

<表 187>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、平日2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	402.1	130.4	477.8	140.9	557.3	192.2	20.6	5.8	21.7	5.3	20.5	5.9
水	g	298.7	153.8	367.8	156.7	402.3	196.5	18.8	7.3	20.4	6.8	19.5	7.1
たんぱく質	g	13.9	6.1	17.0	6.4	19.0	8.1	19.0	6.9	20.8	6.5	19.6	7.0
脂質	g	12.4	6.8	15.8	7.7	17.3	10.2	19.4	9.0	21.7	9.2	20.6	10.3
炭水化物	g	57.8	18.6	65.4	21.8	79.3	29.6	21.8	6.3	21.8	5.7	20.8	5.9
灰分	g	3.3	1.8	4.0	1.7	4.3	2.1	19.4	7.8	20.8	6.7	20.2	7.6
ナトリウム	mg	767.6	518.9	916.7	480.2	992.1	567.6	20.9	9.8	22.7	8.7	22.4	9.7
カリウム	mg	411.4	230.9	494.2	219.0	531.3	323.3	16.4	7.8	17.4	6.3	15.9	7.2
カルシウム	mg	136.3	97.8	153.3	110.4	166.4	111.4	18.0	10.7	18.4	10.0	19.1	10.4
マグネシウム	mg	43.1	22.6	51.5	23.6	69.3	141.2	18.0	7.8	18.8	6.6	18.1	7.9
リン	mg	225.3	106.5	274.3	115.3	303.2	134.2	19.2	7.7	21.0	6.9	20.0	7.0
鉄	mg	1.4	0.9	1.6	0.8	1.8	1.1	18.8	9.0	20.0	7.9	19.5	8.9
亜鉛	mg	1.6	0.7	2.0	0.8	2.3	1.0	18.9	7.0	20.6	6.4	19.5	7.0
銅	mg	0.2	0.1	0.3	0.1	0.3	0.2	19.2	8.2	20.5	7.3	19.2	7.6
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.3	0.8	0.9	19.3	8.8	20.1	8.7	19.5	9.0
レチノール	μg	53.0	42.5	63.3	47.4	71.8	79.0	20.6	14.1	23.8	14.9	23.8	14.9
αカロテン	μg	75.7	211.9	74.2	152.7	79.8	140.5	7.3	12.7	7.7	12.7	7.9	13.6
βカロテン	μg	399.5	850.7	371.0	570.7	383.7	574.2	9.5	12.6	10.0	11.2	9.6	12.2
クリプトキサンチン	μg	102.8	268.8	63.1	184.9	77.8	271.3	24.8	22.2	22.6	20.8	22.1	23.7
βカロテン当量	μg	494.3	951.4	446.4	647.7	472.0	669.7	10.4	12.7	10.2	11.2	10.1	12.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg	96.0	88.0	102.6	70.4	114.7	97.8	16.2	10.2	16.7	9.5	17.3	11.2
ビタミンD	μg	1.0	2.1	1.3	1.9	1.9	3.3	17.2	15.6	21.9	16.5	19.6	16.2
αトコフェロール	mg	1.2	0.8	1.5	0.9	1.5	1.1	18.8	9.8	20.6	10.8	18.9	10.7
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	21.4	13.7	22.0	14.0	22.6	16.1
γトコフェロール	mg	1.9	1.8	2.4	1.8	2.7	2.4	21.1	14.3	23.1	13.5	21.9	15.0
δトコフェロール	mg	0.5	0.6	0.6	0.5	0.7	0.7	18.3	16.7	20.5	14.6	21.9	17.2
トコフェロール当量	mg	1.4	1.0	1.8	1.0	1.8	1.3	19.1	9.8	20.9	10.7	19.3	10.7
ビタミンK	μg	38.8	63.9	48.1	62.1	49.2	77.1	16.1	15.4	18.3	15.5	16.0	16.3
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	16.5	7.6	17.4	6.8	17.0	8.4
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	19.8	9.6	21.7	8.5	21.6	9.1
ナイアシン	mg	2.0	1.3	2.5	1.5	3.0	2.1	14.8	8.1	16.5	8.2	14.5	8.6
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	14.3	8.2	16.5	7.5	14.3	7.5
ビタミンB12	μg	0.8	0.7	1.3	2.1	1.3	1.5	18.7	12.8	22.1	14.3	19.7	13.5
葉酸	μg	56.4	37.5	62.7	32.9	65.4	42.2	19.4	9.7	19.3	7.9	18.1	8.4
パントテン酸	mg	1.3	0.7	1.6	0.7	1.8	0.9	18.6	8.1	20.7	7.4	19.8	7.8
ビタミンC	mg	15.6	16.2	17.6	15.0	19.2	30.1	16.3	13.5	16.8	11.6	14.2	11.6
飽和脂肪酸	g	4.1	2.4	5.0	2.9	5.4	3.4	18.7	9.8	20.3	9.8	19.7	11.0
一価不飽和脂肪酸	g	4.1	2.6	5.3	3.0	5.7	3.8	19.2	9.9	21.4	10.7	20.0	11.7
多価不飽和脂肪酸	g	2.3	1.6	3.0	1.8	3.2	2.3	19.5	10.0	22.1	11.0	20.4	11.7
コレステロール	mg	87.8	83.7	115.9	93.9	119.0	96.8	23.1	16.6	27.9	17.9	27.2	18.4
水溶性食物繊維	g	0.5	0.4	0.6	0.4	0.6	0.5	16.5	10.8	16.7	9.5	15.2	9.8
不溶性食物繊維	g	1.7	1.1	2.0	1.1	2.1	1.5	17.6	8.8	17.9	7.9	16.6	8.4
総食物繊維	g	2.4	1.5	2.8	1.5	2.9	2.3	17.6	8.9	17.9	7.9	16.9	8.4
食塩相当量	g	2.0	1.3	2.3	1.2	2.5	1.4	21.1	9.9	22.8	8.7	22.6	9.7
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.3	3.3	11.0	5.2	13.0	4.9	13.5
総脂肪酸	g	10.5	6.0	13.3	6.9	14.4	8.7	19.1	9.1	21.3	9.6	20.0	10.6
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	17.3	12.0	21.4	12.9	18.5	12.6
n-6系脂肪酸	g	2.0	1.4	2.6	1.5	2.7	2.0	20.4	10.3	22.5	11.3	21.1	12.5

<表 188>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、平日 2 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	411.7	131.4	443.7	154.3	480.8	171.4	22.2	5.8	21.7	6.5	21.6	7.1
水	g	316.8	141.4	345.7	146.7	366.7	162.8	20.6	7.4	21.0	7.1	20.4	7.3
たんぱく質	g	14.5	5.8	15.5	6.9	17.4	7.2	20.9	6.7	20.5	7.3	20.5	7.5
脂質	g	13.9	7.0	15.0	9.1	15.7	8.7	22.1	9.1	21.9	10.8	21.0	10.5
炭水化物	g	56.1	20.9	60.4	21.3	66.3	24.1	22.3	6.4	21.8	6.4	22.2	7.0
灰分	g	3.5	1.4	3.7	1.7	4.1	1.7	21.3	7.3	21.1	8.1	21.4	7.3
ナトリウム	mg	820.6	392.1	869.2	466.2	959.3	460.0	24.1	9.4	23.4	9.9	24.2	9.4
カリウム	mg	425.4	222.5	468.8	251.2	520.0	275.5	17.3	7.3	17.7	7.6	17.0	7.3
カルシウム	mg	118.4	77.1	131.8	98.3	148.8	108.5	17.0	8.7	17.7	10.3	18.0	10.1
マグネシウム	mg	45.1	25.4	47.9	24.1	54.3	27.8	19.3	7.9	19.2	7.9	18.7	8.0
リン	mg	224.2	99.9	247.2	117.2	269.3	121.2	20.2	7.0	20.7	7.7	20.1	7.6
鉄	mg	1.5	0.8	1.6	0.8	1.8	1.0	21.3	9.5	21.3	9.0	21.7	9.5
亜鉛	mg	1.7	0.7	1.9	0.8	2.0	0.9	20.3	7.1	20.5	7.1	20.0	7.9
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1	20.8	8.5	20.8	7.7	20.3	8.3
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.5	0.6	0.3	20.5	9.0	20.8	9.1	20.0	9.2
レチノール	μg	50.0	38.6	59.7	45.1	56.9	44.8	20.6	13.4	23.7	14.8	21.5	14.4
αカロテン	μg	82.5	167.3	88.7	158.3	110.2	188.7	10.1	14.7	9.6	14.3	9.6	14.6
βカロテン	μg	446.2	693.2	460.9	645.0	599.1	860.5	12.5	14.4	12.3	13.2	11.2	13.0
クリプトキサンチン	μg	70.3	200.0	89.9	241.4	69.7	271.4	26.0	22.6	24.3	21.9	20.7	21.4
βカロテン当量	μg	531.7	777.0	556.9	742.3	696.1	960.3	13.0	14.1	12.2	12.8	11.3	12.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	95.9	68.8	108.4	77.5	117.0	94.0	17.9	10.9	18.0	10.5	16.2	10.3
ビタミンD	μg	1.0	1.6	1.3	2.3	1.5	2.4	19.3	14.8	21.5	17.4	19.4	17.5
αトコフェロール	mg	1.4	1.1	1.4	1.0	1.6	1.0	22.3	11.4	21.0	11.7	19.9	11.3
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	25.9	15.4	20.9	14.7	23.0	15.1
γトコフェロール	mg	2.2	1.6	2.2	2.0	2.4	1.8	24.7	14.0	23.0	15.0	22.3	13.8
δトコフェロール	mg	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	22.9	16.5	20.3	17.5	23.0	18.2
トコフェロール当量	mg	1.7	1.2	1.7	1.1	1.8	1.2	22.6	11.4	21.2	11.7	20.1	11.1
ビタミンK	μg	34.7	43.7	40.2	49.1	51.9	65.2	17.5	13.6	17.5	14.4	18.3	15.7
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	19.2	8.1	17.8	7.7	17.5	8.3
ビタミンB2	mg	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.2	20.3	8.2	21.3	9.5	21.3	9.3
ナイアシン	mg	2.4	2.1	2.4	1.5	2.9	1.9	17.9	9.2	17.1	8.4	15.9	8.6
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	16.1	8.2	16.5	8.4	15.4	8.7
ビタミンB12	μg	1.0	1.4	1.1	1.2	1.2	1.8	20.5	13.5	22.0	15.6	18.6	14.1
葉酸	μg	57.4	35.8	63.5	38.2	73.7	47.8	20.9	9.2	20.5	9.1	20.1	9.0
パントテン酸	mg	1.3	0.6	1.4	0.7	1.6	0.8	19.9	7.2	20.1	7.8	19.6	8.5
ビタミンC	mg	16.8	17.7	19.0	18.5	21.4	22.6	17.8	12.7	18.4	13.6	16.9	12.2
飽和脂肪酸	g	4.3	2.8	4.6	3.1	4.7	3.0	20.0	10.2	19.9	11.1	19.4	10.7
一価不飽和脂肪酸	g	4.6	2.6	5.1	3.5	5.4	3.3	22.3	10.3	21.9	12.1	21.0	11.9
多価不飽和脂肪酸	g	2.5	1.5	2.7	1.9	3.0	1.6	22.9	11.1	21.9	11.6	21.5	10.9
コレステロール	mg	97.2	74.6	122.1	97.9	120.5	94.5	26.4	16.6	29.6	19.0	28.5	19.5
水溶性食物繊維	g	0.6	0.5	0.5	0.3	0.6	0.4	18.1	10.9	16.5	9.6	16.7	9.2
不溶性食物繊維	g	1.8	1.5	1.8	0.9	2.1	1.1	19.3	9.5	17.7	8.3	18.4	7.6
総食物繊維	g	2.6	2.0	2.5	1.2	3.0	1.7	19.2	9.7	17.8	8.2	18.6	8.0
食塩相当量	g	2.1	1.0	2.2	1.2	2.4	1.2	24.3	9.5	23.6	10.0	24.3	9.4
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	5.1	14.8	4.6	13.0	5.4	14.1
総脂質	g	11.5	6.2	12.5	7.9	13.2	7.4	21.6	9.5	21.2	11.0	20.5	10.6
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	20.3	13.1	20.6	13.9	19.4	11.7
n-6系脂肪酸	g	2.2	1.3	2.3	1.6	2.5	1.4	23.6	11.3	22.4	12.1	22.1	11.2

<表 189>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、休日（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	432.5	185.0	471.6	197.1	549.3	253.8	23.3	8.6	22.5	8.1	21.4	9.3
水	g	307.8	184.5	339.3	188.6	354.2	202.6	21.0	10.6	21.1	9.2	19.4	10.1
たんぱく質	g	15.1	8.7	16.0	8.4	17.9	10.8	24.1	11.5	22.1	9.7	20.9	10.6
脂質	g	14.2	9.5	15.6	10.6	17.7	14.0	24.2	14.7	22.8	13.3	20.8	15.5
炭水化物	g	60.0	26.5	65.5	28.8	77.9	35.0	23.4	9.0	23.0	9.2	22.1	9.7
灰分	g	3.4	1.9	3.7	2.0	3.9	2.2	22.6	11.3	22.1	9.7	20.5	9.7
ナトリウム	mg	752.7	529.9	832.3	564.3	920.5	633.5	21.4	13.0	20.9	11.6	20.1	11.4
カリウム	mg	428.4	264.9	473.2	289.1	474.5	314.9	21.8	11.8	21.1	10.2	18.8	10.2
カルシウム	mg	159.8	122.3	154.4	121.1	152.6	127.0	32.5	19.4	30.5	18.1	28.5	18.7
マグネシウム	mg	43.7	25.2	48.4	29.9	48.6	30.1	22.9	11.5	21.9	10.7	19.9	9.4
リン	mg	251.1	144.4	261.4	141.3	279.6	167.2	26.7	12.7	24.8	10.6	23.0	11.1
鉄	mg	1.4	0.9	1.5	1.0	1.6	1.2	21.9	12.2	21.5	11.4	19.8	11.5
亜鉛	mg	1.7	1.0	2.0	1.3	2.1	1.2	23.9	11.3	23.2	11.3	20.8	10.5
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.3	0.1	22.3	11.0	22.1	11.2	20.2	9.8
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.4	0.6	0.5	21.0	12.1	21.5	13.1	19.4	11.7
レチノール	μg	69.5	61.1	70.0	71.1	64.2	65.3	38.5	30.3	34.4	27.8	29.8	26.9
αカロテン	μg	58.2	199.1	83.3	292.6	55.7	161.9	16.3	31.8	16.9	31.7	13.1	26.6
βカロテン	μg	350.5	830.0	392.9	935.9	338.2	642.5	19.4	25.8	19.9	27.3	14.8	21.0
クリプトキサンチン	μg	172.3	557.6	151.2	522.0	108.9	417.4	27.5	31.6	27.8	31.2	25.7	31.6
βカロテン当量	μg	469.2	944.5	517.3	1142.5	431.9	762.3	20.9	26.4	20.1	26.3	16.4	21.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	110.1	100.9	115.0	111.8	103.8	94.8	28.7	20.7	28.9	20.5	23.5	18.8
ビタミンD	μg	1.1	2.2	0.8	0.9	1.5	4.4	30.5	29.0	28.8	24.8	23.7	24.3
αトコフェロール	mg	1.3	1.0	1.4	1.1	1.5	1.4	23.6	16.3	22.8	13.7	19.7	14.4
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	27.1	25.1	24.3	21.3	22.3	20.8
γトコフェロール	mg	1.9	1.7	2.4	2.5	2.3	2.6	25.7	22.0	25.4	21.5	21.9	20.6
δトコフェロール	mg	0.4	0.6	0.6	0.7	0.4	0.6	21.6	24.7	25.2	25.4	20.1	24.0
トコフェロール当量	mg	1.5	1.2	1.7	1.4	1.8	1.6	23.8	16.1	23.0	13.8	19.9	14.6
ビタミンK	μg	37.5	71.6	46.5	84.4	35.3	61.1	22.8	24.7	21.5	21.6	17.4	17.9
ビタミンB1	mg	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	21.2	14.1	19.2	11.1	18.7	12.2
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	28.4	16.4	27.8	13.9	23.1	14.6
ナイアシン	mg	2.2	2.9	2.4	2.2	2.7	2.8	17.4	14.2	15.8	11.6	15.2	11.4
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	18.6	13.9	17.7	11.7	15.6	10.7
ビタミンB12	μg	1.0	1.3	1.2	2.4	1.3	2.7	26.8	25.5	25.9	22.3	22.1	21.5
葉酸	μg	56.8	46.0	60.5	42.7	61.1	50.8	25.4	15.0	24.3	13.3	21.2	11.9
パントテン酸	mg	1.4	1.0	1.6	0.9	1.6	1.0	26.4	13.8	25.0	12.5	21.7	11.7
ビタミンC	mg	15.3	19.4	16.5	22.7	22.8	44.7	20.8	21.2	18.0	17.2	17.8	18.7
飽和脂肪酸	g	5.0	3.7	5.2	4.3	5.8	5.1	26.3	17.4	24.9	16.8	21.9	18.0
一価不飽和脂肪酸	g	4.5	3.6	5.2	4.0	6.0	5.4	22.3	15.7	21.4	14.0	19.0	16.6
多価不飽和脂肪酸	g	2.3	1.7	2.8	2.3	2.9	2.5	23.0	16.1	21.7	13.9	19.6	15.1
コレステロール	mg	101.1	114.1	112.5	110.2	111.6	130.3	28.4	26.4	28.8	22.6	23.3	24.4
水溶性食物繊維	g	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.5	22.4	18.5	21.5	16.2	18.6	15.5
不溶性食物繊維	g	1.6	1.1	1.8	1.3	1.9	1.4	22.6	13.2	21.5	12.9	20.2	11.5
総食物繊維	g	2.3	1.5	2.5	1.7	2.6	1.8	22.9	13.3	21.5	12.3	20.0	11.4
食塩相当量	g	1.9	1.3	2.1	1.4	2.3	1.6	21.5	13.1	21.1	11.7	20.2	11.5
アルコール	g	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	6.2	22.0	3.7	15.6	2.1	10.3
総脂肪酸	g	11.9	8.2	13.3	9.6	14.8	12.3	23.6	14.9	22.5	14.1	19.8	15.9
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	21.9	19.3	20.6	16.8	17.1	15.7
n-6系脂肪酸	g	2.0	1.5	2.5	2.0	2.6	2.3	23.7	17.2	22.4	15.6	20.1	15.5

<表 190> 朝食からのエネルギー・栄養素摂取、休日（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	422.7	159.9	423.9	166.4	445.6	231.7	23.4	8.2	22.9	8.2	21.8	11.0
水	g	286.7	152.6	321.5	157.6	296.3	190.8	20.2	9.8	22.1	9.1	20.0	10.8
たんぱく質	g	14.5	7.0	14.6	7.5	14.4	8.4	23.3	9.9	22.3	9.8	20.5	11.9
脂質	g	15.0	9.6	13.7	8.8	14.0	10.4	25.1	14.3	23.1	14.1	21.2	15.5
炭水化物	g	56.6	23.1	59.6	25.7	64.3	33.7	22.9	8.5	23.3	8.4	23.1	10.8
灰分	g	3.2	1.5	3.5	1.8	3.3	2.2	22.5	10.5	22.9	10.2	20.7	11.8
ナトリウム	mg	713.3	394.0	794.2	477.2	758.2	609.3	22.0	12.9	22.4	12.7	20.3	14.2
カリウム	mg	417.2	255.2	456.3	319.9	424.2	307.6	21.3	11.4	21.6	11.3	20.1	12.8
カルシウム	mg	139.7	110.8	135.3	117.5	119.8	116.6	29.9	18.2	29.3	17.9	25.8	19.0
マグネシウム	mg	43.5	27.2	49.0	35.3	46.2	32.2	22.4	11.5	23.4	11.9	21.7	12.2
リン	mg	235.1	129.2	235.3	133.0	228.5	148.2	25.5	11.7	24.8	11.4	23.0	13.7
鉄	mg	1.4	0.9	1.5	1.1	1.5	1.1	22.0	11.6	21.7	12.5	20.6	13.1
亜鉛	mg	1.6	0.8	1.8	1.0	1.8	1.5	23.8	10.7	22.6	11.3	22.0	13.6
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	22.0	11.1	23.2	12.0	22.0	12.9
マンガン	mg	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.5	21.0	13.5	22.0	13.7	21.0	14.3
レチノール	μg	57.7	61.6	53.5	63.7	52.6	52.9	31.6	28.9	31.1	29.1	27.4	28.1
αカロテン	μg	48.9	134.5	50.0	117.8	97.8	233.7	18.0	31.1	19.8	33.8	24.2	34.9
βカロテン	μg	292.1	522.6	447.8	1178.5	427.5	855.5	18.6	23.0	19.8	24.3	19.3	24.8
クリプトキサンチン	μg	109.2	420.6	173.8	528.1	90.0	355.3	24.4	31.9	31.9	33.9	25.4	29.7
βカロテン当量	μg	380.3	623.4	565.4	1252.1	529.2	986.9	19.6	23.6	20.6	23.7	19.8	24.7
ビタミンA(レチノール当量)	μg	90.8	80.5	101.9	126.5	98.2	99.9	24.5	20.1	26.0	20.8	23.6	21.7
ビタミンD	μg	1.0	1.7	1.2	2.7	1.1	2.2	27.4	26.3	27.7	28.5	25.6	27.1
αトコフェロール	mg	1.5	1.3	1.4	1.1	1.2	1.1	25.5	17.2	23.5	16.6	20.2	15.7
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	25.7	20.9	24.3	21.5	23.2	24.2
γトコフェロール	mg	2.4	2.6	2.2	2.2	2.1	2.2	27.8	22.0	24.3	20.5	23.9	23.3
δトコフェロール	mg	0.5	0.7	0.5	0.6	0.4	0.7	25.3	25.9	22.3	23.0	19.6	24.7
トコフェロール当量	mg	1.8	1.6	1.7	1.3	1.5	1.3	25.7	17.0	23.6	16.4	20.5	15.8
ビタミンK	μg	34.9	59.5	49.1	113.0	41.9	92.0	20.6	21.4	21.8	22.3	19.2	22.3
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	21.1	14.5	20.7	12.8	19.5	13.0
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	26.0	14.3	26.6	14.2	23.4	16.2
ナイアシン	mg	2.1	1.7	2.2	1.8	2.1	1.6	17.0	16.7	17.4	12.5	15.9	11.5
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	19.1	13.3	18.0	12.3	17.7	13.0
ビタミンB12	μg	0.9	1.3	1.0	1.8	1.0	2.5	25.5	23.7	24.8	22.9	22.1	22.6
葉酸	μg	57.3	41.8	64.9	71.9	59.8	52.2	24.2	13.4	24.0	15.3	22.3	14.6
パントテン酸	mg	1.3	0.8	1.4	0.9	1.4	0.9	24.8	11.9	24.4	12.3	23.4	14.2
ビタミンC	mg	18.1	21.2	22.0	30.2	16.4	22.3	21.9	21.8	22.1	21.0	17.4	19.5
飽和脂肪酸	g	4.8	3.7	4.4	3.6	4.5	4.0	25.4	16.0	24.1	16.8	22.3	17.9
一価不飽和脂肪酸	g	5.0	3.6	4.5	3.1	4.7	3.9	24.1	15.7	21.5	15.0	19.9	15.9
多価不飽和脂肪酸	g	2.8	2.1	2.5	1.8	2.5	2.1	24.6	16.0	23.0	16.3	22.1	17.4
コレステロール	mg	91.8	103.8	91.3	116.7	102.6	119.6	25.2	23.9	23.9	23.6	23.0	23.8
水溶性食物繊維	g	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	21.2	15.3	21.1	16.1	19.3	17.7
不溶性食物繊維	g	1.8	1.4	1.9	1.4	1.9	1.6	23.3	12.6	22.5	13.6	22.6	14.6
総食物繊維	g	2.5	1.9	2.6	2.0	2.6	2.2	22.5	12.4	22.2	12.8	21.7	13.9
食塩相当量	g	1.8	1.0	2.0	1.2	1.9	1.6	22.2	13.1	22.6	12.9	20.5	14.4
アルコール	g	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	3.8	17.0	3.4	16.0	5.2	19.6
総脂肪酸	g	12.7	8.5	11.5	7.7	11.8	9.0	24.5	14.5	22.8	15.0	21.1	15.7
n-3系脂肪酸	g	0.4	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	22.5	19.5	23.3	21.0	19.9	19.2
n-6系脂肪酸	g	2.4	1.9	2.2	1.7	2.2	1.8	25.0	16.2	23.3	17.0	22.9	17.5

<表 191>朝食からの食品摂取量、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					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	63.6	50.3	80.0	56.9	104.5	77.4
その他米飯、粒状の穀類	g	0.6	4.5	1.4	9.5	3.3	17.2
めん類	g	4.7	19.9	3.6	14.1	3.3	12.9
パン類	g	23.4	25.1	22.0	23.9	27.8	33.3
その他の穀類加工品	g	3.1	10.2	4.0	10.9	3.9	11.2
いも類	g	3.1	6.7	5.0	10.5	5.6	11.1
砂糖及び甘味類	g	2.5	4.3	3.1	5.7	3.1	5.2
豆類	g	9.2	16.9	11.5	18.3	10.6	17.9
種実類	g	0.1	0.7	0.3	1.0	0.2	0.9
緑黄色野菜類	g	8.1	17.0	8.8	12.6	8.2	15.4
漬物類	g	0.3	1.7	0.4	2.2	0.6	2.7
その他の野菜類	g	13.0	18.8	18.3	22.3	15.2	19.3
果実類	g	19.9	28.9	22.2	34.2	18.3	33.9
果物(野菜)ジュース類	g	6.6	22.1	6.0	23.4	8.3	28.0
きのこ類	g	1.0	3.5	1.1	2.8	1.7	4.6
藻類	g	1.6	3.3	2.1	4.6	4.5	29.0
魚介類	g	3.5	7.6	6.3	13.8	7.4	13.7
肉類	g	11.4	16.2	15.0	13.8	18.5	20.9
卵類	g	15.4	16.5	20.4	18.1	19.3	20.1
乳類	g	67.5	74.0	69.0	80.5	70.8	86.1
動物性脂肪	g	0.6	1.3	0.4	0.9	0.4	1.2
植物性脂肪	g	2.3	3.0	3.2	3.4	3.4	4.6
菓子類	g	8.5	21.0	5.3	13.2	6.4	17.8
アルコール類(調味料由来)	g	0.3	0.8	0.2	0.7	0.5	1.7
お茶類	g	45.2	65.6	55.5	78.1	67.7	87.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	4.3	14.4	2.9	13.9	6.4	23.0
調味料類	g	13.0	28.3	15.9	26.5	18.6	34.1
加工食品類	g	2.7	7.3	3.6	10.0	3.6	11.2

<表 192>朝食からの食品摂取量、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		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量	
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	57.0	47.3	73.1	57.2	80.0	64.7
その他米飯、粒状の穀類	g	2.2	16.7	1.1	8.5	2.0	13.3
めん類	g	4.6	16.1	2.8	12.1	3.3	12.2
パン類	g	23.2	20.9	23.1	25.2	25.2	27.0
その他の穀類加工品	g	4.2	11.5	2.0	7.5	3.5	10.0
いも類	g	4.8	11.1	6.7	13.2	5.5	11.0
砂糖及び甘味類	g	2.7	5.0	2.6	4.0	2.7	3.8
豆類	g	10.7	20.1	9.7	14.5	13.6	28.4
種実類	g	0.4	2.1	0.4	1.8	0.3	1.2
緑黄色野菜類	g	9.5	15.2	11.3	17.6	11.5	17.3
漬物類	g	0.4	2.1	0.5	1.7	0.4	1.5
その他の野菜類	g	15.9	21.5	17.3	19.3	22.6	28.5
果実類	g	17.0	30.4	20.3	32.0	19.5	36.2
果物(野菜)ジュース類	g	6.8	22.9	8.8	31.3	9.3	35.4
きのこ類	g	1.0	2.3	1.6	4.1	2.0	4.7
藻類	g	1.6	3.8	2.3	5.0	2.9	6.0
魚介類	g	5.5	11.8	5.3	11.2	6.0	11.6
肉類	g	14.1	13.6	14.0	15.8	16.0	20.3
卵類	g	16.6	15.3	20.5	17.0	20.0	19.0
乳類	g	50.3	64.2	53.7	71.6	48.1	68.7
動物性脂肪	g	0.6	1.7	0.7	1.6	0.8	1.8
植物性脂肪	g	3.0	3.0	3.1	3.8	3.0	3.6
菓子類	g	6.3	14.4	3.6	12.4	4.4	13.5
アルコール類(調味料由来)	g	0.3	1.0	0.3	0.8	0.4	1.1
お茶類	g	43.9	65.0	60.1	67.3	44.4	65.1
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	5.5	18.1	3.8	16.0	3.2	13.2
調味料類	g	15.9	33.8	19.8	33.4	17.2	31.3
加工食品類	g	3.4	12.9	2.3	6.3	3.1	8.6

<表 193>朝食からの食品摂取量、平日 2 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					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	65.6	56.1	82.8	62.6	112.2	90.0
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	6.3	1.0	6.8	3.9	20.7
めん類	g	2.6	16.2	4.1	18.7	1.6	11.4
パン類	g	22.5	27.9	21.4	26.7	24.9	36.0
その他の穀類加工品	g	3.6	13.8	4.3	14.1	2.8	8.4
いも類	g	3.3	8.5	5.9	13.9	6.3	13.9
砂糖及び甘味類	g	2.1	4.1	3.1	6.2	3.2	6.3
豆類	g	9.0	18.1	11.9	21.2	14.0	24.3
種実類	g	0.1	0.6	0.3	1.4	0.3	1.1
緑黄色野菜類	g	8.4	18.6	9.8	15.7	8.6	15.4
漬物類	g	0.2	1.4	0.2	1.4	0.4	2.3
その他の野菜類	g	14.1	23.8	21.8	30.1	15.6	21.6
果実類	g	20.3	30.2	19.0	33.2	17.9	38.0
果物(野菜)ジュース類	g	7.9	27.0	5.8	25.5	6.3	27.3
きのこ類	g	1.1	4.4	1.2	3.1	2.5	6.8
藻類	g	1.8	4.2	2.4	6.5	5.9	43.4
魚介類	g	3.3	9.3	7.4	18.8	8.4	16.7
肉類	g	11.3	14.8	15.6	16.4	17.8	23.2
卵類	g	15.2	19.1	20.9	22.1	19.5	22.1
乳類	g	61.1	78.1	66.3	89.0	71.7	91.3
動物性脂肪	g	0.4	1.4	0.3	0.9	0.4	1.4
植物性脂肪	g	2.4	3.9	3.2	4.0	3.2	4.7
菓子類	g	7.2	20.2	3.5	13.0	6.1	19.8
アルコール類(調味料由来)	g	0.2	0.8	0.3	0.8	0.6	2.1
お茶類	g	45.3	67.4	54.2	85.6	74.8	104.2
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	4.1	17.2	2.3	11.3	5.5	22.0
調味料類	g	13.1	29.6	18.8	33.0	20.7	40.7
加工食品類	g	2.2	8.2	4.1	13.5	2.0	7.9

<表 194>朝食からの食品摂取量、平日 2 日間平均 (女子、小 3 生 155 人、小 5 生 176 人、中 2 生 147 人)

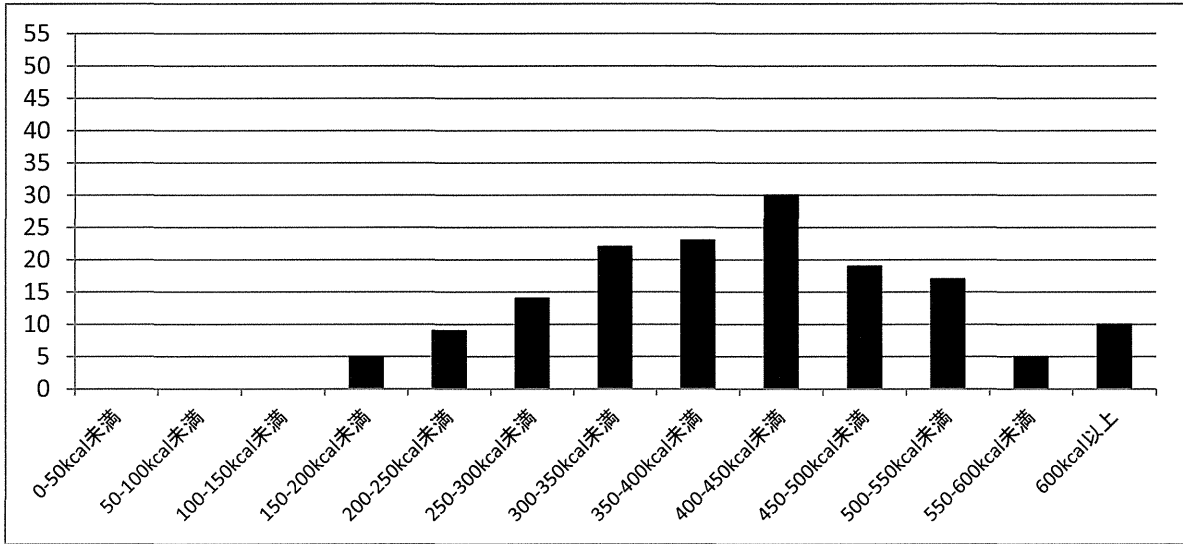
変数	単位	朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量	
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	60.4	54.8	76.4	64.4	82.0	72.0
その他米飯、粒状の穀類	g	2.3	17.6	1.5	12.7	1.7	11.9
めん類	g	5.5	21.9	2.6	14.7	2.1	12.8
パン類	g	20.7	24.5	21.3	26.4	25.5	31.7
その他の穀類加工品	g	4.9	15.8	1.9	10.0	3.0	11.8
いも類	g	4.6	10.7	7.5	17.7	5.5	12.1
砂糖及び甘味類	g	2.7	5.4	2.6	4.6	2.5	4.5
豆類	g	10.8	23.2	10.1	17.2	15.3	30.5
種実類	g	0.4	2.5	0.5	2.6	0.2	0.8
緑黄色野菜類	g	10.5	19.0	11.9	19.7	13.3	21.8
漬物類	g	0.5	3.1	0.4	1.7	0.4	2.1
その他の野菜類	g	16.2	24.8	19.6	23.7	24.4	32.7
果実類	g	16.3	32.3	19.7	38.5	19.5	41.6
果物(野菜)ジュース類	g	7.2	27.2	6.9	28.5	10.0	39.2
きのこ類	g	1.2	3.1	1.6	4.2	2.5	6.4
藻類	g	1.9	4.9	2.4	5.7	3.7	8.6
魚介類	g	5.6	14.4	5.4	14.2	7.6	16.2
肉類	g	14.8	17.0	14.9	18.3	16.9	24.6
卵類	g	17.1	17.8	22.8	21.0	21.2	21.6
乳類	g	45.8	69.4	52.7	75.7	49.5	74.6
動物性脂肪	g	0.6	2.2	0.7	1.8	0.6	1.8
植物性脂肪	g	2.8	3.6	3.2	4.5	3.3	4.8
菓子類	g	4.2	11.3	3.0	12.9	3.5	14.0
アルコール類(調味料由来)	g	0.3	1.2	0.3	1.1	0.4	1.4
お茶類	g	46.7	72.9	62.1	78.1	46.1	69.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	5.1	20.0	3.9	19.8	4.0	17.1
調味料類	g	17.8	39.1	20.0	35.9	17.2	33.1
加工食品類	g	3.9	18.3	2.4	8.4	3.6	9.8

&lt;表 195&gt;朝食からの食品摂取量、休日（男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人）

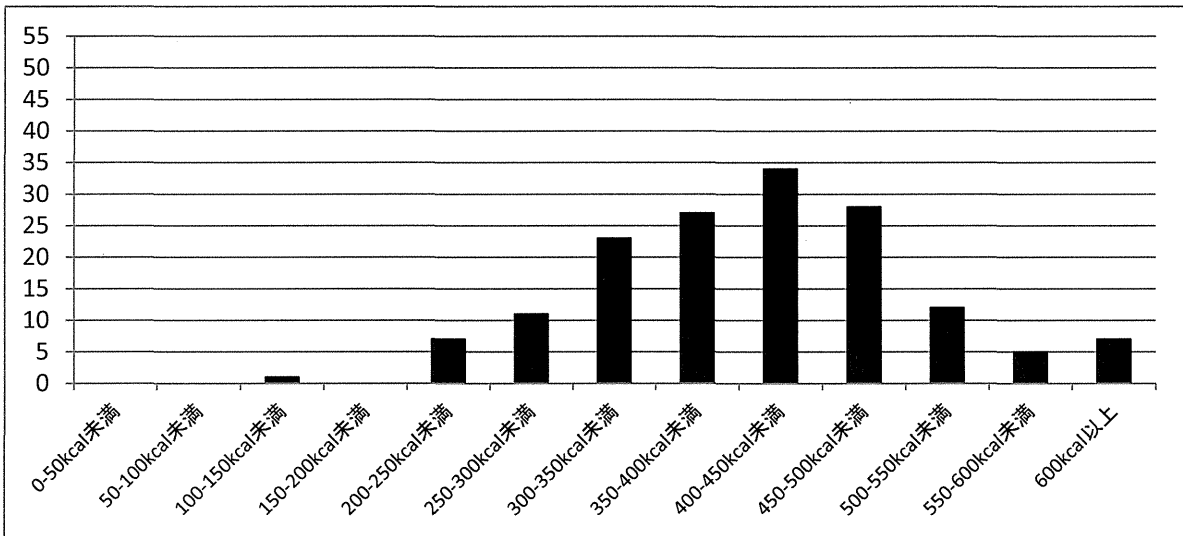
変数	単位	朝食からの摂取量					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	59.6	72.5	74.4	88.0	89.3	100.8
その他米飯、粒状の穀類	g	0.3	2.4	2.2	17.6	2.1	12.7
めん類	g	9.0	40.5	2.5	19.0	6.6	32.1
パン類	g	25.2	33.5	23.2	36.8	33.6	46.8
その他の穀類加工品	g	2.2	8.7	3.5	16.5	6.3	28.3
いも類	g	2.6	9.5	3.2	10.9	4.3	13.5
砂糖及び甘味類	g	3.2	7.4	3.1	7.4	2.9	6.4
豆類	g	9.6	25.5	10.5	29.4	3.8	12.9
種実類	g	0.2	1.4	0.2	0.9	0.1	0.9
緑黄色野菜類	g	7.5	20.6	6.9	15.6	7.5	20.3
漬物類	g	0.6	3.5	0.8	4.8	1.1	5.2
その他の野菜類	g	10.6	22.1	11.5	20.9	14.3	30.9
果実類	g	19.1	41.4	28.6	61.9	19.1	50.2
果物(野菜)ジュース類	g	4.0	26.2	6.4	34.8	12.2	47.6
きのこ類	g	0.9	3.8	0.9	4.7	0.3	1.6
藻類	g	1.4	4.7	1.6	4.6	1.8	8.1
魚介類	g	3.8	11.2	4.3	13.4	5.4	18.9
肉類	g	11.5	29.6	13.7	23.3	19.8	32.6
卵類	g	15.8	23.4	19.3	25.5	18.9	29.2
乳類	g	80.1	97.1	74.5	103.1	68.9	105.4
動物性脂肪	g	0.9	2.8	0.6	1.9	0.5	2.0
植物性脂肪	g	2.3	3.9	3.3	5.7	3.7	6.7
菓子類	g	11.0	38.0	8.8	31.1	7.1	27.1
アルコール類(調味料由来)	g	0.4	1.7	0.2	1.0	0.2	1.5
お茶類	g	45.0	98.2	58.1	95.7	53.7	97.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	4.8	19.9	4.2	25.5	8.1	38.7
調味料類	g	12.7	35.3	10.1	22.8	14.4	37.9
加工食品類	g	3.9	14.9	2.6	13.5	6.7	29.6

&lt;表 196&gt;朝食からの食品摂取量、休日（女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人）

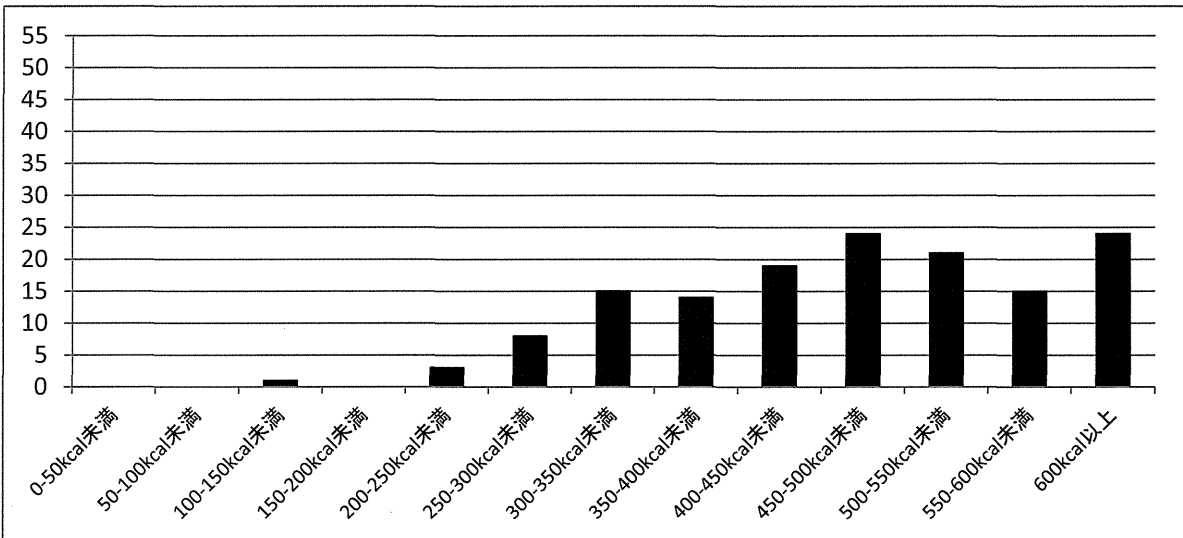
変数	単位	朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量	
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	50.2	71.7	66.3	77.6	75.8	89.3
その他米飯、粒状の穀類	g	2.0	15.0	0.4	2.4	2.5	17.6
めん類	g	2.8	21.8	3.2	22.1	5.7	27.2
パン類	g	28.2	34.7	26.6	37.4	24.6	44.3
その他の穀類加工品	g	2.8	11.2	2.0	7.5	4.4	15.1
いも類	g	5.0	22.3	5.1	17.2	5.7	18.3
砂糖及び甘味類	g	2.9	6.1	2.5	6.0	3.0	6.1
豆類	g	10.7	31.3	9.0	20.8	10.3	35.1
種実類	g	0.3	2.1	0.3	1.4	0.6	2.9
緑黄色野菜類	g	7.3	16.1	10.3	29.4	8.0	17.9
漬物類	g	0.1	0.6	0.7	3.7	0.3	1.9
その他の野菜類	g	15.1	35.4	12.9	27.0	19.0	41.8
果実類	g	18.4	39.0	21.6	45.8	19.6	46.8
果物(野菜)ジュース類	g	6.1	29.8	12.7	53.7	7.8	36.9
きのこ類	g	0.6	3.1	1.6	7.5	1.0	4.9
藻類	g	1.1	3.8	2.1	6.7	1.3	4.7
魚介類	g	5.4	18.6	5.2	16.5	2.9	11.0
肉類	g	12.7	18.0	12.1	21.1	14.1	21.3
卵類	g	15.7	23.9	16.0	26.4	17.5	25.2
乳類	g	59.2	85.5	55.8	93.4	45.5	84.3
動物性脂肪	g	0.5	1.8	0.7	2.9	1.2	4.1
植物性脂肪	g	3.4	5.2	2.7	4.8	2.3	3.7
菓子類	g	10.4	33.5	4.9	22.0	6.2	28.5
アルコール類(調味料由来)	g	0.2	1.7	0.2	1.1	0.3	1.4
お茶類	g	38.2	74.1	56.1	83.2	41.0	77.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	6.4	25.1	3.7	21.6	1.7	15.6
調味料類	g	12.1	30.4	19.4	43.8	17.2	53.7
加工食品類	g	2.4	13.3	2.0	7.3	2.3	16.9



<図 291>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均 (小3男子、154人)

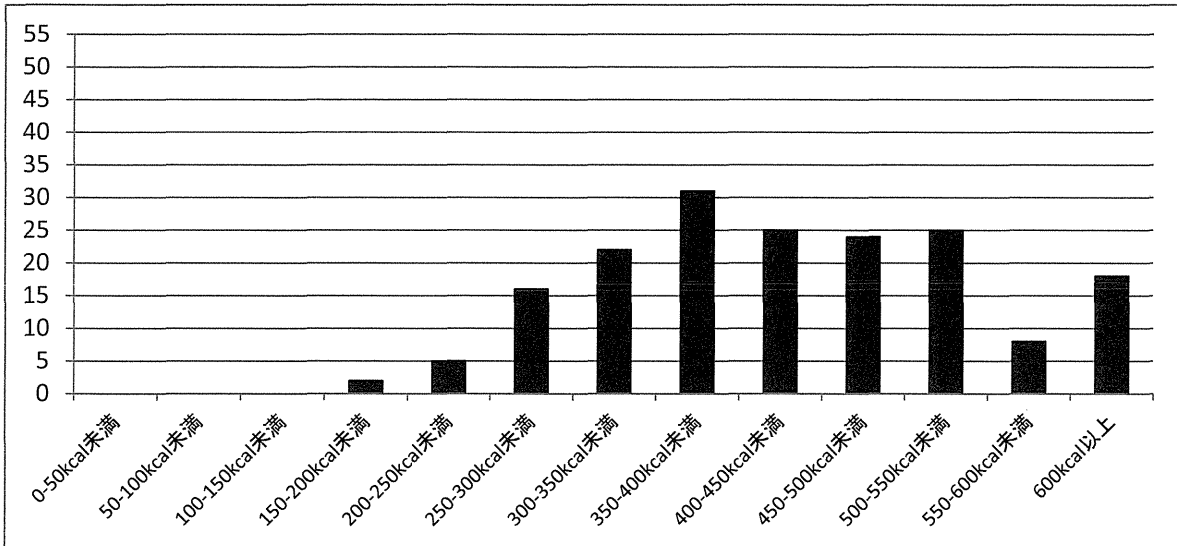


<図 292>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均 (小3女子、155人)

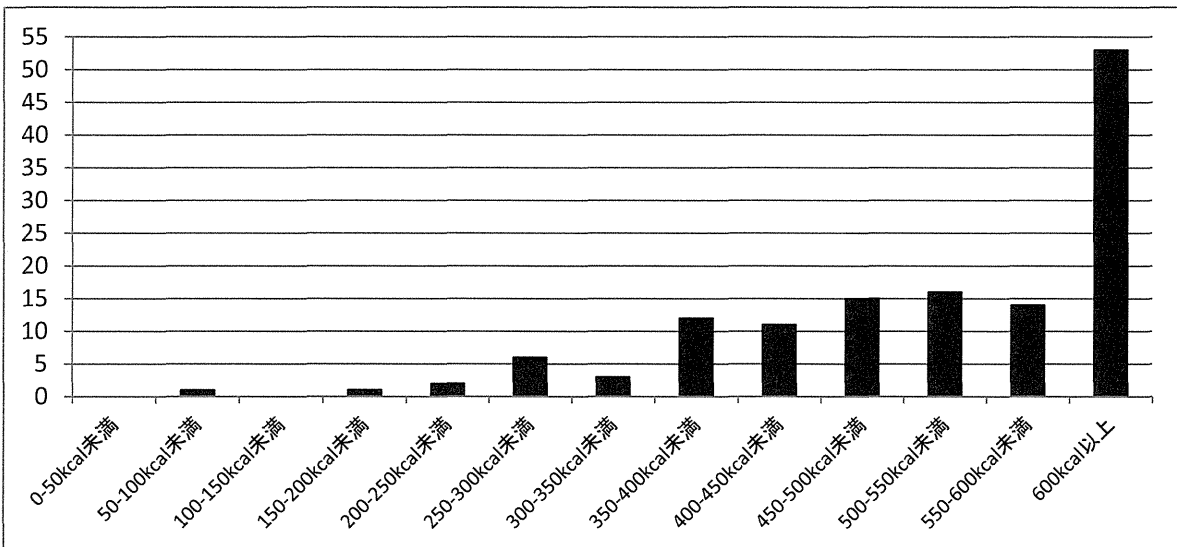


<図 293>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均 (小5男子、144人)

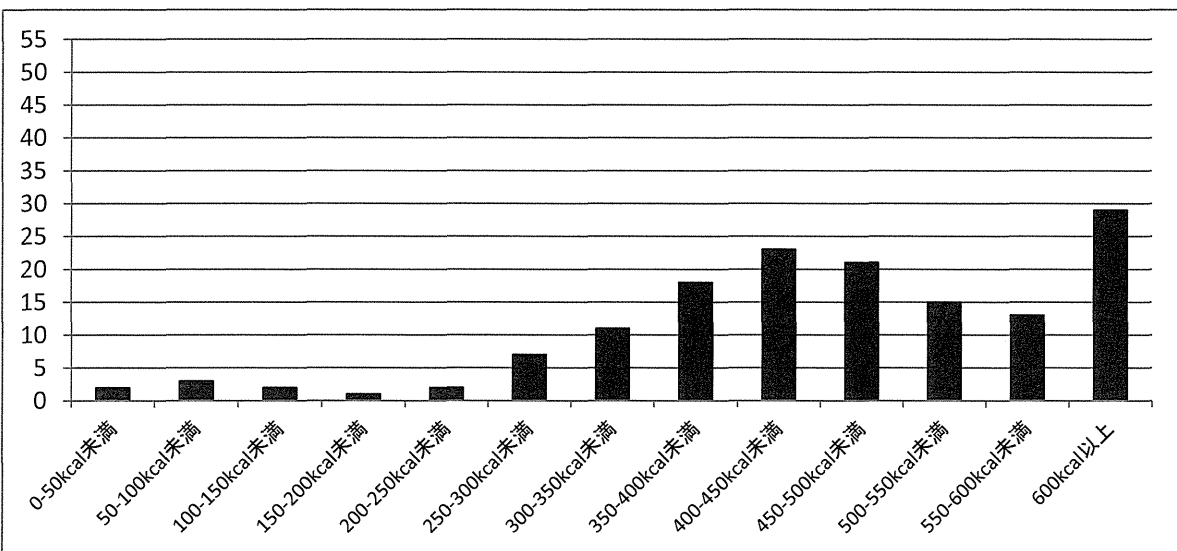




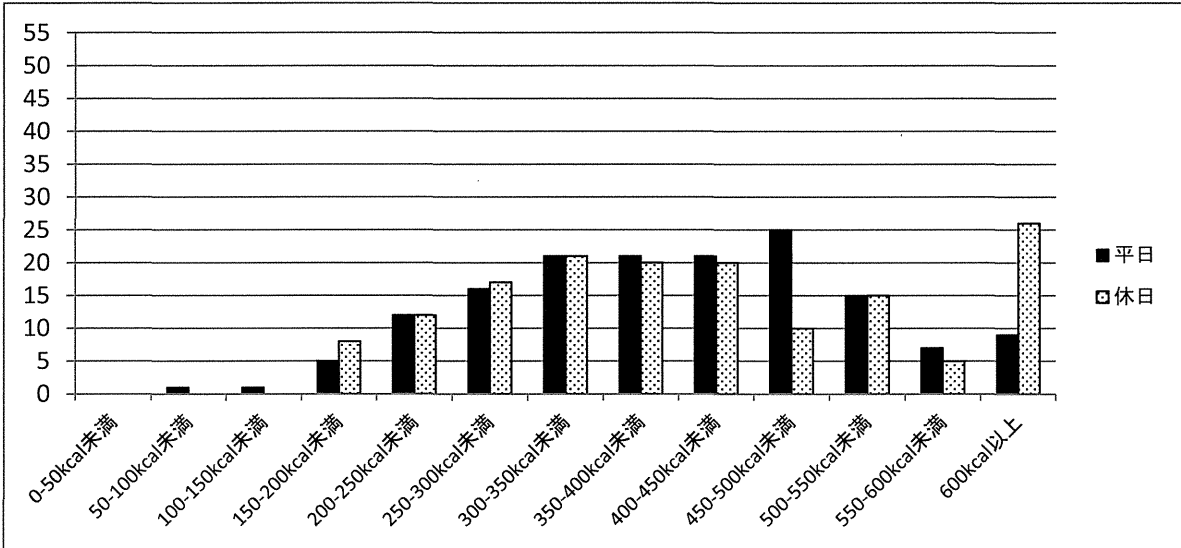
<図 294>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小5女子、176人）



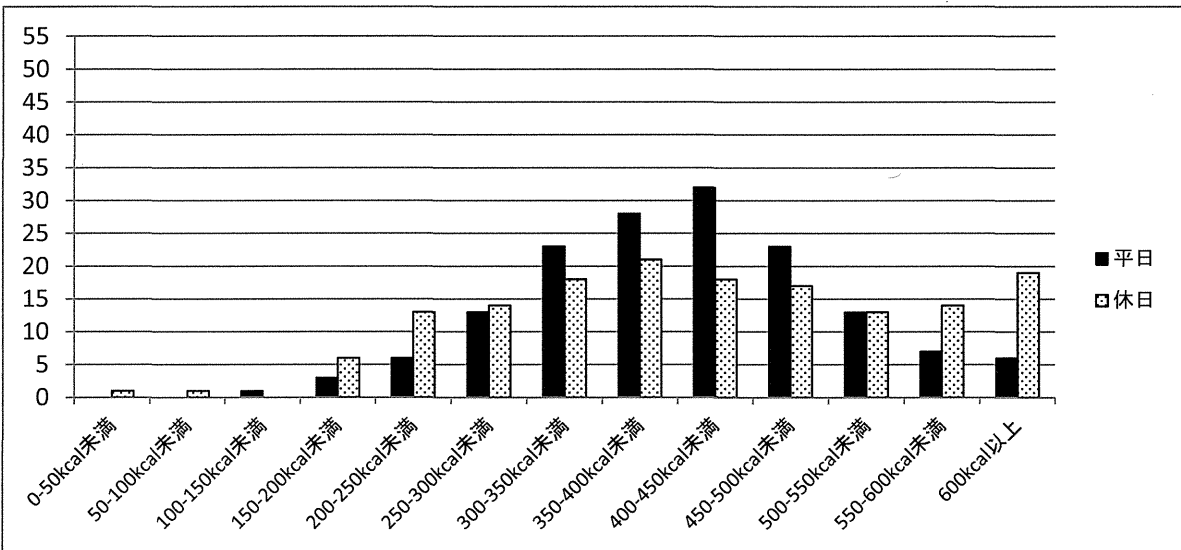
<図 295>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（中2男子、134人）



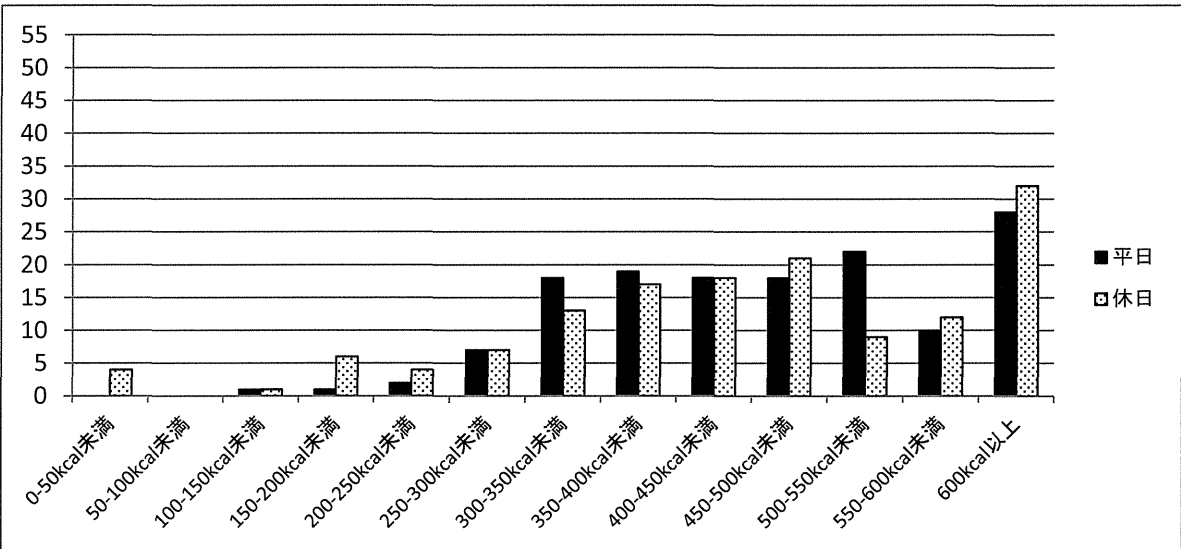
<図 296>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（中2女子、147人）



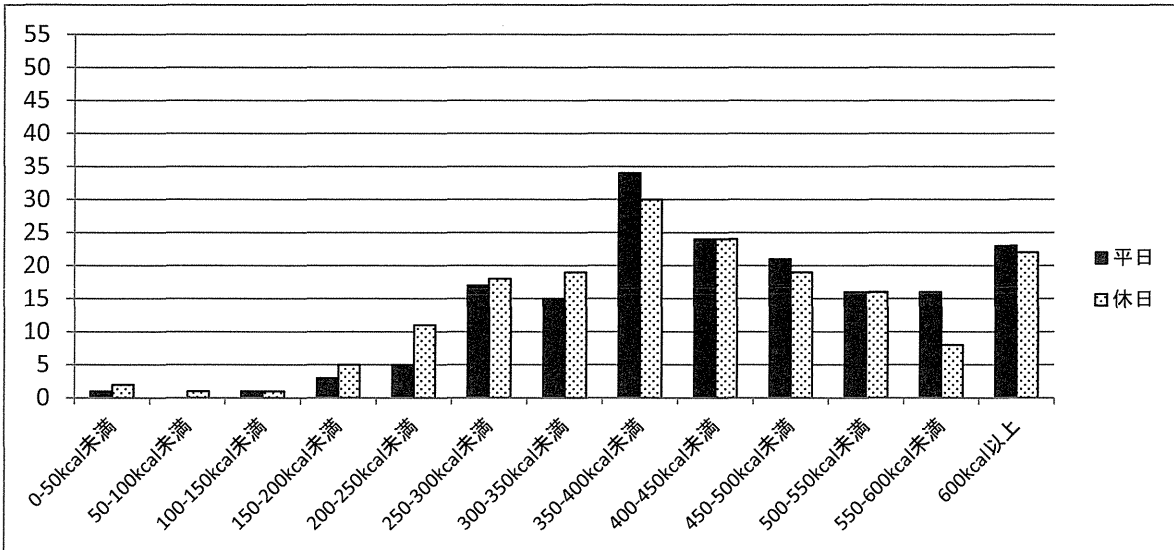
<図 297>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)



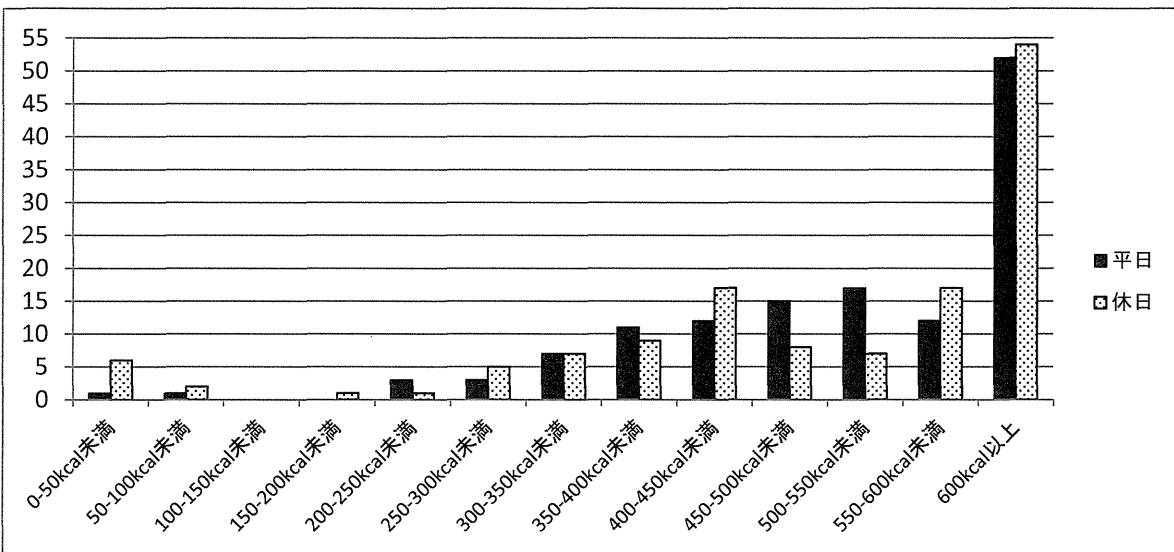
<図 298>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)



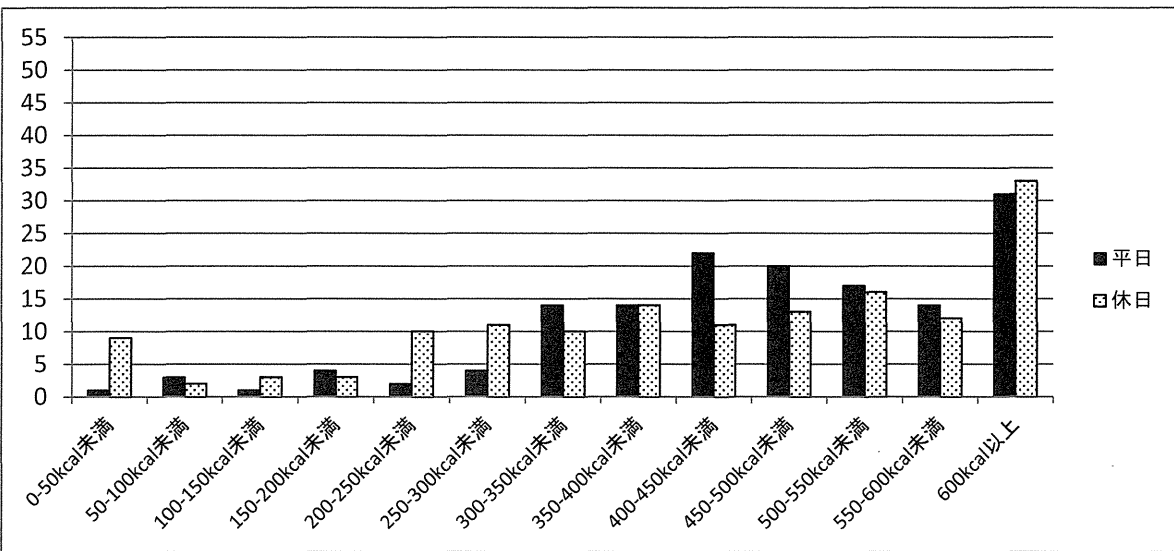
<図 299>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)



<図 300>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人)



<図 301>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人)



<図 302>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人)

## iii) 運動習慣とエネルギー摂取、体格

食習慣に関する質問票の中に運動の頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容（表 197）と肥満度（表 198）、エネルギー摂取量（表 199）との関連を検討した。さらに、運動習慣のカテゴリ毎の栄養素および食品摂取量を表 200～207 として示した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER ②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。質問は「あなたは、学校の授業以外で運動（鬼ごっこやなわとびなどの外遊びもふくむ）をしていますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

小学校 5 年生の 96.6%、中学校 2 年生の 83.8%が 1 週間に 1 日以上、学校の授業以外で運動をしていた。運動習慣と肥満度の関連は明らかではなかった。特に、中学生男子では運動頻度が最多のカテゴリで肥満度が最も大きい。体重の多さが筋肉量を反映している可能性もあり、体組成の評価なども含む今後の検討が必要である。食事調査で推定された摂取エネルギーは、運動頻度の高い児童生徒ほど高かった。栄養素・食品摂取量には、運動習慣による明らかな違いはなかった。

＜表 197＞運動習慣の質問への回答状況

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	1週間に5日以上運動する	147	45.9	82	56.9	65	36.9
	1週間に3～4日運動する	116	36.3	46	31.9	70	39.8
	1週間に1～2日運動する	46	14.4	15	10.4	31	17.6
	していない	11	3.4	1	0.7	10	5.7
中2	1週間に5日以上運動する	175	63.0	97	74.1	78	53.1
	1週間に3～4日運動する	27	9.7	14	10.7	13	8.8
	1週間に1～2日運動する	31	11.2	13	9.9	18	12.2
	していない	45	16.2	7	5.3	38	25.9

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

＜表 198＞運動習慣と肥満度 (%) の関連

学年	選択肢内容	肥満度 (%)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	1週間に5日以上運動する	0.0	14.0	-0.8	15.2	0.9	12.3
	1週間に3～4日運動する	2.0	16.0	6.5	18.5	-1.0	13.5
	1週間に1～2日運動する	2.0	14.1	-1.4	10.8	3.6	15.4
	していない	12.7	18.3	-3.8		14.4	18.4
中2	1週間に5日以上運動する	1.4	16.0	14.4	11.5	-1.0	14.0
	1週間に3～4日運動する	4.9	21.7	3.4	17.2	1.9	15.8
	1週間に1～2日運動する	0.4	17.3	7.8	26.4	-4.5	15.8
	していない	-1.3	12.4	4.7	9.6	-2.4	12.7

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

&lt;表 199&gt;運動習慣とエネルギー摂取量 (kcal/日) の関連

学年	選択肢内容	エネルギー摂取量(kcal/日)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	1週間に5日以上運動する	2144.3	361.4	2217.9	345.8	2051.4	361.9
	1週間に3～4日運動する	2032.4	336.6	2134.4	375.2	1965.4	292.4
	1週間に1～2日運動する	1945.7	275.0	2036.9	294.4	1901.6	258.5
	していない	1999.8	308.5	2649.8		1934.8	232.7
中2	1週間に5日以上運動する	2541.2	563.5	2763.9	562.6	2264.3	427.4
	1週間に3～4日運動する	2494.2	631.2	2892.7	554.0	2065.0	382.0
	1週間に1～2日運動する	2276.9	537.2	2446.9	554.8	2154.2	503.9
	していない	2072.0	316.3	2228.5	320.4	2043.2	311.2

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

&lt;表 200&gt; 運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均 (小5男子、144人)

変数	単位	0~1,2日/週(16人)		3~4日/週(46人)		5日以上/週(82人)	
		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	2075.2	323.1	2134.4	375.2	2217.9	345.8
水	g	1826.2	335.8	1836.3	363.6	1759.2	315.7
たんぱく質	g	82.2	8.7	83.2	10.0	82.7	9.3
脂質	g	74.0	15.5	76.2	11.0	74.0	9.3
炭水化物	g	305.1	30.4	304.5	26.0	313.0	21.8
灰分	g	18.9	2.1	19.3	3.1	18.7	2.5
ナトリウム	mg	4186.6	818.3	4257.3	919.9	4092.1	820.8
カリウム	mg	2661.7	397.1	2791.2	460.9	2724.0	420.7
カルシウム	mg	701.7	144.8	728.7	200.4	692.7	149.5
マグネシウム	mg	266.7	43.6	267.8	53.9	260.4	39.7
リン	mg	1263.1	142.9	1278.4	167.3	1246.9	131.4
鉄	mg	8.0	1.0	8.3	1.3	8.1	1.4
亜鉛	mg	10.1	1.8	10.2	1.3	9.9	1.3
銅	mg	1.3	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	3.2	0.9	2.9	0.6	2.9	0.6
レチノール	μg	217.7	62.4	245.9	67.4	242.8	83.2
αカロテン	μg	727.1	219.8	824.7	371.4	713.2	425.0
βカロテン	μg	3251.9	963.6	3731.8	1894.6	3233.5	1575.7
クリプトキサンチン	μg	443.5	640.2	492.9	742.9	667.5	1029.7
βカロテン当量	μg	3863.7	1150.0	4410.8	2057.9	3957.9	1891.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	541.8	101.2	620.5	188.4	579.2	152.5
ビタミンD	μg	4.0	1.2	6.4	4.1	6.0	3.9
αトコフェロール	mg	7.2	1.5	7.7	2.1	7.2	1.5
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	10.2	3.5	11.5	3.7	10.9	3.4
δトコフェロール	mg	2.7	0.8	2.7	1.0	2.7	1.0
トコフェロール当量	mg	8.4	1.7	9.0	2.4	8.4	1.8
ビタミンK	μg	184.1	53.8	216.8	102.7	219.9	103.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.3	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2
ナイアシン	mg	16.2	2.9	16.2	4.2	16.1	3.4
ビタミンB6	mg	1.3	0.2	1.3	0.3	1.3	0.2
ビタミンB12	μg	6.0	4.7	5.6	3.3	5.5	3.3
葉酸	μg	313.9	60.9	321.0	76.8	313.4	83.3
パントテン酸	mg	7.1	0.8	7.4	1.1	7.4	0.9
ビタミンC	mg	99.9	42.4	108.8	45.7	107.7	49.5
飽和脂肪酸	g	25.2	7.2	24.2	4.7	23.7	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	25.4	6.8	26.5	4.9	25.2	4.4
多価不飽和脂肪酸	g	13.4	2.9	14.5	3.2	14.0	2.6
コレステロール	mg	381.3	115.5	413.9	129.2	386.7	128.2
水溶性食物繊維	g	3.3	0.9	3.5	0.8	3.5	0.9
不溶性食物繊維	g	10.7	2.3	10.9	2.1	10.7	2.4
総食物繊維	g	14.7	3.0	15.2	2.9	14.7	3.2
食塩相当量	g	10.6	2.1	10.8	2.3	10.3	2.1
アルコール	g	0.7	0.8	0.6	0.6	0.5	0.5
総脂肪酸	g	64.2	14.5	65.1	10.8	63.5	9.6
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.6	2.1	0.8	2.1	0.7
n-6系脂肪酸	g	11.7	2.6	12.4	2.9	12.1	2.6

&lt;表 201&gt;運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	0~1.2日/週(41人)		3~4日/週(70人)		5日以上/週(65人)	
		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	1909.7	250.0	1965.4	292.4	2051.4	361.9
水	g	1679.4	308.4	1682.3	313.9	1680.4	249.3
たんぱく質	g	76.9	8.4	76.8	8.9	77.0	8.4
脂質	g	71.1	10.6	68.2	8.2	70.3	11.3
炭水化物	g	283.7	26.0	290.7	20.2	287.8	30.2
灰分	g	18.1	2.3	18.1	2.1	17.4	1.9
ナトリウム	mg	3951.3	679.8	4009.1	704.4	3809.2	683.0
カリウム	mg	2646.0	494.3	2609.1	361.8	2558.3	360.1
カルシウム	mg	693.1	180.0	666.1	113.4	646.4	141.6
マグネシウム	mg	258.8	56.1	253.0	34.3	243.5	33.2
リン	mg	1183.2	165.2	1171.2	134.0	1159.1	133.3
鉄	mg	7.8	1.8	7.8	1.2	7.7	1.2
亜鉛	mg	9.1	1.2	9.3	1.3	9.3	1.5
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
マンガン	mg	3.4	4.0	2.9	0.5	3.1	2.1
レチノール	μg	242.0	78.2	233.7	85.3	240.5	104.4
αカロテン	μg	702.2	392.8	777.7	427.5	699.1	369.1
βカロテン	μg	3348.5	1776.7	3357.1	1539.6	3263.3	1471.8
クリプトキサンチン	μg	700.2	976.9	648.7	825.8	640.5	866.0
βカロテン当量	μg	4213.5	2122.7	4090.5	1798.1	3952.6	1673.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg	596.1	192.8	577.9	152.6	574.4	168.6
ビタミンD	μg	6.0	3.2	6.7	4.8	5.9	3.8
αトコフェロール	mg	7.8	4.6	6.8	1.7	6.9	1.6
βトコフェロール	mg	0.5	0.4	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.6	2.9	10.7	3.5	9.3	2.8
δトコフェロール	mg	2.4	0.8	2.7	0.9	2.2	0.7
トコフェロール当量	mg	9.1	4.8	8.0	1.9	8.0	1.8
ビタミンK	μg	228.3	126.3	209.1	82.5	202.0	87.2
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	0.3
ナイアシン	mg	14.7	3.2	14.8	3.0	14.8	3.2
ビタミンB6	mg	1.2	0.3	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.1	2.6	5.5	3.4	6.0	3.6
葉酸	μg	316.6	128.0	309.5	70.5	317.8	100.4
パントテン酸	mg	7.0	1.0	6.9	0.9	7.0	0.9
ビタミンC	mg	107.6	50.6	104.1	40.9	102.7	40.3
飽和脂肪酸	g	22.8	5.3	21.6	3.0	23.1	4.2
一価不飽和脂肪酸	g	24.6	4.6	23.4	4.0	24.4	5.1
多価不飽和脂肪酸	g	13.1	1.9	13.2	2.8	12.4	2.9
コレステロール	mg	369.1	119.6	374.8	114.9	399.7	123.1
水溶性食物繊維	g	3.4	0.9	3.4	0.7	3.4	0.9
不溶性食物繊維	g	10.7	3.8	10.4	1.8	10.0	2.0
総食物繊維	g	14.9	4.4	14.5	2.4	14.0	2.8
食塩相当量	g	10.0	1.7	10.1	1.8	9.6	1.7
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6
総脂肪酸	g	61.2	10.1	58.7	7.8	60.1	10.6
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.7	2.1	0.8	2.0	1.0
n-6系脂肪酸	g	11.2	2.4	11.3	2.5	10.5	2.6

<表 202> 運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	0日/週(7人)		1~4日/週(27人)		5日以上/週(97人)	
		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	2228.5	320.4	2678.1	589.1	2763.9	562.6
水	g	1816.2	294.2	2014.3	380.4	1945.5	374.1
たんぱく質	g	92.3	8.2	91.6	14.2	93.6	11.0
脂質	g	85.2	15.1	82.4	12.8	85.5	15.1
炭水化物	g	370.4	33.4	377.9	38.4	366.5	37.2
灰分	g	21.9	3.3	20.1	3.9	20.2	3.1
ナトリウム	mg	4936.6	1131.8	4340.5	1081.1	4449.7	954.8
カリウム	mg	3076.7	531.4	3005.0	603.7	2925.8	512.8
カルシウム	mg	851.9	152.2	726.9	149.1	714.7	183.5
マグネシウム	mg	296.9	44.9	289.6	49.6	285.3	47.2
リン	mg	1418.4	129.5	1358.5	179.8	1385.5	185.4
鉄	mg	9.7	1.3	8.7	1.8	8.6	1.6
亜鉛	mg	10.7	0.9	11.3	1.7	11.4	1.4
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.5	0.6	3.7	0.9	3.6	0.7
レチノール	μg	272.2	65.0	268.7	109.6	243.8	87.4
αカロテン	μg	763.8	621.3	779.2	495.4	704.6	389.3
βカロテン	μg	3338.4	2764.4	3534.0	1712.0	3239.9	1597.2
クリプトキサンチン	μg	47.4	23.9	346.9	419.3	475.6	708.3
βカロテン当量	μg	3805.7	3098.4	4130.2	1947.0	3866.2	1878.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg	593.2	240.7	615.6	176.4	574.4	193.3
ビタミンD	μg	10.9	7.7	8.2	4.9	9.1	6.2
αトコフェロール	mg	8.5	1.9	7.6	1.8	8.1	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	14.1	3.7	11.5	4.3	12.1	3.4
δトコフェロール	mg	3.2	0.6	2.8	1.1	2.9	0.9
トコフェロール当量	mg	10.1	2.1	8.9	2.0	9.5	2.5
ビタミンK	μg	188.4	72.7	226.2	94.3	219.4	96.2
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.3	0.3	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.1	1.6	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	18.0	4.3	19.6	4.9	19.7	4.6
ビタミンB6	mg	1.4	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	6.9	4.8	6.8	2.6	7.2	3.6
葉酸	μg	303.9	82.6	341.2	103.3	327.2	93.5
パントテン酸	mg	7.8	0.9	8.2	1.3	8.1	1.2
ビタミンC	mg	121.1	111.3	108.0	44.5	108.5	61.4
飽和脂肪酸	g	27.6	4.9	26.3	4.9	26.9	5.6
一価不飽和脂肪酸	g	28.7	7.6	28.7	5.7	30.5	6.9
多価不飽和脂肪酸	g	16.6	4.1	14.7	3.5	16.4	3.8
コレステロール	mg	413.9	106.2	401.0	136.3	413.2	131.1
水溶性食物繊維	g	3.5	1.0	3.7	1.0	3.4	1.0
不溶性食物繊維	g	11.4	3.3	11.3	2.7	11.1	2.5
総食物繊維	g	16.4	4.5	15.7	3.8	15.2	3.4
食塩相当量	g	12.5	2.9	11.0	2.8	11.3	2.4
アルコール	g	0.9	0.8	0.5	0.4	0.7	0.7
総脂肪酸	g	72.7	13.5	70.6	12.2	73.9	14.1
n-3系脂肪酸	g	2.4	0.8	2.4	0.8	2.6	1.0
n-6系脂肪酸	g	14.1	2.7	12.7	3.7	13.7	3.5



&lt;表 203&gt;運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	0日/週(38人)		1~4日/週(31人)		5日以上/週(78人)	
		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	2043.2	311.2	2116.8	452.0	2264.3	427.4
水	g	1833.7	367.5	1825.0	308.6	1784.5	313.3
たんぱく質	g	88.4	8.3	86.7	12.0	87.2	10.1
脂質	g	81.0	10.9	78.5	11.9	77.6	11.8
炭水化物	g	316.3	30.1	323.6	29.4	323.0	29.2
灰分	g	20.4	3.9	19.5	3.2	19.5	3.0
ナトリウム	mg	4413.4	991.6	4070.4	909.6	4204.0	847.3
カリウム	mg	3038.1	615.8	2991.6	514.4	2879.6	528.4
カルシウム	mg	738.2	166.0	740.9	189.2	698.6	135.5
マグネシウム	mg	346.4	403.5	301.6	100.5	279.1	42.1
リン	mg	1324.6	118.1	1330.3	186.3	1308.8	137.7
鉄	mg	9.0	1.9	8.5	1.4	8.5	1.4
亜鉛	mg	10.7	1.6	10.2	1.3	10.5	1.6
銅	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.6	2.5	3.3	0.8	3.2	0.7
レチノール	μg	283.0	189.3	240.3	74.6	300.1	371.3
αカロテン	μg	831.5	438.3	721.7	486.8	813.1	536.1
βカロテン	μg	4611.3	2294.2	3657.7	1782.5	3716.4	1891.0
クリプトキサンチン	μg	710.0	908.4	742.3	1248.8	680.5	1173.3
βカロテン当量	μg	5403.1	2503.5	4419.1	2019.5	4497.8	2234.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	736.0	260.0	611.2	174.9	681.8	399.7
ビタミンD	μg	8.7	5.6	9.0	8.4	8.3	5.3
αトコフェロール	mg	8.2	1.8	8.1	2.2	8.0	2.1
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	12.4	4.3	11.4	3.7	11.4	3.7
δトコフェロール	mg	2.9	1.1	2.6	1.0	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	9.7	2.0	9.4	2.4	9.3	2.3
ビタミンK	μg	257.4	100.5	237.9	121.4	231.2	90.2
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.2	0.3	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2
ナイアシン	mg	19.3	4.0	19.0	4.4	18.1	4.1
ビタミンB6	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	8.5	7.0	6.5	3.5	7.1	4.7
葉酸	μg	379.7	101.6	340.5	92.8	352.2	98.6
パントテン酸	mg	7.9	0.9	7.8	1.1	7.8	1.1
ビタミンC	mg	117.0	44.3	110.1	44.8	122.8	60.5
飽和脂肪酸	g	26.0	5.0	25.2	4.7	24.3	4.1
一価不飽和脂肪酸	g	28.4	5.3	27.5	5.7	27.5	5.3
多価不飽和脂肪酸	g	14.8	3.5	14.5	3.2	14.9	3.6
コレステロール	mg	413.9	148.6	414.8	138.4	430.8	124.8
水溶性食物繊維	g	3.8	0.9	3.6	1.0	3.7	0.9
不溶性食物繊維	g	11.8	2.7	11.0	2.4	11.2	2.3
総食物繊維	g	17.0	5.9	15.4	3.7	15.5	3.2
食塩相当量	g	11.1	2.5	10.3	2.3	10.6	2.2
アルコール	g	0.7	0.8	0.4	0.3	0.5	0.5
総脂肪酸	g	69.4	9.4	68.0	11.2	66.8	10.7
n-3系脂肪酸	g	2.5	1.1	2.3	1.0	2.3	0.8
n-6系脂肪酸	g	12.3	2.9	12.5	2.9	12.6	3.4

&lt;表 204&gt;運動習慣と食品摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	0～1.2日/週(16人)		3～4日/週(46人)		5日以上/週(82人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	357.1	112.0	356.3	100.7	365.4	110.4
その他米飯、粒状の穀類	g	23.1	48.7	6.5	10.8	9.2	27.9
めん類	g	79.3	52.7	72.5	56.3	65.1	55.4
パン類	g	53.7	43.5	49.9	32.7	56.2	40.9
その他の穀類加工品	g	24.3	26.8	18.4	19.8	17.1	21.5
いも類	g	47.9	45.5	54.0	28.2	60.0	42.6
砂糖及び甘味類	g	12.0	8.8	11.3	7.9	13.4	9.8
豆類	g	71.6	40.0	66.3	39.7	62.3	42.1
種実類	g	1.7	1.9	1.4	1.9	1.7	2.2
緑黄色野菜類	g	67.1	24.1	78.0	41.6	72.3	40.0
漬物類	g	1.6	1.8	1.8	3.1	2.8	5.1
その他の野菜類	g	169.9	59.8	180.1	68.6	166.4	67.3
果実類	g	62.3	68.2	75.9	71.7	89.6	91.9
果物(野菜)ジュース類	g	35.0	64.9	15.6	34.9	22.7	47.1
きのこ類	g	19.5	15.9	17.3	12.4	16.1	15.0
藻類	g	12.3	12.3	12.9	16.8	8.7	10.3
魚介類	g	55.5	46.9	44.9	26.4	51.1	39.8
肉類	g	115.0	41.7	111.7	42.5	110.8	40.8
卵類	g	45.2	24.0	51.9	28.8	45.6	28.6
乳類	g	239.9	128.7	289.2	153.4	266.6	112.5
動物性脂肪	g	2.4	2.4	2.1	2.2	1.9	2.7
植物性脂肪	g	13.0	8.4	16.5	8.6	13.5	7.4
菓子類	g	49.5	45.7	42.4	32.0	51.7	45.6
アルコール類(調味料由来)	g	6.0	7.8	5.4	5.4	4.1	4.5
お茶類	g	302.1	308.1	281.8	256.2	191.5	201.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	27.4	56.1	24.1	38.7	30.7	53.2
調味料類	g	83.0	35.1	114.5	73.8	96.7	64.8
加工食品類	g	11.5	17.0	21.1	29.4	30.3	45.0

&lt;表 205&gt;運動習慣と食品摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	0～1.2日/週(41人)		3～4日/週(70人)		5日以上/週(65人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	310.8	111.5	345.6	97.0	317.4	114.0
その他米飯、粒状の穀類	g	5.1	7.4	10.6	20.2	7.9	21.4
めん類	g	77.2	54.0	59.5	54.9	69.8	58.7
パン類	g	50.9	35.4	46.0	35.1	62.6	46.7
その他の穀類加工品	g	11.6	13.7	14.7	15.9	12.2	15.2
いも類	g	52.6	41.6	53.3	28.7	61.2	37.6
砂糖及び甘味類	g	8.4	5.3	12.0	8.7	12.0	6.8
豆類	g	50.6	31.7	58.9	33.3	48.3	37.0
種実類	g	2.2	4.1	1.9	3.2	1.7	2.8
緑黄色野菜類	g	83.4	46.1	73.0	33.8	76.8	37.5
漬物類	g	5.0	7.4	3.9	7.7	3.7	6.9
その他の野菜類	g	164.2	67.0	168.5	60.9	151.6	65.9
果実類	g	86.6	83.4	68.6	63.2	74.0	68.2
果物(野菜)ジュース類	g	25.5	47.0	31.5	66.7	29.8	55.2
きのこ類	g	13.1	11.0	16.3	15.2	12.8	11.0
藻類	g	12.1	16.5	12.0	13.0	7.5	6.7
魚介類	g	47.3	30.5	51.4	35.9	47.0	35.3
肉類	g	96.1	29.5	94.2	40.9	101.7	45.4
卵類	g	45.5	24.9	45.9	22.4	51.6	26.4
乳類	g	276.1	157.3	244.2	99.7	236.9	118.4
動物性脂肪	g	2.2	2.5	2.2	2.8	2.6	2.9
植物性脂肪	g	13.8	6.8	13.6	7.5	12.8	7.7
菓子類	g	50.5	36.6	48.2	39.5	46.3	34.8
アルコール類(調味料由来)	g	4.2	4.3	4.4	5.2	4.0	5.1
お茶類	g	253.3	209.3	229.6	214.8	237.0	202.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	36.7	60.3	25.7	57.2	40.8	70.9
調味料類	g	100.3	63.6	116.3	90.3	95.8	67.6
加工食品類	g	13.0	19.5	16.1	23.3	16.4	25.0

<表 206>運動習慣と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	0日/週(7人)		1~4日/週(27人)		5日以上/週(97人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	465.7	105.8	487.3	152.1	509.3	149.2
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	2.0	20.6	43.1	18.2	41.9
めん類	g	53.3	52.0	74.8	63.7	72.1	71.7
パン類	g	69.8	27.9	51.4	51.6	50.3	41.8
その他の穀類加工品	g	15.5	12.8	21.3	36.7	17.9	20.1
いも類	g	90.0	44.9	68.0	41.1	56.9	35.4
砂糖及び甘味類	g	10.3	4.3	15.2	10.5	11.1	8.3
豆類	g	66.1	32.8	55.6	40.2	57.4	40.0
種実類	g	2.3	1.6	2.4	2.3	1.8	2.0
緑黄色野菜類	g	70.9	66.2	68.0	39.3	68.4	43.6
漬物類	g	1.8	3.6	3.3	6.8	2.6	4.9
その他の野菜類	g	152.4	71.1	209.8	89.9	184.6	71.1
果実類	g	63.4	48.6	63.8	76.3	64.0	68.2
果物(野菜)ジュース類	g	6.7	17.6	39.8	84.6	22.9	61.9
きのこ類	g	19.6	16.5	12.5	12.1	17.0	14.8
藻類	g	17.1	12.5	8.8	8.6	8.7	8.7
魚介類	g	57.9	38.1	56.9	41.7	65.8	43.2
肉類	g	99.4	55.4	135.6	69.4	136.3	51.2
卵類	g	42.9	21.6	42.2	24.2	44.8	26.4
乳類	g	322.6	158.3	258.8	119.3	270.6	141.6
動物性脂肪	g	1.8	1.6	3.0	2.9	2.5	3.6
植物性脂肪	g	18.1	8.1	13.6	9.4	17.7	10.6
菓子類	g	64.8	44.3	59.0	47.9	48.6	51.7
アルコール類(調味料由来)	g	7.8	7.3	4.2	3.4	5.9	5.6
お茶類	g	154.7	142.9	229.3	199.7	280.0	276.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	58.8	105.6	72.5	116.4	41.6	74.9
調味料類	g	167.4	138.2	168.5	109.3	145.4	90.4
加工食品類	g	20.7	19.0	19.7	31.3	17.7	32.0

<表 207>運動習慣と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	0日/週(38人)		1~4日/週(31人)		5日以上/週(78人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	377.8	126.3	377.0	124.6	419.6	108.7
その他米飯、粒状の穀類	g	15.1	33.3	18.9	45.6	11.7	21.6
めん類	g	55.8	75.6	72.7	64.0	64.2	65.4
パン類	g	61.5	47.5	49.5	43.1	46.5	35.7
その他の穀類加工品	g	24.7	24.8	24.6	30.9	13.6	13.4
いも類	g	53.7	28.1	49.4	39.0	70.1	50.7
砂糖及び甘味類	g	11.1	7.6	12.9	10.2	11.2	6.4
豆類	g	62.2	51.3	63.3	50.7	58.0	36.8
種実類	g	2.2	2.3	2.2	2.2	2.6	3.3
緑黄色野菜類	g	100.6	49.2	83.7	52.3	83.9	47.9
漬物類	g	2.4	4.9	3.1	8.6	2.0	5.1
その他の野菜類	g	207.0	73.4	188.7	69.4	204.7	75.4
果実類	g	79.0	77.4	83.6	87.3	74.1	97.0
果物(野菜)ジュース類	g	20.4	43.8	41.2	88.4	25.5	58.3
きのこ類	g	22.7	23.0	17.1	12.5	16.1	15.5
藻類	g	31.3	127.4	13.4	26.5	7.9	9.1
魚介類	g	65.3	49.6	61.0	55.1	60.8	35.7
肉類	g	122.1	59.7	111.4	44.7	122.1	47.9
卵類	g	44.3	33.9	44.6	29.4	51.8	30.0
乳類	g	245.2	118.0	269.9	135.5	248.3	84.7
動物性脂肪	g	3.2	4.1	3.2	2.9	2.6	3.4
植物性脂肪	g	15.3	8.3	16.6	9.3	15.9	9.7
菓子類	g	42.5	40.6	42.2	33.4	40.5	41.6
アルコール類(調味料由来)	g	5.7	6.9	3.6	2.8	4.4	4.7
お茶類	g	164.5	247.9	302.1	626.0	204.2	240.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	32.3	62.4	40.6	108.2	17.5	42.1
調味料類	g	152.7	83.2	117.7	65.2	138.5	83.0
加工食品類	g	13.0	24.1	12.7	27.8	11.9	20.5

## iv) 間食摂取とエネルギー・栄養素・食品摂取状況

食習慣に関する質問票の中に間食頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容（表 208）と肥満度（表 209）、エネルギー・栄養素摂取量（表 210～213）、食品摂取量（表 214～217）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。質問は「あなたは、昼食（学校給食を含む）から夕食までの間におやつを食べますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

間食をほとんど食べないと回答したのは小学校 5 年生の 16.6%、中学校 2 年生の 28.8%であり、間食を摂取している児童生徒は多かった。間食頻度が低いほど、肥満度が高い傾向が観察された。肥満の児童生徒が間食をしないようにしている可能性もあり、解釈に注意が必要である。間食頻度により児童生徒を群分けし、群ごとに栄養素摂取量を算出して比較したところ、間食頻度に関連して明らかに摂取量に変化のある栄養素は認められなかった。食品摂取量では、間食頻度が高いと回答したものほど、白飯の摂取量が少なく、菓子類の摂取量が多い傾向が見られた。

＜表 208＞間食頻度の質問への回答状況

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	ほとんど毎日食べる	79	24.7	31	21.5	48	27.27
	1週間に4～5日食べる	76	23.8	30	20.8	46	26.14
	1週間に2～3日食べる	112	35.0	49	34.0	63	35.8
	ほとんど食べない	53	16.6	34	23.6	19	10.8
中2	ほとんど毎日食べる	64	23.0	34	26.0	30	20.41
	1週間に4～5日食べる	49	17.6	23	17.6	26	17.69
	1週間に2～3日食べる	85	30.6	37	28.2	48	32.65
	ほとんど食べない	80	28.8	37	28.2	43	29.25

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

＜表 209＞間食頻度と肥満度 (%)

学年	選択肢内容	肥満度(%)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	ほとんど毎日食べる	-2.0	14.0	-2.8	14.8	-1.5	13.6
	1週間に4～5日食べる	-0.2	13.5	-2.5	13.0	1.3	13.8
	1週間に2～3日食べる	1.4	14.0	2.1	14.2	0.8	13.9
	ほとんど食べない	8.9	18.1	7.9	20.4	10.7	13.4
中2	ほとんど毎日食べる	-1.3	16.1	1.9	14.3	-5.0	17.4
	1週間に4～5日食べる	1.6	14.0	3.6	14.3	-0.2	13.8
	1週間に2～3日食べる	0.5	15.6	3.7	19.0	-1.9	12.0
	ほとんど食べない	3.8	18.1	7.6	21.8	0.5	13.7

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。