

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団 数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
焼きふた(たれ付き)	9	2407	0.01%	892	0.01%	635	0.01%	960	1232	1162
鮭の煮つけ	3	2392	0.01%	2063	0.02%	500	0.01%	961	817	1304
さつまあげ(醤油かけ)	3	2391	0.01%	191	0.00%	417	0.01%	962	1932	1415
ポテトフライ	10	2386	0.01%	5119	0.05%	2123	0.03%	963	405	587
うな重	2	2367	0.01%	747	0.01%	1174	0.01%	964	1315	858
いさぎの煮つけ	2	2366	0.01%	631	0.01%	308	0.00%	965	1397	1564
付け野菜付き鶏肉のフライ	3	2354	0.01%	1734	0.02%	1278	0.02%	966	894	822
しめじの炒めもの(バター焼き含む)	6	2352	0.01%	1562	0.01%	700	0.01%	967	943	1110
ショートケーキ	18	2345	0.01%	2788	0.03%	9171	0.11%	968	669	163
魚のバター焼き	4	2337	0.01%	1784	0.02%	883	0.01%	969	880	992
ワインソーセージ野菜添え	6	2334	0.01%	1123	0.01%	1087	0.01%	970	1098	889
千切りイリチー	4	2333	0.01%	900	0.01%	308	0.00%	971	1226	1561
かきの焼もの	4	2329	0.01%	424	0.00%	555	0.01%	972	1583	1242
紅茶	32	2323	0.01%	13594	0.12%	7506	0.09%	973	158	208
こぶうどん	2	2320	0.01%	412	0.00%	365	0.00%	974	1599	1465
てっちり	2	2319	0.01%	3274	0.03%	803	0.01%	975	593	1045
ローストビーフ	5	2319	0.01%	2005	0.02%	2026	0.02%	976	834	601
野菜のポン酢かけ	4	2314	0.01%	1465	0.01%	326	0.00%	977	975	1533
寒天寄せ	7	2313	0.01%	792	0.01%	994	0.01%	978	1295	935
牛肉と豚肉のミートボール	6	2311	0.01%	1446	0.01%	785	0.01%	979	983	1056
焼きしいたけ	8	2310	0.01%	1751	0.02%	511	0.01%	980	889	1291
いとよりの焼き物	4	2304	0.01%	1480	0.01%	390	0.00%	981	971	1440
焼きもち	9	2303	0.01%	2103	0.02%	3852	0.05%	982	808	373
じゃがいもの蒸し物	8	2295	0.01%	3535	0.03%	1625	0.02%	983	559	714
かき揚げ(魚介類入り)	4	2281	0.01%	1740	0.02%	1425	0.02%	984	893	758
ビスケット	20	2276	0.01%	1339	0.01%	4540	0.06%	985	1017	330
ボンゴレスパゲッティー	4	2269	0.01%	241	0.00%	813	0.01%	986	1832	1039
付け野菜付き豚肉のハンバーグ	4	2266	0.01%	2698	0.02%	1284	0.02%	987	689	819
ちりめんじゃこ(そのまま食べる)	5	2262	0.01%	426	0.00%	179	0.00%	988	1579	1788
とり肉弁当	2	2256	0.01%	1574	0.01%	2147	0.03%	989	939	581
わかめのお浸し	4	2254	0.01%	122	0.00%	32	0.00%	990	2082	2247
鮭のバター焼き	10	2245	0.01%	3154	0.03%	2130	0.03%	991	608	586
肉の串焼き	2	2240	0.01%	718	0.01%	569	0.01%	992	1339	1227
チキンステーキ(付け野菜なし)	5	2228	0.01%	2133	0.02%	1330	0.02%	993	801	795
チキンナゲット	14	2225	0.01%	2264	0.02%	1762	0.02%	994	769	673
からしあえ	8	2222	0.01%	2078	0.02%	263	0.00%	995	814	1631
とうがんのあんかけ	2	2217	0.01%	2539	0.02%	483	0.01%	996	721	1325
ポーク&チキンカレー	4	2211	0.01%	2064	0.02%	1974	0.02%	997	816	615
春雨の炒めもの	4	2209	0.01%	1042	0.01%	1033	0.01%	998	1148	909
白身魚のバター焼	6	2208	0.01%	3291	0.03%	1386	0.02%	999	590	776
卵どんぶり	3	2203	0.01%	762	0.01%	1271	0.02%	1000	1308	825
白菜漬(かつお節かけ)	4	2202	0.01%	361	0.00%	58	0.00%	1001	1659	2149
梅ご飯	4	2196	0.01%	607	0.01%	840	0.01%	1002	1415	1026
あじの唐揚げ(野菜付)	4	2191	0.01%	1741	0.02%	1189	0.01%	1003	892	851
キャベツのごまあえ	5	2188	0.01%	1631	0.01%	533	0.01%	1004	928	1261
野菜付きマトン焼き肉	2	2187	0.01%	1375	0.01%	744	0.01%	1005	1002	1080
のみもの	22	2183	0.01%	7172	0.07%	8679	0.11%	1006	302	183
うなぎの蒲焼	5	2183	0.01%	996	0.01%	997	0.01%	1007	1164	932
付け野菜とウインナーソーセージ付き目玉焼き	4	2181	0.01%	1078	0.01%	878	0.01%	1008	1128	994
ポテトのクリーム煮	4	2175	0.01%	3345	0.03%	1076	0.01%	1009	585	893
柿の種	11	2174	0.01%	2283	0.02%	2544	0.03%	1010	768	520
長いもの煮物	3	2162	0.01%	1093	0.01%	406	0.00%	1011	1118	1428
ほうれん草ともやしのお浸し(醤油かけ)	5	2157	0.01%	2105	0.02%	166	0.00%	1012	807	1823
ソーセージの炒めもの(付け野菜なし)	6	2155	0.01%	657	0.01%	648	0.01%	1013	1378	1147
うす揚げと小松菜の煮物	4	2152	0.01%	1914	0.02%	331	0.00%	1014	850	1516
サラダ(醤油と砂糖)	3	2149	0.01%	1069	0.01%	318	0.00%	1015	1134	1543
鶏肉入りシチュー	3	2147	0.01%	2251	0.02%	1026	0.01%	1016	773	913
青菜のお浸し(ドレッシング和え)	6	2144	0.01%	1505	0.01%	208	0.00%	1017	961	1722
肉団子	7	2137	0.01%	1138	0.01%	1084	0.01%	1018	1093	891
肉入りコロッケ(付け野菜付き)	6	2137	0.01%	2736	0.02%	1349	0.02%	1019	680	787
白菜のごまあえ	7	2129	0.01%	1541	0.01%	364	0.00%	1020	952	1468
えびクリームコロッケ	6	2121	0.01%	1045	0.01%	1434	0.02%	1021	1147	754
鮭のマヨネーズかけ	3	2119	0.01%	1177	0.01%	479	0.01%	1022	1070	1329
松前漬	4	2113	0.01%	1176	0.01%	179	0.00%	1023	1071	1787
とんかつ(野菜付、しょうゆかけ)	3	2113	0.01%	1491	0.01%	1100	0.01%	1024	963	885
* (なす類)漬物しば漬	8	2112	0.01%	66	0.00%	40	0.00%	1025	2218	2213
牛舌の焼き物	6	2109	0.01%	957	0.01%	900	0.01%	1026	1188	978
つみれ汁	3	2100	0.01%	684	0.01%	328	0.00%	1027	1356	1525
* <魚類>(まぐろ類)缶詰味付け、フレーク	1	2098	0.01%	773	0.01%	375	0.00%	1028	1302	1450
ビーマン炒め(肉入り)	4	2096	0.01%	1536	0.01%	1456	0.02%	1029	955	751
* アルコール飲料類醸造酒類発泡酒	30	2080	0.01%	27035	0.25%	93584	1.15%	1030	71	4
油あげ煮物	7	2079	0.01%	411	0.00%	1207	0.01%	1031	1600	849
ししやもの天ぷら	4	2071	0.01%	631	0.01%	445	0.01%	1032	1396	1370
市販天ぷら入り煮物	3	2065	0.01%	895	0.01%	343	0.00%	1033	1231	1497
ピーナツ菓子	16	2062	0.01%	4138	0.04%	3457	0.04%	1034	489	404
竹の子とこんにゃく煮物	6	2060	0.01%	1116	0.01%	133	0.00%	1035	1107	1904
サラダ(何もかけない)	17	2058	0.01%	6077	0.06%	1288	0.02%	1036	353	817
いか焼き	9	2050	0.01%	1072	0.01%	652	0.01%	1037	1131	1145
いかの唐揚げ	6	2041	0.01%	1176	0.01%	851	0.01%	1038	1072	1015
みそいため	3	2040	0.01%	563	0.01%	497	0.01%	1039	1453	1310

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団 数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
いんげんの炒めもの	6	2039	0.01%	1429	0.01%	476	0.01%	1040	989	1331
レバーのからあげ	4	2038	0.01%	1342	0.01%	990	0.01%	1041	1016	938
アスパラガスのベーコン巻き	6	2036	0.01%	1173	0.01%	576	0.01%	1042	1075	1219
ほたるいかのしょうゆ漬	3	2036	0.01%	764	0.01%	296	0.00%	1043	1307	1580
いかめし	4	2030	0.01%	581	0.01%	701	0.01%	1044	1434	1108
おにぎり(海苔、具なし)	8	2028	0.01%	500	0.00%	1610	0.02%	1045	1511	717
あじフライ(野菜なし、ウスターソース付)	4	2022	0.01%	1649	0.02%	1147	0.01%	1046	922	870
魚入りハンバーグ	4	2020	0.01%	1594	0.01%	818	0.01%	1047	934	1036
わらびお浸し	2	2016	0.01%	1075	0.01%	113	0.00%	1048	1130	1963
*牛乳及び乳製品チーズ類ナチュラルチーズカマンベール	7	2012	0.01%	302	0.00%	780	0.01%	1049	1736	1058
青菜とその他の野菜の卵とじ	4	2007	0.01%	1481	0.01%	269	0.00%	1050	970	1621
イカの糸づくり	5	2005	0.01%	919	0.01%	269	0.00%	1051	1212	1619
*畜肉類ぶたその他焼き豚	7	2003	0.01%	605	0.01%	428	0.01%	1052	1418	1397
うどのあえもの	4	1998	0.01%	684	0.01%	130	0.00%	1053	1355	1914
揚げしんじょう	2	1995	0.01%	328	0.00%	304	0.00%	1054	1702	1566
ハム巻き	7	1994	0.01%	968	0.01%	414	0.01%	1055	1180	1419
細巻寿司	5	1990	0.01%	760	0.01%	886	0.01%	1056	1309	987
ソーセージの揚げ物	3	1983	0.01%	366	0.00%	659	0.01%	1057	1648	1138
きざみこんぶ	3	1979	0.01%	2746	0.03%	70	0.00%	1058	675	2108
キノコスパゲッティ	2	1977	0.01%	422	0.00%	599	0.01%	1059	1588	1194
ポークビーンズ	3	1976	0.01%	1445	0.01%	496	0.01%	1060	986	1311
しょうが湯	8	1950	0.01%	729	0.01%	355	0.00%	1061	1331	1484
マーボ茄子	2	1927	0.01%	1616	0.01%	465	0.01%	1062	931	1344
スペアリブの照り焼き	3	1917	0.01%	781	0.01%	1002	0.01%	1063	1299	927
野菜付き鶏肉の焼き肉	2	1906	0.01%	964	0.01%	869	0.01%	1064	1182	1002
トースト(ジャム、マーマレード付き)	5	1901	0.01%	451	0.00%	1296	0.02%	1065	1559	814
* (なす類)漬物からし漬	2	1900	0.01%	72	0.00%	118	0.00%	1066	2198	1949
* <魚類>(いわし類)しらす干し半乾燥品	7	1898	0.01%	358	0.00%	150	0.00%	1067	1663	1859
魚介類の佃煮	3	1894	0.01%	681	0.01%	535	0.01%	1068	1359	1258
グリーンピース(えんどう豆)の煮豆	5	1892	0.01%	746	0.01%	656	0.01%	1069	1317	1140
わけぎのぬた	4	1886	0.01%	1186	0.01%	669	0.01%	1070	1067	1129
その他の野菜のごま和え	9	1884	0.01%	2088	0.02%	434	0.01%	1071	812	1386
ピーマンの煮物	6	1864	0.01%	735	0.01%	204	0.00%	1072	1327	1730
ゆで豚	2	1863	0.01%	766	0.01%	514	0.01%	1073	1305	1287
缶コーヒー(無糖)	18	1861	0.01%	9202	0.08%	2632	0.03%	1074	234	508
サンピン茶	9	1857	0.01%	29708	0.27%	0	0.00%	1075	61	2391
ごぼうのみそ漬	2	1848	0.01%	132	0.00%	48	0.00%	1076	2058	2190
甘鯛の味噌漬焼き	2	1846	0.01%	1490	0.01%	614	0.01%	1077	964	1181
さんしょうとじゃこの佃煮	2	1845	0.01%	374	0.00%	114	0.00%	1078	1643	1960
わかめのあえ物	7	1829	0.01%	991	0.01%	196	0.00%	1079	1169	1746
そぼろ	4	1828	0.01%	1147	0.01%	975	0.01%	1080	1086	943
たまり漬	6	1823	0.01%	177	0.00%	59	0.00%	1081	1953	2147
ホットサンドイッチ	4	1818	0.01%	369	0.00%	963	0.01%	1082	1647	952
酢じめ(魚介類)	1	1816	0.01%	434	0.00%	337	0.00%	1083	1572	1509
* <魚類>(あじ類)まあじ開き干し、焼き	4	1815	0.01%	831	0.01%	493	0.01%	1084	1265	1317
*コーヒー・ココア類コーヒーコーヒー飲料	10	1815	0.01%	3629	0.03%	2299	0.03%	1085	547	553
ポテトのチーズ焼き	5	1814	0.01%	1778	0.02%	823	0.01%	1086	883	1035
おつまみ盛り合わせ	7	1813	0.01%	3381	0.03%	2620	0.03%	1087	579	510
【鳥取】カキフライ定食	1	1804	0.01%	722	0.01%	679	0.01%	1088	1337	1124
【大阪】八宝菜定食	1	1801	0.01%	673	0.01%	758	0.01%	1089	1366	1071
春菊のごまあえ	7	1801	0.01%	1374	0.01%	294	0.00%	1090	1003	1582
春雨のいためもの	2	1797	0.01%	802	0.01%	631	0.01%	1091	1282	1166
ポークチャップ	3	1797	0.01%	1817	0.02%	915	0.01%	1092	872	973
山かけ	3	1791	0.01%	2202	0.02%	463	0.01%	1093	781	1350
豚肉丼	4	1781	0.01%	1007	0.01%	2174	0.03%	1094	1158	576
春雨の酢の物	6	1780	0.01%	702	0.01%	418	0.01%	1095	1347	1413
ウインナーソーセージ入り卵焼き	6	1778	0.01%	962	0.01%	965	0.01%	1096	1183	950
* <魚類>(さけ・ます類)からふとます塩ます	1	1771	0.01%	239	0.00%	123	0.00%	1097	1837	1929
シリアル類	3	1764	0.01%	2015	0.02%	1235	0.02%	1098	830	836
いわしめんたい	6	1764	0.01%	1755	0.02%	1028	0.01%	1099	888	911
若筍煮	4	1758	0.01%	1053	0.01%	350	0.00%	1100	1142	1490
梅肉あえ	2	1753	0.01%	559	0.01%	136	0.00%	1101	1460	1898
うの花和え	3	1736	0.01%	1234	0.01%	495	0.01%	1102	1050	1313
かまぼこと野菜の煮物	3	1735	0.01%	492	0.00%	144	0.00%	1103	1518	1874
レトルトカレー	3	1725	0.01%	950	0.01%	1186	0.01%	1104	1197	852
白身魚のみそ漬焼	2	1717	0.01%	1259	0.01%	765	0.01%	1105	1042	1067
吸物(魚入り)	4	1717	0.01%	1647	0.02%	510	0.01%	1106	923	1292
たこの煮もの	6	1701	0.01%	710	0.01%	184	0.00%	1107	1342	1769
*のざわな漬物塩漬	10	1696	0.01%	834	0.01%	50	0.00%	1108	1263	2177
ビーフジャーキ	3	1691	0.01%	676	0.01%	280	0.00%	1109	1363	1604
付け野菜とウインナーソーセージ付き炒り卵	3	1691	0.01%	604	0.01%	710	0.01%	1110	1419	1102
ピーマンの肉詰め	3	1688	0.01%	815	0.01%	545	0.01%	1111	1277	1250
レバーの照焼き	3	1683	0.01%	1408	0.01%	582	0.01%	1112	992	1215
ウインナーソーセージ付き目玉焼き	2	1682	0.01%	658	0.01%	1084	0.01%	1113	1377	892
*たかなたかな漬	8	1679	0.01%	329	0.00%	24	0.00%	1114	1701	2289
たくあんの甘酢	3	1677	0.01%	672	0.01%	104	0.00%	1115	1369	1993
付け野菜付き鶏の空揚げ	3	1667	0.01%	940	0.01%	912	0.01%	1116	1202	975
きなこもち(安倍川もち)	12	1667	0.01%	5355	0.05%	6434	0.08%	1117	388	243
揚げ豆腐	7	1665	0.01%	2103	0.02%	2442	0.03%	1118	809	531
玉葱とニラの卵とじ	2	1665	0.01%	245	0.00%	88	0.00%	1119	1825	2040

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
のむヨーグルト	9	1662	0.01%	4544	0.04%	2213	0.03%	1120	449	568
牛乳スープ	4	1658	0.01%	1388	0.01%	428	0.01%	1121	998	1398
キャベツの塩もみ	7	1650	0.01%	933	0.01%	181	0.00%	1122	1209	1784
もち菓子	18	1650	0.01%	1898	0.02%	5638	0.07%	1123	856	262
ソーセージ入り野菜スープ	2	1641	0.01%	512	0.00%	334	0.00%	1124	1501	1515
牛肉さしみ	2	1638	0.01%	717	0.01%	688	0.01%	1125	1340	1120
* <水産練り製品>魚肉ソーセージ	7	1628	0.01%	141	0.00%	324	0.00%	1126	2038	1538
バター付き食パン	5	1627	0.01%	357	0.00%	1019	0.01%	1127	1664	917
野菜の寒天寄せ	4	1622	0.01%	681	0.01%	240	0.00%	1128	1357	1676
* <いか・たこ類>(いか類)加工品塩辛	1	1620	0.01%	102	0.00%	70	0.00%	1129	2142	2103
付け合わせ用スパゲッティ	7	1615	0.01%	311	0.00%	703	0.01%	1130	1725	1107
* (だいこん類)漬物守口漬	4	1610	0.01%	115	0.00%	215	0.00%	1131	2110	1708
スペアリブの煮物	2	1610	0.01%	573	0.01%	680	0.01%	1132	1443	1123
煮込みハンバーグ	2	1606	0.01%	1863	0.02%	1048	0.01%	1133	865	905
ゆかりかけごはん	3	1606	0.01%	204	0.00%	1172	0.01%	1134	1907	860
フルーツジュース(自家製)	15	1602	0.01%	12637	0.12%	4352	0.05%	1135	173	339
付け野菜付き鶏肉の焼肉	5	1601	0.01%	3369	0.03%	1282	0.02%	1136	584	820
小松菜のお浸し(しらす入り)	5	1600	0.01%	1101	0.01%	104	0.00%	1137	1115	1992
オムレツ(納豆入り)	2	1598	0.01%	948	0.01%	618	0.01%	1138	1199	1175
鶏肉入りすきやき	3	1596	0.01%	849	0.01%	445	0.01%	1139	1253	1368
ほっけの焼もの	5	1592	0.01%	1744	0.02%	588	0.01%	1140	891	1206
鶏肉入り肉じゃが	3	1589	0.01%	1229	0.01%	489	0.01%	1141	1051	1320
付け野菜付き鶏肉の炒めもの	4	1583	0.01%	1764	0.02%	779	0.01%	1142	884	1059
ポテトコロッケ(野菜入り)	7	1583	0.01%	3817	0.03%	2374	0.03%	1143	520	539
あじの刺身	2	1580	0.01%	1191	0.01%	365	0.00%	1144	1064	1467
ブロッコリーの炒め物	7	1574	0.01%	672	0.01%	471	0.01%	1145	1368	1338
じゃがいものバター炒め	8	1572	0.01%	2767	0.03%	911	0.01%	1146	670	976
* <いか・たこ類>(いか類)加工品さきいか	2	1566	0.01%	133	0.00%	162	0.00%	1147	2057	1837
油みそ	5	1560	0.01%	359	0.00%	316	0.00%	1148	1662	1546
* わかめ乾燥わかめ板わかめ	5	1560	0.01%	296	0.00%	54	0.00%	1149	1747	2164
しその実の佃煮	2	1559	0.01%	333	0.00%	97	0.00%	1150	1692	2011
もやしのごまあえ	3	1556	0.01%	816	0.01%	360	0.00%	1151	1275	1479
チンゲン菜のお浸し	4	1555	0.01%	566	0.01%	48	0.00%	1152	1449	2186
赤飯	22	1545	0.01%	4956	0.05%	12032	0.15%	1153	419	113
ネギトロ丼	3	1544	0.01%	860	0.01%	1832	0.02%	1154	1251	650
たけのこご飯	4	1534	0.01%	551	0.01%	866	0.01%	1155	1469	1003
いわしの天ぷら	4	1525	0.01%	1366	0.01%	1012	0.01%	1156	1005	919
健康茶	19	1525	0.01%	20203	0.18%	1298	0.02%	1157	100	812
* うめ梅漬塩漬	2	1520	0.01%	30	0.00%	5	0.00%	1158	2307	2377
自家製ケーキ	11	1519	0.01%	2114	0.02%	5088	0.06%	1159	804	295
スタミナうどん	2	1516	0.01%	1216	0.01%	652	0.01%	1160	1057	1146
ソーセージの炒めもの(付け野菜付き)	4	1515	0.01%	585	0.01%	638	0.01%	1161	1431	1155
チーズ巻	4	1511	0.01%	147	0.00%	653	0.01%	1162	2023	1143
鶏手羽塩焼き	4	1507	0.01%	513	0.00%	706	0.01%	1163	1498	1105
金時豆煮豆	13	1502	0.01%	5647	0.05%	3475	0.04%	1164	373	402
チーズハムサンド	3	1501	0.01%	512	0.00%	637	0.01%	1165	1500	1160
アスパラガスのお浸し(マヨネーズ和え)	11	1498	0.01%	2919	0.03%	1213	0.01%	1166	646	846
栗おこわ	2	1497	0.01%	559	0.01%	809	0.01%	1167	1457	1041
さけのかす漬	7	1491	0.01%	1867	0.02%	895	0.01%	1168	864	985
【鳥取】天ぷら定食	1	1490	0.01%	677	0.01%	616	0.01%	1169	1361	1177
もやしのお浸し(醤油かけ、かつお節付き)	5	1485	0.01%	363	0.00%	102	0.00%	1170	1653	1997
ほうれん草のお浸し(ドレッシング)	3	1484	0.01%	2607	0.02%	183	0.00%	1171	708	1777
野菜のみのカレー	2	1481	0.01%	636	0.01%	526	0.01%	1172	1394	1274
ほたて貝のバター焼き	4	1479	0.01%	741	0.01%	317	0.00%	1173	1322	1544
さやいんげんの卵とじ	4	1474	0.01%	1158	0.01%	591	0.01%	1174	1079	1203
肉類入りスープ	2	1472	0.01%	681	0.01%	243	0.00%	1175	1358	1663
昆布うどん	2	1471	0.01%	558	0.01%	591	0.01%	1176	1461	1204
トースト(ハチミツ付き)	3	1469	0.01%	288	0.00%	840	0.01%	1177	1757	1027
たけのこの炒めもの	2	1468	0.01%	1810	0.02%	429	0.01%	1178	873	1392
菜めし	6	1468	0.01%	733	0.01%	1233	0.02%	1179	1330	839
新子ボン酢かけ	6	1465	0.01%	1260	0.01%	351	0.00%	1180	1040	1489
サラダ(マヨネーズと醤油)	3	1461	0.01%	527	0.00%	396	0.00%	1181	1487	1433
* 和菓子類米菓揚げせんべい	9	1460	0.01%	244	0.00%	1386	0.02%	1182	1828	777
きゅうりのピクルス	3	1455	0.01%	17	0.00%	22	0.00%	1183	2346	2300
【大阪】酢豚定食	1	1446	0.01%	869	0.01%	730	0.01%	1184	1244	1088
なすのお浸し	6	1445	0.01%	1346	0.01%	243	0.00%	1185	1015	1664
漬物おかかかけ	2	1444	0.01%	438	0.00%	55	0.00%	1186	1569	2160
ビーナッツ豆腐	5	1438	0.01%	765	0.01%	866	0.01%	1187	1306	1004
人参の煮もの	3	1432	0.01%	1059	0.01%	90	0.00%	1188	1137	2030
* 茶類緑茶類玄米茶浸出液	25	1432	0.01%	5119	0.05%	13	0.00%	1189	404	2343
ピザ中華まんじゅう	4	1430	0.01%	1004	0.01%	717	0.01%	1190	1160	1098
* 牛乳及び乳製品発酵乳・乳酸菌飲料ヨーグルトどりんくタイプ	5	1429	0.01%	3714	0.03%	1857	0.02%	1191	535	640
ほたて貝の照り焼	4	1428	0.01%	735	0.01%	251	0.00%	1192	1326	1647
菓ごもり卵	2	1427	0.01%	1025	0.01%	459	0.01%	1193	1152	1353
牛肉たたき	4	1418	0.01%	696	0.01%	499	0.01%	1194	1349	1308
ごぼう天	4	1417	0.01%	166	0.00%	227	0.00%	1195	1980	1695
のっぺい汁	2	1413	0.01%	1246	0.01%	227	0.00%	1196	1046	1697
焼き豆腐	4	1412	0.01%	1235	0.01%	941	0.01%	1197	1049	960
アスパラガスのマヨネーズあえ	7	1408	0.01%	978	0.01%	441	0.01%	1198	1175	1373
ハムの炒めもの(付け野菜なし)	3	1407	0.01%	758	0.01%	353	0.00%	1199	1310	1487

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
*牛乳及び乳製品液状乳類脱脂乳	4	1401	0.01%	4256	0.04%	1004	0.01%	1200	478	925
さばのムニエル	2	1397	0.01%	456	0.00%	414	0.01%	1201	1554	1418
そら豆の煮物	7	1397	0.01%	2303	0.02%	1002	0.01%	1202	763	928
生野菜(三杯酢あるいは果実酢付き)	4	1396	0.01%	2663	0.02%	197	0.00%	1203	699	1743
【大阪】魚定食	1	1391	0.01%	946	0.01%	478	0.01%	1204	1200	1330
【長野】しょうゆの実・しょうゆ豆	2	1389	0.01%	476	0.00%	277	0.00%	1205	1535	1608
いわしみりん干しの焼もの	7	1386	0.01%	567	0.01%	566	0.01%	1206	1448	1231
ホルモン焼き	2	1380	0.01%	460	0.00%	515	0.01%	1207	1551	1285
めかぶ	7	1380	0.01%	326	0.00%	60	0.00%	1208	1705	2143
*茶類発酵茶類ウーロン茶浸出液	31	1378	0.01%	17930	0.16%	0	0.00%	1209	119	2393
ゆで卵と生野菜のサラダ(マヨネーズ付き)	7	1368	0.01%	1450	0.01%	996	0.01%	1210	980	933
付け野菜付き豚肉の炒めもの	4	1367	0.01%	2145	0.02%	926	0.01%	1211	797	968
シーチキンのあえ物	4	1365	0.01%	1700	0.02%	346	0.00%	1212	903	1494
たぬきそば	1	1363	0.01%	152	0.00%	424	0.01%	1213	2010	1407
アーモンドチョコレート	16	1361	0.01%	3073	0.03%	3477	0.04%	1214	620	401
エビピラフ	1	1360	0.01%	238	0.00%	521	0.01%	1215	1840	1276
【大阪】鳥の唐揚定食	1	1360	0.01%	618	0.01%	741	0.01%	1216	1407	1082
*和生菓子・和半生菓子類カステラ	20	1359	0.01%	1988	0.02%	8029	0.10%	1217	839	196
あゆの焼もの	3	1358	0.01%	1011	0.01%	449	0.01%	1218	1157	1363
チキンピカタ	2	1356	0.01%	1093	0.01%	1045	0.01%	1219	1117	906
あじのムニエル	3	1354	0.01%	958	0.01%	652	0.01%	1220	1187	1144
*うめ梅漬調味漬	2	1350	0.01%	50	0.00%	27	0.00%	1221	2256	2278
レバーのさしみ	4	1350	0.01%	597	0.01%	429	0.01%	1222	1424	1393
パウンドケーキ	12	1345	0.01%	1488	0.01%	3289	0.04%	1223	965	420
チョコクリーム付き食パン	4	1345	0.01%	643	0.01%	1285	0.02%	1224	1391	818
たらこのスパゲッティ	2	1344	0.01%	566	0.01%	712	0.01%	1225	1450	1101
*<いか・たこ類>加工品くん製	3	1344	0.01%	134	0.00%	115	0.00%	1226	2053	1956
きゅうり入りちくわ	3	1344	0.01%	268	0.00%	194	0.00%	1227	1793	1748
魚のムニエル	2	1344	0.01%	208	0.00%	344	0.00%	1228	1902	1496
さわらの塩焼き(大根おろし添え)	2	1339	0.01%	1018	0.01%	361	0.00%	1229	1155	1476
鶏肉のハンバーグ(付け野菜なし)	2	1334	0.01%	425	0.00%	320	0.00%	1230	1582	1540
はんぺん	2	1332	0.01%	385	0.00%	230	0.00%	1231	1628	1692
*牛乳及び乳製品チーズ類ナチュラルチーズゴダ	2	1328	0.01%	125	0.00%	631	0.01%	1232	2073	1167
蒸しパン	12	1327	0.01%	1675	0.02%	4974	0.06%	1233	909	304
いかの唐あげ	3	1321	0.01%	648	0.01%	514	0.01%	1234	1388	1288
するめ	10	1315	0.01%	1877	0.02%	556	0.01%	1235	860	1238
ひじきと糸こんにゃくの煮物	2	1313	0.01%	365	0.00%	122	0.00%	1236	1651	1935
鶏の肝の焼き物	6	1312	0.01%	751	0.01%	436	0.01%	1237	1313	1382
ちくわの空揚げ	4	1312	0.01%	164	0.00%	392	0.00%	1238	1983	1435
茶そば	1	1309	0.01%	201	0.00%	311	0.00%	1239	1910	1554
ミンチ肉の卵とじ	3	1309	0.01%	529	0.00%	337	0.00%	1240	1485	1508
かぼちゃのそぼろあんかけ	5	1306	0.01%	1487	0.01%	368	0.00%	1241	967	1460
かつお梅	1	1305	0.01%	66	0.00%	5	0.00%	1242	2219	2375
三色弁当	2	1304	0.01%	1176	0.01%	1737	0.02%	1243	1073	684
揚げぎょうざ	6	1303	0.01%	1356	0.01%	1658	0.02%	1244	1009	709
付け野菜付き鶏肉のハンバーグ	1	1303	0.01%	380	0.00%	274	0.00%	1245	1637	1612
鶏肉のカレー煮	2	1301	0.01%	583	0.01%	527	0.01%	1246	1432	1272
山いものすりおろし	5	1298	0.01%	1155	0.01%	230	0.00%	1247	1081	1691
芽かぶ	3	1296	0.01%	283	0.00%	41	0.00%	1248	1766	2209
さつまあげの素焼き	2	1292	0.01%	106	0.00%	246	0.00%	1249	2131	1659
あさりの炒めもの	2	1288	0.01%	150	0.00%	160	0.00%	1250	2014	1840
もろへいやのごま和え	5	1286	0.01%	2027	0.02%	416	0.01%	1251	828	1417
こんにゃくの炒めもの	4	1286	0.01%	623	0.01%	316	0.00%	1252	1402	1549
*かぶ漬物塩漬菜	4	1283	0.01%	409	0.00%	41	0.00%	1253	1605	2210
トマトチーズ焼き	2	1281	0.01%	446	0.00%	448	0.01%	1254	1564	1364
肉巻き野菜	4	1281	0.01%	952	0.01%	601	0.01%	1255	1196	1193
ゆかり入りおにぎり	3	1280	0.01%	200	0.00%	582	0.01%	1256	1913	1213
バジリコスパゲッティ	2	1278	0.01%	276	0.00%	668	0.01%	1257	1777	1130
エシャロットのみそ付け	4	1277	0.01%	488	0.00%	158	0.00%	1258	1521	1845
とうもろこしの炒めもの	6	1275	0.01%	1351	0.01%	855	0.01%	1259	1012	1013
ませご飯(いり卵)	2	1273	0.01%	269	0.00%	797	0.01%	1260	1789	1050
菜の花のごまあえ	6	1268	0.01%	1487	0.01%	391	0.00%	1261	966	1437
たらこ入りおにぎり	2	1264	0.01%	151	0.00%	519	0.01%	1262	2012	1281
ほうれんそうとえのきのあえもの	4	1257	0.01%	1666	0.02%	178	0.00%	1263	913	1792
ゆで野菜盛り合わせ	2	1253	0.01%	1147	0.01%	483	0.01%	1264	1087	1324
さけ入りおにぎり	6	1252	0.01%	469	0.00%	1252	0.02%	1265	1543	830
かもロース	7	1250	0.01%	1282	0.01%	1494	0.02%	1266	1031	737
生わかめ	5	1249	0.01%	236	0.00%	25	0.00%	1267	1845	2286
さつまあげ(生)	3	1249	0.01%	116	0.00%	241	0.00%	1268	2105	1674
茄の素揚げ	4	1248	0.01%	625	0.01%	341	0.00%	1269	1401	1499
めばるの煮付け	2	1247	0.01%	572	0.01%	280	0.00%	1270	1444	1603
もやしのキムチ和え	4	1246	0.01%	408	0.00%	180	0.00%	1271	1606	1785
しょうが佃煮	2	1244	0.01%	253	0.00%	52	0.00%	1272	1814	2173
マカロニサラダ(ドレッシング和え)	4	1242	0.01%	313	0.00%	469	0.01%	1273	1722	1339
なすの塩もみ(はなかつおかけ)	2	1241	0.01%	254	0.00%	27	0.00%	1274	1809	2274
ハム付き炒り卵	3	1232	0.01%	388	0.00%	493	0.01%	1275	1622	1316
納豆ぎょうざ	2	1232	0.01%	1027	0.01%	706	0.01%	1276	1151	1106
はちみつパン	3	1230	0.01%	267	0.00%	1075	0.01%	1277	1796	894
水菜のお浸し	8	1229	0.01%	1139	0.01%	81	0.00%	1278	1091	2061
豚肉のごぼう巻き	5	1228	0.01%	801	0.01%	537	0.01%	1279	1283	1257

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
その他の和菓子	17	1225	0.01%	5682	0.05%	6506	0.08%	1280	370	240
うずら豆煮豆	8	1224	0.01%	2185	0.02%	2410	0.03%	1281	787	535
ゆでそら豆	4	1220	0.01%	1388	0.01%	383	0.00%	1282	997	1444
かゆ(その他)	3	1220	0.01%	317	0.00%	1069	0.01%	1283	1716	897
よもぎ入り食パン	2	1220	0.01%	237	0.00%	644	0.01%	1284	1843	1151
ひじきごはん	2	1220	0.01%	168	0.00%	542	0.01%	1285	1974	1252
竹輪の素揚げ	2	1218	0.01%	173	0.00%	382	0.00%	1286	1963	1446
まぜご飯(しらす干し入り)	7	1218	0.01%	362	0.00%	1239	0.02%	1287	1657	834
若竹汁	2	1215	0.01%	124	0.00%	20	0.00%	1288	2078	2309
にしんそば	1	1213	0.01%	242	0.00%	352	0.00%	1289	1830	1488
きのこヨーグルト	2	1208	0.01%	4279	0.04%	1561	0.02%	1290	473	723
イノシシの焼き肉(野菜なし)	1	1207	0.01%	621	0.01%	563	0.01%	1291	1404	1232
ししゃものフライ	2	1207	0.01%	640	0.01%	507	0.01%	1292	1393	1296
かまぼこの天ぷら	3	1206	0.01%	97	0.00%	170	0.00%	1293	2153	1809
* 畜肉類ぶたソーセージ類ドライ	2	1204	0.01%	318	0.00%	427	0.01%	1294	1715	1399
生揚げの刺身	2	1203	0.01%	288	0.00%	183	0.00%	1295	1755	1779
粉ふきいも	8	1201	0.01%	1282	0.01%	301	0.00%	1296	1030	1570
鯛のマリネ	2	1196	0.01%	525	0.00%	521	0.01%	1297	1489	1277
* ケーキ・ペストリー類パイアップルパイ	5	1193	0.01%	285	0.00%	1395	0.02%	1298	1763	772
コーンクリームコロッケ	4	1191	0.01%	245	0.00%	864	0.01%	1299	1827	1007
【大阪】昆布巻き	2	1190	0.01%	648	0.01%	64	0.00%	1300	1386	2122
ロールケーキ	12	1186	0.01%	1605	0.01%	5357	0.07%	1301	932	276
蒸し餃子	5	1184	0.01%	706	0.01%	611	0.01%	1302	1344	1185
シリアル	3	1183	0.01%	838	0.01%	722	0.01%	1303	1257	1094
ヨーグルトあえフルーツサラダ	19	1182	0.01%	9742	0.09%	3200	0.04%	1304	225	425
付け野菜付き焼き魚	2	1180	0.01%	1292	0.01%	629	0.01%	1305	1026	1170
【大阪】ガーリックトースト	2	1180	0.01%	196	0.00%	636	0.01%	1306	1920	1161
かまめし	1	1178	0.01%	250	0.00%	586	0.01%	1307	1818	1210
【大阪】生春巻	5	1178	0.01%	708	0.01%	749	0.01%	1308	1343	1075
マーボー春雨	2	1174	0.01%	229	0.00%	237	0.00%	1309	1857	1681
【大阪】ナッツ入りチーズ	3	1167	0.01%	164	0.00%	437	0.01%	1310	1984	1381
えびの炒めもの	3	1166	0.01%	1643	0.02%	519	0.01%	1311	925	1282
アスパラガスのお浸し(醤油)	4	1165	0.01%	291	0.00%	47	0.00%	1312	1751	2193
焼き魚(かます)	2	1164	0.01%	992	0.01%	442	0.01%	1313	1167	1371
血うどん(太麺、揚げてない)	1	1164	0.01%	288	0.00%	327	0.00%	1314	1756	1528
【大阪】さつま揚げと野菜の煮物	2	1163	0.01%	174	0.00%	109	0.00%	1315	1961	1973
* (こんぶ類)つくだ煮	3	1160	0.01%	308	0.00%	34	0.00%	1316	1730	2238
ハムトースト	2	1158	0.01%	245	0.00%	553	0.01%	1317	1826	1246
【長野】焼きのり・味付けのり	3	1155	0.01%	307	0.00%	30	0.00%	1318	1731	2266
揚げシューマイ	4	1150	0.01%	482	0.00%	872	0.01%	1319	1529	999
ラフテー	3	1145	0.01%	382	0.00%	507	0.01%	1320	1634	1297
しらこの佃煮	2	1143	0.01%	882	0.01%	164	0.00%	1321	1236	1826
ゆで卵(何も付けない)	10	1140	0.01%	1055	0.01%	1295	0.02%	1322	1139	815
いかの天ぷら	9	1139	0.01%	1111	0.01%	897	0.01%	1323	1111	984
* 茶類緑茶類番茶浸出液	27	1137	0.01%	18193	0.17%	0	0.00%	1324	118	2392
おしるこ	4	1136	0.01%	1399	0.01%	2312	0.03%	1325	994	549
酢がき	3	1133	0.01%	448	0.00%	99	0.00%	1326	1560	2009
おかか入りおにぎり	4	1132	0.01%	285	0.00%	902	0.01%	1327	1764	977
ナムル	4	1130	0.01%	1667	0.02%	316	0.00%	1328	912	1550
背の青い魚のフライ(あじをのぞく)	4	1130	0.01%	1362	0.01%	1247	0.02%	1329	1007	831
やまめの焼もの	2	1126	0.01%	1871	0.02%	533	0.01%	1330	862	1262
* <魚類>(いわし類)缶詰味付け	3	1120	0.01%	480	0.00%	424	0.01%	1331	1531	1405
ポテトサラダ(フルーツ入)	4	1114	0.01%	1225	0.01%	972	0.01%	1332	1053	946
山菜おこわ	3	1113	0.01%	216	0.00%	749	0.01%	1333	1883	1077
粟ご飯	2	1113	0.01%	351	0.00%	438	0.01%	1334	1669	1377
ラトウイユ	4	1112	0.01%	873	0.01%	371	0.00%	1335	1242	1456
* きょうな塩漬	3	1107	0.01%	554	0.01%	33	0.00%	1336	1465	2239
潮汁	4	1103	0.01%	539	0.00%	170	0.00%	1337	1477	1806
ドライカレー	3	1103	0.01%	516	0.00%	1125	0.01%	1338	1495	878
かにかま	3	1103	0.01%	92	0.00%	186	0.00%	1339	2162	1764
鹿肉さしみ	1	1102	0.01%	548	0.01%	160	0.00%	1340	1472	1842
マフィン	7	1097	0.01%	486	0.00%	1849	0.02%	1341	1524	644
* (なす類)漬物こうじ漬	2	1092	0.01%	88	0.00%	33	0.00%	1342	2167	2240
ペペロンチーノ	2	1091	0.01%	147	0.00%	227	0.00%	1343	2021	1696
かぼちゃの天ぷら	8	1090	0.01%	2400	0.02%	1147	0.01%	1344	743	871
しらす煮物	3	1082	0.01%	502	0.00%	95	0.00%	1345	1508	2020
いかの干し物	2	1080	0.01%	270	0.00%	88	0.00%	1346	1787	2039
はんぺんのチーズ焼き	4	1080	0.01%	249	0.00%	325	0.00%	1347	1819	1535
野菜の焼き物	6	1071	0.01%	1102	0.01%	318	0.00%	1348	1114	1542
おしゃぶりこんぶ	2	1070	0.01%	274	0.00%	20	0.00%	1349	1781	2314
健康飲料	14	1064	0.01%	1194	0.01%	4910	0.06%	1350	1063	306
【大阪】とんかつ定食	1	1060	0.01%	554	0.01%	539	0.01%	1351	1464	1255
大根菜塩漬	2	1049	0.01%	348	0.00%	30	0.00%	1352	1673	2258
いわしだんご	2	1048	0.01%	705	0.01%	419	0.01%	1353	1345	1410
かぼちゃの焼き物	8	1047	0.01%	2166	0.02%	970	0.01%	1354	792	948
トマト(ウスターソース付け)	1	1044	0.01%	1046	0.01%	133	0.00%	1355	1146	1905
* 和干菓子類米菓塩せんべい	4	1040	0.01%	176	0.00%	504	0.01%	1356	1957	1299
豚肉のハンバーグ(付け野菜なし)	5	1037	0.01%	747	0.01%	629	0.01%	1357	1316	1168
チンゲン菜の煮もの	3	1036	0.01%	466	0.00%	189	0.00%	1358	1547	1759
揚げワンタン	4	1036	0.01%	575	0.01%	500	0.01%	1359	1439	1306

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
岩のりの佃煮	4	1035	0.01%	72	0.00%	35	0.00%	1360	2199	2233
* そらまめフライビーンズ	1	1035	0.01%	1065	0.01%	708	0.01%	1361	1135	1104
【大阪】エビフライカレー	1	1033	0.01%	471	0.00%	608	0.01%	1362	1538	1189
豚肉のフライ(付け野菜なし)	4	1028	0.01%	1794	0.02%	1413	0.02%	1363	877	767
塩ゆでとうもろこし	3	1014	0.01%	666	0.01%	227	0.00%	1364	1371	1698
じゃがいものいためもの	2	1013	0.01%	1622	0.01%	567	0.01%	1365	930	1230
* ケーキ・ペストリー類デニッシュペストリー	3	1012	0.01%	220	0.00%	871	0.01%	1366	1876	1001
焼きもち(ごはん)	1	1007	0.01%	415	0.00%	515	0.01%	1367	1597	1286
野菜の天ぷら(大根おろし付)	2	1003	0.01%	597	0.01%	304	0.00%	1368	1423	1567
ごぼうのあえもの	2	1000	0.01%	414	0.00%	166	0.00%	1369	1598	1822
卵のフライ	3	997	0.01%	434	0.00%	494	0.01%	1370	1575	1314
* <えび・かに類>(かに類)ずわいがにゆで	2	996	0.01%	996	0.01%	286	0.00%	1371	1165	1592
付け野菜付きチキンステーキ	3	996	0.01%	1383	0.01%	700	0.01%	1372	999	1111
素揚げ盛り合わせ	6	995	0.01%	1364	0.01%	1007	0.01%	1373	1006	923
加工肉炒め物	3	994	0.01%	313	0.00%	208	0.00%	1374	1721	1724
豆菓子	4	992	0.01%	1274	0.01%	1236	0.02%	1375	1037	835
小魚炒ったもの	5	987	0.01%	792	0.01%	205	0.00%	1376	1292	1729
牛汁	1	985	0.01%	111	0.00%	90	0.00%	1377	2122	2029
赤魚粕漬の焼きもの	4	984	0.01%	726	0.01%	252	0.00%	1378	1333	1645
サーターアンダギー	4	983	0.01%	935	0.01%	2509	0.03%	1379	1208	523
ホタテの甘辛煮	2	980	0.01%	508	0.00%	171	0.00%	1380	1505	1802
甘えびのさしみ	3	978	0.01%	938	0.01%	235	0.00%	1381	1203	1685
魚の揚げ煮	2	976	0.01%	417	0.00%	242	0.00%	1382	1595	1672
おたふく豆の煮豆	5	976	0.01%	905	0.01%	754	0.01%	1383	1222	1072
ピーマンのお浸し	3	976	0.01%	363	0.00%	121	0.00%	1384	1654	1939
棒棒鶏	3	975	0.01%	1151	0.01%	329	0.00%	1385	1083	1523
魚の粕漬の焼きもの	4	974	0.01%	1219	0.01%	465	0.01%	1386	1055	1345
もやしのお浸し(ドレッシング)	5	973	0.01%	169	0.00%	131	0.00%	1387	1970	1913
なまこの酢のもの	3	973	0.01%	167	0.00%	64	0.00%	1388	1976	2123
たこの天ぷら	2	966	0.01%	518	0.00%	465	0.01%	1389	1492	1346
おはぎ	7	965	0.01%	2339	0.02%	3645	0.04%	1390	757	386
野菜スティック	3	957	0.01%	829	0.01%	316	0.00%	1391	1268	1548
いりどり	2	957	0.01%	800	0.01%	265	0.00%	1392	1284	1630
油揚げのふくろ煮	3	956	0.01%	374	0.00%	330	0.00%	1393	1642	1520
マッシュポテト	4	948	0.01%	1901	0.02%	508	0.01%	1394	855	1294
ほうれん草のお浸し(醤油砂糖かけ)	4	946	0.01%	954	0.01%	104	0.00%	1395	1194	1991
卵焼き(ちりめんじゃこ・青しそ入り)	4	945	0.01%	594	0.01%	467	0.01%	1396	1427	1340
みょうがのかつお節かけ	4	945	0.01%	649	0.01%	53	0.00%	1397	1385	2168
金山寺味噌	2	940	0.01%	89	0.00%	120	0.00%	1398	2165	1942
空豆のしょうゆ煮	3	937	0.01%	664	0.01%	211	0.00%	1399	1374	1714
野菜のみそ付	2	935	0.01%	316	0.00%	48	0.00%	1400	1717	2188
魚の子の煮つけ	1	934	0.01%	111	0.00%	65	0.00%	1401	2124	2118
大根菜とちりめんのかき揚げ	2	928	0.01%	500	0.00%	144	0.00%	1402	1512	1876
芋の子汁	2	928	0.01%	835	0.01%	151	0.00%	1403	1262	1858
きのこ入りスパゲティ	3	924	0.01%	192	0.00%	272	0.00%	1404	1929	1615
魚団子の揚げ物	4	921	0.01%	331	0.00%	266	0.00%	1405	1695	1626
こいの煮つけ	1	919	0.01%	501	0.00%	256	0.00%	1406	1510	1638
クロワッサン(バター付き)	2	916	0.01%	170	0.00%	927	0.01%	1407	1968	967
ほうれん草の卵まき	2	911	0.01%	975	0.01%	261	0.00%	1408	1176	1634
キムチ鍋	1	906	0.01%	521	0.00%	72	0.00%	1409	1490	2095
野菜のあんかけ	2	906	0.01%	673	0.01%	338	0.00%	1410	1364	1506
とり肉の梅しそ巻き	1	904	0.01%	172	0.00%	247	0.00%	1411	1964	1655
たらこのムニエル	2	900	0.01%	657	0.01%	249	0.00%	1412	1379	1654
すずきの塩焼き	3	898	0.01%	902	0.01%	317	0.00%	1413	1225	1545
すなずりの串焼	1	898	0.01%	498	0.00%	258	0.00%	1414	1513	1636
丸干しの焼もの	5	897	0.01%	404	0.00%	131	0.00%	1415	1609	1910
ねぎトロ	3	894	0.01%	907	0.01%	414	0.01%	1416	1220	1420
トースト(メープルシロップ付き)	3	892	0.01%	212	0.00%	588	0.01%	1417	1894	1207
* こむぎ[パン類]ロールパン	2	892	0.01%	200	0.00%	575	0.01%	1418	1914	1221
その他の野菜の葉の花あえ	4	888	0.01%	694	0.01%	84	0.00%	1419	1350	2051
いかの粕つけ	1	887	0.01%	118	0.00%	183	0.00%	1420	2099	1774
かつおの角煮	3	885	0.01%	171	0.00%	132	0.00%	1421	1966	1907
きんぴら(ごぼう・れんこん)	4	883	0.01%	679	0.01%	336	0.00%	1422	1360	1511
えんどうの油炒め	2	881	0.01%	303	0.00%	188	0.00%	1423	1733	1762
牛肉の佃煮	2	878	0.01%	483	0.00%	340	0.00%	1424	1528	1504
梅干しあえ	3	876	0.01%	70	0.00%	21	0.00%	1425	2207	2304
梅酒漬け梅	1	870	0.01%	46	0.00%	19	0.00%	1426	2264	2320
五目きんぴら	3	870	0.01%	507	0.00%	231	0.00%	1427	1506	1690
さとう付きトースト	2	870	0.01%	167	0.00%	501	0.01%	1428	1977	1303
みそ汁(具のみ)	2	867	0.01%	252	0.00%	69	0.00%	1429	1815	2111
ちりめんじゃこの酢のもの	4	866	0.01%	379	0.00%	108	0.00%	1430	1638	1978
梅にんにく	2	863	0.01%	274	0.00%	62	0.00%	1431	1779	2134
いくらのしょうゆ漬	2	863	0.01%	171	0.00%	164	0.00%	1432	1967	1829
鶏団子と野菜の炊き合わせ	1	861	0.01%	410	0.00%	138	0.00%	1433	1602	1893
かじきまぐろのソテー	2	855	0.01%	656	0.01%	242	0.00%	1434	1381	1670
* <魚類>(いわし類)めざし焼き	2	854	0.01%	134	0.00%	149	0.00%	1435	2055	1864
付け野菜つき卵焼き	3	853	0.01%	618	0.01%	328	0.00%	1436	1408	1524

表34 男女別にみた特定の調理加工食品類からの食塩摂取量(g/人・日)
 解析単位は「1日」。全解析対象者が16日間の記録をつけているので、対象者×16=観察数となる(全対象者242人の場合は3872人日となる)。

	女性(121人)				男性(121人)				合計(242人)			
	当該食品 が摂取さ れた観察 数(人日)	合計摂 取量	摂取しな かった日を 除いた場合 の1日あたり 平均摂取量	摂取しな かった日も 含めた場合 の1日あたり 平均摂取量	当該食 品が摂 取された 観察数 (人日)	合計摂取 量	摂取しな かった日を 除いた場合 の1日あたり 平均摂取量	摂取しな かった日も 含めた場合 の1日あたり 平均摂取量	当該食 品が摂 取された 観察数 (人日)	合計摂取 量	摂取しな かった日を 除いた場合 の1日あたり 平均摂取量	摂取しな かった日も 含めた場合 の1日あたり 平均摂取量
パン類	1020	937	0.92	0.48	838	932	1.11	0.48	1858	1869	1.01	0.48
うどん・そうめん類	323	250	0.77	0.13	300	280	0.93	0.14	623	530	0.85	0.14
中華めん類	179	141	0.79	0.07	237	219	0.93	0.11	416	360	0.87	0.09
即席めん類	71	381	5.37	0.20	102	570	5.59	0.29	173	951	5.50	0.25
漬物類	863	803	0.93	0.42	917	969	1.06	0.50	1780	1772	1.00	0.46
梅干し類	288	523	1.82	0.27	371	717	1.93	0.37	659	1240	1.88	0.32
干物	422	304	0.72	0.16	445	363	0.81	0.19	867	667	0.77	0.17
水産練り製品	520	317	0.61	0.16	575	417	0.73	0.22	1095	734	0.67	0.19
肉類の加工品	790	433	0.55	0.22	902	608	0.67	0.31	1692	1041	0.62	0.27
ウスターソース	283	231	0.82	0.12	356	324	0.91	0.17	639	555	0.87	0.14
辛味調味料類	90	22	0.24	0.01	116	28	0.24	0.01	206	50	0.24	0.01
しょうゆ	1782	4136	2.32	2.14	1816	5013	2.76	2.59	3598	9149	2.54	2.36
塩	1304	1833	1.41	0.95	1413	2432	1.72	1.26	2717	4265	1.57	1.10
だし	1711	1923	1.12	0.99	1752	2128	1.21	1.10	3463	4050	1.17	1.05
調味ソース類	63	67	1.06	0.03	58	59	1.01	0.03	121	126	1.04	0.03
トマト加工品類	259	98	0.38	0.05	278	121	0.44	0.06	537	219	0.41	0.06
ドレッシング類	913	437	0.48	0.23	916	433	0.47	0.22	1829	870	0.48	0.22
みそ類	1312	2358	1.80	1.22	1338	2604	1.95	1.35	2650	4962	1.87	1.28
ルウ類	175	376	2.15	0.19	183	471	2.57	0.24	358	847	2.37	0.22
その他調味料類	1456	57	0.04	0.03	1469	67	0.05	0.03	2925	125	0.04	0.03

パン類 食品番号:1026~1037 または 15069または15072。菓子パン類を含む。
 うどん・そうめん類 食品番号:1038~1046。
 中華めん類 食品番号:1047~1055。
 即席めん類 食品番号:1056~1062。
 漬物類 野菜類で、食品成分表で食塩が1.5g/100g食品 以上のもの。
 梅干し類 食品番号:7019~7023。
 干物 食品分類表の食品名に「干」が含まれる魚介類(干し、丸干し、生干し、しらす干し、みりん干し、開き干し、調味干し、など。煮干しを除く)。
 水産練り製品 食品分類表の食品名に「水産練り製品」が含まれる魚介類。
 肉類の加工品 食品番号:11104~11108 または 11174~11198 または 11237~11237。
 ウスターソース 食品番号:17001~17003。
 辛味調味料類 食品番号:17004~17006。
 しょうゆ 食品番号:17007~17011。
 塩 食品番号:17012~17013。
 だし 食品番号:17019~17030。
 調味ソース類 食品番号:17031~17033。
 トマト加工品類 食品番号:17034~17038。
 ドレッシング類 食品番号:17039~17043。
 みそ類 食品番号:17044~17050。
 ルウ類 食品番号:17051~17052。

表35 地域別にみた特定の調理加工食品類からの食塩摂取量(g/人・日)
 解析単位は「1日」。全解析対象者が16日間の記録をつけているので、対象者×16=観察数となる(全対象者242人の場合は3872人日となる)。

	長野(62人)				大阪(60人)				鳥取(62人)				沖縄(58人)			
	当該食品 が摂取さ れた観察 数(人日)	合計摂 取量	摂取しな かった日を 除いた場合 の1日あたり 平均摂取量	対象者全員 を対象とし た場合の1 日あたり平 均摂取量	当該食 品が摂 取された 観察数 (人日)	合計摂 取量	摂取しな かった日を 除いた場合 の1日あたり 平均摂取量	対象者全員 を対象とし た場合の1 日あたり平 均摂取量	当該食 品が摂 取された 観察数 (人日)	合計摂 取量	摂取しな かった日を 除いた場合 の1日あたり 平均摂取量	対象者全員 を対象とし た場合の1 日あたり平 均摂取量	当該食品 が摂取さ れた観察 数(人日)	合計摂 取量	摂取しな かった日を 除いた場合 の1日あたり 平均摂取量	対象者全員 を対象とし た場合の1 日あたり平 均摂取量
パン類	308	311	1.01	0.31	594	584	0.98	0.61	552	567	1.03	0.57	404	407	1.01	0.44
うどん・そうめん類	182	162	0.89	0.16	209	132	0.63	0.14	140	167	1.19	0.17	92	69	0.75	0.07
中華めん類	99	99	1.00	0.10	115	76	0.66	0.08	85	66	0.78	0.07	117	119	1.02	0.13
即席めん類	43	240	5.57	0.24	45	196	4.36	0.20	43	265	6.17	0.27	42	250	5.96	0.27
漬物類	624	733	1.17	0.74	509	489	0.96	0.51	468	443	0.95	0.45	179	108	0.60	0.12
梅干し類	249	371	1.49	0.37	136	257	1.89	0.27	144	294	2.04	0.30	130	318	2.44	0.34
干物	326	241	0.74	0.24	236	199	0.84	0.21	237	195	0.82	0.20	68	32	0.47	0.03
水産練り製品	347	205	0.59	0.21	258	192	0.74	0.20	306	221	0.72	0.22	184	116	0.63	0.12
肉類の加工品	390	222	0.57	0.22	396	231	0.58	0.24	462	279	0.60	0.28	444	309	0.70	0.33
ウスターソース	152	110	0.72	0.11	208	200	0.96	0.21	131	117	0.89	0.12	148	128	0.86	0.14
辛味調味料類	69	23	0.34	0.02	42	4	0.09	0.00	51	13	0.26	0.01	44	10	0.22	0.01
しょうゆ	953	2510	2.63	2.53	881	2790	3.17	2.91	915	2188	2.39	2.21	849	1661	1.96	1.79
塩	656	915	1.40	0.92	637	889	1.40	0.93	721	1139	1.58	1.15	703	1322	1.88	1.42
だし	917	1068	1.17	1.08	815	1046	1.28	1.09	916	1129	1.23	1.14	815	807	0.99	0.87
調味ソース類	19	25	1.34	0.03	44	34	0.77	0.04	17	32	1.89	0.03	41	34	0.83	0.04
トマト加工品類	129	60	0.47	0.06	141	65	0.46	0.07	121	45	0.37	0.05	146	49	0.34	0.05
ドレッシング類	553	249	0.45	0.25	408	179	0.44	0.19	525	266	0.51	0.27	343	177	0.51	0.19
みそ類	850	1644	1.93	1.66	543	927	1.71	0.97	700	1332	1.90	1.34	557	1060	1.90	1.14
ルウ類	88	217	2.46	0.22	107	245	2.29	0.26	85	221	2.60	0.22	78	164	2.10	0.18
その他調味料類	789	41	0.05	0.04	697	33	0.05	0.03	723	23	0.03	0.02	716	28	0.04	0.03

パン類 食品番号:1026~1037 または 15069または15072。菓子パン類を含む。
 うどん・そうめん類 食品番号:1038~1046。
 中華めん類 食品番号:1047~1055。
 即席めん類 食品番号:1056~1062。
 漬物類 野菜類で、食品成分表で食塩が1.5g/100g食品 以上のもの。
 梅干し類 食品番号:7019~7023。
 干物 食品分類表の食品名に「干」が含まれる魚介類(干し、丸干し、生干し、しらす干し、みりん干し、開き干し、調味干し、など。煮干しを除く)。
 水産練り製品 食品分類表の食品名に「水産練り製品」が含まれる魚介類。
 肉類の加工品 食品番号:11104~11108 または 11174~11198 または 11237~11237。
 ウスターソース 食品番号:17001~17003。
 辛味調味料類 食品番号:17004~17006。
 しょうゆ 食品番号:17007~17011。
 塩 食品番号:17012~17013。
 だし 食品番号:17019~17030。
 調味ソース類 食品番号:17031~17033。
 トマト加工品類 食品番号:17034~17038。
 ドレッシング類 食品番号:17039~17043。
 みそ類 食品番号:17044~17050。
 ルウ類 食品番号:17051~17052。

表36 年齢階級別にみた特定の調理加工食品類からの食塩摂取量(g/人・日)

解析単位は「1日」。全解析対象者が16日間の記録をつけているので、対象者×16=観察数となる(全対象者242人の場合は3872人日となる)。

	30歳代(51人)				40歳代(61人)				50歳代(59人)				60歳以上(71人)			
	当該食品 が摂取さ れた観察 数(人日)	合計摂 取量	摂取しな かった日 を除外し た場合の 1日あたり 平均摂取量	対象者全員 を対象とし た場合の1 日あたり平 均摂取量	当該食 品が摂 取された 観察数 (人日)	合計摂取 量	摂取しな かった日 を除外し た場合の 1日あたり 平均摂取量	対象者全員 を対象とし た場合の1 日あたり平 均摂取量	当該食 品が摂 取された 観察数 (人日)	合計摂取 量	摂取しな かった日 を除外し た場合の 1日あたり 平均摂取量	対象者全員 を対象とし た場合の1 日あたり平 均摂取量	当該食品 が摂取さ れた観察 数(人日)	合計摂 取量	摂取しな かった日 を除外し た場合の 1日あたり 平均摂取量	対象者全員 を対象とし た場合の1 日あたり平 均摂取量
パン類	427	442	1.03	0.54	506	506	1.00	0.52	475	466	0.98	0.49	450	456	1.01	0.40
うどん・そうめん類	105	87	0.83	0.11	136	109	0.80	0.11	130	105	0.81	0.11	252	229	0.91	0.20
中華めん類	93	78	0.84	0.10	155	125	0.81	0.13	95	88	0.93	0.09	73	69	0.94	0.06
即席めん類	63	360	5.71	0.44	45	251	5.58	0.26	34	193	5.66	0.20	31	148	4.76	0.13
漬物類	264	184	0.70	0.22	407	350	0.86	0.36	496	546	1.10	0.58	613	693	1.13	0.61
梅干し類	129	190	1.47	0.23	115	250	2.17	0.26	203	440	2.17	0.47	212	360	1.70	0.32
干物	114	80	0.70	0.10	183	136	0.74	0.14	203	160	0.79	0.17	367	291	0.79	0.26
水産練り製品	175	94	0.54	0.12	283	189	0.67	0.19	293	217	0.74	0.23	344	234	0.68	0.21
肉類の加工品	387	240	0.62	0.29	533	318	0.60	0.33	342	218	0.64	0.23	430	264	0.61	0.23
ウスターソース	172	147	0.85	0.18	205	188	0.92	0.19	131	105	0.80	0.11	131	115	0.88	0.10
辛味調味料類	52	15	0.29	0.02	60	13	0.21	0.01	50	10	0.19	0.01	44	12	0.28	0.01
しょうゆ	722	1470	2.04	1.80	903	2177	2.41	2.23	899	2485	2.76	2.63	1074	3017	2.81	2.66
塩	612	853	1.39	1.04	707	1153	1.63	1.18	649	1033	1.59	1.09	749	1226	1.64	1.08
だし	680	760	1.12	0.93	848	997	1.18	1.02	854	901	1.06	0.95	1081	1391	1.29	1.22
調味ソース類	33	41	1.24	0.05	29	30	1.02	0.03	25	17	0.69	0.02	34	38	1.11	0.03
トマト加工品類	150	61	0.41	0.07	171	75	0.44	0.08	113	41	0.37	0.04	103	42	0.40	0.04
ドレッシング類	408	167	0.41	0.21	495	252	0.51	0.26	439	211	0.48	0.22	487	241	0.49	0.21
みそ類	434	714	1.64	0.87	645	1150	1.78	1.18	645	1252	1.94	1.33	926	1846	1.99	1.63
ルウ類	98	203	2.07	0.25	103	267	2.59	0.27	86	232	2.69	0.25	71	145	2.04	0.13
その他調味料類	576	20	0.04	0.02	727	33	0.04	0.03	725	35	0.05	0.04	897	37	0.04	0.03

パン類 食品番号:1026~1037 または 15069または15072。菓子パン類を含む。

うどん・そうめん類 食品番号:1038~1046。

中華めん類 食品番号:1047~1055。

即席めん類 食品番号:1056~1062。

漬物類 野菜類で、食品成分表で食塩が1.5g/100g食品 以上のもの。

梅干し類 食品番号:7019~7023。

干物 食品分類表の食品名に「干」が含まれる魚介類(干し、丸干し、生干し、しらす干し、みりん干し、開き干し、調味干し、など。煮干しを除く)。

水産練り製品 食品分類表の食品名に「水産練り製品」が含まれる魚介類。

肉類の加工品 食品番号:11104~11108 または 11174~11198 または 11237~11237。

ウスターソース 食品番号:17001~17003。

辛味調味料類 食品番号:17004~17006。

しょうゆ 食品番号:17007~17011。

塩 食品番号:17012~17013。

だし 食品番号:17019~17030。

調味ソース類 食品番号:17031~17033。

トマト加工品類 食品番号:17034~17038。

ドレッシング類 食品番号:17039~17043。

みそ類 食品番号:17044~17050。

ルウ類 食品番号:17051~17052。

(続き)表37 性別にみた食塩摂取量(粗摂取量: g/日)で5群に分けた場合の1日当たりのエネルギーおよび主要栄養素摂取量

食塩摂取量による群		群1(最低)		群2		群3		群4		群5(最高)		全体		p-値*
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
男性														
人数	合計	24		24		25		24		24		121		
	30/40/50歳代/60歳以上	7/8/1/8		10/5/5/4		4/6/5/10		1/5/8/10		0/8/8/8		22/32/27/40		
	長野/大阪/鳥取/沖縄	3/6/5/10		5/5/7/7		6/6/5/8		8/5/9/2		9/8/5/2		31/30/31/29		
年齢	歳	48.5	12.8	46.5	13.8	53.2	12.0	56.8	11.1	55.5	8.6	52.1	12.2	<.0001
身長	cm	167.9	6.0	167.9	7.2	166.6	5.6	168.0	7.5	166.6	6.8	167.4	6.6	0.8566
体重	kg	65.1	8.5	65.2	10.5	67.5	9.4	67.4	12.3	66.7	11.3	66.4	10.4	0.052
BMI	kg/m ²	23.1	2.5	23.1	2.9	24.3	2.9	23.7	3.1	23.9	3.1	23.6	2.9	0.0697
食塩	g	8.8	1.3	11.0	0.3	12.2	0.4	13.4	0.4	15.4	1.4	12.2	2.4	—
エネルギー	kcal	2022	315	2184	258	2362	359	2504	355	2717	429	2358	419	<.0001
たんぱく質	g	70.6	14.0	76.7	8.6	85.1	9.4	90.0	12.3	98.6	14.7	84.2	15.3	<.0001
炭水化物	g	271.3	50.4	287.7	37.6	309.3	63.3	329.7	62.6	358.1	43.2	311.2	60.1	<.0001
総脂質	g	60.2	15.7	63.6	12.4	67.5	14.5	68.9	11.7	74.3	20.5	66.9	15.7	0.0237
SFA	g	15.8	5.6	17.1	4.5	18.1	4.8	17.7	4.2	19.2	5.9	17.6	5.1	0.2076
MUFA	g	21.7	6.2	22.7	5.0	23.7	5.8	24.4	5.0	25.9	8.4	23.7	6.3	0.1790
PUFA	g	13.7	3.1	14.7	2.5	15.6	2.9	16.3	2.7	17.7	4.2	15.6	3.4	0.0004
コレステロール	mg	345.3	88.4	362.2	67.2	407.6	68.9	401.0	89.4	472.7	140.5	397.8	102.9	<.0001
食物繊維	g	13.0	4.3	13.8	3.5	15.8	3.9	17.4	4.7	17.8	3.5	15.6	4.4	<.0001
アルコール	g	12.1	16.8	17.5	17.3	20.6	20.5	24.9	25.3	26.6	22.0	20.3	21.0	0.1110
カルシウム	mg	492.0	205.0	544.4	172.6	594.9	146.4	676.1	199.1	667.3	155.9	594.9	187.9	0.0013
カリウム	mg	2478	712	2759	563	2938	499	3255	720	3456	439	2977	682	<.0001
マグネシウム	mg	260.5	68.3	291.6	52.9	316.4	55.3	348.1	70.0	377.6	53.3	318.8	72.2	<.0001
鉄	mg	7.6	1.8	8.3	1.6	9.5	1.7	9.9	1.8	11.0	1.6	9.3	2.0	<.0001
亜鉛	mg	8.6	1.7	9.3	1.2	10.0	1.6	10.2	1.5	11.6	2.0	9.9	1.9	<.0001
ビタミンB1	mg	0.89	0.16	0.99	0.14	1.08	0.17	1.15	0.23	1.21	0.22	1.06	0.22	<.0001
ビタミンB2	mg	1.3	0.3	1.4	0.3	1.5	0.3	1.6	0.3	1.8	0.3	1.5	0.3	<.0001
ビタミンB6	mg	1.3	0.3	1.4	0.3	1.5	0.3	1.6	0.4	1.8	0.3	1.5	0.4	<.0001
ビタミンB12	μg	6.3	2.7	8.9	3.3	9.7	2.9	10.1	3.4	12.9	5.4	9.6	4.2	<.0001
葉酸	μg	317.8	91.9	375.1	162.4	398.1	84.4	416.4	98.4	474.9	88.7	396.5	118.7	<.0001
ビタミンC	mg	108.0	52.8	102.7	41.5	118.9	38.6	133.7	51.8	136.4	32.4	119.9	45.4	0.0294
レチノール	μg	272.5	273.4	522.0	586.8	525.9	558.4	318.0	179.9	593.0	511.2	446.9	463.8	0.0585
カロチン	μg	3648	1559	3724	1509	3751	1263	4305	1791	4317	1047	3947	1461	0.2908
ビタミンD	μg	7.2	3.5	8.3	3.1	10.6	4.4	11.7	3.3	11.4	4.9	9.8	4.2	0.0001
ビタミンE	mg	8.6	2.2	9.3	1.3	10.0	1.8	10.7	2.3	11.6	2.1	10.1	2.2	<.0001
ビタミンK	μg	266.6	135.9	303.5	208.6	333.4	119.8	386.5	123.4	391.7	148.5	336.3	155.6	0.0196

(続き)表40 性別にみた食塩摂取量(エネルギー1000kcal当たり摂取量: g/1000kcal)で5群に分けた場合の1日当たりの主要栄養素摂取量

食塩摂取量による群		群1(最低)		群2		群3		群4		群5(最高)		全体		p-値*
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
男性														
人数	合計	24		24		25		24		24		121		
	30/40/50歳代/60歳以上	8/12/3/1		5/5/4/10		4/6/7/8		4/3/6/11		1/6/7/10		22/32/27/40		
	長野/大阪/鳥取/沖縄	7/2/5/10		6/6/4/8		3/7/11/4		6/6/7/5		9/9/4/2		31/30/31/29		
年齢	歳	42.1	7.8	51.9	12.7	53.0	11.2	55.8	12.6	57.8	11.0	52.1	12.2	0.8119
身長	cm	171.1	6.7	167.0	6.0	166.4	6.6	165.4	6.9	167.1	5.7	167.4	6.6	0.0049
体重	kg	71.1	11.3	63.7	8.7	64.6	11.3	65.0	8.6	67.5	10.5	66.4	10.4	0.1314
BMI	kg/m ²	24.2	3.0	22.8	2.6	23.2	3.1	23.8	2.8	24.1	3.0	23.6	2.9	0.2705
食塩	g/1000kcal	4.0	0.4	4.8	0.2	5.2	0.1	5.7	0.1	6.4	0.3	5.2	0.9	—
たんぱく質	%エネルギー	13.0	1.1	14.2	1.7	14.2	1.3	15.0	1.4	15.2	1.7	14.4	1.6	<.0001
炭水化物	%エネルギー	52.2	6.4	51.1	5.8	52.7	6.3	54.6	6.3	54.2	4.8	53.0	6.0	0.2317
総脂質	%エネルギー	27.3	4.4	25.2	3.7	25.7	3.3	24.3	3.2	25.3	4.2	25.6	3.8	0.0983
SFA	%エネルギー	7.4	1.8	6.6	1.2	6.8	1.2	6.2	1.1	6.6	1.2	6.7	1.4	0.0319
MUFA	%エネルギー	9.9	1.9	9.1	1.7	9.1	1.4	8.4	1.5	8.7	1.6	9.0	1.7	0.0351
PUFA	%エネルギー	6.0	1.0	5.8	0.7	6.0	0.8	5.9	0.9	6.2	1.1	6.0	0.9	0.6305
コレステロール	mg/1000kcal	158.6	32.4	159.5	29.8	174.0	41.5	172.3	32.3	184.8	44.7	169.9	37.3	0.0789
食物繊維	g/1000kcal	5.6	1.5	6.6	1.9	6.6	1.3	7.4	1.9	7.1	1.5	6.7	1.7	0.0031
アルコール	%エネルギー	5.9	6.1	8.0	6.3	6.2	5.3	4.9	5.9	3.9	4.4	5.8	5.7	0.1401
カルシウム	mg/1000kcal	232.2	80.6	240.1	60.0	254.9	58.2	263.3	81.5	275.9	80.2	253.3	73.2	0.2408
カリウム	mg/1000kcal	1096	210	1325	258	1246	200	1354	278	1332	210	1270	248	0.0010
マグネシウム	mg/1000kcal	115.9	17.9	139.9	27.1	134.8	19.4	146.5	26.8	142.2	19.0	135.8	24.5	<.0001
鉄	mg/1000kcal	3.4	0.5	4.0	0.8	3.7	0.5	4.5	0.7	4.3	0.7	4.0	0.8	<.0001
亜鉛	mg/1000kcal	4.1	0.5	4.1	0.5	4.1	0.4	4.4	0.5	4.4	0.5	4.2	0.5	0.0763
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.42	0.06	0.44	0.05	0.44	0.06	0.48	0.08	0.48	0.07	0.45	0.07	0.0142
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.60	0.10	0.63	0.11	0.62	0.09	0.68	0.12	0.69	0.14	0.64	0.12	0.0252
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.57	0.09	0.66	0.15	0.65	0.12	0.68	0.13	0.66	0.09	0.64	0.12	0.0154
ビタミンB12	μg/1000kca	2.9	0.8	3.7	1.5	4.1	1.8	5.0	1.5	4.7	1.7	4.1	1.6	<.0001
葉酸	μg/1000kca	140.6	32.3	175.3	73.2	163.7	33.4	184.5	45.6	185.5	43.8	169.8	50.0	0.0081
ビタミンC	mg/1000kcal	44.3	18.7	51.5	21.4	51.2	18.1	56.3	21.6	53.7	17.3	51.4	19.6	0.2881
レチノール	μg/1000kca	140.9	157.0	172.9	185.5	167.5	162.8	255.4	246.5	226.7	275.2	192.5	211.1	0.3164
カロチン	μg/1000kca	1475	610	1695	805	1684	823	1844	610	1868	534	1713	691	0.2908
ビタミンD	μg/1000kca	3.0	0.9	4.2	1.8	4.1	1.8	5.0	1.6	4.6	1.7	4.2	1.7	0.0003
ビタミンE	mg/1000kcal	4.1	0.6	4.1	0.6	4.3	0.7	4.5	0.7	4.5	0.7	4.3	0.7	0.1097
ビタミンK	μg/1000kca	120.2	54.1	154.1	88.6	129.1	51.2	159.5	65.0	154.5	60.4	143.4	65.9	0.1397

