

## 食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究

はじめに

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

本年度は、次の諸研究を実施した。

- (1) 2015年10月～11月に、全国24道府県において保育園に通う1歳7か月～6歳の幼児753人を対象に、身体計測・身体強度測定・活動記録、質問票調査、食事調査を実施した。このうち、本報告書では、身体計測・身体強度測定・活動記録、基本情報と生活習慣の質問票調査、半秤量式食事記録法による食事調査の結果を報告した。特に、751人の幼児が食事記録を完遂した(3歳未満363人(1日間)、3歳以上388人(3日間))。幼児の栄養素等摂取量を全国規模で捉えた貴重な資料であると考えられる。
- (2) 高齢者、特に80歳以上の高齢者の栄養素等摂取量の資料は乏しい。これには調査手法が未確立であるという理由が大きい。そこで、高齢者の1回あたり食品摂取量(ポーションサイズ)を明らかにし、成人の値と比較することで、現在開発されている成人用の食事調査法を用いて高齢者の食事を評価可能か否か明らかにすることとした。高齢者の栄養素等摂取量の実態把握ならびに関連研究の基礎データとして貴重なものであると考えられる。
- (3) 管理栄養士を含む医療者の食事指導に関わる知識・技術を測定した研究(またはそれに関連した研究)論文を系統的に収集した。その内容は多岐に渡ったが、国内での研究はなく、すべて海外での研究であった。食事摂取基準の積極的な活用のためには管理栄養士の知識・技術を測定し、系統的な教育を施すための仕組みづくりを科学的に行う必要性が示唆された。
- (4) 重症化予防の観点から重要である4疾患(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)について、食事摂取基準ならびに関連諸学会の治療・予防ガイドラインを参考にして、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)の個人結果帳票を開発した。個人(患者)の食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえでガイドラインに準拠した食事指導を短時間で効率的に実施するための仕組みを構築することができたと考えられる。

### 【研究組織】

研究代表者	佐々木 敏	(東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻社会予防疫学分野 ・ 教授)
研究分担者	柴田 克己	(滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科 ・ 教授)
	勝川 史憲	(慶應義塾大学スポーツ医学研究センター ・ 教授)
	奥田 昌之	(山口大学大学院創成科学研究科 ・ 教授)
	朝倉 敬子	(東邦大学医学部社会医学講座公衆衛生学分野 ・ 准教授)
	大久保 公美	(国立保健医療科学院生涯健康研究部 ・ 主任研究官)
	村上 健太郎	(東京大学大学院情報学環 ・ 助教)

## 日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

### 【研究要旨】

2015年10月～11月に、全国24道府県において保育園に通う1歳7か月～6歳の幼児753人を対象に、身体計測・身体強度測定・活動記録、質問票調査、食事調査を実施した。このうち、本報告書では、身体計測・身体強度測定・活動記録、基本情報と生活習慣の質問票調査、半秤量式食事記録法による食事調査の結果を記述した。

身体計測・身体強度測定・活動記録の回答者は749人であり、年齢、性別ごとに平均値、標準偏差などを算出した。年齢の上昇に伴い、立ち幅跳びの距離、開眼片足立ちの時間が増加していた。また年齢の上昇に伴い、昼寝の時間が減少する一方で、外遊びの時間が増加する様子が観察された。

2種類の質問票調査の両方の回答者は752人であり、共に回答者の95%以上幼児の母親であった。同居家族の状況は全国調査の結果と同様であり、一方で対象幼児の兄弟姉妹の人数は本研究の方が多かった。対象幼児の食行動については、幼児の95%以上が朝食をほぼ毎日食べており、食べる相手は「大人の家族」が80%以上、「幼児本人のみ」が約3%であった。夕食時の外食頻度は「週に1回以上」が20%以下であり、3歳以上の方がその割合が高かった。一方で、夕食時に調理済み食品や惣菜、加工食品が中心の食事を食べる頻度は「週に1回以上」が30%以下であり、3歳未満の方がその割合が高かった。保育所以外での間食の摂取頻度は「毎日1回以上」が20～25%であった。就寝前間の摂取頻度は「ほとんどなかった」が約85%に対し、「ほぼ毎日」が約2.5%であった。

食事記録の完遂者は3歳未満363人（1日間）、3歳以上388人（3日間）の751人であった。七訂日本食品標準成分表を用いて栄養価計算を行い、栄養素・食品摂取量の記述を行った。この記述は年齢別、性別の1日当たりの平均摂取量に加え、保育園給食を摂取した日としていない日の別（3歳未満は給食のある1日間のみ）、および食事別に実施した。年齢の上昇に伴い、エネルギー、複数の栄養素、食品群の摂取量（粗値）が増加する一方で、乳類の摂取量（粗値）は年齢の上昇に伴い減少する傾向が観察された。また男児の方が女兒よりもエネルギー、複数の栄養素、食品群の摂取量（粗値）が多い傾向が観察された。栄養素のうち、脂質摂取量は約30%エネルギー、飽和脂肪酸摂取量は約9～10%エネルギーであった。食事摂取基準との比較では、カルシウム（3歳以上）、鉄の摂取量の平均値（粗値）が推奨量よりも少なかった。一方で、食塩摂取量の平均値（粗値）は全年齢階級を通じて目標量より多かった。平日と休日を比較した場合（3歳以上）、たんぱく質、総食物繊維、ビタミン類、カルシウム、カリウム、鉄などの摂取量（粗値）は、平日の方が多くなる傾向が観察された。一方で、食塩は平日の方が休日よりも摂取量（粗値）が少なくなる傾向があり、脂質、飽和脂肪酸の摂取量（粗値）は平日と休日と同程度であった。食品群については、平日の方が、白米類、豆類、緑黄色野菜類、その他野菜類、果物類（5～6歳）、乳類、お茶類の摂取量（粗値）が多く、一方でめん類、菓子類、炭酸飲料・乳酸飲料類の摂取量（粗値）は休日の方が多くなる傾向が観察された。

## A. 背景と目的

人の食習慣の形成は乳幼児期から始まり、成人前までには確立するとされている。さらに、早期に獲得された食習慣が成人後の肥満や疾病罹患にも影響を与えることが知られている(1,2)。一方で、我が国の幼児の食事、栄養摂取状況を詳細に記述した研究は少ない。これらの現状を受け、食事摂取基準のような重要な基準においても、データの不足を理由に基準の算定に支障が生じている。

日本において幼児～小児の食習慣をていねいに把握し、健康状態との関連を記述することは、実際に即した食事摂取基準の算定による子供の健康的な成長・発達への寄与だけでなく、将来的な日本人成人の健康状態の向上にも寄与することが期待される。このような状況をふまえ、幼児の食事摂取状況の記述、関連する生活習慣を明らかにすることを目的として本研究を実施した。

## B. 方法

### 【調査方法】

#### I. 研究体制確立・研究対象者リクルート

本研究は、東京大学大学院医学系研究科・医学倫理委員会の承認を経て実施された(審査番号: 10885)。

本研究の研究対象者リクルートは、統括・調査担当栄養士の協力の下で行われた。調査協力の得られた24地域の保育所において1調査地域内で、幼児・保護者の参加者が32組となるようリクルートを行った。その際に、性別、年齢構成を考慮し、「1歳7～9ヶ月」、「1歳10～12ヶ月」の各年代それぞれで男女各2人、「2歳0～3ヶ月」、「2歳4～6ヶ月」、「2歳7～9ヶ月」、「2歳10～12ヶ月(3歳未満)」の各年代で男女各1人、「3歳」、「4歳」、「5歳」、「6歳」の各年代で男女各2人を予定リクルート数とし、全24地域より768人のリクルートを予定した。最終的に315の保育所に所属する、753組の幼児・保護者を対象に調査が行われた。

#### II. 調査項目

調査項目は①身体測定・身体強度測定・活動記録、②その他の質問票(基本情報質問票、生活関

連質問票)、③BDHQ3yによる食事調査(3歳以上のみ)、④3日間(3歳未満は1日間)の半秤量式食事記録の4つの項目から構成される。このうち、①の身体強度測定は3歳以上の幼児を対象として行った。

#### III. 調査スケジュール

調査スケジュールは調査担当栄養士が参加保護者と調整のうえ、2015年10月～11月の期間内で終了できるよう設定された。3日間の食事記録は平日2日、休日1日とし、それぞれの食事記録日が連続しないこと(中1日の間隔をあけること)を条件とした。1日間の食事記録の場合は、平日で都合の良い日を1日設定するよう依頼した。質問票は食事記録が始まる前に回答してもらい、身体測定・身体強度測定は他の調査の合間で都合のよい日程にて設定を依頼した。

#### IV. 身体測定・身体強度測定・活動記録

身体測定として、身長、体重、皮下脂肪厚(肩甲骨下部、上腕背部)に加え、歯科検診結果(有歯本数、う歯本数)について調査を行った。身長、体重は各保育所にある身長計、体重計にて立位で測定するよう依頼した。その際、食事記録の前後1か月の間に、保育所で身体計測が行われた場合はその値の報告でも可とした。歯科検診結果については、調査時期にもっとも近い検診の結果を転記するよう依頼した。皮下脂肪厚は、アディポメーターを使用し測定した。

身体強度として、3歳以上の幼児を対象に、立ち幅跳びと開眼片足立ちを行った。立ち幅跳びはその場から助走をつけずに前方に跳べた距離を測定した。開眼片足立ちは、両手を腰につけた状態で片足をふくらはぎの高さまで上げ、立位を保てた時間を測定した。

活動記録は過去1か月間の平均的な1日における保育所での昼寝の時間と外遊びの時間を記録した。

## V. その他の質問票による調査

参加者の基本情報として、家族形態、居住地、両親の身体状況（身長、体重、既往歴など）、経済状況（学歴、職業、およその年収など）、その他の生活状況（喫煙、飲酒状況、など）について、および対象幼児の成長、発達状況（在胎週数、体重、身長、離乳時期など）について質問票による調査を行った。また生活関連情報として、対象幼児の食行動（食事の場所、一緒に食べる人、甘い食品の摂取頻度、好き嫌いの有無、など）や身体活動（遊びの内容と頻度、就寝と起床時間、など）および保護者の日常生活状況（こどもの食事の管理について、料理、仕事の忙しさ、食品選択の基準、など）について質問票により調査を行った。

## VI. BDHQ3y による食事調査

半秤量式食事記録による食事調査の前に、3歳以上の幼児を対象に、BDHQ3y を用いた食事調査を行った。過去1か月の対象幼児の食事摂取内容について回答を求めた。その際、質問票への回答は保護者が行うものとした。

## VII. 半秤量式食事記録法による食事調査

設定された食事記録日において、摂取した食料、飲料をできるだけ全て記録するよう依頼した。その際、提供したクッキングスケールにてできる限り重さを記載するという方法で食事調査を行った。参加幼児は平日の日中を保育所で過ごしているため、家で食べたもの（朝食、夕食など）は保護者、保育所で食べたもの（給食、おやつなど）は調査担当栄養士により、秤量、記録を行った。保護者への食事記録方法の説明は、事務局の用意したマニュアルの提供と、調査担当栄養士の口頭の説明により行われた。

記録終了後は調査担当栄養士が記録用紙を受け取り、記入の不足している点、内容の不明な点などについて保護者に確認のためインタビューを行った。完成された食事記録をもとに、調査担当栄養士は料理を材料に分け、該当する食品番号を付与する作業（食事記録の清書）を行った。最終的に全ての記録用紙は調査事務局で回収し、データの電子化を行った。さらに調査事務局で複数の管

理栄養士による内容の再確認を行い、その後、七訂日本標準食品成分表を用いて栄養価計算を実施した。

## VIII. 解析方法

本報告書では、身体測定値・身体強度測定値・活動記録、その他の質問票への回答内容、半秤量式食事記録法による食事調査の結果を記述した。

### i) 身体測定値・身体強度測定値・活動記録

測定記録用紙を提出した749人全員について年齢、性別ごとに平均値、標準偏差などを算出した。皮下脂肪厚については、測定に使用したアディポメーターの目盛が2mm単位であり、最大値が60mmであることから、測定値が2mm未満の場合は「0mm」、60mmより大きい場合は「値なし」とみなした。開眼片足立ちについては、測定時間が60秒を超過した場合は中止するよう指示していたため、測定値が60秒以上の場合は「60秒」とみなした。

### ii) その他の質問票への回答内容

基本情報質問票と生活関連質問票を提出した752人全員について各質問への回答者数を集計した。どちらか片方の質問票のみを提出した幼児・保護者はいなかった。

### iii) 半秤量式食事記録法による食事調査の結果

#### ① 解析対象者の選定

1日間（3歳未満）または3日間（3歳以上）の食事記録を提出した751人全員（参考表2）を解析対象者とした。このうち、以下の対象者を含めた。

- ・1歳7ヶ月未満の幼児は1歳の年齢階級に含めた（1人）
- ・3歳未満の区分で調査に参加した3歳の幼児（食事記録法による食事調査が1日間）は2歳の年齢階級に含めた（1人）
- ・食事記録法による食事調査を12月に実施した幼児（1人）
- ・3日間の調査日のうち少なくとも2日間が連続している幼児（24人）

・家庭と保育所の調査日が異なる幼児（3歳未満のため食事調査は1日間、1人）

・保育所での間食の摂取がない、または飲み物のみの幼児（12人）

## ②エネルギー・栄養素・食品摂取量の記述

年齢階級、男女別に栄養素・食品摂取量の粗値、エネルギー調整値（密度法）について平均値、標準偏差などを算出して一覧にして示した。各食品群に含まれる食品は食品番号の一覧として参考表1にまとめた。これらを、3歳未満の幼児については平日1日間の摂取量、3歳以上の幼児については3日間の調査の平均値、平日2日間の調査の平均値、休日の摂取量のそれぞれについて実施した。男女間もしくは異なる年齢階級間での栄養素・食品摂取の特徴の比較を行う際にはエネルギー調整を行った値を比較することが妥当であることから、エネルギー調整値による比較を行った。

## ③各食事（朝食・昼食・夕食・間食・補食）からのエネルギー・栄養素・食品の摂取量・摂取割合

各食事からのエネルギー・栄養素・食品摂取量は、粗値のまま食事ごとに集計した。なお、保育所で提供される給食は、昼食と間食の合計について給与目標量が設定されている。このため保育所で提供された間食（昼食以外の食事）については、「補食」として、保育所外で摂取した間食とは別に集計した。3歳未満の幼児については平日1日間の値、3歳以上の幼児については3日間の調査の平均値、平日2日間の調査の平均値、休日の値のそれぞれについて実施した。摂取割合は、各調査日について、個々に当該栄養素・食品の総摂取量当たりの各食事からの摂取割合を算出し、その平日1日間（3歳未満）、3日間の平均、平日2日間平均、休日（3歳以上）の値を示した。なお、補食からの摂取量・摂取割合については、休日においてはその摂取がないことから、3日間の平均、休日の値（3歳以上）を算出しなかった。

ある1日において全く摂取されていない栄養素・食品については割合が計算できない（分母が0になる）ため、そもそも摂取のなかった栄養素・食品についてはその摂取割合は各食とも0%とし

た。ゆえに、朝食・昼食・夕食・間食・補食からの摂取割合を全て合計しても100%にならない栄養素・食品が相当数存在する。

## C. 結果および考察

### I. 身体測定値・身体強度測定値・活動記録の値

年齢階級・男女別に、身体測定値として皮下脂肪厚（上腕背部・肩甲骨下部）の測定値、身体強度測定（3歳以上のみ、立ち幅跳び・開眼片足立ち）の測定値、活動記録の値を表1～5に示した。

身体強度測定の立ち幅跳び、開眼片足立ちについては、年齢の上昇に伴い、距離、時間が増加している。活動記録については、年齢の上昇に伴い、昼寝の時間が減少する一方で、外遊びの時間が増加する様子が観察された。

### II. その他の質問票への回答内容

基本情報質問票の単純集計結果を表6～19、生活関連質問票の単純集計結果を表20～130に示した。また質問毎に未回答者数（回答の欠損数）は異なる。表中に示した%は回答者の中に占める当該選択肢の選択者の割合を示している。

#### i) 基本情報質問票

回答者の96.8%が幼児の母親であった。家族形態については、同居家族の状況は平成27年度国民生活基礎調査の結果（児童のいる世帯）と同様の値が報告されている。対象幼児の兄弟姉妹の人数は、平成27年度の国民生活基礎調査の結果よりも多い傾向が観察された。両親の身体状況（身長・体重）、生活習慣（喫煙・飲酒）については、平成26年度の国民健康・栄養調査の結果と同様の値が報告されているが、飲酒については平成26年度の国民健康・栄養調査の結果よりも多い傾向が観察された。経済状況については、世帯収入が平成27年度の国民生活基礎調査の結果よりもやや低い傾向が観察されたが、今回の調査の対象者は幼児であり、それよる両親の年齢の低さが一因と推測される。対象幼児の発達状況（在胎週数・出生時の身長・体重）は平成22年度乳幼児身体発育調査の結果と同様の値が報告されている。

## ii) 生活関連質問票

回答者の96.7%が幼児の母親であった。対象幼児の食行動については、朝食をほぼ毎日食べるという回答は3歳未満、3歳以上ともに95%以上であった。朝食を食べる相手については、80%以上が大人の家族と食べると回答しており、幼児本人のみで食べるという回答は約3%であった。夕食をほぼ毎日食べるという回答は3歳未満、3歳以上ともにほぼ100%であった。夕食を食べる相手については、95%以上が大人の家族と食べると回答しており、幼児本人のみで食べるという回答は3歳未満の1人のみであった。夕食時の外食頻度については、週に1回以上という回答は20%以下であり、3歳以上の方がその割合が高かった。一方で、夕食時に調理済み食品や惣菜、加工食品が中心の食事を食べる頻度については、週に1回以上という回答は30%以下であり、3歳未満の方がその割合が高かった。保育所以外での間食（甘い菓子・甘い飲料）の摂取頻度については、3歳未満、3歳以上ともに毎日1回以上という回答が20～25%であった。就寝前（歯磨き後）の間食の摂取頻度については約85%がほとんどなかったという回答に対し、ほぼ毎日という回答は約2.5%であった。好き嫌いの有無については、3歳未満に比べて3歳以上の方が新しい食物や中身がわからない食物の摂取を避ける傾向が観察された。

対象幼児の健康状況については、3歳未満に比べて3歳以上の幼児において報告された齲歯の本数は多かった。歯磨きの頻度については、毎日磨いているという回答は3歳未満で85.5%、3歳以上で92.9%であった。排便頻度については週に2回以下という回答は3歳未満で0.8%、3歳以上4歳未満で5.3%、4歳以上で0.4%であった。

対象幼児の身体活動については、3歳未満、3歳以上ともに21～22時の間に就寝、6時～7時の間に起床という回答が最も多く、3歳以上の方が就寝時間、起床時間ともに遅くなる傾向が観察された。睡眠時間については3歳未満、3歳以上の両方でほぼ同じ値が観察され、9～10時間が約65%と最も多かった。保育所の在園時間については、3歳未満、3歳以上ともに8～10時間という回答が約60%と最も多かった。平日の保育所外での外遊

びについては、3歳未満に比べて3歳以上の方が体を動かす外遊びの時間が多くなる傾向が観察された。一方で内遊びについては3歳未満の方が体を動かす遊びの時間が多くなる傾向が観察された。平日のコンピューターゲーム・テレビの視聴時間については、3歳以上の方が多くなる傾向が観察された。休日についても同様の傾向が観察され、平日よりも各活動の時間が多くなる傾向が観察された。

保護者の日常生活状況については、3歳未満、3歳以上ともに、ほとんどいつも対象幼児の食事の準備をする、食事の量を決めると回答した割合は約90%であったが、ほとんどいつも対象幼児が健康な食事だったか考えると回答した割合はその半分程度だった。保護者の保護者自身と幼児の体重に対する考えは、幼児の年齢によらず同様の傾向が観察された。対象幼児の食べ方、体格への懸念は3歳未満の幼児の保護者において高い傾向が観察された。一方で幼児へのごほうびに食品を使うことについては、3歳以上の幼児の保護者において高い傾向が観察された。保護者の料理や食事に対する態度については、1週間当たりの食事作りにかかる時間は7～14時間の割合が59.6%と最も多かった。食・栄養・健康の情報源については、テレビの番組という回答が最も多く75.8%であり、次いでインターネット検索の62.8%、家族や友人の50.9%であった。保育所の献立表をよく/ときどき見ると回答した保護者は92%であった。食品の選択・購入の際に重視する項目の中で、少し/非常に重要であるという回答が最も多かったのは、品質の97.6%であり、最も低かったのは体重管理の41.1%であった。子どもの好みと家族の好みは同じくらい重視されており、少し/非常に重要であるという回答の割合は約80%であった。保護者の就業（就学）状況については約90%が就業（就学）中という回答であった。自宅と自宅以外をほとんど/いつも合わせた就業（就学）時間の合計が週40時間以上である保護者の割合は46.9%であった。仕事（学業）のつらさについては、身体的にやや/とてもつらいという回答が56.1%、精神的にやや/とてもつらいという回答が61.4%であった。

### III. 半秤量式食事記録法による食事調査

#### i) エネルギー・栄養素摂取量の記述

年齢階級、男女別に、3歳未満の幼児については平日1日間、3歳以上の幼児については3日間平均・平日2日間平均・休日の栄養素摂取量を示した。栄養素摂取量は粗値とエネルギー調整値(密度法)の両方を示した。各層別の表を、粗値については表131~132(3歳未満、平日1日間)、表133~136(3歳以上、3日間平均)、表137~140(3歳以上、平日2日間平均)、表141~144(3歳以上、休日)、エネルギー調整値については表145~146(3歳未満、平日1日間)、表147~150(3歳以上、3日間平均)、表151~154(3歳以上、平日2日間平均)、表155~158(3歳以上、休日)として示した。

#### 【結果の概要】

年齢の上昇に伴いエネルギー、複数の栄養素の摂取量(粗値)が増加する傾向が観察された。また全年齢階級において、男児の方が女児よりもエネルギー、複数の栄養素の摂取量(粗値)が多い傾向が観察された。エネルギー調整済みのたんぱく質、脂質摂取量は全年齢階級において同程度であった。

3歳未満では平日1日間、3歳以上では3日間平均の摂取量に注目すると、エネルギー産生栄養素については、脂質摂取量は約30%エネルギー、飽和脂肪酸摂取量は約9~10%エネルギーであった。ビタミン、ミネラルのうちカルシウム(3歳以上)、鉄については、摂取量の平均値(粗値)が食事摂取基準の推奨量よりも少なかった。レチノールについては、摂取量の平均値(粗値)が推奨量未満であるものの、摂取量が多い幼児では耐用上限量以上になる傾向があった。一方で、食塩摂取量の平均値(粗値)は全年齢階級を通じて目標量より多かった。ヨウ素については、食品成分表上の欠損値の多さから摂取量が過小推定される傾向があるにも関わらず、摂取量の平均値(粗値)が耐用上限量よりも多かった。

3歳以上では休日に比べて、平日2日間の平均の方が、複数の栄養素の摂取量(粗値)が多くなる傾向が観察された。特に、たんぱく質、総食物繊維、ビタミン類、カルシウム、カリウム、鉄に

おいてその傾向が著しかった。なお、食塩は平日2日間の平均の方が休日よりも摂取量(粗値)が少なくなる傾向があり、脂質、飽和脂肪酸の摂取量(粗値)については平日2日間と休日で同程度であった。

#### ii) 食品摂取量の記述

年齢階級、男女別に、3歳未満の幼児については平日1日間、3歳以上の幼児については3日間平均・平日2日間平均・休日の食品摂取量を示した。食品素摂取量は粗値と1000kcalあたりの摂取量の両方を示した。各層別の表を、粗値については表159~160(3歳未満、平日1日間)、表161~164(3歳以上、3日間平均)、表165~168(3歳以上、平日2日間平均)、表169~172(3歳以上、休日)、エネルギー調整値については表173~174(3歳未満、平日1日間)、表175~178(3歳以上、3日間平均)、表179~182(3歳以上、平日2日間平均)、表183~186(3歳以上、休日)として示した。

食品群は主に食品成分表に基づいて決定した。調査方法の項に、参考表1として食品群と食品番号の対応票を示した。水の摂取量は、記録漏れが多いと考えられたため算出しなかった。

#### 【結果の概要】

年齢の上昇に伴い、主食をはじめとする複数の食品の摂取量(粗値)が増加する傾向が観察された。しかし、豆類、緑黄色野菜類、果実類に関してはその傾向は観察されなかった。一方で乳類の摂取量(粗値)は年齢の上昇に伴い減少する傾向が観察された。また全年齢階級において、男児の方が女児よりも複数の食品の摂取量(粗値)が多い傾向が観察された。

3歳以上では休日に比べて、平日2日間の平均の方が、白米類、豆類、緑黄色野菜類、その他野菜類、果物類(5~6歳)、乳類、お茶類の摂取量(粗値)が多く、一方でめん類、菓子類、炭酸飲料・乳酸飲料類の摂取量(粗値)は休日の方が多くなる傾向が観察された。特に炭酸飲料・乳飲料類については5~6歳の方が3~4歳よりも、平日2日間の平均と休日の摂取量(粗値)の差が著しく大きかった。

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

エネルギー、栄養素摂取量について、朝食、昼食、夕食、間食、補食からの摂取量の平均値、標準偏差などと各食事からの摂取割合を、表 187～190（3歳未満、平日1日間）、表 191～198（3歳以上、3日間平均）、表 199～206（3歳以上、平日2日間平均）、表 207～214（3歳以上、休日）に示した。さらに各食事からの食品摂取量の平均値、標準偏差などと各食事からの摂取割合を、表 215～218（3歳未満、平日1日間）、表 219～226（3歳以上、3日間平均）、227～234（3歳以上、平日2日間平均）、表 235～242（3歳以上、休日）に示した。なお補食からの摂取量・摂取割合については、休日においてはその摂取がないことから、3日間の平均と休日の値（3歳以上）を示していない。

#### 【結果の概要】

3歳未満では平日1日間で、エネルギーは朝食から20～23%程度、昼食から24～25%程度、夕食から27～29%程度、間食から6～7%程度、補食から18～19%程度摂取していた。3歳以上では3日間平均で、エネルギーは朝食から21～23%程度、昼食から25～28%程度、夕食から29～33%程度、間食から9～12%程度摂取していた。平日2日間の平均では、エネルギーは朝食から20～24%程度、昼食から24～29%程度、夕食から30～32%程度、間食から5～9%程度、補食から13～16%程度摂取しており、3歳未満に比べて夕食からのエネルギー摂取割合が多くなり、補食からのエネルギー割合が少なくなった。

3歳以上では、休日は平日2日間の平均よりも朝食・昼食・夕食・間食からのエネルギー摂取割合が上昇する傾向があった。特に間食からのエネルギー摂取割合は平日2日間の平均が5～9%程度であるのに対し、休日は15～20%程度と割合の増加が大きかった。平日2日間平均の間食と補食からのエネルギー摂取割合の合計は19～22%程度と、休日の間食からのエネルギー摂取割合よりも多かった。

栄養素については、3歳未満では、平日1日間で単独の食事からの摂取割合が40%を超えていたのはαカロテン（昼食）、βカロテン（昼食）であった。3歳以上では、3日間平均で単独の食事からの摂取割合が40%を超えていた栄養素は、αカロテン（昼食）、βカロテン（昼食）、ナイアシン（夕食）、n-3系脂肪酸（夕食）であった。3歳未満（平日1日間）では補食由来のカルシウム、レチノールの摂取割合が40%程度と多かったが、3歳以上（平日2日間の平均）では補食由来の栄養素で他の食事と比べて摂取割合が目立って多い栄養素はなかった。3歳以上では、複数の栄養素で各食事からの摂取割合が平日2日間平均と休日と大きく異なっていた。休日の昼食からの摂取が著しく少ない栄養素は、n-3系脂肪酸、総食物繊維、ビタミン類、葉酸、マグネシウム、マンガン、ヨウ素、であった。

食品については、3歳未満では、平日1日間で単独の食事からの摂取割合が40%を超えていたのは白米類（夕食）、緑黄色野菜類（昼食、夕食）、その他の野菜類（昼食）、肉類（夕食）、乳類（補食）、菓子類（補食）、調味料類（昼食）であった。3歳以上においても、3日間平均で単独の食事からの摂取割合が40%を超えていた食品は3歳未満の平日1日間の結果と同様であったが、夕食由来のその他の野菜類、調味料類の摂取割合が高くなった。同様に、補食由来の乳類の摂取割合（平日2日間平均）も40%以上と高かった。各食事由来の食品の摂取割合についても、3歳以上の平日2日間平均と休日の間で大きな差が見られた。平日2日間平均では、いも類、緑黄色野菜類、その他の野菜類、きのこ類、調味料類の昼食からの摂取割合は40～50%代となる傾向があり、休日においてはこれらの食品の摂取割合は夕食で高かった。休日の昼食で摂取割合が多いのはめん類であった。平日2日間平均の補食と間食の合計と、休日の間食を比較すると、菓子類の摂取割合は共に高く50～70%だったが、乳類の摂取割合は前者においてのみ高かった（55～65%）。

#### D. 結論



本研究では、保育園に通う1歳7か月～6歳までの幼児を対象として身体計測・身体強度測定・活動記録、質問票調査、半秤量式食事記録法による食事調査を実施し、結果の記述を行った。今後は詳細な解析を進めることにより、幼児の栄養摂取の現状把握と潜在的な健康影響と関連した食事・栄養課題を提示できると考えられる。

#### E. 参考文献

- 1) Kelder SH et al. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am J Public Health*. 1994; 84(7): 1121-6.
- 2) Craigie AM et al. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*. 2011; 70(3): 266-84.

#### F. 健康危険情報

なし

#### G. 研究発表

#### 1. 論文発表

なし

#### 2. 学会発表

なし

#### H. 知的所有権の出願・登録状況

#### 1. 特許取得

なし

#### 2. 実用新案登録

なし

#### 3. その他

なし

参考表 1 本研究における食品群の定義

食品群名	代表的な食品	七訂日本食品標準成分表の食品番号
白米	めし(精白米)	1083, 1088, 1093, 1097, 1101, 1105, 1109-13, 1117, 1118*, 1151-2, 1154
その他米飯・粒状の穀類	めし(玄米)、おおむぎ、ライむぎ、とうもろこし、雑穀	1001-2, 1004-7, 1011-4, 1080-2, 1084-7, 1089-92, 1094-6, 1098-100, 1102-4, 1106-8, 1126, 1131, 1138-41, 1153, 1155-6, 1162, 1166
麺類	うどん、そば、中華めん、スパゲティ	1008-9, 1038-64, 1115, 1122-1125, 1127-30, 1149-50, 1160, 2039-40, 2058-62
パン類	食パン、ロールパン、クロワッサン	1020-1, 1026, 1028, 1030-7, 1148, 1159
その他の穀類加工品	小麦粉、麩、ぎょうざの皮、コーンフレーク	1003, 1010, 1015-6, 1018-9, 1023, 1025, 1065-76, 1077-9, 1114, 1116, 1119-21, 1132-4, 1137, 1142-3, 1146-7, 1157-8, 1161, 1163-5, 15035, 17129
いも類	じゃがいも、さつまいも、さといも	2001-2037, 2041-56, 18007, 18018,
砂糖及び甘味類	黒砂糖、上白糖、はちみつ、イチゴジャム	3001-15, 3017-20, 3022-9, 7010-1, 7013-4, 7046-7, 7154
豆類	あずき、いんげんまめ、大豆、大豆製品	1118*, 4001-2, 4004-5, 4007-10, 4012-3, 4016-9, 4021-49, 4051-3, 4055-66, 4068-94
種実類	アーモンド、くり、くるみ、らっかせい	5001-37, 5040-5
緑黄色野菜類†	アスパラガス、かぼちゃ、トマト、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草	6003-11, 6018-21, 6027-8, 6030-5, 6046-50, 6052, 6071-3, 6075-7, 6080, 6083, 6086-7, 6089-90, 6093-100, 6113, 6117-8, 6126-31, 6144-5, 6147, 6157-8, 6160-6, 6169-72, 6182-4, 6188-90, 6200-4, 6207-9, 6211-6, 6218-22, 6224-5, 6227-9, 6232, 6237-9, 6245-8, 6251-2, 6254, 6261-4, 6267-9, 6272, 6274-9, 6283-5, 6293-4, 6298-6302, 6308-9, 6313-5, 6319-21, 6327, 6329-32, 6337-8, 6344-8, 6352, 6354-60, 6362
漬物類	梅干し、きゅうりの漬物、だいこんの漬物(ぬかみそ漬け、たくあん漬け)	(緑黄色野菜) 6029, 6040, 6043, 6053, 6074, 6091, 6115, 6146, 6148, 6230-1, 6253, 6255, 6273 (その他) 6041-2, 6044-5, 6066-70, 6088, 6104-5, 6107-8, 6137-43, 6195-9, 6235-6, 6242, 6295, 6306, 6323, 7020-4, 7037-9
その他の野菜類	キャベツ、きゅうり、セロリ、大根、たまねぎ	緑黄色野菜類、漬物類に含まれない6000番台の食品番号のついでる野菜
果実類	いちご、みかん、かき、なし、りんご	7001-3, 7005-9, 7012, 7015-9, 7026-29, 7035-6, 7040-1, 7048-57, 7060-2, 7067, 7069-75, 7077-83, 7085-97, 7102, 7104-17, 7122, 7124, 7126, 7128-36, 7138-48, 7153, 7155-69, 7171-6
果実(野菜)ジュース	果汁、青汁	6185-6, 6217, 6340-1, 7030-32, 7042-3, 7063-4, 7098-99, 7118-9, 7149-50, 16056
きのこ類	しいたけ、ほんしめじ、マッシュルーム	8001-52
藻類	あまのり、まこんぶ、ひじき、わかめ	9001-30, 9032-47, 9049-55
魚介類	あじ、いわし、まぐろ、えび、いか、かまぼこ	10001-301, 10303-420, 18008-10, 18019-21
肉類	牛肉、ぶた肉、ハム、ベーコン、鶏肉	11001-244, 11247-93, 18002, 18012-3, 18015-6, 18022
卵類	鶏卵	12001-20
乳類	普通牛乳、クリーム、ヨーグルト、チーズ、フォローアップミルク‡	13001-6, 13009-16, 13020-41, 13048, 13050-8, その他
動物性脂肪	ラード、バター	14015-9
植物性脂肪	オリーブ油、ごま油、ショートニング、マヨネーズ	14001-14, 14020-31, 17006, 17040-3
菓子類	まんじゅう、あめ玉、せんべい、ケーキ、チョコレート、アイスクリーム	1024, 1135-6, 2038, 2057, 4003, 4006, 4011, 4014-5, 4020, 4067, 7103, 7127, 7170, 13017-9, 13042-7, 13049, 15001-34, 15036-141
アルコール類(調味料由来)	酒、ビール、ワイン	16001-24, 16026-32
お茶類	緑茶、ウーロン茶、コーヒー、ココア	16033-49, 16055
炭酸飲料・乳酸菌飲料	果汁を含むジュース、乳酸菌飲料、コーラ、サイダー、スポーツドリンク	4054, 7004, 7025, 7033-4, 7044-5, 7058-9, 7065-6, 7076, 7100-1, 7120-1, 7137, 7151-2, 13007-13008, 13028-30, 16050, 16052-4, 16057
調味料類	みりん、ソース、醤油、食塩、酢、ドレッシング、みそ	16025, 16051, 17001-5, 17007-39, 17044-128, 18001-6
加工食品類	レトルトカレー、ファーストフードの食品の一部(ハンバーガー)‡	18001, 18003-6, 18011, 18014, 18017, その他
サプリメント類	サプリメント‡	その他

\*赤飯(食品番号1118)はあずきとめしに分けた。

†厚生労働省通知に従い、緑黄色野菜の定義は「原則として100g当たりカロテン含量が600μg以上のもの」とした

‡ファーストフードチェーンの商品、フォローアップミルク、サプリメントについては企業公表の成分表を使用した。

参考表 2 年齢別研究参加者数

年齢階級	参加男児数	参加女児数	合計参加者数
1歳	93	94	187
2歳	92	94	186
3歳	48	47	95
4歳	48	48	96
5歳	48	50	98
6歳	44	47	91
合計	<b>373</b>	<b>380</b>	<b>753</b>

表 1 皮下脂肪厚・上腕背部（男児 362 人、女児 365 人）

年齢階級	性別	人数	上腕背部 (mm)			
			平均	標準偏差	最小値	最大値
1歳	男児	85	9.9	4.4	0.0	29.0
	女児	85	10.8	7.1	0.0	60.0
2歳	男児	89	10.7	5.8	3.0	50.0
	女児	90	10.6	6.0	0.0	51.5
3歳	男児	48	9.7	4.1	0.0	20.0
	女児	47	10.2	4.1	0.0	18.0
4歳	男児	48	9.0	4.3	0.0	21.0
	女児	48	9.8	4.8	0.0	31.0
5歳	男児	48	9.8	6.2	0.0	31.5
	女児	48	12.1	5.3	4.0	33.0
6歳	男児	44	10.1	5.2	0.0	22.0
	女児	47	11.0	5.1	0.0	22.0

※2mm 未満→0mm、60mm 超→測定値なし、とした。

表 2 皮下脂肪厚・肩甲骨下部（男児 360 人、女児 364 人）

年齢階級	性別	人数	肩甲骨下部 (mm)			
			平均	標準偏差	最小値	最大値
1歳	男児	85	7.9	3.4	1.0	18.0
	女児	85	8.5	7.2	0.0	60.0
2歳	男児	87	7.2	2.7	2.0	16.0
	女児	89	7.5	3.5	0.0	22.0
3歳	男児	48	6.6	3.5	0.0	21.0
	女児	47	8.0	3.8	0.0	24.0
4歳	男児	48	6.0	3.8	0.0	16.0
	女児	48	7.0	4.0	0.0	25.5
5歳	男児	48	5.6	3.5	0.0	15.0
	女児	48	7.6	3.6	2.0	20.0
6歳	男児	44	7.2	3.6	0.0	16.0
	女児	47	7.4	4.6	0.0	22.0

※2mm 未満→0mm、60mm 超→測定値なし、とした。

表 3 身体強度測定・立ち幅跳び・3 歳以上（男児 186 人、女児 189 人）

年齢階級	性別	人数	立ち幅跳び (cm)			
			平均	標準偏差	最小値	最大値
3歳	男児	46	58.7	23.7	10	129
	女児	45	61.8	21.3	7	113
4歳	男児	48	88.3	21.2	40	124
	女児	48	84.5	18.7	49	123
5歳	男児	48	97.6	21.4	39	143
	女児	49	93.5	20.5	40	141
6歳	男児	44	113.2	19.8	68	150
	女児	47	105.8	16.8	73	140

表 4 身体強度測定・開眼片足立ち・3 歳以上（男児 185 人、女児 189 人）

年齢階級	性別	人数	片足立ち (秒)			
			平均	標準偏差	最小値	最大値
3歳	男児	45	9.1	12.3	1	60
	女児	45	14.2	12.7	2	60
4歳	男児	48	19.3	13.8	4	60
	女児	48	23.6	18.9	3	60
5歳	男児	48	31.6	19.2	4	60
	女児	49	42.1	18.4	6	60
6歳	男児	44	41.9	20.4	3	60
	女児	47	48.7	14.8	10	60

※60 秒以上→60 秒、とした。

表 5 活動記録（男児 371 人、女児 378 人）

年齢階級	性別	人数	昼寝の時間 (時間)				外遊び時間 (時間)			
			平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
1歳	男児	92	2.2	0.5	0.8	3.2	1.1	0.7	0.0	5.0
	女児	94	2.1	0.5	1.3	3.0	1.0	0.6	0.3	3.0
2歳	男児	91	2.2	0.4	1.0	3.5	1.3	0.9	0.2	5.0
	女児	93	2.0	0.4	0.5	3.0	1.1	0.6	0.1	3.7
3歳	男児	48	1.8	0.5	0.0	2.5	1.3	0.7	0.3	4.5
	女児	47	1.8	0.4	1.0	2.5	1.3	0.7	0.5	3.5
4歳	男児	48	1.7	0.5	0.5	2.5	1.6	0.8	0.2	4.5
	女児	48	1.2	0.7	0.0	2.5	1.7	0.9	0.5	4.5
5歳	男児	48	1.2	0.7	0.0	2.5	1.6	0.7	0.5	3.5
	女児	49	0.9	0.7	0.0	2.3	1.7	1.0	0.5	5.0
6歳	男児	44	0.8	0.8	0.0	2.5	1.9	1.1	0.5	5.5
	女児	47	0.9	0.8	0.0	2.3	1.8	0.8	0.3	4.0

表 6 基本情報 I-1) あなたは調査対象のお子様とどのような続柄ですか。

続柄	人数	(%)
母親	728	96.8
父親	18	2.4
祖母	6	0.8

表 7 基本情報 I-2) 調査対象のお子様と同居している、大人の家族の方すべて（続柄はお子様から見たもの）に○をつけてください。

続柄	人数	(%)
母親	750	99.7
父親	707	94.0
祖母	124	16.5
祖父	100	13.3
その他	106	14.1

表 8 基本情報 I-3) あなたとお子様を含め、同居しているご家族は全員で何人になりますか。

同居家族の人数	人数	(%)
2人	9	1.2
3人	173	23.0
4人	314	41.8
5人	139	18.5
6人	67	8.9
7人	32	4.3
8人	16	2.1
9人	1	0.1
10人	1	0.1

表 9 基本情報 I-4) お子様は、何人兄弟・姉妹の上から何番目ですか。

兄弟・姉妹の人数	人数	(%)
一人っ子	209	27.8
2人	364	48.4
3人	153	20.3
4人	24	3.2
5人	0	0.0
6人	2	0.3

<兄弟・姉妹の人数が2人以上の場合>

出生順位	人数	(%)
1番目	123	22.7
2番目	295	54.3
3番目	104	19.2
4番目	19	3.5
5番目	1	0.2
6番目	1	0.2

表 10 基本情報 I-5) あなたはご家族や親族の介護をしていますか。

	人数	(%)
していない	727	96.7
している	25	3.3

表 11 基本情報 II-1) お母様、お父様について以下の表に数字を記入してください。分からなければ空欄のままにしてください。

変数	人数	母親				人数	父親			
		平均	標準偏差	最小値	最大値		平均	標準偏差	最小値	最大値
年齢(歳)	752	35.1	4.7	20.0	50.0	719	36.5	5.3	21.0	55.0
身長(cm)	750	158.4	5.4	143.0	174.5	714	172.1	5.7	157.5	187.5
体重(kg)	736	52.9	8.6	35.0	95.0	695	69.0	10.9	43.0	135.0
理想体重(kg)	739	49.4	5.8	23.0	90.0	696	65.5	7.7	45.0	110.0

表 12 基本情報 II-2) 最後に卒業された学校は次のどれですか。

学校種別	母親		父親	
	人数	(%)	人数	(%)
中学校	14	1.9	32	4.3
高等学校	146	19.4	222	29.6
短大・専門学校・高等専門学校	342	45.5	160	21.3
大学・大学校・大学院	248	33.0	308	41.0
その他	0	0.0	1	0.1
わからない	1	0.1	28	3.7

表 13 基本情報 II.-3) 現在のお仕事は何ですか。

職種	母親		父親	
	人数	(%)	人数	(%)
専門職・技術職	329	43.8	259	35.6
管理職	5	0.7	42	5.8
事務職	209	27.8	96	13.2
販売・サービス職	127	16.9	107	14.7
技能・労務職	43	5.7	193	26.5
農林漁業職	7	0.9	13	1.8
その他	9	1.2	8	1.1
職についてない・わからない	22	2.9	10	1.4

表 14 基本情報 II.-4) タバコ（紙巻きたばこ）を吸いますか。禁煙してから1年以上たっていない場合は「3.吸う」に○をつけて、吸っていたころの習慣をお答えください。

	母親（非妊娠時）		父親	
	人数	(%)	人数	(%)
吸ったことがない	548	73.0	209	28.0
1年以上前に禁煙した	135	18.0	178	23.8
吸う（1日20本以下）	63	8.4	293	39.2
吸う（1日20本より多い）	2	0.3	34	4.6
わからない	3	0.4	33	4.4

< 母親（妊娠時） >

	母親（妊娠時）	
	人数	(%)
吸っていなかった	737	98.1
吸っていた	14	1.9

表 15 基本情報 II.-5) お酒を飲みますか。飲む方は、清酒1合を目安にして、飲酒日の1日当たりの飲酒量についてお答えください。

	母親（非妊娠時）		父親	
	人数	(%)	人数	(%)
毎日	73	9.7	252	33.6
ときどき	297	39.5	284	37.8
ほとんど飲まない（飲めない）	382	50.8	183	24.4
わからない	0	0.0	32	4.3

<問5で「毎日」または「ときどき」と回答した対象者>

1日当たり飲酒量	母親（非妊娠時）		父親	
	人数	(%)	人数	(%)
1合未満	217	64.2	193	38.7
1～2合未満	89	26.3	193	38.7
2～3合未満	21	6.2	89	17.8
3合以上	10	3.0	24	4.8
1合未満/3合以上	1	0.3	0	0.0

<母親（妊娠時）>

	母親（妊娠時）	
	人数	(%)
飲んでいなかった	739	98.5
飲んでいた	11	1.5

表 16 基本情報 II-6) 虫歯（未処置の虫歯、処置済みの歯、虫歯のために抜いた歯）はありますか。ある方は本数もお答えください。

	母親		父親	
	人数	(%)	人数	(%)
ない	184	24.5	153	20.4
ある	448	59.7	386	51.5
わからない	119	15.8	211	28.1

<問6で「ある」と回答し、本数の記載のある対象者>

変数	人数	母親				人数	父親			
		平均	標準偏差	最小値	最大値		平均	標準偏差	最小値	最大値
う歯本数(本)	352	5.9	4.1	1.0	26.0	275	6.0	3.8	1.0	20.0

表 17 基本情報 II-7) 過去5年間に医師から次の病気があると言われていたり、治療を受けたりしていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。ない場合は「なし」に○をつけてください。

	母親		父親	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)
高血圧症	8	1.1	22	2.9
高脂血症	3	0.4	26	3.5
尿酸血症・痛風	0	0.0	25	3.3
糖尿病	2	0.3	3	0.4
がん	7	0.9	1	0.1
その他	38	5.1	25	3.3
なし	681	90.6	612	81.4
わからない	12	1.6	53	7.0



表 18 基本情報 II-8) 平成 26 年の世帯全体の合計収入額（税引き前、年金含む）にあてはまるもの一つに○をつけてください。

	人数	(%)
200 万円未満	26	3.5
200～400 万円未満	153	20.7
400～600 万円未満	251	34.0
600～800 万円未満	155	21.0
800～1000 万円未満	99	13.4
1000 万円以上	55	7.4

表 19 基本情報 III 母子手帳を見ながら、以下の表に記入してください。身長・体重は小数点第 1 位までお答えください。

変数	人数	男児				人数	女児			
		平均	標準偏差	最小値	最大値		平均	標準偏差	最小値	最大値
在胎週数(週)	370	39.2	1.6	29.0	46.1	376	39.4	1.4	31.3	42.0
出生時身長(cm)	372	49.2	2.1	35.4	55.0	378	48.8	2.2	38.5	55.0
出生時体重(kg)	372	3078.3	421.6	1320.0	4590.0	378	3008.8	410.3	1296.0	4620.0
離乳食の開始時期(月)	371	5.8	0.9	4.0	12.0	375	5.9	1.1	4.0	16.0
乳歯の生えた時期(月)	356	6.9	1.9	2.0	12.0	355	7.3	2.1	2.0	18.0
母親妊娠前体重(kg)	370	51.9	7.6	35.8	88.0	378	52.4	8.9	37.4	94.7
母親分娩時体重(kg)	367	62.1	7.8	37.7	92.6	376	62.5	8.8	44.0	99.5

<母乳と人工乳の授乳>

種類		男児		女児	
		人数	(%)	人数	(%)
母乳	なし	5	1.3	10	2.7
	あり	366	98.7	367	97.3
人工乳	なし	126	34.1	153	40.6
	あり	244	65.9	224	59.4

<授乳ありと回答し、期間の記載のある対象者>

変数	人数	男児				人数	女児			
		平均	標準偏差	最小値	最大値		平均	標準偏差	最小値	最大値
母乳の授乳期間(月)	317	12.3	7.4	0.1	48.0	322	13.0	7.9	0.5	48.0
人工乳の授乳期間(月)	207	10.9	5.8	0.1	30.0	183	10.9	5.8	0.1	31.0

表 20 生活関連 I あなたは調査対象のお子様とどのような続柄ですか。

続柄	人数	(%)
母親	727	96.7
父親	18	2.4
祖母	7	0.9

生活関連 II. 過去 1 か月間における、お子様のお食事についてお答えください。朝食・夕食とは、「ごはん、パン（菓子パンを含む）、麺などか、これらを含むもの」と考えてください。飲み物や果物のみの場合は、朝食・夕食には含めません。

表 21 生活関連 II-1) お子様は朝食を週に何回くらい食べましたか。

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほとんど食べなかった	1	0.3	0	0.0	1	0.5
週に 1 回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に 2～3 回	4	1.1	3	1.6	1	0.5
週に 4～6 回	11	2.9	3	1.6	8	4.3
ほぼ毎日	357	95.7	179	96.8	178	94.7

<3 歳～6 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほとんど食べなかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に 1 回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に 2～3 回	2	0.5	0	0.0	2	1.0
週に 4～6 回	9	2.4	6	3.2	3	1.6
ほぼ毎日	368	97.1	181	96.8	187	97.4

表 22 生活関連 II-2) お子様は主に朝食を食べる場所をお答えください。

※問 1 の回答が「週に 1 回」～「ほぼ毎日」の対象者のみ回答。

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
自宅	371	99.7	185	100.0	186	99.5
祖父母や親戚の家	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ファミリーサポート	0	0.0	0	0.0	0	0.0
通園の乗り物の中	1	0.3	0	0.0	1	0.5
保育園	0	0.0	0	0.0	0	0.0
外食	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
自宅	374	98.7	187	100.0	187	97.4
祖父母や親戚の家	3	0.8	0	0.0	3	1.6
ファミリーサポート	0	0.0	0	0.0	0	0.0
通園の乗り物の中	2	0.5	0	0.0	2	1.0
保育園	0	0.0	0	0.0	0	0.0
外食	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 23 生活関連 II-3) お子様は主に朝食を誰と食べますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。  
※問1の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
大人の家族	318	85.5	162	87.6	156	83.4
家族以外の大人	0	0.0	0	0.0	0	0.0
子ども（兄弟姉妹・友達など）	206	55.4	106	57.3	100	53.5
本人のみ	13	3.5	5	2.7	8	4.3

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
大人の家族	318	83.9	153	81.8	165	85.9
家族以外の大人	3	0.8	0	0.0	3	1.6
子ども（兄弟姉妹・友達など）	253	66.8	131	70.1	122	63.5
本人のみ	11	2.9	6	3.2	5	2.6

表 24 生活関連 II-4) お子様の朝食にかかった時間（食べ始めてから食べ終わるまで）はどのくらいでしたか。

※問1の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
10分未満	16	4.3	8	4.3	8	4.3
10分～30分未満	310	83.3	156	84.3	154	82.4
30分～1時間未満	460	12.4	21	11.4	25	13.4
1時間以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
10分未満	16	4.2	9	4.8	7	3.6
10分～30分未満	302	79.7	143	76.5	159	82.8
30分～1時間未満	59	15.6	33	17.6	26	13.5
1時間以上	2	0.5	2	1.1	0	0.0

表 25 生活関連 II-5) お子様は夕食を週に何回くらい食べましたか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほとんど食べなかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に1回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に2～3回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に4～6回	1	0.3	1	0.5	0	0.0
ほぼ毎日	371	99.7	184	99.5	187	100.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほとんど食べなかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に1回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に2～3回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週に4～6回	2	0.5	1	0.5	1	0.5
ほぼ毎日	377	99.5	186	99.5	191	99.5

表 26 生活関連 II-6) お様が主に夕食を食べる場所をお答えください。

※問5の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
自宅	358	96.5	178	96.7	180	96.3
祖父母や親戚の家	13	3.5	6	3.3	7	3.7
ファミリーサポート	0	0.0	0	0.0	0	0.0
通園の乗り物の中	0	0.0	0	0.0	0	0.0
保育園	0	0.0	0	0.0	0	0.0
外食	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0
自宅/祖父母や親戚の家	1	0.3	1	0.5	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
自宅	364	96.0	182	97.9	182	94.8
祖父母や親戚の家	14	3.7	4	2.1	10	5.2
ファミリーサポート	0	0.0	0	0.0	0	0.0
通園の乗り物の中	0	0.0	0	0.0	0	0.0
保育園	0	0.0	0	0.0	0	0.0
外食	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0
自宅/外食	1	0.3	1	0.5	0	0.0

表 27 生活関連 II-7) お子様は主に夕食を誰と食べますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。  
※問5の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
大人の家族	362	97.3	181	97.8	181	96.8
家族以外の大人	20	5.4	12	6.5	8	4.3
子ども（兄弟姉妹・友達など）	213	57.3	110	59.5	103	55.1
本人のみ	1	0.3	0	0	1	0.5

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
大人の家族	365	96.3	177	94.7	188	97.9
家族以外の大人	15	4.0	9	4.8	6	3.1
子ども（兄弟姉妹・友達など）	268	70.7	136	72.7	132	68.8
本人のみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 28 生活関連 II-8) お子様の夕食にかかった時間（食べ始めてから食べ終わるまで）はどのくらいでしたか。

※問5の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
10分未満	1	0.3	0	0.0	1	0.5
10分～30分未満	233	62.6	119	64.3	114	61.0
30分～1時間未満	135	36.3	65	35.1	70	37.4
1時間以上	3	0.8	1	0.5	2	1.1

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
10分未満	1	0.3	0	0.0	1	0.5
10分～30分未満	181	47.8	100	53.5	81	42.2
30分～1時間未満	192	50.7	83	44.4	109	56.7
1時間以上	5	1.3	4	2.1	1	0.5

表 29 生活関連 II-9) お子様は夕食の時に、どのくらいの頻度で外食をしましたか (ファーストフード店、フードコート、食堂などでの食事を含めます。家庭で作った弁当と給食は含めません)

※問5の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
食べなかった	86	23.1	49	26.5	37	19.8
月1回	86	23.1	41	22.2	45	24.1
月に2～3回	145	39.0	75	40.5	70	37.4
週に1回	78	12.9	19	10.3	29	15.5
週に2～3回	7	1.9	1	0.5	6	3.2
週に4～6回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ほぼ毎日	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
食べなかった	57	15.0	29	15.5	28	14.6
月1回	123	32.5	59	31.6	64	33.3
月に2～3回	132	34.8	69	36.9	63	32.8
週に1回	59	15.6	26	13.9	33	17.2
週に2～3回	8	2.1	4	2.1	4	2.1
週に4～6回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ほぼ毎日	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 30 生活関連 II-10) お子様は夕食の時に、どのくらい調理済み食品や惣菜、加工食品（持ち帰りのお弁当、ファーストフードのテイクアウト、ピザの宅配、インスタントラーメン、レトルトのカレー、冷凍のスパゲティなど）が中心の食事を食べますか

※問 5 の回答が「週に 1 回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
食べなかった	52	14.0	26	14.1	26	13.9
月 1 回	87	23.4	54	29.2	33	17.6
月に 2～3 回	123	33.1	50	27.0	73	39.0
週に 1 回	63	16.9	29	15.7	34	18.2
週に 2～3 回	38	10.2	21	11.4	17	9.1
週に 4～6 回	8	2.2	4	2.2	4	2.1
ほぼ毎日	1	0.3	1	0.5	0	0.0

<3 歳～6 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
食べなかった	75	19.8	33	17.6	42	21.9
月 1 回	77	20.3	38	20.3	39	20.3
月に 2～3 回	138	36.4	71	38.0	67	34.9
週に 1 回	61	16.1	28	15.0	33	17.2
週に 2～3 回	22	5.8	12	6.4	10	5.2
週に 4～6 回	6	1.6	5	2.7	1	0.5
ほぼ毎日	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 31 生活関連 II-11) お子様の、保育園以外の場所での間食（甘いもの）についてお聞きます。甘いお菓子（あめ、チョコ、クッキーなど）はどのくらいの頻度で食べましたか。

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
食べなかった	26	7.0	12	6.5	14	7.5
週に 1 回未満	48	12.9	25	13.6	23	12.3
週に 1 回	48	12.9	17	9.2	31	16.6
週に 2～3 回	118	31.8	64	34.8	54	28.9
週に 4～6 回	50	13.5	24	13.0	26	13.9
毎日 1 回	60	16.2	28	15.2	32	17.1
毎日 2～3 回	17	4.6	12	6.5	5	2.7
毎日 4 回以上	4	1.1	2	1.1	2	1.1

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
食べなかった	3	0.8	1	0.5	2	1.0
週に1回未満	35	9.2	17	9.1	18	9.4
週に1回	40	10.6	24	12.8	16	8.3
週に2～3回	146	39.1	74	39.6	74	38.5
週に4～6回	65	17.2	32	17.1	33	17.2
毎日1回	72	19.0	29	15.5	43	22.4
毎日2～3回	15	4.0	9	4.8	6	3.1
毎日4回以上	1	0.3	1	0.5	0	0.0

表 32 生活関連 II-12) 甘い飲み物（清涼飲料水、ジュース、乳飲料など）はどのくらいの頻度で飲みましたか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
飲まなかった	30	8.1	13	7.1	17	9.1
週に1回未満	71	19.0	41	22.3	30	16.0
週に1回	55	14.8	22	12.0	33	17.6
週に2～3回	89	24.0	40	21.7	49	26.2
週に4～6回	39	10.5	25	13.6	14	7.5
毎日1回	52	14.0	27	14.7	25	13.4
毎日2～3回	30	8.2	15	8.2	15	8.0
毎日4回以上	5	1.3	1	0.5	4	2.1

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
飲まなかった	22	5.8	10	5.4	12	6.3
週に1回未満	72	19.1	31	16.7	41	21.4
週に1回	70	18.5	38	20.4	32	16.7
週に2～3回	98	25.9	42	22.6	56	29.2
週に4～6回	32	8.5	19	10.3	13	6.8
毎日1回	51	13.5	28	15.1	23	12.0
毎日2～3回	32	8.5	18	9.7	14	7.3
毎日4回以上	1	0.3	0	0.0	1	0.5



表 33 生活関連 II-13) 甘くない食べ物も含めた全ての間食についてお聞きします。お子様が、夜寝る前（歯を磨いた後）に間食をすることは、どのくらいの頻度でありましたか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほとんどなかった	315	84.7	153	83.2	162	86.2
週に1回	21	5.6	15	8.2	6	3.2
週に2～3回	21	5.6	8	4.3	13	6.9
週に4～6回	6	1.6	4	2.2	2	1.1
ほぼ毎日	9	2.4	4	2.2	5	2.7

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほとんどなかった	326	86.0	165	88.2	161	83.9
週に1回	24	6.3	9	4.8	15	7.8
週に2～3回	17	4.5	9	4.8	8	4.2
週に4～6回	2	0.5	1	0.5	1	0.5
ほぼ毎日	10	2.6	3	1.6	7	3.6

生活関連 III. お子様の歯の健康についてお答えください。

表 34 生活関連 III-1) お子様は、虫歯（未処置の虫歯と処置済みの歯の両方）はありますか。

「2.ある」に○をつけた方は、その本数をお答えください。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
0本	361	97.3	176	96.2	185	98.4
1～3本未満	3	0.8	2	1.1	1	0.5
3～6本未満	7	1.9	5	2.7	2	1.1
6～10本未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0
10本以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
0本	250	66.3	121	65.1	129	67.5
1～3本未満	76	20.2	37	19.9	39	20.4
3～6本未満	38	10.1	21	11.3	17	8.9
6～10本未満	11	2.9	6	3.3	5	2.6
10本以上	2	0.5	1	0.2	1	0.5

表 35 生活関連 III-2) 上記の虫歯も含めて、お子様の歯は全部で何本はえていますか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
4本未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0
4～12本未満	14	4.2	6	3.7	8	4.7
12～20本未満	228	67.9	113	68.9	115	66.9
20～28本未満	93	27.7	44	26.8	49	28.5
28本以上	1	0.3	1	0.6	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
4本未満	1	0.3	1	0.6	0	0.0
4～12本未満	9	2.6	3	1.7	6	3.4
12～20本未満	28	8.0	20	11.3	8	4.6
20～28本未満	313	88.9	153	86.4	160	91.4
28本以上	1	0.3	0	0.0	1	0.6

表 36 生活関連 III-3) お子様は、ご家庭・保育園などで歯をみがきますか。

「みがかない日もある」または「毎日みがいている」に○をつけた方は、回数をお答えください。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
みがかない	4	1.1	2	1.1	2	1.1
みがかない日もある	50	13.4	29	15.7	21	11.2
毎日みがいている	319	85.5	154	83.2	165	87.8

<みがかない日もあるに○をつけた場合、1週間にみがく回数>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1回以上2回未満	3	6.0	2	6.9	1	4.8
2回以上4回未満	9	18.0	5	17.2	4	19.0
4回以上7回未満	35	70.0	20	69.0	15	71.4
7回以上	3	6.0	2	6.9	1	4.8

<毎日みがいているに○をつけた場合、1日にみがく回数>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
回数記載なし	1	0.3	1	0.6	0	0.0
1回以上2回未満	156	48.9	74	48.1	82	49.7
2回以上3回未満	130	40.8	66	42.9	64	38.8
3回以上	32	10.0	13	8.4	19	11.5

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
みがかない	1	0.3	0	0.0	1	0.5
みがかない日もある	26	6.9	13	7.0	13	6.8
毎日みがいている	352	92.9	174	93.0	178	92.7

<みがかない日もあるに○をつけた場合、1週間にみがく回数>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1回以上2回未満	2	7.7	1	7.7	1	7.7
2回以上4回未満	6	23.1	2	15.4	4	30.8
4回以上7回未満	16	61.5	9	69.2	7	53.8
7回以上	2	7.7	1	7.7	1	7.7

<毎日みがいているに○をつけた場合、1日にみがく回数>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
回数記載なし	1	0.3	1	0.6	0	0.0
1回以上2回未満	46	13.1	23	13.2	23	12.9
2回以上3回未満	149	42.3	76	43.7	73	41.1
3回以上	156	44.3	74	42.5	82	46.1

表 37 生活関連 III-4) お子様が歯をみがくときに、仕上げみがきをしますか。

※問3の回答が「みがかない日もある」または「毎日みがいている」の対象者

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほとんどしない	14	3.8	5	2.7	9	4.8
する	354	96.2	177	97.3	177	95.2

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほとんどしない	43	11.4	25	13.4	18	9.4
する	335	88.6	162	86.6	173	90.6

表 38 生活関連 III-5) お子様は、歯みがきの時に歯みがき粉を使用しますか。

※問3の回答が「みがかない日もある」または「毎日みがいている」の対象者

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
使用する	207	56.1	104	56.8	103	55.4
使用しない	142	38.5	71	38.8	71	38.2
決まっていない	19	5.1	7	3.8	12	6.5
わからない	1	0.3	1	0.6	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
使用する	312	82.5	146	78.1	166	86.9
使用しない	43	11.4	33	17.6	10	5.2
決まっていない	23	6.1	8	4.3	15	7.9
わからない	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 39 生活関連 III-6) お子様が使用されている歯磨き粉はフッ素入りですか。

※問5の回答が「使用する」の対象者

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
フッ素なし	16	7.7	6	5.8	10	9.7
フッ素入り	179	86.5	90	86.5	89	86.4
決まっていない	10	4.8	7	6.7	3	2.9
わからない	2	1.0	1	1.0	1	1.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
フッ素なし	11	3.5	7	4.8	4	2.4
フッ素入り	268	85.9	126	86.3	142	85.5
決まっていない	29	9.3	10	6.8	19	11.4
わからない	4	1.3	3	2.1	1	0.6

表 40 生活関連 III-7) お子様は、ご家庭でフッ素入りのスプレー、ジェル、洗口剤を使用したり、歯科医院や保健センター、保健所等で、フッ素塗布を受けたことがありますか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ない	92	25.1	45	24.7	47	25.4
ある	275	74.9	137	75.3	138	74.6

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ない	37	9.8	17	9.2	20	10.5
ある	339	90.2	168	90.8	171	89.5

表 41 生活関連 III-8) お子様は定期的な歯科健診を受けていますか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
受けていない	18	4.8	8	4.3	10	5.3
受けている	355	95.2	177	95.7	178	94.7

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
受けていない	8	2.1	3	1.6	5	2.6
受けている	372	97.9	185	98.4	187	97.4

生活関連 IV. お子様の排便（うんち）についてお答えください。

※お子様の年齢によって質問が異なります。2015年10月1日時点でのお子様の年齢によって、

**a)お子様の年齢が3歳以下** または **b)お子様の年齢が4歳以上** の質問にお答えください。

表 42 生活関連 IV-a)-1) ここ1ヵ月間に、お子さんはうんちを通常どのくらいの頻度でしましたか？

<3歳以下・1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
週に2回以下	3	0.8	1	0.5	2	1.1
週に3回	24	6.4	9	4.9	15	8.0
週に4～6回	72	19.3	30	16.2	42	22.3
1日に1回	160	42.9	73	39.5	87	46.3
1日に2～3回	113	30.3	71	38.4	42	22.3
1日に3回以上	1	0.3	1	0.5	0	0.0
わからない	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳以下・3歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
週に2回以下	5	5.3	3	6.4	2	4.3
週に3回	16	17.0	7	14.9	9	19.1
週に4～6回	19	20.2	10	21.3	9	19.1
1日に1回	45	47.9	21	44.7	24	51.1
1日に2～3回	9	9.6	6	12.8	3	6.4
1日に3回以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
わからない	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 43 生活関連 IV-a)-2) ここ1ヵ月の間、お子さんのうんちは通常どのような状態でしたか？

<3歳以下・1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
非常に硬い	0	0.0	0	0.0	0	0.0
硬い	26	7.0	6	3.2	20	10.6
硬くも、軟らかくもない	228	61.1	118	63.8	110	58.5
非常に軟らかい	13	3.5	7	3.8	6	3.2
水状	0	0.0	0	0.0	0	0.0
場合による(常に同じではない)	106	28.4	54	29.2	52	27.7
わからない	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳以下・3歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
非常に硬い	1	1.1	0	0.0	1	2.1
硬い	13	13.8	8	17.0	5	10.6
硬くも、軟らかくもない	66	70.2	33	70.2	33	70.2
非常に軟らかい	1	1.1	1	2.1	0	0.0
水状	0	0.0	0	0.0	0	0.0
場合による(常に同じではない)	13	13.8	5	10.6	8	17.0
わからない	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 44 生活関連 IV-a)-3) ここ1ヵ月間に、お子さんはうんちをするときに痛みはありましたか？

<3歳以下・1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	297	79.6	155	83.8	142	75.5
はい	32	8.6	8	4.3	24	12.8
わからない	44	11.8	22	11.9	22	11.7

<3歳以下・3歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	81	86.2	40	85.1	41	87.2
はい	6	6.4	3	6.4	3	6.4
わからない	7	7.4	4	8.5	3	6.4

表 45 生活関連 IV-a)-4) ここ1ヵ月間に、お子さんはトイレが詰まるほど大きなうんちをしましたか？

<3歳以下・1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	370	99.2	183	98.9	187	99.5
はい	3	0.8	2	1.1	1	0.5

<3歳以下・3歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	93	98.9	47	100.0	46	97.9
はい	1	1.1	0	0	1	2.1

表 46 生活関連 IV-a)-5) トイレが使えるのにうんちをするのをがまんするお子さんがいます。

体をこわばらせたり、脚を組んだりしてがまんします。ここ1ヵ月の間に何回、家でうんちをがまんしようとしたか？

<3歳以下・1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	368	98.7	184	99.5	184	97.9
1ヵ月に1～3回	5	1.3	1	0.5	4	2.1
1週間に1回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1週間に数回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
毎日	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳以下・3歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	88	93.6	44	93.6	44	93.6
1ヵ月に1～3回	2	2.1	1	1.1	1	1.1
1週間に1回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1週間に数回	4	4.3	2	4.3	2	4.3
毎日	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 47 生活関連 IV-a)-6) 医師や看護師に診てもらって、体内に非常に巨大なうんちが詰まっていると言われたことはありますか？

<3歳以下・1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	365	97.9	181	97.8	184	97.9
はい	8	2.1	4	2.2	4	2.1

<3歳以下・3歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	93	98.9	46	97.9	47	100.0
はい	1	1.1	1	2.1	0	0.0

表 48 生活関連 IV-a)-7) トイレトレーニング（排便）を終了した後のお子様に伺います。

ここ1ヵ月の間に、お子さんは何回下着にうんちのしみをつけたり、うんちで汚したりしましたか。

<3歳以下・1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
未回答	308	82.6	153	82.7	155	82.4
まったくない	38	10.2	17	9.2	21	11.2
1ヵ月に1回未満	11	2.9	5	2.7	6	3.2
1ヵ月に1～3回	5	1.3	4	2.2	1	0.5
1週間に数回	9	2.4	5	2.7	4	2.1
毎日	2	0.5	1	0.5	1	0.5

<3歳以下・3歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
未回答	23	24.5	13	27.7	10	21.3
まったくない	52	55.3	22	46.8	30	63.8
1ヵ月に1回未満	10	10.6	5	10.6	5	10.6
1ヵ月に1～3回	5	5.3	4	8.5	1	2.1
1週間に数回	4	4.3	3	6.4	1	2.1
毎日	0	0.0	0	0.0	0	0.0



表 49 生活関連 IV-b)-1) ここ 2 ヶ月間に、お子さんほうんちを通常どのくらいの頻度でしたか？  
 <4 歳以上>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
週に 2 回以下	1	0.4	0	0.0	1	0.7
週に 3 回	10	3.5	5	3.6	5	3.4
週に 4～6 回	91	31.9	45	32.1	46	31.7
1 日に 1 回	148	51.9	72	51.4	76	52.4
1 日に 2～3 回	32	11.2	17	12.1	15	10.3
1 日に 3 回以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
わからない	3	1.1	1	0.7	2	1.4

表 50 生活関連 IV-b)-2) ここ 2 ヶ月の間、お子さんのうんちは通常どのような状態でしたか？  
 <4 歳以上>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
非常に硬い	0	0.0	0	0.0	0	0.0
硬い	13	4.6	6	4.3	7	4.8
硬くも、軟らかくもない	232	81.4	109	77.9	123	84.8
非常に軟らかい	1	0.4	1	0.7	0	0.0
水状	0	0.0	0	0.0	0	0.0
場合による (常に同じではない)	35	12.3	22	15.7	13	9.0
わからない	4	1.4	2	1.4	2	1.4

表 51 生活関連 IV-b)-3) ここ 2 ヶ月間に、お子さんほうんちをするときに痛みはありましたか？  
 <4 歳以上>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	255	89.5	125	89.2	130	89.7
はい	22	7.7	11	7.9	11	7.6
わからない	8	2.8	4	2.9	4	2.8

表 52 生活関連 IV-b)-4) ここ 2 ヶ月間に、お子さんはトイレが詰まるほど大きなうんちをしましたか？  
 <4 歳以上>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	281	98.6	136	97.1	145	100.0
はい	4	1.4	4	2.9	0	0.0

表 53 生活関連 IV-b)-5) トイレが使えるのにうんちをするのをがまんするお子さんがいます。体をこわばらせたり、脚を組んだりしてがまんします。ここ 1 ヶ月の間に何回、家でうんちをがまんしようとしたか？

<4 歳以上>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	272	95.4	130	92.9	142	97.9
1 ヶ月に 1 回未満	6	2.1	4	2.9	2	1.4
1 ヶ月に 1~3 回	4	1.4	4	2.9	0	0.0
1 週間に数回	3	1.1	2	1.4	1	0.7
毎日	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 54 生活関連 IV-b)-6) 医師や看護師に診てもらって、体内に非常に巨大なうんちが詰まっていると言われたことはありますか？

<4 歳以上>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いいえ	281	98.6	139	99.3	142	97.9
はい	4	1.4	1	0.7	3	2.1

表 55 生活関連 IV-b)-7) ここ 2 ヶ月の間に、お子さんは何回下着にうんちのしみをつけたり、うんちで汚したりしましたか。

<4 歳以上>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	216	75.8	102	72.9	114	78.6
1 ヶ月に 1 回未満	44	15.4	24	17.1	20	13.8
1 ヶ月に 1~3 回	20	7.0	11	7.9	9	6.2
1 週間に数回	4	1.4	2	1.4	2	1.4
毎日	1	0.4	1	0.7	0	0.0

V. 過去1か月間を思い出して、保育園のある日のお子様の生活習慣についてお答えください。

表 56 生活関連 V-1) お子様は、ふだん何時ごろ寝床につきますか。24 時間制（例：19 時 05 分）でお答えください。

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
19 : 00～19 : 59	2	0.5	1	0.5	1	0.5
20 : 00～20 : 59	75	20.1	36	19.5	39	20.7
21 : 00～21 : 59	234	62.7	119	64.3	115	61.2
22 : 00～22 : 59	61	16.4	28	15.1	33	17.6
23 : 00～23 : 59	1	0.3	1	0.5	0	0.0

<3 歳～6 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
19 : 00～19 : 59	3	0.8	1	0.5	2	1.0
20 : 00～20 : 59	46	12.1	19	10.2	27	14.1
21 : 00～21 : 59	250	66.0	130	69.5	120	62.5
22 : 00～22 : 59	78	20.6	35	18.7	43	22.4
23 : 00～23 : 59	2	0.5	2	1.1	0	0.0

表 57 生活関連 V-2) お子様は、ふだん何時ごろ起床しますか。24 時間制でお答えください。

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
5 : 00～5 : 59	9	2.4	8	4.3	1	0.5
6 : 00～6 : 59	213	57.1	106	57.3	107	56.9
7 : 00～7 : 59	145	38.9	68	36.8	77	41.0
8 : 00～8 : 59	6	1.6	3	1.6	3	1.6

<3 歳～6 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
5 : 00～5 : 59	7	1.8	4	2.1	3	1.6
6 : 00～6 : 59	208	54.9	107	57.2	101	52.6
7 : 00～7 : 59	160	42.2	74	39.6	86	44.8
8 : 00～8 : 59	4	1.1	2	1.1	2	1.0

表 58 睡眠時間

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
8時間未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0
8時間以上9時間未満	39	10.5	21	11.4	18	9.6
9時間以上10時間未満	251	64.6	128	69.2	113	60.1
10時間以上11時間未満	87	23.3	33	17.8	54	28.7
11時間以上12時間未満	5	1.3	3	1.6	2	1.1
12時間以上	1	0.3	0	0.0	1	0.5

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
8時間未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0
8時間以上9時間未満	45	11.9	19	10.2	26	13.5
9時間以上10時間未満	252	66.5	135	72.2	117	60.9
10時間以上11時間未満	80	21.1	32	17.1	48	25.0
11時間以上12時間未満	2	0.5	1	0.5	1	0.5
12時間以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0

※就寝時間と起床時間より算出。

表 59 生活関連 V-3) お子様が起床してから家を出るまで、ふつうどのくらいかかりますか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0
30分以上1時間未満	66	17.7	28	15.1	38	20.2
1時間以上2時間未満	247	66.2	125	67.6	122	64.7
2時間以上3時間未満	57	15.3	29	15.7	28	14.9
3時間以上	3	0.8	3	1.6	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	3	0.8	2	1.1	1	0.5
30分以上1時間未満	50	13.2	25	13.3	25	13.0
1時間以上2時間未満	269	70.8	131	69.7	138	71.9
2時間以上3時間未満	57	15.0	29	15.4	28	14.6
3時間以上	1	0.3	1	0.5	0	0.0

表 60 生活関連 V-4) お子様の通園には、ふつう、片道どのくらいかかりますか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
15分未満	292	78.3	140	75.7	152	80.9
15分以上30分未満	71	19.0	42	22.7	29	15.4
30分以上1時間未満	10	2.7	3	1.6	7	3.7
1時間以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
15分未満	298	78.4	144	76.6	154	80.2
15分以上30分未満	63	16.6	37	19.7	26	13.5
30分以上1時間未満	17	4.5	7	3.7	10	5.2
1時間以上	2	0.5	0	0.0	2	1.0

表 61 生活関連 V-5) お子様が、ふだん保育園にいる時間はどれくらいですか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
6時間未満	2	0.5	1	0.5	1	0.5
6時間以上8時間未満	81	21.7	39	21.1	42	22.3
8時間以上10時間未満	210	56.3	104	56.2	106	56.4
10時間以上12時間未満	79	21.2	40	21.6	39	20.7
12時間以上	1	0.3	1	0.5	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
6時間未満	4	1.1	2	1.1	2	1.0
6時間以上8時間未満	81	21.3	41	21.8	40	20.8
8時間以上10時間未満	219	57.6	101	53.7	118	61.5
10時間以上12時間未満	76	20.0	44	23.4	32	16.7
12時間以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 62 生活関連 V-6) お子様を保育園に連れて行くのは、主に誰ですか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
あなた	303	81.2	147	79.5	156	83.0
あなた以外	70	18.8	38	20.5	32	17.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
あなた	301	79.4	153	81.8	148	77.1
あなた以外	78	20.6	34	18.2	44	22.9

表 63 生活関連 V-7) お子様を保育園にお迎え行くのは、主に誰ですか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
あなた	308	82.6	146	78.9	162	86.2
あなた以外	65	17.4	39	21.1	26	13.8

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
あなた	318	83.9	155	82.9	163	84.9
あなた以外	61	16.1	32	17.1	29	15.1

VI. お子様の身体活動についてお答えください。

表 64 生活関連 VI-1) お子様は何か運動をする習い事をしていますか。(保育時間内は除く)

している場合は、内容と頻度、時間をお答えください。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
していない	366	98.1	182	98.4	184	97.9
している	7	1.9	3	1.6	4	2.1

<「している」に○をつけた場合、1週間あたりの時間>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1時間未満	2	28.6	2	66.7	0	0.0
1時間以上2時間未満	5	71.4	1	33.3	4	100.0
2時間以上3時間未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3時間以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
していない	284	74.9	140	74.9	144	75.0
している	95	25.1	47	25.1	48	25.0

<「している」に○をつけた場合、1週間あたりの時間>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1時間未満	12	12.6	7	14.9	5	10.4
1時間以上2時間未満	59	62.1	24	51.1	35	72.9
2時間以上3時間未満	13	13.7	9	19.1	4	8.3
3時間以上	11	11.6	7	14.9	4	8.3

あなたのお子様の、過去1ヶ月間の過ごし方についてお聞きします。平日と休日のそれぞれの1日で、次のことをしていた時間はどのくらいの長さですか。

表 65 生活関連 VI-2)-平日-a) 外で活発に体を動かしていた時間 (かけっこ、ボール遊び、プールなど)

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	334	89.8	159	85.9	175	93.6
30分～1時間	34	9.1	22	11.9	12	6.4
1時間～2時間	2	0.5	2	1.1	0	0.0
2時間～3時間	2	0.5	2	1.1	0	0.0
3時間より長い	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	313	82.6	154	82.4	159	82.8
30分～1時間	48	12.7	25	13.4	23	12.0
1時間～2時間	11	2.9	4	2.1	7	3.6
2時間～3時間	3	0.8	1	0.5	2	1.0
3時間より長い	4	1.1	3	1.6	1	0.5

表 66 生活関連 VI-2)-平日-b) 外でおだやかに体を動かしていた時間（散歩など）

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	309	83.3	154	83.2	155	83.3
30分～1時間	54	15.6	27	14.6	27	14.5
1時間～2時間	8	2.2	4	2.2	4	2.2
2時間～3時間	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3時間より長い	0	0.0	0	0.0	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	339	89.4	170	90.9	169	88.0
30分～1時間	32	8.4	12	6.4	20	10.4
1時間～2時間	7	1.9	4	2.1	3	1.6
2時間～3時間	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3時間より長い	1	0.3	1	0.5	0	0.0

表 67 生活関連 VI-2)-平日-c) 家の中で体を動かしていた時間（走る、ボール投げ、器具遊びなど）

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	156	41.8	65	35.1	91	48.4
30分～1時間	157	42.1	85	45.9	72	38.3
1時間～2時間	44	11.8	27	14.6	17	9.0
2時間～3時間	14	3.8	6	3.2	8	4.3
3時間より長い	2	0.5	2	1.1	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	217	57.3	89	47.6	128	66.7
30分～1時間	114	30.1	68	36.4	46	24.0
1時間～2時間	39	10.3	24	12.8	15	7.8
2時間～3時間	6	1.6	5	2.7	1	0.5
3時間より長い	3	0.8	1	0.5	2	1.0



表 68 生活関連 VI-2)-平日-d) 家の中で静かな遊びをしていた時間（ままごと、お絵かき、読書など）  
 <1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	96	25.7	57	30.8	39	20.7
30分～1時間	200	53.6	93	50.3	107	56.9
1時間～2時間	68	18.2	31	16.8	37	19.7
2時間～3時間	7	1.9	3	1.6	4	2.1
3時間より長い	2	0.5	1	0.5	1	0.5

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	104	27.4	64	34.2	40	20.8
30分～1時間	182	48.0	77	41.2	105	54.7
1時間～2時間	79	20.8	39	20.9	40	20.8
2時間～3時間	9	2.4	6	3.2	3	1.6
3時間より長い	5	1.3	1	0.5	4	2.1

表 69 生活関連 VI-2)-平日-e) 家の中でコンピューターゲームをしたり、テレビを見たりしていた時間  
 <1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	185	49.6	86	46.5	99	52.7
30分～1時間	128	34.3	67	36.2	61	32.4
1時間～2時間	51	13.7	28	15.1	23	12.2
2時間～3時間	8	2.1	3	1.6	5	2.7
3時間より長い	4	0.3	1	0.5	0	0.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	103	27.2	41	21.9	62	32.3
30分～1時間	166	43.8	88	47.1	78	40.6
1時間～2時間	91	24.0	46	24.6	45	23.4
2時間～3時間	13	3.4	8	4.3	5	2.6
3時間より長い	6	1.6	4	2.1	2	1.0

表 70 生活関連 VI-2)-週末-a) 外で活発に体を動かしていた時間 (かけっこ、ボール遊び、プールなど)  
 <1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	68	18.2	30	16.2	38	20.2
30分～1時間	123	33.0	60	32.4	63	33.5
1時間～2時間	122	32.7	61	33.0	61	32.4
2時間～3時間	39	10.5	23	12.4	16	8.5
3時間より長い	21	5.6	11	5.9	10	5.3

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	45	11.9	15	8.0	30	15.6
30分～1時間	104	27.4	49	26.2	55	28.6
1時間～2時間	133	35.1	63	33.7	70	36.5
2時間～3時間	62	16.4	40	21.4	22	11.5
3時間より長い	35	9.2	20	10.7	15	7.8

表 71 生活関連 VI-2)-週末-b) 外でおだやかに体を動かしていた時間 (散歩など)

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	64	17.2	27	14.6	37	19.7
30分～1時間	166	44.5	85	45.9	81	43.1
1時間～2時間	103	27.6	51	27.6	52	27.7
2時間～3時間	27	7.2	16	8.7	11	5.9
3時間より長い	13	3.5	6	3.2	7	3.7

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	80	21.1	49	26.2	31	16.1
30分～1時間	154	40.6	67	35.8	87	45.3
1時間～2時間	111	29.3	54	28.9	57	29.7
2時間～3時間	20	5.3	11	5.9	9	4.7
3時間より長い	14	3.7	6	3.2	8	4.2

表 72 生活関連 VI-2)-週末-c) 家の中で体を動かしていた時間（走る、ボール投げ、器具遊びなど）  
 <1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	47	12.6	20	10.9	27	14.4
30分～1時間	126	33.9	59	32.1	67	35.6
1時間～2時間	130	34.9	64	34.8	66	35.1
2時間～3時間	44	11.8	29	15.8	15	8.0
3時間より長い	25	6.7	12	6.5	13	6.9

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	92	24.3	42	22.5	50	26.0
30分～1時間	137	36.1	63	33.7	74	38.5
1時間～2時間	97	25.6	47	25.1	50	26.0
2時間～3時間	37	9.8	25	13.4	12	6.3
3時間より長い	16	4.2	10	5.3	6	3.1

表 73 生活関連 VI-2)-週末-d) 家の中で静かな遊びをしていた時間（ままごと、お絵かき、読書など）  
 <1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	37	9.9	25	13.5	12	6.4
30分～1時間	125	33.5	62	33.5	63	33.5
1時間～2時間	130	34.9	64	34.6	66	35.1
2時間～3時間	62	16.6	29	15.7	33	17.6
3時間より長い	19	5.1	5	2.7	14	7.5

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	49	12.9	34	18.2	15	7.8
30分～1時間	105	27.7	60	32.1	45	23.4
1時間～2時間	151	39.8	58	31.0	93	48.4
2時間～3時間	50	13.2	25	13.4	25	13.0
3時間より長い	24	6.3	10	5.4	14	7.3

表 74 生活関連 VI-2)-週末-e) 家の中でコンピューターゲームをしたり、テレビを見たりしていた時間  
 <1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	102	27.3	45	24.3	57	30.3
30分～1時間	120	32.2	61	33.0	59	31.4
1時間～2時間	107	28.7	56	30.3	51	27.1
2時間～3時間	40	10.7	21	11.4	19	10.1
3時間より長い	4	1.1	2	1.1	2	1.1

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
30分未満	59	15.6	27	14.4	32	16.7
30分～1時間	98	25.9	45	24.1	53	27.6
1時間～2時間	141	37.2	68	36.4	73	38.0
2時間～3時間	52	13.7	33	17.6	19	9.9
3時間より長い	29	7.7	14	7.5	15	7.8

VII. お子様の食事や、あなた自身とお子様の体重についての考え方、感じ方についてお聞きします。

1) あなたの答えに最も近いものに○をつけてください。調査対象のお子様についてお答えください。

表 75 生活関連 VII-1)-a) お子様がいるときに、あなたがお子様の食事を準備したり、面倒をみたりする頻度はどれくらいですか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
まれにある	10	2.7	5	2.7	5	2.7
半分程度	27	7.2	19	10.3	8	4.3
ほとんど	82	22.0	41	22.2	41	21.8
いつも	254	68.1	120	64.9	134	71.3

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
まれにある	5	1.3	3	1.6	2	1.0
半分程度	28	7.4	14	7.5	14	7.3
ほとんど	66	17.4	32	17.1	34	17.7
いつも	280	73.9	138	73.8	142	74.0

表 76 生活関連 VII-1)-b) あなたが、お子様の食事の量を決める頻度はどれくらいですか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	1	0.3	0	0.0	1	0.5
まれにある	8	2.1	5	2.7	3	1.6
半分程度	24	6.4	18	9.7	6	3.2
ほとんど	76	20.4	42	22.7	34	18.1
いつも	264	70.8	120	64.9	144	76.6

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	3	0.8	1	0.5	2	1.0
まれにある	10	2.6	5	2.7	5	2.6
半分程度	32	8.4	17	9.1	15	7.8
ほとんど	64	16.9	32	17.1	32	16.7
いつも	270	71.2	132	70.6	138	71.9

表 77 生活関連 VII-1)-c) ここ最近のお子様が健康的な食事だったかどうか、じっくり考える頻度はどれくらいですか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	10	2.7	4	2.2	6	3.2
まれにある	83	22.3	44	23.8	39	20.7
半分程度	114	30.6	61	33.0	53	28.2
ほとんど	95	25.4	49	26.5	46	24.5
いつも	71	19.0	27	14.6	44	23.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	21	5.5	8	4.3	13	6.8
まれにある	86	22.7	50	26.7	36	18.8
半分程度	107	28.2	47	25.1	60	31.3
ほとんど	89	23.5	49	26.2	40	20.8
いつも	76	20.1	33	17.6	43	22.4

2) あなたの体重は、下に示す各時期でどこに分類されますか。どこにあてはまるかに○をつけてください。それぞれの時期についてひとつずつ○をつけてください。

表 78 生活関連 VII-2)-a) 子どものころ (5歳から10歳のころ)

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	13	3.5	4	2.2	9	4.8
やせている	109	29.2	54	29.2	55	29.3
平均的	207	55.5	108	58.4	99	52.7
太っている	38	10.2	16	8.6	22	11.7
かなり太っている	6	1.6	3	1.6	3	1.6

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	12	3.2	5	2.7	7	3.6
やせている	93	24.5	48	25.7	45	23.4
平均的	122	61.5	114	61.0	119	62.0
太っている	38	10.0	19	10.2	19	9.9
かなり太っている	3	0.8	1	0.5	2	1.0

表 79 生活関連 VII-2)-b) 思春期のころ

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	6	1.6	4	2.2	2	1.1
やせている	67	18.0	36	19.5	31	16.5
平均的	228	61.1	113	61.1	115	61.2
太っている	65	17.4	29	15.7	36	19.1
かなり太っている	7	1.9	3	1.6	4	2.1

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	7	1.8	3	1.6	4	2.1
やせている	66	17.4	30	16.0	36	18.8
平均的	226	59.6	117	62.6	109	56.8
太っている	72	19.0	32	17.1	40	20.8
かなり太っている	7	1.8	4	2.1	3	1.6
平均的/太ってる	1	0.3	1	0.5	0	0.0

表 80 生活関連 VII-2)-c) 20 代のころ

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	5	1.3	1	0.5	4	2.1
やせている	92	24.7	45	24.3	47	25.0
平均的	205	55.0	103	55.7	102	54.3
太っている	65	17.4	36	19.5	29	15.4
かなり太っている	6	1.6	0	0.0	6	3.2

<3 歳～6 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	7	1.8	3	0.6	4	2.1
やせている	95	25.1	44	23.5	51	26.6
平均的	217	57.3	113	60.4	104	54.2
太っている	52	13.7	24	12.8	28	14.6
かなり太っている	8	2.1	3	1.6	5	2.6

表 81 生活関連 VII-2)-d) 最近

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	6	1.6	2	1.1	4	2.1
やせている	67	18.0	33	17.8	34	18.1
平均的	184	49.3	94	50.8	90	47.9
太っている	88	23.6	46	24.9	42	22.3
かなり太っている	28	7.5	10	5.4	18	9.6

<3 歳～6 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	3	0.8	1	0.5	2	1.0
やせている	53	14.0	28	15.0	25	13.0
平均的	194	51.2	101	54.0	93	48.4
太っている	100	26.4	45	24.1	55	28.6
かなり太っている	29	7.7	12	6.4	17	8.9

3) お子様の体重は、下に示す各時期でどこに分類されますか。どこにあてはまるかに○をつけてください。それぞれの時期についてひとつずつ○をつけてください。(該当する年代まで)

表 82 生活関連 VII-3)- a) 生まれてから 1 歳まで

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	5	1.3	2	1.1	3	1.6
やせている	53	14.2	22	11.9	31	16.5
平均的	260	69.7	129	69.7	131	69.7
太っている	52	13.9	29	15.7	23	12.2
かなり太っている	3	0.8	3	1.6	0	0.0

<3 歳～6 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	8	2.1	5	2.7	3	1.6
やせている	45	11.9	25	13.4	20	10.4
平均的	268	70.7	123	65.8	145	75.5
太っている	54	14.2	31	16.6	23	12.0
かなり太っている	4	1.1	3	1.6	1	0.5

表 83 生活関連 VII-3)-b) 1 歳から 3 歳まで(4 歳以上のお子様のみ)

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	2	0.7	1	0.7	1	0.7
やせている	30	10.5	20	14.3	10	6.9
平均的	232	81.4	111	79.3	121	83.4
太っている	21	7.4	8	5.7	13	9.0
かなり太っている	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表 84 生活関連 VII-3)-c) 現在

<1 歳半～2 歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	2	0.5	2	1.1	0	0.0
やせている	43	11.5	21	11.4	22	11.7
平均的	296	79.4	148	80.0	148	78.7
太っている	29	7.8	11	5.9	18	9.6
かなり太っている	3	0.8	3	1.6	0	0.0



<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
かなりやせている	1	0.3	1	0.5	0	0.0
やせている	43	11.3	33	17.6	10	5.2
平均的	308	81.3	140	74.9	168	87.5
太っている	25	6.6	11	5.9	14	7.3
かなり太っている	2	0.5	2	1.1	0	0.0

4) あなたの答えに最も近いものに○をつけてください。調査対象のお子さんについてお答えください。  
表 85 生活関連 VII-4)-a) あなたがお子さんのそばにいないとき、お子さんが食べ過ぎないか、どのくらい心配ですか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
心配していない	85	22.8	41	22.2	44	23.4
あまり心配していない	140	37.5	68	36.8	72	38.3
どちらでもない	40	10.7	21	11.4	19	10.1
少し心配している	87	23.3	43	23.2	44	23.4
心配している	21	5.6	12	6.5	9	4.8

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
心配していない	138	36.4	75	40.1	63	32.8
あまり心配していない	138	36.4	73	39.0	65	33.9
どちらでもない	22	5.8	11	5.9	11	5.7
少し心配している	64	16.9	22	11.8	42	21.9
心配している	17	4.5	6	3.2	11	5.7

表 86 生活関連 VII-4)-b) お子さんが太りすぎることについて、あなたはどのくらい心配していますか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
心配していない	72	19.3	37	20.0	35	18.6
あまり心配していない	108	29.0	54	29.2	54	28.7
どちらでもない	46	12.3	29	15.7	17	9.0
少し心配している	98	26.3	45	24.3	53	28.2
心配している	49	13.1	20	10.8	29	15.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
心配していない	109	28.8	64	34.2	45	23.4
あまり心配していない	105	27.7	58	31.0	47	24.5
どちらでもない	37	9.8	17	9.1	20	10.4
少し心配している	84	22.2	37	19.8	47	24.5
心配している	44	11.6	11	5.9	33	17.2

表 87 生活関連 VII-4)-c) あなたがお子さんのそばにいないとき、お子さんが十分に食べているかどうかどのくらい心配ですか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
心配していない	52	13.9	24	13.0	28	14.9
あまり心配していない	108	29.0	60	32.4	48	25.5
どちらでもない	43	11.5	22	11.9	21	11.2
少し心配している	127	34.0	63	34.1	64	34.0
心配している	43	11.5	16	8.7	27	14.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
心配していない	78	20.6	36	19.3	42	21.9
あまり心配していない	108	28.5	52	27.8	56	29.2
どちらでもない	34	9.0	13	7.0	21	10.9
少し心配している	122	32.2	65	34.8	57	29.7
心配している	37	9.8	21	11.2	16	8.3

表 88 生活関連 VII-4)-d) お子さんがやせすぎることについて、あなたはどのくらい心配していますか。

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
心配していない	110	29.5	57	30.8	53	28.2
あまり心配していない	98	26.3	44	23.8	54	28.7
どちらでもない	51	13.7	26	14.1	25	13.3
少し心配している	84	22.5	43	23.2	41	21.8
心配している	30	8.0	15	8.1	15	8.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
心配していない	141	37.2	67	35.8	74	38.5
あまり心配していない	100	26.4	49	26.2	51	26.6
どちらでもない	55	14.5	23	12.3	32	16.7
少し心配している	53	14.0	30	16.0	23	12.0
心配している	30	7.9	18	9.6	12	6.3

5) 以下に示す考え方・行動について、あなたの答えに最も近いものに○をつけてください。調査対象のお子様についてお答えください。

表 89 生活関連 VII-5)-a) 私は子どもが甘いものを食べ過ぎないように注意するべきだ (キャンディ、アイスクリーム、ケーキや菓子パン)

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
あまり同意しない	6	1.6	2	1.1	4	2.1
どちらともいえない	30	8.0	16	8.6	14	7.4
少し同意する	98	26.3	60	32.4	38	20.2
同意する	239	64.1	107	57.8	132	70.2

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
あまり同意しない	7	1.8	2	1.1	5	2.6
どちらともいえない	29	7.7	14	7.5	15	7.8
少し同意する	123	32.5	69	36.9	54	28.1
同意する	220	58.0	102	54.5	118	61.5

表 90 生活関連 VII-5)-b) 私は子どもが脂肪分の多い食品を食べ過ぎないように注意するべきだ

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	1	0.3	1	0.5	0	0.0
あまり同意しない	5	1.3	1	0.5	4	2.1
どちらともいえない	34	9.1	14	7.6	20	10.6
少し同意する	124	33.2	68	36.8	56	29.8
同意する	209	56.0	101	54.6	108	57.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	1	0.3	1	0.5	0	0.0
あまり同意しない	10	2.6	3	1.6	7	3.6
どちらともいえない	48	12.7	24	12.8	24	12.5
少し同意する	135	35.6	74	39.6	61	31.8
同意する	185	48.8	85	45.5	100	52.1

表 91 生活関連 VII-5)-c) 私は子どもが好きなものを食べ過ぎないように注意するべきだ

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	4	1.1	3	1.6	1	0.5
あまり同意しない	19	5.1	8	4.3	11	5.9
どちらともいえない	83	22.3	32	17.3	51	27.1
少し同意する	158	42.4	94	50.8	64	34.0
同意する	109	29.2	48	25.9	61	32.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	3	0.8	2	1.1	1	0.5
あまり同意しない	25	6.6	14	7.55	11	5.7
どちらともいえない	80	21.1	41	21.9	39	20.3
少し同意する	152	40.1	76	40.6	76	39.6
同意する	119	31.4	54	28.9	65	33.9

表 92 生活関連 VII-5)-d) 私は、意図的に子どもの手の届かないところに食べ物を置いている

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	7	1.9	3	1.6	4	2.1
あまり同意しない	28	7.5	15	8.1	13	6.9
どちらともいえない	77	20.6	38	20.5	39	20.7
少し同意する	87	23.3	48	25.9	39	20.7
同意する	174	46.6	81	43.8	93	49.5

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	64	16.9	36	19.3	28	14.6
あまり同意しない	53	14.0	23	12.3	30	15.6
どちらともいえない	103	27.2	52	27.8	51	26.6
少し同意する	72	19.0	33	17.6	39	20.3
同意する	87	23.0	43	23.0	44	22.9

表 93 生活関連 VII-5-e) 私は、子どもにごほうびとして甘いもの(キャンディ、アイスクリーム、ケーキや菓子パン)をあげる

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	71	19.0	33	17.8	38	20.2
あまり同意しない	72	19.3	43	23.2	29	15.4
どちらともいえない	98	26.3	50	27.0	48	25.5
少し同意する	102	27.3	48	25.9	54	28.7
同意する	30	8.0	11	5.9	19	10.1

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	55	14.5	25	13.4	30	15.6
あまり同意しない	63	16.6	31	16.6	32	16.7
どちらともいえない	92	24.3	46	24.6	46	24.0
少し同意する	129	34.0	67	35.8	62	32.3
同意する	40	10.6	18	9.6	22	11.5

表 94 生活関連 VII-5-f) 私は、子どもにごほうびとして、子どもの好きな食べ物をあげる

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	39	10.5	18	9.7	21	11.2
あまり同意しない	51	13.7	24	13.0	27	14.4
どちらともいえない	77	20.6	40	21.6	37	19.7
少し同意する	148	39.7	69	37.3	79	42.0
同意する	58	15.5	34	18.4	24	12.8

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	30	7.9	13	7.0	17	8.9
あまり同意しない	45	11.9	22	11.8	23	12.0
どちらともいえない	88	23.2	44	23.5	44	22.9
少し同意する	139	36.7	70	37.4	69	35.9
同意する	77	20.3	38	20.3	39	20.3

表 95 生活関連 VII-5)-g) もし、私が子どもの食事に関して調整したり指導しなければ、子どもはファーストフード、スナック菓子やインスタント食品などを食べ過ぎてしまうだろう

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	42	11.3	16	8.6	26	13.8
あまり同意しない	55	14.7	29	15.7	26	13.8
どちらともいえない	92	24.7	53	28.7	39	20.7
少し同意する	91	24.4	42	22.7	49	26.1
同意する	93	24.9	45	24.3	48	25.5

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	35	9.2	18	9.6	17	8.9
あまり同意しない	68	17.9	32	17.1	36	18.8
どちらともいえない	93	24.5	52	27.8	41	21.4
少し同意する	98	25.9	45	24.1	53	27.6
同意する	85	22.4	40	21.4	45	23.4

表 96 生活関連 VII-5)-h) もし、私が子どもの食事に関して調整したり指導しなければ、子どもは好きな食べ物を食べ過ぎてしまうだろう

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	19	5.1	10	5.4	9	4.8
あまり同意しない	31	8.3	12	6.5	19	10.1
どちらともいえない	53	14.2	25	13.5	28	14.9
少し同意する	140	37.5	69	37.3	71	37.8
同意する	130	34.9	69	37.3	61	32.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	16	4.2	10	5.3	6	3.1
あまり同意しない	44	11.6	23	12.3	21	10.9
どちらともいえない	68	17.9	31	16.6	37	19.3
少し同意する	134	35.4	69	36.9	65	33.9
同意する	117	30.9	54	28.9	63	32.8

表 97 生活関連 VII-5-i) 私の子どもは、自分の分の食事をいつも残さず食べるべきだ

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	30	8.0	18	9.7	12	6.4
あまり同意しない	75	20.1	35	18.9	40	21.3
どちらともいえない	133	35.7	64	34.6	69	36.7
少し同意する	95	25.5	50	27.0	45	23.9
同意する	40	10.7	18	9.7	22	11.7

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	13	3.4	4	2.1	9	4.7
あまり同意しない	66	17.4	31	16.6	35	18.2
どちらともいえない	103	27.2	52	27.8	51	26.6
少し同意する	123	32.5	63	33.7	60	31.3
同意する	74	19.5	37	19.8	37	19.3

表 98 生活関連 VII-5-j) 私はいつも子どもが十分に食べているかに特別に注意をはらわなければいけない

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	14	3.8	10	5.4	4	2.1
あまり同意しない	50	13.4	23	12.4	27	14.4
どちらともいえない	96	25.7	49	26.5	47	25.0
少し同意する	152	40.8	75	40.5	77	41.0
同意する	61	16.4	28	15.1	33	17.6

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	18	4.8	10	5.3	8	4.2
あまり同意しない	62	16.4	31	16.6	31	16.2
どちらともいえない	100	26.5	49	26.2	51	26.7
少し同意する	142	37.6	75	40.1	67	35.1
同意する	56	14.8	22	11.8	34	17.8

表 99 生活関連 VII-5)-k) もし子どもが「おなかがすいていない」と言った時も、私はどうにかして子どもになにか食べさせるようとする

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	53	14.2	30	16.2	23	12.2
あまり同意しない	109	29.2	52	28.1	57	30.3
どちらともいえない	113	30.3	53	28.6	60	31.9
少し同意する	84	22.5	44	23.8	40	21.3
同意する	14	3.8	6	3.2	8	4.3

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	50	13.2	25	13.4	25	13.0
あまり同意しない	108	28.5	51	27.3	57	29.7
どちらともいえない	105	27.7	48	25.7	57	29.7
少し同意する	92	24.3	49	26.2	43	22.4
同意する	24	6.3	14	7.5	10	5.2

表 100 生活関連 VII-5)-l) もし、私が子どもの食事に関して制限したり指導しなければ、子どもは食べなければいけない量より、少ない量を食べるであろう

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	66	17.7	36	19.5	30	16.0
あまり同意しない	79	21.2	43	23.2	36	19.1
どちらともいえない	125	33.5	58	31.4	67	35.6
少し同意する	77	20.6	32	17.3	45	23.9
同意する	26	7.0	16	8.6	10	5.3



<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
同意しない	48	12.7	22	11.8	26	13.5
あまり同意しない	64	16.9	30	16.0	34	17.7
どちらともいえない	129	34.0	64	34.2	65	33.9
少し同意する	83	21.9	40	21.4	43	22.4
同意する	55	14.5	31	16.6	24	12.5

6) 以下に示す考え方・行動について、あなたの答えに最も近いものに○をつけてください。調査対象のお子さんについてお答えください。

表 101 生活関連 VII-6-a) あなたは、お子さんが食べる甘いもの(キャンディ、アイスクリーム、ケーキ、パイ、菓子パン)に関してどのくらい把握していますか

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
まれにない	9	2.4	3	1.6	6	3.2
ときどき	32	8.6	16	8.6	16	8.5
ほとんど	170	45.6	90	48.6	80	42.6
いつも	162	43.4	76	41.1	86	45.7

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	1	0.3	0	0.0	1	0.5
まれにない	2	0.5	1	0.5	1	0.5
ときどき	30	7.9	14	7.5	16	8.3
ほとんど	197	52.0	101	54.0	96	50.0
いつも	149	39.3	71	38.0	78	40.6

表 102 生活関連 VII-6-b) あなたは、お子さんが食べるスナック菓子についてどのくらい把握していますか

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	3	0.8	0	0.0	3	1.6
まれにない	13	3.5	4	2.2	9	4.8
ときどき	25	6.7	12	6.5	13	6.9
ほとんど	168	45.0	90	48.6	78	41.5
いつも	164	44.0	79	42.7	85	45.2

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	2	0.5	1	0.5	1	0.5
まれにない	3	0.8	1	0.5	2	1.0
ときどき	30	7.9	14	7.5	16	8.3
ほとんど	190	50.1	99	53.0	91	47.4
いつも	154	40.6	72	38.5	82	42.7

表 103 生活関連 VII-6)-c) あなたは、お子さんが食べる脂肪分の多い食品についてどのくらい把握していますか

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	11	3.0	6	3.2	5	2.7
まれにない	25	6.7	14	7.6	11	5.9
ときどき	63	16.9	32	17.3	31	16.5
ほとんど	152	40.8	75	40.5	77	41.0
いつも	122	32.7	58	31.4	64	34.0

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったくない	13	3.4	6	3.2	7	3.6
まれにない	16	4.2	8	4.3	8	4.2
ときどき	58	15.3	29	15.5	29	15.1
ほとんど	170	44.9	87	46.5	83	43.2
いつも	122	32.2	57	30.5	65	33.9

VIII. あなたのお子様の食べ方についてお聞きします。あてはまると思う選択肢に○を付けてください。

表 104 生活関連 VIII-1) いつも今まで食べたことのない新しい食物を試そうとする

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	34	9.1	17	9.2	17	9.0
あまりあてはまらない	248	66.5	120	64.9	128	68.1
よくあてはまる	74	19.8	38	20.5	36	19.1
非常によくあてはまる	17	4.6	10	5.4	7	3.7

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	73	19.3	36	19.3	37	19.3
あまりあてはまらない	219	57.8	116	62.0	103	53.6
よくあてはまる	70	18.5	27	14.4	43	22.4
非常によくあてはまる	17	4.5	8	4.3	9	4.7

表 105 生活関連 VIII-2) 新しい食物は信用できない

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	30	8.0	14	7.6	16	8.5
あまりあてはまらない	212	56.8	111	60.0	101	53.7
よくあてはまる	117	31.4	54	29.2	63	33.5
非常によくあてはまる	14	3.8	6	3.2	8	4.3

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	22	5.8	8	4.3	14	7.3
あまりあてはまらない	206	54.5	105	56.1	101	52.9
よくあてはまる	119	31.5	60	32.1	59	30.9
非常によくあてはまる	31	8.2	14	7.5	17	8.9

表 106 生活関連 VIII-3) 中に何が入っているか分からない食物は食べない

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	39	10.5	19	10.3	20	10.6
あまりあてはまらない	190	50.9	95	51.4	95	50.5
よくあてはまる	120	32.2	59	31.9	61	32.4
非常によくあてはまる	24	6.4	12	6.5	12	6.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	26	6.9	13	7.0	13	6.8
あまりあてはまらない	163	43.1	84	44.9	79	41.4
よくあてはまる	156	41.3	78	41.7	78	40.8
非常によくあてはまる	33	8.7	12	6.4	21	11.0

表 107 生活関連 VIII-4) 今まで食べたことのないものを食べるのはためらってしまう

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	30	8.0	16	8.6	14	7.4
あまりあてはまらない	156	41.8	83	44.9	73	38.8
よくあてはまる	143	38.3	69	37.3	74	39.4
非常によくあてはまる	44	11.8	17	9.2	27	14.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	18	4.8	10	5.3	8	4.2
あまりあてはまらない	127	33.6	64	34.2	63	33.0
よくあてはまる	184	48.7	91	48.7	93	48.7
非常によくあてはまる	49	13.0	22	11.8	27	14.1

表 108 生活関連 VIII-5) 自分が食べるものにはこだわる

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	41	11.0	22	11.9	19	10.1
あまりあてはまらない	186	49.9	88	47.6	98	52.1
よくあてはまる	125	33.5	66	35.7	59	31.4
非常によくあてはまる	21	5.6	9	4.9	12	6.4

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	31	8.2	20	10.7	11	5.7
あまりあてはまらない	210	55.4	106	56.7	104	54.2
よくあてはまる	121	31.9	53	28.3	68	35.4
非常によくあてはまる	17	4.5	8	4.3	9	4.7

表 109 生活関連 VIII-6) ほとんど何でも食べる

<1歳半～2歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	19	5.1	9	4.9	10	5.3
あまりあてはまらない	135	36.2	54	29.2	81	43.1
よくあてはまる	151	40.5	82	44.3	69	36.7
非常によくあてはまる	68	18.2	40	21.6	28	14.9

<3歳～6歳>

	全体		男児		女児	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
全くあてはまらない	33	8.7	16	8.6	17	8.9
あまりあてはまらない	133	35.1	63	33.7	70	36.5
よくあてはまる	156	41.2	81	43.3	75	39.1
非常によくあてはまる	57	15.0	27	14.4	30	15.6

IX. あなたの料理や食に対する意識についてお答えください。

表 110 生活関連 IX-1) お料理を作るのは好きですか。

	全体	
	人数	(%)
とても好き	61	8.1
好きなほう	246	32.7
ふつう	350	46.5
きれいなほう	92	12.2
とてもきれい	3	0.4

表 111 生活関連 IX-2) お料理を作るのは得意ですか。

	全体	
	人数	(%)
とても得意	16	2.1
得意なほう	139	18.5
ふつう	420	55.9
苦手なほう	161	21.4
とても苦手	16	2.1

表 112 生活関連 IX-3) あなたが、ふつう、食事作りにかかる時間は1週間あたりでどのくらいですか。

	全体	
	人数	(%)
3.5 時間未満	27	3.6
3.5 時間以上 7 時間未満	146	19.4
7 時間以上 14 時間未満	449	59.6
14 時間以上 21 時間未満	122	16.2
21 時間以上	9	1.2

表 113 生活関連 IX-4) あなたは、食・栄養や健康の情報は主にどこから得ていますか？主なものを最大3つまで選んで○をつけてください。

	全体	
	人数	(%)
1. テレビの番組	570	75.8
2. テレビの CM	53	7.0
3. 雑誌の記事	229	30.5
4. 雑誌の広告	12	1.6
5. 新聞記事	87	11.6
6. 新聞広告	10	1.3
7. ラジオ番組	6	0.8
8. ラジオの CM	0	0.0
9. パンフレット	21	2.8
10. インターネット検索	472	62.8
11. SNS (ツイッター、フェイスブックなど)	67	8.9
12. 家族や友人	383	50.9
13. その他	60	8.0

表 114 生活関連 IX-5) あなたは、保育園の給食の献立表を見ますか。

	全体	
	人数	(%)
よく見る	381	50.7
ときどき見る	310	41.3
あまり見ない	54	7.2
全く見ない	6	0.8
献立表はない	0	0.0

X. あなたの食品の選択や購入に対する意識についてお答えください。食品を選んだり、購入したりする時に、以下の項目はどのくらい重要ですか。

表 115 生活関連 X-1) おいしさ：おいしそう、においがいい、見た目がいい、食感がよさそう、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	1	0.1
あまり重要でない	9	1.2
どちらともいえない	32	4.3
少し重要である	256	34.0
非常に重要である	454	60.4

表 116 生活関連 X-2) 値段：安い、値段に見合う価値がある、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	4	0.5
あまり重要でない	19	2.5
どちらともいえない	54	7.2
少し重要である	318	42.3
非常に重要である	357	47.5

表 117 生活関連 X-3) 品質：品質が良い、新鮮である、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	0	0.0
あまり重要でない	0	0.0
どちらともいえない	20	2.7
少し重要である	215	28.6
非常に重要である	517	68.8

表 118 生活関連 X-4) 安全性：残留農薬や添加物の量、放射能、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	1	0.1
あまり重要でない	14	1.9
どちらともいえない	92	12.2
少し重要である	265	35.2
非常に重要である	380	50.5

表 119 生活関連 X-5) 調理・準備の簡単さ：調理が簡単、準備に時間がかからない、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	10	1.3
あまり重要でない	65	8.6
どちらともいえない	111	14.8
少し重要である	361	48.0
非常に重要である	205	27.3

表 120 生活関連 X-6) 手に入れやすさ：自宅や職場の近くで購入できる、店やスーパーでよく売られている、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	7	0.9
あまり重要でない	36	4.8
どちらともいえない	90	12.0
少し重要である	293	39.0
非常に重要である	326	43.4

表 121 生活関連 X-7) 健康と栄養：健康にいい、ビタミンやミネラル・食物繊維・たんぱく質を多く含む、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	1	0.1
あまり重要でない	16	2.1
どちらともいえない	97	12.9
少し重要である	348	46.3
非常に重要である	290	38.6

表 122 生活関連 X-8) 体重管理：低カロリー、低脂肪、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	29	3.9
あまり重要でない	147	19.5
どちらともいえない	267	35.5
少し重要である	252	33.5
非常に重要である	57	7.6



表 123 生活関連 X-9) 子どもの好み：子どもにとって、なじみがあるもの・いつも食べているもの・ほしがるもの・好きなもの、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	1	0.1
あまり重要でない	32	4.3
どちらともいえない	114	15.2
少し重要である	434	57.7
非常に重要である	171	22.7

表 124 生活関連 X-10) 家族の好み：子ども以外の家族にとって、なじみがあるもの・いつも食べているもの・ほしがるもの・好きなもの、など

	全体	
	人数	(%)
全く重要でない	1	0.1
あまり重要でない	21	2.8
どちらともいえない	110	14.6
少し重要である	454	60.4
非常に重要である	166	22.1

XI. あなたの仕事についてお答えください。

表 125 生活関連 XI-1) あなたは現在仕事をしていますか。

	全体	
	人数	(%)
している	669	89.0
していない	83	11.0

表 126 生活関連 XI-2) 問1で「2.していない」と答えた方にお尋ねします。理由をお答え下さい。

	全体	
	人数	(%)
学生	1	1.2
求職中	3	3.6
健康上の理由（出産含む）	31	37.3
家族・親族の介護	2	2.4
お子様の祖父母など	3	3.6
その他	43	51.8

表 127 生活関連 XI-3) 現在のお仕事の 1 週間あたりの平均就業時間は、何時間ですか。残業時間を含めてお答えください。学生の場合は、学業の時間も就業時間に含めて下さい。

※問 1 の回答が「している」または問 2 の回答が「学生」の対象者

	全体			
	自宅以外		自宅	
	人数	(%)	人数	(%)
40 時間未満	374	55.8	665	99.3
40 時間以上	296	44.2	5	0.7

<就業時間合計>

	全体	
	人数	(%)
40 時間未満	356	53.1
40 時間以上	314	46.9

表 128 生活関連 XI-4) 自宅以外で就業している方に伺います。ふつう通勤（通学）にどのくらいかかりますか。通勤途中にお子様を保育園に連れて行く、または迎えに行く場合は、その時間も含めてお考えください。日によって通勤時間が異なる場合は、もっとも頻度の高い日の通勤時間をお答えください。

	全体			
	行き		帰り	
	人数	(%)	人数	(%)
15 分未満	106	16.2	111	17.0
15 分～30 分未満	236	36.1	222	33.9
30 分～1 時間未満	244	37.3	229	35.0
1 時間以上	68	10.4	90	13.8
2 時間以上	0	0.0	2	0.31

<通勤時間合計>

	全体	
	人数	(%)
15 分未満	40	6.1
15 分～30 分未満	68	10.4
30 分～1 時間未満	238	36.4
1 時間以上	237	36.2
2 時間以上	71	10.9

表 129 生活関連 XI-5) あなたの仕事（学業）は、身体的にどのくらいつらいと思いますか。

	全体	
	人数	(%)
とても楽	57	8.5
やや楽	236	35.3
ややつらい	345	51.6
とてもつらい	31	4.6

表 130 生活関連 XI-6) あなたの仕事（学業）は、精神的にどのくらいつらいと思いますか。

	全体	
	人数	(%)
とても楽	32	4.8
やや楽	225	33.6
ややつらい	368	55.1
とてもつらい	43	6.4

表 131 栄養素摂取量 (平日 1 日間・粗値)・1 歳 (186 人)

栄養素	単位	男児 (93人)				女児 (93人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1096	195	661	1668	986	176	454	1389
たんぱく質	g/日	39.4	9.0	17.3	63.7	35.3	7.3	16.8	56.7
脂質	g/日	33.2	10.1	11.6	67.7	29.1	8.8	11.0	54.2
飽和脂肪酸	g/日	11.03	4.06	1.89	23.99	10.08	4.03	2.50	22.58
一価不飽和脂肪酸	g/日	11.52	4.19	3.92	27.38	9.56	3.21	2.94	19.98
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.33	2.37	2.39	12.74	5.42	1.63	2.26	9.35
コレステロール	mg/日	187	118	37	607	131	66	34	306
炭水化物	g/日	157.7	28.5	88.5	244.4	143.8	29.7	69.8	223.3
水溶性食物繊維	g/日	1.9	0.7	0.7	4.1	1.7	0.6	0.7	3.8
不溶性食物繊維	g/日	5.8	2.0	2.2	11.4	5.1	1.8	2.0	12.6
総食物繊維	g/日	8.1	2.6	3.3	15.6	7.0	2.3	3.2	16.6
灰分	g/日	9.3	2.3	3.8	15.6	8.5	1.8	4.5	14.3
ナトリウム	mg/日	1710	610	560	3342	1537	440	779	2719
カリウム	mg/日	1630	440	778	3033	1482	395	644	2894
カルシウム	mg/日	441	155	76	905	428	126	177	813
マグネシウム	mg/日	156	46	67	356	144	40	55	250
リン	mg/日	669	163	250	1179	617	136	293	1073
鉄	mg/日	4.0	1.2	1.8	7.7	3.6	1.2	1.3	8.3
亜鉛	mg/日	5.0	1.3	2.3	9.5	4.4	1.0	1.9	8.4
銅	mg/日	0.65	0.17	0.32	1.14	0.58	0.14	0.29	1.04
マンガン	mg/日	1.56	0.44	0.70	2.87	1.41	0.45	0.57	3.07
ヨウ素	µg/日	1020	1970	11	9254	941	1814	18	9194
セレン	µg/日	36	14	12	84	31	13	8	94
クロム	µg/日	3	1	1	7	3	2	0	9
モリブデン	µg/日	109	48	42	285	99	40	38	242
レチノール	µg/日	153	172	8	1576	127	159	17	1552
αカロテン	µg/日	561	397	9	2815	509	382	0	1751
βカロテン	µg/日	2248	1348	157	9276	1940	1161	259	5703
クリプトキサンチン	µg/日	369	536	6	2806	309	576	2	2639
βカロテン等量	µg/日	2734	1529	202	11086	2367	1334	298	5791
レチノール等量	µg/日	384	224	60	1888	331	200	92	1772
ビタミンD	µg/日	3.5	2.9	0.3	13.8	4.3	3.8	0.3	15.6
αトコフェロール	mg/日	4.3	1.6	1.2	8.4	3.6	1.3	1.4	7.2
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.4	0.2	0.1	0.0	0.3
γトコフェロール	mg/日	5.7	2.8	1.0	14.6	4.9	2.2	0.9	10.3
δトコフェロール	mg/日	1.5	1.0	0.1	5.5	1.3	0.7	0.2	3.6
ビタミンK	µg/日	144	111	20	589	121	94	25	487
ビタミンB1	mg/日	0.55	0.19	0.23	1.34	0.49	0.13	0.20	0.94
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.26	0.23	1.59	0.73	0.20	0.34	1.41
ナイアシン	mg/日	7.7	3.0	2.0	23.5	6.9	2.2	2.3	13.6
ビタミンB6	mg/日	0.77	0.25	0.35	1.49	0.69	0.22	0.26	1.44
ビタミンB12	µg/日	2.9	1.8	0.7	10.8	3.3	2.6	0.5	17.0
葉酸	µg/日	178	61	80	397	154	56	54	374
パントテン酸	mg/日	4.08	1.18	1.54	8.38	3.61	0.98	1.69	7.37
ビオチン	µg/日	21.2	8.6	6.7	55.6	17.4	6.9	5.5	47.8
ビタミンC	mg/日	63	33	19	166	59	33	15	195
食塩相当量	g/日	4.3	1.6	1.5	8.5	3.9	1.1	2.0	6.9
アルコール	g/日	0.4	0.7	0.0	4.3	0.3	0.5	0.0	2.6
n-3系脂肪酸	g/日	1.09	0.55	0.25	2.98	1.02	0.60	0.26	3.69
n-6系脂肪酸	g/日	5.23	2.03	2.08	10.55	4.39	1.38	1.63	7.87

表 132 栄養素摂取量 (平日 1 日間・粗値)・2 歳 (187 人)

栄養素	単位	男児 (93人)				女児 (94人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1158	215	805	1712	1108	215	686	1928
たんぱく質	g/日	43.1	10.4	21.6	72.4	40.6	9.7	24.7	69.5
脂質	g/日	36.6	11.1	13.7	67.8	35.5	11.1	17.4	76.3
飽和脂肪酸	g/日	12.51	4.31	4.12	28.24	12.65	4.56	5.55	25.01
一価不飽和脂肪酸	g/日	12.61	4.39	4.59	23.90	12.09	4.21	4.66	27.38
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.75	2.41	1.77	13.31	6.18	2.68	2.25	20.26
コレステロール	mg/日	181	107	46	660	181	109	47	509
炭水化物	g/日	161.8	31.2	83.1	254.1	154.5	30.1	87.8	242.3
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.7	0.8	4.4	1.8	0.7	0.8	4.0
不溶性食物繊維	g/日	5.7	1.8	2.9	10.9	5.4	2.1	2.3	12.7
総食物繊維	g/日	8.0	2.5	4.0	15.1	7.5	2.7	3.6	15.6
灰分	g/日	9.9	2.2	5.5	15.2	9.5	2.2	5.7	17.1
ナトリウム	mg/日	1842	626	804	3551	1716	535	774	3359
カリウム	mg/日	1700	365	907	2726	1612	418	821	3124
カルシウム	mg/日	487	163	191	1013	507	170	169	1033
マグネシウム	mg/日	165	40	90	263	158	47	90	307
リン	mg/日	730	166	399	1263	719	168	394	1138
鉄	mg/日	4.1	1.2	1.9	7.9	3.9	1.4	1.7	8.4
亜鉛	mg/日	5.2	1.2	3.1	8.3	5.2	1.2	3.1	10.2
銅	mg/日	0.67	0.16	0.35	1.12	0.62	0.17	0.33	1.26
マンガン	mg/日	1.62	0.46	0.49	3.21	1.46	0.47	0.64	2.98
ヨウ素	µg/日	592	979	9	5269	823	1497	23	8910
セレン	µg/日	36	16	11	83	37	17	11	91
クロム	µg/日	4	2	1	10	3	2	0	8
モリブデン	µg/日	118	54	33	340	104	44	44	276
レチノール	µg/日	150	120	26	1092	275	836	26	7302
αカロテン	µg/日	546	429	0	2416	495	414	1	2666
βカロテン	µg/日	2079	1241	392	7332	1943	1337	25	9898
クリプトキサンチン	µg/日	409	641	2	3143	391	542	1	2604
βカロテン等量	µg/日	2584	1497	464	9108	2409	1530	158	11330
レチノール等量	µg/日	385	200	128	1409	491	837	96	7440
ビタミンD	µg/日	5.1	5.0	0.5	24.1	4.4	4.3	0.4	25.4
αトコフェロール	mg/日	4.2	1.3	1.6	8.4	4.0	1.7	1.3	11.5
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.5	0.2	0.1	0.0	0.5
γトコフェロール	mg/日	5.9	2.6	1.3	13.0	5.5	3.0	1.0	20.2
δトコフェロール	mg/日	1.5	0.9	0.1	4.4	1.4	0.9	0.2	6.0
ビタミンK	µg/日	149	119	23	680	122	92	25	401
ビタミンB1	mg/日	0.59	0.16	0.31	1.00	0.58	0.20	0.28	1.26
ビタミンB2	mg/日	0.90	0.25	0.39	1.51	0.91	0.29	0.33	1.76
ナイアシン	mg/日	8.4	3.1	3.2	17.9	7.4	2.9	2.6	17.4
ビタミンB6	mg/日	0.83	0.25	0.37	1.75	0.73	0.26	0.35	1.86
ビタミンB12	µg/日	4.1	3.8	0.7	25.4	3.7	3.9	0.4	27.2
葉酸	µg/日	178	52	81	322	175	93	74	801
パントテン酸	mg/日	4.39	1.06	2.26	7.58	4.29	1.20	2.15	9.03
ビオチン	µg/日	21.5	7.4	8.3	44.6	23.2	16.1	8.5	144.4
ビタミンC	mg/日	64	32	9	188	57	30	13	193
食塩相当量	g/日	4.7	1.6	2.1	8.9	4.3	1.4	1.9	8.5
アルコール	g/日	0.2	0.3	0.0	1.4	0.3	0.7	0.0	6.2
n-3系脂肪酸	g/日	1.30	0.78	0.21	4.44	1.07	0.66	0.25	4.57
n-6系脂肪酸	g/日	5.43	2.01	1.48	10.33	5.10	2.27	2.01	17.76

表 133 栄養素摂取量 (3日間平均値・粗値)・3歳 (94人)

栄養素	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1249	163	955	1619	1142	185	682	1497
たんぱく質	g/日	44.2	7.8	30.0	61.3	41.5	7.0	22.1	54.7
脂質	g/日	41.2	7.7	27.0	60.9	36.1	8.0	22.7	59.8
飽和脂肪酸	g/日	14.21	3.42	8.57	22.71	11.73	2.75	6.52	21.14
一価不飽和脂肪酸	g/日	14.45	3.02	8.75	22.18	12.54	3.16	7.38	21.66
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.90	1.69	3.52	10.11	6.71	1.81	3.55	11.41
コレステロール	mg/日	214	73	81	370	194	88	43	403
炭水化物	g/日	173.2	25.9	128.0	251.1	160.4	28.8	92.0	225.3
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.6	1.1	3.4	1.9	0.6	0.7	3.6
不溶性食物繊維	g/日	5.7	1.6	2.9	9.3	5.6	1.5	2.4	10.9
総食物繊維	g/日	8.0	2.1	4.4	12.7	7.7	2.1	3.3	14.7
灰分	g/日	10.3	2.0	6.2	15.7	9.6	1.7	6.1	14.2
ナトリウム	mg/日	2050	570	1035	3714	1932	465	1196	3275
カリウム	mg/日	1685	333	1165	2502	1526	323	897	2532
カルシウム	mg/日	468	113	292	739	423	99	234	743
マグネシウム	mg/日	157	33	83	231	150	29	84	207
リン	mg/日	734	124	489	1014	681	116	393	960
鉄	mg/日	4.4	1.2	2.7	8.8	4.0	1.1	2.0	8.0
亜鉛	mg/日	5.3	0.9	3.6	7.4	4.8	0.9	2.8	6.8
銅	mg/日	0.67	0.13	0.38	1.01	0.63	0.15	0.36	1.15
マンガン	mg/日	1.55	0.40	0.95	2.54	1.54	0.34	0.81	2.37
ヨウ素	µg/日	922	1342	32	5530	736	1206	34	7702
セレン	µg/日	39	11	22	64	40	12	20	65
クロム	µg/日	4	1	2	7	4	1	1	7
モリブデン	µg/日	101	31	59	215	102	33	48	213
レチノール	µg/日	166	124	75	936	125	41	54	245
αカロテン	µg/日	491	289	145	1219	433	251	103	1243
βカロテン	µg/日	1922	965	584	5218	1832	911	476	4424
クリプトキサンチン	µg/日	480	655	1	2785	468	469	11	1921
βカロテン等量	µg/日	2439	1154	777	6029	2309	1081	722	5060
レチノール等量	µg/日	380	135	176	1014	323	111	114	640
ビタミンD	µg/日	4.2	3.3	1.1	15.8	4.1	3.1	0.8	16.3
αトコフェロール	mg/日	4.3	1.1	2.3	7.4	4.1	1.1	2.4	6.7
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.3	0.2	0.1	0.1	0.4
γトコフェロール	mg/日	5.7	1.8	1.9	9.0	5.8	2.2	2.2	13.7
δトコフェロール	mg/日	1.3	0.5	0.3	2.5	1.4	0.6	0.4	3.4
ビタミンK	µg/日	117	68	44	359	126	85	37	462
ビタミンB1	mg/日	0.65	0.17	0.35	1.07	0.57	0.13	0.32	0.86
ビタミンB2	mg/日	0.90	0.19	0.59	1.38	0.79	0.16	0.45	1.29
ナイアシン	mg/日	8.7	2.5	4.7	15.7	8.0	2.5	3.8	16.6
ビタミンB6	mg/日	0.77	0.17	0.44	1.19	0.72	0.19	0.46	1.18
ビタミンB12	µg/日	3.5	2.1	1.3	11.1	3.7	2.3	1.1	12.6
葉酸	µg/日	178	49	108	315	167	48	85	315
パントテン酸	mg/日	4.31	0.82	2.67	5.87	3.85	0.85	2.08	5.95
ビオチン	µg/日	21.7	5.8	12.1	34.5	20.4	6.6	10.4	38.9
ビタミンC	mg/日	67	33	23	180	64	28	31	151
食塩相当量	g/日	5.2	1.4	2.6	9.4	4.9	1.2	3.0	8.3
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	1.7	0.3	0.3	0.0	1.3
n-3系脂肪酸	g/日	1.20	0.61	0.37	3.58	1.20	0.44	0.35	2.42
n-6系脂肪酸	g/日	5.66	1.32	3.15	8.08	5.49	1.52	3.19	9.22

表 134 栄養素摂取量 (3日間平均値・粗値)・4歳 (96人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1367	186	943	1844	1328	217	946	1985
たんぱく質	g/日	48.6	8.0	35.3	70.1	48.1	8.5	31.0	75.8
脂質	g/日	44.7	8.8	26.1	68.3	43.1	9.9	24.2	70.9
飽和脂肪酸	g/日	14.78	3.55	8.64	22.61	13.82	3.95	7.35	25.53
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.94	3.63	9.12	24.01	15.31	3.49	7.99	25.17
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.16	2.23	4.17	12.89	8.32	2.28	4.67	16.56
コレステロール	mg/日	226	84	89	388	229	75	108	465
炭水化物	g/日	189.1	28.8	124.1	282.3	184.2	34.2	132.7	280.3
水溶性食物繊維	g/日	2.1	0.5	1.3	3.4	2.3	0.5	1.4	3.7
不溶性食物繊維	g/日	6.2	1.6	3.4	12.3	6.7	1.6	3.8	11.3
総食物繊維	g/日	8.6	2.0	4.7	15.9	9.3	2.2	5.4	15.5
灰分	g/日	11.0	2.1	7.7	16.2	11.2	1.8	7.4	17.1
ナトリウム	mg/日	2204	618	1258	3902	2278	560	1290	3930
カリウム	mg/日	1756	314	1148	2505	1770	335	1096	2426
カルシウム	mg/日	491	164	257	1154	477	123	278	726
マグネシウム	mg/日	173	33	113	255	176	43	120	314
リン	mg/日	793	145	587	1218	776	137	521	1055
鉄	mg/日	4.6	1.0	2.8	7.1	4.8	1.3	3.3	10.8
亜鉛	mg/日	5.9	0.9	4.4	8.3	5.8	1.3	3.9	12.2
銅	mg/日	0.73	0.12	0.48	1.02	0.75	0.16	0.46	1.27
マンガン	mg/日	1.85	0.53	0.93	3.66	1.88	0.52	0.90	3.21
ヨウ素	µg/日	591	888	31	4580	715	966	29	4833
セレン	µg/日	44	14	20	87	46	10	26	77
クロム	µg/日	4	1	2	9	4	1	2	8
モリブデン	µg/日	112	29	60	169	120	39	53	252
レチノール	µg/日	186	260	54	1911	187	261	70	1919
αカロテン	µg/日	572	289	139	1754	584	318	68	1493
βカロテン	µg/日	2170	859	842	5188	2412	1008	684	4385
クリプトキサンチン	µg/日	403	455	7	1820	488	547	16	2434
βカロテン等量	µg/日	2697	960	1114	6127	2988	1172	1069	5289
レチノール等量	µg/日	429	282	153	2141	447	281	228	2165
ビタミンD	µg/日	4.4	3.1	1.1	15.1	5.5	3.7	1.3	19.8
αトコフェロール	mg/日	4.8	1.5	2.6	9.1	5.2	1.4	3.2	10.5
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	0.5
γトコフェロール	mg/日	7.0	2.9	2.3	14.4	7.2	2.5	3.4	15.3
δトコフェロール	mg/日	1.5	0.6	0.4	3.0	1.7	0.8	0.5	4.4
ビタミンK	µg/日	131	56	48	314	157	65	49	311
ビタミンB1	mg/日	0.69	0.13	0.45	1.05	0.67	0.19	0.46	1.58
ビタミンB2	mg/日	0.96	0.24	0.61	1.60	0.95	0.27	0.63	2.16
ナイアシン	mg/日	9.7	2.4	6.3	15.3	10.0	3.7	5.3	25.6
ビタミンB6	mg/日	0.83	0.18	0.53	1.24	0.85	0.25	0.44	1.81
ビタミンB12	µg/日	4.0	2.3	1.2	11.8	4.4	2.3	1.2	10.4
葉酸	µg/日	185	47	114	297	200	50	117	299
パントテン酸	mg/日	4.59	0.88	3.33	6.38	4.49	0.90	3.06	7.00
ビオチン	µg/日	22.8	6.1	12.7	43.7	24.3	6.2	14.7	44.3
ビタミンC	mg/日	65	24	28	130	73	29	25	150
食塩相当量	g/日	5.6	1.6	3.2	9.9	5.8	1.4	3.3	9.9
アルコール	g/日	0.3	0.4	0.0	1.4	0.3	0.4	0.0	1.8
n-3系脂肪酸	g/日	1.39	0.49	0.51	2.55	1.54	0.49	0.56	3.08
n-6系脂肪酸	g/日	6.71	1.91	2.95	11.09	6.76	1.93	4.09	13.43

表 135 栄養素摂取量 (3日間平均値・粗値)・5歳 (97人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1516	216	1162	2005	1404	168	1032	1857
たんぱく質	g/日	53.4	9.3	35.5	76.3	47.8	6.1	34.7	65.8
脂質	g/日	50.2	9.9	33.1	77.4	48.2	8.5	33.5	71.1
飽和脂肪酸	g/日	16.47	4.18	11.23	30.26	16.15	3.55	9.63	26.04
一価不飽和脂肪酸	g/日	18.50	4.06	11.56	28.32	17.46	3.91	9.54	29.72
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.92	1.86	4.95	12.18	8.39	1.94	4.10	14.35
コレステロール	mg/日	273	81	101	446	244	87	90	447
炭水化物	g/日	208.5	32.9	157.6	288.7	191.0	25.9	137.0	274.7
水溶性食物繊維	g/日	2.4	0.6	1.5	3.7	2.1	0.5	1.2	3.3
不溶性食物繊維	g/日	6.9	1.7	4.5	11.5	6.2	1.4	3.9	9.4
総食物繊維	g/日	9.6	2.2	6.6	15.8	8.7	1.9	5.2	12.9
灰分	g/日	11.8	2.1	8.3	16.8	11.1	1.6	8.3	16.3
ナトリウム	mg/日	2460	529	1577	3738	2359	483	1053	3491
カリウム	mg/日	1904	341	1184	2647	1729	285	1194	2508
カルシウム	mg/日	493	131	218	762	466	132	236	709
マグネシウム	mg/日	184	42	119	305	166	28	119	241
リン	mg/日	857	154	605	1212	778	118	579	1146
鉄	mg/日	5.1	1.0	3.3	7.9	4.7	0.8	3.0	6.7
亜鉛	mg/日	6.5	1.3	3.8	10.5	5.8	0.7	4.2	7.8
銅	mg/日	0.80	0.16	0.60	1.42	0.71	0.11	0.49	0.94
マンガン	mg/日	2.02	0.83	1.28	6.55	1.73	0.43	1.17	2.92
ヨウ素	µg/日	769	1117	23	6470	855	1348	29	5561
セレン	µg/日	54	17	20	101	45	13	19	93
クロム	µg/日	5	1	2	9	5	1	3	8
モリブデン	µg/日	126	36	63	226	106	27	49	163
レチノール	µg/日	157	55	71	306	174	77	49	448
αカロテン	µg/日	568	262	146	1238	472	198	133	1068
βカロテン	µg/日	2352	910	867	5390	1846	694	649	3973
クリプトキサンチン	µg/日	523	547	15	2376	413	443	14	2063
βカロテン等量	µg/日	2923	1059	957	6460	2321	787	824	4595
レチノール等量	µg/日	407	110	236	848	370	108	188	693
ビタミンD	µg/日	4.8	2.7	0.9	12.5	4.4	2.8	0.9	11.8
αトコフェロール	mg/日	5.4	1.5	3.1	9.5	4.7	1.0	2.7	7.1
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	0.4
γトコフェロール	mg/日	7.2	2.1	3.9	11.5	6.9	2.1	3.7	13.6
δトコフェロール	mg/日	1.6	0.6	0.5	3.2	1.6	0.6	0.7	3.4
ビタミンK	µg/日	149	66	58	301	120	58	38	299
ビタミンB1	mg/日	0.73	0.14	0.42	1.10	0.68	0.15	0.42	1.06
ビタミンB2	mg/日	1.01	0.23	0.59	1.53	0.93	0.18	0.60	1.24
ナイアシン	mg/日	11.2	3.0	5.4	19.5	9.4	2.3	5.5	16.0
ビタミンB6	mg/日	0.94	0.23	0.52	1.53	0.80	0.16	0.55	1.18
ビタミンB12	µg/日	4.6	2.6	0.9	14.0	3.9	2.3	1.4	13.7
葉酸	µg/日	208	53	130	328	180	43	100	302
パントテン酸	mg/日	4.86	0.97	2.97	7.14	4.37	0.63	3.21	5.65
ビオチン	µg/日	26.2	6.3	11.9	41.5	23.4	6.1	11.5	38.6
ビタミンC	mg/日	80	33	25	159	67	23	29	118
食塩相当量	g/日	6.2	1.3	4.1	9.5	6.0	1.2	2.6	8.8
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	1.5	0.4	0.4	0.0	2.3
n-3系脂肪酸	g/日	1.56	0.57	0.61	3.00	1.38	0.51	0.58	2.95
n-6系脂肪酸	g/日	7.15	1.55	3.70	10.38	6.81	1.61	3.51	10.38



表 136 栄養素摂取量 (3日間平均値・粗値)・6歳 (91人)

栄養素	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1600	257	1012	2254	1393	193	1063	1861
たんぱく質	g/日	55.2	10.3	26.5	78.5	50.2	9.0	36.4	69.7
脂質	g/日	54.4	15.4	26.3	85.5	44.9	10.0	26.5	66.8
飽和脂肪酸	g/日	16.98	5.07	8.81	27.46	13.80	3.59	8.21	22.35
一価不飽和脂肪酸	g/日	19.84	6.65	9.49	34.87	16.38	4.24	8.24	25.69
多価不飽和脂肪酸	g/日	9.76	3.33	4.05	17.34	8.51	2.06	4.53	15.04
コレステロール	mg/日	261	115	83	643	253	89	70	413
炭水化物	g/日	218.2	31.1	146.9	302.1	193.5	29.3	150.6	262.8
水溶性食物繊維	g/日	2.4	0.6	1.2	3.8	2.3	0.6	1.4	3.7
不溶性食物繊維	g/日	7.2	1.6	4.5	10.8	6.7	1.7	4.0	10.2
総食物繊維	g/日	10.0	2.1	6.1	14.2	9.3	2.2	5.5	14.1
灰分	g/日	12.8	2.6	7.6	20.0	11.2	2.2	7.4	17.0
ナトリウム	mg/日	2712	706	1412	4559	2360	565	1481	3698
カリウム	mg/日	1973	381	1216	2870	1811	334	1075	2760
カルシウム	mg/日	484	127	295	860	428	111	258	760
マグネシウム	mg/日	195	38	97	268	174	37	104	276
リン	mg/日	883	162	474	1209	777	137	544	1067
鉄	mg/日	5.5	1.3	3.0	8.8	5.2	1.2	3.4	8.8
亜鉛	mg/日	6.6	1.1	4.1	9.1	5.9	1.1	4.1	8.7
銅	mg/日	0.85	0.15	0.53	1.18	0.76	0.15	0.48	1.13
マンガン	mg/日	2.15	0.50	1.28	3.48	1.94	0.62	1.25	4.35
ヨウ素	µg/日	956	1602	22	7720	502	691	29	3582
セレン	µg/日	50	16	15	89	50	17	29	99
クロム	µg/日	5	2	2	11	5	2	3	10
モリブデン	µg/日	130	40	74	254	116	32	71	195
レチノール	µg/日	241	400	41	2596	142	50	52	247
αカロテン	µg/日	617	276	103	1380	566	281	70	1344
βカロテン	µg/日	2445	924	519	4315	2398	974	988	4992
クリプトキサンチン	µg/日	420	586	4	3114	418	558	13	3103
βカロテン等量	µg/日	3042	1073	635	5109	2920	1089	1180	5471
レチノール等量	µg/日	497	407	94	2794	390	113	160	666
ビタミンD	µg/日	5.8	4.6	0.9	20.3	5.5	4.2	0.7	24.6
αトコフェロール	mg/日	5.7	1.8	2.7	9.3	5.1	1.4	2.3	8.7
βトコフェロール	mg/日	0.3	0.1	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	0.5
γトコフェロール	mg/日	8.2	3.8	2.9	16.9	7.0	2.3	2.8	13.3
δトコフェロール	mg/日	1.8	0.8	0.5	4.3	1.6	0.7	0.5	4.1
ビタミンK	µg/日	150	67	55	348	134	52	63	252
ビタミンB1	mg/日	0.77	0.21	0.45	1.42	0.71	0.20	0.42	1.41
ビタミンB2	mg/日	1.01	0.20	0.57	1.42	0.91	0.21	0.56	1.41
ナイアシン	mg/日	11.4	2.6	5.3	16.0	11.0	3.4	6.5	23.2
ビタミンB6	mg/日	0.95	0.23	0.51	1.32	0.91	0.21	0.44	1.50
ビタミンB12	µg/日	5.0	2.6	1.1	12.4	4.0	2.0	1.2	10.4
葉酸	µg/日	225	74	126	455	202	54	105	344
パントテン酸	mg/日	4.85	0.92	2.94	6.51	4.48	0.86	2.83	6.51
ビオチン	µg/日	26.4	10.1	12.1	68.7	25.4	7.2	13.3	40.5
ビタミンC	mg/日	81	39	33	229	74	30	30	180
食塩相当量	g/日	6.9	1.8	3.5	11.5	6.0	1.4	3.7	9.4
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	1.8	0.4	0.3	0.0	1.3
n-3系脂肪酸	g/日	1.72	0.66	0.58	3.44	1.51	0.52	0.55	2.75
n-6系脂肪酸	g/日	7.92	2.86	3.19	14.87	6.72	1.80	3.83	12.26

表 137 栄養素摂取量 (平日 2 日間平均値・粗値)・3 歳 (94 人)

栄養素	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1241	183	978	1677	1147	168	767	1446
たんぱく質	g/日	44.5	8.1	32.0	63.3	42.5	6.7	25.6	55.9
脂質	g/日	40.5	8.9	27.4	74.3	36.2	8.4	22.6	55.3
飽和脂肪酸	g/日	14.14	4.18	7.17	27.34	11.82	3.02	6.83	21.38
一価不飽和脂肪酸	g/日	14.11	3.52	6.03	25.85	12.51	3.51	7.25	20.89
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.81	1.70	3.25	11.38	6.84	2.03	4.13	12.67
コレステロール	mg/日	209	74	88	375	189	90	56	375
炭水化物	g/日	171.8	27.4	118.3	251.8	160.4	25.3	94.1	210.5
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.6	1.1	3.6	1.9	0.6	0.8	3.7
不溶性食物繊維	g/日	5.8	1.6	3.2	10.4	5.9	1.7	2.5	11.9
総食物繊維	g/日	8.1	2.1	4.8	14.3	8.1	2.3	3.4	15.9
灰分	g/日	10.3	2.1	6.7	15.5	9.8	1.8	7.2	14.7
ナトリウム	mg/日	1951	555	981	3453	1900	519	1246	3558
カリウム	mg/日	1743	331	1198	2389	1634	321	857	2438
カルシウム	mg/日	510	140	264	804	465	112	275	789
マグネシウム	mg/日	161	36	90	240	160	33	85	233
リン	mg/日	756	136	522	1058	708	110	450	933
鉄	mg/日	4.4	1.3	2.4	8.7	4.1	1.3	2.1	9.8
亜鉛	mg/日	5.4	1.1	3.2	8.1	5.1	0.9	3.1	6.8
銅	mg/日	0.67	0.14	0.37	1.11	0.66	0.17	0.36	1.31
マンガン	mg/日	1.60	0.43	0.83	2.65	1.62	0.43	0.89	2.74
ヨウ素	µg/日	1157	1877	24	7732	925	1414	27	8214
セレン	µg/日	39	11	19	61	39	11	19	68
クロム	µg/日	4	2	2	9	4	1	2	6
モリブデン	µg/日	105	38	51	279	107	33	56	210
レチノール	µg/日	179	183	28	1362	125	41	49	237
αカロテン	µg/日	554	320	87	1397	523	328	53	1422
βカロテン	µg/日	2072	875	551	4012	2138	1098	456	5141
クリプトキサンチン	µg/日	482	608	2	2727	396	532	7	1923
βカロテン等量	µg/日	2616	1060	688	5085	2616	1300	528	5831
レチノール等量	µg/日	405	182	183	1477	350	120	106	616
ビタミンD	µg/日	4.4	4.1	1.1	21.5	4.0	2.9	0.8	15.6
αトコフェロール	mg/日	4.2	1.0	2.4	6.9	4.3	1.3	2.4	7.4
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	0.4
γトコフェロール	mg/日	5.6	1.8	2.2	10.3	6.0	2.7	2.5	17.9
δトコフェロール	mg/日	1.3	0.5	0.3	2.7	1.5	0.7	0.4	3.3
ビタミンK	µg/日	119	76	46	475	130	86	44	453
ビタミンB1	mg/日	0.65	0.18	0.39	1.24	0.59	0.14	0.32	1.00
ビタミンB2	mg/日	0.94	0.23	0.52	1.49	0.83	0.16	0.46	1.22
ナイアシン	mg/日	8.6	2.7	5.0	15.5	8.2	2.5	3.6	16.2
ビタミンB6	mg/日	0.78	0.16	0.47	1.20	0.76	0.20	0.44	1.29
ビタミンB12	µg/日	3.6	2.3	1.2	12.5	3.7	2.1	1.1	11.3
葉酸	µg/日	177	42	99	276	176	51	67	317
パントテン酸	mg/日	4.45	0.94	2.84	6.63	4.00	0.78	2.26	6.00
ビオチン	µg/日	22.3	6.4	12.0	42.5	20.5	6.3	11.3	36.5
ビタミンC	mg/日	67	30	28	173	65	29	25	156
食塩相当量	g/日	4.9	1.4	2.5	8.8	4.8	1.3	3.2	9.1
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	1.7	0.4	0.4	0.0	1.4
n-3系脂肪酸	g/日	1.20	0.59	0.43	3.21	1.26	0.53	0.37	2.54
n-6系脂肪酸	g/日	5.60	1.40	2.62	8.48	5.57	1.72	3.25	11.30

表 138 栄養素摂取量 (平日 2 日間平均値・粗値)・4 歳 (96 人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1402	202	1042	1831	1337	230	973	2247
たんぱく質	g/日	50.5	8.8	36.8	69.0	49.7	9.3	34.7	90.1
脂質	g/日	45.6	10.6	28.4	72.5	43.4	10.7	28.2	76.1
飽和脂肪酸	g/日	15.27	3.96	8.29	23.70	13.78	4.31	6.42	27.56
一価不飽和脂肪酸	g/日	16.22	4.20	9.68	25.67	15.45	3.82	9.60	27.28
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.43	2.61	3.88	13.27	8.48	2.48	5.29	17.83
コレステロール	mg/日	228	79	96	382	232	85	80	443
炭水化物	g/日	193.4	29.6	135.3	275.0	183.4	35.1	131.8	320.3
水溶性食物繊維	g/日	2.1	0.5	1.2	3.3	2.2	0.5	1.1	3.5
不溶性食物繊維	g/日	6.5	1.6	3.7	12.8	6.9	1.7	4.3	12.0
総食物繊維	g/日	9.0	2.1	5.3	16.2	9.5	2.3	5.9	17.3
灰分	g/日	11.2	2.1	7.2	14.9	11.5	2.0	8.1	20.3
ナトリウム	mg/日	2098	600	1065	3771	2274	639	1347	4777
カリウム	mg/日	1891	341	1260	2611	1850	328	1290	2593
カルシウム	mg/日	530	170	302	1220	502	109	276	728
マグネシウム	mg/日	183	35	118	257	185	51	127	388
リン	mg/日	833	151	604	1259	805	138	555	1221
鉄	mg/日	4.7	1.1	2.5	7.9	5.0	1.4	3.2	9.8
亜鉛	mg/日	6.3	1.1	4.7	10.2	6.0	1.3	4.1	11.4
銅	mg/日	0.78	0.14	0.50	1.10	0.78	0.18	0.54	1.54
マンガン	mg/日	1.97	0.65	1.02	4.36	1.98	0.60	0.97	4.05
ヨウ素	µg/日	761	1084	31	4560	797	1113	29	4371
セレン	µg/日	46	16	25	87	49	13	27	85
クロム	µg/日	5	1	2	8	4	1	2	9
モリブデン	µg/日	123	35	67	215	130	49	52	330
レチノール	µg/日	210	385	58	2801	213	391	81	2839
αカロテン	µg/日	666	338	199	1908	669	402	86	2122
βカロテン	µg/日	2504	997	1059	6079	2752	1271	923	6131
クリプトキサンチン	µg/日	427	571	6	2039	421	539	3	2627
βカロテン等量	µg/日	3082	1099	1195	7078	3331	1470	1148	6925
レチノール等量	µg/日	486	398	201	3049	499	418	212	3186
ビタミンD	µg/日	4.5	3.9	0.8	20.3	6.1	5.0	0.9	28.1
αトコフェロール	mg/日	5.0	1.6	2.3	9.1	5.3	1.4	3.1	9.8
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	0.6
γトコフェロール	mg/日	7.2	3.4	2.2	15.1	7.3	2.6	4.0	15.1
δトコフェロール	mg/日	1.6	0.7	0.5	3.4	1.8	0.9	0.6	5.1
ビタミンK	µg/日	141	72	44	383	168	79	48	417
ビタミンB1	mg/日	0.74	0.17	0.44	1.20	0.67	0.16	0.45	1.38
ビタミンB2	mg/日	1.03	0.26	0.67	1.86	0.99	0.24	0.57	1.81
ナイアシン	mg/日	10.3	3.2	6.5	17.8	10.5	4.2	5.3	28.8
ビタミンB6	mg/日	0.89	0.22	0.56	1.40	0.89	0.27	0.50	2.02
ビタミンB12	µg/日	4.1	2.5	1.1	13.0	4.8	2.9	1.6	14.0
葉酸	µg/日	198	52	114	335	207	55	136	347
パントテン酸	mg/日	4.93	0.95	3.61	7.09	4.67	0.89	3.09	7.99
ビオチン	µg/日	24.2	6.2	13.1	48.3	25.6	7.2	12.9	51.2
ビタミンC	mg/日	70	26	28	153	73	29	27	149
食塩相当量	g/日	5.3	1.5	2.7	9.6	5.8	1.6	3.4	12.1
アルコール	g/日	0.4	0.5	0.0	2.1	0.3	0.3	0.0	1.3
n-3系脂肪酸	g/日	1.39	0.56	0.45	2.49	1.64	0.58	0.63	3.63
n-6系脂肪酸	g/日	7.02	2.30	3.30	11.59	6.81	2.09	4.38	14.14

表 139 栄養素摂取量 (平日 2 日間平均値・粗値)・5 歳 (97 人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1516	224	1167	2134	1410	166	1011	1792
たんぱく質	g/日	55.0	9.8	36.6	78.0	49.5	6.5	37.7	66.1
脂質	g/日	50.2	11.9	31.4	82.9	48.5	9.7	30.4	78.0
飽和脂肪酸	g/日	16.77	5.14	9.29	31.76	16.29	4.15	7.88	27.05
一価不飽和脂肪酸	g/日	18.18	4.75	10.90	31.91	17.43	4.68	10.10	36.97
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.98	2.07	4.72	14.94	8.60	2.00	5.00	13.46
コレステロール	mg/日	282	87	95	507	257	107	86	531
炭水化物	g/日	207.0	32.5	154.5	285.3	190.1	23.8	139.5	252.7
水溶性食物繊維	g/日	2.4	0.6	1.6	3.8	2.2	0.6	1.1	3.6
不溶性食物繊維	g/日	7.1	1.5	4.1	11.2	6.6	1.6	3.6	10.4
総食物繊維	g/日	9.8	2.0	6.2	15.3	9.2	2.3	5.0	14.1
灰分	g/日	12.4	2.4	8.3	17.9	11.7	1.8	8.3	17.2
ナトリウム	mg/日	2492	647	1440	3982	2381	539	1079	4314
カリウム	mg/日	2000	374	1305	2839	1845	316	1169	2642
カルシウム	mg/日	542	152	216	874	516	141	278	799
マグネシウム	mg/日	197	46	134	337	179	35	116	291
リン	mg/日	900	175	568	1307	825	129	608	1101
鉄	mg/日	5.2	1.2	3.5	9.6	4.9	1.0	2.8	7.8
亜鉛	mg/日	6.9	1.6	4.7	12.3	6.2	0.9	4.4	8.2
銅	mg/日	0.83	0.18	0.60	1.58	0.75	0.13	0.52	1.06
マンガン	mg/日	2.09	0.57	1.22	3.93	1.86	0.51	1.23	3.34
ヨウ素	µg/日	860	1275	23	6847	983	1641	27	8316
セレン	µg/日	55	18	23	101	47	15	18	83
クロム	µg/日	5	2	2	11	5	2	2	9
モリブデン	µg/日	135	41	75	257	114	30	56	202
レチノール	µg/日	169	60	49	334	193	103	39	620
αカロテン	µg/日	697	309	219	1845	614	279	85	1287
βカロテン	µg/日	2747	1062	1201	6912	2249	855	330	4196
クリプトキサンチン	µg/日	531	690	14	3460	442	483	15	1804
βカロテン等量	µg/日	3384	1239	1334	8037	2807	997	433	5009
レチノール等量	µg/日	457	123	250	1008	430	139	224	923
ビタミンD	µg/日	5.5	3.5	1.1	16.7	4.6	3.7	1.0	16.3
αトコフェロール	mg/日	5.4	1.3	3.7	8.3	4.9	1.3	2.7	7.6
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	0.4
γトコフェロール	mg/日	7.3	2.3	3.0	14.2	7.2	2.1	3.7	13.1
δトコフェロール	mg/日	1.7	0.7	0.3	3.5	1.7	0.6	0.6	3.3
ビタミンK	µg/日	161	84	59	415	131	66	47	350
ビタミンB1	mg/日	0.76	0.16	0.45	1.19	0.71	0.17	0.40	1.18
ビタミンB2	mg/日	1.09	0.27	0.59	1.81	1.00	0.20	0.58	1.40
ナイアシン	mg/日	11.4	3.2	4.9	20.4	9.6	2.2	5.3	15.2
ビタミンB6	mg/日	0.98	0.22	0.49	1.53	0.86	0.18	0.55	1.33
ビタミンB12	µg/日	5.2	3.1	1.2	15.7	4.3	2.6	1.2	16.2
葉酸	µg/日	219	51	108	369	195	50	95	313
パントテン酸	mg/日	5.19	1.15	3.12	8.62	4.71	0.79	3.28	6.20
ビオチン	µg/日	28.3	7.2	13.2	44.5	25.5	7.8	10.9	41.1
ビタミンC	mg/日	82	37	29	177	71	27	22	152
食塩相当量	g/日	6.3	1.7	3.6	10.1	6.0	1.4	2.7	10.9
アルコール	g/日	0.4	0.5	0.0	2.2	0.4	0.4	0.0	2.5
n-3系脂肪酸	g/日	1.68	0.72	0.66	4.25	1.48	0.58	0.59	3.73
n-6系脂肪酸	g/日	7.28	1.73	3.76	10.65	7.10	1.82	4.23	11.68

表 140 栄養素摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・6 歳（91 人）

栄養素	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1589	273	1050	2254	1374	172	1097	1850
たんぱく質	g/日	56.4	10.5	29.4	78.6	50.8	9.2	36.6	70.3
脂質	g/日	52.8	16.8	30.1	94.5	42.5	9.1	28.4	62.7
飽和脂肪酸	g/日	16.76	5.89	6.82	32.70	13.21	3.29	8.70	20.98
一価不飽和脂肪酸	g/日	19.16	7.12	9.36	39.02	15.29	4.03	7.77	23.99
多価不飽和脂肪酸	g/日	9.88	3.53	4.59	19.89	8.33	2.08	4.73	13.43
コレステロール	mg/日	255	128	99	601	240	95	74	475
炭水化物	g/日	217.9	35.1	146.5	302.8	193.2	26.6	153.4	257.1
水溶性食物繊維	g/日	2.4	0.7	1.3	3.9	2.3	0.6	1.2	4.4
不溶性食物繊維	g/日	7.5	1.6	4.3	10.8	7.0	1.8	3.7	11.0
総食物繊維	g/日	10.4	2.2	5.8	14.9	9.6	2.3	5.3	15.6
灰分	g/日	13.0	2.7	7.5	20.2	11.5	2.1	8.2	18.1
ナトリウム	mg/日	2630	722	1299	4540	2301	571	1410	3977
カリウム	mg/日	2093	411	1290	3006	1898	345	1198	2825
カルシウム	mg/日	533	135	316	999	458	121	249	875
マグネシウム	mg/日	211	47	110	326	189	40	126	315
リン	mg/日	921	168	561	1217	802	140	548	1117
鉄	mg/日	5.6	1.5	3.3	10.3	5.3	1.4	3.0	9.4
亜鉛	mg/日	6.9	1.2	4.1	9.2	6.2	1.0	4.4	9.8
銅	mg/日	0.89	0.17	0.52	1.18	0.81	0.16	0.61	1.23
マンガン	mg/日	2.28	0.57	1.23	3.59	2.11	0.64	1.40	4.33
ヨウ素	µg/日	1274	2392	26	11568	635	1012	31	5329
セレン	µg/日	51	19	17	100	50	19	26	111
クロム	µg/日	5	2	2	12	5	2	2	9
モリブデン	µg/日	137	44	72	302	131	36	79	227
レチノール	µg/日	292	602	48	3857	142	53	62	315
αカロテン	µg/日	757	351	116	1595	716	350	97	1501
βカロテン	µg/日	2893	1211	704	5773	2853	1041	1340	5143
クリプトキサンチン	µg/日	387	540	5	1876	455	638	10	3190
βカロテン等量	µg/日	3514	1361	855	6749	3465	1173	1594	5928
レチノール等量	µg/日	587	615	119	4113	434	114	221	695
ビタミンD	µg/日	7.1	6.6	1.0	29.4	5.8	4.2	0.5	16.7
αトコフェロール	mg/日	5.8	2.1	3.0	11.8	5.1	1.4	2.5	9.5
βトコフェロール	mg/日	0.3	0.1	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	0.5
γトコフェロール	mg/日	8.3	3.6	3.4	19.2	7.3	2.3	3.4	14.7
δトコフェロール	mg/日	1.9	0.8	0.3	3.4	1.7	0.8	0.6	4.8
ビタミンK	µg/日	158	74	50	353	151	62	64	300
ビタミンB1	mg/日	0.78	0.22	0.45	1.40	0.74	0.26	0.41	1.81
ビタミンB2	mg/日	1.07	0.22	0.66	1.47	0.94	0.22	0.61	1.48
ナイアシン	mg/日	11.8	3.4	6.0	20.3	11.0	3.3	5.4	21.4
ビタミンB6	mg/日	1.02	0.27	0.53	1.62	0.96	0.23	0.60	1.55
ビタミンB12	µg/日	5.7	3.5	1.2	18.0	4.2	2.1	1.0	10.6
葉酸	µg/日	232	83	134	591	215	57	114	360
パントテン酸	mg/日	5.16	0.99	3.30	7.15	4.71	0.86	3.13	6.92
ビオチン	µg/日	27.9	12.9	13.1	91.3	26.0	7.1	12.3	42.6
ビタミンC	mg/日	82	43	30	244	77	31	31	194
食塩相当量	g/日	6.7	1.8	3.3	11.5	5.8	1.4	3.5	10.1
アルコール	g/日	0.3	0.3	0.0	1.4	0.4	0.5	0.0	1.9
n-3系脂肪酸	g/日	1.87	0.83	0.65	4.52	1.58	0.62	0.61	3.06
n-6系脂肪酸	g/日	7.98	2.99	3.42	16.96	6.72	1.70	3.98	11.07

表 141 栄養素摂取量 (休日・粗値)・3歳 (94人)

栄養素	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1266	279	655	2020	1133	310	512	2073
たんぱく質	g/日	43.6	11.8	16.3	71.8	39.5	11.6	15.1	65.7
脂質	g/日	42.4	15.1	18.0	79.6	35.9	13.5	12.3	72.5
飽和脂肪酸	g/日	14.35	5.97	5.62	32.01	11.56	4.90	3.66	22.19
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.11	5.80	5.68	30.18	12.58	4.87	4.47	23.21
多価不飽和脂肪酸	g/日	7.10	3.15	2.53	14.92	6.44	2.73	1.79	15.03
コレステロール	mg/日	226	130	40	523	204	145	18	659
炭水化物	g/日	175.8	39.7	109.2	287.3	160.5	48.9	81.2	329.2
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.9	0.7	4.8	1.9	0.8	0.4	4.3
不溶性食物繊維	g/日	5.6	2.4	1.4	12.0	5.0	2.0	1.4	10.5
総食物繊維	g/日	7.9	3.1	2.3	16.8	7.0	2.7	2.3	15.0
灰分	g/日	10.3	3.3	4.9	18.5	9.0	2.9	3.8	18.8
ナトリウム	mg/日	2247	935	580	5372	1997	806	438	5083
カリウム	mg/日	1568	532	701	3483	1310	465	463	2722
カルシウム	mg/日	384	159	140	880	340	161	63	813
マグネシウム	mg/日	151	53	68	356	128	43	59	239
リン	mg/日	690	195	305	1186	628	216	271	1107
鉄	mg/日	4.4	1.6	1.4	9.0	3.7	1.4	1.5	7.5
亜鉛	mg/日	4.9	1.4	1.6	9.8	4.3	1.3	2.1	7.2
銅	mg/日	0.66	0.21	0.23	1.33	0.57	0.17	0.29	1.14
マンガン	mg/日	1.45	0.59	0.56	3.23	1.38	0.50	0.57	3.22
ヨウ素	µg/日	452	1044	12	5263	356	1099	1	6678
セレン	µg/日	40	18	10	74	42	25	9	108
クロム	µg/日	4	3	0	15	4	2	0	9
モリブデン	µg/日	92	53	20	281	91	57	22	297
レチノール	µg/日	140	78	18	362	125	81	2	327
αカロテン	µg/日	364	398	0	1655	254	278	0	1366
βカロテン	µg/日	1623	1637	8	8308	1218	937	126	3903
クリプトキサンチン	µg/日	477	1102	1	5307	614	683	1	2342
βカロテン等量	µg/日	2084	1812	15	8797	1694	1118	163	4814
レチノール等量	µg/日	331	181	65	905	269	143	51	689
ビタミンD	µg/日	3.9	4.8	0.4	22.5	4.2	5.5	0.1	25.7
αトコフェロール	mg/日	4.5	2.1	1.8	9.4	3.8	1.7	0.9	9.5
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.6	0.2	0.1	0.0	0.8
γトコフェロール	mg/日	5.7	3.4	1.1	14.4	5.2	3.3	1.2	15.7
δトコフェロール	mg/日	1.3	1.0	0.0	3.4	1.2	1.0	0.1	3.5
ビタミンK	µg/日	113	109	16	609	118	123	14	531
ビタミンB1	mg/日	0.65	0.29	0.21	1.35	0.53	0.19	0.22	0.93
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.29	0.29	1.63	0.71	0.26	0.18	1.43
ナイアシン	mg/日	8.8	3.6	2.6	16.9	7.5	3.9	2.3	19.0
ビタミンB6	mg/日	0.75	0.32	0.23	1.67	0.63	0.25	0.17	1.40
ビタミンB12	µg/日	3.3	3.8	0.7	21.9	3.7	5.3	0.4	30.5
葉酸	µg/日	180	88	51	466	150	65	39	349
パントテン酸	mg/日	4.01	1.27	1.72	7.40	3.56	1.36	1.38	7.45
ビオチン	µg/日	20.6	10.3	6.7	49.0	20.1	11.2	2.8	50.0
ビタミンC	mg/日	68	49	1	194	62	48	4	245
食塩相当量	g/日	5.7	2.4	1.4	13.7	5.1	2.1	1.1	13.0
アルコール	g/日	0.4	0.6	0.0	3.1	0.2	0.4	0.0	1.9
n-3系脂肪酸	g/日	1.21	1.20	0.24	6.81	1.09	0.74	0.24	3.33
n-6系脂肪酸	g/日	5.79	2.62	2.29	12.84	5.33	2.24	1.55	12.64

表 142 栄養素摂取量 (休日・粗値)・4歳 (96人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1299	276	635	1897	1311	320	686	2214
たんぱく質	g/日	44.8	12.5	14.2	77.3	44.8	12.5	16.0	72.9
脂質	g/日	42.9	14.1	9.1	75.7	42.4	16.1	15.1	86.8
飽和脂肪酸	g/日	13.79	5.58	2.37	26.34	13.90	6.25	4.30	32.65
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.39	6.37	2.98	31.51	15.01	5.91	4.37	32.62
多価不飽和脂肪酸	g/日	7.61	3.22	2.24	14.20	8.00	3.59	2.30	20.14
コレステロール	mg/日	222	139	42	490	223	131	11	646
炭水化物	g/日	180.4	39.6	101.6	297.0	185.8	50.1	100.6	320.1
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.7	0.5	4.0	2.3	0.9	0.8	4.8
不溶性食物繊維	g/日	5.4	2.0	1.8	11.4	6.5	2.4	2.6	15.2
総食物繊維	g/日	7.8	2.7	2.7	15.4	9.1	3.3	3.6	21.4
灰分	g/日	10.7	3.1	3.6	20.1	10.6	3.3	4.1	19.1
ナトリウム	mg/日	2414	898	917	5055	2287	923	1063	4894
カリウム	mg/日	1487	442	435	2761	1609	547	466	2756
カルシウム	mg/日	414	219	116	1023	427	213	65	882
マグネシウム	mg/日	154	62	46	438	157	53	49	341
リン	mg/日	712	221	202	1172	718	227	207	1309
鉄	mg/日	4.4	1.6	1.4	9.9	4.6	1.8	1.5	12.8
亜鉛	mg/日	5.0	1.4	1.8	7.3	5.3	1.9	2.2	13.9
銅	mg/日	0.65	0.16	0.27	0.96	0.71	0.24	0.30	1.63
マンガン	mg/日	1.61	0.67	0.65	3.63	1.68	0.78	0.61	5.07
ヨウ素	µg/日	252	696	2	4621	549	1195	1	6153
セレン	µg/日	41	21	4	94	41	18	9	81
クロム	µg/日	4	3	0	18	5	3	1	14
モリブデン	µg/日	89	41	21	213	99	47	32	256
レチノール	µg/日	136	83	9	311	135	86	0	398
αカロテン	µg/日	384	404	0	1447	413	397	0	1782
βカロテン	µg/日	1503	1146	10	5551	1731	1313	146	6219
クリプトキサンチン	µg/日	356	582	0	1905	621	1034	1	5113
βカロテン等量	µg/日	1927	1338	53	6434	2301	1570	184	7960
レチノール等量	µg/日	315	169	26	874	341	196	40	938
ビタミンD	µg/日	4.2	3.9	0.4	18.2	4.3	4.6	0.1	23.0
αトコフェロール	mg/日	4.4	2.0	0.9	10.0	5.0	2.4	1.7	12.0
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.6	0.3	0.2	0.0	0.9
γトコフェロール	mg/日	6.7	4.2	1.4	19.1	7.1	4.2	1.2	23.3
δトコフェロール	mg/日	1.5	1.0	0.2	3.9	1.6	1.0	0.1	5.2
ビタミンK	µg/日	111	100	9	407	136	112	8	510
ビタミンB1	mg/日	0.60	0.19	0.21	0.99	0.66	0.33	0.28	1.99
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.32	0.24	1.73	0.89	0.46	0.14	2.86
ナイアシン	mg/日	8.5	3.9	1.7	20.1	8.9	4.5	3.1	28.3
ビタミンB6	mg/日	0.70	0.30	0.18	1.62	0.77	0.32	0.23	2.10
ビタミンB12	µg/日	4.0	5.1	0.3	32.0	3.5	3.3	0.1	18.6
葉酸	µg/日	159	64	58	286	188	71	55	328
パントテン酸	mg/日	3.92	1.21	1.35	6.65	4.13	1.39	1.21	7.47
ビオチン	µg/日	20.0	9.3	5.2	35.1	21.9	9.4	4.7	48.1
ビタミンC	mg/日	55	34	2	158	73	48	8	197
食塩相当量	g/日	6.1	2.3	2.3	12.8	5.8	2.3	2.6	12.4
アルコール	g/日	0.2	0.4	0.0	2.0	0.3	0.6	0.0	3.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.37	0.86	0.19	3.33	1.33	0.80	0.16	4.06
n-6系脂肪酸	g/日	6.10	2.49	2.02	11.52	6.65	3.08	2.14	16.46

表 143 栄養素摂取量 (休日・粗値)・5歳 (97人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1514	297	916	2353	1391	340	640	2353
たんぱく質	g/日	50.3	13.6	24.7	90.0	44.4	11.7	22.8	72.8
脂質	g/日	50.4	14.1	17.8	76.4	47.5	17.8	16.4	92.9
飽和脂肪酸	g/日	15.88	5.40	6.83	31.78	15.88	6.96	5.94	37.20
一価不飽和脂肪酸	g/日	19.14	6.16	5.82	32.62	17.54	7.40	5.24	35.35
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.80	3.79	2.41	19.88	7.95	3.35	2.29	18.75
コレステロール	mg/日	257	119	28	496	217	146	44	703
炭水化物	g/日	211.5	47.6	134.6	343.8	192.9	47.7	100.6	334.0
水溶性食物繊維	g/日	2.4	0.9	0.9	4.6	2.0	0.8	0.5	4.2
不溶性食物繊維	g/日	6.5	2.8	2.8	15.4	5.5	1.8	1.2	9.4
総食物繊維	g/日	9.2	3.7	4.3	20.1	7.8	2.5	1.7	12.9
灰分	g/日	10.7	2.7	5.9	17.1	10.0	2.8	6.1	16.3
ナトリウム	mg/日	2396	678	1087	4203	2315	822	915	4681
カリウム	mg/日	1713	494	752	2623	1498	479	698	3191
カルシウム	mg/日	394	148	158	839	367	162	96	751
マグネシウム	mg/日	158	52	76	372	139	38	60	231
リン	mg/日	772	193	431	1278	684	180	298	1250
鉄	mg/日	4.9	1.4	1.9	8.4	4.3	1.5	1.4	9.6
亜鉛	mg/日	5.7	1.7	2.0	10.3	5.1	1.5	2.5	10.0
銅	mg/日	0.73	0.22	0.27	1.38	0.63	0.16	0.27	0.99
マンガン	mg/日	1.89	1.60	0.55	11.79	1.47	0.57	0.53	2.94
ヨウ素	µg/日	587	1300	6	5717	598	1936	1	10026
セレン	µg/日	53	27	13	145	42	27	5	145
クロム	µg/日	5	2	1	10	4	3	0	15
モリブデン	µg/日	108	48	19	260	90	48	25	253
レチノール	µg/日	134	80	8	334	134	89	5	506
αカロテン	µg/日	310	418	0	2083	188	229	0	812
βカロテン	µg/日	1563	1327	48	5906	1039	896	6	3878
クリプトキサンチン	µg/日	507	691	5	2483	354	729	1	3095
βカロテン等量	µg/日	2002	1560	56	6551	1349	1117	25	4481
レチノール等量	µg/日	307	150	104	754	250	123	30	614
ビタミンD	µg/日	3.4	3.2	0.2	12.7	4.0	4.5	0.3	22.2
αトコフェロール	mg/日	5.5	3.0	1.9	16.5	4.4	2.0	1.4	9.0
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.6	0.2	0.1	0.0	0.6
γトコフェロール	mg/日	6.9	4.7	0.3	25.6	6.4	4.0	0.6	21.7
δトコフェロール	mg/日	1.4	1.2	0.0	5.4	1.4	1.0	0.3	5.2
ビタミンK	µg/日	126	89	10	436	98	89	6	440
ビタミンB1	mg/日	0.67	0.23	0.28	1.48	0.62	0.20	0.28	1.19
ビタミンB2	mg/日	0.85	0.26	0.24	1.52	0.79	0.24	0.29	1.43
ナイアシン	mg/日	10.8	4.5	3.8	25.1	8.8	4.0	3.0	23.1
ビタミンB6	mg/日	0.85	0.37	0.31	1.88	0.68	0.27	0.24	1.33
ビタミンB12	µg/日	3.5	2.8	0.4	13.2	3.2	3.1	0.5	14.2
葉酸	µg/日	187	89	71	528	149	53	49	299
パントテン酸	mg/日	4.20	1.13	1.73	7.09	3.69	0.94	1.74	6.40
ビオチン	µg/日	22.0	8.3	5.7	41.8	19.2	8.4	3.5	42.0
ビタミンC	mg/日	74	49	12	290	59	39	2	181
食塩相当量	g/日	6.1	1.7	2.9	10.7	5.9	2.1	2.2	11.9
アルコール	g/日	0.3	0.5	0.0	2.0	0.5	0.8	0.0	3.9
n-3系脂肪酸	g/日	1.34	0.91	0.21	5.06	1.19	0.74	0.15	2.94
n-6系脂肪酸	g/日	6.90	3.06	2.20	14.82	6.24	2.58	1.38	11.83



表 144 栄養素摂取量 (休日・粗値)・6歳 (91人)

栄養素	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1623	424	853	3155	1430	331	948	2307
たんぱく質	g/日	52.9	18.2	20.7	130.4	48.9	13.9	30.1	78.6
脂質	g/日	57.7	24.2	18.7	126.5	49.6	18.7	21.2	94.9
飽和脂肪酸	g/日	17.43	7.87	4.82	38.94	15.00	6.77	3.34	33.67
一価不飽和脂肪酸	g/日	21.20	10.73	7.46	51.17	18.56	7.66	6.12	36.15
多価不飽和脂肪酸	g/日	9.52	4.89	2.49	24.38	8.87	3.41	3.58	18.25
コレステロール	mg/日	272	147	28	726	279	143	62	646
炭水化物	g/日	218.8	50.1	105.4	359.0	194.1	46.1	116.4	304.1
水溶性食物繊維	g/日	2.3	1.1	0.9	4.8	2.3	0.9	0.7	5.1
不溶性食物繊維	g/日	6.6	3.3	3.0	21.3	6.1	2.2	1.9	11.2
総食物繊維	g/日	9.2	4.2	4.3	26.1	8.6	3.0	3.0	15.5
灰分	g/日	12.2	4.4	5.1	28.6	10.6	3.1	2.9	18.2
ナトリウム	mg/日	2876	1220	776	7133	2479	839	938	4764
カリウム	mg/日	1732	602	778	3797	1637	491	747	2658
カルシウム	mg/日	386	185	117	843	368	171	105	966
マグネシウム	mg/日	161	56	70	391	146	45	33	246
リン	mg/日	808	276	299	1824	729	212	456	1249
鉄	mg/日	5.4	2.1	2.5	13.6	4.9	1.4	2.9	8.0
亜鉛	mg/日	6.1	2.2	3.4	15.8	5.4	1.9	1.2	10.6
銅	mg/日	0.77	0.27	0.48	1.97	0.65	0.20	0.18	1.09
マンガン	mg/日	1.87	0.85	0.64	4.60	1.60	0.76	0.48	4.39
ヨウ素	µg/日	321	776	2	4607	237	514	7	2300
セレン	µg/日	48	23	9	114	48	25	5	139
クロム	µg/日	5	3	2	16	4	3	0	14
モリブデン	µg/日	117	84	20	562	87	42	17	215
レチノール	µg/日	137	79	14	326	142	79	17	340
αカロテン	µg/日	336	372	0	1368	266	269	0	1179
βカロテン	µg/日	1551	1286	53	6959	1487	1560	53	9268
クリプトキサンチン	µg/日	485	1239	0	5590	345	649	0	2928
βカロテン等量	µg/日	2099	1613	58	7540	1829	1647	55	9387
レチノール等量	µg/日	317	165	44	903	302	163	38	862
ビタミンD	µg/日	3.3	4.1	0.1	19.3	4.7	7.6	0.3	47.1
αトコフェロール	mg/日	5.4	2.3	1.7	13.4	5.0	2.2	0.7	10.1
βトコフェロール	mg/日	0.3	0.2	0.0	0.7	0.2	0.2	0.0	0.8
γトコフェロール	mg/日	8.0	6.1	0.7	25.9	6.5	4.4	0.8	21.4
δトコフェロール	mg/日	1.6	1.6	0.0	8.8	1.2	0.9	0.1	4.2
ビタミンK	µg/日	135	114	18	466	99	64	16	335
ビタミンB1	mg/日	0.73	0.37	0.26	2.25	0.66	0.29	0.30	1.56
ビタミンB2	mg/日	0.89	0.29	0.26	1.58	0.84	0.31	0.29	1.64
ナイアシン	mg/日	10.6	4.4	3.9	24.3	10.9	6.6	3.1	36.5
ビタミンB6	mg/日	0.81	0.33	0.31	1.74	0.81	0.32	0.12	1.55
ビタミンB12	µg/日	3.7	4.0	0.4	16.5	3.8	4.1	0.2	20.9
葉酸	µg/日	211	136	66	848	178	67	36	366
パントテン酸	mg/日	4.22	1.32	2.05	8.19	4.03	1.31	0.73	7.12
ビオチン	µg/日	23.2	11.0	6.2	53.4	24.1	11.7	4.8	69.9
ビタミンC	mg/日	79	56	14	307	67	40	10	159
食塩相当量	g/日	7.3	3.1	1.9	17.9	6.3	2.1	2.3	12.0
アルコール	g/日	0.5	0.9	0.0	4.8	0.3	0.6	0.0	2.3
n-3系脂肪酸	g/日	1.41	0.92	0.25	3.64	1.36	0.83	0.25	4.25
n-6系脂肪酸	g/日	7.82	4.20	2.18	21.36	6.73	3.12	1.83	14.64

表 145 栄養素摂取量（平日 1 日間・エネルギー調整値）・1 歳（186 人）

栄養素	単位	男児(93人)				女児(93人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1096	195	661	1668	986	176	454	1389
たんぱく質	g/1000kcal	35.9	4.9	23.7	53.0	36.1	5.5	23.3	57.0
脂質	%エネルギー	27.0	5.5	14.9	40.5	26.4	5.6	14.1	40.0
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.0	2.6	2.5	15.2	9.1	2.8	2.6	17.6
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.3	2.5	4.8	16.4	8.7	2.2	4.2	17.0
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.2	1.5	2.4	9.4	5.0	1.4	1.9	8.3
コレステロール	mg/1000kcal	167	93	36	462	132	61	36	285
炭水化物	%エネルギー	57.9	6.4	41.6	73.9	58.4	6.2	43.3	74.8
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.7	0.5	0.7	3.2	1.7	0.5	0.6	3.6
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.3	1.5	2.0	9.6	5.2	1.5	2.4	9.5
総食物繊維	g/1000kcal	7.4	2.1	3.6	14.8	7.1	1.9	3.7	13.4
灰分	g/1000kcal	8.5	1.6	4.9	13.3	8.6	1.4	5.9	12.6
ナトリウム	mg/1000kcal	1556	475	653	2873	1578	420	817	3028
カリウム	mg/1000kcal	1490	318	816	2374	1505	295	899	2225
カルシウム	mg/1000kcal	403	134	111	992	435	107	231	812
マグネシウム	mg/1000kcal	144	39	87	290	148	39	91	310
リン	mg/1000kcal	610	103	364	1009	629	97	401	917
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.9	1.9	6.8	3.7	1.1	2.1	8.1
亜鉛	mg/1000kcal	4.6	0.7	2.9	6.9	4.4	0.7	2.8	6.4
銅	mg/1000kcal	0.60	0.12	0.36	0.90	0.60	0.11	0.36	0.89
マンガン	mg/1000kcal	1.43	0.35	0.72	2.41	1.44	0.41	0.68	3.17
ヨウ素	µg/1000kcal	924	1780	11	8225	976	1915	19	9986
セレン	µg/1000kcal	33	10	10	75	32	13	9	92
クロム	µg/1000kcal	3	1	1	6	3	1	0	8
モリブデン	µg/1000kcal	100	41	34	235	101	36	43	221
レチノール	µg/1000kcal	135	121	8	1055	125	138	17	1370
αカロテン	µg/1000kcal	502	294	9	1687	514	375	0	1720
βカロテン	µg/1000kcal	2033	1073	200	5560	1950	1107	320	5556
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	367	554	5	3160	309	563	4	2456
βカロテン等量	µg/1000kcal	2487	1212	258	6645	2380	1275	367	6147
レチノール等量	µg/1000kcal	345	153	58	1264	330	172	124	1564
ビタミンD	µg/1000kcal	3.3	2.7	0.4	12.6	4.5	4.4	0.3	20.1
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.9	1.2	1.7	6.7	3.6	1.1	1.7	6.7
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.2	2.3	1.3	11.9	5.1	2.2	0.9	10.6
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.3	0.8	0.1	4.5	1.4	0.7	0.2	4.7
ビタミンK	µg/1000kcal	130	92	23	511	123	95	28	629
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.50	0.15	0.30	1.03	0.50	0.11	0.28	0.95
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.76	0.19	0.34	1.39	0.74	0.15	0.42	1.14
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	2.5	3.0	20.9	7.1	2.1	3.7	13.3
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.70	0.20	0.33	1.17	0.70	0.18	0.41	1.25
ビタミンB12	µg/1000kcal	2.7	1.7	0.6	10.6	3.5	2.7	0.5	16.5
葉酸	µg/1000kcal	163	49	92	316	156	45	91	297
パントテン酸	mg/1000kcal	3.71	0.75	2.16	6.01	3.66	0.73	2.16	6.86
ビオチン	µg/1000kcal	19.2	5.8	5.4	37.2	17.6	5.9	8.9	42.2
ビタミンC	mg/1000kcal	58	28	16	150	59	30	18	182
食塩相当量	g/1000kcal	3.9	1.2	1.6	7.3	4.0	1.1	2.1	7.7
アルコール	g/1000kcal	0.3	0.5	0.0	3.6	0.3	0.4	0.0	2.5
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.00	0.49	0.23	2.20	1.05	0.57	0.22	3.55
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.73	1.45	2.37	8.39	4.49	1.29	1.59	7.99

表 146 栄養素摂取量 (平日 1 日間・エネルギー調整値)・2 歳 (187 人)

栄養素	単位	男児(93人)				女児(94人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1158	215	805	1712	1108	215	686	1928
たんぱく質	g/1000kcal	37.3	5.9	23.3	56.7	36.8	5.7	23.0	50.0
脂質	%エネルギー	28.2	5.6	13.7	44.2	28.5	5.3	15.9	44.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	2.6	4.1	16.7	10.2	2.8	5.2	21.1
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	2.4	4.6	15.2	9.7	2.2	4.3	15.3
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.2	1.5	1.8	9.0	5.0	1.6	2.4	9.5
コレステロール	mg/1000kcal	154	79	45	416	163	92	45	425
炭水化物	%エネルギー	56.2	6.4	36.3	71.3	56.1	6.6	39.2	69.7
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.7	0.6	0.8	3.6	1.6	0.6	0.7	3.7
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.0	1.4	2.0	8.9	4.9	1.7	1.9	11.9
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	1.9	3.4	12.7	6.9	2.2	2.8	15.0
灰分	g/1000kcal	8.6	1.4	5.9	12.8	8.6	1.5	5.2	12.5
ナトリウム	mg/1000kcal	1581	430	980	2816	1566	455	667	3019
カリウム	mg/1000kcal	1485	287	841	2249	1460	261	906	2377
カルシウム	mg/1000kcal	427	143	188	929	461	136	127	970
マグネシウム	mg/1000kcal	144	32	87	236	143	35	80	302
リン	mg/1000kcal	634	109	414	896	653	110	319	1025
鉄	mg/1000kcal	3.5	0.9	2.0	6.4	3.5	1.1	1.6	7.4
亜鉛	mg/1000kcal	4.5	0.7	2.7	6.6	4.7	0.7	3.0	7.1
銅	mg/1000kcal	0.58	0.11	0.37	0.86	0.56	0.11	0.35	0.85
マンガン	mg/1000kcal	1.42	0.39	0.50	2.78	1.34	0.42	0.68	3.06
ヨウ素	µg/1000kcal	503	799	6	3590	779	1507	23	8967
セレン	µg/1000kcal	32	13	11	79	33	12	12	70
クロム	µg/1000kcal	3	1	1	7	3	1	1	7
モリブデン	µg/1000kcal	103	45	35	274	94	35	39	247
レチノール	µg/1000kcal	131	113	16	1086	257	800	19	6650
αカロテン	µg/1000kcal	471	332	0	1760	449	340	1	1791
βカロテン	µg/1000kcal	1822	1056	328	5343	1764	1054	17	6647
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	360	554	2	2271	353	480	2	2045
βカロテン等量	µg/1000kcal	2261	1241	367	6637	2185	1201	109	7609
レチノール等量	µg/1000kcal	336	170	130	1188	456	801	86	6775
ビタミンD	µg/1000kcal	4.4	4.5	0.6	27.0	4.1	4.0	0.3	21.1
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.6	1.0	1.8	7.3	3.6	1.4	1.4	12.1
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.0	0.4	0.2	0.1	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.0	2.0	1.4	10.6	4.9	2.3	1.0	12.5
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.3	0.7	0.1	3.6	1.2	0.8	0.2	3.8
ビタミンK	µg/1000kcal	131	106	23	548	110	80	27	353
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.51	0.12	0.31	0.89	0.52	0.12	0.29	0.97
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.78	0.20	0.43	1.60	0.82	0.22	0.25	1.60
ナイアシン	mg/1000kcal	7.2	2.3	3.2	14.0	6.7	2.2	2.7	14.3
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.72	0.21	0.33	1.53	0.66	0.20	0.33	1.58
ビタミンB12	µg/1000kcal	3.5	2.9	0.6	21.1	3.4	3.4	0.3	22.1
葉酸	µg/1000kcal	155	41	79	266	160	86	75	729
パントテン酸	mg/1000kcal	3.82	0.81	2.18	6.11	3.89	0.87	2.17	8.22
ビオチン	µg/1000kcal	18.6	5.6	8.1	35.9	21.0	14.6	7.1	131.5
ビタミンC	mg/1000kcal	55	25	9	143	52	24	15	129
食塩相当量	g/1000kcal	4.0	1.1	2.4	7.1	4.0	1.2	1.6	7.6
アルコール	g/1000kcal	0.2	0.3	0.0	1.6	0.3	0.5	0.0	4.4
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.10	0.56	0.24	2.84	0.95	0.48	0.26	3.02
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.67	1.48	1.68	8.42	4.55	1.51	2.07	9.21

表 147 栄養素摂取量 (3日間平均値・エネルギー調整値)・3歳 (94人)

栄養素	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1249	163	955	1619	1142	185	682	1497
たんぱく質	g/1000kcal	35.3	3.4	28.1	42.7	36.5	4.5	24.8	52.2
脂質	%エネルギー	29.6	3.8	22.7	40.9	28.4	3.6	21.7	37.2
飽和脂肪酸	%エネルギー	10.2	2.0	7.0	15.5	9.2	1.5	6.2	13.1
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.4	1.7	7.4	14.5	9.9	1.7	6.8	13.4
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.0	1.0	3.0	7.7	5.3	1.1	3.1	8.2
コレステロール	mg/1000kcal	170	50	75	293	170	74	46	341
炭水化物	%エネルギー	55.5	4.6	42.7	63.7	56.2	4.4	46.9	65.1
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.0	2.5	1.7	0.4	1.0	2.8
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.6	1.2	2.5	7.8	4.9	1.1	3.1	8.4
総食物繊維	g/1000kcal	6.4	1.6	3.8	10.3	6.8	1.5	4.1	11.3
灰分	g/1000kcal	8.2	1.1	5.3	11.0	8.4	1.2	5.5	12.1
ナトリウム	mg/1000kcal	1637	396	926	2874	1710	399	1064	2918
カリウム	mg/1000kcal	1350	214	858	1794	1340	191	950	1837
カルシウム	mg/1000kcal	375	79	267	581	373	73	254	544
マグネシウム	mg/1000kcal	126	21	82	173	132	22	88	183
リン	mg/1000kcal	587	62	445	730	600	74	395	832
鉄	mg/1000kcal	3.5	0.8	2.2	7.5	3.5	0.8	2.2	6.4
亜鉛	mg/1000kcal	4.2	0.5	3.3	5.3	4.2	0.5	3.4	5.3
銅	mg/1000kcal	0.53	0.08	0.38	0.73	0.55	0.10	0.41	0.98
マンガン	mg/1000kcal	1.25	0.30	0.76	2.03	1.36	0.27	0.82	2.03
ヨウ素	µg/1000kcal	754	1079	29	4276	600	906	35	5587
セレン	µg/1000kcal	32	8	19	48	35	9	17	54
クロム	µg/1000kcal	3	1	1	6	3	1	2	5
モリブデン	µg/1000kcal	81	24	46	154	89	25	55	153
レチノール	µg/1000kcal	133	102	66	779	110	32	53	209
αカロテン	µg/1000kcal	397	237	115	874	377	203	79	1125
βカロテン	µg/1000kcal	1555	802	464	3742	1585	696	364	3763
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	386	520	1	1884	403	404	11	1612
βカロテン等量	µg/1000kcal	1972	965	618	4436	1998	816	579	4499
レチノール等量	µg/1000kcal	306	110	179	844	281	76	111	466
ビタミンD	µg/1000kcal	3.3	2.3	1.0	10.6	3.7	2.9	0.8	15.7
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.5	0.6	2.4	5.1	3.6	0.7	2.6	5.2
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.5	1.4	1.6	7.9	5.1	1.7	2.2	10.5
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.0	0.4	0.2	1.9	1.2	0.5	0.4	2.5
ビタミンK	µg/1000kcal	94	54	35	257	111	71	34	380
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.52	0.11	0.31	0.92	0.50	0.08	0.36	0.77
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.72	0.11	0.54	0.95	0.70	0.11	0.44	0.97
ナイアシン	mg/1000kcal	6.9	1.6	3.9	11.2	7.0	1.9	3.8	15.2
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.62	0.11	0.33	0.86	0.63	0.13	0.39	0.90
ビタミンB12	µg/1000kcal	2.8	1.5	1.2	7.9	3.2	1.7	1.1	8.6
葉酸	µg/1000kcal	143	37	86	229	147	35	102	243
パントテン酸	mg/1000kcal	3.45	0.48	2.43	4.30	3.38	0.54	2.32	4.57
ビオチン	µg/1000kcal	17.4	3.9	9.2	28.7	17.9	4.7	10.2	28.2
ビタミンC	mg/1000kcal	54	27	16	163	56	20	28	113
食塩相当量	g/1000kcal	4.1	1.0	2.3	7.3	4.3	1.0	2.6	7.5
アルコール	g/1000kcal	0.3	0.3	0.0	1.5	0.3	0.3	0.0	1.0
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.95	0.43	0.34	2.77	1.05	0.34	0.38	1.94
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.53	0.90	2.69	7.07	4.80	0.99	3.03	7.20

表 148 栄養素摂取量 (3日間平均値・エネルギー調整値)・4歳 (96人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1367	186	943	1844	1328	217	946	1985
たんぱく質	g/1000kcal	35.6	3.2	27.7	43.7	36.3	4.4	27.3	48.6
脂質	%エネルギー	29.4	3.9	18.5	36.3	29.1	4.3	19.6	39.2
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	2.0	5.9	15.2	9.3	1.9	5.9	13.6
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.5	1.8	6.5	14.2	10.4	1.7	6.7	14.1
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.3	1.2	2.9	8.2	5.6	1.1	4.1	9.1
コレステロール	mg/1000kcal	165	54	64	267	171	44	101	275
炭水化物	%エネルギー	55.4	4.3	46.7	66.1	55.5	4.9	47.1	66.9
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.3	1.0	2.4	1.7	0.4	1.1	2.9
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.5	1.1	2.9	8.8	5.1	1.1	3.1	8.7
総食物繊維	g/1000kcal	6.3	1.4	4.1	11.4	7.1	1.5	4.5	12.0
灰分	g/1000kcal	8.1	1.0	5.9	10.7	8.5	1.1	5.7	11.2
ナトリウム	mg/1000kcal	1606	365	962	2691	1729	396	1081	2708
カリウム	mg/1000kcal	1289	185	893	1779	1346	234	744	1900
カルシウム	mg/1000kcal	359	102	202	651	361	81	169	520
マグネシウム	mg/1000kcal	127	18	90	173	133	25	85	225
リン	mg/1000kcal	580	69	461	743	587	71	393	763
鉄	mg/1000kcal	3.4	0.6	2.2	5.0	3.7	0.9	2.4	8.3
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.5	3.3	5.6	4.4	0.9	2.9	9.3
銅	mg/1000kcal	0.54	0.07	0.41	0.73	0.57	0.09	0.41	0.83
マンガン	mg/1000kcal	1.36	0.39	0.81	2.88	1.41	0.31	0.82	2.18
ヨウ素	µg/1000kcal	424	636	26	3288	557	784	24	4103
セレン	µg/1000kcal	33	9	15	48	35	7	22	53
クロム	µg/1000kcal	3	1	2	6	3	1	2	7
モリブデン	µg/1000kcal	82	21	46	123	90	23	47	163
レチノール	µg/1000kcal	133	175	41	1293	140	194	59	1437
αカロテン	µg/1000kcal	423	219	114	1259	441	225	55	978
βカロテン	µg/1000kcal	1607	644	649	3724	1844	767	570	3612
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	302	342	6	1432	372	426	12	2051
βカロテン等量	µg/1000kcal	1997	730	867	4398	2280	883	779	4239
レチノール等量	µg/1000kcal	315	194	118	1450	338	208	162	1621
ビタミンD	µg/1000kcal	3.2	2.3	0.8	10.6	4.2	2.7	1.0	13.5
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.5	0.9	1.7	5.2	3.9	1.0	2.6	8.1
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.0	0.1	0.3	0.2	0.1	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.1	1.8	2.0	9.5	5.4	1.6	3.1	11.0
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	0.4	2.2	1.3	0.5	0.3	2.5
ビタミンK	µg/1000kcal	97	42	37	227	119	48	34	227
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.51	0.07	0.37	0.64	0.51	0.13	0.29	1.21
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.70	0.14	0.48	1.05	0.72	0.18	0.39	1.65
ナイアシン	mg/1000kcal	7.1	1.5	4.3	11.0	7.5	2.5	4.2	19.6
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.61	0.11	0.38	0.86	0.64	0.16	0.37	1.39
ビタミンB12	µg/1000kcal	2.9	1.6	0.9	7.8	3.3	1.8	0.9	9.2
葉酸	µg/1000kcal	136	32	83	213	152	34	83	219
パントテン酸	mg/1000kcal	3.36	0.49	2.61	4.58	3.39	0.49	2.32	4.74
ビオチン	µg/1000kcal	16.7	3.7	10.0	29.6	18.3	3.3	11.7	27.3
ビタミンC	mg/1000kcal	48	18	19	97	56	23	19	116
食塩相当量	g/1000kcal	4.1	0.9	2.5	6.9	4.4	1.0	2.7	6.9
アルコール	g/1000kcal	0.2	0.2	0.0	0.9	0.3	0.3	0.0	1.4
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.00	0.30	0.39	1.71	1.16	0.32	0.59	2.26
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.89	1.17	2.57	7.97	5.06	1.04	3.46	8.60

表 149 栄養素摂取量 (3日間平均値・エネルギー調整値)・5歳 (97人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1516	216	1162	2005	1404	168	1032	1857
たんぱく質	g/1000kcal	35.3	3.8	28.0	43.3	34.2	3.2	27.6	40.9
脂質	%エネルギー	29.8	3.7	23.6	38.3	30.8	3.4	24.0	40.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	1.8	7.2	14.6	10.4	1.8	6.9	14.4
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	11.0	1.7	7.9	15.5	11.1	1.8	7.3	18.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.3	0.9	3.3	7.1	5.4	0.9	3.1	8.6
コレステロール	mg/1000kcal	180	48	70	289	174	60	60	329
炭水化物	%エネルギー	55.1	4.3	47.2	64.4	54.5	3.5	45.5	62.6
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.3	0.9	2.4	1.5	0.3	0.9	2.4
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.6	1.1	2.7	7.9	4.5	0.9	2.9	7.8
総食物繊維	g/1000kcal	6.4	1.4	4.1	10.7	6.2	1.2	3.9	10.4
灰分	g/1000kcal	7.8	1.0	6.0	10.2	8.0	1.1	5.9	11.4
ナトリウム	mg/1000kcal	1626	283	1124	2358	1695	371	778	2993
カリウム	mg/1000kcal	1260	169	910	1648	1234	154	895	1703
カルシウム	mg/1000kcal	326	77	173	486	334	92	157	542
マグネシウム	mg/1000kcal	122	24	80	192	118	18	86	158
リン	mg/1000kcal	567	75	452	751	557	75	434	710
鉄	mg/1000kcal	3.4	0.7	2.5	5.8	3.4	0.5	2.2	4.8
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.5	2.8	5.5	4.2	0.5	3.2	5.3
銅	mg/1000kcal	0.53	0.08	0.39	0.78	0.51	0.07	0.35	0.69
マンガン	mg/1000kcal	1.33	0.47	0.82	3.90	1.23	0.28	0.79	2.12
ヨウ素	µg/1000kcal	494	666	17	3673	605	954	23	3969
セレン	µg/1000kcal	36	9	14	61	32	9	15	63
クロム	µg/1000kcal	3	1	2	5	3	1	2	6
モリブデン	µg/1000kcal	83	23	43	154	76	19	34	116
レチノール	µg/1000kcal	103	31	51	198	122	45	33	246
αカロテン	µg/1000kcal	380	176	82	892	338	139	84	773
βカロテン	µg/1000kcal	1566	591	537	3493	1322	512	423	3299
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	350	379	10	1770	291	311	11	1399
βカロテン等量	µg/1000kcal	1949	691	593	4186	1660	570	537	3815
レチノール等量	µg/1000kcal	270	67	167	549	263	66	160	465
ビタミンD	µg/1000kcal	3.2	1.7	0.7	8.9	3.2	2.0	0.5	8.9
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.6	0.8	2.2	5.2	3.4	0.6	2.4	5.5
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.1	0.2
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.8	1.2	2.8	8.6	4.9	1.3	2.6	8.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.0	0.4	0.4	2.0	1.1	0.4	0.5	2.4
ビタミンK	µg/1000kcal	99	44	34	208	86	41	32	214
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.49	0.09	0.34	0.71	0.48	0.08	0.32	0.68
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.67	0.12	0.46	0.98	0.66	0.11	0.40	0.88
ナイアシン	mg/1000kcal	7.4	1.8	4.6	13.1	6.7	1.5	4.2	10.9
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.62	0.13	0.41	0.91	0.57	0.10	0.39	0.87
ビタミンB12	µg/1000kcal	3.0	1.6	0.7	8.9	2.8	1.7	0.9	9.3
葉酸	µg/1000kcal	138	32	87	205	128	28	74	214
パントテン酸	mg/1000kcal	3.21	0.47	2.33	4.34	3.13	0.38	2.16	3.89
ビオチン	µg/1000kcal	17.3	3.6	8.3	26.9	16.8	4.3	7.6	27.8
ビタミンC	mg/1000kcal	53	22	17	120	48	16	19	98
食塩相当量	g/1000kcal	4.1	0.7	2.8	6.0	4.3	0.9	1.9	7.6
アルコール	g/1000kcal	0.3	0.2	0.0	1.2	0.3	0.3	0.0	1.6
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.03	0.36	0.45	1.92	0.98	0.33	0.49	1.87
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.73	0.86	2.74	6.56	4.84	0.89	2.99	6.88

表 150 栄養素摂取量 (3日間平均値・エネルギー調整値)・6歳 (91人)

栄養素	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1600	257	1012	2254	1393	193	1063	1861
たんぱく質	g/1000kcal	34.5	3.7	26.2	43.1	36.0	4.1	27.6	47.3
脂質	%エネルギー	30.2	5.0	18.7	43.8	28.9	4.3	18.3	39.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.5	2.1	6.3	14.3	8.9	1.7	5.6	13.3
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	11.0	2.5	5.4	16.9	10.5	2.1	5.5	14.6
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.2	3.1	7.9	5.5	1.0	3.7	8.2
コレステロール	mg/1000kcal	161	60	60	367	181	60	60	311
炭水化物	%エネルギー	54.9	5.4	40.4	67.3	55.7	4.9	46.5	68.4
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.3	0.9	2.3	1.7	0.4	1.1	2.4
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.5	0.8	3.1	6.3	4.8	1.1	3.1	6.9
総食物繊維	g/1000kcal	6.3	1.0	4.1	8.8	6.7	1.4	4.3	9.1
灰分	g/1000kcal	8.0	0.9	6.4	9.8	8.1	1.1	5.5	10.3
ナトリウム	mg/1000kcal	1683	266	1136	2273	1698	342	1012	2402
カリウム	mg/1000kcal	1239	185	827	1647	1302	173	921	1653
カルシウム	mg/1000kcal	305	71	134	465	307	68	198	543
マグネシウム	mg/1000kcal	122	19	81	165	125	21	83	179
リン	mg/1000kcal	553	67	399	714	559	66	404	705
鉄	mg/1000kcal	3.5	0.6	2.6	4.7	3.7	0.7	2.5	5.4
亜鉛	mg/1000kcal	4.2	0.4	3.4	4.9	4.3	0.5	3.3	5.3
銅	mg/1000kcal	0.53	0.07	0.42	0.67	0.55	0.09	0.38	0.73
マンガン	mg/1000kcal	1.36	0.31	0.82	2.31	1.39	0.35	0.93	2.34
ヨウ素	µg/1000kcal	600	1014	16	5341	357	496	23	2694
セレン	µg/1000kcal	31	9	15	46	36	10	21	73
クロム	µg/1000kcal	3	1	2	6	3	1	2	6
モリブデン	µg/1000kcal	82	23	51	134	84	23	51	140
レチノール	µg/1000kcal	159	298	30	1935	102	35	44	224
αカロテン	µg/1000kcal	395	190	49	955	406	187	56	886
βカロテン	µg/1000kcal	1552	599	376	2764	1721	673	729	4105
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	269	387	2	2064	301	404	11	2265
βカロテン等量	µg/1000kcal	1935	710	461	3294	2097	744	887	4393
レチノール等量	µg/1000kcal	322	305	68	2083	280	75	137	467
ビタミンD	µg/1000kcal	3.6	2.7	0.6	12.6	3.8	2.6	0.5	14.6
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.5	0.9	2.0	6.2	3.6	0.8	1.7	5.4
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.0	0.1	0.3	0.2	0.1	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.0	1.7	2.3	9.7	5.0	1.5	2.3	9.1
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	0.3	2.1	1.1	0.5	0.4	2.8
ビタミンK	µg/1000kcal	94	40	37	220	97	38	47	202
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.48	0.10	0.31	0.76	0.51	0.14	0.31	1.09
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.63	0.10	0.42	0.84	0.65	0.11	0.48	0.99
ナイアシン	mg/1000kcal	7.2	1.7	4.6	13.8	7.9	2.2	4.8	16.5
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.60	0.15	0.30	1.06	0.65	0.12	0.35	0.93
ビタミンB12	µg/1000kcal	3.2	1.7	0.8	9.3	2.9	1.3	1.0	7.2
葉酸	µg/1000kcal	142	46	80	339	146	34	77	201
パントテン酸	mg/1000kcal	3.05	0.49	2.28	4.54	3.21	0.42	2.26	4.00
ビオチン	µg/1000kcal	16.5	6.5	8.7	51.2	18.1	4.3	9.5	30.1
ビタミンC	mg/1000kcal	51	25	21	152	53	21	19	135
食塩相当量	g/1000kcal	4.3	0.7	2.9	5.7	4.3	0.9	2.5	6.1
アルコール	g/1000kcal	0.2	0.2	0.0	0.8	0.3	0.2	0.0	0.9
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.07	0.37	0.39	2.30	1.08	0.34	0.50	2.05
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.86	1.14	3.10	7.23	4.81	1.01	2.87	7.60

表 151 栄養素摂取量（平日 2 日間平均値・エネルギー調整値）・3 歳（94 人）

栄養素	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1241	183	978	1677	1147	168	767	1446
たんぱく質	g/1000kcal	35.8	3.6	28.9	44.1	37.2	4.6	24.5	55.6
脂質	%エネルギー	29.3	4.0	21.7	43.3	28.3	4.2	21.3	38.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	10.20	2.32	5.39	15.93	9.28	1.94	5.27	14.43
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.17	1.71	5.46	15.06	9.75	1.99	6.35	15.29
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	4.93	0.95	2.95	6.75	5.33	1.12	3.53	8.14
コレステロール	mg/1000kcal	167	51	73	288	164	73	61	322
炭水化物	%エネルギー	55.5	4.8	39.2	62.3	56.0	4.5	47.7	65.5
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.5	1.0	3.1	1.7	0.5	0.9	2.9
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	1.3	2.4	7.9	5.1	1.4	2.5	9.1
総食物繊維	g/1000kcal	6.6	1.7	3.7	10.3	7.0	1.8	3.9	12.1
灰分	g/1000kcal	8.3	1.1	5.7	10.7	8.7	1.5	5.8	14.5
ナトリウム	mg/1000kcal	1565	347	867	2464	1680	504	1028	3517
カリウム	mg/1000kcal	1411	221	948	1904	1429	215	1048	1865
カルシウム	mg/1000kcal	412	103	220	691	408	91	254	632
マグネシウム	mg/1000kcal	130	24	89	194	141	27	97	230
リン	mg/1000kcal	611	77	487	832	622	80	393	902
鉄	mg/1000kcal	3.5	1.0	2.1	8.7	3.6	1.0	2.3	7.8
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	3.2	6.1	4.4	0.5	3.3	5.8
銅	mg/1000kcal	0.54	0.09	0.37	0.79	0.58	0.12	0.42	1.00
マンガン	mg/1000kcal	1.30	0.33	0.73	1.98	1.42	0.37	0.76	2.34
ヨウ素	µg/1000kcal	984	1619	24	6730	766	1082	26	5695
セレン	µg/1000kcal	32	9	19	53	34	9	18	56
クロム	µg/1000kcal	3	1	2	7	3	1	2	5
モリブデン	µg/1000kcal	85	28	50	200	94	26	61	180
レチノール	µg/1000kcal	146	159	23	1185	109	33	48	185
αカロテン	µg/1000kcal	451	254	59	1109	454	262	42	1272
βカロテン	µg/1000kcal	1691	737	563	3248	1850	850	396	4245
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	406	558	2	2774	338	448	7	1652
βカロテン等量	µg/1000kcal	2142	916	703	4576	2262	1001	475	4987
レチノール等量	µg/1000kcal	332	162	164	1285	303	86	107	504
ビタミンD	µg/1000kcal	3.5	3.1	1.0	16.0	3.5	2.6	0.7	14.1
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.4	0.6	2.4	5.0	3.7	0.9	2.3	6.2
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.1	0.0	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.5	1.3	1.9	7.5	5.2	1.9	2.5	12.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	0.3	2.0	1.3	0.5	0.4	3.0
ビタミンK	µg/1000kcal	97	61	37	339	112	69	41	345
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.52	0.12	0.35	1.03	0.52	0.10	0.35	0.82
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.75	0.15	0.51	1.09	0.73	0.12	0.49	0.93
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	1.9	4.1	13.4	7.2	2.1	3.5	16.1
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.64	0.12	0.38	1.00	0.67	0.14	0.41	1.03
ビタミンB12	µg/1000kcal	2.9	1.7	1.1	8.1	3.2	1.8	1.0	8.6
葉酸	µg/1000kcal	144	37	96	241	153	40	87	241
パントテン酸	mg/1000kcal	3.60	0.62	2.77	5.01	3.49	0.48	2.58	4.57
ビオチン	µg/1000kcal	17.9	4.7	11.4	37.0	17.9	4.7	10.0	27.8
ビタミンC	mg/1000kcal	56	28	22	176	56	22	23	116
食塩相当量	g/1000kcal	4.0	0.9	2.2	6.3	4.2	1.3	2.6	9.0
アルコール	g/1000kcal	0.3	0.3	0.0	1.6	0.3	0.3	0.0	1.1
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.96	0.44	0.36	2.08	1.09	0.40	0.38	1.91
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.50	0.86	2.63	6.17	4.82	1.06	3.46	7.81



表 152 栄養素摂取量（平日 2 日間平均値・エネルギー調整値）・4 歳（96 人）

栄養素	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1402	202	1042	1831	1337	230	973	2247
たんぱく質	g/1000kcal	36.1	4.0	29.2	46.2	37.3	4.1	25.3	47.4
脂質	%エネルギー	29.1	4.1	19.8	37.0	29.1	4.5	21.7	39.2
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.78	1.97	5.43	15.63	9.24	2.13	5.00	13.26
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.36	1.85	6.02	13.82	10.40	1.76	7.67	14.06
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.37	1.36	2.76	8.80	5.70	1.22	3.92	9.26
コレステロール	mg/1000kcal	163	51	74	269	173	52	64	263
炭水化物	%エネルギー	55.3	4.7	46.9	66.0	54.9	5.0	44.3	65.2
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.4	0.9	2.5	1.7	0.3	0.9	2.7
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	1.2	2.9	10.3	5.2	1.1	3.3	7.9
総食物繊維	g/1000kcal	6.5	1.5	4.2	13.1	7.1	1.5	4.9	10.8
灰分	g/1000kcal	8.0	1.1	5.7	10.0	8.6	1.2	5.7	11.1
ナトリウム	mg/1000kcal	1497	374	841	2624	1709	407	925	2664
カリウム	mg/1000kcal	1359	227	1012	2084	1405	259	751	1976
カルシウム	mg/1000kcal	378	100	219	666	381	88	196	573
マグネシウム	mg/1000kcal	131	22	83	197	139	31	85	244
リン	mg/1000kcal	595	73	470	764	606	76	382	844
鉄	mg/1000kcal	3.4	0.7	2.0	6.4	3.7	0.8	2.3	7.2
亜鉛	mg/1000kcal	4.5	0.6	3.4	6.5	4.5	0.8	2.9	8.4
銅	mg/1000kcal	0.56	0.09	0.39	0.89	0.58	0.09	0.41	0.83
マンガン	mg/1000kcal	1.42	0.49	0.83	3.38	1.48	0.35	0.74	2.20
ヨウ素	µg/1000kcal	549	805	22	3677	614	852	22	3429
セレン	µg/1000kcal	33	10	18	60	37	8	23	61
クロム	µg/1000kcal	3	1	2	6	3	1	2	6
モリブデン	µg/1000kcal	89	26	51	159	97	30	48	182
レチノール	µg/1000kcal	146	247	42	1804	159	290	62	2111
αカロテン	µg/1000kcal	484	259	156	1539	496	263	72	996
βカロテン	µg/1000kcal	1822	780	851	4902	2086	961	634	5040
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	313	413	4	1662	323	422	2	1895
βカロテン等量	µg/1000kcal	2242	875	960	5708	2521	1087	788	5636
レチノール等量	µg/1000kcal	348	260	159	1964	375	309	174	2370
ビタミンD	µg/1000kcal	3.2	2.8	0.6	13.8	4.5	3.5	0.8	19.9
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.6	1.0	1.9	6.1	4.0	1.0	2.5	7.2
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.1	0.3	0.2	0.1	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.0	2.0	1.8	9.7	5.5	1.7	2.7	11.3
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.5	0.4	2.1	1.3	0.6	0.5	3.0
ビタミンK	µg/1000kcal	102	53	34	272	127	58	40	292
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.53	0.10	0.37	0.75	0.51	0.11	0.29	1.02
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.74	0.15	0.50	1.20	0.75	0.17	0.36	1.33
ナイアシン	mg/1000kcal	7.4	2.1	4.4	13.9	7.8	2.4	3.8	17.8
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.64	0.15	0.35	1.07	0.67	0.15	0.30	1.23
ビタミンB12	µg/1000kcal	2.9	1.9	0.8	10.6	3.7	2.2	0.9	9.4
葉酸	µg/1000kcal	143	39	90	254	156	36	78	235
パントテン酸	mg/1000kcal	3.53	0.56	2.55	4.93	3.52	0.52	2.13	4.89
ビオチン	µg/1000kcal	17.3	3.7	9.8	31.1	19.1	4.1	9.9	27.7
ビタミンC	mg/1000kcal	51	21	22	110	56	24	22	134
食塩相当量	g/1000kcal	3.8	0.9	2.1	6.7	4.3	1.0	2.3	6.7
アルコール	g/1000kcal	0.3	0.3	0.0	1.2	0.3	0.3	0.0	1.1
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.99	0.36	0.36	1.84	1.22	0.34	0.42	1.94
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.97	1.38	2.69	9.11	5.09	1.20	3.71	8.85

表 153 栄養素摂取量（平日 2 日間平均値・エネルギー調整値）・5 歳（97 人）

栄養素	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1516	224	1167	2134	1410	166	1011	1792
たんぱく質	g/1000kcal	36.3	4.2	27.1	44.0	35.2	3.2	26.7	42.6
脂質	%エネルギー	29.6	4.4	19.4	38.9	30.8	3.8	20.9	46.1
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.86	2.12	6.04	14.59	10.34	2.07	5.07	15.16
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.74	1.97	6.71	16.23	11.04	2.18	7.30	21.83
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.34	1.06	3.22	7.31	5.48	1.03	3.46	7.80
コレステロール	mg/1000kcal	186	52	67	319	181	70	62	350
炭水化物	%エネルギー	54.7	4.8	46.3	65.4	54.0	3.9	39.8	63.6
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.0	2.4	1.5	0.4	0.8	2.4
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	0.9	2.6	6.9	4.7	1.1	2.8	8.1
総食物繊維	g/1000kcal	6.5	1.3	3.9	9.5	6.5	1.4	3.8	10.8
灰分	g/1000kcal	8.2	1.1	5.9	10.5	8.3	1.1	6.3	10.9
ナトリウム	mg/1000kcal	1644	353	980	2557	1696	358	787	2640
カリウム	mg/1000kcal	1324	192	937	1772	1309	169	887	1822
カルシウム	mg/1000kcal	358	88	178	569	367	96	197	586
マグネシウム	mg/1000kcal	130	26	79	188	127	21	90	179
リン	mg/1000kcal	594	83	432	773	587	75	442	766
鉄	mg/1000kcal	3.5	0.8	2.3	7.7	3.5	0.6	2.2	5.1
亜鉛	mg/1000kcal	4.5	0.6	3.4	6.4	4.4	0.5	3.4	5.4
銅	mg/1000kcal	0.55	0.09	0.41	0.82	0.54	0.08	0.40	0.75
マンガン	mg/1000kcal	1.38	0.34	0.86	2.47	1.32	0.33	0.87	2.33
ヨウ素	µg/1000kcal	570	837	15	4670	703	1161	21	5786
セレン	µg/1000kcal	36	10	16	67	33	10	15	58
クロム	µg/1000kcal	3	1	2	6	4	1	2	7
モリブデン	µg/1000kcal	89	22	50	160	82	23	38	153
レチノール	µg/1000kcal	111	32	34	195	135	64	35	367
αカロテン	µg/1000kcal	465	207	115	1297	435	195	65	965
βカロテン	µg/1000kcal	1829	684	746	4036	1595	588	250	3235
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	359	483	9	2564	314	349	11	1290
βカロテン等量	µg/1000kcal	2256	805	829	4693	1991	687	328	3795
レチノール等量	µg/1000kcal	303	71	167	588	303	82	170	532
ビタミンD	µg/1000kcal	3.7	2.3	0.8	13.4	3.4	2.8	0.6	13.4
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.6	0.8	2.5	5.1	3.4	0.8	2.2	6.1
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.9	1.4	1.9	7.7	5.1	1.4	2.8	9.6
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.5	0.2	2.0	1.2	0.5	0.4	2.6
ビタミンK	µg/1000kcal	106	51	42	230	94	51	37	280
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.51	0.10	0.33	0.77	0.50	0.09	0.35	0.75
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.72	0.14	0.45	1.04	0.71	0.12	0.41	0.98
ナイアシン	mg/1000kcal	7.6	2.1	3.9	13.6	6.9	1.5	4.8	9.9
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.65	0.14	0.38	0.93	0.61	0.11	0.42	0.90
ビタミンB12	µg/1000kcal	3.4	1.9	0.8	9.8	3.1	2.0	0.9	12.2
葉酸	µg/1000kcal	145	32	76	216	138	33	76	237
パントテン酸	mg/1000kcal	3.41	0.50	2.52	4.42	3.35	0.47	2.48	4.48
ビオチン	µg/1000kcal	18.7	3.9	7.3	26.6	18.1	5.2	9.0	29.1
ビタミンC	mg/1000kcal	55	24	19	131	50	19	18	123
食塩相当量	g/1000kcal	4.2	0.9	2.5	6.6	4.3	0.9	2.0	6.7
アルコール	g/1000kcal	0.3	0.3	0.0	1.8	0.3	0.3	0.0	1.7
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.11	0.46	0.51	2.35	1.06	0.40	0.44	2.31
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.81	0.99	2.80	6.92	5.02	1.05	3.06	7.41

表 154 栄養素摂取量（平日 2 日間平均値・エネルギー調整値）・6 歳（91 人）

栄養素	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1589	273	1050	2254	1374	172	1097	1850
たんぱく質	g/1000kcal	35.6	4.5	26.0	46.2	36.9	4.2	27.0	45.4
脂質	%エネルギー	29.4	5.3	18.7	42.1	27.8	4.3	19.9	40.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.40	2.49	4.34	16.05	8.63	1.72	5.29	13.89
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.64	2.46	5.16	15.99	9.98	2.16	5.52	14.36
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.49	1.25	3.31	8.15	5.43	1.07	3.69	7.81
コレステロール	mg/1000kcal	158	67	67	328	173	66	61	314
炭水化物	%エネルギー	55.2	5.8	41.9	67.6	56.4	4.9	45.1	65.8
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.3	0.9	2.3	1.7	0.4	1.0	2.8
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	0.9	3.2	6.6	5.1	1.2	2.8	7.6
総食物繊維	g/1000kcal	6.6	1.2	4.1	9.3	7.0	1.5	4.1	10.5
灰分	g/1000kcal	8.2	1.0	6.3	10.4	8.4	1.1	6.3	11.0
ナトリウム	mg/1000kcal	1646	292	1074	2228	1673	337	993	2419
カリウム	mg/1000kcal	1327	205	876	1879	1383	195	989	1788
カルシウム	mg/1000kcal	339	77	170	532	335	82	164	612
マグネシウム	mg/1000kcal	134	27	86	206	137	24	106	190
リン	mg/1000kcal	583	74	400	741	584	76	360	733
鉄	mg/1000kcal	3.5	0.7	2.6	5.4	3.8	0.8	2.5	6.1
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.5	3.1	5.4	4.5	0.4	3.7	5.4
銅	mg/1000kcal	0.56	0.08	0.41	0.75	0.59	0.09	0.41	0.78
マンガン	mg/1000kcal	1.45	0.35	0.92	2.43	1.54	0.42	1.00	2.58
ヨウ素	µg/1000kcal	809	1540	18	8426	459	730	24	4043
セレン	µg/1000kcal	32	11	11	53	36	11	22	62
クロム	µg/1000kcal	3	1	1	7	4	1	2	5
モリブデン	µg/1000kcal	87	25	53	165	96	25	58	171
レチノール	µg/1000kcal	194	441	32	2843	104	40	49	277
αカロテン	µg/1000kcal	482	220	74	892	523	245	77	1085
βカロテン	µg/1000kcal	1846	778	467	4189	2073	703	1033	3622
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	252	365	3	1512	327	448	8	2200
βカロテン等量	µg/1000kcal	2245	877	567	4897	2518	788	1228	4399
レチノール等量	µg/1000kcal	382	451	79	3032	316	74	182	543
ビタミンD	µg/1000kcal	4.5	4.1	0.7	18.6	4.2	3.0	0.4	12.2
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.6	1.0	1.7	6.3	3.7	0.8	2.0	5.6
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.1	1.6	2.4	8.8	5.3	1.5	2.7	10.5
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.4	0.2	2.0	1.3	0.6	0.4	3.4
ビタミンK	µg/1000kcal	99	42	39	207	110	44	47	223
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.49	0.11	0.30	0.83	0.54	0.18	0.32	1.30
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.68	0.12	0.43	1.00	0.69	0.14	0.49	1.10
ナイアシン	mg/1000kcal	7.5	2.2	3.6	14.8	8.0	2.0	4.2	13.4
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.65	0.16	0.28	1.10	0.70	0.13	0.47	1.04
ビタミンB12	µg/1000kcal	3.6	2.3	0.8	13.2	3.0	1.5	0.7	7.7
葉酸	µg/1000kcal	148	57	86	436	157	37	73	228
パントテン酸	mg/1000kcal	3.27	0.52	2.25	5.24	3.42	0.45	2.36	4.42
ビオチン	µg/1000kcal	17.6	8.7	8.9	67.3	18.8	4.4	10.7	31.1
ビタミンC	mg/1000kcal	52	27	23	143	57	23	20	158
食塩相当量	g/1000kcal	4.2	0.7	2.7	5.6	4.2	0.9	2.5	6.1
アルコール	g/1000kcal	0.2	0.2	0.0	0.8	0.3	0.3	0.0	1.3
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.18	0.49	0.49	2.91	1.14	0.41	0.54	2.23
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.91	1.12	3.12	7.66	4.87	0.97	3.44	6.90

表 155 栄養素摂取量 (休日・エネルギー調整値)・3歳 (94人)

栄養素	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1266	279	655	2020	1133	310	512	2073
たんぱく質	g/1000kcal	34.4	6.0	22.3	49.6	35.2	6.5	22.2	50.9
脂質	%エネルギー	29.6	6.4	18.4	47.8	28.2	6.4	15.4	43.2
飽和脂肪酸	%エネルギー	10.04	2.99	4.73	19.21	9.01	2.53	4.54	14.93
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.57	2.87	5.42	18.11	9.97	2.79	4.51	16.50
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	4.94	1.70	2.61	10.13	5.20	1.95	1.97	9.03
コレステロール	mg/1000kcal	176	94	44	446	181	132	18	718
炭水化物	%エネルギー	56.1	7.6	38.2	71.9	56.8	8.0	40.2	72.1
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.5	0.4	2.7	1.7	0.6	0.5	3.1
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.4	1.6	1.2	8.6	4.4	1.5	1.6	8.4
総食物繊維	g/1000kcal	6.3	2.0	2.4	10.8	6.3	2.1	2.6	12.0
灰分	g/1000kcal	8.2	2.2	4.3	14.8	8.0	1.5	4.5	12.2
ナトリウム	mg/1000kcal	1798	708	542	3773	1773	547	855	3286
カリウム	mg/1000kcal	1240	313	635	1967	1170	308	451	2175
カルシウム	mg/1000kcal	304	101	98	550	296	108	87	532
マグネシウム	mg/1000kcal	120	35	66	225	115	33	61	208
リン	mg/1000kcal	544	94	330	734	553	114	311	810
鉄	mg/1000kcal	3.5	0.9	2.1	5.9	3.3	1.0	1.5	5.9
亜鉛	mg/1000kcal	3.9	0.8	2.3	6.2	3.9	0.8	2.1	6.3
銅	mg/1000kcal	0.53	0.12	0.32	0.79	0.52	0.14	0.33	0.94
マンガン	mg/1000kcal	1.16	0.42	0.53	2.81	1.26	0.43	0.66	2.76
ヨウ素	µg/1000kcal	356	808	9	4356	294	916	2	5337
セレン	µg/1000kcal	32	13	6	57	37	20	8	96
クロム	µg/1000kcal	4	2	0	13	3	2	0	7
モリブデン	µg/1000kcal	72	37	21	167	83	57	30	330
レチノール	µg/1000kcal	108	50	16	242	107	66	3	356
αカロテン	µg/1000kcal	297	321	0	1230	237	301	0	1856
βカロテン	µg/1000kcal	1315	1249	6	5455	1081	842	138	4664
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	368	741	1	2799	527	610	1	2389
βカロテン等量	µg/1000kcal	1678	1387	11	5612	1495	1017	178	5727
レチノール等量	µg/1000kcal	260	126	54	591	234	102	76	482
ビタミンD	µg/1000kcal	3.0	3.4	0.4	16.5	4.0	5.5	0.2	21.4
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.5	1.4	1.7	9.2	3.3	1.2	1.0	7.6
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.0	0.5	0.2	0.1	0.0	0.5
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.4	2.4	0.9	10.0	4.8	2.9	0.9	11.3
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.0	0.7	0.0	2.5	1.1	0.9	0.1	3.5
ビタミンK	µg/1000kcal	87	70	15	342	110	125	15	588
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.51	0.18	0.21	0.94	0.48	0.15	0.25	0.92
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.65	0.15	0.35	0.95	0.63	0.17	0.26	1.10
ナイアシン	mg/1000kcal	6.9	2.4	2.2	14.7	6.6	2.7	2.5	13.6
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.59	0.22	0.19	1.24	0.57	0.20	0.17	1.33
ビタミンB12	µg/1000kcal	2.5	2.4	0.7	12.2	3.0	3.8	0.4	19.7
葉酸	µg/1000kcal	141	57	50	293	135	55	36	285
パントテン酸	mg/1000kcal	3.15	0.60	1.78	4.15	3.16	0.88	1.49	5.45
ビオチン	µg/1000kcal	16.2	6.8	3.8	37.1	17.8	8.8	2.8	40.3
ビタミンC	mg/1000kcal	53	36	1	144	55	42	5	196
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	1.8	1.3	9.5	4.5	1.4	2.1	8.4
アルコール	g/1000kcal	0.3	0.5	0.0	2.0	0.2	0.4	0.0	1.5
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.91	0.76	0.28	4.30	0.97	0.60	0.22	2.69
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.50	1.62	2.29	9.28	4.80	1.82	1.96	8.49

表 156 栄養素摂取量 (休日・エネルギー調整値)・4歳 (96人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1299	276	635	1897	1311	320	686	2214
たんぱく質	g/1000kcal	34.4	6.0	22.3	47.9	34.6	8.2	20.8	56.7
脂質	%エネルギー	29.3	6.7	9.9	41.5	28.7	6.6	14.8	39.7
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.45	3.17	2.59	14.50	9.29	2.68	4.29	14.93
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.43	3.18	3.25	17.60	10.25	2.91	3.98	15.76
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.20	1.81	2.22	9.63	5.42	1.76	2.38	10.96
コレステロール	mg/1000kcal	168	95	41	374	167	88	15	364
炭水化物	%エネルギー	56.0	7.1	40.8	74.8	56.9	7.3	43.1	72.9
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.5	0.6	3.0	1.8	0.6	0.6	3.2
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.2	1.4	1.6	7.1	5.0	1.5	2.0	10.1
総食物繊維	g/1000kcal	6.0	1.8	2.5	10.2	7.0	2.1	2.8	14.3
灰分	g/1000kcal	8.3	1.5	5.0	13.1	8.2	1.8	5.3	13.8
ナトリウム	mg/1000kcal	1872	578	947	3330	1770	627	719	3719
カリウム	mg/1000kcal	1137	230	627	1638	1229	338	627	2105
カルシウム	mg/1000kcal	314	139	105	618	318	132	92	693
マグネシウム	mg/1000kcal	118	39	62	330	121	35	68	216
リン	mg/1000kcal	544	107	318	799	549	129	298	850
鉄	mg/1000kcal	3.3	1.0	1.6	6.4	3.6	1.4	2.0	10.7
亜鉛	mg/1000kcal	3.8	0.8	2.4	5.5	4.1	1.3	2.0	11.6
銅	mg/1000kcal	0.50	0.10	0.25	0.80	0.54	0.14	0.35	0.92
マンガン	mg/1000kcal	1.25	0.46	0.57	2.75	1.29	0.50	0.59	3.13
ヨウ素	µg/1000kcal	178	428	2	2720	459	1107	1	5964
セレン	µg/1000kcal	32	14	3	59	32	13	8	64
クロム	µg/1000kcal	3	2	0	13	3	2	1	9
モリブデン	µg/1000kcal	70	35	16	193	77	37	28	218
レチノール	µg/1000kcal	102	55	11	219	99	55	0	254
αカロテン	µg/1000kcal	305	333	0	1455	331	327	0	1491
βカロテン	µg/1000kcal	1202	1023	13	5836	1361	1019	114	4712
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	314	583	0	3001	465	714	1	3446
βカロテン等量	µg/1000kcal	1551	1207	41	6764	1791	1197	143	6032
レチノール等量	µg/1000kcal	245	130	31	643	260	142	36	740
ビタミンD	µg/1000kcal	3.2	2.8	0.3	13.4	3.6	4.3	0.1	19.6
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.4	1.3	1.0	7.3	3.8	1.5	1.7	10.0
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.0	0.4	0.2	0.1	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.1	2.8	1.2	13.2	5.4	2.8	1.2	14.1
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.7	0.2	2.9	1.2	0.7	0.1	3.2
ビタミンK	µg/1000kcal	88	83	13	372	105	89	12	379
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.46	0.11	0.28	0.81	0.50	0.21	0.24	1.67
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.63	0.19	0.36	1.04	0.67	0.31	0.20	2.39
ナイアシン	mg/1000kcal	6.5	2.7	2.6	15.5	7.0	3.7	2.7	23.6
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.54	0.20	0.18	1.07	0.59	0.24	0.22	1.75
ビタミンB12	µg/1000kcal	3.0	3.4	0.5	20.9	2.7	2.8	0.1	16.6
葉酸	µg/1000kcal	122	41	49	221	144	51	54	306
パントテン酸	mg/1000kcal	3.01	0.71	1.55	4.94	3.15	0.83	1.75	5.70
ビオチン	µg/1000kcal	15.3	6.4	3.8	33.1	16.6	6.1	6.4	31.4
ビタミンC	mg/1000kcal	42	24	3	115	56	35	6	165
食塩相当量	g/1000kcal	4.7	1.5	2.4	8.4	4.5	1.6	1.8	9.4
アルコール	g/1000kcal	0.2	0.3	0.0	1.2	0.2	0.5	0.0	2.0
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.04	0.61	0.19	2.49	1.02	0.58	0.24	3.04
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.66	1.61	2.27	8.68	5.00	1.67	2.20	9.69

表 157 栄養素摂取量 (休日・エネルギー調整値)・5歳 (97人)

栄養素	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1514	297	916	2353	1391	340	640	2353
たんぱく質	g/1000kcal	33.2	5.8	17.1	47.2	32.1	5.1	20.4	42.1
脂質	%エネルギー	29.8	6.2	17.1	42.7	30.2	6.6	18.2	48.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.39	2.52	4.71	15.94	10.17	3.15	4.65	19.16
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	11.32	2.96	5.72	19.03	11.10	3.27	4.63	19.44
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.21	2.06	1.89	12.40	5.06	1.51	2.02	9.91
コレステロール	mg/1000kcal	170	81	29	412	155	105	49	612
炭水化物	%エネルギー	56.0	7.0	43.3	70.8	56.0	7.0	36.3	68.3
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.6	0.6	3.1	1.5	0.5	0.4	2.6
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.4	1.8	1.8	10.0	4.1	1.4	1.1	7.8
総食物繊維	g/1000kcal	6.2	2.3	2.5	13.2	5.8	1.8	1.5	10.2
灰分	g/1000kcal	7.2	1.7	4.0	10.7	7.4	2.2	4.5	15.1
ナトリウム	mg/1000kcal	1616	484	754	2882	1721	664	710	4363
カリウム	mg/1000kcal	1134	265	527	1879	1089	260	575	1699
カルシウム	mg/1000kcal	261	81	109	454	272	118	89	530
マグネシウム	mg/1000kcal	105	30	59	206	102	27	63	197
リン	mg/1000kcal	512	96	311	716	498	97	309	767
鉄	mg/1000kcal	3.2	0.8	1.9	5.9	3.1	0.9	1.6	5.9
亜鉛	mg/1000kcal	3.8	0.9	1.3	5.8	3.7	0.9	2.1	6.0
銅	mg/1000kcal	0.49	0.13	0.22	0.84	0.46	0.11	0.23	0.85
マンガン	mg/1000kcal	1.23	0.86	0.45	6.34	1.08	0.38	0.49	2.25
ヨウ素	µg/1000kcal	364	757	4	3047	459	1501	1	7351
セレン	µg/1000kcal	35	14	9	76	30	18	3	88
クロム	µg/1000kcal	3	1	1	6	3	2	0	7
モリブデン	µg/1000kcal	73	33	16	152	66	33	17	189
レチノール	µg/1000kcal	88	49	6	206	96	55	4	241
αカロテン	µg/1000kcal	210	273	0	1154	141	174	0	720
βカロテン	µg/1000kcal	1057	879	32	3856	777	730	6	3440
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	349	507	4	2251	268	525	0	2269
βカロテン等量	µg/1000kcal	1358	1050	37	4277	1009	892	22	3859
レチノール等量	µg/1000kcal	206	100	55	492	182	91	31	545
ビタミンD	µg/1000kcal	2.3	2.1	0.2	8.2	3.1	3.6	0.3	18.1
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.6	1.7	1.4	8.7	3.2	1.1	1.0	6.7
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.0	0.4	0.2	0.1	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.5	3.0	0.2	17.8	4.5	2.2	0.4	9.3
δトコフェロール	mg/1000kcal	0.9	0.7	0.0	3.7	1.0	0.5	0.2	2.2
ビタミンK	µg/1000kcal	88	67	5	285	71	65	5	318
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.45	0.14	0.20	1.03	0.46	0.18	0.18	1.10
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.56	0.15	0.26	0.93	0.58	0.18	0.24	1.26
ナイアシン	mg/1000kcal	7.2	2.7	2.7	13.3	6.3	2.4	2.3	13.1
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.56	0.21	0.26	0.99	0.50	0.18	0.21	1.04
ビタミンB12	µg/1000kcal	2.3	1.8	0.3	7.1	2.4	2.4	0.5	12.4
葉酸	µg/1000kcal	125	53	38	284	109	36	50	219
パントテン酸	mg/1000kcal	2.80	0.66	1.30	4.55	2.71	0.56	1.45	4.48
ビオチン	µg/1000kcal	14.8	5.6	4.5	29.3	14.0	6.0	2.7	32.1
ビタミンC	mg/1000kcal	50	31	6	186	43	28	2	119
食塩相当量	g/1000kcal	4.1	1.2	2.0	7.3	4.4	1.7	1.7	11.1
アルコール	g/1000kcal	0.2	0.3	0.0	1.2	0.3	0.6	0.0	2.9
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.88	0.59	0.23	3.51	0.83	0.45	0.11	1.91
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.54	1.80	1.84	10.27	4.45	1.43	1.04	7.90

表 158 栄養素摂取量 (休日・エネルギー調整値)・6歳 (91人)

栄養素	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
エネルギー	kcal/日	1623	424	853	3155	1430	331	948	2307
たんぱく質	g/1000kcal	32.4	5.7	22.1	45.4	34.4	7.1	23.1	52.7
脂質	%エネルギー	31.2	7.9	16.7	50.9	30.7	7.2	14.7	44.1
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.55	3.21	3.14	17.01	9.24	2.89	2.78	14.23
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	11.52	4.31	3.74	26.96	11.50	3.43	4.05	19.72
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.18	2.01	1.99	11.56	5.60	1.79	2.48	9.48
コレステロール	mg/1000kcal	170	92	25	459	198	98	51	411
炭水化物	%エネルギー	54.8	8.0	35.9	70.8	54.7	7.7	40.0	73.8
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.6	0.5	2.7	1.6	0.6	0.5	2.9
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.1	1.4	1.6	6.8	4.3	1.6	1.8	8.3
総食物繊維	g/1000kcal	5.7	1.8	2.4	9.5	6.1	2.1	2.7	11.3
灰分	g/1000kcal	7.5	1.6	4.5	11.9	7.5	2.0	2.4	13.3
ナトリウム	mg/1000kcal	1754	548	741	3421	1770	606	962	3484
カリウム	mg/1000kcal	1075	256	474	1529	1146	263	758	1805
カルシウム	mg/1000kcal	239	102	62	463	256	99	95	562
マグネシウム	mg/1000kcal	100	22	50	143	103	29	27	188
リン	mg/1000kcal	498	105	259	718	511	97	305	726
鉄	mg/1000kcal	3.3	0.9	2.0	5.7	3.5	0.8	2.1	5.5
亜鉛	mg/1000kcal	3.7	0.8	2.3	5.6	3.8	1.0	1.0	5.8
銅	mg/1000kcal	0.48	0.10	0.29	0.68	0.46	0.12	0.15	0.75
マンガン	mg/1000kcal	1.17	0.46	0.50	2.89	1.11	0.40	0.39	2.23
ヨウ素	µg/1000kcal	200	475	1	2778	148	307	6	1300
セレン	µg/1000kcal	31	16	10	77	35	20	4	121
クロム	µg/1000kcal	3	1	1	7	3	2	0	9
モリブデン	µg/1000kcal	72	35	15	178	62	31	14	159
レチノール	µg/1000kcal	87	54	11	285	100	57	14	279
αカロテン	µg/1000kcal	229	303	0	1277	187	189	0	813
βカロテン	µg/1000kcal	1026	946	40	4401	1081	1301	38	8560
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	301	719	0	3213	265	522	0	2420
βカロテン等量	µg/1000kcal	1374	1175	47	4861	1331	1358	40	8670
レチノール等量	µg/1000kcal	205	124	40	691	216	125	35	796
ビタミンD	µg/1000kcal	2.2	2.9	0.1	13.1	3.1	4.4	0.2	25.3
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.4	1.3	1.5	8.5	3.5	1.4	0.6	8.4
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.0	0.4	0.2	0.1	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.6	3.0	0.6	16.3	4.4	2.7	0.8	13.7
δトコフェロール	mg/1000kcal	0.9	0.6	0.0	2.8	0.9	0.6	0.1	3.2
ビタミンK	µg/1000kcal	84	70	12	295	72	50	12	249
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.44	0.14	0.20	0.76	0.46	0.18	0.20	1.34
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.55	0.16	0.27	0.98	0.58	0.14	0.24	0.95
ナイアシン	mg/1000kcal	6.7	2.6	3.4	13.5	7.7	4.6	3.2	26.4
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.52	0.22	0.16	1.33	0.57	0.21	0.10	1.13
ビタミンB12	µg/1000kcal	2.5	2.9	0.4	10.5	2.5	2.5	0.1	12.9
葉酸	µg/1000kcal	129	61	50	269	127	47	30	234
パントテン酸	mg/1000kcal	2.64	0.67	1.55	4.12	2.82	0.66	0.60	4.06
ビオチン	µg/1000kcal	14.5	6.3	3.6	33.0	17.0	7.3	4.0	45.4
ビタミンC	mg/1000kcal	51	34	7	178	47	30	9	136
食塩相当量	g/1000kcal	4.5	1.4	1.9	8.7	4.5	1.5	2.4	8.8
アルコール	g/1000kcal	0.2	0.4	0.0	2.1	0.2	0.4	0.0	2.0
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.87	0.56	0.21	2.57	0.96	0.59	0.21	3.30
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	4.70	1.84	1.94	10.52	4.69	1.81	1.51	8.93

表 159 食品摂取量（平日 1 日間・粗値）・1 歳（186 人）

食品群	単位	男児(93人)				女児(93人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	170.2	65.0	37.0	341.3	154.2	64.6	0.0	342.8
その他米飯・粒状の穀類	g/日	8.0	26.5	0.0	187.5	8.9	26.6	0.0	160.0
麺類	g/日	16.5	27.5	0.0	173.0	10.7	23.4	0.0	102.0
パン類	g/日	16.3	21.6	0.0	71.0	13.7	20.6	0.0	89.0
その他の穀類加工品	g/日	8.2	12.4	0.0	72.9	7.1	9.6	0.0	52.0
いも類	g/日	30.7	34.8	0.0	165.9	29.4	30.5	0.0	175.0
砂糖及び甘味類	g/日	6.7	7.2	0.0	50.1	5.4	5.0	0.0	28.9
豆類	g/日	34.4	33.8	0.0	184.0	38.3	37.5	0.0	163.4
種実類	g/日	0.6	1.1	0.0	5.4	0.6	1.2	0.0	7.7
緑黄色野菜類	g/日	61.8	44.3	3.8	268.9	53.5	49.4	3.5	403.1
漬物類	g/日	0.3	1.7	0.0	15.0	0.3	2.1	0.0	20.5
その他の野菜類	g/日	68.1	41.0	14.2	192.0	60.2	33.9	8.1	188.9
果実類	g/日	89.4	72.8	0.0	430.0	73.6	58.4	0.0	302.0
果実（野菜）ジュース	g/日	2.1	8.8	0.0	70.0	2.9	13.1	0.0	88.0
きのこ類	g/日	9.0	10.9	0.0	70.5	8.9	10.3	0.0	51.0
藻類	g/日	6.4	10.6	0.0	56.0	3.8	5.5	0.0	23.0
魚介類	g/日	23.9	18.5	0.0	68.2	27.4	21.9	0.0	89.0
肉類	g/日	38.4	31.1	0.0	153.0	29.1	21.4	0.0	124.0
卵類	g/日	23.5	23.5	0.0	122.0	12.7	14.3	0.0	70.0
乳類	g/日	217.1	134.6	0.0	919.9	203.8	106.2	31.0	518.4
動物性脂肪	g/日	0.9	2.0	0.0	12.0	1.2	2.1	0.0	11.0
植物性脂肪	g/日	6.6	5.4	0.0	34.8	4.8	3.7	0.0	18.1
菓子類	g/日	22.5	28.0	0.0	105.0	27.2	34.2	0.0	161.0
アルコール類（調味料由来）	g/日	1.8	3.2	0.0	19.0	1.6	2.5	0.0	11.7
お茶類	g/日	242.6	230.7	0.0	1921.0	204.4	158.8	0.0	828.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	22.2	57.4	0.0	340.0	19.4	43.2	0.0	180.0
調味料類	g/日	84.1	73.6	3.3	325.8	85.2	71.4	2.4	314.2
加工食品類	g/日	3.8	22.3	0.0	179.3	0.2	1.8	0.0	17.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	2.3	0.0	20.0



表 160 食品摂取量 (平日 1 日間・粗値)・2 歳 (187 人)

食品群	単位	男児(93人)				女児(94人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	166.7	69.4	0.0	352.0	146.4	61.6	0.0	298.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	12.4	31.8	0.0	141.0	18.2	40.1	0.0	177.0
麺類	g/日	18.8	41.5	0.0	214.0	15.9	31.3	0.0	165.7
パン類	g/日	17.3	21.7	0.0	106.0	17.7	23.1	0.0	110.0
その他の穀類加工品	g/日	10.7	22.9	0.0	145.1	9.9	14.3	0.0	59.7
いも類	g/日	31.6	30.7	0.0	123.7	28.6	28.0	0.0	190.6
砂糖及び甘味類	g/日	6.6	6.7	0.0	31.8	7.0	7.0	0.0	31.5
豆類	g/日	35.8	32.7	0.0	154.5	34.3	42.4	0.0	247.7
種実類	g/日	0.8	1.8	0.0	13.0	0.9	1.9	0.0	12.0
緑黄色野菜類	g/日	53.8	33.8	4.0	173.0	52.9	43.0	0.1	311.5
漬物類	g/日	0.7	3.7	0.0	30.0	0.2	1.3	0.0	12.0
その他の野菜類	g/日	73.3	51.4	5.8	239.1	65.0	37.6	6.1	239.8
果実類	g/日	85.9	65.8	0.0	322.0	75.3	57.3	0.0	372.1
果実(野菜)ジュース	g/日	1.8	12.7	0.0	117.9	3.1	11.6	0.0	65.5
きのこ類	g/日	9.1	9.5	0.0	35.9	10.2	18.0	0.0	153.5
藻類	g/日	4.7	8.8	0.0	51.0	4.5	6.5	0.0	38.3
魚介類	g/日	32.4	28.4	0.0	109.2	24.6	25.6	0.0	147.0
肉類	g/日	45.0	42.0	0.0	338.8	42.5	28.4	3.5	138.4
卵類	g/日	18.9	20.4	0.0	94.8	19.7	23.0	0.0	104.0
乳類	g/日	232.6	118.0	1.2	626.9	257.8	138.6	0.0	749.0
動物性脂肪	g/日	1.2	2.4	0.0	13.4	0.8	1.9	0.0	11.0
植物性脂肪	g/日	6.9	4.8	0.0	20.0	6.4	5.2	0.1	25.8
菓子類	g/日	24.6	30.0	0.0	144.7	25.9	30.2	0.0	120.4
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.1	1.9	0.0	9.3	1.7	5.3	0.0	50.0
お茶類	g/日	241.2	159.9	0.0	807.5	227.4	165.1	0.0	770.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	25.0	66.9	0.0	500.0	30.9	58.0	0.0	300.0
調味料類	g/日	89.9	72.3	8.1	356.1	83.6	70.2	7.3	305.3
加工食品類	g/日	4.6	22.1	0.0	178.2	2.3	18.6	0.0	179.3
サプリメント類	g/日	0.3	1.7	0.0	15.0	0.1	0.4	0.0	3.0

表 161 食品摂取量 (3日間平均値・粗値)・3歳(94人)

食品群	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	155.8	41.8	45.8	260.0	150.6	48.2	74.3	246.2
その他米飯・粒状の穀類	g/日	5.2	18.8	0.0	93.0	7.0	16.1	0.0	67.0
麺類	g/日	29.3	27.6	0.0	100.7	32.0	24.6	0.0	108.9
パン類	g/日	24.0	17.4	0.0	67.0	22.7	17.3	0.0	73.7
その他の穀類加工品	g/日	13.7	24.4	0.0	162.4	11.7	18.4	0.0	114.8
いも類	g/日	33.4	19.7	4.5	89.7	24.1	15.3	0.0	71.7
砂糖及び甘味類	g/日	7.7	6.9	1.3	46.2	8.3	5.8	0.4	20.9
豆類	g/日	29.7	24.8	1.5	121.0	27.5	18.1	0.0	82.0
種実類	g/日	1.1	1.8	0.0	7.7	1.1	2.3	0.0	11.0
緑黄色野菜類	g/日	49.9	35.2	11.2	203.5	49.3	29.3	8.8	126.3
漬物類	g/日	0.3	0.9	0.0	3.5	0.5	1.5	0.0	6.7
その他の野菜類	g/日	68.9	24.9	27.2	123.2	66.6	25.4	19.4	169.2
果実類	g/日	91.0	65.6	0.0	293.7	78.2	47.7	0.0	212.3
果実(野菜)ジュース	g/日	4.5	11.9	0.0	49.2	4.3	11.9	0.0	56.7
きのこ類	g/日	8.5	7.6	0.0	34.5	6.6	6.4	0.0	33.8
藻類	g/日	4.3	4.4	0.0	21.8	4.3	4.9	0.0	20.0
魚介類	g/日	28.8	16.8	0.2	73.3	32.0	19.5	2.0	74.6
肉類	g/日	53.8	20.9	17.5	117.9	43.7	18.0	12.0	80.2
卵類	g/日	24.4	16.2	1.6	71.0	23.6	19.3	0.0	70.6
乳類	g/日	210.0	103.5	57.3	472.2	170.7	85.8	13.7	498.9
動物性脂肪	g/日	1.4	1.5	0.0	6.4	1.0	1.2	0.0	4.8
植物性脂肪	g/日	6.4	3.1	0.7	16.3	7.2	4.6	0.6	24.8
菓子類	g/日	40.5	31.4	0.0	152.3	32.0	28.5	0.0	155.5
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.8	2.2	0.0	11.0	1.5	1.7	0.0	6.0
お茶類	g/日	234.1	156.7	0.3	554.3	286.5	158.3	0.0	810.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	36.4	60.6	0.0	326.4	32.4	58.1	0.0	274.9
調味料類	g/日	80.9	55.2	5.0	232.8	78.5	47.8	18.5	241.0
加工食品類	g/日	8.3	21.4	0.0	95.7	3.2	10.1	0.0	53.5
サプリメント類	g/日	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.1

表 162 食品摂取量 (3日間平均値・粗値)・4歳(96人)

食品群	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	193.0	62.3	26.7	322.0	179.8	50.5	89.8	301.3
その他米飯・粒状の穀類	g/日	8.4	23.7	0.0	128.3	10.5	33.4	0.0	161.3
麺類	g/日	38.0	33.2	0.0	177.8	36.1	40.0	0.0	191.4
パン類	g/日	23.5	18.9	0.0	65.4	25.5	20.2	0.0	71.8
その他の穀類加工品	g/日	13.6	11.9	0.0	42.9	12.0	15.5	0.0	67.7
いも類	g/日	34.0	21.2	1.2	90.1	34.8	22.7	0.1	89.0
砂糖及び甘味類	g/日	8.9	6.6	0.6	26.9	9.1	5.2	0.8	27.2
豆類	g/日	33.6	27.4	2.1	137.6	31.8	24.2	0.8	112.7
種実類	g/日	1.1	2.9	0.0	18.7	1.3	3.9	0.0	26.7
緑黄色野菜類	g/日	49.4	22.6	13.4	112.7	62.2	33.7	16.5	166.9
漬物類	g/日	0.8	2.7	0.0	17.2	0.6	1.5	0.0	6.7
その他の野菜類	g/日	78.2	27.7	33.6	157.4	88.4	30.6	26.4	160.4
果実類	g/日	77.5	51.5	0.0	226.7	81.0	51.7	0.0	228.0
果実(野菜)ジュース	g/日	7.8	34.2	0.0	226.7	4.0	10.9	0.0	54.5
きのこ類	g/日	8.4	7.9	0.0	29.6	9.6	8.8	0.0	33.6
藻類	g/日	5.7	7.7	0.0	38.1	5.9	5.2	0.0	19.2
魚介類	g/日	30.0	21.1	0.0	101.7	37.9	19.3	3.3	86.4
肉類	g/日	61.3	24.5	17.0	132.5	50.4	20.6	19.7	128.8
卵類	g/日	26.7	17.8	0.0	56.2	28.8	15.6	5.0	64.3
乳類	g/日	213.3	141.1	33.3	739.2	180.6	87.1	14.3	426.3
動物性脂肪	g/日	1.5	1.8	0.0	10.0	1.2	1.5	0.0	5.1
植物性脂肪	g/日	10.0	5.8	0.2	28.0	9.1	4.4	1.2	23.0
菓子類	g/日	36.7	28.5	0.0	134.2	38.5	32.4	0.0	128.3
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.3	1.5	0.0	7.5	1.7	2.2	0.0	11.1
お茶類	g/日	273.0	167.0	0.0	780.6	302.7	163.3	0.0	671.5
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	40.8	72.6	0.0	350.0	32.9	43.3	0.0	166.7
調味料類	g/日	87.4	55.7	13.6	254.4	87.4	47.0	10.0	233.9
加工食品類	g/日	9.2	21.8	0.0	113.7	2.4	10.2	0.0	66.0
サプリメント類	g/日	0.1	0.6	0.0	4.0	0.1	0.6	0.0	3.9

表 163 食品摂取量 (3日間平均値・粗値)・5歳 (97人)

食品群	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	210.5	75.7	0.0	367.7	175.9	57.1	10.0	328.5
その他米飯・粒状の穀類	g/日	12.6	39.3	0.0	216.0	5.9	15.2	0.0	72.7
麺類	g/日	37.2	31.1	0.0	95.2	38.1	34.9	0.0	148.4
パン類	g/日	30.5	23.5	0.0	100.7	26.1	18.6	0.0	76.3
その他の穀類加工品	g/日	11.6	15.1	0.0	57.7	13.1	12.4	0.0	50.1
いも類	g/日	37.4	24.2	3.3	110.5	38.6	25.3	5.8	127.3
砂糖及び甘味類	g/日	9.8	7.9	1.4	46.4	9.8	6.4	2.8	38.8
豆類	g/日	27.5	23.4	0.0	98.5	27.4	16.2	2.7	75.2
種実類	g/日	1.3	2.6	0.0	15.4	0.7	1.3	0.0	6.9
緑黄色野菜類	g/日	57.2	30.8	15.3	174.5	48.6	25.9	7.9	126.3
漬物類	g/日	0.7	1.6	0.0	6.6	0.9	2.1	0.0	12.0
その他の野菜類	g/日	88.3	35.5	42.0	213.9	75.0	31.2	20.7	166.2
果実類	g/日	92.6	72.1	2.7	396.7	73.8	51.5	0.0	249.7
果実(野菜)ジュース	g/日	4.5	10.9	0.0	50.0	0.8	3.3	0.0	18.3
きのこ類	g/日	9.5	7.2	0.0	40.0	9.7	8.2	0.0	37.6
藻類	g/日	4.7	5.5	0.0	25.2	6.0	7.1	0.0	32.7
魚介類	g/日	34.7	25.6	0.0	130.0	27.6	17.0	0.0	70.0
肉類	g/日	70.4	27.7	11.7	125.3	61.1	27.4	9.1	135.0
卵類	g/日	34.2	16.9	2.2	78.6	30.8	20.8	0.0	81.2
乳類	g/日	173.0	95.2	3.9	460.6	174.0	93.6	22.5	381.6
動物性脂肪	g/日	1.6	1.9	0.0	9.4	1.6	1.8	0.0	6.9
植物性脂肪	g/日	9.7	5.0	2.5	21.4	9.4	4.4	2.4	20.2
菓子類	g/日	44.7	38.7	0.0	160.3	56.1	39.1	3.7	172.8
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.9	2.1	0.0	9.3	1.9	2.1	0.0	9.5
お茶類	g/日	280.8	199.5	0.0	864.1	327.3	231.1	0.0	933.3
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	51.7	68.4	0.0	283.3	47.7	56.8	0.0	206.0
調味料類	g/日	110.0	86.6	14.7	452.3	85.2	45.7	15.0	205.0
加工食品類	g/日	20.8	35.2	0.0	119.5	11.4	24.7	0.0	123.7
サプリメント類	g/日	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0

表 164 食品摂取量 (3日間平均値・粗値)・6歳(91人)

食品群	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	220.9	78.7	40.8	455.0	196.3	58.0	101.7	338.1
その他米飯・粒状の穀類	g/日	14.0	38.1	0.0	215.0	10.9	28.4	0.0	140.0
麺類	g/日	39.4	34.0	0.0	120.0	33.1	26.5	0.0	93.3
パン類	g/日	25.5	21.9	0.0	101.3	23.4	17.3	0.0	65.7
その他の穀類加工品	g/日	16.3	22.0	0.0	108.3	12.4	12.1	0.0	46.1
いも類	g/日	41.6	30.9	0.0	132.5	44.0	29.4	1.8	137.1
砂糖及び甘味類	g/日	10.5	8.3	0.7	27.7	9.9	7.0	0.5	41.8
豆類	g/日	33.6	18.7	0.5	79.2	30.8	22.6	1.1	106.3
種実類	g/日	1.3	2.1	0.0	10.0	1.9	3.7	0.0	16.5
緑黄色野菜類	g/日	58.0	25.2	15.0	132.0	58.7	31.9	14.7	151.7
漬物類	g/日	1.4	5.7	0.0	33.3	3.0	12.7	0.0	85.0
その他の野菜類	g/日	89.9	37.5	43.3	186.6	87.1	32.2	18.6	177.3
果実類	g/日	85.8	55.6	3.3	230.3	74.7	54.6	2.7	257.0
果実(野菜)ジュース	g/日	5.9	17.2	0.0	73.4	3.6	10.3	0.0	50.0
きのこ類	g/日	9.1	9.2	0.0	37.6	8.4	6.8	0.0	27.9
藻類	g/日	5.6	5.9	0.0	23.8	5.4	4.9	0.0	19.0
魚介類	g/日	44.4	27.9	0.0	97.3	37.5	23.9	0.0	93.0
肉類	g/日	77.8	38.2	17.3	236.0	64.4	30.0	20.8	146.7
卵類	g/日	30.1	21.9	0.0	98.7	32.5	17.0	0.0	66.9
乳類	g/日	158.9	86.1	19.5	379.8	138.9	82.6	8.5	351.7
動物性脂肪	g/日	1.6	1.7	0.0	7.0	1.5	1.6	0.0	6.4
植物性脂肪	g/日	11.2	7.9	2.5	38.3	8.8	4.6	0.8	21.0
菓子類	g/日	47.1	38.2	0.0	172.1	35.9	25.9	0.0	98.7
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.9	2.6	0.0	12.3	1.7	2.0	0.0	8.5
お茶類	g/日	378.9	232.1	0.0	1140.0	353.5	182.7	0.0	817.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	45.6	58.9	0.0	245.4	42.2	62.4	0.0	305.0
調味料類	g/日	109.0	56.6	17.6	277.0	91.3	57.6	19.3	288.3
加工食品類	g/日	21.6	39.4	0.0	204.2	17.4	35.1	0.0	198.4
サプリメント類	g/日	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.4

表 165 食品摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・3 歳（94 人）

食品群	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	168.9	53.5	43.8	284.5	165.1	55.2	64.9	298.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	6.9	24.8	0.0	139.5	10.4	24.1	0.0	100.5
麺類	g/日	14.2	26.6	0.0	151.0	13.0	24.9	0.0	114.0
パン類	g/日	23.9	21.7	0.0	93.2	23.2	20.4	0.0	94.0
その他の穀類加工品	g/日	12.5	11.6	0.0	49.9	9.7	12.8	0.0	73.1
いも類	g/日	40.0	25.3	0.0	114.6	27.0	19.3	0.0	76.0
砂糖及び甘味類	g/日	7.6	5.6	1.1	30.6	8.6	6.5	0.7	27.0
豆類	g/日	30.4	23.4	2.3	110.0	32.0	23.1	0.0	123.0
種実類	g/日	1.2	2.2	0.0	11.6	0.7	0.9	0.0	4.0
緑黄色野菜類	g/日	53.1	26.5	7.1	115.3	56.5	32.7	7.7	142.8
漬物類	g/日	0.5	1.4	0.0	5.2	0.5	2.1	0.0	10.0
その他の野菜類	g/日	75.7	32.1	29.1	161.3	75.6	32.0	26.1	193.8
果実類	g/日	87.6	62.7	0.0	314.5	83.2	50.8	0.0	219.2
果実（野菜）ジュース	g/日	3.8	12.1	0.0	57.7	3.9	13.7	0.0	81.2
きのこ類	g/日	8.9	7.8	0.0	36.8	7.3	7.0	0.0	27.0
藻類	g/日	4.9	5.6	0.0	32.7	5.0	6.2	0.0	30.0
魚介類	g/日	29.6	21.1	0.0	82.4	34.6	21.8	0.4	94.3
肉類	g/日	52.7	24.9	15.5	129.6	43.6	24.7	5.0	94.0
卵類	g/日	23.9	16.4	0.0	62.1	21.9	21.0	0.0	73.8
乳類	g/日	241.9	126.6	11.5	565.6	193.1	95.8	0.0	466.9
動物性脂肪	g/日	1.6	2.1	0.0	9.6	1.0	1.3	0.0	5.1
植物性脂肪	g/日	6.8	3.8	0.9	18.6	7.6	6.0	0.9	32.6
菓子類	g/日	31.7	32.6	0.0	145.5	25.2	28.0	0.0	108.3
アルコール類（調味料由来）	g/日	2.2	2.7	0.0	13.9	1.7	2.2	0.0	8.1
お茶類	g/日	248.5	190.3	0.0	719.0	291.9	168.3	0.0	756.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	25.2	53.6	0.0	295.1	22.8	43.2	0.0	187.5
調味料類	g/日	84.1	62.4	2.2	216.7	94.5	66.8	13.5	290.3
加工食品類	g/日	7.1	24.6	0.0	109.5	1.1	5.1	0.0	27.5
サプリメント類	g/日	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1

表 166 食品摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・4 歳（96 人）

食品群	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	212.4	74.8	40.0	374.0	197.3	58.9	79.5	368.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	12.5	35.6	0.0	192.5	13.0	41.7	0.0	242.0
麺類	g/日	26.5	35.5	0.0	157.2	25.8	34.4	0.0	131.0
パン類	g/日	21.2	21.9	0.0	88.5	22.3	22.9	0.0	74.5
その他の穀類加工品	g/日	11.4	13.0	0.0	48.3	8.5	8.3	0.0	34.7
いも類	g/日	37.5	25.6	1.2	111.3	38.1	27.5	0.0	97.7
砂糖及び甘味類	g/日	8.9	7.6	0.6	33.6	9.1	5.0	0.0	20.8
豆類	g/日	35.8	28.6	0.0	109.7	36.8	30.1	0.0	143.5
種実類	g/日	0.9	1.9	0.0	11.8	1.0	1.7	0.0	8.5
緑黄色野菜類	g/日	58.5	25.2	19.5	125.5	68.1	36.1	17.4	156.1
漬物類	g/日	0.7	2.1	0.0	13.0	0.6	1.7	0.0	7.5
その他の野菜類	g/日	90.0	32.4	41.1	181.8	93.7	33.7	30.9	169.0
果実類	g/日	82.9	58.6	0.0	251.0	75.8	52.0	0.0	217.3
果実（野菜）ジュース	g/日	5.0	25.5	0.0	170.0	1.7	5.5	0.0	25.0
きのこ類	g/日	9.7	8.9	0.0	44.5	11.2	10.8	0.0	43.7
藻類	g/日	5.7	6.8	0.0	27.5	6.1	5.7	0.0	24.9
魚介類	g/日	28.5	23.9	0.0	103.5	42.7	25.4	4.0	118.3
肉類	g/日	66.1	27.0	9.5	150.0	50.7	23.6	12.5	156.4
卵類	g/日	25.9	16.7	0.0	59.3	28.6	19.2	0.0	66.5
乳類	g/日	240.9	144.4	40.0	783.8	202.1	92.2	2.5	371.3
動物性脂肪	g/日	1.7	2.1	0.0	10.0	1.0	1.5	0.0	6.1
植物性脂肪	g/日	10.3	6.8	0.3	31.2	9.2	4.4	1.9	22.1
菓子類	g/日	31.8	29.5	0.0	114.7	26.4	32.4	0.0	147.0
アルコール類（調味料由来）	g/日	1.5	1.7	0.0	7.7	1.8	2.2	0.0	8.4
お茶類	g/日	300.0	206.0	0.0	985.8	314.4	179.2	0.0	701.5
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	33.1	78.2	0.0	375.0	22.8	36.5	0.0	155.0
調味料類	g/日	99.6	64.2	12.4	258.8	101.4	61.5	12.5	252.1
加工食品類	g/日	4.9	18.0	0.0	93.5	0.5	3.3	0.0	22.5
サプリメント類	g/日	0.1	0.6	0.0	4.0	0.1	0.4	0.0	3.0

表 167 食品摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・5 歳（97 人）

食品群	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	228.1	80.5	0.0	381.5	189.0	52.8	0.0	304.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	14.4	42.8	0.0	209.0	8.7	22.8	0.0	109.0
麺類	g/日	23.3	31.6	0.0	118.0	22.6	28.0	0.0	87.6
パン類	g/日	29.1	24.0	0.0	120.0	23.5	21.3	0.0	86.0
その他の穀類加工品	g/日	11.3	15.9	0.0	86.6	15.3	15.9	0.0	69.8
いも類	g/日	37.3	25.9	2.5	107.5	40.0	26.2	5.1	110.7
砂糖及び甘味類	g/日	11.0	10.6	0.5	62.9	10.6	6.8	3.4	38.2
豆類	g/日	33.0	27.2	0.0	110.4	30.7	18.8	0.0	97.8
種実類	g/日	1.2	1.8	0.0	10.9	0.9	1.8	0.0	9.8
緑黄色野菜類	g/日	64.7	37.3	18.0	226.0	56.6	27.1	2.7	132.0
漬物類	g/日	0.7	1.8	0.0	7.5	1.2	3.1	0.0	18.0
その他の野菜類	g/日	98.5	42.7	38.4	243.0	86.2	38.3	23.6	187.9
果実類	g/日	99.0	80.9	0.0	392.5	78.2	48.1	0.0	200.5
果実（野菜）ジュース	g/日	4.5	11.3	0.0	42.7	1.2	5.0	0.0	27.5
きのこ類	g/日	11.4	8.3	0.0	40.0	11.0	9.6	0.0	56.5
藻類	g/日	5.9	7.1	0.0	31.4	7.3	9.6	0.0	49.0
魚介類	g/日	36.7	25.8	0.0	112.1	31.0	19.6	0.0	77.9
肉類	g/日	70.1	32.2	17.5	155.0	60.2	32.8	6.8	165.0
卵類	g/日	36.2	20.0	0.0	93.4	33.2	24.1	0.0	98.0
乳類	g/日	198.6	116.2	3.9	587.9	204.7	110.0	5.8	417.7
動物性脂肪	g/日	2.0	2.8	0.0	13.7	1.8	2.4	0.0	10.3
植物性脂肪	g/日	9.8	5.1	2.1	25.9	10.0	5.0	2.4	21.9
菓子類	g/日	37.1	41.4	0.0	167.1	46.8	45.5	0.0	226.8
アルコール類（調味料由来）	g/日	1.8	2.4	0.0	11.6	1.8	2.0	0.0	7.8
お茶類	g/日	306.9	225.2	0.0	987.0	350.7	258.7	0.0	1012.5
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	25.2	48.9	0.0	263.5	30.0	51.3	0.0	264.0
調味料類	g/日	130.1	110.6	21.0	584.8	101.7	59.8	14.1	261.6
加工食品類	g/日	13.5	33.2	0.0	111.1	6.1	22.0	0.0	120.5
サプリメント類	g/日	0.1	0.2	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0



表 168 食品摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・6 歳（91 人）

食品群	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	240.7	96.7	0.0	516.0	220.3	69.5	80.5	390.5
その他米飯・粒状の穀類	g/日	19.9	51.2	0.0	272.6	15.3	38.1	0.0	160.0
麺類	g/日	22.9	31.7	0.0	152.5	20.4	29.6	0.0	117.5
パン類	g/日	18.9	28.0	0.0	108.5	22.8	21.9	0.0	77.0
その他の穀類加工品	g/日	16.2	20.4	0.1	88.4	11.7	12.8	0.0	53.7
いも類	g/日	45.9	32.1	0.0	133.5	44.8	29.9	2.7	140.2
砂糖及び甘味類	g/日	9.3	7.3	1.1	27.0	8.1	6.8	0.2	39.5
豆類	g/日	41.8	27.1	0.0	118.8	37.1	25.8	1.7	128.5
種実類	g/日	1.5	2.5	0.0	9.6	1.6	3.7	0.0	23.2
緑黄色野菜類	g/日	65.8	30.7	20.2	153.0	70.5	37.5	18.7	178.6
漬物類	g/日	0.8	4.2	0.0	27.5	2.0	6.4	0.0	37.5
その他の野菜類	g/日	99.3	37.8	46.8	197.1	96.6	34.1	26.9	173.3
果実類	g/日	87.4	61.8	0.0	315.5	80.9	52.5	4.0	247.5
果実（野菜）ジュース	g/日	4.8	15.1	0.0	63.5	4.6	14.3	0.0	75.0
きのこ類	g/日	11.4	13.1	0.0	54.5	9.8	8.4	0.0	30.7
藻類	g/日	7.2	8.5	0.0	33.6	6.4	6.4	0.0	25.0
魚介類	g/日	48.6	34.9	0.0	146.0	40.2	25.3	0.0	114.0
肉類	g/日	73.8	43.8	15.9	274.0	61.0	32.3	12.3	136.8
卵類	g/日	28.0	24.2	0.0	93.8	29.3	18.9	0.0	76.9
乳類	g/日	189.9	98.2	21.9	436.8	158.6	93.5	1.7	401.9
動物性脂肪	g/日	2.0	2.2	0.0	8.5	1.2	1.4	0.0	5.0
植物性脂肪	g/日	11.4	7.7	3.0	40.0	9.1	5.0	0.7	21.4
菓子類	g/日	38.1	42.2	0.0	238.2	28.0	26.3	0.0	104.5
アルコール類（調味料由来）	g/日	1.6	1.9	0.0	6.2	2.0	2.9	0.0	12.8
お茶類	g/日	404.6	237.0	0.0	1060.0	352.1	200.8	0.0	735.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	24.0	42.3	0.0	168.1	23.0	42.1	0.0	185.0
調味料類	g/日	129.2	74.3	14.2	343.4	111.0	76.0	17.6	365.4
加工食品類	g/日	11.8	29.9	0.0	99.0	8.7	23.5	0.0	95.2
サプリメント類	g/日	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.6

表 169 食品摂取量（休日・粗値）・3歳（94人）

食品群	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	129.6	79.9	0.0	480.0	121.7	68.2	0.0	305.9
その他米飯・粒状の穀類	g/日	1.8	11.7	0.0	80.0	0.1	0.8	0.0	5.5
麺類	g/日	59.4	64.1	0.0	265.0	69.9	61.7	0.0	281.4
パン類	g/日	24.4	26.5	0.0	84.5	21.7	26.7	0.0	96.0
その他の穀類加工品	g/日	16.3	65.5	0.0	442.0	15.8	51.6	0.0	339.7
いも類	g/日	20.3	25.1	0.0	92.8	18.4	27.4	0.0	130.0
砂糖及び甘味類	g/日	7.8	11.9	0.0	77.5	7.8	8.8	0.0	41.6
豆類	g/日	28.2	44.9	0.0	255.0	18.6	29.8	0.0	131.5
種実類	g/日	0.8	3.2	0.0	18.3	1.8	6.5	0.0	30.0
緑黄色野菜類	g/日	43.7	68.2	0.0	405.0	34.9	37.3	0.0	173.8
漬物類	g/日	0.0	0.3	0.0	2.0	0.4	2.1	0.0	14.0
その他の野菜類	g/日	55.2	31.9	0.0	127.7	48.6	34.1	0.0	143.7
果実類	g/日	97.8	99.7	0.0	424.0	68.1	78.4	0.0	331.0
果実（野菜）ジュース	g/日	6.1	19.8	0.0	100.0	5.1	16.8	0.0	85.0
きのこ類	g/日	7.8	14.1	0.0	81.8	5.2	12.9	0.0	85.0
藻類	g/日	3.1	4.7	0.0	15.6	3.0	5.3	0.0	28.0
魚介類	g/日	27.3	30.4	0.0	135.0	26.9	31.0	0.0	104.0
肉類	g/日	56.0	36.4	0.0	150.7	43.9	28.9	0.0	100.6
卵類	g/日	25.5	28.2	0.0	96.0	27.1	28.1	0.0	100.0
乳類	g/日	146.2	123.3	0.0	546.0	125.8	107.9	0.0	563.0
動物性脂肪	g/日	0.9	2.4	0.0	13.0	1.1	2.2	0.0	10.0
植物性脂肪	g/日	5.6	4.9	0.0	19.3	6.4	6.0	0.0	20.9
菓子類	g/日	58.0	53.9	0.0	210.0	45.6	55.0	0.0	250.0
アルコール類（調味料由来）	g/日	1.2	2.6	0.0	10.0	1.0	1.9	0.0	7.8
お茶類	g/日	205.3	180.2	0.0	665.0	275.7	234.9	0.0	1230.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	58.7	104.9	0.0	389.0	51.5	105.8	0.0	449.9
調味料類	g/日	74.4	83.3	2.6	383.7	46.4	44.0	4.0	210.2
加工食品類	g/日	10.9	34.8	0.0	172.7	7.5	29.0	0.0	160.6
サプリメント類	g/日	0.0	0.3	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 170 食品摂取量（休日・粗値）・4歳（96人）

食品群	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	154.2	66.3	0.0	346.0	144.8	75.0	0.0	375.5
その他米飯・粒状の穀類	g/日	0.1	1.0	0.0	6.8	5.4	36.4	0.0	252.0
麺類	g/日	61.1	66.5	0.0	218.9	56.7	88.6	0.0	442.5
パン類	g/日	28.1	32.0	0.0	100.0	31.9	31.2	0.0	108.0
その他の穀類加工品	g/日	18.0	30.5	0.0	117.4	18.9	35.3	0.0	156.0
いも類	g/日	26.9	38.7	0.0	225.1	28.3	39.3	0.0	160.2
砂糖及び甘味類	g/日	8.9	10.9	0.0	39.9	8.9	11.9	0.0	68.3
豆類	g/日	29.1	42.6	0.0	239.0	21.7	28.5	0.0	130.0
種実類	g/日	1.5	8.1	0.0	56.0	1.9	11.5	0.0	80.0
緑黄色野菜類	g/日	31.1	29.6	0.0	110.2	50.5	41.7	0.0	198.3
漬物類	g/日	1.0	4.4	0.0	25.7	0.6	2.1	0.0	10.0
その他の野菜類	g/日	54.5	42.4	1.7	214.3	77.8	49.0	15.9	235.3
果実類	g/日	66.6	64.6	0.0	300.0	91.5	86.4	0.0	363.0
果実（野菜）ジュース	g/日	13.3	53.0	0.0	340.0	8.5	29.3	0.0	145.5
きのこ類	g/日	5.7	12.6	0.0	57.3	6.4	9.4	0.0	35.0
藻類	g/日	5.8	14.0	0.0	86.8	5.6	11.3	0.0	45.0
魚介類	g/日	33.0	41.3	0.0	207.9	28.3	29.4	0.0	130.0
肉類	g/日	51.7	49.3	0.0	188.8	49.8	34.4	0.0	161.8
卵類	g/日	28.4	29.7	0.0	87.3	29.0	25.6	0.0	120.0
乳類	g/日	158.2	160.0	0.0	650.0	137.5	139.0	0.0	539.0
動物性脂肪	g/日	1.1	2.1	0.0	10.0	1.6	2.5	0.0	9.9
植物性脂肪	g/日	9.4	7.9	0.0	33.5	8.9	8.1	0.0	35.8
菓子類	g/日	46.6	58.4	0.0	232.0	62.8	73.9	0.0	312.0
アルコール類（調味料由来）	g/日	0.9	2.0	0.0	9.4	1.4	3.2	0.0	17.7
お茶類	g/日	218.8	180.6	0.0	700.0	279.3	207.1	0.0	730.7
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	56.3	87.6	0.0	314.0	53.2	81.5	0.0	300.0
調味料類	g/日	63.1	74.6	3.6	283.6	59.4	52.3	5.0	197.5
加工食品類	g/日	17.8	57.6	0.0	341.0	6.2	30.2	0.0	198.0
サプリメント類	g/日	0.1	0.6	0.0	4.0	0.1	0.9	0.0	5.9

表 171 食品摂取量 (休日・粗値)・5歳 (97人)

食品群	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	175.3	108.8	0.0	485.0	149.7	103.5	0.0	511.5
その他米飯・粒状の穀類	g/日	8.9	37.4	0.0	230.0	0.2	1.3	0.0	8.8
麺類	g/日	65.0	80.5	0.0	245.0	69.1	81.8	0.0	274.0
パン類	g/日	33.2	36.5	0.0	130.0	31.4	42.6	0.0	210.4
その他の穀類加工品	g/日	12.3	30.4	0.0	129.0	8.7	16.0	0.0	73.0
いも類	g/日	37.6	44.7	0.0	176.5	35.6	49.7	0.0	216.6
砂糖及び甘味類	g/日	7.5	8.2	0.0	29.4	8.2	10.1	0.0	39.9
豆類	g/日	16.3	32.6	0.0	168.0	20.9	28.1	0.0	120.0
種実類	g/日	1.5	6.9	0.0	44.1	0.3	0.8	0.0	4.8
緑黄色野菜類	g/日	42.2	40.5	0.0	169.8	32.6	32.7	0.0	145.4
漬物類	g/日	0.7	2.9	0.0	18.0	0.4	1.4	0.0	7.5
その他の野菜類	g/日	68.0	43.3	0.0	177.0	52.5	43.3	0.1	146.1
果実類	g/日	79.6	86.8	0.0	405.0	65.0	80.0	0.0	348.0
果実(野菜)ジュース	g/日	4.7	22.9	0.0	150.0	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	g/日	5.7	10.7	0.0	40.0	7.2	14.4	0.0	80.0
藻類	g/日	2.4	5.6	0.0	34.7	3.3	7.7	0.0	48.7
魚介類	g/日	30.6	46.3	0.0	221.9	21.0	23.6	0.0	75.0
肉類	g/日	71.2	50.2	0.0	175.0	62.9	49.6	0.0	189.8
卵類	g/日	30.3	25.0	0.0	90.0	25.9	33.4	0.0	133.0
乳類	g/日	121.7	104.9	0.0	362.8	112.6	97.3	0.0	353.7
動物性脂肪	g/日	0.8	1.7	0.0	7.4	1.1	2.0	0.0	9.5
植物性脂肪	g/日	9.7	10.3	0.0	45.0	8.2	7.5	0.0	28.2
菓子類	g/日	59.8	55.1	0.0	225.0	74.8	87.1	0.0	491.0
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.9	3.4	0.0	16.0	2.1	4.0	0.0	18.0
お茶類	g/日	228.7	197.4	0.0	757.0	280.5	251.5	0.0	1150.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	104.6	171.2	0.0	850.0	83.0	118.3	0.0	420.0
調味料類	g/日	69.9	72.7	1.9	326.5	52.1	49.1	0.4	203.9
加工食品類	g/日	35.5	70.8	0.0	281.5	22.0	51.9	0.0	200.2
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 172 食品摂取量 (休日・粗値)・6歳 (91人)

食品群	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/日	181.5	92.9	0.0	494.9	148.2	86.4	0.0	350.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	2.3	15.1	0.0	100.0	2.1	14.6	0.0	100.0
麺類	g/日	72.3	76.9	0.0	249.4	58.4	64.4	0.0	204.2
パン類	g/日	38.6	39.9	0.0	132.0	24.7	36.3	0.0	134.0
その他の穀類加工品	g/日	16.5	49.8	0.0	289.8	13.9	23.0	0.0	103.3
いも類	g/日	32.9	48.1	0.0	225.0	42.3	50.8	0.0	188.4
砂糖及び甘味類	g/日	12.8	16.5	0.0	63.5	13.4	12.1	0.0	47.8
豆類	g/日	17.0	32.2	0.0	160.0	18.1	36.8	0.0	229.2
種実類	g/日	0.8	4.6	0.0	30.0	2.5	8.6	0.0	45.0
緑黄色野菜類	g/日	42.4	40.2	0.0	211.0	35.2	33.1	0.0	120.0
漬物類	g/日	2.5	15.1	0.0	100.0	4.9	26.6	0.0	180.0
その他の野菜類	g/日	71.0	74.5	0.0	385.9	68.2	50.4	0.0	218.4
果実類	g/日	82.6	91.7	0.0	396.0	62.2	82.0	0.0	354.0
果実(野菜)ジュース	g/日	8.1	23.0	0.0	104.2	1.5	7.4	0.0	41.5
きのこ類	g/日	4.5	8.8	0.0	45.0	5.7	10.6	0.0	44.9
藻類	g/日	2.3	4.5	0.0	18.0	3.5	7.6	0.0	35.1
魚介類	g/日	36.0	49.2	0.0	233.0	32.0	44.4	0.0	166.0
肉類	g/日	85.8	61.6	0.0	326.3	71.2	56.0	0.0	254.5
卵類	g/日	34.3	31.3	0.0	135.0	38.9	29.0	0.0	124.0
乳類	g/日	96.7	101.2	0.0	367.0	99.6	121.5	0.0	676.0
動物性脂肪	g/日	1.0	2.7	0.0	16.2	2.0	4.2	0.0	17.1
植物性脂肪	g/日	10.7	11.8	0.0	66.0	8.3	8.3	0.0	41.1
菓子類	g/日	65.3	64.7	0.0	300.0	51.6	45.2	0.0	195.0
アルコール類(調味料由来)	g/日	2.6	6.2	0.0	32.0	1.3	2.5	0.0	12.0
お茶類	g/日	327.6	301.1	0.0	1300.0	356.5	251.7	0.0	1150.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	88.8	135.1	0.0	569.9	80.6	141.6	0.0	775.0
調味料類	g/日	68.6	65.6	5.6	262.6	51.9	55.5	7.5	282.6
加工食品類	g/日	41.2	92.8	0.0	414.7	35.0	98.5	0.0	595.1
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 173 食品摂取量（平日 1 日間・エネルギー調整値）・1 歳（186 人）

食品群	単位	男児(93人)				女児(93人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	156.5	58.8	33.9	327.9	158.1	62.7	0.0	320.5
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	7.5	25.0	0.0	177.8	9.5	28.2	0.0	160.5
麺類	g/1000kcal	15.6	25.7	0.0	150.4	11.0	24.1	0.0	114.1
パン類	g/1000kcal	14.8	19.2	0.0	63.3	13.1	19.0	0.0	67.5
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.2	10.3	0.0	56.4	7.0	9.2	0.0	44.9
いも類	g/1000kcal	27.7	30.2	0.0	130.9	30.2	29.5	0.0	132.6
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.0	6.0	0.0	36.4	5.3	4.4	0.0	22.0
豆類	g/1000kcal	31.8	30.4	0.0	149.7	40.4	42.2	0.0	190.6
種実類	g/1000kcal	0.5	1.0	0.0	4.8	0.6	1.4	0.0	10.1
緑黄色野菜類	g/1000kcal	55.9	36.3	3.1	161.2	52.8	41.4	4.8	313.0
漬物類	g/1000kcal	0.3	1.8	0.0	15.6	0.2	1.9	0.0	18.1
その他の野菜類	g/1000kcal	61.8	33.9	12.9	162.2	61.0	31.1	10.0	146.6
果実類	g/1000kcal	84.0	67.3	0.0	330.2	75.2	57.8	0.0	258.2
果実（野菜）ジュース	g/1000kcal	2.0	8.5	0.0	67.1	2.8	12.7	0.0	83.9
きのこ類	g/1000kcal	8.3	10.3	0.0	74.3	9.1	10.9	0.0	57.1
藻類	g/1000kcal	6.1	10.4	0.0	60.8	4.0	5.9	0.0	23.5
魚介類	g/1000kcal	22.0	16.4	0.0	60.2	28.8	23.5	0.0	93.8
肉類	g/1000kcal	34.2	24.6	0.0	108.8	29.7	21.7	0.0	122.3
卵類	g/1000kcal	20.9	19.2	0.0	89.9	12.8	14.9	0.0	77.3
乳類	g/1000kcal	198.3	121.7	0.0	818.8	205.6	99.0	33.5	507.9
動物性脂肪	g/1000kcal	0.7	1.6	0.0	9.5	1.1	1.9	0.0	10.0
植物性脂肪	g/1000kcal	5.8	4.2	0.0	25.3	4.8	3.5	0.0	15.8
菓子類	g/1000kcal	20.6	26.3	0.0	98.1	27.3	33.0	0.0	160.1
アルコール類（調味料由来）	g/1000kcal	1.6	2.7	0.0	16.0	1.6	2.4	0.0	11.5
お茶類	g/1000kcal	224.3	203.6	0.0	1663.1	208.6	164.9	0.0	823.3
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	20.9	51.1	0.0	274.6	19.4	44.3	0.0	192.7
調味料類	g/1000kcal	75.5	64.6	4.6	271.7	87.6	72.0	2.2	295.6
加工食品類	g/1000kcal	3.1	18.1	0.0	144.8	0.2	1.8	0.0	17.4
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	2.4	0.0	21.1

表 174 食品群摂取量 (平日 1 日間・エネルギー調整値)・2 歳 (187 人)

食品群	単位	男児 (93人)				女児 (94人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	146.0	61.9	0.0	306.9	135.0	57.9	0.0	282.7
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	11.3	29.1	0.0	152.0	16.2	35.8	0.0	176.6
麺類	g/1000kcal	15.6	34.8	0.0	192.7	15.1	31.0	0.0	182.9
パン類	g/1000kcal	14.8	17.7	0.0	68.0	15.6	20.4	0.0	107.8
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.8	16.9	0.0	93.0	8.6	12.3	0.0	54.3
いも類	g/1000kcal	27.6	27.5	0.0	122.6	25.0	22.5	0.0	132.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.7	5.6	0.0	33.6	6.4	6.3	0.0	26.4
豆類	g/1000kcal	31.6	29.8	0.0	168.2	31.8	44.6	0.0	282.8
種実類	g/1000kcal	0.8	1.5	0.0	10.6	0.8	1.6	0.0	9.1
緑黄色野菜類	g/1000kcal	47.8	31.8	2.7	168.5	48.9	38.2	0.1	209.2
漬物類	g/1000kcal	0.6	2.8	0.0	22.4	0.2	1.0	0.0	9.2
その他の野菜類	g/1000kcal	63.3	42.3	6.9	180.5	59.1	32.0	5.1	169.6
果実類	g/1000kcal	76.1	57.4	0.0	226.4	69.0	48.2	0.0	210.5
果実 (野菜) ジュース	g/1000kcal	1.3	9.2	0.0	85.9	2.7	10.6	0.0	69.6
きのこ類	g/1000kcal	7.7	7.8	0.0	31.5	9.4	16.9	0.0	144.7
藻類	g/1000kcal	4.1	7.8	0.0	47.5	4.4	6.4	0.0	34.0
魚介類	g/1000kcal	27.6	23.6	0.0	90.8	22.0	21.2	0.0	105.0
肉類	g/1000kcal	38.1	33.0	0.0	267.8	37.7	22.7	3.6	106.3
卵類	g/1000kcal	16.0	16.6	0.0	69.8	17.6	20.0	0.0	84.9
乳類	g/1000kcal	206.2	109.1	0.9	598.0	234.3	123.2	0.0	703.0
動物性脂肪	g/1000kcal	1.0	1.9	0.0	11.4	0.7	1.5	0.0	8.0
植物性脂肪	g/1000kcal	5.8	3.8	0.0	16.8	5.7	4.4	0.1	21.5
菓子類	g/1000kcal	20.1	23.6	0.0	100.0	23.4	26.9	0.0	127.1
アルコール類 (調味料由来)	g/1000kcal	0.9	1.7	0.0	9.1	1.4	3.9	0.0	35.7
お茶類	g/1000kcal	213.6	143.0	0.0	728.5	210.3	151.8	0.0	725.7
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	20.8	55.7	0.0	418.7	25.7	47.5	0.0	206.0
調味料類	g/1000kcal	78.3	60.8	6.9	247.4	76.5	62.9	6.4	276.6
加工食品類	g/1000kcal	4.1	19.9	0.0	165.9	2.2	18.0	0.0	174.1
サプリメント類	g/1000kcal	0.3	1.8	0.0	17.0	0.1	0.4	0.0	3.4

表 175 食品摂取量 (3日間平均値・エネルギー調整値)・3歳 (94人)

食品群	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	125.4	31.6	41.5	186.5	132.3	37.3	55.8	211.7
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	3.8	13.0	0.0	62.8	6.2	14.4	0.0	51.5
麺類	g/1000kcal	23.5	22.1	0.0	90.9	28.7	22.6	0.0	93.2
パン類	g/1000kcal	19.3	14.2	0.0	60.2	19.9	14.6	0.0	56.6
その他の穀類加工品	g/1000kcal	10.8	17.0	0.0	108.8	9.9	14.5	0.0	87.2
いも類	g/1000kcal	27.0	16.3	3.5	80.9	20.9	12.7	0.0	58.0
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.0	4.7	1.2	29.3	7.3	5.0	0.4	22.2
豆類	g/1000kcal	24.0	19.5	1.3	91.1	24.5	15.8	0.0	65.8
種実類	g/1000kcal	0.9	1.6	0.0	7.2	0.9	1.7	0.0	8.1
緑黄色野菜類	g/1000kcal	40.4	28.4	8.2	145.9	42.9	23.4	7.6	97.5
漬物類	g/1000kcal	0.3	0.8	0.0	3.1	0.4	1.2	0.0	5.4
その他の野菜類	g/1000kcal	55.7	20.7	22.6	103.9	58.6	20.6	21.5	135.7
果実類	g/1000kcal	72.7	49.7	0.0	203.2	68.6	39.2	0.0	154.0
果実(野菜)ジュース	g/1000kcal	3.7	9.9	0.0	37.4	3.4	9.4	0.0	47.3
きのこ類	g/1000kcal	6.7	5.7	0.0	23.6	5.7	5.3	0.0	22.6
藻類	g/1000kcal	3.5	3.8	0.0	21.6	3.8	4.3	0.0	20.4
魚介類	g/1000kcal	22.8	12.4	0.2	56.7	28.4	17.3	1.5	82.7
肉類	g/1000kcal	42.9	14.9	14.9	83.8	37.9	13.6	8.4	68.3
卵類	g/1000kcal	19.3	12.0	1.2	56.1	20.6	16.3	0.0	55.4
乳類	g/1000kcal	168.6	79.5	45.6	397.3	151.7	72.8	10.5	344.7
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	1.1	0.0	4.6	0.9	1.1	0.0	4.6
植物性脂肪	g/1000kcal	5.1	2.3	0.6	10.3	6.3	3.9	0.5	19.0
菓子類	g/1000kcal	32.7	25.3	0.0	108.9	27.6	24.1	0.0	135.4
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.5	1.9	0.0	10.3	1.3	1.4	0.0	5.4
お茶類	g/1000kcal	188.0	125.9	0.3	478.6	251.7	129.9	0.0	629.4
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	28.3	47.9	0.0	259.4	26.8	45.6	0.0	183.6
調味料類	g/1000kcal	64.8	45.1	5.0	201.0	70.4	45.8	16.8	220.7
加工食品類	g/1000kcal	6.5	17.1	0.0	82.0	2.9	9.2	0.0	47.4
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1



表 176 食品摂取量 (3日間平均値・エネルギー調整値)・4歳 (96人)

食品群	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	141.5	43.4	21.9	240.5	135.9	33.1	62.0	206.4
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	6.2	17.0	0.0	87.0	6.8	20.8	0.0	101.8
麺類	g/1000kcal	27.7	25.0	0.0	139.7	27.2	27.8	0.0	104.3
パン類	g/1000kcal	17.8	14.9	0.0	53.4	19.3	15.6	0.0	55.3
その他の穀類加工品	g/1000kcal	9.8	8.4	0.0	28.3	9.0	11.3	0.0	47.4
いも類	g/1000kcal	25.3	16.8	1.0	69.1	26.2	16.2	0.1	59.0
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.4	4.5	0.5	19.7	6.8	3.7	0.7	18.9
豆類	g/1000kcal	24.3	19.0	1.6	98.6	24.0	18.1	0.6	86.3
種実類	g/1000kcal	0.8	2.2	0.0	14.3	0.9	2.7	0.0	18.3
緑黄色野菜類	g/1000kcal	36.3	16.3	9.1	81.5	47.6	25.1	10.7	128.9
漬物類	g/1000kcal	0.6	2.0	0.0	11.4	0.4	1.1	0.0	5.3
その他の野菜類	g/1000kcal	57.8	21.0	26.4	113.0	67.6	23.9	16.6	123.9
果実類	g/1000kcal	57.5	38.7	0.0	170.3	62.4	43.4	0.0	192.2
果実(野菜)ジュース	g/1000kcal	6.3	28.6	0.0	189.7	3.3	9.4	0.0	50.5
きのこ類	g/1000kcal	6.0	5.4	0.0	20.1	7.2	6.4	0.0	23.3
藻類	g/1000kcal	4.0	5.2	0.0	25.8	4.6	4.0	0.0	13.6
魚介類	g/1000kcal	21.7	14.2	0.0	68.3	28.9	15.6	3.1	68.8
肉類	g/1000kcal	45.0	17.0	11.4	92.1	38.2	13.8	14.7	67.6
卵類	g/1000kcal	19.4	12.7	0.0	43.7	21.5	11.0	3.3	46.2
乳類	g/1000kcal	155.0	93.9	22.4	429.9	137.8	63.9	12.4	295.7
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	1.5	0.0	8.7	0.9	1.0	0.0	3.3
植物性脂肪	g/1000kcal	7.2	4.0	0.2	19.4	6.8	3.4	1.0	21.4
菓子類	g/1000kcal	26.9	20.8	0.0	102.5	28.6	22.4	0.0	82.3
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.0	1.0	0.0	4.6	1.3	1.7	0.0	8.6
お茶類	g/1000kcal	202.6	128.2	0.0	635.2	229.4	118.8	0.0	482.8
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	28.8	51.8	0.0	251.6	24.1	29.8	0.0	118.5
調味料類	g/1000kcal	63.1	39.0	11.8	182.6	66.2	35.3	6.8	198.6
加工食品類	g/1000kcal	6.6	16.3	0.0	92.5	1.8	7.0	0.0	42.3
サプリメント類	g/1000kcal	0.1	0.5	0.0	3.3	0.1	0.4	0.0	3.0

表 177 食品摂取量 (3日間平均値・エネルギー調整値)・5歳 (97人)

食品群	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	138.6	46.9	0.0	246.1	126.6	41.1	7.0	201.6
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	9.1	29.0	0.0	155.7	4.2	11.0	0.0	51.9
麺類	g/1000kcal	25.1	21.3	0.0	75.6	27.4	23.9	0.0	91.2
パン類	g/1000kcal	20.2	15.2	0.0	55.9	18.5	12.8	0.0	50.7
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.7	9.6	0.0	38.1	9.1	8.4	0.0	29.0
いも類	g/1000kcal	25.0	16.7	2.1	83.9	27.1	16.5	4.6	68.5
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.4	4.9	1.0	28.8	7.0	4.4	2.2	26.2
豆類	g/1000kcal	18.3	15.3	0.0	55.9	19.6	11.5	1.8	48.5
種実類	g/1000kcal	0.8	1.6	0.0	9.8	0.5	1.1	0.0	5.7
緑黄色野菜類	g/1000kcal	38.3	20.7	9.1	113.1	35.0	19.6	5.1	104.9
漬物類	g/1000kcal	0.5	1.1	0.0	5.5	0.7	1.6	0.0	8.6
その他の野菜類	g/1000kcal	58.8	23.1	25.0	130.6	53.8	21.8	14.6	98.1
果実類	g/1000kcal	60.9	46.5	1.7	250.2	52.1	34.6	0.0	169.6
果実(野菜)ジュース	g/1000kcal	3.1	7.8	0.0	36.6	0.6	2.4	0.0	12.9
きのこ類	g/1000kcal	6.4	5.0	0.0	25.4	7.1	6.3	0.0	28.8
藻類	g/1000kcal	3.2	3.9	0.0	17.4	4.2	4.9	0.0	23.1
魚介類	g/1000kcal	22.7	15.4	0.0	77.2	20.2	12.7	0.0	50.9
肉類	g/1000kcal	46.5	17.6	8.7	90.6	43.3	18.3	6.5	95.4
卵類	g/1000kcal	22.7	11.3	1.6	51.1	22.0	15.0	0.0	62.1
乳類	g/1000kcal	112.8	56.8	3.1	229.8	125.5	67.6	14.9	288.1
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	1.3	0.0	6.1	1.1	1.2	0.0	4.4
植物性脂肪	g/1000kcal	6.4	3.2	1.7	15.5	6.7	2.8	1.8	13.1
菓子類	g/1000kcal	28.8	23.8	0.0	95.4	39.2	25.5	3.2	114.6
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.2	1.3	0.0	6.2	1.4	1.6	0.0	7.6
お茶類	g/1000kcal	187.3	131.8	0.0	596.9	237.0	170.5	0.0	702.4
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	33.9	42.0	0.0	149.6	33.4	39.6	0.0	143.8
調味料類	g/1000kcal	74.0	59.8	7.3	313.2	61.2	32.8	10.2	144.0
加工食品類	g/1000kcal	14.0	23.8	0.0	82.7	8.1	18.8	0.0	105.4
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0

表 178 食品摂取量 (3日間平均値・エネルギー調整値)・6歳 (91人)

食品群	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	139.9	50.4	27.9	255.0	141.7	39.2	67.8	234.0
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	9.6	26.2	0.0	146.7	8.1	20.9	0.0	86.3
麺類	g/1000kcal	24.0	19.5	0.0	68.1	23.8	18.9	0.0	71.7
パン類	g/1000kcal	16.3	14.6	0.0	68.5	17.0	12.5	0.0	49.0
その他の穀類加工品	g/1000kcal	10.0	12.9	0.0	60.7	8.7	8.6	0.0	37.3
いも類	g/1000kcal	25.9	17.7	0.0	87.8	31.3	19.7	1.3	85.8
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.6	5.2	0.5	19.7	7.1	4.8	0.4	27.3
豆類	g/1000kcal	21.2	12.3	0.3	52.6	22.5	17.9	0.9	91.0
種実類	g/1000kcal	0.8	1.3	0.0	6.0	1.3	2.6	0.0	11.2
緑黄色野菜類	g/1000kcal	36.9	16.6	9.9	87.4	42.0	21.7	11.2	92.0
漬物類	g/1000kcal	0.9	3.7	0.0	22.1	2.0	8.3	0.0	55.2
その他の野菜類	g/1000kcal	55.8	19.8	33.1	104.0	63.7	24.8	12.1	129.5
果実類	g/1000kcal	55.1	38.1	3.3	167.2	54.8	42.2	1.7	187.6
果実(野菜)ジュース	g/1000kcal	3.4	9.7	0.0	39.7	2.6	7.8	0.0	39.8
きのこ類	g/1000kcal	5.5	5.1	0.0	20.7	6.1	4.9	0.0	17.8
藻類	g/1000kcal	3.5	3.8	0.0	16.6	3.9	3.6	0.0	14.2
魚介類	g/1000kcal	27.4	16.2	0.0	58.5	26.7	16.6	0.0	65.9
肉類	g/1000kcal	48.2	20.2	11.5	126.8	46.2	20.9	14.8	110.7
卵類	g/1000kcal	18.3	12.1	0.0	56.4	23.2	12.2	0.0	54.8
乳類	g/1000kcal	99.9	54.1	16.9	252.5	98.7	54.4	6.8	241.0
動物性脂肪	g/1000kcal	1.0	1.0	0.0	4.1	1.0	1.1	0.0	4.2
植物性脂肪	g/1000kcal	6.8	4.1	1.6	21.9	6.2	2.9	0.6	13.5
菓子類	g/1000kcal	28.9	21.8	0.0	97.2	25.6	17.9	0.0	67.9
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.1	1.4	0.0	5.5	1.2	1.3	0.0	6.0
お茶類	g/1000kcal	242.4	141.7	0.0	611.8	253.8	124.1	0.0	531.8
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	29.5	39.1	0.0	165.8	30.5	45.2	0.0	227.2
調味料類	g/1000kcal	69.7	37.3	9.9	184.0	66.2	41.7	15.0	206.5
加工食品類	g/1000kcal	13.7	26.4	0.0	146.7	12.8	26.0	0.0	144.8
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3

表 179 食品摂取量（平日 2 日間平均値・エネルギー値）・3 歳（94 人）

食品群	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	136.8	42.4	44.5	233.3	143.5	41.0	47.1	236.2
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	5.5	19.8	0.0	115.2	9.2	21.4	0.0	81.0
麺類	g/1000kcal	11.1	19.1	0.0	98.8	11.9	22.7	0.0	86.7
パン類	g/1000kcal	19.3	18.5	0.0	94.8	20.5	17.7	0.0	76.0
その他の穀類加工品	g/1000kcal	10.1	9.8	0.0	50.2	8.6	11.8	0.0	68.0
いも類	g/1000kcal	32.3	20.2	0.0	94.3	23.4	16.6	0.0	74.7
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.0	3.9	1.1	18.3	7.5	5.7	0.6	23.5
豆類	g/1000kcal	24.8	18.6	2.1	74.5	28.2	19.7	0.0	98.4
種実類	g/1000kcal	1.0	1.9	0.0	10.7	0.6	0.8	0.0	3.5
緑黄色野菜類	g/1000kcal	43.5	23.4	7.3	111.0	49.1	26.1	7.8	111.3
漬物類	g/1000kcal	0.4	1.2	0.0	4.5	0.4	1.6	0.0	8.1
その他の野菜類	g/1000kcal	62.2	28.0	17.4	126.1	66.9	28.8	25.6	155.1
果実類	g/1000kcal	71.6	51.8	0.0	236.5	71.6	39.9	0.0	159.2
果実（野菜）ジュース	g/1000kcal	2.9	9.3	0.0	46.8	3.2	11.4	0.0	70.0
きのこ類	g/1000kcal	7.1	6.0	0.0	23.8	6.4	6.6	0.0	26.7
藻類	g/1000kcal	4.0	5.2	0.0	32.6	4.3	5.5	0.0	29.6
魚介類	g/1000kcal	24.1	16.9	0.0	61.6	30.6	19.6	0.3	83.8
肉類	g/1000kcal	41.9	16.6	13.4	83.8	37.4	19.9	4.5	88.3
卵類	g/1000kcal	18.9	12.6	0.0	51.2	18.9	17.4	0.0	60.5
乳類	g/1000kcal	195.7	99.0	7.3	487.6	171.8	85.8	0.0	361.2
動物性脂肪	g/1000kcal	1.3	1.5	0.0	6.2	0.9	1.2	0.0	5.1
植物性脂肪	g/1000kcal	5.4	2.9	0.7	12.4	6.6	4.7	0.8	22.5
菓子類	g/1000kcal	25.9	26.5	0.0	105.2	21.9	24.2	0.0	98.4
アルコール類（調味料由来）	g/1000kcal	1.8	2.4	0.0	12.8	1.5	2.0	0.0	8.2
お茶類	g/1000kcal	198.6	146.0	0.0	634.4	257.1	146.8	0.0	638.1
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	19.3	39.0	0.0	207.1	18.9	34.7	0.0	133.5
調味料類	g/1000kcal	67.0	50.1	2.2	179.8	84.5	64.5	12.9	288.2
加工食品類	g/1000kcal	5.9	21.1	0.0	95.0	0.9	4.2	0.0	20.9
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1

表 180 食品摂取量（平日 2 日間平均値・エネルギー値）・4 歳（96 人）

食品群	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	152.5	52.8	32.8	272.1	148.5	39.9	61.3	228.3
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	9.1	25.5	0.0	132.2	8.0	22.9	0.0	107.7
麺類	g/1000kcal	18.2	24.6	0.0	105.1	19.8	26.4	0.0	100.9
パン類	g/1000kcal	15.5	16.4	0.0	69.7	16.7	17.7	0.0	62.8
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.2	9.7	0.0	40.6	6.5	6.2	0.0	27.2
いも類	g/1000kcal	27.6	20.3	0.8	87.2	28.9	20.6	0.0	76.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.2	5.1	0.4	22.4	6.8	3.6	0.0	13.6
豆類	g/1000kcal	25.5	20.0	0.0	88.5	27.5	21.6	0.0	105.6
種実類	g/1000kcal	0.6	1.3	0.0	7.6	0.7	1.2	0.0	6.3
緑黄色野菜類	g/1000kcal	42.4	19.0	13.4	101.2	51.8	27.7	10.1	126.6
漬物類	g/1000kcal	0.5	1.4	0.0	8.6	0.4	1.3	0.0	6.0
その他の野菜類	g/1000kcal	65.0	24.5	30.8	132.8	70.7	24.9	21.2	135.7
果実類	g/1000kcal	59.9	40.9	0.0	165.0	58.8	43.8	0.0	202.8
果実（野菜）ジュース	g/1000kcal	3.9	19.9	0.0	132.1	1.3	3.9	0.0	16.4
きのこ類	g/1000kcal	6.8	5.9	0.0	28.6	8.4	7.9	0.0	32.2
藻類	g/1000kcal	4.0	4.6	0.0	20.8	4.6	4.1	0.0	18.7
魚介類	g/1000kcal	20.1	16.2	0.0	71.6	32.1	19.0	2.9	83.8
肉類	g/1000kcal	47.2	17.5	6.6	96.6	38.0	14.7	9.8	69.6
卵類	g/1000kcal	18.5	11.8	0.0	47.6	21.3	13.9	0.0	49.3
乳類	g/1000kcal	170.9	94.0	32.3	448.0	154.8	71.3	1.1	292.2
動物性脂肪	g/1000kcal	1.3	1.6	0.0	8.1	0.7	1.0	0.0	3.2
植物性脂肪	g/1000kcal	7.2	4.2	0.2	20.6	6.9	3.4	1.5	18.1
菓子類	g/1000kcal	22.8	20.9	0.0	85.3	18.5	19.6	0.0	77.2
アルコール類（調味料由来）	g/1000kcal	1.1	1.1	0.0	4.7	1.4	1.7	0.0	6.5
お茶類	g/1000kcal	217.4	157.8	0.0	846.5	237.1	131.9	0.0	522.2
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	23.2	56.5	0.0	267.7	16.8	26.7	0.0	129.8
調味料類	g/1000kcal	71.3	46.6	8.1	208.7	76.6	45.9	9.0	201.5
加工食品類	g/1000kcal	3.3	12.0	0.0	64.2	0.4	2.5	0.0	17.3
サプリメント類	g/1000kcal	0.1	0.5	0.0	3.4	0.1	0.3	0.0	2.2

表 181 食品摂取量（平日 2 日間平均値・エネルギー値）・5 歳（97 人）

食品群	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	150.9	52.0	0.0	263.8	136.6	43.7	0.0	229.9
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	10.3	30.8	0.0	138.9	6.0	16.0	0.0	75.8
麺類	g/1000kcal	15.5	21.1	0.0	75.9	15.8	19.2	0.0	62.7
パン類	g/1000kcal	19.0	14.7	0.0	62.6	16.4	14.8	0.0	57.9
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.5	10.2	0.0	54.5	10.6	10.9	0.0	49.4
いも類	g/1000kcal	25.3	18.3	1.6	77.6	28.2	18.0	3.7	74.3
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	7.2	6.6	0.4	39.1	7.5	4.4	2.5	24.7
豆類	g/1000kcal	21.8	17.6	0.0	77.6	21.8	12.9	0.0	60.1
種実類	g/1000kcal	0.8	1.2	0.0	7.4	0.7	1.5	0.0	7.8
緑黄色野菜類	g/1000kcal	43.3	24.1	11.3	132.0	40.2	19.2	2.0	93.9
漬物類	g/1000kcal	0.4	1.1	0.0	4.3	0.9	2.5	0.0	14.4
その他の野菜類	g/1000kcal	65.7	28.7	28.3	156.2	61.4	26.2	16.2	115.3
果実類	g/1000kcal	65.8	53.3	0.0	252.7	55.5	33.6	0.0	142.4
果実（野菜）ジュース	g/1000kcal	2.9	7.4	0.0	33.9	0.8	3.5	0.0	18.5
きのこ類	g/1000kcal	7.6	5.5	0.0	24.9	7.9	6.8	0.0	39.2
藻類	g/1000kcal	4.0	5.0	0.0	21.0	5.1	6.6	0.0	32.1
魚介類	g/1000kcal	24.6	17.4	0.0	69.7	22.7	15.1	0.0	52.3
肉類	g/1000kcal	45.8	18.9	11.5	80.3	42.1	20.8	4.8	108.2
卵類	g/1000kcal	24.1	13.3	0.0	58.8	23.3	16.9	0.0	66.2
乳類	g/1000kcal	128.4	67.4	2.8	287.4	145.6	77.0	4.1	310.0
動物性脂肪	g/1000kcal	1.4	1.8	0.0	8.0	1.2	1.6	0.0	5.9
植物性脂肪	g/1000kcal	6.5	3.3	1.2	17.6	7.0	3.2	2.2	14.3
菓子類	g/1000kcal	23.8	25.3	0.0	85.4	32.4	31.3	0.0	160.4
アルコール類（調味料由来）	g/1000kcal	1.2	1.7	0.0	9.2	1.3	1.5	0.0	5.3
お茶類	g/1000kcal	204.2	146.4	0.0	615.7	250.8	188.0	0.0	764.3
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	16.3	31.2	0.0	165.6	21.3	35.9	0.0	179.2
調味料類	g/1000kcal	87.8	75.4	9.9	399.2	73.4	43.5	10.4	192.9
加工食品類	g/1000kcal	8.9	22.2	0.0	76.3	4.5	17.1	0.0	96.3
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0

表 182 食品摂取量（平日 2 日間平均値・エネルギー値）・6 歳（91 人）

食品群	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	152.1	57.6	0.0	282.2	160.9	48.2	63.3	272.4
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	13.5	35.6	0.0	199.1	11.6	29.1	0.0	109.2
麺類	g/1000kcal	13.8	18.7	0.0	87.9	14.3	19.8	0.0	65.0
パン類	g/1000kcal	12.9	20.6	0.0	84.5	17.0	16.5	0.0	63.5
その他の穀類加工品	g/1000kcal	10.3	12.6	0.0	56.8	8.5	9.3	0.0	38.2
いも類	g/1000kcal	28.9	18.5	0.0	70.5	32.2	20.1	2.1	88.7
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.9	4.6	0.8	17.3	5.8	4.5	0.2	26.0
豆類	g/1000kcal	26.7	17.7	0.0	75.4	27.0	18.9	1.3	101.1
種実類	g/1000kcal	1.0	1.6	0.0	6.6	1.1	2.5	0.0	15.7
緑黄色野菜類	g/1000kcal	42.3	20.5	13.4	108.5	50.9	24.7	12.9	114.4
漬物類	g/1000kcal	0.5	2.9	0.0	19.0	1.4	4.2	0.0	23.0
その他の野菜類	g/1000kcal	62.3	19.5	31.1	111.0	71.0	25.3	17.7	128.8
果実類	g/1000kcal	55.6	39.8	0.0	192.3	59.8	38.7	2.8	170.7
果実（野菜）ジュース	g/1000kcal	2.6	8.2	0.0	36.6	3.4	11.0	0.0	60.8
きのこ類	g/1000kcal	7.1	7.6	0.0	33.5	7.2	6.3	0.0	21.9
藻類	g/1000kcal	4.5	5.4	0.0	22.6	4.7	4.7	0.0	19.8
魚介類	g/1000kcal	30.7	21.8	0.0	89.7	28.9	17.4	0.0	75.6
肉類	g/1000kcal	46.0	22.8	10.1	139.5	44.2	22.3	7.8	102.5
卵類	g/1000kcal	16.9	13.5	0.0	44.9	21.2	14.0	0.0	58.0
乳類	g/1000kcal	120.3	60.8	15.5	250.1	115.1	65.8	1.1	304.7
動物性脂肪	g/1000kcal	1.3	1.4	0.0	4.9	0.9	1.0	0.0	3.7
植物性脂肪	g/1000kcal	7.0	3.7	1.6	18.2	6.5	3.5	0.6	16.8
菓子類	g/1000kcal	23.5	23.7	0.0	126.7	20.1	18.3	0.0	73.1
アルコール類（調味料由来）	g/1000kcal	1.0	1.2	0.0	4.2	1.3	1.8	0.0	8.7
お茶類	g/1000kcal	263.6	151.0	0.0	626.8	257.2	146.9	0.0	587.1
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	16.3	29.0	0.0	130.9	17.1	31.1	0.0	127.6
調味料類	g/1000kcal	82.3	46.0	8.4	201.6	81.2	55.5	15.1	273.6
加工食品類	g/1000kcal	7.8	20.0	0.0	74.5	6.6	18.4	0.0	85.8
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.4

表 183 食品摂取量 (休日・エネルギー調整値)・3歳 (94人)

食品群	単位	男児(47人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	102.4	56.4	0.0	266.4	110.9	56.2	0.0	235.3
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	1.2	8.0	0.0	54.5	0.1	0.7	0.0	4.9
麺類	g/1000kcal	49.0	51.7	0.0	170.7	65.5	57.3	0.0	253.9
パン類	g/1000kcal	19.6	21.8	0.0	73.5	19.5	23.9	0.0	93.6
その他の穀類加工品	g/1000kcal	12.8	49.0	0.0	327.3	11.9	36.0	0.0	231.7
いも類	g/1000kcal	16.0	19.7	0.0	76.3	16.7	24.7	0.0	112.7
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.3	9.0	0.0	55.8	7.0	8.0	0.0	33.6
豆類	g/1000kcal	22.2	34.8	0.0	193.0	17.8	29.8	0.0	145.8
種実類	g/1000kcal	0.6	2.4	0.0	13.8	1.3	4.4	0.0	20.5
緑黄色野菜類	g/1000kcal	33.6	45.0	0.0	227.2	30.7	30.1	0.0	108.5
漬物類	g/1000kcal	0.0	0.3	0.0	2.0	0.5	2.3	0.0	15.6
その他の野菜類	g/1000kcal	44.7	27.3	0.0	130.4	44.7	31.1	0.0	125.7
果実類	g/1000kcal	78.0	77.3	0.0	313.9	63.8	73.2	0.0	265.8
果実(野菜)ジュース	g/1000kcal	5.8	20.0	0.0	111.1	3.9	12.2	0.0	54.9
きのこ類	g/1000kcal	6.1	10.3	0.0	55.7	4.2	8.5	0.0	50.5
藻類	g/1000kcal	2.4	3.5	0.0	10.6	2.7	4.5	0.0	22.2
魚介類	g/1000kcal	21.7	23.0	0.0	74.9	23.9	27.0	0.0	82.8
肉類	g/1000kcal	44.7	27.6	0.0	109.0	40.4	28.5	0.0	138.7
卵類	g/1000kcal	19.8	21.7	0.0	81.9	23.8	25.4	0.0	105.3
乳類	g/1000kcal	115.1	88.9	0.0	329.8	108.1	86.8	0.0	336.0
動物性脂肪	g/1000kcal	0.6	1.4	0.0	6.4	0.9	2.0	0.0	10.9
植物性脂肪	g/1000kcal	4.2	3.5	0.0	14.0	5.9	5.5	0.0	20.0
菓子類	g/1000kcal	45.3	41.7	0.0	152.2	35.9	39.9	0.0	200.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	0.9	2.1	0.0	8.3	0.8	1.6	0.0	5.8
お茶類	g/1000kcal	169.8	147.8	0.0	577.9	254.9	204.9	0.0	922.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	49.9	97.0	0.0	420.7	42.8	80.8	0.0	273.1
調味料類	g/1000kcal	62.2	72.0	1.7	317.6	41.3	40.0	3.9	221.3
加工食品類	g/1000kcal	7.5	23.9	0.0	121.8	6.4	24.2	0.0	127.3
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0



表 184 食品摂取量 (休日・エネルギー調整値)・4歳 (96人)

食品群	単位	男児(48人)				女児(48人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	122.1	51.2	0.0	232.8	114.9	57.7	0.0	233.1
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	0.1	0.8	0.0	5.5	4.0	26.8	0.0	185.8
麺類	g/1000kcal	51.1	58.9	0.0	265.4	41.8	57.8	0.0	199.9
パン類	g/1000kcal	22.2	25.4	0.0	81.1	26.0	26.2	0.0	99.4
その他の穀類加工品	g/1000kcal	13.2	22.0	0.0	82.4	13.6	24.0	0.0	105.7
いも類	g/1000kcal	19.3	24.6	0.0	129.8	20.5	26.6	0.0	98.5
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	6.6	8.1	0.0	32.2	6.5	7.5	0.0	34.1
豆類	g/1000kcal	22.0	35.6	0.0	218.2	18.1	25.7	0.0	131.7
種実類	g/1000kcal	1.3	7.2	0.0	49.7	1.2	7.1	0.0	49.4
緑黄色野菜類	g/1000kcal	24.7	24.9	0.0	115.9	39.8	31.5	0.0	132.6
漬物類	g/1000kcal	0.9	3.9	0.0	21.7	0.5	1.5	0.0	6.2
その他の野菜類	g/1000kcal	41.7	29.8	1.1	126.1	60.5	36.8	9.5	163.7
果実類	g/1000kcal	54.3	58.1	0.0	274.7	69.4	67.3	0.0	313.2
果実(野菜)ジュース	g/1000kcal	11.9	50.9	0.0	335.9	7.5	26.7	0.0	138.1
きのこ類	g/1000kcal	3.9	7.9	0.0	33.7	4.9	6.9	0.0	26.7
藻類	g/1000kcal	4.2	10.3	0.0	65.4	4.9	11.5	0.0	65.6
魚介類	g/1000kcal	25.5	30.0	0.0	135.4	23.1	24.9	0.0	115.8
肉類	g/1000kcal	39.8	37.1	0.0	151.7	38.5	24.9	0.0	107.9
卵類	g/1000kcal	21.6	22.3	0.0	71.5	21.6	18.5	0.0	62.5
乳類	g/1000kcal	118.7	114.4	0.0	393.0	101.2	98.4	0.0	407.5
動物性脂肪	g/1000kcal	0.9	1.9	0.0	10.1	1.2	1.9	0.0	7.1
植物性脂肪	g/1000kcal	7.1	5.7	0.0	25.2	6.8	6.5	0.0	31.1
菓子類	g/1000kcal	35.2	42.5	0.0	153.2	46.3	51.4	0.0	168.7
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	0.7	1.4	0.0	5.7	1.2	2.5	0.0	11.9
お茶類	g/1000kcal	176.0	147.0	0.0	606.1	221.8	167.7	0.0	553.7
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	39.3	60.9	0.0	231.2	37.3	54.7	0.0	186.5
調味料類	g/1000kcal	48.7	55.0	3.7	239.9	45.9	42.6	3.0	191.4
加工食品類	g/1000kcal	12.8	41.3	0.0	251.2	4.9	21.4	0.0	122.2
サプリメント類	g/1000kcal	0.1	0.4	0.0	2.9	0.1	0.7	0.0	4.9

表 185 食品摂取量 (休日・エネルギー調整値)・5歳 (97人)

食品群	単位	男児(48人)				女児(49人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	115.4	66.5	0.0	302.7	108.5	69.1	0.0	343.3
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	7.0	31.3	0.0	199.8	0.1	0.9	0.0	6.6
麺類	g/1000kcal	44.6	54.8	0.0	176.1	55.9	65.8	0.0	225.8
パン類	g/1000kcal	23.1	25.6	0.0	90.3	22.1	27.7	0.0	100.2
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.3	19.9	0.0	73.8	7.0	15.0	0.0	73.6
いも類	g/1000kcal	24.9	30.0	0.0	119.9	23.3	29.3	0.0	107.3
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.8	5.1	0.0	19.5	5.7	7.0	0.0	29.9
豆類	g/1000kcal	10.9	19.6	0.0	74.6	15.5	21.9	0.0	104.4
種実類	g/1000kcal	0.9	4.5	0.0	29.3	0.2	0.8	0.0	4.7
緑黄色野菜類	g/1000kcal	28.6	26.9	0.0	103.2	24.6	25.9	0.0	129.0
漬物類	g/1000kcal	0.6	2.6	0.0	16.7	0.3	1.1	0.0	5.7
その他の野菜類	g/1000kcal	45.6	28.6	0.0	129.9	38.3	31.4	0.1	106.4
果実類	g/1000kcal	52.6	56.9	0.0	245.5	50.7	63.3	0.0	267.5
果実(野菜)ジュース	g/1000kcal	3.5	16.1	0.0	96.4	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	g/1000kcal	4.3	8.6	0.0	38.1	5.7	11.1	0.0	58.7
藻類	g/1000kcal	1.8	5.0	0.0	32.1	2.3	4.9	0.0	29.9
魚介類	g/1000kcal	19.3	25.9	0.0	116.4	15.6	17.3	0.0	61.2
肉類	g/1000kcal	47.0	31.8	0.0	125.8	44.9	32.9	0.0	147.2
卵類	g/1000kcal	20.5	17.6	0.0	58.4	18.8	24.8	0.0	115.7
乳類	g/1000kcal	79.6	65.6	0.0	223.9	86.8	78.6	0.0	292.0
動物性脂肪	g/1000kcal	0.5	1.2	0.0	6.1	0.9	1.5	0.0	5.2
植物性脂肪	g/1000kcal	6.2	6.7	0.0	31.2	5.8	5.3	0.0	21.1
菓子類	g/1000kcal	38.0	33.2	0.0	133.1	49.9	47.0	0.0	208.7
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.2	2.1	0.0	9.6	1.6	3.0	0.0	13.4
お茶類	g/1000kcal	157.5	140.0	0.0	555.9	216.5	189.3	0.0	686.2
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	68.4	103.8	0.0	460.6	59.6	84.7	0.0	313.5
調味料類	g/1000kcal	48.9	56.2	1.1	272.9	41.2	53.1	0.4	316.8
加工食品類	g/1000kcal	24.0	49.8	0.0	231.5	14.3	33.9	0.0	127.6
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 186 食品摂取量 (休日・エネルギー調整値)・6歳 (91人)

食品群	単位	男児(44人)				女児(47人)			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
白米	g/1000kcal	116.2	62.0	0.0	309.5	105.2	63.4	0.0	304.0
その他米飯・粒状の穀類	g/1000kcal	1.4	9.1	0.0	60.3	1.2	7.9	0.0	54.1
麺類	g/1000kcal	43.1	44.4	0.0	150.4	44.4	52.5	0.0	184.8
パン類	g/1000kcal	24.7	26.1	0.0	96.9	17.0	24.5	0.0	87.6
その他の穀類加工品	g/1000kcal	9.2	25.7	0.0	137.8	9.1	15.0	0.0	55.9
いも類	g/1000kcal	20.3	26.3	0.0	110.0	28.5	34.0	0.0	135.7
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	8.7	12.1	0.0	47.3	9.6	9.0	0.0	36.6
豆類	g/1000kcal	9.8	17.9	0.0	96.5	14.8	33.1	0.0	212.2
種実類	g/1000kcal	0.4	2.1	0.0	13.6	1.7	5.7	0.0	28.7
緑黄色野菜類	g/1000kcal	27.7	26.5	0.0	133.4	25.1	24.5	0.0	98.8
漬物類	g/1000kcal	2.2	13.4	0.0	89.1	3.5	19.4	0.0	131.7
その他の野菜類	g/1000kcal	41.5	34.7	0.0	122.3	50.8	43.7	0.0	202.2
果実類	g/1000kcal	54.7	57.2	0.0	193.6	47.5	69.2	0.0	327.0
果実(野菜)ジュース	g/1000kcal	4.8	13.9	0.0	58.1	1.3	6.1	0.0	31.6
きのこ類	g/1000kcal	2.6	4.5	0.0	15.7	4.2	8.1	0.0	40.6
藻類	g/1000kcal	1.3	2.5	0.0	11.9	2.2	4.7	0.0	21.3
魚介類	g/1000kcal	21.4	27.6	0.0	105.3	23.1	33.4	0.0	123.0
肉類	g/1000kcal	51.2	27.3	0.0	126.5	48.7	35.0	0.0	184.3
卵類	g/1000kcal	21.9	20.7	0.0	85.4	27.6	20.9	0.0	72.2
乳類	g/1000kcal	59.8	66.0	0.0	269.4	65.1	75.3	0.0	393.1
動物性脂肪	g/1000kcal	0.6	1.7	0.0	10.7	1.4	3.0	0.0	14.0
植物性脂肪	g/1000kcal	6.5	7.2	0.0	41.7	5.5	4.7	0.0	20.9
菓子類	g/1000kcal	40.3	40.3	0.0	198.2	36.5	31.6	0.0	124.7
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.3	3.0	0.0	14.2	0.9	2.0	0.0	10.4
お茶類	g/1000kcal	206.1	174.8	0.0	634.3	249.4	159.9	0.0	615.6
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/1000kcal	54.6	87.5	0.0	434.8	57.1	96.9	0.0	508.5
調味料類	g/1000kcal	44.5	45.2	3.0	190.2	37.4	45.8	5.4	261.7
加工食品類	g/1000kcal	24.9	57.4	0.0	273.3	25.9	78.2	0.0	491.9
サプリメント類	g/1000kcal	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 187 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 1 日間)・1 歳男児 (93 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		補食からの摂取割合 (%)						
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
		g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日		
エネルギー	kcal/日	1096	195	249	86	261	86	315	97	72	83	198	78	22.6	5.9	23.9	6.7	28.6	6.6	6.8	7.4	18.1	6.4	
たんぱく質	g/日	39.4	9.0	9.4	4.3	9.4	3.2	12.3	5.3	1.7	2.3	6.5	2.8	2.8	0.8	2.9	0.8	3.0	0.9	3.3	0.9	5.8	1.6	
脂質	g/日	33.2	10.1	7.6	5.1	6.9	3.6	9.5	5.0	2.1	3.6	7.1	4.4	22.3	11.8	21.6	11.5	28.9	12.9	6.0	9.2	21.1	10.9	
飽和脂肪酸	g/日	11.03	4.06	2.64	2.11	1.59	0.97	2.57	1.59	0.78	1.50	3.45	2.13	23.0	14.9	15.9	11.4	24.1	14.0	6.5	10.6	30.5	15.9	
一価不飽和脂肪酸	g/日	11.52	4.19	2.53	2.11	2.63	1.49	3.71	2.39	0.64	1.24	2.00	1.36	21.2	12.8	23.9	13.5	31.7	15.5	5.6	9.1	17.6	10.1	
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.33	2.37	1.45	1.12	1.80	1.14	1.97	1.39	0.36	0.85	0.76	0.80	22.0	12.4	28.6	15.0	31.5	15.9	5.3	10.6	12.3	10.0	
コレステロール	mg/日	187	118	67	78	35	33	52	58	6	15	27	28	29.6	24.9	22.1	16.2	28.4	20.3	3.3	7.6	16.5	13.8	
炭水化物	g/日	157.7	28.5	35.6	13.0	39.3	13.9	43.7	15.4	12.0	12.9	27.1	11.3	22.4	6.5	24.9	7.2	27.5	7.8	8.2	7.8	8.2	17.4	6.9
水溶性食物繊維	g/日	1.9	0.7	0.4	0.3	0.5	0.3	0.6	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2	21.6	12.6	29.1	14.0	32.0	12.9	6.1	9.2	11.3	8.5	
不溶性食物繊維	g/日	5.8	2.0	1.3	0.8	1.7	0.8	2.0	1.1	0.2	0.4	0.5	0.4	21.3	9.8	30.6	11.3	34.3	11.7	4.4	7.7	9.4	7.0	
総食物繊維	g/日	8.1	2.6	1.8	1.1	2.4	1.0	2.8	1.5	0.4	0.6	0.8	0.6	21.2	9.7	30.0	11.1	33.7	11.5	4.8	7.6	10.2	7.4	
灰分	g/日	9.3	2.3	2.1	1.0	2.3	0.9	2.9	1.3	0.4	0.5	1.5	0.6	22.6	7.5	25.3	8.2	31.0	9.3	4.9	6.0	16.3	6.6	
ナトリウム	mg/日	1710	610	391	263	496	276	629	348	49	73	145	90	22.3	10.6	29.2	12.3	36.4	13.8	3.2	5.0	8.9	5.2	
カリウム	mg/日	1630	440	357	197	389	139	479	234	99	128	304	139	21.3	7.9	24.5	8.4	28.6	9.4	6.3	8.1	19.3	8.3	
カルシウム	mg/日	441	155	110	79	58	32	75	47	36	65	163	83	23.8	13.5	14.4	9.2	17.6	9.7	7.2	10.2	37.0	16.8	
マグネシウム	mg/日	156	46	37	21	39	16	48	25	8	10	24	10	23.2	9.0	25.7	9.0	29.9	9.8	5.2	6.5	15.9	6.8	
リン	mg/日	669	163	165	83	138	45	176	74	36	52	155	70	24.0	9.4	21.2	7.0	26.2	8.7	5.3	6.8	23.2	9.8	
鉄	mg/日	4.0	1.2	1.0	0.6	1.1	0.5	1.3	0.6	0.3	0.7	0.4	0.3	23.6	10.1	27.7	10.7	33.3	11.8	5.6	10.4	9.8	6.2	
亜鉛	mg/日	5.0	1.3	1.1	0.5	1.2	0.4	1.6	0.8	0.2	0.4	0.8	0.3	22.1	7.9	24.7	7.4	31.9	9.4	4.9	6.6	16.4	6.6	
銅	mg/日	0.65	0.17	0.16	0.09	0.18	0.06	0.21	0.08	0.03	0.05	0.07	0.04	22.9	9.4	27.8	8.2	32.7	9.6	5.5	7.9	11.1	6.0	
マンガン	mg/日	1.56	0.44	0.31	0.20	0.48	0.20	0.49	0.19	0.07	0.12	0.21	0.21	19.1	8.9	31.0	9.9	31.9	9.7	4.6	7.0	13.4	11.1	
ヨウ素	µg/日	1020	1970	165	959	609	1457	202	878	5	18	39	187	18.4	25.4	36.1	38.5	20.8	28.8	2.3	9.5	22.3	25.3	
セレン	µg/日	36	14	10	7	9	8	11	9	1	1	6	4	27.0	16.5	26.1	16.6	17.9	2.5	5.1	15.8	10.8	12.3	
クロム	µg/日	3	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	14.1	10.3	32.1	17.7	35.4	18.0	4.6	11.2	13.8	10.8	
モリブデン	µg/日	109	48	31	33	28	18	35	25	4	10	11	9	25.3	17.7	27.1	13.2	32.5	13.7	3.2	7.9	11.9	8.7	
レチノール	µg/日	153	172	39	37	32	148	21	22	12	52	50	34	27.4	21.5	13.5	16.0	17.1	18.5	4.7	12.0	37.3	22.5	
αカロテン	µg/日	561	397	65	131	232	165	246	285	4	13	14	47	9.2	15.0	46.5	30.0	37.7	29.6	0.9	3.1	5.6	18.6	
βカロテン	µg/日	2248	1348	298	503	858	614	990	895	31	114	71	172	11.2	12.7	41.3	23.4	41.3	22.9	1.6	5.2	4.1	9.8	
クリプトキサンチン	µg/日	369	536	116	287	56	153	111	312	55	224	32	138	26.8	33.3	29.0	31.3	25.4	31.1	9.7	23.8	9.1	19.3	
βカロテン等量	µg/日	2734	1529	395	574	1007	685	1174	993	63	176	94	201	13.1	13.9	39.5	21.6	40.4	21.6	2.6	6.4	4.4	10.0	
レチノール等量	µg/日	384	224	72	63	117	159	119	87	18	56	58	39	19.1	13.2	28.8	15.0	31.0	16.9	4.6	9.7	16.5	10.8	
ビタミンD	µg/日	4.3	1.6	0.8	0.6	1.1	0.8	1.4	1.0	0.4	0.7	0.6	0.6	19.4	10.7	25.8	15.3	32.0	15.9	8.1	14.5	14.6	12.3	
αトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23.1	17.1	26.9	20.4	27.1	19.6	6.2	13.6	15.7	15.7	
γトコフェロール	mg/日	5.7	2.8	1.4	1.3	1.7	1.5	1.8	1.5	0.3	0.7	0.7	0.9	24.1	17.0	28.8	20.4	31.5	21.3	4.7	10.5	11.8	14.0	
δトコフェロール	mg/日	1.5	1.0	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	0.5	0.1	0.2	0.1	0.2	26.1	23.9	27.7	23.7	29.8	23.8	5.7	13.5	10.7	13.7	
ビタミンK	µg/日	144	111	50	82	39	40	48	55	2	3	6	5	25.1	25.9	32.6	22.5	34.6	23.2	1.7	4.1	5.9	6.4	
ビタミンB1	mg/日	0.55	0.19	0.10	0.05	0.14	0.07	0.19	0.13	0.03	0.05	0.08	0.04	19.0	7.3	26.2	10.5	32.6	12.3	6.0	8.2	16.2	6.8	
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.26	0.22	0.14	0.14	0.07	0.19	0.10	0.05	0.10	0.23	0.12	26.1	12.1	17.2	7.9	22.8	10.7	5.7	8.9	28.1	12.5	
ナイアシン	mg/日	7.7	3.0	1.1	0.7	2.5	1.4	3.2	2.6	0.3	0.7	0.5	0.3	15.1	7.7	33.9	14.5	39.0	15.4	4.5	8.6	7.5	4.4	
ビタミンB6	mg/日	0.77	0.25	0.17	0.15	0.21	0.09	0.25	0.14	0.04	0.08	0.10	0.07	20.3	11.6	28.6	11.9	32.7	12.2	5.1	8.9	13.3	9.3	
ビタミンB12	µg/日	2.9	1.8	0.5	0.5	0.9	1.4	0.9	1.2	0.1	0.2	0.5	0.3	21.4	18.1	27.2	22.6	29.1	23.7	2.9	6.9	19.3	13.7	
葉酸	µg/日	178	61	45	27	48	26	54	32	12	23	20	15	24.5	10.6	28.1	12.5	29.5	12.1	6.3	10.7	11.7	7.5	
パントテン酸	mg/日	4.08	1.18	1.04	0.61	0.82	0.34	1.08	0.56	0.22	0.33	0.91	0.40	24.9	10.4	20.6	7.8	26.1	9.9	5.5	7.2	22.9	9.3	
ビオチン	µg/日	21.2	8.6	6.6	5.2	4.4	3.4	6.0	4.4	0.7	1.1	3.6	2.2	21.7	12.0	21.7	12.0	24.0	15.7	3.7	5.8	17.4	9.7	
ビタミンC	mg/日	63	33	12	13	18	14	22	19	6	12	6	7	17.9	15.4	29.7	18.3	37.8	17.0	7.8	15.5	10.6	11.4	
食塩相当量	g/日	4.3	1.6	1.0	0.7	1.3	0.7	1.6	0.9	0.1	0.2	0.4	0.2	22.4	10.7	29.4	12.4	36.3	13.9	3.1	5.1	8.8	5.3	
アルコール	g/日	0.4	0.7	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	21.6	38.4	41.5	33.5	41.6	0.1	0.8	1.0	5.5	
n-3系脂肪酸	g/日	1.09	0.55	0.21	0.23	0.35	0.37	0.39	0.36	0.04	0.11	0.10	0.10	18.8	14.0	30.8	21.1	35.4	22.5	4.3	9.7	10.8	10.6	
n-6系脂肪酸	g/日	5.23	2.03	1.24	0.93	1.44	0.91	1.57	0.98	0.31	0.75	0.66	0.71	23.0	12.7	27.8	14.5	30.7	15.6	5.6	10.9	12.9	10.4	

表 188 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 1 日間)・1 歳女児 (93 人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		間食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合		昼食からの摂取割合		間食からの摂取割合		夕食からの摂取割合				
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
エネルギー	kcal/日	986	176	205	73	243	66	281	86	73	94	183	64	20.8	6.6	25.0	6.2	28.6	7.0	8.4	18.7	5.7
たんぱく質	g/日	35.3	7.3	7.2	3.2	9.1	2.8	10.9	4.9	1.7	2.6	6.4	2.3	20.7	8.6	26.3	8.2	30.0	9.6	7.1	18.4	6.0
脂質	g/日	29.1	8.8	5.2	3.4	6.6	3.9	8.5	4.6	2.1	3.4	6.8	4.0	18.3	10.7	22.7	10.8	29.1	13.0	6.9	10.2	23.1
飽和脂肪酸	g/日	10.08	4.03	1.85	1.61	1.63	1.48	2.36	1.63	0.86	1.51	3.38	2.11	18.5	13.0	16.6	11.5	23.9	13.6	7.5	11.2	33.5
一価不飽和脂肪酸	g/日	9.56	3.21	1.54	1.11	2.41	1.60	3.24	2.09	0.59	1.05	1.78	1.12	16.6	11.3	25.4	13.6	33.1	15.5	6.0	10.3	18.9
多価不飽和脂肪酸	g/日	5.42	1.63	1.08	0.85	1.64	0.93	1.68	0.94	0.26	0.67	0.76	0.82	19.8	13.8	30.5	14.3	31.6	16.1	4.9	12.0	13.2
コレステロール	mg/日	131	66	29	40	31	30	41	42	6	15	24	18	20.7	21.9	24.6	17.1	30.5	20.3	4.6	9.0	19.6
炭水化物	g/日	143.8	29.7	32.2	13.1	36.2	10.1	39.3	13.0	12.0	15.7	24.2	8.8	22.2	7.6	25.6	7.0	27.4	7.1	7.7	9.0	17.1
水溶性食物繊維	g/日	1.7	0.6	0.3	0.3	0.5	0.2	0.5	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2	20.3	13.6	30.7	11.8	30.4	12.6	5.8	9.1	12.8
不溶性食物繊維	g/日	5.1	1.8	1.1	0.7	1.6	0.6	1.7	0.8	0.2	0.5	0.5	0.5	20.7	11.4	32.7	10.4	33.2	10.2	3.8	7.1	9.5
総食物繊維	g/日	7.0	2.3	1.5	1.0	2.2	0.8	2.3	1.1	0.3	0.6	0.7	0.6	20.5	11.1	32.6	9.8	32.3	9.9	4.3	7.2	10.3
灰分	g/日	8.5	1.8	1.7	0.8	2.3	0.9	2.5	1.1	0.4	0.6	1.5	0.5	19.7	8.3	27.7	8.9	29.7	9.5	5.0	6.9	17.9
ナトリウム	mg/日	1537	440	310	206	513	265	532	275	45	86	137	63	20.0	11.1	33.3	13.1	34.3	13.9	2.9	5.1	9.5
カリウム	mg/日	1482	395	282	157	363	129	419	196	101	143	316	138	18.8	8.6	25.1	8.0	27.9	8.4	6.5	8.6	21.7
カルシウム	mg/日	428	126	87	64	63	37	72	54	39	67	168	67	19.2	11.9	15.2	8.5	16.9	10.7	8.2	12.6	40.5
マグネシウム	mg/日	144	40	31	19	38	15	42	21	8	12	25	11	21.1	10.3	27.0	9.2	28.8	10.3	7.4	17.8	7.7
リン	mg/日	617	136	125	59	137	46	159	73	37	57	159	58	20.2	8.5	22.7	7.4	25.4	8.5	5.8	8.5	25.9
鉄	mg/日	3.6	1.2	0.8	0.6	1.0	0.4	1.1	0.6	0.2	0.5	0.4	0.4	21.0	12.4	30.4	10.8	32.6	13.0	4.8	8.4	11.2
亜鉛	mg/日	4.4	1.0	0.9	0.4	1.1	0.4	1.4	0.6	0.2	0.3	0.8	0.3	20.4	7.8	26.0	7.5	30.5	8.7	4.8	7.1	18.3
銅	mg/日	0.58	0.14	0.14	0.09	0.17	0.05	0.19	0.07	0.02	0.04	0.07	0.05	22.5	11.4	29.4	8.4	31.6	9.5	4.2	6.4	8.7
マンガン	mg/日	1.41	0.45	0.27	0.18	0.46	0.17	0.43	0.17	0.06	0.12	0.19	0.19	18.9	10.6	33.4	10.2	31.2	9.3	4.3	7.6	12.2
ヨウ素	μg/日	941	1814	233	1113	523	1058	143	478	4	8	38	166	15.2	23.3	41.0	39.7	16.7	23.6	4.2	10.7	22.9
セレン	μg/日	31	13	7	5	9	6	10	11	1	2	5	3	22.1	15.4	28.0	16.5	29.0	18.2	3.8	6.7	17.1
クロム	μg/日	3	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	14.1	13.7	31.7	16.8	35.6	19.4	4.0	8.1	14.6
モリブデン	μg/日	99	40	30	34	26	12	30	17	3	9	11	9	25.5	19.1	28.1	13.4	31.4	14.2	2.7	6.0	12.4
レチノール	μg/日	127	159	20	22	28	146	20	24	10	19	49	32	17.7	17.5	12.6	15.4	17.8	18.0	7.9	14.5	44.0
αカロテン	μg/日	509	382	71	206	230	168	193	278	2	5	13	47	9.6	18.4	54.3	33.3	31.0	31.2	1.8	10.2	3.2
βカロテン	μg/日	1940	1161	266	533	769	484	815	815	37	205	53	109	11.6	17.1	45.1	23.8	38.4	24.0	1.8	6.4	3.0
クリプトキサンチン	μg/日	309	576	77	246	36	119	60	219	90	329	46	212	20.7	28.2	28.2	30.7	26.1	32.6	8.7	23.1	16.4
βカロテン等量	μg/日	2367	1334	347	635	906	554	945	933	83	276	86	174	12.4	16.7	43.7	23.6	36.5	23.6	3.5	10.6	4.0
レチノール等量	μg/日	331	200	52	61	105	156	99	80	18	33	57	36	15.1	13.3	29.9	15.1	29.6	17.7	5.5	9.2	19.8
ビタミンD	μg/日	4.3	3.8	0.6	1.4	2.7	1.7	3.0	0.1	0.2	0.4	0.4	0.4	17.0	22.6	29.4	29.4	29.9	30.5	3.4	8.4	20.3
αトコフェロール	mg/日	3.6	1.3	0.6	0.6	0.9	0.5	1.2	0.8	0.3	0.5	0.6	0.6	17.2	12.7	27.6	12.8	32.7	16.7	7.6	12.1	14.9
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.9	19.1	28.7	19.4	25.3	19.7	6.5	15.9	17.5
γトコフェロール	mg/日	4.9	2.2	1.0	1.1	1.5	1.2	1.4	1.0	0.3	0.9	0.7	1.1	19.3	17.7	32.2	20.7	30.4	20.1	5.5	15.1	12.6
δトコフェロール	mg/日	1.3	0.7	0.3	0.5	0.4	0.3	0.4	0.4	0.1	0.2	0.2	0.3	21.0	23.4	31.4	23.0	28.9	23.8	5.6	15.4	13.0
ビタミンK	μg/日	121	94	36	70	32	24	46	55	1	3	5	4	21.2	24.4	32.4	19.5	38.8	24.6	1.9	4.9	5.7
ビタミンB1	mg/日	0.49	0.13	0.09	0.05	0.14	0.08	0.15	0.07	0.03	0.05	0.08	0.04	17.9	8.7	28.0	11.2	31.0	10.5	5.8	8.8	17.3
ビタミンB2	mg/日	0.73	0.20	0.15	0.09	0.13	0.06	0.17	0.11	0.05	0.09	0.22	0.09	20.9	10.9	18.1	7.7	22.7	10.5	6.7	10.6	31.5
ナイアシン	mg/日	6.9	2.2	1.0	0.7	2.5	1.1	2.7	1.5	0.2	0.4	0.5	0.3	14.7	8.5	36.8	14.5	37.4	13.7	3.5	5.5	7.7
ビタミンB6	mg/日	0.69	0.22	0.12	0.09	0.20	0.08	0.23	0.12	0.04	0.07	0.10	0.07	17.4	10.1	29.4	11.3	33.2	11.5	5.8	9.1	14.1
ビタミンB12	μg/日	3.3	2.6	0.5	0.5	1.0	1.2	1.3	2.5	0.1	0.2	0.5	0.4	17.6	17.5	30.3	25.1	30.9	25.2	3.6	8.5	20.6
葉酸	μg/日	154	56	32	22	47	24	47	28	9	18	19	14	20.9	11.1	30.5	10.6	30.4	11.5	5.4	8.6	12.8
パントテン酸	mg/日	3.61	0.98	0.79	0.48	0.75	0.31	0.96	0.50	0.23	0.33	0.88	0.33	21.3	9.6	21.3	7.8	26.4	9.7	5.9	8.6	25.1
ビオチン	μg/日	17.4	6.9	3.9	3.1	4.3	3.5	5.1	3.9	0.8	1.4	3.3	1.5	22.2	13.5	23.9	11.8	28.9	14.2	4.5	6.6	20.4
ビタミンC	mg/日	59	33	11	10	16	12	19	18	7	14	6	9	17.8	15.0	29.9	16.3	32.2	18.9	8.5	16.3	11.5
食塩相当量	g/日	3.9	1.1	0.8	0.5	1.3	0.7	1.3	0.7	0.1	0.2	0.3	0.2	20.1	11.2	33.5	13.2	34.3	14.0	2.7	5.1	9.4
アルコール	g/日	0.3	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	9.2	32.4	42.8	43.5	45.6	0.0	0.0	3.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.02	0.60	0.14	0.14	0.34	0.35	0.40	0.51	0.03	0.10	0.10	0.12	16.1	14.5	33.4	19.7	35.2	22.9	4.1	11.9	11.3
n-6系脂肪酸	g/日	4.39	1.38	0.93	0.74	1.30	0.77	1.27	0.69	0.23	0.57	0.65	0.71	21.1	14.8	29.7	14.9	30.0	15.9	5.1	12.1	14.0

表 189 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 1 日間)・2 歳男児 (93 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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(%)		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(%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	1158	215	256	90	278	83	339	118	71	87	80	22.0	5.9	24.1	6.4	29.1	8.3	6.1	7.4	18.8	6.6	
たんぱく質	43.1	10.4	9.6	5.1	10.0	3.5	14.4	6.4	1.6	2.8	7.5	23.6	7.9	23.1	10.6	29.1	10.6	3.6	5.8	17.8	7.3	
脂質	36.6	11.1	7.8	5.0	7.8	4.5	11.0	6.0	1.8	3.3	8.2	20.6	10.5	21.8	11.4	29.5	12.8	4.8	8.0	23.2	11.4	
飽和脂肪酸	12.51	4.31	2.77	1.5	2.03	1.54	2.83	1.78	0.85	1.72	4.04	20.9	12.6	16.8	11.7	22.7	12.3	6.4	11.5	33.2	15.9	
一価不飽和脂肪酸	12.61	4.39	2.50	1.98	3.01	1.92	4.29	2.54	0.95	2.28	1.22	18.8	11.8	24.4	13.4	33.2	14.8	3.9	6.8	19.6	11.1	
多価不飽和脂肪酸	6.75	2.41	1.51	1.09	1.82	1.08	2.43	1.63	0.19	0.80	0.67	22.3	14.3	27.6	14.0	34.9	17.1	2.7	5.6	12.5	9.1	
コレステロール	181	107	53	74	36	34	52	49	8	19	31	23.0	22.3	22.8	19.2	30.3	18.7	4.8	10.6	19.1	14.4	
炭水化物	161.8	31.2	36.5	13.1	40.9	11.7	44.0	16.1	12.5	15.2	27.9	11.3	22.6	6.5	25.4	6.7	27.1	8.2	7.5	17.4	6.4	
水溶性食物繊維	5.0	0.7	0.5	0.4	0.6	0.3	0.6	0.4	0.1	0.2	0.2	23.1	15.7	29.2	13.6	29.5	15.1	5.9	9.5	12.3	9.3	
不溶性食物繊維	5.7	1.8	1.4	1.0	1.8	0.7	1.8	1.1	0.2	0.4	0.5	22.7	13.0	32.2	12.2	31.3	12.6	4.0	6.9	9.8	7.1	
総食物繊維	8.0	2.5	1.9	1.3	2.4	0.9	2.5	1.5	0.4	0.6	0.8	22.8	12.8	31.5	11.5	30.8	12.9	4.5	7.5	10.4	7.0	
灰分	9.9	2.2	2.2	1.0	2.4	0.9	3.3	1.5	0.4	0.5	1.7	21.3	8.0	24.3	7.5	32.3	10.7	4.1	5.6	17.9	7.0	
ナトリウム	1842	626	387	232	515	268	739	440	36	62	166	107	21.1	10.6	28.6	11.0	38.7	15.0	2.1	3.6	9.5	5.4
カリウム	1700	365	363	196	383	125	488	220	102	132	364	164	20.9	9.3	22.9	7.3	28.4	9.9	6.2	8.1	21.6	9.2
カルシウム	487	163	111	90	61	30	84	68	33	60	198	93	21.4	12.9	13.4	6.6	17.0	10.2	6.7	10.5	16.8	
マグネシウム	165	40	38	22	40	16	53	29	7	10	27	12	22.6	10.7	24.3	8.2	31.0	12.2	4.8	6.7	17.3	
リン	730	166	165	83	144	46	202	90	33	55	187	83	22.1	8.7	20.2	6.4	27.6	10.1	4.6	7.3	25.6	
鉄	4.1	1.2	1.0	0.7	1.1	0.4	1.4	0.8	0.2	0.3	0.4	0.3	23.9	13.2	27.7	10.4	33.6	13.4	4.5	6.9	10.3	
亜鉛	5.2	1.2	1.1	0.5	1.3	0.5	1.6	0.7	0.2	0.3	0.9	4.0	2.8	8.4	24.7	7.9	31.1	10.3	4.0	5.8	18.3	
銅	0.67	0.16	0.17	0.11	0.18	0.06	0.22	0.11	0.03	0.04	0.08	0.04	24.3	12.6	27.9	8.6	31.9	12.0	4.2	5.9	11.7	
マンガン	1.62	0.46	0.32	0.19	0.51	0.20	0.51	0.26	0.07	0.12	0.20	19.7	10.3	32.7	11.2	30.9	11.3	4.4	6.8	12.3		
ヨウ素	592	979	52	223	230	611	264	592	4	13	42	105	12.0	17.4	27.4	34.0	25.8	31.6	4.2	11.7	30.5	
セレン	36	16	9	8	9	7	11	10	1	2	6	4	24.3	15.5	25.2	15.7	28.8	15.9	2.7	5.3	18.9	
クロム	4	2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13.9	12.3	29.9	15.7	35.2	17.0	5.9	11.9	15.2		
モリブデン	118	54	37	43	29	15	38	35	2	5	12	10	26.3	20.5	27.8	14.8	31.9	16.8	2.2	4.8	11.7	
レチノール	150	120	34	34	25	104	21	20	10	24	60	36	22.1	18.8	12.0	140	15.9	15.8	7.4	14.6	42.6	
αカロテン	546	429	78	197	251	181	182	257	12	84	23	95	10.4	20.7	56.1	31.0	29.1	28.4	0.9	4.0	3.5	
βカロテン	2079	1241	331	539	814	474	767	773	74	332	93	238	13.7	16.8	44.2	21.3	34.7	23.0	2.3	8.1	5.1	
クリプトキサンチン	409	641	85	282	41	174	123	301	130	450	29	122	20.8	29.8	27.2	32.9	26.5	33.7	13.5	30.1	12.0	
βカロテン等量	2584	1497	425	655	966	556	925	905	147	465	120	292	14.9	17.2	42.3	20.8	33.5	21.9	4.0	10.6	5.2	
レチノール等量	385	200	76	89	106	115	98	80	34	111	71	48	18.6	14.7	28.1	15.0	26.1	15.9	6.7	12.4	20.5	
ビタミンD	5.1	5.0	0.7	1.4	1.1	2.3	2.6	4.2	0.2	0.9	0.5	0.4	18.9	23.7	22.8	27.0	35.0	32.0	3.6	9.6	19.7	
αトコフェロール	4.2	1.3	0.9	0.8	1.0	0.6	1.4	0.8	0.2	0.4	0.6	0.5	21.4	14.2	25.0	12.9	32.3	14.7	5.6	9.3	15.7	
βトコフェロール	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	24.7	17.4	27.4	18.5	27.6	19.9	3.7	8.7	16.6	
γトコフェロール	5.9	2.6	1.5	1.3	1.6	1.2	2.0	1.5	0.1	0.3	0.7	0.9	24.6	18.4	28.1	17.1	33.5	20.7	2.2	5.5	11.6	
δトコフェロール	1.5	0.9	0.5	0.6	0.4	0.3	0.5	0.5	0.0	0.1	0.1	0.2	26.7	26.1	28.4	21.0	32.4	24.8	2.3	5.9	10.2	
ビタミンK	149	119	61	91	34	29	46	79	1	3	6	29.5	29.1	30.6	19.1	32.0	24.0	1.3	3.2	6.7		
ビタミンB1	0.59	0.16	0.11	0.06	0.16	0.09	0.20	0.11	0.03	0.04	0.10	19.0	8.5	25.7	11.2	32.9	13.2	5.0	7.0	17.4		
ビタミンB2	0.90	0.25	0.23	0.13	0.14	0.05	0.21	0.13	0.05	0.08	0.28	0.13	24.4	11.6	16.6	7.1	22.8	11.0	5.6	8.3		
ナイアシン	8.4	3.1	1.3	1.1	2.5	1.2	3.7	2.3	0.3	0.4	0.6	0.5	15.3	10.1	31.1	12.2	42.5	15.2	3.3	5.1		
ビタミンB6	0.83	0.25	0.17	0.16	0.21	0.08	0.29	0.16	0.04	0.07	0.11	0.07	19.8	12.7	26.2	10.6	34.4	12.8	5.6	9.1		
ビタミンB12	4.1	3.8	0.7	1.1	0.9	1.3	1.9	3.1	0.1	0.3	0.6	0.3	18.4	18.4	24.2	22.0	34.1	26.9	3.6	9.6		
葉酸	178	52	47	36	48	21	52	30	9	15	22	14	25.6	14.6	28.0	11.4	28.7	12.9	5.0	7.8		
パントテン酸	4.39	1.06	1.12	0.64	0.83	0.30	1.16	0.68	0.22	0.30	1.06	0.47	24.8	11.6	19.8	7.5	25.9	10.6	5.2	6.9		
ビオチン	21.5	7.4	6.0	5.0	4.5	2.9	5.9	4.4	0.9	1.5	4.2	2.3	26.1	16.0	22.0	12.7	27.2	14.8	7.0	20.3		
ビタミンC	64	32	13	14	17	11	20	19	7	16	7	19.4	18.1	29.1	18.4	30.3	19.6	8.4	14.6			
食塩相当量	4.7	1.6	1.0	0.6	1.3	0.7	1.9	1.1	0.1	0.2	0.4	0.3	21.3	10.7	28.7	11.0	38.6	15.0	2.0	3.7		
アルコール	0.2	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	7.0	23.2	33.5	44.0	34.7	43.3	0.0	0.0	3.3		
n-3系脂肪酸	1.30	0.78	0.21	0.27	0.36	0.39	0.58	0.60	0.03	0.07	0.11	18.4	16.9	28.4	19.7	40.5	23.1	2.2	5.4			
n-6系脂肪酸	5.43	2.01	1.29	0.90	1.45	0.89	1.83	1.38	0.17	0.36	0.69	23.6	14.3	27.3	13.7	32.6	17.0	2.9	5.8			

表 190 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 1 日間)・2 歳女児 (94 人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1108	215	240	98	279	86	306	122	76	109	207	90	21.7	7.2	25.4	6.8	27.4	8.0	6.7	9.0	18.8	7.0
たんぱく質	g/日	40.6	9.7	8.9	5.0	9.9	3.4	12.4	6.2	2.0	3.6	7.5	3.3	21.6	9.8	24.8	7.6	29.8	10.8	5.0	8.5	18.7	7.6
脂質	g/日	35.5	11.1	8.2	5.4	7.8	4.5	9.8	6.3	2.4	4.7	7.3	4.1	22.8	12.0	22.2	10.1	27.0	12.9	6.4	11.1	21.6	11.7
飽和脂肪酸	g/日	12.65	4.56	3.01	2.20	1.93	1.35	2.87	2.24	1.12	2.46	3.73	2.20	23.3	13.5	15.8	9.6	22.6	14.8	7.7	13.3	30.7	16.5
一価不飽和脂肪酸	g/日	12.09	4.21	2.65	2.05	2.98	1.92	3.81	2.71	0.69	1.36	1.95	1.17	21.8	13.4	24.6	11.8	30.4	15.4	5.8	10.3	17.4	10.6
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.18	2.68	1.41	1.31	1.89	1.37	1.89	1.34	0.28	0.62	0.72	0.67	22.5	14.4	30.2	13.9	30.4	14.9	4.7	9.3	12.3	9.7
コレステロール	mg/日	181	109	61	86	37	41	46	44	9	29	29	27	25.7	24.6	21.8	17.2	27.9	20.5	5.0	12.6	19.5	16.2
炭水化物	g/日	154.5	30.1	32.4	13.0	41.5	12.5	40.9	15.6	11.9	15.9	27.7	12.4	21.0	7.1	27.2	7.5	26.5	8.0	7.3	9.0	18.1	7.1
水溶性食物繊維	g/日	1.8	0.7	0.3	0.3	0.6	0.4	0.6	0.4	0.1	0.2	0.2	0.2	17.3	12.6	31.9	15.9	32.0	13.7	5.9	10.7	12.9	9.9
不溶性食物繊維	g/日	5.4	2.1	1.0	0.8	1.9	1.3	1.8	0.9	0.2	0.3	0.5	0.7	18.2	11.0	35.1	13.5	33.8	11.7	3.2	5.6	9.7	8.2
総食物繊維	g/日	7.5	2.7	1.4	1.1	2.6	1.5	2.5	1.3	0.3	0.5	0.8	0.8	17.9	10.7	34.8	13.4	33.3	11.8	3.9	6.5	10.2	7.8
灰分	g/日	9.5	2.2	1.9	1.1	2.4	0.8	2.9	1.3	0.5	0.7	1.7	0.6	19.9	8.7	26.1	8.2	30.7	9.7	5.0	7.2	18.3	6.3
ナトリウム	mg/日	1716	535	356	252	503	225	631	347	50	90	177	108	19.9	11.3	30.2	12.1	36.0	12.3	3.3	5.6	10.6	5.7
カリウム	mg/日	1612	418	303	172	403	158	462	227	105	153	339	145	18.6	8.2	25.9	9.4	28.0	9.7	6.2	8.1	21.3	8.0
カルシウム	mg/日	507	170	111	77	64	40	92	76	49	96	192	83	21.4	12.8	13.8	9.6	17.7	12.3	8.3	12.7	38.7	14.5
マグネシウム	mg/日	158	47	31	20	44	26	48	30	9	13	26	11	19.7	10.3	28.0	10.6	29.4	12.1	5.6	7.9	17.3	7.2
リン	mg/日	719	168	158	87	149	52	183	88	47	88	183	75	21.6	9.8	21.2	7.4	25.4	10.2	6.1	9.9	25.7	9.2
鉄	mg/日	3.9	1.4	0.8	0.7	1.2	0.7	1.3	0.9	0.2	0.3	0.4	0.3	20.8	12.9	31.2	12.6	32.7	13.1	4.6	7.3	10.7	7.4
亜鉛	mg/日	5.2	1.2	1.0	0.5	1.3	0.5	1.6	1.0	0.3	0.4	0.9	0.4	20.2	9.1	25.6	8.0	30.5	12.1	5.3	7.5	18.5	6.7
銅	mg/日	0.62	0.17	0.13	0.08	0.19	0.06	0.20	0.11	0.03	0.04	0.07	0.04	10.5	10.5	31.0	8.9	32.1	10.9	4.4	6.2	12.2	6.2
マンガン	mg/日	1.46	0.47	0.25	0.17	0.54	0.25	0.43	0.19	0.05	0.09	0.18	0.16	17.3	9.5	37.0	11.1	30.1	10.2	3.7	5.6	11.9	9.0
ヨウ素	µg/日	823	1497	23	88	528	1356	230	672	5	12	37	84	13.0	17.7	33.8	38.4	26.7	33.9	3.8	12.2	22.7	23.6
セレン	µg/日	3	17	10	10	9	7	11	10	1	3	6	4	24.3	17.1	25.0	15.6	28.4	15.9	3.8	8.4	18.5	12.0
クロム	µg/日	37	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	12.1	11.1	35.7	18.3	34.2	16.9	3.6	9.0	14.4	11.4
モリブデン	µg/日	104	44	24	28	30	14	35	34	2	6	13	11	21.4	17.6	30.6	14.9	32.1	17.0	2.6	5.7	13.2	9.8
レチノール	µg/日	275	836	39	38	62	397	106	740	13	34	55	31	24.1	22.3	61.9	17.1	17.8	19.1	7.5	15.1	38.7	23.4
αカロテン	µg/日	495	414	46	151	279	298	155	208	5	42	8	33	6.8	15.9	63.2	30.0	26.4	26.7	0.6	4.4	3.0	11.9
βカロテン	µg/日	1943	1337	253	502	904	1007	713	635	30	131	43	90	10.8	15.2	49.1	23.5	35.4	23.0	1.7	5.6	2.9	5.4
クリプトキサンチン	µg/日	391	542	47	168	59	160	122	326	111	376	51	189	20.6	29.1	29.8	35.1	26.4	33.8	10.5	27.3	12.7	26.6
βカロテン等量	µg/日	2409	1530	309	560	1077	1156	859	761	88	256	76	148	11.3	14.5	46.7	23.4	34.0	22.6	4.1	10.6	3.9	8.1
レチノール等量	µg/日	491	837	73	85	152	412	178	739	28	67	61	34	17.7	14.5	29.9	16.9	28.0	18.6	6.8	12.9	17.6	10.7
ビタミンD	µg/日	4.4	4.3	0.9	1.5	1.3	2.5	1.6	3.1	0.2	0.5	0.5	0.5	24.3	24.1	24.1	26.0	27.3	27.6	5.1	14.6	19.2	18.4
αトコフェロール	mg/日	4.0	1.7	0.9	1.0	1.1	0.9	1.2	0.7	0.2	0.4	0.5	0.5	22.0	14.4	28.4	14.7	30.4	14.4	5.3	8.0	13.8	9.8
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23.1	20.4	30.3	20.3	25.8	19.4	4.0	9.9	16.9	16.9
γトコフェロール	mg/日	5.5	3.0	1.2	1.4	1.8	1.8	1.6	1.3	0.3	0.7	0.6	0.9	22.5	19.5	31.4	19.0	30.2	19.6	4.5	10.0	11.5	13.7
δトコフェロール	mg/日	1.4	0.9	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.1	0.2	0.2	0.3	22.2	23.2	31.5	20.8	29.4	22.4	4.0	9.1	13.0	18.5
ビタミンK	µg/日	122	92	32	60	35	31	49	70	2	4	5	5	20.0	23.5	35.2	22.1	36.7	24.2	2.3	6.1	5.8	6.1
ビタミンB1	mg/日	0.58	0.20	0.11	0.07	0.18	0.10	0.18	0.11	0.03	0.04	0.10	0.04	18.2	8.8	29.9	12.4	29.3	11.7	5.5	7.7	17.1	6.9
ビタミンB2	mg/日	0.91	0.29	0.22	0.14	0.15	0.09	0.21	0.16	0.07	0.14	0.27	0.11	23.4	12.6	16.8	9.0	22.4	12.8	6.9	11.6	30.4	12.3
ナイアシン	mg/日	7.4	2.9	1.1	1.0	2.7	1.3	2.9	1.8	0.2	0.3	0.5	0.4	15.4	9.7	36.2	12.0	37.6	12.7	3.0	4.8	7.7	4.5
ビタミンB6	mg/日	0.73	0.26	0.14	0.15	0.22	0.10	0.24	0.13	0.03	0.06	0.09	0.06	18.3	12.3	31.6	12.2	32.0	11.9	4.7	6.9	13.4	7.8
ビタミンB12	µg/日	3.7	3.9	0.7	1.0	1.0	1.7	1.4	3.5	0.1	0.3	0.5	0.3	20.9	18.8	24.3	22.6	30.4	23.9	4.2	9.4	20.1	13.5
葉酸	µg/日	175	93	38	35	54	47	57	71	7	12	20	13	21.1	13.3	30.7	13.8	31.1	14.1	4.7	7.2	12.3	8.0
パントテン酸	mg/日	4.29	1.20	0.95	0.57	0.90	0.43	1.15	0.83	0.27	0.50	1.02	0.44	21.8	11.4	21.7	9.5	26.0	12.1	6.1	9.4	24.4	9.9
ビオチン	µg/日	23.2	16.1	5.7	5.8	5.4	7.4	7.1	12.8	1.1	2.6	3.9	2.1	23.5	18.3	23.7	13.2	28.3	15.2	5.0	10.4	19.4	10.6
ビタミンC	mg/日	57	30	10	12	19	22	18	17	4	8	6	9	16.2	15.8	33.4	20.8	31.4	18.2	7.3	15.4	11.6	13.4
食塩相当量	g/日	4.3	1.4	0.9	0.7	1.3	0.6	1.6	0.9	0.1	0.2	0.4	0.3	19.9	11.4	30.4	12.2	35.9	12.4	3.2	5.6	10.6	5.8
アルコール	g/日	0.3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0.1	3.2	15.3	43.8	45.2	31.1	42.7	0.0	0.0	3.9	16.4
n-3系脂肪酸	g/日	1.07	0.66	0.23	0.42	0.34	0.32	0.38	0.40	0.03	0.07	0.09	0.09	20.4	18.1	31.7	19.0	34.1	20.4	3.5	7.4	10.3	9.4
n-6系脂肪酸	g/日	5.10	2.27	1.18	1.07	1.55	1.18	1.51	1.09	0.25	0.56	0.62	0.58	22.9	14.4	29.9	14.1	29.3	15.3	5.0	9.8	12.9	10.2

表 191 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (3日間平均値)・3歳男児 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1249	163	291	77	307	58	382	80	140	93	23.3	5.3	24.8	4.2	30.5	4.8	10.8	6.4
たんぱく質	g/日	44.2	7.8	10.6	4.0	11.3	2.6	15.2	4.6	2.8	2.1	24.0	7.2	26.2	5.5	33.6	6.0	6.2	4.5
脂質	g/日	41.2	7.7	9.4	4.3	8.9	2.8	13.4	4.4	4.8	3.4	22.7	9.3	22.1	6.2	32.3	7.6	10.7	7.4
飽和脂肪酸	g/日	14.21	3.42	3.49	1.76	2.46	0.87	3.79	1.71	2.06	1.65	23.9	10.4	18.4	6.9	26.8	8.5	13.2	9.2
一価不飽和脂肪酸	g/日	14.45	3.02	2.98	1.68	3.32	1.09	5.25	1.95	1.57	1.20	20.6	9.7	23.7	6.9	35.8	9.2	9.9	7.2
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.90	1.69	1.48	0.82	1.89	0.75	2.45	0.88	0.63	0.70	22.0	10.5	27.9	8.0	35.3	8.2	7.9	6.7
コレステロール	mg/日	214	73	63	51	49	34	69	40	15	17	24.4	16.0	23.1	10.1	34.3	14.5	7.0	7.6
炭水化物	g/日	173.2	25.9	40.9	11.0	44.3	9.1	48.7	10.7	22.1	16.4	23.6	5.2	25.9	4.8	28.3	5.3	12.1	7.6
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.6	0.5	0.3	0.6	0.2	0.6	0.3	0.2	0.2	22.6	12.2	28.4	7.6	31.8	10.5	10.1	6.8
不溶性食物繊維	g/日	5.7	1.6	1.3	0.7	1.8	0.6	1.9	0.7	0.5	0.4	23.3	9.0	31.7	7.4	32.0	8.0	8.2	5.7
総食物繊維	g/日	8.0	2.1	1.9	1.0	2.4	0.7	2.6	1.0	0.7	0.6	23.1	8.7	31.3	6.6	31.8	8.1	8.5	5.7
灰分	g/日	10.3	2.0	2.4	0.9	2.8	0.9	3.5	1.2	0.6	0.5	23.2	7.3	27.2	6.2	33.6	7.3	6.4	4.6
ナトリウム	mg/日	2050	570	443	216	656	292	784	358	69	68	21.9	9.1	31.2	8.3	37.8	9.7	3.6	3.9
カリウム	mg/日	1685	333	384	163	413	117	530	168	158	110	22.8	7.4	24.8	6.7	31.3	6.9	9.6	6.2
マグネシウム	mg/日	468	113	140	71	75	28	93	51	52	46	29.4	12.0	17.2	7.3	20.5	8.2	11.3	8.3
リン	mg/日	734	124	191	73	166	38	215	61	59	45	23.7	8.0	23.3	5.7	29.2	5.8	8.0	5.6
鉄	mg/日	4.4	1.2	1.1	0.8	1.3	0.4	1.5	0.5	0.3	0.3	23.2	10.6	29.1	6.9	34.0	9.3	7.9	5.5
亜鉛	mg/日	5.3	0.9	1.2	0.5	1.4	0.3	1.8	0.6	0.4	0.2	22.7	7.5	26.2	5.3	34.2	6.7	7.0	4.6
銅	mg/日	0.67	0.13	0.15	0.07	0.18	0.04	0.23	0.06	0.06	0.04	22.4	7.2	28.0	5.5	33.7	6.7	9.1	5.8
マンガン	mg/日	1.55	0.40	0.30	0.14	0.50	0.16	0.50	0.16	0.13	0.12	19.4	6.4	32.7	7.3	33.0	7.1	8.1	6.1
ヨウ素	µg/日	922	1342	180	768	441	770	282	848	6	8	22.6	17.5	30.9	19.3	25.4	19.0	6.1	7.2
セレン	µg/日	39	11	10	5	11	6	13	6	2	2	26.0	9.2	27.8	11.2	31.3	10.7	4.4	4.3
クロム	µg/日	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16.2	9.9	30.3	10.0	34.5	11.7	10.0	9.2
モリブデン	µg/日	101	31	26	22	29	11	35	16	4	7	23.2	11.4	30.1	10.0	34.9	10.1	4.6	6.1
レチノール	µg/日	166	124	45	28	39	115	31	22	17	18	28.1	16.2	16.4	10.8	21.1	11.8	11.0	10.8
αカロテン	µg/日	491	289	48	90	216	134	195	184	24	90	8.6	10.0	48.0	22.0	37.0	22.9	4.5	10.9
βカロテン	µg/日	1922	965	256	297	782	424	756	586	91	266	12.8	9.2	44.3	16.4	36.5	17.1	4.3	8.6
クリプトキサンチン	µg/日	480	655	86	256	61	140	160	344	127	359	23.6	22.7	28.1	20.2	28.6	22.1	12.7	20.0
βカロテン等量	µg/日	2439	1154	332	350	923	486	950	695	168	385	13.0	8.8	41.3	15.5	37.1	16.2	5.9	10.9
レチノール等量	µg/日	380	135	81	46	117	114	110	63	31	39	22.1	9.9	28.6	9.8	29.6	12.3	8.7	9.7
ビタミンD	µg/日	4.2	3.3	1.0	1.1	1.0	1.2	1.8	2.2	0.1	0.1	25.6	15.0	25.0	14.6	31.6	15.2	5.2	7.2
αトコフェロール	mg/日	4.3	1.1	0.9	0.5	1.0	0.4	1.4	0.5	0.5	0.5	22.8	9.7	24.6	7.2	32.4	9.0	10.5	7.8
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	23.8	15.5	28.6	12.5	25.5	11.4	8.6	9.7
γトコフェロール	mg/日	5.7	1.8	1.3	0.9	1.5	0.8	1.8	0.8	0.7	0.9	23.8	13.6	26.5	11.3	32.3	12.2	11.1	11.4
δトコフェロール	mg/日	1.3	0.5	0.3	0.3	0.4	0.3	0.4	0.2	0.2	0.2	21.8	17.3	28.5	15.5	30.1	15.4	13.0	13.2
ビタミンK	µg/日	117	68	32	45	38	23	41	36	3	6	20.5	16.3	36.9	13.8	35.3	15.5	3.3	4.3
ビタミンB1	mg/日	0.65	0.17	0.13	0.06	0.17	0.06	0.24	0.11	0.05	0.04	21.0	7.8	26.8	7.3	35.5	8.9	7.7	5.6
ビタミンB2	mg/日	0.90	0.19	0.26	0.12	0.17	0.05	0.24	0.09	0.08	0.07	28.0	10.6	19.8	5.7	26.7	8.3	9.3	7.1
ナイアシン	mg/日	8.7	2.5	1.5	0.8	2.7	0.9	3.8	1.9	0.4	0.4	17.7	8.0	31.7	9.0	41.7	10.2	5.0	4.4
ビタミンB6	mg/日	0.77	0.17	0.15	0.07	0.21	0.06	0.29	0.11	0.05	0.05	21.2	8.1	27.5	7.4	36.8	10.3	7.1	5.2
ビタミンB12	µg/日	3.5	2.1	0.8	0.6	0.9	0.7	1.4	1.6	0.1	0.1	24.6	12.0	26.3	11.5	32.7	14.6	4.6	5.1
葉酸	µg/日	178	49	44	23	51	19	57	22	13	15	24.8	8.9	28.5	7.3	32.0	9.5	7.2	6.7
パントテン酸	mg/日	4.31	0.82	1.14	0.49	0.96	0.27	1.24	0.46	0.37	0.28	26.2	9.1	22.9	6.2	28.4	7.8	8.8	6.0
ビオチン	µg/日	21.7	5.8	6.0	3.4	5.4	2.9	6.4	2.9	1.4	1.4	27.1	11.4	24.6	6.0	29.7	11.1	6.7	6.1
ビタミンC	mg/日	67	33	15	16	18	9	23	13	7	12	20.9	13.3	28.2	11.3	35.7	13.9	8.9	11.3
食塩相当量	g/日	5.2	1.4	1.1	0.6	1.7	0.7	2.0	0.9	0.2	0.2	22.0	9.3	31.3	8.3	37.8	9.8	3.5	3.8
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	0.1	0.1	0.3	0.2	0.3	0.0	0.0	4.1	10.3	27.8	21.4	38.2	27.8	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.20	0.61	0.21	0.15	0.34	0.22	0.52	0.47	0.07	0.10	19.6	10.9	29.2	10.6	38.8	11.8	6.3	6.5
n-6系脂肪酸	g/日	5.66	1.32	1.27	0.70	1.51	0.62	1.92	0.69	0.56	0.61	23.2	11.3	27.0	8.7	34.1	8.9	8.4	7.0



表 192 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (3日間平均値)・3歳女児 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1142	185	266	79	296	68	351	106	108	81	23.4	5.1	26.2	5.7	30.5	6.1	9.0	6.2
たんぱく質	g/日	41.5	7.0	9.7	3.6	10.8	2.7	14.7	5.1	2.1	1.7	23.6	7.4	26.2	5.8	34.9	8.4	5.2	4.5
脂質	g/日	36.1	8.0	8.7	4.4	8.6	4.2	11.5	5.3	3.1	3.0	24.0	9.9	23.7	10.3	31.6	9.5	8.3	8.1
飽和脂肪酸	g/日	11.73	2.75	3.17	1.66	2.25	1.28	2.94	1.50	1.39	1.41	27.2	11.9	19.2	10.9	25.3	8.9	10.9	11.0
一価不飽和脂肪酸	g/日	12.54	3.16	2.81	1.71	3.20	1.78	4.26	2.21	0.99	1.09	22.4	11.2	25.7	12.4	33.5	11.6	7.6	7.9
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.71	1.81	1.51	1.01	2.00	1.08	2.34	1.25	0.33	0.44	22.3	10.8	30.2	11.3	34.6	11.8	4.8	5.5
コレステロール	mg/日	194	88	61	52	50	40	61	40	10	15	27.9	16.5	24.6	13.7	33.7	12.8	5.3	7.6
炭水化物	g/日	160.4	28.8	37.3	11.4	42.7	8.2	45.5	13.7	18.4	14.7	23.4	5.0	27.3	5.6	28.2	6.4	10.7	7.5
水溶性食物繊維	g/日	1.9	0.6	0.4	0.2	0.6	0.2	0.6	0.3	0.2	0.2	22.9	7.5	32.5	9.1	28.8	10.7	7.8	7.2
不溶性食物繊維	g/日	5.6	1.5	1.2	0.5	1.8	0.5	1.7	0.9	0.3	0.4	22.9	6.6	34.3	8.4	30.5	9.2	5.4	5.4
総食物繊維	g/日	7.7	2.1	1.7	0.7	2.5	0.7	2.4	1.2	0.5	0.6	22.9	6.4	34.2	8.2	29.9	9.1	5.8	5.5
灰分	g/日	9.6	1.7	2.1	0.8	2.7	0.7	3.2	1.2	0.5	0.4	22.7	6.4	28.0	7.2	33.3	8.9	5.7	4.3
ナトリウム	mg/日	1932	465	406	199	615	238	750	324	59	66	21.1	8.0	31.5	10.3	38.2	11.9	3.3	3.3
カリウム	mg/日	1526	323	342	129	386	99	469	195	124	104	23.3	6.6	25.3	5.7	30.5	8.6	8.0	5.8
カルシウム	mg/日	423	99	114	59	73	29	83	52	45	41	27.7	11.3	18.1	6.9	19.6	7.9	11.5	9.5
マグネシウム	mg/日	150	29	34	13	42	10	49	20	10	7	23.5	7.2	28.1	5.8	31.5	9.0	6.8	5.2
リン	mg/日	681	116	167	63	163	45	204	75	45	39	25.0	7.8	24.0	5.9	29.8	7.6	6.8	5.8
鉄	mg/日	4.0	1.1	1.0	0.5	1.1	0.3	1.4	0.7	0.2	0.2	23.4	8.5	29.4	8.7	35.0	9.6	6.0	5.8
亜鉛	mg/日	4.8	0.9	1.1	0.4	1.3	0.4	1.6	0.6	0.3	0.2	23.2	6.9	27.4	6.4	33.5	7.5	5.5	4.3
銅	mg/日	0.63	0.15	0.15	0.08	0.19	0.04	0.22	0.09	0.03	0.03	23.0	7.7	30.2	6.9	33.9	7.8	5.5	4.4
マンガン	mg/日	1.54	0.34	0.28	0.11	0.52	0.15	0.50	0.19	0.10	0.13	18.5	7.0	34.3	7.4	32.6	7.3	6.0	6.1
ヨウ素	µg/日	736	1206	19	33	418	559	280	1108	4	6	19.8	15.0	36.4	21.9	25.4	21.1	5.1	7.4
セレン	µg/日	40	12	10	6	11	6	14	8	2	2	26.6	13.4	27.1	13.3	32.7	12.4	4.2	6.5
クロム	µg/日	4	1	1	0	1	1	1	1	0	0	17.7	9.1	31.7	11.6	32.5	14.5	8.3	8.5
モリブデン	µg/日	102	33	26	22	29	12	37	21	3	3	22.5	11.2	29.4	9.7	37.7	10.8	2.9	3.5
レチノール	µg/日	125	41	39	24	22	18	26	20	11	15	30.9	16.8	16.8	13.3	20.2	10.0	9.3	11.1
αカロテン	µg/日	433	251	64	160	213	108	139	136	4	21	12.2	14.7	53.6	23.1	28.6	18.5	2.5	7.8
βカロテン	µg/日	1832	911	317	513	725	299	694	490	37	77	15.4	13.2	45.5	18.5	33.8	15.0	2.9	4.7
クリプトキサンチン	µg/日	468	469	110	243	81	133	127	250	138	313	21.4	23.9	30.8	25.5	31.1	22.9	11.5	19.3
βカロテン等量	µg/日	2309	1081	411	621	881	359	835	593	109	195	16.4	13.5	43.7	17.7	32.3	15.1	5.0	8.0
レチノール等量	µg/日	323	111	77	63	96	35	95	58	22	26	22.7	10.8	31.5	11.2	27.5	10.4	7.6	7.9
ビタミンD	µg/日	4.1	3.1	0.7	0.9	0.9	1.0	2.1	2.8	0.1	0.2	23.6	14.6	23.4	12.9	37.6	19.8	4.4	9.2
αトコフェロール	mg/日	4.1	1.1	0.9	0.4	1.1	0.5	1.4	0.8	0.3	0.4	21.1	8.7	27.8	11.1	32.7	11.7	8.3	7.9
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	23.8	9.6	33.1	13.1	25.4	13.9	5.6	7.5
γトコフェロール	mg/日	5.8	2.2	1.3	1.1	1.8	1.4	1.7	1.2	0.4	0.6	23.8	12.8	30.0	14.1	31.0	15.0	6.0	7.2
δトコフェロール	mg/日	1.4	0.6	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.1	0.1	22.6	15.7	29.9	16.8	32.0	18.8	6.6	8.1
ビタミンK	µg/日	126	85	32	40	38	23	52	62	2	2	18.9	14.6	37.0	13.3	37.3	15.6	2.8	5.3
ビタミンB1	mg/日	0.57	0.13	0.12	0.05	0.17	0.08	0.20	0.09	0.04	0.03	22.3	8.3	28.4	8.4	33.5	10.8	6.5	5.8
ビタミンB2	mg/日	0.79	0.16	0.22	0.10	0.16	0.06	0.21	0.10	0.06	0.06	27.6	10.3	20.3	6.7	26.6	8.9	8.1	7.4
ナイアシン	mg/日	8.0	2.5	1.3	0.7	2.5	0.9	3.6	1.8	0.3	0.3	17.9	7.5	31.3	9.4	41.9	12.5	4.2	4.2
ビタミンB6	mg/日	0.72	0.19	0.14	0.07	0.19	0.06	0.27	0.13	0.05	0.07	20.2	8.3	27.3	7.7	36.5	11.4	7.4	7.1
ビタミンB12	µg/日	3.7	2.3	0.6	0.6	0.8	0.6	1.8	1.9	0.1	0.1	21.7	12.3	25.0	12.0	36.1	15.2	4.9	7.4
葉酸	µg/日	167	48	41	20	50	17	54	29	9	10	24.9	8.6	30.1	7.7	31.5	8.8	5.8	5.9
パントテン酸	mg/日	3.85	0.85	0.99	0.40	0.90	0.26	1.12	0.56	0.29	0.26	26.3	8.1	23.6	6.4	28.4	8.6	7.5	6.3
ビオチン	µg/日	20.4	6.6	5.8	3.6	5.2	2.6	6.2	3.8	1.1	1.2	27.4	11.9	25.2	9.7	30.3	10.1	5.8	6.0
ビタミンC	mg/日	64	28	14	12	18	8	21	15	7	12	20.8	11.3	30.5	12.8	33.1	14.1	8.3	10.9
食塩相当量	g/日	4.9	1.2	1.0	0.5	1.6	0.6	1.9	0.8	0.1	0.2	21.2	8.0	31.6	10.4	38.1	11.9	3.3	3.4
アルコール	g/日	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.0	0.0	3.7	11.9	31.2	23.1	30.9	24.2	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.20	0.44	0.20	0.18	0.33	0.22	0.56	0.34	0.04	0.06	18.2	11.9	29.4	14.2	41.6	15.6	3.9	5.1
n-6系脂肪酸	g/日	5.49	1.52	1.31	0.85	1.67	0.92	1.77	1.06	0.29	0.38	23.7	11.4	30.7	11.1	31.8	12.1	5.1	5.7

表 193 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・4 歳男児 (48 人)

栄養素	単位	1日当りの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
エネルギー	kcal/日	1367	186	312	85	380	79	418	98	135	101	23.0	5.3	27.9	4.8	30.6	5.4	9.7	6.9	
たんぱく質	g/日	48.6	8.0	11.0	3.3	13.8	3.3	16.7	5.2	2.8	2.6	23.3	6.6	28.5	6.1	33.7	7.1	5.7	5.0	
脂質	g/日	44.7	8.8	10.6	5.2	10.7	4.2	14.6	4.9	4.6	4.3	23.7	9.7	24.3	8.4	32.4	8.9	10.1	9.0	
飽和脂肪酸	g/日	14.78	3.55	3.85	2.33	2.80	1.45	3.84	1.67	2.16	2.06	26.0	12.4	20.0	9.3	26.7	9.0	13.2	11.1	
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.94	3.63	3.58	2.03	3.99	1.79	5.73	2.18	1.49	1.47	22.7	10.2	25.5	9.2	35.1	9.6	9.4	8.8	
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.16	2.23	1.79	0.84	2.51	1.02	2.95	1.48	0.49	0.55	22.1	8.0	32.0	10.9	34.1	11.5	6.5	7.2	
コレステロール	mg/日	226	84	75	57	56	39	66	40	12	14	28.7	15.8	25.8	13.4	30.4	13.5	6.4	6.5	
炭水化物	g/日	189.1	28.8	42.7	11.6	56.0	10.8	52.9	13.6	21.0	15.1	22.7	4.9	29.8	4.5	28.1	5.4	10.9	7.3	
水溶性食物繊維	g/日	2.1	0.5	0.4	0.2	0.7	0.3	0.6	0.3	0.2	0.2	20.1	8.9	36.3	10.6	29.0	10.4	7.9	6.9	
不溶性食物繊維	g/日	6.2	1.6	1.2	0.6	2.3	0.7	1.9	0.9	0.4	0.4	20.1	7.3	37.5	8.2	31.4	9.1	6.2	5.7	
総食物繊維	g/日	8.6	2.0	1.7	0.8	3.2	0.9	2.7	1.1	0.6	0.5	20.1	7.3	37.2	8.8	30.8	8.8	6.6	5.7	
灰分	g/日	11.0	2.1	2.5	0.9	3.3	0.8	3.6	1.2	0.6	0.6	22.7	6.4	29.7	5.7	32.4	6.9	5.9	5.4	
ナトリウム	mg/日	2204	618	473	222	740	239	793	318	80	85	21.3	7.2	33.7	7.4	35.4	8.3	3.6	3.6	
カリウム	mg/日	1756	314	382	161	489	117	549	193	135	115	22.0	7.3	28.0	6.6	31.3	7.1	8.0	6.4	
カルシウム	mg/日	491	164	132	70	87	43	106	79	58	68	27.2	10.4	19.0	8.5	21.5	9.9	11.1	10.2	
マグネシウム	mg/日	173	33	33	39	14	50	13	57	23	12	10	22.9	6.7	29.3	6.5	32.2	8.0	7.1	6.1
鉄	mg/日	793	145	195	71	198	52	234	83	61	63	24.9	7.6	25.2	6.1	29.6	7.6	7.5	6.9	
亜鉛	mg/日	4.6	1.0	1.0	0.5	1.5	0.4	1.6	0.5	0.3	0.2	22.5	7.8	32.6	7.7	33.9	7.0	6.0	5.0	
銅	mg/日	5.9	0.9	1.3	0.4	1.7	0.4	2.0	0.5	0.4	0.3	23.0	6.1	28.8	5.7	33.3	5.5	6.2	5.2	
マンガン	mg/日	0.73	0.12	0.16	0.06	0.24	0.05	0.24	0.06	0.05	0.04	22.2	6.4	32.5	5.7	32.9	5.9	6.6	5.2	
ヨウ素	μg/日	1.85	0.53	0.36	0.27	0.63	0.16	0.60	0.20	0.13	0.15	18.8	6.6	35.2	6.8	33.6	7.0	6.6	6.5	
セレン	μg/日	591	888	200	741	298	532	71	132	5	9	27.5	21.0	30.6	23.3	22.6	17.8	5.8	10.7	
クロム	μg/日	44	14	11	5	13	7	15	8	2	2	26.2	11.5	29.1	11.3	31.5	11.0	3.9	5.5	
モリブデン	μg/日	4	1	1	0	2	1	2	1	0	1	14.7	10.2	33.7	10.3	35.7	11.9	8.4	9.4	
レチノール	μg/日	112	29	29	17	36	14	36	12	4	5	24.4	9.3	31.5	8.9	34.5	7.8	3.7	4.7	
αカロテン	μg/日	186	260	47	29	60	250	31	26	17	22	30.1	16.3	17.4	13.9	21.6	13.9	10.8	11.6	
βカロテン	μg/日	572	289	64	93	292	173	201	177	5	21	11.6	13.0	44.0	15.4	37.9	15.6	2.2	3.4	
クリプトキサンチン	μg/日	2170	859	302	341	975	496	818	548	32	68	13.8	12.2	44.0	15.4	37.9	15.6	2.2	3.4	
βカロテン等量	μg/日	403	455	68	159	63	122	138	251	120	271	20.8	18.7	31.5	22.4	30.5	20.2	10.2	16.7	
レチノール等量	μg/日	2697	960	381	398	1166	570	995	637	96	169	14.2	11.5	42.4	15.4	37.0	15.4	4.2	6.3	
αトコフェロール	μg/日	429	282	81	49	157	252	115	60	39	101	21.7	11.5	42.4	15.4	37.0	15.4	4.2	6.3	
βトコフェロール	μg/日	4.4	3.1	0.8	0.9	0.9	1.1	2.0	2.6	0.3	0.3	24.9	15.4	22.9	15.8	33.3	18.9	7.0	10.9	
γトコフェロール	μg/日	4.8	1.5	1.0	0.7	1.4	0.5	1.7	1.0	0.3	0.3	21.7	9.5	29.8	10.3	33.6	11.8	7.8	7.5	
δトコフェロール	μg/日	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	21.1	12.4	37.2	13.1	26.8	12.9	6.3	9.4	
ビタミンK	μg/日	7.0	2.9	1.6	1.2	2.1	1.1	2.4	1.8	0.6	0.8	22.0	11.4	33.6	14.6	30.7	13.7	8.6	10.6	
ビタミンB1	μg/日	1.5	0.6	0.4	0.3	0.5	0.3	0.5	0.3	0.1	0.2	22.5	15.5	35.1	15.7	28.7	14.3	8.7	11.1	
ビタミンB2	μg/日	131	56	35	37	44	25	47	35	2	3	21.5	12.6	36.6	13.6	36.3	11.8	2.7	3.2	
ナイアシン	μg/日	0.69	0.13	0.14	0.06	0.22	0.08	0.24	0.09	0.04	0.03	20.6	8.0	31.3	8.6	33.8	9.1	6.5	5.2	
ビタミンB6	μg/日	0.96	0.24	0.26	0.10	0.21	0.10	0.26	0.10	0.09	0.10	27.2	8.6	21.9	8.0	27.2	7.4	8.7	7.9	
葉酸	μg/日	9.7	2.4	1.4	0.7	3.3	1.1	4.3	1.8	0.4	0.4	15.9	7.8	33.9	8.9	41.9	10.7	4.7	5.0	
パントテン酸	μg/日	0.83	0.18	0.15	0.08	0.25	0.07	0.32	0.12	0.05	0.05	18.4	7.3	31.1	8.2	38.1	8.1	6.2	5.8	
ビオチン	μg/日	4.0	2.3	0.6	0.4	1.0	1.2	2.0	2.1	0.2	0.2	22.9	13.0	25.5	13.8	35.2	18.7	6.0	7.5	
食塩相当量	g/日	185	47	43	21	62	25	58	25	10	10	23.2	8.2	33.3	9.5	31.8	8.5	5.6	5.2	
アルコール	g/日	4.59	0.88	1.16	0.40	1.15	0.37	1.36	0.47	0.34	0.34	25.6	7.0	25.3	6.8	29.7	7.1	7.4	6.6	
n-3系脂肪酸	g/日	22.8	6.1	6.7	3.6	6.1	3.2	6.6	2.4	1.1	1.2	28.1	11.0	26.6	10.5	29.4	7.8	5.7	6.3	
n-6系脂肪酸	g/日	65	24	12	10	22	10	23	16	5	7	18.0	12.1	35.0	12.7	34.7	12.4	7.1	8.7	
	g/日	5.6	1.6	1.2	0.6	1.9	0.6	2.0	0.8	0.2	0.2	21.5	7.2	33.8	7.4	35.3	8.4	3.5	3.6	
	g/日	0.3	0.4	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.0	0.0	5.8	11.5	24.5	22.5	32.6	25.5	0.0	0.0	
	g/日	1.39	0.49	0.23	0.15	0.40	0.22	0.64	0.41	0.06	0.07	18.4	8.8	32.0	14.4	40.0	16.5	5.4	7.2	
	g/日	6.71	1.91	1.55	0.73	2.06	0.85	2.30	1.25	0.43	0.49	23.4	8.6	31.8	10.8	32.2	11.4	6.9	7.5	

表 194 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (3日間平均値)・4歳女児 (48人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1328	217	303	61	372	79	383	98	146	117	23.1	3.5	28.2	3.7	29.0	5.7	10.4	7.0
たんぱく質	g/日	48.1	8.5	11.4	2.8	13.8	3.5	15.7	5.7	3.0	2.6	24.2	5.1	29.0	5.4	32.0	7.6	6.4	5.2
脂質	g/日	43.1	9.9	10.4	3.9	10.6	3.8	13.2	4.7	4.6	5.1	24.4	7.3	24.7	6.4	30.8	8.5	10.0	8.6
飽和脂肪酸	g/日	13.82	3.95	3.66	1.71	2.82	1.40	3.43	1.49	1.94	2.15	26.5	9.1	20.4	8.4	25.8	9.0	12.3	10.1
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.31	3.49	3.54	1.52	3.86	1.40	5.18	1.99	1.49	1.76	23.3	8.3	25.6	7.2	33.7	10.1	9.2	8.6
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.32	2.28	1.82	0.78	2.53	0.93	2.77	1.36	0.61	0.76	22.7	7.8	31.0	7.6	32.3	9.8	7.2	5.9
コレステロール	mg/日	229	75	82	55	57	29	65	41	12	18	31.5	17.0	26.2	11.1	30.4	15.4	5.0	5.9
炭水化物	g/日	184.2	34.2	40.7	10.6	54.2	12.5	48.7	12.2	23.6	17.7	22.3	4.0	29.6	4.3	26.7	5.4	12.0	7.7
水溶性食物繊維	g/日	2.3	0.5	0.5	0.3	0.7	0.2	0.7	0.3	0.3	0.3	20.7	9.5	31.4	7.8	30.7	8.5	11.1	9.5
不溶性食物繊維	g/日	6.7	1.6	1.4	0.7	2.2	0.7	2.2	0.8	0.6	0.6	21.4	8.1	32.6	6.7	32.8	7.9	8.6	7.4
総食物繊維	g/日	9.3	2.2	2.0	1.0	3.0	0.9	3.0	1.0	0.9	0.8	21.1	8.3	32.8	6.6	32.1	7.9	9.1	7.7
灰分	g/日	11.2	1.8	2.5	0.6	3.4	0.8	3.6	1.2	0.8	0.6	23.1	4.8	30.0	4.9	31.4	7.1	6.9	5.2
ナトリウム	mg/日	2278	560	509	189	763	254	793	314	105	119	23.1	6.7	33.3	7.2	34.1	8.9	4.7	5.0
カリウム	mg/日	1770	335	369	125	478	124	554	176	177	137	21.2	6.3	27.3	5.5	31.2	7.3	9.9	7.2
カルシウム	mg/日	477	123	131	68	99	48	91	50	56	45	26.9	9.4	21.2	8.3	19.3	8.3	12.1	9.4
マグネシウム	mg/日	176	43	39	15	53	17	55	23	14	11	22.3	6.4	30.2	5.6	30.9	8.0	8.2	6.0
リン	mg/日	776	137	195	58	205	55	216	75	64	51	25.1	5.5	26.7	5.3	27.6	7.0	8.3	6.4
鉄	mg/日	4.8	1.3	1.3	0.5	1.5	0.5	1.6	0.7	0.4	0.3	23.6	8.8	30.6	6.7	33.0	9.3	7.6	5.7
亜鉛	mg/日	5.8	1.3	1.3	0.3	1.6	0.6	1.9	0.7	0.4	0.3	23.5	4.7	28.5	5.6	32.7	7.4	6.6	4.7
銅	mg/日	0.75	0.16	0.17	0.07	0.23	0.06	0.24	0.07	0.06	0.06	22.2	7.3	31.4	5.4	32.4	7.7	7.7	6.3
マンガン	mg/日	1.88	0.52	0.32	0.15	0.65	0.23	0.56	0.16	0.17	0.20	17.5	6.6	35.4	8.4	31.5	8.2	7.9	7.1
ヨウ素	µg/日	715	966	47	118	321	515	286	647	5	10	22.1	17.8	32.2	21.5	24.7	19.9	4.5	7.6
セレン	µg/日	46	10	13	5	14	7	14	7	2	2	29.3	11.9	29.8	10.1	30.0	12.7	3.8	4.3
クロム	µg/日	4	1	1	0	2	1	2	1	0	1	15.9	9.1	34.2	10.6	36.3	12.7	7.2	9.0
モリブデン	µg/日	120	39	31	29	36	14	39	17	6	10	23.8	13.5	31.2	10.2	34.2	12.1	4.7	6.8
レチノール	µg/日	187	261	50	27	26	17	66	262	17	23	32.3	14.2	18.6	11.2	19.7	12.5	10.3	9.8
αカロテン	µg/日	584	318	45	84	275	156	236	229	19	59	9.5	13.8	48.5	17.9	36.4	21.4	4.7	9.1
βカロテン	µg/日	2412	1008	271	337	968	435	1019	670	106	192	11.4	12.5	41.3	13.5	40.9	13.8	4.6	6.9
クリプトキサンチン	µg/日	488	547	63	126	88	164	92	183	219	451	19.4	19.1	28.9	20.1	27.8	23.1	17.6	20.2
βカロテン等量	µg/日	2988	1172	333	387	1167	501	1194	767	227	341	11.2	11.6	40.9	13.0	38.3	14.0	7.6	10.5
レチノール等量	µg/日	447	281	80	47	127	53	167	277	37	37	20.2	10.6	31.3	11.4	30.8	11.4	9.1	8.7
ビタミンD	µg/日	5.5	3.7	1.2	1.1	1.7	2.1	2.3	2.6	0.1	0.2	25.9	13.7	29.2	17.2	33.7	16.3	3.1	4.6
αトコフェロール	mg/日	5.2	1.4	1.1	0.5	1.5	0.6	1.7	0.9	0.5	0.5	21.8	8.4	29.3	8.0	32.6	10.8	9.3	8.4
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	25.2	12.7	31.9	12.3	24.5	11.2	8.2	9.2
γトコフェロール	mg/日	7.2	2.5	1.7	1.1	2.2	1.1	2.2	1.5	0.6	0.8	23.8	12.7	30.6	10.3	30.1	12.6	8.3	9.2
δトコフェロール	mg/日	1.7	0.8	0.4	0.4	0.5	0.3	0.5	0.4	0.2	0.2	22.6	16.4	31.5	11.5	28.1	15.9	10.1	11.7
ビタミンK	µg/日	157	65	41	51	51	27	58	39	2	3	21.2	16.7	35.1	11.6	37.5	15.3	2.7	4.0
ビタミンB1	mg/日	0.67	0.19	0.13	0.04	0.20	0.09	0.23	0.09	0.06	0.06	20.6	6.4	29.2	7.5	33.7	7.5	8.5	6.4
ビタミンB2	mg/日	0.95	0.27	0.26	0.11	0.22	0.11	0.25	0.14	0.09	0.07	27.5	8.5	22.7	6.6	25.5	9.3	9.2	7.3
ナイアシン	mg/日	10.0	3.7	1.5	0.7	3.5	1.6	4.1	2.3	0.5	0.4	16.1	6.3	34.8	9.3	40.0	10.8	5.4	4.5
ビタミンB6	mg/日	0.85	0.25	0.15	0.06	0.26	0.09	0.32	0.16	0.06	0.04	19.0	6.9	30.6	7.2	36.7	9.4	7.5	5.3
ビタミンB12	µg/日	4.4	2.3	0.7	0.6	1.4	1.5	1.8	1.5	0.1	0.2	22.1	9.0	31.1	15.3	34.1	14.5	4.4	5.3
葉酸	µg/日	200	50	48	23	58	20	64	25	17	18	24.1	9.1	29.6	7.7	31.9	9.1	8.0	7.5
パントテン酸	mg/日	4.49	0.90	1.17	0.44	1.13	0.33	1.29	0.51	0.37	0.28	25.8	7.0	25.4	5.2	28.6	8.1	8.4	6.2
ビオチン	µg/日	24.3	6.2	7.7	3.9	6.1	2.4	7.1	3.6	1.4	1.1	30.7	12.4	25.2	7.4	29.4	11.7	5.9	4.3
ビタミンC	mg/日	73	29	13	12	20	10	26	13	11	13	17.8	11.2	29.7	11.5	36.2	13.1	11.2	11.1
食塩相当量	g/日	5.8	1.4	1.3	0.5	1.9	0.6	2.0	0.8	0.3	0.0	3.4	9.7	24.5	23.7	40.5	28.6	6.0	5.0
アルコール	g/日	0.3	0.4	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.0	0.0	3.4	9.7	24.5	23.7	40.5	28.6	6.0	5.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.54	0.49	0.14	0.47	0.27	0.63	0.39	0.08	0.11	0.11	19.7	9.2	31.5	11.3	37.0	14.1	6.0	7.6
n-6系脂肪酸	g/日	6.76	1.93	1.55	0.68	2.05	0.87	2.13	1.05	0.53	0.66	24.0	8.5	30.5	8.2	30.8	9.6	7.5	7.8

表 195 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (3日間平均値)・5歳男児 (48人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	1516	216	344	96	414	82	488	119	143	90	22.7	4.8	27.6	5.2	32.0	5.1	9.2	5.5
たんぱく質	53.4	9.3	12.0	4.2	14.9	3.2	19.3	6.7	2.9	2.1	22.6	6.1	28.8	6.8	35.1	7.4	5.6	4.1
脂質	50.2	9.9	11.7	5.2	12.3	3.8	17.4	5.8	4.9	3.8	22.8	8.0	24.9	7.8	34.3	9.6	9.7	7.5
飽和脂肪酸	16.47	4.18	4.12	2.36	3.36	1.46	4.91	1.94	2.17	1.76	24.6	10.5	21.0	7.8	29.7	10.2	12.7	9.9
一価不飽和脂肪酸	18.50	4.06	4.03	1.86	4.71	1.64	7.00	2.58	1.58	1.33	21.5	8.5	26.0	8.8	37.3	11.0	8.6	6.9
多価不飽和脂肪酸	8.92	1.86	1.99	0.96	2.53	0.86	3.31	1.30	0.61	0.77	22.0	8.1	29.4	9.5	36.4	9.9	6.8	6.6
コレステロール	273	81	99	62	63	34	80	51	16	18	31.2	16.0	25.6	12.1	31.2	14.8	5.6	5.8
炭水化物	208.5	32.9	47.3	14.5	59.5	14.1	61.2	15.8	22.4	14.4	22.7	5.4	28.8	5.6	29.3	5.6	10.4	6.1
水溶性食物繊維	2.4	0.6	0.5	0.3	0.8	0.3	0.8	0.3	0.2	0.2	19.7	9.2	31.8	9.8	33.7	10.8	9.2	8.2
不溶性食物繊維	6.9	1.7	1.4	0.7	2.4	0.9	2.4	0.8	0.4	0.5	19.4	7.2	34.5	9.7	34.6	9.3	6.5	7.0
総食物繊維	9.6	2.2	1.9	1.0	3.3	1.2	3.3	1.1	0.7	0.6	19.4	7.1	34.2	9.2	34.3	9.1	7.1	7.0
灰分	11.8	2.1	2.6	0.9	3.4	0.8	4.2	1.4	0.7	0.5	22.1	5.4	28.5	6.9	35.1	7.0	6.0	4.3
ナトリウム	2460	529	536	192	767	215	972	382	82	84	22.0	6.2	31.5	8.1	38.5	8.9	3.5	3.4
カリウム	1904	341	368	159	534	145	643	196	150	107	19.4	6.4	28.2	6.9	33.6	6.8	8.3	6.3
マグネシウム	493	131	128	70	93	38	103	58	60	47	26.0	10.6	20.6	9.0	20.9	8.1	12.7	10.0
リン	857	154	201	76	220	48	267	91	64	48	23.5	6.5	26.6	6.9	30.7	7.0	7.5	5.7
鉄	5.1	1.0	1.1	0.5	1.5	0.5	1.8	0.6	0.4	0.6	21.9	7.5	31.1	9.0	35.5	8.3	6.9	7.8
亜鉛	6.5	1.3	1.4	0.5	1.8	0.5	2.4	0.9	0.4	0.3	22.3	5.4	28.7	7.6	35.0	7.0	5.9	4.5
銅	0.80	0.16	0.17	0.08	0.25	0.06	0.28	0.09	0.06	0.05	21.1	7.1	31.7	7.8	34.4	7.6	7.1	5.9
マンガン	2.02	0.83	0.35	0.16	0.66	0.21	0.73	0.53	0.14	0.24	17.7	6.1	34.4	9.4	35.6	8.6	5.7	4.8
ヨウ素	769	1117	136	537	256	461	347	636	5	6	22.8	14.9	28.7	23.1	30.5	17.1	6.3	10.4
セレン	54	17	15	7	15	7	19	12	2	2	28.6	10.8	27.9	10.8	32.6	14.3	3.4	3.6
クロム	5	1	0	1	1	2	1	0	1	0	16.0	8.6	32.3	12.7	37.3	11.9	8.1	9.1
モリブデン	126	36	32	23	39	15	44	23	4	6	23.3	11.5	31.6	11.8	35.7	11.2	3.1	3.8
レチノール	157	55	53	30	28	22	34	23	18	18	32.8	14.4	17.7	9.8	22.8	13.2	10.8	10.5
αカロテン	568	262	62	104	282	170	208	164	7	37	12.5	17.3	48.0	17.7	35.2	19.8	3.3	7.8
βカロテン	2352	910	286	324	1039	575	937	618	36	112	13.2	12.3	44.3	15.6	38.3	15.0	2.3	4.0
クリプトキサンチン	523	547	113	211	76	133	171	252	137	363	24.4	18.0	28.8	20.5	30.1	22.6	10.7	18.2
βカロテン等量	2923	1059	383	406	1225	642	1134	708	109	233	13.5	11.6	42.8	15.6	37.5	14.9	4.1	6.6
レチノール等量	407	110	86	49	132	59	129	64	27	26	22.1	9.8	32.6	11.2	30.4	11.3	7.1	6.2
ビタミンD	4.8	2.7	0.9	0.8	1.6	1.7	1.9	1.4	0.1	0.2	24.0	11.9	29.2	14.3	34.9	14.1	5.0	6.2
αトコフェロール	5.4	1.5	1.1	0.5	1.4	0.5	2.1	1.1	0.4	0.4	21.5	7.0	26.9	7.7	36.8	9.9	8.0	6.4
βトコフェロール	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	24.2	11.5	31.5	14.5	28.4	14.0	7.0	8.2
γトコフェロール	7.2	2.1	1.7	1.1	2.0	1.0	2.5	1.5	0.6	0.6	22.2	11.2	30.5	13.2	33.2	13.0	8.1	8.1
δトコフェロール	1.6	0.6	0.4	0.3	0.5	0.4	0.5	0.4	0.1	0.1	21.0	13.6	32.1	17.5	31.2	15.7	9.2	10.0
ビタミンK	149	66	33	39	52	33	59	43	2	2	18.8	13.8	35.3	13.5	40.7	15.6	2.2	3.3
ビタミンB1	0.73	0.14	0.14	0.06	0.21	0.08	0.28	0.09	0.05	0.04	18.9	5.8	29.1	9.2	37.4	7.9	7.3	5.8
ビタミンB2	1.01	0.23	0.27	0.12	0.22	0.07	0.28	0.12	0.09	0.07	26.3	8.2	23.1	7.8	27.2	7.9	9.6	7.6
ビタミンB6	11.2	3.0	1.6	0.8	3.7	1.0	5.2	2.4	0.4	0.5	14.9	6.0	34.2	7.6	43.5	9.6	4.0	4.3
ビタミンB12	0.94	0.23	0.15	0.08	0.29	0.08	0.38	0.14	0.06	0.07	16.3	6.6	31.1	7.2	40.2	8.6	6.2	5.7
葉酸	4.6	2.6	0.8	0.6	1.3	0.9	2.1	2.0	0.2	0.3	22.0	9.3	28.6	12.8	36.7	13.8	4.8	6.0
パントテン酸	208	53	45	22	64	22	74	35	13	17	22.0	7.1	31.5	9.7	34.6	9.7	6.3	6.8
ビオチン	4.86	0.97	1.20	0.51	1.22	0.36	1.51	0.55	0.36	0.26	24.5	7.0	26.0	8.1	30.6	7.0	7.7	5.8
ニコチン	26.2	6.3	8.4	4.5	6.5	2.5	7.6	3.4	1.4	1.4	29.8	11.2	26.8	10.7	29.0	10.1	5.5	5.4
ビタミンC	80	33	15	12	23	15	30	19	7	13	17.1	11.0	30.8	13.9	39.3	16.2	6.9	9.5
食塩相当量	6.2	1.3	1.4	0.5	1.9	0.5	2.5	1.0	0.2	0.2	22.1	6.3	31.6	8.1	38.4	9.0	3.5	3.5
アルコール	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	3.1	9.4	28.9	24.5	35.9	24.1	0.7	4.8
n-3系脂肪酸	1.56	0.57	0.25	0.16	0.46	0.23	0.73	0.41	0.07	0.09	17.4	8.0	30.3	11.8	43.0	12.9	5.0	5.8
n-6系脂肪酸	7.15	1.55	1.74	0.85	1.94	0.76	2.54	1.04	0.51	0.68	23.9	8.8	28.4	10.0	34.9	10.7	6.9	6.9

表 196 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (3日間平均値)・5歳女児 (49人)

栄養素	1日当たりの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	1404	168	297	74	395	80	419	90	169	93	21.2	4.2	28.2	4.6	30.1	6.0	11.8	6.3
たんぱく質	47.8	6.1	10.4	3.4	13.7	3.1	16.2	3.7	3.1	2.3	22.0	6.0	28.8	5.9	33.7	6.7	6.6	4.8
脂質	48.2	8.5	10.4	4.8	11.9	4.1	15.4	4.7	6.2	4.2	21.4	8.1	24.8	7.1	32.2	9.5	12.4	8.1
飽和脂肪酸	16.15	3.55	4.02	1.95	3.15	1.45	4.27	1.69	2.64	1.74	25.0	10.0	19.6	6.8	27.4	10.7	15.4	10.1
一価不飽和脂肪酸	17.46	3.91	3.52	2.21	4.57	1.78	6.10	2.25	2.05	1.52	19.9	8.8	26.2	8.3	34.6	11.0	11.7	8.2
多価不飽和脂肪酸	8.39	1.94	1.49	0.72	2.63	0.91	2.92	0.98	0.85	1.00	18.4	7.9	31.2	9.3	35.1	10.5	9.2	8.3
コレステロール	244	87	84	64	55	37	71	35	17	19	29.2	16.8	22.8	10.8	32.1	13.7	7.6	7.3
炭水化物	191.0	25.9	40.1	10.6	57.0	12.6	52.1	13.5	25.5	14.0	21.0	4.3	29.8	5.4	27.5	6.3	13.0	6.8
水溶性食物繊維	2.1	0.5	0.4	0.2	0.7	0.2	0.6	0.2	0.2	0.2	19.3	8.3	33.3	10.2	29.7	8.3	10.7	8.8
不溶性食物繊維	6.2	1.4	1.2	0.6	2.2	0.6	2.0	0.8	0.5	0.5	19.3	7.5	35.5	8.5	31.6	7.6	8.3	7.6
総食物繊維	8.7	1.9	1.6	0.8	3.1	0.9	2.7	1.0	0.8	0.7	19.2	7.2	35.4	9.2	30.9	7.5	8.7	7.5
灰分	11.1	1.6	2.3	0.9	3.3	0.8	3.7	0.9	0.7	0.5	21.0	6.4	29.5	6.4	34.0	6.6	6.9	5.0
ナトリウム	2359	483	473	248	794	233	863	252	113	113	20.0	8.4	33.4	7.9	36.6	7.6	4.9	4.2
カリウム	1729	285	327	131	512	152	539	156	157	111	19.5	6.3	29.1	7.4	31.6	7.9	9.2	6.2
カルシウム	466	132	124	69	86	38	97	46	53	41	27.0	11.8	19.3	8.2	22.0	7.4	11.8	7.9
マグネシウム	166	28	31	11	51	16	54	17	14	9	19.6	5.8	29.8	6.8	33.1	8.2	8.6	5.8
リン	778	118	185	69	202	51	224	54	65	45	23.8	7.2	26.1	5.7	29.5	6.8	8.3	5.7
鉄	4.7	0.8	0.9	0.4	1.5	0.3	1.6	0.5	0.4	0.3	19.9	7.3	31.3	7.5	35.2	7.8	8.0	5.9
亜鉛	5.8	0.7	1.3	0.4	1.6	0.4	2.0	0.6	0.4	0.3	22.2	6.3	27.7	6.7	34.4	7.7	7.2	5.1
銅	0.71	0.11	0.14	0.05	0.22	0.05	0.24	0.06	0.07	0.05	20.3	6.0	30.6	6.0	34.0	7.1	9.0	6.5
マンガン	1.73	0.43	0.29	0.12	0.62	0.22	0.56	0.17	0.13	0.12	17.4	6.6	35.1	7.3	33.9	8.5	7.7	6.8
ヨウ素	855	1348	17	16	456	970	359	949	8	16	16.3	12.3	27.4	11.2	30.6	11.0	4.8	5.3
セレン	45	13	12	7	12	6	14	8	2	2	27.3	12.3	27.4	11.2	30.6	11.0	4.8	5.3
クロム	5	1	1	0	1	1	2	1	1	1	14.8	9.4	31.3	10.4	33.3	11.2	13.6	12.8
モリブデン	106	27	22	16	34	16	38	17	5	6	20.5	9.3	32.5	10.4	36.1	11.2	4.3	5.0
レチノール	174	77	52	31	40	68	32	21	19	17	32.9	16.0	17.2	12.3	20.6	12.6	11.6	8.7
αカロテン	472	198	37	52	263	115	162	148	2	6	12.2	13.3	51.9	18.6	31.1	17.7	3.6	8.1
βカロテン	1846	694	194	187	888	369	688	450	28	48	14.0	11.3	45.2	13.3	36.3	14.7	2.6	5.2
クリプトキサンチン	413	443	114	249	64	152	118	213	98	245	25.8	22.0	30.9	20.3	26.5	19.3	11.7	17.4
βカロテン等量	2321	787	280	233	1061	412	837	539	81	144	15.7	11.8	43.3	12.6	34.9	15.6	4.1	6.7
レチノール等量	370	108	77	35	129	80	103	48	26	20	22.4	10.0	31.6	10.1	29.5	10.8	7.7	5.7
ビタミンD	4.4	2.8	0.9	0.9	1.2	1.6	1.9	2.1	0.1	0.2	24.5	16.6	24.0	14.3	34.3	19.2	6.9	7.9
αトコフェロール	4.7	1.0	0.9	0.5	1.4	0.6	1.5	0.5	0.6	0.5	19.7	8.3	28.9	9.5	32.6	8.0	11.9	9.2
βトコフェロール	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	20.4	12.6	31.0	14.1	28.6	11.4	10.3	10.9
γトコフェロール	6.9	2.1	1.1	0.7	2.3	1.2	2.3	1.1	0.8	0.8	17.3	10.2	30.6	12.3	34.3	13.3	11.6	9.9
δトコフェロール	1.6	0.6	0.2	0.2	0.5	0.3	0.5	0.3	0.2	0.2	15.9	13.2	30.9	15.5	33.6	15.8	13.3	13.0
ビタミンK	120	58	21	31	40	21	51	44	3	3	17.2	12.4	36.4	13.3	39.5	15.0	3.2	3.9
ビタミンB1	0.68	0.15	0.12	0.05	0.21	0.08	0.24	0.09	0.05	0.04	19.3	5.9	30.6	8.3	34.4	8.8	7.9	5.2
ビタミンB2	0.93	0.18	0.24	0.11	0.20	0.07	0.25	0.08	0.09	0.07	26.3	10.2	21.9	6.2	27.6	8.8	9.4	6.3
ナイアシン	9.4	2.3	1.3	0.7	3.4	1.3	3.8	1.6	0.5	0.5	14.3	7.0	36.8	10.1	39.5	10.1	5.3	5.1
ビタミンB6	0.80	0.16	0.14	0.07	0.26	0.08	0.29	0.10	0.05	0.05	17.8	7.2	31.7	6.8	37.3	9.6	6.5	5.8
ビタミンB12	3.9	2.3	0.8	0.8	1.0	0.9	1.8	2.1	0.1	0.1	23.9	15.0	26.1	14.5	35.4	18.4	4.8	5.2
葉酸	180	43	40	17	58	17	56	22	13	12	23.0	6.3	32.4	8.6	31.5	7.8	7.0	5.7
パントテン酸	4.37	0.63	1.05	0.43	1.10	0.31	1.30	0.35	0.36	0.23	24.1	8.2	25.1	6.1	30.3	7.9	8.4	5.2
ビオチン	23.4	6.1	6.9	4.3	6.1	2.4	6.6	2.6	1.5	1.4	27.4	12.8	26.1	8.0	29.6	9.7	6.6	6.0
ビタミンC	67	23	13	11	22	13	21	15	6	8	19.6	12.3	33.0	13.8	33.0	13.3	8.2	9.8
食塩相当量	6.0	1.2	1.2	0.6	2.0	0.6	2.2	0.6	0.3	0.3	20.1	8.4	33.5	8.0	36.5	7.6	4.9	4.2
アルコール	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	5.1	11.5	32.6	27.4	32.4	28.5	0.7	4.8
n-3系脂肪酸	1.38	0.51	0.19	0.15	0.41	0.25	0.60	0.37	0.11	0.15	16.4	10.0	29.8	12.1	40.3	13.1	7.8	8.0
n-6系脂肪酸	6.81	1.61	1.29	0.63	2.05	0.77	2.31	0.83	0.73	0.82	19.7	8.3	29.5	8.9	34.4	10.3	9.9	8.7

表 197 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・6 歳男児 (44 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		朝食からの摂取割合 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	1600	257	349	92	431	106	524	142	152	22.0	5.4	27.0	5.0	32.6	6.1	9.3	6.7	
たんぱく質	55.2	10.3	11.9	4.7	15.4	4.3	20.3	6.7	2.7	2.6	21.3	7.4	5.7	36.3	7.7	5.1	4.8	
脂質	54.4	15.4	11.9	5.6	13.1	5.3	19.2	8.8	5.5	5.3	22.0	10.0	8.0	34.2	9.4	9.7	8.7	
飽和脂肪酸	16.98	5.07	3.92	1.92	3.32	1.53	5.04	2.94	2.54	2.70	24.0	11.9	20.7	8.0	28.5	10.2	13.1	12.5
一価不飽和脂肪酸	19.84	6.65	4.27	2.48	4.97	2.35	7.48	3.90	1.76	1.74	21.6	11.2	26.0	10.6	35.9	11.7	8.9	7.8
多価不飽和脂肪酸	9.76	3.33	2.07	1.13	2.97	1.52	3.49	1.80	0.65	0.72	21.6	10.6	31.1	10.3	35.0	11.0	6.4	6.3
コレステロール	261	115	72	71	64	34	97	71	11	14	23.1	17.0	27.4	14.4	36.1	15.8	4.6	6.2
炭水化物	218.2	31.1	47.9	12.6	61.4	15.2	65.1	16.1	23.4	16.5	22.2	5.5	28.0	5.3	29.9	6.0	10.5	7.1
水溶性食物繊維	2.4	0.6	0.5	0.3	0.8	0.2	0.8	0.3	0.2	0.3	19.6	10.0	33.4	7.8	30.7	8.1	9.3	8.2
不溶性食物繊維	7.2	1.6	1.5	0.7	2.4	0.6	2.4	1.0	0.5	0.5	20.4	7.7	34.8	7.2	32.5	8.1	6.3	6.1
総食物繊維	10.0	2.1	2.0	0.9	3.4	0.8	3.3	1.2	0.7	0.8	20.3	7.3	34.4	7.0	32.2	7.9	6.9	6.3
灰分	12.8	2.6	2.6	0.9	3.7	1.1	4.5	1.4	0.8	0.7	20.5	6.2	29.4	5.3	35.4	7.0	5.9	5.1
ナトリウム	2712	706	558	224	879	308	1053	401	95	105	20.6	7.2	32.6	6.9	38.2	9.2	3.5	3.7
カリウム	1973	381	381	170	547	155	651	226	171	172	19.4	7.1	27.8	6.1	33.3	8.5	8.6	7.6
マグネシウム	484	127	107	61	89	32	111	53	60	69	22.8	11.0	19.8	7.0	23.9	8.5	12.0	11.1
リン	195	38	40	18	56	15	66	21	15	15	20.4	7.1	29.1	5.8	34.1	7.5	7.7	6.7
鉄	883	162	193	77	225	53	289	95	63	65	21.8	7.5	26.1	5.2	32.7	7.4	7.0	6.9
亜鉛	6.6	1.1	1.4	0.5	1.8	0.5	2.4	0.7	0.4	0.4	20.7	7.0	28.3	6.6	35.8	8.0	5.9	5.0
銅	0.85	0.15	0.18	0.07	0.26	0.06	0.30	0.08	0.06	0.06	21.2	6.6	30.4	5.7	35.0	7.0	6.9	6.3
マンガン	2.15	0.50	0.42	0.20	0.71	0.18	0.73	0.26	0.14	0.15	19.1	7.0	33.6	6.8	34.6	7.9	6.3	5.6
ヨウ素	956	1602	30	97	677	1531	189	464	8	13	16.2	16.4	35.9	24.1	25.6	17.4	8.2	10.9
セレン	50	16	12	7	16	9	17	9	1	2	23.2	11.7	31.8	12.1	33.2	12.3	3.1	4.0
クロム	5	2	1	0	2	1	2	1	1	1	15.4	8.8	33.0	11.5	36.3	11.7	7.9	12.7
モリブデン	130	40	32	25	38	12	48	21	4	6	21.9	10.2	30.9	8.5	37.6	11.2	3.2	4.5
レチノール	241	400	39	28	103	397	53	81	16	21	24.2	14.0	21.2	15.2	24.9	14.6	10.2	12.6
αカロテン	617	276	60	97	322	160	208	184	3	6	11.4	13.3	51.6	23.5	31.1	22.1	2.3	7.2
βカロテン	2445	924	319	358	1138	526	861	721	33	63	13.9	11.8	45.0	16.7	35.0	18.2	2.8	5.2
クリプトキサンチン	420	586	115	231	31	65	111	212	140	367	25.6	21.3	28.6	19.9	28.4	17.4	9.5	15.2
βカロテン等量	3042	1073	448	457	1325	597	1034	812	107	224	15.4	11.4	43.0	15.7	33.7	17.3	4.2	6.8
レチノール等量	497	407	78	49	214	400	140	133	25	27	19.2	10.3	34.4	13.9	29.7	14.2	7.4	7.9
ビタミンD	5.8	4.6	1.2	2.1	1.5	1.5	2.7	3.4	0.1	0.1	23.7	14.6	27.6	15.3	35.6	16.1	4.3	7.0
αトコフェロール	5.7	1.8	1.2	0.7	1.7	0.8	1.9	1.0	0.5	0.5	20.0	9.0	30.3	10.8	33.4	10.3	8.7	7.8
βトコフェロール	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	20.8	14.9	34.7	14.8	27.4	11.9	7.0	8.7
γトコフェロール	8.2	3.8	1.6	1.0	2.6	1.7	2.9	1.9	0.6	0.7	21.2	12.4	31.4	13.5	34.1	14.2	7.2	6.8
δトコフェロール	1.8	0.8	0.4	0.3	0.6	0.4	0.6	0.5	0.1	0.2	21.4	15.8	31.2	15.1	33.1	16.5	8.5	8.2
ビタミンK	150	67	36	53	50	25	57	43	3	7	19.3	15.4	36.5	13.1	38.3	16.4	2.6	4.2
ビタミンB1	0.77	0.21	0.15	0.07	0.23	0.09	0.27	0.13	0.05	0.06	19.8	6.8	30.2	7.7	34.7	9.3	7.0	6.4
ビタミンB2	1.01	0.20	0.24	0.11	0.23	0.08	0.30	0.11	0.09	0.11	23.3	10.0	23.3	7.7	29.7	9.0	8.8	8.8
ナイアシン	11.4	2.6	1.9	1.0	3.8	1.4	4.8	1.9	0.5	0.4	16.6	8.1	34.3	8.1	40.6	10.2	4.4	3.7
ビタミンB6	0.95	0.23	0.17	0.09	0.29	0.09	0.36	0.13	0.06	0.09	18.0	7.4	31.2	6.8	38.1	10.0	6.0	5.5
ビタミンB12	5.0	2.6	0.7	0.6	1.7	1.7	2.1	1.6	0.1	0.2	19.2	11.4	30.9	12.5	36.5	14.8	3.4	4.7
葉酸	225	74	50	31	73	47	76	39	13	16	22.3	9.1	31.7	9.1	33.7	9.7	6.1	6.1
パントテン酸	4.85	0.92	1.09	0.51	1.24	0.38	1.55	0.55	0.35	0.37	22.3	8.5	26.1	7.0	32.1	8.9	7.4	7.2
ビオチン	26.4	10.1	6.4	4.4	7.9	6.6	8.6	4.4	1.1	1.2	23.1	12.4	29.6	11.1	32.8	11.3	4.7	5.6
ビタミンC	81	39	19	23	23	11	26	17	10	16	21.4	13.2	30.3	11.3	33.2	13.0	9.6	12.1
食塩相当量	6.9	1.8	1.4	0.6	2.2	0.8	2.7	1.0	0.2	0.3	20.6	7.2	32.8	6.8	38.1	9.3	3.5	3.7
アルコール	0.4	0.4	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.0	0.0	6.1	11.8	26.8	25.0	30.8	26.7	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	1.72	0.66	0.30	0.25	0.53	0.47	0.74	0.42	0.08	0.11	19.1	11.7	30.8	14.1	40.2	14.9	5.6	6.6
n-6系脂肪酸	7.92	2.86	1.77	0.94	2.35	1.20	2.75	1.51	0.56	0.61	22.8	11.0	30.4	10.1	33.6	11.3	6.8	6.4

表 198 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・6 歳女児 (47 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	1393	193	309	91	390	82	433	110	134	113	22.2	5.7	28.4	6.2	31.1	6.4	9.2	7.0
たんぱく質	50.2	9.0	10.7	3.8	13.8	3.0	18.7	6.6	2.6	2.2	21.5	7.1	28.3	6.1	36.3	8.6	5.3	4.4
脂質	44.9	10.0	10.0	5.5	11.8	4.0	14.4	5.5	4.2	2.2	22.2	10.0	26.8	8.9	31.6	8.8	8.8	7.2
飽和脂肪酸	13.80	3.59	3.36	2.32	3.00	1.28	3.64	1.76	1.71	1.76	24.2	11.8	22.7	9.9	26.4	9.6	10.9	9.5
一価不飽和脂肪酸	16.38	4.24	3.44	2.16	4.48	1.82	5.82	2.52	1.38	1.38	21.1	11.0	28.2	10.3	34.3	10.8	7.9	6.8
多価不飽和脂肪酸	8.51	2.06	1.69	0.87	2.58	0.96	3.04	1.15	0.62	0.75	20.3	9.6	31.0	9.3	35.4	10.5	6.7	6.3
コレステロール	253	89	90	67	57	35	72	41	15	18	29.5	18.7	24.5	11.6	31.5	14.2	5.4	6.1
炭水化物	193.5	29.3	43.3	13.2	56.0	12.5	55.3	12.7	21.6	19.3	22.4	5.7	29.4	6.8	28.8	6.1	10.5	8.0
水溶性食物繊維	2.3	0.6	0.4	0.2	0.8	0.2	0.8	0.3	0.2	0.2	16.4	7.7	35.9	10.8	32.3	10.7	7.6	8.0
不溶性食物繊維	6.7	1.7	1.1	0.5	2.3	0.5	2.4	0.9	0.4	0.5	17.1	6.6	35.5	8.1	35.7	9.2	5.7	6.2
総食物繊維	9.3	2.2	1.6	0.7	3.2	0.6	3.3	1.3	0.6	0.7	17.2	6.0	35.7	8.5	34.6	9.5	6.2	6.2
灰分	11.2	2.2	2.3	0.9	3.2	0.8	4.0	1.3	0.7	0.6	20.8	6.8	28.8	6.5	35.8	7.3	6.0	5.1
ナトリウム	2360	565	503	230	741	225	909	349	102	120	21.2	8.1	32.0	8.5	37.7	9.1	4.3	4.5
カリウム	1811	334	320	140	519	105	614	187	147	141	17.8	6.4	29.1	6.7	33.9	7.4	8.1	6.8
カルシウム	428	111	101	63	88	34	92	45	48	47	23.6	10.6	21.5	7.9	22.9	8.9	10.8	9.2
マグネシウム	174	37	34	14	51	14	63	24	12	12	19.8	6.9	28.7	7.0	36.0	9.4	7.1	6.0
リン	777	137	175	69	200	45	247	82	55	48	22.5	7.8	26.3	5.9	31.7	7.7	7.1	5.9
鉄	5.2	1.2	1.0	0.4	1.6	0.5	1.8	0.6	0.3	0.3	20.3	7.1	31.8	7.3	35.7	8.8	5.8	5.6
亜鉛	5.9	1.1	1.3	0.4	1.7	0.4	2.2	0.7	0.3	0.3	21.7	6.1	27.6	5.9	36.5	8.7	5.8	4.7
銅	0.76	0.15	0.16	0.06	0.23	0.05	0.27	0.08	0.05	0.06	21.0	6.4	30.2	6.1	36.0	7.4	6.6	6.2
マンガン	1.94	0.62	0.35	0.19	0.63	0.21	0.65	0.22	0.16	0.29	18.2	7.4	32.9	9.9	35.1	8.3	7.3	8.4
ヨウ素	502	691	44	139	282	666	152	243	8	11	20.9	13.7	26.8	21.9	29.4	17.6	9.2	9.8
セレン	50	17	12	6	13	6	19	13	2	2	25.3	12.7	27.3	12.2	35.1	12.4	4.2	4.8
クロム	5	2	1	0	2	1	2	1	1	1	13.2	8.7	33.7	13.1	37.3	13.7	8.3	9.3
モリブデン	116	32	28	18	34	13	43	20	5	6	23.5	11.0	28.6	9.4	38.2	10.4	4.5	5.9
レチノール	142	50	45	28	27	24	26	19	14	16	31.3	16.4	18.9	12.9	20.7	11.8	8.8	9.7
αカロテン	566	281	60	89	298	165	190	170	2	6	12.4	13.9	52.7	20.6	30.6	21.2	2.1	6.2
βカロテン	2398	974	276	295	1028	396	905	587	82	393	12.0	10.6	42.5	14.1	39.7	16.3	2.8	6.5
クリプトキサンチン	418	558	46	115	60	109	174	315	133	470	23.5	18.7	26.6	18.1	33.8	22.0	11.3	18.5
βカロテン等量	2920	1089	339	333	1214	456	1097	656	150	472	12.1	10.4	41.6	12.8	38.8	15.6	4.5	10.4
レチノール等量	390	113	76	44	130	44	118	58	26	44	20.7	9.4	32.6	9.5	30.6	10.3	6.7	8.5
ビタミンD	5.5	4.2	1.3	1.4	1.3	1.5	2.4	3.1	0.1	0.3	27.0	19.6	23.7	15.8	37.4	18.1	3.9	7.5
αトコフェロール	5.1	1.4	1.0	0.5	1.3	0.4	1.9	0.9	0.4	0.4	19.4	9.7	27.4	10.9	36.8	11.3	8.0	7.2
βトコフェロール	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	21.7	12.5	31.4	13.0	30.0	11.8	7.1	7.7
γトコフェロール	7.0	2.3	1.4	1.1	2.1	1.0	2.6	1.4	0.5	0.7	20.4	13.8	29.6	11.9	35.8	14.3	8.2	8.0
δトコフェロール	1.6	0.7	0.3	0.3	0.5	0.3	0.6	0.4	0.1	0.1	19.1	14.9	31.1	13.3	35.5	17.1	8.3	7.2
ビタミンK	134	52	25	29	44	22	59	37	2	2	16.1	12.2	33.0	12.3	45.4	17.0	2.6	4.1
ビタミンB1	0.71	0.20	0.12	0.05	0.23	0.14	0.26	0.14	0.05	0.05	18.4	6.8	31.5	9.8	35.4	10.1	6.8	6.9
ビタミンB2	0.91	0.21	0.23	0.10	0.20	0.06	0.25	0.10	0.08	0.09	24.7	9.5	23.0	7.6	28.2	8.3	8.4	8.1
ナイアシン	11.0	3.4	1.5	1.0	3.5	1.0	5.0	2.7	0.5	0.7	14.5	7.6	33.9	9.5	42.9	11.3	4.7	5.3
ビタミンB6	0.91	0.21	0.15	0.08	0.27	0.07	0.37	0.16	0.06	0.07	17.0	7.5	30.8	7.2	40.3	10.9	5.6	6.3
ビタミンB12	4.0	2.0	0.8	0.8	1.0	0.7	1.8	1.3	0.1	0.2	23.6	13.0	26.0	12.7	37.2	12.1	5.0	6.3
葉酸	202	54	41	19	62	19	72	29	13	17	20.7	7.3	30.5	8.5	35.8	9.4	5.9	6.0
パントテン酸	4.48	0.86	1.02	0.41	1.16	0.35	1.41	0.48	0.33	0.31	22.8	7.4	26.0	7.6	32.0	8.5	7.1	5.8
ビオチン	25.4	7.2	7.3	4.3	6.0	2.3	7.9	3.4	1.6	1.8	26.9	13.6	24.2	8.3	32.6	11.0	6.0	6.6
ビタミンC	74	30	12	17	22	9	28	15	6	11	14.7	12.6	31.9	12.5	38.5	14.2	7.5	10.5
食塩相当量	6.0	1.4	1.3	0.6	1.9	0.6	2.3	0.9	0.3	0.3	21.4	8.3	32.1	8.6	37.5	9.1	4.3	4.5
アルコール	0.4	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.3	0.0	0.0	3.6	9.6	28.4	23.8	37.7	28.4	0.8	4.9
n-3系脂肪酸	1.51	0.52	0.28	0.26	0.42	0.21	0.66	0.38	0.08	0.11	19.3	13.4	28.1	10.4	42.1	14.8	5.5	6.3
n-6系脂肪酸	6.72	1.80	1.41	0.75	1.93	0.68	2.37	0.94	0.51	0.58	21.1	9.4	29.4	8.7	35.1	10.6	7.3	6.4

表 199 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・3 歳男児 (47 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量			朝食からの摂取量			昼食からの摂取量			夕食からの摂取量			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 (%)			
		平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	
		g/日			g/日			g/日			g/日			g/日			g/日			g/日			
エネルギー	kcal/日	1241	183	293	88	296	59	372	91	86	99	194	59	23.6	5.9	24.2	4.9	30.0	5.9	6.5	6.9	15.8	4.7
たんぱく質	g/日	44.5	8.1	10.7	4.2	10.8	2.2	14.6	4.8	1.9	2.4	6.5	2.2	23.8	7.4	25.1	6.1	32.0	6.6	4.2	4.9	14.9	5.2
脂質	g/日	40.5	8.9	9.4	5.6	7.8	2.7	13.1	5.3	3.0	4.2	7.2	3.2	22.6	10.6	20.1	7.1	32.3	10.2	6.8	8.6	18.2	7.5
飽和脂肪酸	g/日	14.14	4.18	3.43	2.20	2.11	0.98	3.64	2.06	1.34	2.01	3.62	1.67	23.2	11.5	16.1	8.2	25.6	10.8	8.7	10.6	26.5	11.7
一価不飽和脂肪酸	g/日	14.11	3.52	3.02	2.19	2.92	1.11	5.20	2.46	0.99	1.47	1.98	0.96	20.5	11.3	21.8	8.5	36.3	12.3	6.4	8.6	15.0	7.4
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.81	1.70	1.49	1.02	1.82	0.72	2.48	1.06	0.33	0.51	0.69	0.48	21.7	11.7	27.7	9.6	35.8	11.4	4.5	6.2	10.3	5.6
コレステロール	mg/日	209	74	63	60	39	25	69	50	9	16	29	23	24.4	18.2	20.9	10.7	33.7	16.1	4.1	7.1	16.8	11.9
炭水化物	g/日	171.8	27.4	41.3	12.0	44.5	9.8	47.2	11.4	13.1	15.3	25.7	7.4	23.9	5.7	26.3	5.7	27.7	5.9	7.0	7.3	15.1	4.3
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.6	0.4	0.3	0.5	0.2	0.7	0.3	0.1	0.2	0.2	0.1	21.2	14.2	28.8	9.6	32.7	10.7	6.7	7.6	10.5	6.7
不溶性食物繊維	g/日	5.8	1.6	1.3	0.7	1.9	0.7	1.9	0.8	0.3	0.4	0.4	0.2	21.7	10.4	34.2	9.2	31.9	8.0	5.1	6.3	7.2	3.8
総食物繊維	g/日	8.1	2.1	1.8	1.0	2.6	0.9	2.6	1.0	0.5	0.6	0.6	0.3	21.8	10.3	33.1	8.4	31.6	8.2	5.6	6.6	7.9	3.9
灰分	g/日	10.3	2.1	2.4	1.1	2.5	0.7	3.4	1.2	0.5	0.5	1.4	0.5	23.3	8.1	25.1	6.1	32.6	8.0	4.5	4.7	14.5	5.5
ナトリウム	mg/日	1951	555	463	271	531	207	757	359	52	78	148	66	23.3	10.6	28.0	8.6	37.6	10.7	2.9	4.1	8.3	4.4
カリウム	mg/日	1743	331	381	180	425	121	534	185	104	114	299	120	21.5	8.6	25.1	7.3	30.2	8.2	5.9	6.1	17.2	6.3
カルシウム	mg/日	510	140	143	75	71	34	95	62	38	55	163	61	27.3	11.3	14.9	8.1	18.5	9.8	5.4	5.7	14.3	5.7
マグネシウム	mg/日	161	36	38	18	42	10	50	24	9	9	22	8	23.3	8.5	26.9	7.1	30.2	8.9	5.2	6.2	20.8	6.8
リン	mg/日	756	136	193	75	158	36	209	70	41	53	156	55	25.0	8.0	21.6	6.0	27.3	7.0	5.2	6.2	20.8	6.8
鉄	mg/日	4.4	1.3	1.1	0.9	1.3	0.4	1.5	0.6	0.2	0.2	0.4	0.3	22.9	11.8	29.8	8.0	34.1	10.4	4.6	5.7	8.6	4.1
亜鉛	mg/日	5.4	1.1	1.2	0.5	1.4	0.3	1.8	0.7	0.2	0.3	0.8	0.3	21.9	7.8	26.5	5.5	32.1	8.1	4.5	5.4	15.0	5.2
銅	mg/日	0.67	0.14	0.15	0.07	0.19	0.04	0.22	0.08	0.04	0.04	0.07	0.03	21.6	7.7	29.7	6.1	33.2	7.0	5.4	6.1	10.2	4.4
マンガン	mg/日	1.60	0.43	0.30	0.15	0.55	0.17	0.49	0.17	0.08	0.12	0.17	0.20	18.8	7.2	35.1	8.1	31.3	7.5	4.6	5.9	10.3	8.4
ヨウ素	µg/日	1157	1877	261	1154	575	1153	297	1138	4	8	20	9	21.3	20.5	33.2	29.0	19.1	21.3	4.0	7.5	22.6	19.9
セレン	µg/日	39	11	10	5	10	5	13	7	1	2	6	3	25.8	11.5	26.0	11.8	29.7	11.9	2.7	3.8	15.8	8.4
クロム	µg/日	4	2	1	0	1	1	2	1	0	0	1	0	15.4	8.9	32.1	9.0	34.2	13.6	4.9	7.9	13.4	9.6
モリブデン	µg/日	105	38	25	22	32	10	35	23	3	7	10	5	22.2	11.8	32.5	9.8	31.7	10.4	2.7	6.3	10.9	5.1
レチノール	µg/日	179	183	44	31	41	174	30	26	11	19	52	25	26.2	17.6	12.7	12.2	19.1	13.2	6.7	9.5	35.2	17.5
αカロテン	µg/日	554	320	50	109	267	153	211	210	13	60	12	40	6.2	9.7	57.5	24.7	32.2	24.5	1.4	5.0	3.2	7.3
βカロテン	µg/日	2072	875	248	337	909	401	802	643	57	183	56	103	10.5	10.8	49.9	17.7	34.5	19.8	1.9	4.5	2.8	4.6
クリプトキサンチン	µg/日	482	608	99	317	42	86	161	360	111	316	69	217	24.8	25.9	26.4	22.8	26.9	26.1	11.5	21.0	10.4	16.6
βカロテン等量	µg/日	2616	1060	334	410	1066	471	999	757	119	297	99	185	11.2	10.3	46.7	16.9	34.6	18.8	3.4	7.1	4.1	6.3
レチノール等量	µg/日	405	182	78	48	130	170	114	70	21	34	62	33	20.4	11.3	29.4	10.1	28.5	14.3	5.2	7.7	16.6	8.5
ビタミンD	µg/日	4.4	4.1	1.0	1.5	1.1	1.6	1.7	3.0	0.1	0.2	0.5	0.2	24.1	19.2	24.3	19.0	29.8	20.5	2.9	6.9	18.9	11.7
αトコフェロール	mg/日	4.2	1.0	0.8	0.5	1.0	0.4	1.4	0.6	0.3	0.4	0.7	0.5	20.7	10.9	25.4	9.1	33.1	11.1	6.4	7.5	14.4	9.5
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23.5	16.1	27.5	13.0	27.0	15.2	4.6	7.0	17.4	11.6
γトコフェロール	mg/日	5.6	1.8	1.3	1.0	1.5	0.8	1.9	1.1	0.3	0.6	0.6	0.7	22.7	15.3	28.3	13.2	33.8	16.7	5.6	9.5	9.5	8.5
δトコフェロール	mg/日	1.3	0.5	0.3	0.4	0.4	0.2	0.4	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	20.9	17.9	31.9	16.0	31.8	18.7	5.6	9.7	9.9	9.2
ビタミンK	µg/日	119	76	29	48	39	17	44	48	2	8	5	3	17.8	18.0	40.2	14.1	34.1	17.0	1.9	5.4	6.0	5.6
ビタミンB1	mg/日	0.65	0.18	0.13	0.07	0.18	0.07	0.22	0.12	0.03	0.04	0.08	0.03	20.9	9.0	27.4	8.8	33.1	10.5	5.2	5.3	13.4	4.9
ビタミンB2	mg/日	0.94	0.23	0.26	0.13	0.15	0.05	0.23	0.11	0.06	0.08	0.22	0.09	27.0	11.4	17.4	6.5	24.9	9.4	6.4	7.8	24.3	8.8
ナイアシン	mg/日	8.6	2.7	1.5	1.0	2.7	0.9	3.6	2.0	0.3	0.3	0.5	0.3	17.5	9.2	33.3	9.9	39.9	11.4	3.3	4.5	6.0	3.2
ビタミンB6	mg/日	0.78	0.16	0.16	0.08	0.23	0.06	0.28	0.12	0.03	0.04	0.09	0.04	19.9	9.1	29.7	8.1	34.9	10.8	4.5	5.4	11.0	5.1
ビタミンB12	µg/日	3.6	2.3	0.7	0.5	1.0	0.9	1.4	1.7	0.1	0.2	0.5	0.3	23.1	12.3	25.3	14.8	31.0	16.0	2.9	5.8	17.7	10.7
葉酸	µg/日	177	42	41	22	52	20	56	22	8	13	20	14	23.1	9.9	30.0	8.6	31.1	10.4	4.5	6.9	11.2	6.3
パントテン酸	mg/日	4.45	0.94	1.12	0.52	0.96	0.33	1.22	0.54	0.25	0.33	0.90	0.34	24.7	10.1	22.2	6.9	27.0	9.1	5.5	6.6	20.5	6.8
ビオチン	µg/日	22.3	6.4	6.0	3.9	5.2	3.2	6.6	3.8	0.8	1.1	3.7	1.8	25.9	13.6	24.0	9.4	28.4	13.0	3.7	5.1	17.9	8.5
ビタミンC	mg/日	67	30	14	16	19	9	22	12	6	10	7	8	19.3	14.1	30.7	12.8	33.5	15.6	7.0	11.3	9.5	8.9
食塩相当量	g/日	4.9	1.4	1.2	0.7	1.3	0.5	1.9	0.9	0.1	0.2	0.4	0.2	23.5	10.7	28.1	8.6	37.6	10.8	2.8	4.0	8.1	4.4
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	11.8	34.8	30.1	36.5	32.9	0.0	0.0	1.3	6.4
n-3系脂肪酸	g/日	1.20	0.59	0.21	0.20	0.36	0.29	0.50	0.38	0.03	0.06	0.09	0.07	18.4	12.0	29.9	13.4	39.3	13.5	3.3	5.7	9.2	6.6
n-6系脂肪酸	g/日	5.60	1.40	1.27	0.87	1.46	0.56	1.97	0.96	0.30	0.46	0.60	0.42	22.7	13.1	26.9	10.1	34.7	12.5	4.7	6.4	10.9	5.8



表 200 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・3 歳女児 (47 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	1147	168	346	105	68	71	183	49	21.8	6.4	26.2	7.2	30.1	6.8	5.8	5.6	16.1	4.8	16.1	4.8
たんぱく質	g/日	42.5	6.7	9.3	4.1	10.9	3.2	14.6	5.6	1.3	1.7	6.3	2.1	21.6	7.9	26.4	8.6	33.8	10.2	3.1	4.1
脂質	g/日	36.2	8.4	7.9	5.0	8.4	5.3	11.6	5.9	1.9	2.8	6.5	2.7	21.2	11.2	23.5	12.3	31.7	10.8	5.0	7.1
飽和脂肪酸	g/日	11.82	3.02	2.80	1.72	2.11	1.46	3.00	1.70	0.92	1.46	2.98	1.43	23.3	12.1	18.6	13.2	25.3	10.6	6.7	10.2
一価不飽和脂肪酸	g/日	12.51	3.51	2.52	1.94	3.17	2.17	4.35	2.51	0.85	0.86	1.91	0.89	19.5	12.1	25.7	14.2	34.3	12.9	4.3	6.6
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.84	2.03	1.41	1.22	2.07	1.44	2.39	1.44	0.19	0.35	0.78	0.46	19.1	12.4	31.1	13.8	12.9	2.6	4.5	12.1
コレステロール	mg/日	189	90	56	54	46	46	62	42	5	16	19	13	25.0	17.7	25.3	17.4	34.4	16.1	2.7	5.8
炭水化物	g/日	160.4	25.3	36.0	13.1	43.4	10.1	44.3	13.5	11.8	12.6	24.8	8.4	22.2	6.5	27.6	6.5	27.4	6.4	7.1	6.9
水溶性食物繊維	g/日	1.9	0.6	0.4	0.3	0.6	0.2	0.6	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	21.7	10.8	33.7	11.7	28.2	11.9	4.3	6.7
不溶性食物繊維	g/日	5.9	1.7	1.3	0.8	2.0	0.7	1.8	0.9	0.2	0.3	0.6	0.6	21.1	10.1	36.4	11.8	29.5	9.7	2.6	4.6
総食物繊維	g/日	8.1	2.3	1.7	1.0	2.8	0.9	2.4	1.3	0.3	0.5	0.9	0.8	21.2	9.8	36.1	11.4	29.0	9.4	3.0	4.9
灰分	g/日	9.8	1.8	2.1	0.9	2.7	1.0	3.2	1.3	0.3	0.4	1.5	0.5	21.2	7.3	27.6	10.2	32.3	10.1	3.5	3.8
ナトリウム	mg/日	1900	519	418	242	567	303	735	340	27	34	152	77	21.4	9.1	30.2	13.9	38.0	13.5	1.6	2.0
カリウム	mg/日	1634	321	329	161	438	132	475	200	84	99	308	114	19.8	7.7	27.3	8.1	28.5	8.8	5.0	5.4
カルシウム	mg/日	465	112	106	58	76	31	88	64	33	43	162	68	22.8	10.7	17.4	8.2	18.2	9.7	6.9	8.6
マグネシウム	mg/日	160	33	33	16	47	14	50	23	7	8	23	8	20.6	8.5	30.0	8.5	29.8	10.6	4.3	4.6
リン	mg/日	708	110	158	67	163	47	203	79	30	39	153	59	22.2	8.1	23.6	7.7	28.3	9.2	4.2	5.3
鉄	mg/日	4.1	1.3	1.0	0.7	1.2	0.4	1.4	0.7	0.1	0.2	0.4	0.2	21.9	9.8	31.0	12.1	34.3	10.6	3.5	5.4
亜鉛	mg/日	5.1	0.9	1.1	0.4	1.4	0.5	1.6	0.6	0.2	0.2	0.3	0.3	20.8	7.0	28.4	8.7	31.8	9.2	3.4	3.6
銅	mg/日	0.66	0.17	0.15	0.09	0.20	0.06	0.22	0.09	0.02	0.03	0.07	0.03	20.9	8.9	31.9	9.0	32.9	8.9	3.1	4.1
マンガン	mg/日	1.62	0.43	0.27	0.16	0.58	0.19	0.50	0.22	0.05	0.08	0.21	0.18	16.9	8.5	36.8	9.6	30.6	8.6	2.8	4.2
ヨウ素	µg/日	925	1414	21	50	604	847	276	1181	3	6	22	23	13.1	14.5	45.2	30.1	19.6	21.6	2.2	5.1
セレン	µg/日	39	11	10	6	10	7	13	9	1	3	5	3	24.4	14.4	27.5	15.7	15.7	16.1	2.4	5.7
クロム	µg/日	4	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	16.3	10.8	33.7	15.1	32.8	16.3	2.4	5.4
モリブデン	µg/日	107	33	24	22	33	12	38	21	1	2	11	7	19.9	12.5	32.7	11.1	34.6	11.8	1.3	2.4
レチノール	µg/日	125	41	34	24	19	21	25	21	7	16	40	23	26.9	16.3	15.1	15.2	19.1	11.8	4.8	9.6
αカロテン	µg/日	523	328	65	178	279	159	157	176	1	3	21	61	8.7	12.4	62.5	26.4	23.7	20.3	0.5	2.1
βカロテン	µg/日	2138	1098	338	601	925	412	776	639	12	25	87	168	12.9	13.8	51.7	21.5	30.9	18.8	0.9	1.7
クリプトキサンチン	µg/日	396	532	122	318	39	98	126	295	91	260	18	67	20.5	25.6	30.1	28.1	33.6	28.0	8.1	16.0
βカロテン等量	µg/日	2616	1300	439	698	1087	468	923	749	57	149	110	207	14.2	13.5	49.5	20.3	30.0	17.6	2.3	5.2
レチノール等量	µg/日	350	120	76	69	110	42	102	70	13	20	49	28	19.9	11.8	33.6	12.6	26.2	12.8	4.2	6.8
ビタミンD	µg/日	4.0	2.9	0.7	1.1	0.8	0.9	2.0	2.6	0.1	0.2	0.4	0.3	19.2	13.7	23.9	16.9	37.0	22.6	3.4	8.7
αトコフェロール	mg/日	4.3	1.3	0.8	0.6	1.2	0.6	1.4	0.9	0.2	0.4	0.6	0.3	19.0	10.9	29.5	12.5	31.8	12.8	4.6	6.3
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	22.7	15.0	30.6	16.6	25.6	17.3	2.8	6.2
γトコフェロール	mg/日	6.0	2.7	1.3	1.4	1.9	1.9	1.8	1.5	0.3	0.7	0.8	0.6	20.0	14.9	32.5	16.1	30.1	17.7	3.5	6.8
δトコフェロール	mg/日	1.5	0.7	0.3	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.1	0.1	0.2	0.2	18.9	18.4	32.6	20.8	31.9	20.4	3.3	6.1
ビタミンK	µg/日	130	86	27	40	44	27	53	59	1	2	4	3	15.4	14.1	41.0	17.5	36.7	17.2	1.0	2.2
ビタミンB1	mg/日	0.59	0.14	0.12	0.07	0.17	0.09	0.20	0.10	0.03	0.03	0.08	0.03	20.4	9.8	29.0	10.9	32.5	11.7	4.3	4.9
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.16	0.20	0.11	0.16	0.07	0.21	0.11	0.05	0.07	0.21	0.08	23.5	10.8	20.2	8.6	24.8	10.3	5.6	7.2
ナイアシン	mg/日	8.2	2.5	1.3	0.9	2.7	1.2	3.5	1.9	0.2	0.3	0.5	0.2	16.7	8.8	33.7	13.4	40.0	13.3	2.5	3.2
ビタミンB6	mg/日	0.76	0.20	0.14	0.09	0.22	0.08	0.27	0.13	0.04	0.07	0.09	0.05	17.5	8.9	30.1	11.4	34.7	12.1	4.8	6.7
ビタミンB12	µg/日	3.7	2.1	0.6	0.8	0.8	0.8	1.7	1.8	0.1	0.1	0.5	0.5	18.5	11.5	25.8	15.7	34.6	18.5	2.7	5.1
葉酸	µg/日	176	51	41	25	55	19	56	30	6	9	19	11	22.6	10.4	32.7	11.0	30.3	9.5	3.0	4.3
パントテン酸	mg/日	4.00	0.78	0.91	0.47	0.95	0.32	1.10	0.53	0.21	0.27	0.83	0.32	22.5	9.8	24.4	9.0	26.9	9.2	5.1	6.0
ビオチン	µg/日	20.5	6.3	5.4	3.9	5.4	3.3	5.9	3.2	0.6	1.3	3.2	1.3	24.3	13.0	26.7	12.3	29.4	11.2	2.8	5.5
ビタミンC	mg/日	65	29	14	16	19	9	21	16	4	7	7	9	19.6	13.7	32.3	15.5	31.7	14.3	5.5	8.9
食塩相当量	g/日	4.8	1.3	1.1	0.6	1.4	0.8	1.9	0.9	0.1	0.1	0.4	0.2	21.5	9.1	30.3	14.1	37.9	13.7	1.6	2.1
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	8.3	41.8	33.7	32.6	30.6	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.26	0.53	0.19	0.22	0.36	0.28	0.57	0.42	0.02	0.05	0.11	0.08	15.0	11.3	31.2	17.0	41.5	17.3	1.8	3.9
n-6系脂肪酸	g/日	5.57	1.72	1.21	1.03	1.71	1.24	1.81	1.22	0.17	0.31	0.67	0.39	20.4	13.1	31.5	13.9	32.4	13.4	2.8	4.8

表 201 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・4 歳男児 (48 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1402	202	316	102	383	75	417	110	103	110	183	65	22.5	6.0	27.7	5.9	29.6	5.7	7.1	7.4	13.2	4.9
たんぱく質	g/日	50.5	8.8	11.2	4.2	14.3	3.5	16.3	5.6	2.1	2.9	6.6	2.4	22.3	7.4	28.7	7.0	31.6	7.3	4.1	5.5	13.2	4.9
脂質	g/日	45.6	10.6	10.6	6.7	10.6	3.9	14.4	5.3	3.7	4.8	6.3	3.7	22.6	11.1	24.0	8.8	31.3	9.6	7.9	9.9	14.2	9.1
飽和脂肪酸	g/日	15.27	3.96	3.87	2.81	2.58	1.28	3.92	1.81	1.72	2.39	3.19	1.98	24.4	14.4	18.1	9.2	26.3	10.0	10.1	13.0	21.1	14.1
一価不飽和脂肪酸	g/日	16.22	4.20	3.63	2.68	3.98	1.62	5.69	2.25	1.19	1.59	1.72	1.03	21.4	11.7	25.4	9.8	34.8	10.5	7.4	9.5	11.0	7.2
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.43	2.61	1.81	1.02	2.73	1.14	2.85	1.68	0.39	0.57	0.65	0.53	21.0	9.0	33.6	11.6	32.4	12.2	5.1	7.2	7.9	5.9
コレステロール	mg/日	228	79	74	62	51	30	69	47	9	16	26	19	27.3	17.5	24.7	14.1	30.8	16.3	4.2	8.1	12.9	9.4
炭水化物	g/日	193.4	29.6	43.4	13.0	56.4	11.6	53.4	15.6	15.6	16.4	24.7	9.4	22.5	5.9	29.6	6.4	27.4	5.7	7.7	7.9	12.9	4.5
水溶性食物繊維	g/日	2.1	0.5	0.4	0.3	0.8	0.3	0.6	0.3	0.1	0.2	0.2	0.1	18.7	11.6	37.7	13.9	28.0	10.5	5.7	6.9	10.0	6.7
不溶性食物繊維	g/日	6.5	1.6	1.2	0.7	2.6	0.8	1.9	0.8	0.3	0.4	0.5	0.4	18.4	8.1	41.4	10.9	29.0	8.6	4.1	5.2	7.1	4.8
総食物繊維	g/日	9.0	2.1	1.8	1.0	3.6	1.2	2.6	1.1	0.4	0.5	0.7	0.5	19.0	9.0	40.5	11.5	28.2	8.1	4.5	5.3	7.8	4.9
灰分	g/日	11.2	2.1	2.5	1.1	3.2	0.8	3.4	1.2	0.5	0.6	1.5	0.5	22.0	8.2	29.4	6.9	30.1	6.8	4.4	5.4	14.1	5.4
ナトリウム	mg/日	2098	600	468	281	661	221	738	305	54	71	178	95	21.5	8.9	32.3	8.9	34.4	8.3	2.7	3.6	9.0	4.7
カリウム	mg/日	1891	341	387	204	556	143	538	191	107	139	302	110	20.0	8.8	30.3	8.3	28.0	6.8	5.6	6.8	16.1	6.2
カルシウム	mg/日	530	170	130	78	90	43	102	83	45	81	163	66	24.3	12.2	18.1	8.8	18.4	10.6	7.5	10.7	31.7	13.2
マグネシウム	mg/日	183	35	40	18	57	17	54	21	9	12	23	9	21.7	8.6	31.8	8.1	28.8	7.8	4.9	6.1	12.8	4.8
リン	mg/日	833	151	196	88	203	50	228	85	48	73	158	57	23.4	8.8	25.0	6.8	27.0	7.6	5.4	7.5	19.2	7.1
鉄	mg/日	4.7	1.1	1.0	0.5	1.6	0.5	1.5	0.6	0.2	0.2	0.3	0.2	21.6	8.8	35.1	9.6	31.4	7.8	4.3	4.9	7.5	4.5
亜鉛	mg/日	6.3	1.1	1.3	0.5	1.9	0.4	2.0	0.6	0.3	0.4	0.8	0.3	21.7	7.0	29.7	5.9	31.4	6.4	4.4	5.6	12.9	4.5
銅	mg/日	0.78	0.14	0.17	0.08	0.26	0.06	0.24	0.08	0.04	0.04	0.07	0.04	21.4	7.8	34.3	7.6	30.8	6.6	4.7	5.3	8.6	4.9
マンガン	mg/日	1.97	0.65	0.39	0.39	0.70	0.21	0.59	0.20	0.10	0.15	0.19	0.22	18.3	8.3	37.3	8.5	30.9	8.0	4.8	6.7	8.7	7.8
ヨウ素	µg/日	761	1084	244	843	426	797	60	160	4	11	26	28	25.6	23.4	34.4	30.7	16.1	18.9	3.7	9.3	20.2	16.9
セレン	µg/日	46	16	10	6	14	7	15	10	1	2	6	4	23.7	11.3	30.5	12.6	28.8	12.8	3.1	6.4	13.9	9.2
クロム	µg/日	5	1	0	2	1	1	2	1	0	1	1	0	13.3	9.6	35.9	12.5	32.4	13.3	7.1	11.1	11.3	7.9
モリブデン	µg/日	123	35	31	23	42	17	37	13	3	7	10	9	23.3	10.4	34.7	9.3	30.5	7.8	2.7	5.5	8.8	5.9
レチノール	µg/日	210	385	46	33	74	375	31	28	14	27	45	31	27.4	18.5	15.0	13.9	19.3	14.8	8.1	13.0	30.2	21.8
αカロテン	µg/日	666	338	61	108	387	242	201	197	1	5	15	57	9.5	13.8	60.5	26.3	27.5	20.6	0.3	1.3	2.1	5.9
βカロテン	µg/日	2504	997	302	386	1271	684	850	665	16	40	64	134	11.6	11.8	53.0	20.4	31.4	17.7	1.0	2.4	3.0	5.2
クリプトキサンチン	µg/日	427	571	75	229	69	158	187	351	74	304	23	91	18.6	21.6	34.3	28.2	31.1	26.7	5.7	13.8	10.4	17.1
βカロテン等量	µg/日	3082	1099	386	447	1504	784	1047	783	56	178	89	172	12.4	11.9	50.5	20.5	31.8	17.5	2.0	5.3	3.4	5.8
レチノール等量	µg/日	486	398	80	54	199	378	119	72	33	101	56	40	18.6	10.9	35.5	15.6	26.1	13.2	5.9	11.9	13.9	10.4
ビタミンD	µg/日	4.5	3.9	0.8	1.1	1.1	1.5	1.9	3.4	0.3	0.9	0.4	0.4	22.2	16.7	24.1	18.8	30.0	20.4	5.9	12.2	17.9	15.8
αトコフェロール	mg/日	5.0	1.6	1.0	0.7	1.6	0.7	1.7	1.0	0.2	0.3	0.5	0.4	19.3	10.6	32.9	12.1	32.1	12.7	5.2	7.1	10.5	6.9
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.8	13.2	38.1	17.5	24.8	15.2	5.4	10.0	13.0	11.4
γトコフェロール	mg/日	7.2	3.4	1.5	1.3	2.5	1.4	2.2	1.8	0.5	0.7	0.5	0.7	19.8	11.9	37.0	15.5	28.3	15.4	7.2	11.2	7.8	8.7
δトコフェロール	mg/日	1.6	0.7	0.4	0.4	0.6	0.3	0.4	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	20.7	16.8	41.2	17.0	23.9	15.5	6.7	10.9	7.5	9.4
ビタミンK	µg/日	141	72	37	45	52	33	45	42	2	5	5	5	21.2	15.5	41.1	16.4	31.1	13.0	2.2	3.7	4.4	4.5
ビタミンB1	mg/日	0.74	0.17	0.14	0.08	0.24	0.10	0.25	0.10	0.03	0.04	0.08	0.03	19.2	8.8	31.9	9.4	32.9	9.7	4.4	5.2	11.6	4.9
ビタミンB2	mg/日	1.03	0.26	0.26	0.12	0.22	0.12	0.26	0.11	0.07	0.12	0.23	0.09	25.3	10.2	21.1	7.9	24.8	8.0	6.3	8.7	22.6	9.4
ナイアシン	mg/日	10.3	3.2	1.4	0.9	3.8	1.6	4.2	2.3	0.3	0.4	0.5	0.3	14.9	8.0	38.2	11.5	38.5	11.6	3.0	5.0	5.4	3.0
ビタミンB6	mg/日	0.89	0.22	0.16	0.11	0.30	0.10	0.32	0.13	0.04	0.06	0.08	0.04	16.8	9.2	35.1	10.1	34.8	8.5	4.0	5.8	9.3	4.5
ビタミンB12	µg/日	4.1	2.5	0.6	0.5	1.2	1.8	1.7	2.0	0.1	0.2	0.4	0.2	22.4	15.9	26.9	17.2	31.4	21.2	3.8	7.5	15.5	9.9
葉酸	µg/日	198	52	45	26	70	32	58	25	7	10	18	13	21.7	9.9	36.0	11.0	29.3	9.0	3.8	4.8	9.1	6.3
パントテン酸	mg/日	4.93	0.95	1.17	0.52	1.26	0.46	1.36	0.49	0.27	0.42	0.87	0.32	23.5	8.7	25.8	7.9	27.5	7.3	5.3	7.3	18.0	7.2
ビオチン	µg/日	24.2	6.2	6.6	4.0	6.7	3.3	6.5	2.7	0.9	1.5	3.5	1.5	25.7	11.5	28.1	10.1	26.8	8.5	4.2	7.4	15.2	7.6
ビタミンC	mg/日	70	26	12	13	25	11	24	17	4	8	6	7	16.2	14.0	39.3	14.8	32.7	14.4	4.1	7.2	7.7	7.3
食塩相当量	g/日	5.3	1.5	1.2	0.7	1.7	0.6	1.9	0.8	0.1	0.2	0.4	0.2	21.7	8.9	32.3	8.8	34.3	8.3	2.7	3.6	8.9	4.8
アルコール	g/日	0.4	0.5	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	14.5	30.3	30.6	37.0	30.6	0.0	0.0	2.5	9.5
n-3系脂肪酸	g/日	1.39	0.56	0.23	0.19	0.47	0.30	0.57	0.43	0.05	0.08	0.08	0.07	17.7	10.8	35.4	16.7	36.0	17.9	4.4	7.0	6.5	6.1
n-6系脂肪酸	g/日	7.02	2.30	1.58	0.88	2.45	1.03	2.28	1.46	0.34	0.50	0.57	0.46	22.1	9.9	33.1	11.9	31.1	12.1	5.3	7.5	8.5	6.2

表 202 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・4 歳女児 (48 人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		間食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		間食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1337	230	300	77	363	113	96	123	185	56	22.5	4.3	27.3	4.4	29.5	6.8	6.6	6.5	14.1	4.2
たんぱく質	g/日	49.7	9.3	11.2	3.0	13.7	3.4	16.5	7.0	2.2	2.6	6.1	2.3	2.7	5.4	32.3	8.9	4.3	5.0	12.7	4.8
脂質	g/日	43.4	10.7	10.0	4.7	9.8	4.4	13.9	5.8	3.3	6.0	6.4	3.1	23.1	9.7	32.5	11.6	6.6	8.3	15.2	7.3
飽和脂肪酸	g/日	13.78	4.31	3.39	2.04	2.35	1.46	3.66	1.68	1.43	2.70	2.96	1.55	23.8	12.3	27.8	11.4	8.4	10.0	22.5	11.7
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.45	3.82	3.53	1.92	3.55	1.68	5.47	2.50	1.05	1.93	1.06	22.7	11.0	23.3	35.6	13.4	6.2	8.2	12.2	6.9
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.48	2.48	1.90	0.97	2.56	1.21	2.79	1.57	0.36	0.55	0.87	2.2	10.0	30.2	4.5	7.1	10.1	5.9	10.1	5.9
コレステロール	mg/日	232	85	78	65	54	30	69	49	10	19	21	16	28.4	18.9	32.1	17.8	3.8	6.5	10.4	7.8
炭水化物	g/日	183.4	35.1	40.7	13.3	53.7	13.7	48.7	12.6	14.8	16.4	25.4	8.7	22.1	4.1	29.7	5.7	7.5	6.9	14.0	4.2
水溶性食物繊維	g/日	2.2	0.5	0.5	0.3	0.7	0.3	0.7	0.3	0.2	0.2	0.1	20.3	10.3	33.7	11.3	29.6	10.3	7.4	9.0	4.6
不溶性食物繊維	g/日	6.9	1.7	1.4	0.7	2.4	0.8	2.2	0.9	0.4	0.5	0.5	0.3	20.8	8.0	30.9	8.4	4.9	6.4	6.9	4.0
総食物繊維	g/日	9.5	2.3	2.0	1.0	3.3	1.1	2.9	1.2	0.5	0.7	0.7	0.4	20.7	8.5	30.4	8.6	5.5	6.8	7.3	3.9
灰分	g/日	11.5	2.0	2.5	0.7	3.3	1.1	3.7	1.4	0.5	0.5	1.4	0.5	22.4	5.3	31.7	8.2	4.7	4.7	12.8	4.7
ナトリウム	mg/日	2274	639	519	218	688	271	827	388	80	119	160	82	23.1	7.1	30.6	8.5	3.6	5.3	7.3	3.5
カリウム	mg/日	1850	328	364	125	525	157	570	194	104	101	286	118	19.8	6.3	28.7	6.8	5.6	5.4	15.6	5.7
カルシウム	mg/日	502	109	125	65	96	48	93	55	38	43	150	66	23.6	10.2	19.7	8.0	18.3	8.6	30.7	13.4
マグネシウム	mg/日	185	51	40	16	57	21	57	29	8	8	23	9	21.8	7.0	31.2	7.1	29.8	4.7	12.6	4.6
リン	mg/日	805	138	189	61	202	54	224	89	45	49	145	56	23.2	6.1	25.5	4.8	27.5	5.5	6.0	18.3
鉄	mg/日	5.0	1.4	1.1	0.5	1.5	0.5	1.7	0.9	0.2	0.2	0.4	0.3	22.7	9.9	31.7	8.2	33.3	10.6	4.5	5.1
亜鉛	mg/日	6.0	1.3	1.3	0.4	1.7	0.5	2.0	0.9	0.3	0.3	0.8	0.3	22.1	5.6	28.2	6.1	32.2	8.1	4.4	4.2
銅	mg/日	0.78	0.18	0.18	0.09	0.25	0.07	0.24	0.09	0.04	0.04	0.07	0.04	17.3	8.6	32.7	7.0	30.9	7.7	4.6	5.1
マンガン	mg/日	1.98	0.60	0.33	0.17	0.73	0.28	0.55	0.19	0.10	0.12	0.27	0.31	17.3	7.7	38.0	9.9	28.5	8.2	4.6	5.6
ヨウ素	µg/日	797	113	49	145	397	740	266	764	3	5	82	311	18.2	17.7	34.7	28.8	19.5	24.2	6.1	24.7
セレン	µg/日	49	13	12	6	15	7	15	10	1	3	5	3	26.0	12.6	31.9	11.4	29.1	15.5	2.4	5.0
クロム	µg/日	4	1	1	0	2	1	2	1	0	0	0	0	15.4	9.1	35.2	12.4	35.8	13.8	3.9	6.7
モリブデン	µg/日	130	49	35	34	39	16	40	23	4	10	12	9	23.7	14.7	32.7	10.9	31.5	12.5	3.1	6.2
レチノール	µg/日	213	391	47	32	23	19	87	393	14	30	42	23	28.0	17.8	14.8	9.6	21.7	16.5	11.0	28.7
αカロテン	µg/日	669	402	39	75	362	207	246	285	10	37	13	49	6.8	10.9	60.5	18.3	29.1	19.4	2.3	7.2
βカロテン	µg/日	2752	1271	269	331	1230	528	1107	865	73	159	73	131	10.6	11.6	48.7	13.7	35.4	13.6	2.6	5.1
クリプトキサンチン	µg/日	421	539	83	182	72	164	111	252	117	285	38	134	20.8	23.0	30.3	25.1	28.2	27.2	11.3	18.7
βカロテン等量	µg/日	3331	1470	338	373	1456	612	1299	968	137	250	101	170	11.0	10.9	47.8	13.8	34.5	13.1	3.7	6.4
レチノール等量	µg/日	499	418	76	51	145	56	200	415	25	38	53	33	17.5	10.7	33.7	9.7	30.5	13.2	5.3	7.0
ビタミンD	µg/日	6.1	5.0	1.4	1.6	1.6	2.0	2.6	3.7	0.1	0.3	0.4	0.3	24.6	18.3	28.3	19.8	32.7	21.6	2.3	4.7
αトコフェロール	mg/日	5.3	1.4	1.1	0.6	1.5	0.6	1.8	1.1	0.3	0.5	0.6	0.4	20.7	9.9	29.3	10.1	33.6	13.2	5.9	7.9
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	24.6	13.6	31.3	16.2	22.9	12.8	6.0	9.7
γトコフェロール	mg/日	7.3	2.6	1.8	1.3	2.3	1.4	2.0	1.5	0.4	0.7	0.8	0.7	24.5	15.4	31.7	14.4	28.1	15.4	5.1	10.1
δトコフェロール	mg/日	1.8	0.9	0.4	0.5	0.6	0.4	0.4	0.4	0.1	0.2	0.2	0.2	23.7	18.0	33.6	16.8	25.1	16.9	6.0	12.4
ビタミンK	µg/日	168	79	48	63	54	30	57	49	2	3	7	5	21.8	19.4	38.1	16.2	33.1	18.4	1.7	3.8
ビタミンB1	mg/日	0.67	0.16	0.12	0.05	0.19	0.07	0.25	0.12	0.03	0.04	0.08	0.03	19.0	6.2	28.7	8.4	35.4	9.5	4.9	5.0
ビタミンB2	mg/日	0.99	0.24	0.25	0.11	0.20	0.07	0.27	0.19	0.05	0.06	0.21	0.09	25.2	9.3	20.9	6.1	25.8	11.2	5.6	6.3
ナイアシン	mg/日	10.5	4.2	1.4	0.7	3.7	1.6	4.6	3.0	0.3	0.3	0.5	0.3	14.3	6.5	36.0	10.1	41.3	11.8	3.0	3.2
ビタミンB6	mg/日	0.89	0.27	0.15	0.06	0.28	0.09	0.35	0.20	0.04	0.04	0.08	0.04	17.1	6.4	32.0	7.6	37.3	10.2	4.2	4.3
ビタミンB12	µg/日	4.8	2.9	0.8	0.9	1.5	1.9	2.1	2.0	0.1	0.2	0.4	0.2	19.0	11.5	30.5	18.8	34.3	10.8	3.5	5.8
葉酸	µg/日	207	55	46	23	66	25	64	30	10	17	21	17	22.4	9.6	33.0	10.7	30.3	10.2	4.7	6.4
パントテン酸	mg/日	4.67	0.89	1.16	0.46	1.13	0.40	1.34	0.63	0.23	0.26	0.81	0.33	24.4	7.9	24.5	6.4	28.3	9.6	5.0	5.7
ビオチン	µg/日	25.6	7.2	7.6	4.6	6.5	2.4	7.3	4.6	0.9	1.3	3.2	1.8	28.3	13.5	26.4	8.4	28.4	12.9	3.5	4.8
ビタミンC	mg/日	73	29	13	13	22	13	26	16	6	12	5	6	16.7	11.8	33.4	14.8	35.6	14.5	6.6	10.4
食塩相当量	g/日	5.8	1.6	1.3	0.6	1.7	0.7	2.1	1.0	0.2	0.3	0.4	0.2	23.2	7.1	30.7	8.6	35.3	11.2	3.5	5.3
アルコール	g/日	0.3	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	12.1	33.6	30.9	41.2	34.6	0.0	4.6
n-3系脂肪酸	g/日	1.64	0.58	0.29	0.18	0.49	0.31	0.69	0.52	0.05	0.08	0.13	0.11	19.1	11.1	30.6	14.6	38.0	19.3	3.5	6.8
n-6系脂肪酸	g/日	6.81	2.09	1.61	0.85	2.07	1.17	2.09	1.17	0.31	0.47	0.74	0.46	24.2	11.2	30.0	9.9	30.3	12.5	4.7	7.3

表 203 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・5 歳男児 (48 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)		
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
エネルギー	kcal/日	1516	224	345	113	409	70	478	122	94	103	189	55	22.6	5.5	27.4	5.3	31.3	5.6	6.1	12.7	3.5
たんぱく質	g/日	55.0	9.8	11.9	4.7	15.2	3.1	19.4	6.8	2.0	2.4	6.4	2.6	21.4	6.7	28.6	6.5	34.4	7.5	3.8	4.4	4.6
脂質	g/日	50.2	11.9	11.9	6.3	11.9	3.7	17.0	6.6	3.3	4.6	6.1	3.5	22.9	9.1	24.6	8.0	33.7	10.8	6.3	7.9	12.5
飽和脂肪酸	g/日	16.77	5.14	4.15	2.80	3.11	1.37	5.09	2.51	1.53	2.08	2.88	1.82	23.6	10.4	19.7	8.6	30.3	12.1	8.4	10.7	18.0
一価不飽和脂肪酸	g/日	18.18	4.75	4.12	2.29	4.55	1.53	6.71	2.75	1.03	1.60	1.76	1.23	22.1	10.0	26.1	8.8	36.4	11.9	5.4	7.0	10.0
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.98	2.07	2.02	1.03	2.71	0.99	3.15	1.26	0.38	0.81	0.72	0.72	22.1	9.9	30.9	9.5	34.8	10.9	4.0	6.7	8.1
コレステロール	mg/日	282	87	106	73	62	32	82	64	8	13	23	18	32.0	19.3	24.8	12.3	30.5	16.4	3.2	5.3	7.2
炭水化物	g/日	207.0	32.5	47.0	15.7	58.8	14.1	59.6	17.0	14.5	15.3	27.2	8.9	22.5	5.8	28.8	6.4	28.6	6.5	6.9	6.6	13.2
水溶性食物繊維	g/日	2.4	0.6	0.5	0.3	0.8	0.3	0.8	0.3	0.1	0.2	0.2	0.1	19.2	9.7	33.6	10.2	32.6	11.7	6.1	8.8	8.4
不溶性食物繊維	g/日	7.1	1.5	1.3	0.7	2.6	0.9	2.4	0.9	0.3	0.5	0.5	0.4	18.3	7.6	36.7	10.5	32.8	9.2	4.8	7.9	7.4
総食物繊維	g/日	9.8	2.0	1.9	1.0	3.5	1.2	3.2	1.2	0.5	0.7	0.7	0.5	18.7	7.5	36.1	9.9	32.7	9.2	5.0	7.8	7.5
灰分	g/日	12.4	2.4	2.5	0.9	3.5	0.9	4.4	1.6	0.5	0.6	1.5	0.6	20.2	5.7	28.6	6.5	34.6	7.5	4.1	4.7	12.4
ナトリウム	mg/日	2492	647	524	216	728	267	1018	450	66	111	155	66	20.9	6.9	30.0	8.3	39.6	9.3	2.8	4.4	6.7
カリウム	mg/日	2000	374	359	169	579	149	649	232	98	114	314	152	17.7	6.3	29.5	6.9	31.9	8.0	5.0	6.0	15.9
カルシウム	mg/日	542	152	123	71	101	45	114	79	42	50	162	82	21.9	9.8	20.0	9.4	20.0	10.6	7.5	9.0	29.9
マグネシウム	mg/日	197	46	37	19	62	21	67	30	9	11	23	9	18.6	6.8	31.7	8.0	32.7	8.1	5.0	6.4	12.0
リン	mg/日	900	175	198	84	228	53	274	104	43	49	158	71	21.6	6.8	26.2	6.6	30.0	8.1	4.8	5.6	17.4
鉄	mg/日	5.2	1.2	1.2	0.6	1.6	0.5	1.8	0.7	0.3	0.3	0.3	0.2	21.9	9.2	32.3	9.5	33.9	8.6	5.2	10.5	6.8
亜鉛	mg/日	6.9	1.6	1.4	0.6	2.0	0.5	2.4	1.1	0.3	0.3	0.3	0.3	20.7	7.0	29.7	7.8	33.6	8.1	3.9	4.4	12.1
銅	mg/日	0.83	0.18	0.17	0.09	0.27	0.06	0.28	0.11	0.04	0.05	0.07	0.03	20.4	8.2	33.5	8.1	33.1	7.2	4.6	6.4	8.4
マンガン	mg/日	2.09	0.57	0.36	0.20	0.74	0.25	0.69	0.40	0.07	0.11	0.23	0.26	17.4	8.0	36.7	10.9	32.3	9.0	3.7	5.9	9.8
ヨウ素	µg/日	860	1275	122	447	320	558	377	872	3	5	38	136	18.2	14.4	33.1	29.0	27.9	21.9	3.2	7.7	17.5
セレン	µg/日	55	18	15	8	15	6	19	13	1	2	5	3	27.3	13.2	27.9	10.7	31.6	15.4	1.9	2.9	11.3
クロム	µg/日	5	2	1	0	2	1	2	1	0	1	0	0	13.5	8.8	34.9	13.7	37.7	13.1	4.6	7.2	9.4
モリブデン	µg/日	135	41	34	29	42	16	44	26	3	8	11	7	22.8	14.3	33.1	12.2	32.8	11.5	2.0	4.5	9.3
レチノール	µg/日	169	60	54	33	26	18	40	34	11	16	38	25	29.9	15.5	16.6	10.5	23.8	16.2	5.9	8.4	23.7
αカロテン	µg/日	697	309	70	138	370	208	234	209	10	56	13	39	10.6	15.5	57.2	22.8	29.9	21.4	0.9	3.3	1.4
βカロテン	µg/日	2747	1062	288	385	1304	766	1033	718	41	169	80	121	10.2	11.9	50.8	18.1	34.8	16.9	1.3	4.0	2.9
クリプトキサンチン	µg/日	531	690	110	232	81	177	183	337	118	507	39	135	24.4	23.2	31.2	27.3	28.8	27.0	6.6	18.1	8.9
βカロテン等量	µg/日	3384	1239	388	489	1534	844	1248	829	106	336	108	159	10.9	11.9	49.3	18.6	34.2	17.1	2.4	7.3	3.2
レチノール等量	µg/日	457	123	88	56	155	77	144	74	20	33	50	35	19.6	10.5	34.6	13.0	30.2	13.1	3.9	5.8	11.7
ビタミンD	µg/日	5.5	3.5	0.9	1.1	2.1	2.5	2.1	2.0	0.1	0.2	0.3	0.3	21.3	13.9	30.6	16.9	34.7	16.9	3.0	7.3	10.4
αトコフェロール	mg/日	5.4	1.3	1.1	0.6	1.6	0.7	1.9	0.9	0.3	0.4	0.5	0.4	20.7	8.8	29.3	9.0	35.0	11.3	4.9	6.2	10.2
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	24.0	12.9	31.3	14.6	26.3	13.7	5.0	9.1	13.3
γトコフェロール	mg/日	7.3	2.3	1.8	1.3	2.4	1.3	2.1	1.2	0.4	0.7	0.7	1.0	22.2	13.5	34.5	14.1	29.4	13.5	4.9	7.5	9.0
δトコフェロール	mg/日	1.7	0.7	0.4	0.3	0.6	0.4	0.4	0.4	0.1	0.2	0.1	0.2	20.9	15.0	35.5	18.6	26.9	16.2	7.0	11.6	
ビタミンK	µg/日	161	84	37	48	62	45	56	44	1	2	5	4	18.7	16.5	39.3	16.1	36.4	15.9	1.2	2.7	4.4
ビタミンB1	mg/日	0.76	0.16	0.13	0.07	0.23	0.10	0.29	0.12	0.04	0.05	0.08	0.03	17.7	7.0	29.8	10.6	36.6	10.1	4.9	7.5	11.0
ビタミンB2	mg/日	1.09	0.27	0.27	0.14	0.23	0.07	0.30	0.15	0.07	0.08	0.23	0.12	23.9	9.4	22.5	7.8	26.7	9.4	6.2	7.8	20.7
ナイアシン	mg/日	11.4	3.2	1.4	0.9	4.1	1.3	5.2	2.3	0.2	0.3	0.5	0.3	13.2	6.6	36.2	8.9	43.3	10.1	2.2	3.3	5.1
ビタミンB6	mg/日	0.98	0.22	0.15	0.09	0.32	0.08	0.38	0.15	0.04	0.06	0.09	0.06	15.2	7.3	33.8	8.1	38.3	9.2	3.4	4.8	9.2
ビタミンB12	µg/日	5.2	3.1	0.8	0.8	1.6	1.3	2.3	2.5	0.1	0.1	0.4	0.3	18.6	10.2	30.7	15.5	35.9	17.4	2.9	4.9	11.9
葉酸	µg/日	219	51	46	24	72	27	72	30	11	23	18	12	21.0	7.9	33.7	10.4	32.3	9.0	4.6	8.7	8.5
パントテン酸	mg/日	5.19	1.15	1.22	0.61	1.34	0.40	1.55	0.68	0.23	0.26	0.85	0.35	22.8	8.6	26.6	8.2	29.1	8.0	4.7	5.5	16.8
ビオチン	µg/日	28.3	7.2	8.7	5.3	7.1	2.2	8.1	4.5	0.8	1.1	3.5	1.8	28.3	13.6	27.0	9.2	28.5	11.5	3.0	4.3	13.2
ビタミンC	mg/日	82	37	15	16	25	16	29	22	5	12	8	15	16.5	12.7	34.2	16.3	36.1	16.5	4.3	9.6	8.9
食塩相当量	g/日	6.3	1.7	1.3	0.5	1.8	0.7	2.6	1.1	0.2	0.3	0.4	0.2	21.1	7.0	30.0	8.4	39.5	9.5	2.8	4.4	6.6
アルコール	g/日	0.4	0.5	0.0	0.0	0.2	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	10.2	38.4	34.2	39.1	31.4	0.0	0.0	5.5
n-3系脂肪酸	g/日	1.68	0.72	0.26	0.21	0.55	0.32	0.73	0.47	0.04	0.07	0.10	0.12	17.3	10.1	33.5	12.6	40.2	14.2	2.6	4.3	6.5
n-6系脂肪酸	g/日	7.28	1.73	1.76	0.90	2.15	0.84	2.41	1.10	0.34	0.74	0.62	0.61	23.7	10.6	30.5	10.1	32.6	11.4	4.4	7.3	8.9

表 204 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・5 歳女児 (49 人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)		
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
エネルギー	kcal/日	1410	166	75	418	85	125	95	184	66	20.4	4.6	28.0	5.0	29.8	5.6	8.6	6.5	13.1	4.3	4.9	4.3
たんぱく質	g/日	49.5	6.5	10.3	3.6	14.1	3.2	16.4	3.9	2.2	1.7	6.6	2.6	6.6	2.6	3.0	0.4	3.4	3.4	13.4	4.0	4.9
脂質	g/日	48.5	9.7	10.1	5.6	11.2	3.5	15.7	5.0	4.3	6.5	3.1	23.8	7.0	32.4	8.9	9.9	9.0	13.8	6.0	13.8	6.0
飽和脂肪酸	g/日	16.29	4.15	3.83	1.98	2.90	1.49	4.35	1.87	2.08	3.12	1.85	23.3	9.8	27.2	11.0	11.9	11.7	18.8	10.0	18.8	10.0
一価不飽和脂肪酸	g/日	17.43	4.68	3.49	2.83	4.20	1.44	6.25	2.55	1.64	1.85	0.85	18.9	9.2	25.1	7.5	35.0	10.8	9.5	8.9	11.2	5.5
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.60	2.00	1.42	0.80	2.72	0.96	2.99	1.18	0.73	0.95	0.75	16.3	8.1	32.0	10.0	10.8	11.5	7.7	8.3	9.2	5.3
コレステロール	mg/日	257	107	94	76	50	35	75	48	12	22	26	20	30.2	19.1	31.6	15.8	4.2	6.1	12.5	10.1	12.5
炭水化物	g/日	190.1	23.8	39.5	12.3	57.2	11.4	50.7	11.8	18.2	14.3	24.5	9.4	30.3	5.5	27.0	6.1	9.1	7.0	13.1	4.7	4.7
水溶性食物繊維	g/日	2.2	0.6	0.4	0.3	0.8	0.3	0.6	0.3	0.2	0.2	0.2	17.3	9.3	35.3	10.5	28.7	8.1	8.3	9.7	10.3	7.6
不溶性食物繊維	g/日	6.6	1.6	1.1	0.7	2.5	0.7	2.0	0.9	0.4	0.6	0.5	16.9	8.3	39.3	9.1	29.5	8.1	6.2	7.8	8.0	6.3
総食物繊維	g/日	9.2	2.3	1.6	0.9	3.5	1.1	2.7	1.2	0.8	0.8	0.6	17.0	7.7	38.6	9.8	29.3	7.8	6.6	7.9	8.6	6.3
灰分	g/日	11.7	1.8	2.3	0.9	3.6	1.1	3.8	1.0	0.6	0.5	1.5	6.1	30.6	6.5	32.6	6.6	4.7	4.1	12.9	5.3	5.3
ナトリウム	mg/日	2381	539	463	265	778	286	890	298	76	78	175	107	188	7.9	33.1	9.1	37.2	9.5	3.4	7.6	4.6
カリウム	mg/日	1845	316	323	144	554	132	547	156	127	294	123	17.3	6.2	30.4	6.6	29.7	6.5	6.6	6.2	15.9	6.4
カルシウム	mg/日	516	141	124	73	97	52	97	50	40	39	157	74	23.5	12.1	19.8	10.2	19.0	7.5	7.7	7.3	30.0
マグネシウム	mg/日	179	35	30	12	60	23	55	17	11	11	23	11	17.0	5.5	32.9	8.6	30.6	7.8	6.1	5.6	13.3
リン	mg/日	825	129	184	71	212	54	227	56	48	40	153	65	21.8	7.0	26.2	6.1	27.7	6.3	5.7	4.8	18.5
鉄	mg/日	4.9	1.0	1.0	0.5	1.6	0.4	1.6	0.5	0.3	0.3	0.4	0.3	19.6	8.6	33.2	8.5	33.0	7.8	5.9	5.8	8.3
亜鉛	mg/日	6.2	0.9	1.2	0.5	1.9	0.5	2.0	0.5	0.3	0.2	0.8	0.4	20.0	6.3	30.4	7.4	32.0	6.4	4.7	3.8	12.9
銅	mg/日	0.75	0.13	0.14	0.06	0.25	0.05	0.24	0.06	0.05	0.06	0.07	0.05	18.4	6.1	34.0	7.2	32.0	6.3	6.6	6.6	9.0
マンガン	mg/日	1.86	0.51	0.29	0.14	0.73	0.27	0.54	0.18	0.11	0.12	0.19	0.30	16.2	7.5	39.6	9.4	30.0	6.3	5.4	6.3	8.9
ヨウ素	µg/日	983	164	15	12	660	146	278	858	7	17	23	26	13.9	12.4	35.5	28.5	22.6	22.8	7.0	14.5	21.0
セレン	µg/日	47	15	12	7	13	7	14	9	1	2	6	3	26.4	13.2	26.9	11.9	28.8	12.7	3.1	4.3	14.9
クロム	µg/日	5	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	0	13.2	8.8	35.4	11.8	31.3	11.0	9.6	12.9	10.5
モリブデン	µg/日	114	30	21	14	39	15	39	22	4	9	10	6	18.0	9.0	35.7	11.7	33.1	10.7	3.3	5.7	9.9
レチノール	µg/日	193	103	55	33	47	95	34	26	12	16	45	27	29.8	16.4	17.5	14.5	19.7	14.6	6.5	8.5	26.5
αカロテン	µg/日	614	279	44	68	372	178	184	189	2	8	12	31	6.7	9.9	64.5	22.6	25.7	19.6	1.1	4.5	1.9
βカロテン	µg/日	2249	855	204	207	1233	569	721	513	20	49	71	154	9.6	8.7	56.8	18.2	29.6	15.1	1.4	3.8	2.7
クリプトキサンチン	µg/日	442	483	110	237	79	206	146	303	80	246	27	106	25.5	25.4	31.6	24.1	28.4	28.8	6.7	14.0	7.7
βカロテン等量	µg/日	2807	997	290	252	1466	647	897	639	62	146	93	178	10.9	8.8	54.2	17.0	29.6	15.7	2.3	5.0	3.0
レチノール等量	µg/日	430	139	81	38	169	115	109	54	18	20	53	33	19.3	8.3	37.7	13.1	25.8	11.0	4.1	4.6	13.1
ビタミンD	µg/日	4.6	3.7	0.9	1.0	1.3	2.1	1.9	2.6	0.1	0.1	0.4	0.6	22.5	16.5	24.2	15.2	33.7	20.7	4.0	5.4	15.5
αトコフェロール	mg/日	4.9	1.3	0.9	0.5	1.5	0.6	1.5	0.8	0.5	0.5	0.5	0.4	18.7	8.8	31.1	10.1	30.7	9.7	9.2	8.8	10.2
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.7	11.8	33.0	16.7	26.6	13.0	8.0	9.5	14.7
γトコフェロール	mg/日	7.2	2.1	1.0	0.8	2.5	1.3	2.3	1.2	0.7	0.9	0.6	0.7	14.5	9.6	35.0	15.8	31.8	15.7	9.4	11.0	9.3
δトコフェロール	mg/日	1.7	0.6	0.2	0.2	0.6	0.4	0.5	0.4	0.2	0.3	0.1	0.2	13.4	11.4	37.5	18.5	30.6	18.3	9.3	12.0	9.3
ビタミンK	µg/日	131	66	18	27	49	25	55	60	2	6	6	13.1	11.1	42.3	16.8	37.2	17.0	1.9	2.7	5.5	4.2
ビタミンB1	mg/日	0.71	0.17	0.12	0.05	0.22	0.09	0.24	0.11	0.04	0.04	0.08	0.04	17.9	5.9	31.2	9.0	33.1	9.4	6.1	5.6	11.7
ビタミンB2	mg/日	1.00	0.20	0.25	0.12	0.21	0.07	0.25	0.09	0.06	0.06	0.23	0.10	24.5	10.2	21.1	6.2	25.6	8.1	6.3	5.3	22.4
ナイアシン	mg/日	9.6	2.2	1.2	0.8	3.7	1.3	3.8	1.5	0.4	0.4	0.5	0.4	12.6	5.9	39.5	10.2	38.0	10.0	3.8	4.2	6.1
ビタミンB6	mg/日	0.86	0.18	0.14	0.09	0.31	0.09	0.30	0.10	0.04	0.05	0.08	0.05	15.5	7.2	35.9	8.4	34.2	8.2	4.4	5.4	10.0
ビタミンB12	µg/日	4.3	2.6	0.9	1.0	1.2	1.2	1.7	2.3	0.1	0.1	0.4	0.3	22.0	14.7	27.9	16.1	33.0	19.4	2.5	4.0	14.6
葉酸	µg/日	195	50	41	19	67	19	57	25	13	17	18	16	21.0	7.4	35.4	8.8	28.7	7.5	5.7	6.9	9.2
パントテン酸	mg/日	4.71	0.79	1.05	0.48	1.20	0.32	1.34	0.39	0.28	0.28	0.85	0.35	21.6	7.9	25.8	6.4	28.6	7.8	5.8	5.0	18.1
ビオチン	µg/日	25.5	7.8	7.5	5.1	6.5	2.4	6.8	3.5	1.2	1.8	3.5	1.8	26.6	13.9	26.3	7.7	27.3	10.9	4.5	6.0	15.3
ビタミンC	mg/日	71	27	13	13	24	12	23	19	5	9	6	8	17.1	13.1	37.0	15.1	31.2	13.3	5.3	8.7	9.4
食塩相当量	g/日	6.0	1.4	1.2	0.7	2.0	0.7	2.2	0.7	0.2	0.2	0.4	0.3	18.9	8.0	33.1	9.1	37.2	9.5	3.4	3.4	7.5
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	4.2	11.7	36.7	34.1	37.9	32.0	0.0	0.0	5.2
n-3系脂肪酸	g/日	1.48	0.58	0.19	0.18	0.48	0.29	0.62	0.45	0.09	0.15	0.11	0.07	13.9	9.7	33.4	14.9	37.9	15.1	6.4	8.9	8.5
n-6系脂肪酸	g/日	7.10	1.82	1.22	0.71	2.23	0.89	2.37	1.00	0.64	0.81	0.64	0.41	17.2	8.5	31.5	10.3	33.7	11.7	8.0	8.4	9.7

表 205 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・6 歳男児 (44 人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1589	273	338	93	428	118	508	152	100	121	215	75	21.2	4.6	27.2	6.1	31.9	7.0	6.0	6.7	13.7	5.0
たんぱく質	g/日	56.4	10.5	11.5	4.6	15.7	4.4	20.0	7.7	1.9	2.6	7.3	2.7	20.3	7.1	28.3	6.6	34.8	9.5	3.2	4.2	13.4	5.6
脂質	g/日	52.8	16.8	11.7	6.3	12.4	5.8	18.1	9.9	3.6	5.6	7.0	3.8	21.2	10.2	24.9	9.8	33.6	11.7	6.3	8.2	13.9	6.9
飽和脂肪酸	g/日	16.76	5.89	3.90	2.19	3.18	1.65	4.70	3.59	1.73	2.68	3.24	1.86	22.9	11.8	20.9	9.3	27.0	11.5	8.8	11.4	20.4	11.1
一価不飽和脂肪酸	g/日	19.16	7.12	4.25	2.83	4.54	2.27	7.18	4.24	1.15	1.87	2.04	1.51	20.9	12.3	25.9	11.8	36.2	14.0	5.6	7.4	11.3	6.0
多価不飽和脂肪酸	g/日	9.88	3.53	2.05	1.23	3.06	1.89	3.54	1.93	0.37	0.81	0.86	0.63	20.5	10.4	32.3	13.5	35.3	13.2	3.1	5.1	8.8	5.3
コレステロール	mg/日	255	128	73	79	57	29	94	77	6	12	26	18	23.1	18.4	25.8	12.1	35.3	17.5	2.6	4.5	13.2	10.6
炭水化物	g/日	217.9	35.1	46.0	13.0	62.4	16.6	63.8	16.8	15.2	17.7	30.4	12.2	21.2	5.1	28.7	6.0	29.4	6.2	6.6	7.3	14.1	5.9
水溶性食物繊維	g/日	2.4	0.7	0.4	0.3	0.8	0.3	0.7	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	17.8	9.8	35.9	10.7	29.7	9.6	6.0	6.0	10.6	7.6
不溶性食物繊維	g/日	7.5	1.6	1.3	0.7	2.8	0.8	2.4	1.0	0.4	0.6	0.6	0.4	17.6	8.1	38.2	9.3	30.9	8.8	4.4	6.0	8.9	6.2
総食物繊維	g/日	10.4	2.2	1.9	0.9	3.8	1.0	3.2	1.2	0.5	0.8	0.9	0.6	17.8	7.0	37.7	8.8	30.5	8.3	4.7	6.1	9.3	6.1
灰分	g/日	13.0	2.7	2.6	1.0	3.8	1.2	4.4	1.5	0.6	0.8	1.7	0.7	19.6	5.8	29.6	7.5	33.6	7.8	4.0	5.1	13.2	5.4
ナトリウム	mg/日	2630	722	555	250	798	307	1017	432	69	118	191	127	20.9	7.0	31.3	9.3	37.6	10.6	2.5	4.1	7.7	4.9
カリウム	mg/日	2093	411	361	178	622	190	651	250	123	186	336	139	17.0	6.8	30.4	8.3	31.0	8.9	5.3	7.3	16.3	6.8
カルシウム	mg/日	533	135	105	63	103	43	104	48	45	70	176	76	19.8	10.4	20.6	8.4	20.0	7.4	7.3	9.9	32.3	12.4
マグネシウム	mg/日	211	47	40	22	66	19	67	25	11	17	27	11	18.9	7.7	31.7	7.7	31.7	8.0	4.7	6.3	13.0	5.5
リン	mg/日	921	168	190	76	235	63	279	99	46	68	171	68	20.5	6.8	26.2	6.2	30.1	8.2	4.6	6.3	18.7	7.6
鉄	mg/日	5.6	1.5	1.1	0.5	1.9	0.9	1.9	0.7	0.2	0.3	0.5	0.4	19.3	8.2	33.6	9.5	33.9	9.2	3.8	4.7	9.5	6.0
亜鉛	mg/日	6.9	1.2	1.3	0.5	2.0	0.5	2.3	0.8	0.3	0.4	1.0	0.4	19.6	6.4	29.0	6.1	33.5	8.4	3.9	4.8	14.0	5.6
銅	mg/日	0.89	0.17	0.18	0.09	0.29	0.07	0.29	0.08	0.05	0.07	0.08	0.05	19.7	7.0	32.7	6.2	33.0	6.5	4.9	6.8	9.7	5.1
マンガン	mg/日	2.28	0.57	0.41	0.22	0.81	0.25	0.74	0.26	0.11	0.14	0.22	0.16	17.4	7.3	36.3	8.3	32.1	7.6	4.5	6.1	9.7	6.5
ヨウ素	µg/日	1274	2392	39	145	936	2282	214	680	5	15	80	364	12.8	16.9	40.9	30.9	20.6	18.6	4.7	10.3	21.1	19.0
セレン	µg/日	51	19	10	7	17	10	17	11	1	1	6	4	20.5	12.7	32.8	13.3	31.7	14.2	1.9	3.2	13.1	7.7
クロム	µg/日	5	2	1	1	2	1	2	1	0	1	1	0	13.7	8.9	36.3	14.1	34.2	13.3	4.8	11.4	11.1	6.7
モリブデン	µg/日	137	44	31	29	44	15	47	19	2	5	13	9	19.9	11.8	34.1	9.5	34.8	9.3	1.6	3.3	9.6	6.9
レチノール	µg/日	292	602	40	31	142	596	55	116	11	20	44	26	22.7	14.2	20.9	16.7	20.6	16.4	6.5	10.8	29.2	20.1
αカロテン	µg/日	757	351	61	101	397	209	261	255	3	8	36	75	6.2	9.1	59.2	25.0	29.9	24.6	0.3	0.8	4.4	9.9
βカロテン	µg/日	2893	1211	325	390	1449	781	959	887	18	45	141	222	10.0	9.3	53.1	19.5	31.3	20.3	0.7	1.3	4.9	8.4
クリプトキサンチン	µg/日	387	540	153	321	38	95	113	217	49	146	34	151	27.0	25.1	32.3	28.4	25.0	18.9	5.1	12.7	10.7	16.4
βカロテン等量	µg/日	3514	1361	451	495	1673	876	1152	1025	46	104	192	262	11.9	9.8	50.3	18.6	30.8	19.5	1.3	2.7	5.7	8.0
レチノール等量	µg/日	587	615	79	49	281	604	152	179	15	22	60	36	16.5	8.5	38.8	16.8	27.1	17.6	3.7	5.7	14.0	9.8
ビタミンD	µg/日	7.1	6.6	1.5	3.2	1.9	2.2	3.1	4.7	0.1	0.1	0.5	0.4	22.2	18.0	29.7	20.1	33.2	19.9	1.7	3.9	13.3	12.6
αトコフェロール	mg/日	5.8	2.1	1.0	0.8	1.9	0.9	1.9	1.1	0.3	0.5	0.7	0.6	17.0	8.9	34.0	12.7	32.6	11.1	5.1	7.4	11.3	6.9
βトコフェロール	mg/日	0.3	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	18.3	14.7	35.2	17.6	27.5	13.3	3.8	8.6	15.1	9.1
γトコフェロール	mg/日	8.3	3.6	1.4	1.1	2.8	2.1	3.0	2.1	0.3	0.7	0.8	0.9	17.4	11.2	35.2	17.9	34.4	14.8	4.0	6.4	9.1	8.5
δトコフェロール	mg/日	1.9	0.8	0.4	0.4	0.6	0.4	0.7	0.5	0.1	0.1	0.2	0.2	18.2	15.8	37.1	18.3	32.2	16.6	4.0	6.8	8.6	8.2
ビタミンK	µg/日	158	74	35	57	62	36	53	38	1	5	6	7	17.8	16.3	41.4	14.6	34.8	16.8	0.9	2.5	5.1	6.1
ビタミンB1	mg/日	0.78	0.22	0.14	0.07	0.24	0.10	0.27	0.14	0.04	0.06	0.09	0.04	18.1	6.4	30.9	10.0	33.8	11.1	4.8	6.7	12.4	5.8
ビタミンB2	mg/日	1.07	0.22	0.22	0.11	0.25	0.11	0.29	0.13	0.07	0.11	0.23	0.10	20.6	9.2	23.9	9.7	27.3	9.6	5.8	7.9	22.3	9.8
ナイアシン	mg/日	11.8	3.4	1.7	1.0	4.2	1.5	4.9	2.5	0.3	0.4	0.7	0.5	14.9	7.0	37.2	10.0	39.4	11.6	2.4	3.2	6.2	4.8
ビタミンB6	mg/日	1.02	0.27	0.16	0.09	0.34	0.10	0.37	0.14	0.05	0.12	0.10	0.05	15.9	6.8	34.0	8.4	35.8	10.5	3.7	6.1	10.0	5.3
ビタミンB12	µg/日	5.7	3.5	0.8	0.8	2.3	2.5	1.9	1.6	0.1	0.2	0.6	0.8	19.6	12.0	33.0	17.8	30.4	18.6	2.0	4.6	15.0	13.5
葉酸	µg/日	232	83	44	25	87	69	74	39	8	12	19	11	19.4	8.3	36.3	12.7	31.7	11.0	3.4	4.8	9.2	5.0
パントテン酸	mg/日	5.16	0.99	1.07	0.54	1.36	0.54	1.55	0.56	0.26	0.39	0.91	0.32	20.4	8.7	26.7	8.4	30.1	9.1	4.6	6.2	18.2	7.8
ビオチン	µg/日	27.9	12.9	6.1	4.9	8.8	9.6	8.7	4.7	1.1	3.6	6	6	19.7	14.3	34.5	15.8	30.9	11.4	2.9	4.2	14.7	7.2
ビタミンC	mg/日	82	43	19	24	26	15	25	21	6	14	6	6	19.7	14.3	34.5	15.8	30.9	11.4	2.9	4.2	14.7	7.2
食塩相当量	g/日	6.7	1.8	1.4	0.6	2.0	0.8	2.6	1.1	0.2	0.3	0.5	0.3	20.9	7.0	31.5	9.1	37.5	10.6	2.5	4.1	7.6	4.9
アルコール	g/日	0.3	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	16.8	29.8	30.9	33.8	31.3	0.0	0.0	4.5	12.3
n-3系脂肪酸	g/日	1.87	0.83	0.32	0.31	0.63	0.65	0.76	0.50	0.05	0.12	0.11	0.09	18.1	11.4	33.9	17.8	39.0	16.6	2.5	4.9	6.5	4.6
n-6系脂肪酸	g/日	7.98	2.99	1.73	1.04	2.41	1.44	2.76	1.58	0.32	0.70	0.75	0.54	21.4	11.1	31.6	13.2	34.0	12.7	3.3	5.2	9.7	6.0

表 206 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・6 歳女児 (47 人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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		
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
エネルギー	kcal/日	1374	172	298	92	385	69	425	111	75	95	191	79	216	62	57	307	65	53	138	53	
たんぱく質	g/日	50.8	9.2	10.4	4.2	14.2	3.1	17.9	6.6	1.8	2.3	6.5	2.7	20.4	7.5	28.5	34.4	8.5	4.5	13.0	5.7	
脂質	g/日	42.5	9.1	9.4	5.9	10.5	3.3	13.6	5.3	2.2	3.2	6.8	4.4	21.8	12.3	26.0	31.2	9.4	5.1	15.9	9.6	
飽和脂肪酸	g/日	13.21	3.29	3.09	2.41	2.62	1.34	3.38	1.72	0.96	1.48	3.16	2.12	23.2	14.7	21.3	10.6	25.2	10.7	6.6	9.5	15.3
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.29	4.03	3.35	2.35	3.87	1.28	5.48	2.52	0.70	1.06	1.88	1.36	21.5	13.2	27.2	9.8	33.9	11.9	4.7	6.7	12.8
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.33	2.08	1.69	1.02	2.55	0.92	2.97	1.19	0.27	0.46	0.85	0.88	20.3	11.3	31.4	9.5	35.1	11.2	3.4	5.4	9.8
コレステロール	mg/日	240	95	82	70	50	30	69	47	10	20	28	22	28.3	21.1	23.9	11.9	30.4	14.7	3.8	7.2	13.5
炭水化物	g/日	193.2	26.6	41.9	13.2	57.3	12.0	55.8	13.0	12.3	15.9	10.0	10.0	21.6	5.6	30.1	6.6	29.1	6.2	5.9	7.2	13.4
水溶性食物繊維	g/日	2.3	0.6	0.4	0.2	0.8	0.3	0.8	0.4	0.1	0.2	0.3	0.2	15.0	7.9	36.0	12.7	32.7	11.8	4.4	7.1	11.9
不溶性食物繊維	g/日	7.0	1.8	1.1	0.5	2.5	0.7	2.5	1.0	0.3	0.5	0.6	0.4	15.0	6.7	37.8	9.1	34.4	10.2	3.7	5.8	9.0
総食物繊維	g/日	9.6	2.3	1.5	0.7	3.5	0.8	3.3	1.4	0.4	0.6	0.9	0.6	15.4	6.1	37.6	9.5	33.8	10.5	3.7	5.6	9.5
灰分	g/日	11.5	2.1	2.3	0.9	3.4	0.8	3.9	1.4	0.4	0.6	1.5	0.6	19.8	7.2	29.8	6.3	33.7	7.9	3.8	5.0	13.0
ナトリウム	mg/日	2301	571	504	254	696	239	876	364	67	109	158	93	21.6	9.4	31.0	8.5	37.3	10.1	2.9	4.5	7.2
カリウム	mg/日	1898	345	309	149	568	114	611	199	92	128	317	123	16.0	6.7	30.7	6.6	32.1	8.1	4.6	6.0	16.6
カルシウム	mg/日	458	121	92	64	98	48	87	42	31	46	150	67	19.7	11.3	22.4	10.1	19.9	9.1	6.2	8.4	31.7
マグネシウム	mg/日	189	40	34	16	61	19	63	27	9	12	23	9	18.0	7.4	32.5	8.5	32.7	9.9	4.3	5.8	12.5
リン	mg/日	802	140	168	72	209	52	237	83	36	49	151	63	20.8	8.3	26.7	6.1	29.4	7.7	4.4	5.9	18.7
鉄	mg/日	5.3	1.4	1.0	0.5	1.8	0.7	1.8	0.7	0.2	0.3	0.5	0.4	18.9	8.3	33.8	8.4	34.3	9.2	3.6	5.1	9.3
亜鉛	mg/日	6.2	1.0	1.2	0.4	1.8	0.4	2.2	0.8	0.2	0.3	0.4	0.3	20.0	6.4	33.3	6.8	33.8	8.8	3.7	4.5	12.5
銅	mg/日	0.81	0.16	0.16	0.06	0.26	0.07	0.28	0.10	0.04	0.05	0.07	0.04	19.4	6.6	33.3	7.6	33.8	7.8	4.3	6.0	9.2
マンガン	mg/日	2.11	0.64	0.35	0.19	0.73	0.23	0.66	0.23	0.14	0.28	0.23	0.36	16.8	7.3	36.2	10.9	32.4	9.2	5.0	7.9	9.7
ヨウ素	μg/日	635	1012	46	142	417	990	145	284	3	6	23	27	16.8	16.9	32.4	27.8	26.7	22.5	3.6	6.3	20.5
セレン	μg/日	50	19	11	7	14	7	19	14	1	2	6	3	23.0	14.1	28.5	12.5	33.6	13.6	2.8	5.0	12.1
クロム	μg/日	5	2	1	0	2	1	2	1	0	1	1	0	11.0	7.2	36.2	12.6	36.4	13.9	5.1	9.8	11.3
モリブデン	μg/日	131	36	30	22	43	18	45	24	3	6	10	9	21.9	12.2	33.6	11.3	33.8	11.3	2.9	4.8	7.9
レチノール	μg/日	142	53	39	29	27	28	24	17	9	17	45	30	27.1	19.4	19.0	14.4	17.9	12.8	5.5	9.5	30.5
αカロテン	μg/日	716	350	72	115	397	215	221	217	1	3	25	72	8.1	11.2	62.3	23.5	25.8	21.8	0.3	1.0	3.5
βカロテン	μg/日	2853	1041	310	379	1354	514	1012	807	19	55	159	344	9.1	9.5	53.5	19.2	32.0	19.2	0.8	3.1	4.6
クリプトキサンチン	μg/日	455	638	44	142	67	138	198	419	137	507	9	24	22.1	21.6	30.7	24.8	31.2	27.2	8.8	19.5	7.2
βカロテン等量	μg/日	3465	1173	379	427	1589	587	1231	890	86	300	180	374	9.4	9.0	51.3	18.0	32.6	19.1	2.0	8.0	4.6
レチノール等量	μg/日	434	114	72	53	160	55	127	78	16	30	60	43	16.0	10.4	38.4	12.5	28.0	14.1	3.6	6.9	14.0
ビタミンD	μg/日	5.1	1.4	0.9	0.6	1.4	0.4	1.9	1.0	0.2	0.3	0.7	0.7	18.0	11.5	29.8	11.6	35.5	12.9	4.3	6.3	12.4
αトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.1	14.4	32.6	15.6	29.1	13.9	3.5	6.3	14.7
γトコフェロール	mg/日	7.3	2.3	1.4	1.2	2.4	1.2	2.6	1.4	0.3	0.7	0.6	0.7	19.4	14.9	33.4	14.1	33.8	14.1	4.3	7.7	9.1
δトコフェロール	mg/日	1.7	0.8	0.3	0.3	0.6	0.4	0.6	0.5	0.1	0.1	0.1	0.2	18.2	16.2	37.1	18.8	31.5	17.4	4.2	7.4	9.0
ビタミンK	μg/日	151	62	28	38	56	33	61	45	1	2	5	4	15.6	15.0	39.1	16.4	40.2	20.1	0.8	1.7	4.3
ビタミンB1	mg/日	0.74	0.26	0.12	0.05	0.25	0.19	0.26	0.16	0.03	0.05	0.08	0.04	17.1	7.6	32.8	11.0	33.8	10.2	4.3	7.2	12.0
ビタミンB2	mg/日	0.94	0.22	0.21	0.11	0.21	0.07	0.24	0.10	0.06	0.09	0.22	0.10	21.9	11.0	23.0	7.7	26.0	8.7	5.5	7.9	23.6
ナイアシン	mg/日	11.0	3.3	1.6	1.3	3.9	1.2	4.7	2.2	0.3	0.5	0.6	0.5	14.1	7.7	37.0	9.6	40.3	11.0	2.5	4.1	6.0
ビタミンB6	mg/日	0.96	0.23	0.15	0.09	0.33	0.09	0.36	0.15	0.04	0.07	0.09	0.05	15.2	8.1	35.2	8.3	36.5	10.4	3.5	5.3	9.6
ビタミンB12	μg/日	4.2	2.1	0.8	0.8	1.3	1.1	1.6	1.5	0.1	0.1	0.4	0.2	22.2	16.3	29.9	15.9	32.8	14.1	2.7	5.2	12.4
葉酸	μg/日	215	57	40	21	71	19	71	33	10	17	23	21	18.5	8.0	34.2	9.3	32.9	10.8	3.9	5.8	10.6
パントテン酸	mg/日	4.71	0.86	0.98	0.45	1.29	0.42	1.38	0.47	0.22	0.29	0.84	0.34	20.4	8.1	27.8	7.6	29.2	8.3	4.3	5.4	18.2
ビオチン	μg/日	26.0	7.1	6.7	4.4	6.5	2.5	7.6	3.7	1.3	2.0	3.8	2.0	24.6	15.0	26.3	9.0	29.3	10.7	4.5	6.8	15.3
ビタミンC	mg/日	77	31	12	17	24	9	28	17	5	12	8	10	13.2	12.0	34.4	14.4	36.1	15.7	5.3	10.4	11.0
食塩相当量	g/日	5.8	1.4	1.3	0.6	1.8	0.6	2.2	0.9	0.2	0.3	0.4	0.2	21.8	9.5	31.1	8.6	37.2	10.1	2.9	4.5	7.1
アルコール	g/日	0.4	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	4.7	13.8	40.2	33.4	32.1	30.7	0.1	0.7	1.7
n-3系脂肪酸	g/日	1.58	0.62	0.30	0.34	0.48	0.28	0.65	0.42	0.03	0.05	0.11	0.13	19.1	15.6	31.1	12.4	40.2	15.0	2.2	4.3	7.5
n-6系脂肪酸	g/日	6.72	1.70	1.38	0.83	2.06	0.76	2.31	1.01	0.23	0.38	0.74	0.76	20.8	11.6	31.6	10.5	33.4	11.0	3.6	5.7	10.6

表 207 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・3歳男児 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		朝食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1266	279	285	108	329	135	402	174	249	166	22.8	8.3	26.1	9.2	31.6	10.0	19.5	10.7
たんぱく質	g/日	43.6	11.8	10.5	5.6	12.4	6.2	16.2	8.7	4.5	3.9	24.4	11.4	28.5	11.8	36.7	14.3	10.4	8.0
脂質	g/日	42.4	15.1	9.3	5.8	11.0	6.6	13.8	9.3	8.3	7.4	23.0	14.2	26.3	14.2	32.2	15.3	18.5	15.2
飽和脂肪酸	g/日	14.35	5.97	3.60	2.58	3.15	2.06	4.11	3.49	3.49	3.39	25.5	17.0	23.1	15.2	29.2	17.0	22.1	18.9
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.11	5.80	2.90	2.18	4.13	2.71	5.35	3.70	2.73	2.62	20.6	14.9	27.5	15.4	34.9	17.0	17.0	14.4
多価不飽和脂肪酸	g/日	7.10	3.15	1.47	1.10	2.02	1.53	2.39	1.61	1.22	1.76	22.7	15.7	28.2	16.0	34.3	16.0	14.7	15.2
コレステロール	mg/日	226	130	62	71	69	88	68	65	27	44	24.4	22.0	27.5	23.2	35.4	26.0	12.6	17.4
炭水化物	g/日	175.8	39.7	40.1	13.8	44.0	18.9	51.7	19.9	40.1	28.6	23.0	7.1	25.0	9.2	29.6	9.3	22.3	12.9
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.9	0.5	0.4	0.6	0.4	0.6	0.4	0.3	0.3	25.5	16.0	27.6	15.2	30.0	17.6	16.8	14.9
不溶性食物繊維	g/日	5.6	2.4	1.4	1.0	1.5	0.8	1.8	1.1	0.8	0.9	26.4	13.8	26.8	11.2	32.3	14.1	14.4	12.6
総食物繊維	g/日	7.9	3.1	2.0	1.3	2.2	1.2	2.6	1.4	1.2	1.2	25.7	13.0	27.8	11.3	32.0	13.8	14.5	12.2
灰分	g/日	10.3	3.3	2.3	1.2	3.3	2.2	3.6	1.8	1.0	0.7	22.9	10.8	31.2	13.7	35.5	13.0	10.4	7.3
ナトリウム	mg/日	2247	935	402	252	905	713	838	486	103	112	19.0	11.3	37.7	16.8	38.2	15.4	5.2	6.4
カリウム	mg/日	1568	532	390	224	390	269	522	263	266	199	25.3	11.8	24.3	12.6	33.4	13.7	17.0	11.4
カルシウム	mg/日	384	159	133	101	84	69	89	72	78	71	33.5	19.6	21.9	15.4	24.4	16.3	20.3	16.2
マグネシウム	mg/日	151	53	38	22	39	27	51	27	23	19	26.0	13.1	25.6	13.2	33.9	13.7	14.5	9.5
リン	mg/日	690	195	187	106	182	93	227	123	95	75	27.0	12.8	26.7	11.9	32.8	13.8	13.5	9.7
鉄	mg/日	4.4	1.6	1.1	0.9	1.3	0.8	1.4	0.6	0.6	0.6	23.9	14.0	27.7	13.1	33.8	13.5	14.5	11.1
亜鉛	mg/日	4.9	1.4	1.2	0.7	1.3	0.6	1.9	1.0	0.6	0.4	24.2	11.8	25.5	11.1	38.4	13.4	11.9	8.6
銅	mg/日	0.66	0.21	0.16	0.10	0.16	0.09	0.23	0.10	0.11	0.09	23.9	11.8	24.8	10.6	34.7	12.9	16.6	11.6
マンガン	mg/日	1.45	0.59	0.31	0.22	0.41	0.33	0.52	0.26	0.21	0.19	20.5	11.0	27.8	13.2	36.5	14.5	15.1	11.9
ヨウ素	µg/日	452	1044	18	22	173	579	252	721	8	14	25.3	24.1	26.3	28.6	38.0	35.7	10.4	15.0
セレン	µg/日	40	18	11	9	14	13	13	11	3	3	26.3	16.6	31.4	21.8	34.6	22.3	7.8	9.5
クロム	µg/日	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	17.7	17.2	26.8	21.4	35.2	21.8	20.4	22.6
モリブデン	µg/日	92	53	26	33	24	27	35	22	7	14	25.3	18.9	25.2	20.2	41.2	21.2	8.4	14.0
レチノール	µg/日	140	78	45	39	34	36	31	37	30	40	31.8	23.7	23.8	23.3	24.9	21.8	19.5	24.4
αカロテン	µg/日	364	398	43	92	113	205	162	290	46	169	13.5	21.9	29.0	35.0	46.8	40.7	10.7	26.8
βカロテン	µg/日	1623	1637	272	404	529	908	662	919	160	503	17.3	17.3	33.2	29.4	40.5	28.4	9.0	19.6
クリプトキサンチン	µg/日	477	1102	60	174	99	384	157	541	161	669	21.1	30.0	31.5	33.4	32.2	34.4	15.2	28.3
βカロテン等量	µg/日	2084	1812	328	440	639	984	851	1047	266	705	16.5	16.0	30.6	27.1	42.1	28.0	10.8	21.7
レチノール等量	µg/日	331	181	87	95	90	95	102	94	51	75	25.6	16.6	26.8	20.4	31.8	22.2	15.8	20.5
ビタミンD	µg/日	3.9	4.8	1.0	1.9	1.0	2.1	1.8	3.9	0.2	0.3	28.5	25.2	26.6	26.9	35.0	28.8	9.9	17.4
αトコフェロール	mg/日	4.5	2.1	1.1	1.0	1.0	0.9	1.4	1.2	0.9	1.2	27.1	17.3	23.1	14.8	31.0	17.0	18.8	17.0
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	30.3	25.9	30.8	24.6	22.3	18.6	16.6	23.7
γトコフェロール	mg/日	5.7	3.4	1.3	1.3	1.5	1.7	1.5	1.2	1.4	2.2	26.2	22.8	22.7	18.8	29.2	19.6	21.9	22.9
δトコフェロール	mg/日	1.3	1.0	0.3	0.5	0.3	0.5	0.3	0.3	0.3	0.6	23.6	26.2	21.7	26.0	26.8	21.4	27.8	29.9
ビタミンK	µg/日	113	109	38	75	36	58	34	34	5	6	25.8	27.0	30.4	26.1	37.9	25.7	6.0	7.0
ビタミンB1	mg/日	0.65	0.29	0.13	0.08	0.17	0.12	0.28	0.21	0.08	0.07	21.1	11.4	25.6	12.7	40.3	15.7	12.9	10.9
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.29	0.25	0.16	0.21	0.15	0.24	0.15	0.13	0.11	30.0	15.0	24.5	13.3	30.2	16.1	15.3	12.6
ナイアシン	mg/日	8.8	3.6	1.4	1.0	2.5	1.9	4.2	3.1	0.7	0.8	18.0	12.3	28.5	16.2	45.3	19.2	8.3	8.4
ビタミンB6	mg/日	0.75	0.32	0.18	0.20	0.17	0.11	0.30	0.19	0.10	0.13	24.0	16.6	23.1	13.3	40.5	19.0	12.3	11.1
ビタミンB12	µg/日	3.3	3.8	0.8	1.3	0.8	1.4	1.5	2.7	0.2	0.2	27.5	21.3	28.5	22.4	36.0	26.0	8.0	9.8
葉酸	µg/日	180	88	49	44	48	48	59	37	24	30	28.2	15.9	25.6	16.4	33.8	16.1	12.4	12.0
パントテン酸	mg/日	4.01	1.27	1.17	0.66	0.97	0.57	1.26	0.81	0.62	0.47	29.1	12.5	24.3	11.7	31.4	14.5	15.2	10.5
ビオチン	µg/日	20.6	10.3	6.1	5.0	5.9	6.5	5.9	3.9	2.6	3.4	29.3	17.1	25.8	17.6	32.1	18.8	12.8	14.3
ビタミンC	mg/日	68	49	16	21	15	20	25	25	11	21	24.2	21.9	23.1	23.1	39.9	24.5	12.8	18.3
食塩相当量	g/日	5.7	2.4	1.0	0.7	2.3	1.8	2.1	1.2	0.3	0.3	18.9	11.5	37.9	16.9	38.2	15.6	5.0	6.4
アルコール	g/日	0.4	0.6	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.0	0.0	4.3	20.4	13.6	33.3	41.7	48.9	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.21	1.20	0.20	0.18	0.29	0.31	0.56	1.10	0.15	0.24	22.0	17.7	27.9	20.6	37.8	25.1	12.3	14.7
n-6系脂肪酸	g/日	5.79	2.62	1.26	0.97	1.63	1.28	1.82	1.01	1.07	1.55	24.3	17.6	27.1	16.3	33.0	15.0	15.6	15.7



表 208 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・3歳女兒 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取量		夕食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取量		夕食からの摂取割合 (%)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	1133	310	293	92	294	113	359	150	187	174	26.7	8.1	26.3	8.9	31.5	9.0	15.6	10.9
たんぱく質	g/日	39.5	11.6	10.4	4.4	10.6	6.0	14.9	6.9	3.6	3.2	27.4	12.1	25.9	10.2	37.3	11.6	9.4	8.1
脂質	g/日	35.9	13.5	10.2	5.5	9.0	7.1	11.3	6.9	5.5	6.8	29.8	15.6	24.2	16.0	31.3	15.2	14.8	15.0
飽和脂肪酸	g/日	11.56	4.90	3.89	2.59	2.52	2.34	2.82	2.11	2.34	2.75	34.9	21.1	20.5	16.2	25.3	16.0	19.3	18.4
一価不飽和脂肪酸	g/日	12.58	4.87	3.37	2.09	3.26	2.92	4.07	2.93	1.88	2.75	28.1	17.5	25.6	19.7	31.9	18.0	14.3	16.1
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.44	2.73	1.71	1.08	1.86	1.61	2.24	1.52	0.62	1.10	28.7	17.0	28.4	18.3	33.6	17.1	9.3	12.9
コレステロール	mg/日	204	145	69	76	57	92	58	60	19	32	33.7	23.3	23.3	24.2	32.5	21.9	10.5	15.8
炭水化物	g/日	160.5	48.9	39.8	15.2	41.4	14.4	47.9	23.1	31.4	30.3	25.8	9.1	26.7	8.7	29.6	10.5	17.9	13.0
水溶性食物繊維	g/日	1.9	0.8	0.4	0.3	0.5	0.3	0.6	0.5	0.3	0.4	25.2	16.8	30.3	15.3	29.8	19.3	14.7	15.1
不溶性食物繊維	g/日	5.0	2.0	1.2	0.8	1.5	0.9	1.7	1.1	0.6	0.9	26.5	15.5	30.1	13.5	32.4	14.4	11.0	12.3
総食物繊維	g/日	7.0	2.7	1.7	1.0	2.1	1.1	2.4	1.6	0.9	1.3	26.4	14.8	30.3	12.4	31.8	15.1	11.5	12.0
灰分	g/日	9.0	2.9	2.2	0.8	2.7	1.5	3.2	1.5	0.9	0.8	25.9	11.0	28.6	10.6	35.4	11.7	10.1	8.4
ナトリウム	mg/日	1997	806	383	216	711	477	781	460	122	188	20.7	12.8	34.1	14.3	38.6	15.7	6.6	8.6
カリウム	mg/日	1310	465	367	134	281	162	459	242	203	208	30.1	12.6	21.3	9.3	34.7	13.0	13.9	10.6
カルシウム	mg/日	340	161	130	91	69	73	73	59	69	74	37.5	19.6	19.4	14.7	22.3	12.7	20.7	19.6
マグネシウム	mg/日	128	43	35	17	30	17	47	28	15	13	29.2	13.5	24.1	11.0	35.0	12.8	11.7	9.4
リン	mg/日	628	216	184	82	162	113	206	108	75	71	30.6	12.6	24.8	11.6	32.7	11.2	11.9	10.5
鉄	mg/日	3.7	1.4	0.9	0.5	1.0	0.6	1.4	0.9	0.4	0.4	26.4	14.8	26.2	12.3	36.4	13.1	11.0	9.4
亜鉛	mg/日	4.3	1.3	1.2	0.5	1.1	0.6	1.6	0.8	0.4	0.3	28.1	11.2	25.2	12.1	36.8	12.1	9.9	7.7
銅	mg/日	0.57	0.17	0.15	0.09	0.15	0.08	0.21	0.09	0.06	0.07	27.3	14.0	26.8	11.8	35.7	11.6	10.2	8.4
マンガン	mg/日	1.38	0.50	0.28	0.17	0.39	0.21	0.50	0.23	0.21	0.35	21.7	12.8	29.5	13.6	36.6	12.0	12.2	14.1
ヨウ素	µg/日	356	1099	16	15	44	177	289	1037	7	12	33.3	32.3	18.9	28.5	37.0	35.7	10.8	18.0
セレン	µg/日	42	25	11	8	13	14	16	15	3	3	30.9	20.1	26.3	22.6	35.0	20.4	7.8	12.8
クロム	µg/日	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	20.5	17.5	27.7	17.6	31.9	19.8	19.9	24.4
モリブデン	µg/日	91	57	29	41	20	28	37	31	5	8	27.5	21.6	22.7	19.9	43.7	21.2	6.1	8.8
レチノール	µg/日	125	81	49	44	29	38	27	33	20	28	38.9	27.8	20.1	23.0	22.5	22.6	18.4	23.8
αカロテン	µg/日	254	278	63	182	80	121	101	202	10	62	19.3	31.7	35.9	39.9	38.5	41.2	6.4	22.4
βカロテン	µg/日	1218	937	275	539	325	343	530	669	87	222	20.5	24.0	33.0	29.9	39.7	30.4	6.9	13.5
クリプトキサンチン	µg/日	614	683	88	242	164	360	129	327	233	570	23.1	33.8	32.2	38.3	26.3	34.8	18.4	34.2
βカロテン等量	µg/日	1694	1118	354	658	470	433	658	778	211	413	20.7	24.5	32.1	26.3	36.8	28.8	10.4	18.6
レチノール等量	µg/日	269	143	79	69	69	48	82	83	39	49	28.3	16.1	27.2	16.9	30.0	20.5	14.5	15.3
ビタミンD	µg/日	4.2	5.5	0.7	1.2	1.1	2.2	2.4	4.3	0.1	0.2	32.3	28.8	22.5	24.6	38.8	32.6	6.4	13.3
αトコフェロール	mg/日	3.8	1.7	0.9	0.5	0.9	0.9	1.3	1.1	0.6	0.9	25.5	14.3	24.4	17.1	34.6	18.9	15.5	17.8
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	25.9	19.9	38.0	23.5	24.9	22.6	11.2	17.9
γトコフェロール	mg/日	5.2	3.3	1.5	1.5	1.5	2.0	1.7	1.6	0.6	1.3	31.3	24.7	25.1	26.2	32.6	24.2	11.0	16.4
δトコフェロール	mg/日	1.2	1.0	0.4	0.6	0.3	0.5	0.4	0.4	0.2	0.3	30.2	31.6	24.5	29.4	32.0	27.6	13.3	19.8
ビタミンK	µg/日	118	123	41	79	25	41	49	79	3	5	26.0	26.4	29.0	21.6	38.7	24.4	6.3	14.7
ビタミンB1	mg/日	0.53	0.19	0.13	0.05	0.15	0.13	0.19	0.14	0.06	0.06	26.1	13.3	27.3	14.4	35.5	17.4	11.1	10.4
ビタミンB2	mg/日	0.71	0.26	0.25	0.13	0.15	0.13	0.22	0.14	0.09	0.10	35.9	16.0	20.7	13.6	30.3	13.3	13.2	12.4
ナイアシン	mg/日	7.5	3.9	1.3	2.0	1.7	2.0	3.7	2.9	0.5	0.6	20.4	13.5	26.5	13.3	45.6	19.0	7.6	8.4
ビタミンB6	mg/日	0.63	0.25	0.14	0.09	0.14	0.09	0.26	0.16	0.08	0.10	25.6	15.3	21.8	9.7	40.1	14.8	12.5	12.0
ビタミンB12	µg/日	3.7	5.3	0.6	0.6	0.8	1.4	2.1	5.0	0.2	0.2	28.0	25.4	23.5	22.8	39.1	25.8	9.4	16.7
葉酸	µg/日	150	65	42	29	39	34	52	37	16	23	29.5	15.2	25.0	12.0	34.0	15.2	11.5	13.5
パントテン酸	mg/日	3.56	1.36	1.14	0.49	0.81	0.59	1.16	0.79	0.46	0.44	33.9	13.8	22.1	11.4	31.5	12.7	12.5	10.6
ビオチン	µg/日	20.1	11.2	6.5	4.9	4.7	5.5	6.8	6.3	2.1	2.4	33.7	18.3	22.3	18.0	32.2	16.3	11.7	12.0
ビタミンC	mg/日	62	48	12	12	16	17	21	21	13	30	23.3	20.3	26.9	21.3	36.0	25.0	13.8	21.3
食塩相当量	g/日	5.1	2.1	1.0	0.6	1.8	1.2	2.0	1.2	0.3	0.5	20.8	13.0	34.1	14.4	38.6	15.8	6.5	8.7
アルコール	g/日	0.2	0.4	0.0	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.0	0.0	7.0	24.9	10.1	27.1	27.6	42.5	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.09	0.74	0.20	0.17	0.28	0.37	0.54	0.59	0.08	0.16	24.5	21.8	26.0	22.7	41.6	25.0	7.9	13.0
n-6系脂肪酸	g/日	5.33	2.24	1.51	0.95	1.58	1.35	1.70	1.28	0.54	0.95	30.5	17.5	29.1	18.6	30.7	17.5	9.7	13.0

表 209 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・4歳男児 (48人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)					
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差				
エネルギー	kcal/日	1299	276	305	90	374	148	419	138	201	152	24.0	6.9	28.3	8.4	32.7	9.4	15.0	10.6
たんぱく質	g/日	44.8	12.5	10.7	3.9	12.6	6.2	17.4	7.8	4.1	3.6	25.2	10.1	27.9	10.8	38.0	12.2	8.8	7.2
脂質	g/日	42.9	14.1	10.6	5.1	10.8	7.9	15.1	9.0	6.5	6.9	25.8	13.0	25.1	16.5	34.5	15.1	14.6	14.7
飽和脂肪酸	g/日	13.79	5.58	3.81	2.34	3.24	2.85	3.68	2.31	3.06	3.33	29.3	17.4	24.0	19.3	27.5	13.9	19.2	18.3
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.39	6.37	3.49	2.04	4.01	3.44	5.81	4.53	2.07	2.41	25.2	15.9	25.7	17.7	35.8	17.3	13.3	14.7
多価不飽和脂肪酸	g/日	7.61	3.22	1.73	1.11	2.07	1.45	3.13	2.52	0.68	0.91	24.1	14.2	29.0	18.3	37.5	19.3	9.4	11.2
コレステロール	mg/日	222	139	78	94	65	86	60	66	20	29	31.7	26.9	27.9	25.5	29.5	22.4	10.9	13.8
炭水化物	g/日	180.4	39.6	41.4	14.4	55.2	21.6	51.8	16.0	31.9	22.8	23.0	6.4	30.2	8.8	29.6	9.4	17.2	11.4
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.7	0.4	0.3	0.7	0.5	0.6	0.4	0.3	0.3	23.0	15.8	33.6	18.7	30.9	17.0	12.5	14.2
不溶性食物繊維	g/日	5.4	2.0	1.2	0.7	1.6	1.1	2.0	1.2	0.6	0.8	23.4	12.6	29.7	13.8	36.3	15.3	10.5	11.9
総食物繊維	g/日	7.8	2.7	1.7	1.0	2.4	1.4	2.8	1.7	0.9	1.1	22.4	11.8	30.6	14.2	36.0	15.5	10.9	11.9
灰分	g/日	10.7	3.1	2.5	0.9	3.3	1.6	3.9	1.6	1.0	0.9	24.0	7.9	30.2	9.7	36.8	11.3	9.0	7.7
ナトリウム	mg/日	2414	898	482	248	897	512	903	468	132	179	20.9	10.7	36.5	13.4	37.3	13.5	5.2	6.0
カリウム	mg/日	1487	442	371	161	354	198	572	280	190	168	26.1	11.1	23.3	10.3	37.9	12.5	12.7	10.8
カルシウム	mg/日	414	219	135	91	82	79	113	90	84	84	33.0	15.1	20.9	15.9	27.9	15.1	18.2	16.7
マグネシウム	mg/日	154	62	37	15	36	19	64	49	17	16	25.2	9.8	24.3	10.2	39.1	14.1	11.4	10.0
リン	mg/日	712	221	193	82	186	108	245	109	88	83	28.0	10.8	25.6	11.3	34.7	12.5	11.7	9.9
鉄	mg/日	4.4	1.6	1.1	0.7	1.2	0.6	1.7	0.8	0.4	0.4	24.2	11.5	27.6	11.0	38.9	11.9	9.2	8.8
亜鉛	mg/日	5.0	1.4	1.2	0.5	1.4	0.7	1.9	0.8	0.5	0.5	25.8	9.9	27.1	11.2	37.3	10.0	9.9	8.3
銅	mg/日	0.65	0.16	0.15	0.08	0.19	0.09	0.24	0.09	0.07	0.07	23.8	10.0	28.8	11.4	37.0	11.2	10.4	10.3
マンガン	mg/日	1.61	0.67	0.31	0.18	0.49	0.27	0.63	0.37	0.19	0.24	19.6	9.5	31.1	13.9	39.0	12.3	10.3	10.2
ヨウ素	µg/日	252	696	113	663	41	113	93	251	6	9	31.3	30.3	23.0	30.3	35.7	33.2	10.0	17.9
セレン	µg/日	41	21	11	8	12	12	16	13	2	4	31.3	19.9	26.2	20.5	36.8	20.5	5.7	7.9
クロム	µg/日	4	3	1	1	1	1	2	2	0	1	17.5	19.6	29.3	23.9	42.3	22.8	11.0	20.1
モリブデン	µg/日	89	41	25	25	23	24	35	19	5	8	26.7	16.1	25.1	20.1	42.6	15.8	5.6	8.4
レチノール	µg/日	136	83	49	40	32	43	32	34	24	32	35.5	26.1	22.1	25.0	26.1	23.5	16.3	20.5
αカロテン	µg/日	384	404	68	189	101	167	203	275	12	61	16.0	27.9	28.2	34.1	53.6	38.4	2.3	6.4
βカロテン	µg/日	1503	1146	301	572	384	482	754	811	63	192	18.3	24.3	26.0	27.9	51.0	30.6	4.7	8.9
クリプトキサンチン	µg/日	356	582	53	162	52	216	40	190	211	527	25.4	34.7	26.0	34.1	29.4	33.3	19.2	35.5
βカロテン等量	µg/日	1927	1338	370	671	490	556	890	941	177	369	17.8	22.9	26.2	26.9	47.3	29.6	8.6	15.6
レチノール等量	µg/日	315	169	84	75	73	72	106	85	53	111	28.1	23.4	23.4	20.3	35.0	21.9	13.5	17.7
αトコフェロール	mg/日	4.4	2.0	1.1	0.9	1.0	0.7	1.8	1.5	0.5	0.6	26.6	15.7	23.6	15.3	36.8	18.2	13.1	14.2
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	25.6	23.0	35.6	23.9	30.8	23.3	8.1	13.4
γトコフェロール	mg/日	6.7	4.2	1.7	1.6	1.5	1.3	2.7	3.6	0.8	1.5	26.4	20.7	26.7	24.1	35.5	23.2	11.4	17.6
δトコフェロール	mg/日	1.5	1.0	0.4	0.5	0.3	0.5	0.6	0.7	0.2	0.3	26.1	28.1	23.0	27.9	38.3	30.3	12.7	18.8
ビタミンK	µg/日	111	100	29	58	27	46	53	63	3	4	22.0	19.7	27.4	25.0	46.8	27.0	3.7	5.6
ビタミンB1	mg/日	0.60	0.19	0.13	0.06	0.19	0.12	0.22	0.14	0.06	0.05	23.4	11.8	30.2	14.0	35.7	14.9	10.7	10.6
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.32	0.26	0.13	0.19	0.14	0.26	0.14	0.12	0.12	31.0	12.0	23.4	13.8	31.9	13.8	13.7	12.1
ナイアシン	mg/日	8.5	3.9	1.2	0.7	2.3	1.8	4.4	3.0	0.7	1.0	17.9	12.5	25.4	12.4	48.7	17.7	8.0	10.4
ビタミンB6	mg/日	0.70	0.30	0.14	0.10	0.16	0.10	0.33	0.19	0.08	0.11	21.6	12.5	23.1	12.4	44.6	13.6	10.7	12.0
ビタミンB12	µg/日	4.0	5.1	0.6	0.4	0.6	0.6	2.5	4.8	0.3	0.5	24.0	22.1	22.7	22.7	42.9	30.8	10.4	16.0
葉酸	µg/日	159	64	40	22	47	39	58	35	14	15	26.1	11.7	27.9	16.1	36.7	15.8	9.2	9.9
パントテン酸	mg/日	3.92	1.21	1.14	0.52	0.95	0.53	1.36	0.67	0.47	0.42	29.9	12.0	24.3	11.2	34.2	12.6	11.6	10.1
ビオチン	µg/日	20.0	9.3	6.7	5.8	4.9	5.3	6.8	4.5	1.6	1.8	32.9	19.8	23.8	19.1	34.7	16.0	8.6	10.5
ビタミンC	mg/日	55	34	11	11	16	22	20	20	8	15	21.6	21.1	26.4	23.9	38.8	22.7	13.2	20.5
食塩相当量	g/日	6.1	2.3	1.2	0.6	2.3	1.3	2.3	1.2	0.3	0.5	21.1	10.8	36.6	13.6	37.3	13.6	5.1	5.9
アルコール	g/日	0.2	0.4	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.4	0.0	0.0	4.9	18.7	12.9	33.4	23.9	41.4	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.37	0.86	0.23	0.20	0.27	0.22	0.79	0.75	0.07	0.12	19.8	13.2	25.1	20.7	47.9	26.2	7.2	11.4
n-6系脂肪酸	g/日	6.10	2.49	1.50	0.95	1.67	1.04	2.32	2.08	0.61	0.82	26.0	15.0	29.3	18.5	34.4	19.4	10.3	12.0

表 210 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・4歳女兒 (48人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)							
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差						
エネルギー	kcal/日	1311	320	310	81	392	159	363	134	246	168	24.3	6.1	29.8	9.1	27.9	8.0	17.9	10.9
たんぱく質	g/日	44.8	12.5	11.9	5.1	14.0	7.5	14.2	6.1	4.7	3.8	27.2	9.5	30.9	12.6	31.3	9.4	10.6	8.3
脂質	g/日	42.4	16.1	11.0	5.2	12.2	7.3	11.8	8.4	7.4	6.6	27.1	11.1	28.8	15.3	27.4	13.4	16.7	13.0
飽和脂肪酸	g/日	13.90	6.25	4.20	2.48	3.77	3.00	2.97	2.36	2.96	2.70	31.8	15.2	26.4	16.9	21.7	11.0	20.1	16.2
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.01	5.91	3.55	2.01	4.48	2.77	4.61	3.55	2.46	2.46	24.6	11.9	30.3	17.7	30.0	16.4	15.1	13.6
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.00	3.59	1.67	0.89	2.47	1.59	2.73	2.60	1.13	1.70	22.7	11.1	32.4	18.1	32.2	18.5	12.7	14.0
コレステロール	mg/日	223	131	90	85	61	73	56	55	16	26	27.8	28.5	27.7	24.6	26.9	22.0	7.6	9.4
炭水化物	g/日	185.8	50.1	40.7	11.0	55.2	25.2	48.8	18.3	41.2	29.4	22.8	6.9	29.4	8.7	26.7	8.7	21.1	12.8
水溶性食物繊維	g/日	2.3	0.9	0.5	0.4	0.6	0.4	0.7	0.4	0.5	0.4	21.6	14.4	24.9	13.2	32.9	16.7	18.6	15.6
不溶性食物繊維	g/日	6.5	2.4	1.4	1.0	1.6	1.1	2.3	1.0	1.1	1.2	22.5	13.5	26.9	9.3	36.7	14.2	15.8	15.7
総食物繊維	g/日	9.1	3.3	2.0	1.3	2.4	1.5	3.1	1.3	1.6	1.6	22.0	13.2	26.0	9.4	35.6	13.3	16.4	15.0
灰分	g/日	10.6	3.3	2.5	1.1	3.6	1.8	3.3	1.5	1.3	1.1	24.5	8.9	33.2	11.8	31.0	10.9	11.3	8.4
ナトリウム	mg/日	2287	923	490	266	915	606	725	426	157	200	23.3	11.7	38.6	15.9	31.2	13.1	6.9	7.0
カリウム	mg/日	1609	547	380	189	384	220	522	249	323	293	23.9	9.6	24.5	11.8	33.1	12.2	18.5	13.8
カルシウム	mg/日	427	213	145	122	104	96	87	62	91	79	33.4	17.2	24.1	17.2	21.4	11.5	21.1	16.2
マグネシウム	mg/日	157	53	37	18	44	24	51	27	25	22	23.5	8.5	28.1	12.0	33.1	13.0	15.3	11.1
リン	mg/日	718	227	207	109	211	117	199	84	102	84	28.9	10.3	29.2	12.8	27.9	8.8	14.0	10.8
鉄	mg/日	4.6	1.8	1.1	0.7	1.4	1.0	1.4	0.7	0.7	0.7	25.4	12.8	28.4	12.4	32.3	13.3	14.0	10.8
亜鉛	mg/日	5.3	1.9	1.3	0.5	1.6	1.5	1.8	0.8	0.6	0.5	26.1	8.6	29.1	13.5	33.8	11.6	11.0	8.2
銅	mg/日	0.71	0.24	0.15	0.07	0.20	0.11	0.24	0.09	0.11	0.14	21.9	8.7	28.8	11.1	35.4	12.8	13.9	12.4
マンガン	mg/日	1.68	0.78	0.30	0.19	0.49	0.30	0.59	0.24	0.30	0.51	17.9	9.7	30.3	14.5	37.6	14.9	14.3	15.0
ヨウ素	µg/日	549	1195	43	142	170	646	326	995	10	25	29.8	30.7	27.4	31.8	35.1	36.5	7.8	14.1
セレン	µg/日	41	18	14	8	12	13	13	9	3	4	35.9	19.7	25.6	19.9	31.7	20.2	6.8	9.0
クロム	µg/日	5	3	1	1	2	2	1	1	1	2	16.9	14.5	32.1	23.1	37.1	23.9	13.9	19.9
モリブデン	µg/日	99	47	24	26	30	31	37	28	9	18	24.1	16.3	28.4	20.6	39.8	21.3	7.8	12.8
レチノール	µg/日	135	86	57	45	33	39	22	28	24	30	41.0	28.6	26.1	26.3	15.9	19.2	17.1	19.9
αカロテン	µg/日	413	397	57	173	102	158	215	258	39	164	14.9	28.8	24.6	32.1	51.1	38.1	9.4	23.6
βカロテン	µg/日	1731	1313	275	628	442	502	843	736	172	502	13.2	21.6	26.6	24.9	51.9	28.6	8.4	15.6
クリプトキサンチン	µg/日	621	1034	24	89	120	382	54	142	424	1008	16.8	25.3	25.9	33.3	27.0	34.9	30.2	41.8
βカロテン等量	µg/日	2301	1570	323	721	589	600	982	860	406	799	11.6	19.3	27.1	23.3	46.0	28.4	15.3	24.7
レチノール等量	µg/日	341	196	87	76	89	96	103	81	61	70	25.7	18.5	26.4	22.4	31.2	19.4	16.7	17.7
ビタミンD	µg/日	4.3	4.6	0.8	0.8	1.7	3.8	1.8	2.9	0.1	0.2	28.6	26.3	30.9	29.8	35.7	31.2	4.7	9.4
αトコフェロール	mg/日	5.0	2.4	1.1	0.7	1.5	1.5	1.5	1.3	0.8	0.9	24.0	14.4	29.4	17.9	30.6	18.7	16.0	14.7
βトコフェロール	mg/日	0.3	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	26.5	20.5	33.1	23.5	27.6	23.3	12.8	15.5
γトコフェロール	mg/日	7.1	4.2	1.5	1.3	2.1	2.0	2.5	3.3	1.1	1.4	22.5	17.1	28.5	20.9	34.2	25.7	14.9	15.8
δトコフェロール	mg/日	1.6	1.0	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.7	0.3	0.4	20.5	19.9	27.3	24.3	34.1	27.5	18.2	21.5
ビタミンK	µg/日	136	112	28	47	45	71	60	58	4	4	19.8	20.0	29.2	21.2	46.5	26.1	4.6	6.6
ビタミンB1	mg/日	0.66	0.33	0.14	0.07	0.21	0.21	0.19	0.11	0.11	0.13	23.8	12.0	30.2	14.4	30.3	12.2	15.7	12.2
ビタミンB2	mg/日	0.89	0.46	0.28	0.17	0.25	0.29	0.21	0.11	0.15	0.14	32.2	14.2	26.2	15.5	25.1	11.6	16.4	10.6
ナイアシン	mg/日	8.9	4.5	1.6	1.1	3.2	3.5	3.2	1.8	0.8	0.8	19.7	13.0	32.5	19.4	37.5	17.9	10.3	10.2
ビタミンB6	mg/日	0.77	0.32	0.17	0.10	0.22	0.21	0.27	0.14	0.11	0.11	22.6	12.3	27.8	16.2	35.4	14.8	14.2	11.5
ビタミンB12	µg/日	3.5	3.3	0.7	0.6	1.3	2.8	1.2	1.7	0.2	0.2	28.1	21.6	32.1	25.0	33.6	24.6	6.2	8.4
葉酸	µg/日	188	71	50	36	43	33	63	33	31	37	27.5	14.4	22.7	12.5	35.3	15.6	14.6	14.2
パントテン酸	mg/日	4.13	1.39	1.18	0.62	1.12	0.67	1.19	0.56	0.64	0.53	28.6	10.6	27.1	12.5	29.1	10.2	15.2	10.9
ビオチン	µg/日	21.9	9.4	7.8	5.2	5.3	5.5	6.5	4.1	2.3	2.4	35.4	18.9	22.7	16.9	31.3	18.4	10.6	9.8
ビタミンC	mg/日	73	48	14	17	14	18	25	19	20	30	20.1	19.0	22.4	18.6	37.3	21.0	20.2	23.3
食塩相当量	g/日	5.8	2.3	1.3	0.7	2.3	1.5	1.8	1.1	0.4	0.5	23.5	11.8	38.7	15.9	31.0	13.2	6.7	7.1
アルコール	g/日	0.3	0.6	0.0	0.2	0.1	0.3	0.2	0.3	0.0	0.0	4.4	17.9	6.4	22.3	39.2	47.7	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.33	0.80	0.23	0.18	0.45	0.59	0.51	0.62	0.15	0.26	20.7	14.3	33.2	23.9	35.1	23.7	11.0	15.2
n-6系脂肪酸	g/日	6.65	3.08	1.44	0.77	2.02	1.33	2.21	2.10	0.98	1.45	23.7	11.9	31.6	17.4	31.7	18.0	13.0	13.9

表 211 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・5歳男児 (48人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取量		夕食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取量		夕食からの摂取割合 (%)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	1514	297	343	120	423	174	507	162	240	176	23.0	7.4	27.9	9.3	33.5	8.4	15.6	10.5
たんぱく質	g/日	50.3	13.6	12.2	5.0	14.3	6.7	19.2	10.3	4.6	4.4	25.0	9.5	29.2	13.1	36.7	12.6	9.1	8.5
脂質	g/日	50.4	14.1	11.2	7.0	13.0	9.5	18.1	10.6	8.0	7.5	22.7	13.1	25.5	17.2	35.5	15.8	16.4	16.2
飽和脂肪酸	g/日	15.88	5.40	4.06	2.66	3.84	3.91	4.56	2.66	3.43	3.30	26.5	17.7	23.7	18.5	28.7	13.3	21.1	19.0
一価不飽和脂肪酸	g/日	19.14	6.16	3.84	2.80	5.01	3.84	7.60	4.69	2.69	2.71	20.5	13.9	25.6	18.5	39.1	18.6	14.8	16.0
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.80	3.79	1.94	1.82	2.15	1.60	3.64	3.11	1.06	1.87	21.8	13.2	26.6	18.1	39.4	19.8	12.2	16.6
コレステロール	mg/日	257	119	85	90	65	68	76	64	31	44	29.7	24.4	27.4	25.1	32.6	24.0	10.4	12.9
炭水化物	g/日	211.5	47.6	48.1	18.2	60.9	26.3	64.5	20.6	38.0	27.8	23.1	8.0	28.8	10.0	30.7	7.6	17.4	11.3
水溶性食物繊維	g/日	2.4	0.9	0.5	0.4	0.7	0.6	0.8	0.4	0.3	0.4	20.6	12.8	28.3	18.9	35.7	16.7	15.4	17.3
不溶性食物繊維	g/日	6.5	2.8	1.4	1.0	2.1	1.9	2.4	1.1	0.7	0.8	21.4	11.2	30.2	17.5	38.3	14.7	10.1	11.8
総食物繊維	g/日	9.2	3.7	2.0	1.3	2.9	2.4	3.3	1.4	1.0	1.1	20.8	10.3	30.5	17.2	37.4	14.2	11.3	12.4
灰分	g/日	10.7	2.7	2.7	1.0	3.1	1.7	3.8	1.5	1.0	0.8	25.8	8.8	28.3	13.9	36.1	10.8	9.8	7.7
ナトリウム	mg/日	2396	678	559	236	845	479	878	424	114	107	24.0	9.9	34.6	15.7	36.4	13.0	5.0	4.9
カリウム	mg/日	1713	494	384	181	445	271	630	263	253	202	22.7	9.5	25.5	12.9	36.9	11.4	14.9	11.7
カルシウム	mg/日	394	148	137	97	79	71	82	51	97	101	34.1	20.4	21.8	18.3	21.1	10.4	22.9	21.1
マグネシウム	mg/日	158	52	37	20	39	22	60	31	22	23	23.5	9.6	25.9	13.3	37.0	13.0	13.7	12.1
リン	mg/日	772	193	207	91	204	94	254	119	106	102	27.3	10.8	27.5	13.4	32.3	10.4	13.0	11.1
鉄	mg/日	4.9	1.4	1.1	0.6	1.4	0.8	1.9	0.9	0.5	0.5	21.8	10.4	28.9	14.8	38.9	13.4	10.4	10.0
亜鉛	mg/日	5.7	1.7	1.4	0.5	1.5	1.0	2.2	1.1	0.6	0.6	25.6	9.0	26.7	13.2	37.8	12.3	9.9	8.9
銅	mg/日	0.73	0.22	0.17	0.09	0.20	0.13	0.27	0.10	0.10	0.12	22.7	9.6	28.2	13.3	37.1	11.7	12.1	11.6
マンガン	mg/日	1.89	1.60	0.31	0.18	0.51	0.27	0.80	0.87	0.26	0.69	18.3	8.1	29.9	12.6	42.1	12.1	9.7	9.7
ヨウ素	µg/日	587	1300	165	789	127	498	286	817	9	14	32.0	31.8	19.8	28.3	35.6	35.9	12.5	22.4
セレン	µg/日	53	27	15	11	15	18	19	19	3	5	31.2	18.7	27.8	26.5	34.6	25.4	6.4	9.0
クロム	µg/日	5	2	1	1	1	1	2	1	1	1	21.1	17.0	27.2	23.2	36.5	22.5	15.2	21.5
モリブデン	µg/日	108	48	27	23	32	31	44	28	5	6	24.4	14.3	28.6	21.6	41.7	17.9	5.3	6.7
レチノール	µg/日	134	80	49	42	31	53	23	24	30	39	38.5	27.8	20.0	24.4	20.8	21.5	20.7	23.6
αカロテン	µg/日	310	418	45	130	106	223	156	217	2	5	16.4	28.1	29.7	31.4	45.7	40.3	8.2	22.9
βカロテン	µg/日	1563	1327	283	458	508	577	745	872	26	43	19.0	21.2	31.4	24.6	45.3	28.9	4.2	9.8
クリプトキサンチン	µg/日	507	691	118	327	66	207	147	356	176	453	24.5	30.9	23.9	31.1	32.5	36.3	19.1	34.0
βカロテン等量	µg/日	2002	1560	373	546	607	681	906	951	116	258	18.6	19.8	29.7	23.4	44.2	27.2	7.5	13.3
レチノール等量	µg/日	307	150	82	60	86	75	99	85	40	42	27.0	19.6	28.5	20.5	30.9	17.6	13.5	14.9
ビタミンD	µg/日	3.4	3.2	0.9	1.4	0.8	1.7	1.4	2.5	0.3	0.5	29.2	24.5	26.4	29.8	35.4	32.4	8.9	13.7
αトコフェロール	mg/日	5.5	3.0	1.2	0.9	1.1	0.7	2.4	2.6	0.8	1.2	23.2	14.5	22.2	14.9	40.3	20.9	14.3	15.1
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	24.5	18.5	32.0	30.8	32.5	26.9	11.0	17.5
γトコフェロール	mg/日	6.9	4.7	1.6	1.9	1.3	1.5	3.1	3.7	0.9	1.2	22.1	15.3	22.5	24.3	40.8	23.4	14.6	20.7
δトコフェロール	mg/日	1.4	1.2	0.3	0.4	0.3	0.6	0.6	0.8	0.1	0.2	21.4	23.7	25.4	33.9	39.8	30.9	13.5	21.4
ビタミンK	µg/日	126	89	25	39	32	43	67	70	3	4	19.0	19.2	27.4	25.4	49.4	28.8	4.2	7.6
ビタミンB1	mg/日	0.67	0.23	0.14	0.07	0.19	0.13	0.27	0.17	0.07	0.05	21.2	9.2	27.6	15.4	39.1	14.5	12.1	9.2
ビタミンB2	mg/日	0.85	0.26	0.26	0.14	0.19	0.11	0.25	0.13	0.15	0.15	31.1	14.0	24.5	15.8	28.1	11.1	16.4	14.1
ナイアシン	mg/日	10.8	4.5	1.8	1.2	3.1	2.1	5.1	4.3	0.8	1.3	18.2	11.3	30.1	16.8	44.0	20.6	7.7	10.9
ビタミンB6	mg/日	0.85	0.37	0.15	0.10	0.21	0.15	0.37	0.23	0.11	0.18	18.7	9.8	25.6	13.2	43.9	17.2	11.8	13.0
ビタミンB12	µg/日	3.5	2.8	0.8	0.6	0.7	0.8	1.7	2.4	0.3	1.0	28.7	20.4	24.5	25.3	38.3	26.6	8.4	14.0
葉酸	µg/日	187	89	44	26	48	29	78	64	18	25	24.0	12.0	27.0	16.8	39.3	16.2	9.7	9.8
パントテン酸	mg/日	4.20	1.13	1.17	0.55	0.98	0.49	1.45	0.67	0.60	0.52	27.8	10.5	24.7	13.3	33.6	10.7	13.9	11.4
ビオチン	µg/日	22.0	8.3	7.7	5.7	5.4	4.8	6.5	4.5	2.5	3.2	32.9	18.8	26.5	23.1	30.1	17.7	10.5	12.9
ビタミンC	mg/日	74	49	13	14	19	23	30	24	11	25	18.4	17.4	24.1	18.7	45.7	25.9	11.9	18.2
食塩相当量	g/日	6.1	1.7	1.4	0.6	2.1	1.2	2.2	1.1	0.3	0.3	24.3	10.2	34.7	15.9	36.2	13.1	4.9	4.9
アルコール	g/日	0.3	0.5	0.0	0.1	0.1	0.3	0.2	0.4	0.0	0.0	4.5	20.3	9.8	29.4	45.2	2.1	14.4	16.1
n-3系脂肪酸	g/日	1.34	0.91	0.22	0.25	0.26	0.28	0.72	0.87	0.13	0.26	17.8	13.5	23.8	22.0	48.6	26.6	9.8	16.1
n-6系脂肪酸	g/日	6.90	3.06	1.72	1.59	1.53	1.18	2.81	2.27	0.84	1.57	24.4	14.2	24.1	17.6	39.6	19.8	12.0	16.0

表 212 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・5歳女兒 (49人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		朝食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1391	340	307	97	404	207	422	164	257	184	69	28.6	10.3	30.5	10.2	18.2	12.3	
たんぱく質	g/日	44.4	11.7	10.8	4.8	13.0	7.4	15.6	7.8	5.1	5.6	25.2	10.8	28.7	13.1	35.2	13.6	11.0	15.9
脂質	g/日	47.5	17.8	10.9	6.8	13.4	11.2	14.6	8.4	8.6	8.2	23.9	13.7	26.8	17.4	31.9	17.4	17.4	15.4
飽和脂肪酸	g/日	15.88	6.96	4.38	3.35	3.65	4.10	4.11	2.65	3.74	3.77	28.4	17.9	21.4	16.7	27.7	18.0	22.5	19.4
一価不飽和脂肪酸	g/日	17.54	7.40	3.57	2.47	5.30	4.74	5.79	4.16	2.88	2.94	21.9	15.3	28.2	20.7	33.9	20.7	16.0	15.3
多価不飽和脂肪酸	g/日	7.95	3.35	1.64	1.02	2.44	1.88	2.78	1.66	1.09	1.48	22.6	14.9	29.7	18.3	35.6	17.3	12.1	13.3
コレステロール	mg/日	217	146	64	76	64	97	61	58	27	40	27.1	22.2	25.3	22.7	33.2	24.7	14.4	16.9
炭水化物	g/日	192.9	47.7	41.3	13.4	56.5	28.8	55.0	24.6	40.1	27.4	22.1	7.1	28.8	10.9	28.3	9.9	20.8	13.8
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.8	0.4	0.3	0.6	0.5	0.6	0.4	0.3	0.3	23.3	16.3	29.4	19.4	31.7	17.7	15.5	14.1
不溶性食物繊維	g/日	5.5	1.8	1.3	0.8	1.5	1.1	2.0	1.0	0.7	0.7	24.1	12.6	27.7	14.7	35.7	14.5	12.4	12.8
総食物繊維	g/日	7.8	2.5	1.8	1.0	2.3	1.5	2.7	1.4	1.0	0.9	23.6	12.0	29.0	15.0	34.3	14.4	13.0	12.1
灰分	g/日	10.0	2.8	2.4	1.1	2.9	2.0	3.6	1.4	1.1	1.1	24.7	11.1	27.2	14.7	36.7	13.7	11.4	11.5
ナトリウム	mg/日	2315	822	493	301	826	550	808	421	188	281	22.5	13.7	34.1	15.7	35.5	15.4	7.9	10.0
カリウム	mg/日	1498	479	334	157	426	340	522	232	216	187	23.7	11.3	26.5	14.0	35.4	13.7	14.4	12.4
カルシウム	mg/日	367	162	125	84	66	74	98	64	79	85	33.8	18.5	18.3	14.6	27.9	14.1	19.9	18.0
マグネシウム	mg/日	139	38	33	15	34	25	53	26	19	18	24.7	11.2	23.5	13.4	38.2	14.7	13.6	13.1
リン	mg/日	684	180	186	90	181	111	219	91	97	101	27.6	11.6	25.9	12.6	32.9	12.9	13.6	13.2
鉄	mg/日	4.3	1.5	0.9	0.5	1.2	0.8	1.7	1.0	0.5	0.5	20.5	10.3	27.6	14.4	39.7	14.7	12.2	11.7
亜鉛	mg/日	5.1	1.5	1.3	0.5	1.2	1.0	2.0	1.0	0.6	0.6	26.4	10.6	22.2	14.9	39.3	15.7	12.1	12.5
銅	mg/日	0.63	0.16	0.15	0.07	0.16	0.10	0.24	0.09	0.09	0.09	24.3	9.4	23.7	12.3	38.0	12.4	14.0	13.8
マンガン	mg/日	1.47	0.57	0.29	0.17	0.41	0.31	0.59	0.27	0.18	0.22	20.0	10.1	26.2	13.2	41.6	16.0	12.2	13.6
ヨウ素	µg/日	598	1936	21	39	48	172	520	194.5	9	18	31.1	32.5	23.0	30.9	30.8	35.4	15.1	26.8
セレン	µg/日	42	27	12	10	11	11	15	18	3	6	29.2	19.5	28.6	23.2	34.1	25.9	8.0	12.8
クロム	µg/日	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	18.0	17.3	23.1	22.1	37.3	25.8	21.6	28.2
モリブデン	µg/日	90	48	24	28	25	29	36	23	5	8	25.4	17.3	26.2	20.1	42.0	20.6	6.4	10.2
レチノール	µg/日	134	89	47	36	26	45	29	29	32	42	39.3	26.7	16.6	19.7	22.4	20.4	21.7	21.6
αカロテン	µg/日	188	229	25	70	44	94	117	174	2	6	23.0	35.6	26.6	35.0	41.8	40.7	8.6	23.2
βカロテン	µg/日	1039	896	176	249	197	300	622	649	45	103	23.0	26.1	22.1	24.3	49.8	33.2	5.2	12.5
クリプトキサンチン	µg/日	354	729	123	374	35	135	62	272	133	437	26.4	33.8	29.5	36.4	22.5	28.5	21.6	33.4
βカロテン等量	µg/日	1349	1117	261	331	250	346	718	728	120	263	25.4	26.8	21.4	22.1	45.5	31.6	7.7	13.1
レチノール等量	µg/日	250	123	69	48	49	43	89	59	42	47	28.5	20.0	19.5	14.5	36.9	20.5	15.1	14.5
αトコフェロール	µg/日	4.0	4.5	0.9	1.7	1.0	2.1	2.0	4.2	0.2	0.4	28.4	29.4	23.4	28.3	35.6	34.6	12.6	18.0
βトコフェロール	µg/日	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	25.7	25.6	26.9	28.4	32.7	24.4	14.7	22.6
γトコフェロール	µg/日	6.4	4.0	1.3	1.2	1.7	2.2	2.4	1.9	1.0	1.2	23.0	20.3	21.8	20.4	39.4	22.1	15.8	18.0
δトコフェロール	µg/日	1.4	1.0	0.3	0.4	0.3	0.5	0.5	0.5	0.2	0.3	21.1	25.8	17.8	23.4	39.8	28.3	21.3	27.1
ビタミンK	µg/日	98	89	27	50	23	44	43	50	5	8	25.6	22.1	24.4	21.9	44.2	25.9	5.8	9.1
ビタミンB1	mg/日	0.62	0.20	0.13	0.07	0.19	0.14	0.23	0.14	0.07	0.08	11.6	29.5	16.0	37.0	16.8	11.5	11.3	11.3
ビタミンB2	mg/日	0.79	0.24	0.23	0.12	0.19	0.15	0.24	0.14	0.13	0.15	29.8	14.3	23.3	14.2	31.4	16.4	15.5	14.8
ナイアシン	mg/日	8.8	4.0	1.4	1.1	2.8	2.4	3.8	3.2	0.8	1.3	17.9	13.3	31.5	19.0	42.6	20.1	8.1	12.8
ビタミンB6	mg/日	0.68	0.27	0.15	0.11	0.17	0.16	0.29	0.18	0.08	0.12	22.4	13.1	23.3	15.5	43.5	20.0	10.7	14.1
ビタミンB12	µg/日	3.2	3.1	0.6	0.5	0.5	0.7	1.8	3.1	0.2	0.4	27.8	24.1	22.7	24.3	40.0	30.6	9.5	13.6
葉酸	µg/日	149	55	40	23	40	34	55	28	14	14	27.1	12.4	26.3	17.2	37.2	15.9	9.4	9.1
パントテン酸	mg/日	3.69	0.94	1.04	0.48	0.92	0.72	1.22	0.52	0.51	0.49	29.0	12.8	23.7	14.3	33.7	13.6	13.6	12.7
ビオチン	µg/日	19.2	8.4	5.8	4.9	5.3	6.1	6.0	4.4	2.0	2.6	29.0	18.1	25.8	20.6	34.3	22.1	10.9	12.5
ビタミンC	mg/日	59	39	13	17	19	31	19	17	7	12	24.5	21.1	25.1	24.8	36.5	25.2	14.0	18.1
食塩相当量	g/日	5.9	2.1	1.3	0.8	2.1	1.4	2.0	1.1	0.5	0.7	22.6	13.9	34.2	15.8	35.3	15.4	7.9	10.0
アルコール	g/日	0.5	0.8	0.0	0.1	0.2	0.6	0.2	0.5	0.0	0.0	6.7	24.4	24.2	40.9	30.3	43.7	2.0	14.3
n-3系脂肪酸	g/日	1.19	0.74	0.20	0.15	0.28	0.33	0.57	0.54	0.14	0.21	21.6	18.4	22.6	20.1	45.2	20.8	10.6	11.3
n-6系脂肪酸	g/日	6.24	2.58	1.44	0.91	1.69	1.52	2.20	1.41	0.91	1.15	24.8	16.0	25.7	18.6	35.9	18.4	13.7	14.4

表 213 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・6歳男児 (44人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1623	424	371	153	437	187	558	236	258	169	23.5	9.2	26.6	8.2	33.9	9.0	16.0	10.8
たんぱく質	g/日	52.9	18.2	12.7	8.1	14.9	7.6	20.9	11.0	4.5	4.3	23.3	10.5	28.5	11.6	39.3	13.2	8.8	8.8
脂質	g/日	57.7	24.2	12.4	7.8	14.6	11.9	21.4	14.8	9.3	8.0	23.5	15.4	24.7	14.4	35.3	16.2	16.4	14.1
飽和脂肪酸	g/日	17.43	7.87	3.96	2.62	3.60	3.38	5.70	4.90	4.17	4.17	26.3	19.3	20.4	13.5	31.4	18.4	21.9	20.0
一価不飽和脂肪酸	g/日	21.20	10.73	4.31	3.09	5.83	5.69	8.09	6.51	2.97	2.69	22.8	16.3	26.4	17.3	35.4	17.6	15.5	13.6
多価不飽和脂肪酸	g/日	9.52	4.89	2.10	1.53	2.80	2.67	3.41	2.62	1.20	1.45	23.8	15.9	28.8	18.3	34.4	15.9	13.0	14.9
コレステロール	mg/日	272	147	71	88	79	83	102	101	20	30	23.2	22.8	30.5	28.5	37.6	24.9	8.7	15.4
炭水化物	g/日	218.8	50.1	51.8	19.5	59.3	24.7	67.7	25.4	39.9	25.2	24.3	9.2	26.7	8.3	30.8	8.6	18.2	11.6
水溶性食物繊維	g/日	2.3	1.1	0.5	0.4	0.7	0.5	0.8	0.6	0.4	0.5	23.0	18.0	28.5	15.9	32.7	16.4	15.9	16.3
不溶性食物繊維	g/日	6.6	3.3	1.8	1.3	1.8	1.2	2.4	1.9	0.7	1.0	26.1	14.7	27.8	12.6	35.9	14.5	10.2	11.5
総食物繊維	g/日	9.2	4.2	2.3	1.6	2.5	1.6	3.3	2.3	1.0	1.4	25.2	14.4	27.8	12.4	35.6	14.5	11.3	12.1
灰分	g/日	12.2	4.4	2.7	1.5	3.6	1.9	4.8	2.3	1.2	1.1	22.3	10.1	29.0	10.5	39.0	12.8	9.7	8.4
ナトリウム	mg/日	2876	1220	565	392	1040	626	1125	629	145	158	19.9	11.6	35.2	13.7	39.4	14.9	5.5	5.7
カリウム	mg/日	1732	602	421	255	396	222	650	350	265	268	24.2	11.7	22.8	9.9	37.8	13.8	15.2	13.8
カルシウム	mg/日	386	185	111	85	61	50	125	130	89	102	28.9	18.9	18.1	12.8	31.6	20.1	21.5	21.0
マグネシウム	mg/日	161	56	39	24	38	18	63	36	22	22	23.3	10.0	23.8	9.5	39.0	13.9	13.8	12.2
リン	mg/日	808	276	198	122	203	98	310	179	96	96	24.4	12.1	25.9	11.0	37.9	14.3	11.8	11.6
鉄	mg/日	5.4	2.1	1.3	1.0	1.4	0.8	2.1	1.2	0.5	0.5	24.1	13.2	26.2	11.1	39.7	13.8	10.0	9.1
亜鉛	mg/日	6.1	2.2	1.4	0.9	1.6	0.9	2.5	1.3	0.6	0.6	22.9	11.8	26.8	13.0	40.3	14.1	10.0	8.8
銅	mg/日	0.77	0.27	0.19	0.13	0.19	0.09	0.30	0.16	0.08	0.08	24.1	11.5	25.8	9.5	39.0	12.0	11.0	9.4
マンガン	mg/日	1.87	0.85	0.44	0.42	0.51	0.25	0.72	0.41	0.21	0.30	22.5	13.9	28.3	11.1	39.5	13.8	9.7	9.9
ヨウ素	µg/日	321	776	12	15	158	715	137	370	13	24	23.0	18.8	26.0	30.9	35.7	36.2	15.3	24.4
セレン	µg/日	48	23	14	11	15	14	17	14	2	3	28.7	18.8	29.8	22.0	36.1	23.3	5.4	8.2
クロム	µg/日	5	3	1	1	2	2	2	2	1	2	18.8	17.1	26.5	19.0	40.6	23.0	14.0	20.7
モリブデン	µg/日	117	84	35	55	26	17	50	45	6	17	26.0	20.4	24.6	15.8	43.1	21.0	6.3	11.9
レチノール	µg/日	137	79	37	42	26	30	47	54	26	36	27.2	23.2	21.7	25.3	33.6	26.8	17.5	23.7
αカロテン	µg/日	336	372	59	135	174	276	101	202	3	9	21.6	32.8	36.4	42.2	33.6	38.9	6.2	21.6
βカロテン	µg/日	1551	1286	307	462	516	692	665	835	63	137	21.7	25.1	28.9	25.4	42.4	30.8	7.0	14.2
クリプトキサンチン	µg/日	485	1239	37	156	19	53	106	355	324	1015	22.9	32.8	21.3	29.7	35.3	35.7	18.2	35.3
βカロテン等量	µg/日	2099	1613	441	723	630	751	798	879	229	601	22.3	24.3	28.3	24.0	39.4	28.0	10.0	18.7
レチノール等量	µg/日	317	165	77	75	80	69	115	102	46	60	24.6	19.3	25.7	17.4	34.8	19.4	14.9	17.1
αトコフェロール	µg/日	3.3	4.1	0.6	0.5	0.6	0.9	2.0	3.6	0.2	0.2	26.8	22.6	23.5	27.6	40.3	31.3	9.4	17.6
βトコフェロール	mg/日	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	25.9	25.7	33.4	27.2	27.2	25.7	13.5	18.0
γトコフェロール	mg/日	8.0	6.1	2.1	2.0	2.1	3.3	2.7	2.9	1.0	1.5	28.9	24.9	24.0	22.8	33.4	24.5	13.7	15.4
δトコフェロール	mg/日	1.6	1.6	0.4	0.6	0.4	0.7	0.6	0.8	0.2	0.4	27.9	31.3	19.3	26.4	35.1	32.7	17.7	20.8
ビタミンK	µg/日	135	114	36	76	28	33	65	84	6	12	22.2	25.2	26.7	23.6	45.3	28.6	5.9	9.9
ビタミンB1	mg/日	0.73	0.37	0.16	0.11	0.21	0.17	0.27	0.23	0.08	0.10	23.1	11.0	28.8	13.2	36.7	13.5	11.4	11.7
ビタミンB2	mg/日	0.89	0.29	0.26	0.18	0.19	0.11	0.30	0.20	0.14	0.15	28.8	16.5	21.9	11.7	34.5	17.2	14.8	15.3
ナイアシン	mg/日	10.6	4.4	2.2	1.8	3.1	2.4	4.6	2.8	0.8	1.0	20.2	13.9	28.4	15.7	43.1	17.2	8.2	8.8
ビタミンB6	mg/日	0.81	0.33	0.19	0.15	0.20	0.13	0.34	0.19	0.09	0.13	22.4	13.4	24.2	11.6	42.7	16.4	10.8	11.1
ビタミンB12	µg/日	3.7	4.0	0.5	0.6	0.6	0.6	2.4	4.0	0.2	0.3	18.4	19.5	26.5	23.0	48.7	29.3	6.3	8.8
葉酸	µg/日	211	136	64	70	45	38	79	70	23	37	28.2	16.9	22.6	13.5	37.8	15.9	11.4	13.4
パントテン酸	mg/日	4.22	1.32	1.13	0.70	1.01	0.50	1.54	0.89	0.54	0.54	26.1	12.2	24.8	11.2	36.1	14.7	13.0	12.4
ビオチン	µg/日	23.2	11.0	6.8	5.9	6.1	5.3	8.5	6.8	1.8	2.1	27.6	17.9	27.5	19.7	36.5	19.9	8.3	10.5
ビタミンC	mg/日	79	56	19	27	17	18	26	24	17	33	24.8	23.0	21.9	19.9	35.4	24.8	17.9	27.2
食塩相当量	g/日	7.3	3.1	1.4	1.0	2.6	1.6	2.8	1.6	0.4	0.4	20.0	11.6	35.3	13.7	39.2	15.1	5.5	5.9
アルコール	g/日	0.5	0.9	0.1	0.4	0.1	0.3	0.3	0.8	0.0	0.0	2.0	13.5	20.7	39.3	25.0	42.5	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.41	0.92	0.25	0.24	0.31	0.41	0.69	0.75	0.15	0.23	21.0	18.0	24.6	22.5	42.4	24.4	12.0	17.5
n-6系脂肪酸	g/日	7.82	4.20	1.84	1.32	2.21	2.18	2.72	2.26	1.05	1.23	25.6	17.1	28.0	17.3	32.8	17.0	13.7	15.0

表 214 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・6歳女兒 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		朝食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1430	331	119	399	188	450	199	251	221	23.4	7.9	28.0	12.0	31.7	11.9	16.9	13.0	
たんぱく質	g/日	48.9	13.9	5.1	13.1	6.6	20.2	12.1	4.4	4.1	23.7	10.3	27.4	12.8	40.0	16.9	8.9	7.9	
脂質	g/日	49.6	18.7	11.0	14.3	10.5	16.0	11.0	8.2	9.9	23.0	13.6	28.5	17.7	32.4	17.2	16.2	15.5	
飽和脂肪酸	g/日	15.00	6.77	3.04	3.75	3.00	4.15	3.18	3.20	4.14	26.3	15.7	25.5	17.6	28.6	16.7	19.7	19.3	
一価不飽和脂肪酸	g/日	18.56	7.66	2.67	5.70	4.74	6.50	4.88	2.74	3.55	20.4	14.1	30.1	20.5	35.0	20.0	14.5	15.0	
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.87	3.41	1.71	1.23	2.65	2.18	2.32	1.33	2.15	20.4	14.5	30.2	20.3	36.0	20.9	13.4	16.8	
コレステロール	mg/日	279	143	108	117	70	81	60	25	38	32.0	28.0	25.8	24.9	33.5	28.0	8.7	12.1	
炭水化物	g/日	194.1	46.1	46.2	53.5	25.0	54.1	21.5	40.2	34.6	24.2	8.9	27.9	12.0	28.3	10.4	19.7	14.8	
水溶性食物繊維	g/日	2.3	0.9	0.4	0.8	0.5	0.7	0.6	0.3	0.5	19.1	14.3	35.6	18.6	31.4	16.7	13.9	16.5	
不溶性食物繊維	g/日	6.1	2.2	1.3	0.8	1.8	1.1	2.3	1.3	0.6	0.9	21.3	12.0	30.9	14.1	38.2	14.4	9.6	13.4
総食物繊維	g/日	8.6	3.0	1.7	1.0	2.7	1.5	3.2	1.8	1.0	1.3	20.9	11.1	32.0	13.8	36.1	14.3	11.1	
灰分	g/日	10.6	3.1	2.4	1.2	2.9	1.5	4.2	2.0	1.1	22.9	9.6	26.7	12.5	40.1	14.8	10.4	8.7	
ナトリウム	mg/日	2479	839	502	304	414	975	555	171	208	20.4	10.9	34.0	14.0	38.4	14.6	7.1	7.7	
カリウム	mg/日	1637	491	341	193	419	265	619	317	257	21.5	10.8	25.7	15.2	37.7	14.1	15.1	14.8	
カルシウム	mg/日	368	171	119	89	67	50	102	68	81	93	31.3	15.9	19.8	13.1	28.9	15.5	20.1	
マグネシウム	mg/日	146	45	34	19	30	17	62	30	19	20	23.5	9.9	21.1	11.2	42.7	15.4	12.7	
リン	mg/日	729	212	189	94	182	97	266	141	93	89	25.8	10.4	25.4	12.5	36.4	15.7	12.4	
鉄	mg/日	4.9	1.4	1.1	0.7	1.4	0.6	1.9	1.0	0.5	0.6	23.2	12.3	27.9	12.3	38.7	14.7	10.3	
亜鉛	mg/日	5.4	1.9	1.3	0.6	1.3	1.0	2.2	1.2	0.5	0.5	9.8	22.7	13.4	42.1	17.0	10.1	9.4	
銅	mg/日	0.65	0.20	0.16	0.09	0.16	0.10	0.26	0.09	0.08	24.1	11.3	24.1	12.2	40.5	13.8	11.2	11.1	
マンガン	mg/日	1.60	0.76	0.34	0.27	0.42	0.29	0.61	0.28	0.35	21.1	12.0	26.4	13.7	40.5	15.2	12.1	13.9	
セレン	µg/日	237	514	41	142	13	31	166	462	16	34	28.9	24.4	15.7	24.4	34.9	29.8	20.5	
ヨウ素	µg/日	48	25	14	12	11	11	20	23	3	5	29.9	22.5	25.0	23.5	38.2	26.5	6.9	
クロム	µg/日	4	3	1	1	1	2	1	1	2	17.5	18.9	28.6	23.5	39.2	22.8	14.6	21.8	
モリブデン	µg/日	87	42	24	25	17	18	39	21	7	11	26.8	17.0	18.4	18.2	47.0	19.8	7.8	
レチノール	µg/日	142	79	59	48	27	33	31	24	36	39.7	26.9	18.6	21.5	26.4	25.2	15.3	20.3	
αカロテン	µg/日	266	269	37	94	99	180	127	175	4	13	20.9	35.4	33.3	37.6	40.2	38.3	5.6	
βカロテン	µg/日	1487	1560	208	333	376	631	693	544	210	1174	17.7	23.2	20.5	22.5	55.1	27.6	6.7	
クリプトキサンチン	µg/日	345	649	48	202	45	186	126	336	126	494	26.3	29.8	18.3	27.2	39.1	35.5	16.4	
βカロテン等量	µg/日	1829	1647	259	380	465	713	829	635	276	1199	17.6	22.1	22.0	23.1	51.1	27.8	9.3	
レチノール等量	µg/日	302	163	84	55	69	77	101	63	47	109	30.3	17.4	20.9	16.2	35.9	20.3	12.9	
ビタミンD	µg/日	4.7	7.6	1.2	2.2	0.5	0.9	2.7	7.0	0.4	0.8	32.4	29.2	15.6	21.5	43.5	35.1	8.5	
αトコフェロール	mg/日	5.0	2.2	1.1	0.8	1.1	1.0	2.0	1.6	0.8	1.0	22.4	12.4	22.5	18.8	39.6	21.9	15.6	
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	24.9	21.5	28.9	22.5	32.0	27.1	14.2	
γトコフェロール	mg/日	6.5	4.4	1.4	1.7	1.5	1.8	2.6	2.7	1.0	1.4	22.2	19.5	22.0	21.1	39.8	27.2	15.9	
δトコフェロール	mg/日	1.2	0.9	0.3	0.4	0.3	0.4	0.5	0.2	0.2	21.0	26.3	19.2	24.6	43.4	32.7	16.5	17.6	
ビタミンK	µg/日	99	64	20	40	20	25	56	46	4	6	17.1	19.7	20.9	17.3	55.9	26.2	6.1	
ビタミンB1	mg/日	0.66	0.29	0.13	0.06	0.19	0.15	0.27	0.23	0.07	0.08	21.0	11.3	28.8	16.4	38.5	17.8	11.8	
ビタミンB2	mg/日	0.84	0.31	0.26	0.16	0.19	0.12	0.27	0.16	0.13	0.14	30.3	14.9	23.2	14.3	32.5	17.6	14.0	
ナイアシン	mg/日	10.9	6.6	1.4	1.0	2.8	2.6	5.7	6.0	1.0	1.6	15.4	12.1	27.8	21.3	47.9	23.3	9.0	
ビタミンB6	mg/日	0.81	0.32	0.16	0.12	0.17	0.13	0.40	0.29	0.09	0.14	20.4	12.9	22.0	14.2	47.8	20.4	9.8	
ビタミンB12	µg/日	3.8	4.1	0.9	1.7	0.5	0.5	2.1	3.2	0.2	0.4	26.4	20.2	18.0	19.6	46.0	31.1	9.6	
葉酸	µg/日	178	67	43	24	44	37	73	38	18	22	25.0	11.4	23.3	14.8	41.6	16.6	10.0	
パントテン酸	mg/日	4.03	1.31	1.11	0.63	0.91	0.58	1.46	0.82	0.55	0.58	27.6	12.4	22.3	13.7	37.4	17.5	12.7	
ビオチン	µg/日	24.1	11.7	8.4	7.7	4.8	5.2	8.6	6.1	2.3	3.3	31.6	22.0	20.1	19.5	39.2	24.9	9.1	
ビタミンC	mg/日	67	40	13	22	19	24	27	21	8	15	17.5	18.4	27.1	23.3	43.4	23.7	12.0	
食塩相当量	g/日	6.3	2.1	1.3	0.8	2.1	1.1	2.5	1.4	0.4	0.5	20.6	11.0	34.1	14.1	38.3	14.7	7.0	
アルコール	g/日	0.3	0.6	0.0	0.0	0.1	0.3	0.5	0.0	0.0	1.4	9.9	4.9	20.5	49.0	49.5	2.1	14.6	
n-3系脂肪酸	g/日	1.36	0.83	0.25	0.34	0.28	0.35	0.66	0.71	0.17	0.31	19.7	18.1	22.2	22.7	46.0	28.1	12.1	
n-6系脂肪酸	g/日	6.73	3.12	1.46	1.09	1.69	1.38	2.51	2.01	1.07	1.63	13.1	21.8	25.0	17.2	38.5	22.5	14.7	

表 215 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 1 日間)・1 歳男児 (93 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)				
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		%		%		%	%		%		%	%				
栄養素	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
白米	170.2	65.0	36.0	34.2	59.4	36.6	65.9	30.8	0.4	12.5	6.5	19.5	20.0	18.3	35.1	20.3	40.7	18.6	0.9	4.6	3.4	10.5	
その他米飯・粒状の穀類	8.0	26.5	0.0	4.8	18.2	0.0	0.1	0.8	0.0	0.0	3.2	14.8	0.0	0.0	12.3	32.6	1.1	10.4	0.0	0.0	0.0	4.9	21.2
麺類	16.5	27.5	0.1	1.0	9.8	25.0	5.3	14.0	0.0	0.0	1.3	8.0	1.1	10.4	24.1	42.1	17.4	37.6	0.0	0.0	0.0	2.6	15.1
パン類	16.3	21.6	10.4	18.4	1.4	7.0	0.2	2.2	1.0	5.3	3.4	9.2	26.7	42.3	3.6	18.1	1.1	10.4	2.9	15.4	10.9	28.7	15.1
その他の穀類加工品	8.2	12.4	0.8	3.1	2.1	4.4	2.6	9.0	0.2	1.5	2.5	6.8	5.4	20.4	24.6	40.9	19.0	37.0	2.9	15.8	18.0	36.3	
いも類	30.7	34.8	3.1	8.9	10.0	14.4	11.0	19.7	1.5	10.6	5.1	14.6	8.8	22.8	35.7	41.3	28.6	36.4	2.5	14.4	11.6	27.1	
砂糖及び甘味類	6.7	7.2	1.7	4.0	1.1	1.8	0.9	2.1	0.7	2.1	2.4	3.7	20.2	30.2	26.0	31.8	13.3	22.4	6.8	19.4	30.4	34.7	
豆類	34.4	33.8	9.2	16.3	8.8	11.7	14.4	22.9	1.2	10.9	0.8	3.0	21.2	33.3	30.1	36.5	34.0	38.0	1.1	10.2	4.0	16.1	
種実類	0.6	1.1	0.0	0.2	0.3	0.8	0.1	0.3	0.0	0.5	0.1	0.3	3.8	16.8	28.0	43.0	4.5	18.0	0.9	8.8	12.3	32.0	
緑黄色野菜類	61.8	44.3	9.9	20.6	20.1	16.2	30.5	30.0	0.0	0.3	1.3	5.4	10.3	17.2	40.8	26.8	46.6	27.1	0.1	0.6	2.2	7.7	
漬物類	0.3	1.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	1.6	0.0	0.0	0.1	0.6	1.1	10.4	0.0	0.0	1.8	12.4	0.0	0.0	0.0	1.4	10.9
その他の野菜類	68.1	41.0	8.3	14.0	30.0	20.6	27.5	26.5	1.1	5.6	1.2	4.4	10.7	16.0	46.4	25.6	39.6	25.9	1.1	5.6	2.1	7.4	
果実類	89.4	72.8	28.0	41.7	15.2	17.2	20.3	32.1	11.5	30.8	14.5	26.3	26.3	31.9	22.3	32.0	16.5	25.1	8.0	20.5	19.4	34.0	
果実(野菜)ジュース	2.1	8.8	0.7	3.9	0.0	0.0	0.2	1.7	1.2	7.8	0.0	0.0	3.2	17.8	0.0	0.0	1.1	10.4	3.2	17.8	0.0	0.0	
きのこ類	9.0	10.9	0.8	2.4	2.6	4.0	5.5	9.8	0.0	0.0	0.1	0.9	6.7	21.0	31.5	41.6	39.1	44.2	0.0	0.0	1.2	10.4	
藻類	6.4	10.6	0.8	1.9	1.8	3.9	2.2	7.2	0.0	0.3	1.5	6.4	19.3	36.7	24.7	40.2	17.6	34.8	0.5	3.7	7.8	25.6	
魚介類	23.9	18.5	2.0	5.2	10.8	12.9	10.0	14.8	0.8	4.7	0.2	0.8	9.5	24.0	43.1	40.9	30.4	38.6	2.8	16.0	2.3	10.0	
肉類	38.4	31.1	5.4	10.6	12.2	12.3	20.2	20.4	0.0	0.0	0.7	3.1	10.6	19.8	35.5	32.4	48.8	34.7	0.0	0.0	0.0	1.9	8.0
卵類	23.5	23.5	12.7	18.1	4.0	7.6	5.6	11.5	0.0	0.2	1.2	3.4	34.2	41.7	16.7	29.1	18.4	33.5	0.3	2.4	6.8	20.6	
乳類	217.1	134.6	52.8	60.3	3.9	17.3	15.2	32.8	22.9	80.3	122.2	68.3	21.5	24.2	3.7	15.7	6.0	12.8	6.0	14.5	59.6	30.5	
動物性脂肪	0.9	2.0	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	1.0	0.0	0.0	0.4	1.3	3.7	16.7	11.5	31.3	9.0	27.7	0.0	0.0	10.2	29.5	
植物性脂肪	6.6	5.4	1.1	2.1	2.1	2.6	2.1	2.7	0.2	1.0	1.1	3.3	13.8	21.1	34.7	32.7	32.9	33.7	2.7	11.9	14.8	27.0	
菓子類	22.5	28.0	3.2	12.5	0.4	4.1	0.9	8.3	7.4	15.0	10.5	19.0	5.1	19.7	0.9	8.3	1.2	10.0	19.8	35.6	38.6	45.5	
アルコール類(調味料由来)	1.8	3.2	0.2	0.7	0.4	0.8	1.2	3.1	0.0	0.0	0.0	0.1	7.1	22.6	29.3	41.7	26.6	41.1	0.0	0.0	0.4	2.5	
お茶類	242.6	230.7	34.1	46.4	45.2	47.0	58.3	57.2	37.7	93.7	67.4	109.6	12.0	14.6	21.7	25.2	23.2	23.7	10.7	17.0	25.8	29.6	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	22.2	57.4	6.1	30.1	0.0	0.0	3.4	18.9	9.1	33.8	3.5	18.5	5.5	21.6	0.0	0.0	3.6	18.0	9.3	28.4	4.2	19.9	
調味料類	84.1	73.6	12.2	30.4	49.3	52.1	22.1	38.8	0.1	0.4	0.4	1.1	13.9	21.3	50.6	32.1	34.0	28.4	0.3	1.4	1.1	4.1	
加工食品類	3.8	22.3	1.9	18.6	0.9	9.1	0.9	8.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	10.4	1.1	10.4	1.1	10.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
サブプリメント類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	



表 216 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 1 日間)・1 歳女児 (93 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	154.2	64.6	37.0	39.1	53.9	32.9	59.1	29.5	0.0	0.0	4.1	14.7	21.5	21.0	34.6	22.6	40.8	22.3	0.0	0.0	2.0	7.2
その他米飯・粒状の穀類	8.9	26.6	0.1	0.6	5.7	17.7	0.6	4.2	0.0	0.0	2.6	13.4	0.4	3.5	17.4	36.9	1.6	11.0	0.0	0.0	0.0	4.3
パン類	10.7	23.4	1.2	10.0	4.7	14.0	4.4	4.4	0.0	0.0	0.4	2.9	1.3	10.6	15.4	34.6	12.4	31.7	0.0	0.0	0.0	6.7
パスタ類	13.7	20.6	8.6	16.7	2.0	8.2	0.0	3.5	1.0	6.4	1.7	6.6	25.6	43.1	7.5	26.5	1.6	11.5	2.5	13.5	5.7	22.1
その他の穀類加工品	6.7	8.8	1.7	6.8	2.2	4.3	1.4	5.7	0.2	1.3	1.6	4.1	9.1	28.2	28.0	41.9	17.7	35.9	3.4	17.0	13.8	31.7
いも類	29.4	30.5	1.7	5.6	8.6	11.6	12.7	21.1	0.2	1.1	6.2	17.0	6.1	19.1	36.9	40.6	31.7	38.6	2.5	14.8	13.1	30.0
砂糖及び甘味類	5.4	5.0	0.8	2.1	1.0	1.4	1.0	1.9	0.7	2.9	1.8	2.7	12.6	25.9	26.5	31.1	21.3	30.0	6.6	21.1	29.8	33.9
豆類	38.3	37.5	11.4	21.3	7.6	9.9	10.4	18.6	1.7	12.8	7.3	25.6	22.3	35.4	26.7	36.8	27.5	37.1	2.0	13.8	8.6	23.5
種実類	0.6	1.2	0.1	0.4	0.3	1.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.2	5.5	20.3	27.0	44.0	9.3	28.5	0.0	0.0	0.0	8.8
緑黄色野菜類	53.5	49.4	6.3	12.5	18.5	14.2	25.9	27.0	2.2	21.1	0.6	2.0	10.1	18.2	42.3	25.6	46.0	26.5	0.5	5.2	1.1	3.2
漬物類	0.3	2.1	0.0	0.0	0.3	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	20.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	60.2	33.9	5.5	11.0	29.9	23.1	23.8	20.9	0.6	4.2	0.4	1.9	8.2	13.7	51.6	25.4	38.6	23.3	0.7	5.0	1.0	5.6
果実類	73.6	58.4	23.9	32.9	10.6	14.3	14.2	26.2	11.6	30.1	13.3	20.4	25.9	33.5	17.5	28.4	12.8	22.3	9.9	25.0	23.2	36.0
果実 (野菜) ジュース	2.9	13.1	1.9	9.6	0.0	0.0	0.7	6.8	0.3	2.5	0.0	0.0	4.6	20.5	0.0	0.0	0.8	7.8	1.1	10.4	0.0	0.0
きのこ類	8.9	10.3	1.1	3.4	4.0	5.4	3.6	7.2	0.0	0.0	0.0	0.4	8.8	21.8	37.9	42.0	27.9	38.7	0.0	0.0	0.7	6.9
藻類	3.8	5.5	0.9	2.6	1.4	3.2	1.1	3.3	0.0	0.4	0.4	1.9	14.4	32.3	25.0	41.5	16.9	35.2	1.1	10.4	9.4	28.0
魚介類	27.4	21.9	2.4	7.0	12.0	14.1	12.5	18.3	0.0	0.0	0.6	2.2	9.5	25.1	44.7	42.9	35.4	40.9	0.0	0.0	3.9	14.8
肉類	29.1	21.4	3.1	7.1	10.6	11.5	15.2	17.1	0.2	1.2	0.0	0.3	11.4	23.8	35.9	35.6	46.7	37.4	0.6	5.3	0.1	1.1
卵類	12.7	14.3	5.4	11.3	2.9	6.8	3.7	8.6	0.1	0.6	0.6	1.8	22.0	38.8	19.6	35.3	24.3	39.6	0.2	1.5	7.0	21.5
乳類	203.8	106.2	41.3	57.1	6.0	20.7	16.2	36.2	23.6	51.8	116.7	61.6	16.8	21.6	2.5	7.1	7.2	16.1	8.9	18.3	64.6	30.3
動物性脂肪	1.2	2.1	0.1	0.7	0.3	0.9	0.3	0.9	0.1	0.5	0.4	1.5	5.5	22.6	15.3	35.6	12.8	31.7	1.8	12.3	8.7	27.3
植物性脂肪	4.8	3.7	0.7	1.4	1.8	2.0	1.5	1.9	0.0	0.2	0.7	1.5	12.7	22.2	39.8	34.2	32.5	34.2	1.6	7.8	10.2	20.4
菓子類	27.6	34.2	3.7	12.5	1.0	6.7	2.1	10.0	9.6	19.4	10.9	17.1	7.9	23.6	1.6	11.0	3.1	12.3	21.6	35.3	40.0	43.2
アルコール類 (調味料由来)	1.6	2.5	0.0	0.3	0.3	0.6	1.2	2.4	0.0	0.0	0.0	0.2	1.7	10.1	21.5	38.8	33.7	45.7	0.0	0.0	2.2	12.2
お茶類	204.4	158.8	29.7	38.5	47.4	54.9	44.2	53.9	27.5	48.3	55.6	85.2	13.7	21.8	24.7	27.0	19.2	23.1	11.2	19.7	22.6	27.4
炭酸飲料・乳酸菌飲料	19.4	43.2	4.4	18.3	0.0	0.0	2.5	15.3	9.6	33.0	2.8	16.4	7.5	25.2	0.0	0.0	2.7	15.4	9.2	28.2	3.1	17.3
調味料類	85.2	71.4	14.4	31.5	52.0	47.9	18.4	23.2	0.1	0.4	0.4	1.0	13.4	20.7	55.5	30.9	29.7	26.4	0.4	2.3	1.1	6.3
加工食品類	0.2	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	10.4	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	0.3	2.3	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	2.1	0.0	0.1	1.1	10.4	2.2	14.6	0.0	0.0	1.1	10.4	2.2	14.6

表 217 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 1 日間)・2 歳男児 (93 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	166.7	69.4	35.8	38.7	61.0	37.5	65.8	35.1	1.3	7.8	2.8	12.1	18.8	20.3	36.4	24.6	40.9	23.3	0.9	6.0	1.9	8.5
その他米飯・粒状の穀類	12.4	31.8	1.4	9.4	5.5	19.6	2.6	16.6	0.0	0.0	2.9	15.6	1.9	11.6	13.1	33.7	4.6	19.8	0.0	0.0	4.1	19.6
麺類	18.8	41.5	0.4	3.4	8.8	25.3	6.6	31.0	0.0	0.0	3.0	16.9	1.1	10.4	22.2	41.4	8.3	26.6	0.0	0.0	3.9	18.8
パン類	17.3	21.7	12.2	18.9	2.4	8.6	0.5	3.3	0.4	3.3	1.6	5.2	34.8	46.5	6.7	22.9	2.2	12.9	2.2	14.6	7.9	25.7
その他の穀類加工品	10.7	22.9	1.9	8.3	1.3	3.3	4.0	16.9	0.8	5.3	2.8	6.4	9.0	25.5	15.6	33.4	20.3	39.0	2.9	15.5	22.1	39.2
いも類	31.6	30.7	2.2	8.0	10.1	13.1	9.6	14.1	1.2	6.8	8.5	19.2	8.5	24.7	36.8	40.4	27.6	34.5	2.2	12.2	15.2	30.1
砂糖及び甘味類	6.6	6.7	1.8	3.4	0.9	1.2	0.8	1.4	1.0	3.8	2.2	3.7	19.3	30.6	23.2	30.9	18.2	27.6	6.6	21.7	29.5	37.4
豆類	35.8	32.7	11.4	19.7	7.9	12.8	14.5	21.6	0.0	0.0	2.0	10.1	24.7	36.9	22.4	33.0	32.6	39.0	0.0	0.0	4.2	15.5
種実類	0.8	1.8	0.1	0.7	0.3	0.9	0.3	1.4	0.0	0.0	0.1	0.5	3.3	17.4	24.7	42.6	14.1	33.0	0.2	1.6	11.5	29.6
緑黄色野菜類	53.8	33.8	10.0	17.2	18.1	12.6	23.5	22.7	0.5	4.7	1.7	5.9	14.0	21.0	40.5	25.6	41.1	27.4	0.6	6.1	3.9	12.9
漬物類	0.7	3.7	0.0	0.0	0.1	1.1	0.6	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	20.4	4.3	20.4	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	73.3	51.4	8.0	18.0	33.5	22.2	30.2	32.2	0.0	0.0	1.6	5.3	7.5	13.2	51.4	27.1	38.4	26.5	0.0	0.0	2.7	9.7
果実類	85.9	65.8	24.0	36.8	14.9	18.5	16.2	30.3	15.8	35.1	15.1	25.4	25.0	34.3	21.6	31.1	17.0	28.8	12.6	26.6	16.2	27.5
果実(野菜)ジュース	1.8	12.7	1.2	7.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.1	0.0	0.0	2.7	15.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	5.2	0.0	0.0
きのこ類	9.1	9.5	1.2	3.8	3.7	5.4	4.1	6.7	0.0	0.0	0.2	1.1	6.2	17.5	33.9	41.6	28.4	39.3	0.0	0.0	1.4	9.8
藻類	4.7	8.8	0.5	1.7	1.4	3.2	2.0	7.2	0.1	0.5	0.7	4.0	8.5	25.3	25.6	40.5	16.6	34.2	0.9	8.9	7.6	25.2
魚介類	32.4	28.4	2.1	7.9	10.9	15.0	18.5	24.1	0.2	1.5	0.6	2.8	5.7	20.7	36.9	42.5	39.6	42.6	0.3	3.2	2.3	12.7
肉類	45.0	42.0	6.5	19.7	13.6	13.7	22.0	23.1	1.8	17.1	1.1	3.7	10.2	20.3	37.5	33.4	46.2	35.3	0.6	5.1	3.3	13.5
卵類	18.9	20.4	9.1	16.4	3.7	8.2	4.4	9.8	0.2	1.2	1.6	3.6	25.7	39.7	18.6	36.0	18.5	33.1	1.5	10.7	14.2	31.0
乳類	232.6	118.0	55.3	66.7	4.6	16.7	17.4	40.2	16.0	45.8	139.2	72.3	21.4	25.8	1.8	5.8	6.5	15.2	6.1	15.2	64.1	30.5
動物性脂肪	1.2	2.4	0.4	1.6	0.3	0.9	0.2	0.6	0.0	0.0	0.4	1.2	7.6	24.6	11.7	30.5	13.0	32.8	0.0	0.0	8.6	26.2
植物性脂肪	6.9	4.8	1.4	2.4	2.1	2.4	2.4	2.8	0.1	0.5	0.9	1.7	17.6	26.2	35.2	33.5	33.1	31.5	1.7	8.7	10.2	20.7
菓子類	24.6	30.0	2.8	13.5	0.4	2.3	0.9	6.2	8.4	18.1	12.1	18.1	3.8	15.3	3.2	17.8	1.3	9.4	19.0	35.8	45.8	46.4
アルコール類(調味料由来)	1.1	1.9	0.1	0.3	0.3	0.8	0.7	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	21.3	21.2	38.5	22.2	39.0	0.0	0.0	1.1	10.4
お茶類	241.2	159.9	28.0	42.6	53.9	50.8	52.6	64.0	36.4	65.3	70.2	72.0	11.1	20.4	25.0	25.9	18.2	21.5	12.2	21.5	27.0	28.4
炭酸飲料・乳酸菌飲料	25.0	66.9	5.7	21.0	0.0	0.0	0.7	7.1	16.9	56.0	1.7	11.4	9.2	28.3	0.0	0.0	1.1	10.4	12.3	32.4	2.2	14.6
調味料類	89.9	72.3	10.7	21.5	46.4	48.0	29.3	37.6	0.0	0.2	3.4	19.2	12.0	15.9	48.5	29.6	36.9	27.3	0.0	0.2	2.5	9.7
加工食品類	4.6	22.1	4.6	22.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.5	24.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	0.3	1.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.1	1.1	10.4	2.2	14.6	0.0	0.0	2.2	14.6	1.1	10.4



表 219 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・3 歳男児 (47 人)

栄養素	1日当たり摂取量		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(%)		
	単位	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
白米	g/日	155.8	41.8	30.4	27.9	55.6	27.2	66.4	20.5	0.4	2.9	16.8	15.7	34.5	18.8	45.4	19.4	0.2	1.3
その他米飯・粒状の穀類	g/日	5.2	18.8	0.0	0.0	3.9	13.4	0.6	3.9	0.0	0.2	0.0	0.0	11.6	22.4	0.7	4.9	0.7	4.9
麺類	g/日	29.3	27.6	0.7	3.4	18.8	22.0	9.4	19.0	0.0	0.0	1.0	5.0	31.6	26.5	12.8	17.7	0.0	0.0
パン類	g/日	24.0	17.4	16.1	15.6	2.9	8.5	1.8	4.3	1.0	4.1	39.0	33.1	4.9	14.0	4.4	10.1	2.1	7.4
その他の穀類加工品	g/日	13.7	24.4	2.7	7.8	5.1	21.6	2.6	4.1	1.1	3.6	10.3	20.4	17.0	21.7	20.6	22.8	5.3	13.3
いも類	g/日	33.4	19.7	3.3	6.0	11.1	10.5	12.9	10.6	1.4	4.4	6.9	11.4	33.0	21.3	33.5	21.9	3.2	8.3
砂糖及び甘味類	g/日	7.7	6.9	2.0	2.4	1.0	0.8	1.2	1.4	1.8	4.8	21.4	20.0	22.5	21.2	20.5	19.4	11.1	15.2
豆類	g/日	29.7	24.8	8.6	13.7	6.8	6.9	10.4	11.9	1.7	10.3	19.1	25.3	26.9	24.3	27.5	26.1	1.1	4.9
種実類	g/日	1.1	1.8	0.4	1.3	0.2	0.6	0.1	0.5	0.2	0.9	5.1	16.0	18.2	21.4	5.3	13.6	2.8	11.5
緑黄色野菜類	g/日	49.9	35.2	8.6	14.5	18.5	13.0	22.0	20.1	0.4	2.7	12.5	16.9	43.0	20.5	36.7	22.4	0.5	3.0
漬物類	g/日	0.3	0.9	0.0	0.0	0.2	0.7	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	9.4	1.4	6.8	0.0	0.0
その他の野菜類	g/日	68.9	24.9	6.1	8.9	28.2	13.6	33.3	17.8	0.9	3.7	7.5	9.2	40.8	16.3	49.0	16.7	1.1	4.8
果実類	g/日	91.0	65.6	31.6	34.8	15.2	18.2	20.3	29.6	18.5	31.9	30.7	28.4	18.1	17.8	16.4	20.8	12.4	17.1
果実(野菜)ジュース	g/日	4.5	11.9	0.5	2.9	0.0	0.0	1.5	6.8	2.5	8.6	1.6	7.9	0.0	0.0	2.8	11.7	4.7	14.7
きのこ類	g/日	8.5	7.6	0.6	1.7	2.9	3.1	4.9	7.1	0.0	0.0	3.4	9.8	25.6	22.7	32.3	30.1	0.0	0.0
藻類	g/日	4.3	4.4	0.6	1.1	1.7	2.2	1.2	2.2	0.6	3.2	12.6	21.5	27.4	25.1	17.0	22.2	1.6	6.6
魚介類	g/日	28.8	16.8	3.3	4.9	9.2	7.7	15.7	14.5	0.3	1.5	10.3	15.1	38.5	27.4	34.6	25.5	0.9	4.5
肉類	g/日	53.8	20.9	6.6	8.6	16.8	9.8	29.3	17.8	0.7	2.4	11.2	13.2	33.2	17.4	50.2	19.2	1.2	3.8
卵類	g/日	24.4	16.2	10.4	10.9	6.1	8.0	6.5	8.6	0.2	0.7	24.2	24.1	22.2	22.5	22.7	25.7	2.7	10.9
乳類	g/日	210.0	103.5	78.1	57.9	13.7	20.5	20.2	36.4	21.1	34.8	36.2	21.5	7.9	10.9	8.2	11.5	8.4	15.0
動物性脂肪	g/日	1.4	1.5	0.2	0.9	0.3	0.6	0.4	0.5	0.1	0.5	5.7	12.3	13.3	16.9	14.1	17.1	2.1	7.8
植物性脂肪	g/日	6.4	3.1	1.3	1.4	1.7	1.3	2.6	2.1	0.2	0.6	18.9	17.3	31.2	20.2	37.0	18.3	3.0	7.5
菓子類	g/日	40.5	31.4	5.7	15.2	1.1	3.5	4.0	10.2	22.0	20.8	6.2	12.0	1.7	5.5	5.0	11.5	40.4	27.7
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.8	2.2	0.1	0.4	0.5	1.3	1.3	1.5	0.0	0.0	2.7	9.6	18.6	19.9	29.9	28.4	0.0	0.0
お茶類	g/日	234.1	156.7	28.8	36.2	55.3	44.9	61.8	52.9	42.9	53.1	11.9	14.7	22.9	18.6	22.3	16.4	14.5	18.9
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	36.4	60.6	7.0	21.8	4.9	15.5	2.5	12.7	19.5	39.3	7.2	21.1	2.8	8.7	2.7	9.0	14.2	25.2
調味料類	g/日	80.9	55.2	9.8	21.6	45.2	40.0	25.5	24.2	0.2	0.6	11.7	15.0	46.5	23.2	40.8	18.7	0.5	1.9
加工食品類	g/日	8.3	21.4	5.9	17.5	0.9	5.9	1.5	6.1	0.0	0.0	4.2	11.1	0.7	4.9	2.2	8.2	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	6.8	2.8	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0

表 220 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・3 歳女児 (47 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	150.6	48.2	29.1	29.0	50.6	27.7	67.3	19.6	0.0	0.0	15.9	15.2	31.7	18.6	49.1	15.7	0.0	0.0
その他米飯・粒状の穀類	7.0	16.1	0.0	0.0	6.3	15.0	0.5	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.7	24.9	1.2	5.7	0.0	0.0
麺類	32.0	24.6	0.0	0.3	24.3	19.3	6.9	15.2	0.0	0.0	0.7	4.9	31.9	20.4	9.4	14.6	0.0	0.0
パン類	22.7	17.3	17.1	13.8	2.5	5.5	0.0	0.3	0.9	3.8	42.7	33.6	5.7	12.9	0.2	1.2	1.5	6.3
その他の穀類加工品	11.7	18.4	1.4	4.4	2.2	4.9	5.8	17.5	0.4	1.3	9.0	17.3	20.7	20.2	18.3	22.6	3.8	10.3
いも類	24.1	15.3	1.8	4.4	7.2	8.3	8.7	8.7	2.1	7.9	4.6	13.9	31.0	22.8	31.2	23.6	5.0	12.0
砂糖及び甘味類	8.3	5.8	2.2	3.2	1.1	1.2	1.4	2.2	2.3	3.9	20.5	21.4	23.2	20.9	21.0	20.4	12.4	18.6
豆類	27.5	18.1	6.1	8.8	7.7	7.3	12.2	13.0	0.1	0.4	16.3	20.3	26.4	20.5	28.0	27.4	0.1	0.6
種実類	1.1	2.3	0.2	0.8	0.4	1.5	0.1	0.3	0.2	1.5	3.5	9.2	21.9	20.9	9.0	15.7	0.7	4.9
緑黄色野菜類	49.3	29.3	9.0	14.1	18.0	9.3	20.3	14.6	1.1	5.9	13.3	15.6	42.8	20.3	38.9	20.1	1.3	4.6
漬物類	0.5	1.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	1.5	0.0	0.2	0.7	4.9	0.7	4.9	3.8	10.4	1.2	5.8
その他の野菜類	66.6	25.4	7.4	8.5	28.8	12.4	29.4	17.4	0.5	3.0	9.2	9.6	42.7	17.8	45.9	18.5	0.8	4.7
果実類	78.2	47.7	24.4	24.1	14.6	13.8	18.1	25.9	13.0	24.3	25.3	23.9	20.8	19.6	14.6	18.5	11.7	20.6
果実(野菜)ジュース	4.3	11.9	3.1	11.4	0.2	1.4	0.2	1.2	0.5	3.2	6.4	17.9	0.7	4.9	0.7	4.9	0.7	4.9
きのこ類	6.6	6.4	0.8	1.6	3.0	3.6	2.6	5.1	0.0	0.0	7.7	13.1	33.0	26.7	20.7	22.6	0.0	0.0
藻類	4.3	4.9	1.1	2.9	1.6	1.4	1.4	2.7	0.0	0.0	10.5	17.1	30.2	24.8	17.5	22.8	0.0	0.0
魚介類	32.0	19.5	3.2	6.6	9.2	6.9	19.2	15.0	0.1	0.7	8.0	13.6	29.1	21.5	39.6	26.9	0.9	5.0
肉類	43.7	18.0	6.2	8.9	13.0	11.1	23.4	15.3	0.9	2.4	13.9	16.1	31.4	19.2	48.6	22.6	2.0	5.2
卵類	23.6	19.3	10.3	11.5	6.6	8.6	6.0	8.8	0.4	1.2	29.0	28.4	19.5	19.9	22.4	20.6	4.2	10.3
乳類	170.7	85.8	57.5	48.5	12.2	18.3	13.9	35.0	20.0	32.1	33.9	23.0	7.1	10.0	7.0	11.6	12.1	16.5
動物性脂肪	1.0	1.2	0.3	0.7	0.2	0.4	0.3	0.7	0.0	0.1	11.9	23.2	13.0	18.7	11.5	17.9	0.5	3.5
植物性脂肪	7.2	4.6	1.4	1.6	2.4	2.6	2.3	2.7	0.4	1.3	16.8	17.3	36.8	23.4	25.3	22.6	2.2	6.1
菓子類	32.0	28.5	7.0	13.2	0.6	2.1	2.8	8.3	15.8	20.6	10.4	16.4	1.6	6.2	3.0	8.8	28.6	26.0
アルコール類(調味料由来)	1.5	1.7	0.0	0.2	0.3	0.5	1.1	1.4	0.0	0.0	2.3	10.8	20.2	24.5	23.8	25.0	0.0	0.0
お茶類	286.5	158.3	35.4	49.4	69.9	43.4	76.7	57.4	54.7	80.3	12.7	15.9	24.0	16.7	25.2	16.0	15.6	17.4
炭酸飲料・乳酸菌飲料	32.4	58.1	6.8	23.7	2.3	9.5	1.9	7.6	20.0	43.1	8.4	22.6	1.8	7.0	2.0	8.4	15.2	25.6
調味料類	78.5	47.8	10.0	19.7	47.0	33.7	20.2	20.1	0.8	3.7	11.8	15.0	50.8	19.9	35.2	17.7	1.1	5.2
加工食品類	3.2	10.1	0.4	2.7	0.6	4.4	1.9	8.8	0.0	0.0	0.7	4.9	0.7	4.9	2.1	8.2	0.0	0.0
サプリメント類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	9.7	0.0	0.0	0.0	0.0

表 221 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・4 歳男児 (48 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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(%)				
	単位	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	g/日	193.0	62.3	43.2	28.9	66.2	32.1	78.6	30.8	1.7	6.1	20.2	13.2	31.8	15.7	44.6	15.4	0.7	2.8
その他米飯・粒状の穀類	g/日	8.4	23.7	0.1	0.7	5.9	15.6	0.1	0.3	0.0	0.0	1.4	6.7	10.1	20.0	2.1	8.2	0.0	0.0
麺類	g/日	38.0	33.2	0.2	1.3	25.7	27.1	10.0	14.6	0.0	0.0	0.1	0.9	29.6	24.5	16.3	18.2	0.0	0.0
パン類	g/日	23.5	18.9	13.5	15.7	5.4	11.7	0.3	1.5	1.2	4.8	28.7	30.3	7.5	15.0	0.5	2.6	2.5	8.5
その他の穀類加工品	g/日	13.6	11.9	3.3	7.0	3.2	7.7	4.2	7.9	1.0	2.8	10.5	18.3	21.7	21.3	22.2	22.3	6.4	14.6
いも類	g/日	34.0	21.2	2.6	5.4	12.4	11.7	14.2	14.1	0.7	2.7	6.1	11.3	35.2	24.8	35.5	26.6	2.1	6.2
砂糖及び甘味類	g/日	8.9	6.6	1.6	2.8	1.3	1.5	1.5	1.7	3.3	5.2	12.2	15.1	24.1	21.0	22.6	20.8	17.7	21.6
豆類	g/日	33.6	27.4	8.7	17.1	8.6	8.3	15.0	16.1	0.1	0.5	17.7	21.2	28.0	23.0	33.8	23.1	0.3	1.4
種実類	g/日	1.1	2.9	0.2	1.0	0.6	2.7	0.1	0.3	0.1	0.3	6.7	13.8	16.4	18.6	10.3	18.8	1.4	6.7
緑黄色野菜類	g/日	49.4	22.6	7.0	10.9	21.4	13.3	20.3	13.7	0.0	0.0	12.7	14.7	43.2	18.1	40.9	18.7	0.0	0.1
漬物類	g/日	0.8	2.7	0.2	1.0	0.3	0.9	0.1	0.6	0.2	1.2	1.4	6.7	5.6	12.6	2.1	8.2	0.7	4.8
その他の野菜類	g/日	78.2	27.7	6.3	9.5	38.3	14.6	32.2	17.6	0.2	1.0	7.7	10.8	48.7	16.9	42.7	15.3	0.1	0.9
果実類	g/日	77.5	51.5	22.6	27.6	18.2	18.2	13.1	19.7	16.6	24.5	23.0	27.1	24.3	22.5	10.9	15.1	13.9	21.4
果実(野菜)ジュース	g/日	7.8	34.2	5.6	24.9	0.5	2.6	1.3	8.7	0.4	2.5	5.9	19.8	1.0	5.3	0.4	2.5	0.4	2.5
きのこ類	g/日	8.4	7.9	0.6	1.8	3.8	4.3	3.8	5.1	0.0	0.0	6.3	15.9	31.0	24.7	27.7	26.6	0.0	0.0
藻類	g/日	5.7	7.7	1.4	3.5	1.8	2.8	2.1	5.2	0.1	0.4	14.9	20.9	25.5	27.1	19.5	23.6	1.1	5.2
魚介類	g/日	30.0	21.1	2.2	4.6	10.7	11.0	16.2	16.5	0.6	2.0	8.5	16.8	30.9	24.1	35.6	25.9	3.8	9.8
肉類	g/日	61.3	24.5	8.0	10.1	19.8	12.5	31.3	17.8	1.8	4.3	15.0	15.7	31.6	16.9	46.2	17.5	2.6	5.9
卵類	g/日	26.7	17.8	13.0	13.6	6.2	8.8	5.9	7.6	0.2	1.3	27.4	27.1	20.5	25.2	20.4	22.9	0.9	4.8
乳類	g/日	213.3	141.1	72.4	59.9	10.9	24.2	34.4	64.9	23.5	50.2	31.3	24.4	8.4	13.1	10.0	15.3	9.0	15.8
動物性脂肪	g/日	1.5	1.8	0.4	1.6	0.2	0.4	0.3	0.5	0.0	0.2	8.1	19.5	11.9	18.2	10.6	17.6	0.7	4.8
植物性脂肪	g/日	10.0	5.8	2.3	2.7	2.9	2.3	3.9	3.5	0.5	1.1	21.7	18.3	32.5	18.2	34.5	19.3	4.0	8.5
菓子類	g/日	36.7	28.5	6.2	14.6	3.6	9.4	2.6	9.1	19.2	18.7	7.2	14.9	3.9	8.7	5.2	13.8	39.7	31.0
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.3	1.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.9	1.3	0.0	0.0	3.8	10.8	15.9	20.7	25.4	23.0	0.0	0.0
お茶類	g/日	273.0	167.0	25.2	33.0	80.2	60.7	60.3	57.3	52.7	69.7	7.3	10.4	27.5	20.6	19.1	17.7	16.3	18.9
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	40.8	72.6	8.1	23.8	3.5	11.6	6.1	15.8	23.1	53.5	11.0	25.4	3.0	8.7	3.8	9.9	14.8	24.0
調味料類	g/日	87.4	55.7	8.6	16.4	52.7	40.5	25.3	29.9	0.1	0.2	11.2	11.1	52.3	19.3	35.2	17.0	0.1	0.2
加工食品類	g/日	9.2	21.8	5.9	16.1	1.9	9.4	1.4	5.7	0.0	0.0	4.5	11.3	1.0	5.3	2.1	8.2	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	1.4	9.6	0.0	0.0	2.1	14.4

表 222 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・4 歳女児 (48 人)

栄養素	1日当たり摂取量										朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取割合(%)				
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
単位	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	
1日当たり摂取量	179.8	50.5	34.8	34.0	71.1	30.3	68.1	28.6	4.5	17.6	16.8	38.6	17.4	40.3	17.4	0.4	1.7				
朝食からの摂取量	10.5	33.4	1.3	6.6	5.1	21.6	2.2	10.9	0.2	1.6	7.8	5.8	15.3	2.4	10.0	0.1	0.6				
朝食からの摂取割合(%)	36.1	40.0	0.8	3.2	23.0	29.1	10.8	18.6	0.8	4.5	2.7	9.0	24.8	12.7	17.2	0.3	1.4				
標準偏差	25.5	20.2	19.6	18.3	2.1	6.8	0.0	0.3	2.2	6.8	33.6	2.7	8.6	0.4	2.8	4.8	13.2				
標準偏差	12.0	15.5	1.8	6.5	2.6	7.5	3.5	7.7	1.1	5.1	10.8	20.1	20.6	21.8	21.6	2.5	8.2				
標準偏差	34.8	22.7	2.3	5.4	10.4	12.8	15.7	13.0	2.1	8.3	6.4	13.6	28.2	38.0	23.8	2.2	7.1				
標準偏差	9.1	5.2	2.6	2.9	1.1	1.0	1.1	1.4	2.6	4.2	23.8	24.1	19.1	12.5	14.0	14.1	19.8				
標準偏差	31.8	24.2	8.4	13.0	9.3	8.2	12.0	12.8	0.0	0.3	17.8	22.9	29.5	21.3	26.3	0.4	2.7				
標準偏差	1.3	3.9	0.0	0.2	0.4	0.9	0.2	0.4	0.6	3.8	1.4	6.7	21.4	12.4	19.3	2.1	8.2				
標準偏差	62.2	33.7	10.6	14.1	22.5	14.2	27.8	19.0	0.6	3.8	14.4	17.0	39.8	43.4	15.6	0.4	2.1				
標準偏差	0.6	1.5	0.1	0.4	0.1	0.5	0.3	1.1	0.1	0.7	2.4	10.9	3.1	2.8	11.6	0.7	4.8				
標準偏差	88.4	30.6	10.4	9.3	34.9	17.8	40.4	21.5	2.1	6.5	13.1	13.7	39.3	44.9	16.3	2.1	7.1				
標準偏差	81.0	51.7	21.8	22.4	16.5	14.3	16.1	22.3	23.8	39.6	22.9	23.8	23.7	14.5	18.8	16.8	22.3				
標準偏差	4.0	10.9	0.3	2.2	0.0	0.0	0.7	5.1	2.9	8.3	0.8	5.7	0.0	0.7	4.8	6.1	17.6				
標準偏差	9.6	8.8	1.2	2.6	3.2	3.4	5.1	5.9	0.0	0.0	4.8	9.0	25.0	38.2	27.5	0.0	0.0				
標準偏差	5.9	5.2	1.2	2.6	2.4	3.4	1.9	3.4	0.0	0.1	14.4	20.9	27.9	28.4	21.1	24.6	0.1	0.5			
標準偏差	37.9	19.3	3.3	5.8	14.9	12.2	18.9	16.3	0.4	1.7	11.7	18.4	37.3	28.5	38.1	23.2	0.6	2.3			
標準偏差	50.4	20.6	6.6	8.4	15.5	11.0	26.6	14.7	1.3	3.0	14.4	16.5	31.6	17.6	49.6	19.7	2.4	4.6			
標準偏差	28.8	15.6	14.7	13.4	6.9	7.0	6.0	9.1	0.4	1.4	31.5	27.5	20.9	21.2	20.9	22.5	1.4	4.7			
標準偏差	180.6	87.1	64.0	60.2	15.6	27.7	15.5	30.2	19.2	26.1	29.8	22.8	8.9	14.9	6.4	10.3	12.0	16.2			
標準偏差	1.2	1.5	0.4	0.7	0.2	0.5	0.2	0.6	0.2	0.6	11.7	22.4	9.9	19.2	9.6	17.9	3.3	9.8			
標準偏差	9.1	4.4	2.3	2.4	2.6	2.1	3.2	2.8	0.4	0.7	25.5	19.8	31.3	19.6	31.7	17.6	3.3	7.1			
標準偏差	38.5	32.4	4.2	7.7	4.4	15.5	2.0	5.8	22.3	24.3	6.6	11.6	2.9	7.3	3.0	9.7	35.0	25.7			
標準偏差	1.7	2.2	0.1	0.4	0.4	0.9	1.1	1.6	0.0	0.0	2.9	11.0	22.0	25.8	32.7	31.2	0.0	0.0			
標準偏差	302.7	163.3	40.8	47.4	83.1	49.8	70.9	55.9	54.2	66.5	12.7	16.0	28.7	19.6	21.8	16.7	16.5	17.6			
標準偏差	32.9	43.3	6.1	14.6	3.0	10.2	3.1	16.7	17.9	38.3	9.3	20.9	2.2	7.6	2.1	10.7	17.7	26.9			
標準偏差	87.4	47.0	7.3	11.5	51.9	32.4	26.7	27.6	0.2	0.6	10.6	10.0	49.7	17.1	38.2	18.3	0.4	1.5			
標準偏差	2.4	10.2	0.7	3.5	1.4	9.5	0.3	2.2	0.0	0.0	1.4	6.7	0.7	4.8	1.4	6.7	0.0	0.0			
標準偏差	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	6.7	0.7	4.8	0.0	0.0			
標準偏差																					

表 223 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・5 歳男児 (48 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	210.5	75.7	41.8	35.2	77.0	36.5	85.0	39.9	1.1	4.7	16.4	13.3	33.7	17.1	41.6	20.2	0.3	1.4
その他米飯・粒状の穀類	12.6	39.3	2.4	10.3	5.7	17.5	2.5	11.9	0.1	0.5	2.2	7.6	8.2	20.1	1.8	7.3	0.7	4.8
麺類	37.2	31.1	1.3	4.4	22.2	28.7	12.9	21.2	0.6	4.3	3.3	11.3	24.6	24.7	15.2	21.1	1.4	9.6
パン類	30.5	23.5	23.2	22.8	3.7	8.0	0.2	1.2	1.1	3.7	40.6	34.4	7.0	15.0	1.5	6.8	2.0	7.3
その他の穀類加工品	11.6	15.1	1.7	5.5	1.9	4.3	5.3	10.6	0.0	0.0	7.1	12.8	16.6	20.8	23.1	21.3	0.0	0.0
いも類	37.4	24.2	2.3	5.4	13.4	9.3	16.3	16.7	1.7	6.6	4.3	9.8	37.4	21.7	32.7	24.8	2.0	6.7
砂糖及び甘味類	9.8	7.9	3.2	4.8	1.7	1.8	1.6	2.2	1.6	3.0	21.2	22.1	23.4	17.1	22.4	22.6	10.3	14.3
豆類	27.5	23.4	4.9	7.6	9.8	11.8	12.4	16.0	0.0	0.0	12.6	18.5	26.4	23.4	26.8	23.3	0.2	1.3
種実類	1.3	2.6	0.1	0.4	0.3	0.4	0.3	1.0	0.4	2.2	3.9	12.4	22.8	21.2	7.5	13.3	2.0	7.8
緑黄色野菜類	57.2	30.8	6.6	11.4	23.7	14.4	26.1	20.3	0.0	0.0	10.0	14.4	42.5	19.1	41.5	18.7	0.1	0.8
漬物類	0.7	1.6	0.2	0.9	0.3	1.1	0.2	0.9	0.0	0.0	2.1	10.7	4.9	13.7	2.1	8.2	0.0	0.0
その他の野菜類	88.3	35.5	8.1	11.6	39.2	22.5	40.4	19.5	0.4	2.8	8.9	11.4	40.0	16.6	49.6	17.8	0.5	2.6
果実類	92.6	72.1	28.0	28.7	16.7	16.9	20.3	27.8	18.3	32.1	24.6	22.5	21.3	19.8	15.7	17.2	13.4	16.2
果実(野菜)ジュース	4.5	10.9	2.7	9.7	0.2	1.1	0.3	2.1	1.0	4.9	4.2	14.8	0.7	4.8	0.7	4.8	2.1	10.7
きのこ類	9.5	7.2	0.8	2.1	4.5	4.4	4.2	4.7	0.0	0.0	7.4	14.5	33.8	22.1	26.8	22.4	0.0	0.2
藻類	4.7	5.5	0.8	2.3	2.5	3.6	1.3	2.4	0.0	0.0	11.1	18.0	27.0	24.1	16.6	18.5	0.0	0.0
魚介類	34.7	25.6	2.3	4.5	12.1	9.6	19.9	21.2	0.1	0.5	7.0	13.3	31.5	22.0	39.1	20.7	0.7	4.8
肉類	70.4	27.7	8.4	8.2	21.9	14.2	39.1	22.6	0.7	2.3	12.7	12.0	32.5	16.7	48.7	18.4	0.8	2.3
卵類	34.2	16.9	18.5	14.7	7.5	8.2	6.9	10.0	0.2	0.8	39.5	30.1	18.5	17.3	20.0	25.8	0.9	3.5
乳類	173.0	95.2	60.4	55.4	12.3	25.9	18.4	41.5	22.0	28.4	31.0	25.1	7.6	13.5	7.9	13.5	10.7	14.4
動物性脂肪	1.6	1.9	0.4	1.1	0.4	0.9	0.4	0.6	0.0	0.2	10.2	19.1	10.2	16.6	9.6	15.2	1.3	5.7
植物性脂肪	9.7	5.0	2.4	2.6	2.8	2.0	3.7	3.3	0.3	0.8	21.3	18.9	33.3	18.7	35.1	19.7	1.9	5.5
菓子類	44.7	38.7	4.9	18.2	4.3	10.5	4.8	10.4	24.2	23.4	5.1	14.2	3.9	8.9	7.5	16.6	38.4	26.7
アルコール類(調味料由来)	1.9	2.1	0.0	0.2	0.6	0.9	1.2	1.9	0.0	0.0	2.2	8.2	21.2	23.0	26.5	24.9	0.7	4.8
お茶類	280.8	199.5	33.1	39.6	71.6	58.4	72.5	57.4	40.6	62.2	11.2	12.7	24.3	21.3	23.4	18.4	10.4	16.5
炭酸飲料・乳酸菌飲料	51.7	68.4	9.8	25.2	4.5	14.5	5.0	16.5	31.8	57.7	11.5	26.1	2.6	8.5	3.3	10.6	15.1	23.1
調味料類	110.0	86.6	14.3	25.3	54.5	47.9	40.7	36.9	0.0	0.2	11.2	11.6	42.6	20.1	45.4	17.5	0.2	0.8
加工食品類	20.8	35.2	9.8	25.5	6.7	17.5	3.5	12.4	0.8	4.2	5.1	13.5	4.9	11.9	2.3	8.3	0.9	5.1
サプリメント類	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.4	9.6	0.0	0.0	1.4	9.6



表 224 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・5 歳女児 (49 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
単位	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日
白米	175.9	57.1	31.2	23.8	66.8	39.0	74.5	28.8	16.8	14.4	34.4	18.5	43.9	16.2	0.4	1.9
その他米飯・粒状の穀類	5.9	15.2	0.1	0.8	4.9	15.1	0.1	0.8	0.4	2.6	10.5	22.2	1.4	9.5	0.0	0.0
麺類	38.1	34.9	0.1	0.6	21.3	24.6	13.7	21.9	0.4	2.7	25.0	21.0	15.1	17.8	0.5	3.5
パン類	26.1	18.6	17.3	15.1	4.8	10.5	1.0	4.3	36.1	31.2	6.2	13.1	1.2	5.4	2.5	8.3
その他の穀類加工品	13.1	12.4	2.8	6.2	2.9	5.2	2.3	4.6	9.8	19.3	18.5	19.5	17.0	21.3	5.7	10.6
いも類	38.6	25.3	2.4	5.2	13.9	15.2	16.5	16.7	7.0	11.8	29.7	20.5	36.1	23.9	4.5	10.3
砂糖及び甘味類	9.8	6.4	2.9	4.5	1.9	1.8	1.4	1.7	21.5	25.2	23.9	18.0	16.8	16.1	15.8	17.0
豆類	27.4	16.2	3.7	8.1	10.0	8.5	12.5	10.2	8.8	15.8	29.5	18.8	37.5	24.1	0.8	4.8
種実類	0.7	1.3	0.1	0.3	0.3	0.8	0.1	0.2	2.5	8.3	15.9	18.0	10.1	16.5	1.3	6.5
緑黄色野菜類	48.6	25.9	6.0	7.4	20.0	10.9	21.2	17.2	11.9	12.4	41.5	17.8	40.6	19.0	0.2	1.0
漬物類	0.9	2.1	0.3	1.0	0.2	0.6	0.4	1.8	2.5	8.6	4.1	13.0	2.0	8.1	0.9	5.0
その他の野菜類	75.0	31.2	7.6	9.7	32.9	14.6	32.9	18.7	8.8	12.2	44.4	16.0	44.5	17.9	0.4	2.2
果実類	73.8	51.5	27.1	31.0	16.9	14.9	15.0	22.3	27.1	28.6	25.5	22.4	13.5	19.8	9.3	16.5
果実(野菜)ジュース	0.8	3.3	0.1	0.9	0.0	0.0	0.4	2.6	0.7	4.8	0.0	0.0	0.7	4.8	1.4	6.7
きのこ類	9.7	8.2	1.0	2.5	4.7	5.3	4.0	5.0	6.3	13.3	32.1	24.4	26.0	26.7	0.0	0.0
藻類	6.0	7.1	0.4	0.8	2.8	5.3	2.1	4.8	10.4	17.2	25.3	24.7	18.5	22.5	0.8	4.8
魚介類	27.6	17.0	2.3	5.3	9.3	11.0	15.1	14.0	10.7	19.0	28.8	26.8	37.4	26.3	1.2	5.6
肉類	61.1	27.4	7.1	9.1	21.6	16.6	30.6	19.7	11.4	13.8	38.3	22.6	45.5	21.1	2.2	6.4
卵類	30.8	20.8	15.0	14.7	6.5	9.0	7.3	8.5	31.6	29.0	18.5	21.4	20.2	21.4	3.0	8.6
乳類	174.0	93.6	61.7	55.4	9.5	24.5	20.4	36.7	35.6	25.6	7.2	14.5	9.5	14.6	9.4	13.2
動物性脂肪	1.6	1.8	0.3	0.8	0.3	0.5	0.4	0.6	8.6	14.4	14.2	18.7	16.4	19.6	2.0	7.0
植物性脂肪	9.4	4.4	1.8	2.5	3.1	2.2	3.3	2.4	17.2	17.5	35.2	17.5	32.4	21.1	5.9	8.5
菓子類	56.1	39.1	8.3	16.7	6.4	22.0	5.1	12.8	8.1	15.8	4.8	10.9	6.0	14.1	49.5	27.5
アルコール類(調味料由来)	1.9	2.1	0.1	0.2	0.4	0.9	1.3	2.0	3.5	9.6	19.5	24.5	29.0	31.1	0.0	0.0
お茶類	327.3	231.1	54.2	61.3	82.8	52.8	83.2	74.2	14.1	14.2	27.8	21.0	24.5	17.8	11.8	15.1
炭酸飲料・乳酸菌飲料	47.7	56.8	9.2	21.7	4.4	21.4	2.8	14.3	8.3	22.8	2.0	8.1	1.7	8.4	22.0	28.5
調味料類	85.2	45.7	5.4	8.4	53.8	38.3	23.5	20.5	8.7	9.9	48.8	19.9	40.0	20.7	1.1	4.4
加工食品類	11.4	24.7	3.7	13.3	4.9	13.0	1.6	11.5	2.7	9.2	4.8	11.8	1.4	9.5	0.7	4.8
サプリメント類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 225 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・6 歳男児 (44 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	220.9	78.7	47.0	38.7	75.5	42.5	91.2	31.9	1.9	9.8	14.7	15.9	31.6	15.9	44.5	20.1	0.7	2.9				
その他米飯・粒状の穀類	14.0	38.1	1.4	6.4	9.5	23.7	2.2	14.6	0.0	0.0	5.6	25.3	16.3	25.3	1.3	8.6	0.0	0.0				
麺類	39.4	34.0	1.6	5.2	21.7	25.7	12.6	21.2	0.8	3.9	10.2	23.5	23.3	23.5	13.5	19.3	1.5	7.0				
パン類	25.5	21.9	15.9	14.5	5.9	12.0	1.1	5.9	0.9	3.5	26.6	24.0	8.0	14.5	1.9	7.4	1.4	6.1				
その他の穀類加工品	16.3	22.0	2.5	7.1	3.6	7.8	5.0	14.8	0.8	4.2	17.2	18.5	20.7	18.5	17.1	17.5	2.5	9.5				
いも類	41.6	30.9	4.0	7.5	13.1	12.0	18.6	20.7	0.5	1.9	15.1	15.1	26.6	19.8	33.4	24.3	2.2	7.8				
砂糖及び甘味類	10.5	8.3	1.9	2.6	1.7	2.4	2.0	2.7	2.8	5.1	14.6	17.5	22.8	17.5	22.4	17.9	10.5	15.1				
豆類	33.6	18.7	8.0	12.7	9.6	8.1	13.4	13.8	0.0	0.0	19.7	19.0	26.7	19.0	24.8	21.5	0.0	0.0				
種実類	1.3	2.1	0.1	0.4	0.4	0.8	0.6	1.8	0.0	0.0	6.8	17.8	16.9	17.8	11.8	20.6	0.0	0.0				
緑黄色野菜類	58.0	25.2	8.2	13.2	27.2	12.9	21.5	18.1	0.0	0.0	15.8	20.0	47.6	20.0	35.6	19.2	0.0	0.0				
漬物類	1.4	5.7	0.2	0.8	0.1	0.4	1.1	5.4	0.0	0.0	8.5	8.5	2.3	8.5	2.3	8.5	0.0	0.0				
その他の野菜類	89.9	37.5	7.7	10.3	39.7	18.4	41.5	23.5	0.5	2.8	7.1	8.4	42.5	13.9	45.9	15.0	0.9	4.3				
果実類	85.8	55.6	32.0	29.0	14.0	14.7	17.6	23.0	17.8	32.7	29.8	26.9	15.8	18.1	13.0	15.5	11.1	18.6				
果実(野菜)ジュース	5.9	17.2	2.8	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	8.5	4.5	16.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	11.5				
きのこ類	9.1	9.2	0.5	1.7	3.7	4.5	4.9	6.9	0.0	0.0	3.1	8.6	28.6	26.4	27.1	23.1	0.0	0.0				
藻類	5.6	5.9	0.6	1.2	2.3	3.9	1.9	3.3	0.0	0.1	10.9	18.9	24.5	22.4	20.2	25.0	0.8	5.0				
魚介類	44.4	27.9	4.9	9.7	14.8	13.9	23.8	20.0	0.2	1.1	8.4	15.2	31.2	22.0	37.5	23.7	0.2	1.1				
肉類	77.8	38.2	13.8	15.3	23.5	18.7	38.8	28.9	0.8	2.8	17.6	18.2	31.1	18.2	46.6	19.3	1.5	4.6				
卵類	30.1	21.9	11.2	16.0	7.2	7.4	10.1	13.2	0.4	1.5	21.4	30.2	25.0	21.9	27.0	23.0	1.3	5.3				
乳類	158.9	86.1	43.2	52.8	10.1	21.0	17.4	25.4	19.5	37.5	25.9	24.3	8.1	13.5	9.5	12.6	8.6	15.9				
動物性脂肪	1.6	1.7	0.3	0.9	0.4	0.8	0.4	0.9	0.2	0.8	6.3	16.3	15.4	21.9	11.7	15.8	1.5	6.8				
植物性脂肪	11.2	7.9	2.3	2.1	3.4	3.4	4.6	4.2	0.2	0.7	19.0	16.6	30.4	19.6	37.9	22.7	1.8	4.7				
菓子類	47.1	38.2	8.2	14.6	4.0	10.8	5.0	11.5	23.8	29.7	10.0	15.3	4.3	10.7	5.7	12.2	37.7	32.9				
アルコール類(調味料由来)	1.9	2.6	0.2	0.6	0.5	0.9	1.2	2.3	0.0	0.0	6.5	14.5	19.5	21.1	21.0	26.0	0.0	0.0				
お茶類	378.9	232.1	44.0	51.4	76.2	55.0	109.3	84.2	66.5	87.9	10.4	12.8	20.7	16.2	27.5	18.5	14.6	16.1				
炭酸飲料・乳酸菌飲料	45.6	58.9	8.6	20.3	3.4	11.3	5.0	19.9	26.2	51.0	11.9	23.6	2.7	8.9	3.0	12.1	14.1	21.8				
調味料類	109.0	56.6	13.1	24.9	60.6	40.0	32.5	25.5	0.1	0.3	10.9	12.1	50.7	20.0	36.3	16.2	0.0	0.1				
加工食品類	21.6	39.4	11.5	22.9	2.3	15.3	4.7	15.8	3.1	20.5	7.2	13.6	1.5	7.0	3.0	9.7	1.1	7.6				
サプリメント類	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	10.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				

表 226 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・6 歳女児 (47 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	196.3	58.0	45.6	36.0	65.4	29.4	78.8	31.3	4.0	10.4	21.2	15.2	30.5	14.7	43.9	15.8	2.1	5.6
その他米飯・粒状の穀類	10.9	28.4	1.6	10.7	7.1	19.3	2.3	11.2	0.0	0.0	1.1	7.4	12.8	24.6	1.8	8.6	0.0	0.0
麺類	33.1	26.5	0.4	2.6	19.4	21.3	12.0	19.6	0.4	2.4	1.3	6.1	21.8	18.1	14.8	18.2	0.4	2.9
パン類	23.4	17.3	15.3	15.4	4.6	11.1	0.1	0.6	1.3	5.9	31.0	28.9	6.2	14.5	0.7	4.9	3.1	13.6
その他の穀類加工品	12.4	12.1	2.4	5.5	3.1	6.0	2.5	4.4	0.9	2.2	7.5	14.6	19.4	20.9	17.3	20.0	4.9	10.9
いも類	44.0	29.4	1.8	4.3	16.7	14.5	16.2	14.3	4.1	12.6	4.4	10.0	36.6	23.8	33.7	25.0	3.5	9.6
砂糖及び甘味類	9.9	7.0	3.0	5.0	1.1	0.9	1.3	1.7	2.9	4.4	22.0	20.4	23.1	21.1	16.9	18.1	15.5	20.5
豆類	30.8	22.6	5.3	9.1	9.8	9.5	13.9	15.0	0.2	1.1	12.6	18.6	23.4	20.3	35.8	27.5	0.6	3.4
種実類	1.9	3.7	0.5	2.3	0.4	0.8	0.5	1.8	0.4	2.3	4.8	11.6	20.1	22.1	11.4	17.7	1.5	6.8
緑黄色野菜類	58.7	31.9	6.9	10.8	22.3	9.3	27.9	22.7	0.0	0.0	9.3	12.7	38.9	15.1	46.4	20.6	0.0	0.0
漬物類	3.0	12.7	0.4	2.4	1.4	8.7	1.2	4.3	0.0	0.1	2.1	10.8	2.1	8.2	4.3	11.2	0.7	4.9
その他の野菜類	87.1	32.2	6.5	9.2	36.4	16.2	43.2	22.4	0.0	0.0	7.0	9.2	42.8	19.6	48.6	19.4	0.0	0.0
果実類	74.7	54.6	19.4	20.2	17.3	16.6	19.9	26.6	13.3	35.1	21.5	23.3	22.8	21.4	16.9	22.1	9.2	16.6
果実(野菜)ジュース	3.6	10.3	2.0	7.3	0.1	1.0	0.4	2.4	0.0	0.0	5.6	17.8	0.5	3.2	0.4	2.4	0.0	0.0
きのこ類	8.4	6.8	0.6	2.0	3.3	4.0	4.5	5.1	0.0	0.0	3.6	9.7	24.9	22.7	26.8	24.1	0.0	0.0
藻類	5.4	4.9	1.1	2.3	2.4	3.6	1.8	2.9	0.1	0.4	12.0	19.6	27.5	27.1	20.3	26.3	1.7	7.0
魚介類	37.5	23.9	3.9	6.9	8.9	7.7	23.6	18.9	0.8	3.0	8.4	15.9	27.1	20.7	42.9	22.2	1.5	5.4
肉類	64.4	30.0	8.2	12.0	21.2	13.6	33.7	23.7	0.7	2.6	10.9	14.7	37.6	21.0	45.9	24.4	1.8	6.3
卵類	32.5	17.0	17.3	15.3	7.2	8.1	6.4	7.5	0.3	1.3	34.8	30.1	20.5	20.2	22.0	22.9	1.2	5.1
乳類	138.9	82.6	41.4	48.3	10.2	24.5	9.1	27.8	18.0	27.3	27.1	20.5	8.7	17.4	5.3	12.7	11.5	15.6
動物性脂肪	1.5	1.6	0.3	0.9	0.4	1.0	0.2	0.6	0.1	0.6	5.5	12.1	14.1	21.5	8.2	16.2	1.1	5.6
植物性脂肪	8.8	4.6	1.9	2.4	2.5	1.9	3.3	2.6	0.6	1.2	18.9	18.7	28.8	17.3	34.4	22.5	5.7	9.6
菓子類	35.9	25.9	4.1	8.0	1.5	3.8	4.4	11.5	18.5	20.8	6.0	11.5	2.7	8.2	5.7	12.8	34.4	27.5
アルコール類(調味料由来)	1.7	2.0	0.1	0.3	0.2	0.3	1.3	1.8	0.0	0.0	2.5	6.8	15.0	17.7	26.0	25.5	0.7	4.9
お茶類	353.5	182.7	54.3	51.0	80.8	57.1	103.0	74.1	64.5	104.7	15.6	14.7	21.9	15.7	29.8	20.6	13.8	18.7
炭酸飲料・乳酸菌飲料	42.2	62.4	11.4	25.7	5.9	16.4	2.6	13.4	19.5	38.4	14.5	25.8	4.1	10.0	2.7	14.8	12.0	19.3
調味料類	91.3	57.6	11.0	19.8	51.9	40.0	26.0	25.1	0.6	3.1	11.3	11.7	49.3	21.1	36.9	16.9	1.0	3.7
加工食品類	17.4	35.1	7.8	19.6	5.1	11.9	1.9	10.3	2.7	18.2	4.4	10.9	5.7	12.7	1.6	6.9	0.4	3.1
サプリメント類	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	13.6	0.0	0.0	0.0	0.0

表 227 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・3 歳男児 (47 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	g/日	168.9	53.5	34.4	31.8	65.7	32.7	64.2	25.2	0.0	0.0	4.6	11.2	17.7	16.2	39.8	21.0	40.0	20.3	0.0	0.0	2.6	6.5
その他米飯・粒状の穀類	g/日	6.9	24.8	0.0	0.0	5.9	20.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	6.5	0.0	0.0	17.3	33.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	8.2
パン類	g/日	14.2	26.6	0.0	0.0	6.9	14.5	6.8	19.7	0.0	0.0	0.4	2.9	0.0	0.0	24.8	30.9	11.4	20.9	0.0	0.0	1.1	7.3
パン類	g/日	23.9	21.7	14.3	17.7	3.4	11.9	1.6	4.6	1.2	5.9	3.4	6.4	35.3	39.8	6.1	20.1	4.5	13.1	2.1	10.2	10.5	18.9
その他の穀類加工品	g/日	12.5	11.6	3.4	9.3	2.3	5.0	2.7	4.4	0.7	2.4	3.4	4.5	12.8	26.5	20.9	27.5	19.7	24.9	4.1	12.9	20.2	24.9
いも類	g/日	40.0	25.3	4.6	9.0	12.7	11.1	15.0	15.1	0.5	3.6	7.1	12.5	8.9	16.2	38.1	23.4	32.9	24.8	0.9	4.4	11.8	21.3
砂糖及び甘味類	g/日	7.6	5.6	1.9	2.7	1.0	0.7	1.2	1.3	1.1	2.6	2.4	2.3	17.2	19.4	22.8	20.1	19.9	22.7	7.7	15.2	29.2	22.8
豆類	g/日	30.4	23.4	8.1	14.0	7.9	6.7	11.1	14.5	0.0	0.1	3.4	15.0	20.1	30.4	33.6	27.0	26.2	28.8	0.1	0.4	7.3	15.9
雑穀類	g/日	1.2	2.2	0.5	1.9	0.3	0.9	0.1	0.3	0.1	0.7	0.1	0.5	6.8	23.4	26.1	32.0	5.7	15.2	3.2	16.2	7.2	17.0
緑黄色野菜類	g/日	53.1	26.5	8.3	13.5	20.9	9.3	22.6	19.7	0.6	4.0	0.7	2.0	12.0	18.3	49.7	22.7	35.1	21.7	0.8	4.6	1.3	3.7
漬物類	g/日	0.5	1.4	0.0	0.0	0.3	1.1	0.2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	12.4	2.1	10.2	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	g/日	75.7	32.1	5.9	9.0	34.8	17.8	34.1	22.6	0.4	2.6	0.5	1.5	7.0	8.9	48.6	17.8	42.6	18.1	0.6	4.1	1.2	3.5
果実類	g/日	87.6	62.7	29.8	35.2	15.2	14.3	19.6	30.8	14.8	31.3	8.1	14.4	28.7	29.8	21.8	21.8	16.1	23.1	10.3	18.7	10.2	20.0
果実(野菜)ジュース	g/日	3.8	12.1	0.4	2.6	0.0	0.0	2.1	10.1	1.3	5.4	0.0	0.0	1.1	7.3	0.0	0.0	3.2	16.2	3.2	12.4	0.0	0.0
きのこ類	g/日	8.9	7.8	0.5	1.8	3.7	4.5	4.7	6.8	0.0	0.0	0.1	0.5	3.0	12.2	32.2	32.3	30.2	32.3	0.0	0.0	0.6	3.7
藻類	g/日	4.9	5.6	0.7	1.3	2.1	2.7	0.9	2.0	0.9	4.8	0.3	1.2	14.9	25.7	30.7	32.5	13.8	23.6	2.0	9.7	4.6	13.5
角介類	g/日	29.6	21.1	3.6	6.5	10.5	10.4	14.8	17.3	0.4	2.3	0.4	1.1	9.6	16.8	44.9	37.2	30.3	29.3	1.2	6.7	3.4	9.9
肉類	g/日	52.7	24.9	7.1	11.0	16.1	7.6	28.4	23.5	0.6	2.6	0.5	1.7	11.5	17.0	35.1	21.2	48.4	25.2	0.7	2.7	1.0	4.0
卵類	g/日	23.9	16.4	10.7	13.4	3.9	5.2	7.2	11.7	0.2	0.9	1.8	4.1	23.6	28.3	20.9	27.7	23.9	31.2	1.8	8.0	9.5	16.9
乳類	g/日	241.9	126.6	79.8	61.4	6.4	19.6	21.7	44.8	18.6	42.5	115.4	54.4	29.1	20.1	3.5	9.6	6.1	9.9	6.6	13.3	52.6	23.7
動物性脂肪	g/日	1.6	2.1	0.2	0.9	0.3	0.8	0.4	0.7	0.1	0.7	0.6	1.2	6.3	17.0	9.3	21.2	14.9	22.3	2.0	9.4	13.2	27.0
植物性脂肪	g/日	6.8	3.8	1.3	1.7	1.7	1.6	3.0	2.6	0.1	0.4	0.7	1.0	15.0	17.6	31.2	21.6	40.6	23.8	1.6	6.5	8.4	12.4
菓子類	g/日	31.7	32.6	3.6	15.0	0.5	3.3	2.7	11.2	13.3	20.0	11.7	12.6	3.2	9.2	0.7	5.0	4.2	14.0	27.2	33.5	33.9	34.8
アルコール類(調味料由来)	g/日	2.2	2.7	0.1	0.6	0.7	1.9	1.3	2.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4.1	14.3	27.1	29.6	31.8	31.5	0.0	0.0	1.9	9.3
お茶類	g/日	248.5	190.3	27.2	40.9	55.3	52.1	65.9	61.9	32.2	55.0	67.9	95.5	8.3	13.3	25.0	25.3	22.9	19.8	9.7	18.2	21.3	25.8
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	25.2	53.6	7.2	22.1	0.9	6.3	2.1	9.7	11.3	33.5	3.7	19.5	7.2	22.8	1.1	7.3	2.6	10.6	9.3	22.0	2.1	10.2
調味料類	g/日	84.1	62.4	11.9	28.8	49.2	52.7	22.6	22.8	0.1	0.6	0.4	0.8	12.4	18.3	51.4	28.1	35.0	22.2	0.3	1.7	0.9	1.7
加工食品類	g/日	7.1	24.6	6.9	23.7	0.0	0.0	0.2	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	13.8	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.1	7.3	4.3	17.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	7.3

表 228 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・3 歳女児 (47 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
栄養素	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
白米	165.1	55.2	29.8	34.5	61.2	34.2	68.6	21.0	0.0	0.0	5.5	14.4	14.9	16.5	37.2	21.3	44.0	15.4	0.0	0.0	2.9	7.2
その他米飯・粒状の穀類	10.4	24.1	0.0	0.0	9.3	22.5	0.8	4.9	0.0	0.0	0.3	1.4	0.0	0.0	19.4	35.7	1.8	8.6	0.0	0.0	2.2	10.2
麺類	13.0	24.9	0.0	0.0	6.0	14.3	5.9	21.0	0.0	0.0	1.1	3.7	0.0	0.0	16.2	24.0	9.6	19.9	0.0	0.0	4.0	13.4
パン類	23.2	20.4	16.3	16.7	2.5	6.2	0.1	0.4	1.0	5.4	3.4	6.4	42.0	39.0	5.4	13.9	0.3	1.7	1.9	9.2	10.0	18.1
その他の穀類加工品	9.7	12.8	2.1	6.6	2.2	4.1	2.3	9.0	0.1	0.7	2.9	5.1	11.4	24.9	26.8	28.9	12.6	20.2	0.4	2.5	20.1	28.9
いも類	27.0	19.3	1.6	4.2	10.0	12.4	7.9	9.1	1.0	6.6	6.5	10.3	3.4	11.2	41.1	30.0	29.2	26.0	1.1	7.3	13.5	22.8
砂糖及び甘味類	8.6	6.5	2.0	3.0	1.3	1.1	1.5	2.4	1.9	5.1	1.9	2.1	21.0	22.4	29.0	23.1	20.0	22.1	8.2	19.8	21.8	20.6
豆類	32.0	23.1	5.7	9.8	10.4	10.1	13.8	16.9	0.0	0.0	2.1	5.3	12.6	20.1	35.7	29.0	30.3	29.6	0.0	0.0	7.6	15.2
種実類	0.7	0.9	0.1	0.4	0.3	0.4	0.2	0.4	0.0	0.0	0.1	0.4	4.1	12.2	30.8	27.7	10.2	21.6	0.0	0.0	8.1	17.8
緑黄色野菜類	56.5	32.7	9.8	16.2	23.0	13.4	22.5	18.0	0.0	0.0	1.2	2.9	12.0	16.6	51.0	25.6	35.5	22.0	0.0	0.0	1.5	3.4
漬物類	0.5	2.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	7.3	1.1	7.3	4.3	14.1	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	75.6	32.0	8.2	12.3	35.2	18.1	31.4	21.4	0.0	0.0	0.8	3.1	9.0	12.3	49.5	22.6	40.6	20.6	0.0	0.0	0.9	2.6
果実類	83.2	50.8	26.4	30.6	14.5	15.5	19.2	33.0	10.9	22.4	12.2	18.6	28.3	31.1	23.0	25.2	15.0	21.0	11.4	23.0	14.9	21.7
果実(野菜)ジュース	3.9	13.7	3.1	13.3	0.0	0.0	0.3	1.7	0.0	0.0	0.5	3.6	6.4	19.8	0.0	0.0	1.1	7.3	0.0	0.0	1.1	7.3
きのこ類	7.3	7.0	1.0	2.2	3.7	4.8	2.3	3.6	0.0	0.0	0.2	1.1	9.4	18.1	41.0	32.5	17.3	26.2	0.0	0.0	1.4	7.6
藻類	5.0	6.2	1.2	2.9	2.0	2.1	1.4	3.5	0.0	0.0	0.3	1.7	10.2	19.8	35.6	32.9	14.9	26.3	0.0	0.0	3.2	11.5
魚介類	34.6	21.8	4.0	9.3	10.2	8.8	20.0	17.1	0.0	0.0	0.4	1.2	8.4	15.0	32.8	26.9	43.1	32.1	0.0	0.0	4.0	15.8
肉類	43.6	24.7	5.8	10.2	13.8	13.3	22.9	19.1	0.7	3.1	0.4	1.2	12.7	17.3	34.7	24.4	46.5	25.1	0.9	3.8	0.8	2.9
卵類	21.9	21.0	9.5	12.5	5.9	10.1	5.9	8.5	0.1	0.4	0.6	1.8	25.1	30.3	21.3	28.5	23.5	24.3	1.4	7.6	2.2	6.0
乳類	193.1	95.8	49.4	48.5	9.0	18.9	17.2	42.9	17.0	36.5	100.6	59.5	23.9	21.3	5.9	10.9	5.7	11.6	6.8	14.4	54.6	28.6
動物性脂肪	1.0	1.3	0.2	0.6	0.2	0.5	0.3	0.8	0.0	0.0	0.2	0.8	14.0	27.0	12.8	23.8	10.4	21.7	0.0	0.0	5.3	18.0
植物性脂肪	7.6	6.0	1.4	2.2	2.6	3.5	2.3	3.4	0.3	1.6	1.1	1.4	13.9	17.4	39.5	26.4	24.4	25.4	1.3	5.3	14.5	19.7
菓子類	25.2	28.0	4.6	12.4	0.2	1.2	2.0	8.2	9.6	18.9	8.8	9.6	8.6	19.3	0.6	3.8	2.1	8.8	17.0	27.7	43.0	36.8
アルコール類(調味料由来)	1.7	2.2	0.0	0.2	0.4	0.6	1.2	2.0	0.0	0.0	0.1	0.2	1.3	7.5	26.1	35.3	26.1	33.8	0.0	0.0	1.8	8.0
お茶類	291.9	168.3	36.3	51.8	68.2	52.5	77.8	58.9	34.8	52.0	74.8	90.3	13.7	18.3	22.4	19.2	24.2	17.4	10.4	17.5	21.9	24.5
炭酸飲料・乳酸菌飲料	22.8	43.2	7.2	26.1	1.1	7.3	0.8	5.1	11.6	28.7	2.1	10.3	9.0	24.1	1.1	7.3	1.6	8.1	12.4	28.1	2.5	10.5
調味料類	94.5	66.8	12.7	28.8	60.8	50.7	20.3	22.4	0.0	0.1	0.7	1.8	11.1	16.9	56.5	27.5	30.8	23.9	0.1	0.3	1.5	3.6
加工食品類	1.1	5.1	0.6	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	3.3	1.1	7.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	7.3
サブメニュー類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 229 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・4 歳男児 (48 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)				
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
白米	212.4	74.8	48.4	38.2	77.1	38.8	81.2	34.9	0.6	4.3	5.0	13.4	21.0	15.3	34.8	18.5	41.2	18.4	0.2	1.3	1.8	5.0	
その他米飯・粒状の穀類	12.5	35.6	0.1	1.0	8.8	23.4	0.1	0.5	0.0	0.0	3.4	16.6	1.0	7.2	15.1	30.0	3.1	12.2	0.0	0.0	2.6	10.9	
麺類	26.5	35.5	0.3	2.0	12.3	23.0	10.8	20.4	0.0	0.0	3.1	12.2	0.2	1.4	21.3	28.5	17.4	23.6	0.0	0.0	3.8	12.9	
パン類	21.2	21.9	11.5	15.8	4.1	14.0	0.1	0.7	0.9	4.3	4.7	8.3	23.0	31.2	5.7	18.1	0.2	1.7	1.6	8.2	11.1	19.4	
その他の穀類加工品	11.4	13.0	3.5	9.9	1.8	2.6	2.7	4.5	0.6	2.8	2.8	5.4	7.2	16.9	24.9	26.0	22.5	25.3	4.2	14.1	12.0	21.4	
いも類	37.5	25.6	2.6	5.9	15.1	15.5	12.9	13.3	0.8	3.8	6.1	11.8	5.9	13.0	44.2	32.9	31.3	27.9	1.5	5.5	10.9	18.4	
砂糖及び甘味類	8.9	7.6	1.5	2.9	1.4	1.3	1.6	2.2	2.7	5.5	1.9	2.1	11.6	18.9	28.7	24.7	23.2	23.6	11.7	22.1	21.7	22.2	
豆類	35.8	28.6	8.4	13.9	12.6	12.4	13.0	18.0	0.1	0.7	1.8	9.2	17.9	23.4	39.6	31.2	26.2	24.8	0.4	2.1	2.3	7.9	
種実類	0.9	1.9	0.3	1.6	0.4	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.2	7.9	17.9	23.6	27.9	11.2	22.7	0.0	0.0	4.1	13.0	
緑黄色野菜類	58.5	25.2	7.2	12.2	28.7	17.1	21.6	15.4	0.0	0.1	0.9	2.3	11.0	13.9	54.1	21.2	33.2	19.3	0.0	0.2	1.7	4.3	
漬物類	0.7	2.1	0.2	1.4	0.2	0.8	0.2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	7.2	5.2	15.4	3.1	12.2	0.0	0.0	1.0	7.2	
その他の野菜類	90.0	32.4	6.5	10.6	46.7	21.0	34.8	20.0	0.2	1.4	1.8	6.0	6.9	11.2	54.4	19.4	37.3	18.8	0.2	1.3	1.2	3.6	
果実類	82.9	58.6	23.3	35.6	21.8	21.4	15.8	25.9	11.4	26.7	10.5	17.8	21.2	30.4	31.7	33.7	13.0	18.7	7.9	19.4	10.6	19.8	
果実(野菜)ジュース	5.0	25.5	5.0	25.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	21.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	9.7	8.9	0.9	2.4	5.1	6.3	3.5	5.6	0.0	0.0	0.2	1.0	9.3	23.4	43.4	34.3	24.0	29.4	0.0	0.0	0.4	2.7	
藻類	5.7	6.8	1.7	5.2	2.2	3.6	1.2	3.4	0.1	0.7	0.5	1.8	15.5	24.1	29.7	34.2	13.8	24.3	1.3	7.3	5.4	14.1	
魚介類	28.5	23.9	2.0	4.5	11.2	12.0	14.7	19.0	0.3	1.5	0.4	1.3	6.8	14.0	36.5	30.6	33.1	31.9	1.1	5.2	3.8	12.5	
肉類	66.1	27.0	9.3	13.6	23.0	14.8	31.3	17.8	1.9	5.7	0.6	1.9	12.9	16.1	35.9	20.4	46.7	22.3	2.8	7.3	0.7	2.2	
卵類	25.9	16.7	12.6	14.1	4.6	6.7	6.5	9.0	0.1	0.3	2.1	3.0	27.8	29.6	21.4	29.3	22.1	26.9	0.2	1.0	11.9	20.5	
乳類	240.9	144.4	71.6	63.7	8.1	28.4	33.7	63.1	19.3	59.8	108.2	61.2	27.3	24.6	4.4	12.5	9.6	15.6	5.2	12.9	50.4	27.5	
動物性脂肪	1.7	2.1	0.4	1.6	0.2	0.5	0.2	0.6	0.1	0.3	0.8	1.6	5.9	18.6	9.8	19.5	10.3	22.0	1.0	7.2	19.8	30.9	
植物性脂肪	10.3	6.8	2.1	3.0	3.4	2.9	4.0	3.9	0.2	0.8	0.7	1.1	17.9	21.2	35.1	25.7	35.0	24.1	2.2	8.5	6.7	10.4	
菓子類	31.8	29.5	6.4	17.5	0.0	0.0	3.5	13.6	14.1	20.6	7.7	12.6	9.3	21.8	0.0	0.0	7.4	20.5	34.9	39.0	20.2	29.2	
アルコール類(調味料由来)	1.5	1.7	0.1	0.4	0.3	0.8	1.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.2	4.2	13.5	18.9	27.3	28.9	27.9	0.0	0.0	3.2	12.2	
お茶類	300.0	206.0	25.1	38.6	92.1	76.4	55.4	57.6	45.7	75.7	81.8	100.0	6.3	10.0	31.5	27.7	16.2	17.7	11.9	21.6	22.7	27.9	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	33.1	78.2	7.8	22.7	0.0	0.0	6.2	20.1	19.0	53.7	0.0	0.0	10.1	24.7	0.0	0.0	3.6	11.6	11.2	24.2	0.0	0.0	
調味料類	99.6	64.2	10.1	19.7	66.5	54.5	21.8	33.7	0.1	0.3	1.2	3.3	10.9	13.9	59.6	25.7	27.5	20.7	0.1	0.2	1.9	4.2	
加工食品類	4.9	18.0	3.4	16.5	0.0	0.0	1.5	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	10.1	0.0	0.0	2.1	10.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
サプリメント類	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	2.1	14.4	0.0	0.0	2.1	14.4	2.1	14.4	

表 230 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・4 歳女児 (48 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量					
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差				
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日			
白米	197.3	58.9	40.1	43.1	78.9	34.3	69.6	29.6	1.5	6.8	7.2	15.6	17.7	16.6	41.3	18.2	36.8	17.4	0.6	2.6	3.5	7.9
その他米飯・粒状の穀類	13.0	41.7	2.0	9.9	6.3	31.1	2.3	11.5	0.0	0.0	2.4	10.8	2.9	11.6	8.1	22.8	2.3	11.4	0.0	0.0	4.4	17.4
麺類	25.8	34.4	1.0	4.5	15.0	26.9	8.7	18.5	0.0	0.0	1.2	5.1	3.1	12.2	20.4	26.0	11.2	19.7	0.0	0.0	0.0	8.0
パン類	22.3	22.9	17.2	18.8	0.8	4.2	0.1	0.5	1.9	9.1	2.3	5.5	35.7	37.5	1.0	5.0	0.6	4.2	3.6	16.3	4.9	12.3
その他の穀類加工品	8.5	8.3	1.1	4.8	1.5	2.5	1.4	2.9	0.0	0.0	4.5	6.6	8.2	20.8	24.0	26.6	16.8	25.0	0.0	0.0	20.7	25.8
いも類	38.1	27.5	2.2	6.6	13.6	16.4	15.8	18.2	0.0	0.0	6.5	11.6	5.1	11.8	37.8	28.0	35.9	28.1	0.0	0.0	10.8	17.8
砂糖及び甘味類	9.1	5.0	2.6	3.2	1.3	1.3	1.2	1.8	1.4	2.8	2.6	2.5	22.0	23.5	24.1	22.4	12.3	14.3	8.3	15.8	28.1	24.7
豆類	36.8	30.1	10.2	14.3	11.8	11.6	11.8	15.9	0.1	0.5	3.0	9.3	19.5	24.8	36.6	28.4	24.0	28.3	0.6	4.1	6.8	15.1
種実類	1.0	1.7	0.0	0.3	0.6	1.4	0.2	0.5	0.0	0.0	0.1	0.3	2.1	10.1	30.0	30.5	10.3	22.0	0.0	0.0	8.7	18.4
緑黄色野菜類	68.1	36.1	10.2	14.5	26.0	13.5	29.9	24.7	0.8	5.8	1.2	2.6	12.9	17.4	44.4	17.9	40.2	17.9	0.5	3.1	2.0	4.5
漬物類	0.6	1.7	0.1	0.5	0.0	0.2	0.3	1.4	0.1	1.0	0.0	0.0	3.1	16.0	1.0	7.2	3.1	12.2	1.0	7.2	0.0	0.0
その他の野菜類	93.7	33.7	10.2	9.6	44.4	23.7	36.4	20.4	1.8	7.7	0.9	2.3	11.8	13.5	48.9	17.5	36.9	17.5	1.5	6.6	0.9	2.0
果実類	75.8	52.0	20.9	24.1	18.7	18.4	16.5	25.4	15.3	32.5	4.3	11.9	20.6	25.0	30.1	29.7	15.6	22.1	12.1	23.6	5.0	14.5
果実(野菜)ジュース	1.7	5.5	0.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	5.4	0.0	0.0	1.0	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	18.6	0.0	0.0
きのこ類	11.2	10.8	1.7	3.9	4.3	4.6	5.1	6.5	0.0	0.0	0.0	6.5	12.9	33.1	29.2	36.4	30.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	6.1	5.7	1.7	3.9	2.1	3.0	1.6	2.6	0.0	0.1	0.6	1.9	16.4	29.3	30.9	35.8	18.8	26.2	0.1	0.4	5.8	19.1
魚介類	42.7	25.4	3.7	7.7	16.2	13.6	21.5	22.9	0.5	2.5	0.7	1.9	12.0	22.6	42.7	32.2	36.5	28.0	0.6	3.1	2.9	11.2
肉類	50.7	23.6	6.2	8.5	14.9	11.3	28.2	18.4	0.8	2.3	0.6	1.7	13.9	18.7	32.5	21.2	49.7	23.8	1.9	5.4	0.9	2.6
卵類	28.6	19.2	14.0	15.7	6.4	7.3	6.5	10.2	0.5	2.1	1.1	2.8	28.0	30.9	22.8	26.6	22.4	26.2	1.1	4.6	5.7	14.0
乳類	202.1	92.2	59.8	58.6	10.6	31.7	16.8	31.7	15.4	29.6	99.4	61.8	22.7	20.9	4.9	11.3	6.5	11.4	9.0	18.5	54.9	31.7
動物性脂肪	1.0	1.5	0.2	0.6	0.2	0.6	0.2	0.7	0.0	0.0	0.3	0.9	9.4	24.5	9.2	21.6	10.2	19.9	0.0	0.0	6.6	16.4
植物性脂肪	9.2	4.4	2.4	3.0	2.7	2.5	3.0	3.3	0.1	0.6	0.9	1.5	24.1	24.3	32.1	24.9	33.2	27.5	1.4	5.9	9.2	14.4
菓子類	26.4	32.4	3.2	9.4	0.2	1.4	2.1	7.1	12.4	22.9	8.6	11.8	5.8	15.2	0.3	2.2	3.0	9.4	24.5	27.6	28.9	32.8
アルコール類(調味料由来)	1.8	2.2	0.1	0.2	0.5	1.1	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	14.5	30.6	34.0	32.6	36.2	0.0	0.0	1.0	7.2
お茶類	314.4	179.2	37.9	45.6	91.1	69.6	69.4	55.8	35.7	56.9	80.4	109.8	11.7	15.2	32.8	26.2	21.0	16.8	11.3	18.2	19.0	20.9
炭酸飲料・乳酸菌飲料	22.8	36.5	4.9	13.8	0.0	0.0	1.9	12.9	11.8	29.4	4.2	15.5	8.2	20.8	0.0	0.0	1.0	7.2	16.8	31.4	5.2	18.6
調味料類	101.4	61.5	8.3	14.2	64.8	51.0	26.1	27.1	0.1	0.7	2.0	9.1	9.6	11.5	55.6	24.6	32.9	23.1	0.3	1.7	1.6	3.6
加工食品類	0.5	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	10.1	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	7.2	1.0	7.2	0.0	0.0	2.1	14.4

表 231 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・5 歳男児 (48 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量				
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
白米	g/日	228.1	80.5	47.3	44.9	87.1	41.7	84.6	39.8	0.8	5.8	8.3	19.0	16.8	15.3	37.5	19.7	37.7	19.0	0.3	1.8	3.6	10.2	
その他米飯・粒状の穀類	g/日	14.4	42.8	1.6	9.8	7.9	23.8	2.1	10.3	0.0	0.0	2.9	9.6	0.9	4.8	11.9	29.8	1.3	5.6	0.0	0.0	0.0	4.6	14.1
麺類	g/日	23.3	31.6	1.6	6.2	9.7	26.1	10.7	22.6	0.9	6.5	0.3	2.2	2.8	11.1	18.4	29.7	16.3	29.1	2.1	14.4	1.0	7.2	
パン類	g/日	29.1	24.0	21.1	24.6	2.8	7.4	0.1	0.6	1.6	5.6	3.4	7.2	38.2	37.0	6.2	15.8	1.2	7.3	3.0	10.9	9.7	19.7	
その他の穀類加工品	g/日	11.3	15.9	0.8	2.6	2.8	6.4	4.6	13.5	0.0	0.0	3.1	6.2	6.4	15.9	19.8	28.8	23.2	25.9	0.0	0.0	0.0	15.2	25.9
いも類	g/日	37.3	25.9	1.9	5.8	15.2	11.5	14.5	18.1	0.0	0.0	5.7	15.2	4.7	12.7	46.4	31.8	28.1	28.0	0.0	0.0	0.0	7.2	16.8
砂糖及び甘味類	g/日	11.0	10.6	3.0	5.6	2.0	2.0	2.0	3.2	1.4	4.2	2.6	2.7	19.5	24.3	29.4	24.5	22.9	23.8	4.6	13.6	21.5	21.5	
豆類	g/日	33.0	27.2	5.7	8.9	13.2	16.3	13.5	19.3	0.0	0.0	0.6	1.8	14.1	21.5	35.3	32.9	29.7	27.8	0.0	0.0	4.2	12.5	
種実類	g/日	1.2	1.8	0.1	0.5	0.5	0.6	0.2	0.3	0.1	0.7	0.3	1.2	4.9	14.5	30.0	28.4	8.1	16.7	1.9	9.5	12.3	22.5	
緑黄色野菜類	g/日	64.7	37.3	6.3	12.3	29.2	20.2	28.0	23.2	0.0	0.0	1.1	2.2	7.6	11.7	50.9	21.5	40.0	20.3	0.0	0.0	1.5	3.4	
漬物類	g/日	0.7	1.8	0.2	0.9	0.5	1.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.4	2.1	10.1	6.3	19.6	1.0	7.2	0.0	0.0	2.1	10.1	
その他の野菜類	g/日	98.5	42.7	8.9	13.7	47.1	26.7	41.5	23.6	0.6	4.1	0.4	1.4	8.4	11.7	45.3	19.3	45.1	17.9	0.6	3.9	0.6	2.5	
果実類	g/日	99.0	80.9	26.9	28.6	18.5	18.8	22.9	35.5	16.9	40.7	13.9	26.8	23.4	25.0	27.9	29.4	16.9	21.8	9.1	17.3	11.3	23.5	
果実(野菜)ジュース	g/日	4.5	11.3	2.0	7.9	0.0	0.0	0.5	3.2	1.5	7.4	0.5	3.6	4.2	17.4	0.0	0.0	1.0	7.2	3.1	16.0	1.0	7.2	
きのこ類	g/日	11.4	8.3	0.5	1.4	5.7	5.2	5.1	6.4	0.0	0.0	0.0	0.1	5.4	14.0	46.9	31.9	31.1	30.1	0.0	0.0	0.0	1.0	7.2
魚介類	g/日	5.9	7.1	0.9	3.3	3.2	4.6	1.7	3.1	0.0	0.0	0.1	0.3	11.0	22.6	30.8	30.5	17.3	21.8	0.0	0.0	0.0	0.3	1.4
肉類	g/日	36.7	25.8	1.9	6.1	14.8	12.1	19.5	18.1	0.0	0.0	0.5	1.2	5.5	13.2	39.1	26.2	37.4	26.0	0.0	0.0	0.0	5.5	14.5
肉類	g/日	70.1	32.2	8.1	9.1	21.7	13.7	38.8	26.4	1.0	3.4	0.5	1.9	12.3	14.7	35.1	19.4	47.9	20.8	1.0	3.4	0.5	1.8	
卵類	g/日	36.2	20.0	19.9	17.1	7.3	8.3	7.3	12.3	0.2	1.0	1.6	3.8	40.8	32.2	17.7	20.2	20.6	28.4	0.6	2.9	4.7	11.7	
乳類	g/日	198.6	116.2	55.8	56.2	13.0	31.4	24.9	56.8	14.9	28.5	90.0	56.9	22.6	21.9	7.4	16.4	10.2	18.8	5.9	12.9	48.6	27.6	
動物性脂肪	g/日	2.0	2.8	0.5	1.3	0.5	1.2	0.5	0.9	0.0	0.2	0.6	1.4	9.5	21.3	11.5	20.7	9.9	18.4	1.4	7.5	9.4	20.1	
植物性脂肪	g/日	9.8	5.1	2.4	3.0	3.2	2.2	3.2	2.8	0.2	0.8	0.9	1.8	20.7	21.2	40.0	24.3	31.0	20.3	0.9	3.2	7.4	15.5	
菓子類	g/日	37.1	41.4	5.2	20.2	1.9	8.8	3.7	10.1	15.6	24.9	10.7	14.3	5.2	17.2	2.3	8.4	7.5	20.4	23.6	29.3	26.1	28.1	
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.8	2.4	0.0	0.2	0.6	1.0	1.2	2.3	0.0	0.0	0.0	0.2	1.3	7.3	26.9	33.7	28.0	30.6	0.0	0.0	0.0	3.1	12.2
お茶類	g/日	306.9	225.2	31.4	42.4	80.1	74.6	73.7	64.8	27.3	54.0	94.4	126.4	9.8	14.4	27.3	27.8	21.0	17.6	6.2	14.2	25.4	28.5	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	25.2	48.9	10.8	28.8	0.0	0.0	3.6	16.0	9.9	30.7	0.9	6.2	13.7	30.8	0.0	0.0	3.1	12.2	9.2	24.2	2.1	10.1	
調味料類	g/日	130.1	110.6	12.3	24.0	72.4	67.9	44.6	47.3	0.0	0.2	0.8	2.4	9.1	10.2	50.3	25.5	39.4	22.5	0.2	1.1	1.0	2.4	
加工食品類	g/日	13.5	33.2	10.9	29.3	0.0	0.0	1.8	12.2	0.8	5.7	0.0	0.0	5.9	15.9	0.0	0.0	1.0	7.2	0.4	2.6	0.0	0.0	
サプリメント類	g/日	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	2.1	14.4	0.0	0.0	2.1	14.4	3.1	16.0	



表 232 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・5 歳女児 (49 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		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 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		%		%		%	%		%		%	%			
栄養素	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	189.0	52.8	31.8	28.8	79.2	46.0	74.0	27.2	0.2	1.4	3.8	13.2	15.5	15.1	40.3	23.5	40.4	18.1	0.1	0.8	1.6	6.2
その他米飯・粒状の穀類	8.7	22.8	0.2	1.2	7.4	22.6	0.1	0.6	0.0	0.0	1.1	4.6	0.6	3.9	15.8	33.3	1.0	7.1	0.0	0.0	3.1	12.1
麺類	22.6	28.0	0.0	0.0	9.8	19.0	8.8	17.5	0.0	0.0	4.0	13.5	0.0	0.0	19.4	25.8	12.5	21.8	0.0	0.0	5.8	15.8
パン類	23.5	21.3	15.2	16.8	4.1	12.3	0.2	1.6	0.8	3.3	3.1	7.0	33.3	35.0	6.5	17.9	0.4	3.0	2.2	10.0	7.5	16.8
その他の穀類加工品	15.3	15.9	2.4	6.2	3.3	5.1	2.7	6.8	0.9	3.5	6.0	8.8	7.9	18.9	21.7	24.3	12.4	21.5	3.1	8.6	22.3	26.2
いも類	40.0	26.2	3.0	7.5	13.9	15.1	15.5	17.0	2.2	10.6	5.5	11.8	8.8	16.8	36.3	26.5	32.9	26.5	3.2	10.6	8.5	14.4
砂糖及び甘味類	10.6	6.8	3.1	5.4	2.0	2.0	1.5	2.2	1.5	2.5	2.4	2.0	19.8	25.6	27.4	21.0	17.4	18.1	11.6	18.1	22.8	18.9
豆類	30.7	18.8	2.7	5.8	13.6	12.5	12.8	13.5	0.0	0.0	1.6	4.3	8.1	16.7	41.8	27.8	35.3	29.4	0.1	0.6	6.6	13.9
種実類	0.9	1.8	0.0	0.1	0.4	1.2	0.2	0.4	0.2	1.3	0.1	0.2	0.5	3.6	20.9	26.7	10.3	22.2	2.0	9.7	8.2	21.3
緑黄色野菜類	56.6	27.1	5.9	8.3	28.2	15.3	20.8	16.4	0.0	0.0	1.7	4.1	8.5	10.6	55.8	23.6	33.2	18.4	0.0	0.0	2.5	5.6
漬物類	1.2	3.1	0.3	1.5	0.2	0.7	0.6	2.7	0.0	0.2	0.1	0.5	2.7	11.0	4.1	17.2	3.1	12.1	0.3	2.3	1.0	7.1
その他の野菜類	86.2	38.3	7.7	12.0	42.6	20.6	33.5	23.6	0.7	3.2	1.7	3.9	7.5	12.0	53.0	19.2	36.1	16.7	0.6	3.2	2.9	8.3
果実(野菜)ジュース	78.2	48.1	26.4	32.0	22.5	20.4	18.6	28.9	5.7	14.8	5.0	9.8	25.6	30.1	35.8	34.2	16.5	26.0	4.6	11.6	8.4	19.0
果実(野菜)	1.2	5.0	0.2	1.4	0.0	0.0	0.6	3.9	0.4	2.2	0.0	0.0	1.0	7.1	0.0	0.0	1.0	7.1	2.0	10.0	0.0	0.0
きのこ類	11.0	9.6	1.2	3.1	5.5	5.3	4.2	5.8	0.0	0.0	0.1	0.5	8.3	17.7	42.8	32.3	26.0	30.6	0.0	0.0	1.4	5.3
藻類	7.3	9.6	0.4	1.0	3.3	7.5	2.6	6.2	0.0	0.1	0.9	2.9	10.7	19.3	28.0	29.7	18.3	27.2	0.1	0.7	8.2	20.0
魚介類	31.0	19.6	2.3	5.8	11.5	13.3	16.5	15.6	0.1	0.4	0.5	2.0	10.6	21.5	34.7	31.0	37.1	31.4	0.1	0.7	3.2	9.9
肉類	60.2	32.8	6.5	10.0	20.7	15.2	31.8	25.7	0.4	1.4	0.7	2.5	8.9	11.0	42.9	27.2	44.7	23.6	0.6	2.6	0.9	2.8
卵類	33.2	24.1	17.2	17.8	5.2	8.4	8.4	12.5	0.5	1.6	1.9	3.1	36.7	34.5	17.1	25.8	21.5	27.0	1.2	4.6	8.3	20.8
乳類	204.7	110.0	61.6	59.3	10.7	32.1	20.6	37.4	9.5	22.5	102.3	64.0	27.4	24.7	7.2	16.6	8.8	15.1	4.3	10.1	50.3	28.4
動物性脂肪	1.8	2.4	0.4	1.1	0.3	0.7	0.4	0.9	0.2	0.9	0.5	1.1	7.8	17.7	13.4	22.2	15.6	26.2	1.5	7.9	10.7	21.8
植物性脂肪	10.0	5.0	1.6	2.7	3.3	2.8	3.6	3.2	0.6	1.5	0.8	1.3	14.8	16.8	38.6	24.3	32.3	24.6	4.3	9.0	9.0	15.7
菓子類	46.8	45.5	7.4	20.9	2.2	9.1	3.8	11.4	25.4	29.9	8.0	11.6	6.8	16.4	2.7	10.5	5.9	16.6	42.3	35.0	17.9	22.6
アルコール類(調味料由来)	1.8	2.0	0.1	0.2	0.4	0.5	1.3	1.9	0.0	0.0	0.1	0.3	3.0	10.6	22.3	30.3	29.2	35.1	0.0	0.0	2.6	10.5
お茶類	350.7	258.7	52.0	61.1	89.6	69.6	81.6	77.9	41.1	70.7	86.4	145.0	13.0	15.5	30.2	27.7	21.0	18.1	10.2	15.5	16.3	22.7
炭酸飲料・乳酸菌飲料	30.0	51.3	10.4	25.2	0.7	4.6	0.4	2.7	17.5	40.0	1.0	6.7	9.5	24.9	1.0	7.1	1.1	7.1	15.9	31.4	3.1	15.8
調味料類	101.7	59.8	6.2	11.4	68.5	55.4	24.6	24.0	0.1	0.5	2.3	9.1	7.1	9.7	56.5	24.3	34.2	22.8	0.2	0.4	2.0	6.1
加工食品類	6.1	22.0	3.5	14.4	0.2	1.1	2.5	17.2	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	12.1	1.0	7.1	2.0	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0
サブスタメント類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 233 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・6 歳男児 (44 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		補食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
白米	g/日	240.7	96.7	50.9	45.0	84.4	53.9	95.3	30.6	2.2	14.4	18.2	14.4	33.8	20.3	42.7	20.5	0.5	3.3	2.6	6.1
その他米飯・粒状の穀類	g/日	19.9	51.2	2.1	9.5	14.3	35.5	2.2	14.3	0.0	0.0	1.4	6.1	2.0	8.4	0.8	5.4	0.0	0.0	3.5	12.7
麺類	g/日	22.9	31.7	2.2	7.8	5.9	17.3	9.5	22.7	1.3	5.8	4.0	12.3	4.3	13.7	12.1	23.7	2.3	10.5	5.2	15.0
パン類	g/日	18.9	28.0	10.8	17.0	5.5	15.3	0.0	0.2	0.0	0.0	2.6	5.5	17.3	28.9	1.1	7.5	0.0	0.0	9.0	21.4
その他の穀類加工品	g/日	16.2	20.4	3.0	10.4	3.4	4.3	2.1	2.9	1.0	6.0	6.7	10.0	6.7	17.4	14.2	23.6	1.1	5.1	23.7	26.1
いも類	g/日	45.9	32.1	4.4	10.3	16.7	17.0	16.7	19.1	0.0	0.2	8.1	14.7	10.1	17.9	33.7	25.9	2.3	10.5	13.0	19.7
砂糖及び甘味類	g/日	9.3	7.3	1.0	2.1	1.7	1.5	2.1	2.8	1.4	3.9	3.2	3.7	7.5	16.3	29.3	25.6	19.1	5.8	13.2	30.6
豆類	g/日	41.8	27.1	8.9	14.8	13.9	12.2	15.2	18.2	0.0	0.0	3.8	15.4	17.4	24.7	36.8	27.1	0.0	0.0	8.3	17.0
種実類	g/日	1.5	2.5	0.1	0.5	0.6	1.1	0.5	1.7	0.0	0.0	0.3	1.0	1.6	7.1	25.4	26.8	13.1	26.3	0.0	9.9
緑黄色野菜類	g/日	65.8	30.7	7.6	11.1	33.6	19.0	22.9	22.7	0.0	0.0	1.6	3.7	9.9	12.6	55.1	21.4	0.0	0.0	3.0	6.7
漬物類	g/日	0.8	4.2	0.2	1.2	0.1	0.4	0.5	3.0	0.0	0.0	0.1	2.3	10.5	2.3	10.5	1.1	7.5	0.0	0.0	1.1
その他の野菜類	g/日	99.3	37.8	6.9	9.8	47.1	21.0	44.7	25.2	0.0	0.0	0.7	2.3	5.8	7.5	49.8	17.8	0.0	0.0	0.9	2.8
果実類	g/日	87.4	61.8	30.6	34.0	18.0	20.1	18.3	27.7	13.9	33.0	6.6	11.8	25.6	26.3	20.1	26.2	13.7	19.0	8.6	12.7
果実(野菜)ジュース	g/日	4.8	15.1	2.2	10.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	5.8	1.7	5.8	2.9	15.6	0.0	0.0	0.0	1.1	7.5	3.9
きのこ類	g/日	11.4	13.1	0.7	2.5	5.4	6.6	5.3	10.1	0.0	0.0	0.2	3.0	10.0	41.2	39.5	25.6	33.7	0.0	0.0	0.6
藻類	g/日	7.2	8.5	0.8	1.7	3.1	5.6	2.2	4.5	0.0	0.0	1.0	3.3	13.0	26.4	29.4	30.2	19.6	26.7	0.0	9.7
魚介類	g/日	48.6	34.9	5.1	11.6	18.6	17.8	23.9	24.2	0.0	0.0	1.0	2.2	9.6	18.0	37.7	26.0	36.8	29.0	0.0	5.6
肉類	g/日	73.8	43.8	13.4	15.9	20.4	18.8	38.4	34.8	0.3	1.4	1.3	3.6	17.3	19.8	30.2	20.5	48.2	22.5	0.6	2.6
卵類	g/日	28.0	24.2	11.2	18.2	5.2	6.2	10.0	15.0	0.0	0.1	1.6	2.6	20.4	32.7	24.3	23.6	26.3	26.5	0.1	0.7
乳類	g/日	189.9	98.2	43.3	58.9	10.2	26.6	18.3	31.5	15.1	39.7	103.0	55.7	21.2	25.8	8.5	18.5	7.1	11.7	4.9	10.8
動物性脂肪	g/日	2.0	2.2	0.4	1.3	0.5	1.0	0.5	1.4	0.0	0.0	0.6	1.2	6.0	18.9	15.7	25.6	14.6	22.9	0.0	13.7
植物性脂肪	g/日	11.4	7.7	2.0	2.7	3.7	4.4	4.8	4.2	0.1	0.3	1.0	1.5	15.5	20.4	33.5	26.3	39.9	26.6	0.3	2.0
菓子類	g/日	38.1	42.2	8.9	20.1	1.2	4.7	4.1	12.7	14.8	26.2	9.1	13.2	9.9	19.3	2.7	10.3	5.2	14.5	26.7	33.4
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.6	1.9	0.2	0.7	0.5	1.0	0.9	1.5	0.0	0.0	0.1	8.8	21.2	23.8	29.6	23.1	28.5	0.0	0.0	1.1
お茶類	g/日	404.6	237.0	47.4	59.4	80.7	65.4	103.7	74.0	48.4	69.7	124.3	144.9	11.2	14.9	20.8	17.2	25.9	18.4	9.8	13.6
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	24.0	42.3	7.6	20.8	0.7	4.9	4.4	22.6	7.5	27.5	3.8	12.7	9.7	23.6	1.1	7.5	3.4	16.7	8.5	21.5
調味料類	g/日	129.2	74.3	16.5	31.8	74.3	55.6	34.3	36.6	0.1	0.4	4.1	14.5	12.2	17.0	54.4	25.2	30.4	20.0	0.0	3.0
加工食品類	g/日	11.8	29.9	5.4	19.8	0.0	0.1	4.1	19.2	2.3	14.9	0.0	0.0	4.5	14.5	1.1	7.5	2.3	10.5	1.1	7.5
サプリメント類	g/日	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	15.1	0.0	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0

表 234 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・6 歳女児 (47 人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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 (%)		補食からの摂取割合 (%)						
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差					
白米	g/日	220.3	69.5	49.6	45.5	81.5	42.7	82.4	33.2	3.2	9.3	3.7	11.4	20.0	16.4	37.7	21.9	39.2	17.7	1.6	4.8	1.4	4.5	
その他米飯・粒状の穀類	g/日	15.3	38.1	2.3	16.0	10.6	28.9	2.3	11.3	0.0	0.0	0.0	1.6	11.1	1.1	19.1	36.9	1.6	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
麺類	g/日	20.4	29.6	0.6	3.9	7.4	17.8	10.6	22.6	0.5	3.6	1.2	4.3	1.9	9.1	12.5	21.3	13.7	21.0	0.6	4.4	3.2	11.8	
パン類	g/日	22.8	21.9	14.4	18.1	4.0	13.4	0.1	0.9	1.0	4.9	3.2	7.9	30.3	35.8	6.4	19.8	1.1	7.3	2.5	10.4	7.6	17.5	
その他の穀類加工品	g/日	11.7	12.8	1.7	5.5	2.2	3.6	2.3	4.6	0.4	1.8	5.0	9.7	6.3	15.6	20.7	26.2	18.2	23.6	1.9	9.0	17.8	24.9	
いも類	g/日	44.8	29.9	2.2	5.6	15.7	12.7	16.9	15.9	2.1	10.1	7.9	14.3	5.7	12.9	41.4	27.1	31.9	25.2	1.1	5.2	12.5	19.4	
砂糖及び甘味類	g/日	8.1	6.8	2.3	4.2	1.4	1.3	0.8	1.2	1.2	2.6	2.4	2.7	19.2	24.2	28.5	24.3	12.0	15.8	7.6	14.1	25.2	25.2	
豆類	g/日	37.1	25.8	5.6	9.0	13.8	13.2	15.1	16.9	0.7	1.7	2.4	9.5	14.5	24.5	33.4	29.1	31.0	29.3	1.0	5.1	5.3	12.4	
種実類	g/日	1.6	3.7	0.0	0.2	0.6	1.2	0.2	0.6	0.7	3.5	0.1	0.4	2.9	11.4	29.1	29.8	10.7	19.9	2.2	10.2	5.1	13.8	
緑黄色野菜類	g/日	70.5	37.5	6.5	11.8	30.2	12.7	31.4	30.4	0.0	0.0	2.5	7.3	6.8	11.3	52.6	23.0	37.9	24.6	0.0	0.0	2.8	7.0	
漬物類	g/日	2.0	6.4	0.4	2.2	0.1	0.6	1.5	6.1	0.0	0.2	0.0	0.0	2.1	10.2	1.1	7.3	5.3	15.6	1.1	7.3	0.0	0.0	
その他の野菜類	g/日	96.6	34.1	6.9	10.2	45.3	19.0	42.8	22.7	0.0	0.0	1.6	4.2	6.4	8.2	6.4	50.8	20.1	41.4	19.4	0.0	0.0	1.4	3.7
果実類	g/日	80.9	52.5	16.3	19.6	22.5	21.4	22.3	31.8	12.7	34.2	7.2	12.8	18.6	23.8	32.1	32.4	17.4	24.9	7.8	17.8	11.3	21.3	
果実(野菜)ジュース	g/日	4.6	14.3	2.5	9.2	0.0	0.0	0.5	3.6	0.0	0.0	1.6	8.1	6.9	23.7	0.0	0.0	0.5	3.6	0.0	0.0	2.1	10.2	
きのこ類	g/日	9.8	8.4	0.7	1.6	4.5	5.8	4.6	5.6	0.0	0.0	0.0	0.2	4.3	11.5	34.6	32.7	28.0	28.0	0.0	0.0	0.1	0.6	
魚介類	g/日	6.4	6.4	0.8	1.4	3.5	5.3	2.0	3.8	0.0	0.0	0.1	0.7	12.3	20.1	35.8	36.2	19.7	29.3	0.0	0.0	2.4	10.3	
肉類	g/日	40.2	25.3	4.1	8.1	12.1	10.4	23.3	20.6	0.2	1.0	0.4	1.4	8.9	19.7	34.9	27.7	41.7	26.8	0.3	1.6	1.5	7.4	
魚卵類	g/日	61.0	32.3	9.5	13.7	19.7	12.6	30.3	25.0	0.5	2.9	0.9	3.1	12.1	15.7	40.6	25.9	42.7	25.7	1.1	5.9	2.4	8.5	
卵類	g/日	29.3	18.9	15.8	16.4	5.4	6.4	6.1	8.7	0.0	0.0	2.0	3.3	34.3	35.1	19.9	21.3	21.2	25.6	0.0	0.0	9.7	17.0	
乳類	g/日	158.6	93.5	37.6	49.9	11.5	34.3	6.1	20.5	13.0	28.4	90.3	66.0	18.3	19.9	6.5	18.0	3.4	12.5	8.3	15.4	58.2	34.8	
動物性脂肪	g/日	1.2	1.4	0.2	0.6	0.3	0.7	0.2	0.5	0.0	0.0	0.5	1.0	4.1	12.8	10.5	22.6	7.6	17.6	0.0	0.0	14.0	21.9	
植物性脂肪	g/日	9.1	5.0	1.9	2.4	2.7	2.1	3.3	2.7	0.3	1.1	0.9	2.4	19.4	23.3	33.3	20.1	32.7	23.0	2.6	6.9	8.8	15.3	
菓子類	g/日	28.0	26.3	1.9	6.1	0.6	3.2	4.0	12.7	10.1	18.0	11.3	14.5	3.1	10.4	2.1	10.2	5.9	15.8	23.9	32.8	29.9	35.3	
アルコール類(調味料由来)	g/日	2.0	2.9	0.2	0.5	0.3	0.5	1.4	2.5	0.0	0.0	0.0	0.2	2.7	7.5	20.3	26.3	26.2	27.5	0.0	0.0	0.8	4.3	
お茶類	g/日	352.1	200.8	54.3	57.8	76.5	65.8	101.4	74.6	43.4	95.5	76.4	125.3	15.5	15.6	21.2	18.2	28.8	20.3	10.4	20.0	16.7	24.5	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	23.0	42.1	8.5	22.9	0.0	0.0	2.9	14.4	7.4	20.7	4.2	15.4	15.0	31.7	0.0	0.0	2.9	15.0	6.5	18.9	5.4	15.6	
調味料類	g/日	111.0	76.0	14.1	27.6	67.8	55.5	25.7	28.2	0.8	4.7	2.5	11.2	11.5	15.2	56.6	26.8	28.5	19.2	1.1	5.4	2.4	7.2	
加工食品類	g/日	8.7	23.5	6.7	22.8	2.0	7.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	14.1	4.3	3.2	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
サプリメント類	g/日	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	20.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

表 235 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・3歳男児 (47人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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		朝食からの摂取割合		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日
白米	129.6	79.9	22.3	39.3	35.4	49.1	70.7	45.2	1.3	8.8	15.0	25.6	23.9	32.4	56.2	35.1	0.6
その他米飯・粒状の穀類	1.8	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	11.7	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.1
麺類	59.4	64.1	2.2	10.3	42.6	55.4	14.6	43.8	0.0	0.0	3.0	15.1	45.1	47.8	15.7	34.2	0.0
パン類	24.4	26.5	19.6	24.3	1.7	10.3	2.3	9.9	0.8	4.2	46.5	48.2	2.6	14.8	4.2	17.4	2.1
その他の穀類加工品	16.3	65.5	1.1	6.6	10.7	64.6	2.5	7.9	2.0	9.5	5.4	20.8	9.2	27.2	22.4	41.0	7.7
いも類	20.3	25.1	0.9	4.0	7.9	17.3	8.6	14.0	3.0	11.5	2.8	15.0	23.0	38.2	34.6	44.4	7.7
砂糖及び甘味類	7.8	11.9	2.1	3.3	1.0	2.0	1.4	2.9	3.3	10.7	29.9	40.4	21.9	39.3	21.6	34.0	18.0
豆類	28.2	44.9	9.5	24.7	4.6	11.9	9.1	13.6	5.1	30.8	17.0	33.7	13.5	32.5	30.3	42.2	3.1
種実類	0.8	3.2	0.2	1.5	0.0	0.2	0.2	0.9	0.3	2.4	1.9	12.7	2.4	14.7	4.5	20.4	1.9
緑黄色野菜類	43.7	68.2	9.2	26.0	13.5	32.0	20.9	31.6	0.0	0.0	13.4	22.0	29.5	37.0	40.0	38.8	0.0
漬物類	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	55.2	31.9	6.4	16.3	15.1	18.9	31.7	21.3	2.0	9.9	8.4	17.4	25.3	28.3	61.9	32.9	2.2
果実類	97.8	99.7	35.2	49.5	15.1	39.7	21.7	42.8	25.7	65.4	34.6	40.8	10.6	25.3	17.0	29.9	16.6
果実(野菜)ジュース	6.1	19.8	0.9	4.2	0.0	0.0	0.3	2.3	4.9	18.2	2.8	15.2	0.0	0.0	2.1	14.6	7.9
きのこ類	7.8	14.1	0.9	3.5	1.4	4.3	5.5	13.2	0.0	0.0	4.2	17.3	12.4	31.7	36.6	47.0	0.0
藻類	3.1	4.7	0.5	1.5	0.9	3.1	1.7	3.6	0.0	0.1	8.2	23.6	20.8	39.6	23.5	41.5	0.7
魚介類	27.3	30.4	2.9	6.8	6.6	11.0	17.7	29.1	0.1	0.6	11.7	29.0	25.6	41.1	43.3	47.7	0.2
肉類	56.0	36.4	5.7	11.6	18.4	23.2	31.1	26.6	0.8	3.5	10.5	20.0	29.4	28.9	53.6	33.8	2.2
卵類	25.5	28.2	9.6	15.7	10.6	21.2	5.1	11.7	0.2	0.8	25.3	38.6	24.7	39.4	20.1	37.6	4.4
乳類	146.2	123.3	74.5	75.1	28.4	54.6	17.2	46.1	26.1	51.8	50.5	40.7	16.6	30.5	12.3	27.2	12.1
動物性脂肪	0.9	2.4	0.3	1.9	0.2	0.6	0.3	1.0	0.1	0.4	4.4	17.8	21.2	38.9	12.4	30.1	2.5
植物性脂肪	5.6	4.9	1.5	2.4	1.8	2.6	1.8	3.1	0.4	1.3	26.7	34.7	31.3	35.2	29.8	35.7	5.8
菓子類	58.0	53.9	9.7	24.3	2.2	8.3	6.5	22.4	39.5	44.0	12.2	28.0	3.5	13.5	6.8	22.9	66.9
アルコール類(調味料由来)	1.2	2.6	0.0	0.0	0.1	0.6	1.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	8.0	26.1	43.4	0.0
お茶類	205.3	180.2	32.0	61.9	55.5	89.3	53.4	59.0	64.4	87.0	19.2	33.4	18.7	24.7	20.9	24.9	24.2
炭酸飲料・乳酸菌飲料	58.7	104.9	6.7	22.1	12.7	45.2	3.2	21.3	36.0	76.1	7.3	24.8	6.3	22.2	2.9	15.5	23.9
調味料類	74.4	83.3	5.6	15.8	37.2	65.0	31.3	42.3	0.2	1.2	10.3	19.3	36.5	34.3	52.4	33.9	0.8
加工食品類	10.9	34.8	4.1	25.3	2.6	17.8	4.2	18.2	0.0	0.0	4.3	20.4	2.1	14.6	6.4	24.7	0.0
サプリメント類	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 236 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・3歳女児 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量						朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	g/日	121.7	68.2	27.6	41.7	29.3	39.3	64.7	33.8	0.0	0.0	18.0	26.7	20.6	28.6	59.3	34.7	0.0	0.0	0.0	0.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	0.1	0.8	0.0	0.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
麺類	g/日	69.9	61.7	0.1	1.0	60.9	56.6	8.9	22.8	0.0	0.0	2.1	14.6	63.2	46.7	9.2	25.5	0.0	0.0	0.0	0.0
パン類	g/日	21.7	26.7	18.6	25.1	2.4	10.2	0.0	0.0	0.6	4.4	44.0	49.7	6.4	24.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	4.9
その他の穀類加工品	g/日	15.8	51.6	0.1	0.7	2.0	11.4	12.6	49.6	1.1	3.6	4.3	20.4	8.6	28.2	29.7	45.7	10.6	30.5	10.6	30.5
いも類	g/日	18.4	27.4	2.1	7.8	1.7	5.9	10.3	19.9	4.3	20.0	6.9	24.8	11.0	31.1	35.2	47.5	12.8	33.7	12.8	33.7
砂糖及び甘味類	g/日	7.8	8.8	2.7	6.2	0.8	2.5	1.2	2.5	3.0	5.8	19.4	34.8	11.5	30.0	23.0	37.4	20.6	37.3	20.6	37.3
豆類	g/日	18.6	29.8	7.0	17.1	2.5	11.4	9.0	18.4	0.2	1.3	23.7	41.5	7.9	25.8	23.5	40.1	0.3	1.8	0.3	1.8
種実類	g/日	1.8	6.5	0.3	2.3	0.7	4.4	0.1	0.3	0.6	4.4	2.1	14.6	4.3	20.4	6.4	24.7	2.1	14.6	2.1	14.6
緑黄色野菜類	g/日	34.9	37.3	7.5	15.4	8.1	12.1	15.8	19.3	3.4	17.8	15.7	26.4	26.3	32.8	45.6	39.1	3.8	13.9	3.8	13.9
漬物類	g/日	0.4	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	2.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	15.3	3.5	17.3	3.5	17.3
その他の野菜類	g/日	48.6	34.1	5.7	11.6	16.1	22.3	25.3	23.1	1.5	9.0	9.7	17.4	29.3	32.9	56.5	35.0	2.5	14.2	2.5	14.2
果実類	g/日	68.1	78.4	20.2	31.2	14.7	27.4	15.9	30.6	17.4	47.0	19.5	31.0	16.3	31.7	13.7	27.7	12.2	27.4	12.2	27.4
果実(野菜)ジュース	g/日	5.1	16.8	3.1	13.7	0.6	4.2	0.0	0.0	1.4	9.6	6.4	24.7	2.1	14.6	0.0	0.0	2.1	14.6	2.1	14.6
きのこ類	g/日	5.2	12.9	0.4	1.6	1.6	4.2	3.2	12.5	0.0	0.0	4.5	14.3	17.0	36.5	27.4	42.4	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	g/日	3.0	5.3	1.1	4.3	0.7	2.0	1.3	2.8	0.0	0.0	11.0	29.9	19.4	37.9	22.8	39.6	0.0	0.0	0.0	0.0
魚介類	g/日	26.9	31.0	1.8	6.0	7.1	13.3	17.5	26.5	0.4	2.2	7.2	23.1	21.5	36.2	32.5	41.5	2.6	14.9	2.6	14.9
肉類	g/日	43.9	28.9	6.9	10.8	11.2	17.7	24.4	25.5	1.5	4.3	16.2	28.1	24.8	34.0	52.8	39.7	4.1	14.2	4.1	14.2
卵類	g/日	27.1	28.1	11.8	16.5	8.1	19.0	6.1	14.1	1.1	3.7	36.9	42.8	15.7	30.9	20.4	34.5	9.9	27.9	9.9	27.9
乳類	g/日	125.8	107.9	73.9	73.6	18.4	44.9	7.3	24.3	26.2	49.7	54.0	44.4	9.5	22.8	9.6	25.3	22.6	37.8	22.6	37.8
動物性脂肪	g/日	1.1	2.2	0.5	1.8	0.3	0.9	0.3	1.0	0.1	0.4	7.8	26.0	13.4	33.7	13.5	33.7	1.5	10.6	1.5	10.6
植物性脂肪	g/日	6.4	6.0	1.4	2.5	2.2	3.5	2.3	3.7	0.5	2.2	22.6	35.0	31.5	39.2	27.1	34.7	4.0	14.6	4.0	14.6
菓子類	g/日	45.6	55.0	11.9	28.5	1.3	5.9	4.2	19.5	28.1	44.2	14.0	32.3	3.8	17.4	4.8	20.6	52.0	48.0	52.0	48.0
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.0	1.9	0.1	0.4	0.2	0.7	0.7	1.7	0.0	0.0	4.3	20.4	8.6	26.4	19.1	38.4	0.0	0.0	0.0	0.0
お茶類	g/日	275.7	234.9	33.6	53.1	73.3	73.1	74.5	79.9	94.4	160.0	10.9	17.4	27.3	27.4	27.2	25.9	26.1	31.2	26.1	31.2
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	51.5	105.8	5.9	27.1	4.8	24.7	4.1	20.3	36.7	84.9	7.2	24.2	3.2	15.5	2.9	15.4	20.7	39.4	20.7	39.4
調味料類	g/日	46.4	44.0	4.6	10.3	19.5	33.2	20.0	26.6	2.2	11.2	13.2	20.7	39.4	28.5	44.1	29.3	3.3	15.5	3.3	15.5
加工食品類	g/日	7.5	29.0	0.0	0.0	1.9	13.1	5.6	26.3	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	6.4	24.7	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 237 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・4歳男児 (48人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	154.2	66.3	32.7	39.7	44.2	57.1	73.4	37.5	3.8	16.6	18.5	22.5	26.0	32.5	51.6	29.2	1.8	7.9
その他米飯・粒状の穀類	0.1	1.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
麺類	61.1	66.5	0.0	0.0	52.5	64.8	8.5	23.0	0.0	0.0	0.0	0.0	46.4	49.2	14.1	33.4	0.0	0.0
パン類	28.1	32.0	17.4	24.2	8.0	24.1	0.6	4.3	2.0	11.7	40.0	48.5	11.0	31.0	1.0	7.2	4.2	20.2
その他の穀類加工品	18.0	30.5	2.9	9.1	6.1	20.9	7.2	23.3	1.8	6.8	17.0	37.5	15.3	34.9	21.7	40.2	10.6	30.8
いも類	26.9	38.7	2.6	9.5	6.9	16.0	17.0	34.9	0.5	2.4	6.4	19.9	17.1	34.2	43.8	45.1	3.5	15.7
砂糖及び甘味類	8.9	10.9	1.9	5.6	1.1	3.6	1.3	2.4	4.6	8.7	13.5	27.0	14.8	30.6	21.2	33.1	29.6	41.4
豆類	29.1	42.6	9.3	30.9	0.7	4.5	19.0	26.1	0.0	0.3	17.1	31.9	4.9	20.3	48.8	45.7	0.0	0.1
種実類	1.5	8.1	0.0	0.0	1.2	8.1	0.2	0.8	0.2	1.0	4.2	20.2	2.1	14.4	8.3	27.9	4.2	20.2
緑黄色野菜類	31.1	29.6	6.5	11.8	6.8	12.0	17.8	20.2	0.0	0.0	16.0	27.5	21.6	33.3	56.2	38.3	0.0	0.0
漬物類	1.0	4.4	0.1	0.7	0.4	2.3	0.0	0.0	0.5	3.7	2.1	14.4	6.3	24.5	0.0	0.0	2.1	14.4
その他の野菜類	54.5	42.4	6.0	13.2	21.4	27.7	27.1	29.5	0.1	0.4	9.2	17.7	37.4	34.6	53.4	33.4	0.0	0.2
果実類	66.6	64.6	21.0	31.3	10.8	29.7	7.8	20.3	27.0	45.3	26.5	37.0	9.6	26.6	6.8	17.5	25.9	41.2
果実(野菜)ジュース	13.3	53.0	7.0	28.1	1.5	7.9	3.8	26.0	1.1	7.6	7.2	25.1	3.1	15.9	1.1	7.6	1.1	7.4
きのこ類	5.7	12.6	0.1	0.9	1.2	4.8	4.3	8.4	0.0	0.0	0.2	1.5	6.3	21.6	35.2	46.8	0.0	0.0
藻類	5.8	14.0	0.7	2.4	1.1	3.6	4.0	13.8	0.0	0.1	13.5	31.5	17.3	37.5	30.9	44.0	0.8	5.8
魚介類	33.0	41.3	2.7	10.3	9.8	25.0	19.3	26.7	1.2	5.4	11.9	29.5	19.7	33.8	40.5	44.2	9.2	28.3
肉類	51.7	49.3	5.4	8.9	13.6	18.7	31.2	39.0	1.6	5.2	19.2	30.9	22.9	27.8	45.4	35.2	2.1	6.4
卵類	28.4	29.7	13.9	22.2	9.2	18.7	4.7	13.9	0.6	4.0	26.7	39.7	18.6	34.4	17.2	35.0	2.1	14.4
乳類	158.2	160.0	74.0	77.9	16.4	37.0	35.9	75.8	31.9	59.1	39.4	38.0	16.3	33.6	10.8	19.6	16.8	30.2
動物性脂肪	1.1	2.1	0.5	1.9	0.3	0.7	0.3	0.9	0.0	0.0	12.5	33.4	16.0	35.4	11.1	29.9	0.0	0.0
植物性脂肪	9.4	7.9	2.6	3.7	2.1	2.5	3.7	6.4	0.9	3.1	29.4	34.7	27.3	30.6	33.4	32.5	7.8	20.7
菓子類	46.6	58.4	5.8	26.6	10.8	28.3	0.6	3.1	29.4	34.5	2.9	11.9	11.8	26.1	0.6	2.9	49.3	44.9
アルコール類(調味料由来)	0.9	2.0	0.1	0.3	0.2	0.6	0.7	1.9	0.0	0.0	3.0	15.1	9.8	29.4	18.4	37.7	0.0	0.0
お茶類	218.8	180.6	25.2	39.3	56.5	84.4	70.2	84.0	66.9	93.8	9.5	18.1	19.5	26.6	25.0	31.1	25.2	32.7
炭酸飲料・乳酸菌飲料	56.3	87.6	8.7	27.0	10.5	34.9	5.7	27.9	31.4	71.5	12.8	33.3	8.9	26.1	4.2	20.2	22.0	39.9
調味料類	63.1	74.6	5.7	14.6	25.1	51.7	32.2	53.0	0.0	0.2	11.6	18.2	37.5	30.4	50.7	30.5	0.1	0.4
加工食品類	17.8	57.6	11.1	37.4	5.6	28.3	1.0	7.2	0.0	0.0	9.4	28.5	3.1	16.0	2.1	14.4	0.0	0.0
サプリメント類	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.4

表 238 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・4歳女児 (48人)

栄養素	1日当たり摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	144.8	75.0	24.3	34.9	55.4	59.6	65.1	42.8	0.0	0.0	17.4	27.3	33.3	34.5	47.2	33.7	0.0	0.0	0.0	0.0
その他米飯・粒状の穀類	5.4	36.4	0.0	0.0	2.9	20.1	1.8	11.6	0.7	4.8	0.0	0.0	1.1	8.0	2.7	15.1	0.3	1.9	0.3	1.9
麺類	56.7	88.6	0.6	4.1	38.9	64.2	14.9	37.1	2.3	13.5	1.8	12.5	33.7	45.5	15.7	34.0	0.9	4.2	0.9	4.2
パン類	31.9	31.2	24.5	28.0	4.6	19.2	0.0	0.0	2.8	10.3	53.3	49.9	6.3	24.5	0.0	0.0	7.1	25.0	7.1	25.0
その他の穀類加工品	18.9	35.3	3.2	10.8	4.7	22.3	7.9	23.0	3.2	15.4	15.9	35.6	13.6	33.8	31.6	45.3	7.6	24.6	7.6	24.6
いも類	28.3	39.3	2.4	6.4	4.0	14.9	15.7	23.4	6.2	24.9	9.1	25.4	9.0	25.4	42.1	46.8	6.5	21.2	6.5	21.2
砂糖及び甘味類	8.9	11.9	2.6	4.9	0.6	1.9	0.7	1.3	4.9	10.2	27.2	38.9	9.1	26.4	12.8	27.0	25.9	38.4	25.9	38.4
豆類	21.7	28.5	4.9	14.4	4.3	11.3	12.5	20.6	0.0	0.0	14.4	31.2	15.3	34.7	37.0	44.7	0.0	0.0	0.0	0.0
種実類	1.9	11.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.4	1.8	11.5	0.0	0.0	4.2	20.2	16.7	37.7	6.3	24.5	6.3	24.5
緑黄色野菜類	50.5	41.7	11.5	24.4	15.5	26.9	23.5	20.7	0.1	0.6	17.3	26.9	30.6	32.7	49.8	34.6	0.2	1.2	0.2	1.2
漬物類	0.6	2.1	0.1	0.7	0.4	1.3	0.2	1.2	0.0	0.0	1.0	7.2	7.3	25.2	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	77.8	49.0	10.9	14.3	15.8	21.3	48.5	43.9	2.6	9.6	15.8	22.1	20.1	22.6	60.9	29.0	3.3	12.7	3.3	12.7
果実類	91.5	86.4	23.5	28.9	12.2	30.2	15.2	32.7	40.6	80.8	27.5	36.6	11.1	27.1	12.3	24.6	26.2	40.0	26.2	40.0
果実(野菜)ジュース	8.5	29.3	0.6	3.9	0.0	0.0	2.2	15.2	5.7	22.6	0.4	2.7	0.0	0.0	2.1	14.4	7.9	26.7	7.9	26.7
きのこ類	6.4	9.4	0.2	1.6	1.2	4.1	5.0	8.3	0.0	0.0	1.4	9.9	8.9	25.2	41.8	47.4	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	5.6	11.3	0.2	0.7	3.0	8.5	2.3	8.4	0.0	0.1	10.4	29.3	22.1	40.5	25.6	43.0	0.2	1.4	0.2	1.4
魚介類	28.3	29.4	2.5	7.3	12.1	24.4	13.6	21.1	0.1	0.9	11.1	28.3	26.4	40.5	41.2	44.4	0.5	3.5	0.5	3.5
肉類	49.8	34.4	7.4	12.9	16.8	24.4	23.4	20.4	2.2	7.8	15.4	25.7	29.8	33.0	49.3	35.4	3.4	9.7	3.4	9.7
卵類	29.0	25.6	16.1	20.8	7.7	15.4	4.9	10.4	0.2	0.8	38.3	44.0	16.9	31.7	17.8	34.0	2.0	11.0	2.0	11.0
乳類	137.5	139.0	72.4	96.6	25.6	55.5	12.7	36.5	26.8	54.5	44.2	41.9	16.9	34.0	6.4	17.6	17.9	30.4	17.9	30.4
動物性脂肪	1.6	2.5	0.7	1.8	0.3	0.9	0.2	0.7	0.5	1.8	16.4	36.0	11.3	31.1	8.3	27.9	9.8	29.3	9.8	29.3
植物性脂肪	8.9	8.1	2.2	3.0	2.5	3.4	3.4	6.5	0.8	1.7	28.4	35.1	29.8	35.0	28.5	35.3	7.0	17.5	7.0	17.5
菓子類	62.8	73.9	6.1	16.3	12.8	46.5	1.8	10.3	42.1	49.2	8.1	22.0	7.9	21.6	3.0	15.2	55.9	44.7	55.9	44.7
アルコール類(調味料由来)	1.4	3.2	0.2	1.1	0.3	1.2	1.0	2.0	0.0	0.0	3.9	16.6	4.9	20.7	32.9	46.5	0.0	0.0	0.0	0.0
お茶類	279.3	207.1	46.8	63.6	67.3	78.6	73.9	79.9	91.3	109.8	14.7	23.0	20.6	25.7	23.2	27.6	26.9	31.9	26.9	31.9
炭酸飲料・乳酸菌飲料	53.2	81.5	8.4	23.4	9.0	30.5	5.6	27.5	30.2	73.5	11.5	30.4	6.5	22.9	4.2	20.2	19.5	38.4	19.5	38.4
調味料類	59.4	52.3	5.1	11.9	26.0	39.1	27.8	41.5	0.4	1.3	12.4	17.4	38.1	30.8	48.8	29.7	0.8	2.9	0.8	2.9
加工食品類	6.2	30.2	2.1	10.6	4.1	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	20.2	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	0.1	0.9	0.0	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 239 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・5歳男児 (48人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		朝食からの摂取割合(%)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
白米	175.3	108.8	30.8	42.2	56.8	64.0	86.0	62.2	1.7	8.3	22.5	26.1	31.3	49.5	35.1	0.5	2.6
その他米飯・粒状の穀類	8.9	37.4	4.0	15.1	1.5	10.1	3.2	15.4	0.2	1.6	18.1	0.6	4.4	2.8	11.0	2.1	14.4
麺類	65.0	80.5	0.6	3.1	47.0	71.6	17.3	52.2	0.0	0.0	20.2	36.9	47.6	13.1	32.4	0.0	0.0
パン類	33.2	36.5	27.3	35.0	5.5	17.9	0.5	3.3	0.0	0.0	45.4	8.8	28.0	2.1	14.4	0.0	0.0
その他の穀類加工品	12.3	30.4	3.6	16.2	2.0	12.0	6.6	17.6	0.0	0.0	8.7	10.1	29.7	22.9	40.5	0.0	0.0
いも類	37.6	44.7	2.9	12.1	9.7	21.7	19.8	25.2	5.1	19.8	3.5	15.8	35.5	42.0	46.1	6.0	20.0
砂糖及び甘味類	7.5	8.2	3.5	7.0	1.2	4.0	0.8	1.8	2.0	4.6	24.6	11.4	27.9	21.6	38.3	21.6	38.7
豆類	16.3	32.6	3.2	10.4	2.9	11.4	10.2	23.8	0.0	0.1	9.4	8.6	26.7	21.0	39.5	0.5	3.8
種実類	1.5	6.9	0.0	0.2	0.0	0.3	0.5	2.9	0.9	6.4	2.1	8.3	27.9	6.3	24.5	2.1	14.4
緑黄色野菜類	42.2	40.5	7.1	13.2	12.8	17.3	22.3	29.7	0.0	0.0	14.6	25.8	31.0	44.6	35.7	0.3	2.4
漬物類	0.7	2.9	0.2	1.2	0.1	0.7	0.5	2.6	0.0	0.0	2.1	2.1	14.4	4.2	20.2	0.0	0.0
その他の野菜類	68.0	43.3	6.4	13.2	23.4	28.2	38.2	32.8	0.0	0.1	9.8	29.3	30.4	58.7	34.7	0.2	1.2
果実類	79.6	86.8	30.2	42.8	13.1	28.6	15.1	30.8	21.0	38.9	27.1	8.3	17.9	13.4	29.0	22.0	37.7
果実(野菜)ジュース	4.7	22.9	4.2	22.8	0.5	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	5.7	10.7	1.3	4.1	1.9	7.2	2.5	5.4	0.0	0.0	11.4	7.7	25.0	18.3	36.3	0.1	0.7
藻類	2.4	5.6	0.5	1.8	1.3	5.2	0.6	2.1	0.0	0.0	11.2	19.5	38.4	15.2	33.7	0.0	0.0
魚介類	30.6	46.3	2.9	6.7	6.7	16.4	20.8	41.8	0.2	1.4	10.0	16.2	34.9	42.6	47.3	2.1	14.4
肉類	71.2	50.2	9.0	14.7	22.4	30.4	39.6	36.2	0.2	1.0	13.6	27.4	30.3	50.3	35.1	0.4	2.1
卵類	30.3	25.0	15.9	21.4	8.1	16.5	6.1	15.0	0.3	1.6	36.8	20.0	37.3	18.8	37.1	1.5	9.0
乳類	121.7	104.9	69.5	80.6	10.8	35.8	5.3	20.5	36.1	63.3	47.9	7.9	25.0	3.2	11.3	20.3	33.9
動物性脂肪	0.8	1.7	0.3	1.1	0.2	1.1	0.2	0.8	0.0	0.2	11.5	7.6	25.1	8.9	28.0	1.2	8.4
植物性脂肪	9.7	10.3	2.3	4.9	2.1	3.6	4.8	7.9	0.5	1.9	22.5	19.9	29.8	43.3	40.0	3.9	15.7
菓子類	59.8	55.1	4.2	18.5	7.3	23.0	7.1	18.3	41.2	39.8	4.8	7.1	22.2	7.6	19.4	68.0	43.3
アルコール類(調味料由来)	1.9	3.4	0.1	0.4	0.7	2.2	1.1	2.9	0.0	0.1	4.2	9.8	29.3	23.5	42.3	2.1	14.4
お茶類	228.7	197.4	36.6	50.8	54.6	71.9	70.2	65.6	67.3	102.3	14.0	18.3	24.0	28.3	30.1	18.7	27.1
炭酸飲料・乳酸菌飲料	104.6	171.2	7.9	27.2	13.5	43.5	7.7	31.3	75.6	158.2	7.1	24.6	25.4	3.7	16.3	27.1	42.4
調味料類	69.9	72.7	18.2	38.6	18.7	34.3	33.0	38.1	0.0	0.2	15.3	22.6	27.0	57.5	30.8	0.1	0.8
加工食品類	35.5	70.8	7.7	37.2	20.0	52.5	7.1	29.1	0.7	5.2	3.4	17.0	35.7	4.9	20.7	2.1	14.4
サプリメント類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



表 240 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・5歳女兒 (49人)

栄養素	1日当たり摂取量		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	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
単位	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日
白米	149.7	103.5	30.0	40.7	41.8	55.3	75.5	55.1	2.4	11.9	19.3	28.3	22.6	29.9	51.0	33.1	1.0	5.4	
その他米飯・粒状の穀類	0.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	14.3	0.0	0.0	
麺類	69.1	81.8	0.3	1.8	44.3	72.4	23.6	59.7	0.9	6.4	1.2	8.2	36.2	48.2	20.3	39.0	1.5	10.4	
パン類	31.4	42.6	21.5	27.6	6.1	21.9	2.5	12.7	1.3	7.3	41.7	49.1	5.7	20.1	2.8	15.1	2.9	15.4	
その他の穀類加工品	8.7	16.0	3.5	12.3	2.2	10.4	1.6	3.7	1.4	4.8	13.8	31.9	12.1	30.8	26.4	42.3	11.0	29.1	
いも類	35.6	49.7	1.2	4.2	13.8	29.2	18.7	28.1	1.8	6.8	3.3	13.3	16.5	32.7	42.5	46.2	7.0	24.4	
砂糖及び甘味類	8.2	10.1	2.4	4.8	1.5	3.4	1.1	2.1	3.2	6.2	24.8	35.8	16.7	31.1	15.7	29.4	24.4	35.2	
豆類	20.9	28.1	5.8	19.4	2.8	10.5	12.0	18.4	0.3	1.7	10.2	26.9	4.9	17.0	41.9	46.4	2.2	14.3	
種実類	0.3	0.8	0.2	0.8	0.0	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	6.4	24.2	6.1	24.2	9.9	29.7	0.0	0.0	
緑黄色野菜類	32.6	32.7	6.2	10.7	3.7	8.4	22.2	28.4	0.5	2.3	18.6	30.7	13.0	26.4	55.5	40.7	0.7	2.9	
漬物類	0.4	1.4	0.1	0.7	0.2	1.2	0.0	0.0	0.1	0.5	2.0	14.3	4.1	20.0	0.0	0.0	2.0	14.3	
その他の野菜類	52.5	43.3	7.5	14.0	13.4	17.4	31.7	29.6	0.0	0.0	11.4	23.1	27.1	31.8	61.5	37.1	0.0	0.0	
果実類	65.0	80.0	28.4	39.9	5.6	15.6	7.7	23.6	23.3	47.9	30.1	38.6	5.1	14.8	7.3	22.6	18.7	34.1	
果実(野菜)ジュース	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
きのこと類	7.2	14.4	0.6	2.4	3.1	12.1	3.5	7.4	0.0	0.0	2.3	9.0	10.5	28.6	25.9	41.9	0.0	0.0	
藻類	3.3	7.7	0.4	1.5	1.7	6.4	1.0	3.1	0.1	1.0	9.9	29.2	19.7	39.2	19.1	38.6	2.3	14.4	
魚介類	21.0	23.6	2.3	7.0	4.8	11.4	12.1	20.6	1.8	8.8	11.0	30.8	17.1	35.6	37.9	47.2	3.3	16.8	
肉類	62.9	49.6	8.1	15.9	23.2	38.9	28.2	29.4	3.4	14.9	16.4	31.5	29.1	36.1	47.1	40.0	5.4	18.8	
卵類	25.9	33.4	10.6	18.4	9.0	23.0	5.1	11.5	1.2	5.0	21.5	36.8	21.5	37.3	17.6	34.7	6.7	21.8	
乳類	112.6	97.3	62.0	61.1	7.2	23.8	19.8	49.3	23.5	45.3	52.0	44.6	7.1	22.5	11.0	24.9	19.7	33.1	
動物性脂肪	1.1	2.0	0.3	1.0	0.4	1.0	0.3	0.9	0.1	0.7	10.3	30.6	15.8	34.6	17.9	35.5	2.9	14.3	
植物性脂肪	8.2	7.5	2.0	3.5	2.8	4.9	2.7	3.6	0.7	1.6	21.9	31.5	28.3	33.8	32.4	32.4	9.2	20.8	
菓子類	74.8	87.1	10.1	28.0	14.9	64.4	7.5	23.9	42.3	46.4	10.6	27.6	9.0	27.0	6.2	18.5	63.9	43.9	
アルコール類(調味料由来)	2.1	4.0	0.1	0.5	0.6	2.6	1.4	3.3	0.0	0.0	4.5	20.1	13.7	33.3	28.7	44.2	0.0	0.0	
お茶類	280.5	251.5	58.5	76.5	69.3	79.3	86.5	91.6	66.2	106.3	16.4	22.1	23.1	29.3	31.3	33.9	14.9	21.9	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	83.0	118.3	6.7	20.5	11.8	63.8	7.6	40.7	56.9	97.4	5.7	20.8	4.1	20.0	3.0	15.6	34.2	46.2	
調味料類	52.1	49.1	3.8	5.2	24.5	38.9	21.5	28.5	2.3	13.5	11.9	19.9	33.4	33.1	51.7	35.3	2.9	13.3	
加工食品類	22.0	51.9	4.1	28.6	14.4	39.1	0.0	0.0	3.5	24.4	2.0	14.3	12.2	33.1	0.0	0.0	2.0	14.3	
サプリメント類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

表 241 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・6歳男児 (44人)

栄養素	1日当たり摂取量												朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取量		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取量		間食からの摂取割合(%)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均
白米	181.5	92.9	39.3	58.9	57.7	58.6	83.1	52.8	1.4	7.1	21.2	31.8	27.2	27.0	48.2	35.3	1.2	5.8											
その他米飯・粒状の穀類	2.3	15.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	15.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	15.1	0.0	0.0											
麺類	72.3	76.9	0.3	1.8	53.3	66.7	18.8	49.7	0.0	0.0	2.3	15.1	45.0	49.0	16.3	35.5	0.0	0.0											
パン類	38.6	39.9	26.1	30.7	6.6	22.9	3.3	17.6	2.6	10.5	45.2	48.4	8.4	26.3	3.5	16.9	4.3	18.3											
その他の穀類加工品	16.5	49.8	1.3	5.2	4.1	23.0	10.8	44.6	0.4	1.7	9.3	29.0	7.9	26.2	23.0	41.0	5.4	21.6											
いも類	32.9	48.1	3.0	9.1	6.0	16.1	22.4	39.6	1.5	5.8	8.0	23.6	12.3	31.6	36.6	44.5	2.2	8.7											
砂糖及び甘味類	12.8	16.5	3.7	6.4	1.6	6.2	1.9	3.6	5.6	12.4	20.7	33.2	9.9	24.5	20.1	34.0	19.8	33.4											
豆類	17.0	32.2	6.1	25.4	1.0	4.4	9.8	19.9	0.0	0.0	9.9	29.3	6.4	24.1	26.9	43.8	0.0	0.0											
種実類	0.8	4.6	0.1	0.7	0.0	0.0	0.7	4.5	0.0	0.0	2.3	15.1	0.0	0.0	9.1	29.1	0.0	0.0											
緑黄色野菜類	42.4	40.2	9.4	20.9	14.3	19.3	18.7	23.3	0.0	0.0	13.2	25.8	32.7	36.5	42.7	39.8	0.0	0.0											
漬物類	2.5	15.1	0.1	0.5	0.1	0.8	2.3	15.1	0.0	0.0	2.3	15.1	2.3	15.1	4.5	21.1	0.0	0.0											
その他の野菜類	71.0	74.5	9.4	24.0	25.0	40.5	35.0	42.1	1.6	8.5	9.7	20.4	28.0	31.2	50.6	36.2	2.6	12.9											
果実類	82.6	91.7	34.7	51.7	6.0	20.4	16.2	40.6	25.6	65.4	38.1	47.4	7.1	24.0	11.6	28.1	15.9	33.5											
果実(野菜)ジュース	8.1	23.0	4.0	13.8	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	15.9	7.7	25.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	22.8											
きのこ類	4.5	8.8	0.2	0.9	0.2	1.1	4.1	8.7	0.0	0.0	3.1	15.9	3.3	16.5	30.0	45.1	0.0	0.0											
藻類	2.3	4.5	0.1	0.6	0.8	2.5	1.3	3.2	0.1	0.3	6.8	25.5	14.8	34.0	21.6	39.9	2.3	15.1											
魚介類	36.0	49.2	4.6	16.1	7.2	16.0	23.7	44.8	0.5	3.3	6.1	20.9	18.2	34.9	38.8	47.1	0.5	3.2											
肉類	85.8	61.6	14.7	25.9	29.8	35.2	39.5	39.9	1.8	6.3	18.2	30.1	33.0	31.3	43.4	34.4	3.2	10.1											
卵類	34.3	31.3	11.3	19.9	11.3	17.8	10.4	19.6	1.2	4.5	23.5	37.6	26.3	41.3	28.4	41.0	3.6	15.8											
乳類	96.7	101.2	43.1	55.6	9.8	32.0	15.7	42.0	28.1	64.6	35.1	42.2	7.5	21.0	14.2	31.1	15.9	33.0											
動物性脂肪	1.0	2.7	0.2	0.8	0.3	0.8	0.0	0.2	0.5	2.4	6.8	25.5	14.8	35.0	5.8	22.3	4.4	20.4											
植物性脂肪	10.7	11.8	2.9	4.1	3.0	6.1	4.2	6.3	0.6	2.1	25.8	33.8	24.3	29.5	33.7	35.4	4.8	13.7											
菓子類	65.3	64.7	6.8	19.2	9.7	28.5	6.9	23.9	41.9	57.3	10.2	27.6	7.5	21.0	6.7	23.2	59.7	46.3											
アルコール類(調味料由来)	2.6	6.2	0.2	1.2	0.5	1.8	1.8	5.8	0.0	0.0	1.8	11.9	11.0	30.1	16.8	37.1	0.0	0.0											
お茶類	327.6	301.1	37.4	59.5	67.2	80.6	120.3	132.1	102.7	148.0	8.7	13.5	20.4	27.6	30.8	29.2	24.3	31.4											
炭酸飲料・乳酸菌飲料	88.8	135.1	10.5	28.1	8.6	32.7	6.1	40.6	63.6	126.9	16.5	35.7	5.9	22.6	2.3	15.1	25.4	41.8											
調味料類	68.6	65.6	6.2	18.0	33.4	42.6	29.0	36.4	0.0	0.2	8.3	12.3	43.5	30.5	48.2	29.2	0.1	0.2											
加工食品類	41.2	92.8	23.7	60.8	6.9	46.0	5.8	29.3	4.8	31.5	12.5	32.6	2.3	15.1	4.5	21.1	1.1	7.6											
サプリメント類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0											

表 242 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・6歳女児 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量			朝食からの摂取量			昼食からの摂取量			夕食からの摂取量			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	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	平均	標準偏差	標準偏差	
白米	g/日	148.2	86.4	37.5	45.7	33.3	49.6	71.7	40.6	5.7	24.2	23.5	31.1	16.1	23.7	53.2	33.1	3.0	12.8							
その他米飯・粒状の穀類	g/日	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	14.6	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0							
麺類	g/日	58.4	64.4	0.0	0.0	43.5	56.9	14.9	38.2	0.0	0.0	0.0	0.0	40.4	47.3	17.0	34.9	0.0	0.0							
パン類	g/日	24.7	36.3	17.1	26.8	5.7	22.0	0.0	0.0	2.0	9.5	32.5	46.3	5.8	21.5	0.0	0.0	4.3	20.4							
その他の穀類加工品	g/日	13.9	23.0	3.8	10.5	5.3	17.7	3.0	9.9	1.9	5.6	9.8	25.4	16.8	35.5	15.5	34.3	11.1	28.8							
いも類	g/日	42.3	50.8	1.0	4.3	18.7	32.4	14.7	21.2	7.9	26.3	1.9	8.3	27.1	41.2	37.3	43.8	8.1	24.4							
砂糖及び甘味類	g/日	13.4	12.1	4.4	9.2	0.5	1.4	2.3	4.6	6.2	11.4	27.6	39.2	12.3	29.1	26.7	38.9	31.4	42.6							
豆類	g/日	18.1	36.8	4.9	22.7	1.8	8.1	11.5	19.2	0.0	0.0	8.6	26.0	3.4	15.5	45.4	48.6	0.0	0.0							
種実類	g/日	2.5	8.6	1.5	7.0	0.0	0.3	0.9	5.4	0.0	0.0	8.5	28.2	2.1	14.6	12.8	33.7	0.0	0.0							
緑黄色野菜類	g/日	35.2	33.1	7.7	16.2	6.5	13.9	21.0	20.2	0.0	0.0	14.2	25.1	11.5	20.2	63.6	36.8	0.0	0.0							
漬物類	g/日	4.9	26.6	0.4	2.9	3.9	26.2	0.6	4.2	0.0	0.0	2.1	14.6	4.3	20.4	2.1	14.6	0.0	0.0							
その他の野菜類	g/日	68.2	50.4	5.7	10.0	18.5	22.5	43.9	40.3	0.0	0.0	8.1	14.1	26.7	28.6	63.1	30.4	0.0	0.0							
果実類	g/日	62.2	82.0	25.6	38.0	6.9	23.4	15.1	28.8	14.5	49.8	27.5	39.8	4.3	15.0	15.8	31.0	12.0	28.8							
果実(野菜)ジュース	g/日	1.5	7.4	1.1	6.2	0.4	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	15.3	1.4	9.7	0.0	0.0	0.0	0.0							
きのこ類	g/日	5.7	10.6	0.5	3.6	1.0	4.7	4.2	9.5	0.0	0.0	2.1	14.6	5.4	21.5	24.4	42.8	0.0	0.0							
藻類	g/日	3.5	7.6	1.5	5.9	0.2	0.7	1.5	4.1	0.3	1.3	11.5	30.9	11.0	31.1	21.4	39.6	5.1	21.0							
魚介類	g/日	32.0	44.4	3.5	10.8	2.5	9.4	24.0	39.0	1.9	9.0	7.4	21.4	11.5	27.9	45.4	45.6	3.9	15.9							
肉類	g/日	71.2	56.0	5.6	11.9	24.1	34.1	40.4	47.5	1.1	5.2	8.6	18.8	31.6	36.2	52.4	38.4	3.2	15.1							
卵類	g/日	38.9	29.0	20.2	28.0	10.8	19.6	6.9	12.5	1.0	3.9	35.8	43.4	21.8	37.9	23.8	39.1	3.7	15.4							
乳類	g/日	99.6	121.5	48.8	68.3	7.7	28.8	14.9	48.4	28.1	54.9	44.8	44.5	13.2	32.1	9.3	24.9	17.9	34.2							
動物性脂肪	g/日	2.0	4.2	0.7	2.5	0.6	2.5	0.4	1.4	0.4	1.9	8.5	28.2	21.3	41.4	9.4	28.6	3.4	16.7							
植物性脂肪	g/日	8.3	8.3	2.0	3.8	1.9	4.1	3.3	4.7	1.1	2.6	17.9	28.2	19.8	29.6	37.8	39.7	11.8	22.1							
菓子類	g/日	51.6	45.2	8.5	21.9	2.8	9.6	5.1	22.9	35.2	38.0	11.9	29.7	3.9	14.9	5.3	18.1	55.5	45.5							
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.3	2.5	0.0	0.1	0.0	0.1	1.2	2.5	0.0	0.1	2.1	14.6	4.4	20.4	25.4	43.9	2.1	14.6							
お茶類	g/日	356.5	251.7	54.3	59.6	89.5	96.5	106.1	90.9	106.6	159.6	15.9	22.7	23.4	26.9	31.8	28.6	20.5	25.0							
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	80.6	141.6	17.2	46.8	17.8	49.1	1.8	12.6	43.8	100.9	13.6	30.0	12.2	29.9	2.1	14.6	23.2	39.4							
調味料類	g/日	51.9	55.5	5.0	10.5	20.1	40.7	26.6	36.6	0.2	0.4	10.8	15.6	34.7	29.4	53.7	31.3	0.7	2.0							
加工食品類	g/日	35.0	98.5	10.0	40.8	11.4	33.7	5.6	31.0	8.0	54.7	4.6	18.9	10.6	31.2	4.7	20.6	1.3	9.2							
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0							

## 高齢者のための簡易食事アセスメント法の開発

### －1 回あたり食品摂取量(ポーションサイズ)の検討－

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

#### 【研究要旨】

食事摂取基準において、現行では高齢者の年齢区分が「70歳以上」と一区分にまとめられている。今後80歳代および90歳代の高齢者の割合が増加すると予想される我が国において、この年代に特有の食事摂取状況や健康状態を考慮した食事摂取基準を設定することは重要と考えられる。ところが、日本人の高齢者の食事摂取状況を検討した研究は不足している。その理由として、高齢者の食事を評価するための食事調査法が十分検討されていないことが挙げられる。そこで、高齢者の1回あたり食品摂取量(ポーションサイズ)を明らかにし、成人の値と比較することで、現在開発されている成人用の食事調査法を用いて高齢者の食事を評価可能か否か明らかにすることとした。

研究には3つの高齢者施設で提供されている献立の情報を用いた。入居者44人に対して提供した食事の献立とその提供量のデータから、高齢者用ポーションサイズを算出した。その量を、既に成人の食事摂取量を評価する方法として妥当性の検討されている食事歴法質問票で各食品摂取量を算出する際に用いているポーションサイズと比較したところ、成人に比べて極端な差は認められなかった。成人用の食事歴法質問票を用いて高齢者の食事摂取状況を評価することが、必ずしも不適切とは限らない可能性が示唆された。

#### A. 背景と目的

ヒトは高齢になるにつれて、咀嚼能力の低下、消化・吸収率の低下、運動量の低下に伴う食事摂取量の低下などが生じるため、高齢者の食事摂取状況は成人とは異なることが考えられる。加えて高齢者には、健康寿命の延伸や介護予防の観点から、過栄養のみではなく、低栄養や栄養欠乏といった特有の問題も存在する。これらの観点から、成人とは異なる考え方に基づいた、高齢者の食事摂取基準を設定する重要性が高まっている。

しかしながら現状の食事摂取基準では、高齢者の食事摂取基準は「70歳以上」という年齢区分1種類のみであり、70歳、80歳、90歳代といった詳細な年齢区分での基準は示されていない。それは、我が国において、高齢者、

とりわけ後期高齢者の食事摂取状況を詳細に記述した研究が乏しいためである。そのためには、高齢者の食事摂取状況を評価するための方法が必要となる。

日本人成人の食事状況を評価するために開発された簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ: brief-type self-administered diet history questionnaire) (1,2)は、30～60歳代の成人で妥当性の検証がなされた質問票であるが、高齢者を対象とした妥当性の検証は十分に行われていない(3)。そもそも、70歳以上の推定エネルギー必要量がそれ以前の年齢に比べて減少していることを考えると、1回に食べる各食品の摂取量が成人と比べて全体的に低値を示していることも考えられ、成人と同

様の栄養価計算プログラムを用いて摂取量を推定して良いのか、質問票の開発の段階から見直す必要がある。

そこで本研究では、高齢者用BDHQ計算プログラムに必要な、高齢者が1回あたりに摂取している各食品の量(ポーションサイズ)を明らかにすることを目的として、高齢者福祉施設で提供されている給食の調査を行い、現状の成人用BDHQ計算プログラムで用いられている成人用ポーションサイズとの比較を行った。

## B. 方法

### B-1. 献立表の入手

平成26年10～11月に、大阪府内の3つの高齢者福祉施設で、入居者に提供された食事の献立連続7日間分を得た。同一施設で提供されている食事の献立は同じだが、間食として自由に摂取している食品もあるため、80歳以上の44人に対して1日3食の食事以外に提供された食品の情報も得た。また、主食などの量は個人ごとに盛り付け量が異なるため、この44人に提供された各食品の盛り付け量の情報も得た。ここで使われている食品に、日本食品標準成分表2015年版(七訂)(食品成分表)(4)の食品番号を付した。

### B-2. データ解析方法

献立に使われている食品とその量が記載された献立データを作成した。ここから、データ上に出現する食品の出現頻度を算出した。

出現した食品のうちBDHQに使用されている食品およびその類似の食品を抽出し、その食品のポーションサイズの平均値を算出した。ただし、献立データ中のポーションサイズが成人用BDHQポーションサイズの25%未満の場合は、付け合せなどに使われた食品であり、ポーションサイズの検討にはふさわしくないと除外した。野菜の場合、生のポーションサイズが必要であったが、献立データ中では加熱後の盛り付け量となっていたことから、食品成分

表(4)の表15の重量変化率を参考に、生の重量に換算した。さらに、本献立データは高齢者施設で提供されている量であり、一般の高齢者に比べて身体活動量が少ない人向けと考えられる。海外で大規模に行われた研究(5)を参考ににすると、高齢者施設入居者の身体機能レベルは、活動的(ふつう)が14%、活動的(低い)が45%、非活動的が41%であり、それぞれの身体活動レベルを1.75、1.50、1.25とし(6)、重みづけ平均値から、施設在住高齢者の身体活動レベルを1.43と設定した。健康的な高齢者の身体機能レベルは活動的(ふつう)とし、身体活動レベルを1.75と設定したことから、健康的な高齢者のポーションサイズを、施設在住高齢者のポーションサイズの1.75/1.43倍として算出した。

## C. 結果ならびに考察

献立データに出現した食品の出現頻度を表1に示した。合計370種類の食品が出現していた。出現頻度は調味料が多く、調味料以外の食品に絞ると、たまねぎ・りん茎-生(737回)、めし・精白米(水稻)(702回)、にんじん・根、皮つき-生(590回)、鶏卵・全卵-生(471回)の順に出現していた。

BDHQの計算に使われる食品に関してポーションサイズを検討したところ(表2)、ごはん、パン、めん等の穀類の高齢者のポーションサイズを成人に比べたときの比はほぼ1であった。主菜である肉、魚の高齢者のポーションサイズは、成人に比べておよそ0.88倍、果物は0.84倍であった。これらの食品は、料理中の食材というよりも単品で摂取されることが多いという特徴があり、また成人と同等のポーションサイズを持っていることが示された。一方で、高齢者の野菜のポーションサイズは成人の0.31～0.86倍となった。これらの食品は料理中の材料として利用されている例が多く、また高齢者施設で提供されている料理という特性上、家庭食に比べて野菜に関しては多種類の材料

を少量ずつ使用している可能性も考えられる。

#### D. 結論

本調査では3施設の献立データのみしか得られておらず、各施設で提供されている料理が同一であることから、出現する食品の数が少なく、盛り付け量も類似していた。この限られたデータのみから高齢者用BDHQ栄養価計算プログラムの開発のための結論を得ることは難しいが、高齢者のポーションサイズは成人と比較的類似している可能性が考えられた。このことから、成人用BDHQを用いて高齢者の食事摂取状況を評価することが、必ずしも不適切とは限らない可能性が示唆された。

今後は、高齢者の食事摂取状況を評価する方法を開発する場合には、より大規模な高齢者の食事記録データなどを使ってポーションサイズの詳細な検討を行う必要があると考えられる。一方で、既存の食事調査方法でいかに高齢者の食事摂取状況を評価するかといった、検討も重要であり、そのための研究も実施する必要がある。

#### E. 参考文献

- 1) Kobayashi S, et al. Comparison of relative validity of food group intakes estimated by comprehensive and brief-type self-administered diet history questionnaires against 16 d dietary records in Japanese adults. *Public Health Nutr* 2011; 14: 1200-11.
- 2) Kobayashi S, et al. Both comprehensive and brief self-administered diet history questionnaires satisfactorily rank nutrient intakes in Japanese adults. *J Epidemiol* 2012; 22: 151-9.
- 3) Takayama M, et al. Association of

Marine-Origin n-3 Polyunsaturated Fatty Acids Consumption and Functional Mobility in the Community-Dwelling Oldest Old. *J Nutr Health Aging* 2012; 17: 82-9.

- 4) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会. 日本食品標準成分表 2015年版(七訂). 全国官報販売協同組合. 2015.
- 5) Brown MN, et al. The management of depression in older nursing home residents. *J Am Geriatr Soc* 2002; 50: 69-76.
- 6) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 2015年版. 厚生労働省. 2014.

F. 健康危険情報  
なし

G. 研究発表  
1. 論文発表  
なし  
2. 学会発表  
なし

H. 知的所有権の出願・登録状況  
1. 特許取得  
なし  
2. 実用新案登録  
なし  
3. その他  
なし

表1 高齢者施設(3施設)の入居者44人に提供された7日間の献立データに出現した食品と頻度

食品番号	五訂食品名	頻度	食品番号	五訂食品名	頻度
3003	車糖・上白糖	1606	17045	米みそ・淡色辛みそ	112
17014	精製塩	1505	17076	にんにく・おろし	110
90001	水(料理用)	1386	1026	食パン・市販品	109
17028	顆粒風味調味料	1176	3016	水あめ	106
17007	こいくちしょうゆ	1102	7035	温州みかん・缶詰・果肉	104
17008	うすくちしょうゆ	908	10381	焼き竹輪	104
17054	みりん風味調味料	857	2005	こんにゃく・しらたき	103
6153	たまねぎ・りん茎-生	737	6278	糸みつば・葉-生	102
1088	めし・精白米(水稲)	702	6154	たまねぎ・りん茎-水さらし	100
17020	昆布だし	656	6033	オクラ-ゆで	99
14008	なたね油	592	2017	じゃがいも-生	98
6212	にんじん・根、皮つき-生	590	13040	プロセスチーズ	96
16023	合成清酒	535	14018	無塩バター	96
14006	調合油	511	4032	木綿豆腐	94
12004	鶏卵・全卵-生	471	7107	バナナ-生	92
6227	葉ねぎ・葉-生	468	17039	ドレッシングタイプ和風調味料	91
2034	じゃがいもでん粉	433	17044	米みそ・甘みそ	89
17015	穀物酢	426	17048	豆みそ	87
17064	こしょう・白、粉	392	13010	脱脂粉乳	86
17027	固形コンソメ	378	17001	ウスターソース	85
6065	きゅうり-生	366	6011	さやいんげん・若ざや-ゆで	84
16040	ほうじ茶・浸出液	318	8025	ひらたけ・エリンギ-生	83
6214	にんじん・根、皮むき-生	312	99999	水	82
17019	かつおだし	280	6087	こまつな・葉-ゆで	78
13003	普通牛乳	269	1079	パン粉-乾燥	77
6061	キャベツ-生	249	6161	チンゲンサイ・葉-ゆで	77
17046	米みそ・赤色辛みそ	204	3021	異性化液糖	75
9040	乾燥わかめ・素干し	202	6008	アスパラガス・若茎-ゆで	72
17036	トマト加工品・ケチャップ	201	11176	豚・ハム・ロース	71
14002	ごま油	184	17061	カレー粉	71
5018	ごま-いり	180	2023	やまのいも・ながいも-生	70
6245	青ピーマン-生	173	7138	もも・缶詰・果肉	68
8016	しめじ・ぶなしめじ-生	169	6191	なす-生	67
1015	薄力粉・1等	155	4055	粒状大豆たんぱく	66
6134	大根・根、皮むき-生	151	6249	黄ピーマン-生	66
11075	輸入牛・もも・脂身つき-生	150	6291	りょくとうもやし-生	66
17013	並塩	150	7102	パインアップル・缶詰	66
10376	かに風味かまぼこ	142	2039	はるさめ・緑豆-乾	65
1034	ロールパン	140	7013	いちご・ジャム・高糖度	65
1066	焼きふ・観世ふ	136	8033	マッシュルーム・水煮缶詰	65
17043	マヨネーズ・卵黄型	136	11163	豚・ひき肉-生	65
6025	グリーンピース-冷凍	134	11230	鶏・ひき肉-生	65
16025	みりん・本みりん	134	6247	赤ピーマン-生	63
17069	しょうが・おろし	134	10092	かつお・削り節	62
1093	全かゆ・精白米(水稲)	123	17040	フレンチドレッシング	62
6233	はくさい-生	123	17041	サウザンアイランドドレッシング	61
6264	ブロッコリー・花序-ゆで	123	4041	がんもどき	59
6215	にんじん・根、皮むき-ゆで	120	6151	たけのこ・水煮缶詰	58
13007	乳飲料・コーヒー	116	7154	りんご・ジャム	58
4040	油揚げ	114	10283	あさり・缶詰・水煮	58

表1 高齢者施設(3施設)の入居者44人に提供された7日間の献立データに出現した食品と頻度(続き)

食品番号	五訂食品名	頻度	食品番号	五訂食品名	頻度
17078	パセリ・乾	58	16046	コーヒー・インスタント	34
6178	スイートコーン・未熟種子・カーネル・冷凍	57	1043	そうめん・ひやむぎ・乾	33
13027	ヨーグルト・ドリンクタイプ	57	1065	生ふ	33
91700	ふりかけ	57	1120	白玉粉(もち米製品)	33
11186	豚・ソーセージ・ウインナー	55	4003	あずき・ゆで小豆缶詰	33
17065	こしょう・混合・粉	54	4033	絹ごし豆腐	33
6103	しょうが・根茎・生	53	4053	豆乳・調製豆乳	33
6207	にら・葉・生	53	6064	レッドキャベツ葉・生	33
13025	ヨーグルト・全脂無糖	53	6085	ごぼう・根・ゆで	33
4039	生揚げ	49	6138	たくあん漬・塩押し大根漬	33
11183	豚・ベーコン・ベーコン	49	7153	りんご・缶詰	33
14016	ラード	49	10030	アラスカめぬけ・生(切り身)	33
9044	カットわかめ	48	10055	いわし・しらす干し・微乾燥品	33
17083	酵母・パン酵母・乾燥	46	10188	すずき・生(切り身)	33
6269	ほうれんそう・葉・冷凍	45	10202	すけとうだら・たらこ・生	33
6315	レタス・サニーレタス・葉・生	45	10272	メルルーサー・生	33
7156	レモン・果汁・生	45	11060	輸入牛・かた・脂身つき・生	33
15082	バター・ケーキ	45	11140	豚・ヒレ・赤肉・生	33
6185	トマト・缶詰・ジュース	44	13021	コーヒー・ホワイトナー・液・乳脂肪・植物性脂肪	33
6226	根深ねぎ・葉・軟白・生	44	14017	有塩バター	33
10134	しろさけ・生(切り身)	44	15009	カステラ	33
15033	蒸しまんじゅう	44	15029	カステラまんじゅう	33
6135	大根・根・皮むき・ゆで	43	15075	ショートケーキ	33
10263	まぐろ・缶詰油漬フレーク・ライト	43	16010	ぶどう酒・白	33
11130	豚・もも・脂身つき・生	43	16011	ぶどう酒・赤	33
17018	果実酢・りんご酢	43	17012	食塩	33
333	人工甘味料(パルスweet/トレハロース)	42	17030	めんつゆ・三倍濃厚	33
4038	焼き豆腐	42	17053	酒かす	33
6048	かぼちゃ(西洋)・生	42	17075	ガーリックパウダー	33
2012	さといも・冷凍	41	17082	酵母・パン酵母・圧搾	33
2035	とうもろこしでん粉	41	2028	キャッサバでん粉	32
15089	ゼリー・ミルク	41	6024	グリーンピース・ゆで	32
17052	ハヤシルウ	41	6123	干しぜんまい・若芽・ゆで	32
6020	さやえんどう・若ざや・生	40	6132	大根・根・皮つき・生	32
2006	さつまいも・生	39	6182	トマト・生	32
6055	カリフラワー・花序・ゆで	39	6223	にんにく・りん茎・生	32
7036	温州みかん・缶詰・液汁	39	7117	ぶどう・干しぶどう	32
8001	えのきたけ・生	39	7122	ぶどう・缶詰	32
10199	すけとうだら・生	39	7135	メロン・露地メロン・生	32
12017	たまご豆腐	39	10135	しろさけ・水煮	32
1018	中力粉・1等	38	11224	若鶏・もも・皮なし・生	32
6177	スイートコーン・未熟・ホール・冷凍	38	13005	加工乳・低脂肪	32
6062	キャベツ・ゆで	36	14001	オリーブ油	32
6289	ブラックマッペもやし・生	36	17080	わさび・粉・からし粉入り	32
9033	ひとえぐさ・つくだ煮	36	6032	オクラ・生	30
6095	しそ・葉・生	35	1067	焼きふ・板ふ	29
7022	梅干し・塩漬	35	6155	たまねぎ・りん茎・ゆで	29
13014	クリーム・乳脂肪	35	7139	もも・缶詰・液汁	29
14020	ソフトタイプマーガリン	35	13004	加工乳・濃厚	27
14021	ファットスプレッド	34	2019	じゃがいも・水煮	26



表1 高齢者施設(3施設)の入居者44人に提供された7日間の献立データに出現した食品と頻度(続き)

食品番号	五訂食品名	頻度	食品番号	五訂食品名	頻度
6069	きゅうり・ピクルス・スイート型	26	1033	ぶどうパン	10
9002	あおのり・素干し	26	1039	うどん・ゆで	10
10154	さば・まさば・生	26	1046	手延そうめん・ひやむぎ・ゆで	10
17066	さんしょう・粉	26	1064	マカロニ・スパゲッティ・ゆで	10
14005	大豆油	25	3020	果糖	10
8012	生しいたけ・ゆで	24	4026	大豆・中国産・乾	10
11115	豚・かた・脂身つき・生	24	5017	ごま・乾	10
11221	若鶏・もも、皮つき・生	23	6022	スナックえんどう・若ざや・生	10
1016	薄力粉・2等	22	6201	なばな・和種・花らい・茎・生	10
6084	ごぼう・根・生	22	6317	れんこん・根茎・生	10
7021	梅漬・調味漬	22	7029	温州みかん・砂じょう・普通・生	10
10329	ブラックタイガー・養殖・生	21	7148	りんご・生	10
6054	カリフラワー・花序・生	20	8013	乾しいたけ・乾	10
6086	こまつな・葉・生	20	8032	マッシュルーム・ゆで	10
6096	しそ・実・生	20	9021	削り昆布	10
6160	チンゲンサイ・葉・生	20	10008	あじ・大西洋あじ・生	10
6263	ブロッコリー・花序・生	20	10109	きす・生	10
6010	さやいんげん・若ざや・生	19	10126	からふとます・生(切り身)	10
12014	鶏卵・卵白・生	19	11215	成鶏・もも、皮つき・生	10
8002	えのきたけ・ゆで	18	12005	鶏卵・全卵・ゆで	10
13023	コーヒーホワイトナー・粉、乳脂肪	18	15098	ビスケット・ソフトビスケット	10
16045	コーヒー・浸出液	17	17042	マヨネーズ・全卵型	10
4042	凍り豆腐	16	17058	からし・練り	10
6050	かぼちゃ(西洋)・冷凍	16	9005	あまのり・味付けのり	9
6121	生ぜんまい・若芽・ゆで	16	10016	あなご・蒸し	9
7047	オレンジ・マーレト・低糖度	16	10140	しろさけ・イクラ	9
10171	さわら・生(切り身)	16	10146	にじます・海面養殖・生(切り身)	9
10173	さんま・生	16	10158	さば・大西洋さば・生	9
10386	さつま揚げ	16	10256	みなみまぐろ・赤身・生(切り身)	9
3005	ざらめ糖・グラニュー糖	15	11213	成鶏・むね、皮つき・生	9
13024	コーヒーホワイトナー・粉、植物性脂肪	15	17016	米酢	9
13048	カゼイン	15	18004	コンクリームスープ・粉末タイプ	9
91701	お茶漬けの素	15	6105	しょうが・甘酢漬	8
10241	ぶり・成魚・生(切り身)	14	7014	いちご・ジャム・低糖度	8
15116	ミルクチョコレート	13	16006	ビール・淡色	8
2040	はるさめ・普通・乾	12	10200	すけとうだら・すり身	7
6093	ししとうがらし・生	12	10245	ホキ・生(切り身)	7
6192	なす・ゆで	12	15086	カスタードプディング	7
6234	はくさい・ゆで	12	1071	小麦たんぱく・粉末状	6
7024	梅びしお	12	1130	そば・干しそば・ゆで	6
7049	かき・甘がき・生	12	4005	あずき・さらしあん	6
10003	あじ・まあじ・生	12	4009	いんげんまめ・うずら豆	6
17031	かき油	12	4057	分離大豆たんぱく	6
4034	ソフト豆腐	11	4062	ひしおみそ	6
8028	まいたけ・生	11	6017	えだまめ・冷凍	6
9019	りしり昆布・素干し	11	6021	さやえんどう・若ざや・ゆで	6
9027	てんぐさ・角寒天	11	6028	おおさかしろな・葉・ゆで	6
11195	豚・焼き豚	11	6049	かぼちゃ(西洋)・ゆで	6
14009	パーム油	11	6078	くわい・塊茎・生	6
1025	プレミックス粉・てんぷら用	10	6125	そらまめ・未熟豆・ゆで	6

表1 高齢者施設(3施設)の入居者44人に提供された7日間の献立データに出現した食品と頻度(続き)

食品番号	五訂食品名	頻度	食品番号	五訂食品名	頻度
6128	かいわれ大根・芽生え-生	6	6217	にんじん・ジュース・缶詰	1
6136	大根・切り干し大根	6	7008	あんず-乾	1
6174	とうがん-ゆで	6	7015	いちじく-生	1
6204	なばな・洋種・茎葉-ゆで	6	7016	いちじく-乾	1
6248	赤ピーマン-油いため	6	7116	ぶどう-生	1
6290	ブラックマッペもやし-ゆで	6	9023	こんぶ・つくだ煮	1
6313	レタス・サラダな・葉-生	6	10047	まいわし-生	1
6314	レタス・リーフレタス・葉-生	6	10070	うなぎ-かば焼	1
6318	れんこん・根茎-ゆで	6	10149	べにざけ-生(切り身)	1
8017	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	6	10189	たい・きだい-生	1
8022	なめこ・水煮缶詰	6	11181	豚・ハム・生ハム・促成	1
9031	ひじき・ほしひじき	6	15002	甘納豆・いんげんまめ	1
9032	ひとえぐさ-素干し	6	15003	甘納豆・えんどう	1
10074	えそ-生	6	15031	くりまんじゅう	1
10344	こういか-生	6	15070	クリームパン	1
10345	するめいか-生	6	15071	ジャムパン	1
10368	おきあみ-生	6	15072	チョココロネ	1
10369	おきあみ-ゆで	6	15087	ゼリー・オレンジ	1
10379	蒸しかまぼこ	6	17051	カレールウ	1
11198	豚・ゼラチン	6	17084	ベーキングパウダー	1
12010	鶏卵・卵黄-生	6			
13028	乳酸菌飲料・乳製品	6			
13034	ナチュラルチーズ・カマンベール	6			
15073	シュークリーム	6			
15101	小麦粉あられ	6			
17057	からし・粉	6			
17081	わさび・練り	6			
18005	コンクリームスープ・トルトパウチ	6			
16044	紅茶・浸出液	5			
3017	ぶどう糖・全糖	4			
6196	なす-ぬかみそ漬	4			
9004	あまのり・焼きのり	4			
5010	くり・日本ぐり-生	3			
10187	シルバー-生(切り身)	3			
15096	パフパイ	3			
16049	ココア・ミルクココア	3			
16054	炭酸飲料・サイダー	3			
6067	きゅうり-しょうゆ漬	2			
13009	全粉乳	2			
15001	甘納豆・あずき	2			
15059	米菓・あられ	2			
15060	米菓・塩せんべい	2			
15069	あんパン	2			
16037	せん茶・浸出液	2			
99998	重曹	2			
2008	さつまいも-焼き	1			
2031	小麦でん粉	1			
4024	大豆・国産-ゆで	1			
5001	アーモンド-乾	1			
6216	にんじん・根-冷凍	1			

表2 BDHQ 栄養価計算に用いる食品の成人用および高齢者用ポーションサイズ(PS)の比較

BDHQ食品名	変数名	成人用 PS	食事記録中利用食品番号	高齢者用 PS	高齢者/ 成人
低脂肪乳	MILK1	150	13005	83	0.55
普通乳	MILK2	150	13003, 13025, 13027	150	1.00
鶏肉	MEAT1	75	11215	76	1.01
豚肉・牛肉	MEAT2	75	11060, 11115	55	0.73
ハム	MEAT3	30	11183	22	0.74
脂がのった魚	FISH5	80	10154	72	0.90
脂が少ない魚	FISH6	80	10134	72	0.90
たまご	EGG1	60	12004	34	0.56
とうふ・油揚げ	SOY1	85	4032, 4041, 4042, 4053	64	0.76
納豆	SOY2	45	4009, 4024, 4026	31	0.68
いも	PTT1	100	2006, 2012, 2017, 2023	79	0.79
漬物(その他)	VEG2	20	6067, 6069, 6138, 6196	14	0.68
生(レタス・キャベツ)	VEG3	40	6065, 6313	20	0.49
緑葉野菜	VEG4	70	6010, 6028, 6032, 6086, 6160, 6201, 6263, 6269	53	0.76
キャベツ	VEG5	70	6062, 6233	60	0.86
にんじん・かぼちゃ	VEG6	40	6048, 6212	28	0.69
だいこん・かぶ	VEG7	60	6132, 6136	40	0.67
根菜	VEG8	60	6084, 6151, 6153, 6317	35	0.58
トマト	VEG9	60	6182	18	0.31
きのこ	VEG10	25	8001, 8012, 8016, 8022, 8025, 8028, 8032	17	0.66
海草	VEG11	30	9019, 9027, 9032, 9040	13	0.43
洋菓子	SWT1	70	15073, 15075, 15082, 15086, 15096, 15098	53	0.76
和菓子	SWT2	50	15001, 15009, 15029, 15031, 15033	39	0.77
せんべい	SWT3	50	15059	21	0.43
柑橘類	FRT1	90	7029	62	0.69
かき・いちご	FRT2	90	7049	97	1.07
その他の果物	FRT3	90	7015, 7102, 7107, 7116, 7122, 7135, 7136, 7148, 7153	68	0.75
パン	CRL1	70	1026, 1034, 15069	71	1.02
そば	CRL2	140	1130	122	0.87
うどん	CRL3	140	1039	137	0.98
緑茶	BEV1	150	16037	245	1.63
紅茶・ウーロン茶	BEV2	150	16040, 16044	235	1.56
コーヒー	BEV3	150	16045	171	1.14
嗜好飲料	BEV4	200	13007, 13028, 16054	197	0.98
100%ジュース	BEV5	200	6185, 6217	220	1.10
めし	RICE	130	1088, 1093	137	1.05
ビール	SAKE3	633	16006	428	0.68

## 食事指導担当栄養士の知識・技術評価法に関する文献的研究

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

### 【研究要旨】

糖尿病などの生活習慣病対策において、エビデンスに基づく食事指導は重要である。食事指導の実践には知識と技術を十分に有する管理栄養士やその他関連職種が存在が不可欠である。効果的な食事指導を行うためには、医療者がどの程度知識と技術を有しているか、有していない部分があればそれは何でどのような課題が存在するかを明らかにする必要がある。しかしながら、食事指導に関わる知識と技術の包括的かつ客観的な評価はわが国では行われておらず、食事指導に関わるエビデンスに関する検討も行われていない。

そこで、今年度は、世界各国において、管理栄養士を含む医療者の食事指導に関わる知識・技術を測定した研究(またはそれに関わる研究)論文を系統的に収集し、その特徴を把握することを目的とした。

論文検索の結果、18の論文が抽出された。管理栄養士の知識・技術に関する質問票には、栄養カウンセリングアプローチや肥満指導の実践状況、自己効力感等を測定するものなどがあり、先行研究やパイロット調査、専門家の意見に基づいて開発されていた。それらの研究結果より得られた知識・技術・態度に関わる要因は、栄養指導経験、教育年数、論文を読む頻度、フルタイム勤務、専門職組織への所属等であった。管理栄養士の栄養情報の情報源の調査を行った研究では、管理栄養士はWebや同僚への相談、参考書などにより情報を得ていることが分かった。一方、栄養情報のエビデンスの質を検討した論文では2型糖尿病へのガイドライン、Webサイト、栄養雑誌のコラムの内容を評価している文献が得られ、情報源によって質に差がみられることがわかった。

栄養士の知識・技術に関する論文は国内にはほとんどなかった。今後のわが国における食事指導の発展のために、食事指導に携わる管理栄養士の知識・技術と食事指導のエビデンスに関する検討をすることが必要とされる。

### A. 背景と目的

食事摂取基準において重症化予防のための指標や指針が策定されてもそれを正しく実践できるか否かはわからない。したがって、糖尿病など生活習慣病の食事指導を行う立場にある管理栄養士ならびに(医師・看護師・保健師など)関連職種がどの程度、糖尿病など生活習慣病の食事指導を行うためにはそのための知識と技術を有しているか、有していない部分があればそれは何でどのような課題が存在

するかを明らかにする必要がある。

糖尿病など生活習慣病の食事指導を行うためにはそのための知識と技術をじゅうぶんに有する管理栄養士の存在が不可欠である。しかしながら、食事指導に関わる知識と技術を包括的かつ客観的に評価しうる評価指標はわが国には存在しておらず、エビデンスに基づく食事指導の実践状況も明らかになっていない。

このような評価指標・評価方法の確立が不

可欠であり、かつ、非常に重要である。

そこで、今年度は、世界各国において、管理栄養士が職務を遂行するために求められる知識・技術・態度を測定するための質問票等を開発した(またはそれに関連した)研究を系統的に収集し、その特徴を把握することを目的とした。

## B. 方法

### B-1. 論文の抽出方法

PubMed に掲載されている論文を対象として論文検索を行った。知識や技術の評価に関する論文は看護分野でも多くみられるため、管理栄養士だけでなく、看護師も含めて検索を行った。実際に試行的にさまざまな検索式を用いて行って論文抽出を試みた後に、次に示す検索式がもっとも適切であることが判明したために、最終的に次に示す検索式①②を用いて最終検索を実施した。① (dietitian[TI] OR nutritionist[TI]) AND (competence[TIAB] OR competency[TIAB] OR ability[TIAB] OR capacity[TIAB] OR skill\*[TIAB])  
② nurse[TIAB] AND (assess\*[TIAB] OR evaluat\*[TIAB]) AND (competence[TIAB] OR competency[TIAB] OR ability[TIAB] OR capacity[TIAB] OR skill\*[TIAB])

## C. 結果ならびに考察

論文検索の結果抽出された 18 の原著論文の概要を表1にまとめた。

### C-1. 知識・技術評価に関わる質問票

管理栄養士の知識・技術評価のための質問票の開発や質問紙調査に関する論文は 10 編抽出された。質問票は栄養カウンセリングアプローチや肥満指導の実践状況、自己効力感等を測定するものなどがあり、先行研究やパイロット調査、専門家の意見に基づいて開発されていた。

それらの研究結果より得られた知識・技術・

態度に関わる要因は、栄養指導経験、教育年数、論文を読む頻度、フルタイム勤務、専門職組織への所属等であった。

また、管理栄養士が行う研究の障壁として、研究に携わる時間や技術の不足などの問題が明らかになった。

さらに、EBN を行う際の障壁として、語学力や、文献精査能力、時間の不足などが挙げられた。

また、他職種の知識・技術評価に関する研究の結果も吟味した。看護師を対象とした研究では、図書館やパソコンの利用可能性がエビデンスに基づく看護の実践と関連しているという結果が得られた。このことから、エビデンスに基づく食事指導の実践においても、内的要因や勤務形態だけでなく、環境要因も重要な因子となる可能性が考えられる。

また、医師を対象とした研究では、客観的・自覚的にエビデンスに基づく医療への知識不足があることがわかった。このため、管理栄養士は正しい知識をもち、医師の栄養管理業務をサポートすることが必要とされると考えられる。

### C-2. 食事指導のエビデンス

管理栄養士の栄養情報の情報源の調査を行った研究では、台湾の管理栄養士は Web や同僚への相談、参考書などにより情報を得ていることが分かった。

一方、栄養情報の質に関する研究として 2 型糖尿病へのガイドライン、Web サイト、栄養雑誌のコラムの内容を評価している文献が得られた。ガイドラインに関しては、栄養士によって作られた栄養情報のみが言及されているガイドラインは、コンセンサスに基づいたものが多く問題であるとされており、栄養以外の情報も網羅したガイドラインの質が良いとされた。

Web サイトに関しては、政府や大学サイトの情報の質が高いが、閲覧されにくいという結果が得られた。栄養雑誌のコラムでは多様な解

積ができるものがあり、栄養士は Web や雑誌から得られる栄養情報について患者や一般市民に適切なアドバイスを行う必要があると考えられた。

#### D. 結論

管理栄養士の知識・技術に関連する要因と食事指導のエビデンスに関する情報が明らかになった。

#### E. 参考文献

1. Taylor LM, Moriarty S, Stadnyk J, Basualdo-Hammond C. Assessment of Registered Dietitians' Beliefs and Practices for a Nutrition Counselling Approach. *Can J Diet Pract Res*. 2016 Sep;77(3):140–7.
2. Lu AH, Dollahite J. Assessment of dietitians' nutrition counselling self-efficacy and its positive relationship with reported skill usage. *J Hum Nutr Diet*. 2010;23(2):144–53.
3. Schaefer JT, Zullo MD. Validation of an instrument to measure registered dietitians'/nutritionists' knowledge, attitudes and practices of an intuitive eating approach. *Public Health Nutr*. 2016 Dec 1;19(17):3114–22.
4. Barr SI, Yarker K V., Levy-Milne R, Chapman GE. Canadian dietitians' views and practices regarding obesity and weight management. *J Hum Nutr Diet*. 2004 Dec;17(6):503–12.
5. Campbell K, Crawford D. Management of obesity: attitudes and practices of Australian dietitians. *Int J Obes*. 2000;24:701–10.
6. Upton D, Upton P. Knowledge and use of evidence-based practice by allied health and health science professionals in the United Kingdom. *J Allied Health*. 2006;35(3):127–33.
7. Byham-Gray LD, Gilbride JA, Dixon LB, Stage FK. Evidence-Based Practice: What Are Dietitians' Perceptions, Attitudes, and Knowledge? *J Am Diet Assoc*. 2005;105(10):1574–81.
8. Tanaka A, Kawamura M, Yamada K, Morioka I. Association between teaching and support skills and subjective effectiveness of nutritional guidance of registered dietitians at hospitals in a Japanese prefecture. *Environ Health Prev Med*;19(1):72–80.
9. Dougherty CM, Burrowes JD, Hand RK. Why Registered Dietitian Nutritionists Are Not Doing Research—Perceptions, Barriers, and Participation in Research from the Academy's Dietetics Practice-Based Research Network Needs Assessment Survey. *J Acad Nutr Diet*. 2015;115(6):1001–7.
10. Whelan K, Copeland E, Oladitan L, Murrells T, Gandy J. Development and Validation of a Questionnaire to Measure Research Involvement among Registered Dietitians. *J Acad Nutr Diet*. 2013;113(4):563–8.
11. Eizenberg MM, Mashiach ME. Implementation of evidence-based nursing practice: nurses' personal and professional factors? *J Adv Nurs*. 67(21):33–42.
12. McClinchy J, Dickinson A, Barron D, Thomas H. Practitioner and lay perspectives of the service provision of nutrition information leaflets in primary care. *J Hum Nutr Diet* 2011;24(6):552–9.
13. Arora S, Atreya AR, Bernstein AM, Kleppel R, Friderici J, Schramm S, et al. Healthcare Providers' Knowledge of Diets and Dietary Advice. *South Med J*. 2015 Sep;108(9):539–46.
14. Alameddine M, Nasreddine L, Hwalla N, Mourad Y, Shoaib H, Mousa D, et al. Factors associated with consulting a dietitian for diabetes management: a cross-sectional study. *BMC Health Serv Res*. BioMed Central; 2013

Dec 5;13:504.

15. Chiu Y-W, Weng Y-H, Wahlqvist ML, Yang C-Y, Kuo KN. Do registered dietitians search for evidence-based information? A nationwide survey of regional hospitals in Taiwan. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2012;21(4):630-7.

16. Modave F, Shokar NK, Penaranda E, Nguyen N. Analysis of the accuracy of weight loss information search engine results on the internet. *Am J Public Health.* 2014;104(10):1971-8.

17. Hale K, Capra S, Bauer J. Are nutrition messages lost in transmission? Assessing the quality and consistency of diabetes guideline recommendations on the delivery of nutrition therapy. *Patient Educ Couns.* 2016;99:1940-6.

18. Dodds A, Chamberlain K. The problematic messages of nutritional discourse: A case-based critical media analysis. *Appetite.*

2017;108:42-50.

F. 健康危険情報  
なし

G. 研究発表  
1. 論文発表  
なし  
2. 学会発表  
なし

H. 知的所有権の出願・登録状況  
1. 特許取得  
なし  
2. 実用新案登録  
なし  
3. その他  
なし

表1 文献レビュー結果

番号	筆頭著者, 国, 年	目的	対象者	方法	結果
(1)	Taylor LM, Canada, 2016	管理栄養士の栄養カウンセリングアプローチ(NCA)の使用に関する認識を計画的行動の理論を用いて明らかにする	管理栄養士349人	自記式オンライン調査 職業特性、NCAの知識と能力、使用状況、訓練経験等に関する質問項目を先行文献やパイロット調査から作成	栄養相談経験が多い栄養士は、少ない栄養士に比べてNCAを支持しており、知識が高く、使用や訓練の経験が多かった
(2)	Lu AH, US, 2010	栄養カウンセリングのスキルに関する自己効力感の尺度を開発するスキルの使用状況を明らかにする	管理栄養士612人	web調査 質問項目開発手順: ①文献レビュー②6人の栄養士によるチェック	週に占める業務の50%以上が栄養相談である管理栄養士はそうでない栄養士に比べて自己効力感が高く、年齢と学歴が高い。自己効力感の予測因子は指導年数とスキルの使用程度
(3)	Schaefer JT, US, 2016	Intuitive eating approachの知識・態度・実施状況を測定するツールの開発	管理栄養士8834人	Web調査 開発手順: ①研究者による開発 ②栄養の専門家による確認 ③栄養のインターンによるパイロット調査	知識、態度、実践、伝統的な制限的減量法の4因子からなる質問票ができた
(4)	Barr SI, Canada, 2004	減量指導における栄養士の態度と実践を知る	栄養士会会員514人	質問紙調査 質問項目は先行研究から抽出	栄養士は減量を重要と考えており、健康的な食生活と運動を勧めていた
(5)	Campbell K, Australia, 2000	肥満指導の実践状況と態度を知る 訓練のニーズを明らかにする	栄養士会会員400人	質問紙調査(先行研究から開発)	栄養士は減量指導における自らの立場を重要と考えているが、訓練不足を感じており、指導効果に対して悲観的だった
(6)	Upton P, UK, 2006	医療職種ごとのEvidence-based Practice(EBP)の知識と実践状況を比較する	栄養士を含む14職種1000人	質問紙調査	EBPに対する知識や技術レベルの自覚に職種間で差があった
(7)	Byham-Gray LD, USA, 2005	栄養士のEBPに対する認識・知識・態度を測るPAK scoreの開発 経験や個人特性との関連の調査	栄養士会会員258人	質問紙調査 質問項目は先行研究参照 パイロットスタディ実施	PAK scoreと教育年数、論文を読む頻度、資格のレベル、フルタイム勤務、専門職組織への所属が関連
(8)	Tanaka A, Japan, 2013	病院栄養士における糖尿病患者の指導スキルと主観的な指導効果の関連を明らかにする	和歌山県栄養士会所属で病院勤務の栄養士75人	質問紙調査	コーチングスキルはあまり使われていなかった 指導スキルと主観的な指導効果に正の関連あり
(9)	Dougherty CM, US, 2015	管理栄養士の研究参加への認識と程度と障壁を明らかにする	栄養士会会員4132人	Web調査 障壁、必要とする資源等	研究の障壁: 時間や技術の不足、他の仕事の重要度が高い、サポートがないなど
(10)	Whelan K, UK, 2013	管理栄養士の研究への関与のレベルを測定する質問紙(RIQ)を開発すること	管理栄養士111人	24の質問項目を作成、研究参加レベルを4段階に設定し、論文の執筆数などから分類分けして対象者を抽出	RIQで高いレベルに分類された栄養士ほど研究のアウトプットが多かった。内的整合性と信頼性がある質問票が作成された
(11)	Eizenberg MM, Israel, 2010	看護師の個人特性とEBN(Evidence-based nursing)の実施の関連をみる	病院か地域で働く看護師243人	質問紙調査 個人特性、研究への態度、知識源と職場環境、EBNの実施等	パソコンや図書館の有無がEBNの実施と関連していた
(12)	McClinchy J, UK, 2011	開業医と患者がリーフレットに記載された栄養情報を渡すまたはもらうことへの認識を明らかにする	開業医57人 患者30人	フォーカスグループインタビュー	開業医も患者もプライマリケアにおける栄養のアドバイスを期待しているが、医師の知識不足を感じている。患者は薬剤師の助言を熟練して受け入れやすいと思うが、管理栄養士の助言に対して批判的～役立つまで様々な意見があった
(13)	Arora S, US, 2015	医療者が患者にどのような栄養の助言をしているか、またその背景にあるエビデンスへの信念を明らかにする	医者を含む医療者343人	質問紙調査 職業属性や食事指導に対する姿勢、自身の知識に対する認識等	医療者は患者の疾患リスクに基づいて個別にアドバイスを提供しているが、ランダム化比較試験に関する知識が不十分
(14)	Alameddine M, Lebanon, 2013	2型糖尿病患者が栄養相談を受ける頻度と要因を明らかにする	外来糖尿病患者332人	質問紙調査	患者の大半が栄養士との面談は食行動の変容に意味があると思っているが、実際に面談している人は少ない。栄養相談を受ける決定要因は医師からの勧め、保険の有無、栄養相談の重要性
(15)	Chiu Y-W, Taiwan, 2012	管理栄養士の栄養情報の入手源とEvidence-based nutrition(EBN)に対する認識を明らかにすること	栄養士67人	質問紙調査	情報源はWeb、自己学習、同僚へ相談、参考書。参考にしている文献データベースはMedline+中国語サイト3つ。栄養士の多くがEBNを行うための知識、技術が不十分と回答。EBNを行う際の障壁は中国語のデータベース、文献精査能力、スキル、時間の不足
(16)	Modave F, US, 2014	減量に関するネット情報の質を評価すること	2012年に減量情報載せている103のWebサイト	トップページの情報をエビデンスと照らし合わせて評価	質が良かったのは医療、政府、大学サイトやブログ 質の良い情報は検索の上位に挙がってこないため、閲覧されにくい
(17)	Hale K, Australia, 2016	2型糖尿病へのガイドラインに書かれている栄養情報の一貫性と質を調べる	2005-14年に出版された糖尿病関連ガイドライン	AGREE II にそって評価	9つの栄養に関する提言が抽出された。幅広い情報が記載されたガイドラインは栄養情報に記載されているガイドラインに比べて質が高く、情報が多く、患者中心の提言を含んでいた
(18)	Dodds A, NZ, 2016	1人の栄養の専門家によって書かれた栄養のコラムの内容を分析すること	NZの有名な雑誌の栄養コラム	内容分析	結論がないものや、解釈が多様なように書かれているものがある。健康的な食事の動機づけをするために奇し文句が使われている。健康的でない食事が健康的な食事より楽しめるもののように書かれている



食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発  
ー重症化予防に向けた疾患別個人結果帳票の開発ー

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

【研究要旨】

食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツール(BDHQ 利用システム)を開発し、その動作確認ならびに試験活用を行うことを目的とする。ツールの中核な役割を担う食事アセスメントには、その理論的背景、妥当性の検討、個人結果帳票の開発、システム全体の汎用性などを考慮し、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を採用することとした。

今年度は、重症化予防の観点から、以前より開発を試みていた4つ(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)の疾患の個人結果帳票の内容を再検討し、改訂を行った。日本人の食事摂取基準(2015年版)に基づき、かつ、国内外の当該疾患の栄養療法ガイドラインならびにその基礎論文を参照し、かつ、BDHQ から得られる情報に基づき、効率的かつ効果的に食事指導できるように配慮した。その結果、従来、病態を中心とし、食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえで食事指導が施すことが困難であった医療現場において、個人(患者)の食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえで科学的根拠に基づくガイドラインに準拠した食事指導を短時間で効率的に実施するための仕組みを構築することができたと考えられる。

A. 背景と目的

日本人の食事摂取基準(2015年版)の「活用」では、PDCA サイクルに基づく食事摂取基準の活用が促され、さらに、PDCA サイクルに入る前に、食事摂取状況のアセスメントを行い、栄養素摂取量が食事摂取基準に照らして満たされているか否かを調べておくことの重要性が強調されている。ところが、栄養業務の実践現場において、科学的に食事摂取状況のアセスメントを行い、食事摂取基準と比較できるようなツールはほとんど存在していない。問題は2つある。ひとつは、数ある食事アセスメント法はその科学性がじゅうぶんに担保されていないこと、もうひとつは栄養業務の現場で利用可能な利用環境が整ったシステムが存在していないことである。

今年度は、重症化予防の観点から、以前よ

り開発を試みていた4つ(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)の疾患の個人結果帳票の内容を再検討し、改訂を行った。日本人の食事摂取基準(2015年版)に基づき、かつ、国内外の当該疾患の栄養療法ガイドラインならびにその基礎論文を参照し、かつ、BDHQ から得られる情報に基づき、効率的かつ効果的に食事指導できるように配慮した。

B. 結果

高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患について次にそれぞれの結果を示す。

B-1. 高血圧症

「日本人の食事摂取基準(2015年版)参考資料2-1.高血圧」を中心に、日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2014」も参考資

料として用いて作成した。基本的には以前に開発したものとその構造に大きな改善を加える必要はなかった。個人結果帳票の例を図1に示す。

#### B-2. 脂質異常症

「日本人の食事摂取基準(2015年版)参考資料2-1. 脂質異常症」を中心に、日本動脈硬化学会による「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012」も参考資料として用いて作成した。基本的には以前に開発したものとその構造に大きな改善を加える必要はなかった。一方で、脂質異常症のうち、事実上、高LDLコレステロール血症を対象とするものに限定され、低HDLコレステロール血症や高中性脂肪血症を対象とするものは開発できなかった。個人結果帳票の例を図2に示す。

#### B-3. 2型糖尿病

「日本人の食事摂取基準(2015年版)参考資料2-1. 糖尿病」を中心に、日本糖尿病学会による「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン 2010」も参考資料として用いて作成した。後者にはエネルギー摂取量を指示し、それを管理する内容が含まれるが、BDHQが(食事記録法を含む他の食事アセスメント法と同様に)無視できないエネルギーの申告誤差(主として過小申告)が存在するために、エネルギー摂取量は示さず、主なエネルギー摂取源を特定し、それを管理することによってエネルギー摂取量を管理し、体格の管理につながる方法を採用した。これは、アメリカ合衆国糖尿病学会における「American Diabetes Association. Nutrition recommendations and interventions for diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care 2008; 31: S61-78」の考えともほぼ一致するものである。加えて、エビデンスの量と質を鑑み、食物繊維摂取量と食事性グリセミックインデックス(GI)を算出し、

指導に活用できるように配慮した。個人結果帳票の例を図3に示す。

#### B-4. 慢性腎疾患

「日本人の食事摂取基準(2015年版)参考資料2-1. 糖尿病」を中心に、日本腎臓病学会による「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版」も参考資料として用いて作成した。他の疾患と異なり、病期(ステージ)ごとに摂取すべき量が異なるため、対象者の現在の摂取状況を病期(ステージ)別に判断し、食事指導に活かせるように個人結果帳票の構造を工夫した。個人結果帳票の例を図4に示す。

### C. 考察

従来、各疾患の食事指導には疾患ごとに必要な情報を収集し、評価し、指導に用いるために、疾患ごとに質問票が開発されてきた歴史がある。しかし、患者の側から見れば、質問項目数が膨大でなければ、ひとつの質問票に回答すれば、複数の疾患に対処できる結果を得られるほうが利便性は高い。その意味で、今回の試みは、BDHQにだけ答えれば日本人の食事摂取基準(2015年版)において重症化予防の観点から重視された4つの疾患すべてに対して、それぞれの疾患における重要な栄養素の摂取量を算定し、個別の食事指導に用いられるようにできた意義は大きいと考える。

しかしながら、この利用可能性や利用した場合の治療効果は未知である。また、具体的な利用方法や利用に当たって注意すべき事項なども未知である。今後、これを科学的に明らかに、具体的かつ科学的な活用方法を確立していく必要がある。

### D. 結論

重症化予防の観点から、以前より開発を試みていた4つ(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)の疾患の個人結果帳票の内容を再検討し、改訂を行った。日本人の食

事摂取基準(2015年版)に基づき、かつ、国内外の当該疾患の栄養療法ガイドラインならびにその基礎論文を参照し、かつ、BDHQから得られる情報に基づき、効率的かつ効果的に食事指導できるように配慮した。その結果、従来、病態を中心とし、食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえで食事指導が施すことが困難であった医療現場において、個人(患者)の食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえで科学的根拠に基づくガイドラインに準拠した食事指導を短時間で効率的に実施するための仕組みを構築することができたと考えられる。

E. 健康危険情報

なし

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

図1 BDHQ 個人結果帳票の例(疾患編:高血圧症): 上(おもて)、下(うら)

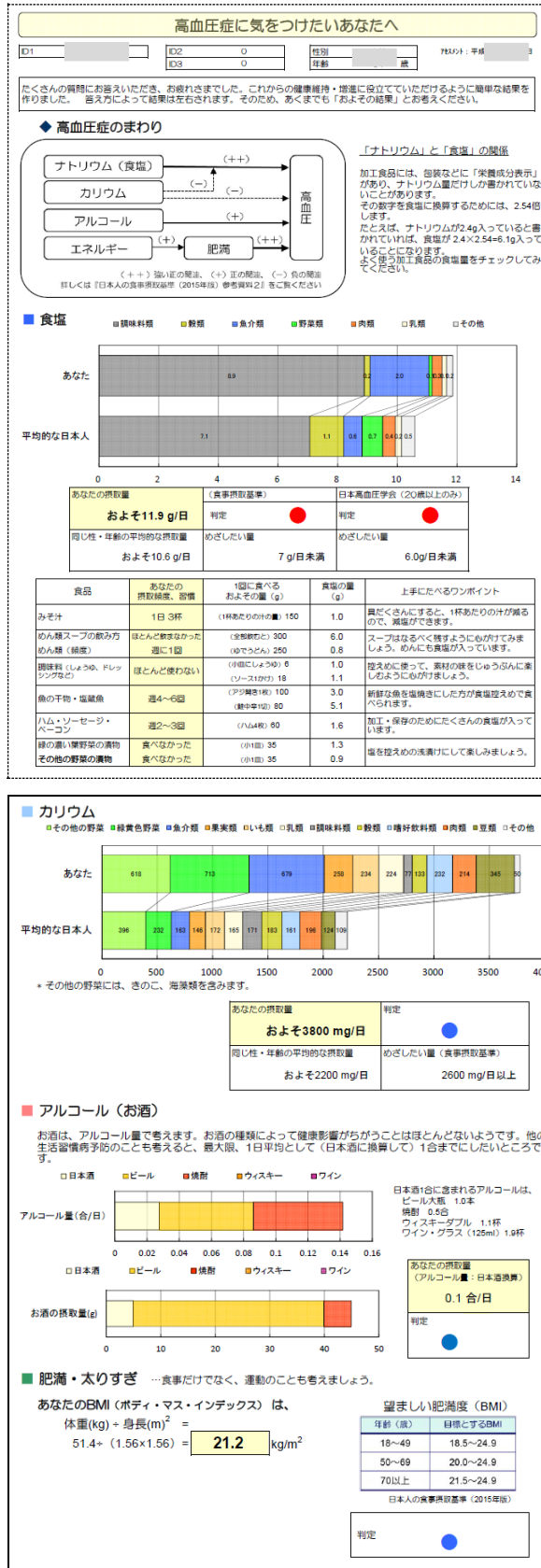


図2 BDHQ 個人結果帳票の例(疾患編:脂質異常症): 上(おもて)、下(うら)

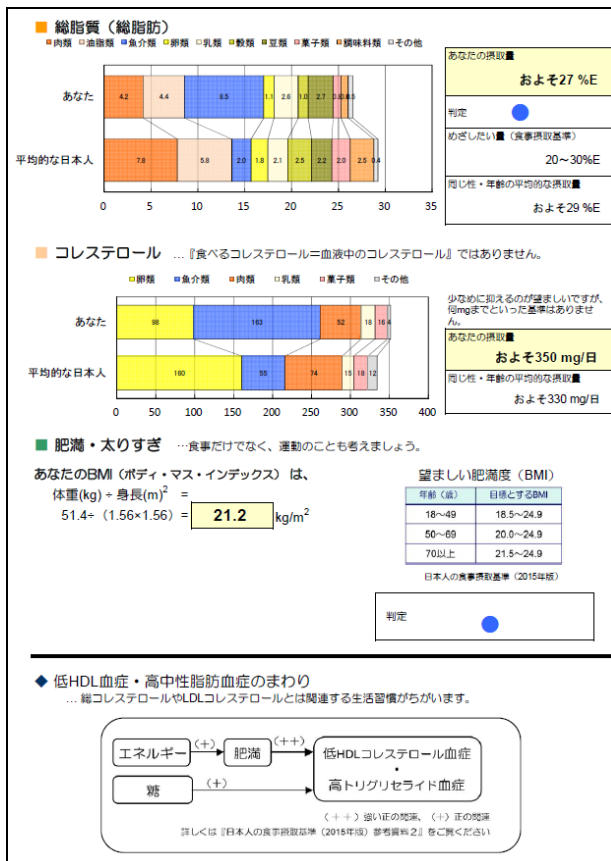
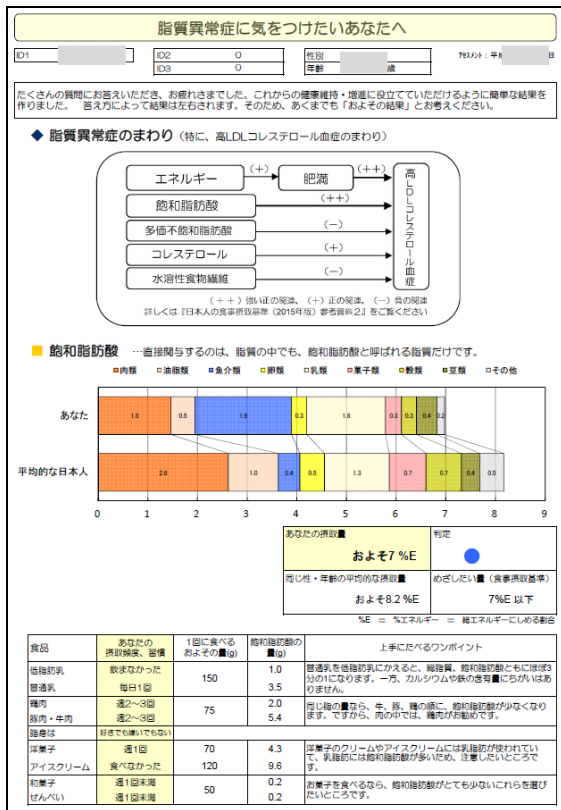
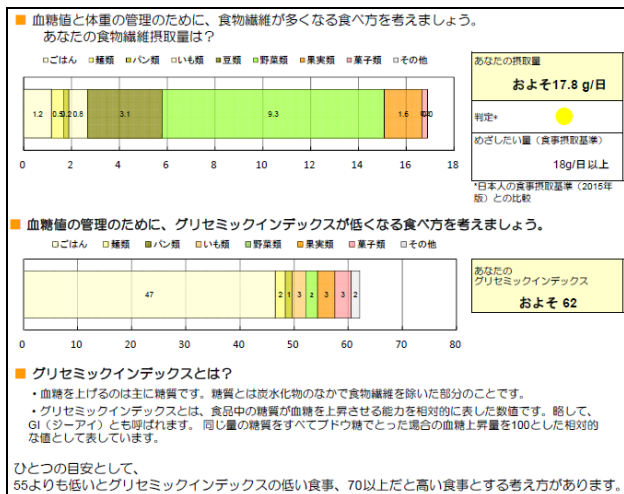
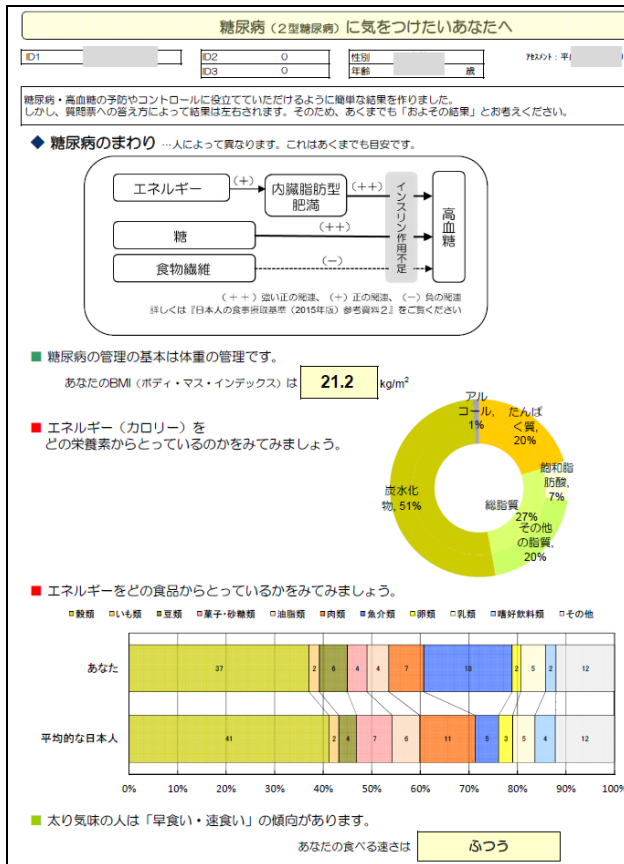


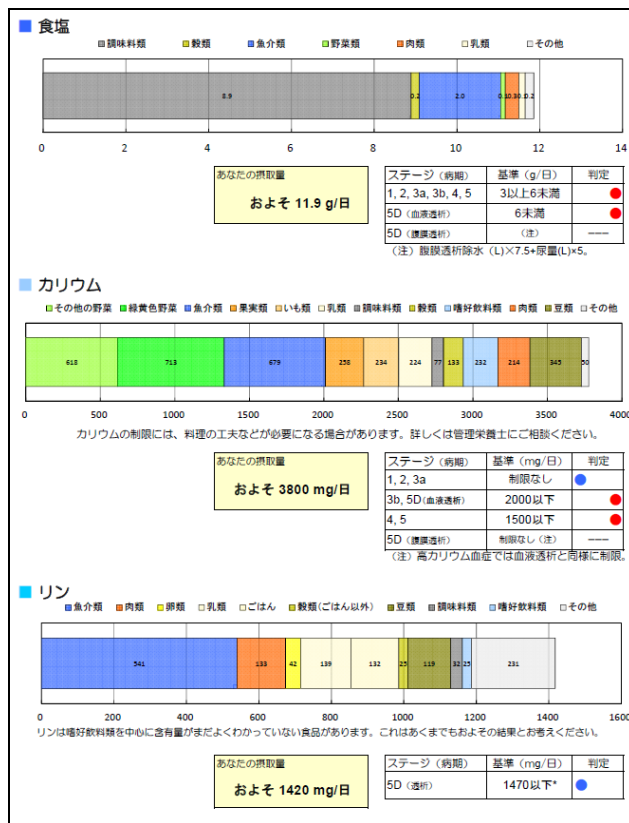
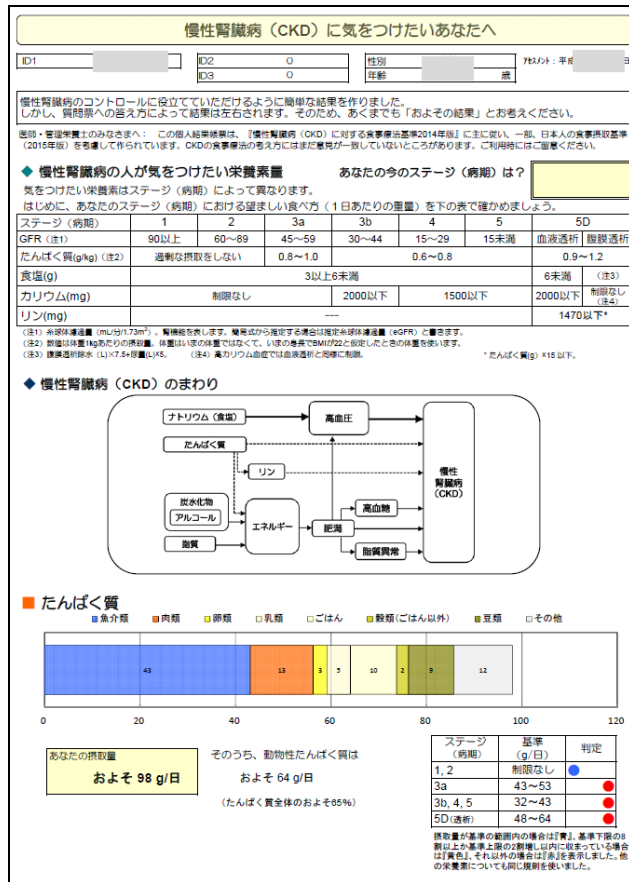
図3 BDHQ 個人結果帳票の例(疾患編:2型糖尿病): 上(おもて)、下(うら)



#### 穀類(主食)の特徴とあなたの食べ方

穀類(標準的な1回量)	食物繊維(g)	グリセミックインデックス	あなたの食べ方
精白米(およそ130g)	低め(0.4)	高め(77)	ごはん 1日3杯
7分づき米(およそ130g)	低め(0.7)	高め(70)	白米以外のごはん
胚芽米・5分づき米・めし(およそ130g)	中程度(1~1.2)	中程度(66~70)	いいえ
玄米(およそ130g)	高め(1.8)	低め(55)	パン 週1回
パン(およそ70g)	高め(1.5)	中程度(67)	いも 週2~3回
いも(およそ100g)	高め(1.6)	中程度(67)	うどん 週1回未満
うどん(およそ140g)	中程度(1.1)	低め(48)	らーめん 週1回未満
ラーメン・スパゲッティ・パスタ・そば(およそ140g)	高め(1.8~2.8)	低め(46~47)	スパゲッティ 週1回未満
			そば 週1回未満

図4 BDHQ 個人結果帳票の例(疾患編:慢性腎臓病): 上(おもて)、下(うら)



厚生労働行政推進調査事業費補助金  
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業  
食事摂取基準を用いた食生活改善に資する  
エビデンスの構築に関する研究  
平成 28 年度 総括・分担研究報告書  
2017 年 3 月 31 日 発行  
東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野  
佐々木 敏  
〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1  
電話：03-5841-7872、FAX：03-5841-7873