

表 86 各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合 (%)、休日 (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	1877.9	478.0	432.5	185.0	527.9	243.6	636.8	255.6	280.6	244.0	23.3	8.6	28.2	11.1	34.0	10.0	14.5	11.9
水	g	1468.9	516.2	307.8	184.5	413.3	197.8	550.6	239.5	197.2	227.1	21.0	10.6	28.5	11.6	38.2	12.4	12.3	12.6
たんぱく質	g	64.2	21.4	15.1	8.7	17.6	9.0	27.3	13.4	4.2	4.8	24.1	11.5	27.5	12.0	41.7	12.8	6.6	7.2
脂質	g	60.3	23.7	14.2	9.5	15.4	12.5	22.0	16.0	8.8	8.9	24.2	14.7	25.8	17.2	35.7	16.6	14.3	14.7
炭水化物	g	262.8	72.2	60.0	26.5	77.2	36.5	78.8	31.1	46.7	45.0	23.4	9.0	29.3	11.9	30.6	10.2	16.7	14.3
灰分	g	15.1	4.2	3.4	1.9	4.6	2.3	6.0	2.6	1.1	1.2	22.6	11.3	29.8	12.8	40.0	12.3	7.6	8.1
ナトリウム	mg	3599.5	1175.7	752.7	529.9	1258.6	749.2	1429.7	773.8	158.5	256.1	21.4	13.0	34.1	16.6	39.9	15.9	4.6	7.0
カリウム	mg	1995.1	829.6	428.4	264.9	456.2	309.9	844.3	450.9	266.3	328.8	21.8	11.8	22.8	12.3	42.8	15.0	12.6	13.5
カルシウム	mg	468.6	217.3	159.8	122.3	103.7	90.1	133.5	88.0	71.6	91.4	32.5	19.4	22.6	15.1	30.7	17.0	14.3	15.7
マグネシウム	mg	194.3	68.4	43.7	25.2	49.1	27.6	79.8	39.2	21.7	25.0	22.9	11.5	25.4	11.7	40.8	12.8	10.9	11.1
リン	mg	931.0	299.9	251.1	144.4	233.6	125.2	357.2	164.8	89.2	95.6	26.7	12.7	25.4	11.8	38.4	12.4	9.4	9.7
鉄	mg	6.3	2.1	1.4	0.9	1.7	1.0	2.7	1.2	0.5	0.6	21.9	12.2	27.1	13.2	42.6	13.1	8.4	8.9
亜鉛	mg	7.5	2.9	1.7	1.0	1.9	1.3	3.3	1.9	0.5	0.6	23.9	11.3	25.5	13.8	43.5	14.4	7.1	7.5
銅	mg	0.9	0.3	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	22.3	11.0	27.4	12.4	40.7	12.8	9.6	10.6
マンガン	mg	2.3	0.9	0.5	0.3	0.7	0.5	0.9	0.4	0.2	0.4	21.0	12.1	31.1	15.2	38.8	13.8	9.2	12.3
レチノール	μg	170.4	102.9	69.5	61.1	34.5	51.2	42.8	48.3	23.7	41.2	38.5	30.3	20.1	24.5	27.8	27.4	13.6	20.4
αカロテン	μg	410.1	490.8	58.2	199.1	112.0	260.9	231.3	345.4	8.6	42.7	16.3	31.8	26.4	37.1	44.5	42.5	7.0	21.9
βカロテン	μg	2029.0	1938.1	350.5	830.0	584.0	900.6	1032.0	1166.0	62.5	199.9	19.4	25.8	27.3	27.4	48.9	32.7	4.5	12.6
クリプトキサンチン	μg	549.7	1215.5	172.3	557.6	113.7	439.5	59.1	245.3	204.7	785.5	27.5	31.6	24.5	30.7	31.5	32.6	16.5	30.9
βカロテン当量	μg	2535.8	2249.5	469.2	944.5	712.3	1022.2	1186.2	1335.3	168.1	506.9	20.9	26.4	28.2	27.7	44.9	32.1	6.0	15.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	389.6	220.2	110.1	100.9	95.0	101.0	142.7	119.5	41.8	66.9	28.7	20.7	23.1	19.5	38.2	24.7	10.1	14.5
ビタミンD	μg	4.3	5.2	1.1	2.2	1.3	3.4	1.7	2.9	0.2	0.5	30.5	29.0	24.4	27.2	37.4	29.8	7.7	14.6
αトコフェロール	mg	5.6	2.5	1.3	1.0	1.5	1.1	2.0	1.7	0.9	1.1	23.6	16.3	26.4	17.7	35.1	18.7	15.0	16.3
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	0.1	27.1	25.1	34.2	26.9	26.9	21.5	11.7	16.2
γトコフェロール	mg	8.3	4.8	1.9	1.7	2.4	2.5	3.1	3.4	0.9	1.4	25.7	22.0	28.5	23.6	34.6	23.4	11.2	14.5
δトコフェロール	mg	2.1	1.3	0.4	0.6	0.7	0.9	0.8	0.8	0.2	0.4	21.6	24.7	29.7	29.9	36.6	28.4	11.5	17.3
トコフェロール当量	mg	6.6	2.9	1.5	1.2	1.7	1.3	2.3	2.0	1.0	1.1	23.8	16.1	26.7	17.8	35.0	18.3	14.5	15.4
ビタミンK	μg	152.4	124.6	37.5	71.6	37.8	53.4	73.0	82.1	4.0	12.2	22.8	24.7	26.1	23.2	47.8	27.0	3.3	6.6
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.2	0.2	0.3	0.2	0.4	0.3	0.1	0.1	21.2	14.1	28.8	17.4	40.8	17.8	9.3	11.0
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	0.1	0.2	28.4	16.4	26.2	16.1	34.4	15.5	11.0	12.5
ナイアシン	mg	13.3	6.6	2.2	2.9	3.5	3.0	6.8	4.2	0.8	1.1	17.4	14.2	25.7	16.4	50.6	18.9	6.3	7.8
ビタミンB6	mg	1.0	0.4	0.2	0.1	0.2	0.2	0.5	0.3	0.1	0.2	18.6	13.9	22.6	14.0	50.6	18.5	8.2	12.3
ビタミンB12	μg	4.9	5.4	1.0	1.3	1.0	1.4	2.7	4.8	0.2	0.4	26.8	25.5	23.8	22.4	44.3	27.8	5.1	10.1
葉酸	μg	231.5	109.8	56.8	46.0	56.8	43.9	96.5	61.5	21.3	31.8	25.4	15.0	24.2	14.2	41.4	17.0	9.0	11.9
パントテン酸	mg	5.4	2.0	1.4	1.0	1.3	0.9	2.0	1.0	0.6	0.8	26.4	13.8	24.5	13.8	38.2	15.1	11.0	11.9
ビタミンC	mg	79.9	66.3	15.3	19.4	17.4	19.7	31.7	30.2	15.6	52.4	20.8	21.2	23.2	22.2	44.2	26.1	11.8	21.8
飽和脂肪酸	g	19.3	8.7	5.0	3.7	4.5	4.6	6.2	5.2	3.6	4.0	26.3	17.4	23.7	18.1	32.4	18.5	17.6	19.1
一価不飽和脂肪酸	g	21.3	9.7	4.5	3.6	5.6	5.4	8.2	6.8	3.0	3.3	22.3	15.7	26.1	18.8	37.5	18.7	14.0	15.3
多価不飽和脂肪酸	g	11.1	5.2	2.3	1.7	3.0	2.2	4.4	3.9	1.3	2.1	23.0	16.1	27.7	18.0	38.3	17.9	11.0	14.1
コレステロール	mg	328.8	185.4	101.1	114.1	79.1	93.1	126.2	107.2	22.4	44.7	28.4	26.4	24.0	24.1	40.5	26.2	7.1	12.8
水溶性食物繊維	g	2.6	1.2	0.5	0.4	0.8	0.6	0.9	0.7	0.4	0.5	22.4	18.5	29.6	19.6	34.6	18.9	13.4	15.2
不溶性食物繊維	g	7.6	3.4	1.6	1.1	2.0	1.5	2.9	1.6	1.0	1.9	22.6	13.2	26.1	14.0	39.6	15.7	11.7	15.1
総食物繊維	g	10.7	4.7	2.3	1.5	3.0	2.0	4.0	2.3	1.5	2.4	22.9	13.3	27.5	13.6	37.6	15.2	12.0	14.9
食塩相当量	g	9.1	3.0	1.9	1.3	3.2	1.9	3.6	2.0	0.4	0.6	21.5	13.1	34.1	16.8	39.8	16.0	4.6	7.1
アルコール	g	0.4	0.9	0.1	0.2	0.1	0.3	0.3	0.8	0.0	0.0	6.2	22.0	14.5	32.6	32.6	44.3	0.0	0.0
総脂肪酸	g	52.2	21.0	11.9	8.2	13.4	11.3	19.0	14.3	7.9	8.1	23.6	14.9	25.8	17.7	35.7	16.9	15.0	15.4
n-3系脂肪酸	g	1.7	1.1	0.3	0.3	0.4	0.5	0.8	0.9	0.2	0.3	21.9	19.3	26.3	22.3	41.9	25.0	9.8	15.9
n-6系脂肪酸	g	9.6	4.6	2.0	1.5	2.7	2.2	3.7	3.5	1.2	1.8	23.7	17.2	28.3	18.6	36.7	18.4	11.3	14.1

[101]

〈表 87〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、休日(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	1850.5	464.8	422.7	159.9	544.2	223.0	612.6	258.7	271.0	217.7	23.4	8.2	29.3	9.2	33.0	10.2	14.3	10.5
水	g	1433.8	450.7	286.7	152.6	413.3	182.9	545.5	213.4	188.2	186.5	20.2	9.8	28.9	10.2	38.7	11.4	12.2	11.0
たんぱく質	g	63.3	18.6	14.5	7.0	18.2	9.3	25.7	12.8	4.9	4.8	23.3	9.9	28.7	11.8	40.1	13.2	7.9	7.3
脂質	g	61.9	25.8	15.0	9.6	16.3	11.9	21.4	15.1	9.2	10.0	25.1	14.3	26.0	15.2	34.3	16.6	14.6	14.6
炭水化物	g	253.5	70.2	56.6	23.1	78.7	34.9	75.6	34.9	42.6	34.9	22.9	8.5	31.0	9.8	29.8	10.4	16.3	12.1
灰分	g	14.8	4.3	3.2	1.5	4.6	2.3	5.8	2.7	1.2	1.1	22.5	10.5	30.7	11.5	38.6	12.1	8.3	7.6
ナトリウム	mg	3501.7	1256.0	713.3	394.0	1236.6	747.3	1395.8	813.7	156.0	224.3	22.0	12.9	34.6	14.8	38.7	14.5	4.7	6.2
カリウム	mg	1977.9	664.9	417.2	255.2	504.7	332.1	773.0	420.3	283.0	290.3	21.3	11.4	25.1	14.3	39.2	15.3	14.4	13.5
カルシウム	mg	452.6	208.9	139.7	110.8	105.4	84.8	125.4	89.0	82.1	99.0	29.9	18.2	24.1	14.8	29.1	15.1	17.0	16.5
マグネシウム	mg	194.4	60.8	43.5	27.2	51.0	28.6	76.4	40.4	23.6	21.4	22.4	11.5	26.4	12.8	39.0	14.5	12.2	10.4
リン	mg	925.4	278.4	235.1	129.2	252.5	141.0	337.1	159.5	100.8	96.9	25.5	11.7	27.1	12.3	36.6	12.7	10.9	9.7
鉄	mg	6.4	2.0	1.4	0.9	1.8	0.9	2.5	1.3	0.6	0.6	22.0	11.6	28.3	12.1	39.8	14.6	9.9	9.4
亜鉛	mg	7.1	2.3	1.6	0.8	1.9	1.2	3.0	1.8	0.6	0.5	23.8	10.7	26.4	13.5	41.5	15.3	8.3	7.3
銅	mg	0.9	0.3	0.2	0.1	0.3	0.2	0.4	0.2	0.1	0.1	22.0	11.1	28.5	12.4	39.1	13.7	10.5	10.2
マンガン	mg	2.3	0.9	0.5	0.4	0.7	0.5	0.9	0.5	0.2	0.3	21.0	13.5	30.0	14.4	39.2	16.5	9.9	10.9
レチノール	μg	183.2	125.4	57.7	61.6	48.3	61.1	48.6	59.5	28.5	50.3	31.6	28.9	23.6	24.1	29.5	28.3	15.2	19.8
αカロテン	μg	364.4	441.4	48.9	134.5	97.7	207.8	215.4	334.7	2.4	12.2	18.0	31.1	26.9	37.5	42.2	42.0	7.8	24.1
βカロテン	μg	1837.3	1682.2	292.1	522.6	499.7	727.9	985.0	1290.7	60.4	125.4	18.6	23.0	29.1	30.4	45.7	33.8	6.6	13.3
クリプトキサンチン	μg	701.1	1334.0	109.2	420.6	91.9	347.6	113.6	532.4	386.4	1017.4	24.4	31.9	23.9	31.4	29.6	35.1	21.5	35.2
βカロテン当量	μg	2405.9	2001.3	380.3	623.4	614.3	877.4	1159.2	1448.9	252.1	603.4	19.6	23.6	26.8	27.8	43.5	32.2	10.1	19.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg	389.0	211.9	90.8	80.5	101.5	95.1	146.4	134.0	50.3	75.9	24.5	20.1	25.9	21.0	37.0	24.7	12.5	14.7
ビタミンD	μg	4.4	5.1	1.0	1.7	1.1	3.3	2.1	3.7	0.2	0.5	27.4	26.3	24.4	27.0	39.8	32.5	8.4	14.0
αトコフェロール	mg	6.0	2.7	1.5	1.3	1.7	1.4	1.9	1.5	0.9	1.1	25.5	17.2	28.5	16.8	31.7	17.8	14.3	15.9
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	25.7	20.9	37.9	26.6	27.0	22.9	9.5	15.9
γトコフェロール	mg	9.3	6.0	2.4	2.6	2.7	3.1	3.0	3.0	1.2	1.9	27.8	22.0	27.0	22.5	33.0	22.4	12.2	16.8
δトコフェロール	mg	2.2	1.5	0.5	0.7	0.7	0.9	0.7	0.8	0.3	0.4	25.3	25.9	27.1	27.5	35.4	29.2	12.1	18.7
トコフェロール当量	mg	7.1	3.2	1.8	1.6	2.0	1.7	2.3	1.7	1.0	1.2	25.7	17.0	28.4	16.6	31.9	17.4	14.0	15.7
ビタミンK	μg	157.0	116.7	34.9	59.5	44.0	56.3	72.8	69.8	5.2	9.2	20.6	21.4	28.5	22.8	47.0	26.3	3.9	6.6
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.2	0.1	0.3	0.2	0.3	0.3	0.1	0.1	21.1	14.5	30.9	38.7	36.8	27.3	11.2	13.3
ビタミンB2	mg	1.1	0.4	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	0.1	0.2	26.0	14.3	27.2	14.9	33.5	15.1	13.3	12.7
ナイアシン	mg	12.7	5.9	2.1	1.7	3.6	3.4	6.2	4.3	0.8	1.1	17.0	16.7	30.8	51.8	46.0	34.5	6.2	14.4
ビタミンB6	mg	0.9	0.4	0.2	0.1	0.2	0.2	0.4	0.3	0.1	0.1	19.1	13.3	25.3	19.2	46.2	19.9	9.4	11.9
ビタミンB12	μg	5.1	7.1	0.9	1.3	1.3	3.6	2.7	6.2	0.2	0.4	25.5	23.7	27.7	27.1	40.9	29.1	5.8	11.1
葉酸	μg	237.9	106.6	57.3	41.8	62.9	48.6	96.1	61.0	21.6	25.9	24.2	13.4	26.1	14.3	40.3	16.3	9.4	10.8
パントテン酸	mg	5.3	1.8	1.3	0.8	1.4	1.0	1.9	1.0	0.6	0.6	24.8	11.9	25.9	15.3	37.3	14.7	12.0	11.0
ビタミンC	mg	84.6	53.8	18.1	21.2	22.4	26.1	31.5	27.9	12.6	24.1	21.9	21.8	26.0	22.9	40.1	26.0	12.0	18.7
飽和脂肪酸	g	19.7	9.8	4.8	3.7	4.7	4.2	6.2	5.4	3.9	4.6	25.4	16.0	24.1	17.1	31.3	18.4	19.2	18.8
一価不飽和脂肪酸	g	21.9	10.1	5.0	3.6	5.8	4.7	8.0	6.4	3.0	3.4	24.1	15.7	26.5	17.2	35.6	18.6	13.9	14.8
多価不飽和脂肪酸	g	11.8	5.6	2.8	2.1	3.4	3.0	4.2	2.9	1.4	2.3	24.6	16.0	28.1	16.8	36.7	17.3	10.6	15.0
コレステロール	mg	351.9	224.9	91.8	103.8	104.3	122.4	126.3	123.0	29.5	51.4	25.2	23.9	27.9	25.3	38.1	26.5	8.8	12.5
水溶性食物繊維	g	2.7	1.2	0.6	0.6	0.8	0.6	0.8	0.6	0.4	0.5	21.2	15.3	31.6	20.9	31.5	19.5	15.7	16.1
不溶性食物繊維	g	7.6	3.0	1.8	1.4	2.1	1.4	2.7	1.4	1.0	1.3	23.3	12.6	27.8	15.0	36.1	15.5	12.8	14.0
総食物繊維	g	10.9	4.1	2.5	1.9	3.2	2.0	3.7	2.0	1.5	1.7	22.5	12.4	29.4	15.3	34.5	14.9	13.6	13.8
食塩相当量	g	8.9	3.2	1.8	1.0	3.1	1.9	3.5	2.1	0.4	0.6	22.2	13.1	34.6	15.0	38.5	14.6	4.7	6.2
アルコール	g	0.4	1.0	0.0	0.2	0.1	0.2	0.3	1.0	0.0	0.1	3.8	17.0	12.9	31.9	34.8	46.4	1.4	10.4
総脂脂肪酸	g	53.8	23.6	12.7	8.5	14.3	11.3	18.5	13.5	8.3	9.1	24.5	14.5	26.1	16.3	34.3	17.2	15.0	15.1
n-3系脂脂肪酸	g	1.9	1.4	0.4	0.5	0.5	0.8	0.8	1.1	0.2	0.4	22.5	19.5	27.8	22.2	40.3	23.9	9.4	16.2
n-6系脂脂肪酸	g	10.2	5.1	2.4	1.9	3.1	3.0	3.5	2.5	1.2	2.0	25.0	16.2	28.5	18.1	35.5	17.4	11.0	15.2

表 88 各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、休日(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	2103.3	527.7	471.6	197.1	635.7	279.4	716.3	261.5	279.8	294.8	22.5	8.1	30.3	11.0	34.5	10.1	12.7	12.0
水	g	1581.6	499.0	339.3	188.6	442.3	198.0	617.8	264.1	182.2	224.9	21.1	9.2	28.8	11.4	39.2	11.4	10.9	13.0
たんぱく質	g	73.9	24.7	16.0	8.4	20.7	12.2	32.1	16.3	5.0	6.3	22.1	9.7	27.9	12.7	43.0	13.0	6.9	8.3
脂質	g	69.5	26.1	15.6	10.6	18.5	13.5	25.1	16.0	10.1	11.8	22.8	13.3	26.5	17.0	36.9	17.2	13.8	14.9
炭水化物	g	287.4	76.9	65.5	28.8	93.3	42.2	86.1	34.9	42.6	47.2	23.0	9.2	32.7	11.7	30.2	10.7	14.1	13.5
灰分	g	16.7	5.5	3.7	2.0	4.9	2.6	6.8	3.4	1.3	1.5	22.1	9.7	29.4	12.7	40.8	11.9	7.7	8.7
ナトリウム	mg	3986.5	1574.5	832.3	564.3	1342.8	806.7	1622.2	1011.1	189.1	333.4	20.9	11.6	33.7	16.0	40.4	16.6	4.9	7.2
カリウム	mg	2234.4	794.4	473.2	289.1	532.7	349.5	943.3	452.8	285.2	361.7	21.1	10.2	23.8	13.1	43.1	14.9	12.0	13.7
カルシウム	mg	480.8	229.7	154.4	121.1	100.1	82.7	147.9	109.0	78.4	106.5	30.5	18.1	22.7	16.8	32.1	17.1	14.6	17.9
マグネシウム	mg	217.3	76.5	48.4	29.9	53.4	33.1	92.0	43.1	23.5	26.9	21.9	10.7	24.9	12.1	42.5	12.3	10.7	11.6
リン	mg	1049.1	327.3	261.4	141.3	272.0	156.4	414.2	189.4	101.5	118.8	24.8	10.6	26.1	12.4	39.6	12.3	9.4	10.6
鉄	mg	7.0	2.6	1.5	1.0	1.9	1.1	2.9	1.7	0.6	0.8	21.5	11.4	27.9	14.5	41.7	14.0	8.9	10.5
亜鉛	mg	8.8	3.4	2.0	1.3	2.2	1.5	3.9	2.5	0.6	0.7	23.2	11.3	26.0	13.9	43.9	15.0	7.0	8.3
銅	mg	1.1	0.4	0.2	0.2	0.3	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	22.1	11.2	28.4	12.6	40.1	12.1	9.5	10.9
マンガン	mg	2.6	1.0	0.6	0.4	0.8	0.5	1.0	0.5	0.2	0.3	21.5	13.1	31.1	15.0	38.7	13.8	8.6	11.2
レチノール	μg	187.8	125.9	70.0	71.1	37.4	51.8	50.4	67.2	29.9	50.7	34.4	27.8	21.0	25.7	30.1	25.8	14.6	21.4
αカロテン	μg	414.5	584.9	83.3	292.6	106.8	255.4	220.7	364.8	3.6	13.7	16.9	31.7	28.1	39.7	37.7	42.2	8.3	25.8
βカロテン	μg	1964.2	2072.6	392.9	935.9	482.3	818.2	1043.8	1371.9	45.2	111.3	19.9	27.3	27.3	30.4	48.0	34.2	4.9	14.3
クリプトキサンチン	μg	568.7	1335.4	151.2	522.0	72.0	320.4	94.6	487.4	250.9	813.1	27.8	31.2	23.2	30.4	32.3	32.7	16.0	31.6
βカロテン当量	μg	2495.0	2431.3	517.3	1142.5	595.7	951.4	1209.0	1547.5	173.1	477.8	20.1	26.3	27.2	28.9	45.4	33.7	7.3	18.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	408.8	248.1	115.0	111.8	95.2	98.6	151.7	150.9	46.9	74.7	28.9	20.5	23.1	19.5	37.2	22.8	10.8	16.2
ビタミンD	μg	4.8	7.0	0.8	0.9	1.4	4.0	2.3	5.7	0.3	0.6	28.8	24.8	25.6	29.5	37.5	29.6	7.4	13.7
αトコフェロール	mg	6.3	2.9	1.4	1.1	1.8	1.7	2.2	1.6	0.9	1.2	22.8	13.7	27.7	20.0	35.1	17.9	14.5	16.6
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	24.3	21.3	38.2	28.1	26.7	24.8	10.8	18.1
γトコフェロール	mg	10.1	6.4	2.4	2.5	3.1	3.7	3.4	3.6	1.2	2.0	25.4	21.5	29.4	25.3	33.3	24.1	11.8	18.1
δトコフェロール	mg	2.4	1.6	0.6	0.7	0.7	0.9	0.8	0.9	0.3	0.4	25.2	25.4	26.9	28.9	35.3	27.6	12.6	20.6
トコフェロール当量	mg	7.5	3.4	1.7	1.4	2.1	2.1	2.6	1.8	1.0	1.3	23.0	13.8	27.9	20.1	35.0	17.5	14.1	16.2
ビタミンK	μg	173.2	143.0	46.5	84.4	34.8	44.9	86.6	87.8	5.4	12.0	21.5	21.6	22.6	20.5	51.8	23.6	4.1	8.3
ビタミンB1	mg	1.1	0.5	0.2	0.1	0.3	0.3	0.5	0.3	0.1	0.1	19.2	11.1	28.0	26.3	44.2	27.9	8.6	10.8
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.3	0.1	0.2	27.8	13.9	26.2	16.8	35.3	14.3	10.7	12.9
ナイアシン	mg	15.5	8.0	2.4	2.2	4.5	4.5	7.8	4.7	0.9	1.4	15.8	11.6	26.7	27.0	51.9	28.1	5.6	7.3
ビタミンB6	mg	1.1	0.5	0.2	0.2	0.3	0.2	0.5	0.3	0.1	0.2	17.7	11.7	25.4	17.3	48.5	17.6	8.4	11.8
ビタミンB12	μg	5.0	4.9	1.2	2.4	1.1	1.7	2.5	3.9	0.2	0.4	25.9	22.3	25.7	24.8	43.4	28.3	5.0	9.3
葉酸	μg	256.4	114.9	60.5	42.7	62.4	48.7	111.1	76.9	22.3	35.8	24.3	13.3	24.7	16.1	42.3	15.9	8.7	11.4
パントテン酸	mg	6.3	2.3	1.6	0.9	1.6	1.2	2.5	1.3	0.7	0.9	25.0	12.5	25.4	15.0	39.6	15.6	10.1	11.5
ビタミンC	mg	101.2	105.4	16.5	22.7	31.3	61.0	36.9	34.9	16.5	54.0	18.0	17.2	26.6	25.2	42.9	24.1	12.5	21.2
飽和脂肪酸	g	21.4	9.8	5.2	4.3	4.7	3.9	7.3	5.6	4.1	5.5	24.9	16.8	22.6	16.9	35.6	18.9	16.8	18.2
一価不飽和脂肪酸	g	24.8	11.0	5.2	4.0	6.5	5.5	9.8	7.5	3.3	3.9	21.4	14.0	25.7	18.5	39.9	19.2	12.9	14.5
多価不飽和脂肪酸	g	13.1	6.3	2.8	2.3	3.8	3.5	4.9	3.3	1.5	2.4	21.7	13.9	28.5	18.7	39.1	17.9	10.8	14.5
コレステロール	mg	370.6	216.4	112.5	110.2	91.1	113.4	139.6	128.2	27.4	49.4	28.8	22.6	23.6	23.8	39.9	24.3	7.7	12.4
水溶性食物繊維	g	2.8	1.2	0.6	0.5	0.8	0.7	0.9	0.7	0.4	0.5	21.5	16.2	30.7	21.3	33.5	20.5	14.2	17.5
不溶性食物繊維	g	8.4	3.4	1.8	1.3	2.3	1.5	3.3	2.0	1.0	1.4	21.5	12.9	28.1	15.5	38.7	16.3	11.7	14.3
総食物繊維	g	11.8	4.8	2.5	1.7	3.4	2.1	4.4	2.7	1.5	1.9	21.5	12.3	29.6	15.5	37.0	15.6	12.0	14.3
食塩相当量	g	10.1	4.0	2.1	1.4	3.4	2.1	4.1	2.6	0.5	0.8	21.1	11.7	33.8	16.1	40.2	16.7	4.9	7.3
アルコール	g	0.5	0.9	0.0	0.1	0.1	0.4	0.4	0.8	0.0	0.1	3.7	15.6	16.3	33.5	37.7	45.3	0.7	8.3
総脂肪酸	g	59.9	24.2	13.3	9.6	15.3	12.4	22.2	14.4	9.1	11.3	22.5	14.1	25.4	17.1	38.0	17.9	14.1	15.4
n-3系脂肪酸	g	2.0	1.5	0.4	0.4	0.6	1.0	0.8	0.8	0.2	0.5	20.6	16.8	28.0	24.3	41.8	23.6	9.6	15.3
n-6系脂肪酸	g	11.5	5.9	2.5	2.0	3.4	3.4	4.2	2.9	1.4	2.7	22.4	15.6	28.5	19.0	38.2	19.0	10.8	15.1

〈表 89〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、休日(小5女子、176人)

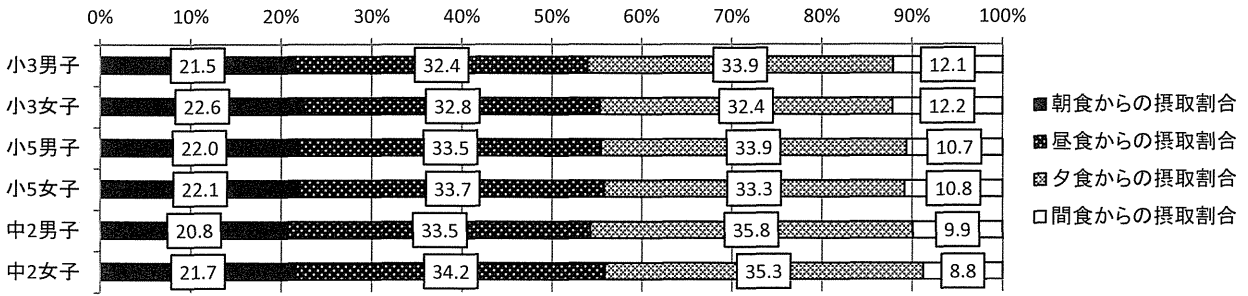
変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1887.4	512.3	423.9	166.4	572.1	240.8	656.5	286.9	234.9	227.7	22.9	8.2	30.4	10.3	34.9	10.8	11.8	10.5
水	g	1489.1	546.3	321.5	157.6	439.0	195.4	562.8	249.8	165.8	200.3	22.1	9.1	30.0	10.1	38.1	11.6	9.7	10.1
たんぱく質	g	66.8	23.1	14.6	7.5	19.7	10.9	28.4	14.5	4.2	5.3	22.3	9.8	29.5	12.7	42.0	13.5	6.2	7.5
脂質	g	62.5	24.0	13.7	8.8	17.7	12.3	23.0	14.2	8.1	9.8	23.1	14.1	28.1	16.6	36.7	17.1	12.1	13.2
炭水化物	g	257.9	71.7	59.6	25.7	81.0	32.5	80.5	38.3	36.8	34.9	23.3	8.4	31.7	10.2	31.4	10.7	13.5	11.6
灰分	g	15.4	4.9	3.5	1.8	4.7	2.3	6.2	3.1	1.1	1.5	22.9	10.2	30.6	12.6	39.9	13.6	6.7	8.2
ナトリウム	mg	3633.6	1261.4	794.2	477.2	1236.8	701.6	1438.9	834.9	163.9	331.2	22.4	12.7	34.2	15.9	39.0	16.7	4.3	6.8
カリウム	mg	2135.2	944.9	456.3	319.9	536.2	388.4	892.1	527.5	250.6	356.7	21.6	11.3	25.5	15.1	42.0	15.5	10.9	13.4
カルシウム	mg	453.8	232.4	135.3	117.5	113.5	102.9	148.8	104.3	56.2	78.7	29.3	17.9	25.1	16.6	33.5	16.9	12.2	15.0
マグネシウム	mg	212.7	92.0	49.0	35.3	59.1	58.9	83.4	47.9	21.3	30.5	23.4	11.9	27.4	13.7	39.5	14.5	9.7	11.5
リン	mg	953.6	332.8	235.3	133.0	261.0	142.3	375.6	187.2	81.8	103.0	24.8	11.4	27.8	12.4	39.2	12.8	8.2	9.2
鉄	mg	6.9	2.9	1.5	1.1	2.0	1.9	2.8	1.5	0.6	1.0	21.7	12.5	29.4	14.7	40.3	15.3	8.6	10.9
亜鉛	mg	8.1	3.5	1.8	1.0	2.3	1.5	3.6	2.7	0.5	0.7	22.6	11.3	28.1	14.2	42.9	15.5	6.4	8.4
銅	mg	1.0	0.4	0.2	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	0.1	0.2	23.2	12.0	29.3	12.6	38.7	13.3	8.8	11.2
マンガン	mg	3.2	6.4	0.6	0.5	1.2	4.3	1.1	2.4	0.3	1.4	22.0	13.7	30.4	15.7	38.8	14.8	8.8	11.6
レチノール	μg	192.7	240.8	53.5	63.7	48.1	71.1	66.3	212.7	24.8	45.3	31.1	29.1	24.2	26.3	31.8	28.7	12.9	20.1
αカロテン	μg	477.9	615.4	50.0	117.8	128.9	247.4	281.4	419.3	17.6	160.0	19.8	33.8	24.9	35.1	47.3	42.0	5.8	18.8
βカロテン	μg	2409.1	2301.8	447.8	1178.5	587.7	827.5	1286.7	1392.0	87.0	641.5	19.8	24.3	25.5	27.0	51.2	32.4	3.6	10.2
クリプトキサンチン	μg	465.8	1029.8	173.8	528.1	32.0	216.6	74.0	253.1	186.0	613.5	31.9	33.9	19.3	28.0	31.7	32.4	16.4	31.6
βカロテン当量	μg	2980.7	2875.1	565.4	1252.1	753.1	1323.5	1472.3	1591.5	190.0	802.2	20.6	23.7	25.2	26.0	48.9	31.7	5.4	13.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	445.6	337.3	101.9	126.5	112.9	137.9	189.9	251.6	41.0	83.4	26.0	20.8	24.4	20.8	40.1	24.0	9.5	15.2
ビタミンD	μg	5.3	7.4	1.2	2.7	1.1	2.8	2.8	6.6	0.2	0.4	27.7	28.5	26.2	28.3	39.8	32.0	6.2	12.4
αトコフェロール	mg	6.6	5.7	1.4	1.1	2.1	5.0	2.2	2.0	0.8	1.3	23.5	16.6	29.4	20.2	35.0	19.1	12.1	15.9
βトコフェロール	mg	0.4	0.5	0.1	0.1	0.2	0.5	0.1	0.1	0.0	0.1	24.3	21.5	39.3	26.9	27.2	21.7	9.2	16.0
γトコフェロール	mg	9.5	5.4	2.2	2.2	3.0	3.4	3.3	3.0	1.0	1.9	24.3	20.5	30.2	25.7	35.2	23.3	10.2	15.2
δトコフェロール	mg	2.3	1.4	0.5	0.6	0.7	0.9	0.8	0.8	0.2	0.5	22.3	23.0	29.7	30.1	37.4	28.3	10.6	17.4
トコフェロール当量	mg	7.7	6.1	1.7	1.3	2.5	5.4	2.6	2.2	0.9	1.4	23.6	16.4	29.6	20.4	34.9	18.6	11.8	15.2
ビタミンK	μg	193.2	190.1	49.1	113.0	48.6	117.6	89.2	96.7	6.3	25.6	21.8	22.3	25.4	23.8	49.0	28.1	3.7	9.7
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.2	0.1	0.3	0.2	0.4	0.3	0.1	0.1	20.7	12.8	29.8	16.5	41.0	17.0	8.5	10.5
ビタミンB2	mg	1.1	0.5	0.3	0.2	0.3	0.3	0.4	0.2	0.1	0.1	26.6	14.2	28.6	15.5	34.9	15.1	9.9	11.6
ナイアシン	mg	13.8	6.6	2.2	1.8	3.9	3.6	6.9	4.8	0.7	1.1	17.4	12.5	28.2	18.9	48.6	19.4	5.8	8.6
ビタミンB6	mg	1.0	0.5	0.2	0.1	0.3	0.2	0.5	0.3	0.1	0.2	18.0	12.3	26.7	17.5	48.4	19.3	7.0	11.6
ビタミンB12	μg	5.2	6.4	1.0	1.8	1.2	2.6	2.8	5.7	0.1	0.2	24.8	22.9	26.7	23.8	44.4	29.4	4.2	9.3
葉酸	μg	279.3	222.7	64.9	71.9	74.5	113.7	114.9	106.4	25.1	55.3	24.0	15.3	25.8	17.1	41.9	18.4	8.3	11.6
パントテン酸	mg	5.7	2.2	1.4	0.9	1.5	1.0	2.2	1.3	0.5	0.6	24.4	12.3	27.0	14.1	39.7	14.7	8.8	10.1
ビタミンC	mg	95.6	72.3	22.0	30.2	22.7	34.9	38.5	32.3	12.4	29.5	22.1	21.0	24.1	23.5	43.5	25.5	10.4	18.1
飽和脂肪酸	g	19.0	8.9	4.4	3.6	4.9	3.7	6.4	4.9	3.3	4.1	24.1	16.8	26.2	17.1	33.7	18.5	15.9	17.5
一価不飽和脂肪酸	g	22.4	9.4	4.5	3.1	6.5	5.0	8.7	6.1	2.7	3.4	21.5	15.0	28.9	18.7	38.3	19.6	11.3	13.2
多価不飽和脂肪酸	g	12.0	5.3	2.5	1.8	3.7	3.1	4.5	3.1	1.2	2.2	23.0	16.3	30.0	19.0	38.3	18.4	8.7	13.3
コレステロール	mg	345.3	209.0	91.3	116.7	98.7	110.9	128.1	114.7	27.2	69.8	23.9	23.6	28.6	26.0	40.0	27.1	7.5	15.3
水溶性食物繊維	g	2.8	1.4	0.6	0.6	0.9	0.7	1.0	0.6	0.4	0.6	21.1	16.1	31.6	18.1	35.1	18.1	12.2	15.2
不溶性食物繊維	g	8.7	5.0	1.9	1.4	2.6	3.7	3.3	2.0	0.9	1.5	22.5	13.6	28.2	13.5	39.6	16.0	9.7	13.2
総食物繊維	g	12.1	6.1	2.6	2.0	3.7	4.2	4.5	2.5	1.3	2.1	22.2	12.8	29.9	13.8	37.9	15.1	10.1	13.0
食塩相当量	g	9.2	3.2	2.0	1.2	3.1	1.8	3.6	2.1	0.4	0.8	22.6	12.9	34.2	16.0	38.9	16.8	4.3	6.9
アルコール	g	0.4	0.8	0.0	0.1	0.1	0.3	0.2	0.7	0.0	0.1	3.4	16.0	11.5	29.8	34.2	46.2	0.9	8.7
総脂肪酸	g	54.2	22.6	11.5	7.7	15.2	11.6	19.9	13.0	7.5	10.3	22.8	15.0	28.0	17.3	36.7	17.9	12.6	14.1
n-3系脂肪酸	g	1.9	1.5	0.4	0.4	0.5	0.8	0.8	1.1	0.2	0.5	23.3	21.0	27.8	23.3	41.3	24.4	7.6	14.6
n-6系脂肪酸	g	10.4	5.3	2.2	1.7	3.2	3.1	3.8	2.7	1.2	2.7	23.3	17.0	30.2	19.6	37.2	18.5	9.2	14.1

表 90 各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合 (%)、休日 (中 2 男子、134 人)

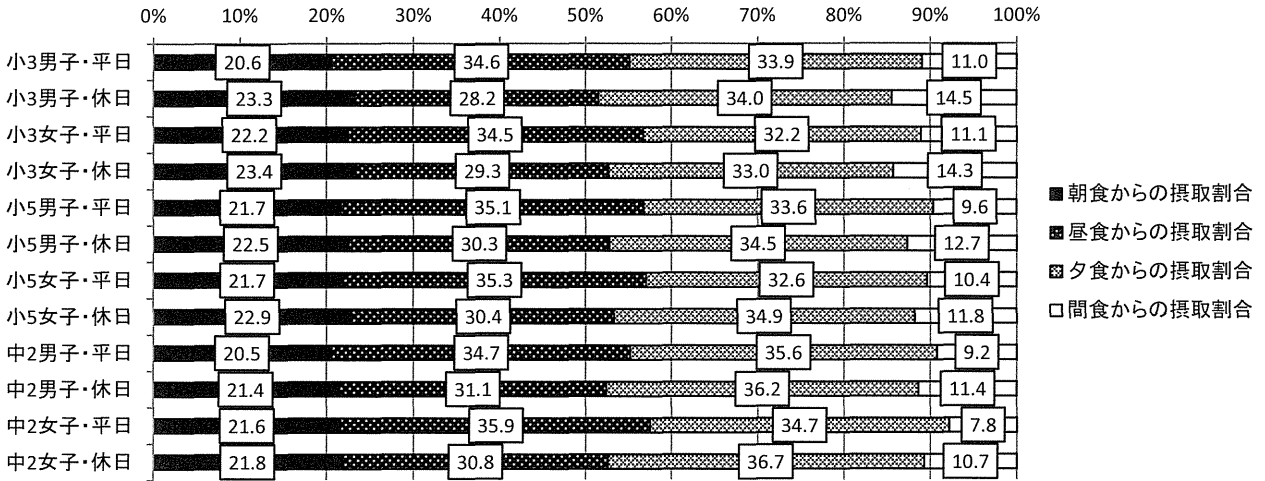
変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2654.8	822.1	549.3	253.8	807.7	331.9	961.0	400.8	336.8	346.7	21.4	9.3	31.1	10.3	36.2	10.9	11.4	10.7
水	g	1888.3	749.5	354.2	202.6	547.8	244.9	738.6	350.1	247.7	358.4	19.4	10.1	30.4	12.1	39.8	13.2	10.4	12.5
たんぱく質	g	87.9	30.3	17.9	10.8	25.9	12.0	38.3	19.6	5.8	6.8	20.9	10.6	30.4	11.7	42.6	13.2	6.2	6.9
脂質	g	88.9	38.5	17.7	14.0	25.0	16.8	34.3	21.3	12.0	15.3	20.8	15.5	28.9	16.4	38.4	16.9	11.8	13.4
炭水化物	g	363.8	121.6	77.9	35.0	115.0	48.3	119.3	57.1	51.6	53.2	22.1	9.7	32.5	10.9	32.7	11.8	12.7	12.0
灰分	g	19.5	6.8	3.9	2.2	6.3	3.0	7.7	3.8	1.5	1.8	20.5	9.7	32.9	12.3	39.5	12.8	7.1	7.9
ナトリウム	mg	4676.5	1895.4	920.5	633.5	1749.6	948.9	1750.7	1108.8	255.8	394.3	20.1	11.4	37.5	14.8	37.5	15.3	4.9	7.2
カリウム	mg	2589.3	1094.6	474.5	314.9	633.8	382.5	1168.3	599.7	312.8	439.2	18.8	10.2	25.5	12.9	45.7	15.1	10.0	11.8
カルシウム	mg	545.4	319.6	152.6	127.0	135.3	111.8	162.8	125.5	94.6	144.4	28.5	18.7	26.9	17.1	30.8	16.9	13.9	16.7
マグネシウム	mg	249.3	95.9	48.6	30.1	67.8	33.0	107.1	52.2	25.8	32.5	19.9	9.4	28.2	11.2	43.0	13.2	8.9	10.1
リン	mg	1223.2	443.5	279.6	167.2	341.7	162.8	486.5	235.1	115.4	145.8	23.0	11.1	28.9	12.2	39.8	13.1	8.4	9.2
鉄	mg	8.3	3.2	1.6	1.2	2.4	1.1	3.6	1.9	0.7	0.9	19.8	11.5	30.4	11.6	42.6	14.0	7.2	8.6
亜鉛	mg	10.7	4.3	2.1	1.2	3.0	1.9	4.8	3.1	0.7	0.9	20.8	10.5	28.7	13.7	44.1	14.7	6.4	7.5
銅	mg	1.3	0.4	0.3	0.1	0.4	0.2	0.5	0.3	0.1	0.1	20.2	9.8	29.9	11.1	41.7	12.9	8.2	9.3
マンガン	mg	3.4	1.6	0.6	0.5	1.1	0.6	1.4	0.7	0.3	0.5	19.4	11.7	32.9	13.9	40.5	15.1	7.1	8.9
レチノール	μg	208.8	121.4	64.2	65.3	57.0	55.5	55.4	61.2	32.3	58.4	29.8	26.9	27.7	24.7	30.1	26.2	12.4	20.1
αカロテン	μg	529.7	645.3	55.7	161.9	144.9	310.5	326.3	511.1	2.7	10.7	13.1	26.6	26.1	35.1	48.1	42.9	4.5	17.0
βカロテン	μg	2504.1	2193.6	338.2	642.5	669.6	1005.2	1465.4	1632.1	31.0	78.3	14.8	21.0	27.7	30.0	53.8	32.5	2.9	7.9
クリプトキサンテン	μg	364.2	991.9	108.9	417.4	30.9	189.4	76.3	355.1	148.1	587.1	25.7	31.6	30.1	33.2	30.8	31.5	12.7	27.5
βカロテン当量	μg	2995.2	2570.9	431.9	762.3	770.6	1146.5	1677.0	1882.6	115.7	353.6	16.4	21.0	27.6	28.2	50.6	32.3	4.6	12.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg	471.3	268.6	103.8	94.8	125.8	107.0	196.1	172.2	45.7	69.9	23.5	18.8	28.6	20.6	39.5	22.9	8.5	12.3
ビタミンD	μg	6.7	8.6	1.5	4.4	1.6	3.1	3.2	5.7	0.3	0.6	23.7	24.3	28.3	26.9	41.0	31.6	7.1	14.7
αトコフェロール	mg	7.8	4.4	1.5	1.4	2.2	1.5	2.9	2.3	1.2	2.0	19.7	14.4	31.3	17.9	37.0	16.7	12.0	15.2
βトコフェロール	mg	0.5	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	22.3	20.8	39.3	25.4	27.7	22.7	10.0	15.9
γトコフェロール	mg	12.1	8.0	2.3	2.6	4.0	3.7	4.5	5.0	1.3	2.1	21.9	20.6	33.8	22.7	34.1	23.2	10.2	15.0
δトコフェロール	mg	2.8	1.8	0.4	0.6	1.0	1.0	1.0	1.1	0.3	0.5	20.1	24.0	34.0	27.8	33.8	27.6	11.3	16.8
トコフェロール当量	mg	9.2	5.0	1.8	1.6	2.7	1.9	3.4	2.7	1.3	2.1	19.9	14.6	31.6	17.9	36.8	16.7	11.7	14.7
ビタミンK	μg	193.0	149.7	35.3	61.1	50.7	59.5	102.5	96.7	4.5	11.9	17.4	17.9	28.3	21.1	51.8	22.8	2.5	5.5
ビタミンB1	mg	1.3	0.7	0.2	0.2	0.4	0.3	0.6	0.5	0.1	0.2	18.7	12.2	30.7	16.5	42.1	17.1	8.6	11.0
ビタミンB2	mg	1.5	0.7	0.3	0.2	0.5	0.3	0.5	0.3	0.2	0.3	23.1	14.6	31.1	16.5	35.2	15.8	10.7	13.5
ナイアシン	mg	18.9	9.4	2.7	2.8	5.0	3.7	10.2	6.8	1.0	1.6	15.2	11.4	27.5	16.6	52.4	19.1	5.0	6.8
ビタミンB6	mg	1.3	0.7	0.2	0.2	0.3	0.2	0.7	0.4	0.1	0.1	15.6	10.7	26.4	14.4	52.3	16.6	5.7	8.2
ビタミンB12	μg	6.3	6.0	1.3	2.7	1.4	1.7	3.4	5.3	0.2	0.5	22.1	21.5	27.8	23.4	45.4	28.7	4.7	9.5
葉酸	μg	300.4	159.2	61.1	50.8	79.6	55.6	133.7	92.1	25.9	38.1	21.2	11.9	27.9	15.0	43.2	17.2	7.7	10.0
パントテン酸	mg	7.3	2.9	1.6	1.0	2.0	1.0	2.9	1.5	0.8	1.0	21.7	11.7	28.8	13.4	40.4	14.4	9.0	10.4
ビタミンC	mg	108.3	107.5	22.8	44.7	23.5	35.1	47.5	41.4	14.5	44.7	17.8	18.7	22.3	20.6	51.2	26.3	8.7	16.6
飽和脂肪酸	g	27.2	12.8	5.8	5.1	7.0	5.6	9.9	7.1	4.6	6.1	21.9	18.0	27.0	19.2	36.8	20.2	14.3	16.5
一価不飽和脂肪酸	g	33.1	16.2	6.0	5.4	9.4	7.2	13.6	9.8	4.0	5.5	19.0	16.6	29.2	18.9	40.9	19.6	10.9	13.1
多価不飽和脂肪酸	g	16.2	8.8	2.9	2.5	4.9	3.7	6.4	4.7	2.0	4.1	19.6	15.1	31.3	17.5	39.8	18.7	9.4	13.4
コレステロール	mg	446.3	229.9	111.6	130.3	149.2	132.3	155.7	127.8	29.8	56.4	23.3	24.4	32.5	25.0	37.6	25.0	6.6	13.1
水溶性食物繊維	g	3.2	1.5	0.6	0.5	1.0	0.7	1.2	0.8	0.4	0.6	18.6	15.5	31.6	19.8	37.8	18.4	12.0	15.6
不溶性食物繊維	g	9.7	4.4	1.9	1.4	2.6	1.5	4.1	2.7	1.1	1.6	20.2	11.5	28.8	13.1	41.7	16.3	9.3	13.3
総食物繊維	g	13.6	5.8	2.6	1.8	3.9	2.0	5.5	3.4	1.6	2.2	20.0	11.4	29.9	13.1	40.2	15.4	9.8	13.3
食塩相当量	g	11.8	4.8	2.3	1.6	4.4	2.4	4.4	2.8	0.6	1.0	20.2	11.5	37.5	14.9	37.2	15.3	5.0	7.3
アルコール	g	0.6	1.0	0.0	0.2	0.2	0.6	0.3	0.8	0.0	0.0	2.1	10.3	25.5	40.8	26.9	41.7	0.7	7.7
総脂肪酸	g	77.0	34.7	14.8	12.3	21.3	14.7	30.3	19.9	10.6	13.9	19.8	15.9	28.7	17.8	39.4	18.4	12.1	14.0
n-3系脂肪酸	g	2.5	2.0	0.3	0.4	0.6	0.6	1.3	1.5	0.2	0.6	17.1	15.7	29.8	21.1	45.6	25.2	7.5	13.3
n-6系脂肪酸	g	13.9	7.7	2.6	2.3	4.3	3.1	5.3	4.3	1.7	3.5	20.1	15.5	31.8	17.8	38.0	19.0	10.1	14.3

〈表 91〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、休日(中2女子、147人)

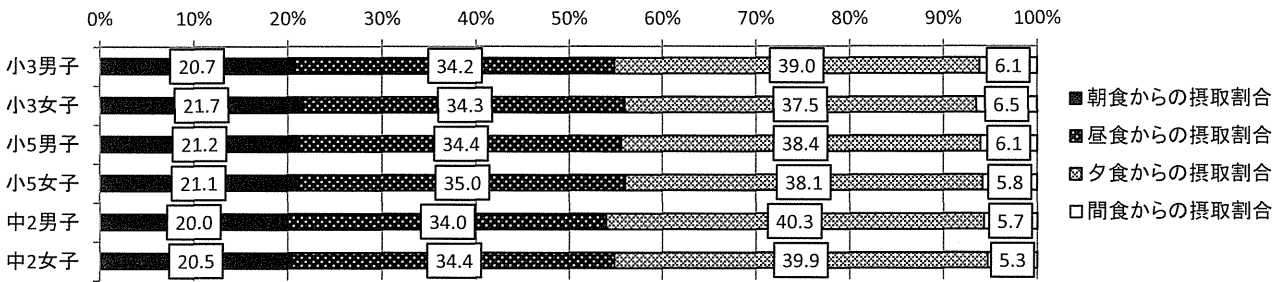
変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2074.8	604.8	445.6	231.7	640.6	317.2	750.9	300.0	237.8	252.8	21.8	11.0	30.8	11.5	36.7	11.4	10.7	11.2
水	g	1454.4	580.7	296.3	190.8	425.3	207.5	586.8	258.1	146.0	200.3	20.0	10.8	29.8	11.6	41.8	13.2	8.4	9.9
たんぱく質	g	71.1	23.8	14.4	8.4	20.9	11.6	31.4	15.2	4.4	5.3	20.5	11.9	29.3	12.4	43.9	12.9	6.3	7.3
脂質	g	69.6	28.3	14.0	10.4	19.9	18.7	27.1	17.1	8.7	12.2	21.2	15.5	27.9	17.7	39.2	18.6	11.7	14.5
炭水化物	g	282.8	93.6	64.3	33.7	91.2	46.3	91.6	40.1	35.8	38.3	23.1	10.8	32.2	11.6	33.1	12.0	11.6	12.2
灰分	g	15.9	5.6	3.3	2.2	4.7	2.5	6.8	3.5	1.1	1.2	20.7	11.8	29.8	12.3	42.9	13.2	6.5	7.2
ナトリウム	mg	3727.4	1455.6	758.2	609.3	1228.4	775.8	1575.6	915.8	165.2	251.8	20.3	14.2	32.8	15.6	42.4	16.3	4.6	6.6
カリウム	mg	2156.8	1031.8	424.2	307.6	557.6	423.0	953.3	584.1	221.7	282.9	20.1	12.8	25.4	14.0	45.1	16.2	9.5	10.8
カルシウム	mg	443.4	223.2	119.8	116.6	107.0	82.0	156.3	121.7	60.4	86.5	25.8	19.0	25.6	16.8	36.3	18.5	12.3	13.9
マグネシウム	mg	238.5	399.2	46.2	32.2	53.5	32.7	119.4	395.5	19.4	22.8	21.7	12.2	25.8	12.5	43.7	14.5	8.7	9.4
リン	mg	993.3	348.5	228.5	148.2	276.5	162.3	404.9	184.2	83.4	102.0	23.0	13.7	27.6	13.0	41.4	13.3	8.0	8.8
鉄	mg	7.0	2.7	1.5	1.1	2.1	1.1	2.9	1.5	0.6	0.7	20.6	13.1	30.0	12.5	41.7	13.6	7.8	9.1
亜鉛	mg	8.5	3.6	1.8	1.5	2.4	2.0	3.7	2.2	0.5	0.6	22.0	13.6	28.0	13.9	43.9	14.8	6.1	7.6
銅	mg	1.1	0.4	0.2	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	0.1	0.1	22.0	12.9	28.7	12.6	41.2	14.3	8.2	9.7
マンガン	mg	2.9	2.4	0.6	0.5	0.8	0.5	1.2	2.2	0.2	0.4	21.0	14.3	30.8	15.7	40.6	15.7	7.5	10.0
レチノール	μg	194.0	131.2	52.6	52.9	54.2	61.9	59.7	86.4	27.6	55.2	27.4	28.1	29.8	28.4	29.7	27.4	13.0	20.9
αカロテン	μg	471.9	585.0	97.8	233.7	102.8	206.7	261.2	444.6	10.1	71.2	24.2	34.9	28.0	36.7	38.3	41.5	5.4	19.1
βカロテン	μg	2323.8	2346.2	427.5	855.5	577.0	896.7	1254.4	1629.5	64.9	241.7	19.3	24.8	27.3	28.2	49.0	34.7	4.4	13.3
クリプトキサンチン	μg	723.1	2014.4	90.0	355.3	111.3	450.2	95.6	430.1	426.3	1654.5	25.4	29.7	25.6	29.3	31.7	31.0	15.9	30.7
βカロテン当量	μg	2962.3	2891.5	529.2	986.9	704.9	1001.4	1447.5	1849.7	280.8	931.1	19.8	24.7	27.5	28.1	46.0	33.2	6.8	17.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	450.0	288.6	98.2	99.9	119.4	116.7	181.1	170.6	51.4	97.1	23.6	21.7	27.7	20.5	38.5	22.7	10.3	15.5
ビタミンD	μg	4.7	5.4	1.1	2.2	1.0	1.7	2.5	4.6	0.2	0.4	25.6	27.1	26.1	26.9	41.1	31.3	6.6	14.4
αトコフェロール	mg	6.4	3.1	1.2	1.1	1.8	1.6	2.5	2.2	0.8	1.1	20.2	15.7	29.0	18.5	38.7	20.7	12.1	15.1
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	23.2	24.2	34.2	28.1	33.4	27.9	9.2	17.6
γトコフェロール	mg	9.2	5.8	2.1	2.2	2.6	3.0	3.6	4.2	0.9	1.7	23.9	23.3	27.6	25.7	37.6	27.5	10.9	18.1
δトコフェロール	mg	2.2	1.5	0.4	0.7	0.6	0.8	0.9	1.0	0.2	0.4	19.6	24.7	29.0	31.3	38.5	31.6	12.2	22.1
トコフェロール当量	mg	7.5	3.5	1.5	1.3	2.2	1.8	2.9	2.5	0.9	1.3	20.5	15.8	28.9	18.9	38.7	20.7	11.9	14.9
ビタミンK	μg	175.8	134.1	41.9	92.0	47.8	64.5	81.8	72.7	4.4	13.6	19.2	22.3	28.1	24.9	49.5	27.0	3.3	7.7
ビタミンB1	mg	1.0	0.4	0.2	0.1	0.3	0.2	0.5	0.3	0.1	0.1	19.5	13.0	27.9	17.1	45.0	20.0	7.6	9.8
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	0.3	0.2	0.4	0.3	0.4	0.2	0.1	0.1	23.4	16.2	29.9	16.0	37.1	14.5	9.6	11.0
ナイアシン	mg	14.7	6.3	2.1	1.6	4.1	3.4	7.7	4.6	0.7	1.2	15.9	11.5	27.3	20.0	51.9	20.4	5.0	6.9
ビタミンB6	mg	1.1	0.6	0.2	0.1	0.3	0.3	0.5	0.3	0.1	0.1	17.7	13.0	25.7	16.1	50.4	17.9	6.2	9.3
ビタミンB12	μg	5.0	5.6	1.0	2.5	1.3	2.8	2.5	4.3	0.1	0.3	22.1	22.6	26.4	24.8	45.9	28.4	5.6	12.3
葉酸	μg	272.0	130.5	59.8	52.2	76.6	57.0	113.9	66.0	21.6	35.3	22.3	14.6	27.9	15.4	42.5	16.3	7.4	10.4
パントテン酸	mg	6.0	2.4	1.4	0.9	1.8	1.2	2.3	1.2	0.5	0.6	23.4	14.2	28.4	15.0	39.8	14.6	8.4	9.2
ビタミンC	mg	99.6	91.8	16.4	22.3	30.4	51.6	39.4	33.1	13.4	37.0	17.4	19.5	27.6	22.4	46.0	25.9	9.0	18.6
飽和脂肪酸	g	21.7	10.8	4.5	4.0	5.6	6.5	8.0	6.0	3.6	5.7	22.3	17.9	25.4	18.5	37.7	21.1	14.7	19.9
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	12.5	4.7	3.9	7.4	8.9	10.6	7.9	2.8	4.2	19.9	15.9	27.4	19.7	41.7	21.3	11.0	15.5
多価不飽和脂肪酸	g	11.9	5.4	2.5	2.1	3.4	2.8	4.9	3.7	1.1	1.9	22.1	17.4	28.2	19.2	41.0	20.3	8.7	13.2
コレステロール	mg	407.0	239.1	102.6	119.6	125.8	131.0	147.2	135.8	31.4	63.8	23.0	23.8	29.7	24.4	38.7	25.0	8.6	16.7
水溶性食物繊維	g	3.1	1.7	0.6	0.6	0.9	0.7	1.1	0.8	0.4	0.7	19.3	17.7	30.1	20.0	38.6	22.0	12.0	15.2
不溶性食物繊維	g	8.4	4.0	1.9	1.6	2.3	1.7	3.4	1.8	0.8	1.1	22.6	14.6	27.7	14.1	41.8	17.0	7.9	10.5
総食物繊維	g	12.2	6.6	2.6	2.2	3.4	2.4	5.0	4.4	1.2	1.8	21.7	13.9	28.6	14.2	40.8	17.9	8.8	11.2
食塩相当量	g	9.4	3.7	1.9	1.6	3.1	2.0	4.0	2.3	0.4	0.6	20.5	14.4	32.8	15.7	42.3	16.5	4.5	6.5
アルコール	g	0.3	0.6	0.0	0.2	0.1	0.2	0.2	0.5	0.0	0.0	5.2	19.6	6.8	20.7	29.2	43.2	0.9	8.4
総脂肪酸	g	59.3	25.4	11.8	9.0	16.3	16.6	23.7	15.6	7.5	10.9	21.1	15.7	26.6	18.1	40.2	19.7	12.2	16.4
n-3系脂肪酸	g	1.8	1.3	0.3	0.3	0.5	0.6	0.9	1.2	0.1	0.3	19.9	19.2	27.1	23.0	44.9	25.9	8.0	14.3
n-6系脂肪酸	g	10.2	4.6	2.2	1.8	2.9	2.4	4.1	3.1	1.0	1.7	22.9	17.5	28.3	19.3	39.5	20.5	9.2	14.4



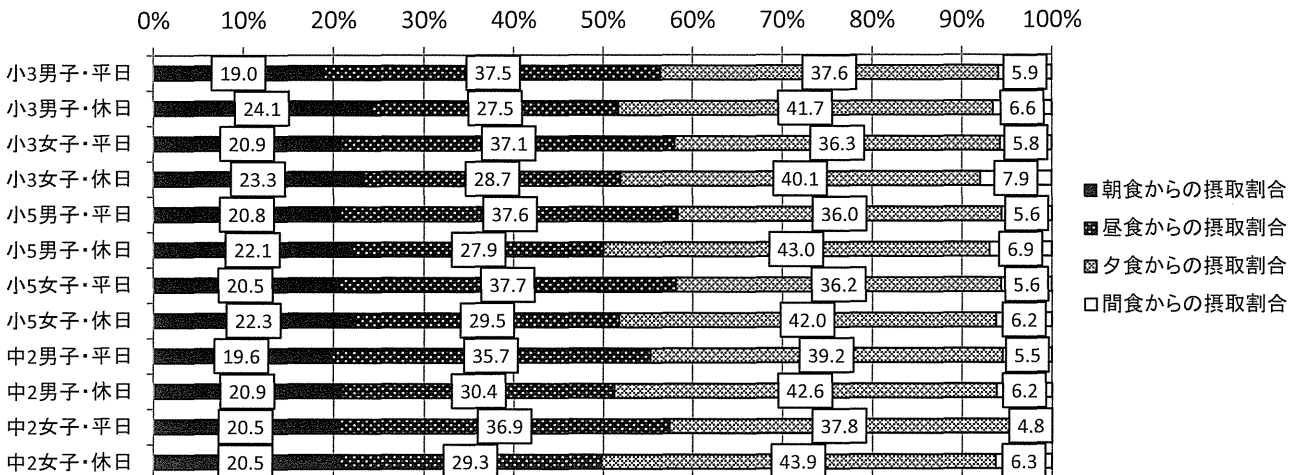
<図1>エネルギーの各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



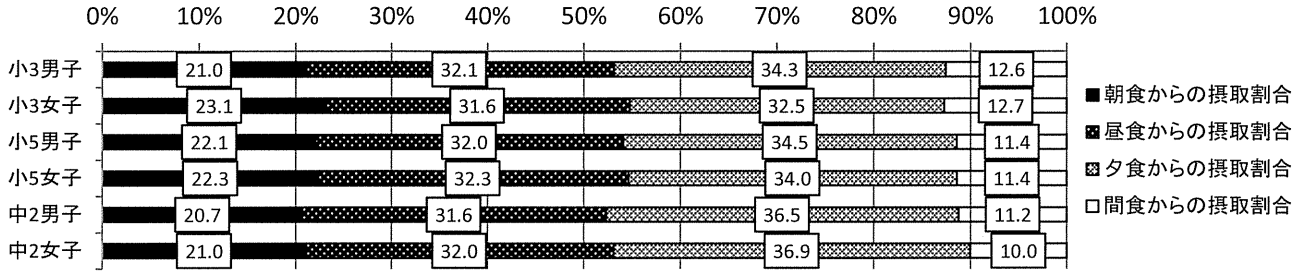
<図2>エネルギーの各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



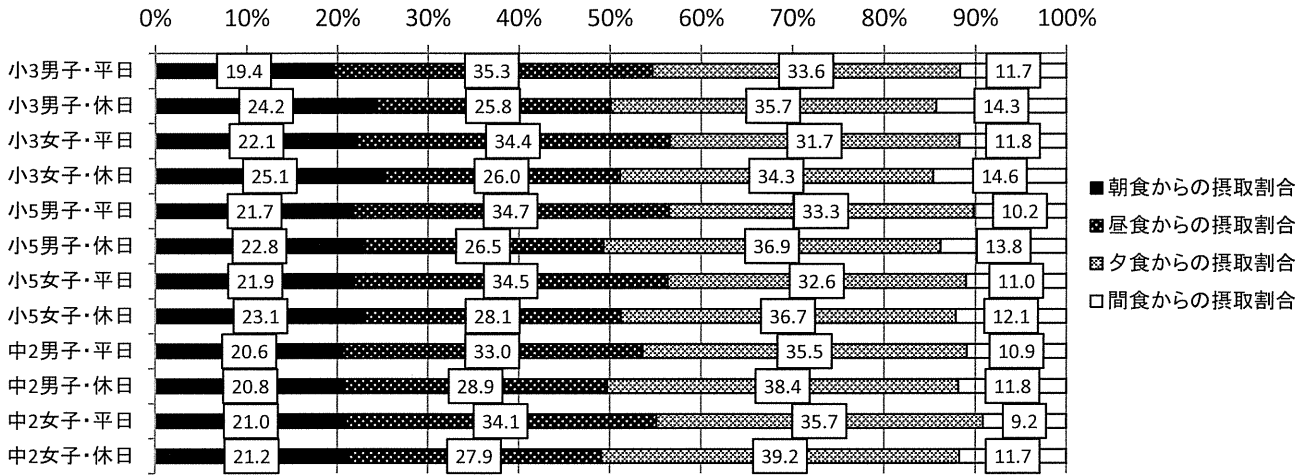
<図3>たんぱく質の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



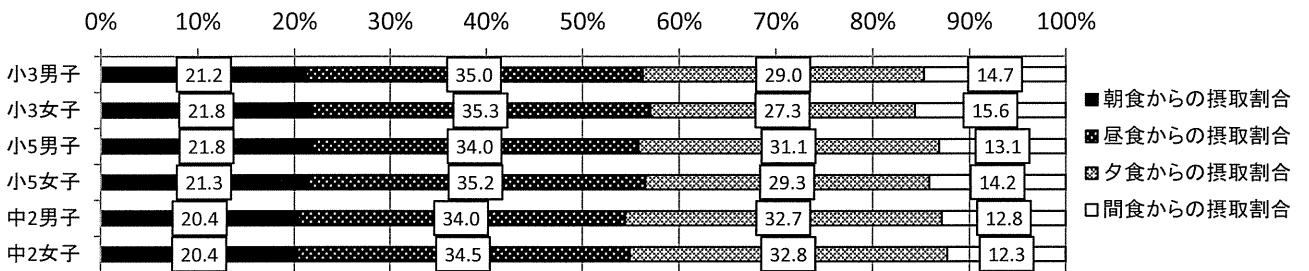
<図4>たんぱく質の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



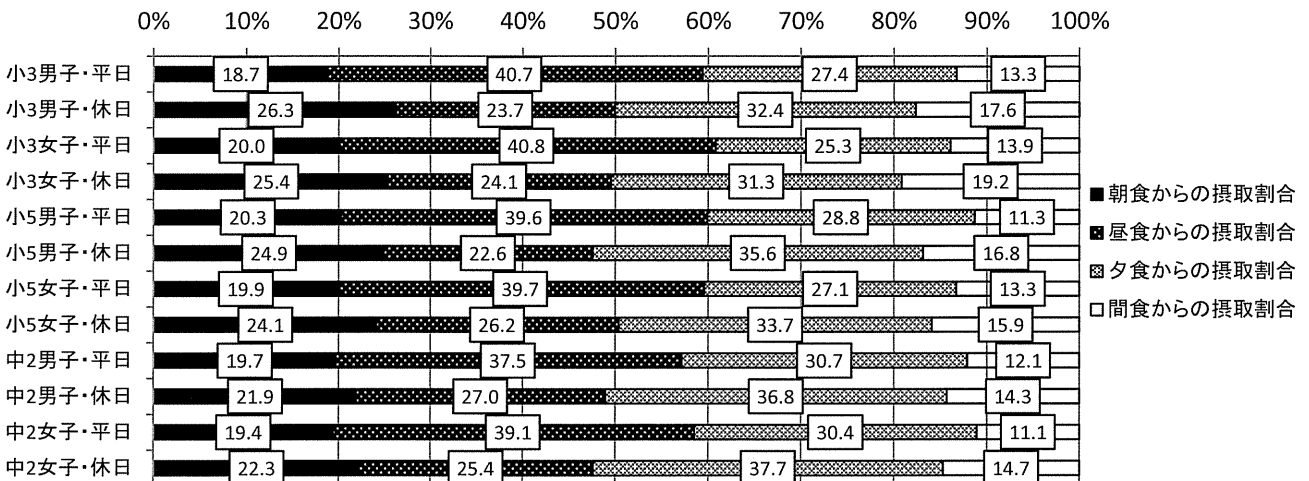
<図 5>脂質の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



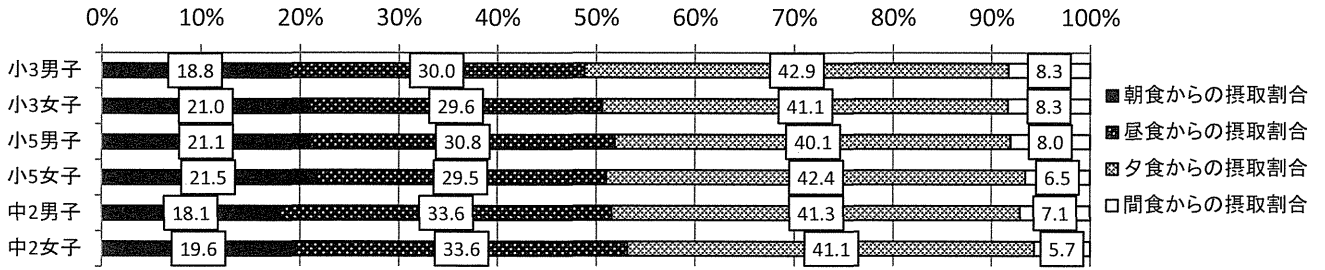
<図 6>脂質の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



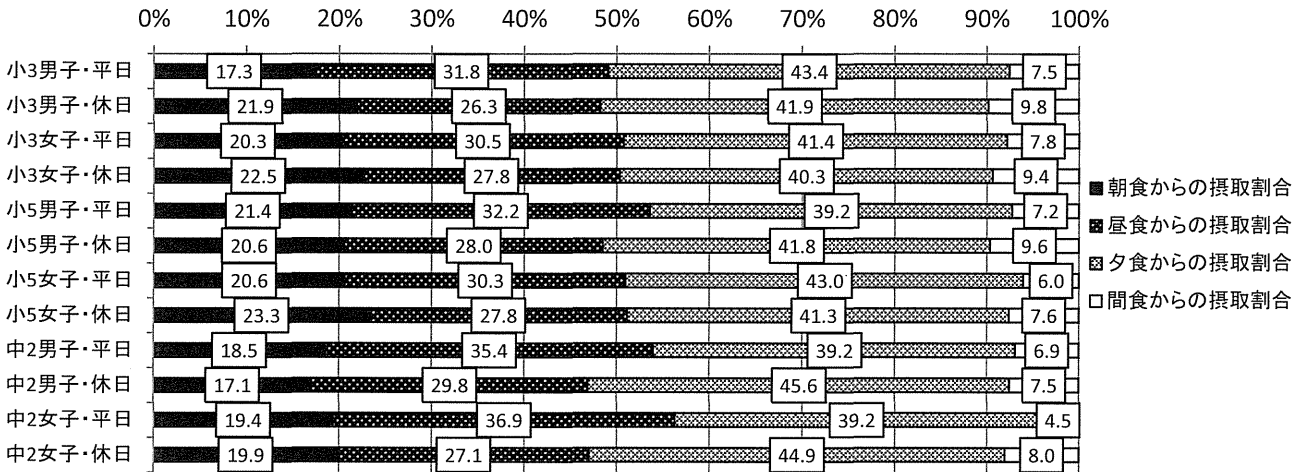
<図 7>飽和脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



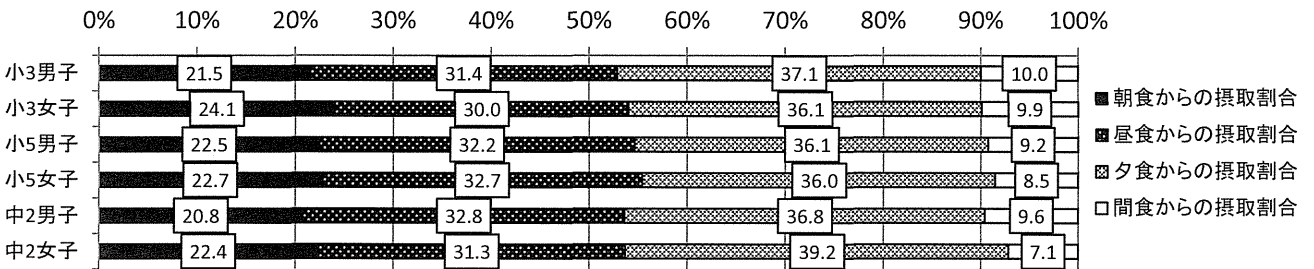
<図 8>飽和脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



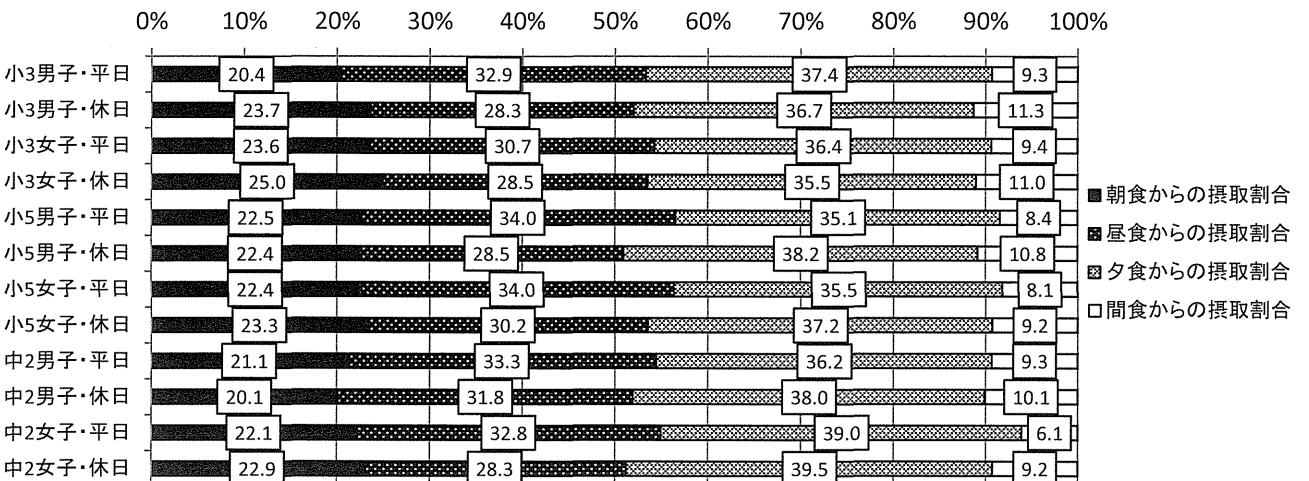
<図 9> n-3 系脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・3 日間平均



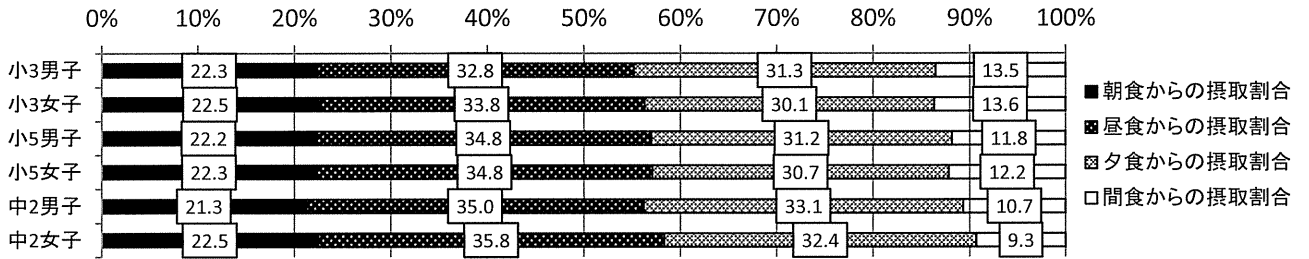
<図 10> n-3 系脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



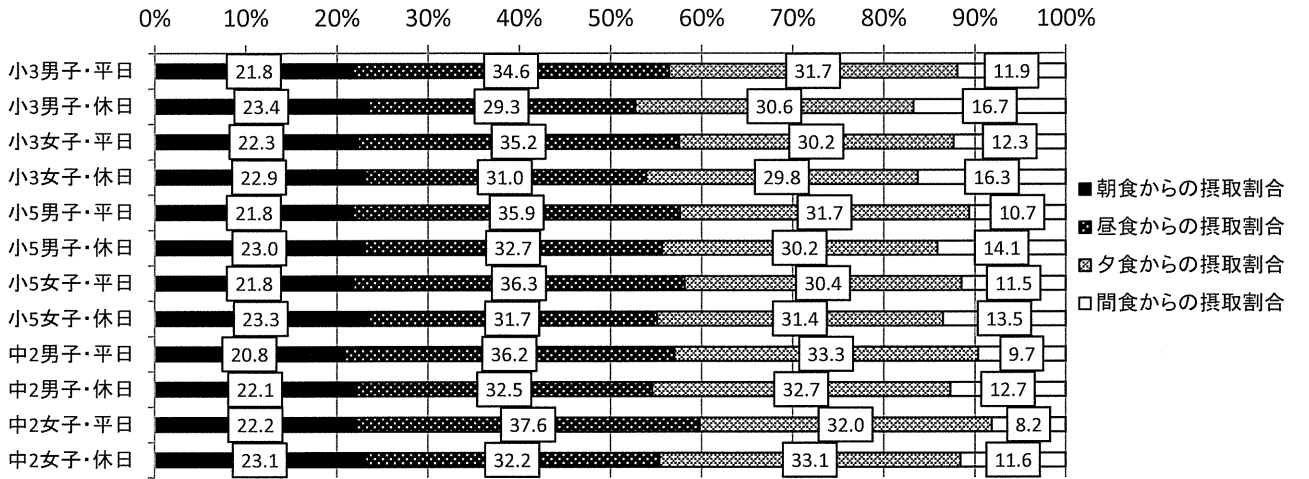
<図 11> n-6 系脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・3 日間平均



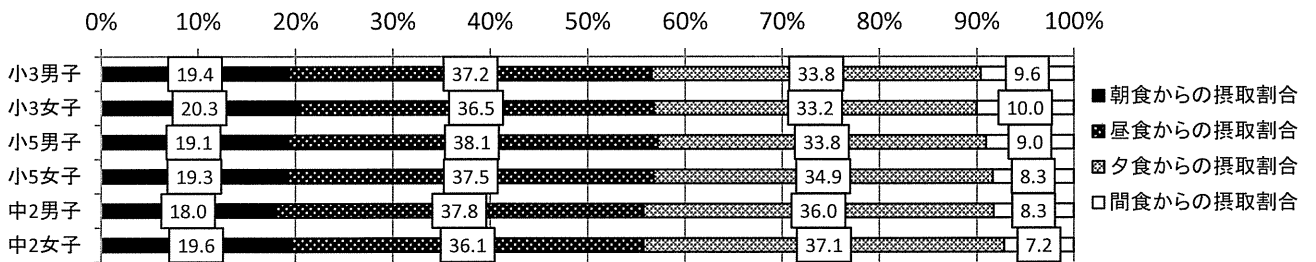
<図 12> n-6 系脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



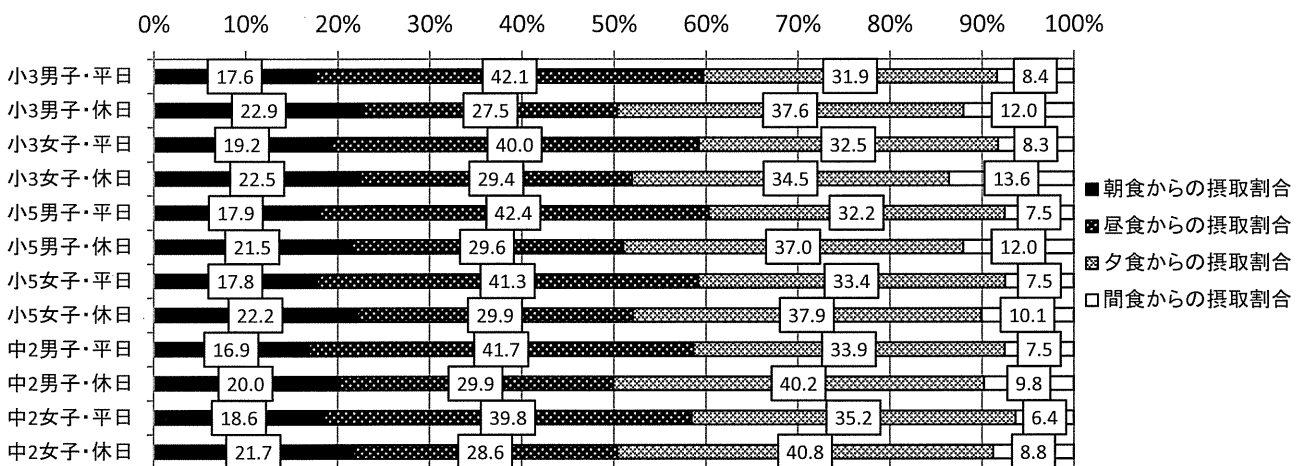
<図 13>炭水化物の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



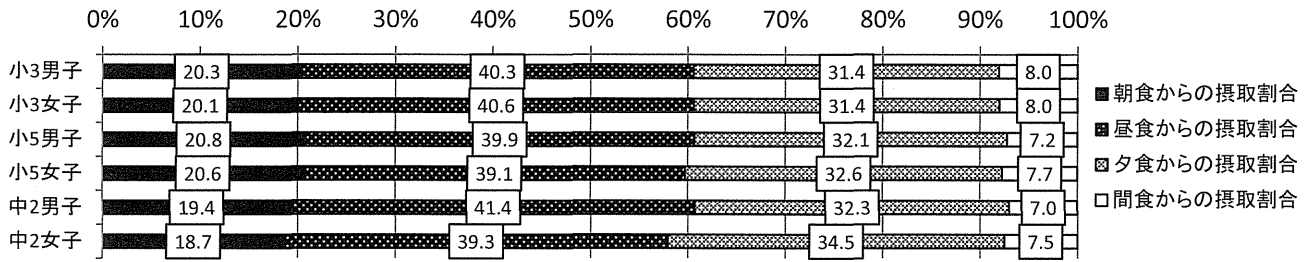
<図 14>炭水化物の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



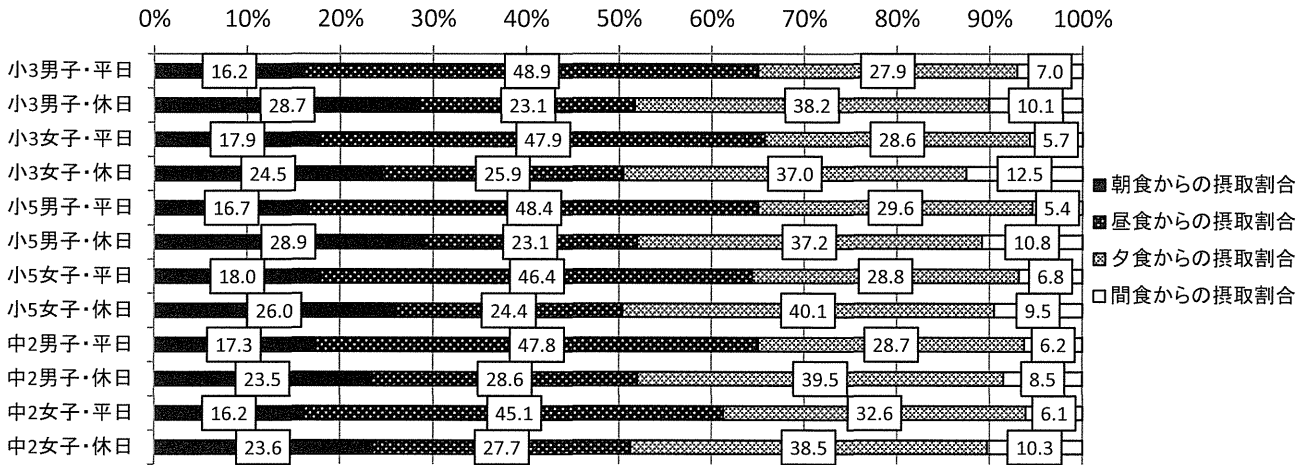
<図 15>食物繊維の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



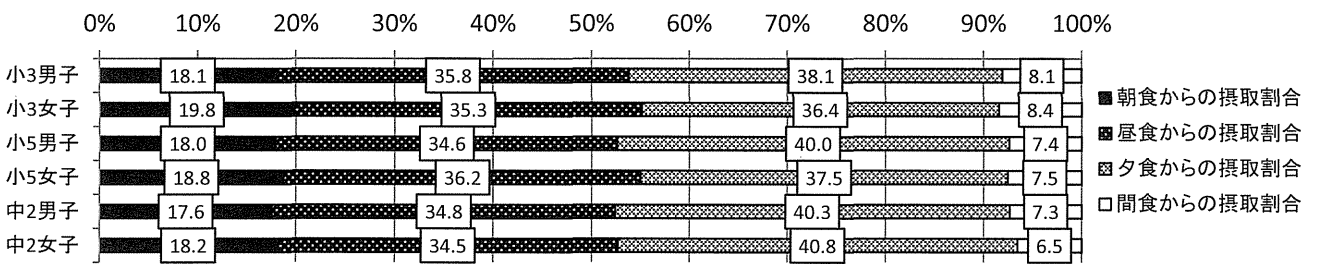
<図 16>食物繊維の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



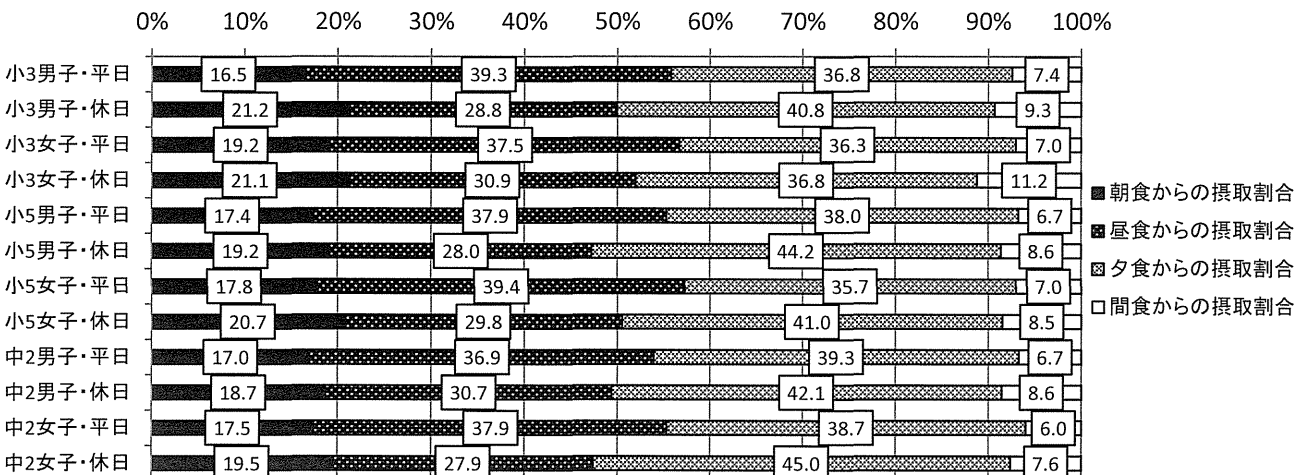
<図 17> ビタミン A の各食事からの摂取割合 (%)・3 日間平均



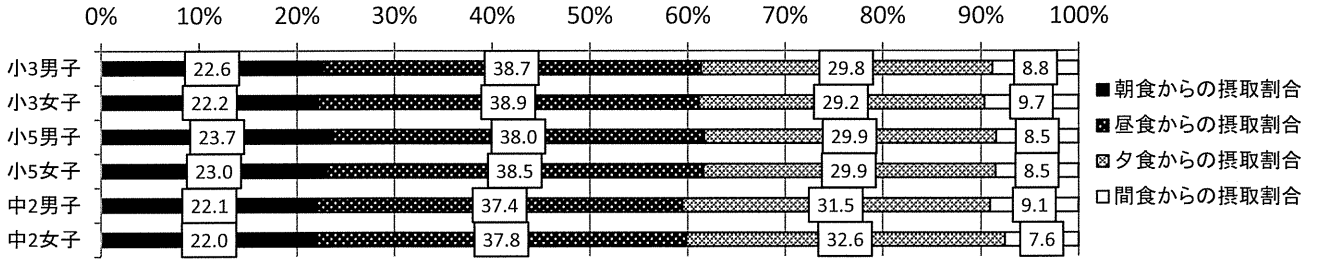
<図 18> ビタミン A の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



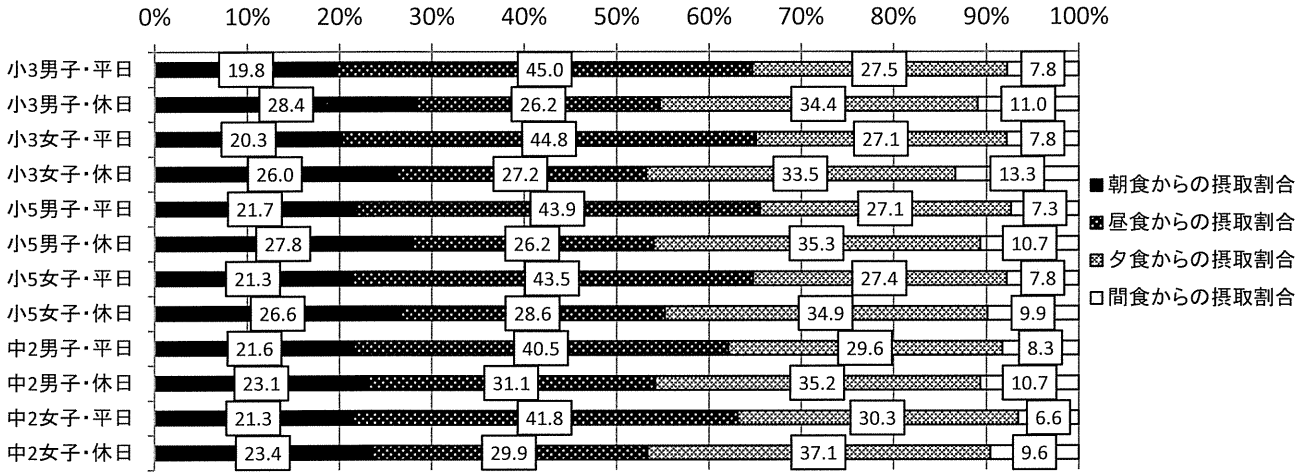
<図 19> ビタミン B1 の各食事からの摂取割合 (%)・3 日間平均



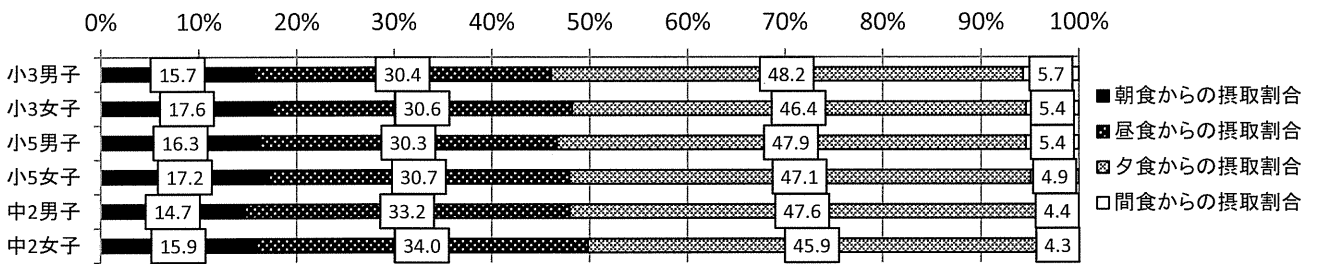
<図 20> ビタミン B1 の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



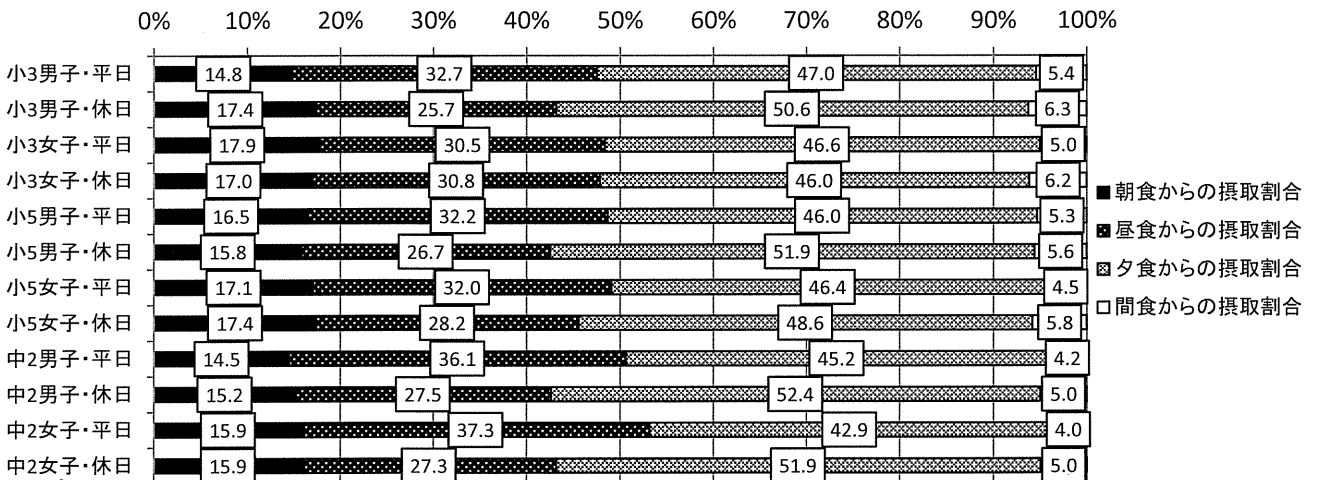
<図 21> ビタミン B2 の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



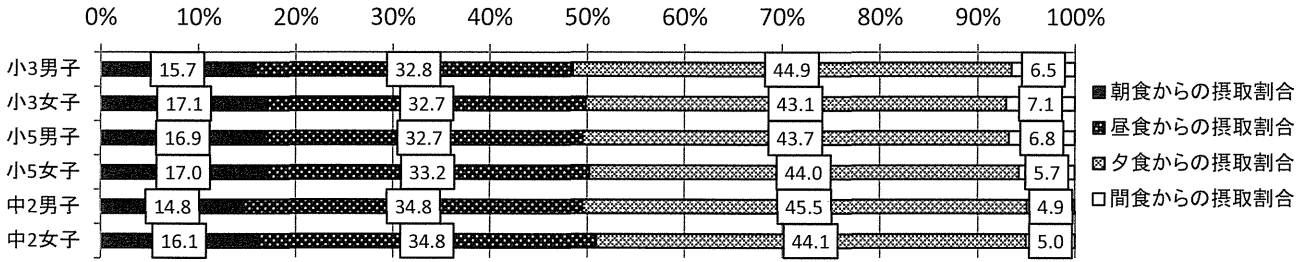
<図 22> ビタミン B2 の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



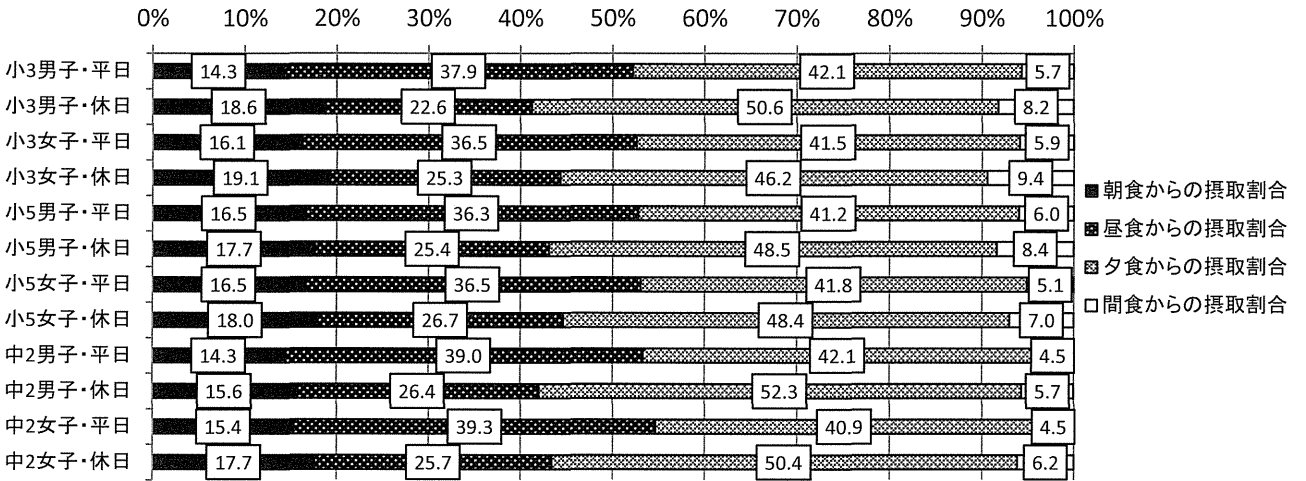
<図 23> ナイアシンの各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



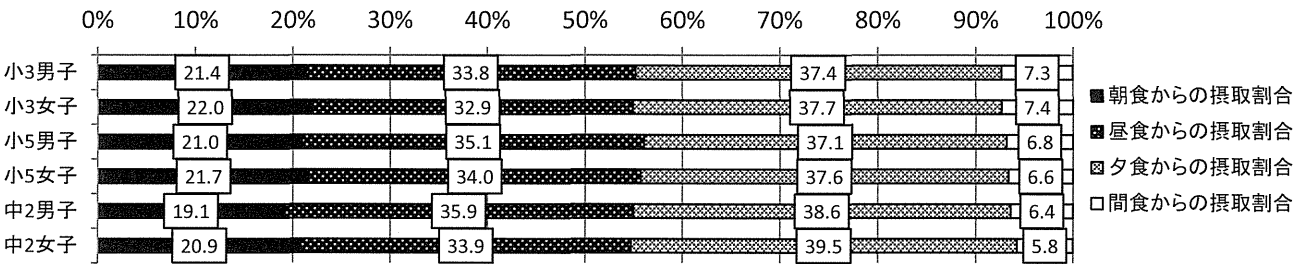
<図 24> ナイアシンの各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



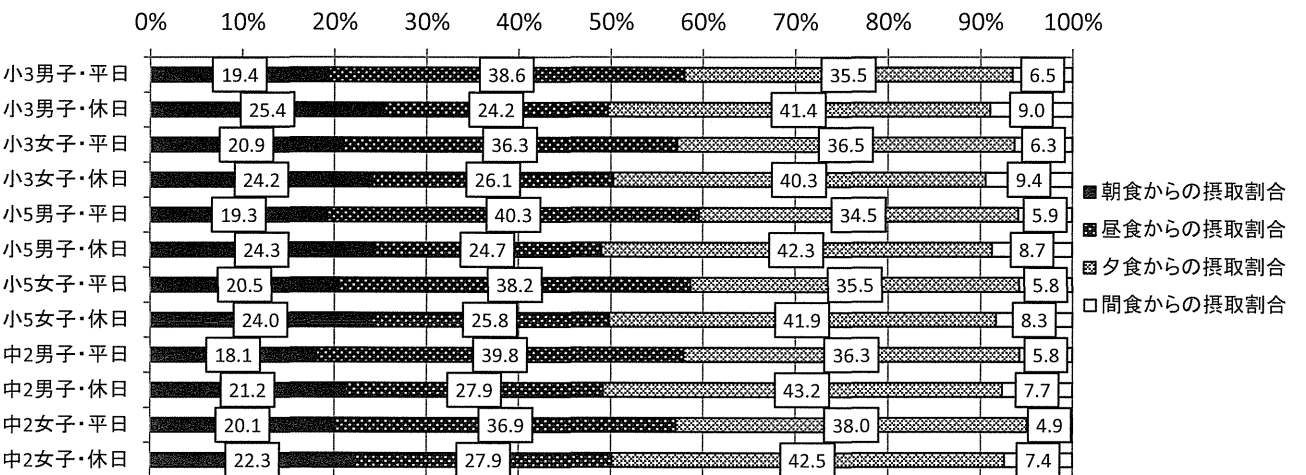
<図 25> ビタミン B6 の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



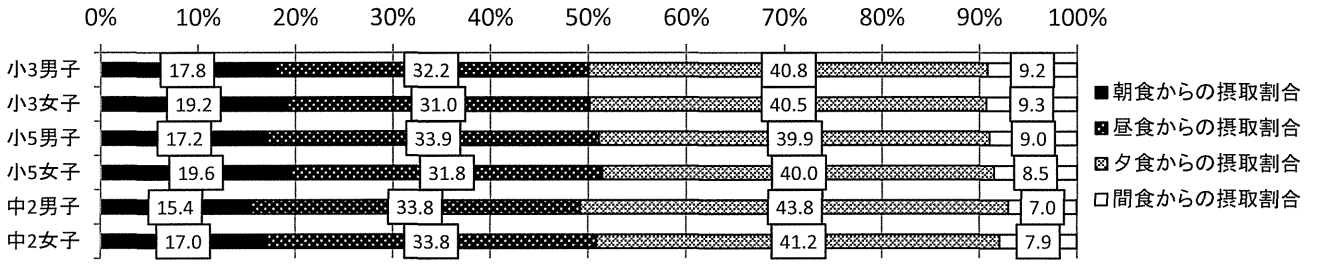
<図 26> ビタミン B6 の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



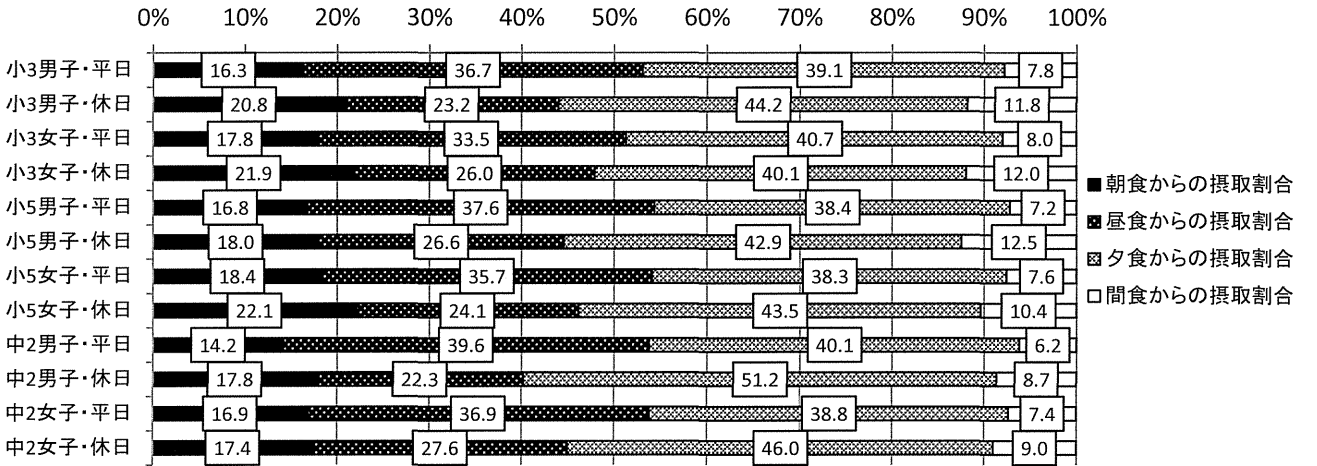
<図 27> 葉酸の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



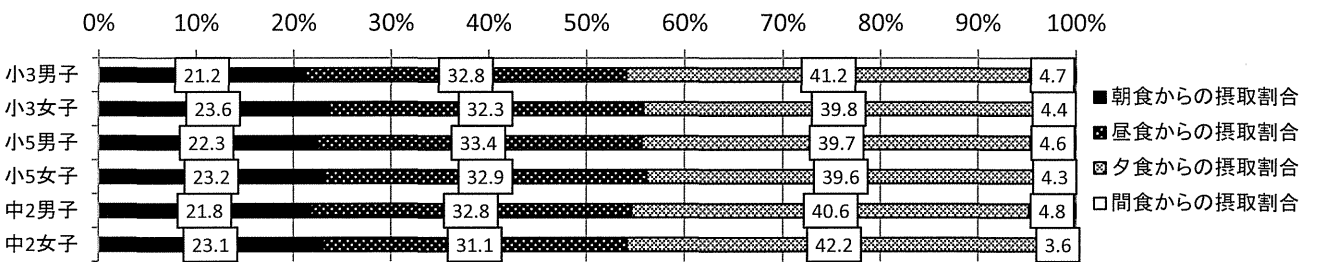
<図 28> 葉酸の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



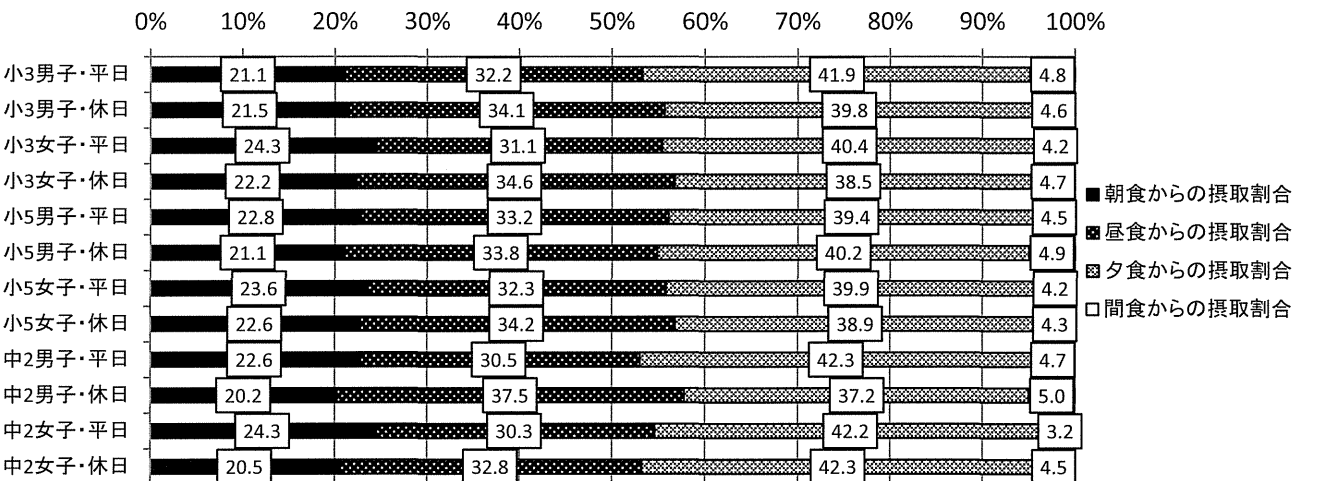
<図 29> ビタミン C の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



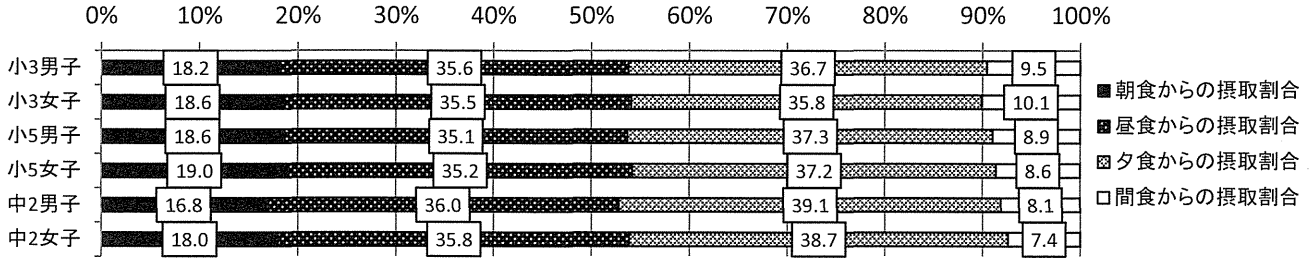
<図 30> ビタミン C の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



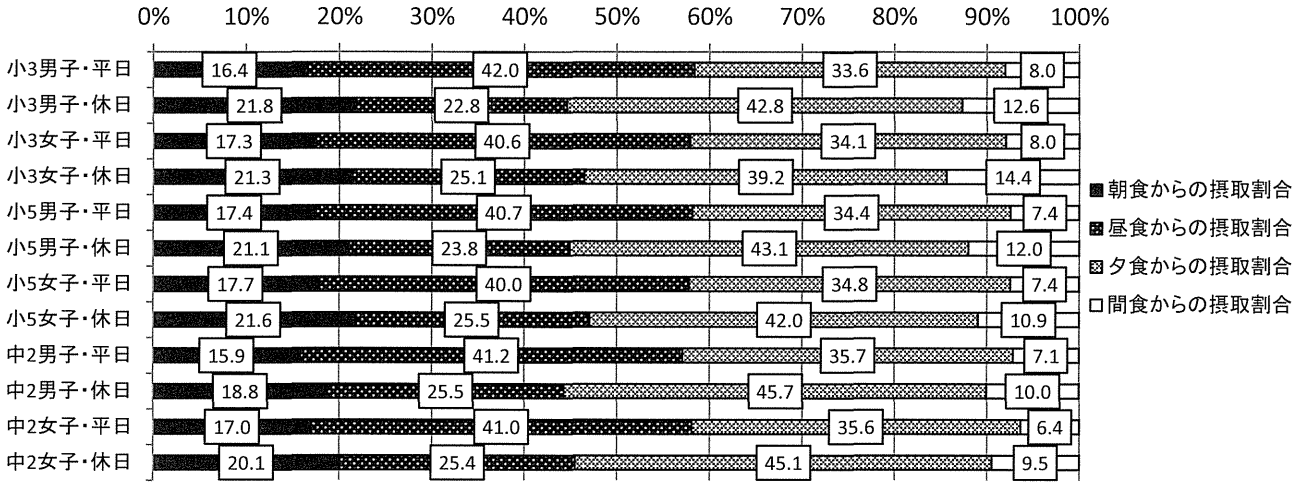
<図 31> 食塩 (相当量) の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



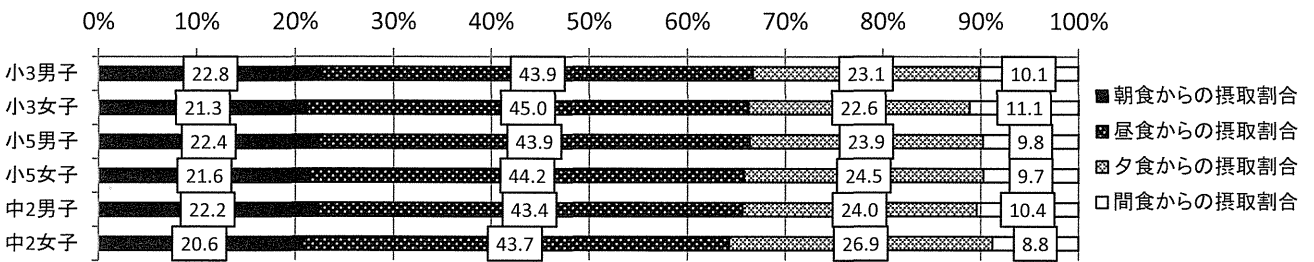
<図 32> 食塩 (相当量) の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



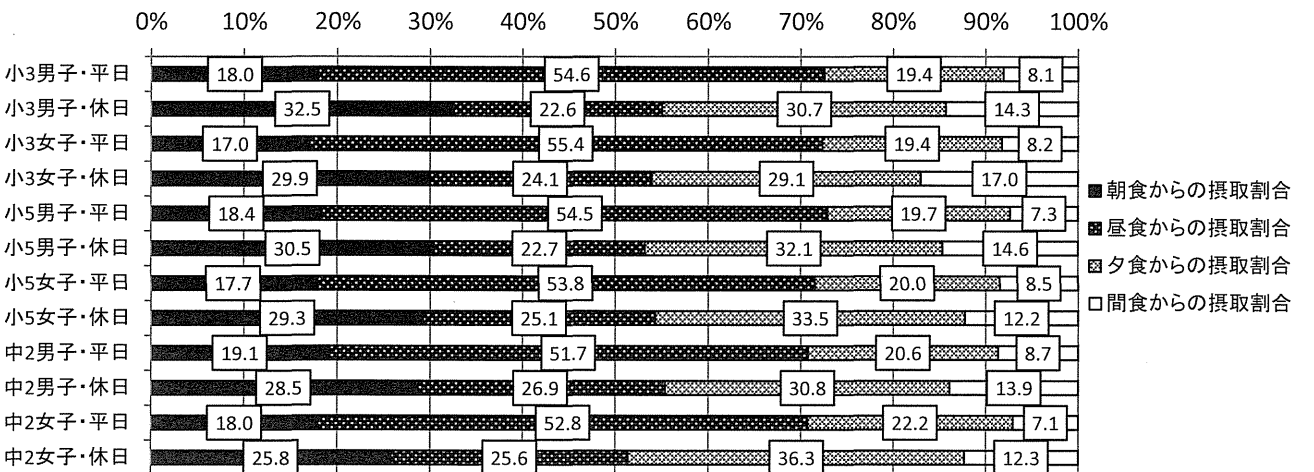
<図 33>カリウムの各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



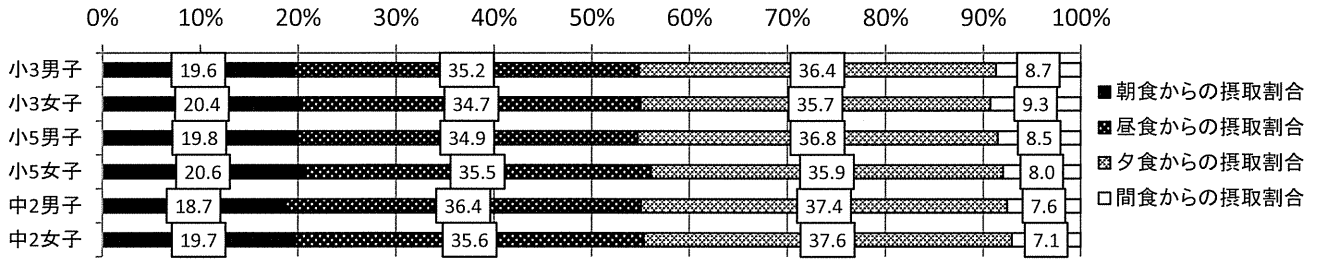
<図 34>カリウムの各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



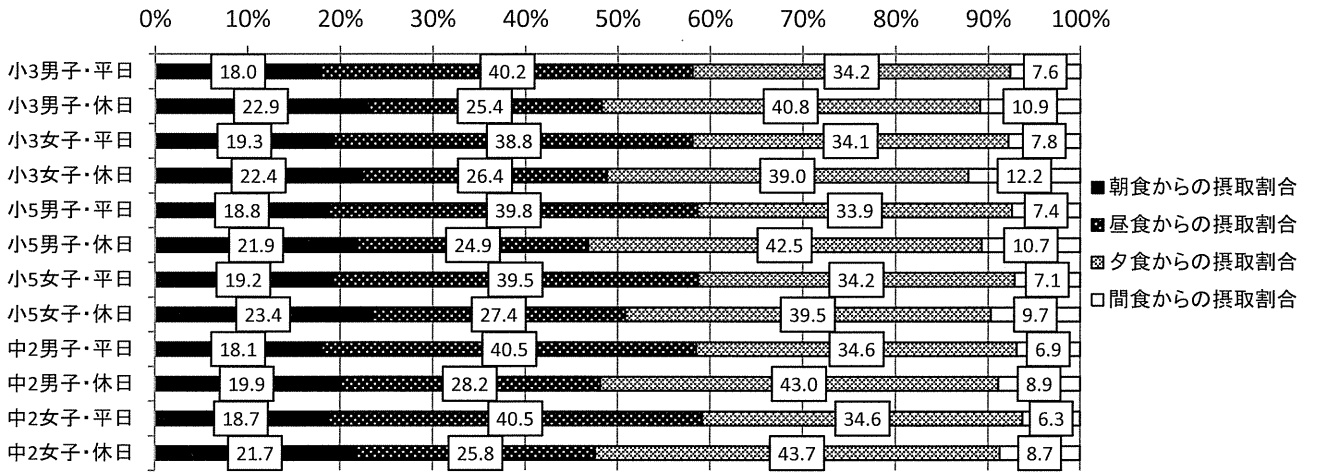
<図 35>カルシウムの各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



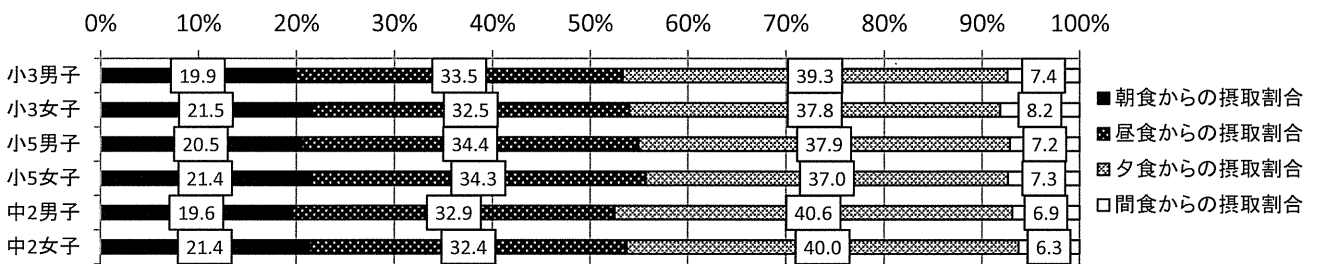
<図 36>カルシウムの各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



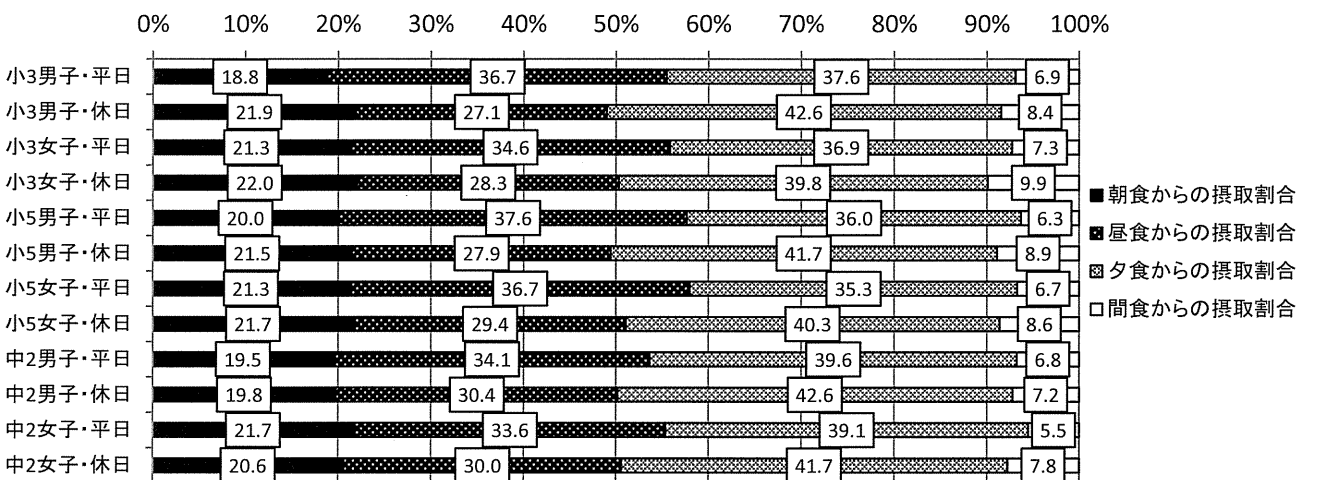
<図 37>マグネシウムの各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



<図 38>マグネシウムの各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



<図 39>鉄の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



<図 40>鉄の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較

＜表 92＞各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、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	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	304.1	91.9	63.6	50.3	105.0	53.1	129.6	52.2	5.9	21.4	19.1	15.8	33.1	17.8	44.8	16.9	1.3	4.3
その他米飯、粒状の穀類	g	7.4	12.2	0.6	4.5	6.2	7.6	0.6	4.4	0.0	0.1	2.1	12.4	29.6	31.0	0.8	4.9	0.4	3.3
めん類	g	65.0	55.7	4.7	19.9	36.0	39.0	22.6	34.8	1.6	8.6	3.3	10.9	23.1	20.8	15.1	21.0	1.3	6.5
パン類	g	40.2	34.4	23.4	25.1	12.4	18.4	0.8	5.1	3.6	11.4	32.9	31.3	17.0	25.0	0.8	4.9	4.3	11.1
その他の穀類加工品	g	14.5	23.7	3.1	10.2	2.5	6.2	5.4	14.4	3.4	10.4	9.0	17.1	20.4	25.3	21.4	22.9	6.3	13.4
いも類	g	44.0	30.6	3.1	6.7	15.6	11.0	22.9	25.5	2.4	12.4	6.2	13.3	41.4	21.5	34.4	24.7	2.6	9.1
砂糖及び甘味類	g	8.9	7.4	2.5	4.3	2.4	1.6	2.2	2.7	1.9	4.2	16.1	21.3	39.3	22.9	27.1	22.5	9.5	15.5
豆類	g	51.0	38.8	9.2	16.9	20.2	17.1	21.6	24.0	0.0	0.4	12.9	18.6	36.7	21.3	31.3	22.9	0.3	2.8
種実類	g	1.4	1.8	0.1	0.7	0.7	0.8	0.2	0.6	0.3	1.4	3.5	12.0	31.6	22.8	10.0	18.3	2.1	8.5
緑黄色野菜類	g	60.2	37.7	8.1	17.0	22.7	14.4	29.0	24.0	0.5	4.1	9.9	14.6	41.2	20.2	41.9	22.3	0.2	1.5
漬物類	g	2.1	4.6	0.3	1.7	0.9	2.1	0.9	3.5	0.0	0.0	1.9	8.7	8.3	14.7	5.4	14.0	0.4	3.8
その他の野菜類	g	132.7	62.1	13.0	18.8	52.8	20.3	65.9	42.7	1.0	7.4	8.1	10.0	41.8	14.3	47.4	15.2	0.6	3.2
果実類	g	60.7	65.0	19.9	28.9	9.0	12.6	11.5	24.9	20.4	41.3	20.0	27.4	16.5	21.1	13.9	21.0	12.1	19.5
果物(野菜)ジュース類	g	24.9	43.3	6.6	22.1	5.6	18.7	3.3	17.3	9.4	29.9	4.2	14.9	7.7	14.0	1.5	7.8	4.4	14.1
きのこ類	g	14.4	12.2	1.0	3.5	6.6	7.1	6.7	8.3	0.0	0.1	4.2	10.9	38.5	22.6	25.5	23.7	0.1	0.9
藻類	g	7.3	8.0	1.6	3.3	3.1	4.1	2.3	4.4	0.3	2.2	13.8	19.5	27.8	26.6	17.4	22.2	0.8	4.7
魚介類	g	42.4	32.7	3.5	7.6	10.3	9.0	28.3	29.3	0.4	1.8	7.3	13.9	25.3	22.1	37.2	27.9	0.4	1.7
肉類	g	89.4	45.4	11.4	16.2	23.2	15.1	53.5	36.2	1.3	6.5	12.9	14.4	31.7	17.0	51.8	20.2	1.0	4.6
卵類	g	38.9	24.2	15.4	16.5	9.9	10.7	13.0	14.3	0.7	2.7	26.7	25.3	18.7	21.5	24.5	21.9	1.3	4.1
乳類	g	247.7	112.6	67.5	74.0	147.6	29.9	14.6	40.5	18.1	37.1	23.9	22.2	54.1	15.4	5.2	10.9	6.2	10.8
動物性脂肪	g	1.6	1.8	0.6	1.3	0.3	0.6	0.4	0.9	0.3	1.0	8.7	17.5	15.9	18.5	7.2	13.8	4.3	12.1
植物性脂肪	g	10.8	6.8	2.3	3.0	3.2	2.6	4.5	4.5	0.7	1.6	19.8	20.0	34.8	20.7	33.1	21.2	5.1	11.1
菓子類	g	52.4	42.8	8.5	21.0	3.8	10.7	1.6	7.1	38.5	34.4	8.7	16.7	3.4	9.8	1.6	6.5	55.3	32.1
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	5.7	0.3	0.8	1.3	1.3	2.8	5.2	0.0	0.2	3.7	10.2	36.2	26.3	26.6	27.6	0.2	2.5
お茶類	g	184.9	205.3	45.2	65.6	16.7	28.5	86.8	95.7	36.2	85.3	14.8	20.1	5.1	9.4	26.8	27.9	9.8	16.9
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	52.9	93.1	4.3	14.4	5.5	21.8	5.7	24.4	37.4	84.1	4.1	15.6	2.0	7.4	2.1	10.1	15.2	26.0
調味料類	g	101.4	70.8	13.0	28.3	34.9	36.6	52.9	41.1	0.7	2.6	13.0	13.5	36.0	16.1	50.2	16.1	0.9	3.0
加工食品類	g	14.3	19.2	2.7	7.3	5.2	9.4	6.4	14.7	0.0	0.0	6.2	14.5	10.3	15.4	7.5	14.6	0.0	0.0

＜表 93＞各食事からの食品群摂取量と摂取割合（％）、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	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	270.4	91.4	57.0	47.3	98.6	52.6	113.1	53.1	1.7	10.4	19.0	16.9	33.3	18.3	43.3	19.8	0.4	2.3
その他米飯、粒状の穀類	g	7.7	26.1	2.2	16.7	4.4	6.1	1.1	13.0	0.0	0.5	1.9	12.2	23.2	27.5	0.7	6.3	0.2	2.7
めん類	g	64.0	50.1	4.6	16.1	33.7	34.9	23.8	37.2	1.9	8.2	3.0	9.2	23.8	22.9	16.2	21.9	1.9	7.4
パン類	g	39.8	28.1	23.2	20.9	13.5	16.8	1.0	5.0	2.1	6.5	33.2	28.2	18.1	22.2	1.4	6.0	3.2	9.3
その他の穀類加工品	g	12.8	15.2	4.2	11.5	2.9	5.5	3.3	5.5	2.4	6.6	10.4	18.8	20.9	22.8	19.2	21.0	8.2	16.1
いも類	g	46.7	33.5	4.8	11.1	16.1	11.6	22.3	24.7	3.5	13.9	8.2	13.7	40.2	23.2	34.6	24.7	3.3	9.9
砂糖及び甘味類	g	8.6	6.4	2.7	5.0	2.2	1.6	2.1	2.4	1.5	2.6	18.6	19.2	37.3	22.0	26.4	21.5	9.3	14.5
豆類	g	51.6	38.1	10.7	20.1	16.2	14.5	22.5	24.2	2.1	13.0	14.3	20.4	33.3	20.8	30.2	24.5	1.8	7.7
種実類	g	1.5	2.9	0.4	2.1	0.4	0.5	0.3	0.7	0.4	1.7	5.8	15.4	27.0	21.4	8.4	16.6	2.9	11.1
緑黄色野菜類	g	58.4	34.1	9.5	15.2	20.9	14.6	28.0	21.8	0.1	0.4	12.8	15.5	38.8	20.0	41.9	22.5	0.3	2.8
漬物類	g	1.8	4.8	0.4	2.1	0.5	1.8	0.9	3.4	0.0	0.3	2.8	10.7	5.0	12.4	3.8	13.0	0.6	4.6
その他の野菜類	g	130.0	60.3	15.9	21.5	47.4	19.0	66.6	41.0	0.2	1.1	10.5	11.9	40.1	16.0	47.6	17.0	0.1	0.7
果実類	g	65.8	63.7	17.0	30.4	8.1	11.8	12.7	25.7	28.1	42.9	15.7	26.6	18.7	23.9	14.8	20.3	19.3	26.4
果物(野菜)ジュース類	g	29.4	57.8	6.8	22.9	5.2	16.0	6.1	25.7	11.3	33.1	5.2	16.8	6.4	12.8	3.5	13.0	5.3	13.5
きのこ類	g	11.5	10.0	1.0	2.3	4.9	5.3	5.6	7.1	0.0	0.0	4.9	11.5	35.9	21.5	24.4	23.3	0.0	0.0
藻類	g	8.6	8.6	1.6	3.8	3.5	4.4	3.1	6.3	0.4	3.6	13.0	19.8	27.2	26.1	16.2	21.5	1.5	7.9
魚介類	g	42.9	36.2	5.5	11.8	10.6	10.0	25.9	29.6	0.9	3.4	9.7	16.3	26.2	24.3	36.9	26.5	1.8	6.5
肉類	g	83.8	41.7	14.1	13.6	20.2	12.8	48.7	36.1	0.7	3.6	17.3	16.0	30.3	17.2	48.8	20.7	0.5	2.6
卵類	g	41.2	22.6	16.6	15.3	12.2	11.4	11.6	11.7	0.7	2.5	27.9	23.9	22.2	19.2	23.9	21.2	2.3	7.0
乳類	g	227.1	93.0	50.3	64.2	148.0	24.2	11.0	30.4	17.8	36.2	20.7	21.7	57.4	16.0	4.3	9.4	6.6	12.2
動物性脂肪	g	1.8	2.6	0.6	1.7	0.4	1.0	0.3	0.9	0.4	1.3	7.9	16.7	12.5	18.1	7.6	16.7	5.3	13.9
植物性脂肪	g	11.3	6.6	3.0	3.0	3.1	2.6	4.5	4.0	0.7	1.9	24.0	20.7	34.7	26.2	33.1	26.8	4.1	9.1
菓子類	g	55.0	41.4	6.3	14.4	5.1	13.7	1.2	5.9	42.5	33.1	6.2	13.6	3.8	9.7	1.2	5.8	64.5	30.8
アルコール類(調味料由来)	g	3.5	4.3	0.3	1.0	1.1	1.1	2.1	4.0	0.0	0.1	3.8	10.6	34.6	25.2	25.3	25.4	0.4	2.9
お茶類	g	200.6	202.1	43.9	65.0	25.9	35.6	86.2	104.0	44.6	70.0	13.3	18.5	6.5	9.5	26.2	26.0	13.4	19.8
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	37.8	74.2	5.5	18.1	5.4	24.2	4.4	23.1	22.6	52.7	3.9	14.9	1.4	6.0	1.4	7.3	9.0	20.2
調味料類	g	90.2	66.5	15.9	33.8	28.5	26.9	45.4	46.2	0.4	1.5	16.1	16.3	35.3	17.5	48.0	18.4	0.7	2.5
加工食品類	g	16.0	27.8	3.4	12.9	5.3	10.4	7.3	21.5	0.0	0.0	7.7	16.2	9.3	15.8	8.0	15.4	0.0	0.0

＜表 94＞各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、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	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	347.2	118.8	80.0	56.9	115.2	66.1	147.3	64.8	4.6	17.9	21.5	15.1	30.8	20.1	44.8	18.6	1.3	5.2
その他米飯、粒状の穀類	g	8.8	24.5	1.4	9.5	5.2	9.3	2.2	11.9	0.0	0.4	1.6	7.7	20.9	29.5	1.4	6.3	0.2	1.4
めん類	g	65.0	52.0	3.6	14.1	37.3	41.0	23.3	34.3	0.8	5.7	1.8	7.5	21.6	21.9	13.4	18.8	1.1	5.7
パン類	g	51.8	38.5	22.0	23.9	24.2	26.7	1.1	5.1	4.5	9.9	27.6	29.4	23.8	26.0	1.5	6.3	4.7	10.7
その他の穀類加工品	g	17.2	19.4	4.0	10.9	4.1	7.2	4.6	8.3	4.4	13.3	9.9	17.0	28.0	26.9	16.7	20.6	8.4	14.3
いも類	g	54.1	37.8	5.0	10.5	18.4	13.6	26.4	28.7	4.3	15.3	7.8	13.2	41.1	21.6	32.4	23.6	3.6	9.7
砂糖及び甘味類	g	12.2	9.0	3.1	5.7	3.5	2.8	2.6	2.7	3.0	5.4	15.8	20.8	38.4	21.8	24.1	19.0	13.0	18.6
豆類	g	61.2	38.7	11.5	18.3	22.4	19.1	26.9	24.1	0.4	2.6	12.8	17.9	34.0	21.4	32.6	23.4	0.7	4.2
種実類	g	1.5	1.7	0.3	1.0	0.6	0.8	0.4	0.8	0.2	0.9	5.8	13.4	25.6	22.2	10.8	19.6	1.7	6.8
緑黄色野菜類	g	70.1	39.2	8.8	12.6	27.6	19.3	33.6	28.0	0.1	0.6	11.7	13.4	40.2	19.1	41.1	21.2	0.1	0.7
漬物類	g	2.4	4.6	0.4	2.2	1.0	2.4	1.0	3.2	0.1	0.6	2.0	10.3	8.5	15.5	4.9	12.2	0.9	5.0
その他の野菜類	g	163.5	69.3	18.3	22.3	60.4	23.4	84.0	49.5	0.7	4.3	10.7	11.7	38.6	13.8	49.4	15.4	0.4	1.9
果実類	g	80.3	86.0	22.2	34.2	17.7	30.5	11.9	27.2	28.4	49.3	18.1	24.4	22.1	24.3	14.9	19.9	14.6	23.8
果物(野菜)ジュース類	g	20.4	42.1	6.0	23.4	5.6	15.9	2.5	14.5	6.4	25.8	3.4	12.7	11.0	16.1	1.1	5.8	2.5	8.6
きのこ類	g	15.8	13.2	1.1	2.8	7.0	7.9	7.7	9.4	0.0	0.0	5.7	13.6	36.0	23.0	27.1	24.5	0.2	2.8
藻類	g	9.9	12.3	2.1	4.6	3.7	5.4	3.8	9.0	0.3	2.6	13.6	19.8	28.1	27.7	18.2	22.0	0.8	4.9
魚介類	g	46.9	34.4	6.3	13.8	11.7	13.9	28.1	27.1	0.8	5.7	10.3	18.5	27.4	24.2	38.1	26.5	1.5	6.1
肉類	g	108.3	47.0	15.0	13.8	25.7	17.9	65.7	40.9	1.8	6.7	14.8	12.8	29.5	16.2	52.4	19.0	1.5	5.3
卵類	g	44.9	26.4	20.4	18.1	12.0	11.9	11.6	13.2	0.9	2.9	33.4	26.7	21.4	20.3	20.8	20.8	3.2	9.8
乳類	g	256.0	122.4	69.0	80.5	145.2	30.5	17.0	42.2	24.7	47.0	22.0	22.2	53.3	18.1	5.6	10.9	7.1	13.0
動物性脂肪	g	2.0	2.4	0.4	0.9	0.6	1.1	0.6	1.4	0.4	1.2	6.3	14.4	19.0	20.8	8.5	15.6	4.2	12.2
植物性脂肪	g	14.0	8.4	3.2	3.4	4.6	4.0	5.2	5.5	0.9	2.1	21.5	18.7	36.5	21.6	31.2	23.1	5.0	11.2
菓子類	g	46.5	42.1	5.3	13.2	2.7	7.9	1.5	6.7	37.0	38.0	4.5	10.5	2.7	7.9	1.8	7.7	50.2	33.9
アルコール類(調味料由来)	g	4.5	5.1	0.2	0.7	1.4	1.4	2.8	4.5	0.0	0.2	3.9	9.6	37.5	25.8	29.1	26.7	0.8	4.9
お茶類	g	217.9	216.5	55.5	78.1	22.2	37.8	108.7	130.4	31.5	58.1	17.5	21.1	4.5	7.9	28.4	29.0	10.3	18.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	27.4	47.8	2.9	13.9	6.0	24.8	1.3	8.2	17.2	39.8	3.0	12.4	2.0	7.8	0.8	5.0	8.5	17.6
調味料類	g	96.0	63.3	15.9	26.5	34.2	30.7	45.0	43.3	0.9	4.1	16.3	13.7	35.9	16.1	46.7	16.4	1.0	3.6
加工食品類	g	23.3	33.2	3.6	10.0	9.9	21.1	8.7	18.7	1.1	10.7	8.0	16.9	10.4	16.6	7.5	14.1	0.7	4.8

〈表 95〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、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	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	305.8	107.8	73.1	57.2	105.0	67.5	125.9	53.7	1.9	9.9	22.1	18.3	31.3	20.7	43.6	18.6	0.5	2.4
その他米飯、粒状の穀類	g	7.8	17.1	1.1	8.5	5.3	7.8	1.3	8.1	0.0	0.0	2.0	8.1	23.0	30.1	1.5	7.2	0.0	0.0
めん類	g	63.1	55.3	2.8	12.1	37.0	39.2	22.4	37.7	0.9	6.8	2.4	8.9	23.0	22.1	15.0	20.4	0.7	4.8
パン類	g	49.2	36.6	23.1	25.2	21.0	24.8	1.3	6.2	3.8	9.0	31.7	31.5	21.6	26.7	1.5	6.5	4.6	10.3
その他の穀類加工品	g	12.6	15.6	2.0	7.5	3.7	8.5	4.3	6.9	2.7	7.5	7.9	15.5	23.0	24.3	20.2	21.9	9.0	17.3
いも類	g	51.9	33.0	6.7	13.2	16.8	13.8	25.7	25.9	2.7	13.2	9.6	14.5	38.4	21.6	36.2	23.5	2.9	9.2
砂糖及び甘味類	g	10.6	7.6	2.6	4.0	3.2	2.7	2.5	3.1	2.3	4.5	16.1	19.0	38.9	22.2	25.9	19.6	11.6	17.0
豆類	g	49.4	32.4	9.7	14.5	18.8	17.2	20.5	22.5	0.3	2.0	15.6	20.0	33.0	23.2	29.1	23.9	0.8	4.1
種実類	g	1.7	3.0	0.4	1.8	0.7	1.0	0.5	1.8	0.2	1.4	7.2	15.1	28.8	24.6	10.2	17.6	1.7	8.0
緑黄色野菜類	g	72.2	37.9	11.3	17.6	25.1	15.1	35.2	26.6	0.5	6.3	13.1	15.3	39.1	18.4	42.3	20.3	0.2	2.0
漬物類	g	3.7	6.6	0.5	1.7	0.9	2.2	2.0	5.1	0.4	2.8	3.3	10.2	7.8	14.9	7.9	15.8	1.2	6.2
その他の野菜類	g	151.1	64.6	17.3	19.3	56.3	21.1	76.9	50.3	0.5	3.4	10.6	10.1	40.1	14.6	47.1	16.9	0.4	2.4
果実類	g	70.0	67.1	20.3	32.0	16.5	29.4	12.3	28.0	20.8	35.3	18.2	24.0	19.4	21.8	12.1	17.2	15.2	22.6
果物(野菜)ジュース類	g	28.3	54.6	8.8	31.3	4.0	12.0	2.2	11.8	13.3	33.2	4.3	13.1	8.6	15.3	1.3	6.2	6.4	14.0
きのこ類	g	13.1	11.3	1.6	4.1	6.2	7.7	5.4	7.4	0.0	0.1	7.4	17.2	36.6	27.0	21.2	23.0	0.0	0.4
藻類	g	9.5	10.6	2.3	5.0	4.0	7.2	3.2	6.5	0.1	0.5	15.0	19.6	23.3	25.8	17.4	22.2	0.6	4.2
魚介類	g	46.0	33.4	5.3	11.2	10.4	10.9	30.0	28.5	0.4	2.3	11.2	18.9	23.0	22.0	39.0	26.2	0.6	3.8
肉類	g	92.0	42.7	14.0	15.8	23.9	15.4	53.2	34.5	0.9	4.3	14.3	14.0	31.7	19.2	51.0	21.1	1.1	4.6
卵類	g	45.0	23.6	20.5	17.0	11.8	12.1	11.5	13.2	1.2	5.0	34.9	26.8	20.6	21.6	21.6	21.6	3.2	9.4
乳類	g	233.5	126.5	53.7	71.6	143.7	32.9	20.5	50.6	15.6	38.0	20.7	20.8	55.6	18.0	6.4	11.7	5.6	11.1
動物性脂肪	g	2.2	2.7	0.7	1.6	0.6	1.0	0.5	1.0	0.5	1.3	8.4	16.5	18.1	21.1	8.2	14.6	5.2	12.6
植物性脂肪	g	12.7	7.8	3.1	3.8	4.0	3.1	4.8	4.2	0.8	2.6	20.4	19.0	36.8	21.4	33.0	22.3	4.1	10.4
菓子類	g	45.9	37.2	3.6	12.4	2.5	7.9	2.3	9.0	37.5	34.8	4.6	11.6	2.6	7.7	2.0	7.6	58.5	34.2
アルコール類(調味料由来)	g	3.9	4.8	0.3	0.8	1.2	1.2	2.5	4.3	0.0	0.2	3.5	9.2	34.9	25.6	26.3	25.4	0.6	4.3
お茶類	g	226.7	204.8	60.1	67.3	23.4	35.6	89.1	101.6	54.1	85.4	19.6	19.6	5.6	8.8	26.5	27.1	14.6	20.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	32.4	64.9	3.8	16.0	7.1	23.3	2.4	16.5	19.1	47.5	2.1	9.2	2.8	9.1	1.1	8.5	9.0	18.2
調味料類	g	96.9	70.8	19.8	33.4	32.2	28.8	44.5	44.6	0.5	2.0	18.7	16.1	34.9	17.4	45.5	17.5	0.7	2.3
加工食品類	g	14.4	21.6	2.3	6.3	5.8	10.4	6.2	15.2	0.1	1.4	7.0	17.0	9.8	15.3	7.5	15.0	0.4	3.5