

<表 10> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・小学校 5 年生男子 (144 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2175.4	354.5	2125.6	1319.7	3418.8
水	g/1000kcal	788.5	147.8	776.2	453.9	1231.3
たんぱく質	%エネルギー	14.6	1.6	14.5	10.0	20.4
脂質	%エネルギー	29.6	4.1	29.5	15.9	40.5
炭水化物	%エネルギー	54.5	4.4	54.4	42.9	66.7
灰分	g/1000kcal	8.3	1.2	8.1	5.2	11.5
ナトリウム	mg/1000kcal	1828.4	370.7	1761.8	1152.6	3072.4
カリウム	mg/1000kcal	1205.3	188.8	1200.9	775.4	1747.8
カルシウム	mg/1000kcal	310.3	73.0	300.6	164.6	527.4
マグネシウム	mg/1000kcal	115.9	19.8	113.5	74.9	190.4
リン	mg/1000kcal	553.9	62.5	552.4	378.1	721.0
鉄	mg/1000kcal	3.6	0.6	3.5	2.2	5.3
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	4.4	3.1	7.0
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.5	0.3	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.2	0.6	2.4
レチノール	μg/1000kcal	105.9	33.2	100.7	26.2	249.6
αカロテン	μg/1000kcal	330.2	171.0	313.2	68.8	1149.3
βカロテン	μg/1000kcal	1493.9	716.0	1363.3	380.3	4076.3
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	259.7	403.0	58.5	2.4	2181.2
βカロテン当量	μg/1000kcal	1801.5	824.0	1660.0	449.2	4830.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	258.8	70.3	247.8	121.6	496.7
ビタミンD	μg/1000kcal	2.6	1.7	2.1	0.6	8.7
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.2	0.7	3.2	1.7	5.4
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.8	1.5	4.7	1.8	11.6
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.4	1.1	0.4	2.5
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.8	0.9	3.7	1.9	6.3
ビタミンK	μg/1000kcal	94.5	43.3	87.7	31.8	263.0
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.9
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.1	1.6	6.9	3.9	12.7
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.5	1.5	2.0	0.6	11.7
葉酸	μg/1000kcal	139.0	34.7	135.7	75.2	274.1
パントテン酸	mg/1000kcal	3.3	0.4	3.2	2.3	4.3
ビタミンC	mg/1000kcal	47.2	20.8	42.7	19.4	114.2
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.5	1.9	9.2	3.3	17.0
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.2	1.9	10.0	5.5	14.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.6	1.1	5.4	2.6	9.3
コレステロール	mg/1000kcal	173.6	55.3	166.7	41.9	358.6
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.4	1.5	0.7	2.6
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	1.0	4.7	2.6	7.6
総食物繊維	g/1000kcal	6.6	1.4	6.5	3.9	10.4
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	0.9	4.5	2.9	7.8
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.0
総脂肪酸	%エネルギー	25.4	4.1	25.2	13.7	37.2
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.3	0.8	0.3	1.6
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.8	1.0	4.6	1.8	8.2
たんぱく質	g/1000kcal	36.4	4.0	36.3	25.1	50.9
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.3	0.9	0.4	1.7
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.3	1.2	5.1	2.0	9.1

<表 11> 栄養素摂取量（3 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 5 年生女子（176 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	1984.2	314.7	1967.6	1093.9	2977.9
水	g/1000kcal	795.5	136.2	791.9	518.2	1238.2
たんぱく質	%エネルギー	14.6	1.6	14.4	10.3	18.2
脂質	%エネルギー	29.6	4.2	29.8	18.6	43.1
炭水化物	%エネルギー	54.5	4.8	54.4	41.0	66.5
灰分	g/1000kcal	8.5	1.0	8.4	6.3	11.4
ナトリウム	mg/1000kcal	1856.1	328.2	1853.4	1173.5	2824.7
カリウム	mg/1000kcal	1230.2	188.6	1227.5	688.8	1802.8
カルシウム	mg/1000kcal	314.7	66.6	307.7	184.9	628.2
マグネシウム	mg/1000kcal	118.7	19.0	117.5	77.6	216.8
リン	mg/1000kcal	553.4	65.7	556.1	371.1	786.1
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.7	3.6	2.2	8.2
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.7	4.3	3.3	8.2
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.5	0.3	0.9
マンガン	mg/1000kcal	1.5	1.1	1.3	0.7	13.6
レチノール	μg/1000kcal	112.7	43.6	106.8	38.5	416.1
αカロテン	μg/1000kcal	346.4	189.5	307.8	58.5	1176.1
βカロテン	μg/1000kcal	1572.6	743.7	1386.9	360.9	4156.7
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	310.8	411.1	81.3	6.1	1691.8
βカロテン当量	μg/1000kcal	1926.7	869.3	1781.7	407.7	4944.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	275.0	80.2	258.5	127.0	550.7
ビタミンD	μg/1000kcal	3.0	2.0	2.6	0.5	13.3
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.3	1.3	3.3	1.7	16.8
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.1	1.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.8	1.5	4.7	1.9	10.5
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.3	2.6
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.9	1.4	3.8	1.9	17.9
ビタミンK	μg/1000kcal	99.8	45.5	94.6	31.1	366.4
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.8
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.1
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	1.5	6.9	4.5	12.2
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.6	1.6	2.1	0.5	9.0
葉酸	μg/1000kcal	148.8	46.6	140.0	69.7	451.2
パントテン酸	mg/1000kcal	3.3	0.4	3.3	2.3	4.3
ビタミンC	mg/1000kcal	49.4	20.4	46.2	12.3	121.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.6	1.7	9.5	5.5	16.8
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.2	1.9	10.2	5.9	15.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.5	1.1	5.4	2.6	8.7
コレステロール	mg/1000kcal	181.0	56.0	183.3	61.5	348.1
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.6	0.5	2.5
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.9	1.2	4.8	2.6	14.3
総食物繊維	g/1000kcal	6.8	1.5	6.7	3.6	16.6
食塩相当量	g/1000kcal	4.7	0.8	4.7	3.0	7.2
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.2
総脂肪酸	%エネルギー	25.5	3.9	25.5	13.9	37.6
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.4	0.8	0.3	2.5
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.7	1.1	4.5	2.3	8.4
たんぱく質	g/1000kcal	36.4	3.9	35.9	25.7	45.4
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	2.8
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.2	1.2	5.0	2.5	9.4

<表 12> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・中学校 2 年生男子 (134 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2717.8	566.7	2704.2	1603.8	4525.1
水	g/1000kcal	733.9	138.6	720.4	476.7	1321.9
たんぱく質	%エネルギー	14.0	1.7	14.1	10.2	18.9
脂質	%エネルギー	28.6	4.9	28.1	17.9	44.9
炭水化物	%エネルギー	55.6	5.6	56.1	35.2	67.8
灰分	g/1000kcal	7.6	1.2	7.6	4.7	10.9
ナトリウム	mg/1000kcal	1673.2	368.9	1636.4	892.5	2943.7
カリウム	mg/1000kcal	1116.8	205.1	1096.1	725.4	1640.0
カルシウム	mg/1000kcal	272.8	66.2	263.4	141.7	438.8
マグネシウム	mg/1000kcal	111.4	37.9	106.3	74.0	490.3
リン	mg/1000kcal	520.2	68.4	514.2	383.2	701.2
鉄	mg/1000kcal	3.3	0.6	3.2	1.9	4.9
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.5	4.3	3.2	5.6
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.4	0.7
マンガン	mg/1000kcal	1.4	0.4	1.3	0.7	3.6
レチノール	μg/1000kcal	94.1	34.3	90.5	26.1	232.6
αカロテン	μg/1000kcal	276.7	160.8	240.4	3.0	824.1
βカロテン	μg/1000kcal	1257.0	634.0	1225.4	23.0	3850.0
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	163.2	243.2	98.3	0.5	1811.2
βカロテン当量	μg/1000kcal	1490.6	735.8	1424.3	27.5	4622.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	221.0	71.9	207.8	52.5	491.9
ビタミンD	μg/1000kcal	3.4	2.2	2.7	0.7	13.8
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.0	0.8	2.9	1.7	5.6
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.5	1.4	4.4	1.4	8.7
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.2	2.1
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.5	0.9	3.4	1.9	6.1
ビタミンK	μg/1000kcal	83.2	36.7	73.8	23.1	220.3
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.9
ナイアシン	mg/1000kcal	7.4	1.7	7.0	3.6	14.1
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.6	1.3	2.3	0.6	8.0
葉酸	μg/1000kcal	124.6	36.1	120.9	43.5	239.4
パントテン酸	mg/1000kcal	3.1	0.5	3.0	2.1	4.4
ビタミンC	mg/1000kcal	41.4	23.1	37.1	4.8	193.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.0	1.8	8.9	5.1	15.0
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.1	2.3	9.9	5.6	18.4
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.3	5.3	2.9	9.0
コレステロール	mg/1000kcal	154.3	48.5	150.7	51.9	288.1
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.3	0.4	1.3	0.5	2.3
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.2	1.0	4.2	2.1	7.0
総食物繊維	g/1000kcal	5.8	1.4	5.8	3.0	9.7
食塩相当量	g/1000kcal	4.2	0.9	4.1	2.2	7.4
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.1
総脂肪酸	%エネルギー	24.7	4.6	24.5	15.3	38.6
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.3	0.8	0.3	2.0
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.6	1.2	4.5	2.4	7.9
たんぱく質	g/1000kcal	35.0	4.3	35.1	25.5	47.4
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.4	2.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.1	1.3	5.0	2.7	8.8

<表 13> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・中学校 2 年生女子 (147 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2176.0	415.2	2115.3	1305.4	3361.7
水	g/1000kcal	759.5	136.9	735.4	521.1	1166.6
たんぱく質	%エネルギー	14.7	1.7	14.6	10.8	19.5
脂質	%エネルギー	29.8	4.4	30.1	18.2	40.6
炭水化物	%エネルギー	54.1	4.9	53.5	42.2	65.3
灰分	g/1000kcal	8.3	1.4	8.1	5.8	14.8
ナトリウム	mg/1000kcal	1779.0	378.9	1743.3	1011.5	2991.3
カリウム	mg/1000kcal	1238.2	230.9	1204.1	773.0	2426.3
カルシウム	mg/1000kcal	301.9	65.7	292.5	169.9	519.0
マグネシウム	mg/1000kcal	126.6	88.8	116.9	77.4	1154.1
リン	mg/1000kcal	554.1	60.6	554.7	425.2	713.0
鉄	mg/1000kcal	3.6	0.7	3.5	2.3	7.7
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	4.3	3.3	7.1
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.0
マンガン	mg/1000kcal	1.4	0.6	1.3	0.8	7.6
レチノール	μg/1000kcal	119.0	120.7	101.5	38.2	1068.7
αカロテン	μg/1000kcal	335.8	210.4	285.3	49.9	1437.8
βカロテン	μg/1000kcal	1654.9	843.9	1447.3	306.4	5172.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	294.8	470.9	165.0	7.6	3638.7
βカロテン当量	μg/1000kcal	1982.9	960.7	1847.0	344.0	5483.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	286.3	138.3	275.1	118.6	1178.6
ビタミンD	μg/1000kcal	3.6	2.6	2.9	0.3	15.9
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.4	0.8	3.2	1.5	6.6
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.9	1.6	4.9	1.1	9.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.2	2.3
トコフェロール当量	mg/1000kcal	4.0	0.9	3.8	1.8	7.3
ビタミンK	μg/1000kcal	100.7	42.1	93.6	26.8	241.8
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.1
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.8	1.7	7.6	4.9	13.1
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.1
ビタミンB12	μg/1000kcal	3.1	2.2	2.5	1.0	17.1
葉酸	μg/1000kcal	150.1	41.4	141.7	73.0	315.3
パントテン酸	mg/1000kcal	3.3	0.4	3.2	2.2	4.6
ビタミンC	mg/1000kcal	49.9	22.5	45.0	18.6	182.1
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.4	1.7	9.3	5.1	13.9
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.5	2.0	10.4	5.7	18.1
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.6	1.3	5.4	2.7	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	177.9	56.1	180.1	56.8	355.0
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.5	0.7	2.9
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.8	1.0	4.6	2.5	8.8
総食物繊維	g/1000kcal	6.7	1.8	6.4	3.4	18.6
食塩相当量	g/1000kcal	4.5	1.0	4.4	2.5	7.6
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.4
総脂肪酸	%エネルギー	25.6	4.0	25.9	15.6	35.0
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.3	0.8	0.3	2.4
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.7	1.2	4.6	2.1	8.6
たんぱく質	g/1000kcal	36.8	4.2	36.5	26.9	48.8
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	2.7
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.2	1.3	5.1	2.4	9.5

<表 14> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 3 年生男子（154 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	1958.5	296.5	1945.6	1255.9	2927.7
水	g	1557.4	358.4	1556.7	758.3	2799.3
たんぱく質	g	72.9	14.0	71.5	42.0	123.0
脂質	g	63.8	15.2	61.5	28.8	113.3
炭水化物	g	267.2	40.4	265.9	175.8	380.0
灰分	g	16.8	3.7	16.2	9.5	34.0
ナトリウム	mg	3558.4	1012.0	3452.0	1657.1	8567.3
カリウム	mg	2465.0	531.5	2401.7	1428.5	4211.6
カルシウム	mg	700.9	170.5	680.3	317.7	1232.1
マグネシウム	mg	235.9	50.3	233.9	125.9	407.5
リン	mg	1144.6	205.9	1127.3	679.0	1786.2
鉄	mg	7.1	1.7	7.0	4.0	17.0
亜鉛	mg	8.7	1.7	8.5	5.0	14.8
銅	mg	1.1	0.2	1.1	0.6	2.0
マンガン	mg	2.6	0.8	2.5	1.3	8.1
レチノール	μg	233.0	72.2	227.4	89.4	448.5
αカロテン	μg	751.0	459.7	684.6	123.5	3324.5
βカロテン	μg	3246.1	1831.6	2759.4	552.7	11562.1
クリプトキサンチン	μg	390.1	645.9	77.0	5.0	2827.1
βカロテン当量	μg	3832.2	2061.7	3432.8	655.8	13316.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	555.8	193.2	541.8	204.7	1276.0
ビタミンD	μg	5.5	3.6	4.6	0.9	21.9
αトコフェロール	mg	6.1	2.1	5.5	2.2	16.3
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.1	0.9
γトコフェロール	mg	9.3	4.1	8.8	2.0	25.9
δトコフェロール	mg	2.4	1.1	2.1	0.3	6.4
トコフェロール当量	mg	7.2	2.4	6.6	2.6	19.2
ビタミンK	μg	189.5	110.7	157.8	36.7	664.8
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	1.0	0.5	2.1
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.3	0.8	2.3
ナイアシン	mg	13.5	4.1	13.0	4.8	28.8
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	1.1	0.5	2.1
ビタミンB12	μg	5.0	2.9	4.3	1.3	15.9
葉酸	μg	282.5	88.6	266.9	136.1	655.1
パントテン酸	mg	6.7	1.3	6.7	3.9	9.7
ビタミンC	mg	88.1	39.5	79.4	27.5	287.7
飽和脂肪酸	g	21.2	5.4	20.5	9.8	37.5
一価不飽和脂肪酸	g	21.4	6.4	20.2	7.9	46.3
多価不飽和脂肪酸	g	11.9	3.8	11.4	4.4	26.1
コレステロール	mg	336.2	134.5	306.4	80.0	751.9
水溶性食物繊維	g	3.4	2.0	3.1	1.0	16.3
不溶性食物繊維	g	9.7	2.7	9.5	4.6	18.8
総食物繊維	g	13.6	4.0	13.3	5.6	28.0
食塩相当量	g	9.0	2.6	8.7	4.1	21.6
アルコール	g	0.5	0.8	0.3	0.0	5.2
総脂肪酸	g	54.8	14.1	53.1	25.1	102.1
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.9	1.7	0.5	4.8
n-6系脂肪酸	g	10.1	3.4	9.6	3.8	22.4

<表 15> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 3 年生女子（155 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	1850.3	280.9	1832.9	1182.6	2612.3
水	g	1503.6	330.8	1476.1	654.4	2627.2
たんぱく質	g	69.0	12.9	67.8	37.6	131.2
脂質	g	61.4	13.9	60.6	30.7	97.0
炭水化物	g	250.4	43.7	248.1	153.3	376.8
灰分	g	16.1	3.2	15.8	7.4	25.8
ナトリウム	mg	3385.2	847.7	3286.3	1188.6	5949.4
カリウム	mg	2408.2	509.3	2342.2	1133.9	3663.5
カルシウム	mg	658.7	134.6	638.4	356.7	1089.1
マグネシウム	mg	227.5	50.6	223.6	107.8	425.5
リン	mg	1083.9	194.6	1069.3	641.7	1708.8
鉄	mg	7.0	1.6	7.0	3.6	11.5
亜鉛	mg	8.3	1.8	8.1	4.7	20.8
銅	mg	1.0	0.2	1.0	0.5	1.9
マンガン	mg	2.4	0.7	2.3	1.2	5.9
レチノール	μg	224.5	68.1	220.1	55.2	555.9
αカロテン	μg	707.0	418.3	608.9	64.6	2765.0
βカロテン	μg	3215.3	1628.4	2911.5	292.0	8114.1
クリプトキサンチン	μg	345.4	565.5	70.8	7.3	3372.3
βカロテン当量	μg	3770.7	1856.6	3548.1	328.8	9514.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	540.9	172.3	513.1	208.8	941.7
ビタミンD	μg	5.4	4.2	4.3	0.7	26.6
αトコフェロール	mg	6.1	2.0	5.9	1.6	14.4
βトコフェロール	mg	0.3	0.2	0.3	0.1	1.7
γトコフェロール	mg	9.1	3.9	8.8	1.4	27.2
δトコフェロール	mg	2.3	1.1	2.2	0.3	6.1
トコフェロール当量	mg	7.1	2.3	6.9	1.8	16.9
ビタミンK	μg	180.8	84.3	166.9	40.6	501.4
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	0.9	0.5	1.8
ビタミンB2	mg	1.3	0.2	1.3	0.7	2.1
ナイアシン	mg	12.9	4.3	12.2	4.8	33.8
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	1.0	0.4	2.0
ビタミンB12	μg	5.1	4.6	3.9	1.3	36.6
葉酸	μg	270.4	77.9	268.8	83.4	497.0
パントテン酸	mg	6.4	1.2	6.2	3.3	10.1
ビタミンC	mg	85.5	39.7	78.5	17.3	221.6
飽和脂肪酸	g	20.5	5.1	19.8	9.5	37.4
一価不飽和脂肪酸	g	20.5	5.5	19.8	8.5	34.4
多価不飽和脂肪酸	g	11.1	3.2	11.0	3.8	22.6
コレステロール	mg	329.9	114.9	330.1	93.0	640.1
水溶性食物繊維	g	3.6	2.8	2.8	0.5	17.0
不溶性食物繊維	g	9.1	2.5	9.0	3.2	20.8
総食物繊維	g	13.4	4.4	12.9	5.4	29.4
食塩相当量	g	8.5	2.1	8.3	3.0	15.1
アルコール	g	0.4	0.5	0.3	0.0	2.9
総脂肪酸	g	52.4	12.5	51.5	21.8	84.1
n-3系脂肪酸	g	1.7	0.8	1.6	0.5	4.9
n-6系脂肪酸	g	9.4	2.9	9.2	2.6	19.4

<表 16> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 5 年生男子（144 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2211.4	366.4	2143.3	1336.6	3273.4
水	g	1765.0	358.9	1743.1	901.5	3160.5
たんぱく質	g	81.7	14.2	79.8	55.4	119.2
脂質	g	72.8	18.4	70.6	37.9	123.4
炭水化物	g	300.5	54.1	295.4	141.1	471.1
灰分	g	18.7	3.6	18.6	11.6	27.6
ナトリウム	mg	3957.6	1027.6	3870.0	1818.2	8011.9
カリウム	mg	2800.7	554.9	2768.8	1646.1	4876.0
カルシウム	mg	764.4	199.1	723.6	381.7	1393.1
マグネシウム	mg	267.5	51.5	263.5	160.8	408.1
リン	mg	1275.0	214.9	1230.6	883.8	1862.2
鉄	mg	8.1	1.6	7.9	4.6	13.3
亜鉛	mg	9.9	1.8	9.7	5.8	17.7
銅	mg	1.3	0.3	1.2	0.7	2.1
マンガン	mg	2.9	0.7	2.8	1.3	5.3
レチノール	μg	249.7	85.9	235.5	51.7	698.1
αカロテン	μg	860.1	462.0	796.9	115.1	2909.9
βカロテン	μg	3856.6	1956.1	3577.6	562.7	9793.5
クリプトキサンチン	μg	583.6	1048.8	118.1	6.8	5570.8
βカロテン当量	μg	4597.3	2259.2	4275.2	650.1	12817.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	636.0	201.4	595.9	213.6	1362.1
ビタミンD	μg	6.0	4.0	4.9	1.3	20.9
αトコフェロール	mg	7.4	2.3	7.3	3.6	13.7
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.1	0.9
γトコフェロール	mg	10.8	4.5	10.2	3.2	29.9
δトコフェロール	mg	2.7	1.2	2.5	0.6	6.5
トコフェロール当量	mg	8.6	2.6	8.6	4.4	16.3
ビタミンK	μg	222.7	113.3	198.7	53.7	648.7
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	1.2	0.7	2.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.3	1.5	0.8	2.7
ナイアシン	mg	15.4	4.1	14.8	8.0	28.4
ビタミンB6	mg	1.3	0.3	1.3	0.7	2.6
ビタミンB12	μg	5.4	3.7	4.3	1.2	24.8
葉酸	μg	324.9	96.2	317.5	164.8	732.8
パントテン酸	mg	7.4	1.4	7.2	4.7	12.5
ビタミンC	mg	105.7	54.3	91.4	40.4	345.5
飽和脂肪酸	g	23.8	6.8	22.9	8.9	46.3
一価不飽和脂肪酸	g	24.6	7.3	23.9	12.0	46.4
多価不飽和脂肪酸	g	13.7	4.0	13.0	6.8	25.8
コレステロール	mg	377.7	138.4	367.5	97.4	743.1
水溶性食物繊維	g	3.6	1.1	3.5	1.4	7.8
不溶性食物繊維	g	11.2	2.7	11.1	5.1	19.9
総食物繊維	g	15.4	3.7	15.4	7.0	27.5
食塩相当量	g	10.0	2.6	9.8	4.5	20.3
アルコール	g	0.5	0.6	0.3	0.0	4.7
総脂肪酸	g	62.4	16.5	60.1	32.0	110.2
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	1.8	0.6	5.0
n-6系脂肪酸	g	11.7	3.6	11.0	5.3	23.9

<表 17> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 5 年生女子（176 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2032.6	319.2	2015.7	1084.2	2999.9
水	g	1623.3	347.8	1614.6	860.9	3447.7
たんぱく質	g	74.7	13.3	74.0	40.7	126.0
脂質	g	67.1	16.3	64.8	31.9	118.8
炭水化物	g	276.0	49.8	273.8	143.3	419.5
灰分	g	17.4	3.2	17.1	9.1	26.5
ナトリウム	mg	3692.2	875.7	3591.0	1719.5	6373.5
カリウム	mg	2585.2	512.6	2496.9	1178.7	4229.5
カルシウム	mg	706.5	171.6	691.4	299.3	1440.6
マグネシウム	mg	245.1	46.8	240.7	109.5	407.0
リン	mg	1166.9	208.5	1150.8	557.6	2004.0
鉄	mg	7.4	1.5	7.4	4.1	10.9
亜鉛	mg	9.0	1.8	8.8	4.5	17.4
銅	mg	1.1	0.2	1.1	0.6	1.7
マンガン	mg	2.7	1.0	2.6	1.0	11.1
レチノール	μg	241.6	89.8	228.7	79.8	912.5
αカロテン	μg	791.9	478.5	677.2	138.4	3538.8
βカロテン	μg	3478.9	1808.9	2995.6	866.3	11413.4
クリプトキサンチン	μg	693.2	1010.9	136.3	10.0	4315.9
βカロテン当量	μg	4236.6	2055.3	3715.3	999.4	13330.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	597.6	200.0	560.8	235.7	1294.5
ビタミンD	μg	6.2	4.8	4.9	0.9	33.6
αトコフェロール	mg	6.6	2.2	6.3	2.0	14.3
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.1	0.7
γトコフェロール	mg	9.6	3.8	9.4	2.8	27.9
δトコフェロール	mg	2.3	1.0	2.2	0.5	7.1
トコフェロール当量	mg	7.8	2.5	7.5	2.4	16.7
ビタミンK	μg	197.3	86.5	184.5	49.9	509.9
ビタミンB1	mg	1.1	0.3	1.0	0.5	2.8
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.4	0.7	2.7
ナイアシン	mg	13.8	3.8	13.5	6.8	32.2
ビタミンB6	mg	1.2	0.3	1.1	0.7	2.2
ビタミンB12	μg	5.3	3.4	4.3	1.1	20.0
葉酸	μg	301.8	86.6	294.4	121.9	600.9
パントテン酸	mg	6.9	1.2	6.8	4.0	10.6
ビタミンC	mg	99.4	45.1	91.1	27.9	292.7
飽和脂肪酸	g	22.2	5.7	21.6	9.8	44.8
一価不飽和脂肪酸	g	22.9	6.7	22.7	10.4	45.9
多価不飽和脂肪酸	g	12.2	3.7	11.6	4.3	26.8
コレステロール	mg	367.5	143.0	360.3	90.4	760.2
水溶性食物繊維	g	3.3	1.0	3.3	1.1	6.3
不溶性食物繊維	g	10.1	2.2	10.1	5.0	16.5
総食物繊維	g	14.1	3.1	14.1	6.7	23.2
食塩相当量	g	9.3	2.2	9.1	4.3	16.2
アルコール	g	0.5	0.7	0.3	0.0	5.0
総脂肪酸	g	57.6	14.6	56.3	24.6	106.9
n-3系脂肪酸	g	2.0	1.0	1.7	0.4	6.2
n-6系脂肪酸	g	10.3	3.2	9.8	3.8	23.1



<表 18> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・中学校 2 年生男子（134 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2749.3	595.0	2762.2	1683.3	5111.0
水	g	2041.5	535.4	1984.4	1135.5	4264.8
たんぱく質	g	98.5	23.1	97.5	50.2	170.0
脂質	g	86.0	25.9	82.9	34.8	173.2
炭水化物	g	383.6	89.8	386.9	194.6	783.0
灰分	g	21.1	4.8	20.6	11.2	32.4
ナトリウム	mg	4397.7	1225.7	4241.3	1893.8	8218.6
カリウム	mg	3245.9	801.0	3169.7	1570.7	5480.3
カルシウム	mg	830.3	221.0	801.4	396.9	1531.8
マグネシウム	mg	327.6	155.4	309.2	157.9	1840.8
リン	mg	1501.1	332.5	1472.4	886.1	2558.3
鉄	mg	9.1	2.3	9.2	4.2	17.1
亜鉛	mg	12.0	3.0	11.5	6.4	24.1
銅	mg	1.5	0.4	1.5	0.9	2.9
マンガン	mg	4.0	1.4	3.6	1.6	12.8
レチノール	μg	275.3	119.7	258.5	77.4	1024.9
αカロテン	μg	834.6	470.9	773.7	0.1	2809.3
βカロテン	μg	3763.0	1851.3	3659.2	73.7	11050.7
クリプトキサンチン	μg	505.6	679.9	86.9	0.5	3757.2
βカロテン当量	μg	4469.0	2159.2	4351.9	88.3	13471.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	652.5	221.2	626.2	153.0	1469.6
ビタミンD	μg	10.2	7.8	8.0	1.2	43.1
αトコフェロール	mg	8.4	3.3	7.8	2.1	19.1
βトコフェロール	mg	0.5	0.2	0.4	0.1	1.2
γトコフェロール	mg	12.6	5.1	11.9	3.7	31.1
δトコフェロール	mg	3.0	1.4	2.8	0.6	6.5
トコフェロール当量	mg	9.9	3.7	9.3	2.8	21.8
ビタミンK	μg	243.6	125.3	216.3	44.5	864.8
ビタミンB1	mg	1.4	0.4	1.3	0.7	2.8
ビタミンB2	mg	1.7	0.4	1.6	0.9	2.8
ナイアシン	mg	20.6	6.5	20.5	8.3	41.9
ビタミンB6	mg	1.6	0.5	1.6	0.7	3.1
ビタミンB12	μg	7.6	4.2	6.5	1.4	20.1
葉酸	μg	356.4	117.4	354.0	112.5	825.7
パントテン酸	mg	8.8	2.1	8.6	4.5	15.8
ビタミンC	mg	116.1	62.0	104.6	13.8	535.3
飽和脂肪酸	g	27.4	8.2	27.5	11.9	52.8
一価不飽和脂肪酸	g	29.8	10.6	28.1	9.8	65.5
多価不飽和脂肪酸	g	16.6	5.8	15.6	6.2	37.2
コレステロール	mg	403.9	172.8	382.6	114.7	1057.8
水溶性食物繊維	g	3.8	1.5	3.5	0.8	8.4
不溶性食物繊維	g	12.3	3.8	11.8	4.8	25.7
総食物繊維	g	16.8	5.3	15.9	5.6	34.0
食塩相当量	g	11.1	3.1	10.7	4.8	20.7
アルコール	g	0.7	0.8	0.4	0.0	6.3
総脂肪酸	g	74.0	23.0	70.8	29.9	155.7
n-3系脂肪酸	g	2.7	1.2	2.4	0.8	7.0
n-6系脂肪酸	g	13.9	5.2	12.5	4.4	32.2

<表 19> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・中学校 2 年生女子（147 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2226.6	410.2	2207.1	1434.0	3664.9
水	g	1746.0	372.8	1726.6	917.8	2997.4
たんぱく質	g	83.8	16.4	81.5	45.5	129.1
脂質	g	73.7	21.1	69.0	36.3	148.6
炭水化物	g	299.3	59.1	288.8	196.3	507.5
灰分	g	18.9	4.0	18.6	9.4	34.8
ナトリウム	mg	3885.4	994.2	3837.5	1483.7	8579.6
カリウム	mg	2949.4	672.9	2852.4	1475.9	5907.1
カルシウム	mg	757.8	193.8	724.9	378.6	1275.7
マグネシウム	mg	287.0	82.8	277.8	143.9	939.2
リン	mg	1306.4	254.0	1279.6	708.2	2118.6
鉄	mg	8.3	2.0	8.1	4.1	13.5
亜鉛	mg	10.1	2.3	9.8	5.6	16.7
銅	mg	1.3	0.3	1.3	0.7	2.2
マンガン	mg	3.1	0.9	3.0	1.5	7.7
レチノール	μg	297.2	434.1	225.9	68.3	3740.3
αカロテン	μg	852.4	503.0	704.5	129.7	2811.3
βカロテン	μg	4167.5	2028.6	3901.3	632.4	11586.5
クリプトキサンチン	μg	655.5	962.4	193.0	9.2	5881.2
βカロテン当量	μg	4941.4	2333.2	4593.2	713.7	12510.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg	712.0	477.7	648.3	243.7	4129.1
ビタミンD	μg	9.0	7.3	7.6	0.8	53.4
αトコフェロール	mg	7.9	2.9	7.1	2.2	18.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.1	1.0
γトコフェロール	mg	11.4	5.0	11.1	1.3	28.2
δトコフェロール	mg	2.6	1.2	2.4	0.2	5.9
トコフェロール当量	mg	9.2	3.3	8.5	2.4	20.2
ビタミンK	μg	239.8	112.7	221.8	52.9	672.5
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	1.1	0.7	2.1
ビタミンB2	mg	1.5	0.4	1.4	0.8	2.6
ナイアシン	mg	17.9	5.0	17.3	9.1	37.3
ビタミンB6	mg	1.4	0.4	1.4	0.7	2.8
ビタミンB12	μg	7.3	4.7	6.1	1.9	35.4
葉酸	μg	353.3	125.0	319.4	137.7	876.5
パントテン酸	mg	7.7	1.7	7.4	4.7	13.4
ビタミンC	mg	115.3	57.0	107.2	24.4	426.6
飽和脂肪酸	g	23.6	6.9	22.6	10.5	43.5
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	8.0	24.4	11.4	49.2
多価不飽和脂肪酸	g	14.3	5.0	13.4	5.9	29.8
コレステロール	mg	377.7	144.8	351.8	96.7	834.9
水溶性食物繊維	g	3.5	1.1	3.3	1.3	7.8
不溶性食物繊維	g	11.3	3.1	10.9	5.6	21.6
総食物繊維	g	15.6	4.4	14.8	6.9	30.7
食塩相当量	g	9.8	2.5	9.7	3.7	21.8
アルコール	g	0.6	0.7	0.3	0.0	4.8
総脂肪酸	g	63.7	18.1	61.1	30.5	110.9
n-3系脂肪酸	g	2.3	1.0	2.1	0.6	6.8
n-6系脂肪酸	g	12.1	4.5	11.4	4.9	27.4

<表 20> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 3 年生男子（154 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	1958.5	296.5	1945.6	1255.9	2927.7
水	g/1000kcal	797.9	157.9	797.1	521.2	1489.2
たんぱく質	%エネルギー	14.9	1.6	14.9	11.5	18.7
脂質	%エネルギー	29.1	4.2	29.3	19.2	42.4
炭水化物	%エネルギー	54.8	4.7	54.2	39.5	65.3
灰分	g/1000kcal	8.6	1.3	8.4	5.6	12.1
ナトリウム	mg/1000kcal	1815.9	406.8	1821.2	906.9	2926.3
カリウム	mg/1000kcal	1261.1	209.4	1237.6	765.7	2186.1
カルシウム	mg/1000kcal	359.2	74.9	350.9	122.8	672.2
マグネシウム	mg/1000kcal	120.5	18.7	118.1	74.3	177.4
リン	mg/1000kcal	585.2	65.4	583.5	427.1	804.1
鉄	mg/1000kcal	3.6	0.6	3.6	2.2	5.8
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	4.3	3.1	6.1
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.3	0.8	3.3
レチノール	μg/1000kcal	119.3	33.4	119.6	48.8	225.4
αカロテン	μg/1000kcal	385.7	229.1	349.4	61.7	1613.2
βカロテン	μg/1000kcal	1659.0	867.3	1433.3	275.9	5610.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	200.6	339.5	40.5	2.5	1574.6
βカロテン当量	μg/1000kcal	1960.0	983.6	1735.5	327.3	6462.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	284.4	89.2	269.2	118.2	619.2
ビタミンD	μg/1000kcal	2.8	1.8	2.3	0.5	9.3
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.1	0.8	2.9	1.6	6.3
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.7	1.7	4.6	1.2	10.2
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.5	1.1	0.2	2.7
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.6	0.9	3.5	1.8	7.5
ビタミンK	μg/1000kcal	96.4	52.8	84.8	18.6	275.9
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.8
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	6.9	1.7	6.7	3.4	11.5
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	1.0
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.5	1.4	2.1	0.7	8.3
葉酸	μg/1000kcal	144.1	38.3	141.2	73.6	313.2
パントテン酸	mg/1000kcal	3.4	0.5	3.4	2.5	4.6
ビタミンC	mg/1000kcal	44.9	18.7	41.8	14.8	137.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	1.7	9.6	6.1	14.0
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	2.0	9.6	5.6	16.1
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.3	5.4	2.6	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	171.5	62.9	163.8	42.0	378.0
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.8	1.1	1.6	0.6	9.8
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.0	1.2	4.7	2.5	9.8
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	2.0	6.7	3.5	15.2
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	1.0	4.6	2.3	7.4
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.6
総脂肪酸	%エネルギー	25.0	4.0	25.0	15.4	38.2
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.4	0.8	0.3	1.9
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.6	1.2	4.5	2.2	9.8
たんぱく質	g/1000kcal	37.2	4.0	37.2	28.8	46.8
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.4	0.9	0.3	2.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.1	1.4	5.0	2.4	10.8

<表 21> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 3 年生女子（155 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	1850.3	280.9	1832.9	1182.6	2612.3
水	g/1000kcal	818.9	167.7	794.4	366.2	1400.4
たんぱく質	%エネルギー	14.9	1.8	14.8	11.1	22.5
脂質	%エネルギー	29.8	4.5	29.8	16.4	42.0
炭水化物	%エネルギー	54.2	5.1	54.1	41.5	68.8
灰分	g/1000kcal	8.7	1.3	8.6	6.3	12.4
ナトリウム	mg/1000kcal	1836.0	397.9	1769.2	859.7	3235.2
カリウム	mg/1000kcal	1303.3	208.0	1276.4	778.8	2137.7
カルシウム	mg/1000kcal	358.4	64.3	346.1	239.1	569.6
マグネシウム	mg/1000kcal	122.9	19.7	121.6	76.2	202.0
リン	mg/1000kcal	587.4	71.6	585.2	417.4	929.7
鉄	mg/1000kcal	3.8	0.7	3.8	2.4	5.8
亜鉛	mg/1000kcal	4.5	0.6	4.4	2.8	8.4
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.3	0.7	2.8
レチノール	μg/1000kcal	122.4	38.7	117.6	40.4	394.2
αカロテン	μg/1000kcal	386.8	232.1	346.1	33.1	1663.3
βカロテン	μg/1000kcal	1754.6	874.3	1615.1	149.7	4881.0
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	183.9	297.3	35.3	4.2	1839.9
βカロテン当量	μg/1000kcal	2055.8	997.0	1892.1	168.5	5723.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	294.9	92.8	278.2	111.4	581.1
ビタミンD	μg/1000kcal	2.9	2.1	2.3	0.5	12.2
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.3	0.9	3.2	1.3	5.9
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.1	0.8
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.9	1.8	4.9	1.1	13.1
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.3	0.6	1.2	0.3	3.1
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.8	1.0	3.7	1.5	6.9
ビタミンK	μg/1000kcal	98.1	45.0	90.5	28.6	288.0
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.9
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.5	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	2.0	6.6	3.4	15.2
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	1.0
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.8	2.5	2.1	0.7	23.5
葉酸	μg/1000kcal	146.5	37.6	142.4	62.3	246.5
パントテン酸	mg/1000kcal	3.5	0.4	3.4	2.4	5.6
ビタミンC	mg/1000kcal	46.0	19.6	43.5	10.8	108.7
飽和脂肪酸	%エネルギー	10.0	1.9	9.8	5.6	18.3
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.9	1.9	9.9	5.0	14.4
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.2	5.3	2.6	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	179.2	59.5	178.1	50.7	351.0
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.9	1.4	1.6	0.3	8.0
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.0	1.1	4.8	2.1	8.9
総食物繊維	g/1000kcal	7.3	2.1	6.8	2.9	13.8
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	1.0	4.4	2.2	8.3
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.1
総脂肪酸	%エネルギー	25.3	4.1	25.6	13.9	34.2
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.3	0.8	0.3	2.0
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.6	1.1	4.6	1.9	8.4
たんぱく質	g/1000kcal	37.4	4.6	37.0	27.6	56.3
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.4	0.9	0.3	2.3
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.1	1.2	5.1	2.1	9.3

<表 22> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 5 年生男子（144 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2211.4	366.4	2143.3	1336.6	3273.4
水	g/1000kcal	805.0	142.5	791.2	480.4	1288.7
たんぱく質	%エネルギー	14.8	1.6	14.8	11.2	20.1
脂質	%エネルギー	29.5	4.7	29.7	16.6	42.3
炭水化物	%エネルギー	54.5	5.1	54.1	42.2	66.5
灰分	g/1000kcal	8.5	1.2	8.4	5.9	11.3
ナトリウム	mg/1000kcal	1794.1	383.5	1753.8	938.5	3181.2
カリウム	mg/1000kcal	1274.6	200.1	1248.4	847.9	1983.0
カルシウム	mg/1000kcal	348.0	79.2	340.8	201.8	598.2
マグネシウム	mg/1000kcal	121.9	20.1	121.0	85.0	201.6
リン	mg/1000kcal	579.9	64.8	576.5	422.6	748.3
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.6	3.6	2.3	6.2
亜鉛	mg/1000kcal	4.5	0.6	4.4	3.3	8.0
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.3	0.6	2.4
レチノール	μg/1000kcal	113.8	35.9	111.3	23.2	295.4
αカロテン	μg/1000kcal	395.0	208.7	364.7	53.2	1185.6
βカロテン	μg/1000kcal	1775.0	917.0	1605.6	218.0	4800.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	260.7	468.2	51.1	2.6	2294.5
βカロテン当量	μg/1000kcal	2112.3	1041.8	1974.5	251.9	5270.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	291.4	90.9	275.8	82.8	578.1
ビタミンD	μg/1000kcal	2.8	1.9	2.3	0.6	10.9
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.3	0.9	3.2	1.7	7.1
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.8	1.7	4.5	1.7	13.3
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.5	1.1	0.3	2.9
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.9	1.0	3.8	2.0	7.9
ビタミンK	μg/1000kcal	101.5	51.8	87.2	28.0	270.2
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.8
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	1.6	6.8	4.1	13.2
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.5	1.7	1.9	0.7	12.9
葉酸	μg/1000kcal	147.9	40.2	144.0	69.5	318.8
パントテン酸	mg/1000kcal	3.4	0.5	3.4	2.3	4.7
ビタミンC	mg/1000kcal	47.8	22.9	43.2	20.2	130.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	2.0	9.4	3.6	15.4
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.9	2.1	9.8	5.5	15.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.5	1.2	5.5	2.9	10.2
コレステロール	mg/1000kcal	173.0	65.8	160.8	46.3	474.3
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.6	0.7	2.9
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.1	1.1	5.1	2.7	8.1
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	1.5	6.9	3.5	11.2
食塩相当量	g/1000kcal	4.5	1.0	4.4	2.4	8.1
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.2
総脂肪酸	%エネルギー	25.2	4.3	25.3	14.5	37.1
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.3	0.7	0.3	1.8
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.7	1.1	4.6	2.2	8.8
たんぱく質	g/1000kcal	37.1	3.9	37.0	28.0	50.3
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.3	0.8	0.4	2.0
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.3	1.2	5.2	2.5	9.7

<表 23> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 5 年生女子（176 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2032.6	319.2	2015.7	1084.2	2999.9
水	g/1000kcal	802.6	136.5	795.9	510.4	1149.3
たんぱく質	%エネルギー	14.8	1.7	14.7	9.8	22.5
脂質	%エネルギー	29.6	4.7	29.6	16.8	46.2
炭水化物	%エネルギー	54.4	5.4	54.4	35.1	68.3
灰分	g/1000kcal	8.6	1.1	8.5	5.9	12.3
ナトリウム	mg/1000kcal	1821.5	347.9	1762.5	1044.1	2664.7
カリウム	mg/1000kcal	1276.5	186.9	1279.4	803.1	1970.5
カルシウム	mg/1000kcal	350.0	75.5	339.7	202.4	655.3
マグネシウム	mg/1000kcal	121.1	17.3	119.6	80.8	191.8
リン	mg/1000kcal	576.8	73.3	579.9	380.4	993.5
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.6	3.6	2.2	5.6
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	4.4	3.4	8.6
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.9
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.4	1.3	0.5	4.6
レチノール	μg/1000kcal	118.9	36.8	115.3	48.8	371.4
αカロテン	μg/1000kcal	390.2	214.5	347.8	62.8	1429.9
βカロテン	μg/1000kcal	1708.5	818.4	1532.7	368.9	4690.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	334.1	487.5	62.4	5.7	2492.9
βカロテン当量	μg/1000kcal	2078.3	921.6	1936.4	575.4	5704.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	293.5	82.9	275.1	137.1	588.5
ビタミンD	μg/1000kcal	3.1	2.3	2.5	0.5	18.5
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.2	0.9	3.2	1.4	6.8
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.7	1.7	4.5	1.7	12.0
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.3	2.8
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.8	1.0	3.7	1.8	7.6
ビタミンK	μg/1000kcal	97.4	41.3	90.1	25.9	235.1
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.1
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.1
ナイアシン	mg/1000kcal	6.8	1.6	6.5	4.1	13.1
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	1.0
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.6	1.6	2.2	0.5	10.8
葉酸	μg/1000kcal	148.7	37.2	143.9	76.8	284.2
パントテン酸	mg/1000kcal	3.4	0.4	3.4	2.4	5.0
ビタミンC	mg/1000kcal	48.7	20.2	45.2	16.2	127.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.8	1.8	9.7	5.6	18.3
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.1	2.1	10.0	5.2	17.0
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.3	5.2	2.2	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	180.7	65.1	182.0	55.8	369.8
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.6	0.6	2.7
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.0	1.0	5.0	2.8	7.5
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	1.3	6.9	3.5	10.3
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	0.9	4.5	2.6	6.8
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.5
総脂肪酸	%エネルギー	25.4	4.3	25.4	13.0	40.2
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.4	0.8	0.3	2.4
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.5	1.1	4.4	1.9	7.9
たんぱく質	g/1000kcal	36.9	4.3	36.7	24.5	56.2
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	2.7
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.0	1.2	4.9	2.1	8.8

<表 24> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・中学校 2 年生男子（134 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2749.3	595.0	2762.2	1683.3	5111.0
水	g/1000kcal	748.7	145.7	718.5	455.5	1191.4
たんぱく質	%エネルギー	14.4	1.9	14.1	11.3	20.7
脂質	%エネルギー	28.0	5.1	27.4	18.6	44.3
炭水化物	%エネルギー	55.9	5.6	56.4	33.4	67.4
灰分	g/1000kcal	7.8	1.3	7.8	5.0	11.8
ナトリウム	mg/1000kcal	1622.3	402.4	1581.4	862.8	2828.4
カリウム	mg/1000kcal	1188.8	204.6	1188.3	804.4	1772.3
カルシウム	mg/1000kcal	306.9	73.4	298.0	152.5	533.8
マグネシウム	mg/1000kcal	119.7	51.6	113.3	78.8	666.0
リン	mg/1000kcal	549.9	71.2	536.5	433.6	768.9
鉄	mg/1000kcal	3.3	0.6	3.3	2.1	5.2
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.5	4.4	3.2	5.9
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.4	0.4	1.4	0.7	4.6
レチノール	μg/1000kcal	102.0	42.9	97.9	31.1	342.4
αカロテン	μg/1000kcal	308.7	177.4	269.4	0.0	909.0
βカロテン	μg/1000kcal	1394.8	696.1	1300.6	26.0	4280.9
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	180.5	248.3	36.2	0.3	1627.1
βカロテン当量	μg/1000kcal	1652.7	801.8	1558.0	31.2	4851.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	241.4	78.9	231.7	54.0	543.7
ビタミンD	μg/1000kcal	3.8	2.9	3.0	0.6	16.9
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.1	1.0	2.9	1.3	6.3
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.6	1.5	4.6	1.7	8.7
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.3	2.1
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.6	1.0	3.4	1.6	7.1
ビタミンK	μg/1000kcal	88.4	40.9	81.3	15.7	248.1
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.5	1.8	7.3	3.8	14.7
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.8	1.5	2.4	0.5	8.8
葉酸	μg/1000kcal	130.3	36.1	126.5	42.0	252.6
パントテン酸	mg/1000kcal	3.2	0.5	3.1	2.1	4.9
ビタミンC	mg/1000kcal	42.2	20.5	38.2	5.0	172.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	8.9	1.8	9.0	4.7	14.4
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.6	2.3	9.4	5.3	16.3
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.3	5.3	3.1	9.2
コレステロール	mg/1000kcal	147.5	56.5	139.5	39.0	313.8
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.4	0.4	1.3	0.4	2.8
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.5	1.1	4.5	2.2	7.7
総食物繊維	g/1000kcal	6.2	1.6	6.0	2.7	10.1
食塩相当量	g/1000kcal	4.1	1.0	4.0	2.2	7.2
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	2.1
総脂肪酸	%エネルギー	24.1	4.7	23.8	15.2	38.6
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.4	0.8	0.3	2.5
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.5	1.2	4.3	2.3	8.3
たんぱく質	g/1000kcal	36.0	4.6	35.3	28.2	51.8
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.4	2.8
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.0	1.4	4.8	2.5	9.2

<表 25> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・中学校 2 年生女子（147 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2226.6	410.2	2207.1	1434.0	3664.9
水	g/1000kcal	791.5	147.6	765.7	494.7	1469.6
たんぱく質	%エネルギー	15.2	2.0	15.1	9.8	21.1
脂質	%エネルギー	29.5	5.0	29.2	19.3	44.6
炭水化物	%エネルギー	53.9	5.5	54.0	38.2	66.4
灰分	g/1000kcal	8.6	1.4	8.4	4.7	13.5
ナトリウム	mg/1000kcal	1759.2	390.1	1714.0	910.4	3076.5
カリウム	mg/1000kcal	1332.8	230.2	1291.2	735.4	2277.6
カルシウム	mg/1000kcal	342.4	70.8	339.1	181.6	524.9
マグネシウム	mg/1000kcal	129.6	32.0	125.2	71.7	418.5
リン	mg/1000kcal	589.6	68.2	584.5	434.2	816.9
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.7	3.6	2.1	6.3
亜鉛	mg/1000kcal	4.6	0.6	4.5	3.4	6.7
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.4	0.3	1.4	0.8	3.0
レチノール	μg/1000kcal	130.6	169.2	105.8	38.4	1484.6
αカロテン	μg/1000kcal	386.8	225.1	340.4	62.6	1406.0
βカロテン	μg/1000kcal	1907.8	977.8	1711.3	291.4	6132.6
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	282.7	396.6	121.5	5.4	2267.6
βカロテン当量	μg/1000kcal	2251.9	1097.4	2007.6	342.8	6621.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	319.6	188.8	287.3	90.3	1634.1
ビタミンD	μg/1000kcal	4.2	3.4	3.5	0.4	20.6
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.5	1.1	3.4	1.1	7.9
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.1	1.8	5.0	0.6	11.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.5	1.1	0.1	2.8
トコフェロール当量	mg/1000kcal	4.1	1.1	4.0	1.2	8.5
ビタミンK	μg/1000kcal	108.4	49.3	97.7	27.7	299.9
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.3	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	8.2	2.2	8.0	4.0	14.6
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	1.1
ビタミンB12	μg/1000kcal	3.4	2.3	2.7	0.9	15.0
葉酸	μg/1000kcal	159.3	49.8	147.3	68.6	387.6
パントテン酸	mg/1000kcal	3.5	0.6	3.4	1.9	5.5
ビタミンC	mg/1000kcal	51.8	22.8	48.2	14.3	164.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.5	1.8	9.3	5.3	15.2
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.2	2.2	10.0	6.1	17.7
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.7	1.5	5.5	2.9	10.4
コレステロール	mg/1000kcal	170.1	59.5	164.9	47.5	375.3
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.6	0.6	2.7
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.1	1.1	5.0	2.8	9.3
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	1.6	6.9	3.5	13.1
食塩相当量	g/1000kcal	4.4	1.0	4.3	2.3	7.8
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.7
総脂肪酸	%エネルギー	25.5	4.5	25.3	16.4	36.7
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.4	0.9	0.2	2.8
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.8	1.4	4.6	2.2	9.6
たんぱく質	g/1000kcal	37.9	5.0	37.7	24.5	52.9
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	3.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.4	1.5	5.1	2.4	10.6



<表 26> 栄養素摂取量（休日・粗値）・小学校3年生男子（154人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	1877.9	478.0	1845.7	919.7	3499.1
水	g	1468.9	516.2	1427.5	523.6	2960.8
たんぱく質	g	64.2	21.4	60.4	25.9	144.1
脂質	g	60.3	23.7	57.5	22.0	134.7
炭水化物	g	262.8	72.2	262.5	81.4	446.4
灰分	g	15.1	4.2	15.4	4.8	25.6
ナトリウム	mg	3599.5	1175.7	3557.2	1045.0	7181.7
カリウム	mg	1995.1	829.6	1852.3	798.8	4822.6
カルシウム	mg	468.6	217.3	440.9	101.2	1136.2
マグネシウム	mg	194.3	68.4	184.7	73.2	457.4
リン	mg	931.0	299.9	895.1	326.3	1854.3
鉄	mg	6.3	2.1	6.1	2.2	12.5
亜鉛	mg	7.5	2.9	6.9	2.7	17.9
銅	mg	0.9	0.3	0.9	0.4	2.0
マンガン	mg	2.3	0.9	2.1	0.8	5.7
レチノール	μg	170.4	102.9	161.3	8.5	548.7
αカロテン	μg	410.1	490.8	254.0	0.0	2736.3
βカロテン	μg	2029.0	1938.1	1545.1	4.3	10627.4
クリプトキサンチン	μg	549.7	1215.5	38.7	1.0	6822.6
βカロテン当量	μg	2535.8	2249.5	1954.8	11.8	11713.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg	389.6	220.2	326.2	53.2	1055.2
ビタミンD	μg	4.3	5.2	2.2	0.1	27.5
αトコフェロール	mg	5.6	2.5	5.2	1.6	16.9
βトコフェロール	mg	0.3	0.2	0.3	0.1	0.9
γトコフェロール	mg	8.3	4.8	7.0	1.0	30.8
δトコフェロール	mg	2.1	1.3	1.9	0.0	6.4
トコフェロール当量	mg	6.6	2.9	6.2	2.0	19.6
ビタミンK	μg	152.4	124.6	108.4	9.7	604.8
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.9	0.3	3.0
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	1.1	0.3	2.6
ナイアシン	mg	13.3	6.6	12.1	3.4	44.3
ビタミンB6	mg	1.0	0.4	0.9	0.3	2.5
ビタミンB12	μg	4.9	5.4	3.3	0.1	33.9
葉酸	μg	231.5	109.8	212.1	53.3	716.4
パントテン酸	mg	5.4	2.0	5.1	2.2	13.0
ビタミンC	mg	79.9	66.3	67.3	3.8	501.1
飽和脂肪酸	g	19.3	8.7	17.8	5.7	49.3
一価不飽和脂肪酸	g	21.3	9.7	20.0	6.1	60.0
多価不飽和脂肪酸	g	11.1	5.2	10.4	3.2	35.9
コレステロール	mg	328.8	185.4	325.0	31.6	848.2
水溶性食物繊維	g	2.6	1.2	2.5	0.4	7.8
不溶性食物繊維	g	7.6	3.4	6.7	1.7	19.8
総食物繊維	g	10.7	4.7	9.9	2.5	26.2
食塩相当量	g	9.1	3.0	9.1	2.6	18.2
アルコール	g	0.4	0.9	0.0	0.0	6.2
総脂肪酸	g	52.2	21.0	50.8	17.9	118.8
n-3系脂肪酸	g	1.7	1.1	1.4	0.2	5.8
n-6系脂肪酸	g	9.6	4.6	8.9	2.7	32.7

<表 27> 栄養素摂取量 (休日・粗値)・小学校3年生女子 (155人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	1850.5	464.8	1825.7	851.0	3274.3
水	g	1433.8	450.7	1377.0	254.7	2771.5
たんぱく質	g	63.3	18.6	62.0	20.7	129.2
脂質	g	61.9	25.8	58.3	14.5	141.4
炭水化物	g	253.5	70.2	249.5	116.1	531.5
灰分	g	14.8	4.3	14.7	5.8	29.5
ナトリウム	mg	3501.7	1256.0	3303.0	1103.3	8872.4
カリウム	mg	1977.9	664.9	1946.4	398.4	4194.5
カルシウム	mg	452.6	208.9	418.6	112.8	1127.9
マグネシウム	mg	194.4	60.8	194.2	66.3	389.1
リン	mg	925.4	278.4	895.5	217.9	1769.2
鉄	mg	6.4	2.0	6.3	2.5	11.4
亜鉛	mg	7.1	2.3	6.8	2.5	15.2
銅	mg	0.9	0.3	0.9	0.4	1.7
マンガン	mg	2.3	0.9	2.1	0.7	5.3
レチノール	μg	183.2	125.4	161.7	1.9	766.5
αカロテン	μg	364.4	441.4	201.8	0.0	1858.0
βカロテン	μg	1837.3	1682.2	1326.1	5.5	7634.9
クリプトキサンチン	μg	701.1	1334.0	47.0	0.0	7157.2
βカロテン当量	μg	2405.9	2001.3	1945.8	10.5	8978.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	389.0	211.9	341.0	13.1	1231.5
ビタミンD	μg	4.4	5.1	2.3	0.1	36.4
αトコフェロール	mg	6.0	2.7	5.4	1.3	15.3
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.0	1.7
γトコフェロール	mg	9.3	6.0	8.4	0.3	33.2
δトコフェロール	mg	2.2	1.5	1.9	0.0	7.5
トコフェロール当量	mg	7.1	3.2	6.5	2.0	18.6
ビタミンK	μg	157.0	116.7	141.3	9.8	790.6
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.8	(0.0)	2.7
ビタミンB2	mg	1.1	0.4	1.0	0.2	2.5
ナイアシン	mg	12.7	5.9	11.3	(0.4)	26.9
ビタミンB6	mg	0.9	0.4	0.9	0.1	1.9
ビタミンB12	μg	5.1	7.1	3.0	0.3	41.1
葉酸	μg	237.9	106.6	229.9	45.7	660.2
パントテン酸	mg	5.3	1.8	5.1	0.8	10.7
ビタミンC	mg	84.6	53.8	76.8	1.5	247.0
飽和脂肪酸	g	19.7	9.8	17.7	3.7	48.3
一価不飽和脂肪酸	g	21.9	10.1	19.7	3.5	59.2
多価不飽和脂肪酸	g	11.8	5.6	10.5	2.6	34.6
コレステロール	mg	351.9	224.9	317.6	6.4	1330.2
水溶性食物繊維	g	2.7	1.2	2.6	0.6	6.9
不溶性食物繊維	g	7.6	3.0	7.2	2.2	17.4
総食物繊維	g	10.9	4.1	10.6	3.1	24.7
食塩相当量	g	8.9	3.2	8.4	2.9	22.5
アルコール	g	0.4	1.0	0.0	0.0	7.6
総脂肪酸	g	53.8	23.6	48.5	9.1	127.5
n-3系脂肪酸	g	1.9	1.4	1.5	0.3	10.8
n-6系脂肪酸	g	10.2	5.1	9.1	1.7	30.3

<表 28> 栄養素摂取量（休日・粗値）・小学校 5 年生男子（144 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	2103.3	527.7	2043.2	826.4	3906.6
水	g	1581.6	499.0	1547.8	404.2	2802.9
たんぱく質	g	73.9	24.7	69.3	23.6	191.2
脂質	g	69.5	26.1	66.3	18.8	155.3
炭水化物	g	287.4	76.9	281.9	99.4	615.6
灰分	g	16.7	5.5	15.9	3.9	41.0
ナトリウム	mg	3986.5	1574.5	3722.5	754.8	10839.2
カリウム	mg	2234.4	794.4	2089.2	236.0	4394.7
カルシウム	mg	480.8	229.7	438.5	129.5	1209.8
マグネシウム	mg	217.3	76.5	206.6	55.2	539.6
リン	mg	1049.1	327.3	1010.8	311.1	2353.2
鉄	mg	7.0	2.6	6.5	1.9	17.9
亜鉛	mg	8.8	3.4	7.9	2.3	21.2
銅	mg	1.1	0.4	1.0	0.4	2.4
マンガン	mg	2.6	1.0	2.4	0.5	5.9
レチノール	μg	187.8	125.9	168.3	1.8	872.7
αカロテン	μg	414.5	584.9	204.9	0.0	3196.0
βカロテン	μg	1964.2	2072.6	1362.7	13.1	12830.0
クリプトキサンチン	μg	568.7	1335.4	42.6	0.0	9345.3
βカロテン当量	μg	2495.0	2431.3	1739.4	20.0	14118.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	408.8	248.1	347.4	18.6	1495.1
ビタミンD	μg	4.8	7.0	2.6	0.0	47.5
αトコフェロール	mg	6.3	2.9	5.7	1.8	16.0
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.0	1.0
γトコフェロール	mg	10.1	6.4	8.9	0.5	36.6
δトコフェロール	mg	2.4	1.6	2.1	0.0	8.5
トコフェロール当量	mg	7.5	3.4	6.8	2.1	18.1
ビタミンK	μg	173.2	143.0	120.1	12.9	697.3
ビタミンB1	mg	1.1	0.5	1.0	0.0	4.2
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	1.2	0.4	2.7
ナイアシン	mg	15.5	8.0	14.4	0.8	60.4
ビタミンB6	mg	1.1	0.5	1.1	0.2	3.2
ビタミンB12	μg	5.0	4.9	2.9	0.4	29.9
葉酸	μg	256.4	114.9	244.1	53.8	675.7
パントテン酸	mg	6.3	2.3	5.8	1.0	15.0
ビタミンC	mg	101.2	105.4	78.3	9.7	931.9
飽和脂肪酸	g	21.4	9.8	19.8	5.3	65.4
一価不飽和脂肪酸	g	24.8	11.0	22.8	5.5	72.8
多価不飽和脂肪酸	g	13.1	6.3	12.2	1.5	32.5
コレステロール	mg	370.6	216.4	324.2	23.6	1196.8
水溶性食物繊維	g	2.8	1.2	2.8	0.7	6.9
不溶性食物繊維	g	8.4	3.4	8.2	2.0	19.9
総食物繊維	g	11.8	4.8	11.5	3.2	29.7
食塩相当量	g	10.1	4.0	9.4	1.9	27.4
アルコール	g	0.5	0.9	0.1	0.0	6.2
総脂肪酸	g	59.9	24.2	56.6	17.0	146.0
n-3系脂肪酸	g	2.0	1.5	1.6	0.1	10.0
n-6系脂肪酸	g	11.5	5.9	10.2	1.4	29.7

<表 29> 栄養素摂取量 (休日・粗値)・小学校 5 年生女子 (176 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー	kcal	1887.4	512.3	1857.3	853.2	4120.8
水	g	1489.1	546.3	1425.4	533.0	4017.6
たんぱく質	g	66.8	23.1	64.6	25.9	151.2
脂質	g	62.5	24.0	61.0	16.6	130.3
炭水化物	g	257.9	71.7	253.2	89.8	610.6
灰分	g	15.4	4.9	15.2	5.5	33.8
ナトリウム	mg	3633.6	1261.4	3717.5	805.2	6836.8
カリウム	mg	2135.2	944.9	1951.1	588.9	8613.5
カルシウム	mg	453.8	232.4	407.3	133.3	1659.5
マグネシウム	mg	212.7	92.0	195.5	78.4	752.4
リン	mg	953.6	332.8	919.0	392.7	2179.0
鉄	mg	6.9	2.9	6.3	2.0	27.0
亜鉛	mg	8.1	3.5	7.5	2.8	23.0
銅	mg	1.0	0.4	1.0	0.5	3.1
マンガン	mg	3.2	6.4	2.3	1.1	65.4
レチノール	μg	192.7	240.8	152.7	2.0	2868.2
αカロテン	μg	477.9	615.4	281.2	0.0	3442.4
βカロテン	μg	2409.1	2301.8	1938.5	5.4	14870.1
クリプトキサンチン	μg	465.8	1029.8	42.4	0.0	6363.0
βカロテン当量	μg	2980.7	2875.1	2384.2	66.2	15279.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg	445.6	337.3	375.3	14.8	3046.9
ビタミンD	μg	5.3	7.4	2.5	0.0	54.6
αトコフェロール	mg	6.6	5.7	5.9	1.5	69.7
βトコフェロール	mg	0.4	0.5	0.4	0.0	6.4
γトコフェロール	mg	9.5	5.4	7.9	0.8	27.7
δトコフェロール	mg	2.3	1.4	2.2	0.0	6.4
トコフェロール当量	mg	7.7	6.1	6.9	1.6	73.8
ビタミンK	μg	193.2	190.1	135.2	15.1	1505.2
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.9	0.3	2.3
ビタミンB2	mg	1.1	0.5	1.0	0.2	3.0
ナイアシン	mg	13.8	6.6	12.4	3.8	39.0
ビタミンB6	mg	1.0	0.5	1.0	0.2	4.0
ビタミンB12	μg	5.2	6.4	3.2	0.3	42.5
葉酸	μg	279.3	222.7	240.0	80.2	2412.5
パントテン酸	mg	5.7	2.2	5.3	1.7	16.7
ビタミンC	mg	95.6	72.3	80.0	11.4	397.1
飽和脂肪酸	g	19.0	8.9	18.0	4.5	49.3
一価不飽和脂肪酸	g	22.4	9.4	22.3	5.5	45.6
多価不飽和脂肪酸	g	12.0	5.3	11.3	1.7	28.0
コレステロール	mg	345.3	209.0	330.4	24.9	1074.2
水溶性食物繊維	g	2.8	1.4	2.7	0.3	8.7
不溶性食物繊維	g	8.7	5.0	7.6	1.8	52.6
総食物繊維	g	12.1	6.1	11.2	2.4	58.8
食塩相当量	g	9.2	3.2	9.4	2.0	17.5
アルコール	g	0.4	0.8	0.0	0.0	6.2
総脂肪酸	g	54.2	22.6	52.4	14.6	145.3
n-3系脂肪酸	g	1.9	1.5	1.4	0.2	9.1
n-6系脂肪酸	g	10.4	5.3	9.6	1.4	37.7