

## i) エネルギー

解析対象者のエネルギー摂取量と EER について平均値、標準偏差などをまとめ、表 111～116 (3 日間平均)、表 117～122 (平日 2 日間平均)、表 123～128 (休日) として示した。各解析対象者について、EER に対するエネルギー摂取量の割合 (%) を算出して示した。EER は 2 通りの方法で算出した。算出方法は解析方法の項で詳述した。さらに、エネルギー摂取量と EER① (日齢・身長考慮) の分布を図 41～46 として示した。EER② (日齢考慮) については、個人の日齢を考慮しても分布は狭く、日齢を考慮しない EER をそのまま図示するのと同様のため、示さなかった。エネルギー摂取量の平日・休日の分布の比較は図 47～52 に、EER①、EER②あたりの摂取量の割合 (3 日間平均) は図 53～58 に示した。EER②あたりの摂取量割合の平日・休日の比較は図 59～64 に示した。全ての図の縦軸は人数を示す。

## 【結果の概要】

推定エネルギー必要量に対し、平均摂取エネルギー量は小学校 3 年生では 100%超、小学校 5 年生では 95%程度、中学校 2 年生男子では 100%超であったが、中学校 2 年生女子では 88.9%と低かった。食事調査では過少申告 (実際に食べている量よりも少ない量が申告される) が起こることが知られており、またこの過少申告は女性や BMI の高い人で起こりやすく、体重コントロールのために食事を制限している人で起こりやすいといった研究報告が過去にある。中学生の女子では、他の性別・年代に比較し過少申告が起こりやすかった可能性があり、結果の解釈に注意が必要である。さらに、今回の調査ではほとんどの場合記録者は保護者である。幼少期においては保護者が自宅での摂食量のほとんどを把握しているものの、成長につれ保護者が児童生徒の摂食量・内容を把握しきれていない可能性もある。

一方、全体として休日の方がエネルギー摂取量が少ない傾向が認められる。平日は昼食が学校給食であり、秤量が確実にされているのに対し、休日は自宅での食事記録が全てである。自宅での調査では秤量が確実に行われていない場合も多く、調査法の違いによる誤差を見ている可能性があるため解釈に注意が必要である。休日のエネルギー摂取量の分布は平日のエネルギー摂取量分布よりも幅が広く、これは家庭食の多様性を表すとともに、記録精度の問題を反映している可能性もある。

推定エネルギー必要量①と②の 2 種類を算出したが、全体として①の方が大きい値となった。これは、食事摂取基準で使用している参照体位と今回の調査対象集団の体格の相違によるものと考えられる。

<表 111>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・3 日間平均（小 3 男子、154 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 1931.7 | 294.9 | 1929.9 | 1303.8 | 2750.0 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 1915.7 | 234.3 | 1902.6 | 1204.3 | 2594.8 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 101.7  | 16.3  | 100.4  | 60.0   | 166.0  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 1887.9 | 55.4  | 1886.3 | 1801.0 | 1984.0 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 102.3  | 15.4  | 102.8  | 68.7   | 151.5  |

<表 112>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・3 日間平均（小 3 女子、155 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 1850.3 | 286.0 | 1851.2 | 1212.7 | 2633.3 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 1764.3 | 188.0 | 1756.6 | 1320.3 | 2276.3 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 105.9  | 19.1  | 104.7  | 61.4   | 157.4  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 1739.8 | 51.2  | 1736.0 | 1660.6 | 1831.3 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 106.5  | 16.8  | 106.3  | 70.3   | 155.1  |

<表 113>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・3 日間平均（小 5 男子、144 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2175.4 | 354.5 | 2125.6 | 1319.7 | 3418.8 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2292.5 | 298.5 | 2275.5 | 1555.5 | 3343.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 96.1   | 17.8  | 95.6   | 48.6   | 146.7  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2272.4 | 44.7  | 2278.3 | 2186.1 | 2343.2 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 95.7   | 15.5  | 93.6   | 56.4   | 150.9  |

<表 114>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・3 日間平均（小 5 女子、176 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 1984.2 | 314.7 | 1967.6 | 1093.9 | 2977.9 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2132.4 | 291.1 | 2090.3 | 1436.9 | 3158.8 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 94.4   | 17.9  | 94.4   | 54.3   | 159.5  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2113.3 | 42.5  | 2120.3 | 2035.0 | 2176.6 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 93.9   | 14.9  | 92.9   | 53.5   | 142.5  |

<表 115>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・3 日間平均（中 2 男子、134 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2717.8 | 566.7 | 2704.2 | 1603.8 | 4525.1 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2712.7 | 312.7 | 2703.2 | 1934.9 | 3587.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 101.0  | 21.3  | 99.1   | 60.0   | 161.4  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2660.1 | 23.9  | 2661.2 | 2615.3 | 2697.2 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 102.2  | 21.4  | 101.7  | 59.8   | 168.2  |

<表 116>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・3 日間平均（中 2 女子、147 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2176.0 | 415.2 | 2115.3 | 1305.4 | 3361.7 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2454.8 | 148.5 | 2450.3 | 2164.2 | 2875.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 88.9   | 17.4  | 87.5   | 50.6   | 142.3  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2377.7 | 10.1  | 2379.5 | 2361.4 | 2394.0 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 91.5   | 17.5  | 89.0   | 54.7   | 141.4  |

<表 117>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・平日 2 日間平均 (小 3 男子、154 人)

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 1958.5 | 296.5 | 1945.6 | 1255.9 | 2927.7 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 1915.7 | 234.3 | 1902.6 | 1204.3 | 2594.8 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 103.1  | 16.7  | 99.9   | 67.9   | 165.8  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 1887.9 | 55.4  | 1886.3 | 1801.0 | 1984.0 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 103.7  | 15.3  | 103.3  | 63.6   | 147.6  |

<表 118>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・平日 2 日間平均 (小 3 女子、155 人)

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 1850.3 | 280.9 | 1832.9 | 1182.6 | 2612.3 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 1764.3 | 188.0 | 1756.6 | 1320.3 | 2276.3 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 105.8  | 18.6  | 107.1  | 62.4   | 160.8  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 1739.8 | 51.2  | 1736.0 | 1660.6 | 1831.3 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 106.4  | 16.3  | 106.6  | 67.5   | 153.0  |

<表 119>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・平日 2 日間平均 (小 5 男子、144 人)

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2211.4 | 366.4 | 2143.3 | 1336.6 | 3273.4 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2292.5 | 298.5 | 2275.5 | 1555.5 | 3343.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 97.7   | 18.4  | 96.9   | 49.3   | 170.4  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2272.4 | 44.7  | 2278.3 | 2186.1 | 2343.2 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 97.3   | 16.2  | 94.8   | 57.2   | 143.3  |

<表 120>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・平日 2 日間平均 (小 5 女子、176 人)

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2032.6 | 319.2 | 2015.7 | 1084.2 | 2999.9 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2132.4 | 291.1 | 2090.3 | 1436.9 | 3158.8 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 96.8   | 18.5  | 97.7   | 54.2   | 163.2  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2113.3 | 42.5  | 2120.3 | 2035.0 | 2176.6 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 96.2   | 15.2  | 95.1   | 53.0   | 143.6  |

<表 121>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・平日 2 日間平均 (中 2 男子、134 人)

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2749.3 | 595.0 | 2762.2 | 1683.3 | 5111.0 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2712.7 | 312.7 | 2703.2 | 1934.9 | 3587.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 102.2  | 22.6  | 101.2  | 60.8   | 159.4  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2660.1 | 23.9  | 2661.2 | 2615.3 | 2697.2 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 103.4  | 22.4  | 103.6  | 62.8   | 190.0  |

<表 122>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・平日 2 日間平均 (中 2 女子、147 人)

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2226.6 | 410.2 | 2207.1 | 1434.0 | 3664.9 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2454.8 | 148.5 | 2450.3 | 2164.2 | 2875.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 90.9   | 17.1  | 89.5   | 56.9   | 145.1  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2377.7 | 10.1  | 2379.5 | 2361.4 | 2394.0 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 93.7   | 17.3  | 92.6   | 60.1   | 153.3  |

<表 123>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・休日（小 3 男子、154 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 1877.9 | 478.0 | 1845.7 | 919.7  | 3499.1 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 1915.7 | 234.3 | 1902.6 | 1204.3 | 2594.8 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 98.7   | 25.5  | 98.8   | 42.1   | 207.0  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 1887.9 | 55.4  | 1886.3 | 1801.0 | 1984.0 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 99.5   | 25.3  | 98.5   | 49.8   | 182.4  |

<表 124>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・休日（小 3 女子、155 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 1850.5 | 464.8 | 1825.7 | 851.0  | 3274.3 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 1764.3 | 188.0 | 1756.6 | 1320.3 | 2276.3 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 106.0  | 28.7  | 103.6  | 45.3   | 184.4  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 1739.8 | 51.2  | 1736.0 | 1660.6 | 1831.3 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 106.5  | 27.2  | 104.6  | 46.7   | 197.1  |

<表 125>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・休日（小 5 男子、144 人）

| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2103.3 | 527.7 | 2043.2 | 826.4  | 3906.6 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2292.5 | 298.5 | 2275.5 | 1555.5 | 3343.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 92.8   | 24.9  | 90.5   | 36.4   | 182.4  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2272.4 | 44.7  | 2278.3 | 2186.1 | 2343.2 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 92.5   | 23.0  | 89.4   | 36.2   | 172.4  |

<表 126>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・休日（小 5 女子、176 人）

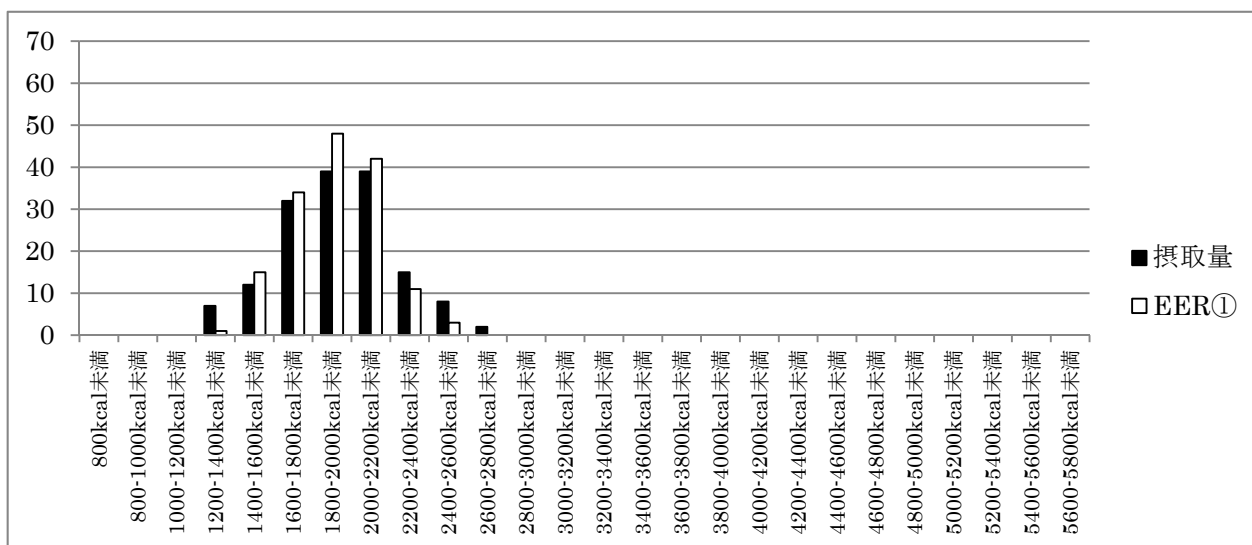
| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 1887.4 | 512.3 | 1857.3 | 853.2  | 4120.8 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2132.4 | 291.1 | 2090.3 | 1436.9 | 3158.8 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 89.7   | 25.6  | 89.1   | 32.4   | 169.4  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2113.3 | 42.5  | 2120.3 | 2035.0 | 2176.6 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 89.3   | 24.3  | 87.2   | 39.4   | 201.8  |

<表 127>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・休日（中 2 男子、134 人）

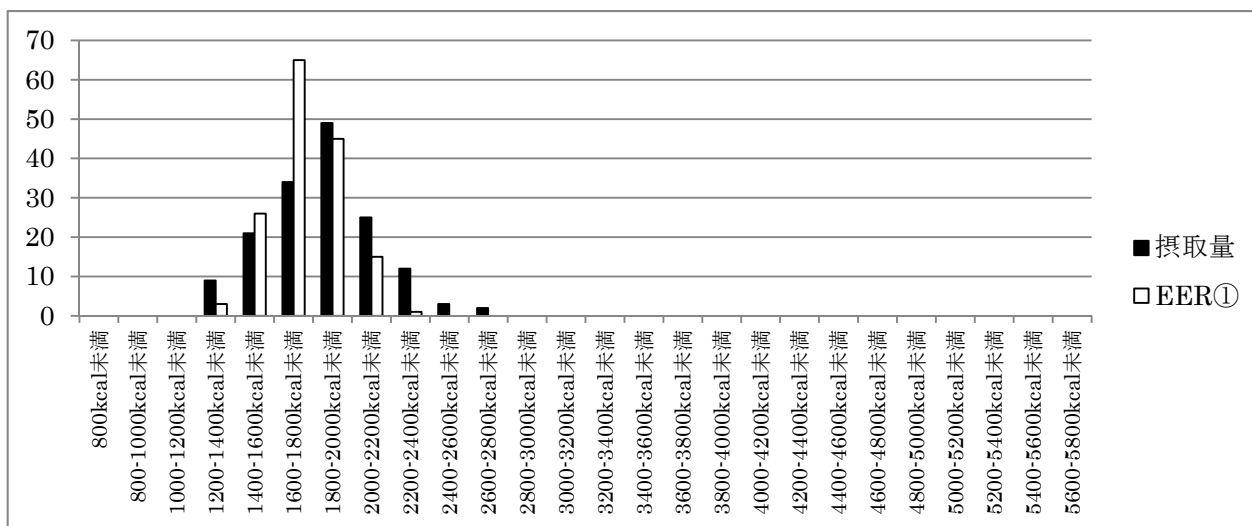
| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2654.8 | 822.1 | 2556.8 | 752.9  | 5611.5 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2712.7 | 312.7 | 2703.2 | 1934.9 | 3587.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 98.4   | 30.2  | 98.0   | 30.7   | 199.3  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2660.1 | 23.9  | 2661.2 | 2615.3 | 2697.2 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 99.8   | 31.0  | 95.6   | 28.3   | 210.8  |

<表 128>エネルギー摂取量と EER、EER に対する摂取量の割合・休日（中 2 女子、147 人）

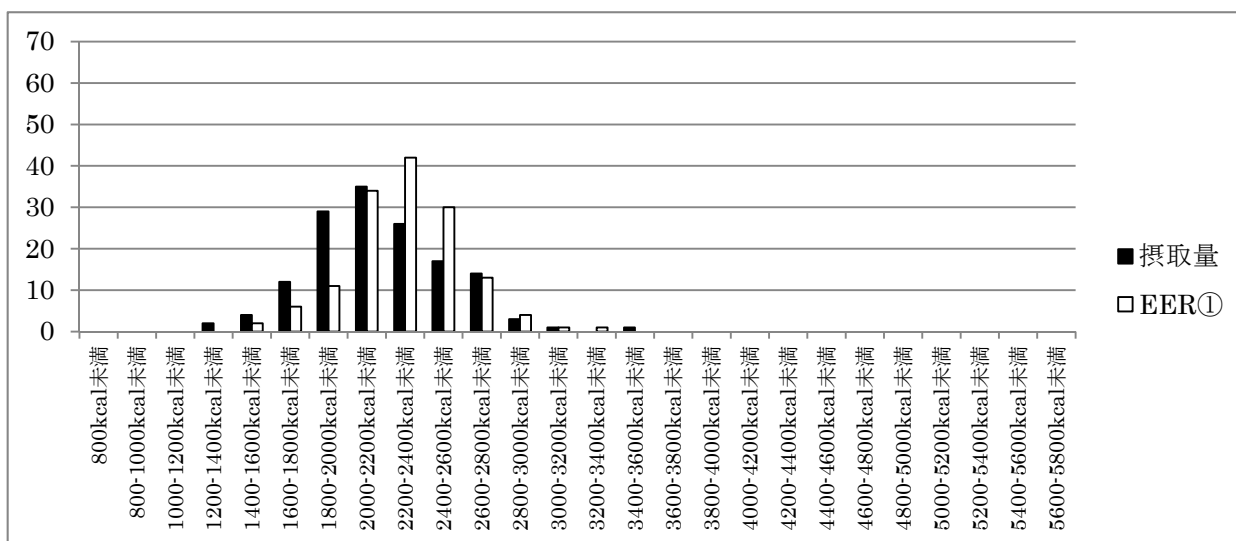
| 変数                   | 単位     | 平均     | 標準偏差  | 中央値    | 最小値    | 最大値    |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| エネルギー摂取量             | kcal/d | 2074.8 | 604.8 | 2057.5 | 845.8  | 4094.7 |
| 推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮) | kcal/d | 2454.8 | 148.5 | 2450.3 | 2164.2 | 2875.7 |
| EER①あたりエネルギー摂取割合     | %      | 84.8   | 25.0  | 84.3   | 32.8   | 167.1  |
| 推定エネルギー必要量②(日齢考慮)    | kcal/d | 2377.7 | 10.1  | 2379.5 | 2361.4 | 2394.0 |
| EER②あたりエネルギー摂取割合     | %      | 87.3   | 25.5  | 86.9   | 35.4   | 172.2  |



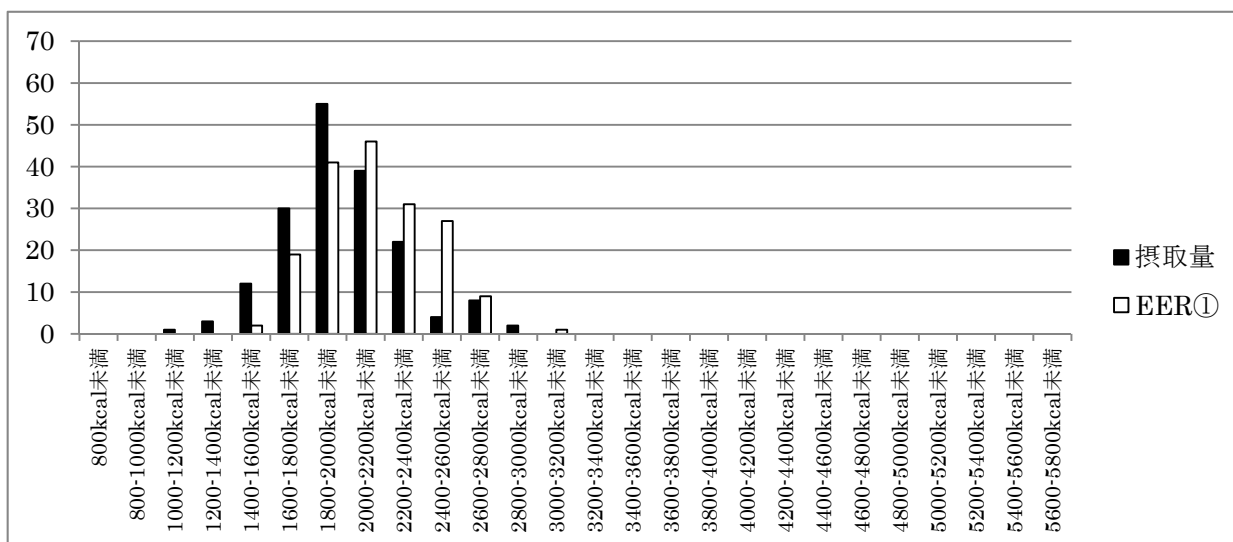
＜図 41＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（小 3 男子、154 人）：縦軸は人数



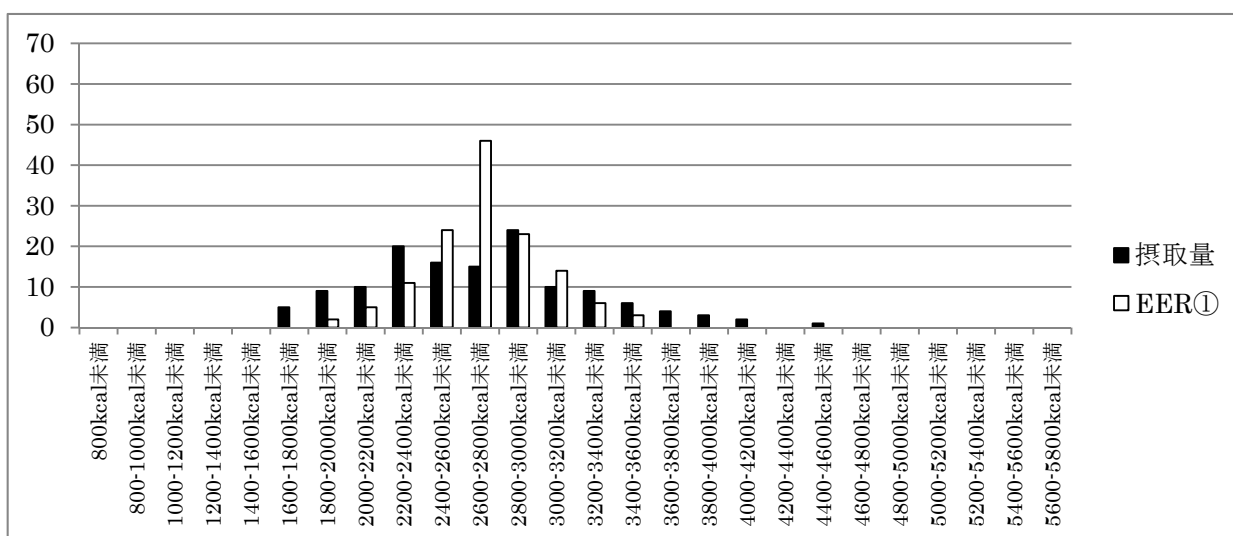
＜図 42＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（小 3 女子、155 人）：縦軸は人数



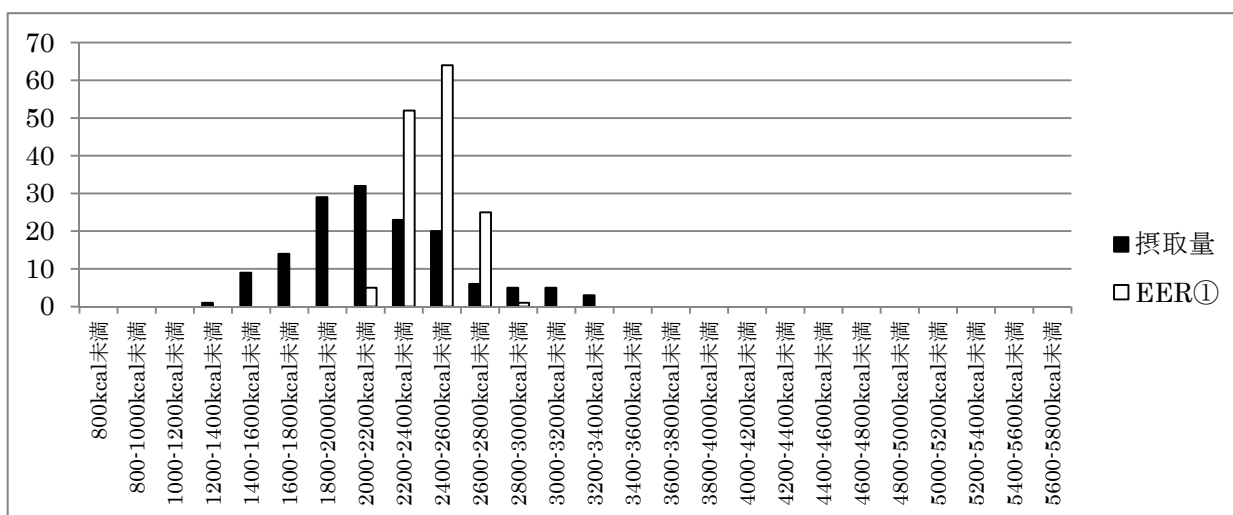
＜図 43＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（小 5 男子、144 人）：縦軸は人数



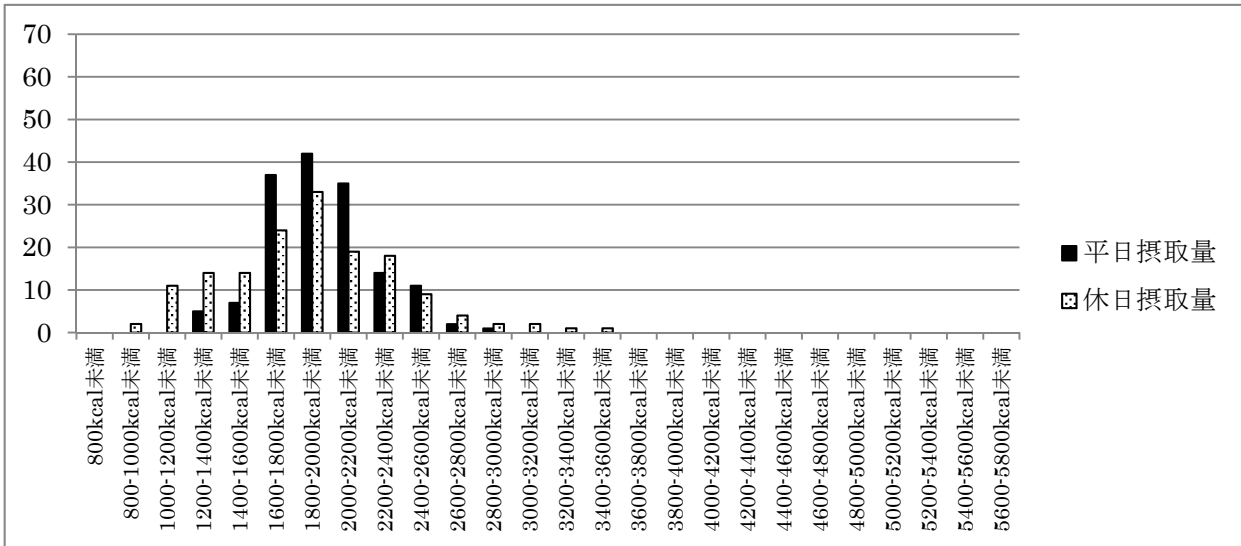
＜図 44＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（小 5 女子、176 人）：縦軸は人数



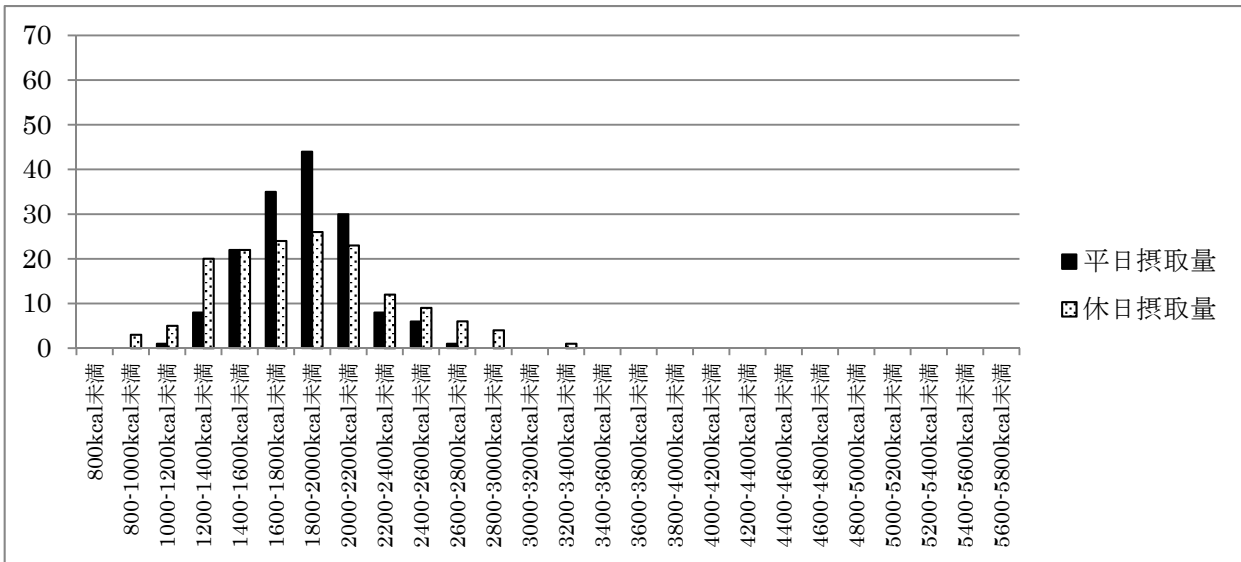
＜図 45＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（中 2 男子、134 人）：縦軸は人数



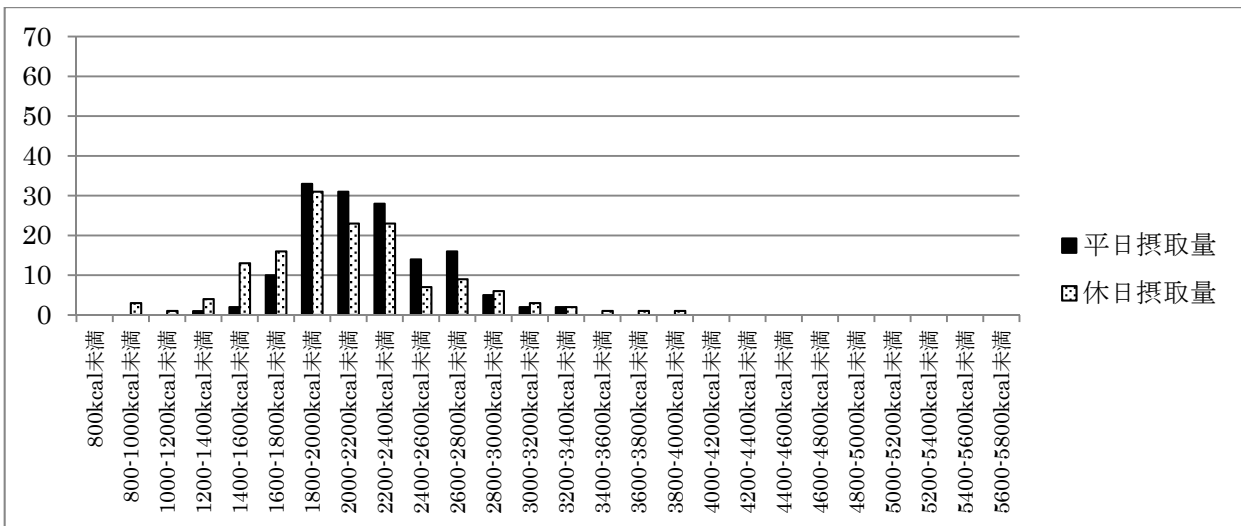
＜図 46＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（中 2 女子、147 人）：縦軸は人数



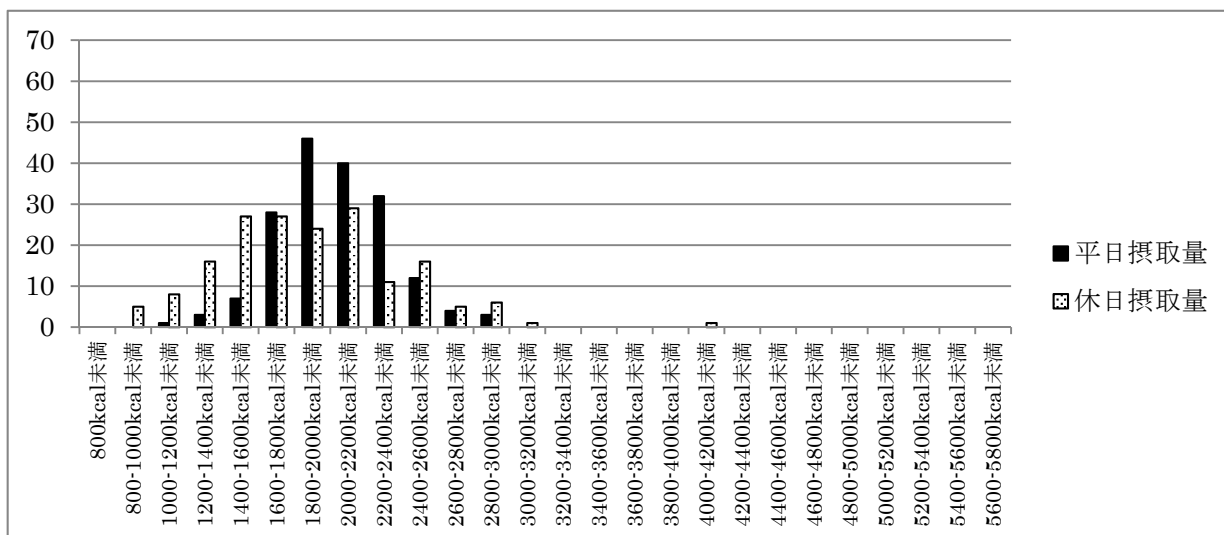
＜図 47＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（小3男子、154人）：縦軸は人数



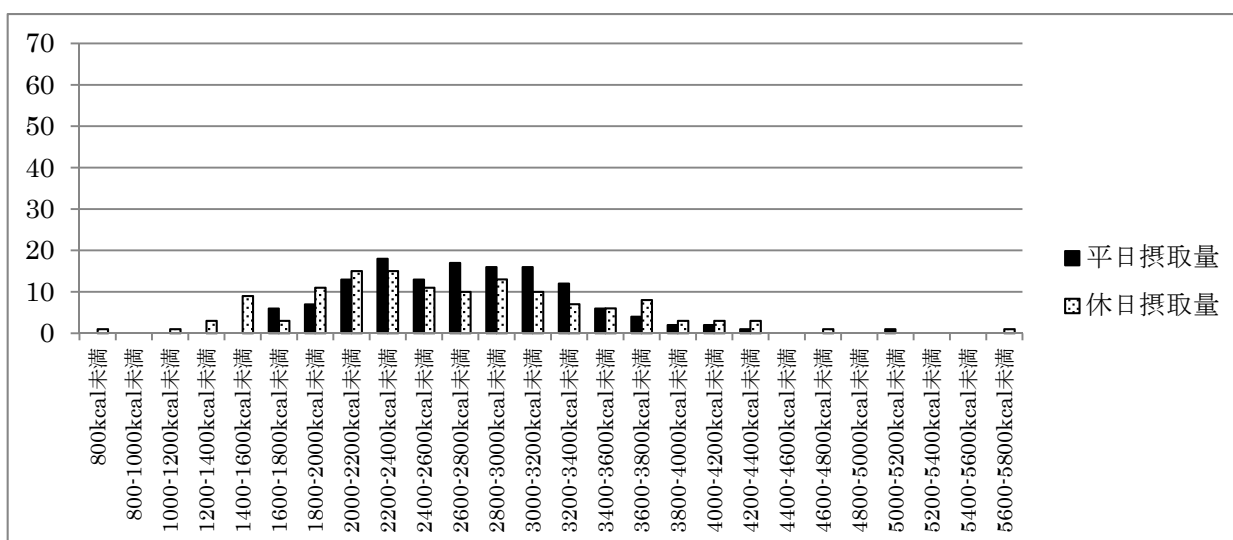
＜図 48＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（小3女子、155人）：縦軸は人数



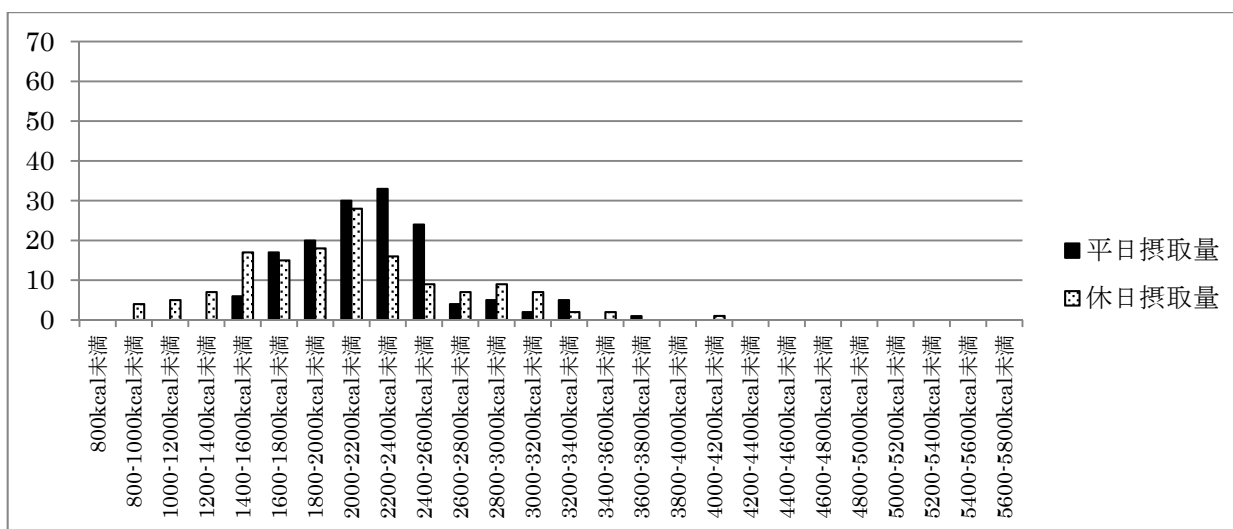
＜図 49＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（小5男子、144人）：縦軸は人数



＜図 50＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（小5女子、176人）：縦軸は人数

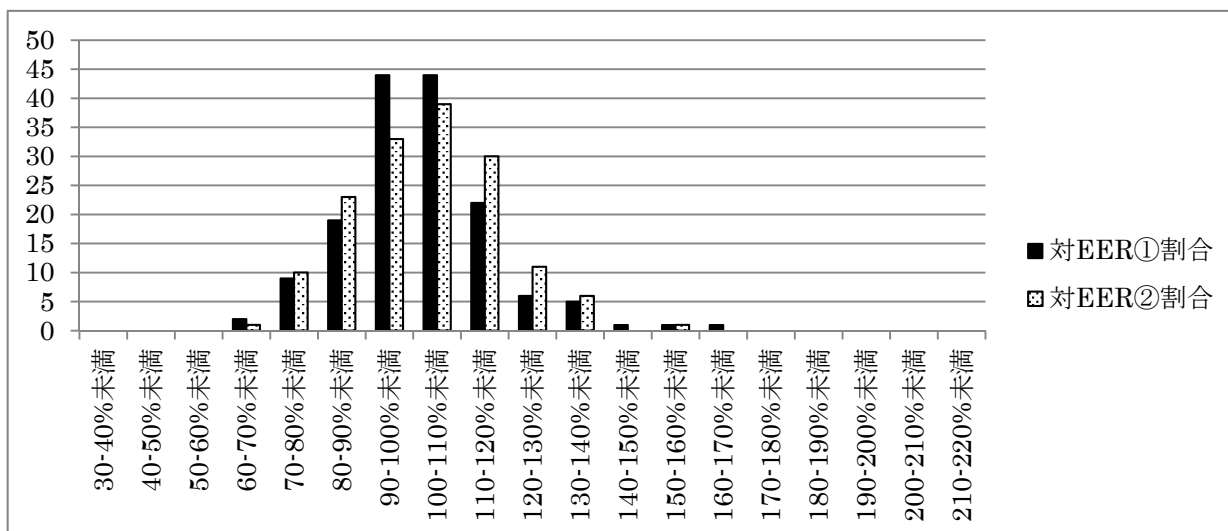


＜図 51＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（中2男子、134人）：縦軸は人数

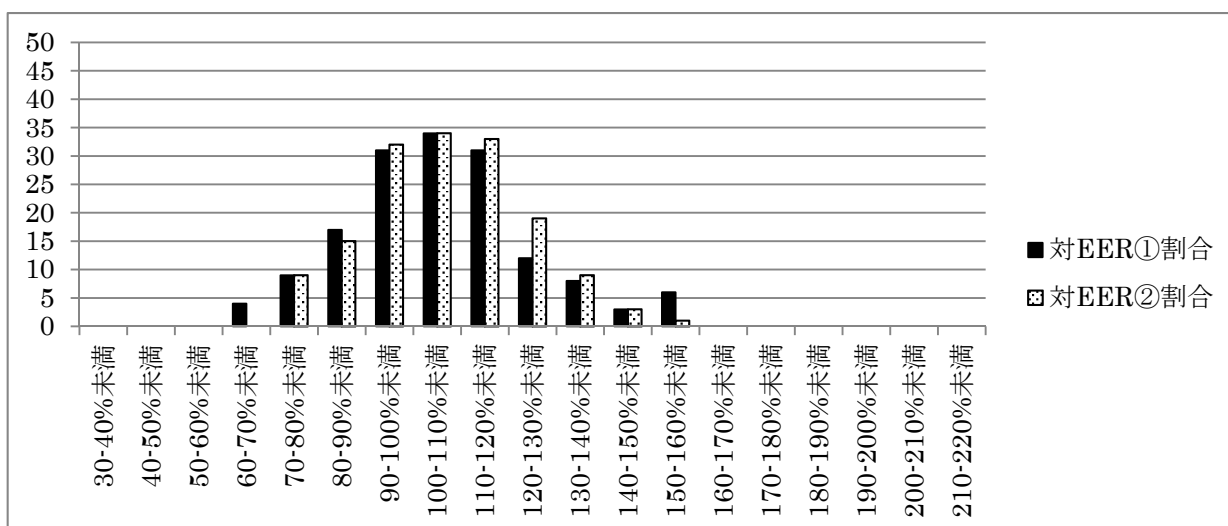


＜図 52＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（中2女子、147人）：縦軸は人数

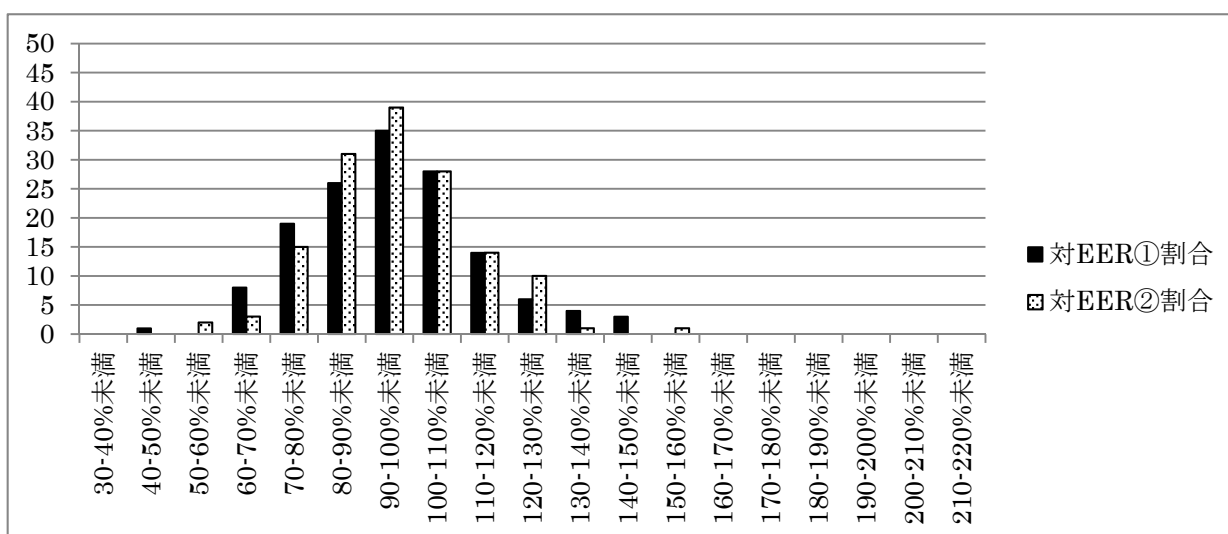




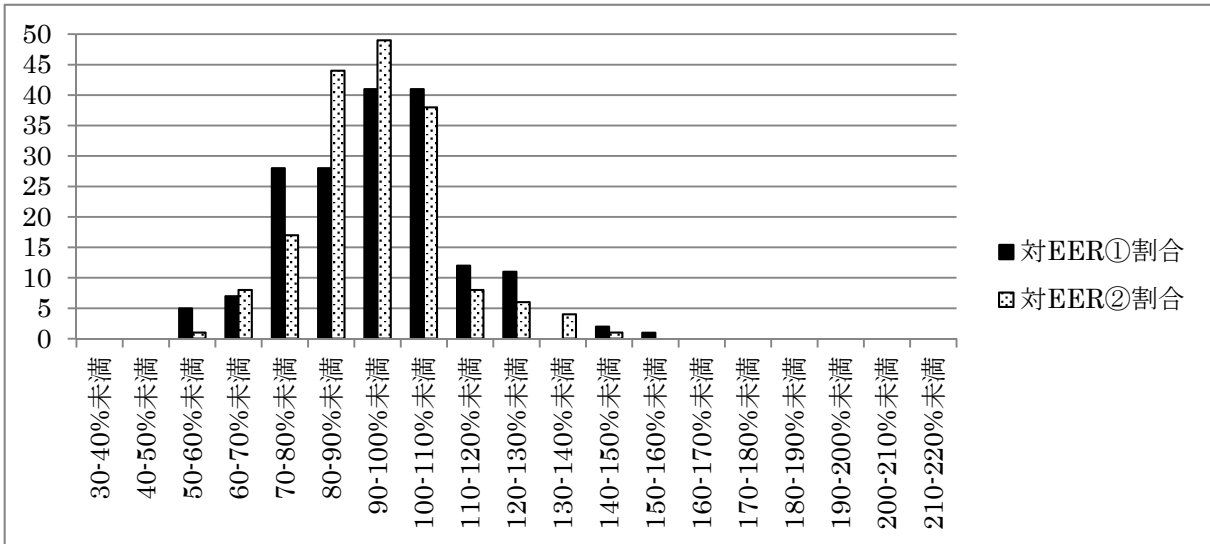
<図 53> EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数  
 ※EER①では日齢と身長を考慮、EER②では日齢のみ考慮。



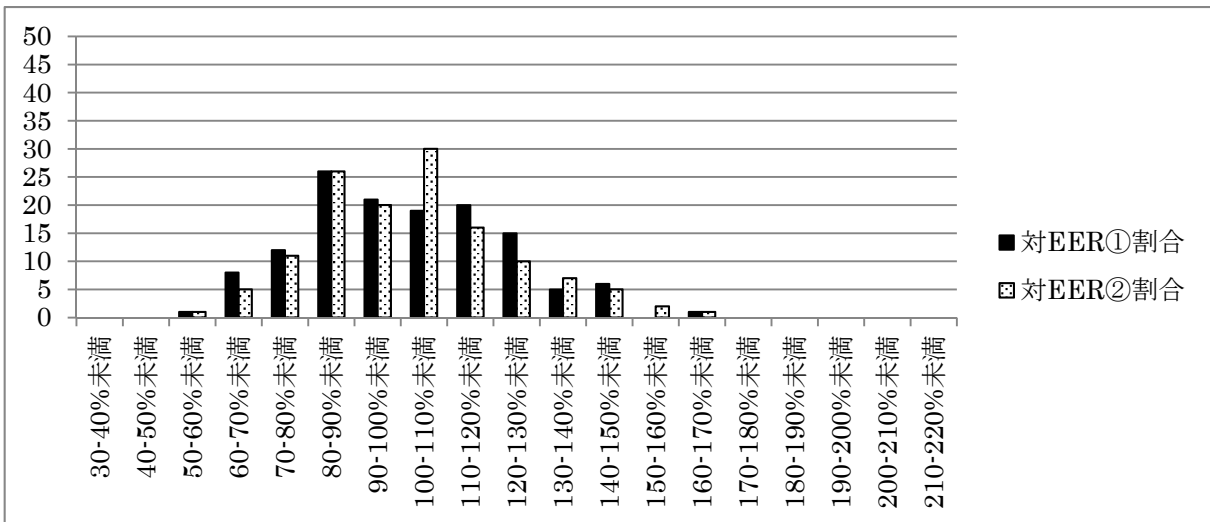
<図 54> EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



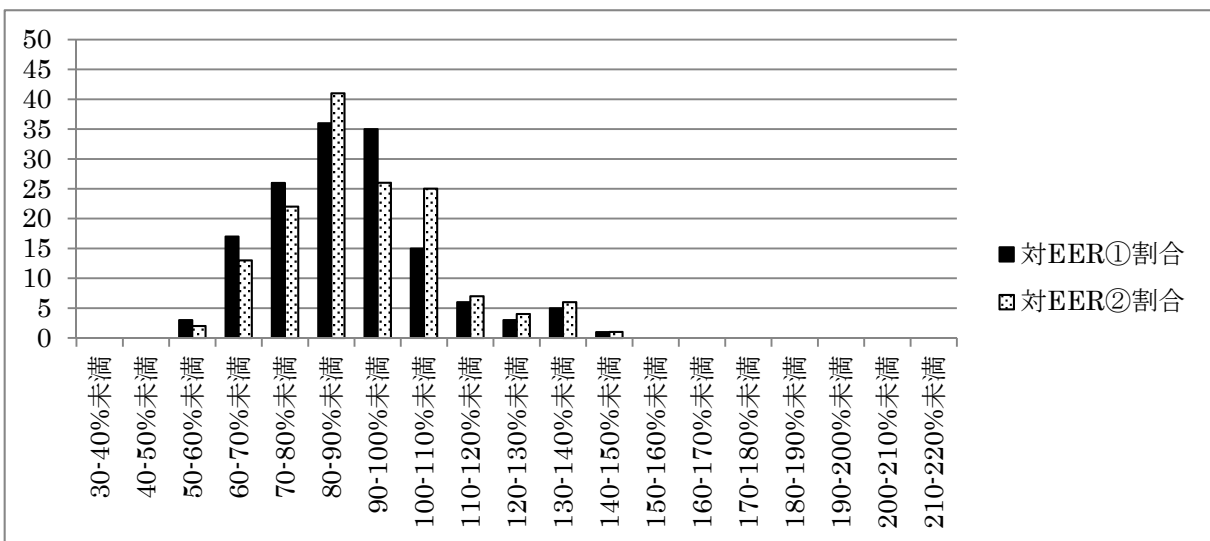
<図 55> EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



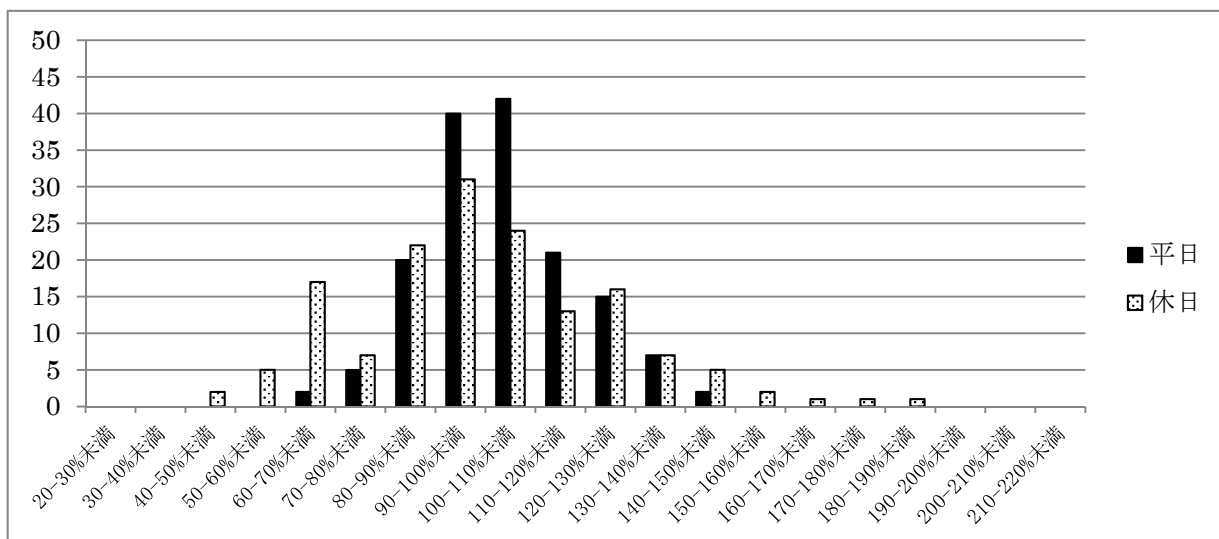
< 図 56 > EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数  
 ※EER①では日齢と身長を考慮、EER②では日齢のみ考慮。



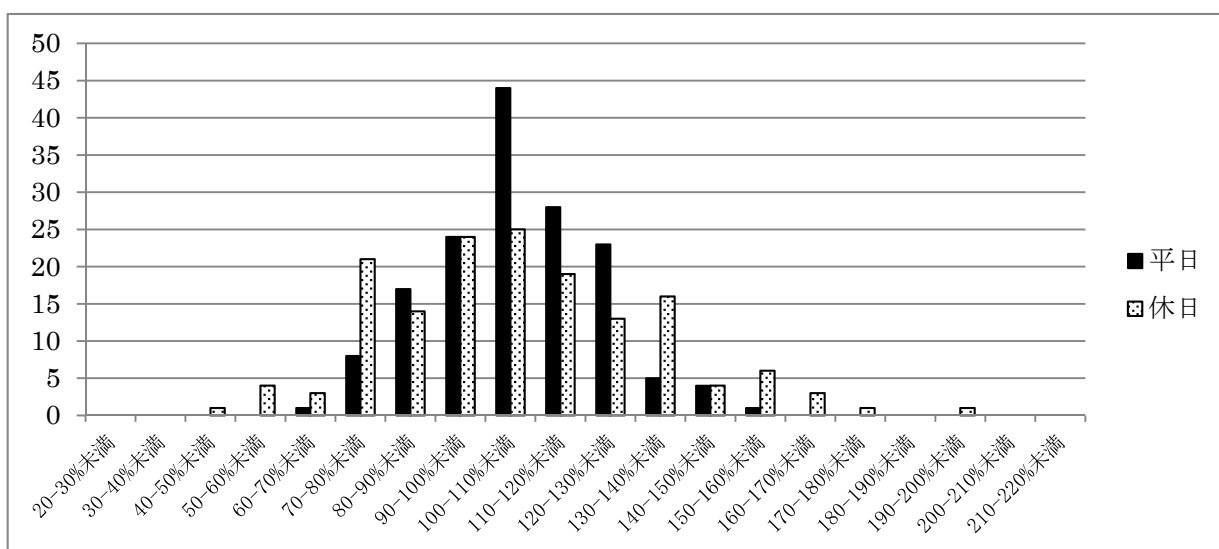
< 図 57 > EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



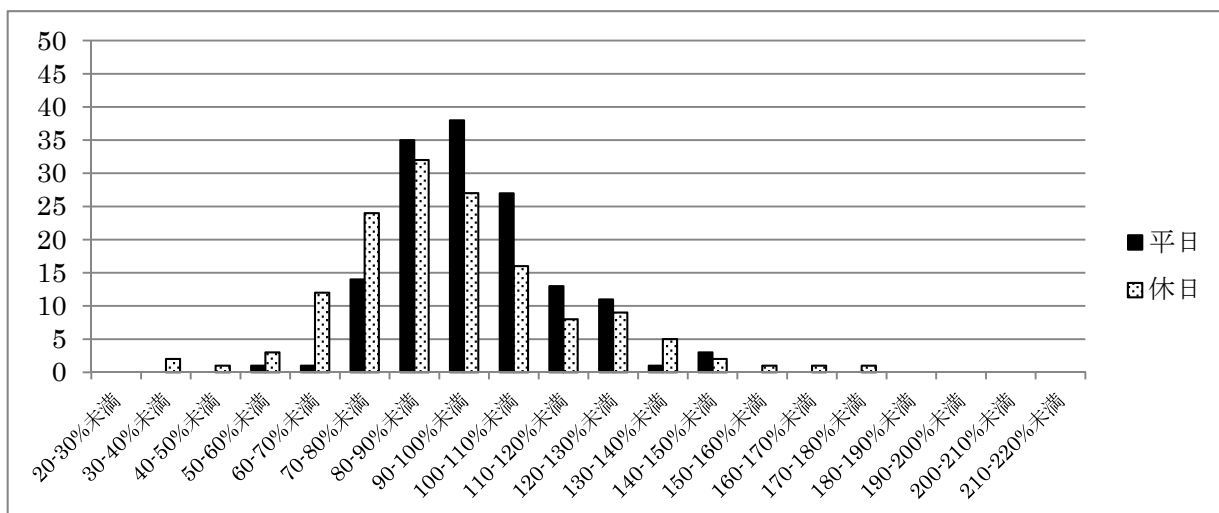
< 図 58 > EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



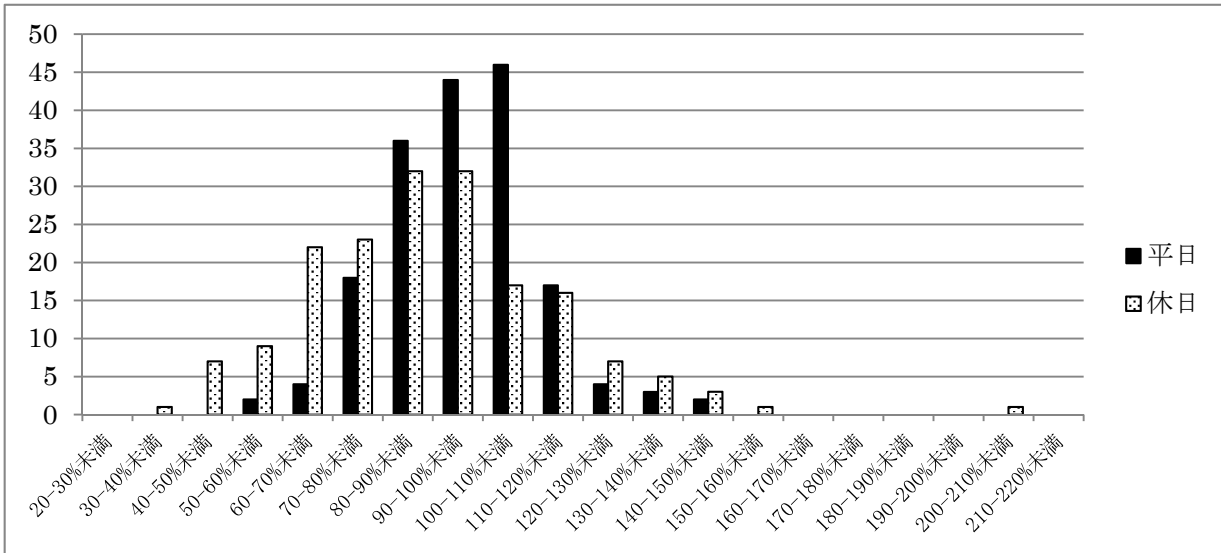
<図 59> EER②（日齢考慮）に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



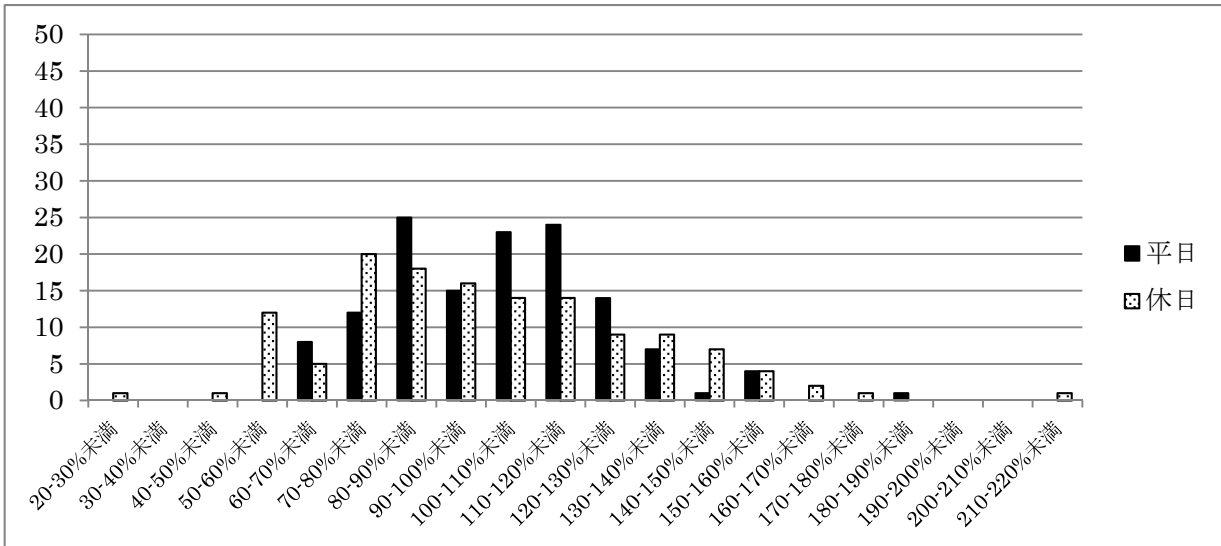
<図 60> EER②（日齢考慮）に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



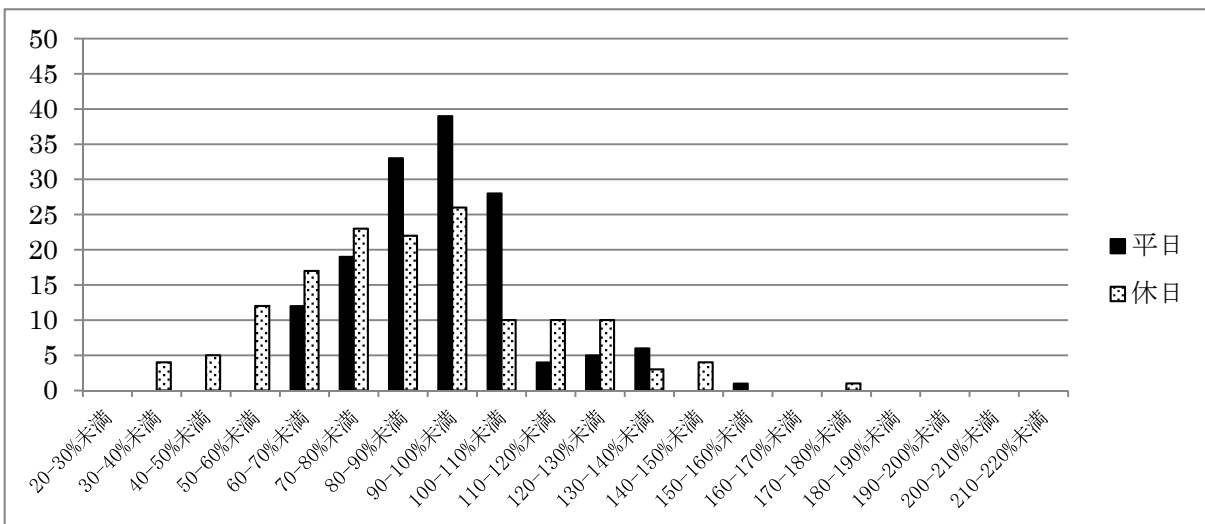
<図 61> EER②（日齢考慮）に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



< 図 62 > EER② (日齢考慮) に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



< 図 63 > EER② (日齢考慮) に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



< 図 64 > EER② (日齢考慮) に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数

## ii) 栄養素

解析対象者がそれぞれ EER②に相当するエネルギーを摂取していると考え、各栄養素の摂取量を解析方法の項に記載の方法で補正した。この補正値を、栄養素ごとに食事摂取基準の指標値と比較した。性別・学年の層ごとに表 129～134 (3日間平均値)、表 135～140 (平日2日間平均)、表 141～146 (休日)として結果を示した。また、EAR では不適合率を図示し (図 65、図 66)、平日と休日の不適合率も図示した (図 67～72)。DG でも同様に不適合率を図示した (図 73～80)。AI では指標値よりも摂取量の多い者・少ない者の割合を3日間平均値について図示した (図 81～86)。

次に、この項で食事摂取基準を満たさない者の割合の多い栄養素の摂取量 (EER②に相当するエネルギーを摂取していると仮定した摂取量) について、3日間平均摂取量の分布を図示し、また平日2日間平均摂取量と休日摂取量の分布を図示した。図示した栄養素はたんぱく質 (エネルギー%) (図 87～98)、脂質 (エネルギー%) (図 99～110)、炭水化物 (エネルギー%) (図 111～122)、食物繊維 (図 123～134)、ビタミン A (レチノール当量) (図 135～146)、ビタミン B1 (図 147～158)、ビタミン B2 (図 159～170)、ナイアシン (図 171～182)、ビタミン B6 (図 183～194)、葉酸 (図 195～206)、ビタミン C (図 207～218)、食塩相当量 (図 219～230)、カリウム (図 231～242)、カルシウム (図 243～254)、マグネシウム (図 255～266)、鉄 (図 267～278) である。

### 【結果の概要】

男女及び学年別の解析を実施したものの、食事摂取基準を満たさない者の割合の高い栄養素は共通であった。食事摂取基準との不適合率が30%を超える栄養素は脂質 (エネルギー%)、食物繊維、食塩、カリウム、カルシウム、鉄であった。他に、たんぱく質 (エネルギー%)、ビタミン A、ビタミン B1、ビタミン C、マグネシウムは性別・学年によっては高い不適合率が認められた。不適合率の高い栄養素の多い性別・学年は小学校3年生女子、中学校2年生男子であった。脂質は不適合者のほとんど、食塩では不適合者の全員が摂取過剰であった。たんぱく質 (エネルギー%) は不適合者のほとんどが摂取不足であった。それ以外の栄養素については指標値未満の者が不適合者と判断されるため、不適合者はすべて摂取不足であった。

平日と休日では不適合率に差が認められ、休日における不適合率が高かった。休日に特に不適合率が高くなるものとしてたんぱく質 (エネルギー%)、炭水化物 (エネルギー%)、ビタミン類、カルシウム、カリウムがあった、平日、休日とも不適合率が高く、かつ平日・休日間の変化の大きくない栄養素として脂質 (エネルギー%)、食塩があった。

前出のエネルギーと同様、いずれの栄養素も休日の方が平日よりも摂取量分布の幅が広がった。家庭食の多様性、および休日における食事調査精度のばらつきを反映した結果と考えられる。

<表 129> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、3日間平均（小3男子、154人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセントタイル | 75パーセントタイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|------------|------------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 35     | 68.3   | 7.8   | 68.3   | 62.7       | 73.3       | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.5   | 1.6   | 14.5   | 13.2       | 15.5       | 18.8     | 18.8                    | 0.0                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.0   | 4.0   | 29.2   | 26.2       | 31.4       | 37.7     | 0.0                     | 37.7                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 9      | 9.6    | 2.3   | 9.6    | 8.0        | 10.9       | -        | 39.6                    | 60.4                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.7    | 1.7    | 0.6   | 1.6    | 1.3        | 2.1        | -        | 54.6                    | 45.5                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 55.2   | 4.7   | 55.2   | 52.4       | 58.4       | 16.2     | 14.3                    | 2.0                     |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 12以上   | 12.4   | 3.1   | 12.0   | 10.3       | 13.8       | 52.6     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 350    | 488.7  | 145.1 | 466.0  | 391.0      | 560.7      | 18.2     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 3.5    | 5.0    | 3.0   | 4.2    | 3.1        | 5.7        | -        | 39.6                    | 60.4                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 5.7    | 1.4   | 5.6    | 4.8        | 6.3        | -        | 46.1                    | 53.9                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 100    | 171.9  | 84.0  | 153.9  | 110.8      | 219.6      | -        | 19.5                    | 80.5                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.8    | 1.0    | 0.2   | 0.9    | 0.8        | 1.1        | 20.1     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 0.9    | 1.3    | 0.2   | 1.2    | 1.1        | 1.4        | 3.3      | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 9      | 13.1   | 2.9   | 13.0   | 11.1       | 14.7       | 6.5      | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 0.8    | 1.1    | 0.2   | 1.0    | 0.9        | 1.2        | 13.6     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.2    | 4.8    | 2.6   | 4.1    | 3.1        | 5.8        | 0.0      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 120    | 258.7  | 65.9  | 252.9  | 211.0      | 298.4      | 0.0      | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 5      | 6.1    | 0.8   | 6.0    | 5.5        | 6.6        | -        | 10.4                    | 89.6                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 50     | 82.9   | 34.1  | 77.4   | 55.9       | 102.7      | 14.9     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 5.5未満  | 8.9    | 1.9   | 8.7    | 7.4        | 10.2       | 99.4     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上 | 2255.7 | 384.8 | 2198.7 | 1975.2     | 2489.9     | 30.5     | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 550    | 610.5  | 133.0 | 587.0  | 527.7      | 682.7      | 33.1     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 140    | 216.9  | 32.4  | 216.3  | 194.4      | 236.5      | 0.7      | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1000   | 1049.9 | 127.3 | 1043.2 | 962.9      | 1133.8     | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 6      | 6.7    | 1.1   | 6.6    | 6.0        | 7.4        | 31.2     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 5      | 8.1    | 1.2   | 8.1    | 7.2        | 8.9        | 0.0      | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.4    | 1.0    | 0.1   | 1.0    | 0.9        | 1.1        | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 2.5    | 2.5    | 0.6   | 2.4    | 2.1        | 2.8        | -        | 59.1                    | 40.9                    |

<表 130> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、3日間平均（小3女子、155人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセントタイル | 75パーセントタイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|------------|------------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 30     | 63.3   | 8.0   | 62.8   | 57.9       | 68.4       | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.5   | 1.8   | 14.5   | 13.2       | 15.7       | 21.3     | 20.0                    | 1.3                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.8   | 4.5   | 30.0   | 26.5       | 33.6       | 51.6     | 1.3                     | 50.3                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 7      | 9.0    | 2.1   | 9.1    | 7.4        | 10.3       | -        | 17.4                    | 82.6                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.4    | 1.7    | 0.6   | 1.6    | 1.2        | 2.0        | -        | 43.2                    | 56.8                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 54.5   | 5.3   | 54.0   | 50.7       | 58.1       | 21.3     | 18.7                    | 2.6                     |
| 総食物繊維          | g      |      | 12以上   | 11.9   | 3.1   | 11.5   | 9.8        | 13.5       | 60.7     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 350    | 463.2  | 128.9 | 448.3  | 372.5      | 549.1      | 21.9     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 3.5    | 4.8    | 3.1   | 4.1    | 2.5        | 6.0        | -        | 45.2                    | 54.8                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 5.7    | 1.4   | 5.5    | 4.6        | 6.7        | -        | 50.3                    | 49.7                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 100    | 163.2  | 70.5  | 153.5  | 117.7      | 186.7      | -        | 16.1                    | 83.9                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.8    | 0.9    | 0.2   | 0.9    | 0.8        | 1.0        | 38.7     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 0.9    | 1.2    | 0.2   | 1.2    | 1.0        | 1.2        | 5.2      | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 8      | 12.1   | 3.2   | 12.0   | 9.5        | 14.2       | 8.4      | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 0.8    | 1.0    | 0.2   | 1.0    | 0.8        | 1.1        | 25.2     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.2    | 4.8    | 3.7   | 3.7    | 2.5        | 6.0        | 0.0      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 120    | 244.2  | 61.5  | 239.6  | 203.3      | 280.3      | 1.3      | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 5      | 5.7    | 0.8   | 5.7    | 5.1        | 6.2        | -        | 25.2                    | 74.8                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 50     | 79.7   | 31.8  | 78.1   | 53.8       | 100.6      | 20.7     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 6.0未満  | 8.2    | 1.8   | 8.1    | 6.9        | 9.3        | 91.0     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上 | 2132.2 | 348.8 | 2122.5 | 1877.0     | 2340.5     | 39.4     | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600    | 557.1  | 107.8 | 545.3  | 481.8      | 618.9      | 66.5     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 140    | 203.9  | 34.4  | 203.3  | 182.2      | 223.5      | 1.9      | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 900    | 971.7  | 119.2 | 969.6  | 889.5      | 1050.8     | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 6      | 6.4    | 1.1   | 6.3    | 5.6        | 7.2        | 38.7     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 5      | 7.4    | 1.0   | 7.4    | 6.8        | 8.0        | 0.0      | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.4    | 0.9    | 0.1   | 0.9    | 0.9        | 1.0        | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 2.5    | 2.2    | 0.6   | 2.1    | 1.9        | 2.5        | -        | 76.8                    | 23.2                    |

<表 131> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、3日間平均（小5男子、144人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセントタイル | 75パーセントタイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|------------|------------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 40     | 82.8   | 9.4   | 83.1   | 77.4       | 88.1       | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.6   | 1.6   | 14.5   | 13.8       | 15.5       | 15.3     | 14.6                    | 0.7                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.6   | 4.1   | 29.5   | 26.8       | 31.8       | 47.2     | 1.4                     | 45.8                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 9      | 12.1   | 2.7   | 11.6   | 10.4       | 13.6       | -        | 6.9                     | 93.1                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.7    | 2.1    | 0.7   | 2.0    | 1.6        | 2.5        | -        | 36.8                    | 63.2                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 54.5   | 4.4   | 54.4   | 51.9       | 57.4       | 13.9     | 13.2                    | 0.7                     |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 13以上   | 14.9   | 3.1   | 14.8   | 12.6       | 17.0       | 33.3     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 450    | 588.2  | 161.4 | 567.4  | 489.1      | 648.0      | 20.1     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 4.5    | 5.9    | 3.8   | 4.7    | 3.3        | 7.0        | -        | 47.9                    | 52.1                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 7.3    | 1.7   | 7.2    | 6.1        | 8.0        | -        | 16.7                    | 83.3                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 120    | 214.9  | 99.2  | 200.6  | 140.2      | 267.1      | -        | 18.1                    | 81.9                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1      | 1.2    | 0.2   | 1.2    | 1.1        | 1.4        | 17.4     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.5    | 0.2   | 1.5    | 1.3        | 1.6        | 4.9      | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 11     | 16.2   | 3.6   | 15.7   | 13.8       | 18.2       | 4.2      | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1      | 1.3    | 0.2   | 1.3    | 1.1        | 1.5        | 14.6     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.5    | 5.6    | 3.5   | 4.5    | 3.2        | 7.3        | 0.7      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 150    | 315.9  | 78.7  | 306.5  | 258.6      | 366.9      | 0.0      | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6      | 7.4    | 0.9   | 7.4    | 6.8        | 7.9        | -        | 5.6                     | 94.4                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 60     | 107.2  | 47.3  | 96.7   | 70.9       | 132.6      | 17.4     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 6.5未満  | 10.5   | 2.2   | 10.2   | 9.0        | 11.7       | 99.3     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2200以上 | 2738.6 | 430.5 | 2727.9 | 2409.0     | 2988.9     | 11.8     | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600    | 705.2  | 166.6 | 688.0  | 584.6      | 803.7      | 34.7     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 180    | 263.4  | 44.9  | 258.6  | 235.6      | 289.0      | 2.1      | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1100   | 1258.8 | 144.7 | 1269.9 | 1164.1     | 1328.7     | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7      | 8.1    | 1.3   | 8.0    | 7.2        | 8.9        | 21.5     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 6      | 10.0   | 1.4   | 10.0   | 9.0        | 10.8       | 0.0      | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.5    | 1.3    | 0.2   | 1.3    | 1.1        | 1.4        | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 3      | 2.9    | 0.6   | 2.8    | 2.6        | 3.2        | -        | 70.1                    | 29.9                    |

<表 132> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、3日間平均（小5女子、176人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値     | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセントタイル | 75パーセントタイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|---------|--------|-------|--------|------------|------------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 40      | 76.9   | 8.6   | 75.9   | 71.5       | 82.0       | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20   | 14.6   | 1.6   | 14.4   | 13.5       | 15.6       | 15.3     | 15.3                    | 0.0                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30   | 29.6   | 4.2   | 29.8   | 26.6       | 32.7       | 46.0     | 0.6                     | 45.5                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 8       | 11.0   | 2.5   | 10.7   | 9.1        | 12.5       | -        | 12.5                    | 87.5                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.5     | 2.1    | 0.8   | 1.9    | 1.4        | 2.6        | -        | 30.7                    | 69.3                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65   | 54.5   | 4.8   | 54.4   | 51.4       | 58.0       | 20.5     | 18.8                    | 1.7                     |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 13以上    | 14.4   | 3.1   | 14.0   | 12.3       | 16.3       | 39.2     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 400     | 580.9  | 167.8 | 541.9  | 468.4      | 674.7      | 11.4     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 4.5     | 6.2    | 4.1   | 5.4    | 3.2        | 8.1        | -        | 42.1                    | 58.0                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5     | 7.1    | 2.7   | 6.9    | 5.7        | 8.1        | -        | 21.0                    | 79.0                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 120     | 210.9  | 96.0  | 196.6  | 138.2      | 264.2      | -        | 18.2                    | 81.8                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.9     | 1.1    | 0.2   | 1.1    | 0.9        | 1.2        | 19.9     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.1     | 1.4    | 0.2   | 1.4    | 1.2        | 1.5        | 8.0      | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 10      | 14.7   | 3.1   | 14.7   | 12.3       | 16.9       | 4.0      | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1       | 1.2    | 0.2   | 1.2    | 1.0        | 1.3        | 17.1     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.5     | 5.6    | 3.3   | 4.5    | 3.3        | 7.2        | 2.3      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 150     | 314.2  | 97.0  | 296.2  | 253.4      | 363.5      | 0.6      | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6       | 6.9    | 0.9   | 7.0    | 6.4        | 7.5        | -        | 15.3                    | 84.7                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 60      | 104.4  | 42.9  | 97.7   | 72.8       | 127.5      | 13.1     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 7.0未満   | 9.9    | 1.8   | 9.9    | 8.6        | 11.0       | 96.6     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上  | 2598.9 | 395.1 | 2579.9 | 2335.1     | 2874.1     | 6.3      | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600     | 665.1  | 141.9 | 651.4  | 555.6      | 748.1      | 38.1     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 180     | 250.8  | 40.3  | 247.6  | 227.5      | 269.3      | 2.8      | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1000    | 1169.5 | 141.1 | 1177.2 | 1069.3     | 1259.1     | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7(10.0) | 7.8    | 1.4   | 7.6    | 6.9        | 8.5        | 27.8     | -                       | -                       |
| 鉄(月経あり)        |        |      |         |        |       |        |            |            | 94.3     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 6       | 9.3    | 1.4   | 9.1    | 8.4        | 9.8        | 0.0      | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.5     | 1.2    | 0.2   | 1.2    | 1.1        | 1.3        | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 3       | 3.1    | 2.4   | 2.7    | 2.4        | 3.1        | -        | 71.0                    | 29.0                    |

<表 133> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、3日間平均（中2男子、134人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセントタイル | 75パーセントタイル | 不適合率(%) | 指標値を下回る者の率(%)<br>(指標値含まず) | 指標値を上回る者の率(%)<br>(指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|------------|------------|---------|---------------------------|---------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 50     | 93.2   | 11.5  | 93.1   | 84.9       | 99.5       | 0.0     | -                         | -                         |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.0   | 1.7   | 14.1   | 12.8       | 14.9       | 32.8    | 32.8                      | 0.0                       |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 28.6   | 4.9   | 28.1   | 25.4       | 31.4       | 33.6    | 1.5                       | 32.1                      |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 12     | 13.5   | 3.5   | 13.2   | 11.1       | 15.9       | -       | 39.6                      | 60.5                      |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 2.1    | 2.6    | 1.0   | 2.4    | 1.9        | 3.1        | -       | 37.3                      | 62.7                      |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 55.6   | 5.6   | 56.1   | 51.9       | 59.1       | 19.4    | 16.4                      | 3.0                       |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 17以上   | 15.5   | 3.7   | 15.4   | 12.9       | 17.8       | 72.4    | -                         | -                         |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 550    | 587.8  | 191.4 | 550.1  | 453.4      | 711.6      | 52.2    | -                         | -                         |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 5.5    | 8.9    | 6.0   | 7.2    | 4.8        | 11.7       | -       | 32.8                      | 67.2                      |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 7.5    | 8.0    | 2.2   | 7.6    | 6.4        | 8.9        | -       | 46.3                      | 53.7                      |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 150    | 221.3  | 97.6  | 195.7  | 156.7      | 259.6      | -       | 21.6                      | 78.4                      |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.3    | 0.3   | 1.3    | 1.1        | 1.5        | 44.0    | -                         | -                         |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.3    | 1.6    | 0.3   | 1.6    | 1.4        | 1.7        | 21.6    | -                         | -                         |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 12     | 19.6   | 4.6   | 18.6   | 16.7       | 22.0       | 1.5     | -                         | -                         |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.5    | 0.3   | 1.5    | 1.2        | 1.6        | 20.2    | -                         | -                         |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.9    | 7.1    | 3.4   | 6.2    | 4.8        | 8.5        | 1.5     | -                         | -                         |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 190    | 331.4  | 96.0  | 321.7  | 261.7      | 396.1      | 5.2     | -                         | -                         |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 7      | 8.1    | 1.3   | 8.0    | 7.3        | 9.0        | -       | 18.7                      | 81.3                      |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 80     | 110.0  | 61.0  | 98.6   | 72.6       | 138.7      | 33.6    | -                         | -                         |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 8.0未満  | 11.3   | 2.5   | 10.9   | 9.6        | 12.5       | 92.5    | -                         | -                         |
| カリウム           | mg     | DG   | 2600以上 | 2970.5 | 543.8 | 2928.7 | 2573.3     | 3330.8     | 32.1    | -                         | -                         |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 850    | 725.7  | 175.9 | 699.4  | 607.1      | 847.6      | 69.4    | -                         | -                         |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 250    | 296.3  | 101.8 | 283.9  | 253.5      | 320.4      | 32.1    | -                         | -                         |
| リン             | mg     | AI   | 1200   | 1383.8 | 181.8 | 1372.3 | 1245.3     | 1491.6     | -       | 0.0                       | 100.0                     |
| 鉄              | mg     | EAR  | 8.5    | 8.7    | 1.6   | 8.5    | 7.5        | 9.8        | 47.0    | -                         | -                         |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 8      | 11.3   | 1.4   | 11.5   | 10.3       | 12.1       | 0.0     | -                         | -                         |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.7    | 1.4    | 0.2   | 1.4    | 1.3        | 1.5        | 0.0     | -                         | -                         |
| マンガン           | mg     | AI   | 4      | 3.7    | 0.9   | 3.5    | 3.1        | 4.0        | -       | 76.1                      | 23.9                      |

<表 134> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、3日間平均（中2女子、147人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセントタイル | 75パーセントタイル | 不適合率(%) | 指標値を下回る者の率(%)<br>(指標値含まず) | 指標値を上回る者の率(%)<br>(指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|------------|------------|---------|---------------------------|---------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 45     | 87.4   | 10.1  | 87.1   | 80.7       | 93.8       | 0.0     | -                         | -                         |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.7   | 1.7   | 14.6   | 13.5       | 15.8       | 17.7    | 17.7                      | 0.0                       |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.8   | 4.4   | 30.1   | 26.5       | 33.0       | 51.7    | 0.7                       | 51.0                      |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 10     | 12.5   | 3.1   | 12.2   | 10.6       | 14.2       | -       | 20.4                      | 79.6                      |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.8    | 2.4    | 0.9   | 2.2    | 1.8        | 2.8        | -       | 25.2                      | 74.8                      |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 54.1   | 4.9   | 53.5   | 50.9       | 58.0       | 19.7    | 19.1                      | 0.7                       |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 16以上   | 15.9   | 4.2   | 15.2   | 13.4       | 17.9       | 59.2    | -                         | -                         |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 500    | 680.9  | 330.9 | 652.4  | 487.2      | 777.4      | 27.9    | -                         | -                         |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 5.5    | 8.5    | 6.1   | 7.0    | 4.7        | 10.5       | -       | 35.4                      | 64.6                      |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 6      | 8.1    | 2.0   | 7.7    | 6.7        | 8.9        | -       | 12.9                      | 87.1                      |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 150    | 239.4  | 100.0 | 223.4  | 166.3      | 304.6      | -       | 20.4                      | 79.6                      |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.2    | 0.3   | 1.2    | 1.0        | 1.3        | 26.5    | -                         | -                         |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.5    | 0.3   | 1.5    | 1.3        | 1.7        | 7.5     | -                         | -                         |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 12     | 18.6   | 4.1   | 18.1   | 15.5       | 21.1       | 0.7     | -                         | -                         |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.4    | 0.3   | 1.4    | 1.2        | 1.6        | 6.8     | -                         | -                         |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.9    | 7.3    | 5.2   | 5.9    | 4.2        | 8.7        | 0.0     | -                         | -                         |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 190    | 356.8  | 98.6  | 337.5  | 286.9      | 406.9      | 1.4     | -                         | -                         |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6      | 7.8    | 1.1   | 7.6    | 7.1        | 8.5        | -       | 0.7                       | 99.3                      |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 80     | 118.6  | 53.5  | 106.7  | 82.7       | 142.8      | 23.8    | -                         | -                         |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 7.0未満  | 10.7   | 2.3   | 10.4   | 9.0        | 12.1       | 96.6    | -                         | -                         |
| カリウム           | mg     | DG   | 2400以上 | 2944.2 | 550.2 | 2868.8 | 2577.2     | 3208.0     | 12.2    | -                         | -                         |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 700    | 717.7  | 156.3 | 698.4  | 595.4      | 821.0      | 41.5    | -                         | -                         |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 240    | 301.2  | 212.3 | 278.5  | 253.6      | 308.7      | 20.4    | -                         | -                         |
| リン             | mg     | AI   | 1100   | 1317.4 | 144.1 | 1322.0 | 1217.2     | 1403.4     | -       | 0.0                       | 100.0                     |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7      | 8.6    | 1.6   | 8.4    | 7.6        | 9.4        | 6.1     | -                         | -                         |
| 鉄(月経あり)        | mg     | EAR  | 10     |        |       |        |            |            | 79.6    | -                         | -                         |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 7      | 10.5   | 1.5   | 10.2   | 9.5        | 11.2       | 0.0     | -                         | -                         |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.6    | 1.3    | 0.2   | 1.3    | 1.2        | 1.4        | 0.0     | -                         | -                         |
| マンガン           | mg     | AI   | 4      | 3.4    | 1.4   | 3.1    | 2.8        | 3.6        | -       | 83.7                      | 16.3                      |



<表 135> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、平日 2 日間平均 (小 3 男子、154 人)

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセント<br>ンタイル | 75パーセント<br>ンタイル | 不適合率<br>(%) | 指標値を<br>下回る者の率(%<br>(指標値含まず) | 指標値を<br>上回る者の率(%<br>(指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|-----------------|-----------------|-------------|------------------------------|------------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 35     | 70.2   | 8.0   | 69.5   | 64.1            | 76.0            | 0.0         | -                            | -                            |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.9   | 1.6   | 14.9   | 13.6            | 16.0            | 13.0        | 13.0                         | 0.0                          |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.1   | 4.2   | 29.3   | 26.2            | 32.1            | 41.6        | 0.7                          | 40.9                         |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 9      | 9.6    | 2.6   | 9.5    | 7.8             | 10.9            | -           | 37.7                         | 62.3                         |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.7    | 1.8    | 0.7   | 1.6    | 1.2             | 2.1             | -           | 55.8                         | 44.2                         |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 54.8   | 4.7   | 54.2   | 51.9            | 57.8            | 15.6        | 14.3                         | 1.3                          |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 12以上   | 13.2   | 3.6   | 12.6   | 10.8            | 15.1            | 44.2        | -                            | -                            |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 350    | 536.5  | 166.3 | 514.1  | 410.8           | 630.7           | 14.3        | -                            | -                            |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 3.5    | 5.3    | 3.3   | 4.4    | 2.9             | 6.6             | -           | 35.1                         | 64.9                         |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 5.8    | 1.6   | 5.5    | 4.7             | 6.6             | -           | 49.4                         | 50.7                         |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 100    | 182.0  | 100.0 | 161.4  | 108.3           | 220.0           | -           | 21.4                         | 78.6                         |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.8    | 1.0    | 0.2   | 1.0    | 0.8             | 1.1             | 20.1        | -                            | -                            |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 0.9    | 1.3    | 0.2   | 1.3    | 1.2             | 1.4             | 2.0         | -                            | -                            |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 9      | 13.0   | 3.2   | 12.8   | 10.6            | 14.9            | 9.7         | -                            | -                            |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 0.8    | 1.1    | 0.2   | 1.1    | 1.0             | 1.2             | 11.7        | -                            | -                            |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.2    | 4.8    | 2.7   | 4.0    | 2.9             | 5.7             | 0.0         | -                            | -                            |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 120    | 271.9  | 71.8  | 259.2  | 224.2           | 319.4           | 0.0         | -                            | -                            |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 5      | 6.4    | 0.9   | 6.4    | 5.8             | 6.9             | -           | 5.8                          | 94.2                         |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 50     | 84.7   | 35.3  | 78.9   | 59.4            | 106.3           | 14.3        | -                            | -                            |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 5.5未満  | 8.7    | 2.0   | 8.7    | 7.2             | 9.9             | 95.5        | -                            | -                            |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上 | 2379.0 | 387.6 | 2314.2 | 2113.4          | 2628.2          | 16.9        | -                            | -                            |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 550    | 677.8  | 141.7 | 662.6  | 585.6           | 754.7           | 16.9        | -                            | -                            |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 140    | 227.4  | 35.1  | 222.9  | 202.7           | 250.1           | 0.7         | -                            | -                            |
| リン             | mg     | AI   | 1000   | 1104.7 | 126.8 | 1092.6 | 1022.3          | 1187.4          | -           | 0.0                          | 100.0                        |
| 鉄              | mg     | EAR  | 6      | 6.9    | 1.2   | 6.8    | 6.1             | 7.5             | 24.0        | -                            | -                            |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 5      | 8.4    | 1.1   | 8.3    | 7.5             | 9.2             | 0.0         | -                            | -                            |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.4    | 1.1    | 0.2   | 1.0    | 1.0             | 1.1             | 0.0         | -                            | -                            |
| マンガン           | mg     | AI   | 2.5    | 2.5    | 0.6   | 2.5    | 2.1             | 2.8             | -           | 55.2                         | 44.8                         |

<表 136> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、平日 2 日間平均 (小 3 女子、155 人)

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセント<br>ンタイル | 75パーセント<br>ンタイル | 不適合率<br>(%) | 指標値を<br>下回る者の率(%<br>(指標値含まず) | 指標値を<br>上回る者の率(%<br>(指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|-----------------|-----------------|-------------|------------------------------|------------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 30     | 65.0   | 8.4   | 63.8   | 59.6            | 69.9            | 0.0         | -                            | -                            |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.9   | 1.8   | 14.8   | 13.6            | 16.0            | 14.2        | 12.9                         | 1.3                          |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.8   | 4.5   | 29.8   | 26.5            | 32.8            | 49.0        | 1.3                          | 47.7                         |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 7      | 8.8    | 2.1   | 8.8    | 7.1             | 10.3            | -           | 23.9                         | 76.1                         |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.4    | 1.6    | 0.6   | 1.5    | 1.1             | 2.0             | -           | 40.7                         | 59.4                         |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 54.2   | 5.1   | 54.1   | 50.7            | 57.8            | 19.4        | 18.1                         | 1.3                          |
| 総食物繊維          | g      |      | 12以上   | 12.6   | 3.5   | 12.0   | 10.2            | 14.4            | 52.3        | -                            | -                            |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 350    | 512.7  | 161.0 | 478.7  | 402.9           | 609.2           | 14.8        | -                            | -                            |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 3.5    | 5.1    | 3.7   | 4.0    | 2.3             | 6.5             | -           | 42.6                         | 57.4                         |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 5.7    | 1.5   | 5.5    | 4.6             | 6.7             | -           | 49.7                         | 50.3                         |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 100    | 170.3  | 77.0  | 157.0  | 112.5           | 211.6           | -           | 20.7                         | 79.4                         |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.8    | 0.9    | 0.2   | 0.9    | 0.8             | 1.0             | 32.3        | -                            | -                            |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 0.9    | 1.2    | 0.2   | 1.2    | 1.1             | 1.3             | 1.3         | -                            | -                            |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 8      | 12.1   | 3.5   | 11.8   | 9.5             | 14.3            | 12.9        | -                            | -                            |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 0.8    | 1.0    | 0.2   | 1.0    | 0.9             | 1.2             | 18.1        | -                            | -                            |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.2    | 4.9    | 4.5   | 3.7    | 2.3             | 5.8             | 0.0         | -                            | -                            |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 120    | 254.5  | 64.2  | 248.2  | 209.3           | 294.3           | 1.3         | -                            | -                            |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 5      | 6.0    | 0.8   | 5.9    | 5.4             | 6.5             | -           | 10.3                         | 89.7                         |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 50     | 79.9   | 33.9  | 75.5   | 54.6            | 99.5            | 21.9        | -                            | -                            |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 6.0未満  | 8.1    | 1.8   | 7.7    | 6.9             | 9.1             | 87.1        | -                            | -                            |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上 | 2266.2 | 360.0 | 2225.7 | 2028.9          | 2491.3          | 23.2        | -                            | -                            |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600    | 623.2  | 111.2 | 600.9  | 542.4           | 697.2           | 48.4        | -                            | -                            |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 140    | 213.9  | 34.7  | 213.3  | 192.4           | 229.7           | 0.7         | -                            | -                            |
| リン             | mg     | AI   | 900    | 1021.9 | 127.2 | 1004.6 | 940.3           | 1105.4          | -           | 0.0                          | 100.0                        |
| 鉄              | mg     | EAR  | 6      | 6.6    | 1.2   | 6.5    | 5.8             | 7.3             | 31.6        | -                            | -                            |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 5      | 7.8    | 1.1   | 7.7    | 7.0             | 8.5             | 0.7         | -                            | -                            |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.4    | 1.0    | 0.1   | 1.0    | 0.9             | 1.1             | 0.0         | -                            | -                            |
| マンガン           | mg     | AI   | 2.5    | 2.3    | 0.6   | 2.2    | 1.9             | 2.5             | -           | 78.7                         | 21.3                         |

<表 137> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、平日 2 日間平均 (小 5 男子、144 人)

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセンタイル | 75パーセンタイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|-----------|-----------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 40     | 84.3   | 9.2   | 83.8   | 77.5      | 90.0      | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.8   | 1.6   | 14.8   | 13.7      | 15.8      | 11.1     | 10.4                    | 0.7                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.5   | 4.7   | 29.7   | 26.2      | 32.4      | 46.5     | 2.1                     | 44.4                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 9      | 12.0   | 2.8   | 11.8   | 10.1      | 13.3      | -        | 15.3                    | 84.7                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.7    | 2.0    | 0.8   | 1.9    | 1.5       | 2.5       | -        | 39.6                    | 60.4                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 54.5   | 5.1   | 54.1   | 51.1      | 57.9      | 20.8     | 18.1                    | 2.8                     |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 13以上   | 15.9   | 3.5   | 15.5   | 13.1      | 18.5      | 27.8     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 450    | 662.2  | 208.2 | 619.7  | 527.8     | 748.0     | 12.5     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 4.5    | 6.3    | 4.2   | 5.2    | 3.2       | 7.6       | -        | 43.8                    | 56.3                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 7.6    | 2.2   | 7.3    | 6.1       | 8.7       | -        | 18.1                    | 81.9                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 120    | 230.8  | 118.6 | 198.5  | 141.4     | 306.1     | -        | 15.3                    | 84.7                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1      | 1.2    | 0.2   | 1.2    | 1.1       | 1.4       | 14.6     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.5    | 0.3   | 1.5    | 1.4       | 1.7       | 4.2      | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 11     | 15.9   | 3.6   | 15.7   | 13.2      | 18.0      | 7.6      | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1      | 1.3    | 0.2   | 1.3    | 1.2       | 1.5       | 10.4     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.5    | 5.7    | 3.9   | 4.4    | 3.1       | 6.7       | 0.0      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 150    | 336.2  | 91.6  | 329.1  | 268.0     | 395.2     | 0.0      | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6      | 7.7    | 1.1   | 7.6    | 6.9       | 8.3       | -        | 5.6                     | 94.4                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 60     | 108.5  | 52.1  | 96.3   | 70.8      | 130.1     | 16.7     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 6.5未満  | 10.3   | 2.2   | 10.1   | 8.8       | 11.7      | 97.9     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2200以上 | 2896.1 | 456.7 | 2846.1 | 2586.8    | 3227.4    | 6.3      | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600    | 791.0  | 181.2 | 777.0  | 658.1     | 911.8     | 19.4     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 180    | 276.9  | 45.9  | 272.3  | 246.7     | 301.8     | 0.0      | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1100   | 1317.9 | 149.8 | 1313.5 | 1210.3    | 1402.7    | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7      | 8.4    | 1.5   | 8.3    | 7.5       | 9.1       | 15.3     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 6      | 10.2   | 1.4   | 10.0   | 9.4       | 10.8      | 0.0      | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.5    | 1.3    | 0.2   | 1.3    | 1.2       | 1.4       | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 3      | 3.0    | 0.7   | 2.9    | 2.6       | 3.3       | -        | 63.9                    | 36.1                    |

<表 138> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、平日 2 日間平均 (小 5 女子、176 人)

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値     | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセンタイル | 75パーセンタイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|---------|--------|-------|--------|-----------|-----------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 40      | 78.0   | 9.2   | 77.7   | 72.5      | 83.0      | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20   | 14.8   | 1.7   | 14.7   | 13.8      | 15.6      | 14.2     | 13.6                    | 0.6                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30   | 29.6   | 4.7   | 29.6   | 26.5      | 32.8      | 50.0     | 2.3                     | 47.7                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 8       | 10.6   | 2.6   | 10.4   | 8.8       | 12.2      | -        | 17.6                    | 82.4                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.5     | 2.0    | 0.9   | 1.8    | 1.4       | 2.5       | -        | 34.1                    | 65.9                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65   | 54.4   | 5.4   | 54.4   | 50.7      | 58.1      | 22.7     | 19.9                    | 2.8                     |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 13以上    | 14.7   | 2.8   | 14.5   | 12.9      | 16.5      | 33.0     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 400     | 620.1  | 174.5 | 581.9  | 508.6     | 719.4     | 8.5      | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 4.5     | 6.5    | 4.8   | 5.2    | 3.0       | 8.5       | -        | 43.8                    | 56.3                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5     | 6.9    | 1.9   | 6.7    | 5.4       | 7.9       | -        | 26.1                    | 73.9                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 120     | 206.0  | 88.2  | 189.1  | 142.6     | 260.4     | -        | 17.1                    | 83.0                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.9     | 1.1    | 0.2   | 1.1    | 0.9       | 1.2       | 21.6     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.1     | 1.5    | 0.3   | 1.5    | 1.3       | 1.6       | 9.1      | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 10      | 14.4   | 3.4   | 13.8   | 11.9      | 16.5      | 8.5      | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1       | 1.2    | 0.2   | 1.2    | 1.1       | 1.4       | 13.6     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.5     | 5.5    | 3.5   | 4.5    | 3.2       | 6.7       | 2.8      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 150     | 314.4  | 79.0  | 305.9  | 258.5     | 355.8     | 0.0      | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6       | 7.2    | 1.0   | 7.2    | 6.5       | 7.8       | -        | 6.8                     | 93.2                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 60      | 102.9  | 42.8  | 94.1   | 72.7      | 122.4     | 14.2     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 7.0未満   | 9.7    | 1.9   | 9.5    | 8.4       | 11.1      | 96.0     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上  | 2697.6 | 398.9 | 2714.3 | 2386.7    | 2935.4    | 3.4      | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600     | 739.7  | 160.7 | 723.5  | 616.4     | 844.9     | 21.6     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 180     | 256.0  | 37.1  | 254.3  | 235.2     | 276.7     | 1.1      | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1000    | 1219.1 | 156.8 | 1224.3 | 1108.4    | 1318.2    | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7(10.0) | 7.7    | 1.3   | 7.6    | 6.8       | 8.6       | 29.6     | -                       | -                       |
| 鉄(月経あり)        | mg     | EAR  | 7(10.0) | 7.7    | 1.3   | 7.6    | 6.8       | 8.6       | 96.6     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 6       | 9.4    | 1.3   | 9.3    | 8.6       | 9.9       | 0.0      | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.5     | 1.2    | 0.2   | 1.2    | 1.1       | 1.3       | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 3       | 2.8    | 0.9   | 2.7    | 2.4       | 3.1       | -        | 72.7                    | 27.3                    |

<表 139> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、平日 2 日間平均 (中 2 男子、134 人)

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセント | 75パーセント | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 50     | 95.6   | 12.4  | 94.0   | 86.7    | 101.7   | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.4   | 1.9   | 14.1   | 13.0    | 15.3    | 24.6     | 23.9                    | 0.8                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 28.0   | 5.1   | 27.4   | 24.1    | 30.7    | 32.8     | 2.2                     | 30.6                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 12     | 13.4   | 3.6   | 12.7   | 10.6    | 15.9    | -        | 41.8                    | 58.2                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 2.1    | 2.7    | 1.2   | 2.4    | 1.8     | 3.3     | -        | 39.6                    | 60.5                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 55.9   | 5.6   | 56.4   | 52.5    | 60.2    | 14.2     | 11.9                    | 2.2                     |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 17以上   | 16.4   | 4.2   | 16.0   | 13.5    | 18.7    | 62.7     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 550    | 642.1  | 209.7 | 617.7  | 501.2   | 785.2   | 45.5     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 5.5    | 10.1   | 7.7   | 8.1    | 5.0     | 11.9    | -        | 30.6                    | 69.4                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 7.5    | 8.1    | 2.5   | 7.7    | 6.6     | 9.4     | -        | 45.5                    | 54.5                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 150    | 235.1  | 108.9 | 214.9  | 157.6   | 288.2   | -        | 21.6                    | 78.4                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.3    | 0.3   | 1.3    | 1.1     | 1.5     | 42.5     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.3    | 1.6    | 0.3   | 1.6    | 1.4     | 1.8     | 14.9     | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 12     | 19.9   | 4.8   | 19.4   | 16.8    | 22.2    | 2.2      | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.6    | 0.3   | 1.5    | 1.3     | 1.7     | 7.5      | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.9    | 7.5    | 4.1   | 6.5    | 4.7     | 9.1     | 2.2      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 190    | 346.6  | 95.9  | 337.9  | 284.3   | 400.2   | 3.7      | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 7      | 8.6    | 1.3   | 8.4    | 7.6     | 9.4     | -        | 7.5                     | 92.5                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 80     | 112.0  | 54.3  | 101.4  | 78.2    | 135.0   | 26.1     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 8.0未満  | 10.9   | 2.7   | 10.6   | 9.1     | 12.7    | 86.6     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2600以上 | 3161.6 | 540.7 | 3152.6 | 2750.4  | 3473.7  | 20.2     | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 850    | 816.4  | 195.4 | 784.1  | 674.8   | 931.9   | 54.5     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 250    | 318.6  | 138.6 | 301.5  | 270.5   | 343.9   | 20.2     | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1200   | 1462.6 | 189.1 | 1423.7 | 1334.0  | 1565.4  | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 8.5    | 8.9    | 1.7   | 8.7    | 7.7     | 9.7     | 41.0     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 8      | 11.7   | 1.4   | 11.6   | 10.8    | 12.5    | 0.0      | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.7    | 1.5    | 0.2   | 1.5    | 1.3     | 1.6     | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 4      | 3.8    | 1.1   | 3.7    | 3.2     | 4.2     | -        | 73.1                    | 26.9                    |

<表 140> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、平日 2 日間平均 (中 2 女子、147 人)

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセント | 75パーセント | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 45     | 90.1   | 11.8  | 89.1   | 81.3    | 98.6    | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 15.2   | 2.0   | 15.1   | 13.6    | 16.6    | 15.0     | 13.6                    | 1.4                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.5   | 5.0   | 29.2   | 25.9    | 32.7    | 46.3     | 1.4                     | 44.9                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 10     | 12.7   | 3.7   | 12.3   | 10.0    | 14.9    | -        | 25.2                    | 74.8                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.8    | 2.5    | 1.0   | 2.3    | 1.8     | 2.9     | -        | 25.2                    | 74.8                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 53.9   | 5.5   | 54.0   | 50.3    | 58.4    | 25.2     | 23.8                    | 1.4                     |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 16以上   | 16.7   | 3.9   | 16.5   | 13.9    | 18.8    | 45.6     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 500    | 760.4  | 451.8 | 686.0  | 551.5   | 853.1   | 18.4     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 5.5    | 9.9    | 8.2   | 8.2    | 4.4     | 12.4    | -        | 33.3                    | 66.7                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 6      | 8.4    | 2.5   | 8.1    | 6.7     | 9.2     | -        | 12.2                    | 87.8                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 150    | 257.8  | 117.2 | 233.5  | 173.8   | 321.3   | -        | 17.7                    | 82.3                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.3    | 0.3   | 1.2    | 1.1     | 1.4     | 25.9     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.6    | 0.3   | 1.6    | 1.4     | 1.8     | 6.1      | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 12     | 19.4   | 5.2   | 19.0   | 15.7    | 22.5    | 2.0      | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.5    | 0.3   | 1.5    | 1.3     | 1.7     | 6.1      | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.9    | 8.0    | 5.4   | 6.4    | 4.5     | 9.9     | 0.0      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 190    | 378.9  | 118.6 | 350.1  | 306.0   | 439.8   | 1.4      | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6      | 8.3    | 1.4   | 8.1    | 7.3     | 9.1     | -        | 0.7                     | 99.3                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 80     | 123.3  | 54.1  | 114.4  | 86.2    | 149.3   | 20.4     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 7.0未満  | 10.6   | 2.4   | 10.3   | 9.0     | 12.0    | 95.2     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2400以上 | 3169.1 | 547.9 | 3074.9 | 2796.6  | 3416.8  | 5.4      | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 700    | 814.1  | 168.7 | 802.3  | 678.4   | 909.1   | 21.8     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 240    | 308.1  | 76.5  | 298.7  | 268.1   | 338.4   | 8.8      | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1100   | 1401.8 | 162.3 | 1392.2 | 1292.3  | 1511.3  | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7      | 8.8    | 1.7   | 8.5    | 7.6     | 9.7     | 6.1      | -                       | -                       |
| 鉄(月経あり)        | mg     | EAR  | 10     |        |       |        |         |         | 71.4     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 7      | 10.8   | 1.5   | 10.7   | 9.8     | 11.6    | 0.0      | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.6    | 1.4    | 0.2   | 1.4    | 1.3     | 1.5     | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 4      | 3.4    | 0.8   | 3.2    | 2.8     | 3.7     | -        | 82.3                    | 17.7                    |

<表 141> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、休日（小3男子、154人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセンタイル | 75パーセンタイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|-----------|-----------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 35     | 64.5   | 12.9  | 63.6   | 56.7      | 72.8      | 1.3      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 13.7   | 2.7   | 13.5   | 12.1      | 15.3      | 44.2     | 42.9                    | 1.3                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 28.6   | 7.3   | 28.7   | 24.2      | 32.9      | 55.8     | 13.6                    | 42.2                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 9      | 9.7    | 3.9   | 9.4    | 6.9       | 11.9      | -        | 46.1                    | 53.9                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.7    | 1.6    | 1.0   | 1.5    | 0.9       | 2.1       | -        | 57.1                    | 42.9                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 56.2   | 8.7   | 55.9   | 50.7      | 61.9      | 35.7     | 19.5                    | 16.2                    |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 12以上   | 10.9   | 4.2   | 10.3   | 7.7       | 13.5      | 66.9     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 350    | 391.4  | 201.6 | 355.5  | 242.4     | 472.5     | 51.3     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 3.5    | 4.3    | 5.8   | 2.4    | 1.5       | 4.3       | -        | 65.6                    | 34.4                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 5.6    | 2.1   | 5.5    | 4.0       | 6.8       | -        | 50.0                    | 50.0                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 100    | 155.9  | 126.0 | 116.5  | 66.1      | 213.2     | -        | 44.2                    | 55.8                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.8    | 0.9    | 0.4   | 0.9    | 0.7       | 1.1       | 42.2     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 0.9    | 1.2    | 0.4   | 1.1    | 0.9       | 1.4       | 29.2     | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 9      | 13.3   | 5.3   | 12.3   | 9.4       | 15.9      | 24.0     | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 0.8    | 1.0    | 0.4   | 0.9    | 0.7       | 1.2       | 39.6     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.2    | 4.8    | 4.9   | 3.6    | 1.8       | 5.5       | 9.1      | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 120    | 236.1  | 102.6 | 223.2  | 166.5     | 286.7     | 11.7     | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 5      | 5.5    | 1.5   | 5.4    | 4.7       | 6.2       | -        | 40.9                    | 59.1                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 50     | 80.3   | 60.3  | 71.8   | 38.5      | 103.7     | 40.3     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 5.5未満  | 9.5    | 3.5   | 8.9    | 6.9       | 11.0      | 90.9     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上 | 1999.5 | 634.0 | 1924.0 | 1578.0    | 2297.4    | 59.1     | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 550    | 472.1  | 193.0 | 443.3  | 329.3     | 616.9     | 70.1     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 140    | 196.5  | 52.5  | 187.3  | 156.4     | 227.1     | 11.7     | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1000   | 937.8  | 191.8 | 933.2  | 798.3     | 1077.9    | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 6      | 6.4    | 1.8   | 6.4    | 5.0       | 7.6       | 46.8     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 5      | 7.5    | 2.1   | 7.3    | 6.1       | 8.5       | 11.0     | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.4    | 1.0    | 0.2   | 0.9    | 0.8       | 1.1       | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 2.5    | 2.4    | 0.9   | 2.2    | 1.8       | 2.8       | -        | 64.3                    | 35.7                    |

<表 142> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、休日（小3女子、155人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセンタイル | 75パーセンタイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|-----------|-----------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 30     | 60.0   | 12.1  | 60.1   | 51.9      | 66.7      | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 13.8   | 2.8   | 13.8   | 12.0      | 15.5      | 43.9     | 42.6                    | 1.3                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.6   | 7.9   | 29.7   | 24.1      | 35.2      | 60.7     | 12.9                    | 47.7                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 7      | 9.5    | 3.7   | 9.2    | 6.7       | 12.0      | -        | 31.0                    | 69.0                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.4    | 1.7    | 1.1   | 1.3    | 0.9       | 2.2       | -        | 51.6                    | 48.4                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 55.3   | 9.0   | 55.2   | 48.7      | 61.3      | 41.3     | 27.7                    | 13.6                    |
| 総食物繊維          | g      |      | 12以上   | 10.5   | 3.8   | 10.2   | 7.7       | 12.5      | 71.6     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 350    | 365.3  | 175.6 | 358.6  | 219.7     | 489.5     | 47.7     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 3.5    | 4.2    | 4.9   | 2.3    | 1.3       | 4.9       | -        | 68.4                    | 31.6                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 5.7    | 2.2   | 5.4    | 3.9       | 7.0       | -        | 51.6                    | 48.4                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 100    | 151.5  | 109.1 | 114.5  | 69.5      | 216.9     | -        | 41.9                    | 58.1                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.8    | 0.8    | 0.3   | 0.8    | 0.6       | 1.0       | 54.8     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 0.9    | 1.0    | 0.3   | 1.0    | 0.8       | 1.2       | 41.3     | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 8      | 12.0   | 4.9   | 11.1   | 8.4       | 15.4      | 20.7     | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 0.8    | 0.9    | 0.3   | 0.9    | 0.6       | 1.1       | 41.9     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.2    | 4.9    | 7.0   | 2.7    | 1.8       | 4.5       | 14.2     | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 120    | 227.2  | 93.8  | 209.4  | 164.4     | 282.7     | 13.6     | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 5      | 5.0    | 1.3   | 5.0    | 4.1       | 5.9       | -        | 54.8                    | 45.2                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 50     | 80.4   | 50.6  | 67.5   | 42.2      | 118.4     | 33.6     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 6.0未満  | 8.6    | 2.9   | 8.1    | 6.5       | 10.2      | 78.7     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上 | 1874.5 | 528.6 | 1832.5 | 1507.1    | 2213.0    | 62.6     | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600    | 429.7  | 179.5 | 397.4  | 298.6     | 533.6     | 81.3     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 140    | 186.0  | 51.8  | 184.6  | 151.3     | 208.2     | 18.1     | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 900    | 876.0  | 186.4 | 856.3  | 737.1     | 994.7     | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 6      | 6.1    | 1.6   | 5.9    | 4.9       | 6.9       | 52.9     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 5      | 6.7    | 1.4   | 6.6    | 5.8       | 7.5       | 13.6     | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.4    | 0.9    | 0.2   | 0.9    | 0.7       | 1.1       | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 2.5    | 2.2    | 0.8   | 2.1    | 1.7       | 2.6       | -        | 72.3                    | 27.7                    |

<表 143> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、休日（小5男子、144人）

| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセンタイル | 75パーセンタイル | 不適合率(%) | 指標値を下回る者の率(%)<br>(指標値含まず) | 指標値を上回る者の率(%)<br>(指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|-----------|-----------|---------|---------------------------|---------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 40     | 79.8   | 16.3  | 80.2   | 69.5      | 90.2      | 0.7     | -                         | -                         |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 14.0   | 2.8   | 14.1   | 12.1      | 15.8      | 38.9    | 35.4                      | 3.5                       |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.4   | 7.2   | 28.8   | 24.3      | 33.8      | 52.1    | 7.6                       | 44.4                      |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 9      | 12.2   | 5.3   | 11.3   | 9.0       | 14.8      | -       | 27.1                      | 72.9                      |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.7    | 2.1    | 1.4   | 1.8    | 1.1       | 2.7       | -       | 48.6                      | 51.4                      |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 55.0   | 7.9   | 55.2   | 49.2      | 60.4      | 34.7    | 26.4                      | 8.3                       |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 13以上   | 12.8   | 4.4   | 12.8   | 8.9       | 15.7      | 54.2    | -                         | -                         |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 450    | 432.1  | 219.0 | 401.5  | 274.5     | 535.2     | 63.2    | -                         | -                         |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 4.5    | 5.1    | 6.9   | 3.0    | 1.6       | 5.8       | -       | 70.1                      | 29.9                      |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5    | 6.8    | 2.4   | 6.2    | 5.2       | 8.3       | -       | 36.8                      | 63.2                      |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 120    | 182.0  | 140.3 | 134.9  | 89.7      | 234.2     | -       | 43.1                      | 56.9                      |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1      | 1.2    | 0.4   | 1.1    | 0.9       | 1.4       | 41.0    | -                         | -                         |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.3    | 0.4   | 1.3    | 1.0       | 1.6       | 34.0    | -                         | -                         |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 11     | 16.7   | 7.3   | 16.4   | 12.3      | 19.9      | 16.7    | -                         | -                         |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1      | 1.2    | 0.4   | 1.2    | 0.9       | 1.4       | 32.6    | -                         | -                         |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.5    | 5.4    | 5.7   | 3.5    | 2.0       | 6.7       | 12.5    | -                         | -                         |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 150    | 276.2  | 100.7 | 278.7  | 189.1     | 335.6     | 9.0     | -                         | -                         |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6      | 6.8    | 1.5   | 6.8    | 5.8       | 7.6       | -       | 31.3                      | 68.8                      |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 60     | 104.3  | 82.2  | 80.9   | 47.8      | 146.7     | 36.8    | -                         | -                         |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 6.5未満  | 11.0   | 3.7   | 10.6   | 8.1       | 13.4      | 92.4    | -                         | -                         |
| カリウム           | mg     | DG   | 2200以上 | 2413.3 | 643.9 | 2374.9 | 1920.2    | 2777.0    | 41.7    | -                         | -                         |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600    | 526.1  | 229.6 | 497.0  | 345.6     | 664.8     | 70.8    | -                         | -                         |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 180    | 236.3  | 67.0  | 227.2  | 192.1     | 265.5     | 18.8    | -                         | -                         |
| リン             | mg     | AI   | 1100   | 1136.2 | 223.2 | 1136.7 | 980.1     | 1293.8    | -       | 0.0                       | 100.0                     |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7      | 7.6    | 2.1   | 7.3    | 6.0       | 8.9       | 46.5    | -                         | -                         |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 6      | 9.5    | 2.6   | 9.2    | 7.9       | 10.7      | 6.9     | -                         | -                         |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.5    | 1.2    | 0.3   | 1.1    | 1.0       | 1.3       | 0.7     | -                         | -                         |
| マンガン           | mg     | AI   | 3      | 2.8    | 1.0   | 2.7    | 2.2       | 3.2       | -       | 67.4                      | 32.6                      |

<表 144> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、休日（小5女子、176人）

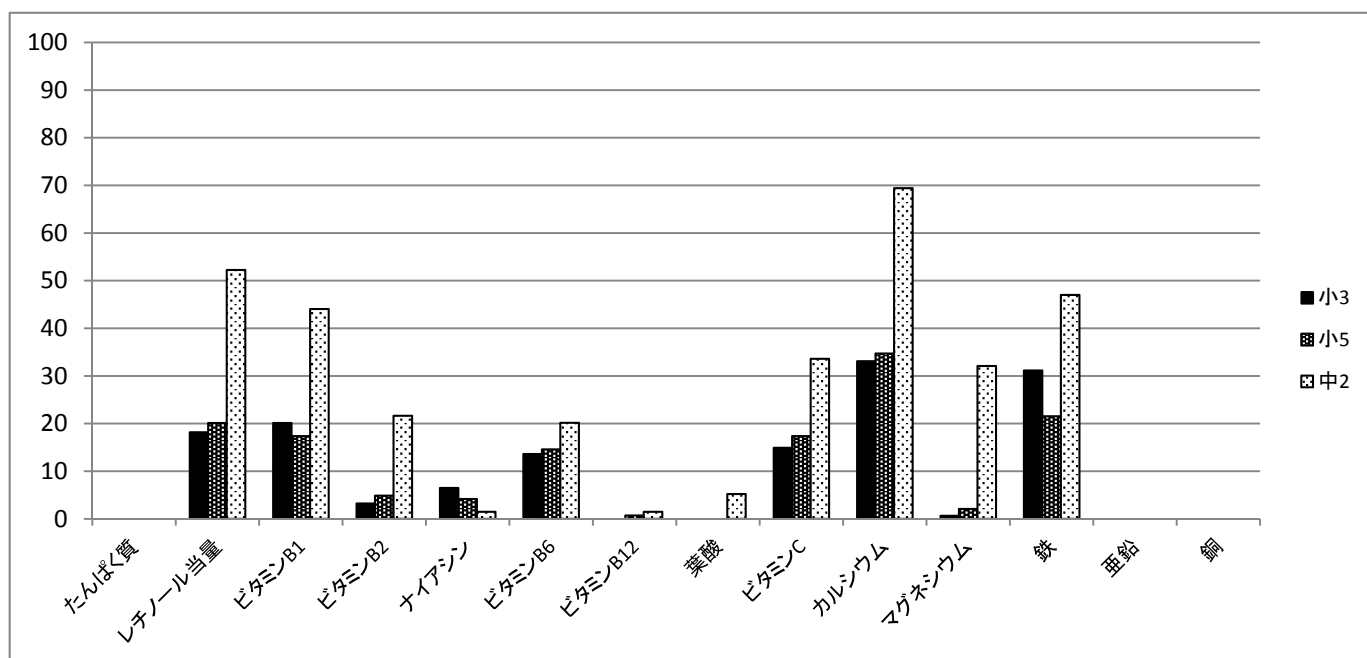
| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値     | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセンタイル | 75パーセンタイル | 不適合率(%) | 指標値を下回る者の率(%)<br>(指標値含まず) | 指標値を上回る者の率(%)<br>(指標値含まず) |
|----------------|--------|------|---------|--------|-------|--------|-----------|-----------|---------|---------------------------|---------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 40      | 74.7   | 15.7  | 74.8   | 61.8      | 87.2      | 0.0     | -                         | -                         |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20   | 14.1   | 3.0   | 14.0   | 11.8      | 16.4      | 44.3    | 41.5                      | 2.8                       |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30   | 29.4   | 6.5   | 29.3   | 25.4      | 33.8      | 55.1    | 7.4                       | 47.7                      |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 8       | 11.6   | 4.9   | 10.9   | 8.4       | 13.9      | -       | 21.0                      | 79.0                      |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.5     | 2.1    | 1.4   | 1.7    | 1.1       | 2.8       | -       | 43.8                      | 56.3                      |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65   | 55.1   | 7.5   | 55.3   | 50.3      | 60.3      | 34.1    | 23.9                      | 10.2                      |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 13以上    | 13.7   | 6.0   | 13.0   | 10.1      | 16.1      | 51.1    | -                         | -                         |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 400     | 488.0  | 281.1 | 434.0  | 316.6     | 630.0     | 46.6    | -                         | -                         |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 4.5     | 5.6    | 7.1   | 2.7    | 1.5       | 6.5       | -       | 64.8                      | 35.2                      |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 5.5     | 7.4    | 5.9   | 6.8    | 5.1       | 8.6       | -       | 34.1                      | 65.9                      |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 120     | 216.4  | 201.8 | 155.2  | 94.3      | 257.8     | -       | 36.4                      | 63.6                      |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 0.9     | 1.1    | 0.4   | 1.0    | 0.8       | 1.2       | 42.1    | -                         | -                         |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.1     | 1.3    | 0.4   | 1.2    | 1.0       | 1.5       | 40.3    | -                         | -                         |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 10      | 15.4   | 5.6   | 14.9   | 11.0      | 19.0      | 18.8    | -                         | -                         |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1       | 1.2    | 0.4   | 1.2    | 0.9       | 1.4       | 33.0    | -                         | -                         |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.5     | 5.7    | 7.2   | 3.4    | 2.0       | 6.2       | 14.2    | -                         | -                         |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 150     | 312.1  | 177.1 | 278.2  | 219.5     | 356.6     | 5.1     | -                         | -                         |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6       | 6.3    | 1.5   | 6.3    | 5.3       | 7.2       | -       | 42.1                      | 58.0                      |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 60      | 107.7  | 72.4  | 93.9   | 58.0      | 140.9     | 27.8    | -                         | -                         |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 7.0未満   | 10.5   | 3.2   | 10.3   | 8.2       | 12.3      | 86.9    | -                         | -                         |
| カリウム           | mg     | DG   | 2000以上  | 2384.3 | 671.7 | 2288.6 | 1934.7    | 2754.9    | 29.0    | -                         | -                         |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 600     | 506.1  | 196.6 | 483.5  | 364.1     | 614.9     | 74.4    | -                         | -                         |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 180     | 240.3  | 89.4  | 229.3  | 187.2     | 266.8     | 21.6    | -                         | -                         |
| リン             | mg     | AI   | 1000    | 1066.4 | 218.9 | 1049.5 | 917.2     | 1216.1    | -       | 0.0                       | 100.0                     |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7(10.0) | 7.8    | 2.7   | 7.2    | 6.3       | 8.7       | 43.8    | -                         | -                         |
| 鉄(月経あり)        |        |      |         |        |       |        |           |           | 86.9    |                           |                           |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 6       | 9.1    | 2.8   | 8.5    | 7.5       | 10.0      | 6.3     | -                         | -                         |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.5     | 1.2    | 0.3   | 1.1    | 1.0       | 1.3       | 0.0     | -                         | -                         |
| マンガン           | mg     | AI   | 3       | 3.4    | 5.2   | 2.7    | 2.2       | 3.4       | -       | 65.9                      | 34.1                      |

<表 145> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、休日（中2男子、134人）

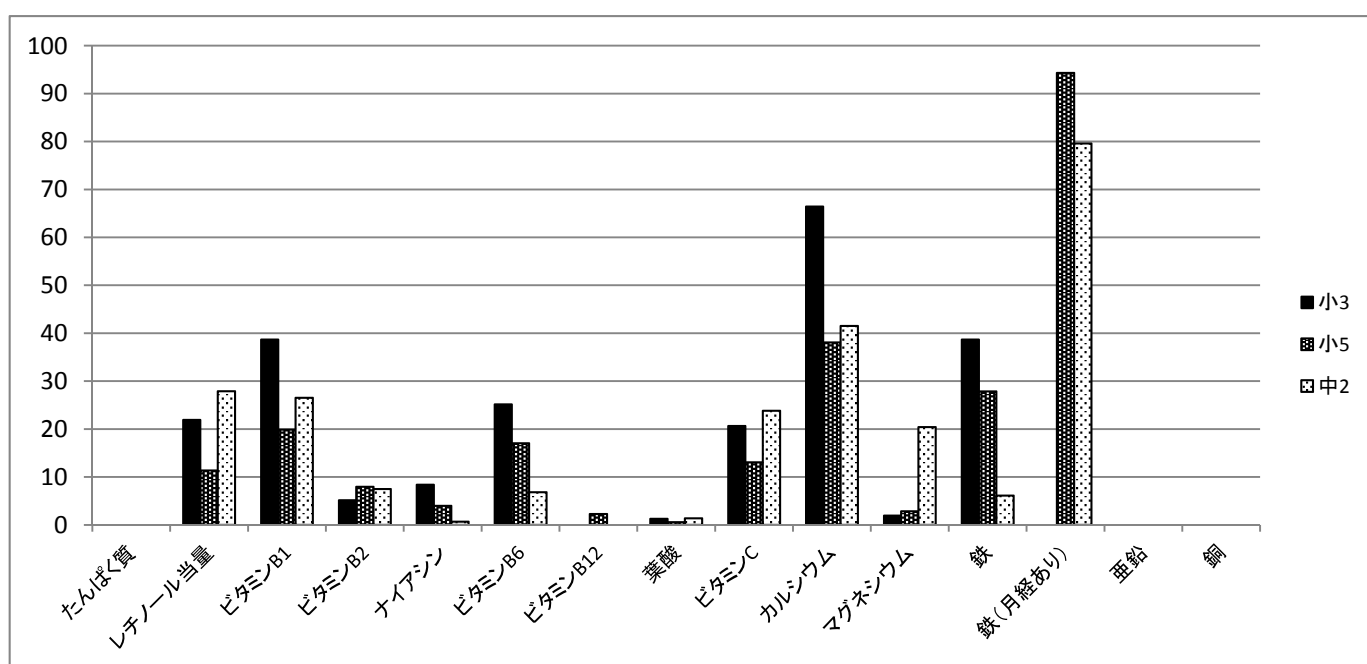
| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差  | 中央値    | 25パーセントアイル | 75パーセントアイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|------------|------------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 50     | 89.0   | 18.7  | 87.5   | 75.4       | 102.8      | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 13.4   | 2.8   | 13.1   | 11.4       | 15.5       | 47.0     | 47.0                    | 0.0                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 29.7   | 7.6   | 29.3   | 23.9       | 34.3       | 51.5     | 6.7                     | 44.8                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 12     | 13.9   | 5.9   | 13.0   | 9.9        | 16.7       | -        | 42.5                    | 57.5                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 2.1    | 2.4    | 1.7   | 1.9    | 1.3        | 3.0        | -        | 53.7                    | 46.3                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 55.1   | 8.6   | 54.9   | 49.4       | 61.1       | 44.0     | 30.6                    | 13.4                    |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 17以上   | 14.0   | 5.0   | 13.6   | 10.7       | 17.7       | 74.6     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 550    | 485.5  | 268.8 | 417.0  | 285.3      | 624.8      | 70.2     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 5.5    | 6.4    | 6.9   | 3.5    | 2.0        | 7.4        | -        | 68.7                    | 31.3                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 7.5    | 7.6    | 3.0   | 7.1    | 5.4        | 9.4        | -        | 59.0                    | 41.0                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 150    | 196.6  | 141.9 | 157.8  | 96.7       | 251.4      | -        | 47.0                    | 53.0                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.3    | 0.6   | 1.3    | 0.9        | 1.5        | 47.0     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.3    | 1.5    | 0.5   | 1.4    | 1.2        | 1.7        | 40.3     | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 12     | 19.0   | 7.5   | 18.0   | 13.4       | 22.8       | 20.9     | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.3    | 0.5   | 1.2    | 0.9        | 1.6        | 46.3     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.9    | 6.1    | 5.1   | 4.6    | 2.7        | 7.7        | 13.4     | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 190    | 305.0  | 144.3 | 268.4  | 197.3      | 398.1      | 24.6     | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 7      | 7.4    | 1.9   | 7.0    | 5.9        | 8.7        | -        | 49.3                    | 50.8                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 80     | 109.3  | 105.2 | 81.9   | 44.9       | 132.7      | 47.8     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 8.0未満  | 12.2   | 4.5   | 11.4   | 9.3        | 14.9       | 84.3     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2600以上 | 2601.6 | 822.8 | 2503.6 | 2020.7     | 3157.8     | 58.2     | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 850    | 542.7  | 242.3 | 528.5  | 381.2      | 679.2      | 84.3     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 250    | 252.7  | 68.3  | 237.3  | 204.7      | 290.5      | 61.9     | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1200   | 1236.3 | 276.7 | 1226.6 | 1047.0     | 1430.8     | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 8.5    | 8.5    | 2.7   | 8.1    | 6.9        | 10.0       | 53.7     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 8      | 10.7   | 2.5   | 10.3   | 8.9        | 12.3       | 16.4     | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.7    | 1.3    | 0.3   | 1.3    | 1.1        | 1.5        | 0.8      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 4      | 3.4    | 1.1   | 3.2    | 2.8        | 3.9        | -        | 79.9                    | 20.2                    |

<表 146> 栄養素摂取量の食事摂取基準指標値との比較、休日（中2女子、147人）

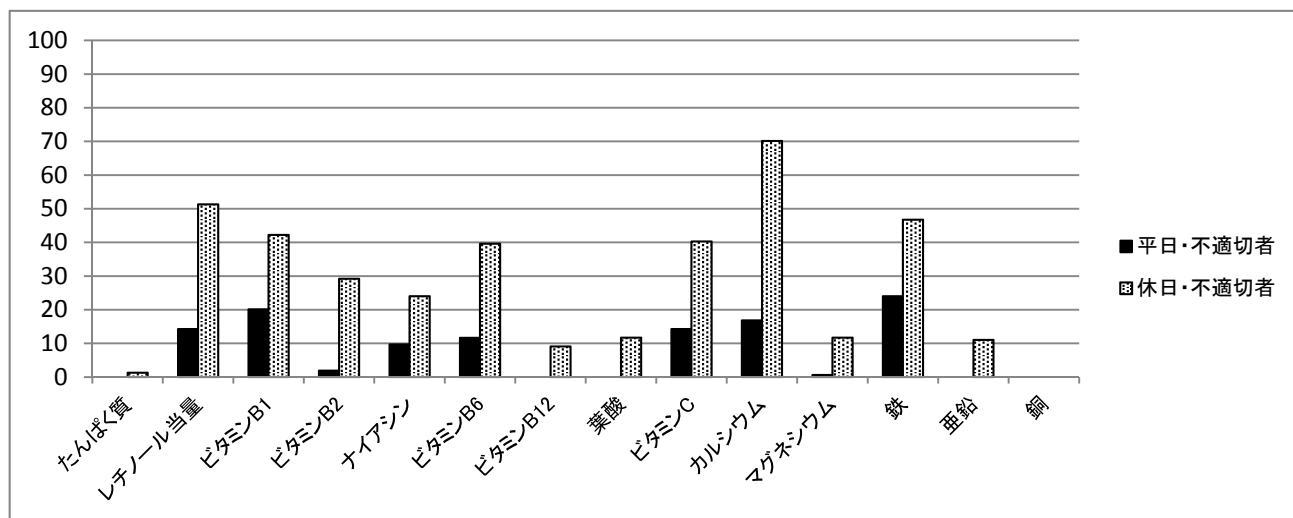
| 栄養素            | 単位     | 指標種類 | 指標値    | 平均値    | 標準偏差   | 中央値    | 25パーセントアイル | 75パーセントアイル | 不適合率 (%) | 指標値を下回る者の率 (%) (指標値含まず) | 指標値を上回る者の率 (%) (指標値含まず) |
|----------------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------------|------------|----------|-------------------------|-------------------------|
| たんぱく質          | g      | EAR  | 45     | 82.2   | 17.8   | 81.4   | 69.2       | 93.5       | 0.0      | -                       | -                       |
| たんぱく質          | %エネルギー | DG   | 13-20  | 13.8   | 3.0    | 13.7   | 11.6       | 15.7       | 42.2     | 40.1                    | 2.0                     |
| 脂質             | %エネルギー | DG   | 20-30  | 30.0   | 7.4    | 28.3   | 25.3       | 34.6       | 53.1     | 6.8                     | 46.3                    |
| n-6系脂肪酸        | g      | AI   | 10     | 11.8   | 4.4    | 11.3   | 8.6        | 14.6       | -        | 38.8                    | 61.2                    |
| n-3系脂肪酸        | g      | AI   | 1.8    | 2.1    | 1.4    | 1.8    | 1.1        | 2.7        | -        | 46.9                    | 53.1                    |
| 炭水化物           | %エネルギー | DG   | 50-65  | 54.6   | 8.4    | 55.7   | 49.2       | 60.0       | 36.1     | 27.2                    | 8.8                     |
| 総食物繊維          | g      | DG   | 16以上   | 14.4   | 8.4    | 13.1   | 9.7        | 17.0       | 71.4     | -                       | -                       |
| ビタミンA(レチノール当量) | μg     | EAR  | 500    | 517.5  | 302.1  | 451.0  | 308.6      | 682.7      | 58.5     | -                       | -                       |
| ビタミンD          | μg     | AI   | 5.5    | 5.3    | 5.7    | 3.4    | 1.7        | 6.0        | -        | 74.2                    | 25.9                    |
| αトコフェロール       | mg     | AI   | 6      | 7.4    | 3.0    | 6.7    | 5.2        | 8.9        | -        | 35.4                    | 64.6                    |
| ビタミンK          | μg     | AI   | 150    | 205.7  | 159.4  | 171.5  | 85.1       | 259.9      | -        | 42.2                    | 57.8                    |
| ビタミンB1         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.2    | 0.5    | 1.1    | 0.9        | 1.4        | 49.0     | -                       | -                       |
| ビタミンB2         | mg     | EAR  | 1.2    | 1.3    | 0.4    | 1.3    | 1.0        | 1.6        | 39.5     | -                       | -                       |
| ナイアシン          | mg     | EAR  | 12     | 17.2   | 7.3    | 15.9   | 12.2       | 20.2       | 23.1     | -                       | -                       |
| ビタミンB6         | mg     | EAR  | 1.1    | 1.3    | 0.5    | 1.2    | 0.9        | 1.5        | 42.9     | -                       | -                       |
| ビタミンB12        | μg     | EAR  | 1.9    | 5.9    | 7.4    | 3.7    | 2.3        | 6.3        | 17.0     | -                       | -                       |
| 葉酸             | μg     | EAR  | 190    | 317.0  | 135.0  | 308.7  | 219.0      | 375.6      | 17.0     | -                       | -                       |
| パントテン酸         | mg     | AI   | 6      | 6.8    | 1.6    | 6.8    | 5.6        | 8.0        | -        | 29.9                    | 70.1                    |
| ビタミンC          | mg     | EAR  | 80     | 110.6  | 79.5   | 91.1   | 54.0       | 145.3      | 43.5     | -                       | -                       |
| 食塩相当量          | g      | DG   | 7.0未満  | 11.2   | 4.9    | 10.4   | 8.2        | 13.4       | 82.3     | -                       | -                       |
| カリウム           | mg     | DG   | 2400以上 | 2486.7 | 1023.6 | 2301.4 | 1952.5     | 2833.6     | 59.2     | -                       | -                       |
| カルシウム          | mg     | EAR  | 700    | 516.0  | 244.9  | 454.4  | 355.0      | 609.7      | 78.2     | -                       | -                       |
| マグネシウム         | mg     | EAR  | 240    | 293.8  | 679.3  | 225.2  | 190.1      | 275.6      | 63.3     | -                       | -                       |
| リン             | mg     | AI   | 1100   | 1143.8 | 256.8  | 1146.6 | 960.3      | 1311.8     | -        | 0.0                     | 100.0                   |
| 鉄              | mg     | EAR  | 7      | 8.2    | 2.6    | 7.9    | 6.4        | 9.1        | 27.9     | -                       | -                       |
| 鉄(月経あり)        | mg     | EAR  | 10     |        |        |        |            |            | 82.3     | -                       | -                       |
| 亜鉛             | mg     | EAR  | 7      | 9.8    | 2.9    | 9.2    | 8.0        | 10.8       | 10.2     | -                       | -                       |
| 銅              | mg     | EAR  | 0.6    | 1.2    | 0.3    | 1.2    | 1.1        | 1.4        | 0.0      | -                       | -                       |
| マンガン           | mg     | AI   | 4      | 3.4    | 4.0    | 2.9    | 2.4        | 3.5        | -        | 81.0                    | 19.1                    |



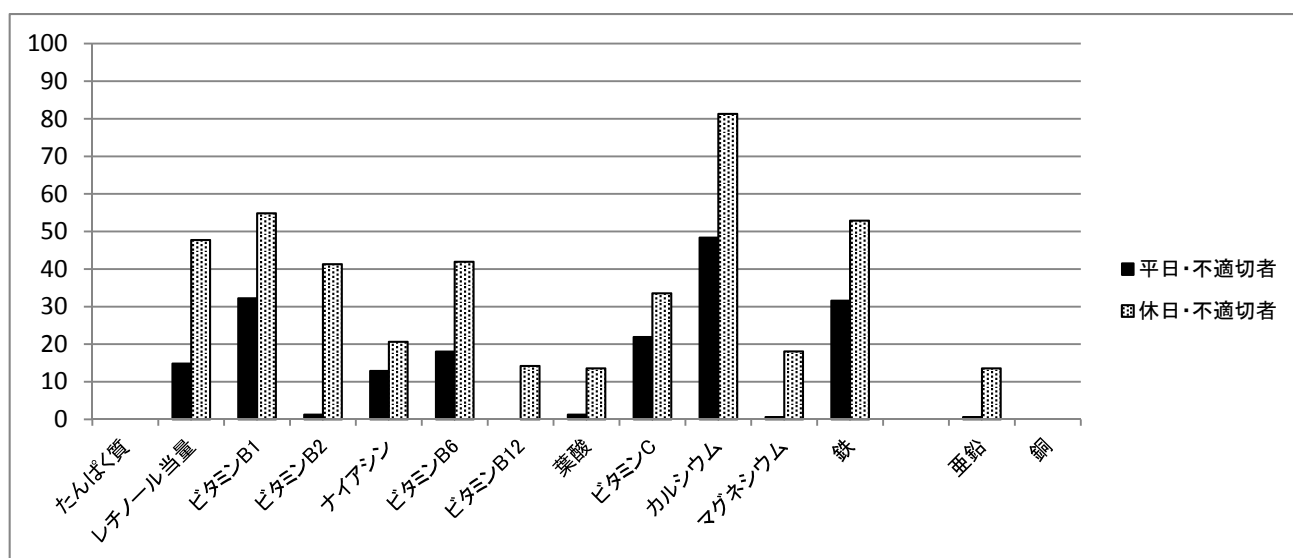
<図 65> EAR を満たさない者の割合、3日間平均（男子）：縦軸は%



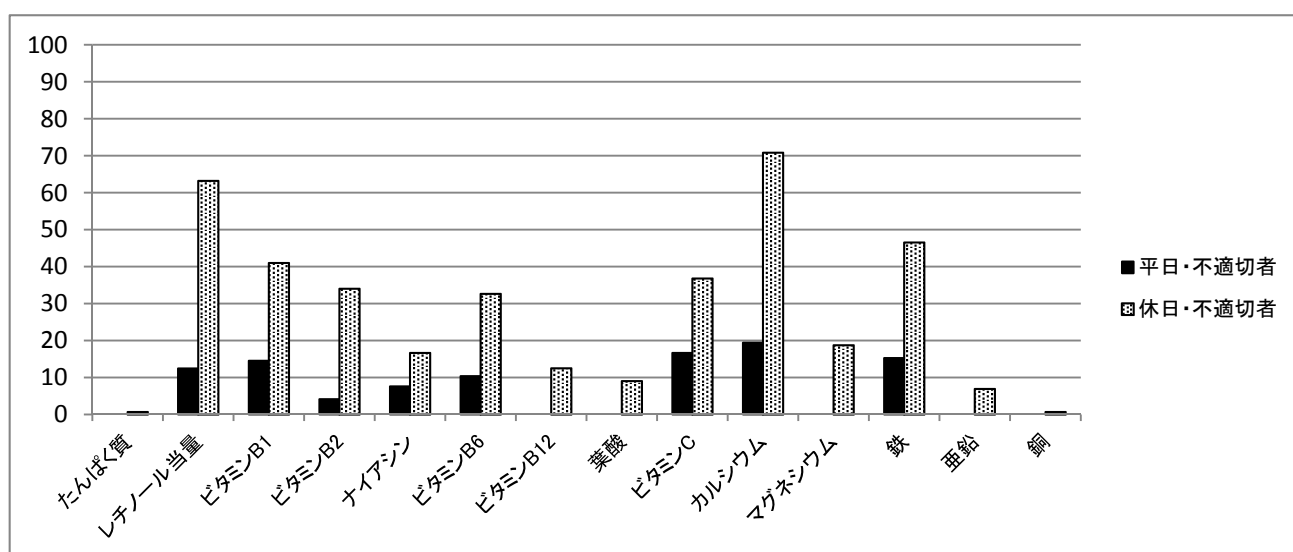
<図 66> EAR を満たさない者の割合、3日間平均（女子）：縦軸は%



<図 67> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は%

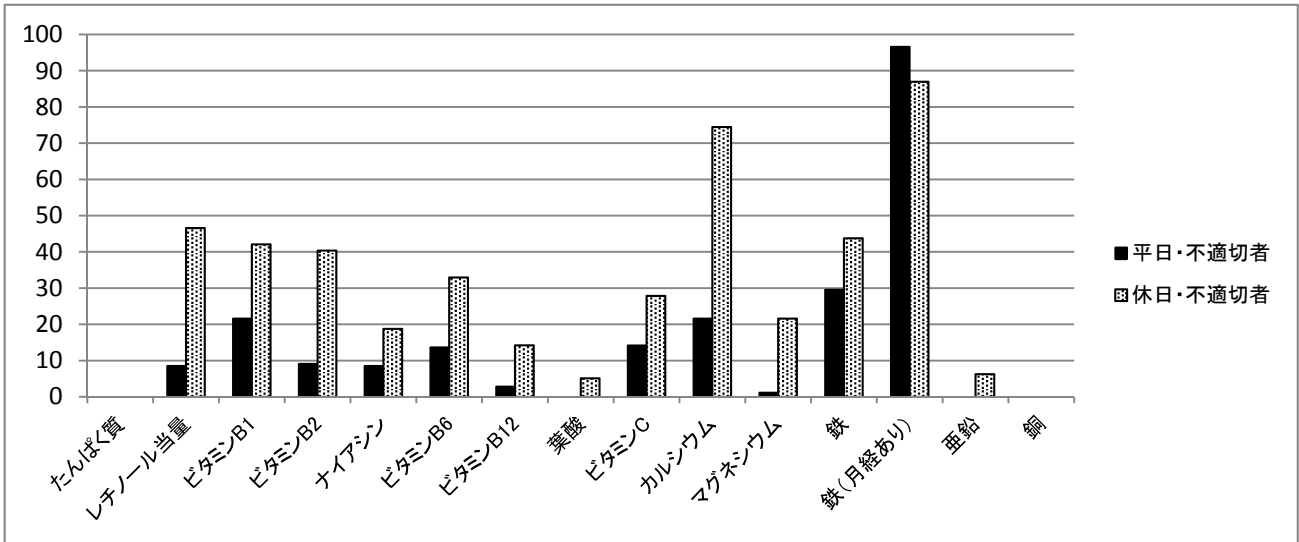


<図 68> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は%

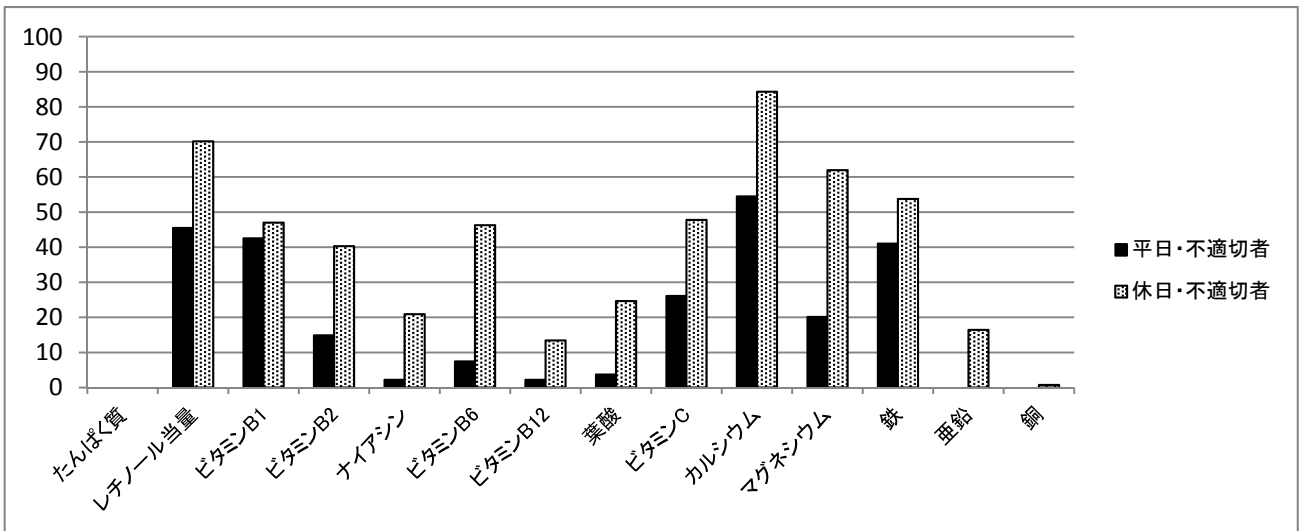


<図 69> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は%

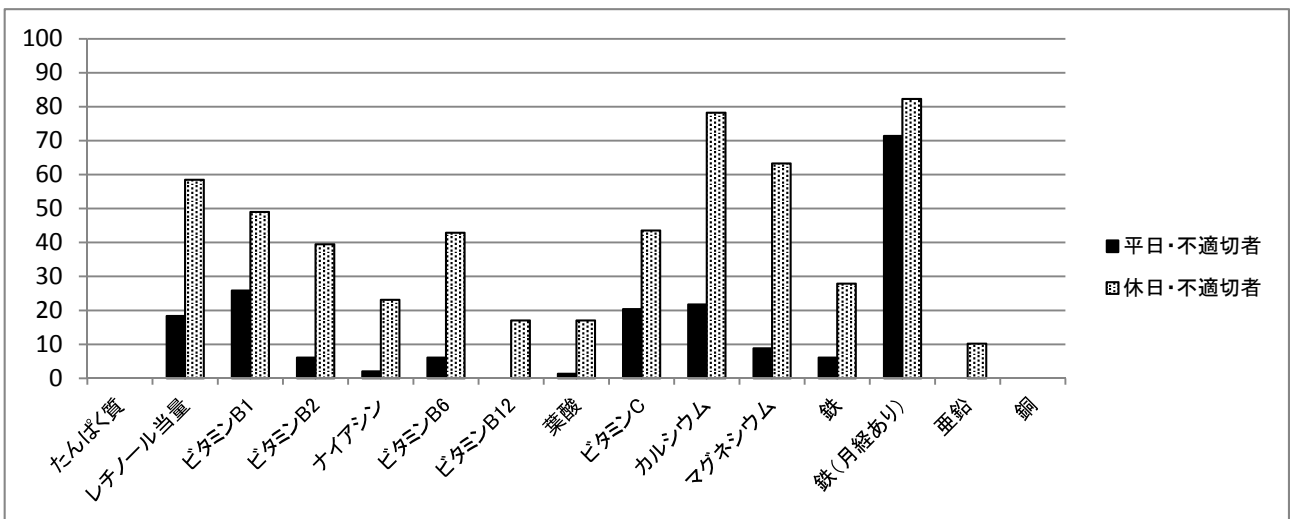




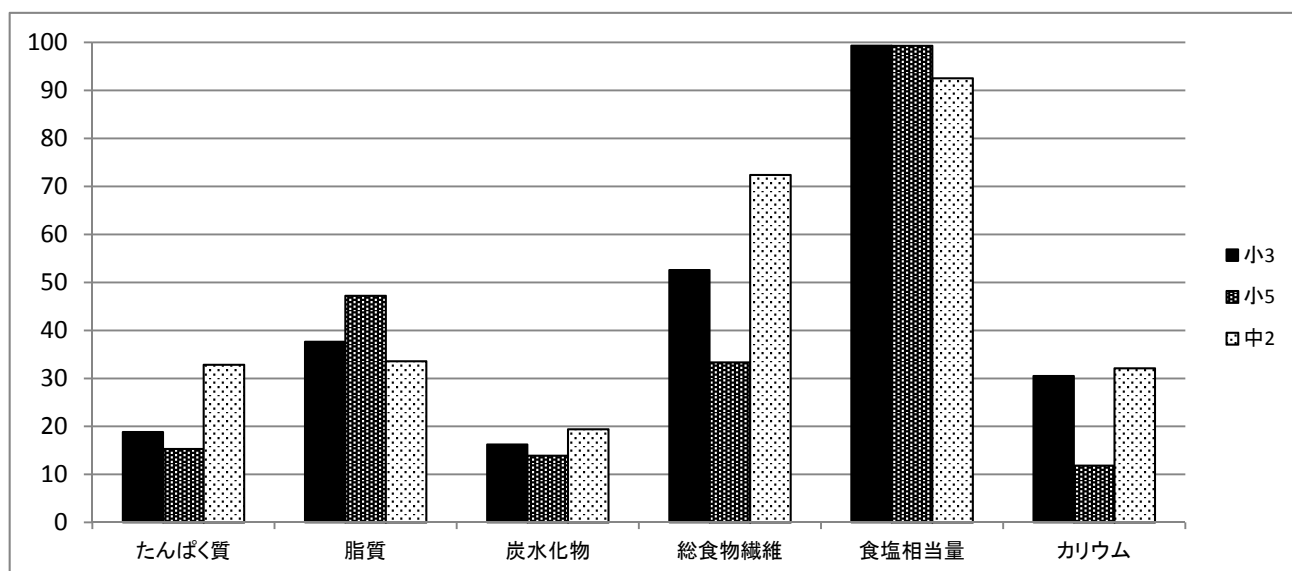
<図 70> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は%



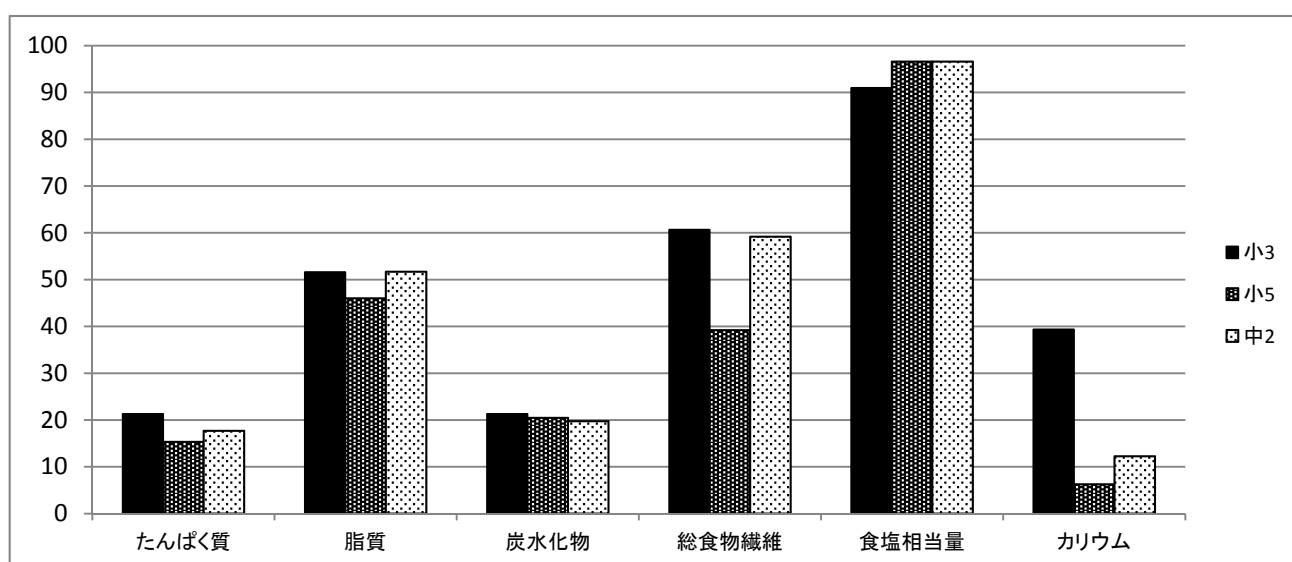
<図 71> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は%



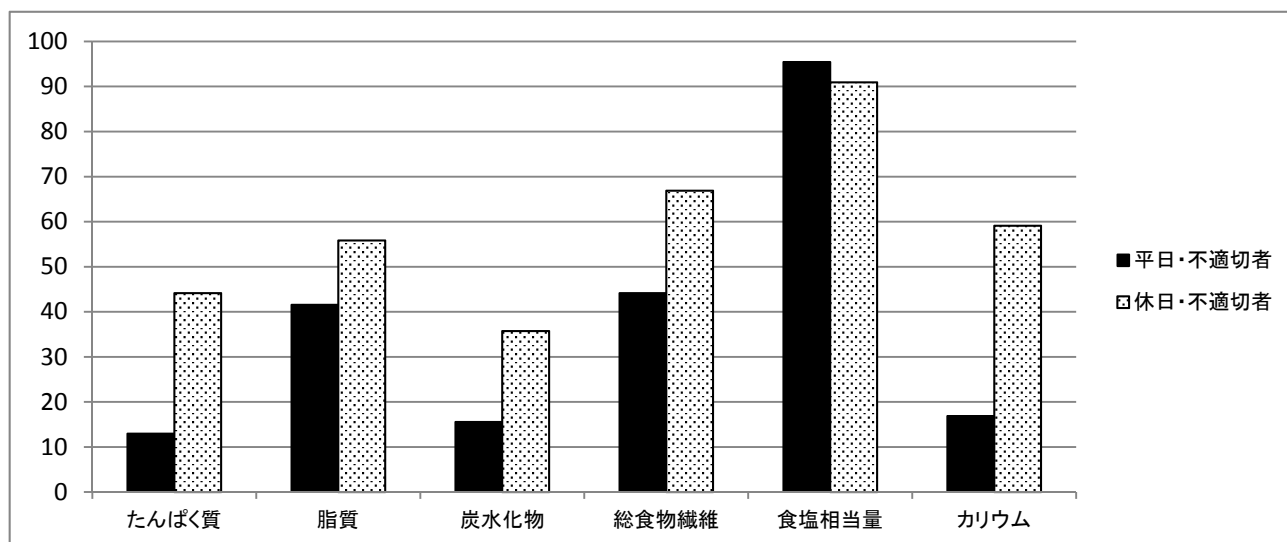
<図 72> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は%



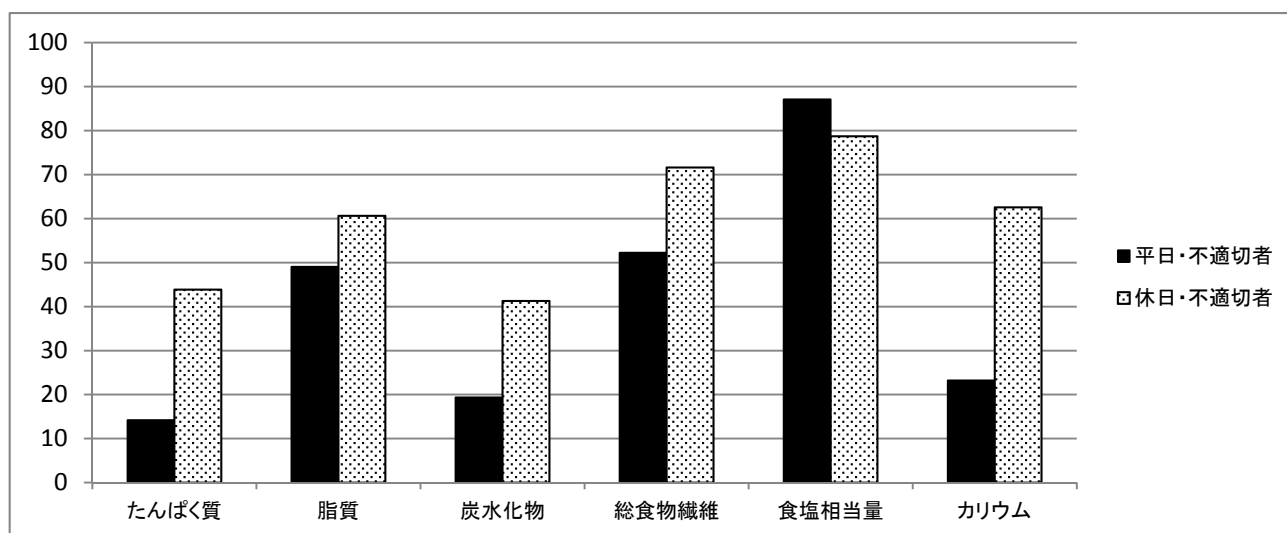
<図 73>DG を満たさない者の割合、3日間平均（男子）：縦軸は%



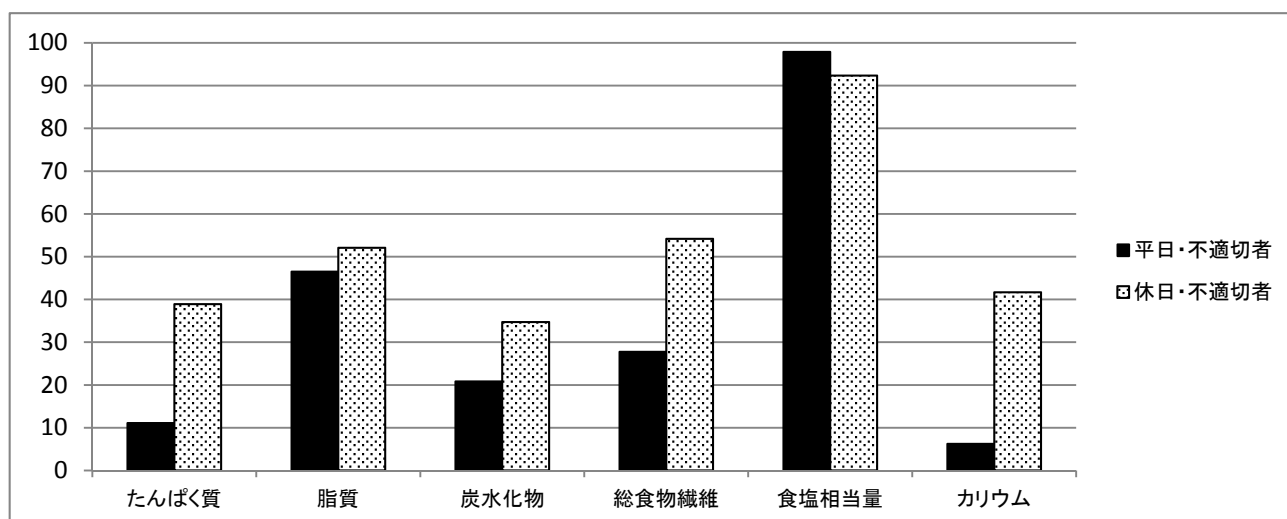
<図 74>DG を満たさない者の割合、3日間平均（女子）：縦軸は%



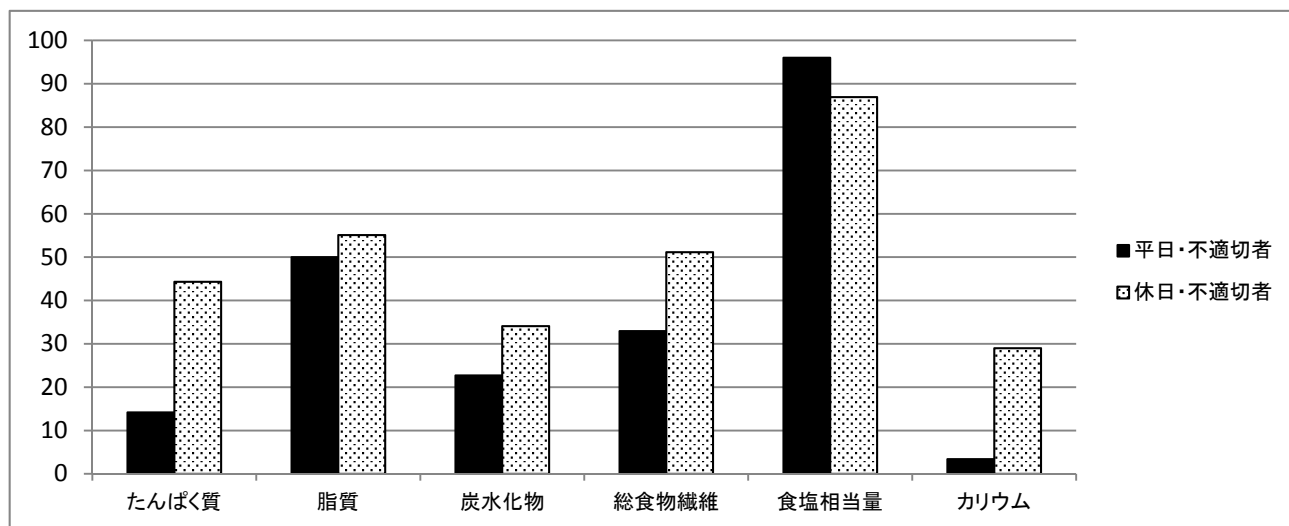
<図 75>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は%



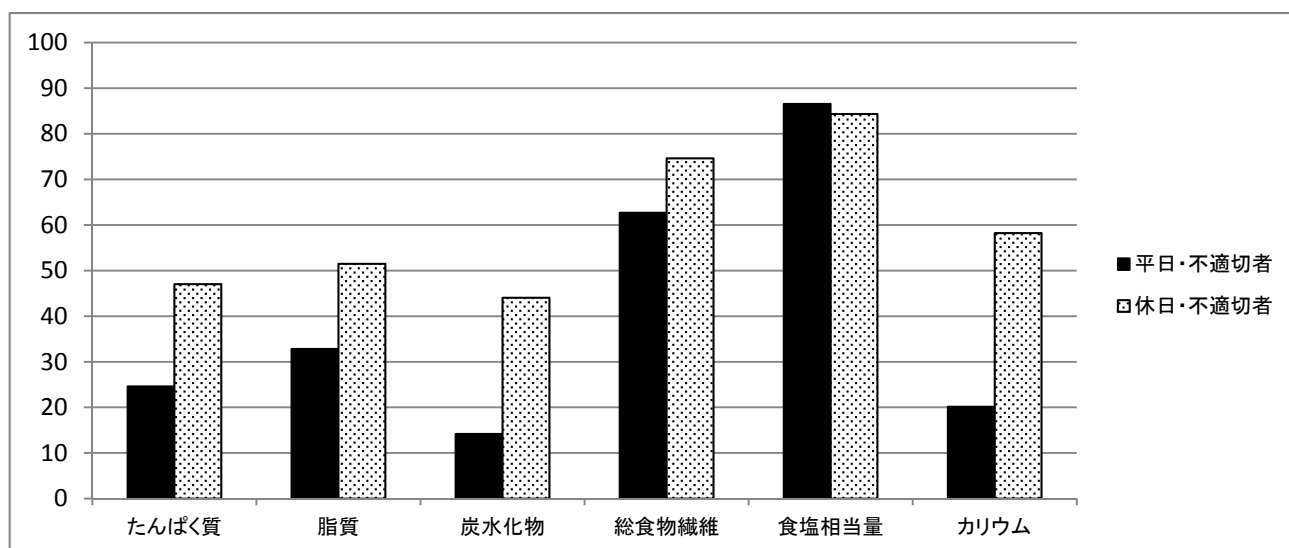
<図 76>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は%



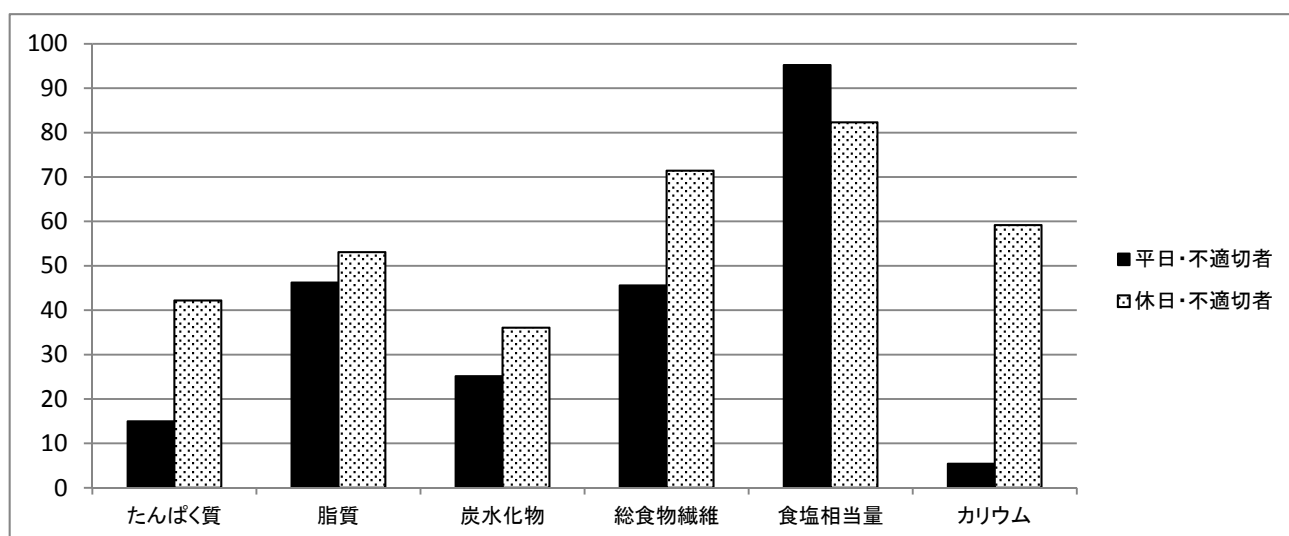
<図 77>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は%



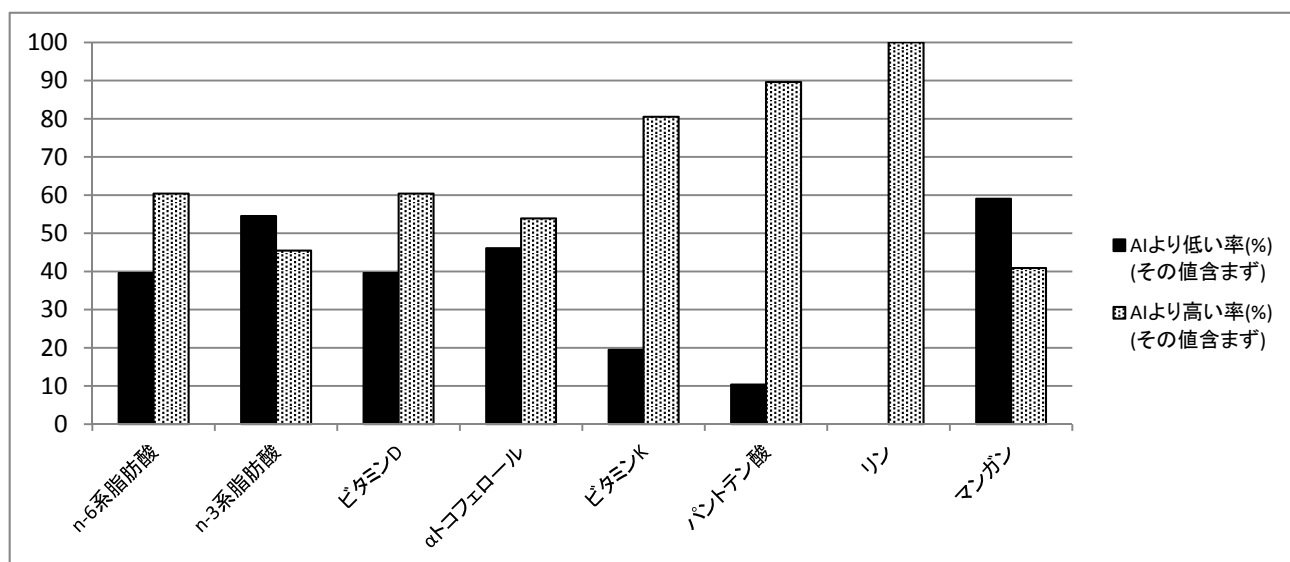
<図 78>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は%



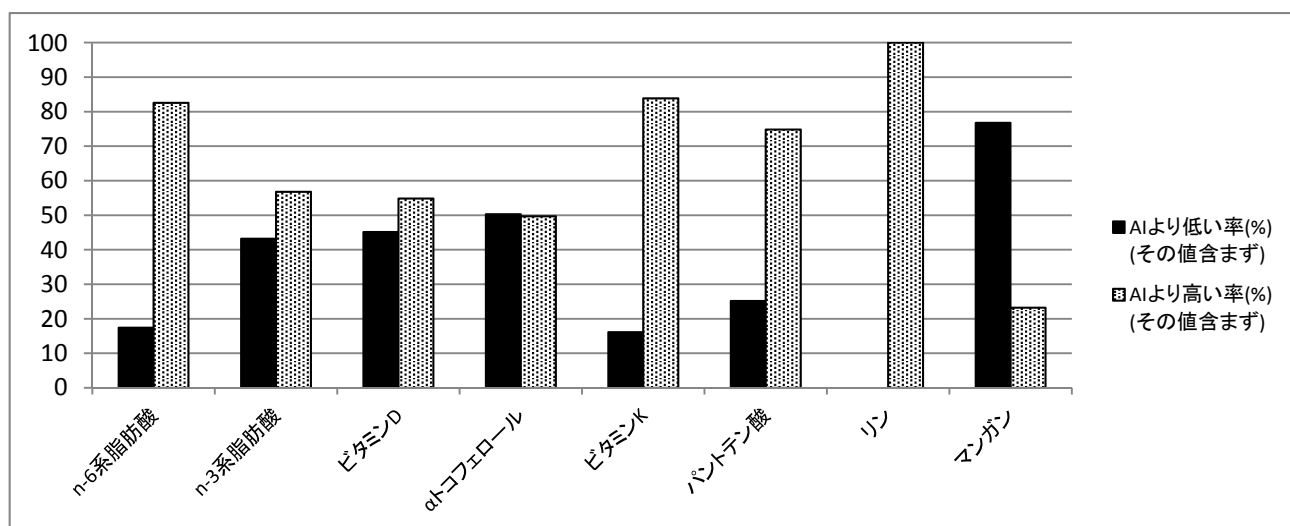
<図 79>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は%



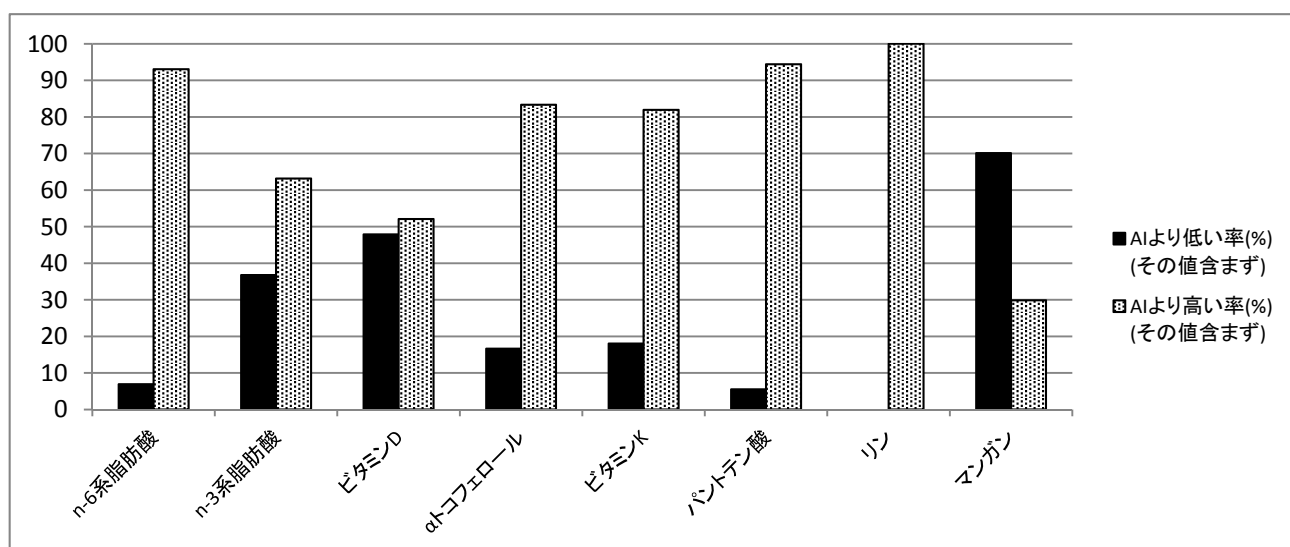
<図 80>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は%



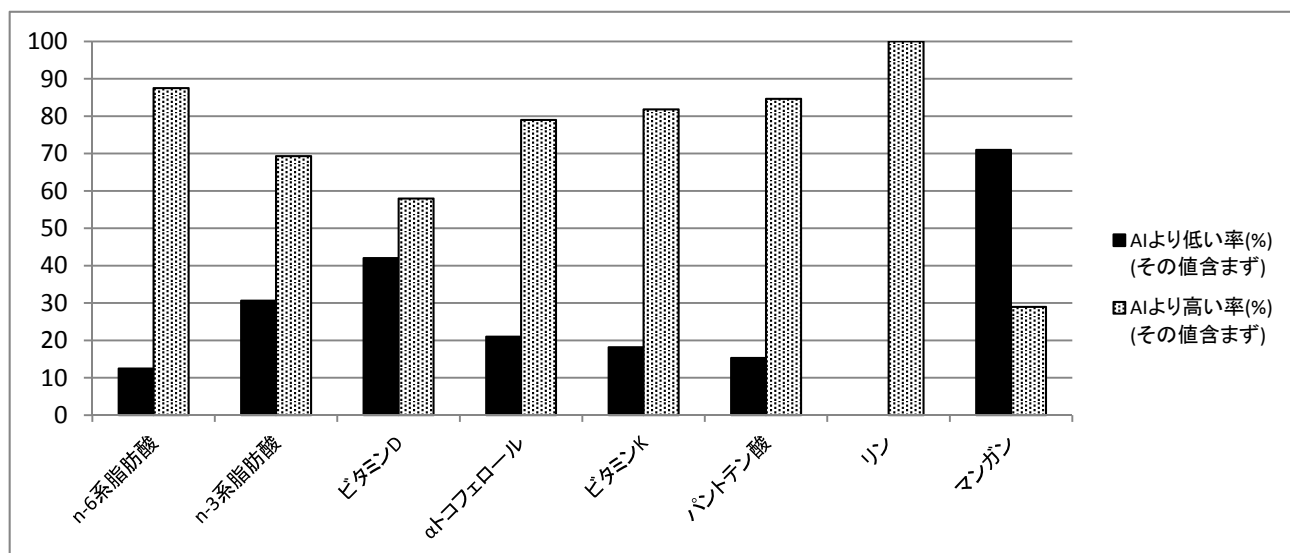
<図 81> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は%



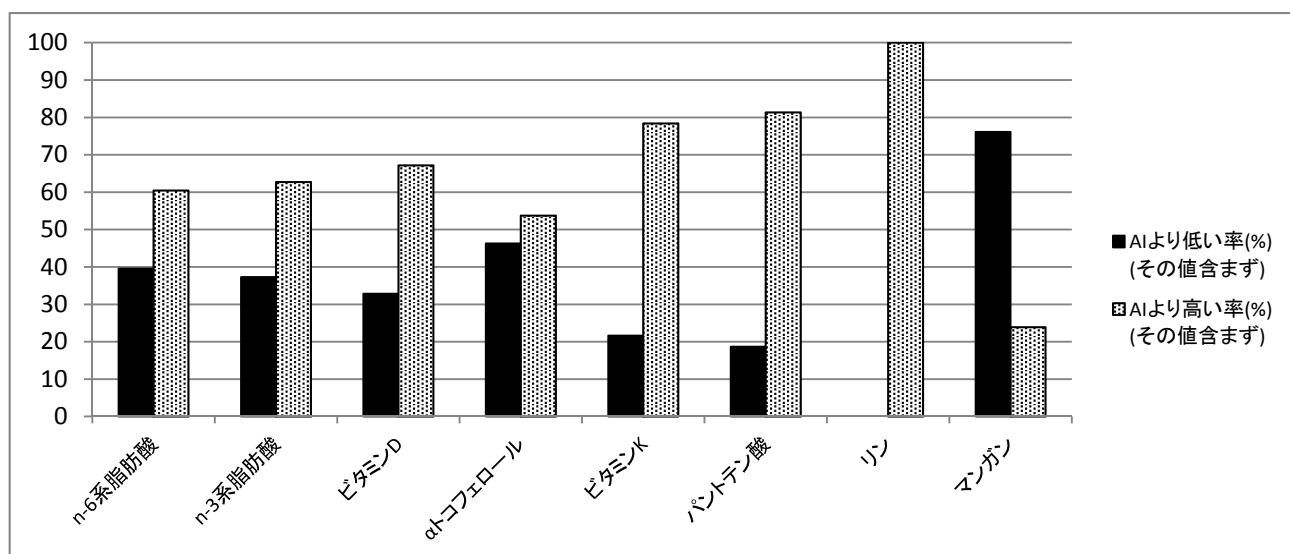
<図 82> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は%



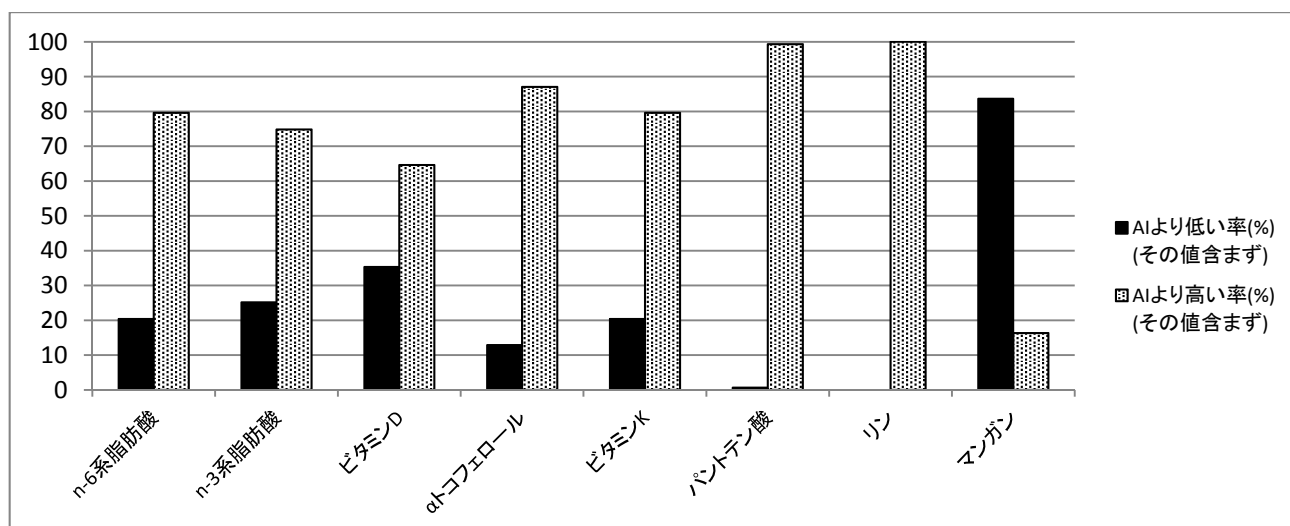
<図 83> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は%



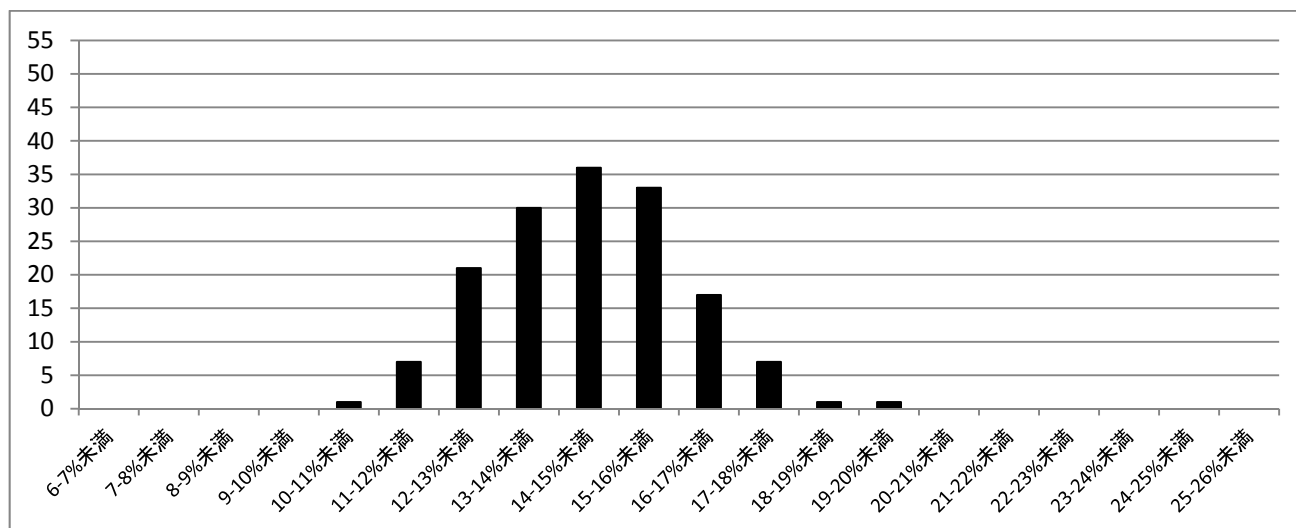
<図 84> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は%



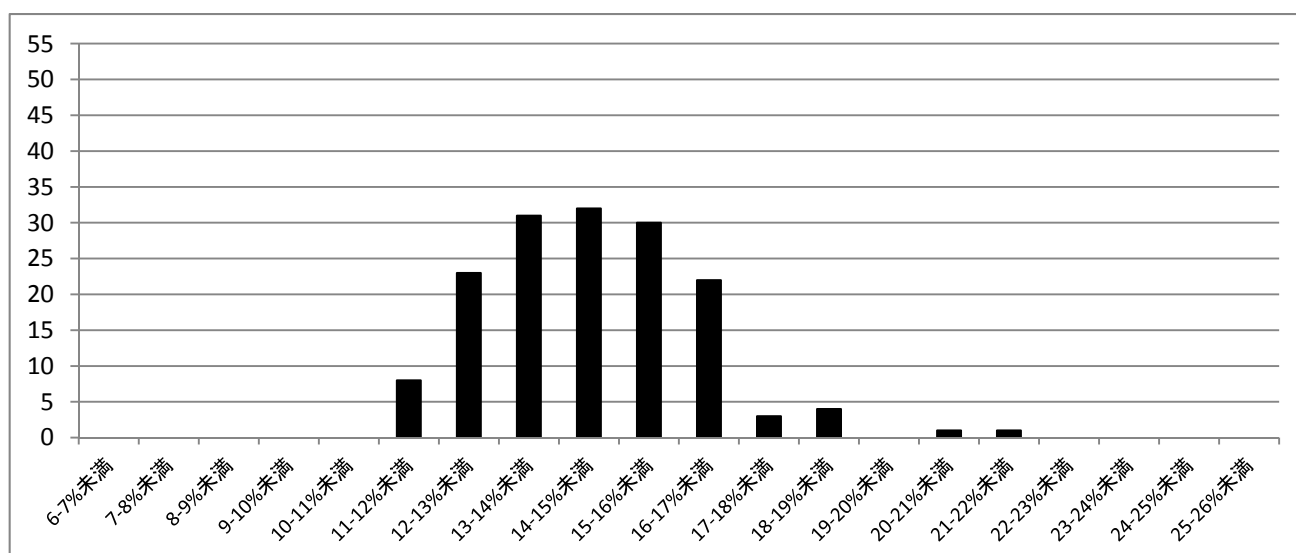
<図 85> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は%



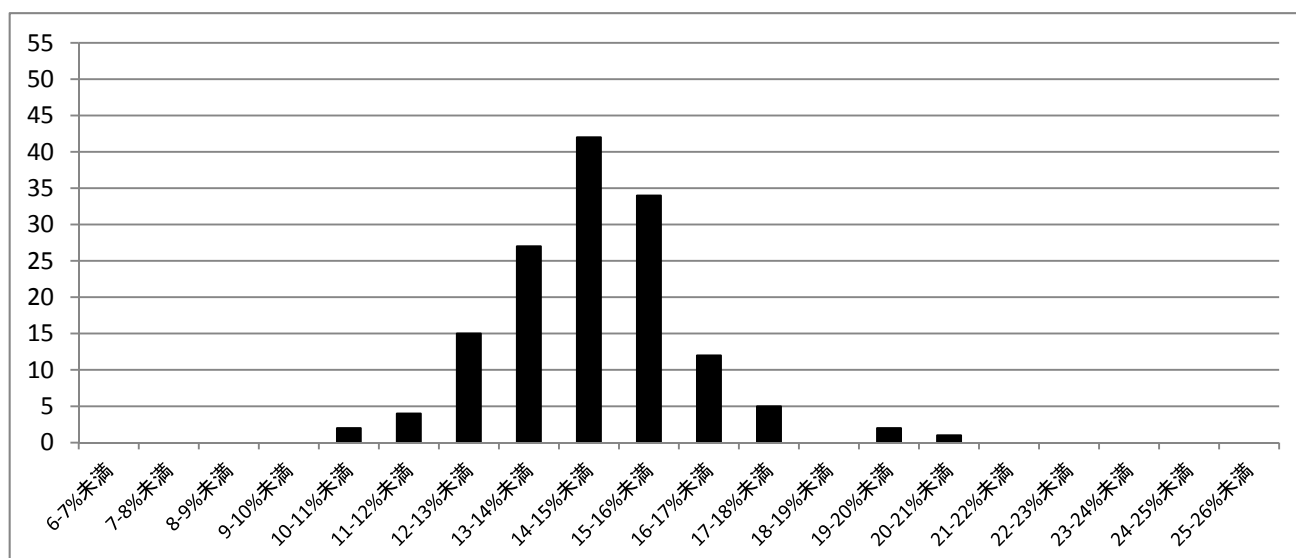
<図 86> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は%



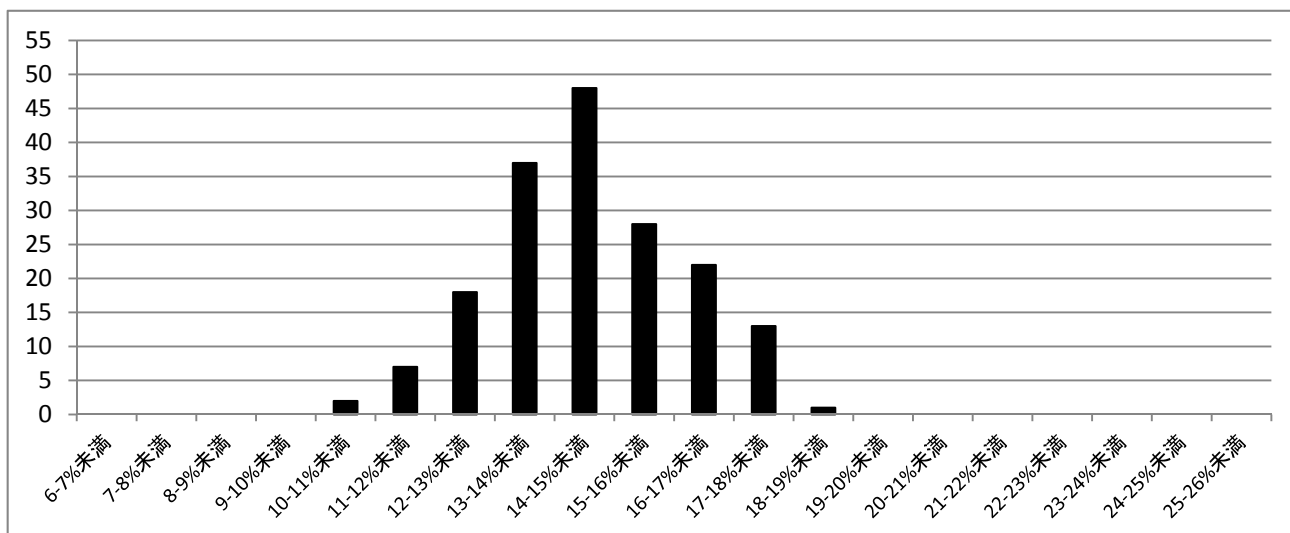
<図 87>たんぱく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



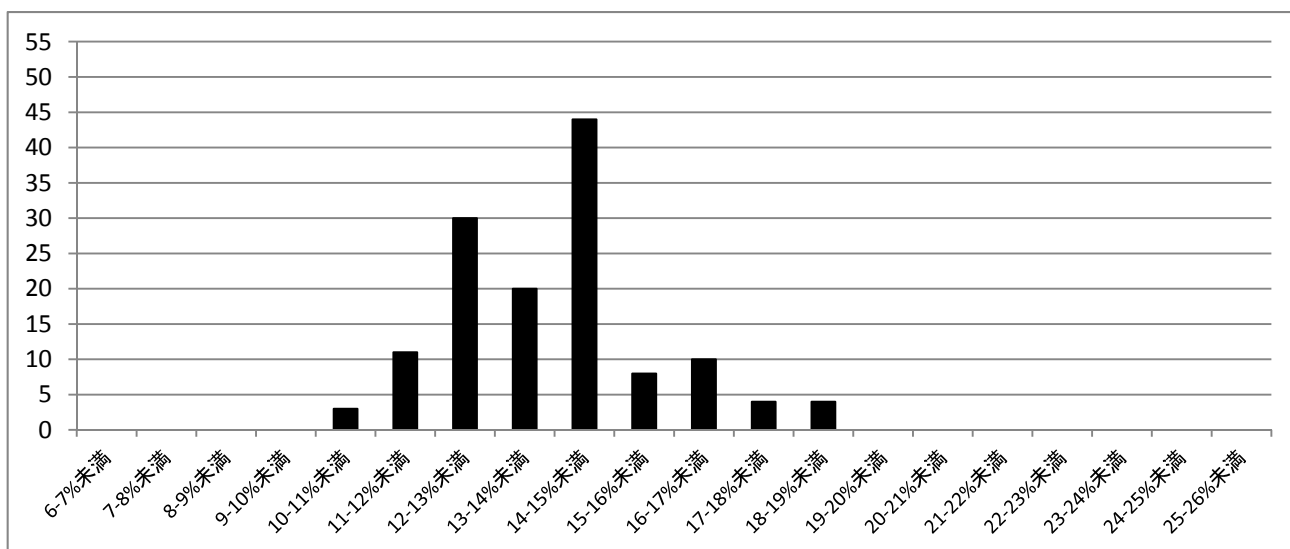
<図 88>たんぱく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



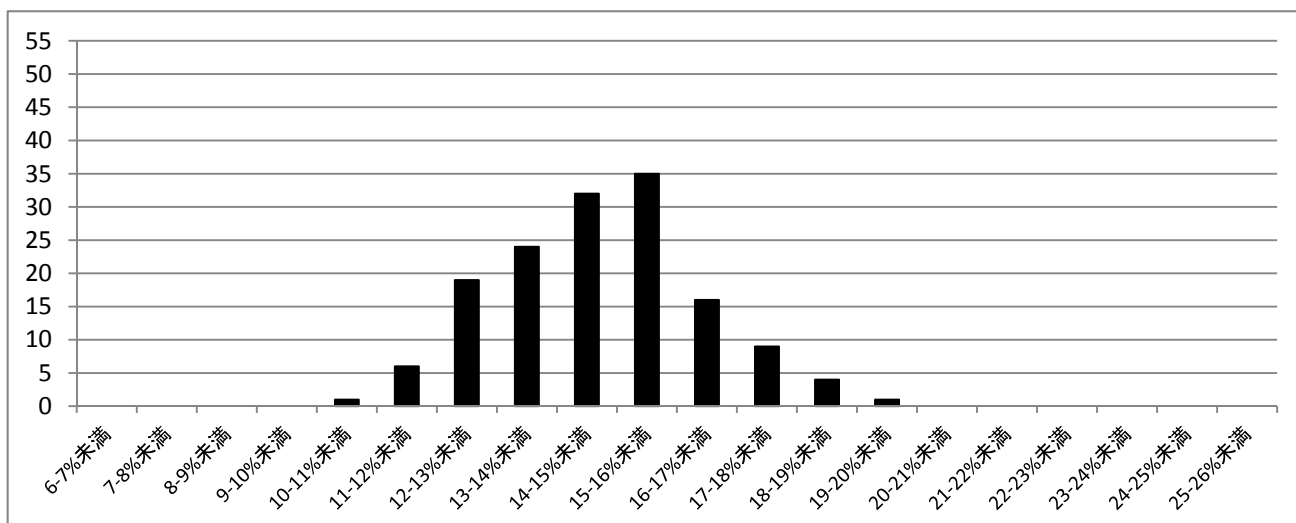
<図 89>たんぱく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



<図 90>たんばく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数

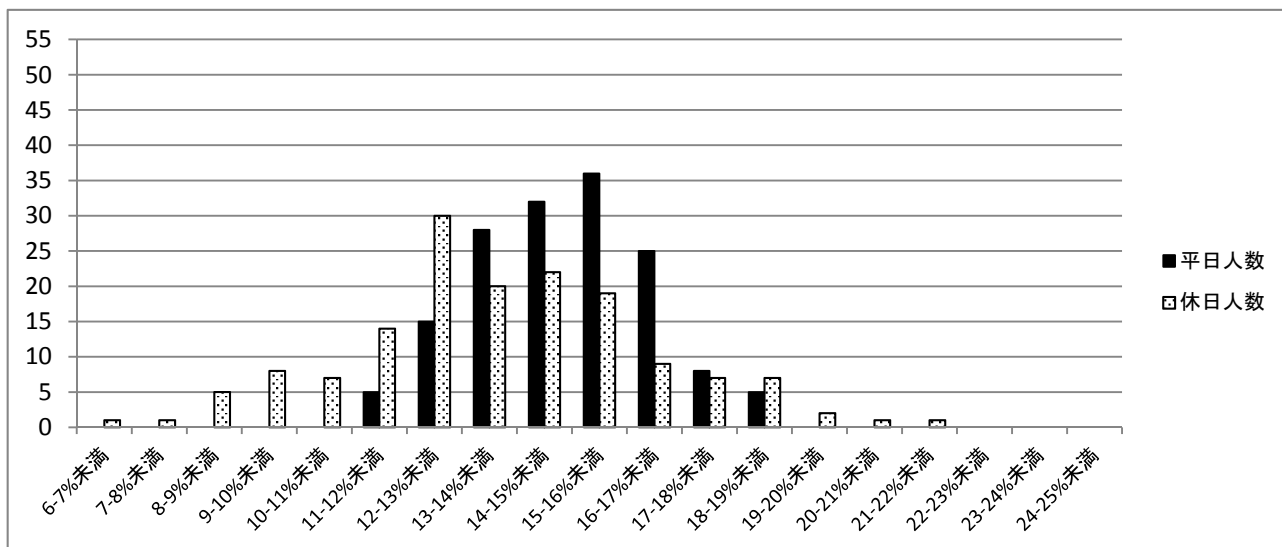


<図 91>たんばく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数

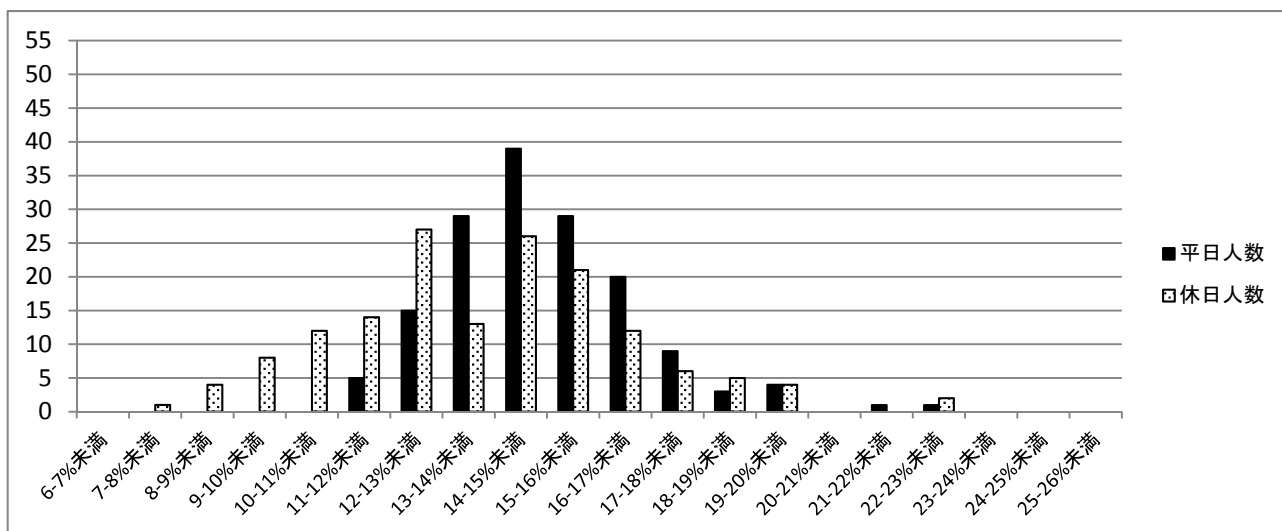


<図 92>たんばく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数

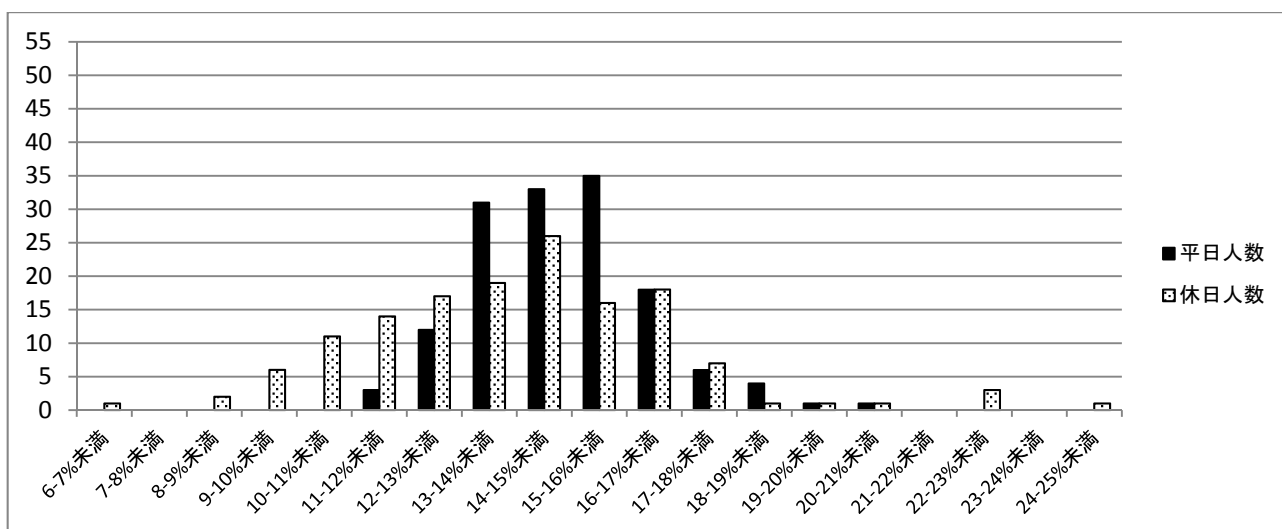




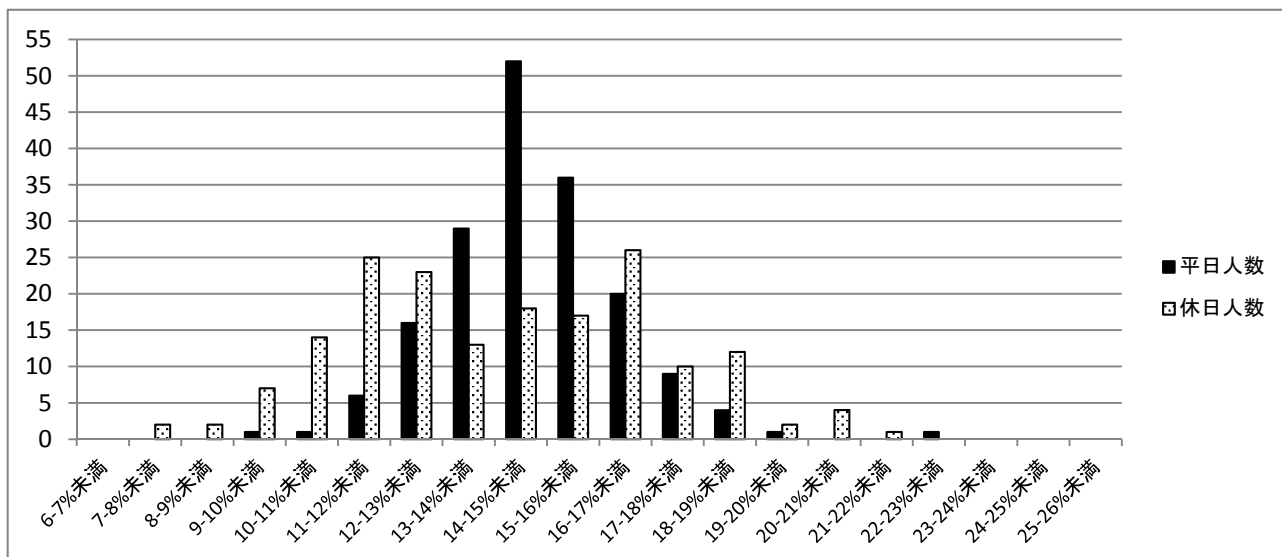
<図 93>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



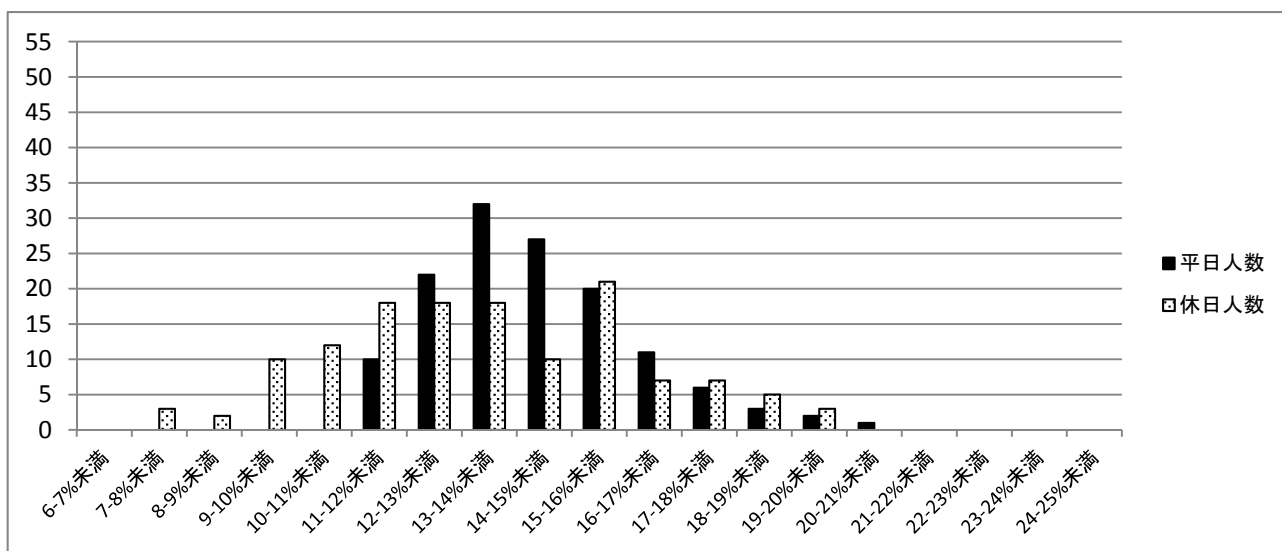
<図 94>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



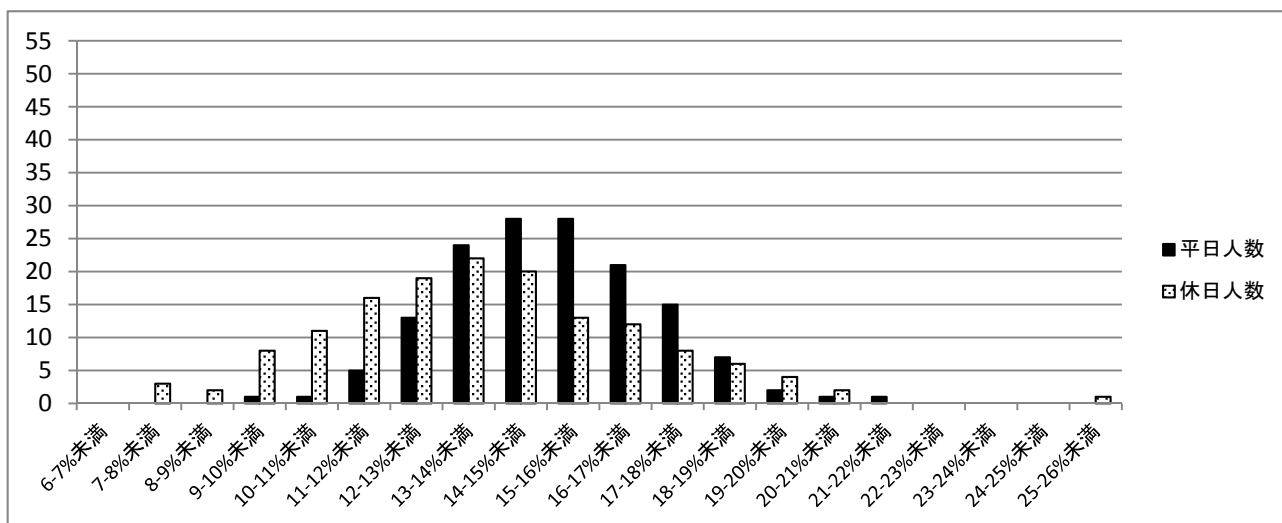
<図 95>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



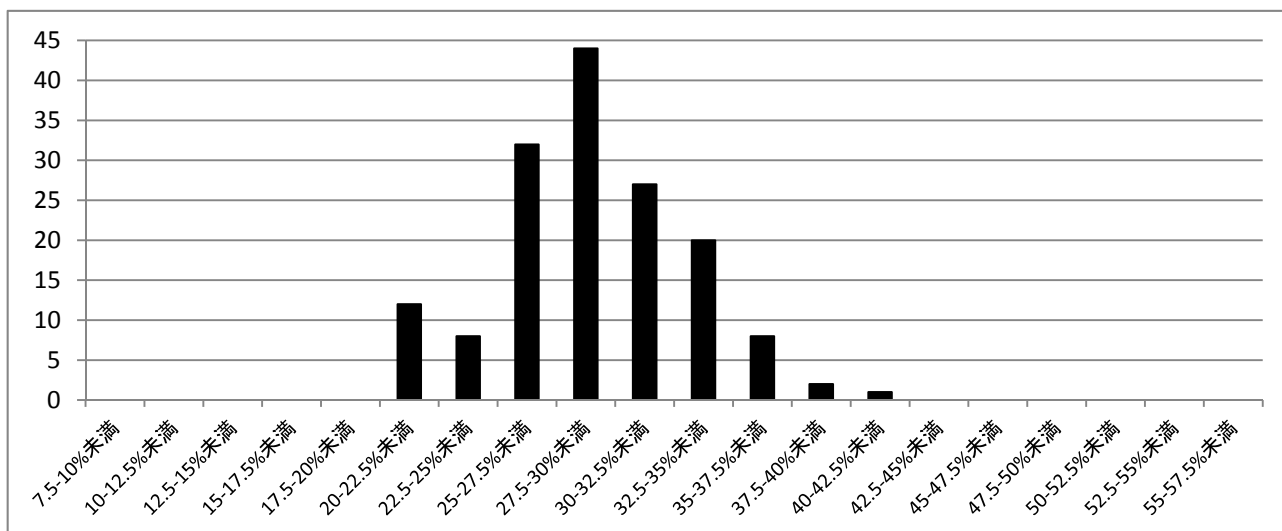
<図 96>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



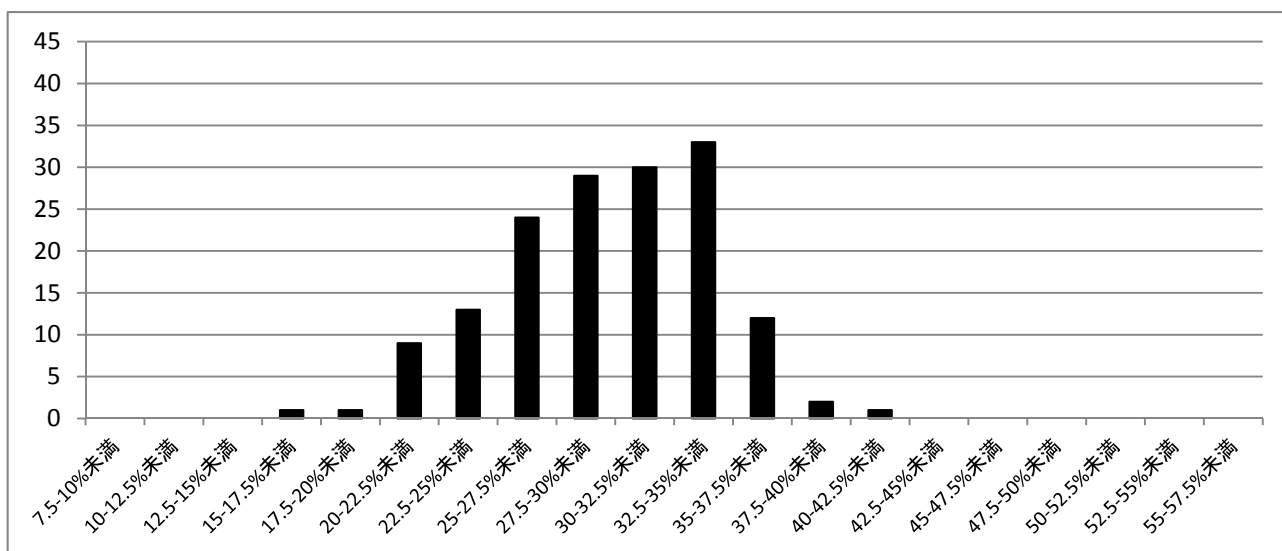
<図 97>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



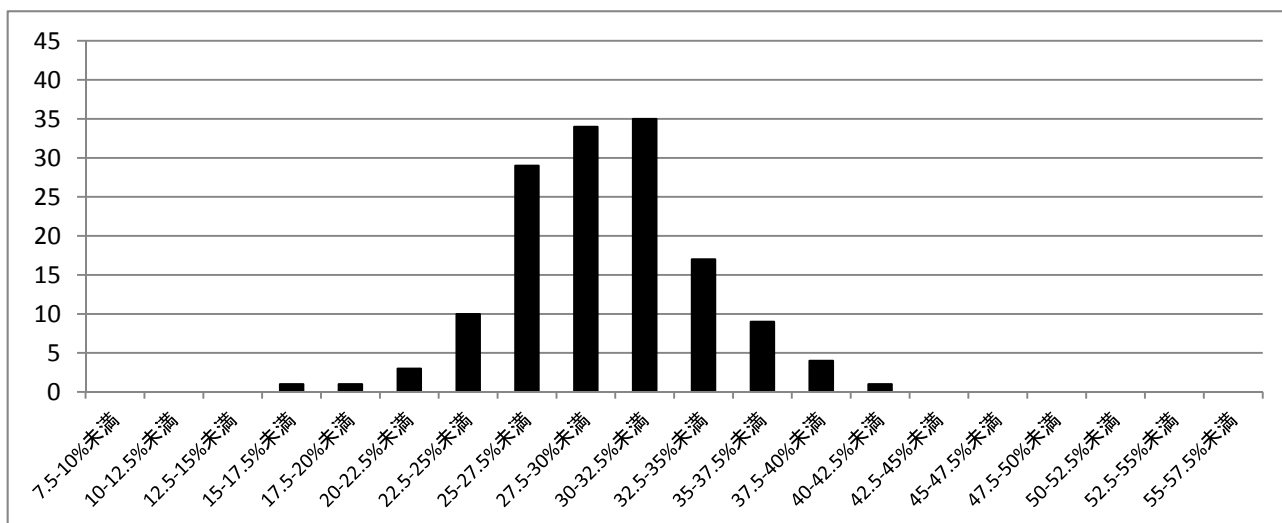
<図 98>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数



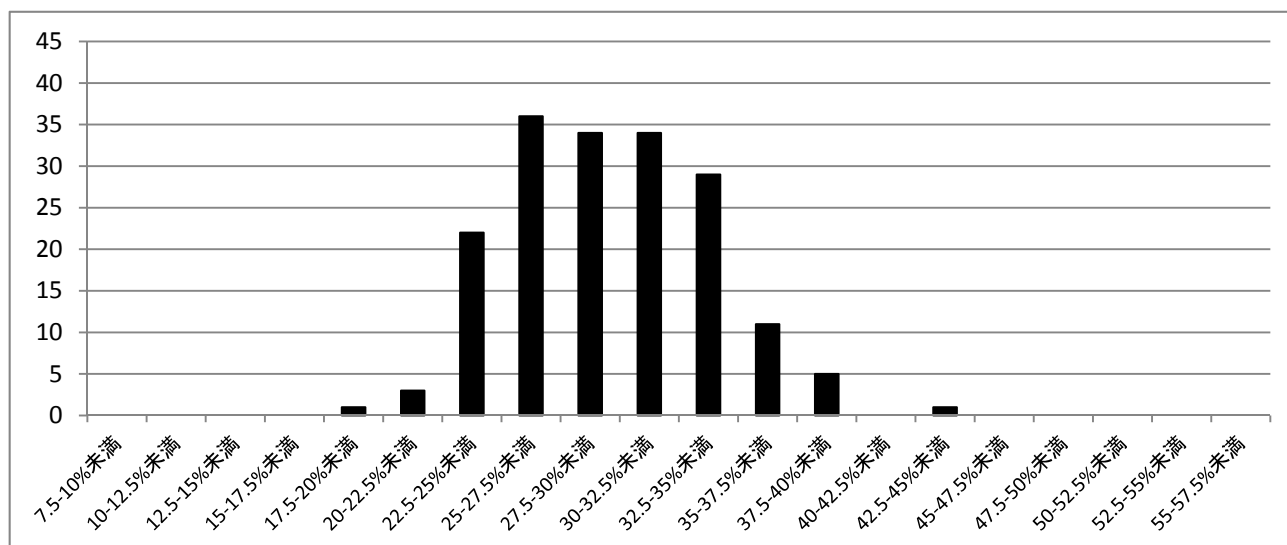
<図 99> 脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



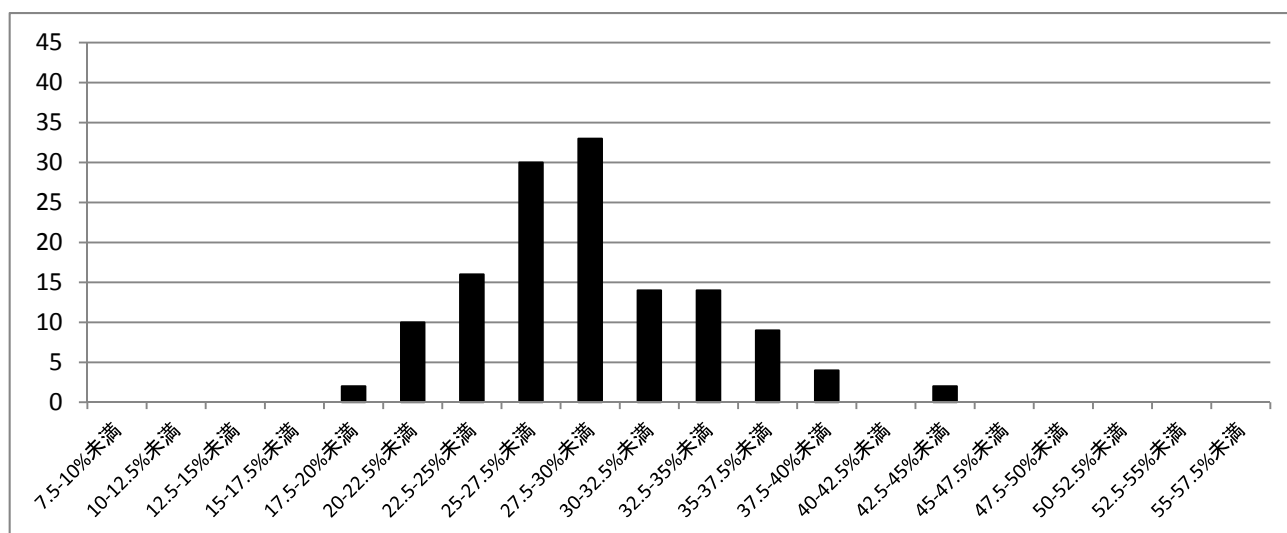
<図 100> 脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



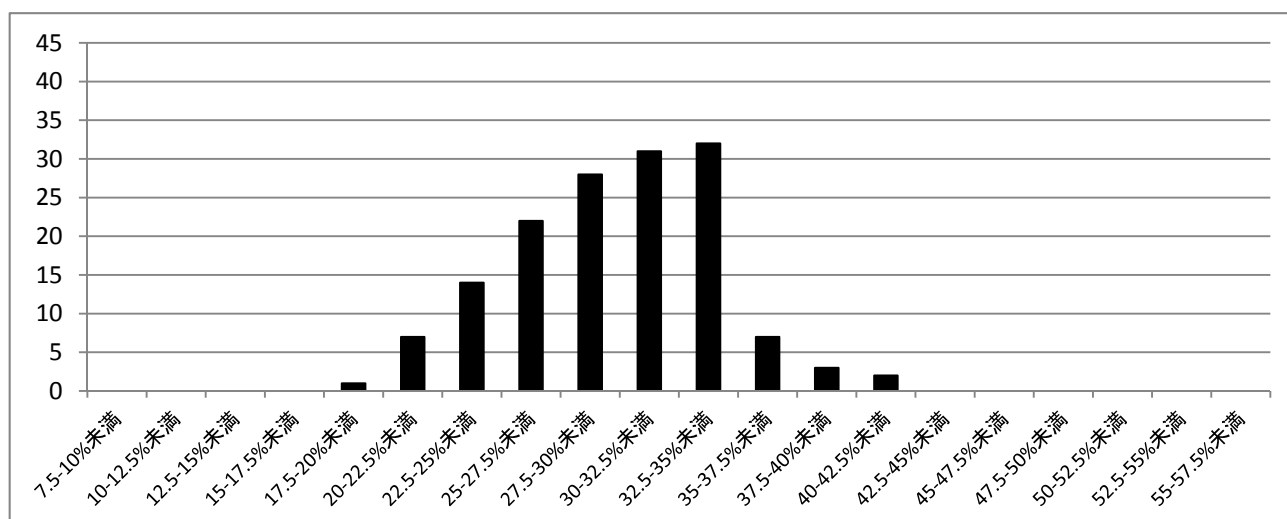
<図 101> 脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



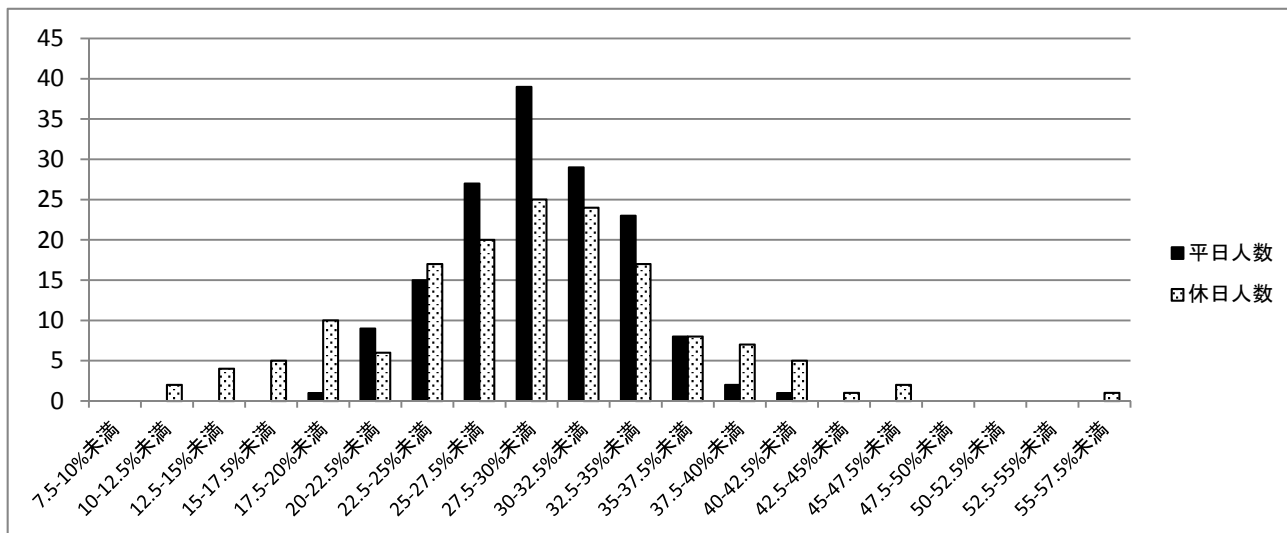
＜図 102＞脂質摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



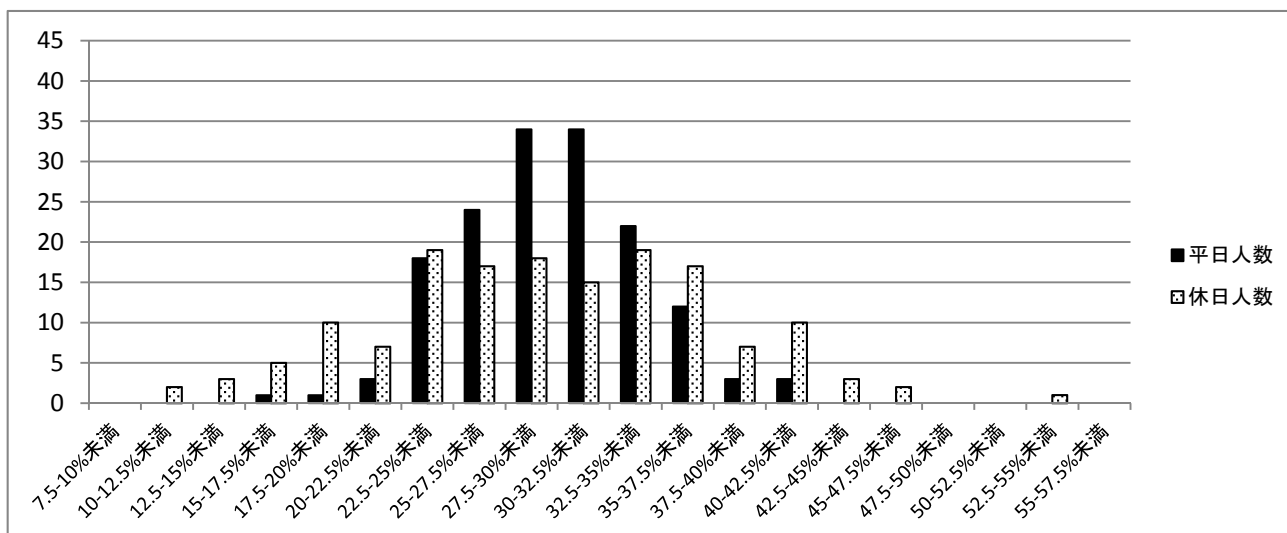
＜図 103＞脂質摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



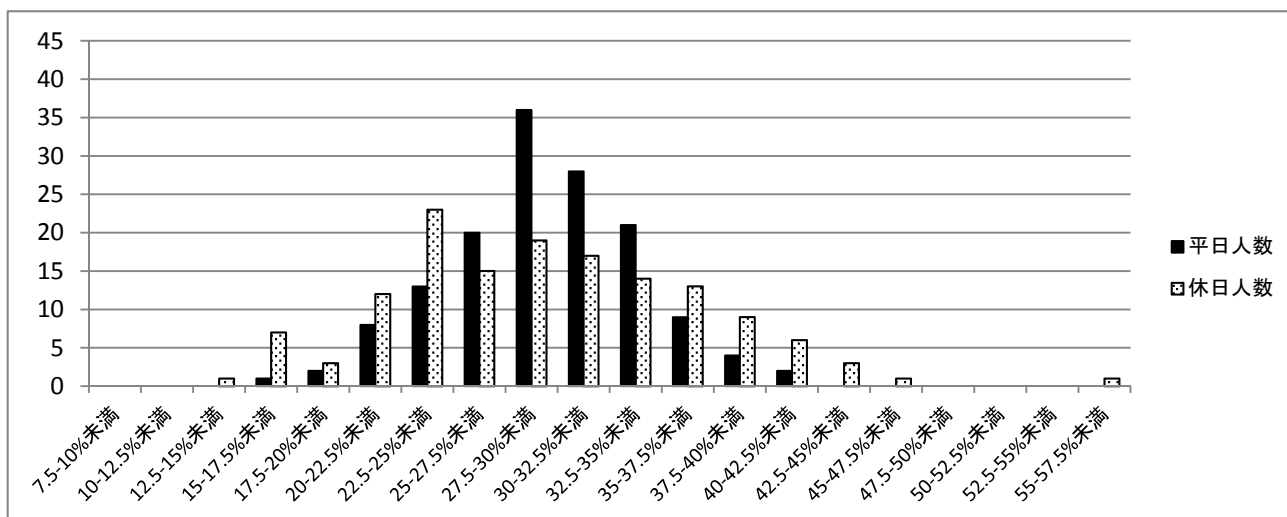
＜図 104＞脂質摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



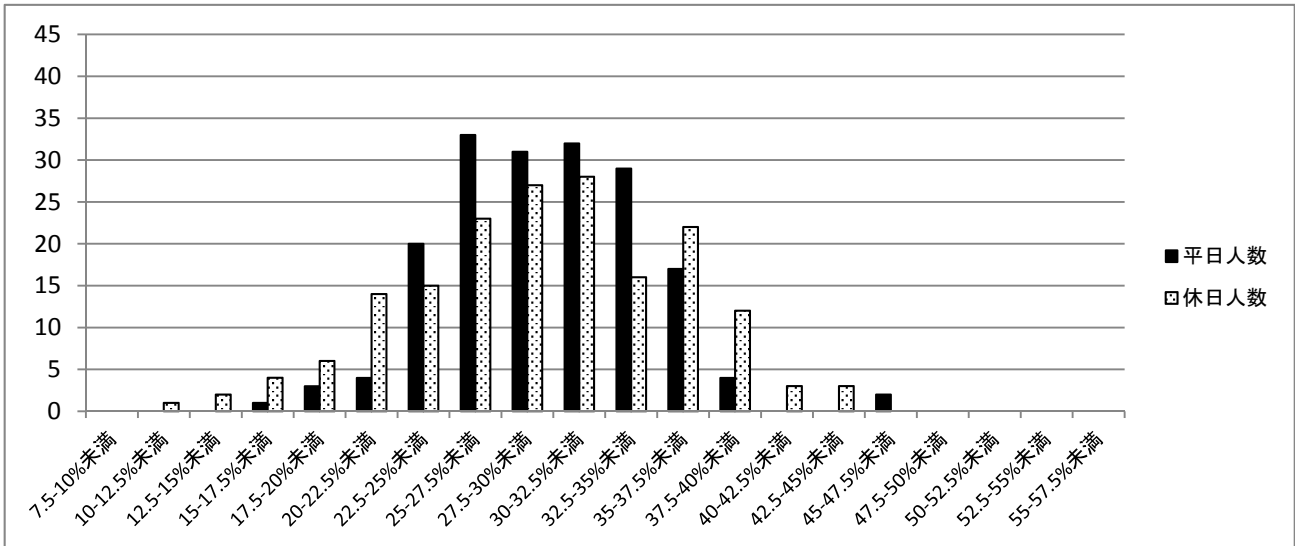
<図 105>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



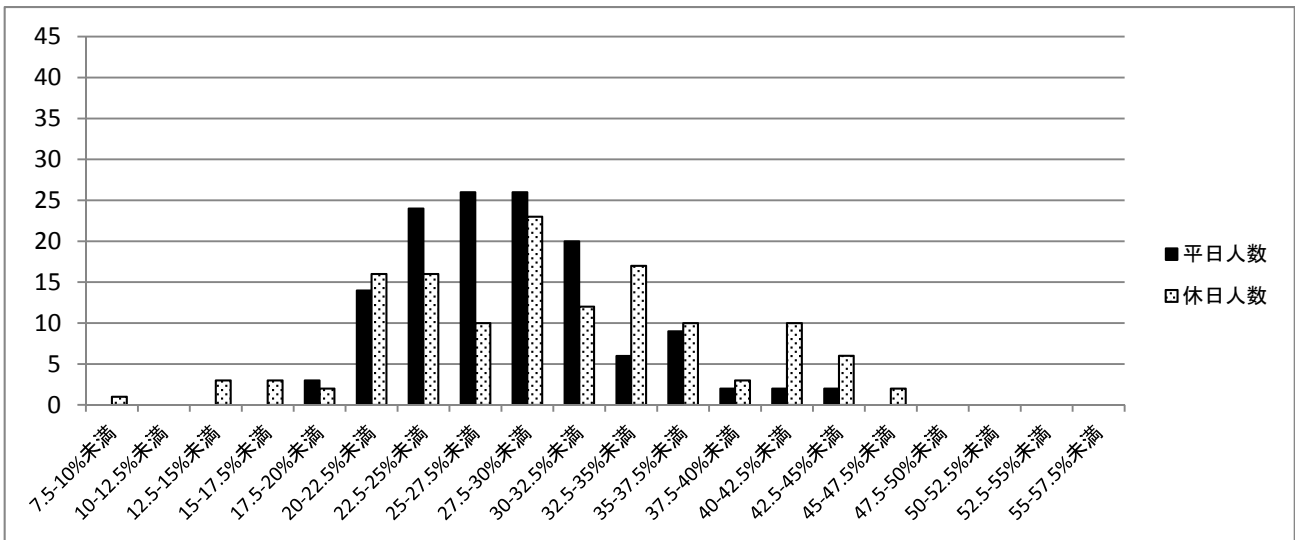
<図 106>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



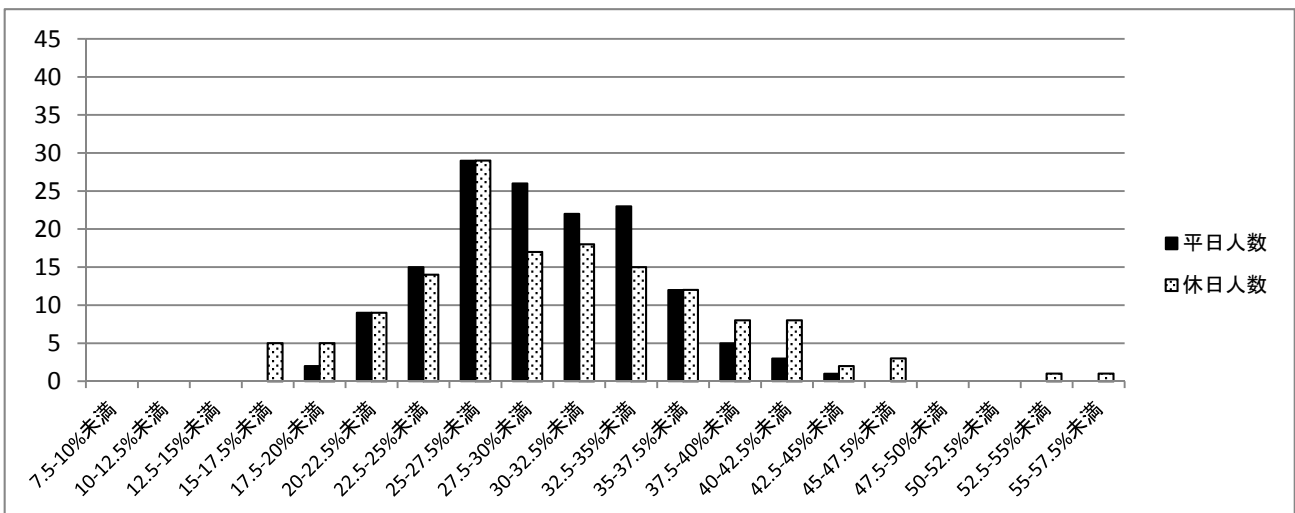
<図 107>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



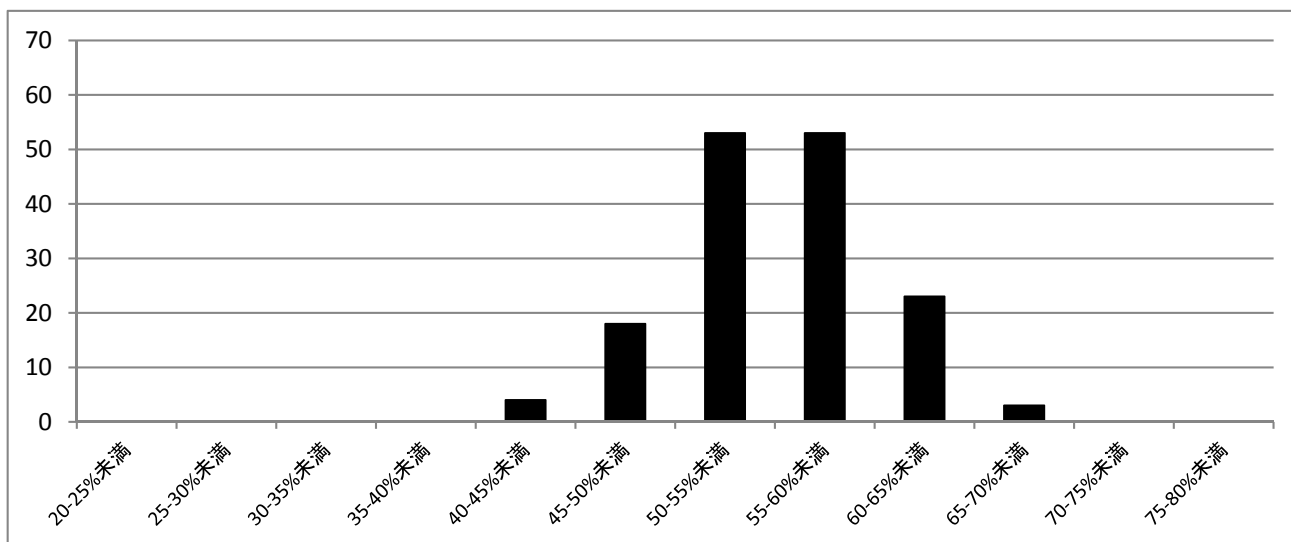
<図 108>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



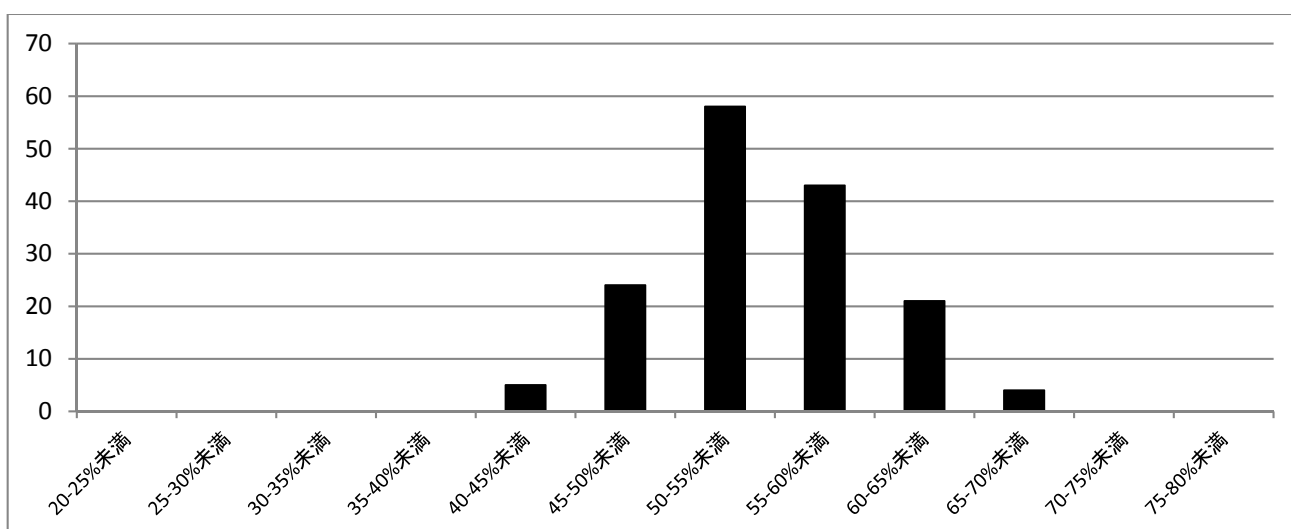
<図 109>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



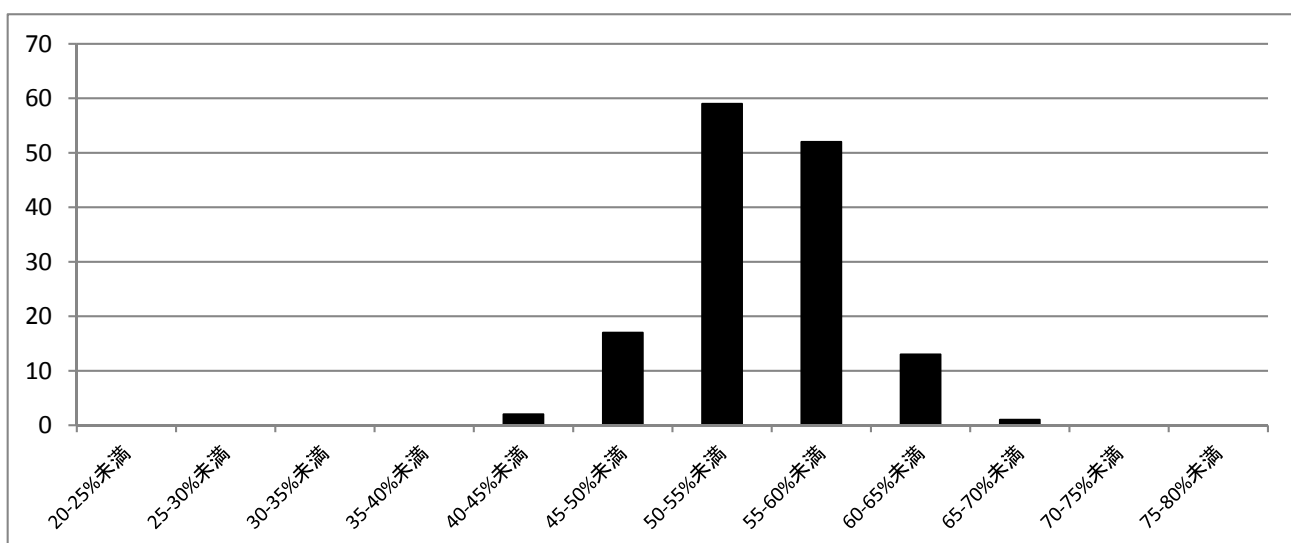
<図 110>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



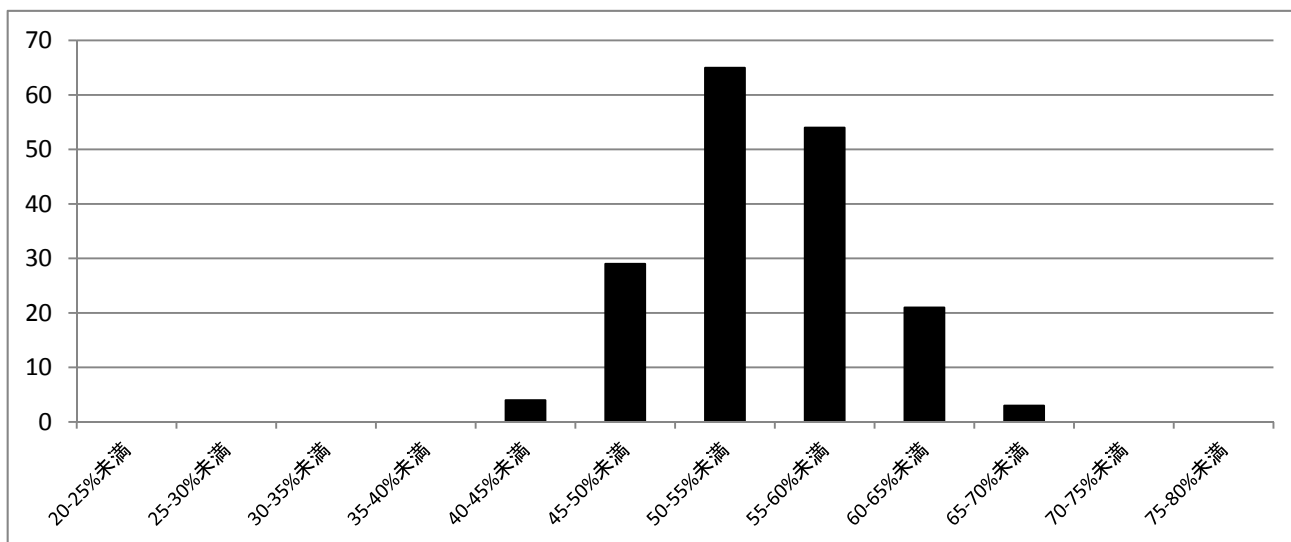
<図 111>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は人数



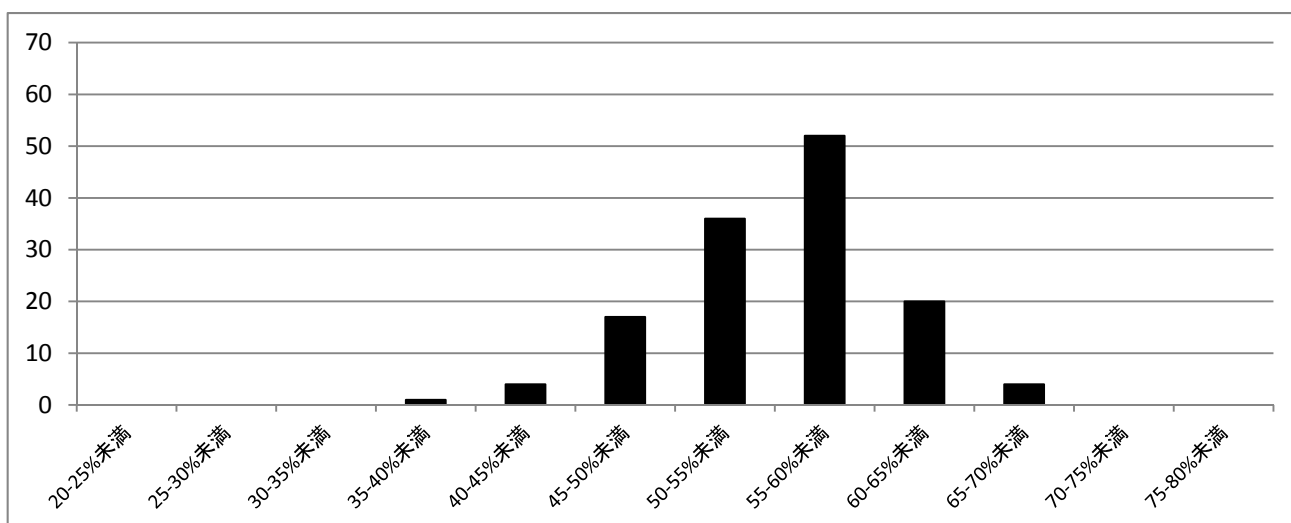
<図 112>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は人数



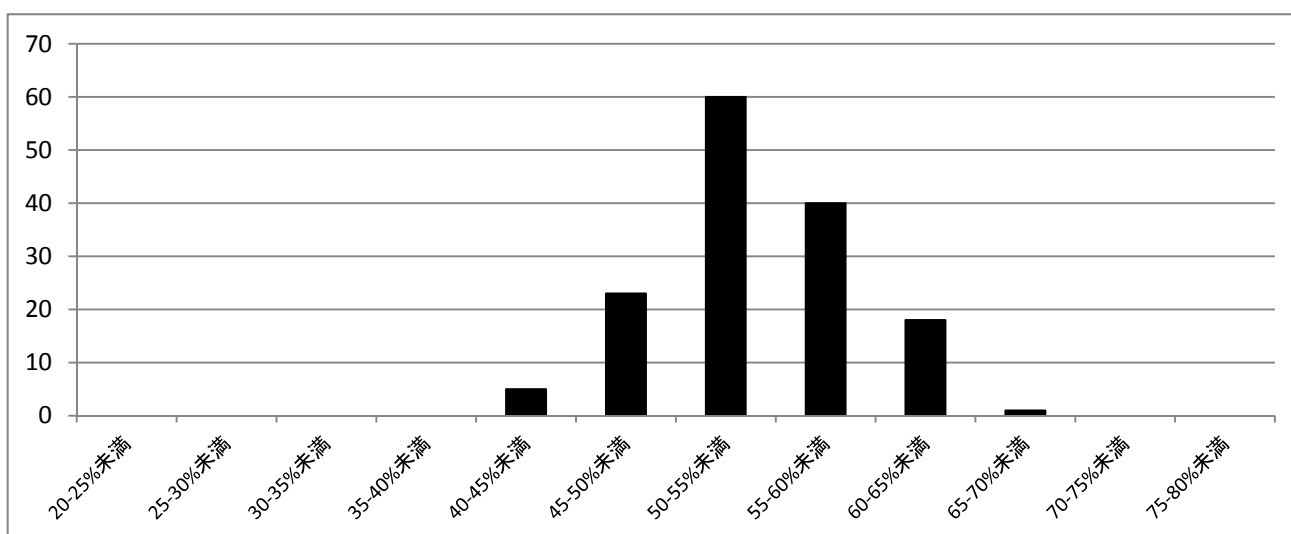
<図 113>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は人数



<図 114>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数

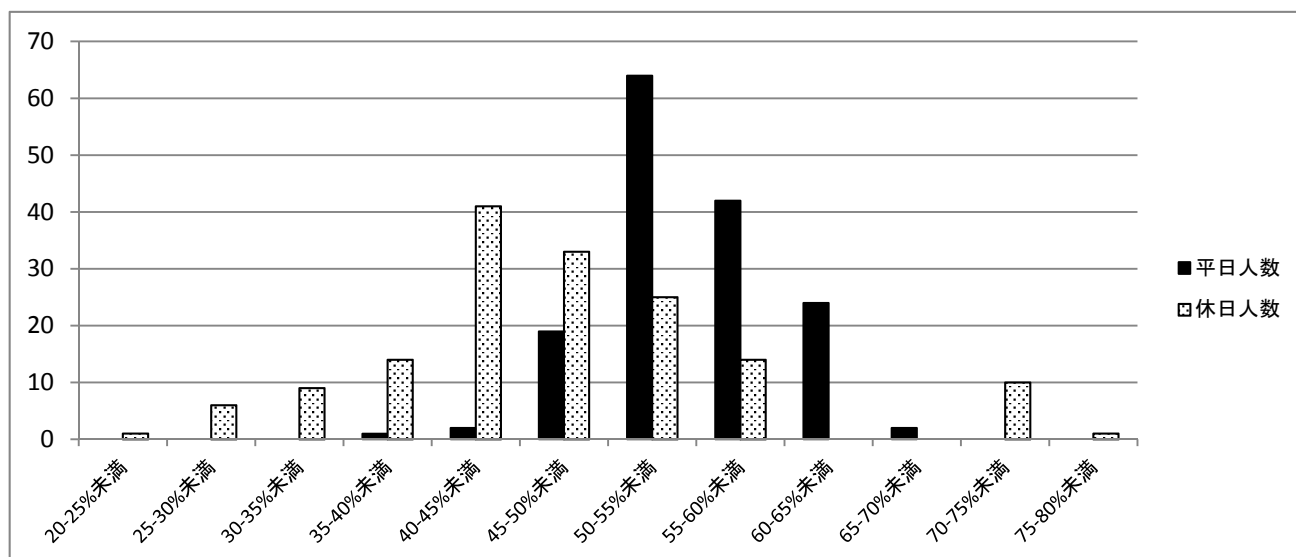


<図 115>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数

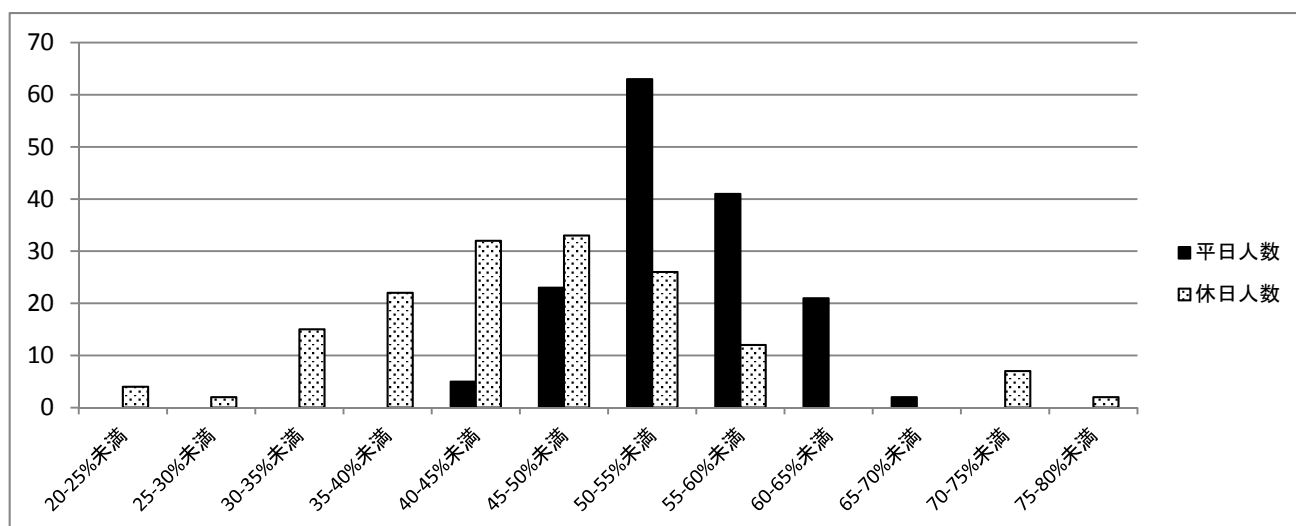


<図 116>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数

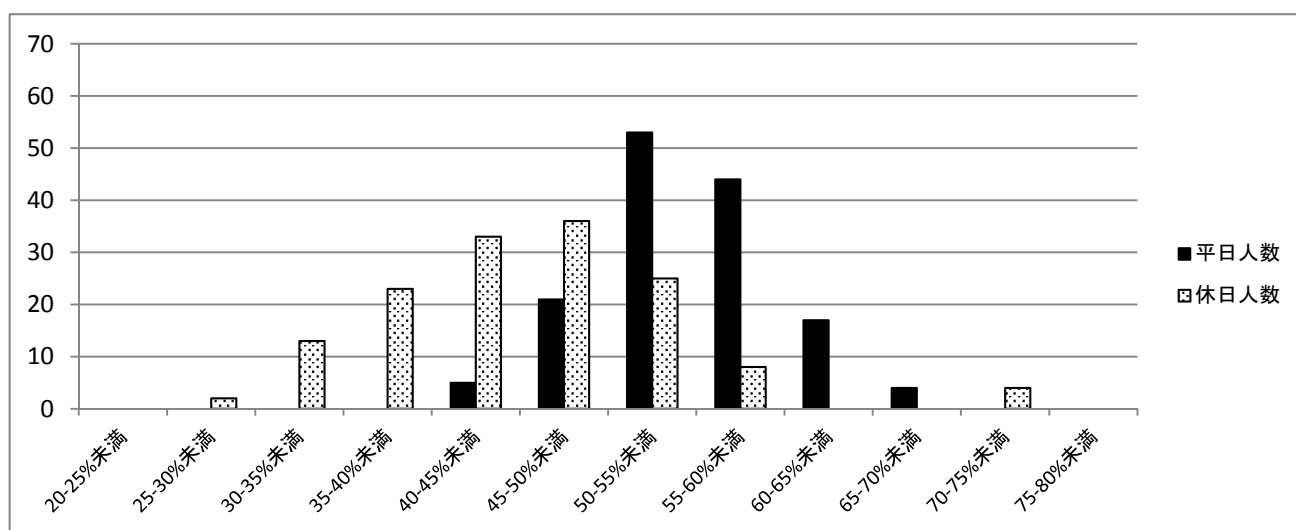




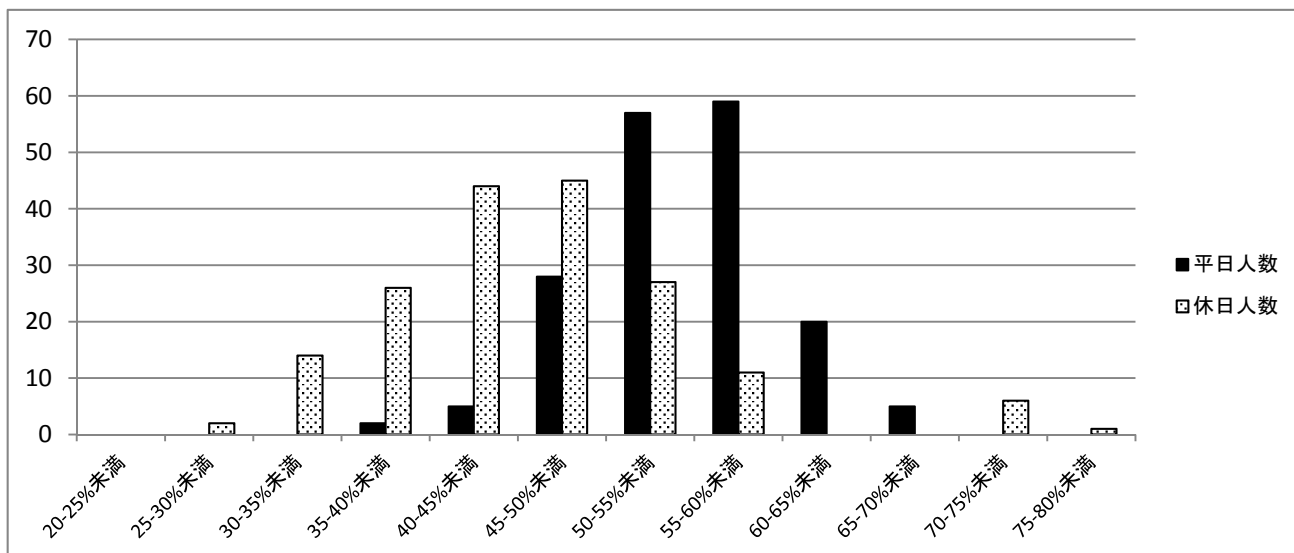
＜図 117＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



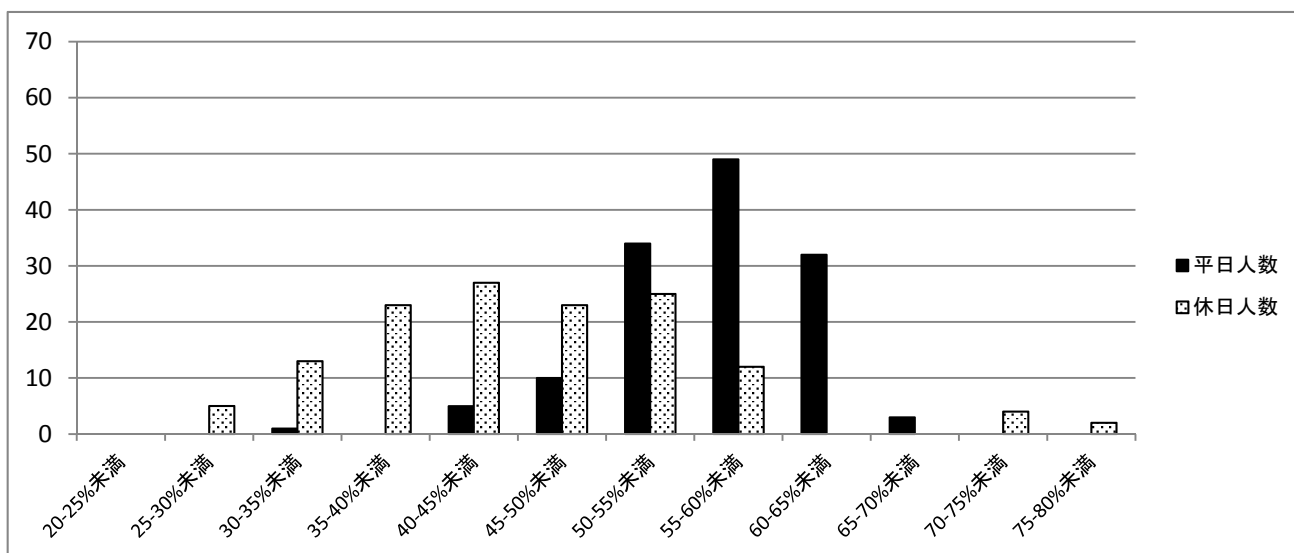
＜図 118＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



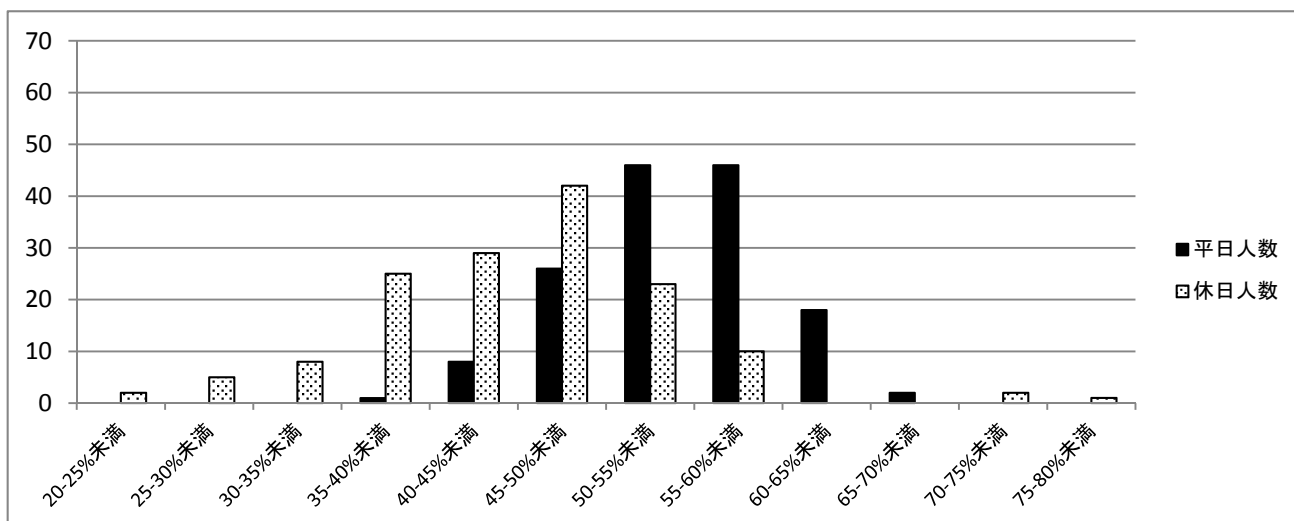
＜図 119＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



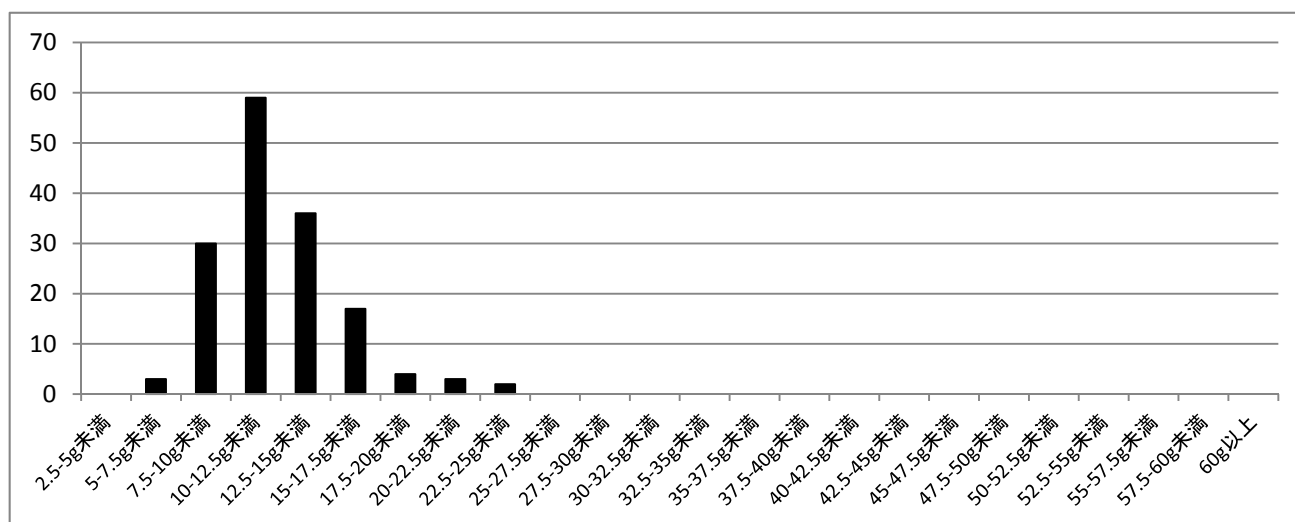
＜図 120＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小 5 女子、176 人）：縦軸は人数



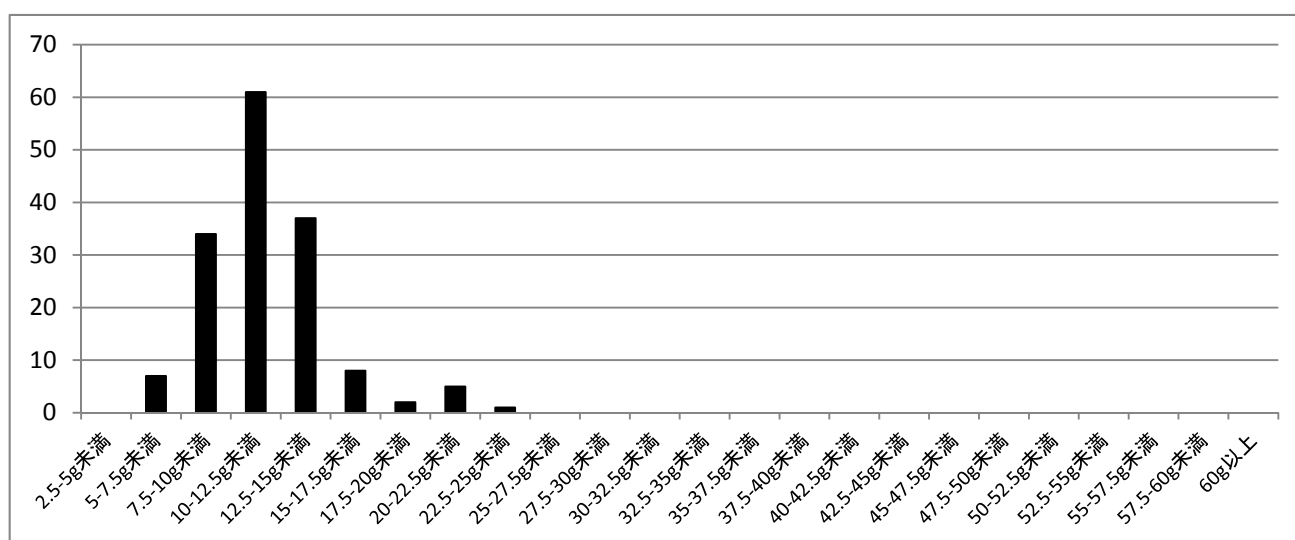
＜図 121＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（中 2 男子、134 人）：縦軸は人数



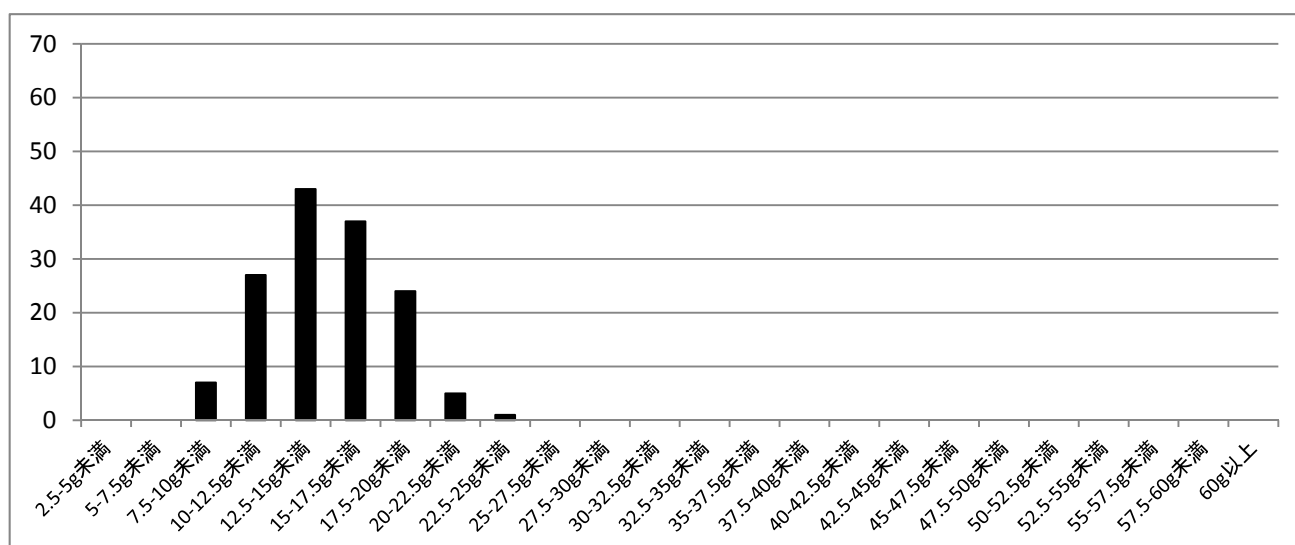
＜図 122＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（中 2 女子、147 人）：縦軸は人数



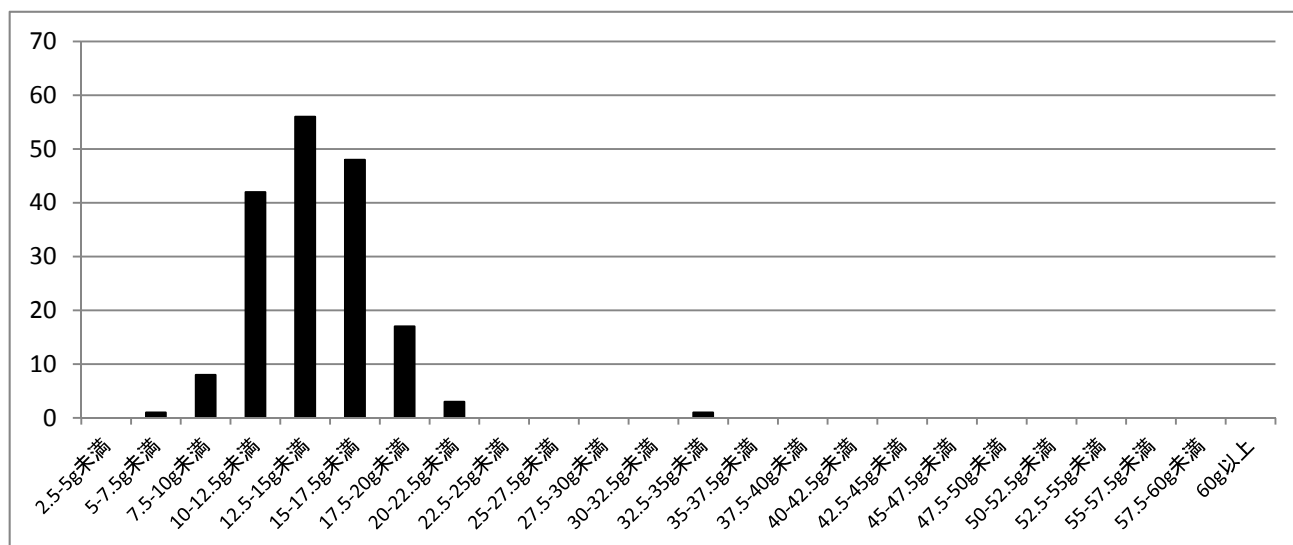
<図 123> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



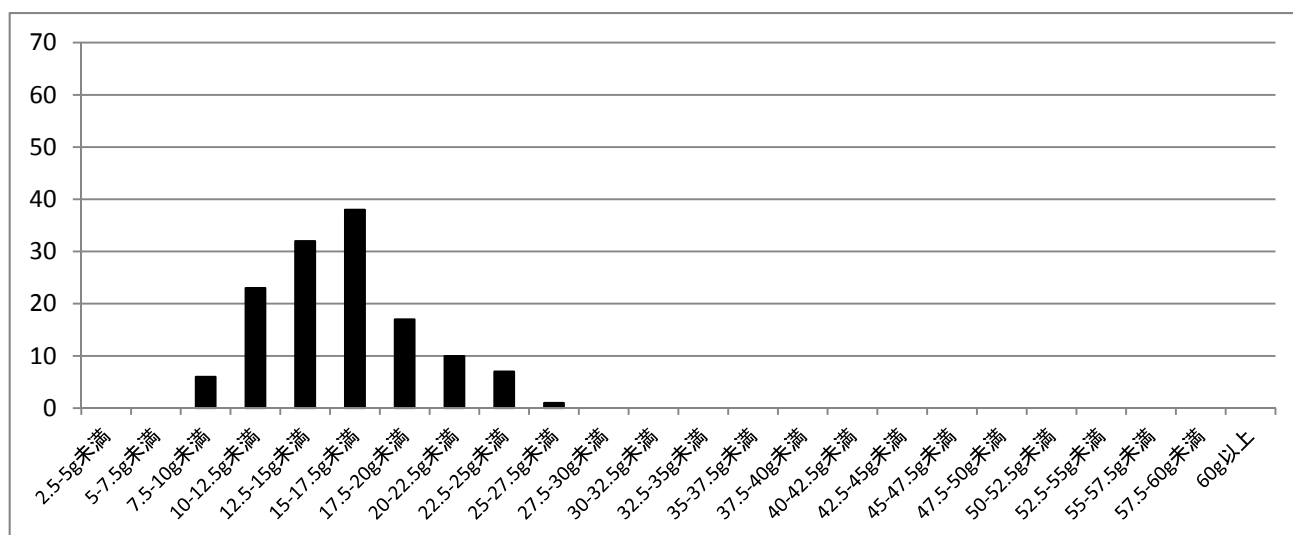
<図 124> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



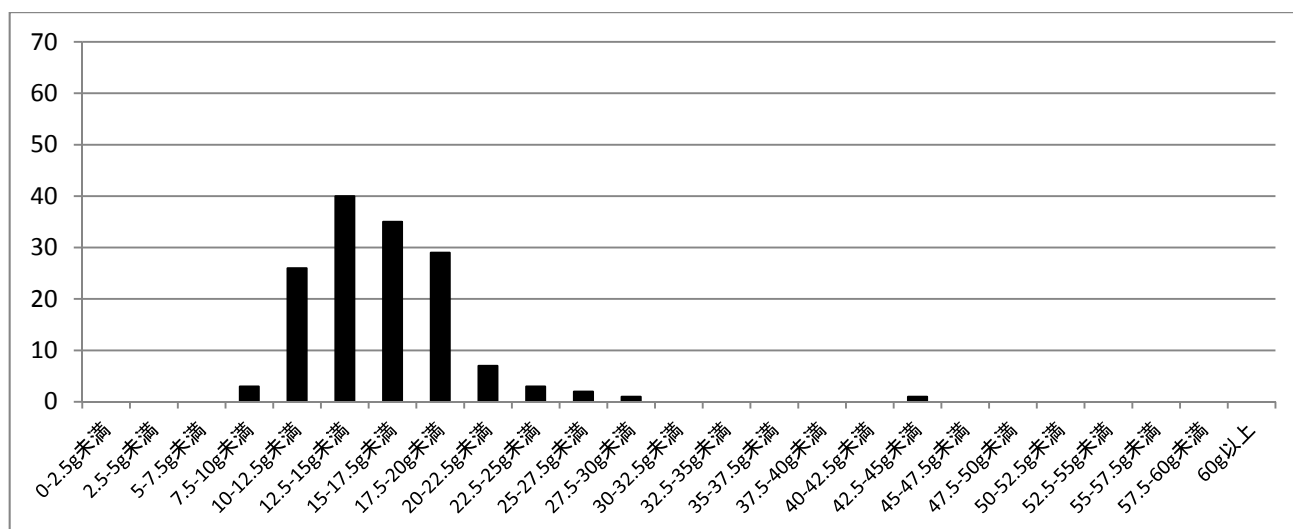
<図 125> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



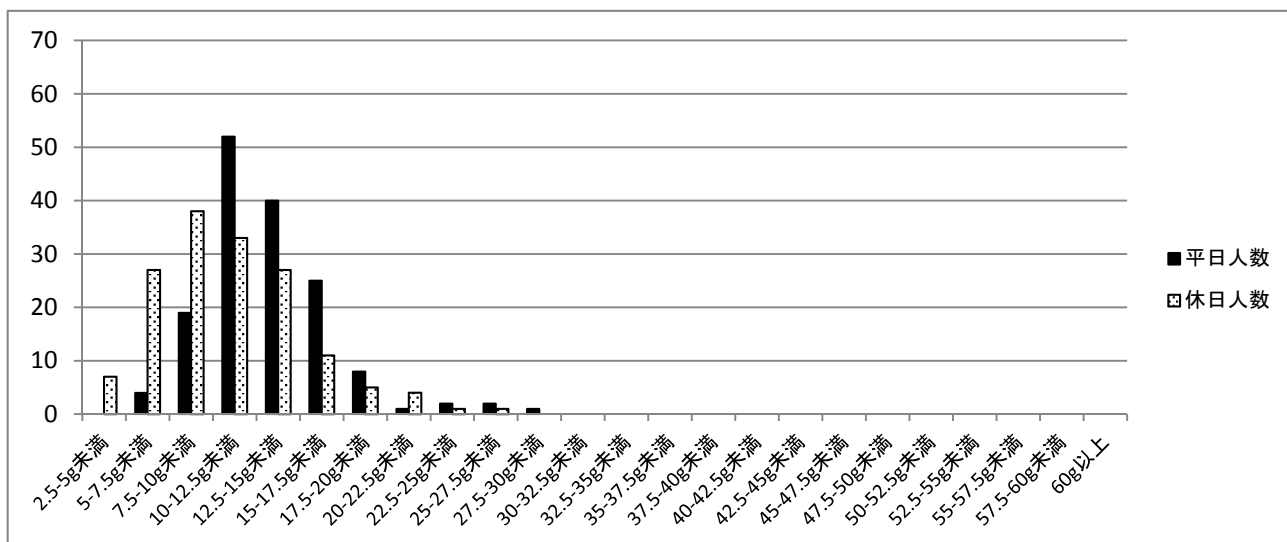
<図 126> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



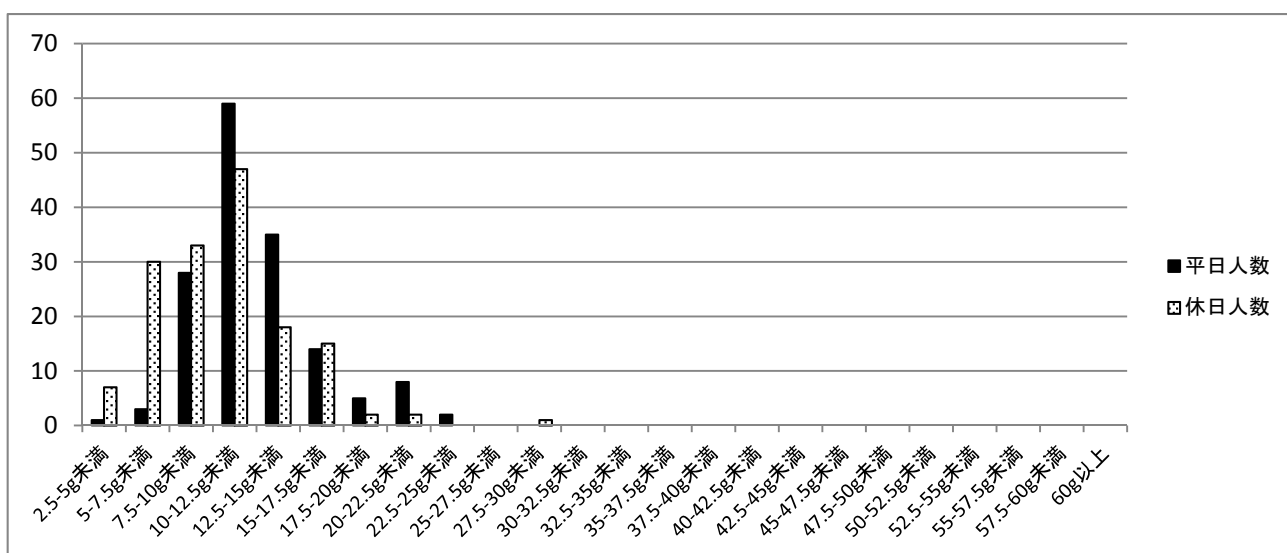
<図 127> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



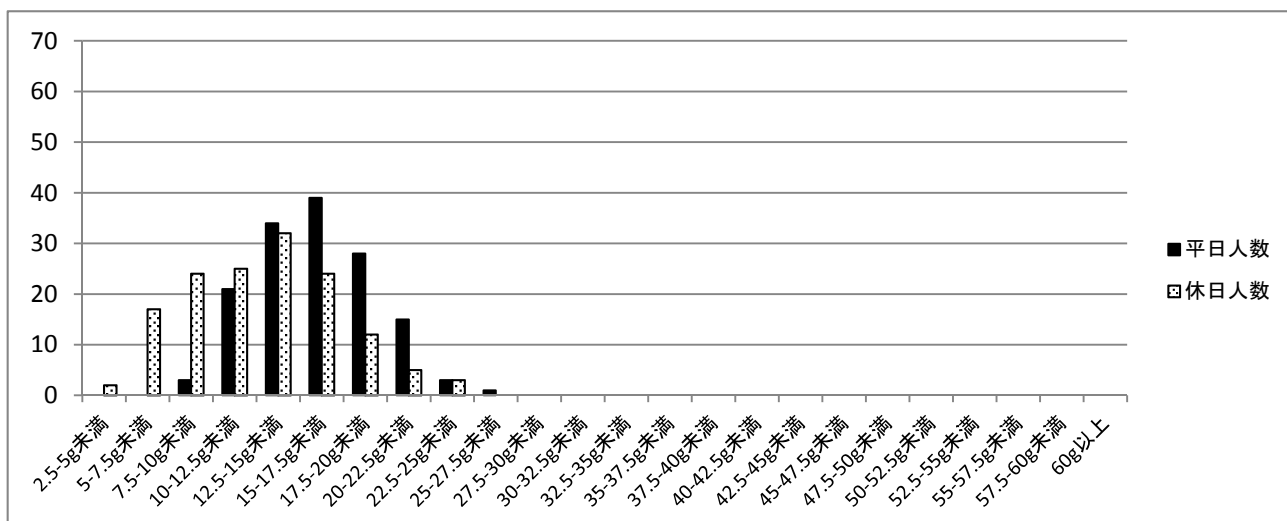
<図 128> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



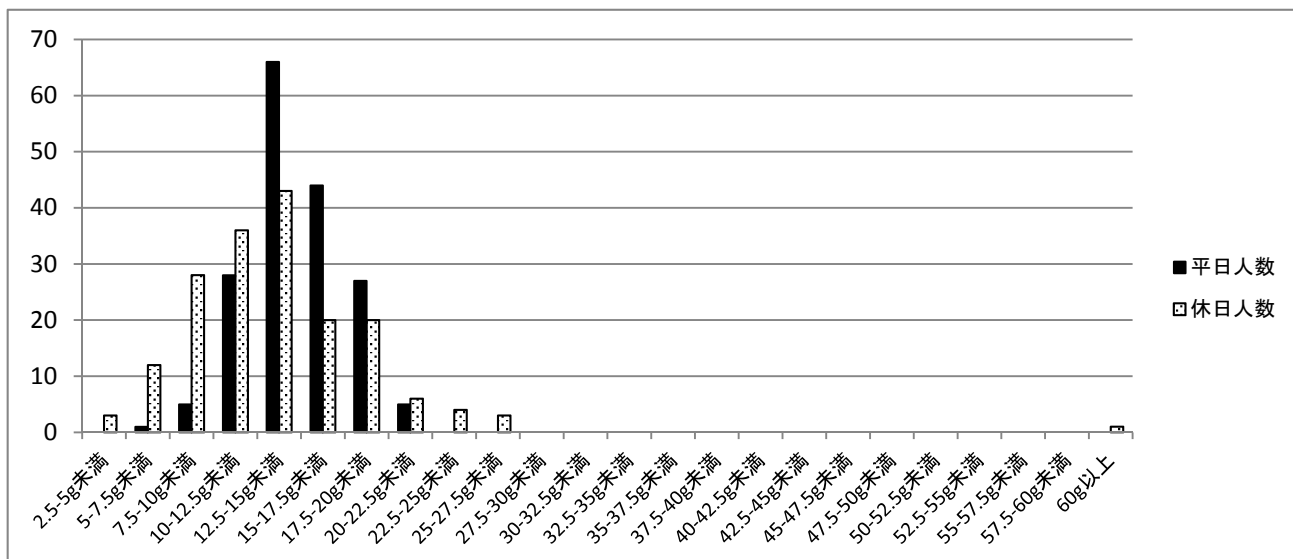
<図 129>食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



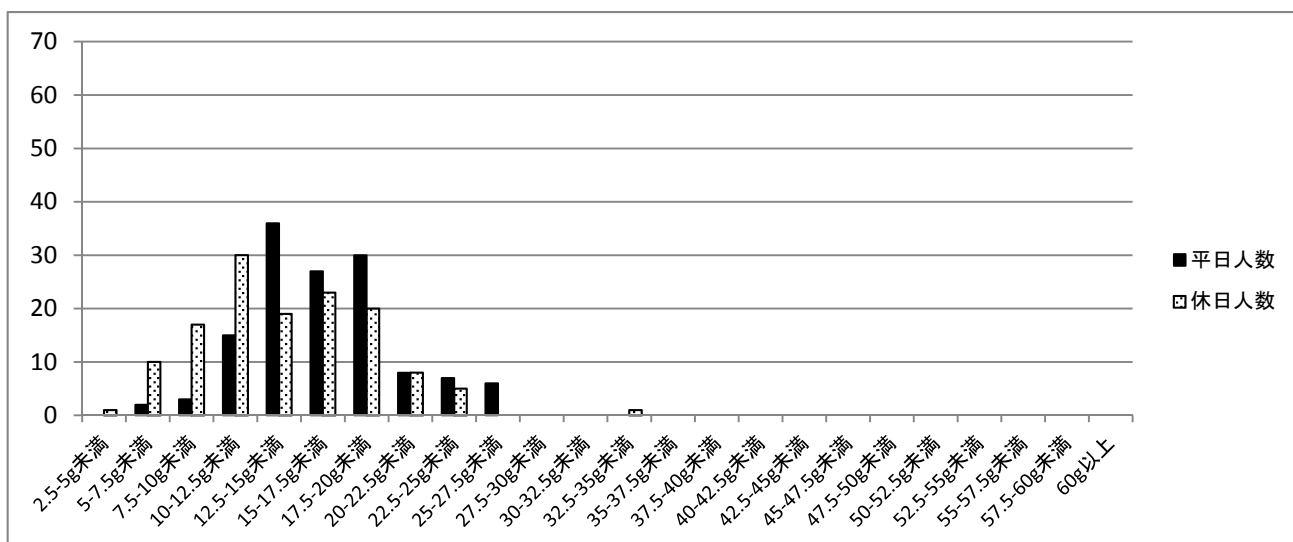
<図 130>食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



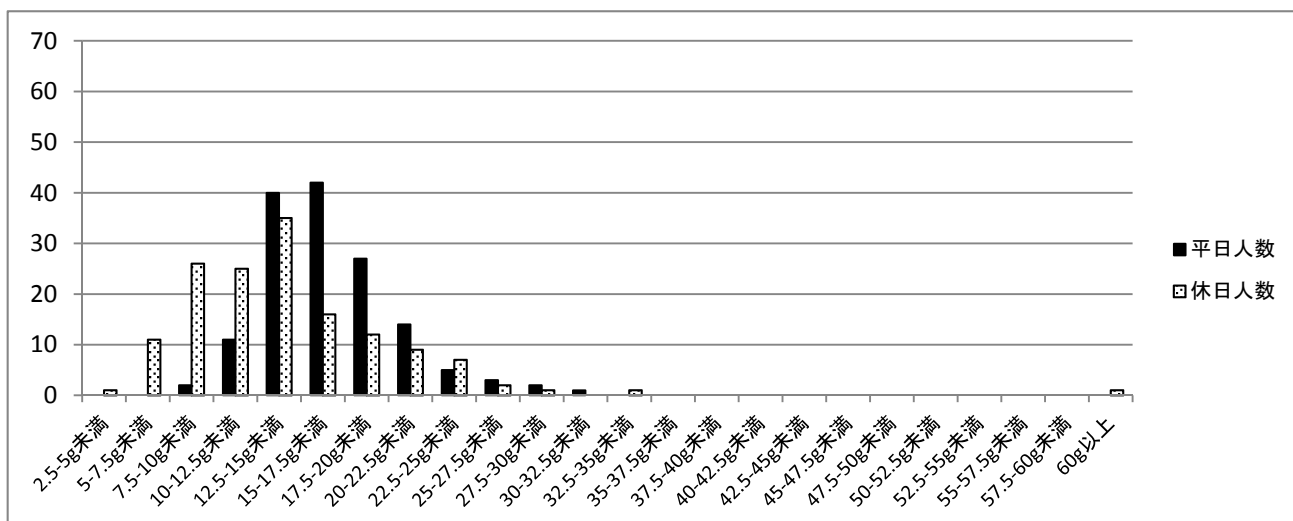
<図 131>食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



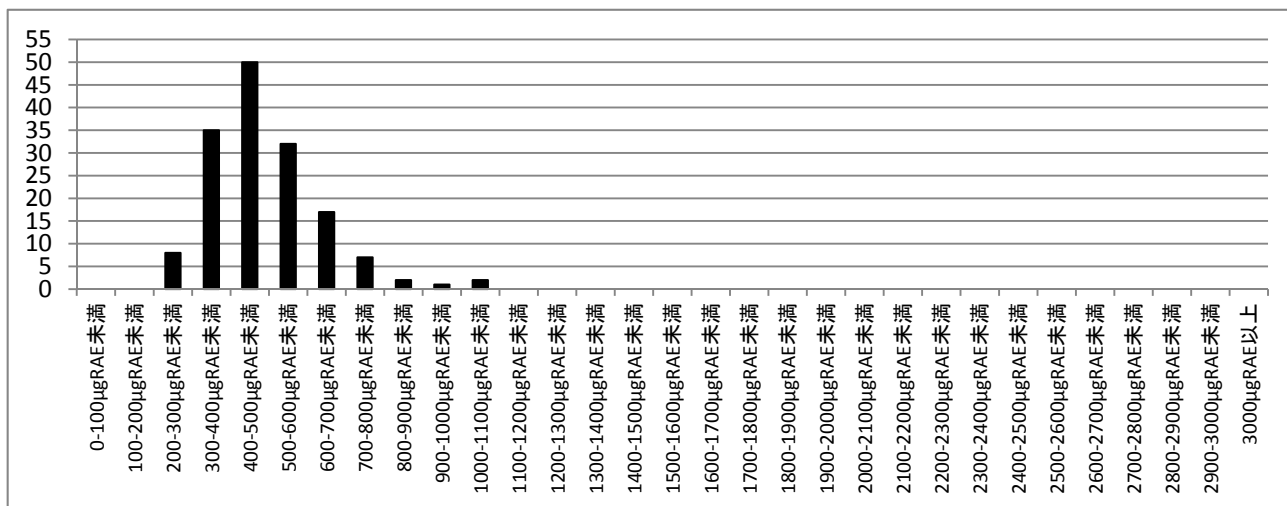
＜図 132＞食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



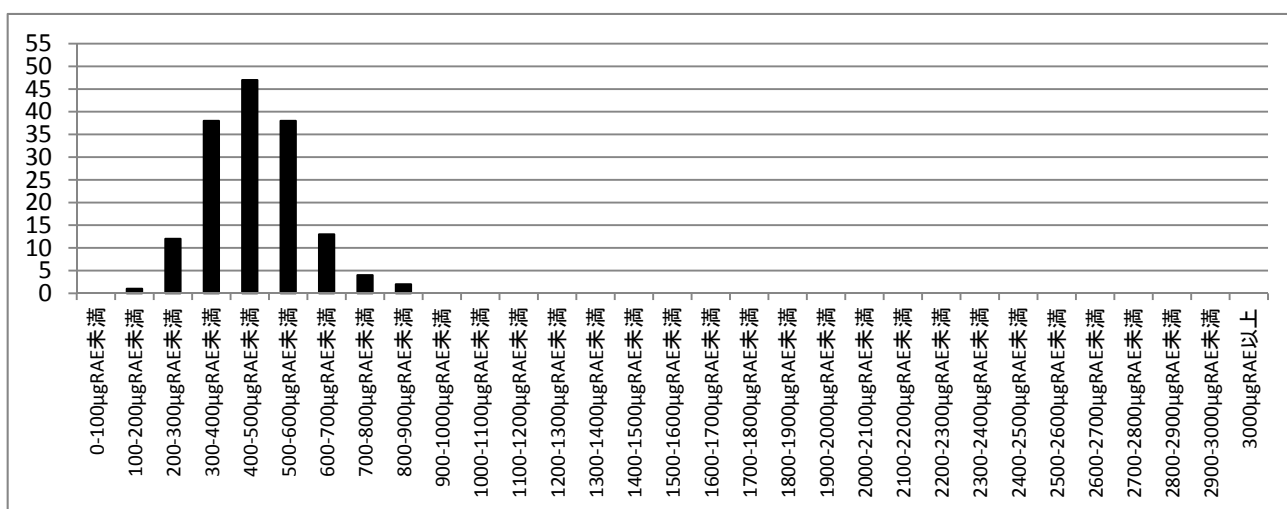
＜図 133＞食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



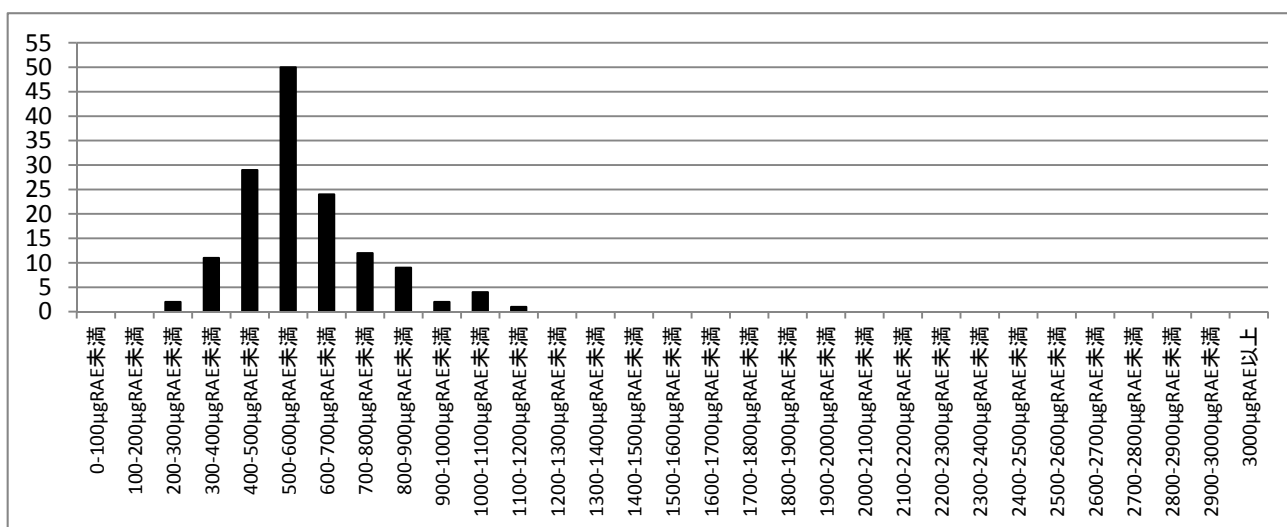
＜図 134＞食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



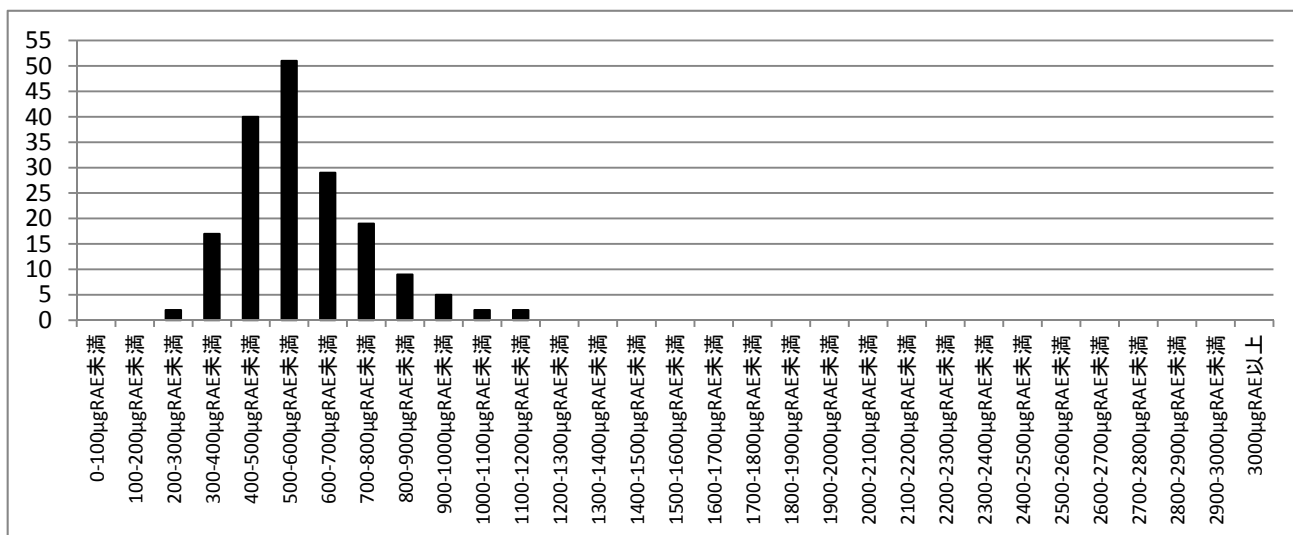
＜図 135＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（小 3 男子、154 人）：縦軸は人数



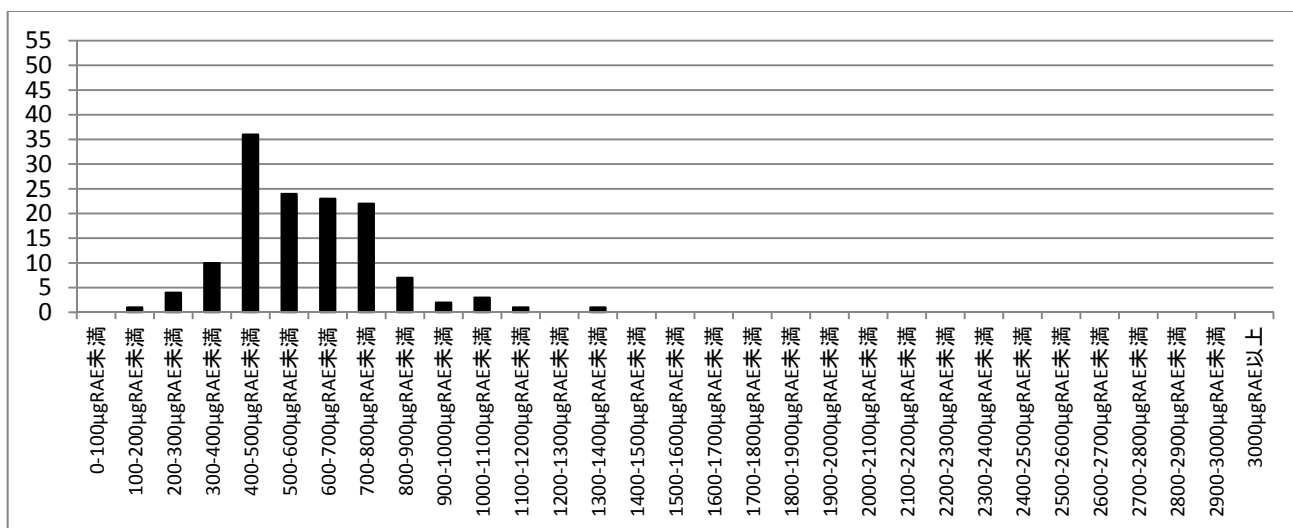
＜図 136＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（小 3 女子、155 人）：縦軸は人数



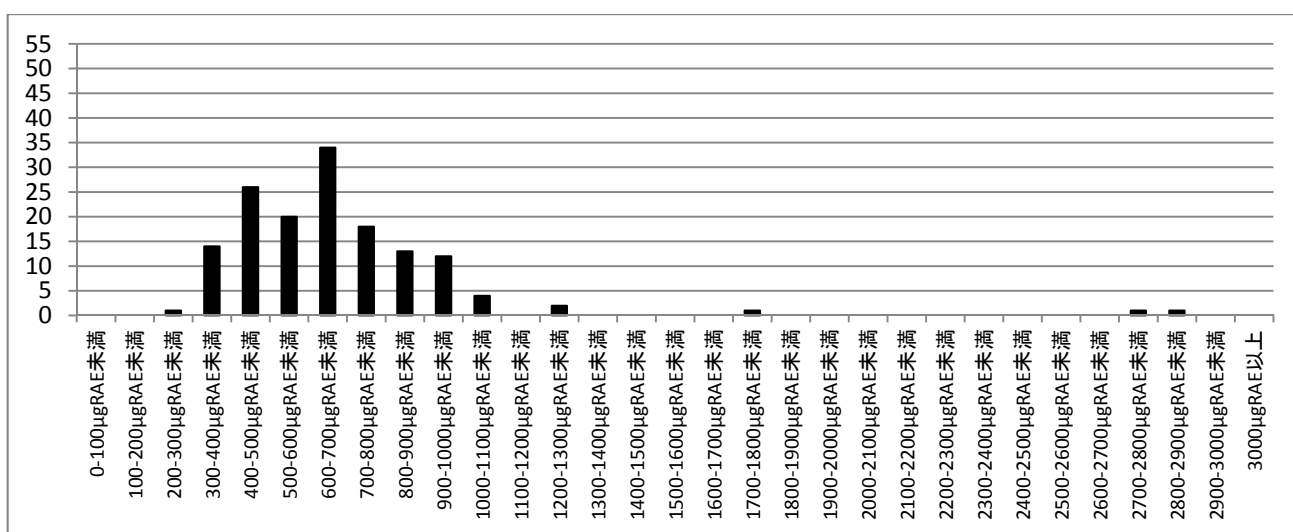
＜図 137＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（小 5 男子、144 人）：縦軸は人数



＜図 138＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（小 5 女子、176 人）：縦軸は人数

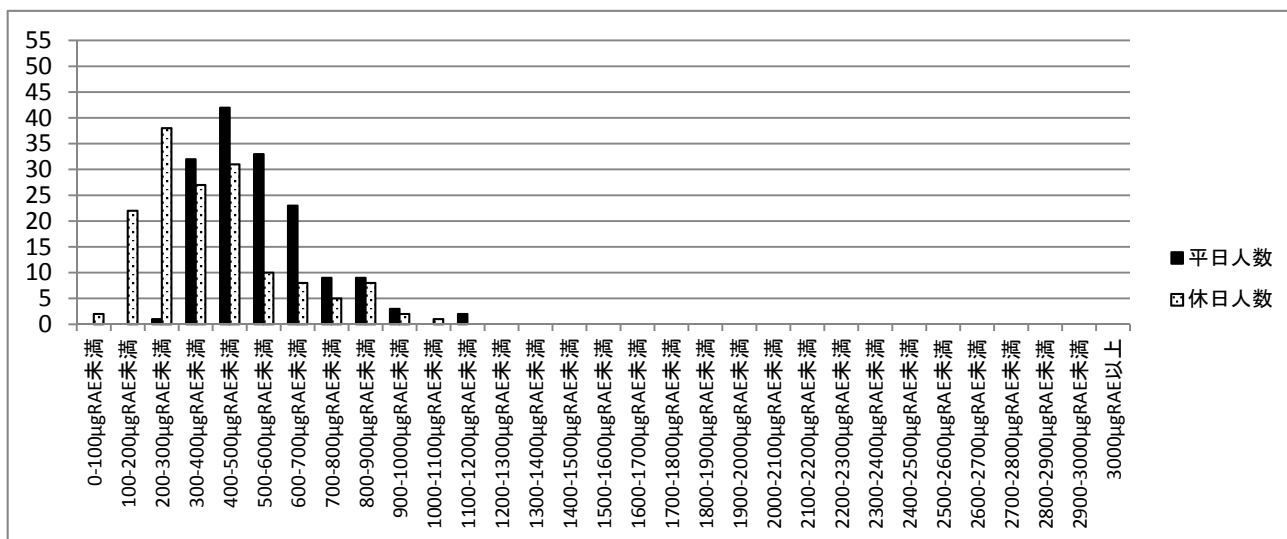


＜図 139＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（中 2 男子、134 人）：縦軸は人数

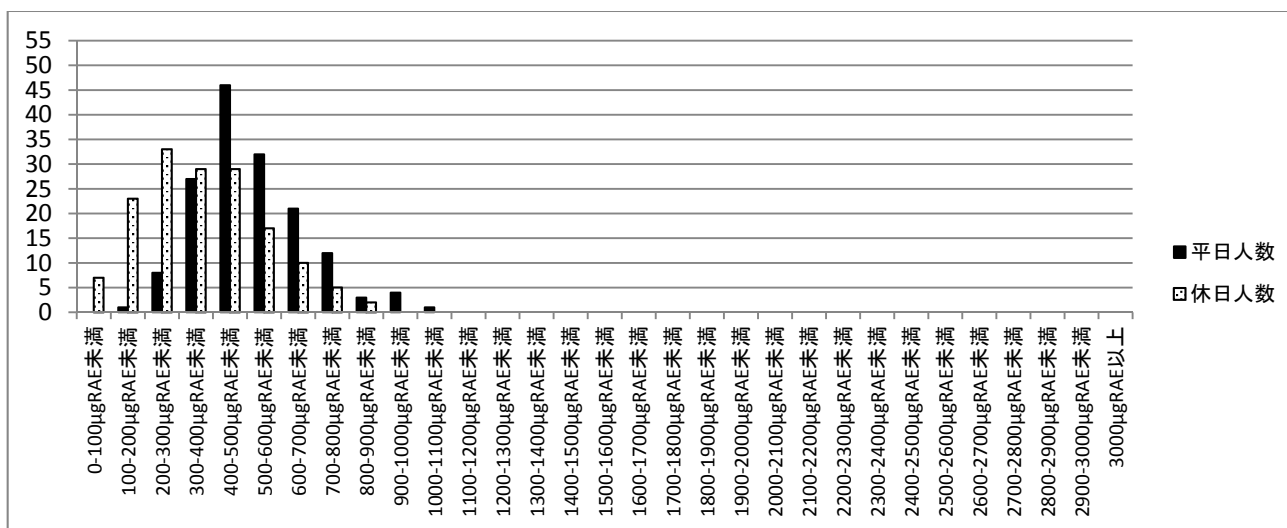


＜図 140＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（中 2 女子、147 人）：縦軸は人数

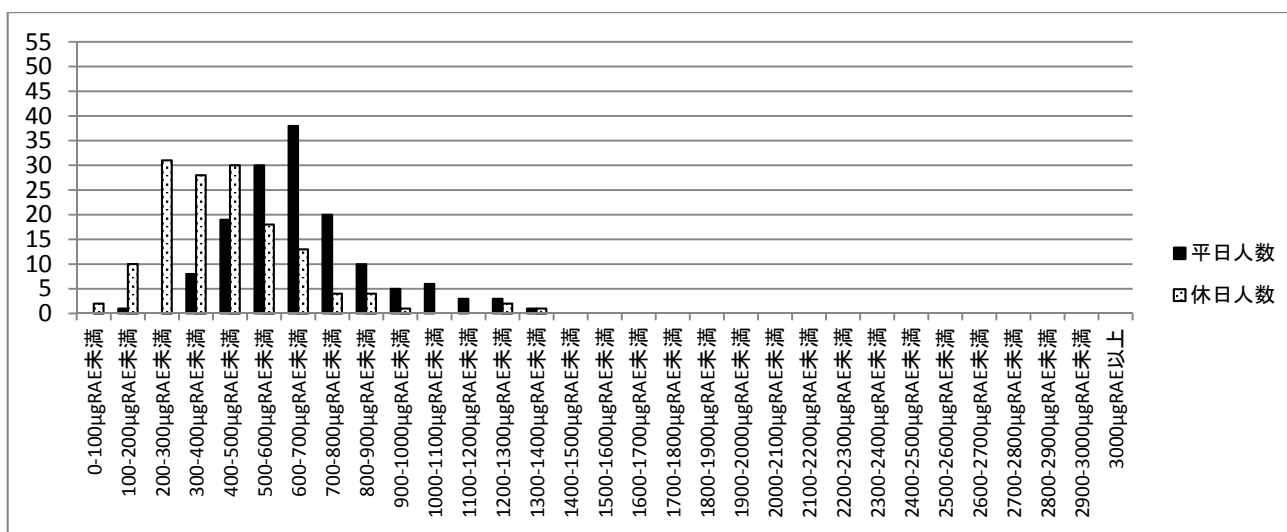




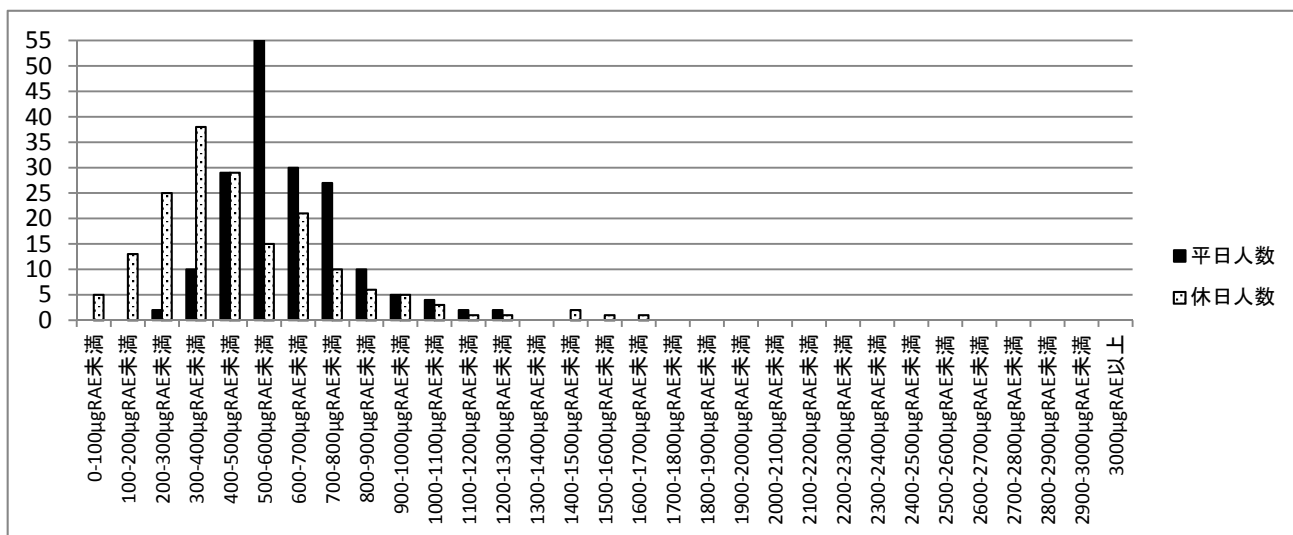
＜図 141＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



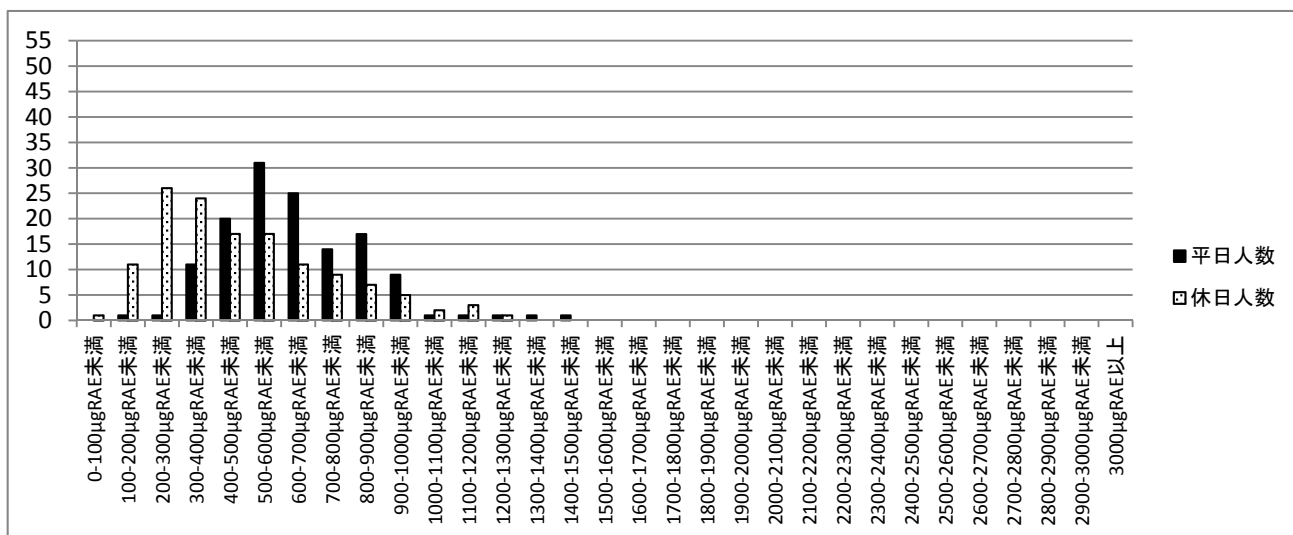
＜図 142＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



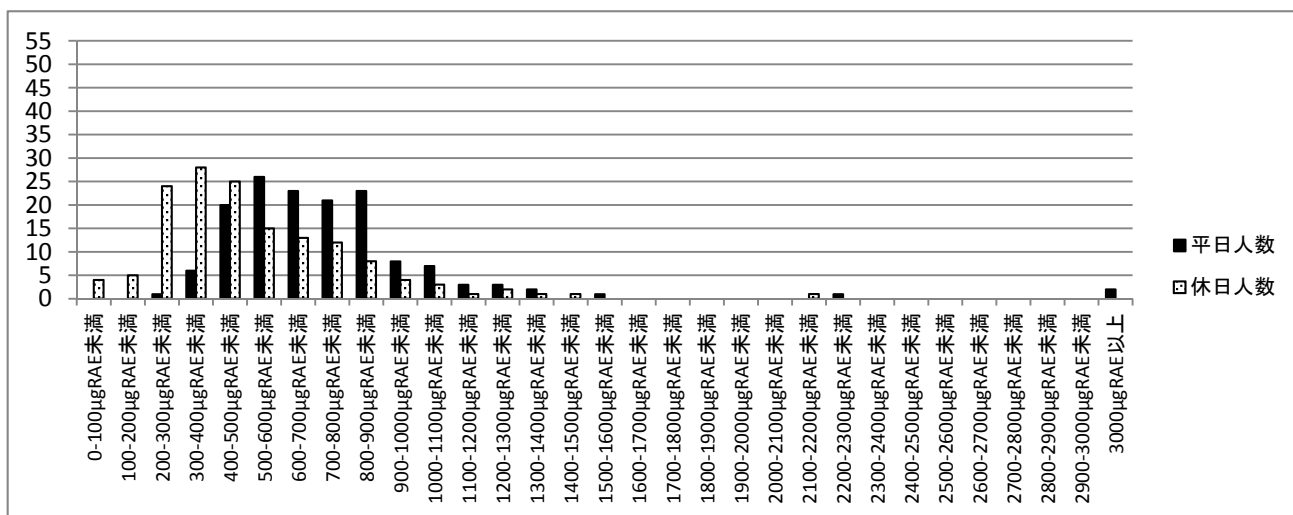
＜図 143＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



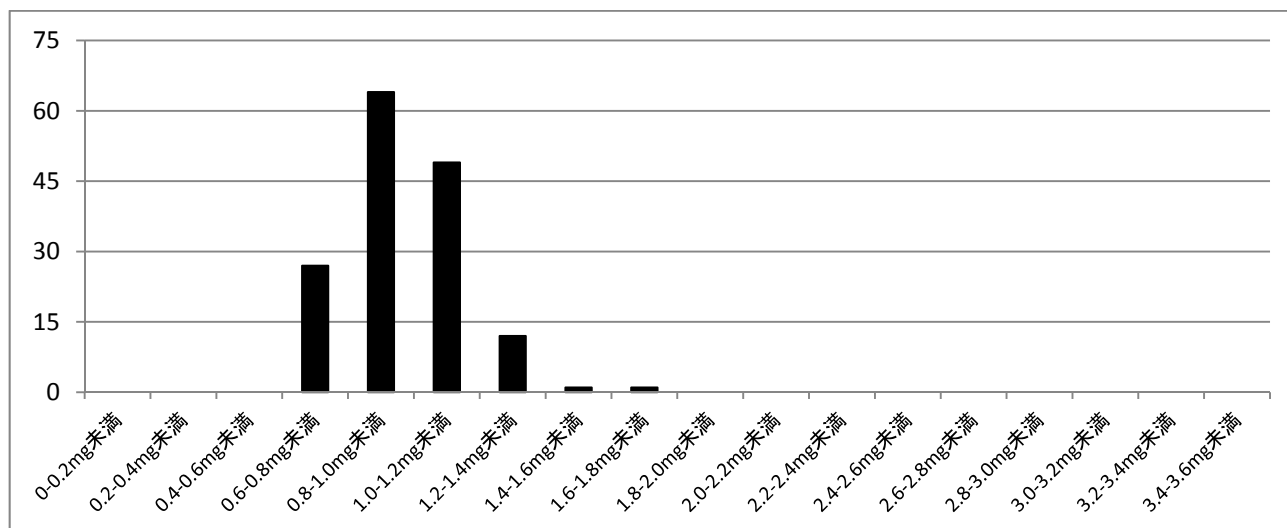
＜図 144＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



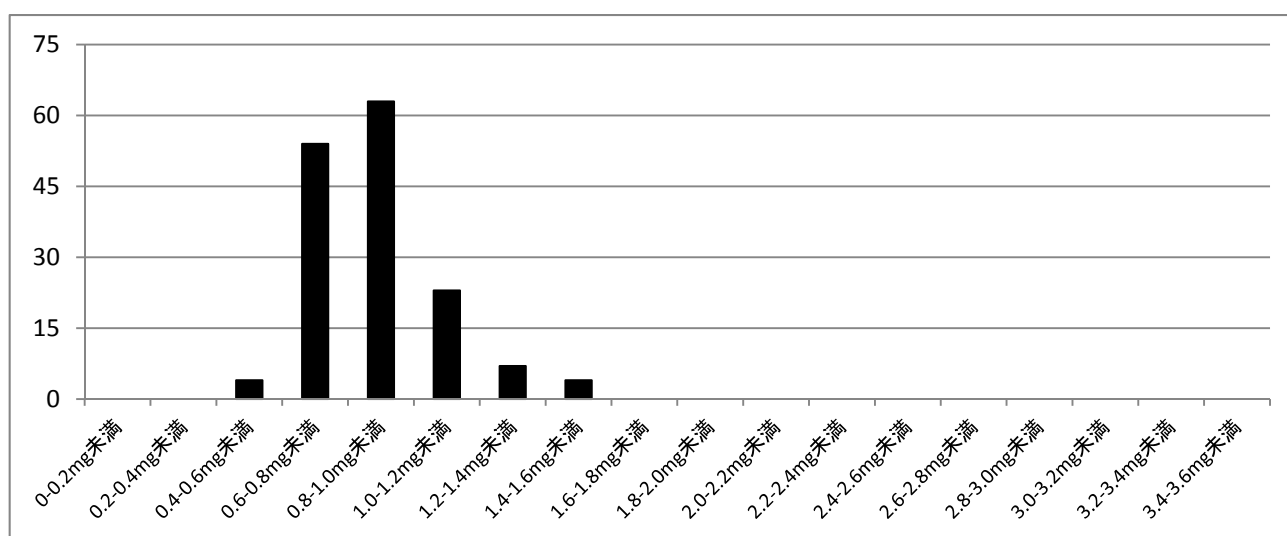
＜図 145＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



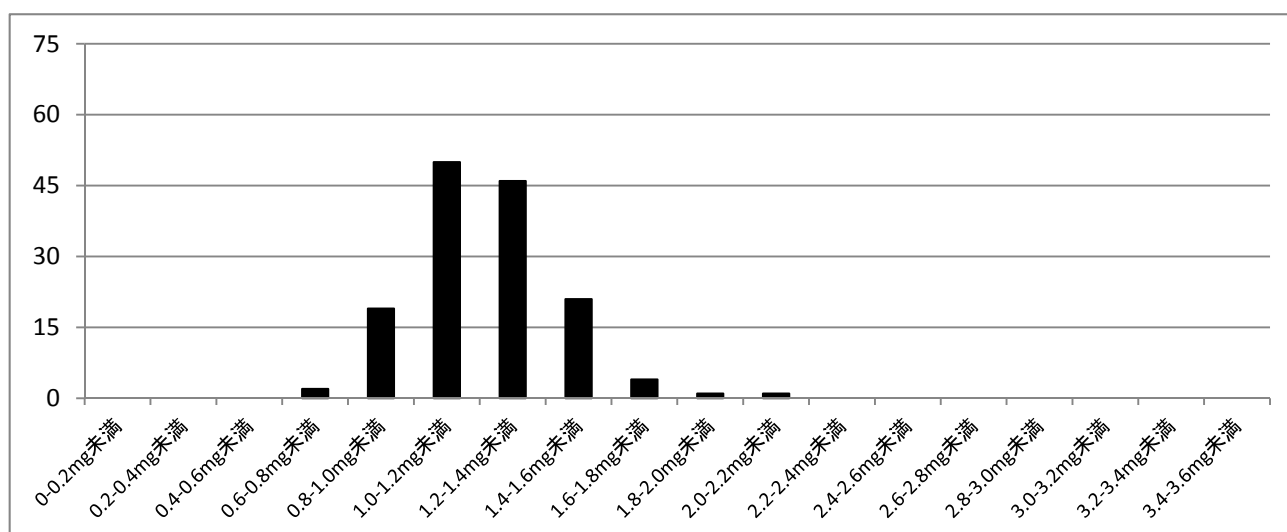
＜図 146＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数



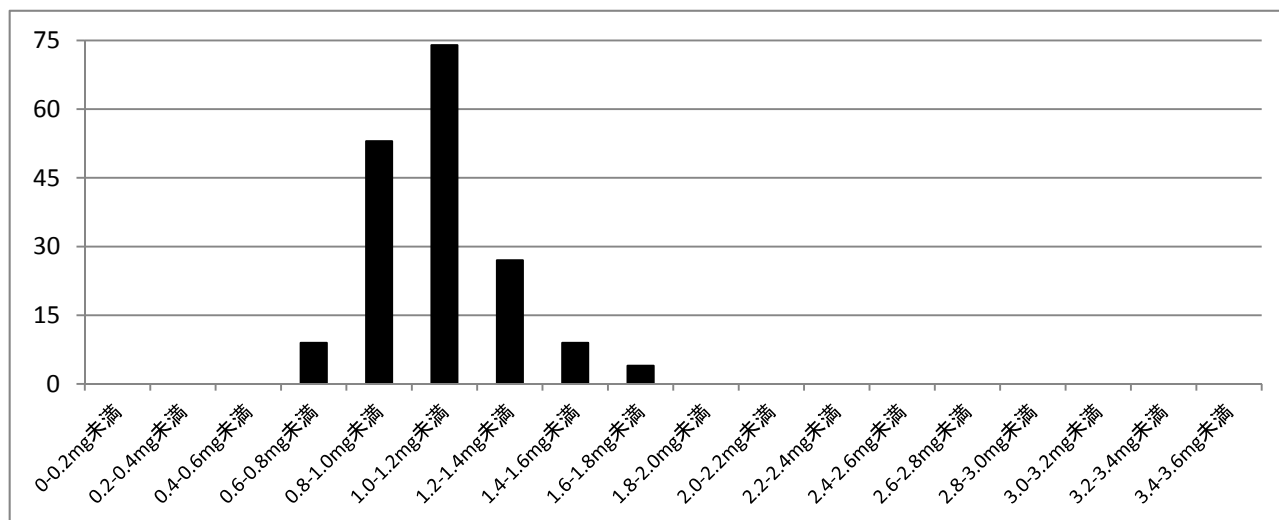
<図 147> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



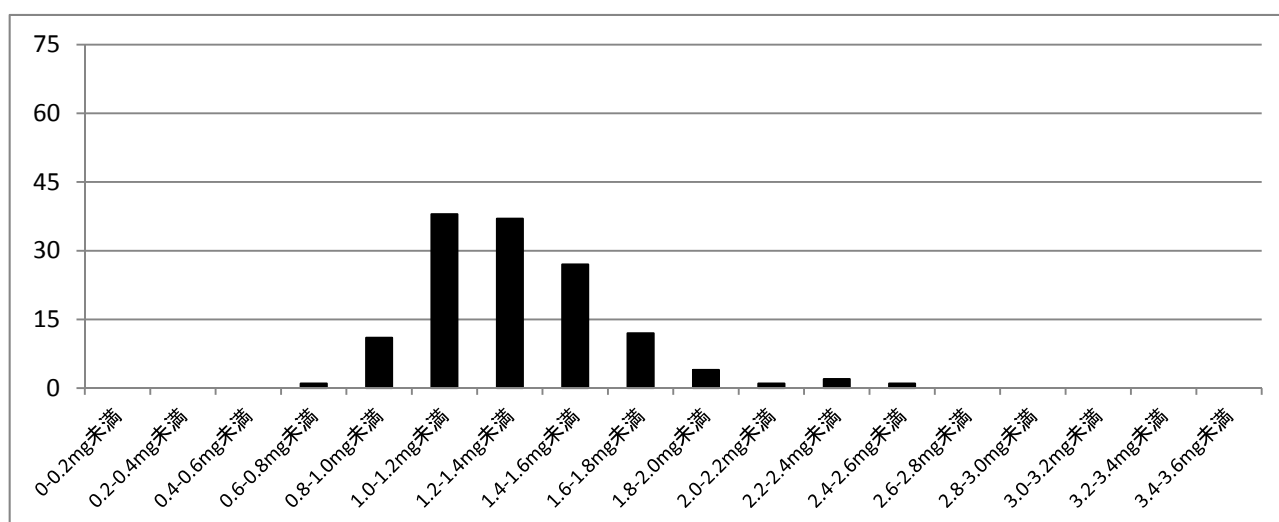
<図 148> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



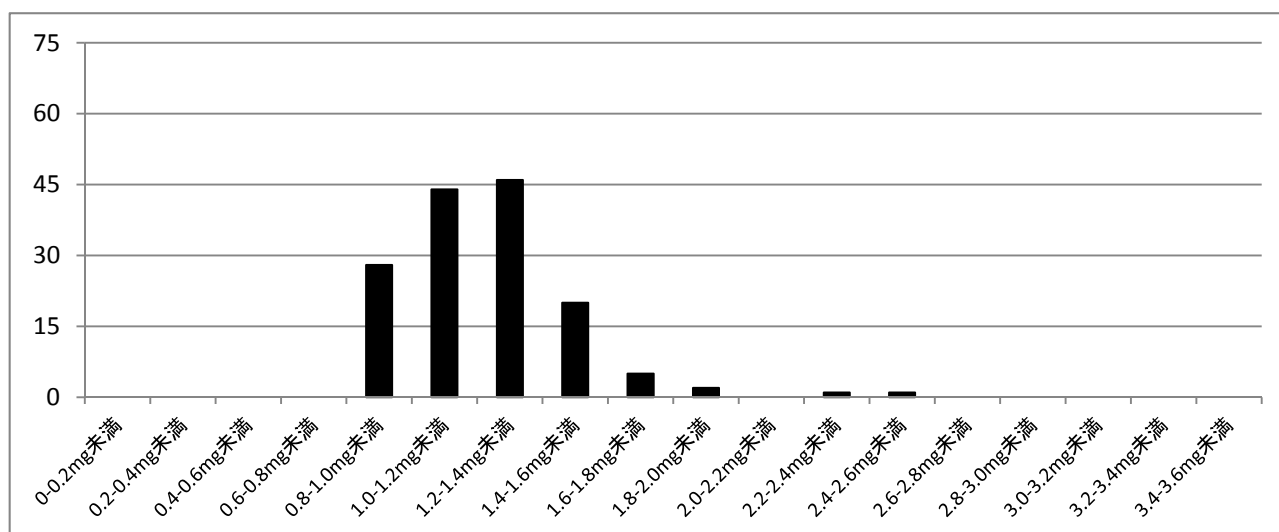
<図 149> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



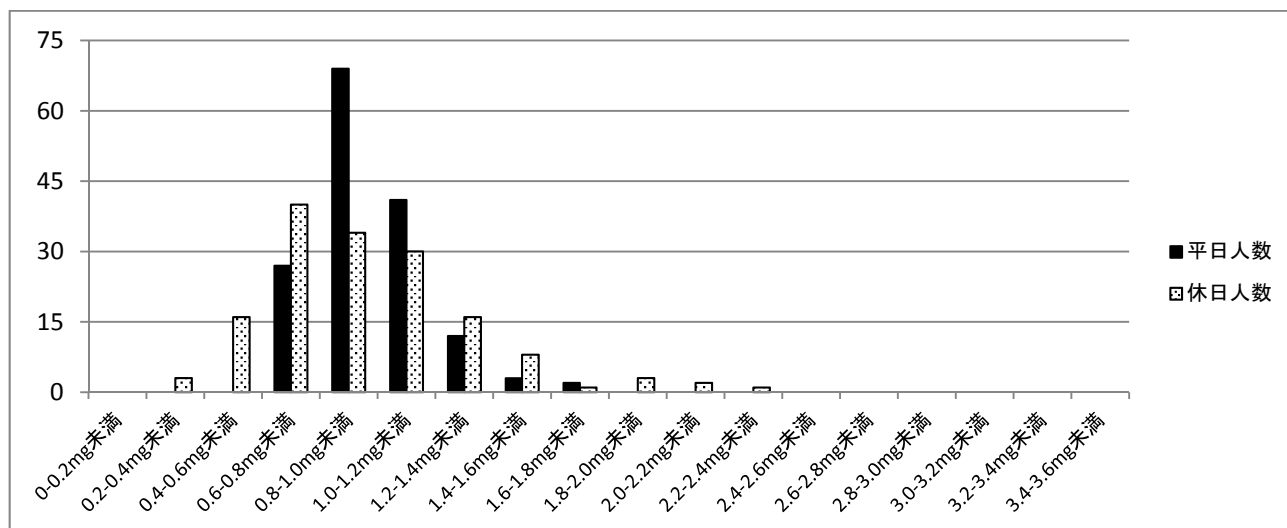
<図 150> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



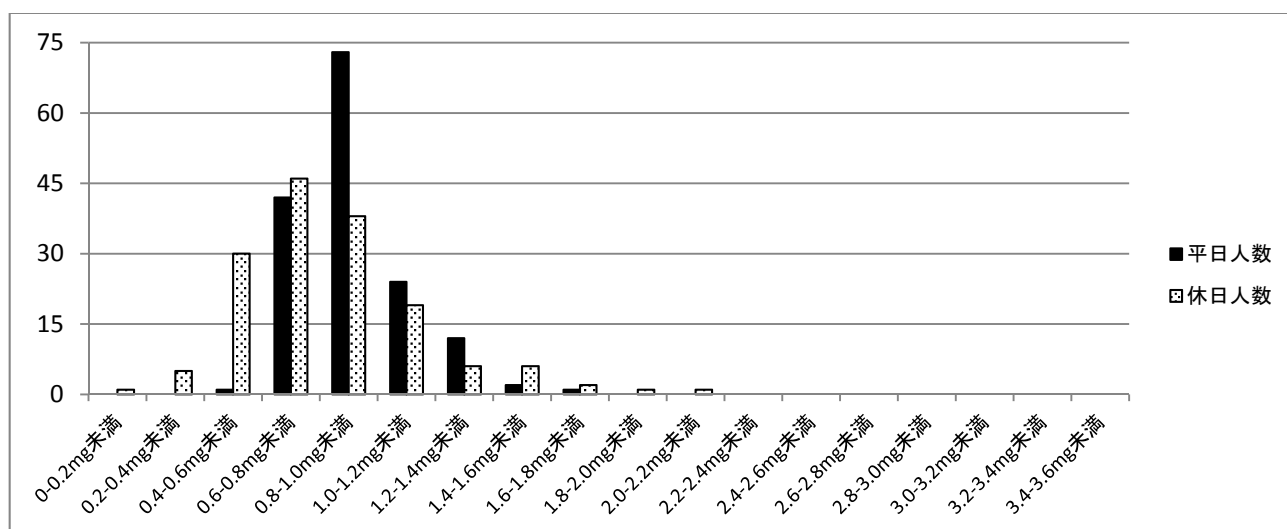
<図 151> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



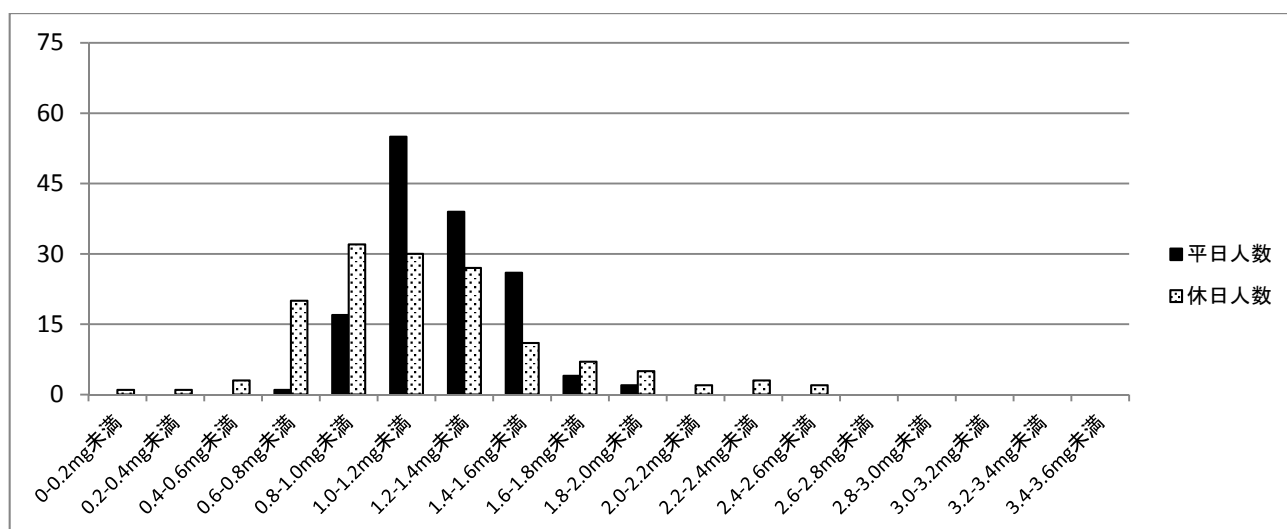
<図 152> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



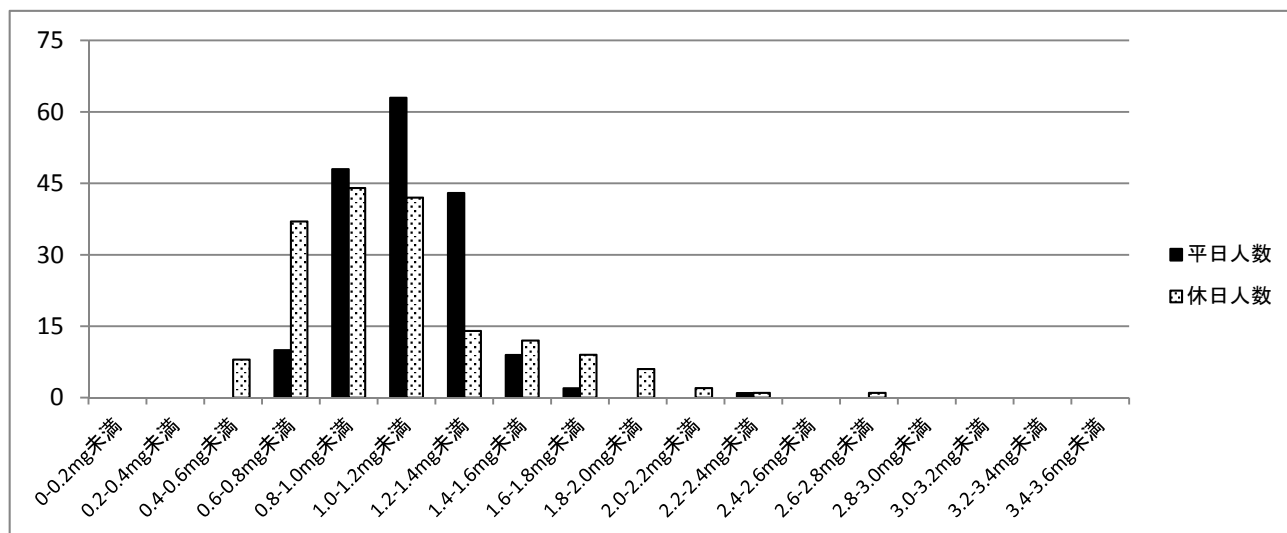
<図 153> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



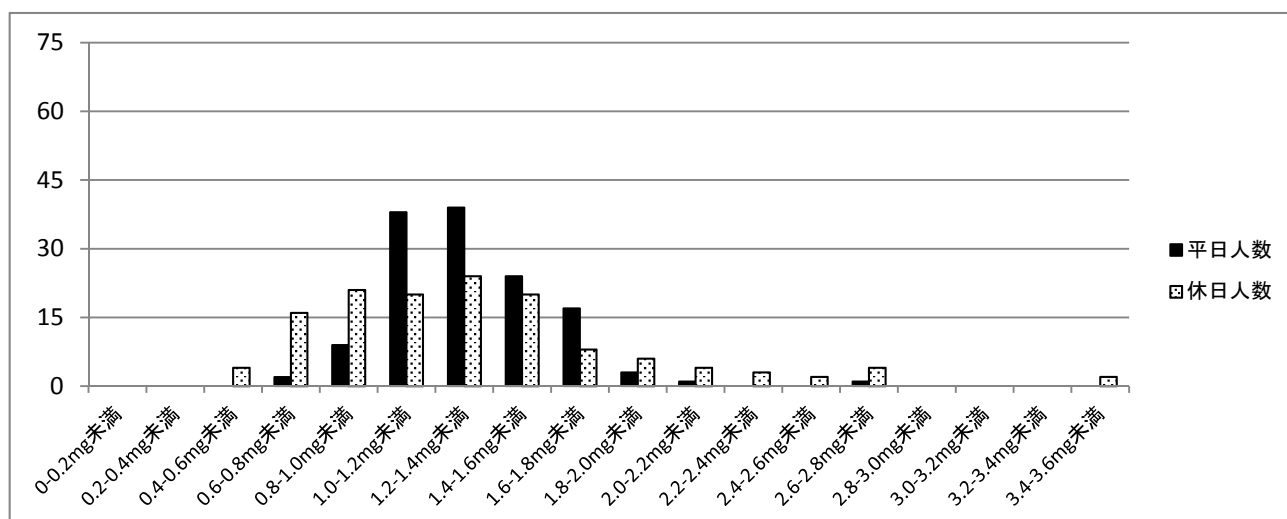
<図 154> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



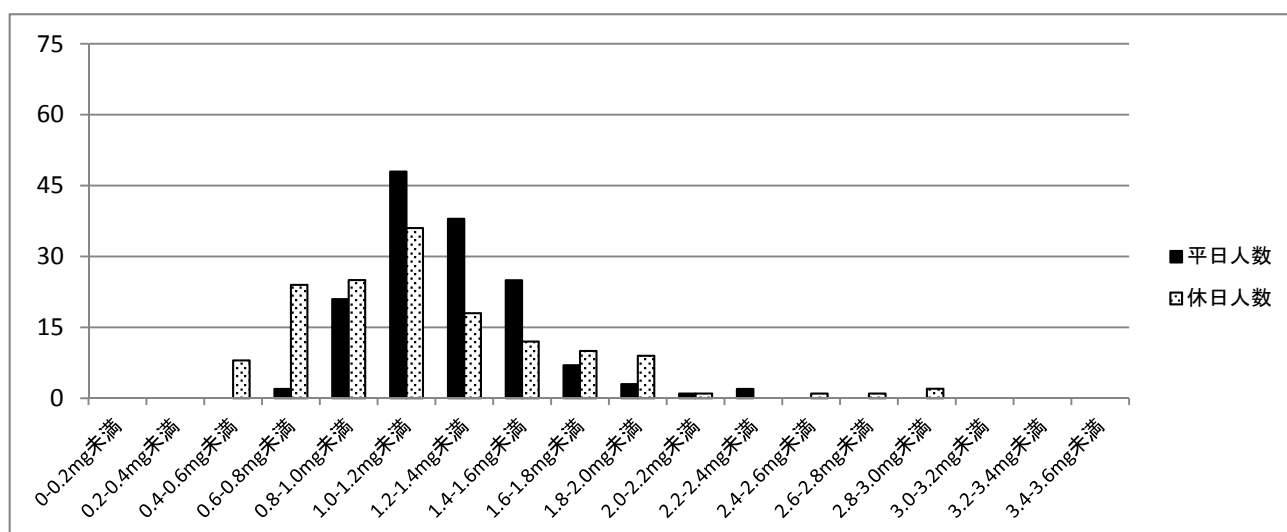
<図 155> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



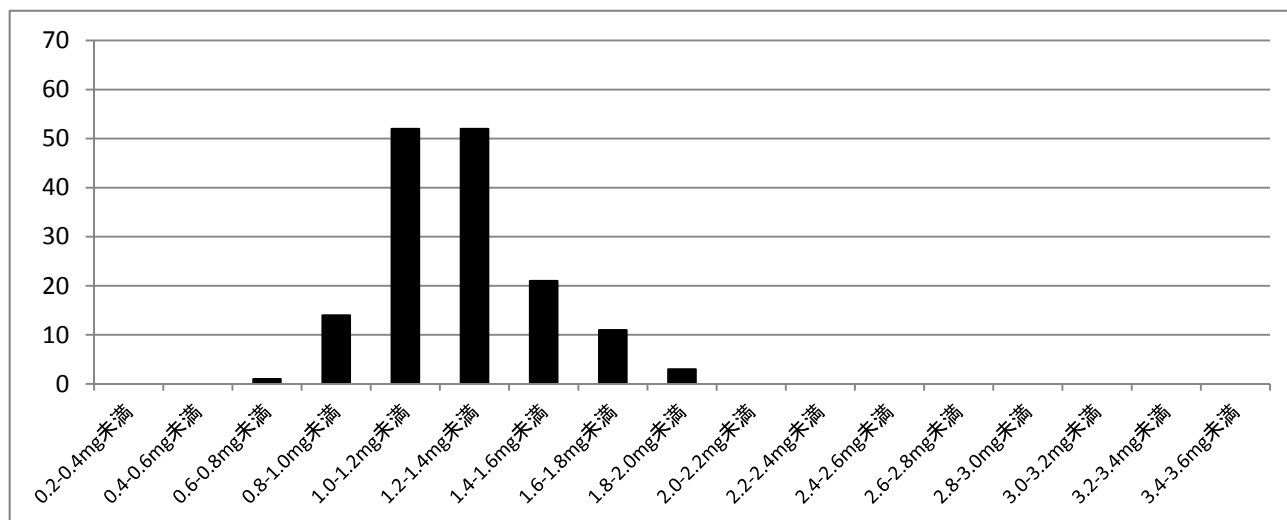
<図 156> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



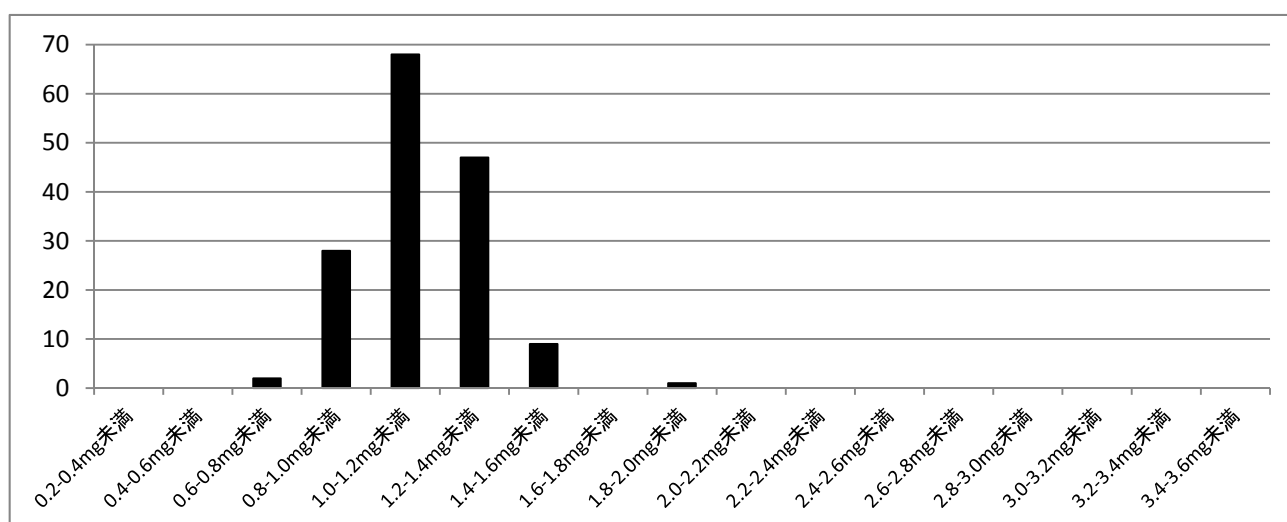
<図 157> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



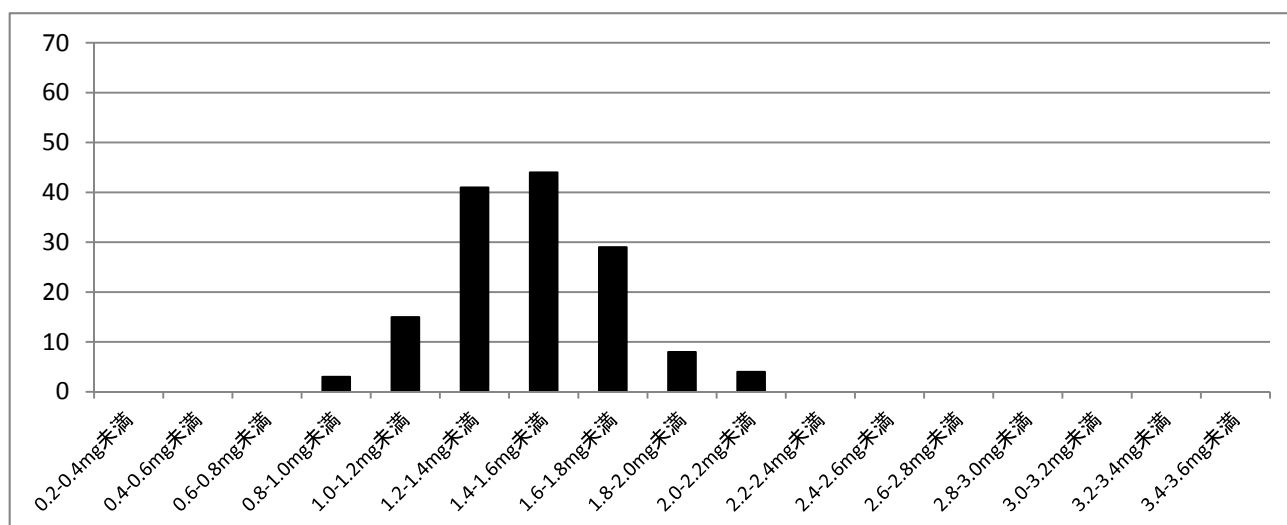
<図 158> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



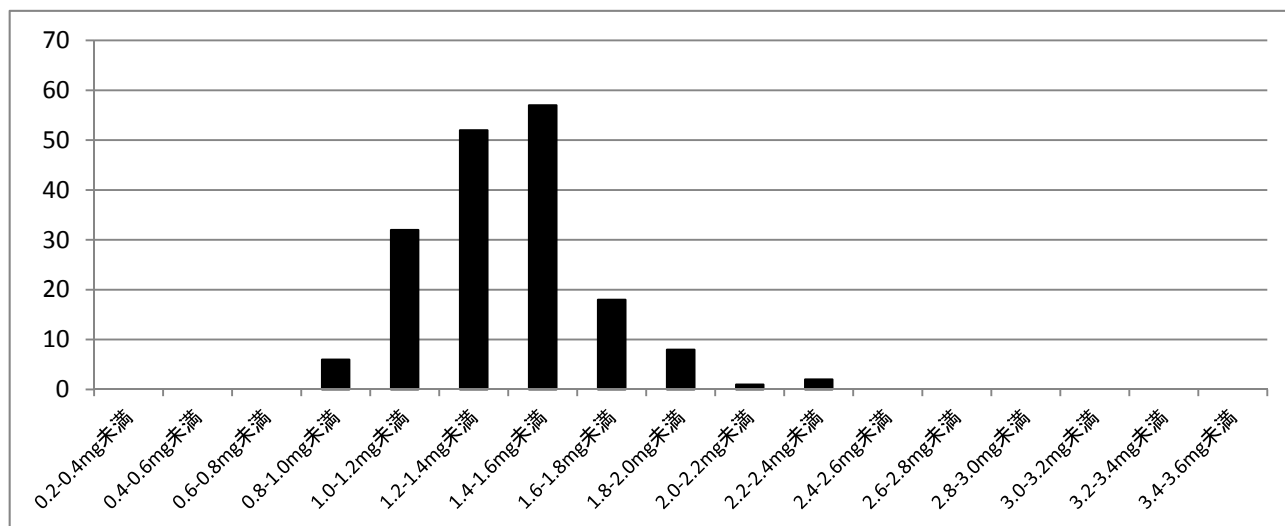
<図 159> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



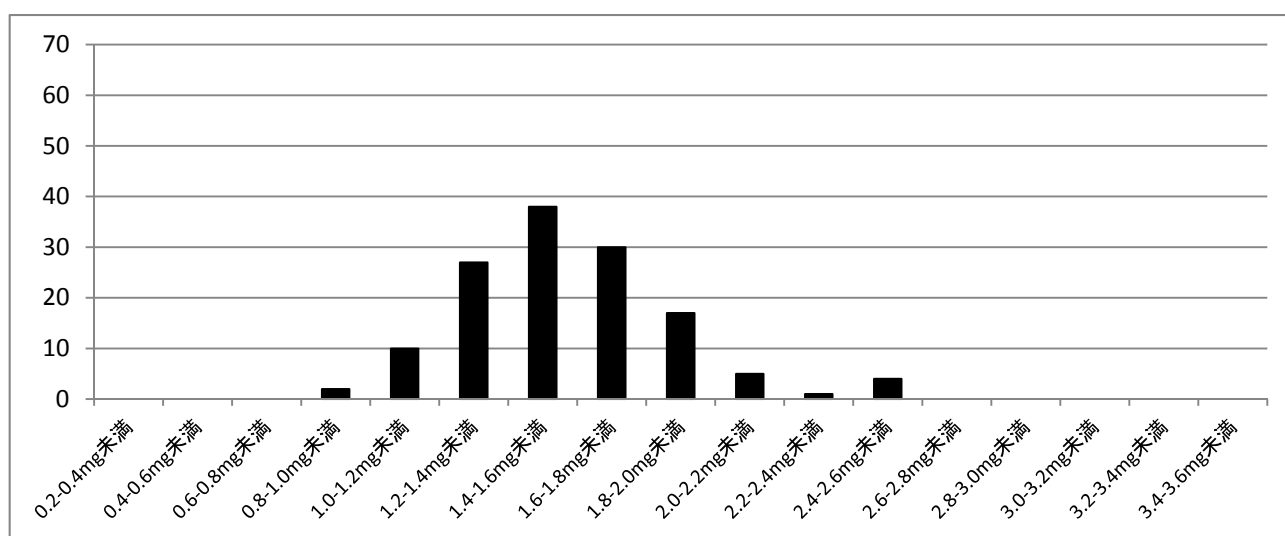
<図 160> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



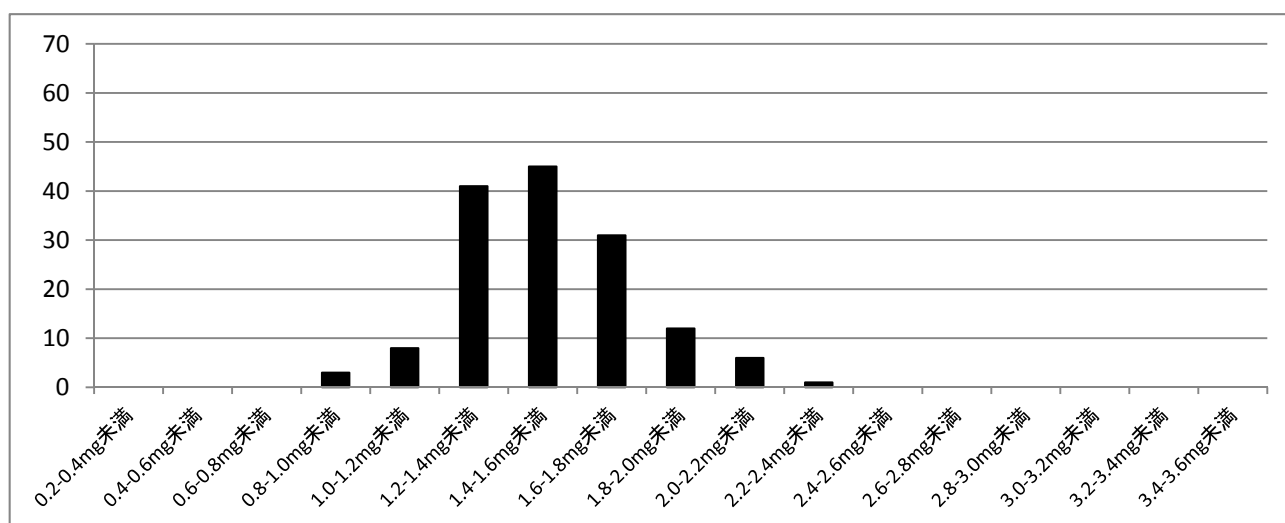
<図 161> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



<図 162> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数

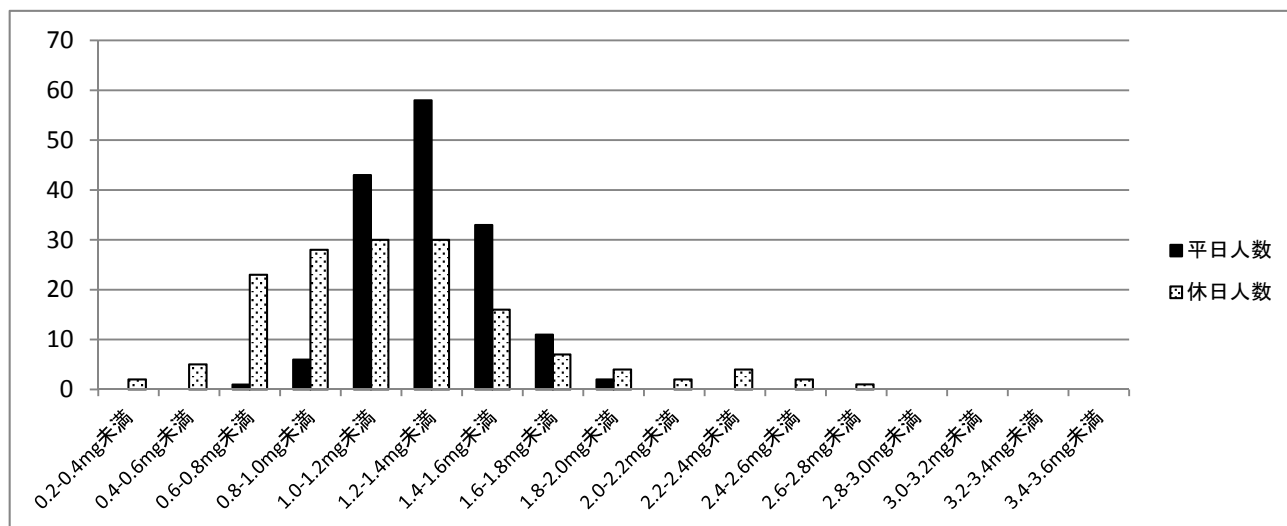


<図 163> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数

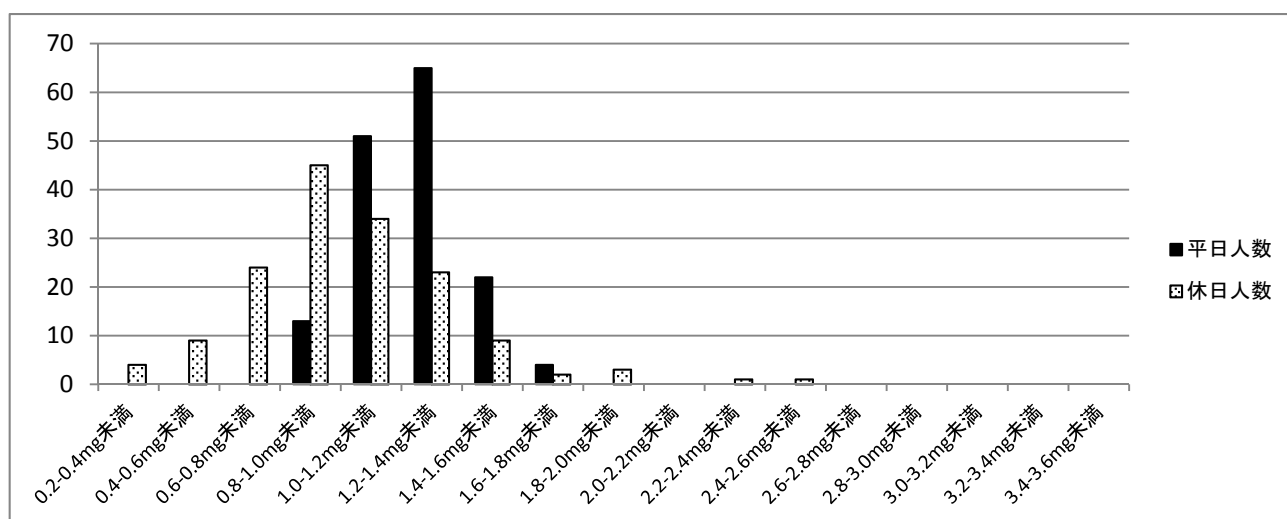


<図 164> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数

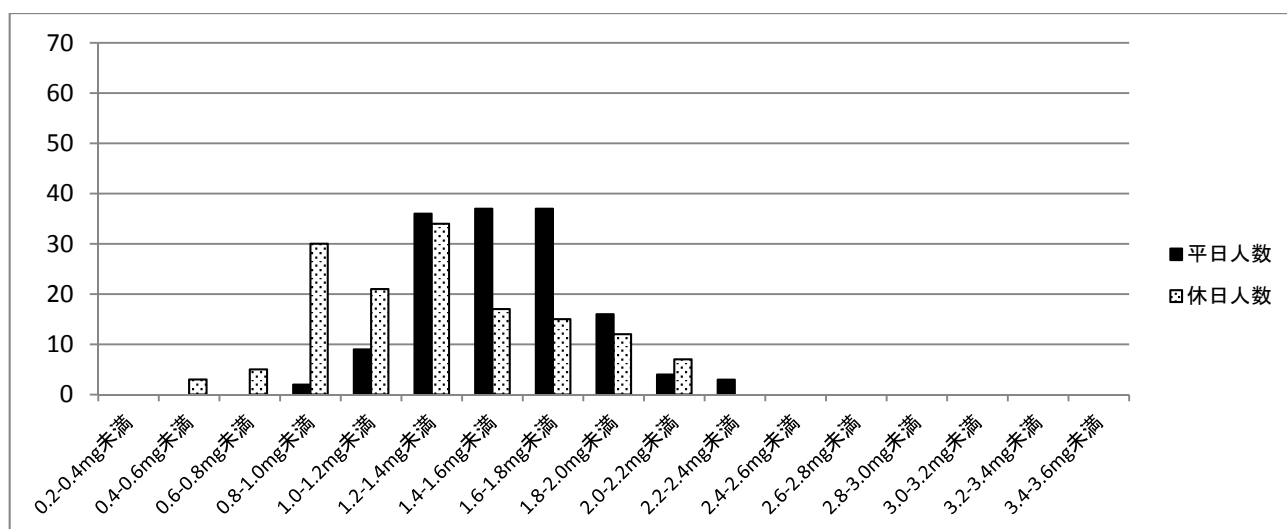




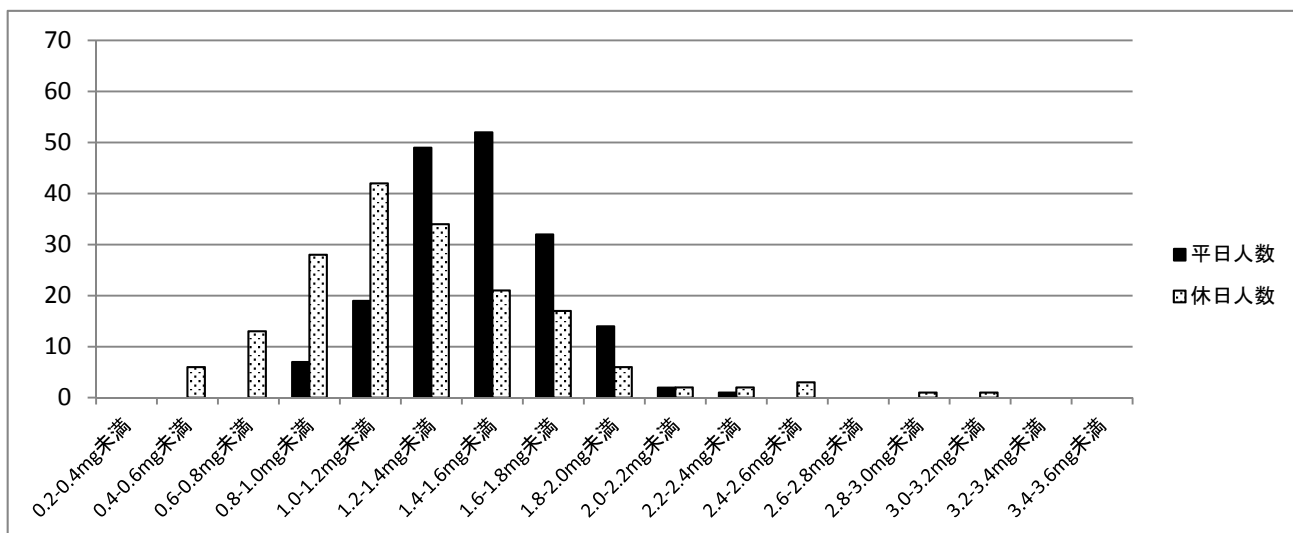
<図 165> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



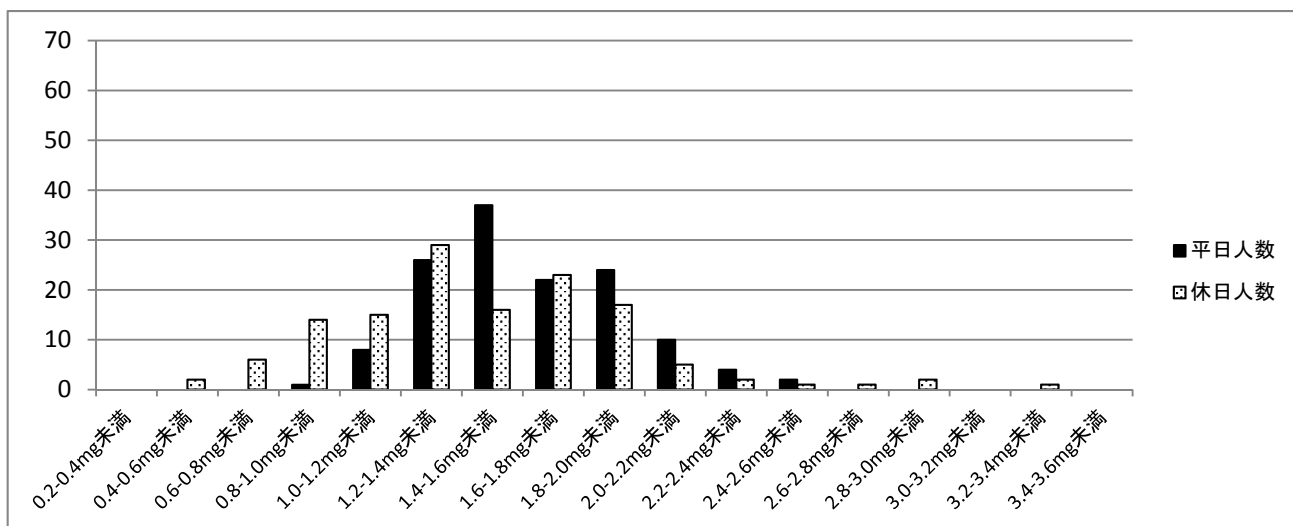
<図 166> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



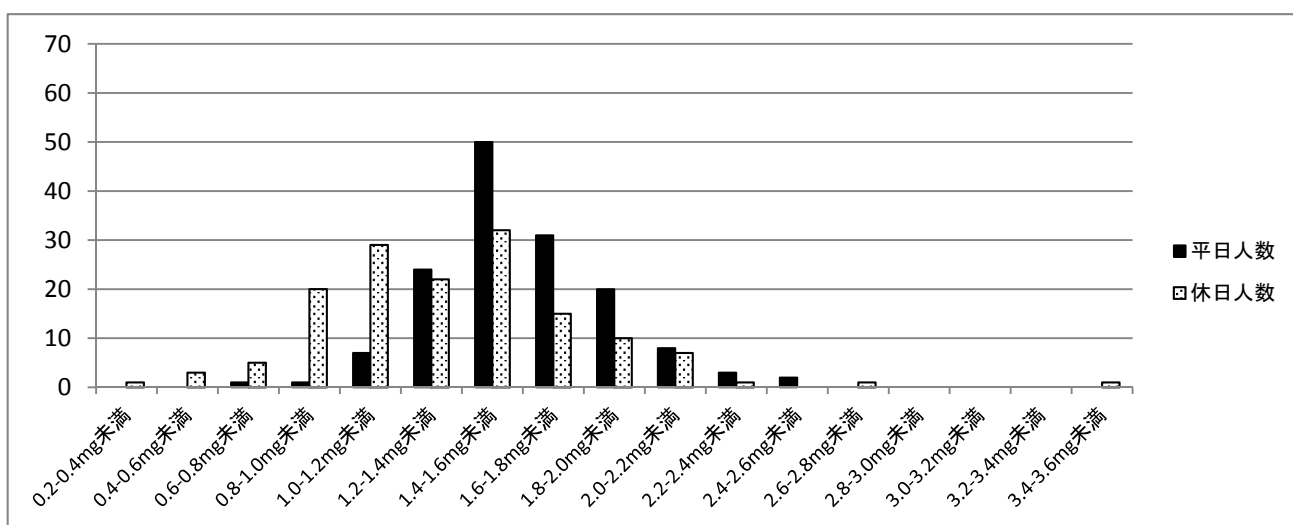
<図 167> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



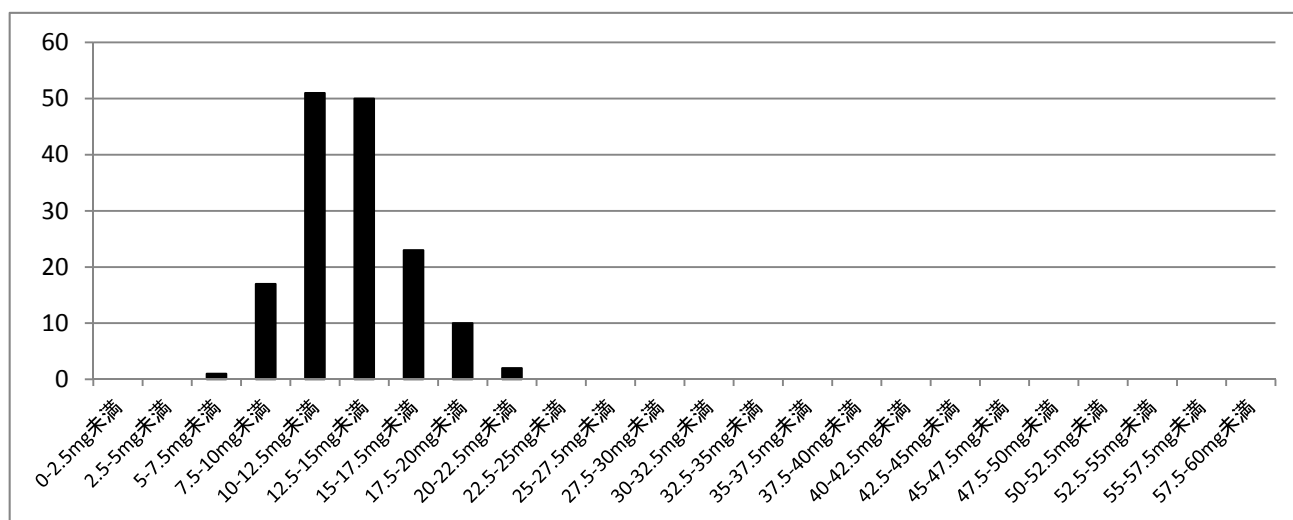
<図 168> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



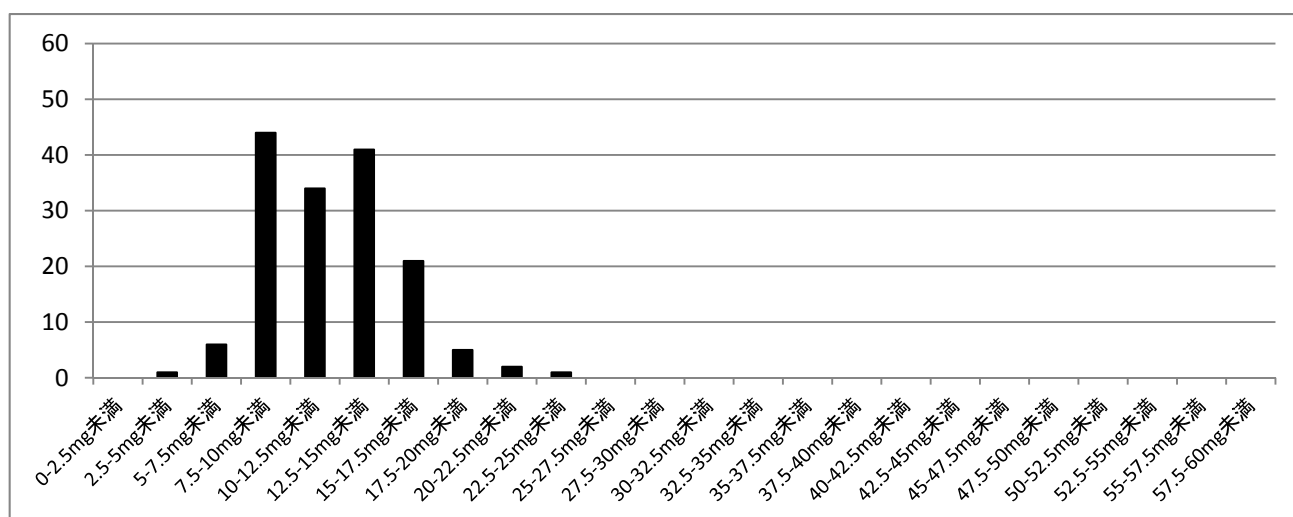
<図 169> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



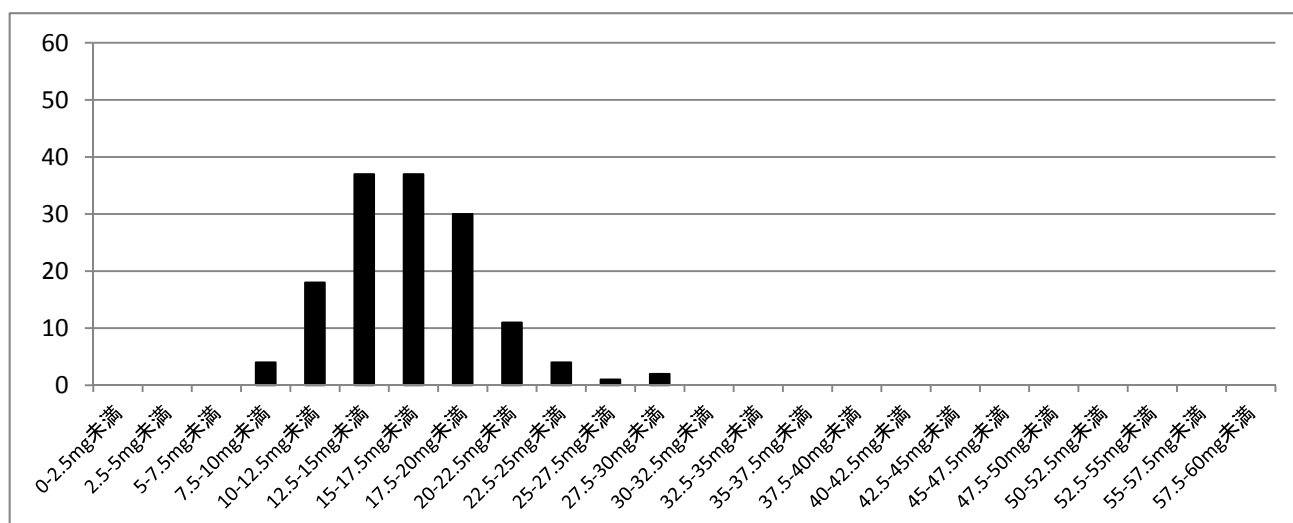
<図 170> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



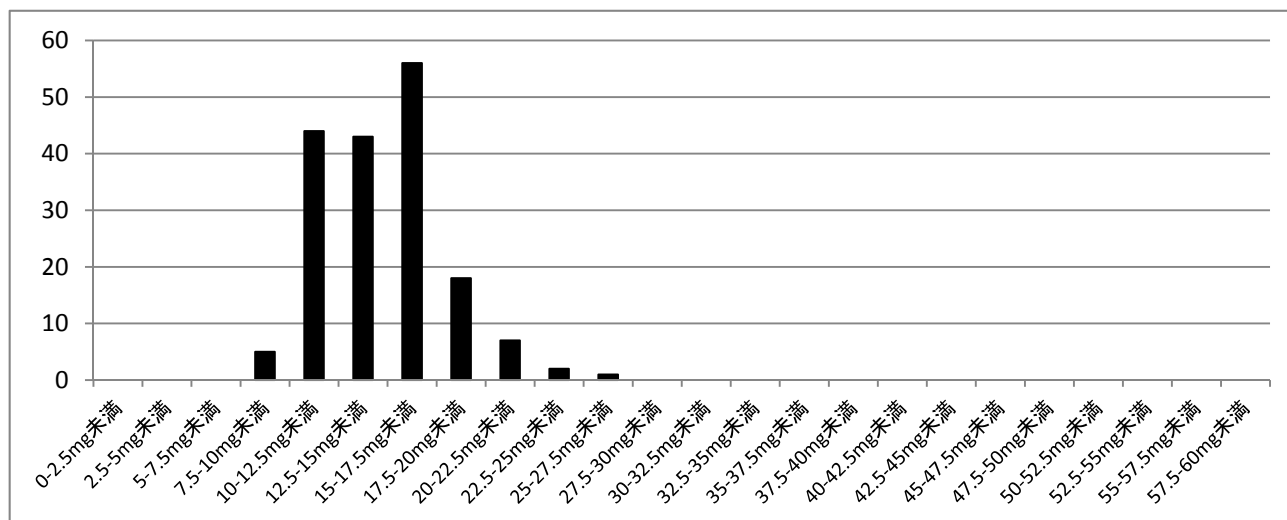
<図 171>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



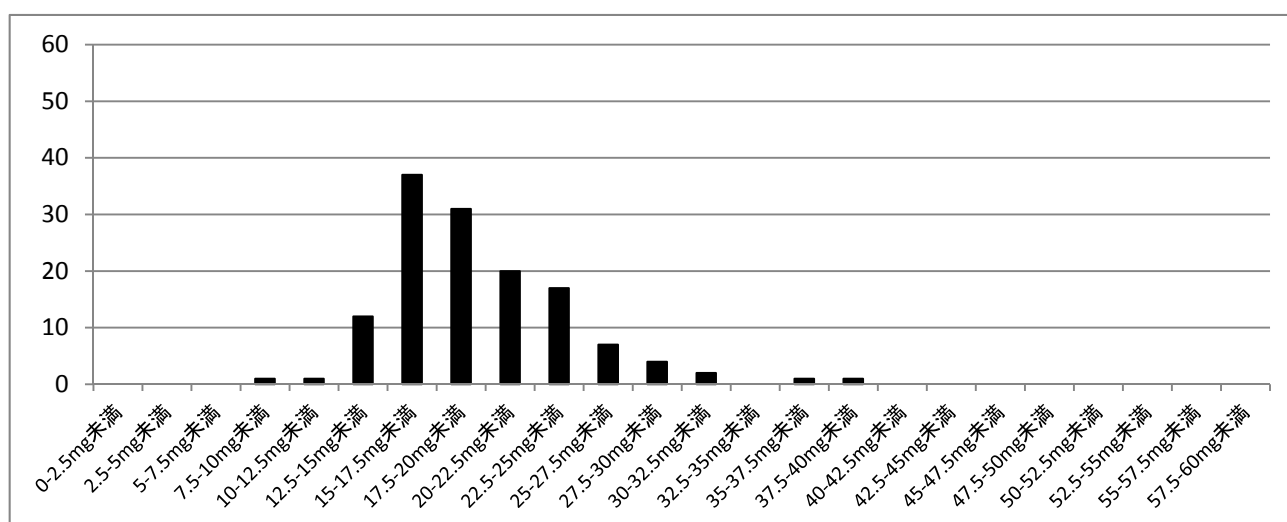
<図 172>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



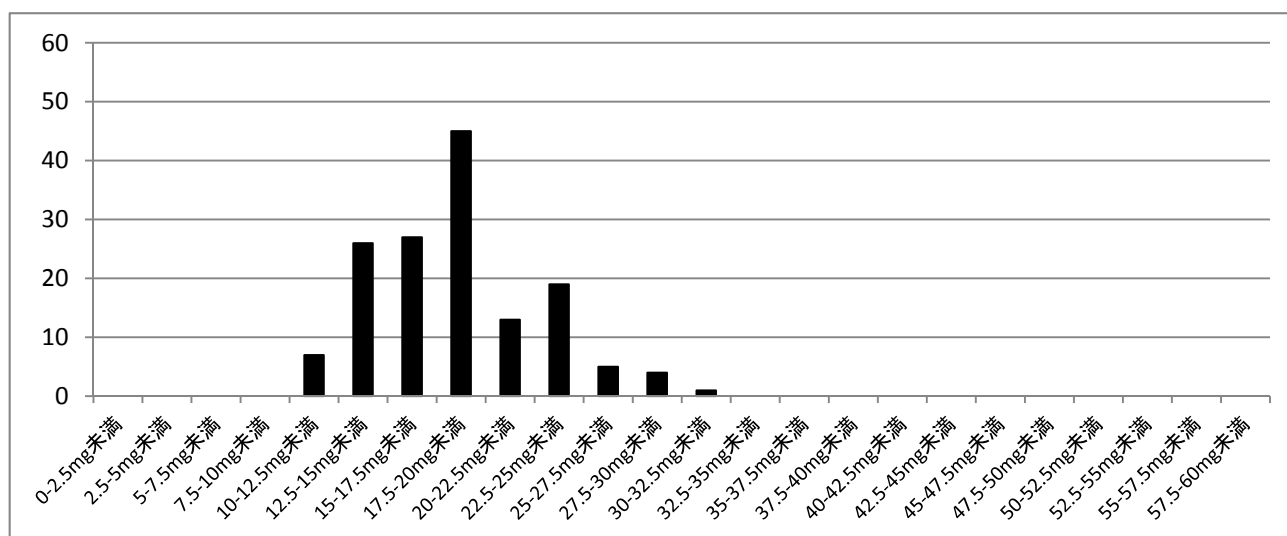
<図 173>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



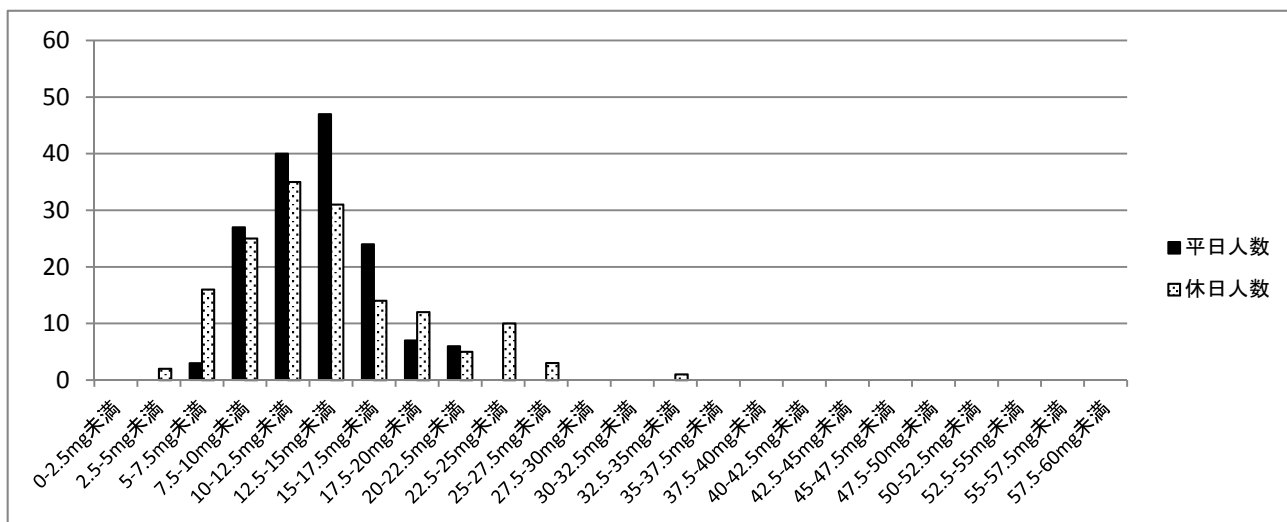
<図 174>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



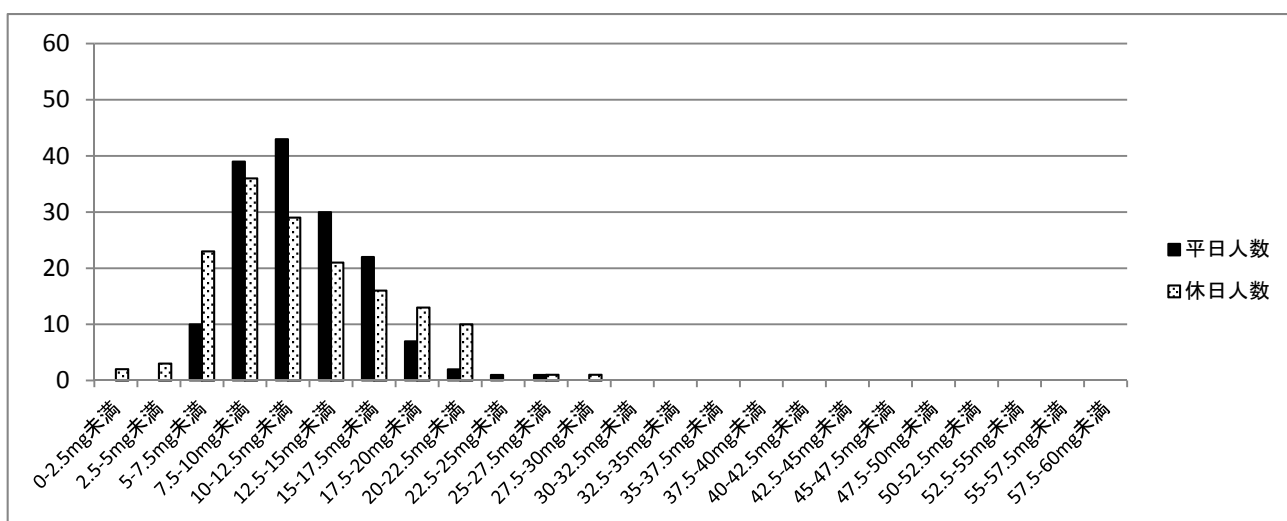
<図 175>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



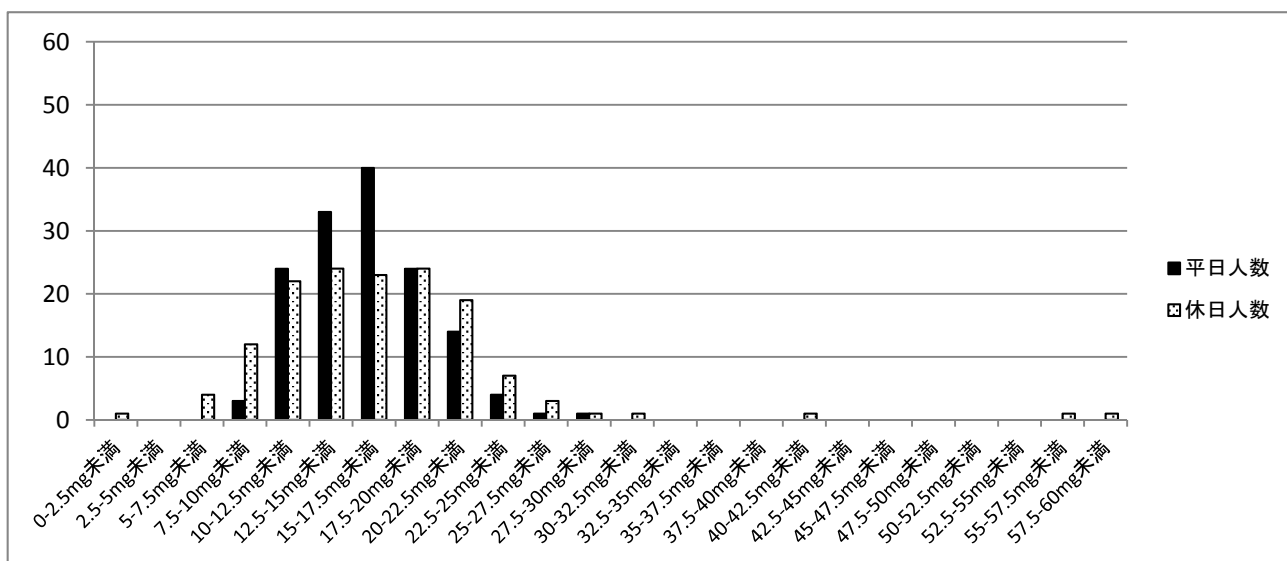
<図 176>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



<図 177>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



<図 178>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



<図 179>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数