

(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
エビチリソース	12	4585	0.03%	3067	0.03%	1182	0.01%	640	623	855
五目ご飯	8	4577	0.03%	1465	0.01%	3084	0.04%	641	976	442
ワンタンスープ	7	4571	0.03%	1660	0.02%	859	0.01%	642	918	1009
クラムチャウダー	7	4567	0.03%	2301	0.02%	1264	0.02%	643	764	827
生あげの煮もの	6	4562	0.03%	2453	0.02%	1342	0.02%	644	735	789
肉団子入り煮物	7	4545	0.03%	4097	0.04%	2305	0.03%	645	494	552
付け野菜付き炒り卵	6	4545	0.03%	2351	0.02%	1823	0.02%	646	753	655
かまあげうどん	2	4538	0.03%	347	0.00%	1324	0.02%	647	1675	802
*こむぎ[パン類]クロワッサン	7	4536	0.03%	869	0.01%	4323	0.05%	648	1245	340
塩昆布入りおにぎり(海苔付き)	9	4487	0.03%	1261	0.01%	2200	0.03%	649	1039	569
ゆでたこ	8	4482	0.03%	1540	0.01%	559	0.01%	650	953	1235
なべやきうどん	4	4453	0.03%	1856	0.02%	1740	0.02%	651	866	682
野菜のうま煮	3	4449	0.03%	1980	0.02%	772	0.01%	652	841	1064
押寿司	8	4438	0.03%	1048	0.01%	3340	0.04%	653	1144	417
そうめんの炒めもの	2	4425	0.03%	1120	0.01%	1253	0.02%	654	1101	829
小魚の佃煮	8	4422	0.03%	1156	0.01%	530	0.01%	655	1080	1265
ジャム付き食パン	6	4412	0.03%	1002	0.01%	2760	0.03%	656	1161	484
*うめ梅干し調味漬	8	4410	0.03%	191	0.00%	141	0.00%	657	1933	1885
クリームコロッケ(えびクリームコロッケ以外)	12	4380	0.03%	908	0.01%	3156	0.04%	658	1219	433
もろきゅう	10	4353	0.03%	2655	0.02%	412	0.01%	659	700	1421
きのこソテー	10	4352	0.03%	4217	0.04%	1105	0.01%	660	481	883
そぼろどんぶり	3	4351	0.03%	1652	0.02%	2677	0.03%	661	921	496
茄子の揚げ浸し	11	4345	0.03%	3474	0.03%	1577	0.02%	662	567	721
鶏肉の揚げ物	9	4323	0.03%	3372	0.03%	3396	0.04%	663	583	412
きしめん	3	4323	0.03%	1319	0.01%	1336	0.02%	664	1020	793
豚肉入りすきやき	5	4306	0.03%	4075	0.04%	1988	0.02%	665	496	612
鶏肉のケチャップ煮	5	4296	0.03%	2036	0.02%	1216	0.01%	666	824	845
ほうれん草のお浸しとちりめんじゃこ	9	4294	0.03%	3224	0.03%	633	0.01%	667	599	1163
トースト(はちみつ付き)	7	4293	0.03%	837	0.01%	2738	0.03%	668	1259	487
かぼちゃコロッケ	12	4285	0.03%	4527	0.04%	2251	0.03%	669	451	563
和菓子	27	4273	0.03%	8291	0.08%	22577	0.28%	670	270	62
ゆで卵と生野菜のサラダ(ドレッシング付き)	8	4270	0.03%	3002	0.03%	1013	0.01%	671	633	918
ポタージュ(特に明記無し)	6	4244	0.02%	1508	0.01%	855	0.01%	672	960	1014
たらこスパゲッティ	5	4237	0.02%	1358	0.01%	2186	0.03%	673	1008	573
チーズちくわ	8	4205	0.02%	389	0.00%	847	0.01%	674	1621	1019
えんどうの卵とじ	8	4192	0.02%	2937	0.03%	1510	0.02%	675	645	735
青菜の煮もの	7	4186	0.02%	2346	0.02%	327	0.00%	676	755	1531
五目煮豆	6	4181	0.02%	4260	0.04%	813	0.01%	677	477	1040
ロール白菜	5	4178	0.02%	3809	0.03%	1754	0.02%	678	522	677
オムレツ(野菜つき)	9	4175	0.02%	3485	0.03%	2312	0.03%	679	565	550
煮豚	7	4168	0.02%	2165	0.02%	1398	0.02%	680	793	771
揚げもの盛り合わせ	7	4163	0.02%	3464	0.03%	2656	0.03%	681	569	500
シュークリーム	25	4155	0.02%	4098	0.04%	10181	0.13%	682	493	138
チーズケーキ	21	4150	0.02%	3027	0.03%	10666	0.13%	683	627	130
まつたけご飯	7	4143	0.02%	1084	0.01%	2000	0.02%	684	1124	608
味付きパン	7	4132	0.02%	1211	0.01%	2496	0.03%	685	1059	527
* (トマト類)缶詰ジュース	6	4122	0.02%	4659	0.04%	305	0.00%	686	435	1565
わらびの煮もの	9	4107	0.02%	2761	0.03%	856	0.01%	687	672	1011
ソーセージ(生)	8	4089	0.02%	863	0.01%	1363	0.02%	688	1247	783
ポーカステーキ(付け野菜なし)	10	4060	0.02%	4403	0.04%	2871	0.04%	689	460	467
牛乳(添加ものあり)	14	4052	0.02%	19536	0.18%	7644	0.09%	690	107	204
* ザーサイ漬物	6	4050	0.02%	510	0.00%	17	0.00%	691	1504	2327
いかフライ	10	4047	0.02%	1639	0.01%	1416	0.02%	692	926	765
しらす干し醤油かけ	5	4042	0.02%	519	0.00%	188	0.00%	693	1491	1763
わかめ入りおにぎり	7	4039	0.02%	1127	0.01%	3042	0.04%	694	1096	448
野菜とハムのクリーム煮	4	4027	0.02%	1848	0.02%	1606	0.02%	695	868	718
なす田楽	7	4024	0.02%	2952	0.03%	1738	0.02%	696	640	683
鉄火どんぶり	4	4023	0.02%	4647	0.04%	3184	0.04%	697	436	430
鶏肉のフライ(付け野菜なし)	10	4023	0.02%	1970	0.02%	3010	0.04%	698	843	451
にがうりと豆腐の炒め物	5	4019	0.02%	2014	0.02%	847	0.01%	699	831	1018
野菜スパゲッティ	4	4017	0.02%	1983	0.02%	1845	0.02%	700	840	645
きのこ入り炒め物	10	4013	0.02%	4320	0.04%	1307	0.02%	701	467	808
昆布茶	7	3990	0.02%	162	0.00%	21	0.00%	702	1989	2306
ハムソテー	7	3990	0.02%	2361	0.02%	1003	0.01%	703	751	926
まぐろの焼きもの	7	3967	0.02%	3982	0.04%	1297	0.02%	704	505	813
サケフライ	7	3966	0.02%	2196	0.02%	2136	0.03%	705	782	585
付け野菜付き魚介類のフライ	4	3964	0.02%	2251	0.02%	1709	0.02%	706	774	691
いんげんのごまあえ	18	3960	0.02%	3771	0.03%	1418	0.02%	707	527	763
野菜ポン酢のしょうゆあえ	7	3957	0.02%	2877	0.03%	593	0.01%	708	655	1201
ハムと生野菜のサラダ(ドレッシング付き)	7	3952	0.02%	2393	0.02%	916	0.01%	709	746	971
【鳥取】イギス	6	3942	0.02%	629	0.01%	223	0.00%	710	1400	1700
焼きピーマン	12	3939	0.02%	2320	0.02%	320	0.00%	711	760	1541
エビフライ(野菜付)	7	3934	0.02%	2692	0.02%	1570	0.02%	712	690	722
アボガド	7	3931	0.02%	8123	0.07%	2146	0.03%	713	274	582
めざしの焼き物	9	3930	0.02%	753	0.01%	843	0.01%	714	1311	1022
レバー炒め	9	3914	0.02%	3686	0.03%	1775	0.02%	715	542	667
ブロccoliのお浸し(ドレッシングあえ)	18	3893	0.02%	3012	0.03%	799	0.01%	716	630	1049
おかか入りおにぎり(海苔付き)	4	3888	0.02%	1088	0.01%	2860	0.04%	717	1121	471
豆腐の煮もの	6	3881	0.02%	1750	0.02%	1184	0.01%	718	890	853
こぶ巻(何も入らず)	4	3856	0.02%	1802	0.02%	121	0.00%	719	875	1937

(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
焼きおにぎり	7	3855	0.02%	545	0.00%	1699	0.02%	720	1474	695
レバーの煮物	10	3853	0.02%	2004	0.02%	736	0.01%	721	835	1084
人参の卵とじ	6	3828	0.02%	3112	0.03%	1468	0.02%	722	611	744
ウインナーソーセージ炒め(付け野菜つき)	4	3820	0.02%	1533	0.01%	1104	0.01%	723	958	884
あじの煮付け	3	3818	0.02%	1286	0.01%	666	0.01%	724	1029	1133
かれいのフライ	7	3811	0.02%	1482	0.01%	1457	0.02%	725	968	749
チーズ付きトースト	7	3805	0.02%	534	0.00%	1755	0.02%	726	1479	675
*きゅうり漬物塩漬	13	3800	0.02%	836	0.01%	61	0.00%	727	1261	2139
ピビンバ	7	3789	0.02%	2186	0.02%	3033	0.04%	728	786	450
こんにやくのさしみ	11	3788	0.02%	787	0.01%	196	0.00%	729	1297	1744
卵入りとろろ	11	3784	0.02%	5259	0.05%	1133	0.01%	730	396	874
ツナトースト	4	3780	0.02%	831	0.01%	1995	0.02%	731	1266	610
自家製いかの塩辛	2	3780	0.02%	238	0.00%	164	0.00%	732	1838	1828
ご飯(ふりかけ付き)	8	3777	0.02%	1303	0.01%	4701	0.06%	733	1025	314
豆腐のサラダ	9	3777	0.02%	4304	0.04%	2367	0.03%	734	469	540
食塩付きゆで卵	7	3776	0.02%	1012	0.01%	1222	0.02%	735	1156	844
かにの塩ゆで	8	3774	0.02%	2396	0.02%	610	0.01%	736	745	1186
フライ盛り合わせ(自家製)	6	3773	0.02%	2030	0.02%	1703	0.02%	737	826	693
生野菜(醤油かけ)	15	3766	0.02%	2478	0.02%	247	0.00%	738	731	1658
塩昆布入りおにぎり	4	3762	0.02%	1075	0.01%	2141	0.03%	739	1129	584
ブロッコリーのお浸し(マヨネーズあえ)	19	3733	0.02%	3504	0.03%	2319	0.03%	740	563	546
ひじきのいため煮	9	3709	0.02%	2095	0.02%	856	0.01%	741	810	1012
野菜付き豚肉の焼き肉	7	3701	0.02%	2683	0.02%	1689	0.02%	742	693	699
魚の南蛮漬け	9	3697	0.02%	3144	0.03%	2034	0.03%	743	609	598
串カツ	7	3695	0.02%	1636	0.01%	1896	0.02%	744	927	634
かゆ(玄米)	2	3689	0.02%	848	0.01%	638	0.01%	745	1254	1157
クリームサンドクッキー	5	3680	0.02%	299	0.00%	804	0.01%	746	1743	1043
アスパラガスの炒めもの	11	3674	0.02%	1823	0.02%	608	0.01%	747	871	1187
トースト(ゴマペースト付き)	5	3674	0.02%	1130	0.01%	2501	0.03%	748	1095	525
ハムフライ	6	3672	0.02%	768	0.01%	1370	0.02%	749	1304	780
あんかけそば	2	3668	0.02%	1665	0.02%	1489	0.02%	750	915	740
大豆の五目煮	8	3643	0.02%	3474	0.03%	945	0.01%	751	566	957
野菜盛り合せ(料理名不明)	5	3638	0.02%	2133	0.02%	673	0.01%	752	802	1126
ピーマン肉づめ	4	3637	0.02%	2336	0.02%	1323	0.02%	753	758	804
おくらのおえもの	15	3604	0.02%	3540	0.03%	830	0.01%	754	558	1030
キャベツの煮物	4	3596	0.02%	1585	0.01%	956	0.01%	755	938	954
マリネ	4	3596	0.02%	1670	0.02%	608	0.01%	756	910	1190
まぐろの煮付け	3	3560	0.02%	1996	0.02%	746	0.01%	757	836	1079
冷やしそば	5	3554	0.02%	820	0.01%	865	0.01%	758	1272	1006
アイスコーヒー	23	3546	0.02%	35100	0.32%	8743	0.11%	759	50	179
ブロッコリーのお浸し(醤油かけ)	9	3542	0.02%	1957	0.02%	348	0.00%	760	847	1492
ほうれんそうのお浸し(しらすかけ)	8	3534	0.02%	3734	0.03%	247	0.00%	761	533	1656
あじのみりん干し	6	3527	0.02%	1001	0.01%	608	0.01%	762	1163	1188
豚肉のみそ炒め	6	3524	0.02%	2615	0.02%	2314	0.03%	763	707	547
アメリカンドッグ	4	3522	0.02%	673	0.01%	2075	0.03%	764	1365	592
にゅうめん(具入り)	4	3518	0.02%	453	0.00%	296	0.00%	765	1556	1579
パンケーキ	6	3511	0.02%	1565	0.01%	2383	0.03%	766	941	538
島菜チャンプルー	6	3499	0.02%	5072	0.05%	1406	0.02%	767	410	770
* (だいこん類)漬物ぬかみそ漬	7	3495	0.02%	1118	0.01%	70	0.00%	768	1104	2106
いんげんの煮もの	5	3493	0.02%	2313	0.02%	367	0.00%	769	761	1463
梅の砂糖漬	6	3491	0.02%	103	0.00%	59	0.00%	770	2139	2146
*きゅうり漬物しょうゆ漬	8	3483	0.02%	172	0.00%	109	0.00%	771	1965	1976
ちりめんじゃこ(醤油かけ)	6	3483	0.02%	692	0.01%	181	0.00%	772	1352	1783
チキンライス	3	3471	0.02%	1305	0.01%	1797	0.02%	773	1023	661
うなぎの蒲焼き	4	3460	0.02%	961	0.01%	932	0.01%	774	1184	963
自家製味噌漬け	8	3445	0.02%	1115	0.01%	154	0.00%	775	1108	1850
魚のあんかけ	4	3431	0.02%	1397	0.01%	551	0.01%	776	995	1247
ポテトコロッケ(その他)	17	3431	0.02%	4324	0.04%	2816	0.03%	777	466	476
その他の野菜の白あえ	8	3410	0.02%	3386	0.03%	1525	0.02%	778	578	731
まぜご飯(鮭入り)	3	3409	0.02%	902	0.01%	1067	0.01%	779	1224	898
青菜の白あえ	9	3408	0.02%	2949	0.03%	1087	0.01%	780	641	890
野菜の酢物(複数の野菜入り)	10	3401	0.02%	1829	0.02%	510	0.01%	781	870	1293
ちくわの天ぷら	7	3370	0.02%	573	0.01%	828	0.01%	782	1442	1031
なます	8	3360	0.02%	2343	0.02%	744	0.01%	783	756	1081
きのご佃煮	4	3350	0.02%	596	0.01%	92	0.00%	784	1425	2023
わらびのお浸し	7	3349	0.02%	495	0.00%	421	0.01%	785	1516	1409
豚肉入り野菜炒め煮	6	3343	0.02%	2374	0.02%	1167	0.01%	786	749	864
野菜付き牛肉、豚肉の焼き肉	3	3341	0.02%	2634	0.02%	1662	0.02%	787	705	707
ホットサンド	2	3335	0.02%	796	0.01%	2015	0.02%	788	1287	603
三色どんぶり	2	3314	0.02%	1522	0.01%	2223	0.03%	789	959	566
山菜の煮もの	4	3290	0.02%	1586	0.01%	376	0.00%	790	936	1449
きすの煮つけ	4	3281	0.02%	1217	0.01%	479	0.01%	791	1056	1328
白身魚のあんかけ	7	3280	0.02%	2946	0.03%	1431	0.02%	792	644	756
いか珍味	10	3279	0.02%	586	0.01%	625	0.01%	793	1430	1171
ごま入りおにぎり	6	3275	0.02%	1118	0.01%	3108	0.04%	794	1105	437
ぶりさしみ	4	3272	0.02%	3604	0.03%	2162	0.03%	795	552	579
* その他麦茶浸出液	32	3256	0.02%	18467	0.17%	3061	0.04%	796	114	446
おにぎり(炊き込みご飯)	6	3249	0.02%	875	0.01%	1461	0.02%	797	1239	747
中華風鍋	3	3248	0.02%	2347	0.02%	1000	0.01%	798	754	931
いわしのフライ	9	3241	0.02%	2414	0.02%	2590	0.03%	799	741	514

(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
ミートローフ	4	3239	0.02%	2038	0.02%	1411	0.02%	800	823	769
ハムの炒めもの(付け野菜付き)	3	3211	0.02%	1703	0.02%	926	0.01%	801	901	969
* (トマト類)缶詰ミックスジュース	6	3200	0.02%	2560	0.02%	218	0.00%	802	717	1705
焼きなすのしょうが醤油	8	3199	0.02%	3100	0.03%	502	0.01%	803	614	1302
めんたいこスパゲッティ	2	3199	0.02%	258	0.00%	842	0.01%	804	1807	1024
にしんの煮つけ	4	3186	0.02%	1290	0.01%	874	0.01%	805	1028	997
春菊のお浸し(醤油かけ)	9	3182	0.02%	2558	0.02%	236	0.00%	806	718	1682
牛肉入りクリームシチュー	2	3174	0.02%	3077	0.03%	1426	0.02%	807	617	757
チョコレート	31	3172	0.02%	19602	0.18%	25378	0.31%	808	105	52
ひやむぎ	3	3170	0.02%	452	0.00%	1140	0.01%	809	1558	872
山いもの煮もの	4	3168	0.02%	3760	0.03%	1108	0.01%	810	528	882
ゆでソーセージ	8	3168	0.02%	842	0.01%	1234	0.02%	811	1256	838
えびの天ぷら	11	3167	0.02%	3303	0.03%	2182	0.03%	812	588	574
しいたけの煮もの	6	3158	0.02%	2028	0.02%	363	0.00%	813	827	1474
鮭の味噌漬け焼き	4	3155	0.02%	1677	0.02%	845	0.01%	814	908	1020
たちおの焼もの	6	3143	0.02%	1401	0.01%	1279	0.02%	815	993	821
えび餃子	6	3127	0.02%	1167	0.01%	927	0.01%	816	1077	966
キムチ(自家製)	7	3112	0.02%	1339	0.01%	185	0.00%	817	1018	1767
その他のポターージュ	4	3106	0.02%	1257	0.01%	617	0.01%	818	1043	1176
春菊のお浸し(醤油かけ、かつお節付き)	6	3104	0.02%	2030	0.02%	252	0.00%	819	825	1644
グラタン(マカロニグラタン以外)	8	3101	0.02%	1905	0.02%	1273	0.02%	820	853	823
あさりの酒蒸し	8	3096	0.02%	1202	0.01%	201	0.00%	821	1062	1734
くきわかめの佃煮	4	3094	0.02%	426	0.00%	80	0.00%	822	1580	2066
和風スパゲッティ	4	3094	0.02%	1081	0.01%	1524	0.02%	823	1126	732
* (なす類)漬物塩漬	9	3089	0.02%	913	0.01%	81	0.00%	824	1217	2062
ジーマーミ豆腐	4	3087	0.02%	1204	0.01%	1339	0.02%	825	1061	791
*菓子パン類クリームパン	9	3087	0.02%	1058	0.01%	2690	0.03%	826	1138	493
きす干もの焼もの	5	3071	0.02%	1453	0.01%	464	0.01%	827	979	1348
はちみつ付きトースト	4	3071	0.02%	635	0.01%	1803	0.02%	828	1395	660
コッペパン	10	3070	0.02%	591	0.01%	1954	0.02%	829	1428	620
汁ピーフン	4	3069	0.02%	1695	0.02%	1617	0.02%	830	904	716
とりそぼろ	3	3058	0.02%	1682	0.02%	1211	0.01%	831	906	847
レバー煮物	6	3045	0.02%	2390	0.02%	808	0.01%	832	747	1042
炒りおから	8	3043	0.02%	4049	0.04%	818	0.01%	833	499	1037
プリン	23	3036	0.02%	6748	0.06%	6123	0.08%	834	315	252
れんこん煮	6	3024	0.02%	1304	0.01%	324	0.00%	835	1024	1536
チキン南蛮	5	3019	0.02%	1783	0.02%	1931	0.02%	836	881	625
青菜のピーナッツあえ	4	3016	0.02%	2766	0.03%	719	0.01%	837	671	1096
肉そば	2	3000	0.02%	662	0.01%	850	0.01%	838	1375	1016
ピーマンの甘辛煮	6	2999	0.02%	1353	0.01%	394	0.00%	839	1010	1434
かれのいのみニエル	6	2989	0.02%	2669	0.02%	1019	0.01%	840	697	916
白身魚の天ぷら	14	2966	0.02%	3542	0.03%	2291	0.03%	841	557	555
ゆでいか	6	2965	0.02%	2051	0.02%	585	0.01%	842	820	1211
そぼろ弁当	4	2958	0.02%	2251	0.02%	3164	0.04%	843	772	432
シーチキン入りおにぎり	8	2954	0.02%	906	0.01%	2038	0.03%	844	1221	597
ハム付き目玉焼き	4	2949	0.02%	723	0.01%	719	0.01%	845	1336	1097
にしんの焼もの	5	2942	0.02%	2095	0.02%	1368	0.02%	846	811	782
目玉焼き(ソースかけ)	9	2936	0.02%	957	0.01%	1174	0.01%	847	1189	859
赤魚の焼もの	6	2927	0.02%	2238	0.02%	988	0.01%	848	776	940
焼き豚(タレ付き)	6	2926	0.02%	937	0.01%	529	0.01%	849	1206	1267
ウインナーソーセージ付き炒り卵	4	2925	0.02%	1174	0.01%	1009	0.01%	850	1074	920
フランスパンサンドイッチ	4	2917	0.02%	733	0.01%	1391	0.02%	851	1329	775
鶏肉の焼き肉(野菜なし)	9	2912	0.02%	1847	0.02%	1412	0.02%	852	869	768
貝の煮もの	4	2907	0.02%	738	0.01%	446	0.01%	853	1325	1366
鶏肉の揚げ煮	2	2883	0.02%	1993	0.02%	1346	0.02%	854	837	788
* あまのり味付けのり	22	2880	0.02%	4574	0.04%	303	0.00%	855	446	1568
たつたあげ	8	2879	0.02%	2023	0.02%	1675	0.02%	856	829	704
のり佃煮入りおにぎり	4	2873	0.02%	949	0.01%	2176	0.03%	857	1198	575
青菜のごまあえ	7	2870	0.02%	3008	0.03%	595	0.01%	858	632	1198
クリームスパゲッティ	4	2860	0.02%	3755	0.03%	2561	0.03%	859	530	518
* (しょうが類)しょうが漬物酢漬	6	2856	0.02%	21	0.00%	19	0.00%	860	2333	2315
カルボナーラスパゲッティ	4	2852	0.02%	677	0.01%	1869	0.02%	861	1362	638
サラダ(ハムと卵入り)	6	2850	0.02%	1574	0.01%	957	0.01%	862	940	953
五目煮	3	2846	0.02%	792	0.01%	529	0.01%	863	1294	1268
わかめそば	2	2845	0.02%	514	0.00%	575	0.01%	864	1497	1222
鯖のみりん干し	7	2841	0.02%	1441	0.01%	1549	0.02%	865	987	728
いかの塩ゆで	5	2835	0.02%	1119	0.01%	335	0.00%	866	1103	1513
れんこんのはさみあげ	3	2829	0.02%	1796	0.02%	1169	0.01%	867	876	862
魚寿司	5	2824	0.02%	1054	0.01%	2515	0.03%	868	1140	522
ふりかけごはん	11	2805	0.02%	883	0.01%	3758	0.05%	869	1235	381
【長野】塩ますのゆでもの	2	2801	0.02%	690	0.01%	217	0.00%	870	1353	1707
野菜の味噌炒め	4	2784	0.02%	1962	0.02%	768	0.01%	871	846	1065
ごまかけごはん	9	2782	0.02%	1660	0.02%	6592	0.08%	872	917	237
コーンフレーク	7	2780	0.02%	2175	0.02%	1639	0.02%	873	789	711
野菜の塩もみ	6	2778	0.02%	744	0.01%	240	0.00%	874	1318	1678
ビーフストロガノフ	3	2776	0.02%	987	0.01%	656	0.01%	875	1170	1139
野菜のみのクリームシチュー	2	2776	0.02%	1191	0.01%	474	0.01%	876	1065	1334
ばら寿司	3	2762	0.02%	1121	0.01%	1481	0.02%	877	1100	742
付け野菜付きオムレツ	7	2761	0.02%	2562	0.02%	1945	0.02%	878	716	623
フィレオフィッシュ	4	2746	0.02%	918	0.01%	1554	0.02%	879	1213	726

(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
付け野菜付き魚の空揚げ	6	2742	0.02%	3947	0.04%	1872	0.02%	880	509	637
なすのからし漬	6	2740	0.02%	429	0.00%	184	0.00%	881	1577	1768
【大阪】いんげんと油揚げの煮物	2	2739	0.02%	612	0.01%	614	0.01%	882	1414	1182
鉄板焼き	3	2721	0.02%	2603	0.02%	1969	0.02%	883	711	616
【長野】鶏のから揚げ定食	2	2720	0.02%	1235	0.01%	1481	0.02%	884	1048	741
シーフード入りクリームシチュー	3	2709	0.02%	2687	0.02%	762	0.01%	885	691	1069
飲むヨーグルト	15	2706	0.02%	7198	0.07%	3537	0.04%	886	301	396
* (だいこん類)漬物べつたら漬	2	2700	0.02%	405	0.00%	128	0.00%	887	1607	1920
ところてん	8	2697	0.02%	384	0.00%	189	0.00%	888	1630	1755
付け野菜	9	2697	0.02%	2312	0.02%	459	0.01%	889	762	1352
麻婆どんぶり	4	2695	0.02%	971	0.01%	1747	0.02%	890	1177	679
スパゲティの辛子明太子和え	3	2684	0.02%	512	0.00%	1318	0.02%	891	1502	805
大根の醤油漬	3	2681	0.02%	1276	0.01%	233	0.00%	892	1035	1688
昆布と椎茸の佃煮	6	2664	0.02%	1163	0.01%	112	0.00%	893	1078	1966
大根なます	9	2662	0.02%	2153	0.02%	631	0.01%	894	795	1165
ねぎトロすし	4	2653	0.02%	855	0.01%	1205	0.01%	895	1252	850
牛肉のハンバーグ(付け野菜なし)	5	2648	0.02%	1377	0.01%	1379	0.02%	896	1000	778
シーフードサラダ	9	2646	0.02%	3073	0.03%	899	0.01%	897	619	982
さばのみりん干し	2	2616	0.02%	874	0.01%	991	0.01%	898	1241	937
ホットミルク	15	2610	0.02%	9059	0.08%	3394	0.04%	899	241	413
魚介類の焼きもの	8	2604	0.02%	3099	0.03%	1165	0.01%	900	615	866
魚のホイル焼き(蒸し焼き)	8	2601	0.02%	4003	0.04%	1354	0.02%	901	504	786
焼きおにぎり(味噌)	4	2600	0.02%	1071	0.01%	3544	0.04%	902	1132	395
大根おろし(かつお節かけ)	8	2599	0.02%	1080	0.01%	162	0.00%	903	1127	1835
* (なす類)漬物ぬかみそ漬	7	2594	0.02%	1127	0.01%	71	0.00%	904	1097	2100
皿うどん	2	2588	0.02%	1121	0.01%	1045	0.01%	905	1099	907
みそ田楽	7	2582	0.02%	1905	0.02%	697	0.01%	906	854	1116
ひじきの炒めもの	8	2580	0.02%	1785	0.02%	532	0.01%	907	879	1264
ごはん(玄米入り)	19	2574	0.02%	17764	0.16%	56736	0.70%	908	122	13
ごぼうサラダ	13	2572	0.02%	2999	0.03%	1475	0.02%	909	634	743
ざるうどん	5	2569	0.02%	727	0.01%	1175	0.01%	910	1332	857
野菜の蒸し物	8	2560	0.02%	2741	0.03%	990	0.01%	911	679	939
ゼリー	22	2554	0.02%	6745	0.06%	5426	0.07%	912	316	271
* かぶ漬物塩漬根、皮つき	7	2552	0.01%	719	0.01%	53	0.00%	913	1338	2167
野菜の肉づめ	4	2549	0.01%	2676	0.02%	1122	0.01%	914	695	879
あいなめの煮つけ	2	2548	0.01%	1021	0.01%	340	0.00%	915	1153	1501
焼き魚(名前不明)	9	2546	0.01%	2488	0.02%	1300	0.02%	916	729	811
冷し五目そうめん	2	2536	0.01%	268	0.00%	750	0.01%	917	1792	1074
ちりめんじゃこ入りおにぎり	3	2536	0.01%	478	0.00%	1518	0.02%	918	1534	734
【大阪】マグロのたたき	2	2535	0.01%	1598	0.01%	374	0.00%	919	933	1452
乳酸菌飲料	28	2533	0.01%	6888	0.06%	12327	0.15%	920	311	110
* (しょうが類)しょうが漬物甘酢漬	8	2532	0.01%	57	0.00%	108	0.00%	921	2239	1980
玉葱の天ぷら	6	2521	0.01%	957	0.01%	928	0.01%	922	1191	964
山菜うどん	1	2519	0.01%	212	0.00%	330	0.00%	923	1893	1521
たらこ入りおにぎり(海苔付き)	6	2518	0.01%	1117	0.01%	2519	0.03%	924	1106	521
ミルクティー	11	2515	0.01%	9259	0.08%	11548	0.14%	925	231	121
魚からあげ甘酢あんかけ	4	2514	0.01%	1560	0.01%	827	0.01%	926	945	1033
ししとうの炒めもの	7	2507	0.01%	2881	0.03%	549	0.01%	927	654	1248
カレーラーメン	1	2505	0.01%	1555	0.01%	1063	0.01%	928	946	900
ちりめん佃煮	6	2492	0.01%	486	0.00%	241	0.00%	929	1525	1675
* 茶類緑茶類ほうじ茶浸出液	22	2491	0.01%	27461	0.25%	44	0.00%	930	69	2205
小松菜の炒め煮	6	2490	0.01%	2744	0.03%	730	0.01%	931	676	1087
ごま油あえ	3	2490	0.01%	833	0.01%	246	0.00%	932	1264	1660
れんこんハンバーグ	4	2489	0.01%	2793	0.03%	1859	0.02%	933	668	639
もつ煮	5	2485	0.01%	848	0.01%	530	0.01%	934	1255	1266
きゅうりのキムチ	5	2484	0.01%	937	0.01%	143	0.00%	935	1205	1878
付け野菜とハム付き目玉焼き	6	2483	0.01%	1965	0.02%	1394	0.02%	936	844	773
カレーピラフ	2	2476	0.01%	485	0.00%	1057	0.01%	937	1527	901
フカヒレスープ	6	2475	0.01%	899	0.01%	299	0.00%	938	1227	1574
ほうれん草(かつお節)	12	2471	0.01%	3603	0.03%	265	0.00%	939	553	1628
さつまいもの天ぷら	10	2467	0.01%	3685	0.03%	2172	0.03%	940	543	578
きゅうりの奈良漬	6	2465	0.01%	310	0.00%	171	0.00%	941	1727	1804
いくら醤油つけ	5	2461	0.01%	531	0.00%	578	0.01%	942	1483	1217
ひらめの煮付け	2	2455	0.01%	1104	0.01%	464	0.01%	943	1113	1347
にがりのお浸し	5	2454	0.01%	1112	0.01%	221	0.00%	944	1110	1702
せりのお浸し	5	2443	0.01%	862	0.01%	101	0.00%	945	1249	2001
* こむぎ[パン類]ぶどうパン	5	2440	0.01%	1281	0.01%	1641	0.02%	946	1032	710
鶏レバーと野菜炒め	2	2439	0.01%	526	0.00%	279	0.00%	947	1488	1606
ソーセージの焼き物	8	2434	0.01%	540	0.00%	942	0.01%	948	1475	959
ナン	1	2432	0.01%	419	0.00%	952	0.01%	949	1592	956
あじのマリネ	4	2427	0.01%	1428	0.01%	725	0.01%	950	990	1091
チョコレート菓子	23	2427	0.01%	5280	0.05%	8352	0.10%	951	393	189
たらのあら汁	3	2425	0.01%	1087	0.01%	283	0.00%	952	1122	1597
* <水産練り製品>焼き竹輪	6	2424	0.01%	277	0.00%	353	0.00%	953	1773	1486
洋風焼き菓子	18	2423	0.01%	2398	0.02%	6142	0.08%	954	744	251
貝入りスープ	4	2420	0.01%	311	0.00%	85	0.00%	955	1724	2049
* <魚類>(たら類)すけとうだらからしめんたいこ	7	2420	0.01%	198	0.00%	139	0.00%	956	1918	1890
枝豆	24	2420	0.01%	8725	0.08%	2335	0.03%	957	250	545
ご飯(麦入り)	20	2415	0.01%	18203	0.17%	73863	0.91%	958	117	9
魚団子の煮もの	4	2412	0.01%	1252	0.01%	590	0.01%	959	1044	1205

(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
焼きそば(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(醤油がけ)	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
ウインナー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
野菜のボン酢かけ	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	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のみもの	22	2187	0.01%	1375	0.01%	744	0.01%	1005	1002	1080
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
ピーマン炒め(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
ししゃもの天ぷら	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
*蓄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
そばろ	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・ココア飲料	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
たくあんのかき酢	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
* (たいこん類)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
ポテトコロッセ(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
さげのかす漬	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	3	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
巣ごもり卵	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】鳥の唐揚げ定食	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>(いか類)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ーダ	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
いかの唐揚げ	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
*かぶ漬物塩漬葉	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
まぜご飯(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	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
皿うどん(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
栗ご飯	2	1113	0.01%	351	0.00%	438	0.01%	1334	1669	1377
ラタトゥイユ	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
しらたき煮物	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
大根葉塩漬	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
* そらめめフライビーンズ	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いり煮	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	1	904	0.01%	172	0.00%	247	0.00%	1411	1964	1655
たらのムニエル	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
その他の野菜の花あえ	4	888	0.01%	694	0.01%	84	0.00%	1419	1350	2051
いかの粕づけ	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	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	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 <sup>2</sup>	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

表38 年齢階級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		
30歳代														
人数	合計 10		10		11		10		10		51			
女性/男性	7/3		9/1		5/6		4/6		4/6		29/22			
長野/大阪/鳥取/沖縄	2/2/1/5		1/2/4/3		2/6/3/0		4/2/3/1		5/2/1/2		14/14/12/11			
年齢	歳	33.0	3.0	35.1	2.6	35.6	2.9	35.3	3.0	36.4	2.7	35.1	2.9	<.0001
身長	cm	162.5	9.8	156.3	7.5	165.2	8.2	168.9	9.2	165.8	6.2	163.8	9.0	0.0138
体重	kg	50.6	18.2	52.2	8.1	60.1	9.7	58.3	14.6	62.9	15.0	56.9	13.8	0.1554
BMI	kg/m <sup>2</sup>	18.7	5.9	21.3	2.7	22.0	2.7	20.2	3.0	22.7	4.1	21.0	3.9	0.0269
食塩	g	6.9	1.0	8.4	0.3	10.0	0.4	11.0	0.1	12.3	1.0	9.7	2.0	—
エネルギー	kcal	1703	276	2012	433	1961	363	2161	400	2284	390	2023	411	0.0154
たんぱく質	g	57.9	10.1	67.9	12.1	68.1	13.4	72.8	11.3	79.6	13.4	69.3	13.7	0.0052
炭水化物	g	224.7	45.3	275.1	67.7	244.9	59.3	292.2	44.5	308.9	50.2	268.7	60.5	0.0068
総脂質	g	57.6	9.6	64.2	14.3	63.7	10.8	66.7	15.8	71.7	16.4	64.8	13.8	0.2431
SFA	g	15.5	2.5	18.1	4.6	16.9	2.8	18.6	5.7	20.4	5.3	17.9	4.5	0.1434
MUFA	g	20.9	4.1	22.0	5.4	23.1	3.8	23.6	6.6	25.6	6.5	23.0	5.4	0.3740
PUFA	g	12.8	2.4	14.2	3.0	14.2	2.3	15.1	2.8	15.9	3.0	14.4	2.8	0.1307
コレステロール	mg	280.5	79.9	324.5	73.1	374.8	84.1	352.2	69.2	401.6	101.3	347.3	89.4	0.0200
食物繊維	g	10.0	2.2	12.3	2.3	10.6	3.2	13.4	2.2	14.0	2.4	12.0	2.9	0.0024
アルコール	g	3.6	5.2	5.5	6.2	14.7	12.3	10.1	12.5	7.4	7.9	8.4	9.9	0.0805
カルシウム	mg	374.2	78.1	584.7	162.5	448.9	156.2	540.4	168.9	610.3	149.7	510.5	166.5	0.0036
カリウム	mg	1955	371	2468	323	2136	543	2628	554	2604	365	2354	504	0.0034
マグネシウム	mg	195.4	38.1	253.7	25.0	237.9	56.5	272.8	44.1	275.9	34.3	246.9	49.3	0.0004
鉄	mg	6.7	1.2	7.2	0.9	7.0	1.5	7.8	0.8	8.3	1.3	7.4	1.3	0.0231
亜鉛	mg	7.5	1.6	8.3	1.6	8.4	2.1	8.5	1.5	9.5	1.9	8.4	1.8	0.1987
ビタミンB1	mg	0.73	0.18	0.84	0.09	0.92	0.16	0.99	0.19	1.03	0.16	0.90	0.19	0.0009
ビタミンB2	mg	1.1	0.2	1.3	0.3	1.2	0.2	1.4	0.3	1.5	0.3	1.3	0.3	0.0243
ビタミンB6	mg	0.95	0.22	1.10	0.15	1.09	0.24	1.24	0.25	1.26	0.16	1.13	0.23	0.0107
ビタミンB12	μg	5.5	2.5	5.4	1.6	7.5	4.1	7.1	2.0	8.7	2.8	6.8	2.9	0.0511
葉酸	μg	283.5	80.8	290.8	65.4	274.4	84.2	320.9	68.0	320.0	66.3	297.5	73.2	0.4905
ビタミンC	mg	84.3	25.3	88.6	19.3	65.8	31.6	94.2	25.5	87.5	19.0	83.7	25.8	0.1033
レチノール	μg	405.6	464.9	391.5	389.4	364.4	302.6	471.0	632.9	569.4	520.7	438.9	459.3	0.8711
カロチン	μg	3256	1032	2658	974	2199	835	3231	951	3251	1147	2905	1046	0.0598
ビタミンD	μg	4.9	1.7	5.0	1.3	6.4	2.5	7.2	2.2	8.2	2.1	6.4	2.3	0.0019
ビタミンE	mg	7.7	1.9	8.6	1.3	8.7	1.9	9.2	1.5	9.9	1.6	8.8	1.8	0.0549
ビタミンK	μg	261.9	125.0	267.6	128.3	215.4	113.5	305.2	121.6	301.7	120.1	269.3	121.4	0.4465
40歳代														
人数	合計 12		12		13		12		12		61			
女性/男性	8/4		9/3		9/4		2/10		1/11		29/32			
長野/大阪/鳥取/沖縄	1/5/2/4		2/2/4/4		3/3/4/3		5/1/3/3		4/4/2/2		15/15/15/16			
年齢	歳	41.9	2.1	43.8	3.4	43.5	2.8	42.4	2.5	45.3	3.1	43.4	2.9	0.0112
身長	cm	158.6	10.0	160.5	8.5	159.5	6.6	165.8	7.0	169.5	9.4	162.7	9.1	0.8655
体重	kg	56.2	12.4	61.0	9.2	59.9	9.7	62.7	6.9	71.2	14.2	62.2	11.5	0.8786
BMI	kg/m <sup>2</sup>	22.1	2.8	23.6	2.3	23.5	3.4	22.8	1.6	24.7	3.7	23.3	2.9	0.483
食塩	g	7.9	1.0	9.4	0.3	10.6	0.4	12.0	0.7	15.0	1.9	11.0	2.6	—
エネルギー	kcal	1668	318	1947	298	1985	341	2387	327	2840	564	2162	550	<.0001
たんぱく質	g	59.0	11.3	66.6	9.1	72.5	8.7	80.6	9.3	100.1	17.5	75.7	18.0	<.0001
炭水化物	g	217.1	41.6	261.5	50.1	259.8	44.8	311.3	78.8	361.1	74.0	281.8	76.0	<.0001
総脂質	g	50.8	12.4	63.7	10.1	65.1	18.5	67.6	11.7	82.7	24.3	66.0	18.8	0.0005
SFA	g	13.4	3.4	17.0	3.4	18.0	7.6	18.4	4.2	22.5	7.4	17.9	6.1	0.0056
MUFA	g	18.2	4.9	23.2	4.4	23.4	7.2	24.2	4.5	29.5	9.5	23.7	7.2	0.0024
PUFA	g	12.1	3.2	14.4	2.7	14.3	2.9	15.3	2.5	18.6	4.9	14.9	3.9	0.0005
コレステロール	mg	321.2	76.0	345.8	99.5	371.4	73.2	370.5	71.7	465.3	146.0	374.8	105.7	0.0084
食物繊維	g	9.3	3.7	13.0	2.7	13.5	1.4	13.9	2.9	17.3	3.5	13.4	3.8	<.0001
アルコール	g	11.0	20.4	5.4	6.8	6.6	7.2	24.7	21.4	30.0	23.4	15.4	19.5	0.0015
カルシウム	mg	419.4	150.6	454.8	135.8	562.6	168.2	559.5	172.3	690.2	183.3	537.7	184.0	0.0014
カリウム	mg	1898	490	2371	442	2612	366	2718	405	3547	600	2629	702	<.0001
マグネシウム	mg	206.6	44.5	241.5	33.5	276.6	38.1	293.0	43.8	372.3	73.8	278.0	72.9	<.0001
鉄	mg	6.0	1.5	7.4	1.0	8.0	1.0	8.2	1.5	10.6	1.9	8.0	2.0	<.0001
亜鉛	mg	7.0	1.7	8.0	1.3	8.5	1.2	9.6	1.7	11.9	2.5	9.0	2.4	<.0001
ビタミンB1	mg	0.69	0.16	0.89	0.16	0.88	0.12	1.00	0.10	1.28	0.30	0.95	0.26	<.0001
ビタミンB2	mg	1.1	0.2	1.2	0.2	1.4	0.3	1.3	0.2	1.8	0.4	1.3	0.4	<.0001
ビタミンB6	mg	0.95	0.25	1.11	0.21	1.19	0.19	1.40	0.28	1.78	0.38	1.28	0.39	<.0001
ビタミンB12	μg	5.5	2.4	6.0	1.8	7.3	1.8	7.2	1.7	11.2	5.1	7.4	3.4	<.0001
葉酸	μg	241.7	83.7	290.5	60.3	313.5	38.4	326.5	56.4	457.5	95.3	325.7	98.3	<.0001
ビタミンC	mg	63.5	32.0	96.4	37.1	97.4	14.1	94.2	21.6	132.5	45.3	96.8	37.7	0.0001
レチノール	μg	299.4	212.4	332.8	523.1	428.3	321.3	271.2	130.7	584.2	474.2	383.9	369.3	0.2243
カロチン	μg	2795	1425	2801	916	2901	576	3281	1160	4121	918	3175	1117	0.0113
ビタミンD	μg	6.2	2.9	5.6	1.7	7.4	2.2	7.7	2.0	9.6	2.6	7.3	2.6	0.0009
ビタミンE	mg	6.9	2.1	8.6	1.5	9.1	2.0	9.1	1.5	11.9	2.5	9.1	2.5	<.0001
ビタミンK	μg	188.8	112.6	237.5	123.7	268.5	76.5	259.8	76.2	337.2	98.3	258.5	107.0	0.0118

略号: 飽和脂肪酸: SFA、一価不飽和脂肪酸: MUFA、多価不飽和脂肪酸: PUFA。

(次ページへ続く)

\* 一元配置分散分析。



(続き)表38 年齢階級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	
50歳代														
人数	合計	11		12		12		12		12		59		
	女性/男性	10/1		10/2		7/5		3/9		2/10		32/27		
	長野/大阪/鳥取/沖縄	1/3/3/4		2/2/2/6		6/2/1/3		2/0/7/3		2/6/4/0		13/13/17/16		
年齢	歳	54.7	2.2	53.3	1.6	54.8	2.3	54.7	2.6	53.8	2.8	54.3	2.3	<.0001
身長	cm	152.9	7.9	155.4	5.8	160.6	7.1	166.1	8.5	166.3	7.8	160.4	9.0	0.0291
体重	kg	53.5	6.7	55.8	8.1	62.9	11.0	68.8	11.9	64.6	10.8	61.3	11.2	0.0865
BMI	kg/m <sup>2</sup>	22.9	2.5	23.0	2.2	24.2	2.6	24.8	3.0	23.2	2.5	23.6	2.6	0.3963
食塩	g	8.4	1.1	10.4	0.3	11.7	0.6	13.0	0.3	14.8	1.2	11.7	2.3	---
エネルギー	kcal	1716	223	1894	201	2169	389	2178	280	2621	411	2122	432	<.0001
たんぱく質	g	63.1	6.4	70.1	7.7	82.6	8.4	80.8	10.5	98.1	15.0	79.2	15.4	<.0001
炭水化物	g	242.7	33.8	252.9	38.1	290.3	37.6	284.0	36.7	348.4	50.1	284.4	53.5	<.0001
総脂質	g	50.9	9.4	57.3	7.1	60.4	14.3	65.0	11.1	72.4	13.6	61.4	13.2	0.0006
SFA	g	13.3	2.7	15.0	3.0	15.9	4.9	15.8	2.2	18.7	3.6	15.8	3.7	0.0082
MUFA	g	17.2	3.9	20.7	3.3	20.8	5.8	23.0	4.3	24.9	6.5	21.4	5.4	0.0075
PUFA	g	12.1	1.7	13.1	1.8	14.6	3.0	16.2	3.4	16.6	3.5	14.6	3.2	0.0008
コレステロール	mg	276.2	60.8	340.8	61.8	375.3	72.2	403.3	87.1	501.1	139.3	381.1	113.9	<.0001
食物繊維	g	14	4	15	3	19	4	17	4	16	3	16	4	0.0182
アルコール	g	3.5	3.3	9.8	21.8	16.8	21.2	15.9	20.4	21.2	23.3	13.6	19.9	0.2452
カルシウム	mg	503.3	176.3	526.0	131.4	643.0	164.5	582.0	108.1	663.9	161.8	585.0	157.9	0.0488
カリウム	mg	2548	454	2821	626	3209	508	3010	520	3281	408	2981	559	0.0072
マグネシウム	mg	263.4	42.7	296.2	58.3	353.1	57.4	317.0	43.1	370.2	43.4	320.9	61.4	<.0001
鉄	mg	7.2	1.2	8.8	1.6	10.1	2.1	9.5	1.1	10.2	1.1	9.2	1.8	<.0001
亜鉛	mg	7.4	0.7	8.4	1.0	9.2	1.7	9.5	1.3	11.7	1.7	9.3	1.9	<.0001
ビタミンB1	mg	0.80	0.14	0.88	0.10	1.10	0.17	1.01	0.16	1.17	0.19	1.00	0.20	<.0001
ビタミンB2	mg	1.2	0.3	1.4	0.2	1.5	0.3	1.4	0.2	1.7	0.3	1.4	0.3	<.0001
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.3	0.2	1.6	0.3	1.5	0.3	1.7	0.4	1.5	0.3	<.0001
ビタミンB12	μg	6.4	2.5	7.8	2.3	9.6	2.7	9.6	2.3	13.2	5.9	9.4	4.0	0.0003
葉酸	μg	328.7	67.7	421.2	224.1	435.0	83.5	409.5	83.4	434.5	79.9	407.1	125.3	0.2294
ビタミンC	mg	111.1	39.0	116.5	31.9	134.5	22.5	136.0	36.7	117.4	20.4	123.3	31.5	0.1895
レチノール	μg	328.0	296.6	390.5	321.7	417.2	301.7	383.7	197.3	470.6	449.6	399.2	316.1	0.8789
カロチン	μg	3485	1397	4052	1789	5118	1385	4257	1617	4020	1213	4198	1538	0.1354
ビタミンD	μg	6.8	2.8	7.3	2.6	12.0	2.0	10.5	3.0	12.8	5.8	9.9	4.2	0.0001
ビタミンE	mg	8.4	1.1	9.4	1.5	10.1	2.1	10.9	2.3	10.9	1.8	10.0	2.0	0.0056
ビタミンK	μg	270.2	124.5	374.2	241.4	416.0	168.9	340.7	120.6	330.2	73.7	347.6	158.9	0.2572
60歳以上														
人数	合計	14		14		15		14		14		71		
	女性/男性	6/8		11/3		5/10		5/9		4/10		31/40		
	長野/大阪/鳥取/沖縄	0/2/5/7		3/4/4/3		3/5/2/5		6/2/6/0		8/5/1/0		20/18/18/15		
年齢	歳	64.0	3.5	65.7	5.7	64.9	3.3	66.1	3.9	65.2	4.7	65.2	4.2	0.1092
身長	cm	155.4	10.6	153.2	6.0	160.8	6.3	160.8	7.8	160.1	7.1	158.1	8.1	0.0186
体重	kg	56.9	8.4	55.2	7.0	60.0	8.8	59.8	10.5	59.5	11.5	58.3	9.3	0.2151
BMI	kg/m <sup>2</sup>	23.6	3.2	23.5	3.0	23.1	2.7	23.0	2.6	23.0	2.9	23.3	2.8	0.1816
食塩	g	9.1	0.8	10.7	0.4	11.8	0.3	13.2	0.4	14.9	0.8	12.0	2.1	---
エネルギー	kcal	1738	280	1825	162	2080	234	2344	348	2383	257	2074	366	<.0001
たんぱく質	g	67.6	15.4	77.4	6.6	81.9	9.3	87.2	8.5	90.0	9.1	80.9	12.7	<.0001
炭水化物	g	243.3	49.7	255.1	33.7	278.3	31.1	317.4	47.6	340.1	39.4	286.7	54.1	<.0001
総脂質	g	48.8	6.0	52.0	10.0	59.2	10.7	63.0	7.2	61.7	8.6	57.0	10.1	<.0001
SFA	g	13.3	1.6	14.1	3.6	16.0	3.3	16.2	1.8	16.4	3.3	15.2	3.0	0.0140
MUFA	g	16.8	2.6	17.2	3.7	20.4	4.2	21.8	3.8	20.4	3.2	19.3	4.0	0.0009
PUFA	g	11.5	1.8	12.7	2.4	13.6	2.2	15.8	2.0	15.5	2.7	13.8	2.7	<.0001
コレステロール	mg	285.7	86.5	363.1	76.5	371.6	68.7	346.3	68.2	402.3	62.4	354.1	80.6	0.0015
食物繊維	g	15.7	4.0	16.8	2.1	15.9	2.7	20.5	5.3	19.8	2.9	17.7	4.0	0.0005
アルコール	g	6.4	12.5	2.5	2.8	12.2	14.7	20.3	28.7	11.9	14.1	10.7	17.3	0.0703
カルシウム	mg	569.4	163.5	687.7	123.0	616.0	91.7	790.7	190.4	724.2	129.5	676.7	159.6	0.0010
カリウム	mg	2790	652	3084	326	3143	427	3541	700	3493	342	3209	570	0.0012
マグネシウム	mg	283.2	71.5	315.5	34.7	320.0	42.7	366.1	72.5	367.8	43.0	330.4	62.5	0.0003
鉄	mg	8.0	2.1	9.5	1.1	9.9	1.5	11.0	2.1	11.3	1.4	9.9	2.0	<.0001
亜鉛	mg	7.7	1.6	8.7	0.9	9.4	1.0	9.8	1.1	10.1	1.0	9.2	1.4	<.0001
ビタミンB1	mg	0.86	0.12	0.97	0.14	1.05	0.16	1.13	0.20	1.12	0.08	1.03	0.18	<.0001
ビタミンB2	mg	1.3	0.3	1.5	0.2	1.5	0.2	1.8	0.2	1.7	0.2	1.6	0.3	<.0001
ビタミンB6	mg	1.3	0.4	1.5	0.2	1.6	0.3	1.6	0.3	1.7	0.3	1.5	0.3	0.0224
ビタミンB12	μg	7.0	2.7	10.7	3.2	10.8	3.1	10.1	3.2	12.4	3.6	10.2	3.5	0.0007
葉酸	μg	360.5	88.5	429.9	62.6	434.3	57.7	484.5	93.9	507.5	67.3	443.2	89.0	<.0001
ビタミンC	mg	149.9	49.3	143.5	25.7	143.6	30.5	159.1	49.7	162.7	32.4	151.6	38.5	0.5673
レチノール	μg	335.6	347.5	575.6	630.3	472.0	602.6	362.2	211.9	444.1	415.1	438.4	465.2	0.6819
カロチン	μg	4432	1538	4422	945	4164	983	4802	1725	5175	748	4593	1258	0.2308
ビタミンD	μg	8.1	3.7	10.9	3.1	11.7	4.3	12.5	4.5	12.5	4.2	11.1	4.2	0.0272
ビタミンE	mg	8.1	1.6	9.1	1.5	9.8	1.3	10.9	2.2	10.9	1.5	9.8	1.9	<.0001
ビタミンK	μg	338.6	141.7	384.6	122.4	361.9	98.1	517.5	128.9	488.2	160.5	417.4	146.4	0.0011

表39 地域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		
<b>長野</b>														
人数	合計	12		13		12		13		12		62		
	女性/男性	9/3		11/2		5/7		2/11		4/8		31/31		
	30/40/50歳代/60歳以上	4/4/3/1		5/4/1/3		2/2/5/3		3/3/2/5		0/2/2/8		14/15/13/20		
年齢	歳	45.9	9.6	45.5	10.8	52.0	10.4	52.2	12.9	59.9	9.2	51.0	11.5	0.1964
身長	cm	160.0	8.2	159.8	6.9	162.7	6.9	167.9	5.6	161.4	8.6	162.4	7.7	0.0798
体重	kg	54.6	7.2	55.4	8.0	62.6	8.9	67.4	10.6	63.2	13.7	60.7	10.8	0.4561
BMI	kg/m <sup>2</sup>	21.3	2.0	21.7	3.2	23.6	2.3	23.8	3.0	24.0	3.4	22.9	3.0	0.4942
食塩	g	9.1	1.1	10.9	0.2	11.9	0.5	13.3	0.5	15.3	1.6	12.1	2.3	---
エネルギー	kcal	1983	311	1979	326	2174	398	2599	528	2384	331	2226	448	0.0004
たんぱく質	g	71.5	10.2	72.9	8.6	80.7	10.6	89.0	14.7	88.7	11.2	80.6	13.3	0.0001
炭水化物	g	278.7	54.4	273.8	35.7	291.7	51.9	345.4	50.9	336.7	44.3	305.4	55.3	0.0003
総脂質	g	59.2	11.4	59.8	15.7	57.6	13.8	70.7	25.4	60.6	9.0	61.7	16.5	0.2776
SFA	g	15.4	3.9	16.5	5.4	15.8	5.3	19.0	7.0	16.2	2.4	16.6	5.1	0.4186
MUFA	g	20.1	4.2	20.8	6.4	19.9	5.0	25.0	10.1	20.2	3.9	21.3	6.5	0.2353
PUFA	g	14.0	2.5	13.5	2.7	13.3	2.3	16.5	4.9	15.1	2.5	14.5	3.3	0.0855
コレステロール	mg	327.7	86.5	362.1	63.8	345.9	63.7	401.3	75.5	404.7	107.2	368.8	83.7	0.0843
食物繊維	g	15.6	2.3	15.5	3.2	18.5	4.7	17.3	4.4	20.4	2.6	17.4	3.9	0.0055
アルコール	g	4.0	5.5	5.0	5.7	21.0	26.8	26.7	22.1	16.4	15.5	14.7	19.0	0.0052
カルシウム	mg	554.8	157.6	581.2	112.4	660.7	167.3	705.7	187.8	743.4	141.5	649.0	166.6	0.0173
カリウム	mg	2691	319	2824	475	3146	589	3145	715	3590	262	3076	579	0.0006
マグネシウム	mg	275.4	40.1	285.5	41.5	324.0	70.8	337.7	71.0	370.4	29.9	318.4	62.4	0.0002
鉄	mg	8.2	0.6	8.5	1.3	9.8	2.2	10.0	2.1	11.3	1.6	9.6	2.0	0.0001
亜鉛	mg	8.7	1.8	8.4	1.4	9.4	1.8	10.3	2.3	9.9	1.7	9.3	1.9	0.0636
ビタミンB1	mg	0.95	0.14	0.96	0.15	1.13	0.18	1.20	0.32	1.14	0.10	1.07	0.21	0.0047
ビタミンB2	mg	1.4	0.1	1.5	0.2	1.6	0.2	1.7	0.4	1.7	0.2	1.6	0.3	0.0024
ビタミンB6	mg	1.3	0.1	1.3	0.3	1.6	0.3	1.6	0.4	1.7	0.2	1.5	0.3	0.0027
ビタミンB12	μg	8.2	3.0	7.6	2.5	9.2	3.3	9.5	3.2	11.5	4.1	9.2	3.4	0.0407
葉酸	μg	359.4	46.0	366.3	82.2	440.5	103.7	420.4	116.5	512.9	62.8	419.0	100.7	0.0003
ビタミンC	mg	116.1	23.0	116.4	28.3	134.0	38.3	123.1	41.9	158.4	40.4	129.3	37.5	0.0235
レチノール	μg	344.2	245.5	312.8	146.0	431.3	262.2	327.7	213.1	484.6	418.1	378.2	269.0	0.4493
カロチン	μg	3796	1100	3552	999	4647	1732	4173	1677	5283	818	4276	1420	0.0151
ビタミンD	μg	9.0	4.1	8.5	3.1	10.4	2.9	11.9	4.4	11.4	3.6	10.2	3.8	0.1044
ビタミンE	mg	9.5	1.8	9.2	1.3	9.6	2.0	10.4	3.1	11.0	1.5	9.9	2.1	0.1694
ビタミンK	μg	413.3	83.9	395.8	133.7	423.5	135.0	421.9	141.6	495.8	121.3	429.4	125.9	0.3447
<b>大阪</b>														
人数	合計	12		12		12		12		12		60		
	女性/男性	10/2		8/4		5/7		4/8		3/9		30/30		
	30/40/50歳代/60歳以上	4/6/2/0		4/2/2/4		5/2/2/3		1/2/2/7		0/3/5/4		14/15/13/18		
年齢	歳	42.3	8.0	49.0	14.5	48.1	13.9	59.9	11.6	55.3	6.2	50.9	12.4	0.0392
身長	cm	158.4	9.7	160.7	7.1	162.7	12.0	162.6	9.2	164.6	7.2	161.2	9.7	0.009
体重	kg	54.4	9.2	56.7	8.1	60.9	14.7	60.7	9.3	62.7	10.9	59.0	10.8	0.0199
BMI	kg/m <sup>2</sup>	21.7	3.0	21.9	2.6	22.8	3.6	22.9	2.5	23.1	3.1	22.5	2.9	0.285
食塩	g	7.9	0.8	10.0	0.4	11.0	0.4	12.8	0.7	15.2	1.2	11.4	2.6	---
エネルギー	kcal	1686	305	1881	265	2008	255	2105	301	2567	337	2049	411	<.0001
たんぱく質	g	58.7	8.2	68.8	11.8	77.5	8.3	79.8	10.1	96.3	15.0	76.2	16.5	<.0001
炭水化物	g	222.1	51.2	248.5	50.1	259.3	34.1	282.9	50.5	342.3	48.4	271.0	61.4	<.0001
総脂質	g	53.6	10.5	59.2	14.9	61.9	12.3	62.8	9.8	71.2	9.7	61.7	12.6	0.0106
SFA	g	14.9	3.7	16.2	4.5	16.2	4.8	16.7	2.7	19.7	4.1	16.7	4.2	0.0686
MUFA	g	19.2	3.8	21.0	6.4	21.9	4.7	22.2	4.1	24.7	4.2	21.8	4.9	0.0889
PUFA	g	11.7	1.8	13.3	3.2	15.0	1.9	14.5	1.9	16.3	2.7	14.2	2.8	0.0002
コレステロール	mg	307.4	50.9	374.4	81.1	385.1	55.9	397.7	81.3	466.2	107.8	386.2	91.2	0.0003
食物繊維	g	9.5	3.1	11.7	3.4	12.9	2.6	14.2	2.7	16.7	3.2	13.0	3.8	<.0001
アルコール	g	8.1	20.1	7.7	10.6	10.9	13.2	8.7	11.2	19.9	22.1	11.1	16.3	0.3270
カルシウム	mg	400.5	137.6	541.0	180.2	527.1	156.8	595.7	147.8	666.9	161.0	546.2	175.9	0.0025
カリウム	mg	1875	386	2330	671	2595	463	2746	417	3447	408	2598	698	<.0001
マグネシウム	mg	198.6	30.6	249.0	64.8	280.3	42.5	297.4	38.1	369.1	69.3	278.9	75.3	<.0001
鉄	mg	5.9	1.1	7.6	1.9	8.3	1.5	9.1	1.7	10.1	1.3	8.2	2.1	<.0001
亜鉛	mg	7.0	1.3	8.3	1.4	8.9	1.1	9.5	1.5	11.2	1.5	9.0	1.9	<.0001
ビタミンB1	mg	0.70	0.14	0.90	0.12	0.97	0.14	0.99	0.16	1.15	0.15	0.94	0.20	<.0001
ビタミンB2	mg	1.0	0.2	1.4	0.3	1.4	0.3	1.5	0.3	1.7	0.3	1.4	0.4	<.0001
ビタミンB6	mg	0.90	0.14	1.14	0.29	1.36	0.25	1.34	0.17	1.75	0.41	1.30	0.38	<.0001
ビタミンB12	μg	5.0	2.4	7.4	4.0	9.3	3.8	9.4	3.1	13.1	6.7	8.9	4.9	0.0005
葉酸	μg	239.0	69.9	312.3	96.7	365.0	105.0	386.4	85.9	469.6	90.8	354.5	116.7	<.0001
ビタミンC	mg	63.6	27.3	85.9	47.0	100.2	34.1	117.2	37.3	129.0	27.1	99.2	41.3	0.0003
レチノール	μg	377.3	418.6	484.4	355.6	672.7	731.6	411.3	620.0	549.7	516.4	499.1	537.3	0.6934
カロチン	μg	2320	982	2532	1132	3256	1102	3543	1250	4260	1057	3182	1283	0.0004
ビタミンD	μg	4.9	1.7	7.4	4.1	8.4	1.9	9.9	2.5	12.8	6.3	8.7	4.5	<.0001
ビタミンE	mg	6.7	1.6	8.2	1.6	9.1	1.4	9.0	1.0	11.0	1.8	8.8	2.0	<.0001
ビタミンK	μg	170.6	112.1	232.4	121.5	299.0	118.3	331.9	123.2	323.2	92.8	271.4	126.3	0.0041

略号: 飽和脂肪酸: SFA、一価不飽和脂肪酸: MUFA、多価不飽和脂肪酸: PUFA。

(次ページへ続く)

\* 一元配置分散分析。

(続き)表39 地域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	
鳥取														
人数	合計	12		13		12		13		12		62		
	女性/男性	10/2		9/4		6/6		4/9		2/10		31/31		
	30/40/50歳代/60歳以上	5/3/1/3		3/3/3/4		4/5/1/2		0/2/7/4		0/2/5/5		12/15/17/18		
年齢	歳	45.8	12.6	51.0	11.7	46.6	12.6	55.7	8.6	57.1	9.7	51.3	11.6	0.8983
身長	cm	155.5	8.1	159.2	8.1	160.8	10.7	165.2	8.9	165.3	10.2	161.2	9.7	0.0303
体重	kg	51.5	8.1	57.5	8.3	60.5	13.8	64.6	12.8	63.8	15.1	59.6	12.5	0.0805
BMI	kg/m <sup>2</sup>	21.2	1.6	22.6	2.0	23.2	3.7	23.5	3.3	23.0	3.0	22.7	2.8	0.3445
食塩	g	8.4	0.7	9.8	0.3	11.0	0.2	12.6	0.5	14.1	0.9	11.2	2.1	---
エネルギー	kcal	1702	306	1879	226	2013	293	2251	329	2632	434	2094	449	<.0001
たんぱく質	g	59.9	8.3	67.1	7.3	71.6	9.4	81.4	6.7	97.7	13.7	75.5	15.9	<.0001
炭水化物	g	244.2	56.8	259.0	40.3	281.4	39.0	312.2	74.3	355.4	55.1	290.3	66.2	<.0001
総脂質	g	49.9	7.3	57.0	10.3	59.4	10.9	64.5	10.2	72.6	16.3	60.7	13.3	0.0001
SFA	g	13.9	2.7	15.4	3.9	15.8	3.7	15.6	2.6	18.8	5.2	15.9	3.9	0.0338
MUFA	g	16.8	2.6	19.7	4.1	20.3	4.1	22.5	4.5	24.7	7.1	20.8	5.3	0.0020
PUFA	g	11.8	1.8	13.1	1.8	14.1	2.5	16.3	2.9	16.9	3.7	14.4	3.2	<.0001
コレステロール	mg	282.7	76.9	340.2	95.0	365.8	90.4	394.5	92.7	464.4	155.7	369.5	118.1	0.0018
食物繊維	g	13.3	4.3	13.9	2.6	14.2	2.8	18.1	4.1	19.2	5.1	15.7	4.5	0.0004
アルコール	g	3.5	4.8	5.8	8.1	6.1	10.9	10.9	15.2	20.2	30.1	9.3	16.8	0.1022
カルシウム	mg	562.4	235.9	516.0	134.8	571.2	198.3	633.8	134.4	725.6	218.2	600.9	195.3	0.0702
カリウム	mg	2388	528	2529	428	2597	462	3091	413	3571	662	2835	655	<.0001
マグネシウム	mg	245.8	49.4	257.1	37.1	274.4	43.1	322.9	41.4	381.7	51.3	296.2	66.1	<.0001
鉄	mg	6.9	1.8	7.2	1.0	7.7	1.1	9.4	1.5	10.8	1.7	8.4	2.0	<.0001
亜鉛	mg	6.8	1.3	7.9	1.0	8.6	1.1	9.7	1.4	11.4	1.6	8.9	2.0	<.0001
ビタミンB1	mg	0.78	0.14	0.92	0.14	0.91	0.15	1.01	0.09	1.20	0.23	0.96	0.20	<.0001
ビタミンB2	mg	1.2	0.3	1.2	0.2	1.2	0.2	1.4	0.2	1.7	0.3	1.4	0.3	<.0001
ビタミンB6	mg	1.0	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2	1.4	0.1	1.8	0.3	1.3	0.3	<.0001
ビタミンB12	μg	5.6	1.1	6.9	1.7	8.5	3.3	9.3	2.0	11.7	3.6	8.4	3.2	<.0001
葉酸	μg	311.9	105.6	306.1	57.4	319.5	76.6	400.9	61.5	443.8	86.9	356.3	94.6	<.0001
ビタミンC	mg	114.8	63.3	108.7	36.9	105.6	39.0	134.8	27.7	155.1	56.7	123.7	48.4	0.0535
レチノール	μg	302.5	368.3	198.5	72.5	435.3	591.6	353.2	183.4	379.4	150.3	331.9	325.4	0.4429
カロチン	μg	3127	1433	2800	826	3264	1057	3908	1170	4045	1184	3426	1208	0.0405
ビタミンD	μg	6.6	2.0	6.6	2.0	8.0	3.6	11.0	2.5	11.8	3.8	8.8	3.5	<.0001
ビタミンE	mg	8.0	1.5	8.3	0.8	8.9	1.6	11.4	1.7	11.5	1.9	9.6	2.1	<.0001
ビタミンK	μg	289.4	168.7	269.5	133.7	244.4	100.1	347.1	135.3	420.5	182.2	314.0	154.9	0.0337
沖縄														
人数	合計	11		12		12		12		11		58		
	女性/男性	8/3		9/3		7/5		4/8		1/10		29/29		
	30/40/50歳代/60歳以上	5/1/3/2		3/6/1/2		0/4/4/4		2/1/4/5		1/4/4/2		11/16/16/15		
年齢	歳	43.7	14.3	44.8	9.9	52.8	8.2	54.5	13.5	50.9	9.7	49.4	11.7	0.4373
身長	cm	155.9	11.1	156.6	9.3	156.5	9.9	159.2	8.3	164.8	4.9	158.5	9.2	<.0001
体重	kg	51.2	18.4	58.8	10.4	61.2	9.2	60.2	8.6	65.5	8.7	59.4	12.0	0.0025
BMI	kg/m <sup>2</sup>	20.9	6.8	23.8	2.5	25.0	2.9	23.7	2.7	24.1	2.6	23.5	3.9	0.3269
食塩	g	6.8	0.9	8.7	0.6	10.1	0.2	11.3	0.3	13.0	1.4	10.0	2.2	---
エネルギー	kcal	1557	189	1875	430	2032	316	2183	436	2412	332	2013	445	<.0001
たんぱく質	g	55.0	7.4	66.4	13.5	78.3	10.0	81.1	11.4	90.8	10.8	74.4	16.1	<.0001
炭水化物	g	210.9	25.4	245.7	60.1	257.3	38.9	272.7	54.5	291.1	36.4	255.7	51.2	0.0019
総脂質	g	49.4	11.8	60.7	15.8	66.6	15.7	68.2	16.2	73.9	7.5	63.8	15.7	0.0017
SFA	g	13	3	16	5	18	7	19	5	19	2	17	5	0.0353
MUFA	g	18.0	5.5	21.6	5.9	24.5	6.4	24.8	6.5	26.6	3.4	23.1	6.2	0.0073
PUFA	g	11.3	2.5	14.0	3.3	14.6	2.7	15.1	3.3	17.8	3.0	14.6	3.5	0.0002
コレステロール	mg	253.2	82.6	307.4	84.9	342.4	52.8	366.0	108.3	389.1	55.0	332.0	90.2	0.0018
食物繊維	g	11.2	3.7	11.5	2.5	16.4	3.6	15.1	2.4	16.8	3.6	14.2	3.9	<.0001
アルコール	g	4.2	8.0	7.6	5.2	10.7	14.3	18.3	22.3	26.6	22.4	13.4	17.4	0.0127
カルシウム	mg	419.4	127.7	469.7	140.8	601.5	160.9	585.1	119.1	603.3	130.3	536.6	152.4	0.0036
カリウム	mg	2205	550	2276	421	3159	581	3027	503	3273	555	2790	680	<.0001
マグネシウム	mg	222.2	58.5	242.0	37.7	329.8	58.1	315.3	45.2	365.0	57.6	294.9	73.5	<.0001
鉄	mg	6.6	1.2	7.3	1.1	9.5	1.3	9.5	1.6	10.8	1.7	8.7	2.1	<.0001
亜鉛	mg	6.9	1.2	8.2	1.8	8.8	0.9	9.5	1.7	10.4	1.1	8.8	1.8	<.0001
ビタミンB1	mg	0.68	0.08	0.77	0.14	0.94	0.11	1.00	0.12	1.13	0.17	0.91	0.20	<.0001
ビタミンB2	mg	1.1	0.2	1.2	0.3	1.5	0.3	1.5	0.2	1.5	0.2	1.4	0.3	0.0016
ビタミンB6	mg	1.0	0.2	1.1	0.2	1.6	0.3	1.5	0.2	1.8	0.3	1.4	0.4	<.0001
ビタミンB12	μg	4.7	1.6	6.5	2.3	8.3	2.3	8.9	2.9	11.1	3.1	7.9	3.2	<.0001
葉酸	μg	290.1	71.7	295.6	84.4	386.0	125.6	418.6	193.1	435.7	94.5	365.3	133.6	0.0125
ビタミンC	mg	99.6	30.1	83.8	24.7	133.6	44.2	114.3	31.3	136.6	39.5	113.4	39.1	0.0020
レチノール	μg	331.5	306.9	517.3	582.1	407.0	377.0	509.5	420.8	514.1	487.3	457.0	436.7	0.8103
カロチン	μg	3808	1301	3476	1567	4377	1146	4730	1605	4932	1583	4261	1506	0.0989
ビタミンD	μg	4.5	1.3	5.6	2.3	8.7	2.8	8.0	2.1	11.6	5.1	7.7	3.8	<.0001
ビタミンE	mg	7.3	1.9	8.2	1.3	10.0	1.5	10.5	1.4	10.9	2.0	9.4	2.1	<.0001
ビタミンK	μg	269.1	114.1	232.1	91.1	334.4	115.9	312.8	238.4	341.3	92.3	297.7	143.9	0.3079

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		
男女合計														
人数	合計	48	49	48	49	48	48	48	242					
女性/男性		18/30	21/28	23/25	27/22	32/16	121/121							
30/40/50歳代/60歳以上		20/20/6/2	12/11/12/14	7/11/15/15	7/11/13/18	5/8/13/22	51/61/59/71							
長野/大阪/鳥取/沖縄		13/7/10/18	10/15/12/12	8/12/16/12	13/11/14/11	18/15/10/5	62/60/62/58							
年齢	歳	41.3	8.4	50.4	11.6	52.3	10.9	53.9	11.5	55.5	11.4	49.3	11.2	0.9506
身長	cm	165.8	9.4	162.6	7.5	160.4	9.0	158.0	9.1	158.4	7.9	161.0	9.0	0.7957
体重	kg	61.6	15.2	60.5	10.9	60.9	9.9	58.4	9.6	57.0	10.9	59.7	11.5	0.7205
BMI	kg/m <sup>2</sup>	22.2	4.2	22.8	2.9	23.6	2.7	23.4	2.9	22.6	3.0	22.9	3.2	0.665
食塩	g/1000kcal	4.1	0.5	4.9	0.2	5.4	0.2	5.9	0.2	6.6	0.4	5.4	0.9	—
たんぱく質	%エネルギー	13.1	1.1	14.7	1.5	14.7	1.3	15.4	1.6	15.8	1.5	14.7	1.7	<.0001
炭水化物	%エネルギー	53.1	5.8	52.1	6.0	54.1	4.6	54.3	5.3	55.3	4.4	53.8	5.3	0.0361
総脂質	%エネルギー	27.7	3.6	27.1	4.9	26.3	3.1	26.3	3.8	26.5	4.0	26.8	3.9	0.3647
SFA	%エネルギー	7.7	1.4	7.2	1.6	6.8	1.2	7.1	1.3	7.1	1.4	7.2	1.4	0.0383
MUFA	%エネルギー	9.9	1.6	9.6	2.2	9.2	1.4	9.1	1.6	9.0	1.6	9.4	1.7	0.0673
PUFA	%エネルギー	6.1	0.9	6.1	1.0	6.4	0.7	6.2	1.0	6.4	0.9	6.2	0.9	0.3863
コレステロール	mg/1000kcal	156.4	31.0	173.3	38.4	176.5	33.4	187.5	39.1	182.9	41.4	175.4	38.1	0.0007
食物繊維	g/1000kcal	6.0	1.7	7.0	1.6	7.2	1.8	7.8	2.2	8.7	1.7	7.3	2.0	<.0001
アルコール	%エネルギー	4.8	5.8	5.0	5.7	3.7	4.0	3.0	4.9	1.7	2.6	3.6	4.9	0.0039
カルシウム	mg/1000kcal	254.3	87.6	269.8	60.0	265.1	67.6	291.9	87.3	330.5	70.6	282.3	79.5	<.0001
カリウム	mg/1000kcal	1173	248	1358	247	1336	251	1417	315	1543	211	1365	282	<.0001
マグネシウム	mg/1000kcal	121.4	22.9	141.9	24.6	144.0	23.7	151.0	30.9	157.7	19.0	143.2	27.3	<.0001
鉄	mg/1000kcal	3.5	0.6	4.1	0.7	4.2	0.7	4.5	0.9	4.8	0.8	4.2	0.9	<.0001
亜鉛	mg/1000kcal	4.1	0.5	4.3	0.5	4.2	0.4	4.5	0.5	4.5	0.4	4.3	0.5	<.0001
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.42	0.06	0.46	0.05	0.46	0.06	0.48	0.08	0.51	0.06	0.47	0.07	<.0001
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.63	0.11	0.68	0.12	0.66	0.12	0.70	0.13	0.76	0.12	0.69	0.13	<.0001
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.57	0.09	0.67	0.13	0.66	0.12	0.69	0.15	0.71	0.10	0.66	0.13	<.0001
ビタミンB12	μg/1000kca	2.9	0.8	4.0	1.5	4.4	1.7	4.5	1.4	4.7	1.6	4.1	1.6	<.0001
葉酸	μg/1000kca	145.7	35.3	184.4	61.6	177.3	42.6	185.9	50.4	210.2	41.1	180.8	51.2	<.0001
ビタミンC	mg/1000kcal	47.4	19.0	54.5	19.0	54.6	20.6	59.9	24.4	66.5	17.8	56.6	21.1	0.0002
レチノール	μg/1000kca	150.9	142.7	235.7	232.9	228.6	247.0	174.9	133.1	219.2	222.9	201.9	202.5	0.1666
カロチン	μg/1000kca	1447	569	1825	751	1790	810	1955	776	2247	543	1853	740	<.0001
ビタミンD	μg/1000kca	3.0	1.1	4.1	1.7	4.3	1.6	4.8	1.7	5.0	1.8	4.2	1.7	<.0001
ビタミンE	mg/1000kcal	4.2	0.6	4.5	0.9	4.6	0.6	4.6	0.8	4.9	0.7	4.6	0.8	<.0001
ビタミンK	μg/1000kca	130.1	57.3	162.5	78.7	148.9	73.7	167.6	74.4	186.6	65.9	159.2	72.4	0.0022
女性														
人数	合計	24	24	25	24	24	121							
30/40/50歳代/60歳以上		13/6/5/0	6/8/7/3	3/9/7/6	5/1/7/11	2/5/6/11	29/29/32/31							
長野/大阪/鳥取/沖縄		6/5/4/9	3/7/9/5	8/5/4/8	4/6/8/6	10/7/6/1	31/30/31/29							
年齢	歳	40.5	8.5	47.0	10.0	50.4	9.8	53.8	11.7	54.6	10.8	49.3	11.2	0.7245
身長	cm	157.2	6.9	156.6	5.8	153.2	6.1	152.1	5.8	154.2	5.0	154.7	6.2	0.0261
体重	kg	50.1	11.7	56.1	8.0	53.1	6.4	52.1	4.7	53.6	8.4	53.0	8.2	0.569
BMI	kg/m <sup>2</sup>	20.2	4.3	22.9	3.1	22.6	2.5	22.7	3.0	22.5	3.0	22.2	3.3	0.963
食塩	g/1000kcal	4.3	0.5	5.1	0.2	5.7	0.1	6.1	0.1	6.8	0.4	5.6	0.9	—
たんぱく質	%エネルギー	13.7	1.5	14.7	1.1	15.1	1.3	15.9	1.6	16.1	1.3	15.1	1.6	<.0001
炭水化物	%エネルギー	54.5	4.8	53.1	5.0	55.4	3.9	54.4	3.9	55.5	4.6	54.6	4.5	0.3547
総脂質	%エネルギー	29.2	4.0	29.0	3.4	26.9	3.3	28.2	3.4	26.7	3.6	28.0	3.6	0.0425
SFA	%エネルギー	8.3	1.3	7.9	1.1	7.0	1.2	7.7	1.2	7.1	1.2	7.6	1.3	0.0027
MUFA	%エネルギー	10.3	1.9	10.2	1.8	9.4	1.6	9.7	1.4	9.0	1.5	9.7	1.7	0.0579
PUFA	%エネルギー	6.4	1.0	6.5	0.8	6.4	0.7	6.7	1.0	6.4	0.9	6.5	0.9	0.8326
コレステロール	mg/1000kcal	162.5	37.0	182.0	33.9	177.4	39.2	193.6	33.3	188.8	42.3	180.8	38.2	0.0480
食物繊維	g/1000kcal	6.7	1.8	7.4	1.7	7.7	1.7	8.8	2.3	9.4	1.6	8.0	2.1	<.0001
アルコール	%エネルギー	1.7	2.4	2.2	3.2	1.5	2.0	0.9	1.3	1.0	1.8	1.5	2.2	0.2954
カルシウム	mg/1000kcal	293.2	85.4	295.2	63.1	280.0	59.3	340.1	84.6	349.4	57.5	311.3	75.1	0.0017
カリウム	mg/1000kcal	1292	285	1397	247	1407	243	1590	319	1618	177	1460	283	<.0001
マグネシウム	mg/1000kcal	129.2	29.2	147.1	22.4	148.0	22.7	165.5	32.0	163.5	16.5	150.6	28.0	<.0001
鉄	mg/1000kcal	3.8	0.7	4.3	0.7	4.4	0.6	4.9	1.1	5.0	0.7	4.5	0.9	<.0001
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.5	4.3	0.4	4.3	0.3	4.5	0.4	4.6	0.4	4.4	0.4	0.0320
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.43	0.05	0.47	0.06	0.46	0.07	0.51	0.06	0.53	0.06	0.48	0.07	<.0001
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.69	0.11	0.71	0.12	0.70	0.14	0.76	0.12	0.80	0.09	0.73	0.12	0.0072
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.59	0.12	0.64	0.11	0.67	0.12	0.73	0.15	0.73	0.10	0.67	0.13	0.0002
ビタミンB12	μg/1000kca	3.0	1.2	4.2	1.6	4.2	1.5	4.5	1.3	4.9	1.6	4.1	1.5	0.0004
葉酸	μg/1000kca	165.2	45.3	176.2	53.5	189.5	44.1	204.4	52.3	223.1	36.0	191.7	50.2	0.0003
ビタミンC	mg/1000kcal	53.2	16.2	54.1	20.6	61.5	26.1	68.1	19.9	71.9	17.5	61.8	21.4	0.0047
レチノール	μg/1000kca	216.0	169.8	250.3	238.2	217.2	251.1	155.0	113.3	218.0	164.5	211.3	193.9	0.5546
カロチン	μg/1000kca	1609	673	1766	665	1956	781	2239	825	2395	628	1993	764	0.0011
ビタミンD	μg/1000kca	2.9	1.3	3.8	1.2	4.4	1.7	4.9	1.5	5.5	2.1	4.3	1.8	<.0001
ビタミンE	mg/1000kcal	4.6	1.0	4.7	0.6	4.6	0.5	5.1	0.8	5.1	0.7	4.8	0.8	0.0286
ビタミンK	μg/1000kca	154.2	63.1	152.1	75.3	179.3	89.9	187.4	70.7	201.9	67.6	175.0	75.3	0.0946

略号: 飽和脂肪酸: SFA、一価不飽和脂肪酸: MUFA、多価不飽和脂肪酸: PUFA。

(次ページへ続く)

\* 一元配置分散分析。