

(表8. 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
いも類合計	29.4 (17.6)	31.1 (20.5)	33.8 (24.0)	39.2 (27.5)	40.6 (31.7)	33.4 (23.4)
さつまいも	5.3 (9.2)	4.5 (8.9)	5.2 (10.1)	6.1 (12.6)	7.2 (14.4)	5.4 (10.5)
じゃがいも	11.2 (10.0)	11.4 (11.6)	10.7 (13.1)	12.4 (14.9)	12.6 (16.1)	11.5 (12.6)
その他のいも	6.9 (8.6)	8.7 (11.2)	10.4 (13.0)	12.4 (15.6)	13.1 (17.4)	9.6 (12.7)
いも類加工品	5.9 (7.3)	6.5 (8.6)	7.5 (10.8)	8.3 (11.2)	7.7 (10.7)	6.9 (9.5)
砂糖類合計	6.6 (4.1)	6.2 (4.5)	7.1 (5.1)	6.5 (5.0)	7.1 (5.2)	6.6 (4.7)
砂糖	6.2 (3.9)	5.9 (4.4)	6.7 (4.9)	6.2 (4.8)	6.8 (5.0)	6.3 (4.5)
ジャム類	0.3 (1.2)	0.3 (1.0)	0.4 (1.5)	0.3 (1.2)	0.3 (1.2)	0.3 (1.2)
菓子類合計	14.3 (12.8)	14.2 (14.5)	13.4 (14.7)	11.5 (12.4)	11.7 (13.7)	13.4 (13.8)
飴類	0.5 (1.5)	0.4 (1.6)	0.3 (1.2)	0.4 (1.7)	0.4 (1.5)	0.4 (1.5)
せんべい類	2.1 (3.9)	2.0 (4.4)	1.9 (4.0)	1.6 (3.9)	1.6 (3.4)	1.9 (4.0)
カステラケーキ類	2.3 (5.5)	2.4 (6.0)	2.4 (6.8)	1.8 (5.4)	1.6 (5.2)	2.2 (5.9)
ビスケット類	1.2 (2.8)	1.0 (2.9)	0.7 (3.0)	0.7 (2.2)	0.6 (1.9)	0.9 (2.7)
その他の菓子	8.1 (9.8)	8.4 (11.5)	8.1 (11.3)	7.0 (9.8)	7.6 (11.5)	7.9 (10.8)
油脂類合計	9.6 (5.0)	8.7 (4.7)	7.5 (4.5)	6.2 (4.2)	5.8 (4.0)	8.0 (4.8)
バター	0.9 (1.4)	0.7 (1.4)	0.5 (1.1)	0.4 (1.0)	0.3 (0.8)	0.6 (1.3)
マーガリン	1.0 (1.7)	0.8 (1.4)	0.7 (1.4)	0.6 (1.4)	0.5 (1.1)	0.8 (1.5)
植物性油脂	5.3 (3.5)	5.1 (3.3)	4.4 (3.2)	3.6 (2.9)	3.6 (3.0)	4.6 (3.3)
動物性油脂	0.1 (0.4)	0.1 (0.3)	0.1 (0.3)	0.0 (0.3)	0.0 (0.2)	0.1 (0.3)
マヨネーズ類	2.3 (2.4)	2.0 (2.4)	1.8 (2.2)	1.5 (2.1)	1.4 (2.1)	1.9 (2.3)
豆類合計	29.6 (16.6)	34.3 (19.5)	41.6 (24.8)	43.4 (25.5)	44.5 (26.7)	37.0 (22.6)
大豆大豆製品	28.8 (16.3)	33.1 (19.4)	40.1 (24.7)	42.1 (25.3)	42.5 (26.3)	35.7 (22.3)
味噌	7.7 (4.6)	9.0 (5.5)	10.4 (7.0)	12.1 (8.5)	11.7 (7.6)	9.7 (6.6)
豆腐	14.5 (13.6)	17.0 (16.1)	21.1 (21.1)	21.4 (21.6)	22.0 (22.3)	18.4 (18.5)
豆腐加工品	3.7 (4.9)	3.9 (6.0)	5.0 (7.4)	4.6 (6.9)	5.0 (8.6)	4.3 (6.5)
大豆その他	2.9 (3.6)	3.1 (4.7)	3.6 (5.3)	4.1 (6.7)	3.8 (5.8)	3.4 (5.1)
その他の豆類	0.9 (2.7)	1.2 (3.0)	1.5 (4.6)	1.4 (4.0)	1.9 (5.3)	1.3 (3.8)
果実類合計	74.5 (41.9)	94.6 (54.8)	107.1 (65.8)	112.1 (69.7)	99.7 (64.7)	95.0 (59.6)
柑橘類	32.8 (28.8)	41.9 (38.1)	43.6 (39.7)	46.4 (43.5)	41.7 (46.2)	40.4 (38.3)
りんご	17.1 (18.0)	20.4 (22.6)	25.0 (30.8)	25.6 (32.0)	21.3 (26.7)	21.4 (25.8)
バナナ	3.8 (7.5)	4.3 (9.9)	5.4 (11.7)	5.4 (12.1)	4.4 (11.3)	4.6 (10.3)
いちご	0.2 (0.8)	0.2 (1.5)	0.1 (1.6)	0.2 (1.6)	0.3 (2.7)	0.2 (1.5)
その他の果実	17.3 (20.7)	24.2 (31.7)	29.8 (38.2)	31.6 (39.7)	29.3 (38.0)	25.2 (33.3)
果汁	3.3 (8.5)	3.7 (9.8)	3.1 (9.9)	3.0 (10.1)	2.7 (9.6)	3.2 (9.5)

(続きあり)

(表8. 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 (g/1000kcal)	26.3 (16.2)	29.6 (19.1)	32.1 (23.0)	33.3 (24.4)	36.6 (28.2)	30.5 (21.4)
にんじん (g/1000kcal)	7.7 (5.8)	8.4 (7.1)	9.5 (9.2)	9.3 (8.8)	9.7 (10.2)	8.7 (7.9)
ほうれん草 (g/1000kcal)	8.7 (9.1)	9.4 (10.6)	10.0 (12.9)	10.5 (14.4)	11.8 (17.8)	9.7 (12.3)
ピーマン (g/1000kcal)	1.7 (2.8)	1.7 (2.9)	1.9 (3.5)	1.7 (3.8)	1.6 (3.1)	1.7 (3.2)
その他の緑黄色 (g/1000kcal)	8.2 (10.8)	10.2 (12.8)	10.7 (14.4)	11.8 (16.3)	13.5 (21.1)	10.3 (14.3)
その他の野菜類 (g/1000kcal)	98.5 (35.6)	107.6 (42.1)	114.1 (46.1)	118.5 (48.7)	114.5 (53.3)	108.9 (44.2)
大根 (g/1000kcal)	17.9 (17.2)	20.9 (20.5)	25.1 (24.5)	26.7 (24.1)	26.9 (27.5)	22.5 (22.2)
たまねぎ (g/1000kcal)	11.1 (8.9)	10.7 (10.0)	9.9 (10.5)	9.6 (11.0)	9.5 (11.1)	10.4 (10.1)
トマト (g/1000kcal)	3.8 (7.3)	4.5 (8.6)	4.5 (10.6)	4.2 (10.0)	3.3 (8.9)	4.1 (9.0)
キャベツ (g/1000kcal)	12.0 (11.4)	12.9 (12.7)	12.2 (13.5)	12.3 (13.9)	12.6 (15.1)	12.4 (13.0)
きゅうり (g/1000kcal)	5.6 (6.5)	5.5 (7.5)	5.3 (7.6)	5.6 (8.2)	4.5 (7.7)	5.4 (7.4)
白菜 (g/1000kcal)	11.8 (13.3)	12.3 (16.3)	13.3 (17.3)	13.7 (18.5)	13.7 (21.6)	12.7 (16.7)
その他の野菜 (g/1000kcal)	21.4 (14.6)	23.7 (16.7)	24.4 (18.8)	24.7 (20.6)	22.6 (17.5)	23.3 (17.4)
葉類つけもの (g/1000kcal)	7.8 (12.9)	9.1 (15.4)	10.2 (16.1)	11.5 (21.0)	12.0 (17.2)	9.6 (16.2)
その他の漬け物 (g/1000kcal)	7.0 (9.2)	7.9 (10.2)	9.2 (12.2)	10.3 (13.9)	9.5 (13.4)	8.5 (11.4)
さのこ類 (g/1000kcal)	4.1 (5.0)	4.8 (6.1)	5.1 (6.4)	4.9 (6.8)	4.2 (6.4)	4.6 (6.1)
海藻類 (g/1000kcal)	2.3 (3.1)	3.0 (3.7)	3.6 (4.7)	3.8 (5.0)	3.6 (4.1)	3.1 (4.1)
調味嗜好飲料合 (g/1000kcal)	40.9 (43.7)	37.1 (48.3)	33.9 (32.2)	30.8 (43.4)	23.9 (20.0)	35.2 (41.2)
しょうゆ (g/1000kcal)	7.8 (4.5)	8.0 (5.0)	8.5 (5.3)	8.2 (5.7)	8.0 (6.2)	8.1 (5.2)
ソース類 (g/1000kcal)	1.5 (1.9)	1.3 (1.7)	1.0 (1.6)	0.8 (1.4)	0.7 (1.3)	1.2 (1.7)
塩 (g/1000kcal)	0.5 (0.5)	0.5 (0.6)	0.5 (0.8)	0.4 (0.6)	0.4 (0.6)	0.5 (0.6)
日本酒 (g/1000kcal)	6.8 (13.6)	6.9 (11.5)	7.2 (12.8)	6.8 (11.9)	4.8 (8.8)	6.7 (12.3)
ビール (g/1000kcal)	10.1 (32.3)	7.8 (42.2)	6.0 (20.9)	5.7 (38.0)	3.1 (12.2)	7.3 (32.8)
洋酒その他 (g/1000kcal)	1.6 (4.8)	1.4 (4.6)	1.6 (5.5)	1.3 (5.1)	0.9 (3.3)	1.4 (4.9)
その他の嗜好飲 (g/1000kcal)	12.6 (19.8)	11.2 (18.5)	9.0 (18.2)	7.6 (14.1)	5.9 (10.5)	10.0 (17.7)
魚介類合計 (g/1000kcal)	44.3 (20.5)	47.8 (23.4)	53.0 (25.1)	54.1 (26.6)	54.7 (27.1)	49.6 (24.3)
生魚合計 (g/1000kcal)	19.5 (14.8)	21.5 (17.4)	24.9 (18.6)	26.3 (20.2)	27.6 (21.9)	23.0 (18.2)
まぐろ類 (g/1000kcal)	3.2 (5.8)	3.5 (6.5)	3.7 (7.9)	3.5 (7.1)	3.5 (8.0)	3.5 (6.9)
たいかれい類 (g/1000kcal)	3.9 (6.7)	4.4 (9.0)	5.2 (9.3)	6.2 (10.8)	5.6 (11.5)	4.8 (9.1)
あじいわし類 (g/1000kcal)	5.1 (8.1)	5.8 (9.2)	6.2 (9.7)	6.4 (10.4)	7.9 (11.8)	6.0 (9.5)
さけます (g/1000kcal)	1.1 (3.7)	1.4 (4.7)	1.4 (4.6)	1.5 (5.2)	1.5 (5.9)	1.3 (4.6)
その他の生魚 (g/1000kcal)	6.2 (9.4)	6.5 (9.7)	8.4 (12.3)	8.7 (12.3)	9.1 (13.6)	7.5 (11.1)
いかたこかに (g/1000kcal)	7.4 (9.1)	7.9 (9.3)	7.7 (10.1)	7.9 (11.0)	6.6 (8.3)	7.6 (9.6)
貝類 (g/1000kcal)	2.0 (4.8)	2.0 (5.3)	1.8 (5.1)	1.9 (5.3)	1.5 (4.3)	1.9 (5.0)

(続きあり)

(表8. 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
魚塩蔵	3.2 (6.1)	3.9 (7.9)	4.1 (7.7)	4.4 (8.7)	4.2 (9.1)	3.9 (7.7)
魚介乾物	3.3 (4.4)	3.1 (4.6)	3.7 (5.7)	3.8 (5.5)	4.0 (6.8)	3.5 (5.2)
魚介缶詰	0.8 (2.5)	0.8 (2.6)	0.9 (3.4)	0.8 (2.9)	0.9 (3.4)	0.8 (2.9)
魚介佃煮	0.3 (1.1)	0.3 (1.3)	0.4 (1.5)	0.4 (1.6)	0.5 (2.1)	0.3 (1.4)
魚介練製品	7.2 (7.9)	7.6 (8.0)	8.6 (9.7)	7.8 (8.9)	8.9 (10.0)	7.9 (8.7)
魚肉ハムソーセ	0.6 (2.0)	0.7 (2.3)	0.7 (2.4)	0.8 (3.0)	0.5 (2.4)	0.6 (2.4)
肉類合計	33.2 (15.8)	32.5 (17.0)	26.9 (16.5)	21.6 (13.5)	19.9 (13.5)	28.6 (16.5)
牛肉	6.8 (8.4)	6.9 (9.6)	5.7 (8.8)	4.2 (6.8)	4.1 (6.4)	5.9 (8.5)
豚肉	13.0 (9.6)	12.7 (10.2)	10.2 (9.1)	8.3 (8.7)	7.7 (8.4)	11.1 (9.6)
鶏肉	7.3 (9.2)	7.6 (9.6)	6.9 (9.6)	6.2 (8.6)	5.2 (7.5)	6.9 (9.2)
鯨肉	0.4 (1.7)	0.4 (1.8)	0.3 (1.7)	0.2 (1.3)	0.2 (1.2)	0.4 (1.6)
その他の肉	0.8 (6.7)	0.5 (3.2)	0.8 (6.1)	0.3 (1.8)	0.6 (5.6)	0.6 (5.2)
ハムソーセージ	4.8 (5.1)	4.2 (4.7)	3.0 (4.2)	2.3 (3.4)	2.0 (3.1)	3.6 (4.5)
卵類	19.9 (9.7)	18.3 (9.4)	17.8 (10.5)	17.6 (11.0)	17.1 (10.8)	18.4 (10.2)
乳類合計	53.9 (32.0)	45.6 (35.7)	47.1 (42.3)	46.1 (39.6)	42.8 (39.2)	48.0 (37.5)
牛乳	50.4 (30.9)	42.5 (34.2)	44.2 (41.1)	43.8 (38.9)	40.9 (38.0)	45.1 (36.3)
チーズ	0.6 (1.2)	0.6 (1.4)	0.5 (1.3)	0.4 (1.3)	0.3 (1.0)	0.5 (1.3)
その他の乳製品	2.9 (6.1)	2.6 (6.2)	2.4 (6.4)	1.9 (6.1)	1.6 (5.8)	2.4 (6.2)
加工食品	3.6 (7.5)	3.6 (6.9)	3.0 (7.0)	2.5 (6.1)	2.3 (5.5)	3.2 (6.9)
ぎょうざ	0.9 (3.4)	0.8 (3.3)	0.7 (3.1)	0.6 (2.6)	0.7 (3.4)	0.8 (3.2)
しゅうまい	0.6 (2.7)	0.7 (2.9)	0.5 (2.7)	0.3 (2.2)	0.3 (1.8)	0.5 (2.6)
コロッケ	1.7 (4.8)	1.8 (4.5)	1.3 (3.8)	1.2 (3.8)	1.1 (3.3)	1.5 (4.2)
サラダ	0.5 (2.8)	0.3 (2.0)	0.5 (3.4)	0.4 (2.3)	0.2 (1.4)	0.4 (2.6)
その他の食品	4.2 (5.6)	3.4 (4.7)	2.7 (4.4)	2.8 (4.5)	2.4 (5.0)	3.3 (4.9)

昭和55年国民栄養調査より推計。

表9. NIPPON DATA90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		男性全体	
	(歳)	n=661	35.0 (2.9)	44.1 (3.0)	54.7 (2.9)	64.1 (2.7)	75.7 (4.8)	53.3 (13.7)				
エネルギー	(kcal)	2372 (422)	2404 (428)	2446 (475)	2237 (414)	1984 (413)	2315 (459)					
水分	(g)	1029.3 (287.6)	1069.4 (289.1)	1114.3 (322.7)	1015.3 (293.9)	909.1 (263.3)	1038.5 (301.0)					
総たんぱく質	(g)	88.4 (17.4)	93.0 (18.0)	97.0 (20.6)	87.1 (18.1)	77.7 (17.7)	89.7 (19.5)					
動物性たんぱく質	(g)	45.7 (13.1)	49.3 (13.7)	50.6 (15.5)	43.5 (13.4)	38.2 (12.8)	46.2 (14.4)					
植物性たんぱく質	(g)	42.7 (8.4)	43.7 (8.5)	46.4 (9.6)	43.7 (9.0)	39.6 (9.0)	43.5 (9.1)					
総脂質	(g)	64.9 (16.8)	62.0 (15.5)	59.7 (17.0)	52.7 (15.9)	45.0 (14.6)	57.7 (17.3)					
動物性脂質	(g)	30.9 (9.9)	30.5 (9.4)	28.9 (10.9)	25.1 (9.5)	22.3 (8.7)	28.0 (10.3)					
植物性脂質	(g)	34.0 (11.0)	31.4 (10.4)	30.8 (10.6)	27.6 (10.4)	22.7 (9.3)	29.8 (11.0)					
総炭水化物	(g)	326.7 (63.8)	329.6 (65.4)	343.4 (73.4)	325.3 (67.2)	299.9 (66.8)	327.1 (68.8)					
ナトリウム	(g)	5615 (1614)	5857 (1840)	6224 (1922)	5682 (1709)	5090 (1717)	5751 (1808)					
食塩	(g)	14.3 (4.1)	14.9 (4.7)	15.8 (4.9)	14.4 (4.3)	12.9 (4.4)	14.6 (4.6)					
糖質	(g)	322.4 (63.0)	325.7 (64.8)	338.4 (72.5)	320.1 (66.3)	295.2 (65.8)	322.6 (67.9)					
粗繊維	(g)	4.1 (1.2)	4.5 (1.3)	5.1 (1.6)	5.0 (1.5)	4.7 (1.5)	4.7 (1.5)					
灰分	(g)	23.7 (5.5)	24.8 (6.2)	26.7 (6.8)	24.7 (6.1)	22.4 (6.1)	24.7 (6.3)					
カルシウム	(mg)	499 (145)	528 (172)	597 (211)	580 (211)	565 (203)	554 (193)					
リン	(mg)	1291 (248)	1354 (269)	1445 (309)	1319 (281)	1203 (276)	1335 (288)					
鉄	(mg)	12.1 (2.7)	12.8 (3.3)	13.9 (3.7)	12.8 (3.6)	11.6 (3.2)	12.7 (3.4)					
カリウム	(mg)	2821 (679)	2985 (714)	3271 (875)	3119 (843)	2884 (798)	3032 (802)					
マグネシウム	(mg)	294 (77)	309 (78)	342 (92)	316 (87)	284 (84)	312 (86)					
ビタミンA	(IU)	2898 (2577)	2841 (2495)	3075 (2814)	2972 (3337)	2494 (1969)	2883 (2717)					
ビタミンB1	(mg)	1.36 (0.43)	1.40 (0.54)	1.41 (0.51)	1.31 (0.47)	1.19 (0.44)	1.35 (0.49)					
ビタミンB2	(mg)	1.44 (0.39)	1.46 (0.46)	1.53 (0.45)	1.40 (0.45)	1.27 (0.41)	1.43 (0.45)					
ナイアシン	(mg)	20 (5)	21 (6)	22 (6)	18 (5)	16 (5)	20 (6)					
ビタミンC	(mg)	110 (59)	118 (51)	137 (70)	142 (68)	131 (61)	128 (64)					
ビタミンD	(IU)	111 (111)	122 (109)	157 (145)	134 (122)	137 (136)	132 (126)					
ビタミンE	(mg)	10.2 (2.8)	10.1 (2.6)	10.6 (3.1)	9.8 (2.9)	8.3 (2.6)	9.9 (2.9)					
コレステロール	(mg)	421 (148)	441 (138)	444 (159)	389 (144)	343 (138)	413 (150)					
飽和脂肪酸	(mg)	18.7 (5.1)	17.5 (4.9)	16.6 (5.2)	14.8 (5.0)	13.1 (4.7)	16.3 (5.3)					
多価不飽和脂肪酸	(mg)	17.0 (4.8)	16.2 (4.5)	16.4 (4.8)	14.6 (4.6)	12.2 (4.1)	15.5 (4.9)					
一価不飽和脂肪酸	(mg)	22.1 (6.2)	20.8 (5.6)	19.5 (6.0)	17.0 (5.6)	14.4 (5.1)	19.1 (6.3)					
食物繊維	(g)	14.1 (4.0)	15.1 (4.4)	17.5 (5.4)	17.5 (5.5)	16.5 (5.3)	16.1 (5.1)					

平成2年国民栄養調査結果より推計。

表10. NIPPON DATA90対象者の1日あたり摂取食品数、食品群別摂取量、男性、平均値(標準偏差)

食品数	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	男性全体
	n=661	n=833	n=796	n=708	n=491	n=3489
総量	87.2 (18.6)	89.6 (18.9)	80.5 (20.6)	75.2 (22.0)	72.6 (25.3)	81.8 (21.8)
動物性食品	1549.6 (355.9)	1600.4 (357.0)	1661.8 (399.7)	1520.0 (360.7)	1363.2 (338.6)	1555.1 (376.6)
植物性食品	329.9 (105.1)	339.1 (111.8)	356.3 (126.6)	324.4 (122.7)	300.0 (118.2)	332.8 (118.5)
穀類合計	1220.6 (311.8)	1262.1 (312.7)	1306.1 (335.8)	1196.1 (297.8)	1063.5 (280.6)	1223.0 (319.6)
米類合計	350.0 (72.0)	345.2 (76.3)	349.8 (82.5)	328.2 (79.3)	291.0 (72.8)	336.1 (79.6)
米	250.2 (73.1)	261.5 (79.0)	282.2 (88.7)	255.7 (85.5)	225.1 (76.0)	257.8 (83.0)
米加工品	244.6 (72.2)	256.7 (78.2)	276.9 (87.8)	250.6 (85.9)	218.7 (75.8)	252.4 (82.6)
大麦	5.6 (15.9)	4.7 (15.2)	5.4 (17.8)	5.1 (15.4)	6.5 (17.6)	5.4 (16.3)
小麦	0.4 (3.2)	0.3 (2.1)	0.7 (4.7)	0.5 (3.6)	0.6 (4.4)	0.5 (3.7)
小麦類合計	99.9 (53.7)	86.4 (50.0)	72.5 (52.1)	76.6 (56.4)	68.1 (48.5)	81.2 (53.4)
小麦粉	10.0 (11.4)	8.7 (9.3)	7.8 (8.2)	7.4 (11.5)	6.2 (10.1)	8.1 (10.2)
パン	37.1 (29.3)	34.4 (27.5)	22.6 (25.2)	27.3 (29.7)	25.7 (27.2)	29.6 (28.3)
菓子パン	7.5 (14.5)	7.1 (11.9)	5.0 (11.9)	4.4 (11.6)	5.8 (13.3)	6.0 (12.6)
生めんゆでめん	35.4 (41.6)	29.0 (39.3)	30.3 (40.6)	30.9 (46.3)	24.3 (35.4)	30.3 (41.1)
乾めんマカロニ	6.1 (13.0)	4.3 (10.7)	4.3 (9.5)	3.6 (8.7)	3.9 (10.5)	4.4 (10.6)
即席めん	3.7 (10.0)	2.9 (6.9)	2.5 (7.8)	3.0 (8.3)	2.2 (6.1)	2.9 (8.0)
その他の穀類	2.9 (10.5)	1.9 (6.2)	2.0 (8.0)	1.9 (8.5)	1.5 (8.0)	2.0 (8.3)
種実類	0.9 (2.7)	1.4 (4.0)	2.2 (6.3)	1.8 (4.4)	1.9 (4.8)	1.6 (4.7)
いも類合計	62.3 (40.7)	62.0 (36.6)	72.5 (48.0)	73.0 (47.6)	71.3 (47.6)	68.0 (44.3)
さつまいも	11.0 (23.4)	9.8 (14.5)	9.1 (17.3)	12.6 (24.4)	13.2 (24.7)	10.9 (20.8)
じゃがいも	26.8 (22.1)	28.0 (22.0)	27.9 (29.1)	25.7 (25.3)	24.8 (26.4)	26.8 (25.1)
その他のいも	11.1 (18.2)	10.5 (19.1)	16.8 (26.6)	18.3 (26.7)	18.4 (26.6)	14.7 (23.8)
いも類加工品	13.4 (15.1)	13.8 (15.3)	18.7 (20.0)	16.4 (19.0)	14.8 (18.0)	15.5 (17.7)
砂糖類合計	11.2 (9.6)	12.3 (9.0)	13.2 (11.0)	12.8 (9.2)	12.0 (9.9)	12.4 (9.8)
砂糖	10.2 (9.1)	11.2 (8.7)	12.3 (10.7)	11.9 (8.8)	10.9 (9.4)	11.4 (9.4)
ジャム類	1.0 (3.4)	1.1 (2.3)	0.9 (2.2)	0.9 (2.5)	1.1 (3.1)	1.0 (2.7)
菓子類合計	12.7 (14.5)	12.7 (14.4)	10.2 (14.4)	15.7 (21.9)	19.2 (23.9)	13.7 (18.0)
飴類	0.4 (1.1)	0.3 (0.9)	0.2 (0.8)	0.4 (2.5)	0.3 (1.3)	0.3 (1.4)
せんべい類	1.3 (3.0)	1.1 (2.4)	1.0 (2.5)	1.5 (4.2)	2.0 (4.5)	1.3 (3.3)
カステラケーキ類	1.7 (4.5)	1.9 (5.0)	1.3 (5.2)	1.8 (5.3)	2.6 (7.8)	1.8 (5.5)
ビスケット類	2.0 (5.5)	2.0 (5.1)	1.5 (4.5)	2.2 (6.6)	2.3 (7.2)	2.0 (5.7)
その他の菓子	7.3 (10.8)	7.4 (10.3)	6.2 (10.6)	9.8 (16.9)	11.9 (19.2)	8.2 (13.6)
油脂類合計	22.7 (11.1)	19.4 (10.3)	17.8 (9.7)	15.1 (9.7)	10.7 (7.6)	17.6 (10.5)
バター	1.0 (1.9)	1.0 (2.4)	0.8 (1.8)	0.7 (1.9)	0.6 (1.5)	0.8 (2.0)
マーガリン	2.1 (2.6)	1.9 (2.5)	1.3 (3.0)	1.2 (2.1)	0.9 (1.9)	1.5 (2.6)

(続きあり)

表10. NIPPON DATA90対象者の1日あたり摂取食品数、食品群別摂取量、男性、平均値(標準偏差)

	30-39歳 n=661	40-49歳 n=833	50-59歳 n=796	60-69歳 n=708	70歳以上 n=491	男性全体 n=3489
植物性油脂 (g)	12.7 (7.7)	10.8 (6.4)	10.8 (7.0)	8.7 (6.8)	6.3 (5.3)	10.1 (7.0)
動物性油脂 (g)	0.2 (0.6)	0.2 (0.5)	0.2 (0.5)	0.1 (0.5)	0.1 (0.4)	0.2 (0.5)
マヨネーズ類 (g)	6.6 (6.6)	5.4 (5.8)	4.8 (5.3)	4.3 (5.0)	2.7 (4.0)	4.9 (5.6)
豆類合計 (g)	70.8 (42.2)	78.0 (45.9)	96.7 (53.1)	95.1 (53.3)	88.0 (53.7)	85.8 (50.7)
大豆大豆製品合計 (g)	68.4 (41.0)	75.5 (44.9)	93.5 (51.8)	91.3 (52.8)	82.9 (51.8)	82.5 (49.5)
味噌 (g)	15.1 (8.6)	16.6 (10.2)	20.6 (12.6)	19.6 (12.9)	17.7 (11.5)	18.0 (11.5)
豆腐 (g)	37.5 (33.0)	41.3 (37.6)	50.1 (42.2)	50.4 (43.8)	45.0 (40.7)	44.9 (40.0)
豆腐加工品 (g)	8.3 (11.6)	9.7 (12.8)	11.7 (17.0)	10.9 (16.8)	9.3 (13.2)	10.1 (14.6)
大豆その他 (g)	7.5 (11.1)	8.0 (10.9)	11.1 (15.6)	10.5 (14.6)	11.0 (21.0)	9.5 (14.7)
その他の豆類加工品 (g)	2.5 (7.7)	2.5 (7.7)	3.1 (9.2)	3.8 (9.7)	5.1 (11.8)	3.3 (9.2)
果実類合計 (g)	76.7 (58.5)	107.2 (75.4)	131.0 (93.5)	146.5 (103.9)	162.2 (110.4)	122.6 (93.3)
柑橘類 (g)	28.3 (31.7)	37.7 (41.6)	43.9 (49.5)	49.6 (53.6)	56.6 (64.1)	42.4 (49.0)
りんご (g)	16.2 (21.7)	22.5 (27.7)	27.6 (36.8)	30.6 (39.7)	33.7 (44.5)	25.7 (34.8)
バナナ (g)	5.4 (18.8)	5.6 (12.8)	7.7 (15.8)	8.7 (18.0)	10.1 (21.2)	7.3 (17.2)
いちご (g)	0.3 (1.6)	0.3 (1.6)	0.5 (3.9)	0.2 (1.6)	0.1 (0.7)	0.3 (2.3)
その他の果実 (g)	20.6 (28.1)	34.3 (41.0)	45.5 (52.6)	51.6 (60.8)	55.1 (64.7)	40.7 (51.6)
果汁 (g)	5.9 (16.7)	6.9 (19.4)	5.8 (17.4)	5.8 (25.0)	6.5 (27.7)	6.2 (21.1)
緑黄色野菜合計 (g)	76.6 (42.2)	78.9 (44.0)	95.8 (56.3)	95.5 (60.7)	84.1 (51.8)	86.4 (52.1)
にんじん (g)	17.0 (12.3)	16.4 (12.1)	19.5 (16.9)	18.3 (14.8)	15.8 (15.5)	17.5 (14.5)
ほうれん草 (g)	18.2 (20.2)	19.4 (20.5)	22.2 (25.6)	24.2 (27.7)	19.8 (23.6)	20.8 (23.8)
ピーマン (g)	3.8 (5.2)	3.9 (5.4)	4.4 (6.2)	4.0 (6.1)	3.1 (5.7)	3.9 (5.8)
トマト (g)	12.0 (22.2)	12.8 (23.2)	14.5 (26.1)	13.7 (29.2)	13.8 (27.3)	13.4 (25.6)
その他の緑黄色野菜 (g)	25.5 (24.6)	26.4 (25.8)	35.3 (33.4)	35.4 (36.2)	31.5 (30.9)	30.8 (30.8)
その他の野菜類合計 (g)	179.7 (79.0)	188.7 (78.0)	205.5 (89.6)	200.4 (86.4)	173.5 (83.9)	191.1 (84.3)
大根 (g)	39.2 (39.4)	40.8 (37.7)	49.3 (47.1)	52.5 (47.6)	44.5 (42.3)	45.3 (43.3)
たまねぎ (g)	27.5 (20.6)	28.2 (21.4)	25.8 (24.5)	22.5 (21.4)	19.8 (18.6)	25.2 (21.8)
キャベツ (g)	21.7 (21.7)	23.4 (24.6)	23.4 (24.5)	22.7 (25.0)	17.5 (21.7)	22.1 (23.8)
きゅうり (g)	11.6 (13.4)	12.2 (13.8)	12.3 (15.7)	12.1 (15.5)	8.9 (12.0)	11.6 (14.4)
白菜 (g)	24.9 (28.6)	24.9 (30.0)	24.1 (34.7)	23.0 (32.1)	19.9 (31.5)	23.6 (31.5)
その他の野菜 (g)	34.2 (29.3)	37.7 (31.2)	43.9 (34.9)	41.3 (35.2)	34.6 (33.1)	38.7 (33.0)
葉類つけもの (g)	7.6 (16.2)	7.9 (15.5)	10.6 (21.4)	10.4 (20.3)	10.3 (21.0)	9.3 (18.9)
その他の漬け物 (g)	13.1 (16.4)	13.6 (18.0)	16.1 (19.9)	15.8 (22.2)	17.9 (24.8)	15.1 (20.2)
きのこ類 (g)	10.3 (12.2)	12.0 (12.7)	15.8 (19.1)	13.1 (15.7)	11.2 (13.9)	12.6 (15.2)
海藻類 (g)	6.3 (7.0)	7.1 (8.1)	8.6 (10.0)	8.2 (12.2)	7.3 (8.9)	7.6 (9.5)
調味嗜好飲料合計 (g)	313.9 (267.1)	309.7 (275.9)	263.6 (234.0)	183.1 (160.0)	128.7 (111.8)	248.8 (236.1)
しょうゆ (g)	40.1 (20.9)	42.1 (21.2)	40.3 (20.6)	32.9 (17.8)	26.1 (14.8)	37.2 (20.3)
ソース類 (g)	9.0 (11.3)	9.2 (9.5)	5.7 (7.5)	4.1 (5.8)	2.6 (3.8)	6.4 (8.6)

(続きあり)

表10. NIPPON DATA90対象者の1日あたり摂取食品数、食品群別摂取量、男性、平均値(標準偏差)

	30-39歳 n=661	40-49歳 n=833	50-59歳 n=796	60-69歳 n=708	70歳以上 n=491	男性全体 n=3489
塩	3.2 (2.6)	3.1 (2.4)	2.6 (2.8)	2.1 (2.7)	1.5 (1.5)	2.6 (2.6)
その他の調味料	18.7 (25.0)	19.0 (19.9)	16.5 (15.8)	13.4 (13.3)	9.9 (10.7)	16.0 (18.2)
日本酒	30.5 (60.8)	38.7 (79.8)	35.5 (74.9)	33.8 (65.8)	24.6 (50.5)	33.4 (68.9)
ビール	98.4 (186.9)	93.8 (194.8)	77.9 (167.5)	43.1 (106.3)	24.3 (65.2)	71.0 (160.3)
洋酒その他	12.5 (50.4)	12.3 (44.5)	17.2 (44.2)	12.9 (46.2)	5.9 (20.0)	12.7 (43.6)
その他の嗜好飲料	101.4 (140.9)	91.5 (128.2)	67.9 (115.5)	40.8 (64.5)	33.9 (61.5)	69.6 (112.9)
魚介類合計	107.6 (50.5)	127.8 (56.1)	149.4 (69.5)	128.0 (56.5)	109.6 (53.1)	126.4 (60.1)
生魚合計	72.0 (43.2)	85.4 (46.0)	103.4 (60.9)	88.3 (51.0)	74.9 (48.0)	86.1 (51.7)
さげます	3.7 (10.7)	3.6 (10.9)	5.0 (14.2)	4.3 (13.4)	4.3 (13.8)	4.2 (12.6)
まぐろ類	8.4 (13.6)	9.9 (14.9)	13.6 (19.5)	10.4 (16.6)	10.6 (22.1)	10.7 (17.4)
たいかわけい類	8.3 (12.9)	10.6 (18.0)	14.9 (23.6)	12.3 (20.3)	8.5 (14.9)	11.2 (18.9)
あじいわし類	14.5 (20.8)	16.7 (21.4)	18.5 (27.0)	16.8 (26.5)	14.9 (20.2)	16.5 (23.6)
その他の生魚	13.1 (23.8)	16.0 (23.3)	18.3 (28.5)	18.5 (26.7)	15.3 (27.4)	16.4 (26.0)
いかたこかに	19.8 (20.7)	22.9 (21.7)	26.7 (26.5)	21.4 (23.1)	15.9 (18.8)	21.9 (22.9)
貝類	4.2 (10.0)	5.6 (12.8)	6.5 (13.9)	4.6 (12.1)	5.3 (13.7)	5.3 (12.6)
魚塩蔵	7.9 (13.6)	9.2 (16.3)	12.0 (20.1)	7.5 (14.2)	7.8 (14.9)	9.1 (16.3)
魚介乾物	8.7 (13.6)	10.7 (16.1)	11.2 (16.4)	11.5 (16.0)	10.4 (14.7)	10.6 (15.5)
魚介缶詰	3.2 (7.6)	4.0 (10.9)	3.6 (10.0)	2.9 (8.4)	3.1 (11.6)	3.4 (9.8)
魚介佃煮	0.4 (2.3)	0.4 (2.5)	0.7 (4.7)	0.4 (2.1)	0.5 (2.0)	0.5 (3.0)
魚介練製品	14.4 (19.6)	17.3 (22.6)	18.2 (24.7)	16.7 (22.8)	12.7 (18.0)	16.2 (22.1)
魚肉ハムソーゼー	0.9 (3.8)	0.7 (3.4)	0.4 (2.6)	0.5 (2.6)	0.3 (1.4)	0.6 (3.0)
肉類合計	88.2 (41.6)	86.2 (37.7)	70.5 (39.2)	55.9 (32.9)	43.4 (27.7)	70.8 (40.1)
牛肉	23.2 (25.5)	22.4 (22.1)	18.3 (22.0)	14.9 (20.2)	11.0 (14.5)	18.5 (21.9)
豚肉	30.9 (26.4)	30.8 (25.0)	24.9 (23.5)	20.1 (21.7)	15.2 (17.5)	25.1 (24.0)
鶏肉	21.2 (22.9)	21.2 (23.1)	18.2 (22.4)	13.9 (17.4)	11.8 (16.1)	17.7 (21.3)
鯨肉	0.1 (1.6)	0.1 (1.2)	0.1 (1.6)	0.2 (2.3)	0.1 (1.3)	0.1 (1.7)
その他の肉	0.7 (5.7)	1.1 (7.1)	1.5 (10.5)	0.7 (5.5)	0.7 (4.9)	1.0 (7.3)
ハムソーゼージ	12.0 (12.7)	10.6 (10.8)	7.4 (9.7)	6.0 (8.2)	4.6 (7.2)	8.4 (10.4)
卵類	47.2 (23.5)	47.3 (22.2)	47.9 (23.9)	42.4 (22.9)	39.3 (23.2)	45.3 (23.3)
乳類合計	85.6 (58.4)	79.9 (62.1)	90.9 (79.0)	99.7 (84.6)	109.0 (90.1)	91.6 (75.3)
牛乳	77.9 (56.2)	73.5 (60.0)	82.8 (74.9)	92.3 (81.1)	101.9 (87.5)	84.3 (72.4)
チーズ	1.0 (2.3)	0.7 (1.9)	0.9 (2.7)	1.0 (3.1)	1.0 (3.5)	0.9 (2.7)
その他の乳製品	6.7 (12.9)	5.7 (11.2)	7.2 (19.8)	6.4 (16.5)	6.1 (15.7)	6.4 (15.5)
その他の食品	6.6 (8.8)	5.8 (8.8)	3.7 (6.8)	2.5 (5.2)	2.4 (4.5)	4.3 (7.4)

平成2年国民栄養調査結果より推計。

表11. NIPPON DATA90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	女性全体				
	30-39歳 n=1035	40-49歳 n=1173	50-59歳 n=1036	60-69歳 n=919	70歳以上 n=698
年齢 (歳)	52.8 (14.1)	44.3 (3.0)	54.5 (2.8)	64.1 (2.8)	76.0 (5.0)
エネルギー (kcal)	1860 (366)	1966 (351)	1928 (368)	1808 (374)	1616 (326)
水分 (g)	842.7 (242.1)	877.6 (242.1)	902.2 (260.6)	869.5 (248.8)	751.1 (221.3)
総たんぱく質 (g)	73.8 (15.9)	78.3 (15.3)	78.2 (16.6)	72.5 (16.2)	64.5 (14.2)
動物性たんぱく質 (g)	38 (12)	41 (11)	40 (12)	36 (11)	31 (10)
植物性たんぱく質 (g)	36.4 (7.6)	37.1 (7.2)	38.5 (8.0)	37.1 (8.3)	33.4 (7.2)
総脂質 (g)	50.7 (15.5)	56.4 (14.3)	51.3 (14.6)	45.1 (14.1)	38.3 (12.1)
動物性脂質 (g)	23.6 (8.8)	26.5 (8.6)	23.9 (8.8)	20.8 (8.0)	18.1 (7.2)
植物性脂質 (g)	27.1 (10.1)	30.0 (9.7)	27.4 (9.8)	24.3 (9.5)	20.2 (7.9)
総炭水化物 (g)	273.1 (58.3)	279.8 (55.8)	286.3 (61.0)	277.0 (64.2)	253.1 (55.9)
ナトリウム (g)	5019 (1584)	5148 (1578)	5302 (1692)	5022 (1564)	4598 (1558)
食塩 (g)	12.7 (4.0)	13.1 (4.0)	13.5 (4.3)	12.8 (4.0)	11.7 (4.0)
糖質 (g)	268.5 (57.4)	274.9 (55.0)	281.3 (60.0)	271.7 (63.1)	249.2 (55.1)
粗繊維 (g)	4.4 (1.4)	4.3 (1.3)	4.9 (1.6)	4.8 (1.5)	4.2 (1.3)
灰分 (g)	21.7 (5.6)	22.3 (5.5)	23.3 (6.1)	22.1 (5.7)	20.0 (5.4)
カルシウム (mg)	529 (185)	529 (177)	574 (201)	567 (204)	494 (182)
リン (mg)	1118 (241)	1162 (235)	1186 (254)	1130 (259)	1009 (221)
鉄 (mg)	11.2 (3.0)	11.5 (2.9)	12.2 (3.4)	11.5 (3.1)	10.1 (2.7)
カリウム (mg)	2753 (750)	2807 (700)	3012 (820)	2893 (794)	2547 (716)
マグネシウム (mg)	266 (73)	273 (70)	288 (77)	276 (79)	246 (71)
ビタミンA (IU)	2651 (2498)	2717 (2383)	2943 (2881)	2701 (2675)	2339 (2639)
ビタミンB1 (mg)	1.16 (0.42)	1.25 (0.48)	1.22 (0.43)	1.15 (0.42)	0.98 (0.35)
ビタミンB2 (mg)	1.26 (0.39)	1.32 (0.40)	1.35 (0.41)	1.26 (0.39)	1.08 (0.34)
ナイアシン (mg)	15 (4)	16 (4)	16 (4)	15 (4)	13 (4)
ビタミンC (mg)	133 (65)	131 (57)	154 (78)	148 (68)	121 (55)
ビタミンD (IU)	110 (103)	109 (92)	130 (116)	115 (117)	105 (100)
ビタミンE (mg)	8.9 (2.7)	9.4 (2.5)	9.6 (2.9)	8.7 (2.6)	7.5 (2.4)
コレステロール (mg)	345 (125)	375 (121)	359 (130)	319 (121)	283 (113)
飽和脂肪酸 (mg)	14.7 (4.9)	16.5 (4.7)	14.6 (4.6)	12.8 (4.3)	10.9 (3.8)
多価不飽和脂肪 (mg)	13.6 (4.3)	14.8 (4.0)	14.1 (4.3)	12.5 (4.2)	10.6 (3.5)
一価不飽和脂肪 (mg)	16.6 (5.5)	18.7 (5.1)	16.6 (5.2)	14.4 (4.9)	12.2 (4.2)
食物繊維 (g)	15.5 (5.0)	15.3 (4.6)	17.2 (5.6)	17.0 (5.3)	14.7 (4.7)

平成2年国民栄養調査結果より推計.

表12. NIPPON DATA90対象者の1日あたり摂取食品数、食品群別摂取量、女性、平均値(標準偏差)

食品数	女性全体					
	30-39歳 n=1035	40-49歳 n=1173	50-59歳 n=1036	60-69歳 n=919	70歳以上 n=698	
	81.7 (22.1)	91.1 (16.5)	88.7 (18.3)	77.9 (21.0)	73.1 (22.9)	72.6 (26.2)
総量 (g)	1264.6 (303.5)	1195.8 (246.0)	1318.0 (299.9)	1343.9 (321.0)	1288.5 (313.3)	1127.6 (279.7)
動物性食品 (g)	301.5 (108.5)	306.4 (97.1)	322.3 (107.3)	315.7 (112.6)	287.7 (108.9)	256.5 (104.6)
植物性食品 (g)	963.5 (249.5)	889.8 (203.6)	995.4 (243.2)	1028.7 (264.1)	1001.7 (259.2)	871.8 (233.7)
穀類合計 (g)	259.9 (60.4)	265.9 (54.5)	268.2 (57.2)	262.8 (63.3)	253.9 (63.0)	240.8 (61.2)
米類合計 (g)	180.1 (58.6)	163.7 (49.1)	178.9 (52.5)	185.9 (60.6)	188.4 (66.3)	187.0 (62.4)
米 (g)	176.4 (58.1)	160.9 (49.1)	176.0 (52.2)	182.4 (60.1)	183.6 (66.4)	181.9 (60.6)
米加工品 (g)	3.7 (12.4)	2.8 (8.8)	2.9 (10.3)	3.5 (11.1)	4.8 (14.7)	5.1 (17.4)
大麦 (g)	0.4 (3.0)	0.2 (2.0)	0.3 (3.3)	0.4 (2.9)	0.6 (3.6)	0.5 (3.3)
小麦類合計 (g)	76.3 (48.2)	96.4 (46.7)	82.7 (45.1)	72.6 (49.3)	65.7 (46.3)	55.1 (42.9)
小麦粉 (g)	7.4 (8.6)	9.4 (10.0)	8.2 (8.1)	7.7 (8.8)	6.0 (7.9)	4.8 (6.2)
パン (g)	28.9 (26.6)	41.5 (26.4)	32.5 (26.6)	24.1 (26.4)	23.4 (24.6)	18.8 (21.0)
菓子パン (g)	5.8 (12.4)	6.7 (12.3)	7.4 (13.7)	5.2 (13.0)	4.6 (10.9)	4.5 (11.1)
生めんゆでめ (g)	27.1 (34.3)	29.0 (33.2)	28.0 (32.3)	28.9 (36.2)	25.6 (36.5)	22.2 (32.8)
乾めんマカロニ (g)	4.2 (10.1)	6.2 (13.4)	3.7 (8.6)	4.2 (9.8)	3.7 (8.6)	2.9 (8.4)
即席めん (g)	2.8 (7.5)	3.7 (9.1)	2.9 (7.1)	2.5 (7.5)	2.5 (7.3)	1.9 (5.5)
その他の穀類 (g)	2.1 (8.3)	2.9 (10.5)	2.1 (7.2)	2.0 (7.5)	1.6 (8.5)	1.6 (7.3)
種実類 (g)	1.8 (5.0)	1.0 (2.6)	1.6 (4.6)	2.4 (6.8)	2.1 (4.9)	1.7 (5.2)
いも類合計 (g)	65.9 (43.2)	58.2 (33.3)	63.2 (41.2)	68.2 (44.9)	75.0 (49.8)	66.8 (45.3)
さつまいも (g)	10.6 (19.9)	10.5 (13.9)	9.8 (20.8)	9.4 (18.0)	13.3 (25.1)	10.7 (20.2)
じゃがいも (g)	26.7 (25.0)	26.6 (21.2)	27.5 (23.2)	26.2 (26.6)	27.7 (27.3)	24.6 (27.3)
その他のいも (g)	13.8 (22.3)	9.0 (15.4)	11.1 (19.2)	15.7 (24.0)	17.7 (25.8)	17.5 (26.0)
いも類加工品 (g)	14.8 (17.5)	12.0 (13.2)	14.8 (16.4)	16.8 (19.1)	16.3 (20.8)	14.0 (17.3)
砂糖類合計 (g)	11.6 (9.1)	10.7 (7.0)	11.9 (9.4)	12.0 (9.1)	11.6 (10.4)	11.5 (9.2)
砂糖 (g)	10.6 (8.6)	9.7 (6.5)	10.8 (9.0)	11.0 (8.6)	10.8 (10.0)	10.4 (8.4)
ジャム類 (g)	1.0 (2.7)	1.0 (2.8)	1.1 (2.4)	1.0 (2.8)	0.8 (2.5)	1.2 (3.3)
菓子類合計 (g)	22.8 (27.9)	23.8 (23.4)	26.3 (30.2)	23.2 (31.9)	20.4 (26.5)	18.4 (24.2)
鉛類 (g)	0.5 (2.1)	0.8 (2.1)	0.5 (2.0)	0.3 (1.8)	0.6 (2.7)	0.4 (1.5)
せんべい類 (g)	2.2 (5.3)	2.5 (4.9)	2.1 (5.2)	2.4 (6.1)	2.0 (4.9)	1.9 (4.8)
カステラケーキ (g)	3.0 (8.7)	3.4 (8.2)	3.9 (9.8)	2.9 (9.0)	2.3 (7.4)	2.0 (8.1)
ビスケット類 (g)	3.5 (9.6)	3.9 (9.4)	4.8 (11.5)	3.2 (9.3)	2.7 (8.8)	2.5 (7.4)
その他の菓子 (g)	13.6 (20.9)	13.3 (16.7)	15.0 (21.5)	14.3 (24.7)	12.8 (21.1)	11.6 (18.6)
油脂類合計 (g)	16.0 (9.5)	19.9 (9.4)	18.8 (9.5)	15.5 (9.0)	13.1 (8.5)	10.1 (6.7)
バター (g)	0.8 (1.8)	1.0 (1.8)	1.1 (2.4)	0.6 (1.5)	0.6 (1.6)	0.4 (1.2)
マーガリン (g)	1.5 (2.4)	2.2 (2.4)	1.7 (2.7)	1.3 (2.5)	0.9 (1.7)	0.9 (2.1)

(続きあり)

(表12. 続き)

	女性全体 N=4861				30-39歳 n=1035	40-49歳 n=1173	50-59歳 n=1036	60-69歳 n=919	70歳以上 n=698
植物性油脂 (g)	9.1 (6.2)	10.5 (5.8)	10.8 (6.5)	9.1 (6.3)	7.6 (6.3)	5.9 (4.3)			
動物性油脂 (g)	0.2 (0.4)	0.2 (0.5)	0.2 (0.4)	0.2 (0.4)	0.2 (0.5)	0.1 (0.4)			
マヨネーズ類 (g)	4.5 (5.0)	6.0 (5.9)	5.1 (5.0)	4.3 (4.8)	3.7 (4.5)	2.7 (3.7)			
豆類合計 (g)	73.0 (42.9)	58.2 (30.8)	69.9 (40.9)	82.4 (45.2)	83.2 (49.1)	73.0 (42.1)			
大豆大豆製品 (g)	70.2 (41.6)	56.6 (30.2)	67.8 (39.8)	79.3 (44.2)	78.9 (47.2)	69.5 (41.2)			
味噌 (g)	15.5 (10.2)	12.5 (7.2)	15.0 (9.3)	18.1 (11.5)	16.6 (11.3)	15.5 (10.4)			
豆腐 (g)	38.2 (33.8)	30.8 (24.5)	37.4 (33.8)	41.7 (35.1)	43.0 (38.4)	38.9 (35.3)			
豆腐加工品 (g)	8.6 (12.8)	7.1 (9.5)	8.5 (11.4)	10.2 (15.2)	9.3 (14.8)	7.9 (12.3)			
大豆その他 (g)	7.8 (11.5)	6.1 (7.9)	6.8 (9.7)	9.2 (13.3)	9.9 (14.8)	7.2 (9.9)			
その他の豆類 (g)	2.9 (8.1)	1.6 (5.0)	2.2 (6.6)	3.1 (8.8)	4.3 (10.8)	3.5 (8.6)			
果実類合計 (g)	155.7 (114.1)	105.5 (76.5)	153.1 (104.3)	187.6 (130.3)	184.4 (120.0)	149.2 (114.9)			
柑橘類 (g)	52.9 (58.1)	39.2 (42.1)	50.3 (54.0)	62.9 (66.4)	62.4 (66.8)	49.9 (55.3)			
りんご (g)	34.3 (44.4)	23.1 (27.7)	34.2 (41.2)	41.4 (52.9)	40.3 (49.1)	32.8 (45.6)			
バナナ (g)	8.7 (20.4)	5.4 (11.2)	7.8 (20.7)	10.2 (21.3)	10.2 (21.2)	10.9 (26.5)			
いちご (g)	0.4 (3.7)	0.3 (1.7)	0.4 (2.4)	0.8 (6.0)	0.5 (4.7)	0.1 (1.1)			
その他の果実 (g)	51.5 (62.5)	28.7 (36.5)	49.9 (55.6)	64.4 (74.9)	64.6 (70.7)	51.2 (62.9)			
果汁 (g)	7.9 (24.8)	8.7 (25.7)	10.4 (28.0)	8.0 (25.7)	6.4 (22.8)	4.3 (16.7)			
緑黄色野菜合計 (g)	87.0 (53.8)	72.9 (40.3)	85.1 (50.7)	98.3 (60.7)	95.5 (58.8)	83.2 (53.2)			
にんじん (g)	17.4 (14.7)	16.5 (11.5)	16.4 (12.7)	20.0 (17.3)	18.1 (15.7)	15.8 (15.8)			
ほうれん草 (g)	20.7 (23.1)	17.0 (18.0)	20.3 (21.0)	23.4 (26.6)	22.4 (25.1)	20.9 (24.0)			
ピーマン (g)	3.8 (6.0)	3.6 (4.6)	4.1 (5.7)	4.3 (6.5)	4.0 (7.1)	3.0 (5.9)			
トマト (g)	13.8 (25.5)	12.3 (21.0)	13.7 (24.7)	14.9 (26.3)	15.2 (29.5)	12.6 (25.9)			
その他の緑黄 (g)	31.2 (31.5)	23.6 (24.0)	30.7 (30.0)	35.8 (35.2)	35.7 (34.2)	30.8 (31.9)			
その他の野菜類 (g)	174.1 (77.4)	159.7 (61.8)	180.4 (74.4)	189.7 (85.6)	179.2 (84.5)	155.2 (73.5)			
大根 (g)	41.3 (40.9)	34.3 (30.0)	38.3 (36.4)	46.8 (47.8)	47.6 (46.7)	40.4 (40.5)			
たまねぎ (g)	23.2 (20.1)	26.3 (18.5)	26.3 (21.0)	22.5 (20.6)	21.3 (20.2)	17.3 (18.5)			
キャベツ (g)	20.1 (22.1)	18.4 (18.7)	23.1 (23.5)	22.9 (24.4)	19.2 (21.5)	14.9 (20.2)			
きゅうり (g)	11.4 (14.2)	12.0 (12.5)	12.3 (14.7)	11.7 (14.9)	10.8 (14.7)	9.4 (14.1)			
白菜 (g)	21.1 (27.6)	22.5 (22.9)	22.5 (27.6)	21.0 (29.9)	20.3 (30.0)	18.2 (26.7)			
その他の野菜 (g)	35.4 (30.8)	29.9 (24.0)	38.3 (31.5)	40.3 (33.4)	35.0 (32.9)	31.6 (30.4)			
葉類つけもの (g)	8.0 (16.5)	5.9 (12.6)	6.7 (14.2)	8.7 (16.8)	10.2 (21.4)	9.1 (16.9)			
その他の漬け (g)	13.6 (17.7)	10.5 (12.9)	12.9 (16.7)	15.9 (20.8)	14.8 (19.0)	14.3 (17.8)			
きのこ類 (g)	11.4 (13.4)	9.5 (10.6)	12.3 (13.2)	14.0 (16.3)	11.6 (13.9)	8.5 (10.7)			
海藻類 (g)	7.2 (9.0)	5.1 (5.7)	7.1 (8.1)	8.5 (10.3)	8.0 (10.8)	7.3 (9.1)			

(続きあり)

(表12. 続き)

	女性全体					70歳以上
	N=4861	30-39歳 n=1035	40-49歳 n=1173	50-59歳 n=1036	60-69歳 n=919	n=698
調味嗜好飲料(g)	84.8	81.2	100.7	81.7	78.6	76.5
しょうゆ(g)	14.3	8.9	15.2	14.6	8.3	10.8
ソース類(g)	2.4	3.4	3.0	2.0	2.8	2.7
塩(g)	1.0	1.0	1.1	0.9	1.1	1.1
その他の調味(g)	6.3	7.2	6.7	6.2	7.4	6.5
日本酒(g)	10.1	22.4	11.2	10.6	22.0	26.5
ビール(g)	22.4	56.2	28.4	21.8	57.2	48.5
洋酒その他(g)	3.7	13.5	3.8	4.7	14.1	4.1
その他の嗜好飲(g)	24.6	41.0	31.3	20.7	37.3	40.6
魚介類合計(g)	97.3	44.5	101.9	110.8	49.5	97.9
生魚合計(g)	65.8	38.3	68.3	75.3	42.8	66.6
さけます(g)	3.2	10.0	3.4	3.7	11.0	3.0
まぐろ類(g)	7.7	12.3	8.3	8.6	13.6	8.2
たいかかれい類(g)	8.9	14.7	9.2	10.1	17.4	8.8
あじいわし類(g)	12.5	17.8	12.1	13.9	20.2	19.9
その他の生魚(g)	12.7	19.9	12.6	15.3	22.9	20.0
いかたこかに(g)	16.7	17.3	18.2	19.0	18.9	18.6
貝類(g)	4.1	9.9	4.6	4.8	11.0	3.9
魚塩蔵(g)	7.3	13.1	8.1	8.2	15.3	6.7
魚乾燥物(g)	8.2	12.0	8.3	9.5	14.3	8.8
魚介缶詰(g)	2.6	6.8	3.0	2.5	6.9	2.5
魚介佃煮(g)	0.4	2.5	0.4	0.5	2.7	0.5
魚介練製品(g)	12.6	17.3	13.4	14.3	19.7	12.3
魚肉ハムソー-	0.5	2.6	0.4	0.4	2.1	0.5
肉類合計(g)	55.0	31.6	68.1	53.1	30.1	43.1
牛肉(g)	14.4	17.0	17.5	14.6	18.2	11.9
豚肉(g)	19.0	18.4	24.1	18.3	18.6	16.0
鶏肉(g)	14.0	17.1	17.3	13.2	17.2	14.8
鯨肉(g)	0.1	1.3	0.1	0.1	1.3	0.1
その他の肉(g)	0.6	5.0	0.6	0.9	6.7	3.0
ハムソー-	6.9	8.4	8.3	6.0	8.2	7.2
卵類(g)	38.9	20.1	40.8	39.3	20.1	35.7
乳類合計(g)	110.5	86.7	110.8	112.8	96.0	111.9
牛乳(g)	101.5	82.8	100.3	103.8	91.0	103.6
チーズ(g)	1.1	3.2	1.1	1.2	3.6	1.2
その他の乳製(g)	7.8	16.8	9.4	7.8	17.9	7.2
その他の食品(g)	4.1	7.1	4.8	3.0	5.7	3.0
						5.4
						2.0
						3.8

表13. NIPPON DATA90対象者の年齢階級別1日あたり栄養素等摂取量(摂取エネルギー比率、摂取密度)、男性、平均値(標準偏差)

	30-39歳 n=661	40-49歳 n=833	50-59歳 n=796	60-69歳 n=708	70歳以上 n=491	男性全体 n=3489
総たんぱく質	15.6 (1.9)	15.0 (1.7)	15.6 (1.8)	15.9 (2.0)	15.6 (1.9)	15.7 (2.1)
動物性たんぱく質	8.0 (2.0)	7.7 (1.8)	8.2 (1.9)	8.3 (2.0)	7.8 (2.0)	7.7 (2.2)
植物性たんぱく質	7.6 (1.0)	7.2 (0.8)	7.3 (0.9)	7.6 (1.0)	7.9 (1.0)	8.0 (1.1)
総脂質	22.3 (4.5)	24.6 (4.2)	23.2 (3.9)	21.9 (4.2)	21.1 (4.6)	20.3 (4.5)
動物性脂質	10.9 (3.3)	11.7 (3.1)	11.5 (3.1)	10.6 (3.3)	10.1 (3.1)	10.1 (3.4)
植物性脂質	11.5 (3.2)	12.8 (3.1)	11.7 (2.9)	11.3 (3.0)	11.1 (3.3)	10.2 (3.2)
総炭水化物	56.7 (5.8)	55.2 (5.1)	54.8 (4.8)	56.2 (5.5)	58.3 (5.8)	60.5 (6.2)
糖質	0.1 (0.0)	0.1 (0.0)	0.1 (0.0)	0.1 (0.0)	0.1 (0.0)	0.1 (0.0)
粗繊維	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)
カルシウム	241 (73)	211 (51)	220 (59)	245 (75)	258 (78)	285 (82)
リン	579 (70)	546 (57)	565 (63)	593 (69)	591 (71)	608 (74)
鉄	5.5 (1.1)	5.1 (0.9)	5.4 (1.0)	5.7 (1.2)	5.7 (1.2)	5.9 (1.2)
ナトリウム	2507 (696)	2381 (628)	2450 (672)	2569 (698)	2568 (721)	2583 (750)
カリウム	1317 (264)	1189 (196)	1245 (217)	1342 (259)	1395 (282)	1456 (281)
マグネシウム	135 (30)	124 (25)	129 (25)	141 (30)	142 (31)	144 (32)
ビタミンA	1257 (1222)	1233 (1130)	1192 (1052)	1258 (1101)	1349 (1681)	1267 (987)
ビタミンB1	0.58 (0.18)	0.57 (0.15)	0.58 (0.19)	0.58 (0.17)	0.59 (0.18)	0.60 (0.18)
ビタミンB2	0.62 (0.16)	0.61 (0.13)	0.61 (0.15)	0.63 (0.15)	0.63 (0.18)	0.64 (0.18)
ナイアシン	8.5 (1.7)	8.3 (1.5)	8.6 (1.7)	8.8 (1.8)	8.2 (1.7)	8.3 (2.0)
ビタミンC	55.3 (26.3)	46.0 (21.9)	49.0 (19.7)	56.1 (30.2)	63.1 (27.1)	65.8 (26.4)
ビタミンD	57.6 (54.7)	46.6 (44.6)	51.2 (46.4)	63.9 (55.9)	59.5 (52.5)	70.4 (73.6)
ビタミンE	4.3 (0.9)	4.3 (0.8)	4.2 (0.8)	4.3 (0.9)	4.4 (1.0)	4.2 (0.9)
コレステロール	178.9 (55.5)	177.9 (53.5)	184.5 (51.5)	182.0 (55.9)	174.3 (58.6)	172.6 (58.6)
飽和脂肪酸	7.0 (1.7)	7.9 (1.5)	7.3 (1.5)	6.8 (1.6)	6.6 (1.7)	6.6 (1.8)
多価不飽和脂肪酸	6.7 (1.5)	7.2 (1.4)	6.7 (1.3)	6.7 (1.4)	6.5 (1.6)	6.1 (1.5)
一価不飽和脂肪酸	8.2 (2.0)	9.3 (1.9)	8.6 (1.7)	8.0 (1.8)	7.6 (1.9)	7.2 (1.9)
食物繊維	7.0 (1.9)	5.9 (1.3)	6.3 (1.5)	7.2 (1.8)	7.8 (2.0)	8.3 (2.2)

平成2年国民栄養調査結果より推計。

表14. NIPPON DATA90対象者の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=661	40-49歳 n=833	50-59歳 n=796	60-69歳 n=708	70歳以上 n=491	男性全体 n=3489
総量	(g/1000kcal)	(g/1000kcal)	(g/1000kcal)	(g/1000kcal)	(g/1000kcal)	(g/1000kcal)
動物性食品	672.2 (96.9)	652.1 (88.4)	665.7 (92.0)	680.2 (103.6)	679.5 (102.0)	686.6 (92.4)
植物性食品	144.4 (45.4)	139.6 (39.2)	141.8 (41.7)	146.1 (46.9)	144.7 (46.3)	151.8 (53.5)
穀類合計	528.0 (88.3)	512.6 (83.2)	524.0 (86.7)	534.3 (91.9)	534.9 (91.6)	535.0 (84.2)
米類合計	146.7 (28.4)	149.0 (25.5)	144.9 (27.1)	144.2 (27.9)	148.5 (31.8)	148.0 (29.1)
米	112.0 (30.9)	106.3 (27.2)	109.2 (28.1)	115.7 (30.6)	115.0 (33.7)	114.5 (34.7)
米加工品	109.7 (30.8)	103.9 (27.0)	107.2 (27.6)	113.5 (30.7)	112.6 (33.8)	111.2 (34.6)
米加工品	2.4 (7.3)	2.4 (6.9)	2.0 (6.6)	2.1 (6.8)	2.4 (7.2)	3.3 (9.6)
大麦	0.2 (1.5)	0.2 (1.2)	0.1 (1.0)	0.3 (1.9)	0.2 (1.3)	0.3 (2.1)
小麦類合計	35.9 (24.8)	42.8 (23.4)	36.7 (22.5)	30.5 (23.6)	35.4 (28.5)	34.8 (24.6)
小麦粉	3.5 (4.2)	4.3 (4.9)	3.6 (3.7)	3.2 (3.1)	3.2 (4.5)	3.1 (4.7)
パン	13.1 (12.7)	15.8 (12.7)	14.6 (11.8)	9.5 (10.8)	12.5 (13.7)	13.2 (14.2)
菓子パン	2.6 (5.5)	3.2 (6.2)	3.0 (5.0)	2.1 (4.9)	1.9 (4.9)	3.0 (6.9)
生めんゆでめん	13.6 (19.6)	15.3 (18.3)	12.5 (18.0)	13.0 (19.0)	14.7 (24.0)	12.4 (17.9)
乾めんマカロニ	1.9 (4.6)	2.6 (5.5)	1.8 (4.2)	1.8 (4.1)	1.7 (4.1)	1.9 (5.1)
即席めん	1.3 (3.4)	1.6 (3.9)	1.2 (2.8)	1.0 (2.9)	1.4 (4.0)	1.1 (3.1)
その他の穀類	0.8 (3.4)	1.2 (4.1)	0.8 (2.6)	0.8 (2.9)	0.8 (3.8)	0.7 (3.6)
種実類	0.7 (1.9)	0.4 (1.1)	0.6 (1.6)	0.9 (2.4)	0.8 (1.8)	0.9 (2.2)
いも類合計	29.6 (18.6)	26.0 (14.6)	25.8 (14.2)	29.7 (18.8)	32.8 (21.0)	35.9 (22.9)
さつまいも	4.7 (8.8)	4.4 (7.3)	4.0 (5.8)	3.7 (6.8)	5.6 (11.4)	6.5 (12.2)
じゃがいも	11.7 (10.7)	11.3 (9.2)	11.7 (9.0)	11.4 (11.5)	11.5 (11.5)	12.6 (12.8)
その他のいも	6.5 (10.4)	4.7 (8.0)	4.3 (7.6)	6.8 (10.6)	8.3 (11.9)	9.3 (13.3)
いも類加工品	6.8 (7.7)	5.6 (6.1)	5.7 (6.1)	7.8 (8.6)	7.4 (8.5)	7.5 (8.9)
砂糖類合計	5.3 (3.8)	4.7 (3.2)	5.1 (3.4)	5.4 (4.0)	5.7 (3.9)	6.0 (4.5)
砂糖	4.9 (3.6)	4.2 (3.0)	4.6 (3.2)	5.0 (3.9)	5.3 (3.7)	5.4 (4.3)
ジャム類	0.4 (1.2)	0.4 (1.4)	0.4 (1.0)	0.4 (0.9)	0.4 (1.2)	0.6 (1.5)
菓子類合計	5.8 (7.5)	5.2 (5.6)	5.1 (5.6)	4.0 (5.6)	6.6 (8.7)	9.3 (11.1)
飴類	0.1 (0.6)	0.1 (0.4)	0.1 (0.4)	0.1 (0.3)	0.2 (1.0)	0.2 (0.6)
せんべい類	0.5 (1.4)	0.5 (1.1)	0.4 (1.0)	0.4 (0.9)	0.6 (1.7)	1.0 (2.2)
カステラケーキ類	0.8 (2.3)	0.7 (1.8)	0.8 (2.0)	0.5 (2.1)	0.8 (2.3)	1.2 (3.5)
ビスケット類	0.8 (2.4)	0.8 (2.1)	0.8 (1.9)	0.6 (1.7)	0.9 (2.8)	1.1 (3.6)
その他の菓子	3.5 (5.9)	3.0 (4.4)	3.0 (4.1)	2.5 (4.2)	4.1 (6.8)	5.8 (9.3)
油脂類合計	7.5 (4.0)	9.6 (4.1)	8.0 (3.7)	7.2 (3.5)	6.7 (3.8)	5.3 (3.4)
バター	0.4 (0.8)	0.4 (0.8)	0.4 (1.0)	0.3 (0.7)	0.3 (0.8)	0.3 (0.8)
マーガリン	0.7 (1.1)	0.9 (1.1)	0.8 (1.0)	0.5 (1.2)	0.5 (1.0)	0.5 (1.0)

(続きあり)

(表14. 続き)

	30-39歳 n=661	40-49歳 n=833	50-59歳 n=796	60-69歳 n=708	70歳以上 n=491	男性全体 n=3489
植物性油脂 (g/1000kcal)	4.3 (2.7)	5.4 (2.9)	4.5 (2.4)	4.4 (2.6)	3.8 (2.7)	3.1 (2.3)
動物性油脂 (g/1000kcal)	0.1 (0.2)	0.1 (0.3)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)
マヨネーズ類 (g/1000kcal)	2.1 (2.3)	2.8 (2.7)	2.2 (2.3)	1.9 (2.0)	1.9 (2.1)	1.3 (1.9)
豆類合計 (g/1000kcal)	37.5 (21.8)	29.7 (16.7)	32.6 (18.5)	39.9 (21.8)	42.8 (22.9)	44.7 (26.1)
大豆大豆製品合計 (g/1000kcal)	36.1 (21.4)	28.8 (16.5)	31.6 (18.2)	38.6 (21.4)	41.1 (22.8)	42.1 (25.5)
味噌 (g/1000kcal)	7.9 (5.1)	6.4 (3.6)	7.0 (4.3)	8.5 (5.1)	8.8 (5.8)	9.1 (6.1)
豆腐 (g/1000kcal)	19.7 (17.5)	15.7 (13.5)	17.3 (15.5)	20.7 (17.8)	22.8 (19.6)	22.7 (20.1)
豆腐加工品 (g/1000kcal)	4.3 (6.3)	3.4 (4.6)	4.0 (5.3)	4.8 (7.0)	4.8 (7.2)	4.7 (6.9)
大豆その他 (g/1000kcal)	4.2 (6.6)	3.2 (5.0)	3.3 (4.4)	4.6 (6.3)	4.7 (6.6)	5.5 (10.8)
その他の豆類加工 (g/1000kcal)	1.4 (4.0)	1.0 (2.7)	1.0 (3.0)	1.3 (3.6)	1.7 (4.5)	2.6 (6.2)
果実類合計 (g/1000kcal)	53.0 (40.7)	31.9 (23.4)	44.1 (30.8)	52.7 (35.7)	64.5 (45.1)	80.4 (52.5)
柑橘類 (g/1000kcal)	18.3 (21.5)	11.7 (12.4)	15.6 (17.3)	17.6 (19.3)	21.7 (22.5)	28.1 (32.3)
りんご (g/1000kcal)	11.2 (15.7)	6.8 (9.3)	9.3 (11.5)	11.3 (15.2)	13.5 (17.2)	17.0 (23.0)
バナナ (g/1000kcal)	3.2 (7.6)	2.3 (7.7)	2.2 (5.3)	3.1 (6.3)	3.7 (7.6)	5.3 (11.5)
いちご (g/1000kcal)	0.1 (1.0)	0.1 (0.7)	0.1 (0.6)	0.2 (1.7)	0.1 (0.7)	0.1 (0.4)
その他の果実 (g/1000kcal)	17.5 (22.0)	8.6 (11.6)	14.0 (16.8)	18.2 (20.5)	22.5 (25.4)	26.7 (30.3)
果汁 (g/1000kcal)	2.7 (12.3)	2.4 (6.6)	2.9 (8.5)	2.3 (7.0)	3.0 (20.0)	3.3 (15.6)
緑黄色野菜合計 (g/1000kcal)	37.9 (23.4)	32.6 (17.7)	33.1 (18.1)	39.9 (26.3)	42.8 (26.8)	42.6 (25.1)
にんじん (g/1000kcal)	7.6 (6.2)	7.2 (5.1)	6.9 (5.0)	8.0 (6.7)	8.2 (6.4)	8.0 (7.9)
ほうれん草 (g/1000kcal)	9.2 (10.7)	7.8 (8.6)	8.2 (8.9)	9.2 (10.7)	10.9 (12.5)	10.3 (13.0)
ピーマン (g/1000kcal)	1.7 (2.5)	1.6 (2.2)	1.6 (2.2)	1.8 (2.6)	1.8 (2.8)	1.6 (2.9)
トマト (g/1000kcal)	5.9 (13.0)	5.0 (9.3)	5.3 (9.2)	6.3 (17.8)	6.2 (13.1)	6.8 (13.0)
その他の緑黄色野 (g/1000kcal)	13.5 (13.5)	10.9 (10.8)	11.2 (11.1)	14.5 (13.9)	15.8 (15.9)	15.9 (15.0)
その他の野菜類合計 (g/1000kcal)	83.0 (34.3)	75.5 (29.7)	78.9 (30.3)	84.5 (34.2)	89.9 (36.5)	87.9 (40.3)
大根 (g/1000kcal)	19.7 (18.3)	16.4 (15.5)	17.0 (15.4)	20.1 (18.5)	23.3 (20.3)	22.6 (21.7)
たまねぎ (g/1000kcal)	10.9 (9.1)	11.5 (8.1)	11.9 (8.8)	10.5 (9.5)	10.1 (9.7)	10.0 (9.0)
キャベツ (g/1000kcal)	9.6 (10.2)	9.1 (8.7)	9.8 (10.3)	9.6 (10.0)	10.1 (11.0)	8.9 (11.2)
きゅうり (g/1000kcal)	5.0 (6.2)	4.9 (5.5)	5.1 (5.8)	5.0 (6.3)	5.5 (7.0)	4.5 (6.1)
白菜 (g/1000kcal)	10.3 (13.9)	10.5 (11.5)	10.5 (12.2)	10.1 (15.0)	10.4 (14.3)	10.2 (16.7)
その他の野菜 (g/1000kcal)	16.9 (14.3)	14.4 (12.0)	15.7 (12.8)	18.2 (14.5)	18.6 (15.7)	17.3 (16.4)
葉類つけもの (g/1000kcal)	4.1 (8.6)	3.3 (7.2)	3.3 (6.4)	4.3 (8.8)	4.7 (9.2)	5.3 (11.5)
その他の漬物 (g/1000kcal)	6.6 (9.0)	5.5 (6.4)	5.6 (7.2)	6.7 (8.5)	7.1 (9.7)	9.1 (13.2)
きのこ類 (g/1000kcal)	5.5 (6.5)	4.3 (5.0)	5.1 (5.4)	6.4 (7.6)	5.8 (6.9)	5.6 (7.0)
海藻類 (g/1000kcal)	3.3 (4.2)	2.7 (3.1)	3.0 (3.3)	3.6 (4.2)	3.7 (5.5)	3.7 (4.8)

(続きあり)

(表14. 続き)

	30-39歳 n=661	40-49歳 n=833	50-59歳 n=796	60-69歳 n=708	70歳以上 n=491	男性全体 n=3489
調味嗜好飲料合計 (g/1000kcal)	104.3 (92.5)	129.9 (104.3)	125.9 (107.1)	106.3 (90.8)	81.2 (67.8)	63.4 (50.9)
しょうゆ (g/1000kcal)	16.1 (8.5)	17.0 (8.5)	17.6 (8.5)	16.7 (8.9)	14.9 (8.2)	13.3 (7.2)
ソース類 (g/1000kcal)	2.7 (3.6)	3.8 (4.7)	3.9 (4.0)	2.4 (3.1)	1.8 (2.6)	1.3 (1.8)
塩 (g/1000kcal)	1.1 (1.0)	1.3 (1.0)	1.3 (1.0)	1.0 (0.9)	0.9 (1.2)	0.7 (0.8)
その他の調味料 (g/1000kcal)	6.8 (7.6)	7.8 (10.5)	7.8 (7.8)	6.9 (6.8)	6.0 (6.0)	5.0 (5.2)
日本酒 (g/1000kcal)	13.9 (27.9)	12.6 (25.0)	15.5 (31.6)	13.9 (28.2)	14.7 (28.1)	11.9 (23.9)
ビール (g/1000kcal)	29.3 (65.8)	40.2 (76.3)	38.2 (79.9)	31.2 (67.4)	18.9 (46.2)	11.6 (30.2)
洋酒その他 (g/1000kcal)	5.2 (16.1)	4.9 (15.8)	4.7 (15.1)	6.8 (17.4)	5.7 (19.3)	2.8 (9.4)
その他の嗜好飲料 (g/1000kcal)	29.1 (46.1)	42.3 (58.1)	36.8 (49.9)	27.4 (46.7)	18.2 (28.7)	16.8 (30.8)
魚介類合計 (g/1000kcal)	55.0 (24.7)	45.5 (19.6)	53.7 (23.0)	61.5 (26.5)	57.5 (24.0)	56.0 (27.7)
生魚合計 (g/1000kcal)	37.5 (21.7)	30.6 (17.5)	36.0 (19.3)	42.6 (24.0)	39.7 (22.0)	38.2 (23.5)
さけます (g/1000kcal)	1.8 (5.6)	1.5 (4.4)	1.5 (4.4)	2.0 (5.8)	2.0 (6.1)	2.3 (7.3)
まぐろ類 (g/1000kcal)	4.7 (7.5)	3.6 (5.6)	4.2 (6.3)	5.6 (7.7)	4.8 (8.0)	5.3 (10.1)
たいかれい類 (g/1000kcal)	4.9 (8.3)	3.5 (5.5)	4.5 (7.4)	6.2 (10.2)	5.5 (9.0)	4.5 (8.0)
あじいわし類 (g/1000kcal)	7.2 (10.0)	6.1 (8.3)	7.0 (8.9)	7.6 (10.7)	7.5 (11.5)	7.6 (10.4)
その他の生魚 (g/1000kcal)	7.1 (10.9)	5.6 (9.4)	6.7 (9.7)	7.4 (10.9)	8.2 (11.7)	7.7 (13.1)
いかたこかに (g/1000kcal)	9.6 (10.0)	8.5 (8.7)	9.7 (9.4)	11.2 (11.3)	9.7 (10.4)	8.0 (9.3)
貝類 (g/1000kcal)	2.3 (5.8)	1.8 (4.3)	2.3 (5.4)	2.6 (5.8)	2.0 (5.2)	2.8 (8.4)
魚塩蔵 (g/1000kcal)	3.9 (7.0)	3.3 (5.6)	3.8 (6.5)	5.0 (8.5)	3.4 (6.1)	4.0 (7.9)
魚介乾物 (g/1000kcal)	4.6 (6.7)	3.7 (5.4)	4.5 (6.9)	4.6 (6.6)	5.1 (7.2)	5.2 (7.4)
魚介缶詰 (g/1000kcal)	1.5 (4.3)	1.3 (3.2)	1.6 (3.8)	1.4 (3.9)	1.3 (3.9)	1.7 (6.7)
魚介佃煮 (g/1000kcal)	0.2 (1.3)	0.2 (1.0)	0.2 (1.0)	0.3 (2.1)	0.2 (1.0)	0.2 (0.9)
魚介練製品 (g/1000kcal)	7.1 (10.0)	6.1 (8.2)	7.3 (9.8)	7.5 (10.2)	7.6 (10.4)	6.7 (11.6)
魚肉ハムソーゼー (g/1000kcal)	0.3 (1.3)	0.4 (1.7)	0.3 (1.4)	0.2 (1.1)	0.2 (1.2)	0.1 (0.7)
肉類合計 (g/1000kcal)	30.4 (16.2)	37.4 (16.9)	36.1 (15.1)	28.8 (15.3)	25.0 (14.1)	21.8 (13.4)
牛肉 (g/1000kcal)	8.0 (9.3)	9.9 (10.6)	9.5 (9.4)	7.6 (9.4)	6.6 (8.6)	5.6 (7.3)
豚肉 (g/1000kcal)	10.7 (10.1)	13.0 (10.7)	12.9 (10.6)	10.2 (9.4)	9.0 (9.8)	7.6 (8.6)
鶏肉 (g/1000kcal)	7.6 (9.0)	9.1 (10.1)	8.8 (9.3)	7.4 (9.0)	6.2 (7.8)	5.9 (8.1)
鯨肉 (g/1000kcal)	0.1 (0.8)	0.1 (0.7)	0.0 (0.6)	0.1 (0.7)	0.1 (1.1)	0.1 (0.6)
その他の肉 (g/1000kcal)	0.4 (3.1)	0.3 (2.7)	0.4 (2.7)	0.6 (4.2)	0.3 (2.4)	0.4 (2.7)
ハムソーゼー (g/1000kcal)	3.6 (4.4)	5.1 (5.3)	4.4 (4.5)	3.0 (3.8)	2.7 (3.6)	2.3 (3.4)
卵類 (g/1000kcal)	19.7 (9.7)	20.0 (9.4)	19.9 (9.1)	19.7 (9.4)	19.1 (10.0)	19.8 (10.9)
乳類合計 (g/1000kcal)	40.0 (34.3)	36.2 (25.1)	33.3 (25.3)	37.2 (37.0)	44.0 (35.3)	54.9 (45.5)
牛乳 (g/1000kcal)	36.9 (33.3)	33.1 (24.5)	30.7 (24.7)	34.0 (35.7)	40.7 (33.9)	51.5 (44.3)
チーズ (g/1000kcal)	0.4 (1.2)	0.4 (1.0)	0.3 (0.8)	0.4 (1.1)	0.4 (1.3)	0.5 (1.8)
その他の乳製品 (g/1000kcal)	2.7 (6.6)	2.7 (5.4)	2.3 (4.3)	2.9 (8.1)	2.8 (7.4)	3.0 (7.5)
その他の食品 (g/1000kcal)	1.8 (3.1)	2.8 (3.8)	2.4 (3.6)	1.5 (2.6)	1.2 (2.5)	1.2 (2.2)

平成2年国民栄養調査結果より推計。

表15. NIPPON DATA90対象者の年齢階級別1日あたり栄養素等摂取量(摂取エネルギー比率、摂取密度)、女性、平均値(標準偏差)

	女性全体					70歳以上
	n=4861	30-39歳 n=1035	40-49歳 n=1173	50-59歳 n=1036	60-69歳 n=919	n=698
総たんぱく質	15.9 (2.0)	15.3 (1.7)	16.0 (1.9)	16.3 (2.0)	16.1 (2.1)	16.0 (2.1)
動物性たんぱく質	8.1 (2.0)	7.9 (1.8)	8.4 (2.0)	8.3 (2.1)	7.9 (2.1)	7.8 (2.1)
植物性たんぱく質	7.9 (1.0)	7.4 (0.8)	7.6 (0.9)	8.0 (1.0)	8.2 (1.0)	8.3 (1.0)
総脂肪	24.4 (5.0)	27.3 (4.4)	25.8 (4.2)	23.9 (4.7)	22.4 (4.9)	21.2 (4.7)
動物性脂肪	11.4 (3.5)	12.6 (3.3)	12.1 (3.3)	11.1 (3.4)	10.3 (3.3)	10.1 (3.5)
植物性脂肪	13.0 (3.7)	14.7 (3.4)	13.7 (3.4)	12.7 (3.6)	12.0 (3.6)	11.2 (3.4)
総炭水化物	58.9 (6.1)	55.8 (4.9)	56.9 (5.1)	59.4 (5.8)	61.3 (6.3)	62.7 (6.1)
糖質	0.1 (0.0)	0.1 (0.0)	0.1 (0.0)	0.1 (0.0)	0.2 (0.0)	0.2 (0.0)
粗繊維	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)
カルシウム	285 (85)	252 (62)	269 (74)	298 (86)	314 (93)	306 (95)
リン	603 (74)	565 (59)	593 (68)	617 (71)	627 (80)	627 (75)
鉄	6.0 (1.2)	5.5 (0.9)	5.9 (1.1)	6.3 (1.4)	6.4 (1.3)	6.3 (1.3)
ナトリウム	2724 (774)	2607 (707)	2631 (704)	2768 (766)	2818 (844)	2866 (852)
カリウム	1486 (303)	1303 (211)	1430 (259)	1564 (307)	1603 (310)	1579 (319)
マグネシウム	144 (32)	129 (24)	140 (29)	150 (31)	153 (34)	153 (35)
ビタミンA	1432 (1360)	1308 (958)	1384 (1158)	1528 (1468)	1505 (1441)	1460 (1814)
ビタミンB1	0.62 (0.19)	0.59 (0.16)	0.64 (0.21)	0.63 (0.18)	0.64 (0.20)	0.61 (0.17)
ビタミンB2	0.68 (0.16)	0.64 (0.13)	0.67 (0.15)	0.70 (0.17)	0.70 (0.17)	0.67 (0.17)
ナイアシン	8.2 (1.7)	7.8 (1.4)	8.4 (1.6)	8.5 (1.7)	8.3 (1.8)	8.1 (1.7)
ビタミンC	71.3 (32.4)	56.3 (22.8)	66.6 (26.4)	79.9 (40.9)	81.7 (32.2)	74.8 (29.7)
ビタミンD	59.6 (54.4)	47.5 (41.9)	56.4 (48.2)	67.4 (57.7)	63.9 (62.7)	65.5 (60.0)
ビタミンE	4.8 (1.1)	4.7 (0.9)	4.8 (1.0)	5.0 (1.1)	4.8 (1.2)	4.7 (1.2)
コレステロール	185.8 (58.5)	193.0 (56.1)	191.4 (54.3)	186.6 (58.1)	177.4 (61.9)	175.4 (61.9)
飽和脂肪酸	7.8 (2.0)	9.0 (1.8)	8.4 (1.7)	7.5 (1.8)	7.0 (1.8)	6.7 (1.9)
多価不飽和脂肪酸	7.3 (1.6)	7.8 (1.5)	7.6 (1.5)	7.3 (1.6)	6.9 (1.7)	6.6 (1.6)
一価不飽和脂肪酸	8.9 (2.2)	10.1 (2.0)	9.5 (1.8)	8.6 (2.0)	7.9 (2.0)	7.5 (2.0)
食物繊維	8.4 (2.3)	7.0 (1.5)	7.8 (1.9)	8.9 (2.3)	9.4 (2.3)	9.1 (2.4)

平成2年国民栄養調査結果より推計

表16. NIPPON DATA90対象者の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)

	女性全体				
	30-39歳 n=1035	40-49歳 n=1173	50-59歳 n=1036	60-69歳 n=919	70歳以上 n=698
総量	680.8 (98.9)	670.0 (91.7)	697.3 (104.0)	713.4 (100.1)	697.7 (97.3)
動物性食品	162.5 (50.4)	164.1 (46.3)	164.3 (51.5)	159.8 (53.1)	159.2 (58.3)
植物性食品	518.5 (89.4)	505.7 (81.2)	533.3 (90.9)	554.0 (88.1)	538.9 (91.5)
穀類合計	141.4 (27.7)	137.7 (24.2)	137.6 (27.3)	142.3 (30.0)	150.7 (32.5)
米類合計	97.9 (29.2)	91.5 (23.2)	96.7 (26.9)	104.9 (32.0)	116.7 (34.5)
米	95.8 (28.8)	90.0 (23.0)	95.0 (27.0)	102.2 (32.1)	113.5 (33.6)
米加工品	2.0 (7.1)	1.5 (4.7)	1.8 (5.4)	2.7 (8.4)	3.2 (11.3)
大麦	0.2 (1.6)	0.2 (1.5)	0.2 (1.5)	0.3 (2.1)	0.3 (1.9)
小麦類合計	41.8 (27.1)	42.8 (23.7)	38.8 (27.7)	37.6 (27.8)	34.8 (27.2)
小麦粉	4.0 (4.5)	4.2 (4.0)	4.0 (4.2)	3.3 (4.4)	3.0 (3.9)
パン	15.9 (14.7)	16.8 (13.9)	13.0 (14.8)	13.4 (14.4)	12.0 (13.6)
菓子パン	3.1 (6.7)	3.8 (6.9)	2.7 (6.9)	2.5 (6.0)	2.8 (6.8)
生めんゆでめん	15.1 (19.8)	14.7 (17.2)	15.7 (20.4)	14.8 (22.1)	14.1 (21.0)
乾めんマカロニ	2.3 (5.3)	1.9 (4.5)	2.2 (5.1)	2.1 (4.9)	1.7 (4.8)
即席めん	1.5 (4.0)	1.5 (3.6)	1.3 (3.9)	1.4 (4.2)	1.2 (3.5)
その他の穀類	1.1 (4.4)	1.1 (3.3)	1.0 (3.5)	0.9 (4.6)	1.0 (4.6)
種実類	0.9 (2.5)	0.8 (2.2)	1.2 (3.1)	1.1 (2.5)	1.0 (2.9)
いも類合計	35.6 (22.5)	32.1 (19.4)	35.4 (22.1)	41.3 (26.2)	41.4 (27.4)
さつまいも	5.6 (10.0)	4.8 (8.4)	4.8 (8.9)	7.1 (13.1)	6.6 (12.1)
じゃがいも	14.4 (13.3)	14.1 (11.6)	13.6 (13.5)	15.5 (15.1)	15.3 (16.3)
その他のいも	7.5 (12.1)	5.7 (9.9)	8.1 (12.3)	9.7 (14.0)	10.8 (15.9)
いも類加工品	8.1 (9.5)	7.6 (8.4)	8.9 (10.2)	9.0 (11.0)	8.8 (11.0)
砂糖類合計	6.2 (4.5)	6.0 (4.4)	6.2 (4.3)	6.4 (5.1)	7.0 (5.1)
砂糖	5.6 (4.2)	5.5 (4.2)	5.7 (4.0)	5.9 (4.8)	6.3 (4.6)
ジャム類	0.5 (1.5)	0.6 (1.2)	0.5 (1.5)	0.5 (1.3)	0.7 (1.9)
菓子類合計	11.7 (13.5)	12.7 (14.0)	11.4 (14.8)	10.6 (13.3)	10.8 (13.4)
飴類	0.3 (1.0)	0.2 (1.0)	0.2 (0.9)	0.3 (1.3)	0.2 (0.9)
せんべい類	1.1 (2.6)	1.0 (2.6)	1.2 (2.9)	1.0 (2.4)	1.1 (2.7)
カステラケーキ類	1.5 (4.4)	1.9 (4.7)	1.4 (4.4)	1.3 (3.8)	1.2 (4.5)
ビスケット類	1.8 (4.8)	2.3 (5.4)	1.6 (4.5)	1.4 (4.8)	1.4 (4.1)
その他の菓子	7.0 (10.4)	7.3 (10.3)	7.1 (11.8)	6.7 (10.8)	6.8 (10.5)
油脂類合計	8.5 (4.4)	9.6 (4.3)	7.9 (4.1)	7.2 (4.2)	6.2 (3.7)
バター	0.4 (1.0)	0.5 (1.0)	0.3 (0.8)	0.4 (0.9)	0.3 (0.9)
マーガリン	0.8 (1.3)	0.9 (1.3)	0.7 (1.3)	0.5 (1.0)	0.6 (1.3)

(続きあり)

(表16. 続き)

	女性全体					70歳以上 n=698
	30-39歳 n=1035	40-49歳 n=1173	50-59歳 n=1036	60-69歳 n=919	70歳以上 n=698	
植物性油脂	4.8 (2.9)	5.5 (2.9)	4.7 (2.9)	4.1 (3.0)	3.6 (2.4)	
動物性油脂	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.2)	0.1 (0.3)	0.1 (0.2)	
マヨネーズ類	2.4 (2.5)	2.6 (2.5)	2.2 (2.4)	2.1 (2.4)	1.7 (2.3)	
豆類合計	39.7 (23.1)	36.0 (21.7)	43.0 (22.8)	46.1 (25.5)	45.8 (26.1)	
大豆大豆製品合計	38.2 (22.5)	34.9 (21.1)	41.4 (22.5)	43.8 (24.9)	43.5 (25.5)	
味噌	8.5 (5.6)	7.7 (4.7)	9.5 (5.9)	9.4 (6.3)	9.7 (6.6)	
豆腐	20.9 (18.8)	19.4 (18.5)	21.9 (18.6)	24.0 (20.9)	24.4 (22.2)	
豆腐加工品	4.6 (6.7)	4.3 (5.7)	5.3 (7.7)	5.1 (7.6)	5.0 (7.7)	
大豆その他	4.2 (6.1)	3.5 (4.9)	4.7 (6.6)	5.4 (7.9)	4.5 (6.0)	
その他の豆類加工:	1.5 (4.3)	1.1 (3.3)	1.6 (4.3)	2.3 (5.5)	2.2 (5.5)	
果実類合計	82.5 (57.3)	76.4 (48.9)	95.6 (62.9)	101.0 (61.6)	89.7 (63.5)	
柑橘類	27.9 (29.9)	25.1 (26.2)	31.9 (32.5)	33.9 (34.8)	30.1 (32.6)	
りんご	18.3 (23.7)	17.0 (20.0)	21.4 (27.3)	22.3 (27.4)	19.9 (27.5)	
バナナ	4.6 (10.6)	3.8 (9.4)	5.2 (10.6)	5.6 (11.8)	6.5 (14.8)	
いちご	0.2 (2.0)	0.2 (1.3)	0.4 (3.3)	0.3 (2.4)	0.1 (0.5)	
その他の果実	27.3 (32.7)	25.1 (27.4)	32.6 (37.4)	35.4 (37.5)	30.7 (36.9)	
果汁	4.1 (13.0)	5.2 (14.1)	4.2 (14.0)	3.5 (12.6)	2.5 (9.9)	
緑黄色野菜合計	47.3 (28.6)	43.7 (25.2)	51.2 (30.0)	53.5 (32.9)	51.8 (32.0)	
にんじん	9.4 (7.8)	8.4 (6.3)	10.3 (8.7)	10.0 (8.4)	9.9 (9.8)	
ほうれん草	11.4 (12.9)	10.6 (11.1)	12.4 (14.0)	12.7 (14.5)	13.0 (15.1)	
ピーマン	2.1 (3.3)	2.1 (2.8)	2.2 (3.4)	2.2 (3.7)	1.9 (4.0)	
トマト	7.4 (14.0)	6.9 (12.6)	7.7 (13.8)	8.6 (16.5)	7.8 (16.1)	
その他の緑黄色野菜	17.0 (17.0)	15.7 (15.1)	18.6 (17.7)	20.0 (19.1)	19.2 (19.7)	
その他の野菜類合計	94.2 (38.9)	92.2 (35.5)	98.6 (39.7)	99.3 (41.8)	97.1 (44.9)	
大根	22.4 (21.7)	19.6 (18.6)	24.3 (23.7)	26.2 (24.0)	25.4 (25.5)	
たまねぎ	12.5 (10.7)	13.5 (10.7)	11.6 (10.4)	11.9 (11.2)	10.8 (11.2)	
キャベツ	10.8 (11.8)	11.7 (11.7)	11.9 (12.5)	10.6 (12.1)	9.3 (12.8)	
きゅうり	6.1 (7.5)	6.2 (7.2)	6.0 (7.5)	6.0 (8.1)	5.8 (8.1)	
白菜	11.5 (14.8)	11.5 (14.1)	11.0 (15.5)	11.4 (16.6)	11.3 (16.1)	
その他の野菜	19.1 (16.4)	19.6 (15.6)	21.0 (16.8)	19.3 (16.9)	19.9 (20.5)	
葉類つけもの	4.4 (9.2)	3.4 (7.0)	4.5 (9.0)	5.7 (11.8)	5.8 (11.1)	
その他の漬け物	7.4 (9.5)	6.7 (8.9)	8.2 (10.5)	8.2 (10.2)	8.9 (10.9)	
きのこ類	6.1 (7.2)	6.3 (6.9)	7.3 (8.2)	6.4 (7.7)	5.2 (6.7)	
海藻類	3.9 (4.9)	3.6 (4.1)	4.4 (5.2)	4.5 (6.1)	4.5 (5.8)	
調味嗜好飲料合計	44.7 (40.4)	50.4 (44.5)	42.1 (39.4)	39.7 (36.6)	34.2 (28.6)	

(続きあり)

(表16. 続き)

	女性全体 n=4861	30-39歳 n=1035	40-49歳 n=1173	50-59歳 n=1036	60-69歳 n=919	70歳以上 n=698
しょうゆ	7.8 (4.7)	7.4 (3.8)	7.8 (4.1)	7.7 (4.5)	8.1 (5.8)	7.8 (5.3)
ソース類	1.3 (1.8)	2.0 (2.4)	1.5 (1.7)	1.1 (1.5)	0.9 (1.5)	0.8 (1.2)
塩	0.5 (0.5)	0.6 (0.5)	0.6 (0.5)	0.5 (0.6)	0.5 (0.6)	0.5 (0.6)
その他の調味料	3.4 (3.8)	3.6 (4.4)	3.4 (3.2)	3.3 (3.8)	3.4 (3.5)	3.2 (4.1)
日本酒	5.2 (11.4)	4.9 (10.4)	5.5 (11.9)	5.3 (10.7)	6.0 (13.7)	4.1 (9.5)
ビール	11.7 (29.0)	15.5 (32.8)	14.1 (32.6)	11.2 (29.3)	8.8 (24.7)	6.6 (18.1)
洋酒その他	1.9 (6.7)	1.8 (6.4)	1.9 (6.7)	2.4 (6.9)	2.2 (8.4)	1.1 (3.5)
その他の嗜好飲料	12.9 (21.0)	16.6 (22.7)	15.6 (22.8)	10.8 (19.8)	9.7 (18.1)	10.1 (18.7)
魚介類合計	52.9 (23.2)	44.3 (18.8)	52.5 (21.8)	57.9 (24.3)	54.8 (23.4)	56.3 (26.1)
生魚合計	35.8 (20.6)	30.1 (16.9)	35.3 (19.0)	39.5 (22.0)	37.3 (21.1)	37.9 (23.4)
さげます	1.7 (5.4)	1.5 (4.3)	1.7 (5.4)	1.9 (5.6)	1.7 (5.5)	1.8 (6.6)
まぐろ類	4.2 (6.8)	3.4 (5.1)	4.3 (6.5)	4.5 (6.9)	4.6 (7.8)	4.4 (7.5)
たいかわけい類	4.9 (8.3)	4.0 (5.8)	4.8 (7.7)	5.5 (9.6)	5.0 (8.4)	5.8 (9.7)
あじいわし類	6.8 (9.6)	5.9 (7.7)	6.3 (8.5)	7.2 (10.3)	7.2 (10.9)	7.7 (10.3)
その他の生魚	6.8 (10.5)	5.2 (9.0)	6.4 (9.4)	7.9 (11.7)	7.3 (10.8)	7.7 (11.9)
いかたこかに	9.1 (9.5)	8.2 (8.1)	9.4 (9.0)	10.1 (10.1)	9.3 (10.6)	8.1 (9.7)
貝類	2.2 (5.6)	1.9 (4.0)	2.4 (5.6)	2.5 (5.6)	2.1 (5.1)	2.4 (7.9)
魚塩蔵	3.9 (7.0)	3.2 (5.6)	4.1 (6.7)	4.3 (7.7)	3.8 (7.0)	4.3 (8.1)
魚介乾物	4.4 (6.4)	3.3 (4.6)	4.2 (5.9)	4.9 (7.3)	4.8 (6.7)	4.8 (7.3)
魚介缶詰	1.4 (3.7)	1.4 (3.1)	1.6 (3.6)	1.3 (3.5)	1.4 (4.0)	1.6 (4.7)
魚介佃煮	0.2 (1.4)	0.1 (0.6)	0.2 (1.0)	0.3 (1.4)	0.3 (1.2)	0.4 (2.5)
魚介練製品	6.8 (9.4)	5.8 (7.7)	6.9 (9.2)	7.4 (10.2)	6.9 (10.1)	7.1 (9.6)
魚肉ハムソーセージ	0.2 (1.4)	0.4 (1.9)	0.2 (1.0)	0.2 (1.1)	0.3 (1.4)	0.2 (1.4)
肉類合計	29.4 (15.7)	35.3 (15.8)	34.7 (14.8)	27.6 (15.1)	23.8 (13.7)	21.4 (14.0)
牛肉	7.7 (9.0)	8.9 (9.1)	9.0 (9.3)	7.7 (9.6)	6.5 (8.4)	5.4 (7.6)
豚肉	10.1 (9.5)	12.2 (9.9)	12.3 (9.9)	9.5 (9.4)	8.0 (8.6)	7.1 (8.1)
鶏肉	7.5 (9.0)	8.7 (9.2)	8.8 (9.4)	6.9 (8.9)	6.2 (8.1)	6.0 (8.5)
鯨肉	0.1 (0.7)	0.1 (0.6)	0.0 (0.6)	0.1 (0.7)	0.1 (1.0)	0.0 (0.4)
その他の肉	0.3 (2.6)	0.3 (2.5)	0.3 (2.4)	0.5 (3.5)	0.2 (1.6)	0.3 (2.3)
ハムソーセージ	3.7 (4.5)	5.1 (5.0)	4.2 (4.2)	3.1 (4.1)	2.8 (3.9)	2.6 (4.7)
卵類	21.0 (10.4)	23.0 (10.6)	20.9 (9.5)	20.5 (10.1)	19.8 (10.7)	20.7 (11.4)
乳類合計	59.3 (45.7)	60.6 (36.4)	55.8 (40.7)	58.4 (49.1)	61.9 (49.0)	61.4 (54.9)
牛乳	54.6 (43.9)	55.7 (34.7)	50.6 (38.9)	53.8 (46.5)	57.3 (47.6)	57.6 (53.6)
チーズ	0.6 (1.7)	0.7 (1.6)	0.5 (1.5)	0.6 (1.8)	0.7 (2.1)	0.5 (1.7)
その他の乳製品	4.1 (8.8)	4.2 (6.8)	4.6 (9.0)	4.0 (9.4)	3.9 (9.6)	3.3 (9.2)
その他の食品	2.2 (3.7)	3.5 (4.9)	2.4 (3.8)	1.6 (2.9)	1.7 (3.0)	1.3 (2.4)

平成2年国民栄養調査結果より推計.

摂取状況頻度調査結果と世帯平均を用いた食品摂取状況との整合性に関する研究

分担研究者 岡山 明 財団法人結核予防会第一健康相談所 所長

【はじめに】

NIPPON DATA80 は基本的な生活習慣や検査結果と生命予後との関連を明らかにするものとしてきわめて重要な研究成果をあげてきた。しかし、食品摂取については、簡易な調査票のみが用いられ、十分な栄養摂取状況が把握できていない問題点があった。本研究班ではこうした問題点を克服するため、同時に実施された国民栄養調査結果と照合することで食品摂取状況を正確に把握し、生命予後との関連を明らかにすることを目的としている。一方国民栄養調査は 1980 年当時の世帯ごとの摂取状況を 2 日間の聞き取りによって調査していた。世帯ごとの調査は、家族で食事をする頻度が高い場合、個人ごとの聞き取りより食品摂取の聞き取りが正確にできる特徴がある。しかし、個人ごとに食習慣が大きく異なっていたり、世帯内で別な食品を摂取している場合には栄養調査結果が個人の食習慣を十分反映していない可能性がある。特に近年外食が多くなり、こうした傾向が強まったとされている。このような考え方に基づき 1997 年からは個人ごとの食習慣を評価分析する手法が国民栄養調査に導入されている。

本研究班では個人ごとに測定された循環器疾患基礎調査成績の結果と、世帯ごとの摂取状況を個人単位に集計し直シコホートデータセットを作成することになっている。上記の事情から、開始時データとして活用するためには世帯ごとの集計が個人の食習慣を十分反映している必要がある。そこで、本報告では循環器疾患基礎調査として調査された食習慣と国民栄養調査から計算された食品・栄養素摂取状況との関連を男女別人口規模別に集計し、関連を検討することとした。

【対象と方法】

対象は循環器疾患基礎調査を受診し、国民栄養調査結果と連結が可能であったものとした。循環器疾患基礎調査では表 1 に示す項目を調査している。国民栄養調査結果からは 1000kcal あたりの各食品群および栄養素摂取量を用いた。また人口規模は対象地区ごとの人口規模から 2 区分して検討を行った。

【結果】

対象者の循環器疾患基礎調査回答状況と国民栄養調査結果による食品摂取状況について表 2-1 から表 2-4 までに示した。魚摂取頻度別にまとめた場合、男性では魚介類の摂取の多い順にまとめたところ魚類の摂取は最高で 58.8g から最小で 40.8g (1000 カロリー当たり)であった。新鮮な魚類に限った場合には 29.2g から最小 18.8g であった。女性の場合にも魚類で 61.9g から 41.7g、新鮮な魚では 26.3g から最小 19.1g となった。