

表2-1 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の摂取サービング数（男性）

Age group	パー センタ イル 値	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製 品	
					品	果物
1～6 (n=846)	25	2.0	2.0	1.5	1.0	0.0
	50	2.5	3.0	2.0	2.0	0.0
	75	3.0	4.0	3.0	3.0	1.0
7～14 (n=1271)	25	3.5	4.0	3.0	2.0	0.0
	50	4.5	6.0	4.0	3.0	0.0
	75	5.5	8.0	5.5	4.0	1.0
15～19 (n=702)	25	5.0	5.0	2.5	0.0	0.0
	50	6.0	8.0	4.0	1.0	0.0
	75	7.5	10.0	5.5	3.0	0.0
20～29 (n=1077)	25	4.0	4.5	2.5	0.0	0.0
	50	5.5	7.0	4.0	0.0	0.0
	75	6.5	9.0	5.5	2.0	0.0
30～39 (n=1715)	25	4.0	5.0	2.5	0.0	0.0
	50	5.0	7.0	4.0	0.0	0.0
	75	6.5	9.0	6.0	1.0	0.0
40～49 (n=1834)	25	4.0	5.0	2.5	0.0	0.0
	50	5.0	7.0	4.0	0.0	0.0
	75	6.0	9.0	6.0	1.0	0.0
50～59 (n=1859)	25	4.0	5.0	3.0	0.0	0.0
	50	5.0	7.0	4.5	0.0	0.0
	75	6.0	9.0	6.0	1.0	1.0
60～69 (n=2763)	25	3.5	5.0	3.0	0.0	0.0
	50	4.5	7.0	5.0	0.0	1.0
	75	6.0	10.0	7.0	2.0	2.0
≥70 (n=3015)	25	3.5	4.0	3.0	0.0	0.0
	50	4.5	6.0	5.0	1.0	1.0
	75	5.5	9.0	7.0	2.0	2.0

表2-2 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の摂取サービング数（女性）

	パー センタ イル 値	牛乳・乳製 品				
		主食	主菜	副菜	品	果物
1~6	25	1.5	2.0	1.5	1.0	0.0
(n=799)	50	2.5	3.0	2.5	2.0	0.0
	75	3.0	4.0	3.0	3.0	1.0
7~14	25	3.0	4.0	3.0	2.0	0.0
(n=1285)	50	3.5	5.0	4.0	3.0	0.0
	75	4.5	7.0	5.0	4.0	1.0
15~19	25	3.0	4.0	2.5	0.0	0.0
(n=599)	50	4.0	6.0	3.5	1.0	0.0
	75	5.0	8.0	5.0	2.0	1.0
20~29	25	2.5	4.0	2.5	0.0	0.0
(n=1177)	50	3.5	5.0	3.5	0.0	0.0
	75	4.5	7.0	5.0	2.0	1.0
30~39	25	3.0	3.0	2.5	0.0	0.0
(n=1935)	50	3.5	5.0	3.5	1.0	0.0
	75	4.5	7.0	5.5	2.0	1.0
40~49	25	3.0	3.0	2.5	0.0	0.0
(n=2113)	50	3.5	5.0	4.0	1.0	0.0
	75	4.5	7.0	5.5	2.0	1.0
50~59	25	2.5	4.0	3.0	0.0	0.0
(n=2251)	50	3.5	5.0	4.5	1.0	1.0
	75	4.5	7.0	6.5	2.0	1.0
60~69	25	2.5	4.0	3.0	0.0	0.0
(n=3088)	50	3.5	6.0	5.0	1.0	1.0
	75	4.5	8.0	7.0	2.0	2.0
≥70	25	2.5	3.0	3.0	0.0	0.0
(n=3896)	50	3.5	5.0	4.5	1.0	1.0
	75	4.5	7.0	6.5	2.0	2.0

表3 朝食、昼食、夕食別の主食、主菜、副菜のそろった食事をしている人の割合

	Age group		Breakfast		Lunch		Dinner	
			Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)
Male	1～6	(n=846)	128	(15.1)	498	(58.9)	594	(70.2)
	7～14	(n=1271)	419	(33.0)	1142	(89.9)	1100	(86.5)
	15～19	(n=702)	241	(34.3)	541	(77.1)	634	(90.3)
	20～29	(n=1077)	301	(27.9)	671	(62.3)	933	(86.6)
	30～39	(n=1715)	507	(29.6)	1086	(63.3)	1444	(84.2)
	40～49	(n=1834)	597	(32.6)	1242	(67.7)	1526	(83.2)
	50～59	(n=1859)	784	(42.2)	1281	(68.9)	1507	(81.1)
	60～69	(n=2763)	1454	(52.6)	1862	(67.4)	2238	(81.0)
≥70	(n=3015)	1833	(60.8)	1946	(64.5)	2539	(84.2)	
Female	1～6	(n=799)	130	(16.3)	479	(59.9)	557	(69.7)
	7～14	(n=1285)	367	(28.6)	1149	(89.4)	1132	(88.1)
	15～19	(n=599)	189	(31.6)	422	(70.5)	503	(84.0)
	20～29	(n=1177)	324	(27.5)	667	(56.7)	931	(79.1)
	30～39	(n=1935)	573	(29.6)	1062	(54.9)	1565	(80.9)
	40～49	(n=2113)	674	(31.9)	1253	(59.3)	1720	(81.4)
	50～59	(n=2251)	882	(39.2)	1378	(61.2)	1831	(81.3)
	60～69	(n=3088)	1512	(49.0)	1915	(62.0)	2538	(82.2)
≥70	(n=3896)	2089	(53.6)	2365	(60.7)	3264	(83.8)	

表4 主食、主菜、副菜のそろった食事の1日あたりの回数

		無		1回		2回		3回	
Age group		Number	(%)						
Male	1~6 (n=846)	122	(14.4)	293	(34.6)	366	(43.3)	65	(7.7)
	7~14 (n=1271)	14	(1.1)	200	(15.7)	710	(55.9)	347	(27.3)
	15~19 (n=702)	9	(1.3)	148	(21.1)	367	(52.3)	178	(25.4)
	20~29 (n=1077)	48	(4.5)	322	(29.9)	538	(50.0)	169	(15.7)
	30~39 (n=1715)	66	(3.8)	549	(32.0)	812	(47.3)	288	(16.8)
	40~49 (n=1834)	76	(4.1)	507	(27.6)	895	(48.8)	356	(19.4)
	50~59 (n=1859)	63	(3.4)	461	(24.8)	894	(48.1)	441	(23.7)
	60~69 (n=2763)	102	(3.7)	615	(22.3)	1199	(43.4)	847	(30.7)
	≥70 (n=3015)	117	(3.9)	564	(18.7)	1248	(41.4)	1086	(36.0)
Female	1~6 (n=799)	92	(11.5)	314	(39.3)	327	(40.9)	66	(8.3)
	7~14 (n=1285)	17	(1.3)	186	(14.5)	784	(61.0)	298	(23.2)
	15~19 (n=599)	23	(3.8)	164	(27.4)	286	(47.7)	126	(21.0)
	20~29 (n=1177)	88	(7.5)	434	(36.9)	477	(40.5)	178	(15.1)
	30~39 (n=1935)	145	(7.5)	672	(34.7)	826	(42.7)	292	(15.1)
	40~49 (n=2113)	125	(5.9)	698	(33.0)	921	(43.6)	369	(17.5)
	50~59 (n=2251)	108	(4.8)	648	(28.8)	1042	(46.3)	453	(20.1)
	60~69 (n=3088)	108	(3.5)	796	(25.8)	1383	(44.8)	801	(25.9)
	≥70 (n=3896)	177	(4.5)	877	(22.5)	1685	(43.2)	1157	(29.7)

表5-1 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の組み合わせ（朝食）

	男性		女性	
	度数	パーセント	度数	パーセント
無	1379	9.1	915	5.3
果	102	0.7	140	0.8
乳	172	1.1	224	1.3
乳+果	92	0.6	132	0.8
主菜	46	0.3	69	0.4
主菜+果	10	0.1	20	0.1
主菜+乳	19	0.1	26	0.2
主菜+乳+果	10	0.1	27	0.2
副菜	42	0.3	78	0.5
副菜+果	20	0.1	39	0.2
副菜+乳	22	0.1	40	0.2
副菜+乳+果	18	0.1	45	0.3
副菜+主菜	77	0.5	77	0.4
副菜+主菜+果	20	0.1	44	0.3
副菜+主菜+乳	21	0.1	37	0.2
副菜+主菜+乳+果	14	0.1	34	0.2
主食	1517	10.1	1716	10.0
主食+果	207	1.4	326	1.9
主食+乳	884	5.9	1220	7.1
主食+乳+果実	400	2.7	605	3.5
主食+主菜	1320	8.8	1220	7.1
主食+主菜+果	159	1.1	193	1.1
主食+主菜+乳	513	3.4	528	3.1
主食+主菜+乳+果	166	1.1	227	1.3
主食+副菜	901	6.0	1272	7.4
主食+副菜+果	149	1.0	250	1.5
主食+副菜+乳	350	2.3	544	3.2
主食+副菜+乳+果	188	1.2	355	2.1
主食+副菜+主菜	3868	25.6	3967	23.1
主食+副菜+主菜+果	633	4.2	780	4.5
主食+副菜+主菜+乳	1175	7.8	1302	7.6
主食+副菜+主菜+乳+果	588	3.9	691	4.0

表5-2 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の組み合わせ（昼食）

	男性		女性	
	度数	パーセント	度数	パーセント
無	371	2.5	367	2.1
果	18	0.1	34	0.2
乳	23	0.2	42	0.2
乳+果	16	0.1	20	0.1
主菜	25	0.2	29	0.2
主菜+果	2	0.0	4	0.0
主菜+乳	4	0.0	3	0.0
主菜+乳+果	3	0.0	4	0.0
副菜	21	0.1	80	0.5
副菜+果	4	0.0	7	0.0
副菜+乳	4	0.0	15	0.1
副菜+乳+果			7	0.0
副菜+主菜	72	0.5	143	0.8
副菜+主菜+果	13	0.1	13	0.1
副菜+主菜+乳	13	0.1	30	0.2
副菜+主菜+乳+果	3	0.0	10	0.1
主食	929	6.2	1190	6.9
主食+果	61	0.4	135	0.8
主食+乳	119	0.8	213	1.2
主食+乳+果実	70	0.5	126	0.7
主食+主菜	1575	10.4	1534	8.9
主食+主菜+果	76	0.5	123	0.7
主食+主菜+乳	105	0.7	172	1.0
主食+主菜+乳+果	27	0.2	43	0.3
主食+副菜	936	6.2	1544	9.0
主食+副菜+果	84	0.6	178	1.0
主食+副菜+乳	188	1.2	308	1.8
主食+副菜+乳+果	51	0.3	79	0.5
主食+副菜+主菜	7824	51.9	7550	44.0
主食+副菜+主菜+果	582	3.9	874	5.1
主食+副菜+主菜+乳	1687	11.2	2026	11.8
主食+副菜+主菜+乳+果	176	1.2	240	1.4

表5-3 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の組み合わせ（夕食）

	男性		女性	
	度数	パーセント	度数	パーセント
無	93	0.6	117	0.7
果	5	0.0	3	0.0
乳	4	0.0	12	0.1
乳+果	1	0.0	3	0.0
主菜	48	0.3	35	0.2
主菜+果	4	0.0	8	0.0
主菜+乳	5	0.0	4	0.0
主菜+乳+果	1	0.0		
副菜	24	0.2	81	0.5
副菜+果	7	0.0	13	0.1
副菜+乳	4	0.0	11	0.1
副菜+乳+果	1	0.0	6	0.0
副菜+主菜	930	6.2	1068	6.2
副菜+主菜+果	99	0.7	128	0.7
副菜+主菜+乳	89	0.6	131	0.8
副菜+主菜+乳+果	22	0.1	20	0.1
主食	135	0.9	121	0.7
主食+果	5	0.0	7	0.0
主食+乳	10	0.1	13	0.1
主食+乳+果実	4	0.0	4	0.0
主食+主菜	530	3.5	434	2.5
主食+主菜+果	24	0.2	34	0.2
主食+主菜+乳	45	0.3	41	0.2
主食+主菜+乳+果	5	0.0	6	0.0
主食+副菜	381	2.5	625	3.6
主食+副菜+果	39	0.3	88	0.5
主食+副菜+乳	49	0.3	75	0.4
主食+副菜+乳+果	3	0.0	14	0.1
主食+副菜+主菜	10093	66.9	11260	65.7
主食+副菜+主菜+果	1177	7.8	1530	8.9
主食+副菜+主菜+乳	1037	6.9	1037	6.0
主食+副菜+主菜+乳+果	208	1.4	214	1.2

表5-4 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の組み合わせ（間食）

	男性		女性	
	度数	パーセント	度数	パーセント
無	10984	72.8	11562	67.4
果	1102	7.3	1623	9.5
乳	990	6.6	1490	8.7
乳+果	278	1.8	445	2.6
主菜	109	0.7	132	0.8
主菜+果	19	0.1	37	0.2
主菜+乳	30	0.2	32	0.2
主菜+乳+果	8	0.1	19	0.1
副菜	213	1.4	371	2.2
副菜+果	54	0.4	93	0.5
副菜+乳	62	0.4	97	0.6
副菜+乳+果	24	0.2	44	0.3
副菜+主菜	15	0.1	19	0.1
副菜+主菜+果	2	0.0	2	0.0
副菜+主菜+乳	2	0.0	8	0.0
副菜+主菜+乳+果	1	0.0	2	0.0
主食	559	3.7	596	3.5
主食+果	95	0.6	106	0.6
主食+乳	223	1.5	213	1.2
主食+乳+果実	50	0.3	58	0.3
主食+主菜	77	0.5	40	0.2
主食+主菜+果	14	0.1	13	0.1
主食+主菜+乳	25	0.2	22	0.1
主食+主菜+乳+果	9	0.1	3	0.0
主食+副菜	42	0.3	39	0.2
主食+副菜+果	7	0.0	9	0.1
主食+副菜+乳	13	0.1	16	0.1
主食+副菜+乳+果	5	0.0	10	0.1
主食+副菜+主菜	46	0.3	20	0.1
主食+副菜+主菜+果	10	0.1	8	0.0
主食+副菜+主菜+乳	13	0.1	10	0.1
主食+副菜+主菜+乳+果	1	0.0	4	0.0

表6-1 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（男性）

年齢		エネルギー				たんぱく質				脂質			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1～6	mean	22.7	28.9	31.4	17.0	24.4	29.1	30.7	15.9	22.1	28.4	32.0	17.5
	SD	8.8	10.6	10.6	11.9	12.3	13.6	12.6	13.5	14.5	16.2	16.9	16.1
	median	22.3	28.2	30.9	16.6	23.2	26.8	30.3	13.3	19.8	26.3	29.9	15.1
7～14	mean	20.9	33.1	35.6	10.3	20.4	39.1	33.1	7.3	19.5	33.7	35.9	10.9
	SD	7.5	7.8	10.0	10.2	9.1	10.7	10.9	8.5	11.0	12.5	14.8	12.7
	median	20.7	32.6	35.1	8.6	19.9	38.9	32.3	4.7	18.5	32.5	35.6	6.8
15～19	mean	18.9	33.5	39.7	8.0	20.6	31.2	41.6	6.6	17.4	33.8	40.4	8.5
	SD	9.3	10.4	11.4	9.9	11.4	11.6	13.1	9.2	12.2	15.7	16.6	12.9
	median	19.5	32.3	39.0	4.1	20.4	30.3	40.6	2.3	16.6	32.0	39.5	0.3
20～29	mean	17.0	32.3	44.4	6.2	18.1	29.6	47.1	5.2	16.1	31.1	46.6	6.2
	SD	12.2	13.3	14.4	9.9	13.7	14.2	15.9	9.0	14.9	18.9	20.4	12.1
	median	17.7	32.0	43.5	0.2	18.5	28.8	47.0	0.1	14.1	30.4	45.5	0.0
30～39	mean	17.8	32.4	45.0	4.8	18.3	30.1	47.5	4.1	16.6	31.9	47.1	4.4
	SD	12.2	12.6	14.2	8.2	13.7	13.5	15.7	7.3	15.5	18.4	20.3	10.2
	median	18.4	32.4	44.1	0.0	17.7	29.3	47.0	0.0	14.0	30.8	46.2	0.0
40～49	mean	18.6	31.9	44.6	4.9	19.6	29.8	46.4	4.2	17.7	31.9	46.0	4.4
	SD	11.6	11.3	13.3	8.1	13.0	12.5	14.6	7.2	14.9	17.4	19.1	9.7
	median	19.4	31.9	43.7	0.3	19.9	29.0	45.6	0.6	15.9	31.1	44.7	0.0
50～59	mean	20.2	31.0	43.4	5.4	21.6	28.9	45.0	4.4	19.5	31.2	45.1	4.2
	SD	10.2	10.4	12.3	8.0	12.4	11.8	14.0	6.9	14.4	17.1	18.4	8.8
	median	20.7	30.8	42.8	0.9	21.5	28.5	44.2	1.2	17.8	30.3	44.2	0.0
60～69	mean	23.0	29.3	41.8	5.9	24.7	27.4	43.5	4.4	22.7	29.0	43.9	4.4
	SD	9.5	9.9	11.3	7.9	11.9	11.4	13.2	6.5	14.8	16.9	18.4	8.6
	median	23.4	29.3	41.2	2.5	24.6	26.5	43.0	1.8	21.0	27.5	43.6	0.2
≥70	mean	26.4	28.2	38.3	7.1	28.7	27.0	39.2	5.1	25.4	27.8	41.8	5.1
	SD	8.3	9.0	10.2	8.2	11.4	11.0	12.2	6.8	14.9	16.1	18.1	9.3
	median	26.1	28.1	37.6	4.5	28.2	26.3	38.3	2.5	23.3	26.3	41.6	0.6

表6-2 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（男性）

年齢		炭水化物				食物繊維				カルシウム			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1~6	mean	23.0	29.0	29.6	18.5	19.6	32.9	35.3	12.2	26.5	27.3	22.5	23.7
	SD	8.9	10.7	10.2	12.6	11.8	15.0	15.8	12.3	19.0	19.9	15.7	21.0
	median	22.3	28.3	29.0	17.6	17.9	31.5	35.3	9.4	23.0	21.3	18.4	18.9
7~14	mean	21.9	32.9	33.8	11.4	17.3	37.3	37.2	8.2	19.6	48.5	22.6	9.3
	SD	8.3	8.6	10.5	11.2	10.4	13.8	14.5	10.1	14.1	18.0	13.8	12.0
	median	21.9	32.5	33.1	9.8	15.4	36.5	36.7	4.5	16.7	48.7	19.8	4.2
15~19	mean	20.2	33.6	37.5	8.7	18.3	28.1	46.7	6.8	26.0	26.4	36.8	10.8
	SD	10.2	11.0	12.0	10.7	12.3	13.6	16.1	10.6	18.4	17.7	18.6	16.4
	median	20.5	32.9	37.0	4.9	16.8	26.4	46.5	0.1	22.7	21.8	33.8	2.6
20~29	mean	18.2	34.0	40.8	7.0	17.2	27.9	50.5	4.4	22.1	25.4	44.0	8.5
	SD	13.1	14.2	14.8	10.9	14.7	15.9	18.7	9.0	19.6	18.0	21.8	15.0
	median	18.8	33.5	39.9	0.3	16.1	25.8	50.2	0.0	18.5	21.4	42.7	0.5
30~39	mean	19.9	34.6	40.1	5.5	18.4	28.5	49.9	3.2	22.2	26.9	44.2	6.8
	SD	13.3	13.4	14.4	9.0	15.0	15.5	18.7	7.5	18.6	16.8	20.5	12.5
	median	20.8	34.4	39.3	0.1	16.8	26.7	49.3	0.1	18.7	23.5	42.9	0.0
40~49	mean	20.8	34.6	39.2	5.5	19.1	28.6	48.8	3.5	23.9	25.9	43.4	6.9
	SD	13.0	12.5	13.9	8.6	14.5	15.3	18.0	7.9	18.2	16.1	19.3	12.1
	median	21.7	34.2	38.3	0.4	17.7	26.4	48.9	0.0	21.3	22.9	41.9	0.8
50~59	mean	23.0	34.4	36.4	6.2	21.9	27.3	46.4	4.4	26.1	25.2	42.0	6.7
	SD	11.5	11.9	13.0	8.9	13.6	13.8	16.9	8.7	17.7	15.5	19.2	11.2
	median	23.6	33.7	36.2	1.0	21.1	25.3	46.0	0.1	23.5	21.8	40.4	1.3
60~69	mean	26.1	32.4	34.3	7.3	25.5	27.0	41.9	5.7	29.5	24.6	39.4	6.5
	SD	10.6	10.7	11.4	9.4	13.7	13.3	15.9	9.8	17.2	14.9	17.9	10.6
	median	26.4	32.0	34.2	3.3	24.5	25.6	41.5	0.1	28.1	21.5	37.5	1.8
≧70	mean	28.9	29.9	32.3	9.0	28.9	27.0	36.4	7.7	34.2	25.3	33.1	7.5
	SD	9.3	9.7	9.8	9.9	12.9	13.1	14.5	10.7	17.3	15.0	15.9	11.3
	median	28.7	29.6	32.2	6.2	27.7	25.5	35.5	2.3	33.0	22.8	31.2	2.7

表6-3 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（男性）

年齢		鉄				レチノール当量				ビタミンD			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1~6	mean	21.0	31.7	35.7	11.6	20.2	33.6	31.6	14.6	21.2	33.3	34.0	11.5
	SD	12.6	14.1	15.1	11.0	17.6	21.4	22.2	17.7	23.2	29.0	30.1	18.4
	median	18.7	30.5	34.4	9.2	15.9	31.5	28.4	8.4	12.7	26.8	24.2	1.6
7~14	mean	19.6	33.2	39.8	7.4	17.8	44.8	30.2	7.2	19.4	45.6	30.4	4.6
	SD	10.7	11.4	13.6	8.8	15.6	19.3	18.7	11.9	20.7	27.6	27.4	10.1
	median	18.6	31.8	39.4	4.9	14.8	43.8	27.9	1.4	12.3	42.9	22.6	0.0
15~19	mean	18.0	31.5	44.2	6.2	19.2	33.7	39.4	7.7	21.3	34.7	39.6	4.4
	SD	12.2	13.4	14.8	9.2	17.8	22.3	24.0	14.3	24.6	28.5	31.3	11.2
	median	16.8	29.9	43.8	1.6	15.6	30.7	37.3	0.0	11.2	28.4	31.6	0.0
20~29	mean	16.8	29.5	49.0	4.8	18.0	28.6	47.4	6.0	19.9	29.3	47.6	3.3
	SD	14.4	15.0	17.4	8.6	21.2	24.5	27.2	14.8	27.5	30.9	34.3	10.8
	median	14.6	28.5	48.5	0.0	10.5	23.0	47.3	0.0	5.1	16.5	44.1	0.0
30~39	mean	17.5	30.1	48.5	3.9	17.8	29.1	49.3	3.8	17.7	30.2	49.6	2.4
	SD	14.7	14.9	17.4	7.7	20.8	23.6	26.8	11.0	25.4	31.1	34.2	9.3
	median	15.0	28.8	48.1	0.0	11.4	24.5	49.7	0.0	4.6	18.1	49.1	0.0
40~49	mean	18.7	29.8	47.3	4.1	18.6	28.5	49.3	3.6	19.9	30.0	48.0	2.0
	SD	14.4	13.8	16.3	7.4	20.5	23.3	26.4	10.4	27.4	30.5	33.9	8.2
	median	17.3	28.8	46.5	0.0	12.3	23.5	49.1	0.0	5.4	17.3	45.8	0.0
50~59	mean	21.5	28.7	45.4	4.4	21.7	28.2	45.6	4.5	21.2	30.6	46.3	2.0
	SD	14.0	13.2	15.6	7.3	21.2	22.3	25.6	10.6	27.4	30.6	33.8	8.2
	median	20.7	27.2	44.6	0.0	16.6	23.3	44.5	0.0	7.1	19.8	43.8	0.0
60~69	mean	24.6	27.6	43.0	4.8	24.3	27.0	42.7	5.9	22.8	27.6	48.0	1.6
	SD	13.8	13.1	14.8	7.1	21.3	21.9	25.0	12.6	27.8	30.0	33.6	6.6
	median	24.2	26.2	42.4	1.4	19.4	22.7	41.9	0.0	9.4	14.0	46.5	0.0
≧70	mean	28.7	26.8	38.4	6.1	28.0	25.8	38.7	7.5	26.5	26.8	44.7	2.0
	SD	13.0	12.4	13.5	7.9	21.3	21.1	24.2	13.9	29.3	29.8	33.8	8.2
	median	28.5	25.6	37.4	3.2	24.3	21.6	36.6	0.1	13.7	13.3	42.0	0.0

表6-4 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（男性）

年齢		トコフェノール				ビタミンK				ビタミンB1			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1~9	mean	20.0	30.9	32.3	16.9	19.6	35.6	40.6	4.3	20.5	30.3	34.9	14.4
	SD	14.0	17.3	18.2	16.2	22.8	25.3	27.1	6.8	11.7	14.5	15.8	12.5
	median	17.1	28.3	30.1	12.9	9.8	30.9	36.3	1.8	18.4	29.1	33.6	12.5
7~14	mean	18.3	33.9	36.2	11.6	16.9	37.6	43.1	2.4	18.0	35.5	38.7	7.7
	SD	12.4	15.2	16.8	14.1	19.3	22.4	23.9	5.1	10.6	13.5	16.0	9.3
	median	16.2	32.2	34.9	6.4	9.7	33.6	43.1	0.3	16.7	34.1	38.0	4.9
15~19	mean	17.4	35.5	38.5	8.7	16.1	34.0	47.3	2.6	16.5	31.8	44.6	7.1
	SD	13.2	17.8	17.7	13.6	19.0	22.9	25.1	6.2	11.5	15.7	17.9	11.1
	median	15.1	33.7	36.5	0.8	8.8	30.6	45.7	0.0	15.3	29.1	43.8	1.7
20~29	mean	16.7	31.6	45.7	6.1	17.2	28.2	52.7	1.8	15.1	30.5	49.3	5.1
	SD	16.1	19.8	21.0	12.9	22.8	23.6	27.6	6.4	14.3	19.1	20.8	11.3
	median	13.6	29.4	44.6	0.0	6.8	21.6	53.3	0.0	12.6	27.4	49.3	0.0
30~39	mean	16.8	32.8	46.2	4.2	18.1	27.5	53.0	1.3	15.7	32.0	48.4	3.9
	SD	16.5	19.4	21.0	10.5	24.0	23.2	28.1	5.8	14.8	18.4	20.8	9.9
	median	13.1	31.7	44.9	0.0	7.0	21.3	54.9	0.0	12.5	29.4	47.9	0.0
40~49	mean	18.0	32.0	45.9	4.2	18.5	27.8	52.5	1.1	16.4	31.9	48.0	3.7
	SD	15.7	18.6	20.3	10.3	23.2	23.0	27.2	4.4	13.4	17.9	19.8	9.3
	median	15.1	30.9	45.6	0.0	8.0	21.3	53.4	0.0	14.3	29.4	47.9	0.0
50~59	mean	19.9	31.1	45.1	3.9	23.6	26.1	49.2	1.1	18.2	30.8	46.5	4.4
	SD	15.4	17.9	19.7	8.5	25.1	21.8	27.1	4.4	13.4	17.1	19.0	9.7
	median	17.3	29.8	43.9	0.0	13.7	20.4	49.4	0.0	16.4	27.9	45.9	0.0
60~69	mean	22.9	28.3	43.9	4.9	28.4	24.7	45.8	1.1	21.2	29.5	44.1	5.1
	SD	15.5	17.2	19.2	9.3	26.4	21.7	27.0	4.1	13.0	16.2	18.0	10.0
	median	20.5	26.1	43.5	0.0	19.9	18.6	44.8	0.0	19.5	26.7	43.1	0.6
≧70	mean	25.5	27.9	40.4	6.2	33.5	24.7	40.5	1.3	24.4	28.0	40.7	6.9
	SD	15.7	16.8	18.6	10.1	26.5	22.5	26.2	4.4	12.6	15.2	17.1	11.6
	median	23.0	25.9	39.2	1.2	28.6	18.4	37.1	0.0	22.9	25.8	39.4	2.4

表6-5 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（男性）

年齢		ビタミンB2				ビタミンC			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1～9	mean	26.8	28.0	26.7	18.5	18.2	31.8	34.4	15.6
	SD	16.6	17.1	14.8	17.0	18.4	22.6	22.9	21.6
	median	25.1	24.1	25.1	14.2	12.7	27.2	31.4	4.4
7～14	mean	23.1	39.8	28.3	8.8	16.8	34.2	39.4	9.6
	SD	13.7	13.5	12.8	11.4	16.8	19.9	21.4	17.3
	median	21.9	39.5	26.4	4.2	11.4	31.3	38.3	0.1
15～19	mean	22.7	31.8	36.3	9.2	15.6	30.1	45.5	8.9
	SD	15.4	15.3	15.5	13.5	16.3	21.5	24.0	17.2
	median	21.1	30.2	34.7	2.5	10.3	26.0	44.3	0.1
20～29	mean	20.6	29.4	42.0	8.0	14.7	26.7	51.3	7.3
	SD	18.2	17.9	19.3	14.7	18.8	22.4	26.7	17.2
	median	19.1	27.4	41.2	0.2	7.3	21.6	51.6	0.1
30～39	mean	20.2	29.9	43.0	7.0	15.7	27.5	51.1	5.7
	SD	17.2	16.8	18.8	13.4	19.7	22.4	26.5	15.4
	median	17.2	28.0	42.1	0.1	7.5	23.5	50.4	0.0
40～49	mean	21.3	29.2	42.7	6.8	16.9	26.9	50.3	5.8
	SD	16.2	16.1	17.6	12.0	19.4	21.5	25.6	14.8
	median	20.0	26.7	41.7	0.3	10.2	22.3	50.0	0.0
50～59	mean	24.1	28.7	39.9	7.2	19.5	25.2	47.1	8.2
	SD	16.2	15.6	16.7	12.1	19.0	20.1	24.4	17.3
	median	23.5	26.9	38.7	1.4	15.1	20.8	45.5	0.0
60～69	mean	27.3	26.9	38.7	7.1	23.4	24.4	41.0	11.2
	SD	15.8	14.8	16.0	11.5	19.5	19.4	23.9	20.1
	median	26.6	24.6	37.9	2.3	19.5	20.4	39.0	0.0
≥70	mean	30.8	26.0	34.2	9.0	25.6	25.1	34.1	15.1
	SD	15.0	13.9	14.4	13.2	18.8	19.3	21.2	22.2
	median	30.3	24.5	32.9	3.8	22.4	21.2	30.1	0.7

表6-6 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（女性）

年齢		エネルギー				たんぱく質				脂質			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1~6	mean	21.9	30.0	30.8	17.3	23.0	29.7	30.6	16.8	20.9	29.5	31.8	17.8
	SD	8.6	10.0	10.3	11.7	11.7	12.9	12.7	13.7	14.1	15.0	16.2	15.9
	median	21.2	29.6	30.6	16.5	22.1	28.4	28.9	14.6	19.1	29.3	29.8	14.7
7~14	mean	20.4	36.2	33.5	9.9	19.7	42.0	31.6	6.7	19.3	36.3	34.1	10.3
	SD	7.5	8.7	9.2	9.3	9.4	11.5	10.9	7.8	11.7	13.4	14.4	11.9
	median	20.1	36.1	33.7	8.7	19.3	41.7	30.7	4.4	18.0	34.5	33.3	6.2
15~19	mean	21.7	32.7	36.7	8.9	22.8	31.0	39.2	7.0	19.6	33.4	38.1	8.9
	SD	9.8	10.2	11.3	10.8	12.3	12.1	13.9	9.7	13.1	15.5	16.5	13.0
	median	21.9	32.4	36.3	5.8	22.3	30.1	38.2	2.9	18.2	32.3	36.3	0.7
20~29	mean	19.6	32.3	40.8	7.3	20.7	29.8	43.9	5.6	18.0	30.9	43.6	7.5
	SD	11.6	12.6	13.9	9.3	13.9	14.0	15.9	7.9	14.7	18.1	19.8	11.9
	median	20.3	32.1	40.4	3.2	20.6	29.3	43.3	1.9	16.9	30.1	43.3	0.2
30~39	mean	21.3	31.0	40.4	7.3	22.2	28.4	43.4	6.0	20.0	29.7	43.1	7.2
	SD	11.2	11.9	12.9	9.2	13.3	13.4	14.6	8.3	15.3	17.8	19.4	11.5
	median	21.7	30.5	39.4	3.8	21.4	27.3	43.0	2.6	18.4	28.7	42.0	0.5
40~49	mean	21.5	31.2	39.9	7.4	22.6	28.8	42.5	6.2	20.5	29.5	42.7	7.4
	SD	10.3	11.2	12.4	8.9	12.4	12.7	14.5	8.0	14.2	17.0	18.7	11.2
	median	21.7	30.9	39.1	4.2	22.2	28.2	41.3	3.1	18.9	28.3	42.1	0.6
50~59	mean	22.8	30.1	38.6	8.5	23.9	27.9	41.5	6.7	21.7	29.0	41.7	7.6
	SD	9.4	10.1	11.2	8.9	12.0	11.8	13.3	8.1	14.3	16.7	17.9	11.1
	median	22.7	29.8	38.3	6.2	23.3	26.7	41.1	4.0	20.0	27.9	41.2	1.4
60~69	mean	24.9	29.3	37.7	8.1	26.5	27.1	40.5	5.9	23.9	27.9	42.0	6.3
	SD	9.2	9.7	10.5	8.6	11.8	11.6	12.6	7.2	14.9	16.6	18.3	10.2
	median	24.7	28.7	37.3	6.3	25.9	26.1	40.1	3.6	21.7	26.3	41.2	0.9
≥70	mean	26.7	29.3	35.7	8.3	28.8	27.5	37.7	6.0	25.4	28.3	40.3	6.0
	SD	8.4	9.1	9.6	8.7	11.6	11.2	12.3	7.5	15.3	16.9	18.8	10.3
	median	26.4	28.8	35.2	6.3	28.3	26.6	36.9	3.5	23.4	26.4	39.6	0.8

表6-7 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（女性）

年齢		炭水化物				食物繊維				カルシウム			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1～6	mean	22.6	30.0	28.7	18.8	19.9	33.3	34.8	12.0	24.4	27.1	22.9	25.7
	SD	8.9	10.4	10.3	12.6	12.7	15.5	15.6	12.3	17.2	19.1	15.9	21.8
	median	21.7	29.2	28.3	18.0	17.5	32.9	33.6	9.2	21.4	20.5	18.5	21.7
7～14	mean	21.2	36.3	31.5	11.1	17.6	38.1	36.2	8.0	18.8	51.3	21.3	8.5
	SD	8.0	9.4	9.8	10.4	10.4	13.9	14.1	9.9	13.5	18.1	13.1	11.1
	median	20.5	35.9	31.1	10.1	15.9	37.4	35.3	4.7	16.0	52.5	18.2	4.1
15～19	mean	23.5	32.7	33.7	10.2	21.8	26.5	44.9	6.9	27.3	26.4	35.5	10.8
	SD	10.8	10.7	12.0	12.2	14.5	14.2	16.8	10.0	19.1	17.4	19.1	15.5
	median	23.6	32.3	33.4	6.2	19.6	24.5	43.9	1.8	23.9	20.9	31.5	3.4
20～29	mean	21.4	33.5	36.7	8.4	19.4	27.4	47.6	5.6	24.9	26.3	39.9	8.8
	SD	12.7	13.5	14.2	10.3	14.9	15.4	18.3	9.2	19.5	17.6	20.3	13.4
	median	22.6	32.9	36.3	4.6	17.6	25.8	47.8	0.2	21.3	22.8	37.7	2.3
30～39	mean	23.1	32.4	36.2	8.3	20.0	28.1	46.4	5.5	26.6	25.9	38.4	9.1
	SD	12.1	12.6	13.2	10.1	13.7	15.5	17.1	9.0	18.8	17.6	19.2	13.6
	median	23.2	32.2	35.4	4.8	18.3	26.2	45.6	0.0	24.2	21.8	35.4	2.8
40～49	mean	23.1	33.0	35.4	8.5	21.0	28.2	45.2	5.6	26.7	25.9	38.2	9.2
	SD	11.1	12.3	12.7	10.0	13.8	15.0	17.1	8.9	17.7	16.6	18.9	13.0
	median	23.5	32.1	35.2	5.0	19.3	27.0	44.6	0.3	23.9	22.5	35.8	3.3
50～59	mean	24.4	31.6	33.8	10.1	22.7	27.2	43.2	7.0	28.1	25.1	37.4	9.4
	SD	10.0	10.7	11.4	10.3	13.0	13.6	15.5	9.9	17.1	15.5	17.7	12.7
	median	24.4	31.1	33.9	8.0	21.2	25.8	42.7	2.7	26.3	21.7	35.2	4.3
60～69	mean	26.6	30.4	32.8	10.2	26.1	26.6	39.6	7.8	31.7	25.0	35.2	8.1
	SD	9.7	9.9	10.5	10.5	13.1	12.6	14.8	10.3	17.0	15.4	16.5	11.5
	median	26.4	29.9	32.5	8.2	25.0	25.3	39.1	3.5	30.2	21.8	33.1	3.8
≥70	mean	27.9	29.9	31.8	10.5	27.9	27.6	36.1	8.5	33.5	25.9	32.1	8.5
	SD	8.7	9.3	9.4	10.7	13.0	13.1	14.4	11.2	17.2	15.3	16.3	11.9
	median	27.9	29.2	31.5	8.2	26.9	26.4	35.2	3.7	31.7	23.3	30.0	3.6

表6-8 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（女性）

年齢		鉄				レチノール当量				ビタミンD			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1~6	mean	21.4	31.6	35.6	11.4	19.9	34.0	29.4	16.7	22.2	31.8	34.3	11.8
	SD	13.2	13.6	14.3	10.7	18.0	21.8	20.9	18.5	25.6	29.1	31.3	18.0
	median	18.6	30.6	34.9	9.0	15.6	32.3	25.5	11.8	11.9	23.3	23.0	2.4
7~14	mean	19.6	35.1	38.1	7.1	16.8	45.8	30.6	6.8	17.1	47.5	31.2	4.3
	SD	11.1	12.2	13.0	8.1	15.6	19.9	19.5	11.4	19.3	27.5	27.8	9.5
	median	18.4	33.8	37.6	4.7	13.9	44.9	28.6	1.5	10.0	45.6	23.4	0.0
15~19	mean	20.7	30.5	42.5	6.3	21.6	35.7	35.2	7.4	20.2	35.5	39.6	4.7
	SD	13.3	12.6	14.9	8.6	20.5	22.4	22.9	13.7	24.8	28.4	31.9	11.4
	median	20.0	28.9	41.0	2.5	16.9	33.6	32.4	0.3	9.6	30.4	33.1	0.0
20~29	mean	18.6	30.1	45.8	5.4	19.2	30.8	43.4	6.5	20.4	30.6	45.0	3.9
	SD	14.6	15.5	17.4	7.9	20.7	23.9	26.5	13.2	26.5	30.1	33.7	10.5
	median	16.4	28.5	44.9	1.3	13.2	27.3	41.7	0.0	7.8	20.1	40.2	0.0
30~39	mean	19.6	28.8	45.9	5.7	20.4	28.3	45.0	6.4	19.9	27.4	48.1	4.6
	SD	13.9	14.8	16.3	8.2	20.7	23.5	26.1	12.5	26.0	29.2	33.4	12.6
	median	17.2	26.9	45.2	2.0	15.0	23.5	43.8	0.0	7.8	15.5	46.9	0.0
40~49	mean	20.6	29.1	44.4	5.9	20.5	29.0	43.5	7.0	21.1	28.9	45.7	4.2
	SD	14.0	14.4	15.9	8.1	20.4	23.1	25.6	12.7	27.1	29.8	33.9	11.4
	median	18.7	27.8	43.9	2.5	15.0	24.8	42.0	0.0	7.8	17.9	41.9	0.0
50~59	mean	22.2	27.9	43.3	6.6	21.4	28.1	41.8	8.7	21.2	28.3	46.9	3.6
	SD	14.0	13.1	15.2	8.1	19.9	21.9	24.5	14.6	27.1	29.9	33.8	10.2
	median	20.6	26.6	42.9	4.1	16.7	24.5	39.8	0.7	8.1	16.4	45.8	0.0
60~69	mean	25.6	27.1	40.9	6.4	24.7	25.7	41.3	8.3	22.7	27.1	47.5	2.6
	SD	13.8	12.7	14.3	7.7	20.9	20.6	24.2	13.7	28.5	30.5	34.0	9.1
	median	24.7	25.8	40.1	4.1	20.0	21.9	39.3	0.8	8.9	13.0	46.1	0.0
≥70	mean	28.3	27.4	37.3	6.9	26.3	27.0	38.1	8.6	27.2	27.7	42.8	2.4
	SD	13.3	12.6	13.5	8.2	21.0	21.7	24.1	14.4	30.4	30.7	34.2	8.5
	median	27.8	26.2	36.3	4.3	22.4	23.1	35.6	0.8	13.5	13.5	36.8	0.0

表6-9 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（女性）

年齢		トコフェノール				ビタミンK				ビタミンB1			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1～9	mean	19.2	32.3	31.5	17.0	20.5	35.5	39.6	4.4	19.4	31.7	34.5	14.5
	SD	14.2	17.0	17.6	16.6	23.2	24.7	25.7	7.4	11.5	14.7	15.5	12.3
	median	15.8	30.4	29.4	12.3	11.1	31.6	36.3	1.8	17.6	30.3	33.1	12.6
7～14	mean	18.5	35.0	35.5	11.0	17.5	37.8	42.6	2.1	17.4	38.0	37.1	7.5
	SD	12.9	16.1	17.0	13.7	19.6	21.4	23.0	5.2	10.0	14.1	15.6	9.0
	median	16.0	33.1	34.6	6.2	10.2	35.2	42.6	0.3	16.3	36.9	36.0	4.8
15～19	mean	19.7	34.9	37.6	7.9	19.9	31.2	46.0	2.9	19.1	30.5	44.0	6.5
	SD	14.4	16.4	17.6	12.3	21.5	20.7	24.5	7.8	12.8	14.8	18.1	10.0
	median	17.8	34.5	37.1	1.8	11.2	27.7	46.0	0.1	17.7	28.5	42.7	2.1
20～29	mean	18.5	32.2	43.1	6.3	18.1	28.8	50.9	2.3	17.4	29.8	47.5	5.3
	SD	16.5	19.2	20.7	10.8	23.1	24.4	27.7	6.4	13.7	17.3	19.9	8.8
	median	14.5	30.5	42.4	0.2	7.7	23.0	52.3	0.0	15.5	26.9	47.6	0.9
30～39	mean	19.7	30.8	42.8	6.7	18.8	27.1	51.9	2.3	18.6	30.1	45.9	5.4
	SD	16.0	18.8	19.9	11.4	23.1	23.5	27.6	6.6	13.8	17.4	19.0	9.0
	median	16.4	28.8	42.4	0.7	8.5	20.5	53.7	0.0	16.5	28.1	45.1	1.4
40～49	mean	20.6	30.9	41.8	6.6	19.9	28.0	50.0	2.1	18.6	29.7	46.4	5.3
	SD	15.4	19.0	20.0	11.0	23.4	23.6	27.2	5.8	12.8	16.9	19.1	8.5
	median	18.2	28.8	40.9	0.7	10.0	22.1	50.5	0.0	16.6	27.5	45.2	1.7
50～59	mean	22.5	29.2	41.0	7.3	23.6	26.2	48.3	1.9	20.0	28.7	44.6	6.7
	SD	15.5	17.3	18.8	11.2	24.9	22.5	27.0	5.4	12.5	15.6	17.5	9.7
	median	19.9	27.2	39.6	2.4	13.3	20.0	48.4	0.0	18.2	26.2	44.4	3.2
60～69	mean	24.4	27.4	41.6	6.7	28.3	24.8	45.4	1.5	22.4	28.5	42.4	6.7
	SD	15.7	16.7	18.9	10.3	26.5	22.6	26.6	4.9	12.6	15.5	17.0	9.4
	median	21.7	24.8	40.7	2.5	19.5	18.4	44.7	0.0	20.9	26.4	41.7	3.4
≥70	mean	25.1	28.8	39.3	6.9	31.9	25.9	40.6	1.6	24.2	28.1	39.9	7.8
	SD	15.8	17.5	18.9	10.3	26.5	23.6	26.4	5.1	12.3	14.5	16.7	11.1
	median	22.9	26.3	37.5	2.6	26.2	19.0	37.4	0.0	22.9	26.0	38.3	4.0

表6-10 朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（女性）

年齢		ビタミン B2				ビタミン C			
		朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
1～9	mean	25.4	27.6	26.8	20.1	17.2	32.5	34.1	16.3
	SD	15.9	15.7	14.3	17.6	18.6	22.8	23.0	21.7
	median	23.3	24.1	23.9	16.5	10.8	28.4	29.9	5.3
7～14	mean	21.8	43.0	27.1	8.1	16.5	34.4	39.0	10.1
	SD	13.3	14.0	12.2	10.4	16.6	20.3	21.7	18.2
	median	20.6	42.7	25.6	4.0	11.5	30.5	37.1	0.0
15～19	mean	24.0	31.8	34.9	9.2	18.7	28.7	44.1	8.4
	SD	15.6	14.6	16.0	13.5	18.9	20.4	24.1	17.0
	median	22.5	30.6	33.1	3.1	13.1	25.0	42.6	0.1
20～29	mean	22.6	30.3	39.0	8.1	16.7	27.1	48.9	7.4
	SD	17.2	17.6	18.3	12.3	19.6	22.5	26.4	16.4
	median	20.8	28.7	37.1	2.1	10.3	22.2	48.2	0.0
30～39	mean	24.0	29.0	38.6	8.4	17.8	26.1	48.2	7.9
	SD	16.9	16.9	16.8	12.1	19.7	22.2	26.1	16.8
	median	22.1	26.8	37.4	3.2	11.4	21.2	46.6	0.0
40～49	mean	24.0	29.1	38.1	8.8	17.6	26.0	47.9	8.5
	SD	15.9	16.2	16.8	12.1	18.5	21.4	25.6	17.6
	median	22.6	27.5	36.7	3.6	12.0	21.7	46.8	0.0
50～59	mean	25.5	27.7	37.1	9.7	20.1	24.4	43.3	12.2
	SD	15.8	15.0	16.3	12.6	18.8	19.6	23.8	20.0
	median	24.1	25.8	35.3	5.2	16.2	20.4	41.5	0.0
60～69	mean	28.4	26.6	36.0	9.0	23.8	24.1	37.7	14.4
	SD	15.2	14.7	14.9	11.9	19.3	19.1	22.6	21.5
	median	27.3	24.6	34.4	4.5	20.0	20.0	34.5	0.8
≥70	mean	30.4	26.6	33.0	10.0	24.5	25.7	32.9	16.9
	SD	15.2	14.1	14.4	13.0	18.9	19.4	20.7	22.7
	median	29.7	24.6	31.5	5.0	20.7	21.8	29.4	4.1

表7-1 肥満度別にみた主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のサービング数（男性）

		パーセント 値	主食	主菜	副菜	牛乳・ 乳製品	果実		
18～29 歳	<18.5	25	4.0	4.0	2.0	0.0	0.0		
		(n=71) 50	5.0	6.0	3.5	0.0	0.0		
		75	6.0	8.0	5.5	2.0	0.0		
	18.5～ 25	(n=582)	25	4.0	5.0	2.4	0.0	0.0	
			50	5.5	6.0	4.0	0.0	0.0	
			75	6.5	9.0	5.5	2.0	0.0	
		≥25	(n=140)	25	4.5	5.0	2.0	0.0	0.0
			50	5.5	7.0	3.5	0.0	0.0	
			75	7.0	10.0	5.5	2.0	0.0	
30～49 歳	<18.5	25	4.0	4.0	2.0	0.0	0.0		
		(n=94) 50	4.8	6.0	3.8	0.0	0.0		
		75	6.0	8.0	5.0	2.0	0.0		
	18.5～ 25	(n=1530)	25	4.0	5.0	2.5	0.0	0.0	
			50	5.0	7.0	4.0	0.0	0.0	
			75	6.0	9.0	6.0	1.0	0.0	
		≥25	(n=815)	25	4.0	5.0	2.5	0.0	0.0
			50	5.0	7.0	4.5	0.0	0.0	
			75	6.5	10.0	6.0	1.0	0.0	
50～69 歳	<18.5	25	3.5	4.0	2.5	0.0	0.0		
		(n=101) 50	4.5	6.0	4.0	0.0	0.0		
		75	5.5	7.0	6.0	1.0	1.0		
	18.5～ 25	(n=2286)	25	4.0	5.0	3.0	0.0	0.0	
			50	5.0	7.0	4.5	0.0	0.0	
			75	6.0	9.0	6.5	2.0	1.0	
		≥25	(n=1073)	25	3.5	5.0	3.0	0.0	0.0
			50	5.0	7.0	5.0	0.0	0.0	
			75	6.0	10.0	7.0	2.0	1.0	
70歳以 上	<18.5	25	3.5	3.0	2.5	0.0	0.0		
		(n=122) 50	4.3	6.0	4.5	1.0	1.0		
		75	5.0	8.0	6.0	2.0	1.0		
	18.5～ 25	(n=1576)	25	3.5	4.0	3.5	0.0	0.0	
			50	4.5	6.0	5.0	1.0	1.0	
			75	5.5	9.0	7.0	2.0	2.0	
		≥25	(n=659)	25	3.5	4.0	3.5	0.0	0.0
			50	4.5	7.0	5.0	0.0	1.0	
			75	5.5	9.0	7.5	2.0	2.0	

表7-2 肥満度別にみた主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のサービング数（女性）

		パーセント ンタイ ル値	主食	主菜	副菜	牛乳・ 乳製品	果実
18～29 歳	<18.5	25	2.5	4.0	2.5	0.0	0.0
	(n=192)	50	3.5	5.0	3.5	0.0	0.0
		75	4.5	7.0	5.0	2.0	1.0
	18.5～ 25	25	2.5	4.0	2.5	0.0	0.0
	(n=615)	50	3.5	5.0	3.5	1.0	0.0
		75	4.5	7.0	5.5	2.0	1.0
	≥25	25	2.9	3.0	2.0	0.0	0.0
	(n=74)	50	4.0	5.5	3.0	0.0	0.0
		75	5.0	8.0	5.0	1.0	1.0
30～49 歳	<18.5	25	2.6	3.0	2.5	0.0	0.0
	(n=432)	50	3.5	5.0	3.5	1.0	0.0
		75	4.5	7.0	5.0	2.0	1.0
	18.5～ 25	25	3.0	3.0	2.5	0.0	0.0
	(n=2237)	50	3.5	5.0	4.0	1.0	0.0
		75	4.5	7.0	5.5	2.0	1.0
	≥25	25	3.0	3.0	2.5	0.0	0.0
	(n=461)	50	4.0	6.0	4.0	0.0	0.0
		75	5.0	7.0	5.5	2.0	1.0
50～69 歳	<18.5	25	2.5	4.0	3.0	0.0	0.0
	(n=340)	50	3.5	5.0	5.0	1.0	1.0
		75	4.0	7.0	6.5	2.0	2.0
	18.5～ 25	25	2.5	4.0	3.0	0.0	0.0
	(n=3081)	50	3.5	6.0	5.0	1.0	1.0
		75	4.5	8.0	6.5	2.0	2.0
	≥25	25	3.0	4.0	3.0	0.0	0.0
	(n=1073)	50	3.5	6.0	4.5	0.0	1.0
		75	4.5	8.0	7.0	2.0	2.0
70歳以 上	<18.5	25	2.5	3.0	3.0	0.0	0.0
	(n=283)	50	3.5	5.0	4.5	1.0	1.0
		75	4.0	7.0	6.5	2.0	2.0
	18.5～ 25	25	2.5	4.0	3.0	0.0	0.0
	(n=2000)	50	3.5	5.0	5.0	1.0	1.0
		75	4.5	7.0	6.5	2.0	2.0
	≥25	25	3.0	4.0	3.0	0.0	0.0
	(n=778)	50	3.5	5.0	4.5	1.0	1.0
		75	4.5	7.0	6.5	2.0	2.0