

表6 調査期間別にみた栄養素摂取量(相違):16日間平均(得量食事記録法による調査)、女性、40歳代(n=22)  
栄養素

全16日間との比較

	初日(1日間)				全16日間				初日から3日間				
	平均±SD	CV	中央値	CV	平均±SD	CV	中央値	CV	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>4</sup>	CV <sup>5</sup>
エネルギー	1896 ± 528	28%	1852	21%	1855 ± 310	17%	1892	17%	2%	170%	167%	1892	167%
たんぱく質	68.7 ± 19.2	28%	63.1	22%	68.3 ± 10.7	16%	70.2	16%	1%	179%	178%	69.1	178%
総脂質	59.2 ± 33.8	57%	56.5	35%	64.9 ± 13.1	22%	59.5	22%	0%	257%	258%	59.5	258%
飽和脂肪酸	16.2 ± 11.6	72%	13.5	40%	16.6 ± 4.7	28%	16.7	28%	-2%	248%	253%	16.7	253%
一価不飽和脂肪酸	20.7 ± 14.6	71%	19.3	40%	20.8 ± 4.8	23%	20.4	23%	-1%	302%	304%	20.4	304%
多価不飽和脂肪酸	13.7 ± 6.1	45%	13.7	33%	13.3 ± 2.5	19%	12.8	19%	4%	242%	234%	12.8	234%
コレステロール	360 ± 145	40%	343	30%	379 ± 79	21%	372	21%	-2%	183%	187%	372	187%
炭水化物	262 ± 65	25%	244	20%	251 ± 47	19%	249	19%	4%	137%	132%	249	132%
食物繊維	15.5 ± 6.1	39%	14.7	31%	13.5 ± 3.5	26%	13.8	26%	16%	176%	152%	13.8	152%
ビタミンB <sub>1</sub>	0.8 ± 0.3	36%	0.8	22%	0.9 ± 0.2	21%	0.9	21%	-5%	162%	172%	0.9	172%
ビタミンB <sub>2</sub>	1.2 ± 0.4	33%	1.1	27%	1.3 ± 0.3	22%	1.3	22%	-5%	140%	148%	1.3	148%
ナイアシン	17.7 ± 5.6	32%	17.3	23%	16.7 ± 3.7	22%	16.8	22%	6%	151%	143%	16.8	143%
ビタミンB <sub>6</sub>	1.2 ± 0.4	34%	1.1	27%	1.1 ± 0.3	22%	1.1	22%	5%	160%	153%	1.1	153%
葉酸	310 ± 98	32%	300	26%	305 ± 84	27%	299	27%	2%	117%	115%	299	115%
ビタミンB <sub>12</sub>	6.8 ± 5.6	82%	4.9	59%	6.4 ± 2.0	31%	5.8	31%	7%	285%	266%	5.8	266%
パントテン酸	6.0 ± 1.8	30%	5.6	24%	5.8 ± 1.1	19%	5.9	19%	3%	161%	156%	5.9	156%
ビタミンC	119 ± 65	55%	106	37%	95 ± 31	33%	97	33%	25%	211%	169%	97	169%
ビタミンK	817 ± 385	47%	707	41%	818 ± 275	34%	742	34%	0%	140%	141%	742	141%
レチノール	170 ± 87	51%	153	43%	323 ± 179	55%	279	55%	-47%	49%	93%	279	93%
カロテン	3833 ± 2298	60%	3314	50%	2936 ± 933	32%	2891	32%	31%	246%	189%	2891	189%
ビタミンE	8.5 ± 3.3	39%	9.1	30%	8.4 ± 1.9	23%	8.6	23%	0%	171%	170%	8.6	170%
ビタミンD	5.6 ± 4.1	73%	4.0	70%	6.6 ± 2.2	34%	6.0	34%	-15%	184%	215%	6.0	215%
ビタミンK	298 ± 220	74%	258	45%	247 ± 101	41%	259	41%	21%	218%	181%	259	181%
マグネシウム	282 ± 128	45%	272	29%	252 ± 48	19%	260	19%	12%	269%	241%	260	241%
カルシウム	565 ± 287	51%	520	42%	531 ± 162	30%	486	30%	6%	178%	167%	486	167%
リン	1047 ± 328	31%	1033	23%	1039 ± 199	19%	1055	19%	1%	165%	163%	1055	163%
マンガン	3.3 ± 1.1	33%	3.3	26%	3.1 ± 0.9	28%	3.2	28%	6%	125%	118%	3.2	118%
鉄	8.0 ± 2.8	35%	7.9	27%	7.4 ± 1.3	18%	7.5	18%	8%	211%	195%	7.5	195%
銅	1.3 ± 0.8	48%	1.2	30%	1.1 ± 0.2	22%	1.2	22%	15%	236%	205%	1.2	205%
亜鉛	8.5 ± 3.8	45%	7.4	28%	7.9 ± 1.5	19%	7.8	19%	8%	257%	239%	7.8	239%
ナトリウム	5197 ± 6211	119%	3712	61%	4895 ± 1667	33%	4357	33%	4%	373%	358%	4357	358%
カリウム	2715 ± 1076	40%	2653	28%	2452 ± 549	22%	2517	22%	11%	196%	177%	2517	177%
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)													
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)													
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)													
微量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)													
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)													
全栄養素													
SD=標準偏差、CV=変動係数。													
<sup>1</sup> (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間。													
<sup>2</sup> 初日(1日間) / 全16日間。													
<sup>3</sup> 初日(1日間) / 全16日間。													
<sup>4</sup> (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間。													

表7 調査期間別にみた栄養素摂取量(相値):16日間平均(秤量食事記録法による調査),男性,50歳代(n=20)

全16日間との比較

栄養素	初日(1日間)				全16日間				初日から3日間								
	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均値 <sup>1</sup>	CV <sup>2</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>1</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>2</sup>	
エネルギー	2610 ± 621	24%	2519	2618 ± 362	14%	2541	2527 ± 408	16%	2428	3%	152%	152%	147%	4%	89%	85%	5%
たんぱく質	100.6 ± 33.4	33%	88.1	97.5 ± 20.2	21%	95.4	92.0 ± 15.5	17%	89.4	9%	216%	216%	197%	6%	131%	123%	7%
総脂質	72.7 ± 30.4	42%	66.7	72.2 ± 21.1	29%	72.8	69.1 ± 14.3	21%	67.8	5%	213%	213%	202%	5%	148%	142%	7%
飽和脂肪酸	17.7 ± 8.2	46%	15.3	17.7 ± 5.7	33%	18.4	17.5 ± 4.3	25%	17.3	1%	188%	188%	188%	1%	133%	132%	7%
一価不飽和脂肪酸	25.4 ± 12.4	49%	23.1	25.1 ± 8.7	35%	25.0	24.0 ± 6.1	25%	24.3	6%	203%	203%	192%	5%	142%	136%	3%
多価不飽和脂肪酸	18.1 ± 7.0	38%	17.2	17.8 ± 4.7	26%	17.2	16.1 ± 3.3	20%	15.3	13%	212%	212%	188%	10%	142%	128%	12%
コレステロール	487 ± 241	49%	490	488 ± 146	30%	482	461 ± 130	28%	474	6%	185%	185%	174%	3%	112%	106%	2%
炭水化物	345 ± 76	22%	335	341 ± 67	20%	329	334 ± 50	15%	325	3%	152%	152%	147%	2%	133%	131%	1%
食物繊維	18.3 ± 6.7	36%	16.8	18.0 ± 4.5	25%	17.1	16.5 ± 3.4	20%	15.9	11%	197%	197%	178%	6%	133%	123%	8%
ビタミンB <sub>1</sub>	1.2 ± 0.5	43%	1.2	1.1 ± 0.3	25%	1.1	1.1 ± 0.2	18%	1.1	5%	254%	254%	242%	2%	142%	140%	2%
ビタミンB <sub>2</sub>	1.7 ± 0.7	40%	1.5	1.6 ± 0.4	22%	1.6	1.6 ± 0.3	21%	1.6	5%	196%	196%	187%	5%	104%	105%	2%
ナイアシン	26.4 ± 9.1	35%	24.9	25.6 ± 7.3	29%	23.9	24.7 ± 5.4	22%	23.2	7%	169%	169%	158%	8%	136%	131%	3%
ビタミンB <sub>6</sub>	1.8 ± 0.5	28%	1.8	1.8 ± 0.4	21%	1.7	1.7 ± 0.3	21%	1.6	11%	146%	146%	132%	15%	106%	99%	9%
葉酸	4.9 ± 2.38	49%	3.84	4.46 ± 1.08	24%	4.19	4.10 ± 0.78	19%	4.26	19%	306%	306%	257%	10%	139%	127%	2%
ビタミンB <sub>12</sub>	13.9 ± 14.9	107%	9.3	13.9 ± 9.5	68%	11.6	11.7 ± 4.9	42%	10.7	19%	303%	303%	255%	13%	193%	162%	9%
パントテン酸	8.1 ± 2.3	29%	8.3	7.6 ± 1.3	16%	7.7	7.4 ± 1.2	17%	7.2	9%	188%	188%	172%	15%	101%	99%	6%
ビタミンC	159 ± 69	43%	157	143 ± 41	28%	132	118 ± 22	19%	118	37%	310%	310%	226%	33%	184%	149%	12%
ビタミンA	1303 ± 893	69%	839	1114 ± 431	39%	1086	1092 ± 490	45%	966	19%	182%	182%	153%	2%	88%	86%	12%
レチノール	404 ± 623	154%	248	320 ± 237	74%	260	461 ± 401	87%	313	-12%	155%	155%	178%	-21%	59%	85%	-17%
カロテン	5350 ± 3404	64%	4141	4715 ± 1767	37%	4680	3745 ± 1124	30%	3768	43%	303%	303%	212%	10%	157%	125%	24%
ビタミンE	11.6 ± 4.2	36%	10.5	11.4 ± 2.6	23%	10.6	10.5 ± 2.0	19%	10.0	11%	216%	216%	195%	5%	133%	123%	6%
ビタミンD	13.0 ± 8.6	66%	11.0	12.8 ± 5.9	47%	12.4	12.0 ± 4.5	37%	11.1	8%	192%	192%	178%	0%	133%	125%	12%
ビタミンK	381 ± 192	50%	369	351 ± 119	34%	354	333 ± 114	34%	299	14%	169%	169%	148%	23%	105%	105%	19%
マグネシウム	374 ± 116	31%	338	357 ± 62	17%	364	350 ± 58	17%	347	7%	199%	199%	186%	19%	107%	107%	5%
カルシウム	649 ± 247	38%	670	632 ± 176	28%	623	603 ± 155	26%	564	8%	159%	159%	148%	19%	114%	109%	10%
リン	1463 ± 447	31%	1373	1419 ± 251	18%	1376	1378 ± 242	18%	1401	6%	185%	185%	174%	-2%	104%	101%	-1%
鉄	5.0 ± 1.8	36%	4.6	4.7 ± 1.2	27%	4.4	4.5 ± 1.1	25%	4.4	10%	160%	160%	145%	5%	111%	107%	-1%
銅	11.1 ± 2.7	24%	10.9	10.3 ± 1.6	15%	10.3	9.8 ± 1.4	14%	9.8	13%	188%	188%	167%	11%	112%	107%	5%
亜鉛	1.8 ± 1.0	57%	1.6	1.7 ± 0.5	28%	1.5	1.5 ± 0.2	16%	1.5	17%	425%	425%	363%	4%	195%	178%	0%
ナトリウム	11.8 ± 5.0	43%	10.6	11.6 ± 4.0	34%	10.9	10.9 ± 2.1	19%	10.7	9%	246%	246%	226%	-1%	193%	181%	2%
カリウム	5835 ± 2571	44%	5289	5935 ± 2214	37%	5418	5862 ± 1201	20%	5517	0%	214%	214%	215%	-4%	184%	182%	-2%
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)	3564 ± 1189	33%	3342	3368 ± 645	19%	3461	3089 ± 477	15%	3042	15%	249%	249%	216%	10%	135%	124%	14%
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)										6±4%	197±24%	197±24%	186±20%	-1±8%	138±7%	132±6%	6±4%
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)										14±11%	234±67%	234±67%	204±48%	7±15%	138±35%	126±24%	5±5%
微量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)										14±18%	203±53%	203±53%	177±24%	1±16%	112±36%	107±19%	9±14%
微量元素										7±6%	201±33%	201±33%	188±29%	4±10%	129±33%	124±34%	5±7%
全栄養素										12±4%	255±119%	255±119%	225±98%	5±5%	153±48%	143±42%	1±3%
										11±10%	216±60%	216±60%	194±45%	3±11%	133±32%	125±26%	6±7%

SD=標準偏差、CV=変動係数。

<sup>1</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。

<sup>2</sup> 初日(1日間)/全16日間。

<sup>3</sup> 初日(1日間)/全16日間。

<sup>4</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。

表8 調査期間別にみた栄養素摂取量(相値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)、女性、50歳代(n=23)

	全16日間との比較																
	初日(1日間)			全16日間			初日(1日間)			初日から3日間			初日から3日間				
	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>
エネルギー	2058 ± 381	19%	2081	2010 ± 258	13%	2047	1912 ± 180	10%	1922	8%	201%	187%	8%	5%	186%	180%	6%
たんぱく質	79.5 ± 18.3	23%	78.4	77.2 ± 12.2	16%	76.1	72.7 ± 10.0	14%	69.8	12%	184%	168%	12%	6%	123%	116%	9%
総脂質	62.1 ± 21.2	34%	55.7	61.2 ± 12.3	20%	60.5	56.0 ± 9.3	17%	55.9	0%	227%	205%	0%	9%	132%	121%	8%
飽和脂肪酸	16.7 ± 6.5	39%	16.9	16.1 ± 4.3	27%	15.2	14.8 ± 3.2	22%	13.8	22%	235%	180%	22%	9%	134%	123%	10%
一価不飽和脂肪酸	21.1 ± 8.5	40%	18.3	20.8 ± 4.5	22%	20.6	19.0 ± 3.6	19%	18.9	-4%	235%	212%	-4%	9%	125%	114%	9%
多価不飽和脂肪酸	15.6 ± 6.3	40%	13.5	14.5 ± 3.7	26%	14.3	13.4 ± 2.5	19%	12.9	4%	250%	215%	4%	8%	147%	136%	10%
コレステロール	351 ± 135	39%	355	359 ± 105	29%	387	349 ± 84	24%	349	1%	161%	160%	2%	3%	125%	121%	11%
炭水化物	290 ± 66	23%	276	281 ± 47	17%	282	271 ± 31	11%	269	3%	215%	201%	3%	4%	151%	146%	5%
食物繊維	19.6 ± 6.9	35%	19.2	19.8 ± 6.7	34%	19.3	17.2 ± 4.7	27%	16.5	17%	147%	130%	17%	15%	143%	124%	17%
ビタミンB <sub>1</sub>	1.1 ± 0.5	46%	1.0	1.1 ± 0.3	27%	1.0	0.9 ± 0.2	16%	1.0	22%	350%	287%	9%	17%	189%	169%	10%
ビタミンB <sub>2</sub>	1.5 ± 0.5	32%	1.5	1.5 ± 0.3	20%	1.5	1.4 ± 0.2	18%	1.5	8%	197%	182%	0%	7%	119%	111%	1%
ナイアシン	19.0 ± 7.1	37%	17.8	18.6 ± 4.5	24%	17.5	17.7 ± 3.7	21%	16.7	7%	192%	179%	6%	5%	122%	116%	5%
ビタミンB <sub>6</sub>	1.5 ± 0.5	32%	1.5	1.5 ± 0.3	22%	1.4	1.3 ± 0.3	19%	1.3	13%	187%	166%	10%	9%	123%	112%	5%
葉酸	458 ± 126	27%	448	433 ± 116	27%	438	396 ± 99	25%	399	15%	127%	110%	12%	9%	117%	107%	10%
ビタミンB <sub>12</sub>	8.7 ± 9.5	109%	5.5	9.6 ± 5.1	53%	8.1	8.6 ± 2.9	34%	7.5	1%	322%	318%	-27%	12%	172%	154%	8%
パントテン酸	6.9 ± 1.6	24%	7.2	6.7 ± 1.2	18%	6.6	6.2 ± 1.1	18%	6.3	11%	144%	130%	14%	7%	106%	99%	4%
ビタミンC	178 ± 74	42%	166	170 ± 51	30%	174	127 ± 33	26%	135	23%	229%	164%	23%	33%	157%	118%	29%
ビタミンA	1230 ± 779	63%	980	1116 ± 431	39%	1061	1047 ± 380	36%	1018	17%	205%	174%	-4%	7%	113%	106%	4%
レチノール	324 ± 559	172%	216	270 ± 203	75%	207	350 ± 233	67%	287	-7%	239%	258%	-25%	-23%	87%	113%	-28%
カロテン	5387 ± 3178	59%	4145	5039 ± 2415	48%	4215	4158 ± 1687	41%	4115	30%	188%	145%	1%	21%	143%	118%	2%
ビタミンE	10.0 ± 4.1	41%	8.5	9.9 ± 2.4	24%	9.5	9.7 ± 2.0	21%	9.7	4%	202%	194%	-13%	3%	116%	112%	-2%
ビタミンD	9.4 ± 6.2	66%	7.8	9.7 ± 5.6	57%	8.1	9.9 ± 3.8	38%	9.8	-5%	163%	171%	-20%	4%	146%	149%	-17%
ビタミンK	385 ± 248	64%	390	366 ± 167	46%	368	352 ± 158	45%	339	9%	156%	143%	15%	4%	106%	102%	9%
マグネシウム	339 ± 104	31%	326	328 ± 91	28%	325	304 ± 61	20%	296	11%	172%	155%	10%	8%	150%	140%	10%
カルシウム	688 ± 269	39%	630	681 ± 240	35%	637	615 ± 183	30%	580	13%	147%	130%	9%	11%	131%	119%	10%
リン	1220 ± 316	26%	1213	1191 ± 238	20%	1175	1129 ± 193	17%	1107	8%	164%	152%	10%	6%	124%	117%	6%
マンガン	5.0 ± 1.7	34%	4.9	4.6 ± 1.2	27%	4.5	4.1 ± 0.9	23%	4.1	22%	180%	147%	19%	13%	132%	117%	8%
鉄	10.2 ± 3.8	36%	9.9	9.6 ± 2.5	27%	9.1	9.1 ± 2.1	23%	9.2	12%	175%	157%	8%	5%	122%	117%	-1%
銅	1.3 ± 0.3	24%	1.4	1.4 ± 0.4	26%	1.3	1.3 ± 0.2	16%	1.3	3%	155%	150%	9%	7%	171%	160%	1%
亜鉛	8.8 ± 2.1	24%	8.5	9.3 ± 2.4	26%	9.2	8.5 ± 1.2	14%	8.2	3%	169%	164%	4%	9%	196%	179%	12%
ナトリウム	6025 ± 4693	78%	5219	5578 ± 2825	51%	5169	4911 ± 1362	28%	4526	23%	345%	281%	15%	14%	207%	183%	14%
カリウム	3425 ± 1035	30%	3292	3329 ± 887	27%	3310	2943 ± 560	19%	2990	16%	185%	159%	10%	13%	158%	140%	11%
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)										11±3%	219±23%	167±19%	6±10%	8±2%	135±12%	126±12%	8±2%
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)										15±12%	218±60%	192±73%	6±15%	12±9%	139±33%	123±25%	9±9%
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)										8±14%	192±30%	181±42%	-8±15%	2±14%	119±23%	117±17%	-5±14%
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)										14±6%	203±81%	175±60%	11±3%	10±3%	154±33%	140±26%	10±3%
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)										10±9%	170±11%	155±7%	10±6%	9±5%	155±34%	143±31%	5±6%
全栄養素										12±9%	201±55%	180±49%	5±12%	8±9%	139±28%	128±22%	6±10%

SD=標準偏差, CV=変動係数。

<sup>1</sup> (初日(1日間)→全16日間)/全16日間。

<sup>2</sup> 初日(1日間)/全16日間。

<sup>3</sup> 初日(1日間)/全16日間。

<sup>4</sup> (初日(1日間)→全16日間)/全16日間。

表9. 調査期間別にみた栄養素摂取量(粗値):16日間平均(秤量食事記録法による調査), 男性, 60歳代(n=22)

栄養素	採取量																
	初日(1日間)					全16日間					初日から3日間						
	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>
エネルギー	2424 ± 584	24%	2294	2417 ± 427	18%	2383	2392 ± 332	14%	2476	1%	176%	174%	2476	1%	125%	127%	2476
たんぱく質	88.8 ± 18.1	20%	87.3	90.1 ± 17.0	19%	88.2	87.1 ± 12.2	14%	88.0	2%	149%	146%	88.0	3%	140%	135%	88.0
総脂質	59.6 ± 22.5	38%	54.0	61.5 ± 11.6	19%	59.8	61.7 ± 8.4	14%	64.4	-3%	270%	279%	64.4	0%	138%	138%	64.4
飽和脂肪酸	14.9 ± 7.1	48%	14.0	15.9 ± 4.1	26%	16.2	15.8 ± 2.1	14%	15.3	-5%	332%	351%	15.3	1%	194%	192%	15.3
一価不飽和脂肪酸	20.4 ± 9.1	45%	18.1	20.8 ± 4.7	23%	19.7	21.3 ± 3.6	17%	22.0	-4%	249%	260%	22.0	-2%	125%	132%	22.0
多価不飽和脂肪酸	15.7 ± 5.7	36%	16.1	15.7 ± 3.5	22%	16.1	15.1 ± 2.8	19%	14.8	4%	203%	196%	14.8	4%	125%	121%	14.8
コレステロール	35.9 ± 20.4	57%	33.6	36.7 ± 12.8	35%	36.5	38.1 ± 9.2	24%	37.9	-6%	221%	235%	37.9	-4%	136%	144%	37.9
炭水化物	33.9 ± 8.0	24%	34.1	33.5 ± 5.8	17%	34.8	33.0 ± 4.7	14%	33.5	3%	172%	168%	33.5	2%	124%	122%	33.5
食物繊維	19.9 ± 6.0	30%	19.5	19.5 ± 4.8	25%	19.1	18.3 ± 4.1	23%	18.6	9%	145%	133%	18.6	7%	116%	109%	18.6
ビタミンB <sub>1</sub>	1.1 ± 0.5	42%	1.0	1.2 ± 0.3	25%	1.1	1.1 ± 0.2	15%	1.1	3%	285%	276%	1.1	6%	174%	165%	1.1
ビタミンB <sub>2</sub>	1.8 ± 0.8	45%	1.6	1.8 ± 0.4	22%	1.8	1.7 ± 0.3	17%	1.7	5%	283%	270%	1.7	6%	140%	132%	1.7
ナイアシン	19.8 ± 7.5	38%	18.4	22.0 ± 7.3	33%	19.0	21.7 ± 5.2	24%	21.9	-9%	144%	158%	21.9	1%	141%	139%	21.9
ビタミンB <sub>6</sub>	1.6 ± 0.5	31%	1.7	1.7 ± 0.5	27%	1.6	1.7 ± 0.3	19%	1.6	0%	165%	165%	1.6	4%	147%	142%	1.6
葉酸	5.92 ± 3.99	67%	5.07	5.20 ± 1.58	30%	4.79	4.82 ± 0.81	17%	4.73	23%	490%	399%	4.73	7%	195%	181%	4.73
ビタミンB <sub>12</sub>	13.0 ± 14.7	113%	7.1	11.5 ± 6.9	61%	9.2	11.4 ± 4.2	37%	11.1	14%	349%	306%	11.1	1%	164%	163%	11.1
パントテン酸	8.2 ± 3.6	43%	8.0	7.8 ± 1.8	23%	7.9	7.5 ± 1.2	17%	7.6	9%	286%	261%	7.6	4%	144%	138%	7.6
ビタミンC	16.4 ± 9.6	58%	13.9	18.3 ± 6.5	36%	18.3	15.7 ± 4.0	26%	15.3	4%	237%	227%	15.3	16%	162%	139%	15.3
ビタミンA	2200 ± 4436	202%	1063	1430 ± 1628	114%	930	1229 ± 595	48%	993	79%	745%	416%	993	7%	273%	235%	993
レチノール	1145 ± 4253	372%	170	532 ± 1420	267%	195	478 ± 539	113%	257	139%	789%	329%	257	11%	263%	237%	257
カロテン	6309 ± 4995	79%	5274	5382 ± 3162	59%	4468	4480 ± 1412	32%	4299	41%	354%	251%	4299	20%	224%	187%	4299
ビタミンE	11.0 ± 5.4	49%	9.5	10.4 ± 2.9	28%	10.0	10.8 ± 2.1	20%	10.3	4%	252%	243%	10.3	-2%	138%	141%	10.3
ビタミンD	13.4 ± 9.7	73%	11.5	12.6 ± 5.0	40%	11.8	12.5 ± 4.0	32%	11.7	7%	242%	226%	11.7	1%	125%	124%	11.7
ビタミンK	600 ± 460	77%	481	550 ± 277	50%	569	465 ± 148	32%	514	29%	310%	240%	514	18%	186%	158%	514
マグネシウム	357 ± 81	23%	348	361 ± 91	25%	331	344 ± 67	19%	330	4%	121%	117%	330	5%	137%	130%	330
カルシウム	814 ± 359	44%	713	763 ± 221	29%	680	676 ± 161	24%	631	20%	224%	186%	631	13%	137%	122%	631
リン	1363 ± 300	22%	1429	1376 ± 269	20%	1332	1322 ± 196	15%	1312	3%	153%	148%	1312	4%	137%	132%	1312
マンガン	5.5 ± 1.8	32%	5.4	5.5 ± 1.5	27%	5.3	5.1 ± 0.9	18%	5.1	8%	191%	177%	5.1	7%	163%	152%	5.1
鉄	12.1 ± 4.0	33%	11.2	11.5 ± 3.0	26%	11.6	10.5 ± 2.0	19%	10.6	15%	196%	170%	10.6	9%	148%	136%	10.6
銅	1.6 ± 0.3	19%	1.5	1.6 ± 0.5	30%	1.5	1.6 ± 0.3	17%	1.6	0%	112%	112%	1.6	6%	189%	179%	1.6
亜鉛	10.1 ± 1.9	19%	10.3	10.1 ± 1.7	16%	9.9	9.9 ± 1.3	13%	9.8	2%	151%	148%	9.8	2%	130%	128%	9.8
ナトリウム	5727 ± 1988	35%	5272	6799 ± 4158	61%	5943	5737 ± 1567	27%	5330	0%	127%	127%	5330	19%	265%	224%	5330
カリウム	3479 ± 783	23%	3671	3539 ± 759	21%	3541	3290 ± 533	16%	3266	6%	147%	139%	3266	8%	142%	132%	3266
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)																	
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>9</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)																	
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)																	
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)																	
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)																	
全栄養素																	
SD=標準偏差, CV=変動係数。																	
<sup>1</sup> (初日(1日間)/全16日間)/全16日間。																	
<sup>2</sup> 初日(1日間)/全16日間。																	
<sup>3</sup> 初日(1日間)/全16日間。																	
<sup>4</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。																	

表10 調査期間別にみた栄養素摂取量(粗値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)、女性、60歳代(n=24)  
栄養素

栄養素	全16日間										初日から3日間									
	初日(1日間)					全16日間					初日(1日間)					初日から3日間				
	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>
エネルギー	1849 ± 287	16%	1798	1951 ± 314	16%	2003	1890 ± 279	15%	1860	-2%	103%	105%	3%	112%	109%	3%	112%	109%	8%	
たんぱく質	73.4 ± 16.2	22%	73.0	80.6 ± 14.5	18%	80.9	77.1 ± 10.7	14%	79.1	-5%	151%	159%	5%	136%	130%	5%	136%	130%	2%	
総脂質	47.3 ± 13.3	28%	43.8	53.7 ± 10.3	19%	51.9	53.7 ± 9.6	18%	55.0	-12%	139%	157%	0%	107%	107%	0%	107%	107%	-6%	
飽和脂肪酸	12.9 ± 3.3	26%	13.0	15.0 ± 3.7	25%	15.2	14.6 ± 3.5	24%	15.0	-12%	96%	109%	2%	107%	104%	2%	107%	104%	1%	
一価不飽和脂肪酸	15.6 ± 6.2	40%	14.3	17.6 ± 4.0	23%	17.2	17.9 ± 3.4	19%	19.3	-12%	181%	206%	-1%	117%	118%	-1%	117%	118%	-11%	
多価不飽和脂肪酸	11.8 ± 4.4	37%	11.7	13.3 ± 3.1	23%	13.0	13.2 ± 2.6	19%	13.1	-11%	171%	192%	1%	119%	119%	1%	119%	119%	-1%	
コレステロール	273 ± 143	52%	245	348 ± 122	35%	377	343 ± 81	24%	351	-20%	177%	222%	2%	151%	148%	5%	151%	148%	7%	
炭水化物	278 ± 58	21%	269	281 ± 57	20%	278	268 ± 48	18%	266	4%	121%	116%	1%	117%	112%	9%	117%	112%	5%	
食物繊維	18.2 ± 6.5	36%	18.2	19.0 ± 5.3	28%	18.3	17.4 ± 4.0	23%	16.7	5%	163%	156%	9%	132%	121%	9%	132%	121%	10%	
ビタミンB <sub>1</sub>	0.9 ± 0.3	38%	0.9	1.0 ± 0.3	25%	1.0	1.0 ± 0.2	16%	1.0	-6%	225%	239%	6%	169%	160%	6%	169%	160%	-3%	
ビタミンB <sub>2</sub>	1.5 ± 0.4	28%	1.5	1.7 ± 0.4	23%	1.6	1.6 ± 0.3	19%	1.6	-6%	140%	148%	6%	132%	124%	6%	132%	124%	4%	
ナイアシン	17.6 ± 6.2	35%	16.7	19.1 ± 5.3	28%	18.0	18.4 ± 3.3	18%	18.9	-5%	185%	194%	4%	160%	154%	4%	160%	154%	-5%	
ビタミンB <sub>6</sub>	1.5 ± 0.5	33%	1.4	1.5 ± 0.4	25%	1.5	1.4 ± 0.3	18%	1.5	3%	187%	181%	0%	146%	138%	0%	146%	138%	3%	
葉酸	419 ± 107	26%	412	459 ± 109	24%	453	439 ± 85	19%	443	-5%	126%	132%	-7%	128%	122%	5%	128%	122%	2%	
ビタミンB <sub>12</sub>	8.1 ± 6.1	75%	6.1	9.0 ± 4.3	47%	8.6	9.5 ± 2.8	29%	9.9	-15%	219%	258%	-6%	154%	164%	-6%	154%	164%	-13%	
パントテン酸	6.5 ± 1.6	25%	6.3	7.1 ± 1.5	21%	7.1	6.7 ± 1.1	16%	6.6	-3%	151%	156%	6%	140%	132%	6%	140%	132%	8%	
ビタミンC	172 ± 55	32%	181	172 ± 47	27%	177	154 ± 36	24%	155	12%	152%	136%	17%	130%	116%	12%	130%	116%	15%	
ビタミンA	1028 ± 578	56%	878	1202 ± 559	46%	1113	1064 ± 358	34%	1004	-3%	161%	167%	-13%	156%	138%	13%	156%	138%	11%	
レチノール	162 ± 78	48%	151	329 ± 468	142%	196	332 ± 273	82%	214	-51%	29%	59%	-30%	172%	174%	-1%	172%	174%	-9%	
カロテン	5189 ± 3402	66%	4091	5212 ± 1989	38%	4989	4368 ± 1094	25%	4160	19%	311%	262%	-2%	182%	152%	19%	182%	152%	20%	
ビタミンE	7.7 ± 3.0	39%	6.8	8.9 ± 2.2	25%	8.7	9.3 ± 1.8	19%	9.0	-18%	169%	206%	-4%	125%	131%	-4%	125%	131%	-3%	
ビタミンD	10.6 ± 9.8	92%	8.0	11.6 ± 6.2	54%	11.3	10.7 ± 3.7	34%	9.4	-1%	266%	269%	9%	171%	158%	8%	171%	158%	20%	
ビタミンK	520 ± 322	62%	458	541 ± 219	41%	516	449 ± 144	32%	422	16%	224%	193%	9%	153%	127%	21%	153%	127%	22%	
マグネシウム	316 ± 103	33%	307	334 ± 80	24%	321	316 ± 57	18%	319	0%	180%	180%	-4%	140%	132%	6%	140%	132%	1%	
カルシウム	748 ± 251	34%	748	784 ± 213	27%	809	699 ± 152	22%	688	7%	165%	155%	9%	141%	125%	12%	141%	125%	18%	
リン	1171 ± 264	23%	1174	1284 ± 259	20%	1266	1218 ± 187	15%	1236	-4%	141%	147%	-5%	139%	131%	5%	139%	131%	2%	
マンガン	4.8 ± 1.4	29%	4.6	4.9 ± 1.7	34%	4.6	4.5 ± 1.4	30%	4.5	5%	100%	94%	3%	122%	112%	8%	122%	112%	2%	
鉄	9.7 ± 2.7	28%	9.9	10.3 ± 2.6	25%	10.3	9.6 ± 2.0	21%	9.6	1%	134%	133%	3%	126%	117%	7%	126%	117%	7%	
銅	1.3 ± 0.4	27%	1.2	1.4 ± 0.3	22%	1.3	1.4 ± 0.3	19%	1.5	-5%	138%	145%	0%	118%	118%	0%	118%	118%	-8%	
亜鉛	8.2 ± 1.8	22%	7.9	8.8 ± 1.8	18%	8.8	8.6 ± 1.4	16%	8.9	-5%	130%	136%	-11%	111%	109%	2%	111%	109%	0%	
ナトリウム	4603 ± 1691	37%	4632	4969 ± 1119	23%	5013	4833 ± 845	17%	4720	-5%	200%	210%	-2%	132%	129%	3%	132%	129%	6%	
カリウム	3107 ± 690	22%	3033	3396 ± 715	21%	3346	3141 ± 543	17%	3162	-1%	127%	128%	-4%	132%	122%	8%	132%	122%	6%	
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)																				
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)																				
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)																				
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)																				
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)																				
全栄養素																				
SD = 標準偏差、CV = 変動係数。																				
<sup>1</sup> (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間。																				
<sup>2</sup> 初日(1日間) / 全16日間。																				
<sup>3</sup> 初日(1日間) / 全16日間。																				
<sup>4</sup> (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間。																				

表11 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー調整済み値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)、男性、全年(n=82)

栄養素	全16日間との比較																			
	初日(1日間)					全16日間					初日から3日間									
	平均	±SD	CV	中央値	中央値	平均	±SD	CV	中央値	中央値	平均	±SD	CV	中央値	中央値	平均	±SD	CV	中央値	中央値
たんぱく質	14.5	± 2.5	17%	14.4	14.1	14.2	± 1.6	11%	14.1	14.1	14.2	± 1.6	11%	14.1	14.1	14.2	± 1.6	11%	14.1	14.1
総脂質	24.8	± 7.5	30%	24.4	25.6	24.8	± 3.6	15%	24.4	24.4	24.8	± 3.6	15%	24.4	24.4	24.8	± 3.6	15%	24.4	24.4
飽和脂肪酸	8.1	± 2.4	40%	5.8	6.4	6.5	± 1.2	19%	6.4	6.4	6.5	± 1.2	19%	6.4	6.4	6.5	± 1.2	19%	6.4	6.4
一価不飽和脂肪酸	8.7	± 3.4	40%	7.9	8.8	8.8	± 2.2	25%	8.7	8.7	8.8	± 2.2	25%	8.7	8.7	8.8	± 2.2	25%	8.7	8.7
多価不飽和脂肪酸	6.2	± 1.9	31%	6.2	6.1	5.8	± 0.8	20%	6.1	6.1	5.8	± 0.8	20%	6.1	6.1	5.8	± 0.8	20%	6.1	6.1
コレステロール	166	± 94	57%	148	170	172	± 41	24%	166	166	172	± 41	24%	166	166	172	± 41	24%	166	166
炭水化物	54.5	± 8.7	16%	55.0	54.3	54.0	± 5.6	10%	54.3	54.3	54.0	± 5.6	10%	54.3	54.3	54.0	± 5.6	10%	54.3	54.3
食物繊維	7.0	± 2.4	34%	6.6	6.7	6.5	± 1.5	23%	6.7	6.7	6.5	± 1.5	23%	6.7	6.7	6.5	± 1.5	23%	6.7	6.7
ビタミンB <sub>1</sub>	0.4	± 0.2	35%	0.4	0.4	0.4	± 0.1	24%	0.4	0.4	0.4	± 0.1	24%	0.4	0.4	0.4	± 0.1	24%	0.4	0.4
ビタミンB <sub>2</sub>	0.6	± 0.3	49%	0.6	0.6	0.6	± 0.2	26%	0.6	0.6	0.6	± 0.2	26%	0.6	0.6	0.6	± 0.2	26%	0.6	0.6
ナイアシン	9.1	± 2.9	32%	8.6	8.9	9.2	± 1.8	19%	8.9	8.9	9.2	± 1.8	19%	8.9	8.9	9.2	± 1.8	19%	8.9	8.9
ビタミンB <sub>6</sub>	0.7	± 0.2	30%	0.6	0.6	0.6	± 0.1	20%	0.6	0.6	0.6	± 0.1	20%	0.6	0.6	0.6	± 0.1	20%	0.6	0.6
葉酸	191	± 153	80%	160	159	164	± 40	24%	159	159	164	± 40	24%	159	159	164	± 40	24%	159	159
ビタミンB <sub>12</sub>	5.0	± 6.2	125%	2.9	3.5	4.1	± 1.7	41%	3.5	3.5	4.1	± 1.7	41%	3.5	3.5	4.1	± 1.7	41%	3.5	3.5
パントテン酸	3.1	± 1.2	40%	2.9	2.9	3.0	± 0.4	15%	2.9	2.9	3.0	± 0.4	15%	2.9	2.9	3.0	± 0.4	15%	2.9	2.9
ビタミンC	55	± 32	58%	48	50	48	± 18	38%	44	44	48	± 18	38%	44	44	48	± 18	38%	44	44
ビタミンA	614	± 1391	226%	374	352	438	± 227	52%	374	374	438	± 227	52%	374	374	438	± 227	52%	374	374
レチノール	257	± 1305	508%	82	89	183	± 197	107%	113	113	183	± 197	107%	113	113	183	± 197	107%	113	113
カロテン	2130	± 1690	79%	1596	1548	1517	± 525	35%	1479	1479	1517	± 525	35%	1479	1479	1517	± 525	35%	1479	1479
ビタミンE	4.4	± 1.6	37%	4.0	4.0	4.2	± 1.0	23%	4.0	4.0	4.2	± 1.0	23%	4.0	4.0	4.2	± 1.0	23%	4.0	4.0
ビタミンD	4.7	± 4.0	86%	3.4	3.6	4.2	± 2.2	53%	3.6	3.6	4.2	± 2.2	53%	3.6	3.6	4.2	± 2.2	53%	3.6	3.6
ビタミンK	164	± 139	85%	132	129	142	± 63	45%	124	124	142	± 63	45%	124	124	142	± 63	45%	124	124
マグネシウム	138	± 32	23%	136	129	133	± 24	18%	129	129	133	± 24	18%	129	129	133	± 24	18%	129	129
カルシウム	267	± 118	44%	247	246	248	± 66	27%	238	238	248	± 66	27%	238	238	248	± 66	27%	238	238
リン	540	± 105	20%	544	518	530	± 68	13%	523	523	530	± 68	13%	523	523	530	± 68	13%	523	523
マンガン	1.9	± 0.6	32%	1.9	1.8	1.8	± 0.5	25%	1.7	1.7	1.8	± 0.5	25%	1.7	1.7	1.8	± 0.5	25%	1.7	1.7
鉄	4.3	± 1.6	36%	3.9	3.8	3.9	± 0.7	18%	3.8	3.8	3.9	± 0.7	18%	3.8	3.8	3.9	± 0.7	18%	3.8	3.8
銅	0.7	± 0.4	52%	0.6	0.6	0.6	± 0.1	16%	0.6	0.6	0.6	± 0.1	16%	0.6	0.6	0.6	± 0.1	16%	0.6	0.6
亜鉛	4.4	± 1.2	28%	4.2	4.2	4.1	± 0.5	12%	4.1	4.1	4.1	± 0.5	12%	4.1	4.1	4.1	± 0.5	12%	4.1	4.1
ナトリウム	2228	± 1206	54%	1975	2142	2502	± 975	39%	2241	2241	2502	± 975	39%	2241	2241	2502	± 975	39%	2241	2241
カリウム	1325	± 341	26%	1288	1263	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)	1325	± 341	26%	1288	1263	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)	1325	± 341	26%	1288	1263	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンK)	1325	± 341	26%	1288	1263	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)	1325	± 341	26%	1288	1263	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)	1325	± 341	26%	1288	1263	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243
全栄養素	1325	± 341	26%	1288	1263	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243	1232	± 206	17%	1243	1243
SD=標準偏差, CV=変動係数																				

1 (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間

2 初日(1日間) / 全16日間

3 初日(1日間) / 全16日間

4 (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間

表12 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー一調整済み値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)女性、全年齢(n=92)

栄養素	全16日間との比較									
	初日(1日間)					初日から3日間				
	平均値	SD	CV	中央値	CV	平均値	SD	CV	中央値	CV
たんぱく質	15.2 ± 2.3	15%	14.9	12%	15.0	15.2 ± 1.5	10%	15.0	10%	15.4
総脂質	26.7 ± 7.5	28%	26.2	19%	26.4	27.1 ± 3.5	13%	26.4	13%	21.5
飽和脂肪酸	7.3 ± 2.6	35%	7.0	26%	7.5	7.4 ± 1.3	18%	7.5	18%	199%
一価不飽和脂肪酸	9.1 ± 3.4	38%	8.6	26%	9.1	9.3 ± 1.5	17%	9.1	17%	229%
多価不飽和脂肪酸	6.5 ± 2.1	32%	6.4	20%	6.2	6.3 ± 0.8	13%	6.2	13%	239%
コレステロール	17.5 ± 8.4	48%	16.8	28%	18.3	18.3 ± 3.9	21%	17.9	21%	225%
炭水化物	56.4 ± 8.1	14%	56.8	11%	55.4	55.7 ± 4.3	8%	56.7	8%	186%
食物繊維	8.6 ± 2.7	31%	8.3	30%	8.1	8.1 ± 1.9	24%	7.9	24%	130%
ビタミンB <sub>1</sub>	0.5 ± 0.2	35%	0.5	21%	0.5	0.5 ± 0.1	14%	0.5	14%	253%
ビタミンB <sub>2</sub>	0.7 ± 0.2	26%	0.7	22%	0.7	0.7 ± 0.1	17%	0.7	17%	150%
ナイアシン	9.2 ± 3.1	33%	8.4	25%	9.0	9.2 ± 1.8	20%	8.8	20%	166%
ビタミンB <sub>6</sub>	0.7 ± 0.2	31%	0.6	21%	0.6	0.7 ± 0.1	18%	0.7	18%	169%
葉酸	19.3 ± 5.6	29%	18.6	28%	18.9	19.5 ± 4.9	25%	19.1	25%	115%
ビタミンB <sub>12</sub>	4.0 ± 3.5	89%	2.8	89%	3.3	4.2 ± 1.5	36%	4.0	36%	230%
パントテン酸	3.3 ± 0.6	18%	3.3	16%	3.2	3.3 ± 0.4	13%	3.2	13%	137%
ビタミンC	7.2 ± 3.6	50%	6.7	41%	6.6	6.3 ± 2.2	35%	6.1	35%	163%
ビタミンA	51.9 ± 35.3	68%	44.0	42%	46.8	52.0 ± 20.1	39%	45.8	39%	175%
レチノール	13.6 ± 27.1	200%	9.0	108%	10.0	19.5 ± 16.5	85%	13.4	85%	236%
カロテン	22.85 ± 14.45	63%	19.66	48%	20.52	19.38 ± 7.20	37%	18.55	37%	170%
ビタミンE	4.6 ± 1.5	32%	4.2	19%	4.6	4.8 ± 0.7	15%	4.7	15%	207%
ビタミンD	4.4 ± 4.0	91%	3.1	57%	3.7	4.5 ± 1.9	41%	4.5	41%	214%
ビタミンK	1.91 ± 1.29	67%	1.66	52%	1.80	1.80 ± 0.77	43%	1.72	43%	167%
マグネシウム	15.4 ± 4.0	26%	15.0	21%	15.0	15.1 ± 2.5	16%	15.2	16%	161%
カルシウム	34.0 ± 11.5	34%	34.2	31%	31.3	31.9 ± 7.6	24%	31.1	24%	151%
リン	5.86 ± 1.02	17%	5.80	15%	5.77	5.86 ± 0.72	12%	5.88	12%	141%
マンガン	2.1 ± 0.8	37%	2.1	31%	1.9	2.0 ± 0.5	27%	1.9	27%	145%
鉄	4.7 ± 1.4	29%	4.4	23%	4.3	4.5 ± 0.8	19%	4.3	19%	163%
銅	0.7 ± 0.1	22%	0.7	18%	0.6	0.7 ± 0.1	15%	0.6	15%	149%
亜鉛	4.5 ± 1.0	23%	4.4	16%	4.4	4.4 ± 0.4	10%	4.3	10%	247%
ナトリウム	252.7 ± 174.7	69%	225.8	41%	224.3	256.5 ± 63.9	25%	249.1	25%	273%
カリウム	151.6 ± 36.3	24%	151.0	22%	150.9	146.1 ± 26.1	18%	153.2	18%	139%
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)						0 ± 2%	203 ± 31%	204 ± 31%	-2 ± 4%	1 ± 1%
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)						1 ± 6%	173 ± 46%	172 ± 49%	-5 ± 11%	1 ± 4%
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)						-2 ± 16%	188 ± 22%	196 ± 32%	-13 ± 16%	-3 ± 13%
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)						2 ± 3%	173 ± 57%	171 ± 60%	-1 ± 7%	1 ± 3%
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)						4 ± 2%	176 ± 48%	170 ± 49%	4 ± 4%	1 ± 1%
全栄養素						1 ± 8%	183 ± 40%	183 ± 44%	-4 ± 10%	0 ± 6%
SD=標準偏差, CV=変動係数										
1 (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間										
2 初日(1日間) / 全16日間										
3 初日(1日間) / 全16日間										
4 (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間										

表13 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー調整済み値):16日間平均(標準食卓記録法による調査)、男性、30歳代(n=16)

栄養素	採取量																
	初日(1日間)					全16日間					初日から3日間						
	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>4</sup>	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>4</sup>
たんぱく質	14.3 ± 1.9	13%	14.3	13.4 ± 0.8	6%	13.4	13.5 ± 1.0	7%	13.7	6%	19.7%	186%	13.7	4%	85%	186%	13.7
総脂質	27.9 ± 6.1	22%	27.7	27.6 ± 3.6	13%	28.0	26.7 ± 1.9	7%	26.8	5%	32.6%	311%	26.8	3%	196%	311%	26.8
飽和脂肪酸	6.4 ± 2.0	32%	6.6	7.4 ± 1.6	22%	7.8	7.1 ± 1.1	15%	6.9	-9%	32.6%	211%	6.9	4%	150%	211%	6.9
一価不飽和脂肪酸	9.9 ± 3.2	33%	10.2	9.9 ± 2.1	21%	9.4	9.4 ± 1.0	10%	9.6	4%	33.2%	318%	9.6	6%	213%	318%	9.6
多価不飽和脂肪酸	7.4 ± 2.1	29%	6.7	6.4 ± 1.0	16%	6.4	6.2 ± 0.5	7%	6.4	19%	46.5%	392%	6.4	3%	228%	392%	6.4
コレステロール	195 ± 96	49%	196	180 ± 42	23%	178	173 ± 2.6	13%	166	13%	36.6%	324%	166	4%	160%	324%	166
炭水化物	53.5 ± 7.8	15%	53.6	53.9 ± 4.9	9%	52.8	53.7 ± 4.7	9%	54.5	0%	16.3%	164%	54.5	-2%	103%	164%	54.5
食物繊維	5.8 ± 1.8	31%	5.7	5.9 ± 1.4	24%	5.6	5.5 ± 1.0	18%	5.4	6%	17.7%	168%	5.4	7%	143%	168%	5.4
ビタミンB <sub>1</sub>	0.4 ± 0.2	35%	0.4	0.5 ± 0.1	18%	0.5	0.4 ± 0.1	13%	0.4	-2%	26.9%	274%	0.4	-7%	146%	274%	0.4
ビタミンB <sub>2</sub>	0.6 ± 0.3	50%	0.6	0.6 ± 0.1	23%	0.6	0.6 ± 0.1	12%	0.6	6%	44.1%	417%	0.6	-7%	199%	417%	0.6
ナイアシン	8.4 ± 2.7	33%	7.9	8.1 ± 1.5	18%	8.2	8.4 ± 1.1	13%	8.4	0%	24.9%	248%	8.4	-5%	133%	248%	8.4
ビタミンB <sub>6</sub>	0.6 ± 0.2	28%	0.6	0.6 ± 0.1	14%	0.6	0.5 ± 0.1	10%	0.5	8%	29.9%	276%	0.5	5%	143%	276%	0.5
葉酸	15.2 ± 10.4	69%	14.0	13.3 ± 3.7	28%	12.8	13.3 ± 1.6	12%	13.2	14%	6.5%	574%	13.2	7%	232%	574%	13.2
ビタミンB <sub>12</sub>	5.3 ± 6.1	114%	3.0	3.4 ± 2.1	63%	3.2	3.3 ± 1.0	31%	2.8	62%	5.9%	36.9%	2.8	6%	211%	36.9%	2.8
パントテン酸	3.0 ± 0.8	21%	2.8	2.9 ± 0.4	13%	2.8	2.9 ± 0.4	12%	2.7	5%	17.9%	170%	2.7	4%	104%	170%	2.7
ビタミンC	40 ± 18	44%	36	38 ± 14	35%	35	35 ± 9	27%	34	15%	19.1%	167%	34	7%	147%	167%	34
ビタミンA	464 ± 305	66%	366	397 ± 138	35%	371	394 ± 188	48%	341	18%	16.2%	138%	341	7%	74%	138%	341
レチノール	133 ± 119	89%	102	113 ± 41	38%	116	185 ± 192	104%	101	-28%	6.2%	86%	101	1%	21%	86%	101
カロテン	1978 ± 1889	96%	1409	1688 ± 826	49%	1505	1242 ± 363	29%	1184	59%	52.1%	327%	1184	19%	228%	327%	1184
ビタミンE	5.1 ± 1.6	31%	4.7	4.3 ± 0.7	17%	4.2	4.1 ± 0.3	8%	4.1	8%	49.1%	400%	4.1	5%	230%	400%	4.1
ビタミンD	4.6 ± 5.4	117%	2.7	3.4 ± 1.7	51%	3.1	3.3 ± 1.1	34%	2.9	40%	49.0%	34.9%	2.9	-8%	156%	34.9%	2.9
ビタミンK	108 ± 55	52%	87	110 ± 58	53%	95	110 ± 48	44%	99	-3%	11.5%	119%	99	-11%	121%	119%	99
マグネシウム	127 ± 23	18%	128	119 ± 12	10%	116	118 ± 9	8%	117	8%	26.1%	242%	117	10%	134%	242%	117
カルシウム	238 ± 122	47%	234	248 ± 94	38%	231	223 ± 68	30%	211	15%	18.1%	157%	211	11%	140%	157%	211
リン	536 ± 78	15%	546	502 ± 52	10%	494	495 ± 49	10%	490	8%	16.1%	148%	490	11%	107%	148%	490
マンガン	1.6 ± 0.5	31%	1.5	1.5 ± 0.3	23%	1.5	1.5 ± 0.3	17%	1.5	2%	18.5%	182%	1.5	-2%	132%	182%	1.5
鉄	3.8 ± 1.1	29%	3.7	3.5 ± 0.6	16%	3.4	3.4 ± 0.4	10%	3.5	11%	30.9%	27.9%	3.5	7%	158%	27.9%	3.5
銅	0.8 ± 0.5	66%	0.6	0.6 ± 0.2	26%	0.6	0.5 ± 0.1	13%	0.5	45%	75.8%	52.3%	0.5	18%	233%	52.3%	0.5
亜鉛	4.4 ± 1.6	36%	4.0	4.1 ± 0.7	17%	4.0	4.0 ± 0.4	10%	4.0	10%	39.1%	35.6%	4.0	2%	172%	35.6%	4.0
ナトリウム	2332 ± 2045	88%	1771	2160 ± 744	34%	1936	2391 ± 1024	43%	2171	-2%	20.0%	205%	2171	-18%	73%	205%	2171
カリウム	1190 ± 190	16%	1137	1146 ± 164	14%	1081	1105 ± 133	12%	1077	8%	14.2%	132%	1077	6%	123%	132%	1077
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)																	
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)																	
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)																	
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)																	
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)																	
全栄養素																	
SD=標準偏差、CV=変動係数。																	
<sup>1</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。																	
<sup>2</sup> 初日(1日間)/全16日間。																	
<sup>3</sup> 初日(1日間)/全16日間。																	
<sup>4</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。																	



表14. 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー一調整済み値):16日間平均(程量食事記録法による調査)、女性、30歳代(n=23)  
 栄養素 採取量 全16日間 初日(1日間) 初日から3日間

栄養素	全16日間						初日(1日間)						初日から3日間					
	平均 ± SD	CV	中央値	平均 ± SD	CV	中央値	平均 ± SD	CV	中央値	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>4</sup>	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>4</sup>	
たんぱく質	14.7 ± 2.0	14%	14.0	14.2 ± 1.1	8%	14.1	14.2 ± 1.2	8%	14.1	4%	172%	165%	-1%	0%	94%	94%	0%	
総脂質	29.9 ± 7.1	24%	30.1	29.1 ± 5.8	20%	30.4	28.9 ± 3.2	11%	29.7	4%	224%	216%	1%	1%	182%	181%	2%	
飽和脂肪酸	8.2 ± 2.7	33%	8.2	8.2 ± 2.2	27%	8.2	8.1 ± 1.2	14%	8.3	0%	233%	231%	-1%	1%	189%	187%	-1%	
一価不飽和脂肪酸	10.2 ± 3.4	33%	10.5	10.0 ± 2.9	28%	9.9	10.0 ± 1.4	14%	10.1	1%	250%	246%	3%	0%	210%	210%	-2%	
多価不飽和脂肪酸	7.1 ± 1.8	25%	6.8	6.6 ± 1.2	18%	6.3	6.5 ± 0.7	11%	6.5	10%	257%	234%	4%	2%	169%	166%	-3%	
コレステロール	180 ± 90	50%	174	173 ± 52	30%	168	168 ± 25	15%	162	7%	361%	336%	7%	3%	207%	200%	4%	
炭水化物	52.6 ± 8.1	15%	51.3	53.8 ± 6.5	12%	52.5	54.1 ± 4.4	8%	54.1	-3%	183%	188%	-5%	-1%	147%	147%	-3%	
食物繊維	7.1 ± 2.1	30%	6.6	7.4 ± 2.6	35%	7.0	7.0 ± 1.6	23%	7.1	2%	133%	131%	-8%	6%	161%	151%	-1%	
ビタミンB <sub>1</sub>	0.5 ± 0.2	38%	0.5	0.5 ± 0.1	22%	0.5	0.5 ± 0.1	7%	0.5	2%	233%	217%	-1%	6%	137%	129%	3%	
ビタミンB <sub>2</sub>	0.7 ± 0.2	35%	0.7	0.7 ± 0.2	27%	0.6	0.7 ± 0.1	19%	0.7	0%	184%	184%	1%	-3%	143%	147%	-2%	
ナイアシン	8.1 ± 2.2	27%	7.2	8.4 ± 2.9	35%	7.6	8.4 ± 1.9	23%	8.0	-4%	114%	118%	-9%	-1%	150%	151%	-4%	
ビタミンB <sub>6</sub>	0.8 ± 0.1	16%	0.6	0.6 ± 0.1	18%	0.6	0.6 ± 0.1	-2%	0.6	-2%	92%	93%	-1%	0%	109%	109%	5%	
葉酸	150 ± 42	28%	145	153 ± 47	31%	138	166 ± 43	26%	162	-9%	96%	106%	-11%	-8%	109%	119%	-15%	
ビタミンB <sub>12</sub>	3.7 ± 3.1	84%	2.7	3.6 ± 2.8	77%	2.8	3.7 ± 1.6	45%	3.2	1%	188%	188%	-16%	-2%	170%	173%	-12%	
パントテン酸	3.0 ± 0.5	17%	3.0	3.1 ± 0.6	19%	2.9	3.1 ± 0.5	16%	3.1	-3%	107%	110%	-3%	-1%	118%	120%	-6%	
ビタミンC	42 ± 19	44%	41	44 ± 17	38%	44	47 ± 18	37%	46	-11%	106%	118%	-11%	-7%	95%	101%	-4%	
ビタミンA	495 ± 515	104%	320	460 ± 217	47%	419	503 ± 258	51%	440	-2%	200%	203%	-27%	-9%	84%	92%	-5%	
レチノール	203 ± 468	230%	108	175 ± 212	121%	113	242 ± 245	101%	134	-16%	190%	227%	-21%	-28%	119%	119%	-16%	
カロテン	1744 ± 1397	80%	1365	1695 ± 848	50%	1454	1553 ± 681	44%	1299	12%	205%	183%	5%	9%	125%	114%	12%	
ビタミンE	4.8 ± 1.4	30%	4.6	4.7 ± 0.9	19%	4.8	4.6 ± 0.6	14%	4.7	4%	227%	218%	-2%	2%	138%	135%	2%	
ビタミンD	4.2 ± 4.6	111%	1.9	3.6 ± 1.8	49%	3.4	3.4 ± 1.2	36%	3.3	22%	375%	307%	-44%	7%	145%	136%	1%	
ビタミンK	145 ± 82	57%	140	164 ± 101	62%	157	159 ± 77	49%	129	-9%	106%	117%	9%	3%	131%	127%	22%	
マグネシウム	137 ± 28	20%	134	134 ± 23	17%	133	140 ± 27	19%	139	-2%	103%	106%	-4%	-4%	84%	88%	-4%	
カルシウム	323 ± 119	37%	303	303 ± 90	30%	291	291 ± 73	25%	285	11%	163%	147%	6%	4%	123%	118%	2%	
リン	561 ± 95	17%	546	543 ± 58	11%	543	541 ± 63	12%	525	4%	152%	146%	4%	0%	93%	93%	4%	
マンガン	1.7 ± 0.6	37%	1.8	1.7 ± 0.6	35%	1.6	1.8 ± 0.5	27%	1.7	-2%	133%	138%	9%	-4%	125%	129%	-3%	
鉄	4.4 ± 1.4	33%	3.9	4.0 ± 1.0	24%	3.9	3.9 ± 0.6	16%	3.8	11%	221%	200%	2%	2%	151%	149%	2%	
銅	0.7 ± 0.2	23%	0.6	0.6 ± 0.1	15%	0.6	0.6 ± 0.1	14%	0.6	10%	182%	165%	9%	2%	112%	110%	7%	
亜鉛	4.7 ± 1.4	30%	4.4	4.3 ± 0.6	14%	4.3	4.2 ± 0.4	9%	4.3	12%	395%	352%	4%	3%	168%	164%	1%	
ナトリウム	2055 ± 478	23%	1990	2082 ± 460	22%	2037	2424 ± 664	27%	2415	-15%	72%	85%	-18%	-14%	69%	81%	-16%	
カリウム	1290 ± 274	21%	1221	1309 ± 296	23%	1206	1291 ± 257	20%	1233	0%	107%	107%	-1%	1%	115%	114%	-2%	
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)																		
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)																		
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)																		
微量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)																		
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)																		
全栄養素																		
SD=標準偏差, CV=変動係数。																		
<sup>1</sup> (初日(1日間)→全16日間)/全16日間。																		
<sup>2</sup> 初日(1日間)/全16日間。																		
<sup>3</sup> 初日(1日間)/全16日間。																		
<sup>4</sup> (初日(1日間)→全16日間)/全16日間。																		

表15 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー調整済み値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)、男性、40歳代(n=24)

栄養素	全16日間との比較															
	初日(1日間)				全16日間				初日から3日間							
	平均±SD	CV	中央値	CV	平均±SD	CV	中央値	CV	平均値	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	平均値 <sup>3</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>
たんぱく質	13.7 ± 2.4	17%	13.9	13%	13.6 ± 1.8	13%	13.6	12%	13.2	140%	142%	13.2	-2%	108%	110%	13.2
総脂質	25.2 ± 8.9	35%	24.2	20%	26.0 ± 5.2	20%	26.7	18%	25.4	189%	190%	25.4	0%	111%	109%	25.4
飽和脂肪酸	6.8 ± 2.9	44%	5.8	26%	7.0 ± 1.8	26%	7.1	23%	6.8	188%	191%	6.8	-2%	118%	114%	6.8
一価不飽和脂肪酸	9.0 ± 4.2	46%	8.1	24%	9.3 ± 2.4	24%	9.0	21%	8.7	203%	204%	8.7	0%	128%	124%	8.7
多価不飽和脂肪酸	5.8 ± 1.8	32%	5.7	22%	5.8 ± 1.3	22%	6.2	16%	5.6	187%	187%	5.6	0%	144%	143%	5.6
コレステロール	139 ± 67	48%	131	41%	164 ± 68	41%	138	26%	171	152%	152%	171	-18%	155%	161%	171
炭水化物	53.9 ± 10.5	19%	56.4	16%	52.9 ± 8.3	16%	54.4	13%	54.4	156%	154%	54.4	1%	124%	125%	54.4
食物繊維	6.6 ± 2.3	35%	6.5	28%	6.2 ± 1.7	28%	6.4	21%	5.6	196%	172%	5.6	14%	144%	135%	5.6
ビタミンB <sub>1</sub>	0.4 ± 0.1	34%	0.4	30%	0.4 ± 0.1	30%	0.4	13%	0.4	243%	260%	0.4	-6%	216%	224%	0.4
ビタミンB <sub>2</sub>	0.5 ± 0.1	20%	0.5	24%	0.6 ± 0.1	24%	0.5	18%	0.6	98%	112%	0.5	-13%	136%	136%	0.5
ナイアシン	9.3 ± 3.0	32%	9.0	17%	9.1 ± 1.6	17%	8.7	22%	9.5	141%	143%	9.5	-1%	76%	78%	9.5
ビタミンB <sub>6</sub>	0.6 ± 0.2	27%	0.6	16%	0.6 ± 0.1	16%	0.6	18%	0.6	183%	170%	0.6	8%	105%	102%	0.6
葉酸	144 ± 40	28%	139	19%	137 ± 26	19%	141	19%	141	145%	146%	141	-1%	93%	98%	141
ビタミンB <sub>12</sub>	3.5 ± 3.0	85%	2.7	57%	3.5 ± 2.0	57%	3.1	41%	2.9	220%	207%	2.9	6%	144%	137%	2.9
パントテン酸	2.8 ± 0.5	19%	2.9	12%	2.8 ± 0.3	12%	2.8	13%	2.8	145%	147%	2.8	-1%	93%	93%	2.8
ビタミンC	46 ± 26	58%	41	41%	42 ± 17	41%	39	31%	38	212%	188%	38	13%	140%	134%	38
ビタミンA	368 ± 208	56%	366	39%	314 ± 122	39%	298	46%	356	377 ± 174	122%	356	-2%	70%	84%	356
レチノール	65 ± 37	57%	57	49%	89 ± 43	49%	84	101%	110	24%	57%	110	-58%	28%	48%	110
カロテン	1798 ± 1219	68%	1647	51%	1338 ± 686	51%	1344	30%	1359	309%	227%	1359	36%	174%	172%	1359
ビタミンE	3.6 ± 1.4	37%	3.8	26%	3.9 ± 1.0	26%	3.8	15%	3.9	228%	247%	3.9	-8%	169%	171%	3.9
ビタミンD	3.5 ± 3.3	95%	2.5	64%	3.1 ± 2.0	64%	2.5	29%	3.3	348%	326%	3.3	7%	207%	219%	3.3
ビタミンK	130 ± 74	57%	114	48%	122 ± 58	48%	110	45%	104	140%	126%	104	11%	110%	105%	104
マグネシウム	129 ± 34	26%	130	13%	122 ± 16	13%	123	12%	122	226%	217%	122	4%	107%	109%	122
カルシウム	217 ± 66	30%	211	31%	217 ± 67	31%	208	24%	226	117%	126%	226	-7%	119%	129%	226
リン	494 ± 98	19%	499	12%	491 ± 58	12%	485	12%	511	161%	166%	511	-3%	97%	101%	511
マンガン	1.8 ± 0.4	24%	1.7	22%	1.6 ± 0.4	22%	1.5	20%	1.7	123%	123%	1.7	6%	108%	110%	1.7
鉄	3.6 ± 1.0	27%	3.5	19%	3.5 ± 0.7	19%	3.5	16%	3.6	181%	174%	3.6	4%	123%	123%	3.6
銅	0.6 ± 0.2	28%	0.6	21%	0.6 ± 0.1	21%	0.5	17%	0.5	169%	162%	0.5	4%	119%	120%	0.5
亜鉛	4.4 ± 1.4	33%	4.3	18%	4.3 ± 0.7	18%	4.2	12%	4.0	291%	269%	4.0	8%	151%	143%	4.0
ナトリウム	1962 ± 1030	53%	1854	56%	2084 ± 1158	56%	1979	51%	2218	73%	102%	2218	-28%	82%	108%	2218
カリウム	1233 ± 315	26%	1233	17%	1147 ± 194	17%	1143	16%	1154	170%	158%	1154	7%	104%	105%	1154
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)																
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、パントテン酸、多価不飽和脂肪酸、ビタミンC)																
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)																
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)																
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)																
全栄養素																
SD=標準偏差、CV=変動係数。																
1 (初日(1日間)ー全16日間)/全16日間。																
2 (初日(1日間)/全16日間)。																
3 (初日(1日間)/全16日間)。																
4 (初日(1日間)ー全16日間)/全16日間。																

表16 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー調整済み値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)、女性、40歳代(n=22)

全16日間との比較

	初日(1日間)					全16日間					初日から3日間							
	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	
たんぱく質	14.6 ± 2.2	15%	14.6	14.8 ± 1.8	12%	14.4	14.8 ± 1.4	9%	14.6	-1%	156%	158%	0%	156%	129%	129%	129%	-1%
総脂質	26.9 ± 8.4	31%	26.9	29.0 ± 5.6	19%	29.5	28.2 ± 3.0	11%	28.4	-5%	278%	291%	-5%	278%	181%	186%	181%	4%
飽和脂肪酸	7.3 ± 3.1	43%	6.3	8.2 ± 2.5	25%	7.6	7.8 ± 1.3	16%	7.8	-7%	242%	259%	-20%	242%	159%	159%	151%	-2%
一価不飽和脂肪酸	9.3 ± 4.0	43%	8.5	10.1 ± 2.5	25%	9.8	9.8 ± 1.4	14%	9.8	-6%	245%	312%	-13%	245%	180%	185%	180%	1%
多価不飽和脂肪酸	6.4 ± 2.1	32%	6.5	6.3 ± 1.1	17%	5.8	6.4 ± 0.6	10%	6.2	0%	333%	333%	5%	333%	177%	177%	179%	-6%
コレステロール	202 ± 97	48%	194	194 ± 54	28%	200	200 ± 41	21%	209	1%	234%	232%	-7%	234%	131%	136%	136%	-4%
炭水化物	56.4 ± 8.2	15%	56.2	53.8 ± 6.5	12%	53.9	54.7 ± 4.3	8%	54.5	3%	191%	185%	3%	191%	150%	153%	153%	-1%
食物繊維	8.2 ± 2.5	31%	7.5	7.6 ± 2.0	26%	7.1	7.3 ± 1.4	20%	7.1	-7%	177%	156%	5%	177%	132%	138%	132%	0%
ビタミンB <sub>1</sub>	0.4 ± 0.1	26%	0.4	0.5 ± 0.1	14%	0.5	0.5 ± 0.1	14%	0.5	-7%	173%	187%	-12%	173%	102%	103%	103%	0%
ビタミンB <sub>2</sub>	0.6 ± 0.1	21%	0.6	0.6 ± 0.1	15%	0.6	0.7 ± 0.1	14%	0.7	-7%	145%	155%	-9%	145%	104%	111%	111%	-3%
ナイアシン	9.5 ± 2.4	26%	9.6	9.4 ± 1.6	17%	9.4	9.0 ± 2.0	22%	8.4	5%	124%	118%	14%	124%	83%	79%	79%	12%
ビタミンB <sub>6</sub>	0.6 ± 0.1	22%	0.6	0.6 ± 0.1	17%	0.6	0.8 ± 0.1	18%	0.6	2%	127%	124%	6%	127%	96%	95%	95%	5%
葉酸	1.8 ± 0.48	29%	1.63	1.58 ± 0.37	23%	1.52	1.66 ± 0.37	22%	1.56	1%	129%	128%	5%	129%	104%	104%	104%	-2%
ビタミンB <sub>12</sub>	3.6 ± 2.6	73%	2.8	3.4 ± 1.7	50%	2.8	3.5 ± 1.0	30%	3.1	3%	247%	241%	-10%	247%	161%	166%	166%	-12%
パントテン酸	3.2 ± 0.6	18%	3.1	3.2 ± 0.4	13%	3.1	3.1 ± 0.3	10%	3.1	1%	179%	177%	1%	179%	131%	131%	131%	-1%
ビタミンC	65 ± 39	59%	58	57 ± 21	38%	54	51 ± 14	26%	54	26%	285%	226%	7%	285%	138%	138%	138%	0%
ビタミンA	443 ± 187	42%	413	389 ± 129	33%	373	454 ± 159	35%	405	-2%	118%	121%	2%	118%	81%	95%	95%	-8%
レチノール	91 ± 46	50%	87	105 ± 38	36%	99	179 ± 107	60%	137	-49%	43%	83%	-36%	43%	35%	60%	60%	-28%
カロテン	2083 ± 1143	55%	1965	1677 ± 709	42%	1414	1631 ± 510	31%	1589	28%	224%	176%	24%	224%	135%	139%	135%	-11%
ビタミンE	4.5 ± 1.5	35%	4.4	4.4 ± 0.9	19%	4.6	4.5 ± 0.6	13%	4.5	-1%	273%	275%	-2%	273%	151%	155%	155%	-2%
ビタミンD	3.1 ± 2.4	75%	2.2	3.2 ± 2.1	65%	2.9	3.7 ± 1.3	36%	3.3	-14%	181%	211%	-33%	181%	183%	183%	183%	-13%
ビタミンK	159 ± 115	72%	122	139 ± 59	42%	121	132 ± 51	38%	132	20%	226%	188%	-7%	226%	116%	110%	110%	-8%
マグネシウム	147 ± 46	31%	137	138 ± 28	20%	133	137 ± 17	13%	136	7%	264%	247%	1%	264%	160%	160%	160%	-2%
カルシウム	297 ± 126	43%	284	269 ± 88	33%	254	287 ± 65	22%	275	3%	196%	189%	3%	196%	136%	146%	146%	-8%
リン	554 ± 106	19%	559	547 ± 77	14%	539	562 ± 59	10%	567	-1%	181%	183%	-1%	181%	131%	135%	135%	-5%
マンガン	1.8 ± 0.5	30%	1.7	1.7 ± 0.4	22%	1.7	1.7 ± 0.4	21%	1.7	5%	147%	141%	-1%	147%	102%	104%	104%	2%
鉄	4.2 ± 0.8	19%	4.2	3.9 ± 0.5	13%	3.8	4.0 ± 0.5	13%	4.0	5%	149%	142%	6%	149%	98%	102%	102%	-4%
銅	0.7 ± 0.2	30%	0.7	0.6 ± 0.1	17%	0.6	0.6 ± 0.1	14%	0.6	11%	238%	215%	8%	238%	127%	125%	125%	4%
亜鉛	4.4 ± 1.3	29%	4.1	4.4 ± 0.7	15%	4.3	4.2 ± 0.4	10%	4.2	3%	310%	300%	-3%	310%	161%	156%	156%	1%
ナトリウム	2748 ± 2908	106%	2085	2514 ± 1323	53%	2133	2711 ± 875	32%	2484	1%	332%	328%	-17%	332%	151%	163%	163%	-14%
カリウム	1421 ± 391	28%	1336	1336 ± 268	20%	1277	1324 ± 197	15%	1317	7%	198%	185%	1%	198%	136%	135%	135%	-3%
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)																		
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)																		
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)																		
微量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)																		
全栄養素																		
SD=標準偏差、CV=変動係数。																		
<sup>1</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。																		
<sup>2</sup> 初日(1日間)/全16日間。																		
<sup>3</sup> 初日(1日間)/全16日間。																		
<sup>4</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。																		

表17 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー一調査記録法による調査)、男性、50歳代(n=20)  
栄養素

栄養素	全16日間との比較									
	全16日間					初日から3日間				
	平均値	SD	CV	中央値	中央値	平均値	SD	CV	中央値	中央値
たんぱく質	15.3 ± 2.9	19%	15.9	14.9 ± 2.1	14%	15.1	14.7 ± 1.3	9%	14.8	14.8
総脂質	24.4 ± 6.4	26%	24.7	24.7 ± 5.0	20%	26.4	24.4 ± 3.7	15%	23.9	23.9
飽和脂肪酸	5.9 ± 2.0	34%	5.7	6.0 ± 1.4	23%	6.2	6.2 ± 1.0	16%	6.2	6.2
一価不飽和脂肪酸	8.4 ± 2.8	33%	8.0	8.5 ± 2.0	24%	9.0	8.4 ± 1.6	19%	8.5	8.5
多価不飽和脂肪酸	6.2 ± 1.6	26%	5.9	6.1 ± 1.2	20%	6.2	5.7 ± 1.0	18%	5.6	5.6
コレステロール	185 ± 92	50%	182	188 ± 55	29%	180	183 ± 41	22%	175	175
炭水化物	53.6 ± 7.0	13%	53.4	52.3 ± 6.8	13%	53.7	53.5 ± 5.1	10%	53.3	53.3
食物繊維	7.1 ± 2.4	33%	6.7	7.0 ± 2.1	29%	6.5	6.7 ± 1.5	23%	6.4	6.4
ビタミンB <sub>1</sub>	0.4 ± 0.1	32%	0.4	0.4 ± 0.1	20%	0.4	0.5 ± 0.1	14%	0.4	0.4
ビタミンB <sub>2</sub>	0.7 ± 0.3	42%	0.6	0.6 ± 0.1	20%	0.6	0.6 ± 0.1	15%	0.6	0.6
ナイアシン	10.3 ± 3.3	32%	10.0	9.9 ± 2.4	24%	9.5	9.9 ± 1.5	16%	9.4	9.4
ビタミンB <sub>6</sub>	0.7 ± 0.2	31%	0.7	0.7 ± 0.1	20%	0.7	0.7 ± 0.1	17%	0.6	0.6
葉酸	195 ± 114	58%	188	178 ± 47	27%	174	188 ± 32	19%	162	162
ビタミンB <sub>12</sub>	5.6 ± 6.9	124%	3.6	5.5 ± 3.8	68%	4.7	4.7 ± 1.6	34%	4.7	4.7
パントテン酸	3.1 ± 0.7	23%	3.4	2.9 ± 0.5	17%	3.0	3.0 ± 0.5	15%	3.0	3.0
ビタミンC	61 ± 23	37%	60	56 ± 17	29%	52	48 ± 11	24%	45	45
ビタミンA	523 ± 422	81%	374	443 ± 173	39%	437	444 ± 196	44%	376	376
レチノール	173 ± 318	184%	87	130 ± 108	83%	95	184 ± 152	83%	119	119
カロテン	2086 ± 1257	60%	1672	1861 ± 700	38%	1854	1543 ± 509	33%	1537	1537
ビタミンE	4.4 ± 1.1	26%	4.2	4.4 ± 0.8	19%	4.2	4.2 ± 0.7	16%	4.1	4.1
ビタミンD	5.2 ± 3.6	70%	4.3	5.0 ± 2.4	48%	5.0	4.9 ± 1.7	34%	4.6	4.6
ビタミンK	149 ± 69	46%	137	140 ± 57	41%	128	138 ± 57	41%	125	125
マグネシウム	145 ± 36	25%	148	138 ± 27	19%	136	141 ± 22	15%	140	140
カルシウム	251 ± 86	34%	251	245 ± 72	30%	243	243 ± 60	25%	233	233
リン	561 ± 109	19%	549	546 ± 85	16%	535	552 ± 67	12%	556	556
マンガン	1.9 ± 0.5	28%	1.9	1.8 ± 0.5	26%	1.8	1.8 ± 0.5	25%	1.7	1.7
鉄	4.4 ± 1.2	28%	4.2	4.0 ± 0.8	15%	4.0	4.0 ± 0.6	15%	3.9	3.9
銅	0.7 ± 0.5	66%	0.6	0.7 ± 0.2	31%	0.6	0.6 ± 0.1	14%	0.6	0.6
亜鉛	4.4 ± 0.9	20%	4.3	4.4 ± 1.3	29%	4.2	4.3 ± 0.4	10%	4.3	4.3
ナトリウム	2213 ± 681	31%	2161	2258 ± 706	31%	2216	2415 ± 597	25%	2292	2292
カリウム	1374 ± 364	26%	1395	1303 ± 259	20%	1329	1255 ± 207	16%	1262	1262
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)										
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)										
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)										
微量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、鉄、銅、亜鉛)										
全栄養素										
SD=標準偏差、CV=変動係数。										
1 (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間。										
2 初日(1日間) / 全16日間。										
3 初日(1日間) / 全16日間。										
4 (初日(1日間) - 全16日間) / 全16日間。										

表18 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー一調整済み値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)、女性、50歳代(n=23)

	全16日間との比較												
	初日(1日間)			全16日間			初日(1日間)			初日から3日間			
	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD <sup>1</sup>	CV <sup>2</sup>	中央値 <sup>3</sup>	平均値 <sup>4</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>2</sup>	中央値 <sup>3</sup>
たんぱく質	15.5 ± 2.3	15%	15.3	15.4 ± 1.6	11%	15.7	15.3 ± 1.4	9%	14.9	1%	15.7%	155%	113%
総脂質	27.1 ± 7.4	27%	28.3	27.3 ± 4.7	17%	26.9	26.0 ± 3.2	12%	25.0	4%	22.9%	219%	145%
飽和脂肪酸	7.3 ± 2.4	32%	7.2	7.2 ± 1.7	23%	6.6	6.8 ± 1.1	16%	6.5	7%	21.8%	204%	153%
一価不飽和脂肪酸	9.2 ± 3.2	35%	9.0	9.3 ± 1.9	21%	8.9	8.8 ± 1.3	4%	8.6	5%	23.8%	227%	145%
多価不飽和脂肪酸	6.8 ± 2.3	34%	6.1	6.5 ± 1.5	23%	6.5	6.2 ± 0.9	15%	6.1	9%	25.5%	234%	164%
コレステロール	17.4 ± 7.0	40%	17.1	18.0 ± 4.8	27%	19.1	18.2 ± 4.1	23%	17.3	-5%	16.8%	177%	116%
炭水化物	56.3 ± 7.9	14%	55.3	56.0 ± 5.1	9%	56.1	57.1 ± 3.9	7%	58.1	-1%	20.1%	203%	132%
食物繊維	9.3 ± 2.4	26%	8.8	9.7 ± 2.7	28%	9.2	9.0 ± 2.1	23%	8.5	4%	11.4%	110%	127%
ビタミンB <sub>1</sub>	0.5 ± 0.2	38%	0.5	0.5 ± 0.1	23%	0.5	0.5 ± 0.1	12%	0.5	11%	36.1%	32.5%	21.3%
ビタミンB <sub>2</sub>	0.7 ± 0.2	21%	0.7	0.7 ± 0.1	15%	0.7	0.7 ± 0.1	15%	0.7	-1%	14.3%	14.4%	9.9%
ナイアシン	9.4 ± 3.4	36%	8.3	9.3 ± 2.2	23%	9.0	9.4 ± 1.9	20%	8.9	0%	18.1%	18.1%	11.5%
ビタミンB <sub>6</sub>	0.7 ± 0.2	28%	0.7	0.7 ± 0.1	18%	0.7	0.7 ± 0.1	17%	0.7	4%	17.2%	16.5%	11.1%
葉酸	2.23 ± 0.50	22%	2.40	2.16 ± 0.45	21%	2.25	2.09 ± 0.46	22%	2.18	7%	10.7%	10.0%	9.8%
ビタミンB <sub>12</sub>	4.3 ± 4.9	115%	2.5	4.9 ± 2.7	54%	4.2	4.6 ± 1.5	32%	4.1	-6%	34.1%	36.2%	18.4%
パントテン酸	3.4 ± 0.5	16%	3.3	3.3 ± 0.5	14%	3.2	3.3 ± 0.5	14%	3.2	3%	12.0%	11.7%	8.0%
ビタミンC	86 ± 33	38%	74	85 ± 27	31%	88	67 ± 17	25%	63	28%	19.5%	15.3%	15.9%
ビタミンA	583 ± 342	59%	490	552 ± 192	35%	535	549 ± 194	35%	507	6%	17.7%	16.6%	9.9%
レチノール	182 ± 271	167%	107	137 ± 99	73%	104	183 ± 132	72%	154	-11%	20.5%	23.2%	7.5%
カロテン	2506 ± 1313	52%	2104	2474 ± 1108	45%	2311	2181 ± 812	37%	2003	15%	16.2%	14.1%	13.6%
ビタミンE	4.8 ± 1.5	32%	4.5	4.9 ± 0.9	18%	4.9	5.0 ± 0.8	15%	5.1	-4%	20.2%	21.0%	11.4%
ビタミンD	4.6 ± 3.1	66%	4.3	4.9 ± 2.6	54%	4.9	5.2 ± 1.9	36%	5.0	-11%	16.5%	18.6%	14.2%
ビタミンK	180 ± 104	58%	178	182 ± 78	43%	163	184 ± 77	42%	173	-2%	13.6%	13.9%	10.2%
マグネシウム	184 ± 38	22%	159	162 ± 34	21%	160	160 ± 25	16%	163	2%	14.3%	13.9%	13.5%
カルシウム	338 ± 100	30%	342	337 ± 100	30%	335	322 ± 82	26%	309	5%	12.2%	11.6%	12.2%
リン	593 ± 94	16%	596	593 ± 78	13%	595	593 ± 70	12%	593	0%	13.5%	13.5%	11.2%
マンガン	2.5 ± 1.0	40%	2.4	2.3 ± 0.6	24%	2.3	2.1 ± 0.5	22%	2.2	15%	21.6%	18.8%	12.0%
鉄	5.0 ± 1.7	34%	4.5	4.8 ± 1.1	23%	4.6	4.8 ± 0.9	19%	4.8	4%	18.3%	18.3%	12.6%
銅	0.6 ± 0.1	17%	0.7	0.7 ± 0.2	24%	0.7	0.7 ± 0.1	13%	0.7	-5%	12.9%	13.5%	19.0%
亜鉛	4.3 ± 0.7	17%	4.3	4.7 ± 1.1	23%	4.5	4.5 ± 0.4	10%	4.5	-4%	16.4%	17.1%	23.8%
ナトリウム	2829 ± 1777	63%	2651	2763 ± 1401	51%	2472	2553 ± 632	25%	2455	11%	28.1%	25.4%	22.2%
カリウム	1658 ± 340	21%	1606	1639 ± 310	19%	1612	1547 ± 234	15%	1550	7%	14.5%	13.5%	13.2%
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)													
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)													
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)													
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)													
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)													
全栄養素													
SD=標準偏差、CV=変動係数。													
<sup>1</sup> 初日(1日間)ー全16日間/全16日間。													
<sup>2</sup> 初日(1日間)/全16日間。													
<sup>3</sup> 初日(1日間)/全16日間。													
<sup>4</sup> (初日(1日間)ー全16日間)/全16日間。													

表19 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー調整済み値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)、男性、60歳代(n=22)  
栄養素

	至16日間										初日から3日間											
	初日(1日間)					至16日間					初日(1日間)					初日から3日間						
	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均±SD	CV	中央値	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	平均値 <sup>1</sup>	SD <sup>2</sup>	CV <sup>3</sup>	中央値 <sup>3</sup>	
たんぱく質	14.9 ± 2.8	17%	14.7	15.1 ± 2.2	15%	14.5	14.7 ± 1.8	12%	14.4	1%	14.4	14.2%	14.4	14.7 ± 1.8	1%	14.4	14.2%	14.4	12.3%	120%	1%	
総脂質	22.4 ± 7.5	34%	20.4	23.0 ± 4.2	18%	22.2	23.1 ± 2.2	10%	23.1	-3%	34%	34.8%	23.1	23.1 ± 2.2	-1%	34%	34.8%	23.1	19.0%	191%	-4%	
飽和脂肪酸	5.6 ± 2.6	45%	5.2	6.0 ± 1.7	29%	5.7	5.9 ± 0.8	14%	5.8	-5%	31%	31.8%	5.8	5.9 ± 0.8	1%	31%	31.8%	5.8	21.5%	213%	-2%	
一価不飽和脂肪酸	7.6 ± 3.1	41%	7.1	7.7 ± 1.7	22%	7.4	7.9 ± 1.0	13%	7.9	-4%	30%	32.1%	7.9	7.9 ± 1.0	-2%	30%	32.1%	7.9	16.7%	171%	-7%	
多価不飽和脂肪酸	5.9 ± 2.0	34%	5.8	5.9 ± 1.2	20%	5.6	5.7 ± 0.8	13%	5.7	4%	25%	25.0%	5.7	5.7 ± 0.8	3%	25%	25.0%	5.7	15.1%	151%	-2%	
コレステロール	157 ± 115	73%	130	158 ± 61	39%	156	162 ± 45	28%	158	-3%	39%	39.6%	158	162 ± 45	-1%	39%	39.6%	158	13.6%	141%	-1%	
炭水化物	56.6 ± 8.7	15%	56.1	55.9 ± 5.8	10%	55.8	55.5 ± 5.3	10%	55.8	2%	16%	16.4%	55.8	55.5 ± 5.3	1%	16%	16.4%	55.8	11.0%	109%	0%	
食物繊維	8.3 ± 2.3	27%	7.9	8.1 ± 1.5	18%	8.3	7.7 ± 1.3	16%	7.8	8%	18%	18.1%	7.8	7.7 ± 1.3	6%	18%	18.1%	7.8	11.6%	110%	7%	
ビタミンB <sub>1</sub>	0.5 ± 0.2	37%	0.5	0.5 ± 0.1	24%	0.5	0.5 ± 0.1	17%	0.5	2%	22%	22.1%	0.5	0.5 ± 0.1	3%	22%	22.1%	0.5	14.5%	139%	6%	
ビタミンB <sub>2</sub>	0.8 ± 0.4	58%	0.7	0.7 ± 0.2	25%	0.7	0.7 ± 0.1	20%	0.7	6%	30%	30.5%	0.7	0.7 ± 0.1	5%	30%	30.5%	0.7	13.2%	126%	5%	
ナイアシン	8.2 ± 2.3	28%	8.0	9.1 ± 2.2	24%	8.3	9.2 ± 1.9	21%	8.8	-11%	12%	12.2%	8.8	9.2 ± 1.9	-1%	12%	12.2%	8.8	11.7%	118%	-6%	
ビタミンB <sub>6</sub>	0.7 ± 0.2	30%	0.7	0.7 ± 0.1	18%	0.7	0.7 ± 0.1	15%	0.7	-1%	20%	20.7%	0.7	0.7 ± 0.1	0%	20%	20.7%	0.7	12.7%	125%	5%	
葉酸	266 ± 244	92%	200	223 ± 88	40%	204	206 ± 33	16%	202	29%	72%	72.9%	202	206 ± 33	-1%	72%	72.9%	202	26.4%	243%	1%	
ビタミンB <sub>12</sub>	5.7 ± 8.1	140%	3.3	4.8 ± 3.3	69%	3.7	4.9 ± 1.9	38%	5.0	17%	43%	43.0%	5.0	4.9 ± 1.9	-3%	43%	43.0%	5.0	17.7%	182%	-26%	
パントテン酸	3.5 ± 2.1	60%	3.2	3.3 ± 0.8	26%	3.1	3.2 ± 0.5	15%	3.0	12%	43%	43.9%	3.0	3.2 ± 0.5	4%	43%	43.9%	3.0	17.4%	168%	2%	
ビタミンC	71 ± 44	62%	57	79 ± 34	43%	70	67 ± 18	27%	65	5%	24%	24.1%	65	67 ± 18	-13%	24%	24.1%	65	18.6%	159%	7%	
ビタミンA	1075 ± 2622	244%	390	643 ± 945	147%	372	532 ± 302	57%	420	102%	86%	86.9%	420	532 ± 302	-7%	86%	86.9%	420	31.3%	259%	-11%	
レチノール	633 ± 2501	395%	78	273 ± 834	306%	69	213 ± 271	128%	114	197%	92%	92.1%	114	213 ± 271	-32%	92%	92.1%	114	30.7%	240%	-39%	
カロテン	2643 ± 2234	85%	1997	2215 ± 1319	60%	1685	1906 ± 551	29%	1887	39%	40%	40.5%	1887	1906 ± 551	6%	40%	40.5%	1887	23.9%	206%	-11%	
ビタミンE	4.6 ± 2.0	44%	4.0	4.3 ± 1.1	26%	4.1	4.4 ± 0.7	16%	4.5	3%	28%	28.5%	4.5	4.4 ± 0.7	-12%	28%	28.5%	4.5	15.4%	159%	-10%	
ビタミンD	5.5 ± 3.8	69%	4.3	5.2 ± 1.8	35%	5.2	5.3 ± 1.6	30%	5.6	3%	23%	23.7%	5.6	5.3 ± 1.6	-24%	23%	23.7%	5.6	11.4%	117%	-8%	
ビタミンK	257 ± 221	86%	208	232 ± 116	50%	216	197 ± 57	29%	195	31%	38%	38.8%	195	197 ± 57	7%	38%	38.8%	195	20.4%	173%	11%	
マグネシウム	150 ± 28	19%	149	150 ± 24	16%	147	145 ± 19	13%	148	4%	15%	15.2%	148	145 ± 19	1%	15%	15.2%	148	13.1%	126%	0%	
カルシウム	343 ± 149	44%	306	320 ± 87	27%	300	287 ± 69	24%	275	20%	21%	21.6%	275	287 ± 69	11%	21%	21.6%	275	12.6%	113%	9%	
リン	574 ± 117	20%	553	575 ± 82	14%	565	559 ± 72	13%	552	3%	16%	16.2%	552	559 ± 72	3%	16%	16.2%	552	11.4%	111%	2%	
マンガン	2.3 ± 0.7	30%	2.2	2.3 ± 0.4	19%	2.2	2.2 ± 0.4	20%	2.1	6%	15%	15.7%	2.1	2.2 ± 0.4	3%	15%	15.7%	2.1	10.0%	95%	5%	
鉄	5.2 ± 2.1	41%	5.0	4.8 ± 1.1	23%	4.7	4.5 ± 0.7	16%	4.4	17%	14%	14.8%	4.4	4.5 ± 0.7	8%	14%	14.8%	4.4	15.4%	143%	6%	
銅	0.7 ± 0.1	21%	0.6	0.7 ± 0.2	25%	0.6	0.7 ± 0.1	14%	0.6	1%	15%	15.0%	0.6	0.7 ± 0.1	1%	15%	15.0%	0.6	19.2%	183%	0%	
亜鉛	4.3 ± 0.9	22%	4.2	4.2 ± 0.5	12%	4.2	4.2 ± 0.6	14%	4.1	2%	16%	16.2%	4.1	4.2 ± 0.6	1%	16%	16.2%	4.1	8.6%	85%	1%	
ナトリウム	2455 ± 945	38%	2317	2806 ± 1489	53%	2426	2402 ± 579	24%	2264	2%	16%	16.3%	2264	2402 ± 579	2%	16%	16.3%	2264	25.7%	220%	7%	
カリウム	1480 ± 378	26%	1376	1481 ± 235	16%	1437	1391 ± 169	12%	1372	6%	22%	22.0%	1372	1391 ± 169	0%	22%	22.0%	1372	13.9%	131%	5%	
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)																						
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)																						
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)																						
微量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)																						
微量元素(マンガン、鉄、銅、亜鉛)																						
全栄養素																						
SD=標準偏差、CV=変動係数。																						
<sup>1</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。																						
<sup>2</sup> 初日(1日間)/全16日間。																						
<sup>3</sup> 初日(1日間)/全16日間。																						
<sup>4</sup> (初日(1日間)-全16日間)/全16日間。																						

表20 調査期間別にみた栄養素摂取量(密度法によるエネルギー一調整済み値):16日間平均(秤量食事記録法による調査)、女性、60歳代(n=24)

全16日間との比較

	初日(1日間)				全16日間				初日(1日間)				初日から3日間						
	平均	±SD	CV	中央値	平均	±SD	CV	中央値	平均	±SD	CV	中央値	平均	±SD	CV	中央値			
たんぱく質	15.9	±2.7	17%	15.8	16.5	±1.8	11%	16.5	16.4	±1.2	7%	16.5	-3%	233%	240%	154%	153%	0%	
総脂質	23.2	±5.9	25%	22.4	24.7	±4.0	16%	24.2	25.4	±3.6	14%	25.0	-9%	164%	179%	112%	115%	-3%	
飽和脂肪酸	6.3	±1.8	28%	6.5	6.9	±1.5	23%	6.9	6.9	±1.2	18%	6.8	-8%	143%	155%	124%	124%	1%	
一価不飽和脂肪酸	7.7	±2.8	37%	6.9	8.1	±1.7	20%	8.3	8.4	±1.5	18%	8.4	-9%	185%	203%	108%	113%	-1%	
多価不飽和脂肪酸	5.7	±1.9	32%	5.7	6.1	±1.2	20%	5.9	6.3	±1.1	17%	6.3	-8%	174%	190%	116%	118%	-6%	
コレステロール	14.7	±7.1	48%	13.6	17.4	±4.9	28%	18.2	18.2	±4.0	22%	18.0	-19%	176%	219%	122%	128%	1%	
炭水化物	60.1	±7.0	12%	59.7	57.7	±4.9	9%	58.4	56.8	±4.1	7%	57.9	6%	171%	162%	120%	118%	1%	
食物繊維	9.8	±2.9	29%	9.4	9.8	±2.1	22%	9.3	9.2	±1.5	16%	9.0	6%	194%	182%	143%	135%	4%	
ビタミンB <sub>1</sub>	0.5	±0.2	33%	0.5	0.5	±0.1	20%	0.5	0.5	±0.1	12%	0.5	-4%	260%	271%	164%	162%	-2%	
ビタミンB <sub>2</sub>	0.8	±0.2	20%	0.8	0.8	±0.1	16%	0.9	0.8	±0.1	12%	0.8	-5%	163%	171%	141%	138%	5%	
ナイアシン	9.7	±3.8	39%	8.9	9.8	±2.3	23%	9.7	9.8	±1.4	14%	9.4	-1%	273%	276%	164%	164%	3%	
ビタミンB <sub>6</sub>	0.8	±0.3	35%	0.7	0.8	±0.1	18%	0.8	0.8	±0.1	10%	0.8	6%	364%	343%	183%	179%	1%	
葉酸	22.6	±4.3	19%	23.1	23.6	±3.4	14%	23.1	23.4	±3.0	13%	23.3	-4%	146%	151%	115%	115%	-1%	
ビタミンB <sub>12</sub>	4.3	±3.2	74%	3.3	4.4	±1.7	38%	4.4	5.1	±1.4	27%	5.0	-16%	233%	279%	123%	144%	-13%	
パントテン酸	3.5	±0.6	18%	3.3	3.6	±0.5	14%	3.5	3.6	±0.3	8%	3.5	-2%	214%	219%	175%	172%	1%	
ビタミンC	94	±28	30%	90	89	±21	24%	91	83	±19	23%	84	13%	145%	129%	111%	103%	8%	
ビタミンA	551	±288	52%	488	604	±232	38%	564	568	±173	30%	541	-3%	167%	172%	134%	126%	4%	
レチノール	87	±38	44%	77	152	±193	127%	91	174	±140	80%	119	-50%	332%	54%	138%	158%	-24%	
カロテン	2778	±1709	62%	2294	2700	±1005	37%	2543	2347	±514	22%	2365	18%	332%	281%	196%	170%	8%	
ビタミンE	4.1	±1.3	32%	3.7	4.5	±0.8	17%	4.5	5.0	±0.8	15%	5.0	-17%	173%	209%	102%	113%	-10%	
ビタミンD	5.6	±5.1	90%	4.7	5.7	±2.7	48%	5.9	5.7	±1.9	33%	5.4	-2%	270%	275%	146%	146%	10%	
ビタミンK	277	±162	59%	217	278	±101	36%	260	238	±62	26%	238	16%	260%	224%	162%	138%	9%	
マグネシウム	169	±42	25%	164	171	±28	15%	169	167	±15	9%	165	1%	293%	289%	176%	176%	2%	
カルシウム	399	±97	24%	387	402	±90	22%	380	371	±58	15%	369	7%	174%	162%	162%	149%	3%	
リン	632	±100	16%	619	656	±83	13%	654	647	±52	8%	645	-2%	195%	199%	161%	159%	1%	
マンガン	2.6	±0.5	20%	2.6	2.5	±0.6	23%	2.4	2.4	±0.5	23%	2.4	7%	96%	90%	107%	103%	0%	
鉄	5.2	±1.2	22%	5.4	5.2	±0.8	15%	5.4	5.1	±0.6	12%	5.2	3%	194%	189%	128%	124%	5%	
銅	0.7	±0.1	18%	0.7	0.7	±0.1	12%	0.7	0.7	±0.1	12%	0.7	-4%	141%	147%	95%	98%	-2%	
亜鉛	4.4	±0.6	13%	4.5	4.5	±0.4	8%	4.5	4.6	±0.4	9%	4.6	-3%	144%	149%	95%	97%	-2%	
ナトリウム	2487	±864	35%	2409	2572	±478	19%	2626	2578	±268	10%	2599	-3%	323%	334%	178%	179%	1%	
カリウム	1685	±299	18%	1635	1742	±248	14%	1688	1667	±138	8%	1660	1%	217%	215%	180%	173%	2%	
マクロ栄養素(たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、炭水化物)																			
水溶性ビタミン(ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> 、葉酸、ビタミンB <sub>12</sub> 、パントテン酸、ビタミンC)																			
脂溶性ビタミン(ビタミンA、レチノール、カロテン、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK)																			
多量ミネラル(マグネシウム、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウム)																			
微量ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛)																			
全栄養素																			
SD=標準偏差、CV=変動係数。																			
1 (初日(1日間)ー全16日間)/全16日間。																			
2 初日(1日間)/全16日間。																			
3 初日(1日間)/全16日間。																			
4 (初日(1日間)ー全16日間)/全16日間。																			

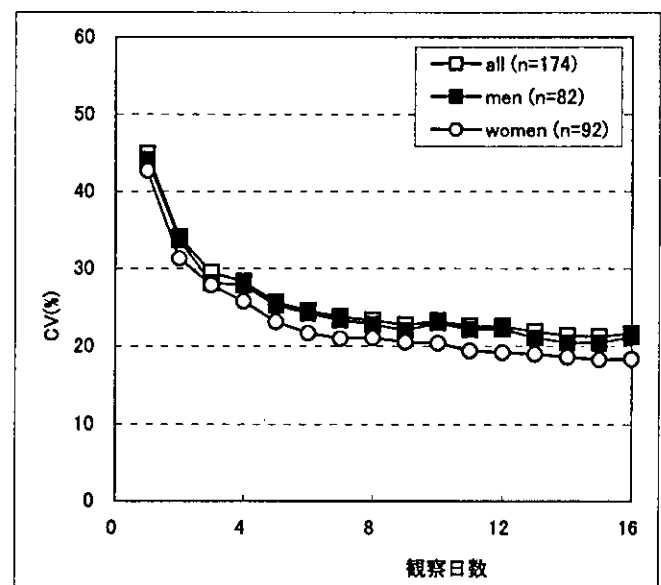
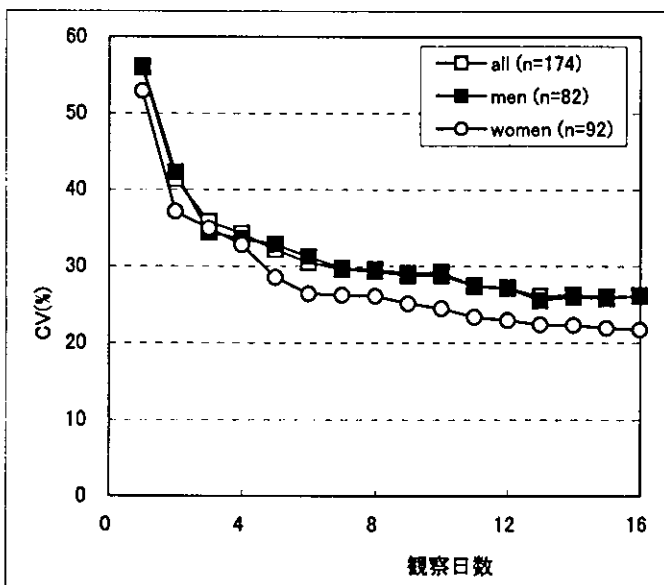
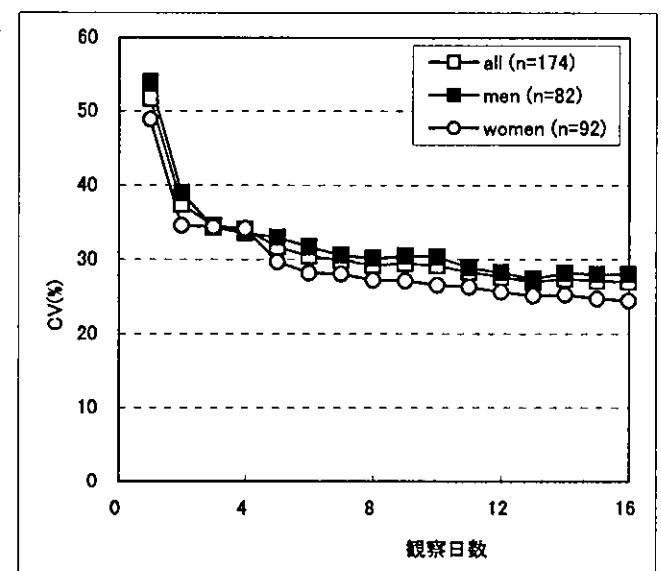
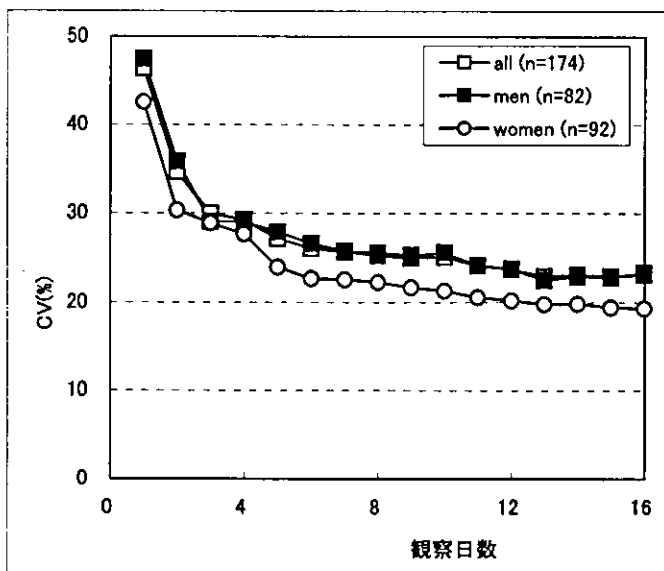
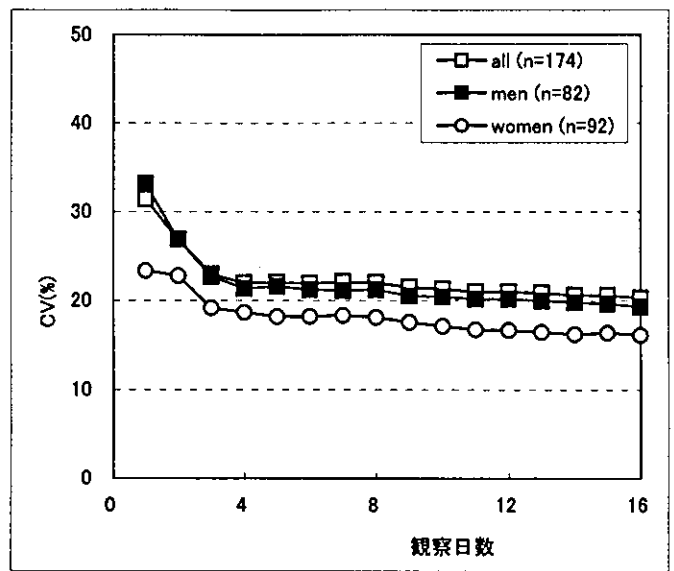
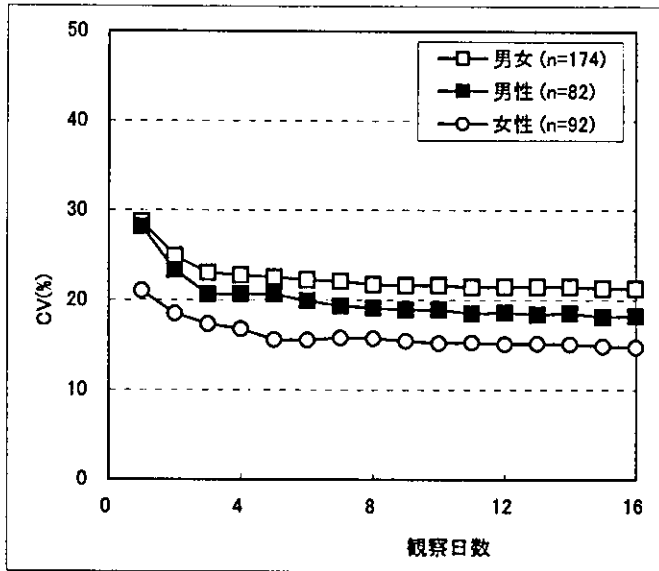


図1 調査日数とCV値(標準偏差/平均)の関係: 16日間の秤量食事記録調査による。全年齢(30~69歳)  
 左上:エネルギー、 右上:たんぱく質、  
 左下:総脂質、 右下:飽和飽和脂肪酸。  
 左下:一価不飽和脂肪酸、 右下:多価不飽和脂肪酸。



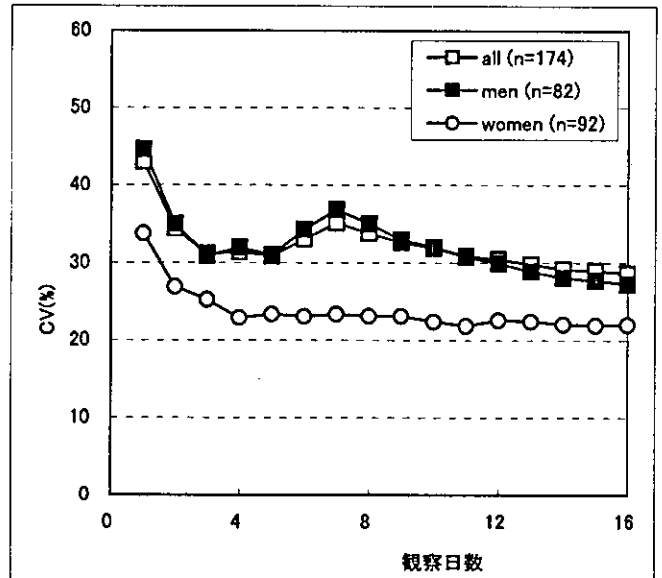
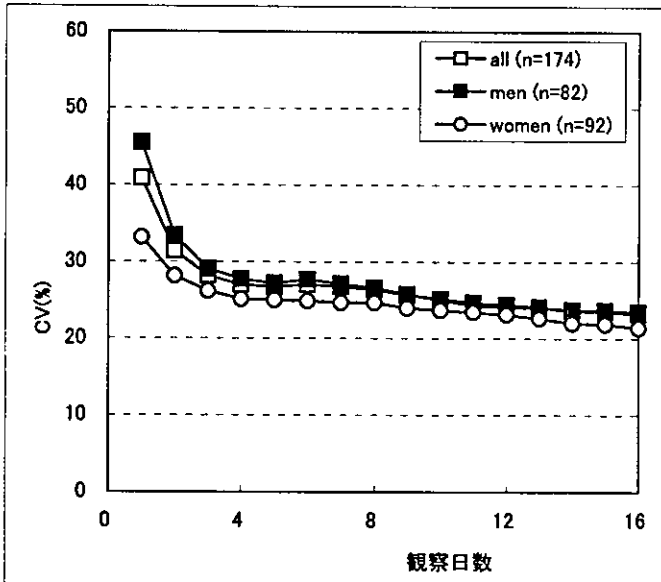
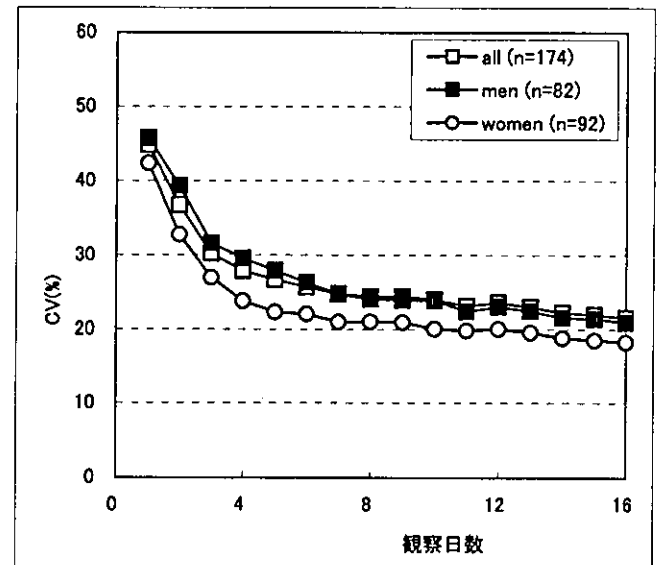
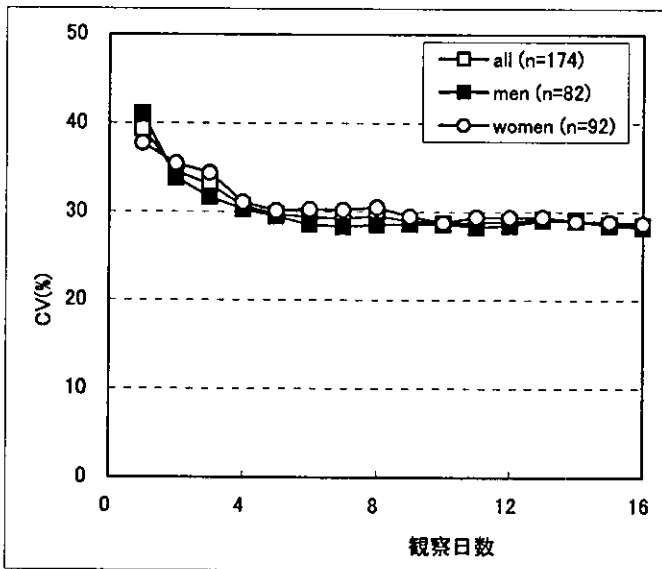
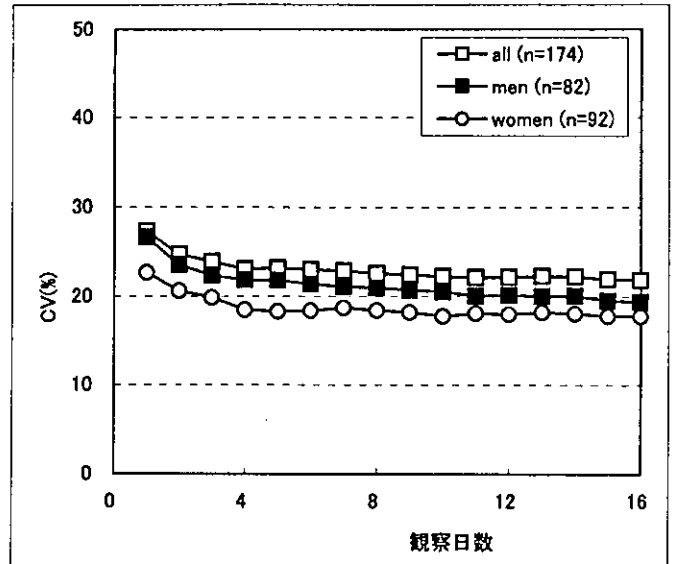
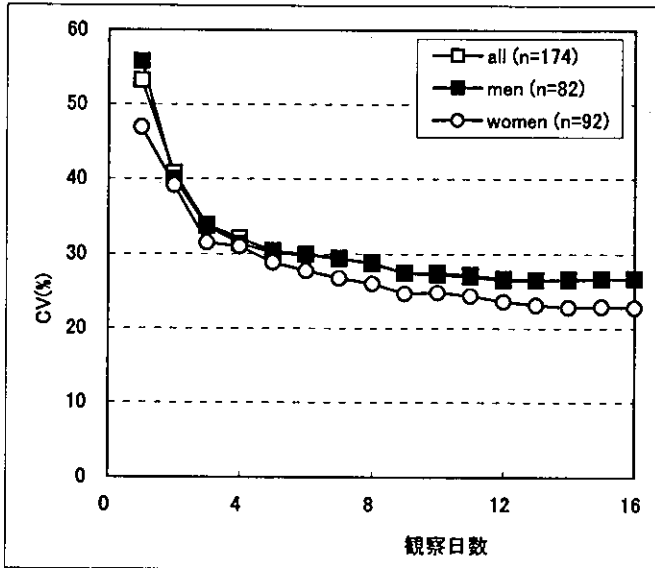


図1(つづき) 調査日数とCV値(標準偏差/平均)の関係: 16日間の秤量食事記録調査による。全年齢(30~69歳)  
 左上:コレステロール、右上:炭水化物、  
 左下:食物繊維、右上:ビタミンB1、  
 左下:ビタミンB2、右下:ナイアシン。

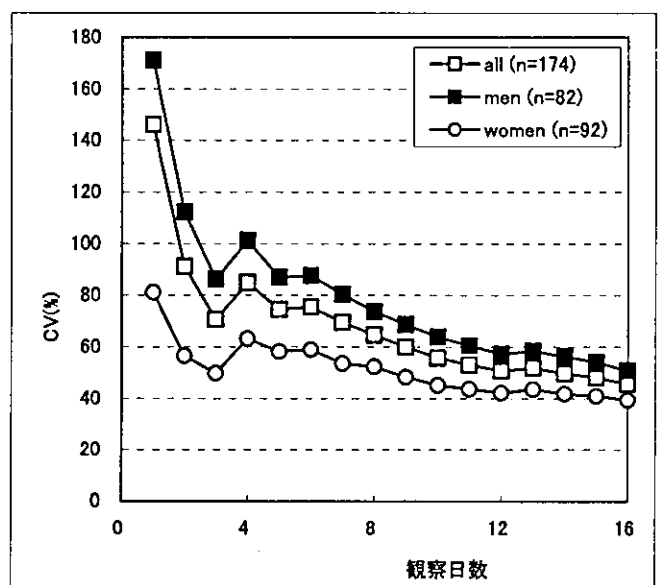
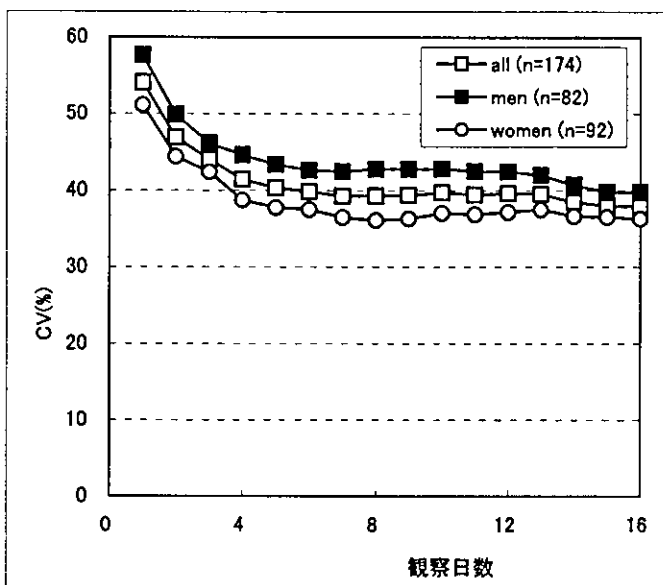
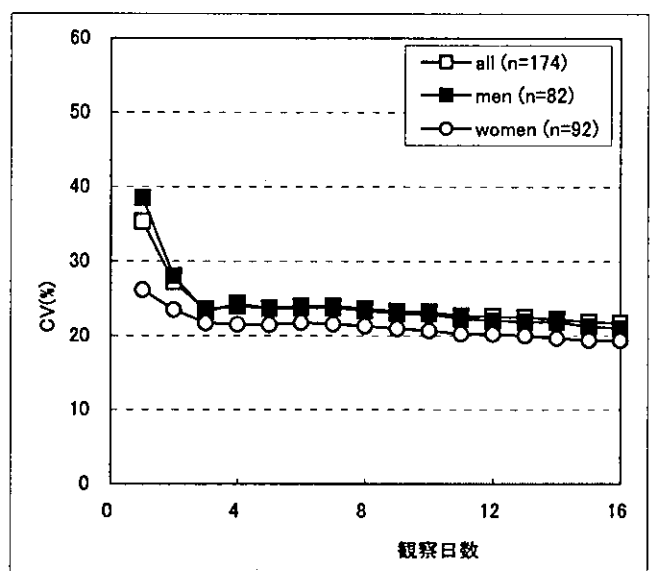
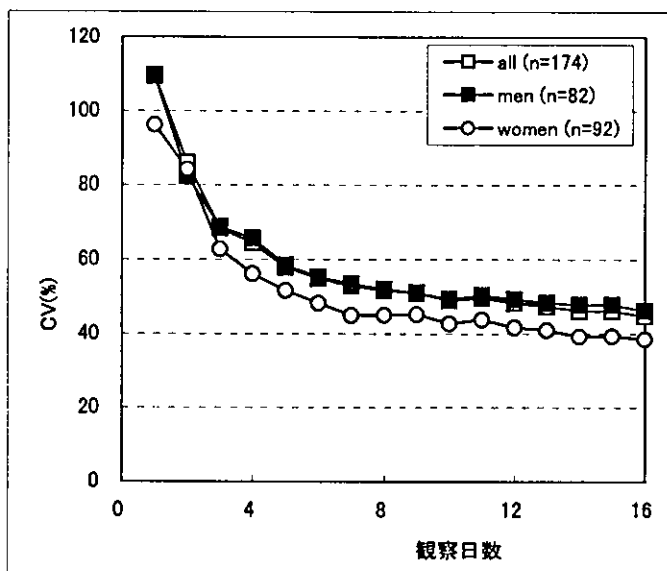
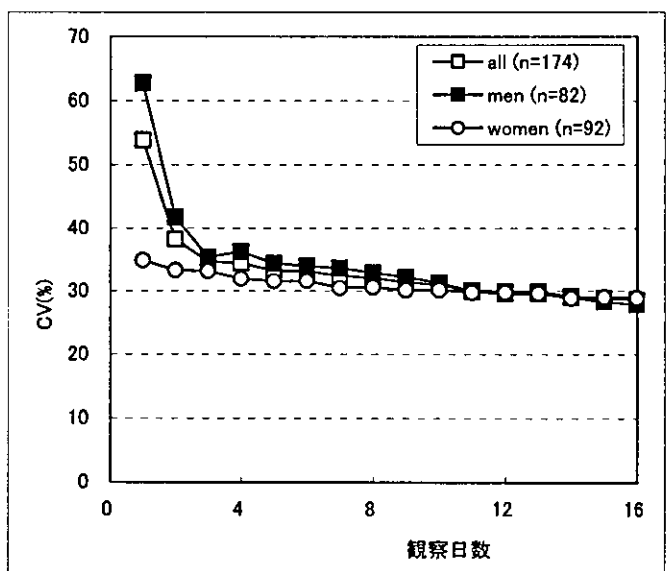
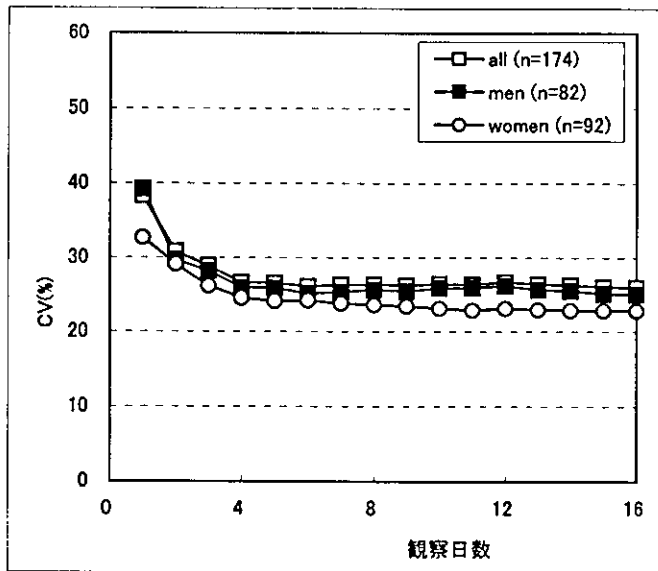


図1(つづき) 調査日数とCV値(標準偏差/平均)の関係: 16日間の秤量食事記録調査による。全年齢(30~69歳)  
 左上:ビタミンB<sub>6</sub>、右上:葉酸、  
 左下:ビタミンB<sub>12</sub>、右上:パントテン酸、  
 左下:ビタミンC、右下:ビタミンA。

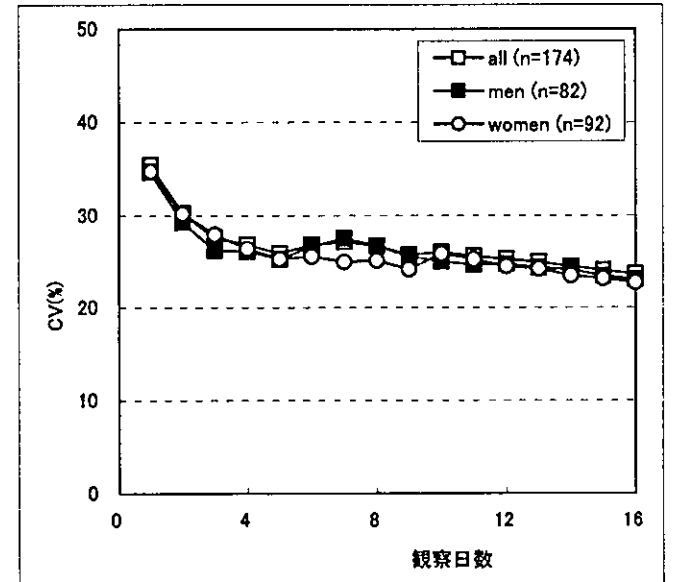
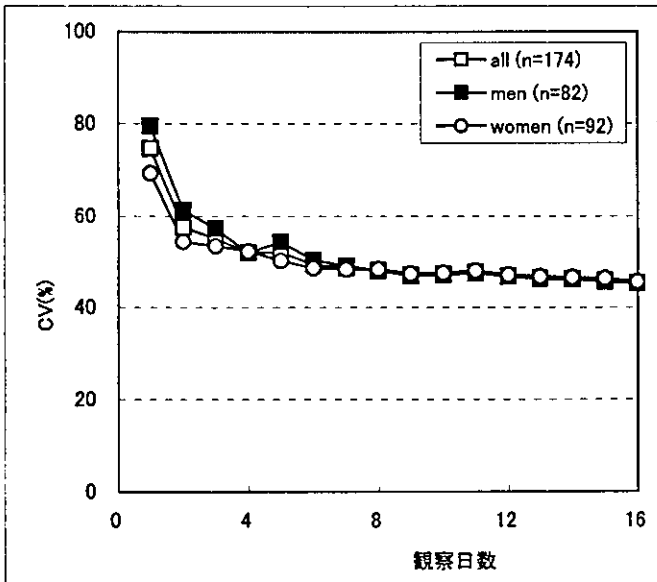
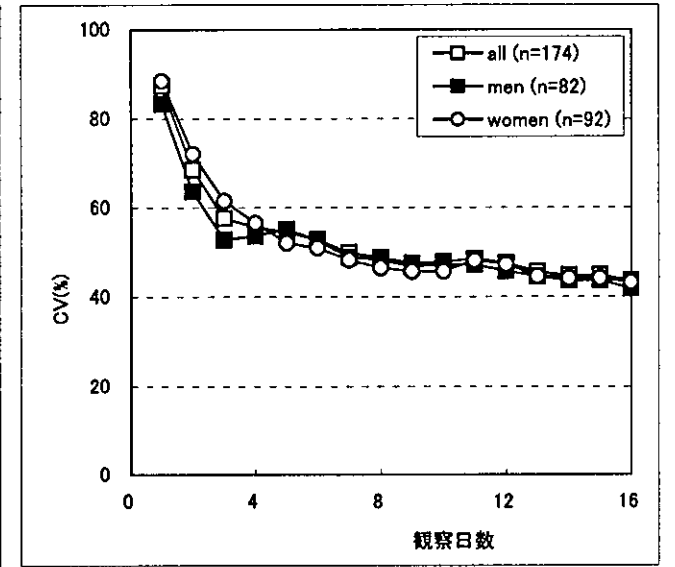
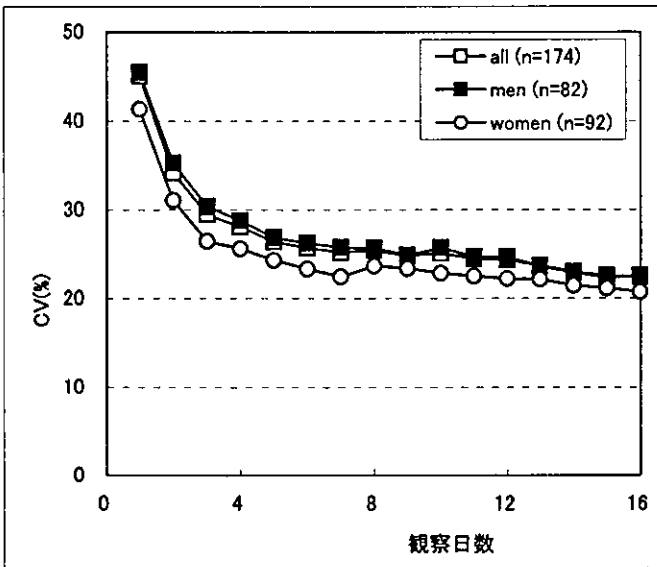
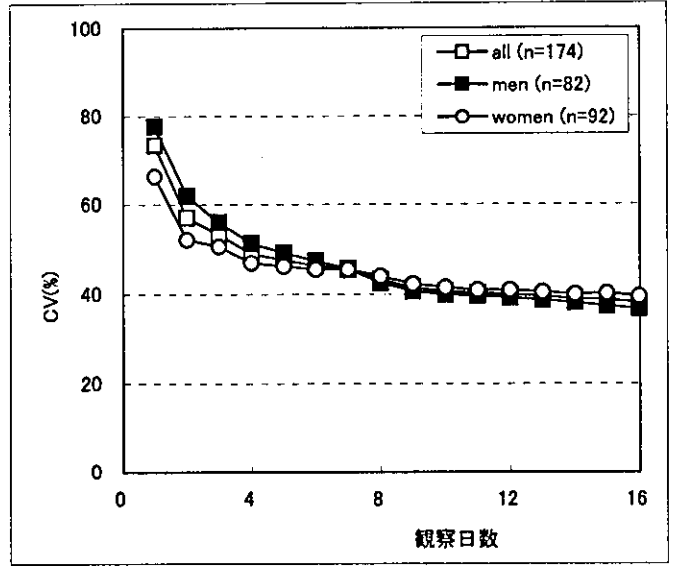
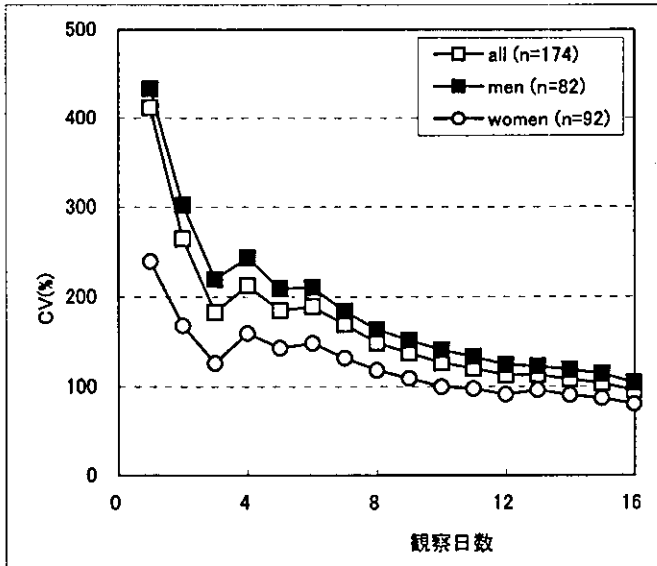


図1(つづき) 調査日数とCV値(標準偏差/平均)の関係: 16日間の秤量食事記録調査による。全年齢(30~69歳)  
 左上:レチノール、右上:カロテン、  
 左下:ビタミンE、右下:ビタミンD、  
 左下:ビタミンK、右下:マグネシウム。

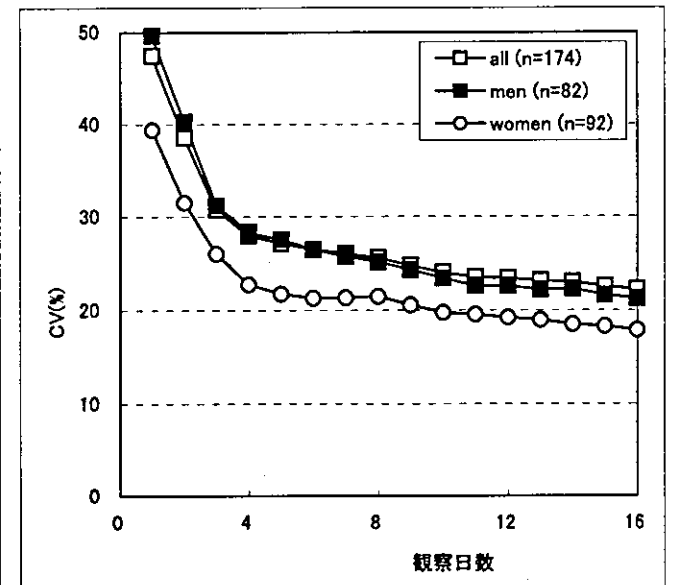
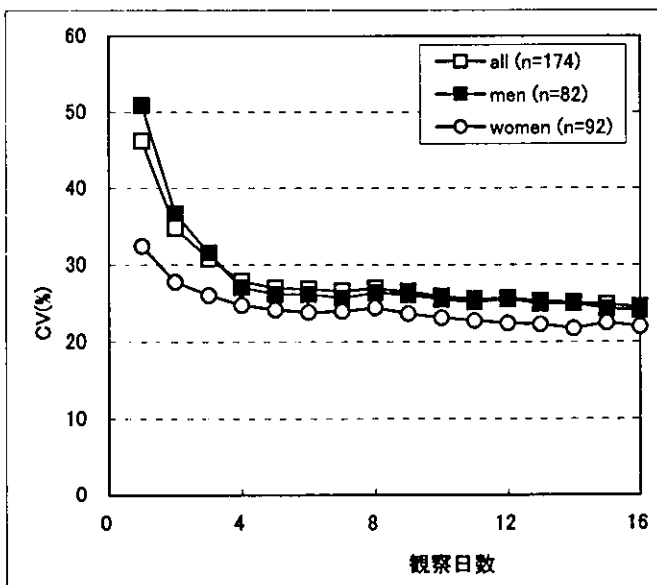
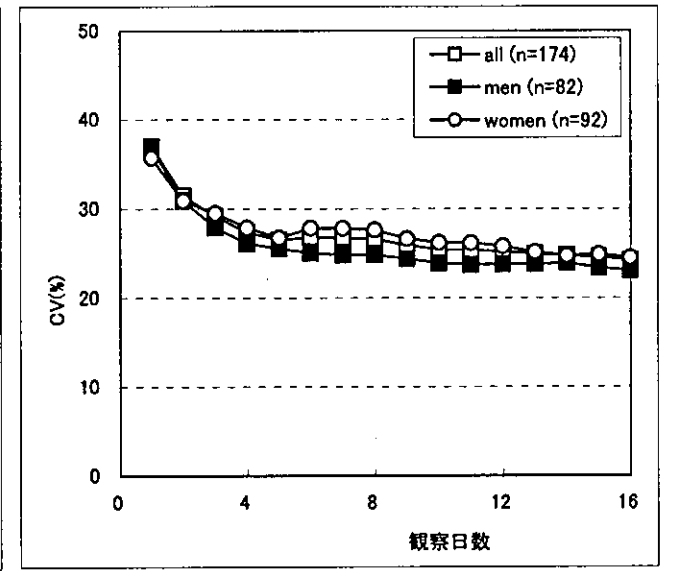
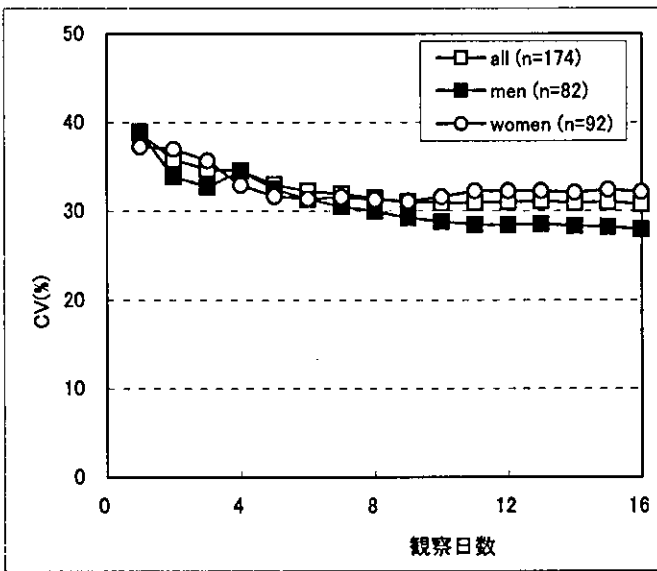
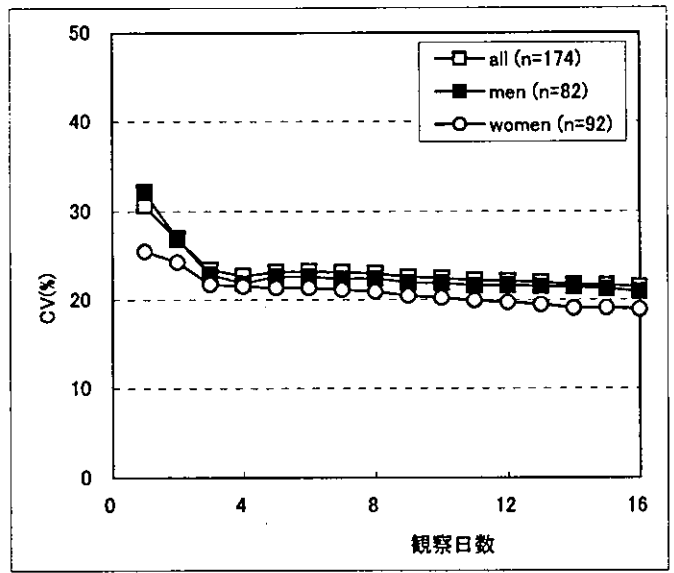
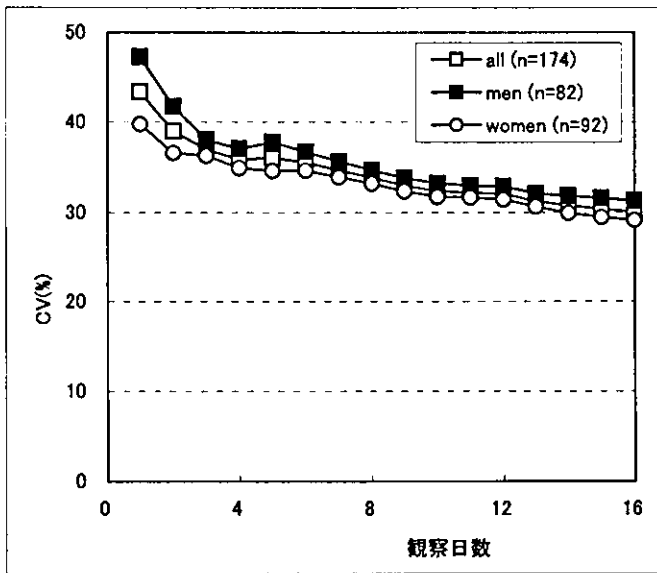


図1(つづき) 調査日数とCV値(標準偏差/平均)の関係: 16日間の秤量食事記録調査による。全年齢(30~69歳)  
 左上:カルシウム、右上:リン、  
 左下:マンガン、右下:鉄、  
 左下:銅、右下:亜鉛。