

付表 2-13 生活習慣調査結果（地域：秋田県横手市、性別：女性）

カテゴリー	人数 (%)					
	40-59 歳		60-69 歳		70-79 歳	
対象者	120	(35.9)	107	(32.0)	105	(31.4)
職業（最も長く従事した）						
農業	31	(25.8)	56	(52.3)	67	(63.8)
農業以外	89	(75.4)	51	(47.6)	38	(36.2)
家族構成						
一人暮らし	0	(0.0)	4	(3.7)	5	(4.8)
夫婦二人	10	(8.3)	28	(26.2)	24	(22.9)
二世帯	50	(41.7)	33	(30.8)	21	(20.0)
三世帯以上	59	(49.2)	41	(38.3)	53	(50.5)
その他	1	(0.8)	1	(0.9)	2	(1.9)
健康状態						
健康	29	(24.2)	32	(29.9)	15	(14.3)
まあ健康	82	(68.3)	64	(59.8)	81	(77.1)
あまり健康でない	8	(6.7)	10	(9.4)	8	(7.6)
健康でない	1	(0.8)	1	(0.9)	1	(1.0)
現病歴						
高血圧症	18	(15.0)	29	(27.1)	48	(45.7)
糖尿病	3	(2.5)	2	(1.9)	8	(7.6)
高脂血症	16	(13.3)	28	(26.2)	44	(41.9)
心筋梗塞・狭心症	0	(0.0)	1	(0.9)	3	(2.9)
痛風	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.0)
喫煙						
吸う	6	(5.0)	1	(0.9)	1	(1.0)
禁煙した	2	(1.7)	3	(2.8)	1	(1.0)
吸わない	112	(93.3)	103	(96.3)	102	(98.1)
飲酒						
毎日飲む	10	(8.3)	3	(2.8)	5	(4.8)
週5～6日飲む	6	(5.0)	2	(1.9)	2	(1.9)
週3～4日飲む	11	(9.2)	4	(3.7)	4	(3.8)
週1～2日飲む	10	(8.3)	16	(15.0)	3	(2.9)
付き合い程度	4	(3.3)	0	(0.0)	0	(0.0)
禁酒した	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
飲まない	79	(65.8)	82	(76.6)	91	(86.7)
ストレス（最近1か月間）						
感じた	66	(55.0)	43	(40.2)	19	(18.3)
あまり感じなかった	50	(41.7)	57	(53.3)	62	(59.6)
まったく感じなかった	4	(3.3)	7	(6.5)	22	(21.2)
運動						
運動習慣がある	16	(13.3)	26	(24.5)	25	(23.8)
条件は満たさないが運動している	8	(6.7)	7	(6.5)	8	(7.6)
健康上の理由で運動はしてない	3	(2.5)	2	(1.9)	2	(1.9)
運動はしてない	93	(77.5)	72	(67.3)	70	(66.7)

付表 2-14 生活習慣調査結果（地域：岐阜県高山市、性別：女性）

カテゴリー	人数 (%)					
	40-59 歳		60-69 歳		70-79 歳	
対象者	109	(33.8)	110	(34.1)	101	(31.0)
職業（最も長く従事した）						
農業	3	(2.8)	4	(3.6)	1	(1.0)
農業以外	106	(97.3)	106	(96.2)	100	(99.0)
家族構成						
一人暮らし	6	(5.5)	12	(10.9)	25	(24.8)
夫婦二人	12	(11.0)	39	(35.5)	31	(30.7)
二世帯	60	(55.1)	37	(33.6)	32	(31.7)
三世帯以上	28	(25.7)	21	(19.1)	11	(10.9)
その他	3	(2.8)	1	(0.9)	1	(0.9)
健康状態						
健康	26	(23.9)	29	(26.4)	30	(29.7)
まあ健康	73	(67.0)	72	(65.5)	58	(57.4)
あまり健康でない	10	(9.2)	7	(6.4)	12	(11.9)
健康でない	0	(0.0)	2	(1.8)	1	(1.0)
現病歴						
高血圧症	10	(9.2)	15	(13.6)	31	(30.7)
糖尿病	1	(0.9)	4	(3.6)	1	(1.0)
高脂血症	2	(1.8)	15	(13.6)	21	(20.8)
心筋梗塞・狭心症	0	(0.0)	3	(2.7)	6	(5.9)
痛風	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.0)
喫煙						
吸う	12	(11.1)	7	(6.4)	0	(0.0)
禁煙した	2	(1.9)	1	(0.9)	2	(2.0)
吸わない	94	(87.0)	102	(92.7)	99	(98.0)
飲酒						
毎日飲む	10	(9.2)	7	(6.4)	4	(4.0)
週5～6日飲む	1	(0.9)	2	(1.8)	2	(2.0)
週3～4日飲む	6	(5.5)	8	(7.3)	2	(2.0)
週1～2日飲む	10	(9.2)	4	(3.7)	1	(1.0)
付き合い程度	27	(24.8)	25	(22.9)	13	(12.9)
禁酒した	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.0)
飲まない	55	(50.5)	63	(57.8)	78	(77.2)
ストレス（最近1か月間）						
感じた	53	(48.6)	50	(45.5)	34	(33.7)
あまり感じなかった	53	(48.6)	55	(50.0)	57	(56.4)
まったく感じなかった	3	(2.8)	5	(4.6)	10	(9.9)
運動						
運動習慣がある	23	(21.1)	29	(26.4)	26	(25.7)
条件は満たさないが運動している	10	(9.2)	24	(21.8)	23	(22.8)
健康上の理由で運動はしてない	6	(5.5)	4	(3.6)	4	(4.0)
運動はしてない	70	(64.2)	53	(48.2)	48	(47.5)

付表 2-15 生活習慣調査結果（地域：愛媛県新居浜市、性別：女性）

カテゴリー	人数 (%)		
	40-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
対象者	130 (29.5)	133 (30.6)	177 (40.0)
職業（最も長く従事した）			
農業	1 (0.8)	7 (5.3)	22 (12.4)
農業以外	129 (99.2)	126 (94.7)	155 (87.6)
家族構成			
一人暮らし	6 (4.7)	14 (10.7)	44 (25.4)
夫婦二人	38 (30.4)	67 (51.2)	66 (38.2)
二世帯	60 (48.0)	36 (27.5)	30 (17.3)
三世帯以上	19 (15.2)	14 (10.7)	30 (17.3)
その他	2 (1.6)	0 (0.0)	3 (1.7)
健康状態			
健康	27 (20.8)	20 (15.0)	14 (7.9)
まあ健康	89 (68.5)	94 (70.7)	120 (67.8)
あまり健康でない	12 (9.2)	13 (9.8)	32 (18.1)
健康でない	2 (1.5)	6 (4.5)	11 (6.2)
現病歴			
高血圧症	10 (7.7)	36 (27.1)	74 (41.8)
糖尿病	1 (0.8)	9 (6.8)	12 (6.8)
高脂血症	4 (3.1)	14 (10.5)	32 (18.1)
心筋梗塞・狭心症	0 (0.0)	4 (3.0)	8 (4.5)
痛風	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (1.1)
喫煙			
吸う	10 (7.7)	2 (1.5)	3 (1.7)
禁煙した	1 (0.8)	3 (2.3)	1 (0.6)
吸わない	118 (91.5)	127 (96.2)	173 (97.7)
飲酒			
毎日飲む	11 (8.5)	8 (6.0)	13 (7.3)
週5～6日飲む	4 (3.1)	3 (2.3)	0 (0.0)
週3～4日飲む	9 (6.9)	10 (7.5)	4 (2.3)
週1～2日飲む	8 (6.2)	8 (6.0)	9 (5.1)
付き合い程度	10 (7.7)	11 (8.3)	12 (6.8)
禁酒した	1 (0.8)	0 (0.0)	1 (0.6)
飲まない	87 (66.9)	93 (69.9)	138 (78.0)
ストレス（最近1か月間）			
感じた	79 (60.8)	57 (42.9)	70 (39.6)
あまり感じなかった	45 (34.6)	65 (48.9)	83 (46.9)
まったく感じなかった	6 (4.6)	11 (8.3)	24 (13.6)
運動			
運動習慣がある	35 (27.1)	52 (39.1)	50 (28.3)
条件は満たさないが運動している	6 (4.7)	6 (4.5)	14 (7.9)
健康上の理由で運動はしてない	2 (1.6)	5 (3.8)	13 (7.3)
運動はしてない	86 (66.7)	70 (52.6)	100 (56.5)

付表 2-16 生活習慣調査結果（地域：福岡都市圏、性別：女性）

カテゴリー	人数 (%)		
	40-59 歳	60-69 歳	70-79 歳
対象者	155 (50.8)	85 (27.3)	58 (19.6)
職業（最も長く従事した）			
農業	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.7)
農業以外	155 (100)	85 (100.0)	57 (98.3)
家族構成			
一人暮らし	9 (5.8)	11 (12.9)	20 (34.5)
夫婦二人	23 (14.8)	37 (43.5)	21 (36.2)
二世帯	107 (69.0)	28 (32.9)	11 (19.0)
三世帯以上	15 (9.7)	7 (8.2)	5 (8.6)
その他	1 (0.7)	2 (2.4)	1 (1.7)
健康状態			
健康	26 (16.8)	14 (16.5)	11 (19.0)
まあ健康	111 (71.6)	62 (72.9)	41 (70.7)
あまり健康でない	18 (11.6)	6 (7.1)	6 (10.3)
健康でない	0 (0.0)	3 (3.5)	0 (0.0)
現病歴			
高血圧症	42 (27.1)	31 (36.9)	29 (50.0)
糖尿病	4 (2.65)	5 (6.0)	1 (1.7)
高脂血症	13 (8.4)	14 (16.7)	17 (29.3)
心筋梗塞・狭心症	0 (0.0)	1 (1.2)	4 (6.9)
痛風	0 (0.0)	1 (1.2)	0 (0.0)
喫煙			
吸う	22 (14.2)	3 (3.6)	3 (5.2)
禁煙した	5 (3.2)	2 (2.4)	3 (5.2)
吸わない	128 (82.6)	79 (94.1)	52 (89.7)
飲酒			
毎日飲む	13 (8.4)	3 (3.6)	6 (10.3)
週5～6日飲む	14 (9.0)	5 (6.0)	1 (1.7)
週3～4日飲む	10 (6.5)	3 (3.6)	3 (5.2)
週1～2日飲む	21 (13.6)	2 (2.4)	3 (5.2)
付き合い程度	31 (20.0)	10 (11.9)	9 (15.5)
禁酒した	3 (1.9)	1 (1.2)	0 (0.0)
飲まない	63 (40.7)	60 (71.4)	36 (62.1)
ストレス（最近1か月間）			
感じた	107 (69.5)	37 (44.1)	21 (36.2)
あまり感じなかった	43 (27.9)	41 (48.8)	30 (51.7)
まったく感じなかった	4 (2.6)	6 (7.1)	7 (12.1)
運動			
運動習慣がある	22 (14.2)	33 (39.8)	18 (21.0)
条件は満たさないが運動している	23 (14.8)	17 (20.5)	9 (15.5)
健康上の理由で運動はしてない	4 (2.6)	2 (2.4)	3 (5.2)
運動はしてない	106 (68.4)	31 (37.4)	28 (48.3)

付表 3-1 身体活動による 1 日のエネルギー消費量が 300 カロリー以上の人の割合

		(農村部・離島)					
性別	地域	40-59 歳		60-69 歳		70-79 歳	
		人数	%	人数	%	人数	%
男							
	秋田 (平鹿町)	58	69.1	68	78.2	23	69.7
	岐阜 (古川町)	75	75.8	74	75.5	75	71.4
	福岡 (夜須町)	39	50.7	53	63.9	27	35.1
	長崎 (大島町)	5	41.7	20	55.6	29	49.2
女							
	秋田 (平鹿町)	132	49.3	133	53.0	42	52.5
	岐阜 (古川町)	56	54.9	74	67.3	61	61.0
	福岡 (夜須町)	48	32.2	41	35.0	16	26.2
	長崎 (大島町)	17	30.4	37	49.3	53	48.6

注) 300 カロリーは 1 万歩歩いた消費エネルギーに相当

付表 3-2 身体活動による 1 日のエネルギー消費量が 300 カロリー以上の人の割合

		(都市部)					
性別	地域	40-59 歳		60-69 歳		70-79 歳	
		人数	%	人数	%	人数	%
男							
	秋田 (横手市)	68	69.0	70	64.2	58	76.3
	岐阜 (高山市)	35	56.5	64	59.3	48	50.5
	愛媛 (新居浜市)	19	52.8	20	44.5	41	43.6
	福岡都市圏	21	32.3	22	55.0	20	43.5
女							
	秋田 (横手市)	44	36.7	50	46.7	34	32.4
	岐阜 (高山市)	28	25.7	33	30.0	22	21.8
	愛媛 (新居浜市)	40	30.3	53	39.8	44	24.7
	福岡都市圏	37	23.9	20	23.5	11	19.0

注) 300 カロリーは 1 万歩歩いた消費エネルギーに相当

付表4-1 栄養素摂取量 (秋田県平鹿町・男性)

		40-59歳 (n=84)		60-69歳 (n=87)		70-79歳 (n=33)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	54.3	(5.5)	65.1	(3.7)	72.7	(3.9)
エネルギー	kcal	2594.1	(764.8)	2720.7	(720.7)	2716.0	(720.8)
水分	g	2456.8	(732.9)	2588.2	(689.4)	2472.8	(672.5)
たんぱく質	g	85.7	(28.2)	99.2	(32.4)	103.1	(35.2)
動物性たんぱく質	g	47.3	(19.4)	58.6	(26.7)	62.7	(28.5)
植物性たんぱく質	g	38.5	(12.0)	40.7	(12.0)	40.4	(9.9)
脂質	g	59.0	(21.6)	69.7	(25.6)	76.8	(30.7)
動物性脂質	g	31.8	(13.6)	37.9	(16.8)	42.0	(17.3)
植物性脂質	g	27.3	(10.4)	31.8	(13.0)	34.7	(17.1)
炭水化物	g	368.6	(121.5)	368.1	(111.3)	362.3	(100.5)
灰分	g	21.4	(6.2)	25.7	(7.3)	25.6	(7.0)
ナトリウム	mg	5307.6	(1489.2)	6356.8	(1916.9)	6136.6	(1672.9)
カリウム	mg	2452.4	(811.0)	2944.0	(857.2)	3197.2	(1004.0)
カルシウム	mg	516.9	(227.8)	638.4	(244.8)	632.8	(259.7)
マグネシウム	mg	297.7	(92.4)	342.2	(99.2)	350.2	(99.5)
リン	mg	1256.6	(418.5)	1467.2	(469.5)	1494.2	(503.8)
鉄	mg	8.1	(2.6)	9.6	(2.9)	10.1	(3.4)
亜鉛	mg	10.5	(3.4)	11.5	(3.2)	11.6	(3.2)
銅	mg	1.6	(0.5)	1.7	(0.5)	1.8	(0.6)
マンガン	mg	4.4	(1.5)	4.7	(1.5)	4.9	(1.3)
レチノール	μg	441.2	(378.5)	523.3	(404.7)	696.8	(876.3)
カロテン	μg	1957.8	(1188.6)	2760.1	(1571.5)	3340.6	(1996.6)
レチノール当量	μg	765.3	(462.6)	980.6	(506.6)	1250.7	(1006.8)
ビタミンD	mg	15.7	(9.9)	22.8	(14.3)	24.2	(14.6)
ビタミンE	mg	8.5	(3.1)	10.4	(3.8)	11.8	(5.3)
ビタミンK	mg	365.3	(167.1)	454.2	(163.7)	497.6	(212.7)
ビタミンB1	mg	0.9	(0.3)	1.0	(0.3)	1.1	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.4	(0.5)	1.6	(0.5)	1.7	(0.8)
ナイアシン	mg	19.9	(7.0)	23.0	(8.8)	24.9	(8.8)
ビタミンB6	mg	1.5	(0.5)	1.8	(0.6)	1.9	(0.7)
ビタミンB12	μg	12.6	(6.4)	16.2	(9.9)	18.5	(11.5)
葉酸	μg	296.9	(111.5)	366.2	(131.1)	419.0	(203.6)
パントテン酸	mg	7.3	(2.4)	8.2	(2.4)	8.7	(2.9)
ビタミンC	mg	81.6	(34.7)	103.6	(38.8)	126.6	(56.1)
飽和脂肪酸	g	15.0	(6.0)	17.5	(6.6)	19.7	(8.4)
一価不飽和脂肪酸	g	20.3	(7.7)	23.9	(9.4)	26.3	(10.9)
多価不飽和脂肪酸	g	15.7	(5.6)	18.7	(7.0)	20.2	(8.5)
コレステロール	mg	366.4	(164.1)	448.1	(190.2)	457.6	(227.6)
水溶性食物繊維	g	2.3	(0.9)	2.9	(1.1)	3.1	(1.2)
不溶性食物繊維	g	8.6	(2.9)	10.2	(3.1)	10.5	(3.2)
食物繊維 (総量)	g	11.2	(3.8)	13.5	(4.2)	14.0	(4.5)
食塩相当量	g	13.4	(3.8)	16.0	(4.8)	15.5	(4.2)
ショ糖	g	7.5	(6.0)	9.7	(7.6)	11.2	(9.7)
アルコール	g	29.2	(27.7)	27.3	(20.3)	19.7	(17.4)
n3脂肪酸	g	3.7	(1.6)	4.6	(2.2)	5.1	(2.4)
n6脂肪酸	g	12.2	(4.5)	14.0	(5.5)	15.0	(6.5)

付表4-2 栄養素摂取量 (岐阜県古川町・男性)

		40-59歳 (n=99)		60-69歳 (n=98)		70-79歳 (n=105)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	51.0	(5.4)	64.8	(2.8)	73.6	(2.7)
エネルギー	kcal	2643.4	(702.4)	2594.1	(697.1)	2368.3	(649.1)
水分	g	2506.6	(728.6)	2432.4	(520.4)	2243.7	(534.2)
たんぱく質	g	81.1	(21.8)	82.2	(25.7)	78.6	(22.4)
動物性たんぱく質	g	40.5	(16.1)	40.8	(20.1)	40.7	(18.1)
植物性たんぱく質	g	40.6	(11.7)	41.4	(10.2)	37.9	(10.3)
脂質	g	56.8	(18.5)	57.1	(23.1)	54.1	(17.7)
動物性脂質	g	27.2	(11.1)	27.4	(12.7)	27.8	(12.0)
植物性脂質	g	29.6	(11.5)	29.7	(13.5)	26.3	(10.9)
炭水化物	g	391.4	(119.0)	394.0	(117.4)	349.0	(115.2)
灰分	g	21.6	(6.0)	22.8	(6.1)	22.3	(5.9)
ナトリウム	mg	5257.5	(1507.4)	5454.8	(1489.1)	5430.6	(1526.4)
カリウム	mg	2620.8	(826.3)	2842.0	(857.2)	2689.6	(780.8)
カルシウム	mg	499.4	(187.4)	563.2	(194.1)	569.3	(189.3)
マグネシウム	mg	295.7	(84.0)	306.7	(80.3)	289.7	(77.7)
リン	mg	1199.8	(328.4)	1244.8	(372.9)	1202.6	(344.1)
鉄	mg	8.2	(2.3)	8.7	(2.4)	8.4	(2.2)
亜鉛	mg	10.4	(2.7)	10.8	(3.1)	9.9	(2.6)
銅	mg	1.6	(0.4)	1.7	(0.5)	1.5	(0.4)
マンガン	mg	5.3	(1.4)	5.7	(1.4)	5.2	(1.4)
レチノール	μg	314.1	(166.0)	364.6	(441.1)	318.8	(181.6)
カロテン	μg	3038.5	(2245.4)	3453.3	(2156.1)	3451.9	(1978.7)
レチノール当量	μg	817.2	(456.8)	936.1	599.9	889.7	(392.4)
ビタミンD	mg	13.3	(7.1)	13.7	(8.5)	15.5	(10.3)
ビタミンE	mg	9.4	(3.4)	9.7	(4.3)	9.2	(3.3)
ビタミンK	mg	416.2	(193.0)	482.0	(170.6)	467.5	(178.6)
ビタミンB1	mg	0.9	(0.2)	0.9	(0.3)	0.9	(0.2)
ビタミンB2	mg	1.3	(0.4)	1.4	(0.4)	1.3	(0.4)
ナイアシン	mg	19.6	(6.4)	18.3	(7.2)	17.1	(5.8)
ビタミンB6	mg	1.4	(0.4)	1.5	(0.5)	1.4	(0.4)
ビタミンB12	μg	9.6	(4.6)	9.5	(6.2)	9.4	(5.5)
葉酸	μg	349.6	(127.9)	400.4	(136.8)	370.9	(100.6)
パントテン酸	mg	7.0	(1.9)	7.5	(2.3)	7.0	(1.8)
ビタミンC	mg	111.2	(48.8)	138.9	(53.8)	131.8	(46.0)
飽和脂肪酸	g	13.4	(4.9)	13.8	(5.7)	13.4	(4.9)
一価不飽和脂肪酸	g	19.8	(7.0)	19.5	(8.7)	18.1	(6.5)
多価不飽和脂肪酸	g	16.0	(5.4)	16.1	(6.9)	15.1	(5.5)
コレステロール	mg	356.4	(142.0)	353.0	(161.3)	356.4	(169.9)
水溶性食物繊維	g	2.8	(1.3)	3.1	(1.1)	3.0	(1.2)
不溶性食物繊維	g	9.9	(3.4)	11.0	(3.2)	10.5	(3.2)
食物繊維(総量)	g	13.0	(4.7)	14.5	(4.3)	14.0	(4.5)
食塩相当量	g	13.2	(3.8)	13.7	(3.8)	13.6	(3.8)
ショ糖	g	8.0	(6.7)	6.8	(6.0)	5.9	(6.4)
アルコール	g	28.0	(34.6)	19.0	(19.6)	19.9	(19.8)
n3脂肪酸	g	3.4	(1.2)	3.4	(1.6)	3.3	(1.4)
n6脂肪酸	g	13.1	(4.7)	13.2	(6.1)	12.1	(4.8)

付表4-3 栄養素摂取量 (福岡県夜須町・男性)

		40-59歳(n=77)		60-69歳(n=83)		70-79歳(n=77)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	51.2	(5.6)	64.8	(2.8)	74.1	(2.8)
エネルギー	kcal	2286.0	(646.3)	2434.3	(695.9)	2354.8	(623.0)
水分	g	2159.3	(660.7)	2236.7	(721.2)	2155.8	(594.4)
たんぱく質	g	75.0	(21.4)	88.5	(28.8)	88.5	(31.0)
動物性たんぱく質	g	43.2	(16.4)	53.2	(22.2)	54.2	(27.1)
植物性たんぱく質	g	31.8	(9.2)	35.3	(10.0)	34.3	(8.3)
脂質	g	53.9	(17.7)	60.6	(21.8)	60.9	(25.1)
動物性脂質	g	29.6	(11.8)	34.4	(14.5)	35.1	(18.1)
植物性脂質	g	24.3	(9.0)	26.2	(10.8)	25.8	(10.6)
炭水化物	g	316.3	(105.3)	338.7	(114.0)	318.5	(9.0)
灰分	g	18.7	(5.6)	22.2	(6.7)	23.1	(7.1)
ナトリウム	mg	4617.6	(1380.0)	5358.4	(1573.1)	5636.8	(1720.2)
カリウム	mg	2210.2	(813.0)	2744.8	(954.7)	2799.8	(952.5)
カルシウム	mg	440.2	(193.3)	573.6	(250.3)	604.9	(279.3)
マグネシウム	mg	249.5	(77.2)	297.1	(94.1)	296.1	(91.9)
リン	mg	1081.7	(323.1)	1300.0	(427.8)	1305.3	(474.3)
鉄	mg	6.9	(2.4)	8.5	(2.8)	8.7	(2.7)
亜鉛	mg	9.1	(2.6)	10.5	(3.1)	10.2	(3.0)
銅	mg	1.3	(0.4)	1.5	(0.5)	1.5	(0.4)
マンガン	mg	3.9	(1.2)	4.5	(1.5)	4.4	(1.2)
レチノール	μg	484.8	(389.3)	515.0	(383.9)	509.9	(411.3)
カロテン	μg	2647.2	(2229.8)	3362.6	(2008.6)	3784.7	(2064.6)
レチノール当量	μg	922.8	(613.2)	1072.0	(609.4)	1136.6	(596.8)
ビタミンD	mg	13.3	(6.9)	18.7	(11.3)	20.7	(14.0)
ビタミンE	mg	7.9	(3.0)	9.2	(3.5)	9.3	(3.6)
ビタミンK	mg	310.5	(186.9)	427.8	(213.8)	463.0	(198.3)
ビタミンB1	mg	0.8	(0.2)	0.9	(0.3)	0.9	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.3	(0.5)	1.5	(0.5)	1.5	(0.6)
ナイアシン	mg	19.0	(6.8)	21.4	(7.8)	20.8	(8.5)
ビタミンB6	mg	1.3	(0.5)	1.6	(0.5)	1.6	(0.6)
ビタミンB12	μg	10.9	(5.5)	13.2	(6.5)	13.4	(7.5)
葉酸	μg	292.9	(130.7)	349.9	(142.7)	354.2	(130.3)
パントテン酸	mg	6.5	(2.1)	7.8	(2.5)	7.8	(2.5)
ビタミンC	mg	82.7	(44.3)	107.1	(45.5)	115.6	(45.6)
飽和脂肪酸	g	13.6	(5.1)	15.5	(6.4)	15.8	(7.9)
一価不飽和脂肪酸	g	19.2	(6.5)	21.1	(7.8)	21.0	(9.0)
多価不飽和脂肪酸	g	13.7	(4.6)	15.5	(5.8)	15.4	(5.7)
コレステロール	mg	351.0	(142.7)	405.7	(166.7)	435.3	(214.2)
水溶性食物繊維	g	2.3	(1.2)	3.0	(1.4)	3.1	(1.1)
不溶性食物繊維	g	7.5	(2.9)	9.3	(3.1)	9.8	(2.8)
食物繊維(総量)	g	10.0	(4.2)	12.8	(4.6)	13.3	(4.0)
食塩相当量	g	11.6	(3.5)	13.5	(4.0)	14.2	(4.4)
ショ糖	g	6.1	(5.4)	6.2	(5.9)	7.1	(7.5)
アルコール	g	28.2	(23.2)	21.4	(21.3)	22.0	(25.4)
n3脂肪酸	g	3.2	(1.2)	3.8	(1.5)	3.9	(1.7)
n6脂肪酸	g	10.9	(3.7)	11.8	(4.8)	11.5	(4.4)



付表4-4 栄養素摂取量 (長崎県大島町・男性)

		40-49歳 (n=12)		60-69歳 (n=36)		70-79歳 (n=59)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	52.1	(6.1)	65.2	(2.6)	75.1	(2.5)
エネルギー	kcal	2722.9	(1126.8)	2264.9	(633.3)	2103.7	(462.3)
水分	g	2678.4	(931.1)	2226.6	(613.2)	2026.4	(472.1)
たんぱく質	g	97.8	(42.5)	91.0	(34.8)	82.9	(23.7)
動物性たんぱく質	g	58.5	(29.8)	57.7	(28.2)	51.2	(19.6)
植物性たんぱく質	g	39.3	(13.8)	33.3	(9.5)	31.7	(7.3)
脂質	g	70.1	(32.6)	60.0	(25.4)	58.7	(20.0)
動物性脂質	g	40.2	(21.5)	35.7	(16.7)	32.1	(12.3)
植物性脂質	g	30.0	(13.7)	24.3	(11.2)	26.5	(11.6)
炭水化物	g	364.5	(152.2)	302.3	(79.5)	285.2	(69.2)
灰分	g	24.5	(8.5)	22.5	(7.9)	21.2	(5.5)
ナトリウム	mg	5963.9	(1871.4)	5402.8	(2008.4)	4987.8	(1332.1)
カリウム	mg	2951.4	(1304.1)	2746.7	(953.9)	2650.4	(820.5)
カルシウム	mg	574.3	(302.4)	603.9	(286.2)	589.8	(213.9)
マグネシウム	mg	327.1	(132.1)	297.9	(98.7)	277.7	(71.6)
リン	mg	1402.5	(627.6)	1331.2	(512.2)	1221.7	(357.8)
鉄	mg	9.2	(3.6)	8.4	(2.9)	8.2	(2.3)
亜鉛	mg	11.4	(5.0)	9.9	(3.2)	9.4	(2.4)
銅	mg	1.6	(0.7)	1.4	(0.4)	1.4	(0.3)
マンガン	mg	4.7	(1.4)	4.6	(1.2)	4.3	(1.0)
レチノール	μg	633.1	(642.8)	419.9	(264.9)	516.3	(458.7)
カロテン	μg	2928.5	(1794.7)	2869.9	(1747.7)	3313.2	(1880.0)
レチノール当量	μg	1117.5	(865.2)	894.3	(467.4)	1064.4	(622.1)
ビタミンD	mg	19.6	(8.3)	26.2	(16.3)	20.9	(12.0)
ビタミンE	mg	10.4	(4.9)	9.3	(4.2)	9.2	(3.4)
ビタミンK	mg	381.4	(153.1)	402.9	(157.4)	415.4	(197.6)
ビタミンB1	mg	1.0	(0.5)	0.9	(0.3)	0.9	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.6	(0.8)	1.5	(0.6)	1.5	(0.5)
ナイアシン	mg	25.4	(11.6)	21.9	(8.8)	19.3	(6.4)
ビタミンB6	mg	1.8	(0.8)	1.6	(0.6)	1.5	(0.5)
ビタミンB12	μg	16.0	(10.1)	15.4	(8.2)	13.4	(6.3)
葉酸	μg	389.4	(191.6)	351.4	(117.4)	366.4	(131.6)
パントテン酸	mg	8.2	(4.1)	7.3	(2.4)	7.1	(2.0)
ビタミンC	mg	123.6	(60.8)	130.7	(51.3)	130.4	(51.6)
飽和脂肪酸	g	17.7	(10.2)	14.8	(6.3)	14.2	(5.0)
一価不飽和脂肪酸	g	24.8	(11.4)	20.7	(8.9)	20.5	(7.4)
多価不飽和脂肪酸	g	17.6	(7.2)	15.4	(7.5)	15.4	(5.8)
コレステロール	mg	443.9	(232.1)	413.4	(198.4)	392.6	(157.4)
水溶性食物繊維	g	3.0	(1.5)	2.8	(1.3)	2.8	(1.2)
不溶性食物繊維	g	9.9	(4.2)	9.1	(3.1)	8.8	(2.8)
食物繊維 (総量)	g	13.2	(5.8)	12.4	(4.5)	12.0	(4.1)
食塩相当量	g	15.0	(4.7)	13.6	(5.1)	12.6	(3.4)
ショ糖	g	10.5	(5.2)	6.2	(5.6)	6.6	(5.7)
アルコール	g	28.5	(21.5)	18.9	(19.4)	12.2	(18.5)
n3脂肪酸	g	4.6	(2.0)	4.4	(2.2)	4.1	(1.7)
n6脂肪酸	g	13.4	(6.0)	10.6	(5.5)	11.3	(4.8)

付表4-5 栄養素摂取量 (秋田県横手市・男性)

		40-59歳 (n=101)		60-69歳 (n=110)		70-79歳 (n=76)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	53.4	(4.9)	64.9	(2.8)	73.0	(2.6)
エネルギー	kcal	2552.0	(617.3)	2755.6	(847.2)	2545.9	(669.2)
水分	g	2494.4	(616.1)	2505.5	(775.2)	2343.3	(613.3)
たんぱく質	g	83.6	(23.7)	97.1	(31.7)	94.2	(32.5)
動物性たんぱく質	g	45.4	(18.0)	55.1	(25.0)	53.5	(26.2)
植物性たんぱく質	g	38.2	(10.6)	42.0	(12.2)	40.7	(10.0)
脂質	g	61.8	(23.2)	65.0	(27.2)	67.4	(27.3)
動物性脂質	g	30.5	(12.1)	34.3	(16.6)	33.9	(16.3)
植物性脂質	g	31.2	(15.1)	30.7	(14.4)	33.5	(14.7)
炭水化物	g	350.1	(103.0)	379.7	(125.1)	344.8	(91.5)
灰分	g	21.9	(5.5)	24.4	(7.2)	24.7	(7.3)
ナトリウム	mg	5350.7	(1341.2)	5977.5	(1840.3)	6033.7	(1764.8)
カリウム	mg	2587.0	(817.9)	2884.2	(913.0)	2903.6	(983.2)
カルシウム	mg	526.3	(185.0)	623.4	(210.7)	628.7	(233.8)
マグネシウム	mg	302.9	(80.6)	336.4	(94.5)	330.1	(96.2)
リン	mg	1234.6	(334.0)	1426.8	(444.3)	1382.7	(467.2)
鉄	mg	8.3	(2.5)	9.5	(3.0)	9.7	(3.0)
亜鉛	mg	10.3	(2.8)	11.5	(3.4)	11.1	(3.3)
銅	mg	1.6	(0.4)	1.8	(0.5)	1.7	(0.5)
マンガン	mg	4.4	(1.3)	4.8	(1.6)	4.7	(1.2)
レチノール	μg	440.9	(324.6)	517.4	(407.4)	492.5	(540.4)
カロテン	μg	2573.9	(1882.6)	3083.1	(1764.0)	3181.3	(2000.1)
レチノール当量	μg	867.4	(505.0)	1028.2	(551.7)	1019.5	(697.7)
ビタミンD	mg	13.9	(6.8)	21.2	(11.8)	19.8	(12.2)
ビタミンE	mg	9.3	(4.1)	10.1	(4.5)	10.5	(4.4)
ビタミンK	mg	426.9	(195.8)	493.5	(184.8)	510.9	(166.2)
ビタミンB1	mg	0.9	(0.3)	1.0	(0.3)	1.0	(0.4)
ビタミンB2	mg	1.4	(0.4)	1.6	(0.5)	1.6	(0.6)
ナイアシン	mg	20.5	(7.1)	22.0	(8.7)	20.6	(8.9)
ビタミンB6	mg	1.5	(0.5)	1.7	(0.6)	1.7	(0.6)
ビタミンB12	μg	11.5	(5.2)	15.0	(7.5)	14.0	(8.7)
葉酸	μg	333.5	(126.8)	367.8	(142.7)	374.6	(156.0)
パントテン酸	mg	7.3	(2.0)	8.2	(2.5)	8.0	(2.6)
ビタミンC	mg	91.8	(43.3)	106.5	(50.0)	116.9	(52.9)
飽和脂肪酸	g	14.9	(5.4)	15.8	(6.6)	16.2	(7.0)
一価不飽和脂肪酸	g	21.7	(8.9)	22.1	(10.1)	23.2	(10.2)
多価不飽和脂肪酸	g	17.2	(7.1)	18.0	(7.7)	19.0	(7.5)
コレステロール	mg	349.5	(140.3)	420.5	(189.2)	407.9	(189.2)
水溶性食物繊維	g	2.6	(1.1)	3.0	(1.2)	3.1	(1.3)
不溶性食物繊維	g	9.1	(2.9)	10.5	(3.5)	10.4	(3.1)
食物繊維 (総量)	g	12.0	(4.0)	14.0	(4.7)	14.0	(4.6)
食塩相当量	g	13.5	(3.4)	15.1	(4.6)	15.2	(4.5)
ショ糖	g	8.5	(8.1)	8.7	(7.3)	8.3	(7.1)
アルコール	g	31.4	(24.9)	32.3	(30.2)	21.9	(20.7)
n3脂肪酸	g	3.8	(1.7)	4.4	(2.0)	4.4	(2.0)
n6脂肪酸	g	13.9	(6.1)	13.7	(6.4)	14.7	(6.1)

付表4-6 栄養素摂取量 (岐阜県高山市・男性)

		40-59歳 (n=62)		60-69歳 (n=108)		70-79歳 (n=95)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	50.7	(6.2)	65.1	(2.7)	74.2	(2.7)
エネルギー	kcal	2481.6	(810.0)	2274.3	(729.1)	2289.9	(648.4)
水分	g	2506.2	(868.1)	2206.4	(698.1)	2271.5	(621.9)
たんぱく質	g	80.1	(31.8)	78.1	(25.7)	80.7	(24.3)
動物性たんぱく質	g	44.6	(22.9)	42.9	(20.2)	44.1	(19.3)
植物性たんぱく質	g	35.4	(12.2)	35.2	(11.3)	36.5	(10.1)
脂質	g	57.4	(23.6)	54.2	(22.8)	58.4	(21.9)
動物性脂質	g	30.9	(15.6)	27.9	(14.1)	29.3	(13.1)
植物性脂質	g	26.6	(10.9)	26.4	(12.5)	29.1	(13.5)
炭水化物	g	343.1	(125.9)	327.3	(126.2)	327.1	(112.9)
灰分	g	21.6	(8.0)	21.0	(6.5)	22.8	(6.6)
ナトリウム	mg	5164.1	(1739.4)	5202.9	(1655.0)	5577.3	(1652.6)
カリウム	mg	2642.3	(1234.6)	2437.0	(848.7)	2707.5	(917.1)
カルシウム	mg	562.8	(365.8)	520.2	(220.5)	589.8	(202.4)
マグネシウム	mg	291.7	(115.7)	273.4	(86.3)	288.3	(80.3)
リン	mg	1221.4	(521.2)	1161.3	(392.5)	1213.5	(338.4)
鉄	mg	8.0	(3.2)	7.8	(2.6)	8.6	(2.7)
亜鉛	mg	9.7	(3.4)	9.4	(3.1)	9.5	(2.7)
銅	mg	1.4	(0.5)	1.4	(0.6)	1.5	(0.4)
マンガン	mg	4.3	(1.5)	4.4	(1.6)	4.8	(1.3)
レチノール	μg	346.0	(218.4)	427.8	(850.6)	368.8	(231.7)
カロテン	μg	2949.3	(2325.6)	2732.5	(1684.0)	3517.2	(2611.0)
レチノール当量	μg	834.7	(521.0)	880.2	(929.0)	951.6	(520.3)
ビタミンD	mg	13.5	(10.1)	15.0	(9.0)	16.2	(9.4)
ビタミンE	mg	9.0	(4.3)	8.9	(3.7)	9.9	(4.1)
ビタミンK	mg	402.6	(235.5)	396.2	(187.4)	471.1	(216.4)
ビタミンB1	mg	0.9	(0.4)	0.8	(0.3)	0.9	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.4	(0.6)	1.3	(0.5)	1.4	(0.4)
ナイアシン	mg	19.9	(8.0)	17.9	(7.0)	17.8	(6.7)
ビタミンB6	mg	1.4	(0.6)	1.3	(0.5)	1.5	(0.5)
ビタミンB12	μg	9.8	(5.4)	11.0	(7.9)	10.6	(5.8)
葉酸	μg	333.6	(147.6)	329.5	(173.5)	374.3	(146.0)
パントテン酸	mg	7.1	(3.0)	6.8	(2.4)	7.1	(2.0)
ビタミンC	mg	105.0	(60.8)	101.4	(43.4)	126.0	(56.3)
飽和脂肪酸	g	15.2	(7.7)	13.5	(6.0)	14.4	(5.5)
一価不飽和脂肪酸	g	19.7	(7.8)	18.5	(8.4)	19.9	(8.1)
多価不飽和脂肪酸	g	14.8	(5.9)	14.6	(6.5)	16.2	(6.8)
コレステロール	mg	379.7	(196.2)	370.2	(179.2)	366.0	(150.3)
水溶性食物繊維	g	3.0	(1.6)	2.8	(1.2)	3.2	(1.4)
不溶性食物繊維	g	9.2	(4.0)	9.0	(3.2)	10.2	(3.7)
食物繊維 (総量)	g	12.5	(5.8)	12.1	(4.4)	13.9	(5.2)
食塩相当量	g	13.0	(4.4)	13.1	(4.2)	14.0	(4.2)
ショ糖	g	8.2	(7.2)	7.8	(6.5)	6.9	(6.5)
アルコール	g	33.8	(35.6)	19.0	(22.0)	15.5	(18.9)
n3脂肪酸	g	3.1	(1.3)	3.3	(1.6)	3.6	(1.7)
n6脂肪酸	g	12.2	(5.2)	11.7	(5.5)	12.8	(5.7)

付表4-7 栄養素摂取量（愛媛県新居浜市・男性）

		40-59歳 (n=34)		60-69歳 (n=44)		70-79歳 (n=93)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	50.1	(6.9)	66.1	(2.4)	74.7	(2.8)
エネルギー	kcal	2449.3	(798.4)	2220.7	(739.4)	2293.1	(638.1)
水分	g	2391.5	(780.6)	2116.5	(758.2)	2203.6	(632.0)
たんぱく質	g	93.6	(44.7)	82.7	(33.1)	84.7	(28.7)
動物性たんぱく質	g	61.6	(38.1)	51.9	(25.9)	51.1	(23.1)
植物性たんぱく質	g	31.9	(9.9)	30.8	(10.1)	33.6	(9.8)
脂質	g	79.1	(42.0)	60.7	(29.9)	61.8	(24.8)
動物性脂質	g	42.0	(25.8)	32.7	(18.4)	32.6	(16.1)
植物性脂質	g	37.1	(21.0)	28.0	(13.8)	29.2	(13.8)
炭水化物	g	300.6	(94.0)	285.6	(99.2)	316.9	(94.8)
灰分	g	24.5	(10.2)	21.9	(8.5)	23.1	(7.4)
ナトリウム	mg	5799.5	(2241.1)	5209.5	(1891.1)	5504.7	(1774.0)
カリウム	mg	3128.8	(1562.6)	2740.2	(1255.6)	2908.3	(1033.5)
カルシウム	mg	574.8	(312.2)	601.8	(291.3)	623.2	(273.7)
マグネシウム	mg	312.0	(126.2)	284.8	(115.9)	295.0	(97.4)
リン	mg	1363.1	(619.4)	1245.9	(508.5)	1275.6	(442.9)
鉄	mg	9.4	(4.8)	8.1	(3.5)	8.5	(2.9)
亜鉛	mg	10.6	(4.0)	9.5	(3.6)	10.0	(3.0)
銅	mg	1.4	(0.6)	1.3	(0.5)	1.5	(0.4)
マンガン	mg	4.0	(1.5)	3.9	(1.5)	4.4	(1.2)
レチノール	μg	453.9	(511.1)	462.4	(334.7)	442.7	(305.9)
カロテン	μg	4958.0	(4358.1)	3631.4	(2837.9)	3900.2	(2323.2)
レチノール当量	μg	1274.5	(854.2)	1063.7	(653.0)	1088.1	(548.9)
ビタミンD	mg	17.1	(15.6)	18.5	(11.2)	17.7	(11.9)
ビタミンE	mg	14.0	(9.3)	10.0	(5.2)	10.1	(4.2)
ビタミンK	mg	433.1	(286.9)	385.1	(220.0)	411.4	(196.2)
ビタミンB1	mg	1.1	(0.5)	0.9	(0.4)	1.0	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.6	(0.8)	1.5	(0.6)	1.5	(0.5)
ナイアシン	mg	26.0	(13.9)	20.1	(9.7)	19.5	(7.8)
ビタミンB6	mg	1.8	(0.9)	1.5	(0.7)	1.6	(0.6)
ビタミンB12	μg	13.7	(12.0)	12.3	(6.4)	12.5	(7.0)
葉酸	μg	415.4	(238.9)	355.3	(170.9)	375.6	(140.6)
パントテン酸	mg	7.7	(3.6)	7.2	(2.9)	7.4	(2.3)
ビタミンC	mg	139.3	(91.5)	118.9	(68.9)	140.9	(61.9)
飽和脂肪酸	g	18.4	(9.9)	15.1	(8.3)	15.5	(6.5)
一価不飽和脂肪酸	g	28.6	(14.9)	21.4	(10.9)	21.6	(9.0)
多価不飽和脂肪酸	g	21.6	(12.8)	15.6	(8.0)	16.0	(7.0)
コレステロール	mg	479.3	(228.5)	445.2	(203.2)	441.7	(192.1)
水溶性食物繊維	g	3.3	(2.0)	3.0	(1.5)	3.1	(1.3)
不溶性食物繊維	g	10.1	(5.2)	9.0	(4.0)	10.0	(3.6)
食物繊維（総量）	g	13.9	(7.5)	12.4	(5.7)	13.5	(5.1)
食塩相当量	g	14.6	(5.6)	13.1	(4.8)	13.9	(4.5)
ショ糖	g	8.6	(5.9)	9.7	(7.0)	9.8	(7.7)
アルコール	g	19.4	(30.3)	25.9	(27.7)	16.5	(21.6)
n3脂肪酸	g	4.7	(2.7)	3.8	(1.9)	3.8	(1.9)
n6脂肪酸	g	18.4	(12.3)	12.4	(6.9)	12.5	(5.7)

付表4-8 栄養素摂取量 (福岡都市圏・男性)

		40-59歳 (n=65)		60-69歳 (n=40)		70-79歳 (n=46)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	49.6	(5.9)	64.2	(2.9)	73.8	(2.7)
エネルギー	kcal	2110.9	(734.9)	2180.8	(747.9)	2003.0	(598.8)
水分	g	2069.8	(777.4)	2188.5	(762.0)	2006.1	(605.3)
たんぱく質	g	70.2	(26.8)	81.8	(29.1)	81.2	(29.7)
動物性たんぱく質	g	41.5	(18.9)	50.5	(22.4)	50.1	(23.4)
植物性たんぱく質	g	28.7	(11.0)	31.3	(11.1)	31.1	(9.1)
脂質	g	54.4	(24.0)	63.4	(28.6)	57.9	(18.0)
動物性脂質	g	28.2	(13.7)	33.2	(15.5)	31.3	(12.3)
植物性脂質	g	26.2	(12.8)	30.2	(16.1)	26.6	(9.4)
炭水化物	g	271.8	(110.2)	273.9	(121.6)	261.5	(88.9)
灰分	g	18.5	(6.9)	22.8	(7.6)	22.4	(6.9)
ナトリウム	mg	4528.5	(1719.3)	5576.8	(1749.2)	5369.0	(1645.5)
カリウム	mg	2228.9	(931.1)	2741.2	1092.7	2776.1	(943.6)
カルシウム	mg	418.7	(196.7)	588.5	(326.6)	635.8	(238.3)
マグネシウム	mg	239.0	(91.1)	283.3	(104.5)	284.4	(92.4)
リン	mg	1010.8	(384.7)	1219.1	(472.0)	1225.0	(425.7)
鉄	mg	6.9	(2.8)	8.4	(2.9)	8.4	(2.9)
亜鉛	mg	8.4	(3.2)	9.2	(3.0)	9.2	(3.3)
銅	mg	1.2	(0.5)	1.4	(0.5)	1.3	(0.5)
マンガン	mg	3.4	(1.3)	3.8	(1.2)	3.7	(1.1)
レチノール	μg	350.2	(232.0)	556.6	(612.5)	430.2	(253.1)
カロテン	μg	2698.0	(1926.0)	3593.6	(1880.4)	3843.7	(1996.7)
レチノール当量	μg	797.0	(452.4)	1151.9	(735.9)	1067.2	(445.2)
ビタミンD	mg	11.1	(6.4)	17.1	(11.3)	17.7	(12.2)
ビタミンE	mg	8.2	(4.0)	10.0	(4.4)	9.2	(3.1)
ビタミンK	mg	340.3	(174.3)	432.0	(179.5)	493.9	(243.0)
ビタミンB1	mg	0.8	(0.3)	0.9	(0.3)	0.9	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.2	(0.5)	1.5	(0.6)	1.5	(0.5)
ナイアシン	mg	18.5	(7.4)	20.0	(7.5)	18.8	(8.0)
ビタミンB6	mg	1.3	(0.5)	1.5	(0.5)	1.4	(0.6)
ビタミンB12	μg	9.7	(5.1)	12.8	(8.2)	11.6	(6.8)
葉酸	μg	283.4	(128.2)	378.2	(154.8)	359.3	(127.6)
パントテン酸	mg	6.1	(2.3)	7.2	(2.8)	7.3	(2.4)
ビタミンC	mg	87.4	(51.2)	124.3	(65.4)	122.6	(50.2)
飽和脂肪酸	g	13.2	(6.0)	15.9	(9.2)	14.9	(4.8)
一価不飽和脂肪酸	g	19.7	(8.9)	22.5	(10.1)	20.1	(6.8)
多価不飽和脂肪酸	g	14.2	(6.6)	16.3	(6.6)	14.7	(5.1)
コレステロール	mg	335.5	(157.8)	424.1	(211.8)	402.6	(174.0)
水溶性食物繊維	g	2.4	(1.3)	3.0	(1.5)	3.1	(1.4)
不溶性食物繊維	g	7.4	(3.6)	9.3	(3.7)	9.7	(3.5)
食物繊維 (総量)	g	10.1	(5.1)	12.7	(5.2)	13.2	(5.0)
食塩相当量	g	11.4	(4.3)	14.1	(4.4)	13.5	(4.2)
ショ糖	g	7.0	(5.2)	8.3	(8.0)	8.8	(6.7)
アルコール	g	32.3	(37.8)	24.4	(24.7)	14.2	(23.9)
n3脂肪酸	g	3.1	(1.5)	3.8	(1.6)	3.5	(1.6)
n6脂肪酸	g	11.5	(5.5)	12.8	(5.8)	11.4	(4.0)

付表4-9 栄養素摂取量 (秋田県平鹿町・女性)

		40-59歳(n=268)		60-69歳(n=251)		70-79歳(n=80)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	52.9	(5.3)	65.1	(2.9)	72.7	(3.9)
エネルギー	kcal	1812.7	(538.7)	1989.0	(536.3)	1959.8	(615.1)
水分	g	1652.5	(445.2)	1820.0	(448.6)	1737.3	(482.8)
たんぱく質	g	67.2	(26.7)	79.4	(24.1)	80.7	(30.1)
動物性たんぱく質	g	38.0	(22.2)	46.3	(18.9)	48.4	(24.5)
植物性たんぱく質	g	29.2	(8.1)	33.1	(9.2)	32.3	(9.0)
脂質	g	54.1	(22.1)	59.7	(21.7)	59.4	(25.6)
動物性脂質	g	28.3	(14.8)	31.5	(13.4)	31.7	(16.7)
植物性脂質	g	25.7	(10.3)	28.2	(12.2)	27.7	(12.6)
炭水化物	g	257.0	(76.7)	279.7	(76.5)	272.6	(84.7)
灰分	g	17.9	(5.4)	21.2	(5.6)	20.9	(6.6)
ナトリウム	mg	4297.7	(1254.5)	5047.8	(1333.7)	5024.2	(1560.7)
カリウム	mg	2177.8	(765.9)	2621.1	(784.2)	2538.3	(881.2)
カルシウム	mg	479.6	(189.6)	581.8	(198.6)	568.7	(243.1)
マグネシウム	mg	238.2	(75.6)	282.5	(76.9)	278.3	(89.2)
リン	mg	1003.2	(370.1)	1189.8	(354.4)	1204.1	(450.6)
鉄	mg	6.8	(2.4)	8.3	(2.4)	8.1	(2.7)
亜鉛	mg	8.0	(2.5)	9.1	(2.4)	8.9	(2.9)
銅	mg	1.2	(0.3)	1.4	(0.4)	1.4	(0.4)
マンガン	mg	3.3	(0.9)	3.8	(1.0)	3.7	(1.0)
レチノール	µg	299.7	(185.5)	376.0	(245.5)	417.7	(427.0)
カロテン	µg	2472.2	(1540.9)	3253.7	(1721.8)	2857.1	(1800.3)
レチノール当量	µg	709.7	(363.5)	915.3	(422.2)	890.8	(565.9)
ビタミンD	mg	12.3	(9.9)	18.0	(9.8)	20.1	(12.7)
ビタミンE	mg	8.0	(3.5)	9.4	(3.5)	9.4	(4.2)
ビタミンK	mg	328.7	(155.3)	435.2	(149.1)	395.2	(156.6)
ビタミンB1	mg	0.8	(0.3)	0.9	(0.3)	0.9	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.1	(0.4)	1.4	(0.4)	1.3	(0.5)
ナイアシン	mg	15.0	(7.4)	17.4	(6.2)	17.8	(7.5)
ビタミンB6	mg	1.1	(0.5)	1.4	(0.4)	1.4	(0.5)
ビタミンB12	µg	9.0	(6.2)	11.8	(5.9)	12.8	(7.8)
葉酸	µg	263.1	(101.4)	330.3	(107.7)	317.9	(121.0)
パントテン酸	mg	5.8	(2.0)	6.9	(1.9)	6.8	(2.4)
ビタミンC	mg	87.9	(38.7)	112.1	(42.7)	107.9	(42.9)
飽和脂肪酸	g	14.7	(6.5)	15.6	(6.4)	15.1	(7.3)
一価不飽和脂肪酸	g	18.6	(7.9)	20.3	(7.9)	20.1	(9.1)
多価不飽和脂肪酸	g	13.7	(5.6)	15.6	(5.7)	15.9	(6.6)
コレステロール	mg	300.6	(158.9)	373.3	(154.8)	381.0	(204.1)
水溶性食物繊維	g	2.3	(0.9)	2.9	(1.1)	2.7	(1.1)
不溶性食物繊維	g	7.8	(2.6)	9.5	(2.8)	9.2	(3.2)
食物繊維(総量)	g	10.4	(3.5)	12.8	(4.0)	12.4	(4.4)
食塩相当量	g	10.8	(3.2)	12.7	(3.4)	12.7	(3.9)
ショ糖	g	10.7	(8.7)	11.4	(9.0)	10.5	(8.2)
アルコール	g	2.4	(6.7)	0.8	(2.8)	0.6	(2.1)
n3脂肪酸	g	3.1	(1.5)	3.8	(1.5)	3.9	(1.9)
n6脂肪酸	g	10.9	(4.4)	11.8	(4.6)	11.9	(5.4)

付表4-10 栄養素摂取量 (岐阜県古川町・女性)

		40-59歳 (n=102)		60-69歳 (n=110)		70-79歳 (n=100)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	50.4	(5.6)	64.7	(2.8)	74.0	(2.7)
エネルギー	kcal	1765.7	(446.9)	1821.5	(481.3)	1724.5	(377.5)
水分	g	1716.5	(386.3)	1724.7	(374.4)	1679.6	(359.4)
たんぱく質	g	61.9	(17.9)	65.4	(17.6)	60.8	(15.5)
動物性たんぱく質	g	32.4	(13.7)	34.3	(13.6)	31.0	(11.9)
植物性たんぱく質	g	29.5	(6.5)	31.1	(7.6)	29.8	(6.9)
脂質	g	49.4	(15.5)	48.5	(16.6)	46.1	(15.0)
動物性脂質	g	23.1	(9.3)	22.8	(8.6)	21.5	(7.8)
植物性脂質	g	26.3	(9.6)	25.7	(10.8)	24.7	(9.8)
炭水化物	g	257.3	(72.6)	274.8	(80.0)	261.9	(61.5)
灰分	g	17.4	(4.3)	19.2	(4.9)	18.6	(5.0)
ナトリウム	mg	4013.3	(1024.6)	4536.0	(1249.1)	4414.9	(1230.2)
カリウム	mg	2292.1	(632.7)	2458.0	(712.7)	2360.9	(682.9)
カルシウム	mg	467.7	(158.9)	500.4	(145.2)	495.2	(168.0)
マグネシウム	mg	233.1	(56.8)	248.9	(62.2)	236.1	(60.1)
リン	mg	947.5	(258.9)	1006.0	(260.4)	946.0	(253.6)
鉄	mg	6.7	(1.7)	7.2	(1.9)	6.9	(1.8)
亜鉛	mg	7.7	(2.1)	8.1	(2.0)	7.5	(1.6)
銅	mg	1.2	(0.3)	1.3	(0.3)	1.2	(0.3)
マンガン	mg	3.6	(0.8)	3.9	(1.0)	3.8	(0.8)
レチノール	μg	242.9	(150.6)	251.5	(141.2)	258.4	(179.1)
カロテン	μg	3116.8	(1864.2)	3398.4	(1946.7)	3319.6	(1681.6)
レチノール当量	μg	758.7	(366.3)	813.9	(383.8)	807.9	(368.5)
ビタミンD	mg	10.1	(6.1)	11.9	(6.4)	11.1	(7.2)
ビタミンE	mg	8.4	(2.7)	8.7	(3.3)	8.3	(2.8)
ビタミンK	mg	363.9	(127.0)	395.1	(149.1)	405.6	(141.0)
ビタミンB1	mg	0.7	(0.2)	0.8	(0.2)	0.7	(0.2)
ビタミンB2	mg	1.1	(0.3)	1.1	(0.3)	1.1	(0.3)
ナイアシン	mg	14.2	(4.8)	14.4	(4.9)	13.2	(4.0)
ビタミンB6	mg	1.1	(0.4)	1.2	(0.4)	1.1	(0.3)
ビタミンB12	μg	6.8	(3.7)	7.3	(3.5)	6.8	(3.4)
葉酸	μg	300.7	(94.0)	329.6	(108.6)	326.4	(95.1)
パントテン酸	mg	5.6	(1.6)	6.1	(1.6)	5.8	(1.5)
ビタミンC	mg	113.4	(40.0)	131.2	(52.3)	132.5	(46.4)
飽和脂肪酸	g	12.3	(4.6)	11.8	(3.9)	11.3	(3.7)
一価不飽和脂肪酸	g	17.1	(5.8)	16.5	(6.3)	15.5	(5.4)
多価不飽和脂肪酸	g	13.3	(4.4)	13.5	(5.3)	13.0	(4.6)
コレステロール	mg	305.1	(121.2)	305.4	(117.5)	275.4	(119.4)
水溶性食物繊維	g	2.7	(0.9)	2.9	(1.1)	2.9	(1.0)
不溶性食物繊維	g	8.6	(2.4)	9.6	(2.9)	9.3	(2.8)
食物繊維 (総量)	g	11.6	(3.4)	12.9	(4.0)	12.6	(3.9)
食塩相当量	g	10.1	(2.6)	11.4	(3.1)	11.1	(3.1)
ショ糖	g	8.6	(5.8)	7.0	(5.4)	7.1	(7.0)
アルコール	g	4.1	(11.4)	1.6	(5.0)	1.2	(6.5)
n3脂肪酸	g	2.7	(1.0)	2.8	(1.2)	2.8	(1.0)
n6脂肪酸	g	11.1	(4.0)	11.1	(4.7)	10.6	(4.1)

付表4-11 栄養素摂取量 (福岡県夜須町・女性)

		40-59歳 (n=149)		60-69歳 (n=117)		70-79歳 (n=61)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	50.6	(5.5)	64.7	(2.9)	73.7	(2.6)
エネルギー	kcal	1696.7	(466.7)	1768.7	(432.3)	1725.0	(491.4)
水分	g	1539.3	(387.3)	1648.3	(420.3)	1580.1	(451.6)
たんぱく質	g	64.3	(21.4)	72.3	(22.6)	71.2	(25.3)
動物性たんぱく質	g	38.5	(16.5)	44.5	(18.6)	44.6	(19.2)
植物性たんぱく質	g	25.7	(7.1)	27.8	(6.6)	26.6	(7.8)
脂質	g	54.0	(18.4)	53.9	(19.0)	53.3	(22.1)
動物性脂質	g	29.1	(13.0)	29.6	(12.2)	29.1	(13.0)
植物性脂質	g	24.9	(9.0)	24.3	(9.3)	24.2	(12.0)
炭水化物	g	230.9	(66.8)	243.8	(59.0)	236.7	(62.3)
灰分	g	16.5	(4.9)	19.0	(4.8)	18.8	(6.4)
ナトリウム	mg	3827.8	(1186.1)	4508.0	(1158.0)	4487.1	(1486.9)
カリウム	mg	2153.7	(677.0)	2377.6	(657.8)	2328.1	(881.3)
カルシウム	mg	488.2	(185.6)	537.8	(197.8)	547.3	(223.0)
マグネシウム	mg	217.6	(65.3)	244.2	(67.1)	238.8	(82.6)
リン	mg	966.9	(316.1)	1077.6	(334.0)	1067.1	(381.9)
鉄	mg	6.4	(2.1)	7.2	(2.1)	7.1	(2.6)
亜鉛	mg	7.7	(2.3)	8.3	(2.2)	8.1	(2.6)
銅	mg	1.1	(0.3)	1.2	(0.3)	1.2	(0.4)
マンガン	mg	3.0	(0.9)	3.3	(0.8)	3.3	(0.8)
レチノール	μg	375.3	(242.7)	437.7	(257.4)	480.6	(317.1)
カロテン	μg	3073.0	(1588.3)	3318.6	(1590.3)	3287.2	(1750.8)
レチノール当量	μg	884.1	(404.1)	987.1	(414.4)	1024.9	(516.3)
ビタミンD	mg	11.2	(7.8)	15.6	(9.5)	15.6	(9.1)
ビタミンE	mg	8.0	(2.8)	8.4	(3.1)	8.4	(3.7)
ビタミン'K	mg	319.8	(152.7)	379.3	(160.6)	384.5	(170.4)
ビタミンB1	mg	0.7	(0.2)	0.8	(0.2)	0.8	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.2	(0.4)	1.3	(0.4)	1.3	(0.5)
ナイアシン	mg	14.8	(5.2)	16.6	(5.8)	16.1	(6.4)
ビタミンB6	mg	1.1	(0.4)	1.3	(0.4)	1.2	(0.5)
ビタミンB12	μg	8.2	(4.8)	10.5	(5.3)	10.8	(5.3)
葉酸	μg	266.7	(98.5)	299.6	(91.8)	304.3	(125.0)
パントテン酸	mg	5.9	(1.9)	6.5	(1.9)	6.4	(2.2)
ビタミンC	mg	89.7	(37.8)	102.4	(34.8)	104.1	(46.3)
飽和脂肪酸	g	15.0	(6.2)	14.1	(5.2)	14.0	(6.1)
一価不飽和脂肪酸	g	18.8	(6.5)	18.6	(6.8)	18.5	(8.0)
多価不飽和脂肪酸	g	13.1	(4.5)	13.7	(5.1)	13.5	(6.1)
コレステロール	mg	323.5	(141.4)	349.4	(153.6)	346.2	(171.4)
水溶性食物繊維	g	2.5	(0.9)	2.7	(0.8)	2.6	(1.1)
不溶性食物繊維	g	7.4	(2.4)	8.4	(2.1)	8.2	(3.0)
食物繊維 (総量)	g	10.2	(3.4)	11.5	(3.0)	11.2	(4.2)
食塩相当量	g	9.7	(3.0)	11.4	(2.9)	11.3	(3.8)
シヨ糖	g	8.1	(5.2)	8.5	(5.8)	7.3	(6.1)
アルコール	g	2.4	(7.0)	1.3	(4.6)	0.4	(1.6)
n3脂肪酸	g	2.9	(1.3)	3.2	(1.4)	3.3	(1.6)
n6脂肪酸	g	10.7	(3.7)	10.7	(4.2)	10.6	(5.0)



付表4-12 栄養素摂取量 (長崎県大島町・女性)

		40-59歳 (n=56)		60-69歳 (n=75)		70-79歳 (n=109)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	51.9	(5.2)	65.7	(2.8)	74.3	(2.8)
エネルギー	kcal	1631.1	(387.5)	1740.1	(415.3)	1704.7	(439.3)
水分	g	1606.1	(394.5)	1646.6	(349.6)	1620.8	(410.2)
たんぱく質	g	62.8	(19.9)	70.5	(20.9)	67.7	(23.3)
動物性たんぱく質	g	37.4	(16.1)	42.9	(18.8)	39.5	(18.6)
植物性たんぱく質	g	25.4	(5.5)	27.6	(5.6)	28.2	(7.0)
脂質	g	49.3	(18.6)	49.9	(16.4)	48.2	(19.1)
動物性脂質	g	24.9	(9.8)	26.9	(11.7)	24.8	(11.2)
植物性脂質	g	24.4	(10.7)	23.0	(8.0)	23.4	(10.2)
炭水化物	g	224.6	(48.3)	249.0	(67.2)	249.1	(54.7)
灰分	g	16.6	(5.2)	18.3	(3.9)	18.2	(5.6)
ナトリウム	mg	3800.3	(1196.2)	4221.2	(918.6)	4187.7	(1331.4)
カリウム	mg	2213.1	(772.6)	2401.4	(589.2)	2399.7	(810.8)
カルシウム	mg	475.2	(195.5)	517.4	(177.2)	530.7	(217.4)
マグネシウム	mg	219.7	(69.0)	243.1	(56.6)	241.1	(75.4)
リン	mg	941.1	(309.9)	1044.3	(294.6)	1020.4	(353.1)
鉄	mg	6.4	(2.0)	7.1	(1.6)	7.1	(2.2)
亜鉛	mg	7.4	(2.1)	8.1	(2.3)	7.8	(2.4)
銅	mg	1.0	(0.3)	1.2	(0.2)	1.2	(0.4)
マンガン	mg	3.2	(0.7)	3.6	(0.7)	3.6	(0.7)
レチノール	μg	287.1	(150.3)	304.9	(152.4)	402.4	(554.4)
カロテン	μg	3256.4	(1881.0)	3367.8	(1316.0)	3370.4	(1791.9)
レチノール当量	μg	825.8	(412.3)	862.2	(280.2)	960.0	(648.2)
ビタミンD	mg	12.4	(8.7)	17.3	(9.3)	16.3	(9.0)
ビタミンE	mg	7.9	(3.4)	8.2	(2.3)	8.0	(3.1)
ビタミンK	mg	343.3	(144.4)	381.7	(125.2)	397.3	(156.0)
ビタミンB1	mg	0.7	(0.2)	0.8	(0.2)	0.8	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.1	(0.3)	1.2	(0.3)	1.2	(0.4)
ナイアシン	mg	14.8	(5.5)	16.1	(5.5)	14.9	(5.8)
ビタミンB6	mg	1.1	(0.4)	1.3	(0.4)	1.3	(0.4)
ビタミンB12	μg	8.3	(4.8)	10.5	(4.8)	10.3	(5.6)
葉酸	μg	289.9	(107.2)	310.8	(68.9)	322.9	(129.3)
パントテン酸	mg	5.7	(1.7)	6.1	(1.6)	6.2	(2.0)
ビタミンC	mg	117.8	(49.5)	128.1	(32.8)	132.8	(50.5)
飽和脂肪酸	g	12.5	(4.5)	12.2	(4.5)	11.8	(5.2)
一価不飽和脂肪酸	g	17.5	(7.1)	17.4	(6.3)	16.6	(7.0)
多価不飽和脂肪酸	g	12.5	(5.1)	13.1	(4.4)	12.8	(5.0)
コレステロール	mg	297.3	(129.3)	319.2	(131.7)	311.9	(150.8)
水溶性食物繊維	g	2.5	(1.1)	2.7	(0.7)	2.9	(1.1)
不溶性食物繊維	g	7.8	(2.8)	8.5	(1.8)	8.8	(2.8)
食物繊維(総量)	g	10.6	(4.0)	11.6	(2.5)	12.0	(4.0)
食塩相当量	g	9.6	(3.0)	10.6	(2.3)	10.6	(3.4)
ショ糖	g	9.8	(6.1)	6.9	(5.4)	8.0	(7.3)
アルコール	g	4.6	(11.6)	1.3	(3.8)	0.2	(1.0)
n3脂肪酸	g	2.9	(1.4)	3.4	(1.2)	3.2	(1.3)
n6脂肪酸	g	9.8	(4.2)	9.6	(3.6)	9.4	(4.1)

付表4-13 栄養素摂取量 (秋田県横手市・女性)

		40-59歳 (n=120)		60-69歳 (n=107)		70-79歳 (n=105)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	52.8	(4.9)	65.1	(2.7)	72.7	(2.6)
エネルギー	kcal	1744.5	(432.8)	1916.1	(539.5)	1923.7	(521.1)
水分	g	1593.0	(390.6)	1774.9	(445.9)	1784.4	(469.4)
たんぱく質	g	63.4	(18.8)	76.4	(25.5)	76.7	(25.8)
動物性たんぱく質	g	34.7	(14.4)	44.3	(20.1)	43.7	(19.7)
植物性たんぱく質	g	28.8	(7.9)	32.1	(8.3)	33.0	(8.8)
脂質	g	48.8	(17.7)	57.2	(22.3)	56.7	(24.4)
動物性脂質	g	24.9	(10.9)	29.4	(13.4)	27.9	(13.1)
植物性脂質	g	23.9	(10.4)	27.7	(11.7)	28.8	(13.9)
炭水化物	g	253.9	(66.2)	269.1	(72.4)	272.7	(64.4)
灰分	g	17.0	(4.6)	20.7	(6.2)	21.2	(6.5)
ナトリウム	mg	4092.8	(1073.3)	4897.1	(1438.3)	4996.4	(1502.9)
カリウム	mg	2096.7	(648.1)	2595.0	(871.1)	2668.4	(908.0)
カルシウム	mg	444.1	(172.3)	586.0	(232.2)	593.5	(225.3)
マグネシウム	mg	227.2	(62.2)	276.7	(84.8)	281.5	(89.5)
リン	mg	942.7	(273.8)	1156.4	(390.9)	1163.4	(389.1)
鉄	mg	6.6	(2.0)	8.1	(2.7)	8.3	(2.8)
亜鉛	mg	7.7	(2.0)	8.7	(2.6)	8.8	(2.5)
銅	mg	1.1	(0.3)	1.3	(0.4)	1.4	(0.4)
マンガン	mg	3.2	(0.8)	3.7	(0.9)	3.8	(1.0)
レチノール	μg	270.8	(158.1)	371.8	(296.4)	356.0	(297.4)
カロテン	μg	2586.9	(1587.3)	3558.3	(2054.5)	3646.0	(2021.0)
レチノール当量	μg	699.6	(337.1)	961.7	(532.7)	960.2	(531.7)
ビタミンD	mg	11.3	(7.1)	17.5	(10.4)	17.0	(9.8)
ビタミンE	mg	7.5	(2.8)	9.3	(3.8)	9.5	(4.2)
ビタミンK	mg	332.2	(159.2)	447.7	(182.8)	454.4	(184.7)
ビタミンB1	mg	0.7	(0.2)	0.9	(0.3)	0.9	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.1	(0.4)	1.3	(0.4)	1.3	(0.5)
ナイアシン	mg	14.2	(4.5)	16.8	(6.5)	16.6	(6.7)
ビタミンB6	mg	1.1	(0.4)	1.4	(0.5)	1.4	(0.5)
ビタミンB12	μg	8.1	(4.1)	11.2	(6.3)	10.7	(6.1)
葉酸	μg	258.8	(95.0)	331.8	(135.6)	345.3	(144.6)
パントテン酸	mg	5.5	(1.6)	6.7	(2.1)	6.8	(2.1)
ビタミンC	mg	89.3	(37.9)	114.4	(50.7)	123.1	(52.7)
飽和脂肪酸	g	12.7	(4.9)	14.5	(5.8)	14.0	(6.2)
一価不飽和脂肪酸	g	16.9	(6.4)	19.5	(8.1)	19.2	(8.9)
多価不飽和脂肪酸	g	12.7	(4.9)	15.4	(6.2)	15.8	(6.8)
コレステロール	mg	277.1	(115.9)	353.7	(168.6)	351.2	(165.7)
水溶性食物繊維	g	2.3	(0.8)	2.9	(1.1)	3.0	(1.2)
不溶性食物繊維	g	7.8	(2.4)	9.5	(3.0)	9.8	(3.1)
食物繊維 (総量)	g	10.3	(3.3)	12.8	(4.3)	13.3	(4.4)
食塩相当量	g	10.3	(2.7)	12.4	(3.6)	12.6	(3.8)
ショ糖	g	10.4	(7.2)	10.6	(6.7)	10.0	(7.2)
アルコール	g	3.3	(9.0)	1.5	(5.0)	1.0	(3.8)
n3脂肪酸	g	2.8	(1.2)	3.7	(1.6)	3.7	(1.7)
n6脂肪酸	g	10.0	(4.1)	11.7	(5.0)	12.3	(5.6)

付表4-14 栄養素摂取量 (岐阜県高山市・女性)

		40-59歳(n=109)		60-69歳(n=110)		70-79歳(n=101)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	51.5	(6.0)	64.6	(2.7)	73.4	(2.5)
エネルギー	kcal	1587.4	(466.7)	1784.1	(502.6)	1674.7	(549.4)
水分	g	1580.1	(505.0)	1787.0	(507.6)	1658.1	(531.7)
たんぱく質	g	58.4	(22.3)	68.9	(24.3)	62.8	(23.4)
動物性たんぱく質	g	32.6	(17.7)	38.8	(19.0)	34.2	(17.4)
植物性たんぱく質	g	25.8	(7.4)	30.1	(8.2)	28.6	(9.0)
脂質	g	47.2	(19.1)	51.6	(19.4)	48.6	(22.3)
動物性脂質	g	23.0	(12.3)	25.7	(12.3)	24.2	(13.3)
植物性脂質	g	24.2	(9.6)	25.9	(10.7)	24.5	(12.5)
炭水化物	g	222.3	(65.2)	254.0	(70.4)	243.5	(81.1)
灰分	g	16.7	(5.6)	20.1	(6.2)	18.6	(6.6)
ナトリウム	mg	3972.6	(1315.2)	4755.7	(1433.9)	4386.7	(1619.6)
カリウム	mg	2085.0	(813.1)	2539.8	(909.2)	2357.0	(880.6)
カルシウム	mg	476.3	(211.4)	583.4	(229.1)	550.5	(220.6)
マグネシウム	mg	212.3	(75.7)	255.3	(83.5)	238.0	(85.4)
リン	mg	896.1	(343.9)	1066.8	(375.6)	992.4	(366.5)
鉄	mg	6.2	(2.3)	7.6	(2.5)	7.0	(2.6)
亜鉛	mg	6.9	(2.2)	7.8	(2.3)	7.3	(2.4)
銅	mg	1.0	(0.3)	1.2	(0.4)	1.1	(0.4)
マンガン	mg	3.1	(0.9)	3.5	(0.9)	3.4	(1.1)
レチノール	μg	226.2	(120.5)	327.4	(268.9)	266.3	(145.3)
カロテン	μg	2803.8	(1830.3)	3746.1	(2092.1)	3362.9	(2011.6)
レチノール当量	μg	690.7	(374.6)	948.2	(477.6)	823.5	(420.6)
ビタミンD	mg	9.9	(7.7)	14.3	(10.1)	12.9	(9.1)
ビタミンE	mg	7.8	(3.4)	9.1	(3.6)	8.5	(3.9)
ビタミンK	mg	343.8	(155.1)	428.7	(166.5)	404.3	(182.7)
ビタミンB1	mg	0.7	(0.2)	0.8	(0.3)	0.7	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.1	(0.4)	1.3	(0.5)	1.2	(0.4)
ナイアシン	mg	13.0	(6.1)	15.3	(6.5)	13.2	(5.6)
ビタミンB6	mg	1.0	(0.4)	1.2	(0.5)	1.1	(0.4)
ビタミンB12	μg	6.9	(4.9)	9.1	(6.1)	7.7	(5.4)
葉酸	μg	267.3	(108.7)	336.5	(126.2)	307.7	(123.0)
パントテン酸	mg	5.3	(1.9)	6.3	(2.0)	5.9	(2.0)
ビタミンC	mg	98.7	(46.0)	125.5	(51.7)	122.0	(55.0)
飽和脂肪酸	g	12.5	(5.5)	13.3	(5.2)	12.7	(6.6)
一価不飽和脂肪酸	g	16.2	(6.8)	17.4	(6.8)	16.3	(7.9)
多価不飽和脂肪酸	g	12.2	(5.0)	13.6	(5.4)	13.0	(6.3)
コレステロール	mg	290.8	(139.8)	330.9	(157.8)	306.5	(161.6)
水溶性食物繊維	g	2.5	(1.0)	3.1	(1.2)	3.0	(1.3)
不溶性食物繊維	g	7.6	(2.8)	9.6	(3.3)	9.0	(3.5)
食物繊維(総量)	g	10.3	(4.0)	13.1	(4.6)	12.4	(4.9)
食塩相当量	g	10.0	(3.3)	12.0	(3.6)	11.1	(4.1)
ショ糖	g	8.3	(5.7)	9.9	(6.8)	8.5	(7.1)
アルコール	g	4.5	(11.3)	3.6	(16.1)	1.2	(4.1)
n3脂肪酸	g	2.5	(1.1)	3.1	(1.3)	2.9	(1.5)
n6脂肪酸	g	10.0	(4.2)	10.7	(4.4)	10.4	(5.2)

付表4-15 栄養素摂取量（愛媛県新居浜市・女性）

		40-59歳(n=130)		60-69歳(n=133)		70-79歳(n=177)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢	歳	51.2	(5.4)	65.0	(2.9)	74.3	(2.8)
エネルギー	kcal	1606.6	(456.7)	1742.5	(480.0)	1778.6	(516.6)
水分	g	1530.5	(436.9)	1680.3	(483.1)	1688.5	(491.8)
たんぱく質	g	60.0	(19.7)	68.6	(23.4)	71.2	(23.7)
動物性たんぱく質	g	35.5	(14.9)	41.9	(18.1)	43.8	(18.0)
植物性たんぱく質	g	24.5	(6.8)	26.6	(7.3)	27.4	(8.2)
脂質	g	50.4	(21.0)	50.5	(20.6)	51.8	(19.9)
動物性脂質	g	25.0	(12.0)	27.3	(12.9)	27.5	(12.5)
植物性脂質	g	25.4	(11.2)	23.2	(9.8)	24.4	(10.6)
炭水化物	g	218.6	(64.7)	248.5	(64.1)	254.1	(76.0)
灰分	g	16.8	(5.2)	18.9	(6.2)	19.4	(6.0)
ナトリウム	mg	3891.3	(1151.0)	4383.7	(1479.8)	4526.6	(1456.9)
カリウム	mg	2200.9	(807.0)	2471.2	(850.9)	2513.0	(799.8)
カルシウム	mg	472.3	(205.4)	564.0	(232.8)	571.2	(209.5)
マグネシウム	mg	214.1	(71.0)	244.7	(79.8)	248.1	(76.9)
リン	mg	907.0	(309.5)	1059.7	(362.0)	1093.8	(358.1)
鉄	mg	6.3	(2.3)	7.0	(2.5)	7.2	(2.4)
亜鉛	mg	7.1	(2.1)	8.0	(2.4)	8.1	(2.6)
銅	mg	1.0	(0.3)	1.2	(0.4)	1.2	(0.4)
マンガン	mg	2.7	(0.9)	3.2	(0.9)	3.4	(0.9)
レチノール	μg	329.7	(312.4)	390.0	(371.8)	402.5	(341.3)
カロテン	μg	3451.3	(2218.8)	3607.3	(2023.0)	3533.8	(1825.6)
レチノール当量	μg	901.2	(559.9)	987.1	(569.5)	986.9	(509.5)
ビタミンD	mg	9.8	(6.1)	14.9	(9.4)	16.3	(8.6)
ビタミンE	mg	8.4	(3.9)	8.5	(3.5)	8.8	(3.3)
ビタミンK	mg	304.1	(167.0)	336.6	(166.9)	343.5	(147.6)
ビタミンB1	mg	0.7	(0.2)	0.8	(0.3)	0.8	(0.3)
ビタミンB2	mg	1.1	(0.4)	1.3	(0.5)	1.3	(0.4)
ナイアシン	mg	14.2	(5.6)	15.4	(5.9)	15.6	(6.1)
ビタミンB6	mg	1.1	(0.4)	1.2	(0.4)	1.3	(0.4)
ビタミンB12	μg	7.7	(4.6)	10.1	(6.2)	10.4	(5.2)
葉酸	μg	281.8	(133.1)	308.6	(133.8)	319.1	(117.9)
パントテン酸	mg	5.5	(1.8)	6.3	(2.0)	6.5	(2.1)
ビタミンC	mg	100.3	(46.8)	120.4	(54.0)	128.8	(48.5)
飽和脂肪酸	g	13.0	(6.1)	13.4	(6.1)	13.6	(6.1)
一価不飽和脂肪酸	g	17.7	(7.5)	17.4	(7.4)	17.9	(7.1)
多価不飽和脂肪酸	g	12.8	(5.9)	12.5	(5.3)	13.0	(5.2)
コレステロール	mg	323.9	(120.7)	374.2	(168.4)	399.1	(157.4)
水溶性食物繊維	g	2.6	(1.1)	2.8	(1.2)	2.9	(1.1)
不溶性食物繊維	g	7.7	(2.8)	8.6	(3.1)	8.8	(3.1)
食物繊維(総量)	g	10.6	(3.9)	11.8	(4.4)	12.1	(4.3)
食塩相当量	g	9.8	(2.9)	11.1	(3.7)	11.4	(3.7)
ショ糖	g	9.4	(7.0)	9.3	(6.4)	10.3	(7.6)
アルコール	g	4.6	(10.0)	2.4	(7.1)	1.1	(3.6)
n3脂肪酸	g	2.8	(1.3)	3.1	(1.5)	3.1	(1.3)
n6脂肪酸	g	10.6	(5.3)	9.7	(4.1)	10.1	(4.4)