストサイズと寿命の関係は?	肥満と糖尿病	1(1)	39-41	2002
今井具子、下方浩史	抗酸化物質	老年病予防	1(1)	103	2002
大蔵倫博、下方浩史	肥満と癌の関連	日本医事新報	4079	93-94	2002
藤澤道子、安藤富士子、下方浩史	ホモシステインと痴呆	動脈硬化予防	1(2)	98-99	2002

20021104

以降 P.59-P.119までは雑誌/図書等に掲載された論文となりますので、P.55-P.56の「研究成果の刊行に関する一覧表」をご参照ください。

V. 添付資料

添付資料1

料理コード表

穀類

ごはん	218 001	ご飯	ごはん
穀物入りごはん	159 003	強化米入りご飯	ごはん
	448 001	胚芽精米ご飯	ごはん
	630 001	麦ご飯	ごはん
	196 001	玄米ご飯	ごはん
	039 001	あわご飯	ごはん
具入りごはん	218 006	栗ご飯	ごはん
	218 007	あずき(小豆)入りご飯	ごはん
	218 008	おかかかけご飯	ごはん
	218 009	ふりかけご飯	ごはん
	218 010	ゆかりご飯	ごはん
	218 011	マツタケご飯	ごはん
	218 012	炊き込みご飯(五目ご飯)	ごはん
	218 013	カキご飯	ごはん
	218 014	きのこご飯	ごはん
	218 015	たけのこご飯	ごはん
	218 016	サクラ飯	ごはん
	218 017	あさりご飯(深川井)	ごはん
	218 018	卵かけご飯	ごはん
	218 019	納豆ご飯	ごはん
	218 020	菜めし	ごはん
	218 021	しらすご飯	ごはん
	218 022	そぼろご飯(丼)	ごはん
	218 023	とろろご飯	ごはん
	218 024	豆ご飯(グリーンピースご飯)	ごはん
	218 025	さつま芋ご飯	ごはん
	218 026	わかめご飯	ごはん
	218 027	山菜ご飯	ごはん
	218 028	しめじご飯	ごはん
	218 029	ひじきご飯	ごはん
	218 030	ちりめんじゃこご飯	ごはん
	218 031	はつたけご飯	ごはん
	218 032	蛤ご飯	ごはん
	218 033	ひらたけの炊き込みご飯	ごはん
	218 034	ホタテの炊き込みご飯	ごはん
粥・雑炊	218 042	全がゆ(お粥)	粥・雑炊
	159 001	強化米入り粥	粥・雑炊
	448 002	胚芽精米の粥	粥・雑炊
	218 044	雑炊一般(野菜とたまご)	粥・雑炊
	218 045	茶粥	粥・雑炊
	218 046	あゆ雑炊	粥・雑炊
	218 048	かに雑炊	粥・雑炊
	218 053	ふぐ雑炊	粥・雑炊
茶漬け	218 041	お茶漬け(インスタント、中身不明)	ごはん
	218 047	炊き込み御飯のお茶漬け	ごはん
	218 049	梅茶漬け	ごはん
	218 050	鮭茶漬け	ごはん
	218 051	昆布茶漬け	ごはん
おこわ	577 001	山菜おこわ	ごはん
	577 002	鮭ちりめんおこわ	ごはん
	577 003	中華ちまき	ごはん
	577 004	赤飯(おこわ)	ごはん
	577 005	おはぎ(ぼたもち)	ごはん
	577 006	栗おこわ	ごはん

穀類 続き

おにぎり

218 056	おにぎり(梅)	ごはん
218 057	おにぎり(おかか)	ごはん
218 058	おにぎり(さけ)	ごはん
218 059	おにぎり(しぐれ)	ごはん
218 060	おにぎり(たらこ)	ごはん
218 061	おにぎり(めんたい)	ごはん
218 062	おにぎり(昆布)	ごはん
218 063	おにぎり(五目)	ごはん
218 064	おにぎり(鶏ごぼう)	ごはん
218 065	おにぎり(ツナ)	ごはん
218 066	焼きおにぎり(醤油)	ごはん
218 067	焼きおにぎり(味噌)	ごはん
218 068	天むす	ごはん
218 069	おにぎり(高菜漬け)	ごはん
218 070	おにぎり(めんたい)	ごはん
218 071	おにぎり(梅・おかか)	ごはん
218 072	おにぎり(ちりめんじゃこ)	ごはん
218 073	おにぎり(野沢菜漬け)	ごはん
218 074	おにぎり(ゆかり)	ごはん
218 075	おにぎり(わかめごはんの素)	ごはん
218 076	おにぎり(具なし)	ごはん
218 077	おにぎり盛りあわせ	ごはん
218 078	おにぎり(ふりかけ、ごま等)	ごはん
577 004	おにぎり(赤飯)	ごはん

すし

218 081	すし(にぎり寿司)	ごはん
218 082	ちらしずし	ごはん
218 083	茶巾ずし	ごはん
218 084	手巻きずし	ごはん
218 085	鉄火巻き、鉄火井<すし飯>	ごはん
218 086	細巻きずし(野菜)きゅうり、かんぴょう、たくあん、梅しそ	ごはん
218 087	太巻きずし(のり巻き寿司)	ごはん
218 089	納豆巻き	ごはん
218 090	あなご寿司(あなご巻き)あなご井	ごはん
218 091	サバずし(バッテラ)	ごはん
218 092	あゆ寿司	ごはん
218 093	いなり寿司	ごはん
218 094	助六寿司	ごはん
218 095	押し寿司	ごはん
218 096	サラダ巻きずし	ごはん
218 097	牛肉ごぼうの太巻きずし	ごはん
218 098	高菜ずし	ごはん
218 099	たけのこずし	ごはん
218 100	鮭ずし(にぎり)	ごはん
218 101	鮭ずし(ちらし、混ぜる)	ごはん
218 102	山菜ずし(ちらし)	ごはん
218 103	ねぎとろ井、中落ち井<すし飯>	ごはん
218 104	いくら井<すし飯>	ごはん
218 105	うにいくら井<すし飯>	ごはん
218 106	あじずし	ごはん
218 107	うにずし	ごはん
218 108	かつおのにぎりずし	ごはん
218 109	かにずし	ごはん
218 110	ますずし	ごはん
218 111	細まき(たまご)	ごはん
218 112	みょうがずし、みょうがのちらしずし	ごはん
218 113	てこねずし(かつお)	ごはん
218 114	きびなごのにぎり	ごはん
218 115	このしろずし	ごはん
218 116	鮭とイクラ井(すし飯)	ごはん

穀類 続き

すし 続き	218 117	しゃこのにぎりずし	ごはん
	218 118	ぶり(はまち)のにぎりずし	ごはん
どんぶり(井)と飯	218 131	あなご(穴子)どんぶり	ごはん
	218 132	イカめし	ごはん
	218 133	うなぎ井	ごはん
	218 134	うなぎひつまぶし	ごはん
	218 135	親子井	ごはん
	218 136	卵井	ごはん
	218 137	カツ井	ごはん
	218 138	木の葉井	ごはん
	218 139	三色井	ごはん
	218 140	他人井	ごはん
	218 141	天井	ごはん
	218 142	焼肉井	ごはん
	218 143	牛井・すき焼き井	ごはん
	218 144	きじ焼き井(鶏の照り焼き)	ごはん
	218 145	いわしの蒲焼井	ごはん
	218 146	さんまの蒲焼井	ごはん
	218 147	鉄火井	ごはん
	218 148	ねぎとろ井	ごはん
	218 149	いくら井	ごはん
	218 150	柳川井	ごはん
	218 151	中華飯(井)	ごはん
	218 152	天津飯	ごはん
	218 153	マーボー(麻婆)飯(井)	ごはん
	218 157	かき揚げ井	ごはん
	218 158	親子カツ井(チキンカツと卵とじ)	ごはん
	218 241	山かけ井	ごはん
	218 244	そばろ井	ごはん
218 246	なめこ井	ごはん	
218 247	にしん井	ごはん	
チャーハン	218 154	炒飯(チャーハン)	ごはん
	218 155	納豆チャーハン	ごはん
	218 156	高菜入りチャーハン	ごはん
	218 159	カニチャーハン	ごはん
	218 160	焼き豚入りチャーハン	ごはん
	218 242	きのこチャーハン	ごはん
	218 243	キムチチャーハン	ごはん
	218 245	じゃこチャーハン	ごはん
	218 248	野沢菜チャーハン	ごはん
ドリア・ライス	218 161	エビドリア	ごはん
	218 162	エビピラフ	ごはん
	218 163	オムライス	ごはん
	218 164	ニンニクライス	ごはん
	218 165	ドリア	ごはん
	218 166	パエリア	ごはん
	218 167	リゾット	ごはん
	218 168	チキンライス	ごはん
	218 188	チキンドリア	ごはん
	ピラフ・ カレーライス	218 169	ピラフ
218 170		カレーピラフ	ごはん
218 171		カレーライス(中身が不明な場合)	ごはん
218 172		ビーフカレー(ごはんあり)	ごはん
218 173		ポークカレー(ごはんあり)	ごはん
218 174		シーフードカレー(ごはんあり)	ごはん
218 175		チキンカレー(ごはんあり)	ごはん

穀類 続き

ピラフ・ カレーライス 続き	218 176	ツナカレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 177	野菜カレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 178	ドライカレー	ごはん	
	218 179	ハンバーグカレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 180	コロッケカレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 181	ナスとひき肉のカレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 182	エッグカレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 183	ほうれん草のカレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 184	お豆のカレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 185	カツカレー(ごはんあり)	ごはん	
	218 186	カレーライス(レトルトパウチ)(ごはんあり)	ごはん	
	218 187	ハヤシライス	ごはん	
	218 189	バターライス	ごはん	
	218 190	ケチャップライス	ごはん	
	218 191	ライスバーガー	ごはん	
	その他	218 201	ビビンバ	ごはん
		218 202	クッパ	ごはん
	弁当	218 220	幕の内弁当	ごはん
		218 221	のり弁	ごはん
218 222		しゃけ弁	ごはん	
218 223		コロッケ弁当	ごはん	
218 224		ハンバーグ弁当	ごはん	
218 225		三色弁当	ごはん	
218 226	そぼろ弁当	ごはん		
もち	576 001	いそべ餅(のり付焼きもち)	もち	
	147 003	きなこ餅	もち	
	576 003	雑煮	もち	
	576 004	餅入り味噌汁	汁物	
	576 005	もち(白)	もち	
	576 006	豆もち	もち	
	576 010	よもぎもち	もち	
	576 011	粟もち	もち	
	576 012	きびもち	もち	
	576 007	もち入り巾着	もち	
	078 036	なべやきうどん(餅入り)	めん	
	078 027	カうどん	めん	
	078 023	餅入り味噌煮込みうどん	めん	
	576 013	納豆もち	もち	
	041 004	赤福もち	和菓子	
	576 009	かんころもち(かんから餅)	和菓子	
	020 021	大福餅	和菓子	
	020 022	草もち	和菓子	
	020 024	うぐいす餅	和菓子	
	020 025	かしわ餅	和菓子	
	020 028	さくら餅	和菓子	
185 009	栗粉もち	和菓子		
190 003	くるみ餅	和菓子		
もちごめ(おこわ)	577 001	山菜おこわ	ごはん	
	577 002	鮭ちりめんおこわ	ごはん	
	577 003	中華ちまき	ごはん	
	577 004	赤飯(おこわ)	ごはん	
	577 005	おはぎ(ぼたもち)	ごはん	
	577 006	栗おこわ	ごはん	
	577 007	ゆりねの飯蒸し	ごはん	