

<表 60>食品摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量）・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
白飯	g/1000kcal	199.4	59.1	197.5	62.1	348.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	10.0	23.2	0.0	0.0	116.6
めん類	g/1000kcal	12.2	21.6	0.0	0.0	124.5
パン類	g/1000kcal	19.7	18.1	18.1	0.0	89.6
その他の穀類加工品	g/1000kcal	6.5	11.4	4.2	0.0	102.6
いも類	g/1000kcal	25.4	18.9	20.1	0.3	102.5
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.3	3.5	3.2	0.3	20.3
豆類	g/1000kcal	26.3	17.6	24.7	0.3	73.2
種実類	g/1000kcal	1.1	1.6	0.8	0.0	15.6
緑黄色野菜類	g/1000kcal	28.8	17.6	26.5	0.1	125.6
漬物類	g/1000kcal	0.8	1.9	0.0	0.0	14.3
その他の野菜類	g/1000kcal	77.8	30.8	74.4	14.5	169.7
果実類	g/1000kcal	25.3	27.7	16.0	0.0	170.4
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	7.6	23.5	0.0	0.0	153.2
きのこ類	g/1000kcal	6.6	5.5	5.3	0.0	23.4
藻類	g/1000kcal	5.0	15.9	2.5	0.0	180.9
魚介類	g/1000kcal	25.9	17.7	22.7	0.0	90.5
肉類	g/1000kcal	47.0	22.0	45.5	6.2	119.1
卵類	g/1000kcal	14.5	10.6	14.1	0.0	56.2
乳類	g/1000kcal	127.1	55.2	112.0	52.4	299.5
動物性脂肪	g/1000kcal	0.9	1.4	0.4	0.0	10.0
植物性脂肪	g/1000kcal	6.2	4.2	5.1	0.5	19.9
菓子類	g/1000kcal	17.6	19.4	13.9	0.0	111.2
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.2	2.7	1.4	0.1	24.5
お茶類	g/1000kcal	91.2	100.5	64.3	0.0	478.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	12.6	28.4	0.0	0.0	196.4
調味料類	g/1000kcal	62.4	45.1	51.7	7.0	224.3
加工食品類	g/1000kcal	5.1	12.1	0.0	0.0	78.5

<表 61>食品摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量）・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
白飯	g/1000kcal	177.4	53.8	171.0	24.6	345.3
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	7.5	16.0	2.7	0.0	110.1
めん類	g/1000kcal	12.6	23.2	0.0	0.0	96.2
パン類	g/1000kcal	22.1	20.2	22.2	0.0	87.2
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.1	9.2	4.1	0.0	46.7
いも類	g/1000kcal	28.0	19.5	24.1	2.5	118.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.7	3.6	3.5	0.0	20.4
豆類	g/1000kcal	29.4	21.9	23.4	0.1	120.3
種実類	g/1000kcal	1.2	1.5	0.8	0.0	14.0
緑黄色野菜類	g/1000kcal	43.0	25.9	36.7	3.8	126.6
漬物類	g/1000kcal	1.0	3.3	0.0	0.0	28.2
その他の野菜類	g/1000kcal	93.0	35.0	90.0	32.6	212.3
果実類	g/1000kcal	33.3	34.5	21.6	0.0	188.5
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	7.7	25.1	0.0	0.0	160.6
きのこ類	g/1000kcal	8.8	8.6	6.2	0.0	51.1
藻類	g/1000kcal	5.3	9.0	2.8	0.0	89.1
魚介類	g/1000kcal	28.0	20.8	23.7	0.0	148.8
肉類	g/1000kcal	48.5	23.3	46.6	5.5	134.8
卵類	g/1000kcal	18.8	14.0	15.7	0.0	72.9
乳類	g/1000kcal	136.0	50.3	126.5	43.0	357.9
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	1.6	0.6	0.0	10.8
植物性脂肪	g/1000kcal	6.9	4.8	5.4	0.0	23.9
菓子類	g/1000kcal	13.5	16.9	7.8	0.0	82.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.2	2.7	1.3	0.1	19.8
お茶類	g/1000kcal	76.3	137.9	33.6	0.0	1395.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	7.3	25.8	0.0	0.0	243.6
調味料類	g/1000kcal	64.1	42.2	55.4	8.3	272.9
加工食品類	g/1000kcal	4.0	9.0	0.0	0.0	61.7

<表 62>食品摂取量 (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
白飯	g	273.0	140.9	261.3	0.0	686.0
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	5.4	0.0	0.0	45.0
めん類	g	114.6	118.2	112.5	0.0	460.0
パン類	g	31.9	39.0	6.0	0.0	219.4
その他の穀類加工品	g	13.7	36.4	0.0	0.0	366.2
いも類	g	36.7	60.5	10.3	0.0	540.0
砂糖及び甘味類	g	9.3	13.3	4.7	0.0	77.4
豆類	g	34.5	44.6	18.0	0.0	232.3
種実類	g	1.0	3.4	0.0	0.0	30.0
緑黄色野菜類	g	42.7	50.6	25.3	0.0	255.0
漬物類	g	1.7	5.7	0.0	0.0	30.0
その他の野菜類	g	103.0	88.5	80.3	0.0	535.4
果実類	g	62.6	110.1	0.9	0.0	670.0
果物(野菜)ジュース類	g	33.8	91.2	0.0	0.0	525.0
きのこ類	g	9.3	15.7	0.0	0.0	76.0
藻類	g	5.2	12.5	0.2	0.0	100.0
魚介類	g	41.8	55.8	20.0	0.0	320.0
肉類	g	92.6	85.5	71.0	0.0	540.0
卵類	g	39.6	39.4	37.0	0.0	230.0
乳類	g	128.3	157.0	55.7	0.0	701.0
動物性脂肪	g	60.3	23.7	57.5	22.0	134.7
植物性脂肪	g	9.7	9.5	7.0	0.0	58.6
菓子類	g	63.0	69.8	50.0	0.0	417.0
アルコール類(調味料由来)	g	3.7	7.6	0.0	0.0	50.0
お茶類	g	205.3	291.8	72.0	0.0	1440.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	97.9	179.6	0.0	0.0	1020.0
調味料類	g	114.7	122.8	62.9	3.6	664.4
加工食品類	g	17.9	44.1	0.0	0.0	300.0

<表 63>食品摂取量 (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
白飯	g	240.9	151.3	230.0	0.0	1080.0
その他米飯、粒状の穀類	g	3.2	23.9	0.0	0.0	247.0
めん類	g	108.2	112.4	80.0	0.0	450.0
パン類	g	36.4	41.8	29.0	0.0	199.0
その他の穀類加工品	g	15.4	25.4	3.2	0.0	132.0
いも類	g	43.8	57.1	20.0	0.0	300.0
砂糖及び甘味類	g	8.5	9.6	5.0	0.0	44.2
豆類	g	40.5	58.5	20.0	0.0	300.0
種実類	g	1.0	3.7	0.0	0.0	28.1
緑黄色野菜類	g	39.2	40.8	30.0	0.0	194.0
漬物類	g	2.1	6.8	0.0	0.0	40.0
その他の野菜類	g	101.7	86.4	80.0	0.0	490.0
果実類	g	76.6	104.4	40.0	0.0	420.0
果物(野菜)ジュース類	g	39.2	96.1	0.0	0.0	515.0
きのこ類	g	7.5	14.5	0.0	0.0	95.5
藻類	g	5.7	11.7	0.0	0.0	83.0
魚介類	g	40.4	51.7	17.0	0.0	202.6
肉類	g	86.3	69.3	78.0	0.0	375.0
卵類	g	43.8	43.6	45.0	0.0	210.0
乳類	g	106.3	136.6	52.5	0.0	750.0
動物性脂肪	g	61.9	25.8	58.3	14.5	141.4
植物性脂肪	g	10.7	9.4	9.0	0.0	40.0
菓子類	g	70.8	75.2	53.0	0.0	380.0
アルコール類(調味料由来)	g	3.3	8.7	0.0	0.0	64.0
お茶類	g	236.3	273.2	180.0	0.0	1105.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	74.2	170.2	0.0	0.0	1025.0
調味料類	g	99.9	110.6	53.4	2.1	627.0
加工食品類	g	18.0	55.3	0.0	0.0	524.0

<表 64> 食品摂取量 (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
白飯	g	311.0	163.5	300.0	0.0	790.0
その他米飯、粒状の穀類	g	5.8	40.2	0.0	0.0	350.0
めん類	g	108.8	118.4	67.5	0.0	455.0
パン類	g	40.0	51.7	3.0	0.0	215.0
その他の穀類加工品	g	18.4	38.1	3.9	0.0	288.0
いも類	g	47.5	72.0	11.3	0.0	395.0
砂糖及び甘味類	g	12.6	15.8	5.9	0.0	74.1
豆類	g	47.4	62.1	20.0	0.0	373.0
種実類	g	0.8	2.5	0.0	0.0	18.2
緑黄色野菜類	g	41.4	49.8	23.5	0.0	291.0
漬物類	g	3.3	10.1	0.0	0.0	70.0
その他の野菜類	g	114.0	84.8	96.1	0.0	408.0
果実類	g	85.8	134.1	3.0	0.0	690.0
果物(野菜)ジュース類	g	26.5	88.7	0.0	0.0	526.0
きのこ類	g	11.0	20.2	0.0	0.0	150.0
藻類	g	7.8	19.0	0.3	0.0	110.0
魚介類	g	46.2	61.3	20.0	0.0	322.0
肉類	g	121.0	86.7	110.0	0.0	488.0
卵類	g	43.7	44.9	30.5	0.0	255.0
乳類	g	130.9	164.5	48.5	0.0	742.0
動物性脂肪	g	69.5	26.1	66.3	18.8	155.3
植物性脂肪	g	12.7	13.5	10.0	0.0	82.3
菓子類	g	56.9	59.6	46.5	0.0	287.0
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	8.0	1.0	0.0	50.0
お茶類	g	263.3	297.8	187.5	0.0	1200.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	39.3	95.8	0.0	0.0	525.0
調味料類	g	96.2	102.7	54.6	3.3	484.7
加工食品類	g	28.7	69.1	0.0	0.0	380.0

<表 65> 食品摂取量 (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
白飯	g	269.2	155.1	250.0	0.0	810.0
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	5.5	0.0	0.0	60.0
めん類	g	106.7	117.4	72.5	0.0	550.0
パン類	g	40.8	48.6	30.0	0.0	233.5
その他の穀類加工品	g	15.9	34.5	1.0	0.0	252.0
いも類	g	46.3	66.4	21.8	0.0	430.0
砂糖及び甘味類	g	9.2	11.4	5.4	0.0	56.9
豆類	g	40.4	49.7	30.0	0.0	300.0
種実類	g	1.1	2.9	0.0	0.0	15.0
緑黄色野菜類	g	56.5	55.2	45.0	0.0	333.8
漬物類	g	4.6	13.6	0.0	0.0	91.0
その他の野菜類	g	117.3	95.4	96.5	0.0	530.0
果実類	g	60.7	90.0	2.0	0.0	390.0
果物(野菜)ジュース類	g	44.6	111.8	0.0	0.0	925.0
きのこ類	g	10.5	18.4	0.0	0.0	130.0
藻類	g	8.0	21.1	0.0	0.0	200.0
魚介類	g	41.7	55.8	19.0	0.0	281.3
肉類	g	100.9	76.0	90.0	0.0	445.0
卵類	g	44.0	39.7	44.3	0.0	200.0
乳類	g	102.7	166.5	21.0	0.0	1146.4
動物性脂肪	g	62.5	24.0	61.0	16.6	130.3
植物性脂肪	g	12.0	11.5	9.5	0.0	59.0
菓子類	g	52.1	60.3	38.0	0.0	300.0
アルコール類(調味料由来)	g	3.0	6.6	0.0	0.0	50.0
お茶類	g	271.0	314.7	200.0	0.0	1600.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	57.0	122.9	0.0	0.0	595.0
調味料類	g	105.9	115.1	57.3	0.0	552.0
加工食品類	g	16.8	43.7	0.0	0.0	295.0

<表 66>食品摂取量 (休日・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
白飯	g	442.1	242.1	445.0	0.0	1200.0
その他米飯、粒状の穀類	g	4.5	33.6	0.0	0.0	360.0
めん類	g	142.4	146.5	150.0	0.0	580.0
パン類	g	48.2	60.2	18.5	0.0	258.0
その他の穀類加工品	g	20.2	40.8	7.0	0.0	280.0
いも類	g	51.4	70.0	20.3	0.0	400.0
砂糖及び甘味類	g	13.0	17.5	4.5	0.0	78.0
豆類	g	33.1	53.7	10.0	0.0	352.5
種実類	g	0.8	2.9	0.0	0.0	20.0
緑黄色野菜類	g	52.6	57.7	30.5	0.0	285.0
漬物類	g	3.7	9.3	0.0	0.0	50.0
その他の野菜類	g	152.5	127.4	120.0	0.0	650.0
果実類	g	62.2	105.2	0.9	0.0	520.0
果物(野菜)ジュース類	g	36.4	116.4	0.0	0.0	725.0
きのこ類	g	12.3	28.3	0.0	0.0	225.0
藻類	g	7.6	13.7	1.3	0.0	81.0
魚介類	g	52.5	78.6	20.5	0.0	443.0
肉類	g	151.3	97.8	133.0	0.0	511.0
卵類	g	55.0	45.6	50.0	0.0	180.0
乳類	g	138.4	195.9	29.0	0.0	1030.0
動物性脂肪	g	88.9	38.5	86.9	17.2	199.0
植物性脂肪	g	17.9	18.8	12.8	0.0	104.0
菓子類	g	62.7	84.0	34.1	0.0	453.0
アルコール類(調味料由来)	g	5.2	9.4	0.1	0.0	54.0
お茶類	g	312.2	351.9	200.0	0.0	1600.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	86.8	177.8	0.0	0.0	945.0
調味料類	g	114.5	122.3	60.5	1.0	691.1
加工食品類	g	29.2	62.2	0.0	0.0	300.0

<表 67>食品摂取量 (休日・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
白飯	g	310.8	193.7	300.0	0.0	850.0
その他米飯、粒状の穀類	g	5.2	24.3	0.0	0.0	150.1
めん類	g	114.8	132.1	80.0	0.0	676.0
パン類	g	40.5	51.8	30.0	0.0	340.0
その他の穀類加工品	g	17.9	30.9	3.1	0.0	200.0
いも類	g	46.1	79.0	8.0	0.0	533.0
砂糖及び甘味類	g	10.6	11.2	7.0	0.0	53.1
豆類	g	35.7	60.1	5.0	0.0	450.0
種実類	g	1.2	4.4	0.0	0.0	35.0
緑黄色野菜類	g	51.7	54.6	45.0	0.0	342.0
漬物類	g	2.0	5.8	0.0	0.0	50.0
その他の野菜類	g	137.6	106.4	112.0	0.0	723.9
果実類	g	67.8	145.0	1.0	0.0	1226.9
果物(野菜)ジュース類	g	42.6	105.0	0.0	0.0	600.0
きのこ類	g	10.3	20.0	0.0	0.0	130.0
藻類	g	14.2	123.7	0.0	0.0	1501.0
魚介類	g	44.4	62.8	20.0	0.0	302.0
肉類	g	113.7	83.3	90.0	0.0	377.0
卵類	g	49.9	47.5	50.0	0.0	300.0
乳類	g	89.0	122.0	18.0	0.0	560.0
動物性脂肪	g	69.6	28.3	65.5	18.9	183.6
植物性脂肪	g	12.3	10.2	11.0	0.0	42.0
菓子類	g	55.2	71.6	30.0	0.0	330.0
アルコール類(調味料由来)	g	2.7	5.6	0.0	0.0	33.0
お茶類	g	250.8	354.6	150.0	0.0	1896.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	39.5	114.0	0.0	0.0	600.0
調味料類	g	92.8	112.5	53.6	0.0	602.4
加工食品類	g	16.0	47.5	0.0	0.0	350.0

<表 68> 食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・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
白飯	g/1000kcal	146.5	72.4	141.2	0.0	348.6
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	0.4	2.7	0.0	0.0	22.3
めん類	g/1000kcal	64.6	69.3	60.1	0.0	308.2
パン類	g/1000kcal	18.0	21.2	3.3	0.0	90.0
その他の穀類加工品	g/1000kcal	6.5	13.9	0.0	0.0	104.7
いも類	g/1000kcal	19.7	30.0	6.5	0.0	179.9
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.9	6.6	2.4	0.0	37.7
豆類	g/1000kcal	18.7	24.0	10.8	0.0	105.1
種実類	g/1000kcal	0.6	2.6	0.0	0.0	29.7
緑黄色野菜類	g/1000kcal	22.6	26.2	13.9	0.0	133.5
漬物類	g/1000kcal	1.0	3.4	0.0	0.0	25.2
その他の野菜類	g/1000kcal	56.1	49.3	42.9	0.0	318.3
果実類	g/1000kcal	32.9	57.3	0.4	0.0	338.3
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	16.9	46.1	0.0	0.0	259.0
きのこ類	g/1000kcal	5.0	8.5	0.0	0.0	40.7
藻類	g/1000kcal	2.6	5.8	0.1	0.0	43.1
魚介類	g/1000kcal	21.5	27.1	10.1	0.0	115.0
肉類	g/1000kcal	48.0	38.1	40.7	0.0	168.7
卵類	g/1000kcal	22.5	24.9	20.3	0.0	192.4
乳類	g/1000kcal	66.1	79.0	26.4	0.0	373.6
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	2.1	0.0	0.0	9.1
植物性脂肪	g/1000kcal	5.2	4.9	3.7	0.0	23.0
菓子類	g/1000kcal	32.3	34.1	26.3	0.0	201.5
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.1	4.3	0.0	0.0	30.7
お茶類	g/1000kcal	112.6	163.9	36.5	0.0	755.1
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	51.1	92.7	0.0	0.0	431.5
調味料類	g/1000kcal	64.9	74.6	32.4	3.1	431.2
加工食品類	g/1000kcal	9.3	22.1	0.0	0.0	120.7

<表 69> 食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・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
白飯	g/1000kcal	131.2	74.4	119.4	0.0	376.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	1.9	13.8	0.0	0.0	122.6
めん類	g/1000kcal	62.8	66.6	44.6	0.0	275.8
パン類	g/1000kcal	20.2	23.2	15.0	0.0	96.7
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.4	14.7	1.5	0.0	81.1
いも類	g/1000kcal	24.5	33.9	10.0	0.0	250.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.6	5.3	2.9	0.0	32.8
豆類	g/1000kcal	22.3	31.7	9.7	0.0	165.1
種実類	g/1000kcal	0.6	2.1	0.0	0.0	14.5
緑黄色野菜類	g/1000kcal	21.3	21.5	14.4	0.0	84.8
漬物類	g/1000kcal	1.1	3.6	0.0	0.0	21.3
その他の野菜類	g/1000kcal	56.9	48.1	48.3	0.0	248.8
果実類	g/1000kcal	41.2	57.8	14.1	0.0	281.2
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	21.6	55.2	0.0	0.0	307.0
きのこ類	g/1000kcal	4.2	8.5	0.0	0.0	62.3
藻類	g/1000kcal	3.4	8.4	0.0	0.0	80.5
魚介類	g/1000kcal	22.4	28.9	9.1	0.0	133.2
肉類	g/1000kcal	45.5	33.3	42.4	0.0	179.7
卵類	g/1000kcal	24.4	24.0	24.3	0.0	118.9
乳類	g/1000kcal	58.0	73.9	30.3	0.0	356.0
動物性脂肪	g/1000kcal	1.3	2.4	0.0	0.0	13.0
植物性脂肪	g/1000kcal	5.8	4.9	5.2	0.0	32.6
菓子類	g/1000kcal	36.5	36.1	28.5	0.0	189.0
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.6	3.7	0.0	0.0	23.6
お茶類	g/1000kcal	127.5	148.9	91.5	0.0	776.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	38.5	92.4	0.0	0.0	676.3
調味料類	g/1000kcal	56.0	62.4	29.6	0.9	304.1
加工食品類	g/1000kcal	9.4	26.5	0.0	0.0	227.9

<表 70>食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・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
白飯	g/1000kcal	147.5	70.7	142.7	0.0	308.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	3.1	22.8	0.0	0.0	230.3
めん類	g/1000kcal	55.7	64.9	33.4	0.0	306.8
パン類	g/1000kcal	19.1	24.5	1.3	0.0	115.4
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.9	18.9	2.1	0.0	125.9
いも類	g/1000kcal	22.1	32.6	6.7	0.0	161.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.8	7.0	3.0	0.0	30.7
豆類	g/1000kcal	22.2	29.5	11.3	0.0	177.6
種実類	g/1000kcal	0.4	1.4	0.0	0.0	12.3
緑黄色野菜類	g/1000kcal	19.1	21.4	12.5	0.0	100.0
漬物類	g/1000kcal	1.4	4.0	0.0	0.0	29.3
その他の野菜類	g/1000kcal	55.2	41.2	44.2	0.0	180.0
果実類	g/1000kcal	40.5	63.2	1.4	0.0	323.4
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	13.7	45.3	0.0	0.0	245.2
きのこ類	g/1000kcal	5.4	9.6	0.0	0.0	54.6
藻類	g/1000kcal	3.6	8.7	0.2	0.0	59.8
魚介類	g/1000kcal	22.5	31.2	11.0	0.0	169.3
肉類	g/1000kcal	55.4	33.7	50.7	0.0	157.5
卵類	g/1000kcal	20.3	19.9	16.1	0.0	112.3
乳類	g/1000kcal	64.0	81.8	26.1	0.0	378.3
動物性脂肪	g/1000kcal	0.9	1.7	0.0	0.0	9.2
植物性脂肪	g/1000kcal	5.8	5.5	4.5	0.0	27.9
菓子類	g/1000kcal	28.4	31.1	21.1	0.0	160.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.3	4.3	0.4	0.0	32.0
お茶類	g/1000kcal	131.2	157.7	87.7	0.0	716.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	18.3	43.4	0.0	0.0	183.9
調味料類	g/1000kcal	46.8	51.6	26.1	1.8	250.7
加工食品類	g/1000kcal	14.3	35.4	0.0	0.0	216.3

<表 71>食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・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
白飯	g/1000kcal	146.5	80.2	132.9	0.0	439.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	0.5	3.0	0.0	0.0	27.3
めん類	g/1000kcal	58.5	63.7	41.3	0.0	215.7
パン類	g/1000kcal	22.0	25.6	17.5	0.0	112.1
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.0	16.4	0.5	0.0	115.3
いも類	g/1000kcal	25.3	34.4	12.0	0.0	170.9
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.9	5.9	2.7	0.0	26.8
豆類	g/1000kcal	21.5	26.8	16.8	0.0	173.5
種実類	g/1000kcal	0.6	1.5	0.0	0.0	9.8
緑黄色野菜類	g/1000kcal	29.9	27.5	24.4	0.0	145.4
漬物類	g/1000kcal	2.6	7.8	0.0	0.0	49.8
その他の野菜類	g/1000kcal	63.6	52.1	52.2	0.0	368.2
果実類	g/1000kcal	33.3	49.6	1.0	0.0	266.1
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	22.8	58.1	0.0	0.0	460.6
きのこ類	g/1000kcal	5.7	9.9	0.0	0.0	58.8
藻類	g/1000kcal	4.3	12.3	0.0	0.0	128.1
魚介類	g/1000kcal	22.3	30.1	10.1	0.0	159.7
肉類	g/1000kcal	52.3	34.7	50.3	0.0	171.9
卵類	g/1000kcal	23.3	21.2	22.2	0.0	116.4
乳類	g/1000kcal	52.3	74.1	10.3	0.0	411.9
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	2.5	0.0	0.0	14.5
植物性脂肪	g/1000kcal	6.4	5.7	5.1	0.0	22.6
菓子類	g/1000kcal	26.2	28.1	20.0	0.0	133.7
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.6	4.1	0.0	0.0	39.2
お茶類	g/1000kcal	146.5	174.7	107.3	0.0	1051.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	29.6	61.6	0.0	0.0	308.4
調味料類	g/1000kcal	57.6	62.6	30.4	0.0	319.2
加工食品類	g/1000kcal	8.9	23.5	0.0	0.0	142.7

<表 72>食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・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
白飯	g/1000kcal	167.3	87.9	161.0	0.0	477.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	1.3	9.2	0.0	0.0	90.6
めん類	g/1000kcal	59.4	72.4	52.2	0.0	425.0
パン類	g/1000kcal	18.6	23.7	5.2	0.0	110.1
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.7	16.2	2.6	0.0	118.0
いも類	g/1000kcal	20.3	30.1	8.8	0.0	170.0
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.4	5.4	1.9	0.0	25.8
豆類	g/1000kcal	13.2	21.3	4.2	0.0	132.1
種実類	g/1000kcal	0.3	1.0	0.0	0.0	7.4
緑黄色野菜類	g/1000kcal	20.3	22.2	12.0	0.0	111.5
漬物類	g/1000kcal	1.4	3.5	0.0	0.0	18.8
その他の野菜類	g/1000kcal	58.8	48.0	45.4	0.0	193.6
果実類	g/1000kcal	24.0	43.5	0.3	0.0	219.8
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	13.0	43.9	0.0	0.0	348.4
きのこ類	g/1000kcal	5.2	11.9	0.0	0.0	84.3
藻類	g/1000kcal	3.3	6.8	0.4	0.0	55.7
魚介類	g/1000kcal	19.0	26.0	9.1	0.0	118.3
肉類	g/1000kcal	57.6	32.8	55.6	0.0	161.8
卵類	g/1000kcal	22.0	19.2	19.8	0.0	83.4
乳類	g/1000kcal	49.8	65.6	12.1	0.0	264.6
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	2.4	0.0	0.0	14.7
植物性脂肪	g/1000kcal	6.5	5.8	5.2	0.0	26.2
菓子類	g/1000kcal	22.1	28.9	10.8	0.0	114.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.9	3.3	0.0	0.0	14.1
お茶類	g/1000kcal	114.5	130.8	90.4	0.0	539.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	30.1	62.6	0.0	0.0	283.1
調味料類	g/1000kcal	44.7	49.7	24.4	0.3	284.6
加工食品類	g/1000kcal	10.9	24.7	0.0	0.0	140.2

<表 73>食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・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
白飯	g/1000kcal	147.5	81.3	151.7	0.0	354.6
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	2.9	14.1	0.0	0.0	107.1
めん類	g/1000kcal	61.4	72.3	27.1	0.0	346.4
パン類	g/1000kcal	20.4	25.8	12.5	0.0	140.9
その他の穀類加工品	g/1000kcal	9.7	17.2	1.7	0.0	84.5
いも類	g/1000kcal	20.3	30.1	3.6	0.0	157.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.2	5.3	3.3	0.0	24.0
豆類	g/1000kcal	16.7	26.8	2.9	0.0	165.9
種実類	g/1000kcal	0.6	1.9	0.0	0.0	13.3
緑黄色野菜類	g/1000kcal	25.3	26.0	18.7	0.0	142.7
漬物類	g/1000kcal	1.0	3.3	0.0	0.0	29.7
その他の野菜類	g/1000kcal	68.0	50.5	56.9	0.0	235.4
果実類	g/1000kcal	32.3	62.6	0.3	0.0	385.4
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	19.7	47.9	0.0	0.0	262.4
きのこ類	g/1000kcal	5.4	10.7	0.0	0.0	60.0
藻類	g/1000kcal	9.3	88.2	0.0	0.0	1070.9
魚介類	g/1000kcal	20.9	28.2	9.8	0.0	119.2
肉類	g/1000kcal	54.7	36.9	47.6	0.0	168.9
卵類	g/1000kcal	24.0	21.9	21.5	0.0	102.9
乳類	g/1000kcal	42.8	60.9	9.6	0.0	267.7
動物性脂肪	g/1000kcal	1.5	3.0	0.0	0.0	16.9
植物性脂肪	g/1000kcal	6.1	5.0	5.2	0.0	20.4
菓子類	g/1000kcal	24.9	30.8	13.4	0.0	163.7
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.4	3.0	0.0	0.0	17.1
お茶類	g/1000kcal	121.9	198.3	66.5	0.0	1662.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	20.2	58.6	0.0	0.0	367.9
調味料類	g/1000kcal	49.9	79.4	26.0	0.0	644.4
加工食品類	g/1000kcal	7.6	23.6	0.0	0.0	168.6

IV) 各食事（朝食・昼食・夕食・間食）からのエネルギー・栄養素・食品の摂取量・摂取割合

エネルギー、栄養素摂取量について、朝食・昼食・夕食・間食からの摂取量の平均値・標準偏差などと各食事からの摂取割合を表 74~79（3日間平均）、表 80~85（平日 2日間平均）、表 86~91（休日）に示した。また、摂取割合については図 1~40 として図示した。さらに、各食事からの食品摂取量の平均値・標準偏差などと摂取割合を表 92~109 に示した。食品摂取量については 1 日もしくは 3 日間を通じてある食品群の食品摂取量が 0 である場合がしばしばあり、その場合はいずれの食事からの摂取割合も 0%としたため、一つの食品群について摂取割合を朝食、昼食、夕食、間食と合計しても 100%にならない場合が多くみられ、各食事からの食品群摂取割合は図示しなかった。

【結果の概要】

3 日間平均で、エネルギーは朝食から 20~22%程度、昼食から 32~34%程度、夕食から 32~35%程度、間食から 8~12%程度摂取していた。休日は、平日よりも昼食からのエネルギー摂取割合が下がり（28~31%程度）、朝食・夕食・間食からのエネルギー摂取割合が上昇した。特に間食からのエネルギー摂取割合は、平日 7~11%程度であるのに比較し、休日は 10~14%程度と割合の増加が大きかった。

栄養素については、3 日間平均値で単独の食事からの摂取割合が 40%を超えていたのはカルシウム（昼食）、ビタミン A（昼食）、 α カロテン（昼食）、 β カロテン（昼食）、 β カロテン（夕食）、ビタミン K（夕食）、ナイアシン（夕食）、ビタミン B6（夕食）、ビタミン C（夕食）、n-3 系脂肪酸（夕食）であった。複数の栄養素において、各食事からの摂取割合が平日と休日で大きく異なっていた。性別・学年区分に関わらず、休日は昼食からの摂取が目立って少なかった栄養素はたんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、食物繊維、ビタミン類全般、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などであった。

食品については、3 日間平均値で単独の食事からの摂取割合が 40%を超えていたのはいも類（昼食）、緑黄色野菜類（昼食）、その他の野菜類（昼食）、乳類（昼食）、白飯（夕食）、緑黄色野菜類（夕食）、その他の野菜類（夕食）、肉類（夕食）、調味料類（夕食）、菓子類（間食）であった。食品群の各食事からの摂取割合も、平日と休日の間で大きな違いが見られた。平日においては、いずれの性・学年区分でも豆類、いも類、緑黄色野菜類、その他の野菜類、きのこ類の昼食からの摂取割合は 45~50%台であることが多く、乳類は 70~80%が昼食から摂取されていた。休日においては、これらの食品の摂取割合は夕食で高かった。休日の昼食で摂取割合が高いのはめん類であった。

＜表 74＞各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小3男子、154人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1931.7	294.9	412.2	123.3	615.9	111.8	660.3	181.9	243.2	158.3	21.5	5.4	32.4	6.0	33.9	6.3	12.1	7.5
水	g	1527.9	364.1	301.7	143.7	500.4	100.4	578.0	179.8	147.8	127.5	19.5	6.8	33.9	7.2	37.5	7.0	9.1	7.0
たんぱく質	g	70.0	13.6	14.3	5.9	23.3	4.4	28.0	9.0	4.3	4.0	20.7	6.8	34.2	6.7	39.0	7.4	6.1	5.1
脂質	g	62.6	14.3	13.0	6.4	19.1	5.0	22.3	9.7	8.3	6.4	21.0	8.7	32.1	9.1	34.3	9.9	12.6	9.3
炭水化物	g	265.7	41.7	58.5	16.7	85.9	16.9	83.3	23.5	38.0	25.9	22.3	5.7	32.8	6.2	31.3	6.2	13.5	8.4
灰分	g	16.2	3.2	3.3	1.6	5.5	1.1	6.3	1.9	1.1	0.9	20.4	7.3	34.7	7.3	38.3	7.4	6.6	5.1
ナトリウム	mg	3572.1	858.7	762.6	444.5	1130.2	330.0	1511.8	547.9	167.5	190.0	21.1	8.8	32.9	8.9	41.2	9.3	4.8	4.9
カリウム	mg	2308.4	521.0	417.0	208.0	817.3	180.5	849.7	298.1	224.3	174.9	18.2	7.0	35.6	7.8	36.7	8.2	9.5	7.0
カルシウム	mg	623.5	157.3	144.1	92.1	276.8	50.8	138.7	68.2	63.9	59.4	22.8	11.2	43.9	10.2	23.1	8.1	10.1	8.2
マグネシウム	mg	222.1	47.1	43.3	19.2	77.4	16.6	82.1	28.2	19.2	14.2	19.6	6.7	35.2	7.2	36.4	7.8	8.7	6.1
リン	mg	1073.4	201.2	233.9	103.6	388.0	66.7	366.9	109.7	84.7	70.8	21.7	7.7	36.4	6.9	34.1	6.9	7.8	5.9
鉄	mg	6.9	1.5	1.4	0.8	2.2	0.6	2.7	0.9	0.5	0.4	19.9	8.0	33.5	7.5	39.3	8.1	7.4	5.8
亜鉛	mg	8.3	1.7	1.7	0.7	2.8	0.7	3.3	1.2	0.5	0.4	20.6	6.6	34.5	7.5	38.6	8.3	6.3	4.8
銅	mg	1.0	0.2	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	20.2	7.0	33.8	7.6	37.8	7.7	8.2	6.3
マンガン	mg	2.5	0.7	0.5	0.3	0.8	0.2	1.0	0.4	0.2	0.2	19.9	7.6	33.5	9.4	38.7	8.4	8.0	7.2
レチノール	μg	212.1	64.7	58.5	39.1	83.4	23.9	45.5	32.8	24.8	28.8	26.6	15.4	41.2	13.6	21.3	12.7	10.9	11.4
αカロテン	μg	637.3	379.5	69.9	194.8	294.1	164.1	256.1	255.4	17.2	106.6	10.3	14.7	51.0	21.2	33.2	21.6	3.6	10.1
βカロテン	μg	2840.4	1550.7	383.2	774.3	1220.7	683.9	1151.4	879.4	85.1	343.2	12.8	13.3	45.0	17.6	39.1	18.6	3.1	6.2
クリプトキサンチン	μg	443.3	670.4	126.0	306.2	67.8	156.1	62.5	172.4	187.0	426.4	25.7	20.4	30.5	19.7	29.5	17.9	14.4	19.0
βカロテン当量	μg	3400.1	1751.1	486.0	869.9	1407.4	760.1	1319.0	999.1	187.8	454.9	13.9	13.3	44.0	17.8	37.1	18.0	4.9	8.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg	500.4	169.7	100.7	81.9	200.8	74.4	156.5	88.3	42.4	52.7	20.3	10.8	40.3	11.4	31.4	11.9	8.0	7.9
ビタミンD	μg	5.1	3.2	1.0	1.7	1.7	1.5	2.1	2.3	0.2	0.5	21.7	15.0	39.1	16.8	33.5	16.8	5.8	7.9
αトコフェロール	mg	5.9	1.8	1.2	0.7	1.8	0.7	2.2	1.2	0.8	0.6	20.4	9.4	31.3	10.5	35.4	10.7	12.9	9.5
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	23.3	13.5	36.5	14.6	29.2	11.9	11.0	10.5
γトコフェロール	mg	9.0	3.3	1.9	1.4	2.7	1.3	3.4	2.0	0.9	1.0	22.7	13.0	31.7	13.3	35.3	13.0	10.3	9.2
δトコフェロール	mg	2.3	0.9	0.5	0.5	0.8	0.5	0.8	0.5	0.2	0.3	19.4	14.4	34.9	16.5	35.1	14.3	10.4	10.4
トコフェロール当量	mg	7.0	2.1	1.4	0.9	2.1	0.8	2.6	1.4	0.9	0.7	20.6	9.4	31.5	10.5	35.3	10.5	12.6	9.1
ビタミンK	μg	177.2	94.9	38.4	52.6	56.7	32.1	78.4	55.4	3.8	6.3	18.4	14.1	35.7	13.7	43.3	15.0	2.7	3.6
ビタミンB1	mg	1.0	0.2	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	18.1	7.8	35.8	9.0	38.1	10.2	8.1	6.2
ビタミンB2	mg	1.3	0.3	0.3	0.2	0.5	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	22.6	9.7	38.7	9.5	29.8	7.8	8.8	7.1
ナイアシン	mg	13.4	3.7	2.0	1.5	3.9	1.3	6.8	2.8	0.8	0.8	15.7	7.5	30.4	9.5	48.2	10.7	5.7	5.6
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.3	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	15.7	7.5	32.8	8.2	44.9	9.7	6.5	6.2
ビタミンB12	μg	4.9	2.8	0.8	0.7	1.4	0.9	2.5	2.4	0.2	0.3	21.4	12.4	35.5	14.1	38.7	15.0	4.4	6.2
葉酸	μg	265.5	82.3	56.5	34.4	87.8	28.5	101.9	47.0	19.3	18.0	21.4	8.8	33.8	9.1	37.4	9.6	7.3	6.5
パントテン酸	mg	6.3	1.2	1.3	0.6	2.3	0.4	2.1	0.7	0.5	0.4	21.2	7.8	36.3	7.6	33.9	7.5	8.6	6.3
ビタミンC	mg	85.4	38.7	15.5	14.8	24.1	10.1	35.0	20.9	10.8	21.5	17.8	12.4	32.2	13.1	40.8	14.3	9.2	11.2
飽和脂肪酸	g	20.6	5.1	4.4	2.3	6.8	1.8	6.1	3.0	3.3	2.8	21.2	9.8	35.0	10.1	29.0	10.1	14.7	11.2
一価不飽和脂肪酸	g	21.4	5.9	4.3	2.5	6.0	2.1	8.3	4.1	2.8	2.2	20.2	9.5	29.9	9.7	37.4	11.1	12.6	9.6
多価不飽和脂肪酸	g	11.6	3.4	2.3	1.3	3.4	1.2	4.7	2.4	1.2	1.2	20.6	9.6	30.9	10.8	38.7	11.4	9.7	8.2
コレステロール	mg	333.7	120.1	92.2	75.0	92.0	46.1	125.3	64.0	24.2	35.1	24.8	15.3	30.2	13.4	37.7	13.1	7.3	8.7
水溶性食物繊維	g	3.2	1.4	0.5	0.3	1.3	1.3	1.0	0.4	0.3	0.3	18.5	9.8	38.1	12.1	32.0	9.3	11.4	9.7
不溶性食物繊維	g	9.0	2.5	1.7	0.9	3.2	1.0	3.2	1.2	0.9	1.1	19.3	7.7	36.3	8.3	35.3	8.8	9.1	8.2
総食物繊維	g	12.7	3.5	2.4	1.2	4.8	1.8	4.3	1.6	1.3	1.4	19.4	7.7	37.2	8.5	33.8	8.4	9.6	8.2
食塩相当量	g	9.0	2.2	1.9	1.1	2.8	0.8	3.8	1.4	0.4	0.5	21.2	8.8	32.8	8.9	41.2	9.4	4.7	4.9
アルコール	g	0.5	0.6	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.6	0.0	0.0	4.2	10.6	36.2	25.5	31.5	27.1	0.4	3.7
総脂肪酸	g	53.9	13.1	11.0	5.6	16.3	4.6	19.3	8.7	7.4	5.6	20.6	8.8	31.9	9.5	34.5	10.1	12.9	9.3
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.7	0.3	0.2	0.5	0.2	0.9	0.7	0.1	0.2	18.8	10.8	30.0	13.0	42.9	16.1	8.3	9.2
n-6系脂肪酸	g	9.9	3.0	2.0	1.2	2.9	1.1	3.9	2.2	1.1	1.0	21.5	9.9	31.4	11.0	37.1	11.0	10.0	8.1

＜表 75＞各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小3女子、155人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1850.3	286.0	415.4	118.2	598.7	101.6	604.7	180.1	231.6	134.1	22.6	5.4	32.8	5.0	32.4	7.0	12.2	6.7
水	g	1480.3	338.6	306.8	127.0	476.1	89.1	548.5	183.1	149.0	123.1	20.5	6.8	33.1	6.6	36.9	7.7	9.5	7.3
たんぱく質	g	67.1	12.6	14.5	5.1	22.5	4.1	25.7	9.4	4.3	2.9	21.7	6.2	34.3	6.5	37.5	8.3	6.5	4.2
脂質	g	61.6	14.5	14.2	6.3	18.7	4.8	20.6	9.6	8.1	5.8	23.1	8.2	31.6	7.9	32.5	10.7	12.7	8.6
炭水化物	g	251.4	42.2	56.3	17.8	83.4	16.5	75.9	23.1	35.9	21.0	22.5	5.7	33.8	5.6	30.1	6.7	13.6	7.5
灰分	g	15.6	3.1	3.4	1.2	5.2	1.0	6.0	2.1	1.0	0.7	21.7	6.6	34.3	6.5	37.3	7.7	6.7	4.2
ナトリウム	mg	3424.0	820.2	784.8	331.2	1065.6	289.9	1425.9	568.6	147.6	130.0	23.4	8.3	32.4	7.8	39.8	9.3	4.4	3.6
カリウム	mg	2264.8	485.0	422.7	197.9	795.5	185.7	819.3	309.2	227.2	161.7	18.6	7.0	35.5	8.7	35.8	9.3	10.1	6.8
カルシウム	mg	590.0	133.2	125.5	74.2	270.3	46.1	128.7	60.1	65.6	54.0	21.3	9.5	45.0	8.7	22.6	8.6	11.1	8.0
マグネシウム	mg	216.5	47.0	44.6	23.2	73.6	16.6	78.1	27.8	20.2	13.5	20.4	7.5	34.7	8.0	35.7	8.6	9.3	5.8
リン	mg	1031.1	188.2	227.8	93.4	380.4	65.9	338.4	118.5	84.5	56.6	22.0	7.0	37.1	7.0	32.7	8.0	8.2	5.3
鉄	mg	6.8	1.5	1.5	0.8	2.2	0.5	2.6	1.0	0.6	0.4	21.5	8.5	32.5	7.9	37.8	9.2	8.2	5.2
亜鉛	mg	7.9	1.7	1.7	0.6	2.7	0.6	3.0	1.3	0.5	0.3	21.4	6.7	34.4	7.2	37.6	9.0	6.6	4.4
銅	mg	1.0	0.2	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	21.2	7.7	33.3	7.5	36.6	8.0	8.9	5.9
マンガン	mg	2.4	0.7	0.5	0.3	0.8	0.2	0.9	0.4	0.2	0.2	20.7	8.3	32.7	8.4	37.7	9.5	8.9	6.6
レチノール	μg	210.7	64.5	52.6	35.3	89.7	24.0	44.6	36.4	23.9	25.0	24.2	14.0	43.7	12.2	21.2	12.9	10.8	9.7
αカロテン	μg	592.8	331.9	71.3	123.9	266.0	145.4	248.4	230.4	7.2	36.2	12.7	14.4	48.6	21.1	33.4	20.7	3.5	8.4
βカロテン	μg	2756.0	1358.6	394.9	535.6	1122.4	646.8	1184.9	861.3	53.8	127.9	14.5	12.9	43.1	18.0	39.0	17.7	3.4	5.5
クリプトキサンチン	μg	463.9	681.2	83.3	242.1	52.3	127.6	102.6	240.7	225.7	479.5	25.5	19.9	28.3	19.6	30.2	20.3	15.9	19.6
βカロテン当量	μg	3315.7	1579.8	481.2	603.2	1289.0	733.2	1376.0	977.3	169.5	317.3	15.2	12.5	41.4	17.4	38.0	16.6	5.4	8.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	490.3	147.8	94.2	55.1	197.5	68.9	160.3	91.1	38.4	38.0	20.1	10.4	40.6	11.4	31.4	12.7	8.0	6.6
ビタミンD	μg	5.1	3.5	1.0	1.3	1.6	1.3	2.3	2.7	0.2	0.3	22.0	13.9	37.9	15.5	34.3	17.2	5.8	6.6
αトコフェロール	mg	6.1	1.9	1.4	1.0	1.7	0.8	2.1	1.0	0.8	0.6	23.4	10.5	30.5	11.0	33.6	11.9	12.5	9.0
βトコフェロール	mg	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	25.9	12.6	35.2	14.1	29.4	13.6	9.5	10.3
γトコフェロール	mg	9.2	3.5	2.3	1.5	2.5	1.4	3.3	2.1	1.1	1.1	25.8	13.0	28.6	12.6	34.6	14.4	11.1	9.8
δトコフェロール	mg	2.3	1.0	0.5	0.4	0.7	0.4	0.8	0.5	0.3	0.3	23.7	15.4	30.5	15.6	34.6	16.4	11.2	11.2
トコフェロール当量	mg	7.1	2.2	1.7	1.1	2.0	0.9	2.5	1.2	0.9	0.7	23.7	10.4	30.3	10.8	33.7	11.5	12.3	8.8
ビタミンK	μg	172.9	76.2	34.8	39.6	54.2	33.1	79.9	46.3	4.0	4.7	18.5	12.9	34.4	14.5	44.3	16.0	2.8	2.9
ビタミンB1	mg	0.9	0.2	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	19.8	8.1	35.3	14.1	36.4	13.0	8.4	6.1
ビタミンB2	mg	1.2	0.2	0.3	0.1	0.5	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	22.2	8.2	38.9	8.1	29.2	8.7	9.7	6.7
ナイアシン	mg	12.8	3.9	2.3	1.6	3.6	1.4	6.2	2.9	0.7	0.6	17.6	9.4	30.6	19.0	46.4	15.3	5.4	5.6
ビタミンB6	mg	1.0	0.3	0.2	0.1	0.3	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	17.1	8.3	32.7	10.2	43.1	10.4	7.1	6.2
ビタミンB12	μg	5.1	4.1	1.0	1.1	1.5	1.4	2.5	3.7	0.2	0.2	22.2	13.4	37.1	14.8	36.4	15.6	4.4	5.7
葉酸	μg	259.6	75.6	57.3	33.2	82.9	28.1	100.4	43.3	18.9	14.1	22.0	8.5	32.9	9.5	37.7	10.4	7.4	5.2
パントテン酸	mg	6.0	1.1	1.3	0.5	2.2	0.4	2.0	0.7	0.5	0.3	21.5	7.0	36.7	8.0	33.1	8.5	8.6	5.6
ビタミンC	mg	85.2	37.0	17.2	15.5	23.0	11.3	35.4	20.7	9.6	12.5	19.2	12.6	31.0	13.7	40.5	14.6	9.3	10.1
飽和脂肪酸	g	20.2	5.4	4.5	2.5	6.8	1.7	5.6	3.4	3.4	2.6	21.8	9.3	35.3	9.2	27.3	11.3	15.6	11.0
一価不飽和脂肪酸	g	21.0	5.7	4.8	2.3	5.8	1.9	7.7	4.0	2.7	2.0	22.9	9.1	29.5	9.6	35.1	12.3	12.5	9.0
多価不飽和脂肪酸	g	11.4	3.2	2.6	1.4	3.3	1.4	4.3	2.0	1.2	1.2	23.4	10.0	29.8	10.6	37.2	11.8	9.6	8.5
コレステロール	mg	337.2	117.7	95.4	64.4	101.6	51.0	115.1	71.9	25.1	28.5	26.0	13.8	31.9	12.6	34.8	14.6	7.2	6.9
水溶性食物繊維	g	3.3	2.0	0.6	0.5	1.5	1.8	0.9	0.4	0.3	0.3	19.1	9.6	37.8	12.9	31.3	11.7	11.7	8.6
不溶性食物繊維	g	8.6	2.3	1.8	1.3	2.9	0.9	3.0	1.1	0.9	0.7	20.7	8.7	35.0	9.8	34.7	9.3	9.6	7.1
総食物繊維	g	12.6	3.7	2.5	1.8	4.7	2.3	4.1	1.6	1.3	1.0	20.3	8.6	36.5	10.6	33.2	9.2	10.0	7.2
食塩相当量	g	8.6	2.1	2.0	0.8	2.7	0.7	3.6	1.4	0.4	0.3	23.6	8.4	32.3	7.8	39.8	9.4	4.4	3.6
アルコール	g	0.4	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.5	0.0	0.0	4.7	12.2	35.6	25.1	30.0	26.6	0.7	4.4
総脂肪酸	g	52.8	13.3	11.9	5.6	16.0	4.7	17.8	8.7	7.2	5.3	22.6	8.6	31.7	8.9	32.7	11.1	13.1	9.1
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.7	0.4	0.4	0.5	0.3	0.8	0.6	0.1	0.2	21.0	11.7	29.6	13.1	41.1	14.9	8.3	9.4
n-6系脂肪酸	g	9.7	2.9	2.3	1.2	2.8	1.3	3.6	1.8	1.0	1.0	24.1	10.3	30.0	10.7	36.1	11.8	9.9	8.6

＜表 76＞各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小5男子、144人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2175.4	354.5	475.8	131.8	718.1	125.8	740.0	205.5	241.5	186.4	22.0	5.1	33.5	5.8	33.9	6.6	10.7	7.2
水	g	1703.9	370.6	358.3	147.3	549.2	89.5	647.1	223.6	149.3	143.8	20.7	6.5	33.4	7.3	37.6	7.6	8.4	7.8
たんぱく質	g	79.1	14.7	16.7	6.0	26.7	5.3	30.8	10.5	4.9	4.5	21.2	6.3	34.4	6.8	38.4	8.0	6.1	5.1
脂質	g	71.7	16.1	15.7	6.8	22.0	5.9	25.4	10.3	8.5	7.2	22.1	8.2	32.0	8.7	34.5	9.5	11.4	8.7
炭水化物	g	296.1	53.3	65.4	19.9	101.1	19.0	93.0	27.4	36.7	29.0	22.2	5.4	34.8	6.1	31.2	6.9	11.8	8.1
灰分	g	18.0	3.5	3.9	1.5	6.1	1.1	6.9	2.3	1.2	0.9	21.3	6.0	34.6	6.8	37.8	6.9	6.4	5.1
ナトリウム	mg	3967.2	1004.9	888.6	398.9	1269.0	320.2	1628.3	663.4	181.3	185.9	22.1	7.2	33.5	8.1	39.8	8.9	4.6	4.4
カリウム	mg	2612.0	544.6	487.2	212.7	911.5	202.8	969.3	324.2	244.0	221.2	18.6	6.5	35.1	7.7	37.3	8.4	8.9	7.4
カルシウム	mg	669.9	176.1	153.6	97.4	296.4	54.0	152.1	75.6	67.7	70.0	22.4	10.3	43.9	10.3	23.9	8.8	9.8	9.0
マグネシウム	mg	250.8	51.3	50.5	21.6	86.2	18.8	92.8	31.6	21.2	16.8	19.8	6.5	34.9	7.7	36.8	7.9	8.5	6.6
リン	mg	1199.7	212.1	270.0	105.6	431.6	75.9	407.2	124.8	90.9	82.4	22.3	6.8	36.2	7.0	34.1	7.6	7.4	6.1
鉄	mg	7.7	1.6	1.6	0.7	2.6	0.6	3.0	1.1	0.6	0.4	20.5	7.1	34.4	8.1	37.9	8.2	7.2	5.5
亜鉛	mg	9.5	1.9	2.0	0.8	3.1	0.7	3.8	1.5	0.6	0.5	21.5	6.4	33.7	7.5	38.8	8.5	6.0	5.1
銅	mg	1.2	0.2	0.3	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	21.1	6.8	34.1	7.5	37.0	7.7	7.9	6.3
マンガン	mg	2.8	0.7	0.6	0.3	0.9	0.3	1.1	0.4	0.2	0.2	20.6	7.6	34.1	9.1	38.0	9.0	7.4	6.9
レチノール	μg	229.1	78.5	65.5	43.3	89.2	23.6	50.7	49.6	23.7	29.8	27.3	14.1	40.9	13.7	21.8	12.4	10.0	10.8
αカロテン	μg	711.6	385.7	77.2	136.2	321.3	196.0	308.9	298.5	4.2	9.3	10.8	13.7	49.9	20.6	32.9	21.4	3.4	8.9
βカロテン	μg	3225.8	1586.3	378.3	497.6	1370.0	890.3	1430.8	1212.7	46.7	75.5	13.3	12.2	43.8	17.3	40.3	18.5	2.7	5.5
クリプトキサンチン	μg	578.7	899.5	92.4	239.8	181.7	493.3	81.7	239.4	222.8	547.7	24.3	17.7	33.2	19.9	28.6	19.0	13.4	20.3
βカロテン当量	μg	3896.5	1849.5	470.0	609.0	1629.1	1015.8	1636.8	1341.6	160.7	317.8	13.5	12.4	43.1	17.5	38.7	18.0	4.7	8.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	560.3	169.0	106.7	66.6	227.6	92.2	187.9	119.6	38.0	44.6	20.8	10.2	39.9	12.0	32.1	13.2	7.2	7.9
ビタミンD	μg	5.6	3.7	1.2	1.4	1.8	1.7	2.4	3.0	0.2	0.4	24.2	14.7	37.6	17.0	32.8	16.7	5.2	7.5
αトコフェロール	mg	7.0	2.0	1.5	0.8	2.2	1.1	2.5	1.4	0.8	0.7	21.3	8.9	32.7	12.0	34.2	12.2	11.8	9.1
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	22.7	11.7	40.3	14.2	27.4	14.2	9.6	9.3
γトコフェロール	mg	10.6	3.9	2.4	1.5	3.3	2.0	3.8	2.7	1.0	1.1	23.9	12.2	32.3	13.5	34.2	13.8	9.6	9.5
δトコフェロール	mg	2.6	1.0	0.6	0.5	0.9	0.5	0.9	0.6	0.2	0.3	22.1	13.3	34.5	16.5	33.6	15.0	9.8	10.6
トコフェロール当量	mg	8.2	2.3	1.8	0.9	2.6	1.2	2.9	1.6	1.0	0.8	21.6	8.9	32.6	11.8	34.2	11.8	11.5	8.8
ビタミンK	μg	206.2	101.5	47.6	53.8	66.6	40.8	86.4	54.7	5.6	12.0	19.4	13.6	35.1	14.9	42.5	13.9	3.1	4.3
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	18.0	6.6	34.6	10.7	40.0	13.1	7.4	6.1
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	0.3	0.2	0.5	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	23.7	8.5	38.0	9.3	29.9	8.1	8.5	7.8
ナイアシン	mg	15.4	4.3	2.5	1.4	4.5	1.8	7.6	3.3	0.8	0.9	16.3	7.5	30.3	11.5	47.9	13.6	5.4	5.4
ビタミンB6	mg	1.2	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	16.9	7.3	32.7	8.8	43.7	10.1	6.8	6.9
ビタミンB12	μg	5.3	3.1	1.2	1.6	1.4	0.8	2.4	2.4	0.2	0.5	23.4	12.6	34.1	14.4	37.9	15.7	4.7	7.5
葉酸	μg	302.1	89.7	62.0	30.5	105.1	37.4	114.3	54.5	20.7	23.1	21.0	7.8	35.1	10.3	37.1	9.7	6.8	6.4
パントテン酸	mg	7.1	1.4	1.6	0.7	2.5	0.5	2.4	0.9	0.6	0.6	22.1	7.6	36.2	7.8	33.6	8.6	8.0	6.6
ビタミンC	mg	104.2	55.6	17.3	14.1	34.3	28.0	40.0	25.2	12.7	25.1	17.2	10.1	33.9	15.1	39.9	13.5	9.0	12.1
飽和脂肪酸	g	23.0	6.2	5.1	2.7	7.4	1.7	7.2	3.4	3.3	3.2	21.8	9.4	34.0	9.3	31.1	10.3	13.1	10.3
一価不飽和脂肪酸	g	24.7	6.4	5.3	2.6	7.0	2.3	9.7	4.5	2.7	2.4	21.4	8.9	29.9	9.7	37.7	11.0	11.0	8.7
多価不飽和脂肪酸	g	13.5	3.6	2.9	1.5	4.2	1.7	5.1	2.4	1.3	1.4	22.0	9.2	32.0	10.8	37.0	10.6	9.0	8.3
コレステロール	mg	375.3	124.9	114.7	76.7	104.9	51.6	130.1	76.4	25.6	39.0	28.2	14.7	29.6	12.2	35.2	14.0	7.0	8.7
水溶性食物繊維	g	3.3	0.9	0.6	0.3	1.2	0.5	1.1	0.5	0.4	0.3	18.3	9.0	38.6	11.5	32.0	10.0	11.1	8.3
不溶性食物繊維	g	10.3	2.6	2.0	1.0	3.8	1.0	3.6	1.4	0.9	0.9	19.1	7.6	37.7	8.4	34.5	8.6	8.7	7.2
総食物繊維	g	14.2	3.5	2.7	1.3	5.3	1.3	4.9	1.9	1.3	1.2	19.1	7.4	38.1	8.6	33.8	8.7	9.0	7.2
食塩相当量	g	10.0	2.5	2.3	1.0	3.2	0.8	4.1	1.7	0.5	0.5	22.3	7.2	33.4	8.2	39.7	9.0	4.6	4.4
アルコール	g	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.5	0.0	0.0	4.7	10.3	37.2	26.3	32.3	26.7	0.8	4.8
総脂肪酸	g	61.5	14.8	13.3	6.1	18.6	5.4	22.1	9.4	7.5	6.5	21.7	8.4	31.8	9.1	35.0	10.0	11.6	8.9
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	0.4	0.3	0.6	0.4	0.8	0.6	0.2	0.3	21.1	10.8	30.8	12.9	40.1	13.6	8.0	8.6
n-6系脂肪酸	g	11.6	3.3	2.5	1.3	3.6	1.6	4.3	2.1	1.2	1.3	22.5	9.7	32.2	11.1	36.1	10.8	9.2	8.5

＜表 77＞各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小5女子、176人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1984.2	314.7	437.1	128.8	659.3	113.0	664.6	176.9	223.2	143.5	22.1	5.5	33.7	5.6	33.3	6.0	10.8	6.4
水	g	1578.6	376.3	337.6	128.7	514.7	86.6	574.0	180.3	152.2	138.4	21.4	6.1	33.7	6.7	36.2	7.0	8.7	6.7
たんぱく質	g	72.1	13.2	15.2	5.7	24.7	4.8	28.0	8.6	4.2	3.3	21.1	6.3	35.0	6.6	38.1	7.0	5.8	4.5
脂質	g	65.6	15.2	14.6	7.2	20.4	5.1	22.8	8.7	7.9	6.2	22.3	8.9	32.3	8.4	34.0	8.7	11.4	8.0
炭水化物	g	269.9	47.1	60.1	18.7	92.2	16.9	83.4	25.5	34.2	22.2	22.3	5.6	34.8	6.1	30.7	6.5	12.2	7.0
灰分	g	16.7	3.0	3.6	1.4	5.6	1.0	6.4	2.0	1.0	0.8	21.7	6.9	34.5	6.5	37.8	7.7	6.0	4.6
ナトリウム	mg	3672.7	815.4	844.2	386.3	1161.0	286.0	1509.2	560.8	158.4	181.0	23.1	8.3	33.0	7.8	39.7	9.5	4.3	4.3
カリウム	mg	2435.2	519.9	464.6	218.1	845.7	173.1	908.3	310.6	216.6	186.6	19.0	7.0	35.2	8.0	37.2	7.9	8.6	6.6
カルシウム	mg	622.3	162.2	133.0	87.0	281.7	59.5	147.2	81.0	60.4	59.4	21.6	10.1	44.2	10.2	24.5	8.6	9.7	8.7
マグネシウム	mg	234.3	46.5	48.2	21.3	82.5	22.9	84.8	28.7	18.8	15.4	20.6	7.3	35.5	7.6	35.9	7.7	8.0	5.9
リン	mg	1095.8	207.8	243.2	99.3	401.9	70.2	370.7	115.9	80.1	65.7	22.1	7.0	36.9	6.6	33.8	6.5	7.2	5.4
鉄	mg	7.2	1.5	1.6	0.7	2.4	0.8	2.7	0.9	0.5	0.5	21.4	8.1	34.3	8.1	37.0	8.4	7.3	5.6
亜鉛	mg	8.7	1.9	1.8	0.7	3.0	0.7	3.4	1.3	0.5	0.4	21.2	6.8	35.1	7.3	37.8	7.7	5.9	4.8
銅	mg	1.1	0.2	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	21.6	7.4	34.4	7.7	36.2	7.6	7.9	6.1
マンガン	mg	2.9	2.2	0.6	0.4	1.0	1.4	1.0	0.9	0.3	0.6	21.2	8.8	33.7	9.8	37.0	8.6	8.1	6.6
レチノール	μg	225.3	110.0	57.7	40.1	87.3	29.7	55.6	85.9	24.7	29.9	26.1	14.2	40.3	13.5	23.1	13.3	10.5	10.2
αカロテン	μg	687.2	410.6	75.8	114.2	296.2	146.5	305.8	309.3	9.5	55.7	13.0	14.8	48.5	20.5	35.3	20.8	2.5	6.5
βカロテン	μg	3122.3	1586.8	456.6	627.0	1230.7	686.7	1372.8	1062.3	62.2	224.3	14.8	12.4	42.1	16.6	40.7	17.2	2.4	4.2
クリプトキサンチン	μg	617.4	822.9	117.8	283.9	185.3	492.3	69.1	175.3	245.1	473.1	26.9	18.8	30.4	18.8	24.9	18.3	17.6	22.5
βカロテン当量	μg	3818.0	1837.7	559.7	712.0	1499.2	833.4	1570.0	1203.3	189.1	366.9	15.0	12.2	41.4	16.8	38.7	17.0	4.9	7.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	546.9	188.8	106.2	74.5	212.7	81.8	187.2	130.6	40.7	43.9	20.6	10.4	39.1	12.0	32.6	11.9	7.7	7.7
ビタミンD	μg	5.9	4.1	1.3	1.8	1.6	1.3	2.9	3.4	0.2	0.2	23.6	15.5	36.6	15.5	34.6	16.2	5.2	6.5
αトコフェロール	mg	6.6	2.4	1.4	0.8	2.1	1.8	2.4	1.2	0.7	0.7	21.9	10.2	32.3	11.0	34.8	10.7	11.0	9.2
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.1	0.0	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	22.0	12.3	40.3	15.3	28.1	13.0	9.5	10.3
γトコフェロール	mg	9.6	3.4	2.2	1.6	2.9	1.5	3.4	2.1	1.0	1.0	23.4	12.4	32.3	14.1	34.4	13.9	9.8	9.6
δトコフェロール	mg	2.3	0.9	0.5	0.4	0.8	0.5	0.8	0.5	0.2	0.3	21.0	14.0	34.8	17.3	34.4	16.6	9.8	10.4
トコフェロール当量	mg	7.8	2.7	1.7	0.9	2.5	1.9	2.7	1.3	0.9	0.8	22.0	10.2	32.4	10.9	34.7	10.6	10.8	9.0
ビタミンK	μg	195.9	86.6	43.2	51.6	61.9	47.4	86.2	52.5	4.7	12.1	18.9	12.9	34.4	14.5	44.0	14.8	2.7	4.4
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	18.8	7.2	36.2	9.6	37.5	9.9	7.5	5.7
ビタミンB2	mg	1.3	0.3	0.3	0.2	0.5	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	23.0	8.7	38.5	8.8	29.9	8.0	8.5	6.8
ナイアシン	mg	13.8	3.6	2.3	1.3	4.1	1.5	6.8	2.7	0.6	0.6	17.2	7.4	30.7	9.6	47.1	10.1	4.9	4.3
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	17.0	7.4	33.2	8.7	44.0	9.3	5.7	5.6
ビタミンB12	μg	5.3	3.3	1.0	1.1	1.4	1.2	2.6	2.7	0.1	0.2	22.9	13.5	33.8	13.2	39.6	14.9	3.7	4.9
葉酸	μg	294.3	101.8	63.9	39.0	98.6	45.8	111.2	53.1	20.5	24.0	21.7	9.0	34.0	9.6	37.6	9.8	6.6	5.6
パントテン酸	mg	6.5	1.2	1.4	0.6	2.4	0.5	2.2	0.7	0.5	0.4	21.6	7.3	36.6	7.4	34.1	7.1	7.7	5.6
ビタミンC	mg	98.1	43.7	20.0	18.3	29.3	18.6	38.9	21.7	9.9	14.5	19.6	12.2	31.8	13.3	40.0	14.1	8.5	10.1
飽和脂肪酸	g	21.2	5.6	4.5	2.6	7.1	1.7	6.3	3.0	3.2	2.5	21.3	10.0	35.2	9.7	29.3	9.4	14.2	10.4
一価不飽和脂肪酸	g	22.7	6.2	4.9	2.8	6.5	2.1	8.6	3.8	2.6	2.3	21.8	9.8	30.4	9.6	36.7	10.5	11.1	8.3
多価不飽和脂肪酸	g	12.1	3.3	2.7	1.5	3.7	1.3	4.7	2.0	1.1	1.2	22.3	9.8	31.9	10.3	37.7	10.4	8.1	7.3
コレステロール	mg	360.1	127.9	111.9	79.4	100.7	54.1	121.6	69.2	25.9	36.1	27.7	15.3	30.0	13.4	34.9	13.9	7.3	8.6
水溶性食物繊維	g	3.2	0.8	0.6	0.3	1.2	0.4	1.1	0.5	0.4	0.3	18.0	8.7	37.9	10.8	33.1	10.0	11.0	8.8
不溶性食物繊維	g	9.6	2.4	1.8	0.9	3.6	1.4	3.5	1.3	0.8	0.8	19.3	8.2	37.1	8.6	35.8	9.1	7.8	6.6
総食物繊維	g	13.4	3.1	2.5	1.2	5.0	1.6	4.7	1.8	1.2	1.1	19.3	7.7	37.5	8.5	34.9	8.9	8.3	6.7
食塩相当量	g	9.3	2.1	2.1	1.0	2.9	0.7	3.8	1.4	0.4	0.5	23.2	8.4	32.9	7.8	39.6	9.6	4.3	4.3
アルコール	g	0.5	0.6	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.5	0.0	0.1	4.2	10.3	34.8	25.6	29.8	25.5	0.7	4.5
総脂肪酸	g	56.4	13.9	12.2	6.3	17.5	4.8	19.7	8.1	7.1	5.8	21.7	9.3	32.3	9.0	34.2	9.3	11.8	8.3
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.9	0.4	0.3	0.5	0.3	0.9	0.7	0.1	0.2	21.5	11.6	29.5	12.5	42.4	14.0	6.5	7.3
n-6系脂肪酸	g	10.3	2.9	2.3	1.3	3.3	1.3	3.8	1.7	1.0	1.2	22.7	10.3	32.7	11.3	36.0	10.8	8.5	7.6

＜表 78＞各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(中2男子、134人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2717.8	566.7	554.6	178.9	889.4	193.9	981.3	286.5	292.5	226.7	20.8	5.5	33.5	6.6	35.8	6.4	9.9	7.2
水	g	1990.4	536.6	386.3	175.5	648.2	134.4	765.0	278.7	190.9	199.4	19.4	6.5	34.2	8.1	38.2	7.8	8.2	7.7
たんぱく質	g	94.9	21.6	18.7	7.5	31.1	6.0	39.6	14.3	5.6	4.6	20.0	6.3	34.0	7.0	40.3	7.7	5.7	4.5
脂質	g	87.0	25.3	17.4	9.5	26.2	8.2	32.8	15.0	10.6	9.3	20.7	9.6	31.6	9.1	36.5	9.9	11.2	9.3
炭水化物	g	377.0	85.8	78.8	26.3	128.4	31.5	125.9	40.4	43.9	35.2	21.3	5.8	35.0	7.2	33.1	7.0	10.7	7.8
灰分	g	20.6	4.6	4.2	1.9	6.9	1.4	8.1	2.8	1.4	1.1	20.3	6.8	34.7	8.0	38.7	8.0	6.3	5.0
ナトリウム	mg	4490.6	1149.2	968.2	496.0	1415.7	372.1	1877.4	769.3	229.3	257.1	21.7	8.5	32.8	8.9	40.8	9.8	4.8	5.0
カリウム	mg	3027.0	806.8	512.4	283.2	1054.9	217.0	1186.6	468.1	273.2	248.5	16.8	6.5	36.0	9.0	39.1	8.8	8.1	6.5
カルシウム	mg	735.3	217.4	161.8	102.0	315.0	68.7	172.8	90.3	85.7	86.7	22.2	10.6	43.4	11.5	24.0	8.6	10.4	9.2
マグネシウム	mg	301.5	116.6	62.4	96.1	104.6	24.0	110.2	38.8	24.3	20.8	18.7	6.7	36.4	8.0	37.4	7.7	7.6	5.9
リン	mg	1408.5	327.0	295.4	124.5	502.7	90.6	504.2	175.6	106.3	90.9	21.0	6.5	36.6	7.5	35.4	6.9	7.1	5.5
鉄	mg	8.8	2.2	1.7	0.9	2.8	0.7	3.7	1.4	0.7	0.6	19.6	7.8	32.9	8.3	40.6	9.5	6.9	6.0
亜鉛	mg	11.6	2.9	2.3	0.9	3.9	1.0	4.8	1.9	0.7	0.5	19.9	6.3	34.4	7.1	40.1	7.9	5.6	4.5
銅	mg	1.4	0.3	0.3	0.1	0.5	0.1	0.6	0.2	0.1	0.1	19.6	6.6	35.2	7.3	38.2	7.1	7.0	5.7
マンガン	mg	3.8	1.3	0.8	0.7	1.3	0.4	1.5	0.6	0.3	0.3	19.5	7.9	35.5	9.0	38.9	8.5	6.1	5.8
レチノール	μg	253.2	101.6	69.3	61.2	93.0	25.2	59.9	54.0	31.0	35.5	25.8	15.1	40.1	13.4	23.5	12.3	10.7	11.4
αカロテン	μg	733.0	408.0	71.8	114.5	314.2	148.6	341.5	315.7	5.6	24.5	9.6	12.7	49.0	20.0	35.9	21.8	2.6	7.3
βカロテン	μg	3343.3	1631.0	368.5	500.5	1408.3	642.5	1531.3	1147.5	35.2	84.7	11.3	11.5	45.6	18.2	40.9	17.4	1.8	3.5
クリプトキサンチン	μg	458.5	671.0	88.2	269.9	170.4	228.6	76.9	241.2	123.0	355.8	23.3	20.4	37.3	22.4	28.0	18.5	10.9	17.0
βカロテン当量	μg	3977.7	1919.8	458.6	584.4	1658.0	743.4	1754.9	1317.2	106.1	226.5	12.2	11.6	44.9	18.3	39.2	16.9	3.4	6.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	592.1	202.3	111.1	80.6	232.3	67.4	207.1	131.7	41.7	46.0	19.4	10.7	41.4	12.4	32.3	11.8	7.0	7.3
ビタミンD	μg	9.0	6.2	1.8	2.7	3.5	3.1	3.5	4.4	0.2	0.3	20.9	14.4	41.4	19.2	32.9	17.1	4.7	6.9
αトコフェロール	mg	8.2	3.1	1.5	1.0	2.8	1.6	2.8	1.5	1.0	1.1	19.2	9.5	35.1	12.0	34.3	10.6	11.3	10.3
βトコフェロール	mg	0.5	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	22.5	13.3	38.2	14.7	28.4	12.9	10.6	11.8
γトコフェロール	mg	12.4	4.8	2.6	2.1	4.0	2.0	4.5	2.9	1.4	1.7	21.9	13.0	34.4	14.1	33.3	14.5	10.3	11.5
δトコフェロール	mg	2.9	1.1	0.6	0.5	1.0	0.6	1.0	0.7	0.3	0.4	21.3	14.7	33.6	16.7	33.8	16.5	11.0	11.4
トコフェロール当量	mg	9.7	3.5	1.8	1.2	3.3	1.7	3.4	1.7	1.2	1.2	19.5	9.6	35.1	11.8	34.2	10.5	11.1	10.2
ビタミンK	μg	226.8	114.2	44.6	65.0	72.5	32.2	104.2	69.0	5.4	10.6	16.5	13.5	36.4	13.8	44.4	14.9	2.6	4.1
ビタミンB1	mg	1.4	0.4	0.2	0.1	0.4	0.1	0.6	0.3	0.1	0.1	17.6	7.6	34.8	10.1	40.3	10.7	7.3	6.3
ビタミンB2	mg	1.6	0.4	0.4	0.2	0.6	0.1	0.5	0.2	0.2	0.2	22.1	8.9	37.4	9.5	31.5	8.2	9.1	8.1
ナイアシン	mg	20.1	6.2	2.9	2.0	6.3	1.9	10.0	4.7	0.9	0.9	14.7	7.4	33.2	11.0	47.6	11.5	4.4	4.1
ビタミンB6	mg	1.5	0.5	0.2	0.1	0.5	0.1	0.7	0.3	0.1	0.1	14.8	6.6	34.8	9.3	45.5	9.7	4.9	5.0
ビタミンB12	μg	7.2	3.6	1.3	1.5	2.5	1.5	3.2	3.0	0.2	0.3	20.5	12.1	38.8	15.9	37.0	16.1	3.7	4.9
葉酸	μg	337.7	118.2	64.0	40.5	115.4	39.1	134.9	66.6	23.4	25.2	19.1	7.5	35.9	10.6	38.6	10.5	6.4	5.9
パントテン酸	mg	8.3	2.1	1.7	0.8	2.9	0.6	3.0	1.1	0.7	0.6	20.5	7.3	36.3	7.7	35.7	7.6	7.5	6.0
ビタミンC	mg	113.5	69.2	20.4	31.8	33.9	17.3	47.5	28.8	11.6	25.2	15.4	11.3	33.8	14.3	43.8	14.3	7.0	9.4
飽和脂肪酸	g	27.3	8.2	5.5	3.3	8.6	2.4	9.3	4.8	3.9	3.7	20.4	10.7	34.0	10.4	32.7	10.6	12.8	10.6
一価不飽和脂肪酸	g	30.9	10.5	5.8	3.7	8.8	3.3	12.7	6.7	3.5	3.2	19.6	10.5	30.4	9.5	39.4	11.5	10.6	9.3
多価不飽和脂肪酸	g	16.5	5.5	3.1	2.0	5.3	2.4	6.3	2.9	1.7	2.1	20.1	10.3	32.7	10.4	38.1	11.0	9.0	9.5
コレステロール	mg	418.0	152.4	116.6	87.4	112.0	54.0	159.9	95.3	29.5	37.7	25.9	16.2	29.3	13.1	37.9	13.5	6.9	8.3
水溶性食物繊維	g	3.6	1.3	0.6	0.4	1.3	0.5	1.3	0.7	0.4	0.4	16.4	9.4	38.4	13.9	34.6	11.8	10.6	9.7
不溶性食物繊維	g	11.4	3.4	2.0	1.2	4.2	1.1	4.3	1.8	1.0	1.0	17.8	7.7	37.7	9.5	36.7	9.4	7.9	7.2
総食物繊維	g	15.8	4.7	2.8	1.9	5.7	1.5	5.8	2.5	1.4	1.3	18.0	7.6	37.8	9.9	36.0	9.7	8.3	7.4
食塩相当量	g	11.4	2.9	2.5	1.3	3.6	0.9	4.7	1.9	0.6	0.7	21.8	8.5	32.8	8.9	40.6	9.8	4.8	5.1
アルコール	g	0.7	0.7	0.1	0.2	0.2	0.2	0.4	0.5	0.0	0.0	4.0	10.4	45.2	22.9	28.3	23.7	0.4	2.9
総脂肪酸	g	75.0	22.7	14.5	8.3	22.7	7.4	28.6	13.7	9.1	8.2	19.9	9.8	32.0	9.4	36.8	10.4	11.2	9.4
n-3系脂肪酸	g	2.6	1.1	0.4	0.4	0.8	0.3	1.2	0.9	0.2	0.3	18.1	10.5	33.6	12.6	41.3	14.4	7.1	8.9
n-6系脂肪酸	g	13.9	4.9	2.7	1.7	4.5	2.2	5.2	2.6	1.5	1.8	20.8	10.7	32.8	10.7	36.8	11.2	9.6	10.0

＜表 79＞各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(中2女子、147人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2176.0	415.2	469.1	163.7	730.6	141.1	769.9	206.7	206.4	185.1	21.7	6.7	34.2	6.3	35.3	7.2	8.8	7.2
水	g	1648.8	408.2	343.2	155.2	554.6	91.4	629.6	198.3	121.3	134.5	20.3	7.3	34.9	7.6	38.3	7.0	6.6	6.4
たんぱく質	g	79.6	15.6	16.4	6.6	26.7	5.0	32.2	10.4	4.2	4.7	20.5	7.6	34.4	6.7	39.9	8.6	5.3	4.9
脂質	g	72.4	18.9	15.1	7.7	22.4	8.5	27.1	11.4	7.8	8.2	21.0	9.4	32.0	9.4	36.9	11.0	10.0	9.5
炭水化物	g	293.8	61.0	65.6	23.0	102.8	18.7	95.3	26.7	30.1	26.4	22.5	6.5	35.8	6.1	32.4	6.9	9.3	7.4
灰分	g	17.9	3.9	3.9	1.7	5.9	1.1	7.2	2.3	1.0	1.0	21.2	7.4	33.6	7.0	39.9	7.8	5.3	5.2
ナトリウム	mg	3832.7	920.8	892.3	433.2	1143.6	286.2	1653.9	586.3	142.9	205.7	22.9	9.0	31.1	8.0	42.4	9.5	3.6	4.7
カリウム	mg	2685.2	697.2	488.1	250.2	949.5	192.7	1040.5	397.5	207.0	217.3	18.0	7.7	35.8	8.6	38.7	8.9	7.4	7.0
カルシウム	mg	653.0	174.3	139.1	96.7	285.2	46.9	168.6	83.8	60.1	68.4	20.6	10.7	43.7	11.0	26.9	9.2	8.8	8.3
マグネシウム	mg	270.8	147.7	51.6	25.4	90.9	18.1	109.1	141.6	19.2	20.3	19.7	8.0	35.6	7.9	37.6	8.4	7.1	6.6
リン	mg	1202.0	247.4	255.7	115.7	439.7	73.6	425.5	138.1	81.1	85.4	21.1	8.3	36.9	7.4	35.5	8.2	6.5	5.8
鉄	mg	7.8	1.9	1.7	0.9	2.4	0.5	3.2	1.2	0.5	0.6	21.4	9.0	32.4	7.9	40.0	8.7	6.3	5.9
亜鉛	mg	9.6	2.3	2.0	0.9	3.3	0.8	3.8	1.4	0.5	0.5	20.7	8.4	35.0	7.3	39.3	8.8	5.1	4.8
銅	mg	1.2	0.3	0.3	0.1	0.4	0.1	0.5	0.1	0.1	0.1	20.8	8.2	35.0	7.7	37.5	8.1	6.7	6.2
マンガン	mg	3.0	1.1	0.6	0.3	1.0	0.2	1.2	0.9	0.2	0.3	20.3	9.1	35.6	9.3	38.1	8.7	6.0	6.4
レチノール	μg	262.8	294.7	55.5	40.1	84.7	24.7	96.3	285.4	26.3	35.0	23.5	15.3	41.4	14.9	24.9	13.8	10.3	11.3
αカロテン	μg	725.6	457.0	106.1	162.9	271.6	110.4	338.0	340.9	9.9	53.6	14.5	15.7	47.4	22.5	34.3	22.7	2.5	7.2
βカロテン	μg	3553.0	1791.0	541.9	735.4	1340.2	539.1	1606.7	1215.2	64.1	187.1	13.9	13.8	42.7	18.4	40.9	18.6	2.5	5.3
クリプトキサンチン	μg	678.1	1183.6	76.4	226.7	194.6	265.2	87.3	267.5	319.7	939.2	22.2	19.0	34.3	21.5	28.6	20.1	14.3	22.7
βカロテン当量	μg	4281.7	2137.3	640.4	819.3	1582.1	621.0	1831.1	1386.0	228.0	566.0	14.1	13.3	42.0	18.6	39.1	18.1	4.7	9.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	624.7	342.7	110.7	80.4	218.3	63.0	249.9	304.1	45.8	61.4	18.7	11.1	39.3	12.6	34.5	13.1	7.5	8.1
ビタミンD	μg	7.6	5.3	1.4	1.9	3.1	2.3	2.9	4.0	0.2	0.2	21.5	16.4	41.4	16.7	32.4	16.9	4.4	6.5
αトコフェロール	mg	7.4	2.4	1.5	0.9	2.5	1.5	2.8	1.3	0.7	0.9	20.0	9.7	33.2	10.9	37.2	10.9	9.6	9.4
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	23.0	13.3	36.4	15.5	32.3	14.9	8.3	11.0
γトコフェロール	mg	10.7	4.2	2.3	1.6	3.2	1.6	4.2	2.7	0.9	1.3	22.9	12.5	32.1	14.0	36.8	15.1	8.3	9.6
δトコフェロール	mg	2.4	1.0	0.5	0.5	0.8	0.6	0.9	0.6	0.2	0.2	21.9	15.8	33.5	20.1	35.9	18.5	8.5	10.5
トコフェロール当量	mg	8.6	2.7	1.7	1.0	2.8	1.5	3.2	1.5	0.8	1.0	20.2	9.5	33.1	10.8	37.2	10.9	9.4	9.3
ビタミンK	μg	218.5	100.1	48.6	63.4	69.0	32.1	95.5	56.6	5.5	17.1	18.6	15.1	35.3	13.8	43.7	14.6	2.5	4.7
ビタミンB1	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	18.2	8.0	34.5	9.0	40.8	10.5	6.5	6.6
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	0.3	0.2	0.5	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	22.0	9.8	37.8	9.1	32.6	8.3	7.6	6.4
ナイアシン	mg	16.8	4.3	2.6	1.5	5.6	1.5	8.0	3.6	0.7	1.2	15.9	7.8	34.0	11.0	45.9	12.5	4.3	5.9
ビタミンB6	mg	1.3	0.4	0.2	0.1	0.4	0.1	0.6	0.3	0.1	0.1	16.1	8.4	34.8	9.1	44.1	10.8	5.0	6.0
ビタミンB12	μg	6.5	4.3	1.2	1.5	2.3	1.4	2.8	3.5	0.2	0.4	19.8	13.8	39.7	14.9	36.6	16.1	3.9	6.5
葉酸	μg	326.2	110.9	69.1	42.3	105.9	34.1	132.3	63.3	18.9	22.6	20.9	9.0	33.9	9.6	39.5	9.4	5.8	5.9
パントテン酸	mg	7.2	1.7	1.5	0.7	2.6	0.6	2.6	1.0	0.5	0.5	20.8	8.7	36.7	8.5	35.6	8.9	6.9	5.8
ビタミンC	mg	110.1	61.9	19.7	19.6	34.5	21.6	44.1	27.8	11.9	23.4	17.0	12.4	33.8	13.8	41.2	13.0	7.9	11.3
飽和脂肪酸	g	23.0	6.6	4.7	2.8	7.5	2.6	7.6	3.6	3.2	3.6	20.4	10.2	34.5	10.5	32.8	11.9	12.3	12.1
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	7.5	5.2	2.9	7.4	3.8	10.5	5.1	2.4	2.7	20.6	10.2	30.1	10.4	39.9	12.8	9.3	9.3
多価不飽和脂肪酸	g	13.5	4.1	2.8	1.5	4.3	2.1	5.5	2.5	0.9	1.2	21.7	10.1	31.8	10.0	39.8	11.3	6.7	7.6
コレステロール	mg	387.5	141.1	114.5	85.8	96.3	50.8	148.8	87.5	27.9	43.3	26.7	17.3	27.6	12.0	38.8	15.8	7.0	9.0
水溶性食物繊維	g	3.4	1.1	0.6	0.4	1.2	0.4	1.2	0.5	0.4	0.4	17.6	8.9	36.7	11.3	36.2	11.3	9.6	9.3
不溶性食物繊維	g	10.3	2.9	2.1	1.1	3.7	0.9	3.9	1.5	0.8	1.0	19.8	7.7	36.2	8.4	37.4	9.4	6.5	6.8
総食物繊維	g	14.4	4.4	2.9	1.5	5.0	1.3	5.4	2.5	1.1	1.3	19.6	7.7	36.1	8.8	37.1	9.5	7.2	7.2
食塩相当量	g	9.7	2.3	2.3	1.1	2.9	0.7	4.2	1.5	0.4	0.5	23.1	9.1	31.1	8.0	42.2	9.5	3.6	4.7
アルコール	g	0.5	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.5	0.0	0.0	5.3	12.3	37.3	22.4	28.8	27.7	0.7	4.2
総脂肪酸	g	62.2	16.4	12.7	6.6	19.2	7.6	23.7	10.3	6.6	7.1	20.7	9.4	31.8	9.5	37.4	11.6	10.1	9.8
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.8	0.4	0.4	0.7	0.3	1.0	0.7	0.1	0.2	19.6	10.8	33.6	12.5	41.1	14.5	5.7	7.4
n-6系脂肪酸	g	11.4	3.7	2.4	1.3	3.6	1.9	4.6	2.1	0.8	1.1	22.4	10.1	31.3	10.1	39.2	11.4	7.1	8.0

＜表 80＞各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小3男子、154人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1958.5	296.5	402.1	130.4	659.8	98.6	672.1	207.2	224.5	178.0	20.6	5.8	34.6	5.9	33.9	7.7	11.0	7.8
水	g	1557.4	358.4	298.7	153.8	543.9	99.5	591.7	209.8	123.1	124.4	18.8	7.3	36.6	8.6	37.2	8.7	7.5	6.8
たんぱく質	g	72.9	14.0	13.9	6.1	26.2	4.0	28.4	10.6	4.4	5.0	19.0	6.9	37.5	7.3	37.6	9.0	5.9	5.8
脂質	g	63.8	15.2	12.4	6.8	20.9	3.7	22.4	10.9	8.1	7.7	19.4	9.0	35.3	9.0	33.6	11.3	11.7	9.8
炭水化物	g	267.2	40.4	57.8	18.6	90.3	17.1	85.5	28.1	33.7	26.8	21.8	6.3	34.6	7.0	31.7	8.1	11.9	8.5
灰分	g	16.8	3.7	3.3	1.8	6.0	1.1	6.4	2.3	1.0	1.1	19.4	7.8	37.1	8.0	37.4	8.8	6.1	5.5
ナトリウム	mg	3558.4	1012.0	767.6	518.9	1066.0	279.7	1552.8	677.7	172.0	247.1	20.9	9.8	32.4	9.6	4.8	5.7	4.8	5.7
カリウム	mg	2465.0	531.5	411.4	230.9	997.8	204.0	852.5	335.6	203.3	185.0	16.4	7.8	42.0	9.3	33.6	8.5	8.0	6.6
カルシウム	mg	700.9	170.5	136.3	97.8	363.3	66.7	141.3	79.7	60.1	68.1	18.0	10.7	54.6	12.2	19.4	8.2	8.1	7.9
マグネシウム	mg	235.9	50.3	43.1	22.6	91.5	20.8	83.3	32.9	18.0	15.5	18.0	7.8	40.2	9.2	34.2	9.2	7.6	6.1
リン	mg	1144.6	205.9	225.3	106.5	465.2	70.2	371.7	125.7	82.5	87.4	19.2	7.7	41.9	7.8	31.9	7.9	6.9	6.2
鉄	mg	7.1	1.7	1.4	0.9	2.5	0.7	2.8	1.0	0.5	0.5	18.8	9.0	36.7	9.0	37.6	9.9	6.9	6.0
亜鉛	mg	8.7	1.7	1.6	0.7	3.3	0.7	3.3	1.3	0.5	0.5	18.9	7.0	39.0	8.1	36.2	9.5	5.9	5.4
銅	mg	1.1	0.2	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	19.2	8.2	37.0	9.4	36.4	9.7	7.4	6.3
マンガン	mg	2.6	0.8	0.5	0.3	0.9	0.3	1.0	0.6	0.2	0.3	19.3	8.8	34.7	11.5	38.7	11.5	7.4	7.7
レチノール	μg	233.0	72.2	53.0	42.5	107.8	23.8	46.8	39.7	25.3	35.9	20.6	14.1	51.8	15.8	18.1	12.5	9.6	11.9
αカロテン	μg	751.0	459.7	75.7	211.9	385.2	194.2	268.5	308.8	21.5	154.0	7.3	12.7	63.3	24.0	27.6	21.7	1.9	7.4
βカロテン	μg	3246.1	1831.6	399.5	850.7	1539.0	872.3	1211.2	1063.1	96.5	495.0	9.5	12.6	53.9	21.2	34.2	19.4	2.4	6.1
クリプトキサンチン	μg	390.1	645.9	102.8	268.8	44.9	59.7	64.2	206.5	178.2	486.2	24.8	22.2	33.4	23.8	28.5	19.9	13.3	21.8
βカロテン当量	μg	3832.2	2061.7	494.3	951.4	1754.9	964.9	1385.4	1201.2	197.6	623.4	10.4	12.7	51.9	21.0	33.2	19.1	4.4	8.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	555.8	193.2	96.0	88.0	253.7	91.4	163.4	103.9	42.7	69.2	16.2	10.2	48.9	13.9	27.9	11.6	7.0	8.0
ビタミンD	μg	5.5	3.6	1.0	2.1	1.9	1.3	2.3	3.0	0.2	0.7	17.2	15.6	46.4	20.2	31.5	21.5	4.8	8.5
αトコフェロール	mg	6.1	2.1	1.2	0.8	1.9	0.9	2.3	1.4	0.7	0.7	18.8	9.8	33.8	12.2	35.5	12.5	11.9	10.2
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	21.4	13.7	37.7	16.9	30.3	15.6	10.7	13.3
γトコフェロール	mg	9.3	4.1	1.9	1.8	2.9	1.8	3.6	2.6	0.9	1.2	21.1	14.3	33.3	16.3	35.6	16.0	9.9	10.5
δトコフェロール	mg	2.4	1.1	0.5	0.6	0.8	0.6	0.9	0.6	0.2	0.3	18.3	16.7	37.5	20.0	34.3	18.1	9.8	11.4
トコフェロール当量	mg	7.2	2.4	1.4	1.0	2.2	0.9	2.7	1.5	0.8	0.8	19.1	9.8	33.8	12.1	35.5	12.3	11.6	9.8
ビタミンK	μg	189.5	110.7	38.8	63.9	66.1	40.4	81.0	67.6	3.6	5.8	16.1	15.4	40.4	18.9	41.0	18.7	2.4	3.6
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	16.5	7.6	39.3	9.4	36.8	11.6	7.4	6.7
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	0.3	0.2	0.6	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	19.8	9.6	45.0	10.3	27.5	8.7	7.8	7.2
ナイアシン	mg	13.5	4.1	2.0	1.3	4.0	1.3	6.8	3.3	0.7	1.1	14.8	8.1	32.7	11.2	47.0	13.0	5.4	6.7
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	14.3	8.2	37.9	10.4	42.1	10.7	5.7	6.6
ビタミンB12	μg	5.0	2.9	0.8	0.7	1.7	1.0	2.3	2.7	0.2	0.4	18.7	12.8	41.3	17.3	35.9	18.9	4.0	6.4
葉酸	μg	282.5	88.6	56.4	37.5	103.3	33.7	104.5	56.1	18.3	20.5	19.4	9.7	38.6	11.7	35.5	10.9	6.5	6.7
パントテン酸	mg	6.7	1.3	1.3	0.7	2.7	0.4	2.2	0.8	0.5	0.5	18.6	8.1	42.3	8.6	31.8	8.4	7.4	6.3
ビタミンC	mg	88.1	39.5	15.6	16.2	27.5	10.7	36.6	24.5	8.5	18.7	16.3	13.5	36.7	15.9	39.1	14.9	7.8	11.9
飽和脂肪酸	g	21.2	5.4	4.1	2.4	7.9	1.4	6.0	3.3	3.2	3.4	18.7	9.8	40.7	10.4	27.4	10.9	13.3	11.7
一価不飽和脂肪酸	g	21.4	6.4	4.1	2.6	6.2	1.5	8.4	4.7	2.7	2.6	19.2	9.9	31.8	9.6	37.3	12.6	11.8	10.4
多価不飽和脂肪酸	g	11.9	3.8	2.3	1.6	3.6	1.4	4.9	2.7	1.2	1.4	19.5	10.0	32.5	12.5	38.9	14.0	9.1	9.2
コレステロール	mg	336.2	134.5	87.8	83.7	98.4	48.4	124.8	80.3	25.1	46.0	23.1	16.6	33.3	15.7	36.2	15.6	7.4	10.5
水溶性食物繊維	g	3.4	2.0	0.5	0.4	1.6	1.9	1.0	0.5	0.3	0.4	16.5	10.8	42.4	14.5	30.8	11.6	10.3	10.1
不溶性食物繊維	g	9.7	2.7	1.7	1.1	3.9	1.2	3.3	1.5	0.8	1.1	17.6	8.8	41.4	10.5	33.1	10.5	7.9	8.0
総食物繊維	g	13.6	4.0	2.4	1.5	5.7	2.4	4.4	1.9	1.2	1.4	17.6	8.9	42.1	10.6	31.9	10.2	8.4	8.1
食塩相当量	g	9.0	2.6	2.0	1.3	2.7	0.7	3.9	1.7	0.4	0.6	21.1	9.9	32.2	9.6	41.9	11.1	4.8	5.7
アルコール	g	0.5	0.8	0.0	0.1	0.2	0.1	0.3	0.7	0.0	0.0	3.3	11.0	47.0	34.3	30.9	30.5	0.6	5.5
総脂肪酸	g	54.8	14.1	10.5	6.0	17.7	3.6	19.4	9.8	7.1	6.7	19.1	9.1	35.0	9.5	34.0	11.4	11.9	10.0
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.9	0.3	0.3	0.5	0.3	0.9	0.8	0.1	0.2	17.3	12.0	31.8	16.0	43.4	19.7	7.5	9.9
n-6系脂肪酸	g	10.1	3.4	2.0	1.4	3.1	1.3	4.0	2.3	1.0	1.2	20.4	10.3	32.9	12.8	37.4	13.6	9.3	9.1

〈表 81〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小3女子、155人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1850.3	280.9	411.7	131.4	625.9	88.1	600.8	194.0	211.9	138.5	22.2	5.8	34.5	5.8	32.2	7.8	11.1	7.0
水	g	1503.6	330.8	316.8	141.4	507.5	91.1	550.0	199.7	129.3	128.1	20.6	7.4	35.2	8.1	36.0	8.9	8.1	7.6
たんぱく質	g	69.0	12.9	14.5	5.8	24.7	3.3	25.7	10.0	4.0	3.1	20.9	6.7	37.1	7.0	36.3	8.9	5.8	4.3
脂質	g	61.4	13.9	13.9	7.0	19.9	3.4	20.2	10.1	7.5	5.8	22.1	9.1	34.4	8.7	31.7	11.6	11.8	8.4
炭水化物	g	250.4	43.7	56.1	20.9	85.7	15.8	76.0	25.2	32.5	22.8	22.3	6.4	35.2	6.9	30.2	7.7	12.3	8.0
灰分	g	16.1	3.2	3.5	1.4	5.6	0.9	6.1	2.2	0.9	0.7	21.3	7.3	36.2	7.6	36.6	8.5	5.8	4.2
ナトリウム	mg	3385.2	847.7	820.6	392.1	980.2	213.1	1441.0	637.9	143.4	152.3	24.1	9.4	31.3	8.9	4.2	4.1	4.2	4.1
カリウム	mg	2408.2	509.3	425.4	222.5	940.9	193.6	842.5	317.4	199.3	169.5	17.3	7.3	40.6	9.2	34.1	9.0	8.0	6.2
カルシウム	mg	658.7	134.6	118.4	77.1	352.7	54.4	130.4	61.6	57.3	55.4	17.0	8.7	55.4	10.0	19.4	7.9	8.2	7.2
マグネシウム	mg	227.5	50.6	45.1	25.4	84.9	17.7	79.0	29.0	18.4	15.0	19.3	7.9	38.8	8.7	34.1	8.7	7.8	5.8
リン	mg	1083.9	194.6	224.2	99.9	444.3	58.2	339.0	127.1	76.3	60.2	20.2	7.0	42.2	7.5	30.7	8.2	6.9	5.1
鉄	mg	7.0	1.6	1.5	0.8	2.3	0.6	2.6	1.0	0.5	0.4	21.3	9.5	34.6	9.2	36.9	9.9	7.3	5.3
亜鉛	mg	8.3	1.8	1.7	0.7	3.1	0.6	3.1	1.5	0.5	0.4	20.3	7.1	38.4	7.8	35.6	9.6	5.8	4.5
銅	mg	1.0	0.2	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	20.8	8.5	35.7	8.8	35.4	8.9	8.1	6.3
マンガン	mg	2.4	0.7	0.5	0.3	0.8	0.2	0.9	0.4	0.2	0.2	20.5	9.0	34.1	11.0	37.0	10.5	8.4	7.9
レチノール	μg	224.5	68.1	50.0	38.6	110.4	20.1	42.6	44.8	21.6	24.6	20.6	13.4	53.8	14.2	17.0	12.6	8.6	9.1
αカロテン	μg	707.0	418.3	82.5	167.3	350.1	193.5	264.9	272.7	9.5	54.0	10.1	14.7	59.5	24.8	29.1	22.3	1.3	4.1
βカロテン	μg	3215.3	1628.4	446.2	693.2	1433.7	863.4	1284.9	988.4	50.5	178.9	12.5	14.4	50.1	21.2	35.6	20.0	1.8	4.8
クリプトキサンチン	μg	345.4	565.5	70.3	200.0	32.5	50.5	97.1	252.6	145.4	401.6	26.0	22.6	30.4	23.2	30.4	23.5	13.1	19.8
βカロテン当量	μg	3770.7	1856.6	531.7	777.0	1626.4	956.4	1484.4	1133.4	128.2	322.1	13.0	14.1	48.7	21.3	35.2	19.6	3.1	6.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	540.9	172.3	95.9	68.8	245.5	88.7	167.2	107.5	32.4	39.5	17.9	10.9	47.9	13.4	28.6	13.6	5.7	6.0
ビタミンD	μg	5.4	4.2	1.0	1.6	1.9	1.3	2.4	3.3	0.2	0.4	19.3	14.8	44.7	19.4	31.6	20.3	4.4	6.8
αトコフェロール	mg	6.1	2.0	1.4	1.1	1.8	0.8	2.2	1.2	0.7	0.7	22.3	11.4	31.6	13.1	34.5	13.8	11.6	9.2
βトコフェロール	mg	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	25.9	15.4	33.8	15.6	30.7	16.1	9.5	11.0
γトコフェロール	mg	9.1	3.9	2.2	1.6	2.4	1.5	3.5	2.4	1.0	1.3	24.7	14.0	29.3	14.9	35.4	16.8	10.6	10.9
δトコフェロール	mg	2.3	1.1	0.5	0.5	0.7	0.5	0.8	0.6	0.3	0.4	22.9	16.5	32.2	18.6	34.2	18.7	10.7	12.4
トコフェロール当量	mg	7.1	2.3	1.7	1.2	2.1	0.9	2.6	1.4	0.8	0.8	22.6	11.4	31.3	12.7	34.6	13.4	11.4	9.1
ビタミンK	μg	180.8	84.3	34.7	43.7	59.2	34.6	83.5	59.8	3.4	4.8	17.5	13.6	37.3	16.9	43.0	19.0	2.2	2.8
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	19.2	8.1	37.5	9.1	36.3	11.8	7.0	5.7
ビタミンB2	mg	1.3	0.2	0.3	0.1	0.6	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	20.3	8.2	44.8	9.1	27.1	8.9	7.8	6.5
ナイアシン	mg	12.9	4.3	2.4	2.1	3.6	1.2	6.3	3.1	0.6	0.6	17.9	9.2	30.5	11.0	46.6	12.6	5.0	4.6
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	16.1	8.2	36.5	10.6	41.5	10.9	5.9	6.4
ビタミンB12	μg	5.1	4.6	1.0	1.4	1.7	1.1	2.3	4.1	0.1	0.2	20.5	13.5	41.7	17.4	34.1	17.7	3.7	5.4
葉酸	μg	270.4	77.9	57.4	35.8	93.0	31.1	102.5	48.3	17.6	16.3	20.9	9.2	36.3	11.4	36.5	11.7	6.3	5.4
パントテン酸	mg	6.4	1.2	1.3	0.6	2.6	0.4	2.0	0.8	0.5	0.4	19.9	7.2	42.2	8.1	31.0	8.9	7.0	5.0
ビタミンC	mg	85.5	39.7	16.8	17.7	23.3	9.1	37.3	24.7	8.2	12.4	17.8	12.7	33.5	16.3	40.7	16.4	8.0	10.8
飽和脂肪酸	g	20.5	5.1	4.3	2.8	7.8	1.3	5.4	3.4	3.1	2.6	20.0	10.2	40.8	10.7	25.3	11.6	13.9	10.6
一価不飽和脂肪酸	g	20.5	5.5	4.6	2.6	5.8	1.4	7.6	4.2	2.5	2.1	22.3	10.3	31.0	10.4	34.8	13.7	11.8	9.1
多価不飽和脂肪酸	g	11.1	3.2	2.5	1.5	3.2	1.2	4.4	2.3	1.1	1.1	22.9	11.1	30.6	11.6	37.5	13.7	9.0	8.4
コレステロール	mg	329.9	114.9	97.2	74.6	100.3	43.3	109.5	76.9	22.9	33.4	26.4	16.6	33.9	14.1	33.2	16.1	6.4	8.1
水溶性食物繊維	g	3.6	2.8	0.6	0.5	1.8	2.7	1.0	0.4	0.3	0.3	18.1	10.9	40.9	16.1	31.2	12.3	9.7	8.7
不溶性食物繊維	g	9.1	2.5	1.8	1.5	3.4	1.0	3.2	1.3	0.8	0.8	19.3	9.5	38.7	11.3	34.0	9.9	8.0	7.3
総食物繊維	g	13.4	4.4	2.6	2.0	5.4	3.1	4.3	1.8	1.1	1.0	19.2	9.7	40.0	12.5	32.5	10.0	8.3	7.3
食塩相当量	g	8.5	2.1	2.1	1.0	2.5	0.5	3.6	1.6	0.4	0.4	24.3	9.5	31.1	8.9	40.4	10.9	4.2	4.1
アルコール	g	0.4	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.0	0.0	5.1	14.8	46.9	36.0	27.6	30.2	0.3	4.0
総脂肪酸	g	52.4	12.5	11.5	6.2	16.8	3.4	17.4	9.1	6.6	5.3	21.6	9.5	34.5	9.8	31.8	12.3	12.1	8.9
n-3系脂肪酸	g	1.7	0.8	0.3	0.4	0.5	0.2	0.8	0.6	0.1	0.2	20.3	13.1	30.5	15.3	41.4	17.4	7.8	9.5
n-6系脂肪酸	g	9.4	2.9	2.2	1.3	2.7	1.1	3.6	2.0	0.9	0.9	23.6	11.3	30.7	11.7	36.4	13.8	9.4	8.6

表 82 各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小5男子、144人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2211.4	366.4	477.8	140.9	759.3	115.1	751.9	239.7	222.3	179.6	21.7	5.3	35.1	6.0	33.6	7.5	9.6	7.0
水	g	1765.0	358.9	367.8	156.7	602.6	97.4	661.7	240.0	132.8	140.7	20.4	6.8	35.7	8.5	36.8	8.6	7.1	7.2
たんぱく質	g	81.7	14.2	17.0	6.4	29.7	4.5	30.2	10.8	4.8	5.2	20.8	6.5	37.6	7.2	36.0	8.4	5.6	5.5
脂質	g	72.8	18.4	15.8	7.7	23.8	5.5	25.5	12.9	7.7	7.3	21.7	9.2	34.7	9.6	33.3	11.1	10.2	9.0
炭水化物	g	300.5	54.1	65.4	21.8	105.0	17.9	96.4	32.0	33.7	27.5	21.8	5.7	35.9	6.6	31.7	7.9	10.7	7.6
灰分	g	18.7	3.6	4.0	1.7	6.7	1.1	7.0	2.4	1.1	1.0	20.8	6.7	37.2	7.6	36.2	7.7	5.7	5.0
ナトリウム	mg	3957.6	1027.6	916.7	480.2	1232.1	278.5	1631.4	703.0	177.4	190.8	22.7	8.7	33.4	9.1	4.4	4.6	4.4	4.6
カリウム	mg	2800.7	554.9	494.2	219.0	1101.0	217.4	982.3	361.3	223.3	235.3	17.4	6.3	40.7	9.0	34.4	9.0	7.4	7.0
カルシウム	mg	764.4	199.1	153.3	110.4	394.5	74.5	154.2	84.4	62.4	74.6	18.4	10.0	54.5	12.2	19.7	8.2	7.3	7.4
マグネシウム	mg	267.5	51.5	51.5	23.6	102.7	20.5	93.2	34.8	20.1	18.5	18.8	6.6	39.8	8.9	33.9	8.8	7.4	6.6
リン	mg	1275.0	214.9	274.3	115.3	511.3	77.5	403.7	128.6	85.5	88.1	21.0	6.9	41.2	7.7	31.3	7.6	6.4	5.9
鉄	mg	8.1	1.6	1.6	0.8	3.0	0.8	3.0	1.2	0.5	0.5	20.0	7.9	37.6	9.3	36.0	8.9	6.3	5.5
亜鉛	mg	9.9	1.8	2.0	0.8	3.6	0.6	3.8	1.5	0.6	0.6	20.6	6.4	37.6	8.6	36.3	9.2	5.5	5.4
銅	mg	1.3	0.3	0.3	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	20.5	7.3	36.9	8.6	35.5	8.8	7.1	6.5
マンガン	mg	2.9	0.7	0.6	0.3	1.0	0.3	1.1	0.5	0.2	0.3	20.1	8.7	35.5	10.6	37.6	11.0	6.7	7.4
レチノール	μg	249.7	85.9	63.3	47.4	115.0	25.9	50.8	63.5	20.6	29.2	23.8	14.9	50.8	15.6	17.7	12.6	7.7	10.1
αカロテン	μg	860.1	462.0	74.2	152.7	428.5	242.7	353.0	369.8	4.5	12.3	7.7	12.7	60.7	23.4	30.5	21.6	1.0	4.3
βカロテン	μg	3856.6	1956.1	371.0	570.7	1813.8	1229.5	1624.4	1506.3	47.4	93.4	10.0	11.2	52.0	20.3	36.4	19.5	1.6	3.7
クリプトキサンチン	μg	583.6	1048.8	63.1	184.9	236.6	702.3	75.2	227.6	208.8	630.7	22.6	20.8	38.2	25.9	26.8	21.8	12.1	23.0
βカロテン当量	μg	4597.3	2259.2	446.4	647.7	2145.7	1385.9	1850.7	1658.8	154.5	366.3	10.2	11.2	51.1	20.3	35.3	18.7	3.4	7.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg	636.0	201.4	102.6	70.4	293.8	128.8	206.0	146.4	33.6	42.9	16.7	9.5	48.4	14.6	29.6	13.1	5.4	6.6
ビタミンD	μg	6.0	4.0	1.3	1.9	2.0	1.3	2.5	3.4	0.2	0.3	21.9	16.5	43.6	19.6	30.4	18.8	4.1	7.4
αトコフェロール	mg	7.4	2.3	1.5	0.9	2.5	1.3	2.6	1.8	0.8	0.8	20.6	10.8	35.2	14.8	33.8	14.6	10.5	9.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	22.0	14.0	41.3	18.3	27.8	16.2	9.0	10.3
γトコフェロール	mg	10.8	4.5	2.4	1.8	3.3	2.4	4.0	3.2	1.0	1.3	23.1	13.5	33.7	15.5	34.6	15.4	8.5	9.4
δトコフェロール	mg	2.7	1.2	0.6	0.5	0.9	0.6	1.0	0.7	0.2	0.3	20.5	14.6	38.3	19.3	32.8	16.4	8.4	9.8
トコフェロール当量	mg	8.6	2.6	1.8	1.0	2.9	1.4	3.1	2.0	0.9	0.9	20.9	10.7	35.0	14.0	33.9	14.0	10.2	9.3
ビタミンK	μg	222.7	113.3	48.1	62.1	82.6	52.0	86.3	60.4	5.7	16.8	18.3	15.5	41.3	18.7	37.8	15.4	2.6	4.6
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.3	0.1	0.1	17.4	6.8	37.9	9.9	38.0	11.6	6.7	6.7
ビタミンB2	mg	1.5	0.3	0.3	0.2	0.6	0.1	0.4	0.2	0.1	0.2	21.7	8.5	43.9	10.1	27.1	8.3	7.3	7.8
ナイアシン	mg	15.4	4.1	2.5	1.5	4.5	1.3	7.5	3.8	0.8	1.1	16.5	8.2	32.2	11.3	46.0	13.7	5.3	6.4
ビタミンB6	mg	1.3	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.6	0.2	0.1	0.1	16.5	7.5	36.3	9.8	41.2	11.6	6.0	7.4
ビタミンB12	μg	5.4	3.7	1.3	2.1	1.6	1.0	2.3	2.9	0.2	0.7	22.1	14.3	38.2	17.0	35.1	17.8	4.6	8.5
葉酸	μg	324.9	96.2	62.7	32.9	126.4	46.7	116.0	59.0	19.9	23.9	19.3	7.9	40.3	11.9	34.5	10.6	5.9	6.5
パントテン酸	mg	7.4	1.4	1.6	0.7	3.0	0.4	2.3	0.9	0.5	0.6	20.7	7.4	41.7	8.4	30.7	8.6	7.0	6.4
ビタミンC	mg	105.7	54.3	17.6	15.0	35.7	24.1	41.5	29.4	10.8	23.2	16.8	11.6	37.6	16.4	38.4	15.6	7.2	12.1
飽和脂肪酸	g	23.8	6.8	6.0	2.9	8.7	1.8	7.2	4.1	3.0	3.1	20.3	9.8	39.6	11.2	28.8	11.4	11.3	10.3
一価不飽和脂肪酸	g	24.6	7.3	5.3	3.0	7.2	2.1	9.7	5.5	2.5	2.5	21.4	10.7	32.0	11.4	36.5	13.5	10.0	9.5
多価不飽和脂肪酸	g	13.7	4.0	3.0	1.8	4.3	1.9	5.2	3.0	1.2	1.5	22.1	11.0	33.7	12.5	36.0	13.1	8.1	9.2
コレステロール	mg	377.7	138.4	115.9	93.9	111.8	57.9	125.4	81.3	24.7	49.4	27.9	17.9	32.6	15.3	32.9	15.2	6.6	10.6
水溶性食物繊維	g	3.6	1.1	0.6	0.4	1.4	0.6	1.2	0.6	0.4	0.4	16.7	9.5	42.5	12.4	31.3	11.6	9.5	8.5
不溶性食物繊維	g	11.2	2.7	2.0	1.1	4.6	1.2	3.7	1.6	0.9	1.0	17.9	7.9	42.5	10.2	32.4	10.1	7.2	6.9
総食物繊維	g	15.4	3.7	2.8	1.5	6.3	1.6	5.1	2.2	1.2	1.3	17.9	7.9	42.4	10.1	32.2	10.2	7.5	6.9
食塩相当量	g	10.0	2.6	2.3	1.2	3.1	0.7	4.1	1.8	0.5	0.5	22.8	8.7	33.2	9.2	39.4	10.0	4.5	4.6
アルコール	g	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.1	0.3	0.5	0.0	0.0	5.2	13.0	47.7	34.8	29.6	30.7	0.8	6.0
総脂肪酸	g	62.4	16.5	13.3	6.9	20.3	5.1	22.1	11.8	6.6	6.4	21.3	9.6	34.9	10.7	33.5	12.0	10.3	9.2
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	0.4	0.4	0.6	0.3	0.9	0.7	0.1	0.2	21.4	12.9	32.2	15.2	39.2	16.8	7.2	9.9
n-6系脂肪酸	g	11.7	3.6	2.6	1.5	3.8	1.7	4.4	2.6	1.0	1.3	22.5	11.3	34.0	12.7	35.1	13.0	8.4	9.3

〈表 83〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小5女子、176人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2032.6	319.2	443.7	154.3	702.9	110.6	668.6	200.9	217.4	151.9	21.7	6.5	35.3	6.4	32.6	7.0	10.4	6.8
水	g	1623.3	347.8	345.7	146.7	552.6	91.5	579.6	190.5	145.4	141.4	21.0	7.1	35.6	8.5	35.2	7.8	8.2	7.3
たんぱく質	g	74.7	13.3	15.5	6.9	27.2	4.2	27.8	9.8	4.2	3.5	20.5	7.3	37.7	7.3	36.2	7.8	5.6	4.8
脂質	g	67.1	16.3	15.0	9.1	21.8	4.3	22.6	10.4	7.8	6.8	21.9	10.8	34.5	9.2	32.6	10.6	11.0	8.8
炭水化物	g	276.0	49.8	60.4	21.3	97.9	18.6	84.8	28.4	33.0	23.7	21.8	6.4	36.3	7.2	30.4	7.6	11.5	7.3
灰分	g	17.4	3.2	3.7	1.7	6.1	0.9	6.5	2.3	1.0	0.8	21.1	8.1	36.5	7.1	36.8	8.3	5.6	4.6
ナトリウム	mg	3692.2	875.7	869.2	466.2	1123.1	224.1	1544.4	682.7	155.6	169.1	23.4	9.9	32.4	8.6	4.2	4.5	4.2	4.5
カリウム	mg	2585.2	512.6	468.8	251.2	1000.5	190.4	916.3	322.9	199.6	176.7	17.7	7.6	40.0	8.6	34.8	8.2	7.4	6.1
カルシウム	mg	706.5	171.6	131.8	98.3	365.7	71.3	146.4	93.5	62.6	66.9	17.7	10.3	53.8	12.0	20.0	8.8	8.5	8.4
マグネシウム	mg	245.1	46.8	47.9	24.1	94.2	19.5	85.5	30.6	17.5	14.2	19.2	7.9	39.5	8.3	34.2	8.2	7.1	5.8
リン	mg	1166.9	208.5	247.2	117.2	472.3	75.3	368.2	128.2	79.2	68.3	20.7	7.7	41.5	7.8	31.1	7.2	6.7	5.6
鉄	mg	7.4	1.5	1.6	0.8	2.6	0.6	2.7	1.0	0.5	0.4	21.3	9.0	36.7	8.7	35.3	8.7	6.7	5.4
亜鉛	mg	9.0	1.8	1.9	0.8	3.4	0.7	3.3	1.3	0.5	0.4	20.5	7.1	38.6	8.4	35.3	8.0	5.6	4.9
銅	mg	1.1	0.2	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	20.8	7.7	36.9	9.0	34.9	8.5	7.4	6.0
マンガン	mg	2.7	1.0	0.6	0.5	0.9	0.3	1.0	0.5	0.2	0.4	20.8	9.1	35.3	11.7	36.2	9.9	7.7	7.6
レチノール	μg	241.6	89.8	59.7	45.1	106.9	22.9	50.3	57.8	24.7	35.6	23.7	14.8	48.3	14.9	18.7	13.0	9.3	10.7
αカロテン	μg	791.9	478.5	88.7	158.3	379.8	188.0	318.0	383.5	5.4	25.4	9.6	14.3	60.3	24.7	29.3	22.5	0.8	3.3
βカロテン	μg	3478.9	1808.9	460.9	645.0	1552.3	935.2	1415.9	1262.5	49.8	107.9	12.3	13.2	50.4	19.7	35.5	19.0	1.9	3.7
クリプトキサンチン	μg	693.2	1010.9	89.9	241.4	262.0	710.9	66.7	228.7	274.7	582.5	24.3	21.9	35.9	25.1	21.5	19.5	18.2	26.4
βカロテン当量	μg	4236.6	2055.3	556.9	742.3	1872.2	1064.5	1618.8	1437.3	188.7	360.1	12.2	12.8	49.5	19.9	33.6	18.6	4.7	8.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	597.6	200.0	108.4	77.5	262.7	98.7	185.9	132.8	40.6	46.6	18.0	10.5	46.4	13.6	28.8	12.7	6.8	7.4
ビタミンD	μg	6.2	4.8	1.3	2.3	1.8	1.3	2.9	4.1	0.2	0.2	21.5	17.4	41.8	19.6	32.0	19.8	4.7	7.6
αトコフェロール	mg	6.6	2.2	1.4	1.0	2.1	1.1	2.4	1.4	0.7	0.7	21.0	11.7	33.7	12.6	34.8	12.9	10.5	9.6
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	20.9	14.7	40.8	18.2	28.6	15.5	9.7	11.7
γトコフェロール	mg	9.6	3.8	2.2	2.0	2.9	1.6	3.5	2.6	0.9	1.1	23.0	15.0	33.4	16.5	34.0	17.3	9.6	10.9
δトコフェロール	mg	2.3	1.0	0.5	0.5	0.8	0.6	0.8	0.6	0.2	0.3	20.3	17.5	37.4	20.5	32.9	19.3	9.4	11.4
トコフェロール当量	mg	7.8	2.5	1.7	1.1	2.5	1.1	2.8	1.6	0.8	0.8	21.2	11.7	33.8	12.3	34.6	12.7	10.3	9.5
ビタミンK	μg	197.3	86.5	40.2	49.1	68.5	42.6	84.8	57.7	3.9	12.1	17.5	14.4	38.9	18.4	41.4	17.3	2.2	3.9
ビタミンB1	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	17.8	7.7	39.4	10.2	35.7	10.5	7.0	6.0
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	0.3	0.2	0.6	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	21.3	9.5	43.5	10.1	27.4	8.5	7.8	7.1
ナイアシン	mg	13.8	3.8	2.4	1.5	4.1	1.2	6.7	3.1	0.6	0.6	17.1	8.4	32.0	9.8	46.4	11.1	4.5	4.5
ビタミンB6	mg	1.2	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	16.5	8.4	36.5	9.6	41.8	9.9	5.1	5.2
ビタミンB12	μg	5.3	3.4	1.1	1.2	1.6	1.0	2.5	3.0	0.1	0.2	22.0	15.6	37.4	15.8	37.2	17.6	3.4	5.1
葉酸	μg	301.8	86.6	63.5	38.2	110.7	40.7	109.4	49.0	18.2	22.3	20.5	9.1	38.2	11.3	35.5	10.3	5.8	5.9
パントテン酸	mg	6.9	1.2	1.4	0.7	2.8	0.4	2.2	0.8	0.5	0.4	20.1	7.8	41.4	8.4	31.3	7.7	7.1	5.9
ビタミンC	mg	99.4	45.1	19.0	18.5	32.5	22.1	39.2	25.3	8.6	14.4	18.4	13.6	35.7	15.8	38.3	15.3	7.6	11.0
飽和脂肪酸	g	22.2	5.7	4.6	3.1	8.3	1.5	6.2	3.3	3.2	2.8	19.9	11.1	39.7	10.7	27.1	10.4	13.3	11.1
一価不飽和脂肪酸	g	22.9	6.7	5.1	3.5	6.5	1.7	8.6	4.5	2.6	2.7	21.9	12.1	31.2	10.4	35.9	12.5	11.0	9.5
多価不飽和脂肪酸	g	12.2	3.7	2.7	1.9	3.8	1.3	4.7	2.4	1.0	1.3	21.9	11.6	32.9	12.1	37.5	12.9	7.7	8.0
コレステロール	mg	367.5	143.0	122.1	97.9	101.7	53.8	118.4	79.9	25.2	37.1	29.6	19.0	30.8	14.8	32.4	15.3	7.2	9.4
水溶性食物繊維	g	3.3	1.0	0.5	0.3	1.3	0.5	1.1	0.6	0.4	0.3	16.5	9.6	41.0	13.0	32.1	11.6	10.3	9.4
不溶性食物繊維	g	10.1	2.2	1.8	0.9	4.1	1.1	3.5	1.5	0.7	0.8	17.7	8.3	41.6	10.6	33.9	10.1	6.8	6.4
総食物繊維	g	14.1	3.1	2.5	1.2	5.6	1.5	4.8	2.0	1.1	1.1	17.8	8.2	41.3	10.2	33.4	10.1	7.5	6.7
食塩相当量	g	9.3	2.2	2.2	1.2	2.8	0.6	3.9	1.7	0.4	0.4	23.6	10.0	32.3	8.6	39.9	11.1	4.2	4.5
アルコール	g	0.5	0.7	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.6	0.0	0.1	4.6	13.0	46.4	35.9	27.7	28.3	0.6	5.2
総脂肪酸	g	57.6	14.6	12.5	7.9	18.6	4.0	19.7	9.4	6.8	6.2	21.2	11.0	34.5	9.8	33.0	11.0	11.4	9.3
n-3系脂肪酸	g	2.0	1.0	0.4	0.4	0.5	0.2	1.0	0.9	0.1	0.2	20.6	13.9	30.3	15.5	43.0	17.9	6.0	7.5
n-6系脂肪酸	g	10.3	3.2	2.3	1.6	3.3	1.2	3.8	2.0	0.9	1.1	22.4	12.1	34.0	13.0	35.5	13.1	8.1	8.3

表 84 各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(中2男子、134人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2749.3	595.0	557.3	192.2	930.3	238.2	991.4	338.4	270.3	229.2	20.5	5.9	34.7	8.0	35.6	7.8	9.2	7.6
水	g	2041.5	535.4	402.3	196.5	698.4	169.6	778.3	297.9	162.5	174.4	19.5	7.1	36.1	10.0	37.3	8.7	7.1	7.1
たんぱく質	g	98.5	23.1	19.0	8.1	33.7	7.3	40.2	16.5	5.5	4.9	19.6	7.0	35.7	8.6	39.2	9.2	5.5	5.0
脂質	g	86.0	25.9	17.3	10.2	26.8	9.6	32.0	17.5	9.9	9.4	20.6	10.3	33.0	10.7	35.5	12.4	10.9	10.5
炭水化物	g	383.6	89.8	79.3	29.6	135.0	39.0	129.2	45.9	40.1	35.6	20.8	5.9	36.2	8.8	33.3	8.3	9.7	8.1
灰分	g	21.1	4.8	4.3	2.1	7.2	1.8	8.3	3.3	1.3	1.3	20.2	7.6	35.6	10.3	38.3	10.1	5.9	5.5
ナトリウム	mg	4397.7	1225.7	992.1	567.6	1248.8	411.2	1940.8	922.5	216.0	319.9	22.4	9.7	30.4	11.4	4.7	6.0	4.7	6.0
カリウム	mg	3245.9	801.0	531.3	323.3	1265.5	283.7	1195.7	502.4	253.3	250.8	15.9	7.2	41.2	11.4	35.7	10.1	7.1	6.6
カルシウム	mg	830.3	221.0	166.4	111.4	404.9	87.6	177.8	102.3	81.2	85.8	19.1	10.4	51.7	13.0	20.6	9.0	8.7	8.4
マグネシウム	mg	327.6	155.4	69.3	141.2	123.1	32.5	111.7	43.6	23.5	22.1	18.1	7.9	40.5	10.5	34.6	9.2	6.9	6.1
リン	mg	1501.1	332.5	303.2	134.2	583.2	114.5	513.0	198.6	101.7	89.3	20.0	11.4	40.4	9.1	33.1	8.1	6.4	5.5
鉄	mg	9.1	2.3	1.8	1.1	2.9	0.9	3.7	1.6	0.6	0.6	19.5	8.9	34.1	10.8	39.6	11.3	6.8	6.6
亜鉛	mg	12.0	3.0	2.3	1.0	4.3	1.0	4.8	2.1	0.6	0.5	19.5	7.0	37.2	8.1	38.1	9.4	5.2	4.5
銅	mg	1.5	0.4	0.3	0.2	0.6	0.2	0.6	0.2	0.1	0.1	19.2	7.6	37.9	9.4	36.5	8.2	6.4	5.8
マンガン	mg	4.0	1.4	0.8	0.9	1.4	0.5	1.5	0.6	0.2	0.3	19.5	9.0	36.8	11.8	38.1	9.9	5.6	6.2
レチノール	μg	275.3	119.7	71.8	79.0	111.0	26.4	62.2	74.6	30.4	36.9	23.8	14.9	46.2	15.4	20.2	12.9	9.8	11.2
αカロテン	μg	834.6	470.9	79.8	140.5	398.8	188.1	349.0	397.7	7.0	36.2	7.9	13.6	60.5	26.0	29.8	24.0	1.7	6.2
βカロテン	μg	3763.0	1851.3	383.7	574.2	1777.7	841.4	1564.3	1392.7	37.3	118.2	9.6	12.2	54.6	21.9	34.5	20.4	1.3	3.2
クリプトキサンチン	μg	505.6	679.9	77.8	271.3	240.2	334.7	77.2	284.9	110.4	377.6	22.1	23.7	40.9	26.8	26.7	21.7	10.0	19.0
βカロテン当量	μg	4469.0	2159.2	472.0	669.7	2101.8	989.6	1793.9	1620.8	101.3	254.3	10.1	12.2	53.6	21.9	33.4	19.6	2.8	6.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg	652.5	221.2	114.7	97.8	285.6	84.9	212.6	167.6	39.7	50.9	17.3	11.2	47.8	14.3	28.7	13.7	6.2	7.5
ビタミンD	μg	10.2	7.8	1.9	3.3	4.5	4.0	3.6	5.6	0.2	0.3	19.6	16.2	47.9	23.3	28.9	20.1	3.6	5.5
αトコフェロール	mg	8.4	3.3	1.5	1.1	3.1	2.3	2.8	1.6	1.0	1.1	18.9	10.7	37.1	13.4	33.0	12.9	11.0	12.1
βトコフェロール	mg	0.5	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	22.6	16.1	37.7	17.1	28.7	16.3	11.0	14.5
γトコフェロール	mg	12.6	5.1	2.7	2.4	4.0	2.3	4.5	3.4	1.4	2.0	21.9	15.0	34.7	16.7	33.0	17.3	10.3	13.3
δトコフェロール	mg	3.0	1.4	0.7	0.7	0.9	0.8	1.1	0.8	0.3	0.5	21.9	17.2	33.4	20.9	33.8	20.4	10.9	13.6
トコフェロール当量	mg	9.9	3.7	1.8	1.3	3.6	2.3	3.3	1.9	1.1	1.3	19.3	10.7	36.9	13.2	32.9	12.8	10.8	11.9
ビタミンK	μg	243.6	125.3	49.2	77.1	83.5	41.9	105.0	81.8	5.9	14.3	16.0	16.3	40.5	18.1	40.8	18.0	2.7	5.2
ビタミンB1	mg	1.4	0.4	0.2	0.1	0.5	0.1	0.6	0.3	0.1	0.1	17.0	8.4	36.9	12.9	39.3	13.3	6.7	7.1
ビタミンB2	mg	1.7	0.4	0.4	0.2	0.6	0.1	0.5	0.2	0.2	0.2	21.6	9.1	40.5	10.9	29.6	9.8	8.3	8.6
ナイアシン	mg	20.6	6.5	3.0	2.1	6.9	2.8	9.9	5.2	0.9	1.0	14.5	8.6	36.1	14.6	45.2	13.8	4.2	4.9
ビタミンB6	mg	1.6	0.5	0.2	0.2	0.6	0.2	0.7	0.3	0.1	0.1	14.3	7.5	39.0	12.3	42.1	11.8	4.5	5.6
ビタミンB12	μg	7.6	4.2	1.3	1.5	3.1	2.1	3.0	3.3	0.2	0.3	19.7	13.5	44.3	18.2	32.8	17.8	3.2	4.6
葉酸	μg	356.4	117.4	65.4	42.2	133.3	51.3	135.5	70.6	22.1	26.4	18.1	8.4	39.8	13.4	36.3	11.9	5.8	6.5
パントテン酸	mg	8.8	2.1	1.8	0.9	3.4	0.8	3.0	1.2	0.6	0.6	19.8	7.8	40.1	9.8	33.4	8.9	6.7	6.1
ビタミンC	mg	116.1	62.0	19.2	30.1	39.1	18.7	47.5	30.7	10.2	24.7	14.2	11.6	39.6	18.3	40.1	16.4	6.2	10.7
飽和脂肪酸	g	27.4	8.2	5.4	3.4	9.4	2.6	9.0	5.7	3.6	3.6	19.7	11.0	37.5	12.5	30.7	12.9	12.1	11.2
一価不飽和脂肪酸	g	29.8	10.6	5.7	3.8	8.5	3.6	12.3	7.6	3.2	3.2	20.0	11.7	31.0	11.1	38.6	14.5	10.4	10.5
多価不飽和脂肪酸	g	16.6	5.8	3.2	2.3	5.5	3.0	6.3	3.5	1.6	2.2	20.4	11.7	33.5	12.8	37.3	13.7	8.8	11.3
コレステロール	mg	403.9	172.8	119.0	96.8	93.4	43.2	162.1	123.0	29.3	42.8	27.2	18.4	27.7	14.0	38.1	16.4	7.0	9.2
水溶性食物繊維	g	3.8	1.5	0.6	0.5	1.5	0.7	1.3	0.8	0.4	0.4	15.2	9.8	41.8	15.7	33.0	13.7	10.0	10.6
不溶性食物繊維	g	12.3	3.8	2.1	1.5	4.9	1.4	4.3	2.0	1.0	1.1	16.6	8.4	42.1	11.8	34.2	10.6	7.1	7.6
総食物繊維	g	16.8	5.3	2.9	2.3	6.7	2.1	5.9	2.8	1.4	1.4	16.9	8.4	41.7	12.2	33.9	11.1	7.5	7.7
食塩相当量	g	11.1	3.1	2.5	1.4	3.2	1.0	4.9	2.3	0.5	0.8	22.6	9.7	30.5	11.4	42.3	12.7	4.7	6.1
アルコール	g	0.7	0.8	0.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.7	0.0	0.0	4.9	13.5	55.0	30.2	29.0	26.6	0.3	2.1
総脂肪酸	g	74.0	23.0	14.4	8.7	23.5	8.8	27.8	16.0	8.4	8.0	20.0	10.6	33.7	11.2	35.5	13.2	10.8	10.4
n-3系脂肪酸	g	2.7	1.2	0.5	0.5	0.8	0.4	1.2	1.0	0.2	0.3	18.5	12.6	35.4	14.8	39.2	16.8	6.9	10.5
n-6系脂肪酸	g	13.9	5.2	2.7	2.0	4.7	2.9	5.1	3.1	1.4	1.9	21.1	12.5	33.3	13.4	36.2	14.2	9.3	11.8

〈表 85〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(中2女子、147人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2226.6	410.2	480.8	171.4	775.7	133.1	779.4	237.2	190.7	207.2	21.6	7.1	35.9	7.1	34.7	8.1	7.8	7.7
水	g	1746.0	372.8	366.7	162.8	619.2	87.4	651.1	220.3	109.0	131.4	20.4	7.3	37.4	9.1	36.5	8.2	5.7	6.7
たんぱく質	g	83.8	16.4	17.4	7.2	29.7	4.2	32.6	12.1	4.2	5.6	20.5	7.5	36.9	7.5	37.8	9.6	4.8	5.6
脂質	g	73.7	21.1	15.7	8.7	23.6	8.9	27.1	13.0	7.4	9.1	21.0	10.5	34.1	10.9	35.7	12.0	9.2	10.3
炭水化物	g	299.3	59.1	66.3	24.1	108.6	15.1	97.2	31.2	27.2	29.2	22.2	7.0	37.6	7.1	32.0	7.8	8.2	7.7
灰分	g	18.9	4.0	4.1	1.7	6.4	1.2	7.4	2.5	0.9	1.2	21.4	7.3	35.5	8.4	38.4	8.6	4.7	5.7
ナトリウム	mg	3885.4	994.2	959.3	460.0	1101.1	273.3	1693.1	661.0	131.8	249.0	24.2	9.4	30.2	9.2	3.2	5.3	3.2	5.3
カリウム	mg	2949.4	672.9	520.0	275.5	1145.5	197.0	1084.1	441.7	199.7	241.5	17.0	7.3	41.0	10.3	35.6	9.1	6.4	7.3
カルシウム	mg	757.8	193.8	148.8	108.5	374.4	58.4	174.7	96.9	60.0	74.0	18.0	10.1	52.8	13.4	22.2	9.0	7.1	7.9
マグネシウム	mg	287.0	82.8	54.3	27.8	109.5	20.5	104.0	65.3	19.1	24.1	18.7	8.0	40.5	9.5	34.6	8.8	6.3	7.3
リン	mg	1306.4	254.0	269.3	121.2	521.3	68.5	435.8	164.7	80.0	99.9	20.1	7.6	41.6	8.5	32.6	8.7	5.7	6.3
鉄	mg	8.3	2.0	1.8	1.0	2.6	0.6	3.3	1.4	0.5	0.7	21.7	9.5	33.6	9.7	39.1	9.9	5.5	6.6
亜鉛	mg	10.1	2.3	2.0	0.9	3.7	0.6	3.9	1.7	0.5	0.6	20.0	7.9	38.5	8.0	36.9	9.5	4.6	5.3
銅	mg	1.3	0.3	0.3	0.1	0.5	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	20.3	8.3	38.2	8.4	35.6	8.4	5.9	6.8
マンガン	mg	3.1	0.9	0.6	0.3	1.1	0.2	1.2	0.5	0.2	0.4	20.0	9.2	38.0	10.3	36.8	9.1	5.2	7.0
レチノール	μg	297.2	434.1	56.9	44.8	99.9	24.5	114.6	427.5	25.7	39.4	21.5	14.4	47.2	17.9	22.4	15.4	8.9	11.4
αカロテン	μg	852.4	503.0	110.2	188.7	356.1	123.2	376.4	398.1	9.7	52.3	9.6	14.6	57.1	27.6	32.3	24.4	1.1	3.5
βカロテン	μg	4167.5	2028.6	599.1	860.5	1721.8	686.4	1782.8	1392.9	63.8	198.4	11.2	13.0	50.4	22.8	36.8	20.7	1.6	3.4
クリプトキサンチン	μg	655.5	962.4	69.7	271.4	236.3	340.6	83.1	253.1	266.4	726.5	20.7	21.4	38.7	27.3	27.1	23.9	13.6	24.6
βカロテン当量	μg	4941.4	2333.2	696.1	960.3	2020.8	798.7	2023.0	1578.8	201.6	487.0	11.3	12.6	49.3	22.6	35.7	20.4	3.7	7.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	712.0	477.7	117.0	94.0	267.7	71.6	284.3	449.1	43.0	59.5	16.2	10.3	45.1	16.1	32.6	15.1	6.1	7.6
ビタミンD	μg	9.0	7.3	1.5	2.4	4.2	3.2	3.1	5.7	0.2	0.3	19.4	17.5	49.1	21.5	28.1	19.8	3.3	5.9
αトコフェロール	mg	7.9	2.9	1.6	1.0	2.8	2.2	2.9	1.6	0.7	1.0	19.9	11.3	35.2	14.0	36.5	13.3	8.4	10.4
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	23.0	15.1	37.5	17.8	31.8	16.5	7.8	12.2
γトコフェロール	mg	11.4	5.0	2.4	1.8	3.5	1.8	4.5	3.4	0.9	1.6	22.3	13.8	34.3	15.8	36.3	16.4	7.1	10.4
δトコフェロール	mg	2.6	1.2	0.6	0.5	0.8	0.6	1.0	0.7	0.2	0.3	23.0	18.2	35.7	22.8	34.6	19.8	6.6	10.2
トコフェロール当量	mg	9.2	3.3	1.8	1.2	3.2	2.2	3.4	1.9	0.8	1.1	20.1	11.1	35.3	13.5	36.4	13.0	8.2	10.1
ビタミンK	μg	239.8	112.7	51.9	65.2	79.5	36.5	102.4	70.0	6.0	24.5	18.3	15.7	38.9	17.1	40.8	16.8	2.0	5.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	17.5	8.3	37.9	10.7	38.7	11.5	6.0	6.8
ビタミンB2	mg	1.5	0.4	0.3	0.2	0.6	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	21.3	9.3	41.8	10.6	30.3	9.5	6.6	6.8
ナイアシン	mg	17.9	5.0	2.9	1.9	6.3	1.8	8.1	4.3	0.7	1.3	15.9	8.6	37.3	12.0	42.9	13.7	4.0	6.9
ビタミンB6	mg	1.4	0.4	0.2	0.1	0.5	0.1	0.6	0.3	0.1	0.1	15.4	8.7	39.3	10.6	40.9	11.4	4.5	6.4
ビタミンB12	μg	7.3	4.7	1.2	1.8	2.8	1.6	3.0	4.4	0.2	0.6	18.6	14.1	46.4	17.9	32.0	18.8	3.0	7.1
葉酸	μg	353.3	125.0	73.7	47.8	120.6	42.4	141.5	80.3	17.6	23.2	20.1	9.0	36.9	12.0	38.0	11.5	4.9	6.2
パントテン酸	mg	7.7	1.7	1.6	0.8	3.0	0.7	2.7	1.2	0.5	0.6	19.6	8.5	40.9	10.0	33.5	9.9	6.1	6.4
ビタミンC	mg	115.3	57.0	21.4	22.6	36.5	16.8	46.4	31.3	11.1	23.3	16.9	12.2	36.9	17.0	38.8	15.1	7.4	11.9
飽和脂肪酸	g	23.6	6.9	4.7	3.0	8.4	2.3	7.4	4.1	3.0	3.9	19.4	10.7	39.1	12.9	30.4	12.3	11.1	12.4
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	8.0	5.4	3.3	7.5	3.5	10.4	5.6	2.3	2.9	21.0	11.9	31.5	11.9	39.1	14.1	8.4	9.9
多価不飽和脂肪酸	g	14.3	5.0	3.0	1.6	4.7	2.8	5.7	3.1	0.9	1.5	21.5	10.9	33.5	11.3	39.2	12.9	5.8	8.6
コレステロール	mg	377.7	144.8	120.5	94.5	81.5	31.8	149.5	98.6	26.2	56.7	28.5	19.5	26.5	13.2	38.8	18.1	6.2	10.0
水溶性食物繊維	g	3.5	1.1	0.6	0.4	1.4	0.5	1.3	0.6	0.3	0.4	16.7	9.2	40.0	13.5	34.9	12.7	8.4	9.5
不溶性食物繊維	g	11.3	3.1	2.1	1.1	4.3	1.1	4.1	1.8	0.8	1.2	18.4	7.6	40.5	10.6	35.2	10.4	5.8	7.9
総食物繊維	g	15.6	4.4	3.0	1.7	5.9	1.6	5.6	2.6	1.1	1.6	18.6	8.0	39.8	11.0	35.2	10.4	6.4	8.0
食塩相当量	g	9.8	2.5	2.4	1.2	2.8	0.7	4.3	1.7	0.3	0.6	24.3	9.4	30.3	9.3	42.2	11.0	3.2	5.3
アルコール	g	0.6	0.7	0.1	0.2	0.2	0.1	0.4	0.7	0.0	0.0	5.4	14.1	52.5	31.1	28.5	30.8	0.7	4.7
総脂肪酸	g	63.7	18.1	13.2	7.4	20.6	8.1	23.7	11.6	6.2	7.8	20.5	10.6	34.5	11.1	36.1	12.4	9.0	10.3
n-3系脂肪酸	g	2.3	1.0	0.4	0.5	0.8	0.3	1.0	0.8	0.1	0.2	19.4	11.7	36.9	13.3	39.2	16.1	4.5	7.3
n-6系脂肪酸	g	12.1	4.5	2.5	1.4	4.0	2.7	4.8	2.6	0.8	1.3	22.1	11.2	32.8	11.8	39.0	13.4	6.1	9.1