

## 第2章 国民栄養調査成績の結合

## NIPPON DATA80・90 データと国民栄養調査データの結合、および、個人別栄養素・食品群摂取量の推定

主任研究者	上島 弘嗣	滋賀医科大学社会学講座福祉保健医学	教授
分担研究者	松村 康弘	国立健康・栄養研究所情報センター	プロジェクトリーダー
分担研究者	由田 克士	国立健康・栄養研究所栄養疫学プログラム	プロジェクトリーダー
分担研究者	岡村 智教	国立循環器病センター予防検診部	部長
分担研究者	中川 秀昭	金沢医科大学健康増進予防医学	教授
分担研究者	清原 裕	九州大学大学院医学研究院環境医学分野	教授
分担研究者	中村 好一	自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門	教授
研究協力者	三浦 克之	滋賀医科大学社会学講座福祉保健医学	准教授
研究協力者	奥田奈賀子	滋賀医科大学社会学講座福祉保健医学	特任助教
研究協力者	高嶋 直敬	滋賀医科大学社会医学講座福祉保健医学	
研究協力者	藤吉 朗	滋賀医科大学社会医学講座福祉保健医学	
分担研究者	早川 岳人	福島県立医科大学衛生学・予防医学講座	講師

### A. 目的

本研究班の主目的は、わが国国民を代表する循環器疾患基礎調査受検者の長期追跡コホート研究である NIPPON DATA 80・90 をベースとして、これに同時に同じ対象者に実施された国民栄養調査データを結合し、日本人の各種栄養素摂取量や食生活が健康寿命や ADL、あるいは生活習慣病死亡リスクにどのように影響するかを明らかにすることである。

本年度はこの目的を達するための基礎作業として、まず昭和 55 年（NIPPON DATA 80 のベースライン年）および平成 2 年（NIPPON DATA 90 のベースライン年）実施の国民栄養調査データから個人別の各種栄養素・各種食品群摂取量を推定し、これを循環器疾患基礎調査データと結合する作業を行った。個人別栄養素摂取量推定方法、結合作業の方法、および、明らかとなった昭和 55 年および平成 2 年のわが国の性・年齢階級別の各種栄養素・各種食品群摂取量の概要を報告する。

### B. 方法

#### (1) 国民栄養調査データの入手

循環器疾患基礎調査受検者の長期追跡研究 NIPPON DATA 80・90 の、それぞれ同じ対象に対して実施された、昭和 55 年および平成 2 年の国民栄養調査の調査票データを、関係機関より目的外使用の承認を得て入手した。それぞれ約 6000 世帯分の世帯票と約 20000 人分の個人票のデータを得た。世帯票は、連続 3 日間の秤量法による栄養調査よ

り計算された、世帯単位3日分の栄養素等摂取量と食品群別摂取量を含む。個人票は、性別、年齢、身長、体重等を含む。平成2年分については、これらに加えて食品単品別の世帯票を得た。

## (2) 個人の栄養素等摂取量、食品群別摂取量の推計

平成6年以前に実施された国民栄養調査では、世帯単位で食物摂取状況が調査されている。このため、厚生労働省に登録されている昭和55年および平成2年の調査データから各世帯員ごとの栄養素等摂取量や食品群別摂取量を直接把握することはできない。

本研究では、国民栄養調査において、性・年齢階級別のひとりあたりの調査データが最初に求められ公表された平成7年の国民栄養調査データを活用して、昭和55年、平成2年の世帯単位の摂取量より各世帯員ごとの摂取量を推計することとした。

総エネルギー摂取量についての推計を例とすると、昭和55年あるいは平成2年の国民栄養調査世帯票に含まれている世帯分の総摂取エネルギーを、平成7年の国民栄養調査で公表された、対応する性・年齢階級別の平均エネルギー摂取量で重み付けして各世帯員に案分する。エネルギー摂取量についての具体例を、図1に示した。他の栄養素、食品群別摂取量についても、同様に平成7年の性・年齢階級別の平均摂取量を用いた案分により求めた。

## (3) NIPPON DATAへの結合

国民栄養調査は、小児、未成年、若年成人を含めた全世帯員を対象としているため、循環器疾患基礎調査受検者の対象とは一致しない。NIPPON DATAのベースライン調査である循環器疾患基礎調査と国民栄養調査個人票の、都道府県コード、地区番号、単位区番号、世帯番号、世帯員番号を比較し、一致しないものを除外した（結合できた対象数はNIPPON DATAの追跡対象数とは若干異なる）。これらコードが一致した者より、1日あたりの総エネルギー摂取量が500kcal未満あるいは5000kcal以上であった者を除外した。

## (4) ひとりあたり栄養素等摂取量、食品群別摂取量の集計

NIPPON DATA 80・90のベースライン調査である第3次・第4次循環器疾患基礎調査に、国民栄養調査結果より推計した個人ごとの栄養素等摂取量を追加し、それぞれ栄養素等摂取量および食品群別摂取量を、性・年齢階級別に平均値と標準偏差を求めた。

## C. 結果

### (1) NIPPON DATA80

1980年当時の国民栄養調査に基づき、NIPPON DATA80の対象者について個人ごとの栄養素等摂取量について検討を行った結果を表1-8に示す。対象者の平均年齢は男女ともに約50歳であった。総エネルギー摂取量では男性で40代、50代が最も多くおよそ2600Kcal、女性では40代が多く約2200Kcalであった。一日当たりの食事総量は男女ともに40歳代、50歳代がピークであった。

男女ともに年齢階級による食事内容の傾向は同様であった。解析内容からは若年者ほど洋食の傾向が強く、高齢者ほど和食の傾向が見られた。すなわち米や大豆、魚類の摂取濃度では特に高齢層で多い傾向を認め、逆に洋食と関連が強いと思われるパンやバターなどの油脂、肉類の摂取量は高齢層で少ない傾向を認めた。

女性では米の摂取量は60代で124g/1000kcalであったのが30代で94g/1000kcal、大豆製品も43g/1000kcalから29g/1000kcalと60代のおよそ3/4であった。男性でも同様に米の消費量は133g/1000kcalから116g/1000kcal、大豆製品も40g/1000kcalから28g/1000kcalと若年層で少なかった。パン類と脂質は逆に若年層で多く、パン類の摂取量は女性の60代では15g/1000kcal、30代では15g/1000kcal、脂質の摂取量は女性の60代では6.2g/1000kcal、30代では9.6g/1000kcalであった。同様に男性では、パン類の摂取量は60代では13g/1000kcal、30代で22g/1000kcal、脂質の摂取量は60代では5.8g/1000kcal、30代では8.8g/1000kcalであった。

エネルギー摂取比率でも高齢者で脂質の占める割合が少なく、炭水化物の占める割合は多い傾向を認めた。脂質の占める割合は30代で男性22.1%、女性24.2%であるのに対して60代では男性18.3%、女性19.0%、炭水化物の占める割合は30代で男性は57.9%、女性59.2%、60代では男性61.9%、女性65.4%であった。

さらに食塩摂取量も若年者で少なく、高齢者で多い傾向が認められた。食塩摂取量は男性では平均15.6g、女性では平均13.7gであった。50代がピークで男性では17.1g、女性では14.7gであった。摂取濃度では食塩換算で男性6.3g/1000kcal、女性6.7g/1000kcalであった。

### (2) NIPPON DATA90

1990年当時の国民栄養調査に基づき、NIPPON DATA90対象者について個人ごとの栄養素等摂取量の検討を行った結果を表9-16に示す。対象者の平均年齢は男女ともおよそ53歳であった。

一日あたりの総エネルギー摂取量は男性では50代(2,446kcal)、女性では40代(1,966kcal)が最も高かった。一日あたりの食事総量(g)は男女ともに40歳代(男性1,600g、女性1,318g)、50歳代(男性1,660g、女性1,344g)が最も多かった。

食品群別に一日あたりの摂取密度 (/1000kcal) を見ると男女とも年齢とともに米が高く、逆にパンの摂取濃度が低くなる傾向がみられた。例えば米の摂取濃度は30歳代で男性 104g/1000kcal、女性 86g/1000kcal だったのに対し、60歳代では男性 113g/1000kcal、女性 102g/1000kcal だった。一方パンは30歳代で男性 16g/1000kcal、女性 22g/1000kcal だったのに対し、60歳代では男性女性ともに 13g/1000kcal だった。同様に、年齢とともに魚介類、豆類、野菜類（緑黄色野菜とその他の野菜を含む）の摂取濃度が高くなる一方、肉類、油脂類では年齢とともに摂取濃度が低くなる傾向を認めた。これらの傾向は男女ともに認められた。

エネルギー摂取比率についてみると、男女とも年齢が高くなるにつれて炭水化物の占める割合が多くなり脂質の割合が少なくなる傾向を認めた。具体的には、炭水化物の占めるエネルギー摂取比率が30代で男性 55%、女性 56%であったのに対し70代では男性 61%、女性 63%であり、総脂質の占める割合は30代で男性 25%、女性 27%であったのに対し70代では男性 20%、女性 21%であった。

食塩の一日摂取量は男女とも50代が最も多く男性で 15.8g、女で 13.5g であり、対象者全ての年齢層の平均値では男性 14.6g、女性 12.7g であった。食物繊維は男女とも年齢が高くなるにつれて一日摂取量が多くなる傾向を認めた。

#### D. 考察

昭和55年および平成2年の循環器疾患基礎調査受験者の長期間追跡研究である NIPPON DATA 80・90に、これら対象者が循環器疾患基礎調査と同時に受検した国民栄養調査の調査データを統合することで、循環器疾患危険因子の状況とともに、きわめて重要な生活環境因子である栄養素等摂取量の情報を提供する統合データベースを得た。対象者は日本の全都道府県の都市部、町村部より無作為に抽出された300地区に居住していた者であり、日本を代表する一般集団であるといえる。

今回、NIPPON DATA80・90のベースライン調査である第3次・第4次循環器疾患基礎調査に国民栄養調査結果を結合した個人の栄養素等摂取量のデータをすることができた。結合できたデータはNIPPON DATA 80では男性4533名、女性5811名、NIPPON DATA 90では男性3489名、女性4861名であった。これら人数は、NIPPON DATAの追跡対象数とは若干異なる。

NIPPON DATA80に国民栄養調査より追加できた栄養素等は、総エネルギー量、タンパク質、炭水化物、ナトリウム、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCであった。これらに加えてNIPPON DATA90では、カリウム、コレステロール、飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、食物繊維他の栄養素等摂取量を追加することができた。また、食品群別摂取量としては、総量、動物性食品、植物性食品、ほか再掲を含む110分類の食品群別摂取量が追加された。

国民栄養調査は、国民の食品摂取量、栄養素等摂取量の実態を把握すると同時に栄養と健康との関係を明らかにし、広く健康増進対策等に必要基礎資料を得ることを目的

として、毎年行われている。昭和55年調査では、昭和55年厚生統計標本地区調査により設定された単位区から無作為に抽出された300地区内、平成2年調査では平成2年国民生活基礎調査により設定された地区から無作為に抽出された300地区の内のそれぞれ約6000世帯の世帯員約20000人が調査の客体であった。

栄養摂取状況調査は、なるべく普通の食事摂取状態にある連続した3日間について、栄養摂取状況記入帳を各世帯に配布し、秤を用いて秤量記入させた。調査員（栄養士）は調査期間中少なくとも1日1回以上被調査世帯を直接訪問して記入状況を点検するという、詳細な栄養調査が行われている。しかしながら、昭和55年、平成2年の国民栄養調査とも、ひとりあたりの摂取量としては世帯全体の栄養摂取状況調査結果を単純に世帯員数で除した値を示しているのみであり、生活習慣病発症との関連を検討するためには、性・年齢を考慮した個人単位での栄養素等摂取量のデータが不可欠である。この目的のため、平成7年の国民栄養調査ではじめて、食物摂取状況記録票に世帯員ごとの案分比率を記載する欄が設けられ、性・年齢階級別の栄養素等摂取量、食品群別摂取量が公表されることとなった。これ以前には、国民を代表する大規模一般集団で行われた、個人の栄養素等摂取を検討できる詳細な栄養調査成績は存在しない。このため、本研究では昭和55年、平成2年当時の世帯合計の栄養素等摂取量を、その世帯員構成に対応する平成7年の性・年齢階級別の平均栄養素等摂取量を用いて案分して、昭和55年、平成2年当時の世帯員個人の栄養素等摂取量を推計した。世帯員間の当時の摂取量の多寡、および昭和55年・平成2年の調査当時から平成7年までの時代の変化に伴う男女間あるいは年齢層間の食品摂取バランスの変化は反映していない可能性があるが、少なくとも世帯ごとの食品摂取状況の特徴は個人に反映されていると考える。また、この方法により得られた栄養素等摂取量では、昭和55年と平成2年の値の比較で、各性・年齢別の総エネルギー摂取、米の摂取量の減少がみとめられた。また高齢層と若年層との比較では、高齢層で米、魚、食塩摂取量が多く、若年層でパン、脂質摂取量が多いという傾向がみられた。これらの傾向は総務省家計調査など他の結果の傾向と一致するものであり、妥当なものとする。

この方法を用いることで、今回個人ごとの酒類摂取量（日本酒、ビール、洋酒その他）を推計することができた。アルコール摂取量の把握は、循環器疾患対策に極めて重要であるが、男女間、世代間で摂取量が大きく異なるため、個人ごとの摂取量は公表されていなかった。

本データセットに含まれている栄養素は3大栄養素、他ナトリウム、鉄など限られているが、我々が他の国際共同研究で開発した統合食品データベース（INTERMAP食品成分表）を用いることで、各種脂肪酸やトランス型脂肪酸、ショ糖、でんぷんなど、他の栄養素摂取と循環器疾患発症およびADL低下との関連も検討することができる。NIPPON DATA と国民栄養調査結果を統合した本データセットは、欧米とは大きく異なった食習慣と疾病構造をもった我が国の生活習慣病対策、ADL低下対策にとって、極めて重要な意義を持つものである。

図1 世帯分の栄養素等摂取量からの各世帯員の栄養素等摂取量の推計  
(総エネルギー摂取量を例に)

世帯員A	男	72歳
世帯員B	女	70歳
世帯員C	男	40歳
世帯員D	女	38歳
世帯員E	男	10歳
世帯員F	女	5歳

栄養摂取状況調査による世帯全体の1日当たり総エネルギー摂取量が12,000kcalであったとする。

1. 平成7年国民栄養調査の該当する性・年齢階級の平均総摂取エネルギーを対応させる

世帯員A	男	70歳以上	1,975kcal
世帯員B	女	70歳以上	1,625kcal
世帯員C	男	40歳代	2,370kcal
世帯員D	女	30歳代	1,895kcal
世帯員E	男	7～14歳	2,165kcal
世帯員F	女	1～6歳	1,363kcal
合計			11,393kcal

2. 平均総エネルギー摂取量を用いた重みづけによる各世帯員の総エネルギー摂取量の推計。

			平均総摂取エネルギー	平均総摂取エネルギーの合計		各世帯員の推計総摂取エネルギー
世帯員A	男	12,000	x	1,975kcal	／	11,393kcal = 2,080kcal
世帯員B	女	12,000	x	1,625kcal	／	11,393kcal = 1,712kcal
世帯員C	男	12,000	x	2,370kcal	／	11,393kcal = 2,496kcal
世帯員D	女	12,000	x	1,895kcal	／	11,393kcal = 1,996kcal
世帯員E	男	12,000	x	2,165kcal	／	11,393kcal = 2,280kcal
世帯員F	女	12,000	x	1,363kcal	／	11,393kcal = 1,436kcal

表1. NIPPON DATA80対象者の年齢、年齢階級別1日あたり栄養素等摂取量、男性、平均値(標準偏差)

年齢	30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		合計
	n=1216	(歳)	n=1178	(歳)	n=980	(歳)	n=687	(歳)	n=472	(歳)	
エネルギー	2501 (480)	(kcal)	2602 (572)	(kcal)	2651 (631)	(kcal)	2377 (543)	(kcal)	2048 (479)	(kcal)	2494 (576)
総たんぱく質	92.0 (20.1)	(g)	97.3 (23.4)	(g)	100.9 (25.6)	(g)	90.1 (22.3)	(g)	77.2 (20.1)	(g)	93.5 (23.5)
総脂肪	61.3 (18.7)	(g)	59.1 (20.1)	(g)	57.6 (21.2)	(g)	48.6 (18.7)	(g)	40.0 (17.4)	(g)	55.8 (20.6)
ナトリウム	5782 (2040)	(mg)	6180 (2236)	(mg)	6741 (2582)	(mg)	6254 (2439)	(mg)	5414 (2076)	(mg)	6126 (2318)
食塩	14.7 (5.2)	(g)	15.7 (5.7)	(g)	17.1 (6.6)	(g)	15.9 (6.2)	(g)	13.8 (5.3)	(g)	15.6 (5.9)
総炭水化物	362.3 (79.2)	(g)	381.3 (91.1)	(g)	395.9 (102.7)	(g)	367.5 (91.9)	(g)	328.5 (79.8)	(g)	371.8 (91.8)
カルシウム	523 (163)	(mg)	565 (178)	(mg)	617 (200)	(mg)	591 (185)	(mg)	539 (187)	(mg)	566 (185)
鉄	15.2 (4)	(mg)	16.1 (4)	(mg)	17.0 (5)	(mg)	15.6 (4)	(mg)	13.8 (4)	(mg)	15.7 (4)
ビタミンA	1758 (742)	(IU)	1881 (847)	(IU)	1909 (891)	(IU)	1703 (880)	(IU)	1562 (861)	(IU)	1794 (844)
ビタミンB1	1.3 (0.5)	(mg)	1.4 (0.6)	(mg)	1.4 (0.6)	(mg)	1.3 (0.5)	(mg)	1.1 (0.4)	(mg)	1.3 (0.5)
ビタミンB2	1.1 (0.3)	(mg)	1.2 (0.3)	(mg)	1.2 (0.4)	(mg)	1.1 (0.3)	(mg)	0.9 (0.3)	(mg)	1.1 (0.3)
ビタミンC	101 (41)	(mg)	115 (46)	(mg)	125 (53)	(mg)	124 (55)	(mg)	112 (51)	(mg)	114 (49)

昭和55年国民栄養調査結果より推計。

表2. NIPPON DATA80対象者の年齢階級別1日あたり食品群別摂取量、男性、平均値(標準偏差)

総量	30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		合計
	n=1216	(g)	n=1178	(g)	n=980	(g)	n=687	(g)	n=472	(g)	
動物性食品	1632 (380)	(g)	1702 (413)	(g)	1735 (451)	(g)	1579 (388)	(g)	1349 (361)	(g)	1635 (419)
植物性食品	317.5 (105.4)	(g)	324.9 (119.3)	(g)	334.5 (133.7)	(g)	295.5 (116.0)	(g)	253.0 (110.8)	(g)	313.1 (120.0)
穀類	1308.2 (336.0)	(g)	1372.5 (344.6)	(g)	1388.9 (374.0)	(g)	1276.2 (335.0)	(g)	1089.9 (303.1)	(g)	1314.8 (354.2)
米類	398.1 (97.0)	(g)	413.0 (109.0)	(g)	418.5 (121.4)	(g)	385.8 (113.4)	(g)	332.0 (93.4)	(g)	397.7 (110.8)
米	289.0 (98.2)	(g)	323.5 (112.1)	(g)	354.2 (122.5)	(g)	315.9 (116.2)	(g)	271.9 (97.3)	(g)	314.3 (113.3)
強化米	281.7 (96.6)	(g)	316.3 (110.5)	(g)	346.3 (120.8)	(g)	304.7 (110.7)	(g)	265.1 (95.7)	(g)	306.4 (111.1)
米加工品	0.2 (0.4)	(g)	0.2 (0.5)	(g)	0.2 (0.5)	(g)	0.2 (0.5)	(g)	0.2 (0.4)	(g)	0.2 (0.5)
大麦	7.3 (19.2)	(g)	7.2 (19.9)	(g)	7.9 (22.5)	(g)	11.2 (33.1)	(g)	6.8 (19.4)	(g)	7.9 (22.8)
小麦類合計	0.8 (5.2)	(g)	1.2 (6.4)	(g)	1.3 (6.7)	(g)	0.9 (7.4)	(g)	0.9 (5.0)	(g)	1.0 (6.2)
小麦粉	112.2 (62.8)	(g)	95.9 (58.1)	(g)	75.1 (57.1)	(g)	78.4 (59.7)	(g)	66.5 (57.5)	(g)	90.1 (61.5)
パン	6.8 (11.5)	(g)	5.9 (9.8)	(g)	6.2 (9.3)	(g)	5.5 (9.7)	(g)	4.2 (8.8)	(g)	6.0 (10.1)
菓子パン	53.8 (39.5)	(g)	45.8 (36.5)	(g)	26.1 (33.5)	(g)	29.0 (30.3)	(g)	27.1 (30.6)	(g)	39.2 (37.1)
(続きあり)	6.7 (12.8)	(g)	7.0 (15.1)	(g)	5.9 (15.1)	(g)	4.4 (11.5)	(g)	4.9 (14.0)	(g)	6.1 (13.9)

(表2. 続き)

	30-39歳 n=1216	40-49歳 n=1178	50-59歳 n=980	60-69歳 n=687	70歳以上 n=472	合計 n=4533
生めんゆでめん (g)	35.3 (45.1)	28.6 (38.4)	29.4 (41.7)	32.0 (46.5)	23.9 (40.1)	30.6 (42.6)
乾めんマカロニ (g)	5.7 (12.4)	5.5 (12.6)	4.8 (11.4)	5.1 (12.5)	4.2 (10.2)	5.2 (12.1)
即席めん (g)	3.9 (9.6)	3.1 (8.3)	2.6 (8.0)	2.6 (7.9)	2.2 (7.9)	3.0 (8.5)
その他の穀類 (g)	0.7 (3.5)	0.8 (4.1)	0.7 (3.8)	0.6 (3.5)	0.6 (3.8)	0.7 (3.8)
種実類 (g)	1.1 (3.4)	1.6 (5.7)	1.8 (6.7)	1.5 (4.2)	1.6 (5.1)	1.5 (5.2)
いも類合計 (g)	62.3 (43.8)	66.3 (44.3)	74.3 (53.4)	73.7 (57.4)	69.3 (53.4)	68.4 (49.6)
さつまいも (g)	10.7 (20.9)	10.2 (18.5)	10.0 (20.6)	13.5 (30.8)	11.3 (23.0)	10.9 (22.3)
じゃがいも (g)	23.3 (25.8)	24.3 (25.1)	24.4 (28.9)	22.8 (28.9)	20.6 (25.4)	23.5 (26.8)
その他のいも (g)	15.0 (19.6)	18.0 (23.0)	23.8 (30.6)	22.2 (27.5)	23.6 (29.7)	19.7 (25.7)
いも類加工品 (g)	13.4 (17.9)	13.7 (18.2)	16.0 (21.9)	15.1 (20.8)	13.9 (20.2)	14.4 (19.6)
砂糖類合計 (g)	13.9 (9.8)	13.5 (10.1)	16.1 (12.6)	14.7 (11.2)	13.1 (10.2)	14.3 (10.8)
砂糖 (g)	13.2 (9.3)	13.0 (9.8)	15.4 (12.2)	13.9 (10.6)	12.5 (10.0)	13.6 (10.4)
ジャム類 (g)	0.7 (2.4)	0.6 (2.3)	0.7 (2.8)	0.8 (2.9)	0.5 (2.0)	0.7 (2.5)
菓子類合計 (g)	15.1 (15.3)	14.8 (16.0)	12.4 (15.3)	18.6 (20.3)	24.1 (29.3)	15.9 (18.5)
飴類 (g)	0.5 (1.3)	0.5 (1.8)	0.3 (1.1)	0.6 (2.2)	0.7 (2.7)	0.5 (1.8)
せんべい類 (g)	2.3 (4.0)	2.2 (4.2)	1.8 (4.3)	2.6 (5.6)	3.3 (7.0)	2.3 (4.8)
カステラケーキ類 (g)	2.4 (6.1)	2.3 (6.1)	2.4 (6.8)	2.9 (8.6)	3.8 (11.1)	2.6 (7.3)
ビスケット類 (g)	1.2 (3.5)	1.1 (2.9)	0.7 (3.0)	1.4 (6.4)	1.1 (3.9)	1.1 (3.9)
その他の菓子 (g)	8.7 (11.4)	8.7 (12.8)	7.2 (11.7)	11.0 (15.3)	15.3 (22.3)	9.4 (14.1)
油脂類合計 (g)	22.3 (13.3)	19.3 (12.3)	18.2 (11.8)	13.9 (10.4)	9.8 (9.1)	18.1 (12.5)
バター (g)	1.7 (3.1)	1.4 (2.6)	1.2 (3.2)	0.9 (2.0)	0.7 (1.6)	1.3 (2.8)
マーガリン (g)	2.4 (3.9)	1.7 (3.3)	1.4 (3.0)	1.4 (3.3)	1.0 (2.2)	1.7 (3.4)
植物性油脂 (g)	12.7 (9.5)	11.4 (8.7)	11.1 (8.7)	8.1 (7.3)	5.9 (6.8)	10.6 (8.8)
動物性油脂 (g)	0.1 (0.8)	0.1 (0.7)	0.2 (0.9)	0.1 (0.8)	0.0 (0.3)	0.1 (0.8)
マヨネーズ類 (g)	5.4 (6.1)	4.7 (5.5)	4.3 (5.3)	3.5 (4.8)	2.1 (3.2)	4.3 (5.4)
豆類合計 (g)	71.9 (40.8)	80.9 (48.7)	96.2 (56.6)	96.1 (56.2)	83.1 (51.4)	84.3 (51.0)
大豆大豆製品合計 (g)	69.6 (40.3)	78.4 (47.9)	92.9 (55.9)	92.5 (55.0)	79.7 (50.2)	81.4 (50.1)
味噌 (g)	19.0 (12.4)	22.1 (13.7)	25.2 (16.6)	25.1 (17.9)	22.6 (16.9)	22.4 (15.3)
豆腐 (g)	35.0 (32.3)	39.1 (38.2)	48.3 (45.1)	48.3 (44.6)	38.7 (37.5)	41.3 (39.7)
豆腐加工品 (g)	8.8 (12.5)	9.5 (13.6)	11.1 (16.2)	11.3 (16.5)	10.2 (17.9)	10.0 (14.9)
大豆その他 (g)	6.8 (9.6)	7.7 (10.2)	8.2 (13.1)	7.9 (12.9)	8.1 (13.9)	7.7 (11.6)
その他の豆類加工品 (g)	2.3 (6.6)	2.5 (7.7)	3.4 (9.1)	3.6 (10.8)	3.5 (8.8)	2.9 (8.4)

(続きあり)

(表2. 続き)

	30-39歳 n=1216	40-49歳 n=1178	50-59歳 n=980	60-69歳 n=687	70歳以上 n=472	合計 n=4533
果実類合計	108.6 (75.2)	147.5 (94.8)	157.0 (108.7)	171.0 (109.2)	172.4 (126.3)	145.3 (102.2)
柑橘類	45.9 (46.8)	63.8 (62.8)	67.3 (69.3)	71.1 (72.3)	70.9 (75.3)	61.6 (64.3)
りんご	24.8 (28.9)	34.0 (39.7)	33.0 (43.5)	40.9 (53.3)	38.6 (49.5)	32.8 (41.9)
バナナ	5.6 (10.7)	6.7 (15.3)	7.7 (18.2)	7.6 (17.2)	8.3 (18.0)	6.9 (15.6)
いちご	0.2 (1.6)	0.4 (2.7)	0.1 (1.8)	0.2 (2.1)	0.1 (0.2)	0.2 (2.0)
その他の果実	26.6 (37.1)	36.9 (49.1)	43.6 (60.8)	46.4 (60.7)	51.8 (82.2)	38.6 (55.9)
果汁	5.4 (14.0)	5.8 (17.2)	5.3 (18.6)	4.8 (16.4)	2.7 (11.5)	5.1 (16.1)
緑黄色野菜合計	52.9 (35.9)	59.7 (39.5)	65.5 (44.7)	59.8 (45.7)	54.0 (43.1)	58.6 (41.4)
にんじん	16.6 (14.0)	17.4 (14.4)	19.5 (18.2)	17.3 (17.0)	15.6 (17.2)	17.4 (15.9)
ほうれん草	16.3 (18.3)	19.6 (22.7)	20.4 (24.9)	19.1 (25.4)	17.1 (23.3)	18.6 (22.7)
ピーマン	3.4 (5.7)	3.3 (5.7)	3.9 (6.7)	3.3 (6.5)	2.5 (5.4)	3.4 (6.0)
その他の緑黄色野菜	16.6 (22.1)	19.5 (24.6)	21.8 (30.0)	20.1 (27.6)	18.8 (28.2)	19.2 (26.2)
その他の野菜類合計	219.9 (89.8)	239.0 (100.2)	258.2 (117.0)	255.1 (118.3)	207.7 (99.7)	237.2 (105.8)
大根	41.8 (42.2)	45.2 (41.5)	54.7 (53.9)	55.7 (51.0)	47.3 (44.5)	48.2 (46.7)
たまねぎ	24.1 (20.4)	24.8 (23.2)	22.3 (24.0)	21.8 (23.6)	17.1 (18.9)	22.8 (22.4)
トマト	7.6 (15.9)	9.1 (17.4)	9.4 (22.7)	9.0 (22.3)	6.9 (16.1)	8.5 (19.0)
キャベツ	26.4 (25.2)	28.8 (29.5)	28.2 (29.2)	25.9 (29.2)	20.9 (24.4)	26.8 (27.9)
きゅうり	11.6 (14.9)	11.8 (15.1)	11.9 (17.2)	11.3 (16.5)	8.1 (12.3)	11.3 (15.5)
白菜	26.6 (29.2)	28.2 (34.6)	28.3 (39.3)	30.3 (39.8)	26.0 (35.9)	27.9 (35.3)
その他の野菜	47.7 (36.9)	51.1 (36.4)	58.5 (42.9)	52.1 (47.0)	41.7 (35.0)	51.0 (39.9)
葉類つけもの	17.0 (27.7)	22.3 (36.2)	23.9 (42.7)	26.5 (49.1)	21.8 (33.9)	21.8 (37.9)
その他の漬け物	17.0 (23.7)	17.6 (21.9)	21.0 (28.0)	22.6 (29.1)	17.9 (24.5)	19.0 (25.3)
きのこ類	9.5 (12.0)	10.3 (13.8)	12.3 (15.4)	10.9 (14.3)	8.0 (11.8)	10.4 (13.6)
海藻類	5.8 (8.0)	6.6 (8.3)	7.4 (8.8)	6.9 (9.2)	6.5 (8.3)	6.6 (8.5)
調味嗜好飲料合計	252.3 (236.8)	230.3 (204.9)	200.5 (183.8)	163.3 (151.1)	112.2 (114.2)	207.3 (199.9)
しょうゆ	46.5 (27.5)	47.1 (28.0)	48.4 (28.3)	36.5 (21.8)	27.7 (18.7)	43.6 (27.1)
ソース類	8.1 (10.4)	7.9 (10.1)	5.8 (8.0)	4.1 (6.6)	2.6 (4.5)	6.4 (9.1)
塩	2.8 (3.1)	3.0 (3.4)	2.8 (4.0)	1.9 (2.5)	1.5 (2.1)	2.6 (3.3)
日本酒	46.1 (74.1)	48.8 (77.6)	44.9 (75.6)	45.1 (71.6)	27.4 (50.5)	44.4 (73.1)
ビール	66.4 (182.5)	45.9 (135.9)	35.9 (115.4)	30.2 (93.7)	13.1 (47.3)	43.5 (135.8)
洋酒その他	9.0 (29.3)	11.2 (33.0)	10.2 (33.1)	6.9 (26.9)	6.9 (24.8)	9.3 (30.4)
その他の嗜好飲料	73.4 (108.9)	66.4 (107.9)	52.5 (98.3)	38.4 (69.8)	32.9 (83.5)	57.5 (99.8)

(続きあり)

(表2. 続き)

	30-39歳 n=1216	40-49歳 n=1178	50-59歳 n=980	60-69歳 n=687	70歳以上 n=472	合計 n=4533
魚介類合計	114.6 (58.4)	134.1 (69.5)	148.1 (73.6)	128.5 (62.4)	104.3 (55.5)	127.9 (66.7)
生魚合計	50.4 (41.1)	60.4 (48.3)	68.3 (53.6)	63.6 (46.6)	52.9 (43.7)	59.1 (47.5)
まぐろ類	8.4 (16.4)	9.9 (18.6)	10.1 (20.3)	10.0 (20.2)	8.3 (16.0)	9.4 (18.5)
たいかれい類	10.0 (19.6)	11.9 (22.4)	13.7 (25.9)	14.0 (24.4)	12.7 (24.1)	12.2 (23.0)
あじいわし類	13.1 (19.8)	15.6 (24.2)	17.8 (29.2)	15.3 (24.4)	14.9 (23.0)	15.3 (24.3)
さけます	2.5 (8.2)	3.9 (14.0)	4.5 (16.8)	3.7 (12.1)	2.9 (10.4)	3.5 (12.8)
その他の生魚	16.5 (24.8)	19.1 (28.6)	22.3 (31.7)	20.6 (27.5)	14.1 (24.0)	18.8 (27.8)
いかたこかに	19.2 (23.8)	21.8 (27.1)	24.2 (29.4)	17.0 (22.1)	13.0 (18.8)	20.0 (25.5)
貝類	5.2 (12.9)	5.5 (13.5)	4.9 (15.2)	4.7 (12.6)	3.4 (10.4)	5.0 (13.3)
魚塩蔵	8.4 (16.0)	11.2 (22.3)	11.5 (22.2)	11.3 (21.0)	8.3 (17.1)	10.2 (20.1)
魚介乾物	8.4 (11.9)	8.6 (12.0)	10.2 (15.6)	9.2 (14.1)	7.9 (11.3)	8.9 (13.1)
魚介缶詰	2.2 (6.9)	2.6 (8.0)	2.6 (8.4)	2.1 (7.3)	1.9 (6.5)	2.3 (7.6)
魚介佃煮	0.8 (3.8)	0.8 (3.3)	1.0 (4.2)	1.0 (3.7)	1.1 (4.3)	0.9 (3.8)
魚介練製品	18.4 (19.9)	21.6 (23.1)	23.5 (24.6)	18.3 (20.5)	14.7 (17.4)	19.9 (21.8)
魚肉ハムソーセージ	1.6 (5.3)	1.6 (5.3)	1.8 (6.4)	1.3 (5.9)	1.1 (4.5)	1.5 (5.6)
肉類合計	88.3 (44.6)	83.4 (45.2)	74.9 (46.6)	56.7 (38.0)	43.8 (33.0)	74.7 (45.6)
牛肉	17.7 (23.0)	16.6 (24.0)	16.3 (23.7)	11.5 (18.8)	8.5 (14.2)	15.2 (22.3)
豚肉	36.5 (28.1)	33.3 (27.9)	28.8 (26.6)	23.4 (24.8)	17.4 (20.6)	30.0 (27.2)
鶏肉	19.4 (24.6)	19.3 (24.0)	18.5 (25.8)	14.4 (20.3)	12.5 (17.9)	17.7 (23.6)
鯨肉	0.9 (3.5)	1.2 (4.9)	1.0 (4.6)	0.5 (2.7)	0.5 (2.8)	0.9 (4.0)
その他の肉	1.9 (16.0)	1.6 (9.1)	1.7 (9.9)	0.9 (5.7)	0.5 (2.9)	1.5 (10.8)
ハムソーセージ	12.0 (12.9)	11.5 (13.2)	8.6 (11.1)	6.0 (8.3)	4.4 (7.9)	9.4 (11.9)
卵類	45.4 (22.9)	44.5 (24.4)	45.6 (26.0)	36.9 (23.3)	32.8 (20.7)	42.6 (24.2)
乳類合計	76.1 (53.0)	72.9 (56.4)	74.4 (70.3)	80.0 (72.4)	76.2 (74.1)	75.5 (63.4)
牛乳	71.3 (51.6)	68.6 (53.9)	69.2 (66.3)	75.7 (70.7)	72.0 (72.2)	70.9 (61.0)
チーズ	0.9 (2.1)	0.9 (1.9)	0.8 (2.5)	1.0 (7.9)	0.8 (2.4)	0.9 (3.7)
その他の乳製品	3.9 (7.6)	3.4 (9.8)	4.3 (13.0)	3.4 (9.0)	3.4 (10.9)	3.7 (10.1)
加工食品	7.7 (15.6)	8.5 (16.5)	6.9 (14.3)	5.2 (14.1)	4.0 (8.9)	7.0 (14.8)
ぎょうざ	1.9 (7.6)	2.2 (7.8)	1.9 (7.9)	1.1 (5.2)	1.1 (4.0)	1.8 (7.1)
しゅうまい	1.3 (5.9)	1.6 (6.4)	1.2 (5.8)	0.7 (3.8)	0.8 (4.1)	1.2 (5.6)
コロッケ	3.7 (10.3)	3.8 (9.6)	3.3 (9.0)	2.7 (10.8)	1.7 (5.3)	3.3 (9.5)
サラダ	0.8 (4.8)	1.0 (6.9)	0.5 (3.4)	0.7 (5.4)	0.4 (3.6)	0.7 (5.2)
その他の食品	9.3 (14.1)	7.8 (11.2)	6.9 (12.6)	4.8 (7.2)	4.5 (6.8)	7.2 (11.6)

昭和55年国民栄養調査結果より推計.

表3. NIPPON DATA80対象者の年齢、年齢階級別1日あたり栄養素等摂取量、女性、平均値(標準偏差)

年齢	30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		合計	
	n=1601	(歳)	n=1469	(歳)	n=1297	(歳)	n=892	(歳)	n=552	(歳)		
エネルギー	2016	(431)	2245	(634)	2158	(612)	1877	(438)	1739	(444)	2058	(557)
総たんぱく質	75.7	(18.2)	85.4	(25.3)	84.0	(24.1)	73.7	(18.8)	67.6	(18.4)	78.9	(22.5)
総脂肪	54.4	(18.3)	57.5	(24.4)	51.8	(21.7)	39.9	(16.5)	36.1	(14.7)	50.6	(21.5)
ナトリウム	4940	(1668)	5640	(2220)	5787	(2176)	5338	(2074)	5036	(2045)	5376	(2060)
食塩	12.6	(4.2)	14.3	(5.6)	14.7	(5.5)	13.6	(5.3)	12.8	(5.2)	13.7	(5.2)
総炭水化物	297.8	(68.2)	341.4	(100.6)	337.3	(99.9)	305.9	(73.9)	288.1	(77.9)	318.0	(89.0)
カルシウム	512	(166)	588	(211)	618	(210)	556	(183)	508	(164)	561	(195)
鉄	13.0	(3)	15.1	(5)	15.3	(5)	13.7	(4)	12.6	(4)	14.1	(4)
ビタミンA	1611	(698)	1893	(906)	1873	(965)	1651	(863)	1509	(820)	1737	(865)
ビタミンB1	1.1	(0.4)	1.3	(0.6)	1.3	(0.5)	1.1	(0.4)	1.0	(0.4)	1.2	(0.5)
ビタミンB2	1.0	(0.3)	1.1	(0.4)	1.1	(0.4)	1.0	(0.3)	0.8	(0.3)	1.0	(0.3)
ビタミンC	103	(43)	132	(56)	142	(63)	128	(56)	115	(51)	124	(56)

昭和55年国民栄養調査結果より推計。

表4. NIPPON DATA80対象者の年齢階級別1日あたり食品群別摂取量、女性、平均値(標準偏差)

	30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		合計	
	n=1601	(g)	n=1469	(g)	n=1297	(g)	n=892	(g)	n=552	(g)		
総量	1289	(321)	1468	(424)	1466	(426)	1305	(350)	1168	(316)	1365	(392)
動物性食品	301.4	(110.9)	321.8	(144.6)	309.3	(134.8)	258.3	(108.7)	230.1	(95.7)	294.9	(127.5)
植物性食品	977.8	(253.9)	1133.8	(325.6)	1143.1	(341.0)	1038.9	(290.7)	929.6	(261.1)	1058.9	(310.4)
穀類	312.1	(79.0)	337.7	(108.2)	321.6	(109.3)	295.7	(81.4)	282.7	(86.6)	315.4	(96.8)
米類	190.4	(67.6)	235.3	(91.1)	234.7	(92.4)	231.8	(81.4)	235.6	(88.1)	222.3	(86.0)
米	185.2	(66.2)	229.7	(89.3)	228.4	(91.1)	224.4	(78.9)	229.5	(87.4)	216.3	(84.4)
強化米	0.1	(0.3)	0.2	(0.4)	0.2	(0.3)	0.1	(0.3)	0.1	(0.3)	0.1	(0.3)
米加工品	5.2	(13.7)	5.7	(17.7)	6.2	(16.4)	7.4	(18.6)	6.1	(17.6)	6.0	(16.5)
大麦	0.5	(3.4)	1.0	(4.9)	0.9	(4.6)	0.9	(5.0)	0.6	(4.6)	0.8	(4.5)
小麦類合計	117.4	(58.7)	93.2	(63.6)	82.3	(64.2)	66.5	(47.6)	53.0	(42.6)	89.5	(62.0)
小麦粉	6.5	(10.9)	6.3	(9.7)	6.7	(12.4)	4.8	(10.9)	3.6	(5.7)	6.0	(10.6)
パン	62.6	(39.3)	40.6	(38.7)	29.6	(35.9)	27.6	(28.2)	19.7	(25.7)	40.2	(38.8)
菓子パン	7.1	(13.7)	7.1	(16.3)	5.4	(13.4)	4.3	(10.1)	4.5	(10.9)	6.0	(13.7)
生めんゆでめん	32.9	(38.3)	30.8	(41.8)	32.7	(46.8)	23.7	(34.3)	19.2	(30.6)	29.6	(40.3)
乾めんマカロニ	5.0	(10.9)	5.6	(12.1)	5.5	(13.6)	4.1	(10.9)	3.8	(9.2)	5.0	(11.7)
即席めん	3.3	(8.7)	2.8	(7.9)	2.5	(7.9)	2.0	(6.5)	2.2	(6.9)	2.7	(7.9)
その他の穀類	0.6	(2.8)	1.1	(5.5)	0.9	(6.0)	0.5	(3.1)	0.5	(3.4)	0.8	(4.5)

(続きあり)

(表4. 続き)

	30-39歳 n=1601	40-49歳 n=1469	50-59歳 n=1297	60-69歳 n=892	70歳以上 n=552	合計 n=5811
種実類	1.2 (4.0)	1.5 (5.0)	2.2 (6.2)	1.7 (5.4)	1.7 (4.8)	1.6 (5.1)
いも類合計	59.3 (38.2)	69.5 (50.6)	72.6 (55.4)	72.8 (53.7)	70.1 (56.9)	67.9 (50.1)
さつまいも	10.8 (19.3)	10.0 (20.3)	11.2 (21.7)	11.6 (24.5)	12.6 (25.2)	11.0 (21.6)
じゃがいも	22.7 (21.3)	25.7 (27.4)	23.1 (30.4)	23.1 (29.3)	21.2 (27.1)	23.4 (26.9)
その他のいも	13.9 (17.9)	19.3 (25.6)	22.3 (28.9)	22.9 (28.8)	22.7 (31.5)	19.4 (26.0)
いも類加工品	11.9 (15.0)	14.5 (20.0)	15.9 (23.6)	15.2 (21.0)	13.6 (19.0)	14.1 (19.8)
砂糖類合計	13.2 (8.8)	13.8 (10.5)	15.1 (12.0)	12.2 (10.0)	12.3 (9.4)	13.6 (10.3)
砂糖	12.5 (8.3)	13.3 (10.2)	14.4 (11.5)	11.6 (9.5)	11.8 (9.3)	12.9 (9.9)
ジャム類	0.7 (2.4)	0.6 (2.2)	0.8 (3.1)	0.6 (2.2)	0.5 (1.7)	0.6 (2.4)
菓子類合計	29.9 (29.4)	32.9 (37.2)	29.9 (35.6)	22.2 (25.4)	21.3 (26.8)	28.6 (32.5)
飴類	1.0 (3.3)	0.9 (3.7)	0.8 (3.0)	0.8 (3.1)	0.8 (3.1)	0.9 (3.3)
せんべい類	4.4 (8.1)	4.6 (10.7)	4.2 (9.4)	3.1 (7.5)	2.9 (6.3)	4.1 (8.9)
カステラケーキ類	5.0 (12.4)	5.6 (14.6)	5.4 (15.9)	3.7 (11.1)	3.0 (9.9)	4.9 (13.5)
ビスケット類	2.5 (5.9)	2.2 (6.5)	1.5 (7.3)	1.3 (4.5)	1.0 (3.6)	1.9 (6.1)
その他の菓子	16.9 (22.0)	19.5 (29.4)	17.9 (27.1)	13.3 (19.1)	13.7 (21.8)	16.9 (24.9)
油脂類合計	19.4 (11.7)	19.9 (13.1)	16.6 (11.7)	11.8 (9.2)	10.2 (7.9)	16.9 (11.9)
バター	1.8 (3.0)	1.6 (3.6)	1.1 (2.6)	0.9 (2.1)	0.6 (1.5)	1.3 (2.9)
マーガリン	2.1 (3.7)	1.8 (3.5)	1.6 (3.2)	1.2 (2.8)	0.8 (1.9)	1.6 (3.3)
植物性油脂	10.7 (7.9)	11.7 (8.9)	9.8 (8.0)	6.8 (6.3)	6.4 (5.5)	9.8 (8.0)
動物性油脂	0.2 (0.9)	0.2 (0.8)	0.1 (0.8)	0.1 (0.7)	0.1 (0.5)	0.1 (0.8)
マヨネーズ類	4.7 (5.2)	4.6 (5.7)	3.9 (5.1)	2.8 (3.9)	2.4 (3.8)	4.0 (5.1)
豆類合計	59.5 (34.7)	75.5 (44.7)	87.6 (52.0)	80.1 (48.5)	76.3 (46.3)	74.6 (45.9)
大豆大豆製品合計	57.8 (34.1)	72.9 (44.1)	84.1 (50.7)	77.6 (48.1)	72.9 (45.2)	71.9 (45.0)
味噌	15.4 (9.8)	19.8 (12.4)	22.0 (15.9)	22.0 (15.1)	19.9 (13.3)	19.4 (13.4)
豆腐	29.0 (27.4)	37.4 (35.6)	44.0 (41.7)	39.1 (39.9)	37.7 (37.1)	36.9 (36.3)
豆腐加工品	7.4 (10.1)	8.7 (13.3)	10.4 (15.2)	8.7 (13.9)	8.8 (15.1)	8.7 (13.3)
大豆その他	5.9 (7.4)	7.0 (10.7)	7.6 (11.6)	7.7 (13.5)	6.5 (10.0)	6.9 (10.6)
その他の豆類加工品	1.7 (5.5)	2.6 (7.1)	3.5 (12.3)	2.6 (7.3)	3.4 (9.4)	2.6 (8.5)
果実類合計	151.8 (96.1)	211.1 (134.8)	229.9 (152.4)	210.9 (143.2)	172.6 (120.5)	195.3 (133.3)
柑橘類	67.0 (62.6)	92.6 (85.3)	94.5 (91.9)	87.1 (84.4)	71.8 (82.3)	83.1 (81.7)
りんご	34.9 (37.8)	46.0 (53.4)	53.5 (67.8)	47.8 (60.2)	37.3 (48.5)	44.1 (54.5)
バナナ	7.8 (15.9)	9.7 (23.4)	11.2 (24.4)	10.0 (22.2)	7.5 (18.8)	9.3 (21.3)
いちご	0.3 (1.9)	0.4 (3.4)	0.3 (3.2)	0.3 (4.0)	0.4 (4.8)	0.3 (3.3)
その他の果実	35.1 (43.3)	54.0 (75.8)	63.7 (83.1)	60.0 (80.0)	50.9 (71.0)	51.6 (71.3)
果汁	6.8 (17.5)	8.5 (23.8)	6.7 (21.5)	5.7 (20.2)	4.6 (16.1)	6.8 (20.5)

(続きあり)

(表4. 続き)

	30-39歳 n=1601	40-49歳 n=1469	50-59歳 n=1297	60-69歳 n=892	70歳以上 n=552	合計 n=5811
緑黄色野菜合計	52.7 (34.2)	65.7 (45.1)	67.8 (50.0)	61.6 (45.5)	62.2 (49.1)	61.6 (44.4)
にんじん	15.5 (12.2)	18.5 (16.1)	20.3 (20.5)	17.4 (17.1)	16.8 (17.5)	17.8 (16.6)
ほうれん草	17.4 (19.1)	20.7 (23.9)	21.0 (27.3)	19.3 (26.1)	19.5 (27.2)	19.5 (24.3)
ピーマン	3.4 (5.6)	3.8 (6.5)	4.1 (7.8)	3.3 (7.4)	2.8 (5.6)	3.6 (6.6)
その他の緑黄色野菜	16.4 (21.4)	22.6 (29.3)	22.4 (30.0)	21.6 (28.9)	23.0 (38.5)	20.7 (28.6)
その他の野菜類合計	197.0 (79.7)	238.4 (108.2)	243.2 (113.3)	219.8 (98.4)	197.4 (100.2)	221.3 (102.0)
大根	35.9 (34.9)	45.9 (45.0)	53.1 (53.3)	49.7 (45.9)	46.4 (50.3)	45.4 (45.7)
たまねぎ	22.1 (17.8)	23.8 (22.5)	21.5 (24.2)	17.7 (19.8)	16.5 (19.1)	21.2 (21.1)
トマト	7.6 (14.7)	10.3 (19.7)	9.8 (23.4)	7.7 (18.1)	5.6 (14.6)	8.6 (18.8)
キャベツ	24.2 (23.3)	28.5 (29.1)	26.1 (30.1)	23.0 (26.0)	21.5 (25.4)	25.3 (27.1)
きゅうり	11.2 (13.1)	12.4 (16.8)	11.4 (16.8)	10.3 (15.2)	7.5 (12.5)	11.1 (15.3)
白菜	23.4 (25.8)	26.8 (35.1)	27.8 (36.4)	25.0 (33.6)	22.9 (33.3)	25.4 (32.8)
その他の野菜	42.8 (30.1)	52.7 (39.2)	52.2 (42.5)	45.5 (37.7)	39.4 (31.9)	47.5 (37.1)
葉類つけもの	15.6 (26.0)	20.5 (37.3)	21.8 (34.2)	21.8 (40.8)	21.2 (32.7)	19.7 (34.1)
その他の漬け物	14.1 (18.6)	17.6 (23.6)	19.5 (26.1)	18.9 (25.5)	16.5 (22.5)	17.2 (23.2)
さのこ類	8.1 (10.0)	10.5 (13.7)	10.8 (13.7)	9.2 (12.8)	7.3 (10.7)	9.4 (12.5)
海藻類	4.7 (6.5)	6.6 (8.1)	7.5 (9.8)	6.9 (8.8)	6.3 (7.0)	6.3 (8.2)
調味嗜好飲料合計	83.2 (102.1)	82.0 (85.8)	73.4 (74.5)	59.5 (104.7)	41.9 (37.7)	73.2 (89.2)
しょうゆ	15.4 (9.1)	17.5 (11.2)	18.2 (12.3)	15.1 (10.7)	13.8 (11.8)	16.4 (11.0)
ソース類	3.0 (4.0)	3.0 (4.2)	2.3 (4.3)	1.6 (2.8)	1.3 (2.4)	2.5 (3.9)
塩	1.0 (1.1)	1.1 (1.4)	1.1 (1.5)	0.8 (1.2)	0.7 (1.0)	1.0 (1.3)
日本酒	14.0 (29.7)	15.3 (25.7)	15.3 (28.3)	12.8 (23.0)	8.6 (16.0)	13.9 (26.4)
ビール	20.7 (73.8)	16.6 (65.3)	13.2 (44.3)	11.8 (93.7)	5.5 (21.4)	15.2 (66.5)
洋酒その他	3.4 (10.5)	3.1 (10.1)	3.5 (12.8)	2.5 (9.5)	1.6 (5.3)	3.0 (10.5)
その他の嗜好飲料	25.6 (42.2)	25.4 (44.4)	19.9 (42.3)	14.8 (30.9)	10.4 (19.4)	21.2 (39.9)
魚介類合計	88.5 (46.5)	105.6 (56.3)	111.7 (55.8)	100.4 (51.6)	93.8 (49.7)	100.3 (53.0)
生魚合計	38.7 (30.3)	47.1 (38.6)	52.1 (39.9)	48.5 (37.7)	47.0 (39.2)	46.1 (37.0)
まぐろ類	6.3 (11.8)	7.9 (14.8)	7.8 (16.3)	6.6 (13.3)	6.1 (14.2)	7.1 (14.1)
たいかれい類	7.7 (13.2)	9.5 (19.9)	11.0 (19.7)	11.3 (19.0)	9.4 (19.2)	9.6 (18.1)
あじいわし類	10.2 (16.1)	12.2 (19.1)	12.9 (20.4)	12.0 (19.8)	13.4 (20.4)	11.9 (18.9)
さけます	2.2 (7.6)	3.1 (11.0)	3.0 (9.9)	2.7 (9.5)	2.6 (11.5)	2.7 (9.7)
その他の生魚	12.2 (19.3)	14.4 (21.3)	17.5 (25.7)	16.1 (22.9)	15.5 (23.7)	14.9 (22.4)
いかたこかに	14.9 (20.1)	17.8 (22.0)	16.6 (22.5)	14.8 (21.2)	11.7 (15.5)	15.7 (21.0)

(続きあり)

(表4. 続き)

	30-39歳 n=1601	40-49歳 n=1469	50-59歳 n=1297	60-69歳 n=892	70歳以上 n=552	合計 n=5811
貝類	4.2 (9.9)	4.5 (11.9)	3.9 (10.6)	3.4 (9.5)	2.4 (7.0)	3.9 (10.3)
魚塩蔵	6.4 (12.4)	8.6 (16.6)	8.8 (16.6)	8.0 (15.0)	7.3 (16.1)	7.8 (15.3)
魚介乾物	6.8 (9.4)	7.0 (10.6)	7.9 (12.1)	7.3 (11.4)	7.0 (11.7)	7.2 (10.9)
魚介缶詰	1.6 (4.9)	1.7 (5.3)	1.9 (6.7)	1.5 (5.3)	1.5 (5.7)	1.7 (5.6)
魚介佃煮	0.5 (2.3)	0.7 (3.0)	0.8 (3.1)	0.8 (2.9)	0.8 (3.7)	0.7 (2.9)
魚介練製品	14.3 (16.2)	16.8 (18.4)	18.3 (21.4)	14.7 (17.0)	15.1 (16.9)	16.0 (18.3)
魚肉ハムソーセージ	1.1 (3.9)	1.4 (4.9)	1.4 (5.2)	1.4 (5.1)	1.0 (4.1)	1.3 (4.7)
肉類合計	67.1 (37.8)	73.9 (46.9)	59.0 (43.5)	41.3 (29.1)	35.3 (29.3)	60.0 (41.9)
牛肉	13.6 (16.7)	15.7 (23.7)	12.3 (19.2)	8.1 (13.9)	7.0 (11.1)	12.4 (18.7)
豚肉	26.6 (21.6)	29.5 (28.1)	22.9 (23.8)	16.0 (18.2)	14.0 (16.2)	23.7 (23.6)
鶏肉	14.6 (18.4)	17.0 (21.8)	14.8 (20.8)	11.6 (16.5)	9.0 (13.2)	14.3 (19.3)
鯨肉	0.9 (3.8)	1.0 (3.9)	0.6 (3.5)	0.5 (2.5)	0.4 (2.0)	0.7 (3.5)
その他の肉	1.7 (18.1)	1.2 (7.1)	1.8 (17.3)	0.6 (3.7)	1.3 (15.7)	1.4 (14.0)
ハムソーセージ	9.8 (11.3)	9.6 (11.2)	6.6 (9.7)	4.4 (6.5)	3.5 (5.2)	7.6 (10.1)
卵類	40.0 (21.0)	41.0 (24.8)	37.9 (23.6)	32.9 (22.1)	28.9 (18.2)	37.6 (22.9)
乳類合計	109.0 (73.6)	103.7 (94.6)	101.1 (96.4)	86.8 (77.9)	73.6 (68.1)	99.1 (85.5)
牛乳	101.6 (69.0)	96.0 (88.8)	94.7 (92.4)	82.3 (75.8)	70.3 (66.0)	92.7 (81.2)
チーズ	1.3 (3.1)	1.3 (3.1)	1.0 (2.7)	0.9 (3.0)	0.6 (1.6)	1.1 (2.9)
その他の乳製品	6.0 (14.0)	6.4 (16.6)	5.4 (14.9)	3.6 (12.5)	2.7 (9.4)	5.3 (14.4)
加工食品	7.2 (14.6)	7.9 (15.6)	6.5 (15.6)	4.9 (12.4)	4.0 (9.9)	6.6 (14.5)
ぎょうざ	1.8 (6.9)	1.9 (7.3)	1.6 (7.5)	1.1 (5.3)	1.3 (5.9)	1.6 (6.8)
しゅうまい	1.3 (5.7)	1.5 (6.1)	1.1 (5.8)	0.7 (4.2)	0.6 (3.2)	1.1 (5.4)
コロッケ	3.3 (9.2)	3.9 (9.9)	2.7 (8.2)	2.3 (8.4)	1.9 (6.0)	3.0 (8.8)
サラダ	0.9 (4.9)	0.7 (4.6)	1.1 (7.1)	0.7 (4.2)	0.2 (2.1)	0.8 (5.1)
その他の食品	8.3 (11.1)	7.7 (11.3)	5.9 (10.2)	5.3 (10.7)	4.2 (9.1)	6.8 (10.8)

昭和55年国民栄養調査結果より推計.

表5. NIPPON DATA80対象者の年齢階級別1日あたり栄養素等摂取量(摂取密度). 男性. 平均値(標準偏差)

	30-39歳 n=1216	40-49歳 n=1178	50-59歳 n=980	60-69歳 n=687	70歳以上 n=472	合計 n=4533
総たんぱく質	14.8 (2.0)	15.0 (2.0)	15.3 (2.2)	15.2 (2.1)	15.1 (2.2)	15.1 (2.1)
総脂質	22.1 (5.0)	20.4 (4.7)	19.5 (5.1)	18.3 (5.0)	17.3 (5.1)	20.0 (5.2)
総炭水化物	57.9 (5.7)	58.6 (5.8)	59.7 (6.2)	61.9 (6.5)	64.3 (6.9)	59.7 (6.4)
ナトリウム	2319 (719)	2388 (747)	2570 (834)	2654 (896)	2682 (982)	2480 (822)
食塩	5.9 (1.8)	6.1 (1.9)	6.5 (2.1)	6.7 (2.3)	6.8 (2.5)	6.3 (2.1)
カルシウム	209 (53)	218 (51)	235 (61)	251 (65)	263 (68)	229 (61)
鉄	6.1 (1)	6.2 (1)	6.5 (1)	6.6 (1)	6.8 (1)	6.3 (1)
ビタミンA	706 (276)	726 (285)	730 (316)	729 (366)	768 (398)	726 (317)
ビタミンB1	0.5 (0.2)	0.5 (0.2)	0.5 (0.2)	0.5 (0.2)	0.5 (0.2)	0.5 (0.2)
ビタミンB2	0.5 (0.1)	0.4 (0.1)	0.5 (0.1)	0.5 (0.1)	0.5 (0.1)	0.5 (0.1)
ビタミンC	40 (14)	44 (15)	48 (18)	53 (21)	55 (22)	46 (18)

昭和55年国民栄養調査より推計.

表6. NIPPON DATA80対象者の年齢階級別1日あたり食品群別摂取量(摂取密度). 男性. 平均値(標準偏差)

	30-39歳 n=1216	40-49歳 n=1178	50-59歳 n=980	60-69歳 n=687	70歳以上 n=472	合計 n=4533
総量	654 (93)	656 (88)	658 (96)	668 (92)	661 (98)	658 (93)
動物性食品	128.1 (40.4)	125.4 (37.7)	126.9 (43.6)	125.2 (43.4)	123.7 (45.5)	126.3 (41.5)
植物性食品	522.5 (90.0)	529.0 (79.6)	526.4 (88.0)	539.5 (87.8)	533.8 (92.5)	528.8 (87.1)
穀類	160.2 (30.6)	159.7 (29.0)	158.4 (30.1)	163.0 (31.1)	163.6 (33.9)	160.5 (30.6)
米類	115.5 (31.5)	124.4 (33.2)	133.5 (33.6)	132.5 (35.4)	133.5 (38.2)	126.1 (34.5)
米	112.6 (31.1)	121.6 (33.1)	130.6 (33.7)	128.1 (35.1)	130.3 (38.0)	123.0 (34.3)
強化米	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)
米加工品	2.9 (7.3)	2.7 (7.4)	2.9 (8.1)	4.4 (11.3)	3.2 (9.5)	3.1 (8.5)
大麦	0.3 (1.8)	0.5 (2.4)	0.5 (2.5)	0.4 (3.0)	0.4 (2.4)	0.4 (2.4)
小麦類合計	45.9 (27.2)	37.7 (22.7)	28.9 (21.6)	33.9 (26.1)	33.1 (28.1)	36.9 (25.6)
小麦粉	2.7 (4.1)	2.2 (3.3)	2.3 (3.2)	2.3 (3.8)	2.0 (3.6)	2.3 (3.6)
パン	21.7 (16.0)	18.0 (14.1)	10.0 (12.3)	12.5 (13.2)	13.4 (15.1)	16.0 (14.9)
菓子パン	2.7 (5.1)	2.8 (5.8)	2.2 (5.6)	1.9 (4.8)	2.5 (7.0)	2.5 (5.6)
生めんゆでめん	14.9 (20.3)	11.4 (15.8)	11.6 (16.6)	13.9 (21.2)	12.1 (20.1)	12.9 (18.7)
乾めんマカロニ	2.3 (4.9)	2.1 (4.7)	1.8 (4.4)	2.1 (5.1)	2.1 (5.1)	2.1 (4.8)
即席めん	1.6 (4.1)	1.2 (3.1)	1.0 (2.9)	1.1 (3.7)	1.1 (4.0)	1.2 (3.5)
その他の穀類	0.3 (1.7)	0.3 (1.4)	0.2 (1.4)	0.3 (1.4)	0.3 (2.6)	0.3 (1.7)

(続きあり)

(表6. 続き)

	30-39歳 n=1216	40-49歳 n=1178	50-59歳 n=980	60-69歳 n=687	70歳以上 n=472	合計 n=4533
種実類						
いも類合計	0.4 (1.2)	0.6 (2.0)	0.6 (2.1)	0.6 (1.6)	0.7 (2.1)	0.6 (1.8)
さつまいも	24.7 (16.0)	25.4 (15.6)	28.2 (19.9)	31.0 (22.0)	34.1 (25.7)	27.6 (19.2)
じゃがいも	4.1 (7.6)	3.9 (7.1)	3.7 (7.9)	5.5 (12.0)	5.4 (10.7)	4.3 (8.7)
その他のいも	9.2 (9.3)	9.4 (8.9)	9.3 (10.8)	9.6 (11.5)	10.2 (12.3)	9.4 (10.2)
いも類加工品	6.0 (7.9)	6.9 (8.4)	9.1 (11.6)	9.5 (11.5)	11.6 (15.2)	8.0 (10.5)
砂糖類合計	5.3 (7.0)	5.3 (6.8)	6.1 (8.5)	6.4 (8.7)	6.9 (10.3)	5.8 (8.0)
砂糖	5.5 (3.6)	5.2 (3.7)	6.0 (4.4)	6.2 (4.7)	6.4 (4.7)	5.7 (4.1)
ジャム類	5.2 (3.4)	5.0 (3.6)	5.8 (4.2)	5.9 (4.4)	6.1 (4.6)	5.5 (4.0)
菓子類合計	0.3 (1.0)	0.2 (0.9)	0.3 (1.0)	0.3 (1.2)	0.3 (1.1)	0.3 (1.0)
飴類	5.8 (5.5)	5.5 (5.6)	4.5 (5.1)	7.7 (7.9)	11.2 (12.6)	6.3 (7.2)
せんべい類	0.2 (0.5)	0.2 (0.6)	0.1 (0.4)	0.2 (0.8)	0.3 (1.2)	0.2 (0.7)
カステラケーキ類	0.9 (1.5)	0.8 (1.5)	0.7 (1.5)	1.1 (2.4)	1.5 (3.0)	0.9 (1.9)
ビスケット類	0.9 (2.2)	0.8 (2.1)	0.9 (2.5)	1.2 (3.4)	1.7 (4.8)	1.0 (2.8)
その他の菓子	0.5 (1.3)	0.4 (1.1)	0.2 (0.9)	0.6 (2.4)	0.5 (1.8)	0.4 (1.5)
油脂類合計	3.4 (4.3)	3.2 (4.5)	2.6 (3.9)	4.6 (6.1)	7.2 (10.1)	3.7 (5.6)
バター	8.8 (4.7)	7.4 (4.1)	6.8 (4.0)	5.8 (3.8)	4.6 (3.5)	7.1 (4.3)
マーガリン	0.7 (1.2)	0.6 (1.0)	0.4 (1.1)	0.4 (0.9)	0.3 (0.8)	0.5 (1.0)
植物性油脂	0.9 (1.5)	0.6 (1.2)	0.6 (1.2)	0.6 (1.3)	0.5 (1.1)	0.7 (1.3)
動物性油脂	5.0 (3.3)	4.4 (3.1)	4.2 (3.0)	3.3 (2.6)	2.8 (2.5)	4.2 (3.1)
マヨネーズ類	0.1 (0.3)	0.1 (0.2)	0.1 (0.3)	0.0 (0.3)	0.0 (0.1)	0.1 (0.3)
豆類合計	2.1 (2.3)	1.8 (2.0)	1.6 (2.0)	1.4 (1.9)	1.0 (1.6)	1.7 (2.1)
大豆大豆製品合計	28.9 (16.7)	31.2 (18.1)	36.9 (21.7)	41.3 (25.3)	41.0 (24.0)	34.4 (21.0)
味噌	28.0 (16.5)	30.3 (17.8)	35.7 (21.6)	39.8 (25.1)	39.3 (23.7)	33.2 (20.8)
豆腐	7.6 (4.9)	8.6 (5.2)	9.7 (6.2)	10.7 (7.6)	11.3 (9.1)	9.2 (6.4)
豆腐加工品	14.2 (13.9)	15.1 (14.6)	18.7 (18.0)	21.0 (21.3)	19.2 (18.8)	17.0 (17.0)
大豆その他	3.5 (4.9)	3.6 (5.1)	4.2 (6.2)	4.8 (7.0)	4.9 (8.5)	4.0 (6.0)
その他の豆類加工品	2.7 (3.6)	3.0 (3.8)	3.1 (4.8)	3.4 (5.4)	3.9 (6.1)	3.1 (4.5)
果実類合計	0.9 (2.6)	0.9 (2.7)	1.2 (3.1)	1.5 (4.3)	1.7 (4.3)	1.1 (3.3)
柑橘類	42.9 (27.2)	56.4 (33.3)	59.3 (38.4)	72.2 (43.7)	84.1 (57.2)	58.7 (40.0)
りんご	18.0 (17.5)	24.5 (23.5)	25.4 (25.4)	30.0 (29.6)	34.8 (36.3)	24.9 (25.7)
バナナ	9.8 (11.0)	13.0 (15.2)	12.5 (16.0)	17.2 (21.5)	18.6 (22.7)	13.3 (16.7)
いちご	2.2 (4.3)	2.6 (5.8)	2.9 (6.7)	3.2 (7.3)	4.1 (9.1)	2.8 (6.4)
その他の果実	0.1 (0.5)	0.1 (0.9)	0.0 (0.7)	0.1 (0.9)	0.1 (0.1)	0.1 (0.7)
果汁	10.6 (14.5)	14.0 (17.2)	16.4 (22.0)	19.7 (25.4)	25.2 (37.0)	15.6 (22.3)
	2.1 (5.4)	2.2 (6.2)	2.0 (6.6)	2.0 (6.9)	1.3 (5.4)	2.0 (6.1)

(続きあり)

(表6. 続き)

	30-39歳 n=1216	40-49歳 n=1178	50-59歳 n=980	60-69歳 n=687	70歳以上 n=472	合計 n=4533
緑黄色野菜合計	21.2 (13.8)	23.1 (14.4)	25.2 (17.3)	25.6 (19.2)	26.5 (20.5)	23.8 (16.5)
にんじん	6.6 (5.3)	6.7 (5.3)	7.5 (7.0)	7.2 (6.7)	7.8 (9.2)	7.0 (6.4)
ほうれん草	6.6 (7.4)	7.5 (8.3)	7.8 (9.3)	8.3 (11.1)	8.4 (11.8)	7.6 (9.2)
ピーマン	1.4 (2.3)	1.3 (2.3)	1.5 (2.6)	1.4 (2.7)	1.2 (2.7)	1.4 (2.5)
その他の緑黄色野菜	6.6 (8.8)	7.6 (9.5)	8.4 (11.9)	8.7 (12.0)	9.2 (13.7)	7.8 (10.8)
その他の野菜類合計	88.2 (32.8)	92.5 (34.3)	98.7 (41.9)	108.4 (44.3)	102.0 (45.5)	96.1 (39.1)
大根	16.7 (16.7)	17.4 (15.4)	21.0 (20.6)	23.6 (20.9)	23.4 (22.2)	19.5 (18.8)
たまねぎ	9.7 (8.2)	9.7 (8.7)	8.5 (8.9)	9.4 (10.6)	8.6 (10.0)	9.3 (9.1)
トマト	3.0 (6.1)	3.5 (6.7)	3.6 (8.7)	3.8 (8.9)	3.3 (8.2)	3.4 (7.5)
キャベツ	10.6 (10.2)	11.1 (11.0)	10.7 (10.9)	10.9 (11.9)	10.2 (11.7)	10.8 (11.0)
きゅうり	4.6 (5.7)	4.6 (6.0)	4.5 (6.2)	4.8 (6.9)	3.8 (5.8)	4.5 (6.1)
白菜	10.7 (11.9)	11.1 (13.4)	11.0 (15.5)	13.1 (16.9)	12.8 (17.3)	11.4 (14.6)
その他の野菜	19.2 (14.4)	19.9 (13.9)	22.2 (15.8)	22.3 (19.5)	20.3 (16.3)	20.6 (15.7)
葉類つけもの	6.8 (11.3)	8.5 (13.8)	9.1 (15.6)	11.1 (20.5)	10.8 (16.9)	8.8 (15.2)
その他の漬け物	6.9 (9.7)	6.8 (8.4)	8.1 (11.1)	9.4 (11.5)	8.9 (12.6)	7.7 (10.4)
きのこ類	3.8 (4.8)	4.0 (5.5)	4.6 (5.7)	4.7 (6.0)	3.9 (6.0)	4.2 (5.5)
海藻類	2.3 (3.0)	2.6 (3.3)	2.9 (3.5)	2.9 (3.9)	3.1 (4.0)	2.7 (3.5)
調味嗜好飲料合計	100.3 (91.9)	88.6 (76.8)	74.6 (62.8)	68.0 (59.6)	54.4 (49.1)	82.1 (75.2)
しょうゆ	18.7 (10.6)	18.3 (10.8)	18.5 (10.1)	15.6 (9.1)	13.8 (9.1)	17.6 (10.3)
ソース類	3.3 (4.1)	3.1 (3.9)	2.2 (3.0)	1.7 (2.7)	1.3 (2.1)	2.5 (3.5)
塩	1.1 (1.2)	1.2 (1.3)	1.1 (1.4)	0.8 (1.0)	0.8 (1.0)	1.0 (1.3)
日本酒	18.5 (29.9)	18.7 (29.6)	17.1 (29.3)	18.8 (29.8)	13.3 (24.9)	17.7 (29.2)
ビール	26.2 (72.2)	17.7 (54.0)	13.0 (41.9)	12.5 (40.1)	6.4 (23.0)	17.0 (53.6)
洋酒その他	3.5 (11.8)	4.3 (12.5)	3.8 (12.3)	2.8 (10.4)	3.2 (11.6)	3.6 (11.9)
その他の嗜好飲料	29.0 (42.3)	25.5 (40.1)	19.0 (32.4)	15.7 (27.2)	15.6 (34.1)	22.5 (37.2)
魚介類合計	46.2 (22.2)	52.1 (25.3)	56.7 (26.9)	54.7 (24.9)	51.5 (27.1)	51.8 (25.3)
生魚合計	20.4 (15.9)	23.6 (18.3)	26.5 (20.6)	27.2 (19.5)	26.1 (21.8)	24.2 (19.0)
まぐろ類	3.3 (6.3)	3.9 (7.3)	3.9 (8.3)	4.2 (8.0)	4.1 (7.9)	3.8 (7.4)
たいかわけい類	4.0 (7.7)	4.6 (8.7)	5.3 (10.0)	6.0 (10.4)	6.4 (12.6)	5.0 (9.5)
あじいわし類	5.3 (8.0)	6.2 (9.7)	7.0 (11.1)	6.5 (10.6)	7.3 (11.2)	6.3 (10.0)
さけます	1.0 (3.4)	1.5 (5.4)	1.6 (5.8)	1.6 (5.2)	1.4 (4.9)	1.4 (5.0)
その他の生魚	6.7 (10.2)	7.3 (10.8)	8.7 (12.5)	8.9 (11.9)	6.9 (11.6)	7.7 (11.3)
いかたこかに	7.7 (9.5)	8.4 (9.9)	9.1 (10.8)	7.3 (9.5)	6.2 (8.7)	8.0 (9.9)
貝類	2.1 (5.0)	2.1 (5.1)	1.9 (5.8)	2.0 (5.4)	1.7 (5.2)	2.0 (5.3)

(続きあり)

(表6. 続き)

	30-39歳 n=1216	40-49歳 n=1178	50-59歳 n=980	60-69歳 n=687	70歳以上 n=472	合計 n=4533
魚塩蔵	(g/1000kcal) 3.3 (6.2)	4.3 (9.0)	4.4 (8.3)	4.8 (8.5)	4.2 (8.8)	4.1 (8.1)
魚介乾物	(g/1000kcal) 3.3 (4.5)	3.3 (4.6)	3.8 (5.7)	3.8 (5.8)	3.9 (5.5)	3.6 (5.1)
魚介缶詰	(g/1000kcal) 0.9 (2.8)	1.0 (3.0)	1.0 (3.4)	0.8 (2.9)	0.9 (3.3)	0.9 (3.1)
魚介佃煮	(g/1000kcal) 0.3 (1.9)	0.3 (1.3)	0.4 (1.5)	0.4 (1.6)	0.5 (2.0)	0.4 (1.6)
魚介練製品	(g/1000kcal) 7.5 (8.1)	8.4 (8.8)	9.0 (9.4)	7.8 (8.9)	7.3 (8.8)	8.1 (8.8)
魚肉ハムソーセージ	(g/1000kcal) 0.6 (2.1)	0.6 (2.1)	0.7 (2.4)	0.5 (2.4)	0.6 (2.7)	0.6 (2.3)
肉類合計	(g/1000kcal) 35.7 (18.2)	32.0 (15.6)	28.1 (15.8)	23.6 (13.7)	21.0 (14.1)	29.7 (16.7)
牛肉	(g/1000kcal) 7.3 (10.1)	6.4 (9.0)	6.1 (8.9)	4.8 (7.9)	4.2 (6.8)	6.1 (9.0)
豚肉	(g/1000kcal) 14.5 (10.6)	12.7 (9.9)	10.6 (8.9)	9.6 (9.3)	8.3 (9.2)	11.8 (9.9)
鶏肉	(g/1000kcal) 7.9 (10.3)	7.4 (9.1)	7.0 (9.7)	6.0 (8.3)	5.9 (8.3)	7.1 (9.4)
鯨肉	(g/1000kcal) 0.4 (1.4)	0.5 (1.9)	0.4 (1.8)	0.2 (1.1)	0.2 (1.3)	0.4 (1.6)
その他の肉	(g/1000kcal) 0.7 (5.9)	0.6 (3.5)	0.6 (3.2)	0.4 (2.4)	0.2 (1.3)	0.6 (4.0)
ハムソーセージ	(g/1000kcal) 4.9 (5.5)	4.4 (5.0)	3.3 (4.3)	2.5 (3.4)	2.1 (4.1)	3.8 (4.8)
卵類	(g/1000kcal) 18.4 (9.6)	17.2 (8.8)	17.4 (9.5)	15.7 (9.8)	16.4 (10.7)	17.3 (9.6)
乳類合計	(g/1000kcal) 30.6 (21.5)	28.1 (20.1)	28.1 (25.6)	34.0 (30.7)	37.0 (34.0)	30.6 (25.4)
牛乳	(g/1000kcal) 28.7 (21.0)	26.5 (19.5)	26.2 (24.6)	32.2 (30.1)	35.0 (33.3)	28.8 (24.7)
チーズ	(g/1000kcal) 0.3 (0.8)	0.3 (0.7)	0.3 (0.9)	0.4 (3.0)	0.4 (1.3)	0.3 (1.4)
その他の乳製品	(g/1000kcal) 1.6 (3.0)	1.2 (3.2)	1.5 (4.4)	1.4 (3.7)	1.6 (5.3)	1.5 (3.8)
加工食品	(g/1000kcal) 3.2 (6.9)	3.3 (6.7)	2.6 (5.2)	2.2 (6.6)	1.9 (4.3)	2.8 (6.2)
ぎょうざ	(g/1000kcal) 0.8 (3.5)	0.8 (3.0)	0.7 (2.8)	0.5 (2.3)	0.5 (1.5)	0.7 (2.9)
しゅうまい	(g/1000kcal) 0.5 (3.0)	0.6 (2.5)	0.4 (2.2)	0.3 (1.7)	0.4 (2.1)	0.5 (2.4)
コロッケ	(g/1000kcal) 1.5 (4.2)	1.5 (3.9)	1.2 (3.2)	1.1 (5.4)	0.8 (2.6)	1.3 (4.0)
サラダ	(g/1000kcal) 0.3 (2.0)	0.4 (3.0)	0.2 (1.4)	0.3 (2.3)	0.2 (1.9)	0.3 (2.2)
その他の食品	(g/1000kcal) 3.8 (5.4)	3.0 (4.1)	2.6 (4.5)	2.0 (2.7)	2.2 (3.0)	2.9 (4.4)

昭和55年国民栄養調査より推計。

表7. NIPPON DATA80対象者の年齢階級別1日あたり栄養素等摂取量(摂取密度). 女性. 平均値(標準偏差)

	30-39歳 n=1601	40-49歳 n=1469	50-59歳 n=1297	60-69歳 n=892	70歳以上 n=552	合計 n=5811
総たんぱく質 (%kcal)	15.1 (1.9)	15.3 (2.1)	15.7 (2.3)	15.8 (2.2)	15.6 (2.3)	15.4 (2.1)
総脂肪 (%kcal)	24.2 (5.4)	22.8 (5.6)	21.5 (5.4)	19.0 (5.5)	18.6 (5.3)	21.9 (5.8)
総炭水化物 (%kcal)	59.2 (5.8)	60.9 (6.2)	62.5 (6.5)	65.4 (6.8)	66.3 (6.9)	62.0 (6.8)
食塩換算 (g/1000kcal)	6.3 (1.8)	6.5 (2.1)	6.9 (2.2)	7.3 (2.5)	7.4 (2.6)	6.7 (2.2)
カルシウム (mg/1000kcal)	254 (57)	263 (65)	290 (76)	298 (75)	295 (74)	275 (71)
鉄 (mg/1000kcal)	6.5 (1.1)	6.8 (1.2)	7.2 (1.4)	7.4 (1.4)	7.3 (1.4)	6.9 (1.3)
ナトリウム (mg/1000kcal)	2463 (694)	2543 (812)	2724 (863)	2880 (988)	2914 (1017)	2648 (861)
ビタミンA (IU/1000kcal)	803 (300)	851 (345)	883 (415)	888 (443)	890 (496)	854 (385)
ビタミンB1 (mg/1000kcal)	0.6 (0.2)	0.6 (0.2)	0.6 (0.2)	0.6 (0.2)	0.6 (0.2)	0.6 (0.2)
ビタミンB2 (mg/1000kcal)	0.5 (0.1)	0.5 (0.1)	0.5 (0.1)	0.5 (0.1)	0.5 (0.1)	0.5 (0.1)
ビタミンC (mg/1000kcal)	51 (17)	60 (21)	67 (26)	69 (27)	67 (29)	61 (24)

昭和55年国民栄養調査より推計.

表8. NIPPON DATA80対象者の年齢階級別1日あたり食品群別摂取量(摂取密度). 女性. 平均値(標準偏差)

	30-39歳 n=1601	40-49歳 n=1469	50-59歳 n=1297	60-69歳 n=892	70歳以上 n=552	合計 n=5811
総量 (g/1000kcal)	640 (85)	658 (95)	684 (97)	697 (106)	676 (103)	667 (98)
動物性食品 (g/1000kcal)	149.8 (42.9)	143.2 (45.6)	144.5 (50.4)	137.7 (48.1)	133.4 (47.9)	143.5 (46.9)
植物性食品 (g/1000kcal)	485.7 (75.8)	509.6 (84.5)	533.2 (89.8)	555.8 (96.6)	537.6 (91.2)	518.0 (89.6)
穀類 (g/1000kcal)	156.0 (28.8)	151.4 (27.8)	149.4 (29.5)	158.8 (30.1)	163.4 (32.9)	154.5 (29.6)
米類 (g/1000kcal)	94.7 (27.2)	105.2 (28.7)	108.7 (29.5)	124.1 (34.9)	135.0 (35.9)	108.8 (32.8)
米 (g/1000kcal)	92.2 (26.9)	102.7 (28.5)	105.8 (29.6)	120.3 (34.8)	131.6 (36.5)	105.9 (32.6)
強化米 (g/1000kcal)	0.1 (0.1)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)
米加工品 (g/1000kcal)	2.5 (6.4)	2.5 (7.1)	2.9 (7.3)	3.8 (9.3)	3.4 (9.6)	2.9 (7.6)
大麦 (g/1000kcal)	0.3 (1.7)	0.4 (2.2)	0.4 (2.3)	0.4 (2.4)	0.3 (2.0)	0.4 (2.1)
小麦類合計 (g/1000kcal)	59.2 (28.8)	42.2 (26.7)	38.7 (28.0)	36.1 (26.5)	31.7 (26.7)	44.2 (29.2)
小麦粉 (g/1000kcal)	3.2 (5.1)	2.7 (3.7)	2.9 (4.6)	2.4 (4.9)	2.0 (3.2)	2.8 (4.5)
パン (g/1000kcal)	31.4 (18.5)	18.3 (16.1)	14.0 (15.8)	15.0 (15.5)	11.8 (15.2)	19.8 (18.1)
菓子パン (g/1000kcal)	3.5 (6.9)	3.2 (6.7)	2.6 (6.3)	2.3 (5.4)	2.9 (7.5)	3.0 (6.6)
生めんゆでめん (g/1000kcal)	17.0 (20.1)	14.3 (19.6)	15.6 (21.8)	13.2 (20.1)	11.7 (18.8)	14.9 (20.3)
乾めんマカロニ (g/1000kcal)	2.5 (5.3)	2.4 (5.1)	2.5 (6.1)	2.1 (5.4)	2.1 (4.9)	2.4 (5.4)
即席めん (g/1000kcal)	1.7 (4.2)	1.3 (3.5)	1.2 (3.8)	1.1 (3.5)	1.2 (3.9)	1.3 (3.8)
その他の穀類 (g/1000kcal)	0.3 (1.3)	0.4 (2.0)	0.4 (2.3)	0.3 (1.8)	0.3 (2.6)	0.4 (2.0)
種実類 (g/1000kcal)	0.5 (1.8)	0.6 (1.9)	1.0 (2.7)	0.9 (2.5)	0.9 (2.4)	0.8 (2.2)

(続きあり)