

No	食品番号	食品名	出現総数	摂取人数		1回の食事当たりの食材料摂取量 (ポーションサイズ) (g)										各食品群総摂取量への寄与	
				人数	割合	平均値	標準偏差	中央値	最頻値	5th	10th	25th	75th	90th	95th	寄与率	順位
(前ページからの続き)																	
肉類																	
1	11163	豚ひき肉	1191	1018	21.7	29.3	27.7	20.0	40.0	4.0	5.1	10.0	40.0	64.5	80.0	7.2	5
2	11221	鶏もも	1004	909	19.4	66.9	48.8	52.9	50.0	12.0	19.0	30.0	90.0	133.3	155.0	14.7	1
3	11186	ウインナーソーゼン	875	798	17.0	31.2	21.3	24.6	20.0	9.0	13.3	18.0	40.0	60.0	68.6	6.1	6
4	11176	ロース肉	772	696	14.8	20.0	13.3	18.5	20.0	5.0	7.0	10.0	25.0	40.0	40.0	3.4	10
5	11129	豚ばら	756	670	14.3	47.8	41.7	37.5	20.0	9.0	12.0	20.0	60.0	90.0	120.0	7.8	3
6	11130	豚もも	687	637	13.6	49.5	37.4	40.0	50.0	9.0	12.0	20.4	63.9	100.0	120.0	7.6	4
7	11183	ベーコン	633	572	12.2	16.1	14.3	12.5	20.0	1.4	2.5	5.0	20.0	34.0	45.0	2.2	13
8	11089	牛ひき肉	600	568	12.1	26.7	22.6	19.1	15.0	4.5	6.0	10.2	38.1	62.3	75.0	3.5	9
9	11123	豚ロース	549	520	11.1	66.5	46.7	55.0	80.0	15.0	19.4	30.0	90.0	130.0	150.0	8.1	2
10	11219	鶏むね	331	309	6.6	57.5	50.4	50.0	50.0	4.8	8.0	24.0	75.4	108.8	150.0	4.2	8
11	11030	牛かた/部位不明の牛肉	324	305	6.5	59.2	34.7	52.0	60.0	13.0	24.5	35.0	75.0	100.0	120.0	4.3	7
12	11230	鶏ひき肉	277	265	5.6	27.3	26.6	18.5	30.0	2.9	4.3	7.9	37.5	59.0	75.0	1.7	17
13	11115	豚かた	234	215	4.6	46.6	26.3	45.0	60.0	10.0	20.0	27.0	60.0	78.3	100.0	2.4	12
14	11119	豚かたロース	203	191	4.1	75.7	53.7	60.0	100.0	15.0	17.5	40.0	100.0	133.3	180.0	3.4	11
15	11220	鶏むね(皮なし)	171	160	3.4	55.4	43.1	46.2	30.0	8.0	12.0	24.4	80.0	112.0	150.0	2.1	15
16	11195	焼き豚	160	157	3.3	29.5	29.7	20.0	20.0	10.0	15.5	20.0	30.0	60.0	72.5	1.1	20
17	11046	牛ばら	155	149	3.2	61.3	34.4	62.0	70.0	8.0	20.0	35.0	78.0	107.1	125.0	2.1	14
18	11227	鶏ささ身	131	128	2.7	46.8	39.7	31.3	20.3	7.6	10.0	19.3	70.0	100.0	124.8	1.4	19
19	11034	牛かたロース	113	111	2.4	74.0	45.3	60.0	100.0	20.0	24.6	40.0	100.0	120.0	158.7	1.9	16
20	11218	鶏手羽	106	102	2.2	67.2	51.9	55.3	60.0	19.3	22.0	32.1	82.5	123.8	160.0	1.6	18
21	11178	ブロイラー	92	92	2.0	9.5	12.0	5.8	10.0	1.1	1.6	2.5	10.0	20.0	40.0	0.2	25
22	11224	鶏もも(皮なし)	80	76	1.6	51.4	41.1	41.4	16.0	5.5	7.7	17.4	75.0	103.4	135.0	0.9	21
23	19532	つくね	70	70	1.5	44.6	29.8	38.0	15.0	11.3	15.0	18.8	60.0	90.0	115.0	0.7	24
24	11101	牛腱(ゆで)	64	62	1.3	62.3	63.6	45.0	20.0	15.0	20.0	25.0	75.0	100.0	160.0	0.9	22
25	11140	豚ヒレ赤肉	54	54	1.2	70.0	38.9	54.1	50.0	22.0	30.0	42.0	100.0	120.0	150.0	0.8	23
卵																	
1	12004	鶏卵	5531	3324	70.8	31.0	23.5	30.0	43.0	2.1	3.3	8.6	45.0	55.5	67.5	90.1	1
2	12005	ゆで卵	387	359	7.6	33.9	20.2	30.0	43.0	5.0	8.8	20.0	45.0	55.0	60.0	8.1	2
大豆・大豆製品																	
1	4040	油揚げ	1767	1414	30.1	10.0	10.7	6.6	5.0	1.7	2.0	3.8	12.0	22.5	30.0	6.6	6
2	4032	木綿豆腐	1341	1099	23.4	63.3	56.5	50.0	50.0	14.4	15.0	25.0	79.8	133.3	180.0	32.1	1
3	4046	糸ひき納豆	950	923	19.7	37.7	13.6	40.0	40.0	15.0	20.0	27.0	45.0	50.0	50.0	13.9	3
4	4033	絹ごし豆腐	750	643	13.7	65.9	53.4	50.0	50.0	15.0	22.2	30.0	80.0	133.3	160.0	18.8	2
5	4039	生揚げ	334	308	6.6	62.1	46.5	50.0	50.0	10.0	15.0	32.0	80.0	120.0	140.0	7.9	5
6	4034	ソフト豆腐	357	305	6.5	59.8	44.2	50.0	50.0	15.0	20.0	30.0	75.0	120.0	150.0	8.2	4
7	4042	凍り豆腐	124	121	2.6	19.8	21.5	18.5	18.5	2.2	3.7	7.4	18.5	44.4	55.5	1.0	9
8	4041	がんもどき	119	114	2.4	44.6	33.1	36.0	20.0	10.0	13.9	20.0	60.0	100.0	120.0	2.1	8
9	4024	ゆで大豆	126	113	2.4	14.0	13.1	10.0	10.0	3.0	3.6	6.0	17.5	26.7	40.0	0.7	11
10	4038	焼き豆腐	86	82	1.7	65.7	37.3	60.0	75.0	15.0	20.0	40.0	79.0	105.0	150.0	2.2	7
11	4029	きな粉(全粒)	62	60	1.3	7.2	6.6	5.0	3.0	1.5	1.7	3.0	10.0	14.0	18.0	0.2	14
12	4028	大豆水煮缶	61	55	1.2	20.8	15.4	14.0	14.0	3.3	7.0	10.0	28.0	48.8	50.0	0.5	13
13	4051	おから(新製法)	64	54	1.2	23.0	15.8	17.9	17.9	5.7	6.8	10.0	36.2	41.7	41.7	0.6	12
14	4047	挽きわり納豆	52	52	1.1	36.0	15.3	40.0	40.0	12.0	20.0	25.0	45.0	50.0	50.0	0.7	10

表4-3 副菜系料理を構成する主な食材料(野菜類、いも類、大豆を除く豆類・種実類、きのこ類、海藻類)別の出現総数、当該食品を摂取した人数、全解析対象者に対する人数割合、1回の食事あたりに摂取される量(ポーションサイズ)および各食品群摂取量への寄与率とその順位(各食品群に分類される摂取された食品は、野菜類:全239食品、いも類:全29食品、豆・種実類:全44食品、きのこ類:全26食品、海藻類:全40食品。このうち集団の1%以上の者に摂取された食品に限定し、当該食品を摂取した人数の多い順に表示。乾燥食品は重量変換済み)

No	食品番号	食品名	出現総数	摂取人数		1回の食事当たりの食材料摂取量 (ポーションサイズ) (g)										各食品群総摂取量への寄与	
				人数	割合	平均値	標準偏差	中央値	最頻値	5th	10th	25th	75th	90th	95th	寄与率	順位
1	6153	玉ねぎ	4539	2940	62.6	37.6	34.5	29.4	20.0	3.5	6.0	15.0	50.0	75.9	100.1	12.4	1
2	6214	人参・皮むき	4298	2694	57.4	19.6	17.6	15.0	10.0	2.7	4.0	7.5	26.7	40.0	53.5	6.0	5
3	6061	キャベツ	2753	2105	44.8	51.1	43.1	40.0	50.0	7.5	10.0	20.0	68.0	100.0	133.3	10.9	2
4	6226	根深ねぎ	2527	1893	40.3	15.7	18.1	10.0	5.0	1.7	2.5	5.0	20.0	33.3	50.0	3.0	9
5	6134	大根・皮むき	2235	1663	35.4	55.3	52.3	40.0	30.0	10.0	12.5	20.0	74.0	120.0	153.0	9.3	3
6	6065	きゅうり	1557	1297	27.6	24.8	20.5	20.0	20.0	3.0	5.0	10.0	32.0	49.0	60.0	3.1	8
7	6312	じゃがいも	1500	1265	26.9	29.0	25.9	20.0	10.0	4.9	6.8	10.0	38.4	60.0	80.0	3.5	7
8	6233	白菜	1476	1255	26.7	72.1	67.1	50.0	100.0	6.0	10.0	24.0	100.0	156.5	200.0	8.5	4
9	6182	トマト	1126	962	20.5	54.3	40.8	41.3	20.0	10.9	20.0	25.0	75.0	100.0	142.0	5.0	6
10	6103	しょうが	978	845	18.0	3.4	4.0	2.1	1.0	0.5	0.7	1.0	4.0	7.5	10.0	0.3	41
11	6084	ごぼう	987	841	17.9	23.9	22.5	16.9	10.0	3.0	5.0	9.8	30.5	50.0	66.7	1.9	14
12	6245	青ピーマン	888	812	17.3	19.0	16.4	15.0	10.0	3.0	4.6	8.0	25.0	40.0	51.0	1.4	17
13	6223	にんにく	753	679	14.5	1.9	2.5	1.0	0.2	0.1	0.1	0.2	2.4	4.9	6.0	0.1	59
14	6212	人参・皮つき	856	625	13.3	24.2	21.4	19.4	10.0	4.2	5.6	10.0	30.0	48.7	65.5	1.5	15
15	6183	ミニトマト	672	593	12.6	23.6	16.3	20.0	20.0	8.0	9.8	12.0	30.0	40.0	50.0	1.3	18
16	6291	緑豆もやし	610	552	11.8	52.2	36.0	46.5	50.0	10.0	15.0	25.0	66.7	100.0	121.5	2.6	10
17	6227	葉ねぎ	705	550	11.7	6.5	8.8	3.3	5.0	1.0	1.1	2.0	6.0	15.0	26.0	0.4	36
18	6267	ほうれんそう	592	533	11.4	46.4	33.8	40.0	50.0	8.0	10.0	20.0	67.5	90.0	108.0	2.2	12
19	6048	西洋かぼちゃ	578	508	10.8	54.6	41.8	40.0	30.0	12.5	16.0	28.8	70.5	100.0	132.0	2.5	11
20	6207	にら	450	411	8.8	15.3	11.9	10.0	10.0	5.0	5.0	10.0	20.0	30.0	31.0	0.6	25

\*1 日本標準食品成分表では果物類に分類されるが、食事のなかで漬物野菜としての位置づけで食べられている傾向が多いため、本研究で(次のページに続く)は国民健康・栄養調査食品群別表に基づき野菜類とした。

No	食品番号	食品名	出現総数	摂取人数	人数割合	1回の食事当たりの食材料摂取量 (ポーションサイズ) (g)										各食品群総摂取量への寄与	
						平均値	標準偏差	中央値	最頻値	5th	10th	25th	75th	90th	95th	寄与率	順位
(前ページからの続き)																	
21	6139	干し大根(たくあん漬)	460	411	8.8	18.0	17.7	13.5	20.0	2.3	3.1	6.8	23.6	38.0	47.5	0.6	27
22	6086	ごまつな	438	388	8.3	41.2	30.7	34.0	20.0	9.3	12.5	20.0	56.7	75.0	100.0	1.5	16
23	6263	アロカリ-	453	388	8.3	30.9	20.7	25.0	20.0	8.3	10.0	16.0	40.0	57.7	66.7	1.1	20
24	7022	梅干し <sup>1)</sup>	404	383	8.2	7.9	5.7	7.0	5.0	2.0	2.4	4.0	10.0	16.0	20.0	0.3	40
25	6317	れんこん	391	349	7.4	36.3	29.2	27.8	10.0	7.0	10.0	14.0	50.0	76.0	91.9	1.1	19
26	6132	大根・皮つき	420	343	7.3	65.7	56.8	50.0	50.0	8.9	10.0	25.0	90.0	150.0	202.5	2.1	13
27	6264	アロカリ(ゆで)	344	305	6.5	33.4	22.5	30.0	30.0	10.0	12.0	20.0	45.0	60.0	80.0	0.9	23
28	6228	こねぎ	378	298	6.3	5.0	5.6	3.3	5.0	1.0	1.3	2.0	5.0	10.0	15.0	0.1	50
29	6191	なす	291	272	5.8	40.5	32.3	30.0	30.0	8.0	10.5	20.0	52.5	75.2	110.0	1.0	21
30	6289	アラウマツハもやし	277	261	5.6	42.3	45.7	30.0	30.0	3.3	5.0	10.5	50.0	100.0	121.5	1.0	22
31	6268	ほうれんそう(ゆで)	279	254	5.4	38.8	27.8	30.0	30.0	8.0	10.0	20.0	50.0	75.0	85.7	0.9	24
32	6072	きょうな	294	250	5.3	27.1	26.1	20.0	10.0	2.0	5.0	9.5	37.8	63.3	85.0	0.6	26
33	6180	ホホトシコソ缶	250	231	4.9	16.6	14.8	10.8	10.0	2.4	3.0	6.0	23.8	40.0	43.5	0.3	37
34	6239	ハツ	206	199	4.2	1.4	2.0	1.0	1.0	0.1	0.1	0.3	2.0	2.5	5.0	0.0	73
35	6010	さやいんげん	210	185	3.9	21.7	20.3	16.1	20.0	4.0	4.5	7.8	30.0	50.0	54.0	0.4	35
36	6151	たけのこ水煮缶	187	176	3.7	11.8	9.6	9.2	15.0	2.3	3.1	5.0	15.0	26.4	30.0	0.2	47
37	6236	ｷｷ	172	156	3.3	27.3	19.2	20.5	20.0	7.5	10.0	14.3	33.3	50.0	60.0	0.4	32
38	6104	しょうが(酢漬)	158	154	3.3	5.4	3.6	4.0	4.0	1.0	2.0	3.0	7.7	10.0	10.0	0.1	67
39	6128	かいわれだいこん	155	149	3.2	10.5	10.3	7.0	5.0	1.8	2.5	3.8	16.0	20.0	25.0	0.1	54
40	6235	白菜(塩漬)	164	137	2.9	28.2	20.2	20.0	20.0	6.7	10.0	15.0	32.5	55.0	72.0	0.4	34
41	6099	しゅんぎく	145	136	2.9	42.7	31.0	37.2	50.0	5.0	9.0	19.8	60.0	79.2	99.0	0.5	29
42	6152	しなちく(塩抜き塩蔵)	136	136	2.9	12.1	7.4	10.0	10.0	5.0	10.0	10.0	10.0	20.0	30.0	0.1	52
43	6278	糸みつば	138	133	2.8	4.0	5.1	2.3	1.0	0.5	0.6	1.0	4.5	12.0	18.4	0.0	71
44	6136	切干し大根	126	122	2.6	50.3	35.9	46.4	73.0	10.2	12.4	19.0	73.0	87.6	116.8	0.5	28
45	6160	ﾂﾞﾝｸﾞﾝﾂﾞｲ	126	117	2.5	41.6	32.6	30.0	30.0	6.6	9.0	17.0	56.7	85.0	100.0	0.4	30
46	6095	しそ葉	128	116	2.5	1.5	1.3	1.0	1.0	0.2	0.4	1.0	2.0	3.0	4.0	0.0	75
47	6130	だいこん葉	142	110	2.3	28.7	36.1	20.0	20.0	1.7	3.3	6.4	33.3	75.0	105.0	0.3	38
48	6026	ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ水煮缶	114	109	2.3	3.0	2.9	1.8	3.0	0.8	0.9	1.1	3.1	7.0	9.0	0.0	72
49	6215	人参・皮むき(ゆで)	118	107	2.3	12.9	15.7	8.0	5.0	2.0	2.5	5.0	15.0	26.0	40.0	0.1	56
50	6143	福神漬	104	104	2.2	14.7	6.9	15.0	15.0	5.0	5.5	10.0	15.0	25.0	28.6	0.1	55
51	6038	かぶ・皮むき	122	100	2.1	41.3	33.6	34.4	40.0	6.0	10.0	17.0	51.0	80.0	125.0	0.4	31
52	6247	赤ﾋﾞｰﾝ	108	98	2.1	15.2	14.0	10.0	5.0	2.0	3.4	5.0	20.7	35.0	42.0	0.1	53
53	6105	しょうが(甘酢漬)	100	96	2.0	8.1	5.5	6.9	10.0	1.3	2.3	4.1	10.0	15.0	17.0	0.1	68
54	6315	ﾂﾞﾆｰｽ	109	94	2.0	14.1	14.4	10.0	10.0	2.4	3.0	5.0	18.8	31.0	40.0	0.2	45
55	6313	ﾗｸﾀﾞ菜	96	94	2.0	22.6	19.8	20.0	20.0	4.7	5.0	10.0	28.3	41.7	55.0	0.1	58
56	6184	ﾎｰﾙﾄﾞ缶(食塩添加)	94	92	2.0	27.8	30.4	20.0	10.0	5.0	5.0	10.0	30.0	50.4	80.0	0.4	33
57	6066	きゅうり(塩漬)	105	92	2.0	49.3	40.2	40.0	40.0	7.0	8.0	16.0	78.0	100.0	120.0	0.2	43
58	6020	さやえんどう	78	75	1.6	3.4	4.4	2.0	5.0	0.4	0.5	0.7	5.0	7.0	9.1	0.0	74
59	89901	ｷｰﾝ	80	73	1.6	10.2	11.0	6.0	5.0	1.8	2.5	4.0	14.0	21.0	30.0	0.1	57
60	6085	ごぼう(ゆで)	79	73	1.6	18.1	14.5	15.5	20.0	2.4	3.0	7.0	25.0	38.5	50.0	0.1	69
61	6119	ｷﾞﾘｰ	81	72	1.5	27.5	27.5	18.0	5.0	2.0	3.0	7.8	37.5	66.3	75.8	0.2	46
62	6150	たけのこ(ゆで)	72	69	1.5	18.7	15.1	15.0	20.0	2.5	5.0	8.0	30.0	35.2	40.0	0.1	60
63	6306	らっきょう甘酢漬	75	65	1.4	13.6	15.0	8.0	3.0	2.0	3.0	4.0	18.0	27.0	45.0	0.1	64
64	6093	ししとうがらし	65	65	1.4	12.9	7.9	10.0	10.0	4.0	4.0	6.0	15.0	25.0	30.0	0.1	66
65	6287	大豆もやし	67	64	1.4	43.8	40.2	32.0	50.0	3.0	4.0	12.0	60.0	90.0	120.0	0.2	42
66	6068	きゅうり(ぬかみそ漬)	76	61	1.3	28.0	20.3	24.5	25.0	9.8	10.0	15.3	33.0	49.0	90.0	0.2	48
67	6172	乾燥とうがらし	57	55	1.2	0.3	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.5	0.9	1.0	0.0	1
68	6148	たかな漬	58	54	1.2	16.4	13.6	10.0	10.0	2.5	3.0	6.5	25.0	30.0	40.0	0.1	65
69	6087	ごまつな(ゆで)	55	52	1.1	45.2	35.9	40.0	40.0	5.0	6.0	15.0	70.0	100.0	120.0	0.2	44
70	6177	ｽｲｰﾄｰﾝ(冷凍ｷｰﾙ)	52	52	1.1	11.7	9.1	9.5	10.0	2.0	3.3	6.0	15.5	26.0	28.0	0.1	70
71	6135	大根・皮むき(ゆで)	58	51	1.1	60.3	48.1	41.6	40.0	5.0	10.0	23.4	86.6	127.5	180.0	0.3	39
72	6230	野沢菜(塩漬)	61	51	1.1	17.8	13.5	15.0	10.0	3.0	4.0	8.0	26.7	30.0	50.0	0.1	62
73	6249	黄ﾋﾞｰﾝ	54	51	1.1	18.9	18.6	14.0	15.0	1.0	2.0	4.0	27.0	45.0	48.5	0.1	63
74	6041	かぶ(塩漬)	59	50	1.1	30.5	27.6	20.0	20.0	5.0	5.0	10.0	34.5	82.5	85.7	0.1	51
75	6049	西洋かぼちゃ(ゆで)	52	47	1.0	26.6	33.0	14.0	10.0	4.8	5.0	10.0	25.5	70.0	125.0	0.2	49
76	6011	さやいんげん(ゆで)	50	47	1.0	39.1	27.7	30.0	20.0	10.0	10.0	20.0	58.5	80.0	98.0	0.1	61
いも類																	
1	2017	じゃがいも	1888	1574	33.5	62.8	49.8	50.0	60.0	13.5	18.8	30.0	81.0	120.0	147.9	49.5	1
2	2034	かたくり粉	1222	1031	22.0	3.7	3.4	2.7	3.0	0.5	0.7	1.4	4.9	7.9	10.0	1.8	8
3	2003	板こんにやく	856	766	16.3	34.6	31.9	22.2	20.0	5.0	7.4	13.3	50.0	75.0	100.0	12.6	2
4	2010	里いも	537	471	10.0	43.3	32.9	33.3	20.0	10.0	13.5	20.0	58.3	85.0	102.0	10.1	3
5	2005	しらたき	408	389	8.3	44.1	32.7	36.5	50.0	8.7	10.9	20.0	60.0	80.0	100.0	7.8	4
6	2006	さつまいも	351	323	6.9	45.4	40.3	33.3	50.0	7.5	10.0	20.0	55.0	91.0	135.0	6.9	5
7	2040	はるさめ	131	128	2.7	39.2	31.2	28.9	27.0	8.1	10.8	16.2	48.6	72.1	135.0	2.2	7
8	2023	長いも	131	125	2.7	63.3	50.1	50.0	10.0	10.0	15.5	30.0	78.3	135.0	160.0	3.5	6
大豆を除く豆類・種実類																	
1	5018	ごま(炒り)	1012	858	18.3	2.8	3.3	1.7	1.0	0.3	0.5	0.9	3.5	7.2	9.0	34.9	1
2	4009	うずら豆(煮豆)	60	58	1.2	22.0	21.2	15.0	15.0	6.0	8.0	10.4	20.0	40.0	63.3	17.0	2

(次のページに続く)

No	食品番号	食品名	出現総数	摂取 人数	人数 割合	1回の食事当たりの食材料摂取量 (ポーションサイズ) (g)										各食品群総摂取量への寄与	
						平均値	標準偏差	中央値	最頻値	5th	10th	25th	75th	90th	95th	寄与率	順位
(前ページからの続き)																	
きのこ類																	
1	8011	生しいたけ	1014	866	18.4	14.9	14.0	10.0	10.0	1.9	3.0	5.6	20.0	30.0	40.0	18.1	3
2	8016	ぶなしめじ	937	790	16.8	23.2	16.8	20.0	20.0	4.5	6.6	11.1	30.0	45.0	54.0	25.8	2
3	8001	えのきたけ	821	729	15.5	26.1	20.7	20.0	20.0	5.0	6.3	10.8	34.0	56.7	66.7	26.1	1
4	8028	まいたけ(舞茸)	241	222	4.7	24.4	21.3	20.0	20.0	5.0	6.5	10.0	30.0	45.0	54.0	7.0	4
5	8025	リンギ	200	185	3.9	24.3	18.5	20.0	20.0	5.0	6.3	13.3	30.0	50.0	59.8	5.9	6
6	8013	干しいたけ	212	175	3.7	9.9	9.4	6.8	5.7	1.7	2.3	4.3	11.4	18.8	27.4	2.5	7
7	8020	なめこ	193	169	3.6	27.2	17.6	25.0	20.0	6.3	8.2	16.0	33.3	50.0	60.0	6.4	5
8	8014	干しいたけ(ゆで)	148	141	3.0	4.9	5.3	2.7	12.0	0.5	0.5	1.2	8.0	12.0	12.5	0.9	9
9	8033	マツタケ水蒸缶詰	146	138	2.9	7.7	6.8	5.2	10.0	0.8	1.0	2.0	10.0	20.0	20.0	1.3	8
10	8006	乾燥きくらげ	66	64	1.4	10.3	7.5	5.0	5.0	2.0	3.0	5.0	20.0	20.0	20.0	0.8	10
海藻類																	
1	9004	焼きのり(詳細不明の「のり」)	774	702	15.0	1.5	1.1	1.0	1.0	0.4	0.5	1.0	2.0	3.0	3.0	2.3	9
2	9045	わかめ(塩蔵塩抜き)	648	554	11.8	10.6	12.3	10.0	10.0	1.6	2.5	5.0	12.0	20.0	25.0	14.3	2
3	9044	かつわかめ	609	528	11.2	25.6	22.3	21.0	21.0	4.2	6.3	10.5	31.5	48.3	63.0	32.2	1
4	9040	乾燥わかめ	308	277	5.9	7.7	6.1	5.9	5.9	2.4	3.0	4.1	8.9	14.8	19.5	4.9	5
5	9031	干しひじき	212	204	4.3	30.2	31.6	19.5	13.3	2.3	3.9	13.3	39.0	65.5	91.3	13.5	3
6	9005	味付けのり	206	197	4.2	1.6	1.0	1.5	1.5	0.6	0.7	0.9	2.0	3.0	3.0	0.7	12
7	9023	昆布佃煮	188	179	3.8	8.2	6.2	5.5	5.0	2.0	2.5	5.0	10.0	15.0	20.0	3.2	8
8	9017	干し真こんぶ	189	157	3.3	8.7	11.4	5.0	1.3	0.8	1.3	1.8	11.3	19.5	25.0	3.4	7
9	9002	青のり	119	116	2.5	0.5	0.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2	0.8	1.0	1.5	0.1	15
10	9022	塩昆布	81	78	1.7	4.0	3.5	3.0	2.0	0.5	0.7	1.6	5.0	10.0	10.0	0.7	13
11	9038	もずく(塩蔵塩抜き)	74	72	1.5	42.9	22.2	44.0	70.0	10.0	15.0	26.0	61.0	70.0	80.0	6.5	4
12	9021	削り昆布	66	66	1.4	4.6	5.8	3.0	1.0	0.5	1.0	1.5	5.0	10.0	15.0	0.6	14
13	9039	生わかめ	67	62	1.3	12.8	14.2	8.6	10.0	1.7	3.0	4.0	15.0	30.0	40.0	1.8	11
14	9047	生めかぶわかめ	60	56	1.2	31.5	21.4	35.0	50.0	0.6	2.1	15.2	50.0	52.5	63.5	4.0	6
15	9020	刻み昆布	56	50	1.1	16.7	19.7	7.5	3.0	0.6	1.5	3.0	24.5	45.0	60.0	2.0	10

表4-4 果物の出現総数、当該食品を摂取した人数、全解析対象者に対する人数割合、1回の食事あたりに摂取される量 (ポーションサイズ) および果物総摂取量への寄与率とその順位 (果物に分類される摂取された食品は全53食品。このうち集団の1%以上の者に摂取された食品に限定し、当該食品を摂取した人数の多い順に表示)

No	食品番号	食品名	出現総数	摂取 人数	人数 割合	1回の食事当たりの食材料摂取量 (ポーションサイズ) (g)										果物総摂取量への寄与	
						平均値	標準偏差	中央値	最頻値	5th	10th	25th	75th	90th	95th	寄与率	順位
1	7148	りんご	868	757	16.1	85.4	54.8	75.0	119.0	12.5	25.0	47.0	119.0	157.5	191.5	26.6	1
2	7107	バナナ	624	608	13.0	81.3	38.8	80.0	117.0	25.0	35.1	53.3	117.0	117.0	138.0	18.3	3
3	7049	柿	648	575	12.2	97.5	56.1	91.0	91.0	25.0	35.0	53.3	131.0	182.0	182.0	22.8	2
4	7027	うんしゅうみかん	267	234	5.0	88.7	62.1	88.0	88.0	38.4	48.0	59.0	96.0	128.0	176.0	8.6	4
5	7029	うんしゅうみかん(内皮なし)	194	173	3.7	79.8	34.3	82.5	88.0	33.7	42.4	56.3	88.0	112.5	165.0	5.6	5
6	7054	柿(7ルツ)	113	109	2.3	63.4	33.2	51.0	51.0	25.0	30.0	35.4	87.4	102.0	120.0	2.6	6
7	7088	なし	94	87	1.9	74.0	43.1	63.8	63.8	6.7	26.5	45.3	106.5	127.0	159.4	2.5	7
8	7117	干しぶどう	84	79	1.7	6.7	5.1	5.0	5.0	1.5	2.0	3.3	10.0	12.0	14.0	0.2	11
9	7006	柿(カト)	68	67	1.4	44.4	25.6	40.3	25.0	13.0	14.0	25.2	55.5	80.0	87.5	1.1	10
10	7116	ぶどう	68	64	1.4	51.6	35.4	42.5	25.5	10.0	10.0	26.9	63.7	120.0	120.0	1.3	9
11	7026	早生うんしゅうみかん	55	53	1.1	84.6	32.8	88.0	88.0	46.0	49.3	64.0	100.0	110.0	120.0	1.7	8

表4-5 牛乳・乳製品の出現総数、当該食品を摂取した人数、全解析対象者に対する人数割合、1回の食事あたりに摂取される量 (ポーションサイズ) および牛乳・乳製品総摂取量への寄与率とその順位 (牛乳・乳製品に分類される摂取された食品は全26食品。このうち集団の1%以上の者に摂取されている食品に限定し、当該食品を摂取した人数の多い順に表示)

No	食品番号	食品名	出現総数	摂取 人数	人数 割合	1回の食事当たりの食材料摂取量 (ポーションサイズ) (g)										乳製品総摂取量への寄与	
						平均値	標準偏差	中央値	最頻値	5th	10th	25th	75th	90th	95th	寄与率	順位
1	13003	普通牛乳	1520	1285	27.4	121.8	97.2	123.5	206.0	2.7	4.7	15.4	206.0	206.0	257.5	55.0	1
2	13040	アースチーズ	659	608	13.0	16.4	12.3	16.0	18.0	2.2	5.0	9.0	20.0	25.2	40.0	3.3	6
3	13025	プレーンヨーグルト	525	508	10.8	90.6	49.4	80.0	100.0	30.0	40.0	50.0	100.0	150.0	200.0	14.8	2
4	13026	普通ヨーグルト	525	506	10.8	88.4	32.2	80.0	80.0	50.0	70.0	75.0	100.0	112.0	154.0	14.4	3
5	13038	粉チーズ	171	164	3.5	3.7	3.6	2.0	6.0	0.4	0.5	1.0	6.0	9.0	10.0	0.2	7
6	13005	低脂肪加工乳	140	130	2.8	166.8	78.1	187.0	208.0	2.9	52.0	104.0	208.0	208.0	260.0	7.1	4
7	13027	ヨーグルトドリンク	73	71	1.5	150.9	59.6	135.0	200.0	61.0	86.3	108.0	200.0	215.0	216.0	3.4	5

表 5-1 1料理あたりにおける主食系料理を構成する食材料(穀類)の摂取量分布: めし

	めしを 使った料理		主食系のみ		+主菜系	+副菜系	+主菜系+副菜系	その他
	めしのみ	他の穀類	めしのみ	他の穀類				
合計料理数	8935	6792	28	220	428	1458	9	
摂取量(g)/1料	n	%	n	n	n	n	n	
>0	47	0.53	2	2	7	10	26	
10~	32	0.36	5	0	4	3	19	
20~	38	0.43	4	0	4	4	26	
30~	45	0.50	8	1	7	4	24	
40~	36	0.40	8	0	2	3	23	
50~	117	1.31	83	2	3	2	26	
60~	88	0.98	58	0	6	2	21	
70~	109	1.22	80	0	1	6	22	
80~	201	2.25	153	1	9	12	26	
90~	142	1.59	92	1	9	11	29	
100~	1029	11.52	812	1	31	58	125	
110~	242	2.71	161	0	8	14	59	
120~	423	4.73	334	3	8	22	56	
130~	259	2.90	202	2	7	8	40	
140~	262	2.93	205	2	5	7	43	
150~	1110	12.42	957	2	14	33	104	
160~	412	4.61	344	5	8	19	36	
170~	191	2.14	141	1	2	12	35	
180~	407	4.56	345	3	9	11	39	
190~	107	1.20	83	0	2	4	18	
200~	1837	20.56	1533	0	35	77	190	
210~	96	1.07	73	0	1	3	19	
220~	332	3.72	203	2	4	38	85	
230~	105	1.18	83	0	3	7	12	
240~	90	1.01	63	0	1	5	21	
250~	274	3.07	202	0	12	8	52	
260~	220	2.46	44	0	3	6	167	
270~	36	0.40	29	0	0	2	5	
280~	51	0.57	35	0	2	2	12	
290~	18	0.20	14	0	0	0	4	
300~	260	2.91	210	0	4	12	34	
310~	16	0.18	13	0	0	1	2	
320~	23	0.26	15	0	1	0	7	
330~	29	0.32	17	0	0	4	8	
340~	22	0.25	14	0	0	2	6	
350~	37	0.41	26	0	2	2	7	
360~	25	0.28	20	0	0	1	4	
370~	8	0.09	5	0	0	2	1	
380~	10	0.11	7	0	0	0	3	
390~	10	0.11	2	0	1	3	4	
400~	57	0.64	47	0	1	3	6	
410~	4	0.04	3	0	0	0	1	
420~	3	0.03	2	0	1	0	0	
430~	7	0.08	6	0	0	1	0	
440~	8	0.09	6	0	0	0	2	
450~	60	0.67	43	0	3	4	9	
平均値	171.6		172.4	131.2	153.8	170.0	172.4	134.2
標準偏差	74.5		69.7	58.7	104.0	85.6	85.9	136.1
中央値	165.0		164.7	145.8	146.0	165.0	175.5	100.0
最頻値	200.0		200.0	165.0	200.0	200.0	200.0	100.0
5th P <sup>*</sup> -センタイル	70.0		80.0	2.0	18.4	40.0	30.0	12.5
10th P <sup>*</sup> -センタイル	100.0		100.0	35.4	41.1	80.0	60.0	12.5
25th P <sup>*</sup> -センタイル	120.0		120.0	101.0	100.0	100.0	107.8	50.0
75th P <sup>*</sup> -センタイル	200.0		200.0	166.5	200.0	200.0	230.0	200.0
90th P <sup>*</sup> -センタイル	260.0		250.0	184.4	250.0	264.0	260.0	450.0
95th P <sup>*</sup> -センタイル	300.0		300.0	220.0	300.0	330.0	300.0	450.0

表 5-2 1料理あたりにおける主食系料理を構成する食材料(穀類)の摂取量分布: パン

	パンを 使った料理		主食系のみ		+主菜系	+副菜系	+主菜系+副菜系	その他
	パンのみ	他の穀類	パンのみ	他の穀類				
合計料理数	2333	1501	2	218	89	345	178	
摂取量(g)/1料	n	%	n	n	n	n	n	
>0	13	0.56	1	0	0	6	6	
10~	30	1.29	8	0	3	4	15	
20~	42	1.80	22	0	1	2	12	
30~	162	6.94	109	2	12	6	20	
40~	190	8.14	118	0	19	7	36	
50~	153	6.56	103	0	21	6	14	
60~	853	36.56	568	0	84	29	98	
70~	319	13.67	231	0	25	9	31	
80~	112	4.80	62	0	8	4	28	
90~	159	6.82	106	0	14	7	16	
100~	64	2.74	39	0	8	2	11	
110~	14	0.60	10	0	0	0	3	
120~	150	6.43	85	0	14	2	43	
130~	9	0.39	4	0	3	0	1	
140~	16	0.69	8	0	0	1	2	
150~	12	0.51	8	0	2	1	1	
160~	6	0.26	6	0	0	0	0	
170~	2	0.09	1	0	0	1	0	
180~	13	0.56	5	0	2	1	5	
190~								
200~	7	0.30	3	0	1	1	2	
210~								
220~	2	0.09	2	0	0	0	0	
230~	1	0.04	1	0	0	0	0	
240~	1	0.04	0	0	0	0	1	
250~	1	0.04	0	0	0	0	0	
260~								
270~	1	0.04	0	0	1	0	0	
280~	1	0.04	1	0	0	0	0	
平均値	68.3		68.0	38.0	70.1	63.0	69.9	68.3
標準偏差	29.6		27.2	0.0	31.2	36.9	36.0	28.4
中央値	60.0		60.0	38.0	60.0	60.0	60.0	60.0
最頻値	60.0		60.0	38.0	60.0	60.0	60.0	60.0
5th P <sup>*</sup> -センタイル	30.0		30.0	38.0	30.0	5.0	18.2	30.0
10th P <sup>*</sup> -センタイル	37.5		40.0	38.0	40.0	17.5	30.0	36.5
25th P <sup>*</sup> -センタイル	58.0		60.0	38.0	58.0	45.0	48.9	60.0
75th P <sup>*</sup> -センタイル	76.0		75.0	38.0	75.0	72.0	88.0	77.0
90th P <sup>*</sup> -センタイル	110.0		100.0	38.0	120.0	100.0	120.0	100.0
95th P <sup>*</sup> -センタイル	120.0		120.0	38.0	125.0	148.8	120.0	120.0

表 5-3 1料理あたりにおける主食系料理を構成する食材料(穀類)の摂取量分布:めん

合計料理数 摂取量(g)/1料	種を 使った料		主食系のみ		+主菜系	+副菜系	+主菜系+副菜系	その他
	n	%	麺のみ	他の穀類				
	2153		263	0	73	294	1516	7
>0	60	2.8	11		1	7	40	1
10~	74	3.4	9		4	16	44	1
20~	74	3.4	7		5	5	55	2
30~	61	2.8	8		3	11	39	0
40~	65	3.0	6		0	10	49	0
50~	51	2.4	1		3	6	41	0
60~	47	2.2	2		1	2	42	0
70~	57	2.7	4		1	7	45	0
80~	35	1.6	5		0	3	27	0
90~	29	1.4	7		0	3	19	0
100~	81	3.8	4		1	16	60	0
110~	36	1.7	1		2	6	27	0
120~	41	1.9	1		1	4	35	0
130~	24	1.1	2		0	2	20	0
140~	27	1.3	6		1	6	14	0
150~	129	6.0	5		3	11	110	0
160~	27	1.3	3		1	1	22	0
170~	38	1.8	18		1	1	18	0
180~	101	4.7	19		5	13	64	0
190~	53	2.5	18		0	17	18	0
200~	243	11.3	26		12	64	141	0
210~	32	1.5	6		1	6	19	0
220~	210	9.8	17		1	6	186	0
230~	238	11.1	29		7	38	164	0
240~	82	3.8	4		6	10	60	2
250~	78	3.6	6		10	4	58	0
260~	8	0.4	2		0	3	3	0
270~	34	1.6	19		1	3	11	0
280~	17	0.8	2		0	3	12	0
290~	6	0.3	1		0	1	4	0
300~	20	0.9	5		0	0	15	0
310~	3	0.1	2		0	0	1	0
320~	4	0.2	0		0	0	4	0
330~								
340~	21	1	0		1	0	20	0
350~								
360~	12	0.6	0		1	2	9	0
370~	3	0.1	0		0	0	3	0
380~	2	0.1	1		0	0	1	0
390~	2	0.1	2		0	0	0	0
400~	8	0.4	0		0	2	6	0
410~								
420~	1	0.1	0		0	0	1	0
430~								
440~								
450~	19	0.9	4		0	5	9	1
平均値	166.5		179.7		167.5	165.1	164.3	181.1
標準偏差	92.4		97.5		89.7	92.2	90.3	259.9
中央値	192.0		195.5		200.0	198.4	184.0	25.0
最頻値	230.0		230.0		200.0	200.0	228.0	240.0
5th A'-センチル	15.0		12.0		15.0	12.0	18.0	7.2
10th A'-センチル	30.0		28.0		20.0	30.0	32.0	7.2
25th A'-センチル	92.0		128.1		100.0	100.0	87.7	14.4
75th A'-センチル	230.0		230.0		240.0	228.0	230.0	240.0
90th A'-センチル	250.0		276.0		250.0	240.0	250.0	720.0
95th A'-センチル	288.0		300.0		250.0	270.0	288.0	720.0

表6-1 1料理あたりにおける主菜系料理を構成する食材料の摂取量分布: 魚介類

	魚介類を 使った料		主菜系のみ		+主食系	+副菜系	+主食系+副菜系	その他
	魚介類	他の材料	魚介類	他の材料				
合計料理数	8130	2457	86		555	3194	1550	288
摂取量(g)/1料	n %	n	n		n	n	n	n
>0	1714 21.1	131	59		50	1092	365	17
10~	1242 15.3	265	15		114	503	317	28
20~	883 10.9	256	3		112	261	243	8
30~	762 9.4	262	2		65	266	147	20
40~	622 7.7	232	0		40	187	123	40
50~	571 7.0	277	0		37	155	83	19
60~	517 6.4	252	2		25	144	64	30
70~	388 4.8	181	2		19	123	44	19
80~	431 5.3	216	0		24	130	24	37
90~	272 3.4	139	1		19	74	19	20
100~	292 3.6	117	0		24	92	42	17
110~	75 0.9	22	1		6	29	10	7
120~	84 1.0	23	0		5	38	10	8
130~	53 0.7	16	0		5	17	11	4
140~	43 0.5	15	0		1	13	14	0
150~	49 0.6	21	0		3	11	6	8
160~	21 0.3	5	0		0	13	3	0
170~	17 0.2	3	0		2	10	1	1
180~	20 0.3	3	1		0	6	7	3
190~	8 0.1	3	0		1	2	2	0
200~	18 0.2	9	0		1	5	3	0
210~	12 0.2	3	0		1	6	2	0
220~	5 0.1	2	0		0	2	1	0
230~	4 0.1	0	0		0	4	0	0
240~	6 0.1	1	0		1	2	2	0
250~	4 0.1	0	0		0	2	2	0
260~	3 0.0	2	0		0	0	1	0
270~	3 0.0	0	0		0	1	2	0
280~	1 0.0	0	0		0	0	1	0
290~								
300~	4 0.1	1	0		0	1	1	1
310~	1 0.0	0	0		0	1	0	0
320~	1 0.0	0	0		0	1	0	0
330~								
340~	2 0.0	0	0		0	1	0	1
350~								
360~								
370~								
380~								
390~								
400~	1 0.0							
410~		0	0		0	1	0	0
420~								
430~								
440~								
450~	1 0.0	0	0		0	1	0	0
平均値	42.0	54.3	13.0		42.0	35.0	34.5	65.1
標準偏差	40.7	36.3	27.6		35.7	42.1	39.5	44.2
中央値	30.0	50.0	3.5		30.0	20.0	20.0	60.0
最頻値	10.0	50.0	5.0		25.0	10.0	10.0	80.0
5th P-センタイル	1.0	9.0	0.5		5.0	0.5	2.3	7.5
10th P-センタイル	2.5	12.5	0.6		10.0	1.0	4.0	12.0
25th P-センタイル	10.0	26.7	1.0		18.0	5.0	10.0	37.4
75th P-センタイル	61.8	78.0	10.0		56.6	50.0	45.0	88.0
90th P-センタイル	98.0	100.0	35.0		95.0	90.0	80.0	119.0
95th P-センタイル	112.0	112.0	76.0		108.0	110.0	110.0	137.2

表6-2 1料理あたりにおける主菜系料理を構成する食材料の摂取量分布: 肉類

	肉類を 使った料		主菜系のみ		+主食系	+副菜系	+主食系+副菜系	その他
	肉類	他の材料	肉類	他の材料				
合計料理数	9349	915	176		501	4386	3247	124
摂取量(g)/1料	n %	n	n		n	n	n	n
>0	957 10.2	37	14		23	349	530	4
10~	1472 15.7	167	59		74	724	437	11
20~	1543 16.5	188	47		89	639	561	19
30~	963 10.3	86	22		36	432	369	18
40~	900 9.6	130	24		67	442	230	7
50~	719 7.7	55	3		65	345	241	10
60~	672 7.2	66	6		29	319	244	8
70~	390 4.2	26	0		22	180	156	6
80~	378 4.0	30	0		25	177	140	6
90~	204 2.2	13	0		17	109	63	2
100~	406 4.3	46	0		27	239	84	10
110~	70 0.8	4	0		5	37	20	4
120~	180 1.9	18	1		9	95	51	6
130~	68 0.7	4	0		3	46	12	3
140~	49 0.5	5	0		1	30	12	1
150~	115 1.2	10	0		4	77	20	4
160~	51 0.6	2	0		0	32	17	0
170~	17 0.2	1	0		0	13	1	2
180~	32 0.3	4	0		1	15	12	0
190~	11 0.1	1	0		0	6	3	1
200~	61 0.7	7	0		2	36	14	2
210~	7 0.1	2	0		0	4	1	0
220~	17 0.2	2	0		1	7	7	0
230~	4 0.0	0	0		0	1	3	0
240~	4 0.0	1	0		0	1	2	0
250~	16 0.2	4	0		1	10	1	0
260~	5 0.1	1	0		0	3	1	0
270~	1 0.0	0	0		0	1	0	0
280~	3 0.0	0	0		0	2	1	0
290~	2 0.0	0	0		0	0	2	0
300~	10 0.1	2	0		0	6	2	0
310~	2 0.0	0	0		0	2	0	0
320~	1 0.0	1	0		0	0	0	0
330~	3 0.0	0	0		0	1	2	0
340~								
350~								
360~	3 0.0	1	0		0	0	2	0
370~	1 0.0	0	0		0	1	0	0
380~	3 0.0	0	0		0	1	2	0
390~	1 0.0	0	0		0	1	0	0
400~	2 0.0	0	0		0	0	2	0
410~	1 0.0	0	0		0	0	1	0
420~	1 0.0	0	0		0	0	1	0
430~								
440~								
450~	4 0.0	1	0		0	3	0	0
平均値	47.9	48.4	24.3		48.2	52.0	42.9	64.0
標準偏差	45.5	48.9	15.5		35.9	47.4	43.3	47.3
中央値	34.0	34.0	20.0		40.0	40.0	30.0	50.0
最頻値	20.0	20.0	20.0		20.0	20.0	20.0	20.0
5th P-センタイル	5.1	10.0	8.5		10.0	6.8	3.5	10.0
10th P-センタイル	9.5	15.0	10.0		12.0	10.0	5.6	15.0
25th P-センタイル	18.5	20.0	15.0		20.0	20.0	15.0	25.0
75th P-センタイル	61.4	60.0	34.5		66.7	70.0	60.0	100.0
90th P-センタイル	100.0	100.0	43.0		100.0	108.0	90.0	133.2
95th P-センタイル	133.3	133.3	50.0		112.5	150.0	120.0	150.0

表 6-3 1料理あたりにおける主菜系料理を構成する食材料の摂取量分布: 卵

	卵を 使った料		主菜系のみ		+主食系	+副菜系	+主食系+副菜系	その他
	n	%	卵	他の材料				
合計料理数	5949		1210	227	738	1373	2168	233
摂取量(g)/1料	n	%	n	n	n	n	n	n
>0	2000	33.6	5	8	527	288	1165	7
10~	682	11.5	70	7	52	261	262	30
20~	732	12.3	179	15	40	232	235	31
30~	355	6.0	92	6	19	76	113	49
40~	1067	17.9	454	96	44	239	176	58
50~	745	12.5	291	67	46	180	133	28
60~	162	2.7	51	7	5	40	38	21
70~	58	1.0	15	2	1	20	18	2
80~	82	1.4	25	11	0	24	17	5
90~	20	0.3	6	3	0	6	5	0
100~	10	0.2	6	1	0	1	1	1
110~	21	0.4	10	4	1	3	2	1
120~	8	0.1	5	0	1	1	1	0
130~	1	0.0	0	0	0	1	0	0
140~	1	0.0	0	0	0	1	0	0
150~	1	0.0	1	0	0	0	0	0
160~	1	0.0	0	0	1	0	0	0
170~	1	0.0	0	0	1	0	0	0
180~								
190~								
200~	1	0.0	0	0	0	0	1	0
210~								
220~								
230~								
240~								
250~								
260~								
270~								
280~								
290~								
300~	1	0.0	0	0	0	0	1	0
平均値	27.2		44.0	47.8	12.6	29.5	17.8	39.2
標準偏差	23.3		17.6	18.7	18.9	21.8	21.0	18.1
中央値	22.0		43.0	43.0	4.0	25.0	7.6	39.2
最頻値	43.0		43.0	43.0	4.0	42.5	4.0	42.5
5th A'-センタイル	1.2		17.0	15.0	0.9	2.6	0.9	15.0
10th A'-センタイル	2.0		21.3	26.0	1.1	4.3	1.4	17.2
25th A'-センタイル	5.0		34.0	42.5	2.0	10.8	3.0	24.3
75th A'-センタイル	43.0		53.0	55.0	14.0	43.0	27.5	49.7
90th A'-センタイル	55.0		59.5	67.5	43.0	55.3	50.0	62.3
95th A'-センタイル	61.5		75.0	86.0	51.0	64.5	55.3	68.8

表 6-4 1料理あたりにおける主菜系料理を構成する食材料の摂取量分布: 大豆・大豆製品

	大豆・大 豆製品を		主菜系のみ		+主食系	+副菜系	+主食系+副菜系	その他
	n	%	大豆	他の材料				
合計料理数	5786		955	95	66	3985	611	74
摂取量(g)/1料	n	%	n	n	n	n	n	n
>0	1037	17.9	12	4	13	837	143	28
10~	783	13.5	56	6	13	592	97	19
20~	705	12.2	160	9	10	459	62	5
30~	634	11.0	89	7	9	443	81	5
40~	729	12.6	304	16	7	359	39	4
50~	597	10.3	185	14	6	349	40	3
60~	272	4.7	17	0	2	233	20	0
70~	202	3.5	15	5	0	156	26	0
80~	122	2.1	16	7	0	89	7	3
90~	76	1.3	12	5	0	48	11	0
100~	211	3.7	22	4	4	154	26	1
110~	36	0.6	7	0	0	25	4	0
120~	71	1.2	5	5	0	48	13	0
130~	25	0.4	4	2	0	14	2	3
140~	13	0.2	2	1	0	10	0	0
150~	92	1.6	26	2	0	44	18	2
160~	35	0.6	2	1	0	27	5	0
170~	8	0.1	2	0	0	5	1	0
180~	16	0.3	0	0	0	14	2	0
190~	7	0.1	0	1	0	6	0	0
200~	54	0.9	9	5	2	34	4	0
210~	3	0.1	0	0	0	2	1	0
220~	7	0.1	0	0	0	5	2	0
230~	2	0.0	0	0	0	1	1	0
240~	13	0.2	0	0	0	10	3	0
250~	2	0.0	0	0	0	2	0	0
260~	1	0.0	1	0	0	0	0	0
270~	1	0.0	0	0	0	1	0	0
280~	3	0.1	1	0	0	2	0	0
290~								
300~	8	0.1	3	0	0	5	0	0
310~	1	0.0	0	0	0	0	1	0
320~	5	0.1	0	1	0	2	1	1
330~	1	0.0	0	0	0	1	0	0
340~	2	0.0						
350~	2	0.0	1	0	0	1	0	0
360~			1	0	0	1	0	0
370~								
380~								
390~								
400~	3	0.1	1	0	0	2	0	0
410~								
420~								
430~	1	0.0	0	0	0	1	0	0
440~								
450~	6	0.1	2	0	0	3	1	0
平均値	44.5		50.6	70.2	33.8	42.8	44.4	31.3
標準偏差	47.6		46.3	56.7	39.2	46.6	52.7	50.2
中央値	32.9		40.0	50.0	25.0	30.0	30.0	11.0
最頻値	50.0		40.0	50.0	30.0	50.0	30.0	10.0
5th A'-センタイル	3.0		15.0	10.0	1.2	3.0	3.0	1.6
10th A'-センタイル	5.0		20.0	15.0	2.1	4.5	5.0	2.8
25th A'-センタイル	15.0		30.0	30.0	10.0	12.0	10.0	6.0
75th A'-センタイル	50.0		50.0	90.0	45.0	54.6	56.3	30.0
90th A'-センタイル	100.0		90.0	150.0	60.0	100.0	108.3	80.0
95th A'-センタイル	135.0		150.0	200.0	100.0	128.6	150.0	133.3

表7-1 1料理あたりにおける副菜系料理を構成する食材料の摂取量分布: 野菜

	野菜を 使った料		副菜系のみ		+主食系	+主菜系	+主食系+主菜系	その他
	野菜のみ	他の材料	野菜のみ	他の材料				
合計料理数	22590	5590	1622	637	9334	4537	870	
摂取量(g)/1料	n	n	n	n	n	n	n	
>0	3744 16.6	458	249	247	1699	1057	34	
10~	3284 14.5	1010	211	105	1130	713	115	
20~	2697 11.9	793	249	62	966	509	118	
30~	2359 10.4	628	164	46	920	472	129	
40~	1584 7.0	437	137	41	636	255	78	
50~	1663 7.4	474	158	27	651	276	77	
60~	1283 5.7	384	112	22	493	208	64	
70~	997 4.4	262	81	18	424	162	50	
80~	825 3.7	196	62	22	380	127	38	
90~	608 2.7	162	38	5	296	77	30	
100~	719 3.2	208	28	3	312	142	26	
110~	345 1.5	65	13	8	173	71	15	
120~	404 1.8	110	23	6	178	65	22	
130~	312 1.4	82	22	2	137	57	12	
140~	221 1.0	44	7	3	106	54	7	
150~	269 1.2	57	8	4	143	40	17	
160~	151 0.7	36	8	3	71	26	7	
170~	142 0.6	23	7	3	79	28	2	
180~	146 0.7	46	3	3	61	23	10	
190~	98 0.4	17	1	2	58	20	0	
200~	128 0.6	27	11	1	64	18	7	
210~	74 0.3	13	2	0	37	21	1	
220~	68 0.3	7	1	0	49	10	1	
230~	60 0.3	10	7	0	25	15	3	
240~	52 0.2	12	2	0	23	14	1	
250~	45 0.2	5	2	2	27	8	1	
260~	36 0.2	2	4	0	21	9	0	
270~	34 0.2	4	3	0	19	7	1	
280~	29 0.1	4	3	0	14	8	0	
290~	25 0.1	2	2	0	15	6	0	
300~	28 0.1	0	0	1	23	4	0	
310~	16 0.1	1	0	0	12	3	0	
320~	25 0.1	2	0	0	11	11	1	
330~	17 0.1	1	0	1	15	0	0	
340~	12 0.1	2	0	0	7	2	1	
350~	5 0.0	2	0	0	2	0	1	
360~	13 0.1	2	0	0	9	1	1	
370~	2 0.0	0	0	0	1	1	0	
380~	7 0.0	1	1	0	4	1	0	
390~	5 0.0	0	0	0	5	0	0	
400~	2 0.0	0	0	0	2	0	0	
410~	5 0.0	0	0	0	2	3	0	
420~	3 0.0	1	0	0	2	0	0	
430~	5 0.0	0	0	0	0	5	0	
440~	5 0.0	0	0	0	5	0	0	
450~	38 0.2	43	0	3	4	9	1	
平均値	53.8	51.0	48.2	31.5	59.6	49.3	58.5	
標準偏差	59.7	47.8	50.6	42.3	67.6	61.0	49.2	
中央値	34.6	35.6	35.0	15.0	38.3	29.4	44.5	
最頻値	30.0	10.0	50.0	5.0	30.0	5.0	30.0	
5thパーセンタイル	3.0	6.0	3.6	2.0	2.1	2.7	10.0	
10thパーセンタイル	5.0	10.0	6.0	2.5	4.8	4.5	13.9	
25thパーセンタイル	15.0	18.0	16.7	5.0	15.0	10.0	25.0	
75thパーセンタイル	72.0	70.0	62.5	42.2	80.0	64.0	76.0	
90thパーセンタイル	125.0	110.0	99.0	80.0	140.0	120.0	120.9	
95thパーセンタイル	169.2	147.9	135.0	115.7	190.2	169.2	155.0	

表7-2 1料理あたりにおける副菜系料理を構成する食材料の摂取量分布: いも

	いもを 使った料		副菜系のみ		+主食系	+主菜系	+主食系+主菜系	その他
	いものみ	他の材料	いものみ	他の材料				
合計料理数	3974	256	509	73	2059	910	167	
摂取量(g)/1料	n	n	n	n	n	n	n	
>0	218 5.5	0	25	10	110	65	8	
10~	538 13.5	20	59	11	276	151	21	
20~	597 15.0	33	92	13	340	102	17	
30~	480 12.1	15	64	13	236	143	9	
40~	418 10.5	21	70	6	196	102	23	
50~	324 8.2	15	59	2	164	72	12	
60~	374 9.4	28	34	10	189	96	17	
70~	188 4.7	18	24	2	104	31	9	
80~	168 4.2	16	25	2	81	33	11	
90~	119 3.0	18	11	1	59	21	9	
100~	145 3.7	14	13	1	84	24	9	
110~	53 1.3	5	10	0	30	6	2	
120~	76 1.9	11	4	0	45	13	3	
130~	57 1.4	11	5	0	25	13	3	
140~	29 0.7	4	1	0	16	4	4	
150~	35 0.9	5	6	0	14	8	2	
160~	30 0.8	1	0	1	23	4	1	
170~	5 0.1	0	0	0	4	1	0	
180~	43 1.1	7	3	1	28	4	0	
190~	5 0.1	2	0	0	2	0	1	
200~	13 0.3	2	0	0	8	1	2	
210~	9 0.2	2	0	0	3	4	0	
220~	4 0.1	0	0	0	1	1	2	
230~	6 0.2	0	0	0	3	3	0	
240~	8 0.2	1	3	0	3	1	0	
250~	4 0.1	0	0	0	4	0	0	
260~								
270~	8 0.2	2	0	0	3	3	0	
280~	4 0.1	0	0	0	2	2	0	
290~	2 0.1	0	0	0	2	0	0	
300~	3 0.1	1	1	0	0	1	0	
310~	2 0.1	1	0	0	0	1	0	
320~								
330~								
340~								
350~								
360~	1 0.0	0	0	0	1	0	0	
370~	2 0.1	0	0	0	0	0	2	
380~								
390~	2 0.1	0	0	0	2	0	0	
400~	1 0.0	1	0	0	0	0	0	
410~								
420~								
430~	1 0.0	1	0	0	0	0	0	
440~								
450~	2 0.1	1	0	0	1	0	0	
平均値	54.7	81.8	48.2	37.1	55.1	49.3	65.8	
標準偏差	48.3	69.8	37.4	32.5	47.7	43.7	56.1	
中央値	41.3	67.5	40.0	30.0	41.3	39.1	51.5	
最頻値	20.0	60.0	30.0	5.0	20.0	60.0	60.0	
5thパーセンタイル	9.0	15.0	10.0	5.0	9.4	7.4	10.0	
10thパーセンタイル	12.6	20.7	11.0	5.0	13.5	10.3	15.0	
25thパーセンタイル	21.6	35.0	24.0	15.0	20.0	20.0	27.0	
75thパーセンタイル	70.0	100.0	62.2	53.0	71.6	60.0	87.0	
90thパーセンタイル	110.0	150.0	90.0	70.0	114.9	100.0	135.0	
95thパーセンタイル	144.0	198.0	115.7	90.0	150.0	135.0	153.8	



表 7-3 1料理あたりにおける副菜系料理を構成する食材料の摂取量分布: 豆・種実類

	豆・種実を 使った料理	副菜系のみ		+主食系	+主菜系	+主食系+主菜系	その他
		豆/種実のみ	他の材料				
合計料理数	1304	122	456	151	363	89	123
摂取量(g)/1料理	n %	n	n	n	n	n	n
>0	1076 82.5	21	424	112	329	79	111
10~	134 10.3	50	28	23	21	7	5
20~	45 3.5	25	2	3	7	3	5
30~	18 1.4	8	2	3	5	0	0
40~	12 0.9	6	0	5	1	0	0
50~	4 0.3	3	0	0	0	0	1
60~	9 0.7	6	0	3	0	0	0
70~	4 0.3	2	0	2	0	0	0
80~	1 0.1	0	0	0	0	0	1
90~	1 0.1	1	0	0	0	0	0
100~							
110~							
120~							
130~							
140~	1 0.1	1	0	0	0	0	0
平均値	6.0	21.8	3.4	8.2	3.8	3.6	5.2
標準偏差	10.5	19.5	4.0	13.7	5.6	5.4	10.1
中央値	2.3	15.0	2.0	3.0	1.7	1.3	2.0
最頻値	1.0	10.0	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5
5th P <sup>*</sup> -センタイル	0.4	5.0	0.4	0.3	0.4	0.2	0.3
10th P <sup>*</sup> -センタイル	0.5	7.5	0.5	0.5	0.5	0.3	0.4
25th P <sup>*</sup> -センタイル	1.0	10.0	1.0	1.0	0.9	1.0	1.0
75th P <sup>*</sup> -センタイル	6.0	23.0	4.0	10.0	4.5	4.0	5.0
90th P <sup>*</sup> -センタイル	15.0	46.0	9.0	20.0	10.0	10.0	9.6
95th P <sup>*</sup> -センタイル	23.0	63.3	10.0	40.0	12.6	16.2	20.2

表 7-4 1料理あたりにおける副菜系料理を構成する食材料の摂取量分布: きのこ類

	きのこを 使った料理	副菜系のみ		+主食系	+主菜系	+主食系+主菜系	その他
		きのこのみ	他の材料				
合計料理数	3559	53	418	67	1960	986	75
摂取量(g)/1料理	n %	n	n	n	n	n	n
>0	1099 30.9	2	104	21	542	414	16
10~	941 26.4	11	145	19	528	217	21
20~	613 17.2	7	80	12	379	125	10
30~	324 9.1	11	35	2	190	73	13
40~	190 5.3	4	20	4	102	54	6
50~	131 3.7	4	11	2	79	35	0
60~	91 2.6	6	9	4	45	22	5
70~	41 1.2	3	5	0	27	5	1
80~	26 0.7	1	4	0	16	4	1
90~	17 0.5	0	1	1	12	3	0
100~	29 0.8	4	4	0	15	6	0
110~	13 0.4	0	0	1	5	7	0
120~	15 0.4	0	0	0	6	7	2
130~	5 0.1	0	0	1	2	2	0
140~	8 0.2	0	0	0	5	3	0
150~	7 0.2	0	0	0	4	3	0
160~							
170~	2 0.1	0	0	0	0	2	0
180~	3 0.1	0	0	0	1	2	0
190~							
200~							
210~							
220~	1 0.0	0	0	0	1	0	0
230~							
240~							
250~	2 0.1	0	0	0	1	1	0
260~							
270~							
280~	1 0.0	0	0	0	0	1	0
平均値	22.8	40.4	21.0	23.1	23.4	21.2	25.8
標準偏差	24.9	27.0	18.4	25.5	23.8	28.6	24.5
中央値	15.0	32.0	15.3	14.0	16.7	10.0	20.0
最頻値	10.0	10.0	10.0	10.0	20.0	10.0	40.0
5th P <sup>*</sup> -センタイル	2.0	10.0	3.0	3.6	2.3	1.0	1.2
10th P <sup>*</sup> -センタイル	3.5	10.0	5.0	5.0	4.0	2.0	3.0
25th P <sup>*</sup> -センタイル	7.5	20.0	10.0	7.5	8.8	5.0	10.0
75th P <sup>*</sup> -センタイル	30.0	60.0	26.4	26.7	30.0	27.3	35.0
90th P <sup>*</sup> -センタイル	50.0	75.0	45.0	60.0	50.0	50.0	63.1
95th P <sup>*</sup> -センタイル	68.3	100.0	60.0	67.3	68.3	67.5	75.0

表 7-5 1料理あたりにおける副菜型料理を構成する食材料の摂取量分布: 海藻類

	海藻を 使った料理		副菜系のみ		+主食系	+副菜系	+主食系+主菜系	その他
	n	%	海藻のみ	他の材料				
合計料理数	3897		540	637	331	1563	750	76
摂取量(g)/1料	n	%	n	n	n	n	n	n
>0	2340	60.1	367	326	251	692	666	38
10~	772	19.8	65	152	41	449	49	16
20~	368	9.4	39	95	19	191	20	4
30~	146	3.8	14	24	8	92	5	3
40~	95	2.4	16	15	7	51	2	4
50~	60	1.5	12	10	2	31	2	3
60~	45	1.2	9	8	2	21	3	2
70~	26	0.7	8	1	0	13	0	4
80~	6	0.2	3	1	0	1	0	1
90~	8	0.2	3	0	0	5	0	0
100~	19	0.5	4	0	0	11	3	1
110~	1	0.0	0	0	1	0	0	0
120~								
130~	4	0.1	0	3	0	1	0	0
140~								
150~	2	0.1	0	1	0	1	0	0
160~	2	0.1	0	0	0	2	0	0
170~								
180~								
190~								
200~	2	0.1	0	0	0	2	0	0
210~	1	0.0	0	1	0	0	0	0
平均値	12.2		12.1	13.9	7.3	16.1	4.1	19.5
標準偏差	17.8		19.0	17.8	12.0	19.4	9.6	23.3
中央値	6.0		3.6	9.0	2.4	10.0	1.1	9.5
最頻値	1.0		1.5	21.0	1.0	10.0	1.0	16.2
5th パーセンタイル	0.5		0.8	1.0	0.6	1.0	0.2	0.5
10th パーセンタイル	1.0		1.0	1.8	0.8	2.0	0.3	1.0
25th パーセンタイル	1.7		1.5	4.0	1.0	5.0	1.0	2.5
75th パーセンタイル	15.0		14.5	19.5	8.9	21.0	3.0	27.3
90th パーセンタイル	30.0		40.0	30.0	21.0	36.7	10.0	63.0
95th パーセンタイル	45.0		58.0	42.0	30.0	50.0	16.8	70.0

表 8-1 1料理あたりにおける果物の摂取量分布

	果物		+主食系	+主菜系	+副菜系	混合系 <sup>1)</sup>	その他
	果物のみ	果物のみ					
合計料理数	3190	2588	39	15	148	143	257
摂取量(g)/1料理	n %	n	n	n	n	n	n
>0	145 4.6	16	15	3	41	35	35
10~	137 4.3	35	16	1	17	34	34
20~	147 4.6	98	4	2	9	15	19
30~	150 4.7	104	1	1	19	9	16
40~	256 8.0	198	2	3	14	16	23
50~	299 9.4	231	0	0	17	12	39
60~	243 7.6	220	0	0	10	1	12
70~	204 6.4	190	1	0	1	4	8
80~	324 10.2	310	0	0	5	4	5
90~	207 6.5	186	0	1	6	2	12
100~	212 6.7	190	0	2	2	6	12
110~	229 7.2	215	0	0	2	0	12
120~	110 3.5	99	0	0	1	1	9
130~	57 1.8	51	0	0	1	1	4
140~	61 1.9	61	0	0	0	0	0
150~	69 2.2	63	0	2	0	0	4
160~	51 1.6	48	0	0	1	0	2
170~	46 1.4	44	0	0	0	1	1
180~	73 2.3	72	0	0	0	0	1
190~	28 0.9	27	0	0	0	1	0
200~	30 0.9	26	0	0	1	0	3
210~	23 0.7	19	0	0	1	1	2
220~	14 0.4	14	0	0	0	0	0
230~	14 0.4	12	0	0	0	0	2
240~	10 0.3	9	0	0	0	0	1
250~	8 0.3	8	0	0	0	0	0
260~	4 0.1	4	0	0	0	0	0
270~	4 0.1	4	0	0	0	0	0
280~	3 0.1	3	0	0	0	0	0
290~	4 0.1	4	0	0	0	0	0
300~	2 0.1	2	0	0	0	0	0
310~	6 0.2	5	0	0	0	0	1
320~	3 0.1	3	0	0	0	0	0
330~	3 0.1	3	0	0	0	0	0
340~	3 0.1	3	0	0	0	0	0
350~	3 0.1	3	0	0	0	0	0
360~	4 0.1	4	0	0	0	0	0
370~							
380~	1 0.0	1	0	0	0	0	0
390~							
400~							
410~							
420~							
430~							
440~							
450~	3 0.1	3	0	0	0	0	0
平均値	86.6	96	14	55	39	34	59
標準偏差	59.9	59	13	51	38	37	53
中央値	80.0	88	12	40	31	20	50
最頻値	117.0	117	5	40	5	15	10
5th P <sup>*</sup> -センタイル	10.0	28	3	7	1	1	3
10th P <sup>*</sup> -センタイル	21.0	40	4	7	3	1	6
25th P <sup>*</sup> -センタイル	48.0	60	6	12	7	10	16
75th P <sup>*</sup> -センタイル	117.0	118	16	100	56	44	90
90th P <sup>*</sup> -センタイル	162.0	170	36	150	91	85	121
95th P <sup>*</sup> -センタイル	191.5	200	40	150	100	100	166

<sup>1)</sup> 主食系、主菜系、副菜系食材料の2つ以上の料理区分の食材料とあわせて摂取された料理。

表 8-2 1料理あたりにおける牛乳・乳製品の摂取量分布

	牛乳・乳製品		+主食系	+主菜系	+副菜系	混合系 <sup>1)</sup>	その他
	牛乳	牛乳・乳製品の					
合計料理数	3597	1532	197	124	101	971	672
摂取量(g)/1料理	n %	n	n	n	n	n	n
>0	609 16.9	7	38	56	27	458	23
10~	457 12.7	80	90	23	16	225	23
20~	164 4.6	31	22	5	7	80	19
30~	122 3.4	20	10	0	5	55	32
40~	77 2.1	16	3	4	2	28	24
50~	150 4.2	47	1	1	11	32	58
60~	74 2.1	23	0	1	4	22	24
70~	170 4.7	100	1	5	2	14	48
80~	298 8.3	236	5	1	5	6	45
90~	47 1.3	28	0	1	0	3	15
100~	322 9.0	165	5	4	4	15	129
110~	65 1.8	45	0	0	3	2	15
120~	62 1.7	34	2	0	0	12	14
130~	33 0.9	16	1	0	2	1	13
140~	29 0.8	14	1	2	1	0	11
150~	136 3.8	79	6	3	3	7	38
160~	27 0.8	16	0	0	2	0	9
170~	8 0.2	3	0	0	0	1	4
180~	124 3.5	103	2	0	2	0	17
190~	14 0.4	12	0	0	0	0	2
200~	443 12.3	340	8	11	4	6	74
210~	21 0.6	16	0	3	0	0	2
220~	15 0.4	8	1	1	0	2	3
230~	2 0.1	2	0	0	0	0	0
240~	9 0.3	4	0	0	0	0	5
250~	54 1.5	40	1	0	1	0	12
260~	6 0.2	4	0	0	0	0	2
270~	3 0.1	3	0	0	0	0	0
280~	5 0.1	2	0	1	0	1	1
290~							
300~	21 0.6	11	0	2	0	0	8
310~							
320~							
330~	1 0.0	1	0	0	0	0	0
340~							
350~							
360~	4 0.1	3	0	0	0	0	1
370~	2 0.1	2	0	0	0	0	0
380~							
390~							
400~	3 0.1	3	0	0	0	0	0
410~	10 0.3	8	0	0	0	1	1
420~							
430~	1 0.0	1	0	0	0	0	0
440~							
450~	9 0.3	9	0	0	0	0	0
平均値	89.3	135	38.5	54.3	54.8	22.7	106.8
標準偏差	83.2	81.7	54.4	79.4	60.1	35.6	68.4
中央値	78.0	112.0	18.0	12.8	30.0	10.0	100.0
最頻値	206.0	206.0	18.0	206.0	15.0	18.0	100.0
5th P <sup>*</sup> -センタイル	2.8	18.0	5.0	2.0	1.5	1.3	15.0
10th P <sup>*</sup> -センタイル	5.2	48.0	7.0	2.8	2.0	2.0	30.0
25th P <sup>*</sup> -センタイル	17.0	80.0	12.0	5.0	9.0	5.0	51.0
75th P <sup>*</sup> -センタイル	150.0	206.0	25.0	75.0	88.0	22.5	150.0
90th P <sup>*</sup> -センタイル	206.0	208.0	130.0	206.0	150.0	51.5	206.0
95th P <sup>*</sup> -センタイル	208.0	257.0	200.0	210.0	185.8	93.5	218.0

<sup>1)</sup> 主食系、主菜系、副菜系食材料の2つ以上の料理区分の食材料とあわせて摂取された料理。

分担研究報告

国民健康・栄養調査にもとづく食事多様性指標の開発研究

研究代表者	古野純典	国立研究開発法人医薬基盤・健康栄養研究所 国立健康・栄養研究所	所長
分担研究者	瀧本秀美	同上	栄養疫学研究部 部長
協力研究者	今井志乃	同上	栄養疫学研究部 研究員
	須賀ひとみ	同上	栄養疫学研究部 室長

研究要旨

本研究では、平成24年国民健康・栄養調査の個人別食品摂取量データを活用して、食品数、Berry-Indexおよび健康的食品多様性（HFD）を算出し、栄養素摂取量との関連性を検討した。栄養摂取状況調査の参加者（n=32,228）のうち、妊婦・授乳婦を除く20歳以上の男女を対象とした。性別・5歳階級別エネルギー摂取量がそれぞれの分布の上下2.5%の者等を除外し、解析対象者は25,039名であった。多様性の一般的指標であるBerry-Indexおよび食品の健康的特性を加味した健康的食品多様性（HFD）算出した。HFDは栄養素との相関および血圧との関連からみても、食事多様性の指標として有用であることが示された。いくつかの食品群については健康度係数について再考する必要がある。

A. 研究目的

国民健康・栄養調査では栄養素の集計に重点がおかれ、食品については十分に検討されていない。2000年版食生活指針では「主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品を組み合わせ、さまざまな食品を摂取することが推奨されている。さまざまな種類の食品を摂取することは摂取栄養素の過不足を防ぐ観点で望ましいことである。国民健康・栄養調査では昭和61年と平成25年に1日および朝昼夕の摂取食品数が報告されている。事象の多様性を示す指標としては、種類の数と量（全体量に占める割合）を考慮したBerry-Indexが一般的な指標である。我が国でも、国民健康・栄養調査報告資料をもとにBerry-Indexの年次推移が報告されている（Katanoda et al 2006）。しかし、この多様性指標では食品の健康的特性は考慮されていない。ドイツと米国では食品の健康的特性を考慮した健康的食品多様性（healthy food diversity）が提案されている（Drescher et al 2006; Vadiveloo et al 2014）。日本の食事バランスガイドでは、主食（穀類）を5-7食、副菜（野菜、豆、イモ等）を5-6食、主菜（たんぱく質供給源食品）を3

-5食、摂取すること等が推奨されている。本研究では、平成24年国民健康・栄養調査の個人別食品摂取量データを活用して、食品数、Berry-Indexおよび健康的食品多様性（HFD）を算出し、栄養素摂取量との関連性を検討した。

B. 研究方法

対象者：平成24年国民健康・栄養調査の栄養摂取状況調査の参加者（n=32,228）のうち、妊婦・授乳婦を除く20歳以上の男女を対象とした。性別・5歳階級別エネルギー摂取量がそれぞれの分布の上下2.5%の者と給食に当て食品が使われていた若干名を除外し、解析対象者は25,039名になった。このうち、13,000名余りについて、血圧、ヘモグロビンA1cあるいは血清non-HDLコレステロールの測定値があった。

食品データの再分類：国民健康・栄養調査では個別食品が小分類（98区分）、中分類（33区分）および大分類（17区分）の食品群に分類されているが、今回の研究では栄養摂取状況調査の元データを活用した。この元データは、食品名、食品番号、食品重量の他に料理

区分等を記録した詳細な食品データ（レコード数1,487,018件）である。米加工品（小分類番号[2]）にはアルファ化米、おにぎりおよび焼きおにぎりが含まれているが、これら3食品は米飯（小分類番号[1]）に分類し直した。食品群にもとづく多様性指標の算出には合計で24の食品群を使用した。おおむね、中分類あるいは大分類に相当するものである（表1）。アルコール飲料と嗜好飲料は対象外とした。食事ガイドラインに該当するものは18食品群であったが、食事ガイドラインで想定されていない6食品群（菓子類、ジャム、果汁、砂糖類、油脂類および調味料）についても考慮した。これらは、実際の食生活で摂取されているものであり、食品多様性を考えるに際して除外する必要はない。なお、種実類は食事ガイドラインで言及されていないが、副菜の構成食品群とした。

食品群の健康度係数：健康的食品多様性を算出するためには、各食品および食品群に対して健康度係数を割り当てる必要がある（表2）。Drescherらがhealthy factor (hf)としている値である（Drescher et al 2006）。食事バランスガイドに示された主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品および果物の1日推奨量からそれぞれの1日推奨グラム数を決めた。さらに、バランスガイド非該当の6食品群の推奨量相当グラム数を算出した。非該当6食品群に推奨量を定義する根拠はないが、健康度係数を決めるために必要である。バランスガイド推奨量はサービング量（SV）で示され、副菜と果物以外は食品重量に対応していない。例えば、主食の単位SVは炭水化物量40グラム相当とされている。平成24年調査報告書から主食（穀類）、主菜（5食品群）および牛乳・乳製品の単位SVの重量を求めた。また、バランスガイドでは、主食、副菜および主菜の1日あたりSV数が範囲で示されているので、最小値を採用して、主食、副菜および主菜の1日あたり推奨SV数をそれぞれ5 SV、5 SVおよび3 SVとした。1日推奨量のSV数と単位SVグラム数を乗じて、バランスガイド5項目の1日推奨量を求めた。平成24年調査におけるバランスガイド該当食品群の重量総和（1276グラム）とバランスガイド非該当の6食品群の摂取重量総和（146.8グラム）から、バランスガイド・5カテゴリの推奨重量の総和（1381グラム）に相当するガイドライン非該当食品群の推奨重量総和を算出した。6カテゴリの推奨重量割合をそれぞれの構成食品群に案分した値が健康度係数である。5種類の穀類には主食の重量割合を均等

に配分したが、副菜の重量割合の約半分を野菜に配分し、他の食品群には均等に案分した。主菜の重量割合の約半分を魚介類に割り当て、他の食品群には均等に案分した。バランスガイド非該当の6食品群の健康度係数は重量割合を平成24年調査の摂取割合に従って案分した。

統計解析：個別食品と食品群について、Drescherらが記述している方法により、Berry-IndexおよびHFDを算出した。個別食品の摂取食品数も算出した。それぞれの指標の相関係数および多様性指標と特定栄養素との相関係数を計算した。エネルギー調整栄養素摂取量は残差法により求めた。HFDと収縮期血圧、ヘモグロビンA1cおよび血清nonHDLコレステロールとの関連は多重回帰分析により解析し、性別、10歳階級年齢、BMI (<20.0、20.0-22.4、22.5-24.9および $\geq 25.0$  kg/m<sup>2</sup>) および当該薬剤使用の有無を調整した。

#### （倫理面への配慮）

本研究は、匿名化された調査データの2次利用によるものであり、倫理審査の対象外である。平成24年国民健康・栄養調査匿名化登録データの提供を厚生労働省から受けた。

### C. 研究結果

5つの食事多様性指標の相関マトリックスを表2に示す。食品数と食品Berry-Indexは比較的強い相関を示したが、他の指標との相関は弱いものであった。Berry-IndexとHFDの間には、食品でみても食品群でみても、中等度の相関がみられた。食品HFDと食品群HFDはかなり強く相関していた。5つの食事多様性指標とエネルギー摂取量および栄養素摂取量との相関を表3にまとめた。エネルギー摂取量あるいは栄養素摂取量（エネルギー非調整）に対して、食品数は0.3から0.5弱程度の相関係数を示したが、食品Berry-Indexとの相関係数には栄養素で違いがみられた。いずれの指標もカリウムおよび食塩と正相関を示した。食品HFDはエネルギー摂取量あるいは主要栄養素との相関はほとんどなく、カリウム、葉酸および食物繊維と中等度の正相関を示した。食品HFDと食塩との相関は見られなかった。食品群Berry-Indexとの相関係数は食品Berry-Indexとの相関係数に比べて、全般に弱まっていた。食品群HFDとの相関は食品HFDで見られる相関と同程度であった。エネルギー調整栄養素摂取量については、食品数との相関は全体的に弱くなっていたが、Berry-Index

との相関は一部やや増強していた。食品群HFDとの相関は食品HFDの場合とほぼ同じで、カリウム、葉酸および食物繊維とより強い正相関がみられた。

HFDは、個別食品と食品群のどちらでみても、収取期血圧と統計学的に有意な負の関連を示した。どちらのHFDもヘモグロビンA1cあるいはnonHDLコレステロールとの関連は示さなかった。

#### D. 考察

多様性の一般的指標であるBerry-Indexは、食品数と強く相関しており、エネルギー摂取量のほか、検討した栄養素とも一様に正相関を示した。エネルギー調整栄養素でみてもこの傾向があった。食品の健康度係数を考慮したHFDはエネルギー摂取量あるいは3大栄養素とはほとんど相関していなかった。食塩摂取量との相関がみられず、カリウムとの強い相関がみられた点は、HFDの有用性を示すものである。しかし、たんぱく質の適量摂取は健康な食事に欠かせない要素であるので、たんぱく質摂取源食品群に対する健康度係数に工夫が必要である。食品群Berry-Indexは食品Berry-Indexとそれほど相関しておらず、栄養素摂取量の相関にも違いがみられた。一

方、食品群HFDは、食品HFDとの相関が高く、栄養素摂取量の相関にも両者でほとんど違いがなかった。食品群HFDは食品HFDと同じくらい有用であることが分かった意義は大きい。HFDが血圧と強い負の関連を示したことは、HFDと食塩、カリウムおよび食物繊維との相関から予想できることであるが、HFDの有用性を高めるものである。

#### E. 結論

平成24年国民・健康栄養調査データを活用して、食事多様性の指標開発を試みた。食品の健康度係数を加味したHFDが、栄養素との相関および血圧との関連からみても、食事多様性の指標として有用であることが示された。いくつかの食品群については健康度係数について再考する必要がある。

#### F. 研究発表

1. 論文発表  
なし
2. 学会発表  
なし

#### G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

表1. 食品群の健康度係数

食事ガイドライン推奨	推奨量グラム(割合)	使用した食品群	健康度係数(hf)
主食 5-7 servings 1 SV = carbohydrate 40 g (穀類換算 108 g)*	5 x 108 = 540 (0.35)	<b>Rice</b> <b>Bread</b> <b>Noodles</b> <b>Pasta</b> <b>Other cereals</b>	<b>0.07</b> <b>0.07</b> <b>0.07</b> <b>0.07</b> <b>0.07</b>
副菜 5-6 servings 1 SV = 70 g	5 x 70 = 350 (0.23)	<b>Vegetables</b> <b>Potatoes</b> <b>Legumes</b> <b>Mushrooms</b> <b>Sea weeds</b> <b>Nuts and seeds</b>	<b>0.13</b> <b>0.02</b> <b>0.02</b> <b>0.02</b> <b>0.02</b> <b>0.02</b>
主菜 3-5 servings 1 SV = protein 6 g (5 食品群換算 41 g)*	3 x 41 = 123 (0.08)	<b>Meat</b> <b>Poultry</b> <b>Eggs</b> <b>Marine foods</b> <b>Soy foods</b>	<b>0.01</b> <b>0.01</b> <b>0.01</b> <b>0.04</b> <b>0.01</b>
牛乳・乳製品 2 servings 1 SV = calcium 100 mg (食品群換算 84 g)*	2 x 84 = 168 (0.11)	<b>Milk and dairy foods</b>	<b>0.11</b>
果物 2 servings 1 SV = 100 g	2 x 100 = 200 (0.13)	<b>Fruits</b>	<b>0.13</b>
	(グラム小計 1381)		
非該当食品†	159 (0.10)	<b>Confectioneries</b> <b>Jams</b> <b>Fruit juice</b> <b>Sugars and honey</b> <b>Oils and solid fat</b> <b>Condiments</b>	<b>0.017</b> <b>0.0009</b> <b>0.0054</b> <b>0.0046</b> <b>0.0071</b> <b>0.065</b>

\* 平成 24 年報告書の食品群別栄養素摂取量から求めた単位 SV に相当する当該食品群の重量。

† 非該当食品の推奨重量の算出については本文を参照のこと。非該当食品に含まれる6個の食品群の健康度係数(hf)は、全体の重量割合 0.10 を平成 24 年の摂取割合に応じて案分した。

表 2. 食事多様性指標の相関係数 (n = 25,039)

	食品数	食品 Berry-Index	食品 HFD	食品群 Berry-Index
食品 Berry-Index	0.60			
食品 HFD	0.22	0.44		
食品群 Berry-Index	0.26	0.57	0.09	
食品群 HFD	0.23	0.49	0.88	0.45

HFD: health food diversity

表 3. 食事多様性指標と栄養素摂取との相関係数 (n = 25,039)  
多様性指標の相関係数 (n = 25,039)

栄養素	食品数	食品 Berry-Index	食品 HFD	食品群 Berry-Index	食品群 HFD
エネルギー	0.34	0.22	-0.04	0.09	-0.05
エネルギー非調整摂取量					
たんぱく質	0.38	0.37	-0.03	0.27	0.01
脂質	0.26	0.23	-0.10	0.27	-0.04
炭水化物	0.29	0.15	0.09	-0.07	0.03
カリウム	0.47	0.55	0.41	0.29	0.42
葉酸	0.38	0.45	0.38	0.16	0.34
食物繊維	0.44	0.52	0.45	0.25	0.45
食塩	0.33	0.32	-0.01	0.21	0.09
エネルギー調整摂取量					
たんぱく質	0.20	0.34	0.01	0.34	0.09
脂質	0.06	0.14	-0.09	0.32	0.02
炭水化物	0.01	-0.04	0.24	-0.23	0.14
カリウム	0.35	0.58	0.53	0.35	0.57
葉酸	0.32	0.51	0.49	0.20	0.47
食物繊維	0.33	0.55	0.54	0.31	0.57
食塩	0.21	0.28	0.02	0.23	0.15



