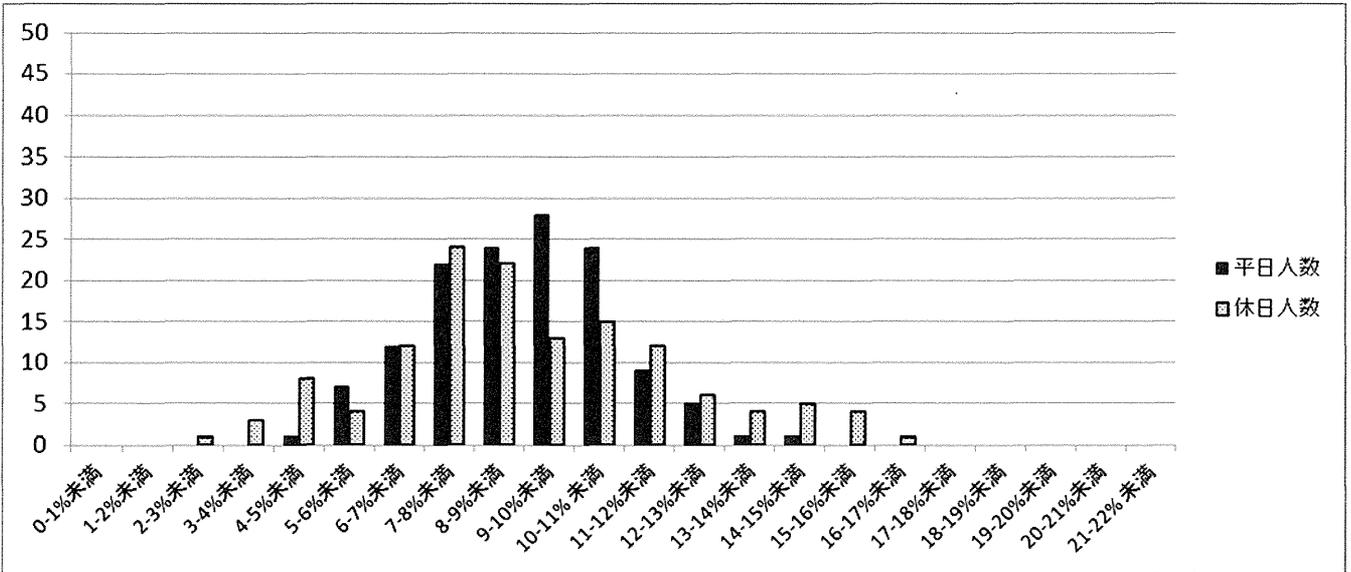
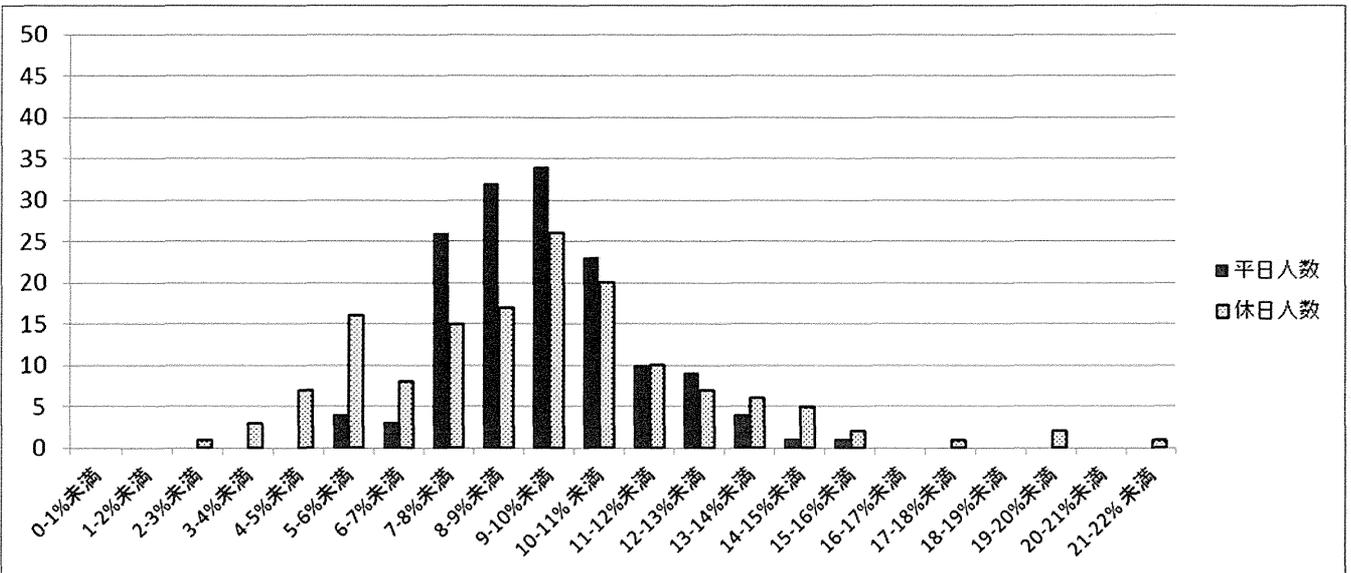


<図 288>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



<図 289>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



<図 290>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数

<表 157>飽和脂肪酸摂取量（粗値、g）・食品群ごと（小3男子、154人）

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	20.606	5.147	21.244	5.417	19.331	8.748
総摂取量	エネルギー%	9.561	1.699	9.711	1.705	9.175	3.094
白飯	g	0.310	0.094	0.325	0.105	0.278	0.142
その他米飯、粒状の穀類	g	0.010	0.021	0.015	0.029	0.002	0.012
めん類	g	0.426	0.928	0.122	0.382	1.035	2.402
パン類	g	0.353	0.334	0.383	0.392	0.294	0.446
その他の穀類加工品	g	0.097	0.179	0.105	0.211	0.079	0.303
いも類	g	0.028	0.096	0.025	0.101	0.034	0.187
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.601	0.422	0.668	0.527	0.466	0.585
種実類	g	0.102	0.190	0.110	0.182	0.086	0.340
緑黄色野菜類	g	0.009	0.008	0.010	0.009	0.007	0.011
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.027	0.025	0.032	0.034	0.016	0.028
果実類	g	0.011	0.056	0.011	0.078	0.011	0.058
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.006	0.001	0.004	0.003	0.013
きのこ類	g	0.006	0.006	0.008	0.009	0.004	0.006
藻類	g	0.004	0.006	0.003	0.005	0.007	0.014
魚介類	g	0.659	0.720	0.707	0.910	0.563	1.021
肉類	g	5.136	3.302	4.737	3.189	5.935	6.679
卵類	g	1.101	0.679	1.089	0.813	1.124	1.077
乳類	g	5.833	2.727	7.178	2.773	3.141	4.150
動物性脂肪	g	0.801	0.913	0.721	1.169	0.963	1.796
植物性脂肪	g	1.310	0.811	1.396	0.890	1.138	1.202
菓子類	g	2.856	2.631	2.611	2.976	3.347	3.909
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.040	0.125	0.032	0.120	0.058	0.199
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.004	0.008	0.003	0.009	0.006	0.015
調味料類	g	0.692	0.712	0.750	0.924	0.574	1.206
加工食品類	g	0.236	0.412	0.217	0.466	0.273	0.868

<表 158>飽和脂肪酸摂取量（粗値、g）・食品群ごと（小3女子、155人）

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	20.244	5.432	20.533	5.109	19.667	9.774
総摂取量	エネルギー%	9.792	1.948	9.973	1.942	9.330	3.430
白飯	g	0.274	0.094	0.287	0.101	0.248	0.161
その他米飯、粒状の穀類	g	0.012	0.047	0.014	0.050	0.007	0.048
めん類	g	0.310	0.596	0.159	0.456	0.610	1.612
パン類	g	0.355	0.273	0.351	0.341	0.364	0.488
その他の穀類加工品	g	0.079	0.126	0.074	0.149	0.088	0.176
いも類	g	0.041	0.122	0.011	0.053	0.100	0.351
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.544	0.368	0.592	0.443	0.448	0.626
種実類	g	0.141	0.672	0.164	0.732	0.094	0.587
緑黄色野菜類	g	0.009	0.007	0.010	0.009	0.006	0.008
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.028	0.050	0.033	0.055	0.019	0.059
果実類	g	0.007	0.018	0.005	0.006	0.011	0.053
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.008	0.002	0.008	0.003	0.011
きのこ類	g	0.005	0.005	0.006	0.006	0.003	0.007
藻類	g	0.005	0.006	0.004	0.007	0.005	0.011
魚介類	g	0.652	0.748	0.664	0.798	0.628	1.305
肉類	g	5.055	2.999	4.685	2.868	5.796	5.537
卵類	g	1.181	0.649	1.141	0.716	1.261	1.237
乳類	g	5.486	2.364	6.695	2.426	3.069	3.559
動物性脂肪	g	0.897	1.331	0.755	1.486	1.181	2.375
植物性脂肪	g	1.423	0.934	1.514	1.245	1.240	1.152
菓子類	g	2.950	2.460	2.528	2.241	3.794	4.751
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.042	0.159	0.035	0.126	0.056	0.372
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.003	0.007	0.002	0.007	0.004	0.013
調味料類	g	0.563	0.626	0.633	0.809	0.422	1.025
加工食品類	g	0.207	0.465	0.173	0.399	0.273	1.130

<表 159> 飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (小5男子、144人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	23.019	6.239	23.835	6.821	21.388	9.831
総摂取量	エネルギー%	9.512	1.945	9.668	2.014	9.063	3.254
白飯	g	0.350	0.119	0.367	0.134	0.315	0.164
その他米飯、粒状の穀類	g	0.015	0.048	0.016	0.041	0.012	0.083
めん類	g	0.328	0.717	0.194	0.634	0.597	1.760
パン類	g	0.473	0.384	0.525	0.493	0.368	0.543
その他の穀類加工品	g	0.116	0.156	0.107	0.165	0.134	0.344
いも類	g	0.062	0.165	0.015	0.059	0.157	0.487
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000
豆類	g	0.652	0.433	0.704	0.463	0.548	0.855
種実類	g	0.116	0.179	0.153	0.252	0.043	0.118
緑黄色野菜類	g	0.010	0.009	0.012	0.012	0.005	0.009
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.027	0.028	0.029	0.026	0.023	0.065
果実類	g	0.006	0.008	0.006	0.009	0.007	0.014
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.005	0.001	0.004	0.002	0.015
きのこ類	g	0.007	0.007	0.008	0.009	0.004	0.008
藻類	g	0.004	0.005	0.003	0.004	0.005	0.010
魚介類	g	0.651	0.682	0.670	0.768	0.614	1.278
肉類	g	6.479	3.275	6.030	3.817	7.377	5.874
卵類	g	1.261	0.736	1.281	0.843	1.221	1.237
乳類	g	6.268	3.142	7.624	3.324	3.557	4.672
動物性脂肪	g	0.991	1.244	1.012	1.471	0.949	1.922
植物性脂肪	g	1.713	1.051	1.849	1.261	1.442	1.655
菓子類	g	2.471	2.699	2.038	2.583	3.336	4.470
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.038	0.105	0.035	0.116	0.045	0.149
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.002	0.005	0.002	0.006	0.002	0.008
調味料類	g	0.676	0.776	0.839	1.057	0.350	1.052
加工食品類	g	0.321	0.549	0.332	0.692	0.300	1.077

<表 160> 飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (小5女子、176人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	21.165	5.570	22.248	5.685	18.998	8.920
総摂取量	エネルギー%	9.556	1.727	9.824	1.802	8.852	2.760
白飯	g	0.309	0.110	0.326	0.124	0.275	0.162
その他米飯、粒状の穀類	g	0.012	0.033	0.017	0.049	0.001	0.012
めん類	g	0.322	0.698	0.114	0.335	0.739	2.008
パン類	g	0.430	0.396	0.461	0.488	0.368	0.537
その他の穀類加工品	g	0.072	0.101	0.061	0.085	0.093	0.228
いも類	g	0.057	0.188	0.016	0.065	0.139	0.550
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.553	0.351	0.576	0.380	0.508	0.648
種実類	g	0.128	0.233	0.143	0.327	0.098	0.267
緑黄色野菜類	g	0.011	0.010	0.011	0.011	0.010	0.017
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001
その他の野菜類	g	0.026	0.025	0.029	0.031	0.020	0.045
果実類	g	0.021	0.151	0.022	0.212	0.019	0.170
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.007	0.002	0.006	0.003	0.015
きのこ類	g	0.006	0.006	0.007	0.008	0.004	0.007
藻類	g	0.004	0.005	0.004	0.005	0.004	0.010
魚介類	g	0.765	0.894	0.848	0.996	0.599	1.271
肉類	g	5.453	3.123	5.069	3.144	6.220	5.425
卵類	g	1.270	0.654	1.282	0.805	1.246	1.117
乳類	g	5.683	3.122	7.129	3.186	2.791	4.214
動物性脂肪	g	1.109	1.346	1.122	1.509	1.082	2.716
植物性脂肪	g	1.579	1.254	1.695	1.570	1.347	1.501
菓子類	g	2.494	2.246	2.333	2.411	2.817	3.631
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.052	0.196	0.036	0.119	0.084	0.502
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.002	0.006	0.002	0.008	0.002	0.008
調味料類	g	0.595	0.672	0.690	0.918	0.404	1.011
加工食品類	g	0.232	0.462	0.254	0.492	0.187	0.840

<表 161>飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (中2男子、134人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	27.329	8.197	27.385	8.244	27.218	12.773
総摂取量	エネルギー%	9.030	1.824	8.948	1.848	9.098	2.922
白飯	g	0.516	0.179	0.549	0.198	0.451	0.249
その他米飯、粒状の穀類	g	0.037	0.097	0.051	0.128	0.011	0.078
めん類	g	0.536	1.030	0.195	0.780	1.217	2.494
パン類	g	0.483	0.443	0.508	0.503	0.435	0.678
その他の穀類加工品	g	0.135	0.191	0.122	0.187	0.161	0.464
いも類	g	0.057	0.160	0.022	0.088	0.127	0.451
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.676	0.527	0.795	0.626	0.439	0.622
種実類	g	0.139	0.172	0.172	0.183	0.074	0.274
緑黄色野菜類	g	0.010	0.008	0.011	0.009	0.007	0.012
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.030	0.028	0.033	0.038	0.023	0.040
果実類	g	0.005	0.007	0.005	0.008	0.004	0.008
果物(野菜)ジュース類	g	0.004	0.014	0.004	0.019	0.003	0.013
きのこ類	g	0.005	0.005	0.006	0.006	0.004	0.009
藻類	g	0.005	0.005	0.004	0.007	0.006	0.010
魚介類	g	1.125	1.046	1.240	1.284	0.894	1.849
肉類	g	8.701	5.033	7.845	5.562	10.413	7.774
卵類	g	1.264	0.715	1.116	0.818	1.559	1.289
乳類	g	6.598	3.567	8.129	3.629	3.536	5.005
動物性脂肪	g	1.217	1.423	1.171	1.620	1.310	2.555
植物性脂肪	g	2.274	1.829	2.269	2.101	2.283	2.599
菓子類	g	2.710	3.162	2.411	3.106	3.308	4.830
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.049	0.128	0.047	0.144	0.053	0.185
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.003	0.009	0.003	0.011	0.004	0.011
調味料類	g	0.536	0.702	0.462	0.862	0.683	1.347
加工食品類	g	0.271	0.513	0.226	0.583	0.359	0.922

<表 162>飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (中2女子、147人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	22.972	6.582	23.615	6.912	21.686	10.832
総摂取量	エネルギー%	9.446	1.702	9.477	1.820	9.278	3.266
白飯	g	0.368	0.121	0.393	0.129	0.316	0.194
その他米飯、粒状の穀類	g	0.022	0.052	0.028	0.063	0.011	0.053
めん類	g	0.354	0.844	0.106	0.503	0.850	2.092
パン類	g	0.451	0.423	0.491	0.491	0.370	0.622
その他の穀類加工品	g	0.102	0.143	0.098	0.144	0.109	0.289
いも類	g	0.032	0.092	0.021	0.066	0.055	0.235
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.664	0.436	0.791	0.564	0.412	0.565
種実類	g	0.147	0.168	0.183	0.211	0.074	0.270
緑黄色野菜類	g	0.013	0.010	0.015	0.012	0.008	0.013
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.028	0.033	0.031	0.028	0.023	0.054
果実類	g	0.007	0.023	0.006	0.006	0.010	0.066
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.007	0.001	0.005	0.004	0.015
きのこ類	g	0.006	0.006	0.006	0.007	0.004	0.009
藻類	g	0.005	0.008	0.006	0.011	0.004	0.007
魚介類	g	0.837	0.780	0.986	0.987	0.540	1.138
肉類	g	6.851	3.822	6.308	4.105	7.937	7.167
卵類	g	1.272	0.846	1.194	0.885	1.428	1.367
乳類	g	5.716	2.891	7.174	3.205	2.800	4.137
動物性脂肪	g	1.325	1.607	1.207	1.764	1.561	3.058
植物性脂肪	g	1.745	1.514	1.940	2.119	1.357	1.240
菓子類	g	2.502	2.810	2.129	2.753	3.247	5.035
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.053	0.125	0.043	0.124	0.072	0.242
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.001	0.005	0.002	0.006	0.001	0.006
調味料類	g	0.416	0.552	0.358	0.609	0.532	1.167
加工食品類	g	0.118	0.359	0.115	0.377	0.124	0.513

<表 163> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (小3男子、154人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	20.606	5.147	21.244	5.417	19.331	8.748	<0.01
総摂取量	エネルギー%	9.561	1.699	9.711	1.705	9.175	3.094	0.01
白飯	エネルギー%	0.145	0.042	0.151	0.047	0.134	0.066	<0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.005	0.008	0.007	0.011	0.001	0.005	<0.01
めん類	エネルギー%	0.209	0.461	0.056	0.170	0.546	1.317	<0.01
パン類	エネルギー%	0.167	0.160	0.177	0.184	0.151	0.226	0.10
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.043	0.074	0.047	0.091	0.033	0.096	<0.01
いも類	エネルギー%	0.013	0.047	0.011	0.048	0.018	0.105	<0.01
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.95
豆類	エネルギー%	0.281	0.198	0.309	0.252	0.240	0.314	<0.01
種実類	エネルギー%	0.050	0.103	0.051	0.085	0.051	0.256	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.004	0.003	0.005	0.004	0.003	0.005	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.25
その他の野菜類	エネルギー%	0.012	0.011	0.015	0.016	0.008	0.012	<0.01
果実類	エネルギー%	0.005	0.025	0.005	0.035	0.005	0.021	0.41
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.003	0.001	0.002	0.001	0.007	0.03
きのこ類	エネルギー%	0.003	0.003	0.004	0.004	0.002	0.003	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.003	0.002	0.002	0.003	0.006	0.23
魚介類	エネルギー%	0.303	0.317	0.326	0.406	0.252	0.458	0.01
肉類	エネルギー%	2.340	1.314	2.121	1.233	2.702	2.618	0.11
卵類	エネルギー%	0.519	0.320	0.506	0.372	0.575	0.594	0.37
乳類	エネルギー%	2.728	1.214	3.322	1.207	1.447	1.753	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.383	0.455	0.339	0.565	0.487	0.926	0.59
植物性脂肪	エネルギー%	0.605	0.361	0.632	0.377	0.551	0.574	0.01
菓子類	エネルギー%	1.311	1.172	1.176	1.244	1.575	1.884	0.02
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.018	0.055	0.014	0.054	0.027	0.087	0.08
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.002	0.004	0.001	0.004	0.003	0.007	0.05
調味料類	エネルギー%	0.322	0.328	0.342	0.411	0.281	0.590	<0.01
加工食品類	エネルギー%	0.112	0.201	0.100	0.218	0.129	0.398	0.97

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 164> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (小3女子、155人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	20.244	5.432	20.533	5.109	19.667	9.774	0.03
総摂取量	エネルギー%	9.792	1.948	9.973	1.942	9.330	3.430	0.01
白飯	エネルギー%	0.134	0.043	0.141	0.047	0.122	0.073	<0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.006	0.023	0.007	0.022	0.004	0.026	<0.01
めん類	エネルギー%	0.152	0.305	0.076	0.214	0.329	0.959	<0.01
パン類	エネルギー%	0.174	0.137	0.172	0.168	0.180	0.242	0.98
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.038	0.062	0.036	0.077	0.043	0.088	0.49
いも類	エネルギー%	0.020	0.060	0.005	0.023	0.046	0.160	0.19
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.27
豆類	エネルギー%	0.266	0.176	0.289	0.216	0.229	0.309	<0.01
種実類	エネルギー%	0.064	0.277	0.073	0.289	0.047	0.280	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.004	0.003	0.005	0.004	0.003	0.004	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00
その他の野菜類	エネルギー%	0.013	0.021	0.016	0.024	0.008	0.020	<0.01
果実類	エネルギー%	0.003	0.010	0.002	0.003	0.005	0.025	0.27
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.004	0.001	0.004	0.001	0.005	0.02
きのこ類	エネルギー%	0.002	0.002	0.003	0.003	0.001	0.004	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.003	0.002	0.004	0.002	0.006	0.08
魚介類	エネルギー%	0.319	0.347	0.328	0.382	0.292	0.564	<0.01
肉類	エネルギー%	2.420	1.304	2.250	1.285	2.715	2.276	0.13
卵類	エネルギー%	0.581	0.319	0.560	0.347	0.632	0.609	0.56
乳類	エネルギー%	2.676	1.073	3.281	1.133	1.461	1.680	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.437	0.669	0.373	0.763	0.565	1.093	0.15
植物性脂肪	エネルギー%	0.684	0.431	0.722	0.570	0.605	0.546	0.03
菓子類	エネルギー%	1.419	1.180	1.231	1.099	1.731	1.969	0.01
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.020	0.078	0.016	0.060	0.027	0.176	0.76
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.003	0.001	0.003	0.002	0.007	0.20
調味料類	エネルギー%	0.266	0.282	0.302	0.380	0.196	0.445	<0.01
加工食品類	エネルギー%	0.102	0.232	0.083	0.197	0.128	0.515	0.79

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 165>飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (小5男子、144人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	23.019	6.239	23.835	6.821	21.388	9.831	<0.01
総摂取量	エネルギー%	9.512	1.945	9.668	2.014	9.063	3.254	0.01
白飯	エネルギー%	0.144	0.042	0.150	0.051	0.135	0.064	0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.007	0.023	0.007	0.019	0.006	0.044	<0.01
めん類	エネルギー%	0.143	0.325	0.081	0.276	0.301	1.003	<0.01
パン類	エネルギー%	0.195	0.153	0.212	0.193	0.160	0.243	0.01
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.049	0.069	0.044	0.070	0.060	0.159	0.19
いも類	エネルギー%	0.026	0.072	0.006	0.023	0.068	0.218	0.01
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.04
豆類	エネルギー%	0.272	0.177	0.292	0.196	0.231	0.353	<0.01
種実類	エネルギー%	0.051	0.090	0.066	0.121	0.017	0.046	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.004	0.004	0.005	0.005	0.002	0.004	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00
その他の野菜類	エネルギー%	0.012	0.013	0.012	0.011	0.011	0.036	<0.01
果実類	エネルギー%	0.003	0.003	0.002	0.004	0.003	0.005	0.77
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.003	0.000	0.001	0.001	0.008	<0.01
きのこ類	エネルギー%	0.003	0.003	0.004	0.004	0.002	0.003	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.002	0.001	0.002	0.002	0.004	0.41
魚介類	エネルギー%	0.266	0.263	0.272	0.309	0.257	0.508	0.01
肉類	エネルギー%	2.646	1.213	2.403	1.346	3.077	2.279	0.01
卵類	エネルギー%	0.529	0.311	0.535	0.363	0.510	0.492	0.40
乳類	エネルギー%	2.621	1.246	3.130	1.283	1.524	1.908	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.408	0.506	0.406	0.581	0.392	0.756	0.41
植物性脂肪	エネルギー%	0.702	0.401	0.745	0.481	0.588	0.587	<0.01
菓子類	エネルギー%	1.010	1.044	0.809	0.973	1.445	1.835	<0.01
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.015	0.041	0.013	0.043	0.020	0.066	0.19
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.002	0.001	0.002	0.001	0.004	0.89
調味料類	エネルギー%	0.281	0.316	0.341	0.421	0.155	0.436	<0.01
加工食品類	エネルギー%	0.134	0.225	0.139	0.282	0.117	0.416	0.11

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 166>飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (小5女子、176人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	21.165	5.570	22.248	5.685	18.998	8.920	<0.01
総摂取量	エネルギー%	9.556	1.727	9.824	1.802	8.852	2.760	<0.01
白飯	エネルギー%	0.141	0.047	0.145	0.052	0.134	0.076	0.03
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.006	0.015	0.008	0.023	0.001	0.005	<0.01
めん類	エネルギー%	0.146	0.315	0.049	0.122	0.382	1.081	<0.01
パン類	エネルギー%	0.198	0.191	0.208	0.228	0.182	0.263	0.11
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.032	0.042	0.026	0.036	0.042	0.095	0.96
いも類	エネルギー%	0.026	0.087	0.007	0.030	0.061	0.238	0.07
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.15
豆類	エネルギー%	0.255	0.164	0.258	0.170	0.245	0.318	0.03
種実類	エネルギー%	0.060	0.115	0.065	0.156	0.049	0.155	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.005	0.004	0.005	0.005	0.005	0.009	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.71
その他の野菜類	エネルギー%	0.012	0.012	0.013	0.013	0.010	0.027	<0.01
果実類	エネルギー%	0.009	0.061	0.009	0.086	0.009	0.076	0.04
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.003	0.001	0.002	0.001	0.004	0.42
きのこ類	エネルギー%	0.003	0.003	0.003	0.004	0.002	0.003	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.004	0.05
魚介類	エネルギー%	0.343	0.384	0.373	0.423	0.271	0.521	<0.01
肉類	エネルギー%	2.435	1.196	2.211	1.217	2.878	2.136	<0.01
卵類	エネルギー%	0.576	0.290	0.569	0.358	0.596	0.538	0.92
乳類	エネルギー%	2.578	1.301	3.180	1.373	1.265	1.708	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.498	0.598	0.491	0.654	0.486	1.149	0.03
植物性脂肪	エネルギー%	0.706	0.517	0.735	0.661	0.631	0.623	0.05
菓子類	エネルギー%	1.142	1.042	1.039	1.063	1.299	1.632	0.11
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.025	0.094	0.017	0.055	0.043	0.278	0.99
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.003	0.001	0.003	0.001	0.005	0.20
調味料類	エネルギー%	0.262	0.282	0.295	0.373	0.199	0.493	<0.01
加工食品類	エネルギー%	0.106	0.210	0.115	0.224	0.091	0.391	0.01

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 167> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (中 2 男子、134 人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	27.329	8.197	27.385	8.244	27.218	12.773	0.82
総摂取量	エネルギー%	9.030	1.824	8.948	1.848	9.098	2.922	0.71
白飯	エネルギー%	0.173	0.050	0.181	0.053	0.153	0.080	<0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.011	0.028	0.015	0.038	0.003	0.018	<0.01
めん類	エネルギー%	0.183	0.359	0.063	0.248	0.415	0.875	<0.01
パン類	エネルギー%	0.163	0.157	0.169	0.179	0.155	0.249	0.06
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.043	0.057	0.038	0.055	0.053	0.152	0.20
いも類	エネルギー%	0.020	0.058	0.007	0.028	0.043	0.159	0.01
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.43
豆類	エネルギー%	0.228	0.167	0.265	0.195	0.156	0.224	<0.01
種実類	エネルギー%	0.046	0.055	0.057	0.062	0.023	0.087	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.003	0.003	0.004	0.003	0.003	0.004	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00
その他の野菜類	エネルギー%	0.010	0.009	0.011	0.012	0.008	0.015	<0.01
果実類	エネルギー%	0.002	0.002	0.002	0.003	0.001	0.003	<0.01
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.004	0.001	0.006	0.001	0.005	0.68
きのこ類	エネルギー%	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.004	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.002	0.001	0.002	0.002	0.004	0.73
魚介類	エネルギー%	0.373	0.345	0.413	0.421	0.279	0.536	<0.01
肉類	エネルギー%	2.853	1.494	2.492	1.555	3.530	2.462	<0.01
卵類	エネルギー%	0.426	0.246	0.372	0.275	0.561	0.489	<0.01
乳類	エネルギー%	2.207	1.120	2.723	1.194	1.153	1.557	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.432	0.579	0.409	0.638	0.504	1.097	0.41
植物性脂肪	エネルギー%	0.732	0.552	0.718	0.625	0.743	0.775	0.88
菓子類	エネルギー%	0.855	0.926	0.762	0.945	1.011	1.428	0.21
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.016	0.043	0.015	0.045	0.018	0.063	0.58
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.002	0.001	0.003	0.001	0.003	0.32
調味料類	エネルギー%	0.181	0.236	0.152	0.277	0.226	0.428	0.12
加工食品類	エネルギー%	0.089	0.165	0.077	0.200	0.113	0.281	0.37

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 168> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (中 2 女子、147 人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	22.972	6.562	23.615	6.912	21.686	10.832	<0.01
総摂取量	エネルギー%	9.446	1.702	9.477	1.820	9.278	3.266	0.20
白飯	エネルギー%	0.152	0.044	0.160	0.049	0.135	0.073	<0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.009	0.023	0.011	0.027	0.005	0.028	<0.01
めん類	エネルギー%	0.160	0.388	0.047	0.218	0.416	1.048	<0.01
パン類	エネルギー%	0.191	0.185	0.204	0.218	0.171	0.276	0.02
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.043	0.064	0.039	0.053	0.053	0.139	0.08
いも類	エネルギー%	0.014	0.040	0.008	0.027	0.026	0.115	<0.01
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.30
豆類	エネルギー%	0.275	0.170	0.320	0.218	0.177	0.240	<0.01
種実類	エネルギー%	0.060	0.064	0.073	0.079	0.034	0.130	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.005	0.004	0.006	0.005	0.004	0.007	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.88
その他の野菜類	エネルギー%	0.012	0.014	0.012	0.011	0.011	0.030	<0.01
果実類	エネルギー%	0.003	0.009	0.002	0.003	0.005	0.032	<0.01
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.003	0.000	0.002	0.001	0.006	<0.01
きのこ類	エネルギー%	0.002	0.003	0.003	0.003	0.002	0.004	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.003	0.002	0.005	0.002	0.003	0.04
魚介類	エネルギー%	0.361	0.359	0.414	0.431	0.234	0.481	<0.01
肉類	エネルギー%	2.802	1.434	2.504	1.500	3.376	2.759	<0.01
卵類	エネルギー%	0.522	0.335	0.483	0.358	0.619	0.567	0.01
乳類	エネルギー%	2.362	1.068	2.908	1.132	1.199	1.841	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.550	0.675	0.489	0.709	0.688	1.367	0.86
植物性脂肪	エネルギー%	0.730	0.670	0.774	0.867	0.600	0.537	0.06
菓子類	エネルギー%	0.975	1.014	0.810	1.001	1.300	1.838	0.01
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.021	0.050	0.018	0.050	0.028	0.091	0.80
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.002	0.001	0.002	0.001	0.003	0.19
調味料類	エネルギー%	0.173	0.223	0.149	0.246	0.228	0.488	0.01
加工食品類	エネルギー%	0.048	0.136	0.046	0.148	0.052	0.221	0.67

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

IX) 身体検査結果および食習慣に関する質問票への回答内容とエネルギー・栄養素・食品摂取量の関連

身体検査結果、および小学校 5 年生、中学校 2 年生に対して実施された食習慣に関する質問票への回答内容と食事記録法により推定したエネルギー・栄養素・食品摂取量との関連を検討した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②(日齢考慮)に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。

i) 体格

体格の状況は表 169、170 に、体格カテゴリ別のエネルギー・栄養素摂取量を表 171～176 に示した。体格カテゴリ別の食品摂取量は表 177～182 に示した。

やせの割合は 1～2%台であったが、中学 2 年生女子のみ 5.4%と割合が高かった。肥満は 10～13%程度であったが、中学 2 年生女子のみ 5.4%と割合が低かった。

体格が違うことにより栄養素・食品摂取量が大きく異なる状況は認められなかった。一般的に肥満度が高いほどエネルギー摂取量が多い可能性が考えられ、小学生ではその傾向がうかがわれたが、中学生では肥満度が高いほどエネルギー摂取量が多いことはなかった。身体活動度が考慮されていないこと、および肥満の者ほど過少申告の割合が大きいことが原因として考えられる。

<表 169> 体格の状況 (男子)

	小 3		小 5		中 2		合計	
	人数	割合 (%)						
やせ	3	(2.0)	4	(2.8)	2	(1.5)	9	(2.1)
標準	134	(87.0)	121	(84.0)	115	(85.8)	370	(85.7)
肥満	17	(11.0)	19	(13.2)	17	(12.7)	53	(12.3)
合計	154		144		134		432	

※やせは肥満度－20%以下、肥満は肥満度 20%以上を指す。

<表 170> 体格の状況 (女子)

	小 3		小 5		中 2		合計	
	人数	割合 (%)						
やせ	2	(1.3)	4	(2.3)	8	(5.4)	14	(2.9)
標準	133	(85.8)	153	(86.9)	131	(89.1)	417	(87.2)
肥満	20	(12.9)	19	(10.8)	8	(5.4)	47	(9.8)
合計	155		176		147		478	

※やせは肥満度－20%以下、肥満は肥満度 20%以上を指す。

<表 171> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小3男子、154人）

変数	単位	肥満度低(51人)		肥満度中(52人)		肥満度高(51人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-11.2	4.7	-1.2	2.4	17.7	13.4
エネルギー	kcal	1891.0	305.1	1926.4	295.0	1977.7	283.6
水	g	1473.7	242.9	1502.6	342.2	1506.9	284.4
たんぱく質	g	68.1	7.4	68.0	8.5	69.0	7.5
脂質	g	59.2	9.8	61.5	7.3	62.2	9.0
炭水化物	g	263.1	26.1	260.4	18.5	257.9	21.7
灰分	g	15.9	2.1	15.9	2.6	15.9	2.6
ナトリウム	mg	3544.5	764.6	3487.0	790.3	3503.1	723.2
カリウム	mg	2258.3	354.2	2248.1	420.1	2261.0	384.0
カルシウム	mg	609.6	136.6	633.8	130.2	587.6	130.7
マグネシウム	mg	216.5	26.7	217.4	35.9	216.8	34.3
リン	mg	1040.5	123.7	1053.8	132.2	1055.3	127.8
鉄	mg	6.8	0.9	6.7	1.3	6.7	1.0
亜鉛	mg	8.2	1.3	7.9	1.1	8.3	1.1
銅	mg	1.0	0.1	1.0	0.1	1.0	0.2
マンガン	mg	2.5	0.7	2.5	0.5	2.4	0.5
レチノール	μg	207.3	62.4	206.6	53.8	208.9	52.6
αカロテン	μg	649.8	320.4	632.8	431.1	588.4	297.3
βカロテン	μg	2746.6	1271.6	2820.8	1648.0	2743.9	1290.3
クリプトキサンチン	μg	533.5	711.2	377.3	567.4	373.5	625.7
βカロテン当量	μg	3357.3	1477.3	3347.4	1849.9	3240.2	1400.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	492.0	139.3	490.0	160.1	484.0	137.3
ビタミンD	μg	4.9	3.1	4.7	2.4	5.2	3.4
αトコフェロール	mg	5.5	1.2	5.7	1.4	6.1	1.5
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.1	0.3	0.1
γトコフェロール	mg	7.9	2.6	9.1	2.7	9.1	2.5
δトコフェロール	mg	2.0	0.8	2.2	0.8	2.4	0.7
トコフェロール当量	mg	6.4	1.4	6.7	1.6	7.1	1.6
ビタミンK	μg	162.3	88.6	169.6	82.9	183.8	80.4
ビタミンB1	mg	0.9	0.2	1.0	0.2	1.0	0.2
ビタミンB2	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.2	0.2
ナイアシン	mg	13.1	2.8	13.0	3.2	13.2	2.5
ビタミンB6	mg	1.1	0.2	1.0	0.2	1.1	0.2
ビタミンB12	μg	4.7	2.5	4.9	2.8	4.9	2.5
葉酸	μg	261.0	54.0	258.5	70.8	256.5	72.4
パントテン酸	mg	6.1	0.9	6.1	0.8	6.1	0.8
ビタミンC	mg	85.2	34.2	83.1	33.0	80.5	35.5
飽和脂肪酸	g	19.7	4.2	20.5	3.3	20.0	3.5
一価不飽和脂肪酸	g	20.0	4.3	20.5	3.4	21.6	4.0
多価不飽和脂肪酸	g	10.6	2.6	11.3	2.2	12.0	2.3
コレステロール	mg	318.7	109.8	306.7	103.8	355.3	108.3
水溶性食物繊維	g	3.3	1.8	3.2	1.5	2.8	1.1
不溶性食物繊維	g	9.0	1.8	8.8	2.3	8.5	2.0
総食物繊維	g	12.8	2.9	12.5	3.4	11.9	3.0
食塩相当量	g	8.9	1.9	8.8	2.0	8.9	1.8
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.7	0.5	0.4
総脂肪酸	g	50.6	9.3	52.7	6.9	53.9	8.1
n-3系脂肪酸	g	1.6	0.6	1.8	0.5	1.9	0.7
n-6系脂肪酸	g	9.1	2.4	9.6	2.1	10.2	2.1

<表 172> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小3女子、155人）

変数	単位	肥満度低(52人)		肥満度中(51人)		肥満度高(52人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-12.5	3.7	-2.4	3.1	18.1	12.5
エネルギー	kcal	1763.9	266.0	1884.0	273.6	1903.7	302.1
水	g	1363.5	296.2	1352.5	292.3	1488.5	284.0
たんぱく質	g	63.3	9.0	63.8	7.8	62.7	7.3
脂質	g	58.5	9.5	59.1	8.9	55.2	7.4
炭水化物	g	236.1	26.3	231.6	22.0	243.2	22.4
灰分	g	14.6	2.6	14.6	1.9	15.1	2.4
ナトリウム	mg	3207.2	741.4	3210.9	630.1	3303.9	755.4
カリウム	mg	2109.1	364.1	2086.6	314.4	2200.1	361.5
カルシウム	mg	568.8	120.8	545.1	109.3	557.0	92.2
マグネシウム	mg	200.9	33.1	201.8	30.4	209.0	39.0
リン	mg	969.0	137.6	971.8	108.4	974.2	111.4
鉄	mg	6.4	1.1	6.3	1.0	6.5	1.1
亜鉛	mg	7.3	1.0	7.5	1.0	7.5	0.9
銅	mg	0.9	0.1	0.9	0.1	1.0	0.1
マンガン	mg	2.2	0.5	2.1	0.4	2.4	0.7
レチノール	μg	203.2	47.5	210.5	72.7	183.9	52.3
αカロテン	μg	553.7	348.3	523.1	264.8	610.1	310.2
βカロテン	μg	2549.7	1292.7	2419.4	1045.3	2840.0	1331.9
クリプトキサンチン	μg	493.0	807.9	369.4	444.8	442.5	633.6
βカロテン当量	μg	3093.8	1552.7	2893.9	1242.0	3401.0	1468.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	464.1	126.4	454.7	128.7	470.6	133.5
ビタミンD	μg	5.2	3.7	4.8	2.8	4.4	2.8
αトコフェロール	mg	5.7	1.4	5.6	1.3	5.7	1.4
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.1
γトコフェロール	mg	8.6	2.7	8.8	3.2	8.3	2.4
δトコフェロール	mg	2.1	0.7	2.1	1.0	2.1	0.9
トコフェロール当量	mg	6.7	1.6	6.6	1.6	6.7	1.5
ビタミンK	μg	158.8	64.1	156.1	67.2	174.7	79.3
ビタミンB1	mg	0.9	0.2	0.9	0.2	0.9	0.2
ビタミンB2	mg	1.2	0.2	1.1	0.2	1.2	0.2
ナイアシン	mg	11.8	3.0	12.2	3.3	12.2	3.5
ビタミンB6	mg	0.9	0.2	1.0	0.2	1.0	0.2
ビタミンB12	μg	5.1	4.5	4.7	3.1	4.7	3.4
葉酸	μg	234.1	56.3	242.7	61.3	255.6	65.9
パントテン酸	mg	5.7	0.7	5.6	0.7	5.8	0.9
ビタミンC	mg	78.8	36.0	77.9	31.4	82.4	28.0
飽和脂肪酸	g	19.5	4.0	19.3	3.9	18.0	3.5
一価不飽和脂肪酸	g	19.5	4.0	20.3	3.7	18.9	3.2
多価不飽和脂肪酸	g	10.6	2.1	10.9	2.8	10.4	1.9
コレステロール	mg	325.1	103.8	324.1	91.3	305.5	112.4
水溶性食物繊維	g	3.0	1.6	3.4	2.2	2.9	1.2
不溶性食物繊維	g	7.9	1.6	8.1	1.9	8.5	2.0
総食物繊維	g	11.5	2.9	12.0	3.3	12.1	3.0
食塩相当量	g	8.1	1.9	8.1	1.6	8.3	1.9
アルコール	g	0.3	0.3	0.5	0.5	0.3	0.4
総脂肪酸	g	50.0	8.8	50.8	8.7	47.4	7.3
n-3系脂肪酸	g	1.7	0.6	1.6	0.6	1.6	0.6
n-6系脂肪酸	g	9.0	2.0	9.3	2.4	8.8	1.8

<表 173> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	肥満度低(48人)		肥満度中(48人)		肥満度高(48人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-13.1	4.1	-2.0	3.2	19.5	14.3
エネルギー	kcal	2173.8	329.0	2184.6	385.6	2167.6	354.0
水	g	1745.9	311.4	1809.2	315.4	1818.7	372.7
たんぱく質	g	80.7	9.4	83.8	8.6	84.0	10.1
脂質	g	74.6	10.6	74.6	12.4	75.0	8.9
炭水化物	g	313.6	23.4	306.7	27.0	307.9	22.4
灰分	g	18.6	2.5	18.7	2.4	19.5	3.0
ナトリウム	mg	4035.2	795.6	4024.1	713.7	4406.8	981.3
カリウム	mg	2734.7	441.0	2726.8	433.3	2754.2	425.7
カルシウム	mg	697.7	149.6	741.3	185.6	676.5	159.4
マグネシウム	mg	259.8	45.6	265.7	46.8	264.8	43.1
リン	mg	1236.6	142.0	1284.5	146.2	1255.3	144.8
鉄	mg	8.0	1.6	8.2	1.3	8.2	1.2
亜鉛	mg	9.7	1.3	10.2	1.5	10.1	1.3
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	2.9	0.6	3.0	0.7	2.9	0.5
レチノール	μg	242.6	84.5	250.4	75.1	229.9	68.9
αカロテン	μg	733.1	352.8	754.2	357.5	763.9	462.6
βカロテン	μg	3234.9	1376.3	3570.4	1699.1	3378.8	1826.6
クリプトキサンチン	μg	579.6	877.6	648.9	855.8	532.0	1001.8
βカロテン当量	μg	3936.9	1512.0	4301.9	1990.2	4037.5	2114.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	577.9	146.8	613.8	162.6	573.0	173.8
ビタミンD	μg	6.3	3.9	5.8	4.1	5.7	3.5
αトコフェロール	mg	7.3	1.8	7.4	1.6	7.3	1.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.2	4.3	10.5	2.8	11.3	3.4
δトコフェロール	mg	2.8	1.1	2.5	0.9	2.7	0.9
トコフェロール当量	mg	8.6	2.1	8.7	1.8	8.6	2.1
ビタミンK	μg	209.4	100.6	208.4	89.3	227.0	107.9
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.2	1.4	0.2
ナイアシン	mg	15.7	3.7	16.2	3.4	16.5	3.8
ビタミンB6	mg	1.3	0.3	1.3	0.2	1.3	0.2
ビタミンB12	μg	5.8	3.3	5.8	4.4	5.1	2.6
葉酸	μg	310.8	84.9	324.4	65.9	312.5	84.7
パントテン酸	mg	7.4	1.0	7.4	0.8	7.4	1.0
ビタミンC	mg	105.3	44.7	110.6	45.9	105.7	51.9
飽和脂肪酸	g	24.0	5.0	24.9	5.6	23.2	4.3
一価不飽和脂肪酸	g	25.2	4.8	25.4	5.3	26.4	4.4
多価不飽和脂肪酸	g	14.0	3.2	13.8	2.3	14.4	2.9
コレステロール	mg	387.0	128.6	382.0	112.5	415.5	138.7
水溶性食物繊維	g	3.5	0.9	3.5	0.8	3.4	0.8
不溶性食物繊維	g	10.9	2.4	10.8	2.3	10.6	2.2
総食物繊維	g	15.0	3.2	14.8	3.0	14.9	3.1
食塩相当量	g	10.2	2.0	10.2	1.8	11.1	2.5
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.7	0.6	0.6
総脂肪酸	g	63.8	10.9	64.5	11.3	64.0	9.7
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.8	2.0	0.6	2.1	0.7
n-6系脂肪酸	g	12.1	2.9	11.9	2.2	12.3	2.9

<表 174> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	肥満度低(58人)		肥満度中(59人)		肥満度高(59人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-12.1	4.2	-1.6	2.9	17.5	10.8
エネルギー	kcal	1935.6	310.4	1959.8	291.9	2056.4	332.5
水	g	1711.1	340.9	1653.5	253.1	1678.7	267.3
たんぱく質	g	75.9	9.0	78.5	8.2	76.2	8.4
脂質	g	70.1	9.7	68.6	10.4	70.2	10.0
炭水化物	g	289.2	24.6	287.6	25.7	287.2	26.9
灰分	g	17.9	1.9	18.4	2.3	17.3	2.0
ナトリウム	mg	3961.6	650.5	4013.3	724.4	3791.3	692.6
カリウム	mg	2596.4	365.3	2681.6	392.6	2518.9	415.0
カルシウム	mg	661.3	160.8	681.4	140.1	652.7	123.5
マグネシウム	mg	252.3	44.0	260.1	38.7	240.1	36.0
リン	mg	1153.1	154.5	1198.0	139.7	1157.2	125.8
鉄	mg	7.8	1.7	8.0	1.2	7.4	1.2
亜鉛	mg	9.2	1.3	9.4	1.3	9.2	1.6
銅	mg	1.2	0.1	1.2	0.2	1.1	0.2
マンガン	mg	3.2	3.4	2.9	0.9	3.0	2.0
レチノール	μg	230.8	73.4	237.1	71.0	246.3	120.4
αカロテン	μg	702.1	385.8	750.1	356.1	740.5	451.8
βカロテン	μg	3162.6	1357.2	3562.0	1626.3	3233.9	1687.0
クリプトキサンチン	μg	772.1	956.4	567.9	908.3	634.9	743.5
βカロテン当量	μg	4019.9	1690.1	4243.2	1845.7	3940.7	1951.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	569.7	142.9	593.6	171.9	579.0	187.1
ビタミンD	μg	5.7	3.3	6.5	5.0	6.5	3.8
αトコフェロール	mg	7.2	4.0	7.0	1.8	7.0	1.6
βトコフェロール	mg	0.4	0.4	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.4	3.2	9.7	3.0	10.5	3.3
δトコフェロール	mg	2.4	0.9	2.4	0.8	2.5	0.9
トコフェロール当量	mg	8.4	4.2	8.1	2.0	8.2	1.8
ビタミンK	μg	224.0	116.1	221.6	90.5	187.4	74.2
ビタミンB1	mg	1.1	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.4	0.2	1.4	0.2
ナイアシン	mg	14.4	2.9	15.2	3.4	14.7	3.0
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.2	2.8	6.1	3.4	5.4	3.6
葉酸	μg	323.5	107.4	318.1	82.0	301.2	100.2
パントテン酸	mg	6.9	1.1	7.1	0.7	6.7	0.8
ビタミンC	mg	105.5	37.8	105.2	43.2	102.5	47.8
飽和脂肪酸	g	22.7	3.9	22.3	4.3	22.4	4.2
一価不飽和脂肪酸	g	23.9	4.4	23.6	4.7	24.6	4.6
多価不飽和脂肪酸	g	12.9	2.7	12.7	2.8	13.2	2.7
コレステロール	mg	361.8	121.5	404.2	120.9	381.6	113.2
水溶性食物繊維	g	3.6	0.8	3.4	0.9	3.2	0.7
不溶性食物繊維	g	10.7	3.2	10.3	2.0	10.0	2.1
総食物繊維	g	14.9	3.6	14.5	2.8	13.8	2.7
食塩相当量	g	10.0	1.7	10.1	1.8	9.6	1.8
アルコール	g	0.5	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5
総脂肪酸	g	60.1	9.1	58.9	9.4	60.5	9.8
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	2.1	1.0	2.1	0.7
n-6系脂肪酸	g	11.1	2.7	10.6	2.4	11.2	2.4

<表 175> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、134人）

変数	単位	肥満度低(44人)		肥満度中(45人)		肥満度高(45人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-9.1	4.2	0.4	2.7	21.9	20.7
エネルギー	kcal	2630.2	499.0	2913.4	645.4	2607.9	501.7
水	g	1934.2	391.3	2006.4	376.7	1915.4	339.3
たんぱく質	g	93.5	11.2	92.4	13.3	93.7	10.0
脂質	g	86.1	15.7	85.8	15.0	82.1	12.9
炭水化物	g	364.9	37.0	370.3	43.0	373.7	30.5
灰分	g	20.0	3.0	20.2	3.6	20.8	3.2
ナトリウム	mg	4377.3	842.5	4389.0	1121.0	4585.7	969.7
カリウム	mg	2932.2	534.4	2981.3	531.7	2997.0	574.3
カルシウム	mg	715.1	164.7	718.8	174.1	743.0	190.2
マグネシウム	mg	282.9	46.6	287.3	51.9	318.2	160.4
リン	mg	1383.5	178.2	1363.0	198.8	1404.9	168.9
鉄	mg	8.6	1.8	8.6	1.7	8.9	1.4
亜鉛	mg	11.4	1.5	11.4	1.6	11.3	1.2
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.2	1.5	0.2
マンガン	mg	3.6	0.7	3.6	0.9	3.8	1.1
レチノール	μg	263.0	101.8	242.9	90.3	245.6	81.5
αカロテン	μg	706.0	469.5	695.1	344.5	806.4	463.6
βカロテン	μg	3395.3	1869.1	3217.6	1227.0	3418.4	1919.0
クリプトキサンチン	μg	411.1	658.2	519.2	791.8	370.5	453.4
βカロテン当量	μg	3977.6	2207.4	3857.3	1431.1	4060.0	2189.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	605.8	204.9	570.2	161.8	587.8	207.1
ビタミンD	μg	9.0	4.2	8.0	6.1	9.8	7.2
αトコフェロール	mg	8.3	2.1	7.9	2.1	7.7	2.4
βトコフェロール	mg	0.5	0.1	0.4	0.1	0.5	0.1
γトコフェロール	mg	12.8	3.9	11.7	2.9	11.7	3.9
δトコフェロール	mg	2.9	1.0	2.8	0.7	2.9	1.1
トコフェロール当量	mg	9.8	2.3	9.3	2.3	9.1	2.6
ビタミンK	μg	216.4	97.0	222.4	92.8	225.0	104.7
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.3	0.3	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.6	0.3	1.6	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	20.1	3.9	19.6	5.1	19.2	4.7
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	7.8	3.8	6.7	3.4	6.7	3.0
葉酸	μg	336.2	98.2	329.8	90.8	328.4	100.7
パントテン酸	mg	8.2	1.3	8.2	1.1	8.1	1.4
ビタミンC	mg	112.8	75.0	108.4	44.3	108.8	61.5
飽和脂肪酸	g	27.0	6.1	27.5	5.5	25.6	4.5
一価不飽和脂肪酸	g	30.8	6.5	30.8	7.5	28.3	5.9
多価不飽和脂肪酸	g	16.6	4.1	15.7	3.3	15.9	3.9
コレステロール	mg	412.9	122.6	395.6	132.7	423.3	133.6
水溶性食物繊維	g	3.4	1.0	3.6	0.9	3.6	1.1
不溶性食物繊維	g	10.9	2.6	11.3	2.4	11.6	3.0
総食物繊維	g	14.8	3.4	15.6	3.3	16.1	4.2
食塩相当量	g	11.1	2.1	11.1	2.9	11.6	2.5
アルコール	g	0.7	0.8	0.7	0.5	0.5	0.6
総脂肪酸	g	74.5	14.8	74.1	14.0	70.4	11.9
n-3系脂肪酸	g	2.8	0.9	2.5	1.0	2.4	0.9
n-6系脂肪酸	g	13.8	3.9	13.2	2.8	13.7	3.7

<表 176> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	肥満度低(49人)		肥満度中(49人)		肥満度高(49人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-15.1	4.9	-3.0	2.8	13.5	12.1
エネルギー	kcal	2076.6	368.3	2303.7	429.2	2147.9	420.7
水	g	1788.6	326.2	1792.2	297.3	1836.5	355.5
たんぱく質	g	84.9	10.1	87.8	9.1	89.6	10.5
脂質	g	76.9	12.9	81.2	11.9	78.0	9.4
炭水化物	g	328.2	30.8	315.4	32.0	320.5	23.9
灰分	g	19.7	3.7	19.7	2.8	19.7	3.3
ナトリウム	mg	4311.3	1008.9	4191.9	772.5	4186.6	919.8
カリウム	mg	2885.9	602.2	2960.1	435.9	2986.6	602.1
カルシウム	mg	698.7	173.9	731.4	142.4	723.1	152.5
マグネシウム	mg	332.3	362.5	285.0	42.5	286.4	48.5
リン	mg	1282.4	143.7	1319.6	120.2	1350.3	160.2
鉄	mg	8.4	1.9	8.9	1.4	8.5	1.3
亜鉛	mg	10.1	1.2	10.6	1.6	10.8	1.6
銅	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.5	2.3	3.2	0.8	3.3	0.6
レチノール	μg	254.0	172.0	308.0	328.3	287.2	339.2
αカロテン	μg	778.0	544.6	789.4	446.2	828.4	515.0
βカロテン	μg	3963.0	2274.2	4076.9	1920.4	3766.2	1832.8
クリプトキサンチン	μg	614.8	972.3	688.5	736.1	800.1	1521.7
βカロテン当量	μg	4701.6	2474.0	4838.2	2197.9	4606.0	2217.7
ビタミンA(レチノール当量)	μg	649.8	262.7	717.7	355.2	675.3	368.0
ビタミンD	μg	7.7	4.1	7.5	5.0	10.4	8.1
αトコフェロール	mg	7.9	2.0	8.4	2.3	7.9	1.6
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.2	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.8	4.3	12.5	4.1	10.7	3.0
δトコフェロール	mg	2.6	1.1	2.7	1.1	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	9.3	2.3	9.8	2.6	9.1	1.7
ビタミンK	μg	231.3	107.6	269.8	103.8	217.0	80.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	1.2	0.2	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.6	0.2	1.5	0.3
ナイアシン	mg	18.2	3.7	18.0	4.1	19.7	4.4
ビタミンB6	mg	1.4	0.2	1.5	0.3	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	7.0	5.7	6.8	4.8	8.2	5.0
葉酸	μg	339.2	92.0	384.1	98.6	347.2	101.0
パントテン酸	mg	7.5	1.0	8.1	1.1	7.9	1.1
ビタミンC	mg	110.3	48.7	124.9	47.8	120.7	62.8
飽和脂肪酸	g	24.1	4.8	25.4	4.0	25.4	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	27.2	6.2	28.6	5.5	27.4	4.1
多価不飽和脂肪酸	g	14.7	3.6	15.6	4.1	14.1	2.5
コレステロール	mg	378.4	111.5	458.3	128.2	432.5	148.0
水溶性食物繊維	g	3.7	0.9	3.8	0.9	3.6	1.0
不溶性食物繊維	g	11.3	2.1	11.5	2.4	11.1	2.6
総食物繊維	g	16.1	5.2	16.0	3.3	15.4	3.9
食塩相当量	g	10.9	2.6	10.6	2.0	10.6	2.4
アルコール	g	0.6	0.8	0.6	0.6	0.5	0.5
総脂肪酸	g	66.3	11.6	70.0	10.7	66.9	8.8
n-3系脂肪酸	g	2.3	0.8	2.4	1.0	2.3	0.9
n-6系脂肪酸	g	12.4	3.1	13.3	3.6	11.7	2.4

<表 177> 体格と食品摂取量、3日間平均 (小3男子、154人)

変数	単位	肥満度低(51人)		肥満度中(52人)		肥満度高(51人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-11.2	4.7	-1.2	2.4	17.7	13.4
白飯	g	302.5	99.2	278.5	69.6	317.8	84.5
その他米飯、粒状の穀類	g	8.0	13.0	6.6	8.2	6.5	9.3
めん類	g	63.7	55.8	72.3	61.2	58.1	50.7
パン類	g	43.0	38.4	45.7	34.6	30.7	26.3
その他の穀類加工品	g	15.3	24.7	10.0	12.7	15.2	22.1
いも類	g	42.6	27.0	37.1	20.7	49.7	35.4
砂糖及び甘味類	g	9.2	8.1	9.1	6.2	8.0	6.2
豆類	g	45.1	40.0	49.6	34.5	54.1	33.5
種実類	g	1.3	1.9	1.7	2.3	1.0	1.4
緑黄色野菜類	g	56.9	30.8	60.9	39.6	57.4	30.0
漬物類	g	2.0	3.4	1.6	3.5	2.6	7.2
その他の野菜類	g	135.9	50.9	128.2	62.7	125.8	60.4
果実類	g	71.9	64.0	52.3	53.5	50.6	59.9
果物(野菜)ジュース類	g	23.1	41.4	31.6	49.8	20.0	40.1
きのこ類	g	17.3	12.8	12.7	12.7	12.9	10.5
藻類	g	5.9	6.1	7.2	6.1	8.6	9.5
魚介類	g	39.2	28.2	40.1	29.1	43.8	31.2
肉類	g	84.9	39.3	82.0	35.2	92.4	40.0
卵類	g	38.2	26.7	34.2	22.9	43.6	22.3
乳類	g	249.2	121.3	260.0	97.9	219.3	94.3
動物性脂肪	g	1.4	1.6	2.0	2.4	1.4	1.5
植物性脂肪	g	9.0	5.3	10.6	6.3	11.4	5.8
菓子類	g	46.2	31.0	59.5	46.5	45.7	39.7
アルコール類(調味料由来)	g	4.0	4.4	4.7	6.5	4.0	3.9
お茶類	g	165.8	152.2	187.1	224.7	185.6	223.2
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	29.1	53.2	56.3	87.8	69.8	117.2
調味料類	g	95.1	61.3	114.0	85.7	91.4	63.0
加工食品類	g	16.6	20.2	14.4	19.7	12.4	20.1

<表 178> 体格と食品摂取量、3日間平均 (小3女子、155人)

変数	単位	肥満度低(52人)		肥満度中(51人)		肥満度高(52人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-12.5	3.7	-2.4	3.1	18.1	12.5
白飯	g	252.4	81.4	236.7	74.5	277.0	78.9
その他米飯、粒状の穀類	g	3.6	5.1	6.3	10.1	11.3	39.3
めん類	g	55.0	49.6	64.6	46.1	65.6	52.7
パン類	g	40.8	30.4	41.0	23.7	30.9	25.8
その他の穀類加工品	g	14.2	14.2	11.9	14.1	10.3	14.8
いも類	g	38.8	27.9	47.6	31.7	45.4	31.9
砂糖及び甘味類	g	8.8	7.3	8.7	6.5	6.8	3.7
豆類	g	41.4	32.2	48.5	32.9	55.7	40.2
種実類	g	0.9	1.4	1.6	3.4	1.5	2.3
緑黄色野菜類	g	51.2	30.5	53.8	30.2	59.9	32.5
漬物類	g	1.2	3.5	1.3	2.7	2.5	5.8
その他の野菜類	g	115.0	55.2	119.1	50.5	134.7	56.6
果実類	g	65.9	73.8	53.5	49.7	63.8	53.3
果物(野菜)ジュース類	g	35.9	59.9	13.8	24.8	31.0	62.3
きのこ類	g	10.2	9.0	11.7	10.9	11.6	10.7
藻類	g	8.4	10.0	7.5	8.3	8.8	8.2
魚介類	g	42.6	29.1	40.2	35.3	38.4	31.1
肉類	g	74.2	33.4	83.9	39.7	77.2	33.3
卵類	g	37.9	20.8	40.9	21.0	38.3	22.0
乳類	g	229.4	97.5	211.0	78.5	204.3	77.5
動物性脂肪	g	1.9	3.3	1.7	2.2	1.5	2.0
植物性脂肪	g	10.5	6.0	10.5	5.8	10.3	4.8
菓子類	g	59.0	43.5	43.6	29.5	51.0	36.3
アルコール類(調味料由来)	g	2.5	2.7	4.2	4.5	2.9	3.2
お茶類	g	199.1	212.0	157.2	158.3	205.5	188.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	22.3	41.4	56.3	101.7	30.3	56.8
調味料類	g	74.0	52.8	85.3	59.5	98.5	83.0
加工食品類	g	16.9	33.8	14.6	20.4	13.7	21.6

<表 179> 体格と食品摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	肥満度低(48人)		肥満度中(48人)		肥満度高(48人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-13.1	4.1	-2.0	3.2	19.5	14.3
白飯	g	361.8	103.1	337.6	104.1	385.4	110.3
その他米飯、粒状の穀類	g	10.0	21.8	12.7	40.6	6.9	11.7
めん類	g	62.8	54.8	77.8	55.8	66.6	55.2
パン類	g	49.8	41.1	62.3	40.7	49.5	32.8
その他の穀類加工品	g	18.5	21.9	20.7	21.8	15.7	21.2
いも類	g	54.0	33.3	48.3	36.8	67.9	44.0
砂糖及び甘味類	g	14.1	10.4	12.4	7.2	11.2	9.4
豆類	g	60.2	41.2	70.0	41.8	63.7	40.0
種実類	g	1.8	2.5	2.0	2.0	1.0	1.5
緑黄色野菜類	g	68.5	34.5	80.4	41.4	71.6	40.6
漬物類	g	2.9	5.2	1.6	3.5	2.6	4.0
その他の野菜類	g	165.6	66.5	166.9	60.1	180.9	73.5
果実類	g	90.7	90.6	88.1	76.6	67.8	82.7
果物(野菜)ジュース類	g	19.9	39.9	17.6	38.8	27.9	57.3
きのこ類	g	18.3	14.3	16.6	15.3	15.7	13.4
藻類	g	10.1	13.0	8.9	12.5	12.2	13.5
魚介類	g	46.4	34.3	49.7	37.8	52.7	38.8
肉類	g	103.4	41.7	111.5	38.3	119.8	42.7
卵類	g	46.1	27.0	43.6	25.9	52.9	31.1
乳類	g	278.8	120.1	291.2	143.8	242.6	117.9
動物性脂肪	g	1.8	2.3	2.9	2.8	1.5	2.1
植物性脂肪	g	14.0	9.5	13.9	6.3	15.3	7.8
菓子類	g	59.7	46.9	45.7	35.7	40.0	40.0
アルコール類(調味料由来)	g	4.1	4.2	4.8	6.3	5.3	5.2
お茶類	g	196.2	212.8	257.7	236.9	244.1	257.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	29.9	49.6	30.6	54.5	24.2	43.5
調味料類	g	103.8	69.8	95.3	59.7	103.5	68.3
加工食品類	g	32.1	48.4	19.6	20.9	24.1	40.9

<表 180> 体格と食品摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	肥満度低(58人)		肥満度中(59人)		肥満度高(59人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-12.1	4.2	-1.6	2.9	17.5	10.8
白飯	g	307.5	101.1	351.0	103.1	322.4	114.7
その他米飯、粒状の穀類	g	4.3	7.2	11.3	21.2	9.4	22.6
めん類	g	71.8	59.3	60.3	46.0	70.3	62.4
パン類	g	62.7	44.7	44.4	34.5	52.8	39.8
その他の穀類加工品	g	13.6	12.8	11.4	11.2	14.2	20.0
いも類	g	50.9	32.7	61.6	37.6	55.6	35.4
砂糖及び甘味類	g	12.4	7.0	11.4	8.7	9.6	6.3
豆類	g	48.7	33.6	55.8	35.0	54.6	35.1
種実類	g	1.9	3.1	1.8	2.4	2.0	4.2
緑黄色野菜類	g	75.4	31.5	82.8	42.3	72.2	40.1
漬物類	g	3.5	6.8	4.4	8.1	4.3	7.0
その他の野菜類	g	163.2	52.2	161.8	69.7	158.8	70.1
果実類	g	91.0	74.3	61.4	62.9	72.1	70.7
果物(野菜)ジュース類	g	25.5	40.2	26.9	50.7	35.9	77.2
きのこ類	g	13.9	14.1	13.3	11.7	15.7	12.9
藻類	g	11.5	16.9	12.2	11.0	7.4	6.2
魚介類	g	39.0	23.5	56.0	42.2	51.3	33.0
肉類	g	97.6	43.7	98.1	41.5	96.5	36.0
卵類	g	44.5	24.5	52.2	26.2	46.9	22.5
乳類	g	244.2	151.2	257.7	108.3	244.8	103.7
動物性脂肪	g	2.6	3.1	2.6	2.8	1.9	2.3
植物性脂肪	g	12.6	6.4	13.0	7.4	14.5	8.3
菓子類	g	54.2	38.8	42.5	34.1	47.6	37.6
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	6.4	4.1	4.0	3.9	4.2
お茶類	g	257.7	250.7	215.4	177.8	240.8	190.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	28.5	51.4	18.2	45.9	54.7	81.6
調味料類	g	115.6	96.5	102.8	73.5	96.9	55.1
加工食品類	g	16.7	20.3	16.1	25.7	13.7	23.1

<表 181> 体格と食品摂取量、3日間平均（中2男子、134人）

変数	単位	肥満度低(44人)		肥満度中(45人)		肥満度高(45人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-9.1	4.2	0.4	2.7	21.9	20.7
白飯	g	485.5	153.2	477.7	127.7	546.4	153.3
その他米飯、粒状の穀類	g	18.6	40.6	22.6	50.1	16.6	43.4
めん類	g	56.8	62.0	79.5	75.5	77.0	66.4
パン類	g	59.8	46.9	50.0	34.1	44.2	46.8
その他の穀類加工品	g	19.3	29.5	16.7	16.2	18.7	24.4
いも類	g	53.3	36.6	61.0	35.1	72.0	42.2
砂糖及び甘味類	g	12.0	8.3	14.2	9.0	9.1	8.3
豆類	g	56.5	35.7	51.5	41.9	66.1	40.4
種実類	g	1.8	2.3	2.2	1.9	2.5	4.3
緑黄色野菜類	g	73.9	54.6	66.6	32.1	66.8	41.9
漬物類	g	2.5	4.2	3.3	6.3	2.2	4.9
その他の野菜類	g	188.1	71.7	180.5	64.1	201.1	91.9
果実類	g	64.5	72.9	71.5	73.1	57.8	64.6
果物(野菜)ジュース類	g	24.7	51.2	33.4	78.3	16.7	63.5
きのこ類	g	14.6	11.1	17.1	18.3	16.8	13.1
藻類	g	8.0	7.7	8.4	9.6	18.2	49.7
魚介類	g	70.7	46.6	55.6	41.5	63.0	38.0
肉類	g	137.5	50.9	141.7	66.3	123.9	46.0
卵類	g	43.7	24.1	38.6	23.9	50.6	27.3
乳類	g	271.7	129.1	275.5	134.6	265.3	148.9
動物性脂肪	g	2.6	3.7	2.9	3.8	2.2	2.6
植物性脂肪	g	18.8	10.3	16.2	10.2	15.2	10.3
菓子類	g	47.7	42.9	63.8	55.1	42.1	50.0
アルコール類(調味料由来)	g	6.2	6.5	5.7	4.2	4.7	5.0
お茶類	g	279.0	283.3	284.9	277.7	216.8	198.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	67.3	105.2	48.8	86.0	31.6	62.4
調味料類	g	150.9	97.4	147.4	87.2	152.3	106.2
加工食品類	g	13.9	26.0	18.0	27.7	22.5	37.8

<表 182> 体格と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	肥満度低(人)		肥満度中(人)		肥満度高(人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-15.1	4.9	-3.0	2.8	13.5	12.1
白飯	g	423.0	139.4	365.4	101.6	411.2	103.3
その他米飯、粒状の穀類	g	7.6	14.3	22.6	40.9	12.1	30.5
めん類	g	68.3	79.0	64.6	62.6	58.5	61.0
パン類	g	51.9	43.8	52.5	38.9	48.7	40.3
その他の穀類加工品	g	22.0	23.7	16.7	14.7	17.7	25.7
いも類	g	69.6	48.0	54.3	38.8	60.5	44.9
砂糖及び甘味類	g	11.8	9.3	12.6	6.4	10.3	6.8
豆類	g	55.1	40.3	66.2	47.1	59.4	43.8
種実類	g	2.5	2.8	2.6	3.7	2.1	1.8
緑黄色野菜類	g	87.5	49.8	92.6	53.7	84.3	45.1
漬物類	g	2.4	6.9	2.0	4.3	2.7	6.3
その他の野菜類	g	183.9	63.3	213.1	68.3	208.9	85.1
果実類	g	64.0	73.0	79.4	73.4	88.6	116.1
果物(野菜)ジュース類	g	24.7	55.2	33.2	78.4	24.6	52.4
きのこ類	g	19.1	13.1	17.0	20.5	18.0	17.8
藻類	g	28.3	113.8	8.2	8.5	8.8	9.6
魚介類	g	58.5	37.7	53.0	38.8	74.5	51.7
肉類	g	113.6	44.4	121.9	51.6	124.2	55.2
卵類	g	38.5	23.3	57.9	31.1	48.5	34.7
乳類	g	242.9	111.0	259.4	102.2	253.9	105.2
動物性脂肪	g	2.6	2.9	3.4	3.4	2.7	4.2
植物性脂肪	g	16.3	8.7	16.8	10.6	14.6	8.2
菓子類	g	40.9	45.3	42.1	32.4	41.2	40.6
アルコール類(調味料由来)	g	4.7	6.2	4.8	5.0	4.2	3.9
お茶類	g	207.2	240.4	180.5	204.7	256.1	537.9
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	14.1	38.8	33.4	62.7	31.0	88.3
調味料類	g	162.9	83.2	104.4	54.2	146.1	88.2
加工食品類	g	15.8	26.4	13.4	27.2	7.9	11.8

ii) 朝食摂取状況

朝食摂取状況の、栄養素・食品摂取全体への影響を見ることには意義があると考えられる。しかし、表 183 に示すように食事記録上の朝食欠食者数はわずかであり、また表 184 に示すように食習慣に関する質問票への回答でも 90%程度が朝食を毎日食べると回答している。朝食からのエネルギー摂取量が 3 日間平均値で 200kcal 未満の者も解析対象者 910 名中 19 名 (2.1%) であり、朝食欠食者、摂取不十分が疑われる者のみのエネルギー・栄養素・食品摂取量の記述は実施しなかった。

3 日間の食事記録は記録者の負担が大きい。今回 3 日間の記録を実施し、解析対象となった児童生徒及びその保護者は食事や健康に関心が高く、一般的な児童生徒の集団よりも朝食の摂取割合が高い可能性がある。児童生徒の朝食からのエネルギー・栄養素・食品群の摂取状況を表 185～190 として示し、またエネルギーの摂取量分布を図 291～302 として示したが、前述のような集団特性を考慮する必要がある。また、ここで示したエネルギー・栄養素・食品摂取量は粗値であり、エネルギー調整などは行われていない（朝食における適切なエネルギー摂取量の基準は存在しない）ため、申告誤差の影響を受けていることに注意が必要である。

朝食からの摂取割合の大きい（朝食からのエネルギー摂取の割合は 20%台前半であるが、25%強程度を朝食から取っている）栄養素はレチノール(平日は低め)、クリプトキサンチン、コレステロールであり、休日はカルシウムも朝食からの摂取割合が大きかった。食品群では、他の食事と比較して摂取割合が大きかったのはパン類、果実類、卵類であった。食品群の各食事からの摂取割合は、表 92～109 に示しているが、すべての食事からの摂取割合を加えても 100%にならない食品群が多いことに注意が必要である。

<表 183> 食事記録に基づく朝食欠食者数、欠食割合

※朝食欠食=朝食からの摂取エネルギー=0 の者とした。

学年	性別	解析人数	調査1日目		調査2日目		調査3日目(休日)	
			欠食者数 (人)	欠食割合 (%)	欠食者数 (人)	欠食割合 (%)	欠食者数 (人)	欠食割合 (%)
小3	男子	154	1	0.65	0	0	0	0
	女子	155	0	0	0	0	1	0.65
小5	男子	144	1	0.69	0	0	4	2.78
	女子	176	1	0.57	1	0.57	1	0.57
中2	男子	134	1	0.75	2	1.49	6	4.48
	女子	147	3	2.04	2	1.36	9	6.12

<表 184> 食習慣に関する質問票調査に基づく朝食欠食頻度

学年	選択肢内容	全体		男子		女子	
		選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
小5	必ず毎日食べる	298	93.1	132	91.7	166	94.3
	1週間に2～3日食べないことがある	17	5.3	10	6.9	7	4.0
	1週間に4～5日食べないことがある	1	0.3	1	0.7	0	0.0
	ほとんど食べない	4	1.3	1	0.7	3	1.7
中2	必ず毎日食べる	250	89.9	122	93.1	128	87.1
	1週間に2～3日食べないことがある	19	6.8	5	3.8	14	9.5
	1週間に4～5日食べないことがある	3	1.1	2	1.5	1	0.7
	ほとんど食べない	6	2.2	2	1.5	4	2.7

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

<表 185>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、3日間平均（男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人）

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		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	412.2	123.3	475.8	131.8	554.6	178.9	21.5	5.4	22.0	5.1	20.8	5.5
水	g	301.7	143.7	358.3	147.3	386.3	175.5	19.5	6.8	20.7	6.5	19.4	6.5
たんぱく質	g	14.3	5.9	16.7	6.0	18.7	7.5	20.7	6.8	21.2	6.3	20.0	6.3
脂質	g	13.0	6.4	15.7	6.8	17.4	9.5	21.0	8.7	22.1	8.2	20.7	9.6
炭水化物	g	58.5	16.7	65.4	19.9	78.8	26.3	22.3	5.7	22.2	5.4	21.3	5.8
灰分	g	3.3	1.6	3.9	1.5	4.2	1.9	20.4	7.3	21.3	6.0	20.3	6.8
ナトリウム	mg	762.6	444.5	888.6	398.9	968.2	496.0	21.1	8.8	22.1	7.2	21.7	8.5
カリウム	mg	417.0	208.0	487.2	212.7	512.4	283.2	18.2	7.0	18.6	6.5	16.8	6.5
カルシウム	mg	144.1	92.1	153.6	97.4	161.8	102.0	22.8	11.2	22.4	10.3	22.2	10.6
マグネシウム	mg	43.3	19.2	50.5	21.6	62.4	96.1	19.6	6.7	19.8	6.5	18.7	6.7
リン	mg	233.9	103.6	270.0	105.6	295.4	124.5	21.7	7.7	22.3	6.8	21.0	6.5
鉄	mg	1.4	0.8	1.6	0.7	1.7	0.9	19.9	8.0	20.5	7.1	19.6	7.8
亜鉛	mg	1.7	0.7	2.0	0.8	2.3	0.9	20.6	6.6	21.5	6.4	19.9	6.3
銅	mg	0.2	0.1	0.3	0.1	0.3	0.1	20.2	7.0	21.1	6.8	19.6	6.6
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.3	0.8	0.7	19.9	7.6	20.6	7.6	19.5	7.9
レチノール	μg	58.5	39.1	65.5	43.3	69.3	61.2	26.6	15.4	27.3	14.1	25.8	15.1
αカロテン	μg	69.9	194.8	77.2	136.2	71.8	114.5	10.3	14.7	10.8	13.7	9.6	12.7
βカロテン	μg	383.2	774.3	378.3	497.6	368.5	500.5	12.8	13.3	13.3	12.2	11.3	11.5
クリプトキサンチン	μg	126.0	306.2	92.4	239.8	88.2	269.9	25.7	20.4	24.3	17.7	23.3	20.4
βカロテン当量	μg	486.0	869.9	470.0	609.0	458.6	584.4	13.9	13.3	13.5	12.4	12.2	11.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	100.7	81.9	106.7	66.6	111.1	80.6	20.3	10.8	20.8	10.2	19.4	10.7
ビタミンD	μg	1.0	1.7	1.2	1.4	1.8	2.7	21.7	15.0	24.2	14.7	20.9	14.4
αトコフェロール	mg	1.2	0.7	1.5	0.8	1.5	1.0	20.4	9.4	21.3	8.9	19.2	9.5
βトコフェロール	mg	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	23.3	13.5	22.7	11.7	22.5	13.3
γトコフェロール	mg	1.9	1.4	2.4	1.5	2.6	2.1	22.7	13.0	23.9	12.2	21.9	13.0
δトコフェロール	mg	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.5	19.4	14.4	22.1	13.3	21.3	14.7
トコフェロール当量	mg	1.4	0.9	1.8	0.9	1.8	1.2	20.6	9.4	21.6	8.9	19.5	9.6
ビタミンK	μg	38.4	52.6	47.6	53.8	44.6	65.0	18.4	14.1	19.4	13.6	16.5	13.5
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	18.1	7.8	18.0	6.6	17.6	7.6
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	22.6	9.7	23.7	8.5	22.1	8.9
ナイアシン	mg	2.0	1.5	2.5	1.4	2.9	2.0	15.7	7.5	16.3	7.5	14.7	7.4
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	15.7	7.5	16.9	7.3	14.8	6.6
ビタミンB12	μg	0.8	0.7	1.2	1.6	1.3	1.5	21.4	12.4	23.4	12.6	20.5	12.1
葉酸	μg	56.5	34.4	62.0	30.5	64.0	40.5	21.4	8.8	21.0	7.8	19.1	7.5
パントテン酸	mg	1.3	0.6	1.6	0.7	1.7	0.8	21.2	7.8	22.1	7.6	20.5	7.3
ビタミンC	mg	15.5	14.8	17.3	14.1	20.4	31.8	17.8	12.4	17.2	10.1	15.4	11.3
飽和脂肪酸	g	4.4	2.3	5.1	2.7	5.5	3.3	21.2	9.8	21.8	9.4	20.4	10.7
一価不飽和脂肪酸	g	4.3	2.5	5.3	2.6	5.8	3.7	20.2	9.5	21.4	8.9	19.6	10.5
多価不飽和脂肪酸	g	2.3	1.3	2.9	1.5	3.1	2.0	20.6	9.6	22.0	9.2	20.1	10.3
コレステロール	mg	92.2	75.0	114.7	76.7	116.6	87.4	24.8	15.3	28.2	14.7	25.9	16.2
水溶性食物繊維	g	0.5	0.3	0.6	0.3	0.6	0.4	18.5	9.8	18.3	9.0	16.4	9.4
不溶性食物繊維	g	1.7	0.9	2.0	1.0	2.0	1.2	19.3	7.7	19.1	7.6	17.8	7.7
総食物繊維	g	2.4	1.2	2.7	1.3	2.8	1.9	19.4	7.7	19.1	7.4	18.0	7.6
食塩相当量	g	1.9	1.1	2.3	1.0	2.5	1.3	21.2	8.8	22.3	7.2	21.8	8.5
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	4.2	10.6	4.7	10.3	4.0	10.4
総脂肪酸	g	11.0	5.6	13.3	6.1	14.5	8.3	20.6	8.8	21.7	8.4	19.9	9.8
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.2	0.4	0.3	0.4	0.4	18.8	10.8	21.1	10.8	18.1	10.5
n-6系脂肪酸	g	2.0	1.2	2.5	1.3	2.7	1.7	21.5	9.9	22.5	9.7	20.8	10.7

<表 186>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、3日間平均（女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人）

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		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	415.4	118.2	437.1	128.8	469.1	163.7	22.6	5.4	22.1	5.5	21.7	6.7
水	g	306.8	127.0	337.6	128.7	343.2	155.2	20.5	6.8	21.4	6.1	20.3	7.3
たんぱく質	g	14.5	5.1	15.2	5.7	16.4	6.6	21.7	6.2	21.1	6.3	20.5	7.6
脂質	g	14.2	6.3	14.6	7.2	15.1	7.7	23.1	8.2	22.3	8.9	21.0	9.4
炭水化物	g	56.3	17.8	60.1	18.7	65.6	23.0	22.5	5.7	22.3	5.6	22.5	6.5
灰分	g	3.4	1.2	3.6	1.4	3.9	1.7	21.7	6.6	21.7	6.9	21.2	7.4
ナトリウム	mg	784.8	331.2	844.2	386.3	892.3	433.2	23.4	8.3	23.1	8.3	22.9	9.0
カリウム	mg	422.7	197.9	464.6	218.1	488.1	250.2	18.6	7.0	19.0	7.0	18.0	7.7
カルシウム	mg	125.5	74.2	133.0	87.0	139.1	96.7	21.3	9.5	21.6	10.1	20.6	10.7
マグネシウム	mg	44.6	23.2	48.2	21.3	51.6	25.4	20.4	7.5	20.6	7.3	19.7	8.0
リン	mg	227.8	93.4	243.2	99.3	255.7	115.7	22.0	7.0	22.1	7.0	21.1	8.3
鉄	mg	1.5	0.8	1.6	0.7	1.7	0.9	21.5	8.5	21.4	8.1	21.4	9.0
亜鉛	mg	1.7	0.6	1.8	0.7	2.0	0.9	21.4	6.7	21.2	6.8	20.7	8.4
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1	21.2	7.7	21.6	7.4	20.8	8.2
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.4	0.6	0.3	20.7	8.3	21.2	8.8	20.3	9.1
レチノール	μg	52.6	35.3	57.7	40.1	55.5	40.1	24.2	14.0	26.1	14.2	23.5	15.3
αカロテン	μg	71.3	123.9	75.8	114.2	106.1	162.9	12.7	14.4	13.0	14.8	14.5	15.7
βカロテン	μg	394.9	535.6	456.6	627.0	541.9	735.4	14.5	12.9	14.8	12.4	13.9	13.8
クリプトキサンチン	μg	83.3	242.1	117.8	283.9	76.4	226.7	25.5	19.9	26.9	18.8	22.2	19.0
βカロテン当量	μg	481.2	603.2	559.7	712.0	640.4	819.3	15.2	12.5	15.0	12.2	14.1	13.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	94.2	55.1	106.2	74.5	110.7	80.4	20.1	10.4	20.6	10.4	18.7	11.1
ビタミンD	μg	1.0	1.3	1.3	1.8	1.4	1.9	22.0	13.9	23.6	15.5	21.5	16.4
αトコフェロール	mg	1.4	1.0	1.4	0.8	1.5	0.9	23.4	10.5	21.9	10.2	20.0	9.7
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	25.9	12.6	22.0	12.3	23.0	13.3
γトコフェロール	mg	2.3	1.5	2.2	1.6	2.3	1.6	25.8	13.0	23.4	12.4	22.9	12.5
δトコフェロール	mg	0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	0.5	23.7	15.4	21.0	14.0	21.9	15.8
トコフェロール当量	mg	1.7	1.1	1.7	0.9	1.7	1.0	23.7	10.4	22.0	10.2	20.2	9.5
ビタミンK	μg	34.8	39.6	43.2	51.6	48.6	63.4	18.5	12.9	18.9	12.9	18.6	15.1
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	19.8	8.1	18.8	7.2	18.2	8.0
ビタミンB2	mg	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.2	22.2	8.2	23.0	8.7	22.0	9.8
ナイアシン	mg	2.3	1.6	2.3	1.3	2.6	1.5	17.6	9.4	17.2	7.4	15.9	7.8
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	17.1	8.3	17.0	7.4	16.1	8.4
ビタミンB12	μg	1.0	1.1	1.0	1.1	1.2	1.5	22.2	13.4	22.9	13.5	19.8	13.8
葉酸	μg	57.3	33.2	63.9	39.0	69.1	42.3	22.0	8.5	21.7	9.0	20.9	9.0
パントテン酸	mg	1.3	0.5	1.4	0.6	1.5	0.7	21.5	7.0	21.6	7.3	20.8	8.7
ビタミンC	mg	17.2	15.5	20.0	18.3	19.7	19.6	19.2	12.6	19.6	12.2	17.0	12.4
飽和脂肪酸	g	4.5	2.5	4.5	2.6	4.7	2.8	21.8	9.3	21.3	10.0	20.4	10.2
一価不飽和脂肪酸	g	4.8	2.3	4.9	2.8	5.2	2.9	22.9	9.1	21.8	9.8	20.6	10.2
多価不飽和脂肪酸	g	2.6	1.4	2.7	1.5	2.8	1.5	23.4	10.0	22.3	9.8	21.7	10.1
コレステロール	mg	95.4	64.4	111.9	79.4	114.5	85.8	26.0	13.8	27.7	15.3	26.7	17.3
水溶性食物繊維	g	0.6	0.5	0.6	0.3	0.6	0.4	19.1	9.6	18.0	8.7	17.6	8.9
不溶性食物繊維	g	1.8	1.3	1.8	0.9	2.1	1.1	20.7	8.7	19.3	8.2	19.8	7.7
総食物繊維	g	2.5	1.8	2.5	1.2	2.9	1.5	20.3	8.6	19.3	7.7	19.6	7.7
食塩相当量	g	2.0	0.8	2.1	1.0	2.3	1.1	23.6	8.4	23.2	8.4	23.1	9.1
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	4.7	12.2	4.2	10.3	5.3	12.3
総脂肪酸	g	11.9	5.6	12.2	6.3	12.7	6.6	22.6	8.6	21.7	9.3	20.7	9.4
n-3系脂肪酸	g	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	21.0	11.7	21.5	11.6	19.6	10.8
n-6系脂肪酸	g	2.3	1.2	2.3	1.3	2.4	1.3	24.1	10.3	22.7	10.3	22.4	10.1