

厚生労働行政推進調査事業費補助金  
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

食事摂取基準を用いた食生活改善に資する  
エビデンスの構築に関する研究

平成 26～28 年度 総合研究報告書

研究代表者: 佐々木 敏

平成 29 年(2017 年) 3 月

## 平成 26～28 年度 総合研究報告書 総目次

はじめに	3
<b>《 平成 26 年度 総括・分担研究報告書 》</b>	
平成 26 年度 総括・分担研究報告書目次	5
はじめに	7
日本の小中学生の食事摂取量詳細調査	9
幼児食事調査の方法論の検討	
一 秤量式食事記録法による食事調査の実施に向けて	89
食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発	
一 システム概要の提案と入力用ファイルの開発	93
新たなエネルギー消費量の推定法に関する基礎的検討	99
<b>《 平成 27 年度 総括・分担研究報告書 》</b>	
平成 27 年度 総括・分担研究報告書目次	103
はじめに	105
日本の小中学生の食事状況調査	107
日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究	109
資料	
[ I ] 平成 26 年度日本の小中学生の食事状況調査報告書	125

《 平成 28 年度 総括・分担研究報告書 》

平成 28 年度 総括・分担研究報告書目次	405
はじめに	407
日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究	409
食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発 －重症化予防に向けた疾患別個人結果帳票の開発－	587

## 食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究

はじめに

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

研究期間中に主に次の諸研究を実施した。

### (1)【日本人の小中学生の食事状況調査】

2014年11月に日本の12地域(青森、山形、茨城、栃木、富山、滋賀、島根、愛媛、高知、福岡、佐賀、鹿児島)で公立小学校に通う3年生389名、5年生392名、および公立中学校に通う2年生409名、合計1190名を対象に、食事調査および質問票調査を実施した。このうち、食事記録法による食事調査のデータを解析した。3日間の食事記録を完遂したのは小学3年生309名、5年生320名、中学2年生281名の910名であった。五訂増補日本食品標準成分表を用いて栄養価計算を行い、栄養素・食品摂取量の記述を行った。学年別、性別の1日あたりの平均摂取量のみならず、学校給食のある日とない日の別、および食事別にも解析した。また、栄養素摂取量と食事摂取基準の指標値との比較を行った。全国規模で小中学生の食事状況を捉えた貴重な資料であると考えられる。

### (2)【日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究】

2015年10月～11月に、全国24道府県(北海道、青森、岩手、山形、茨城、群馬、埼玉、神奈川県、新潟、富山、石川、静岡、大阪、兵庫、奈良、島根、岡山、広島、徳島、福岡、佐賀、熊本、大分、沖縄)において合計315の保育園に通う1歳7か月～6歳の幼児753人を対象に、身体計測・身体強度測定・活動記録、基本情報と生活習慣の質問票調査、半秤量式食事記録法による食事調査の結果を報告した。食事記録を完遂できた幼児は751人(3歳未満363人(1日間)、3歳以上388人(3日間))であった。これらのデータを用い、各種栄養素の摂取量(平均等)を算出した。全国規模で幼児の栄養素等摂取量を身体の発育状況とともに捉えた貴重な資料であると考えられる。

### (3)【食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発】

すでに開発され、その妥当性の検証も各種の集団を対象として行われており、国内において多数の栄養疫学研究ならびに行政調査等で広く用いられている簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)について、食事摂取基準活用の観点から科学的かつ実践的なツールの開発を試みた。特に、PC上でのデータ入力システムの構築、重症化予防の観点から重要である4疾患(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)の個人結果帳票の開発等を行った。これらによって、個人(患者)の食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえでガイドラインに準拠した食事指導を短時間で効率的に実施するための仕組みをある程度構築できたものと考えられる。

**【研究組織】**

研究代表者 佐々木 敏 (東京大学大学院医学系研究科  
公共健康医学専攻社会予防疫学分野 ・ 教授)

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

## 平成 26 年度総括・分担研究報告書 目次

はじめに	7
日本の小中学生の食事摂取量詳細調査	9
幼児食事調査の方法論の検討 ー秤量式食事記録法による食事調査の実施に向けて	89
食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発 ーシステム概要の提案と入力用ファイルの開発	93
新たなエネルギー消費量の推定法に関する基礎的検討	99



## 食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究

はじめに

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

本年度は、次の諸研究を実施した。

- (1) 2014年11月に日本の12地域(青森、山形、茨城、栃木、富山、滋賀、島根、愛媛、高知、福岡、佐賀、鹿児島)で公立小学校に通う3年生389名、5年生392名、および公立中学校に通う2年生409名、合計1190名を対象に、食事調査および質問票調査を実施した。食事調査は食事記録法及び簡易型自記式食事歴法質問票を用いた方法の2種類を行った。質問票調査は小学校5年生、中学校2年生、および全調査参加児童生徒の保護者を対象に行った。他に、各小中学校より身長体重の測定データを得た。食事記録法による食事調査の結果のみは内容の確認・整理が複雑であり、現在作業中ため、今年度の報告書ではそれ以外の部分の結果を報告する。
- (2) 2015年2月～3月に、次年度以降の幼児における食事調査の実施に向け、特に食事記録法による食事調査実施のための基礎資料の収集を行った。具体的には、神奈川県川崎市内の保育園のご協力を得、各年齢の幼児への給食(昼食)の配膳量の測定を行った。また、幼児の食行動の観察を行い、正確な摂食量の記録の障害となりうる「こぼし」「好き嫌い」などの状況の把握に努めた。
- (3) 食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツール(BDHQ 利用システム)を開発することを目的とし、今年度は、ツール全体のシステムの概要を提案するとともに、データ入力用のファイルの開発を行った。

### 【研究組織】

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



## 日本の小中学生の食事摂取量詳細調査

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

### 【研究要旨】

2014年11月に日本の12地域(青森、山形、茨城、栃木、富山、滋賀、島根、愛媛、高知、福岡、佐賀、鹿児島)で公立小学校に通う3年生389名、5年生392名、および公立中学校に通う2年生409名、合計1190名を対象に、食事調査および質問票調査を実施した。食事調査は食事記録法及び簡易型自記式食事歴法質問票(小中学生用、BDHQ15y)を用いた方法の2種類を行った。質問票調査(食生活調査)は小学校5年生、中学校2年生、および全調査参加児童生徒の保護者を対象に行った。他に、各小中学校より身長体重の測定データを得た。食事記録法による食事調査の結果のみは内容の確認・整理が複雑であり、現在作業中ため、今年度の報告書ではそれ以外の部分の結果を報告する。

身長・体重のデータは小3生388名、小5生391名、中2生396名から得られた。学年・性別ごとに平均値を算出した。

BDHQ15yは、小学校3年生347名、5年生371名、中学2年生380名より提出があった。記載が不適切と考えられるものを除外し、小3生329名、小5生350名、中2生333名を解析対象とした。1日あたりの米飯の摂取量は小3男子315.2g、小3女子276.8g、小5男子407.7g、小5女子313.4g、中2男子576.0g、中2女子373.2gであった。1日あたりの野菜の摂取量は、小3男子173.9g、小3女子180.4g、小5男子192.7g、小5女子202.1g、中2男子194.7g、中2女子254.2gであった。

食生活調査は、小5生381名、中2生384名、保護者1090名(子どもが小3生345人、小5生375人、中2生370人)より提出があった。毎朝朝食を食べると答えたのは小5生92.9%、中2生88.5%であった。最も多くの小中学生が食事に関して気を付けていると回答した事柄は、小5生では「朝・昼・夕三食必ず食べる」(男子88.4%、女子90.5%)であり、中2生でも同じ(男子92.8%、女子86.9%)であった。保護者においては朝食を必ず食べると回答したのは86.0%であった。また、最も多くの保護者が食事の献立を決める際に気を付けていることとして挙げたのは「栄養のバランス」(91.9%)であった。

### A. 背景と目的

食習慣は成人前に確立し、成人後の肥満や疾病罹患にも影響を与える<sup>1,2)</sup>。幼児～小児期の食習慣を把握し、問題が認められる場合には改善を図ることは、将来の健康につながる。一方で、本邦における幼児～小児の詳細な食

事調査は少ない。食事摂取基準などの重要な指針においてもデータ不足が指摘され、小児に対する基準値の設定が見送られるなどしている。食育の充実が課題とされているが、そのよりどころとなる現状把握、および良好な健康を維持するための「乳幼児・小児においてのあべき食事の姿」自体が明確でないという状況

が存在する。

これまで、学校給食における献立内容の検討および家庭における食事の指導などの資料を得ることを目的に、文部科学省および独立行政法人日本スポーツ振興センターによって、「児童生徒の食事状況等調査」が数年おきに実施されてきており、直近では平成 22 年に実施されている。この調査を引き継ぐ形で、より高い精度の食事調査実施を目指し、小中学生を対象に本研究が実施されることとなった。前出の現状を踏まえ、本研究の目的は小中学生の食事摂取状況を正確に記述することである。また、研究代表者の佐々木がこれまでに開発している、小中学生を対象とした簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ15y:brief-type self-administered diet history questionnaire、児童生徒用) の妥当性の検討を同時に行い、小中学生を対象としたより簡便な食事調査方法を確立することも目的である。

## B. 方法

### B-1. 研究体制確立・研究参加者リクルート

本研究は、東京大学大学院医学系研究科・医学部倫理委員会の承認を得て実施された (審査番号:10653)。

本研究の研究対象者リクルートは、文部科学省および都道府県・市町村の教育委員会の協力を得て実施された。地理的条件 (国内で地理的に適切な散らばりがあるように調査地を設定)、都市部か郊外か、児童生徒数、調査実施可能性などを考慮して 12 県 (青森県、山形県、茨城県、栃木県、富山県、滋賀県、島根県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、鹿児島県) が調査地として選定され、調査協力の承諾を得た。それぞれの地域より、小 3 生 30 名 (約 1 クラスの全児童生徒、合計 360 人)、小 5 生 30 名 (同)、中 2 生 30 名 (同) を目標に、研究参加者が得られるように完全給食を実施している公立小中学校が選定された。最終的に、小学校 14 校、中学校 13 校のご協力を得、

小学校 3 年生 389 名、5 年生 392 名、中学校 2 年生 409 名の合計 1190 名を対象に調査が行われた。

### B-2. 調査項目

調査項目は①身長・体重測定 (もしくは、直近の身体測定結果の提出) ②食事記録法による食事調査 (非連続の 3 日間 (平日 2 日、休日 1 日)、給食含む) ③BDHQ15y を用いた食事調査 ④食習慣に関する質問票調査 (食生活調査) である。

### B-3. 調査スケジュールの組み方

調査スケジュールは食事記録法による食事調査の日程を中心に決められた。食事調査には給食も含むため、まず給食の調査日を下記の 3 週の中から 1 週を選んで月～木曜日の間の非連続の 2 日で設定していただき、その 2 日間とその週の週末 (土日のうち都合の良い日) を家庭での食事記録実施日とした。給食調査候補週は①平成 26 年 11 月 17 日 (月)～20 日 (木)、22 日 (土) または 23 日 (日) ②12 月 1 日 (月)～4 日 (木)、6 日 (土) または 7 日 (日) ③12 月 8 日 (月)～11 日 (木)、13 日 (土) または 14 日 (日) とした。

食事記録の前に BDHQ15y および食生活調査を実施することとした。また、身体測定結果 (身長・体重) は食事記録調査の前後 1 カ月以内のものを提出していただけるよう依頼した。調査に使用した質問票・記録用紙類は資料 [ I ] として、すべて本報告書巻末に添付した。

### B-4. 身体測定結果

学校で実施された、食事調査の日程に最も近い身体測定の結果を学校よりご提出いただいた。測定方法は通常の学校健診で行われている方法とした。提出項目は身長と体重、原則的に食事調査の日程の 1 か月前後以内の測定値を提出していただくようお願いした。

#### B-5. 食事記録法による食事調査

学校給食の摂取量の調査は以下のように実施した。まず、調査日の「献立表」を調査事務局に学校の調査担当者(栄養教諭、学校栄養職員など)が提出し、内容の確認を行った。調査日は調査対象クラスに配膳される予定の料理について、加熱調理直前の材料をすべて計量した。また、その材料から出来上がった料理の重量も計量し、料理 100g を食べた場合に何 g の材料をそれぞれ食べたことになるかを示す「献立別 100g 換算表」を作成した。調査対象となったクラスでは、調査対象児童生徒が食べた各献立の重量をすべて測定し、「児童生徒の摂取量一覧表」に摂食重量を記入した。学校給食の摂食量は、「献立別 100g 換算表」と「児童生徒の摂取量一覧表」から算出した。

自宅での摂食量の調査は以下のように実施した。平日については給食の摂取量調査日と同じ 2 日間の調査をおこなった。朝食・夕食・間食について研究対象となっている児童生徒の保護者に、「食事状況調査用紙」に飲食したものを全て記録していただくよう依頼した。依頼内容は「保護者用調査実施マニュアル」にまとめ、このマニュアルに沿って調査を実施していただくようお願いした。児童生徒が摂取した献立及びその材料をできるだけ秤で計量して記録用紙に記入し、計量が難しい場合には目安量の記入をすることとした。

保護者から提出のあった「食事状況調査用紙」は学校において栄養教諭、学校栄養職員などが内容を確認し、記録された食品ごとに食品番号の記入と重量の記入を行った。全ての記録用紙は調査事務局で回収し、電子入力を行った。

#### B-6. BDHQ15y による食事調査

食事記録法による食事調査の実施前に、BDHQ15y による食事調査も実施した。調査日から約 1 か月前までの期間において、質問票にある食品をどの程度の頻度で摂取したか、

質問票に沿って回答した。小学生については原則として保護者と一緒に回答するよう依頼し、中学生は本人が回答するよう依頼した。

#### B-7. 食生活調査

小 5 生・中 2 生には食生活に関する質問票調査(食生活調査)を実施した。また、今回の調査に参加した小 3・小 5・中 2 の子供を持つ全ての保護者を対象に、質問票調査(食生活調査、内容は児童生徒対象のものとは異なる)を実施した。

#### C. 結果ならびに考察

平成 26 年 11 月 17 日より予定通り調査は開始された。12 月中旬には調査は終了し、その後各学校で調査担当者による食事状況調査の清書が行われた。平成 27 年 1 月末～2 月初旬に調査事務局に全ての記録用紙・質問票を回収し、内容に不備がある際には確認が行われた。各調査項目に関する結果は以下のとおりである。

##### C-1. 身体測定結果

学年別・性別の身体測定結果を表 1 に示す。欠席などで身体測定を受けていない児童生徒もあり、体重・身長データのあった児童生徒数は小 3 生 388 人、小 5 生 391 人、中 2 生 396 人であった。

##### C-2. 食事記録法による食事調査の結果

食事記録法による食事調査は記録者となる保護者への負担が大きく、未提出の場合、提出があっても 3 日分の記録がそろわない場合や内容が十分でない場合(献立のみの記載で摂取重量が推定できない、献立に含まれる材料が推定できない)がかなり認められた。現在、内容の詳細な確認を進めている。食品番号の付番と摂取重量の推定を完了後、最終的な栄養価計算に採用するデータと除外するデータの仕分けも進める予定である。

### C-3. BDHQ15yによる食事調査の結果

BDHQ15yは、小学校3年生347名、5年生371名、中学2年生380名より提出があった。栄養価計算後、食事摂取基準2015年度版に記載の当該年齢における推定エネルギー必要量(EER)を用いてデータの適切性の確認を行った。具体的には、推定エネルギー摂取量が当該年齢のEER Iの0.5倍未満、EER IIIの1.5倍以上の場合はBDHQ15yへの記載が不適切であると判断し、解析から除外した。その結果、小3生329名、小5生350名、中2生333名が解析対象となった。

学年別・性別の栄養素粗摂取量一覧を表2～7、密度法によるエネルギー調整済み栄養素摂取量一覧を表8～13として示す。また、学年別、性別の食品群粗摂取量一覧を表14～19、1000kcal摂取あたりの食品群摂取量一覧を表20～25として示す。1000kcalあたりの食品摂取量では、男女とも学年が上がるとう主食の摂取量が増え、増え方は特に男子で大きいことが観察された。野菜の摂取量は、男子では学年が上がるごとに摂取量が減るものの、女子では増える傾向が観察された。

### C-4. 食生活調査の結果

食生活調査は小5生381名、中2生384名、保護者1090名(小3保護者345名、小5保護者375名、中2保護者370名)より提出があった。児童生徒の食生活調査の単純集計結果を表26～59、保護者属性と児童生徒の運動状況を表60～63、回答の単純集計結果を表64～91に示す。なお、児童生徒調査の問3、問4、問23は回答が自由記載であり、回答内容は集計中であるため今回の報告書には記載しなかった。また、質問ごとに未回答者数(回答の欠損数)は異なる。表中に示した%は、回答者の中に占める当該選択肢の選択者の割合を示している。

児童生徒の結果の概要は以下のとおりである。学校給食が大好きもしくは好きと答えたの

は、小5生77.9%、中2生71.8%であった。食事の際に気を付けていることとして最も多くの児童生徒が挙げたのは、「朝・昼・夕三食必ず食べる」であった。小5生の睡眠時間で最も多かったのは8時間半～9時間未満、中2生では7時間半～8時間未満であった。毎朝朝食を食べると答えたのは小5生の92.9%、中2生の88.5%であった。家で食事の手伝いをしないと回答したのは小5生男子17.7%、小5生女子7.5%、中2生男子22.8%、中2生女子8.4%であった。

保護者については以下のとおりである。回答者の95.0%が児童生徒の母親であった。朝食を毎朝食べると回答したのは86.0%であった。最も多くの保護者が食事の献立を決めるときに気を付けていると回答したのは「栄養のバランス」であり、91.9%の保護者が気を付けていた。子供に関して心配なこととして最も多くの保護者が挙げたのは「偏食」(小3生37.9%、小5及び中2生33.0%)であった。1か月あたりの買い物回数は、平均15.6回(標準偏差7.1)であった。

### D. 結論

小学校3年生、5年生、中学校2年生の児童生徒とその保護者を対象に食事調査および質問票調査を実施し、結果の記述を行った。次年度以降は食事記録法による食事調査の結果解析を進める予定である。

### E. 参考文献

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

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

Asakura K, Sasaki S. School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrient intake among elementary-school and junior high-school children. Public Health Nutr 2017; 20: 1523-33.

2. 学会発表

なし

H. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

表 1 身体測定結果

			身長				体重			
学年	性別	人数	平均	標準 偏差	最小値	最大値	平均	標準 偏差	最小値	最大値
小 3	男子	202	131.5	5.7	116.1	147.5	29.9	6.5	18.8	58.7
	女子	186	130.7	5.3	119.5	144.4	28.8	6.0	19.6	48.6
小 5	男子	186	142.6	6.7	128.4	167.2	37.4	8.5	23.4	68.1
	女子	205	143.9	6.9	128.7	167.6	37.7	8.3	21.4	65.4
中 2	男子	202	163.7	7.9	139.6	184.8	54.5	11.4	31.7	126.0
	女子	194	156.2	5.0	146.1	170.8	49.3	7.8	35.9	82.1

表2 栄養素・粗摂取量(小学校3年生男子、170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	kcal	1814.81	480.73	1744.25	981.93	3131.14
たんぱく質	g	62.57	16.89	59.31	33.35	120.65
動物性たんぱく質	g	36.75	12.93	34.84	10.28	86.28
植物性たんぱく質	g	25.82	6.91	24.78	10.46	44.78
脂質	g	60.02	18.15	56.39	21.91	117.06
動物性脂質	g	22.59	8.50	21.40	6.70	57.17
植物性脂質	g	31.59	11.88	29.65	10.70	78.13
炭水化物	g	249.64	77.41	241.68	102.84	481.21
灰分	g	15.30	3.89	14.84	7.87	26.66
ナトリウム	mg	3305.09	854.78	3199.82	1641.43	6222.83
カリウム	mg	2126.19	614.12	2038.23	944.45	4402.96
カルシウム	mg	660.02	259.75	626.78	187.23	1451.15
マグネシウム	mg	217.52	61.44	207.37	101.48	424.31
リン	mg	1045.33	315.84	1010.46	476.19	2042.39
鉄	mg	6.47	1.78	6.28	3.06	13.23
亜鉛	mg	7.84	2.05	7.57	4.22	13.72
銅	mg	1.02	0.28	0.98	0.46	1.80
マンガン	mg	2.95	1.03	2.93	0.97	5.39
レチノール	μg	326.48	208.81	261.39	45.75	1285.92
βカロテン当量	μg	2731.15	1574.35	2365.10	274.20	10906.51
レチノール当量	μg	555.88	263.27	495.66	179.52	1628.34
ビタミンD	μg	9.73	5.96	8.20	0.70	31.31
αコフェロール	mg	6.89	2.01	6.71	3.08	12.83
ビタミンK	μg	212.05	103.23	185.68	40.25	507.26
ビタミンB1	mg	0.72	0.20	0.70	0.38	1.37
ビタミンB2	mg	1.29	0.40	1.25	0.54	2.68
ナイアシン	mg	11.96	3.73	11.17	5.86	24.62
ビタミンB6	mg	0.99	0.29	0.94	0.51	2.14
ビタミンB12	μg	6.58	3.51	5.66	0.68	19.19
葉酸	μg	271.17	88.69	264.05	102.21	662.55
パントテン酸	mg	6.06	1.66	5.80	2.88	12.55
ビタミンC	mg	94.36	38.70	89.77	24.22	234.15
総脂肪酸	g	52.68	15.92	49.23	19.29	102.27
飽和脂肪酸	g	20.21	7.54	18.16	6.13	44.73
一価不飽和脂肪酸	g	20.24	6.03	19.04	7.18	40.49
多価不飽和脂肪酸	g	12.24	3.45	11.82	5.47	22.99
コレステロール	mg	301.10	112.74	289.15	63.16	693.27
水溶性食物繊維	g	2.41	0.85	2.32	0.79	5.17
不要性食物繊維	g	7.22	2.23	7.17	3.12	14.41
総食物繊維	g	9.90	3.16	9.71	4.31	20.74
食塩相当量	g	8.35	2.16	8.09	4.14	15.73
n-3系脂肪酸	g	2.15	0.71	2.04	0.81	4.50
n-6系脂肪酸	g	10.38	3.01	10.05	4.54	20.35
αカロテン	μg	2364.66	1446.36	2024.38	151.67	10102.47
βカロテン	μg	329.44	256.99	253.81	9.58	1272.94
クリプトキサンチン	μg	0.35	0.11	0.34	0.11	0.76

表3 栄養素・粗摂取量(小学校5年生男子、163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	kcal	2195.18	544.57	2115.23	1208.24	3537.70
たんぱく質	g	76.89	21.86	72.90	37.82	161.43
動物性たんぱく質	g	46.18	17.70	42.45	12.47	124.86
植物性たんぱく質	g	30.71	8.35	30.69	11.73	55.12
脂質	g	70.52	22.94	68.39	25.91	139.20
動物性脂質	g	28.53	12.19	26.07	8.84	79.51
植物性脂質	g	35.55	12.82	33.77	4.26	77.89
炭水化物	g	304.20	88.24	298.90	135.80	599.35
灰分	g	18.21	4.99	17.27	8.57	34.73
ナトリウム	mg	3975.05	1147.24	3820.43	1445.39	7840.54
カリウム	mg	2475.05	771.84	2326.89	939.79	4966.99
カルシウム	mg	772.05	300.47	730.55	273.84	1708.48
マグネシウム	mg	260.72	75.03	247.15	112.85	499.69
リン	mg	1268.64	378.86	1172.71	558.41	2631.57
鉄	mg	7.68	2.20	7.54	3.39	14.72
亜鉛	mg	9.62	2.51	9.29	4.54	16.13
銅	mg	1.24	0.34	1.21	0.54	2.24
マンガン	mg	3.55	1.34	3.49	0.78	8.07
レチノール	μg	451.64	506.62	346.55	129.49	6102.69
βカロテン当量	μg	2798.00	1644.70	2339.81	173.55	8673.01
レチノール当量	μg	687.09	523.47	599.32	202.93	6155.59
ビタミンD	μg	12.82	8.33	10.97	1.77	45.87
αコフェロール	mg	7.98	2.57	7.66	2.27	17.29
ビタミンK	μg	246.65	121.36	229.21	43.19	692.88
ビタミンB1	mg	0.88	0.24	0.85	0.43	1.57
ビタミンB2	mg	1.55	0.50	1.47	0.55	3.25
ナイアシン	mg	14.92	4.90	14.20	6.24	34.22
ビタミンB6	mg	1.20	0.37	1.15	0.48	2.61
ビタミンB12	μg	8.47	4.89	7.24	2.01	31.26
葉酸	μg	310.60	109.43	292.50	92.37	628.04
パントテン酸	mg	7.37	2.07	6.97	2.96	14.58
ビタミンC	mg	103.83	47.99	93.14	29.03	374.60
総脂肪酸	g	61.64	20.39	59.96	21.90	122.76
飽和脂肪酸	g	23.49	8.92	22.16	7.98	52.04
一価不飽和脂肪酸	g	23.78	8.02	22.84	8.49	44.96
多価不飽和脂肪酸	g	14.37	4.57	13.72	3.21	29.42
コレステロール	mg	378.08	153.04	357.85	113.27	893.00
水溶性食物繊維	g	2.79	1.05	2.64	0.87	6.56
不要性食物繊維	g	8.39	2.74	8.06	2.71	19.06
総食物繊維	g	11.53	3.85	11.10	3.91	25.82
食塩相当量	g	10.05	2.91	9.58	3.60	19.90
n-3系脂肪酸	g	2.60	0.97	2.48	0.56	6.08
n-6系脂肪酸	g	12.06	3.91	11.69	2.65	24.90
αカロテン	μg	2409.25	1488.86	2037.26	98.25	7793.41
βカロテン	μg	355.58	295.06	283.01	26.24	1735.95
クリプトキサンチン	μg	0.41	0.13	0.39	0.05	0.78

表4 栄養素・粗摂取量(中学校2年生男子、160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	kcal	2653.98	827.65	2580.54	1179.91	4326.38
たんぱく質	g	88.63	30.13	84.78	30.87	213.47
動物性たんぱく質	g	51.62	22.58	47.74	7.64	149.35
植物性たんぱく質	g	37.01	12.02	35.29	15.38	72.87
脂質	g	77.08	29.64	77.12	17.95	189.77
動物性脂質	g	30.47	14.89	28.36	4.79	99.88
植物性脂質	g	39.70	16.13	37.45	6.93	88.23
炭水化物	g	388.87	133.79	370.70	161.40	698.09
灰分	g	20.26	7.00	19.94	6.15	48.81
ナトリウム	mg	4348.21	1571.75	4232.80	1307.84	10240.90
カリウム	mg	2801.59	1073.15	2661.52	728.60	6829.23
カルシウム	mg	876.71	430.68	828.15	153.81	2428.86
マグネシウム	mg	307.94	110.43	294.58	93.75	717.94
リン	mg	1467.57	531.96	1417.26	430.40	3714.65
鉄	mg	8.69	3.10	8.47	2.79	20.60
亜鉛	mg	11.39	3.60	11.04	4.26	23.02
銅	mg	1.47	0.48	1.44	0.60	3.11
マンガン	mg	4.54	1.85	4.33	1.05	10.75
レチノール	μg	513.17	395.79	415.65	61.44	2615.86
βカロテン当量	μg	2943.21	2229.04	2445.09	189.19	13966.15
レチノール当量	μg	760.71	465.13	677.58	112.78	2854.14
ビタミンD	μg	15.38	12.15	12.52	0.46	85.18
αコフェロール	mg	8.95	3.42	8.64	2.09	18.45
ビタミンK	μg	253.10	144.63	235.90	28.45	736.27
ビタミンB1	mg	1.05	0.38	1.00	0.28	2.12
ビタミンB2	mg	1.74	0.68	1.70	0.34	3.88
ナイアシン	mg	18.09	7.64	16.45	4.82	44.37
ビタミンB6	mg	1.41	0.54	1.31	0.40	3.33
ビタミンB12	μg	9.40	5.74	8.01	0.77	42.49
葉酸	μg	341.09	141.20	325.22	79.97	1030.52
パントテン酸	mg	8.63	2.91	8.20	2.58	17.54
ビタミンC	mg	115.31	61.57	104.33	15.23	365.23
総脂肪酸	g	66.70	26.00	67.11	12.19	170.83
飽和脂肪酸	g	25.28	11.61	24.50	4.20	79.40
一価不飽和脂肪酸	g	25.85	10.18	25.62	4.36	66.85
多価不飽和脂肪酸	g	15.58	5.56	14.91	3.63	32.35
コレステロール	mg	402.66	173.09	389.01	51.51	1219.13
水溶性食物繊維	g	3.10	1.35	2.94	0.56	7.46
不要性食物繊維	g	9.48	3.64	8.95	2.67	21.92
総食物繊維	g	13.01	5.16	11.98	3.55	31.35
食塩相当量	g	11.00	3.98	10.71	3.31	25.94
n-3系脂肪酸	g	2.81	1.24	2.57	0.54	7.28
n-6系脂肪酸	g	13.13	4.72	12.73	3.23	25.95
αカロテン	μg	2536.20	2026.41	1987.61	94.65	12229.07
βカロテン	μg	415.01	380.17	295.12	2.31	1661.24
クリプトキサンチン	μg	0.45	0.17	0.44	0.09	1.12

表5 栄養素・粗摂取量(小学校3年生女子、159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	kcal	1695.30	414.61	1650.01	816.26	2820.65
たんぱく質	g	59.57	16.03	58.34	29.12	113.62
動物性たんぱく質	g	34.95	12.26	34.12	2.92	75.74
植物性たんぱく質	g	24.62	6.84	23.36	9.44	48.89
脂質	g	56.64	16.12	55.78	19.94	105.09
動物性脂質	g	21.77	8.71	21.25	4.55	50.74
植物性脂質	g	30.08	10.16	29.13	8.25	57.41
炭水化物	g	231.39	70.51	222.41	99.76	434.42
灰分	g	14.58	3.96	14.37	6.54	28.61
ナトリウム	mg	3129.03	852.94	3093.61	1175.39	6048.81
カリウム	mg	2055.53	693.42	1934.46	883.08	5073.45
カルシウム	mg	614.68	225.20	579.99	169.20	1314.02
マグネシウム	mg	208.97	61.56	198.41	93.06	455.82
リン	mg	985.27	276.77	946.87	410.44	1879.77
鉄	mg	6.29	1.97	6.00	2.74	14.77
亜鉛	mg	7.40	1.88	7.12	3.33	13.71
銅	mg	0.97	0.26	0.95	0.44	1.89
マンガン	mg	2.84	1.01	2.66	0.71	6.34
レチノール	μg	319.56	217.33	256.08	66.73	2082.55
βカロテン当量	μg	2820.36	1885.87	2421.27	441.39	10967.92
レチノール当量	μg	556.40	297.02	479.01	147.23	2422.01
ビタミンD	μg	8.81	5.67	7.48	0.48	39.80
αコフェロール	mg	6.65	2.03	6.64	1.97	13.60
ビタミンK	μg	212.84	127.62	170.25	46.79	710.86
ビタミンB1	mg	0.70	0.21	0.67	0.29	1.51
ビタミンB2	mg	1.22	0.37	1.17	0.47	2.53
ナイアシン	mg	11.73	3.72	11.25	5.34	24.14
ビタミンB6	mg	0.96	0.31	0.91	0.42	2.33
ビタミンB12	μg	6.24	3.07	5.54	0.26	20.58
葉酸	μg	269.21	107.39	249.19	81.41	780.99
パントテン酸	mg	5.74	1.64	5.58	2.64	11.60
ビタミンC	mg	97.42	49.25	87.58	20.75	347.18
総脂肪酸	g	49.80	14.40	49.54	16.89	91.88
飽和脂肪酸	g	18.77	6.14	18.29	6.55	39.89
一価不飽和脂肪酸	g	19.30	5.74	19.24	5.82	35.08
多価不飽和脂肪酸	g	11.73	3.42	11.54	4.06	20.15
コレステロール	mg	285.80	105.12	281.90	77.71	570.69
水溶性食物繊維	g	2.40	0.92	2.24	0.57	6.70
不要性食物繊維	g	7.06	2.41	6.61	2.93	17.30
総食物繊維	g	9.76	3.44	9.15	3.74	25.01
食塩相当量	g	7.90	2.16	7.80	2.95	15.27
n-3系脂肪酸	g	2.07	0.67	2.01	0.49	4.08
n-6系脂肪酸	g	9.92	3.01	9.62	3.47	17.14
αカロテン	μg	2431.03	1718.88	1982.09	335.16	9722.63
βカロテン	μg	369.90	322.20	254.68	14.75	1656.42
クリプトキサンチン	μg	0.33	0.10	0.32	0.11	0.59

表6 栄養素・粗摂取量(小学校5年生女子、187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	kcal	1823.93	459.48	1822.56	966.83	3319.09
たんぱく質	g	65.48	19.33	64.01	30.22	167.45
動物性たんぱく質	g	38.98	15.27	36.75	7.99	128.47
植物性たんぱく質	g	26.49	7.67	25.13	12.95	57.37
脂質	g	60.05	18.42	60.73	21.12	119.17
動物性脂質	g	24.39	9.30	22.60	8.56	60.01
植物性脂質	g	30.88	11.47	30.54	9.88	66.96
炭水化物	g	249.07	72.31	247.25	105.75	574.06
灰分	g	16.22	4.70	16.00	7.25	34.87
ナトリウム	mg	3535.71	1051.77	3406.62	1293.91	8204.33
カリウム	mg	2248.19	816.39	2152.50	705.23	6542.65
カルシウム	mg	662.55	265.70	642.42	191.37	2005.25
マグネシウム	mg	229.26	72.96	218.87	109.44	547.88
リン	mg	1083.32	337.13	1045.87	461.28	2510.92
鉄	mg	6.96	2.27	6.69	2.54	17.99
亜鉛	mg	8.07	2.16	7.98	3.87	16.77
銅	mg	1.07	0.32	1.02	0.48	2.42
マンガン	mg	3.12	1.08	3.06	1.08	9.23
レチノール	μg	362.05	354.62	293.90	58.28	3883.04
βカロテン当量	μg	3148.74	2098.02	2647.73	364.47	14451.57
レチノール当量	μg	626.46	415.89	547.63	159.36	4216.95
ビタミンD	μg	10.94	7.92	8.98	0.83	61.97
αコフェロール	mg	7.24	2.41	7.15	2.44	16.56
ビタミンK	μg	234.42	135.18	199.92	31.12	698.12
ビタミンB1	mg	0.76	0.23	0.73	0.32	1.92
ビタミンB2	mg	1.31	0.42	1.27	0.46	3.22
ナイアシン	mg	13.10	4.93	12.23	4.35	42.42
ビタミンB6	mg	1.07	0.39	1.02	0.36	2.82
ビタミンB12	μg	7.43	4.73	6.13	1.02	39.77
葉酸	μg	299.80	125.27	277.61	76.19	894.75
パントテン酸	mg	6.20	1.85	6.06	2.45	13.19
ビタミンC	mg	109.14	58.86	97.25	18.89	461.37
総脂肪酸	g	52.68	16.25	53.06	18.44	101.70
飽和脂肪酸	g	19.77	6.59	19.92	7.04	37.09
一価不飽和脂肪酸	g	20.43	6.62	20.60	6.75	41.49
多価不飽和脂肪酸	g	12.47	4.06	12.13	3.80	25.42
コレステロール	mg	325.94	124.06	315.53	38.54	1003.69
水溶性食物繊維	g	2.61	1.09	2.47	0.59	8.66
不要性食物繊維	g	7.80	3.02	7.28	2.59	24.02
総食物繊維	g	10.71	4.24	9.93	3.62	34.58
食塩相当量	g	8.93	2.67	8.58	3.23	20.75
n-3系脂肪酸	g	2.31	0.93	2.13	0.46	6.16
n-6系脂肪酸	g	10.41	3.41	10.14	3.33	20.72
αカロテン	μg	2726.96	1916.88	2274.81	277.57	12820.77
βカロテン	μg	400.19	327.93	281.32	10.79	1935.38
クリプトキサンチン	μg	0.35	0.12	0.34	0.11	0.74

表7 栄養素・粗摂取量(中学校2年生女子、173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	kcal	2088.87	613.17	2029.74	1079.48	3822.29
たんぱく質	g	75.31	23.96	71.31	32.14	151.44
動物性たんぱく質	g	44.70	18.12	42.73	11.45	103.80
植物性たんぱく質	g	30.60	10.17	29.46	9.55	64.60
脂質	g	67.77	23.26	63.54	20.50	146.91
動物性脂質	g	26.64	12.15	24.65	8.41	74.87
植物性脂質	g	35.39	14.26	33.74	9.51	89.15
炭水化物	g	287.39	96.72	268.71	124.78	709.63
灰分	g	18.29	5.43	17.66	5.23	32.26
ナトリウム	mg	3884.87	1213.42	3755.54	1098.87	7685.22
カリウム	mg	2638.70	955.92	2549.70	754.56	5267.77
カルシウム	mg	748.08	303.56	731.04	166.26	1929.78
マグネシウム	mg	268.64	86.74	258.16	89.13	461.75
リン	mg	1241.89	410.64	1201.37	446.48	2584.35
鉄	mg	8.06	2.83	7.77	2.45	16.81
亜鉛	mg	9.39	2.98	8.85	4.64	19.01
銅	mg	1.23	0.39	1.17	0.50	2.42
マンガン	mg	3.57	1.48	3.37	0.73	8.91
レチノール	μg	467.54	515.51	343.79	74.27	5817.33
βカロテン当量	μg	3899.54	2843.36	3380.53	118.95	13916.16
レチノール当量	μg	795.31	567.91	689.47	137.61	5847.31
ビタミンD	μg	11.45	7.53	9.67	1.04	47.38
αコフェロール	mg	8.44	3.09	8.05	2.69	17.94
ビタミンK	μg	275.50	156.73	252.77	36.28	945.64
ビタミンB1	mg	0.92	0.31	0.86	0.39	1.88
ビタミンB2	mg	1.52	0.51	1.46	0.37	3.00
ナイアシン	mg	15.78	6.18	14.81	5.33	34.38
ビタミンB6	mg	1.28	0.46	1.22	0.47	2.67
ビタミンB12	μg	7.97	4.18	6.90	1.60	21.45
葉酸	μg	350.68	151.85	332.67	88.58	846.69
パントテン酸	mg	7.36	2.34	7.02	2.93	13.84
ビタミンC	mg	125.49	65.83	117.85	20.91	352.38
総脂肪酸	g	59.07	20.42	55.45	18.13	131.87
飽和脂肪酸	g	22.05	8.31	20.59	6.11	56.72
一価不飽和脂肪酸	g	23.08	8.30	21.96	6.91	53.60
多価不飽和脂肪酸	g	13.94	4.97	13.00	4.99	29.66
コレステロール	mg	387.87	163.25	384.74	87.79	1005.83
水溶性食物繊維	g	3.17	1.37	3.05	0.62	8.98
不要性食物繊維	g	9.24	3.70	8.69	2.03	24.04
総食物繊維	g	12.77	5.20	12.15	2.83	33.35
食塩相当量	g	9.82	3.07	9.47	2.78	19.44
n-3系脂肪酸	g	2.51	0.96	2.33	0.77	5.95
n-6系脂肪酸	g	11.69	4.40	10.81	4.00	28.02
αカロテン	μg	3419.24	2588.19	2752.75	103.03	12323.12
βカロテン	μg	446.21	406.41	305.59	5.47	1988.06
クリプトキサンチン	μg	0.40	0.15	0.36	0.10	0.89

表8 栄養素・密度法によるエネルギー調整済み摂取量(小学校3年生男子、170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	kcal	1814.81	480.73	1744.25	981.93	3131.14
たんぱく質	%エネルギー	13.96	2.19	13.61	9.10	22.80
動物性たんぱく質	%エネルギー	8.21	2.27	8.01	3.14	16.80
植物性たんぱく質	%エネルギー	5.74	0.87	5.75	3.63	8.93
脂質	%エネルギー	29.97	5.36	29.64	17.83	42.41
動物性脂質	%エネルギー	11.28	3.22	10.95	4.53	23.15
植物性脂質	%エネルギー	15.77	4.39	15.24	6.62	30.91
炭水化物	%エネルギー	54.67	6.15	54.48	38.70	70.33
灰分	g/1000kcal	8.62	1.68	8.46	3.65	13.50
ナトリウム	mg/1000kcal	1868.87	411.14	1823.19	735.85	2982.90
カリウム	mg/1000kcal	1194.53	277.73	1168.15	531.34	2092.04
カルシウム	mg/1000kcal	365.92	118.03	346.55	165.72	749.91
マグネシウム	mg/1000kcal	121.50	23.81	117.70	68.93	211.81
リン	mg/1000kcal	580.28	109.28	564.65	366.99	910.19
鉄	mg/1000kcal	3.64	0.83	3.53	1.85	6.70
亜鉛	mg/1000kcal	4.36	0.54	4.34	3.01	5.83
銅	mg/1000kcal	0.57	0.09	0.56	0.35	0.86
マンガン	mg/1000kcal	1.65	0.50	1.58	0.75	3.21
レチノール	μg/1000kcal	177.22	94.42	151.58	44.25	712.82
βカロテン当量	μg/1000kcal	1568.48	954.14	1342.81	174.48	5239.65
レチノール当量	μg/1000kcal	308.97	130.10	277.78	119.70	1048.45
ビタミンD	μg/1000kcal	5.33	2.85	4.67	0.68	17.93
αコフェロール	mg/1000kcal	3.85	0.80	3.78	1.67	6.46
ビタミンK	μg/1000kcal	121.80	62.80	104.11	18.04	368.58
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.40	0.07	0.40	0.24	0.68
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.72	0.16	0.71	0.39	1.23
ナイアシン	mg/1000kcal	6.69	1.61	6.48	3.63	12.97
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.56	0.13	0.54	0.30	1.08
ビタミンB12	μg/1000kcal	3.62	1.66	3.30	0.66	10.65
葉酸	μg/1000kcal	154.10	50.56	148.15	57.35	356.27
パントテン酸	mg/1000kcal	3.38	0.53	3.33	2.42	5.08
ビタミンC	mg/1000kcal	26.32	4.80	26.17	14.47	37.37
総脂肪酸	%エネルギー	53.45	21.43	50.80	13.29	121.89
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.99	2.42	9.65	4.66	16.29
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.15	1.97	10.15	5.24	14.99
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	6.19	1.37	6.22	2.67	10.84
コレステロール	mg/1000kcal	168.56	53.29	161.73	42.57	337.73
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.36	0.44	1.28	0.35	3.25
不要性食物繊維	g/1000kcal	4.06	1.14	3.92	1.81	9.07
総食物繊維	g/1000kcal	5.57	1.59	5.27	2.46	11.85
食塩相当量	g/1000kcal	4.72	1.04	4.62	1.86	7.48
n-3系脂肪酸	%エネルギー	1.08	0.29	1.06	0.39	2.20
n-6系脂肪酸	%エネルギー	5.24	1.20	5.28	2.30	9.51
αカロテン	μg/1000kcal	1361.40	880.43	1166.88	98.72	5175.01
βカロテン	μg/1000kcal	185.35	143.37	146.54	7.49	780.85
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	0.20	0.05	0.19	0.08	0.34

表9 栄養素・密度法によるエネルギー調整済み摂取量(小学校5年生男子、163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	kcal	2195.18	544.57	2115.23	1208.24	3537.70
たんぱく質	%エネルギー	14.08	2.21	13.85	9.36	22.56
動物性たんぱく質	%エネルギー	8.47	2.44	8.23	2.75	17.45
植物性たんぱく質	%エネルギー	5.61	0.78	5.62	3.21	8.09
脂質	%エネルギー	28.98	6.20	29.28	13.02	46.87
動物性脂質	%エネルギー	11.71	3.99	11.25	4.66	24.08
植物性脂質	%エネルギー	14.60	4.03	13.94	2.73	24.97
炭水化物	%エネルギー	55.30	7.11	55.20	30.36	73.92
灰分	g/1000kcal	8.37	1.45	8.27	4.36	12.52
ナトリウム	mg/1000kcal	1832.04	384.15	1797.54	605.36	3082.24
カリウム	mg/1000kcal	1134.61	240.10	1129.95	603.98	2016.89
カルシウム	mg/1000kcal	353.26	108.23	342.71	105.00	807.63
マグネシウム	mg/1000kcal	119.19	19.65	117.98	82.74	186.68
リン	mg/1000kcal	579.43	97.51	567.35	390.76	919.41
鉄	mg/1000kcal	3.52	0.66	3.47	1.98	5.73
亜鉛	mg/1000kcal	4.40	0.50	4.39	3.11	6.19
銅	mg/1000kcal	0.56	0.08	0.57	0.38	0.82
マンガン	mg/1000kcal	1.63	0.52	1.58	0.53	3.32
レチノール	μg/1000kcal	204.56	187.61	159.34	48.96	2107.92
βカロテン当量	μg/1000kcal	1293.29	719.38	1103.24	98.86	3901.24
レチノール当量	μg/1000kcal	313.39	193.05	267.05	74.73	2126.20
ビタミンD	μg/1000kcal	5.83	3.31	4.96	1.09	18.30
αコフェロール	mg/1000kcal	3.64	0.76	3.60	1.59	6.04
ビタミンK	μg/1000kcal	113.49	50.94	105.04	25.45	321.20
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.40	0.06	0.40	0.25	0.56
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.71	0.17	0.70	0.31	1.36
ナイアシン	mg/1000kcal	6.83	1.60	6.62	3.52	14.03
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.55	0.11	0.55	0.32	0.91
ビタミンB12	μg/1000kcal	3.84	1.75	3.47	1.04	11.37
葉酸	μg/1000kcal	143.00	41.41	139.28	62.43	274.00
パントテン酸	mg/1000kcal	3.37	0.52	3.36	2.37	5.50
ビタミンC	mg/1000kcal	25.34	5.67	25.47	10.49	42.44
総脂肪酸	%エネルギー	47.57	17.68	44.69	12.66	105.89
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.61	2.58	9.71	3.21	16.21
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.79	2.38	9.70	3.48	19.07
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.94	1.41	5.93	2.06	11.07
コレステロール	mg/1000kcal	172.61	54.17	173.28	62.83	288.25
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.27	0.36	1.24	0.51	2.54
不要性食物繊維	g/1000kcal	3.83	0.86	3.78	2.04	6.83
総食物繊維	g/1000kcal	5.27	1.23	5.22	2.68	9.89
食塩相当量	g/1000kcal	4.63	0.97	4.53	1.51	7.78
n-3系脂肪酸	%エネルギー	1.07	0.31	1.05	0.36	2.31
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.98	1.22	4.91	1.70	9.49
αカロテン	μg/1000kcal	1115.99	662.44	958.99	70.77	3443.88
βカロテン	μg/1000kcal	159.96	122.06	133.17	8.74	734.74
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	0.19	0.05	0.18	0.04	0.36

表 10 栄養素・密度法によるエネルギー調整済み摂取量(中学校 2 年生男子、160 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	kcal	2653.98	827.65	2580.54	1179.91	4326.38
たんぱく質	%エネルギー	13.44	2.20	13.30	8.91	20.92
動物性たんぱく質	%エネルギー	7.82	2.37	7.63	1.82	14.00
植物性たんぱく質	%エネルギー	5.62	0.80	5.61	3.26	8.18
脂質	%エネルギー	26.16	6.02	26.70	11.84	44.01
動物性脂質	%エネルギー	10.36	3.68	10.00	2.56	23.16
植物性脂質	%エネルギー	13.45	3.65	13.40	4.98	24.28
炭水化物	%エネルギー	58.50	7.10	57.84	37.52	75.77
灰分	g/1000kcal	7.72	1.61	7.62	3.66	13.23
ナトリウム	mg/1000kcal	1666.75	417.47	1652.83	763.14	2938.86
カリウム	mg/1000kcal	1061.42	278.45	1020.95	474.59	1970.77
カルシウム	mg/1000kcal	329.90	129.99	304.74	94.58	779.67
マグネシウム	mg/1000kcal	116.03	21.48	113.44	71.27	211.76
リン	mg/1000kcal	553.30	106.29	541.92	344.27	893.32
鉄	mg/1000kcal	3.31	0.74	3.16	1.86	6.13
亜鉛	mg/1000kcal	4.31	0.48	4.29	3.21	5.94
銅	mg/1000kcal	0.56	0.08	0.56	0.37	0.86
マンガン	mg/1000kcal	1.73	0.52	1.65	0.77	3.26
レチノール	μg/1000kcal	195.27	150.12	158.68	43.03	1262.29
βカロテン当量	μg/1000kcal	1125.15	773.84	967.30	144.41	4492.70
レチノール当量	μg/1000kcal	289.94	165.40	259.61	71.49	1343.19
ビタミン D	μg/1000kcal	5.70	3.81	4.55	0.32	24.89
αコフェロール	mg/1000kcal	3.37	0.78	3.40	1.54	6.35
ビタミン K	μg/1000kcal	97.71	54.94	85.73	15.31	428.99
ビタミン B1	mg/1000kcal	0.39	0.07	0.39	0.23	0.56
ビタミン B2	mg/1000kcal	0.66	0.19	0.64	0.22	1.36
ナイアシン	mg/1000kcal	6.81	1.73	6.66	3.19	11.90
ビタミン B6	mg/1000kcal	0.53	0.12	0.52	0.32	0.95
ビタミン B12	μg/1000kcal	3.54	1.76	3.15	0.54	10.81
葉酸	μg/1000kcal	131.19	45.24	126.58	50.69	291.25
パントテン酸	mg/1000kcal	3.27	0.58	3.23	2.14	5.24
ビタミン C	mg/1000kcal	22.65	5.49	23.20	6.53	39.61
総脂肪酸	%エネルギー	43.99	20.77	39.60	12.02	110.94
飽和脂肪酸	%エネルギー	8.52	2.63	8.48	2.25	18.41
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	8.80	2.23	8.92	2.33	15.50
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.34	1.26	5.41	1.94	8.75
コレステロール	mg/1000kcal	153.91	52.30	151.34	30.64	324.71
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.16	0.36	1.14	0.38	2.95
不要性食物繊維	g/1000kcal	3.59	0.89	3.54	1.86	8.23
総食物繊維	g/1000kcal	4.91	1.27	4.80	2.54	11.62
食塩相当量	g/1000kcal	4.22	1.06	4.16	1.92	7.43
n-3 系脂肪酸	%エネルギー	0.96	0.30	0.91	0.29	2.17
n-6 系脂肪酸	%エネルギー	4.50	1.08	4.63	1.73	7.49
αカロテン	μg/1000kcal	972.50	710.60	832.45	72.25	4185.22
βカロテン	μg/1000kcal	155.18	139.68	108.03	1.88	812.50
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	0.17	0.05	0.17	0.06	0.30

表 11 栄養素・密度法によるエネルギー調整済み摂取量(小学校3年生女子、159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	kcal	1695.30	414.61	1650.01	816.26	2820.65
たんぱく質	%エネルギー	14.20	2.57	13.96	7.05	23.21
動物性たんぱく質	%エネルギー	8.38	2.62	8.12	0.54	19.00
植物性たんぱく質	%エネルギー	5.82	0.82	5.83	2.43	8.09
脂質	%エネルギー	30.28	5.88	30.70	11.52	42.65
動物性脂質	%エネルギー	11.66	4.16	11.40	2.63	27.71
植物性脂質	%エネルギー	16.04	4.24	15.95	5.67	30.12
炭水化物	%エネルギー	54.21	7.09	53.78	35.54	77.42
灰分	g/1000kcal	8.73	1.79	8.52	4.10	15.89
ナトリウム	mg/1000kcal	1883.30	442.55	1864.10	667.92	3233.13
カリウム	mg/1000kcal	1219.08	285.92	1185.69	649.21	2076.87
カルシウム	mg/1000kcal	366.09	116.59	355.83	111.17	1026.17
マグネシウム	mg/1000kcal	124.06	23.53	121.52	71.12	229.05
リン	mg/1000kcal	586.64	114.37	580.64	280.22	1040.39
鉄	mg/1000kcal	3.76	0.87	3.66	1.77	6.65
亜鉛	mg/1000kcal	4.40	0.60	4.38	2.93	6.21
銅	mg/1000kcal	0.57	0.08	0.57	0.28	0.80
マンガン	mg/1000kcal	1.70	0.52	1.68	0.46	3.52
レチノール	μg/1000kcal	195.99	144.52	152.20	56.71	1188.37
βカロテン当量	μg/1000kcal	1667.02	979.66	1446.55	279.46	5038.53
レチノール当量	μg/1000kcal	336.02	173.90	285.16	94.50	1382.08
ビタミン D	μg/1000kcal	5.32	3.52	4.42	0.22	27.69
αコフェロール	mg/1000kcal	3.94	0.83	3.86	1.26	6.43
ビタミン K	μg/1000kcal	125.91	66.94	111.12	30.03	393.18
ビタミン B1	mg/1000kcal	0.41	0.07	0.41	0.22	0.61
ビタミン B2	mg/1000kcal	0.73	0.18	0.72	0.27	1.92
ナイアシン	mg/1000kcal	6.99	1.69	6.68	2.69	13.66
ビタミン B6	mg/1000kcal	0.57	0.13	0.55	0.30	0.90
ビタミン B12	μg/1000kcal	3.77	1.80	3.34	0.12	12.71
葉酸	μg/1000kcal	160.96	53.17	151.40	52.40	365.08
パントテン酸	mg/1000kcal	3.40	0.60	3.34	1.81	6.08
ビタミン C	mg/1000kcal	26.62	5.34	26.97	9.76	39.10
総脂肪酸	%エネルギー	57.56	23.57	53.64	11.02	129.46
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.99	2.31	10.12	4.05	18.13
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.33	2.27	10.59	3.36	15.04
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	6.31	1.46	6.23	2.28	10.64
コレステロール	mg/1000kcal	171.97	60.91	166.40	49.88	348.17
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.42	0.40	1.39	0.37	2.70
不要性食物繊維	g/1000kcal	4.18	0.98	4.00	1.89	7.33
総食物繊維	g/1000kcal	5.77	1.42	5.66	2.48	10.24
食塩相当量	g/1000kcal	4.76	1.13	4.70	1.68	8.45
n-3系脂肪酸	%エネルギー	1.12	0.32	1.13	0.21	2.24
n-6系脂肪酸	%エネルギー	5.32	1.28	5.29	2.00	9.10
αカロテン	μg/1000kcal	1438.18	899.29	1235.84	212.91	4737.33
βカロテン	μg/1000kcal	213.25	168.03	166.37	9.63	808.31
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	0.20	0.05	0.20	0.07	0.31

表 12 栄養素・密度法によるエネルギー調整済み摂取量(小学校5年生女子、187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	kcal	1823.93	459.48	1822.56	966.83	3319.09
たんぱく質	%エネルギー	14.39	2.13	14.20	9.05	23.06
動物性たんぱく質	%エネルギー	8.55	2.36	8.32	1.50	17.96
植物性たんぱく質	%エネルギー	5.84	0.93	5.79	3.62	9.37
脂質	%エネルギー	29.65	5.63	29.62	16.12	42.32
動物性脂質	%エネルギー	12.07	3.62	11.37	4.46	23.23
植物性脂質	%エネルギー	15.19	3.98	15.16	7.11	25.57
炭水化物	%エネルギー	54.56	6.62	54.85	36.75	70.10
灰分	g/1000kcal	8.94	1.47	8.90	5.09	13.42
ナトリウム	mg/1000kcal	1955.99	384.64	1950.15	1205.77	3127.45
カリウム	mg/1000kcal	1232.46	302.63	1191.66	580.87	2276.10
カルシウム	mg/1000kcal	362.89	110.35	349.97	157.60	760.09
マグネシウム	mg/1000kcal	126.05	23.73	122.31	72.66	193.08
リン	mg/1000kcal	594.84	104.30	588.69	355.34	924.64
鉄	mg/1000kcal	3.84	0.85	3.73	1.71	6.73
亜鉛	mg/1000kcal	4.44	0.49	4.45	3.24	5.84
銅	mg/1000kcal	0.59	0.09	0.58	0.35	0.82
マンガン	mg/1000kcal	1.75	0.53	1.69	0.61	3.39
レチノール	µg/1000kcal	193.68	153.08	158.60	27.40	1769.59
βカロテン当量	µg/1000kcal	1740.82	1120.86	1476.59	251.82	7633.39
レチノール当量	µg/1000kcal	339.88	179.42	303.91	107.49	1921.76
ビタミン D	µg/1000kcal	5.93	3.41	5.21	0.39	20.63
αコフェロール	mg/1000kcal	3.97	0.84	3.98	1.67	7.13
ビタミン K	µg/1000kcal	129.37	71.59	116.29	29.48	497.09
ビタミン B1	mg/1000kcal	0.42	0.07	0.41	0.22	0.64
ビタミン B2	mg/1000kcal	0.72	0.16	0.71	0.35	1.19
ナイアシン	mg/1000kcal	7.21	1.82	7.03	2.93	14.12
ビタミン B6	mg/1000kcal	0.59	0.13	0.57	0.24	1.10
ビタミン B12	µg/1000kcal	3.98	1.85	3.65	0.48	13.24
葉酸	µg/1000kcal	166.32	58.96	159.64	51.39	420.17
パントテン酸	mg/1000kcal	3.41	0.55	3.36	2.20	4.99
ビタミン C	mg/1000kcal	26.01	5.06	25.94	14.08	38.09
総脂肪酸	%エネルギー	60.14	26.71	54.11	12.21	168.66
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.75	2.26	9.70	4.79	16.78
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.09	2.18	10.10	4.88	15.57
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	6.17	1.37	6.09	2.95	10.74
コレステロール	mg/1000kcal	180.06	54.87	173.79	18.12	340.92
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.43	0.44	1.38	0.30	3.12
不要性食物繊維	g/1000kcal	4.29	1.20	4.08	1.71	8.68
総食物繊維	g/1000kcal	5.88	1.67	5.61	2.35	12.29
食塩相当量	g/1000kcal	4.94	0.97	4.93	3.02	7.83
n-3系脂肪酸	%エネルギー	1.13	0.31	1.12	0.39	2.27
n-6系脂肪酸	%エネルギー	5.16	1.20	5.05	2.43	9.40
αカロテン	µg/1000kcal	1509.69	1041.18	1269.46	192.26	6924.00
βカロテン	µg/1000kcal	217.98	166.39	168.37	10.22	1083.86
クリプトキサンチン	µg/1000kcal	0.19	0.05	0.19	0.08	0.34

表 13 栄養素・密度法によるエネルギー調整済み摂取量(中学校2年生女子、173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	kcal	2088.87	613.17	2029.74	1079.48	3822.29
たんぱく質	%エネルギー	14.47	2.22	14.41	9.55	19.35
動物性たんぱく質	%エネルギー	8.61	2.53	8.31	3.10	14.75
植物性たんぱく質	%エネルギー	5.87	0.91	5.81	2.45	9.34
脂質	%エネルギー	29.33	5.53	29.12	10.24	46.24
動物性脂質	%エネルギー	11.52	3.76	11.49	3.47	23.17
植物性脂質	%エネルギー	15.32	4.30	14.76	5.88	28.92
炭水化物	%エネルギー	54.84	6.67	54.39	33.79	78.31
灰分	g/1000kcal	8.88	1.69	8.84	4.27	13.72
ナトリウム	mg/1000kcal	1901.65	465.37	1861.70	667.16	3419.37
カリウム	mg/1000kcal	1268.89	308.51	1256.36	570.20	2215.35
カルシウム	mg/1000kcal	360.58	117.41	350.05	89.26	914.03
マグネシウム	mg/1000kcal	128.90	21.20	128.14	72.77	189.01
リン	mg/1000kcal	595.43	102.80	589.82	364.54	934.50
鉄	mg/1000kcal	3.89	0.89	3.81	1.54	6.85
亜鉛	mg/1000kcal	4.50	0.57	4.44	2.73	5.98
銅	mg/1000kcal	0.59	0.08	0.58	0.32	0.83
マンガン	mg/1000kcal	1.72	0.58	1.62	0.47	3.73
レチノール	μg/1000kcal	223.80	247.38	166.43	56.12	2825.60
βカロテン当量	μg/1000kcal	1862.02	1241.97	1595.86	73.49	7846.28
レチノール当量	μg/1000kcal	380.33	258.08	320.96	100.60	2840.16
ビタミン D	μg/1000kcal	5.44	3.01	4.65	0.52	15.79
αコフェロール	mg/1000kcal	4.04	0.87	4.05	1.99	5.98
ビタミン K	μg/1000kcal	133.94	71.24	117.62	27.42	382.14
ビタミン B1	mg/1000kcal	0.44	0.07	0.43	0.26	0.65
ビタミン B2	mg/1000kcal	0.73	0.18	0.72	0.28	1.28
ナイアシン	mg/1000kcal	7.54	1.91	7.40	3.08	15.50
ビタミン B6	mg/1000kcal	0.61	0.13	0.61	0.28	1.09
ビタミン B12	μg/1000kcal	3.82	1.69	3.60	0.80	9.22
葉酸	μg/1000kcal	169.41	61.34	155.97	66.45	417.32
パントテン酸	mg/1000kcal	3.54	0.57	3.48	2.35	5.32
ビタミン C	mg/1000kcal	25.57	5.01	25.32	8.78	41.30
総脂肪酸	%エネルギー	60.30	27.44	56.16	12.45	164.72
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.52	2.22	9.48	3.25	17.21
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.00	2.18	9.98	3.27	18.90
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	6.06	1.42	6.02	2.26	12.60
コレステロール	mg/1000kcal	186.30	56.11	186.67	52.66	373.83
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.51	0.47	1.46	0.42	3.31
不要性食物繊維	g/1000kcal	4.42	1.21	4.23	1.30	8.98
総食物繊維	g/1000kcal	6.10	1.71	5.85	1.82	12.61
食塩相当量	g/1000kcal	4.80	1.18	4.68	1.70	8.71
n-3系脂肪酸	%エネルギー	1.09	0.30	1.05	0.24	2.25
n-6系脂肪酸	%エネルギー	5.08	1.31	5.09	2.05	12.25
αカロテン	μg/1000kcal	1633.85	1136.59	1377.34	63.66	7051.35
βカロテン	μg/1000kcal	211.93	181.64	168.40	2.66	1010.77
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	0.19	0.06	0.19	0.06	0.37

表 14 食品群・粗摂取量(小学校3年生男子、170人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g	315.18	177.08	220.00	110.00	1000.00
パン類	g	32.26	23.59	24.19	0.00	130.94
めん類	g	49.81	33.20	38.71	0.00	241.94
主食合計	g	397.25	173.74	366.94	136.81	1080.97
味噌汁	g	187.35	124.52	150.00	0.00	900.00
いも類	g	32.00	21.29	31.52	0.00	153.39
大豆製品	g	44.09	28.91	35.48	0.00	165.01
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g	62.33	42.95	51.85	0.00	318.00
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g	95.84	51.38	87.79	4.36	273.91
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g	173.94	93.08	150.91	10.29	643.35
果物類(100%ジュース除く)	g	72.26	58.69	61.17	0.00	360.84
魚介類	g	51.75	30.62	44.43	0.00	158.99
肉類	g	59.44	21.78	60.13	1.87	144.30
卵類	g	29.62	18.81	20.74	0.00	116.13
牛乳・乳製品	g	236.04	164.06	177.93	7.74	762.75
菓子類	g	76.50	59.31	58.28	3.23	355.41
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g	281.50	207.46	350.73	0.00	725.83
清涼飲料水	g	108.18	150.16	70.77	0.00	1028.82
水を除く飲料合計	g	615.02	281.09	607.28	136.95	1558.12

表 15 食品群・粗摂取量(小学校5年生男子、163人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g	407.73	211.46	420.00	110.00	1190.00
パン類	g	36.63	25.36	27.12	0.00	75.93
めん類	g	61.69	40.97	52.07	0.00	271.18
主食合計	g	506.05	208.94	469.44	150.37	1257.61
味噌汁	g	223.31	141.02	150.00	0.00	750.00
いも類	g	36.39	25.14	35.33	0.00	186.19
大豆製品	g	49.69	29.62	47.65	0.00	141.01
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g	62.04	37.98	51.91	0.00	193.52
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g	112.61	64.08	104.60	11.57	419.30
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g	192.67	99.80	173.56	29.29	578.36
果物類(100%ジュース除く)	g	78.38	69.41	69.73	0.00	585.75
魚介類	g	70.08	46.40	59.92	11.98	280.27
肉類	g	75.30	38.00	68.71	7.54	338.66
卵類	g	37.17	24.07	43.98	0.00	130.17
牛乳・乳製品	g	272.38	186.07	209.20	15.25	841.43
菓子類	g	88.53	67.05	69.42	2.17	333.16
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g	329.53	286.94	384.84	0.00	1301.66
清涼飲料水	g	142.07	176.83	86.50	0.00	990.50
水を除く飲料合計	g	731.75	402.24	655.07	36.16	2444.23

表 16 食品群・粗摂取量(中学校2年生男子、160人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g	576.00	294.17	510.00	110.00	1360.00
パン類	g	39.89	29.43	28.74	0.00	160.96
めん類	g	69.64	58.84	55.19	0.00	378.63
主食合計	g	685.54	302.23	611.69	198.74	1532.69
味噌汁	g	252.19	148.83	200.00	0.00	750.00
いも類	g	36.94	29.36	30.77	0.00	160.96
大豆製品	g	46.06	39.28	34.90	0.00	228.02
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g	68.20	51.72	57.21	0.00	303.74
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g	109.05	73.17	95.98	0.00	461.52
野菜合計(海藻類・きのこと類含む)	g	194.71	127.75	174.44	1.92	862.98
果物類(100%ジュース除く)	g	75.51	63.30	59.46	0.00	317.81
魚介類	g	76.11	56.69	64.21	0.00	384.32
肉類	g	88.00	51.70	73.91	4.83	379.40
卵類	g	35.89	24.90	24.64	0.00	137.96
牛乳・乳製品	g	322.44	262.47	252.62	9.02	1451.07
菓子類	g	95.19	83.40	69.94	0.00	455.77
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g	369.77	327.42	244.04	0.00	1379.63
清涼飲料水	g	200.91	242.10	117.82	0.00	1023.22
水を除く飲料合計	g	901.24	552.78	793.50	78.95	3740.59

表 17 食品群・粗摂取量(小学校3年生女子、159人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g	276.79	146.92	220.00	110.00	840.00
パン類	g	33.81	25.73	23.54	0.00	131.85
めん類	g	46.34	29.78	37.67	0.00	168.89
主食合計	g	356.94	146.70	338.70	119.09	862.73
味噌汁	g	155.97	77.00	150.00	0.00	450.00
いも類	g	29.61	20.47	26.91	0.00	94.18
大豆製品	g	45.29	29.84	34.64	0.00	175.24
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g	64.51	46.93	54.56	5.20	278.50
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g	99.62	64.55	78.71	11.03	367.30
野菜合計(海藻類・きのこと類含む)	g	180.42	112.65	155.60	28.25	682.46
果物類(100%ジュース除く)	g	76.06	62.75	60.54	0.00	339.04
魚介類	g	49.04	27.50	43.59	0.00	158.04
肉類	g	61.33	31.48	58.46	0.00	190.95
卵類	g	27.19	17.02	20.18	0.00	56.51
牛乳・乳製品	g	204.48	134.59	174.90	7.27	770.92
菓子類	g	74.72	50.87	64.49	3.14	261.91
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g	285.71	214.12	340.99	0.00	1130.15
清涼飲料水	g	95.27	142.61	57.18	0.00	793.12
水を除く飲料合計	g	585.21	315.73	526.40	112.45	2302.67

表 18 食品群・粗摂取量(小学校5年生女子、187人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g	313.37	146.76	280.00	110.00	840.00
パン類	g	31.61	24.52	24.52	0.00	137.31
めん類	g	51.26	34.23	39.43	0.00	205.31
主食合計	g	396.24	144.30	386.88	139.23	873.31
味噌汁	g	207.49	146.45	150.00	0.00	1200.00
いも類	g	31.74	23.17	29.14	0.00	167.24
大豆製品	g	46.28	32.01	37.51	3.06	219.25
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g	71.47	52.98	58.71	2.72	387.51
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g	113.56	71.68	98.33	11.12	469.09
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g	202.09	127.76	177.75	20.60	943.27
果物類(100%ジュース除く)	g	86.82	80.67	71.67	0.00	529.62
魚介類	g	61.06	43.77	50.11	2.72	352.54
肉類	g	64.26	29.64	59.00	10.51	206.86
卵類	g	30.52	18.23	21.85	0.00	61.19
牛乳・乳製品	g	203.85	159.28	172.34	7.85	1260.85
菓子類	g	80.45	54.95	69.82	0.00	381.24
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g	312.87	229.82	367.79	0.00	1176.92
清涼飲料水	g	83.22	101.46	64.10	0.00	739.32
水を除く飲料合計	g	606.08	327.14	570.95	22.88	2022.75

表 19 食品群・粗摂取量(中学校2年生女子、173人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g	373.24	221.55	280.00	0.00	1540.00
パン類	g	38.08	31.14	27.12	0.00	151.86
めん類	g	57.96	57.17	41.94	0.00	488.12
主食合計	g	469.28	222.69	431.14	150.85	1585.56
味噌汁	g	224.28	138.05	150.00	0.00	1050.00
いも類	g	36.96	28.87	30.99	0.00	174.34
大豆製品	g	49.30	36.88	39.11	0.00	201.84
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g	94.14	72.08	75.16	0.00	384.30
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g	139.36	96.40	117.70	0.00	514.47
野菜合計(海藻類・きのこと類含む)	g	254.15	171.94	215.68	14.10	958.43
果物類(100%ジュース除く)	g	86.33	77.32	69.73	0.00	390.50
魚介類	g	65.57	44.30	55.28	5.67	238.23
肉類	g	80.74	52.74	68.34	11.62	366.00
卵類	g	38.83	25.80	45.56	0.00	130.17
牛乳・乳製品	g	244.60	189.09	188.28	8.50	1111.06
菓子類	g	78.37	61.45	67.33	0.00	400.57
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g	315.85	316.50	173.56	0.00	1301.66
清涼飲料水	g	111.92	133.23	69.73	0.00	742.26
水を除く飲料合計	g	681.42	413.24	596.60	46.07	2110.18

表 20 食品群・1000kcal 摂取あたりの食品群摂取量(小学校3年生男子、170人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g/1000kcal	171.02	73.01	162.19	46.27	363.42
パン類	g/1000kcal	18.38	13.73	14.88	0.00	57.98
めん類	g/1000kcal	27.82	16.11	23.98	0.00	101.78
主食合計	g/1000kcal	217.21	65.20	214.48	89.65	392.41
味噌汁	g/1000kcal	108.76	79.88	85.16	0.00	677.11
いも類	g/1000kcal	17.96	11.78	15.55	0.00	72.88
大豆製品	g/1000kcal	25.28	17.05	20.14	0.00	80.48
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	35.67	25.06	29.34	0.00	159.32
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g/1000kcal	55.56	31.78	50.01	1.47	189.81
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g/1000kcal	100.08	55.75	86.45	3.47	313.92
果物類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	40.13	30.46	34.78	0.00	140.50
魚介類	g/1000kcal	28.55	14.88	24.85	0.00	90.00
肉類	g/1000kcal	33.96	12.30	32.90	0.92	76.32
卵類	g/1000kcal	16.84	10.97	14.03	0.00	56.57
牛乳・乳製品	g/1000kcal	130.77	89.19	112.99	4.54	505.97
菓子類	g/1000kcal	40.46	25.84	35.29	1.20	136.95
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g/1000kcal	164.72	133.83	142.61	0.00	644.11
清涼飲料水	g/1000kcal	58.28	78.39	43.02	0.00	689.64
水を除く飲料合計	g/1000kcal	347.41	157.42	334.74	60.43	1030.01

表 21 食品群・1000kcal 摂取あたりの食品群摂取量(小学校 5 年生男子、163 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g/1000kcal	184.84	80.61	172.94	54.05	414.63
パン類	g/1000kcal	17.25	12.77	13.31	0.00	61.88
めん類	g/1000kcal	28.24	16.23	24.66	0.00	98.22
主食合計	g/1000kcal	230.33	72.38	223.41	93.66	435.08
味噌汁	g/1000kcal	103.67	62.12	86.41	0.00	415.35
いも類	g/1000kcal	16.39	10.07	15.19	0.00	63.17
大豆製品	g/1000kcal	23.07	13.58	21.24	0.00	60.59
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	28.56	16.33	24.97	0.00	92.96
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g/1000kcal	52.30	27.63	46.80	4.93	142.26
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g/1000kcal	89.28	42.50	82.10	10.12	242.40
果物類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	34.62	25.76	30.93	0.00	165.57
魚介類	g/1000kcal	31.83	17.73	29.40	5.59	119.38
肉類	g/1000kcal	34.91	17.97	32.31	5.37	189.28
卵類	g/1000kcal	17.03	10.35	15.77	0.00	41.87
牛乳・乳製品	g/1000kcal	125.16	83.88	106.26	5.37	491.96
菓子類	g/1000kcal	39.53	27.59	34.50	1.17	150.12
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g/1000kcal	155.06	137.33	132.10	0.00	721.18
清涼飲料水	g/1000kcal	64.83	84.75	41.64	0.00	624.92
水を除く飲料合計	g/1000kcal	340.96	185.38	323.78	15.51	1354.22

表 22 食品群・1000kcal 摂取あたりの食品群摂取量(中学校2年生男子、160人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g/1000kcal	218.87	87.12	208.82	31.36	445.39
パン類	g/1000kcal	15.47	11.96	12.14	0.00	64.09
めん類	g/1000kcal	26.81	19.59	22.61	0.00	122.45
主食合計	g/1000kcal	261.15	82.24	258.31	51.72	479.53
味噌汁	g/1000kcal	98.02	54.81	87.97	0.00	350.16
いも類	g/1000kcal	14.10	10.58	12.56	0.00	50.29
大豆製品	g/1000kcal	17.70	15.06	14.60	0.00	74.98
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	26.10	17.61	22.92	0.00	100.48
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g/1000kcal	41.88	26.17	37.02	0.00	155.98
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g/1000kcal	74.69	44.50	66.86	0.49	282.78
果物類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	28.03	22.91	23.82	0.00	162.16
魚介類	g/1000kcal	28.55	18.07	26.13	0.00	95.94
肉類	g/1000kcal	33.70	16.38	32.24	2.21	97.75
卵類	g/1000kcal	14.10	10.02	11.95	0.00	54.44
牛乳・乳製品	g/1000kcal	121.78	97.32	99.31	4.17	559.18
菓子類	g/1000kcal	34.54	25.73	26.51	0.00	142.28
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g/1000kcal	146.91	139.98	109.76	0.00	723.83
清涼飲料水	g/1000kcal	70.64	77.48	45.78	0.00	443.05
水を除く飲料合計	g/1000kcal	340.90	184.73	313.76	41.23	996.13

表 23 食品群・1000kcal 摂取あたりの食品群摂取量(小学校3年生女子、159人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g/1000kcal	162.89	74.95	152.45	58.83	423.61
パン類	g/1000kcal	19.74	14.33	17.21	0.00	74.55
めん類	g/1000kcal	27.81	16.81	25.13	0.00	95.08
主食合計	g/1000kcal	210.44	67.49	199.00	91.41	449.00
味噌汁	g/1000kcal	96.32	53.02	82.72	0.00	357.05
いも類	g/1000kcal	17.58	11.65	15.36	0.00	52.81
大豆製品	g/1000kcal	27.56	19.29	22.92	0.00	121.94
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	37.93	23.92	33.38	3.35	123.61
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g/1000kcal	60.13	35.15	51.19	5.86	184.56
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g/1000kcal	107.82	57.96	94.83	17.45	282.09
果物類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	44.62	34.19	36.34	0.00	179.87
魚介類	g/1000kcal	29.48	16.34	25.33	0.00	100.86
肉類	g/1000kcal	36.72	17.54	35.02	0.00	100.76
卵類	g/1000kcal	16.58	10.92	14.08	0.00	51.57
牛乳・乳製品	g/1000kcal	121.97	84.72	107.89	3.39	660.46
菓子類	g/1000kcal	42.98	26.25	41.76	2.18	164.97
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g/1000kcal	176.70	138.90	175.00	0.00	706.94
清涼飲料水	g/1000kcal	53.15	72.56	32.50	0.00	425.98
水を除く飲料合計	g/1000kcal	348.91	167.92	343.04	77.93	1055.17

表 24 食品群・1000kcal 摂取あたりの食品群摂取量(小学校 5 年生女子、187 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g/1000kcal	173.39	70.89	167.63	55.40	362.04
パン類	g/1000kcal	17.51	13.65	12.45	0.00	73.28
めん類	g/1000kcal	28.38	16.96	24.70	0.00	92.90
主食合計	g/1000kcal	219.28	63.38	214.49	83.22	399.52
味噌汁	g/1000kcal	117.47	78.09	93.88	0.00	539.24
いも類	g/1000kcal	17.13	10.71	14.84	0.00	58.67
大豆製品	g/1000kcal	25.81	18.41	21.80	2.32	116.58
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	39.41	28.02	31.78	1.43	171.81
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g/1000kcal	62.94	37.05	55.06	7.32	212.36
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g/1000kcal	111.71	64.80	101.80	11.69	398.84
果物類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	46.34	36.73	38.08	0.00	230.24
魚介類	g/1000kcal	32.94	18.03	30.54	0.82	117.38
肉類	g/1000kcal	35.82	15.34	33.93	7.94	102.57
卵類	g/1000kcal	17.13	10.37	14.71	0.00	44.73
牛乳・乳製品	g/1000kcal	111.31	78.78	100.50	3.84	424.31
菓子類	g/1000kcal	43.19	24.52	39.89	0.00	130.24
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g/1000kcal	181.54	137.74	172.15	0.00	605.41
清涼飲料水	g/1000kcal	45.40	54.99	33.08	0.00	388.75
水を除く飲料合計	g/1000kcal	340.41	173.85	319.90	16.57	1040.05

表 25 食品群・1000kcal 摂取あたりの食品群摂取量(中学校2年生女子、173人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
米飯	g/1000kcal	177.08	79.47	170.83	0.00	424.87
パン類	g/1000kcal	18.06	13.70	15.23	0.00	65.00
めん類	g/1000kcal	28.30	26.25	19.23	0.00	233.98
主食合計	g/1000kcal	223.44	71.62	221.09	92.97	461.98
味噌汁	g/1000kcal	112.40	78.87	92.37	0.00	703.03
いも類	g/1000kcal	17.54	12.32	14.91	0.00	67.86
大豆製品	g/1000kcal	24.03	17.70	20.61	0.00	134.63
緑黄色野菜類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	44.71	30.88	37.01	0.00	149.13
その他の野菜(いも類、海藻類、キノコ類除く)	g/1000kcal	67.26	42.79	57.27	0.00	257.45
野菜合計(海藻類・きのこ類含む)	g/1000kcal	121.75	74.07	107.69	6.76	441.75
果物類(100%ジュース除く)	g/1000kcal	41.03	33.57	35.02	0.00	187.19
魚介類	g/1000kcal	31.34	18.98	28.65	1.95	106.99
肉類	g/1000kcal	38.94	21.46	36.09	6.30	177.77
卵類	g/1000kcal	18.83	11.15	18.43	0.00	67.52
牛乳・乳製品	g/1000kcal	119.13	94.29	90.96	2.99	712.84
菓子類	g/1000kcal	36.61	23.15	32.28	0.00	125.77
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶)	g/1000kcal	159.38	169.48	94.89	0.00	902.67
清涼飲料水	g/1000kcal	55.61	64.63	31.58	0.00	363.14
水を除く飲料合計	g/1000kcal	337.23	200.28	306.08	14.68	1254.30

表 26 児童生徒・問 1・あなたは、学校給食が好きですか、きれいですか。1つ選んで○をつけてください。

<小 5>

	全体	(%)	男子	(%)	女子	(%)
大好き	130	34.21	73	40.56	57	28.5
好き	166	43.68	72	40	94	47
どちらとも言えない	75	19.74	32	17.78	43	21.5
きれい	9	2.37	3	1.67	6	3
大きらい	0	0	0	0	0	0

<中 2>

	全体	(%)	男子	(%)	女子	(%)
大好き	84	21.93	54	28.13	30	15.71
好き	191	49.87	84	43.75	107	56.02
どちらとも言えない	92	24.02	46	23.96	46	24.08
きれい	12	3.13	5	2.6	7	3.66
大きらい	4	1.04	3	1.56	1	0.52

表 27 児童生徒・問 2・問 1で1(大好き), 2(好き)と答えた人は、その理由を3つまで選んで○をつけてください。

<小 5>

	全体		男子		女子	
	選択人数	選択率	選択人数	選択率	選択人数	選択率
おいしい給食が食べられるから	210	55.12	105	58.01	105	52.5
好きなものが食べられるから	64	16.8	36	19.89	28	14
みんなと一緒に食べられるから	189	49.61	96	53.04	93	46.5
みんなと同じものを食べられるから	19	4.99	9	4.97	10	5
先生と一緒に食べられるから	9	2.36	3	1.66	6	3
家で食べられない料理が食べられるから	117	30.71	58	32.04	59	29.5
栄養のバランスがとれているから	172	45.14	69	38.12	103	51.5
その他	2	0.52	2	1.1	0	0

<中 2>

	全体		男子		女子	
	選択人数	選択率	選択人数	選択率	選択人数	選択率
おいしい給食が食べられるから	196	51.04	103	53.37	93	48.69
好きなものが食べられるから	49	12.76	26	13.47	23	12.04
みんなと一緒に食べられるから	176	45.83	93	48.19	83	43.46
みんなと同じものを食べられるから	14	3.65	7	3.63	7	3.66
先生と一緒に食べられるから	5	1.3	2	1.04	3	1.57
家で食べられない料理が食べられるから	89	23.18	40	20.73	49	25.65
栄養のバランスがとれているから	146	38.02	72	37.31	74	38.74
その他	7	1.82	3	1.55	4	2.09

表 28 児童生徒・問 5・あなたは、学校給食で出された食べものは全部食べますか。1つ選んで○をつけてください。

<小 5>

	全体	(%)	男子	(%)	女子	(%)
いつも全部食べる	260	68.6	122	67.78	138	69.35
時々残すことがある	106	27.97	54	30	52	26.13
いつも残す	13	3.43	4	2.22	9	4.52

<中 2>

	全体	(%)	男子	(%)	女子	(%)
いつも全部食べる	219	57.03	137	70.98	82	42.93
時々残すことがある	145	37.76	51	26.42	94	49.21
いつも残す	20	5.21	5	2.59	15	7.85

表 29 児童生徒・問 6・問 5で2(時々残すことがある), 3(いつも残す)と答えた人に聞きます。

残すときの理由は何ですか。3つまで選んで○をつけてください。

<小 5>

	全体		男子		女子	
	選択人数	選択率	選択人数	選択率	選択人数	選択率
量が多すぎるから	54	14.17	16	8.84	38	19
食欲がないから	26	6.82	13	7.18	13	6.5
太りたくないから	3	0.79	2	1.1	1	0.5
たくさん食べると恥ずかしいから	2	0.52	1	0.55	1	0.5
給食時間が短いから	35	9.19	19	10.5	16	8
おいしくないから	24	6.3	15	8.29	9	4.5
きれいなものがあるから	77	20.21	39	21.55	38	19
体調がすぐれないから	14	3.67	7	3.87	7	3.5
その他	5	1.31	2	1.1	3	1.5

<中 2>

	全体		男子		女子	
	選択人数	選択率	選択人数	選択率	選択人数	選択率
量が多すぎるから	64	16.67	5	2.59	59	30.89
食欲がないから	28	7.29	11	5.7	17	8.9
太りたくないから	11	2.86	3	1.55	8	4.19
たくさん食べると恥ずかしいから	1	0.26	0	0	1	0.52
給食時間が短いから	55	14.32	12	6.22	43	22.51
おいしくないから	42	10.94	18	9.33	24	12.57
きれいなものがあるから	103	26.82	37	19.17	66	34.55
体調がすぐれないから	16	4.17	7	3.63	9	4.71
その他	3	0.78	2	1.04	1	0.52

表 30 児童生徒・問 7・あなたは、次のようなことに気をつけて食事をしていますか。当てはまるところに○をつけてください。

<小5>

	男子					女子						
	はい	(%)	いいえ	(%)	わからない	(%)	はい	(%)	いいえ	(%)	わからない	(%)
食事はゆっくりとよくかんで食べる	88	48.82	49	27.07	44	24.31	120	60	32	16	48	24
朝・昼・夕三食必ず食べる	160	88.4	14	7.73	7	3.87	181	90.5	14	7	5	2.5
栄養のバランスを考えて食べる	92	50.83	42	23.2	47	25.97	86	43	35	17.5	79	39.5
できるだけ多くの種類の食品を食べる	105	58.01	29	16.02	47	25.97	105	52.5	38	19	57	28.5
ジュースなどの甘い飲物をのみすぎない	109	60.22	49	27.07	23	12.71	129	64.5	43	21.5	28	14
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	111	61.33	47	25.97	23	12.71	125	62.81	48	24.12	26	13.07
塩辛いものを食べすぎない	123	67.96	31	17.13	27	14.92	128	64	32	16	40	20
牛乳や乳製品を食べる	140	78.21	17	9.5	22	12.29	149	74.87	25	12.56	25	12.56
色の濃い野菜(ほうれん草・ピーマン・にんじんなど)を多く食べる	101	56.11	43	23.89	36	20	120	60.3	35	17.59	44	22.11
好きらいをししない	99	55	64	35.56	17	9.44	102	51.52	74	37.37	22	11.11
楽しく食べる	152	84.44	18	10	10	5.56	160	80.4	17	8.54	22	11.06
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	113	62.78	40	22.22	27	15	116	58	53	26.5	31	15.5

表 30 続き

<中 2>

	男子						女子					
	はい	(%)	いいえ	(%)	わからない	(%)	はい	(%)	いいえ	(%)	わからない	(%)
食事はゆっくりとよくかんで食べる	68	35.42	63	32.81	61	31.77	98	51.31	29	15.18	64	33.51
朝・昼・夕三食必ず食べる	179	92.75	11	5.7	3	1.55	166	86.91	18	9.42	7	3.66
栄養のバランスを考えて食べる	73	38.22	58	30.37	60	31.41	70	36.65	38	19.9	83	43.46
できるだけ多くの種類の食品を食べる	114	59.07	31	16.06	48	24.87	87	45.55	38	19.9	66	34.55
ジュースなどの甘い飲物をのみすぎない	89	46.35	72	37.5	31	16.15	119	62.3	35	18.32	37	19.37
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	98	51.04	65	33.85	29	15.1	117	61.9	39	20.63	33	17.46
塩からいものを食べすぎない	112	58.33	44	22.92	36	18.75	125	65.45	25	13.09	41	21.47
牛乳や乳製品を食べる	157	82.2	20	10.47	14	7.33	147	76.96	25	13.09	19	9.95
色の濃い野菜(ほうれん草・ピーマン・にんじんなど)を多く食べる	98	51.04	43	22.4	51	26.56	108	56.54	32	16.75	51	26.7
好き嫌いをしてしない	99	51.83	75	39.27	17	8.9	89	46.6	80	41.88	22	11.52
楽しく食べる	150	78.13	22	11.46	20	10.42	149	78.01	8	4.19	34	17.8
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	127	66.49	31	16.23	33	17.28	124	65.26	42	22.11	24	12.63

表 31 児童生徒・問 8・次の食品は、主にどんな働きをしますか。当てはまるところに○をつけてください。

<小 5>

	熱や力となる食品	(%)	血や肉となる食品	(%)	体の調子をととのえる食品	(%)	複数回答	(%)
じゃがいも	259	69.62	30	8.06	81	21.77	2	0.54
ヨーグルト	112	30.19	151	40.7	105	28.3	3	0.81
かぼちゃ	70	18.82	21	5.65	278	74.73	3	0.81
えび	66	17.89	286	77.51	16	4.34	1	0.27
いちご	40	10.84	32	8.67	297	80.49	0	0
とうふ	164	44.32	157	42.43	49	13.24	0	0
バター	279	75.41	69	18.65	19	5.14	3	0.81
もち	242	65.05	109	29.3	17	4.57	4	1.08
みかん	49	13.24	19	5.14	301	81.35	1	0.27
きゅうり	16	4.31	7	1.89	348	93.8	0	0

<中 2>

	熱や力となる食品	(%)	血や肉となる食品	(%)	体の調子をととのえる食品	(%)	複数回答	(%)
じゃがいも	296	79.57	30	8.06	46	12.37	0	0
ヨーグルト	108	29.03	161	43.28	290	77.96	1	0.27
かぼちゃ	65	17.47	17	4.57	290	77.96	0	0
えび	53	14.32	304	82.16	10	2.7	3	0.81
いちご	34	9.19	20	5.41	314	84.86	2	0.54
とうふ	155	41.78	178	47.98	34	9.16	4	1.08
バター	285	76.61	75	20.16	12	3.23	0	0
もち	264	70.78	96	25.74	11	2.95	2	0.54
みかん	39	10.48	13	3.49	320	86.02	0	0
きゅうり	22	5.91	12	3.23	338	90.86	0	0

<小5・正答数>

正答数	全体	(%)	男子	(%)	女子	(%)
0	7	1.84	5	2.76	2	1
1	4	1.05	3	1.66	1	0.5
2	4	1.05	1	0.55	3	1.5
3	12	3.15	8	4.42	4	2
4	26	6.82	12	6.63	14	7
5	44	11.55	27	14.92	17	8.5
6	48	12.6	25	13.81	23	11.5
7	89	23.36	42	23.2	47	23.5
8	56	14.7	20	11.05	36	18
9	43	11.29	20	11.05	23	11.5
10	48	12.6	18	9.94	30	15

<中2・正答数>

正答数	全体	(%)	男子	(%)	女子	(%)
0	11	2.86	4	2.07	7	3.66
1	1	0.26	0	0	1	0.52
2	4	1.04	3	1.55	1	0.52
3	9	2.34	7	3.63	2	1.05
4	21	5.47	10	5.18	11	5.76
5	31	8.07	13	6.74	18	9.42
6	45	11.72	27	13.99	18	9.42
7	65	16.93	30	15.54	35	18.32
8	76	19.79	44	22.8	32	16.75
9	68	17.71	31	16.06	37	19.37
10	53	13.8	24	12.44	29	15.18

表 32 児童生徒・問 9・あなたは、学校給食の前におなかがすいていますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	全体	(%)	男子	(%)	女子	(%)
すいている	159	46.36	87	55.06	72	38.92
時々すいている	155	45.19	60	37.97	95	51.35
すいていない	29	8.45	11	6.96	18	9.73

<中2>

	全体	(%)	男子	(%)	女子	(%)
すいている	250	70.62	134	75.71	116	65.54
時々すいている	92	25.99	36	20.34	56	31.64
すいていない	12	3.39	7	3.95	5	2.82

表 33 児童生徒・問 10・あなたの、平日(学校がある日)の「朝、起きる時刻」と「夜、寝る時刻」は、だいたい何時ごろですか。枠の中に記入してください。

<小5>

○朝、起きる時刻

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
～5:00	3	0.79	3	1.66	0	0
5:01～5:30	13	3.43	9	4.97	4	2.02
5:31～6:00	46	12.14	16	8.84	30	15.15
6:01～6:30	169	44.59	76	41.99	93	46.97
6:31～7:00	126	33.25	61	33.7	65	32.83
7:01～7:30	17	4.49	11	6.08	6	3.03
7:31～8:00	4	1.06	4	2.21	0	0
8:01～	1	0.26	1	0.55	0	0

○夜、寝る時刻

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
～20:30	7	1.85	5	2.78	2	1.01
20:31～21:00	45	11.9	20	11.11	25	12.63
21:01～21:30	73	19.31	30	16.67	43	21.72
21:31～22:00	128	33.86	60	33.33	68	34.34
22:01～22:30	79	20.9	40	22.22	39	19.7
22:31～23:00	32	8.47	15	8.33	17	8.59
23:01～23:30	10	2.65	6	3.33	4	2.02
23:31～0:00	1	0.26	1	0.56	0	0
0:01～0:30	2	0.53	2	1.11	0	0
0:31～1:00	0	0	0	0	0	0
1:01～	1	0.26	1	0.56	0	0

○睡眠時間

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
10 時間以上	6	1.59	5	2.78	1	0.51
9 時間半～10 時間未満	32	8.49	18	10	14	7.11
9 時間～9 時間半未満	82	21.75	37	20.56	45	22.84
8 時間半～9 時間未満	128	33.95	55	30.56	73	37.06
8 時間～8 時間半未満	83	22.02	40	22.22	43	21.83
7 時間半～8 時間未満	30	7.96	14	7.78	16	8.12
7 時間～7 時間半未満	10	2.65	5	2.78	5	2.54
6 時間半～7 時間未満	2	0.53	2	1.11	0	0
6 時間～6 時間半未満	3	0.8	3	1.67	0	0
5 時間半～6 時間未満	1	0.27	1	0.56	0	0
5 時間～5 時間半未満	0	0	0	0	0	0
4 時間半～5 時間未満	0	0	0	0	0	0
4 時間～4 時間半未満	0	0	0	0	0	0
3 時間半～4 時間未満	0	0	0	0	0	0
3 時間～3 時間半未満	0	0	0	0	0	0
3 時間未満	0	0	0	0	0	0

<中2>

○朝、起きる時刻

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
～5:00	6	1.59	4	2.14	2	1.05
5:01～5:30	26	6.9	11	5.88	15	7.89
5:31～6:00	79	20.95	38	20.32	41	21.58
6:01～6:30	125	33.16	62	33.16	63	33.16
6:31～7:00	99	26.26	50	26.74	49	25.79
7:01～7:30	42	11.14	22	11.76	20	10.53
7:31～8:00	0	0	0	0	0	0
8:01～	0	0	0	0	0	0

○夜、寝る時刻

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
～20:30	2	0.53	2	1.06	0	0
20:31～21:00	4	1.06	3	1.6	1	0.53
21:01～21:30	11	2.92	9	4.79	2	1.06
21:31～22:00	58	15.38	31	16.49	27	14.29
22:01～22:30	73	19.36	39	20.74	34	17.99
22:31～23:00	96	25.46	36	19.15	60	31.75
23:01～23:30	64	16.98	29	15.43	35	18.52
23:31～0:00	47	12.47	27	14.36	20	10.58
0:01～0:30	10	2.65	4	2.13	6	3.17
0:31～1:00	7	1.86	6	3.19	1	0.53
1:01～	5	1.33	2	1.06	3	1.59

○睡眠時間

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
10 時間以上	1	0.26	0	0	1	0.53
9 時間半～10 時間未満	1	0.26	1	0.52	0	0
9 時間～9 時間半未満	11	2.89	8	4.17	3	1.59
8 時間半～9 時間未満	37	9.71	22	11.46	15	7.94
8 時間～8 時間半未満	76	19.95	37	19.27	39	20.63
7 時間半～8 時間未満	87	22.83	39	20.31	48	25.4
7 時間～7 時間半未満	72	18.9	37	19.27	35	18.52
6 時間半～7 時間未満	53	13.91	24	12.5	29	15.34
6 時間～6 時間半未満	24	6.3	12	6.25	12	6.35
5 時間半～6 時間未満	12	3.15	6	3.13	6	3.17
5 時間～5 時間半未満	1	0.26	1	0.52	0	0
4 時間半～5 時間未満	3	0.79	2	1.04	1	0.53
4 時間～4 時間半未満	1	0.26	1	0.52	0	0
3 時間半～4 時間未満	0	0	0	0	0	0
3 時間～3 時間半未満	1	0.26	1	0.52	0	0
3 時間未満	1	0.26	1	0.52	0	0

表 34 児童生徒・問 11・今朝起きたとき、すっきりと目がさめましたか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
すっきりと目がさめた	40	22.47	37	18.5
少し眠かった	101	56.74	130	65
眠くて、なかなか起きられなかった	37	20.79	33	16.5

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
すっきりと目がさめた	52	26.94	19	9.95
少し眠かった	92	47.67	104	54.45
眠くて、なかなか起きられなかった	49	25.39	68	35.6

表 35 児童生徒・問 12・あなたは、毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
必ず毎日食べる	354	92.91	166	91.71	188	94
1週間に2～3日食べないことがある	21	5.51	13	7.18	8	4
1週間に4～5日食べないことがある	1	0.26	1	0.55	0	0
ほとんど食べない	5	1.31	1	0.55	4	2

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
必ず毎日食べる	340	88.54	178	92.23	162	84.82
1週間に2～3日食べないことがある	27	7.03	7	3.63	20	10.47
1週間に4～5日食べないことがある	7	1.82	4	2.07	3	1.57
ほとんど食べない	10	2.6	4	2.07	6	3.14

表 36 児童生徒・問 13・問 12 で2(1週間に2～3日食べないことがある),3(1週間に4～5日食べないことがある),4(ほとんど食べない)と答えた人に聞きます。その理由は何ですか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
食欲がないから	6	40	2	16.67
太りたくないから	0	0	0	0
食べる時間がないから	4	26.67	6	50
いつも食べないから	0	0	1	8.33
朝食が用意されていないから	3	20	1	8.33
その他	2	13.33	2	16.67

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
食欲がないから	6	37.5	13	46.43
太りたくないから	0	0	0	0
食べる時間がないから	7	43.75	11	39.29
いつも食べないから	2	12.5	0	0
朝食が用意されていないから	0	0	1	3.57
その他	1	6.25	3	10.71

表 37 児童生徒・問 14・あなたは、学校の授業以外で運動(鬼ごっこやなわとびなどの外遊びもふくむ)をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
1週間に5日以上運動する	103	56.91	69	34.5
1週間に3～4日運動する	57	31.49	79	39.5
1週間に1～2日運動する	20	11.05	37	18.5
していない	1	0.55	15	7.5

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
1週間に5日以上運動する	145	75.52	97	50.79
1週間に3～4日運動する	19	9.9	19	9.95
1週間に1～2日運動する	17	8.85	31	16.23
していない	11	5.73	44	23.04

表 38 児童生徒・問 15・あなたは、食事の前に手洗いをしていますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
いつもしている	81	45	116	58.29
ほとんどしている	48	26.67	44	22.11
時々する	46	25.56	35	17.59
していない	5	2.78	4	2.01

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
いつもしている	92	47.92	102	53.4
ほとんどしている	56	29.17	47	24.61
時々する	34	17.71	38	19.9
していない	10	5.21	4	2.09

表 39 児童生徒・問 16・あなたは、昼食(学校給食を含む)から夕食までの間におやつを食べますか。

1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
ほとんど毎日食べる	42	23.2	55	27.5
1週間に4~5日食べる	34	18.78	50	25
1週間に2~3日食べる	57	31.49	73	36.5
ほとんど食べない	48	26.52	22	11

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
ほとんど毎日食べる	50	25.91	34	17.89
1週間に4~5日食べる	30	15.54	31	16.32
1週間に2~3日食べる	55	28.5	60	31.58
ほとんど食べない	58	30.05	65	34.21

表 40 児童生徒・問 17・問 16 で1(ほとんど毎日食べる),2(1週間に4~5日食べる),3(1週間に2~3日食べる)と答えた人に聞きます。よく食べるおやつを以下の①おやつ・夜食リストの中から3つまで選んで( )の中に番号を書いてください。

<小5>

選択 番号	品目	全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1	あめ、キャンデー	70	18.37	22	12.15	48	24.00
2	ガム	28	7.35	12	6.63	16	8.00
3	クレープ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
4	ケーキ	1	0.26	1	0.55	0	0.00
5	スナック菓子	114	29.92	49	27.07	65	32.50
6	米菓	33	8.66	11	6.08	22	11.00
7	中華まん	3	0.79	2	1.10	1	0.50
8	チョコレート、チョコレート菓子	81	21.26	30	16.57	51	25.50
9	ドーナツ、ワッフル、ホットケーキ	7	1.84	4	2.21	3	1.50
10	ビスケット、クッキー	37	9.71	11	6.08	26	13.00
11	プリン、ゼリー	38	9.97	13	7.18	25	12.50
12	和菓子	11	2.89	6	3.31	5	2.50
13	1-12に当てはまらないお菓子	12	3.15	4	2.21	8	4.00
14	アイスクリーム	80	21.00	39	21.55	41	20.50
15	牛乳	21	5.51	10	5.52	11	5.50
16	チーズ	7	1.84	2	1.10	5	2.50
17	ヨーグルト・ヨーグルトドリンク	29	7.61	14	7.73	15	7.50
18	14-17に当てはまらない乳製品	0	0.00	0	0.00	0	0.00
19	菓子パン	25	6.56	18	9.94	7	3.50
20	食パン、クロワッサン、バターロール	13	3.41	7	3.87	6	3.00
21	ハンバーガー、ホットドッグ、サンドイッチ、ピザ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
22	インスタントめん、カップめん	4	1.05	2	1.10	2	1.00
23	22以外のめん類	0	0.00	0	0.00	0	0.00
24	ご飯もの	10	2.62	5	2.76	5	2.50
25	もち	5	1.31	4	2.21	1	0.50
26	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	1	0.26	1	0.55	0	0.00
27	19-26に当てはまらないパン・めん・ご飯	3	0.79	3	1.66	0	0.00
28	バナナ	13	3.41	9	4.97	4	2.00
29	みかん	60	15.75	17	9.39	43	21.50
30	りんご	20	5.25	8	4.42	12	6.00
31	そのほかのくだもの	8	2.10	2	1.10	6	3.00
32	さつまいも	3	0.79	0	0.00	3	1.50
33	そのほかのいも	0	0.00	0	0.00	0	0.00
34	お茶	30	7.87	11	6.08	19	9.50
35	果実ジュース	19	4.99	6	3.31	13	6.50
36	コーヒー、ココア	7	1.84	2	1.10	5	2.50
37	スポーツドリンク、イオン飲料	8	2.10	7	3.87	1	0.50
38	炭酸飲料	32	8.40	19	10.50	13	6.50
39	そのほかの飲み物	12	3.15	5	2.76	7	3.50
40	そのほかのおやつ	8	2.10	4	2.21	4	2.00

<中2>

選択 番号	品目	全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1	あめ、キャンデー	45	11.72	19	9.84	26	13.61
2	ガム	27	7.03	23	11.92	4	2.09
3	クレープ	4	1.04	4	2.07	0	0.00
4	ケーキ	10	2.60	7	3.63	3	1.57
5	スナック菓子	82	21.35	49	25.39	33	17.28
6	米菓	17	4.43	6	3.11	11	5.76
7	中華まん	11	2.86	9	4.66	2	1.05
8	チョコレート、チョコレート菓子	83	21.61	35	18.13	48	25.13
9	ドーナツ、ワッフル、ホットケーキ	10	2.60	5	2.59	5	2.62
10	ビスケット、クッキー	33	8.59	9	4.66	24	12.57
11	プリン、ゼリー	19	4.95	9	4.66	10	5.24
12	和菓子	18	4.69	9	4.66	9	4.71
13	1-12に当てはまらないお菓子	3	0.78	1	0.52	2	1.05
14	アイスクリーム	54	14.06	28	14.51	26	13.61
15	牛乳	18	4.69	14	7.25	4	2.09
16	チーズ	5	1.30	2	1.04	3	1.57
17	ヨーグルト・ヨーグルトドリンク	24	6.25	10	5.18	14	7.33
18	14-17に当てはまらない乳製品	0	0.00	0	0.00	0	0.00
19	菓子パン	42	10.94	22	11.40	20	10.47
20	食パン、クロワッサン、バターロール	13	3.39	6	3.11	7	3.66
21	ハンバーガー、ホットドッグ、サンドイッチ、ピザ	3	0.78	1	0.52	2	1.05
22	インスタントめん、カップめん	11	2.86	9	4.66	2	1.05
23	22以外のめん類	0	0.00	0	0.00	0	0.00
24	ご飯もの	7	1.82	5	2.59	2	1.05
25	もち	2	0.52	2	1.04	0	0.00
26	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	0	0.00	0	0.00	0	0.00
27	19-26に当てはまらないパン・めん・ご飯	1	0.26	1	0.52	0	0.00
28	バナナ	12	3.13	9	4.66	3	1.57
29	みかん	27	7.03	7	3.63	20	10.47
30	りんご	15	3.91	8	4.15	7	3.66
31	そのほかのくだもの	3	0.78	2	1.04	1	0.52
32	さつまいも	4	1.04	2	1.04	2	1.05
33	そのほかのいも	0	0.00	0	0.00	0	0.00
34	お茶	28	7.29	12	6.22	16	8.38
35	果実ジュース	21	5.47	5	2.59	16	8.38
36	コーヒー、ココア	13	3.39	5	2.59	8	4.19
37	スポーツドリンク、イオン飲料	3	0.78	1	0.52	2	1.05
38	炭酸飲料	25	6.51	20	10.36	5	2.62
39	そのほかの飲み物	7	1.82	2	1.04	5	2.62
40	そのほかのおやつ	7	1.82	5	2.59	2	1.05

表 41 児童生徒・問 18・問 16 で1(ほとんど毎日食べる),2(1週間に4~5日食べる),3(1週間に2~3日食べる)と答えた人に聞きます。あなたが食べるおやつは、おもに誰が用意しますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
おとなの家族の誰か	142	45.22	66	48.89	76	42.46
おとなで、家族以外の誰か	13	4.14	6	4.44	7	3.91
おとなではない人(兄弟姉妹や友達)	1	0.32	1	0.74	0	0
家にあるものから自分で用意する	145	46.18	55	40.74	90	50.28
自分で買って用意する	10	3.18	5	3.7	5	2.79
その他	3	0.96	2	1.48	1	0.56

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
おとなの家族の誰か	101	36.73	60	42.25	41	30.83
おとなで、家族以外の誰か	2	0.73	1	0.7	1	0.75
おとなではない人(兄弟姉妹や友達)	4	1.45	1	0.7	3	2.26
家にあるものから自分で用意する	137	49.82	56	39.44	81	60.9
自分で買って用意する	28	10.18	21	14.79	7	5.26
その他	3	1.09	3	2.11	0	0

表 42 児童生徒・問 19・あなたは、夜食(夕食を食べてから寝るまでの間に食べるもの)を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
ほとんど毎日食べる	16	8.84	28	14
1週間に4~5日食べる	16	8.84	13	6.5
1週間に2~3日食べる	32	17.68	50	25
ほとんど食べない	117	64.64	109	54.5

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
ほとんど毎日食べる	34	17.71	19	10
1週間に4~5日食べる	12	6.25	20	10.53
1週間に2~3日食べる	46	23.96	45	23.68
ほとんど食べない	100	52.08	106	55.79

表 43 児童生徒・問 20・問 19 で1(ほとんど毎日食べる),2(1週間に4~5日食べる),3(1週間に2~3日食べる)と答えた人に聞きます。よく食べる夜食を4ページの①おやつ・夜食リストの中から3つまで選んで( )の中に番号を書いてください。

<小5>

選択 番号	品目	全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1	あめ、キャンデー	9	2.36	4	2.21	5	2.50
2	ガム	3	0.79	1	0.55	2	1.00
3	クレープ	1	0.26	0	0.00	1	0.50
4	ケーキ	3	0.79	2	1.10	1	0.50
5	スナック菓子	23	6.04	11	6.08	12	6.00
6	米菓	4	1.05	1	0.55	3	1.50
7	中華まん	1	0.26	1	0.55	0	0.00
8	チョコレート、チョコレート菓子	8	2.10	4	2.21	4	2.00
9	ドーナツ、ワッフル、ホットケーキ	3	0.79	1	0.55	2	1.00
10	ビスケット、クッキー	4	1.05	2	1.10	2	1.00
11	プリン、ゼリー	14	3.67	3	1.66	11	5.50
12	和菓子	1	0.26	1	0.55	0	0.00
13	1-12 に当てはまらないお菓子	4	1.05	2	1.10	2	1.00
14	アイスクリーム	59	15.49	23	12.71	36	18.00
15	牛乳	10	2.62	5	2.76	5	2.50
16	チーズ	5	1.31	4	2.21	1	0.50
17	ヨーグルト・ヨーグルトドリンク	24	6.30	9	4.97	15	7.50
18	14-17 に当てはまらない乳製品	1	0.26	0	0.00	1	0.50
19	菓子パン	0	0.00	0	0.00	0	0.00
20	食パン、クロワッサン、バターロール	4	1.05	2	1.10	2	1.00
21	ハンバーガー、ホットドッグ、サンドイッチ、ピザ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
22	インスタントめん、カップめん	4	1.05	2	1.10	2	1.00
23	22 以外のめん類	5	1.31	1	0.55	4	2.00
24	ご飯もの	15	3.94	7	3.87	8	4.00
25	もち	2	0.52	1	0.55	1	0.50
26	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	4	1.05	1	0.55	3	1.50
27	19-26 に当てはまらないパン・めん・ご飯	0	0.00	0	0.00	0	0.00
28	バナナ	3	0.79	1	0.55	2	1.00
29	みかん	44	11.55	10	5.52	34	17.00
30	りんご	28	7.35	11	6.08	17	8.50
31	そのほかのくだもの	7	1.84	5	2.76	2	1.00
32	さつまいも	0	0.00	0	0.00	0	0.00
33	そのほかのいも	1	0.26	0	0.00	1	0.50
34	お茶	13	3.41	2	1.10	11	5.50
35	果実ジュース	13	3.41	4	2.21	9	4.50
36	コーヒー、ココア	5	1.31	4	2.21	1	0.50
37	スポーツドリンク、イオン飲料	3	0.79	3	1.66	0	0.00
38	炭酸飲料	15	3.94	3	1.66	12	6.00
39	そのほかの飲み物	6	1.57	4	2.21	2	1.00
40	そのほかのおやつ	5	1.31	4	2.21	1	0.50

<中2>

選択 番号	品目	全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1	あめ、キャンデー	20	5.21	10	5.18	10	5.24
2	ガム	10	2.60	9	4.66	1	0.52
3	クレープ	1	0.26	1	0.52	0	0.00
4	ケーキ	7	1.82	4	2.07	3	1.57
5	スナック菓子	38	9.90	22	11.40	16	8.38
6	米菓	6	1.56	4	2.07	2	1.05
7	中華まん	2	0.52	2	1.04	0	0.00
8	チョコレート、チョコレート菓子	21	5.47	11	5.70	10	5.24
9	ドーナツ、ワッフル、ホットケーキ	4	1.04	1	0.52	3	1.57
10	ビスケット、クッキー	8	2.08	4	2.07	4	2.09
11	プリン、ゼリー	12	3.13	5	2.59	7	3.66
12	和菓子	6	1.56	4	2.07	2	1.05
13	1-12に当てはまらないお菓子	0	0.00	0	0.00	0	0.00
14	アイスクリーム	41	10.68	23	11.92	18	9.42
15	牛乳	11	2.86	10	5.18	1	0.52
16	チーズ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
17	ヨーグルト・ヨーグルトドリンク	21	5.47	7	3.63	14	7.33
18	14-17に当てはまらない乳製品	0	0.00	0	0.00	0	0.00
19	菓子パン	15	3.91	10	5.18	5	2.62
20	食パン、クロワッサン、バターロール	5	1.30	3	1.55	2	1.05
21	ハンバーガー、ホットドッグ、サンドイッチ、ピザ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
22	インスタントめん、カップめん	19	4.95	17	8.81	2	1.05
23	22以外のめん類	5	1.30	3	1.55	2	1.05
24	ご飯もの	21	5.47	15	7.77	6	3.14
25	もち	6	1.56	4	2.07	2	1.05
26	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	1	0.26	1	0.52	0	0.00
27	19-26に当てはまらないパン・めん・ご飯	5	1.30	3	1.55	2	1.05
28	バナナ	3	0.78	1	0.52	2	1.05
29	みかん	26	6.77	6	3.11	20	10.47
30	りんご	23	5.99	7	3.63	16	8.38
31	そのほかのくだもの	9	2.34	3	1.55	6	3.14
32	さつまいも	2	0.52	1	0.52	1	0.52
33	そのほかのいも	0	0.00	0	0.00	0	0.00
34	お茶	16	4.17	5	2.59	11	5.76
35	果実ジュース	16	4.17	7	3.63	9	4.71
36	コーヒー、ココア	14	3.65	4	2.07	10	5.24
37	スポーツドリンク、イオン飲料	0	0.00	0	0.00	0	0.00
38	炭酸飲料	19	4.95	14	7.25	5	2.62
39	そのほかの飲み物	4	1.04	1	0.52	3	1.57
40	そのほかのおやつ	8	2.08	3	1.55	5	2.62

表 44 児童生徒・問 21・あなたは、家で食事の手伝いをしますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
買物	50	27.62	43	21.5
料理の手伝い	51	28.18	73	36.5
テーブルの準備	88	48.62	116	58
あとかたづけ	82	45.3	124	62
食器洗い	29	16.02	55	27.5
していない	32	17.68	15	7.5
その他	15	8.29	15	7.5

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
買物	31	16.06	48	25.13
料理の手伝い	36	18.65	69	36.13
テーブルの準備	79	40.93	107	56.02
あとかたづけ	92	47.67	108	56.54
食器洗い	32	16.58	64	33.51
していない	44	22.8	16	8.38
その他	9	4.66	15	7.85

表 45 児童生徒・問 22・あなたは、自分だけで料理が作ることができますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
はい	108	59.67	145	72.5
いいえ	73	40.33	55	27.5

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
はい	130	67.36	138	72.63
いいえ	63	32.64	52	27.37

表 46 児童生徒・問 24・あなたは、家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。  
1つ選んで○をつけてください。

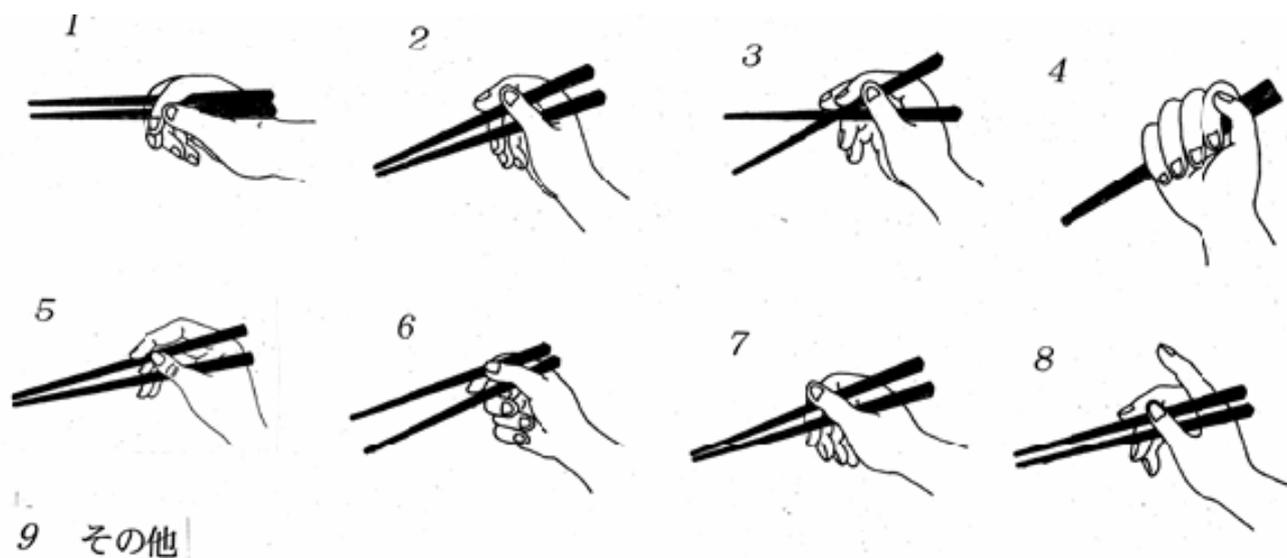
<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いつもあいさつをする	256	67.19	115	63.54	141	70.5
時々しないことがある	105	27.56	55	30.39	50	25
いつもしない	20	5.25	11	6.08	9	4.5

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
いつもあいさつをする	230	60.05	111	57.51	119	62.63
時々しないことがある	103	26.89	53	27.46	50	26.32
いつもしない	50	13.05	29	15.03	21	11.05

表 47 児童生徒・問 25・あなたは、食事のときに「はし」をどのように持っていますか。次の絵の中から1つ選んで○をつけてください。(1～8にあてはまらない人は、9に○をつけてください。左ききの人は、下の絵を左手に置きかえてください。)



<小5>

箸の持ち方・番号	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
1	7	3.89	7	3.5
2	32	17.78	37	18.5
3	9	5	10	5
4	0	0	0	0
5	106	58.89	130	65
6	10	5.56	4	2
7	12	6.67	6	3
8	2	1.11	2	1
9	2	1.11	4	2

<中2>

箸の持ち方・番号	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
1	4	2.08	5	2.63
2	36	18.75	25	13.16
3	7	3.65	8	4.21
4	0	0	0	0
5	124	64.58	130	68.42
6	8	4.17	6	3.16
7	3	1.56	9	4.74
8	3	1.56	3	1.58
9	7	3.65	4	2.11

表 48 児童生徒・問 26・いつもどのように食事をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

○朝食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
家族そろって食べる	89	23.36	45	24.86	44	22
おとなの家族の誰かと食べる	143	37.53	69	38.12	74	37
こどもだけで食べる	98	25.72	45	24.86	53	26.5
一人で食べる	43	11.29	18	9.94	25	12.5
その他	8	2.1	4	2.21	4	2

○夕食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
家族そろって食べる	210	55.85	107	59.44	103	52.55
おとなの家族の誰かと食べる	142	37.77	60	33.33	82	41.84
こどもだけで食べる	10	2.66	6	3.33	4	2.04
一人で食べる	7	1.86	4	2.22	3	1.53
その他	7	1.86	3	1.67	4	2.04

<中2>

○朝食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
家族そろって食べる	79	20.68	39	20.21	40	21.16
おとなの家族の誰かと食べる	83	21.73	45	23.32	38	20.11
こどもだけで食べる	88	23.04	41	21.24	47	24.87
一人で食べる	122	31.94	63	32.64	59	31.22
その他	10	2.62	5	2.59	5	2.65

○夕食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
家族そろって食べる	236	61.62	116	60.1	120	63.16
おとなの家族の誰かと食べる	85	22.19	46	23.83	39	20.53
こどもだけで食べる	26	6.79	14	7.25	12	6.32
一人で食べる	27	7.05	15	7.77	12	6.32
その他	9	2.35	2	1.04	7	3.68

表 49 児童生徒・問 27・あなたの夕食は、おもに誰が用意しますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
おとなの家族の誰か	374	98.42	177	97.79	197	98.99
おとなで、家族以外の誰か	2	0.53	1	0.55	1	0.5
おとなではない人(兄弟姉妹や友達)	0	0	0	0	0	0
家にあるものから自分で用意する	3	0.79	2	1.1	1	0.5
自分で買って用意する	0	0	0	0	0	0
その他	1	0.26	1	0.55	0	0

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
おとなの家族の誰か	373	97.64	187	97.4	186	97.89
おとなで、家族以外の誰か	0	0	0	0	0	0
おとなではない人(兄弟姉妹や友達)	3	0.79	2	1.04	1	0.53
家にあるものから自分で用意する	6	1.57	3	1.56	3	1.58
自分で買って用意する	0	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	0	0

表 50 児童生徒・問 28・あなたは夕食のときに、どのくらい外食をしますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったく～ほとんど外食はしない	105	27.63	53	29.44	52	26
1か月に1～3日	200	52.63	82	45.56	118	59
1週間に1日	46	12.11	25	13.89	21	10.5
1週間に2～3日	27	7.11	19	10.56	8	4
1週間に4～5日	0	0	0	0	0	0
ほとんど毎日外食する	2	0.53	1	0.56	1	0.5

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったく～ほとんど外食はしない	137	35.77	63	32.64	74	38.95
1か月に1～3日	176	45.95	93	48.19	83	43.68
1週間に1日	54	14.1	27	13.99	27	14.21
1週間に2～3日	12	3.13	8	4.15	4	2.11
1週間に4～5日	4	1.04	2	1.04	2	1.05
ほとんど毎日外食する	0	0	0	0	0	0

表 51 児童生徒・問 29・あなたは夕食として、どのくらい調理済み食品や加工食品(持ち帰りのお弁当、ファーストフードのテイクアウト、ピザの宅配、インスタントラーメン、レトルトのカレー、冷凍のスパゲティなど)が中心の食事を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったく～ほとんど食べない	144	37.8	64	35.36	80	40
1か月に1～3日	144	37.8	66	36.46	78	39
1週間に1日	59	15.49	31	17.13	28	14
1週間に2～3日	24	6.3	13	7.18	11	5.5
1週間に4～5日	6	1.57	4	2.21	2	1
ほとんど毎日食べる	4	1.05	3	1.66	1	0.5

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
まったく～ほとんど食べない	116	30.29	54	27.98	62	32.63
1か月に1～3日	148	38.64	71	36.79	77	40.53
1週間に1日	74	19.32	42	21.76	32	16.84
1週間に2～3日	35	9.14	19	9.84	16	8.42
1週間に4～5日	4	1.04	3	1.55	1	0.53
ほとんど毎日食べる	6	1.57	4	2.07	2	1.05

表 52 児童生徒・問 30・あなたは、家で食事をするときに、次のうち家族に注意されることは何ですか。はい、いいえのいずれかに○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
食事前の手洗い	52	29.05	51	25.5
食事のあいさつ	38	21.23	30	15.08
はしのもちかた	49	27.37	56	28.28
食器のおきかた	44	24.58	32	16.16
テーブルにひじをつけて食べる	88	49.16	93	46.73
好ききらいなく食べる	88	48.62	99	49.75

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
食事前の手洗い	62	32.63	49	26.06
食事のあいさつ	37	19.79	39	20.97
はしのもちかた	41	21.81	55	29.26
食器のおきかた	40	21.05	30	16.13
テーブルにひじをつけて食べる	96	50.53	88	47.06
好ききらいなく食べる	93	48.44	76	40.43

表 53 児童生徒・問 31・あなたが食事を楽しみと感じるのは、どのようなときですか。3つまで選んで○をつけてください。

<小5>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
朝食のとき	11	6.08	3	1.5
学校給食のとき	107	59.12	102	51
夕食のとき	46	25.41	47	23.5
外食するとき	96	53.04	115	57.5
家族そろって食べるとき	112	61.88	135	67.5
一人で食べるとき	8	4.42	5	2.5
自分が作ったり手伝ったりしたものを食べるとき	43	23.76	85	42.5
その他	4	2.21	3	1.5

<中2>

	男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)
朝食のとき	11	5.7	4	2.09
学校給食のとき	91	47.15	93	48.69
夕食のとき	58	30.05	52	27.23
外食するとき	99	51.3	97	50.79
家族そろって食べるとき	69	35.75	91	47.64
一人で食べるとき	25	12.95	18	9.42
自分が作ったり手伝ったりしたものを食べるとき	42	21.76	74	38.74
その他	13	6.74	10	5.24

表 54 児童生徒・問 32・きれいな食べものがある人は、食事のときにはどうしていますか。1つ選んで○をつけてください。

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
がまんして食べる	152	40.11	72	40.22	80	40
学校では食べるが家では食べない	74	19.53	31	17.32	43	21.5
少しだけ食べる	87	22.96	35	19.55	52	26
食べない	13	3.43	5	2.79	8	4
きれいなものはない	53	13.98	36	20.11	17	8.5

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
がまんして食べる	121	32.1	55	29.41	66	34.74
学校では食べるが家では食べない	56	14.85	29	15.51	27	14.21
少しだけ食べる	93	24.67	41	21.93	52	27.37
食べない	65	17.24	29	15.51	36	18.95
きれいなものはない	42	11.14	33	17.65	9	4.74

表 55 児童生徒・問 33・あなたの好きな料理は何ですか。次のページの ②好きな料理・きれいな料理リストの中から3つまで選んで( )の中に番号を書いてください。

<小5>

選択番号	料理名	全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1	おにぎり	20	5.25	7	3.87	13	6.50
2	オムライス	57	14.96	19	10.50	38	19.00
3	カレーライス、ドライカレー、ハヤシライス	86	22.57	54	29.83	32	16.00
4	かわりご飯	13	3.41	2	1.10	11	5.50
5	ご飯	17	4.46	12	6.63	5	2.50
6	寿司	124	32.55	63	34.81	61	30.50
7	チャーハン、ピラフ、パエリア	15	3.94	9	4.97	6	3.00
8	どんぶり物	9	2.36	6	3.31	3	1.50
9	もち	10	2.62	4	2.21	6	3.00
10	サンドイッチ	15	3.94	5	2.76	10	5.00
11	パン	4	1.05	1	0.55	3	1.50
12	ハンバーガー	25	6.56	17	9.39	8	4.00
13	ピザ	33	8.66	16	8.84	17	8.50
14	中華まん	6	1.57	4	2.21	2	1.00
15	インスタントめん、カップめん	8	2.10	5	2.76	3	1.50
16	うどん、きしめん、そうめん	23	6.04	8	4.42	15	7.50
17	そば	10	2.62	2	1.10	8	4.00
18	パスタ料理	27	7.09	8	4.42	19	9.50
19	焼きそば、焼きうどん	8	2.10	6	3.31	2	1.00
20	ラーメン	44	11.55	29	16.02	15	7.50
21	スープ	17	4.46	6	3.31	11	5.50
22	みそ汁、けんちん汁、とん汁、かきたま汁、吸い物	22	5.77	7	3.87	15	7.50
23	うなぎ	19	4.99	11	6.08	8	4.00
24	さしみ	58	15.22	29	16.02	29	14.50
25	煮魚	4	1.05	1	0.55	3	1.50
26	焼き魚	15	3.94	6	3.31	9	4.50
27	ぎょうざ、しゅうまい、はるまき	23	6.04	12	6.63	11	5.50
28	ステーキ	32	8.40	22	12.15	10	5.00
29	酢豚	3	0.79	1	0.55	2	1.00
30	ソーセージ、ウインナー、フランクフルト	2	0.52	0	0.00	2	1.00
31	とりのからあげ、フライドチキン	27	7.09	15	8.29	12	6.00
32	とんかつ	8	2.10	4	2.21	4	2.00
33	肉じゃが	10	2.62	2	1.10	8	4.00
34	ハンバーグ、肉だんご、ミートボール	23	6.04	10	5.52	13	6.50
35	焼きとり	10	2.62	7	3.87	3	1.50
36	焼き肉、しょうが焼き	25	6.56	17	9.39	8	4.00
37	レバー料理	1	0.26	0	0.00	1	0.50
38	たまご料理	9	2.36	2	1.10	7	3.50
39	あえもの	4	1.05	0	0.00	4	2.00
40	いも料理	10	2.62	3	1.66	7	3.50
41	サラダ、生野菜	24	6.30	5	2.76	19	9.50
42	つけもの	16	4.20	7	3.87	9	4.50

43	野菜炒め	5	1.31	1	0.55	4	2.00
44	野菜の煮物	1	0.26	0	0.00	1	0.50
45	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	17	4.46	6	3.31	11	5.50
46	おでん	4	1.05	1	0.55	3	1.50
47	グラタン	32	8.40	9	4.97	23	11.50
48	コロッケ	6	1.57	4	2.21	2	1.00
49	シチュー	16	4.20	3	1.66	13	6.50
50	すき焼き	8	2.10	3	1.66	5	2.50
51	デザート	51	13.39	11	6.08	40	20.00
52	てんぷら	5	1.31	2	1.10	3	1.50
53	鍋もの	5	1.31	3	1.66	2	1.00
54	フライ	5	1.31	3	1.66	2	1.00
55	麻婆豆腐	12	3.15	8	4.42	4	2.00
56	その他	1	0.26	0	0.00	1	0.50

<中2>

選択番号	料理名	全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1	おにぎり	14	3.65	7	3.63	7	3.66
2	オムライス	54	14.06	21	10.88	33	17.28
3	カレーライス、ドライカレー、ハヤシライス	61	15.89	38	19.69	23	12.04
4	かわりご飯	26	6.77	9	4.66	17	8.90
5	ご飯	14	3.65	10	5.18	4	2.09
6	寿司	90	23.44	51	26.42	39	20.42
7	チャーハン、ピラフ、パエリア	18	4.69	12	6.22	6	3.14
8	どんぶり物	18	4.69	18	9.33	0	0.00
9	もち	11	2.86	3	1.55	8	4.19
10	サンドイッチ	10	2.60	3	1.55	7	3.66
11	パン	6	1.56	2	1.04	4	2.09
12	ハンバーガー	22	5.73	16	8.29	6	3.14
13	ピザ	24	6.25	9	4.66	15	7.85
14	中華まん	5	1.30	4	2.07	1	0.52
15	インスタントめん、カップめん	7	1.82	5	2.59	2	1.05
16	うどん、きしめん、そうめん	15	3.91	4	2.07	11	5.76
17	そば	9	2.34	8	4.15	1	0.52
18	パスタ料理	35	9.11	10	5.18	25	13.09
19	焼きそば、焼きうどん	12	3.13	8	4.15	4	2.09
20	ラーメン	54	14.06	40	20.73	14	7.33
21	スープ	5	1.30	1	0.52	4	2.09
22	みそ汁、けんちん汁、とん汁、かきたま汁、 吸い物	10	2.60	2	1.04	8	4.19
23	うなぎ	7	1.82	4	2.07	3	1.57
24	さしみ	32	8.33	19	9.84	13	6.81
25	煮魚	0	0.00	0	0.00	0	0.00
26	焼き魚	8	2.08	5	2.59	3	1.57

27	ぎょうざ、しゅうまい、はるまき	11	2.86	4	2.07	7	3.66
28	ステーキ	39	10.16	28	14.51	11	5.76
29	酢豚	4	1.04	3	1.55	1	0.52
30	ソーセージ、ウインナー、フランクフルト	6	1.56	2	1.04	4	2.09
31	とりのからあげ、フライドチキン	31	8.07	18	9.33	13	6.81
32	とんかつ	18	4.69	12	6.22	6	3.14
33	肉じゃが	19	4.95	9	4.66	10	5.24
34	ハンバーグ、肉だんご、ミートボール	35	9.11	14	7.25	21	10.99
35	焼きとり	12	3.13	6	3.11	6	3.14
36	焼き肉、しょうが焼き	32	8.33	18	9.33	14	7.33
37	レバー料理	2	0.52	2	1.04	0	0.00
38	たまご料理	11	2.86	5	2.59	6	3.14
39	あえもの	3	0.78	2	1.04	1	0.52
40	いも料理	13	3.39	2	1.04	11	5.76
41	サラダ、生野菜	20	5.21	5	2.59	15	7.85
42	つけもの	7	1.82	2	1.04	5	2.62
43	野菜炒め	8	2.08	3	1.55	5	2.62
44	野菜の煮物	4	1.04	0	0.00	4	2.09
45	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	40	10.42	10	5.18	30	15.71
46	おでん	6	1.56	3	1.55	3	1.57
47	グラタン	21	5.47	10	5.18	11	5.76
48	コロッケ	11	2.86	5	2.59	6	3.14
49	シチュー	13	3.39	2	1.04	11	5.76
50	すき焼き	15	3.91	5	2.59	10	5.24
51	デザート	62	16.15	18	9.33	44	23.04
52	てんぷら	8	2.08	4	2.07	4	2.09
53	鍋もの	14	3.65	5	2.59	9	4.71
54	フライ	8	2.08	4	2.07	4	2.09
55	麻婆豆腐	10	2.60	5	2.59	5	2.62
56	その他	6	1.56	2	1.04	4	2.09

表 56 児童生徒・問 34・あなたのきれいな料理は何ですか。次のページの ②好きな料理・きれいな料理リストの中から3つまで選んで( )の中に番号を書いてください。

<小5>

選択番号	料理名	全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1	おにぎり	2	0.52	1	0.55	1	0.50
2	オムライス	6	1.57	5	2.76	1	0.50
3	カレーライス、ドライカレー、ハヤシライス	3	0.79	1	0.55	2	1.00
4	かわりご飯	11	2.89	7	3.87	4	2.00
5	ご飯	5	1.31	1	0.55	4	2.00
6	寿司	3	0.79	2	1.10	1	0.50
7	チャーハン、ピラフ、パエリア	6	1.57	0	0.00	6	3.00
8	どんぶり物	11	2.89	3	1.66	8	4.00
9	もち	12	3.15	5	2.76	7	3.50
10	サンドイッチ	5	1.31	3	1.66	2	1.00
11	パン	8	2.10	2	1.10	6	3.00
12	ハンバーガー	4	1.05	2	1.10	2	1.00
13	ピザ	6	1.57	4	2.21	2	1.00
14	中華まん	15	3.94	4	2.21	11	5.50
15	インスタントめん、カップめん	11	2.89	2	1.10	9	4.50
16	うどん、きしめん、そうめん	3	0.79	1	0.55	2	1.00
17	そば	15	3.94	3	1.66	12	6.00
18	パスタ料理	9	2.36	4	2.21	5	2.50
19	焼きそば、焼きうどん	4	1.05	2	1.10	2	1.00
20	ラーメン	4	1.05	1	0.55	3	1.50
21	スープ	6	1.57	4	2.21	2	1.00
22	みそ汁、けんちん汁、とん汁、かきたま汁、吸い物	10	2.62	3	1.66	7	3.50
23	うなぎ	46	12.07	12	6.63	34	17.00
24	さしみ	26	6.82	8	4.42	18	9.00
25	煮魚	46	12.07	20	11.05	26	13.00
26	焼き魚	48	12.60	22	12.15	26	13.00
27	ぎょうざ、しゅうまい、はるまき	6	1.57	3	1.66	3	1.50
28	ステーキ	5	1.31	1	0.55	4	2.00
29	酢豚	29	7.61	12	6.63	17	8.50
30	ソーセージ、ウインナー、フランクフルト	7	1.84	5	2.76	2	1.00
31	とりのからあげ、フライドチキン	1	0.26	0	0.00	1	0.50
32	とんかつ	4	1.05	0	0.00	4	2.00
33	肉じゃが	3	0.79	1	0.55	2	1.00
34	ハンバーグ、肉だんご、ミートボール	1	0.26	0	0.00	1	0.50
35	焼きとり	2	0.52	0	0.00	2	1.00
36	焼き肉、しょうが焼き	2	0.52	1	0.55	1	0.50
37	レバー料理	105	27.56	36	19.89	69	34.50
38	たまご料理	8	2.10	5	2.76	3	1.50
39	あえもの	21	5.51	13	7.18	8	4.00
40	いも料理	5	1.31	3	1.66	2	1.00
41	サラダ、生野菜	33	8.66	18	9.94	15	7.50
42	つけもの	28	7.35	19	10.50	9	4.50

43	野菜炒め	18	4.72	10	5.52	8	4.00
44	野菜の煮物	32	8.40	20	11.05	12	6.00
45	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	2	0.52	0	0.00	2	1.00
46	おでん	15	3.94	9	4.97	6	3.00
47	グラタン	8	2.10	5	2.76	3	1.50
48	コロッケ	8	2.10	2	1.10	6	3.00
49	シチュー	5	1.31	3	1.66	2	1.00
50	すき焼き	7	1.84	2	1.10	5	2.50
51	デザート	8	2.10	5	2.76	3	1.50
52	てんぷら	5	1.31	2	1.10	3	1.50
53	鍋もの	11	2.89	4	2.21	7	3.50
54	フライ	15	3.94	5	2.76	10	5.00
55	麻婆豆腐	11	2.89	5	2.76	6	3.00
56	その他	37	9.71	9	4.97	28	14.00

<中2>

選択番号	料理名	全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
1	おにぎり	0	0.00	0	0.00	0	0.00
2	オムライス	3	0.78	2	1.04	1	0.52
3	カレーライス、ドライカレー、ハヤシライス	7	1.82	3	1.55	4	2.09
4	かわりご飯	9	2.34	5	2.59	4	2.09
5	ご飯	6	1.56	0	0.00	6	3.14
6	寿司	7	1.82	3	1.55	4	2.09
7	チャーハン、ピラフ、パエリア	5	1.30	4	2.07	1	0.52
8	どんぶり物	3	0.78	0	0.00	3	1.57
9	もち	10	2.60	5	2.59	5	2.62
10	サンドイッチ	4	1.04	3	1.55	1	0.52
11	パン	6	1.56	4	2.07	2	1.05
12	ハンバーガー	1	0.26	0	0.00	1	0.52
13	ピザ	2	0.52	1	0.52	1	0.52
14	中華まん	3	0.78	1	0.52	2	1.05
15	インスタントめん、カップめん	5	1.30	3	1.55	2	1.05
16	うどん、きしめん、そうめん	3	0.78	1	0.52	2	1.05
17	そば	17	4.43	2	1.04	15	7.85
18	パスタ料理	3	0.78	1	0.52	2	1.05
19	焼きそば、焼きうどん	4	1.04	0	0.00	4	2.09
20	ラーメン	4	1.04	1	0.52	2	1.05
21	スープ	3	0.78	3	1.55	1	0.52
22	みそ汁、けんちん汁、とん汁、かきたま汁、 吸い物	7	1.82	5	2.59	2	1.05
23	うなぎ	35	9.11	11	5.70	24	12.57
24	さしみ	24	6.25	8	4.15	16	8.38
25	煮魚	34	8.85	18	9.33	16	8.38
26	焼き魚	38	9.90	12	6.22	26	13.61

27	ぎょうざ、しゅうまい、はるまき	3	0.78	1	0.52	2	1.05
28	ステーキ	8	2.08	1	0.52	7	3.66
29	酢豚	32	8.33	14	7.25	18	9.42
30	ソーセージ、ウインナー、フランクフルト	9	2.34	3	1.55	6	3.14
31	とりのからあげ、フライドチキン	0	0.00	0	0.00	0	0.00
32	とんかつ	9	2.34	2	1.04	7	3.66
33	肉じゃが	3	0.78	2	1.04	1	0.52
34	ハンバーグ、肉だんご、ミートボール	0	0.00	0	0.00	0	0.00
35	焼きとり	1	0.26	1	0.52	0	0.00
36	焼き肉、しょうが焼き	5	1.30	3	1.55	2	1.05
37	レバー料理	111	28.91	46	23.83	65	34.03
38	たまご料理	6	1.56	3	1.55	3	1.57
39	あえもの	36	9.38	22	11.40	14	7.33
40	いも料理	5	1.30	4	2.07	1	0.52
41	サラダ、生野菜	32	8.33	20	10.36	12	6.28
42	つけもの	34	8.85	20	10.36	14	7.33
43	野菜炒め	16	4.17	6	3.11	10	5.24
44	野菜の煮物	29	7.55	11	5.70	18	9.42
45	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	1	0.26	0	0.00	1	0.52
46	おでん	16	4.17	9	4.66	7	3.66
47	グラタン	4	1.04	1	0.52	3	1.57
48	コロッケ	4	1.04	0	0.00	4	2.09
49	シチュー	5	1.30	2	1.04	3	1.57
50	すき焼き	6	1.56	2	1.04	4	2.09
51	デザート	1	0.26	1	0.52	0	0.00
52	てんぷら	11	2.86	5	2.59	6	3.14
53	鍋もの	9	2.34	5	2.59	4	2.09
54	フライ	10	2.60	3	1.55	7	3.66
55	麻婆豆腐	15	3.91	6	3.11	9	4.71
56	その他	30	7.81	15	7.77	15	7.85

表 57 児童生徒・問 35・あなたは、次のようなことを感じる事が有りますか。1つ選んで○をつけてください。

<小 5>

		全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
「たちくらみ」や「めまい」を起こす	しばしば	17	4.47	5	2.76	12	6.03
	ときどき	37	9.74	18	9.94	19	9.55
	たまに	82	21.58	35	19.34	47	23.62
	ない	244	64.21	123	67.96	121	60.8
朝なかなか起きられず、 午前中、身体の調子が悪い	しばしば	13	3.41	12	6.63	1	0.5
	ときどき	34	8.92	14	7.73	20	10
	たまに	112	29.4	45	24.86	67	33.5
	ない	222	58.27	110	60.77	112	56
身体のだるさや疲れやすさを感じる	しばしば	36	9.45	21	11.6	15	7.5
	ときどき	74	19.42	38	20.99	36	18
	たまに	136	35.7	55	30.39	81	40.5
	ない	135	35.43	67	37.02	68	34
食欲がない	しばしば	9	2.37	4	2.22	5	2.5
	ときどき	43	11.32	23	12.78	20	10
	たまに	112	29.47	48	26.67	64	32
	ない	216	56.84	105	58.33	111	55.5
何もやる気がおこらない。	しばしば	26	6.82	16	8.84	10	5
	ときどき	54	14.17	28	15.47	26	13
	たまに	127	33.33	52	28.73	75	37.5
	ない	174	45.67	85	46.96	89	44.5
イライラする	しばしば	35	9.19	18	9.94	17	8.5
	ときどき	81	21.26	40	22.1	41	20.5
	たまに	136	35.7	58	32.04	78	39
	ない	129	33.86	65	35.91	64	32

<中2>

		全体		男子		女子	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
「たちくらみ」や「めまい」を起こす	しばしば	51	13.32	20	10.36	31	16.32
	ときどき	100	26.11	49	25.39	51	26.84
	たまに	100	26.11	47	24.35	53	27.89
	ない	132	34.46	77	39.9	55	28.95
朝なかなか起きられず、 午前中、身体の調子が悪い	しばしば	47	12.27	18	9.33	29	15.26
	ときどき	59	15.4	33	17.1	26	13.68
	たまに	98	25.59	46	23.83	52	27.37
	ない	179	46.74	96	49.74	83	43.68
身体のだるさや疲れやすさを感じる	しばしば	84	21.93	33	17.1	51	26.84
	ときどき	92	24.02	44	22.8	48	25.26
	たまに	151	39.43	83	43.01	68	35.79
	ない	56	14.62	33	17.1	23	12.11
食欲がない	しばしば	18	4.71	8	4.17	10	5.26
	ときどき	46	12.04	17	8.85	29	15.26
	たまに	125	32.72	56	29.17	69	36.32
	ない	193	50.52	111	57.81	82	43.16
何もやる気がおこらない。	しばしば	68	17.75	32	16.58	36	18.95
	ときどき	71	18.54	32	16.58	39	20.53
	たまに	134	34.99	60	31.09	74	38.95
	ない	110	28.72	69	35.75	41	21.58
イライラする	しばしば	61	15.93	27	13.99	34	17.89
	ときどき	81	21.15	32	16.58	49	25.79
	たまに	138	36.03	65	33.68	73	38.42
	ない	103	26.89	69	35.75	34	17.89

表 58 児童生徒・問 36・あなたは、この 1 週間を振り返って、朝食を何日食べましたか。いずれかに○をつけてください。

<小 5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
7 回	335	88.39	152	84.92	183	91.5
6 回	28	7.39	18	10.06	10	5
5 回	7	1.85	5	2.79	2	1
4 回	1	0.26	1	0.56	0	0
3 回	2	0.53	0	0	2	1
2 回	1	0.26	1	0.56	0	0
1 回	4	1.06	2	1.12	2	1
0 回	1	0.26	0	0	1	0.5

<中 2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
7 回	320	83.55	163	84.46	157	82.63
6 回	13	3.39	6	3.11	7	3.68
5 回	18	4.7	9	4.66	9	4.74
4 回	5	1.31	3	1.55	2	1.05
3 回	12	3.13	5	2.59	7	3.68
2 回	5	1.31	3	1.55	2	1.05
1 回	4	1.04	1	0.52	3	1.58
0 回	6	1.57	3	1.55	3	1.58

表 59 児童生徒・問 37・今、体重を減らそうとしていますか。一つ選んで○をつけてください。

<小 5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
している	95	25.13	39	21.79	56	28.14
していない	283	74.87	140	78.21	143	71.86

<中 2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
している	109	28.61	28	14.58	81	42.86
していない	272	71.39	164	85.42	108	57.14

表 60 保護者・回答者続柄

	人数	(%)
母親	1026	95.00
父親	33	3.06
祖母	15	1.39
祖父	0	0.00
その他	6	0.56

表 61 保護者・回答者就労状況

	人数	(%)
家事専業	190	18.22
有職(週40時間未満)	450	43.14
有職(週40時間以上)	403	38.64

表 62 児童生徒の運動部・スポーツ少年団などへの所属の有無

<小3>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
はい(所属している)	170	49.28	113	64.57	57	33.53
いいえ(所属していない)	175	50.72	62	35.43	113	66.47

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
はい(所属している)	218	58.29	125	70.62	93	47.21
いいえ(所属していない)	156	41.71	52	29.38	104	52.79

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
はい(所属している)	286	77.3	162	89.01	124	65.96
いいえ(所属していない)	84	22.7	20	10.99	64	34.04

表 63 児童生徒の運動日数(運動部・スポーツ少年団に所属している児童生徒について)

	回答人数(人)	平均値(日)	標準偏差
小3男子	115	2.25	1.14
小3女子	58	2.38	1.42
小5男子	126	3.18	1.58
小5女子	93	2.90	1.47
中2男子	162	5.87	0.95
中2女子	124	5.85	1.14

表 64 保護者・問1・お子様は、ふだんどのように食事をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

○朝食

	小3		小5		中2	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
家族そろって食べる	100	28.99	106	28.34	93	25.14
大人の家族の誰かと食べる	113	32.75	132	35.29	109	29.46
子供だけで食べる	111	32.17	109	29.14	105	28.38
一人で食べる	15	4.35	13	3.48	53	14.32
その他	6	1.74	14	3.74	10	2.7

○夕食

	小3		小5		中2	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
家族そろって食べる	198	57.56	221	59.09	222	60
大人の家族の誰かと食べる	126	36.63	132	35.29	116	31.35
子供だけで食べる	6	1.74	5	1.34	15	4.05
一人で食べる	3	0.87	3	0.8	8	2.16
その他	11	3.2	13	3.48	9	2.43

表 65 保護者・問 2・お子様の食事時間はどのくらいですか。1つ選んで○をつけてください。

<小 3>

○朝食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
5分未満	8	2.33	6	3.43	2	1.18
5分～10分	88	25.58	54	30.86	34	20.12
11分～15分	122	35.47	61	34.86	61	36.09
16分～20分	74	21.51	33	18.86	41	24.26
21分～30分	39	11.34	15	8.57	24	14.2
31分以上	13	3.78	6	3.43	7	4.14
食べない	0	0	0	0	0	0
わからない	0	0	0	0	0	0

○夕食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
5分未満	0	0	0	0	0	0
5分～10分	10	2.91	8	4.57	2	1.18
11分～15分	36	10.47	27	15.43	9	5.33
16分～20分	87	25.29	47	26.86	40	23.67
21分～30分	135	39.24	60	34.29	75	44.38
31分以上	76	22.09	33	18.86	43	25.44
食べない	0	0	0	0	0	0
わからない	0	0	0	0	0	0

<小 5>

○朝食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
5分未満	4	1.07	3	1.69	1	0.51
5分～10分	99	26.47	58	32.77	41	20.81
11分～15分	145	38.77	54	30.51	91	46.19
16分～20分	84	22.46	37	20.9	47	23.86
21分～30分	33	8.82	18	10.17	15	7.61
31分以上	8	2.14	7	3.95	1	0.51
食べない	1	0.27	0	0	1	0.51
わからない	0	0	0	0	0	0

## ○夕食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
5分未満	0	0	0	0	0	0
5分～10分	5	1.34	4	2.26	1	0.51
11分～15分	41	10.96	16	9.04	25	12.69
16分～20分	93	24.87	46	25.99	47	23.86
21分～30分	156	41.71	80	45.2	76	38.58
31分以上	79	21.12	31	17.51	48	24.37
食べない	0	0	0	0	0	0
わからない	0	0	0	0	0	0

## &lt;中2&gt;

## ○朝食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
5分未満	10	2.72	5	2.76	5	2.67
5分～10分	140	38.04	77	42.54	63	33.69
11分～15分	120	32.61	59	32.6	61	32.62
16分～20分	65	17.66	30	16.57	35	18.72
21分～30分	25	6.79	7	3.87	18	9.63
31分以上	3	0.82	2	1.1	1	0.53
食べない	3	0.82	1	0.55	2	1.07
わからない	2	0.54	0	0	2	1.07

## ○夕食

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
5分未満	0	0	0	0	0	0
5分～10分	16	4.32	11	6.04	5	2.66
11分～15分	58	15.68	33	18.13	25	13.3
16分～20分	91	24.59	53	29.12	38	20.21
21分～30分	133	35.95	58	31.87	75	39.89
31分以上	70	18.92	27	14.84	43	22.87
食べない	0	0	0	0	0	0
わからない	2	0.54	0	0	2	1.06

表 66 保護者・問 3・あなたは、毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
必ず食べる	935	86.02
週に2~3日食べないことがある	89	8.19
週に4~5日食べないことがある	14	1.29
ほとんど食べない	49	4.51

表 67 保護者・問 4・問3で2(週に2~3日食べないことがある),3(週に4~5日食べないことがある),4(ほとんど食べない)と答えた人にお聞きします。その理由は何ですか。1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
食欲がないから	29	19.33
太りたくないから	2	1.33
時間がないから	85	56.67
食べないことが習慣になっているから	25	16.67
その他	9	6.00

表 68 保護者・問 5・食事の献立を決めるときに何に気をつけていますか。はい、いいえのいずれかに○をつけてください。

	「はい」の人数	回答者全体に対する%
栄養のバランス	982	91.86
調理の手間	942	89.2
できるだけ多くの種類の食品を使用する	756	71.79
家計に見合うもの	952	89.98

表 69 保護者・問 6・主に誰の好みに合わせて食事を作りますか。1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
家族全員の好み	622	57.49
子供の祖父(又は祖母)の好み	6	0.55
子供の父(又は母)の好み	33	3.05
子供の好み	291	26.89
食事を作る者の好み	99	9.15
その他	31	2.87

表 70 保護者・問 7・調理済みの食品やインスタント食品等をどのくらいの頻度で使用しますか。1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
1週間に4日以上使用する	30	2.76
1週間に1～3日程度使用する	524	48.29
月に2～3日程度使用する	340	31.34
ごくまれに使用することがある	174	16.04
全く使用しない	17	1.57

表 71 保護者・問 8・問 7で1(1週間に4日以上使用する),2(1週間に1～3日程度使用する),3(月に2～3日程度使用する),4(ごくまれに使用することがある)と答えた人にお聞きします。その理由は何ですか。主なものを3つまで選んで○をつけてください。

	選択人数	選択率 (%)
調理時間が短縮できるから	854	78.35
経済的だから	119	10.92
おいしいから	223	20.46
家族が好きだから	242	22.2
料理を作ることが面倒だから	180	16.51
家では作ることができないから	188	17.25
その他	139	12.75

表 72 保護者・問 9・食事を作るためにどのくらいの時間をかけていますか。1つ選んで○をつけてください。  
○朝食

	人数	(%)
10分未満	389	35.82
10分～20分	492	45.3
21分～30分	143	13.17
31分～40分	51	4.7
41分 以上	11	1.01

○夕食

	人数	(%)
10分未満	1	0.09
10分～20分	38	3.51
21分～30分	182	16.79
31分～40分	309	28.51
41分～50分	197	18.17
51分～60分	214	19.74
61分～70分	86	7.93
71分～80分	24	2.21
81分以上	33	3.04

表 73 保護者・問 10・お子様と料理を作ることがありますか。1つ選んで○をつけてください。

<小3>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
よく作る	16	4.66	6	3.45	10	5.92
時々作る	173	50.44	82	47.13	91	53.85
あまり作らない	123	35.86	65	37.36	58	34.32
全く作らない	31	9.04	21	12.07	10	5.92

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
よく作る	19	5.08	6	3.39	13	6.6
時々作る	195	52.14	79	44.63	116	58.88
あまり作らない	129	34.49	76	42.94	53	26.9
全く作らない	31	8.29	16	9.04	15	7.61

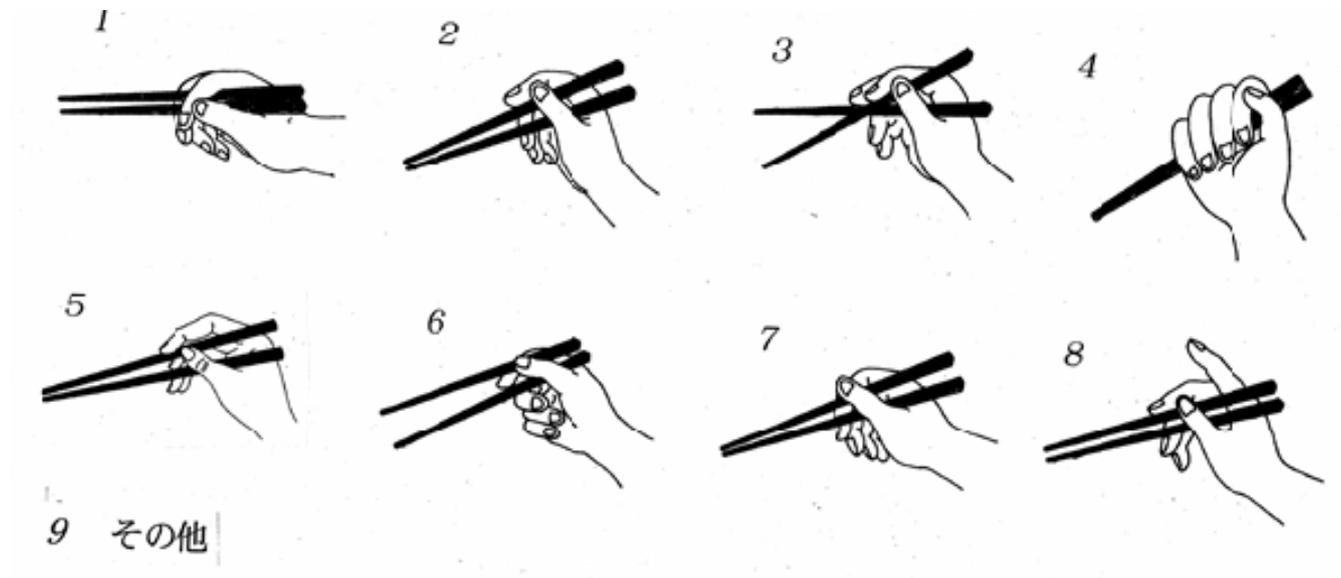
<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
よく作る	8	2.16	2	1.1	6	3.19
時々作る	133	35.95	51	28.02	82	43.62
あまり作らない	159	42.97	85	46.7	74	39.36
全く作らない	70	18.92	44	24.18	26	13.83

表 74 保護者・問 11・食品を選ぶときに気をつけていることは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	選択人数	選択率(%)
価格	973	89.27
食品添加物	410	37.61
農薬	287	26.33
消費期限、賞味期限	883	81.01
塩分	180	16.51
地場産物	333	30.55
国内産	765	70.18
その他	38	3.49

表 75 保護者・問 12・あなたは、食事のときに「はし」をどのように持っていますか。下の絵の中から1つ選んで○をつけてください(1～8にあてはまらない人は、9に○をつけてください。(左ききの人は、下の絵を左手に置きかえてください)



箸の持ち方・番号	人数	(%)
1	358	33.15
2	162	15.00
3	38	3.52
4	16	1.48
5	444	41.11
6	27	2.50
7	12	1.11
8	20	1.85
9	3	0.28

表 76 保護者・間 13・お子様の最近1週間の朝食を食べ始める時刻、登校する時刻、夕食を食べ始める時刻について、最も多かった時刻を枠の中に記入してください。

○朝食を食べ始める時刻

	小 3		小 5		中 2	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
～5:30	0	0	0	0	1	0.28
5:31～6:00	5	1.45	5	1.34	34	9.37
6:01～6:30	68	19.77	68	18.28	100	27.55
6:31～7:00	195	56.69	208	55.91	146	40.22
7:01～7:30	74	21.51	87	23.39	80	22.04
7:31～8:00	2	0.58	4	1.08	2	0.55
8:01～8:30	0	0	0	0	0	0
8:31～	0	0	0	0	0	0

○登校する(家を出る)時刻

	小 3		小 5		中 2	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
～6:00	0	0	0	0	0	0
6:01～6:30	0	0	0	0	14	3.79
6:31～7:00	10	2.9	17	4.58	72	19.51
7:01～7:30	220	63.77	216	58.22	140	37.94
7:31～8:00	115	33.33	135	36.39	136	36.86
8:01～8:30	0	0	3	0.81	7	1.9
8:31～	0	0	0	0	0	0

○夕食を食べ始める時刻

	小 3		小 5		中 2	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
～17:00	1	0.29	0	0	3	0.82
17:01～17:30	12	3.48	10	2.7	5	1.37
17:31～18:00	47	13.62	50	13.51	30	8.2
18:01～18:30	67	19.42	64	17.3	72	19.67
18:31～19:00	128	37.1	123	33.24	147	40.16
19:01～19:30	57	16.52	78	21.08	69	18.85
19:31～20:00	27	7.83	39	10.54	27	7.38
20:01～20:30	6	1.74	3	0.81	8	2.19
20:31～21:00	0	0	3	0.81	3	0.82
21:01～	0	0	0	0	2	0.55

表 77 保護者・問 14・あなたは、「学校給食献立表」などの学校から配布される学校給食に関する資料を  
読んでいますか。1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
必ず読んでいる	343	31.50
時々読む	552	50.69
ほとんど読まない	189	17.36
配布されていない	5	0.46

表 78 保護者・問 15・問 14 で1(必ず読んでいる),2(時々読む)と答えた人にお聞きします。学校給食に関する  
資料では、何が参考になりますか。主なものを3つまで選んで○をつけてください。

	選択人数	選択率(%)
毎日の献立	716	65.69
毎日の献立の栄養価	250	22.94
食品の栄養に関する情報	369	33.85
料理の作り方等に関する情報	203	18.62
食品の見分け方等の食品に関する情報	59	5.41
行事食等、食文化に関する情報	281	25.78
食品添加物や農薬等の安全性に関する情報	38	3.49
衛生管理に関する情報	41	3.76
その他	30	2.75

表 79 保護者・問 16・あなたが学校給食で良いと思われる点は、どのようなことですか。主なものを3つまで選んで  
○をつけてください。

	選択人数	選択率(%)
食育の教材になっている	296	27.16
栄養に配慮している	960	88.07
好き嫌いがなくなる	414	37.98
食事のマナーが良くなる	42	3.85
給食当番等の共同作業ができる	251	23.03
友達と同じものが一緒に食べられる	185	16.97
経済的である	187	17.16
弁当を作らなくてすむ	456	41.83
衛生管理に配慮している	73	6.70
安全な食品を使用している	241	22.11
その他	15	1.38

表 80 保護者・問 17・あなたは学校給食に何を望みますか。主なものを3つまで選んで○をつけてください。

	選択人数	選択率(%)
基本的な食事のマナーを身につけさせてほしい	392	35.96
栄養や食品についての知識を身につけさせてほしい	624	57.25
郷土食や伝統食を取り入れてほしい	433	39.72
安全な食品を使用してほしい	845	77.52
地場産物をもっと取り入れてほしい	172	15.78
献立や味付けをもっと工夫してほしい	104	9.54
調理や栄養に関する資料をもっと配布してほしい	71	6.51
バイキング給食やセレクト給食等の選択できる食事を実施してほしい	135	12.39
食堂やランチルーム等を整備してほしい	33	3.03
食器具をもっと良くしてほしい	16	1.47
学校給食の行事等にもっと参画させてほしい	32	2.94
その他	28	2.57

表 81 保護者・問 18・お子様に食に関して教えていることは何ですか。主なものを3つまで選んで○をつけてください。

	選択人数	選択率(%)
食べる前の手洗い	209	19.17
食べるときのあいさつ	194	17.80
食器のならべ方	65	5.96
はしの持ち方	285	26.15
食べるときの姿勢	629	57.71
好き嫌いなく食べる事	562	51.56
残さず食べる事	386	35.41
食品の栄養について	128	11.74
簡単な食事作り	82	7.52
郷土食・伝統食について	11	1.01
食材や食事を作ってくれる人に感謝の心を持つこと	270	24.77
食事のマナー	340	31.19
その他	7	0.64

表 82 保護者・問 19・お子様について心配なことは何ですか。いずれかに○をつけてください。

	小 3		小 5		中 2	
	選択人数	選択率(%)	選択人数	選択率(%)	選択人数	選択率(%)
欠食	28	8.59	29	8.22	23	6.55
偏食	125	37.88	118	32.96	118	32.96
小食	77	23.55	62	17.42	43	12.22
過食	52	16.05	62	17.46	29	8.29
肥満	66	20.18	75	20.95	48	13.68
やせ	49	15.17	50	14.16	42	12.07
睡眠不足	54	16.72	80	22.6	99	28.05
運動不足	88	26.99	93	26.27	75	21.37
食事のときに家族 団らんが少ない	43	13.23	42	11.97	64	18.03

表 83 保護者・問 20・あなたは、次のようなことを感じることはありますか。1つ選んで○をつけてください。

	人数		(%)
	しばしば	ときどき	
「たちくらみ」や「めまい」を起こす	しばしば	29	2.68
	ときどき	143	13.2
	たまに	371	34.26
	ない	540	49.86
朝なかなか起きられず、 午前中、身体の調子が悪い	しばしば	59	5.46
	ときどき	113	10.45
	たまに	313	28.95
	ない	596	55.13
身体のだるさや疲れやすさを感じる	しばしば	174	16.13
	ときどき	241	22.34
	たまに	423	39.2
	ない	241	22.34
食欲がない	しばしば	10	0.93
	ときどき	73	6.76
	たまに	277	25.65
	ない	720	66.67
何もやる気がおこらない。	しばしば	48	4.44
	ときどき	114	10.56
	たまに	431	39.91
	ない	487	45.09
イライラする	しばしば	136	12.6
	ときどき	261	24.19
	たまに	486	45.04
	ない	196	18.16

表 84 保護者・問 21・あなたは、この 1 週間を振り返って、朝食を何日食べましたか。1つ選んで○をつけてください。

	小 3		小 5		中 2	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
7 日	271	79.01	295	79.51	279	76.23
6 日	17	4.96	23	6.2	20	5.46
5 日	18	5.25	12	3.23	19	5.19
4 日	8	2.33	12	3.23	11	3.01
3 日	10	2.92	10	2.7	12	3.28
2 日	7	2.04	7	1.89	11	3.01
1 日	4	1.17	5	1.35	6	1.64
0 日	8	2.33	7	1.89	8	2.19

表 85 保護者・問 22・次の食品は、主にどんな働きをしますか。当てはまるところに○をつけてください。

	熱や力となる食品		血や肉となる食品		体の調子をととのえる食品		複数回答	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
じゃがいも	896	87.07	19	1.85	108	10.50	6	0.58
ヨーグルト	88	8.54	378	36.70	560	54.37	4	0.39
かぼちゃ	402	39.14	30	2.92	591	57.55	4	0.39
えび	89	8.69	912	89.06	17	1.66	6	0.59
いちご	37	3.63	31	3.05	947	93.03	3	0.29
とうふ	249	24.27	656	63.94	118	11.50	3	0.29
バター	756	73.76	246	24.00	19	1.85	4	0.39
もち	934	90.86	84	8.17	6	0.58	4	0.39
みかん	54	5.25	13	1.26	961	93.48	0	0.00
きゅうり	41	3.98	12	1.17	977	94.85	0	0.00

<正答数>

正答数	人数	(%)
0	49	4.5
1	7	0.64
2	7	0.64
3	17	1.56
4	28	2.57
5	65	5.96
6	97	8.9
7	215	19.72
8	216	19.82
9	206	18.9
10	183	16.79

表 86 保護者・問 23・野菜や果物をお子様に食べさせようと思いますか。1つ選んで○をつけてください。

<小3>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
とてもそう思う	251	73.39	123	70.69	128	76.19
そう思う	88	25.73	48	27.59	40	23.81
あまりそう思わない	1	0.29	1	0.57	0	0
全くそう思わない	1	0.29	1	0.57	0	0
わからない	1	0.29	1	0.57	0	0

<小5>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
とてもそう思う	281	75.74	130	73.86	151	77.44
そう思う	86	23.18	44	25	42	21.54
あまりそう思わない	1	0.27	1	0.57	0	0
全くそう思わない	0	0	0	0	0	0
わからない	3	0.81	1	0.57	2	1.03

<中2>

	全体		男子		女子	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
とてもそう思う	254	69.21	124	68.51	130	69.89
そう思う	106	28.88	53	29.28	53	28.49
あまりそう思わない	5	1.36	4	2.21	1	0.54
全くそう思わない	0	0	0	0	0	0
わからない	2	0.54	0	0	2	1.08

表 87 保護者・問 24・あなたが野菜や果物を買う場所(店、市場など。宅配サービスも含む)が、あなたの自宅から便利な場所にある(買物をするのに便利である)と思いますか。1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
とてもそう思う	322	29.73
そう思う	566	52.26
あまりそう思わない	149	13.76
全くそう思わない	39	3.6
わからない	7	0.65

表 88 保護者・問 25・あなたが一番よく買物をする場所にある野菜や果物の質に満足していますか。  
1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
とても満足している	88	8.13
満足している	763	70.52
あまり満足していない	203	18.76
全く満足していない	15	1.39
わからない	13	1.2

表 89 保護者・問 26・あなたが一番よく買物をする場所にある野菜や果物の品ぞろえに、大体満足して  
いますか。1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
とても満足している	84	7.76
満足している	734	67.84
あまり満足していない	238	22
全く満足していない	15	1.39
わからない	11	1.02

表 90 保護者・問 27・野菜や果物の値段が高すぎると思いますか。1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
とてもそう思う	208	19.22
そう思う	603	55.73
あまりそう思わない	251	23.2
全くそう思わない	5	0.46
わからない	15	1.39

表 91 保護者・問 28・家族のために、主に食品を買う(宅配サービスも含む)のはどなたですか。  
1つ選んで○をつけてください。

	人数	(%)
自分(回答者自身)	994	91.87
自分以外	87	8.04
複数回答	1	0.09



## 幼児食事調査の方法論の検討

一秤量式食事記録法による食事調査の実施に向けて

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

### 【研究要旨】

2015年2月～3月に、次年度以降の幼児における食事調査の実施に向け、特に食事記録法による食事調査実施のための基礎資料の収集を行った。神奈川県川崎市内の保育園の協力を得、各年齢の幼児への給食(昼食)の配膳量の測定を行った。白飯は0歳児約80g～5歳児約125g程度の配膳量であった。その他、主菜・副菜・汁物の配膳量、幼児用の食器の大きさのまとめも行った。

一方、配膳量調査を実施した保育園において幼児の食行動の観察を行い、正確な摂食量の記録の障害となりうる「こぼし」「好き嫌い」などの状況の把握に努めた。0,1歳児クラス(1,2歳児)ではスプーンにのせる量の調節ができず、こぼすことも多くあった。4,5歳児クラス(5,6歳児)になると食事中にこぼすことは少なくなってきた。実際に使用しているスプーンをお借りし、一さじの分の料理の秤量なども行った。

### A. 背景と目的

日本人の栄養摂取に関する大規模な調査としては「国民健康・栄養調査」<sup>1)</sup>があり、性・年齢階級ごとの栄養素及び食品群別摂取量が毎年報告されている。調査対象者数は多く、経年変化を見ることもできるが、世帯単位の調査であり、個人の摂取量を正確に秤量していないなどの問題点がある。特に幼児に関しては1歳～6歳の摂取量をまとめて一つの数値として報告しており、この時期の幼児の著しい成長・発達を考慮すると十分な情報が得られているとは言い難い。年齢に応じた栄養素・食品群別摂取量の記述が望まれる。

一方で、幼児の食事調査には困難が伴う。1,2歳児以下であれば食事に介助が必要であり、こぼしたり残したりといった状況がしばしば発生する。食事記録法による食事調査においては、摂取量を秤量することが難しいときには「茶碗一杯」などの目安量が記録されることが

多いが、この目安量を重量に換算する際のデータも十分ではない。

そこで、来年度以降の幼児を対象とした食事調査の実施を念頭に、今年度は幼児に対する典型的な配膳量の調査を実施することとした。また、食事調査のマニュアル作りの一助とするために幼児の食事中の行動観察を行った。

### B. 方法

#### B-1. 調査対象保育園

調査対象保育園は、神奈川県川崎市の T 保育園、I 保育園、S 保育園の 3 施設である。T 保育園は完全給食、I 保育園と S 保育園は 3-5 歳児クラスでは主食のみ持参の給食を実施している。いずれの保育園も公立であり、0~5 歳児までの保育を実施している。

#### B-2. 調査項目

調査項目は①配膳量の秤量 ②食器の大き

さの計測 ③幼児の食事行動観察であった。配膳量の秤量は保育園での配膳時に、各保育園の栄養士が実施した。食器の大きさの秤量は栄養士と大学からの調査員の両方が実施した。食事行動観察は、大学の調査員が保育園を訪問し、幼児の食事の様子を見せていただく形で実施した。

#### B-3. 配膳量の秤量

配膳量の秤量は、調査日の給食(昼食)のすべての献立について実施した。主食・主菜・副菜・汁物に献立を分類し、それぞれについて摂取する幼児の年齢別(0~5歳児クラス、調査時の年齢としては1~6歳)に測定値を集計した。主食提供を行っていない保育園からは、平成26年度に行った主食量調査の結果を御提供いただいた。

#### B-4. 食器の大きさの計測

茶碗、汁椀、皿、マグカップなどについて、外形の計測を行った。カタログなどから正確な数値がわかる場合にはその値を使用した。

#### B-5. 幼児の食事行動観察

調査協力保育園を調査員が訪問し、0~5歳児の各クラスの食事の中に園児の行動を観察した。食事行動観察の日は、配膳量の秤量を行った日の献立と同じ献立が提供される日を設定した。特に、一口でどの程度の量を食べているか、こぼすのはどのような食品で、どのぐらいのことが多いかといったことを観察した。必要に応じ、こぼした食品、残した食品の重量を測定した。

#### C. 結果ならびに考察

結果は写真を含む文書としてまとめ、調査協力保育園にお送りした。この文書を報告書巻末の資料[Ⅱ]として添付する。保育園の献立は0-2歳クラス、3-5歳クラスの2カテゴリで行われており、2歳児クラスと3歳児クラスの

間で大きく変化することが予想されたが、主食以外は当てはまらない献立が多かった。主菜は1個単位で配膳されるような食品が多く、年齢による配膳量の差は小さかった。一方、副菜・汁物は盛り付けの加減ができるため、直線的に配膳量の増える場合が多かった。

幼児の食事行動としては、2歳児クラス(おおむね3歳まで)はこぼしが見られたが、それを過ぎると比較的落ち着いて食事をとっている印象であった。特に2歳以下の幼児の食事記録の際には、こぼした量、残した量の計量方法をマニュアルに盛り込むことが重要と考えられた。

#### D. 結論

幼児における食事記録法による食事調査の実施に向けて、基礎資料を収集した。食事調査で使用する「目安量→重量」換算資料の作成、調査実施の際のこぼし量・残食量の取扱い方法の決定などに、得られた情報を活用する予定である。

#### E. 参考文献

- 1) 独立行政法人国立健康・栄養研究所. 国民健康・栄養の現状-平成23年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より-. 東京. 第一出版株式会社.

#### F. 健康危険情報

なし

#### G. 研究発表

1. 論文発表  
なし
2. 学会発表  
なし

H. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし



食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発  
ーシステム概要の提案と入力用ファイルの開発

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

【研究要旨】

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

今年度は、ツール全体のシステムの概要を提案するとともに、データ入力用のファイルの開発を行った。システムは質問票(雛形)、入力用ファイル、栄養価計算用システム、個人結果帳票出力用システム、マニュアルから構成される。これらはひとつのホームページ上から利用可能とし、栄養価計算用システムはサーバー内に設置し、そこに入力したデータを送ることによって栄養価計算を行う方法を採用することとした。結果(栄養価計算結果)はデータとして入力の方に送信され、そこで、個人結果帳票出力用システムを用いて個人結果帳票を出力し、栄養業務(特に栄養指導業務)に活用できるようにすることとした。今年度のそのなかの、入力用ファイルを広く用いられているアプリケーションである Excel で作成し、その動作確認を行った。

A. 背景と目的

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

そこで、本研究では、前者を満たす食事ア

セスメント法を用いて、後者を満たすシステムを開発し、その試験運用を行うことを目的とする。同時に、このシステムを利用する者(主として管理栄養士)がこのシステムを正しく使えるような教育媒体の開発も目的とする。

本年度は、このうち、ツール全体のシステムの概要を提案するとともに、データ入力用のファイルの開発を行った。

B. 結果

B-1. BDHQ 利用システムの概要

食事アセスメント法には、相当数の詳細な妥当性研究がすでに行われて報告されており、さまざまな目的に利用可能な個人結果帳票が開発されている簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)ならびにその幼児版、小児版を用いることとした(参考文献:1-6)。

システムの概要を提案するに当たって、次の7点に特に留意した。

- ・栄養価計算はサーバー内のひとつのアプリケーションで行うこと。これはメンテナンスや更新が容易であるためである。
- ・個人結果帳票出力用のアプリケーションを栄養価計算用のアプリケーションとは別に独立して使えるようにすること。
- ・収集したデータはシステム利用者みずからが入力し、データセットを作成できるようにすること。
- ・成人用(高齢者用も含む)[BDHQ]、幼児用[BDHQ3y]、小児用[BDHQ15y]ひとつのシステム上で活用・管理できるようにすること。
- ・個人結果帳票の出力(紙への印刷)は利用者が自分でできるようにすること。
- ・利用者が用いるソフトウェアは Excel だけであること。また、できるだけさまざまなバージョンに対応できるシステムであること。
- ・利用者とサーバーのあいだでのデータのやり取りはインターネットを用いて行うこと。

その結果、図1ならびに図2のようなシステムの構築を提案する。ただし、これはあくまでも、概要案であって、今後、開発の途中でシステム実現化に向けて順次修正を加えることとする。

## B-2. BDHQ 入力ファイルの概要

BDHQ 入力用アプリケーションを開発した。表紙画面を図3に、入力ページのひとつを図4に示す。このアプリケーションによって、BDHQ の質問票に回答された情報を PC 上で手入力し、電子データ化し、BDHQ の栄養価計算ソフトが計算できる形式の Excel ファイルを作成することができる。また、入力後に修正が必要になった場合に、ID で検索して修正が可能である。Excel のバージョンは、Excel 97 を含み、それ以後のバージョンすべてで動作するようにした。

利用者の PC 環境を考慮して Excel で作成し

た。そのために、この種の入力ソフトを開発するための通常のアプリケーションで作成した場合に比べて、操作の速度や柔軟性がやや低めであるという弱点を有する。

## C. 考察

BDHQ はすでに数多くの妥当性の検証がなされ、その論文が公表されており(参考文献 1-6)、BDHQ を使った研究論文はすでに数多く公表されている。また、成人用に加え、幼児用(3~6 歳程度)、小児用(7~17 歳程度)程度もほぼ同じ構造で開発がなされ、部分的はあるが、その妥当性の検証がすでに行われている(5-6)。また、栄養価計算結果を用いた個人結果帳票が利用目的別に数多く開発されている。これらを考慮すれば、今回のシステム開発の中核を成す食事アセスメント法に BDHQ を用いたのは適切であると考えられる。

BDHQ を中核として、食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールを開発し、利用可能な環境を構築するためには、BDHQ の周辺に数多くのシステムを開発し、システム全体を体系的に開発する必要がある。また、さまざまな利用環境を考慮し、すべてに適応できる柔軟なシステムである必要がある。したがって、今後、この概要に沿いつつ、使いやすいシステムになるように配慮して開発を進める必要がある。

BDHQ 入力ファイルは、利用者の PC 環境を考慮し、Excel で作成したために操作の速度や柔軟性がやや低めであるという弱点も有した。しかし、Excel がインストールされているパソコンなら自由に使えるのは長所と考えられる。また、インターネットに接続していない状態でも入力ができるので、入力作業はどこでも可能である点も利用者にとって利便性が高いと考えられる。基本的な入力作業は問題なく可能なことが確認済みであるが、種々の利用条件にじゅうぶんに対応できるか否かなど、さまざまな角度からの動作確認が必要であり、場合に

よって、その結果に応じてさらに利便性の高いアプリケーションへの修正も必要であろう。

#### D. 結論

ツールの中核な役割を担う食事アセスメントには、その理論的背景、妥当性の検討、個人結果帳票の開発、システム全体の汎用性などを考慮し、簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) を採用することとした。今年度は、ツール全体のシステムの概要を提案するとともに、データ入力用のファイルの開発を行った。システムは質問票 (雛形)、入力用ファイル、栄養価計算用システム、個人結果帳票出力用システム、マニュアルから構成される。これらはひとつのホームページ上から利用可能とし、栄養価計算用システムはサーバー内に設置し、そこに入力したデータを送ることによって栄養価計算を行う方法を採用することとした。結果 (栄養価計算結果) はデータとして入力の元へ送信され、そこで、個人結果帳票出力用システムを用いて個人結果帳票を出力し、栄養業務 (特に栄養指導業務) に活用できるようにすることとした。今年度のそのなかの、入力用ファイルを広く用いられているアプリケーションである Excel で作成し、その動作確認を行った。

#### E. 参考文献

- 1) Kobayashi S, Murakami K, Sasaki S, Okubo H, Hirota N, Notsu A, Fukui M, Date C. Comparison of relative validity of food group intakes estimated by comprehensive and brief-type self-administered diet history questionnaires against 16 d dietary records in Japanese adults. *Public Health Nutr* 2011; 14: 1200-11.
- 2) Kobayashi S, Honda S, Murakami K, Sasaki S, Okubo H, Hirota N, Notsu A, Fukui M, and Date C. Both comprehensive and brief self-administered diet history questionnaires satisfactorily rank nutrient intakes in Japanese adults. *J Epidemiol* 2012; 22: 151-9.
- 3) Shiraishi M, Haruna M, Martsuzaki M, Murayama R, Sasaki S. The biomarker-based validity of a brief-type diet history questionnaire for estimating eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid intakes in pregnant Japanese women. *Asia Pac J Clin Nutr* 2015; 24: 316-22.
- 4) Takayama M, Arai Y, Sasaki S, Hashimoto M, Shimizu K, Abe Y, Hirose N. Association of marine-origin n-3 polyunsaturated fatty acids consumption and functional mobility in the community-dwelling oldest old. *J Nutr Health Aging* 2012; 17: 82-9.
- 5) Okuda M, Sasaki S, Bando N, Hashimoto M, Kunitsugu I, Sugiyama S, Terao J, Hobara T. Carotenoid, tocopherol, and fatty acid biomarkers and dietary intake estimated by using a brief self-administered diet history questionnaire for older Japanese children and adolescents. *J Nutr Sci Vitaminol* 2009; 55: 231-41.
- 6) Asakura K, Haga M, Sasaki S. Relative validity and reproducibility of a brief-type self-administered diet history questionnaire for Japanese children aged 3-6 years: application of a questionnaire established for adults in preschool children. *J Epidemiol* 2015; 25: 341-50.

F. 健康危険情報  
なし

G. 研究発表  
1. 論文発表  
なし  
2. 学会発表  
なし

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

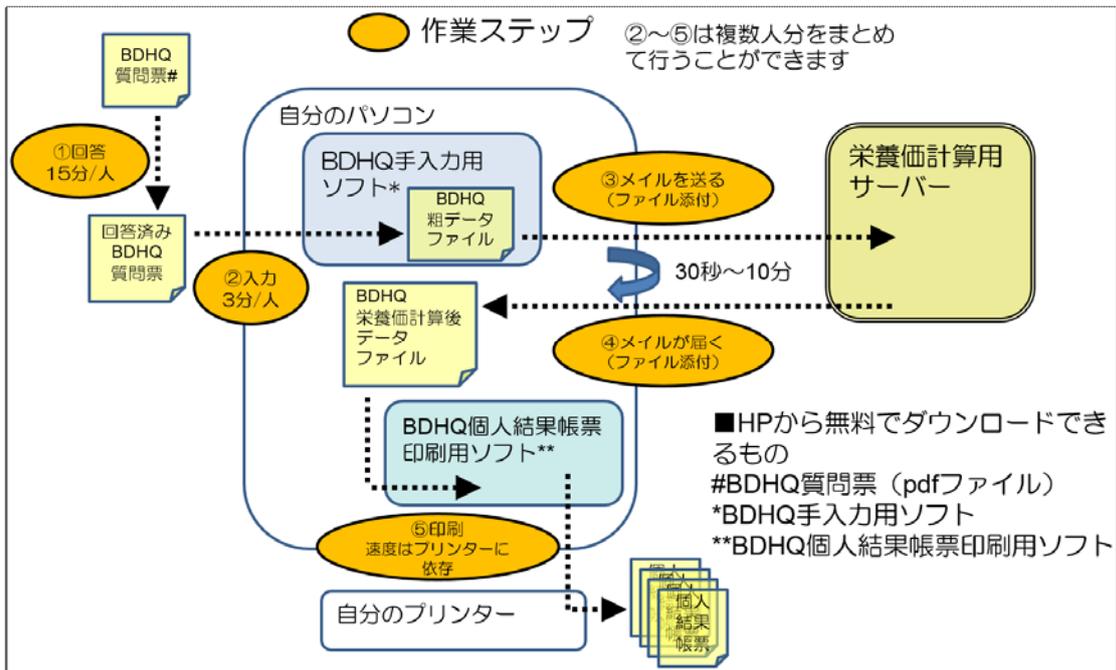


図1 BDHQ 利用システムの概要:データの流れからみたシステムの概要

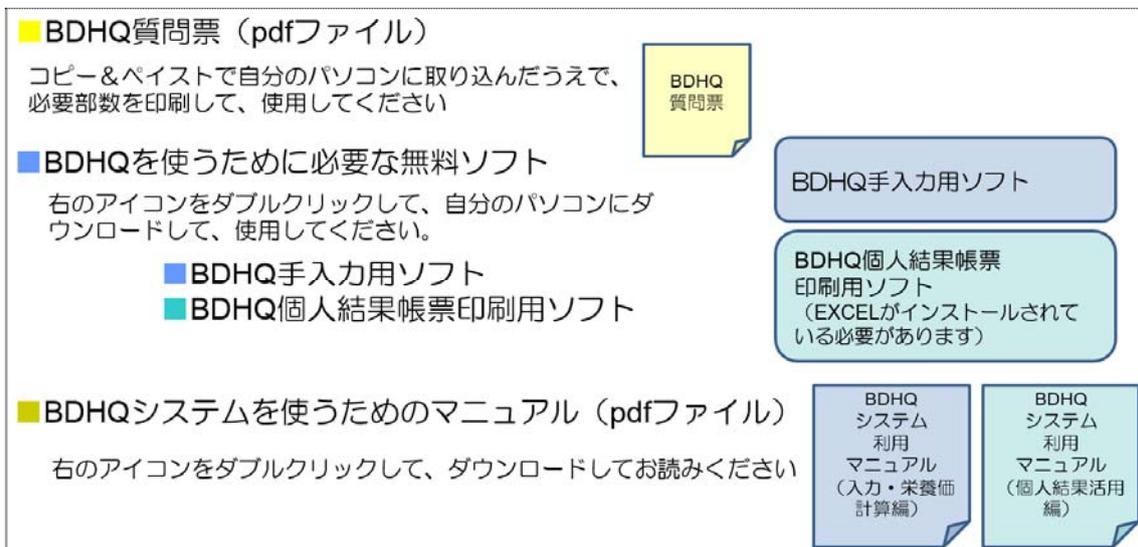


図2 BDHQ 利用システムの概要:ファイルのまとめからみたシステムの概要

# BDHQ データ入力システム

大人用  
新しいファイルに入力

大人用  
一つ前と同じファイルに入力

小中高校生用  
新しいファイルに入力

小中高校生用  
一つ前と同じファイルに入力

幼児用  
新しいファイルに入力

幼児用  
一つ前と同じファイルに入力

※新しいファイルを作成すると以前のファイルは編集できなくなります

終了

修正

図3 BDHQ 入力システム(表紙画面)

コップ1杯(50ml)の牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (挽き肉を含む)	豚肉・牛肉 (挽き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ ベーコン	レバー	
低脂肪乳	普通・高脂肪					
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上					
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回					
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回					
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input checked="" type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input checked="" type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	
<input checked="" type="checkbox"/> 週1回未満	<input checked="" type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった					
いか・たこ・ えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの湯漬け)	魚の干物・塩蔵魚 (塩さば・塩鯉・ あじの干物など)	塩が乗った魚 (しやじ・さば・さんま・ ぶり・しん・うなぎ・ まぐろ・白など)	塩が少なめの魚 (さけ・ます・白身の魚・ 淡水魚・かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上					
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回					
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input checked="" type="checkbox"/> 週4~6回					
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回					
<input checked="" type="checkbox"/> 週1回	<input checked="" type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input checked="" type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input checked="" type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった					
前画面へ			次へ			

図4 BDHQ 入力システム(入力画面の一部)

## 新たなエネルギー消費量の推定法に関する基礎的検討

研究分担者 勝川史憲

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター

### 【研究要旨】

日本人の食事摂取基準 2015 年版では、エネルギー摂取量と消費量のバランスの維持を表す指標として BMI を採用した。エネルギー摂取量は、食事アセスメントによる評価がきわめて困難である。一方、エネルギー消費量には、二重標識水法という gold standard の測定法があるが、コストの面で汎用が難しく、他の評価法の精度も現状では必ずしも十分とは言えない。このため、両者の収支バランスで規定され、現場で評価が容易な BMI と体重変化量に着目したものである。

近年、種々のウェアラブル端末が開発されている。これらの機器のうち、脈拍数計と、動揺の少ない頭部に装着する加速度計を組み合わせることで、エネルギー消費量を精度高く評価できる可能性がある。

今回は予備検討として、多段階運動負荷試験中の心拍数と酸素摂取量、二酸化炭素排泄量のデータを解析し、心拍数と酸素摂取量とエネルギー消費量が、とくに身体的フィットネスの高い者で良く相関することを明らかにした。今後、代謝チェンバーを用いて種々の運動強度からなる身体活動パターン下で、脈拍数、加速度とエネルギー消費量の比較を進めることとする。

エネルギー摂取量、消費量、体重の三者は互いに連動した動的平衡状態にあるので、たとえば、消費量と体重が評価できれば、より厳密な摂取量のコントロールが可能となる。

### A. 背景と目的

日本人の食事摂取基準 2015 年版では、エネルギー摂取量と消費量のバランスの維持を表す指標として BMI と体重変化量を採用した。エネルギー摂取量は、食事アセスメントの誤差要因(日間変動、過小評価)のため、評価がきわめて困難である。一方、エネルギー消費量には、二重標識水法という gold standard の測定法があるが、コストの面で汎用が難しく、他の評価法の精度も現状では必ずしも十分とは言えない。このため、両者の収支バランスで規定され、現場で評価が容易な体重に着目したものである。

二重標識水法は、水素と酸素の安定同位体を摂取し、2週間の同位体の消失率の差から二酸化炭素排泄量を求め、これを用いてエネ

ルギー消費量を計算する方法である。一方、運動中の酸素摂取量は心拍数ときわめてよく相関することから、運動時のエネルギー消費量の推定には、心拍数が従来から用いられてきた<sup>1)</sup>。

さて、近年、種々のウェアラブル端末が開発されている。これらの機器の中には、手首の脈波を感知する腕時計型の脈拍数計がある。こうした近年の脈拍数計は一般に加速度計も内蔵しており、加速度の情報も同時に得られるのが特徴である。また、加速度計では、従来の腰や胸、衣服のポケット等のほか、頭部に装着する端末が開発されつつある。頭部は、全身の部位の中でも動揺が少なく、身体の加速度を適切に評価可能である。これら腕時計型、眼鏡型のウェアラブル端末は長時間の装用に耐

え、両者を組み合わせると、心拍数による評価が難しい日常生活の安静～低強度の身体活動レベルのエネルギー消費量<sup>2-6)</sup>は主に加速度の情報を用い、より高い強度の運動中は心拍数を用いることで、flex-HR法<sup>6-8)</sup>とは異なるエネルギー消費量の評価が可能となる。

種々の運動強度からなる身体活動パターン下で、これらの端末から得られる脈拍数、加速度を持続的に測定し、実際のエネルギー消費量と比較することで、今後、エネルギー消費量評価の精度が増す可能性がある。今回はその予備検討として、多段階運動負荷試験中の心拍数と酸素摂取量、二酸化炭素排泄量のデータを解析し、心拍数によるエネルギー消費量の精度、およびこれに影響する因子を検討した。

## B. 方法

男性 18 名(表1)のトレッドミル同一プロトコル(表2)下の症候限界性多段階運動負荷試験のデータを用いた。運動強度が低強度から高強度(30%~90%VO<sub>2</sub>reserve)の範囲で、心拍数と、酸素摂取量およびエネルギー消費量の Pearson 相関係数を求めた。また、運動負荷試験のピーク酸素摂取量と相関係数の関係について評価した。

表 1. 対象

例数	18
性別	男性
年齢(歳)	43 ± 8
身長(m)	171.9 ± 6.4
体重(kg)	70.2 ± 7.7
ピーク酸素摂取量(ml/kg/分)	43.7 ± 6.5

(平均 ± 標準偏差)

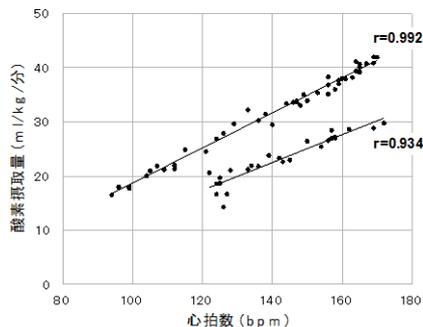
表 2. トレッドミル多段階運動負荷のプロトコル (KEIO-senior)

ステージ	時間(分)	速度(m/分)	傾斜(度)
1	2	80	1.5
2	2	100	1.5
3	2	120	1.5
4	2	140	1.5
5	2	160	1.5
6	2	180	1.5
7	2	200	1.5
8	2	200	3.0
9	2	200	4.5
10	2	200	6.0

## C. 結果ならびに考察

心拍数と酸素摂取量の相関係数は、0.935~0.992(0.978 ± 0.015)の範囲にあった。図1に2症例のデータを示す。また、心拍数とエネルギー消費量の相関係数は、0.950~0.999(0.982 ± 0.013)の範囲にあり、1例を除き心拍数との相関係数よりわずかに大きくなった。

図 1. 多段階運動負荷30~90% VO<sub>2</sub>Rでの心拍数と酸素摂取量



これらの相関係数とピーク酸素摂取量の関係を図2、3に示す。ピーク酸素摂取量が低い(体力レベルの低い)者で、相関係数が小さくなる傾向を認めたが、こうした者でも心拍数と酸素摂取量、エネルギー消費量はよい相関を認めた。相関係数が小さくなる要因の1つは、多段階運動負荷の低強度の運動中のデータのばらつきであり(図1)、これは運動負荷プロトコルが同一のため、体力レベルの低い者で、初期ステージの運動負荷に十分適応できなかった可能性も考えられた。

図2. ピーク酸素摂取量と心拍数vs.酸素摂取量の相関係数 (n=18)

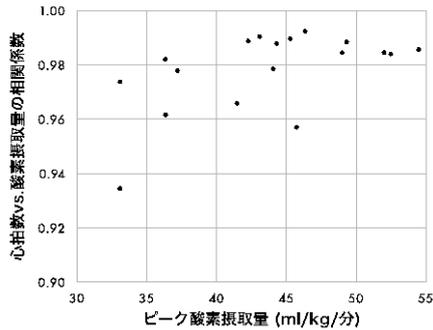
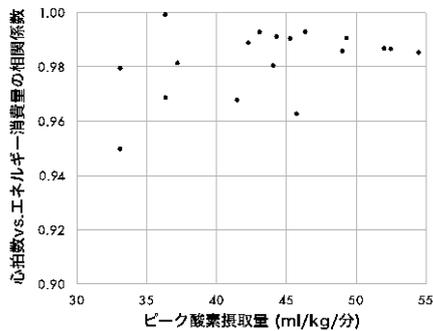


図3. ピーク酸素摂取量と心拍数vs.エネルギー消費量の相関係数



今回のトレッドミル運動負荷試験中の心拍数と酸素摂取量、エネルギー消費量はいずれもよい相関を認めた。しかし一般には、心拍数法は間欠的な身体活動のエネルギー消費量を過大評価すること<sup>9)</sup>、より低強度の身体活動下のエネルギー消費量の変動を正確に反映できないこと<sup>2-6)</sup>が指摘されている。これは、安静～低強度活動時には、心理状態などにより酸素摂取量の大きな増加を伴わずに心拍数が増大するなどの原因による。また、中強度以上の運動では1回拍出量はほぼ一定で、心拍出量の増加は心拍数の増加に由来するが、これを下回る運動強度では、心拍出量の増加が1回拍出量と心拍数、両者の増加に依存することも誤差の要因となる。ウェアラブル端末を用いて心拍数と加速度を同時評価することで、今後、こうした問題の一部が解決され、エネルギー消費量測定精度が確保できる可能性がある。

#### D. 結語

エネルギー摂取量、消費量、体重の三者は互いに連動した動的な平衡状態にあるので、たとえば、消費量と体重が正確に評価できれば、より厳密な摂取量のコントロールが可能となる。今後、種々の運動強度からなる身体活動パターン下で、脈拍数、加速度とエネルギー消費量の比較を進めることとする。同一個人でも環境温度・湿度等のストレスにより心拍応答は変わる<sup>10)</sup>ため、代謝チェンバー内で環境温度・湿度の条件を変えて計測することも考慮したい。

#### E. 参考文献

- 1) Ekelund U et al.: Energy expenditure assessed by heart rate and doubly labeled water in young athletes. *Med Sci Sports Exerc* 34: 1360-1366, 2002.
- 2) Schulz S et al.: Comparison of energy expenditure by the doubly labeled water technique with energy intake, heart rate, and activity recording in man. *Am J Clin Nutr* 49: 1146-1154, 1989.
- 3) Davidson L et al.: Free-living energy expenditure of adult men assessed by continuous heart-rate monitoring and doubly-labelled water. *Br J Nutr* 78: 695-708, 1997.
- 4) Rafamantanatsoa HH et al.: Validation of three alternative methods to measure total energy expenditure against the doubly labeled water method for older Japanese men. *J Nutr Sci Vitaminol* 48: 517-523, 2002.
- 5) Ainslie PN et al.: Estimating human energy expenditure: a review of techniques with particular reference to doubly labeled water. *Sports Med* 33: 683-698, 2003.
- 6) Leonard WR: Measuring human energy expenditure: What have we learned from

- the flex-heart rate method? Am J Hum Biol  
15: 479-489, 2003.
- 7) Spurr GB et al.: Energy expenditure from  
minute-by-minute heart-rate recording:  
comparison with indirect calorimetry. Am J  
Clin Nutr 48: 552-559, 1988.
  - 8) Spurr GB et al.: Daily pattern of  
%VO<sub>2</sub>max and heart rates in normal and  
undernourished school children. Med Sci  
Sports Exerc 22: 643-652, 1990.
  - 9) Achten J et al.: Heart rate monitoring:  
applications and limitations. Sports Med  
33: 517-538, 2003.
  - 10) Sirad JR et al.: Physical activity assessment  
in children and adolescents. Sports Med  
31: 439-454, 2001.

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

## 平成 27 年度総括・分担研究報告書 目次

はじめに	105
日本の小中学生の食事状況調査	107
日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究	109
資料	
[ I ] 平成 26 年度日本の小中学生の食事状況調査報告書	125



## 食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究

はじめに

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

本年度は、主に次の諸研究を実施した。

- (1) 2014年11月に日本の12地域(青森、山形、茨城、栃木、富山、滋賀、島根、愛媛、高知、福岡、佐賀、鹿児島)で公立小学校に通う3年生389名、5年生392名、および公立中学校に通う2年生409名、合計1190名を対象に、食事調査および質問票調査を実施した。このうち、食事記録法による食事調査のデータを解析した。3日間の食事記録を完遂したのは小学3年生309名、5年生320名、中学2年生281名の910名であった。五訂増補日本食品標準成分表を用いて栄養価計算を行い、栄養素・食品摂取量の記述を行った。この記述は学年別、性別の1日あたりの平均摂取量のみならず、学校給食のある日とない日の別、および食事別にも実施した。また、栄養素摂取量と食事摂取基準の指標値との比較を行った。
- (2) 2015年10月～11月に、全国24道府県において保育園に通う1歳7か月～6歳の幼児を対象に、食事摂取状況を把握するための調査を行った。それぞれの調査地において年齢階級、性別を考慮して32人の対象者を得ることを目標とし、合計753人の幼児の研究協力を得ることができた。研究対象者には、3日(3歳未満は1日)の半秤量式食事記録および簡易型自記式食事歴法質問票(3歳以上のみ)による食事調査、身体計測・身体強度測定、生活状況に関する質問票調査を行った。現在までに質問票による調査と身体計測・身体強度測定を終えており、半秤量式食事記録のデータクリーニングおよび電子化の作業を進めている。今後はデータの完成とともに詳細な解析を進め、日本人幼児の栄養摂取の現状把握と潜在的な健康影響と関連した食事・栄養課題を提示できると考えられる。

### 【研究組織】

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



## 日本の小中学生の食事状況調査

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

### 【研究要旨】

2014 年 11 月に日本の 12 地域(青森、山形、茨城、栃木、富山、滋賀、島根、愛媛、高知、福岡、佐賀、鹿児島)で公立小学校に通う 3 年生 389 名、5 年生 392 名、および公立中学校に通う 2 年生 409 名、合計 1190 名を対象に、食事調査および質問票調査を実施した。このうち、食事記録法による食事調査のデータを解析した。

3 日間の食事記録を完遂したのは小学 3 年生 309 名、5 年生 320 名、中学 2 年生 281 名の 910 名であった。五訂増補日本食品標準成分表を用いて栄養価計算を行い、栄養素・食品摂取量の記述を行った。この記述は学年別、性別の 1 日あたりの平均摂取量のみならず、学校給食のある日とない日の別、および食事別にも実施した。また、栄養素摂取量と食事摂取基準の指標値との比較を行った。この比較は、学校給食のある日とない日を別にして行ったが、学校給食のある日のほうが食事摂取基準指標値を満足する者の割合が多い栄養素が大部分を占めた。食事摂取基準への適合度の高い者ほど豆類、野菜類、果実類の摂取量が多く、炭酸飲料・乳酸菌飲料の摂取量が少なかった。飽和脂肪酸摂取量をエネルギー%であらわしたところ、いずれの学年・性別でも平均値は 9% 台であり、飽和脂肪酸の三大摂取源は肉類、乳類、菓子類であった。体格、運動習慣、間食摂取、外食頻度、中食頻度と栄養素・食品摂取量との関連も検討した。運動習慣のある児童生徒では食事調査で推定された摂取エネルギーが多かった。間食頻度の高い児童生徒では、白飯の摂取量が少なく菓子類の摂取量が多い傾向があった。外食頻度と栄養素・食品摂取量との関連は、小学生と中学生で異なる可能性が示唆された。

### A. 背景と目的

食習慣は成人前に確立し、成人後の肥満や疾病罹患にも影響を与える<sup>1,2)</sup>。幼児～小児期の食習慣を把握し、問題が認められる場合には改善を図ることは、将来の健康につながる。一方で、本邦における幼児～小児の詳細な食事調査は少ない。食事摂取基準などの重要な指針においてもデータ不足が指摘され、小児に対する指標値の設定が見送られるなどしている。食育の充実が課題とされているが、そのよりどころとなる現状把握、および良好な健康

を維持するための「乳幼児・小児においてのあ  
るべき食事の姿」自体が明確でないという状況  
が存在する。

こうした状況を踏まえ、小中学生の食事摂取  
状況をできるだけ正確に記述することを目的  
に本研究を実施した。

### B. 方法

#### B-1. 解析データ

解析対象データは、平成 26 年 11～12 月に  
実施された平成 26 年度日本の小中学生の食  
事状況調査で得たものである。今回は食事記

録法による食事調査データを主に用い、それと食習慣に関する質問票調査で得たデータをあわせて解析を実施した。

## B-2. データ解析方法

解析方法の詳細は資料[ I ]「平成 26 年度日本の小中学生の食事状況調査報告書」に記載のとおりである。解析には統計解析ソフト SAS9.4 を使用した。

## C. 結果ならびに考察

結果はすべて資料[ I ]「平成 26 年度日本の小中学生の食事状況調査報告書」に記載した。

明らかになったことは、小中学生の栄養素摂取において学校給食が大変重要な位置を占めているということである。学校給食のない休日においてはビタミン、ミネラルをはじめとする大部分の栄養素で学校給食のある日と比較して食事摂取基準指標値を満足しない者の割合が高かった。学校給食で供給される栄養素量には引き続き十分な注意が払われるべきであり、また自宅における食事の内容については改善が必要である。一方、食塩や脂質などでは食事摂取基準値を満足しないものの割合は学校給食のある日とない日で大きな差がなく、これらの栄養素については学校給食においても自宅での食事においても改善が検討されるべきと考えられた。

## D. 結論

小学校 3 年生、5 年生、中学校 2 年生の児童生徒を対象とした食事記録法による食事調査を実施し、結果の記述を行った。学校給食を摂取することによる栄養素摂取状況の向上は明らかであった。

## E. 参考文献

- 1) Kelder SH, Perry CL, Klepp KI, et al. Longitudinal tracking of adolescent

smoking, physical activity, and food choice behaviors. Am J Public Health 1994; 84: 1121-6.

- 2) Craigie AM, Lake AA, Kelly SA et al. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. 2011; 70:266-84.

## F. 健康危険情報

なし

## G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

## H. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

## 日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

### 【研究要旨】

2015 年 10 月～11 月に、全国 24 道府県において保育園に通う 1 歳 7 か月～6 歳の幼児を対象に、食事摂取状況を把握するための調査を行った。それぞれの調査地において年齢階級、性別を考慮して 32 人の対象者を得ることを目標とし、合計 753 人の幼児の研究協力を得ることができた。研究対象者には、3 日(3 歳未満は 1 日)の半秤量式食事記録および簡易型自記式食事歴法質問票(3 歳以上のみ)による食事調査、身体計測・身体強度測定、生活状況に関する質問票調査が行われた。現在までに質問票による調査と身体計測・身体強度測定を終えており、半秤量式食事記録のデータクリーニングおよび電子化の作業を進めている。今後はデータの完成とともに詳細な解析を進め、日本人幼児の栄養摂取の現状把握と潜在的な健康影響と関連した食事・栄養課題を提示できると考えられる。

### A. 背景と目的

人の食習慣の形成は乳幼児期から始まり、成人前までには確立するとされている。さらに、早期に獲得された食習慣が成人後の肥満や疾病罹患にも影響を与えることが知られている(1,2)。国民健康・栄養調査では、1～6 歳の栄養摂取状況について経年的に調査を行っている。しかし、調査では世帯の 1 日間の食事記録から按分される摂取状況を記すのに留まっており、幼児の特徴的な食事、栄養摂取状況を記述するまでには至っていない。また、日本で行われた疫学研究の実績においても、幼児から小児期にある子供の健康的な成長・発達を達成するのに必要な栄養摂取状態について詳細に記述した研究は少ない。これらの現状を受け、厚生労働省の発表する「日本人の食事摂取基準」では乳幼児を対象とした栄養素の摂取基準を成人の基準値からの外挿により算定しており、日本人幼児の食事、栄養摂取状況の実際を反映した基準の算定に支障が生じている状態である。日本において幼児～小児の食習慣をていねいに把握し、健康状態との関連を記述することは、実際に即した食事摂取基準の算定による子供の健康的な成長・発達への寄与だけでなく、将来的な日本人成人の健康状態

の向上にも寄与することが期待される。同様の動機により行われた食事調査である「児童生徒の食事状況等調査」では、小中学生の食事摂取内容のていねいな記述から、学校給食として提供される食事内容の検討、および各家庭における食事への意識・態度などの実情を把握するに至った。今後、幼児についてもていねいな食事記録の実施し、幼児期から小中学生に至るまでの連続した食事摂取の状態を記述することで、ライフステージに合わせたより詳細な栄養摂取状態の検討が可能になることが予想される。

本研究では、保育園児(1 歳 7 か月～6 歳児)を対象に、半秤量式食事記録法による詳細な食事調査を行うことで、幼児の食事摂取状況の記述、関連する生活習慣を明らかにすることを目的とした。また、幼児を対象とした簡易型食事歴法質問票(BDHQ3y: brief-type self-administered diet history questionnaire for preschool children)の妥当性の検討を同時に行い、幼児を対象としたより簡便な食事調査方法を確立することを目的とした。本調査にて得られた結果は、日本人の食事摂取基準内にて幼児の摂取基準策定の基礎資料となることが期待され、加えてより簡便な調査方法の開発によりこの分野の研究と実践の発展が見込まれる。

## B.方法

### B-1. 研究体制確立、研究参加者リクルート

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

本研究の研究実施体制は図1に示すとおりである。東京大学社会予防疫学研究室に研究事務局が置かれ、全国の保育園に在籍する栄養士が実際の調査を担当した。その際、研究事務局(大学)は調査に必要な資料、物品、記録用紙・質問票の送付を行い、調査の進捗管理、調査後のデータ回収・集計・解析を行うこととした。各調査担当栄養士は、研究参加者のリクルート及び調査実施に関する諸調整、研究目的・内容の説明と同意および撤回手続きの案内、調査方法の説明、調査実施および参加者の補助、質問票回収および初期チェックを行うこととした。

この研究実施体制は次のように確立した。まず、研究責任者の佐々木が調査への協力が可能と考えられる保育園に所属している栄養士を対象に、調査援助を依頼した。協力が得られた24地域において、それぞれの地域での調査を統括する栄養士(統括栄養士)を決定した。統括栄養士から、その地域内の保育園および自治体に所属する栄養士に声をかけ、調査へ協力できる栄養士を調査担当栄養士とした。協力が得られた24地域へは研究責任者の佐々木が出向き、統括および調査担当栄養士へ研究目的、実施内容を直接説明した。統括、および調査担当栄養士には本調査の詳細なマニュアルを送付し、適宜連絡・相談を行いながら調査ができるよう連絡体制を確保した。

本研究の対象者は、日本で生活する1歳7か月から6歳までの男児・女児とその保護者であり、研究目的・内容を理解し参加に同意が得られた者である。除外基準は、幼児本人については、①何らかの疾患のため、食事内容に制限のある者、食事療法を行っている者、②明らかに特殊な食習慣を持つ者、③年度内に転園する可能性のある者、とした。保護者については、①特殊な食習慣を持つ者、②現在ならびに過去1年間の間に、医師もしくは管理栄養士の指示のもと食事療法をしていた(いる)者、③栄養士・管理栄養士・医師の資格を持つ者、④海外で育った者、とし

た。

研究参加者のリクルートは、統括・調査担当栄養士の協力のもとで以下の通り行われた。まず、1調査地域内で、参加者が32組の幼児・保護者となるように調整しながらリクルートを行った。その際に、性別、年齢構成を考慮し、「1歳7～9ヶ月」、「1歳10～12ヶ月」の各年代それぞれで男女各2人、「2歳0～3ヶ月」、「2歳4～6ヶ月」、「2歳7～9ヶ月」、「2歳10～12ヶ月(3歳未満)」の各年代で男女各1人、「3歳」、「4歳」、「5歳」、「6歳」の各年代で男女各2人を予定リクルート数とした。この通り、全24地域より768人のリクルートを予定した。

### B-2. 調査項目

#### B-2-1. 調査スケジュールの組み方

本調査は、①3日間(3歳未満は1日間)の半秤量式食事記録、②簡易型自記式食事歴法質問票[BDHQ3y]による食事調査(3歳以上のみ)、③身体測定、身体強度測定、④その他の質問票(基本情報質問票、生活関連質問票)の4つの項目から構成される。調査スケジュールは調査担当栄養士が参加保護者と調整のうえ、2015年10月～11月の期間内で終了できるよう設定された。スケジュール調整例として図2に示すように、3日間の食事記録は平日2日、休日1日とし、それぞれの食事記録日が連続しないこと(中1日の間隔をあけること)を条件とした。1日間の食事記録の場合は、平日で都合の良い日を1日設定するよう依頼した。質問票は食事記録が始まる前に回答してもらい、身体測定・身体強度測定は他の調査の間で都合のよい日程にて設定を依頼した(資料)。

#### B-2-2. 半秤量式食事記録による食事調査

設定された食事記録日において、摂取した食料、飲料をできるだけ全て記録するよう依頼した。その際、提供したクッキングスケールにてできる限り重さを記載するという方法で食事記録を行った。参加幼児は平日の日中を保育園で過ごしているため、家で食べたもの(朝食、夕食など)は保護者、保育園で食べたもの(給食、おやつなど)は調査担当栄養士により、秤量、記録を行った。

保護者への食事記録方法の説明は、事務局の用意したマニュアルの提供と、調査担当栄養士の口頭の説明により行われた。記録終了後は調査担当栄養士が記録用紙を受け取り、記入の不足している点、内容の不明な点などについて保護者に確認のためインタビューを行った。完成された食事記録をもとに、調査担当栄養士は料理を材料に分け、該当する食品番号を付与する作業（食事記録の清書）を行った。清書の標準化のために、事務局は詳細なマニュアルを作成し配布した。また、適宜質問を受け付け、回答をすべての調査担当栄養士と共有することで標準化がなされるよう配慮した。

### B-2-3. 簡易型自記式食事歴法質問票による食事調査

3歳以上の幼児を対象に、簡易型自記式食事歴法質問票を用いた食事調査を行った。質問票は、Brief-type self-administered diet history questionnaire: BDHQ の3歳以上用である「3y」タイプを使用し、過去1か月の対象幼児の食事摂取内容について回答を求めた。その際、質問票への回答は保護者が行うものとした。回答後は調査担当栄養士が回収し、回答漏れの有無を確認し、必要時は保護者へ確認を行う体制とした。

### B-2-4. 身体測定、身体強度測定

身体測定として、身長、体重、皮下脂肪厚（肩甲骨下部、上腕背部）に加え、歯科検診結果（有歯本数、う歯本数）について調査を行った。身長、体重は各保育園にある身長計、体重計にて立位で測定するよう依頼した。その際、食事記録の前後1か月の間に、保育園で身体計測が行われた場合はその値の報告でも可とした。歯科検診結果については、調査時期にもっとも近い検診の結果を転記するよう依頼した。皮下脂肪厚は、アディポメーターを使用し測定した。測定手技、測定される部位についてはマニュアル内で図示することで標準化を図った。

身体強度として、3歳以上の幼児を対象に、立ち幅跳びと開眼片足立ちを行った。立ち幅跳びはその場から助走をつけずに前方に跳べた距離を

測定した。開眼片足立ちは、両手を腰につけた状態で片足をふくらはぎの高さまで上げ、立位を保持した時間を測定した。どちらの測定も幼児に怪我がないようにマニュアル内で注意を促し、安全性に配慮したうえで行うよう依頼した。

### B-2-5. その他の質問票による調査

参加者の基本情報として、家族形態、居住地、両親の身体状況（身長、体重、既往歴など）、経済状況（学歴、職業、およその年収など）、その他の生活状況（喫煙、飲酒状況、など）について、および対象幼児の成長、発達状況（在胎週数、体重、身長、離乳時期など）について質問票による調査を行った。プライバシーにかかわる情報が多いため、この質問票は封緘したうえで調査担当栄養士に提出され、事務局にて開封した。

また生活関連情報として、対象幼児の食行動（食事の場所、一緒に食べる人、甘い食品の摂取頻度、好き嫌いの有無、など）や身体活動（遊びの内容と頻度、就寝と起床時間、など）および保護者の日常生活状況（こどもの食事の管理について、料理、仕事の忙しさ、食品選択の基準、など）について質問票により調査を行った。生活関連質問票は回答後に調査担当栄養士が記入内容の確認を行い、必要時は保護者へのインタビューにより回答を完成させた。

## C. 結果および考察

2015年10月の調査実施までに、全国24道府県から315施設の協力を得ることができた。対象幼児の年齢区分の細かさからリクルートに難航した地域もあり、実際の参加者は予定していた768人をわずかに下回る753人となった（表1）。しかし、各年齢階級内での男女比はほぼ等しく、解析に十分な対象者数と比較可能性を有する状態であった（表2）。

身長、体重測定の結果を表3に示す。男女のどちらの報告値も平成22年乳幼児身体発育調査による報告値と同様の値が報告されている。歯科検診結果を表4に示す。う歯本数に関しても、平成23年歯科疾患実態調査の報告値と同様の値が

報告されていた。本研究による身体計測、歯科検診結果はどちらも日本で生活する幼児の実態をよく反映できていることがうかがえた。

簡易型自記式食事歴法質問票により調査した栄養摂取の状況について表 5~12 に示す。妥当性の確認や更なる検討が必要な状態ではあるが、年齢の上昇に伴い乳類の摂取重量が減少し、主食の摂取重量が増加している様子が観察されている。また、全年齢を通じて、摂取エネルギー1000kcal当たりのたんぱく質、脂質摂取量はほぼ同様の値であった。今後は半秤量式食事記録による栄養摂取の状態を参照した妥当性の確認を行い、更なる検討を加える予定である。

半秤量式食事記録については、2016年3月末までに全員の食事記録を終えており、現在は調査後の記録の整理とデータクリーニングを進めているところである。その他の質問票類は回収、データの電子化を終えている。今後、すべてのデータがそろい次第、幼児の栄養摂取の現状について詳細な解析を行う予定である。

#### D. 結論

本研究では、日本で生活する1歳7か月~6歳までの幼児の食事について、24道府県を対象とした全国調査を行った。各年齢階級で標準的な体格の幼児集団を調査できており、今後の詳細な解析により幼児の栄養摂取の現状把握と潜在的な健康影響と関連した食事・栄養課題を提示できると考えられる。

#### E. 参考文献

1) Kelder SH et al. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. Am J Public Health. 1994; 84(7):1121-6.

2) Craigie AM et al. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. Maturitas. 2011; 70(3):266-84.

F. 健康危険情報  
なし

G. 研究発表  
1. 論文発表  
なし  
2. 学会発表  
なし

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

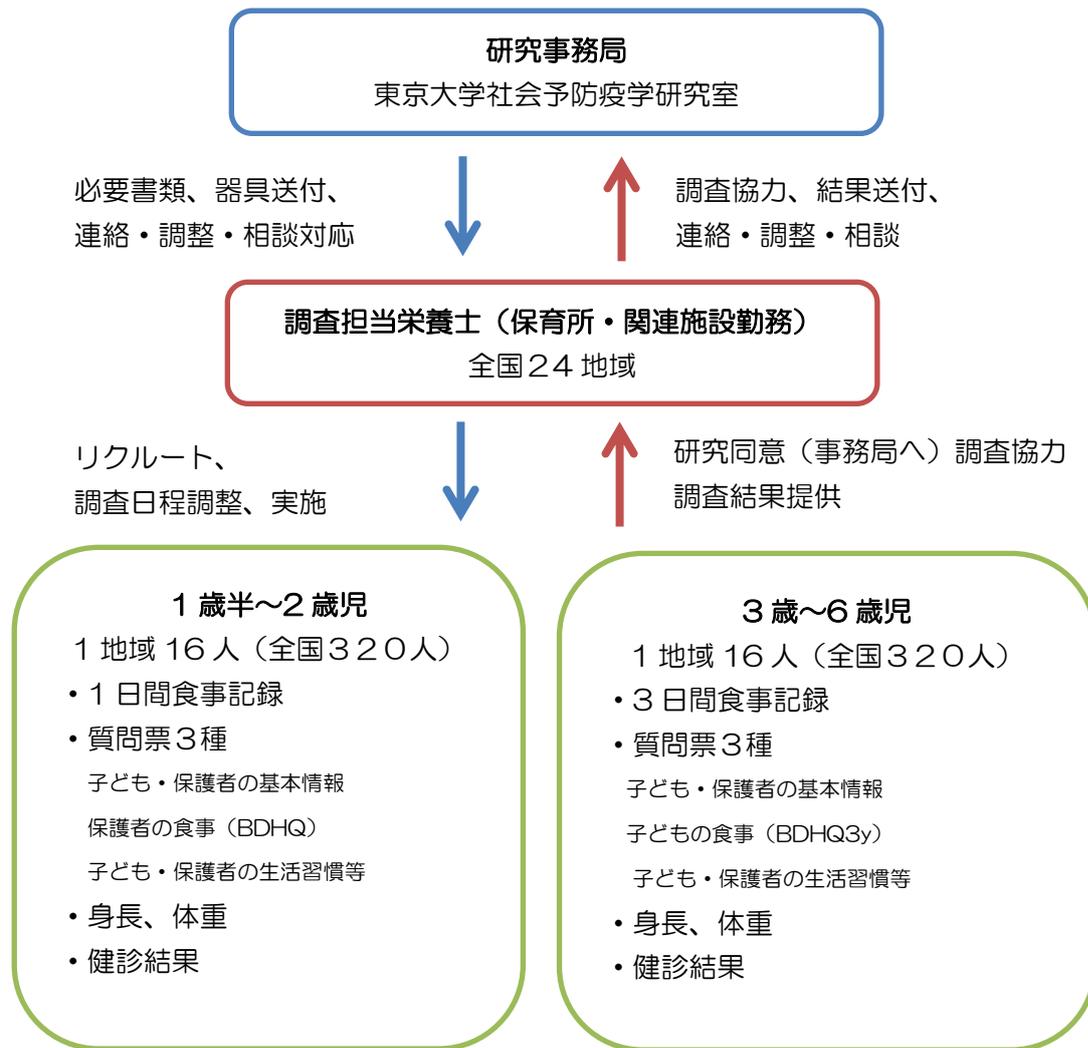


図1 研究内容・研究実施体制

**例1: 1歳半～2歳児・3日間で終える場合**

日め	1	2	3
曜日	水	木	金
項目	S	Q	D
	B		
	O		

**例2: 3歳～6歳児・7日間で終える場合**

日め	1	2	3	4	5	6	7
曜日	水	木	金	土	日	月	火
項目	S	Q	D		D		D
	B						
	O						

**例3: 3歳～6歳児・10日間で終える場合**

日め	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
項目	S			Q	D		D			D
				B						
				O						

S=説明、Q=質問票の回答、D=食事記録、B=身長・体重・歯科、O=その他の身体測定

図2 調査スケジュール例

表1 調査対象地域及び研究参加施設数・研究参加者数

調査地域	参加施設数	参加男児数	参加女児数	合計参加者数
1 北海道	16	16	16	32
2 青森	12	15	15	30
3 岩手	16	16	16	32
4 山形	15	16	16	32
5 茨城	12	16	15	31
6 群馬	15	16	16	32
7 埼玉	16	16	16	32
8 神奈川	13	16	16	32
9 新潟	17	16	16	32
10 富山	16	16	16	32
11 石川	15	13	16	32
12 静岡	12	16	16	32
13 大阪	9	16	16	32
14 兵庫	8	15	14	29
15 奈良	12	13	16	29
16 島根	17	16	16	32
17 岡山	10	16	16	32
18 広島	10	16	16	32
19 徳島	14	16	16	32
20 福岡	8	14	15	29
21 佐賀	11	16	16	32
22 熊本	13	16	17	33
23 大分	11	16	16	32
24 沖縄	17	15	16	31
<b>合計</b>	<b>315</b>	<b>373</b>	<b>380</b>	<b>753</b>

表2 年齢別研究参加者数

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

表3 身体測定結果（男児 371 人、女児 378 人）

年齢階級	性別	人数	身長 (cm)				体重 (kg)			
			平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
1歳	男児	92	81.7	3.4	73.9	94.3	11.3	1.4	8.9	15.4
	女児	94	80.3	3.1	73.3	90.0	10.7	1.2	8.5	13.8
2歳	男児	91	88.8	4.0	79.7	101.2	12.9	1.4	9.9	17.0
	女児	93	88.1	3.5	80.0	96.5	12.5	1.3	10.0	16.0
3歳	男児	48	96.4	4.5	89.0	105.9	14.7	1.8	11.5	20.2
	女児	47	95.6	4.4	86.3	106.5	14.5	1.3	11.4	17.5
4歳	男児	48	103.8	5.0	92.0	112.4	16.7	2.1	12.3	22.2
	女児	48	103.1	4.5	94.0	116.0	16.5	1.7	12.5	20.5
5歳	男児	48	110.1	4.5	99.9	122.2	18.8	2.6	13.7	28.4
	女児	49	108.6	4.0	100.0	117.5	18.7	2.2	14.4	25.6
6歳	男児	44	115.4	4.1	106.9	124.3	21.1	3.2	16.3	32.7
	女児	47	115.5	4.3	107.0	124.5	21.3	3.7	17.2	37.2

表4 ・ 歯科検診結果（男児 351 人、女児 356 人）

年齢階級	性別	人数	う歯本数 (本)			
			平均	標準偏差	最小値	最大値
1歳	男児	81	0.0	0.0	0	0
	女児	87	0.0	0.1	0	1
2歳	男児	88	0.1	0.6	0	3
	女児	86	0.0	0.2	0	2
3歳	男児	47	0.4	1.8	0	10
	女児	45	0.5	1.3	0	6
4歳	男児	46	0.8	1.7	0	6
	女児	46	0.9	2.3	0	9
5歳	男児	46	1.5	2.6	0	12
	女児	47	1.4	2.4	0	10
6歳	男児	43	1.8	2.8	0	11
	女児	45	1.4	2.2	0	8

表5 食品群・粗摂取量(3歳~6歳男児、186人): BDHQ3yによる調査

食品群	単位	3歳 (n = 46)		4歳 (n = 48)		5歳 (n = 48)		6歳 (n = 44)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
主食類	g/日	192.5	82.6	222.8	86.7	250.3	159.7	269.1	154.5
飯類	g/日	155.0	82.0	187.0	87.0	207.6	159.9	225.1	159.6
パン類	g/日	18.6	11.2	14.9	10.2	17.2	12.6	17.1	11.5
麺類	g/日	18.9	11.7	21.0	11.4	25.5	19.8	26.9	15.1
味噌汁	g/日	122.0	64.4	145.0	86.7	157.4	77.8	190.9	97.6
いも類	g/日	17.9	10.3	22.0	13.1	25.0	13.9	26.2	16.8
砂糖類	g/日	1.7	0.8	1.8	0.7	1.6	0.8	1.7	0.8
大豆・大豆製品類	g/日	14.1	8.2	16.4	12.5	18.2	10.5	15.6	11.0
野菜類 (100%ジュース除く)	g/日	52.9	26.3	63.9	29.7	78.7	41.7	68.6	35.8
緑黄色野菜類	g/日	27.2	15.8	29.6	20.1	35.2	20.0	32.7	21.0
その他の野菜類	g/日	22.2	12.7	29.7	12.1	37.8	23.0	31.9	19.4
きのこ類	g/日	2.4	1.9	3.2	2.2	4.1	3.9	2.8	1.9
海藻類	g/日	1.1	1.0	1.4	1.1	1.6	1.5	1.3	1.0
果物類 (100%ジュース除く)	g/日	62.6	42.1	54.3	49.9	73.3	46.6	72.0	51.1
魚介類	g/日	17.0	9.0	20.1	11.2	23.5	15.6	21.3	15.0
肉類	g/日	27.0	14.1	30.9	12.1	33.8	11.0	35.0	14.0
卵類	g/日	11.9	6.8	11.1	7.7	14.9	10.4	13.5	9.4
乳類	g/日	181.7	107.3	193.6	114.2	164.2	110.8	147.5	110.2
油脂類	g/日	6.5	2.4	6.9	2.8	7.9	2.8	7.4	2.7
菓子類	g/日	31.6	21.8	31.7	17.3	42.8	27.3	42.7	28.4
水を除く飲料類	g/日	232.6	106.6	251.6	123.1	288.9	137.1	288.3	157.9
お茶(緑茶・紅茶・ウーロン茶)	g/日	154.6	91.3	190.3	107.2	207.9	126.0	215.8	136.2
果物・野菜ジュース (100%)	g/日	29.9	39.6	21.2	37.4	26.6	32.9	27.2	48.1
清涼飲料	g/日	48.1	50.7	40.0	49.1	54.4	58.4	45.3	41.2

表 6 食品群・粗摂取量 (3歳~6歳女児、192人) : BDHQ3y による調査

食品群	単位	3歳 (n = 47)		4歳 (n = 48)		5歳 (n = 50)		6歳 (n = 47)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
主食類	g/日	186.3	108.9	195.8	60.9	247.4	129.4	244.3	192.5
飯類	g/日	151.1	109.8	157.0	59.6	207.1	129.4	196.0	188.9
パン類	g/日	17.6	10.6	16.2	13.3	18.7	12.1	17.7	13.2
麺類	g/日	17.5	10.6	22.7	15.7	21.7	11.9	30.7	32.8
味噌汁	g/日	139.2	77.0	179.9	88.7	170.8	78.3	167.1	105.7
いも類	g/日	17.8	12.4	21.1	16.8	23.5	13.9	23.8	17.2
砂糖類	g/日	1.7	0.8	2.0	0.9	1.4	0.7	1.6	0.9
大豆・大豆製品類	g/日	14.6	8.5	19.8	11.2	16.1	8.5	19.3	13.4
野菜類 (100%ジュース除く)	g/日	58.3	28.7	79.0	36.3	67.9	39.0	72.4	33.1
緑黄色野菜類	g/日	30.4	18.0	37.8	20.6	32.3	20.1	33.8	20.6
その他の野菜類	g/日	24.1	13.4	36.1	20.7	31.4	20.6	33.9	17.8
きのこ類	g/日	2.6	1.7	3.3	2.4	3.0	3.2	3.2	2.6
海藻類	g/日	1.2	1.1	1.8	1.7	1.2	1.1	1.5	1.1
果物類 (100%ジュース除く)	g/日	62.2	46.7	64.8	41.7	62.5	49.5	64.2	45.1
魚介類	g/日	16.4	7.3	22.5	11.3	18.2	9.7	22.1	12.5
肉類	g/日	24.7	8.1	30.7	13.2	33.9	21.6	31.5	13.4
卵類	g/日	9.8	6.7	14.3	8.3	14.9	8.3	14.3	8.3
乳類	g/日	139.4	82.4	175.0	114.9	159.3	116.5	134.7	122.6
油脂類	g/日	6.1	2.6	6.4	2.7	7.5	3.3	6.5	2.4
菓子類	g/日	28.3	17.3	32.4	19.4	49.4	33.5	40.2	26.3
水を除く飲料類	g/日	227.4	100.9	249.7	135.4	258.6	128.5	287.8	156.9
お茶(緑茶・紅茶・ウーロン茶)	g/日	156.8	76.4	179.7	106.5	195.8	116.8	220.3	119.6
果物・野菜ジュース (100%)	g/日	31.5	43.7	27.6	39.4	17.2	39.4	25.1	47.6
清涼飲料	g/日	39.1	43.1	42.3	56.5	45.6	49.3	42.4	47.7

表7 食品群・密度法によるエネルギー調整済み摂取量（3歳～6歳男児、186人）：BDHQ3yによる調査

食品群	単位	3歳 (n = 46)		4歳 (n = 48)		5歳 (n = 48)		6歳 (n = 44)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
主食類	g/1000kcal	216.0	56.7	230.6	59.9	226.5	57.8	239.7	79.5
飯類	g/1000kcal	171.9	62.8	192.5	67.4	185.6	64.5	198.4	91.2
パン類	g/1000kcal	22.8	14.8	15.6	10.1	16.5	11.5	16.2	10.6
麺類	g/1000kcal	21.3	11.0	22.6	12.7	24.4	16.4	25.1	13.5
味噌汁	g/1000kcal	142.7	71.0	152.4	84.2	153.2	80.5	174.4	65.8
いも類	g/1000kcal	21.0	12.2	23.5	14.0	24.0	13.0	24.1	14.0
砂糖類	g/1000kcal	2.1	1.2	1.9	0.9	1.6	0.9	1.7	0.8
大豆・大豆製品類	g/1000kcal	16.3	9.5	17.2	12.5	18.0	11.2	14.2	9.1
野菜類（100%ジュース除く）	g/1000kcal	63.0	32.1	66.5	25.1	75.0	34.0	65.6	37.3
緑黄色野菜類	g/1000kcal	32.0	18.4	30.3	17.2	33.3	16.8	31.4	20.6
その他の野菜類	g/1000kcal	26.8	16.4	31.2	11.3	36.4	21.1	30.4	20.2
きのこ類	g/1000kcal	2.9	2.6	3.5	2.4	3.7	3.1	2.6	1.8
海藻類	g/1000kcal	1.3	1.2	1.5	1.2	1.5	1.4	1.3	1.0
果物類（100%ジュース除く）	g/1000kcal	71.7	47.2	55.8	44.6	69.0	40.7	69.0	50.5
魚介類	g/1000kcal	19.7	10.5	21.3	10.7	22.1	13.8	19.9	14.6
肉類	g/1000kcal	31.1	14.0	33.2	12.4	33.0	10.7	33.2	13.1
卵類	g/1000kcal	13.8	8.1	11.9	8.6	14.4	10.0	12.9	9.1
乳類	g/1000kcal	203.6	109.0	196.5	105.9	151.5	80.7	135.4	98.4
油脂類	g/1000kcal	7.5	2.5	7.5	3.3	7.6	2.6	7.0	2.4
菓子類	g/1000kcal	34.7	21.6	33.5	17.4	39.3	21.7	39.4	25.0
水を除く飲料類	g/1000kcal	275.6	124.9	267.2	124.8	278.2	145.0	275.8	152.2
お茶(緑茶・紅茶・ウーロン茶)	g/1000kcal	189.4	122.9	207.9	122.8	201.3	135.8	206.4	135.3
果物・野菜ジュース（100%）	g/1000kcal	34.0	42.1	20.9	33.3	25.0	30.7	27.1	46.3
清涼飲料	g/1000kcal	52.2	54.3	38.4	42.5	51.8	54.3	42.3	38.8

表 8 食品群・密度法によるエネルギー調整済み摂取量 (3歳~6歳女児、192人) : BDHQ3y による調査

食品群	単位	3歳 (n = 47)		4歳 (n = 48)		5歳 (n = 50)		6歳 (n = 47)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
主食類	g/100kcal	219.3	56.3	213.7	53.7	226.2	62.8	232.8	65.5
飯類	g/100kcal	174.6	66.5	172.2	60.3	186.8	68.6	182.3	66.0
パン類	g/100kcal	22.8	15.1	17.3	13.6	18.7	13.6	18.6	15.0
麺類	g/100kcal	22.0	11.5	24.3	13.7	20.7	10.3	32.0	33.9
味噌汁	g/100kcal	168.7	76.7	197.7	97.6	169.2	84.7	167.6	85.1
いも類	g/100kcal	21.8	13.9	22.8	14.3	21.9	10.7	24.3	16.7
砂糖類	g/100kcal	2.1	1.0	2.3	1.2	1.4	0.8	1.7	1.1
大豆・大豆製品類	g/100kcal	18.8	13.3	22.2	14.3	16.1	9.7	20.3	13.1
野菜類 (100%ジュース除く)	g/100kcal	71.7	32.9	85.9	35.5	64.1	29.9	75.6	36.8
緑黄色野菜類	g/100kcal	36.6	19.5	40.4	17.9	31.1	19.0	35.6	23.1
その他の野菜類	g/100kcal	30.1	16.7	39.9	23.0	29.0	14.8	35.0	17.6
きのこ類	g/100kcal	3.4	2.3	3.8	3.2	2.7	2.6	3.4	2.8
海藻類	g/100kcal	1.5	1.4	1.9	1.5	1.2	1.0	1.6	1.1
果物類 (100%ジュース除く)	g/100kcal	74.6	48.8	70.0	42.8	62.7	55.0	68.3	47.5
魚介類	g/100kcal	21.5	10.5	24.4	11.1	17.2	6.1	22.8	13.0
肉類	g/100kcal	31.7	10.7	32.8	8.7	32.2	15.6	32.6	11.9
卵類	g/100kcal	12.0	7.6	15.7	9.2	14.9	9.5	15.2	9.1
乳類	g/100kcal	171.1	99.5	182.1	105.4	149.0	103.7	135.6	112.3
油脂類	g/100kcal	7.6	2.7	7.1	2.6	7.1	2.6	6.8	2.5
菓子類	g/100kcal	34.9	19.5	34.5	17.6	44.4	22.3	41.5	27.8
水を除く飲料類	g/100kcal	284.2	119.0	279.0	159.4	251.7	124.5	302.5	167.1
お茶(緑茶・紅茶・ウーロン茶)	g/100kcal	201.7	107.6	203.4	131.3	191.1	123.9	231.9	137.1
果物・野菜ジュース (100%)	g/100kcal	37.4	52.9	29.8	42.9	16.7	45.9	26.7	45.9
清涼飲料	g/100kcal	45.1	42.7	45.8	62.5	43.9	44.7	43.9	48.1

表9 栄養素・粗摂取量 (3歳~6歳男児、186人) : BDHQ3yによる調査

栄養素	単位	3歳 (n = 46)		4歳 (n = 48)		5歳 (n = 48)		6歳 (n = 44)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	883	237	959	222	1077	342	1093	299
たんぱく質	g/日	29.5	7.9	32.4	7.9	35.2	9.9	34.7	8.9
動物性たんぱく質	g/日	17.4	6.4	19.3	5.6	19.8	6.8	19.2	6.7
植物性たんぱく質	g/日	12.1	3.4	13.1	3.6	15.3	5.3	15.5	5.4
脂質	g/日	28.8	8.7	30.9	7.9	34.2	9.6	33.6	9.8
動物性脂質	g/日	9.4	3.7	10.4	3.5	11.7	3.5	12.3	4.0
植物性脂質	g/日	15.2	4.9	15.8	4.8	18.3	6.0	17.9	5.7
総脂肪酸	g/日	25.49	7.77	27.38	6.98	30.38	8.54	29.85	8.69
飽和脂肪酸	g/日	9.58	3.48	10.36	3.25	11.03	3.73	10.79	3.96
一価不飽和脂肪酸	g/日	9.72	2.98	10.41	2.68	11.70	3.30	11.56	3.40
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.19	1.76	6.62	1.64	7.65	2.10	7.50	2.03
n-3系脂肪酸	g/日	0.96	0.30	1.05	0.28	1.23	0.37	1.19	0.36
n-6系脂肪酸	g/日	5.34	1.56	5.66	1.42	6.55	1.90	6.47	1.77
コレステロール	mg/日	128	45	132	45	155	59	145	59
炭水化物	g/日	123.7	36.6	134.5	39.4	153.5	64.2	159.1	57.6
水溶性食物繊維	g/日	1.0	0.3	1.1	0.4	1.4	0.5	1.3	0.4
不溶性食物繊維	g/日	3.2	0.9	3.6	1.1	4.3	1.5	4.2	1.3
総食物繊維	g/日	4.3	1.3	4.7	1.5	5.7	2.0	5.5	1.7
ナトリウム	mg/日	1824	386	1997	505	2123	594	2251	617
カリウム	mg/日	1016	291	1120	317	1243	367	1184	318
カルシウム	mg/日	367	147	399	152	382	159	371	154
マグネシウム	mg/日	104	28	116	33	129	43	124	35
リン	mg/日	510	156	563	158	591	187	575	168
鉄	mg/日	2.7	0.7	3.0	0.8	3.5	1.0	3.4	1.0
亜鉛	mg/日	3.8	1.1	4.2	1.0	4.6	1.4	4.6	1.3
銅	mg/日	0.50	0.14	0.56	0.16	0.64	0.22	0.65	0.24
マンガン	mg/日	1.38	0.40	1.64	0.49	1.87	0.95	1.89	0.74
レチノール	μg/日	158	84	159	68	174	80	158	84
αカロテン	μg/日	134	71	179	100	184	140	161	133
βカロテン	μg/日	764	424	970	543	1059	701	991	724
クリプトキサンチン	μg/日	164	131	121	135	189	137	186	153
βカロテン等量	μg/日	927	470	1136	624	1261	769	1183	804
レチノール等量	μg/日	236	98	254	96	280	129	257	121
ビタミンD	μg/日	2.9	1.4	3.5	1.9	3.9	2.6	3.4	2.2
αトコフェロール	mg/日	2.9	0.8	3.1	0.9	3.7	1.1	3.6	1.0
ビタミンK	μg/日	79	44	89	48	114	56	101	48
ビタミンB1	mg/日	0.33	0.09	0.37	0.09	0.41	0.12	0.39	0.10
ビタミンB2	mg/日	0.65	0.21	0.71	0.22	0.75	0.25	0.70	0.23
ナイアシン	mg/日	4.9	1.4	5.7	1.6	6.6	2.1	6.2	1.6
ビタミンB6	mg/日	0.44	0.12	0.50	0.13	0.57	0.17	0.54	0.14
ビタミンB12	μg/日	2.4	1.0	2.7	1.1	3.0	1.6	2.7	1.4
葉酸	μg/日	105	29	117	36	138	42	133	42
パントテン酸	mg/日	3.01	0.90	3.29	0.91	3.65	1.12	3.42	0.94
ビタミンC	mg/日	38	16	39	18	49	19	48	21
食塩相当量	g/日	4.6	1.0	5.1	1.3	5.4	1.5	5.7	1.6

表 10 栄養素・粗摂取量（3歳～6歳女児、192人）：BDHQ3yによる調査

栄養素	単位	3歳 (n=47)		4歳 (n=48)		5歳 (n=50)		6歳 (n=47)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	822	271	928	227	1078	363	1000	389
たんぱく質	g/日	27.1	7.2	33.1	9.9	34.2	11.3	33.0	10.3
動物性たんぱく質	g/日	15.2	4.3	19.5	7.4	18.9	7.8	18.3	6.4
植物性たんぱく質	g/日	11.9	4.1	13.6	3.4	15.3	5.4	14.7	6.8
脂質	g/日	26.2	7.1	30.3	9.3	35.4	13.4	30.4	8.4
動物性脂質	g/日	8.5	3.0	10.7	4.3	11.9	4.9	11.3	3.5
植物性脂質	g/日	14.4	4.4	15.3	4.5	19.4	7.8	16.4	5.6
総脂肪酸	g/日	23.21	6.33	26.76	8.20	31.45	11.96	26.95	7.54
飽和脂肪酸	g/日	8.43	2.85	10.02	3.81	11.72	5.19	9.84	3.39
一価不飽和脂肪酸	g/日	8.89	2.42	10.15	3.10	12.10	4.63	10.37	2.80
多価不飽和脂肪酸	g/日	5.90	1.62	6.59	1.86	7.62	2.83	6.74	1.91
n-3系脂肪酸	g/日	0.92	0.24	1.09	0.33	1.15	0.42	1.09	0.30
n-6系脂肪酸	g/日	5.04	1.44	5.62	1.64	6.64	2.56	5.80	1.76
コレステロール	mg/日	111	39	148	53	157	60	144	46
炭水化物	g/日	117.0	49.9	127.9	30.7	152.0	56.6	145.1	73.1
水溶性食物繊維	g/日	1.0	0.3	1.3	0.4	1.3	0.5	1.3	0.5
不溶性食物繊維	g/日	3.2	1.1	3.9	1.2	4.2	1.5	4.0	1.7
総食物繊維	g/日	4.3	1.4	5.2	1.6	5.5	1.9	5.3	2.1
ナトリウム	mg/日	1797	488	2070	544	2091	719	2019	656
カリウム	mg/日	944	284	1171	376	1171	414	1135	330
カルシウム	mg/日	317	115	383	163	389	176	345	150
マグネシウム	mg/日	99	29	119	33	124	42	119	46
リン	mg/日	462	135	562	186	582	211	544	185
鉄	mg/日	2.7	0.8	3.3	0.9	3.4	1.1	3.3	1.1
亜鉛	mg/日	3.5	1.1	4.2	1.2	4.6	1.6	4.2	1.7
銅	mg/日	0.49	0.19	0.56	0.15	0.63	0.23	0.60	0.29
マンガン	mg/日	1.37	0.55	1.53	0.44	1.80	0.73	1.81	1.03
レチノール	μg/日	153	98	181	94	172	88	149	72
αカロテン	μg/日	138	87	187	121	190	143	186	116
βカロテン	μg/日	804	451	1113	675	1096	729	1064	610
クリプトキサンチン	μg/日	155	118	162	115	191	193	165	129
βカロテン等量	μg/日	965	507	1305	752	1307	853	1256	676
レチノール等量	μg/日	234	121	291	136	282	127	255	82
ビタミンD	μg/日	2.8	1.2	3.8	1.5	3.1	1.4	3.7	2.2
αトコフェロール	mg/日	2.8	0.8	3.3	1.1	3.7	1.3	3.3	0.8
ビタミンK	μg/日	86	39	116	56	102	48	101	52
ビタミンB1	mg/日	0.31	0.09	0.37	0.12	0.40	0.14	0.37	0.13
ビタミンB2	mg/日	0.58	0.17	0.72	0.26	0.72	0.27	0.68	0.23
ナイアシン	mg/日	4.7	1.3	5.9	1.8	6.1	2.4	6.1	2.2
ビタミンB6	mg/日	0.42	0.12	0.52	0.16	0.53	0.18	0.52	0.18
ビタミンB12	μg/日	2.2	0.8	2.9	1.2	2.5	1.0	2.8	1.4
葉酸	μg/日	107	35	132	44	131	44	130	39
パントテン酸	mg/日	2.75	0.82	3.36	1.05	3.47	1.21	3.26	1.11
ビタミンC	mg/日	38	17	45	18	45	22	45	18
食塩相当量	g/日	4.5	1.2	5.2	1.4	5.3	1.8	5.1	1.7

表 11 栄養素・密度法によるエネルギー調整済み摂取量（3歳～6歳男児、186人）：BDHQ3yによる調査

栄養素	単位	3歳 (n=46)		4歳 (n=48)		5歳 (n=48)		6歳 (n=44)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	883	237	959	222	1077	342	1093	299
たんぱく質	g/1000kcal	13.5	1.7	13.5	1.2	13.3	1.9	12.8	1.9
動物性たんぱく質	g/1000kcal	8.0	2.1	8.1	1.5	7.5	1.9	7.2	2.4
植物性たんぱく質	g/1000kcal	5.5	0.8	5.5	0.8	5.7	0.7	5.6	0.7
脂質	g/1000kcal	29.5	4.5	29.4	5.8	29.2	5.1	28.1	6.4
動物性脂質	g/1000kcal	9.7	3.1	9.9	2.8	10.1	2.9	10.5	3.3
植物性脂質	g/1000kcal	15.7	3.2	15.2	4.4	15.6	3.5	15.0	3.8
総脂肪酸	g/1000kcal	26.14	3.98	26.09	5.27	25.91	4.59	24.99	5.67
飽和脂肪酸	g/1000kcal	9.74	2.06	9.76	2.43	9.37	2.18	8.99	2.63
一価不飽和脂肪酸	g/1000kcal	10.00	1.67	9.97	2.20	10.00	1.86	9.71	2.38
多価不飽和脂肪酸	g/1000kcal	6.40	1.12	6.36	1.46	6.54	1.27	6.28	1.34
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.99	0.23	1.02	0.25	1.06	0.27	1.00	0.28
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.51	0.97	5.44	1.28	5.59	1.12	5.42	1.15
コレステロール	mg/1000kcal	147	40	139	42	147	47	136	53
炭水化物	g/1000kcal	55.8	5.1	55.7	6.1	56.2	6.0	57.7	7.6
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.2	0.3	1.2	0.3	1.3	0.4	1.2	0.3
不溶性食物繊維	g/1000kcal	3.7	0.8	3.7	0.7	4.0	0.9	3.8	0.7
総食物繊維	g/1000kcal	4.9	1.1	4.9	1.0	5.4	1.3	5.0	1.0
ナトリウム	mg/1000kcal	2110	309	2109	405	2017	402	2077	342
カリウム	mg/1000kcal	1164	230	1167	178	1175	211	1103	219
カルシウム	mg/1000kcal	415	121	409	110	355	98	340	111
マグネシウム	mg/1000kcal	119	16	120	15	120	20	114	15
リン	mg/1000kcal	579	92	584	80	553	93	529	98
鉄	mg/1000kcal	3.1	0.6	3.1	0.6	3.3	0.6	3.2	0.5
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.4	4.4	0.3	4.3	0.4	4.2	0.3
銅	mg/1000kcal	0.57	0.09	0.58	0.08	0.59	0.09	0.58	0.09
マンガン	mg/1000kcal	1.59	0.37	1.72	0.41	1.72	0.48	1.73	0.50
レチノール	μg/1000kcal	179	78	168	68	165	70	146	71
αカロテン	μg/1000kcal	162	97	191	106	169	106	153	126
βカロテン	μg/1000kcal	902	496	1015	504	992	549	936	683
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	182	138	121	115	184	134	171	140
βカロテン等量	μg/1000kcal	1089	547	1187	573	1184	598	1115	753
レチノール等量	μg/1000kcal	271	93	268	85	264	104	240	99
ビタミンD	μg/1000kcal	3.4	1.7	3.7	1.7	3.7	2.4	3.1	2.0
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.4	0.7	3.3	0.8	3.6	0.7	3.4	0.9
ビタミンK	μg/1000kcal	90	44	93	41	112	60	93	40
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.38	0.06	0.38	0.05	0.39	0.05	0.37	0.06
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.75	0.16	0.74	0.15	0.71	0.17	0.65	0.17
ナイアシン	mg/1000kcal	5.7	1.4	6.0	1.1	6.3	1.2	5.8	1.3
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.50	0.11	0.52	0.08	0.54	0.10	0.50	0.09
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.7	1.0	2.8	0.9	2.8	1.4	2.5	1.3
葉酸	μg/1000kcal	123	31	123	26	131	33	124	33
パントテン酸	mg/1000kcal	3.42	0.52	3.42	0.48	3.43	0.60	3.15	0.51
ビタミンC	mg/1000kcal	44	18	41	14	47	16	45	19
食塩相当量	g/1000kcal	5.3	0.8	5.3	1.0	5.1	1.0	5.2	0.9

表 12 栄養素・密度法によるエネルギー調整済み摂取量 (3歳～6歳女児、192人) : BDHQ3y による調査

栄養素	単位	3歳 (n=47)		4歳 (n=48)		5歳 (n=50)		6歳 (n=47)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	822	271	928	227	1078	363	1000	389
たんぱく質	g/1000kcal	13.5	1.8	14.2	1.7	12.9	1.5	13.4	1.7
動物性たんぱく質	g/1000kcal	7.7	1.9	8.3	1.8	7.2	1.8	7.5	2.0
植物性たんぱく質	g/1000kcal	5.8	0.8	5.9	0.8	5.7	0.6	5.9	0.8
脂質	g/1000kcal	29.4	5.1	29.2	4.3	29.7	5.0	28.0	4.6
動物性脂質	g/1000kcal	9.8	3.4	10.2	2.7	10.2	2.9	10.7	3.2
植物性脂質	g/1000kcal	16.1	2.9	15.0	2.9	16.1	3.6	15.1	3.5
総脂肪酸	g/1000kcal	26.06	4.52	25.81	3.75	26.36	4.47	24.85	4.17
飽和脂肪酸	g/1000kcal	9.45	2.47	9.57	2.33	9.79	2.38	9.04	2.24
一価不飽和脂肪酸	g/1000kcal	9.99	1.77	9.80	1.42	10.15	1.85	9.59	1.68
多価不飽和脂肪酸	g/1000kcal	6.61	1.08	6.43	1.14	6.42	1.27	6.22	1.06
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.04	0.23	1.07	0.25	0.98	0.23	1.02	0.25
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.64	0.92	5.48	1.00	5.58	1.15	5.34	0.92
コレステロール	mg/1000kcal	139	41	160	41	150	45	149	43
炭水化物	g/1000kcal	55.9	6.1	55.3	5.1	56.1	5.7	57.2	5.3
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.3	0.3	1.4	0.3	1.2	0.3	1.3	0.4
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.0	0.8	4.2	0.8	3.9	0.7	4.0	0.9
総食物繊維	g/1000kcal	5.3	1.2	5.6	1.1	5.2	0.9	5.4	1.2
ナトリウム	mg/1000kcal	2229	291	2257	375	1968	333	2061	414
カリウム	mg/1000kcal	1168	204	1257	192	1109	235	1164	225
カルシウム	mg/1000kcal	389	97	405	115	362	116	349	116
マグネシウム	mg/1000kcal	122	15	128	14	116	14	120	18
リン	mg/1000kcal	571	85	601	93	544	91	551	90
鉄	mg/1000kcal	3.3	0.7	3.6	0.6	3.2	0.5	3.4	0.7
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.3	4.5	0.4	4.2	0.4	4.2	0.5
銅	mg/1000kcal	0.60	0.09	0.61	0.08	0.58	0.08	0.60	0.09
マンガン	mg/1000kcal	1.67	0.41	1.69	0.43	1.67	0.38	1.80	0.47
レチノール	μg/1000kcal	185	85	193	82	166	82	156	77
αカロテン	μg/1000kcal	171	104	197	101	180	123	198	141
βカロテン	μg/1000kcal	987	535	1173	525	1043	627	1133	754
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	188	130	176	127	181	184	181	148
βカロテン等量	μg/1000kcal	1184	591	1377	578	1242	736	1339	838
レチノール等量	μg/1000kcal	284	106	308	97	271	103	268	97
ビタミンD	μg/1000kcal	3.6	1.7	4.1	1.6	2.9	0.9	3.8	2.1
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.5	0.7	3.6	0.6	3.5	0.7	3.5	0.7
ビタミンK	μg/1000kcal	109	57	125	54	97	40	105	53
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.38	0.06	0.40	0.04	0.37	0.05	0.38	0.06
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.72	0.14	0.77	0.17	0.69	0.17	0.70	0.17
ナイアシン	mg/1000kcal	6.0	1.4	6.4	1.3	5.7	1.1	6.3	1.4
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.52	0.10	0.56	0.10	0.50	0.09	0.53	0.10
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.8	1.1	3.2	1.2	2.4	0.6	2.9	1.3
葉酸	μg/1000kcal	132	31	143	32	125	28	135	36
パントテン酸	mg/1000kcal	3.40	0.54	3.61	0.55	3.26	0.54	3.31	0.58
ビタミンC	mg/1000kcal	46	16	48	15	43	19	48	21
食塩相当量	g/1000kcal	5.6	0.7	5.7	0.9	5.0	0.8	5.2	1.0



資料

平成 26 年度日本の小中学生の食事状況調査  
報告書

## &lt;目次&gt;

【背景と目的】	・ ・ ・ ・ ・	1
【調査方法】	・ ・ ・ ・ ・	1
【結果】		
I) 食事記録解析対象者の体格	・ ・ ・ ・ ・	9
II) エネルギー・栄養素摂取量の記述	・ ・ ・ ・ ・	10
III) 食品摂取量の記述	・ ・ ・ ・ ・	47
IV) 各食事（朝食・昼食・夕食・間食）からの エネルギー・栄養素・食品の摂取量・摂取割合	・ ・ ・ ・ ・	66
V) 食事摂取基準との比較	・ ・ ・ ・ ・	113
i) エネルギー	・ ・ ・ ・ ・	114
ii) 栄養素	・ ・ ・ ・ ・	126
VI) エネルギー摂取量に関する詳細解析	・ ・ ・ ・ ・	208
VII) 食事摂取基準との適合度と食品摂取量の関連	・ ・ ・ ・ ・	210
VIII) 飽和脂肪酸の摂取源	・ ・ ・ ・ ・	214
IX) 身体検査結果および食習慣に関する質問票への回答内容と エネルギー・栄養素・食品摂取量の関連		
i) 体格	・ ・ ・ ・ ・	226
ii) 朝食摂取状況	・ ・ ・ ・ ・	236
iii) 運動習慣とエネルギー摂取、体格	・ ・ ・ ・ ・	250
iv) 間食摂取とエネルギー・栄養素・食品摂取状況	・ ・ ・ ・ ・	258
v) 外食頻度とエネルギー・栄養素・食品摂取状況	・ ・ ・ ・ ・	265
vi) 中食頻度とエネルギー・栄養素・食品摂取状況	・ ・ ・ ・ ・	272

## 【背景と目的】

食習慣は成人前に確立し、成人後の肥満や疾病罹患にも影響を与える。幼児～小児期の食習慣を把握し、問題が認められる場合には改善を図ることは、将来の健康につながる。一方で、本邦における幼児～小児の詳細な食事調査は少ない。食事摂取基準などの重要な指針においてもデータ不足が指摘され、小児に対する指標値の設定が見送られるなどしている。食育の充実が課題とされているが、そのよりどころとなる現状把握、および良好な健康を維持するための「乳幼児・小児においてのあるべき食事の姿」自体が明確でないという状況が存在する。

こうした状況を踏まえ、本研究では、小中学生の食事摂取状況をできるだけ正確に記述することを目的に調査を行った。

## 【調査方法】

### I. 研究体制確立・研究対象者リクルート

本研究は、東京大学大学院医学系研究科・医学部倫理委員会の承認を得て実施された(審査番号:10653)。本研究の研究対象者リクルートは、文部科学省および都道府県・市町村の教育委員会の協力を得て実施された。地理的条件(国内で地理的に適切な散らばりがあるように調査地を設定)、都市部か郊外か、児童生徒数、調査実施可能性などを考慮して12県(青森県、山形県、茨城県、栃木県、富山県、滋賀県、島根県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、鹿児島県)が調査地として選定され、調査協力の承諾を得た。それぞれの地域より、小学校3年生30名(約1クラスの全児童生徒、合計360人)、同5年生30名(同)、中学校2年生30名(同)を目標に、十分な研究参加者が得られるように完全給食を実施している公立小中学校が選定された。最終的に、小学校14校、中学校13校のご協力を得、小学校3年生389名、5年生392名、中学校2年生409名の合計1190名を対象に調査が行われた。

### II. 調査項目

調査項目は①身長・体重測定(もしくは、直近の身体測定結果の提出)②食事記録法による食事調査(非連続の3日間(平日2日、休日1日)、給食含む)③BDHQ15y(brief-type self-administered diet history questionnaire、簡易型自記式食事歴法質問票)を用いた食事調査④食習慣に関する質問票調査である。これらのうち、④は小学校3年生では実施せず、小学校5年生、中学校2年生および保護者を回答者として実施した。

### III. 調査スケジュール

調査スケジュールは食事記録法による食事調査の日程を中心に決められた。食事調査には給食も含むため、まず給食の調査日を下記の3週の中から1週を選んで月～木曜日の間の非連続の2日で設定していただき、その2日間とその週の週末(土日のうち都合の良い日)を家庭での食事記録実施日とした。給食調査候補週は①平成26年11月17日(月)～20日(木)、22日(土)または23日(日)②12月1日(月)～4日(木)、6日(土)または7日(日)③12月8日(月)～11日(木)、13日(土)または14日(日)とした。

食事記録の前にBDHQ15yおよび食習慣に関する質問票調査を実施することとした。また、身体測定結果(身長・体重)は食事記録調査の前後1カ月以内のものを提出していただけるよう依頼した。

#### IV. 身体測定

学校で実施された、食事調査の日程に最も近い身体測定の結果を学校よりご提出いただいた。測定方法は通常の学校健診で行われている方法とした。提出項目は身長と体重であり、原則的に食事調査の日程の1か月前後以内の測定値を提出していただくようお願いした。

#### V. 食事記録法による食事調査

学校給食の摂取量の調査は以下のように実施した。まず、調査日の「献立表」を調査事務局に学校の調査担当者（栄養教諭、学校栄養職員など）が提出し、内容の確認を行った。調査日は調査対象クラスに配膳される予定の料理について、加熱調理直前の材料をすべて計量した。また、その材料から出来上がった料理の重量も計量し、料理100gを食べた場合に何gの材料をそれぞれ食べたことになるかを示す「献立別100g換算表」を作成した。調査対象となったクラスでは、調査対象児童生徒が食べた各献立の重量をすべて測定し、「児童生徒の摂取量一覧表」に摂食重量を記入した。学校給食の摂食量は、「献立別100g換算表」と「児童生徒の摂取量一覧表」から算出した。

自宅での摂食量の調査は以下のように実施した。平日については給食の摂取量調査日と同じ2日間の調査をおこなった。朝食・夕食・間食について研究対象となっている児童生徒の保護者に、「食事状況調査用紙」に飲食したものを全て記録していただくよう依頼した。依頼内容は「保護者用調査実施マニュアル」にまとめ、このマニュアルに沿って調査を実施していただくようお願いした。児童生徒が摂取した献立及びその材料をできるだけ秤で計量して記録用紙に記入し、計量が難しい場合には目安量の記入をすることとした。

保護者から提出のあった「食事状況調査用紙」は学校において栄養教諭、学校栄養職員などが内容を確認し、記録された食品ごとに食品番号の記入と重量の記入を行った。全ての記録用紙は調査事務局で回収し、データの電子化を行った。さらに、調査事務局で複数の管理栄養士による内容の再確認を行い、その後、五訂増補日本食品標準成分表を用いて栄養価計算を実施した。

#### VI. BDHQ15yによる食事調査

食事記録法による食事調査の実施前に、BDHQ15yによる食事調査も実施した。調査日から約1か月前までの期間において、質問票にある食品をどの程度の頻度で摂取したか、質問票に沿って回答するよう依頼した。小学生については原則として保護者と一緒に回答するよう依頼し、中学生は本人が回答するように依頼した。

#### VII. 食習慣に関する質問票調査

小学校5年生・中学校2年生には食習慣に関する質問票調査を実施した。また、今回の調査に参加した小3・小5・中2の子供を持つ全ての保護者を対象に、食習慣に関する質問票調査（内容は児童生徒対象のものと異なる）を実施した。

## VIII. 解析方法

身体測定値は学年・性別ごとに平均値、標準偏差などを算出した。BDHQ15y を用いて推定した栄養素・食品摂取量は粗値・エネルギー調整値（密度法）について平均値、標準偏差などを算出し、一覧にまとめた。食習慣に関する質問票調査への回答内容は各質問への回答者数を集計した。

食事記録法を用いた食事調査の結果については、以下のように解析を行った。本報告書ではこの食事記録法を用いた食事調査の結果を記述した。

### i) 解析対象者の選定

以下の条件を満たすものを解析対象者とした。

- ・3日分の食事記録の提出があり、かつ食事記録で推定されたエネルギー摂取量（3日間平均値）が身体活動レベルが低い者の推定エネルギー必要量（EERI）の0.5倍以上、身体活動レベルが高い者の推定エネルギー必要量（EERIII）の1.5倍未満の範囲にある者。
- ・3日間のいずれの記録も、1日の摂取エネルギーが750kcal未満（女子・8-9歳のEERIの0.5倍未満）ではない者。

さらに、病気で1日中食べなかったと記載のあった者を除外した。この結果、小学校3年生男子154人、同女子155人、小学校5年生男子144人、同女子176人、中学校2年生男子134人、同女子147人の計910人を解析対象者とした。

### ii) 栄養素・食品摂取量の記述

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

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

各食事からのエネルギー・栄養素・食品摂取量は、粗値のまま食事ごとに集計した。3日間平均値、平日2日間平均値、休日の値を示した。摂取割合は、各調査日について個々に当該栄養素・食品の総摂取量当たりの各食事からの摂取割合を算出し、その3日間平均、平日2日間平均、休日の値を示した。ある1日において全く摂取されていない栄養素・食品については割合が計算できない（分母が0になる）ため、そもそも摂取のなかった栄養素・食品についてはその摂取割合は各食とも0%とした。ゆえに、朝食・昼食・夕食・間食からの摂取割合をすべて足し合わせても100%にならない栄養素・食品が相当数存在する。

＜参考表 1＞本研究における食品群の定義

食品群名	代表的な食品	五訂増補日本食品標準成分表の食品番号
白飯	めし(精白米)	1083, 1088, 1093, 1097, 1101, 1105, 1109-1114, 1117, 1118*
その他米飯、粒状の穀類	めし(玄米), おおむぎ、ライムぎ、とうもろこし	1001-1007, 1010-1014, 1080-1082, 1084-1087, 1089-1092, 1094-1096, 1098-1100, 1102-1104, 1106-1108, 1131-1134, 1138-1142
めん類	うどん、そば、中華めん、スパゲッティ	1008-1009, 1038-1064, 1115, 1122-1130
パン類	食パン、ロールパン、クロワッサン	1020, 1026-1037
その他の穀類加工品	小麦粉、麩、餃子の皮、コーンフレーク	1015-1019, 1021-1023, 1025, 1065-1079, 1116, 1119-1121, 1137, 1143, 15035
いも類	じゃがいも、さつまいも、さといも	2001-2040
砂糖類	黒砂糖、上白糖、はちみつ、イチゴジャム	3001-3023, 7010-7011, 7013-7014, 7046-7047, 7123, 7125, 7154
豆類	あずき、いんげんまめ、大豆、大豆製品	1118*, 4001-4005, 4007-4013, 4016-4019, 4021-4073
種実類	アーモンド、くり、くるみ、らっかせい	5001-5037
緑黄色野菜類†	アスパラガス、かぼちゃ、トマト、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草	6003-6011, 6018-6021, 6027-6028, 6030-6035, 6046-6050, 6052, 6071-6073, 6075-6077, 6080, 6083, 6086-6087, 6089-6090, 6093-6100, 6113-6114, 6117-6118, 6126-6128, 6130-6131, 6144-6145, 6147, 6157-6158, 6160-6166, 6169-6172, 6182-6184, 6188-6190, 6200-6204, 6207-6209, 6211-6216, 6218-6222, 6224-6225, 6227-6229, 6232, 6237-6239, 6245-6248, 6251-6252, 6254, 6261-6264, 6267-6269, 6272, 6274-6279, 6283-6285, 6293-6294, 6298-6302, 6308-6309, 6313-6315, 6319-6321
漬物類	梅干し、きゅうりの漬物、だいこんの漬物(ぬかみそ漬け、たくあん漬け)	(緑黄色野菜) 6029, 6040, 6043, 6053, 6074, 6091, 6115, 6146, 6148, 6230-6231, 6253, 6255, 6273 (その他) 7019-7024, 7037-7039, 6041, 6042, 6044-6045, 6066-6070, 6088, 6104-6105, 6107-6108, 6137-6143, 6195-6199, 6235-6236, 6242, 6295, 6306, 6323
その他の野菜類	キャベツ、きゅうり、セロリ、だいこん、たまねぎ	緑黄色野菜類、漬物類に含まれない6000番台の食品番号のついている野菜
果実類	いちご、みかん、かき、なし、りんご	7001-7003, 7005-7009, 7012, 7015-7018, 7026-7029, 7035-7036, 7040-7041, 7048-7057, 7060-7062, 7067-7075, 7077-7097, 7102-7117, 7122, 7124, 7126-7136, 7138-7148, 7153, 7155-7158
果物(野菜)ジュース類	果汁、果汁を含むジュース	6185-6186, 6217, 7004, 7025, 7030-7034, 7042-7045, 7058-7059, 7063-7066, 7076, 7098-7101, 7118-7121, 7137, 7149-7152
きのこ類	しいたけ、ほんしめじ、マッシュルーム	8001-8036
藻類	あまのり、まこんぶ、ひじき、わかめ	9001-9047
魚介類	あじ、いわし、まぐろ、えび、いか、かまぼこ	10001-10388
肉類	牛肉、ふた肉、ハム、ベーコン、鶏肉	11001-11244
卵類	鶏卵	12001-12020
乳類	普通牛乳、クリーム、ヨーグルト、チーズ	13001-13027, 13031-13041, 13048, 13050-13052
動物性脂肪	ラード、バター	14015-14019
植物性脂肪	オリーブ油、ごま油、ショートニング、マヨネーズ	14001-14014, 14020-14022, 17040-17043
菓子類	まんじゅう、あめ玉、せんべい、ケーキ、チョコレート、アイスクリーム	1024, 1135-1136, 4006, 4014-4015, 4020, 13042-13047, 13049, 15001-15034, 15036-15120
アルコール類(調味料由来)	酒、ビール、ワイン、みりん	16001-16032
お茶類	緑茶、ウーロン茶、紅茶、コーヒー、ココア	16033-16049, 16055
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	乳酸菌飲料、コーラ、サイダー	13028-13030, 16050, 16052-16054
調味料類	ソース、しょうゆ、食塩、酢、ドレッシング、みそ	16051, 17001-17039, 17044-17084
加工食品類	レトルトカレー、冷凍ぎょうざ、冷凍えびフライ、ファーストフードのハンバーガーの一部‡	18001-18016, その他

\*赤飯(食品番号1118)はあずきとめしに分けた。

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

‡一部のファーストフードチェーンは詳細な栄養成分表を公表しており、そのような商品については企業公表の成分表を使用した。

## iv) 食事摂取基準と現在の摂取量の比較

エネルギー、栄養素摂取量についてそれぞれ日本人の食事摂取基準（2015年版）（以下、食事摂取基準という）の指標値と比較し、基準を満たさない者の割合を算出した。目安量についてはそれよりも摂取量の多い者、少ない者の割合を算出した。推定エネルギー必要量の算出方法、比較方法の詳細については以下に詳述する。これらも3日間の調査の平均値、平日2日間の調査の平均値、休日の摂取量のそれぞれについて実施した。

## iv-1: 推定エネルギー必要量（EER）の算出方法、エネルギー摂取量の適切性の評価について

小児は成長過程にあり、エネルギー必要量は日々変化している。このため、EERは個々の解析対象者ごとに条件を考慮して算出した方が、摂取状況の適切性をより正確に評価できるものと考えられる。今回の解析では、2種類のEERを算出した。①本人の身長・年齢を考慮したEER、②本人の年齢を考慮したEERである。①の方は、現在の体格に対してより適切なEERが算出されるものと思われるが、身長の小さい子供のEERは小さく、身長の高い子どものEERは大きく出するため、そのEERを基準に食事の提供が行われた場合、小さい子供は小さいまま、大きい子供はより大きくなる可能性がある。②の方は体格の影響を受けず、将来的な体格が標準的な値（その年代における身長・体重平均値など）に近くなるようなEERが計算されるが、現在の体格に適切なEERかどうかには疑問が残る。それぞれの計算方法は以下のとおりである。身体活動レベルは全ての解析対象者についてⅡ（ふつう）と仮定した。

## ①本人の身長・年齢を考慮したEER

●各児童生徒について2014年12月1日の日齢（誕生日からの日数、12月1日も含む）を計算。

年齢は日齢÷365.25とした。

## ●個人ごとEERの計算

- ・各個人の標準体重を計算。年齢（1歳刻み）・性別ごとに、身長に基づく標準体重を計算。（2000年の文部科学省学校保健統計調査報告書に基づく標準体重計算式を使用。）
- ・基礎代謝基準値を年齢調整。（日齢のみ考慮）
- ・ $\text{基礎代謝量} = \text{年齢調整済み基礎代謝基準値} \times \text{標準体重}$  として計算。
- ・身体活動レベルを年齢調整（日齢のみ考慮）
- ・ $\text{推定エネルギー必要量} = \text{基礎代謝量} \times \text{年齢調整済み身体活動レベル} + \text{エネルギー蓄積量（調整なし）}$  として計算。

※基礎代謝基準値は、参照体位において適切な値である。ただし、基礎代謝量を計算する際に、標準体重を乗じているので（実際の体重ではなく）、あくまで個人の身長に対する標準的な基礎代謝量を計算するのであれば、この方法で問題はないものと考えられた。

## ※日齢の考慮方法

食事摂取基準では、一定の範囲の年齢区分ごとにさまざまな指標値や係数が与えられている。年齢区分の中央値である年齢に所定の指標値を当て、隣り合う年齢区分同士の指標値を直線で結ぶ。その直線を表す一次関数（指標値・係数など＝定数×年齢＋定数）を求め、年齢については「日齢÷365.25」を代入することで、それぞれの子供に関する指標値・係数などを求めた。

## ②本人の日齢を考慮した EER

食事摂取基準に掲載されている EER について、上記「日齢の考慮方法」にしたがって日齢調整のみ行って算出。

エネルギー摂取量の適切性については、上記二通りの EER について、食事記録で推定されたエネルギー摂取量との比較を行うことで評価した。

### iv-2：食事摂取基準の各指標値と解析対象者の栄養素摂取量の比較について

各人が EER と同じエネルギー量を摂取していると仮定し、各栄養素の摂取量を調整した。調整後の値を食事摂取基準の各指標値と比較した。食事摂取基準との不適合率の高い栄養素については、EER と同じエネルギー量を摂取していると仮定した際の摂取量の分布を図示した。

## ①個人の栄養素摂取量の調整

$EER$  調整済み栄養素摂取量 = 推定栄養素摂取量  $\times$  ( $EER$  / 調査からの推定エネルギー摂取量) とした。

解析対象者個人ごとに EER は異なる。上述のとおり、EER は身長・日齢を考慮した値と日齢のみを考慮した値を考えられるが、各栄養素の食事摂取基準との比較においては日齢のみを考慮した EER (iv-1 の②で示したもの) を個人ごとに計算し、使用した。将来的な体格差が大きくなるような方向(※前述)で検討するためと、下記の食事摂取基準の各種指標値の方を体格で調整することが適切かどうかの根拠がないことによる。

## ②各栄養素に関する基準の調整

食事摂取基準上の各指標値を、前出の「日齢の考慮方法」によって調整した。よって、各人の日齢に対応する指標値と各人の EER 調整済み摂取量とを比較した。

## ③比較方法

推定平均必要量 (EAR) が定められている栄養素については、その指標値を満たしていない者の割合を不適合率として算出した。目標量 (DG) が定められている栄養素については不適合率を算出するとともに、範囲として DG が示されている場合には、その範囲を上回る者の割合、下回る者の割合を算出した。目安量 (AI) が定められている栄養素については、AI よりも摂取量の多い者の割合と少ない者の割合を算出した。鉄は、小 5・中 2 女子について月経あり、月経なしの両方の場合の指標値と比較した。

## v) エネルギー摂取量に関する詳細解析

3 日間平均のエネルギー摂取量の多寡により、学年別・性別に解析対象者を 3 群に分け、エネルギー摂取量の全体的に多い/少ない者は 3 日とも多い/少ないのか、平日もしくは休日に偏って多い/少ないのかを検討した。同じように、エネルギー摂取量が全体として多い/少ない者は、どの食事からのエネルギー摂取が多い/少ないのか、および給食 (平日昼食) からの摂取が多い/少ないのかについても検討した。また、本項において肥満度の検討も行った。肥満度(%)は (測定値 - 標準体重) / 標準体重  $\times$  100 で算出した。標

標準体重の算出には、2000年の文部科学省学校保健統計調査報告書に基づく標準体重計算式を使用した。

#### vi) 食事摂取基準との適合度と食品摂取量の関連

休日の食事（家庭食）について、推定平均必要量（14栄養素について策定あり、中2女子では、鉄の基準に「月経あり」の数値を採用）を満たす栄養素が10以上の者と9以下の者、目標量（6栄養素について策定あり）を満たす栄養素が3以上の者と2以下の者に解析対象者を分類し、各群の解析対象者の自宅での食品摂取量（すなわち、休日の食品摂取量）を学年別・性別に記述した。4群間の摂取量の差が統計学的に有意な差であるかどうかはKruskal-Wallis検定を用いて確認し、いずれの群間に差があるかはその後の検定（Dwass-Steel-Critchlow-Fligner法）で確認した。解析対象者の群分けについては以下に図示するとおりである。また食品摂取量は、エネルギーを推定エネルギー必要量（前出のEER②、日齢のみ考慮）と同じ量摂取していると仮定した場合の摂取量を計算し、示した。この調整は過少・過大申告の影響を取り除いた上で、現実の状況に近い摂取量を示す目的で実施した。EER調整済み食品摂取量の計算法は以下のとおりであり、前出のEER調整済み栄養素摂取量の計算法と同じである。

#### <群分け方法>

		推定平均必要量	
		10項目以上で満たす	9項目以下で満たす
目標量	3項目以上満たす	グループ1（摂取良好群）	グループ3（摂取不足群）
	2項目以下で満たす	グループ2（生活習慣病リスク群）	グループ4（摂取不良群）

推定平均必要量は不摂取不足の回避を目的とした指標値であり、多くの栄養素においてこの指標を満たしていないということは、栄養素摂取量の不足傾向が考えられる。また、目標量は生活習慣の予防を目的とした指標値であり、多くの栄養素においてこの指標を満たしていないということは、将来的な生活習慣病のリスクが高い可能性があるということである。

#### <EER調整済み食品摂取量>

$$\text{EER調整済み食品摂取量} = \text{推定食品摂取量} \times (\text{EER} / \text{調査からの推定エネルギー摂取量})$$

#### vii) 飽和脂肪酸の摂取源

飽和脂肪酸摂取量については、児童生徒の年代においては食事摂取基準で指標値が定められていない。成人における目標量は7%以下である。今回の調査において児童生徒の飽和脂肪酸摂取量(%エネルギー)が高く、いずれの性・学年群においても9%台であることが判明したため、飽和脂肪酸の食事ごとの摂取状況および摂取源となっている食品群の検討を行った。摂取源の検討は3日間平均値、平日2日間平均値、休日値のそれぞれについて実施した。平日と休日において統計学的に有意な摂取状況の差があるかどうかは、対応のあるt検定もしくはWilcoxon signed-rank testを用いて確認した。

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

身体検査結果および食習慣に関する質問票にある質問項目によって解析対象者を群分けし、群間での

エネルギー・栄養素・食品摂取量等の比較を行った。身体検査結果からは肥満度を計算し、解析対象者を群分けした。食習慣に関する質問票の中から用いた質問項目は、①朝食欠食、②運動習慣、③間食摂取、④外食頻度、⑤中食頻度である。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②（日齢考慮）に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。

### 【体格】

肥満度(%)は(測定値－標準体重)/標準体重×100で算出した。標準体重の算出には、2000年の文部科学省学校保健統計調査報告書に基づく標準体重計算式を使用した。肥満(肥満度20%以上)ややせ(肥満度－20%以下)の児童の割合は低いいため、肥満度±20%の区分はエネルギー・栄養素・食品摂取量との関連の検討では用いず、肥満度の3分位値で解析対象集団を3群に分ける方法を取った。

### 【食習慣に関する質問票】

#### ①朝食欠食

朝食欠食については欠食者数が少ないため、状況のみを示した。また解析対象者全員の朝食からのエネルギー・栄養素(粗値)および食品摂取量(粗値)を記述し、朝食からのエネルギー摂取量の分布を図示した。

#### ②運動習慣

食習慣に関する質問票中の運動習慣を尋ねる質問への回答を使用した。回答内容により解析対象者を群分けし、肥満度、肥満度、エネルギー・栄養素・食品摂取量を学年別・性別に記述した。

#### ③間食摂取

食習慣に関する質問票中の間食摂取頻度を尋ねる質問への回答を使用した。回答内容により解析対象者を群分けし、肥満度、エネルギー・栄養素・食品摂取量を学年別・性別に記述した。

#### ④外食頻度

食習慣に関する質問票中の夕食における外食頻度を尋ねる質問への回答を使用した。回答内容により解析対象者を群分けし、肥満度、エネルギー・栄養素・食品摂取量を学年別・性別に記述した。

#### ⑤中食頻度

食習慣に関する質問票中の夕食における中食頻度を尋ねる質問への回答を使用した。ここでの中食は、「調理済み食品や加工食品(持ち帰りのお弁当、ファーストフード、ピザの宅配、インスタントラーメン、レトルトのカレー、冷凍のスパゲティなど)が中心の食事」と定義した。回答内容により解析対象者を群分けし、肥満度、エネルギー・栄養素・食品摂取量を学年別・性別に記述した。

## 【結果】

## I) 食事記録解析対象者の体格

食事記録解析対象者の体格を示した。参考値として平成 26 年度学校保健統計調査の結果も示した。今回の研究の身体測定は秋季～冬季に行われているため、各学年の中で高い方の年齢の身長体重平均値に近い平均値が得られている。

＜表 1＞ 解析対象者体格

学年	性別	人数	身長				体重			
			平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
小 3	男子	154	131.6	5.6	116.1	147.5	29.7	6.3	18.8	58.7
	女子	155	131.0	5.0	119.9	144.4	28.8	5.7	19.6	48.6
小 5	男子	144	143.1	6.6	128.4	167.2	37.6	8.6	23.4	68.1
	女子	176	144.0	6.7	129.2	167.6	37.5	8.1	23.3	65.4
中 2	男子	134	163.7	7.4	145.3	184.2	54.8	11.6	33.4	126.0
	女子	147	156.3	5.0	146.1	170.8	48.9	7.7	35.9	82.1

＜参考表 2＞ 平成 26 年度学校保健統計調査結果（4-6 月に実施）

学年	性別	年齢	身長		体重	
			平均	標準偏差	平均	標準偏差
小 3	男子	8 歳	128.0	5.44	27.0	5.10
	男子	9 歳	133.6	5.70	30.4	6.19
	女子	8 歳	127.4	5.54	26.4	4.75
	女子	9 歳	133.4	6.11	29.8	5.74
小 5	男子	10 歳	138.9	6.18	34.0	7.37
	男子	11 歳	145.1	7.10	38.4	8.58
	女子	10 歳	140.1	6.78	34.0	7.04
	女子	11 歳	146.8	6.62	39.0	7.76
中 2	男子	13 歳	159.7	7.67	48.8	9.92
	男子	14 歳	165.1	6.71	53.9	9.79
	女子	13 歳	154.8	5.44	47.2	7.59
	女子	14 歳	156.4	5.31	50.0	7.57

## II) エネルギー・栄養素摂取量の記述

学年、男女別に、3日間平均・平日2日間平均・休日の栄養素摂取量を示した。栄養素摂取量は粗値とエネルギー調整値（密度法）の両方を示した。各層別の表を粗値については表 2～7（3日間平均）、表 14～19（平日2日間平均）、表 26～31（休日）エネルギー調整値については表 8～13（3日間平均）、表 20～25（平日2日間平均）、表 32～37（休日）として示した。なお、摂取量分布のヒストグラムはこの項では示さず、後述の EER と同量のエネルギー摂取を仮定した場合の栄養素摂取量に関する項でヒストグラムを示し、食事摂取基準の指標値との関連も示した。

<表 2> 栄養素摂取量 (3 日間平均・粗値)・小学校 3 年生男子 (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	kcal	1931.7	294.9	1929.9	1303.8	2750.0
水	g	1527.9	364.1	1519.4	750.7	2853.2
たんぱく質	g	70.0	13.6	68.7	40.7	107.9
脂質	g	62.6	14.3	61.9	31.8	107.0
炭水化物	g	265.7	41.7	263.2	163.1	359.8
灰分	g	16.2	3.2	16.2	9.7	27.0
ナトリウム	mg	3572.1	858.7	3584.9	1836.5	6734.5
カリウム	mg	2308.4	521.0	2278.9	1264.8	3760.6
カルシウム	mg	623.5	157.3	602.5	266.4	1156.5
マグネシウム	mg	222.1	47.1	219.2	113.7	337.1
リン	mg	1073.4	201.2	1060.1	636.7	1511.5
鉄	mg	6.9	1.5	6.8	4.0	13.8
亜鉛	mg	8.3	1.7	8.2	4.9	12.7
銅	mg	1.0	0.2	1.0	0.6	1.6
マンガン	mg	2.5	0.7	2.4	1.2	6.5
レチノール	μg	212.1	64.7	207.9	82.9	399.9
αカロテン	μg	637.3	379.5	559.7	117.1	2674.2
βカロテン	μg	2840.4	1550.7	2424.5	731.6	10477.4
クリプトキサンチン	μg	443.3	670.4	102.0	5.3	3202.8
βカロテン当量	μg	3400.1	1751.1	2952.5	814.7	11933.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	500.4	169.7	473.1	231.1	1137.8
ビタミンD	μg	5.1	3.2	4.2	1.0	20.3
αトコフェロール	mg	5.9	1.8	5.6	2.5	14.3
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.1	0.7
γトコフェロール	mg	9.0	3.3	8.6	2.7	18.9
δトコフェロール	mg	2.3	0.9	2.2	0.5	5.2
トコフェロール当量	mg	7.0	2.1	6.6	2.9	15.7
ビタミンK	μg	177.2	94.9	150.3	35.6	478.5
ビタミンB1	mg	1.0	0.2	1.0	0.5	1.8
ビタミンB2	mg	1.3	0.3	1.3	0.7	2.1
ナイアシン	mg	13.4	3.7	12.8	5.0	26.6
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	1.1	0.5	2.0
ビタミンB12	μg	4.9	2.8	4.2	1.4	14.8
葉酸	μg	265.5	82.3	259.4	126.5	621.9
パントテン酸	mg	6.3	1.2	6.1	3.5	10.1
ビタミンC	mg	85.4	38.7	80.0	25.3	254.8
飽和脂肪酸	g	20.6	5.1	20.3	10.3	34.8
一価不飽和脂肪酸	g	21.4	5.9	20.3	10.0	40.0
多価不飽和脂肪酸	g	11.6	3.4	11.5	4.2	25.4
コレステロール	mg	333.7	120.1	321.9	94.2	755.3
水溶性食物繊維	g	3.2	1.4	3.0	1.2	11.6
不溶性食物繊維	g	9.0	2.5	8.7	3.9	16.8
総食物繊維	g	12.7	3.5	12.1	5.1	25.8
食塩相当量	g	9.0	2.2	9.1	4.6	17.0
アルコール	g	0.5	0.6	0.3	0.0	4.6
総脂肪酸	g	53.9	13.1	52.6	27.4	95.6
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.7	1.7	0.4	4.7
n-6系脂肪酸	g	9.9	3.0	9.7	3.8	23.2

<表 3> 栄養素摂取量 (3 日間平均・粗値)・小学校 3 年生女子 (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	kcal	1850.3	286.0	1851.2	1212.7	2633.3
水	g	1480.3	338.6	1470.2	584.6	2641.7
たんぱく質	g	67.1	12.6	65.9	38.5	120.2
脂質	g	61.6	14.5	61.9	26.5	93.6
炭水化物	g	251.4	42.2	252.6	155.3	385.1
灰分	g	15.6	3.1	15.3	8.0	24.3
ナトリウム	mg	3424.0	820.2	3340.9	1160.2	5764.8
カリウム	mg	2264.8	485.0	2223.6	1157.0	3477.7
カルシウム	mg	590.0	133.2	574.5	293.7	957.0
マグネシウム	mg	216.5	47.0	216.2	105.5	365.5
リン	mg	1031.1	188.2	1019.2	601.7	1556.9
鉄	mg	6.8	1.5	6.7	3.5	10.7
亜鉛	mg	7.9	1.7	7.7	4.2	16.2
銅	mg	1.0	0.2	1.0	0.5	1.6
マンガン	mg	2.4	0.7	2.3	1.2	5.3
レチノール	μg	210.7	64.5	209.4	61.0	430.2
αカロテン	μg	592.8	331.9	528.5	98.0	1945.2
βカロテン	μg	2756.0	1358.6	2520.5	413.7	7085.5
クリプトキサンチン	μg	463.9	681.2	121.1	9.3	3914.2
βカロテン当量	μg	3315.7	1579.8	3092.9	512.7	8200.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	490.3	147.8	469.1	190.8	914.5
ビタミンD	μg	5.1	3.5	4.0	0.8	20.5
αトコフェロール	mg	6.1	1.9	5.8	2.0	14.7
βトコフェロール	mg	0.3	0.2	0.3	0.1	1.7
γトコフェロール	mg	9.2	3.5	9.2	3.1	23.2
δトコフェロール	mg	2.3	1.0	2.2	0.5	5.3
トコフェロール当量	mg	7.1	2.2	6.9	2.4	17.5
ビタミンK	μg	172.9	76.2	158.5	41.1	458.8
ビタミンB1	mg	0.9	0.2	0.9	0.4	1.8
ビタミンB2	mg	1.2	0.2	1.2	0.7	1.8
ナイアシン	mg	12.8	3.9	12.2	3.1	30.8
ビタミンB6	mg	1.0	0.3	1.0	0.4	1.8
ビタミンB12	μg	5.1	4.1	3.8	1.2	26.8
葉酸	μg	259.6	75.6	257.5	92.5	491.6
パントテン酸	mg	6.0	1.1	6.0	3.4	9.3
ビタミンC	mg	85.2	37.0	82.2	18.6	217.8
飽和脂肪酸	g	20.2	5.4	19.9	8.3	39.7
一価不飽和脂肪酸	g	21.0	5.7	20.6	8.4	35.9
多価不飽和脂肪酸	g	11.4	3.2	10.9	4.6	23.1
コレステロール	mg	337.2	117.7	323.4	83.6	686.9
水溶性食物繊維	g	3.3	2.0	2.8	1.3	12.3
不溶性食物繊維	g	8.6	2.3	8.3	4.0	19.6
総食物繊維	g	12.6	3.7	12.2	5.8	27.0
食塩相当量	g	8.6	2.1	8.4	3.0	14.5
アルコール	g	0.4	0.5	0.2	0.0	3.2
総脂肪酸	g	52.8	13.3	51.9	23.5	83.8
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.7	1.6	0.6	4.9
n-6系脂肪酸	g	9.7	2.9	9.3	4.2	20.2

<表4> 栄養素摂取量 (3日間平均・粗値)・小学校5年生男子 (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	kcal	2175.4	354.5	2125.6	1319.7	3418.8
水	g	1703.9	370.6	1690.9	735.7	2949.2
たんぱく質	g	79.1	14.7	78.2	46.5	143.2
脂質	g	71.7	16.1	71.3	33.6	117.8
炭水化物	g	296.1	53.3	288.3	151.1	519.3
灰分	g	18.0	3.5	18.0	9.9	28.9
ナトリウム	mg	3967.2	1004.9	3918.1	2154.4	8306.0
カリウム	mg	2612.0	544.6	2551.1	1354.4	4426.7
カルシウム	mg	669.9	176.1	641.2	368.5	1280.0
マグネシウム	mg	250.8	51.3	247.6	135.3	391.1
リン	mg	1199.7	212.1	1170.0	737.1	1887.8
鉄	mg	7.7	1.6	7.6	4.5	11.7
亜鉛	mg	9.5	1.9	9.4	4.6	14.7
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.6	1.9
マンガン	mg	2.8	0.7	2.7	1.0	5.2
レチノール	μg	229.1	78.5	214.9	54.7	520.7
αカロテン	μg	711.6	385.7	654.6	132.0	2662.9
βカロテン	μg	3225.8	1586.3	2971.0	754.1	8949.0
クリプトキサンチン	μg	578.7	899.5	120.0	5.7	3900.6
βカロテン当量	μg	3896.5	1849.5	3584.3	890.7	11191.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	560.3	169.0	536.4	266.2	1150.8
ビタミンD	μg	5.6	3.7	4.6	1.1	22.2
αトコフェロール	mg	7.0	2.0	7.1	3.3	12.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.8
γトコフェロール	mg	10.6	3.9	10.0	3.3	24.2
δトコフェロール	mg	2.6	1.0	2.5	0.6	5.2
トコフェロール当量	mg	8.2	2.3	8.3	3.7	14.8
ビタミンK	μg	206.2	101.5	192.2	47.8	609.4
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	1.1	0.6	2.7
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.3	0.7	2.4
ナイアシン	mg	15.4	4.3	14.7	6.4	34.5
ビタミンB6	mg	1.2	0.3	1.2	0.6	2.1
ビタミンB12	μg	5.3	3.1	4.5	1.0	21.4
葉酸	μg	302.1	89.7	286.1	143.6	635.1
パントテン酸	mg	7.1	1.4	6.8	3.5	11.4
ビタミンC	mg	104.2	55.6	95.4	36.7	388.6
飽和脂肪酸	g	23.0	6.2	22.3	7.7	52.5
一価不飽和脂肪酸	g	24.7	6.4	24.2	10.4	43.5
多価不飽和脂肪酸	g	13.5	3.6	12.9	6.7	24.0
コレステロール	mg	375.3	124.9	364.5	98.5	776.6
水溶性食物繊維	g	3.3	0.9	3.2	1.5	6.4
不溶性食物繊維	g	10.3	2.6	10.2	4.8	18.4
総食物繊維	g	14.2	3.5	14.0	6.6	25.3
食塩相当量	g	10.0	2.5	9.9	5.5	21.0
アルコール	g	0.5	0.6	0.3	0.0	3.4
総脂肪酸	g	61.5	14.8	60.2	27.8	103.6
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	1.8	0.8	4.9
n-6系脂肪酸	g	11.6	3.3	11.1	5.0	22.6

<表5> 栄養素摂取量 (3日間平均・粗値)・小学校5年生女子 (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	kcal	1984.2	314.7	1967.6	1093.9	2977.9
水	g	1578.6	376.3	1562.6	844.9	3637.6
たんぱく質	g	72.1	13.2	71.0	36.5	118.5
脂質	g	65.6	15.2	64.9	36.2	118.0
炭水化物	g	269.9	47.1	265.7	151.8	445.2
灰分	g	16.7	3.0	16.5	9.0	28.0
ナトリウム	mg	3672.7	815.4	3676.0	1786.6	5779.5
カリウム	mg	2435.2	519.9	2375.5	1303.1	4628.0
カルシウム	mg	622.3	162.2	597.8	286.0	1513.6
マグネシウム	mg	234.3	46.5	229.4	116.2	391.9
リン	mg	1095.8	207.8	1081.3	590.6	1966.3
鉄	mg	7.2	1.5	7.2	3.8	12.6
亜鉛	mg	8.7	1.9	8.4	4.3	16.9
銅	mg	1.1	0.2	1.1	0.6	1.9
マンガン	mg	2.9	2.2	2.6	1.3	23.2
レチノール	μg	225.3	110.0	208.8	76.4	1110.8
αカロテン	μg	687.2	410.6	599.2	103.6	2630.6
βカロテン	μg	3122.3	1586.8	2767.6	673.7	8765.8
クリプトキサンチン	μg	617.4	822.9	150.9	8.7	3677.6
βカロテン当量	μg	3818.0	1837.7	3379.4	761.0	10428.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg	546.9	188.8	511.6	232.4	1296.7
ビタミンD	μg	5.9	4.1	4.9	0.9	23.4
αトコフェロール	mg	6.6	2.4	6.3	2.9	25.9
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.1	2.2
γトコフェロール	mg	9.6	3.4	9.3	3.3	25.1
δトコフェロール	mg	2.3	0.9	2.3	0.5	5.6
トコフェロール当量	mg	7.8	2.7	7.3	3.4	27.5
ビタミンK	μg	195.9	86.6	188.0	55.1	562.8
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	1.0	0.5	2.1
ビタミンB2	mg	1.3	0.3	1.3	0.7	2.7
ナイアシン	mg	13.8	3.6	13.4	6.9	27.4
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	1.1	0.6	2.1
ビタミンB12	μg	5.3	3.3	4.2	1.1	18.5
葉酸	μg	294.3	101.8	280.7	122.0	1014.9
パントテン酸	mg	6.5	1.2	6.5	3.6	11.2
ビタミンC	mg	98.1	43.7	88.6	23.0	243.7
飽和脂肪酸	g	21.2	5.6	20.5	10.1	40.4
一価不飽和脂肪酸	g	22.7	6.2	22.4	11.4	45.0
多価不飽和脂肪酸	g	12.1	3.3	11.8	5.1	23.4
コレステロール	mg	360.1	127.9	351.4	94.5	736.6
水溶性食物繊維	g	3.2	0.8	3.2	0.8	5.6
不溶性食物繊維	g	9.6	2.4	9.5	4.6	22.0
総食物繊維	g	13.4	3.1	13.3	6.6	25.5
食塩相当量	g	9.3	2.1	9.3	4.5	14.6
アルコール	g	0.5	0.6	0.3	0.0	4.5
総脂肪酸	g	56.4	13.9	55.5	27.5	105.1
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.9	1.8	0.6	6.6
n-6系脂肪酸	g	10.3	2.9	10.1	4.5	20.5

<表 6> 栄養素摂取量 (3 日間平均・粗値)・中学校 2 年生男子 (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	kcal	2717.8	566.7	2704.2	1603.8	4525.1
水	g	1990.4	536.6	1925.6	927.9	3858.8
たんぱく質	g	94.9	21.6	92.9	42.2	155.4
脂質	g	87.0	25.3	82.5	31.8	171.8
炭水化物	g	377.0	85.8	369.5	230.8	692.3
灰分	g	20.6	4.6	20.0	10.0	33.7
ナトリウム	mg	4490.6	1149.2	4359.6	1782.3	9122.0
カリウム	mg	3027.0	806.8	2926.2	1501.2	5387.7
カルシウム	mg	735.3	217.4	699.8	303.2	1489.8
マグネシウム	mg	301.5	116.6	282.4	146.5	1299.2
リン	mg	1408.5	327.0	1364.9	789.9	2435.0
鉄	mg	8.8	2.2	8.6	3.3	16.6
亜鉛	mg	11.6	2.9	11.0	5.5	21.4
銅	mg	1.4	0.3	1.4	0.8	2.6
マンガン	mg	3.8	1.3	3.5	2.0	9.6
レチノール	μg	253.2	101.6	235.7	57.3	779.1
αカロテン	μg	733.0	408.0	704.0	6.4	2058.7
βカロテン	μg	3343.3	1631.0	3156.3	49.1	8121.6
クリプトキサンチン	μg	458.5	671.0	282.6	1.1	5150.0
βカロテン当量	μg	3977.7	1919.8	3763.4	58.9	9846.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	592.1	202.3	555.6	112.4	1265.6
ビタミンD	μg	9.0	6.2	7.3	1.8	39.0
αトコフェロール	mg	8.2	3.1	7.7	3.0	20.2
βトコフェロール	mg	0.5	0.2	0.4	0.1	0.9
γトコフェロール	mg	12.4	4.8	11.4	3.0	28.6
δトコフェロール	mg	2.9	1.1	2.9	0.5	6.5
トコフェロール当量	mg	9.7	3.5	9.3	3.5	22.1
ビタミンK	μg	226.8	114.2	198.0	49.5	803.8
ビタミンB1	mg	1.4	0.4	1.3	0.5	3.0
ビタミンB2	mg	1.6	0.4	1.6	0.8	3.3
ナイアシン	mg	20.1	6.2	18.9	7.3	41.2
ビタミンB6	mg	1.5	0.5	1.4	0.7	3.2
ビタミンB12	μg	7.2	3.6	6.4	1.4	20.6
葉酸	μg	337.7	118.2	318.5	93.1	823.8
パントテン酸	mg	8.3	2.1	8.0	4.4	14.7
ビタミンC	mg	113.5	69.2	97.9	10.3	554.1
飽和脂肪酸	g	27.3	8.2	25.8	10.4	53.0
一価不飽和脂肪酸	g	30.9	10.5	29.5	10.0	74.6
多価不飽和脂肪酸	g	16.5	5.5	15.4	6.2	34.9
コレステロール	mg	418.0	152.4	403.0	100.3	879.5
水溶性食物繊維	g	3.6	1.3	3.6	1.2	7.2
不溶性食物繊維	g	11.4	3.4	11.1	5.4	23.6
総食物繊維	g	15.8	4.7	15.5	7.2	31.0
食塩相当量	g	11.4	2.9	11.1	4.5	23.0
アルコール	g	0.7	0.7	0.5	0.1	4.2
総脂肪酸	g	75.0	22.7	70.7	27.3	157.9
n-3系脂肪酸	g	2.6	1.1	2.5	0.7	6.4
n-6系脂肪酸	g	13.9	4.9	13.0	5.0	30.3

<表 7> 栄養素摂取量 (3 日間平均・粗値)・中学校 2 年生女子 (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	kcal	2176.0	415.2	2115.3	1305.4	3361.7
水	g	1648.8	408.2	1591.1	738.5	3028.9
たんぱく質	g	79.6	15.6	77.7	45.7	123.5
脂質	g	72.4	18.9	69.9	32.1	128.7
炭水化物	g	293.8	61.0	285.9	181.9	488.2
灰分	g	17.9	3.9	17.6	9.3	33.5
ナトリウム	mg	3832.7	920.8	3812.4	1561.5	7207.7
カリウム	mg	2685.2	697.2	2622.3	1424.1	6470.5
カルシウム	mg	653.0	174.3	628.6	313.0	1291.9
マグネシウム	mg	270.8	147.7	251.5	131.1	1831.9
リン	mg	1202.0	247.4	1199.5	721.9	1963.3
鉄	mg	7.8	1.9	7.8	3.5	14.3
亜鉛	mg	9.6	2.3	9.1	5.0	17.1
銅	mg	1.2	0.3	1.2	0.6	2.4
マンガン	mg	3.0	1.1	2.8	1.5	12.1
レチノール	μg	262.8	294.7	215.3	74.3	2563.8
αカロテン	μg	725.6	457.0	604.8	104.2	2417.5
βカロテン	μg	3553.0	1791.0	3173.8	686.3	8475.0
クリプトキサンチン	μg	678.1	1183.6	441.1	12.4	10153.0
βカロテン当量	μg	4281.7	2137.3	3963.6	770.7	10914.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	624.7	342.7	574.6	225.8	2836.1
ビタミンD	μg	7.6	5.3	6.3	0.6	38.4
αトコフェロール	mg	7.4	2.4	6.9	3.2	14.0
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.8
γトコフェロール	mg	10.7	4.2	9.9	2.0	26.4
δトコフェロール	mg	2.4	1.0	2.3	0.3	5.7
トコフェロール当量	mg	8.6	2.7	8.1	3.5	16.5
ビタミンK	μg	218.5	100.1	203.1	43.5	577.0
ビタミンB1	mg	1.1	0.3	1.0	0.6	2.1
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.3	0.6	2.3
ナイアシン	mg	16.8	4.3	16.3	8.7	32.1
ビタミンB6	mg	1.3	0.4	1.2	0.7	3.2
ビタミンB12	μg	6.5	4.3	5.6	1.5	33.4
葉酸	μg	326.2	110.9	307.1	134.5	879.6
パントテン酸	mg	7.2	1.7	7.0	4.3	13.2
ビタミンC	mg	110.1	61.9	97.0	34.4	508.2
飽和脂肪酸	g	23.0	6.6	22.2	9.1	45.5
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	7.5	25.0	10.4	53.5
多価不飽和脂肪酸	g	13.5	4.1	12.8	5.6	29.0
コレステロール	mg	387.5	141.1	377.5	110.4	809.1
水溶性食物繊維	g	3.4	1.1	3.2	1.3	8.1
不溶性食物繊維	g	10.3	2.9	10.1	5.0	24.5
総食物繊維	g	14.4	4.4	13.7	6.4	35.0
食塩相当量	g	9.7	2.3	9.6	3.9	18.3
アルコール	g	0.5	0.5	0.3	0.0	3.4
総脂肪酸	g	62.2	16.4	61.2	28.0	115.4
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.8	2.0	0.6	5.1
n-6系脂肪酸	g	11.4	3.7	10.7	4.7	25.4

<表 8> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・小学校 3 年生男子 (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	kcal	1931.7	294.9	1929.9	1303.8	2750.0
水	g/1000kcal	791.6	153.2	771.1	491.0	1455.2
たんぱく質	%エネルギー	14.5	1.6	14.5	11.0	19.5
脂質	%エネルギー	29.0	4.0	29.2	20.2	40.1
炭水化物	%エネルギー	55.2	4.7	55.2	42.2	65.9
灰分	g/1000kcal	8.4	1.3	8.4	5.8	11.8
ナトリウム	mg/1000kcal	1859.4	394.0	1845.2	1001.9	2943.2
カリウム	mg/1000kcal	1195.8	207.2	1162.6	714.8	1978.7
カルシウム	mg/1000kcal	323.5	70.5	311.5	167.0	647.0
マグネシウム	mg/1000kcal	115.0	17.3	114.6	73.6	170.5
リン	mg/1000kcal	556.2	66.3	547.5	425.7	782.4
鉄	mg/1000kcal	3.6	0.6	3.5	2.3	5.6
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.6	4.3	3.1	6.3
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.4	0.7
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.3	0.8	2.7
レチノール	μg/1000kcal	109.9	29.5	109.8	49.5	191.5
αカロテン	μg/1000kcal	331.0	190.8	298.2	76.3	1397.3
βカロテン	μg/1000kcal	1469.6	752.9	1308.3	394.5	5165.8
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	226.9	336.7	53.0	2.8	1565.0
βカロテン当量	μg/1000kcal	1758.5	846.3	1588.9	467.3	5883.7
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	259.0	77.5	246.7	135.5	568.1
ビタミンD	μg/1000kcal	2.6	1.6	2.2	0.7	9.7
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.0	0.7	3.0	1.6	6.2
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.1	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.6	1.4	4.5	1.5	8.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.4	1.2	0.3	2.2
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.6	0.8	3.5	2.0	6.8
ビタミンK	μg/1000kcal	91.1	44.5	80.4	19.8	246.4
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	6.9	1.5	6.8	3.4	11.5
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.5	0.3	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.6	1.4	2.2	0.7	8.6
葉酸	μg/1000kcal	137.1	34.8	133.4	70.4	275.0
パントテン酸	mg/1000kcal	3.2	0.4	3.2	2.4	4.5
ビタミンC	mg/1000kcal	43.9	18.0	40.8	12.2	104.9
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.6	1.7	9.5	6.1	13.6
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.9	1.8	9.8	5.8	14.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.1	5.4	2.9	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	172.8	56.7	171.0	52.9	374.7
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.7	0.8	1.5	0.7	7.3
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	1.1	4.6	2.7	8.3
総食物繊維	g/1000kcal	6.6	1.7	6.4	3.6	12.5
食塩相当量	g/1000kcal	4.7	1.0	4.7	2.5	7.4
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.4
総脂肪酸	%エネルギー	25.0	3.8	25.3	15.6	36.1
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.3	0.8	0.3	2.0
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.6	1.1	4.6	2.1	9.0
たんぱく質	g/1000kcal	36.2	4.0	36.3	27.4	48.8
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.3	0.9	0.3	2.3
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.1	1.2	5.1	2.4	10.0

<表 9> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・小学校 3 年生女子 (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	kcal	1850.3	286.0	1851.2	1212.7	2633.3
水	g/1000kcal	805.6	167.6	791.0	359.6	1448.0
たんぱく質	%エネルギー	14.5	1.8	14.5	11.0	21.2
脂質	%エネルギー	29.8	4.5	30.0	16.7	41.0
炭水化物	%エネルギー	54.5	5.3	54.0	40.9	69.1
灰分	g/1000kcal	8.5	1.3	8.4	5.3	11.8
ナトリウム	mg/1000kcal	1863.0	405.0	1807.4	768.5	3169.9
カリウム	mg/1000kcal	1226.4	202.5	1197.0	781.0	2023.5
カルシウム	mg/1000kcal	320.5	62.9	314.0	192.7	554.6
マグネシウム	mg/1000kcal	117.2	19.6	115.3	71.1	197.8
リン	mg/1000kcal	558.7	68.2	555.9	418.9	873.7
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.6	3.7	2.5	5.4
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.6	4.2	3.1	6.8
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.4	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.2	0.7	2.9
レチノール	μg/1000kcal	114.5	33.8	112.3	41.8	307.9
αカロテン	μg/1000kcal	323.8	178.8	304.1	55.1	1220.4
βカロテン	μg/1000kcal	1499.5	715.8	1365.7	217.2	4445.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	248.9	364.7	67.9	4.9	1849.9
βカロテン当量	μg/1000kcal	1802.0	828.9	1734.1	269.2	5145.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	266.5	74.6	265.6	115.7	509.9
ビタミンD	μg/1000kcal	2.8	1.8	2.3	0.4	9.2
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.3	0.8	3.2	1.4	6.1
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.1	0.8
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.9	1.6	4.8	2.0	11.0
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.5	1.2	0.3	3.2
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.8	0.9	3.8	1.7	7.3
ビタミンK	μg/1000kcal	94.0	41.2	87.6	24.5	281.9
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.8
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.5	1.1
ナイアシン	mg/1000kcal	6.9	1.8	6.7	2.5	13.2
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.8	2.1	2.1	0.8	15.3
葉酸	μg/1000kcal	140.6	36.2	138.0	61.3	252.2
パントテン酸	mg/1000kcal	3.3	0.5	3.3	2.2	5.3
ビタミンC	mg/1000kcal	45.9	18.5	45.1	9.8	101.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.8	1.9	9.7	5.0	16.4
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.1	1.9	10.1	5.3	14.1
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.5	1.2	5.5	2.5	9.6
コレステロール	mg/1000kcal	183.0	59.0	183.3	45.3	373.3
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.8	1.0	1.5	0.7	6.3
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	1.1	4.7	2.6	8.9
総食物繊維	g/1000kcal	6.8	1.8	6.6	3.3	13.1
食塩相当量	g/1000kcal	4.7	1.0	4.6	2.0	8.0
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	0.9
総脂肪酸	%エネルギー	25.5	4.3	25.7	14.2	34.8
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.3	0.8	0.3	2.0
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.7	1.1	4.7	2.0	8.4
たんぱく質	g/1000kcal	36.4	4.5	36.2	27.6	53.1
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	2.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.2	1.2	5.2	2.2	9.3

<表 10> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・小学校 5 年生男子 (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	kcal	2175.4	354.5	2125.6	1319.7	3418.8
水	g/1000kcal	788.5	147.8	776.2	453.9	1231.3
たんぱく質	%エネルギー	14.6	1.6	14.5	10.0	20.4
脂質	%エネルギー	29.6	4.1	29.5	15.9	40.5
炭水化物	%エネルギー	54.5	4.4	54.4	42.9	66.7
灰分	g/1000kcal	8.3	1.2	8.1	5.2	11.5
ナトリウム	mg/1000kcal	1828.4	370.7	1761.8	1152.6	3072.4
カリウム	mg/1000kcal	1205.3	188.8	1200.9	775.4	1747.8
カルシウム	mg/1000kcal	310.3	73.0	300.6	164.6	527.4
マグネシウム	mg/1000kcal	115.9	19.8	113.5	74.9	190.4
リン	mg/1000kcal	553.9	62.5	552.4	378.1	721.0
鉄	mg/1000kcal	3.6	0.6	3.5	2.2	5.3
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	4.4	3.1	7.0
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.5	0.3	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.2	0.6	2.4
レチノール	μg/1000kcal	105.9	33.2	100.7	26.2	249.6
αカロテン	μg/1000kcal	330.2	171.0	313.2	68.8	1149.3
βカロテン	μg/1000kcal	1493.9	716.0	1363.3	380.3	4076.3
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	259.7	403.0	58.5	2.4	2181.2
βカロテン当量	μg/1000kcal	1801.5	824.0	1660.0	449.2	4830.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	258.8	70.3	247.8	121.6	496.7
ビタミンD	μg/1000kcal	2.6	1.7	2.1	0.6	8.7
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.2	0.7	3.2	1.7	5.4
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.8	1.5	4.7	1.8	11.6
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.4	1.1	0.4	2.5
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.8	0.9	3.7	1.9	6.3
ビタミンK	μg/1000kcal	94.5	43.3	87.7	31.8	263.0
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.9
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.1	1.6	6.9	3.9	12.7
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.5	1.5	2.0	0.6	11.7
葉酸	μg/1000kcal	139.0	34.7	135.7	75.2	274.1
パントテン酸	mg/1000kcal	3.3	0.4	3.2	2.3	4.3
ビタミンC	mg/1000kcal	47.2	20.8	42.7	19.4	114.2
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.5	1.9	9.2	3.3	17.0
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.2	1.9	10.0	5.5	14.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.6	1.1	5.4	2.6	9.3
コレステロール	mg/1000kcal	173.6	55.3	166.7	41.9	358.6
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.4	1.5	0.7	2.6
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	1.0	4.7	2.6	7.6
総食物繊維	g/1000kcal	6.6	1.4	6.5	3.9	10.4
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	0.9	4.5	2.9	7.8
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.0
総脂肪酸	%エネルギー	25.4	4.1	25.2	13.7	37.2
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.3	0.8	0.3	1.6
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.8	1.0	4.6	1.8	8.2
たんぱく質	g/1000kcal	36.4	4.0	36.3	25.1	50.9
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.3	0.9	0.4	1.7
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.3	1.2	5.1	2.0	9.1

<表 11> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・小学校 5 年生女子 (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	kcal	1984.2	314.7	1967.6	1093.9	2977.9
水	g/1000kcal	795.5	136.2	791.9	518.2	1238.2
たんぱく質	%エネルギー	14.6	1.6	14.4	10.3	18.2
脂質	%エネルギー	29.6	4.2	29.8	18.6	43.1
炭水化物	%エネルギー	54.5	4.8	54.4	41.0	66.5
灰分	g/1000kcal	8.5	1.0	8.4	6.3	11.4
ナトリウム	mg/1000kcal	1856.1	328.2	1853.4	1173.5	2824.7
カリウム	mg/1000kcal	1230.2	188.6	1227.5	688.8	1802.8
カルシウム	mg/1000kcal	314.7	66.6	307.7	184.9	628.2
マグネシウム	mg/1000kcal	118.7	19.0	117.5	77.6	216.8
リン	mg/1000kcal	553.4	65.7	556.1	371.1	786.1
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.7	3.6	2.2	8.2
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.7	4.3	3.3	8.2
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.5	0.3	0.9
マンガン	mg/1000kcal	1.5	1.1	1.3	0.7	13.6
レチノール	μg/1000kcal	112.7	43.6	106.8	38.5	416.1
αカロテン	μg/1000kcal	346.4	189.5	307.8	58.5	1176.1
βカロテン	μg/1000kcal	1572.6	743.7	1386.9	360.9	4156.7
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	310.8	411.1	81.3	6.1	1691.8
βカロテン当量	μg/1000kcal	1926.7	869.3	1781.7	407.7	4944.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	275.0	80.2	258.5	127.0	550.7
ビタミンD	μg/1000kcal	3.0	2.0	2.6	0.5	13.3
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.3	1.3	3.3	1.7	16.8
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.1	1.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.8	1.5	4.7	1.9	10.5
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.3	2.6
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.9	1.4	3.8	1.9	17.9
ビタミンK	μg/1000kcal	99.8	45.5	94.6	31.1	366.4
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.8
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.1
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	1.5	6.9	4.5	12.2
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.6	1.6	2.1	0.5	9.0
葉酸	μg/1000kcal	148.8	46.6	140.0	69.7	451.2
パントテン酸	mg/1000kcal	3.3	0.4	3.3	2.3	4.3
ビタミンC	mg/1000kcal	49.4	20.4	46.2	12.3	121.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.6	1.7	9.5	5.5	16.8
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.2	1.9	10.2	5.9	15.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.5	1.1	5.4	2.6	8.7
コレステロール	mg/1000kcal	181.0	56.0	183.3	61.5	348.1
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.6	0.5	2.5
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.9	1.2	4.8	2.6	14.3
総食物繊維	g/1000kcal	6.8	1.5	6.7	3.6	16.6
食塩相当量	g/1000kcal	4.7	0.8	4.7	3.0	7.2
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.2
総脂肪酸	%エネルギー	25.5	3.9	25.5	13.9	37.6
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.4	0.8	0.3	2.5
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.7	1.1	4.5	2.3	8.4
たんぱく質	g/1000kcal	36.4	3.9	35.9	25.7	45.4
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	2.8
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.2	1.2	5.0	2.5	9.4

<表 12> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・中学校 2 年生男子 (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	kcal	2717.8	566.7	2704.2	1603.8	4525.1
水	g/1000kcal	733.9	138.6	720.4	476.7	1321.9
たんぱく質	%エネルギー	14.0	1.7	14.1	10.2	18.9
脂質	%エネルギー	28.6	4.9	28.1	17.9	44.9
炭水化物	%エネルギー	55.6	5.6	56.1	35.2	67.8
灰分	g/1000kcal	7.6	1.2	7.6	4.7	10.9
ナトリウム	mg/1000kcal	1673.2	368.9	1636.4	892.5	2943.7
カリウム	mg/1000kcal	1116.8	205.1	1096.1	725.4	1640.0
カルシウム	mg/1000kcal	272.8	66.2	263.4	141.7	438.8
マグネシウム	mg/1000kcal	111.4	37.9	106.3	74.0	490.3
リン	mg/1000kcal	520.2	68.4	514.2	383.2	701.2
鉄	mg/1000kcal	3.3	0.6	3.2	1.9	4.9
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.5	4.3	3.2	5.6
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.4	0.7
マンガン	mg/1000kcal	1.4	0.4	1.3	0.7	3.6
レチノール	μg/1000kcal	94.1	34.3	90.5	26.1	232.6
αカロテン	μg/1000kcal	276.7	160.8	240.4	3.0	824.1
βカロテン	μg/1000kcal	1257.0	634.0	1225.4	23.0	3850.0
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	163.2	243.2	98.3	0.5	1811.2
βカロテン当量	μg/1000kcal	1490.6	735.8	1424.3	27.5	4622.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	221.0	71.9	207.8	52.5	491.9
ビタミンD	μg/1000kcal	3.4	2.2	2.7	0.7	13.8
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.0	0.8	2.9	1.7	5.6
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.5	1.4	4.4	1.4	8.7
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.2	2.1
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.5	0.9	3.4	1.9	6.1
ビタミンK	μg/1000kcal	83.2	36.7	73.8	23.1	220.3
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.9
ナイアシン	mg/1000kcal	7.4	1.7	7.0	3.6	14.1
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.6	1.3	2.3	0.6	8.0
葉酸	μg/1000kcal	124.6	36.1	120.9	43.5	239.4
パントテン酸	mg/1000kcal	3.1	0.5	3.0	2.1	4.4
ビタミンC	mg/1000kcal	41.4	23.1	37.1	4.8	193.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.0	1.8	8.9	5.1	15.0
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.1	2.3	9.9	5.6	18.4
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.3	5.3	2.9	9.0
コレステロール	mg/1000kcal	154.3	48.5	150.7	51.9	288.1
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.3	0.4	1.3	0.5	2.3
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.2	1.0	4.2	2.1	7.0
総食物繊維	g/1000kcal	5.8	1.4	5.8	3.0	9.7
食塩相当量	g/1000kcal	4.2	0.9	4.1	2.2	7.4
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.1
総脂肪酸	%エネルギー	24.7	4.6	24.5	15.3	38.6
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.3	0.8	0.3	2.0
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.6	1.2	4.5	2.4	7.9
たんぱく質	g/1000kcal	35.0	4.3	35.1	25.5	47.4
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.4	2.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.1	1.3	5.0	2.7	8.8

<表 13> 栄養素摂取量 (3 日間平均・エネルギー調整値)・中学校 2 年生女子 (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	kcal	2176.0	415.2	2115.3	1305.4	3361.7
水	g/1000kcal	759.5	136.9	735.4	521.1	1166.6
たんぱく質	%エネルギー	14.7	1.7	14.6	10.8	19.5
脂質	%エネルギー	29.8	4.4	30.1	18.2	40.6
炭水化物	%エネルギー	54.1	4.9	53.5	42.2	65.3
灰分	g/1000kcal	8.3	1.4	8.1	5.8	14.8
ナトリウム	mg/1000kcal	1779.0	378.9	1743.3	1011.5	2991.3
カリウム	mg/1000kcal	1238.2	230.9	1204.1	773.0	2426.3
カルシウム	mg/1000kcal	301.9	65.7	292.5	169.9	519.0
マグネシウム	mg/1000kcal	126.6	88.8	116.9	77.4	1154.1
リン	mg/1000kcal	554.1	60.6	554.7	425.2	713.0
鉄	mg/1000kcal	3.6	0.7	3.5	2.3	7.7
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	4.3	3.3	7.1
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.0
マンガン	mg/1000kcal	1.4	0.6	1.3	0.8	7.6
レチノール	μg/1000kcal	119.0	120.7	101.5	38.2	1068.7
αカロテン	μg/1000kcal	335.8	210.4	285.3	49.9	1437.8
βカロテン	μg/1000kcal	1654.9	843.9	1447.3	306.4	5172.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	294.8	470.9	165.0	7.6	3638.7
βカロテン当量	μg/1000kcal	1982.9	960.7	1847.0	344.0	5483.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	286.3	138.3	275.1	118.6	1178.6
ビタミンD	μg/1000kcal	3.6	2.6	2.9	0.3	15.9
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.4	0.8	3.2	1.5	6.6
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.9	1.6	4.9	1.1	9.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.2	2.3
トコフェロール当量	mg/1000kcal	4.0	0.9	3.8	1.8	7.3
ビタミンK	μg/1000kcal	100.7	42.1	93.6	26.8	241.8
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.1
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.8	1.7	7.6	4.9	13.1
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.1
ビタミンB12	μg/1000kcal	3.1	2.2	2.5	1.0	17.1
葉酸	μg/1000kcal	150.1	41.4	141.7	73.0	315.3
パントテン酸	mg/1000kcal	3.3	0.4	3.2	2.2	4.6
ビタミンC	mg/1000kcal	49.9	22.5	45.0	18.6	182.1
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.4	1.7	9.3	5.1	13.9
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.5	2.0	10.4	5.7	18.1
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.6	1.3	5.4	2.7	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	177.9	56.1	180.1	56.8	355.0
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.5	0.7	2.9
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.8	1.0	4.6	2.5	8.8
総食物繊維	g/1000kcal	6.7	1.8	6.4	3.4	18.6
食塩相当量	g/1000kcal	4.5	1.0	4.4	2.5	7.6
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.4
総脂肪酸	%エネルギー	25.6	4.0	25.9	15.6	35.0
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.3	0.8	0.3	2.4
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.7	1.2	4.6	2.1	8.6
たんぱく質	g/1000kcal	36.8	4.2	36.5	26.9	48.8
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	2.7
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.2	1.3	5.1	2.4	9.5

<表 14> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 3 年生男子（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	kcal	1958.5	296.5	1945.6	1255.9	2927.7
水	g	1557.4	358.4	1556.7	758.3	2799.3
たんぱく質	g	72.9	14.0	71.5	42.0	123.0
脂質	g	63.8	15.2	61.5	28.8	113.3
炭水化物	g	267.2	40.4	265.9	175.8	380.0
灰分	g	16.8	3.7	16.2	9.5	34.0
ナトリウム	mg	3558.4	1012.0	3452.0	1657.1	8567.3
カリウム	mg	2465.0	531.5	2401.7	1428.5	4211.6
カルシウム	mg	700.9	170.5	680.3	317.7	1232.1
マグネシウム	mg	235.9	50.3	233.9	125.9	407.5
リン	mg	1144.6	205.9	1127.3	679.0	1786.2
鉄	mg	7.1	1.7	7.0	4.0	17.0
亜鉛	mg	8.7	1.7	8.5	5.0	14.8
銅	mg	1.1	0.2	1.1	0.6	2.0
マンガン	mg	2.6	0.8	2.5	1.3	8.1
レチノール	μg	233.0	72.2	227.4	89.4	448.5
αカロテン	μg	751.0	459.7	684.6	123.5	3324.5
βカロテン	μg	3246.1	1831.6	2759.4	552.7	11562.1
クリプトキサンチン	μg	390.1	645.9	77.0	5.0	2827.1
βカロテン当量	μg	3832.2	2061.7	3432.8	655.8	13316.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	555.8	193.2	541.8	204.7	1276.0
ビタミンD	μg	5.5	3.6	4.6	0.9	21.9
αトコフェロール	mg	6.1	2.1	5.5	2.2	16.3
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.1	0.9
γトコフェロール	mg	9.3	4.1	8.8	2.0	25.9
δトコフェロール	mg	2.4	1.1	2.1	0.3	6.4
トコフェロール当量	mg	7.2	2.4	6.6	2.6	19.2
ビタミンK	μg	189.5	110.7	157.8	36.7	664.8
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	1.0	0.5	2.1
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.3	0.8	2.3
ナイアシン	mg	13.5	4.1	13.0	4.8	28.8
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	1.1	0.5	2.1
ビタミンB12	μg	5.0	2.9	4.3	1.3	15.9
葉酸	μg	282.5	88.6	266.9	136.1	655.1
パントテン酸	mg	6.7	1.3	6.7	3.9	9.7
ビタミンC	mg	88.1	39.5	79.4	27.5	287.7
飽和脂肪酸	g	21.2	5.4	20.5	9.8	37.5
一価不飽和脂肪酸	g	21.4	6.4	20.2	7.9	46.3
多価不飽和脂肪酸	g	11.9	3.8	11.4	4.4	26.1
コレステロール	mg	336.2	134.5	306.4	80.0	751.9
水溶性食物繊維	g	3.4	2.0	3.1	1.0	16.3
不溶性食物繊維	g	9.7	2.7	9.5	4.6	18.8
総食物繊維	g	13.6	4.0	13.3	5.6	28.0
食塩相当量	g	9.0	2.6	8.7	4.1	21.6
アルコール	g	0.5	0.8	0.3	0.0	5.2
総脂肪酸	g	54.8	14.1	53.1	25.1	102.1
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.9	1.7	0.5	4.8
n-6系脂肪酸	g	10.1	3.4	9.6	3.8	22.4

<表 15> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 3 年生女子（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	kcal	1850.3	280.9	1832.9	1182.6	2612.3
水	g	1503.6	330.8	1476.1	654.4	2627.2
たんぱく質	g	69.0	12.9	67.8	37.6	131.2
脂質	g	61.4	13.9	60.6	30.7	97.0
炭水化物	g	250.4	43.7	248.1	153.3	376.8
灰分	g	16.1	3.2	15.8	7.4	25.8
ナトリウム	mg	3385.2	847.7	3286.3	1188.6	5949.4
カリウム	mg	2408.2	509.3	2342.2	1133.9	3663.5
カルシウム	mg	658.7	134.6	638.4	356.7	1089.1
マグネシウム	mg	227.5	50.6	223.6	107.8	425.5
リン	mg	1083.9	194.6	1069.3	641.7	1708.8
鉄	mg	7.0	1.6	7.0	3.6	11.5
亜鉛	mg	8.3	1.8	8.1	4.7	20.8
銅	mg	1.0	0.2	1.0	0.5	1.9
マンガン	mg	2.4	0.7	2.3	1.2	5.9
レチノール	μg	224.5	68.1	220.1	55.2	555.9
αカロテン	μg	707.0	418.3	608.9	64.6	2765.0
βカロテン	μg	3215.3	1628.4	2911.5	292.0	8114.1
クリプトキサンチン	μg	345.4	565.5	70.8	7.3	3372.3
βカロテン当量	μg	3770.7	1856.6	3548.1	328.8	9514.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	540.9	172.3	513.1	208.8	941.7
ビタミンD	μg	5.4	4.2	4.3	0.7	26.6
αトコフェロール	mg	6.1	2.0	5.9	1.6	14.4
βトコフェロール	mg	0.3	0.2	0.3	0.1	1.7
γトコフェロール	mg	9.1	3.9	8.8	1.4	27.2
δトコフェロール	mg	2.3	1.1	2.2	0.3	6.1
トコフェロール当量	mg	7.1	2.3	6.9	1.8	16.9
ビタミンK	μg	180.8	84.3	166.9	40.6	501.4
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	0.9	0.5	1.8
ビタミンB2	mg	1.3	0.2	1.3	0.7	2.1
ナイアシン	mg	12.9	4.3	12.2	4.8	33.8
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	1.0	0.4	2.0
ビタミンB12	μg	5.1	4.6	3.9	1.3	36.6
葉酸	μg	270.4	77.9	268.8	83.4	497.0
パントテン酸	mg	6.4	1.2	6.2	3.3	10.1
ビタミンC	mg	85.5	39.7	78.5	17.3	221.6
飽和脂肪酸	g	20.5	5.1	19.8	9.5	37.4
一価不飽和脂肪酸	g	20.5	5.5	19.8	8.5	34.4
多価不飽和脂肪酸	g	11.1	3.2	11.0	3.8	22.6
コレステロール	mg	329.9	114.9	330.1	93.0	640.1
水溶性食物繊維	g	3.6	2.8	2.8	0.5	17.0
不溶性食物繊維	g	9.1	2.5	9.0	3.2	20.8
総食物繊維	g	13.4	4.4	12.9	5.4	29.4
食塩相当量	g	8.5	2.1	8.3	3.0	15.1
アルコール	g	0.4	0.5	0.3	0.0	2.9
総脂肪酸	g	52.4	12.5	51.5	21.8	84.1
n-3系脂肪酸	g	1.7	0.8	1.6	0.5	4.9
n-6系脂肪酸	g	9.4	2.9	9.2	2.6	19.4

<表 16> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 5 年生男子（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	kcal	2211.4	366.4	2143.3	1336.6	3273.4
水	g	1765.0	358.9	1743.1	901.5	3160.5
たんぱく質	g	81.7	14.2	79.8	55.4	119.2
脂質	g	72.8	18.4	70.6	37.9	123.4
炭水化物	g	300.5	54.1	295.4	141.1	471.1
灰分	g	18.7	3.6	18.6	11.6	27.6
ナトリウム	mg	3957.6	1027.6	3870.0	1818.2	8011.9
カリウム	mg	2800.7	554.9	2768.8	1646.1	4876.0
カルシウム	mg	764.4	199.1	723.6	381.7	1393.1
マグネシウム	mg	267.5	51.5	263.5	160.8	408.1
リン	mg	1275.0	214.9	1230.6	883.8	1862.2
鉄	mg	8.1	1.6	7.9	4.6	13.3
亜鉛	mg	9.9	1.8	9.7	5.8	17.7
銅	mg	1.3	0.3	1.2	0.7	2.1
マンガン	mg	2.9	0.7	2.8	1.3	5.3
レチノール	μg	249.7	85.9	235.5	51.7	698.1
αカロテン	μg	860.1	462.0	796.9	115.1	2909.9
βカロテン	μg	3856.6	1956.1	3577.6	562.7	9793.5
クリプトキサンチン	μg	583.6	1048.8	118.1	6.8	5570.8
βカロテン当量	μg	4597.3	2259.2	4275.2	650.1	12817.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	636.0	201.4	595.9	213.6	1362.1
ビタミンD	μg	6.0	4.0	4.9	1.3	20.9
αトコフェロール	mg	7.4	2.3	7.3	3.6	13.7
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.1	0.9
γトコフェロール	mg	10.8	4.5	10.2	3.2	29.9
δトコフェロール	mg	2.7	1.2	2.5	0.6	6.5
トコフェロール当量	mg	8.6	2.6	8.6	4.4	16.3
ビタミンK	μg	222.7	113.3	198.7	53.7	648.7
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	1.2	0.7	2.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.3	1.5	0.8	2.7
ナイアシン	mg	15.4	4.1	14.8	8.0	28.4
ビタミンB6	mg	1.3	0.3	1.3	0.7	2.6
ビタミンB12	μg	5.4	3.7	4.3	1.2	24.8
葉酸	μg	324.9	96.2	317.5	164.8	732.8
パントテン酸	mg	7.4	1.4	7.2	4.7	12.5
ビタミンC	mg	105.7	54.3	91.4	40.4	345.5
飽和脂肪酸	g	23.8	6.8	22.9	8.9	46.3
一価不飽和脂肪酸	g	24.6	7.3	23.9	12.0	46.4
多価不飽和脂肪酸	g	13.7	4.0	13.0	6.8	25.8
コレステロール	mg	377.7	138.4	367.5	97.4	743.1
水溶性食物繊維	g	3.6	1.1	3.5	1.4	7.8
不溶性食物繊維	g	11.2	2.7	11.1	5.1	19.9
総食物繊維	g	15.4	3.7	15.4	7.0	27.5
食塩相当量	g	10.0	2.6	9.8	4.5	20.3
アルコール	g	0.5	0.6	0.3	0.0	4.7
総脂肪酸	g	62.4	16.5	60.1	32.0	110.2
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	1.8	0.6	5.0
n-6系脂肪酸	g	11.7	3.6	11.0	5.3	23.9

<表 17> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 5 年生女子（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	kcal	2032.6	319.2	2015.7	1084.2	2999.9
水	g	1623.3	347.8	1614.6	860.9	3447.7
たんぱく質	g	74.7	13.3	74.0	40.7	126.0
脂質	g	67.1	16.3	64.8	31.9	118.8
炭水化物	g	276.0	49.8	273.8	143.3	419.5
灰分	g	17.4	3.2	17.1	9.1	26.5
ナトリウム	mg	3692.2	875.7	3591.0	1719.5	6373.5
カリウム	mg	2585.2	512.6	2496.9	1178.7	4229.5
カルシウム	mg	706.5	171.6	691.4	299.3	1440.6
マグネシウム	mg	245.1	46.8	240.7	109.5	407.0
リン	mg	1166.9	208.5	1150.8	557.6	2004.0
鉄	mg	7.4	1.5	7.4	4.1	10.9
亜鉛	mg	9.0	1.8	8.8	4.5	17.4
銅	mg	1.1	0.2	1.1	0.6	1.7
マンガン	mg	2.7	1.0	2.6	1.0	11.1
レチノール	μg	241.6	89.8	228.7	79.8	912.5
αカロテン	μg	791.9	478.5	677.2	138.4	3538.8
βカロテン	μg	3478.9	1808.9	2995.6	866.3	11413.4
クリプトキサンチン	μg	693.2	1010.9	136.3	10.0	4315.9
βカロテン当量	μg	4236.6	2055.3	3715.3	999.4	13330.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	597.6	200.0	560.8	235.7	1294.5
ビタミンD	μg	6.2	4.8	4.9	0.9	33.6
αトコフェロール	mg	6.6	2.2	6.3	2.0	14.3
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.1	0.7
γトコフェロール	mg	9.6	3.8	9.4	2.8	27.9
δトコフェロール	mg	2.3	1.0	2.2	0.5	7.1
トコフェロール当量	mg	7.8	2.5	7.5	2.4	16.7
ビタミンK	μg	197.3	86.5	184.5	49.9	509.9
ビタミンB1	mg	1.1	0.3	1.0	0.5	2.8
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.4	0.7	2.7
ナイアシン	mg	13.8	3.8	13.5	6.8	32.2
ビタミンB6	mg	1.2	0.3	1.1	0.7	2.2
ビタミンB12	μg	5.3	3.4	4.3	1.1	20.0
葉酸	μg	301.8	86.6	294.4	121.9	600.9
パントテン酸	mg	6.9	1.2	6.8	4.0	10.6
ビタミンC	mg	99.4	45.1	91.1	27.9	292.7
飽和脂肪酸	g	22.2	5.7	21.6	9.8	44.8
一価不飽和脂肪酸	g	22.9	6.7	22.7	10.4	45.9
多価不飽和脂肪酸	g	12.2	3.7	11.6	4.3	26.8
コレステロール	mg	367.5	143.0	360.3	90.4	760.2
水溶性食物繊維	g	3.3	1.0	3.3	1.1	6.3
不溶性食物繊維	g	10.1	2.2	10.1	5.0	16.5
総食物繊維	g	14.1	3.1	14.1	6.7	23.2
食塩相当量	g	9.3	2.2	9.1	4.3	16.2
アルコール	g	0.5	0.7	0.3	0.0	5.0
総脂肪酸	g	57.6	14.6	56.3	24.6	106.9
n-3系脂肪酸	g	2.0	1.0	1.7	0.4	6.2
n-6系脂肪酸	g	10.3	3.2	9.8	3.8	23.1

<表 18> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・中学校 2 年生男子（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	kcal	2749.3	595.0	2762.2	1683.3	5111.0
水	g	2041.5	535.4	1984.4	1135.5	4264.8
たんぱく質	g	98.5	23.1	97.5	50.2	170.0
脂質	g	86.0	25.9	82.9	34.8	173.2
炭水化物	g	383.6	89.8	386.9	194.6	783.0
灰分	g	21.1	4.8	20.6	11.2	32.4
ナトリウム	mg	4397.7	1225.7	4241.3	1893.8	8218.6
カリウム	mg	3245.9	801.0	3169.7	1570.7	5480.3
カルシウム	mg	830.3	221.0	801.4	396.9	1531.8
マグネシウム	mg	327.6	155.4	309.2	157.9	1840.8
リン	mg	1501.1	332.5	1472.4	886.1	2558.3
鉄	mg	9.1	2.3	9.2	4.2	17.1
亜鉛	mg	12.0	3.0	11.5	6.4	24.1
銅	mg	1.5	0.4	1.5	0.9	2.9
マンガン	mg	4.0	1.4	3.6	1.6	12.8
レチノール	μg	275.3	119.7	258.5	77.4	1024.9
αカロテン	μg	834.6	470.9	773.7	0.1	2809.3
βカロテン	μg	3763.0	1851.3	3659.2	73.7	11050.7
クリプトキサンチン	μg	505.6	679.9	86.9	0.5	3757.2
βカロテン当量	μg	4469.0	2159.2	4351.9	88.3	13471.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	652.5	221.2	626.2	153.0	1469.6
ビタミンD	μg	10.2	7.8	8.0	1.2	43.1
αトコフェロール	mg	8.4	3.3	7.8	2.1	19.1
βトコフェロール	mg	0.5	0.2	0.4	0.1	1.2
γトコフェロール	mg	12.6	5.1	11.9	3.7	31.1
δトコフェロール	mg	3.0	1.4	2.8	0.6	6.5
トコフェロール当量	mg	9.9	3.7	9.3	2.8	21.8
ビタミンK	μg	243.6	125.3	216.3	44.5	864.8
ビタミンB1	mg	1.4	0.4	1.3	0.7	2.8
ビタミンB2	mg	1.7	0.4	1.6	0.9	2.8
ナイアシン	mg	20.6	6.5	20.5	8.3	41.9
ビタミンB6	mg	1.6	0.5	1.6	0.7	3.1
ビタミンB12	μg	7.6	4.2	6.5	1.4	20.1
葉酸	μg	356.4	117.4	354.0	112.5	825.7
パントテン酸	mg	8.8	2.1	8.6	4.5	15.8
ビタミンC	mg	116.1	62.0	104.6	13.8	535.3
飽和脂肪酸	g	27.4	8.2	27.5	11.9	52.8
一価不飽和脂肪酸	g	29.8	10.6	28.1	9.8	65.5
多価不飽和脂肪酸	g	16.6	5.8	15.6	6.2	37.2
コレステロール	mg	403.9	172.8	382.6	114.7	1057.8
水溶性食物繊維	g	3.8	1.5	3.5	0.8	8.4
不溶性食物繊維	g	12.3	3.8	11.8	4.8	25.7
総食物繊維	g	16.8	5.3	15.9	5.6	34.0
食塩相当量	g	11.1	3.1	10.7	4.8	20.7
アルコール	g	0.7	0.8	0.4	0.0	6.3
総脂肪酸	g	74.0	23.0	70.8	29.9	155.7
n-3系脂肪酸	g	2.7	1.2	2.4	0.8	7.0
n-6系脂肪酸	g	13.9	5.2	12.5	4.4	32.2

<表 19> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・中学校 2 年生女子（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	kcal	2226.6	410.2	2207.1	1434.0	3664.9
水	g	1746.0	372.8	1726.6	917.8	2997.4
たんぱく質	g	83.8	16.4	81.5	45.5	129.1
脂質	g	73.7	21.1	69.0	36.3	148.6
炭水化物	g	299.3	59.1	288.8	196.3	507.5
灰分	g	18.9	4.0	18.6	9.4	34.8
ナトリウム	mg	3885.4	994.2	3837.5	1483.7	8579.6
カリウム	mg	2949.4	672.9	2852.4	1475.9	5907.1
カルシウム	mg	757.8	193.8	724.9	378.6	1275.7
マグネシウム	mg	287.0	82.8	277.8	143.9	939.2
リン	mg	1306.4	254.0	1279.6	708.2	2118.6
鉄	mg	8.3	2.0	8.1	4.1	13.5
亜鉛	mg	10.1	2.3	9.8	5.6	16.7
銅	mg	1.3	0.3	1.3	0.7	2.2
マンガン	mg	3.1	0.9	3.0	1.5	7.7
レチノール	μg	297.2	434.1	225.9	68.3	3740.3
αカロテン	μg	852.4	503.0	704.5	129.7	2811.3
βカロテン	μg	4167.5	2028.6	3901.3	632.4	11586.5
クリプトキサンチン	μg	655.5	962.4	193.0	9.2	5881.2
βカロテン当量	μg	4941.4	2333.2	4593.2	713.7	12510.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg	712.0	477.7	648.3	243.7	4129.1
ビタミンD	μg	9.0	7.3	7.6	0.8	53.4
αトコフェロール	mg	7.9	2.9	7.1	2.2	18.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.1	1.0
γトコフェロール	mg	11.4	5.0	11.1	1.3	28.2
δトコフェロール	mg	2.6	1.2	2.4	0.2	5.9
トコフェロール当量	mg	9.2	3.3	8.5	2.4	20.2
ビタミンK	μg	239.8	112.7	221.8	52.9	672.5
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	1.1	0.7	2.1
ビタミンB2	mg	1.5	0.4	1.4	0.8	2.6
ナイアシン	mg	17.9	5.0	17.3	9.1	37.3
ビタミンB6	mg	1.4	0.4	1.4	0.7	2.8
ビタミンB12	μg	7.3	4.7	6.1	1.9	35.4
葉酸	μg	353.3	125.0	319.4	137.7	876.5
パントテン酸	mg	7.7	1.7	7.4	4.7	13.4
ビタミンC	mg	115.3	57.0	107.2	24.4	426.6
飽和脂肪酸	g	23.6	6.9	22.6	10.5	43.5
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	8.0	24.4	11.4	49.2
多価不飽和脂肪酸	g	14.3	5.0	13.4	5.9	29.8
コレステロール	mg	377.7	144.8	351.8	96.7	834.9
水溶性食物繊維	g	3.5	1.1	3.3	1.3	7.8
不溶性食物繊維	g	11.3	3.1	10.9	5.6	21.6
総食物繊維	g	15.6	4.4	14.8	6.9	30.7
食塩相当量	g	9.8	2.5	9.7	3.7	21.8
アルコール	g	0.6	0.7	0.3	0.0	4.8
総脂肪酸	g	63.7	18.1	61.1	30.5	110.9
n-3系脂肪酸	g	2.3	1.0	2.1	0.6	6.8
n-6系脂肪酸	g	12.1	4.5	11.4	4.9	27.4

<表 20> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 3 年生男子（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	kcal	1958.5	296.5	1945.6	1255.9	2927.7
水	g/1000kcal	797.9	157.9	797.1	521.2	1489.2
たんぱく質	%エネルギー	14.9	1.6	14.9	11.5	18.7
脂質	%エネルギー	29.1	4.2	29.3	19.2	42.4
炭水化物	%エネルギー	54.8	4.7	54.2	39.5	65.3
灰分	g/1000kcal	8.6	1.3	8.4	5.6	12.1
ナトリウム	mg/1000kcal	1815.9	406.8	1821.2	906.9	2926.3
カリウム	mg/1000kcal	1261.1	209.4	1237.6	765.7	2186.1
カルシウム	mg/1000kcal	359.2	74.9	350.9	122.8	672.2
マグネシウム	mg/1000kcal	120.5	18.7	118.1	74.3	177.4
リン	mg/1000kcal	585.2	65.4	583.5	427.1	804.1
鉄	mg/1000kcal	3.6	0.6	3.6	2.2	5.8
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	4.3	3.1	6.1
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.3	0.8	3.3
レチノール	μg/1000kcal	119.3	33.4	119.6	48.8	225.4
αカロテン	μg/1000kcal	385.7	229.1	349.4	61.7	1613.2
βカロテン	μg/1000kcal	1659.0	867.3	1433.3	275.9	5610.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	200.6	339.5	40.5	2.5	1574.6
βカロテン当量	μg/1000kcal	1960.0	983.6	1735.5	327.3	6462.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	284.4	89.2	269.2	118.2	619.2
ビタミンD	μg/1000kcal	2.8	1.8	2.3	0.5	9.3
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.1	0.8	2.9	1.6	6.3
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.7	1.7	4.6	1.2	10.2
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.5	1.1	0.2	2.7
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.6	0.9	3.5	1.8	7.5
ビタミンK	μg/1000kcal	96.4	52.8	84.8	18.6	275.9
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.8
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	6.9	1.7	6.7	3.4	11.5
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	1.0
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.5	1.4	2.1	0.7	8.3
葉酸	μg/1000kcal	144.1	38.3	141.2	73.6	313.2
パントテン酸	mg/1000kcal	3.4	0.5	3.4	2.5	4.6
ビタミンC	mg/1000kcal	44.9	18.7	41.8	14.8	137.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	1.7	9.6	6.1	14.0
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	2.0	9.6	5.6	16.1
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.3	5.4	2.6	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	171.5	62.9	163.8	42.0	378.0
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.8	1.1	1.6	0.6	9.8
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.0	1.2	4.7	2.5	9.8
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	2.0	6.7	3.5	15.2
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	1.0	4.6	2.3	7.4
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.6
総脂肪酸	%エネルギー	25.0	4.0	25.0	15.4	38.2
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.4	0.8	0.3	1.9
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.6	1.2	4.5	2.2	9.8
たんぱく質	g/1000kcal	37.2	4.0	37.2	28.8	46.8
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.4	0.9	0.3	2.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.1	1.4	5.0	2.4	10.8

<表 21> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 3 年生女子（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	kcal	1850.3	280.9	1832.9	1182.6	2612.3
水	g/1000kcal	818.9	167.7	794.4	366.2	1400.4
たんぱく質	%エネルギー	14.9	1.8	14.8	11.1	22.5
脂質	%エネルギー	29.8	4.5	29.8	16.4	42.0
炭水化物	%エネルギー	54.2	5.1	54.1	41.5	68.8
灰分	g/1000kcal	8.7	1.3	8.6	6.3	12.4
ナトリウム	mg/1000kcal	1836.0	397.9	1769.2	859.7	3235.2
カリウム	mg/1000kcal	1303.3	208.0	1276.4	778.8	2137.7
カルシウム	mg/1000kcal	358.4	64.3	346.1	239.1	569.6
マグネシウム	mg/1000kcal	122.9	19.7	121.6	76.2	202.0
リン	mg/1000kcal	587.4	71.6	585.2	417.4	929.7
鉄	mg/1000kcal	3.8	0.7	3.8	2.4	5.8
亜鉛	mg/1000kcal	4.5	0.6	4.4	2.8	8.4
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.3	0.7	2.8
レチノール	μg/1000kcal	122.4	38.7	117.6	40.4	394.2
αカロテン	μg/1000kcal	386.8	232.1	346.1	33.1	1663.3
βカロテン	μg/1000kcal	1754.6	874.3	1615.1	149.7	4881.0
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	183.9	297.3	35.3	4.2	1839.9
βカロテン当量	μg/1000kcal	2055.8	997.0	1892.1	168.5	5723.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	294.9	92.8	278.2	111.4	581.1
ビタミンD	μg/1000kcal	2.9	2.1	2.3	0.5	12.2
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.3	0.9	3.2	1.3	5.9
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.1	0.8
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.9	1.8	4.9	1.1	13.1
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.3	0.6	1.2	0.3	3.1
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.8	1.0	3.7	1.5	6.9
ビタミンK	μg/1000kcal	98.1	45.0	90.5	28.6	288.0
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.9
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.5	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	2.0	6.6	3.4	15.2
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	1.0
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.8	2.5	2.1	0.7	23.5
葉酸	μg/1000kcal	146.5	37.6	142.4	62.3	246.5
パントテン酸	mg/1000kcal	3.5	0.4	3.4	2.4	5.6
ビタミンC	mg/1000kcal	46.0	19.6	43.5	10.8	108.7
飽和脂肪酸	%エネルギー	10.0	1.9	9.8	5.6	18.3
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.9	1.9	9.9	5.0	14.4
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.2	5.3	2.6	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	179.2	59.5	178.1	50.7	351.0
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.9	1.4	1.6	0.3	8.0
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.0	1.1	4.8	2.1	8.9
総食物繊維	g/1000kcal	7.3	2.1	6.8	2.9	13.8
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	1.0	4.4	2.2	8.3
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.1
総脂肪酸	%エネルギー	25.3	4.1	25.6	13.9	34.2
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.3	0.8	0.3	2.0
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.6	1.1	4.6	1.9	8.4
たんぱく質	g/1000kcal	37.4	4.6	37.0	27.6	56.3
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.4	0.9	0.3	2.3
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.1	1.2	5.1	2.1	9.3

<表 22> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 5 年生男子（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	kcal	2211.4	366.4	2143.3	1336.6	3273.4
水	g/1000kcal	805.0	142.5	791.2	480.4	1288.7
たんぱく質	%エネルギー	14.8	1.6	14.8	11.2	20.1
脂質	%エネルギー	29.5	4.7	29.7	16.6	42.3
炭水化物	%エネルギー	54.5	5.1	54.1	42.2	66.5
灰分	g/1000kcal	8.5	1.2	8.4	5.9	11.3
ナトリウム	mg/1000kcal	1794.1	383.5	1753.8	938.5	3181.2
カリウム	mg/1000kcal	1274.6	200.1	1248.4	847.9	1983.0
カルシウム	mg/1000kcal	348.0	79.2	340.8	201.8	598.2
マグネシウム	mg/1000kcal	121.9	20.1	121.0	85.0	201.6
リン	mg/1000kcal	579.9	64.8	576.5	422.6	748.3
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.6	3.6	2.3	6.2
亜鉛	mg/1000kcal	4.5	0.6	4.4	3.3	8.0
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.3	1.3	0.6	2.4
レチノール	μg/1000kcal	113.8	35.9	111.3	23.2	295.4
αカロテン	μg/1000kcal	395.0	208.7	364.7	53.2	1185.6
βカロテン	μg/1000kcal	1775.0	917.0	1605.6	218.0	4800.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	260.7	468.2	51.1	2.6	2294.5
βカロテン当量	μg/1000kcal	2112.3	1041.8	1974.5	251.9	5270.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	291.4	90.9	275.8	82.8	578.1
ビタミンD	μg/1000kcal	2.8	1.9	2.3	0.6	10.9
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.3	0.9	3.2	1.7	7.1
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.8	1.7	4.5	1.7	13.3
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.5	1.1	0.3	2.9
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.9	1.0	3.8	2.0	7.9
ビタミンK	μg/1000kcal	101.5	51.8	87.2	28.0	270.2
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.8
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	1.6	6.8	4.1	13.2
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.5	1.7	1.9	0.7	12.9
葉酸	μg/1000kcal	147.9	40.2	144.0	69.5	318.8
パントテン酸	mg/1000kcal	3.4	0.5	3.4	2.3	4.7
ビタミンC	mg/1000kcal	47.8	22.9	43.2	20.2	130.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.7	2.0	9.4	3.6	15.4
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.9	2.1	9.8	5.5	15.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.5	1.2	5.5	2.9	10.2
コレステロール	mg/1000kcal	173.0	65.8	160.8	46.3	474.3
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.6	0.7	2.9
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.1	1.1	5.1	2.7	8.1
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	1.5	6.9	3.5	11.2
食塩相当量	g/1000kcal	4.5	1.0	4.4	2.4	8.1
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.2
総脂肪酸	%エネルギー	25.2	4.3	25.3	14.5	37.1
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.3	0.7	0.3	1.8
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.7	1.1	4.6	2.2	8.8
たんぱく質	g/1000kcal	37.1	3.9	37.0	28.0	50.3
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.3	0.8	0.4	2.0
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.3	1.2	5.2	2.5	9.7

<表 23> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・小学校 5 年生女子（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	kcal	2032.6	319.2	2015.7	1084.2	2999.9
水	g/1000kcal	802.6	136.5	795.9	510.4	1149.3
たんぱく質	%エネルギー	14.8	1.7	14.7	9.8	22.5
脂質	%エネルギー	29.6	4.7	29.6	16.8	46.2
炭水化物	%エネルギー	54.4	5.4	54.4	35.1	68.3
灰分	g/1000kcal	8.6	1.1	8.5	5.9	12.3
ナトリウム	mg/1000kcal	1821.5	347.9	1762.5	1044.1	2664.7
カリウム	mg/1000kcal	1276.5	186.9	1279.4	803.1	1970.5
カルシウム	mg/1000kcal	350.0	75.5	339.7	202.4	655.3
マグネシウム	mg/1000kcal	121.1	17.3	119.6	80.8	191.8
リン	mg/1000kcal	576.8	73.3	579.9	380.4	993.5
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.6	3.6	2.2	5.6
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.6	4.4	3.4	8.6
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.9
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.4	1.3	0.5	4.6
レチノール	μg/1000kcal	118.9	36.8	115.3	48.8	371.4
αカロテン	μg/1000kcal	390.2	214.5	347.8	62.8	1429.9
βカロテン	μg/1000kcal	1708.5	818.4	1532.7	368.9	4690.5
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	334.1	487.5	62.4	5.7	2492.9
βカロテン当量	μg/1000kcal	2078.3	921.6	1936.4	575.4	5704.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	293.5	82.9	275.1	137.1	588.5
ビタミンD	μg/1000kcal	3.1	2.3	2.5	0.5	18.5
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.2	0.9	3.2	1.4	6.8
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.3
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.7	1.7	4.5	1.7	12.0
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.3	2.8
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.8	1.0	3.7	1.8	7.6
ビタミンK	μg/1000kcal	97.4	41.3	90.1	25.9	235.1
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.1
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.4	1.1
ナイアシン	mg/1000kcal	6.8	1.6	6.5	4.1	13.1
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	1.0
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.6	1.6	2.2	0.5	10.8
葉酸	μg/1000kcal	148.7	37.2	143.9	76.8	284.2
パントテン酸	mg/1000kcal	3.4	0.4	3.4	2.4	5.0
ビタミンC	mg/1000kcal	48.7	20.2	45.2	16.2	127.6
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.8	1.8	9.7	5.6	18.3
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.1	2.1	10.0	5.2	17.0
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.3	5.2	2.2	9.8
コレステロール	mg/1000kcal	180.7	65.1	182.0	55.8	369.8
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.6	0.6	2.7
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.0	1.0	5.0	2.8	7.5
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	1.3	6.9	3.5	10.3
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	0.9	4.5	2.6	6.8
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.5
総脂肪酸	%エネルギー	25.4	4.3	25.4	13.0	40.2
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.4	0.8	0.3	2.4
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.5	1.1	4.4	1.9	7.9
たんぱく質	g/1000kcal	36.9	4.3	36.7	24.5	56.2
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	2.7
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.0	1.2	4.9	2.1	8.8

<表 24> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・中学校 2 年生男子（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	kcal	2749.3	595.0	2762.2	1683.3	5111.0
水	g/1000kcal	748.7	145.7	718.5	455.5	1191.4
たんぱく質	%エネルギー	14.4	1.9	14.1	11.3	20.7
脂質	%エネルギー	28.0	5.1	27.4	18.6	44.3
炭水化物	%エネルギー	55.9	5.6	56.4	33.4	67.4
灰分	g/1000kcal	7.8	1.3	7.8	5.0	11.8
ナトリウム	mg/1000kcal	1622.3	402.4	1581.4	862.8	2828.4
カリウム	mg/1000kcal	1188.8	204.6	1188.3	804.4	1772.3
カルシウム	mg/1000kcal	306.9	73.4	298.0	152.5	533.8
マグネシウム	mg/1000kcal	119.7	51.6	113.3	78.8	666.0
リン	mg/1000kcal	549.9	71.2	536.5	433.6	768.9
鉄	mg/1000kcal	3.3	0.6	3.3	2.1	5.2
亜鉛	mg/1000kcal	4.4	0.5	4.4	3.2	5.9
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.4	0.4	1.4	0.7	4.6
レチノール	μg/1000kcal	102.0	42.9	97.9	31.1	342.4
αカロテン	μg/1000kcal	308.7	177.4	269.4	0.0	909.0
βカロテン	μg/1000kcal	1394.8	696.1	1300.6	26.0	4280.9
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	180.5	248.3	36.2	0.3	1627.1
βカロテン当量	μg/1000kcal	1652.7	801.8	1558.0	31.2	4851.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	241.4	78.9	231.7	54.0	543.7
ビタミンD	μg/1000kcal	3.8	2.9	3.0	0.6	16.9
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.1	1.0	2.9	1.3	6.3
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.6	1.5	4.6	1.7	8.7
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.4	1.1	0.3	2.1
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.6	1.0	3.4	1.6	7.1
ビタミンK	μg/1000kcal	88.4	40.9	81.3	15.7	248.1
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	7.5	1.8	7.3	3.8	14.7
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	0.9
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.8	1.5	2.4	0.5	8.8
葉酸	μg/1000kcal	130.3	36.1	126.5	42.0	252.6
パントテン酸	mg/1000kcal	3.2	0.5	3.1	2.1	4.9
ビタミンC	mg/1000kcal	42.2	20.5	38.2	5.0	172.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	8.9	1.8	9.0	4.7	14.4
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	9.6	2.3	9.4	5.3	16.3
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	1.3	5.3	3.1	9.2
コレステロール	mg/1000kcal	147.5	56.5	139.5	39.0	313.8
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.4	0.4	1.3	0.4	2.8
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.5	1.1	4.5	2.2	7.7
総食物繊維	g/1000kcal	6.2	1.6	6.0	2.7	10.1
食塩相当量	g/1000kcal	4.1	1.0	4.0	2.2	7.2
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	2.1
総脂肪酸	%エネルギー	24.1	4.7	23.8	15.2	38.6
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.4	0.8	0.3	2.5
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.5	1.2	4.3	2.3	8.3
たんぱく質	g/1000kcal	36.0	4.6	35.3	28.2	51.8
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.4	2.8
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.0	1.4	4.8	2.5	9.2

<表 25> 栄養素摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー調整値）・中学校 2 年生女子（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	kcal	2226.6	410.2	2207.1	1434.0	3664.9
水	g/1000kcal	791.5	147.6	765.7	494.7	1469.6
たんぱく質	%エネルギー	15.2	2.0	15.1	9.8	21.1
脂質	%エネルギー	29.5	5.0	29.2	19.3	44.6
炭水化物	%エネルギー	53.9	5.5	54.0	38.2	66.4
灰分	g/1000kcal	8.6	1.4	8.4	4.7	13.5
ナトリウム	mg/1000kcal	1759.2	390.1	1714.0	910.4	3076.5
カリウム	mg/1000kcal	1332.8	230.2	1291.2	735.4	2277.6
カルシウム	mg/1000kcal	342.4	70.8	339.1	181.6	524.9
マグネシウム	mg/1000kcal	129.6	32.0	125.2	71.7	418.5
リン	mg/1000kcal	589.6	68.2	584.5	434.2	816.9
鉄	mg/1000kcal	3.7	0.7	3.6	2.1	6.3
亜鉛	mg/1000kcal	4.6	0.6	4.5	3.4	6.7
銅	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.4	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.4	0.3	1.4	0.8	3.0
レチノール	μg/1000kcal	130.6	169.2	105.8	38.4	1484.6
αカロテン	μg/1000kcal	386.8	225.1	340.4	62.6	1406.0
βカロテン	μg/1000kcal	1907.8	977.8	1711.3	291.4	6132.6
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	282.7	396.6	121.5	5.4	2267.6
βカロテン当量	μg/1000kcal	2251.9	1097.4	2007.6	342.8	6621.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	319.6	188.8	287.3	90.3	1634.1
ビタミンD	μg/1000kcal	4.2	3.4	3.5	0.4	20.6
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.5	1.1	3.4	1.1	7.9
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.1	1.8	5.0	0.6	11.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.5	1.1	0.1	2.8
トコフェロール当量	mg/1000kcal	4.1	1.1	4.0	1.2	8.5
ビタミンK	μg/1000kcal	108.4	49.3	97.7	27.7	299.9
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.7	0.1	0.7	0.3	1.0
ナイアシン	mg/1000kcal	8.2	2.2	8.0	4.0	14.6
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.6	0.1	0.6	0.3	1.1
ビタミンB12	μg/1000kcal	3.4	2.3	2.7	0.9	15.0
葉酸	μg/1000kcal	159.3	49.8	147.3	68.6	387.6
パントテン酸	mg/1000kcal	3.5	0.6	3.4	1.9	5.5
ビタミンC	mg/1000kcal	51.8	22.8	48.2	14.3	164.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.5	1.8	9.3	5.3	15.2
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.2	2.2	10.0	6.1	17.7
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.7	1.5	5.5	2.9	10.4
コレステロール	mg/1000kcal	170.1	59.5	164.9	47.5	375.3
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.6	0.4	1.6	0.6	2.7
不溶性食物繊維	g/1000kcal	5.1	1.1	5.0	2.8	9.3
総食物繊維	g/1000kcal	7.0	1.6	6.9	3.5	13.1
食塩相当量	g/1000kcal	4.4	1.0	4.3	2.3	7.8
アルコール	%エネルギー	0.2	0.2	0.1	0.0	1.7
総脂肪酸	%エネルギー	25.5	4.5	25.3	16.4	36.7
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.4	0.9	0.2	2.8
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.8	1.4	4.6	2.2	9.6
たんぱく質	g/1000kcal	37.9	5.0	37.7	24.5	52.9
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.4	0.9	0.3	3.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.4	1.5	5.1	2.4	10.6

<表 26> 栄養素摂取量（休日・粗値）・小学校3年生男子（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	kcal	1877.9	478.0	1845.7	919.7	3499.1
水	g	1468.9	516.2	1427.5	523.6	2960.8
たんぱく質	g	64.2	21.4	60.4	25.9	144.1
脂質	g	60.3	23.7	57.5	22.0	134.7
炭水化物	g	262.8	72.2	262.5	81.4	446.4
灰分	g	15.1	4.2	15.4	4.8	25.6
ナトリウム	mg	3599.5	1175.7	3557.2	1045.0	7181.7
カリウム	mg	1995.1	829.6	1852.3	798.8	4822.6
カルシウム	mg	468.6	217.3	440.9	101.2	1136.2
マグネシウム	mg	194.3	68.4	184.7	73.2	457.4
リン	mg	931.0	299.9	895.1	326.3	1854.3
鉄	mg	6.3	2.1	6.1	2.2	12.5
亜鉛	mg	7.5	2.9	6.9	2.7	17.9
銅	mg	0.9	0.3	0.9	0.4	2.0
マンガン	mg	2.3	0.9	2.1	0.8	5.7
レチノール	μg	170.4	102.9	161.3	8.5	548.7
αカロテン	μg	410.1	490.8	254.0	0.0	2736.3
βカロテン	μg	2029.0	1938.1	1545.1	4.3	10627.4
クリプトキサンチン	μg	549.7	1215.5	38.7	1.0	6822.6
βカロテン当量	μg	2535.8	2249.5	1954.8	11.8	11713.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg	389.6	220.2	326.2	53.2	1055.2
ビタミンD	μg	4.3	5.2	2.2	0.1	27.5
αトコフェロール	mg	5.6	2.5	5.2	1.6	16.9
βトコフェロール	mg	0.3	0.2	0.3	0.1	0.9
γトコフェロール	mg	8.3	4.8	7.0	1.0	30.8
δトコフェロール	mg	2.1	1.3	1.9	0.0	6.4
トコフェロール当量	mg	6.6	2.9	6.2	2.0	19.6
ビタミンK	μg	152.4	124.6	108.4	9.7	604.8
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.9	0.3	3.0
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	1.1	0.3	2.6
ナイアシン	mg	13.3	6.6	12.1	3.4	44.3
ビタミンB6	mg	1.0	0.4	0.9	0.3	2.5
ビタミンB12	μg	4.9	5.4	3.3	0.1	33.9
葉酸	μg	231.5	109.8	212.1	53.3	716.4
パントテン酸	mg	5.4	2.0	5.1	2.2	13.0
ビタミンC	mg	79.9	66.3	67.3	3.8	501.1
飽和脂肪酸	g	19.3	8.7	17.8	5.7	49.3
一価不飽和脂肪酸	g	21.3	9.7	20.0	6.1	60.0
多価不飽和脂肪酸	g	11.1	5.2	10.4	3.2	35.9
コレステロール	mg	328.8	185.4	325.0	31.6	848.2
水溶性食物繊維	g	2.6	1.2	2.5	0.4	7.8
不溶性食物繊維	g	7.6	3.4	6.7	1.7	19.8
総食物繊維	g	10.7	4.7	9.9	2.5	26.2
食塩相当量	g	9.1	3.0	9.1	2.6	18.2
アルコール	g	0.4	0.9	0.0	0.0	6.2
総脂肪酸	g	52.2	21.0	50.8	17.9	118.8
n-3系脂肪酸	g	1.7	1.1	1.4	0.2	5.8
n-6系脂肪酸	g	9.6	4.6	8.9	2.7	32.7

<表 27> 栄養素摂取量 (休日・粗値)・小学校3年生女子 (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	kcal	1850.5	464.8	1825.7	851.0	3274.3
水	g	1433.8	450.7	1377.0	254.7	2771.5
たんぱく質	g	63.3	18.6	62.0	20.7	129.2
脂質	g	61.9	25.8	58.3	14.5	141.4
炭水化物	g	253.5	70.2	249.5	116.1	531.5
灰分	g	14.8	4.3	14.7	5.8	29.5
ナトリウム	mg	3501.7	1256.0	3303.0	1103.3	8872.4
カリウム	mg	1977.9	664.9	1946.4	398.4	4194.5
カルシウム	mg	452.6	208.9	418.6	112.8	1127.9
マグネシウム	mg	194.4	60.8	194.2	66.3	389.1
リン	mg	925.4	278.4	895.5	217.9	1769.2
鉄	mg	6.4	2.0	6.3	2.5	11.4
亜鉛	mg	7.1	2.3	6.8	2.5	15.2
銅	mg	0.9	0.3	0.9	0.4	1.7
マンガン	mg	2.3	0.9	2.1	0.7	5.3
レチノール	μg	183.2	125.4	161.7	1.9	766.5
αカロテン	μg	364.4	441.4	201.8	0.0	1858.0
βカロテン	μg	1837.3	1682.2	1326.1	5.5	7634.9
クリプトキサンチン	μg	701.1	1334.0	47.0	0.0	7157.2
βカロテン当量	μg	2405.9	2001.3	1945.8	10.5	8978.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	389.0	211.9	341.0	13.1	1231.5
ビタミンD	μg	4.4	5.1	2.3	0.1	36.4
αトコフェロール	mg	6.0	2.7	5.4	1.3	15.3
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.0	1.7
γトコフェロール	mg	9.3	6.0	8.4	0.3	33.2
δトコフェロール	mg	2.2	1.5	1.9	0.0	7.5
トコフェロール当量	mg	7.1	3.2	6.5	2.0	18.6
ビタミンK	μg	157.0	116.7	141.3	9.8	790.6
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.8	(0.0)	2.7
ビタミンB2	mg	1.1	0.4	1.0	0.2	2.5
ナイアシン	mg	12.7	5.9	11.3	(0.4)	26.9
ビタミンB6	mg	0.9	0.4	0.9	0.1	1.9
ビタミンB12	μg	5.1	7.1	3.0	0.3	41.1
葉酸	μg	237.9	106.6	229.9	45.7	660.2
パントテン酸	mg	5.3	1.8	5.1	0.8	10.7
ビタミンC	mg	84.6	53.8	76.8	1.5	247.0
飽和脂肪酸	g	19.7	9.8	17.7	3.7	48.3
一価不飽和脂肪酸	g	21.9	10.1	19.7	3.5	59.2
多価不飽和脂肪酸	g	11.8	5.6	10.5	2.6	34.6
コレステロール	mg	351.9	224.9	317.6	6.4	1330.2
水溶性食物繊維	g	2.7	1.2	2.6	0.6	6.9
不溶性食物繊維	g	7.6	3.0	7.2	2.2	17.4
総食物繊維	g	10.9	4.1	10.6	3.1	24.7
食塩相当量	g	8.9	3.2	8.4	2.9	22.5
アルコール	g	0.4	1.0	0.0	0.0	7.6
総脂肪酸	g	53.8	23.6	48.5	9.1	127.5
n-3系脂肪酸	g	1.9	1.4	1.5	0.3	10.8
n-6系脂肪酸	g	10.2	5.1	9.1	1.7	30.3

<表 28> 栄養素摂取量 (休日・粗値)・小学校 5 年生男子 (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	kcal	2103.3	527.7	2043.2	826.4	3906.6
水	g	1581.6	499.0	1547.8	404.2	2802.9
たんぱく質	g	73.9	24.7	69.3	23.6	191.2
脂質	g	69.5	26.1	66.3	18.8	155.3
炭水化物	g	287.4	76.9	281.9	99.4	615.6
灰分	g	16.7	5.5	15.9	3.9	41.0
ナトリウム	mg	3986.5	1574.5	3722.5	754.8	10839.2
カリウム	mg	2234.4	794.4	2089.2	236.0	4394.7
カルシウム	mg	480.8	229.7	438.5	129.5	1209.8
マグネシウム	mg	217.3	76.5	206.6	55.2	539.6
リン	mg	1049.1	327.3	1010.8	311.1	2353.2
鉄	mg	7.0	2.6	6.5	1.9	17.9
亜鉛	mg	8.8	3.4	7.9	2.3	21.2
銅	mg	1.1	0.4	1.0	0.4	2.4
マンガン	mg	2.6	1.0	2.4	0.5	5.9
レチノール	μg	187.8	125.9	168.3	1.8	872.7
αカロテン	μg	414.5	584.9	204.9	0.0	3196.0
βカロテン	μg	1964.2	2072.6	1362.7	13.1	12830.0
クリプトキサンチン	μg	568.7	1335.4	42.6	0.0	9345.3
βカロテン当量	μg	2495.0	2431.3	1739.4	20.0	14118.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	408.8	248.1	347.4	18.6	1495.1
ビタミンD	μg	4.8	7.0	2.6	0.0	47.5
αトコフェロール	mg	6.3	2.9	5.7	1.8	16.0
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.0	1.0
γトコフェロール	mg	10.1	6.4	8.9	0.5	36.6
δトコフェロール	mg	2.4	1.6	2.1	0.0	8.5
トコフェロール当量	mg	7.5	3.4	6.8	2.1	18.1
ビタミンK	μg	173.2	143.0	120.1	12.9	697.3
ビタミンB1	mg	1.1	0.5	1.0	0.0	4.2
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	1.2	0.4	2.7
ナイアシン	mg	15.5	8.0	14.4	0.8	60.4
ビタミンB6	mg	1.1	0.5	1.1	0.2	3.2
ビタミンB12	μg	5.0	4.9	2.9	0.4	29.9
葉酸	μg	256.4	114.9	244.1	53.8	675.7
パントテン酸	mg	6.3	2.3	5.8	1.0	15.0
ビタミンC	mg	101.2	105.4	78.3	9.7	931.9
飽和脂肪酸	g	21.4	9.8	19.8	5.3	65.4
一価不飽和脂肪酸	g	24.8	11.0	22.8	5.5	72.8
多価不飽和脂肪酸	g	13.1	6.3	12.2	1.5	32.5
コレステロール	mg	370.6	216.4	324.2	23.6	1196.8
水溶性食物繊維	g	2.8	1.2	2.8	0.7	6.9
不溶性食物繊維	g	8.4	3.4	8.2	2.0	19.9
総食物繊維	g	11.8	4.8	11.5	3.2	29.7
食塩相当量	g	10.1	4.0	9.4	1.9	27.4
アルコール	g	0.5	0.9	0.1	0.0	6.2
総脂肪酸	g	59.9	24.2	56.6	17.0	146.0
n-3系脂肪酸	g	2.0	1.5	1.6	0.1	10.0
n-6系脂肪酸	g	11.5	5.9	10.2	1.4	29.7

<表 29> 栄養素摂取量 (休日・粗値)・小学校5年生女子 (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	kcal	1887.4	512.3	1857.3	853.2	4120.8
水	g	1489.1	546.3	1425.4	533.0	4017.6
たんぱく質	g	66.8	23.1	64.6	25.9	151.2
脂質	g	62.5	24.0	61.0	16.6	130.3
炭水化物	g	257.9	71.7	253.2	89.8	610.6
灰分	g	15.4	4.9	15.2	5.5	33.8
ナトリウム	mg	3633.6	1261.4	3717.5	805.2	6836.8
カリウム	mg	2135.2	944.9	1951.1	588.9	8613.5
カルシウム	mg	453.8	232.4	407.3	133.3	1659.5
マグネシウム	mg	212.7	92.0	195.5	78.4	752.4
リン	mg	953.6	332.8	919.0	392.7	2179.0
鉄	mg	6.9	2.9	6.3	2.0	27.0
亜鉛	mg	8.1	3.5	7.5	2.8	23.0
銅	mg	1.0	0.4	1.0	0.5	3.1
マンガン	mg	3.2	6.4	2.3	1.1	65.4
レチノール	μg	192.7	240.8	152.7	2.0	2868.2
αカロテン	μg	477.9	615.4	281.2	0.0	3442.4
βカロテン	μg	2409.1	2301.8	1938.5	5.4	14870.1
クリプトキサンチン	μg	465.8	1029.8	42.4	0.0	6363.0
βカロテン当量	μg	2980.7	2875.1	2384.2	66.2	15279.1
ビタミンA(レチノール当量)	μg	445.6	337.3	375.3	14.8	3046.9
ビタミンD	μg	5.3	7.4	2.5	0.0	54.6
αトコフェロール	mg	6.6	5.7	5.9	1.5	69.7
βトコフェロール	mg	0.4	0.5	0.4	0.0	6.4
γトコフェロール	mg	9.5	5.4	7.9	0.8	27.7
δトコフェロール	mg	2.3	1.4	2.2	0.0	6.4
トコフェロール当量	mg	7.7	6.1	6.9	1.6	73.8
ビタミンK	μg	193.2	190.1	135.2	15.1	1505.2
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.9	0.3	2.3
ビタミンB2	mg	1.1	0.5	1.0	0.2	3.0
ナイアシン	mg	13.8	6.6	12.4	3.8	39.0
ビタミンB6	mg	1.0	0.5	1.0	0.2	4.0
ビタミンB12	μg	5.2	6.4	3.2	0.3	42.5
葉酸	μg	279.3	222.7	240.0	80.2	2412.5
パントテン酸	mg	5.7	2.2	5.3	1.7	16.7
ビタミンC	mg	95.6	72.3	80.0	11.4	397.1
飽和脂肪酸	g	19.0	8.9	18.0	4.5	49.3
一価不飽和脂肪酸	g	22.4	9.4	22.3	5.5	45.6
多価不飽和脂肪酸	g	12.0	5.3	11.3	1.7	28.0
コレステロール	mg	345.3	209.0	330.4	24.9	1074.2
水溶性食物繊維	g	2.8	1.4	2.7	0.3	8.7
不溶性食物繊維	g	8.7	5.0	7.6	1.8	52.6
総食物繊維	g	12.1	6.1	11.2	2.4	58.8
食塩相当量	g	9.2	3.2	9.4	2.0	17.5
アルコール	g	0.4	0.8	0.0	0.0	6.2
総脂肪酸	g	54.2	22.6	52.4	14.6	145.3
n-3系脂肪酸	g	1.9	1.5	1.4	0.2	9.1
n-6系脂肪酸	g	10.4	5.3	9.6	1.4	37.7

<表 30> 栄養素摂取量（休日・粗値）・中学校 2 年生男子（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	kcal	2654.8	822.1	2556.8	752.9	5611.5
水	g	1888.3	749.5	1823.8	512.5	4648.4
たんぱく質	g	87.9	30.3	82.4	26.4	170.6
脂質	g	88.9	38.5	86.9	17.2	199.0
炭水化物	g	363.8	121.6	349.2	99.2	854.9
灰分	g	19.5	6.8	19.4	5.8	41.4
ナトリウム	mg	4676.5	1895.4	4553.3	1132.0	11614.0
カリウム	mg	2589.3	1094.6	2494.7	500.8	5869.2
カルシウム	mg	545.4	319.6	496.9	45.6	2592.8
マグネシウム	mg	249.3	95.9	236.5	94.2	581.0
リン	mg	1223.2	443.5	1155.2	452.0	2812.2
鉄	mg	8.3	3.2	8.4	1.7	17.8
亜鉛	mg	10.7	4.3	10.1	2.9	26.8
銅	mg	1.3	0.4	1.2	0.4	2.8
マンガン	mg	3.4	1.6	3.0	0.9	13.0
レチノール	μg	208.8	121.4	202.9	4.0	634.1
αカロテン	μg	529.7	645.3	285.8	0.0	3829.7
βカロテン	μg	2504.1	2193.6	1845.3	0.0	12051.5
クリプトキサンチン	μg	364.2	991.9	44.0	0.0	8569.5
βカロテン当量	μg	2995.2	2570.9	2301.3	0.0	14098.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg	471.3	268.6	415.9	31.2	1493.8
ビタミンD	μg	6.7	8.6	3.2	0.1	50.2
αトコフェロール	mg	7.8	4.4	7.1	0.9	27.5
βトコフェロール	mg	0.5	0.3	0.5	0.0	1.5
γトコフェロール	mg	12.1	8.0	11.1	0.5	48.5
δトコフェロール	mg	2.8	1.8	2.5	0.0	11.1
トコフェロール当量	mg	9.2	5.0	8.2	0.9	28.9
ビタミンK	μg	193.0	149.7	151.2	23.3	855.3
ビタミンB1	mg	1.3	0.7	1.3	0.2	5.0
ビタミンB2	mg	1.5	0.7	1.4	0.3	4.9
ナイアシン	mg	18.9	9.4	16.7	2.7	56.0
ビタミンB6	mg	1.3	0.7	1.2	0.3	4.3
ビタミンB12	μg	6.3	6.0	4.4	0.3	33.2
葉酸	μg	300.4	159.2	275.6	41.6	857.7
パントテン酸	mg	7.3	2.9	6.9	2.2	16.7
ビタミンC	mg	108.3	107.5	76.2	2.4	724.3
飽和脂肪酸	g	27.2	12.8	25.8	4.3	66.6
一価不飽和脂肪酸	g	33.1	16.2	31.3	6.0	106.1
多価不飽和脂肪酸	g	16.2	8.8	13.9	2.5	48.2
コレステロール	mg	446.3	229.9	439.2	42.5	1072.2
水溶性食物繊維	g	3.2	1.5	3.0	0.0	8.7
不溶性食物繊維	g	9.7	4.4	9.0	2.1	26.8
総食物繊維	g	13.6	5.8	12.9	2.8	34.3
食塩相当量	g	11.8	4.8	11.5	2.9	29.4
アルコール	g	0.6	1.0	0.0	0.0	5.1
総脂肪酸	g	77.0	34.7	73.3	13.8	179.6
n-3系脂肪酸	g	2.5	2.0	1.8	0.2	10.7
n-6系脂肪酸	g	13.9	7.7	12.3	2.1	42.4

<表 31> 栄養素摂取量（休日・粗値）・中学校 2 年生女子（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	kcal	2074.8	604.8	2057.5	845.8	4094.7
水	g	1454.4	580.7	1396.1	344.0	3495.0
たんぱく質	g	71.1	23.8	68.2	23.1	142.1
脂質	g	69.6	28.3	65.5	18.9	183.6
炭水化物	g	282.8	93.6	276.0	118.8	593.6
灰分	g	15.9	5.6	15.4	3.2	38.0
ナトリウム	mg	3727.4	1455.6	3534.4	446.8	8066.5
カリウム	mg	2156.8	1031.8	2018.3	494.8	7597.3
カルシウム	mg	443.4	223.2	391.1	85.2	1326.2
マグネシウム	mg	238.5	399.2	202.3	62.9	4946.6
リン	mg	993.3	348.5	938.3	317.5	1971.4
鉄	mg	7.0	2.7	6.8	1.8	15.7
亜鉛	mg	8.5	3.6	7.9	2.6	21.5
銅	mg	1.1	0.4	1.0	0.4	2.6
マンガン	mg	2.9	2.4	2.5	0.9	29.0
レチノール	μg	194.0	131.2	173.7	9.5	747.9
αカロテン	μg	471.9	585.0	256.3	0.0	2802.0
βカロテン	μg	2323.8	2346.2	1577.5	7.6	13404.5
クリプトキサンチン	μg	723.1	2014.4	44.5	0.0	18696.7
βカロテン当量	μg	2962.3	2891.5	1962.4	34.8	14464.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg	450.0	288.6	357.5	19.1	1429.5
ビタミンD	μg	4.7	5.4	2.8	0.0	28.7
αトコフェロール	mg	6.4	3.1	5.9	1.5	17.3
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.0	1.1
γトコフェロール	mg	9.2	5.8	7.6	0.6	32.2
δトコフェロール	mg	2.2	1.5	1.9	0.0	8.7
トコフェロール当量	mg	7.5	3.5	7.0	1.6	20.2
ビタミンK	μg	175.8	134.1	147.1	12.9	823.2
ビタミンB1	mg	1.0	0.4	1.0	0.3	2.3
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	1.1	0.2	2.6
ナイアシン	mg	14.7	6.3	14.3	3.4	34.4
ビタミンB6	mg	1.1	0.6	1.0	0.3	4.0
ビタミンB12	μg	5.0	5.6	3.1	0.5	34.7
葉酸	μg	272.0	130.5	254.1	73.0	885.9
パントテン酸	mg	6.0	2.4	5.5	1.7	15.4
ビタミンC	mg	99.6	91.8	77.9	7.4	671.3
飽和脂肪酸	g	21.7	10.8	19.5	4.2	66.9
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	12.5	24.1	5.0	83.9
多価不飽和脂肪酸	g	11.9	5.4	10.4	1.6	31.8
コレステロール	mg	407.0	239.1	376.2	40.7	1526.3
水溶性食物繊維	g	3.1	1.7	2.8	0.8	13.2
不溶性食物繊維	g	8.4	4.0	8.1	1.8	30.4
総食物繊維	g	12.2	6.6	11.2	3.0	55.3
食塩相当量	g	9.4	3.7	8.9	1.2	20.3
アルコール	g	0.3	0.6	0.0	0.0	3.6
総脂肪酸	g	59.3	25.4	54.9	16.1	161.8
n-3系脂肪酸	g	1.8	1.3	1.5	0.1	8.8
n-6系脂肪酸	g	10.2	4.6	9.0	1.5	27.8

<表 32> 栄養素摂取量（休日・エネルギー調整値）・小学校3年生男子（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	kcal	1877.9	478.0	1845.7	919.7	3499.1
水	g/1000kcal	789.7	226.6	772.5	348.4	1599.9
たんぱく質	%エネルギー	13.7	2.7	13.5	6.9	21.2
脂質	%エネルギー	28.6	7.3	28.7	11.4	56.1
炭水化物	%エネルギー	56.2	8.7	55.9	28.8	76.1
灰分	g/1000kcal	8.2	2.0	8.1	3.6	15.4
ナトリウム	mg/1000kcal	1982.9	719.4	1860.2	731.1	4655.1
カリウム	mg/1000kcal	1060.1	336.9	1005.8	412.1	2454.0
カルシウム	mg/1000kcal	250.2	102.5	237.2	62.0	600.1
マグネシウム	mg/1000kcal	104.2	28.0	101.0	46.6	207.0
リン	mg/1000kcal	496.9	101.5	499.6	243.7	741.9
鉄	mg/1000kcal	3.4	0.9	3.3	1.6	5.8
亜鉛	mg/1000kcal	4.0	1.1	3.8	2.2	8.3
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.5	1.2	0.5	3.3
レチノール	μg/1000kcal	90.4	48.5	82.6	8.4	276.1
αカロテン	μg/1000kcal	218.0	262.8	135.0	0.0	1239.6
βカロテン	μg/1000kcal	1087.4	1026.7	816.5	2.7	5682.3
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	289.1	633.5	21.0	0.6	3748.1
βカロテン当量	μg/1000kcal	1354.6	1189.7	1089.8	7.4	6029.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	207.4	107.3	186.2	38.9	538.4
ビタミンD	μg/1000kcal	2.3	3.0	1.3	0.0	23.1
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.0	1.1	2.8	1.2	6.3
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.6
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.5	2.3	3.9	0.8	11.2
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.7	1.0	0.0	3.5
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.5	1.3	3.4	1.4	7.3
ビタミンK	μg/1000kcal	82.6	66.7	61.5	7.4	304.5
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.3
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.2	0.6	0.2	1.4
ナイアシン	mg/1000kcal	7.0	2.8	6.7	1.8	17.6
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.1	1.3
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.5	2.6	1.9	0.1	17.3
葉酸	μg/1000kcal	125.0	54.1	118.0	26.3	368.3
パントテン酸	mg/1000kcal	2.9	0.8	2.8	1.4	6.1
ビタミンC	mg/1000kcal	42.5	31.8	37.1	2.5	214.2
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.2	3.1	9.0	2.3	18.7
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.1	3.2	10.2	3.5	20.9
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.3	2.0	5.2	1.9	12.1
コレステロール	mg/1000kcal	178.2	101.7	170.4	20.0	709.4
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.4	0.6	1.4	0.3	4.1
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.1	1.7	3.7	1.2	10.0
総食物繊維	g/1000kcal	5.8	2.2	5.5	1.8	13.4
食塩相当量	g/1000kcal	5.0	1.8	4.7	1.8	11.8
アルコール	%エネルギー	0.2	0.4	0.0	0.0	2.6
総脂肪酸	%エネルギー	24.8	6.9	25.3	8.3	50.8
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.5	0.7	0.1	2.3
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.6	1.9	4.5	1.5	12.6
たんぱく質	g/1000kcal	34.2	6.8	33.9	17.3	52.9
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.5	0.8	0.1	2.6
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.1	2.1	5.0	1.7	14.0

<表 33> 栄養素摂取量（休日・エネルギー調整値）・小学校3年生女子（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	kcal	1850.5	464.8	1825.7	851.0	3274.3
水	g/1000kcal	790.8	222.6	768.0	299.3	1820.3
たんぱく質	%エネルギー	13.8	2.8	13.8	7.3	22.6
脂質	%エネルギー	29.6	7.9	29.7	10.9	53.4
炭水化物	%エネルギー	55.3	9.0	55.2	31.8	78.8
灰分	g/1000kcal	8.1	2.1	7.7	3.8	13.8
ナトリウム	mg/1000kcal	1944.2	666.3	1864.3	509.9	4129.1
カリウム	mg/1000kcal	1078.5	304.8	1058.0	445.1	2372.0
カルシウム	mg/1000kcal	247.5	104.7	230.0	69.6	633.7
マグネシウム	mg/1000kcal	107.0	29.9	104.9	47.5	224.0
リン	mg/1000kcal	504.0	108.5	499.3	243.5	821.1
鉄	mg/1000kcal	3.5	0.9	3.4	1.6	6.1
亜鉛	mg/1000kcal	3.8	0.8	3.8	1.8	6.5
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.0
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.5	1.2	0.4	3.2
レチノール	μg/1000kcal	97.8	58.0	91.4	1.2	319.5
αカロテン	μg/1000kcal	198.1	246.6	111.8	0.0	1453.8
βカロテン	μg/1000kcal	1003.4	905.3	720.1	4.2	4133.6
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	384.0	756.2	25.5	0.0	4122.3
βカロテン当量	μg/1000kcal	1312.9	1078.0	1010.2	10.1	4920.5
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	210.3	101.2	205.8	12.7	473.6
ビタミンD	μg/1000kcal	2.4	2.8	1.3	0.1	20.3
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.3	1.3	3.1	1.0	7.3
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.8
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.0	2.7	4.8	0.3	13.0
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.7	1.1	0.0	3.3
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.9	1.5	3.8	1.2	8.7
ビタミンK	μg/1000kcal	87.2	63.0	66.6	8.9	337.5
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	(0.1)	1.2
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.2	0.6	0.2	1.4
ナイアシン	mg/1000kcal	6.9	2.8	6.3	(0.4)	15.9
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.1	1.0
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.8	4.0	1.6	0.2	24.5
葉酸	μg/1000kcal	130.9	54.6	119.8	34.3	281.8
パントテン酸	mg/1000kcal	2.9	0.8	2.9	0.8	5.1
ビタミンC	mg/1000kcal	46.3	29.3	37.8	0.9	131.2
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.3	3.4	9.1	1.8	18.5
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.4	3.3	10.3	3.1	22.3
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.7	2.0	5.5	1.7	11.5
コレステロール	mg/1000kcal	191.7	113.3	181.9	6.2	592.6
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.6	1.4	0.3	4.0
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.2	1.6	4.0	1.6	11.3
総食物繊維	g/1000kcal	6.1	2.2	5.9	2.2	16.1
食塩相当量	g/1000kcal	4.9	1.7	4.7	1.4	10.5
アルコール	%エネルギー	0.1	0.3	0.0	0.0	1.9
総脂肪酸	%エネルギー	25.7	7.5	25.4	6.1	48.1
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.6	0.7	0.2	4.2
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.9	1.9	4.7	1.2	10.2
たんぱく質	g/1000kcal	34.5	6.9	34.6	18.2	56.4
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.7	0.8	0.2	4.7
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.5	2.1	5.2	1.3	11.4

<表 34> 栄養素摂取量（休日・エネルギー調整値）・小学校5年生男子（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	kcal	2103.3	527.7	2043.2	826.4	3906.6
水	g/1000kcal	765.7	226.4	739.9	332.3	1538.3
たんぱく質	%エネルギー	14.0	2.8	14.1	6.9	24.7
脂質	%エネルギー	29.4	7.2	28.8	14.1	56.3
炭水化物	%エネルギー	55.0	7.9	55.2	28.1	74.8
灰分	g/1000kcal	8.0	1.9	7.9	2.7	14.3
ナトリウム	mg/1000kcal	1915.8	637.9	1860.3	639.8	4068.7
カリウム	mg/1000kcal	1062.1	282.7	1054.6	242.9	1810.4
カルシウム	mg/1000kcal	231.5	101.2	214.6	66.2	521.2
マグネシウム	mg/1000kcal	104.0	29.6	100.7	44.7	229.6
リン	mg/1000kcal	499.9	97.6	494.2	256.4	778.5
鉄	mg/1000kcal	3.3	0.9	3.2	1.4	6.3
亜鉛	mg/1000kcal	4.2	1.1	4.0	1.9	9.1
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.2	1.0
マンガン	mg/1000kcal	1.2	0.5	1.2	0.4	3.7
レチノール	μg/1000kcal	88.8	55.2	80.7	1.9	428.9
αカロテン	μg/1000kcal	192.6	260.3	103.7	0.0	1390.2
βカロテン	μg/1000kcal	904.7	872.8	655.0	8.5	4781.4
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	270.7	664.0	20.0	0.0	4729.0
βカロテン当量	μg/1000kcal	1155.3	1038.0	873.4	13.0	5468.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	190.0	96.0	178.0	19.1	578.4
ビタミンD	μg/1000kcal	2.3	3.1	1.3	0.0	22.8
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.0	1.0	2.7	0.8	6.0
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.7	2.5	4.3	0.2	12.5
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.7	1.0	0.0	3.6
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.5	1.2	3.3	1.1	7.2
ビタミンK	μg/1000kcal	80.0	61.6	59.4	8.4	308.7
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.0	1.1
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.2	0.6	0.2	0.9
ナイアシン	mg/1000kcal	7.4	3.2	7.2	0.8	25.3
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.0
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.4	2.5	1.5	0.2	19.5
葉酸	μg/1000kcal	121.7	44.7	121.0	33.4	242.7
パントテン酸	mg/1000kcal	3.0	0.6	3.0	1.0	4.6
ビタミンC	mg/1000kcal	45.9	36.2	35.8	4.7	238.5
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.1	3.3	8.6	2.7	21.5
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.4	3.3	10.1	4.2	23.0
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.5	2.0	5.3	1.4	12.5
コレステロール	mg/1000kcal	174.8	88.6	167.0	24.3	460.2
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.3	0.5	1.4	0.3	2.6
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.0	1.4	4.1	1.3	8.6
総食物繊維	g/1000kcal	5.6	1.9	5.6	2.0	10.4
食塩相当量	g/1000kcal	4.8	1.6	4.7	1.6	10.3
アルコール	%エネルギー	0.2	0.4	0.0	0.0	2.8
総脂肪酸	%エネルギー	25.3	7.1	24.6	11.5	49.9
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.6	0.7	0.1	3.0
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.8	2.1	4.5	1.3	13.3
たんぱく質	g/1000kcal	35.1	7.0	35.2	17.2	61.7
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.6	0.8	0.1	3.4
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.4	2.3	4.9	1.5	14.8

<表 35> 栄養素摂取量（休日・エネルギー調整値）・小学校 5 年生女子（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	kcal	1887.4	512.3	1857.3	853.2	4120.8
水	g/1000kcal	797.9	226.5	783.6	341.1	1821.1
たんぱく質	%エネルギー	14.1	3.0	14.0	7.9	21.4
脂質	%エネルギー	29.4	6.5	29.3	11.3	44.0
炭水化物	%エネルギー	55.1	7.5	55.3	39.5	77.3
灰分	g/1000kcal	8.3	1.8	8.2	4.2	13.4
ナトリウム	mg/1000kcal	1956.5	589.4	1928.5	667.0	3881.5
カリウム	mg/1000kcal	1129.3	321.7	1089.2	486.8	2306.9
カルシウム	mg/1000kcal	239.6	93.1	226.1	76.4	592.4
マグネシウム	mg/1000kcal	113.8	42.2	109.2	53.3	482.1
リン	mg/1000kcal	504.7	103.5	495.1	291.0	808.7
鉄	mg/1000kcal	3.7	1.3	3.4	1.6	14.5
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	1.3	4.0	2.5	14.7
銅	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.6
マンガン	mg/1000kcal	1.6	2.5	1.3	0.6	30.9
レチノール	μg/1000kcal	96.7	79.8	80.3	1.8	696.0
αカロテン	μg/1000kcal	252.7	294.1	142.6	0.0	1328.5
βカロテン	μg/1000kcal	1277.7	1126.7	1069.0	3.7	6572.2
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	256.6	573.6	23.2	0.0	4192.0
βカロテン当量	μg/1000kcal	1584.6	1426.5	1262.4	33.3	8073.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	231.1	134.2	204.2	13.0	795.4
ビタミンD	μg/1000kcal	2.7	3.3	1.3	0.0	22.2
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.5	2.8	3.2	1.0	37.4
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.3	0.2	0.0	3.4
γトコフェロール	mg/1000kcal	5.1	2.6	4.6	0.5	12.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.2	0.7	1.1	0.0	3.1
トコフェロール当量	mg/1000kcal	4.1	3.0	3.9	1.0	39.6
ビタミンK	μg/1000kcal	102.5	96.3	72.9	7.7	808.3
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.2
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.2	0.6	0.2	1.4
ナイアシン	mg/1000kcal	7.3	2.7	7.1	3.0	17.8
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.1
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.7	3.4	1.6	0.1	27.3
葉酸	μg/1000kcal	147.9	85.4	131.1	44.8	835.7
パントテン酸	mg/1000kcal	3.0	0.7	3.0	1.4	5.1
ビタミンC	mg/1000kcal	51.0	34.5	44.3	5.4	197.1
飽和脂肪酸	%エネルギー	8.9	2.8	8.7	2.5	17.5
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.5	2.9	10.5	3.7	18.1
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.7	2.0	5.5	1.3	10.3
コレステロール	mg/1000kcal	181.7	100.6	167.5	21.9	529.4
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.6	1.5	0.2	3.8
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.7	2.4	4.3	1.2	28.2
総食物繊維	g/1000kcal	6.5	2.9	6.2	1.6	31.6
食塩相当量	g/1000kcal	5.0	1.5	4.9	1.7	9.8
アルコール	%エネルギー	0.1	0.3	0.0	0.0	3.4
総脂肪酸	%エネルギー	25.4	6.8	25.7	9.9	52.7
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.9	0.6	0.7	0.1	2.9
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.9	2.1	4.6	1.0	15.5
たんぱく質	g/1000kcal	35.4	7.4	35.1	19.7	53.4
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.0	0.7	0.8	0.1	3.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.5	2.3	5.2	1.1	17.2

<表 36> 栄養素摂取量（休日・エネルギー調整値）・中学校 2 年生男子（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	kcal	2654.8	822.1	2556.8	752.9	5611.5
水	g/1000kcal	717.3	207.6	696.3	261.3	1583.6
たんぱく質	%エネルギー	13.4	2.8	13.1	7.6	19.9
脂質	%エネルギー	29.7	7.6	29.3	9.9	46.3
炭水化物	%エネルギー	55.1	8.6	54.9	37.0	75.2
灰分	g/1000kcal	7.5	2.0	7.3	3.5	13.5
ナトリウム	mg/1000kcal	1811.1	664.9	1690.0	607.0	4215.2
カリウム	mg/1000kcal	977.9	309.2	946.8	373.1	2042.2
カルシウム	mg/1000kcal	204.1	91.2	199.2	48.6	666.0
マグネシウム	mg/1000kcal	95.0	25.7	89.5	46.8	187.3
リン	mg/1000kcal	464.7	103.9	459.6	263.6	740.3
鉄	mg/1000kcal	3.2	1.0	3.1	1.2	7.4
亜鉛	mg/1000kcal	4.0	0.9	3.9	2.2	7.0
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	0.8
マンガン	mg/1000kcal	1.3	0.4	1.2	0.6	4.0
レチノール	μg/1000kcal	80.6	44.4	75.5	1.9	226.4
αカロテン	μg/1000kcal	210.2	268.9	134.5	0.0	1489.2
βカロテン	μg/1000kcal	979.5	901.9	723.9	0.0	4306.1
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	132.5	365.5	17.2	0.0	3211.1
βカロテン当量	μg/1000kcal	1166.4	1048.9	822.1	0.0	5084.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	182.5	100.9	158.7	13.7	494.2
ビタミンD	μg/1000kcal	2.4	2.6	1.3	0.1	12.4
αトコフェロール	mg/1000kcal	2.9	1.1	2.6	0.6	6.9
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.5
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.5	2.6	4.4	0.3	13.4
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.7	0.9	0.0	3.1
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.4	1.3	3.1	0.6	7.3
ビタミンK	μg/1000kcal	73.9	53.6	59.5	11.0	288.1
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.3
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.2	0.5	0.2	1.3
ナイアシン	mg/1000kcal	7.1	2.8	6.8	2.0	17.5
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.1
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.3	1.9	1.7	0.2	9.3
葉酸	μg/1000kcal	114.6	54.3	100.9	30.5	321.4
パントテン酸	mg/1000kcal	2.8	0.7	2.7	1.4	4.7
ビタミンC	mg/1000kcal	41.1	39.8	30.7	2.1	253.9
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.1	2.9	8.7	2.5	16.2
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	11.0	3.5	10.7	3.5	24.0
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.4	2.2	5.1	1.2	11.4
コレステロール	mg/1000kcal	173.0	85.9	166.0	30.4	397.9
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.2	0.5	1.2	0.0	3.0
不溶性食物繊維	g/1000kcal	3.7	1.4	3.4	1.0	9.2
総食物繊維	g/1000kcal	5.3	1.9	5.1	1.5	12.2
食塩相当量	g/1000kcal	4.6	1.7	4.3	1.6	10.6
アルコール	%エネルギー	0.2	0.3	0.0	0.0	1.0
総脂肪酸	%エネルギー	25.8	7.2	25.6	7.9	43.8
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.6	0.7	0.1	2.9
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.7	2.0	4.5	0.9	12.9
たんぱく質	g/1000kcal	33.5	7.0	32.8	18.9	49.8
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.6	0.7	0.1	3.2
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.2	2.2	5.0	1.0	14.4

<表 37> 栄養素摂取量（休日・エネルギー調整値）・中学校 2 年生女子（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	kcal	2074.8	604.8	2057.5	845.8	4094.7
水	g/1000kcal	704.6	217.5	658.8	294.2	1526.0
たんぱく質	%エネルギー	13.8	3.0	13.7	7.6	26.0
脂質	%エネルギー	30.0	7.4	28.3	15.1	56.8
炭水化物	%エネルギー	54.6	8.4	55.7	24.1	76.0
灰分	g/1000kcal	7.9	2.8	7.6	3.6	27.0
ナトリウム	mg/1000kcal	1871.5	807.3	1733.0	528.3	5573.9
カリウム	mg/1000kcal	1045.7	429.0	964.6	458.3	4549.6
カルシウム	mg/1000kcal	217.0	102.9	191.6	62.0	750.7
マグネシウム	mg/1000kcal	123.4	284.3	94.7	45.4	3529.1
リン	mg/1000kcal	481.1	108.0	482.2	244.3	964.5
鉄	mg/1000kcal	3.4	1.1	3.3	1.0	10.9
亜鉛	mg/1000kcal	4.1	1.2	3.9	1.9	9.3
銅	mg/1000kcal	0.5	0.1	0.5	0.3	1.5
マンガン	mg/1000kcal	1.4	1.7	1.2	0.3	20.7
レチノール	μg/1000kcal	92.8	55.6	83.9	4.6	277.8
αカロテン	μg/1000kcal	229.8	306.9	117.8	0.0	2029.7
βカロテン	μg/1000kcal	1155.1	1268.8	790.9	4.8	9563.2
クリプトキサンチン	μg/1000kcal	331.1	837.9	23.2	0.0	5872.7
βカロテン当量	μg/1000kcal	1454.5	1452.6	1049.2	24.3	9882.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg/1000kcal	217.6	126.8	189.5	9.2	889.9
ビタミンD	μg/1000kcal	2.2	2.4	1.4	0.0	13.4
αトコフェロール	mg/1000kcal	3.1	1.3	2.8	1.4	9.5
βトコフェロール	mg/1000kcal	0.2	0.1	0.2	0.0	0.5
γトコフェロール	mg/1000kcal	4.5	2.6	4.0	0.4	13.2
δトコフェロール	mg/1000kcal	1.1	0.7	1.0	0.0	3.5
トコフェロール当量	mg/1000kcal	3.6	1.4	3.3	1.6	10.3
ビタミンK	μg/1000kcal	86.5	66.9	72.3	6.9	523.2
ビタミンB1	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.2
ビタミンB2	mg/1000kcal	0.6	0.2	0.6	0.1	1.4
ナイアシン	mg/1000kcal	7.2	3.1	6.7	2.2	21.9
ビタミンB6	mg/1000kcal	0.5	0.2	0.5	0.2	1.4
ビタミンB12	μg/1000kcal	2.5	3.1	1.6	0.3	24.8
葉酸	μg/1000kcal	133.3	56.7	129.6	41.8	418.7
パントテン酸	mg/1000kcal	2.9	0.7	2.9	1.3	5.9
ビタミンC	mg/1000kcal	46.5	33.5	38.5	4.0	210.9
飽和脂肪酸	%エネルギー	9.3	3.3	9.3	2.4	21.1
一価不飽和脂肪酸	%エネルギー	10.9	3.7	10.5	3.1	29.4
多価不飽和脂肪酸	%エネルギー	5.2	1.9	4.9	1.7	11.5
コレステロール	mg/1000kcal	196.0	101.6	185.3	25.2	534.6
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.5	0.7	1.3	0.4	4.1
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.1	1.6	4.0	1.2	9.5
総食物繊維	g/1000kcal	6.0	3.5	5.5	2.0	39.4
食塩相当量	g/1000kcal	4.7	2.1	4.4	1.4	14.1
アルコール	%エネルギー	0.1	0.2	0.0	0.0	1.5
総脂肪酸	%エネルギー	25.5	6.9	24.6	9.1	50.6
n-3系脂肪酸	%エネルギー	0.8	0.5	0.7	0.1	3.5
n-6系脂肪酸	%エネルギー	4.5	1.7	4.3	1.2	9.8
たんぱく質	g/1000kcal	34.6	7.5	34.3	18.9	65.0
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	0.9	0.6	0.8	0.1	3.9
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.0	1.9	4.7	1.3	10.9

### Ⅲ) 食品摂取量の記述

学年、男女別に、3日間平均・平日2日間平均・休日の食品摂取量をまとめた。食品摂取量は粗値とエネルギー1000kcal 摂取あたりの摂取重量の両方を示した。各層別の表を粗値については表 38～43 (3日間平均)、表 50～55 (平日2日間平均)、表 62～67 (休日) エネルギー調整値については表 44～49 (3日間平均)、表 56～61 (平日2日間平均)、表 68～73 (休日) として示した。

食品群は主に食品成分表に基づいて決定した。調査方法の項に、参考表 1 として食品群と食品番号の対応表を示した。水の摂取量は、記録漏れが多いと考えられたため算出しなかった。また、サプリメント類の摂取量については情報が不明確な場合が多く、検討しなかった。

<表 38> 食品摂取量 (3日間平均・粗値)・小学校3年生男子 (154人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	304.1	91.9	300.9	100.0	589.0
その他米飯、粒状の穀類	g	7.4	12.2	3.5	0.0	113.9
めん類	g	65.0	55.7	66.7	0.0	250.0
パン類	g	40.2	34.4	30.0	0.0	200.0
その他の穀類加工品	g	14.5	23.7	6.2	0.0	160.7
いも類	g	44.0	30.6	36.0	2.3	210.2
砂糖及び甘味類	g	8.9	7.4	6.8	0.7	41.9
豆類	g	51.0	38.8	42.9	2.6	247.9
種実類	g	1.4	1.8	0.7	0.0	10.3
緑黄色野菜類	g	60.2	37.7	49.7	10.0	206.7
漬物類	g	2.1	4.6	0.0	0.0	30.0
その他の野菜類	g	132.7	62.1	119.2	26.1	321.3
果実類	g	60.7	65.0	40.0	0.0	314.5
果物(野菜)ジュース類	g	24.9	43.3	0.0	0.0	175.0
きのこ類	g	14.4	12.2	10.7	0.0	73.1
藻類	g	7.3	8.0	5.1	0.0	56.2
魚介類	g	42.4	32.7	36.6	0.0	168.9
肉類	g	89.4	45.4	81.4	8.9	266.5
卵類	g	38.9	24.2	36.0	0.0	135.6
乳類	g	247.7	112.6	221.4	7.1	652.3
動物性脂肪	g	1.6	1.8	1.0	0.0	8.3
植物性脂肪	g	10.8	6.8	9.8	0.2	45.1
菓子類	g	52.4	42.8	46.3	0.0	212.6
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	5.7	2.5	0.0	41.1
お茶類	g	184.9	205.3	126.7	0.0	1190.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	52.9	93.1	0.0	0.0	525.0
調味料類	g	101.4	70.8	82.5	13.0	380.0
加工食品類	g	14.3	19.2	8.2	0.0	100.0

<表 39> 食品摂取量 (3日間平均・粗値)・小学校3年生女子 (155人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	270.4	91.4	270.9	44.0	656.1
その他米飯、粒状の穀類	g	7.7	26.1	0.0	0.0	246.7
めん類	g	64.0	50.1	65.7	0.0	195.0
パン類	g	39.8	28.1	35.0	0.0	149.3
その他の穀類加工品	g	12.8	15.2	7.1	0.0	84.3
いも類	g	46.7	33.5	38.0	2.1	187.3
砂糖及び甘味類	g	8.6	6.4	6.9	0.6	47.9
豆類	g	51.6	38.1	43.0	1.0	224.4
種実類	g	1.5	2.9	0.4	0.0	24.3
緑黄色野菜類	g	58.4	34.1	54.7	1.5	153.5
漬物類	g	1.8	4.8	0.0	0.0	28.3
その他の野菜類	g	130.0	60.3	121.5	30.1	344.7
果実類	g	65.8	63.7	53.7	0.0	290.7
果物(野菜)ジュース類	g	29.4	57.8	0.0	0.0	391.7
きのこ類	g	11.5	10.0	8.9	0.0	53.6
藻類	g	8.6	8.6	6.7	0.0	44.7
魚介類	g	42.9	36.2	36.6	0.0	225.0
肉類	g	83.8	41.7	74.3	7.1	238.5
卵類	g	41.2	22.6	41.1	0.0	105.2
乳類	g	227.1	93.0	202.5	7.7	514.5
動物性脂肪	g	1.8	2.6	0.7	0.0	17.3
植物性脂肪	g	11.3	6.6	11.0	0.1	35.0
菓子類	g	55.0	41.4	47.3	0.0	248.0
アルコール類(調味料由来)	g	3.5	4.3	2.2	0.0	28.4
お茶類	g	200.6	202.1	140.0	0.0	866.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	37.8	74.2	0.0	0.0	409.3
調味料類	g	90.2	66.5	70.9	13.5	383.8
加工食品類	g	16.0	27.8	6.7	0.0	194.0

<表 40> 食品摂取量 (3日間平均・粗値)・小学校5年生男子 (144人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	347.2	118.8	330.8	50.0	693.4
その他米飯、粒状の穀類	g	8.8	24.5	0.0	0.0	200.0
めん類	g	65.0	52.0	66.7	0.0	225.0
パン類	g	51.8	38.5	48.3	0.0	197.9
その他の穀類加工品	g	17.2	19.4	10.4	0.0	100.7
いも類	g	54.1	37.8	46.8	8.2	197.2
砂糖及び甘味類	g	12.2	9.0	9.2	1.0	50.8
豆類	g	61.2	38.7	55.9	1.0	168.4
種実類	g	1.5	1.7	0.8	0.0	8.1
緑黄色野菜類	g	70.1	39.2	58.7	9.7	202.7
漬物類	g	2.4	4.6	0.0	0.0	26.7
その他の野菜類	g	163.5	69.3	152.2	37.9	434.0
果実類	g	80.3	86.0	58.5	0.0	472.3
果物(野菜)ジュース類	g	20.4	42.1	0.0	0.0	206.7
きのこ類	g	15.8	13.2	13.1	0.0	81.5
藻類	g	9.9	12.3	5.2	0.0	70.0
魚介類	g	46.9	34.4	41.4	0.0	150.6
肉類	g	108.3	47.0	106.2	8.8	332.9
卵類	g	44.9	26.4	42.6	0.0	116.7
乳類	g	256.0	122.4	216.4	0.0	648.9
動物性脂肪	g	2.0	2.4	1.3	0.0	14.7
植物性脂肪	g	14.0	8.4	12.6	0.4	40.2
菓子類	g	46.5	42.1	36.5	0.0	227.0
アルコール類(調味料由来)	g	4.5	5.1	3.1	0.0	34.2
お茶類	g	217.9	216.5	163.3	0.0	1200.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	27.4	47.8	0.0	0.0	194.7
調味料類	g	96.0	63.3	79.3	16.1	363.4
加工食品類	g	23.3	33.2	10.0	0.0	165.0

<表 41> 食品摂取量 (3日間平均・粗値)・小学校5年生女子 (176人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	305.8	107.8	306.3	53.3	652.2
その他米飯、粒状の穀類	g	7.8	17.1	0.0	0.0	150.0
めん類	g	63.1	55.3	61.7	0.0	269.2
パン類	g	49.2	36.6	41.9	0.0	189.5
その他の穀類加工品	g	12.6	15.6	8.7	0.0	96.8
いも類	g	51.9	33.0	45.7	4.2	179.6
砂糖及び甘味類	g	10.6	7.6	9.1	1.2	51.3
豆類	g	49.4	32.4	46.3	0.0	187.0
種実類	g	1.7	3.0	0.8	0.0	23.1
緑黄色野菜類	g	72.2	37.9	68.7	6.4	200.7
漬物類	g	3.7	6.6	0.0	0.0	37.0
その他の野菜類	g	151.1	64.6	144.1	42.2	411.4
果実類	g	70.0	67.1	54.1	0.0	337.0
果物(野菜)ジュース類	g	28.3	54.6	0.0	0.0	413.3
きのこ類	g	13.1	11.3	10.9	0.0	52.5
藻類	g	9.5	10.6	7.1	0.0	74.0
魚介類	g	46.0	33.4	39.2	0.0	164.8
肉類	g	92.0	42.7	84.5	13.3	248.5
卵類	g	45.0	23.6	44.4	0.0	123.3
乳類	g	233.5	126.5	194.2	0.0	977.3
動物性脂肪	g	2.2	2.7	1.3	0.0	12.7
植物性脂肪	g	12.7	7.8	10.6	0.3	42.1
菓子類	g	45.9	37.2	38.3	0.0	175.7
アルコール類(調味料由来)	g	3.9	4.8	2.4	0.0	40.1
お茶類	g	226.7	204.8	195.2	0.0	1266.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	32.4	64.9	0.0	0.0	350.0
調味料類	g	96.9	70.8	70.6	17.9	584.6
加工食品類	g	14.4	21.6	5.4	0.0	110.0

<表 42> 食品摂取量 (3日間平均・粗値)・中学校2年生男子 (134人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	509.5	178.5	473.1	127.0	1315.5
その他米飯、粒状の穀類	g	21.3	51.0	0.0	0.0	296.7
めん類	g	69.9	66.2	64.2	0.0	423.3
パン類	g	52.0	42.9	40.7	0.0	232.3
その他の穀類加工品	g	19.0	25.3	12.2	0.0	214.0
いも類	g	63.5	40.9	54.4	0.3	197.3
砂糖及び甘味類	g	12.3	9.9	8.7	0.5	51.4
豆類	g	58.7	42.0	50.0	0.7	238.7
種実類	g	2.2	3.5	1.5	0.0	35.3
緑黄色野菜類	g	69.0	41.6	62.1	0.2	237.9
漬物類	g	2.9	5.6	0.0	0.0	33.7
その他の野菜類	g	192.9	84.4	184.2	27.3	516.2
果実類	g	66.8	72.9	35.1	0.0	327.7
果物(野菜)ジュース類	g	27.2	71.9	0.0	0.0	385.0
きのこ類	g	16.0	15.0	11.4	0.0	93.8
藻類	g	11.3	29.3	6.2	0.0	333.3
魚介類	g	64.2	45.6	54.9	0.0	253.5
肉類	g	138.3	66.5	127.4	13.0	358.4
卵類	g	44.4	24.9	38.8	0.0	109.9
乳類	g	274.3	147.8	228.1	89.2	797.0
動物性脂肪	g	2.4	2.8	1.6	0.0	14.7
植物性脂肪	g	17.5	12.3	14.5	0.7	69.1
菓子類	g	54.0	57.2	42.7	0.0	394.0
アルコール類(調味料由来)	g	5.6	5.4	3.9	0.6	34.0
お茶類	g	271.8	275.1	228.7	0.0	1350.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	53.0	96.5	0.0	0.0	587.7
調味料類	g	149.9	97.0	123.9	20.4	517.8
加工食品類	g	19.1	33.0	0.0	0.0	219.3

<表 43> 食品摂取量 (3日間平均・粗値)・中学校2年生女子 (147人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	365.2	120.8	363.4	70.0	654.1
その他米飯、粒状の穀類	g	13.0	27.1	4.5	0.0	166.7
めん類	g	55.6	58.4	50.0	0.0	328.7
パン類	g	46.1	36.6	40.0	0.0	188.7
その他の穀類加工品	g	16.4	17.9	11.9	0.0	115.4
いも類	g	56.7	43.9	48.6	3.6	279.5
砂糖及び甘味類	g	10.5	7.0	9.5	1.3	39.5
豆類	g	55.8	44.5	42.5	0.1	274.9
種実類	g	2.2	2.7	1.6	0.0	22.4
緑黄色野菜類	g	80.2	46.6	75.4	11.9	225.2
漬物類	g	2.1	5.1	0.0	0.0	40.0
その他の野菜類	g	183.4	73.0	177.7	46.7	524.8
果実類	g	72.6	92.7	50.7	0.0	735.0
果物(野菜)ジュース類	g	26.5	66.6	0.0	0.0	438.3
きのこ類	g	16.0	14.9	12.1	0.0	93.7
藻類	g	12.3	44.8	5.2	0.0	527.0
魚介類	g	55.5	37.9	47.9	0.0	197.9
肉類	g	110.0	50.4	102.5	27.7	299.8
卵類	g	44.6	29.6	40.2	0.0	143.0
乳類	g	230.4	109.6	192.3	68.7	743.3
動物性脂肪	g	2.6	3.2	1.6	0.0	18.3
植物性脂肪	g	14.6	8.8	13.0	0.6	47.2
菓子類	g	39.1	38.6	33.3	0.0	180.3
アルコール類(調味料由来)	g	4.1	4.4	2.5	0.1	27.6
お茶類	g	195.9	281.1	100.0	0.0	2288.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	23.7	57.0	0.0	0.0	440.0
調味料類	g	123.4	72.8	106.8	20.7	478.3
加工食品類	g	11.5	21.8	0.0	0.0	133.3

<表 44> 食品摂取量 (3 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・小学校 3 年生男子 (154 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	158.6	45.2	154.5	43.2	288.5
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	3.7	5.5	1.4	0.0	44.9
めん類	g/1000kcal	34.3	29.7	32.1	0.0	132.3
パン類	g/1000kcal	21.1	18.1	17.9	0.0	107.0
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.1	10.9	3.5	0.0	69.5
いも類	g/1000kcal	22.9	15.4	18.7	1.4	82.8
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.6	3.7	3.6	0.5	19.6
豆類	g/1000kcal	26.3	19.1	21.6	1.2	113.6
種実類	g/1000kcal	0.7	1.0	0.4	0.0	7.5
緑黄色野菜類	g/1000kcal	31.0	17.9	27.4	6.0	101.9
漬物類	g/1000kcal	1.1	2.6	0.0	0.0	23.0
その他の野菜類	g/1000kcal	68.8	30.7	65.8	15.9	151.6
果実類	g/1000kcal	31.0	31.8	20.7	0.0	134.9
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	13.1	23.0	0.0	0.0	95.9
きのこ類	g/1000kcal	7.5	6.4	5.4	0.0	35.9
藻類	g/1000kcal	3.8	3.9	2.5	0.0	22.4
魚介類	g/1000kcal	21.7	15.6	18.6	0.0	81.1
肉類	g/1000kcal	45.7	20.1	43.8	4.7	109.7
卵類	g/1000kcal	20.4	12.7	18.0	0.0	67.3
乳類	g/1000kcal	128.9	56.6	113.5	4.5	364.9
動物性脂肪	g/1000kcal	0.9	1.0	0.5	0.0	4.9
植物性脂肪	g/1000kcal	5.5	3.1	5.2	0.1	17.8
菓子類	g/1000kcal	26.8	21.2	22.9	0.0	106.6
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.2	2.7	1.4	0.0	18.1
お茶類	g/1000kcal	94.9	106.7	64.1	0.0	607.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	27.5	48.6	0.0	0.0	313.7
調味料類	g/1000kcal	53.1	37.8	44.9	6.3	203.6
加工食品類	g/1000kcal	7.6	10.5	4.2	0.0	43.1

<表 45> 食品摂取量 (3 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・小学校 3 年生女子 (155 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	146.9	46.0	146.6	20.0	282.5
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	4.1	13.7	0.0	0.0	128.8
めん類	g/1000kcal	35.4	28.3	32.2	0.0	125.2
パン類	g/1000kcal	21.6	15.5	19.0	0.0	91.9
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.0	8.2	3.8	0.0	42.3
いも類	g/1000kcal	25.2	17.5	20.0	1.4	93.8
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.6	3.5	3.7	0.3	21.8
豆類	g/1000kcal	27.8	20.2	24.2	0.6	121.5
種実類	g/1000kcal	0.8	1.4	0.2	0.0	11.0
緑黄色野菜類	g/1000kcal	31.7	18.1	29.6	0.9	95.6
漬物類	g/1000kcal	0.9	2.4	0.0	0.0	14.9
その他の野菜類	g/1000kcal	70.7	31.7	64.5	18.5	168.5
果実類	g/1000kcal	35.1	34.2	26.9	0.0	170.7
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	15.5	30.4	0.0	0.0	171.5
きのこ類	g/1000kcal	6.4	5.8	4.9	0.0	33.4
藻類	g/1000kcal	4.7	5.1	3.6	0.0	33.0
魚介類	g/1000kcal	23.2	18.1	20.3	0.0	93.7
肉類	g/1000kcal	45.0	20.2	40.3	4.2	108.8
卵類	g/1000kcal	22.5	12.3	22.6	0.0	62.7
乳類	g/1000kcal	123.8	49.4	110.4	5.3	303.0
動物性脂肪	g/1000kcal	1.0	1.5	0.4	0.0	10.7
植物性脂肪	g/1000kcal	6.0	3.2	5.9	0.1	14.6
菓子類	g/1000kcal	29.4	21.3	25.1	0.0	101.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.9	2.1	1.2	0.0	12.6
お茶類	g/1000kcal	107.8	108.5	74.6	0.0	582.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	20.6	41.1	0.0	0.0	224.2
調味料類	g/1000kcal	49.4	38.2	38.6	7.6	246.3
加工食品類	g/1000kcal	8.7	15.0	3.7	0.0	107.0

<表 46> 食品摂取量 (3 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・小学校 5 年生男子 (144 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	159.2	47.3	157.9	36.3	319.7
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	4.4	12.4	0.0	0.0	92.4
めん類	g/1000kcal	30.4	24.2	32.8	0.0	104.3
パン類	g/1000kcal	23.7	17.0	21.7	0.0	91.6
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.1	9.5	4.4	0.0	46.4
いも類	g/1000kcal	25.0	17.1	21.5	2.9	107.3
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.5	4.0	4.3	0.4	20.0
豆類	g/1000kcal	28.4	18.0	26.2	0.4	79.8
種実類	g/1000kcal	0.7	0.9	0.5	0.0	5.8
緑黄色野菜類	g/1000kcal	32.4	17.1	29.0	4.0	81.1
漬物類	g/1000kcal	1.0	1.9	0.0	0.0	10.0
その他の野菜類	g/1000kcal	75.4	29.5	71.9	20.9	187.3
果実類	g/1000kcal	36.2	36.8	26.3	0.0	165.3
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	9.6	20.3	0.0	0.0	121.2
きのこ類	g/1000kcal	7.4	6.3	6.1	0.0	39.5
藻類	g/1000kcal	4.6	5.7	2.5	0.0	28.8
魚介類	g/1000kcal	21.8	16.2	18.4	0.0	83.0
肉類	g/1000kcal	49.1	18.0	47.4	6.4	118.3
卵類	g/1000kcal	20.9	12.4	20.1	0.0	55.0
乳類	g/1000kcal	119.1	56.3	103.0	0.0	288.1
動物性脂肪	g/1000kcal	0.9	1.1	0.6	0.0	6.4
植物性脂肪	g/1000kcal	6.3	3.5	5.9	0.2	18.7
菓子類	g/1000kcal	21.3	18.2	17.3	0.0	84.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.1	2.3	1.5	0.0	13.5
お茶類	g/1000kcal	102.5	104.5	71.2	0.0	574.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	12.4	21.6	0.0	0.0	87.8
調味料類	g/1000kcal	44.5	29.2	35.7	8.8	134.0
加工食品類	g/1000kcal	11.1	17.0	4.7	0.0	84.7

<表 47> 食品摂取量 (3 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・小学校 5 年生女子 (176 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	154.8	50.7	151.8	28.3	297.1
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	3.9	8.8	0.0	0.0	74.9
めん類	g/1000kcal	32.0	26.8	31.8	0.0	111.6
パン類	g/1000kcal	25.1	18.9	21.6	0.0	105.2
その他の穀類加工品	g/1000kcal	6.2	7.2	4.6	0.0	45.1
いも類	g/1000kcal	26.6	16.9	23.7	2.4	92.7
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.3	3.5	4.3	0.7	23.6
豆類	g/1000kcal	25.1	16.4	24.2	0.0	94.8
種実類	g/1000kcal	0.9	1.6	0.4	0.0	10.9
緑黄色野菜類	g/1000kcal	36.4	18.2	33.6	3.4	91.1
漬物類	g/1000kcal	1.9	3.4	0.0	0.0	17.0
その他の野菜類	g/1000kcal	76.3	30.5	72.0	16.3	181.5
果実類	g/1000kcal	35.3	33.1	27.3	0.0	153.6
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	14.0	27.8	0.0	0.0	232.8
きのこ類	g/1000kcal	6.8	6.1	5.5	0.0	31.7
藻類	g/1000kcal	4.9	5.8	3.7	0.0	43.2
魚介類	g/1000kcal	23.1	16.4	20.0	0.0	77.2
肉類	g/1000kcal	46.0	18.9	43.7	7.2	106.8
卵類	g/1000kcal	22.7	11.6	22.6	0.0	56.9
乳類	g/1000kcal	117.7	57.4	99.6	0.0	448.1
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	1.3	0.7	0.0	6.0
植物性脂肪	g/1000kcal	6.3	3.5	5.6	0.2	17.7
菓子類	g/1000kcal	22.8	17.6	19.1	0.0	80.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.0	2.3	1.3	0.0	15.3
お茶類	g/1000kcal	112.7	98.7	96.3	0.0	553.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	16.0	29.8	0.0	0.0	146.8
調味料類	g/1000kcal	49.8	36.4	37.8	8.9	274.0
加工食品類	g/1000kcal	7.3	10.9	2.5	0.0	49.3

<表 48>食品摂取量 (3日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・中学校2年生男子 (134人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	189.2	55.3	192.5	63.9	368.7
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	7.2	16.8	0.0	0.0	87.8
めん類	g/1000kcal	26.8	25.7	23.8	0.0	147.8
パン類	g/1000kcal	19.3	16.2	15.6	0.0	79.3
その他の穀類加工品	g/1000kcal	6.9	9.0	4.9	0.0	73.1
いも類	g/1000kcal	23.4	14.5	20.8	0.2	69.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.4	3.3	3.4	0.2	15.9
豆類	g/1000kcal	21.9	15.0	19.6	0.2	73.5
種実類	g/1000kcal	0.8	1.1	0.6	0.0	10.5
緑黄色野菜類	g/1000kcal	26.0	16.3	22.3	0.1	120.2
漬物類	g/1000kcal	1.0	2.0	0.0	0.0	11.8
その他の野菜類	g/1000kcal	71.4	28.9	65.8	12.3	161.9
果実類	g/1000kcal	24.3	26.3	14.0	0.0	133.5
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	9.4	24.5	0.0	0.0	134.3
きのこ類	g/1000kcal	6.1	5.4	4.4	0.0	33.0
藻類	g/1000kcal	4.3	11.1	2.4	0.0	125.8
魚介類	g/1000kcal	23.7	15.9	19.7	0.0	89.1
肉類	g/1000kcal	50.5	20.7	49.5	8.1	112.9
卵類	g/1000kcal	16.6	9.6	15.0	0.0	50.7
乳類	g/1000kcal	101.8	51.4	88.1	38.4	266.3
動物性脂肪	g/1000kcal	1.0	1.3	0.6	0.0	8.3
植物性脂肪	g/1000kcal	6.3	3.9	5.6	0.4	18.9
菓子類	g/1000kcal	19.3	18.9	15.1	0.0	105.2
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.1	2.0	1.4	0.2	13.1
お茶類	g/1000kcal	97.9	96.3	76.2	0.0	452.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	18.5	32.6	0.0	0.0	175.4
調味料類	g/1000kcal	56.4	36.2	47.8	6.9	199.3
加工食品類	g/1000kcal	6.8	11.7	0.0	0.0	75.4

<表 49>食品摂取量 (3日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・中学校2年生女子 (147人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	168.2	49.7	168.0	33.7	317.7
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	5.9	13.0	2.1	0.0	91.9
めん類	g/1000kcal	26.8	28.5	22.0	0.0	153.8
パン類	g/1000kcal	21.5	17.1	20.1	0.0	80.2
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.9	9.2	5.0	0.0	60.6
いも類	g/1000kcal	25.8	18.6	23.0	1.8	100.9
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.9	3.2	4.2	0.7	17.7
豆類	g/1000kcal	25.3	18.4	20.8	0.0	97.1
種実類	g/1000kcal	1.0	1.2	0.7	0.0	10.4
緑黄色野菜類	g/1000kcal	37.1	20.8	32.9	4.7	99.4
漬物類	g/1000kcal	1.0	2.5	0.0	0.0	17.9
その他の野菜類	g/1000kcal	84.9	30.9	81.6	23.3	188.1
果実類	g/1000kcal	32.5	37.7	22.2	0.0	263.4
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	11.6	26.5	0.0	0.0	144.8
きのこ類	g/1000kcal	7.6	7.3	5.6	0.0	54.9
藻類	g/1000kcal	6.3	27.8	2.2	0.0	332.0
魚介類	g/1000kcal	26.1	18.4	21.6	0.0	112.2
肉類	g/1000kcal	50.4	21.2	48.4	14.7	142.5
卵類	g/1000kcal	20.3	13.0	19.5	0.0	68.9
乳類	g/1000kcal	106.0	44.4	93.7	29.0	330.0
動物性脂肪	g/1000kcal	1.2	1.5	0.8	0.0	9.4
植物性脂肪	g/1000kcal	6.7	3.9	6.1	0.3	19.5
菓子類	g/1000kcal	17.4	16.6	15.3	0.0	71.0
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.9	2.1	1.2	0.1	15.9
お茶類	g/1000kcal	90.2	151.0	47.0	0.0	1460.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	11.0	27.9	0.0	0.0	231.1
調味料類	g/1000kcal	57.9	33.6	48.9	6.8	176.3
加工食品類	g/1000kcal	5.2	9.7	0.0	0.0	59.2

<表 50> 食品摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 3 年生男子（154 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	319.6	101.2	324.3	75.0	585.9
その他米飯、粒状の穀類	g	10.7	17.6	5.3	0.0	170.8
めん類	g	40.2	53.2	13.1	0.0	250.0
パン類	g	44.3	41.9	38.4	0.0	225.0
その他の穀類加工品	g	14.9	28.7	5.6	0.0	241.1
いも類	g	47.6	33.2	41.8	3.4	246.7
砂糖及び甘味類	g	8.8	6.9	7.1	0.0	39.3
豆類	g	59.2	47.8	48.2	1.2	296.8
種実類	g	1.5	2.1	0.9	0.0	15.4
緑黄色野菜類	g	69.0	44.0	56.3	4.9	237.5
漬物類	g	2.3	5.7	0.0	0.0	40.0
その他の野菜類	g	147.6	65.9	135.3	39.2	342.4
果実類	g	59.8	68.2	34.3	0.0	335.0
果物(野菜)ジュース類	g	20.4	42.2	0.0	0.0	200.0
きのこ類	g	17.0	16.0	13.0	0.0	93.4
藻類	g	8.4	9.7	5.5	0.0	80.3
魚介類	g	42.7	35.9	34.0	0.0	155.9
肉類	g	87.8	48.1	79.0	8.2	278.7
卵類	g	38.6	28.8	33.8	0.0	143.5
乳類	g	307.4	113.5	260.7	10.6	628.0
動物性脂肪	g	1.4	2.3	0.3	0.0	12.5
植物性脂肪	g	11.3	8.1	9.9	0.3	67.7
菓子類	g	47.1	44.9	35.0	0.0	245.0
アルコール類(調味料由来)	g	4.7	6.9	2.7	0.0	45.0
お茶類	g	174.6	198.4	139.0	0.0	1250.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	30.5	80.0	0.0	0.0	525.0
調味料類	g	94.8	73.7	70.8	9.8	430.8
加工食品類	g	12.5	21.4	0.0	0.0	100.0

<表 51> 食品摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 3 年生女子（155 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	285.2	99.0	290.1	66.0	554.6
その他米飯、粒状の穀類	g	10.0	27.8	0.0	0.0	246.5
めん類	g	41.9	51.6	19.1	0.0	230.5
パン類	g	41.5	35.1	39.3	0.0	161.0
その他の穀類加工品	g	11.6	17.9	5.5	0.0	126.4
いも類	g	48.1	35.5	40.2	3.2	195.2
砂糖及び甘味類	g	8.6	7.1	6.7	0.0	51.9
豆類	g	57.1	46.5	47.8	1.2	284.1
種実類	g	1.7	3.5	0.5	0.0	26.4
緑黄色野菜類	g	68.0	39.7	58.5	2.3	178.1
漬物類	g	1.7	5.5	0.0	0.0	36.5
その他の野菜類	g	144.2	65.3	134.4	28.3	379.9
果実類	g	60.4	63.4	45.0	0.0	323.0
果物(野菜)ジュース類	g	24.6	61.4	0.0	0.0	424.0
きのこ類	g	13.5	12.8	10.0	0.0	70.4
藻類	g	10.1	11.4	5.7	0.0	65.5
魚介類	g	44.2	40.9	35.4	0.0	272.5
肉類	g	82.5	43.3	71.1	10.7	271.6
卵類	g	39.8	24.5	37.4	0.0	119.5
乳類	g	287.4	93.8	257.5	11.6	580.0
動物性脂肪	g	1.5	2.9	0.0	0.0	17.5
植物性脂肪	g	11.6	7.9	11.0	-1.8	40.5
菓子類	g	47.2	38.5	40.5	0.0	184.7
アルコール類(調味料由来)	g	3.6	4.2	2.5	0.0	28.0
お茶類	g	182.7	195.1	135.0	0.0	800.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	19.6	57.1	0.0	0.0	333.5
調味料類	g	85.3	71.2	64.9	12.7	492.5
加工食品類	g	15.0	31.3	0.0	0.0	229.0

<表 52> 食品摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 5 年生男子（144 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	365.3	134.1	345.3	45.0	721.7
その他米飯、粒状の穀類	g	10.3	21.7	0.0	0.0	150.0
めん類	g	43.1	56.9	7.5	0.0	225.0
パン類	g	57.7	49.2	57.3	0.0	243.0
その他の穀類加工品	g	16.5	22.9	8.4	0.0	126.0
いも類	g	57.4	41.9	43.7	12.2	222.6
砂糖及び甘味類	g	11.9	9.2	8.8	0.0	47.3
豆類	g	68.1	45.1	62.9	0.0	215.1
種実類	g	1.9	2.2	1.1	0.0	12.0
緑黄色野菜類	g	84.5	46.2	72.8	4.4	255.3
漬物類	g	2.0	4.2	0.0	0.0	25.0
その他の野菜類	g	188.2	82.8	173.4	52.8	503.5
果実類	g	77.5	88.5	37.3	0.0	374.1
果物(野菜)ジュース類	g	17.3	44.5	0.0	0.0	262.5
きのこ類	g	18.2	16.2	15.2	0.0	77.3
藻類	g	11.0	14.3	5.0	0.0	80.0
魚介類	g	47.3	35.3	37.9	0.0	174.0
肉類	g	101.9	50.3	94.0	5.5	306.0
卵類	g	45.5	29.9	42.0	0.0	125.0
乳類	g	318.6	138.4	262.0	0.0	833.3
動物性脂肪	g	2.0	2.9	0.6	0.0	12.6
植物性脂肪	g	14.6	9.6	12.6	0.5	52.3
菓子類	g	41.3	47.1	33.0	0.0	248.5
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	5.9	2.5	0.0	48.8
お茶類	g	195.2	206.7	132.5	0.0	1200.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	21.5	54.1	0.0	0.0	262.5
調味料類	g	95.8	74.7	71.3	12.7	410.9
加工食品類	g	20.5	36.0	0.0	0.0	181.0

<表 53> 食品摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・小学校 5 年生女子（176 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	324.1	123.6	320.4	75.0	738.3
その他米飯、粒状の穀類	g	11.2	25.3	0.0	0.0	225.0
めん類	g	41.3	57.4	13.5	0.0	366.0
パン類	g	53.4	44.8	48.3	0.0	202.5
その他の穀類加工品	g	11.0	15.3	6.5	0.0	137.8
いも類	g	54.7	35.6	48.1	4.0	198.1
砂糖及び甘味類	g	11.3	8.7	9.2	0.3	60.4
豆類	g	53.8	37.8	51.7	0.0	280.4
種実類	g	2.0	4.3	1.0	0.0	34.6
緑黄色野菜類	g	80.1	43.8	73.5	9.6	228.4
漬物類	g	3.3	6.3	0.0	0.0	35.0
その他の野菜類	g	167.9	71.6	154.2	50.2	482.1
果実類	g	74.7	77.8	55.0	0.0	505.5
果物(野菜)ジュース類	g	20.2	49.7	0.0	0.0	304.5
きのこ類	g	14.4	13.6	9.5	0.0	62.8
藻類	g	10.3	10.3	7.3	0.0	52.5
魚介類	g	48.2	37.6	46.8	0.0	204.0
肉類	g	87.5	42.8	85.3	18.6	294.0
卵類	g	45.5	29.0	41.8	0.0	138.0
乳類	g	298.9	126.4	257.5	0.0	892.7
動物性脂肪	g	2.2	3.0	1.0	0.0	16.5
植物性脂肪	g	13.0	8.6	11.7	0.3	52.3
菓子類	g	42.8	42.6	34.2	0.0	221.0
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	5.8	2.6	0.0	45.2
お茶類	g	204.6	188.7	174.3	0.0	1100.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	20.1	55.8	0.0	0.0	318.0
調味料類	g	92.5	73.5	71.2	17.1	646.3
加工食品類	g	13.2	21.5	0.0	0.0	135.0

<表 54>食品摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・中学校 2 年生男子（134 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	543.2	196.8	517.0	144.6	1448.2
その他米飯、粒状の穀類	g	29.7	69.9	0.0	0.0	395.0
めん類	g	33.6	61.6	0.0	0.0	417.5
パン類	g	53.9	49.3	54.0	0.0	310.0
その他の穀類加工品	g	18.5	33.5	12.0	0.0	320.9
いも類	g	69.6	53.0	52.4	0.5	246.9
砂糖及び甘味類	g	11.9	10.4	8.9	0.7	64.2
豆類	g	71.4	50.6	62.1	1.0	283.0
種実類	g	2.9	5.0	2.1	0.0	53.0
緑黄色野菜類	g	77.2	44.6	69.9	0.3	241.7
漬物類	g	2.4	5.4	0.0	0.0	34.5
その他の野菜類	g	213.1	91.2	210.7	41.0	474.2
果実類	g	69.1	74.7	43.0	0.0	393.5
果物(野菜)ジュース類	g	22.6	70.4	0.0	0.0	472.5
きのこ類	g	17.9	16.0	13.0	0.0	88.9
藻類	g	13.2	43.7	7.1	0.0	500.0
魚介類	g	70.1	49.4	59.9	0.0	265.2
肉類	g	131.9	73.4	121.7	14.2	423.0
卵類	g	39.1	28.1	36.5	0.0	135.0
乳類	g	342.2	150.3	307.4	112.4	888.8
動物性脂肪	g	2.3	3.2	1.3	0.0	19.5
植物性脂肪	g	17.4	13.1	13.3	1.1	66.8
菓子類	g	49.6	57.2	41.3	0.0	364.5
アルコール類(調味料由来)	g	5.7	6.5	3.4	0.2	51.0
お茶類	g	251.6	281.4	195.0	0.0	1375.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	36.2	85.9	0.0	0.0	619.0
調味料類	g	167.6	122.6	130.8	19.2	624.0
加工食品類	g	14.0	32.9	0.0	0.0	229.0

<表 55>食品摂取量（平日 2 日間平均・粗値）・中学校 2 年生女子（147 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	392.4	128.1	395.1	62.0	831.1
その他米飯、粒状の穀類	g	17.0	34.4	6.5	0.0	186.0
めん類	g	25.9	46.3	0.0	0.0	225.0
パン類	g	49.0	44.2	55.4	0.0	193.7
その他の穀類加工品	g	15.6	19.7	9.0	0.0	117.5
いも類	g	62.0	42.1	53.5	5.3	212.1
砂糖及び甘味類	g	10.5	8.5	7.1	0.0	55.7
豆類	g	65.8	51.2	53.1	0.1	284.8
種実類	g	2.7	3.4	2.0	0.0	33.7
緑黄色野菜類	g	94.5	56.3	82.0	6.2	248.3
漬物類	g	2.2	7.2	0.0	0.0	60.0
その他の野菜類	g	206.4	85.4	199.6	68.6	473.4
果実類	g	75.1	80.5	43.0	0.0	489.0
果物(野菜)ジュース類	g	18.4	63.9	0.0	0.0	468.0
きのこ類	g	18.9	18.1	13.2	0.0	111.1
藻類	g	11.4	19.6	6.7	0.0	200.0
魚介類	g	61.0	43.4	51.2	0.0	266.5
肉類	g	108.1	55.2	104.0	13.4	314.9
卵類	g	41.9	31.1	36.3	0.0	152.5
乳類	g	301.1	126.7	257.5	103.0	848.2
動物性脂肪	g	2.4	3.5	1.5	0.0	24.8
植物性脂肪	g	15.7	11.6	12.9	0.0	58.2
菓子類	g	31.1	39.3	18.5	0.0	195.0
アルコール類(調味料由来)	g	4.8	5.9	2.8	0.2	38.9
お茶類	g	168.4	271.2	75.0	0.0	2484.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	15.7	50.6	0.0	0.0	397.0
調味料類	g	138.7	89.2	116.9	20.2	543.2
加工食品類	g	9.3	21.7	0.0	0.0	150.0

<表 56> 食品摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量）・小学校 3 年生男子（154 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	164.9	50.7	169.3	28.3	269.5
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	5.3	7.7	2.1	0.0	66.1
めん類	g/1000kcal	20.8	27.4	7.9	0.0	125.7
パン類	g/1000kcal	22.8	21.7	18.6	0.0	114.1
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.2	12.4	3.0	0.0	91.0
いも類	g/1000kcal	24.4	16.2	21.5	1.5	110.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.5	3.6	3.6	0.0	22.6
豆類	g/1000kcal	30.3	23.7	26.3	0.6	126.3
種実類	g/1000kcal	0.8	1.1	0.4	0.0	8.5
緑黄色野菜類	g/1000kcal	35.2	20.8	28.6	2.7	113.6
漬物類	g/1000kcal	1.1	2.9	0.0	0.0	22.1
その他の野菜類	g/1000kcal	75.5	32.1	69.8	19.5	182.5
果実類	g/1000kcal	30.4	34.1	18.0	0.0	149.7
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	10.7	22.3	0.0	0.0	108.3
きのこ類	g/1000kcal	8.8	8.4	6.8	0.0	45.5
藻類	g/1000kcal	4.4	4.8	2.7	0.0	33.1
魚介類	g/1000kcal	21.6	17.5	17.3	0.0	75.9
肉類	g/1000kcal	44.1	20.6	40.1	4.2	111.8
卵類	g/1000kcal	19.9	14.6	18.3	0.0	72.1
乳類	g/1000kcal	158.4	56.4	143.6	6.1	360.3
動物性脂肪	g/1000kcal	0.7	1.2	0.2	0.0	6.5
植物性脂肪	g/1000kcal	5.6	3.6	5.1	0.1	26.3
菓子類	g/1000kcal	23.9	22.2	18.7	0.0	110.9
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.3	3.1	1.4	0.0	19.6
お茶類	g/1000kcal	88.4	102.4	67.9	0.0	665.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	15.7	40.9	0.0	0.0	276.0
調味料類	g/1000kcal	48.4	37.7	34.6	6.8	225.7
加工食品類	g/1000kcal	6.6	11.7	0.0	0.0	61.3

<表 57> 食品摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量）・小学校 3 年生女子（155 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	155.0	51.0	157.4	28.4	279.3
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	5.2	14.1	0.0	0.0	132.1
めん類	g/1000kcal	23.1	28.8	9.7	0.0	138.7
パン類	g/1000kcal	22.6	19.5	21.2	0.0	90.1
その他の穀類加工品	g/1000kcal	6.2	9.4	2.6	0.0	55.8
いも類	g/1000kcal	25.8	18.0	21.6	2.1	90.0
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.7	3.8	3.8	0.0	22.4
豆類	g/1000kcal	31.0	25.5	24.9	0.7	145.6
種実類	g/1000kcal	0.9	1.8	0.3	0.0	11.4
緑黄色野菜類	g/1000kcal	37.2	21.6	32.5	1.2	104.2
漬物類	g/1000kcal	0.9	2.7	0.0	0.0	15.5
その他の野菜類	g/1000kcal	78.2	34.0	73.2	19.5	201.6
果実類	g/1000kcal	32.0	34.0	23.5	0.0	179.1
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	12.6	31.0	0.0	0.0	201.1
きのこ類	g/1000kcal	7.5	7.2	5.1	0.0	38.9
藻類	g/1000kcal	5.5	6.3	3.2	0.0	35.2
魚介類	g/1000kcal	23.8	20.5	22.3	0.0	109.7
肉類	g/1000kcal	44.4	21.2	39.1	5.7	110.2
卵類	g/1000kcal	21.7	13.2	20.1	0.0	59.5
乳類	g/1000kcal	156.4	47.6	148.5	8.5	316.6
動物性脂肪	g/1000kcal	0.8	1.7	0.0	0.0	10.4
植物性脂肪	g/1000kcal	6.1	3.8	5.6	-1.0	19.5
菓子類	g/1000kcal	25.6	20.8	22.5	0.0	91.6
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.9	2.2	1.3	0.0	15.5
お茶類	g/1000kcal	99.4	106.9	64.8	0.0	504.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	10.6	30.8	0.0	0.0	209.8
調味料類	g/1000kcal	46.4	38.8	35.7	9.4	233.8
加工食品類	g/1000kcal	8.2	17.2	0.0	0.0	125.3

<表 58> 食品摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量）・小学校 5 年生男子（144 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	165.8	56.5	162.8	18.2	324.2
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	5.1	11.2	0.0	0.0	85.9
めん類	g/1000kcal	19.5	25.8	3.6	0.0	108.4
パン類	g/1000kcal	25.8	21.1	24.7	0.0	108.6
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.6	10.8	3.7	0.0	66.6
いも類	g/1000kcal	26.2	18.6	21.0	4.6	89.4
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.4	4.2	3.9	0.0	20.8
豆類	g/1000kcal	31.4	21.0	27.8	0.0	108.9
種実類	g/1000kcal	0.9	1.1	0.6	0.0	7.3
緑黄色野菜類	g/1000kcal	38.7	20.7	33.8	1.7	106.8
漬物類	g/1000kcal	0.9	1.8	0.0	0.0	9.0
その他の野菜類	g/1000kcal	85.4	34.6	79.5	27.3	207.1
果実類	g/1000kcal	34.7	39.1	17.8	0.0	175.6
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	8.0	20.6	0.0	0.0	114.5
きのこ類	g/1000kcal	8.6	8.0	6.6	0.0	39.4
藻類	g/1000kcal	4.9	6.4	2.3	0.0	37.4
魚介類	g/1000kcal	21.8	16.8	18.1	0.0	85.3
肉類	g/1000kcal	45.4	18.9	43.8	3.4	110.4
卵類	g/1000kcal	21.1	14.3	18.6	0.0	62.4
乳類	g/1000kcal	145.0	58.9	131.3	0.0	354.9
動物性脂肪	g/1000kcal	0.9	1.3	0.3	0.0	5.2
植物性脂肪	g/1000kcal	6.5	3.8	6.1	0.2	20.8
菓子類	g/1000kcal	18.2	19.3	15.9	0.0	92.3
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.0	2.6	1.3	0.0	18.1
お茶類	g/1000kcal	90.5	96.9	57.6	0.0	539.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	9.3	23.2	0.0	0.0	120.4
調味料類	g/1000kcal	43.6	33.6	30.3	7.4	178.7
加工食品類	g/1000kcal	9.5	17.9	0.0	0.0	107.1

<表 59> 食品摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量）・小学校 5 年生女子（176 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	160.0	57.0	160.7	42.9	317.3
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	5.5	12.9	0.0	0.0	117.1
めん類	g/1000kcal	20.4	27.3	7.9	0.0	163.4
パン類	g/1000kcal	26.6	22.5	24.0	0.0	117.0
その他の穀類加工品	g/1000kcal	5.3	6.9	3.2	0.0	53.7
いも類	g/1000kcal	27.3	17.6	23.6	1.9	100.2
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.4	3.7	4.7	0.1	24.2
豆類	g/1000kcal	26.8	18.7	26.1	0.0	127.0
種実類	g/1000kcal	1.0	2.1	0.5	0.0	14.7
緑黄色野菜類	g/1000kcal	39.4	21.1	34.8	5.8	112.2
漬物類	g/1000kcal	1.6	3.1	0.0	0.0	18.8
その他の野菜類	g/1000kcal	82.9	32.8	76.5	23.6	205.8
果実類	g/1000kcal	36.6	37.3	28.0	0.0	220.4
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	9.7	23.7	0.0	0.0	157.7
きのこ類	g/1000kcal	7.3	7.3	4.5	0.0	36.2
藻類	g/1000kcal	5.1	5.2	3.7	0.0	28.7
魚介類	g/1000kcal	23.7	17.9	22.5	0.0	97.4
肉類	g/1000kcal	42.9	18.9	42.0	8.4	122.1
卵類	g/1000kcal	22.4	14.2	21.2	0.0	60.1
乳類	g/1000kcal	148.3	60.9	132.1	0.0	475.5
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	1.4	0.5	0.0	8.3
植物性脂肪	g/1000kcal	6.3	3.8	5.7	0.2	20.3
菓子類	g/1000kcal	20.7	19.6	17.1	0.0	100.1
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.2	2.8	1.4	0.0	19.7
お茶類	g/1000kcal	99.6	88.5	83.4	0.0	468.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	9.4	25.7	0.0	0.0	167.3
調味料類	g/1000kcal	46.4	36.9	35.6	8.9	285.3
加工食品類	g/1000kcal	6.6	10.4	0.0	0.0	60.3

<表 60> 食品摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量）・中学校 2 年生男子（134 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	199.4	59.1	197.5	62.1	348.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	10.0	23.2	0.0	0.0	116.6
めん類	g/1000kcal	12.2	21.6	0.0	0.0	124.5
パン類	g/1000kcal	19.7	18.1	18.1	0.0	89.6
その他の穀類加工品	g/1000kcal	6.5	11.4	4.2	0.0	102.6
いも類	g/1000kcal	25.4	18.9	20.1	0.3	102.5
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.3	3.5	3.2	0.3	20.3
豆類	g/1000kcal	26.3	17.6	24.7	0.3	73.2
種実類	g/1000kcal	1.1	1.6	0.8	0.0	15.6
緑黄色野菜類	g/1000kcal	28.8	17.6	26.5	0.1	125.6
漬物類	g/1000kcal	0.8	1.9	0.0	0.0	14.3
その他の野菜類	g/1000kcal	77.8	30.8	74.4	14.5	169.7
果実類	g/1000kcal	25.3	27.7	16.0	0.0	170.4
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	7.6	23.5	0.0	0.0	153.2
きのこ類	g/1000kcal	6.6	5.5	5.3	0.0	23.4
藻類	g/1000kcal	5.0	15.9	2.5	0.0	180.9
魚介類	g/1000kcal	25.9	17.7	22.7	0.0	90.5
肉類	g/1000kcal	47.0	22.0	45.5	6.2	119.1
卵類	g/1000kcal	14.5	10.6	14.1	0.0	56.2
乳類	g/1000kcal	127.1	55.2	112.0	52.4	299.5
動物性脂肪	g/1000kcal	0.9	1.4	0.4	0.0	10.0
植物性脂肪	g/1000kcal	6.2	4.2	5.1	0.5	19.9
菓子類	g/1000kcal	17.6	19.4	13.9	0.0	111.2
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.2	2.7	1.4	0.1	24.5
お茶類	g/1000kcal	91.2	100.5	64.3	0.0	478.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	12.6	28.4	0.0	0.0	196.4
調味料類	g/1000kcal	62.4	45.1	51.7	7.0	224.3
加工食品類	g/1000kcal	5.1	12.1	0.0	0.0	78.5

<表 61> 食品摂取量（平日 2 日間平均・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量）・中学校 2 年生女子（147 人）

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	177.4	53.8	171.0	24.6	345.3
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	7.5	16.0	2.7	0.0	110.1
めん類	g/1000kcal	12.6	23.2	0.0	0.0	96.2
パン類	g/1000kcal	22.1	20.2	22.2	0.0	87.2
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.1	9.2	4.1	0.0	46.7
いも類	g/1000kcal	28.0	19.5	24.1	2.5	118.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.7	3.6	3.5	0.0	20.4
豆類	g/1000kcal	29.4	21.9	23.4	0.1	120.3
種実類	g/1000kcal	1.2	1.5	0.8	0.0	14.0
緑黄色野菜類	g/1000kcal	43.0	25.9	36.7	3.8	126.6
漬物類	g/1000kcal	1.0	3.3	0.0	0.0	28.2
その他の野菜類	g/1000kcal	93.0	35.0	90.0	32.6	212.3
果実類	g/1000kcal	33.3	34.5	21.6	0.0	188.5
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	7.7	25.1	0.0	0.0	160.6
きのこ類	g/1000kcal	8.8	8.6	6.2	0.0	51.1
藻類	g/1000kcal	5.3	9.0	2.8	0.0	89.1
魚介類	g/1000kcal	28.0	20.8	23.7	0.0	148.8
肉類	g/1000kcal	48.5	23.3	46.6	5.5	134.8
卵類	g/1000kcal	18.8	14.0	15.7	0.0	72.9
乳類	g/1000kcal	136.0	50.3	126.5	43.0	357.9
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	1.6	0.6	0.0	10.8
植物性脂肪	g/1000kcal	6.9	4.8	5.4	0.0	23.9
菓子類	g/1000kcal	13.5	16.9	7.8	0.0	82.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.2	2.7	1.3	0.1	19.8
お茶類	g/1000kcal	76.3	137.9	33.6	0.0	1395.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	7.3	25.8	0.0	0.0	243.6
調味料類	g/1000kcal	64.1	42.2	55.4	8.3	272.9
加工食品類	g/1000kcal	4.0	9.0	0.0	0.0	61.7

<表 62> 食品摂取量 (休日・粗値)・小学校3年生男子 (154人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	273.0	140.9	261.3	0.0	686.0
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	5.4	0.0	0.0	45.0
めん類	g	114.6	118.2	112.5	0.0	460.0
パン類	g	31.9	39.0	6.0	0.0	219.4
その他の穀類加工品	g	13.7	36.4	0.0	0.0	366.2
いも類	g	36.7	60.5	10.3	0.0	540.0
砂糖及び甘味類	g	9.3	13.3	4.7	0.0	77.4
豆類	g	34.5	44.6	18.0	0.0	232.3
種実類	g	1.0	3.4	0.0	0.0	30.0
緑黄色野菜類	g	42.7	50.6	25.3	0.0	255.0
漬物類	g	1.7	5.7	0.0	0.0	30.0
その他の野菜類	g	103.0	88.5	80.3	0.0	535.4
果実類	g	62.6	110.1	0.9	0.0	670.0
果物(野菜)ジュース類	g	33.8	91.2	0.0	0.0	525.0
きのこ類	g	9.3	15.7	0.0	0.0	76.0
藻類	g	5.2	12.5	0.2	0.0	100.0
魚介類	g	41.8	55.8	20.0	0.0	320.0
肉類	g	92.6	85.5	71.0	0.0	540.0
卵類	g	39.6	39.4	37.0	0.0	230.0
乳類	g	128.3	157.0	55.7	0.0	701.0
動物性脂肪	g	60.3	23.7	57.5	22.0	134.7
植物性脂肪	g	9.7	9.5	7.0	0.0	58.6
菓子類	g	63.0	69.8	50.0	0.0	417.0
アルコール類(調味料由来)	g	3.7	7.6	0.0	0.0	50.0
お茶類	g	205.3	291.8	72.0	0.0	1440.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	97.9	179.6	0.0	0.0	1020.0
調味料類	g	114.7	122.8	62.9	3.6	664.4
加工食品類	g	17.9	44.1	0.0	0.0	300.0

<表 63> 食品摂取量 (休日・粗値)・小学校3年生女子 (155人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	240.9	151.3	230.0	0.0	1080.0
その他米飯、粒状の穀類	g	3.2	23.9	0.0	0.0	247.0
めん類	g	108.2	112.4	80.0	0.0	450.0
パン類	g	36.4	41.8	29.0	0.0	199.0
その他の穀類加工品	g	15.4	25.4	3.2	0.0	132.0
いも類	g	43.8	57.1	20.0	0.0	300.0
砂糖及び甘味類	g	8.5	9.6	5.0	0.0	44.2
豆類	g	40.5	58.5	20.0	0.0	300.0
種実類	g	1.0	3.7	0.0	0.0	28.1
緑黄色野菜類	g	39.2	40.8	30.0	0.0	194.0
漬物類	g	2.1	6.8	0.0	0.0	40.0
その他の野菜類	g	101.7	86.4	80.0	0.0	490.0
果実類	g	76.6	104.4	40.0	0.0	420.0
果物(野菜)ジュース類	g	39.2	96.1	0.0	0.0	515.0
きのこ類	g	7.5	14.5	0.0	0.0	95.5
藻類	g	5.7	11.7	0.0	0.0	83.0
魚介類	g	40.4	51.7	17.0	0.0	202.6
肉類	g	86.3	69.3	78.0	0.0	375.0
卵類	g	43.8	43.6	45.0	0.0	210.0
乳類	g	106.3	136.6	52.5	0.0	750.0
動物性脂肪	g	61.9	25.8	58.3	14.5	141.4
植物性脂肪	g	10.7	9.4	9.0	0.0	40.0
菓子類	g	70.8	75.2	53.0	0.0	380.0
アルコール類(調味料由来)	g	3.3	8.7	0.0	0.0	64.0
お茶類	g	236.3	273.2	180.0	0.0	1105.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	74.2	170.2	0.0	0.0	1025.0
調味料類	g	99.9	110.6	53.4	2.1	627.0
加工食品類	g	18.0	55.3	0.0	0.0	524.0

<表 64> 食品摂取量 (休日・粗値)・小学校 5 年生男子 (144 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	311.0	163.5	300.0	0.0	790.0
その他米飯、粒状の穀類	g	5.8	40.2	0.0	0.0	350.0
めん類	g	108.8	118.4	67.5	0.0	455.0
パン類	g	40.0	51.7	3.0	0.0	215.0
その他の穀類加工品	g	18.4	38.1	3.9	0.0	288.0
いも類	g	47.5	72.0	11.3	0.0	395.0
砂糖及び甘味類	g	12.6	15.8	5.9	0.0	74.1
豆類	g	47.4	62.1	20.0	0.0	373.0
種実類	g	0.8	2.5	0.0	0.0	18.2
緑黄色野菜類	g	41.4	49.8	23.5	0.0	291.0
漬物類	g	3.3	10.1	0.0	0.0	70.0
その他の野菜類	g	114.0	84.8	96.1	0.0	408.0
果実類	g	85.8	134.1	3.0	0.0	690.0
果物(野菜)ジュース類	g	26.5	88.7	0.0	0.0	526.0
きのこ類	g	11.0	20.2	0.0	0.0	150.0
藻類	g	7.8	19.0	0.3	0.0	110.0
魚介類	g	46.2	61.3	20.0	0.0	322.0
肉類	g	121.0	86.7	110.0	0.0	488.0
卵類	g	43.7	44.9	30.5	0.0	255.0
乳類	g	130.9	164.5	48.5	0.0	742.0
動物性脂肪	g	69.5	26.1	66.3	18.8	155.3
植物性脂肪	g	12.7	13.5	10.0	0.0	82.3
菓子類	g	56.9	59.6	46.5	0.0	287.0
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	8.0	1.0	0.0	50.0
お茶類	g	263.3	297.8	187.5	0.0	1200.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	39.3	95.8	0.0	0.0	525.0
調味料類	g	96.2	102.7	54.6	3.3	484.7
加工食品類	g	28.7	69.1	0.0	0.0	380.0

<表 65> 食品摂取量 (休日・粗値)・小学校 5 年生女子 (176 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	269.2	155.1	250.0	0.0	810.0
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	5.5	0.0	0.0	60.0
めん類	g	106.7	117.4	72.5	0.0	550.0
パン類	g	40.8	48.6	30.0	0.0	233.5
その他の穀類加工品	g	15.9	34.5	1.0	0.0	252.0
いも類	g	46.3	66.4	21.8	0.0	430.0
砂糖及び甘味類	g	9.2	11.4	5.4	0.0	56.9
豆類	g	40.4	49.7	30.0	0.0	300.0
種実類	g	1.1	2.9	0.0	0.0	15.0
緑黄色野菜類	g	56.5	55.2	45.0	0.0	333.8
漬物類	g	4.6	13.6	0.0	0.0	91.0
その他の野菜類	g	117.3	95.4	96.5	0.0	530.0
果実類	g	60.7	90.0	2.0	0.0	390.0
果物(野菜)ジュース類	g	44.6	111.8	0.0	0.0	925.0
きのこ類	g	10.5	18.4	0.0	0.0	130.0
藻類	g	8.0	21.1	0.0	0.0	200.0
魚介類	g	41.7	55.8	19.0	0.0	281.3
肉類	g	100.9	76.0	90.0	0.0	445.0
卵類	g	44.0	39.7	44.3	0.0	200.0
乳類	g	102.7	166.5	21.0	0.0	1146.4
動物性脂肪	g	62.5	24.0	61.0	16.6	130.3
植物性脂肪	g	12.0	11.5	9.5	0.0	59.0
菓子類	g	52.1	60.3	38.0	0.0	300.0
アルコール類(調味料由来)	g	3.0	6.6	0.0	0.0	50.0
お茶類	g	271.0	314.7	200.0	0.0	1600.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	57.0	122.9	0.0	0.0	595.0
調味料類	g	105.9	115.1	57.3	0.0	552.0
加工食品類	g	16.8	43.7	0.0	0.0	295.0

&lt;表 66&gt;食品摂取量 (休日・粗値)・中学校2年生男子 (134人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	442.1	242.1	445.0	0.0	1200.0
その他米飯、粒状の穀類	g	4.5	33.6	0.0	0.0	360.0
めん類	g	142.4	146.5	150.0	0.0	580.0
パン類	g	48.2	60.2	18.5	0.0	258.0
その他の穀類加工品	g	20.2	40.8	7.0	0.0	280.0
いも類	g	51.4	70.0	20.3	0.0	400.0
砂糖及び甘味類	g	13.0	17.5	4.5	0.0	78.0
豆類	g	33.1	53.7	10.0	0.0	352.5
種実類	g	0.8	2.9	0.0	0.0	20.0
緑黄色野菜類	g	52.6	57.7	30.5	0.0	285.0
漬物類	g	3.7	9.3	0.0	0.0	50.0
その他の野菜類	g	152.5	127.4	120.0	0.0	650.0
果実類	g	62.2	105.2	0.9	0.0	520.0
果物(野菜)ジュース類	g	36.4	116.4	0.0	0.0	725.0
きのこ類	g	12.3	28.3	0.0	0.0	225.0
藻類	g	7.6	13.7	1.3	0.0	81.0
魚介類	g	52.5	78.6	20.5	0.0	443.0
肉類	g	151.3	97.8	133.0	0.0	511.0
卵類	g	55.0	45.6	50.0	0.0	180.0
乳類	g	138.4	195.9	29.0	0.0	1030.0
動物性脂肪	g	88.9	38.5	86.9	17.2	199.0
植物性脂肪	g	17.9	18.8	12.8	0.0	104.0
菓子類	g	62.7	84.0	34.1	0.0	453.0
アルコール類(調味料由来)	g	5.2	9.4	0.1	0.0	54.0
お茶類	g	312.2	351.9	200.0	0.0	1600.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	86.8	177.8	0.0	0.0	945.0
調味料類	g	114.5	122.3	60.5	1.0	691.1
加工食品類	g	29.2	62.2	0.0	0.0	300.0

&lt;表 67&gt;食品摂取量 (休日・粗値)・中学校2年生女子 (147人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g	310.8	193.7	300.0	0.0	850.0
その他米飯、粒状の穀類	g	5.2	24.3	0.0	0.0	150.1
めん類	g	114.8	132.1	80.0	0.0	676.0
パン類	g	40.5	51.8	30.0	0.0	340.0
その他の穀類加工品	g	17.9	30.9	3.1	0.0	200.0
いも類	g	46.1	79.0	8.0	0.0	533.0
砂糖及び甘味類	g	10.6	11.2	7.0	0.0	53.1
豆類	g	35.7	60.1	5.0	0.0	450.0
種実類	g	1.2	4.4	0.0	0.0	35.0
緑黄色野菜類	g	51.7	54.6	45.0	0.0	342.0
漬物類	g	2.0	5.8	0.0	0.0	50.0
その他の野菜類	g	137.6	106.4	112.0	0.0	723.9
果実類	g	67.8	145.0	1.0	0.0	1226.9
果物(野菜)ジュース類	g	42.6	105.0	0.0	0.0	600.0
きのこ類	g	10.3	20.0	0.0	0.0	130.0
藻類	g	14.2	123.7	0.0	0.0	1501.0
魚介類	g	44.4	62.8	20.0	0.0	302.0
肉類	g	113.7	83.3	90.0	0.0	377.0
卵類	g	49.9	47.5	50.0	0.0	300.0
乳類	g	89.0	122.0	18.0	0.0	560.0
動物性脂肪	g	69.6	28.3	65.5	18.9	183.6
植物性脂肪	g	12.3	10.2	11.0	0.0	42.0
菓子類	g	55.2	71.6	30.0	0.0	330.0
アルコール類(調味料由来)	g	2.7	5.6	0.0	0.0	33.0
お茶類	g	250.8	354.6	150.0	0.0	1896.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	39.5	114.0	0.0	0.0	600.0
調味料類	g	92.8	112.5	53.6	0.0	602.4
加工食品類	g	16.0	47.5	0.0	0.0	350.0

<表 68> 食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・小学校3年生男子 (154人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	146.5	72.4	141.2	0.0	348.6
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	0.4	2.7	0.0	0.0	22.3
めん類	g/1000kcal	64.6	69.3	60.1	0.0	308.2
パン類	g/1000kcal	18.0	21.2	3.3	0.0	90.0
その他の穀類加工品	g/1000kcal	6.5	13.9	0.0	0.0	104.7
いも類	g/1000kcal	19.7	30.0	6.5	0.0	179.9
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.9	6.6	2.4	0.0	37.7
豆類	g/1000kcal	18.7	24.0	10.8	0.0	105.1
種実類	g/1000kcal	0.6	2.6	0.0	0.0	29.7
緑黄色野菜類	g/1000kcal	22.6	26.2	13.9	0.0	133.5
漬物類	g/1000kcal	1.0	3.4	0.0	0.0	25.2
その他の野菜類	g/1000kcal	56.1	49.3	42.9	0.0	318.3
果実類	g/1000kcal	32.9	57.3	0.4	0.0	338.3
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	16.9	46.1	0.0	0.0	259.0
きのこ類	g/1000kcal	5.0	8.5	0.0	0.0	40.7
藻類	g/1000kcal	2.6	5.8	0.1	0.0	43.1
魚介類	g/1000kcal	21.5	27.1	10.1	0.0	115.0
肉類	g/1000kcal	48.0	38.1	40.7	0.0	168.7
卵類	g/1000kcal	22.5	24.9	20.3	0.0	192.4
乳類	g/1000kcal	66.1	79.0	26.4	0.0	373.6
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	2.1	0.0	0.0	9.1
植物性脂肪	g/1000kcal	5.2	4.9	3.7	0.0	23.0
菓子類	g/1000kcal	32.3	34.1	26.3	0.0	201.5
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.1	4.3	0.0	0.0	30.7
お茶類	g/1000kcal	112.6	163.9	36.5	0.0	755.1
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	51.1	92.7	0.0	0.0	431.5
調味料類	g/1000kcal	64.9	74.6	32.4	3.1	431.2
加工食品類	g/1000kcal	9.3	22.1	0.0	0.0	120.7

<表 69> 食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・小学校3年生女子 (155人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	131.2	74.4	119.4	0.0	376.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	1.9	13.8	0.0	0.0	122.6
めん類	g/1000kcal	62.8	66.6	44.6	0.0	275.8
パン類	g/1000kcal	20.2	23.2	15.0	0.0	96.7
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.4	14.7	1.5	0.0	81.1
いも類	g/1000kcal	24.5	33.9	10.0	0.0	250.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.6	5.3	2.9	0.0	32.8
豆類	g/1000kcal	22.3	31.7	9.7	0.0	165.1
種実類	g/1000kcal	0.6	2.1	0.0	0.0	14.5
緑黄色野菜類	g/1000kcal	21.3	21.5	14.4	0.0	84.8
漬物類	g/1000kcal	1.1	3.6	0.0	0.0	21.3
その他の野菜類	g/1000kcal	56.9	48.1	48.3	0.0	248.8
果実類	g/1000kcal	41.2	57.8	14.1	0.0	281.2
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	21.6	55.2	0.0	0.0	307.0
きのこ類	g/1000kcal	4.2	8.5	0.0	0.0	62.3
藻類	g/1000kcal	3.4	8.4	0.0	0.0	80.5
魚介類	g/1000kcal	22.4	28.9	9.1	0.0	133.2
肉類	g/1000kcal	45.5	33.3	42.4	0.0	179.7
卵類	g/1000kcal	24.4	24.0	24.3	0.0	118.9
乳類	g/1000kcal	58.0	73.9	30.3	0.0	356.0
動物性脂肪	g/1000kcal	1.3	2.4	0.0	0.0	13.0
植物性脂肪	g/1000kcal	5.8	4.9	5.2	0.0	32.6
菓子類	g/1000kcal	36.5	36.1	28.5	0.0	189.0
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.6	3.7	0.0	0.0	23.6
お茶類	g/1000kcal	127.5	148.9	91.5	0.0	776.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	38.5	92.4	0.0	0.0	676.3
調味料類	g/1000kcal	56.0	62.4	29.6	0.9	304.1
加工食品類	g/1000kcal	9.4	26.5	0.0	0.0	227.9

<表 70> 食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・小学校5年生男子 (144人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	147.5	70.7	142.7	0.0	308.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	3.1	22.8	0.0	0.0	230.3
めん類	g/1000kcal	55.7	64.9	33.4	0.0	306.8
パン類	g/1000kcal	19.1	24.5	1.3	0.0	115.4
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.9	18.9	2.1	0.0	125.9
いも類	g/1000kcal	22.1	32.6	6.7	0.0	161.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.8	7.0	3.0	0.0	30.7
豆類	g/1000kcal	22.2	29.5	11.3	0.0	177.6
種実類	g/1000kcal	0.4	1.4	0.0	0.0	12.3
緑黄色野菜類	g/1000kcal	19.1	21.4	12.5	0.0	100.0
漬物類	g/1000kcal	1.4	4.0	0.0	0.0	29.3
その他の野菜類	g/1000kcal	55.2	41.2	44.2	0.0	180.0
果実類	g/1000kcal	40.5	63.2	1.4	0.0	323.4
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	13.7	45.3	0.0	0.0	245.2
きのこ類	g/1000kcal	5.4	9.6	0.0	0.0	54.6
藻類	g/1000kcal	3.6	8.7	0.2	0.0	59.8
魚介類	g/1000kcal	22.5	31.2	11.0	0.0	169.3
肉類	g/1000kcal	55.4	33.7	50.7	0.0	157.5
卵類	g/1000kcal	20.3	19.9	16.1	0.0	112.3
乳類	g/1000kcal	64.0	81.8	26.1	0.0	378.3
動物性脂肪	g/1000kcal	0.9	1.7	0.0	0.0	9.2
植物性脂肪	g/1000kcal	5.8	5.5	4.5	0.0	27.9
菓子類	g/1000kcal	28.4	31.1	21.1	0.0	160.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	2.3	4.3	0.4	0.0	32.0
お茶類	g/1000kcal	131.2	157.7	87.7	0.0	716.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	18.3	43.4	0.0	0.0	183.9
調味料類	g/1000kcal	46.8	51.6	26.1	1.8	250.7
加工食品類	g/1000kcal	14.3	35.4	0.0	0.0	216.3

<表 71> 食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・小学校5年生女子 (176人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	146.5	80.2	132.9	0.0	439.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	0.5	3.0	0.0	0.0	27.3
めん類	g/1000kcal	58.5	63.7	41.3	0.0	215.7
パン類	g/1000kcal	22.0	25.6	17.5	0.0	112.1
その他の穀類加工品	g/1000kcal	8.0	16.4	0.5	0.0	115.3
いも類	g/1000kcal	25.3	34.4	12.0	0.0	170.9
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.9	5.9	2.7	0.0	26.8
豆類	g/1000kcal	21.5	26.8	16.8	0.0	173.5
種実類	g/1000kcal	0.6	1.5	0.0	0.0	9.8
緑黄色野菜類	g/1000kcal	29.9	27.5	24.4	0.0	145.4
漬物類	g/1000kcal	2.6	7.8	0.0	0.0	49.8
その他の野菜類	g/1000kcal	63.6	52.1	52.2	0.0	368.2
果実類	g/1000kcal	33.3	49.6	1.0	0.0	266.1
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	22.8	58.1	0.0	0.0	460.6
きのこ類	g/1000kcal	5.7	9.9	0.0	0.0	58.8
藻類	g/1000kcal	4.3	12.3	0.0	0.0	128.1
魚介類	g/1000kcal	22.3	30.1	10.1	0.0	159.7
肉類	g/1000kcal	52.3	34.7	50.3	0.0	171.9
卵類	g/1000kcal	23.3	21.2	22.2	0.0	116.4
乳類	g/1000kcal	52.3	74.1	10.3	0.0	411.9
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	2.5	0.0	0.0	14.5
植物性脂肪	g/1000kcal	6.4	5.7	5.1	0.0	22.6
菓子類	g/1000kcal	26.2	28.1	20.0	0.0	133.7
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.6	4.1	0.0	0.0	39.2
お茶類	g/1000kcal	146.5	174.7	107.3	0.0	1051.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	29.6	61.6	0.0	0.0	308.4
調味料類	g/1000kcal	57.6	62.6	30.4	0.0	319.2
加工食品類	g/1000kcal	8.9	23.5	0.0	0.0	142.7

<表 72> 食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・中学校 2 年生男子 (134 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	167.3	87.9	161.0	0.0	477.8
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	1.3	9.2	0.0	0.0	90.6
めん類	g/1000kcal	59.4	72.4	52.2	0.0	425.0
パン類	g/1000kcal	18.6	23.7	5.2	0.0	110.1
その他の穀類加工品	g/1000kcal	7.7	16.2	2.6	0.0	118.0
いも類	g/1000kcal	20.3	30.1	8.8	0.0	170.0
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	4.4	5.4	1.9	0.0	25.8
豆類	g/1000kcal	13.2	21.3	4.2	0.0	132.1
種実類	g/1000kcal	0.3	1.0	0.0	0.0	7.4
緑黄色野菜類	g/1000kcal	20.3	22.2	12.0	0.0	111.5
漬物類	g/1000kcal	1.4	3.5	0.0	0.0	18.8
その他の野菜類	g/1000kcal	58.8	48.0	45.4	0.0	193.6
果実類	g/1000kcal	24.0	43.5	0.3	0.0	219.8
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	13.0	43.9	0.0	0.0	348.4
きのこ類	g/1000kcal	5.2	11.9	0.0	0.0	84.3
藻類	g/1000kcal	3.3	6.8	0.4	0.0	55.7
魚介類	g/1000kcal	19.0	26.0	9.1	0.0	118.3
肉類	g/1000kcal	57.6	32.8	55.6	0.0	161.8
卵類	g/1000kcal	22.0	19.2	19.8	0.0	83.4
乳類	g/1000kcal	49.8	65.6	12.1	0.0	264.6
動物性脂肪	g/1000kcal	1.1	2.4	0.0	0.0	14.7
植物性脂肪	g/1000kcal	6.5	5.8	5.2	0.0	26.2
菓子類	g/1000kcal	22.1	28.9	10.8	0.0	114.8
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.9	3.3	0.0	0.0	14.1
お茶類	g/1000kcal	114.5	130.8	90.4	0.0	539.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	30.1	62.6	0.0	0.0	283.1
調味料類	g/1000kcal	44.7	49.7	24.4	0.3	284.6
加工食品類	g/1000kcal	10.9	24.7	0.0	0.0	140.2

<表 73> 食品摂取量 (休日・エネルギー1000kcal 摂取あたり重量)・中学校 2 年生女子 (147 人)

変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
白飯	g/1000kcal	147.5	81.3	151.7	0.0	354.6
その他米飯、粒状の穀類	g/1000kcal	2.9	14.1	0.0	0.0	107.1
めん類	g/1000kcal	61.4	72.3	27.1	0.0	346.4
パン類	g/1000kcal	20.4	25.8	12.5	0.0	140.9
その他の穀類加工品	g/1000kcal	9.7	17.2	1.7	0.0	84.5
いも類	g/1000kcal	20.3	30.1	3.6	0.0	157.1
砂糖及び甘味類	g/1000kcal	5.2	5.3	3.3	0.0	24.0
豆類	g/1000kcal	16.7	26.8	2.9	0.0	165.9
種実類	g/1000kcal	0.6	1.9	0.0	0.0	13.3
緑黄色野菜類	g/1000kcal	25.3	26.0	18.7	0.0	142.7
漬物類	g/1000kcal	1.0	3.3	0.0	0.0	29.7
その他の野菜類	g/1000kcal	68.0	50.5	56.9	0.0	235.4
果実類	g/1000kcal	32.3	62.6	0.3	0.0	385.4
果物(野菜)ジュース類	g/1000kcal	19.7	47.9	0.0	0.0	262.4
きのこ類	g/1000kcal	5.4	10.7	0.0	0.0	60.0
藻類	g/1000kcal	9.3	88.2	0.0	0.0	1070.9
魚介類	g/1000kcal	20.9	28.2	9.8	0.0	119.2
肉類	g/1000kcal	54.7	36.9	47.6	0.0	168.9
卵類	g/1000kcal	24.0	21.9	21.5	0.0	102.9
乳類	g/1000kcal	42.8	60.9	9.6	0.0	267.7
動物性脂肪	g/1000kcal	1.5	3.0	0.0	0.0	16.9
植物性脂肪	g/1000kcal	6.1	5.0	5.2	0.0	20.4
菓子類	g/1000kcal	24.9	30.8	13.4	0.0	163.7
アルコール類(調味料由来)	g/1000kcal	1.4	3.0	0.0	0.0	17.1
お茶類	g/1000kcal	121.9	198.3	66.5	0.0	1662.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g/1000kcal	20.2	58.6	0.0	0.0	367.9
調味料類	g/1000kcal	49.9	79.4	26.0	0.0	644.4
加工食品類	g/1000kcal	7.6	23.6	0.0	0.0	168.6

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

エネルギー、栄養素摂取量について、朝食・昼食・夕食・間食からの摂取量の平均値・標準偏差などと各食事からの摂取割合を表 74~79（3日間平均）、表 80~85（平日 2日間平均）、表 86~91（休日）に示した。また、摂取割合については図 1~40 として図示した。さらに、各食事からの食品摂取量の平均値・標準偏差などと摂取割合を表 92~109 に示した。食品摂取量については 1 日もしくは 3 日間を通じてある食品群の食品摂取量が 0 である場合がしばしばあり、その場合はいずれの食事からの摂取割合も 0% としたため、一つの食品群について摂取割合を朝食、昼食、夕食、間食と合計しても 100% にならない場合が多くみられ、各食事からの食品群摂取割合は図示しなかった。

#### 【結果の概要】

3 日間平均で、エネルギーは朝食から 20~22% 程度、昼食から 32~34% 程度、夕食から 32~35% 程度、間食から 8~12% 程度摂取していた。休日は、平日よりも昼食からのエネルギー摂取割合が下がり（28~31% 程度）、朝食・夕食・間食からのエネルギー摂取割合が上昇した。特に間食からのエネルギー摂取割合は、平日 7~11% 程度であるのに比較し、休日は 10~14% 程度と割合の増加が大きかった。

栄養素については、3 日間平均値で単独の食事からの摂取割合が 40% を超えていたのはカルシウム（昼食）、ビタミン A（昼食）、 $\alpha$  カロテン（昼食）、 $\beta$  カロテン（昼食）、 $\beta$  カロテン（夕食）、ビタミン K（夕食）、ナイアシン（夕食）、ビタミン B6（夕食）、ビタミン C（夕食）、n-3 系脂肪酸（夕食）であった。複数の栄養素において、各食事からの摂取割合が平日と休日で大きく異なっていた。性別・学年区分に関わらず、休日は昼食からの摂取が目立って少なかった栄養素はたんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、食物繊維、ビタミン類全般、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などであった。

食品については、3 日間平均値で単独の食事からの摂取割合が 40% を超えていたのはいも類（昼食）、緑黄色野菜類（昼食）、その他の野菜類（昼食）、乳類（昼食）、白飯（夕食）、緑黄色野菜類（夕食）、その他の野菜類（夕食）、肉類（夕食）、調味料類（夕食）、菓子類（間食）であった。食品群の各食事からの摂取割合も、平日と休日の間で大きな違いが見られた。平日においては、いずれの性・学年区分でも豆類、いも類、緑黄色野菜類、その他の野菜類、きのこ類の昼食からの摂取割合は 45~50% 台であることが多く、乳類は 70~80% が昼食から摂取されていた。休日においては、これらの食品の摂取割合は夕食で高かった。休日の昼食で摂取割合が高いのはめん類であった。

〈表 74〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小3男子、154人)

変数	単位	1日あたり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)		
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
エネルギー	kcal	1931.7	294.9	412.2	123.3	615.9	111.8	660.3	181.9	243.2	158.3	21.5	5.4	32.4	6.0	33.9	6.3	12.1	7.5	
水	g	1527.9	364.1	301.7	143.7	500.4	100.4	578.0	179.8	147.8	127.5	19.5	6.8	33.9	7.2	37.5	7.0	9.1	7.0	
たんぱく質	g	70.0	13.6	14.3	5.9	23.3	4.4	28.0	9.0	4.3	4.0	20.7	6.8	34.2	6.7	39.0	7.4	6.1	5.1	
脂質	g	62.6	14.3	13.0	6.4	19.1	5.0	22.3	9.7	8.3	6.4	21.0	8.7	32.1	9.1	34.3	9.9	12.6	9.3	
炭水化物	g	265.7	41.7	58.5	16.7	85.9	16.9	83.3	23.5	38.0	25.9	22.3	5.7	32.8	6.2	31.3	6.2	13.5	8.4	
灰分	g	16.2	3.2	3.3	1.6	5.5	1.1	6.3	1.9	1.1	0.9	20.4	7.3	34.7	7.3	38.3	7.4	6.6	5.1	
ナトリウム	mg	3572.1	858.7	762.6	444.5	1130.2	330.0	1511.8	547.9	167.5	190.0	21.1	8.8	32.9	8.9	41.2	9.3	4.8	4.9	
カリウム	mg	2308.4	521.0	417.0	208.0	817.3	180.5	849.7	298.1	224.3	174.9	18.2	7.0	35.6	7.8	36.7	8.2	9.5	7.0	
カルシウム	mg	623.5	157.3	144.1	92.1	276.8	50.8	138.7	68.2	63.9	59.4	22.8	11.2	43.9	10.2	23.1	8.1	10.1	8.2	
マグネシウム	mg	222.1	47.1	43.3	19.2	77.4	16.6	82.1	28.2	19.2	14.2	19.6	6.7	35.2	7.2	36.4	7.8	8.7	6.1	
リン	mg	1073.4	201.2	233.9	103.6	388.0	66.7	366.9	109.7	84.7	70.8	21.7	7.7	36.4	6.9	34.1	6.9	7.8	5.9	
鉄	mg	6.9	1.5	1.4	0.8	2.2	0.6	2.7	0.9	0.5	0.4	19.9	8.0	33.5	7.5	39.3	8.1	7.4	5.8	
亜鉛	mg	8.3	1.7	1.7	0.7	2.8	0.7	3.3	1.2	0.5	0.4	20.6	6.6	34.5	7.5	38.6	8.3	6.3	4.8	
銅	mg	1.0	0.2	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	20.2	7.0	33.8	7.6	37.8	7.7	8.2	6.3	
マンガン	mg	2.5	0.7	0.5	0.3	0.8	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2	19.9	7.6	33.5	9.4	38.7	8.4	8.0	7.2	
レチノール	µg	212.1	64.7	58.5	39.1	83.4	23.9	45.5	32.8	24.8	28.8	26.6	15.4	41.2	13.6	21.3	12.7	10.9	11.4	
αカロテン	µg	637.3	379.5	69.9	194.8	294.1	164.1	255.4	17.2	106.6	10.3	14.7	51.0	21.2	33.2	21.6	3.6	3.6	10.1	
βカロテン	µg	2840.4	1550.7	383.2	774.3	1220.7	683.9	1151.4	879.4	85.1	343.2	12.8	13.3	45.0	17.6	39.1	18.6	3.1	6.2	
αリポキシサンチン	µg	443.3	670.4	126.0	306.2	67.8	156.1	62.5	172.4	187.0	426.4	25.7	20.4	30.5	19.7	28.5	17.9	14.4	19.0	
βカロテン当量	µg	3400.1	1751.1	486.0	869.9	1407.4	760.1	1319.0	999.1	187.8	454.9	13.9	13.3	44.0	17.8	37.1	18.0	4.9	8.1	
ビタミンA(レチノール当量)	µg	500.4	169.7	100.7	81.9	200.8	74.4	156.5	88.3	42.4	52.7	20.3	10.8	40.3	11.4	31.4	11.9	8.0	7.9	
ビタミンド	µg	5.1	3.2	1.0	1.7	1.7	1.5	2.1	2.2	0.2	0.5	21.7	15.0	39.1	16.8	33.5	16.8	5.8	7.9	
αトコフェロール	mg	5.9	1.8	1.2	0.7	1.8	0.7	2.2	1.2	0.8	0.6	20.4	9.4	31.3	10.5	35.4	10.7	12.9	9.5	
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	23.3	13.5	36.5	14.6	29.2	11.9	11.0	10.5	
γトコフェロール	mg	9.0	3.3	1.9	1.4	2.7	1.3	3.4	2.0	0.9	1.0	22.7	13.0	31.7	13.3	35.3	13.0	10.3	9.2	
δトコフェロール	mg	2.3	0.9	0.5	0.5	0.8	0.5	0.8	0.5	0.2	0.3	19.4	14.4	34.9	16.5	35.1	14.3	10.4	10.4	
トコフェロール当量	mg	7.0	2.1	1.4	0.9	2.1	0.8	2.6	1.4	0.9	0.7	20.6	9.4	31.5	10.5	35.3	10.5	12.6	9.1	
ビタミンK	µg	177.2	94.9	38.4	52.6	56.7	32.1	78.4	55.4	3.8	6.3	18.4	14.1	35.7	13.7	43.3	15.0	2.7	3.6	
ビタミンB1	mg	1.0	0.2	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	18.1	7.8	35.8	9.0	38.1	10.2	8.1	6.2	
ビタミンB2	mg	1.3	0.3	0.3	0.2	0.5	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	22.6	9.7	38.7	9.5	29.8	7.8	8.8	7.1	
ナイアシン	mg	13.4	3.7	2.0	1.5	3.9	1.3	6.8	2.8	0.8	0.8	15.7	7.5	30.4	9.5	48.2	10.7	5.7	5.6	
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.3	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	15.7	7.5	32.8	8.2	44.9	9.7	6.5	6.2	
ビタミンB12	µg	4.9	2.8	0.8	0.7	1.4	0.9	2.5	2.4	0.2	0.3	21.4	12.4	35.5	14.1	38.7	15.0	4.4	6.2	
葉酸	µg	265.5	82.3	56.5	34.4	87.8	28.5	101.9	47.0	19.3	18.0	21.4	8.8	33.8	9.1	37.4	9.6	7.3	6.5	
パントテン酸	mg	6.3	1.2	1.3	0.6	2.3	0.4	2.1	0.7	0.5	0.4	21.2	7.8	36.3	7.6	33.9	7.5	8.6	6.3	
ビタミンC	mg	85.4	38.7	15.5	14.8	24.1	10.1	35.0	20.9	10.8	21.5	17.8	12.4	32.2	13.1	40.8	14.3	9.2	11.2	
飽和脂肪酸	g	20.6	5.1	4.4	2.3	6.8	1.8	6.1	3.0	3.3	2.8	2.2	21.2	9.8	35.0	10.1	29.0	10.1	14.7	11.2
一価不飽和脂肪酸	g	21.4	5.9	4.3	2.5	6.0	2.1	8.3	4.1	2.8	2.2	20.2	9.5	29.9	9.7	37.4	11.1	12.6	9.6	
多価不飽和脂肪酸	g	11.6	3.4	2.3	1.3	3.4	1.2	4.7	2.4	1.2	1.2	20.6	9.6	30.9	10.8	38.7	11.4	9.7	8.2	
コレステロール	mg	333.7	120.1	92.2	75.0	92.0	46.1	125.3	64.0	24.2	35.1	24.8	15.3	30.2	13.4	37.7	13.1	7.3	8.7	
水溶性食物繊維	g	3.2	1.4	0.5	0.3	1.3	1.3	1.0	0.4	0.3	0.3	18.5	9.8	38.1	12.1	32.0	9.3	11.4	9.7	
不溶性食物繊維	g	9.0	2.5	1.7	0.9	3.2	1.0	3.2	1.2	0.9	1.1	19.3	7.7	36.3	8.3	35.3	8.8	9.1	8.2	
総食物繊維	g	12.7	3.5	2.4	1.2	4.2	1.8	4.3	1.6	1.3	1.4	19.4	7.7	37.2	8.5	33.8	8.4	9.6	8.2	
食塩相当量	g	9.0	2.2	1.9	1.1	2.8	0.8	3.8	1.4	0.4	0.5	21.2	8.8	32.8	8.9	41.2	9.4	4.7	4.9	
アルコール	g	0.5	0.6	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.6	0.0	0.0	4.2	10.6	36.2	25.5	31.5	27.1	0.4	3.7	
総脂質	g	53.9	13.1	11.0	5.6	16.3	4.6	19.3	8.7	7.4	5.6	20.6	8.8	31.9	9.5	34.5	10.1	12.9	9.3	
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.7	0.3	0.2	0.5	0.2	0.9	0.7	0.1	0.2	18.8	10.8	30.0	13.0	42.9	16.1	8.3	9.2	
n-6系脂肪酸	g	9.9	3.0	2.0	1.2	2.9	1.1	3.9	2.2	1.1	1.0	21.5	9.9	31.4	11.0	37.1	11.0	10.0	8.1	





表 77 各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合 (%)、3日間平均 (小5女子、176人)

変数	単位	1日あたり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)			
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1984.2	314.7	437.1	128.8	664.6	176.9	223.2	143.5	22.1	5.5	33.7	5.6	33.3	6.0	10.8	6.4				
水	g	1578.6	376.3	337.6	128.7	514.7	86.6	152.2	138.4	21.4	6.1	33.7	6.7	36.2	7.0	8.7	6.7				
たんぱく質	g	72.1	13.2	15.2	5.7	24.7	4.8	4.2	3.3	21.1	6.3	35.0	6.6	38.1	7.0	5.8	4.5				
脂質	g	65.6	15.2	14.6	7.2	20.4	5.1	22.8	8.7	7.9	6.2	32.3	8.4	34.0	8.7	11.4	8.0				
炭水化物	g	269.9	47.1	60.1	18.7	92.2	16.9	83.4	25.5	34.2	22.2	22.3	5.6	34.8	6.1	12.2	7.0				
炭水化物	g	16.7	3.0	3.6	1.4	5.6	1.0	6.4	2.0	1.0	0.8	34.5	6.5	37.8	7.7	6.0	4.6				
ナトリウム	mg	3672.7	815.4	844.2	386.3	1161.0	286.0	1509.2	560.8	158.4	181.0	33.0	7.8	39.7	9.5	4.3	4.3				
カリウム	mg	2435.2	519.9	464.6	218.1	845.7	173.1	908.3	310.6	216.6	186.6	7.0	8.0	37.2	7.9	8.6	6.6				
カルシウム	mg	622.3	162.2	133.0	87.0	281.7	59.5	147.2	81.0	60.4	59.4	21.6	10.1	24.5	8.6	9.7	8.7				
マグネシウム	mg	234.3	46.5	48.2	21.3	82.5	22.9	84.8	28.7	18.8	15.4	20.6	7.3	35.5	7.6	35.9	7.7				
リン	mg	1095.8	207.8	243.2	99.3	401.9	70.2	370.7	115.9	80.1	65.7	22.1	7.0	36.9	6.6	33.8	6.5				
鉄	mg	7.2	1.5	1.6	0.7	2.4	0.8	2.7	0.9	0.5	0.5	21.4	8.1	34.3	8.1	37.0	8.4				
亜鉛	mg	8.7	1.9	1.8	0.7	3.0	0.7	3.4	1.3	0.5	0.4	21.2	6.8	35.1	7.3	37.8	7.7				
銅	mg	1.1	0.2	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	21.6	7.4	36.2	7.6	7.9	6.1				
マンガン	mg	2.9	2.2	0.6	0.4	1.0	1.4	1.0	0.9	0.3	0.6	21.2	8.8	33.7	9.8	37.0	8.6				
レチノール	µg	225.3	110.0	57.7	40.1	87.3	29.7	55.6	85.9	24.7	29.9	26.1	14.2	40.3	13.5	23.1	13.3				
αカロテン	µg	687.2	410.6	75.8	114.2	296.2	146.5	305.8	309.3	9.5	55.7	13.0	14.8	48.5	20.5	35.3	20.8				
βカロテン	µg	3122.3	1586.8	456.6	627.0	1230.7	686.7	1372.8	1062.3	62.2	224.3	14.8	12.4	42.1	16.6	40.7	17.2				
クリプトキサンチン	µg	617.4	822.9	117.8	283.9	185.3	492.3	69.1	175.3	245.1	473.1	26.9	18.8	30.4	18.8	24.9	18.3				
βカロテン当量	µg	3818.0	1837.7	559.7	712.0	1499.2	833.4	1570.0	1203.3	189.1	366.9	15.0	12.2	41.4	16.8	38.7	17.0				
ビタミンA(レチノール当量)	µg	546.9	188.8	106.2	74.5	212.7	81.8	187.2	130.6	40.7	43.9	20.6	10.4	39.1	12.0	32.6	11.9				
ビタミンD	µg	5.9	4.1	1.3	1.8	1.6	1.3	2.9	3.4	0.2	0.2	23.6	15.5	36.6	15.5	34.6	16.2				
αトコフェロール	mg	6.6	2.4	1.4	0.8	2.1	1.8	2.4	1.2	0.7	0.7	21.9	10.2	32.3	11.0	34.8	10.7				
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	22.0	12.3	40.3	15.3	28.1	13.0				
γトコフェロール	mg	9.6	3.4	2.2	1.6	2.9	1.5	3.4	2.1	1.0	1.0	23.4	12.4	32.3	14.1	34.4	13.9				
δトコフェロール	mg	2.3	0.9	0.5	0.4	0.8	0.5	0.8	0.5	0.2	0.3	21.0	14.0	34.8	17.3	34.4	16.6				
トコフェロール当量	mg	7.8	2.7	1.7	0.9	2.5	1.9	2.7	1.3	0.9	0.8	22.0	10.2	32.4	10.9	34.7	10.6				
ビタミンK	µg	195.9	86.6	43.2	51.6	61.9	47.4	86.2	52.5	4.7	12.1	18.9	12.9	34.4	14.5	44.0	14.8				
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	18.8	7.2	36.2	9.6	37.5	9.9				
ビタミンB2	mg	1.3	0.3	0.3	0.2	0.5	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	23.0	8.7	38.5	8.8	29.9	8.0				
ナイアシン	mg	13.8	3.6	2.3	1.3	4.1	1.5	6.8	2.7	0.6	0.6	17.2	7.4	30.7	9.6	47.1	10.1				
ピリドキシン	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	17.0	7.4	33.2	8.7	44.0	9.3				
ビオチン	µg	5.3	3.3	1.0	1.1	1.4	1.2	2.6	2.7	0.1	0.2	22.9	13.5	33.8	13.2	39.6	14.9				
葉酸	µg	294.3	101.8	63.9	39.0	98.6	45.8	111.2	53.1	20.5	24.0	21.7	9.0	34.0	9.6	37.6	9.8				
パントテン酸	mg	6.5	1.2	1.4	0.6	2.4	0.5	2.2	0.7	0.5	0.4	21.6	7.3	36.6	7.4	34.1	7.1				
ビタミンC	mg	98.1	43.7	20.0	18.3	29.3	18.6	38.9	21.7	9.9	14.5	19.6	12.2	31.8	13.3	40.0	14.1				
飽和脂肪酸	g	21.2	5.6	4.5	2.6	7.1	1.7	6.3	3.0	3.2	2.5	21.3	10.0	35.2	9.7	29.3	9.4				
一価不飽和脂肪酸	g	22.7	6.2	4.9	2.8	6.5	2.1	8.6	3.8	2.6	2.3	21.8	9.8	30.4	9.6	36.7	10.5				
多価不飽和脂肪酸	g	12.1	3.3	2.7	1.5	3.7	1.3	4.7	2.0	1.1	1.2	22.3	9.8	31.9	10.3	37.7	10.4				
コレステロール	mg	360.1	127.9	111.9	79.4	100.7	54.1	121.6	69.2	25.9	36.1	27.7	15.3	30.0	13.4	34.9	13.9				
水溶性食物繊維	g	3.2	0.8	0.6	0.3	1.2	0.4	1.1	0.5	0.4	0.3	18.0	8.7	37.9	10.8	33.1	10.0				
不溶性食物繊維	g	9.6	2.4	1.8	0.9	3.6	1.4	3.5	1.3	0.8	0.8	19.3	8.2	37.1	8.6	35.8	9.1				
総食物繊維	g	13.4	3.1	2.5	1.2	5.0	1.6	4.7	1.8	1.2	1.1	19.3	7.7	37.5	8.5	34.9	8.9				
食塩相当量	g	9.3	2.1	2.1	1.0	2.9	0.7	3.8	1.4	0.4	0.5	23.2	8.4	32.9	7.8	39.6	9.6				
アルコール	g	0.5	0.6	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.5	0.0	0.1	4.2	10.3	34.8	25.6	29.8	25.5				
総脂肪酸	g	56.4	13.9	12.2	6.3	17.5	4.8	19.7	8.1	7.1	5.8	21.7	9.3	32.3	9.0	34.2	9.3				
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.9	0.4	0.3	0.5	0.3	0.9	0.7	0.1	0.2	21.5	11.6	29.5	12.5	42.4	14.0				
n-6系脂肪酸	g	10.3	2.9	2.3	1.3	3.3	1.3	3.8	1.7	1.0	1.2	22.7	10.3	32.7	11.3	36.0	10.8				

〈表 78〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(中2男子、134人)

変数	単位	1日あたり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)		
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
エネルギー	kcal	2717.8	566.7	554.6	178.9	889.4	193.9	292.5	226.7	20.8	5.5	33.5	6.6	35.8	6.4	9.9	7.2	
水	g	1990.4	536.6	386.3	175.5	648.2	134.4	190.9	199.4	19.4	6.5	34.2	8.1	38.2	7.8	8.2	7.7	
たんぱく質	g	94.9	21.6	18.7	7.5	31.1	6.0	5.6	4.6	20.0	6.3	34.0	7.0	40.3	7.7	5.7	4.5	
脂質	g	87.0	25.3	17.4	9.5	26.2	8.2	32.8	15.0	20.7	9.6	31.6	9.1	36.5	9.9	11.2	9.3	
炭水化物	g	377.0	85.8	78.8	26.3	128.4	31.5	43.9	35.2	21.3	5.8	35.0	7.2	33.1	7.0	10.7	7.8	
灰分	g	20.6	4.6	4.2	1.9	6.9	1.4	1.4	1.1	20.3	6.8	34.7	8.0	38.7	8.0	6.3	5.0	
ナトリウム	mg	4490.6	1149.2	968.2	496.0	1415.7	372.1	229.3	257.1	21.7	8.5	32.8	8.9	40.8	9.8	4.8	5.0	
カリウム	mg	3027.0	806.8	512.4	283.2	1054.9	217.0	273.2	248.5	16.8	6.5	36.0	9.0	39.1	8.8	8.1	6.5	
カルシウム	mg	735.3	217.4	161.8	102.0	315.0	68.7	85.7	86.7	22.2	10.6	43.4	11.5	24.0	8.6	10.4	9.2	
マグネシウム	mg	301.5	116.6	62.4	36.1	104.6	24.0	24.3	20.8	18.7	6.7	36.4	8.0	37.4	7.7	7.6	5.9	
リン	mg	1408.5	327.0	295.4	124.5	502.7	90.6	106.3	90.9	21.0	6.5	36.6	7.5	35.4	6.9	7.1	5.5	
鉄	mg	8.8	2.2	1.7	0.9	2.8	0.7	0.7	0.6	19.6	7.8	32.9	8.3	40.6	9.5	6.9	6.0	
亜鉛	mg	11.6	2.9	2.3	0.9	3.9	1.0	4.8	1.9	0.5	19.9	6.3	34.4	7.1	40.1	7.9	5.6	4.5
銅	mg	1.4	0.3	0.3	0.1	0.5	0.1	0.2	0.1	19.6	6.6	35.2	7.3	38.2	7.1	7.0	5.7	
マンガン	mg	3.8	1.3	0.8	0.7	1.3	0.4	0.6	0.3	19.5	7.9	35.5	9.0	38.9	8.5	6.1	5.8	
レチノール	µg	253.2	101.6	69.3	61.2	93.0	25.2	31.0	35.5	25.8	15.1	40.1	13.4	23.5	12.3	10.7	11.4	
αカロテン	µg	733.0	408.0	71.8	114.5	314.2	148.6	5.6	24.5	9.6	12.7	49.0	20.0	35.9	21.8	2.6	7.3	
βカロテン	µg	3343.3	1631.0	368.5	500.5	1408.3	642.5	35.2	84.7	11.3	11.5	45.6	18.2	40.9	17.4	1.8	3.5	
クリプトキサンチン	µg	458.5	671.0	88.2	289.9	170.4	228.6	123.0	355.8	23.3	20.4	47.3	22.4	38.0	18.5	10.9	17.0	
βカロテン当量	µg	3977.7	1919.8	458.6	584.4	1658.0	743.4	106.1	226.5	12.2	11.6	44.9	18.3	39.2	16.9	3.4	6.0	
ビタミンA(レチノール当量)	µg	592.1	202.3	111.1	80.6	232.3	67.4	41.7	48.0	19.4	10.7	41.4	12.4	32.3	11.8	7.0	7.3	
ビタミンD	µg	9.0	6.2	1.8	2.7	3.5	3.1	0.2	0.3	20.9	14.4	41.4	19.2	32.9	17.1	4.7	6.9	
αトコフェロール	mg	8.2	3.1	1.5	1.0	2.8	1.6	1.0	1.1	19.2	9.5	35.1	12.0	34.3	10.6	11.3	10.3	
βトコフェロール	mg	0.5	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	22.5	13.3	38.2	14.7	28.4	12.9	10.6	11.8	
γトコフェロール	mg	12.4	4.8	2.6	2.1	4.0	2.0	1.4	1.7	21.9	13.0	34.4	14.1	33.3	14.5	10.3	11.5	
δトコフェロール	mg	2.9	1.1	0.6	0.5	1.0	0.6	0.3	0.4	21.3	14.7	33.6	16.7	33.8	16.5	11.0	11.4	
トコフェロール当量	mg	9.7	3.5	1.8	1.2	3.3	1.7	1.2	1.2	19.5	9.6	35.1	11.8	34.2	10.5	11.1	10.2	
ビタミンK	µg	226.8	114.2	44.6	65.0	72.5	32.2	5.4	10.6	16.5	13.5	36.4	13.8	44.4	14.9	2.6	4.1	
ビタミンB1	mg	1.4	0.4	0.2	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	17.6	7.6	34.8	10.1	40.3	10.7	7.3	6.3	
ビタミンB2	mg	1.6	0.4	0.4	0.2	0.6	0.1	0.2	0.2	22.1	8.9	37.4	9.5	31.5	8.2	9.1	8.1	
ナイアシン	mg	20.1	6.2	2.9	2.0	6.3	1.9	0.9	0.9	14.7	7.4	33.2	11.0	47.6	11.5	4.4	4.1	
ビタミンB6	mg	1.5	0.5	0.2	0.1	0.5	0.1	0.1	0.1	14.8	6.6	34.8	9.3	45.5	9.7	4.9	5.0	
ビタミンB12	µg	7.2	3.6	1.3	1.5	2.5	1.5	0.2	0.3	20.5	12.1	38.8	15.9	37.0	16.1	3.7	4.9	
葉酸	µg	337.7	118.2	64.0	40.5	115.4	39.1	23.4	25.2	19.1	7.5	35.9	10.6	38.6	10.5	6.4	5.9	
パントテン酸	mg	8.3	2.1	1.7	0.8	2.9	0.6	0.7	0.6	20.5	7.3	36.3	7.7	35.7	7.6	7.5	6.0	
ビタミンC	mg	113.5	69.2	20.4	31.8	33.9	17.3	11.6	25.2	15.4	11.3	33.8	14.3	43.8	14.3	7.0	9.4	
飽和脂肪酸	g	27.3	8.2	5.5	3.3	8.6	2.4	3.9	3.7	20.4	10.7	34.0	10.4	32.7	10.6	12.8	10.6	
一価不飽和脂肪酸	g	30.9	10.5	5.8	3.7	8.8	3.3	3.5	3.2	19.6	10.5	30.4	9.5	39.4	11.5	10.6	9.3	
多価不飽和脂肪酸	g	16.5	5.5	3.1	2.0	5.3	2.4	1.7	2.1	20.1	10.3	32.7	10.4	38.1	11.0	9.0	9.5	
コレステロール	mg	418.0	152.4	116.6	87.4	112.0	54.0	29.5	37.7	25.9	16.2	29.3	13.1	37.9	13.5	6.9	8.3	
水溶性食物繊維	g	3.6	1.3	0.6	0.4	1.3	0.5	0.4	0.4	16.4	9.4	38.4	13.9	34.6	11.8	10.6	9.7	
不溶性食物繊維	g	11.4	3.4	2.0	1.2	4.2	1.1	1.8	1.0	17.8	7.7	37.7	9.5	36.7	9.4	7.9	7.2	
総食物繊維	g	15.8	4.7	2.8	1.9	5.7	1.5	2.5	1.4	18.0	7.6	37.8	9.9	36.0	9.7	8.3	7.4	
食塩相当量	g	11.4	2.9	2.5	1.3	3.6	0.9	4.7	1.9	21.8	8.5	32.8	8.9	40.6	9.8	4.8	5.1	
アルコール	g	0.7	0.7	0.1	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	4.0	10.4	45.2	22.9	28.3	23.7	0.4	2.9	
総脂肪	g	75.0	22.7	14.5	8.3	22.7	7.4	28.6	13.7	9.1	8.2	19.9	9.8	32.0	9.4	11.2	9.4	
n-3系脂肪酸	g	2.6	1.1	0.4	0.4	0.8	0.3	0.2	0.3	18.1	10.5	33.6	12.6	41.3	14.4	7.1	8.9	
n-6系脂肪酸	g	13.9	4.9	2.7	1.7	4.5	2.2	2.6	1.5	1.8	20.8	10.7	32.8	10.7	36.8	11.2	9.6	10.0

<表 79> 各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(中2女子、147人)

変数	単位	1日あたり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2176.0	415.2	469.1	163.7	730.6	141.1	769.9	206.7	206.4	185.1	21.7	6.7	34.2	6.3	35.3	7.2	8.8	7.2
水	g	1648.8	408.2	343.2	155.2	554.6	91.4	629.6	198.3	121.3	134.5	20.3	7.3	34.9	7.6	38.3	7.0	6.6	6.4
たんぱく質	g	79.6	15.6	16.4	6.6	26.7	5.0	32.2	10.4	4.2	4.7	20.5	7.6	34.4	6.7	39.9	8.6	5.3	4.9
脂質	g	72.4	18.9	15.1	7.7	22.4	8.5	27.1	11.4	7.8	8.2	21.0	9.4	32.0	9.4	36.9	11.0	10.0	9.5
炭水化物	g	293.8	61.0	65.6	23.0	102.8	18.7	95.3	26.7	30.1	26.4	22.5	6.5	35.8	6.1	32.4	6.9	9.3	7.4
灰分	g	17.9	3.9	3.9	1.7	5.9	1.1	7.2	2.3	1.0	1.0	21.2	7.4	33.6	7.0	39.9	7.8	5.3	5.2
ナトリウム	mg	3832.7	920.8	892.3	433.2	1143.6	286.2	1653.9	586.3	142.9	205.7	22.9	9.0	31.1	8.0	42.4	9.5	3.6	4.7
カリウム	mg	2685.2	697.2	488.1	250.2	949.5	192.7	1040.5	397.5	207.0	217.3	18.0	7.7	35.8	8.6	38.7	8.9	7.4	7.0
カルシウム	mg	653.0	174.3	139.1	96.7	285.2	46.9	186.6	83.8	60.1	68.4	20.6	10.7	43.7	11.0	26.9	9.2	8.8	8.3
マグネシウム	mg	270.8	147.7	51.6	25.4	90.9	18.1	109.1	141.6	19.2	20.3	19.7	8.0	35.6	7.9	37.6	8.4	7.1	6.6
リン	mg	1202.0	247.4	255.7	115.7	439.7	73.6	425.5	138.1	81.1	85.4	21.1	8.3	36.9	7.4	35.5	8.2	6.5	5.8
鉄	mg	7.8	1.9	1.7	0.9	2.4	0.5	3.2	1.2	0.5	0.6	21.4	9.0	32.4	7.9	40.0	8.7	6.3	5.9
亜鉛	mg	9.6	2.3	2.0	0.9	3.3	0.8	3.8	1.4	0.5	0.5	20.7	8.4	35.0	7.3	39.3	8.8	5.1	4.8
銅	mg	1.2	0.3	0.3	0.1	0.4	0.1	0.5	0.1	0.1	0.1	20.8	8.2	35.0	7.7	37.5	8.1	6.7	6.2
マンガン	mg	3.0	1.1	0.6	0.3	1.0	0.2	1.2	0.9	0.2	0.3	20.3	9.1	35.6	9.3	38.1	8.7	6.0	6.4
レチノール	μg	282.8	294.7	55.5	40.1	84.7	24.7	96.3	285.4	26.3	35.0	23.5	15.3	41.4	14.9	24.9	13.8	10.3	11.3
αカロテン	μg	725.6	497.0	106.1	162.9	271.6	110.4	338.0	340.9	9.9	53.6	14.5	15.7	47.4	22.5	34.3	22.7	2.5	7.2
βカロテン	μg	3553.0	1791.0	541.9	735.4	1340.2	539.1	1606.7	1215.2	64.1	187.1	13.9	13.8	42.7	18.4	40.9	18.6	2.5	5.3
クリプトキサンチン	μg	678.1	1183.6	76.4	226.7	194.6	265.2	87.3	267.5	319.7	939.2	22.2	19.0	34.3	21.5	28.6	20.1	14.3	22.7
βカロテン当量	μg	4281.7	2137.3	640.4	819.3	1582.1	621.0	1831.1	1386.0	228.0	566.0	14.1	13.3	42.0	18.6	39.1	18.1	4.7	9.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	624.7	342.7	110.7	80.4	218.3	63.0	249.9	304.1	45.8	61.4	18.7	11.1	39.3	12.6	34.5	13.1	7.5	8.1
ビタミンD	μg	7.6	5.3	1.4	1.9	3.1	2.3	2.9	4.0	0.2	0.2	21.5	16.4	41.4	16.7	32.4	16.9	4.4	6.5
αトコフェロール	mg	7.4	2.4	1.5	0.9	2.5	1.5	2.8	1.3	0.7	0.9	20.0	9.7	33.2	10.9	37.2	10.9	9.6	9.4
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	23.0	13.3	36.4	15.5	32.3	14.9	8.3	11.0
γトコフェロール	mg	10.7	4.2	2.3	1.6	3.2	1.6	4.2	2.7	0.9	1.3	22.9	12.5	32.1	14.0	36.8	15.1	8.3	9.6
δトコフェロール	mg	2.4	1.0	0.5	0.5	0.8	0.6	0.9	0.6	0.2	0.2	21.9	15.8	33.5	20.1	35.9	18.5	8.5	10.5
トコフェロール当量	mg	8.6	2.7	1.7	1.0	2.8	1.5	3.2	1.5	0.8	1.0	20.9	9.5	33.1	10.8	37.2	10.9	9.4	9.3
ビタミンK	μg	218.5	100.1	48.6	63.4	69.0	32.1	95.5	56.6	5.5	17.1	18.6	15.1	35.3	13.8	43.7	14.6	2.5	4.7
ビタミンB1	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	18.2	8.0	34.5	9.0	40.8	10.5	6.5	6.6
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	0.3	0.2	0.5	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	22.0	9.8	37.8	9.1	32.6	8.3	7.6	6.4
ナイアシン	mg	16.8	4.3	2.6	1.5	5.6	1.5	8.0	3.6	0.7	1.2	15.9	7.8	34.0	11.0	45.9	12.5	4.3	5.9
ビタミンB6	mg	1.3	0.4	0.2	0.1	0.4	0.1	0.6	0.3	0.1	0.1	16.1	8.4	34.8	9.1	44.1	10.8	5.0	6.0
ビタミンB12	μg	6.5	4.3	1.2	1.5	2.3	1.4	2.8	3.5	0.2	0.4	19.8	13.8	39.7	14.9	36.6	16.1	3.9	6.5
葉酸	μg	326.2	110.9	69.1	42.3	105.9	34.1	132.3	63.3	18.9	22.6	20.9	9.0	33.9	9.6	39.5	9.4	5.8	5.9
パントテン酸	mg	7.2	1.7	1.5	0.7	2.6	0.6	2.6	1.0	0.5	0.5	20.8	8.7	36.7	8.5	35.6	8.9	6.9	5.8
ビタミンC	mg	110.1	61.9	19.7	19.6	34.5	21.6	44.1	27.8	11.9	23.4	17.0	12.4	33.8	13.8	41.2	13.0	7.9	11.3
飽和脂肪酸	g	23.0	6.6	4.7	2.8	7.5	2.6	7.6	3.6	3.2	3.6	20.4	10.2	34.5	10.5	32.8	11.9	12.3	12.1
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	7.5	5.2	2.9	7.4	3.8	10.5	5.1	2.4	2.7	20.6	10.2	30.1	10.4	39.9	12.8	9.3	9.3
多価不飽和脂肪酸	g	13.5	4.1	2.8	1.5	4.3	2.1	5.5	2.5	0.9	1.2	21.7	10.1	31.8	10.0	39.8	11.3	6.7	7.6
コレステロール	mg	387.5	141.1	114.5	85.8	96.3	50.8	148.8	87.5	27.9	43.3	26.7	17.3	27.6	12.0	38.8	15.8	7.0	9.0
水溶性食物繊維	g	3.4	1.1	0.6	0.4	1.2	0.4	1.2	0.5	0.4	0.4	17.6	8.9	36.7	11.3	36.2	11.3	9.6	9.3
不溶性食物繊維	g	10.3	2.9	2.1	1.1	3.7	0.9	3.9	1.5	0.8	1.0	19.8	7.7	36.2	8.4	37.4	9.4	6.5	6.8
総食物繊維	g	14.4	4.4	2.9	1.5	5.0	1.3	5.4	2.5	1.1	1.3	19.6	7.7	36.1	8.8	37.1	9.5	7.2	7.2
食塩相当量	g	9.7	2.3	2.3	1.1	2.9	0.7	4.2	1.5	0.4	0.5	23.1	9.1	31.1	8.0	42.2	9.5	3.6	4.7
アルコール	g	0.5	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.5	0.0	0.0	5.3	12.3	37.3	22.4	28.8	27.7	0.7	4.2
総脂質	g	62.2	16.4	12.7	6.6	19.2	7.6	23.7	10.3	6.6	7.1	20.7	9.4	31.8	9.5	37.4	11.6	10.1	9.8
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.8	0.4	0.4	0.7	0.3	1.0	0.7	0.1	0.2	19.6	10.8	33.6	12.5	41.1	14.5	5.7	7.4
n-6系脂肪酸	g	11.4	3.7	2.4	1.3	3.6	1.9	4.6	2.1	0.8	1.1	22.4	10.1	31.3	10.1	39.2	11.4	7.1	8.0

〈表 80〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小3男子、154人)

変数	単位	1日あたり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		朝食からの摂取割合(%)			
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1958.5	296.5	402.1	130.4	659.8	98.6	672.1	207.2	224.5	178.0	20.6	5.8	34.6	5.9	33.9	7.7	11.0	7.8
水	g	1557.4	358.4	298.7	153.8	543.9	99.5	591.7	209.8	123.1	124.4	18.8	7.3	36.6	8.6	37.2	8.7	7.5	6.8
たんぱく質	g	72.9	14.0	13.9	6.1	26.2	4.0	28.4	10.6	4.4	5.0	19.0	6.9	37.5	7.3	37.6	9.0	5.9	5.8
脂質	g	63.8	15.2	12.4	6.8	20.9	3.7	22.4	10.9	8.1	7.7	19.4	9.0	35.3	9.0	33.6	11.3	11.7	9.8
炭水化物	g	267.2	40.4	57.8	18.6	90.3	17.1	85.5	28.1	33.7	26.8	21.8	6.3	34.6	7.0	31.7	8.1	11.9	8.5
灰分	g	16.8	3.7	3.3	1.8	6.0	1.1	6.4	2.3	1.0	1.1	19.4	7.8	37.1	8.0	37.4	8.8	6.1	5.5
ナトリウム	mg	3558.4	1012.0	767.6	518.9	1066.0	279.7	1562.8	677.7	172.0	247.1	20.9	9.8	32.4	9.6	4.8	5.7	4.8	5.7
カリウム	mg	2485.0	531.5	411.4	230.9	997.8	204.0	825.5	335.6	203.3	185.0	16.4	7.8	42.0	9.3	33.6	8.5	8.0	6.6
カルシウム	mg	700.9	170.5	136.3	97.8	363.3	66.7	141.3	79.7	60.1	68.1	18.0	10.7	54.6	12.2	19.4	8.2	8.1	7.9
マグネシウム	mg	235.9	50.3	43.1	22.6	91.5	20.8	83.3	32.9	18.0	15.5	18.0	7.8	40.2	9.2	34.2	9.2	7.6	6.1
リン	mg	1144.6	205.9	225.3	106.5	465.2	70.2	371.7	125.7	82.5	87.4	19.2	7.7	41.9	7.8	31.9	7.9	6.9	6.2
鉄	mg	7.1	1.7	1.4	0.9	2.5	0.7	2.8	1.0	0.5	0.5	18.8	9.0	36.7	9.0	37.6	9.9	6.9	6.0
亜鉛	mg	8.7	1.7	1.6	0.7	3.3	0.7	3.3	1.3	0.5	0.5	18.9	7.0	39.0	8.1	36.2	9.5	5.9	5.4
銅	mg	1.1	0.2	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	19.2	8.2	37.0	9.4	36.4	9.7	7.4	6.3
マンガン	mg	2.6	0.8	0.5	0.3	0.9	0.3	0.9	0.6	0.2	0.3	19.3	8.8	34.7	11.5	38.7	11.5	7.4	7.7
セチン	ug	233.0	72.2	53.0	42.5	107.8	23.8	46.8	39.7	25.3	35.9	20.6	14.1	51.8	15.8	18.1	12.5	9.6	11.9
αカロテン	ug	751.0	459.7	75.7	211.9	385.2	194.2	288.5	308.8	21.5	154.0	7.3	12.7	63.3	24.0	27.6	21.7	1.9	7.4
βカロテン	ug	3246.1	1831.6	399.5	850.7	1539.0	872.3	1211.2	1063.1	96.5	495.0	9.5	12.6	53.9	21.2	34.2	19.4	2.4	6.1
クリプトキサンチン	ug	390.1	645.9	102.8	268.8	44.9	59.7	64.2	206.5	178.2	486.2	24.8	22.2	33.4	23.8	28.5	19.9	13.3	21.8
βカロテン当量	ug	3832.2	2061.7	494.3	1785.4	1754.9	964.9	1385.4	1201.2	197.6	623.4	10.4	12.7	51.9	21.0	33.2	19.1	4.4	8.8
ビタミンA(レチノール当量)	ug	555.8	193.2	96.0	88.0	253.7	91.4	163.4	103.9	42.7	69.2	16.2	10.2	48.9	13.9	27.9	11.6	7.0	8.0
ビタミンD	ug	5.5	3.6	2.1	1.9	1.9	1.3	2.3	3.0	0.2	0.7	17.2	15.6	46.4	20.2	31.5	21.5	4.8	8.5
αトコフェロール	mg	6.1	2.1	1.2	0.8	1.9	0.9	2.3	1.4	0.7	0.7	18.8	9.8	33.8	12.2	35.5	12.5	11.9	10.2
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	21.4	13.7	37.7	16.9	30.3	15.6	10.7	13.3
γトコフェロール	mg	9.3	4.1	1.9	1.8	2.9	1.8	3.6	2.6	0.9	1.2	21.1	14.3	33.3	16.3	35.6	16.0	9.9	10.5
δトコフェロール	mg	2.4	1.1	0.5	0.6	0.8	0.6	0.9	0.6	0.2	0.3	18.3	16.7	37.5	20.0	34.3	18.1	9.8	11.4
トコフェロール当量	mg	7.2	2.4	1.4	1.0	2.2	0.9	2.7	1.5	0.8	0.8	19.1	9.8	33.8	12.1	35.5	12.3	11.6	9.8
ビタミンK	ug	189.5	110.7	38.8	63.9	66.1	40.4	81.0	67.6	3.6	5.8	16.1	15.4	40.4	18.9	41.0	18.7	2.4	3.6
ビタミンB1	mg	1.0	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	16.5	7.6	39.3	9.4	36.8	11.6	7.4	6.7
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	0.3	0.2	0.6	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	19.8	9.6	45.0	10.3	27.5	8.7	7.8	7.2
ナイアシン	mg	13.5	4.1	2.0	1.3	4.0	1.3	6.8	3.3	0.7	1.1	14.8	8.1	32.7	11.2	47.0	13.0	5.4	6.7
ビタミンB6	mg	1.1	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	14.3	8.2	37.9	10.4	42.1	10.7	5.7	6.6
ビタミンB12	ug	5.0	2.9	0.8	0.7	1.7	1.0	2.3	2.7	0.2	0.4	18.7	12.8	41.3	17.3	35.9	18.9	4.0	6.4
葉酸	ug	282.5	88.6	56.4	37.5	103.3	33.7	104.5	56.1	18.3	20.5	19.4	9.7	38.6	11.7	35.5	10.9	6.5	6.7
パントチン酸	mg	6.7	1.3	1.3	0.7	2.7	0.4	2.2	0.8	0.5	0.5	18.6	8.1	42.3	8.6	31.8	8.4	7.4	6.3
ビタミンC	mg	88.1	39.5	15.6	16.2	27.5	10.7	36.6	24.5	8.5	18.7	16.3	13.5	36.7	15.9	39.1	14.9	7.8	11.9
飽和脂肪酸	g	21.2	5.4	4.1	2.4	7.9	1.4	6.0	3.3	3.2	3.4	18.7	9.8	40.7	10.4	27.4	10.9	13.3	11.7
一価不飽和脂肪酸	g	21.4	6.4	4.1	2.6	6.2	1.5	8.4	4.7	2.7	2.6	19.2	9.9	31.8	9.6	37.3	12.6	11.8	10.4
多価不飽和脂肪酸	g	11.9	3.8	2.3	1.6	3.6	1.4	4.9	2.7	1.2	1.4	19.5	10.0	32.5	12.5	38.9	14.0	9.1	9.2
コレステロール	mg	336.2	134.5	87.8	83.7	98.4	48.4	124.8	80.3	25.1	46.0	23.1	16.6	33.3	15.7	36.2	15.6	7.4	10.5
水溶性食物繊維	g	3.4	2.0	0.5	0.4	1.6	1.9	1.0	0.5	0.3	0.4	16.5	10.8	42.4	14.5	30.8	11.6	10.3	10.1
不溶性食物繊維	g	9.7	2.7	1.7	1.1	3.9	1.2	3.3	1.5	0.8	1.1	17.6	8.8	41.4	10.5	33.1	10.5	7.9	8.0
総食物繊維	g	13.6	4.0	2.4	1.5	5.7	2.4	4.4	3.0	1.2	1.4	17.6	8.9	42.1	10.6	31.9	10.2	8.4	8.1
食塩相当量	g	9.0	2.6	2.0	1.3	2.7	0.7	3.9	1.7	0.4	0.6	21.1	9.9	32.2	9.6	41.9	11.1	4.8	5.7
アルコール	g	0.5	0.8	0.0	0.1	0.2	0.1	0.3	0.7	0.0	0.0	3.3	11.0	47.0	34.3	30.9	30.5	0.6	5.5
総脂防酸	g	54.8	14.1	10.5	6.0	17.7	3.6	19.4	9.8	7.1	6.7	19.1	9.1	35.0	9.5	34.0	11.4	11.9	10.0
n-3系脂防酸	g	1.8	0.9	0.3	0.3	0.5	0.3	0.9	0.8	0.1	0.2	17.3	12.0	31.8	16.0	43.4	19.7	7.5	9.9
n-6系脂防酸	g	10.1	3.4	2.0	1.4	3.1	1.3	4.0	2.3	1.0	1.2	20.4	10.3	32.9	12.8	37.4	13.6	9.3	9.1



〈表 82〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小5男子、144人)

変数	単位	1日あたり摂取量		朝食からの摂取量			昼食からの摂取量			夕食からの摂取量			朝食からの摂取割合(%)			昼食からの摂取割合(%)			夕食からの摂取割合(%)			間食からの摂取割合(%)		
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	標準偏差	平均値	標準偏差	標準偏差	平均値	標準偏差	標準偏差	平均値	標準偏差	標準偏差	平均値	標準偏差	標準偏差	平均値	標準偏差	標準偏差	平均値	標準偏差	標準偏差
エネルギー	kcal	2211.4	366.4	477.8	140.9	759.3	115.1	751.9	239.7	222.3	179.6	21.7	5.3	35.1	6.0	33.6	7.5	9.6	7.0					
水	g	1765.0	358.9	367.8	156.7	602.6	97.4	661.7	240.0	132.8	140.7	20.4	6.8	35.7	8.5	36.8	8.6	7.1	7.2					
たんぱく質	g	81.7	14.2	17.0	6.4	29.7	4.5	25.5	10.8	4.8	5.2	20.8	6.5	37.6	7.2	36.0	8.4	5.6	5.5					
脂質	g	72.8	18.4	15.8	7.7	23.8	5.5	25.5	12.9	7.7	7.3	21.7	9.2	34.7	9.6	33.3	11.1	10.2	9.0					
炭水化物	g	300.5	54.1	65.4	21.8	105.0	17.9	96.4	32.0	33.7	27.5	21.8	5.7	35.9	6.6	31.7	7.9	10.7	7.6					
灰分	g	18.7	3.6	4.0	1.7	6.7	1.1	7.0	2.4	1.1	1.0	20.8	6.7	37.2	7.6	36.2	7.7	5.7	5.0					
ナトリウム	mg	3957.6	1027.6	916.7	480.2	1231.4	278.5	1631.4	703.0	177.4	190.8	22.7	8.7	33.4	9.1	4.4	4.6	4.4	4.6					
カリウム	mg	2800.7	554.9	494.2	219.0	1101.0	217.4	982.3	361.3	223.3	235.3	17.4	6.3	40.7	9.0	34.4	9.0	7.4	7.0					
カルシウム	mg	764.4	199.1	153.3	110.4	394.5	74.5	154.2	84.4	62.4	74.6	18.4	10.0	54.5	12.2	19.7	8.2	7.3	7.4					
マグネシウム	mg	267.5	51.5	51.5	23.6	102.7	20.5	93.2	34.8	20.1	18.5	18.8	6.6	39.8	8.9	33.9	8.8	7.4	6.6					
リン	mg	1275.0	214.9	274.3	115.3	511.3	77.5	403.7	128.6	85.5	88.1	21.0	6.9	41.2	7.7	31.3	7.6	6.4	5.9					
鉄	mg	8.1	1.6	1.6	0.8	3.0	0.8	3.0	1.2	0.5	0.5	20.0	7.9	37.6	9.3	36.0	8.9	6.3	5.5					
亜鉛	mg	9.9	1.8	2.0	0.6	3.6	0.6	3.8	1.5	0.6	0.6	20.6	6.4	37.6	8.6	36.3	9.2	5.5	5.4					
銅	mg	1.3	0.3	0.3	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	20.5	7.3	36.9	8.6	35.5	8.8	7.1	6.5					
マンガン	mg	2.9	0.7	0.6	0.3	1.0	0.3	1.0	0.5	0.2	0.3	20.1	8.7	35.5	10.6	37.6	11.0	6.7	7.4					
レチノール	μg	249.7	85.9	63.3	47.4	115.0	25.9	50.8	63.5	20.6	29.2	23.8	14.9	50.8	15.6	17.7	12.6	7.7	10.1					
αカロテン	μg	860.1	462.0	74.2	152.7	428.5	242.7	353.0	369.8	4.5	12.3	7.7	12.7	60.7	23.4	30.5	21.6	1.0	4.3					
βカロテン	μg	3856.6	1956.1	371.0	570.7	1813.8	1229.5	1624.4	1506.3	47.4	93.4	10.0	11.2	52.0	20.3	36.4	19.5	1.6	3.7					
クリプトキサンチン	μg	583.6	1048.8	63.1	184.9	236.6	702.3	75.2	227.6	208.8	630.7	22.6	20.8	38.2	25.9	26.8	21.8	12.1	23.0					
βカロテン当量	μg	4597.3	2259.2	446.4	647.7	2145.7	1385.9	1850.7	1658.8	154.5	366.3	10.2	11.2	51.1	20.3	35.3	18.7	3.4	7.9					
ビタミンA(レチノール当量)	μg	636.0	201.4	102.6	70.4	293.8	128.8	206.0	146.4	33.6	42.9	16.7	9.5	48.4	14.6	29.6	13.1	5.4	6.6					
ビタミンD	μg	6.0	4.0	1.3	1.9	2.0	1.3	2.5	3.4	0.2	0.3	21.9	16.5	43.6	19.6	30.4	18.8	4.1	7.4					
αトコフェロール	mg	7.4	2.3	1.5	0.9	2.5	1.3	2.6	1.8	0.8	0.8	20.6	10.8	35.2	14.8	33.8	14.6	10.5	9.8					
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	22.0	14.0	41.3	18.3	27.8	16.2	9.0	10.3					
γトコフェロール	mg	10.8	4.5	2.4	1.8	3.3	2.4	4.0	3.2	1.0	1.3	23.1	13.5	33.7	15.5	34.6	15.4	8.5	9.4					
δトコフェロール	mg	2.7	1.2	0.6	0.5	0.9	0.6	1.0	0.7	0.2	0.3	20.5	14.6	38.3	19.3	32.8	16.4	8.4	9.8					
トコフェロール当量	mg	8.6	2.6	1.8	1.0	2.9	1.4	3.1	2.0	0.9	0.9	20.9	10.7	35.0	14.0	33.9	14.0	10.2	9.3					
ビタミンK	μg	222.7	113.3	48.1	62.1	82.6	52.0	86.3	60.4	5.7	16.8	18.3	15.5	41.3	18.7	37.8	15.4	2.6	4.6					
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.3	0.1	0.1	17.4	6.8	37.9	9.9	38.0	11.6	6.7	6.7					
ビタミンB2	mg	1.5	0.3	0.3	0.2	0.6	0.1	0.4	0.2	0.2	0.2	21.7	8.5	43.9	10.1	27.1	8.3	7.3	7.8					
ナイアシン	mg	15.4	4.1	2.5	1.5	4.5	1.3	7.5	3.8	0.8	1.1	16.5	8.2	32.2	11.3	46.0	13.7	5.3	6.4					
ビタミンB6	mg	1.3	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.6	0.2	0.1	0.1	16.5	7.5	36.3	9.8	41.2	11.6	6.0	7.4					
ビタミンB12	μg	5.4	3.7	1.3	2.1	1.6	1.0	2.3	2.9	0.2	0.7	22.1	14.3	38.2	17.0	35.1	17.8	4.6	8.5					
葉酸	μg	324.9	96.2	62.7	32.9	126.4	46.7	116.0	59.0	19.9	23.9	19.3	7.9	40.3	11.9	34.5	10.6	5.9	6.5					
パントテン酸	mg	7.4	1.4	1.6	0.7	3.0	0.4	2.3	0.9	0.5	0.6	20.7	7.4	41.7	8.4	30.7	8.6	7.0	6.4					
ビタミンC	mg	105.7	54.3	17.6	15.0	35.7	24.1	41.5	29.4	10.8	23.2	16.8	11.6	37.6	16.4	38.4	15.6	7.2	12.1					
飽和脂肪酸	g	23.8	6.8	5.0	2.9	8.7	1.8	7.2	4.1	3.0	3.1	20.3	9.8	39.6	11.2	28.8	11.4	11.3	10.3					
一価不飽和脂肪酸	g	24.6	7.3	5.3	3.0	7.2	2.1	9.7	5.5	2.5	2.5	21.4	10.7	32.0	11.4	36.5	13.5	10.0	9.5					
多価不飽和脂肪酸	g	13.7	4.0	3.0	1.8	4.3	1.9	5.2	3.0	1.2	1.5	22.1	11.0	33.7	12.5	36.0	13.1	8.1	9.2					
コレステロール	mg	377.7	138.4	115.9	93.9	111.8	57.9	125.4	81.3	24.7	49.4	27.9	17.9	32.6	15.3	32.9	15.2	6.6	10.6					
水溶性食物繊維	g	3.6	1.1	0.6	0.4	1.4	0.6	1.2	0.6	0.4	0.4	16.7	9.5	42.5	12.4	31.3	11.6	9.5	8.5					
不溶性食物繊維	g	11.2	2.7	2.0	1.1	4.6	1.2	3.7	1.6	0.9	1.0	17.9	7.9	42.5	10.2	32.2	10.1	7.2	6.9					
総食物繊維	g	15.4	3.7	2.8	1.5	6.3	1.6	5.1	2.2	1.2	1.3	17.9	7.9	42.4	10.1	32.2	10.2	7.5	6.9					
食塩相当量	g	10.0	2.6	2.3	1.2	3.1	0.7	4.1	1.8	0.5	0.5	22.8	8.7	33.2	9.2	39.4	10.0	4.5	4.6					
アルコール	g	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.1	0.3	0.5	0.0	0.0	5.2	13.0	47.7	34.8	29.6	30.7	0.8	6.0					
総脂肪	g	62.4	16.5	13.3	6.9	20.3	5.1	22.1	11.8	6.6	6.4	21.3	9.6	34.9	10.7	33.5	12.0	10.3	9.2					
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	0.4	0.4	0.6	0.3	0.9	0.7	0.1	0.2	21.4	12.9	32.2	15.2	39.2	16.8	7.2	9.9					
n-6系脂肪酸	g	11.7	3.6	2.6	1.5	3.8	1.7	4.4	2.6	1.0	1.3	22.5	11.3	34.0	12.7	35.1	13.0	8.4	9.3					





〈表 85〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(中2女子、147人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)					
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
エネルギー	kcal	2226.6	410.2	480.8	171.4	775.7	133.1	779.4	237.2	190.7	207.2	21.6	7.1	35.9	7.1	34.7	8.1	7.8	7.7
水	g	1746.0	372.8	366.7	162.8	619.2	87.4	651.1	220.3	109.0	131.4	20.4	7.3	37.4	9.1	36.5	8.2	5.7	6.7
たんぱく質	g	83.8	16.4	17.4	7.2	29.7	4.2	29.6	12.1	4.2	5.6	20.5	7.5	36.9	7.5	37.8	9.6	4.8	5.6
脂質	g	73.7	21.1	15.7	8.7	23.6	8.9	27.1	13.0	7.4	9.1	21.0	10.5	34.1	10.9	35.7	12.0	9.2	10.3
炭水化物	g	299.3	59.1	66.3	24.1	108.6	15.1	97.2	31.2	27.2	29.2	22.2	7.0	37.6	7.1	32.0	7.8	8.2	7.7
灰分	g	18.9	4.0	4.1	1.7	6.4	1.2	7.4	2.5	0.9	1.2	21.4	7.3	35.5	8.4	38.4	8.6	4.7	5.7
ナトリウム	mg	3885.4	994.2	959.3	460.0	1101.1	273.3	1693.1	661.0	131.8	249.0	24.2	9.4	30.2	9.2	3.2	5.3	3.2	5.3
カリウム	mg	2949.4	672.9	520.0	275.5	1145.5	197.0	1084.1	441.7	199.7	241.5	17.0	7.3	41.0	10.3	35.6	9.1	6.4	7.3
カルシウム	mg	757.8	193.8	148.8	108.5	374.4	58.4	174.7	96.9	60.0	74.0	18.0	10.1	52.8	13.4	22.2	9.0	7.1	7.9
マグネシウム	mg	287.0	82.8	54.3	27.8	109.5	20.5	104.0	65.3	19.1	24.1	18.7	8.0	40.5	9.5	34.6	8.8	6.3	7.3
リン	mg	1306.4	254.0	269.3	121.2	521.3	68.5	435.8	164.7	80.0	99.9	20.1	7.6	41.6	8.5	32.6	8.7	5.7	6.3
鉄	mg	8.3	2.0	1.8	1.0	2.6	0.6	3.3	1.4	0.5	0.7	21.7	9.5	33.6	9.7	39.1	9.9	5.5	6.6
亜鉛	mg	10.1	2.3	2.0	0.9	3.7	0.6	3.9	1.7	0.5	0.6	20.0	7.9	38.5	8.0	36.9	9.5	4.6	5.3
銅	mg	1.3	0.3	0.3	0.1	0.5	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	20.3	8.3	38.2	8.4	35.6	8.4	5.9	6.8
マンガン	mg	3.1	0.9	0.6	0.3	1.1	0.2	1.2	0.5	0.2	0.4	20.0	9.2	38.0	10.3	36.8	9.1	5.2	7.0
セチン	µg	297.2	434.1	56.9	44.8	99.9	24.5	114.6	427.5	25.7	39.4	21.5	14.4	47.2	17.9	22.4	15.4	8.9	11.4
αカロテン	µg	852.4	503.0	110.2	188.7	356.1	123.2	376.4	398.1	9.7	52.3	9.6	14.6	57.1	27.6	32.3	24.4	1.1	3.5
βカロテン	µg	4167.5	2028.6	599.1	860.5	1721.8	686.4	1782.8	1392.9	63.8	198.4	11.2	13.0	50.4	22.8	36.8	20.7	1.6	3.4
クリプトキサンチン	µg	655.5	962.4	69.7	271.4	236.3	340.6	83.1	253.1	266.4	726.5	20.7	21.4	38.7	27.3	27.1	23.9	13.6	24.6
βカロテン当量	µg	4941.4	2333.2	696.1	960.3	2020.8	798.7	2023.0	1578.8	201.6	487.0	11.3	12.6	49.3	22.6	35.7	20.4	3.7	7.8
ビタミンA(レチノール当量)	µg	712.0	477.7	117.0	94.0	267.7	71.6	284.3	449.1	43.0	59.5	16.2	10.3	45.1	16.1	32.6	15.1	6.1	7.6
ビタミンD	µg	9.0	7.3	1.5	2.4	4.2	3.2	3.1	5.7	0.2	0.3	19.4	17.5	49.1	21.5	28.1	19.8	3.3	5.9
αトコフェロール	mg	7.9	2.9	1.6	1.0	2.8	2.2	2.9	1.6	0.7	1.0	19.9	11.3	35.2	14.0	36.5	13.3	8.4	10.4
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	23.0	15.1	37.5	17.8	31.8	16.5	7.8	12.2
γトコフェロール	mg	11.4	5.0	2.4	1.8	3.5	1.8	4.5	3.4	0.9	1.6	22.3	13.8	34.3	15.8	36.3	16.4	7.1	10.4
δトコフェロール	mg	2.6	1.2	0.6	0.5	0.8	0.6	1.0	0.7	0.2	0.3	23.0	18.2	35.7	22.8	34.6	19.8	6.6	10.2
トコフェロール当量	mg	9.2	3.3	1.8	1.2	3.2	2.2	3.4	1.9	0.8	1.1	20.1	11.1	35.3	13.5	36.4	13.0	8.2	10.1
ビタミンK	µg	239.8	112.7	51.9	65.2	79.5	36.5	102.4	70.0	6.0	24.5	18.3	15.7	38.9	17.1	40.8	16.8	2.0	5.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	0.2	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	17.5	8.3	37.9	10.7	38.7	11.5	6.0	6.8
ビタミンB2	mg	1.5	0.4	0.3	0.2	0.6	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	21.3	9.3	41.8	10.6	30.3	9.5	6.6	6.8
ナイアシン	mg	17.9	5.0	2.9	1.9	6.3	1.8	8.1	4.3	0.7	1.3	15.9	8.6	37.3	12.0	42.9	13.7	4.0	6.9
ビタミンB6	mg	1.4	0.4	0.2	0.1	0.5	0.1	0.6	0.3	0.1	0.1	15.4	8.7	39.3	10.6	40.9	11.4	4.5	6.4
ビタミンB12	µg	7.3	4.7	1.2	1.8	2.8	1.6	3.0	4.4	0.2	0.6	18.6	14.1	46.4	17.9	32.0	18.8	3.0	7.1
葉酸	µg	353.3	125.0	73.7	47.8	120.6	42.4	141.5	80.3	17.6	23.2	20.1	9.0	36.9	12.0	38.0	11.5	4.9	6.2
パントテン酸	mg	7.7	1.7	1.6	0.8	3.0	0.7	2.7	1.2	0.5	0.6	19.6	8.5	40.9	10.0	33.5	9.9	6.1	6.4
ビタミンC	mg	115.3	57.0	21.4	22.6	36.5	16.8	46.4	31.3	11.1	23.3	16.9	12.2	36.9	17.0	38.8	15.1	7.4	11.9
飽和脂肪酸	g	23.6	6.9	4.7	3.0	8.4	2.3	7.4	4.1	3.0	3.9	19.4	10.7	39.1	12.9	30.4	12.3	11.1	12.4
一価不飽和脂肪酸	g	25.5	8.0	5.4	3.3	7.5	3.5	10.4	5.6	2.3	2.9	21.0	11.9	31.5	11.9	39.1	14.1	8.4	9.9
多価不飽和脂肪酸	g	14.3	5.0	3.0	1.6	4.7	2.8	5.7	3.1	0.9	1.5	21.5	10.9	33.5	11.3	39.2	12.9	5.8	8.6
コレステロール	mg	377.7	144.8	120.5	94.5	81.5	31.8	149.5	98.6	26.2	56.7	28.5	19.5	26.5	13.2	38.8	18.1	6.2	10.0
水溶性食物繊維	g	3.5	1.1	0.6	0.4	1.4	0.5	1.3	0.6	0.3	0.4	16.7	9.2	40.0	13.5	34.9	12.7	8.4	9.5
不溶性食物繊維	g	11.3	3.1	2.1	1.1	4.3	1.1	4.1	1.8	0.8	1.2	18.4	7.6	40.5	10.6	35.2	10.4	5.8	7.9
総食物繊維	g	15.6	4.4	3.0	1.7	5.9	1.6	5.6	2.6	1.1	1.6	18.6	8.0	39.8	11.0	35.2	10.4	6.4	8.0
食塩相当量	g	9.8	2.5	2.4	1.2	2.8	0.7	4.3	1.7	0.3	0.6	24.3	9.4	30.3	9.3	42.2	11.0	3.2	5.3
アルコール	g	0.6	0.7	0.1	0.2	0.2	0.1	0.4	0.7	0.0	0.0	5.4	14.1	52.5	31.1	28.5	30.8	0.7	4.7
総脂防酸	g	63.7	18.1	13.2	7.4	20.6	8.1	23.7	11.6	6.2	7.8	20.5	10.6	34.5	11.1	36.1	12.4	9.0	10.3
n-3系脂肪酸	g	2.3	1.0	0.4	0.5	0.8	0.3	1.0	0.8	0.1	0.2	19.4	11.7	36.9	13.3	39.2	16.1	4.5	7.3
n-6系脂肪酸	g	12.1	4.5	2.5	1.4	4.0	2.7	4.8	2.6	0.8	1.3	22.1	11.2	32.8	11.8	39.0	13.4	6.1	9.1

表 86 &gt; 各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、休日(小3男子、154人)

変数	単位	1日あたり 摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)			
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
エネルギー	kcal	1877.9	478.0	432.5	185.0	527.9	243.6	636.8	280.6	23.3	8.6	28.2	11.1	34.0	10.0	14.5	11.9		
水	g	1468.9	516.2	307.8	184.5	413.3	197.8	550.6	197.2	21.0	10.6	28.5	11.6	38.2	12.4	12.3	12.6		
たんぱく質	g	64.2	21.4	15.1	8.7	17.6	9.0	27.3	4.2	4.8	4.8	24.1	11.5	41.7	12.8	6.6	7.2		
脂質	g	60.3	23.7	14.2	9.5	15.4	12.5	22.0	8.8	8.9	8.9	25.8	17.2	35.7	16.6	14.3	14.7		
炭水化物	g	262.8	72.2	60.0	26.5	77.2	36.5	78.8	31.1	46.7	45.0	29.3	11.9	30.6	10.2	16.7	14.3		
炭水化物	g	15.1	4.2	3.4	1.9	4.6	2.3	6.0	1.1	1.2	22.6	11.3	29.8	12.8	40.0	12.3	7.6	8.1	
ナトリウム	mg	3599.5	1175.7	752.7	529.9	1258.6	749.2	1429.7	773.8	158.5	256.1	21.4	13.0	34.1	16.6	39.9	15.9	4.6	7.0
カリウム	mg	1995.1	829.6	428.4	264.9	456.2	309.9	844.3	450.9	266.3	328.8	21.8	11.8	22.8	12.3	42.8	15.0	12.6	13.5
カルシウム	mg	468.6	217.3	159.8	122.3	103.7	90.1	133.5	88.0	71.6	91.4	32.5	19.4	30.7	17.0	17.0	14.3	15.7	15.7
マグネシウム	mg	194.3	68.4	43.7	25.2	49.1	27.6	79.8	39.2	21.7	25.0	22.9	11.5	40.8	12.8	10.9	11.1	11.1	11.1
リン	mg	931.0	299.9	251.1	144.4	233.6	125.2	357.2	164.8	89.2	95.6	26.7	12.7	25.4	11.8	38.4	12.4	9.4	9.7
鉄	mg	6.3	2.1	1.4	0.9	1.7	1.0	2.7	1.2	0.5	0.6	21.9	12.2	27.1	13.2	42.6	13.1	8.4	8.9
亜鉛	mg	7.5	2.9	1.7	1.0	1.9	1.3	3.3	1.9	0.5	0.6	23.9	11.3	25.5	13.8	43.5	14.4	7.1	7.5
銅	mg	0.9	0.3	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	22.3	11.0	27.4	12.4	40.7	12.8	9.6	10.6
マンガン	mg	2.3	0.9	0.5	0.3	0.7	0.5	0.9	0.4	0.2	0.4	21.0	12.1	31.1	15.2	38.8	13.8	9.2	12.3
セレン	μg	170.4	102.9	69.5	61.1	34.5	51.2	42.8	48.3	23.7	41.2	38.5	30.3	20.1	24.5	27.8	27.4	13.6	20.4
αカロテン	μg	410.1	490.8	58.2	199.1	112.0	260.9	231.3	345.4	8.6	42.7	16.3	31.8	26.4	37.1	44.5	42.5	7.0	21.9
βカロテン	μg	2029.0	1938.1	350.5	830.0	584.0	900.6	1033.0	1166.0	62.5	199.9	19.4	25.8	27.3	27.4	48.9	32.7	4.5	12.6
クリプトキサンチン	μg	549.7	1215.5	172.3	557.6	113.7	439.5	591	245.3	204.7	785.5	27.5	31.6	24.5	30.7	31.5	32.6	16.5	30.9
βカロテン当量	μg	2535.8	2249.5	469.2	944.5	712.3	1022.2	1186.2	1335.9	168.1	506.9	20.9	26.4	28.2	27.7	44.9	32.1	6.0	15.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	389.6	220.2	110.1	100.9	95.0	101.0	142.7	119.5	41.8	66.9	28.7	20.7	23.1	19.5	38.2	24.7	10.1	14.5
ビタミンD	μg	4.3	5.2	1.1	2.2	1.3	3.4	1.7	2.9	0.2	0.5	30.5	29.0	24.4	27.2	37.4	29.8	7.7	14.6
αトコフェロール	mg	5.6	2.5	1.3	1.0	1.5	1.1	2.0	1.7	0.9	1.1	23.6	16.3	26.4	17.7	35.1	18.7	15.0	16.3
βトコフェロール	mg	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	27.1	25.1	34.2	26.9	26.9	21.5	11.7	16.2
γトコフェロール	mg	8.3	4.8	1.9	1.7	2.4	2.5	3.1	3.4	0.9	1.4	25.7	22.0	28.5	23.6	34.6	23.4	11.2	14.5
δトコフェロール	mg	2.1	1.3	0.4	0.6	0.7	0.9	0.8	0.8	0.2	0.4	21.6	24.7	29.7	29.9	36.6	28.4	11.5	17.3
トコフェロール当量	mg	6.6	2.9	1.5	1.2	1.7	1.3	2.3	2.0	1.0	1.1	23.8	16.1	26.7	17.8	35.0	18.3	14.5	15.4
ビタミンK	μg	152.4	124.6	37.5	71.6	37.8	53.4	73.0	82.1	4.0	12.2	22.8	24.7	26.1	23.2	47.8	27.0	3.3	6.6
ビタミンB1	mg	0.9	0.4	0.2	0.2	0.3	0.2	0.4	0.3	0.1	0.1	21.2	14.1	28.8	17.4	40.8	17.8	9.3	11.0
ビタミンB2	mg	1.2	0.5	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	0.2	0.1	28.4	16.4	26.2	16.1	34.4	15.5	11.0	12.5
ナイアシン	mg	13.3	6.6	2.2	2.9	3.5	3.0	6.8	4.2	0.8	1.1	17.4	14.2	25.7	16.4	50.6	18.9	6.3	7.8
ビタミンB6	mg	1.0	0.4	0.2	0.1	0.2	0.2	0.5	0.3	0.1	0.2	18.6	13.9	22.6	14.0	50.6	18.5	8.2	12.3
ビタミンB12	μg	4.9	5.4	1.0	1.3	1.4	2.7	4.8	4.8	0.2	0.4	26.8	25.5	23.8	22.4	44.3	27.8	5.1	10.1
葉酸	μg	231.5	109.8	56.8	46.0	56.8	43.9	96.5	61.5	21.3	31.8	25.4	15.0	24.2	14.2	41.4	17.0	9.0	11.9
パントテン酸	mg	5.4	2.0	1.4	1.0	1.3	0.9	2.0	1.0	0.6	0.8	26.4	13.8	24.5	13.8	38.2	15.1	11.0	11.9
ビタミンC	mg	79.9	66.3	15.3	19.4	17.4	19.7	31.7	30.2	15.6	52.4	20.8	21.2	23.2	22.2	44.2	26.1	11.8	21.8
飽和脂肪酸	g	19.3	8.7	5.0	3.7	4.5	4.6	6.2	5.2	3.6	4.0	26.3	17.4	23.7	18.1	32.4	18.5	17.6	19.1
一価不飽和脂肪酸	g	21.3	9.7	4.5	3.6	5.6	5.4	8.2	6.8	3.0	3.3	22.3	15.7	26.1	18.8	37.5	18.7	14.0	15.3
多価不飽和脂肪酸	g	11.1	5.2	2.3	1.7	3.0	2.2	4.4	3.9	1.3	2.1	23.0	16.1	27.7	18.0	38.3	17.9	11.0	14.1
コレステロール	mg	328.8	185.4	101.1	114.1	79.1	93.1	126.2	107.2	22.4	44.7	28.4	26.4	24.0	24.1	40.5	26.2	7.1	12.8
水溶性食物繊維	g	2.6	1.2	0.5	0.4	0.8	0.6	0.9	0.7	0.4	0.5	22.4	18.5	29.6	19.6	34.6	18.9	13.4	15.2
不溶性食物繊維	g	7.6	3.4	1.6	1.1	2.0	1.5	2.9	1.6	1.0	1.9	22.6	13.2	26.1	14.0	39.6	15.7	11.7	15.1
総食物繊維	g	10.7	4.7	2.3	1.5	3.0	2.0	4.0	2.3	1.5	2.4	22.9	13.3	27.5	13.6	37.6	15.2	12.0	14.9
食塩相当量	g	9.1	3.0	1.9	1.3	3.2	1.9	3.6	2.0	0.4	0.6	21.5	13.1	34.1	16.8	39.8	16.0	4.6	7.1
アルコール	g	0.4	0.9	0.1	0.2	0.1	0.3	0.3	0.8	0.0	0.0	6.2	22.0	14.5	32.6	32.6	44.3	0.0	0.0
総脂肪酸	g	52.2	21.0	11.9	8.2	13.4	11.3	19.0	14.3	7.9	8.1	23.6	14.9	25.8	17.7	35.7	16.9	15.0	15.4
n-3系脂肪酸	g	1.7	1.1	0.3	0.3	0.4	0.5	0.8	0.9	0.2	0.3	21.9	19.3	26.3	22.3	41.9	25.0	9.8	15.9
n-6系脂肪酸	g	9.6	4.6	2.0	1.5	2.7	2.2	3.7	3.5	1.2	1.8	23.7	17.2	28.3	18.6	36.7	18.4	11.3	14.1





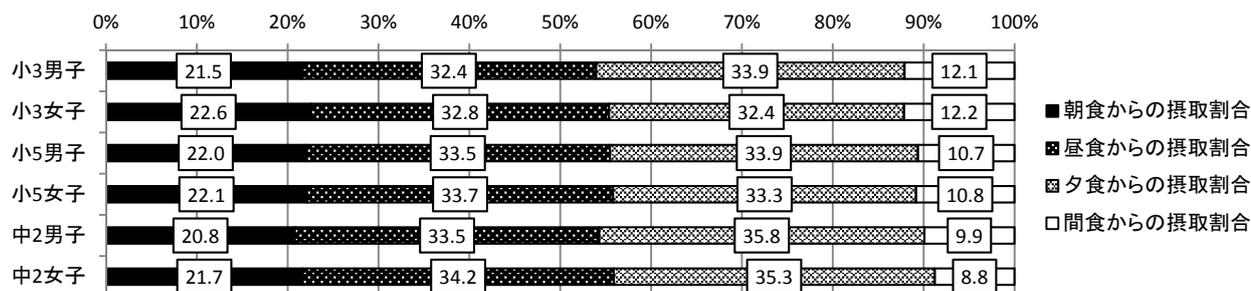


〈表 90〉各食事からのエネルギー・栄養素摂取量と摂取割合(%)、休日(中2男子、134人)

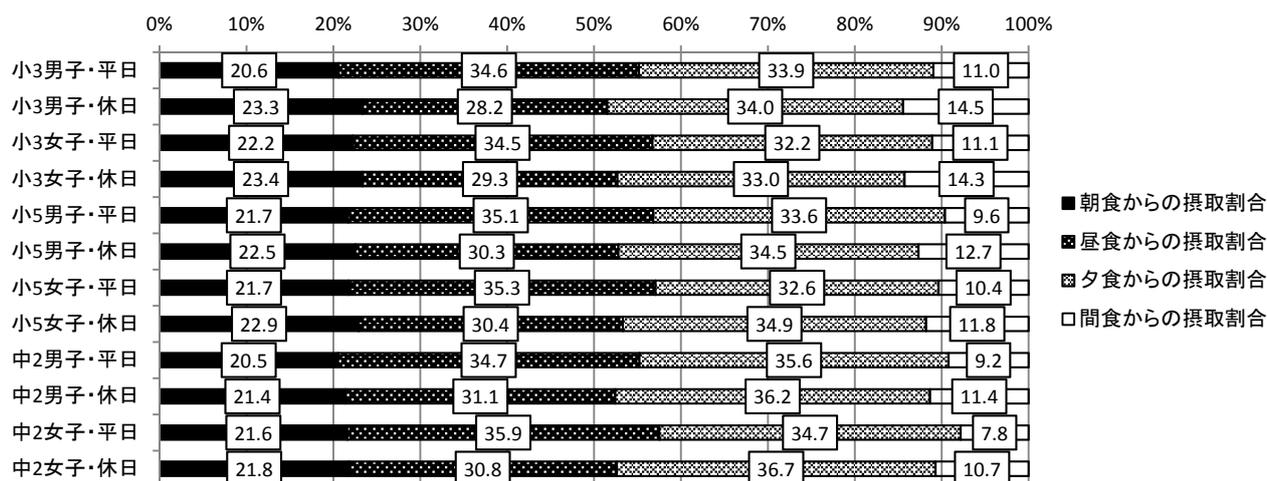
変数	単位	1日あたり 摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2654.8	822.1	549.3	253.8	807.7	331.9	336.8	346.7	21.4	9.3	31.1	10.3	36.2	10.9	11.4	10.7
水	g	1888.3	749.5	354.2	202.6	547.8	244.9	247.7	358.4	19.4	10.1	30.4	12.1	39.8	13.2	10.4	12.5
たんぱく質	g	87.9	30.3	17.9	10.8	25.9	12.0	5.8	6.8	20.9	10.6	30.4	11.7	42.6	13.2	6.2	6.9
脂質	g	88.9	38.5	17.7	14.0	25.0	16.8	21.3	15.3	20.8	15.5	28.9	16.4	38.4	16.9	11.8	13.4
炭水化物	g	363.8	121.6	77.9	35.0	115.0	48.3	57.1	53.2	22.1	9.7	32.5	10.9	32.7	11.8	12.7	12.0
灰分	g	19.5	6.8	3.9	2.2	6.3	3.0	3.8	1.8	20.5	9.7	32.9	12.3	39.5	12.8	7.1	7.9
ナトリウム	mg	4676.5	1895.4	920.5	633.5	1749.6	948.9	1750.7	394.3	20.1	11.4	37.5	14.8	37.5	15.3	4.9	7.2
カリウム	mg	2589.3	1094.6	474.5	314.9	633.8	382.5	312.8	439.2	18.8	10.2	25.5	12.9	45.7	15.1	10.0	11.8
カルシウム	mg	545.4	319.6	152.6	127.0	135.3	111.8	162.8	125.5	28.5	18.7	26.9	17.1	30.8	16.9	13.9	16.7
マグネシウム	mg	249.3	95.9	48.6	30.1	67.8	33.0	107.1	52.2	25.8	32.5	28.2	11.2	43.0	13.2	8.9	10.1
リン	mg	1223.2	443.5	279.6	167.2	341.7	162.8	486.5	235.1	115.4	145.8	23.0	11.1	28.9	12.2	39.8	13.1
鉄	mg	8.3	3.2	1.6	1.2	2.4	1.1	3.6	1.9	0.7	0.9	18.8	11.5	30.4	11.6	44.0	8.6
亜鉛	mg	10.7	4.3	2.1	1.2	3.0	1.9	4.8	3.1	0.7	0.9	20.8	10.5	28.7	13.7	44.1	7.5
銅	mg	1.3	0.4	0.3	0.1	0.4	0.2	0.5	0.3	0.1	0.1	20.2	9.8	41.7	12.9	8.2	9.3
マンガン	mg	3.4	1.6	0.6	0.5	1.1	0.6	1.4	0.7	0.3	0.5	19.4	11.7	32.9	13.9	40.5	15.1
レチノール	μg	208.8	121.4	64.2	65.3	57.0	55.5	55.4	61.2	32.3	26.9	27.7	24.7	30.1	26.2	12.4	20.1
αカロテン	μg	529.7	645.3	55.7	161.9	144.9	310.5	326.3	511.1	2.7	10.7	13.1	26.6	26.1	35.1	48.1	42.9
βカロテン	μg	2504.1	2193.6	338.2	642.5	689.6	1005.2	1465.4	1632.1	31.0	78.3	14.8	21.0	27.7	30.0	53.8	32.5
クリプトキサンチン	μg	364.2	991.9	108.9	417.4	30.9	189.4	76.3	355.1	148.1	587.1	25.7	31.6	30.1	33.2	31.5	12.7
βカロテン当量	μg	2995.2	2570.9	431.9	762.3	770.6	1146.5	1677.0	1882.6	115.7	353.6	16.4	21.0	27.6	30.6	32.3	4.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	471.3	268.6	103.8	94.8	125.8	107.0	172.2	45.7	69.9	23.5	18.8	20.6	39.5	22.9	8.5	12.3
ビタミンD	μg	6.7	8.6	1.5	4.4	1.6	3.1	3.2	5.7	0.3	0.6	23.7	24.3	28.3	31.6	7.1	14.7
αトコフェロール	mg	7.8	4.4	1.5	1.4	2.2	1.5	2.9	2.3	1.2	2.0	19.7	14.4	31.3	17.9	16.7	12.0
βトコフェロール	mg	0.5	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	22.3	20.8	39.3	25.4	27.7	10.0	15.9
γトコフェロール	mg	12.1	8.0	2.3	2.6	4.0	3.7	4.5	5.0	1.3	2.1	21.9	20.6	33.8	22.7	34.1	23.2
δトコフェロール	mg	2.8	1.8	0.4	0.6	1.0	1.0	1.0	0.3	0.5	20.1	24.0	34.0	27.8	33.8	27.6	11.3
トコフェロール当量	μg	193.0	149.7	35.3	61.1	50.7	59.5	102.5	96.7	4.5	11.9	17.9	28.3	21.1	51.8	22.8	2.5
ビタミンK	μg	1.3	0.7	0.2	0.2	0.4	0.3	0.6	0.5	0.1	0.2	30.7	16.5	42.1	17.1	8.6	11.0
ビタミンB1	mg	1.5	0.7	0.3	0.2	0.5	0.3	0.5	0.3	0.2	0.3	31.1	16.5	35.2	15.8	10.7	13.5
ビタミンB2	mg	18.9	9.4	2.7	2.8	5.0	3.7	10.2	6.8	1.0	1.6	15.2	11.4	27.5	16.6	52.4	19.1
ナイアシン	mg	1.3	0.7	0.2	0.2	0.3	0.2	0.4	0.1	0.1	15.6	10.7	26.4	14.4	52.3	16.6	5.7
ピタミンB6	μg	6.3	6.0	1.3	2.7	1.4	1.7	3.4	5.3	0.2	0.5	22.1	21.5	27.8	23.4	45.4	28.7
ピタミンB12	μg	300.4	159.2	61.1	50.8	79.6	55.6	133.7	92.1	25.9	38.1	21.2	11.9	27.9	15.0	43.2	17.2
葉酸	μg	7.3	2.9	1.6	1.0	2.0	1.0	2.9	1.5	0.8	1.0	21.7	11.7	28.8	13.4	40.4	14.4
パントテン酸	mg	108.3	107.5	22.8	44.7	23.5	35.1	47.5	41.4	14.5	44.7	17.8	18.7	22.3	20.6	51.2	26.3
飽和脂肪酸	g	27.2	12.8	5.8	5.1	7.0	5.6	9.9	7.1	4.6	6.1	21.9	18.0	27.0	19.2	36.8	20.2
一価不飽和脂肪酸	g	33.1	16.2	6.8	5.4	9.4	7.2	13.6	9.8	4.0	5.5	19.0	16.6	29.2	18.9	40.9	19.6
多価不飽和脂肪酸	g	16.2	8.8	2.9	2.5	4.9	3.7	6.4	4.7	2.0	4.1	19.6	15.1	31.3	17.5	39.8	18.7
コレステロール	mg	446.3	229.9	111.6	130.3	149.2	132.3	155.7	127.8	29.8	56.4	32.5	25.0	37.6	25.0	6.6	13.1
水溶性食物繊維	g	3.2	1.5	0.6	0.5	1.0	0.7	1.2	0.8	0.4	0.6	18.6	15.5	31.6	19.8	37.8	18.4
不溶性食物繊維	g	13.6	7.7	4.4	1.9	2.6	1.5	4.1	2.7	1.1	1.6	28.8	13.1	41.7	16.3	9.3	13.3
総食物繊維	g	11.8	4.8	2.3	1.6	4.4	2.4	4.4	2.8	0.6	1.0	20.2	11.4	29.9	13.1	40.2	15.4
食塩相当量	g	0.6	0.6	1.0	0.2	0.2	0.2	0.3	0.8	0.0	0.0	2.1	10.3	25.5	40.8	26.9	41.7
アルコール	g	77.0	34.7	14.8	12.3	21.3	14.7	30.3	19.9	10.6	13.9	19.8	15.9	28.7	17.8	39.4	18.4
総脂脂肪酸	g	2.5	2.0	0.3	0.4	0.6	0.6	1.3	1.5	0.2	0.6	17.1	15.7	29.8	21.1	45.6	25.2
n-3系脂脂肪酸	g	13.9	7.7	2.6	2.3	4.3	3.1	5.3	4.3	1.7	3.5	20.1	15.5	31.8	17.8	38.0	19.0
n-6系脂脂肪酸	g	13.9	7.7	2.6	2.3	4.3	3.1	5.3	4.3	1.7	3.5	20.1	15.5	31.8	17.8	38.0	19.0

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

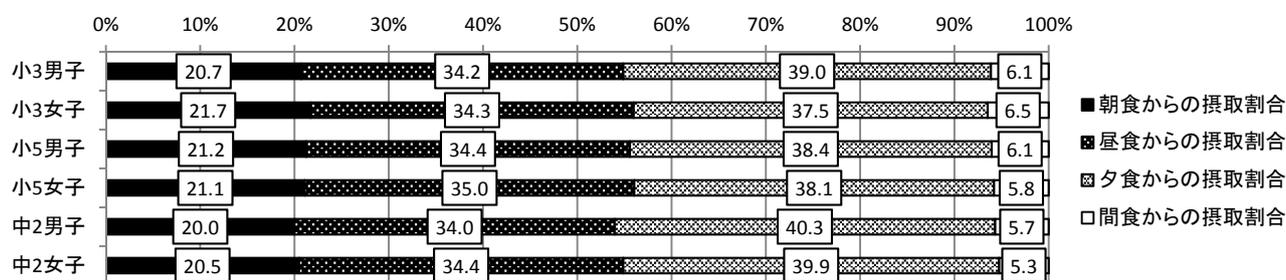
変数	単位	1日あたり 摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)		
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
エネルギー	kcal	2074.8	604.8	445.6	231.7	640.6	317.2	750.9	300.0	237.8	252.8	11.0	30.8	11.5	36.7	11.4	10.7	11.2
水	g	1454.4	580.7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



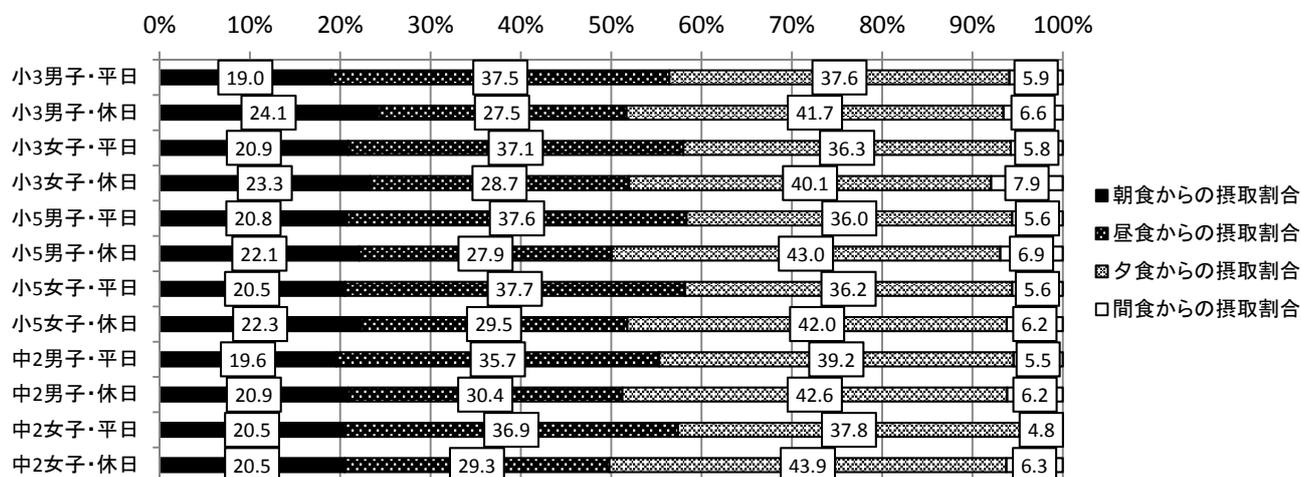
<図 1>エネルギーの各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



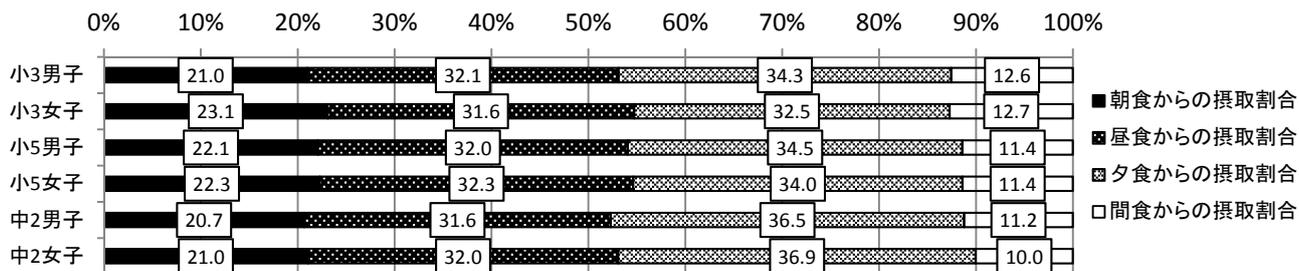
<図 2>エネルギーの各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



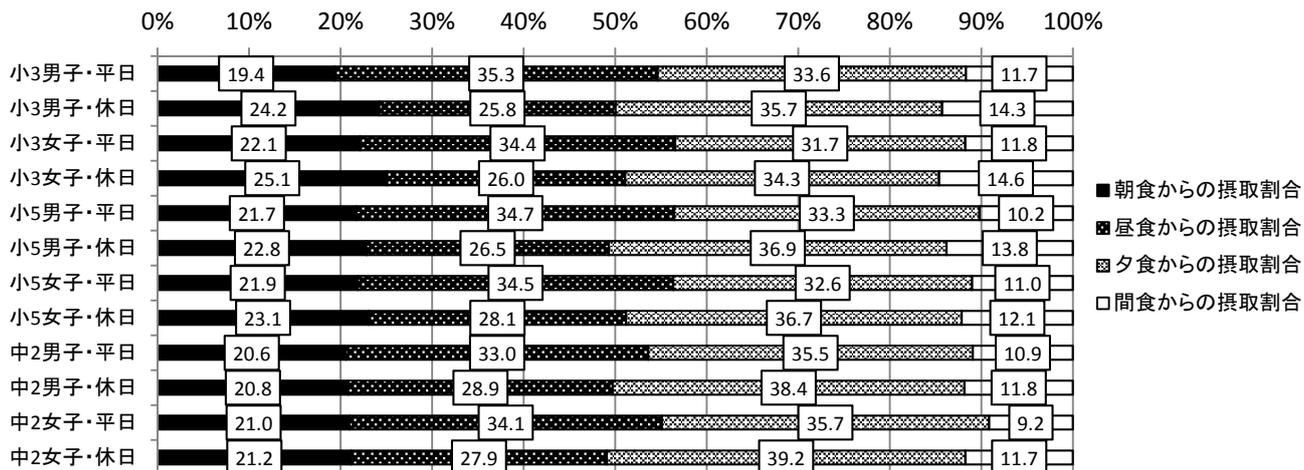
<図 3>たんぱく質の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



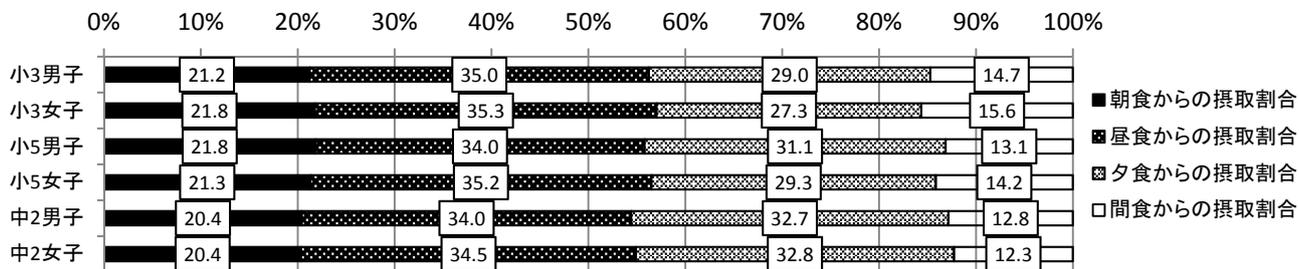
<図 4>たんぱく質の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



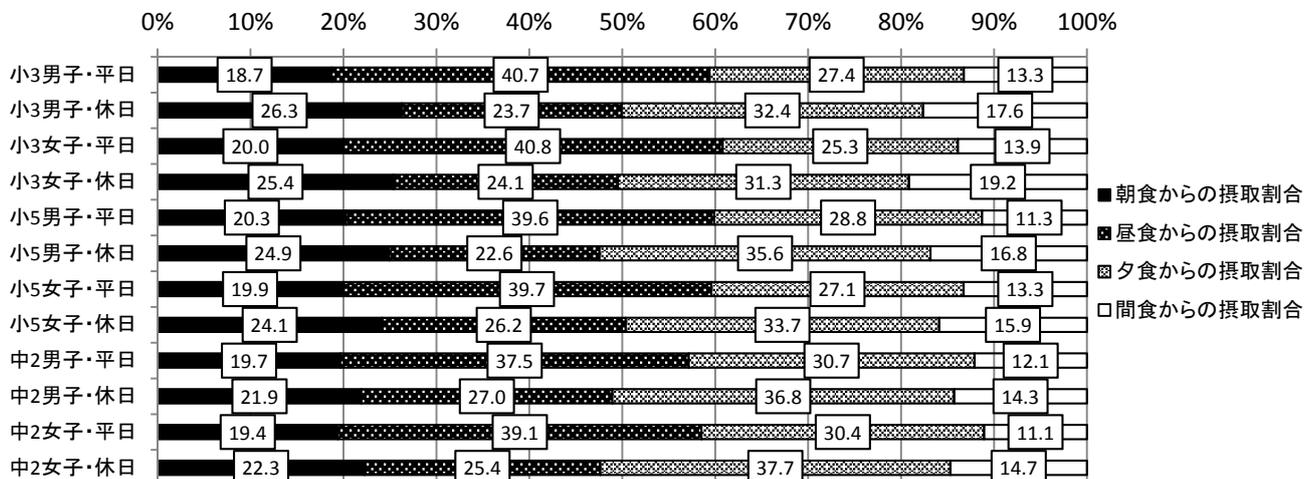
<図 5>脂質の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



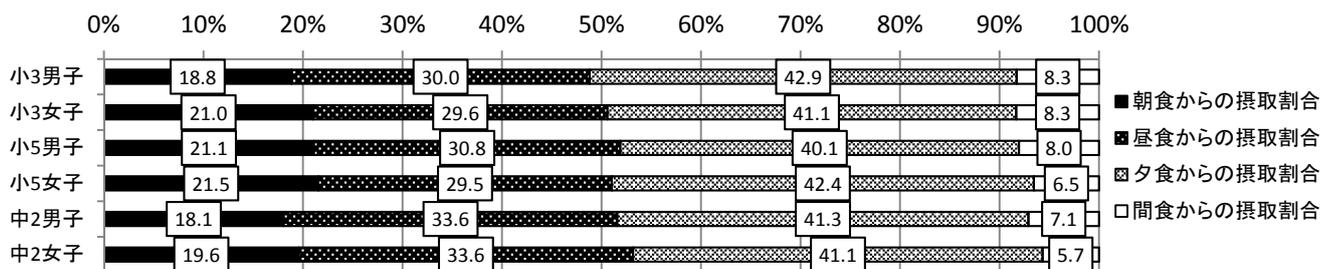
<図 6>脂質の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



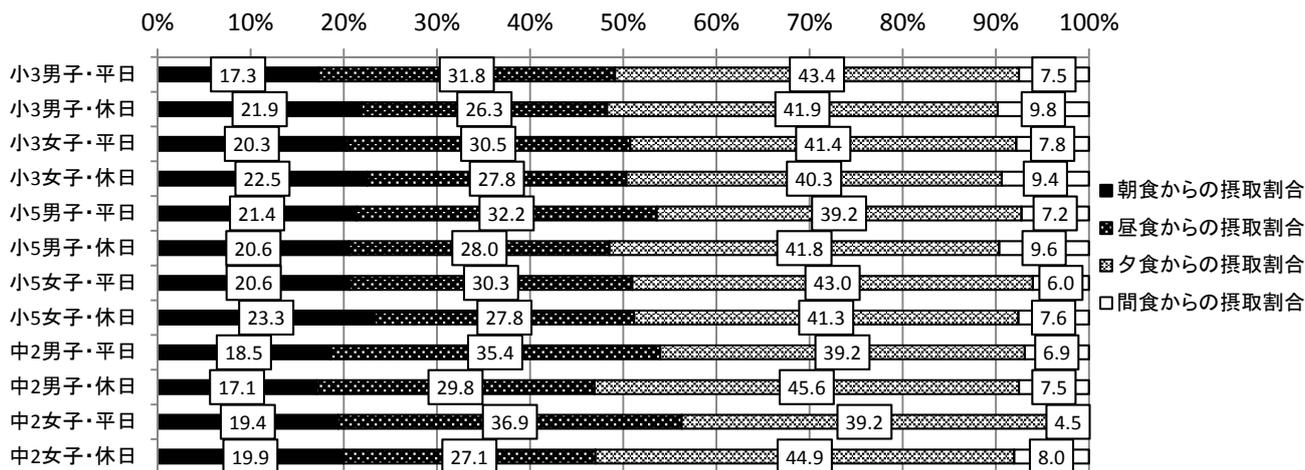
<図 7>飽和脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



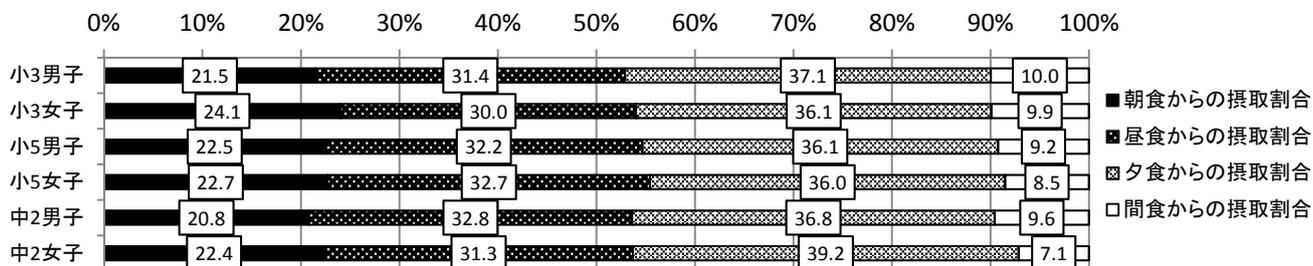
<図 8>飽和脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



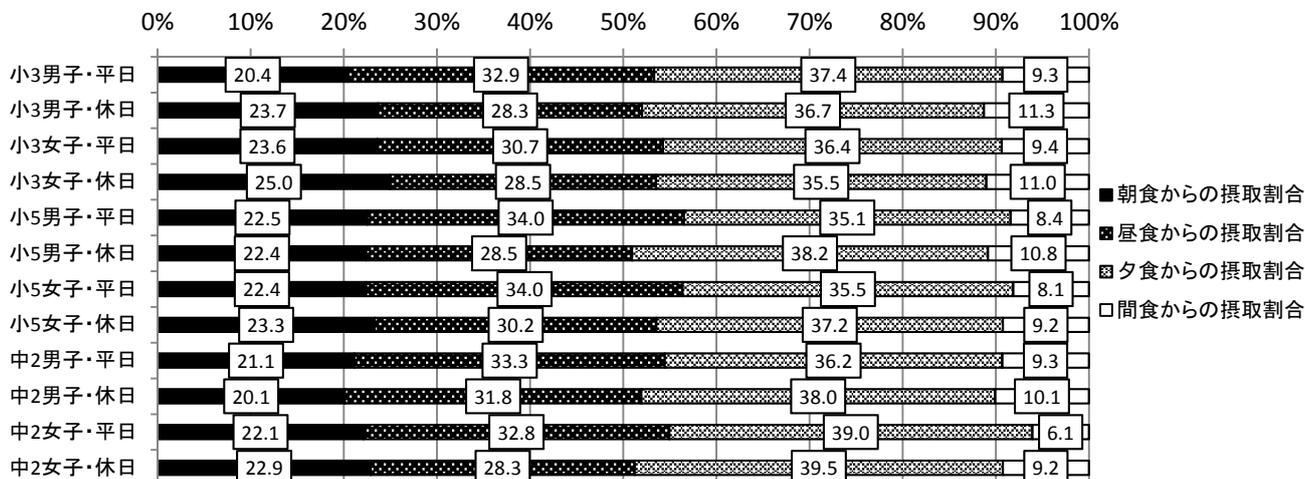
<図 9> n-3 系脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・3 日間平均



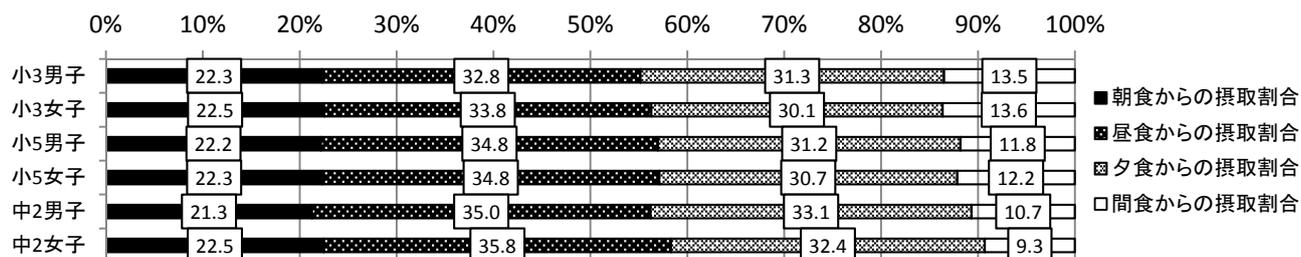
<図 10> n-3 系脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



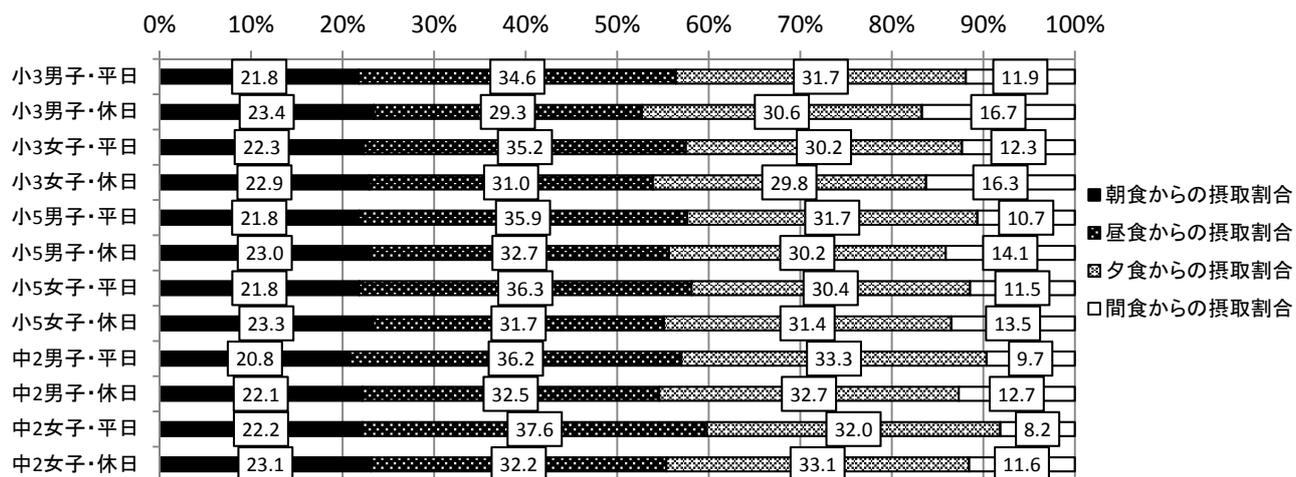
<図 11> n-6 系脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・3 日間平均



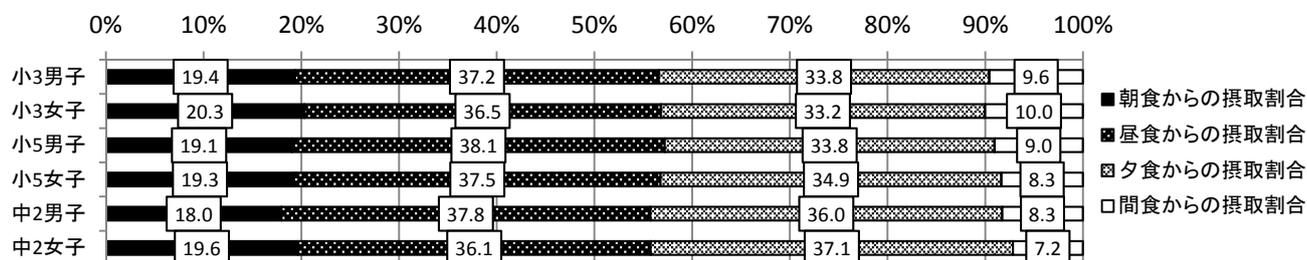
<図 12> n-6 系脂肪酸の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



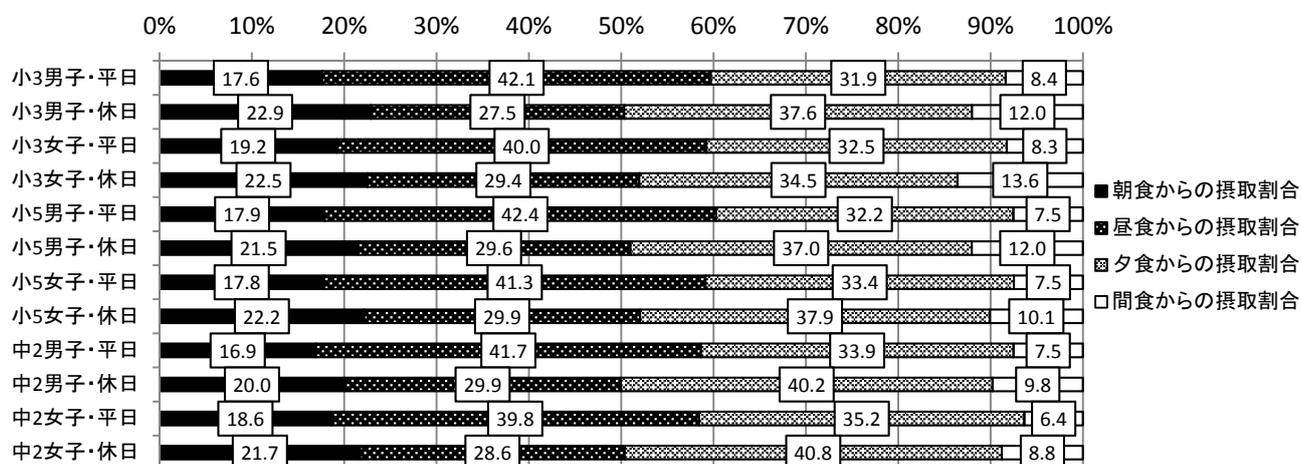
<図 13> 炭水化物の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



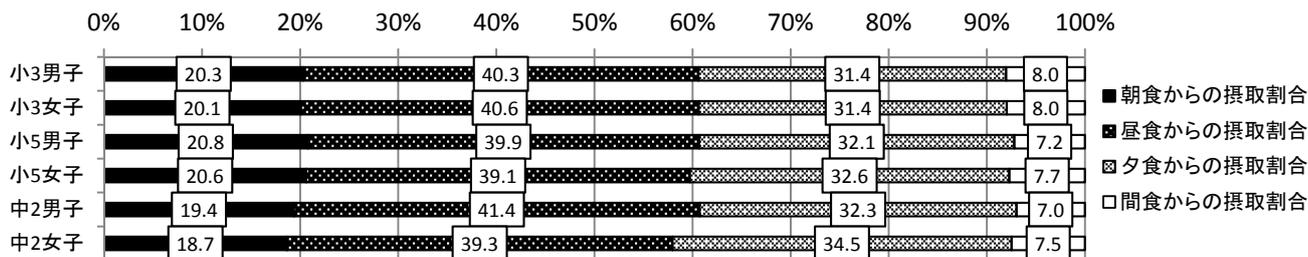
<図 14> 炭水化物の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



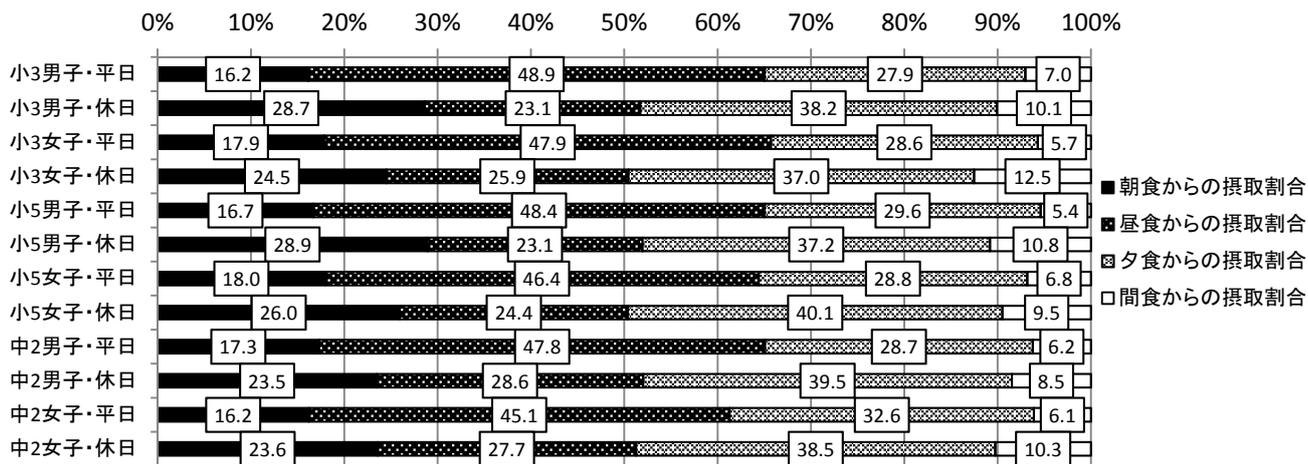
<図 15> 食物繊維の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



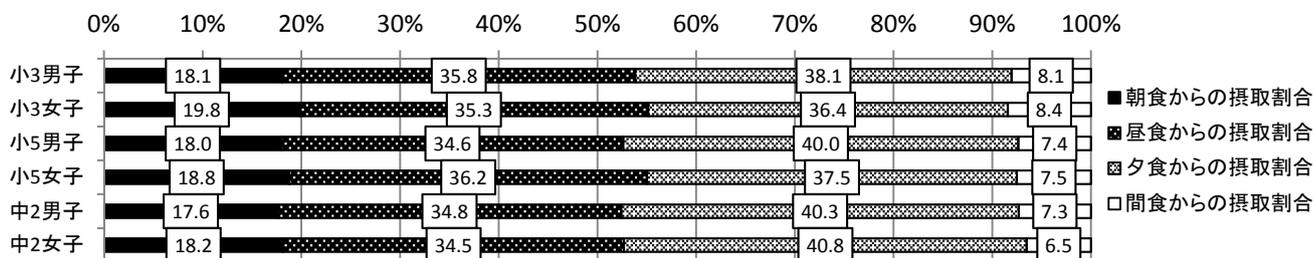
<図 16> 食物繊維の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



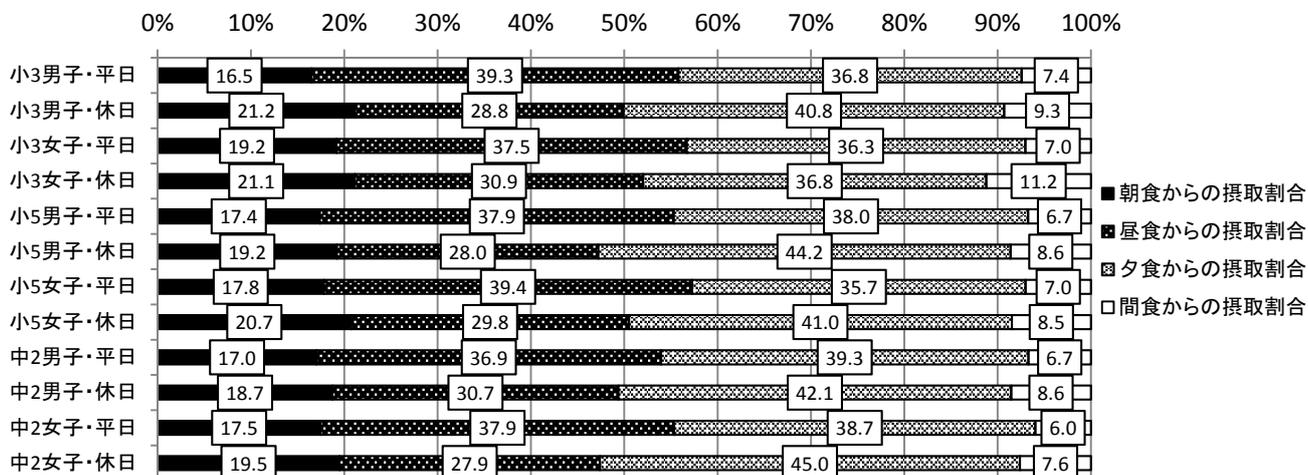
<図 17> ビタミン A の各食事からの摂取割合 (%)・3 日間平均



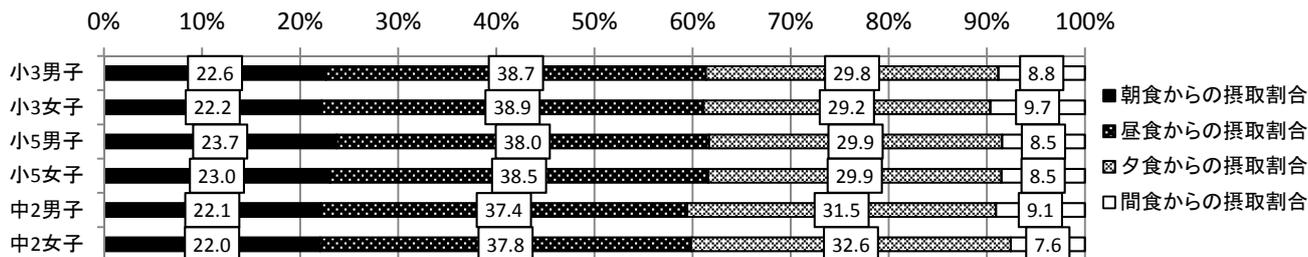
<図 18> ビタミン A の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



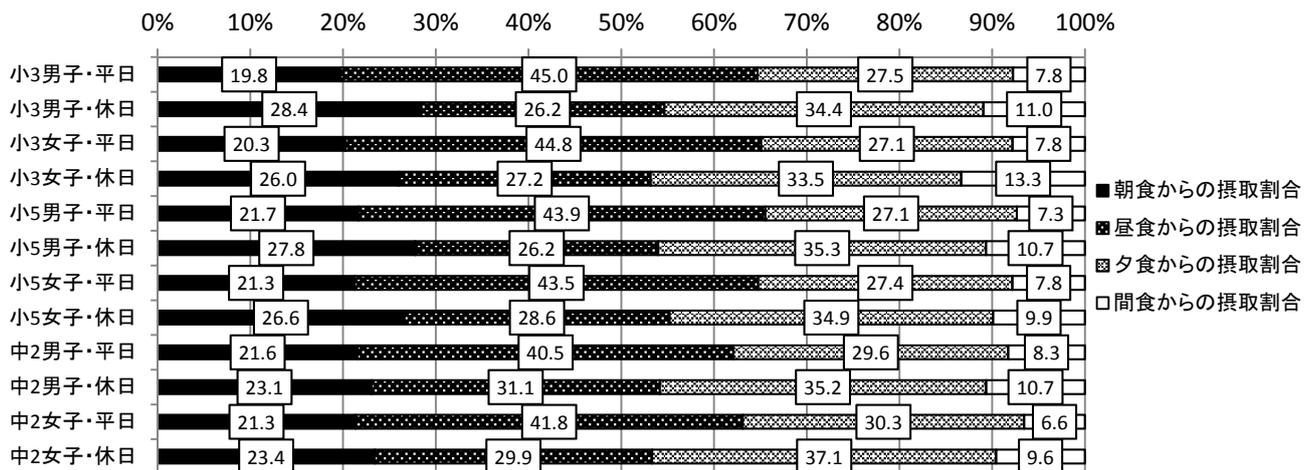
<図 19> ビタミン B1 の各食事からの摂取割合 (%)・3 日間平均



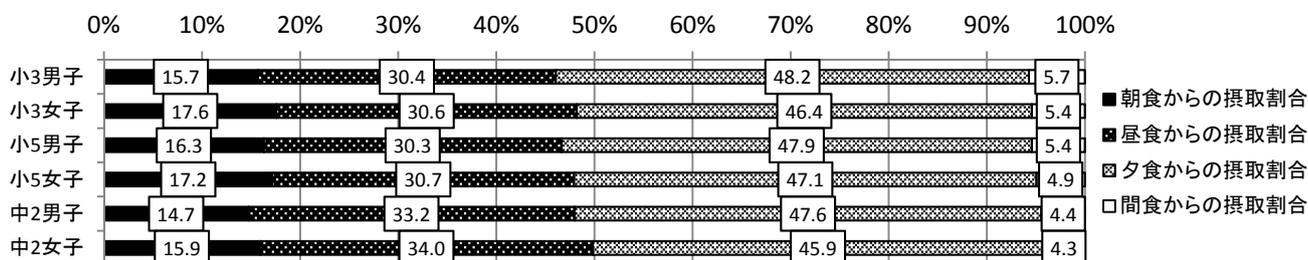
<図 20> ビタミン B1 の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



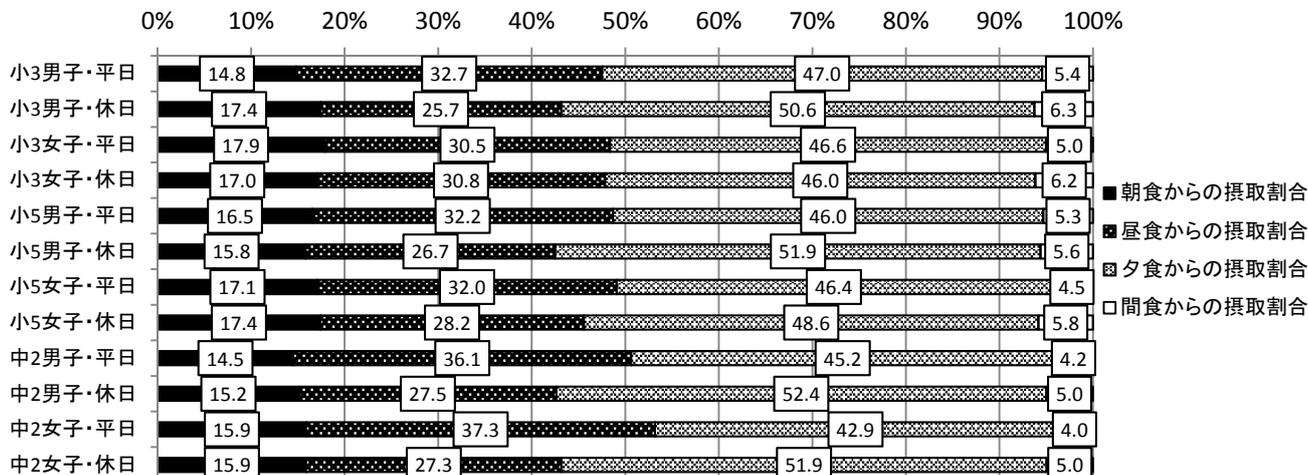
<図 21> ビタミン B2 の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



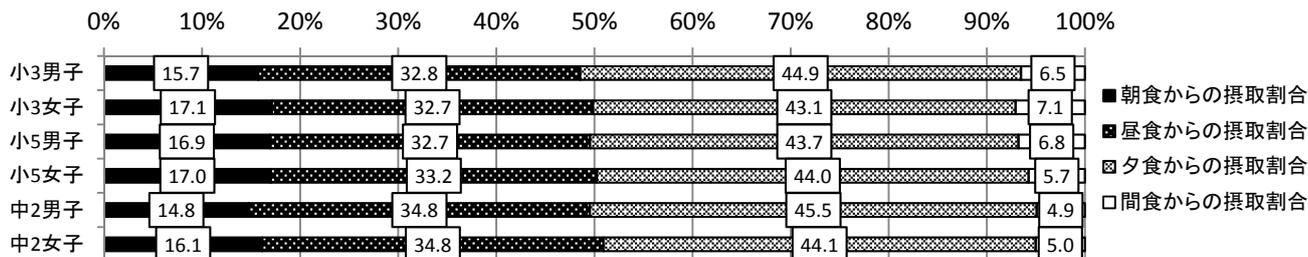
<図 22> ビタミン B2 の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



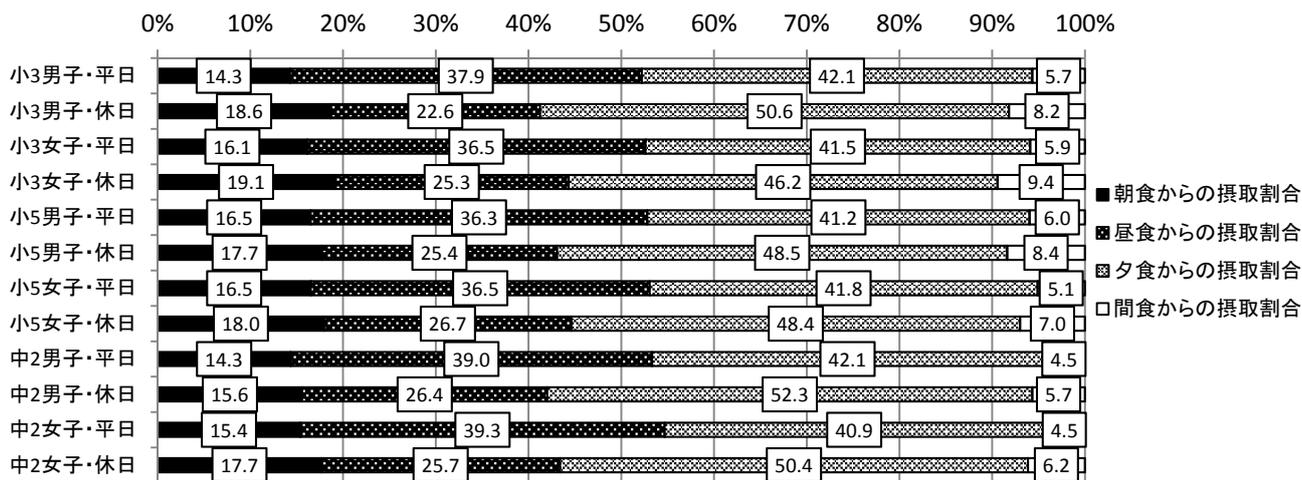
<図 23> ナイアシンの各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



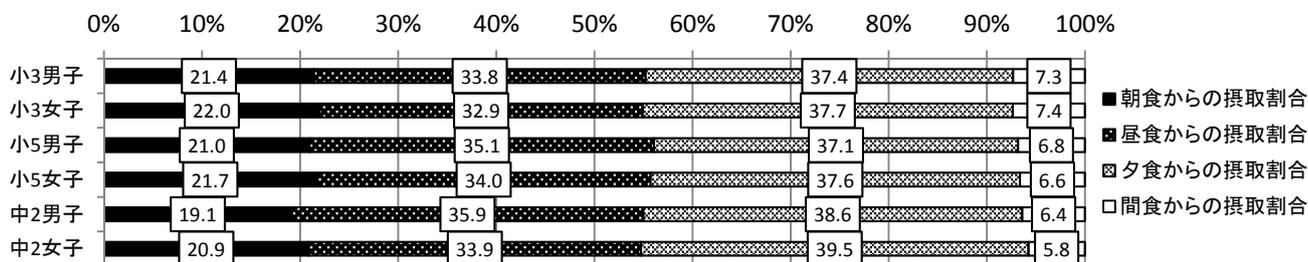
<図 24> ナイアシンの各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



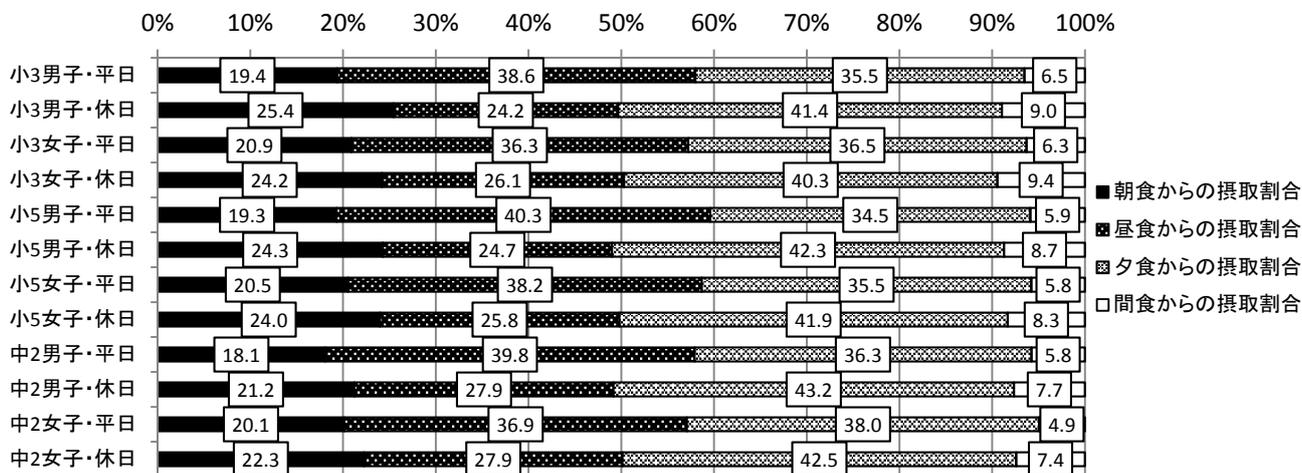
<図 25> ビタミン B6 の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



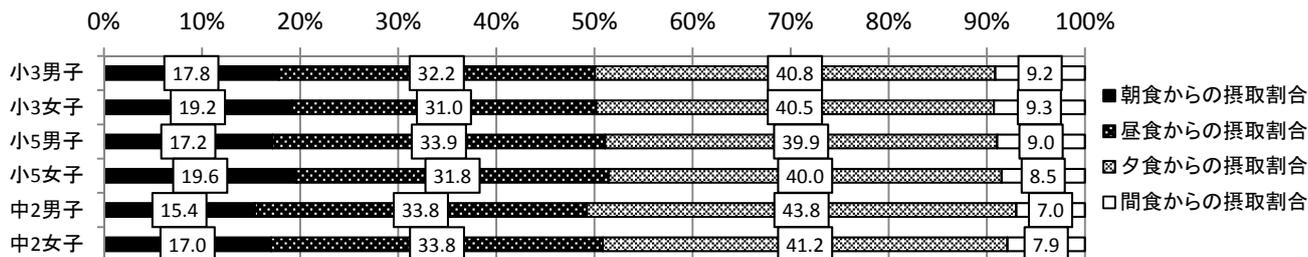
<図 26> ビタミン B6 の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



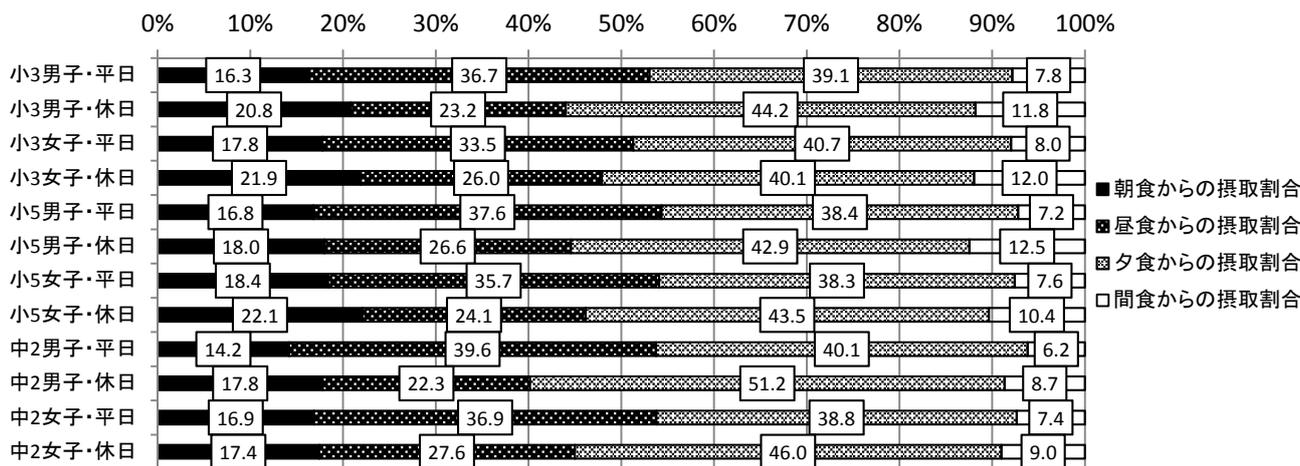
<図 27> 葉酸の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



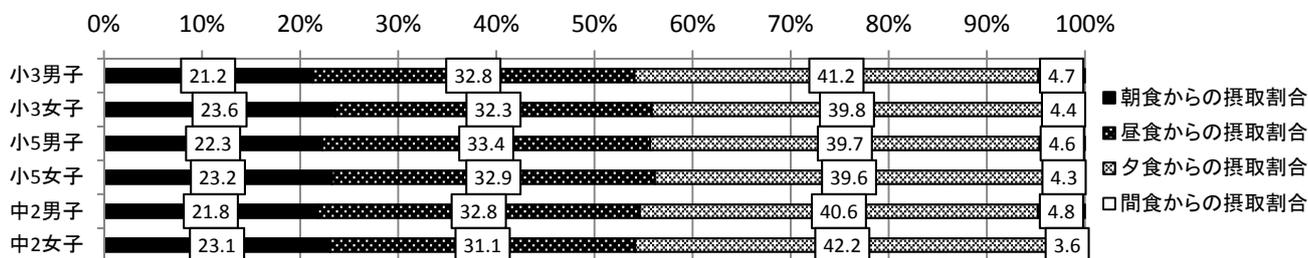
<図 28> 葉酸の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



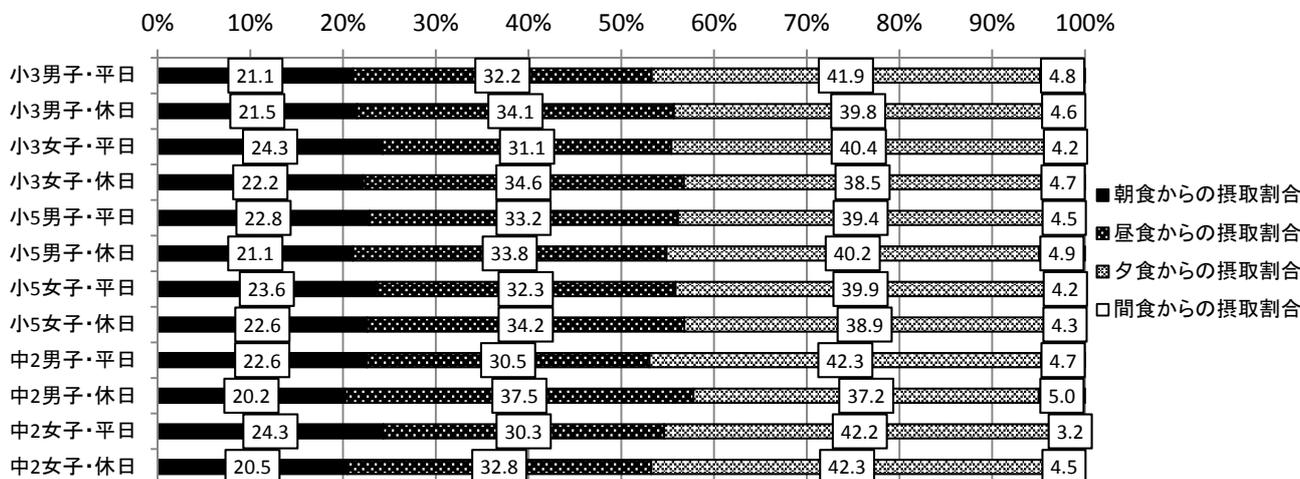
<図 29> ビタミン C の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



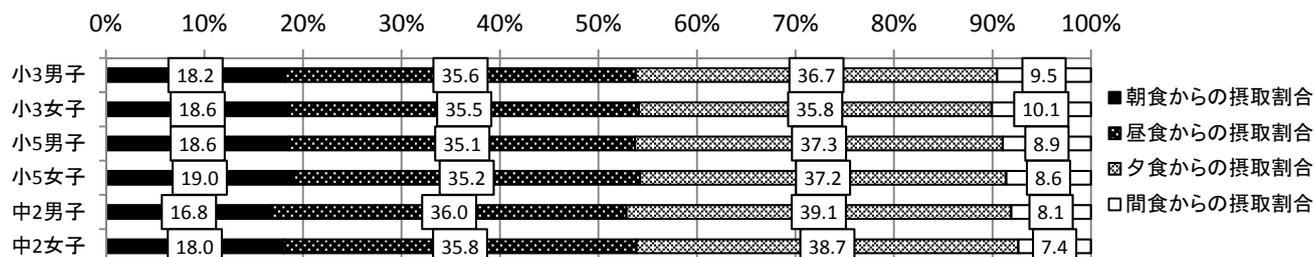
<図 30> ビタミン C の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



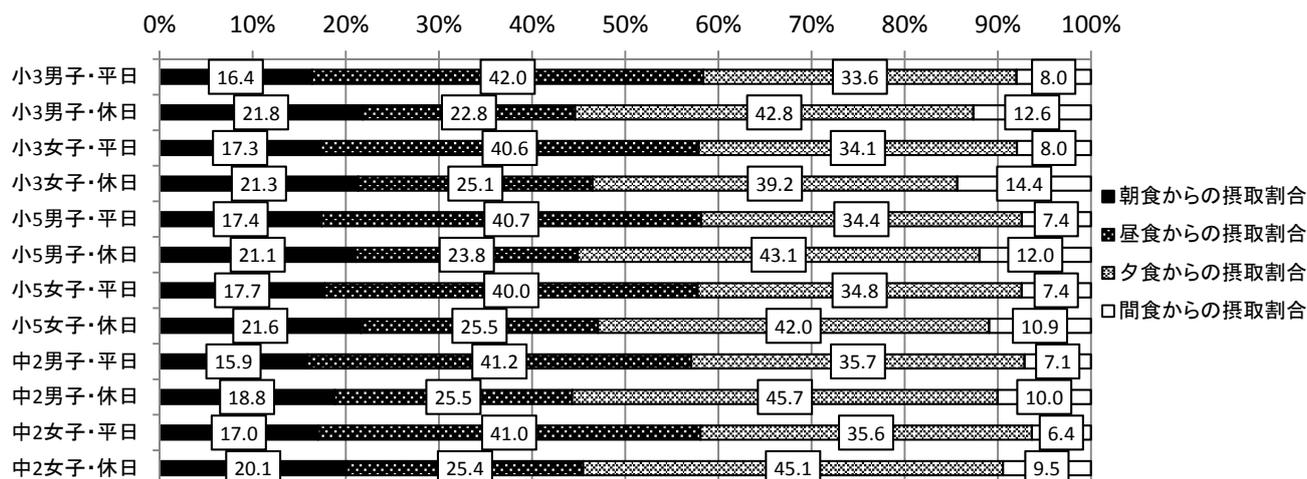
<図 31> 食塩 (相当量) の各食事からの摂取割合 (%) ・ 3 日間平均



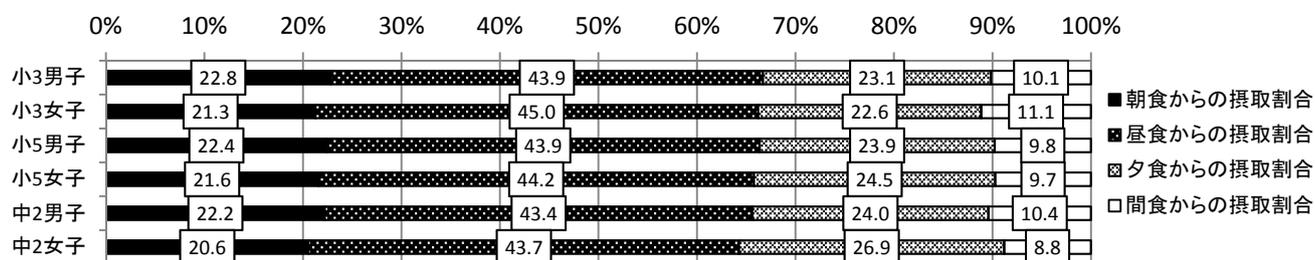
<図 32> 食塩 (相当量) の各食事からの摂取割合 (%) ・ 平日と休日の比較



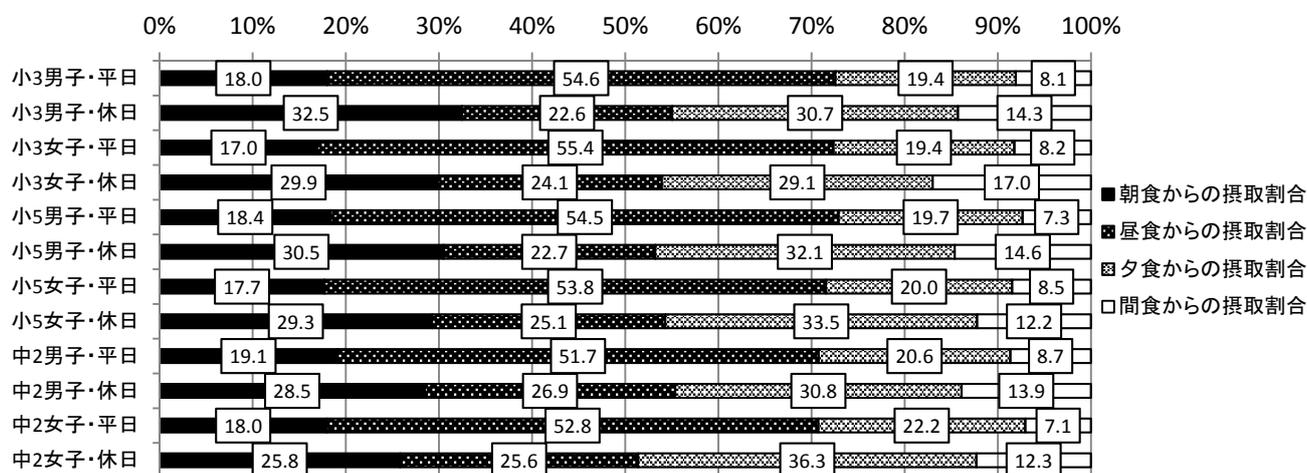
<図 33>カリウムの各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



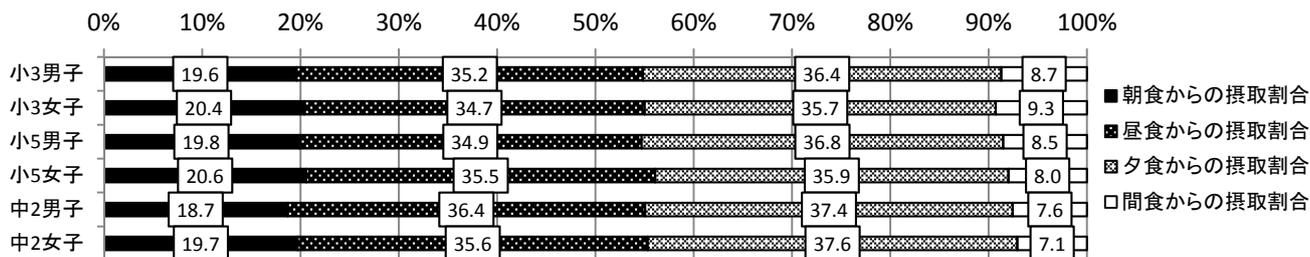
<図 34>カリウムの各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



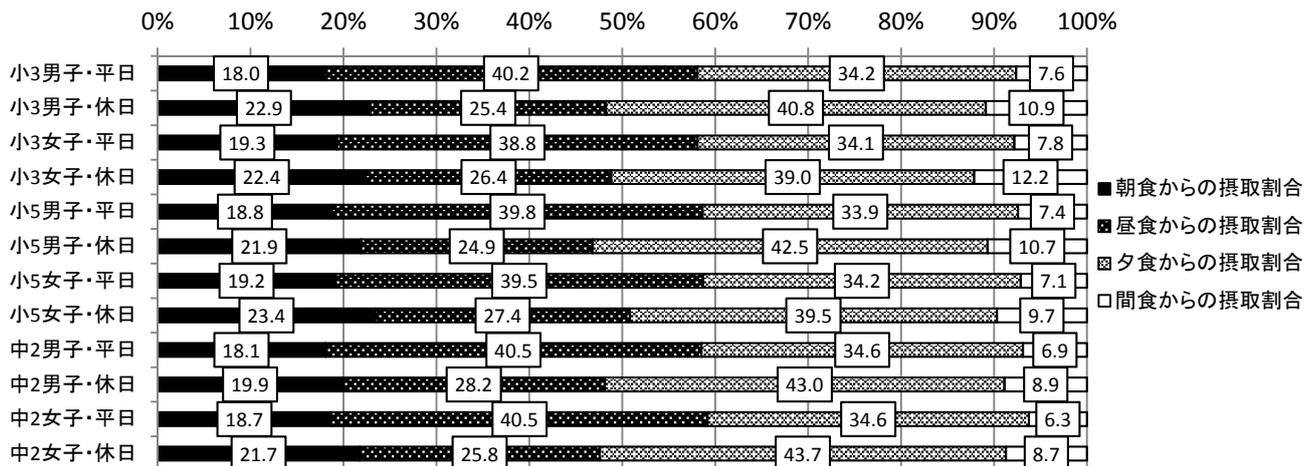
<図 35>カルシウムの各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



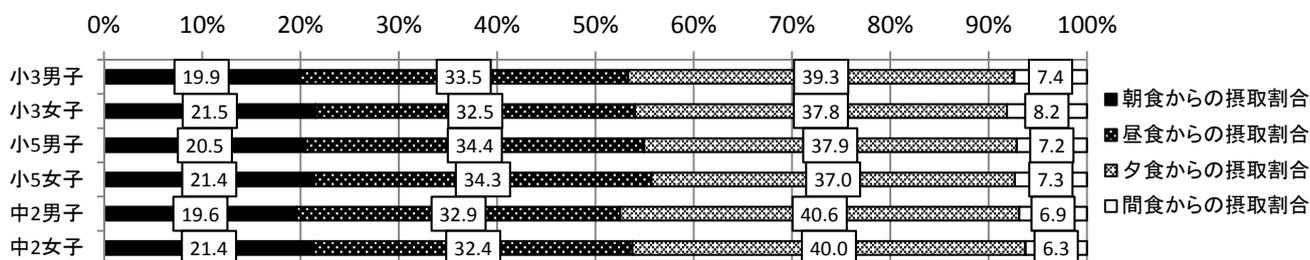
<図 36>カルシウムの各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



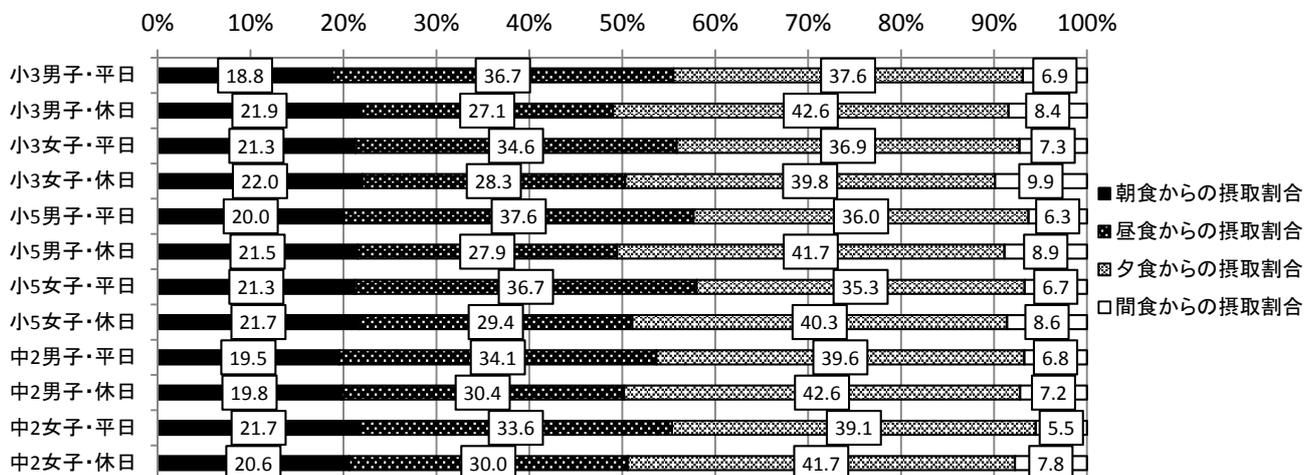
<図 37>マグネシウムの各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



<図 38>マグネシウムの各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較



<図 39>鉄の各食事からの摂取割合 (%)・3日間平均



<図 40>鉄の各食事からの摂取割合 (%)・平日と休日の比較

〈表 92〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小3男子、154人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値		1日あたり 摂取量 標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	304.1	91.9	63.6	50.3	105.0	53.1	129.6	52.2	5.9	21.4	19.1	15.8	33.1	17.8	44.8	16.9	1.3	4.3		
その他米飯、粒状の穀類	g	7.4	12.2	0.6	4.5	6.2	7.6	0.6	4.4	0.0	0.1	2.1	12.4	29.6	31.0	0.8	4.9	0.4	3.3		
めん類	g	65.0	55.7	4.7	19.9	36.0	39.0	22.6	34.8	1.6	8.6	3.3	10.9	23.1	20.8	15.1	21.0	1.3	6.5		
パン類	g	40.2	34.4	23.4	25.1	12.4	18.4	0.8	5.1	3.6	11.4	32.9	31.3	17.0	25.0	0.8	4.9	4.3	11.1		
その他の穀類加工品	g	14.5	23.7	3.1	10.2	2.5	6.2	5.4	14.4	3.4	10.4	9.0	17.1	20.4	25.3	21.4	22.9	6.3	13.4		
いも類	g	44.0	30.6	3.1	6.7	15.6	11.0	22.9	25.5	2.4	12.4	6.2	13.3	41.4	21.5	34.4	24.7	2.6	9.1		
砂糖及び甘味類	g	8.9	7.4	2.5	4.3	2.4	1.6	2.2	2.7	1.9	4.2	16.1	21.3	39.3	22.9	27.1	22.5	9.5	15.5		
豆類	g	51.0	38.8	9.2	16.9	20.2	17.1	21.6	24.0	0.0	0.4	12.9	18.6	36.7	21.3	31.3	22.9	0.3	2.8		
種実類	g	1.4	1.8	0.1	0.7	0.7	0.8	0.2	0.6	0.3	1.4	3.5	12.0	31.6	22.8	10.0	18.3	2.1	8.5		
緑黄色野菜類	g	60.2	37.7	8.1	17.0	22.7	14.4	29.0	24.0	0.5	4.1	9.9	14.6	41.2	20.2	41.9	22.3	0.2	1.5		
漬物類	g	2.1	4.6	0.3	1.7	0.9	2.1	0.9	3.5	0.0	0.0	1.9	8.7	8.3	14.7	5.4	14.0	0.4	3.8		
その他の野菜類	g	132.7	62.1	13.0	18.8	52.8	20.3	65.9	42.7	1.0	7.4	8.1	10.0	41.8	14.3	47.4	15.2	0.6	3.2		
果実類	g	60.7	65.0	19.9	28.9	9.0	12.6	11.5	24.9	20.4	41.3	20.0	27.4	16.5	21.1	13.9	21.0	12.1	19.5		
果物(野菜)ジュース類	g	24.9	43.3	6.6	22.1	5.6	18.7	3.3	17.3	9.4	29.9	4.2	14.9	7.7	14.0	1.5	7.8	4.4	14.1		
きのこ類	g	14.4	12.2	1.0	3.5	6.6	7.1	6.7	8.3	0.0	0.1	4.2	10.9	38.5	22.6	25.5	23.7	0.1	0.9		
藻類	g	7.3	8.0	1.6	3.3	3.1	4.1	2.3	4.4	0.3	2.2	13.8	19.5	27.8	26.6	17.4	22.2	0.8	4.7		
魚介類	g	42.4	32.7	3.5	7.6	10.3	9.0	28.3	29.3	0.4	1.8	7.3	13.9	25.3	22.1	37.2	27.9	0.4	1.7		
肉類	g	89.4	45.4	11.4	16.2	23.2	15.1	53.5	36.2	1.3	6.5	12.9	14.4	31.7	17.0	51.8	20.2	1.0	4.6		
卵類	g	38.9	24.2	15.4	16.5	9.9	10.7	13.0	14.3	0.7	2.7	26.7	25.3	18.7	21.5	24.5	21.9	1.3	4.1		
乳類	g	247.7	112.6	67.5	74.0	147.6	29.9	14.6	40.5	18.1	37.1	23.9	22.2	54.1	15.4	5.2	10.9	6.2	10.8		
動物性脂肪	g	1.6	1.8	0.6	1.3	0.3	0.6	0.4	0.9	0.3	1.0	8.7	17.5	15.9	18.5	7.2	13.8	4.3	12.1		
植物性脂肪	g	10.8	6.8	2.3	3.0	3.2	2.6	4.5	4.5	0.7	1.6	19.8	20.0	34.8	20.7	33.1	21.2	5.1	11.1		
菓子類	g	52.4	42.8	8.5	21.0	3.8	10.7	1.6	7.1	38.5	34.4	8.7	16.7	3.4	9.8	1.6	6.5	55.3	32.1		
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	5.7	0.3	0.8	1.3	1.3	2.8	5.2	0.0	0.2	3.7	10.2	36.2	26.3	26.6	27.6	0.2	2.5		
お茶類	g	184.9	205.3	45.2	65.6	16.7	28.5	86.8	95.7	36.2	85.3	14.8	20.1	5.1	9.4	26.8	27.9	9.8	16.9		
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	52.9	93.1	4.3	14.4	5.5	21.8	5.7	24.4	37.4	84.1	4.1	15.6	2.0	7.4	2.1	10.1	15.2	26.0		
調味料類	g	101.4	70.8	13.0	28.3	34.9	36.6	52.9	41.1	0.7	2.6	13.0	13.5	36.0	16.1	50.2	16.1	0.9	3.0		
加工食品類	g	14.3	19.2	2.7	7.3	5.2	9.4	6.4	14.7	0.0	0.0	6.2	14.5	10.3	15.4	7.5	14.6	0.0	0.0		

〈表 93〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小3女子、155人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値		1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
		平均値	SD		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	270.4	91.4	57.0	47.3	98.6	52.6	113.1	53.1	1.7	10.4	19.0	18.3	33.3	18.3	43.3	19.8	0.4	2.3	
その他米飯、粒状の穀類	g	7.7	26.1	2.2	16.7	4.4	6.1	1.1	13.0	0.0	0.5	1.9	12.2	33.2	27.5	0.7	6.3	0.2	2.7	
めん類	g	64.0	50.1	4.6	16.1	33.7	34.9	23.8	37.2	1.9	8.2	3.0	9.2	23.8	22.9	16.2	21.9	1.9	7.4	
パン類	g	39.8	28.1	23.2	20.9	13.5	16.8	1.0	5.0	2.1	6.5	33.2	28.2	18.1	22.2	1.4	6.0	3.2	9.3	
その他の穀類加工品	g	12.8	15.2	4.2	11.5	2.9	5.5	3.3	5.5	2.4	6.6	10.4	18.8	20.2	22.8	19.2	21.0	8.2	16.1	
いも類	g	46.7	33.5	4.8	11.1	16.1	11.6	22.3	24.7	3.5	13.9	8.2	13.7	40.2	23.2	34.6	24.7	3.3	9.9	
砂糖及び甘味類	g	8.6	6.4	2.7	5.0	2.2	1.6	2.1	2.4	1.5	2.6	18.6	19.2	37.3	22.0	26.4	21.5	9.3	14.5	
豆類	g	51.6	38.1	10.7	20.1	16.2	14.5	22.5	24.2	2.1	13.0	14.3	20.4	33.3	20.8	30.2	24.5	1.8	7.7	
種実類	g	1.5	2.9	0.4	2.1	0.4	0.5	0.3	0.7	0.4	1.7	5.8	15.4	27.0	21.4	8.4	16.6	2.9	11.1	
緑黄色野菜類	g	58.4	34.1	9.5	15.2	20.9	14.6	28.0	21.8	0.1	0.4	12.8	15.5	38.8	20.0	41.9	22.5	0.3	2.8	
漬物類	g	1.8	4.8	0.4	2.1	0.5	1.8	0.9	3.4	0.0	0.3	2.8	10.7	5.0	12.4	3.8	13.0	0.6	4.6	
その他の野菜類	g	130.0	60.3	15.9	21.5	47.4	19.0	66.6	41.0	0.2	1.1	10.5	11.9	40.1	16.0	47.6	17.0	0.1	0.7	
果実類	g	65.8	63.7	17.0	30.4	8.1	11.8	12.7	25.7	28.1	42.9	15.7	26.6	18.7	23.9	14.8	20.3	19.3	26.4	
果物(野菜)ジュース類	g	29.4	57.8	6.8	22.9	5.2	16.0	6.1	25.7	11.3	33.1	5.2	16.8	6.4	12.8	3.5	13.0	5.3	13.5	
きのこ類	g	11.5	10.0	1.0	2.3	4.9	5.3	5.6	7.1	0.0	0.0	4.9	11.5	35.9	21.5	24.4	23.3	0.0	0.0	
藻類	g	8.6	8.6	1.6	3.8	3.5	4.4	3.1	6.3	0.4	3.6	13.0	19.8	27.2	26.1	16.2	21.5	1.5	7.9	
魚介類	g	42.9	36.2	5.5	11.8	10.6	10.0	25.9	29.6	0.9	3.4	9.7	16.3	26.2	24.3	36.9	26.5	1.8	6.5	
肉類	g	83.8	41.7	14.1	13.6	20.2	12.8	48.7	36.1	0.7	3.6	17.3	16.0	30.3	17.2	48.8	20.7	0.5	2.6	
卵類	g	41.2	22.6	16.6	15.3	12.2	11.4	11.6	11.7	0.7	2.5	27.9	23.9	22.2	19.2	23.9	21.2	2.3	7.0	
乳類	g	227.1	93.0	50.3	64.2	148.0	24.2	11.0	30.4	17.8	36.2	20.7	21.7	57.4	16.0	4.3	9.4	6.6	12.2	
動物性脂肪	g	1.8	2.6	0.6	1.7	0.4	1.0	0.3	0.9	0.4	1.3	7.9	16.7	12.5	18.1	7.6	16.7	5.3	13.9	
植物性脂肪	g	11.3	6.6	3.0	3.0	3.1	2.6	4.5	4.0	0.7	1.9	24.0	20.7	34.7	26.2	33.1	26.8	4.1	9.1	
菓子類	g	55.0	41.4	6.3	14.4	5.1	13.7	1.2	5.9	42.5	33.1	6.2	13.6	3.8	9.7	1.2	5.8	64.5	30.8	
アルコール類(調味料由来)	g	3.5	4.3	0.3	1.0	1.1	1.1	2.1	4.0	0.0	0.1	3.8	10.6	34.6	25.2	25.3	25.4	0.4	2.9	
お茶類	g	200.6	202.1	43.9	65.0	25.9	35.6	86.2	104.0	44.6	70.0	13.3	18.5	6.5	9.5	26.2	26.0	13.4	19.8	
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	37.8	74.2	5.5	18.1	5.4	24.2	4.4	23.1	22.6	52.7	3.9	14.9	1.4	6.0	1.4	7.3	9.0	20.2	
調味料類	g	90.2	66.5	15.9	33.8	28.5	26.9	45.4	46.2	0.4	1.5	16.1	16.3	35.3	17.5	48.0	18.4	0.7	2.5	
加工食品類	g	16.0	27.8	3.4	12.9	5.3	10.4	7.3	21.5	0.0	0.0	7.7	16.2	9.3	15.8	8.0	15.4	0.0	0.0	

〈表 94〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小5男子、144人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	347.2	118.8	80.0	56.9	115.2	66.1	147.3	64.8	4.6	17.9	21.5	15.1	30.8	20.1	44.8	18.6	1.3	5.2
その他米飯、粒状の穀類	g	8.8	24.5	1.4	9.5	5.2	9.3	2.2	11.9	0.0	0.4	1.6	7.7	20.9	29.5	1.4	6.3	0.2	1.4
めん類	g	65.0	52.0	3.6	14.1	37.3	41.0	23.3	34.3	0.8	5.7	1.8	7.5	21.6	21.9	13.4	18.8	1.1	5.7
パン類	g	51.8	38.5	22.0	23.9	24.2	26.7	1.1	5.1	4.5	9.9	27.6	29.4	23.8	26.0	1.5	6.3	4.7	10.7
その他の穀類加工品	g	17.2	19.4	4.0	10.9	4.1	7.2	4.6	8.3	4.4	13.3	9.9	17.0	28.0	26.9	16.7	20.6	8.4	14.3
いも類	g	54.1	37.8	5.0	10.5	18.4	13.6	26.4	28.7	4.3	15.3	7.8	13.2	41.1	21.6	32.4	23.6	3.6	9.7
砂糖及び甘味類	g	12.2	9.0	3.1	5.7	3.5	2.8	2.6	2.7	3.0	5.4	15.8	20.8	38.4	21.8	24.1	19.0	13.0	18.6
豆類	g	61.2	38.7	11.5	18.3	22.4	19.1	26.9	24.1	0.4	2.6	12.8	17.9	34.0	21.4	32.6	23.4	0.7	4.2
種実類	g	1.5	1.7	0.3	1.0	0.6	0.8	0.4	0.8	0.2	0.9	5.8	13.4	25.6	22.2	10.8	19.6	1.7	6.8
緑黄色野菜類	g	70.1	39.2	8.8	12.6	27.6	19.3	33.6	28.0	0.1	0.6	11.7	13.4	40.2	19.1	41.1	21.2	0.1	0.7
漬物類	g	2.4	4.6	0.4	2.2	1.0	2.4	1.0	3.2	0.1	0.6	2.0	10.3	8.5	15.5	4.9	12.2	0.9	5.0
その他の野菜類	g	163.5	69.3	18.3	22.3	60.4	23.4	84.0	49.5	0.7	4.3	10.7	11.7	38.6	13.8	49.4	15.4	0.4	1.9
果実類	g	80.3	86.0	22.2	34.2	17.7	30.5	11.9	27.2	28.4	49.3	18.1	24.4	22.1	24.3	14.9	19.9	14.6	23.8
果物(野菜)ジュース類	g	20.4	42.1	6.0	23.4	5.6	15.9	2.5	14.5	6.4	25.8	3.4	12.7	11.0	16.1	1.1	5.8	2.5	8.6
きのこ類	g	15.8	13.2	1.1	2.8	7.0	7.9	7.7	9.4	0.0	0.0	5.7	13.6	36.0	23.0	27.1	24.5	0.2	2.8
藻類	g	9.9	12.3	2.1	4.6	3.7	5.4	3.8	9.0	0.3	2.6	13.6	19.8	28.1	27.7	18.2	22.0	0.8	4.9
魚介類	g	46.9	34.4	6.3	13.8	11.7	13.9	28.1	27.1	0.8	5.7	10.3	18.5	27.4	24.2	38.1	26.5	1.5	6.1
肉類	g	108.3	47.0	15.0	13.8	25.7	17.9	65.7	40.9	1.8	6.7	14.8	12.8	29.5	16.2	52.4	19.0	1.5	5.3
卵類	g	44.9	26.4	20.4	18.1	12.0	11.9	11.6	13.2	0.9	2.9	33.4	26.7	21.4	20.3	20.8	20.8	3.2	9.8
乳類	g	256.0	122.4	69.0	80.5	145.2	30.5	17.0	42.2	24.7	47.0	22.0	22.2	53.3	18.1	5.6	10.9	7.1	13.0
動物性脂肪	g	2.0	2.4	0.4	0.9	0.6	1.1	0.6	1.4	0.4	1.2	6.3	14.4	19.0	20.8	8.5	15.6	4.2	12.2
植物性脂肪	g	14.0	8.4	3.2	3.4	4.6	4.0	5.2	5.5	0.9	2.1	21.5	18.7	36.5	21.6	31.2	23.1	5.0	11.2
菓子類	g	46.5	42.1	5.3	13.2	2.7	7.9	1.5	6.7	37.0	38.0	4.5	10.5	2.7	7.9	1.8	7.7	50.2	33.9
アルコール類(調味料由来)	g	4.5	5.1	0.2	0.7	1.4	1.4	2.8	4.5	0.0	0.2	3.9	9.6	37.5	25.8	29.1	26.7	0.8	4.9
お茶類	g	217.9	216.5	55.5	78.1	22.2	37.8	108.7	130.4	31.5	58.1	17.5	21.1	4.5	7.9	28.4	29.0	10.3	18.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	27.4	47.8	2.9	13.9	6.0	24.8	1.3	8.2	17.2	39.8	3.0	12.4	2.0	7.8	0.8	5.0	8.5	17.6
調味料類	g	96.0	63.3	15.9	26.5	34.2	30.7	45.0	43.3	0.9	4.1	16.3	13.7	35.9	16.1	46.7	16.4	1.0	3.6
加工食品類	g	23.3	33.2	3.6	10.0	9.9	21.1	8.7	18.7	1.1	10.7	8.0	16.9	10.4	16.6	7.5	14.1	0.7	4.8

〈表 95〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(小5女子、176人)

変数	単位	1日あたり摂取量		1日あたり摂取量標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	305.8	107.8	73.1	57.2	105.0	67.5	125.9	53.7	1.9	9.9	22.1	18.3	31.3	20.7	43.6	18.6	0.5	2.4		
その他米飯、粒状の穀類	g	7.8	17.1	1.1	8.5	5.3	7.8	1.3	8.1	0.0	0.0	2.0	8.1	23.0	30.1	1.5	7.2	0.0	0.0		
めん類	g	63.1	55.3	2.8	12.1	37.0	39.2	22.4	37.7	0.9	6.8	2.4	8.9	23.0	22.1	15.0	20.4	0.7	4.8		
パン類	g	49.2	36.6	23.1	25.2	21.0	24.8	1.3	6.2	3.8	9.0	31.7	31.5	21.6	26.7	1.5	6.5	4.6	10.3		
その他の穀類加工品	g	12.6	15.6	2.0	7.5	3.7	8.5	4.3	6.9	2.7	7.5	7.9	15.5	23.0	24.3	2.0	21.9	9.0	17.3		
いも類	g	51.9	33.0	6.7	13.2	16.8	13.8	25.7	25.9	2.7	13.2	9.6	14.5	38.4	21.6	36.2	23.5	2.9	9.2		
砂糖及び甘味類	g	10.6	7.6	2.6	4.0	3.2	2.7	2.5	3.1	2.3	4.5	16.1	19.0	38.9	22.2	25.9	19.6	11.6	17.0		
豆類	g	49.4	32.4	9.7	14.5	18.8	17.2	20.5	22.5	0.3	2.0	15.6	20.0	33.0	23.2	29.1	23.9	0.8	4.1		
種実類	g	1.7	3.0	0.4	1.8	0.7	1.0	0.5	1.8	0.2	1.4	7.2	15.1	28.8	24.6	10.2	17.6	1.7	8.0		
緑黄色野菜類	g	72.2	37.9	11.3	17.6	25.1	15.1	35.2	26.6	0.5	6.3	13.1	15.3	39.1	18.4	42.3	20.3	0.2	2.0		
漬物類	g	3.7	6.6	0.5	1.7	0.9	2.2	2.0	5.1	0.4	2.8	3.3	10.2	7.8	14.9	7.9	15.8	1.2	6.2		
その他の野菜類	g	151.1	64.6	17.3	19.3	56.3	21.1	76.9	50.3	0.5	3.4	10.6	10.1	40.1	14.6	47.1	16.9	0.4	2.4		
果実類	g	70.0	67.1	20.3	32.0	16.5	29.4	12.3	28.0	20.8	35.3	18.2	24.0	19.4	21.8	12.1	17.2	15.2	22.6		
果物(野菜)ジュース類	g	28.3	54.6	8.8	31.3	4.0	12.0	2.2	11.8	13.3	33.2	4.3	13.1	8.6	15.3	1.3	6.2	6.4	14.0		
きのこ類	g	13.1	11.3	1.6	4.1	6.2	7.7	5.4	7.4	0.0	0.1	7.4	17.2	36.6	27.0	21.2	23.0	0.0	0.4		
藻類	g	9.5	10.6	2.3	5.0	4.0	7.2	3.2	6.5	0.1	0.5	15.0	19.6	23.3	25.8	17.4	22.2	0.6	4.2		
魚介類	g	46.0	33.4	5.3	11.2	10.4	10.9	30.0	28.5	0.4	2.3	11.2	18.9	23.0	22.0	39.0	26.2	0.6	3.8		
肉類	g	92.0	42.7	14.0	15.8	23.9	15.4	53.2	34.5	0.9	4.3	14.3	14.0	31.7	19.2	51.0	21.1	1.1	4.6		
卵類	g	45.0	23.6	20.5	17.0	11.8	12.1	11.5	13.2	1.2	5.0	34.9	26.8	20.6	21.6	21.6	21.6	3.2	9.4		
乳類	g	233.5	126.5	53.7	71.6	143.7	32.9	20.5	50.6	15.6	38.0	20.7	20.8	55.6	18.0	6.4	11.7	5.6	11.1		
動物性脂肪	g	2.2	2.7	0.7	1.6	0.6	1.0	0.5	1.0	0.5	1.3	8.4	16.5	18.1	21.1	8.2	14.6	5.2	12.6		
植物性脂肪	g	12.7	7.8	3.1	3.8	4.0	3.1	4.8	4.2	0.8	2.6	20.4	19.0	36.8	21.4	33.0	22.3	4.1	10.4		
菓子類	g	45.9	37.2	3.6	12.4	2.5	7.9	2.3	9.0	37.5	34.8	4.6	11.6	2.6	7.7	2.0	7.6	58.5	34.2		
アルコール類(調味料由来)	g	3.9	4.8	0.3	0.8	1.2	1.2	2.5	4.3	0.0	0.2	3.5	9.2	34.9	25.6	26.3	25.4	0.6	4.3		
お茶類	g	226.7	204.8	60.1	67.3	23.4	35.6	89.1	101.6	54.1	85.4	19.6	19.6	5.6	8.8	26.5	27.1	14.6	20.5		
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	32.4	64.9	3.8	16.0	7.1	23.3	2.4	16.5	19.1	47.5	2.1	9.2	2.8	9.1	1.1	8.5	9.0	18.2		
調味料類	g	96.9	70.8	19.8	33.4	32.2	28.8	44.5	44.6	0.5	2.0	18.7	16.1	34.9	17.4	45.5	17.5	0.7	2.3		
加工食品類	g	14.4	21.6	2.3	6.3	5.8	10.4	6.2	15.2	0.1	1.4	7.0	17.0	9.8	15.3	7.5	15.0	0.4	3.5		

〈表 96〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(中2男子、134人)

変数	単位	1日あたり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)		
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	
白飯	g	509.5	178.5	104.5	77.4	189.3	86.7	211.8	86.7	3.9	15.6	18.8	13.7	36.1	17.1	41.9	14.3	2.5
その他米飯、粒状の穀類	g	21.3	51.0	3.3	17.2	14.3	3.8	3.8	16.0	0.0	0.0	2.3	10.1	17.4	2.0	7.4	0.0	0.0
めん類	g	69.9	66.2	3.3	12.9	34.1	38.6	28.0	46.2	4.5	18.8	1.7	6.5	16.4	17.3	16.0	20.7	2.2
パン類	g	52.0	42.9	27.8	33.3	17.2	24.5	0.9	5.2	6.1	14.0	31.8	34.4	12.6	17.8	0.8	4.5	7.6
その他の穀類加工品	g	19.0	25.3	3.9	11.2	4.8	5.1	6.8	18.4	3.6	10.5	9.0	18.0	26.0	22.7	17.3	19.0	14.8
いも類	g	63.5	40.9	5.6	11.1	21.4	15.0	34.6	33.8	2.0	9.2	7.2	13.9	43.8	22.1	34.9	22.6	1.7
砂糖及び甘味類	g	12.3	9.9	3.1	5.2	3.4	3.4	2.8	4.3	3.0	6.2	17.2	20.5	38.4	23.2	23.5	20.8	12.2
豆類	g	58.7	42.0	10.6	17.9	22.5	22.4	24.6	24.6	1.0	6.7	12.0	18.9	35.0	20.6	28.7	24.7	0.7
種実類	g	2.2	3.5	0.2	0.9	1.4	1.3	0.3	0.9	0.3	2.9	3.9	11.7	35.4	24.5	8.0	14.9	1.5
緑黄色野菜類	g	69.0	41.6	8.2	15.4	27.6	17.7	33.2	25.8	0.0	0.2	8.6	13.2	42.8	21.4	41.9	21.9	0.1
漬物類	g	2.9	5.6	0.6	2.7	0.7	1.8	1.3	3.5	0.2	1.1	3.2	10.5	4.8	12.4	6.7	14.6	1.7
その他の野菜類	g	192.9	84.4	15.2	19.3	75.6	33.0	101.6	67.7	0.5	2.5	7.4	8.4	41.6	15.6	49.1	18.1	0.3
果実類	g	66.8	72.9	18.3	33.9	14.5	15.8	14.7	37.0	19.3	39.3	14.6	23.8	19.7	18.2	19.4	25.2	10.5
果物(野菜)ジュース類	g	27.2	71.9	8.3	28.0	2.3	15.6	6.4	33.3	10.3	36.4	3.9	12.5	0.7	4.5	2.3	10.1	3.8
きのこ類	g	16.0	15.0	1.7	4.6	7.0	6.6	7.2	10.6	0.0	0.0	5.0	11.1	36.7	24.8	21.2	24.5	0.0
藻類	g	11.3	29.3	4.5	29.0	3.2	3.5	3.4	6.5	0.1	1.0	13.2	21.0	31.1	24.2	16.6	22.1	0.3
魚介類	g	64.2	45.6	7.4	13.7	20.2	13.1	36.4	38.8	0.3	1.5	9.4	16.0	33.7	21.2	34.5	23.9	0.7
肉類	g	138.3	66.5	18.5	20.9	32.0	19.3	86.9	54.1	0.9	3.3	12.7	12.7	28.6	16.9	55.8	19.8	0.9
卵類	g	44.4	24.9	19.3	20.1	11.4	12.0	12.8	14.2	0.9	2.4	31.4	29.5	19.8	19.9	22.6	20.8	3.8
乳類	g	274.3	147.8	70.8	86.1	150.7	35.4	21.0	53.5	31.8	61.4	22.7	22.8	52.1	17.8	5.1	11.6	8.3
動物性脂肪	g	2.4	2.8	0.4	1.2	0.8	1.2	0.8	1.6	0.4	1.5	5.8	13.8	19.4	19.0	9.8	15.9	5.2
植物性脂肪	g	17.5	12.3	3.4	4.6	6.3	6.2	6.4	6.5	1.5	3.4	18.2	17.6	36.5	20.3	32.6	21.7	6.7
菓子類	g	54.0	57.2	6.4	17.8	1.8	9.6	1.6	7.6	44.1	50.0	5.8	14.1	1.5	6.5	1.8	7.0	48.1
アルコール類(調味料由来)	g	5.6	5.4	0.5	1.7	1.9	1.9	3.2	4.5	0.0	0.1	3.8	10.2	43.6	24.2	26.2	23.1	0.3
お茶類	g	271.8	275.1	67.7	87.0	27.3	44.1	122.3	139.9	54.5	95.4	17.8	22.5	5.0	8.3	29.1	29.3	11.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	53.0	96.5	6.4	23.0	3.0	16.4	4.9	24.3	38.7	89.8	4.8	16.5	0.9	4.9	1.7	7.4	13.7
調味料類	g	149.9	97.0	18.6	34.1	70.1	60.6	58.9	54.3	2.3	12.3	13.3	13.3	43.1	19.3	42.6	17.8	1.1
加工食品類	g	19.1	33.0	3.6	11.2	4.8	14.1	10.2	23.4	0.4	3.9	5.8	13.2	5.2	12.4	8.2	14.9	0.4

〈表 97〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、3日間平均(中2女子、147人)

変数	単位	1日あたり摂取量		1日あたり摂取量標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	365.2	120.8	80.0	64.7	139.6	55.0	142.1	62.6	3.6	13.9	19.6	16.3	37.0	17.2	38.3	15.7	1.0	3.9		
その他米飯、粒状の穀類	g	13.0	27.1	2.0	13.3	9.3	18.6	1.7	9.7	0.1	0.6	2.8	1.3	21.9	23.7	1.4	7.2	0.3	2.9		
めん類	g	55.6	58.4	3.3	12.2	24.6	34.7	27.4	43.1	0.3	3.3	2.2	7.7	13.3	17.3	17.1	22.6	0.1	1.0		
パン類	g	46.1	36.6	25.2	27.0	14.1	20.3	1.4	7.5	5.4	14.3	31.8	32.5	12.0	17.3	1.2	5.9	5.7	14.8		
その他の穀類加工品	g	16.4	17.9	3.5	10.0	4.3	4.6	7.0	11.4	1.6	5.2	11.1	19.9	23.8	20.3	20.1	21.9	5.4	13.4		
いも類	g	56.7	43.9	5.5	11.0	20.2	20.7	27.5	26.4	3.5	13.2	7.5	13.0	42.7	23.6	31.1	21.9	2.9	8.9		
砂糖及び甘味類	g	10.5	7.0	2.7	3.8	2.8	2.0	3.2	3.3	1.8	4.1	17.6	18.6	38.0	21.1	28.5	20.3	8.8	15.8		
豆類	g	55.8	44.5	13.6	28.4	18.9	18.5	22.3	24.3	0.9	6.4	14.7	21.5	34.9	22.9	27.4	24.4	1.0	5.6		
種実類	g	2.2	2.7	0.3	1.2	1.2	1.0	0.3	0.9	0.4	2.0	6.2	15.0	35.7	20.9	8.7	15.6	2.3	8.7		
緑黄色野菜類	g	80.2	46.6	11.5	17.3	27.1	16.1	41.5	34.2	0.1	1.1	10.6	13.8	40.1	20.6	43.0	21.8	0.1	1.0		
漬物類	g	2.1	5.1	0.4	1.5	0.5	1.2	1.1	4.0	0.2	1.0	2.6	8.7	5.0	11.6	4.8	12.7	0.9	5.5		
その他の野菜類	g	183.4	73.0	22.6	28.5	67.4	26.7	92.5	52.1	0.9	6.0	11.0	11.1	39.8	16.9	48.2	17.5	0.4	2.3		
果実類	g	72.6	92.7	19.5	36.2	14.8	16.0	12.1	30.4	26.2	56.2	16.0	25.4	20.1	18.6	14.8	21.0	14.1	24.2		
果物(野菜)ジュース類	g	26.5	66.6	9.3	35.4	4.7	17.9	4.4	23.4	8.1	31.2	4.8	17.0	1.9	7.5	1.9	7.7	3.8	13.0		
きのこ類	g	16.0	14.9	2.0	4.7	6.3	5.7	7.6	10.9	0.0	0.6	6.7	13.7	34.1	23.5	24.7	23.3	0.1	1.2		
藻類	g	12.3	44.8	2.9	6.0	2.2	2.8	7.2	44.7	0.0	0.1	15.5	21.8	24.5	23.2	16.3	19.5	0.8	4.8		
魚介類	g	55.5	37.9	6.0	11.6	18.2	13.0	30.8	32.6	0.5	3.2	9.1	14.5	35.6	20.8	32.1	25.6	1.4	7.2		
肉類	g	110.0	50.4	16.0	20.3	27.9	21.2	64.8	40.2	1.3	5.2	14.5	15.6	31.2	18.1	52.0	22.5	1.0	3.8		
卵類	g	44.6	29.6	20.0	19.0	8.8	10.6	14.9	17.8	0.9	2.7	31.9	28.0	17.9	18.7	25.2	24.3	1.9	6.0		
乳類	g	230.4	109.6	48.1	68.7	142.8	27.7	19.1	43.7	20.4	44.2	17.2	20.6	56.0	17.2	7.9	14.2	6.9	12.6		
動物性脂肪	g	2.6	3.2	0.8	1.8	0.7	1.2	0.7	1.6	0.4	1.3	9.4	18.9	17.3	18.1	10.3	17.5	4.1	11.7		
植物性脂肪	g	14.6	8.8	3.0	3.6	4.9	5.6	6.1	5.4	0.6	1.6	19.6	18.2	33.9	20.8	37.6	23.6	3.5	8.8		
菓子類	g	39.1	38.6	4.4	13.5	3.5	10.8	2.0	9.3	29.3	33.3	5.2	13.6	3.2	8.7	2.0	7.5	41.6	36.1		
アルコール類(調味料由来)	g	4.1	4.4	0.4	1.1	1.1	0.8	2.6	4.2	0.0	0.2	4.4	11.7	37.3	22.2	25.3	26.6	0.6	4.0		
お茶類	g	195.9	281.1	44.4	65.1	28.4	48.7	75.0	102.2	48.1	186.1	15.5	22.3	6.0	9.4	20.8	25.4	9.4	17.1		
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	23.7	57.0	3.2	13.2	4.5	20.6	4.7	23.7	11.2	39.2	3.1	13.5	1.7	7.2	1.9	8.6	4.6	14.9		
調味料類	g	123.4	72.8	17.2	31.3	61.8	48.6	43.8	39.8	0.7	2.6	13.6	14.6	44.5	19.2	40.4	17.4	0.9	3.0		
加工食品類	g	11.5	21.8	3.1	8.6	3.5	10.7	4.9	13.8	0.0	0.0	9.4	19.2	5.4	12.1	5.3	12.4	0.0	0.0		

〈表 98〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小3男子、154人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値		1日あたり 摂取量 標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	319.6	101.2	65.6	56.1	115.0	67.8	132.6	63.6	6.5	25.6	18.4	17.1	36.5	23.9	42.7	21.3	1.4	5.1		
その他米飯、粒状の穀類	g	10.7	17.6	0.8	6.3	9.2	11.3	0.7	6.2	0.0	0.2	2.2	13.2	44.2	46.4	0.6	3.9	0.3	4.0		
めん類	g	40.2	53.2	2.6	16.2	11.7	23.9	24.2	43.6	1.7	10.2	2.4	11.0	14.4	22.4	17.3	27.0	1.7	8.9		
パン類	g	44.3	41.9	22.5	27.9	16.0	23.5	1.0	7.4	4.8	16.8	29.5	34.0	21.9	33.6	0.9	6.2	5.2	15.4		
その他の穀類加工品	g	14.9	28.7	3.6	13.8	2.3	3.5	6.2	20.1	2.9	12.1	8.8	20.0	24.1	33.9	23.7	28.7	4.5	15.1		
いも類	g	47.6	33.2	3.3	8.5	19.9	10.4	22.6	27.5	1.9	13.2	5.7	13.9	55.3	28.8	30.1	27.5	1.8	8.0		
砂糖及び甘味類	g	8.8	6.9	2.1	4.1	2.9	1.5	2.3	3.1	1.6	3.9	13.9	21.8	50.6	29.4	23.4	24.6	8.6	16.9		
豆類	g	59.2	47.8	9.0	18.1	27.6	25.0	22.7	32.2	0.1	0.6	11.1	19.4	50.0	31.4	28.1	28.2	0.4	4.1		
種実類	g	1.5	2.1	0.1	0.6	0.9	1.0	0.2	0.6	0.3	1.6	4.2	14.8	44.0	33.5	8.3	20.0	1.9	10.5		
緑黄色野菜類	g	69.0	44.0	8.4	18.6	28.2	18.1	31.7	30.1	0.7	6.2	8.7	14.6	51.6	25.6	39.1	23.9	0.3	2.2		
漬物類	g	2.3	5.7	0.2	1.4	1.1	3.0	0.9	4.5	0.0	0.1	1.6	8.8	9.4	19.3	5.2	17.0	0.6	5.7		
その他の野菜類	g	147.6	65.9	14.1	23.8	69.0	25.2	63.0	45.3	1.4	11.0	7.7	11.1	53.5	18.2	38.1	17.7	0.7	4.2		
果実類	g	59.8	68.2	20.3	30.2	8.8	11.1	13.5	32.1	17.2	39.4	21.0	29.4	21.3	31.5	14.2	23.9	11.3	22.8		
果物(野菜)ジュース類	g	20.4	42.2	7.9	27.0	3.0	5.9	3.1	21.0	6.3	27.7	5.0	17.8	9.5	19.5	1.2	7.7	3.4	14.8		
きのこ類	g	17.0	16.0	1.1	4.4	9.1	10.2	6.8	10.5	0.0	0.0	3.2	10.1	54.3	31.5	24.3	29.5	0.0	0.0		
藻類	g	8.4	9.7	1.8	4.2	4.0	5.9	2.4	5.4	0.2	1.7	13.2	22.6	33.3	38.0	17.1	26.8	0.7	5.0		
魚介類	g	42.7	35.9	3.3	9.3	11.0	10.1	28.0	33.3	0.4	2.6	6.4	16.7	29.2	29.3	37.6	33.5	0.5	2.4		
肉類	g	87.8	48.1	11.3	14.8	22.2	13.1	52.5	42.3	1.8	9.6	13.2	16.0	34.9	20.3	50.2	23.4	1.4	6.9		
卵類	g	38.6	28.8	15.2	19.1	9.7	11.9	12.9	17.9	0.8	3.1	26.6	29.2	17.5	23.9	24.5	26.4	1.5	5.6		
乳類	g	307.4	113.5	61.1	78.1	212.4	34.6	16.3	44.6	17.6	40.7	14.9	17.7	77.5	20.7	3.5	8.9	4.2	8.9		
動物性脂肪	g	1.4	2.3	0.4	1.4	0.3	0.5	0.4	1.1	0.3	1.4	7.0	19.1	17.6	23.3	7.8	17.8	4.3	15.8		
植物性脂肪	g	11.3	8.1	2.4	3.9	3.4	2.6	4.9	5.2	0.7	1.9	18.4	21.2	40.4	25.7	33.3	23.9	4.2	10.4		
菓子類	g	47.1	44.9	7.2	20.2	3.2	10.9	0.9	5.9	35.8	39.4	8.7	19.7	3.0	10.5	1.0	6.7	55.7	39.3		
アルコール類(調味料由来)	g	4.7	6.9	0.2	0.8	1.5	1.1	3.0	6.6	0.0	0.4	2.9	10.6	48.4	34.7	26.0	30.6	0.3	3.8		
お茶類	g	174.6	198.4	45.3	67.4	0.0	0.0	96.3	110.3	33.1	85.5	16.2	24.0	0.0	0.0	31.7	34.6	9.5	19.0		
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	30.5	80.0	4.1	17.2	0.0	0.0	1.9	14.6	24.5	75.7	4.0	16.8	0.0	0.0	1.3	9.8	11.9	27.1		
調味料類	g	94.8	73.7	13.1	29.6	32.5	33.5	48.5	44.4	0.8	3.4	13.1	14.9	38.6	19.0	47.3	18.0	1.0	3.7		
加工食品類	g	12.5	21.4	2.2	8.2	4.6	9.5	5.7	16.2	0.0	0.0	5.8	16.1	10.2	20.0	7.7	19.5	0.0	0.0		

〈表 99〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小3女子、155人)

変数	単位	1日あたり摂取量		1日あたり摂取量標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	285.2	60.4	54.8	108.4	65.8	113.8	58.0	2.6	15.6	19.3	18.8	36.3	23.0	41.2	22.4	0.6	3.5			
その他米飯、粒状の穀類	g	10.0	27.8	2.3	17.6	6.6	9.2	1.1	12.9	0.0	0.0	1.8	11.5	34.4	41.3	0.9	7.2	0.0	0.0		
めん類	g	41.9	51.6	5.5	21.9	22.4	20.9	38.6	2.5	11.8	3.5	12.2	15.4	22.0	15.7	24.9	2.5	10.5			
パン類	g	41.5	35.1	20.7	24.5	17.4	23.5	0.7	4.3	2.8	29.1	33.8	22.8	31.3	1.4	7.6	4.1	12.7			
その他の穀類加工品	g	11.6	17.9	4.9	15.8	1.8	2.9	5.7	1.9	7.7	11.5	23.5	21.4	28.4	19.1	27.2	7.0	19.1			
いも類	g	48.1	35.5	4.6	10.7	17.5	9.7	24.2	1.8	10.9	7.0	13.8	50.8	27.7	33.5	26.3	1.3	6.7			
砂糖及び甘味類	g	8.6	7.1	2.7	5.4	2.5	2.2	3.1	1.2	2.7	17.0	20.4	47.1	27.8	23.3	22.8	8.5	17.1			
豆類	g	57.1	46.5	10.8	23.2	22.4	21.0	21.8	28.3	2.2	17.6	14.5	23.4	44.4	28.1	26.6	25.7	2.0	10.4		
種実類	g	1.7	3.5	0.4	2.5	0.6	0.7	0.3	0.9	0.4	2.0	5.8	17.3	37.8	29.6	8.2	18.5	3.0	12.6		
緑黄色野菜類	g	68.0	39.7	10.5	19.0	26.2	17.2	25.3	0.1	0.6	11.2	16.0	47.8	24.6	39.9	24.2	0.1	1.1			
漬物類	g	1.7	5.5	0.5	3.1	0.4	0.4	4.1	0.0	0.4	3.5	15.1	4.5	14.1	2.7	12.5	0.3	4.0			
その他の野菜類	g	144.2	65.3	16.2	24.8	58.6	20.1	69.3	0.1	0.8	9.5	11.3	47.9	17.6	42.4	17.0	0.1	0.6			
果実類	g	60.4	63.4	16.3	32.3	6.9	9.5	14.8	29.2	22.5	40.9	15.0	27.3	23.0	32.3	16.8	26.0	16.8	28.1		
果物(野菜)ジュース類	g	24.6	61.4	7.2	27.2	2.2	5.1	5.3	27.8	9.9	38.4	5.5	19.7	7.2	17.5	3.0	13.1	4.9	16.9		
きのこ類	g	13.5	12.8	1.2	3.1	7.1	7.7	5.2	8.5	0.0	0.0	5.2	12.0	51.9	31.5	21.3	27.2	0.0	0.0		
藻類	g	10.1	11.4	1.9	4.9	4.2	5.9	3.5	7.7	0.5	5.2	13.4	23.6	31.7	35.6	16.1	26.4	1.0	6.3		
魚介類	g	44.2	40.9	5.6	14.4	10.9	9.0	27.0	34.1	0.7	4.0	8.9	17.6	30.4	29.6	37.6	31.5	1.5	7.5		
肉類	g	82.5	43.3	14.8	17.0	19.0	10.2	48.4	38.0	0.3	1.7	17.1	18.1	32.9	20.9	49.3	23.1	0.3	1.7		
卵類	g	39.8	24.5	17.1	17.8	11.1	11.0	13.2	0.6	2.8	29.6	29.6	21.5	23.2	23.8	25.7	1.9	8.0			
乳類	g	287.4	93.8	45.8	69.4	215.5	31.4	10.9	31.4	15.2	37.0	11.6	15.6	80.8	19.7	2.9	7.3	4.0	9.1		
動物性脂肪	g	1.5	2.9	0.6	2.2	0.2	0.5	0.3	1.1	0.3	1.2	7.8	19.2	12.2	21.0	7.0	18.4	3.9	15.0		
植物性脂肪	g	11.6	7.9	2.8	3.6	3.1	2.5	5.0	5.0	0.8	2.5	22.2	23.2	39.1	35.2	33.0	34.4	3.5	9.4		
菓子類	g	47.2	38.5	4.2	11.3	2.9	9.7	0.4	3.9	39.6	35.0	5.6	14.9	2.7	9.5	0.4	3.4	65.3	35.7		
アルコール類(調味料由来)	g	3.6	4.2	0.3	1.2	1.4	1.2	1.9	3.6	0.0	0.0	4.4	12.9	48.0	36.3	23.1	28.1	0.3	4.0		
お茶類	g	182.7	195.1	46.7	72.9	0.0	89.7	111.5	46.3	87.6	14.6	22.3	0.0	0.0	29.3	31.4	14.4	25.2			
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	19.6	57.1	5.1	20.0	0.0	2.1	15.6	12.5	42.7	3.9	17.2	0.0	0.0	0.9	8.3	6.8	20.5			
調味料類	g	85.3	71.2	17.8	39.1	24.2	22.5	42.9	46.3	0.4	2.1	17.2	17.9	35.8	20.9	46.2	20.9	0.7	3.6		
加工食品類	g	15.0	31.3	3.9	18.3	4.6	6.5	9.2	23.0	0.0	0.0	8.1	20.0	9.5	18.8	6.9	17.0	0.0	0.0		

<表 100>各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小5男子、144人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
				平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	365.3	134.1	82.8	62.6	122.2	86.6	155.6	77.4	4.7	22.6	31.5	23.9	44.2	22.6	1.2	5.7
その他米飯、粒状の穀類	g	10.3	21.7	1.0	6.8	7.1	11.0	2.2	12.8	0.0	0.2	7.8	44.2	1.6	7.8	0.1	0.9
めん類	g	43.1	56.9	4.1	18.7	19.3	35.0	18.5	39.3	1.2	8.5	2.2	9.6	22.1	11.7	1.3	7.5
パン類	g	57.7	49.2	21.4	26.7	29.2	34.5	1.5	7.6	5.7	12.7	25.6	32.7	28.6	35.7	1.6	7.6
その他の穀類加工品	g	16.5	22.9	4.3	14.1	3.5	4.8	5.4	11.8	3.4	13.9	10.3	20.0	31.8	33.6	17.1	17.0
いも類	g	57.4	41.9	5.9	13.9	21.2	10.0	26.6	33.8	3.7	17.7	8.1	15.2	53.8	30.2	2.8	9.6
砂糖及び甘味類	g	11.9	9.2	3.1	6.2	4.1	3.0	2.4	3.2	2.3	5.0	15.0	23.6	49.6	28.2	10.7	19.5
豆類	g	68.1	45.1	11.9	21.2	30.9	26.5	25.0	27.8	0.3	2.5	12.9	20.7	47.5	30.6	0.6	4.8
種実類	g	1.9	2.2	0.3	1.4	0.9	1.1	0.4	0.9	0.2	1.1	6.1	15.8	35.7	31.8	12.6	1.8
緑黄色野菜類	g	84.5	46.2	9.8	15.7	36.7	25.8	37.9	34.8	0.1	0.9	10.9	14.2	49.4	23.3	38.5	2.1
漬物類	g	2.0	4.2	0.2	1.4	0.7	2.0	1.0	3.6	0.0	0.4	1.4	10.1	7.6	18.1	0.8	6.0
その他の野菜類	g	188.2	82.8	21.8	30.1	77.8	27.7	87.6	59.0	1.1	6.5	9.6	11.3	47.7	18.0	0.5	2.8
果実類	g	77.5	88.5	19.0	33.2	20.2	40.5	12.5	31.2	25.8	55.7	19.1	28.4	29.6	34.9	14.9	23.7
果物(野菜)ジュース類	g	17.3	44.5	5.8	25.5	3.7	6.2	1.8	12.8	6.0	30.6	3.5	14.0	14.4	22.4	1.3	10.9
きのこ類	g	18.2	16.2	1.2	3.1	9.8	11.6	7.2	10.6	0.0	0.0	5.6	15.7	50.3	32.0	24.0	0.0
藻類	g	11.0	14.3	2.4	6.5	4.5	7.0	4.1	10.0	0.0	0.1	13.4	23.0	33.4	39.5	18.3	0.5
魚介類	g	47.3	35.3	7.4	18.8	11.9	11.9	26.9	27.8	1.1	8.5	10.9	20.9	30.3	30.8	38.3	2.1
肉類	g	101.9	50.3	15.6	16.4	23.1	13.1	61.5	46.2	1.8	7.1	16.0	15.6	32.0	20.1	50.3	1.8
卵類	g	45.5	29.9	20.9	22.1	12.1	13.5	11.8	15.4	0.7	2.5	34.7	33.4	20.4	24.6	21.6	26.0
乳類	g	318.6	138.4	66.3	89.0	212.0	39.4	17.5	52.0	22.7	54.7	14.9	17.7	75.7	23.8	3.7	9.3
動物性脂肪	g	2.0	2.9	0.3	0.9	0.7	1.1	0.7	1.9	0.4	1.5	4.8	15.9	22.8	27.1	9.1	20.3
植物性脂肪	g	14.6	9.6	3.2	4.0	4.6	4.4	5.8	6.8	1.0	2.6	20.8	23.7	40.5	27.2	31.3	26.8
菓子類	g	41.3	47.1	3.5	13.0	2.2	8.5	1.1	5.3	34.6	42.1	3.5	11.7	2.0	8.5	1.2	49.1
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	5.9	0.3	0.8	1.5	1.3	2.6	5.2	0.0	0.2	4.1	11.4	49.3	35.3	30.4	6.2
お茶類	g	195.2	206.7	54.2	85.6	0.0	0.0	114.4	135.8	26.6	58.8	17.8	23.7	0.0	0.0	32.4	8.9
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	21.5	54.1	2.3	11.3	0.0	0.0	0.5	4.5	18.6	52.2	2.8	12.9	0.0	0.5	4.6	9.2
調味料類	g	95.8	74.7	18.8	33.0	32.8	33.2	43.1	49.6	1.1	6.0	17.4	16.9	39.0	19.6	42.5	17.9
加工食品類	g	20.5	36.0	4.1	13.5	6.9	14.2	9.2	24.9	0.3	2.7	8.7	20.2	9.8	18.9	7.9	18.5

〈表 101〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(小5女子、176人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値		1日あたり 摂取量 標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取割合(%)		朝食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	324.1	123.6	76.4	64.4	116.1	83.4	129.2	60.2	2.3	13.8	22.0	19.1	33.8	25.6	41.9	22.2	0.6	3.2
その他米飯、粒状の穀類	g	11.2	25.3	1.5	12.7	8.0	11.6	1.7	12.0	0.0	0.0	1.9	9.7	34.4	45.0	1.7	9.0	0.0	0.0
めん類	g	41.3	57.4	2.6	14.7	15.9	29.4	22.0	47.5	0.8	6.8	2.6	12.0	15.3	22.4	15.1	25.4	0.8	6.2
パン類	g	53.4	44.8	21.3	26.4	26.5	32.9	1.1	6.8	4.4	12.0	28.9	34.4	27.4	35.8	1.5	7.9	5.0	13.3
その他の穀類加工品	g	11.0	15.3	1.9	10.0	2.4	3.2	4.5	7.9	2.5	7.4	6.5	16.1	26.1	29.9	22.5	27.3	8.7	20.1
いも類	g	54.7	35.6	7.5	17.7	18.8	9.5	25.9	29.2	2.5	12.0	9.8	17.2	48.5	27.8	33.5	26.4	2.3	8.8
砂糖及び甘味類	g	11.3	8.7	2.6	4.6	3.9	3.1	2.6	4.3	2.2	4.8	15.3	20.3	50.1	29.0	22.6	22.0	10.3	18.3
豆類	g	53.8	37.8	10.1	17.2	25.7	23.8	17.7	25.6	0.3	2.2	15.8	24.5	45.0	32.7	25.3	25.7	0.6	3.8
種実類	g	2.0	4.3	0.5	2.6	0.9	1.2	0.5	2.6	0.2	1.9	6.7	18.1	37.9	33.0	10.6	22.3	1.6	10.0
緑黄色野菜類	g	80.1	43.8	11.9	19.7	30.9	20.2	37.3	33.5	0.1	0.5	12.7	15.9	47.3	23.7	39.6	22.4	0.1	1.2
漬物類	g	3.3	6.3	0.4	1.7	0.7	2.1	2.0	5.3	0.2	2.3	2.9	11.4	6.2	16.2	8.3	19.0	0.7	5.6
その他の野菜類	g	167.9	71.6	19.6	23.7	69.7	25.3	78.3	56.6	0.3	2.2	10.3	10.7	48.1	18.2	41.3	17.4	0.3	2.2
果実類	g	74.7	77.8	19.7	38.5	21.0	40.8	12.3	30.8	21.7	40.7	17.7	27.5	26.0	31.6	11.3	20.1	16.1	26.2
果物(野菜)ジュース類	g	20.2	49.7	6.9	28.5	2.6	5.1	0.3	3.8	10.4	36.5	3.7	13.7	11.2	20.7	0.6	5.3	5.0	15.9
きのこ類	g	14.4	13.6	1.6	4.2	7.9	10.6	4.9	7.5	0.0	0.2	7.8	18.2	48.9	35.1	19.7	25.9	0.0	0.6
藻類	g	10.3	10.3	2.4	5.7	4.3	6.6	3.5	6.9	0.1	0.7	15.1	24.6	27.5	34.7	18.7	26.8	0.9	6.3
魚介類	g	48.2	37.6	5.4	14.2	11.1	11.2	31.5	34.1	0.3	2.9	10.3	22.3	26.1	28.3	40.6	32.4	0.2	1.8
肉類	g	87.5	42.8	14.9	18.3	21.9	12.4	49.9	36.3	0.8	5.3	15.5	16.1	33.5	20.6	49.9	23.0	1.1	6.0
卵類	g	45.5	29.0	22.8	21.0	10.7	12.8	11.1	15.7	0.9	2.9	39.3	33.0	17.5	22.6	20.4	25.3	3.5	11.3
乳類	g	298.9	126.4	52.7	75.7	204.9	37.7	23.8	61.3	17.5	46.1	13.8	17.6	76.1	22.8	5.7	12.1	3.8	8.4
動物性脂肪	g	2.2	3.0	0.7	1.8	0.6	1.0	0.6	1.4	0.4	1.2	8.7	20.5	21.9	29.2	8.9	18.6	5.3	15.9
植物性脂肪	g	13.0	8.6	3.2	4.5	3.7	3.2	5.2	5.2	0.9	3.6	20.4	21.9	39.1	25.7	32.8	25.1	4.5	12.9
菓子類	g	42.8	42.6	3.0	12.9	2.2	8.5	1.2	8.8	36.4	39.3	4.0	12.7	2.3	9.1	0.9	6.0	60.2	37.9
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	5.8	0.3	1.1	1.4	1.1	2.7	5.4	0.0	0.3	3.7	10.9	47.4	36.3	25.1	26.6	0.5	5.0
お茶類	g	204.6	188.7	62.1	78.1	0.0	0.0	92.3	107.7	50.3	87.2	21.5	24.8	0.0	0.0	30.3	32.6	15.2	25.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	20.1	55.8	3.9	19.8	0.0	0.0	0.9	11.3	15.4	48.3	2.3	11.4	0.0	0.0	0.6	7.5	7.4	19.9
調味料類	g	92.5	73.5	20.0	35.9	29.5	27.7	42.6	47.8	0.4	2.3	19.6	18.5	36.3	20.2	43.7	20.1	0.5	2.1
加工食品類	g	13.2	21.5	2.4	8.4	5.4	10.6	5.2	15.2	0.1	0.7	6.6	18.4	10.7	20.1	7.7	18.6	0.3	3.8

<表 102>各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(中2男子、134人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	543.2	196.8	112.2	90.0	207.3	127.7	220.0	98.5	3.8	21.1	19.6	15.9	37.9	19.5	41.0	15.6	0.5	2.5
その他米飯、粒状の穀類	g	29.7	69.9	3.9	20.7	20.8	49.5	5.1	22.8	0.0	0.0	2.1	9.2	25.9	31.5	2.7	10.3	0.0	0.0
めん類	g	33.6	61.6	1.6	11.4	2.6	12.9	25.6	57.7	3.9	23.1	1.4	8.0	3.4	12.6	16.5	27.9	2.2	12.1
パン類	g	53.9	49.3	24.9	36.0	21.6	33.4	0.3	3.1	7.2	17.2	29.6	37.9	14.6	21.6	0.4	4.3	9.5	20.7
その他の穀類加工品	g	18.5	33.5	2.8	8.4	5.0	5.2	8.5	27.6	2.2	6.6	7.8	17.9	29.5	28.9	18.0	23.3	7.1	15.5
いも類	g	69.6	53.0	6.3	13.9	27.5	16.2	33.2	43.5	2.6	13.5	5.9	12.8	59.3	30.0	30.2	26.3	2.0	7.5
砂糖及び甘味類	g	11.9	10.4	3.2	6.3	3.4	2.0	2.4	3.8	2.9	7.3	16.8	22.7	48.4	30.5	20.3	22.2	11.5	20.1
豆類	g	71.4	50.6	14.0	24.3	30.5	30.9	25.4	29.6	1.5	10.1	14.2	21.9	46.7	30.0	26.1	27.8	1.0	6.0
種実類	g	2.9	5.0	0.3	1.1	1.9	1.5	0.4	1.1	0.5	4.3	3.7	11.8	50.1	34.1	8.2	17.1	1.8	8.8
緑黄色野菜類	g	77.2	44.6	8.6	15.4	34.2	20.7	34.4	30.0	0.0	0.3	8.7	13.7	52.9	25.6	36.1	23.0	0.1	0.5
漬物類	g	2.4	5.4	0.4	2.3	0.4	1.6	1.3	4.2	0.3	1.7	2.3	10.4	3.4	12.6	6.7	17.0	2.2	10.4
その他の野菜類	g	213.1	91.2	15.6	21.6	95.1	42.0	102.0	71.6	0.4	2.6	6.9	8.7	49.8	18.9	43.0	19.0	0.3	1.7
果実類	g	69.1	74.7	17.9	38.0	19.6	20.0	13.9	36.9	17.7	42.1	14.3	26.3	26.4	25.6	19.8	28.8	10.0	20.6
果物(野菜)ジュース類	g	22.6	70.4	6.3	27.3	0.0	0.0	6.1	40.0	10.2	40.9	3.0	11.4	0.0	0.0	2.1	11.6	4.2	14.8
きのこ類	g	17.9	16.0	2.5	6.8	9.2	8.5	6.1	10.3	0.0	0.0	6.6	15.6	50.2	37.0	18.9	24.7	0.0	0.0
藻類	g	13.2	43.7	5.9	43.4	3.6	4.6	3.5	8.3	0.1	1.5	13.9	25.9	34.9	31.0	15.4	25.4	0.4	4.3
魚介類	g	70.1	49.4	8.4	16.7	24.6	15.0	36.8	43.8	0.3	2.0	10.4	19.1	41.6	26.4	30.9	25.3	1.0	6.1
肉類	g	131.9	73.4	17.8	23.2	27.4	15.8	85.4	62.2	1.2	4.8	12.2	14.7	29.7	21.8	55.8	24.6	1.1	5.1
卵類	g	39.1	28.1	19.5	22.1	5.5	8.9	13.1	19.2	1.0	3.2	33.6	34.4	12.9	20.8	24.2	26.8	4.3	12.7
乳類	g	342.2	150.3	71.7	91.3	219.0	46.2	21.9	59.6	29.6	60.3	15.9	18.4	73.6	23.0	4.0	10.1	5.8	10.9
動物性脂肪	g	2.3	3.2	0.4	1.4	0.7	1.0	0.8	2.1	0.4	1.4	5.5	15.2	21.4	23.7	11.0	20.9	4.6	14.3
植物性脂肪	g	17.4	13.1	3.2	4.7	6.5	8.3	6.1	6.6	1.6	4.0	18.8	21.5	38.6	25.4	32.2	25.5	7.5	15.9
菓子類	g	49.6	57.2	6.1	19.8	0.0	0.0	1.6	10.0	41.9	54.4	5.8	17.2	0.0	0.0	2.0	9.3	48.6	39.7
アルコール類(調味料由来)	g	5.7	6.5	0.6	2.1	1.8	1.0	3.4	6.0	0.0	0.1	4.7	13.3	54.5	31.2	26.5	26.9	0.1	1.0
お茶類	g	251.6	281.4	74.8	104.2	0.0	0.0	127.2	152.4	49.6	106.4	20.0	27.1	0.0	0.0	32.1	33.4	10.3	19.1
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	36.2	85.9	5.5	22.0	0.0	0.0	1.3	11.9	29.3	83.7	4.7	19.1	0.0	0.0	0.7	6.1	12.8	28.0
調味料類	g	167.6	122.6	20.7	40.7	81.9	85.9	62.7	72.8	2.3	14.5	13.0	14.1	47.6	26.4	38.2	21.6	1.2	5.0
加工食品類	g	14.0	32.9	2.0	7.9	1.3	6.1	10.2	28.6	0.4	5.2	4.5	13.8	1.7	8.3	8.1	18.6	0.3	3.5

〈表 103〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、平日2日間平均(中2女子、147人)

変数	単位	1日あたり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	392.4	128.1	82.0	72.0	159.3	70.8	148.2	70.8	2.9	15.7	18.6	16.8	37.7	18.0	0.5	2.6
その他米飯、粒状の穀類	g	17.0	34.4	1.7	11.9	13.6	1.6	27.8	1.6	0.1	0.9	2.4	12.4	1.2	6.7	0.5	4.4
めん類	g	25.9	46.3	2.1	12.8	2.1	12.3	21.7	42.8	0.0	0.0	1.8	9.0	15.9	26.0	0.0	0.0
パン類	g	49.0	44.2	25.5	31.7	16.8	26.6	1.7	10.9	4.9	16.2	31.4	38.1	1.1	6.7	5.3	16.7
その他の穀類加工品	g	15.6	19.7	3.0	11.8	4.3	4.9	6.8	14.5	1.5	4.7	10.0	22.3	27.7	21.2	5.1	16.2
いも類	g	62.0	42.1	5.5	12.1	23.1	12.6	30.4	32.7	3.1	15.8	6.7	14.7	31.6	26.3	1.7	7.4
砂糖及び甘味類	g	10.5	8.5	2.5	4.5	3.1	1.5	3.3	4.5	1.6	5.2	15.5	20.8	27.5	24.1	7.4	17.4
豆類	g	65.8	51.2	15.3	30.5	27.4	27.9	22.5	27.2	0.6	4.3	15.6	22.8	49.0	31.7	24.6	25.4
種実類	g	2.7	3.4	0.2	0.8	1.7	1.4	0.4	1.2	0.4	2.6	4.0	13.3	51.7	34.2	8.6	17.6
緑黄色野菜類	g	94.5	56.3	13.3	21.8	34.1	19.6	47.0	42.7	0.1	1.7	9.8	13.5	49.1	26.6	40.6	23.7
漬物類	g	2.2	7.2	0.4	2.1	0.4	1.5	1.2	5.5	0.2	1.5	2.9	11.5	4.5	13.9	0.4	4.2
その他の野菜類	g	206.4	85.4	24.4	32.7	85.4	34.7	95.5	63.7	1.1	8.7	10.0	10.6	47.7	18.6	41.9	18.1
果実類	g	75.1	80.5	19.5	41.6	18.1	19.1	13.0	30.0	24.5	49.3	15.7	28.7	26.5	15.0	23.7	14.9
果物(野菜)ジュース類	g	18.4	63.9	10.0	39.2	0.0	0.0	1.5	9.0	6.9	38.3	5.0	19.3	0.0	1.5	8.4	2.9
きのこ類	g	18.9	18.1	2.5	6.4	8.7	7.3	7.6	13.6	0.1	0.9	6.5	13.5	48.5	35.1	22.5	25.7
藻類	g	11.4	19.6	3.7	8.6	3.0	3.8	4.7	17.9	0.0	0.0	16.2	27.1	31.7	32.0	14.9	24.0
魚介類	g	61.0	43.4	7.6	16.2	21.8	10.8	31.0	40.1	0.5	4.7	10.7	17.9	43.4	24.7	29.9	27.4
肉類	g	108.1	55.2	16.9	24.6	25.3	13.9	64.5	47.6	1.5	6.7	14.2	16.4	33.7	21.8	51.0	23.7
卵類	g	41.9	31.1	21.2	21.6	4.1	6.5	15.8	20.8	0.9	3.7	34.9	33.4	12.4	20.1	27.6	30.2
乳類	g	301.1	126.7	49.5	74.6	207.1	35.9	21.6	54.4	23.0	52.6	12.1	17.4	77.9	22.2	4.8	10.5
動物性脂肪	g	2.4	3.5	0.6	1.8	0.7	0.9	0.7	1.7	0.5	1.8	8.0	20.5	19.7	23.5	10.6	21.3
植物性脂肪	g	15.7	11.6	3.3	4.8	5.3	7.9	6.6	6.7	0.6	1.8	18.9	21.0	37.3	25.9	38.1	26.9
菓子類	g	31.1	39.3	3.5	14.0	0.0	0.0	1.2	6.4	26.4	37.3	5.3	15.8	0.0	1.7	8.4	40.3
アルコール類(調味料由来)	g	4.8	5.9	0.4	1.4	1.4	0.6	2.9	5.7	0.0	0.4	4.6	13.8	52.9	30.8	25.7	29.9
お茶類	g	168.4	271.2	46.1	69.4	0.0	0.0	78.1	109.8	44.2	201.1	17.5	26.3	0.0	0.0	23.0	29.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	15.7	50.6	4.0	17.1	0.0	0.0	2.9	17.7	8.9	41.0	3.9	17.8	0.0	1.9	11.0	4.1
調味料類	g	138.7	89.2	17.2	33.1	78.6	67.9	42.4	47.6	0.5	2.4	13.1	15.4	24.8	33.1	20.6	0.7
加工食品類	g	9.3	21.7	3.6	9.8	0.2	2.4	5.5	19.1	0.0	0.0	11.7	23.2	6.4	17.3	0.0	0.0

<表 104>各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、休日(小3男子、154人)

変数	単位	1日あたり摂取量		1日あたり摂取量標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	273.0	59.6	72.5	85.1	99.6	123.5	74.4	4.9	30.7	20.4	25.9	26.3	28.8	49.0	31.3	1.0	6.6	
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	0.3	2.4	0.1	1.2	0.3	2.6	0.0	0.1	1.9	1.2	0.2	2.7	1.3	0.8	0.5	6.1	
めん類	g	114.6	9.0	40.5	84.8	109.9	19.5	54.8	1.3	16.1	5.1	21.3	40.6	47.9	10.9	29.1	0.6	8.1	
パン類	g	31.9	25.2	33.5	5.2	22.7	0.4	4.5	1.2	8.4	39.6	48.4	7.2	25.3	0.6	8.1	2.6	14.9	
その他の穀類加工品	g	13.7	2.2	8.7	3.1	15.4	3.9	14.5	4.5	20.4	9.6	27.8	13.0	31.9	16.8	36.3	10.0	27.5	
いも類	g	36.7	2.6	9.5	7.2	25.1	23.4	52.9	3.5	20.9	7.3	24.0	13.7	31.3	42.9	46.2	4.3	18.8	
砂糖及び甘味類	g	9.3	3.2	7.4	1.5	3.6	2.1	3.9	2.6	8.0	20.4	34.9	16.8	31.9	34.4	41.6	11.5	26.9	
豆類	g	34.5	9.6	25.5	5.5	18.1	19.4	31.4	0.0	0.0	16.6	34.4	10.1	27.5	37.7	45.5	0.0	0.0	
種実類	g	1.0	0.2	1.4	0.3	1.6	0.3	1.2	0.3	2.5	2.0	13.9	6.7	24.1	13.5	33.5	2.4	15.0	
緑黄色野菜類	g	42.7	7.5	20.6	11.7	21.6	23.5	31.4	0.1	0.8	12.4	24.3	20.5	30.2	47.6	40.4	0.0	0.3	
漬物類	g	1.7	0.6	3.5	0.4	1.9	0.8	3.7	0.0	0.0	2.4	14.8	6.1	23.6	5.8	22.9	0.0	0.0	
その他の野菜類	g	103.0	10.6	22.1	20.5	31.9	71.7	74.6	0.3	3.2	9.0	17.5	18.5	25.2	66.2	34.0	0.4	5.0	
果実類	g	62.6	19.1	41.4	9.3	33.1	7.4	23.7	26.8	84.2	17.8	35.6	7.0	23.3	13.5	31.4	13.7	32.6	
果物(野菜)ジュース類	g	33.8	4.0	26.2	10.7	55.9	3.5	26.2	15.6	67.7	2.6	16.0	3.9	19.4	1.9	13.9	6.5	24.7	
きのこ類	g	9.3	0.9	3.8	1.7	6.4	6.6	13.8	0.0	0.4	6.1	22.6	6.9	22.7	27.7	43.3	0.2	2.7	
藻類	g	5.2	1.4	4.7	1.2	3.9	2.0	7.5	0.6	5.6	15.0	34.1	16.7	35.5	18.0	36.3	1.0	8.5	
魚介類	g	41.8	3.8	11.2	8.9	18.6	29.0	49.2	0.2	1.7	8.9	24.9	17.4	33.5	36.5	44.1	0.2	1.6	
肉類	g	92.6	11.5	29.6	25.1	38.7	55.5	60.4	0.4	3.5	12.3	23.1	25.3	32.3	55.0	37.5	0.2	2.1	
卵類	g	39.6	15.8	23.4	10.2	19.2	13.1	24.3	0.6	3.7	26.8	38.5	21.0	35.4	24.5	37.5	1.0	4.8	
乳類	g	128.3	80.1	97.1	17.9	57.4	11.1	43.1	19.2	57.6	42.0	45.0	7.2	22.0	8.7	25.2	10.3	26.8	
動物性脂肪	g	60.3	0.9	2.8	0.5	1.5	0.4	1.6	0.2	1.0	12.2	31.4	12.6	32.4	5.8	21.6	4.4	19.9	
植物性脂肪	g	9.7	2.3	3.9	3.0	5.0	3.7	6.9	0.8	2.5	22.6	35.2	23.6	34.0	32.5	38.7	6.9	21.1	
菓子類	g	63.0	11.0	38.0	5.1	24.7	2.9	18.0	43.9	49.7	8.6	24.3	4.3	18.3	2.8	14.5	54.6	47.0	
アルコール類(調味料由来)	g	3.7	0.4	1.7	0.9	2.9	2.4	6.5	0.0	0.0	5.2	20.3	11.8	29.7	27.9	42.6	0.0	0.0	
お茶類	g	205.3	45.0	98.2	50.2	85.5	67.8	119.0	42.3	135.1	12.0	24.8	15.3	28.3	16.9	28.2	10.3	26.2	
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	97.9	4.8	19.9	16.4	65.3	13.5	66.8	63.2	144.1	4.2	18.6	6.1	22.3	3.7	17.2	21.8	40.3	
調味料類	g	114.7	12.7	35.3	39.9	79.2	61.7	86.7	0.4	3.8	12.8	21.0	30.7	32.4	55.9	33.6	0.6	5.2	
加工食品類	g	17.9	3.9	14.9	6.4	23.4	7.6	32.7	0.0	0.0	7.0	23.4	10.6	30.1	7.1	24.5	0.0	0.0	

<表 105>各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、休日(小3女子、155人)

変数	単位	1日あたり摂取量		1日あたり摂取量標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	240.9	151.3	50.2	71.7	96.5	111.7	85.0	0.0	18.5	26.8	27.4	32.1	47.7	35.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他米飯、粒状の穀類	g	3.2	23.9	2.0	15.0	0.8	1.1	1.3	0.1	2.1	14.0	0.6	8.0	0.4	5.4	0.6	8.0	0.6	8.0
めん類	g	108.2	112.4	2.8	21.8	97.1	29.4	63.6	0.6	7.0	2.1	40.7	47.0	17.2	35.0	0.6	8.0	0.6	8.0
パン類	g	36.4	41.8	28.2	34.7	5.9	19.0	1.5	12.6	4.1	47.8	8.6	26.0	1.3	10.1	1.5	9.2	1.5	9.2
その他の穀類加工品	g	15.4	25.4	2.8	11.2	5.1	15.1	4.1	12.9	3.4	8.4	19.7	37.5	19.3	36.5	10.7	29.1	10.7	29.1
いも類	g	43.8	57.1	5.0	22.3	13.2	30.6	18.6	35.7	7.0	30.8	19.2	37.1	36.6	46.1	7.2	24.2	7.2	24.2
砂糖及び甘味類	g	8.5	9.6	2.9	6.1	1.6	3.8	2.0	3.4	2.0	5.7	17.9	32.5	32.6	41.0	11.0	25.4	11.0	25.4
豆類	g	40.5	58.5	10.7	31.3	3.9	12.8	23.9	46.6	2.0	17.2	11.2	30.4	37.5	45.7	1.4	10.2	1.4	10.2
種実類	g	1.0	3.7	0.3	2.1	0.1	0.4	0.2	0.9	0.4	3.0	5.5	22.3	8.7	27.0	2.5	15.7	2.5	15.7
緑黄色野菜類	g	39.2	40.8	7.3	16.1	10.2	18.4	21.6	30.2	0.0	4.6	20.7	32.1	45.9	41.8	0.8	8.2	0.8	8.2
漬物類	g	2.1	6.8	0.1	0.6	0.8	4.3	1.1	5.1	0.0	0.4	6.0	23.6	6.1	23.4	1.3	11.3	1.3	11.3
その他の野菜類	g	101.7	86.4	15.1	35.4	25.1	36.9	61.2	58.6	0.3	2.8	24.4	31.3	57.9	36.9	0.2	1.8	0.2	1.8
果実類	g	76.6	104.4	18.4	39.0	10.5	31.1	8.5	37.0	39.3	80.9	10.2	28.5	10.8	28.8	24.4	40.7	24.4	40.7
果物(野菜)ジュース類	g	39.2	96.1	6.1	29.8	11.3	48.0	7.7	38.2	14.1	54.5	4.7	19.5	4.6	20.4	6.2	22.5	6.2	22.5
きのこ類	g	7.5	14.5	0.6	3.1	0.5	2.3	6.4	12.9	0.0	0.0	3.8	18.2	30.5	45.0	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	g	5.7	11.7	1.1	3.8	2.1	7.2	2.3	9.0	0.2	1.5	12.3	31.0	18.1	36.6	16.4	34.7	2.3	14.6
魚介類	g	40.4	51.7	5.4	18.6	9.9	24.4	23.7	41.3	1.4	6.8	17.8	34.5	35.4	44.9	2.6	13.0	2.6	13.0
肉類	g	86.3	69.3	12.7	18.0	22.7	32.6	49.4	57.1	1.5	10.5	25.1	31.1	47.7	36.4	1.0	7.3	1.0	7.3
卵類	g	43.8	43.6	15.7	23.9	14.4	24.6	12.7	22.1	1.1	4.6	23.6	35.4	24.1	36.0	3.2	13.5	3.2	13.5
乳類	g	106.3	136.6	59.2	85.5	13.1	39.7	11.2	41.6	22.9	64.9	10.6	26.1	7.1	20.7	11.8	29.2	11.8	29.2
動物性脂肪	g	61.9	25.8	0.5	1.8	0.9	2.8	0.4	1.4	0.7	3.2	13.2	33.0	8.7	26.9	8.1	26.9	8.1	26.9
植物性脂肪	g	10.7	9.4	3.4	5.2	3.3	4.9	3.4	4.8	0.6	2.4	27.5	35.5	33.3	37.3	5.4	19.2	5.4	19.2
菓子類	g	70.8	75.2	10.4	33.5	9.5	34.3	2.8	15.1	48.2	54.3	5.9	20.4	2.9	15.0	63.1	45.0	63.1	45.0
アルコール類(調味料由来)	g	3.3	8.7	0.2	1.7	0.5	2.1	2.7	8.4	0.0	0.3	7.8	24.7	29.8	44.7	0.4	3.6	0.4	3.6
お茶類	g	236.3	273.2	38.2	74.1	77.7	106.7	79.2	124.4	41.2	98.2	19.5	28.6	19.9	30.5	11.2	26.4	19.9	30.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	74.2	170.2	6.4	25.1	16.1	72.5	8.9	62.4	42.8	117.7	4.1	18.0	2.3	14.5	13.5	32.6	2.3	14.5
調味料類	g	99.9	110.6	12.1	30.4	37.1	71.9	50.3	82.0	0.4	2.1	34.2	30.5	51.4	31.7	0.6	3.1	51.4	31.7
加工食品類	g	18.0	55.3	2.4	13.3	6.6	25.4	9.0	46.4	0.0	0.0	8.9	28.2	10.2	29.8	0.0	0.0	10.2	29.8

〈表 106〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、休日(小5男子、144人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合(%)		昼食からの 摂取割合(%)		夕食からの 摂取割合(%)		間食からの 摂取割合(%)	
				平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	311.0	163.5	74.4	86.0	101.3	109.6	130.8	89.5	4.5	24.4	20.2	24.9	29.6	32.1	46.0	33.8	1.4	7.5
その他米飯、粒状の穀類	g	5.8	40.2	2.2	17.6	1.4	16.7	2.1	17.6	0.1	1.0	1.7	10.9	0.4	4.8	1.0	9.3	0.3	3.8
めん類	g	108.8	118.4	2.5	19.0	73.4	104.0	32.9	75.9	0.1	0.8	1.0	7.2	34.9	46.7	16.9	36.4	0.7	8.3
パン類	g	40.0	51.7	23.2	36.8	14.2	36.9	0.4	2.8	2.3	12.7	31.5	45.3	14.2	33.6	1.4	11.8	2.9	15.6
その他の穀類加工品	g	18.4	38.1	3.5	16.5	5.4	19.0	3.1	10.0	6.3	30.1	9.1	28.0	20.5	39.7	15.8	35.3	10.8	30.2
いも類	g	47.5	72.0	3.2	10.9	12.8	33.0	25.9	49.5	5.6	26.7	7.2	24.1	15.9	32.2	36.8	44.7	5.4	21.1
砂糖及び甘味類	g	12.6	15.8	3.1	7.4	2.1	5.1	2.8	5.0	4.6	11.2	17.2	31.0	16.0	29.9	32.0	40.2	17.5	32.4
豆類	g	47.4	62.1	10.5	29.4	5.5	23.0	30.9	42.3	0.5	5.8	12.7	29.2	6.8	22.8	41.6	46.3	0.7	8.3
種実類	g	0.8	2.5	0.2	0.9	0.1	0.6	0.3	1.7	0.1	1.5	5.1	20.8	5.5	22.2	7.3	25.7	1.5	10.7
緑黄色野菜類	g	41.4	49.8	6.9	15.6	9.5	20.2	25.0	39.3	0.0	0.0	13.3	25.8	21.9	33.6	46.1	41.2	0.0	0.0
漬物類	g	3.3	10.1	0.8	4.8	1.4	6.0	0.9	4.9	0.2	1.7	3.3	17.0	10.1	29.8	4.3	19.6	1.0	9.3
その他の野菜類	g	114.0	84.8	11.5	20.9	25.6	39.8	76.9	71.1	0.0	0.4	13.0	25.3	20.4	25.5	63.8	32.6	0.0	0.5
果実類	g	85.8	134.1	28.6	61.9	12.8	42.4	10.7	36.7	33.6	77.5	16.0	33.5	7.1	22.0	15.0	33.7	18.1	36.8
果物(野菜)ジュース類	g	26.5	88.7	6.4	34.8	9.2	47.0	3.9	35.8	7.0	49.1	3.1	16.8	4.4	20.2	0.9	8.7	2.1	14.3
きのこ類	g	11.0	20.2	0.9	4.7	1.3	5.1	8.7	18.9	0.0	0.1	5.9	23.2	7.5	24.6	33.1	46.1	0.7	8.3
藻類	g	7.8	19.0	1.6	4.6	2.0	9.2	3.4	13.9	0.9	7.7	13.9	31.8	17.5	36.0	18.0	36.0	1.3	11.4
魚介類	g	46.2	61.3	4.3	13.4	11.3	30.9	30.5	50.0	0.2	2.0	9.2	26.1	21.6	38.3	37.6	45.6	0.3	2.9
肉類	g	121.0	86.7	13.7	23.3	30.9	46.1	74.3	72.6	2.0	13.9	12.4	22.4	24.5	31.1	56.7	36.4	1.0	6.6
卵類	g	43.7	44.9	19.3	25.5	12.0	25.8	11.2	21.9	1.2	6.1	30.7	39.4	23.3	36.9	19.0	32.9	3.3	15.6
乳類	g	130.9	164.5	74.5	103.1	11.7	45.6	16.0	58.1	28.7	72.5	36.1	42.7	8.7	24.9	9.4	26.1	11.0	26.8
動物性脂肪	g	69.5	26.1	0.6	1.9	0.6	2.4	0.4	1.8	0.3	1.8	9.2	27.7	11.3	30.9	7.4	24.5	4.1	19.7
植物性脂肪	g	12.7	13.5	3.3	5.7	4.7	8.4	4.0	6.6	0.7	2.5	22.7	32.6	28.6	35.9	31.0	38.1	4.4	16.8
菓子類	g	56.9	59.6	8.8	31.1	3.8	17.4	2.3	14.6	42.0	51.6	6.5	22.2	3.9	17.6	3.0	16.4	52.5	48.5
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	8.0	0.2	1.0	1.3	3.6	3.1	6.9	0.0	0.5	3.5	15.9	13.9	31.1	33.9	44.5	0.7	8.3
お茶類	g	263.3	297.8	58.1	95.7	66.7	113.5	97.3	150.6	41.2	104.2	16.8	29.4	13.5	23.6	20.4	30.3	13.2	30.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	39.3	95.8	4.2	25.5	18.0	74.4	2.7	23.0	14.4	55.5	3.5	18.4	6.0	23.5	1.4	11.7	7.2	25.6
調味料類	g	96.2	102.7	10.1	22.8	36.9	67.1	48.7	69.0	0.5	2.3	14.2	20.8	29.8	30.9	55.1	32.7	0.8	3.5
加工食品類	g	28.7	69.1	2.6	13.5	15.8	52.6	7.7	29.4	2.6	31.7	6.6	24.5	11.6	31.9	6.8	24.6	0.7	8.3

〈表 107〉各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、休日(小5女子、176人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値		1日あたり 摂取量 標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	269.2	66.3	77.6	82.8	92.8	119.1	82.6	1.0	11.4	22.3	27.5	26.4	29.7	47.0	33.0	0.3	3.6	
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	0.4	2.4	0.1	1.5	0.3	2.8	0.0	0.0	2.2	13.7	0.2	2.5	1.0	8.8	0.0	0.0	
めん類	g	106.7	117.4	3.2	22.1	79.3	23.1	56.5	1.2	15.5	1.9	12.3	38.5	46.8	14.7	33.2	0.6	7.5	
パン類	g	40.8	48.6	37.4	9.9	29.8	1.7	11.8	2.6	12.8	37.2	46.6	10.2	28.9	1.6	11.4	3.8	17.8	
その他の穀類加工品	g	15.9	34.5	2.0	6.2	23.8	3.9	12.8	3.7	16.7	10.5	28.7	16.7	35.8	15.6	34.2	9.4	28.0	
いも類	g	46.3	66.4	5.1	17.2	13.0	25.1	51.6	3.0	23.7	9.2	25.8	18.2	36.2	41.7	46.3	4.2	18.9	
砂糖及び甘味類	g	9.2	11.4	2.5	6.0	1.9	2.2	4.0	2.6	7.3	17.7	32.1	16.4	30.7	32.6	41.0	14.0	30.2	
豆類	g	40.4	49.7	9.0	20.8	4.9	16.0	39.9	0.4	4.1	15.1	31.4	8.9	25.5	36.8	44.4	1.1	8.9	
種実類	g	1.1	2.9	0.3	1.4	0.3	0.4	1.8	0.1	1.2	8.2	27.1	10.5	30.4	9.3	28.5	2.1	13.9	
緑黄色野菜類	g	56.5	55.2	10.3	29.4	13.6	21.5	31.1	1.4	18.7	13.9	26.6	22.6	31.3	47.7	39.7	0.4	5.6	
漬物類	g	4.6	13.6	0.7	3.7	1.3	5.2	8.9	0.7	7.0	4.1	18.9	11.1	31.3	7.0	24.7	2.3	14.9	
その他の野菜類	g	117.3	95.4	12.9	27.0	29.5	44.0	74.1	0.9	9.3	11.3	19.2	24.2	27.6	58.7	33.6	0.8	5.7	
果実類	g	60.7	90.0	21.6	45.8	7.6	28.3	40.1	19.1	49.0	19.3	35.5	6.3	20.9	13.6	31.2	13.6	31.6	
果物(野菜)ジュース類	g	44.6	111.8	12.7	53.7	6.8	34.4	34.7	19.2	71.1	5.5	22.3	3.5	17.8	2.7	15.6	9.3	28.5	
きのこ類	g	10.5	18.4	1.6	7.5	2.6	7.8	13.3	0.0	0.0	6.6	23.6	12.0	30.8	24.0	41.1	0.0	0.0	
藻類	g	8.0	21.1	2.1	6.7	3.3	16.9	10.4	0.0	0.0	14.9	33.0	14.8	34.6	14.6	32.7	0.0	0.0	
魚介類	g	41.7	55.8	5.2	16.5	9.0	21.9	48.9	0.5	3.7	13.0	31.3	16.8	33.1	35.8	44.1	1.5	10.8	
肉類	g	100.9	76.0	12.1	21.1	27.9	37.8	59.7	1.2	7.8	12.0	22.3	28.1	31.9	53.1	36.0	1.1	7.1	
卵類	g	44.0	39.7	16.0	26.4	13.8	22.5	22.2	1.7	12.9	26.1	38.4	26.8	38.8	24.0	38.2	2.7	13.8	
乳類	g	102.7	166.5	55.8	93.4	21.3	63.1	49.4	11.7	41.9	34.7	43.7	14.6	32.7	7.6	22.2	9.0	25.6	
動物性脂肪	g	62.5	24.0	0.7	2.9	0.6	2.6	1.0	0.6	3.3	7.7	25.4	10.5	29.3	6.9	24.1	5.0	21.0	
植物性脂肪	g	12.0	11.5	2.7	4.8	4.6	7.2	4.1	6.3	2.1	20.2	32.4	32.1	38.9	33.5	39.1	3.4	12.8	
菓子類	g	52.1	60.3	4.9	22.0	3.2	17.2	20.4	39.6	53.9	5.8	21.0	3.1	15.2	4.2	18.3	55.1	47.7	
アルコール類(調味料由来)	g	3.0	6.6	0.2	1.1	0.7	3.0	5.6	0.0	0.3	3.2	15.9	9.9	28.3	28.8	44.6	0.8	8.0	
お茶類	g	271.0	314.7	56.1	83.2	70.3	106.7	130.2	61.7	154.9	15.8	26.9	16.9	26.3	18.8	27.6	13.3	28.2	
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	57.0	122.9	3.7	21.6	21.2	69.9	37.9	26.6	85.9	1.7	11.4	8.4	27.2	2.1	13.9	12.2	32.2	
調味料類	g	105.9	115.1	19.4	43.8	37.5	69.3	70.6	0.7	3.7	16.9	22.7	32.2	29.4	49.2	30.5	1.1	5.3	
加工食品類	g	16.8	43.7	2.0	7.3	6.5	24.7	35.3	0.3	3.9	7.8	26.3	7.8	26.6	7.1	25.2	0.6	7.5	

<表 108>各食事からの食品群摂取量と摂取割合(%)、休日(中2男子、134人)

変数	単位	1日あたり摂取量		1日あたり摂取量標準偏差		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	442.1	242.1	89.3	100.8	153.2	133.2	195.6	133.2	17.4	21.5	21.4	32.6	29.6	43.8	29.1	1.1	5.9	
その他米飯、粒状の穀類	g	4.5	33.6	2.1	12.7	1.3	9.1	1.1	1.1	2.8	15.5	0.4	4.3	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
めん類	g	142.4	146.5	6.6	32.1	97.2	113.9	32.8	69.5	2.3	32.1	11.8	42.5	45.0	14.8	31.2	2.2	13.2	
パン類	g	48.2	60.2	33.6	46.8	8.5	27.0	2.1	14.6	36.3	17.1	46.4	8.4	26.2	1.5	10.6	3.8	16.7	
その他の穀類加工品	g	20.2	40.8	6.3	28.3	4.3	10.7	3.3	8.0	11.4	29.8	19.1	37.5	16.0	34.6	9.5	28.1		
いも類	g	51.4	70.0	4.3	13.5	9.2	30.0	37.3	64.1	9.9	26.3	12.6	30.3	44.3	46.5	1.0	7.5		
砂糖及び甘味類	g	13.0	17.5	2.9	6.4	3.3	9.9	3.5	8.4	18.0	31.9	18.5	32.4	29.7	39.9	13.7	30.2		
豆類	g	33.1	53.7	3.8	12.9	6.5	22.5	22.8	43.3	7.7	24.6	11.4	29.4	33.9	45.2	0.0	0.0		
種実類	g	0.8	2.9	0.1	0.9	0.3	2.3	0.3	1.4	4.2	19.8	6.0	23.8	7.7	26.5	0.7	8.6		
緑黄色野菜類	g	52.6	57.7	7.5	20.3	14.4	25.2	30.8	37.5	8.3	20.4	22.5	32.6	53.4	41.1	0.1	1.4		
漬物類	g	3.7	9.3	1.1	5.2	1.1	4.5	1.4	6.4	5.0	21.4	7.8	26.5	6.7	24.4	0.7	8.6		
その他の野菜類	g	152.5	127.4	14.3	30.9	36.5	50.3	100.8	101.7	8.2	16.1	25.0	29.0	61.2	33.1	0.3	2.3		
果実類	g	62.2	105.2	19.1	50.2	4.2	22.7	16.2	47.7	22.7	66.2	15.0	33.6	18.6	37.1	11.6	30.2		
果物(野菜)ジュース類	g	36.4	116.4	12.2	47.6	6.8	46.9	6.9	56.8	5.8	22.7	2.0	13.4	2.8	16.0	2.9	15.6		
きのこ類	g	12.3	28.3	0.3	1.6	2.6	9.0	9.4	22.9	1.7	9.9	9.8	27.9	25.9	42.1	0.0	0.0		
藻類	g	7.6	13.7	1.8	8.1	2.4	5.7	3.3	10.2	0.1	0.8	11.7	29.5	23.5	39.8	0.3	3.3		
魚介類	g	52.5	78.6	5.4	18.9	11.4	26.3	35.5	64.9	7.3	22.4	17.8	33.9	41.8	45.1	0.2	1.5		
肉類	g	151.3	97.8	19.8	32.6	41.3	51.4	89.8	80.5	3.4	13.6	21.7	26.4	55.8	34.0	0.5	4.0		
卵類	g	55.0	45.6	18.9	29.2	23.2	29.2	12.2	23.4	0.7	3.7	26.9	38.1	33.6	40.2	19.5	33.5		
乳類	g	138.4	195.9	68.9	105.4	14.2	50.5	19.0	68.2	36.4	98.6	36.5	45.0	9.1	25.3	7.3	23.0		
動物性脂肪	g	88.9	38.5	0.5	2.0	0.9	3.2	0.6	2.5	6.6	24.1	15.5	35.9	7.4	25.6	6.3	24.0		
植物性脂肪	g	17.9	18.8	3.7	6.7	6.0	8.2	7.0	11.6	1.2	4.6	17.0	27.1	32.2	35.5	33.6	36.2		
菓子類	g	62.7	84.0	7.1	27.1	5.5	28.8	1.7	11.5	6.0	20.9	4.5	19.4	1.4	10.1	47.1	48.2		
アルコール類(調味料由来)	g	5.2	9.4	0.2	1.5	2.0	5.3	2.9	7.3	2.1	10.2	21.8	38.4	25.4	41.0	0.7	7.7		
お茶類	g	312.2	351.9	53.7	97.7	81.9	132.4	112.3	151.8	13.4	26.9	15.1	24.8	23.3	32.7	12.4	27.3		
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	86.8	177.8	8.1	38.7	9.1	49.3	12.2	69.4	5.0	21.2	2.7	14.6	3.7	19.0	15.4	35.6		
調味料類	g	114.5	122.3	14.4	37.9	46.6	82.4	51.3	70.0	23.1	13.9	34.0	31.2	51.2	30.9	0.8	5.2		
加工食品類	g	29.2	62.2	6.7	29.6	11.8	39.1	10.3	41.6	8.5	27.6	12.2	32.1	8.5	27.4	0.7	8.6		

<表 109> 各食事からの食品群摂取量と摂取割合 (%)、休日 (中2女子、147人)

変数	単位	1日あたり 摂取量 平均値	1日あたり 摂取量 標準偏差	朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの 摂取割合 (%)		昼食からの 摂取割合 (%)		夕食からの 摂取割合 (%)		間食からの 摂取割合 (%)	
				平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	310.8	193.7	75.8	89.3	100.2	113.1	129.8	98.3	4.9	28.5	21.8	27.9	27.9	30.2	39.6	30.9	1.9	10.7
その他米飯、粒状の穀類	g	5.2	24.3	2.5	17.6	0.9	8.4	1.8	14.7	0.0	0.0	3.6	18.3	1.6	11.9	1.7	12.2	0.0	0.0
めん類	g	114.8	132.1	5.7	27.2	69.6	97.6	38.7	84.6	0.8	9.9	3.0	15.2	35.0	45.7	19.5	37.5	0.3	3.1
パン類	g	40.5	51.8	24.6	44.3	8.8	25.2	0.7	5.7	6.3	24.7	32.6	46.1	11.1	30.5	1.5	11.7	6.5	23.0
その他の穀類加工品	g	17.9	30.9	4.4	15.1	4.2	11.6	7.3	21.1	2.0	10.1	13.2	32.6	16.7	33.6	17.9	35.4	5.9	22.9
いも類	g	46.1	79.0	5.7	18.3	14.5	53.2	21.7	38.8	4.3	22.3	9.2	25.0	15.4	33.1	29.9	42.6	5.3	20.4
砂糖及び甘味類	g	10.6	11.2	3.0	6.1	2.3	5.2	2.9	4.9	2.3	6.2	21.9	35.1	18.3	32.6	30.7	39.5	11.5	27.3
豆類	g	35.7	60.1	10.3	35.1	1.9	7.1	21.9	38.5	1.7	17.4	12.8	31.5	6.7	23.5	33.0	45.6	1.2	9.3
種実類	g	1.2	4.4	0.6	2.9	0.1	1.0	0.2	1.6	0.3	2.9	10.5	30.5	3.7	18.6	8.8	28.5	1.4	11.6
緑黄色野菜類	g	51.7	54.6	8.0	17.9	13.2	26.1	30.6	38.8	0.0	0.0	12.1	25.3	22.3	32.8	47.9	41.5	0.0	0.0
漬物類	g	2.0	5.8	0.3	1.9	0.7	2.5	0.9	5.0	0.1	1.0	2.2	13.6	9.4	28.7	5.4	22.8	2.0	14.2
その他の野菜類	g	137.6	106.4	19.0	41.8	31.5	43.1	86.6	76.0	0.5	4.4	12.8	22.4	23.9	29.3	60.9	34.4	0.3	2.7
果実類	g	67.8	145.0	19.6	46.8	8.2	31.0	10.3	47.7	29.8	95.4	16.7	34.1	7.4	22.1	14.3	33.1	12.7	31.2
果物(野菜)ジュース類	g	42.6	105.0	7.8	36.9	14.2	53.6	10.3	68.5	10.3	44.0	4.4	20.2	5.8	22.4	2.7	16.3	5.4	21.9
きのこ類	g	10.3	20.0	1.0	4.9	1.6	9.2	7.7	16.5	0.0	0.0	7.0	25.0	5.3	21.0	29.2	44.5	0.0	0.0
藻類	g	14.2	123.7	1.3	4.7	0.7	2.5	12.2	123.7	0.0	0.2	14.1	31.8	10.1	27.8	19.1	38.2	2.2	14.3
魚介類	g	44.4	62.8	2.9	11.0	10.9	31.5	30.3	55.3	0.4	2.3	6.0	20.8	20.0	36.8	36.7	45.6	1.9	12.5
肉類	g	113.7	83.3	14.1	21.3	33.0	52.3	65.6	59.9	1.0	8.6	15.1	24.5	26.2	30.5	53.8	35.8	0.8	6.4
卵類	g	49.9	47.5	17.5	25.2	18.3	27.6	13.2	25.4	0.9	4.0	25.9	37.1	28.9	39.0	20.3	33.8	3.2	15.3
乳類	g	89.0	122.0	45.5	84.3	14.1	44.5	14.1	47.1	15.3	46.9	27.4	41.9	12.3	30.2	14.2	32.8	10.8	27.6
動物性脂肪	g	69.6	28.3	1.2	4.1	0.8	3.1	0.9	3.3	0.2	1.3	12.3	31.6	12.5	31.7	9.6	27.9	3.0	16.7
植物性脂肪	g	12.3	10.2	2.3	3.7	4.1	6.3	5.1	8.0	0.7	2.5	20.9	32.5	27.1	35.0	36.5	39.8	4.5	16.1
菓子類	g	55.2	71.6	6.2	28.5	10.4	32.5	3.7	24.8	34.9	52.8	5.1	19.5	9.5	26.2	2.6	14.8	44.1	47.3
アルコール類(調味料由来)	g	2.7	5.6	0.3	1.4	0.5	2.1	1.9	4.6	0.0	0.1	4.0	17.2	6.1	20.1	24.6	41.1	0.7	8.2
お茶類	g	250.8	354.6	41.0	77.3	85.1	146.2	68.8	114.8	56.0	184.0	11.6	25.8	17.9	28.1	16.4	28.2	9.9	25.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	39.5	114.0	1.7	15.6	13.6	61.9	8.4	62.5	15.8	71.6	1.4	11.6	5.1	21.7	2.0	14.2	5.8	23.1
調味料類	g	92.8	112.5	17.2	53.7	28.1	56.9	46.6	65.7	0.9	5.7	14.5	23.2	27.2	30.7	55.0	34.4	1.3	6.2
加工食品類	g	16.0	47.5	2.3	16.9	10.2	31.8	3.6	18.0	0.0	0.0	5.0	20.8	15.6	35.5	3.2	16.5	0.0	0.0

## V) 食事摂取基準との比較

解析対象者のエネルギー・栄養素摂取量について、個人ごとに食事摂取基準の指標値を満たしているか否かを検討した。小学校3年生（8-9歳）、小学校5年生（10-11歳）、中学校2年生（13-14歳）の年代で、定められている指標値は表110のとおりである。なお、ビオチン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンについては食品成分表上の欠損値が多く、食事記録から摂取量を推定することが困難であったため検討を行わなかった。

<表110> 食事摂取基準の指標値一覧（8～14歳の小児について）

変数	単位	EAR	RDA	AI	DG	EER
エネルギー	kcal					●
たんぱく質	g	●	●			
たんぱく質	%エネルギー				●	
脂質	%エネルギー				●	
n-3系脂肪酸	g			●		
n-6系脂肪酸	g			●		
炭水化物	%エネルギー				●	
総食物繊維	g				●	
ビタミンA(レチノール当量)	μgRAE	●	●			
ビタミンD	μg			●		
αトコフェロール	mg			●		
ビタミンK	μg			●		
ビタミンB1	mg	●	●			
ビタミンB2	mg	●	●			
ナイアシン	mg	●	●			
ビタミンB6	mg	●	●			
ビタミンB12	μg	●	●			
葉酸	μg	●	●			
パントテン酸	mg			●		
ビタミンC	mg	●	●			
食塩相当量	g				●	
カリウム	mg			●	●	
カルシウム	mg	●	●			
マグネシウム	mg	●	●			
リン	mg			●		
鉄	mg	●	●			
亜鉛	mg	●	●			
銅	mg	●	●			
マンガン	mg			●		

### 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）

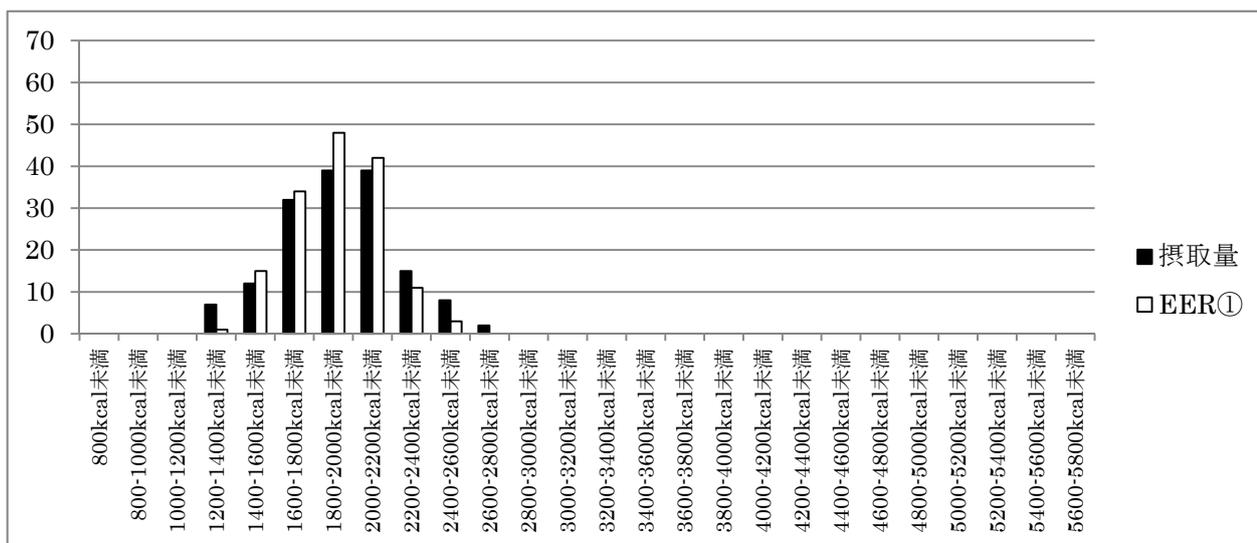
変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー摂取量	kcal/d	1887.4	512.3	1857.3	853.2	4120.8
推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮)	kcal/d	2132.4	291.1	2090.3	1436.9	3158.8
EER①あたりエネルギー摂取割合	%	89.7	25.6	89.1	32.4	169.4
推定エネルギー必要量②(日齢考慮)	kcal/d	2113.3	42.5	2120.3	2035.0	2176.6
EER②あたりエネルギー摂取割合	%	89.3	24.3	87.2	39.4	201.8

<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）

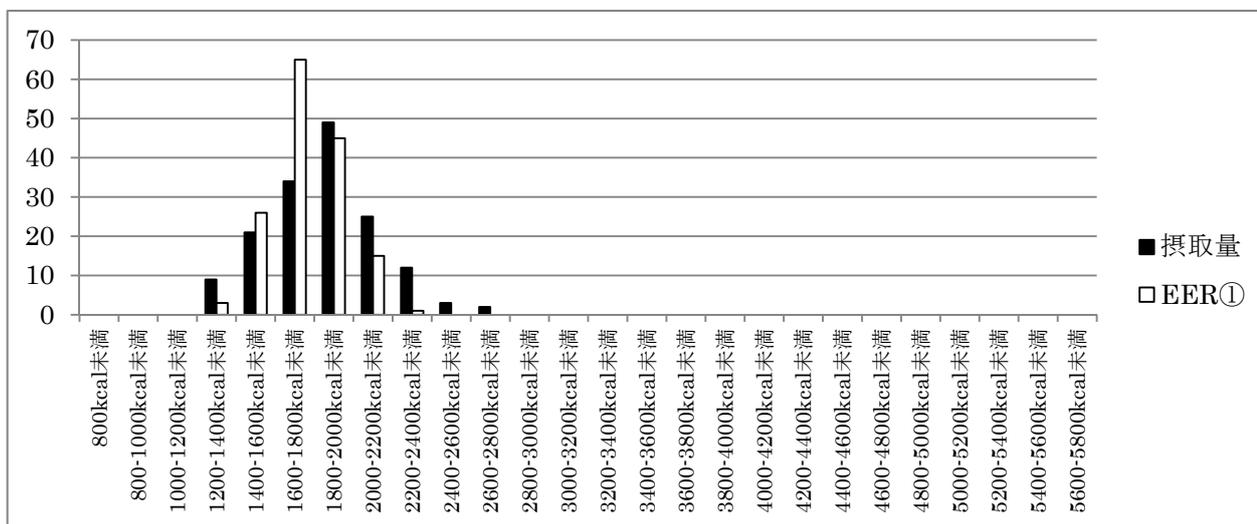
変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー摂取量	kcal/d	2654.8	822.1	2556.8	752.9	5611.5
推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮)	kcal/d	2712.7	312.7	2703.2	1934.9	3587.7
EER①あたりエネルギー摂取割合	%	98.4	30.2	98.0	30.7	199.3
推定エネルギー必要量②(日齢考慮)	kcal/d	2660.1	23.9	2661.2	2615.3	2697.2
EER②あたりエネルギー摂取割合	%	99.8	31.0	95.6	28.3	210.8

<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）

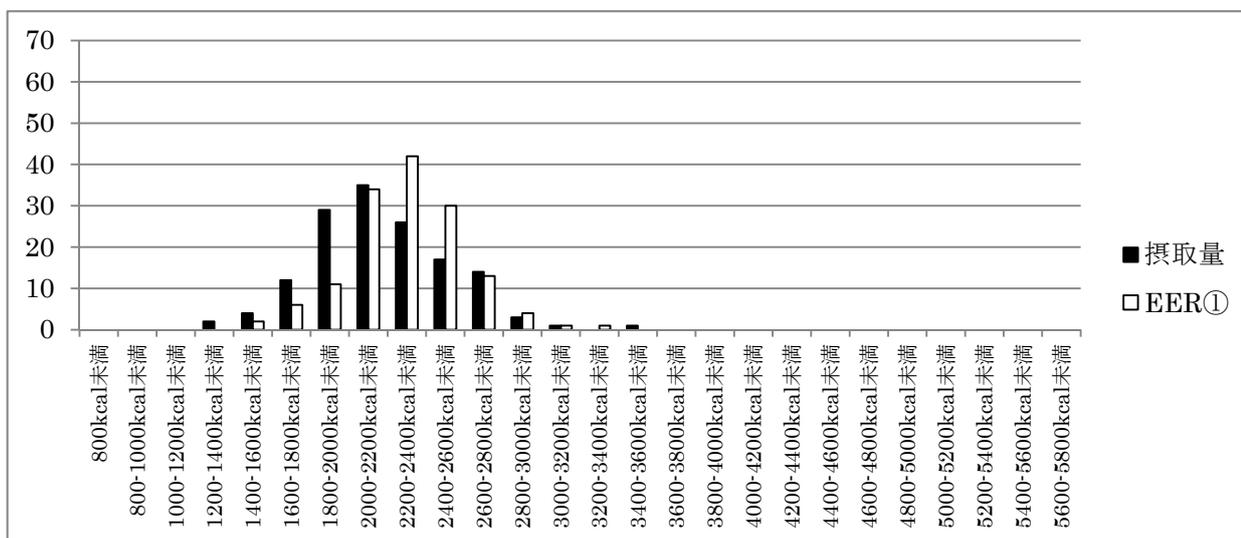
変数	単位	平均	標準偏差	中央値	最小値	最大値
エネルギー摂取量	kcal/d	2074.8	604.8	2057.5	845.8	4094.7
推定エネルギー必要量①(日齢、身長考慮)	kcal/d	2454.8	148.5	2450.3	2164.2	2875.7
EER①あたりエネルギー摂取割合	%	84.8	25.0	84.3	32.8	167.1
推定エネルギー必要量②(日齢考慮)	kcal/d	2377.7	10.1	2379.5	2361.4	2394.0
EER②あたりエネルギー摂取割合	%	87.3	25.5	86.9	35.4	172.2



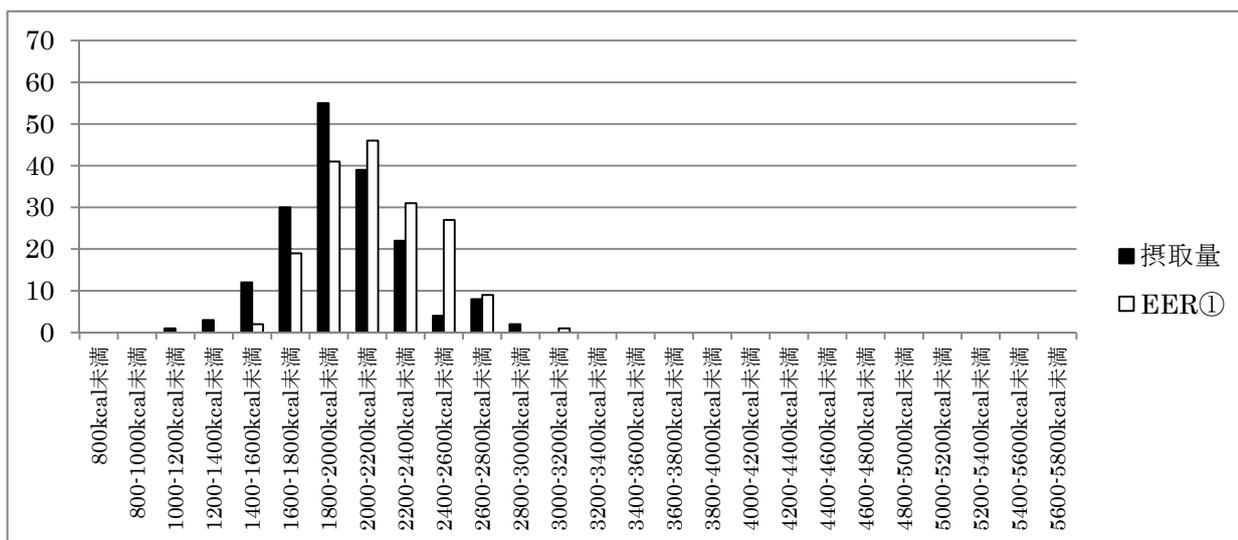
＜図 41＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（小 3 男子、154 人）：縦軸は人数



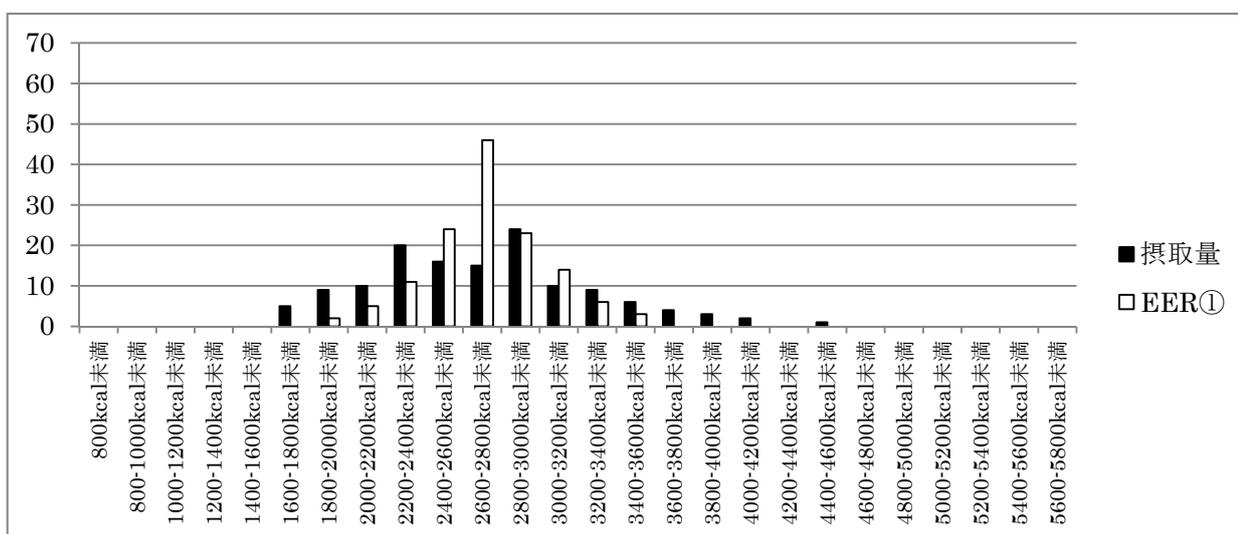
＜図 42＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（小 3 女子、155 人）：縦軸は人数



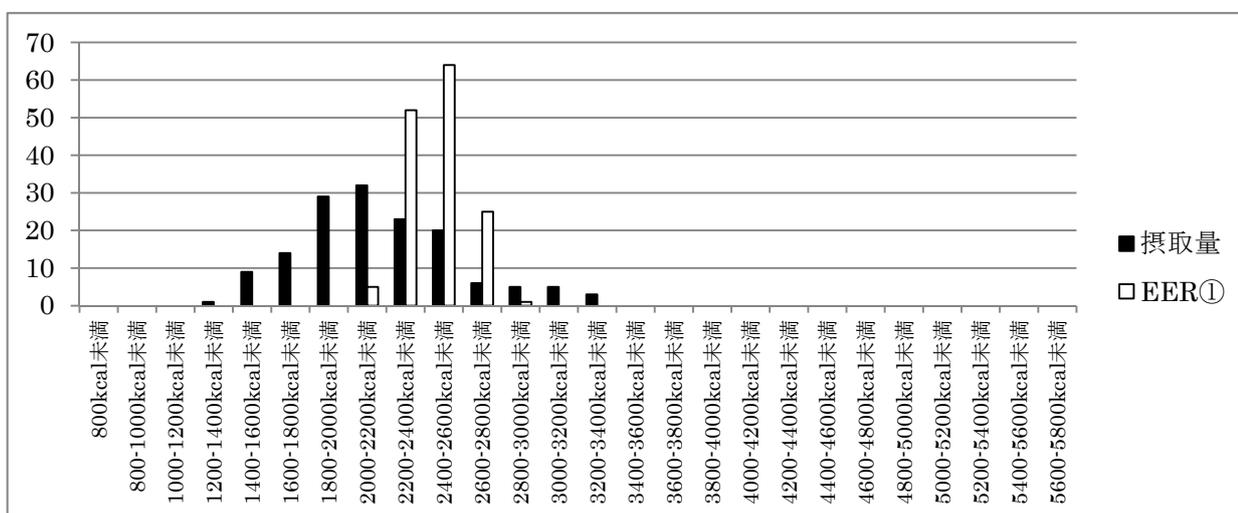
＜図 43＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（小 5 男子、144 人）：縦軸は人数



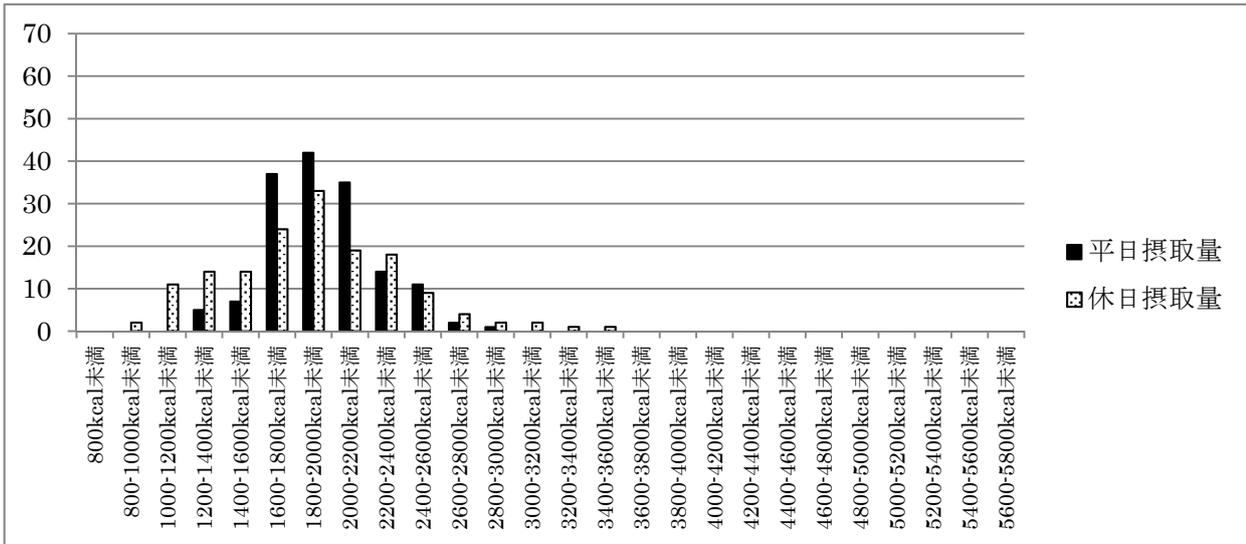
＜図 44＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（小 5 女子、176 人）：縦軸は人数



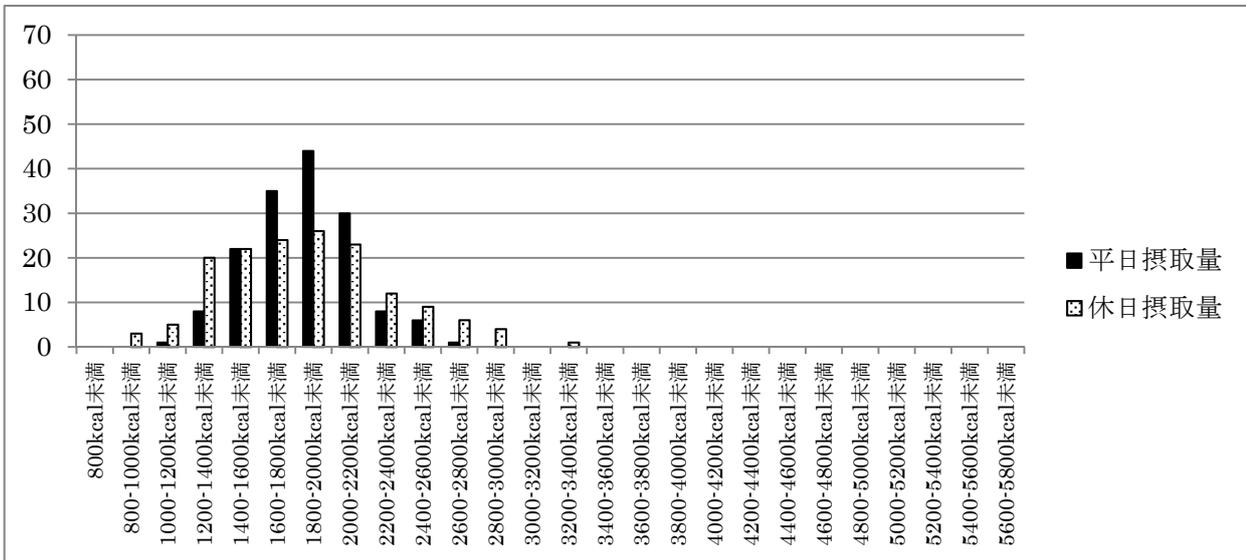
＜図 45＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（中 2 男子、134 人）：縦軸は人数



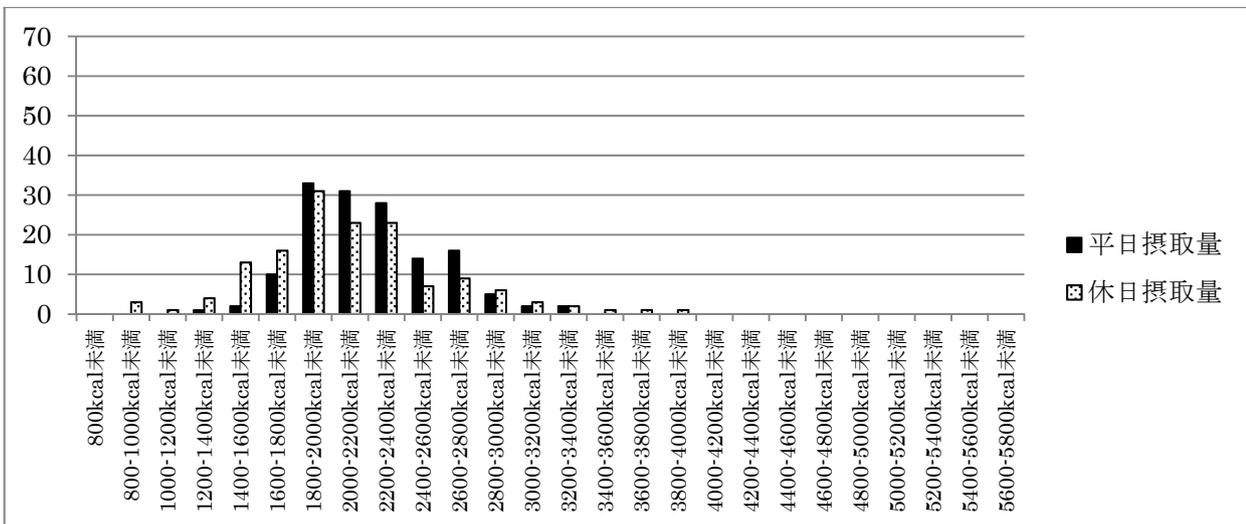
＜図 46＞エネルギー摂取量と EER①（日齢・身長考慮）の分布・3 日間平均（中 2 女子、147 人）：縦軸は人数



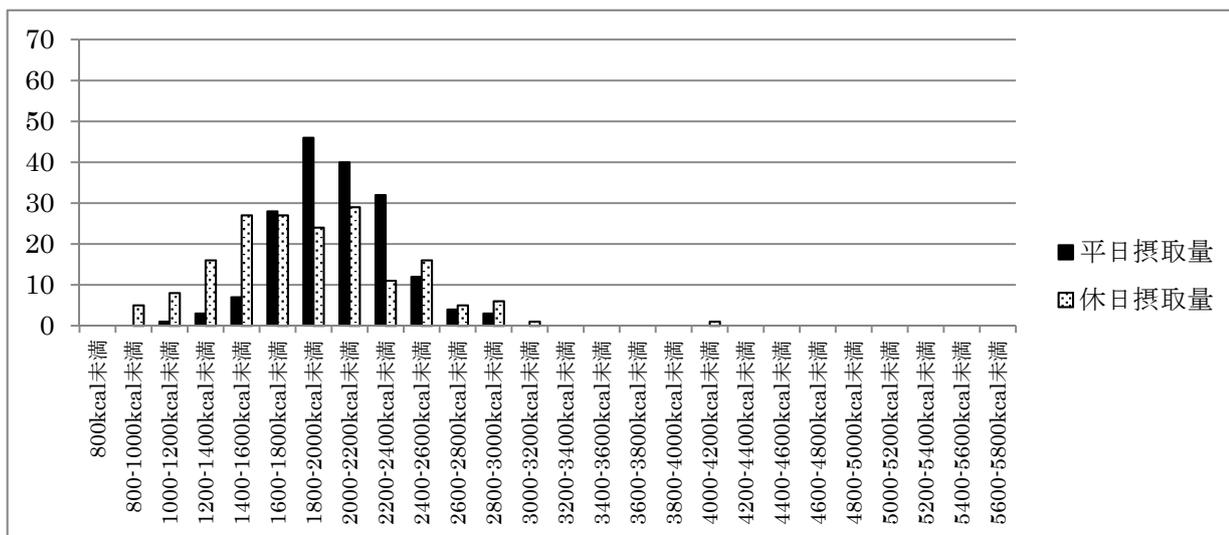
<図 47> 平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（小3男子、154人）：縦軸は人数



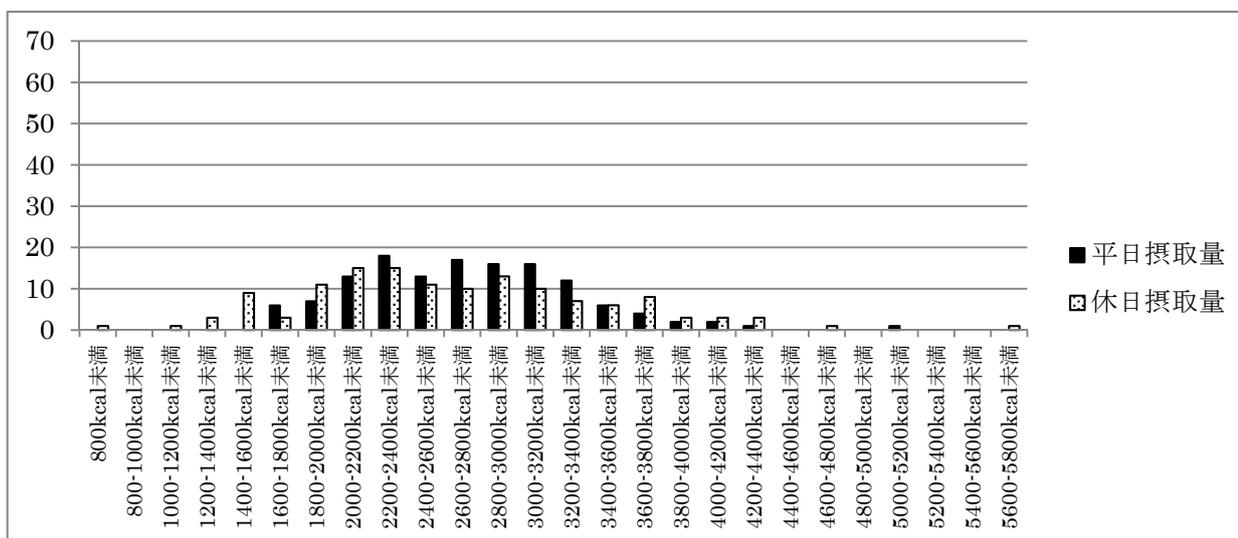
<図 48> 平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（小3女子、155人）：縦軸は人数



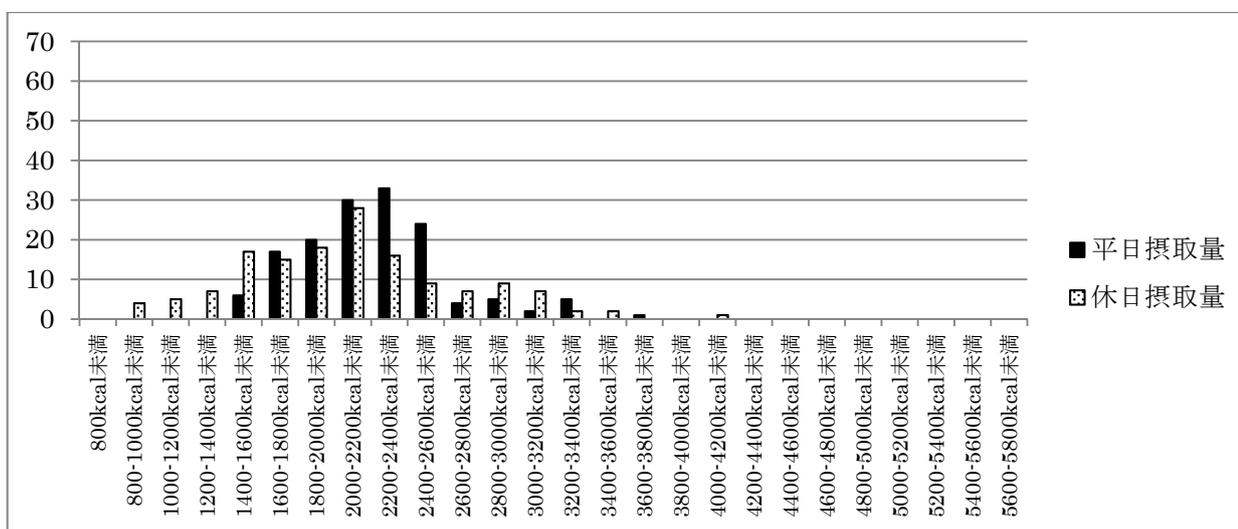
<図 49> 平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（小5男子、144人）：縦軸は人数



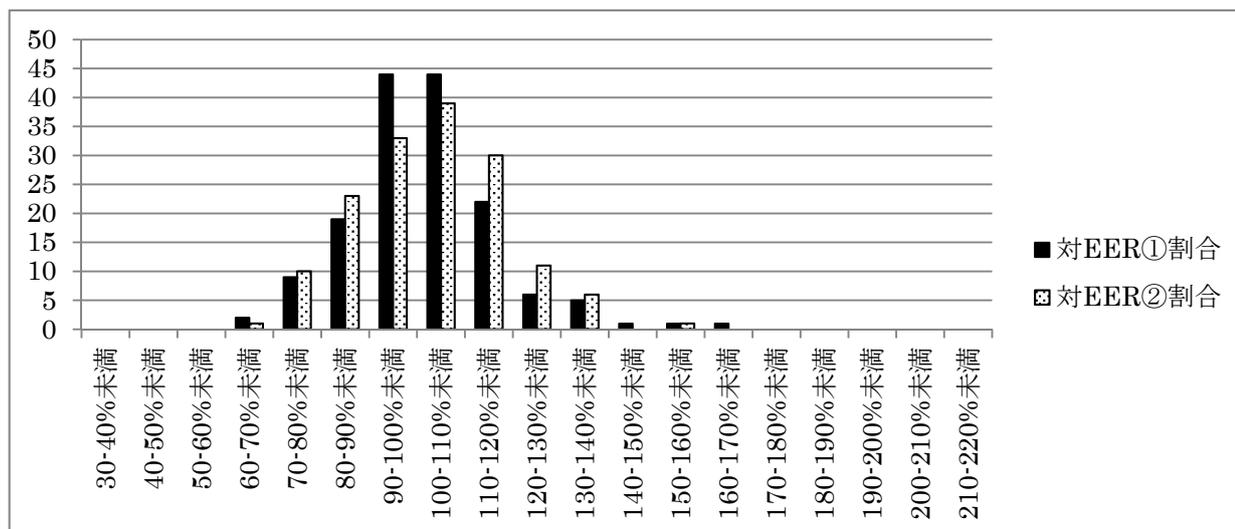
＜図 50＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（小5女子、176人）：縦軸は人数



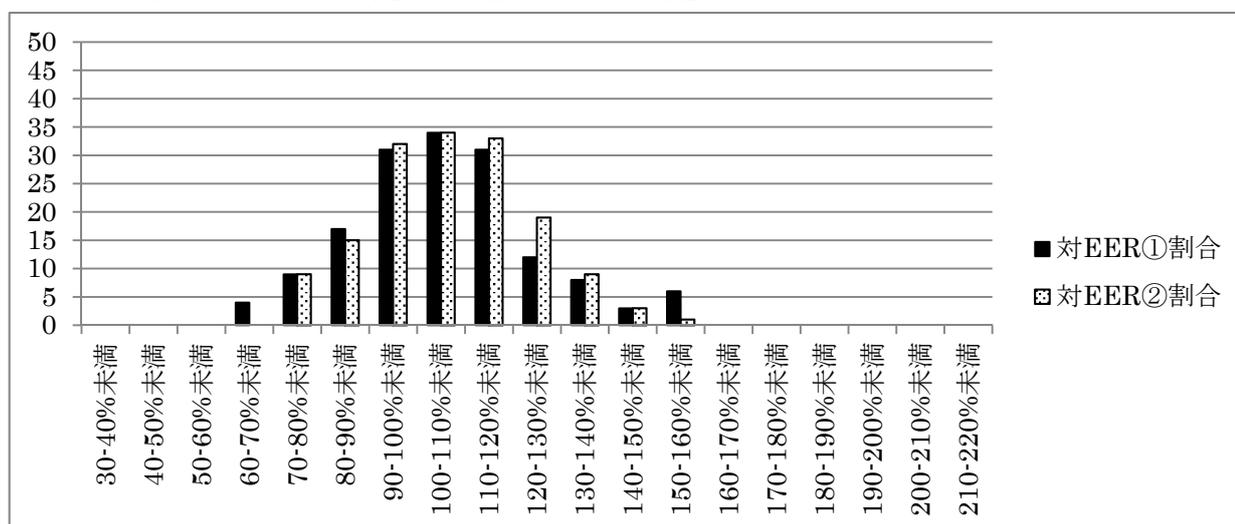
＜図 51＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（中2男子、134人）：縦軸は人数



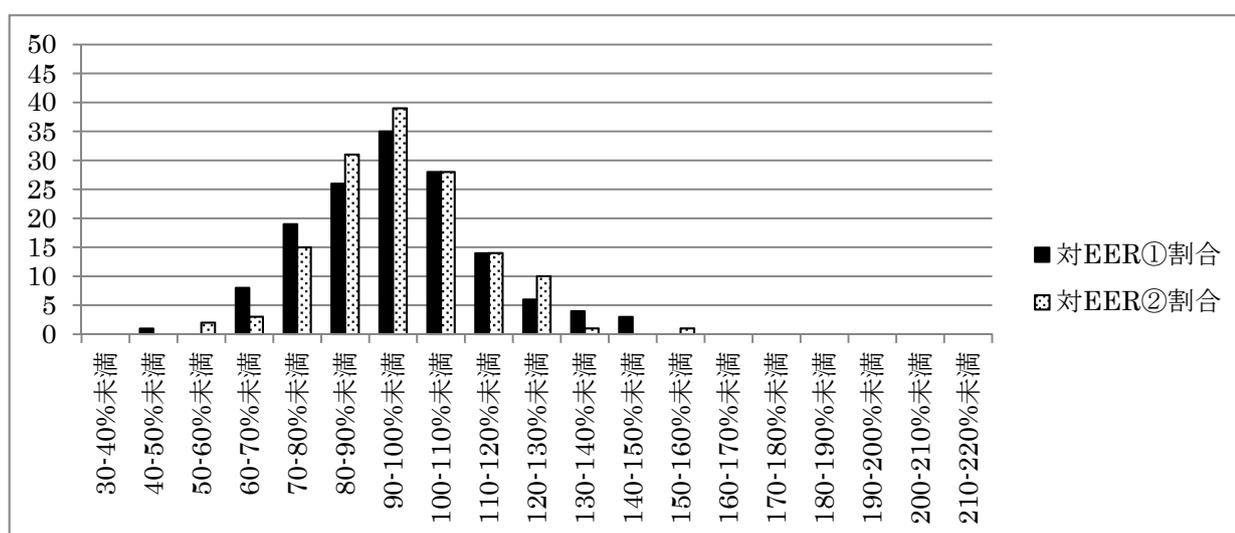
＜図 52＞平日（2日間平均）と休日のエネルギー摂取量分布（中2女子、147人）：縦軸は人数



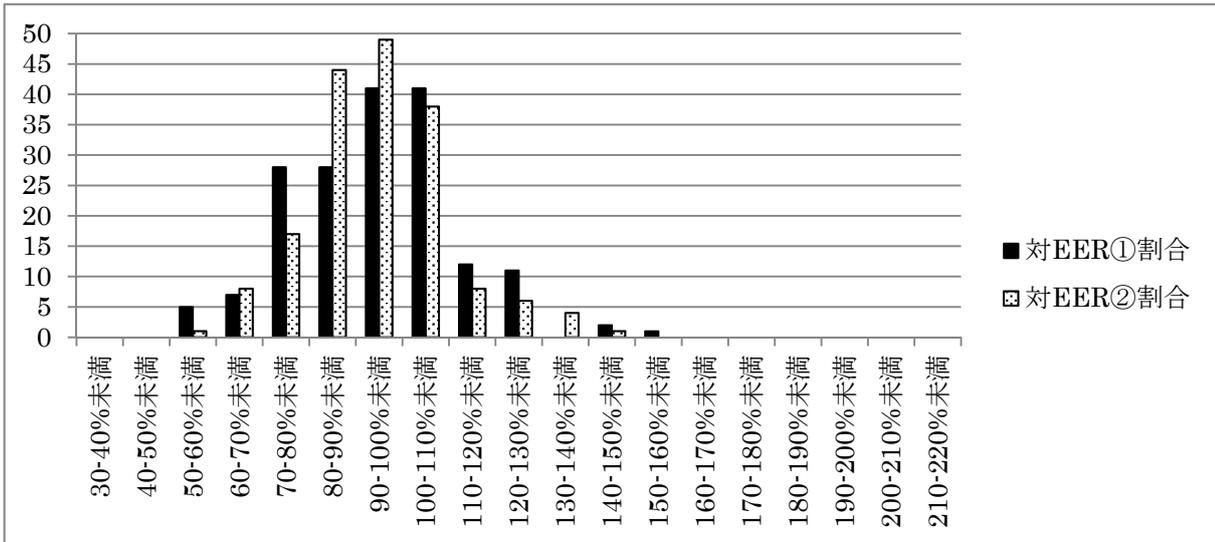
＜図 53＞EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人)：縦軸は人数  
 ※EER①では日齢と身長を考慮、EER②では日齢のみ考慮。



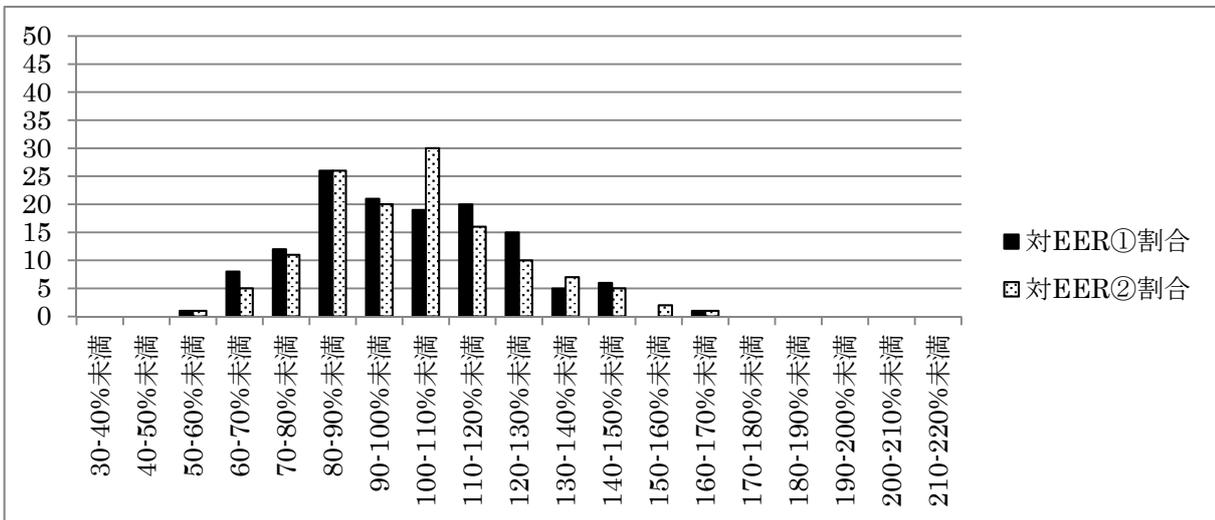
＜図 54＞EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人)：縦軸は人数



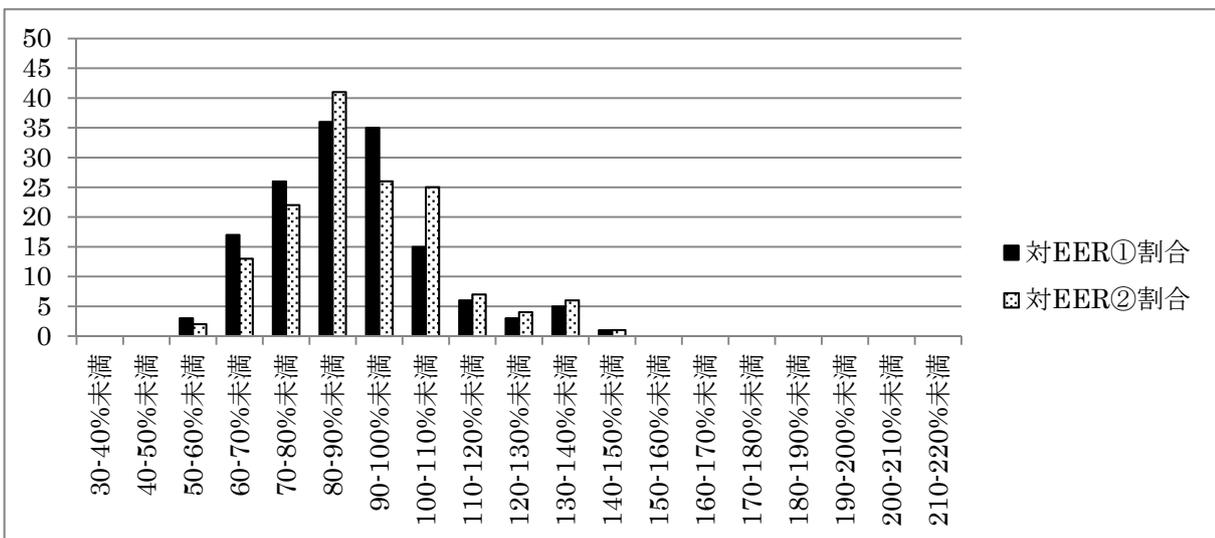
＜図 55＞EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人)：縦軸は人数



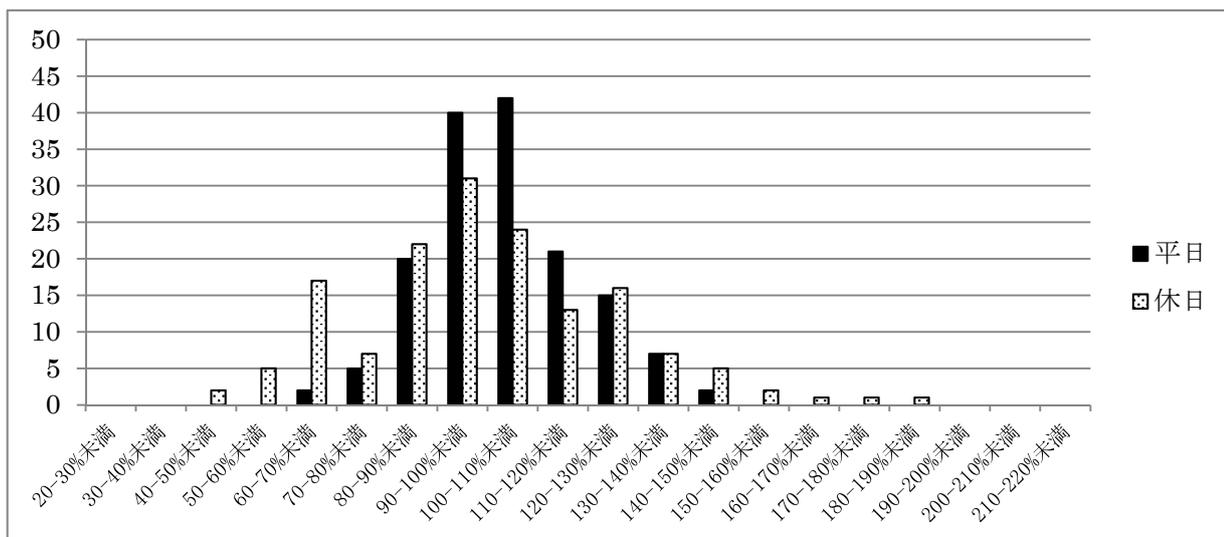
＜図 56＞EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3日間平均 (小5女子、176人)：縦軸は人数  
 ※EER①では日齢と身長を考慮、EER②では日齢のみ考慮。



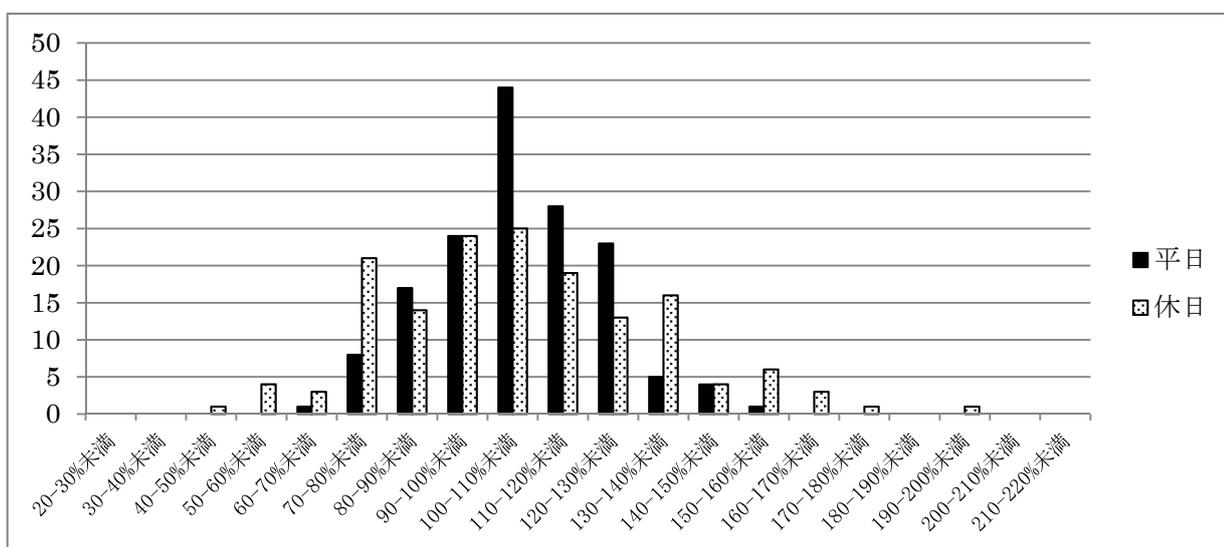
＜図 57＞EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3日間平均 (中2男子、134人)：縦軸は人数



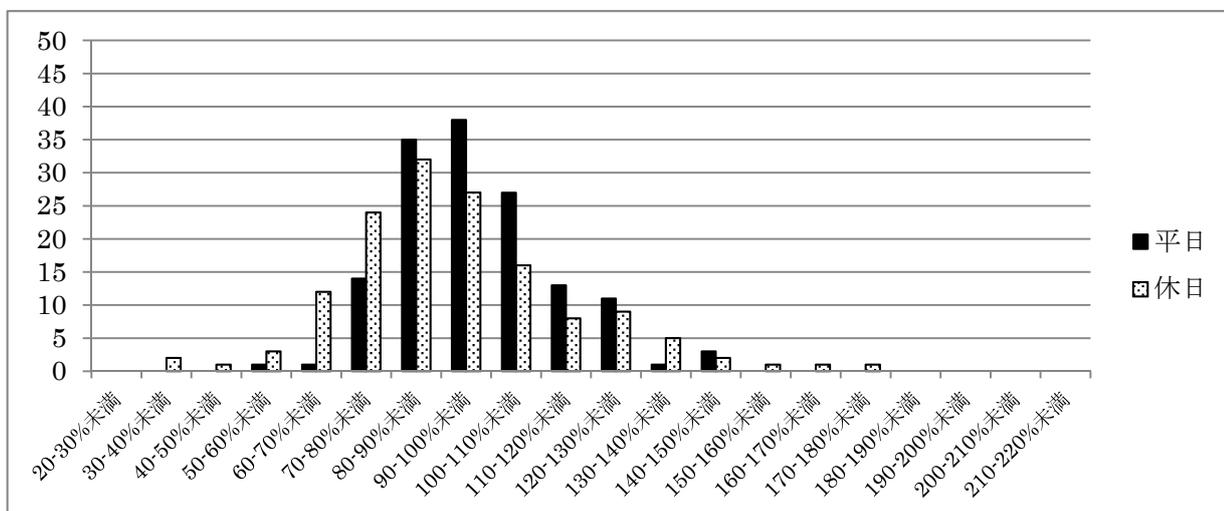
＜図 58＞EER①、EER②に対するエネルギー摂取量の割合 (%) の分布、3日間平均 (中2女子、147人)：縦軸は人数



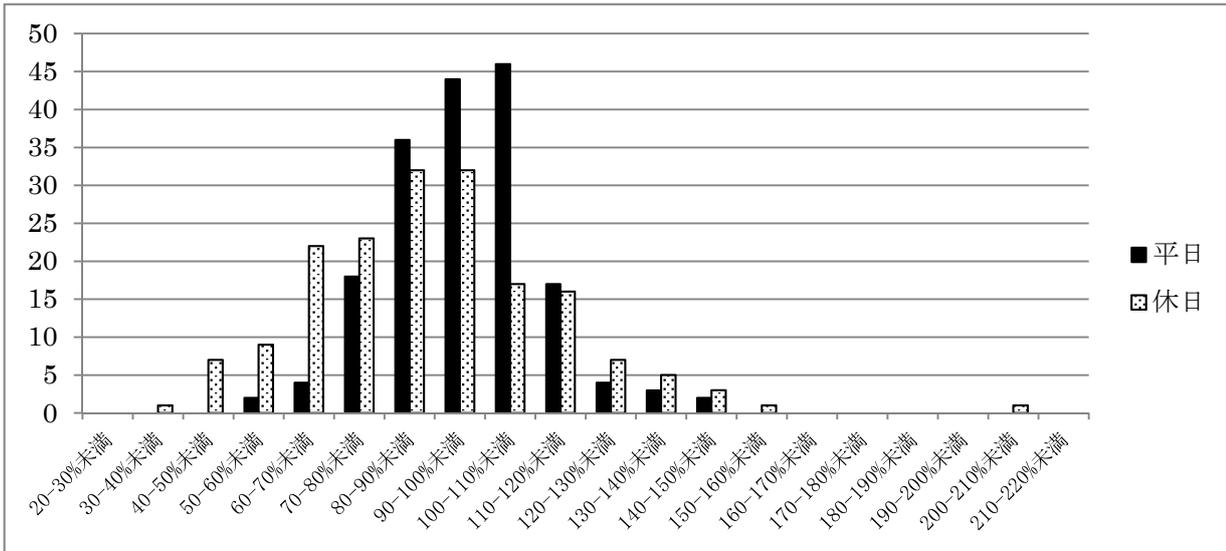
< 図 59 > EER② (日齢考慮) に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



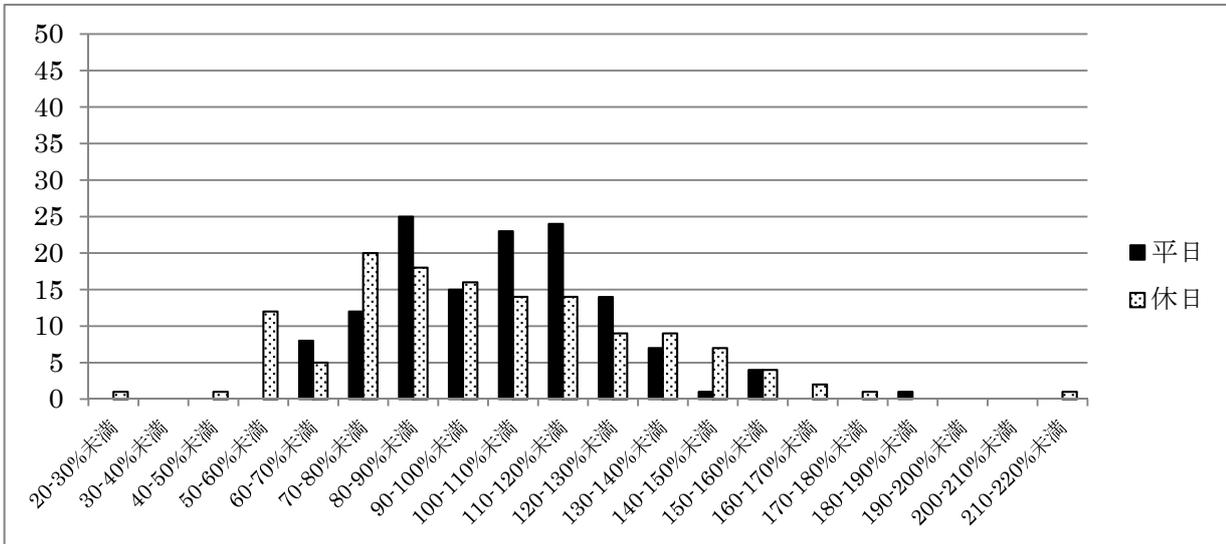
< 図 60 > EER② (日齢考慮) に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



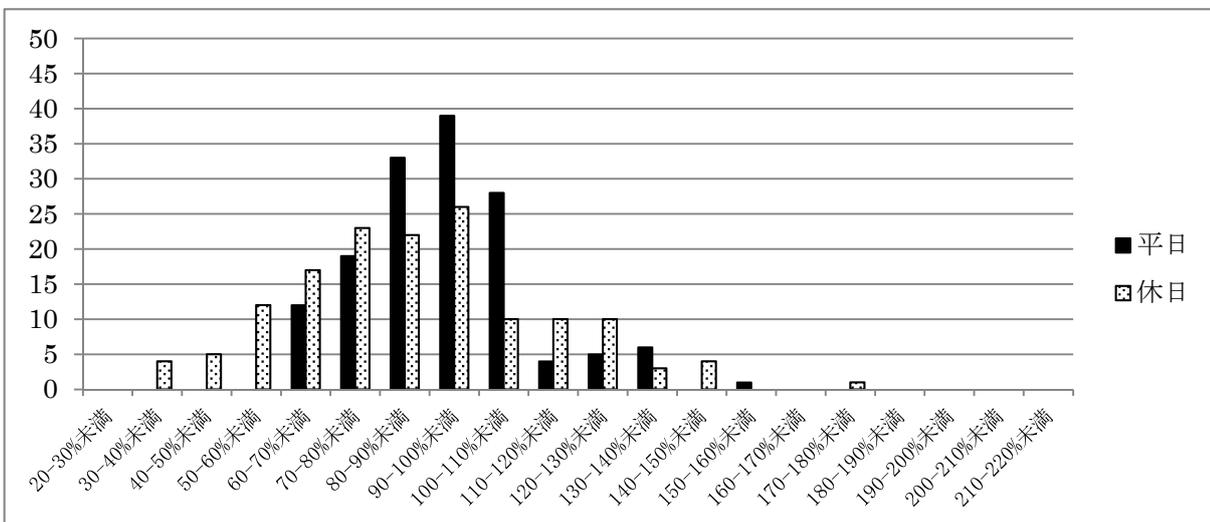
< 図 61 > EER② (日齢考慮) に対するエネルギー摂取量の割合、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



< 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

&lt;表 131&gt; 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	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

&lt;表 132&gt; 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	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(%) (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	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(%) (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	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	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	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	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	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	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

&lt;表 141&gt; 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

&lt;表 142&gt; 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(%)(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	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）

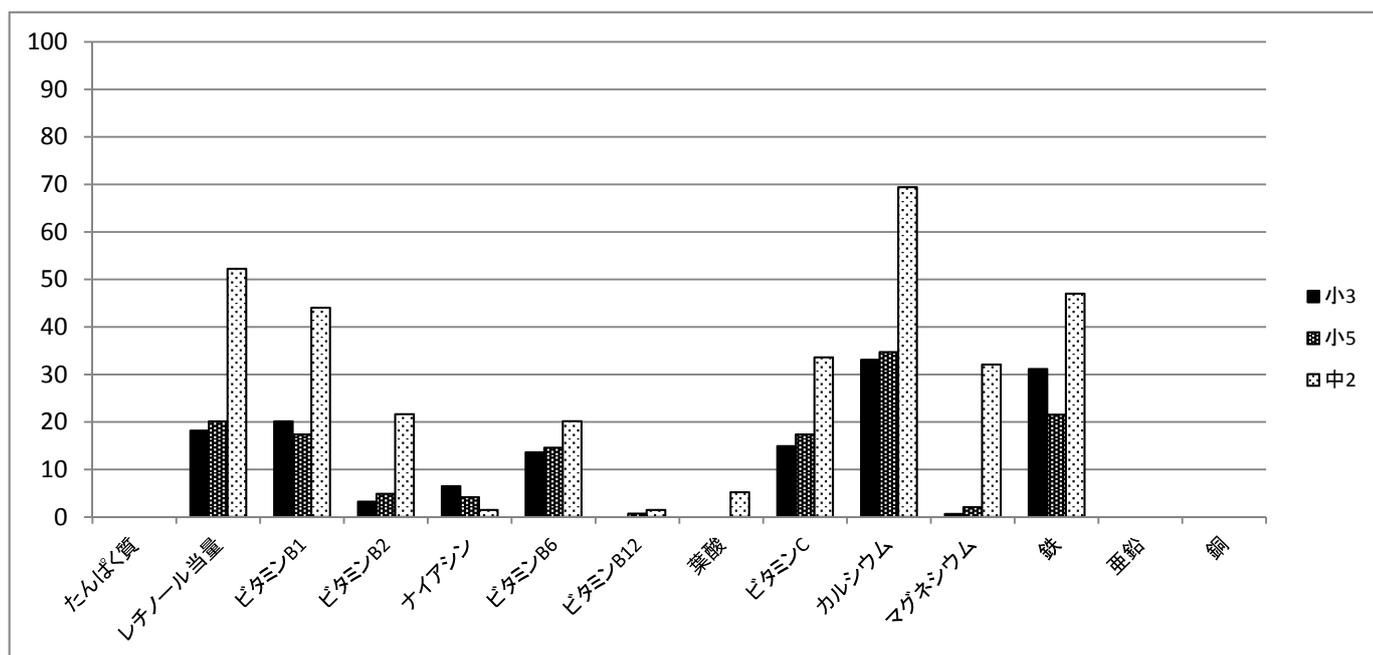
栄養素	単位	指標種類	指標値	平均値	標準偏差	中央値	25パーセンタイル	75パーセンタイル	不適合率 (%)	指標値を下回る者の率(%)(指標値含まず)	指標値を上回る者の率(%)(指標値含まず)
たんぱく質	g	EAR	40	74.7	15.7	74.8	61.8	87.2	0.0	-	-
たんぱく質	%エネルギー	DG	13-20	14.1	3.0	14.0	11.8	16.4	44.3	41.5	2.8
脂質	%エネルギー	DG	20-30	29.4	6.5	29.3	25.4	33.8	55.1	7.4	47.7
n-6系脂肪酸	g	AI	8	11.6	4.9	10.9	8.4	13.9	-	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

&lt;表 145&gt; 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）

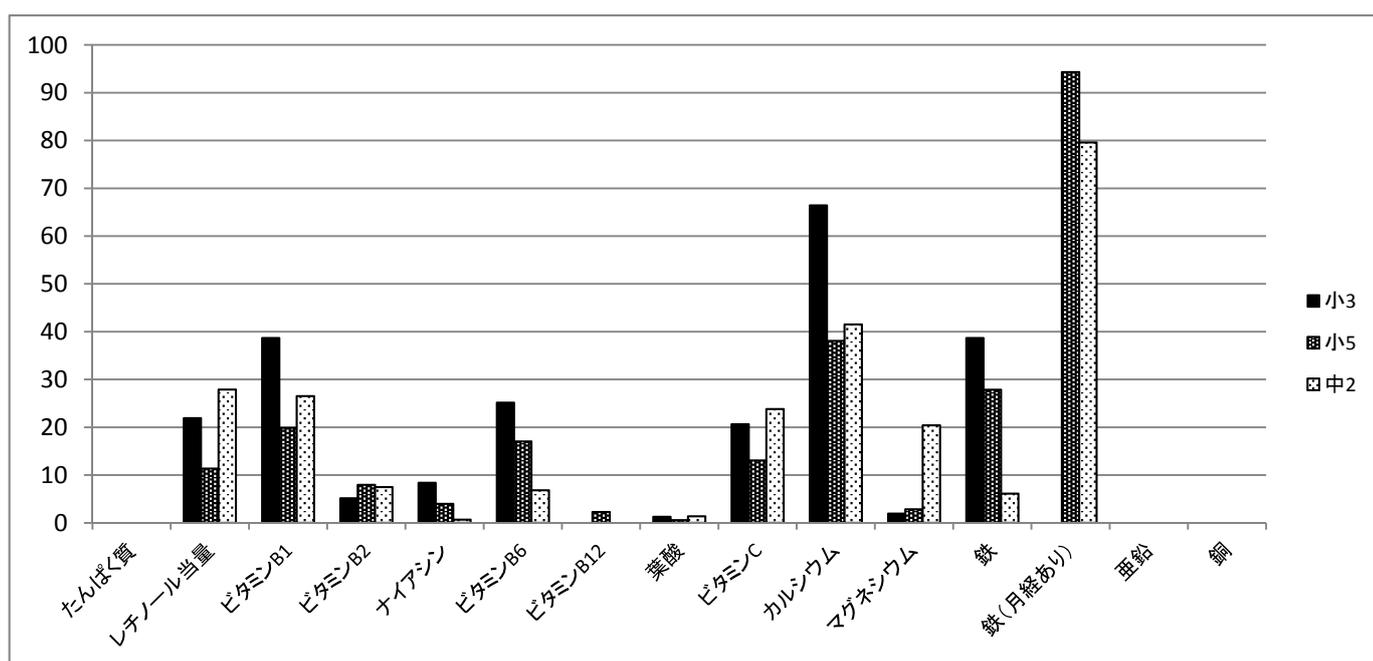
栄養素	単位	指標種類	指標値	平均値	標準偏差	中央値	25パーセンタイル	75パーセンタイル	不適合率(%)	指標値を下回る者の率(%) (指標値含まず)	指標値を上回る者の率(%) (指標値含まず)
たんぱく質	g	EAR	50	89.0	18.7	87.5	75.4	102.8	0.0	-	-
たんぱく質	%エネルギー	DG	13-20	13.4	2.8	13.1	11.4	15.5	47.0	47.0	0.0
脂質	%エネルギー	DG	20-30	29.7	7.6	29.3	23.9	34.3	51.5	6.7	44.8
n-6系脂肪酸	g	AI	12	13.9	5.9	13.0	9.9	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

&lt;表 146&gt; 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）

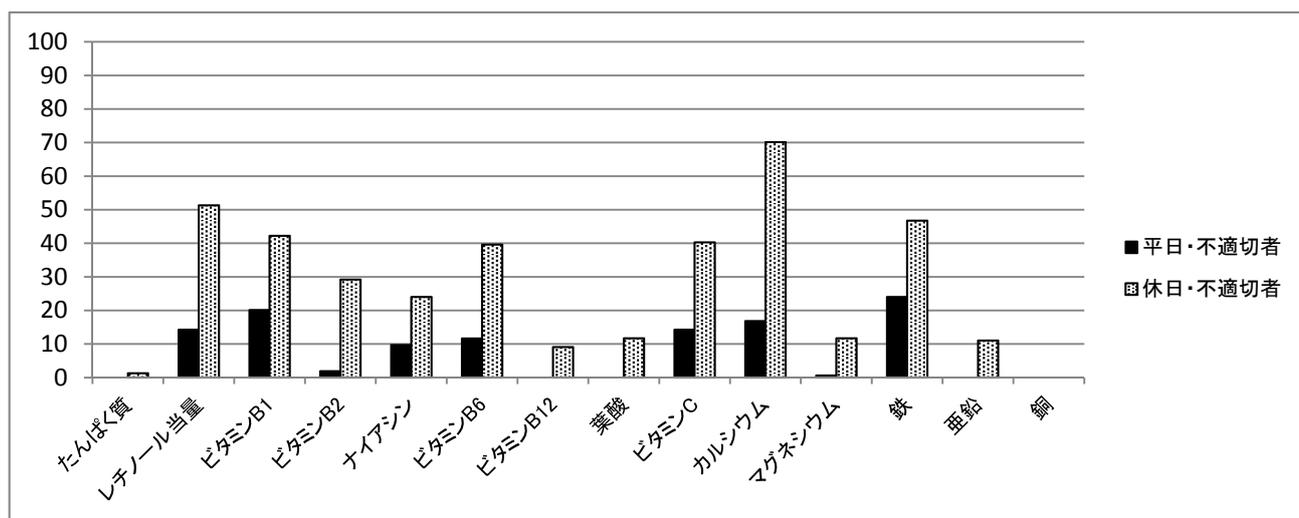
栄養素	単位	指標種類	指標値	平均値	標準偏差	中央値	25パーセンタイル	75パーセンタイル	不適合率(%)	指標値を下回る者の率(%) (指標値含まず)	指標値を上回る者の率(%) (指標値含まず)
たんぱく質	g	EAR	45	82.2	17.8	81.4	69.2	93.5	0.0	-	-
たんぱく質	%エネルギー	DG	13-20	13.8	3.0	13.7	11.6	15.7	42.2	40.1	2.0
脂質	%エネルギー	DG	20-30	30.0	7.4	28.3	25.3	34.6	53.1	6.8	46.3
n-6系脂肪酸	g	AI	10	11.8	4.4	11.3	8.6	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



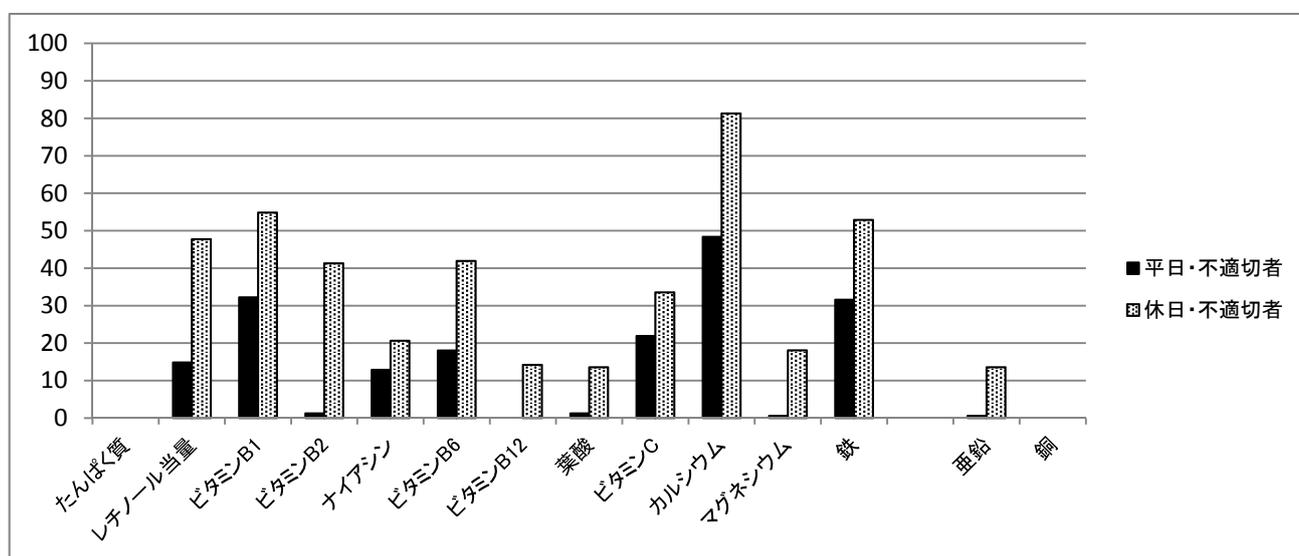
<図 65> EAR を満たさない者の割合、3日間平均（男子）：縦軸は%



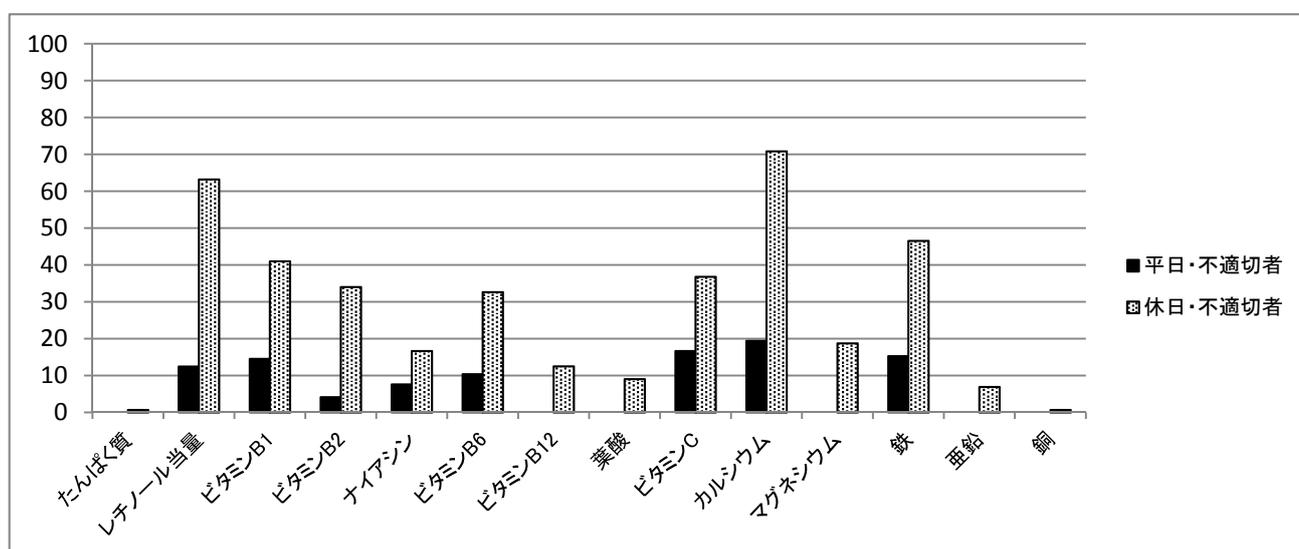
<図 66> EAR を満たさない者の割合、3日間平均（女子）：縦軸は%



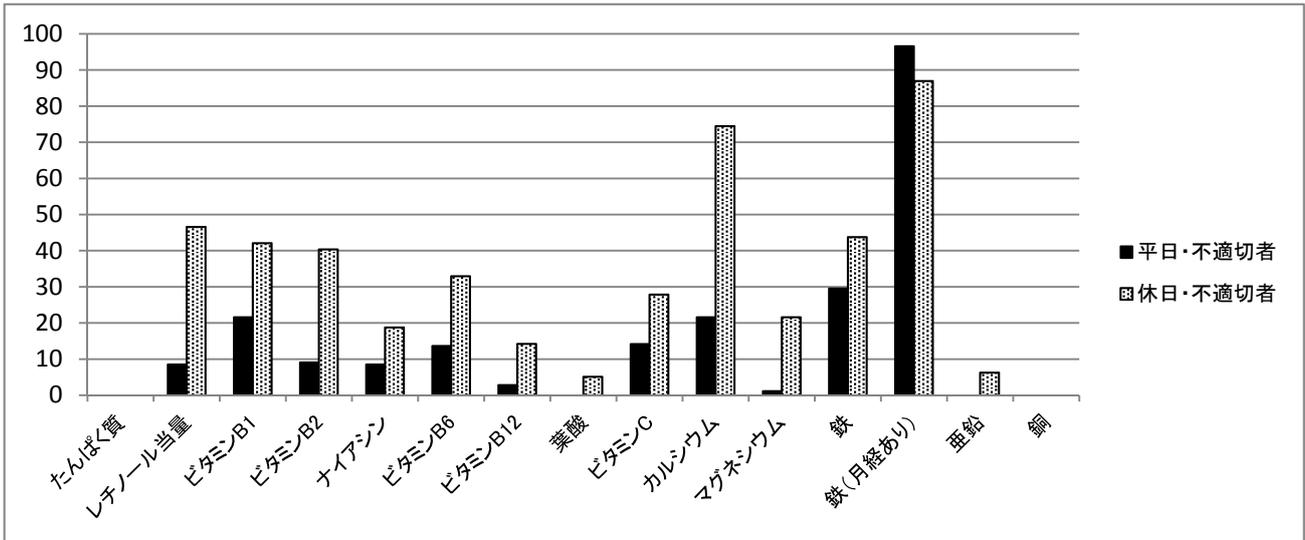
<図 67> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は%



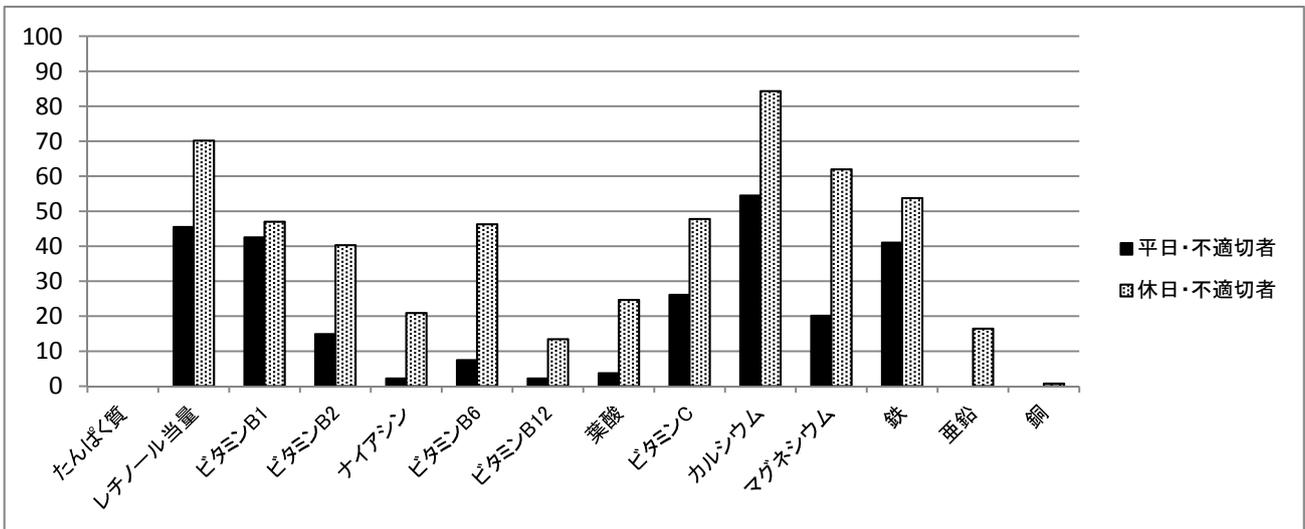
<図 68> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は%



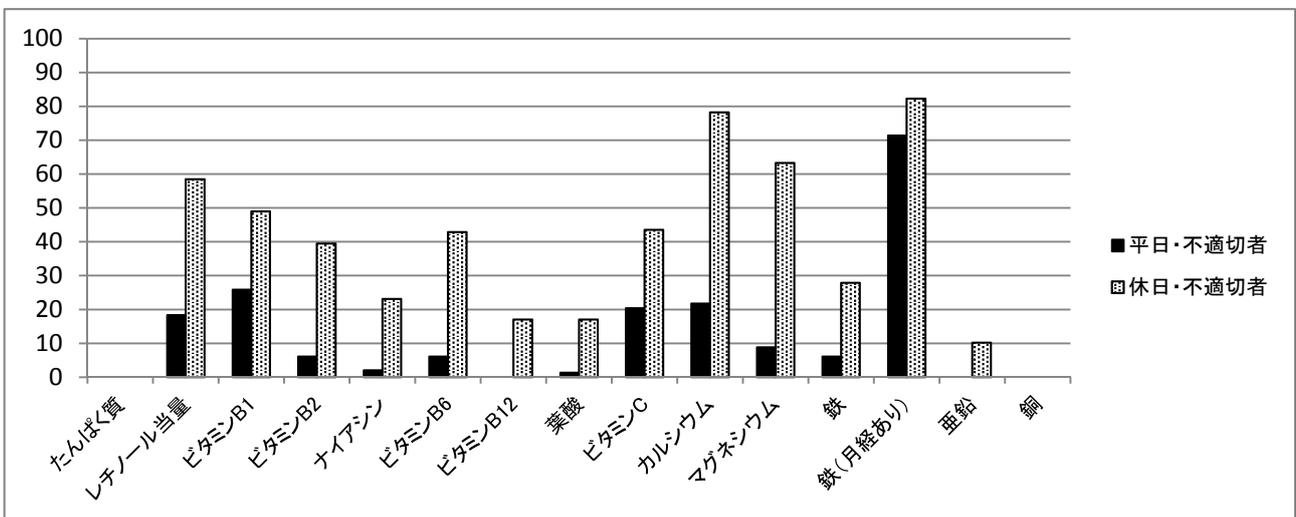
<図 69> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は%



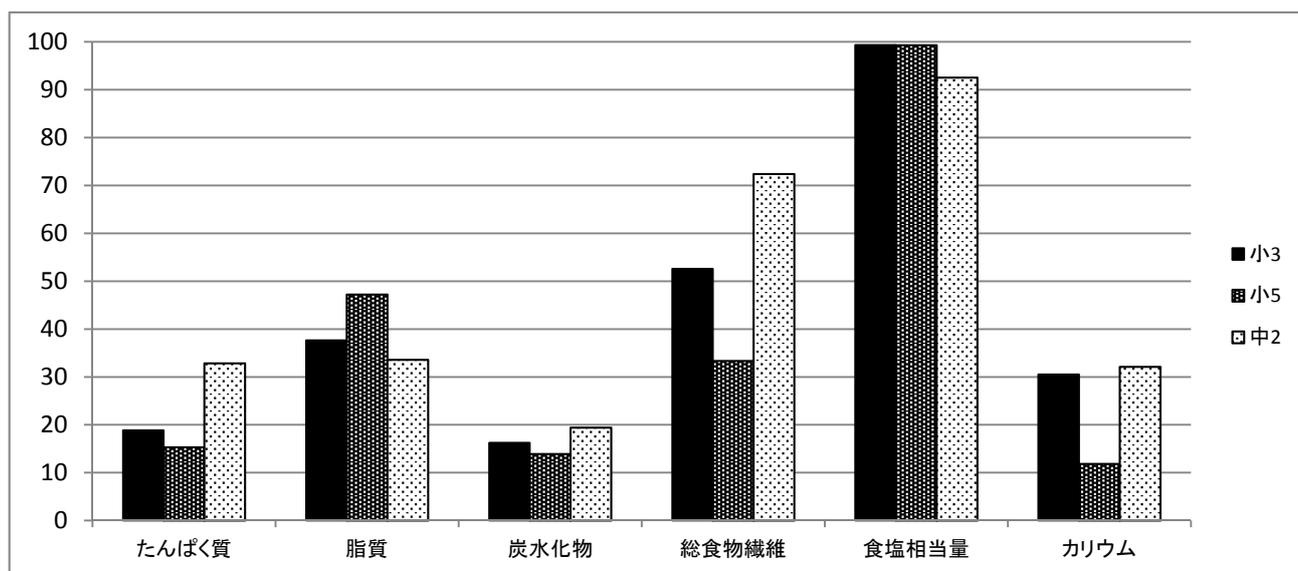
<図 70> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は%



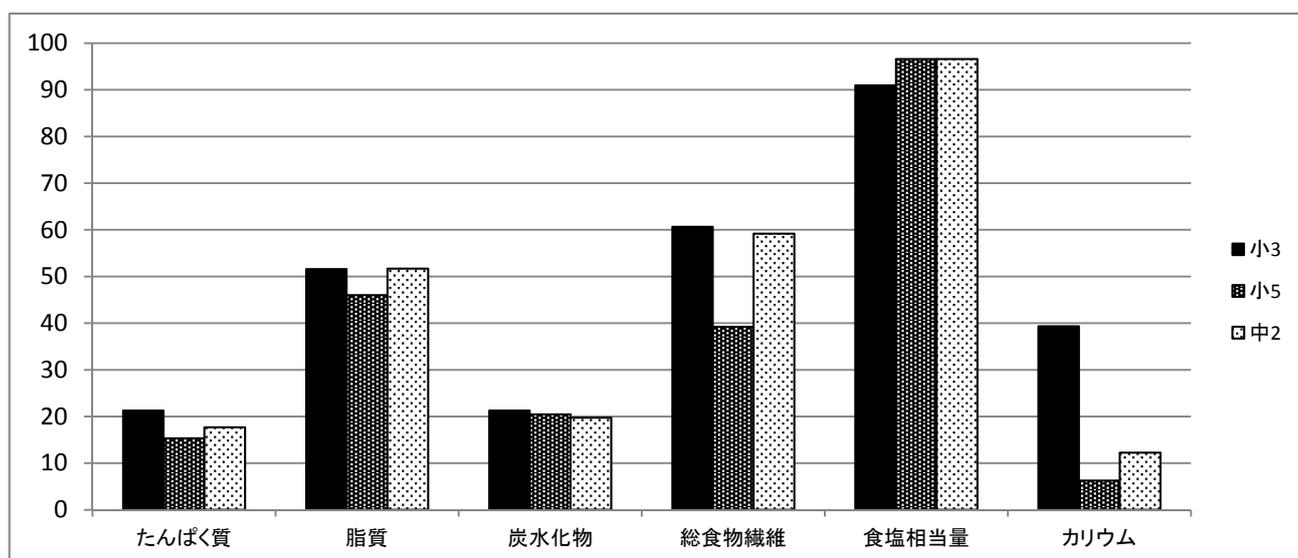
<図 71> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は%



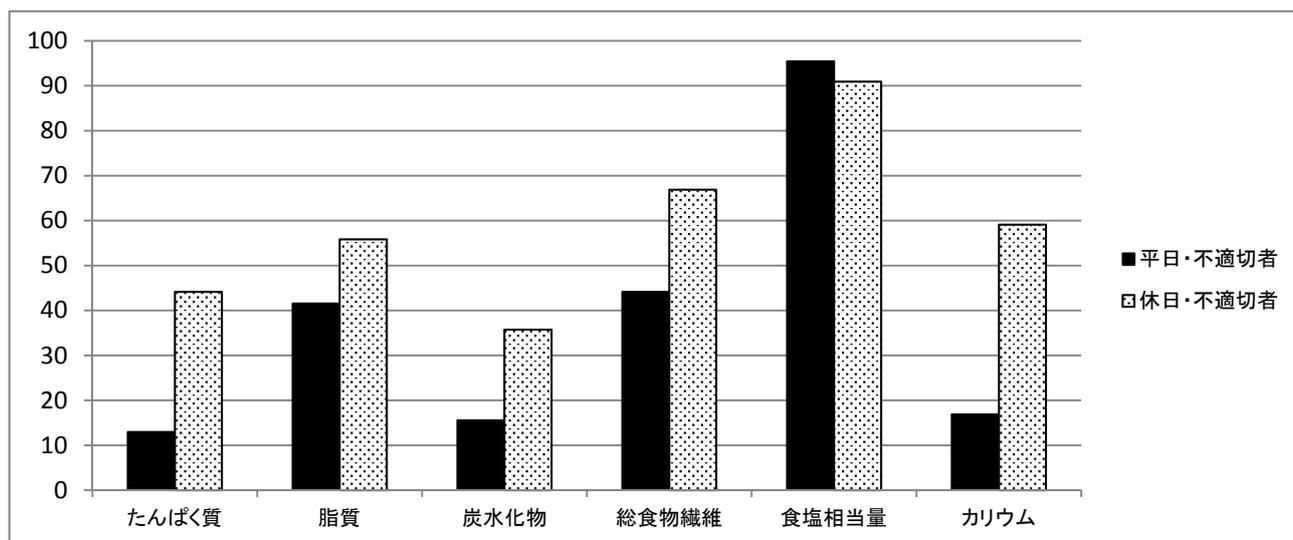
<図 72> EAR を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は%



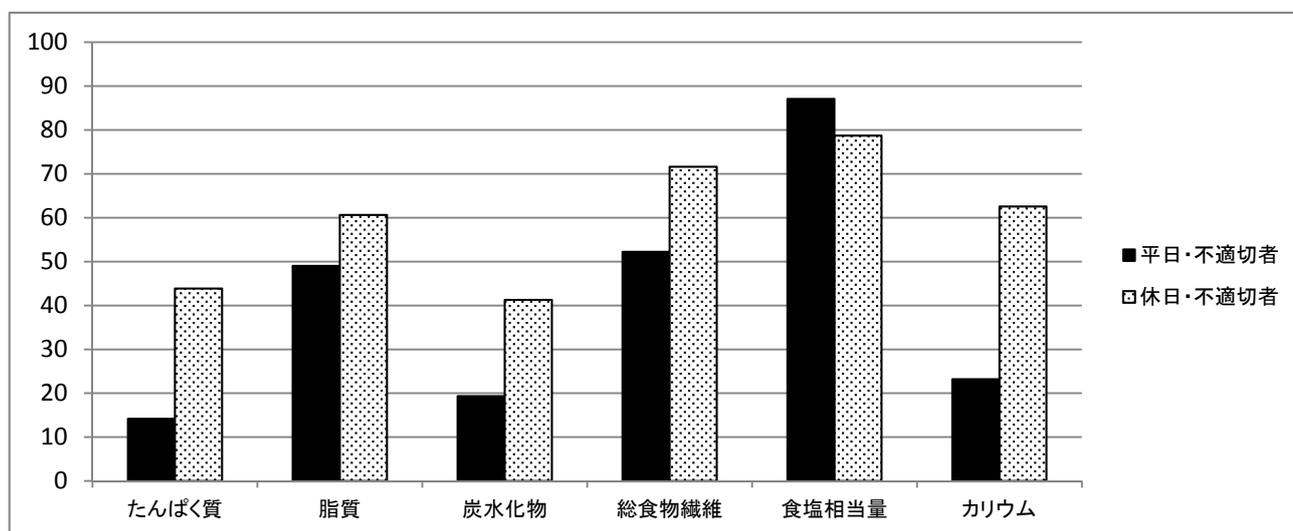
<図 73>DG を満たさない者の割合、3日間平均（男子）：縦軸は%



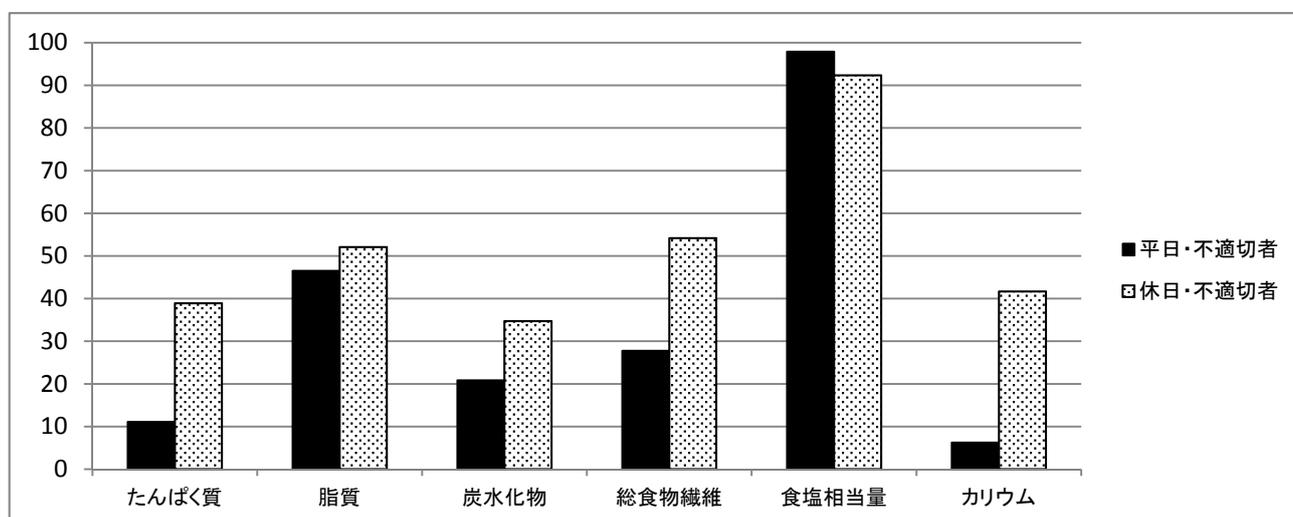
<図 74>DG を満たさない者の割合、3日間平均（女子）：縦軸は%



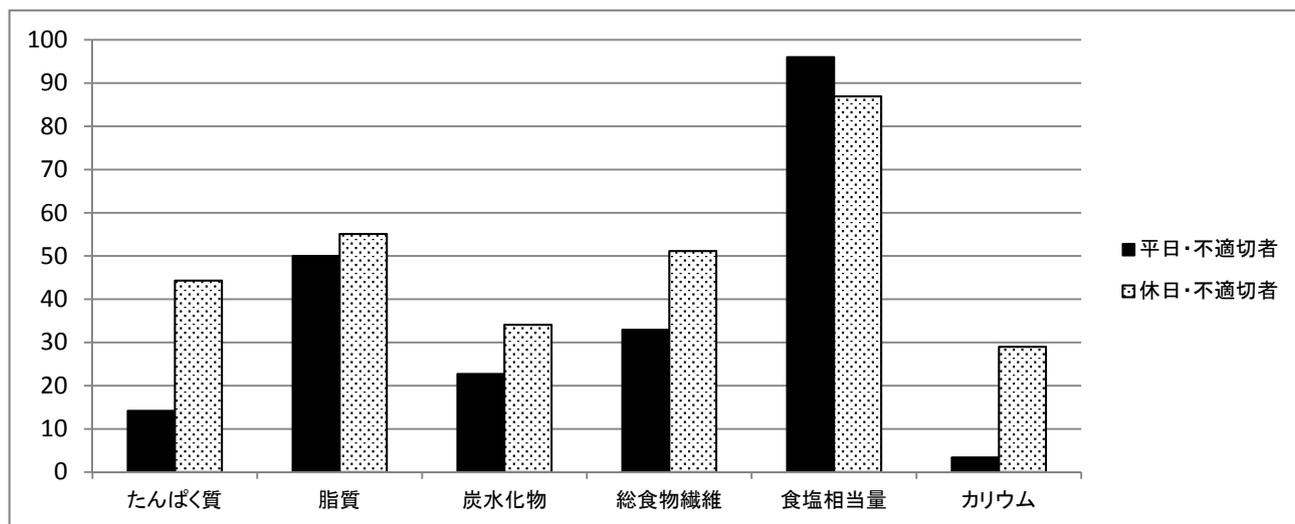
<図 75>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は%



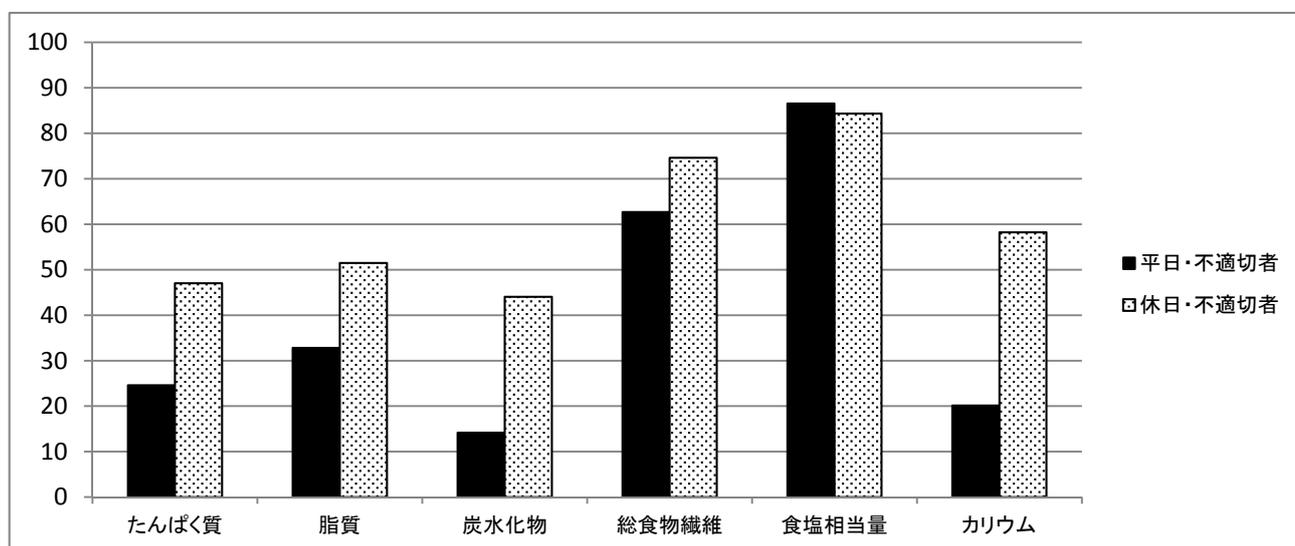
<図 76>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は%



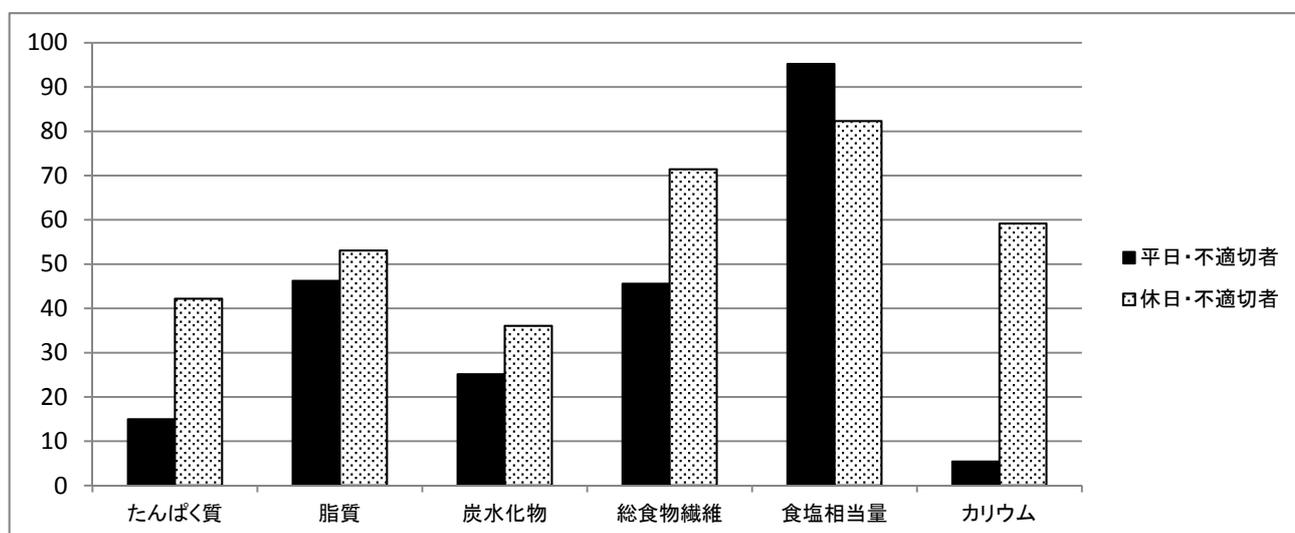
<図 77>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は%



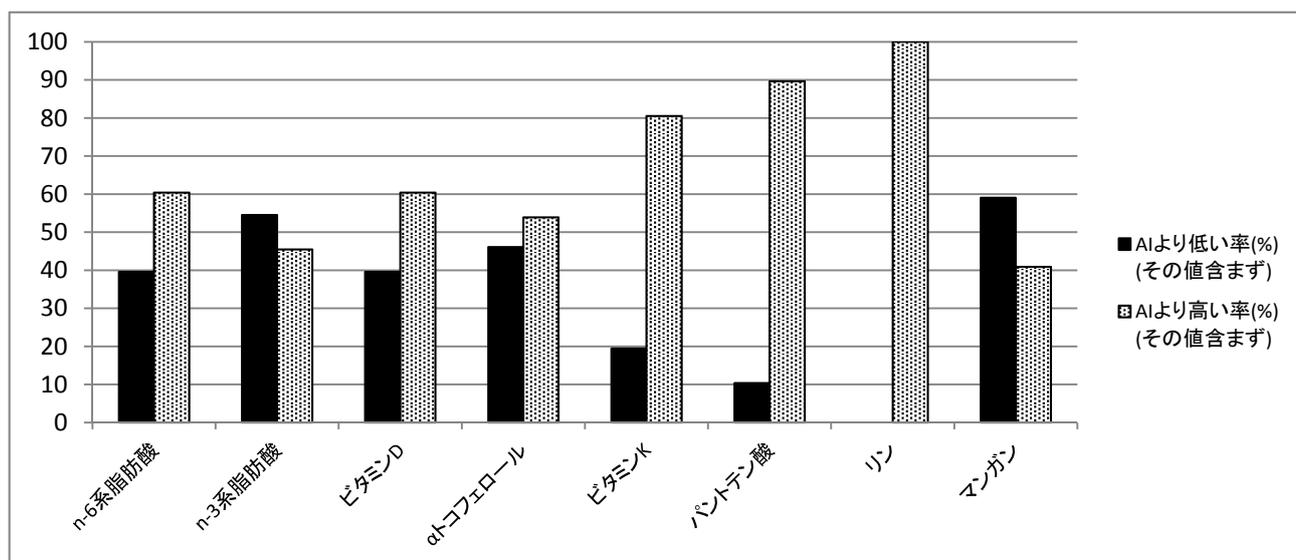
<図 78>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は%



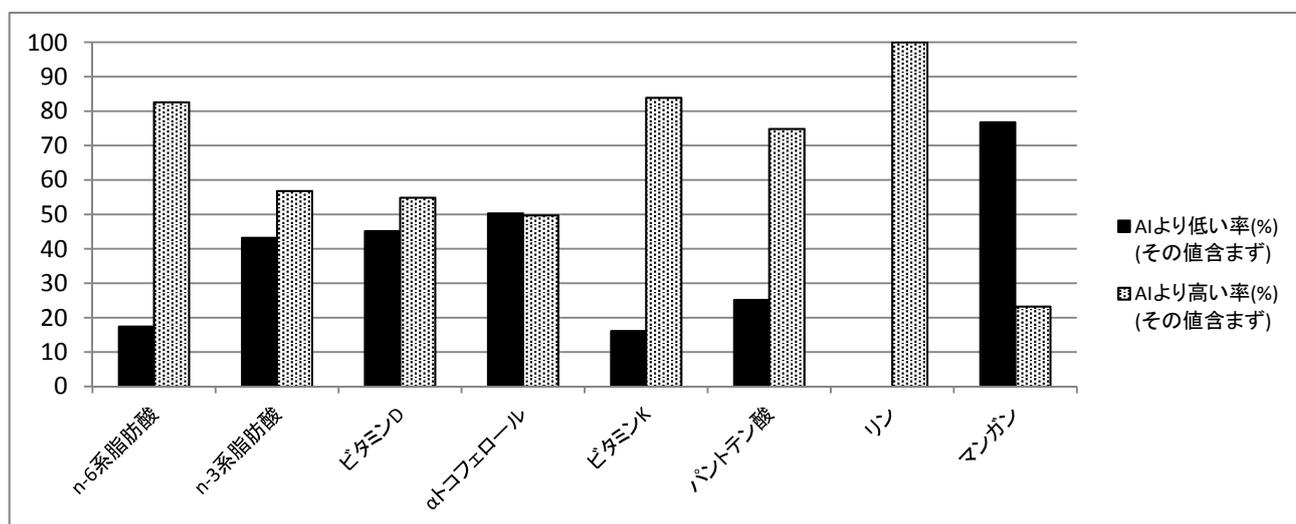
<図 79>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は%



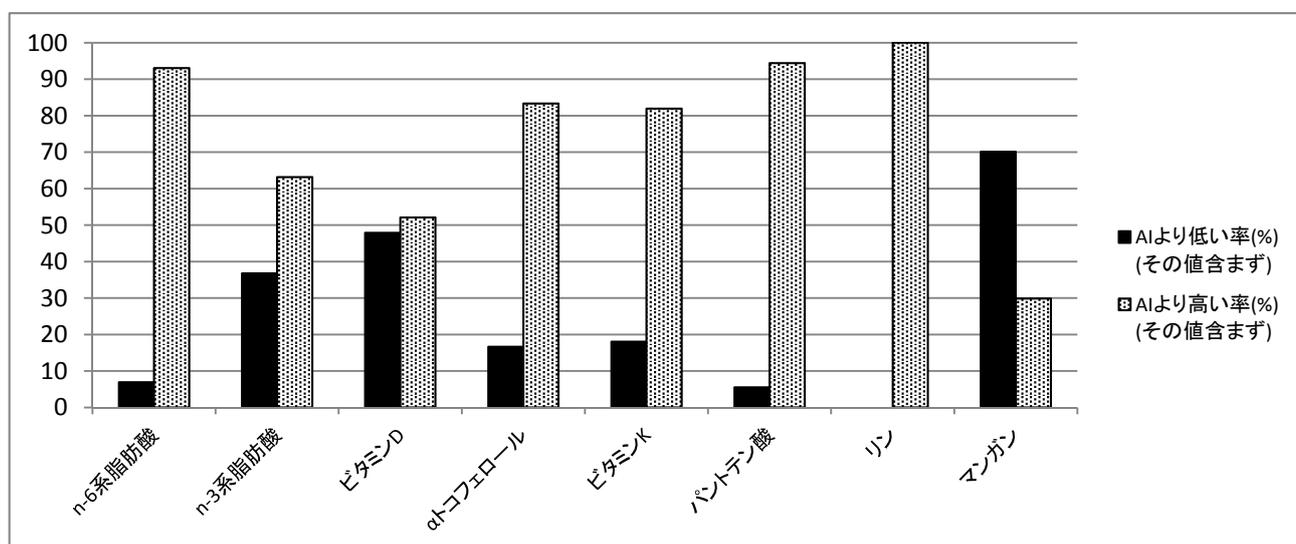
<図 80>DG を満たさない者の割合、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は%



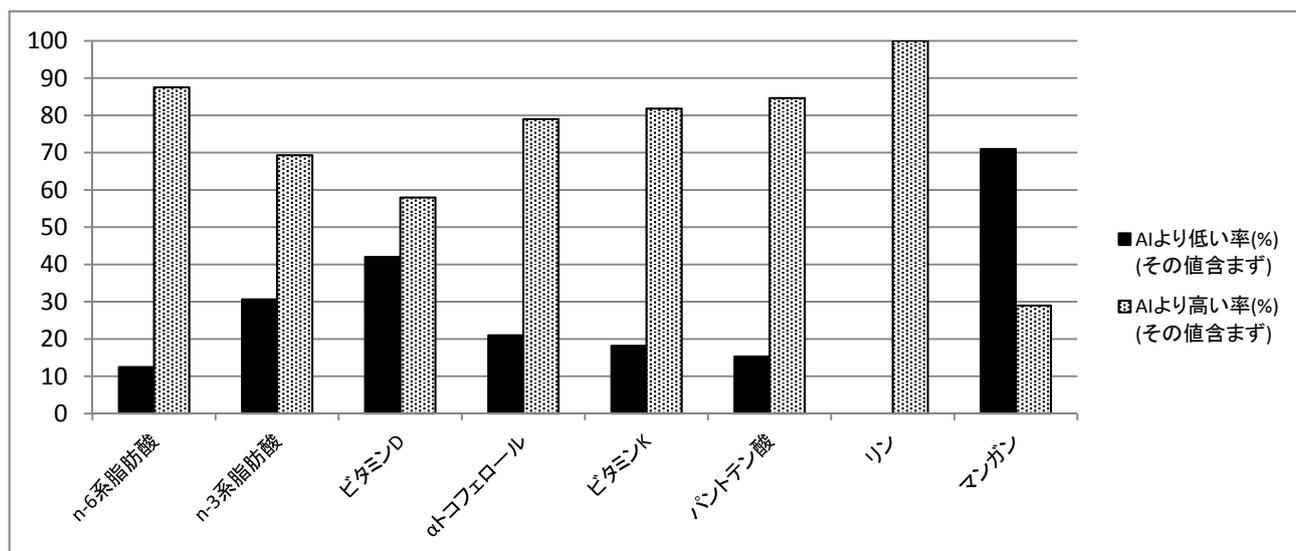
<図 81> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は%



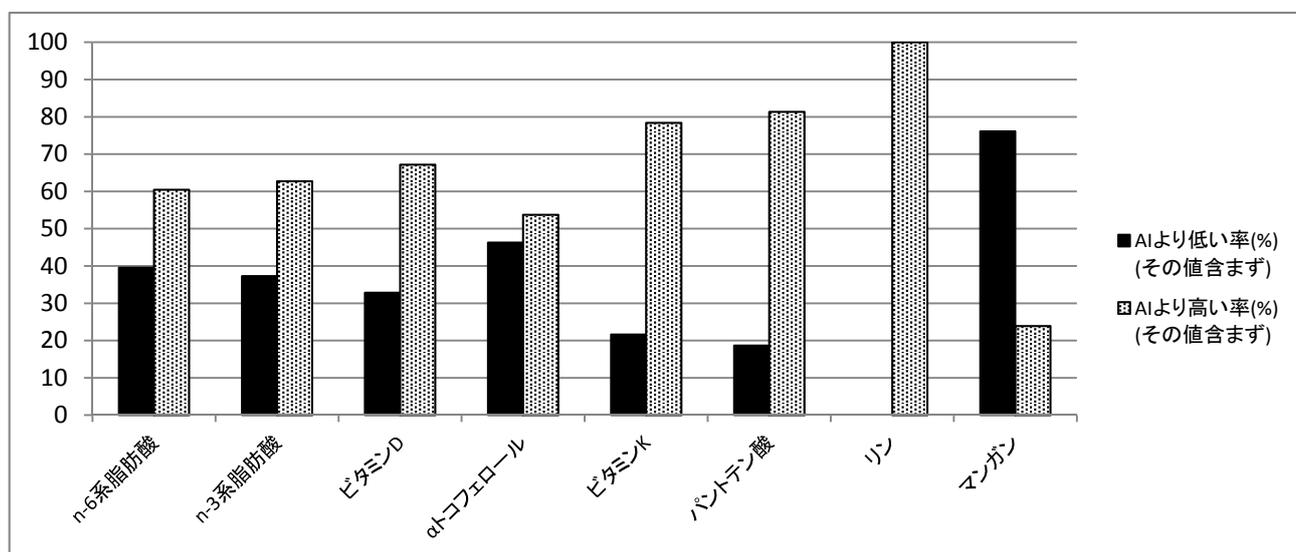
<図 82> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は%



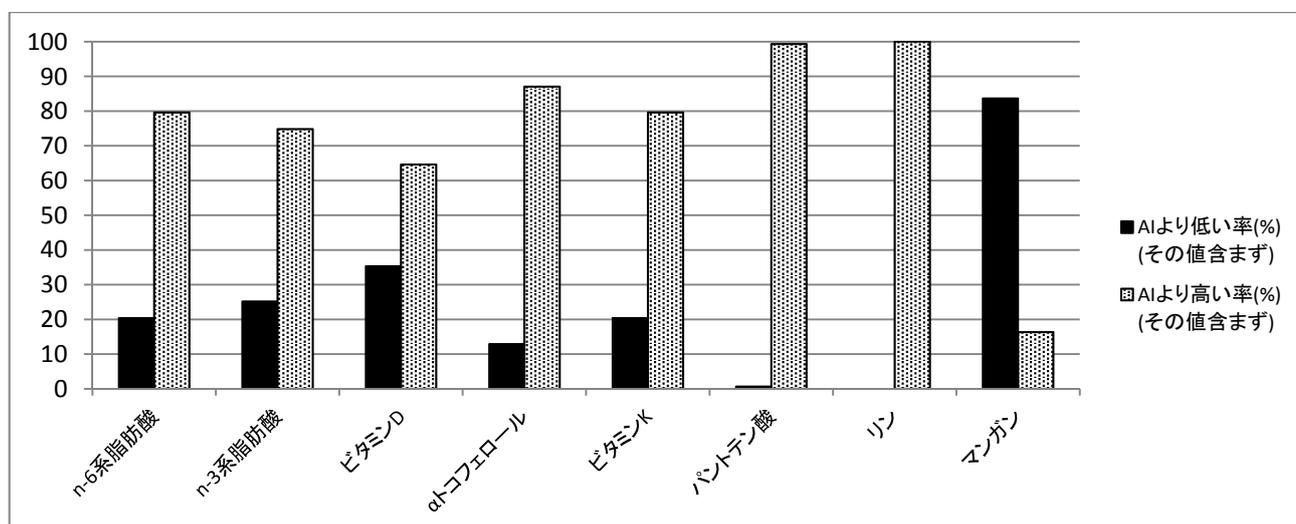
<図 83> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は%



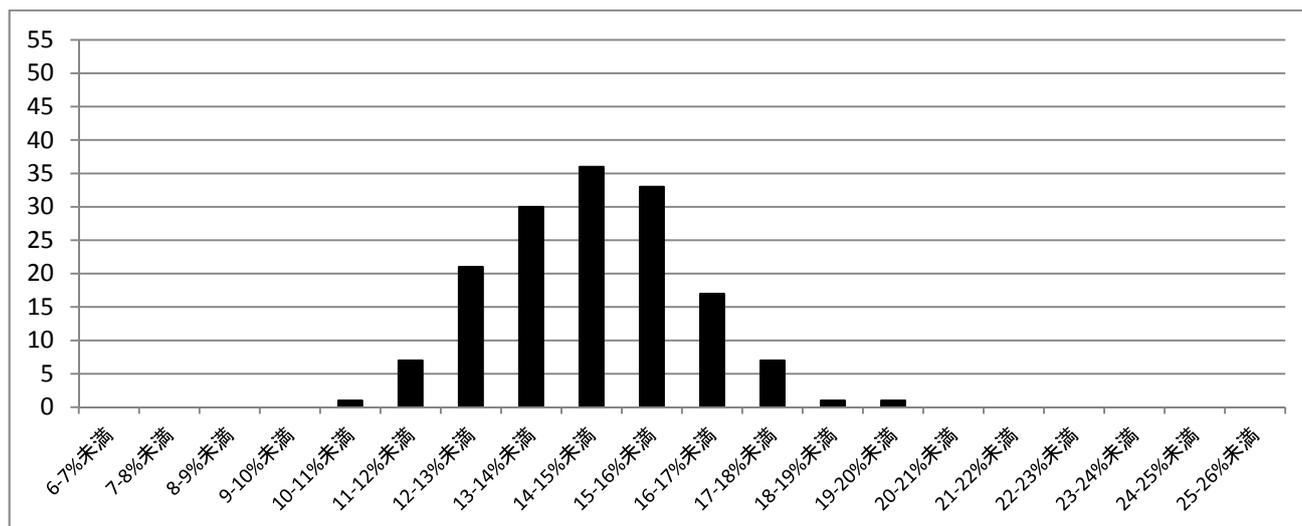
<図 84> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は%



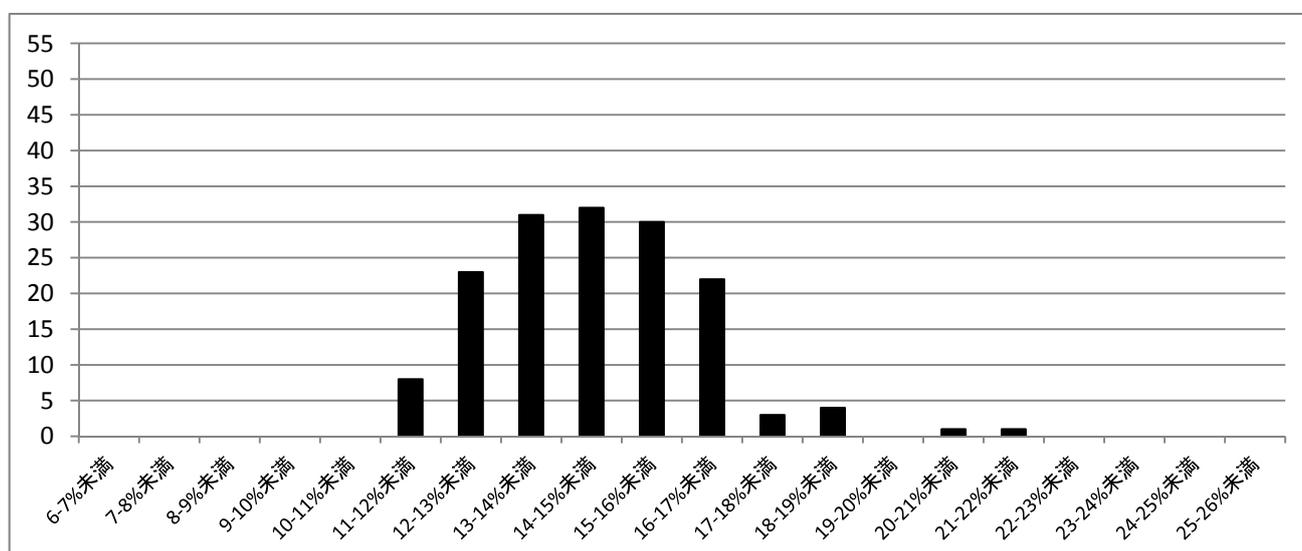
<図 85> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は%



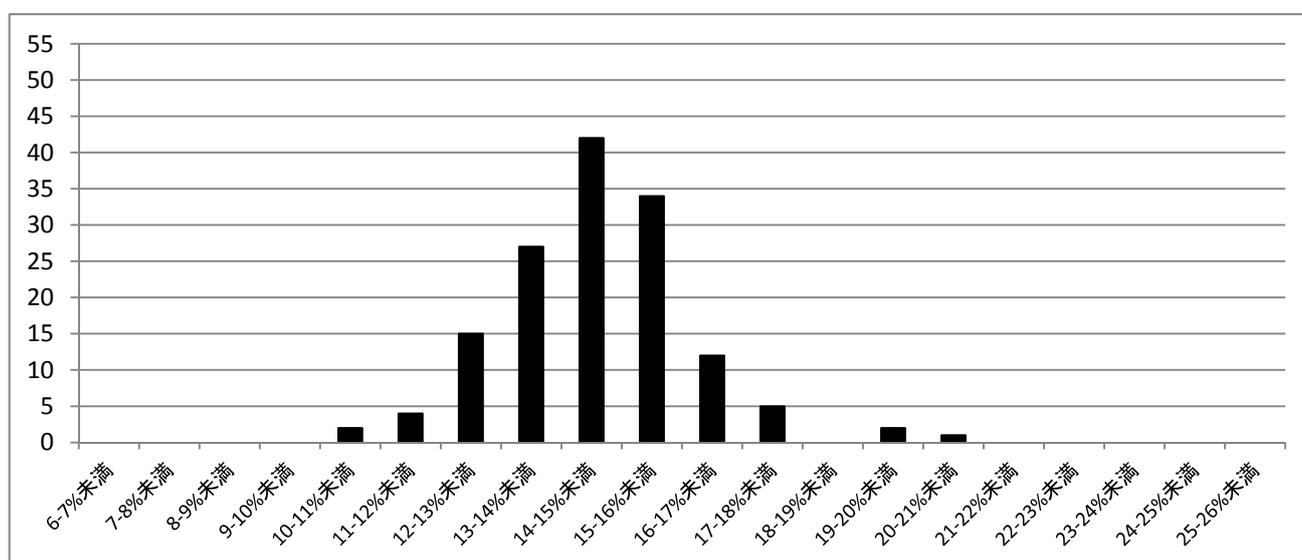
<図 86> AI より摂取量の多い者・少ない者の割合、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は%



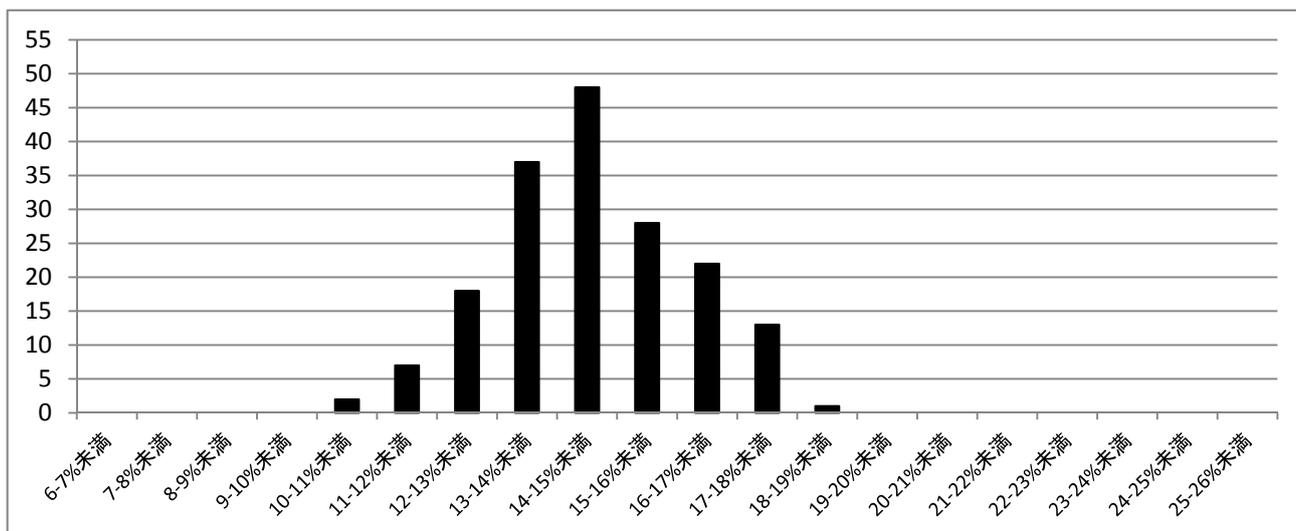
<図 87>たんぱく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



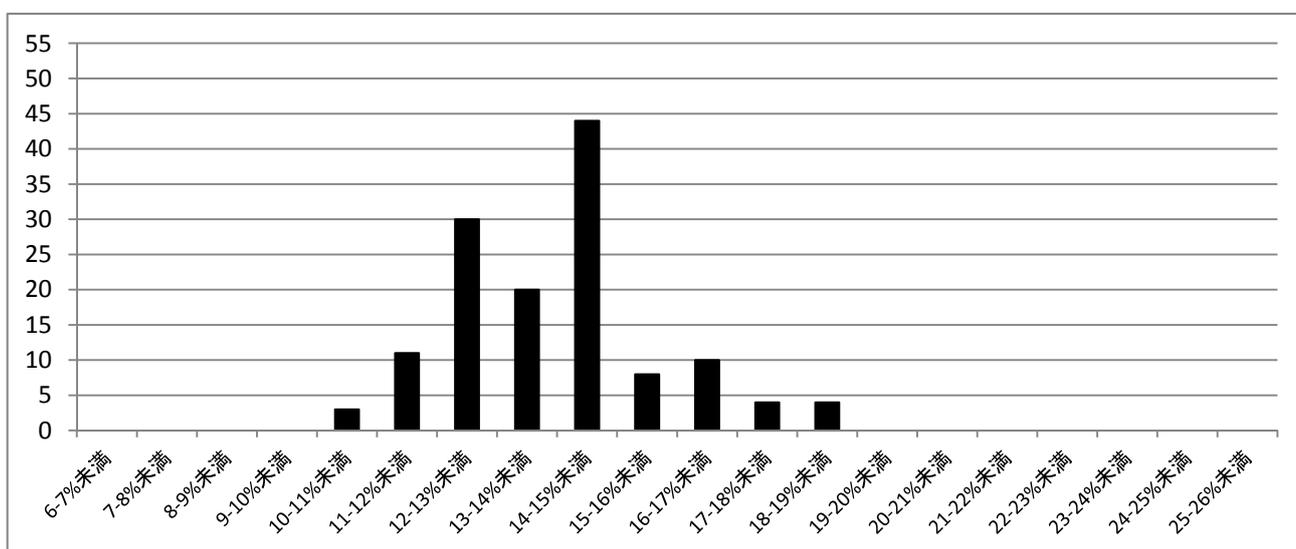
<図 88>たんぱく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



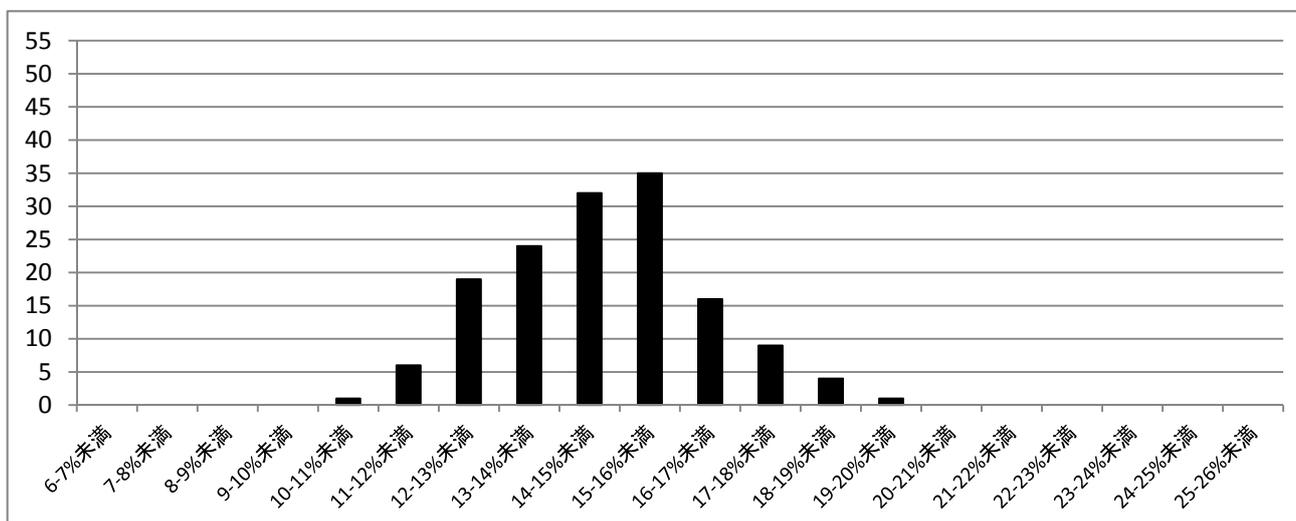
<図 89>たんぱく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



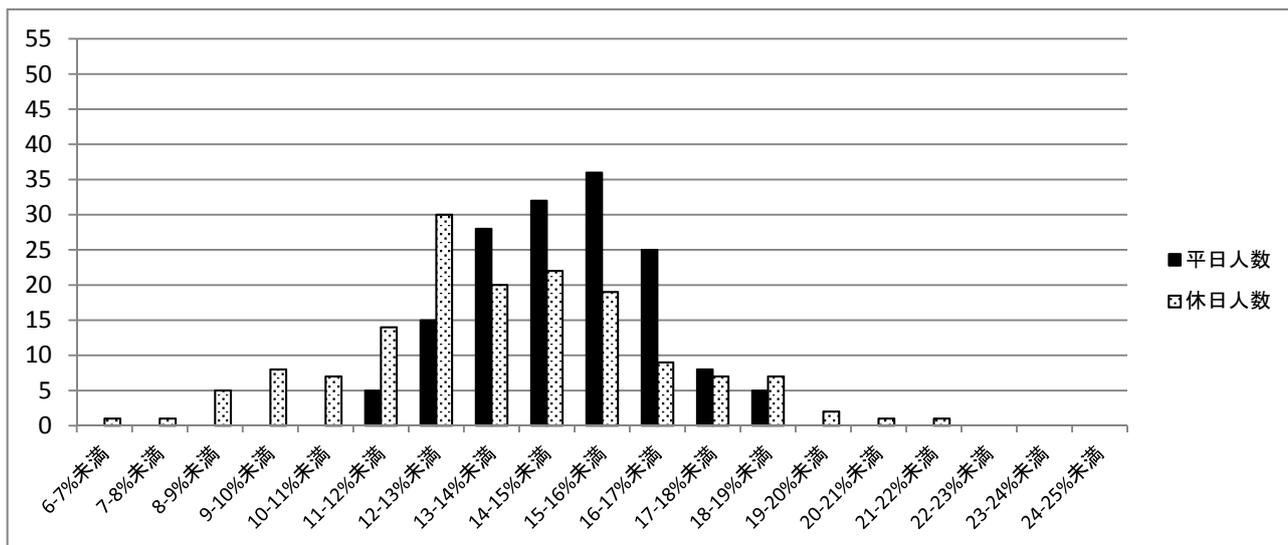
<図 90>たんばく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



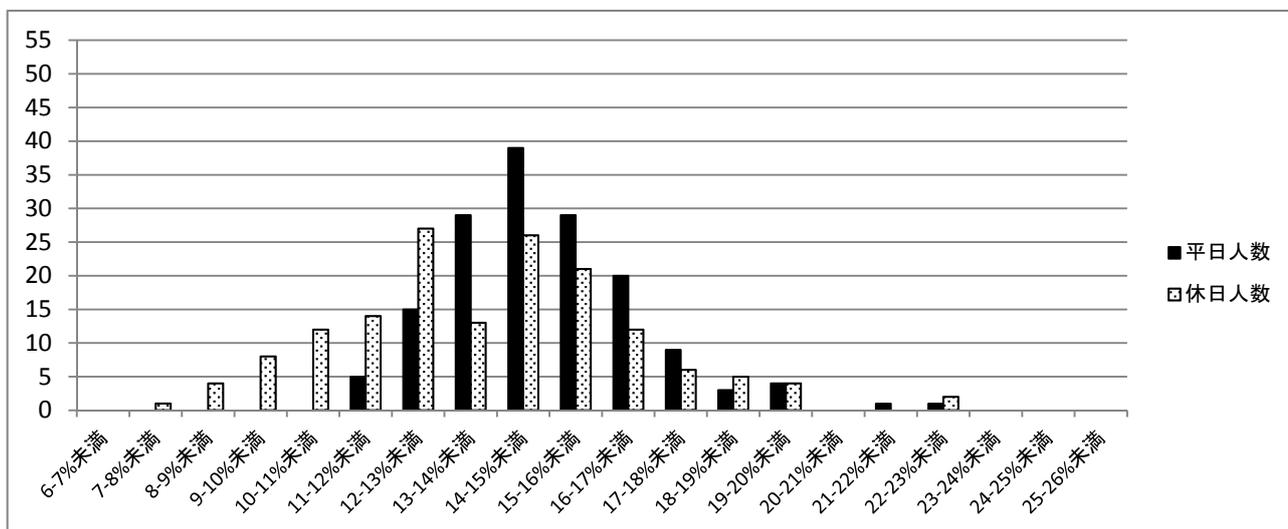
<図 91>たんばく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



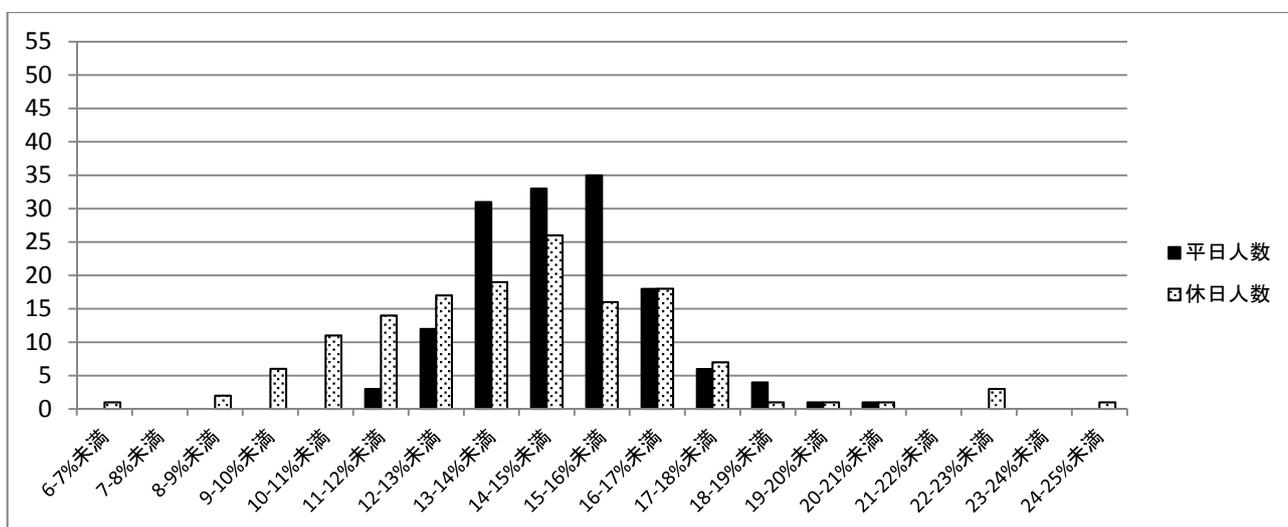
<図 92>たんばく質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



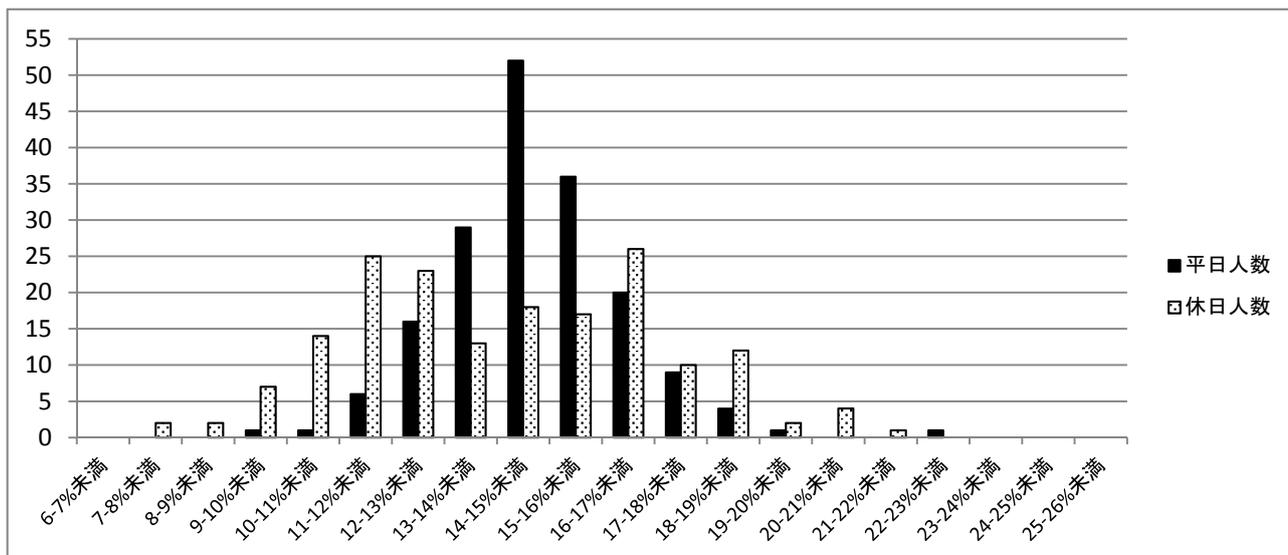
<図 93>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



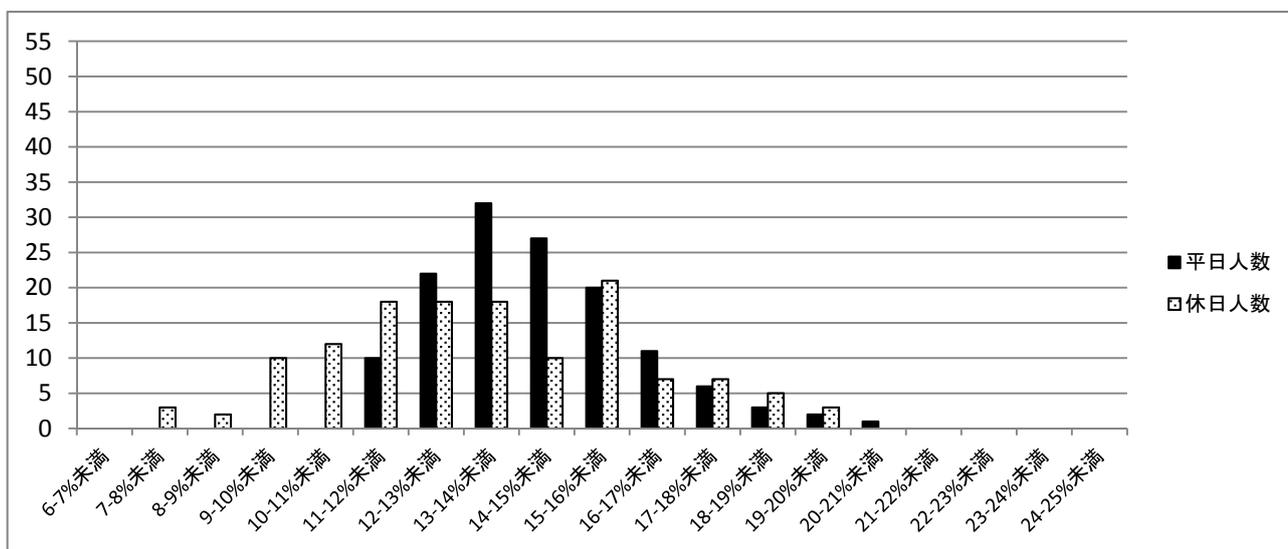
<図 94>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



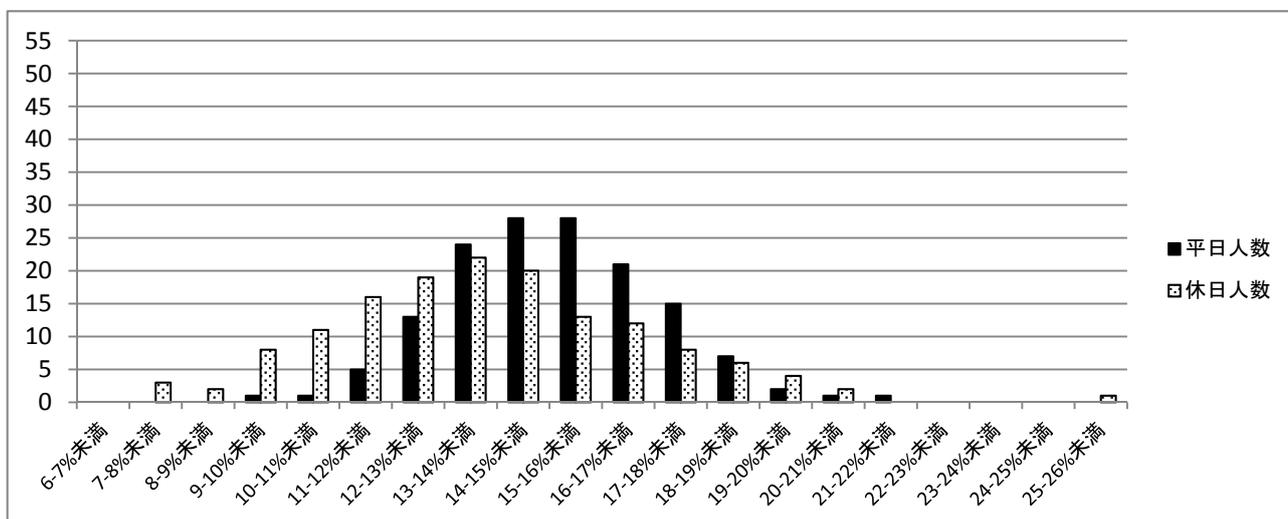
<図 95>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



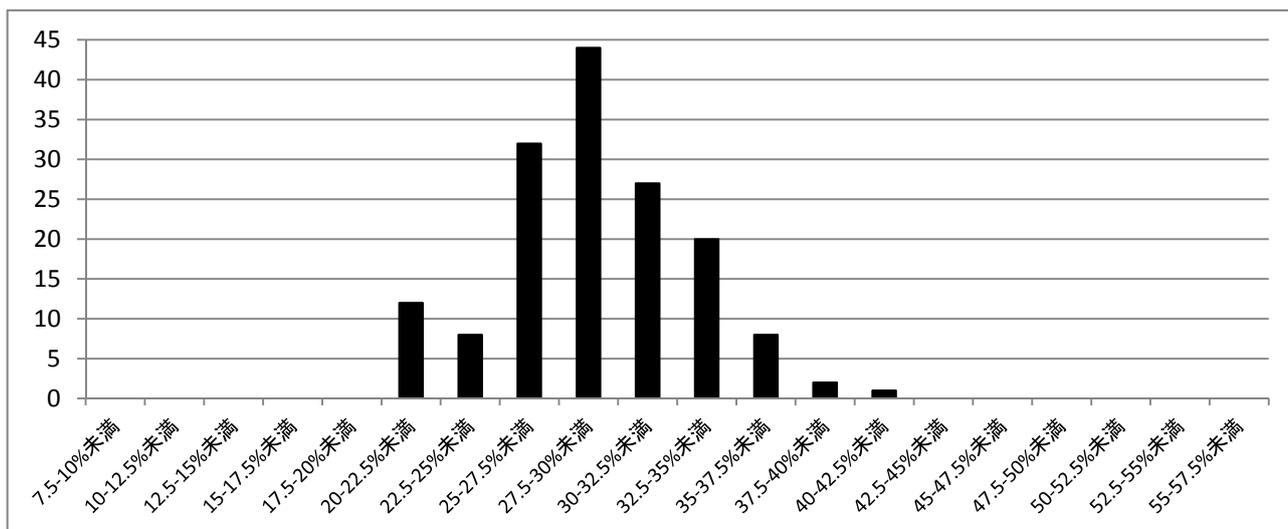
<図 96>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



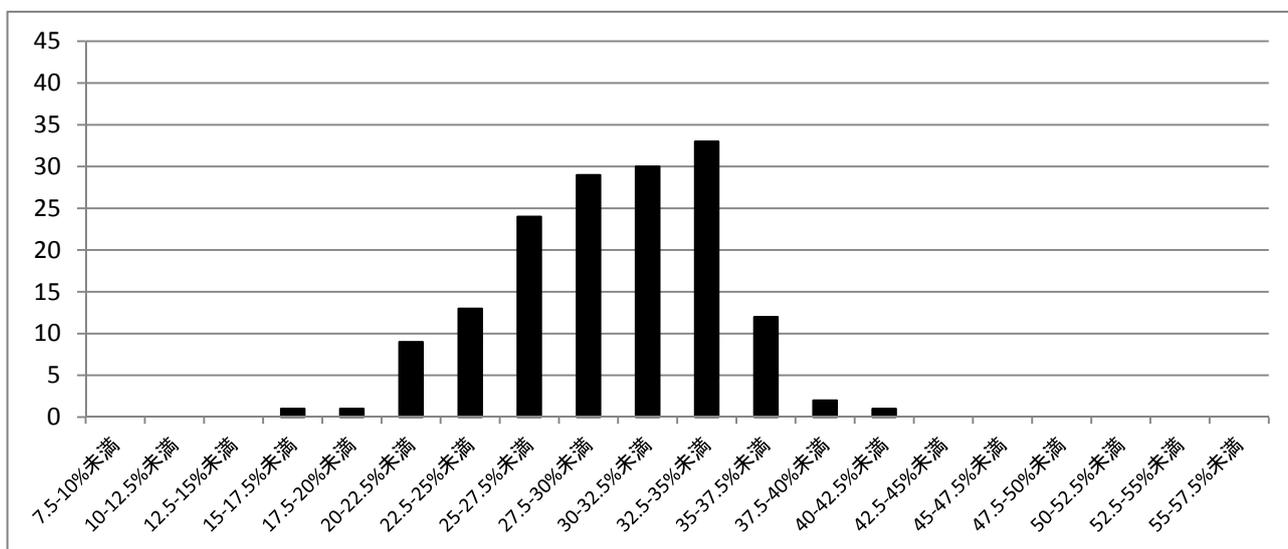
<図 97>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



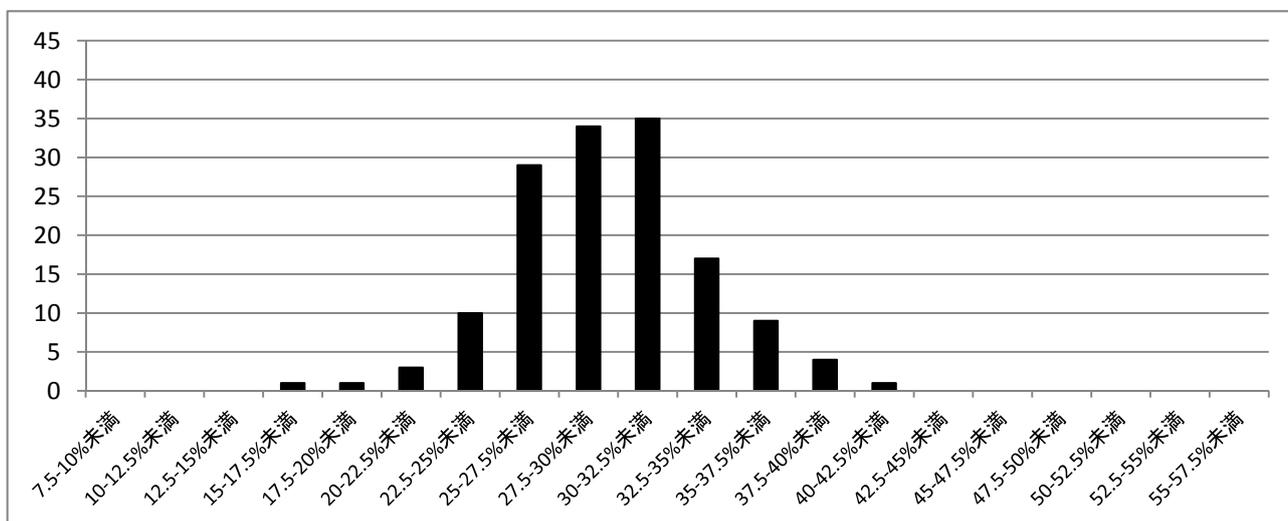
<図 98>たんぱく質摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数



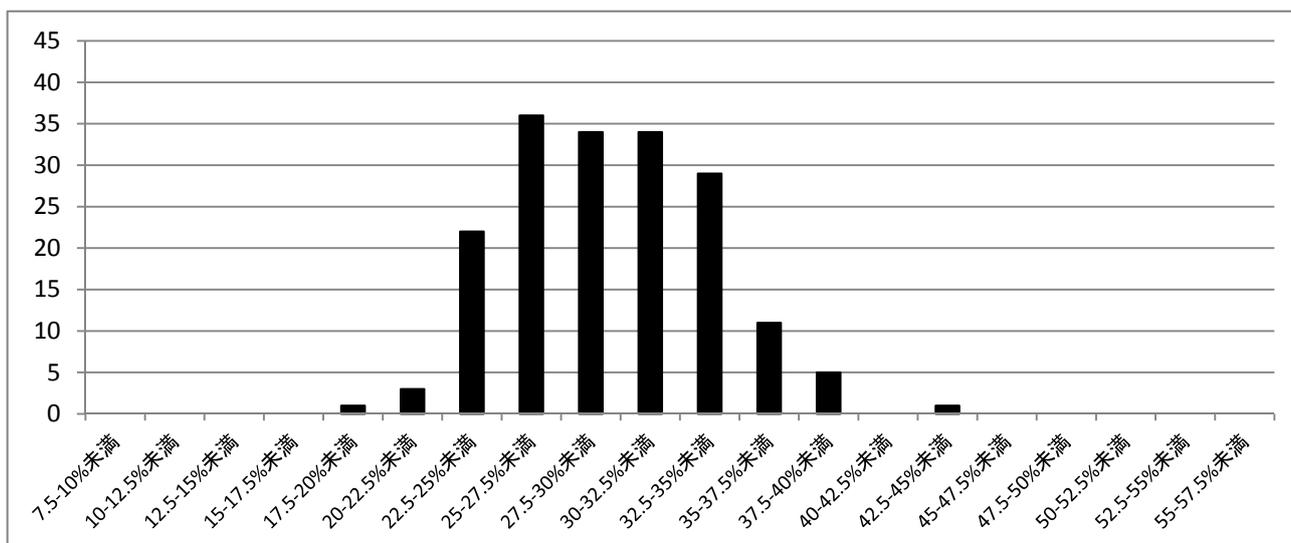
<図 99> 脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



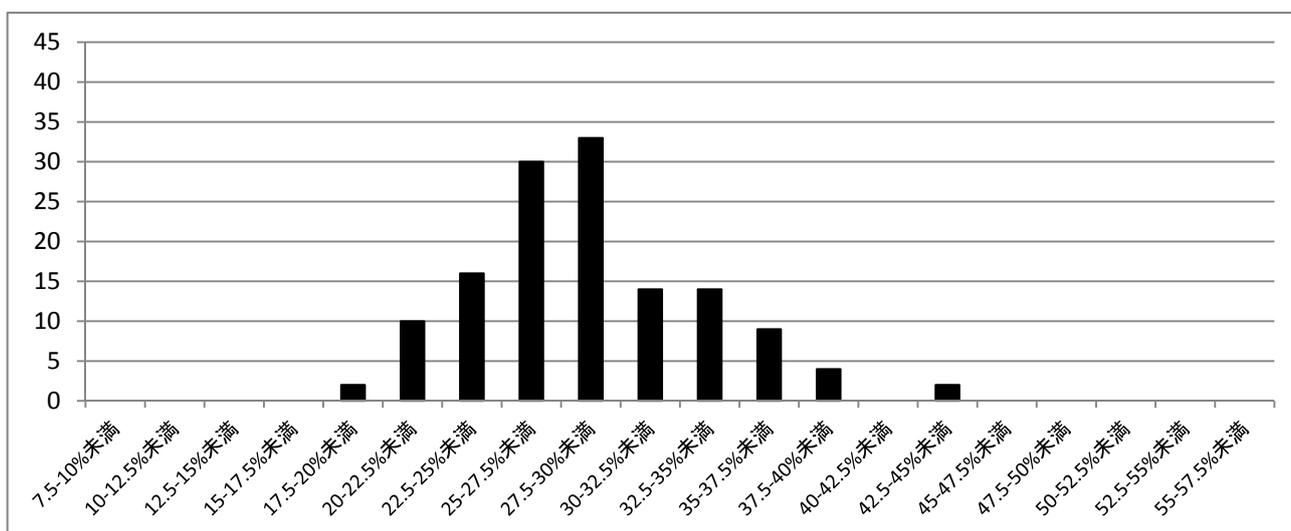
<図 100> 脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



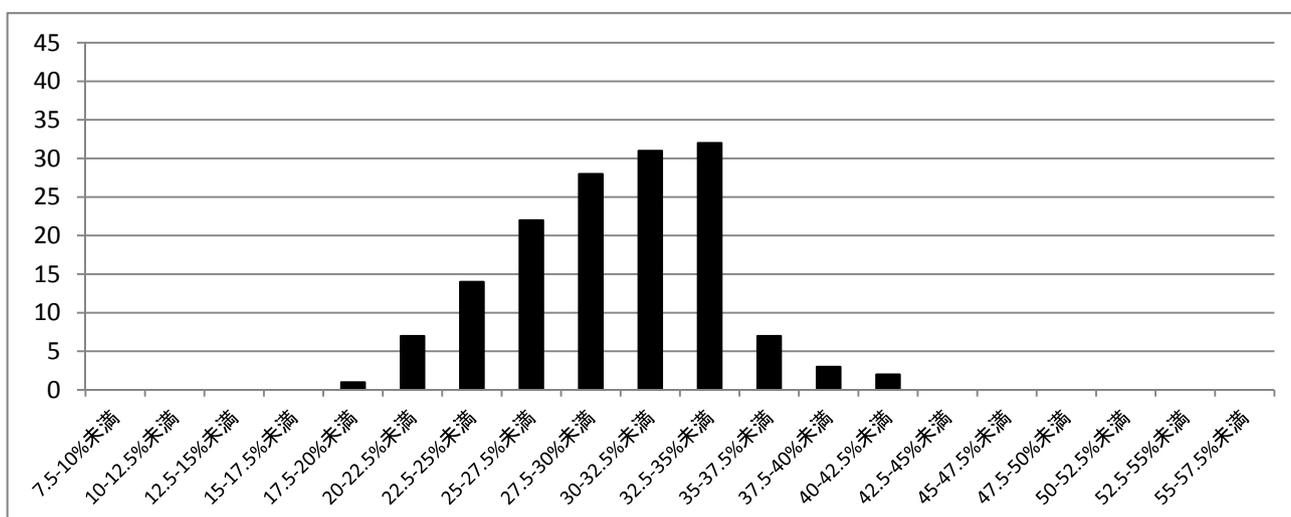
<図 101> 脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



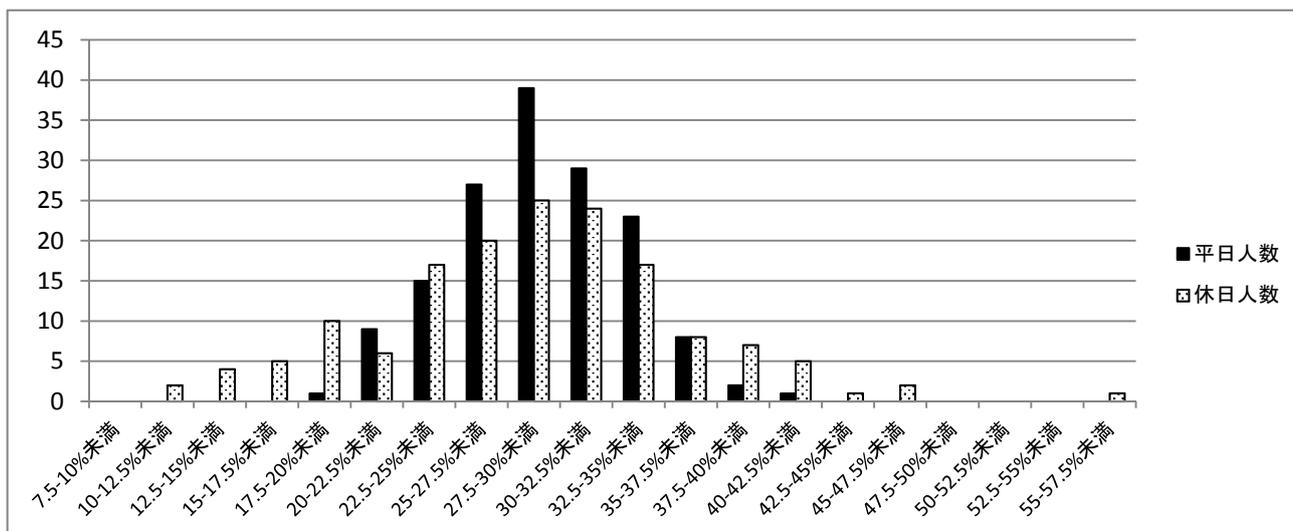
＜図 102＞脂質摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



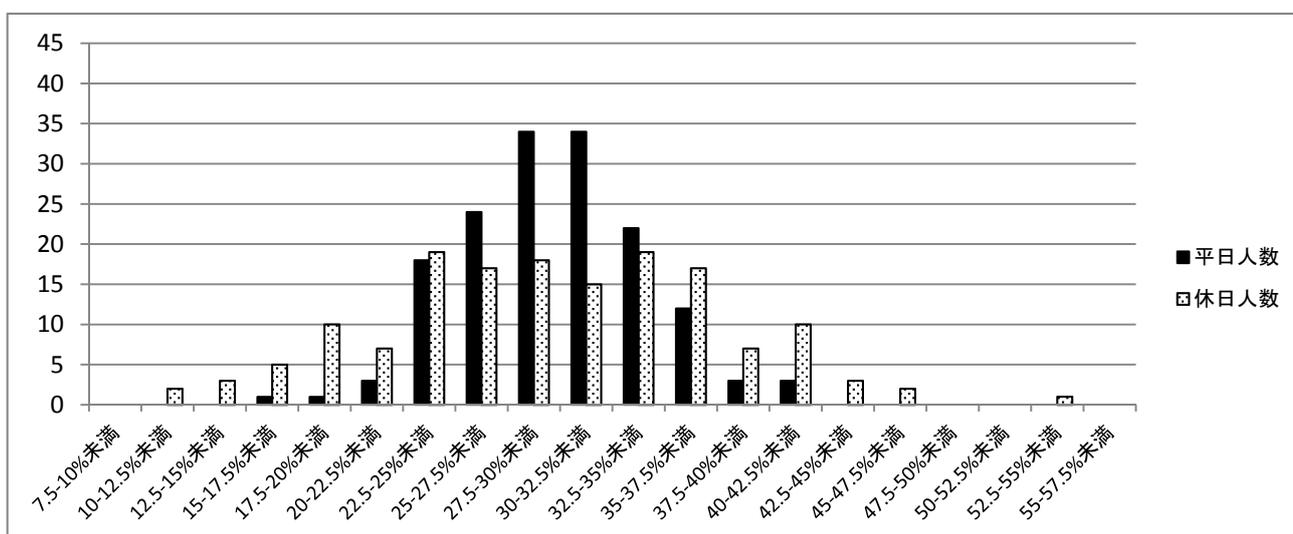
＜図 103＞脂質摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



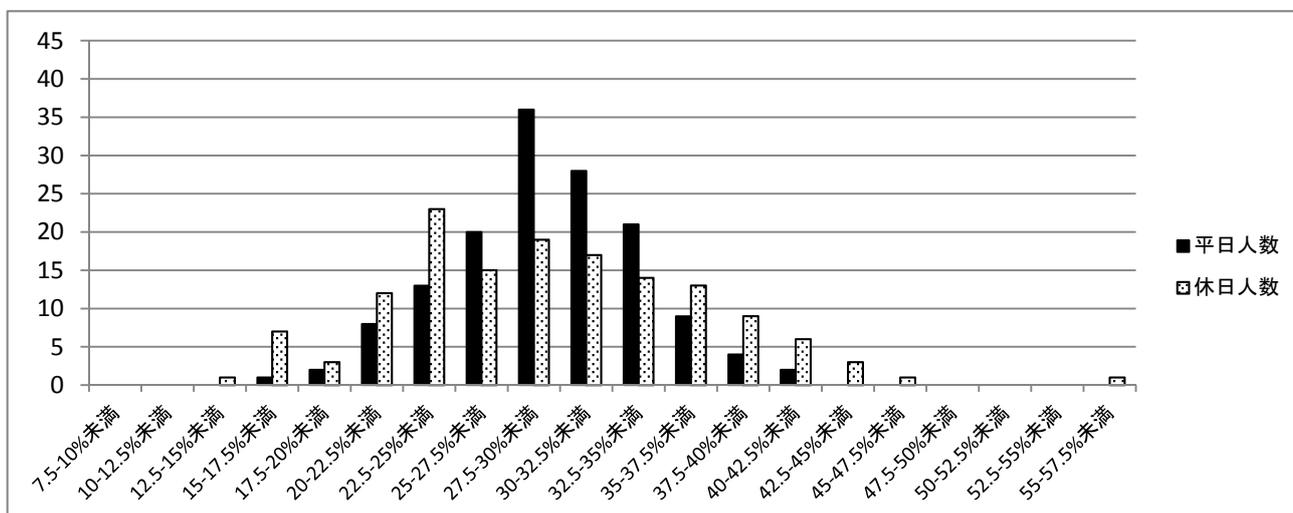
＜図 104＞脂質摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



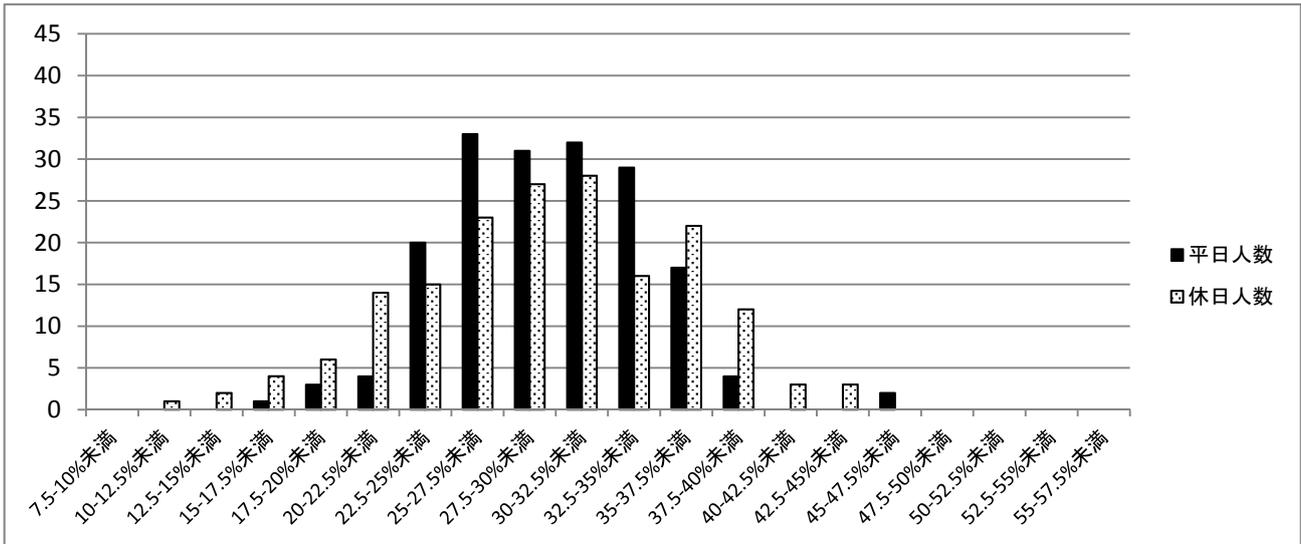
<図 105>脂質摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



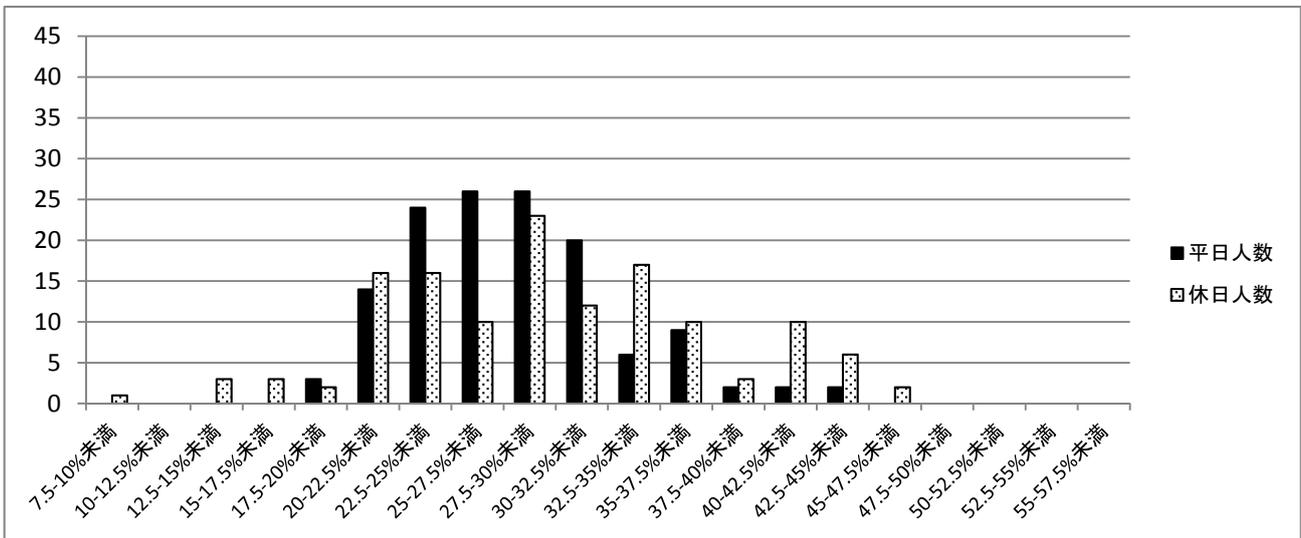
<図 106>脂質摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



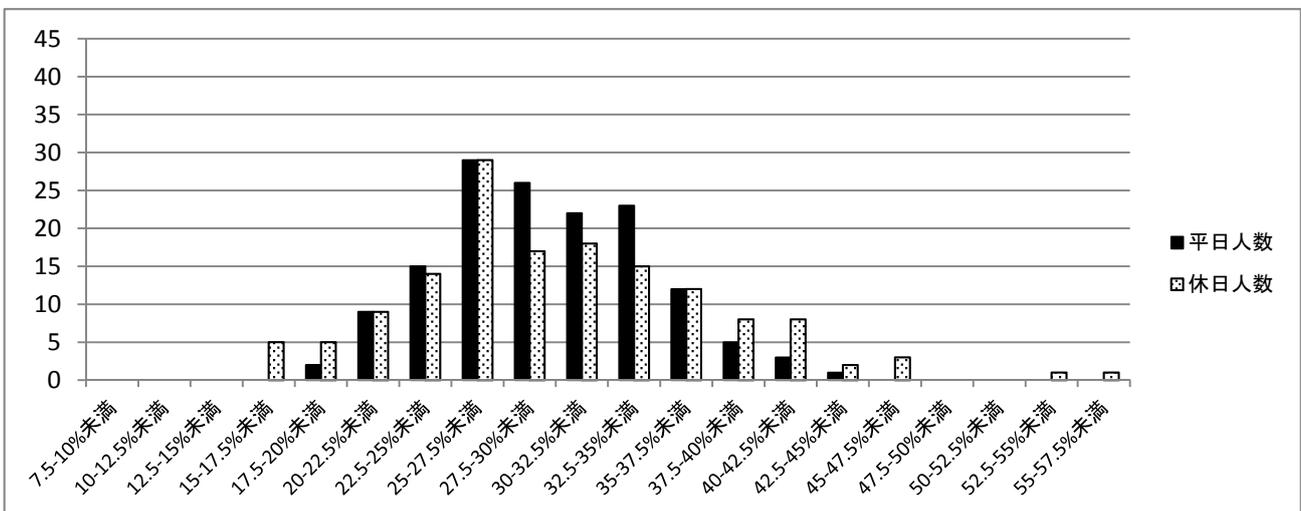
<図 107>脂質摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



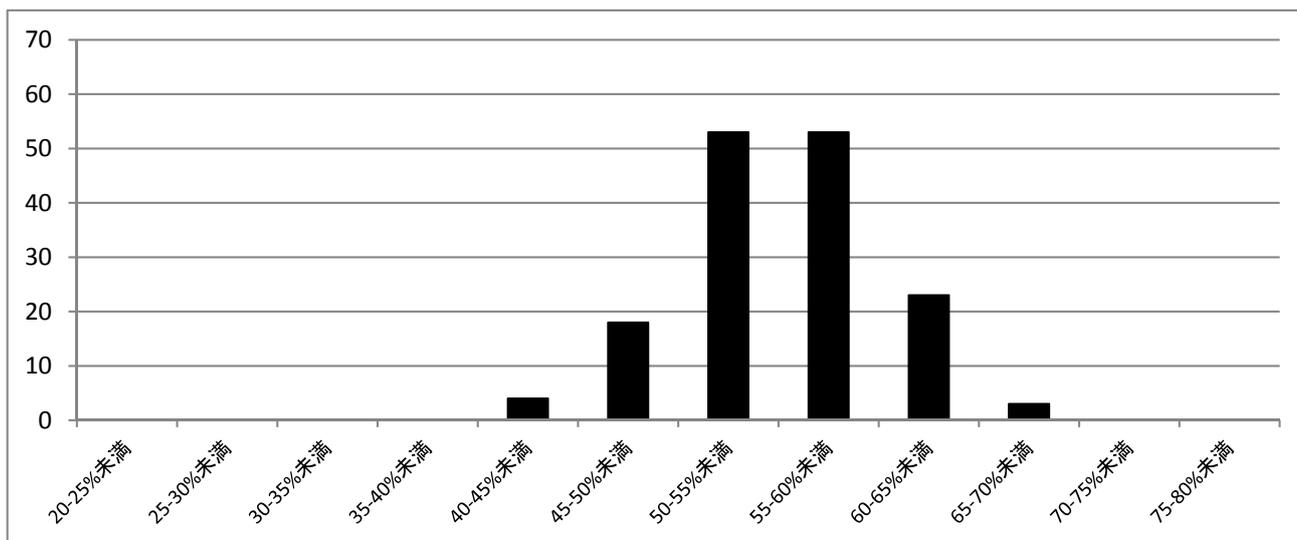
<図 108>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



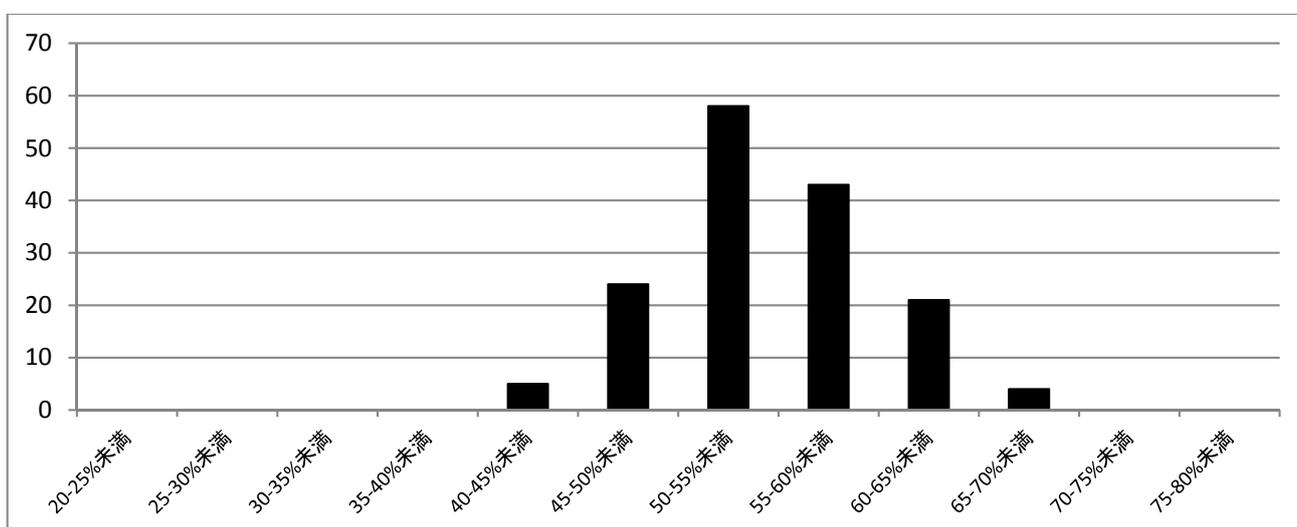
<図 109>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



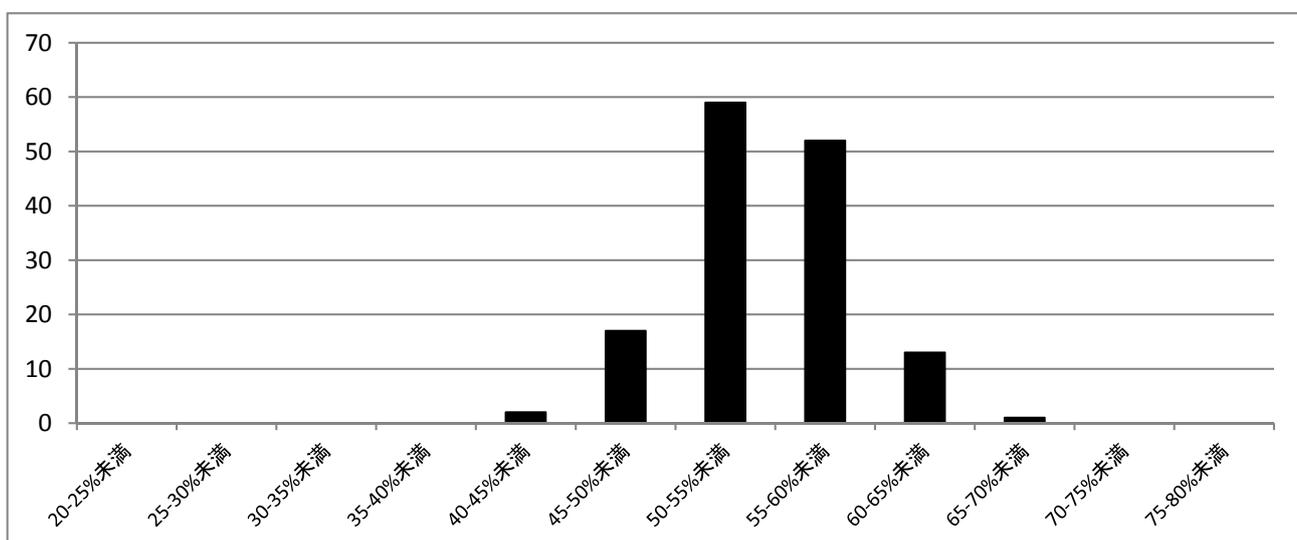
<図 110>脂質摂取量 (エネルギー%) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



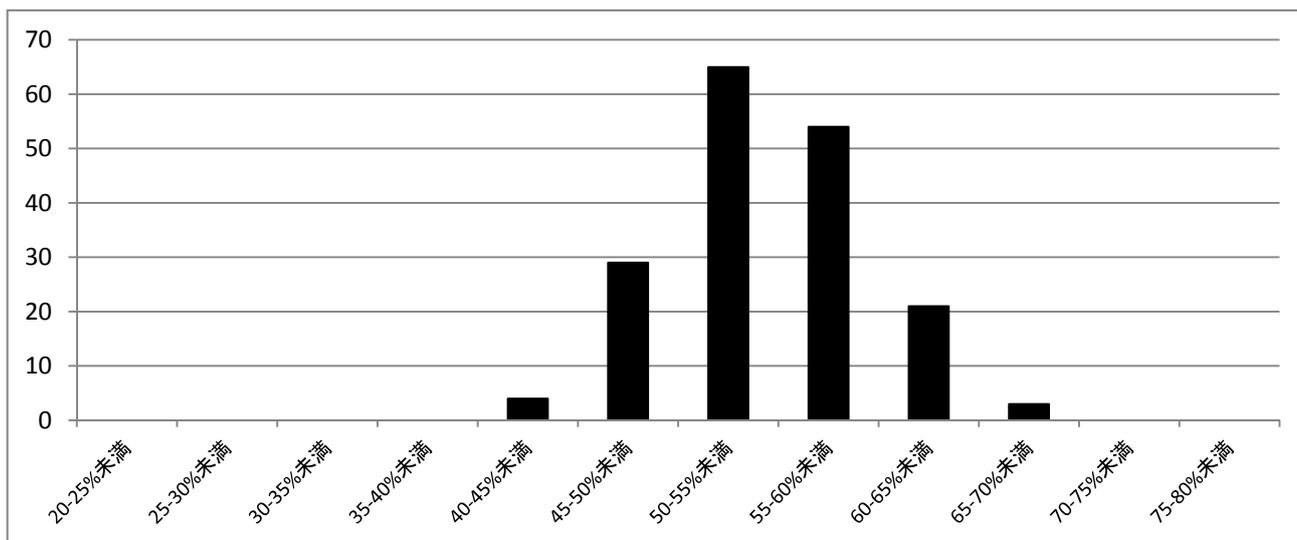
<図 111>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は人数



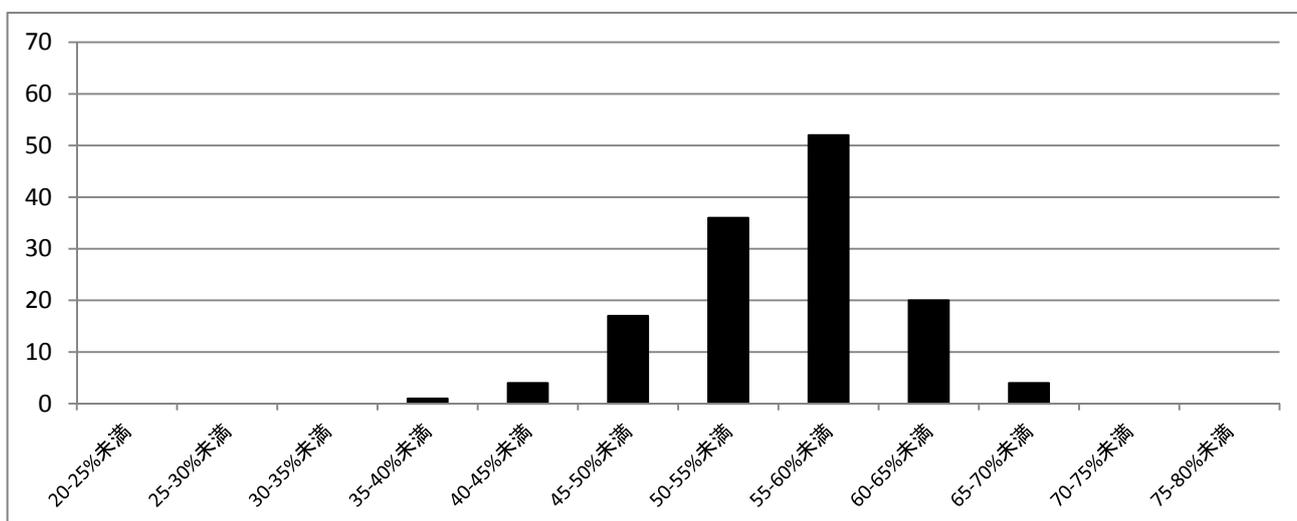
<図 112>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は人数



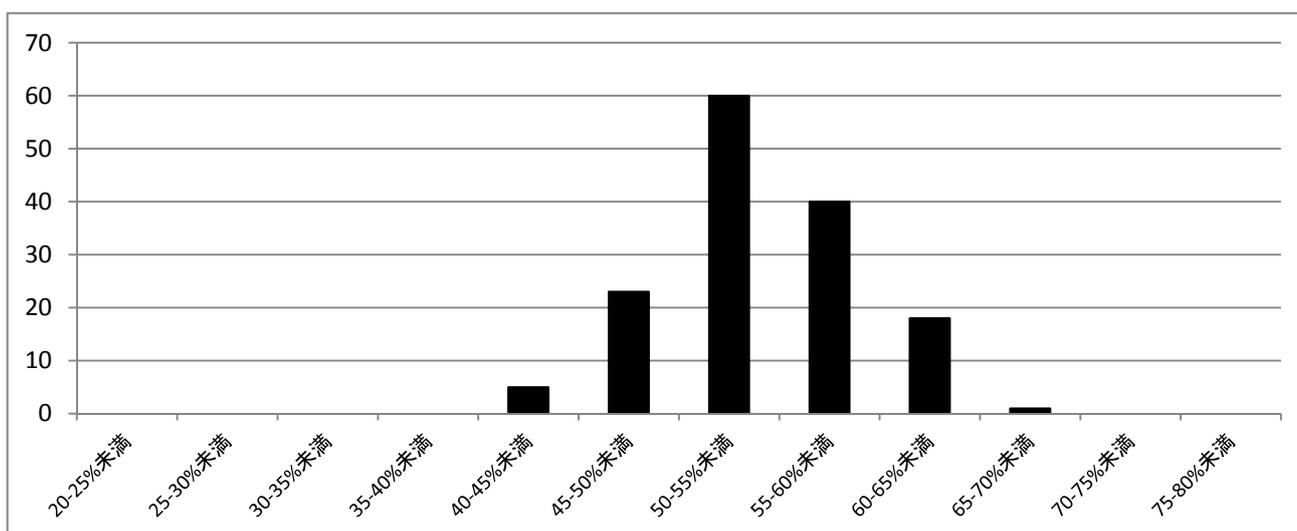
<図 113>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は人数



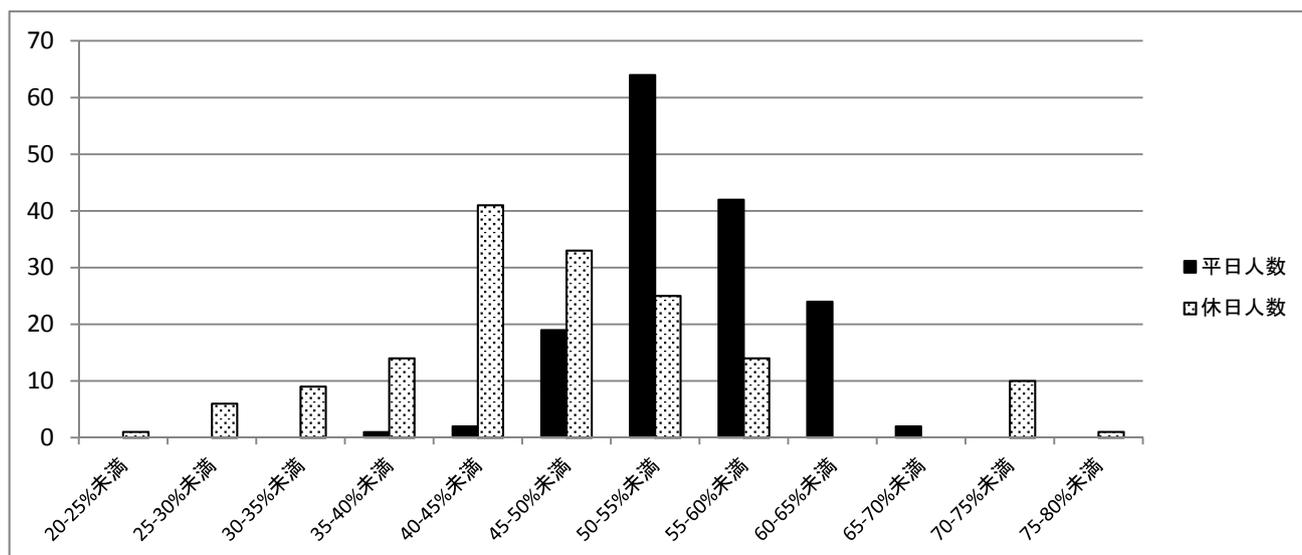
<図 114>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



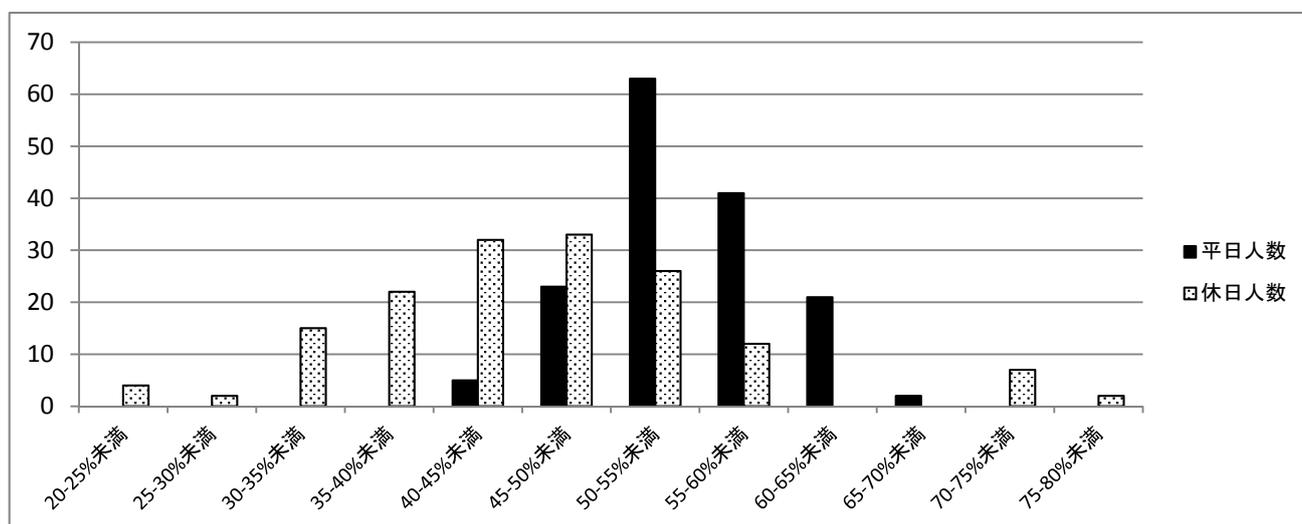
<図 115>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



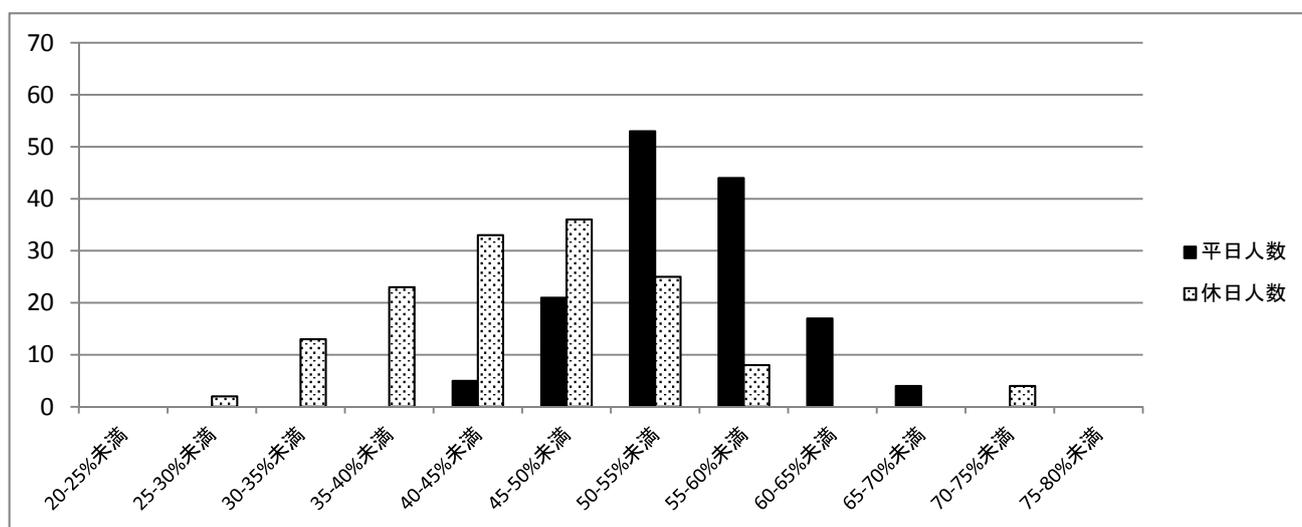
<図 116>炭水化物摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



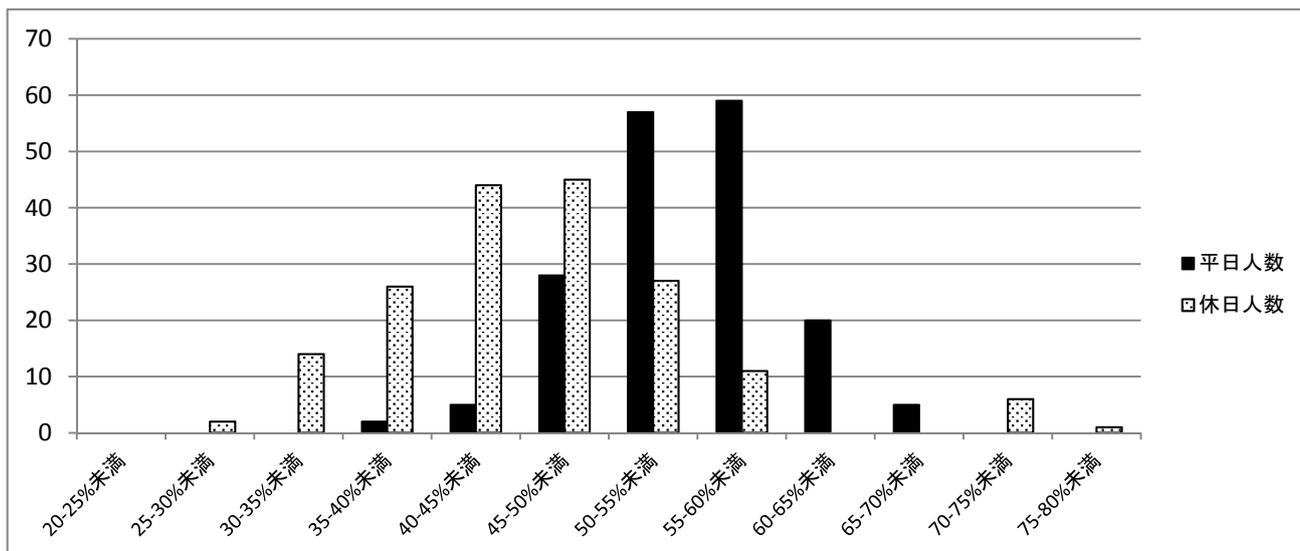
＜図 117＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



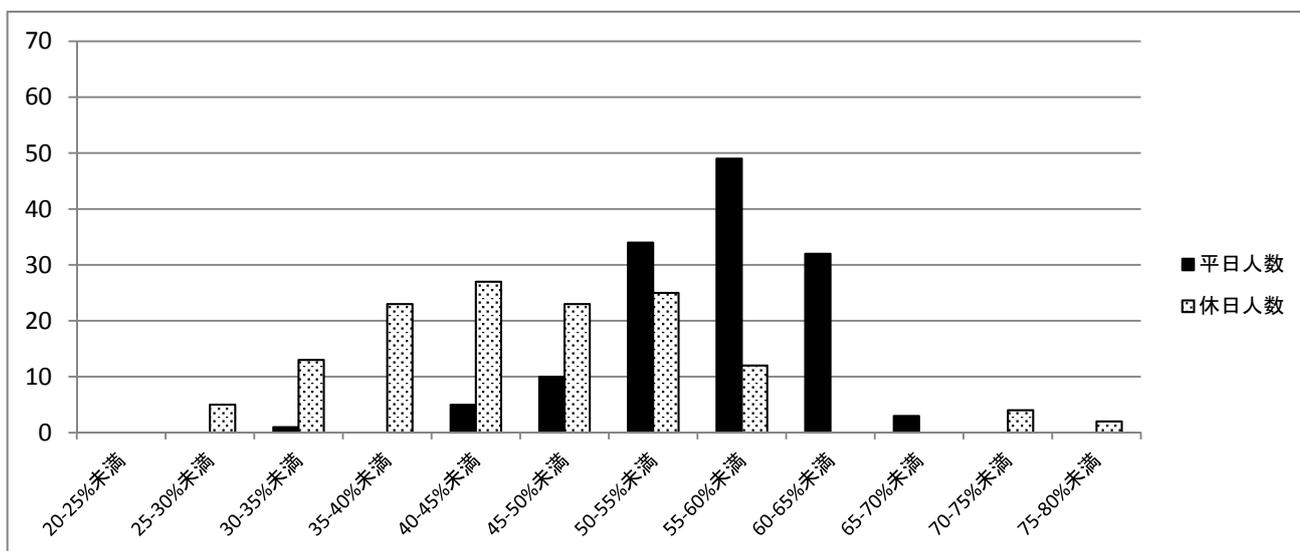
＜図 118＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



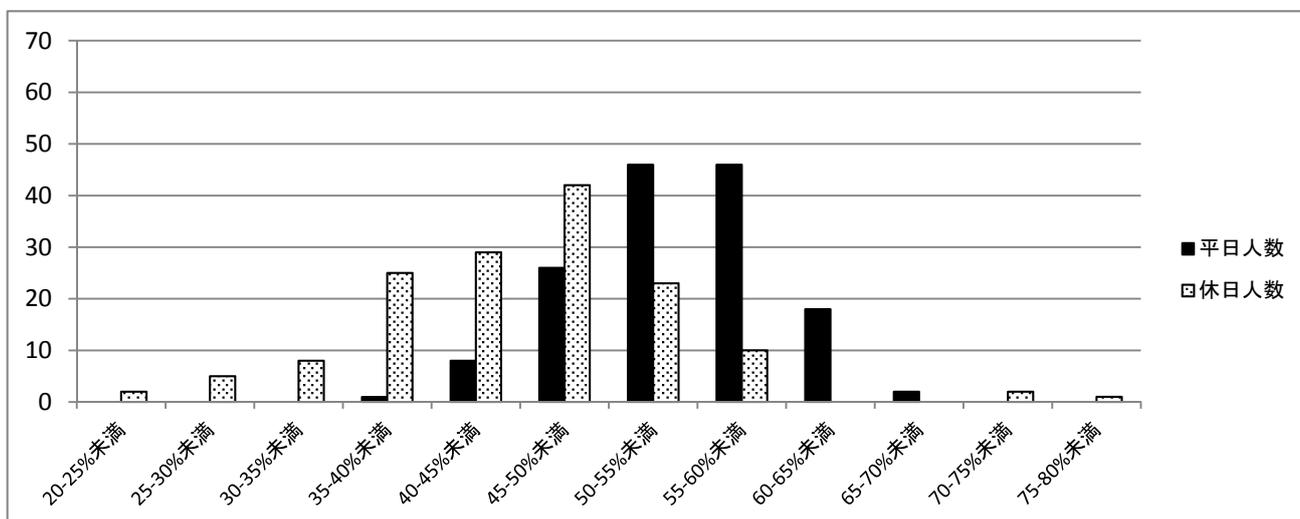
＜図 119＞炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



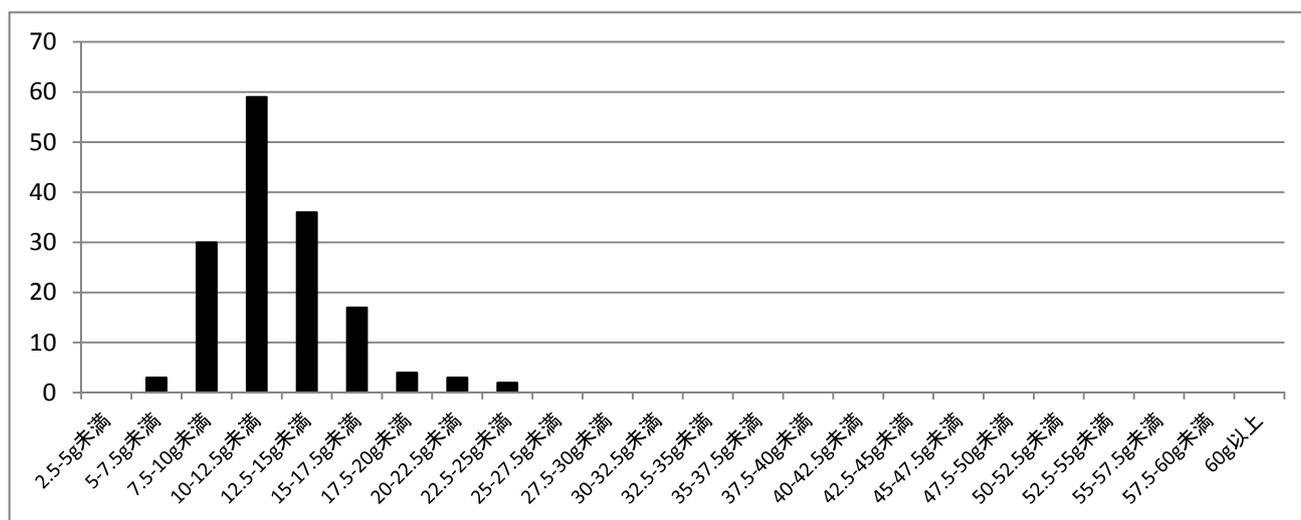
<図 120>炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



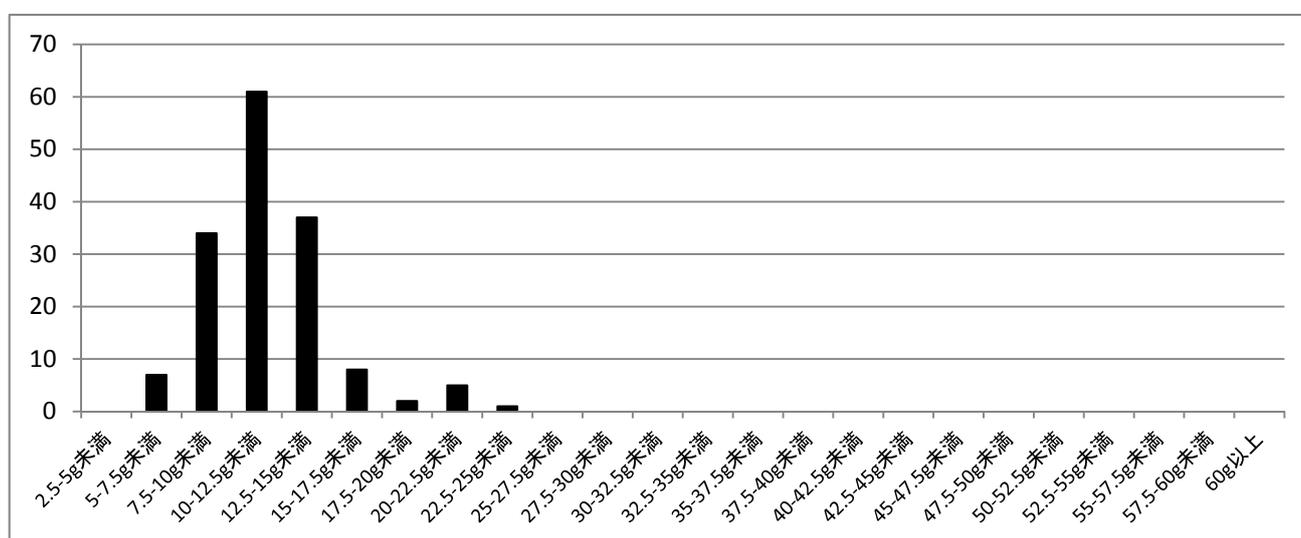
<図 121>炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



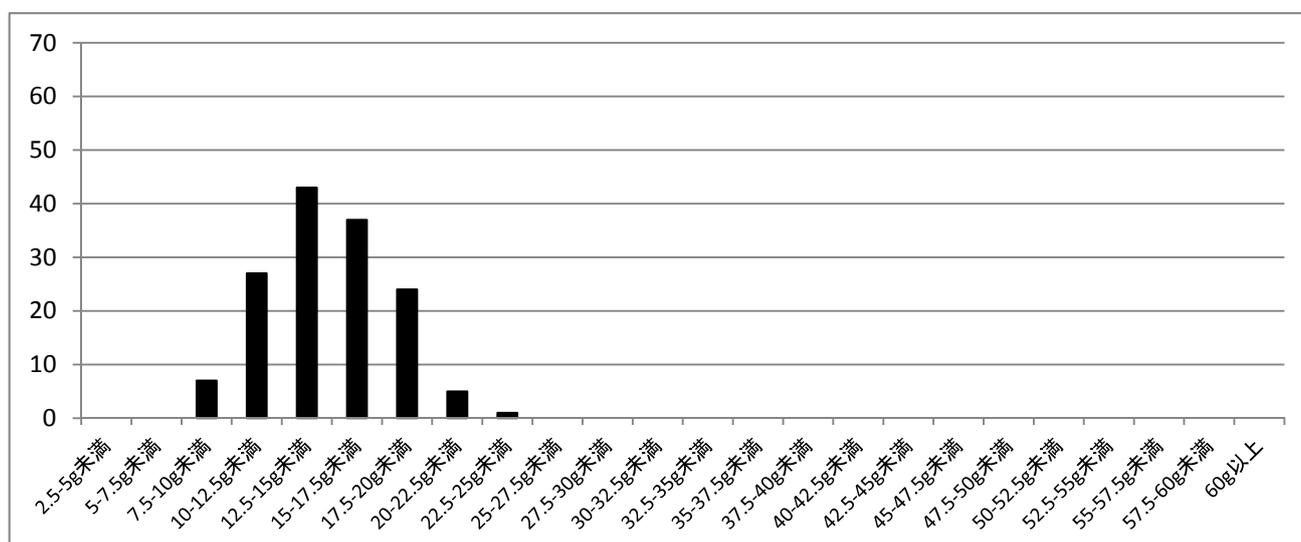
<図 122>炭水化物摂取量（エネルギー％）の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数



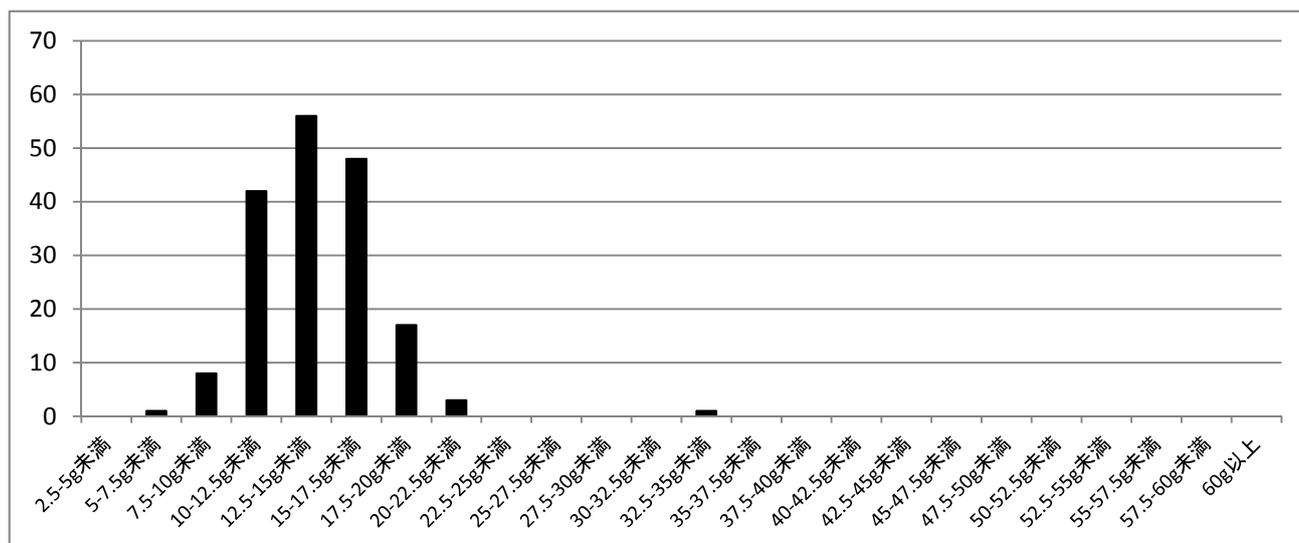
<図 123> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



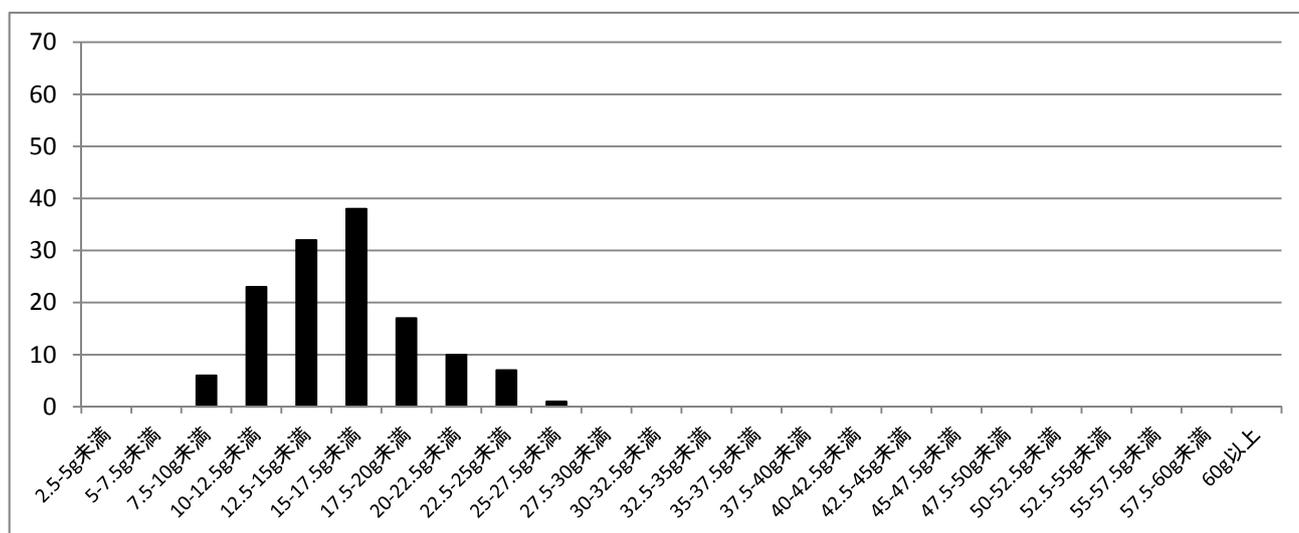
<図 124> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



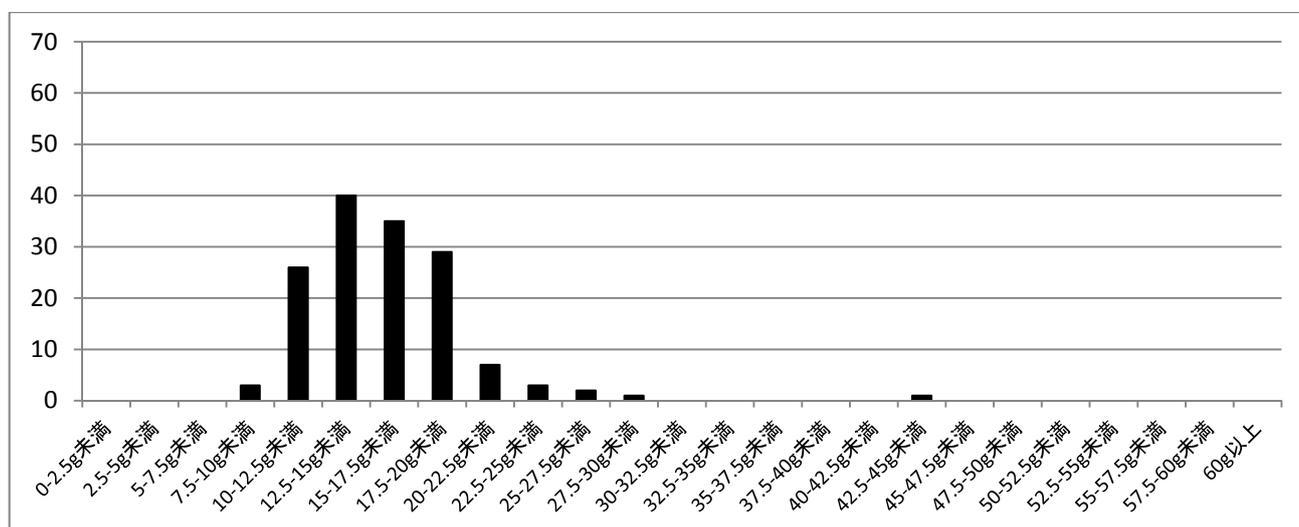
<図 125> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



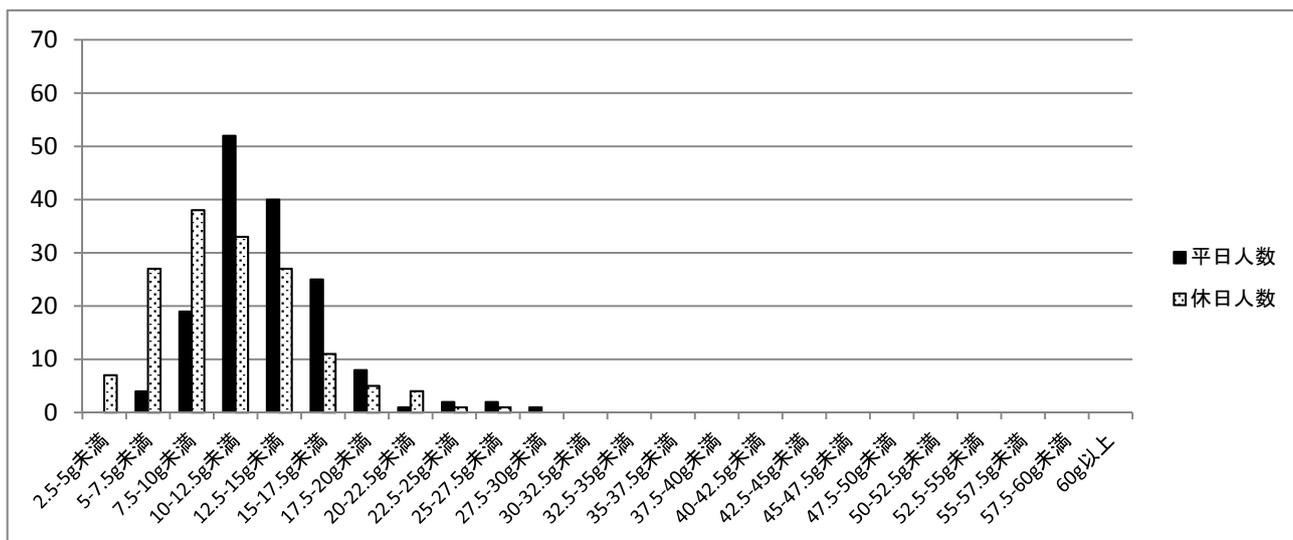
<図 126> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



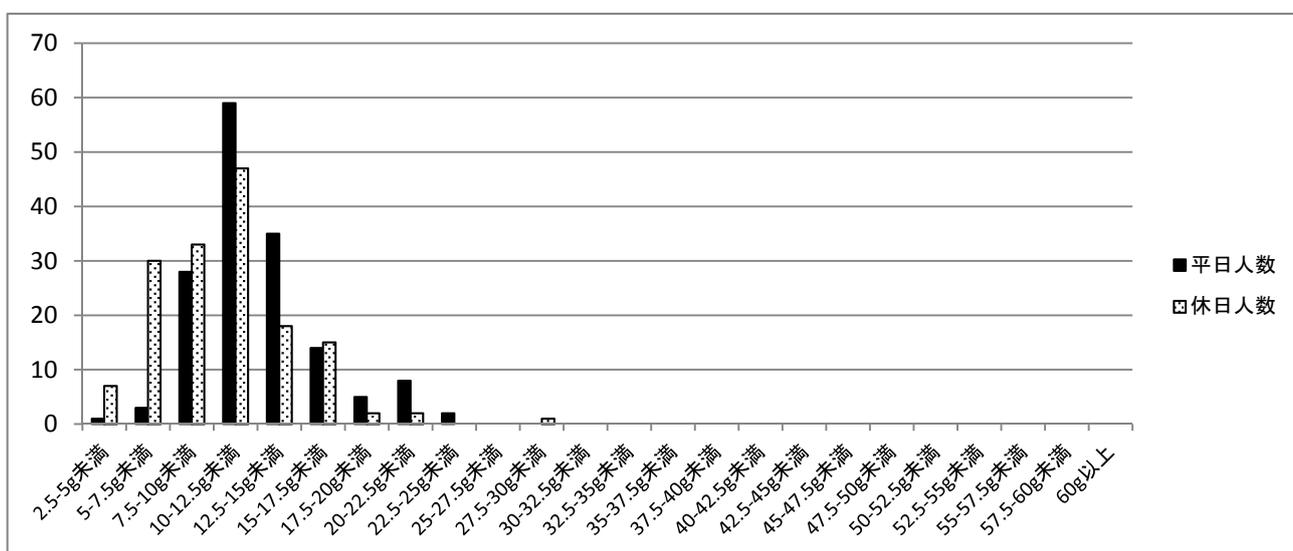
<図 127> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



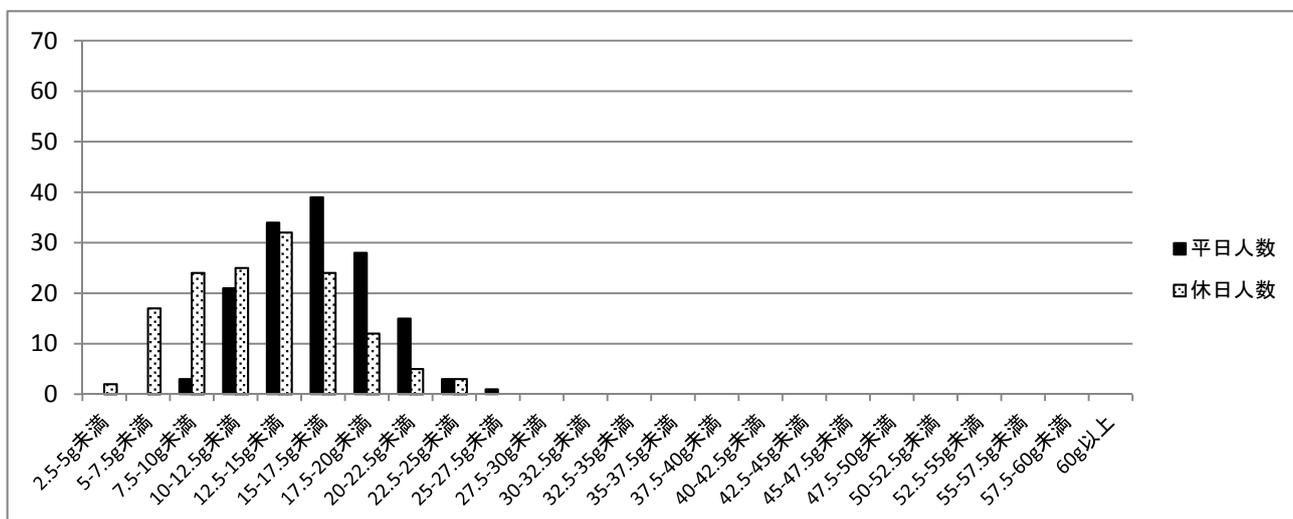
<図 128> 食物繊維摂取量 (g) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



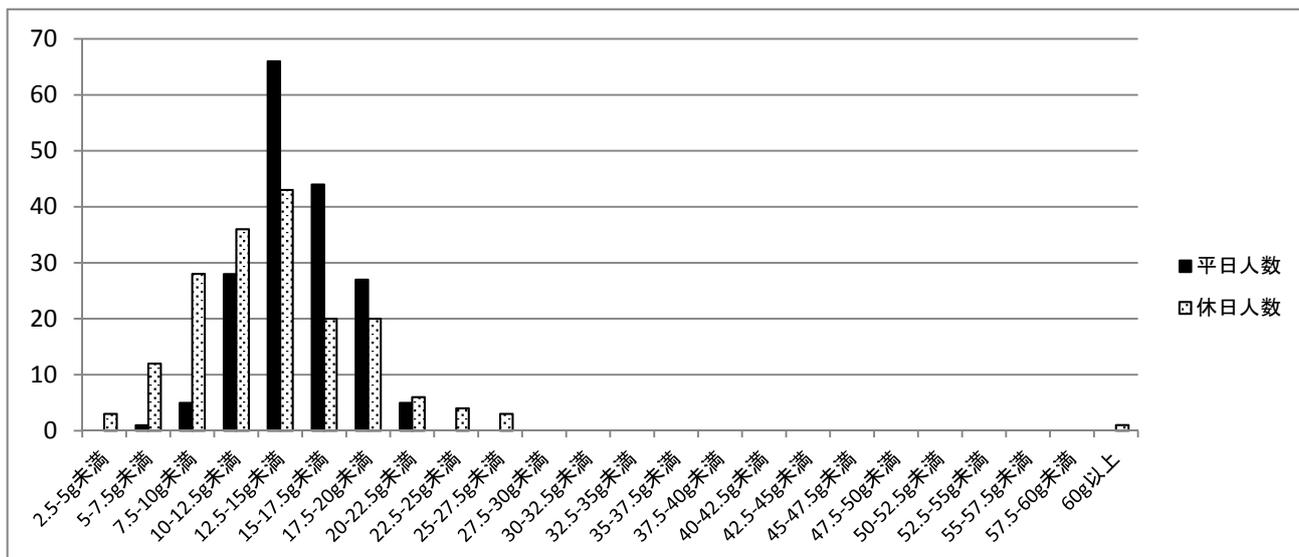
<図 129>食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



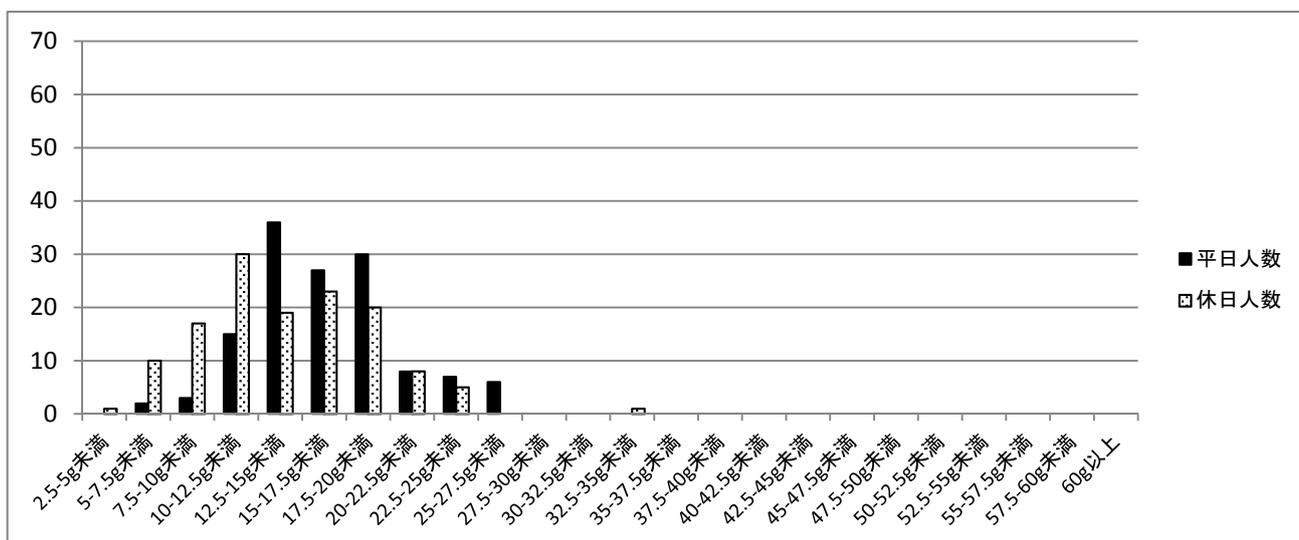
<図 130>食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



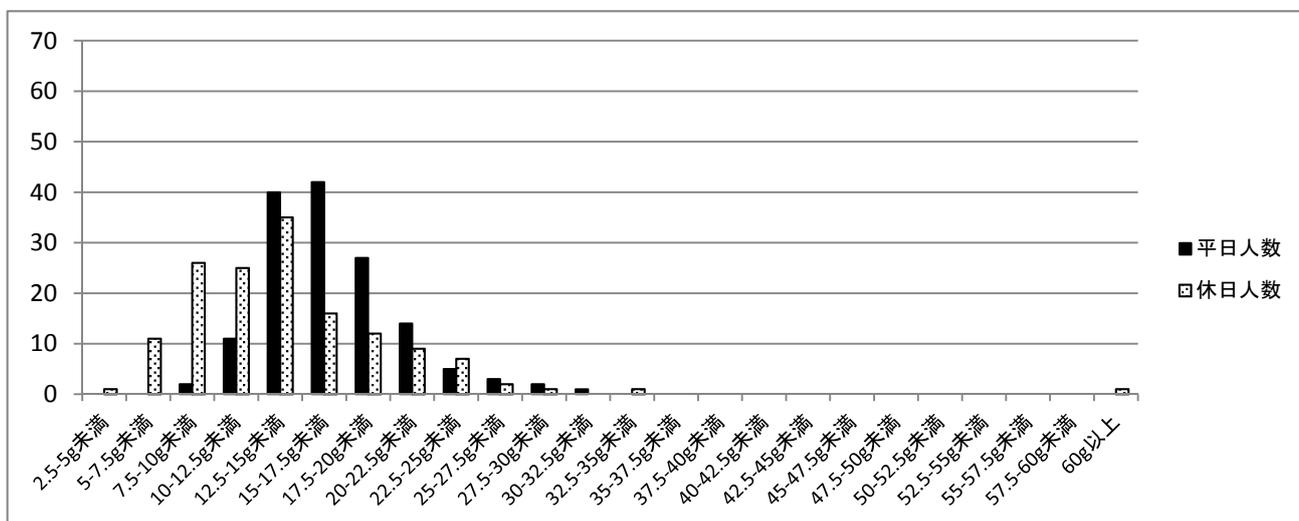
<図 131>食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



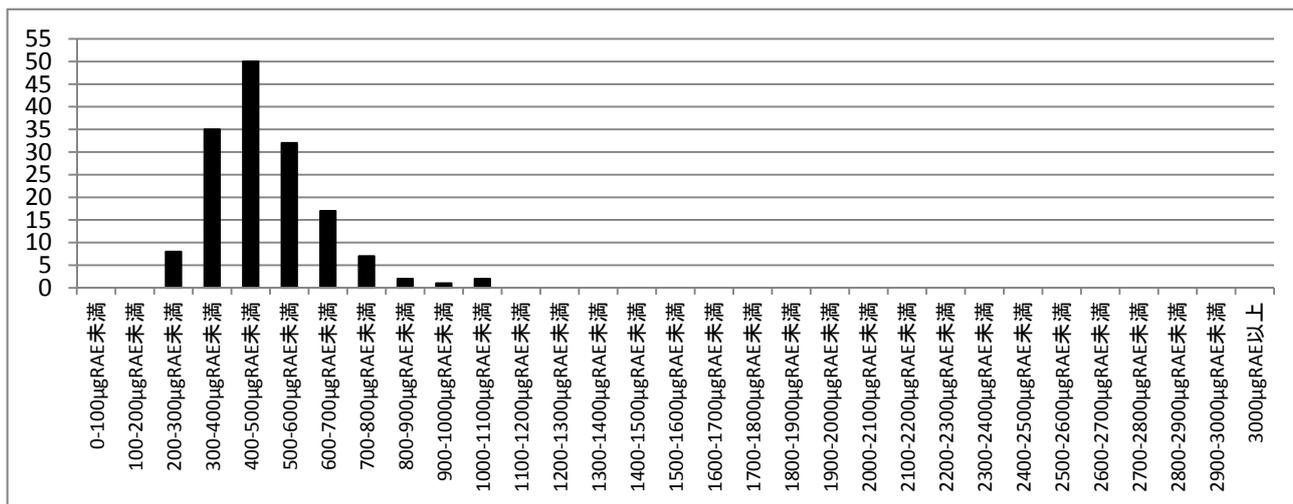
＜図 132＞食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人)：縦軸は人数



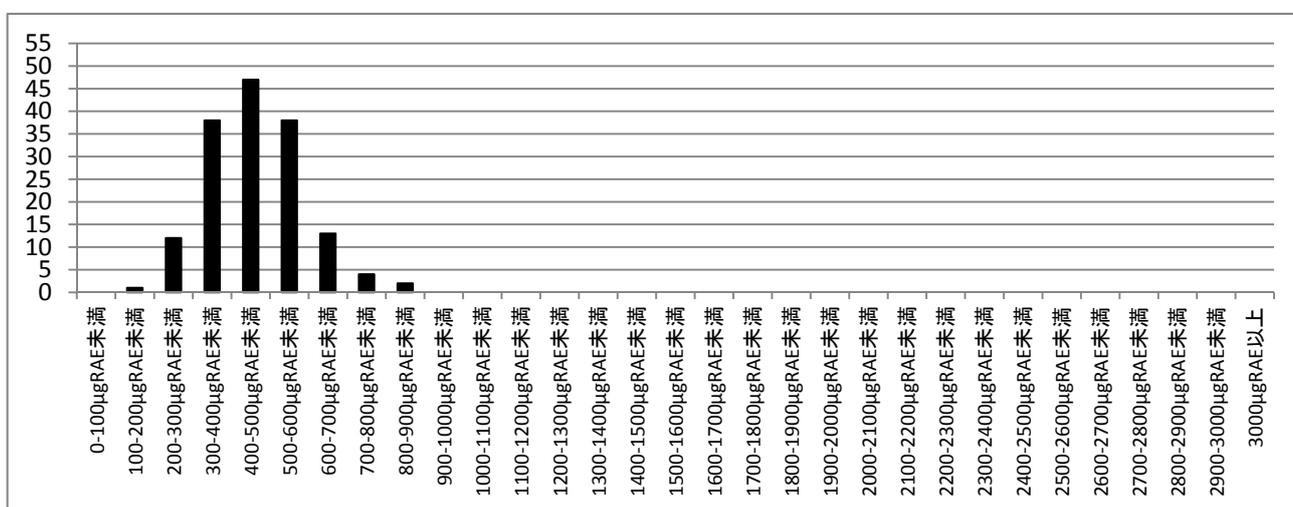
＜図 133＞食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人)：縦軸は人数



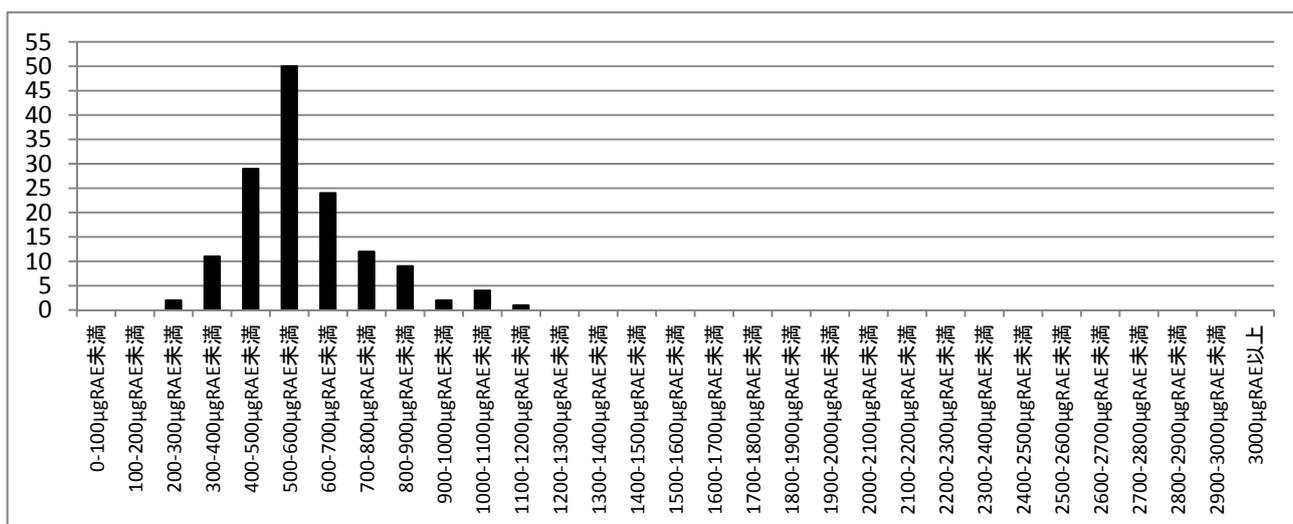
＜図 134＞食物繊維摂取量 (g) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人)：縦軸は人数



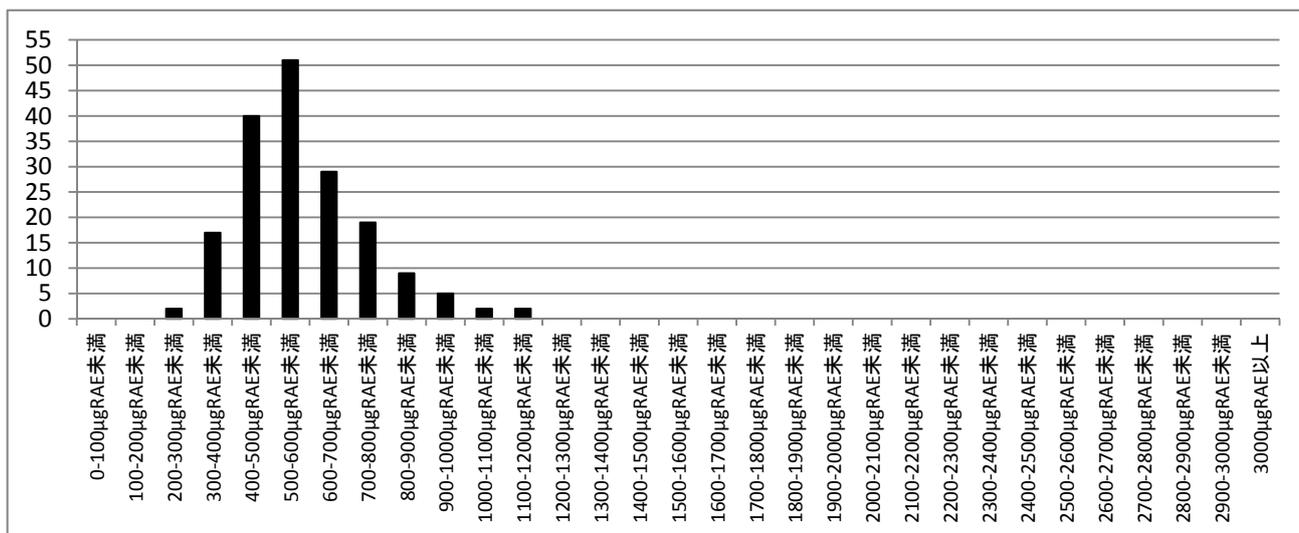
＜図 135＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（小3 男子、154 人）：縦軸は人数



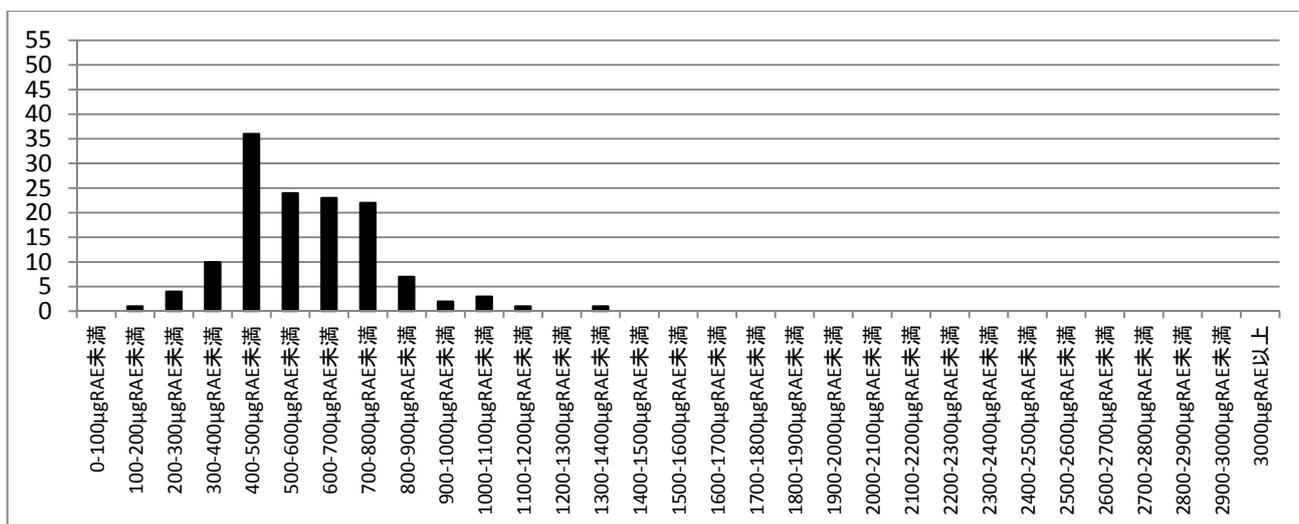
＜図 136＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（小3 女子、155 人）：縦軸は人数



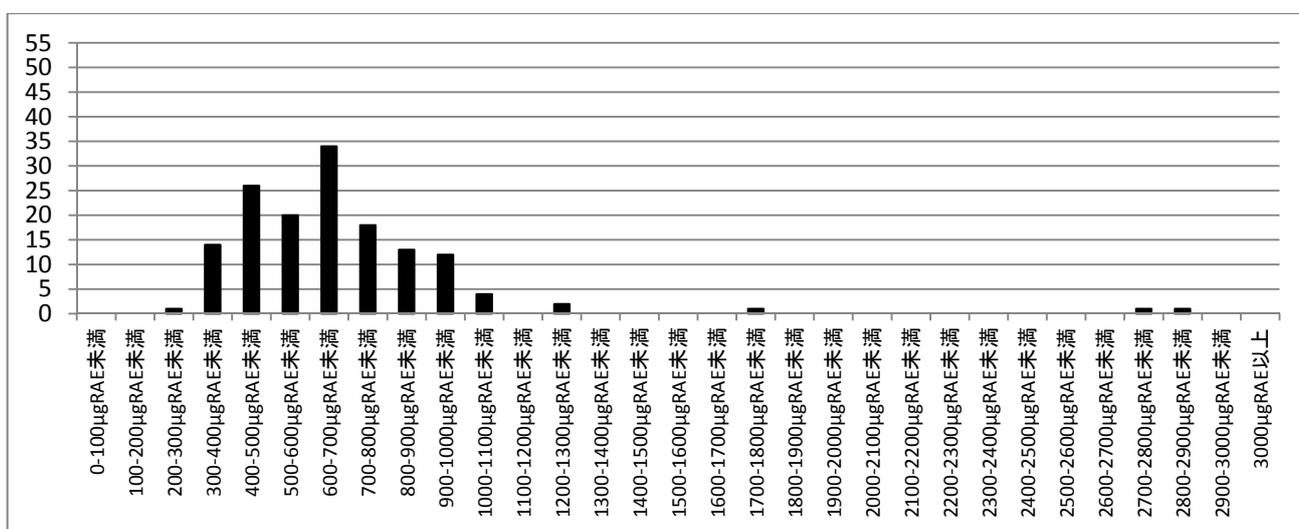
＜図 137＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（小5 男子、144 人）：縦軸は人数



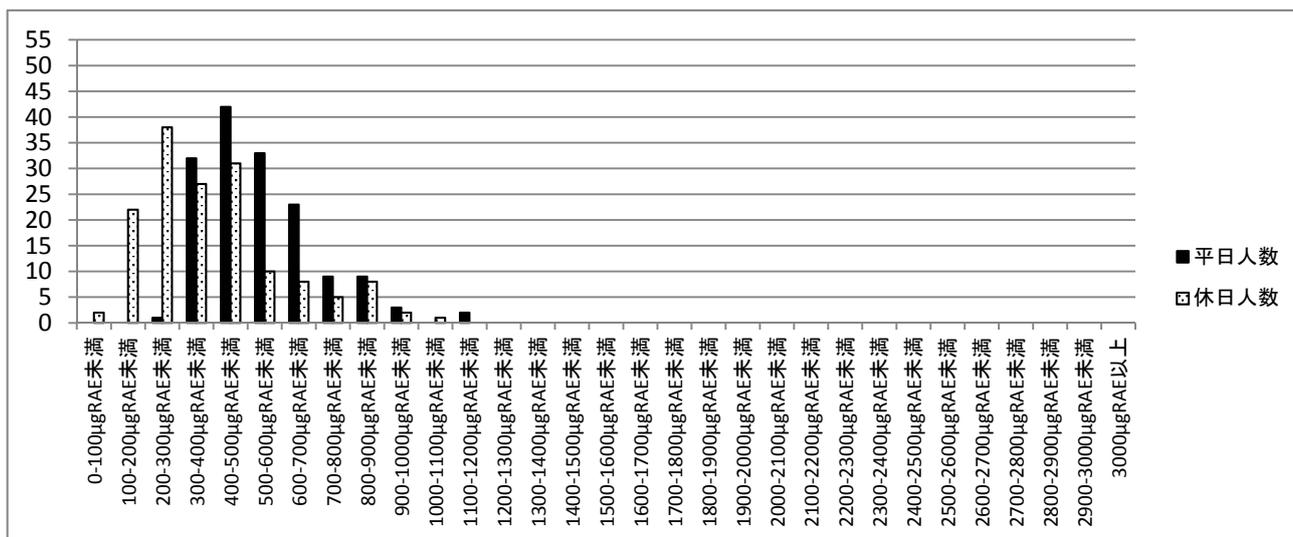
＜図 138＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（小 5 女子、176 人）：縦軸は人数



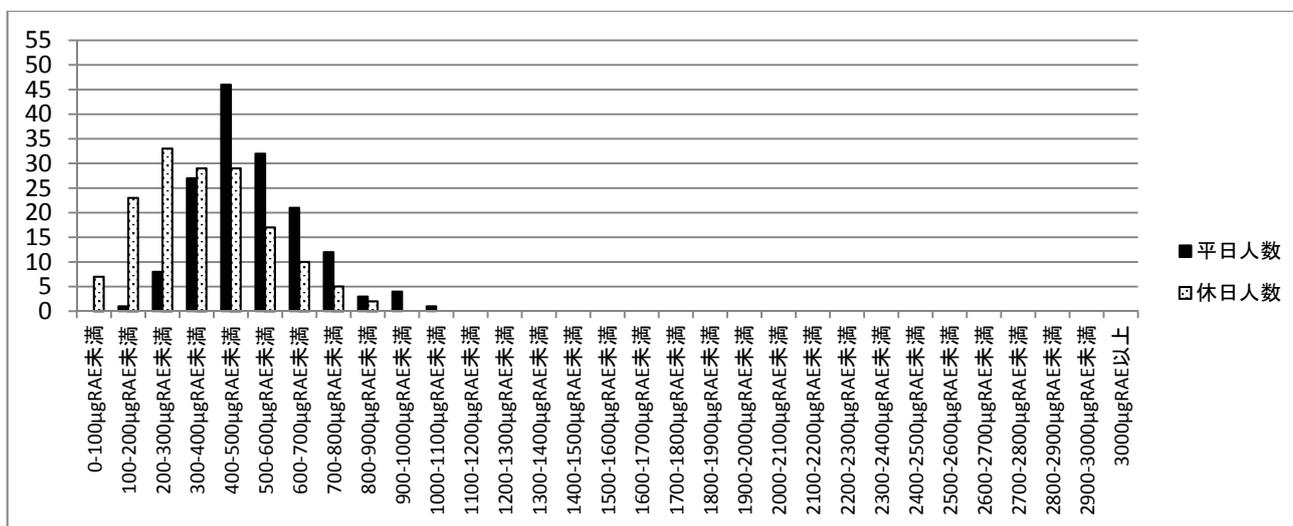
＜図 139＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（中 2 男子、134 人）：縦軸は人数



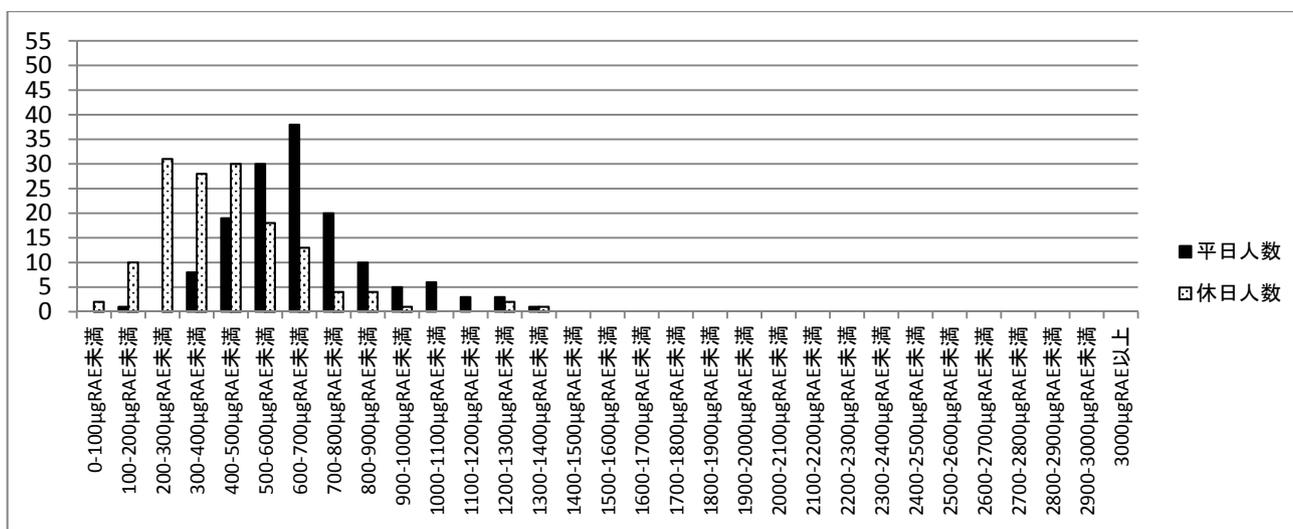
＜図 140＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、3 日間平均（中 2 女子、147 人）：縦軸は人数



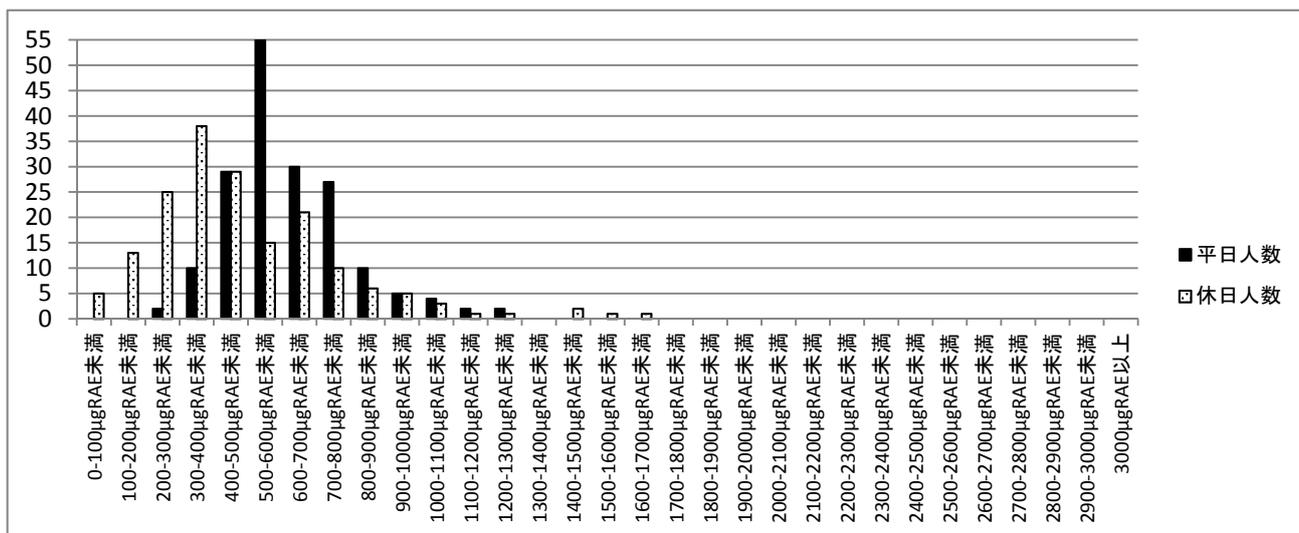
＜図 141＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



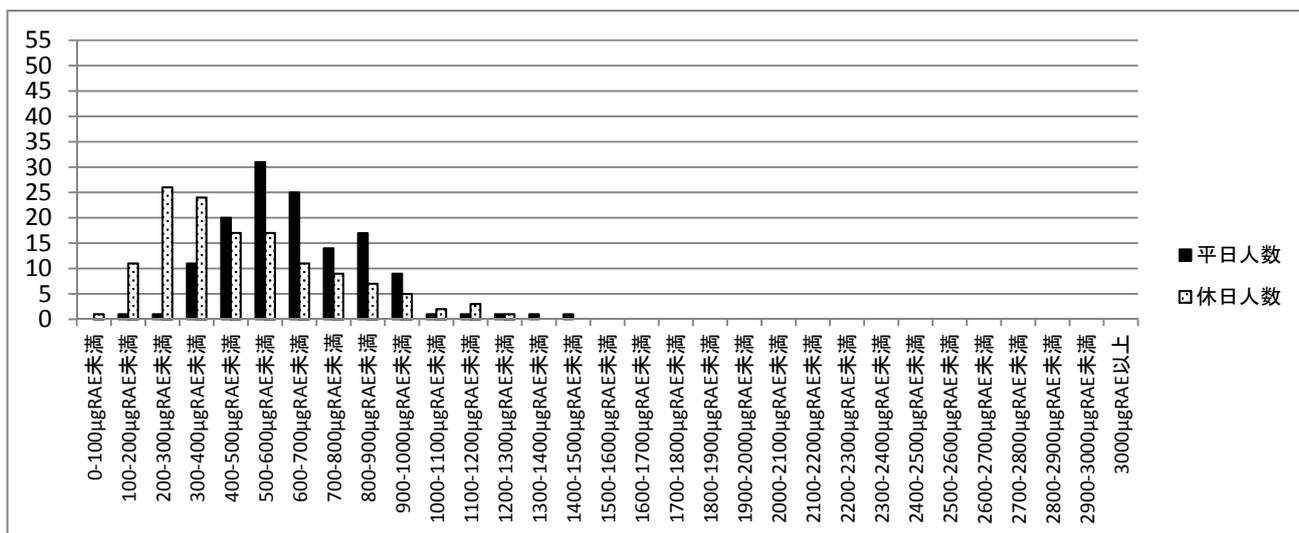
＜図 142＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



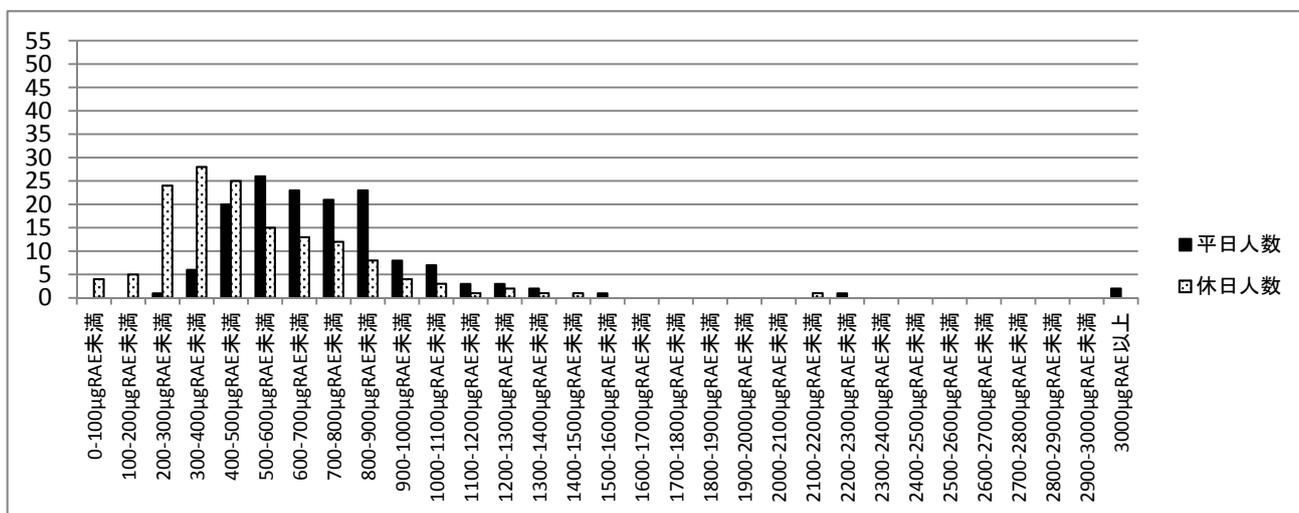
＜図 143＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



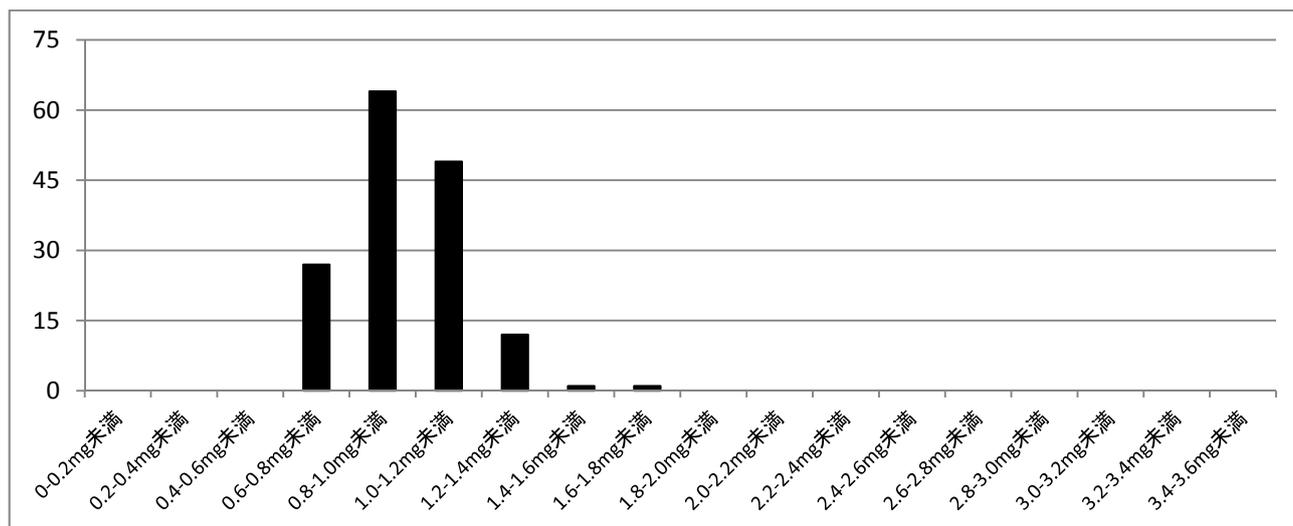
＜図 144＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



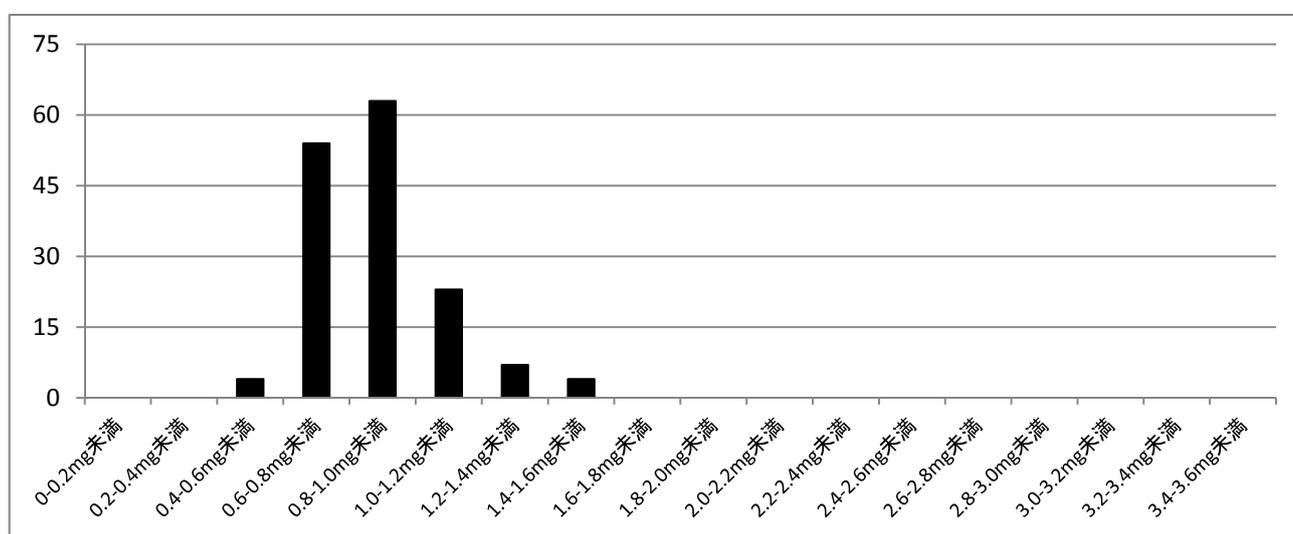
＜図 145＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



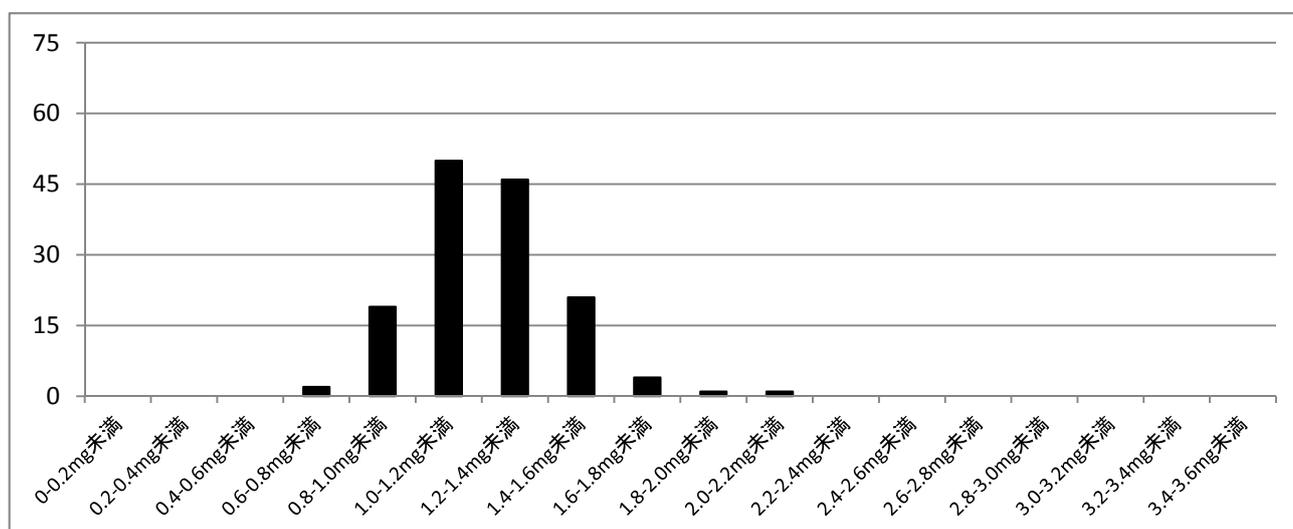
＜図 146＞ビタミン A（レチノール当量）摂取量の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数



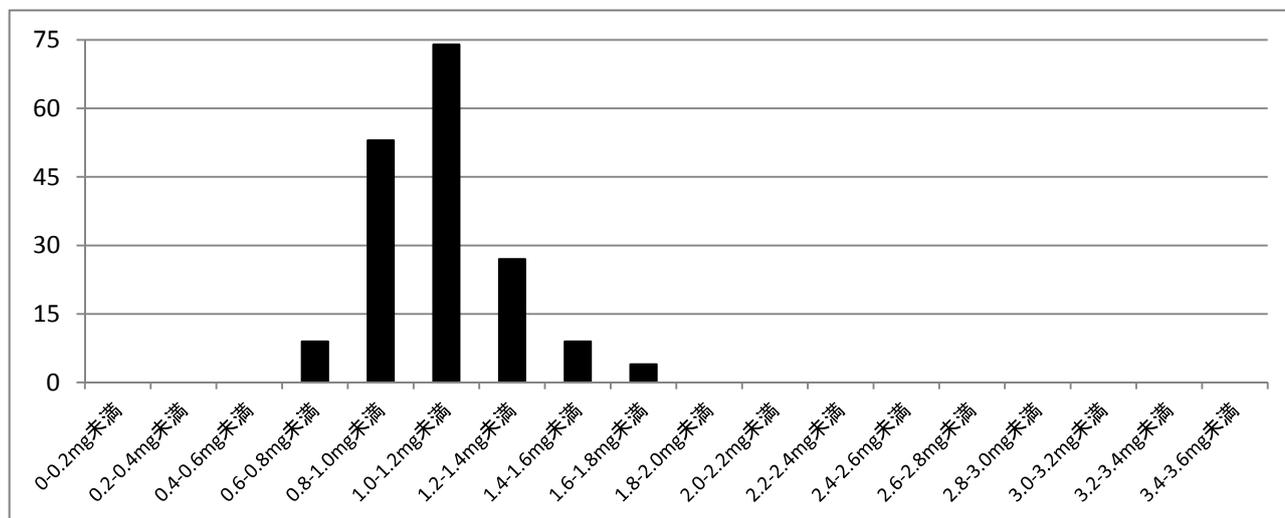
<図 147> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



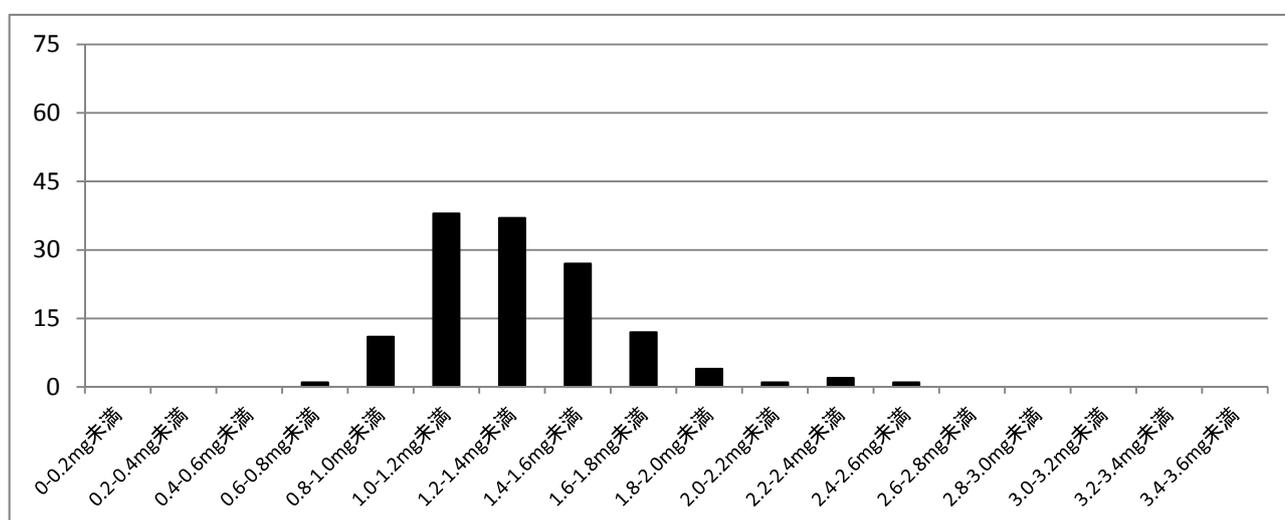
<図 148> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



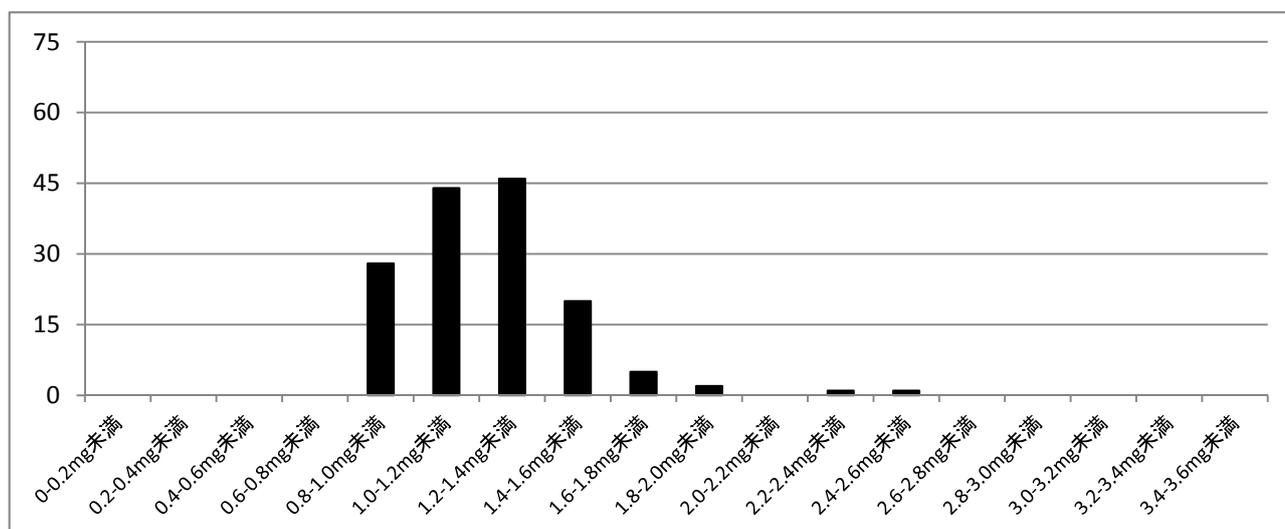
<図 149> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



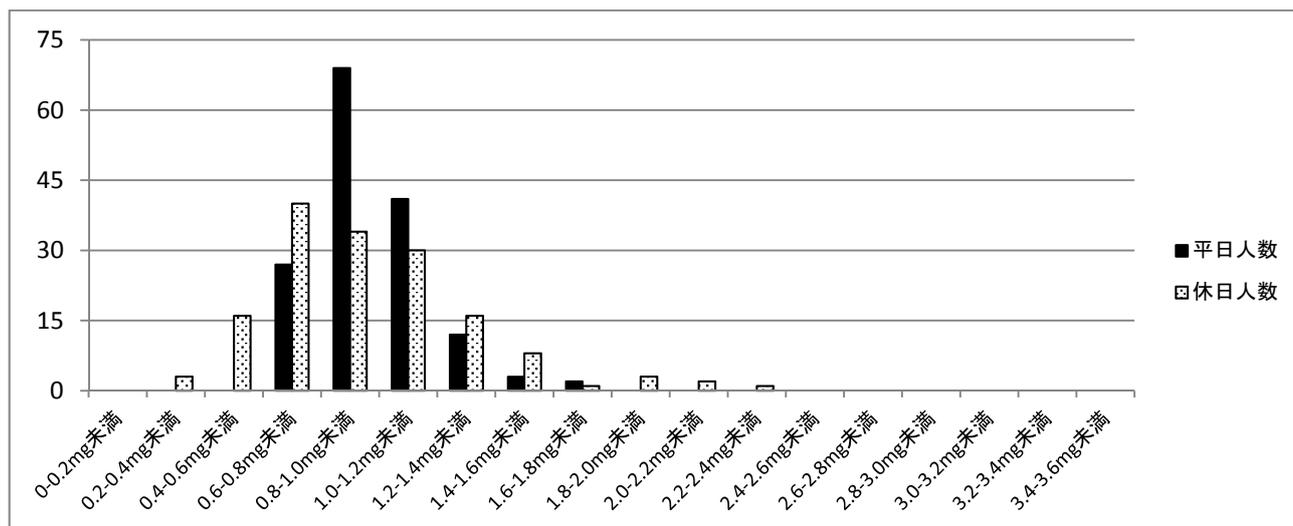
<図 150> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



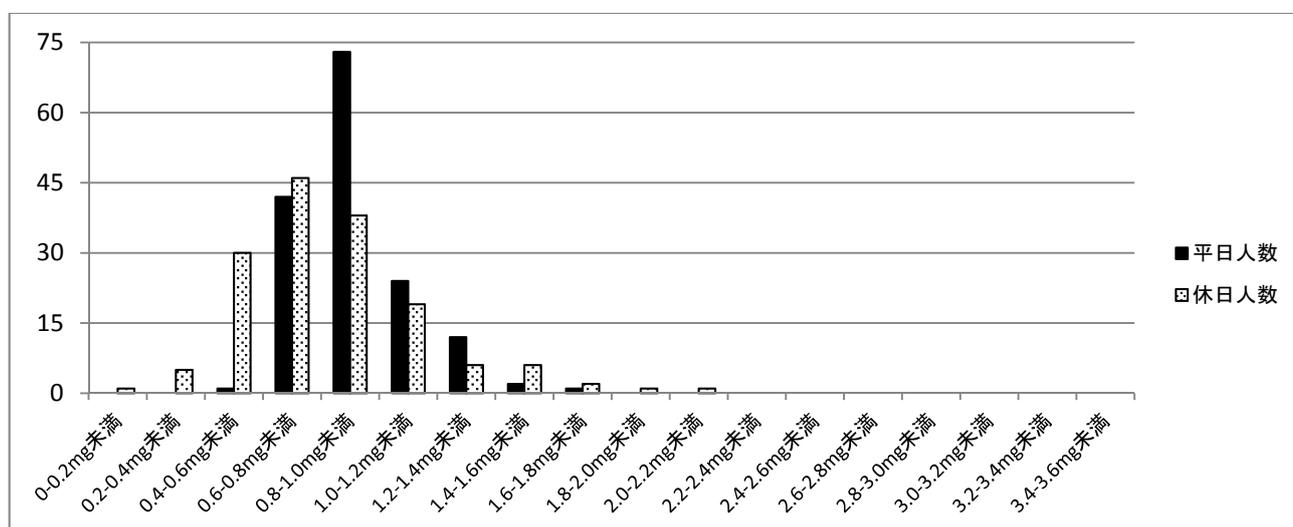
<図 151> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



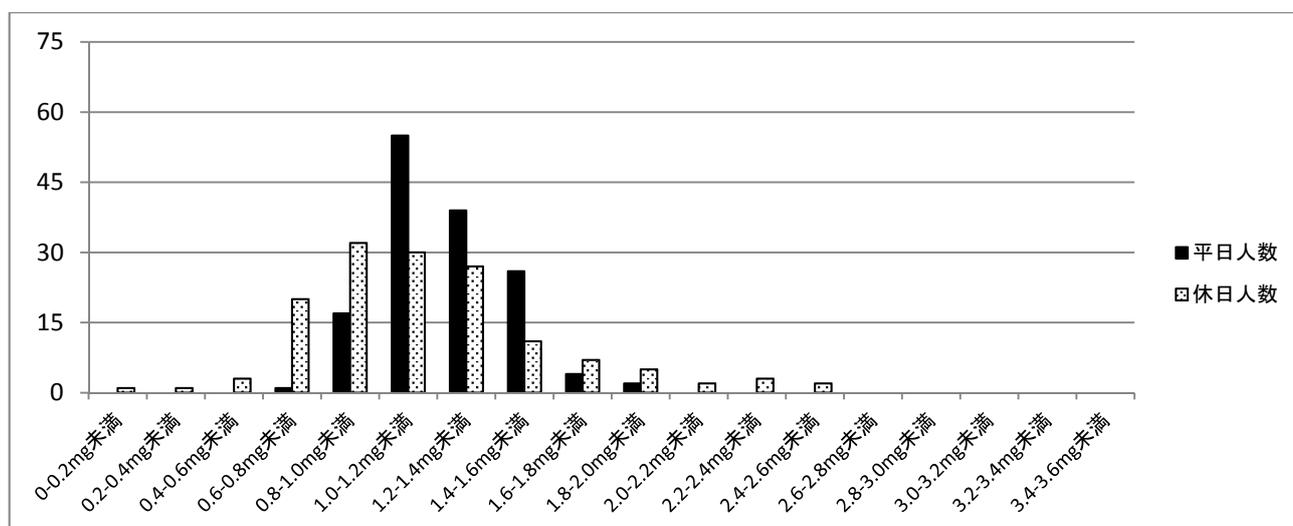
<図 152> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



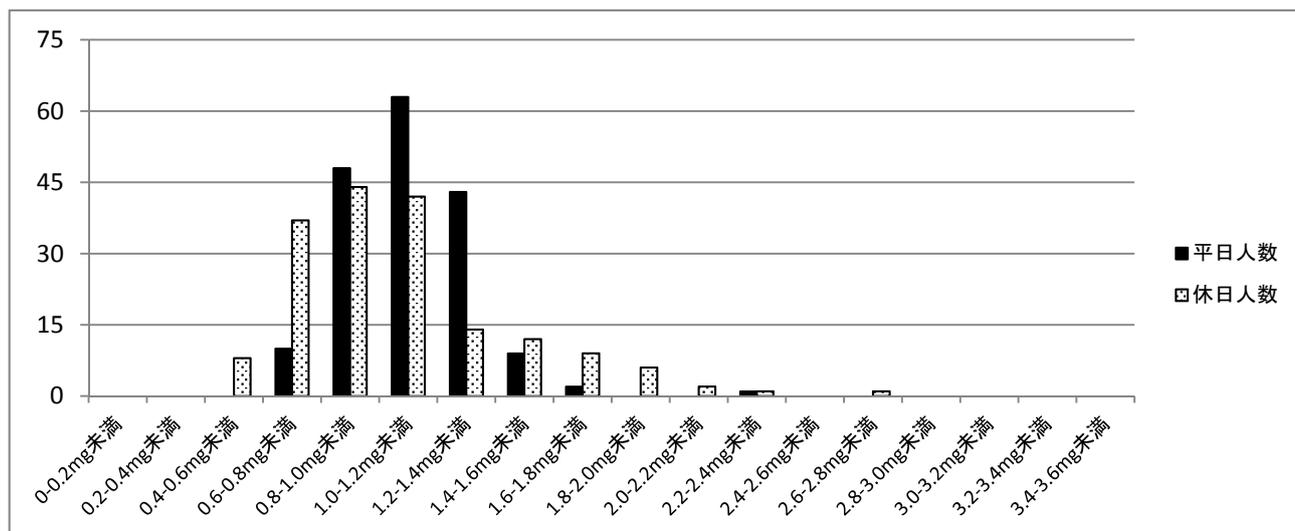
<図 153> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



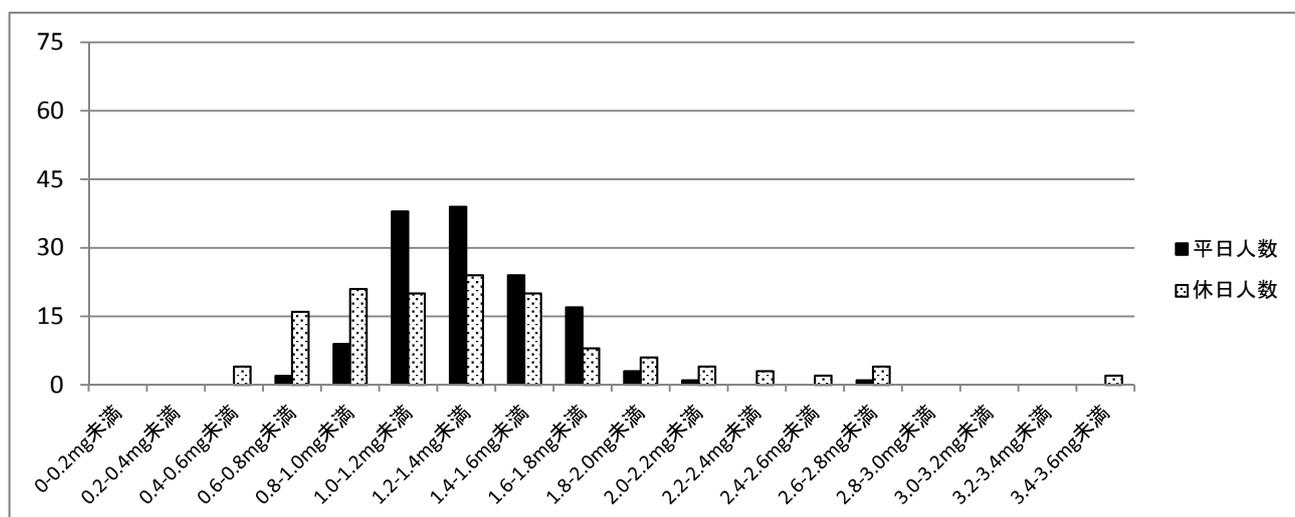
<図 154> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



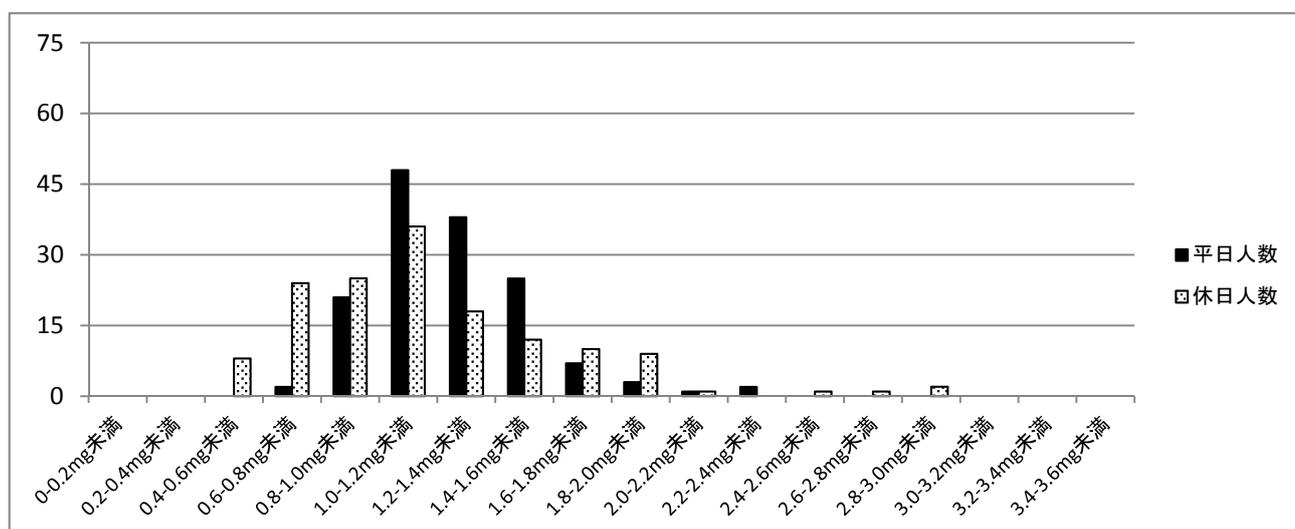
<図 155> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



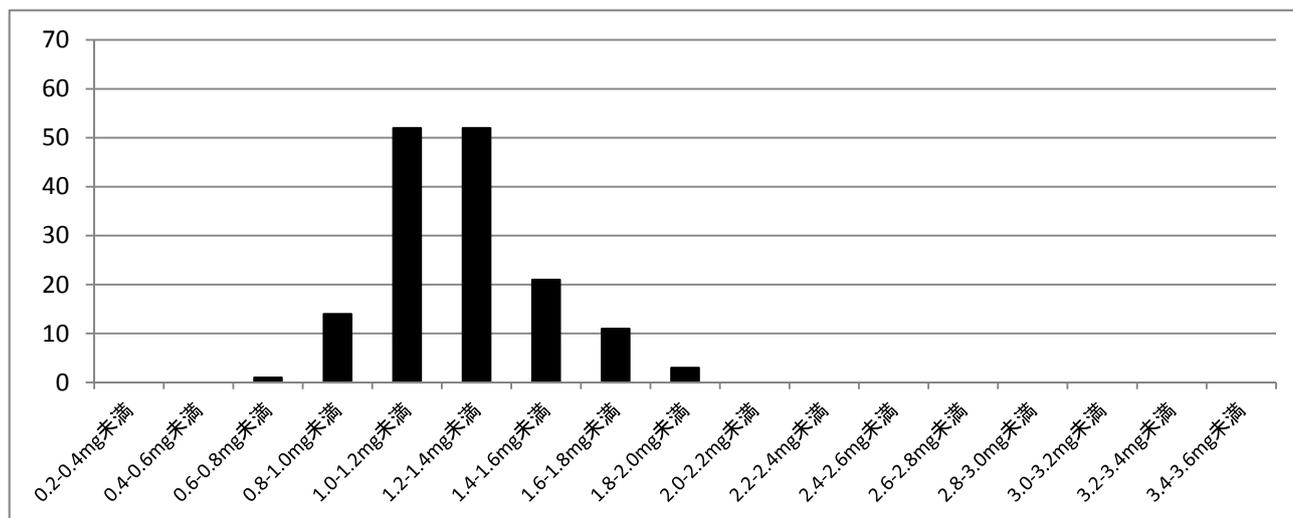
<図 156> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



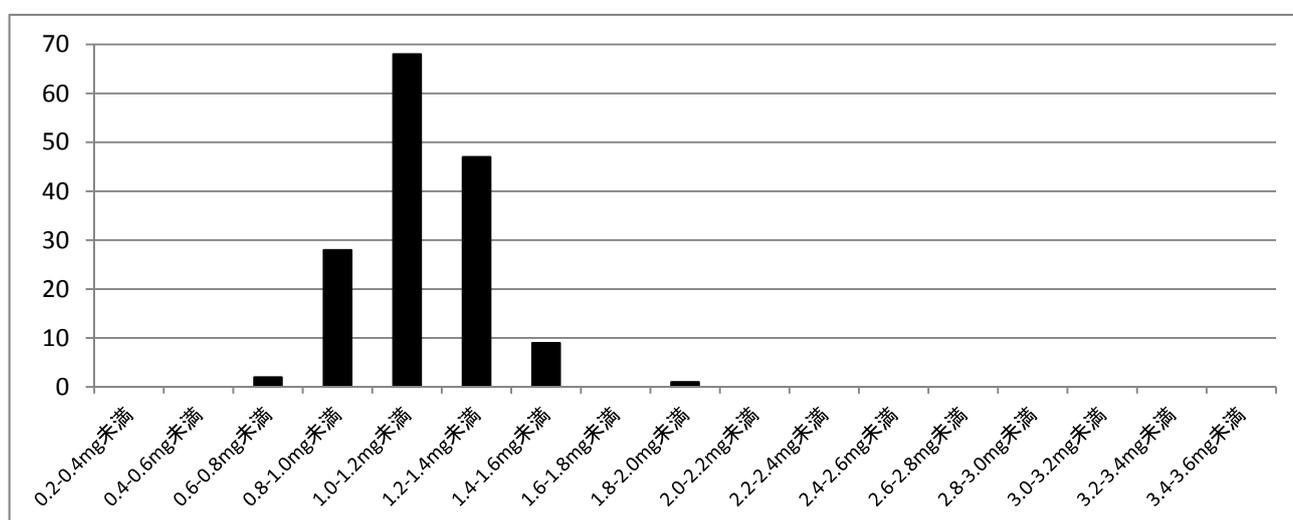
<図 157> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



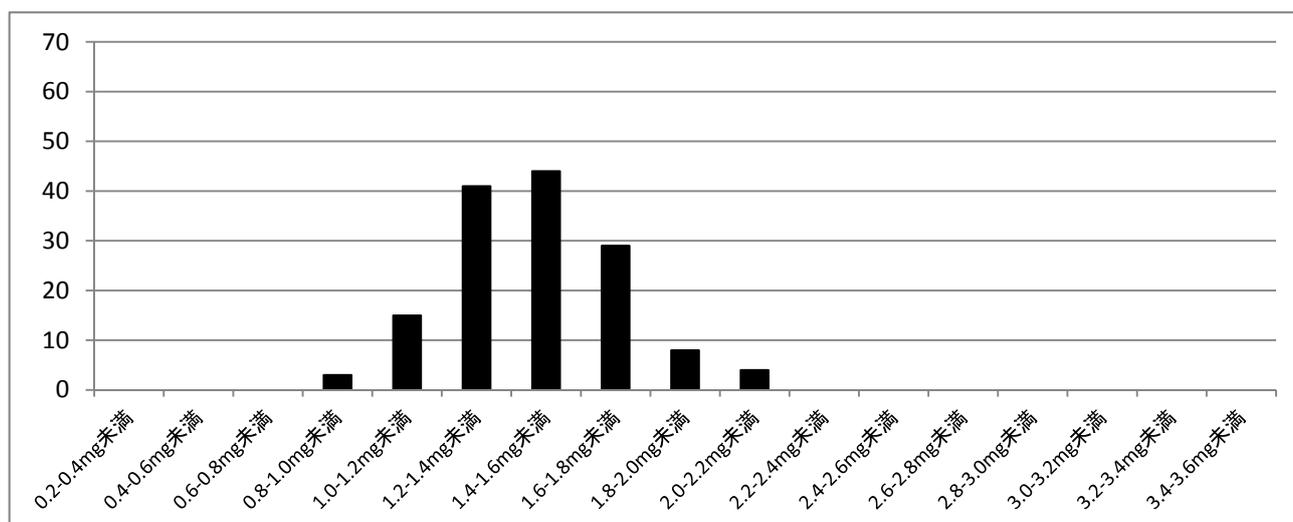
<図 158> ビタミン B1 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



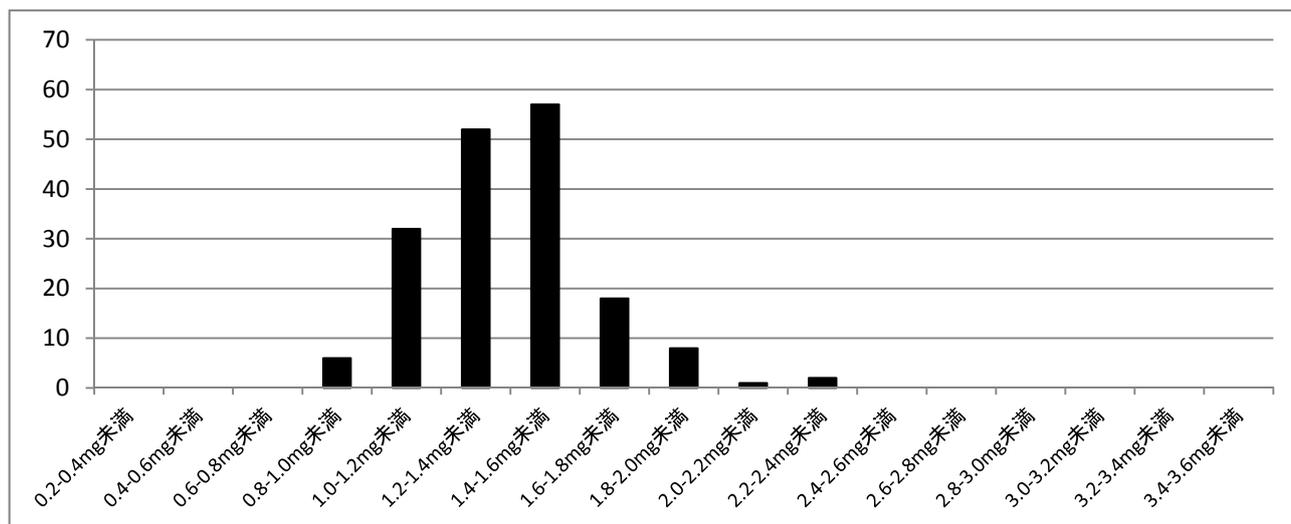
<図 159> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



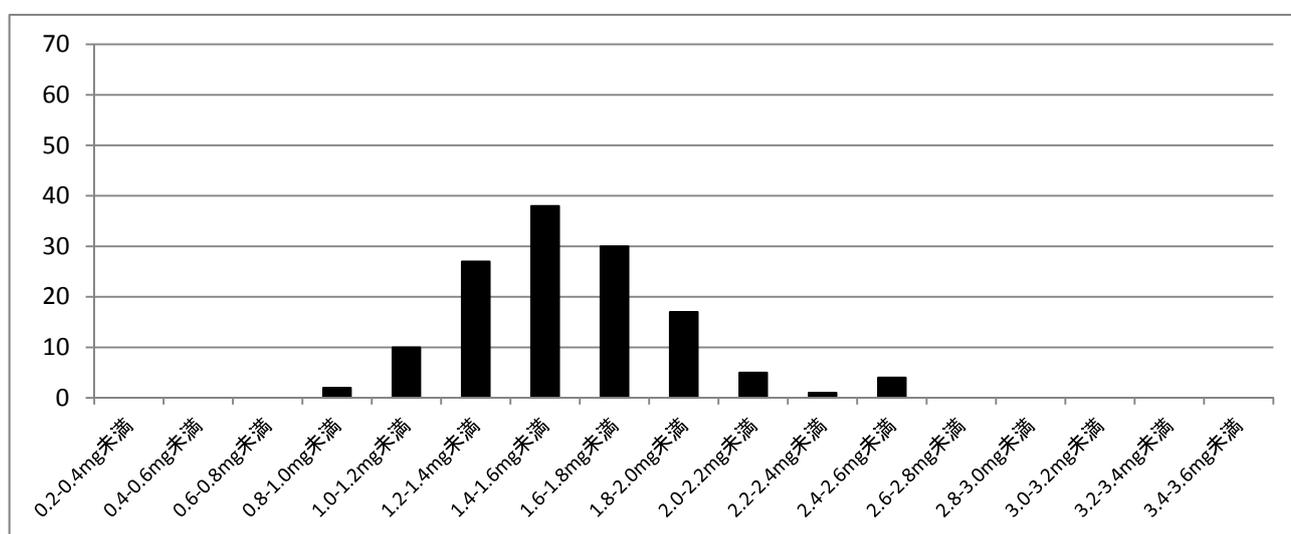
<図 160> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



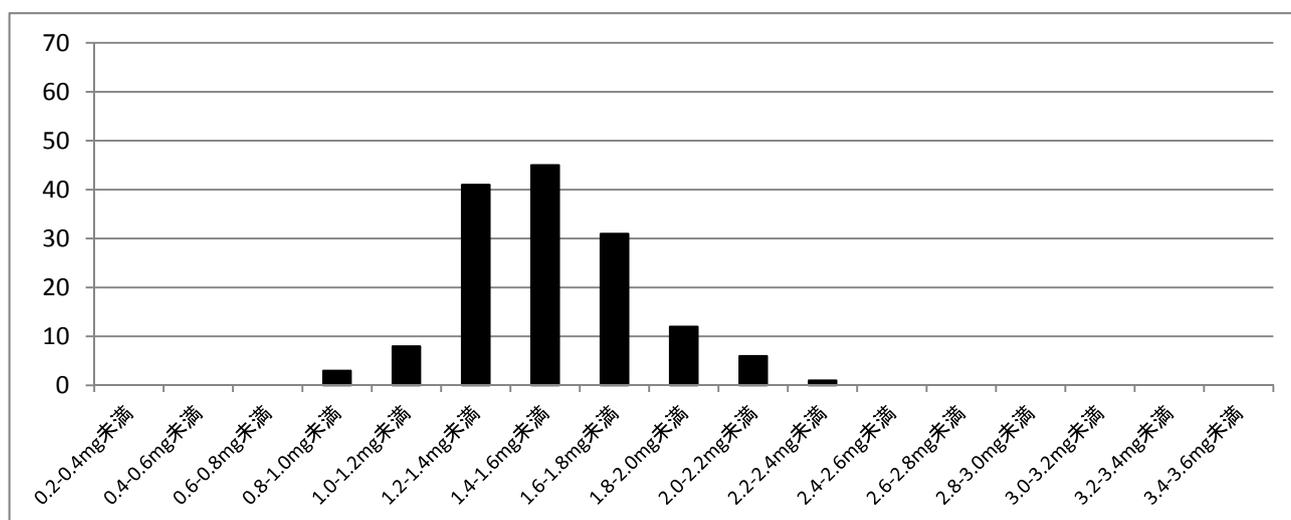
<図 161> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



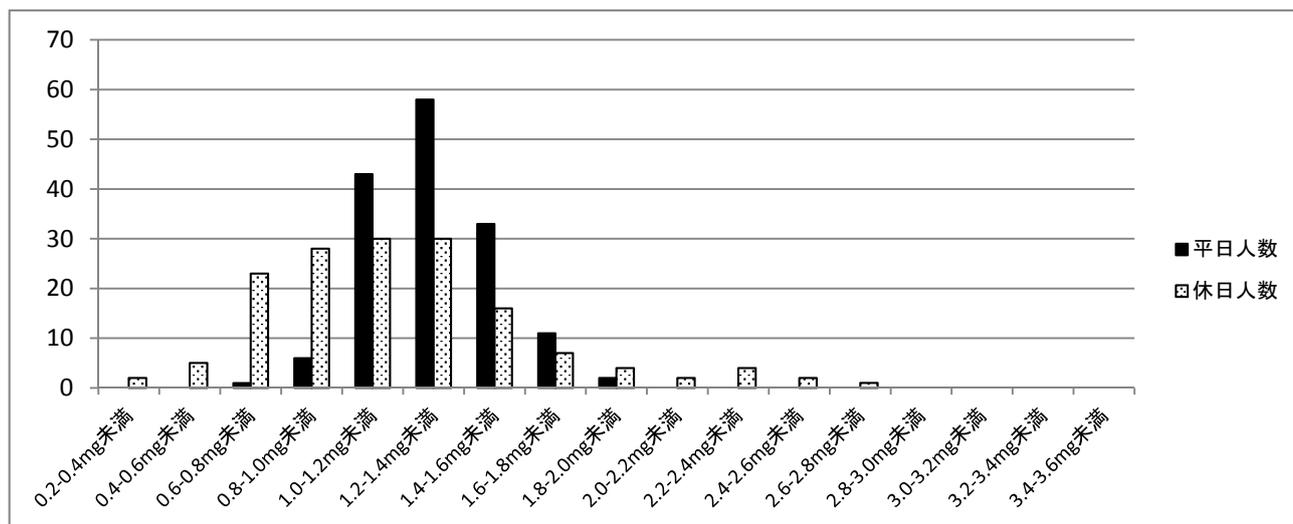
＜図 162＞ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



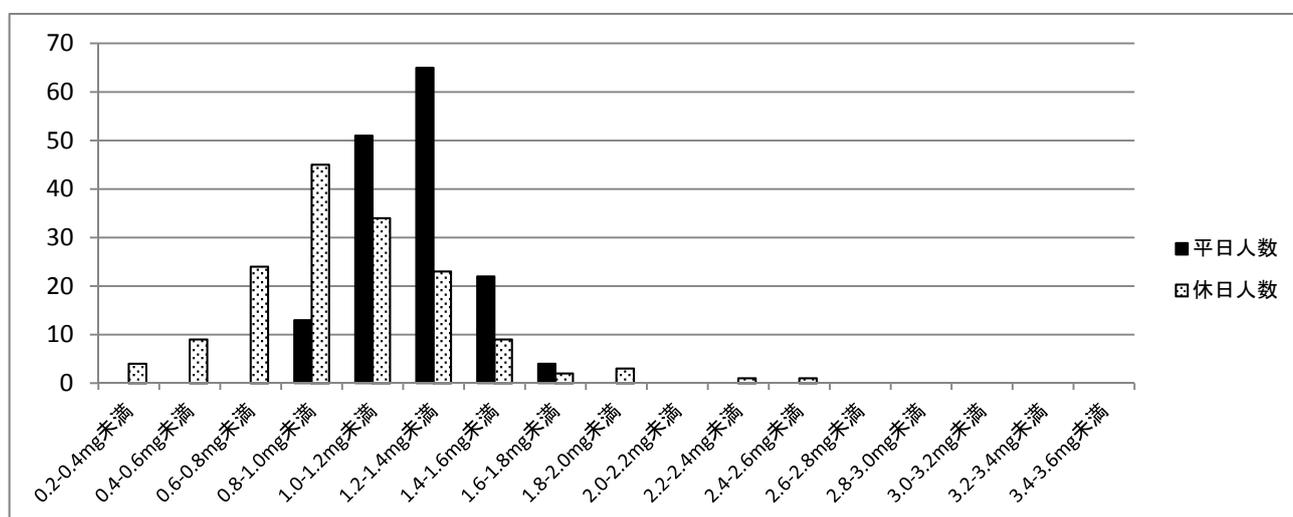
＜図 163＞ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



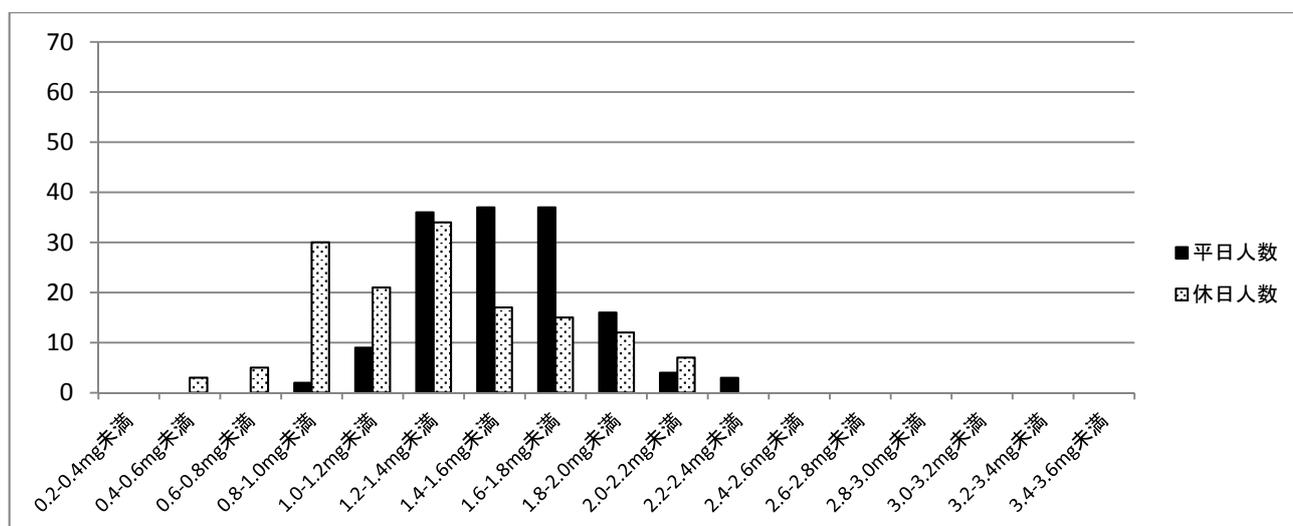
＜図 164＞ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



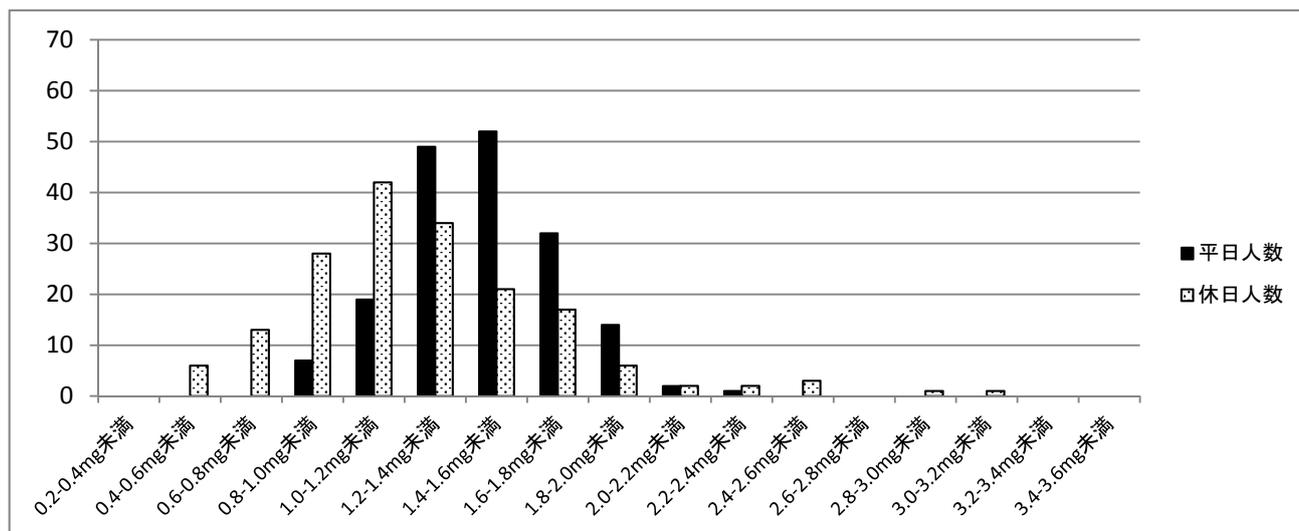
<図 165> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



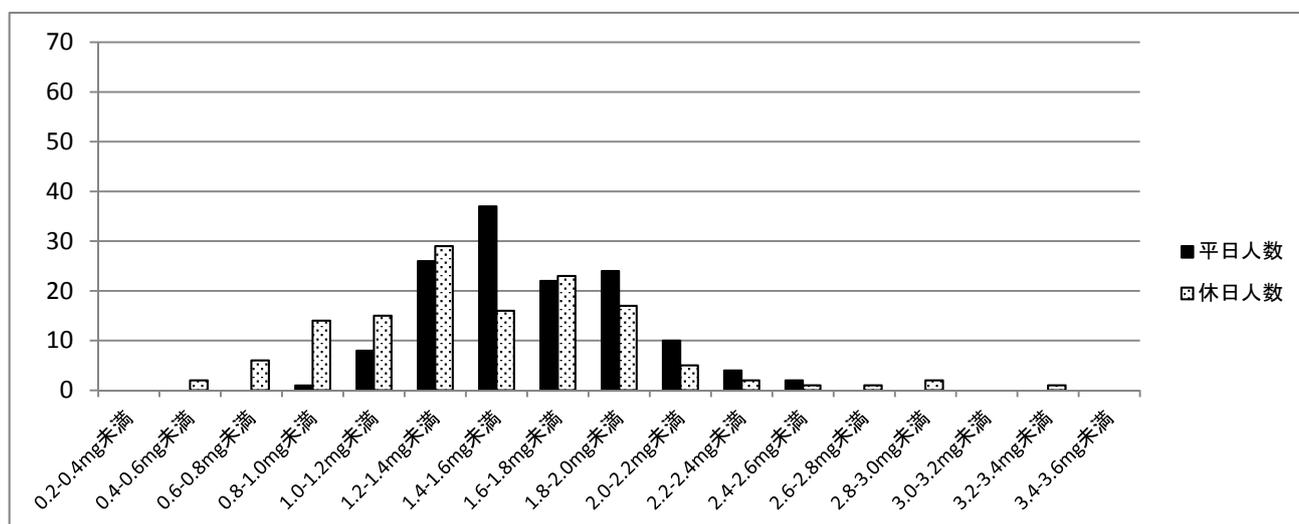
<図 166> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



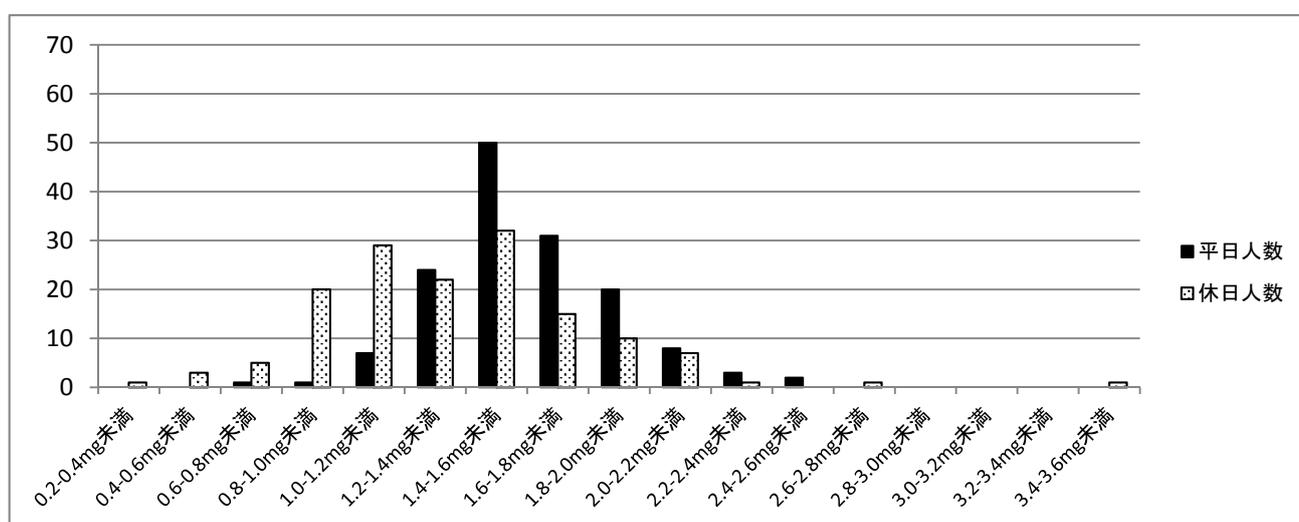
<図 167> ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



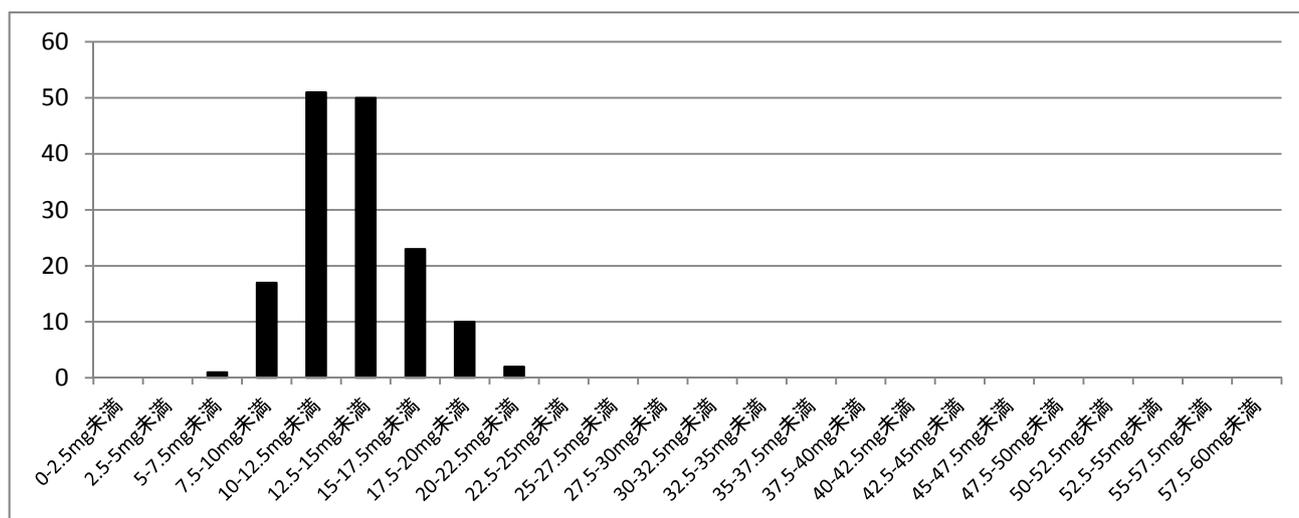
＜図 168＞ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



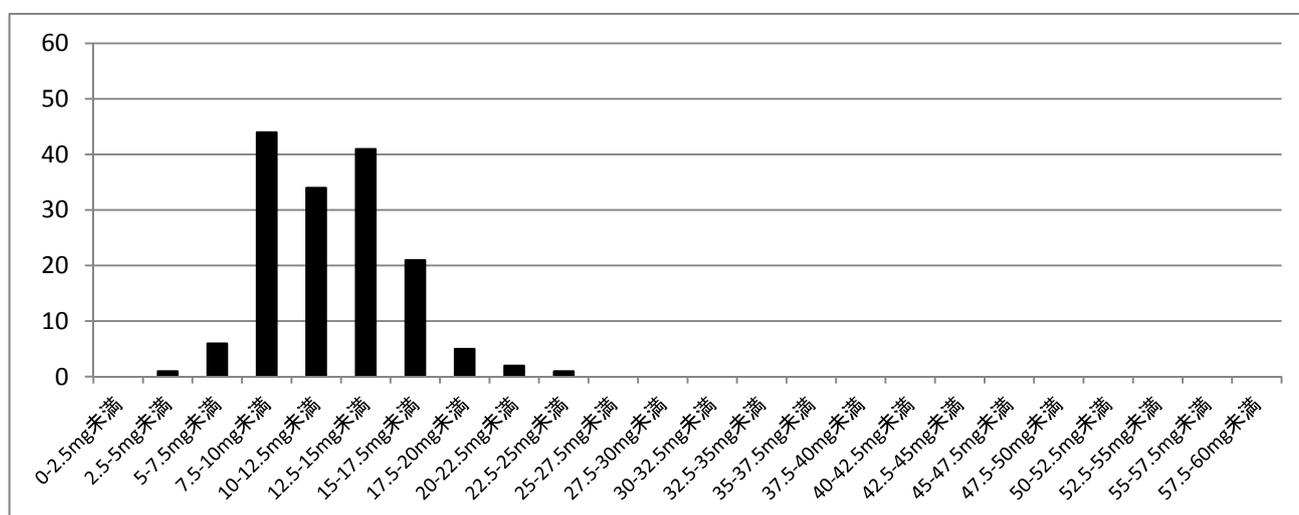
＜図 169＞ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



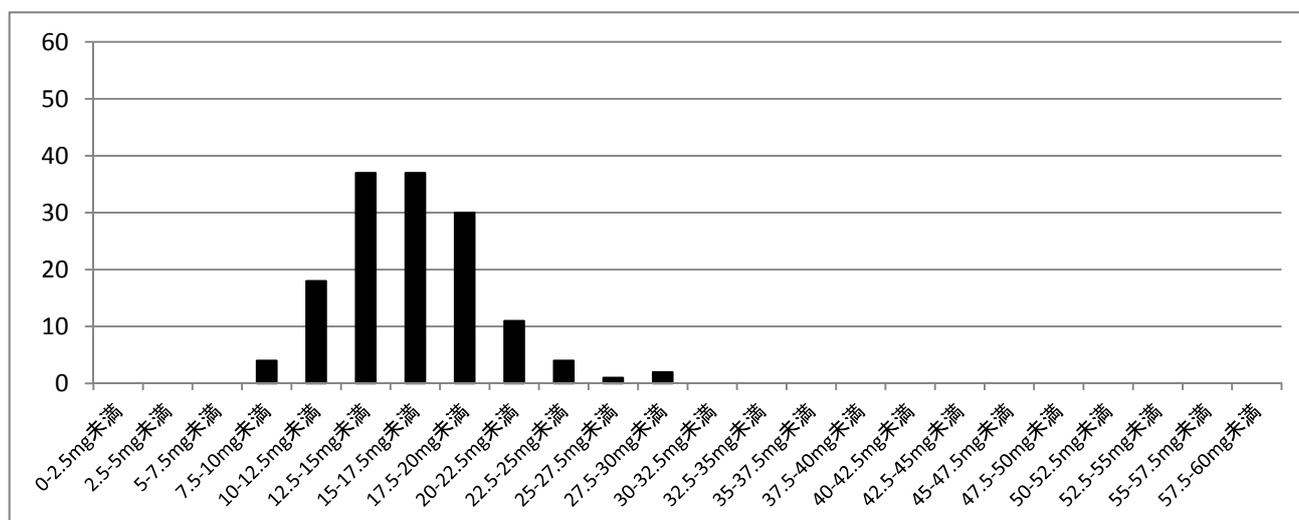
＜図 170＞ビタミン B2 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



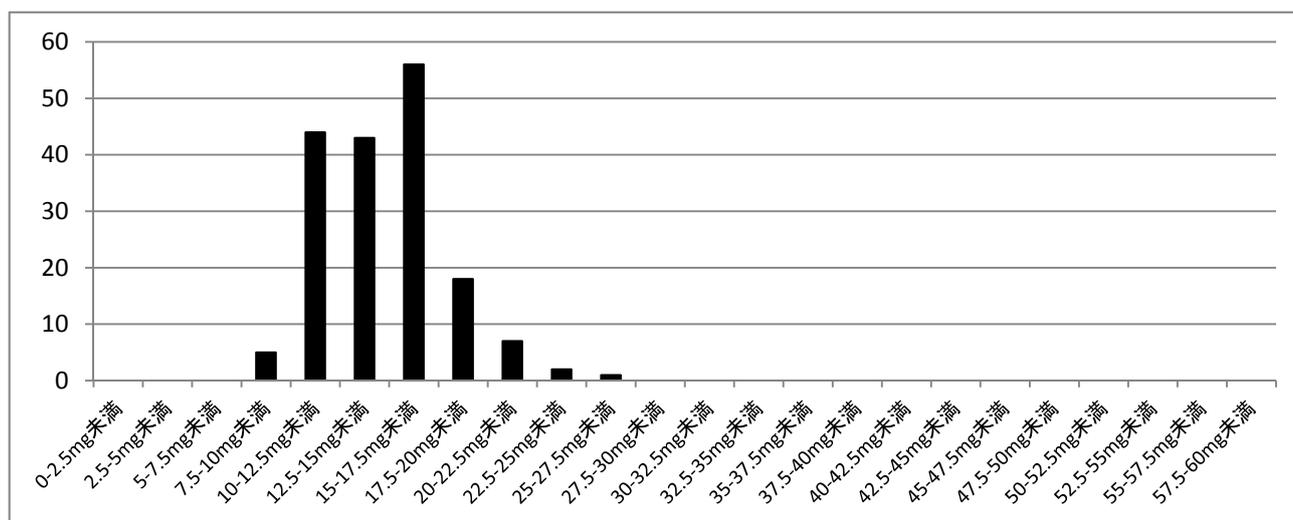
<図 171>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



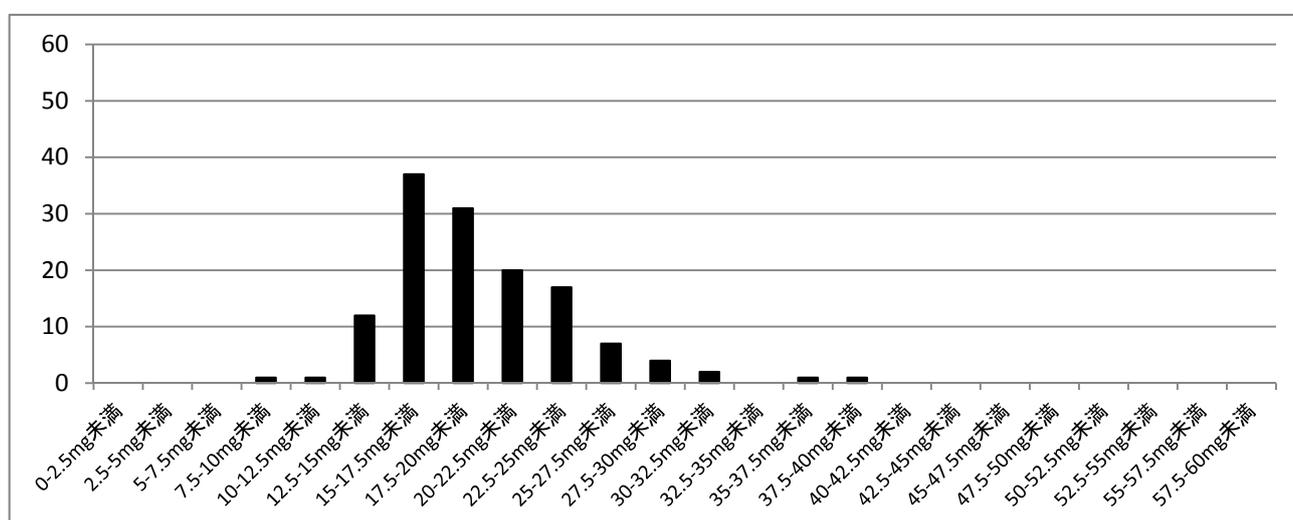
<図 172>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



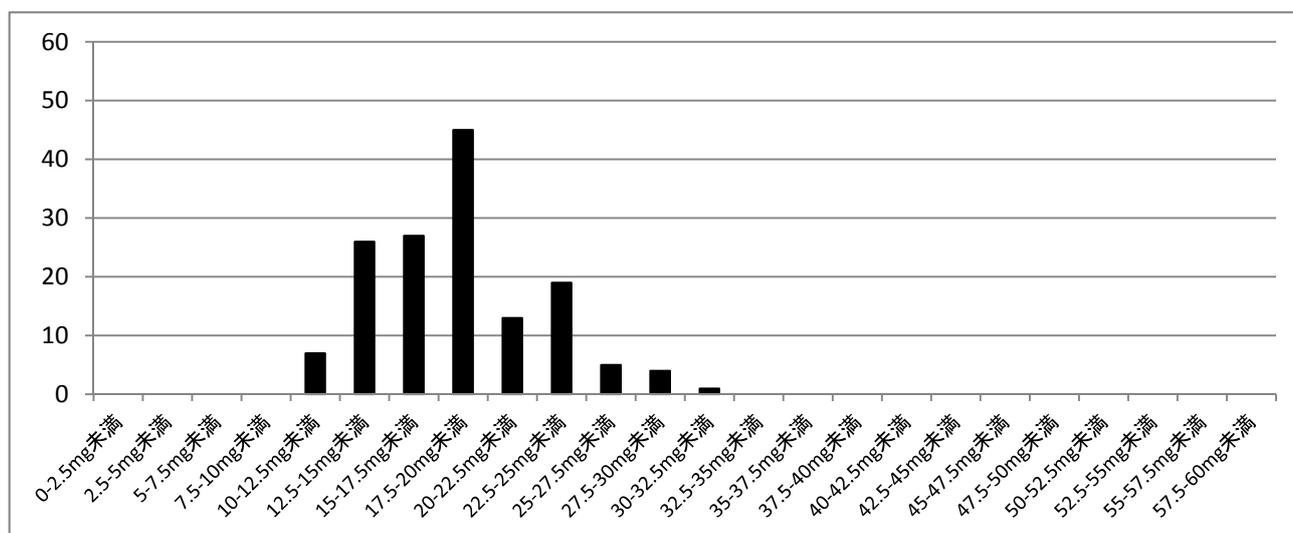
<図 173>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



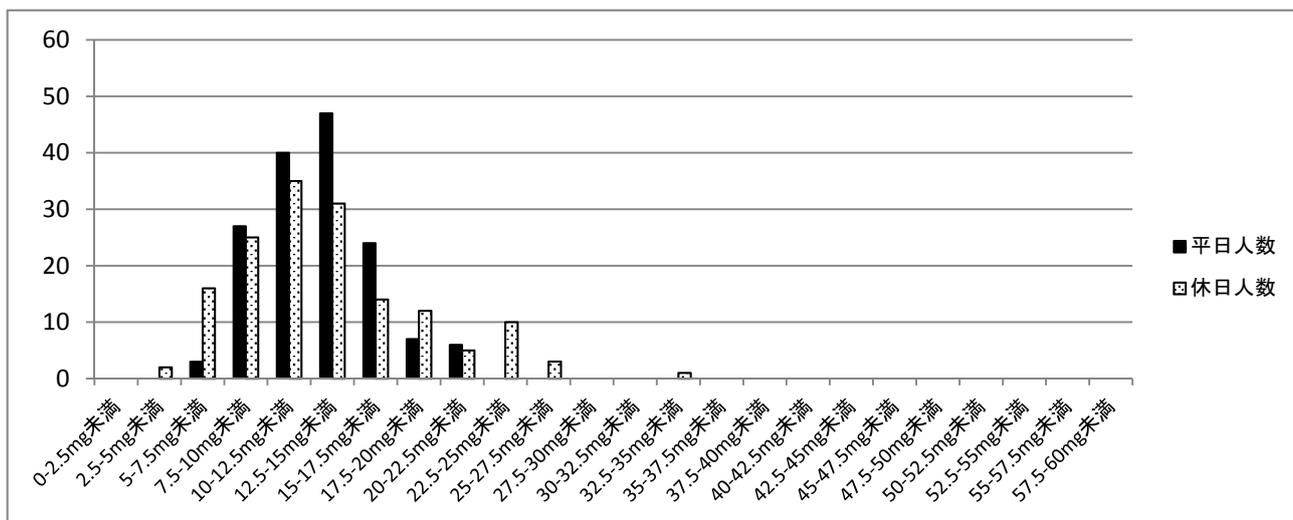
<図 174>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



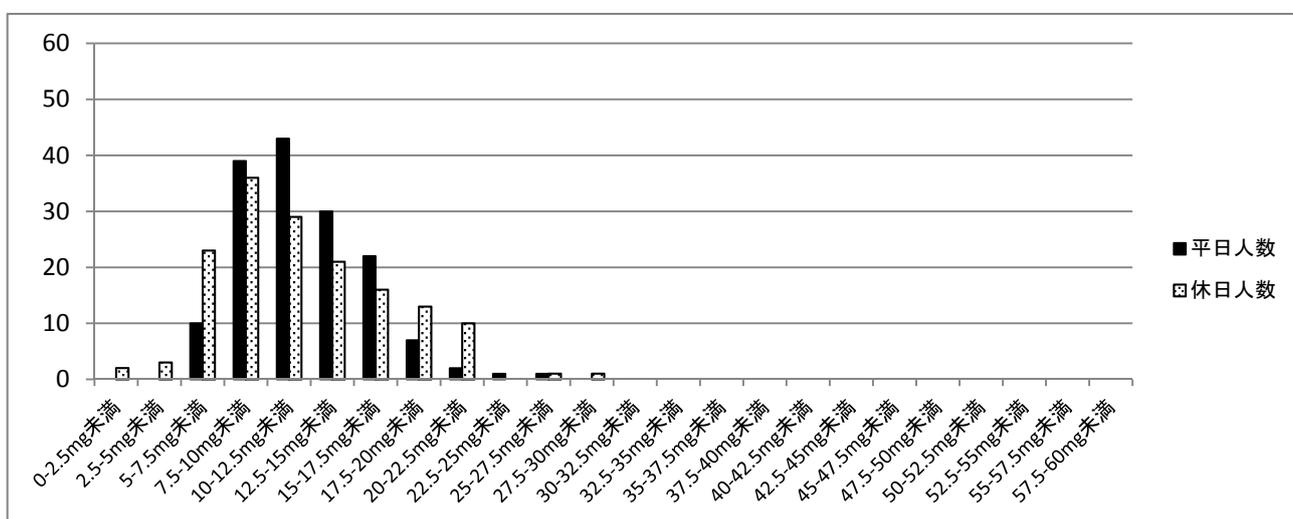
<図 175>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



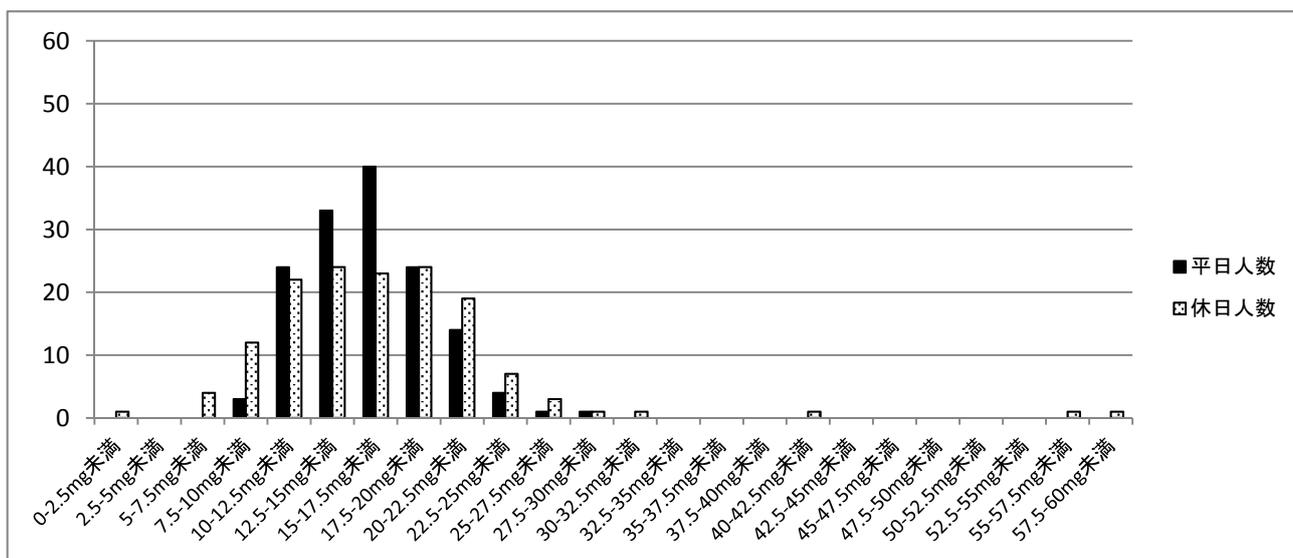
<図 176>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



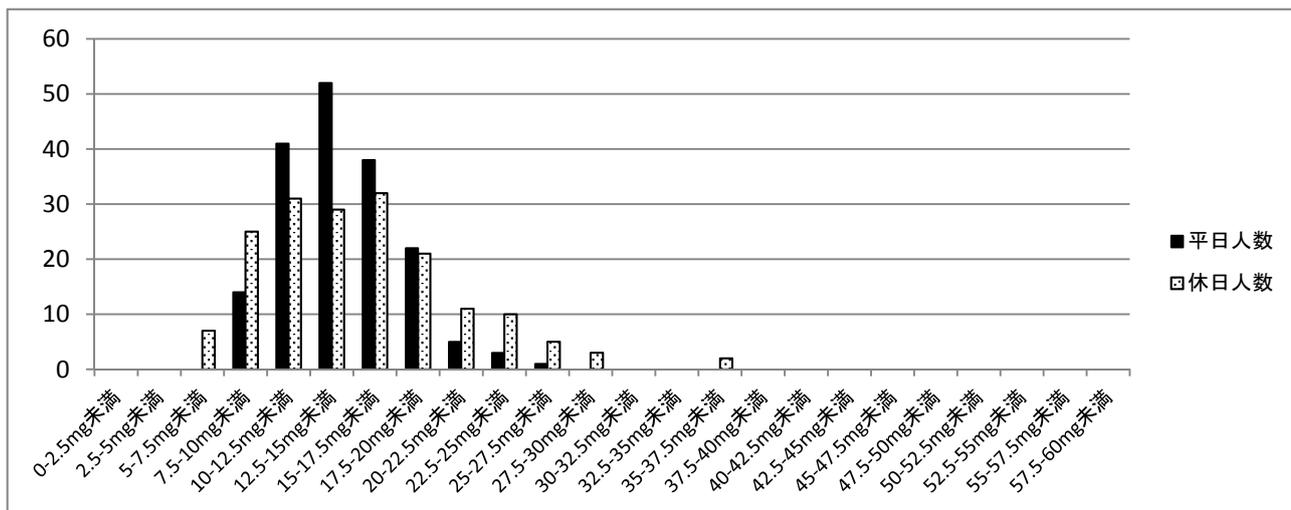
<図 177>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



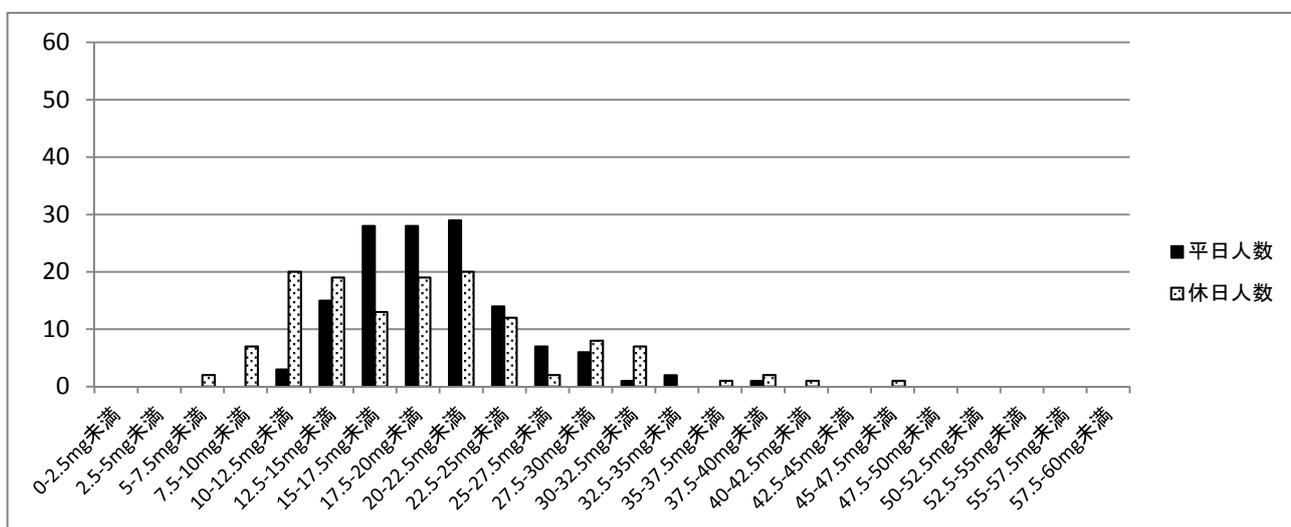
<図 178>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



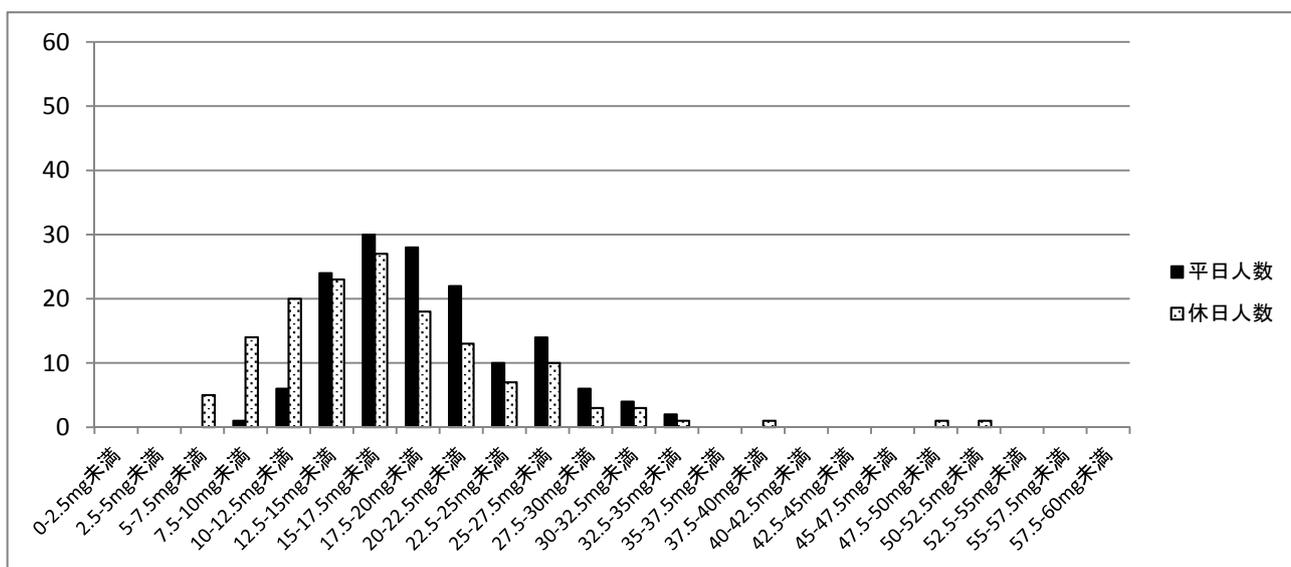
<図 179>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



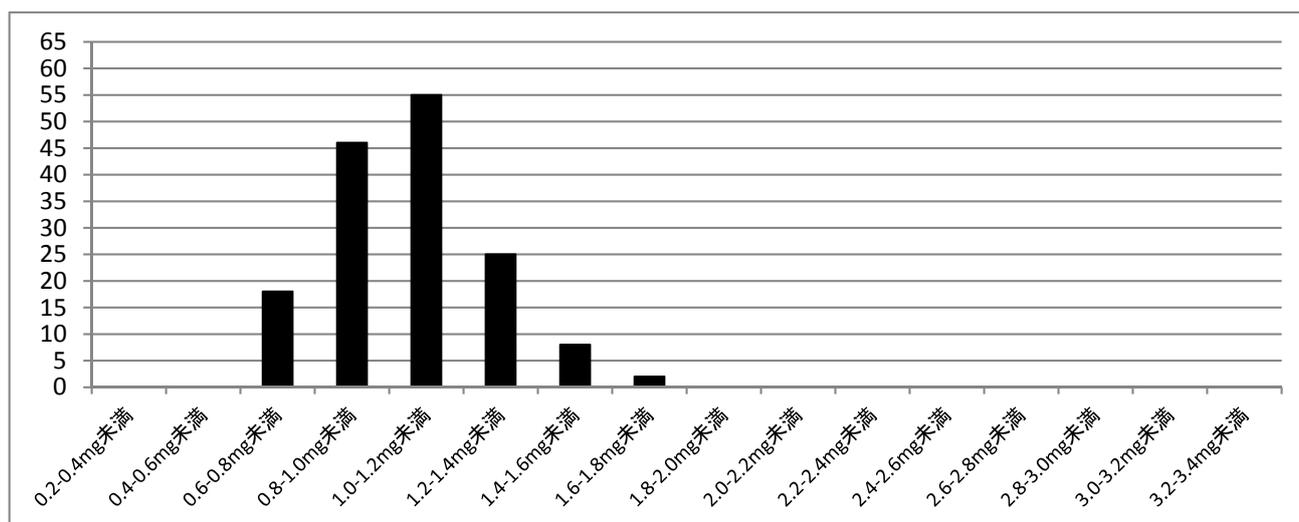
<図 180>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



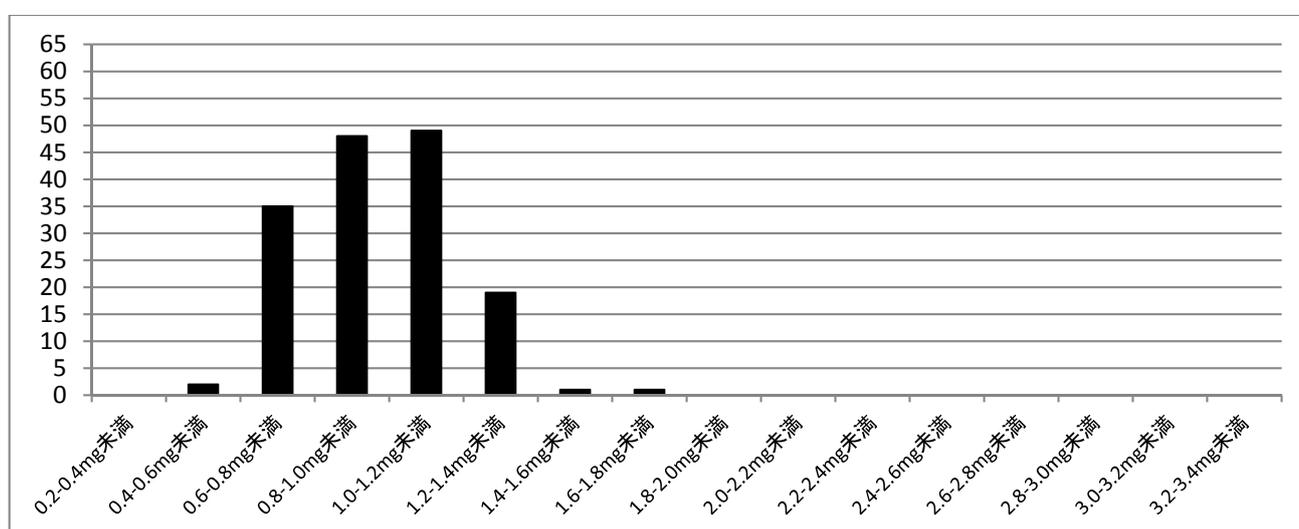
<図 181>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



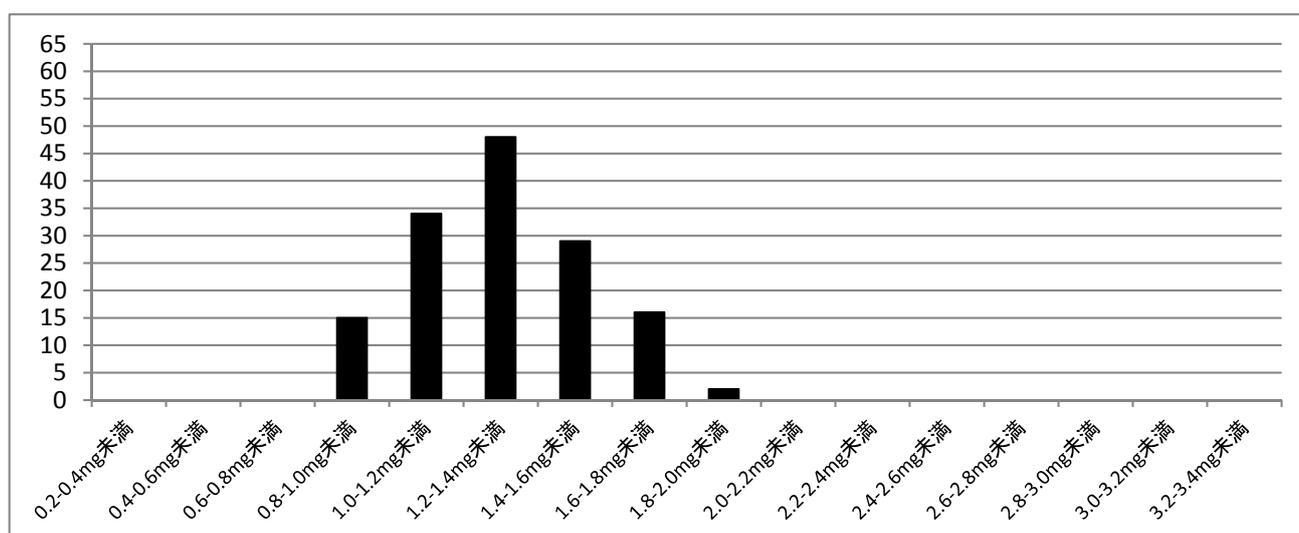
<図 182>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



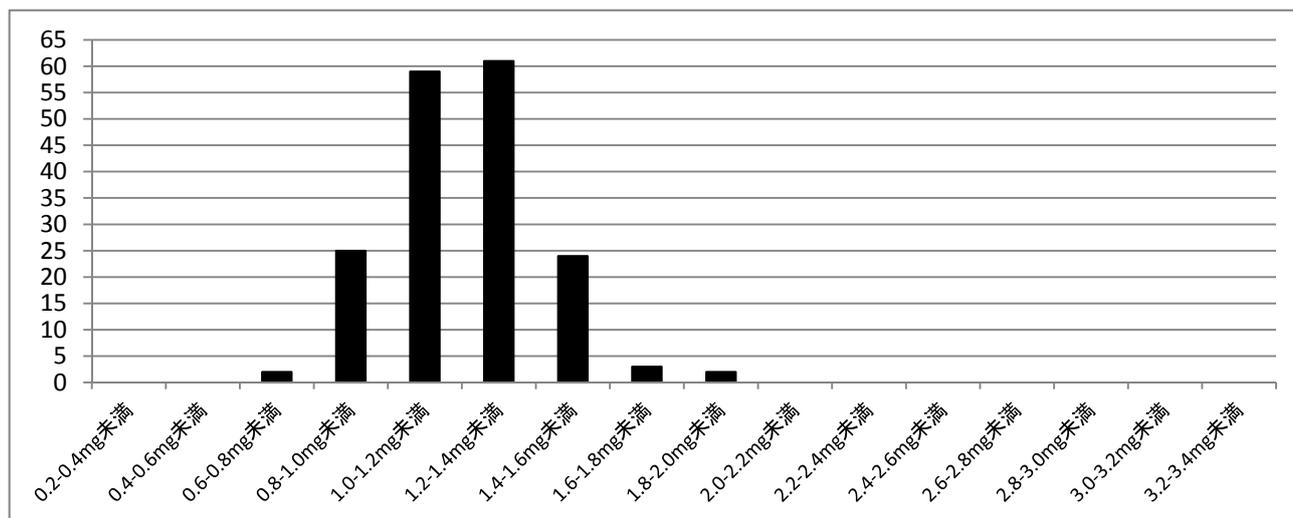
＜図 183＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



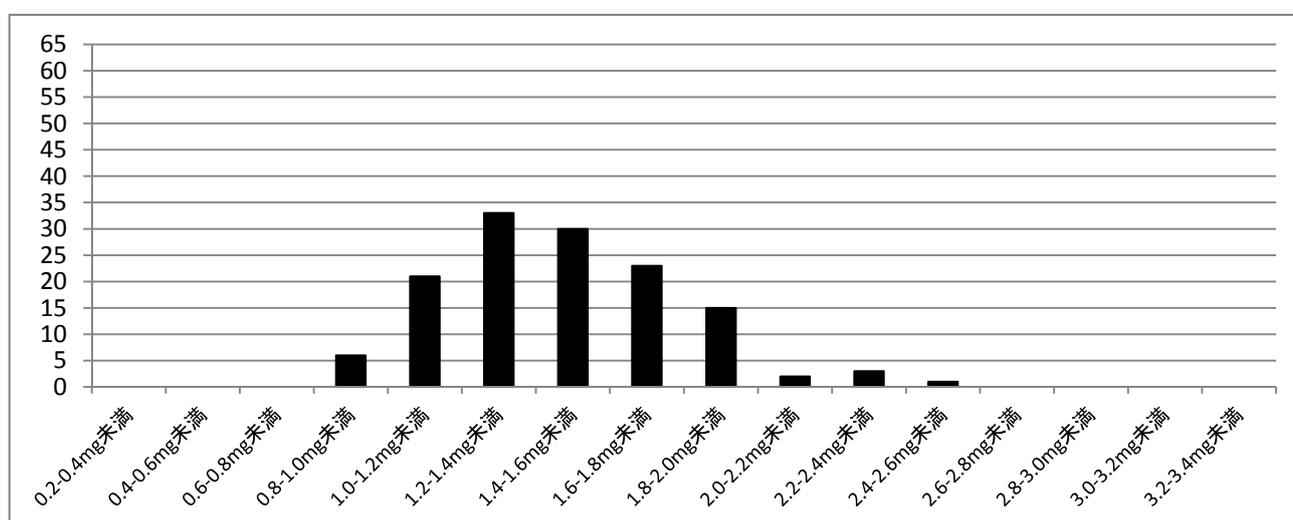
＜図 184＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



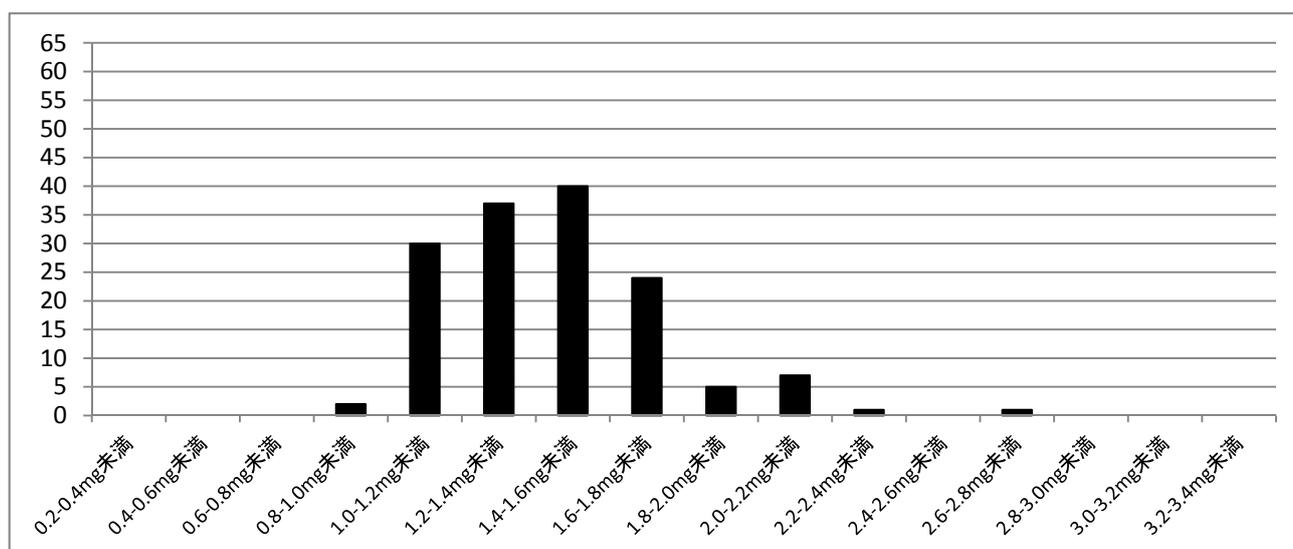
＜図 185＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



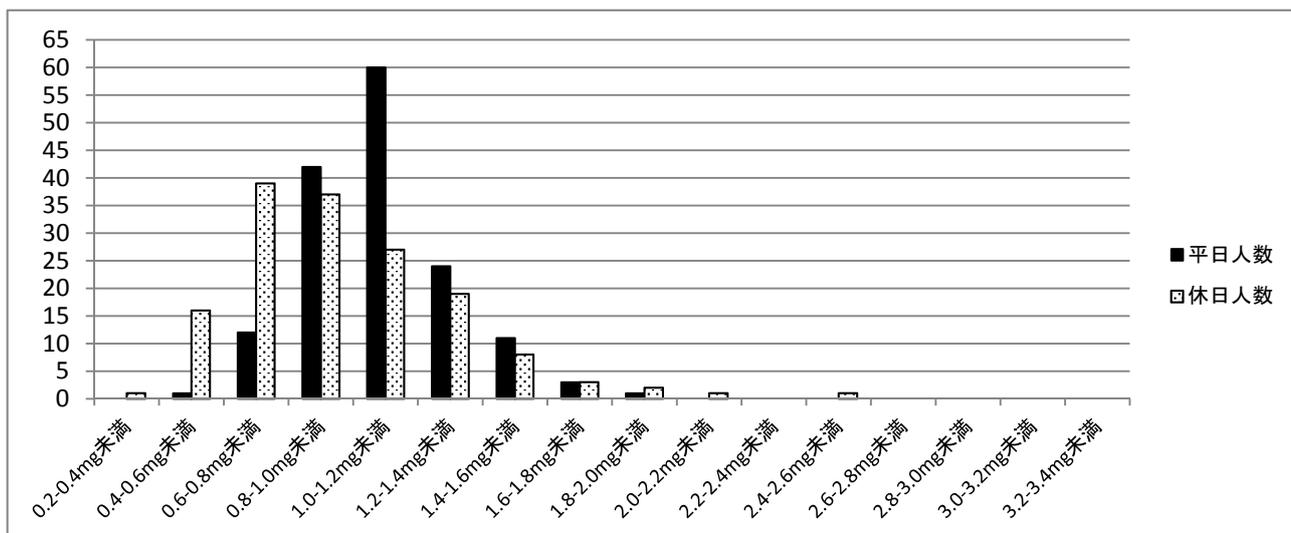
＜図 186＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



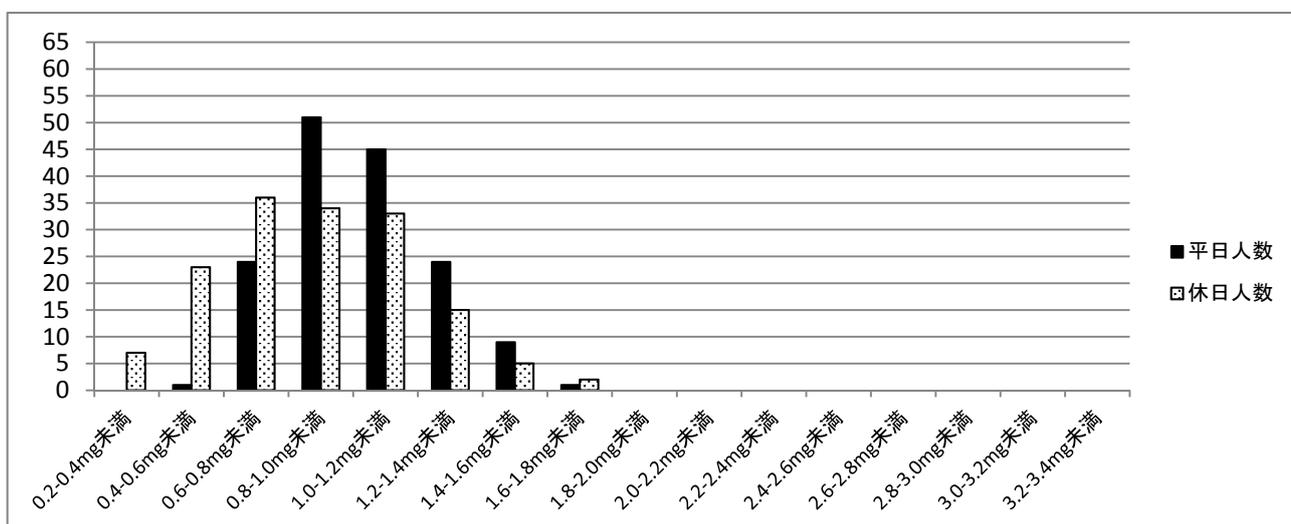
＜図 187＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



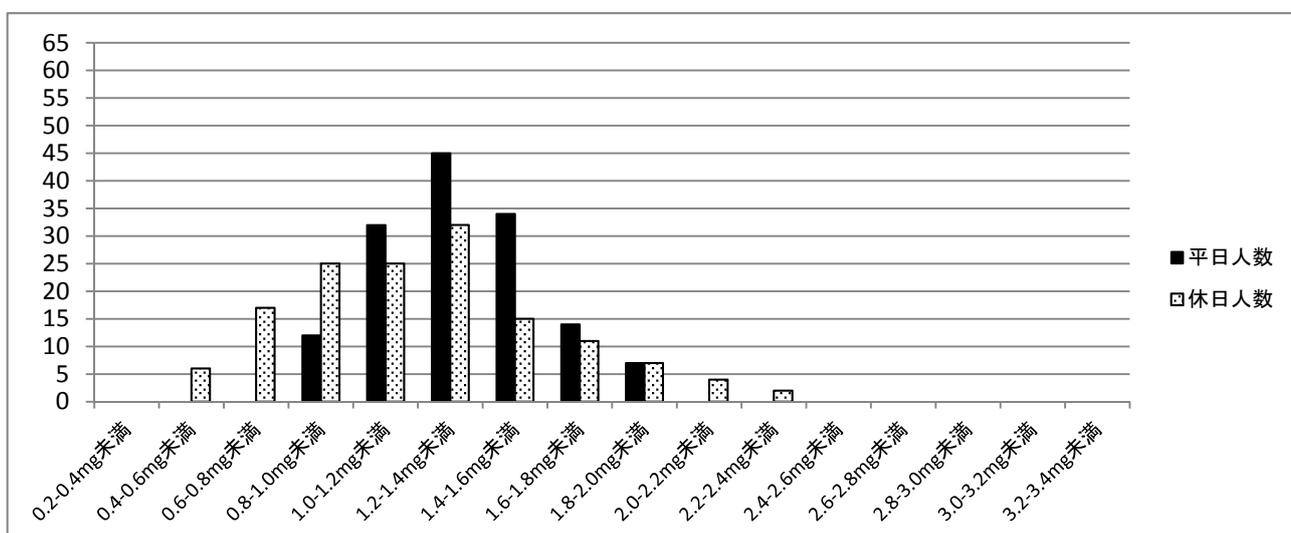
＜図 188＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



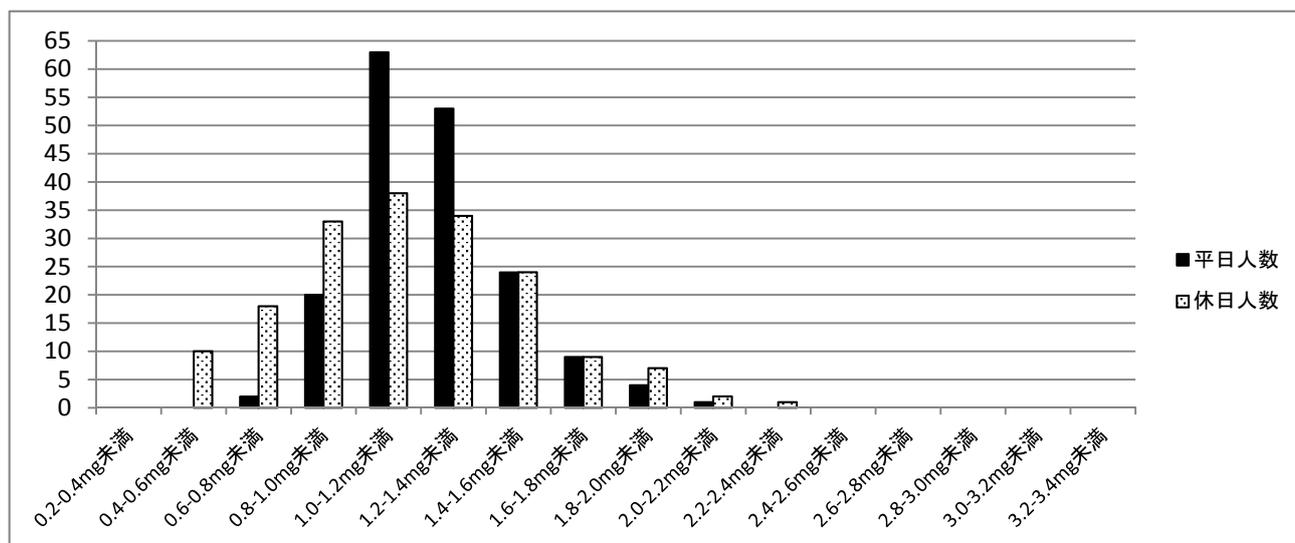
<図 189> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



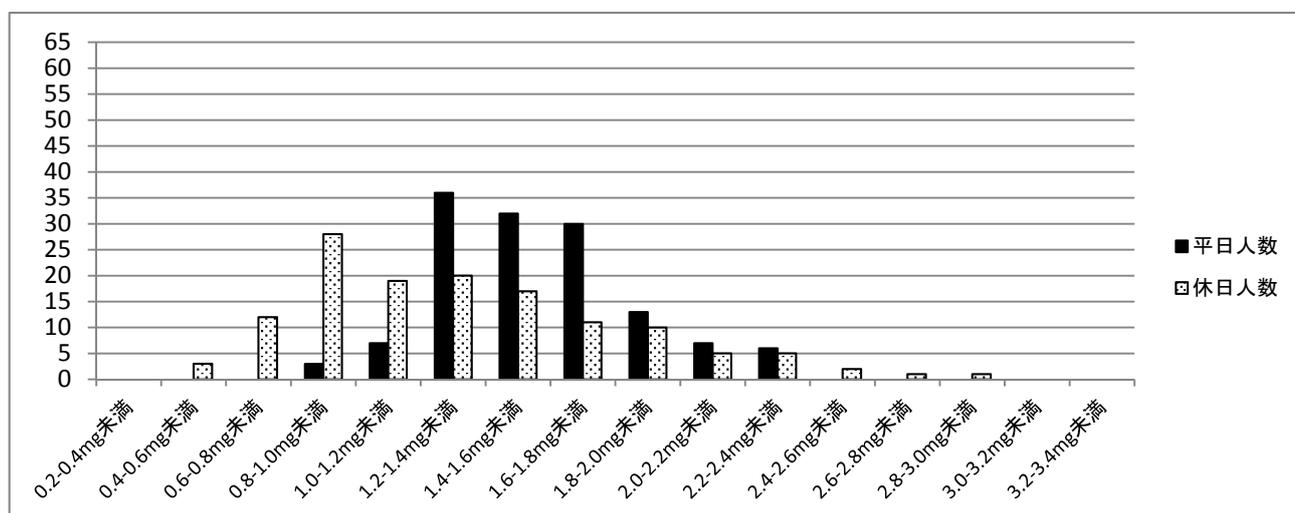
<図 190> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



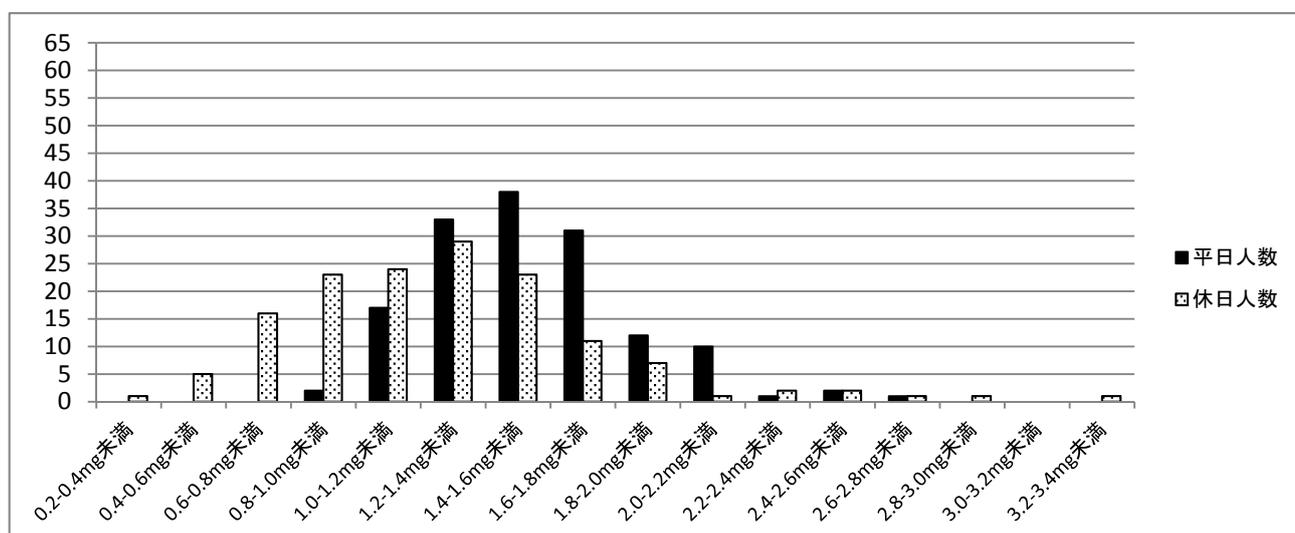
<図 191> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



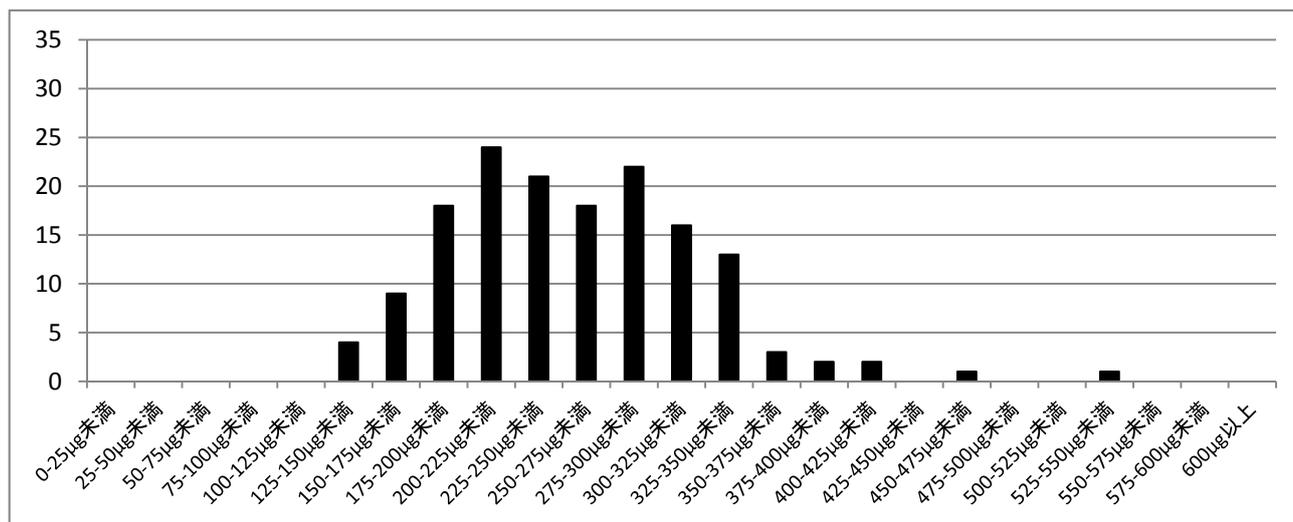
<図 192> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



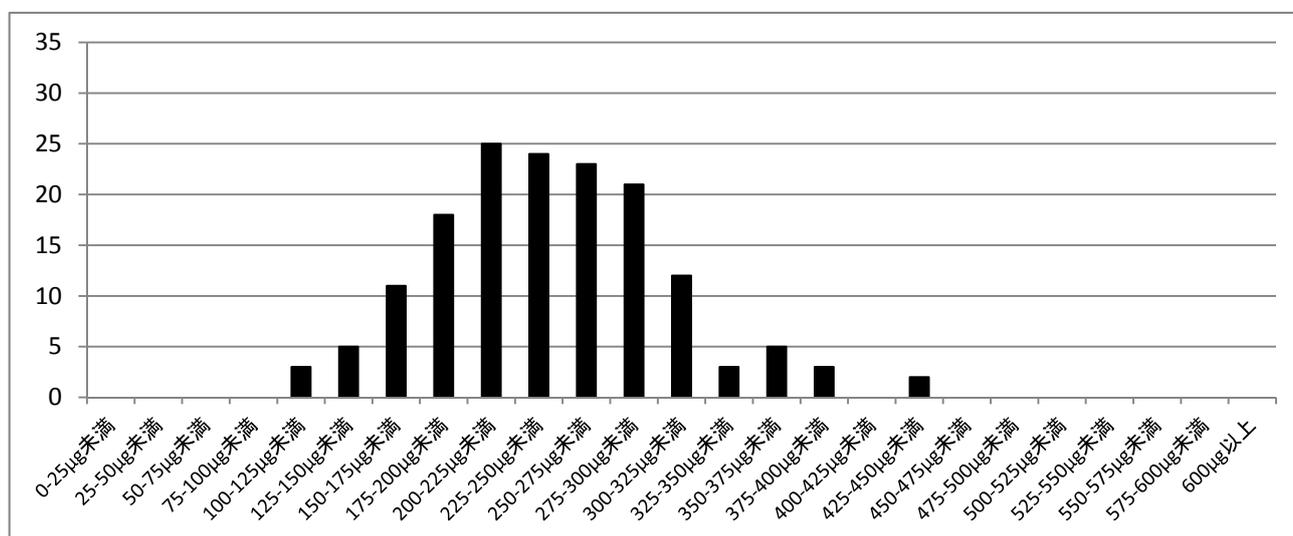
<図 193> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



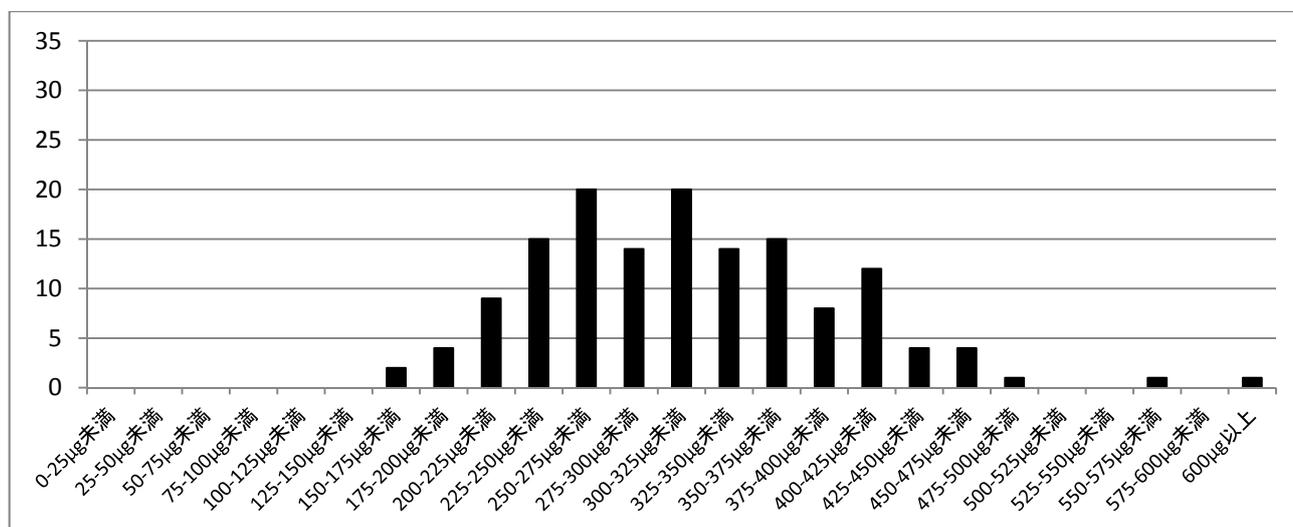
<図 194> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



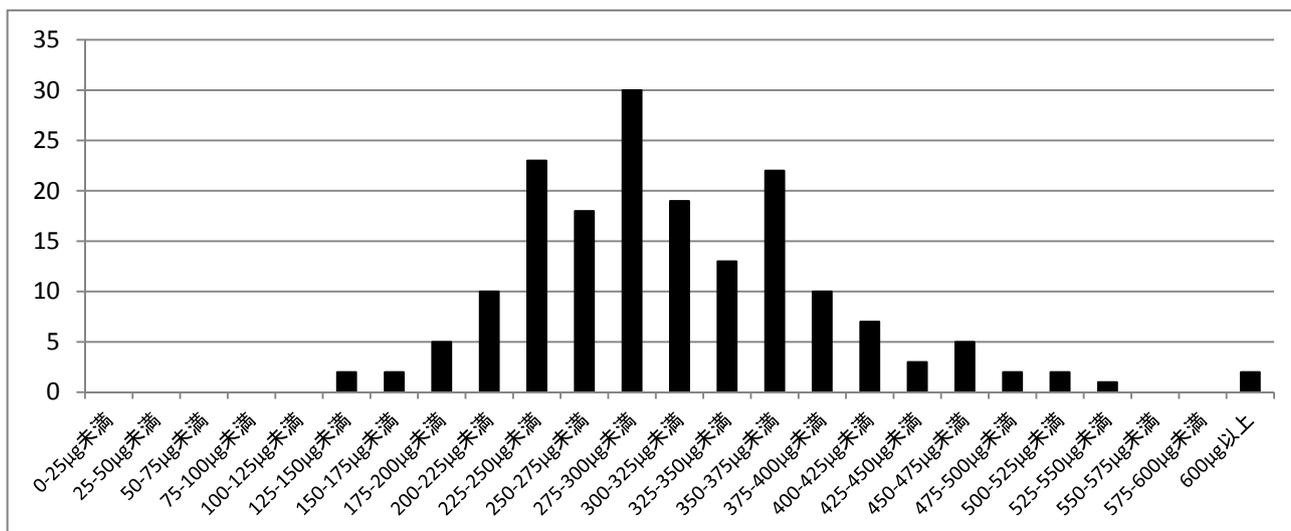
<図 195> 葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



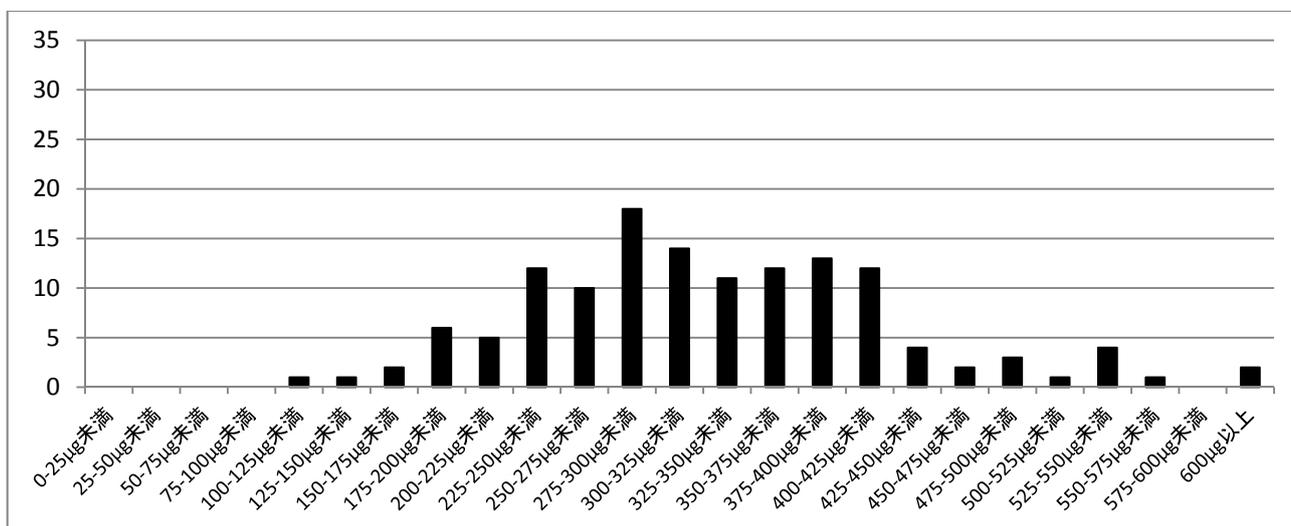
<図 196> 葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



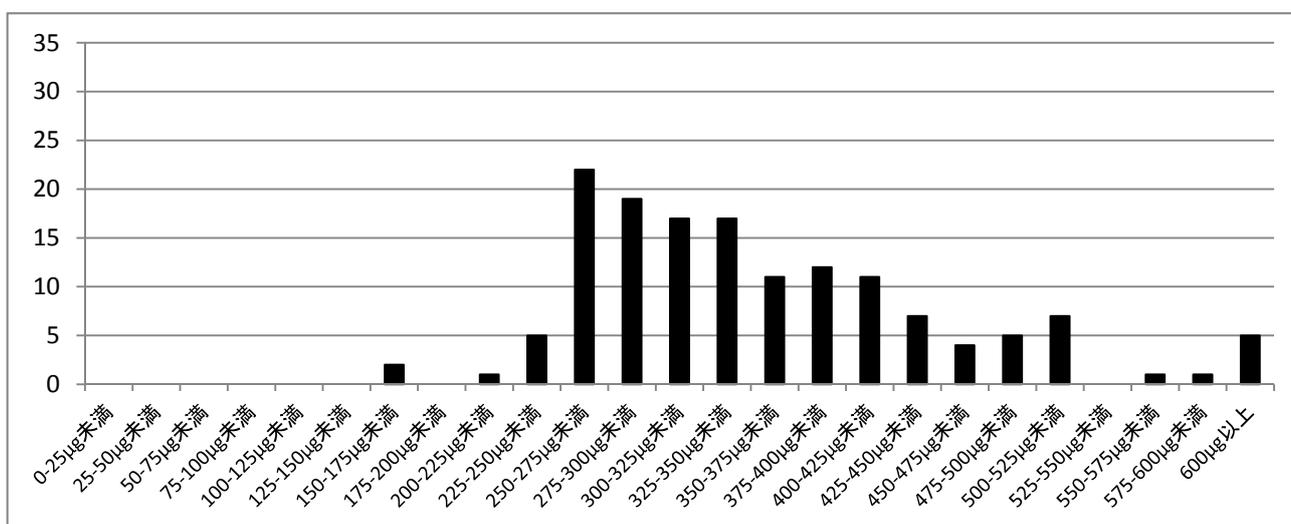
<図 197> 葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



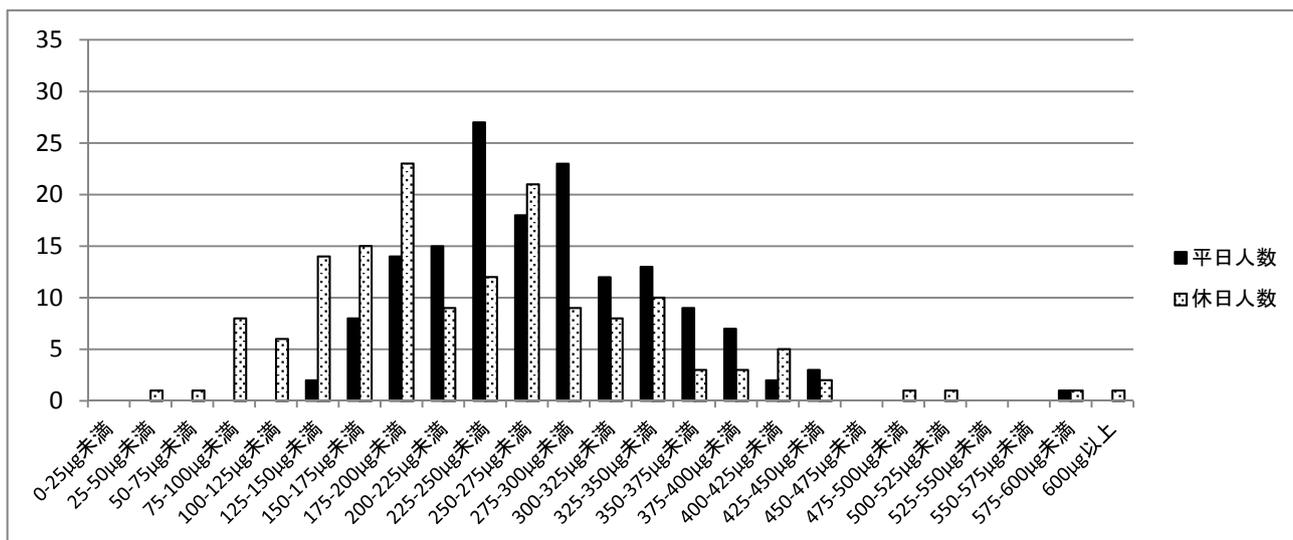
＜図 198＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



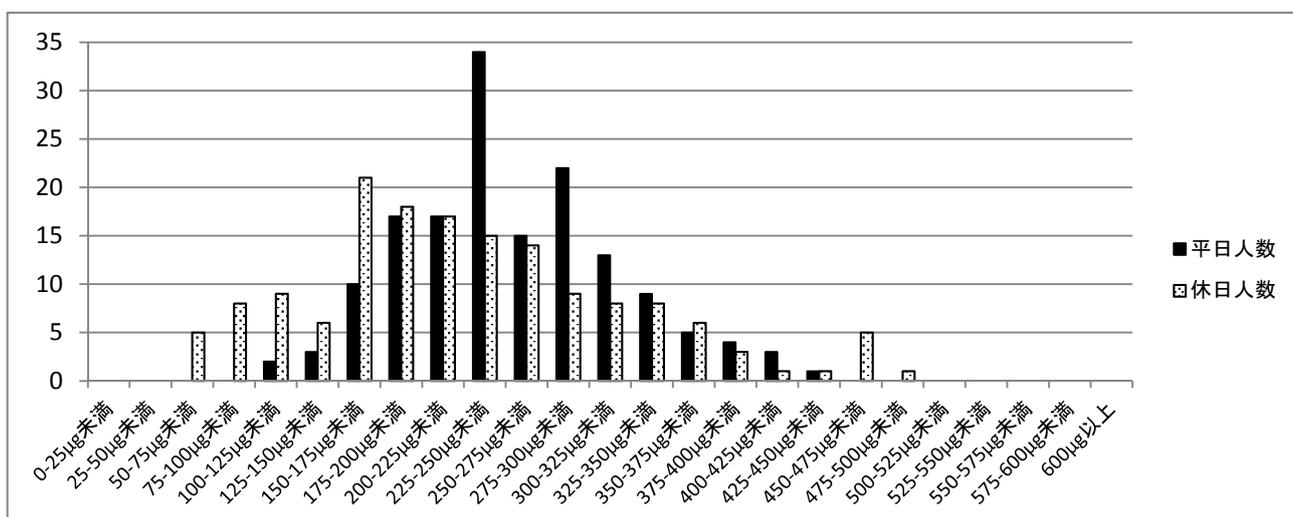
＜図 199＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



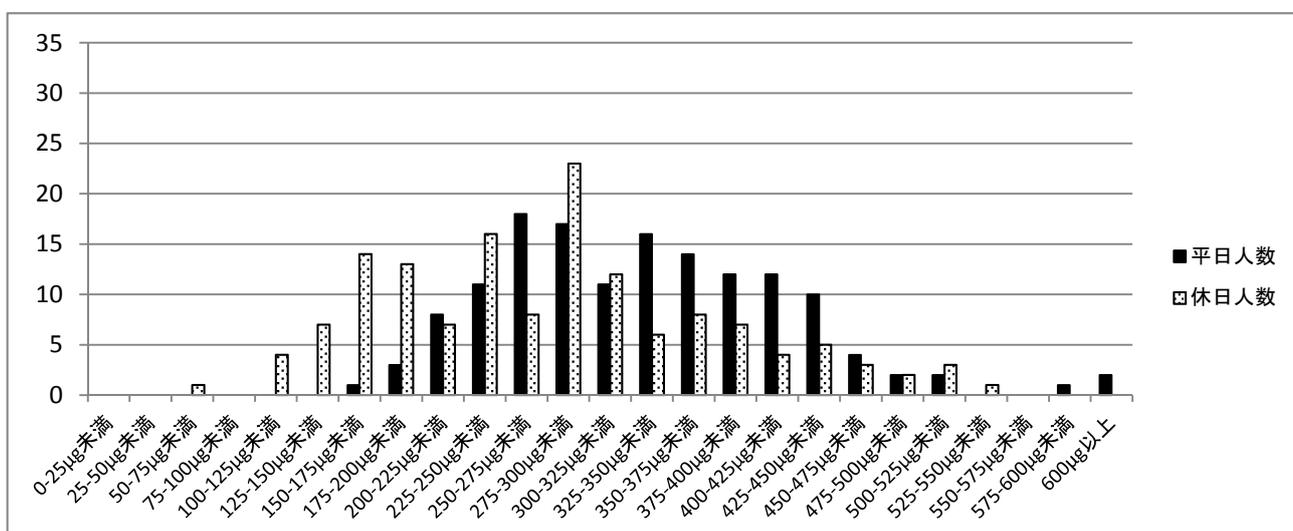
＜図 200＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



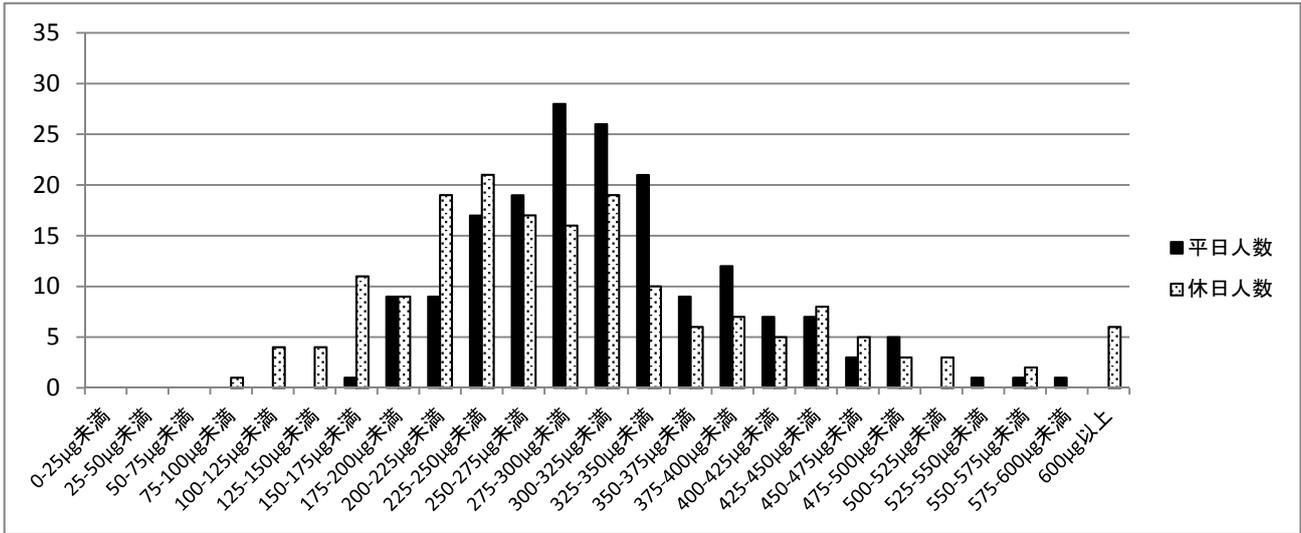
<図 201>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)：縦軸は人数



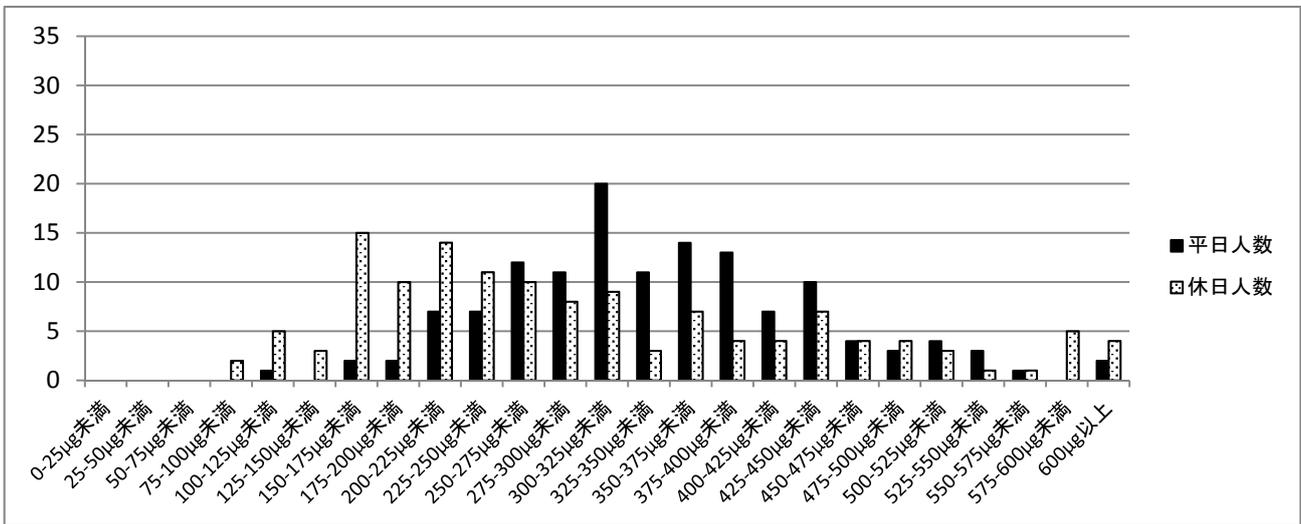
<図 202>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)：縦軸は人数



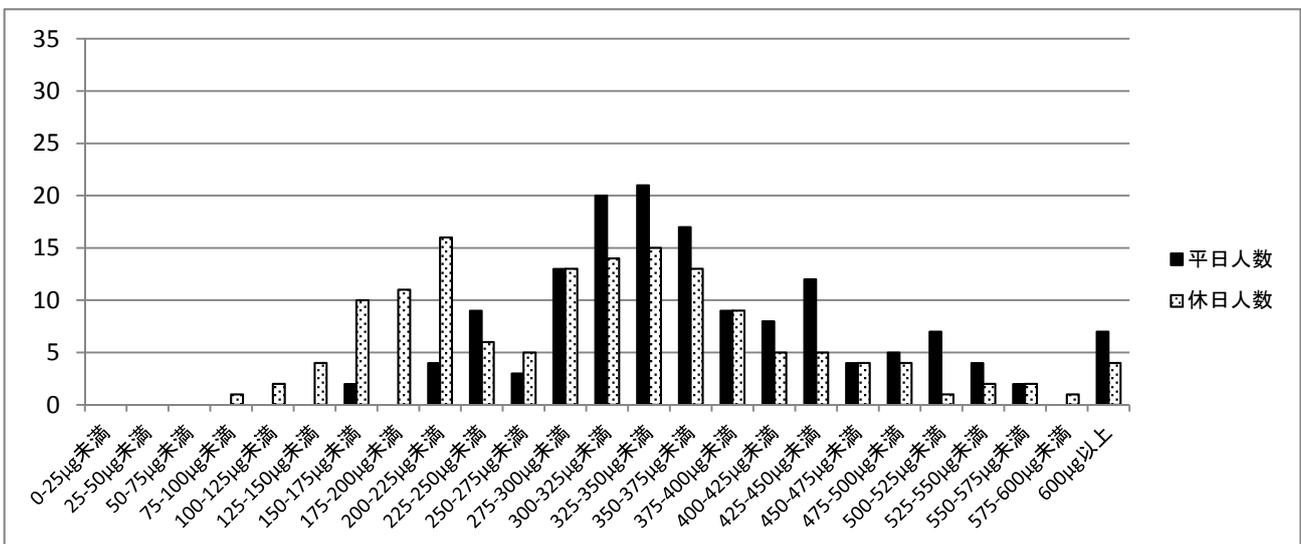
<図 203>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)：縦軸は人数



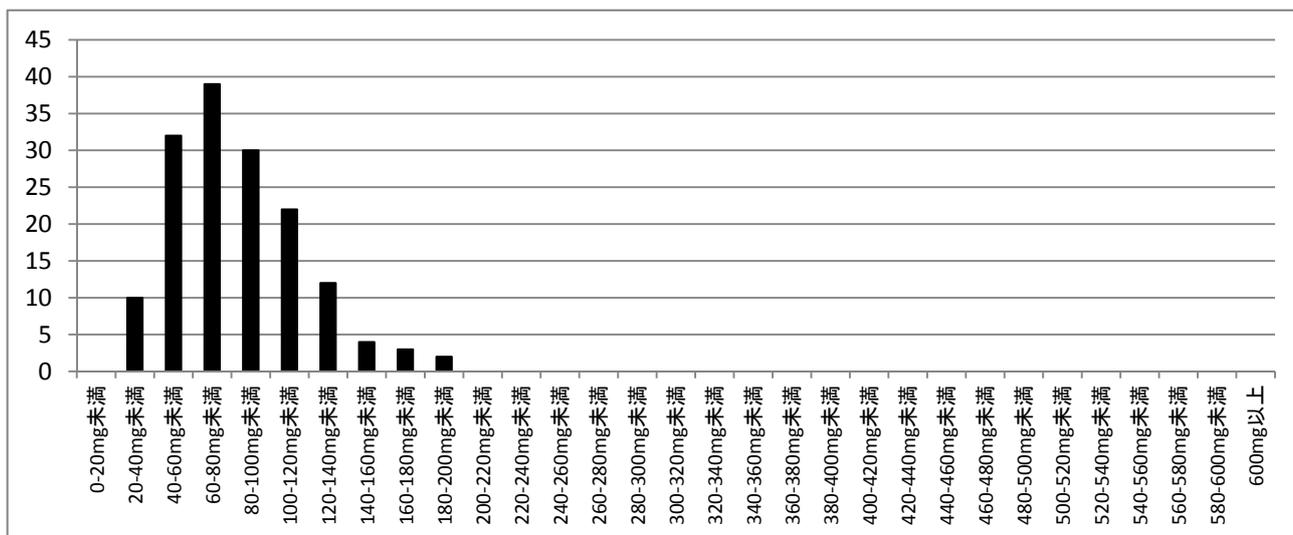
<図 204>葉酸摂取量(µg)の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人)：縦軸は人数



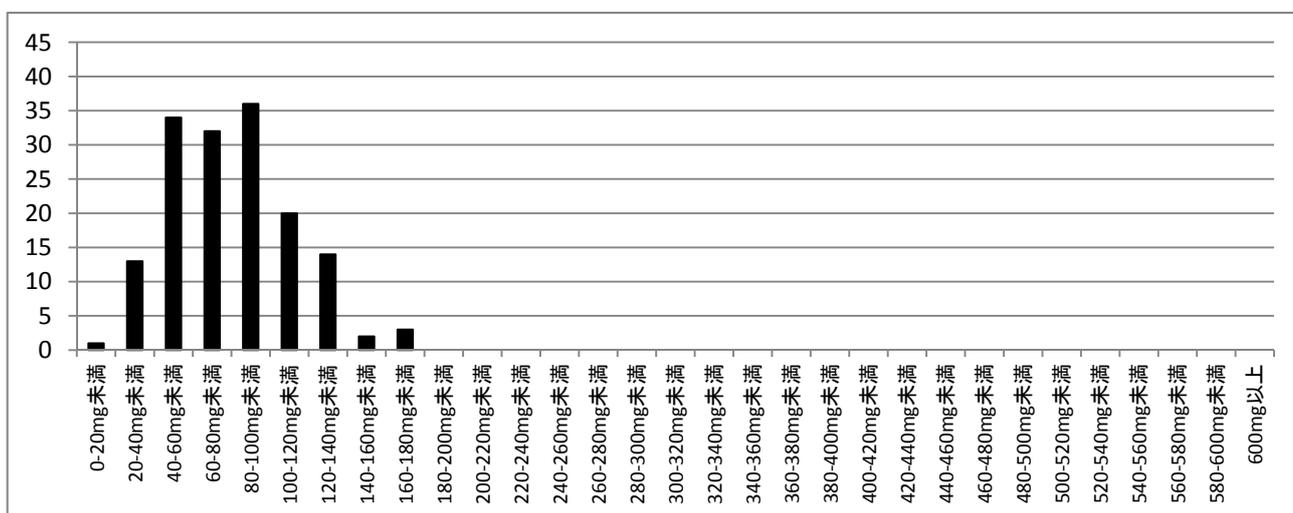
<図 205>葉酸摂取量(µg)の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人)：縦軸は人数



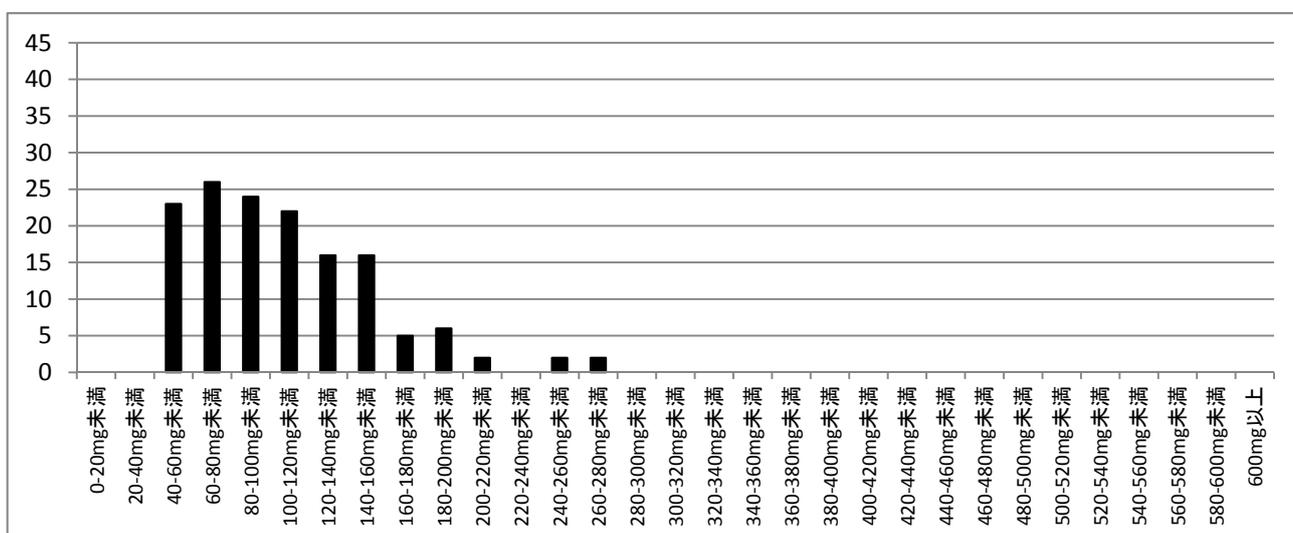
<図 206>葉酸摂取量(µg)の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人)：縦軸は人数



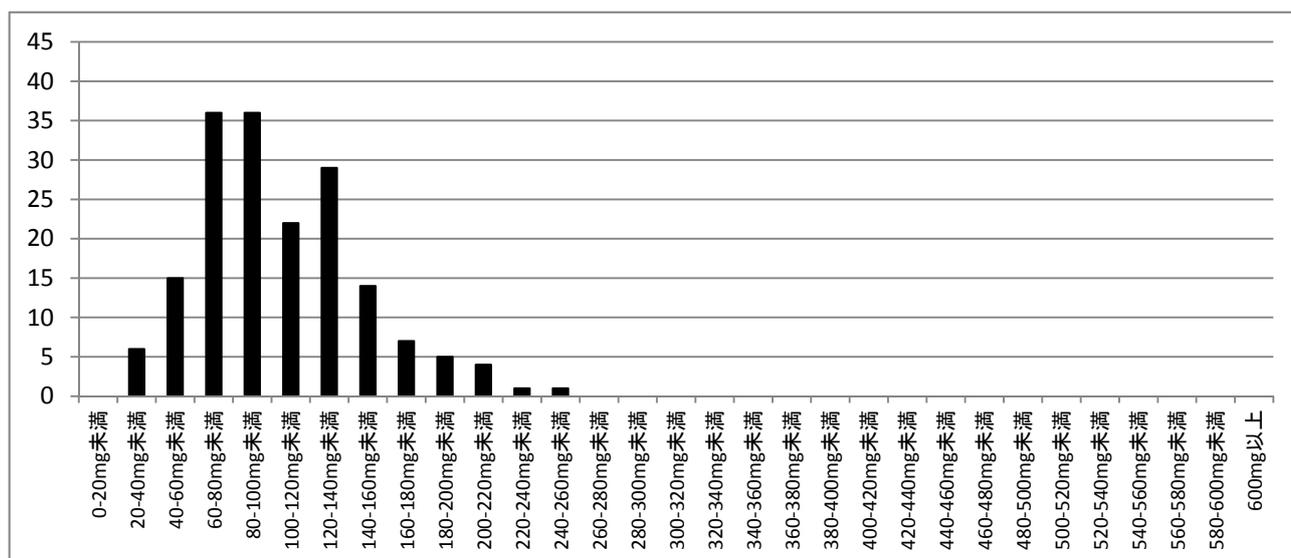
＜図 207＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



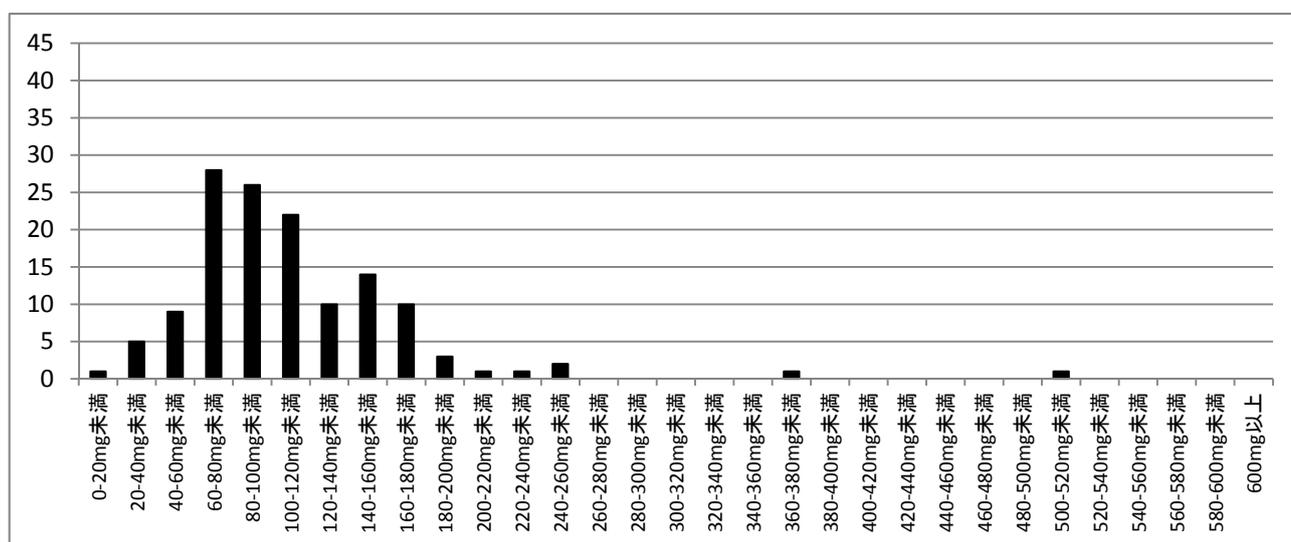
＜図 208＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



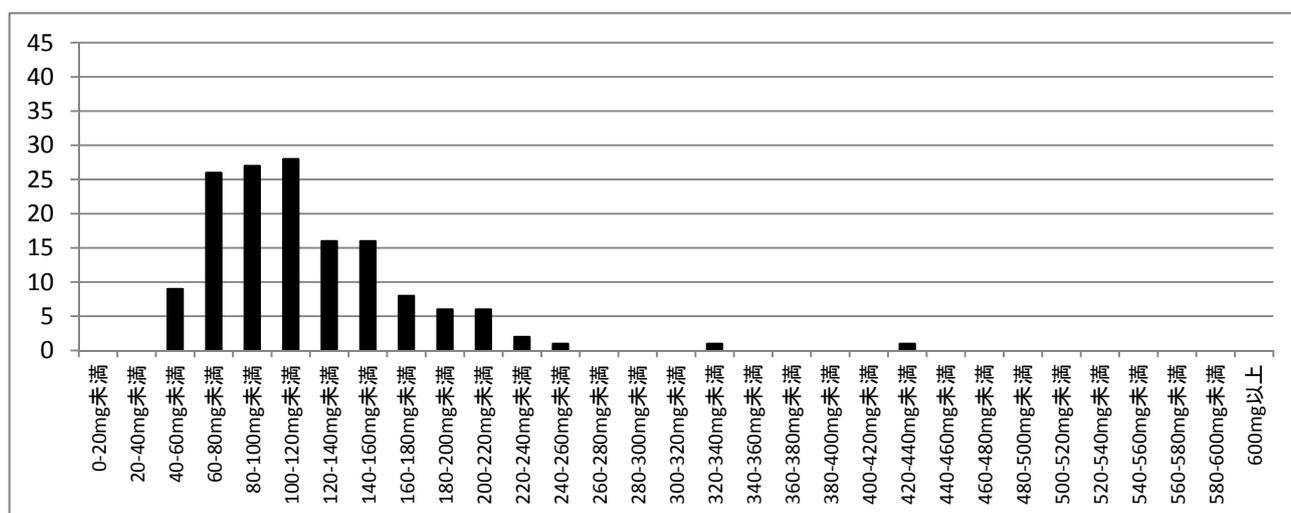
＜図 209＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



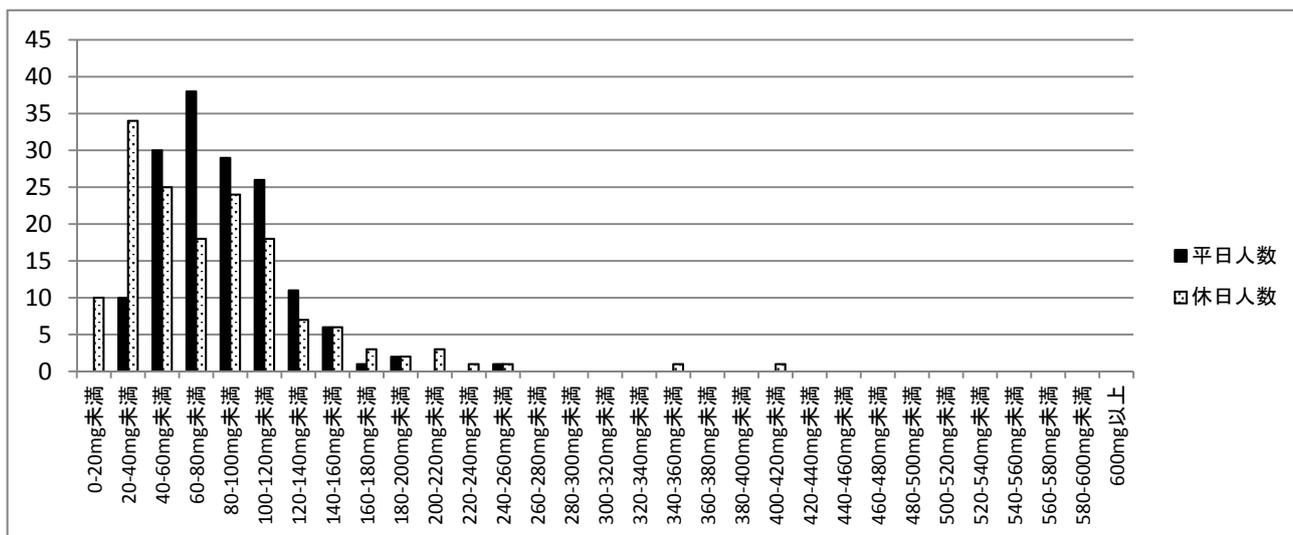
＜図 210＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



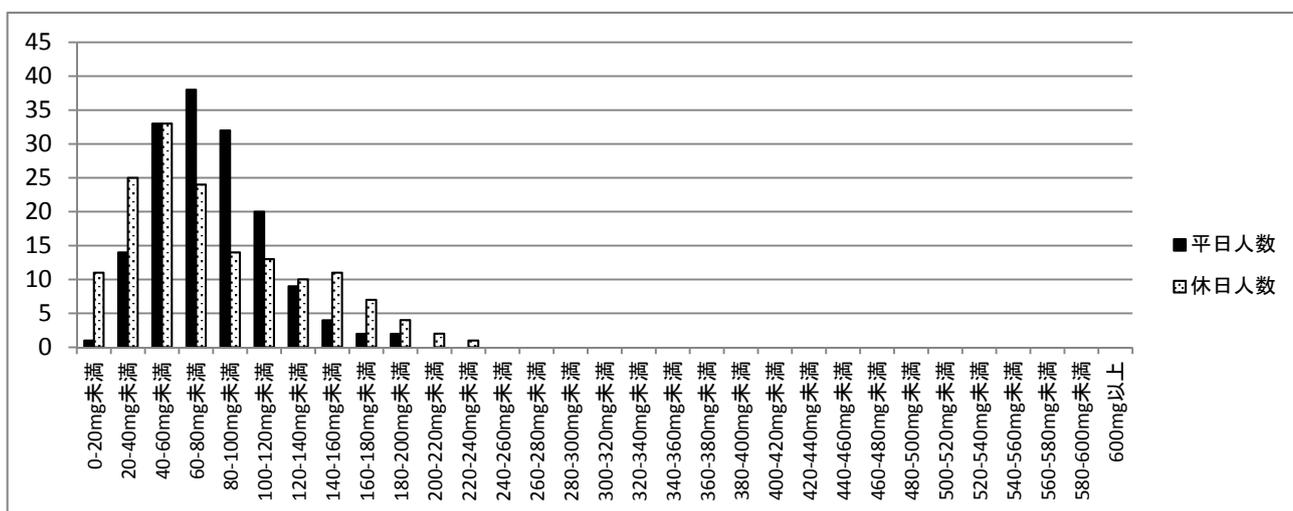
＜図 211＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



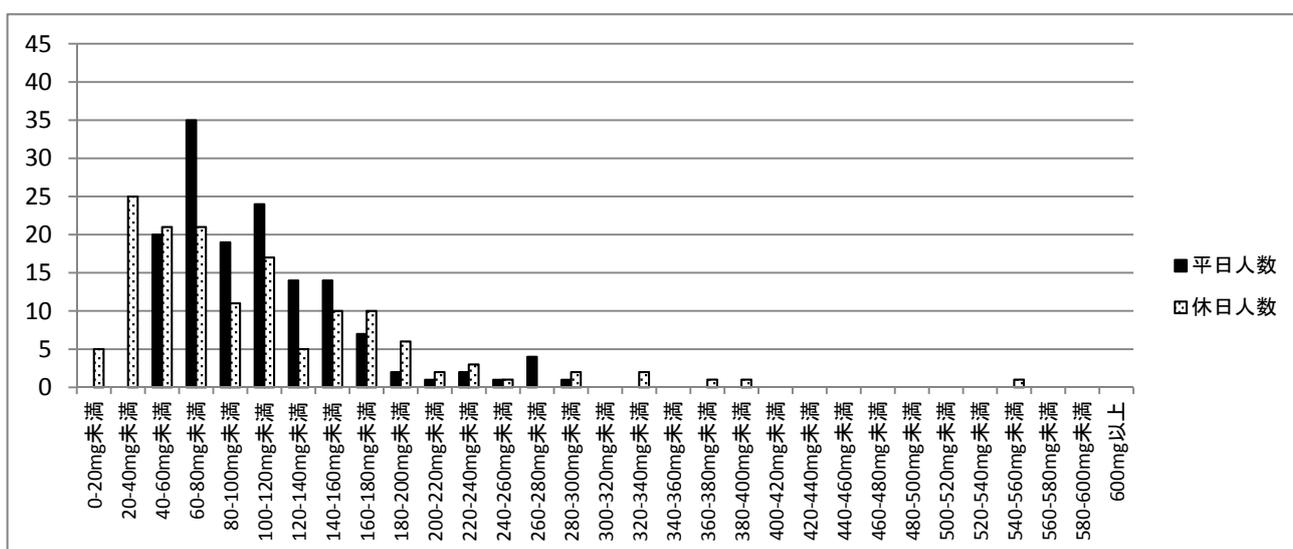
＜図 212＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



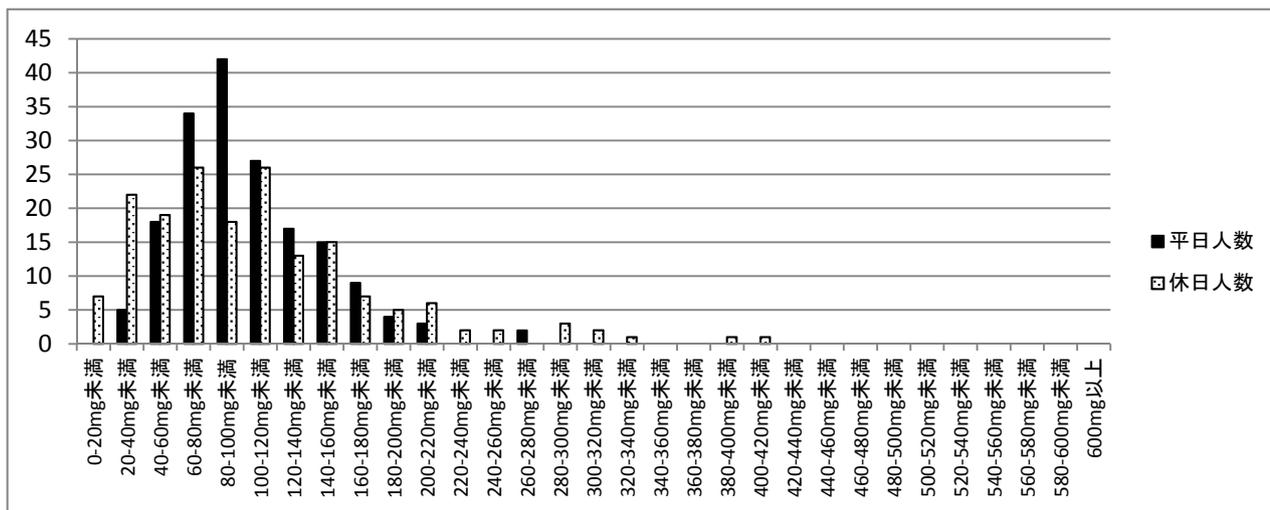
＜図 213＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



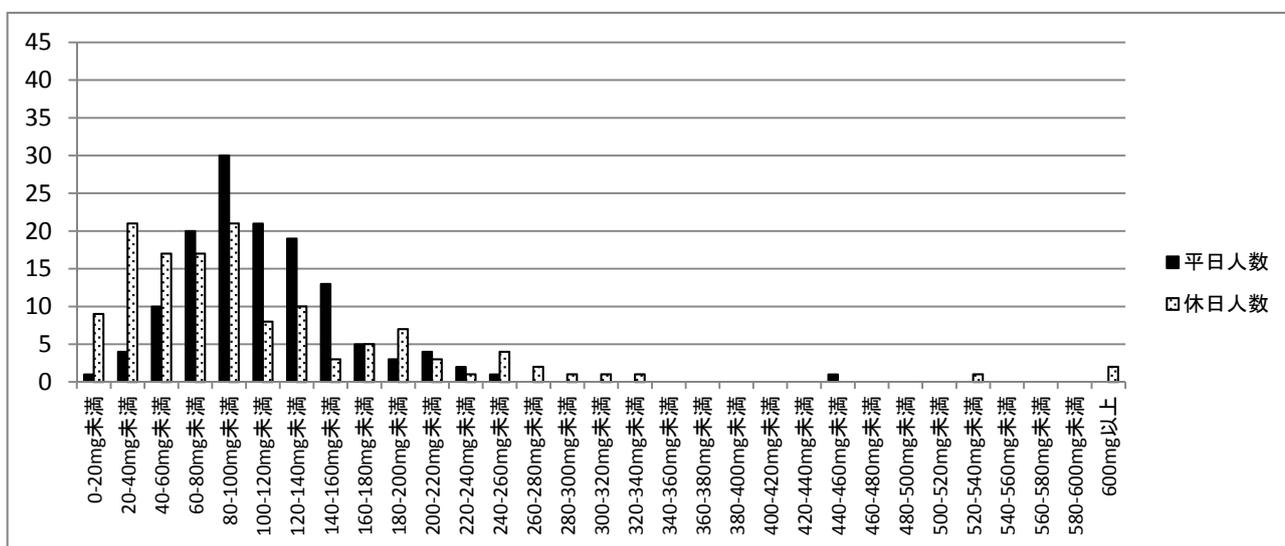
＜図 214＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



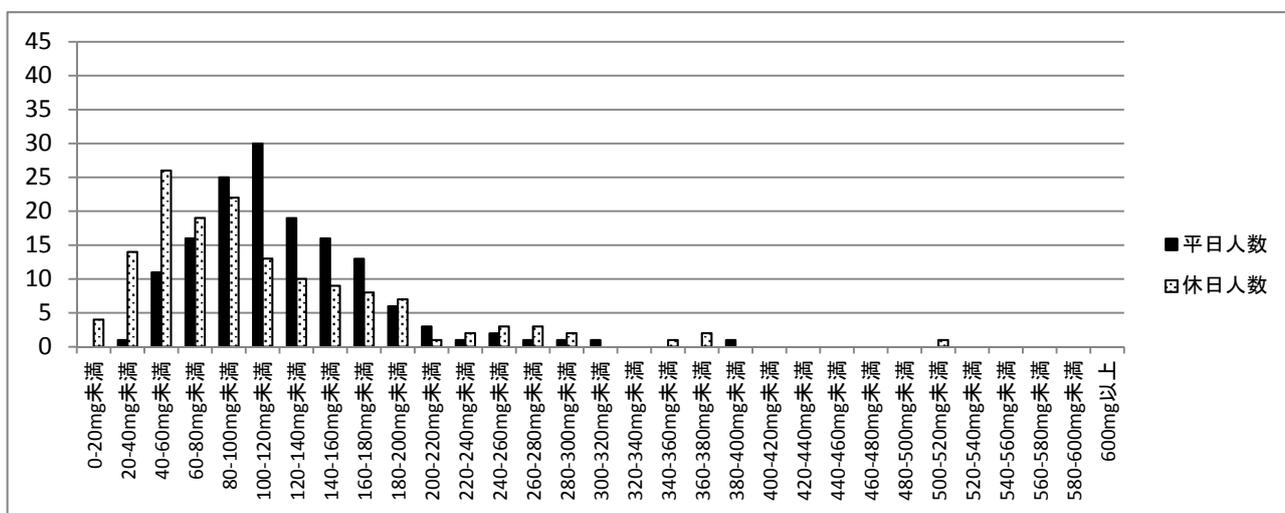
＜図 215＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



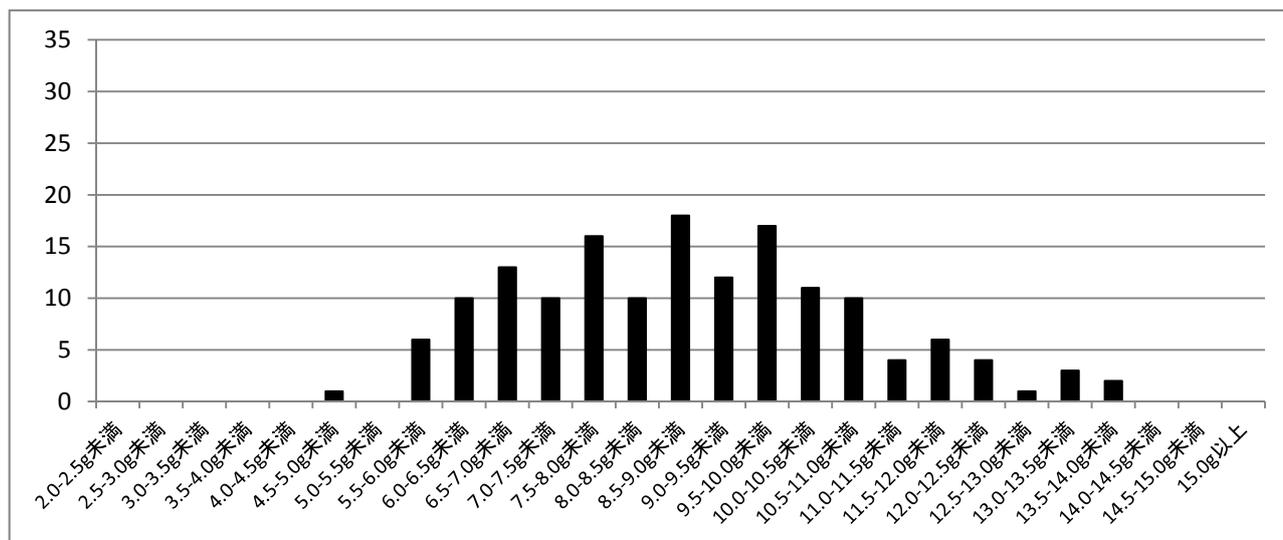
＜図 216＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



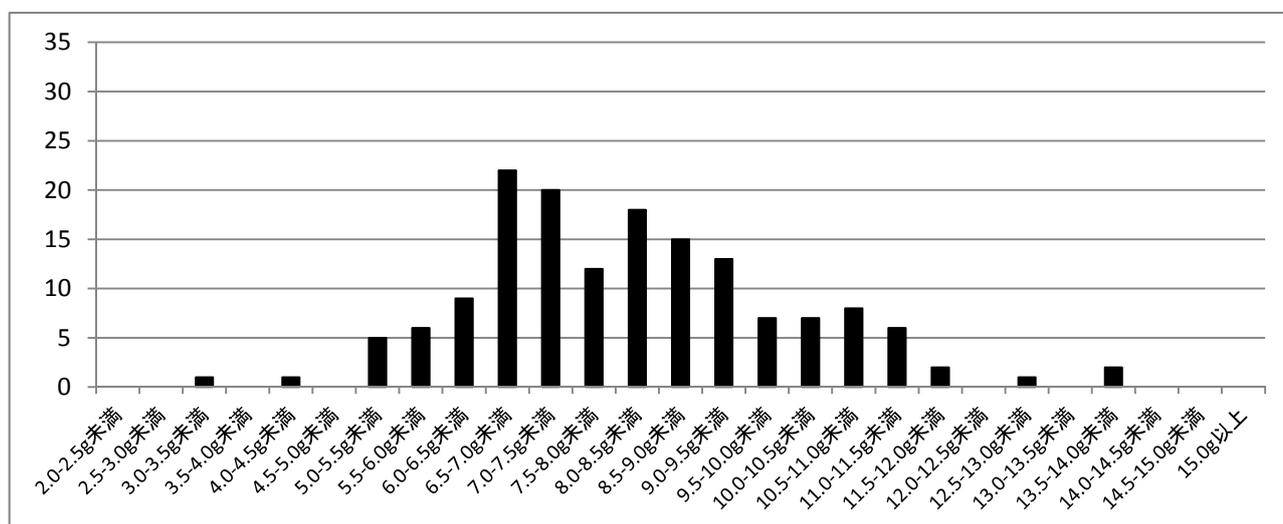
＜図 217＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



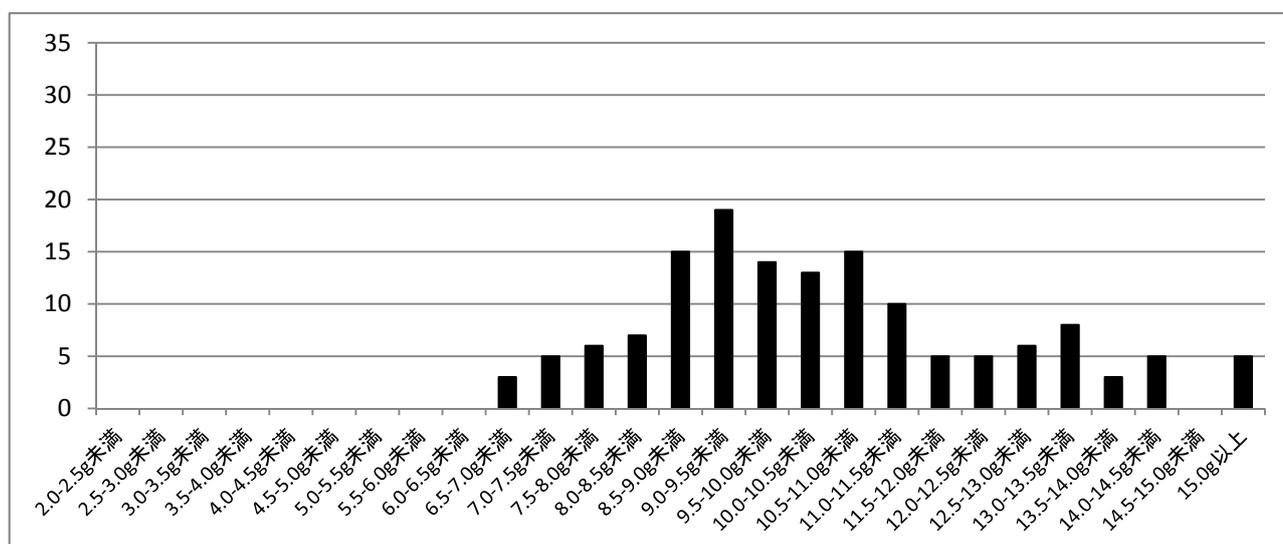
＜図 218＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



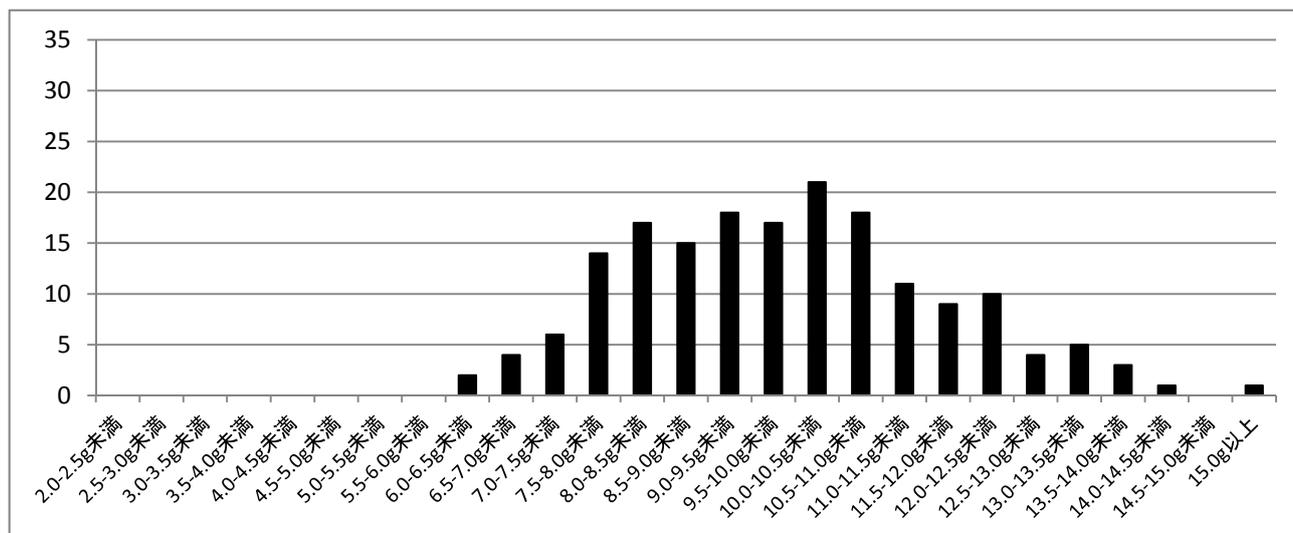
<図 219>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は人数



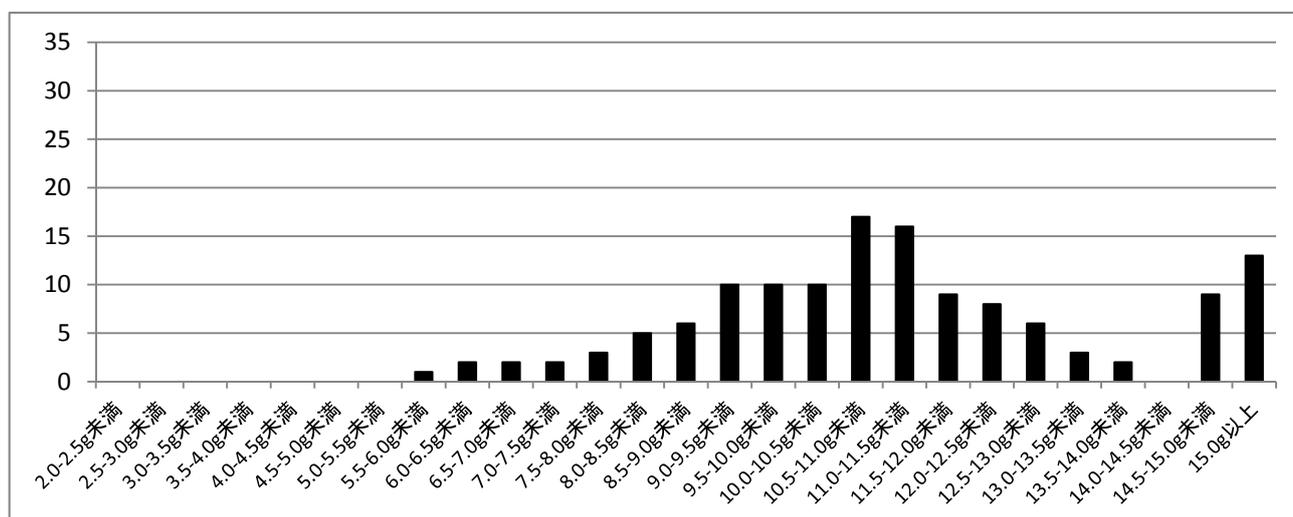
<図 220>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は人数



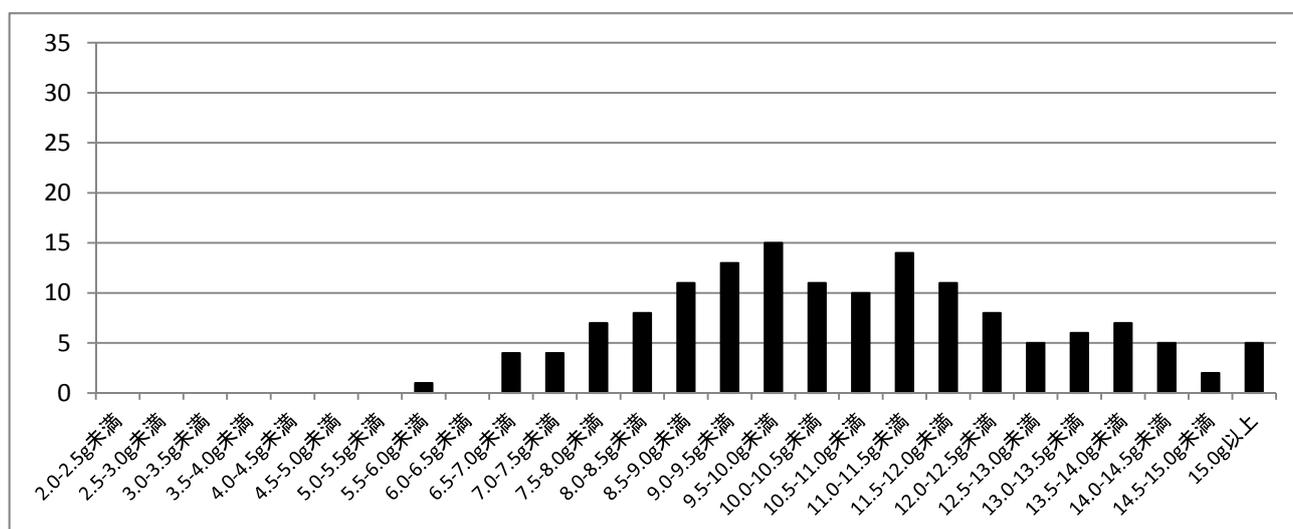
<図 221>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は人数



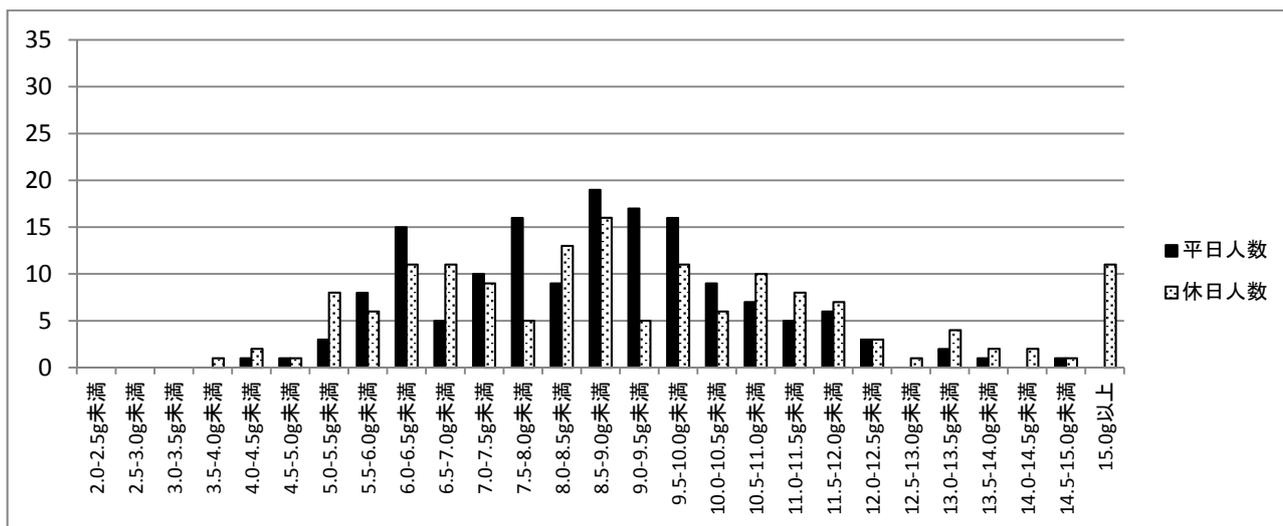
<図 222>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



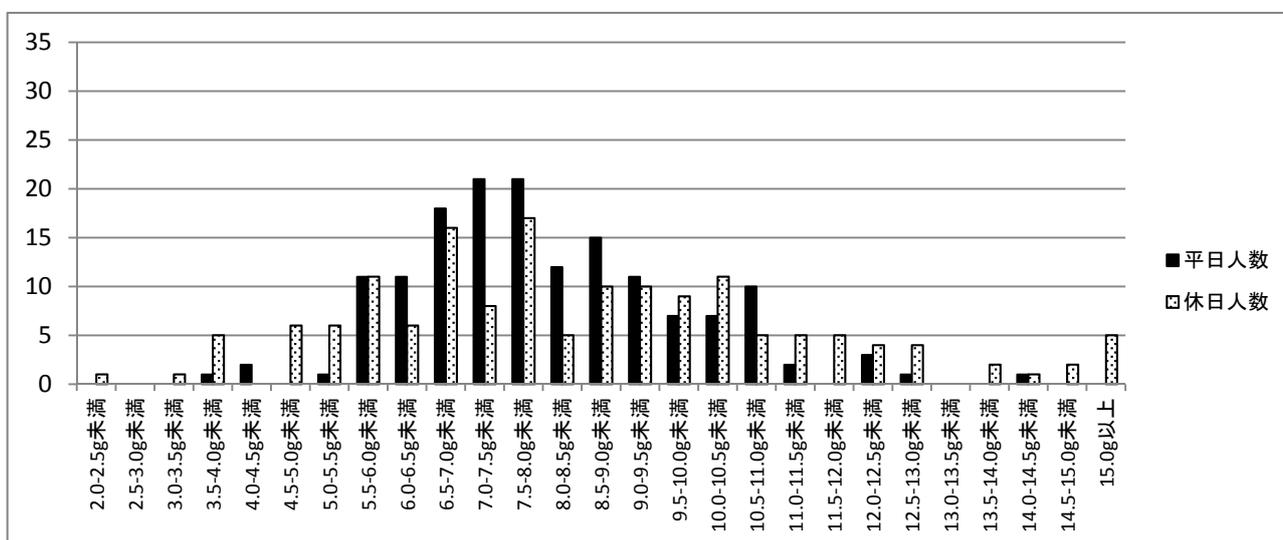
<図 223>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



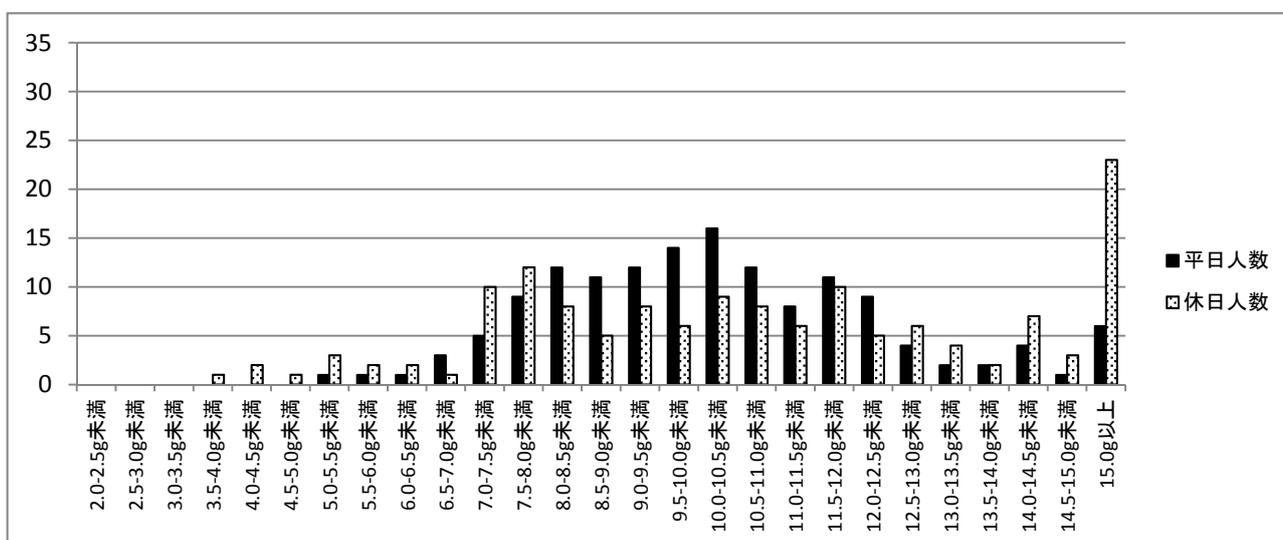
<図 224>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



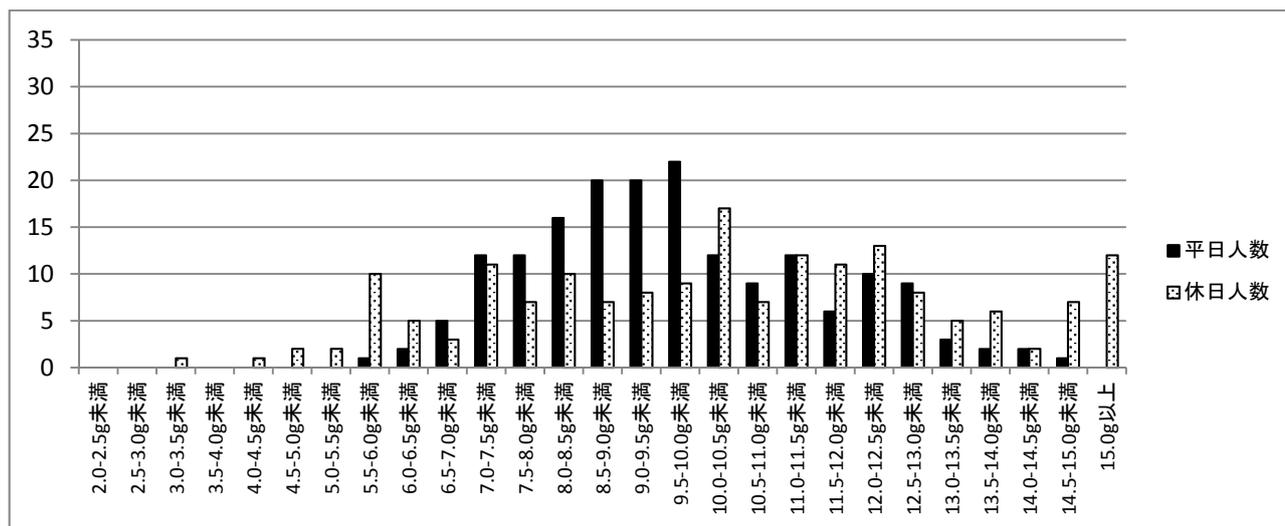
＜図 225＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



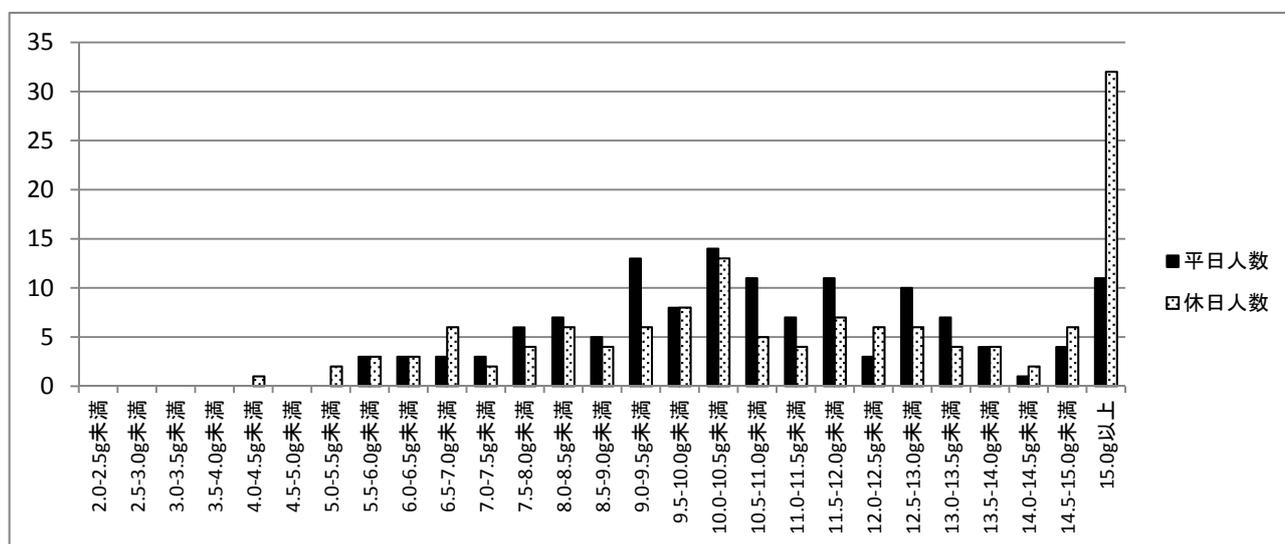
＜図 226＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



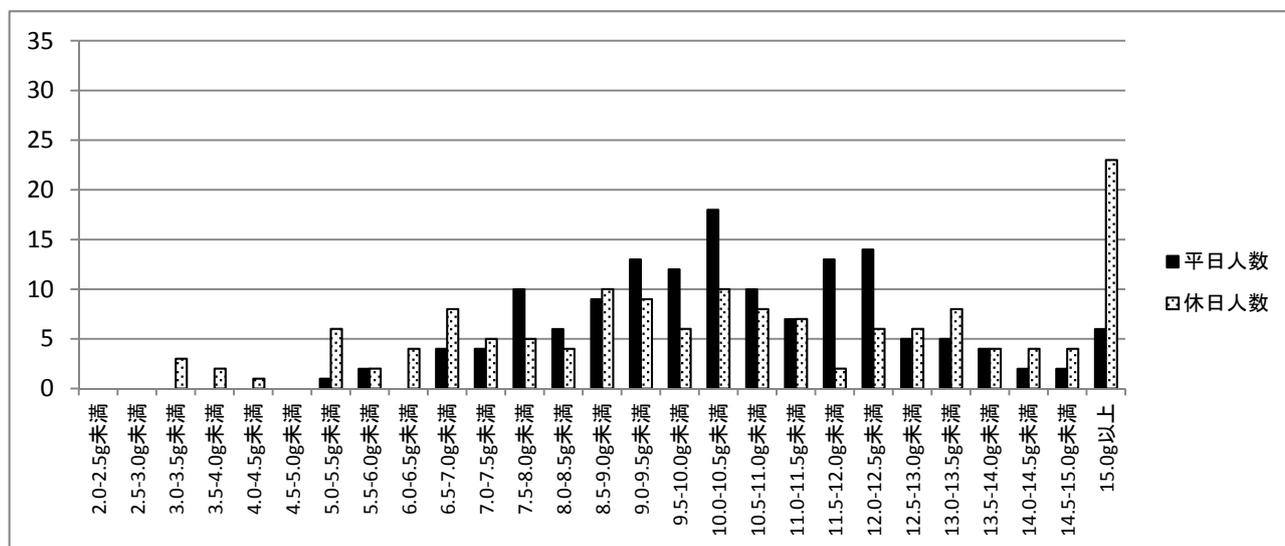
＜図 227＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



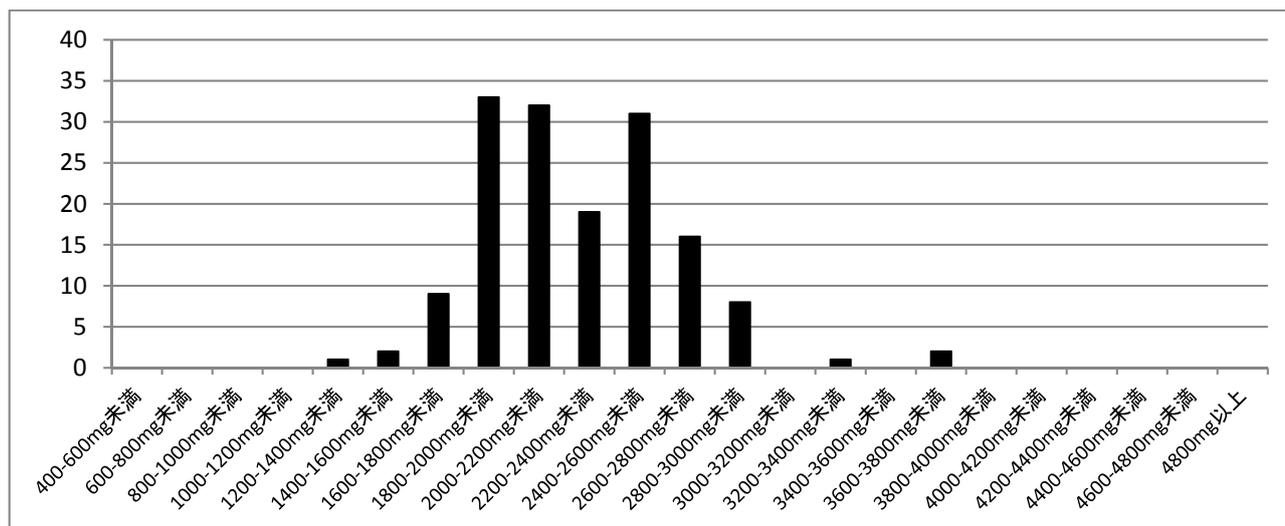
＜図 228＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



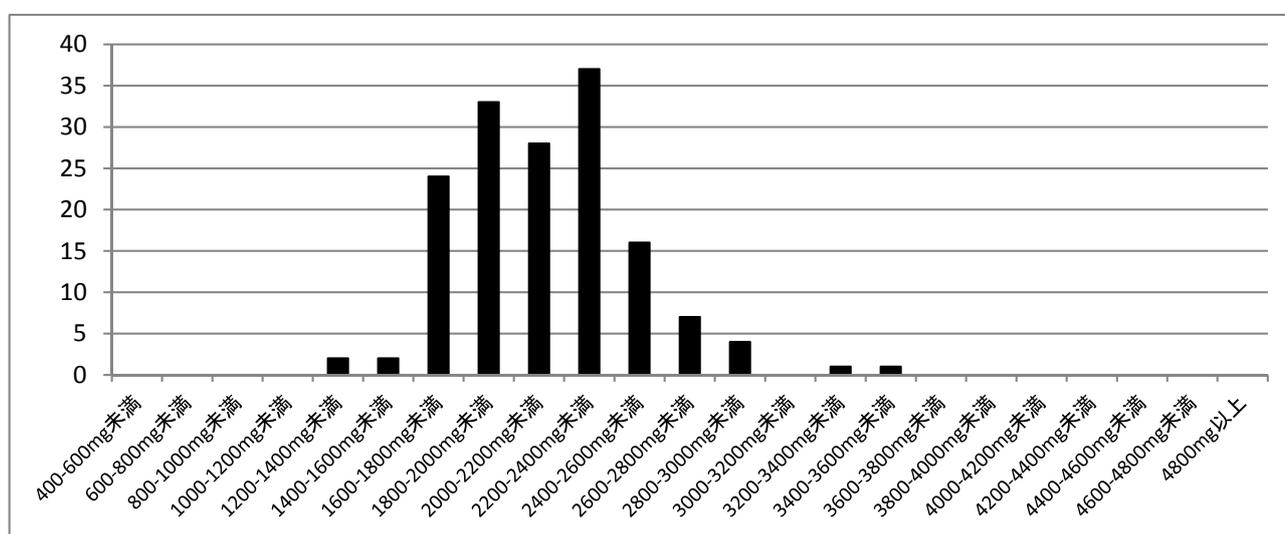
＜図 229＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



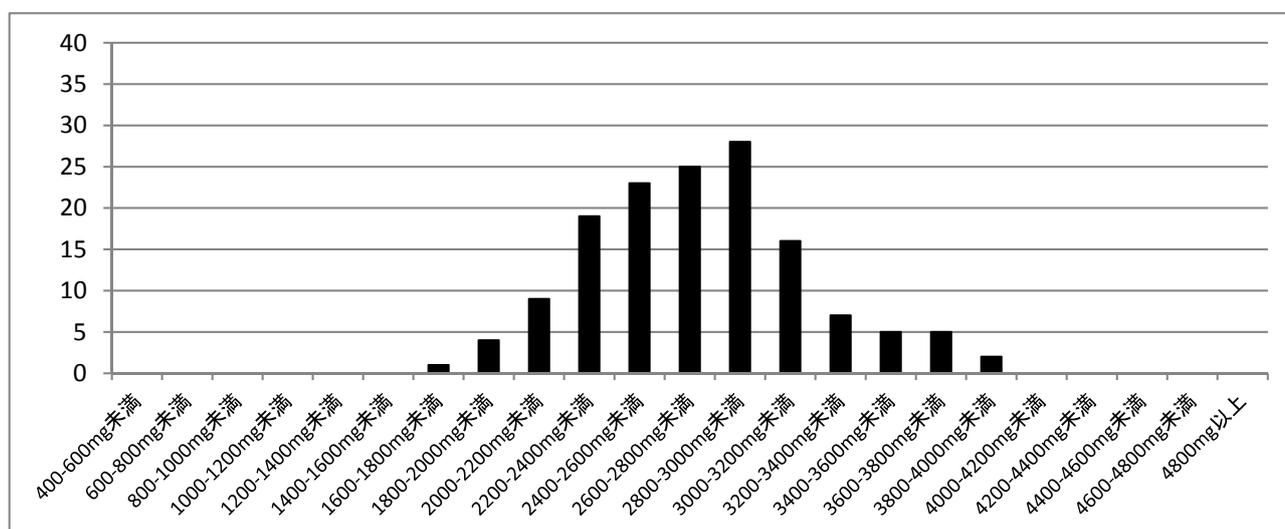
＜図 230＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数



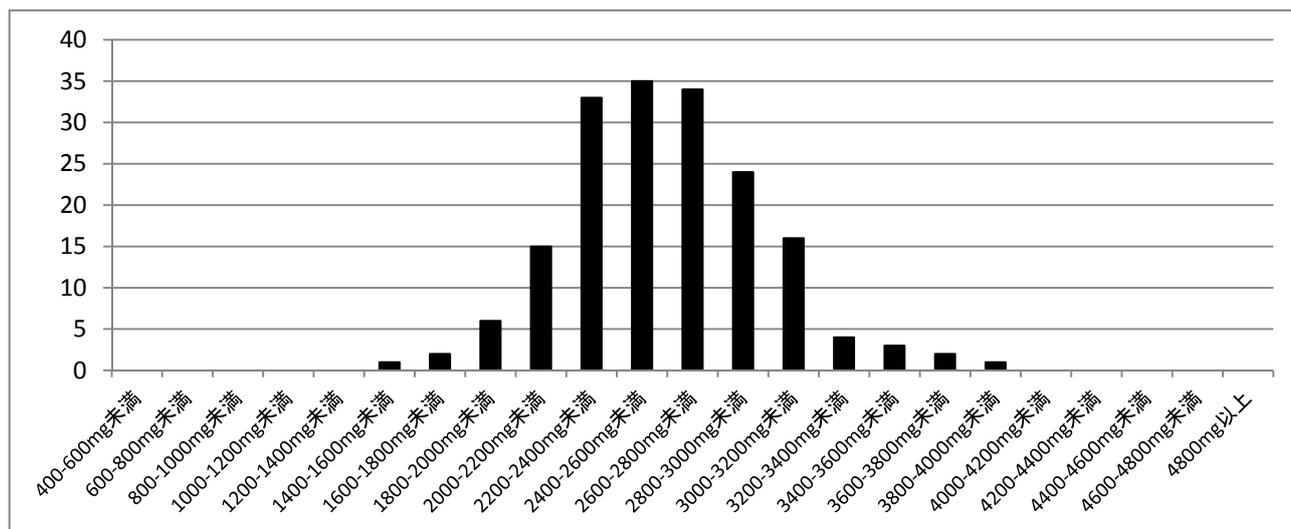
<図 231>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



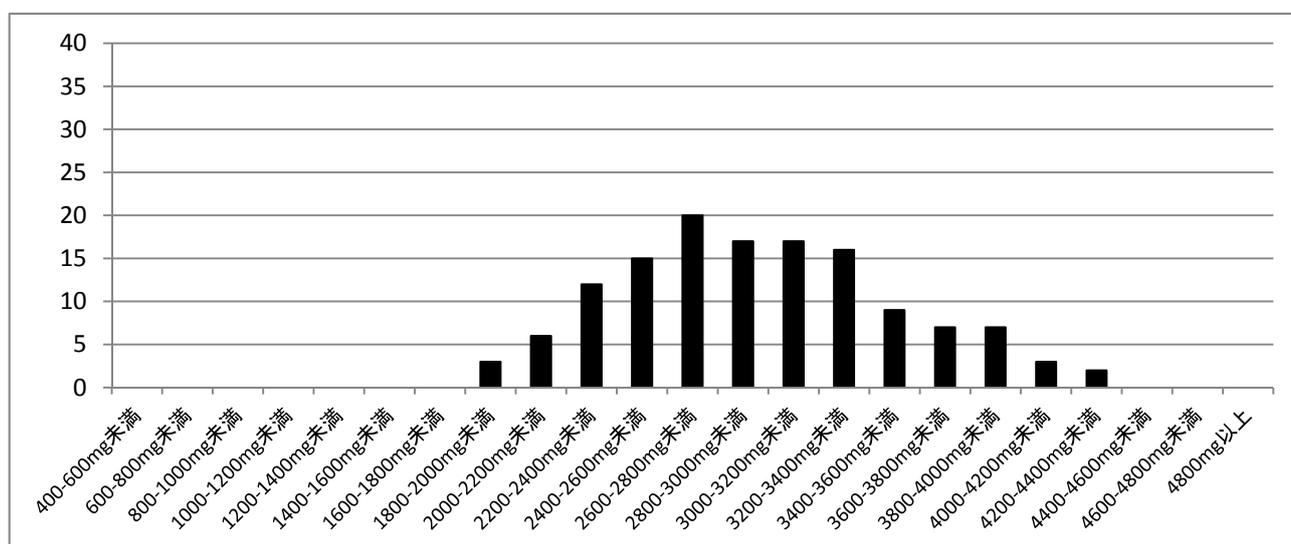
<図 232>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



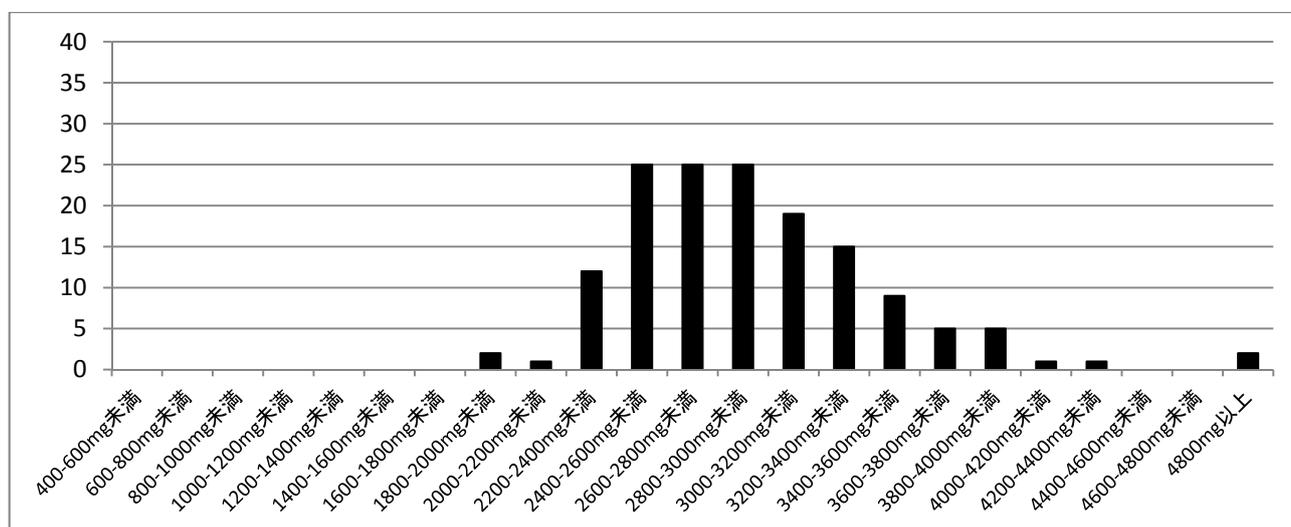
<図 233>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



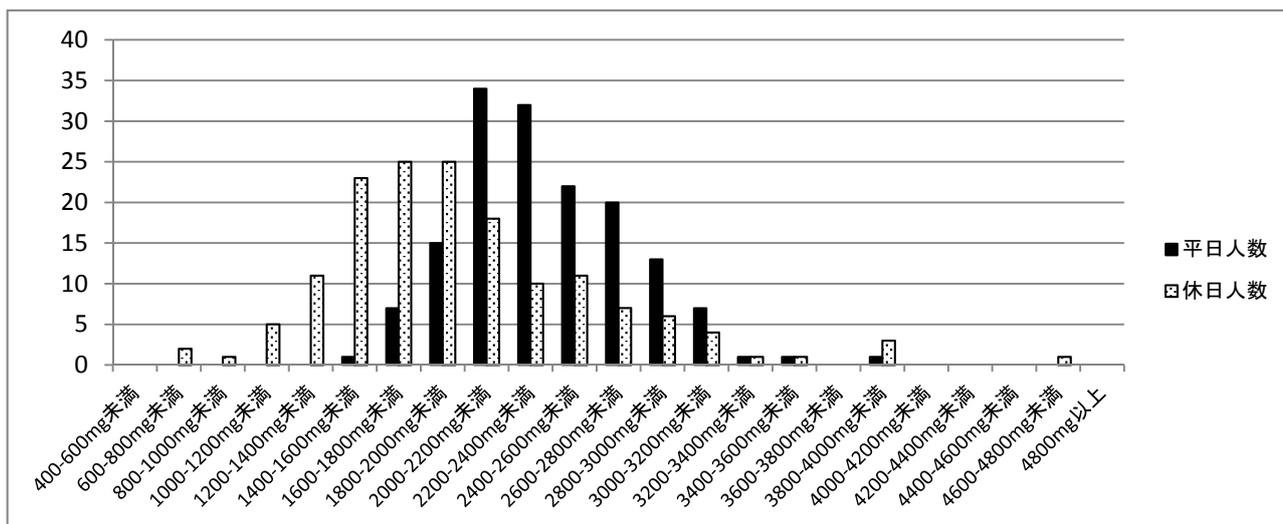
<図 234>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



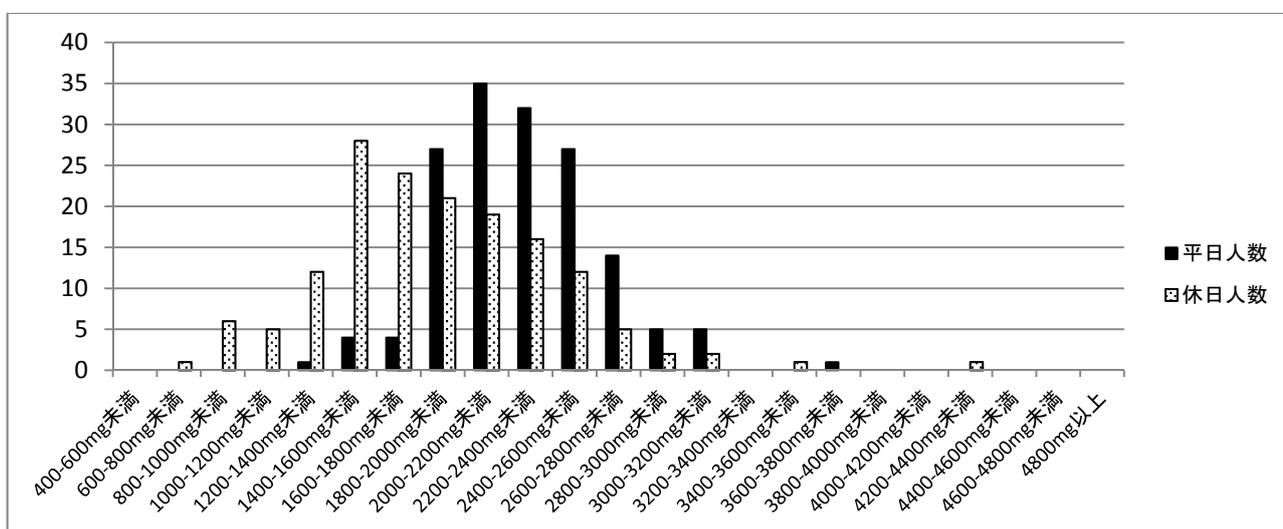
<図 235>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



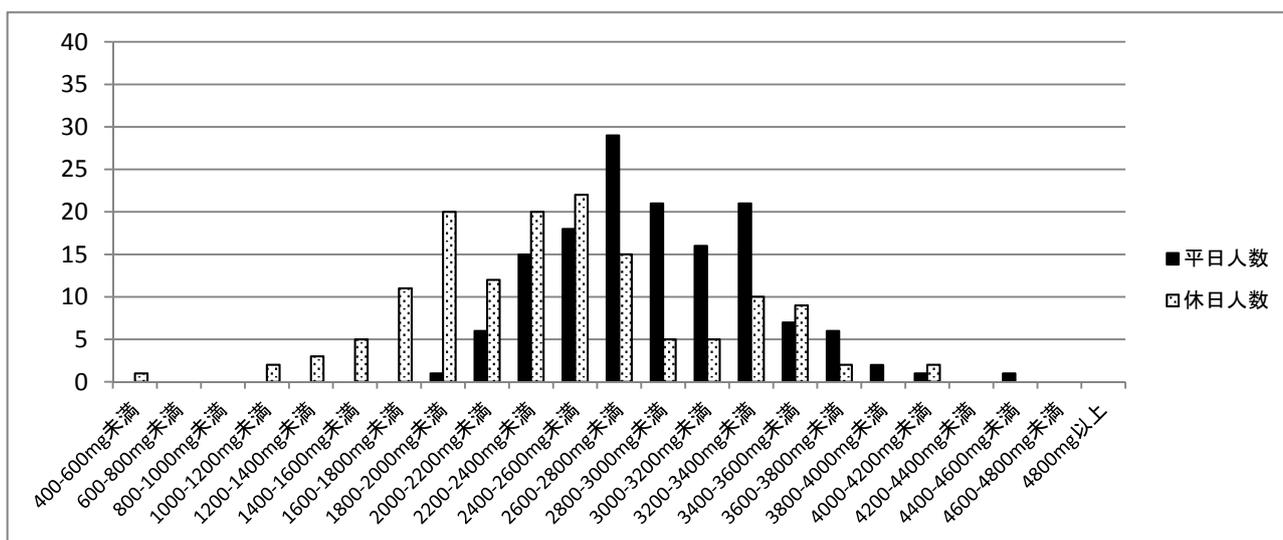
<図 236>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



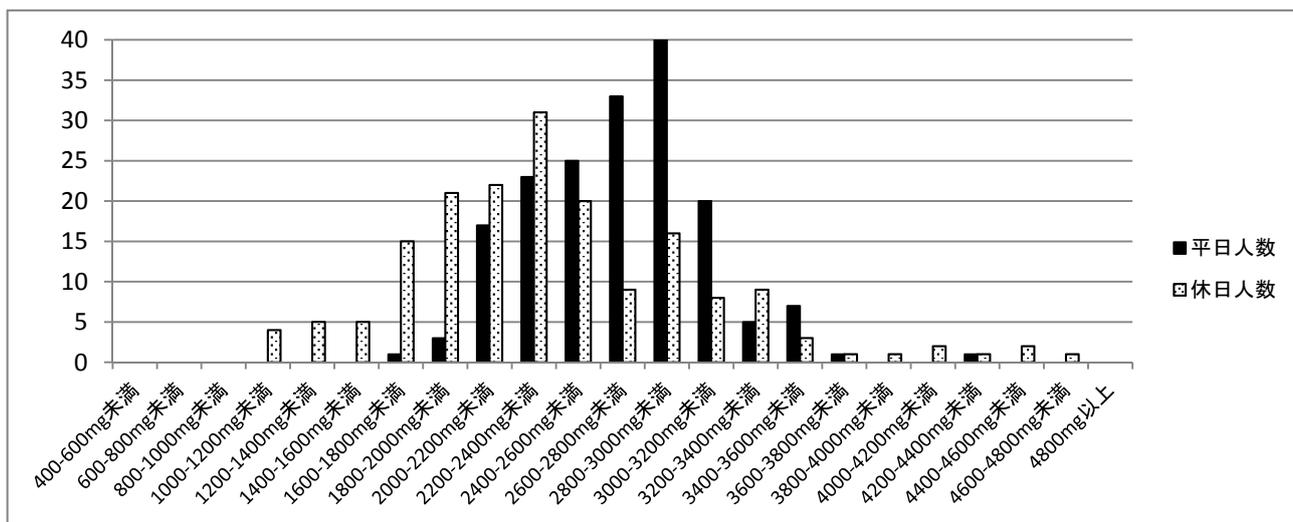
<図 237>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



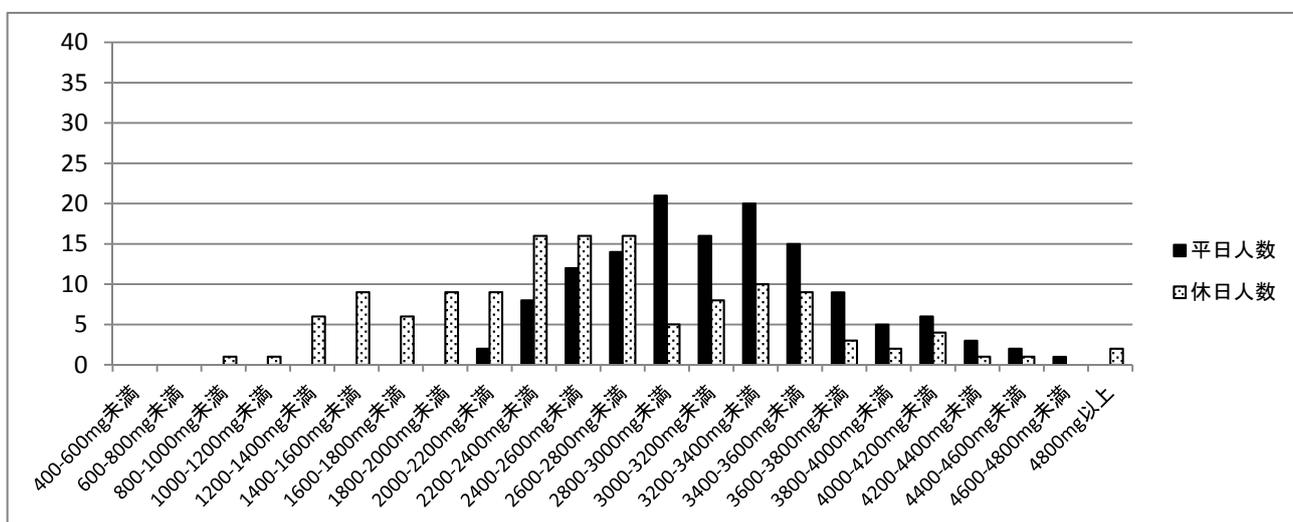
<図 238>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



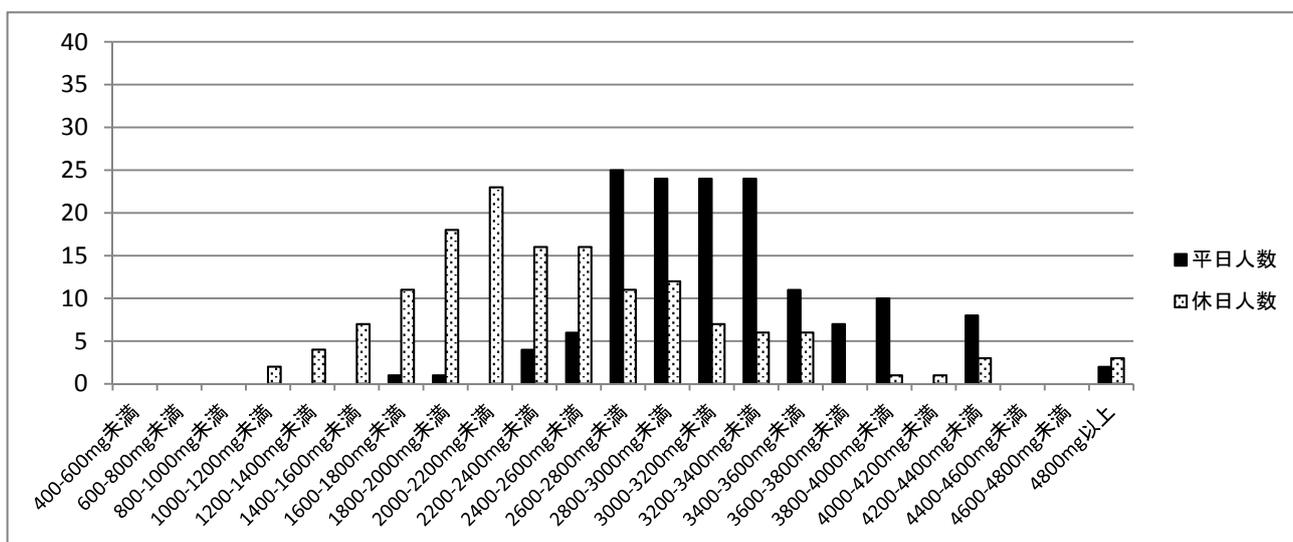
<図 239>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



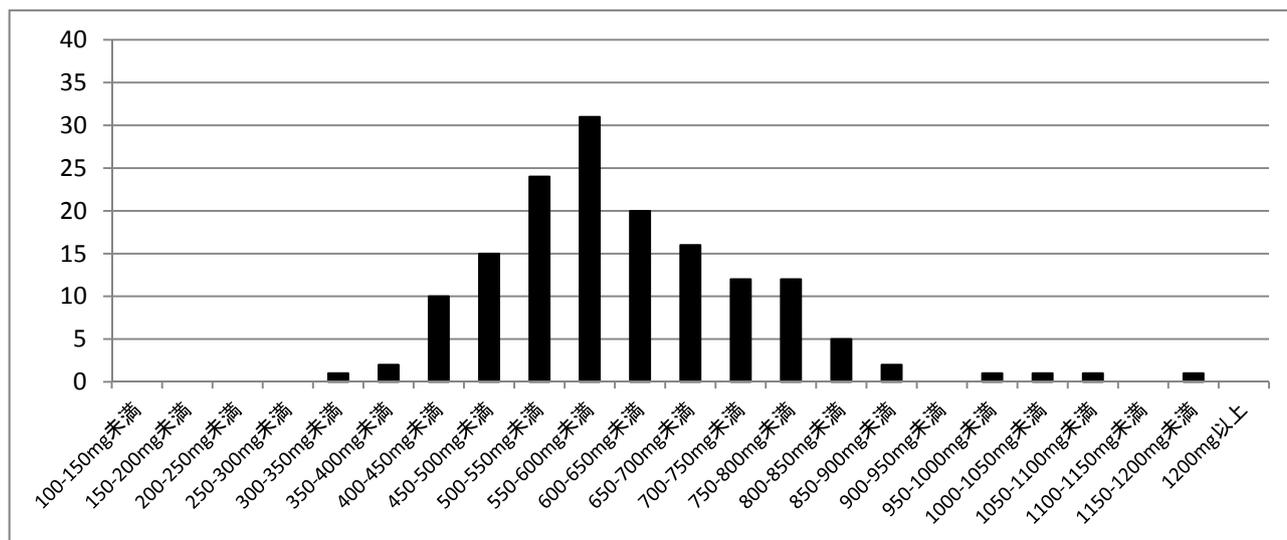
<図 240>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



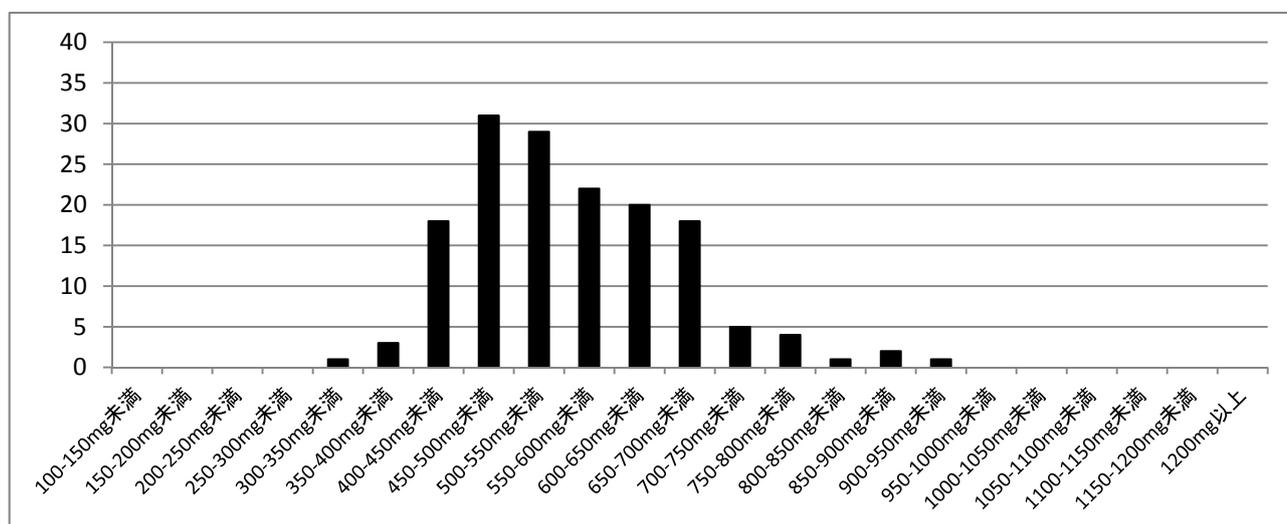
<図 241>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



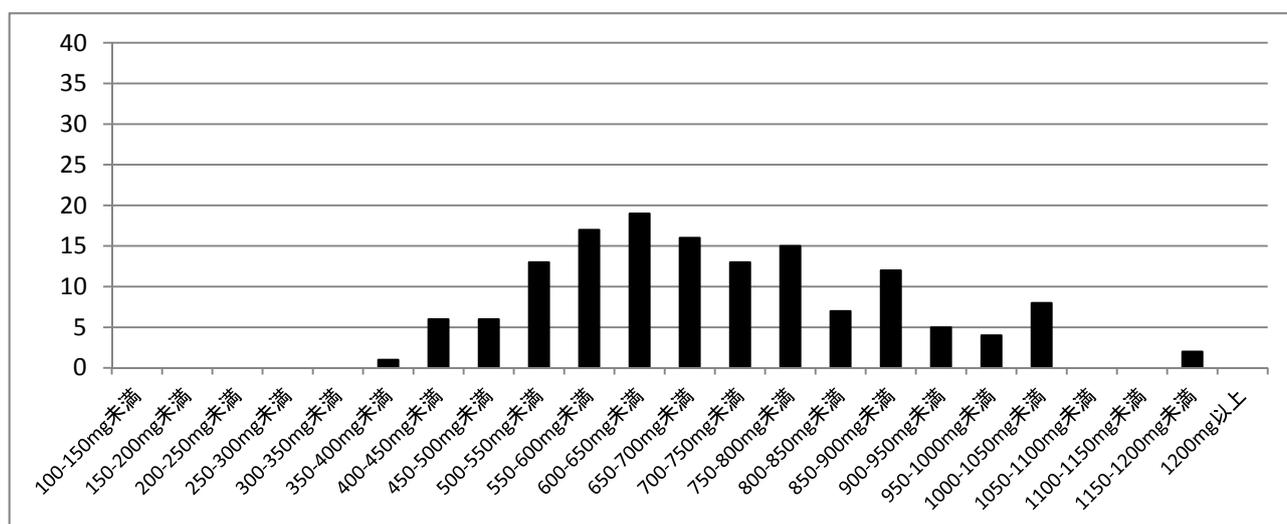
<図 242>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



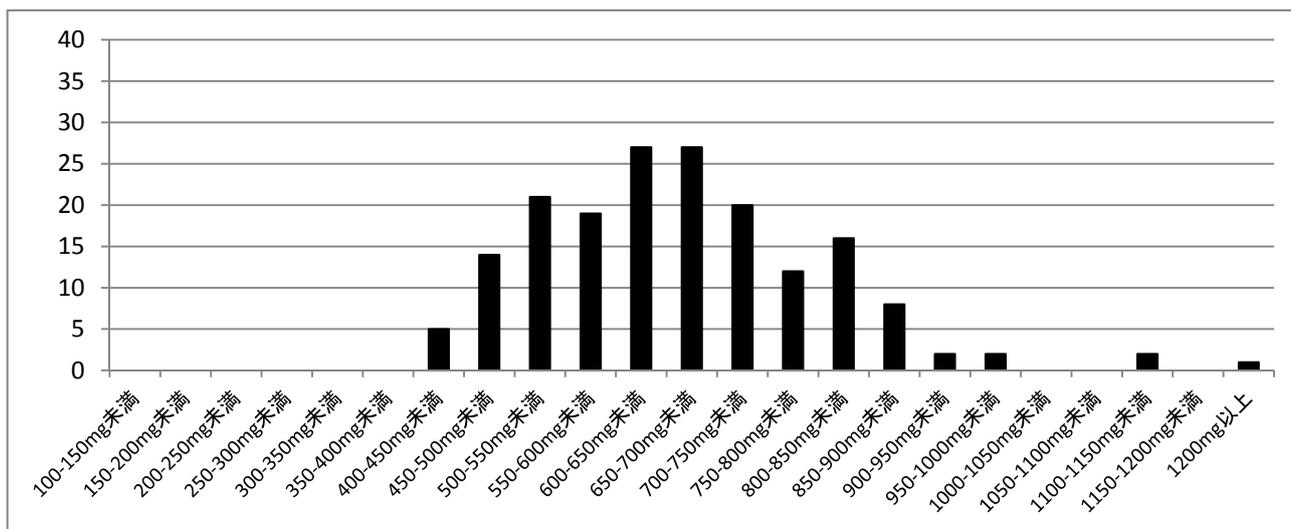
＜図 243＞カルシウム摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



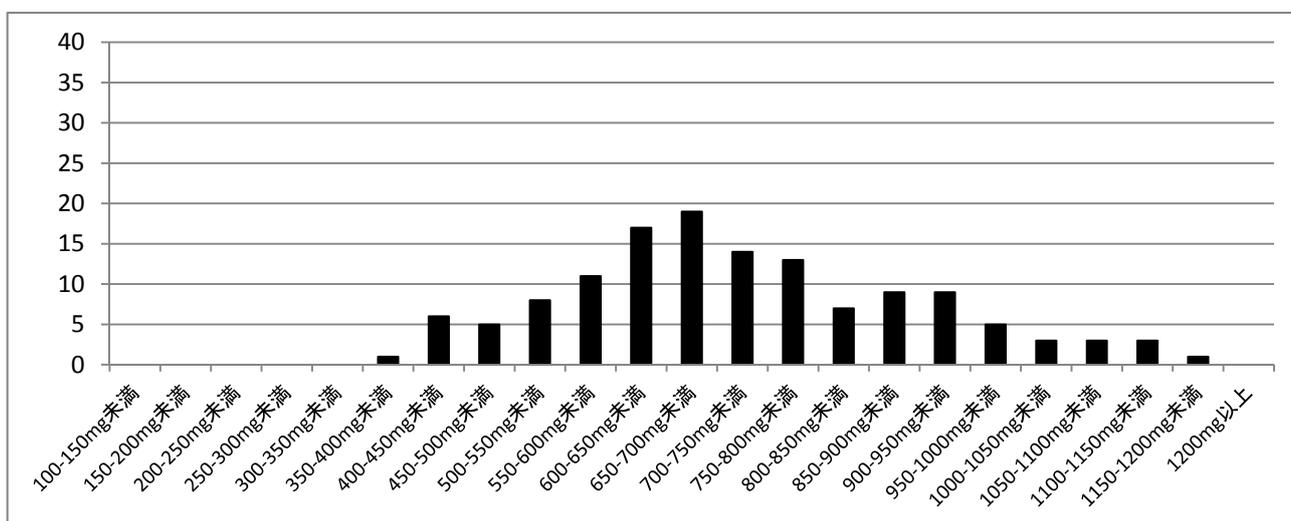
＜図 244＞カルシウム摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



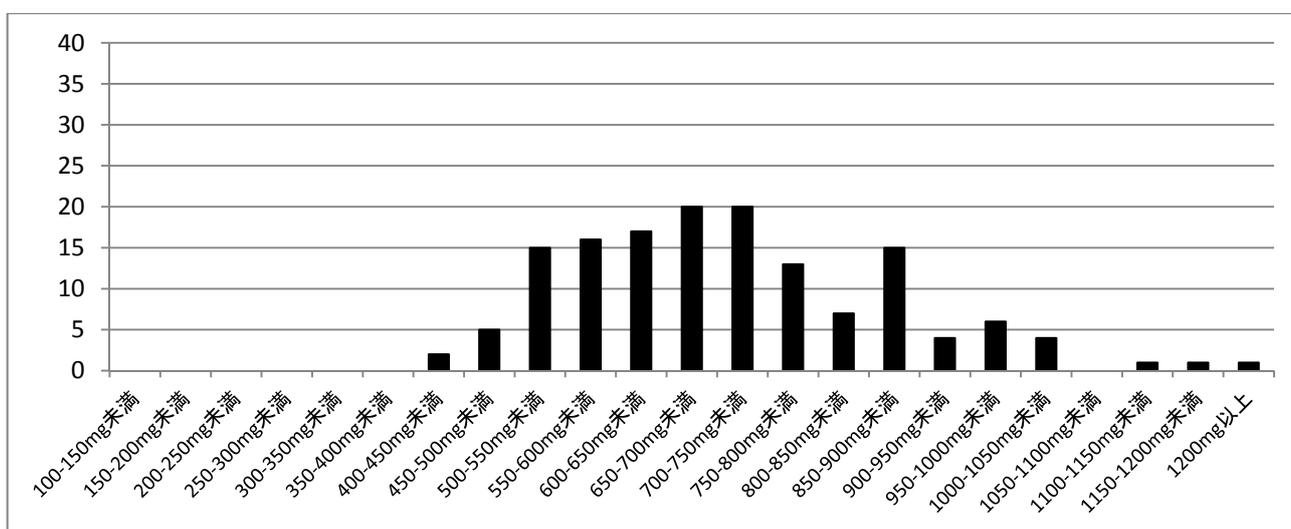
＜図 245＞カルシウム摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



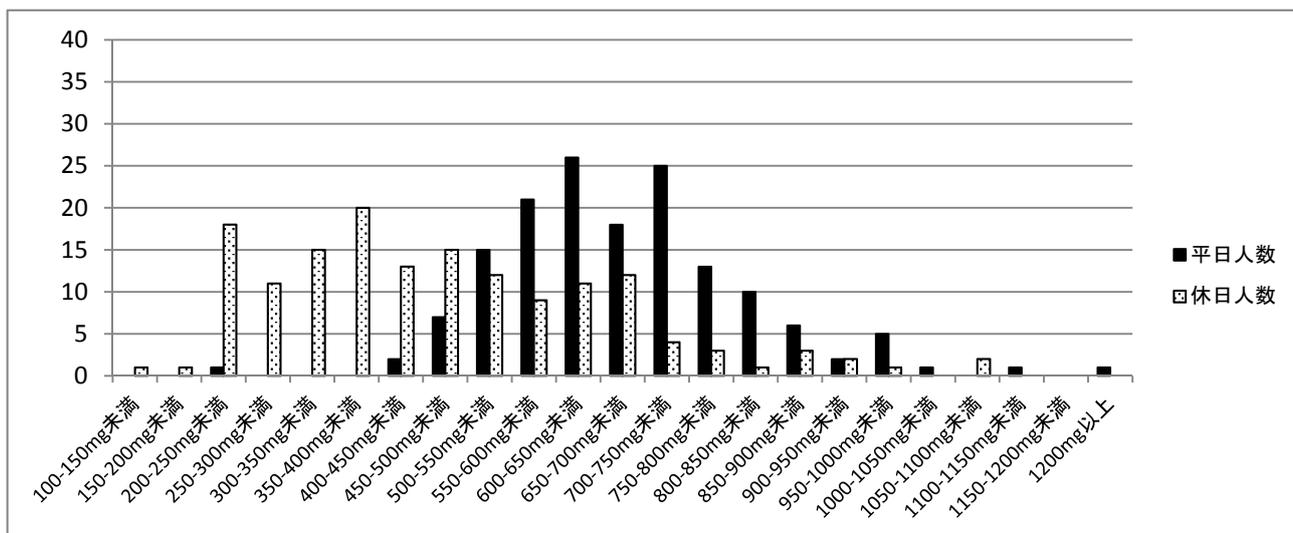
<図 246>カルシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



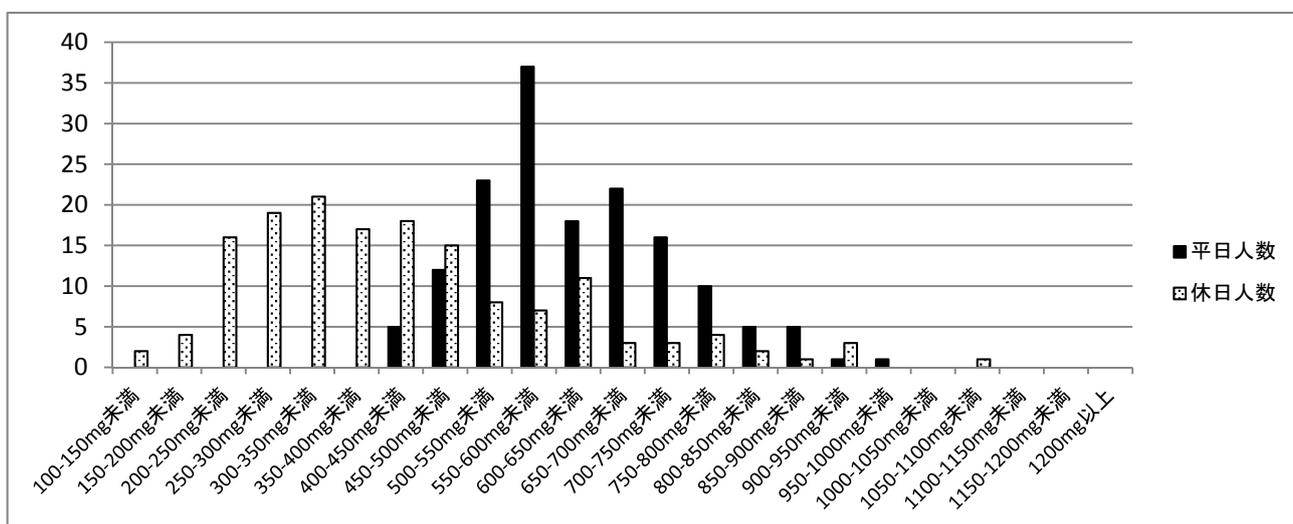
<図 247>カルシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



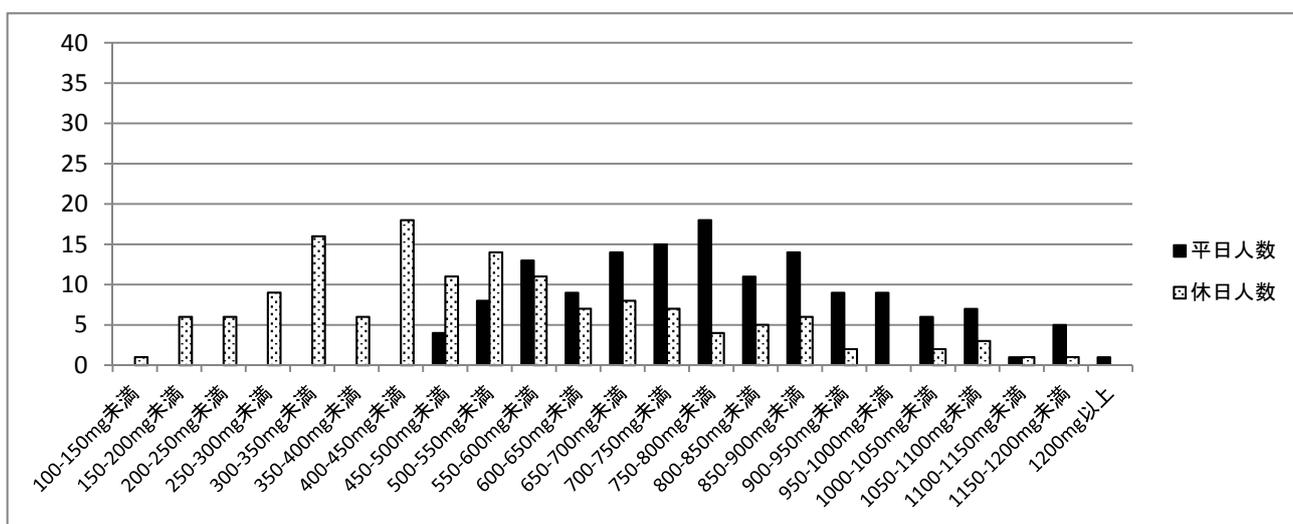
<図 248>カルシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



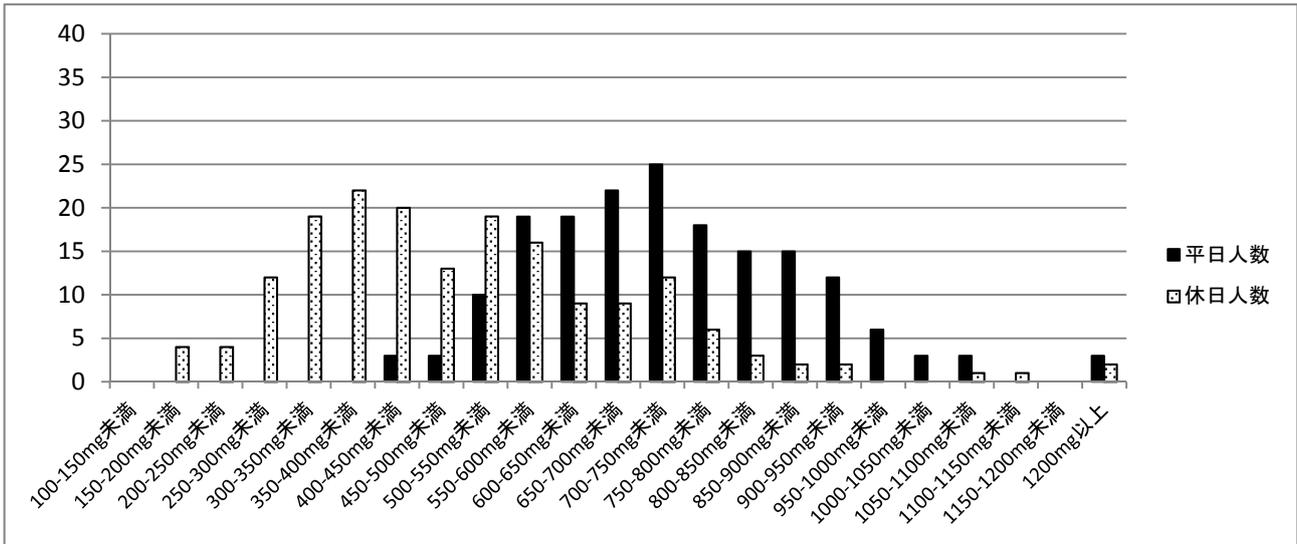
<図 249>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



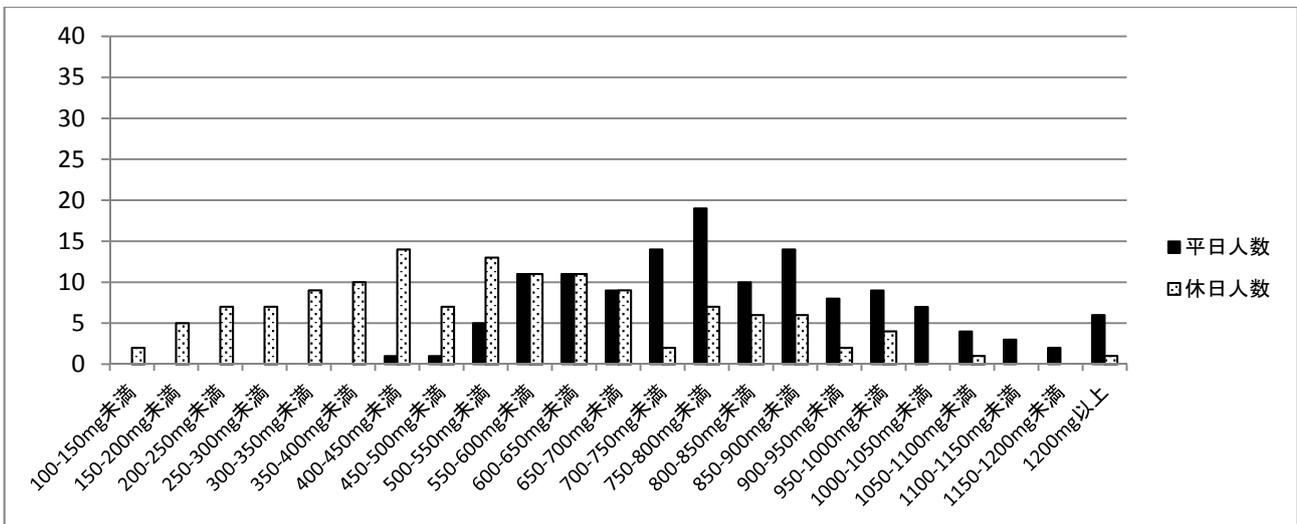
<図 250>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



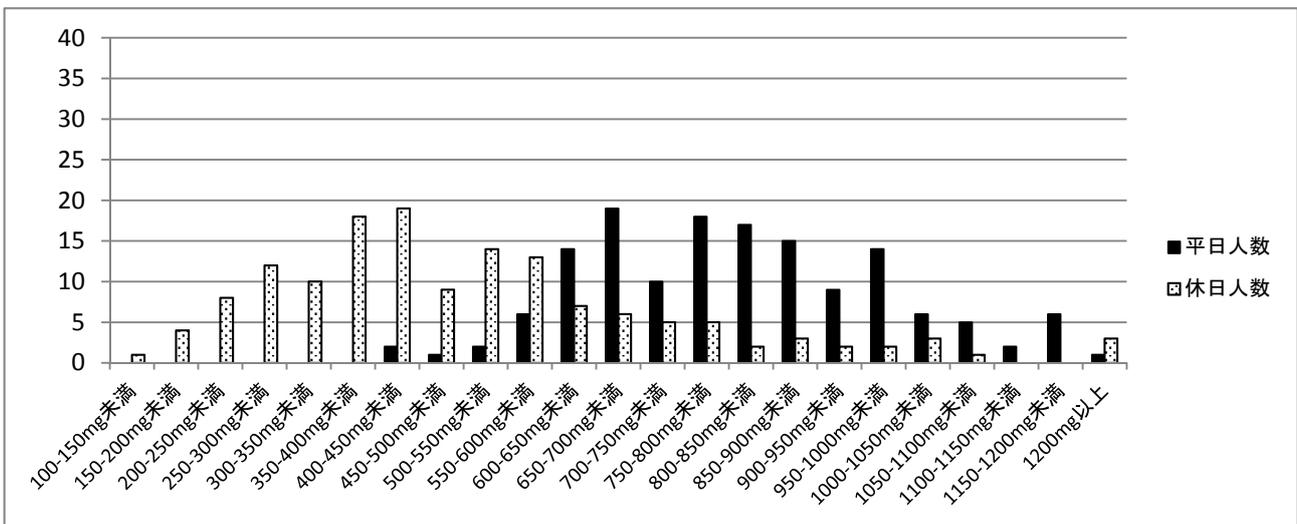
<図 251>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



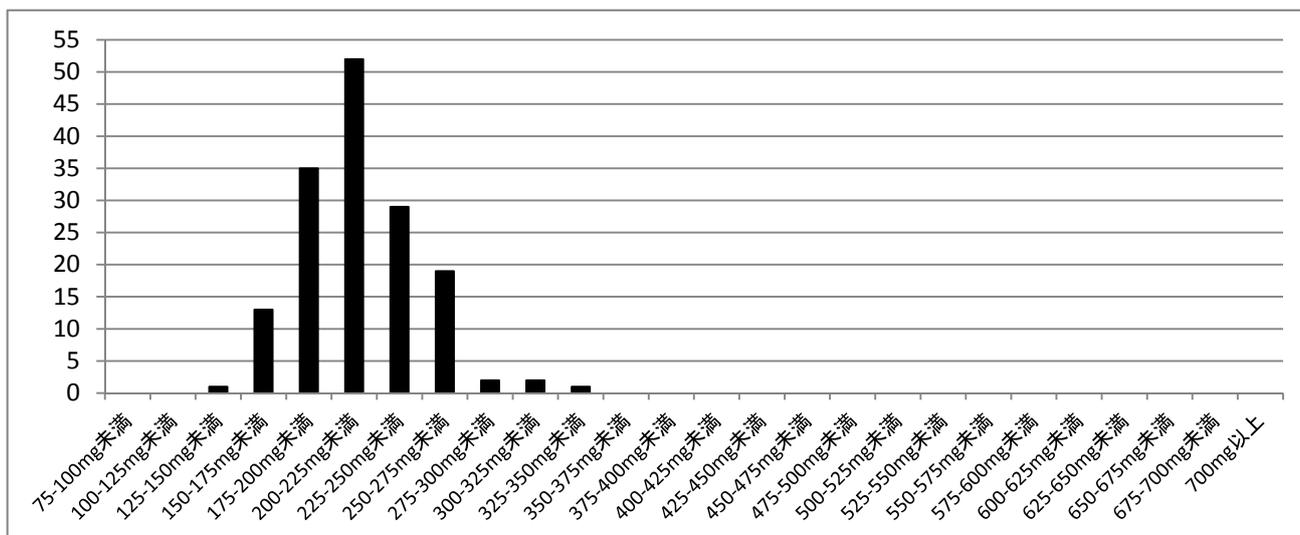
<図 252>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



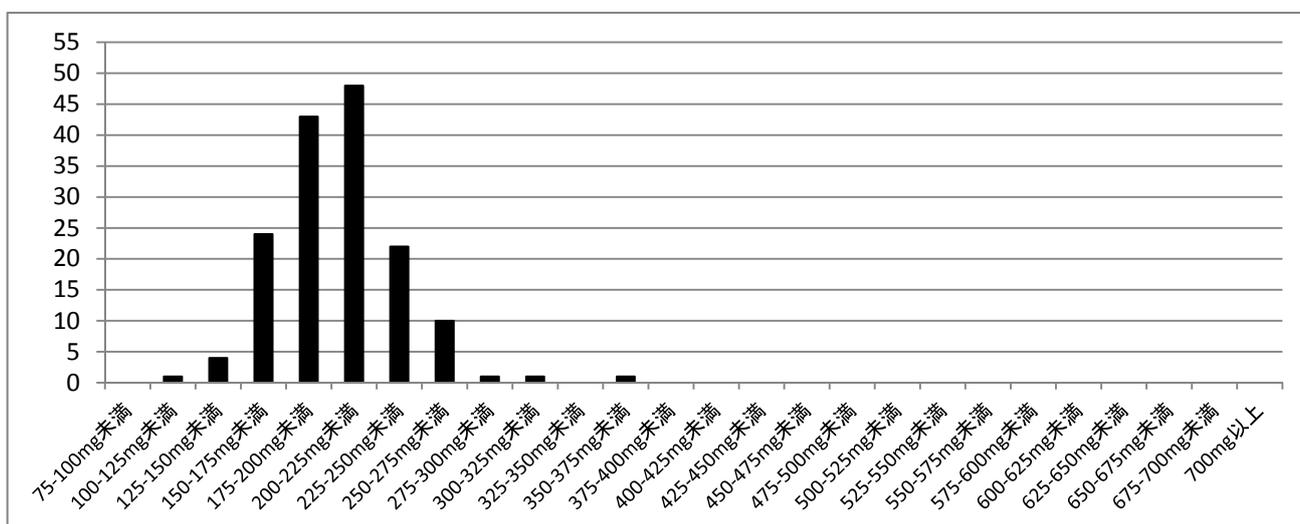
<図 253>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



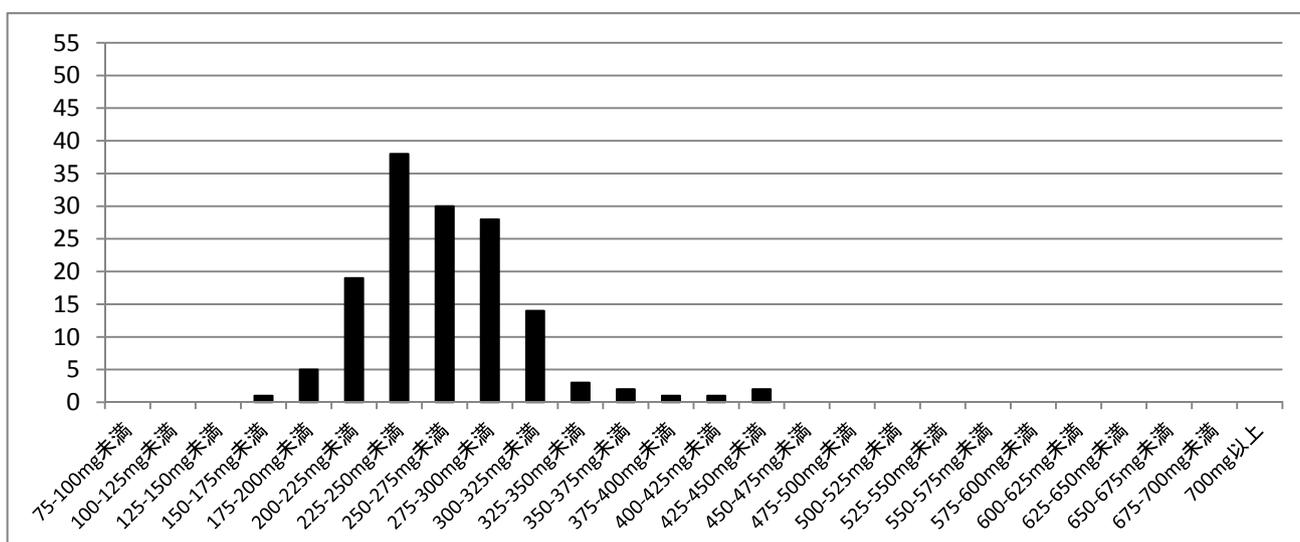
<図 254>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



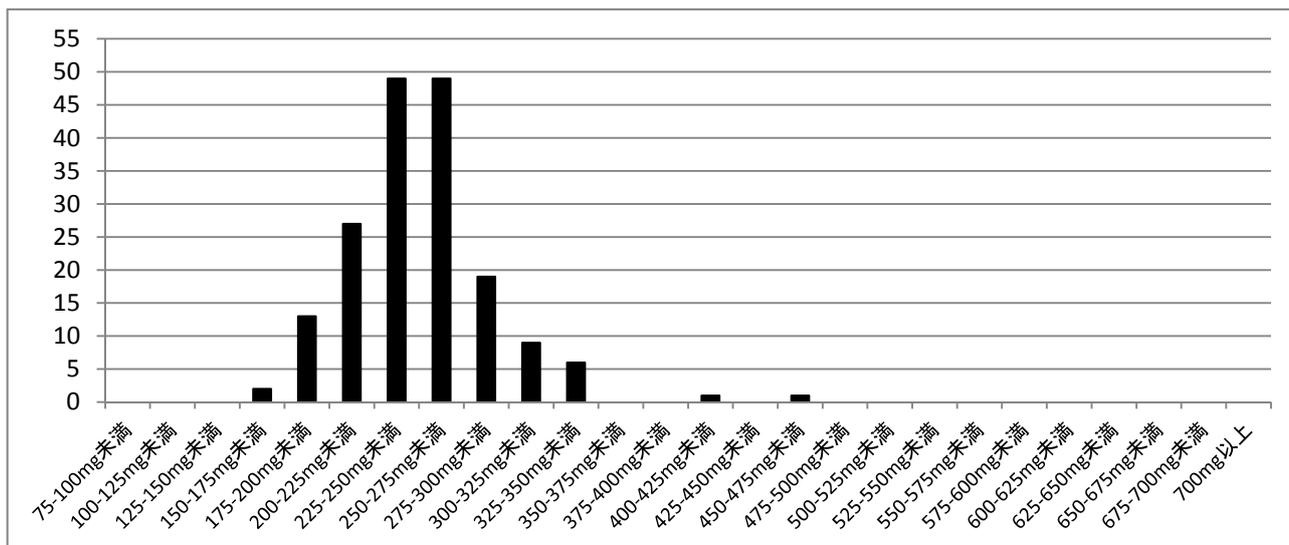
<図 255> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



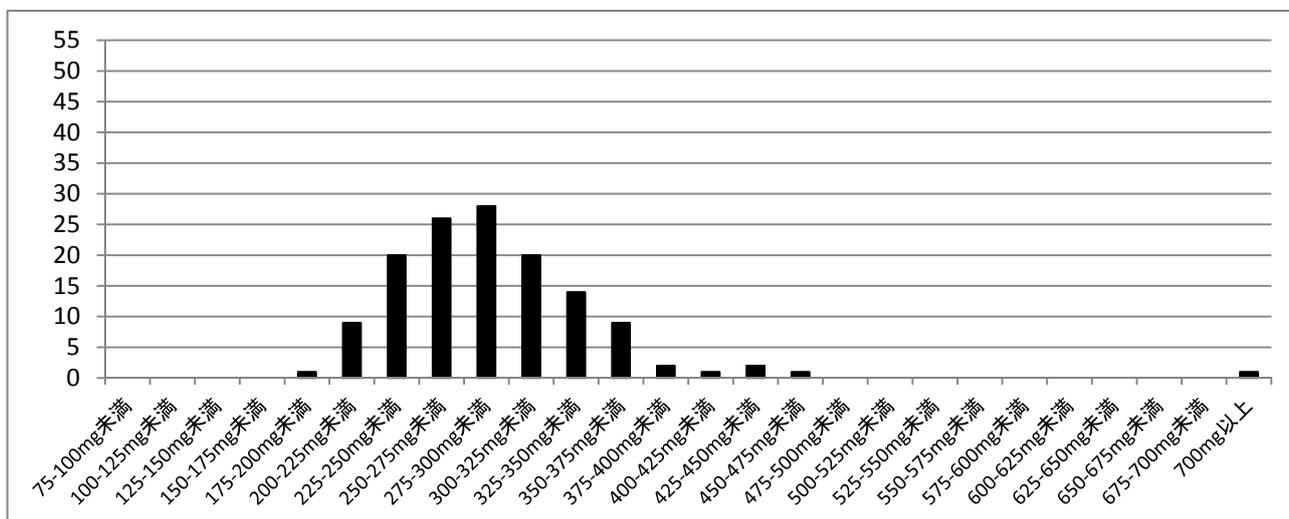
<図 256> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



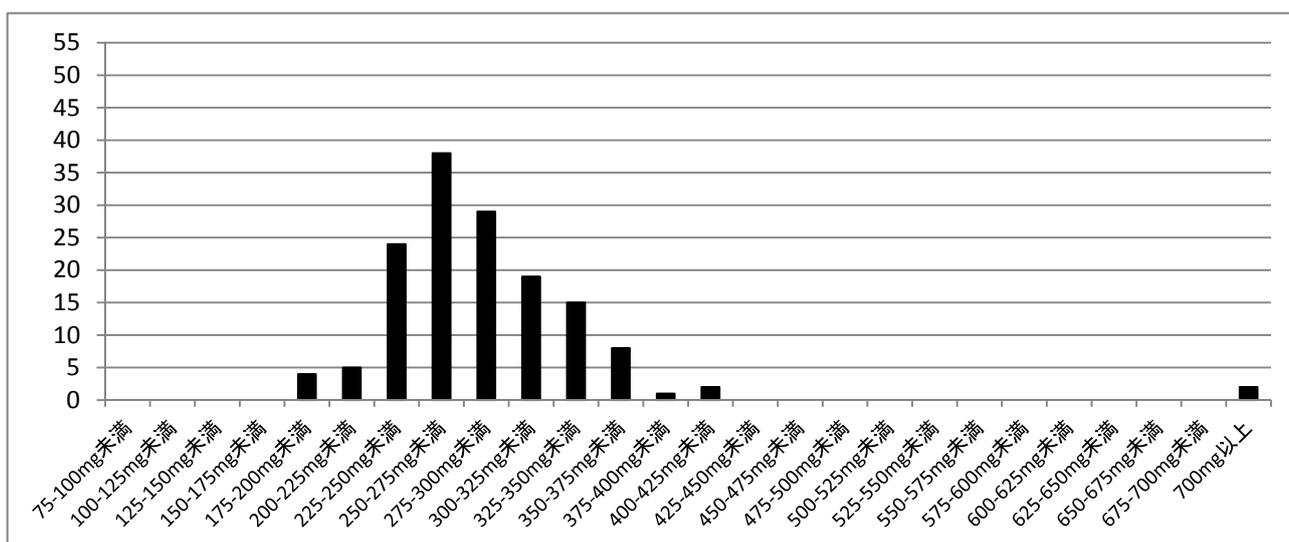
<図 257> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



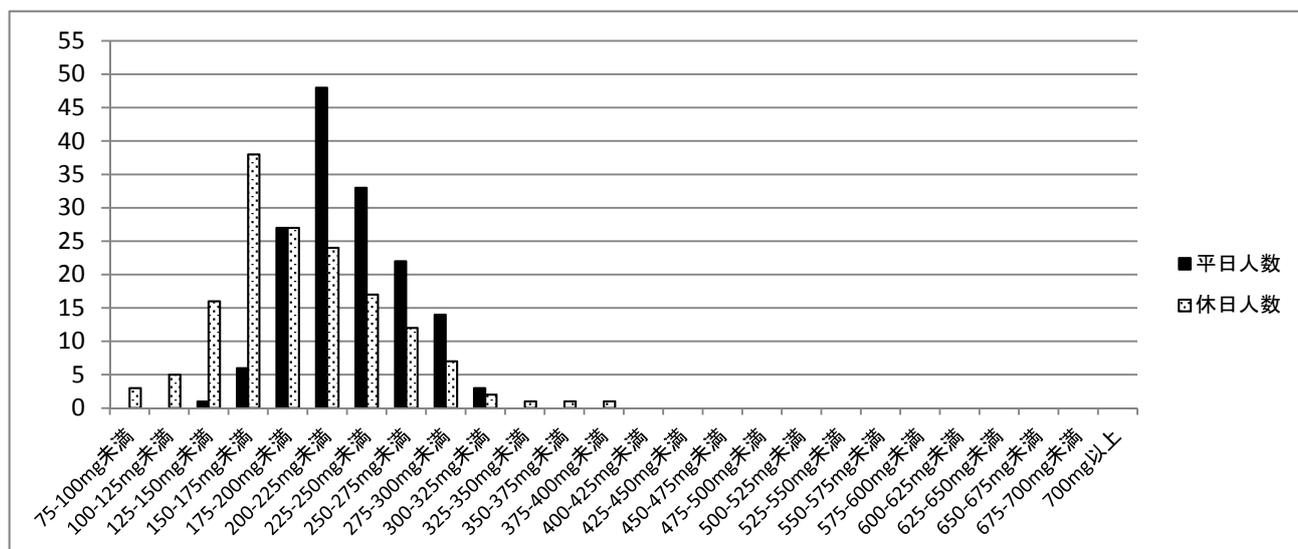
<図 258> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



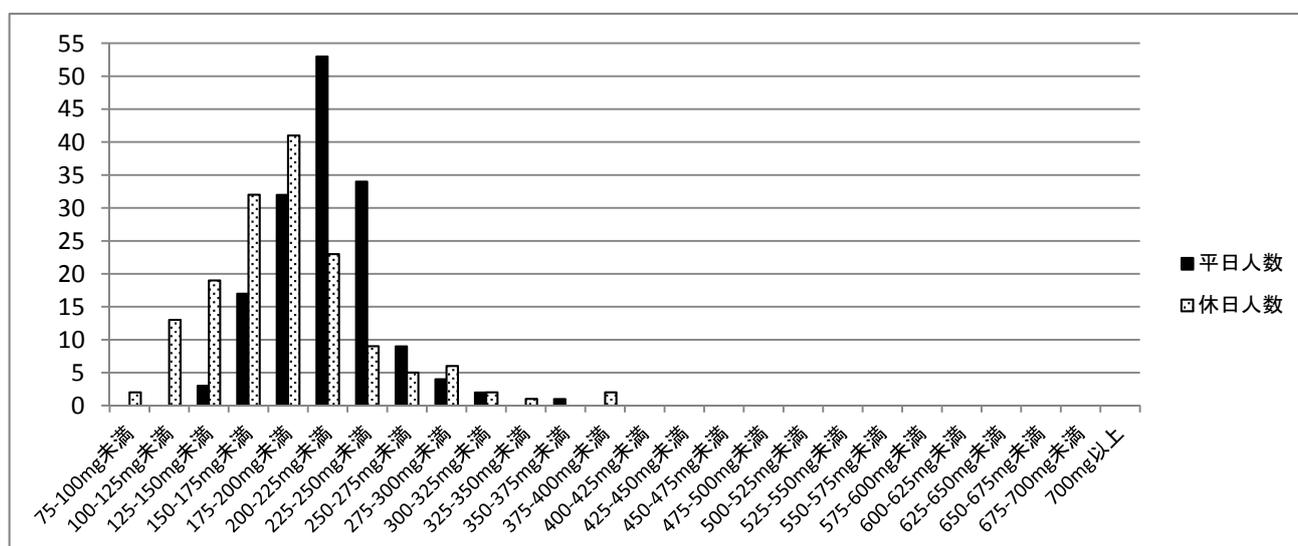
<図 259> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



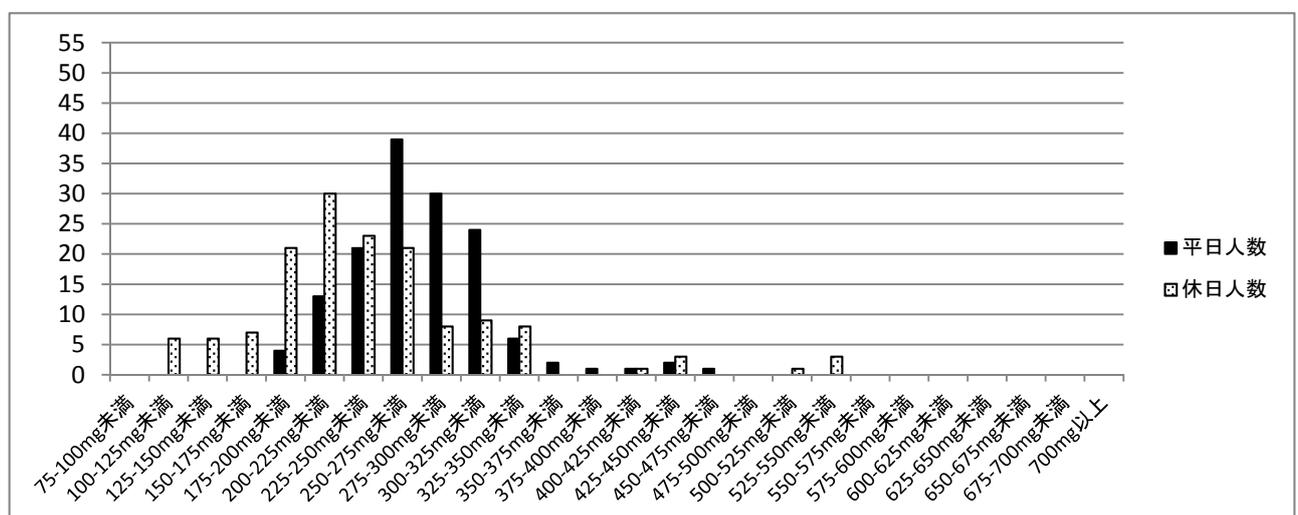
<図 260> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



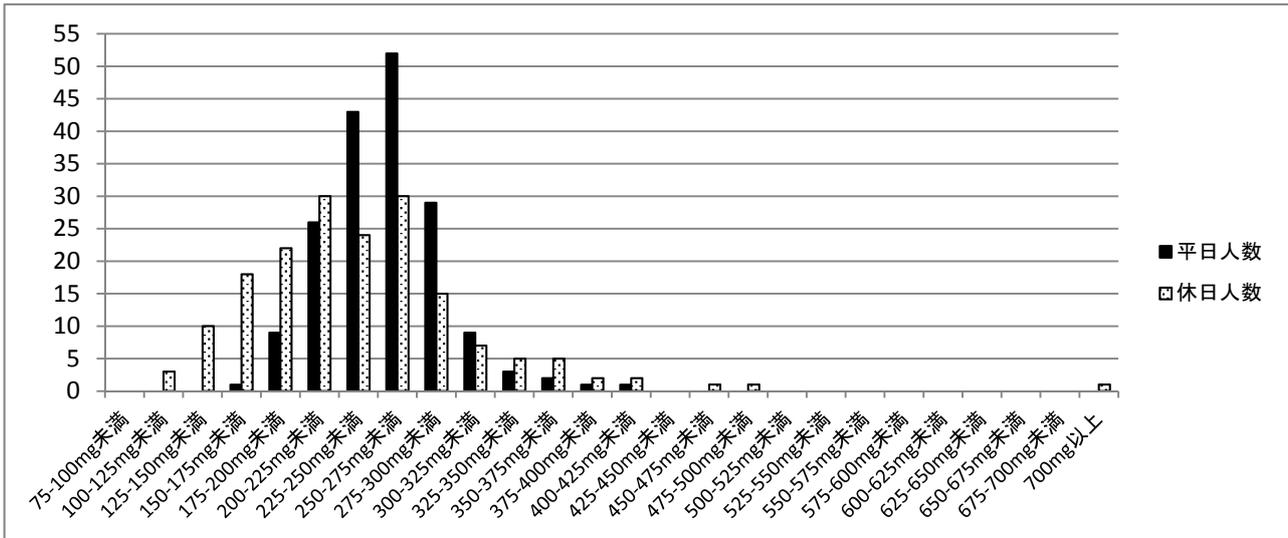
＜図 261＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)：縦軸は人数



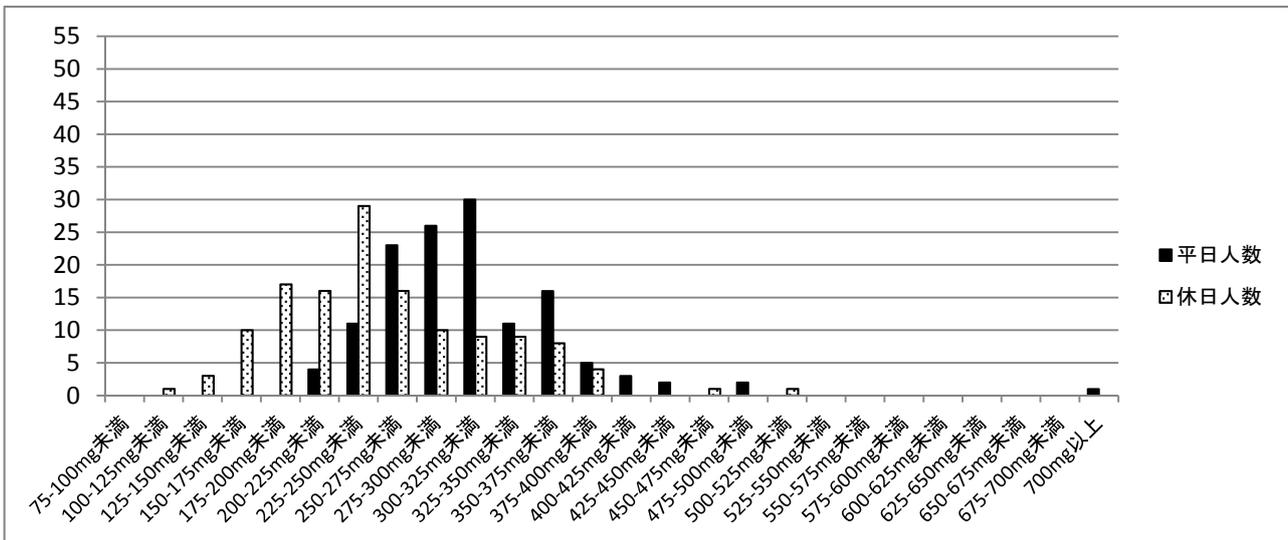
＜図 262＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)：縦軸は人数



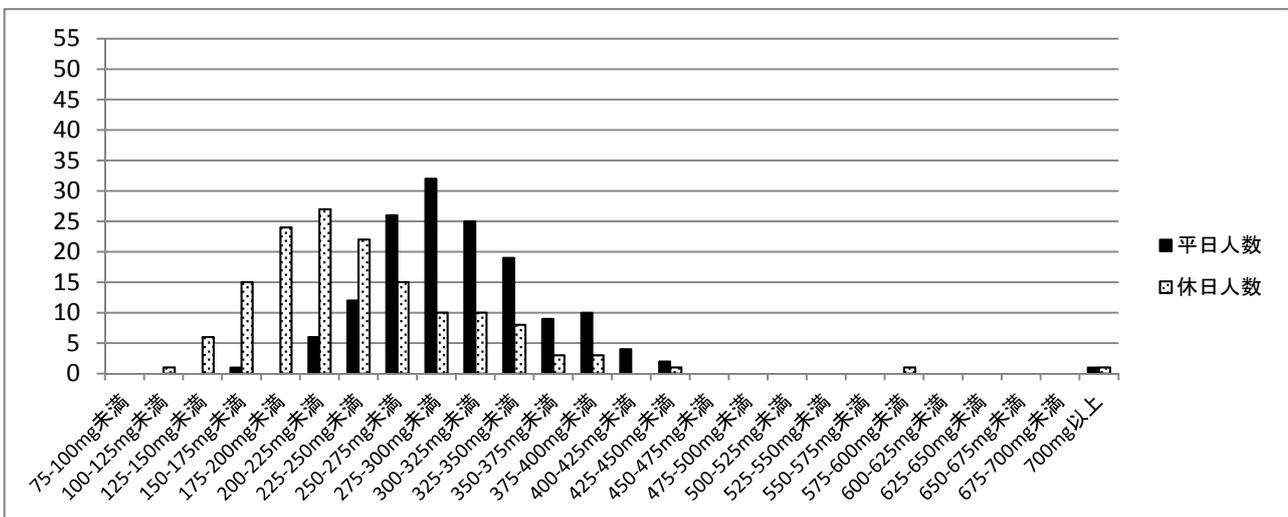
＜図 263＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)：縦軸は人数



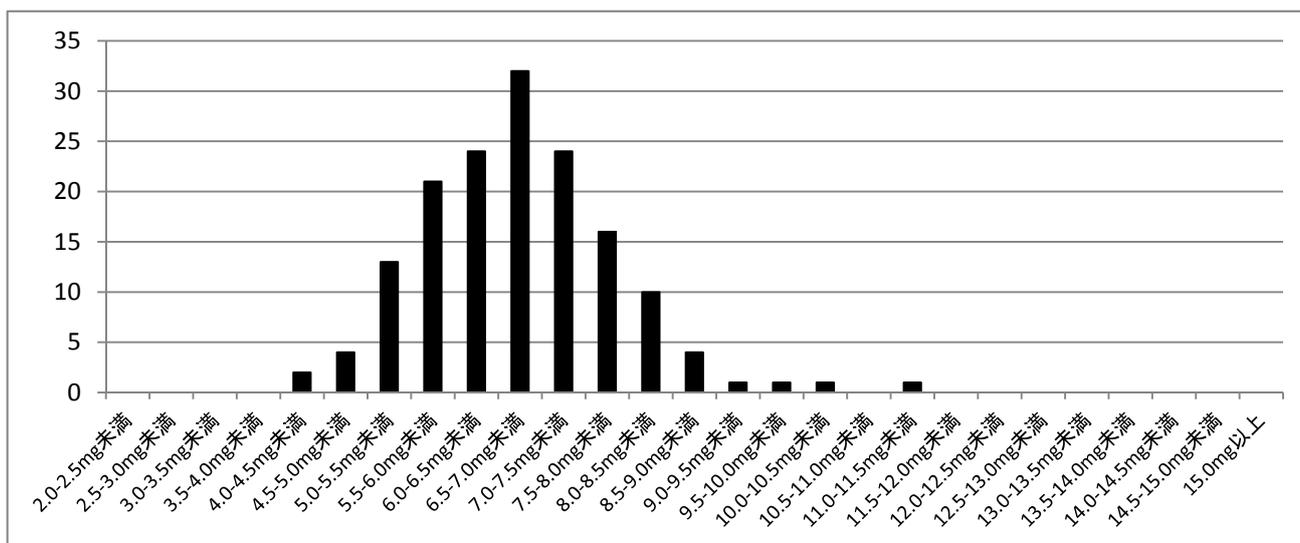
<図 264> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



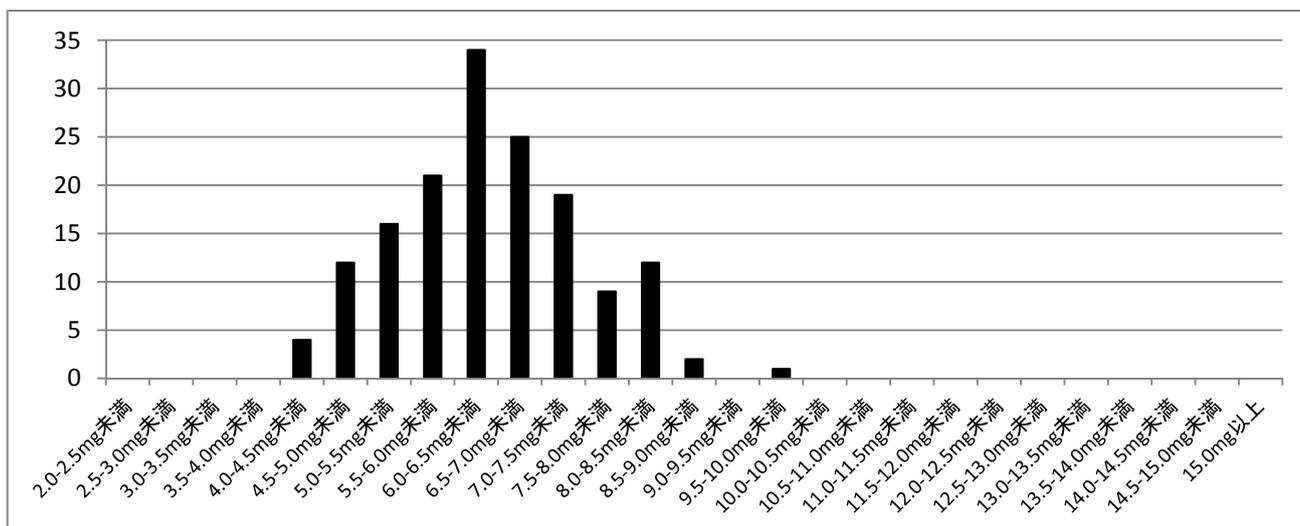
<図 265> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



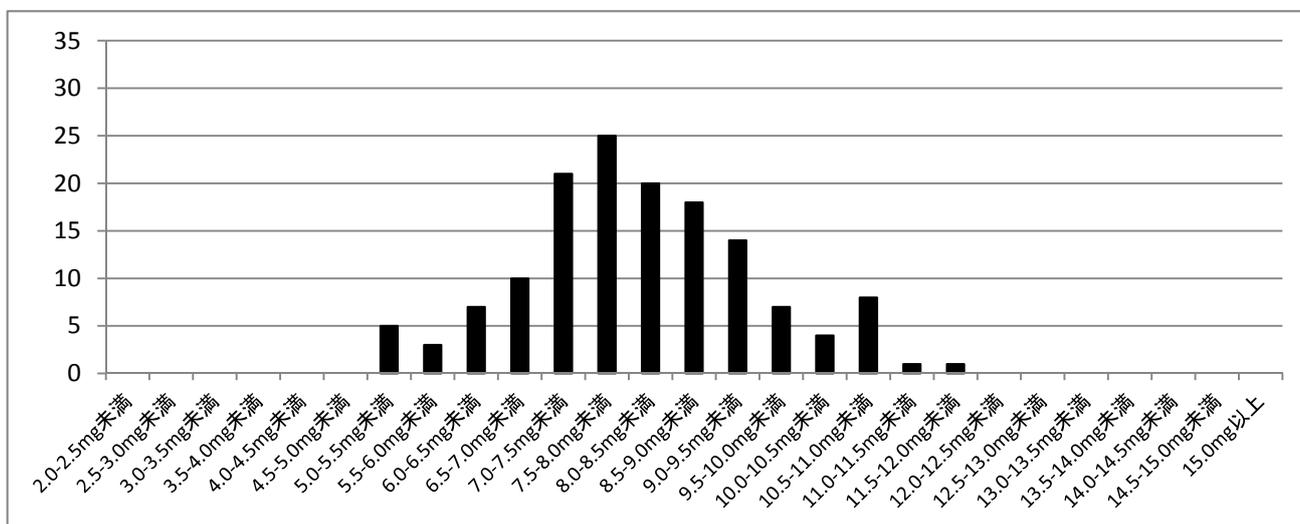
<図 266> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



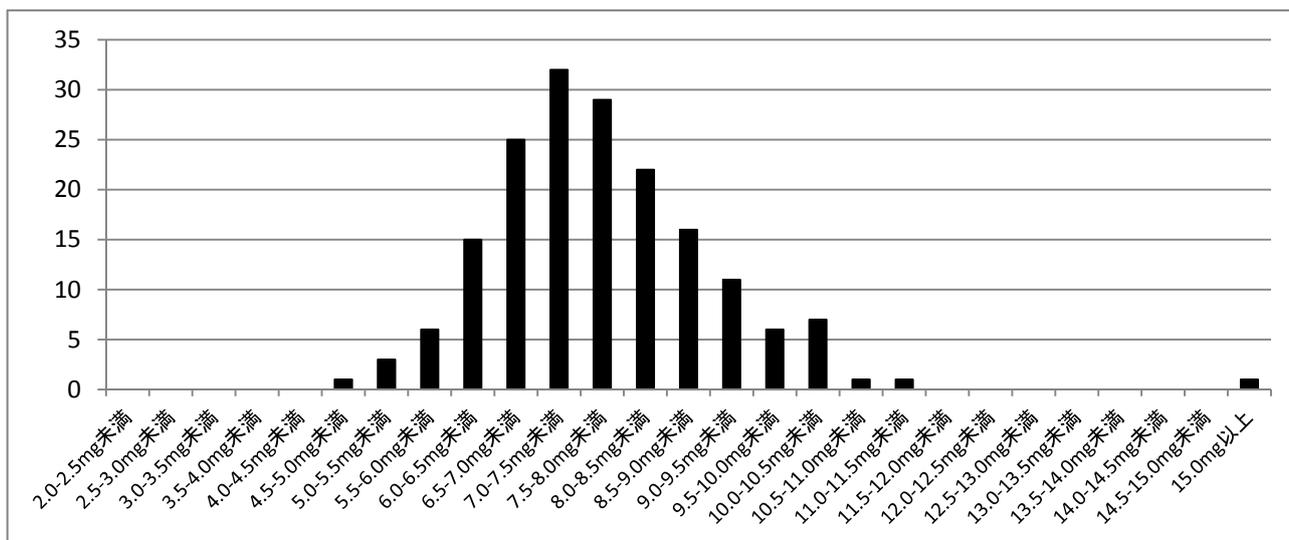
<図 267>鉄摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



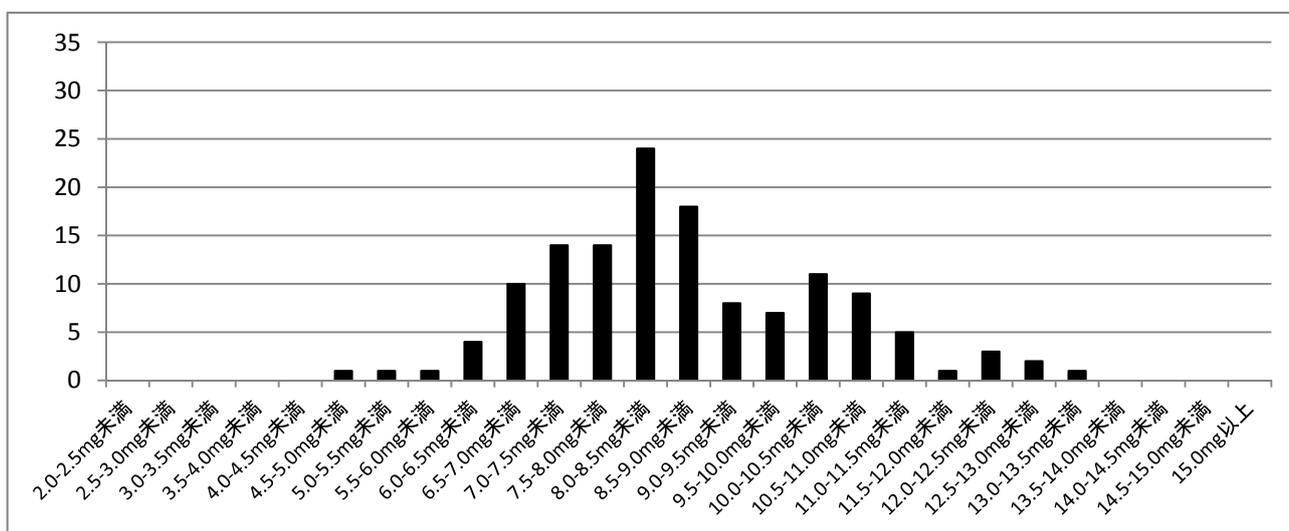
<図 268>鉄摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



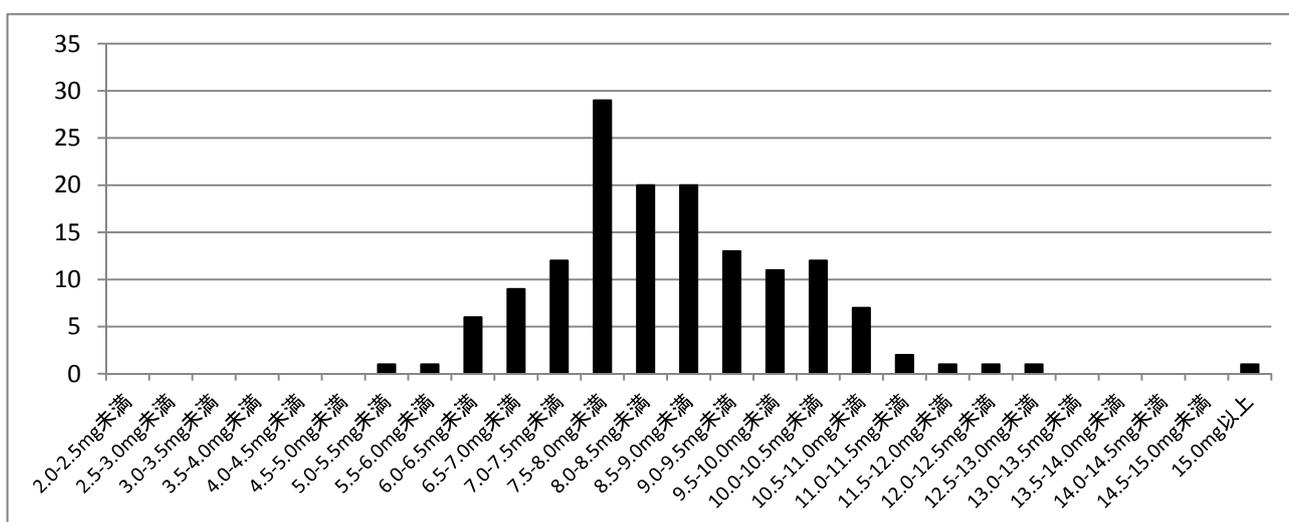
<図 269>鉄摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



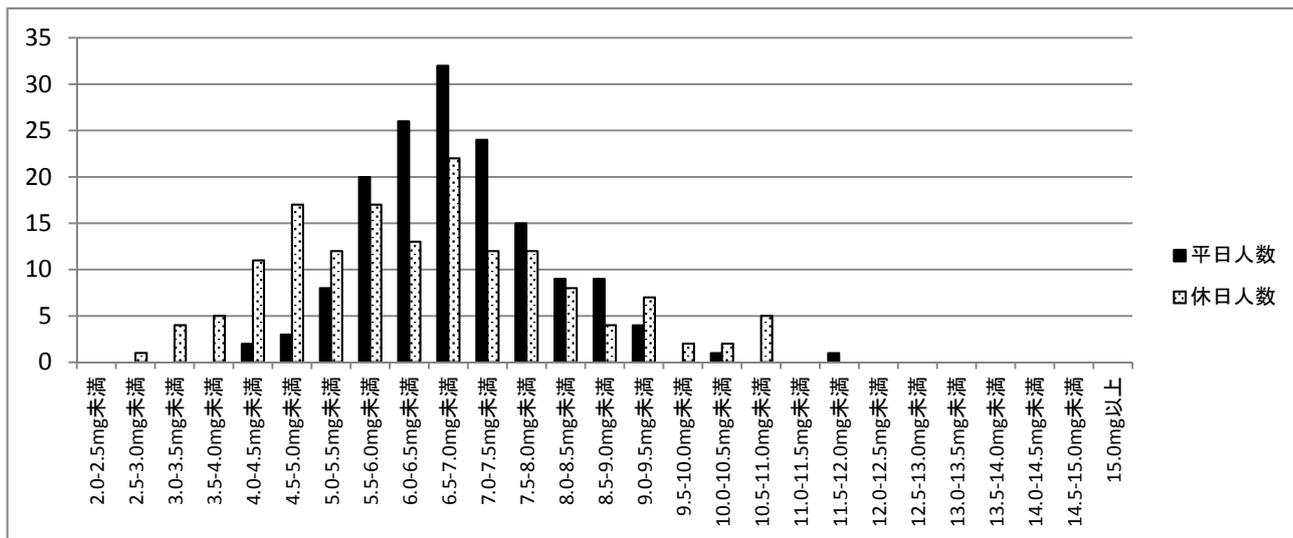
<図 270>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



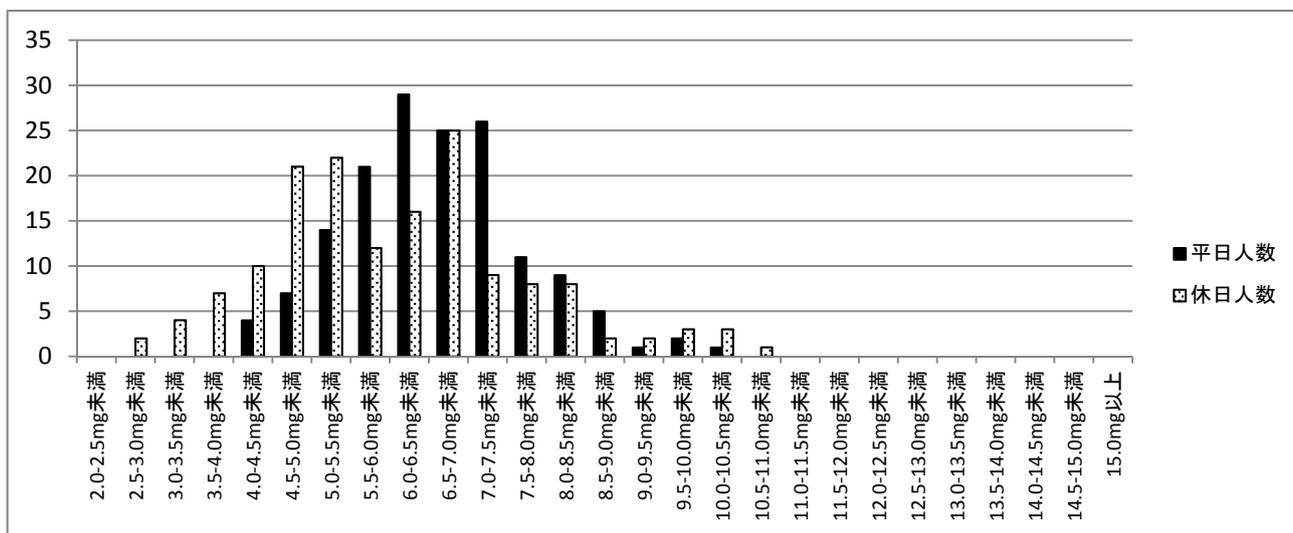
<図 271>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



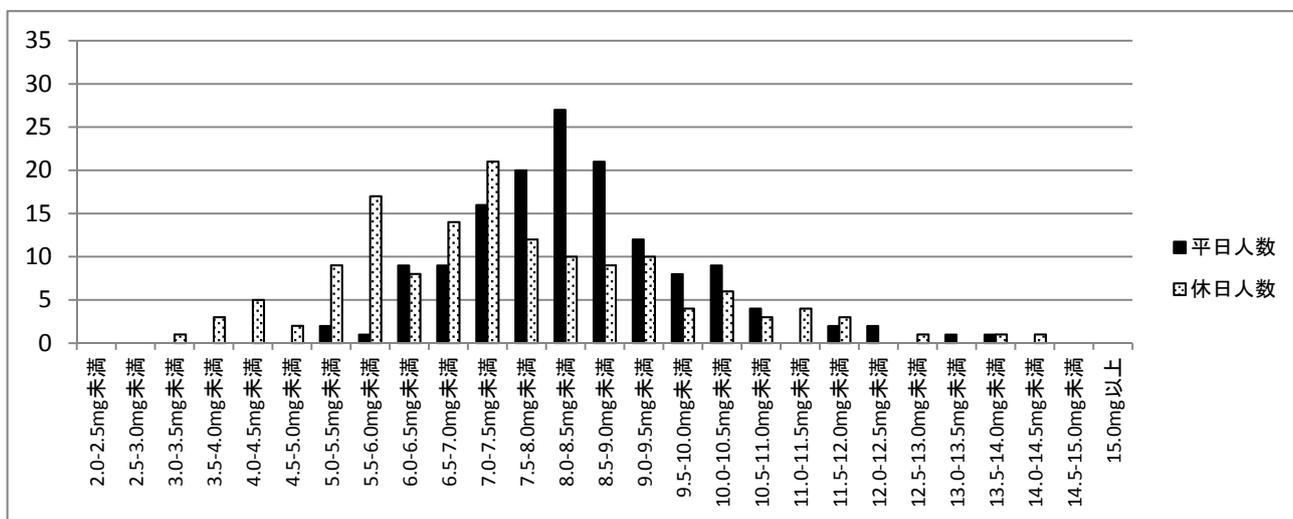
<図 272>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



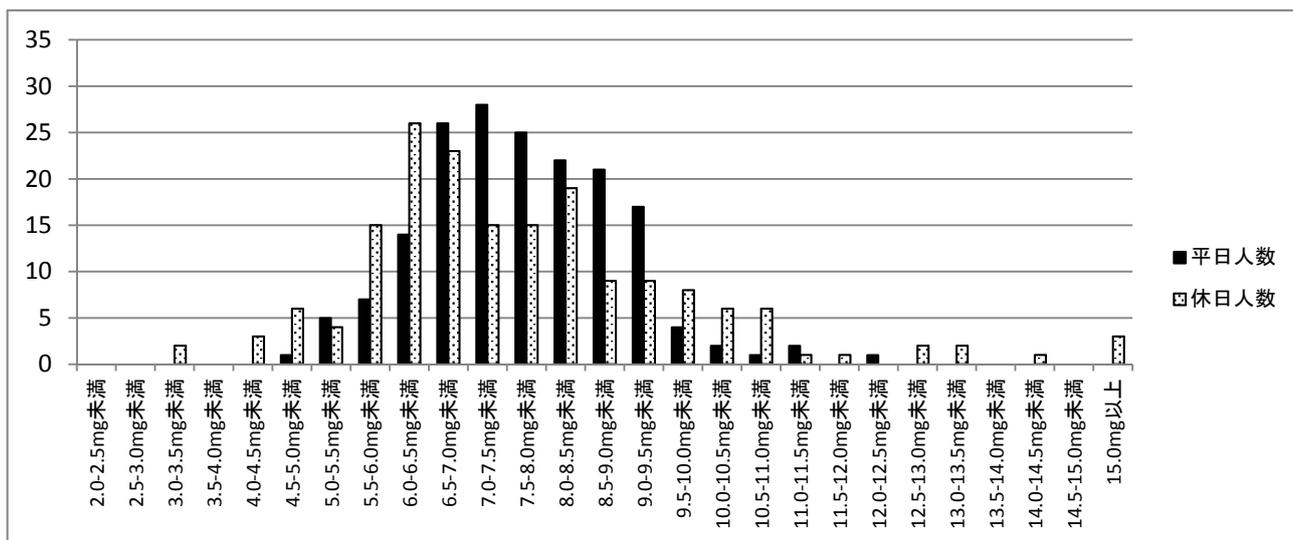
＜図 273＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)：縦軸は人数



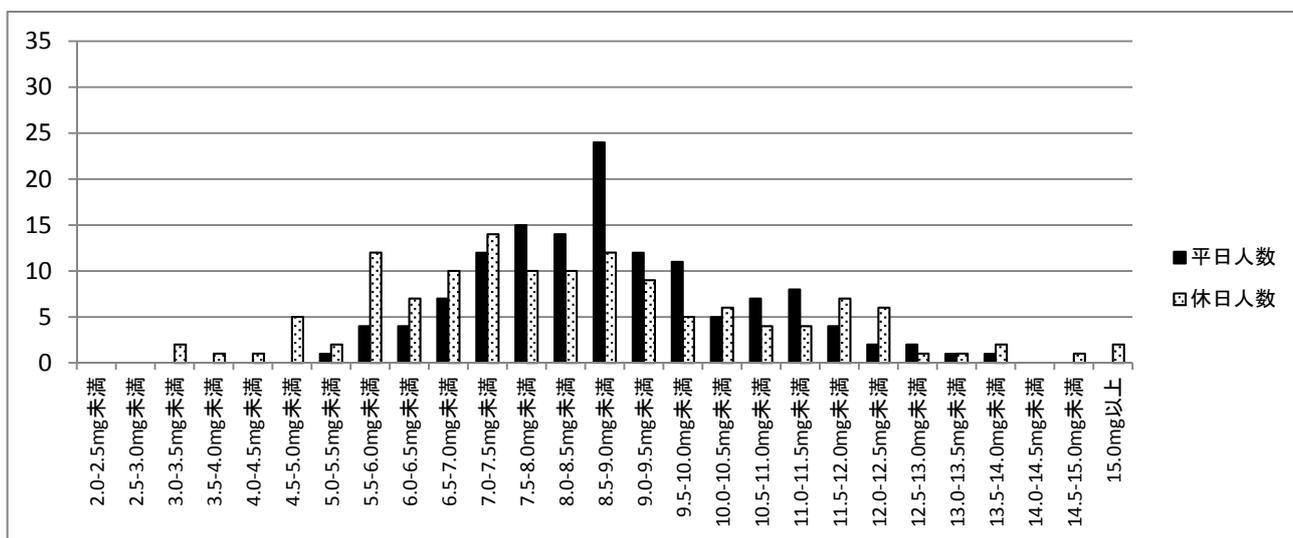
＜図 274＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)：縦軸は人数



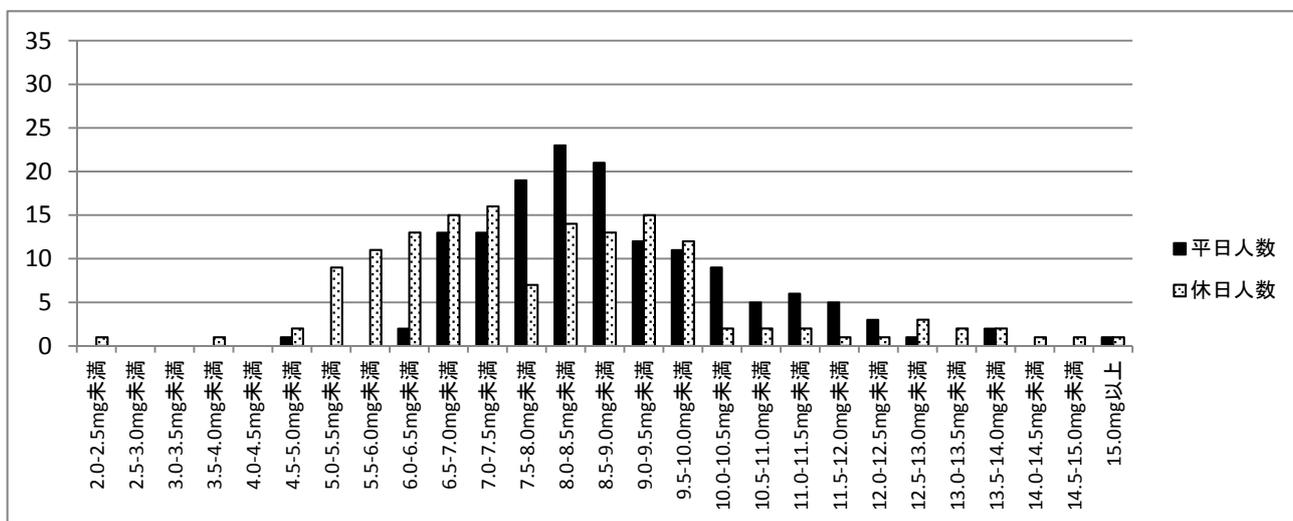
＜図 275＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)：縦軸は人数



＜図 276＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人)：縦軸は人数



＜図 277＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人)：縦軸は人数



＜図 278＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人)：縦軸は人数

## VI) エネルギー摂取量に関する詳細解析

3日間平均のエネルギー摂取量の多寡により、学年別・性別に解析対象者を3群に分け、エネルギー摂取量の全体的に多い者・少ない者のエネルギー摂取の特徴をまとめた。平日と休日の摂取状況の比較、各食からの摂取状況の比較を行った。結果は表147としてまとめた。

### 【結果の概要】

エネルギー摂取量と肥満度の関連は、エネルギー摂取が小さいほど肥満度が大きい学年・性別カテゴリもあり、はっきりしなかった。これは、身体活動量および身長を考慮していないことが主な原因と考えられる。エネルギー摂取量高値群では平日・休日ともにエネルギー摂取量が多く、平日・休日のどちらかのみでエネルギー摂取量が多いということはなかった。エネルギー摂取量低値群では休日の方がエネルギー摂取量が低い傾向が疑われたが、自宅における食事調査の記載漏れをとらえている可能性もあり注意が必要である。つまり、休日は3食すべて自宅での食事を記録することになるため、家庭食の記載漏れの多い調査対象者の場合、記載漏れの影響が休日で強く表れることになるためである。エネルギー摂取量低値群では昼食、特に平日昼食からのエネルギー摂取割合が高いことも、エネルギー摂取量低値群では自宅での食事調査で過少申告の可能性を示唆している。

〈表 147〉 エネルギー摂取量に関する詳細解析

学年・性別 (人数)	エネルギー摂取量 による群分け	人数(人)	肥満度(%)	3日間平均 摂取量(kcal)	平日平均 摂取量(kcal)	休日 摂取量(kcal)	平日/休日 比	朝食からの 摂取割合(%)	昼食からの 摂取割合(%)	夕食からの 摂取割合(%)	間食からの 摂取割合(%)	平日屋食(給食) からの摂取割合(%)
小3男子 (154人)	低値群	51	-0.96	1606.1	1673.5	1471.3	1.14	21.1	35.1	32.9	10.9	38.6
	中間群	52	1.99	1938.3	1950.3	1914.3	1.02	22.3	32.1	33.8	11.8	33.8
	高値群	51	4.23	2250.4	2251.9	2247.5	1.00	21.2	30.1	35.0	13.6	31.3
小3女子 (155人)	低値群	51	-1.92	1537.4	1582.6	1446.8	1.09	23.4	34.3	31.2	11.1	37.5
	中間群	52	-0.23	1844.5	1841.4	1850.7	1.00	22.4	33.1	32.4	12.1	34.1
	高値群	52	5.30	2163.1	2121.6	2246.1	0.94	22.0	30.9	33.7	13.3	32.0
小5男子 (144人)	低値群	48	3.82	1810.7	1871.7	1688.8	1.11	21.8	36.4	32.6	9.2	38.8
	中間群	48	-0.52	2141.7	2161.3	2102.5	1.03	23.4	32.5	33.8	10.2	34.7
	高値群	48	1.08	2573.7	2601.2	2518.5	1.03	20.7	31.5	35.3	12.5	31.8
小5女子 (176人)	低値群	58	-1.48	1660.0	1736.3	1507.4	1.15	22.3	36.3	32.1	9.4	39.4
	中間群	59	1.70	1963.2	2021.2	1847.1	1.09	22.1	33.8	33.2	10.9	35.0
	高値群	59	3.87	2324.0	2335.3	2301.3	1.01	22.0	31.0	34.7	12.2	31.7
中2男子 (134人)	低値群	44	1.79	2113.7	2169.6	2001.8	1.08	21.9	36.5	35.3	6.3	38.3
	中間群	45	6.53	2691.2	2760.9	2551.9	1.08	20.3	33.8	35.5	10.3	35.6
	高値群	45	5.19	3335.2	3304.6	3396.3	0.97	20.2	30.3	36.4	13.1	30.3
中2女子 (147人)	低値群	49	-2.73	1762.6	1844.2	1599.3	1.15	21.8	37.0	35.5	5.8	39.8
	中間群	49	-0.08	2123.6	2206.2	1958.6	1.13	21.7	34.5	36.1	7.6	36.1
	高値群	49	-1.76	2641.9	2629.6	2666.6	0.99	21.5	31.2	34.4	12.9	31.8

## VII) 食事摂取基準との適合度と食品摂取量の関連

休日の食事（家庭食）について、推定平均必要量（14 栄養素について策定あり）を満たす栄養素が 10 以上の者と 9 以下の者、目標量（6 栄養素について策定あり）を満たす栄養素が 3 以上の者と 2 以下の者に解析対象者を分類し、各群の解析対象者の休日の食品摂取量を学年別・性別に記述した（表 148～153）。4 群間の摂取量の差が統計学的に有意な差であるかどうかは Kruskal-Wallis 検定を用いて確認し、p 値を表中に示した。p<0.05 の場合に統計学的に有意な差があると判断し、表中では「\*」マークで示した。いずれの群間に差があるかはその後の検定（Dwass-Steel-Critchlow-Fligner 法）で確認し、差のある群間には同じアルファベットをつけることで示した。食品摂取量には、過少・過大申告の影響を考慮するため、すべての解析対象者が EER②（日齢考慮）に相当するエネルギーを摂取していると仮定した EER 調整済み食品摂取量を用いた。

### < 群分け方法 >

		推定平均必要量	
		10 項目以上で満たす	9 項目以下で満たす
目標量	3 項目以上満たす	グループ 1（摂取良好群）	グループ 3（摂取不足群）
	2 項目以下で満たす	グループ 2（生活習慣病リスク群）	グループ 4（摂取不良群）

### 【結果の概要】

解析対象集団を性別・学年別にし、さらに摂取状況により 4 群に分けているため 1 群の人数が少なく、結果にばらつきはあるものの、各グループの家庭食における食品摂取量には以下のような特徴が見られた。グループ 1（摂取良好群）の特徴としては、豆類、野菜類、果実類の摂取が多く、炭酸飲料・乳酸菌飲料類が少ないことが挙げられる。グループ 2（生活習慣病リスク群）では、肉類、卵類、乳類の摂取量が多かった。グループ 3（摂取不足群）では、豆類、肉類、卵類、乳類が少なかった。グループ 4（摂取不良群）では、豆類、野菜類、果実類、魚介類が少なく、炭酸飲料・乳酸菌飲料類が多かった。

<表 148>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (小 3 男子、154 人)

変数	単位	グループ1(55人)		グループ2(44人)		グループ3(13人)		グループ4(42人)		P値 (K-W検定)
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
白飯	g	283.4	112.5	249.0	131.6	279.6	165.0	295.5	161.4	0.49
その他米飯、粒状の穀類	g	0.9	5.6	0.0	0.0	2.3	8.2	0.9	5.7	0.25
めん類	g	91.9	106.0	118.5	133.0	191.5	159.8	142.9	140.2	0.10
パン類	g	28.8	39.1	32.0	38.8	44.2	35.5	39.8	44.2	0.41
その他の穀類加工品	g	8.8	20.3	17.6	37.4	4.6	9.0	14.0	22.7	0.35
いも類	g	59.8	76.6	23.0	34.6	40.6	43.5	20.8	33.6	0.01 *
砂糖及び甘味類	g	8.1	10.3	13.5	16.9	6.6	7.0	6.9	9.6	0.18
豆类	g	56.5	54.3	30.4	41.3	15.6	21.3	18.7	29.9	<0.01 *
種実類	g	1.4	3.0	1.8	8.5	0.8	2.4	0.2	0.8	0.08
緑黄色野菜類	g	64.7	60.6	38.9	42.3	37.0	51.1	19.1	19.5	<0.01 *
漬物類	g	2.0	7.6	2.4	6.9	0.7	2.4	1.4	4.9	0.77
その他の野菜類	g	154.2	113.8	89.1	75.1	84.4	82.1	66.7	50.5	<0.01 *
果実類	g	89.5	119.3	62.9	120.5	25.4	55.1	36.4	76.1	0.01 *
果物(野菜)ジュース類	g	27.6	89.1	30.4	69.4	23.2	83.7	43.4	106.1	0.77
きのこ類	g	13.5	19.1	8.1	13.6	8.1	17.6	6.0	13.1	0.13
藻類	g	5.7	12.2	7.3	14.4	2.1	3.3	2.4	5.2	0.17
魚介類	g	45.4	51.6	48.8	54.5	51.1	66.2	22.5	37.9	0.04 *
肉類	g	82.9	57.2	118.9	82.6	71.6	77.1	77.1	69.1	0.04 *
卵類	g	41.4	36.1	55.8	65.1	32.1	47.4	33.7	37.2	0.14
乳類	g	133.7	162.6	153.7	149.3	51.9	96.4	103.8	132.2	0.06
動物性脂肪	g	2.3	3.8	1.7	4.2	2.2	4.7	2.2	3.6	0.42
植物性脂肪	g	9.9	8.7	9.4	8.6	11.0	11.5	9.9	9.8	0.98
菓子類	g	64.4	60.6	49.2	61.7	63.8	104.6	67.2	56.2	0.18
アルコール類(調味料由来)	g	3.7	7.6	5.0	10.9	2.8	5.7	3.4	6.4	0.75
お茶類	g	276.5	332.7	178.3	261.7	210.1	380.6	166.0	293.8	0.20
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	44.1	96.7	51.9	125.5	131.9	237.7	200.6	227.7	<0.01 *
調味料類	g	125.7	123.1	136.4	146.5	132.0	228.1	100.7	123.7	0.08
加工食品類	g	11.9	31.5	13.9	26.3	38.6	72.0	22.1	51.2	0.63

<表 149>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (小 3 女子、155 人)

変数	単位	グループ1(54人)		グループ2(38人)		グループ3(15人)		グループ4(48人)		P値 (K-W検定)
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
白飯	g	226.7	118.8	206.3	117.6	311.3	75.4	221.2	153.0	0.02 *
その他米飯、粒状の穀類	g	4.3	29.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	30.5	0.35
めん類	g	138.5	104.0	63.4	88.2	64.7	106.8	128.4	139.2	<0.01 *
パン類	g	28.9	34.5	53.2	43.8	29.2	43.1	29.2	39.5	0.02 *
その他の穀類加工品	g	13.3	25.9	13.8	19.8	10.6	17.4	18.1	31.6	0.83
いも類	g	51.7	56.2	32.4	51.6	36.9	53.1	42.7	70.3	0.47
砂糖及び甘味類	g	6.8	7.1	7.0	8.3	9.3	6.8	9.9	12.3	0.41
豆类	g	58.7	64.9	31.2	46.3	36.2	73.1	23.5	34.9	0.01 *
種実類	g	1.0	4.0	0.8	1.9	2.5	6.9	0.6	2.7	0.60
緑黄色野菜類	g	55.8	41.2	43.2	35.6	15.6	20.8	17.2	20.9	<0.01 *
漬物類	g	3.3	8.9	2.1	6.4	0.0	0.2	0.6	2.1	0.54
その他の野菜類	g	141.9	97.5	81.1	63.2	90.3	81.8	66.5	55.3	<0.01 *
果実類	g	100.1	117.5	79.8	109.3	23.9	43.4	48.4	75.6	0.02 *
果物(野菜)ジュース類	g	40.2	118.2	32.7	86.3	34.1	72.3	40.0	83.5	0.75
きのこ類	g	11.3	20.0	7.1	11.5	4.3	7.5	4.2	11.6	0.05
藻類	g	6.5	10.4	4.1	8.3	2.3	4.5	8.1	23.2	0.20
魚介類	g	54.2	56.4	33.7	52.8	36.7	41.7	27.0	38.7	0.07
肉類	g	71.6	53.3	101.0	67.2	86.1	58.3	68.7	51.8	0.05
卵類	g	44.1	37.8	58.0	43.2	51.7	51.3	25.3	35.6	<0.01 *
乳類	g	95.9	121.1	162.2	167.4	81.6	93.3	61.7	86.0	0.02 *
動物性脂肪	g	1.6	2.9	2.4	4.8	1.2	2.7	3.0	5.1	0.25
植物性脂肪	g	9.6	8.0	11.3	7.6	8.8	6.5	10.1	10.4	0.50
菓子類	g	52.8	56.9	50.8	50.7	69.3	58.1	83.8	73.8	0.06
アルコール類(調味料由来)	g	4.2	9.3	2.7	4.7	1.8	4.8	1.5	2.9	0.59
お茶類	g	267.4	301.4	177.4	199.6	321.6	263.7	174.6	233.6	0.09
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	25.7	93.4	46.0	105.8	110.8	182.3	116.7	225.9	<0.01 *
調味料類	g	131.8	137.5	77.1	72.4	56.9	62.2	86.0	93.2	0.07
加工食品類	g	12.1	31.6	15.7	36.0	16.0	41.8	21.6	63.6	0.91

<表 150>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (小 5 男子、144 人)

変数	単位	グループ1(68人)		グループ2(22人)		グループ3(16人)		グループ4(38人)		P値 (K-W検定)				
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
白飯	g	324.5	149.1	298.7	118.0	374.1	186.8	358.0	187.0	0.45				
その他米飯、粒状の穀類	g	11.9	70.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	24.6	0.60				
めん類	g	127.5	133.4	128.3	191.3	113.6	136.2	128.3	150.5	0.89				
パン類	g	41.1	52.8	36.9	47.0	42.2	60.0	52.1	63.5	0.88				
その他の穀類加工品	g	20.1	38.4	24.6	62.5	15.0	46.1	20.7	37.7	0.26				
いも類	g	53.3	82.8	45.1	71.4	66.9	72.6	40.1	59.9	0.84				
砂糖及び甘味類	g	11.5	13.0	a	18.4	23.9	b	3.4	5.3	abc	17.2	16.5	c	<0.01*
豆類	g	71.4	81.1	30.1	40.2	30.9	43.6	33.2	46.3	0.01*				
種実類	g	0.7	1.7	0.4	1.2	1.6	4.7	1.0	4.5	0.99				
緑黄色野菜類	g	57.3	53.0	a	46.9	46.3	b	30.2	40.1	22.4	36.5	ab	<0.01*	
漬物類	g	4.2	11.4	4.3	8.8	0.8	2.5	1.4	5.2	0.41				
その他の野菜類	g	161.0	98.6	a	129.8	84.7	b	103.5	91.0	67.6	51.0	ab	<0.01*	
果実類	g	132.6	165.1	a	58.3	80.8	b	128.0	187.8	23.8	56.9	ab	<0.01*	
果物(野菜)ジュース類	g	43.3	109.4	3.6	16.8	67.8	185.4	8.9	55.1	0.13				
きのこ類	g	18.1	27.0	4.0	7.0	6.9	11.8	9.0	16.8	0.03*				
藻類	g	10.8	25.4	4.6	9.8	9.9	19.9	5.0	11.0	0.17				
魚介類	g	55.6	76.9	66.1	83.4	40.4	59.1	38.5	52.5	0.34				
肉類	g	120.1	65.9	172.1	105.1	96.2	54.9	123.7	78.3	0.09				
卵類	g	49.0	50.2	43.5	42.3	28.9	37.6	49.4	38.8	0.30				
乳類	g	169.4	175.3	142.3	215.6	121.2	226.5	114.9	169.0	0.29				
動物性脂肪	g	1.7	3.3	3.4	4.6	1.0	2.9	2.2	4.3	0.18				
植物性脂肪	g	11.1	9.3	15.7	16.7	11.6	14.3	16.3	13.2	0.21				
菓子類	g	64.3	66.3	66.6	78.1	87.3	96.3	54.1	62.8	0.66				
アルコール類(調味料由来)	g	6.5	11.9	3.3	5.7	2.3	6.7	5.3	7.9	0.06				
お茶類	g	380.3	390.2	203.7	249.6	221.8	226.7	236.7	367.4	0.09				
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	23.6	78.1	31.2	74.3	75.2	138.4	65.3	116.9	0.09				
調味料類	g	123.9	128.5	88.3	118.0	74.5	68.4	98.6	108.5	0.16				
加工食品類	g	28.4	67.8	20.1	59.4	43.6	116.3	41.4	93.8	0.40				

<表 151>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (小 5 女子、176 人)

変数	単位	グループ1(91人)		グループ2(27人)		グループ3(23人)		グループ4(35人)		P値 (K-W検定)			
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
白飯	g	286.8	145.7	276.8	134.9	305.8	159.7	396.8	229.5	0.08			
その他米飯、粒状の穀類	g	1.5	7.8	1.3	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.36			
めん類	g	131.5	135.7	109.3	122.3	126.0	112.6	111.8	154.0	0.76			
パン類	g	48.0	53.0	37.1	42.8	48.4	64.7	48.8	58.5	0.90			
その他の穀類加工品	g	13.9	29.0	30.7	40.8	a	21.3	35.4	11.3	41.5	a	0.05*	
いも類	g	65.6	80.3	25.5	28.9	63.1	92.7	36.9	50.8	0.20			
砂糖及び甘味類	g	9.4	9.6	9.9	13.7	17.4	19.5	8.2	11.5	0.20			
豆類	g	58.7	65.2	a	35.9	38.1	27.9	40.2	29.6	46.2	a	0.01*	
種実類	g	1.3	3.3	0.7	2.2	2.8	4.6	0.5	1.8	0.16			
緑黄色野菜類	g	76.4	59.5	a	68.5	61.6	45.3	53.0	36.0	40.0	a	<0.01*	
漬物類	g	4.7	15.1	3.4	11.8	4.4	9.4	10.2	24.6	0.70			
その他の野菜類	g	168.0	126.5	a	101.2	61.4	124.1	100.2	78.7	51.2	a	<0.01*	
果実類	g	98.3	119.2	ab	36.8	77.8	a	56.5	78.0	32.9	79.1	b	<0.01*
果物(野菜)ジュース類	g	40.8	102.9	68.1	197.5	74.5	111.9	33.9	93.8	0.34			
きのこ類	g	16.0	26.4	9.2	12.9	9.7	11.8	4.8	8.3	0.28			
藻類	g	12.7	34.8	4.5	10.0	6.3	9.2	5.4	11.6	0.47			
魚介類	g	58.3	72.5	a	52.1	55.5	26.6	51.3	a	27.4	38.7	0.01*	
肉類	g	110.1	67.1	137.5	89.8	97.9	72.4	100.0	74.3	0.17			
卵類	g	51.4	45.4	58.9	47.1	38.4	38.6	43.8	44.9	0.32			
乳類	g	92.6	125.6	211.1	256.9	a	144.9	141.8	b	56.6	94.0	ab	<0.01*
動物性脂肪	g	2.0	5.4	2.2	4.6	3.3	5.5	2.6	5.9	0.52			
植物性脂肪	g	12.9	10.6	15.4	14.1	14.7	12.4	12.8	13.9	0.74			
菓子類	g	53.4	55.1	54.7	71.9	68.2	66.0	51.9	56.8	0.76			
アルコール類(調味料由来)	g	3.8	10.7	3.2	5.5	2.8	6.1	2.8	6.0	0.84			
お茶類	g	318.1	320.5	398.3	550.7	227.7	343.4	272.5	337.4	0.35			
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	43.3	112.2	71.5	131.4	81.1	141.0	93.8	158.8	0.15			
調味料類	g	138.9	144.2	a	137.4	141.5	83.3	82.9	88.2	109.3	a	0.01*	
加工食品類	g	10.7	39.5	a	19.2	32.3	24.5	69.7	35.5	63.9	a	0.03*	

<表 152>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (中 2 男子、134 人)

変数	単位	グループ1(36人)		グループ2(23人)		グループ3(20人)		グループ4(55人)		P値 (K-W検定)				
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
白飯	g	372.1	222.8	404.1	178.3	440.7	247.8	512.5	244.6	0.11				
その他米飯、粒状の穀類	g	8.9	42.0	1.0	4.4	0.0	0.0	2.3	17.1	0.37				
めん類	g	193.2	196.9	105.8	123.6	189.1	297.4	145.6	162.3	0.35				
パン類	g	42.4	61.6	59.9	52.3	57.7	71.1	46.9	65.4	0.37				
その他の穀類加工品	g	22.2	54.4	10.6	13.7	20.1	36.3	23.4	45.3	0.82				
いも類	g	92.4	124.8	27.3	34.9	39.3	62.9	45.5	50.0	0.16				
砂糖及び甘味類	g	8.6	11.1	12.7	13.8	10.1	16.7	13.8	15.7	0.30				
豆類	g	70.0	83.4	ab	36.1	41.0	12.7	30.9	a	19.9	33.4	b	<0.01 *	
種実類	g	0.4	1.1	2.4	5.1	0.1	0.4	0.6	2.0	0.10 *				
緑黄色野菜類	g	91.9	69.5	ab	68.5	61.6	c	32.1	32.8	a	31.0	43.0	bc	<0.01 *
漬物類	g	7.3	13.8	3.0	7.1	3.8	9.0	1.7	5.0	0.39				
その他の野菜類	g	248.5	134.6	ab	208.2	123.4	c	124.9	121.2	a	85.7	68.3	bc	<0.01 *
果実類	g	81.6	131.6	63.2	84.9	54.3	87.1	55.8	126.7	0.30				
果物(野菜)ジュース類	g	34.8	100.1	28.7	90.0	8.3	35.8	46.8	151.9	0.91				
きのこ類	g	29.7	52.7	a	16.3	21.3	8.1	17.8	4.5	10.4	a	0.02 *		
藻類	g	7.8	13.0	5.0	7.9	13.5	34.0	9.3	15.6	0.77				
魚介類	g	66.9	71.3	a	54.0	73.1	83.9	102.2	26.5	37.9	a	0.03 *		
肉類	g	177.4	84.6	189.2	105.5	131.7	89.8	130.3	72.3	0.02 *				
卵類	g	67.0	54.5	80.8	48.8	a	34.2	43.2	a	52.7	48.6	0.01 *		
乳類	g	161.1	190.2	198.9	212.3	69.1	80.6	109.2	163.0	0.35				
動物性脂肪	g	2.6	5.4	4.6	6.7	1.6	3.0	3.1	7.7	0.38				
植物性脂肪	g	14.5	14.7	15.8	14.9	18.0	15.4	19.4	16.2	0.44				
菓子類	g	61.2	72.2	58.1	72.0	70.7	90.4	52.7	77.3	0.71				
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	7.4	4.3	8.5	7.5	12.0	5.0	8.7	0.77				
お茶類	g	315.2	363.9	498.2	416.2	a	296.5	367.0	219.0	266.5	a	0.05 *		
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	37.3	113.4	35.1	107.2	111.5	192.4	115.2	195.9	0.04 *				
調味料類	g	137.5	164.1	135.0	129.8	140.3	163.2	92.6	91.8	0.47				
加工食品類	g	17.0	51.7	20.1	44.1	25.8	56.0	41.5	81.5	0.18				

<表 153>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (中 2 女子、147 人)

変数	単位	グループ1(41人)		グループ2(17人)		グループ3(29人)		グループ4(60人)		P値 (K-W検定)				
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
白飯	g	321.5	161.4	267.7	184.4	383.3	213.8	378.4	200.3	0.11				
その他米飯、粒状の穀類	g	9.2	42.6	28.7	67.8	1.2	6.6	1.7	8.9	0.23				
めん類	g	162.9	171.1	87.6	151.0	161.9	173.1	143.3	177.1	0.40				
パン類	g	45.0	57.6	54.5	51.8	45.0	60.9	50.8	67.3	0.81				
その他の穀類加工品	g	14.7	29.6	16.4	18.2	34.0	59.9	25.2	40.3	0.41				
いも類	g	68.6	100.0	26.3	35.9	59.4	56.7	35.0	57.6	0.16				
砂糖及び甘味類	g	10.2	8.6	19.3	16.1	12.6	12.3	11.5	13.5	0.12				
豆類	g	60.1	85.9	56.5	73.8	30.5	39.6	25.5	47.2	0.09				
種実類	g	1.9	5.7	0.5	1.5	1.3	4.9	1.1	3.7	0.78				
緑黄色野菜類	g	95.5	66.6	ab	71.3	86.8	52.8	46.7	a	36.5	43.2	b	<0.01 *	
漬物類	g	0.3	1.6	ab	4.1	8.3	a	4.7	13.5	b	2.2	6.0	0.02 *	
その他の野菜類	g	221.9	136.8	a	154.5	87.3	155.9	119.8	125.1	101.3	a	<0.01 *		
果実類	g	147.7	217.0	34.2	58.0	65.6	94.9	45.9	113.3	0.05				
果物(野菜)ジュース類	g	64.1	120.9	19.4	79.9	34.6	77.7	48.6	130.9	0.29				
きのこ類	g	15.4	27.8	21.5	29.0	10.7	22.9	9.9	23.6	0.17				
藻類	g	5.8	11.6	152.1	620.2	3.9	7.9	5.3	8.7	0.76				
魚介類	g	68.1	76.4	74.7	86.1	55.3	55.1	27.6	53.1	<0.01 *				
肉類	g	122.9	68.2	158.0	98.5	111.1	77.3	136.2	99.7	0.53				
卵類	g	50.7	43.4	a	91.4	56.0	ab	64.6	47.5	48.1	55.2	b	0.01 *	
乳類	g	168.0	170.2	ab	163.8	188.6	c	41.3	77.8	ac	67.9	112.3	b	<0.01 *
動物性脂肪	g	2.3	5.3	a	7.6	11.5	a	2.7	5.0	3.9	7.3	0.07		
植物性脂肪	g	13.1	12.1	17.6	13.0	13.7	10.6	14.8	12.1	0.58				
菓子類	g	54.8	56.8	47.7	84.4	70.3	66.8	60.1	83.7	0.56				
アルコール類(調味料由来)	g	3.5	6.7	3.2	6.9	4.5	10.2	2.6	5.5	0.94				
お茶類	g	369.8	702.0	287.2	434.5	194.4	226.2	281.8	362.7	0.90				
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	35.8	111.5	8.0	33.1	64.3	130.8	59.8	174.9	0.34				
調味料類	g	169.0	265.9	109.4	126.7	141.5	231.4	75.7	82.5	0.12				
加工食品類	g	12.1	34.6	8.5	20.6	17.6	44.2	25.3	76.4	0.66				

## VIII) 飽和脂肪酸の摂取源

飽和脂肪酸摂取量を摂取量粗値およびエネルギー%値で表し、各食事からの摂取状況を一覧にまとめた(表 154~156)。また、飽和脂肪酸摂取量(エネルギー%)分布を学年・性別ごとに、3日間平均、平日2日間平均、休日とそれぞれ図示(図 279~290)した。さらに、各食品群からの飽和脂肪酸摂取量の粗値(表 157~162)、エネルギー%値(表 163~168)を一覧で示した。平日と休日において統計学的に有意な摂取状況の差があるかどうかは、対応のあるt検定もしくはWilcoxon signed-rank testで確認した。

## 【結果の概要】

いずれの学年・性別でも飽和脂肪酸摂取量平均値は9%台であった。摂取量はいずれの学年・性別でも平日の方が休日より多かった。平日は昼食からの摂取が最大であり、休日は夕食からの摂取が最大であった。食品群では肉類、乳類、菓子類が飽和脂肪酸の三大摂取源であった。平日の最大の摂取源は乳類であり、休日は乳類からの飽和脂肪酸の摂取は少なかった。逆に、休日は肉類が最大の摂取源であり、平日に比べると休日の摂取量が多かった。菓子類からの飽和脂肪酸の摂取も平日と比べ休日で多かった。

<表 154> 飽和脂肪酸の各食事からの摂取量・小学校3年生

学年・性別	変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
小3男子 (154人)	エネルギー	kcal	1932	295	1959	297	1878	478	-
	摂取量	g	20.6	5.1	21.2	5.4	19.3	8.7	0.01
	摂取量	エネルギー%	9.6	1.7	9.7	1.7	9.2	3.1	0.04
	朝食からの摂取量	エネルギー%	2.0	1.0	1.9	1.1	2.4	1.8	<0.01
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.2	0.8	3.7	0.8	2.1	1.9	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	2.8	1.2	2.7	1.3	2.9	2.1	0.22
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.5	1.3	1.4	1.4	1.7	2.0	0.13
小3女子 (155人)	エネルギー	kcal	1850	286	1850	281	1850	465	-
	摂取量	g	20.2	5.4	20.5	5.1	19.7	9.8	0.25
	摂取量	エネルギー%	9.8	1.9	10.0	1.9	9.3	3.4	0.02
	朝食からの摂取量	エネルギー%	2.2	1.1	2.1	1.3	2.4	1.7	0.06
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.3	0.8	3.8	0.7	2.3	1.9	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	2.7	1.5	2.6	1.6	2.9	2.1	0.07
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.6	1.2	1.5	1.2	1.8	1.9	0.03

※平・休日差は対応のあるt検定で確認。

<表 155> 飽和脂肪酸の各食事からの摂取量・小学校5年生

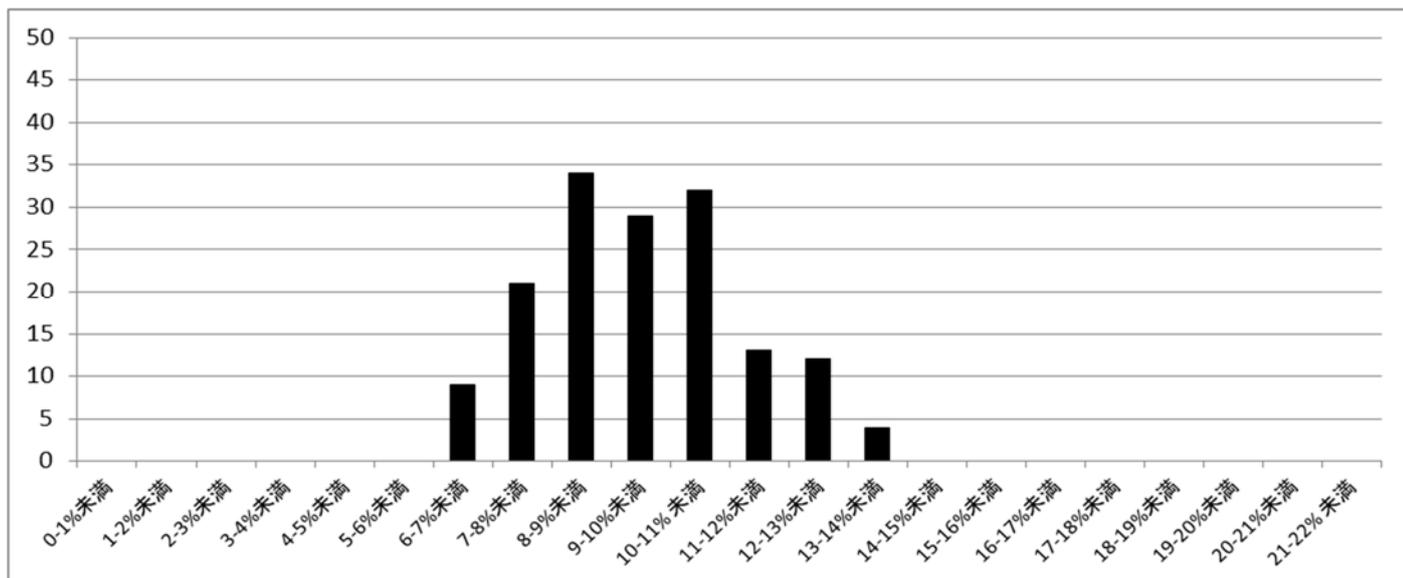
学年・性別	変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
小5男子 (144人)	エネルギー	kcal	2175	355	2211	366	2103	528	-
	摂取量	g	23.0	6.2	23.8	6.8	21.4	9.8	0.01
	摂取量	エネルギー%	9.5	1.9	9.7	2.0	9.1	3.3	0.03
	朝食からの摂取量	エネルギー%	2.1	1.0	2.0	1.1	2.2	1.7	0.20
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.1	0.8	3.6	0.8	2.0	1.6	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	3.0	1.2	2.9	1.4	3.1	2.1	0.16
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.3	1.2	1.2	1.1	1.7	2.1	<0.01
小5女子 (176人)	エネルギー	kcal	1984	315	2033	319	1887	512	-
	摂取量	g	21.2	5.6	22.2	5.7	19.0	8.9	<0.01
	摂取量	エネルギー%	9.6	1.7	9.8	1.8	8.9	2.8	<0.01
	朝食からの摂取量	エネルギー%	2.0	1.1	2.0	1.3	2.1	1.6	0.54
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.3	0.8	3.7	0.8	2.3	1.7	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	2.8	1.2	2.7	1.3	3.0	1.9	0.11
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.5	1.1	1.4	1.3	1.5	1.8	0.62

※平・休日差は対応のあるt検定で確認。

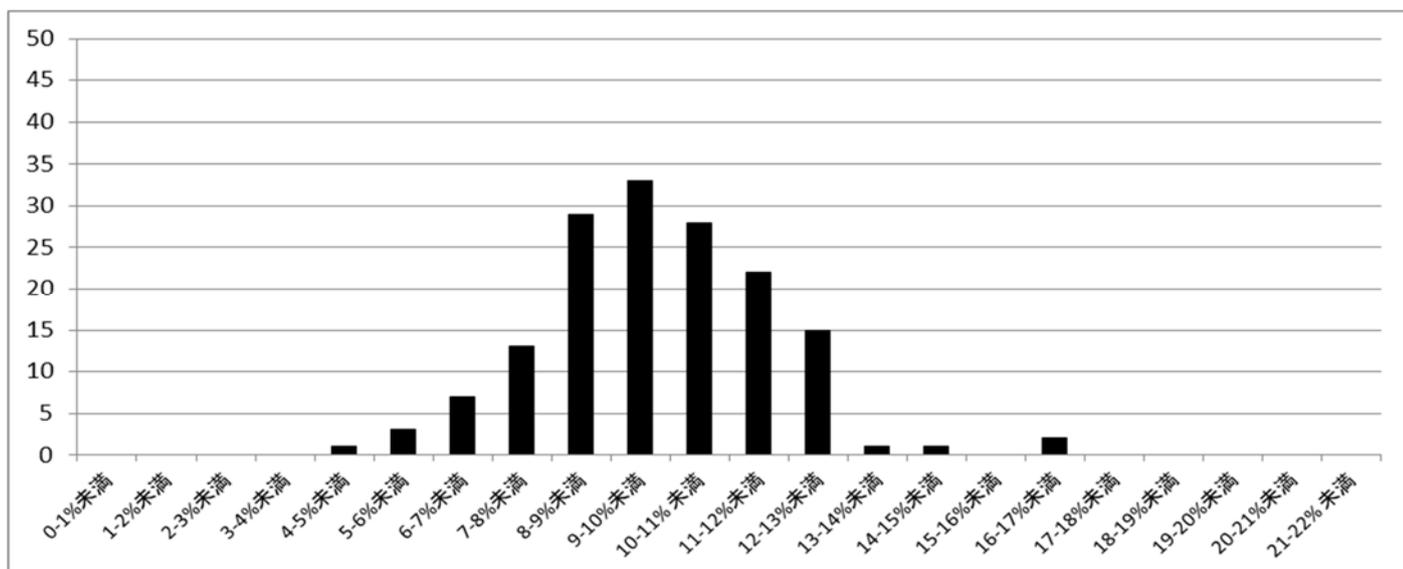
<表 156> 飽和脂肪酸の各食事からの摂取量・中学校 2 年生

学年・性別	変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
中2男子 (134人)	エネルギー	kcal	2718	567	2749	595	2655	822	-
	摂取量	g	27.3	8.2	27.4	8.2	27.2	12.8	0.87
	摂取量	エネルギー%	9.0	1.8	8.9	1.8	9.1	2.9	0.54
	朝食からの摂取量	エネルギー%	1.8	1.0	1.8	1.1	2.0	1.7	0.21
	昼食からの摂取量	エネルギー%	2.9	0.9	3.2	0.9	2.4	1.9	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	3.1	1.4	2.9	1.6	3.3	2.3	0.049
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.2	1.1	1.1	1.1	1.4	1.7	0.09
中2女子 (147人)	エネルギー	kcal	2176	415	2227	410	2075	605	-
	摂取量	g	23.0	6.6	23.6	6.9	21.7	10.8	0.04
	摂取量	エネルギー%	9.4	1.7	9.5	1.8	9.3	3.3	0.51
	朝食からの摂取量	エネルギー%	1.9	1.1	1.9	1.2	2.0	1.8	0.52
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.2	1.1	3.5	1.0	2.4	2.4	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	3.1	1.3	3.0	1.5	3.4	2.3	0.03
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.2	1.3	1.1	1.4	1.4	2.3	0.11

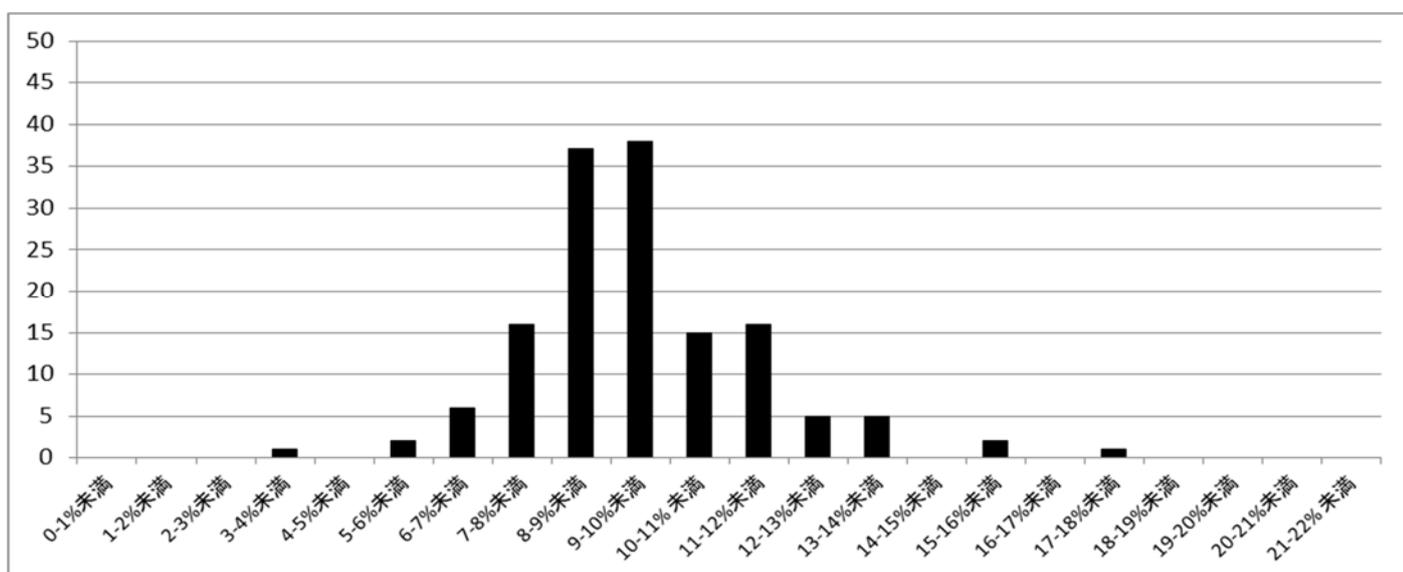
※平・休日差は対応のある t 検定で確認。



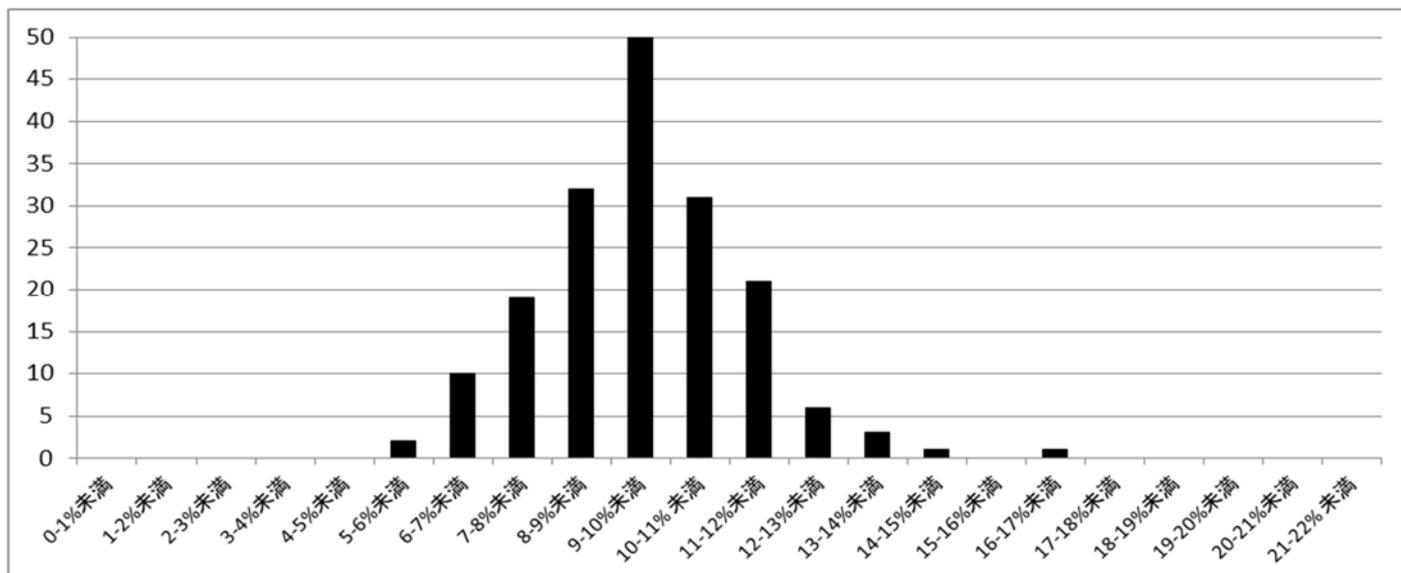
<図 279>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は人数



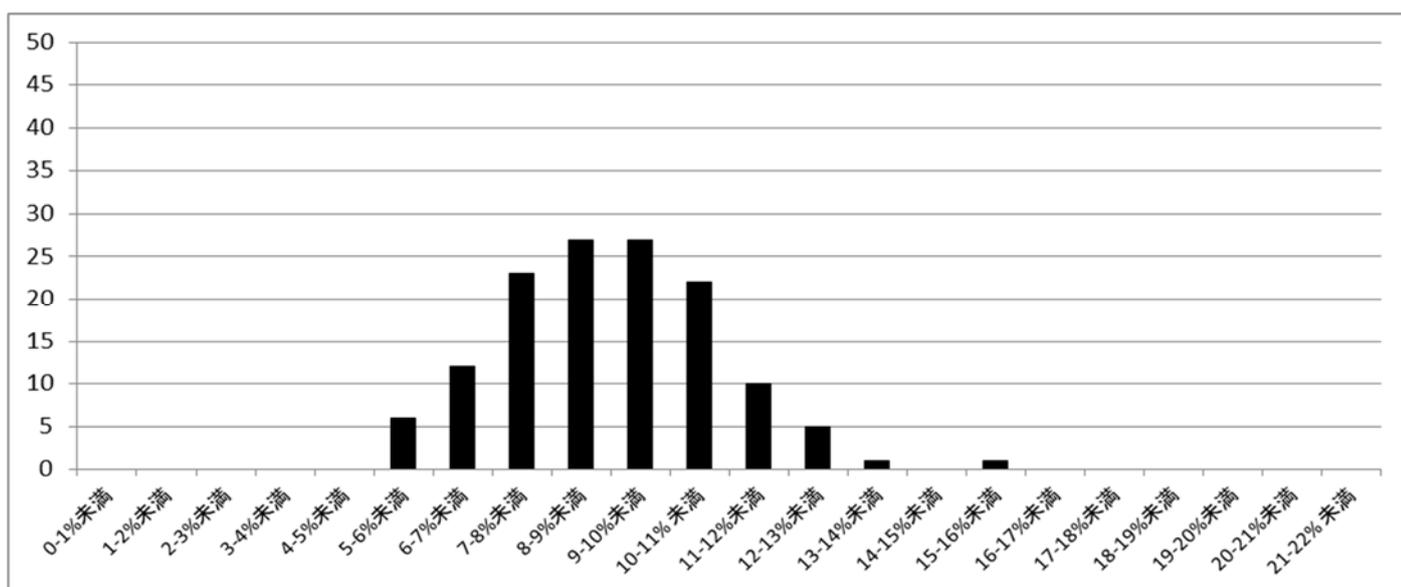
<図 280>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は人数



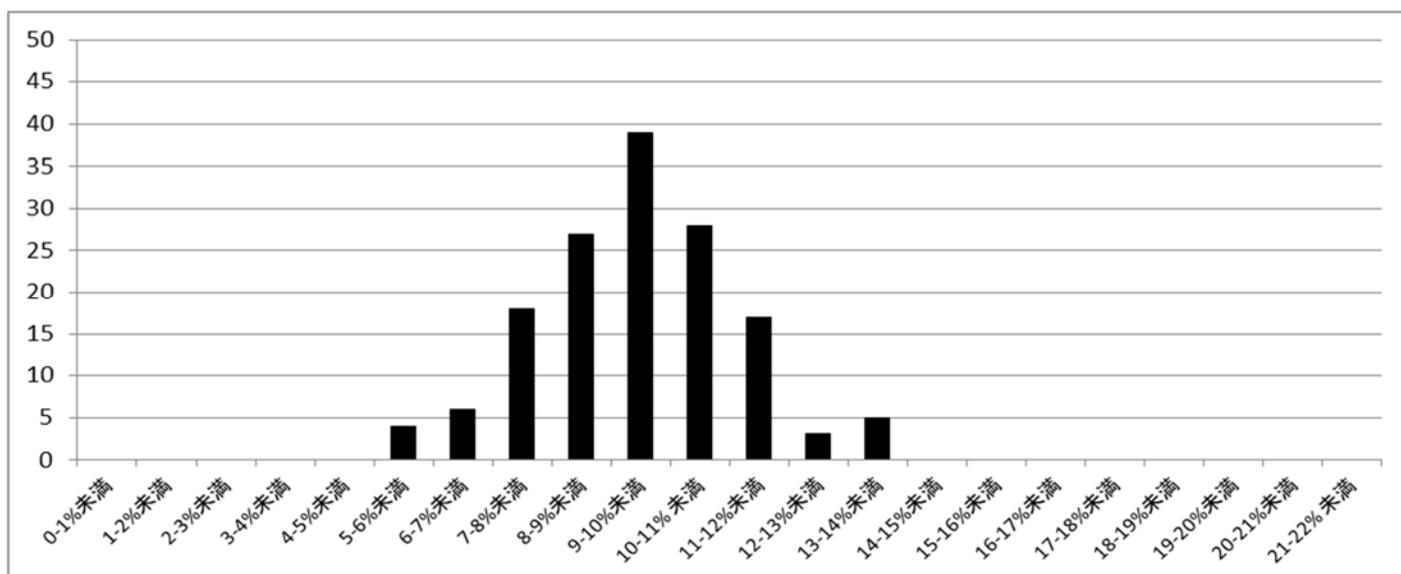
<図 281>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は人数



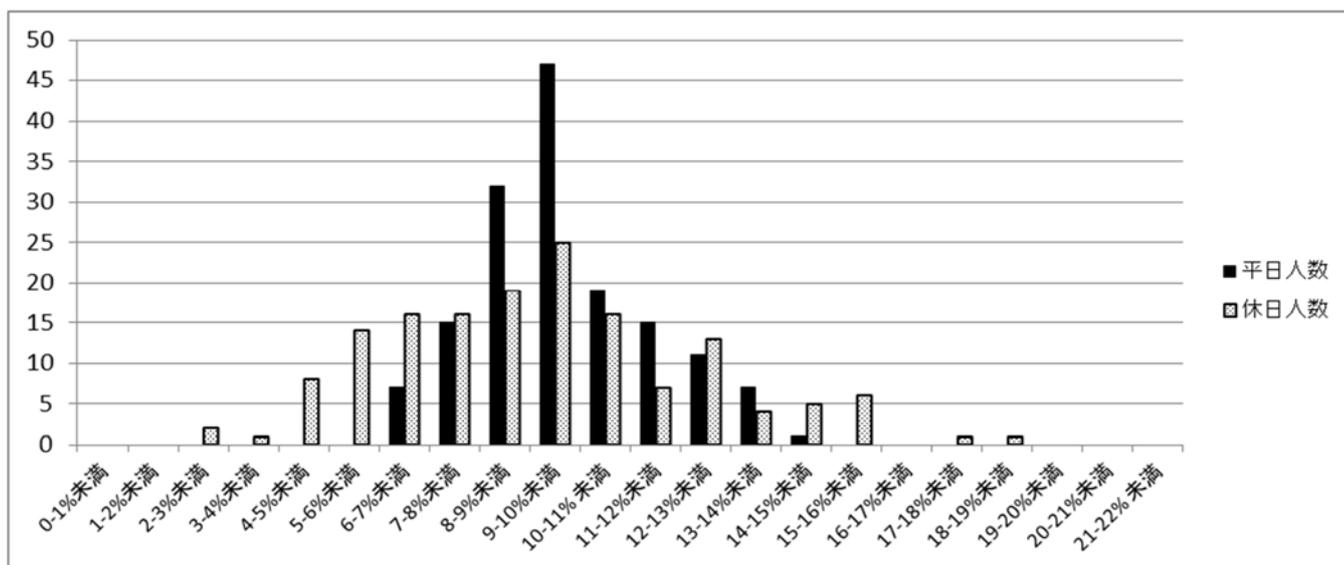
＜図 282＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



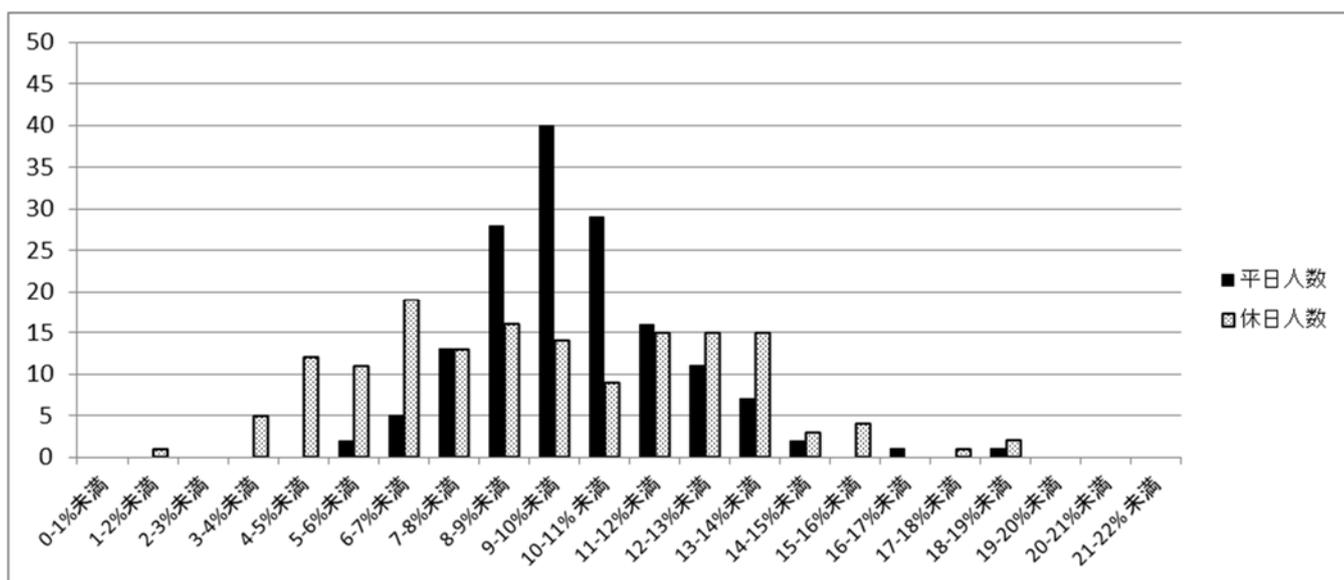
＜図 283＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



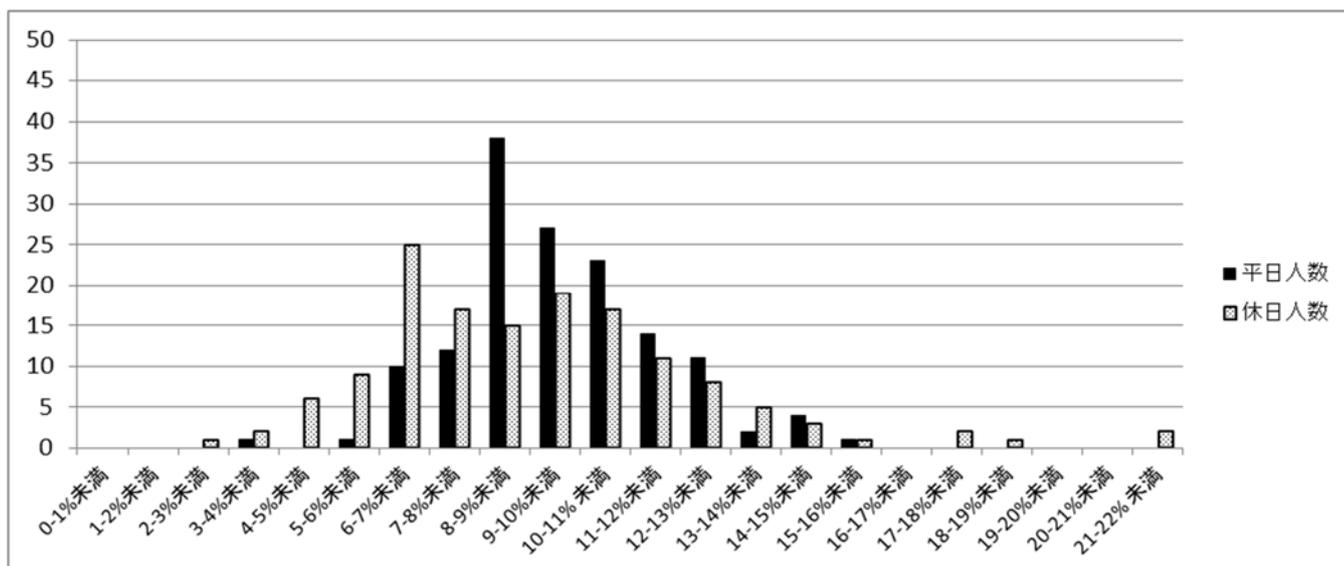
＜図 284＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



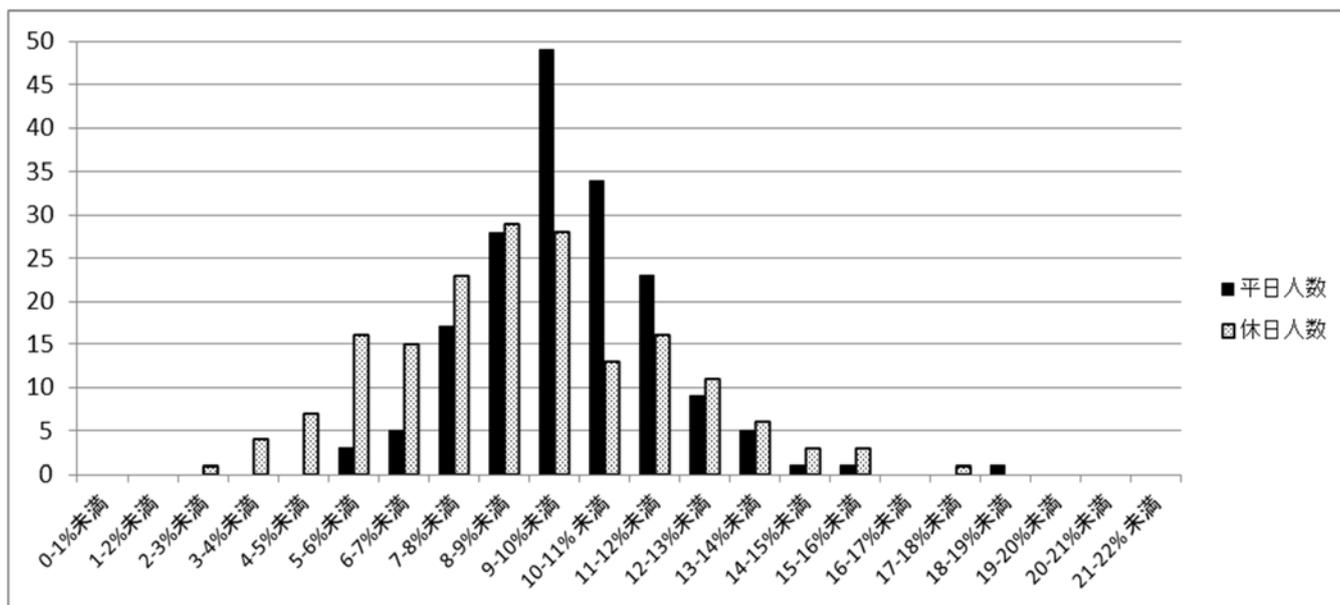
＜図 285＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



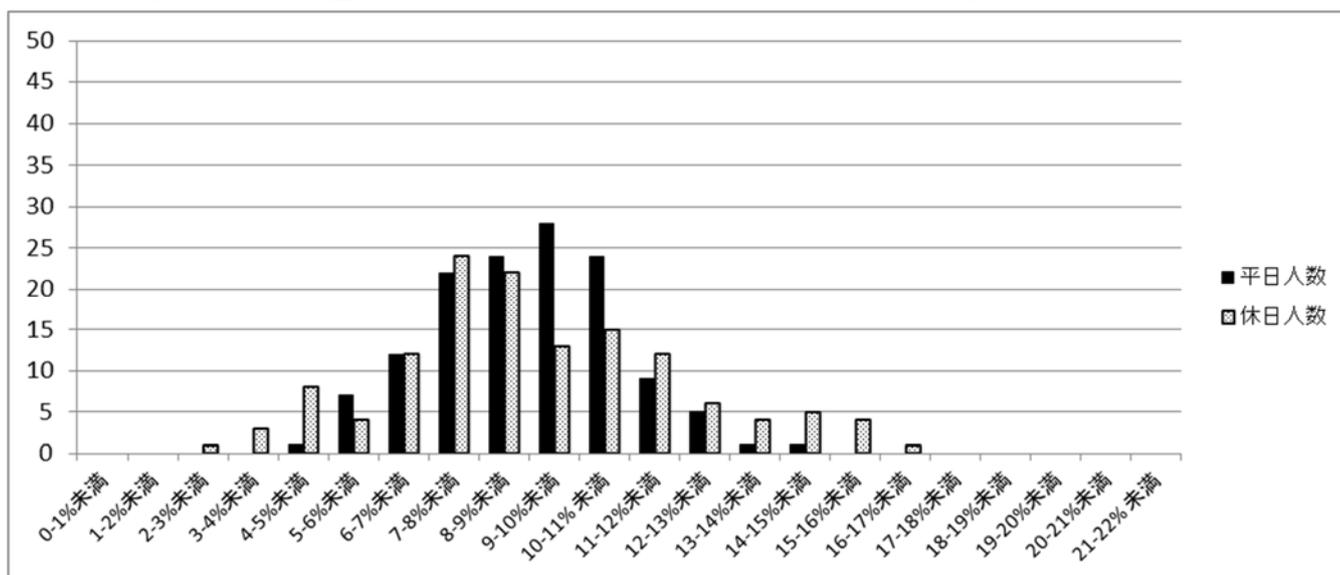
＜図 286＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



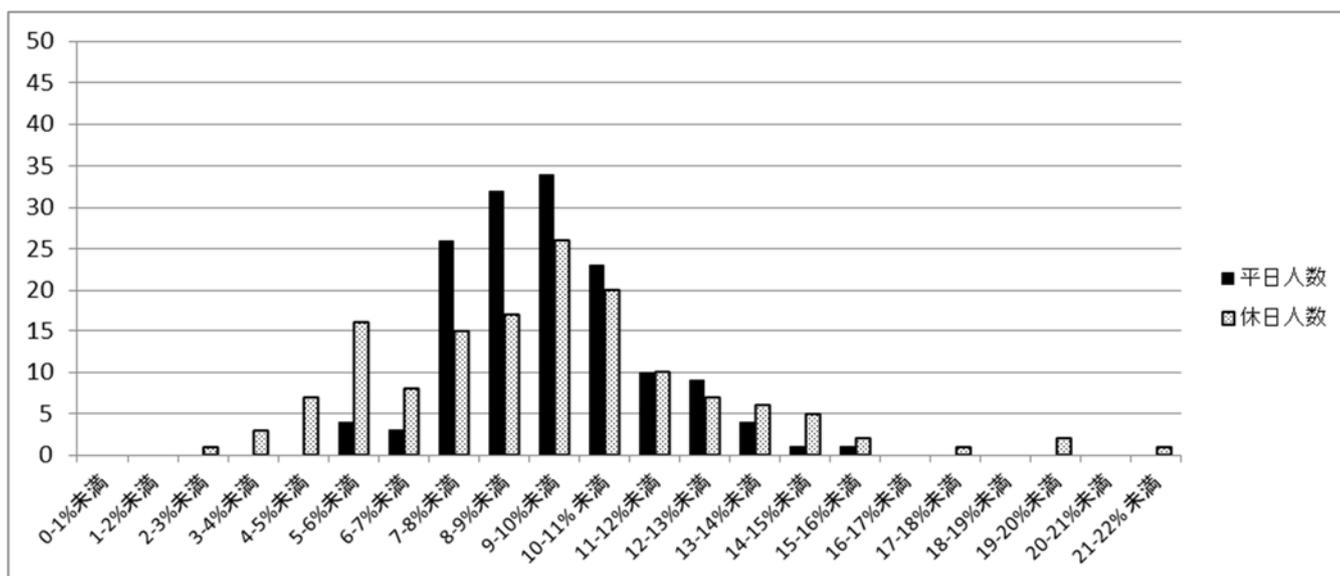
＜図 287＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	22.972	6.562	23.615	6.912	21.686	10.832
総摂取量	エネルギー%	9.446	1.702	9.477	1.820	9.278	3.266
白飯	g	0.368	0.121	0.393	0.129	0.316	0.194
その他米飯、粒状の穀類	g	0.022	0.052	0.028	0.063	0.011	0.053
めん類	g	0.354	0.844	0.106	0.503	0.850	2.092
パン類	g	0.451	0.423	0.491	0.491	0.370	0.622
その他の穀類加工品	g	0.102	0.143	0.098	0.144	0.109	0.289
いも類	g	0.032	0.092	0.021	0.066	0.055	0.235
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.664	0.436	0.791	0.564	0.412	0.565
種実類	g	0.147	0.168	0.183	0.211	0.074	0.270
緑黄色野菜類	g	0.013	0.010	0.015	0.012	0.008	0.013
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.028	0.033	0.031	0.028	0.023	0.054
果実類	g	0.007	0.023	0.006	0.006	0.010	0.066
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.007	0.001	0.005	0.004	0.015
きのこ類	g	0.006	0.006	0.006	0.007	0.004	0.009
藻類	g	0.005	0.008	0.006	0.011	0.004	0.007
魚介類	g	0.837	0.780	0.986	0.987	0.540	1.138
肉類	g	6.851	3.822	6.308	4.105	7.937	7.167
卵類	g	1.272	0.846	1.194	0.885	1.428	1.367
乳類	g	5.716	2.891	7.174	3.205	2.800	4.137
動物性脂肪	g	1.325	1.607	1.207	1.764	1.561	3.058
植物性脂肪	g	1.745	1.514	1.940	2.119	1.357	1.240
菓子類	g	2.502	2.810	2.129	2.753	3.247	5.035
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.053	0.125	0.043	0.124	0.072	0.242
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.001	0.005	0.002	0.006	0.001	0.006
調味料類	g	0.416	0.552	0.358	0.609	0.532	1.167
加工食品類	g	0.118	0.359	0.115	0.377	0.124	0.513

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## i) 体格

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

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

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

<表 169> 体格の状況 (男子)

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

※やせは肥満度-20%以下、肥満は肥満度 20%以上を指す。

<表 170> 体格の状況 (女子)

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

※やせは肥満度-20%以下、肥満は肥満度 20%以上を指す。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<表 177> 体格と食品摂取量、3日間平均（小3男子、154人）

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

<表 178> 体格と食品摂取量、3日間平均（小3女子、155人）

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

&lt;表 179&gt; 体格と食品摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

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

&lt;表 180&gt; 体格と食品摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

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

<表 181> 体格と食品摂取量、3日間平均（中2男子、134人）

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

<表 182> 体格と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

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

## ii) 朝食摂取状況

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

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

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

<表 183> 食事記録に基づく朝食欠食者数、欠食割合

※朝食欠食＝朝食からの摂取エネルギー＝0 の者とした。

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

<表 184> 食習慣に関する質問票調査に基づく朝食欠食頻度

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

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

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

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

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

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

&lt;表 187&gt;朝食からのエネルギー・栄養素摂取、平日2日間平均

(男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人)

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	402.1	130.4	477.8	140.9	557.3	192.2	20.6	5.8	21.7	5.3	20.5	5.9
水	g	298.7	153.8	367.8	156.7	402.3	196.5	18.8	7.3	20.4	6.8	19.5	7.1
たんぱく質	g	13.9	6.1	17.0	6.4	19.0	8.1	19.0	6.9	20.8	6.5	19.6	7.0
脂質	g	12.4	6.8	15.8	7.7	17.3	10.2	19.4	9.0	21.7	9.2	20.6	10.3
炭水化物	g	57.8	18.6	65.4	21.8	79.3	29.6	21.8	6.3	21.8	5.7	20.8	5.9
灰分	g	3.3	1.8	4.0	1.7	4.3	2.1	19.4	7.8	20.8	6.7	20.2	7.6
ナトリウム	mg	767.6	518.9	916.7	480.2	992.1	567.6	20.9	9.8	22.7	8.7	22.4	9.7
カリウム	mg	411.4	230.9	494.2	219.0	531.3	323.3	16.4	7.8	17.4	6.3	15.9	7.2
カルシウム	mg	136.3	97.8	153.3	110.4	166.4	111.4	18.0	10.7	18.4	10.0	19.1	10.4
マグネシウム	mg	43.1	22.6	51.5	23.6	69.3	141.2	18.0	7.8	18.8	6.6	18.1	7.9
リン	mg	225.3	106.5	274.3	115.3	303.2	134.2	19.2	7.7	21.0	6.9	20.0	7.0
鉄	mg	1.4	0.9	1.6	0.8	1.8	1.1	18.8	9.0	20.0	7.9	19.5	8.9
亜鉛	mg	1.6	0.7	2.0	0.8	2.3	1.0	18.9	7.0	20.6	6.4	19.5	7.0
銅	mg	0.2	0.1	0.3	0.1	0.3	0.2	19.2	8.2	20.5	7.3	19.2	7.6
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.3	0.8	0.9	19.3	8.8	20.1	8.7	19.5	9.0
レチノール	μg	53.0	42.5	63.3	47.4	71.8	79.0	20.6	14.1	23.8	14.9	23.8	14.9
αカロテン	μg	75.7	211.9	74.2	152.7	79.8	140.5	7.3	12.7	7.7	12.7	7.9	13.6
βカロテン	μg	399.5	850.7	371.0	570.7	383.7	574.2	9.5	12.6	10.0	11.2	9.6	12.2
クリプトキサンチン	μg	102.8	268.8	63.1	184.9	77.8	271.3	24.8	22.2	22.6	20.8	22.1	23.7
βカロテン当量	μg	494.3	951.4	446.4	647.7	472.0	669.7	10.4	12.7	10.2	11.2	10.1	12.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg	96.0	88.0	102.6	70.4	114.7	97.8	16.2	10.2	16.7	9.5	17.3	11.2
ビタミンD	μg	1.0	2.1	1.3	1.9	1.9	3.3	17.2	15.6	21.9	16.5	19.6	16.2
αトコフェロール	mg	1.2	0.8	1.5	0.9	1.5	1.1	18.8	9.8	20.6	10.8	18.9	10.7
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	21.4	13.7	22.0	14.0	22.6	16.1
γトコフェロール	mg	1.9	1.8	2.4	1.8	2.7	2.4	21.1	14.3	23.1	13.5	21.9	15.0
δトコフェロール	mg	0.5	0.6	0.6	0.5	0.7	0.7	18.3	16.7	20.5	14.6	21.9	17.2
トコフェロール当量	mg	1.4	1.0	1.8	1.0	1.8	1.3	19.1	9.8	20.9	10.7	19.3	10.7
ビタミンK	μg	38.8	63.9	48.1	62.1	49.2	77.1	16.1	15.4	18.3	15.5	16.0	16.3
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	16.5	7.6	17.4	6.8	17.0	8.4
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	19.8	9.6	21.7	8.5	21.6	9.1
ナイアシン	mg	2.0	1.3	2.5	1.5	3.0	2.1	14.8	8.1	16.5	8.2	14.5	8.6
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	14.3	8.2	16.5	7.5	14.3	7.5
ビタミンB12	μg	0.8	0.7	1.3	2.1	1.3	1.5	18.7	12.8	22.1	14.3	19.7	13.5
葉酸	μg	56.4	37.5	62.7	32.9	65.4	42.2	19.4	9.7	19.3	7.9	18.1	8.4
パントテン酸	mg	1.3	0.7	1.6	0.7	1.8	0.9	18.6	8.1	20.7	7.4	19.8	7.8
ビタミンC	mg	15.6	16.2	17.6	15.0	19.2	30.1	16.3	13.5	16.8	11.6	14.2	11.6
飽和脂肪酸	g	4.1	2.4	5.0	2.9	5.4	3.4	18.7	9.8	20.3	9.8	19.7	11.0
一価不飽和脂肪酸	g	4.1	2.6	5.3	3.0	5.7	3.8	19.2	9.9	21.4	10.7	20.0	11.7
多価不飽和脂肪酸	g	2.3	1.6	3.0	1.8	3.2	2.3	19.5	10.0	22.1	11.0	20.4	11.7
コレステロール	mg	87.8	83.7	115.9	93.9	119.0	96.8	23.1	16.6	27.9	17.9	27.2	18.4
水溶性食物繊維	g	0.5	0.4	0.6	0.4	0.6	0.5	16.5	10.8	16.7	9.5	15.2	9.8
不溶性食物繊維	g	1.7	1.1	2.0	1.1	2.1	1.5	17.6	8.8	17.9	7.9	16.6	8.4
総食物繊維	g	2.4	1.5	2.8	1.5	2.9	2.3	17.6	8.9	17.9	7.9	16.9	8.4
食塩相当量	g	2.0	1.3	2.3	1.2	2.5	1.4	21.1	9.9	22.8	8.7	22.6	9.7
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.3	3.3	11.0	5.2	13.0	4.9	13.5
総脂肪酸	g	10.5	6.0	13.3	6.9	14.4	8.7	19.1	9.1	21.3	9.6	20.0	10.6
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	17.3	12.0	21.4	12.9	18.5	12.6
n-6系脂肪酸	g	2.0	1.4	2.6	1.5	2.7	2.0	20.4	10.3	22.5	11.3	21.1	12.5

&lt;表 188&gt;朝食からのエネルギー・栄養素摂取、平日 2 日間平均

(女子、小3生 155 人、小5生 176 人、中2生 147 人)

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	411.7	131.4	443.7	154.3	480.8	171.4	22.2	5.8	21.7	6.5	21.6	7.1
水	g	316.8	141.4	345.7	146.7	366.7	162.8	20.6	7.4	21.0	7.1	20.4	7.3
たんぱく質	g	14.5	5.8	15.5	6.9	17.4	7.2	20.9	6.7	20.5	7.3	20.5	7.5
脂質	g	13.9	7.0	15.0	9.1	15.7	8.7	22.1	9.1	21.9	10.8	21.0	10.5
炭水化物	g	56.1	20.9	60.4	21.3	66.3	24.1	22.3	6.4	21.8	6.4	22.2	7.0
灰分	g	3.5	1.4	3.7	1.7	4.1	1.7	21.3	7.3	21.1	8.1	21.4	7.3
ナトリウム	mg	820.6	392.1	869.2	466.2	959.3	460.0	24.1	9.4	23.4	9.9	24.2	9.4
カリウム	mg	425.4	222.5	468.8	251.2	520.0	275.5	17.3	7.3	17.7	7.6	17.0	7.3
カルシウム	mg	118.4	77.1	131.8	98.3	148.8	108.5	17.0	8.7	17.7	10.3	18.0	10.1
マグネシウム	mg	45.1	25.4	47.9	24.1	54.3	27.8	19.3	7.9	19.2	7.9	18.7	8.0
リン	mg	224.2	99.9	247.2	117.2	269.3	121.2	20.2	7.0	20.7	7.7	20.1	7.6
鉄	mg	1.5	0.8	1.6	0.8	1.8	1.0	21.3	9.5	21.3	9.0	21.7	9.5
亜鉛	mg	1.7	0.7	1.9	0.8	2.0	0.9	20.3	7.1	20.5	7.1	20.0	7.9
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1	20.8	8.5	20.8	7.7	20.3	8.3
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.5	0.6	0.3	20.5	9.0	20.8	9.1	20.0	9.2
レチノール	μg	50.0	38.6	59.7	45.1	56.9	44.8	20.6	13.4	23.7	14.8	21.5	14.4
αカロテン	μg	82.5	167.3	88.7	158.3	110.2	188.7	10.1	14.7	9.6	14.3	9.6	14.6
βカロテン	μg	446.2	693.2	460.9	645.0	599.1	860.5	12.5	14.4	12.3	13.2	11.2	13.0
クリプトキサンチン	μg	70.3	200.0	89.9	241.4	69.7	271.4	26.0	22.6	24.3	21.9	20.7	21.4
βカロテン当量	μg	531.7	777.0	556.9	742.3	696.1	960.3	13.0	14.1	12.2	12.8	11.3	12.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	95.9	68.8	108.4	77.5	117.0	94.0	17.9	10.9	18.0	10.5	16.2	10.3
ビタミンD	μg	1.0	1.6	1.3	2.3	1.5	2.4	19.3	14.8	21.5	17.4	19.4	17.5
αトコフェロール	mg	1.4	1.1	1.4	1.0	1.6	1.0	22.3	11.4	21.0	11.7	19.9	11.3
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	25.9	15.4	20.9	14.7	23.0	15.1
γトコフェロール	mg	2.2	1.6	2.2	2.0	2.4	1.8	24.7	14.0	23.0	15.0	22.3	13.8
δトコフェロール	mg	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	22.9	16.5	20.3	17.5	23.0	18.2
トコフェロール当量	mg	1.7	1.2	1.7	1.1	1.8	1.2	22.6	11.4	21.2	11.7	20.1	11.1
ビタミンK	μg	34.7	43.7	40.2	49.1	51.9	65.2	17.5	13.6	17.5	14.4	18.3	15.7
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	19.2	8.1	17.8	7.7	17.5	8.3
ビタミンB2	mg	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.2	20.3	8.2	21.3	9.5	21.3	9.3
ナイアシン	mg	2.4	2.1	2.4	1.5	2.9	1.9	17.9	9.2	17.1	8.4	15.9	8.6
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	16.1	8.2	16.5	8.4	15.4	8.7
ビタミンB12	μg	1.0	1.4	1.1	1.2	1.2	1.8	20.5	13.5	22.0	15.6	18.6	14.1
葉酸	μg	57.4	35.8	63.5	38.2	73.7	47.8	20.9	9.2	20.5	9.1	20.1	9.0
パントテン酸	mg	1.3	0.6	1.4	0.7	1.6	0.8	19.9	7.2	20.1	7.8	19.6	8.5
ビタミンC	mg	16.8	17.7	19.0	18.5	21.4	22.6	17.8	12.7	18.4	13.6	16.9	12.2
飽和脂肪酸	g	4.3	2.8	4.6	3.1	4.7	3.0	20.0	10.2	19.9	11.1	19.4	10.7
一価不飽和脂肪酸	g	4.6	2.6	5.1	3.5	5.4	3.3	22.3	10.3	21.9	12.1	21.0	11.9
多価不飽和脂肪酸	g	2.5	1.5	2.7	1.9	3.0	1.6	22.9	11.1	21.9	11.6	21.5	10.9
コレステロール	mg	97.2	74.6	122.1	97.9	120.5	94.5	26.4	16.6	29.6	19.0	28.5	19.5
水溶性食物繊維	g	0.6	0.5	0.5	0.3	0.6	0.4	18.1	10.9	16.5	9.6	16.7	9.2
不溶性食物繊維	g	1.8	1.5	1.8	0.9	2.1	1.1	19.3	9.5	17.7	8.3	18.4	7.6
総食物繊維	g	2.6	2.0	2.5	1.2	3.0	1.7	19.2	9.7	17.8	8.2	18.6	8.0
食塩相当量	g	2.1	1.0	2.2	1.2	2.4	1.2	24.3	9.5	23.6	10.0	24.3	9.4
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	5.1	14.8	4.6	13.0	5.4	14.1
総脂肪酸	g	11.5	6.2	12.5	7.9	13.2	7.4	21.6	9.5	21.2	11.0	20.5	10.6
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	20.3	13.1	20.6	13.9	19.4	11.7
n-6系脂肪酸	g	2.2	1.3	2.3	1.6	2.5	1.4	23.6	11.3	22.4	12.1	22.1	11.2

<表 189>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、休日（男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人）

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	432.5	185.0	471.6	197.1	549.3	253.8	23.3	8.6	22.5	8.1	21.4	9.3
水	g	307.8	184.5	339.3	188.6	354.2	202.6	21.0	10.6	21.1	9.2	19.4	10.1
たんぱく質	g	15.1	8.7	16.0	8.4	17.9	10.8	24.1	11.5	22.1	9.7	20.9	10.6
脂質	g	14.2	9.5	15.6	10.6	17.7	14.0	24.2	14.7	22.8	13.3	20.8	15.5
炭水化物	g	60.0	26.5	65.5	28.8	77.9	35.0	23.4	9.0	23.0	9.2	22.1	9.7
灰分	g	3.4	1.9	3.7	2.0	3.9	2.2	22.6	11.3	22.1	9.7	20.5	9.7
ナトリウム	mg	752.7	529.9	832.3	564.3	920.5	633.5	21.4	13.0	20.9	11.6	20.1	11.4
カリウム	mg	428.4	264.9	473.2	289.1	474.5	314.9	21.8	11.8	21.1	10.2	18.8	10.2
カルシウム	mg	159.8	122.3	154.4	121.1	152.6	127.0	32.5	19.4	30.5	18.1	28.5	18.7
マグネシウム	mg	43.7	25.2	48.4	29.9	48.6	30.1	22.9	11.5	21.9	10.7	19.9	9.4
リン	mg	251.1	144.4	261.4	141.3	279.6	167.2	26.7	12.7	24.8	10.6	23.0	11.1
鉄	mg	1.4	0.9	1.5	1.0	1.6	1.2	21.9	12.2	21.5	11.4	19.8	11.5
亜鉛	mg	1.7	1.0	2.0	1.3	2.1	1.2	23.9	11.3	23.2	11.3	20.8	10.5
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.3	0.1	22.3	11.0	22.1	11.2	20.2	9.8
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.4	0.6	0.5	21.0	12.1	21.5	13.1	19.4	11.7
レチノール	μg	69.5	61.1	70.0	71.1	64.2	65.3	38.5	30.3	34.4	27.8	29.8	26.9
αカロテン	μg	58.2	199.1	83.3	292.6	55.7	161.9	16.3	31.8	16.9	31.7	13.1	26.6
βカロテン	μg	350.5	830.0	392.9	935.9	338.2	642.5	19.4	25.8	19.9	27.3	14.8	21.0
クリプトキサンチン	μg	172.3	557.6	151.2	522.0	108.9	417.4	27.5	31.6	27.8	31.2	25.7	31.6
βカロテン当量	μg	469.2	944.5	517.3	1142.5	431.9	762.3	20.9	26.4	20.1	26.3	16.4	21.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	110.1	100.9	115.0	111.8	103.8	94.8	28.7	20.7	28.9	20.5	23.5	18.8
ビタミンD	μg	1.1	2.2	0.8	0.9	1.5	4.4	30.5	29.0	28.8	24.8	23.7	24.3
αトコフェロール	mg	1.3	1.0	1.4	1.1	1.5	1.4	23.6	16.3	22.8	13.7	19.7	14.4
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	27.1	25.1	24.3	21.3	22.3	20.8
γトコフェロール	mg	1.9	1.7	2.4	2.5	2.3	2.6	25.7	22.0	25.4	21.5	21.9	20.6
δトコフェロール	mg	0.4	0.6	0.6	0.7	0.4	0.6	21.6	24.7	25.2	25.4	20.1	24.0
トコフェロール当量	mg	1.5	1.2	1.7	1.4	1.8	1.6	23.8	16.1	23.0	13.8	19.9	14.6
ビタミンK	μg	37.5	71.6	46.5	84.4	35.3	61.1	22.8	24.7	21.5	21.6	17.4	17.9
ビタミンB1	mg	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	21.2	14.1	19.2	11.1	18.7	12.2
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	28.4	16.4	27.8	13.9	23.1	14.6
ナイアシン	mg	2.2	2.9	2.4	2.2	2.7	2.8	17.4	14.2	15.8	11.6	15.2	11.4
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	18.6	13.9	17.7	11.7	15.6	10.7
ビタミンB12	μg	1.0	1.3	1.2	2.4	1.3	2.7	26.8	25.5	25.9	22.3	22.1	21.5
葉酸	μg	56.8	46.0	60.5	42.7	61.1	50.8	25.4	15.0	24.3	13.3	21.2	11.9
パントテン酸	mg	1.4	1.0	1.6	0.9	1.6	1.0	26.4	13.8	25.0	12.5	21.7	11.7
ビタミンC	mg	15.3	19.4	16.5	22.7	22.8	44.7	20.8	21.2	18.0	17.2	17.8	18.7
飽和脂肪酸	g	5.0	3.7	5.2	4.3	5.8	5.1	26.3	17.4	24.9	16.8	21.9	18.0
一価不飽和脂肪酸	g	4.5	3.6	5.2	4.0	6.0	5.4	22.3	15.7	21.4	14.0	19.0	16.6
多価不飽和脂肪酸	g	2.3	1.7	2.8	2.3	2.9	2.5	23.0	16.1	21.7	13.9	19.6	15.1
コレステロール	mg	101.1	114.1	112.5	110.2	111.6	130.3	28.4	26.4	28.8	22.6	23.3	24.4
水溶性食物繊維	g	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.5	22.4	18.5	21.5	16.2	18.6	15.5
不溶性食物繊維	g	1.6	1.1	1.8	1.3	1.9	1.4	22.6	13.2	21.5	12.9	20.2	11.5
総食物繊維	g	2.3	1.5	2.5	1.7	2.6	1.8	22.9	13.3	21.5	12.3	20.0	11.4
食塩相当量	g	1.9	1.3	2.1	1.4	2.3	1.6	21.5	13.1	21.1	11.7	20.2	11.5
アルコール	g	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	6.2	22.0	3.7	15.6	2.1	10.3
総脂肪酸	g	11.9	8.2	13.3	9.6	14.8	12.3	23.6	14.9	22.5	14.1	19.8	15.9
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	21.9	19.3	20.6	16.8	17.1	15.7
n-6系脂肪酸	g	2.0	1.5	2.5	2.0	2.6	2.3	23.7	17.2	22.4	15.6	20.1	15.5

<表 190>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、休日（女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人）

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	422.7	159.9	423.9	166.4	445.6	231.7	23.4	8.2	22.9	8.2	21.8	11.0
水	g	286.7	152.6	321.5	157.6	296.3	190.8	20.2	9.8	22.1	9.1	20.0	10.8
たんぱく質	g	14.5	7.0	14.6	7.5	14.4	8.4	23.3	9.9	22.3	9.8	20.5	11.9
脂質	g	15.0	9.6	13.7	8.8	14.0	10.4	25.1	14.3	23.1	14.1	21.2	15.5
炭水化物	g	56.6	23.1	59.6	25.7	64.3	33.7	22.9	8.5	23.3	8.4	23.1	10.8
灰分	g	3.2	1.5	3.5	1.8	3.3	2.2	22.5	10.5	22.9	10.2	20.7	11.8
ナトリウム	mg	713.3	394.0	794.2	477.2	758.2	609.3	22.0	12.9	22.4	12.7	20.3	14.2
カリウム	mg	417.2	255.2	456.3	319.9	424.2	307.6	21.3	11.4	21.6	11.3	20.1	12.8
カルシウム	mg	139.7	110.8	135.3	117.5	119.8	116.6	29.9	18.2	29.3	17.9	25.8	19.0
マグネシウム	mg	43.5	27.2	49.0	35.3	46.2	32.2	22.4	11.5	23.4	11.9	21.7	12.2
リン	mg	235.1	129.2	235.3	133.0	228.5	148.2	25.5	11.7	24.8	11.4	23.0	13.7
鉄	mg	1.4	0.9	1.5	1.1	1.5	1.1	22.0	11.6	21.7	12.5	20.6	13.1
亜鉛	mg	1.6	0.8	1.8	1.0	1.8	1.5	23.8	10.7	22.6	11.3	22.0	13.6
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	22.0	11.1	23.2	12.0	22.0	12.9
マンガン	mg	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.5	21.0	13.5	22.0	13.7	21.0	14.3
レチノール	μg	57.7	61.6	53.5	63.7	52.6	52.9	31.6	28.9	31.1	29.1	27.4	28.1
αカロテン	μg	48.9	134.5	50.0	117.8	97.8	233.7	18.0	31.1	19.8	33.8	24.2	34.9
βカロテン	μg	292.1	522.6	447.8	1178.5	427.5	855.5	18.6	23.0	19.8	24.3	19.3	24.8
クリプトキサンチン	μg	109.2	420.6	173.8	528.1	90.0	355.3	24.4	31.9	31.9	33.9	25.4	29.7
βカロテン当量	μg	380.3	623.4	565.4	1252.1	529.2	986.9	19.6	23.6	20.6	23.7	19.8	24.7
ビタミンA(レチノール当量)	μg	90.8	80.5	101.9	126.5	98.2	99.9	24.5	20.1	26.0	20.8	23.6	21.7
ビタミンD	μg	1.0	1.7	1.2	2.7	1.1	2.2	27.4	26.3	27.7	28.5	25.6	27.1
αトコフェロール	mg	1.5	1.3	1.4	1.1	1.2	1.1	25.5	17.2	23.5	16.6	20.2	15.7
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	25.7	20.9	24.3	21.5	23.2	24.2
γトコフェロール	mg	2.4	2.6	2.2	2.2	2.1	2.2	27.8	22.0	24.3	20.5	23.9	23.3
δトコフェロール	mg	0.5	0.7	0.5	0.6	0.4	0.7	25.3	25.9	22.3	23.0	19.6	24.7
トコフェロール当量	mg	1.8	1.6	1.7	1.3	1.5	1.3	25.7	17.0	23.6	16.4	20.5	15.8
ビタミンK	μg	34.9	59.5	49.1	113.0	41.9	92.0	20.6	21.4	21.8	22.3	19.2	22.3
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	21.1	14.5	20.7	12.8	19.5	13.0
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	26.0	14.3	26.6	14.2	23.4	16.2
ナイアシン	mg	2.1	1.7	2.2	1.8	2.1	1.6	17.0	16.7	17.4	12.5	15.9	11.5
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	19.1	13.3	18.0	12.3	17.7	13.0
ビタミンB12	μg	0.9	1.3	1.0	1.8	1.0	2.5	25.5	23.7	24.8	22.9	22.1	22.6
葉酸	μg	57.3	41.8	64.9	71.9	59.8	52.2	24.2	13.4	24.0	15.3	22.3	14.6
パントテン酸	mg	1.3	0.8	1.4	0.9	1.4	0.9	24.8	11.9	24.4	12.3	23.4	14.2
ビタミンC	mg	18.1	21.2	22.0	30.2	16.4	22.3	21.9	21.8	22.1	21.0	17.4	19.5
飽和脂肪酸	g	4.8	3.7	4.4	3.6	4.5	4.0	25.4	16.0	24.1	16.8	22.3	17.9
一価不飽和脂肪酸	g	5.0	3.6	4.5	3.1	4.7	3.9	24.1	15.7	21.5	15.0	19.9	15.9
多価不飽和脂肪酸	g	2.8	2.1	2.5	1.8	2.5	2.1	24.6	16.0	23.0	16.3	22.1	17.4
コレステロール	mg	91.8	103.8	91.3	116.7	102.6	119.6	25.2	23.9	23.9	23.6	23.0	23.8
水溶性食物繊維	g	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	21.2	15.3	21.1	16.1	19.3	17.7
不溶性食物繊維	g	1.8	1.4	1.9	1.4	1.9	1.6	23.3	12.6	22.5	13.6	22.6	14.6
総食物繊維	g	2.5	1.9	2.6	2.0	2.6	2.2	22.5	12.4	22.2	12.8	21.7	13.9
食塩相当量	g	1.8	1.0	2.0	1.2	1.9	1.6	22.2	13.1	22.6	12.9	20.5	14.4
アルコール	g	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	3.8	17.0	3.4	16.0	5.2	19.6
総脂肪酸	g	12.7	8.5	11.5	7.7	11.8	9.0	24.5	14.5	22.8	15.0	21.1	15.7
n-3系脂肪酸	g	0.4	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	22.5	19.5	23.3	21.0	19.9	19.2
n-6系脂肪酸	g	2.4	1.9	2.2	1.7	2.2	1.8	25.0	16.2	23.3	17.0	22.9	17.5

<表 191>朝食からの食品摂取量、3日間平均（男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人）

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

<表 192>朝食からの食品摂取量、3日間平均（女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人）

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

<表 193>朝食からの食品摂取量、平日2日間平均(男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人)

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

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

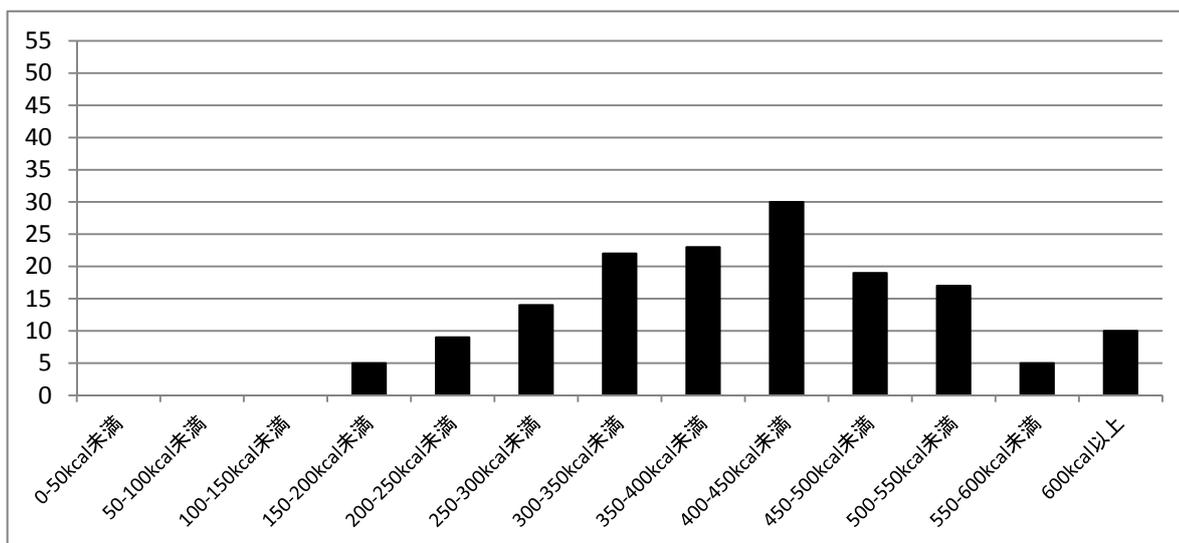
変数	単位	朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量	
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	60.4	54.8	76.4	64.4	82.0	72.0
その他米飯、粒状の穀類	g	2.3	17.6	1.5	12.7	1.7	11.9
めん類	g	5.5	21.9	2.6	14.7	2.1	12.8
パン類	g	20.7	24.5	21.3	26.4	25.5	31.7
その他の穀類加工品	g	4.9	15.8	1.9	10.0	3.0	11.8
いも類	g	4.6	10.7	7.5	17.7	5.5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

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

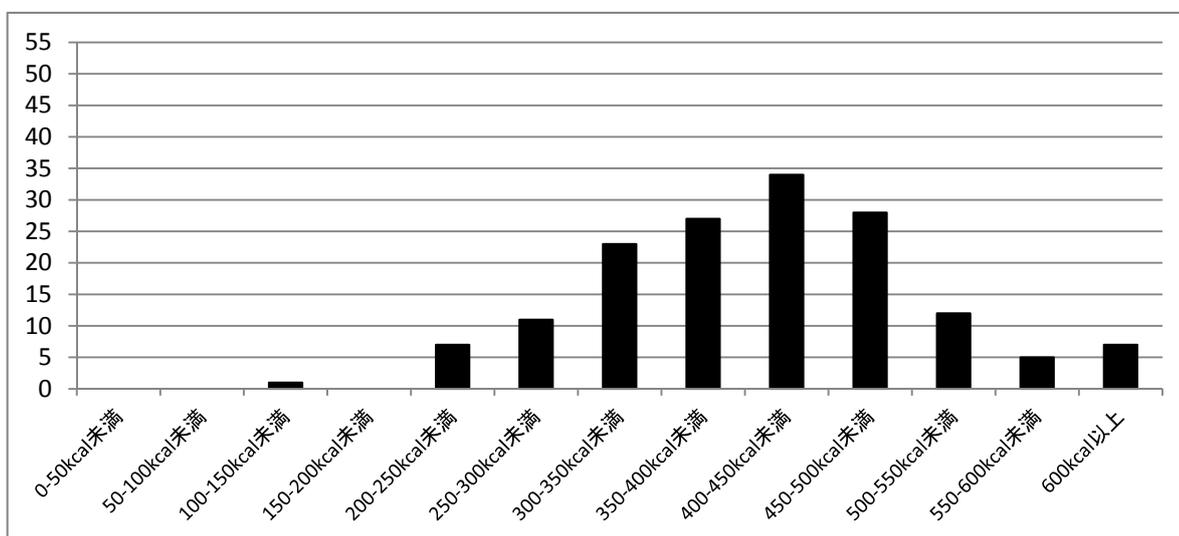
変数	単位	朝食からの摂取量					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	59.6	72.5	74.4	88.0	89.3	100.8
その他米飯、粒状の穀類	g	0.3	2.4	2.2	17.6	2.1	12.7
めん類	g	9.0	40.5	2.5	19.0	6.6	32.1
パン類	g	25.2	33.5	23.2	36.8	33.6	46.8
その他の穀類加工品	g	2.2	8.7	3.5	16.5	6.3	28.3
いも類	g	2.6	9.5	3.2	10.9	4.3	13.5
砂糖及び甘味類	g	3.2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

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

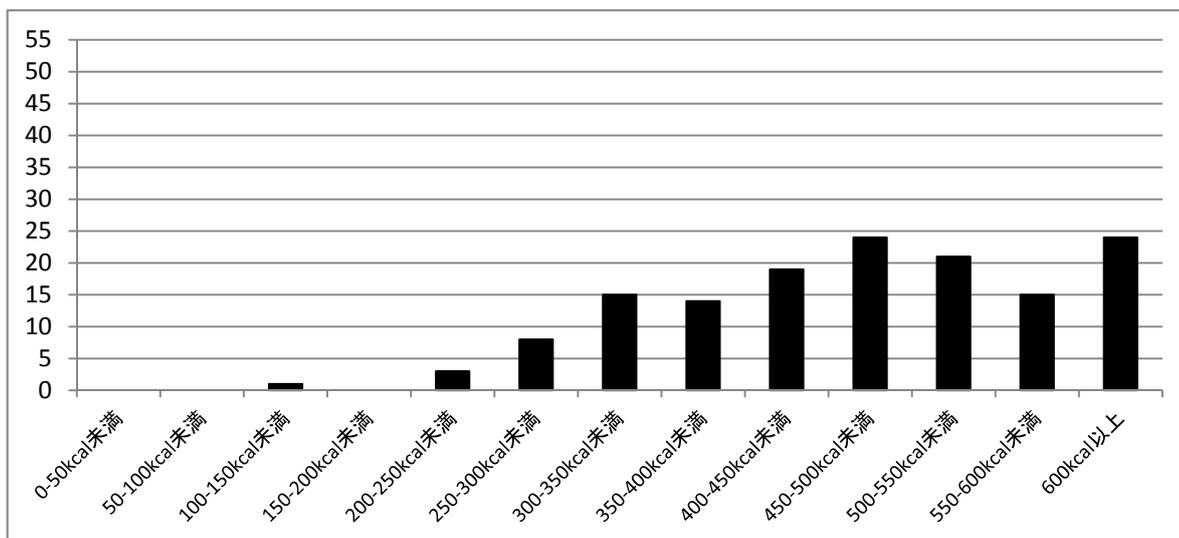
変数	単位	朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量	
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	50.2	71.7	66.3	77.6	75.8	89.3
その他米飯、粒状の穀類	g	2.0	15.0	0.4	2.4	2.5	17.6
めん類	g	2.8	21.8	3.2	22.1	5.7	27.2
パン類	g	28.2	34.7	26.6	37.4	24.6	44.3
その他の穀類加工品	g	2.8	11.2	2.0	7.5	4.4	15.1
いも類	g	5.0	22.3	5.1	17.2	5.7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



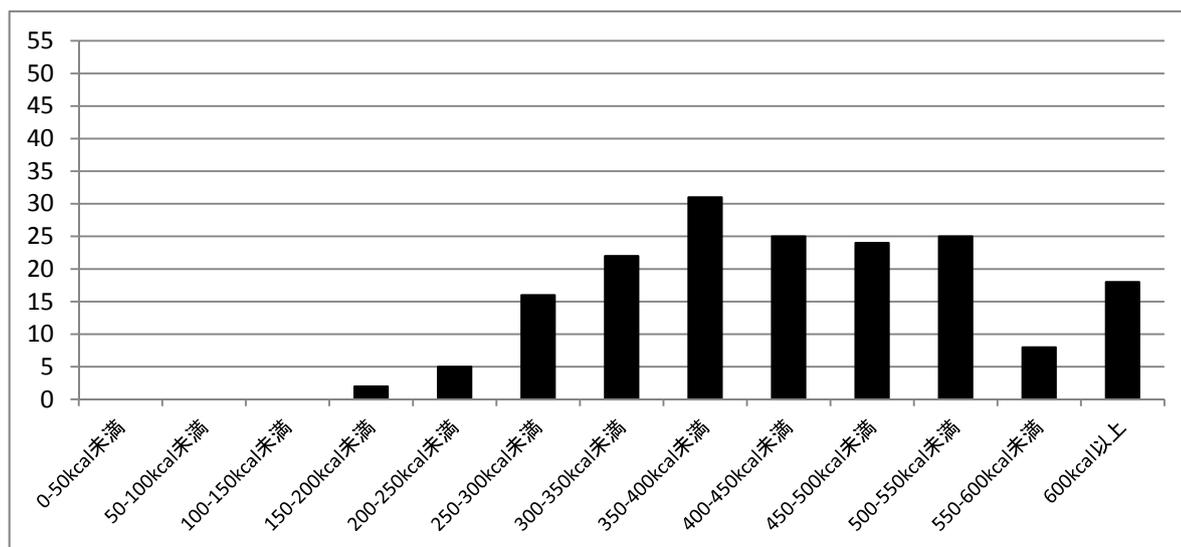
＜図 291＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小3男子、154人）



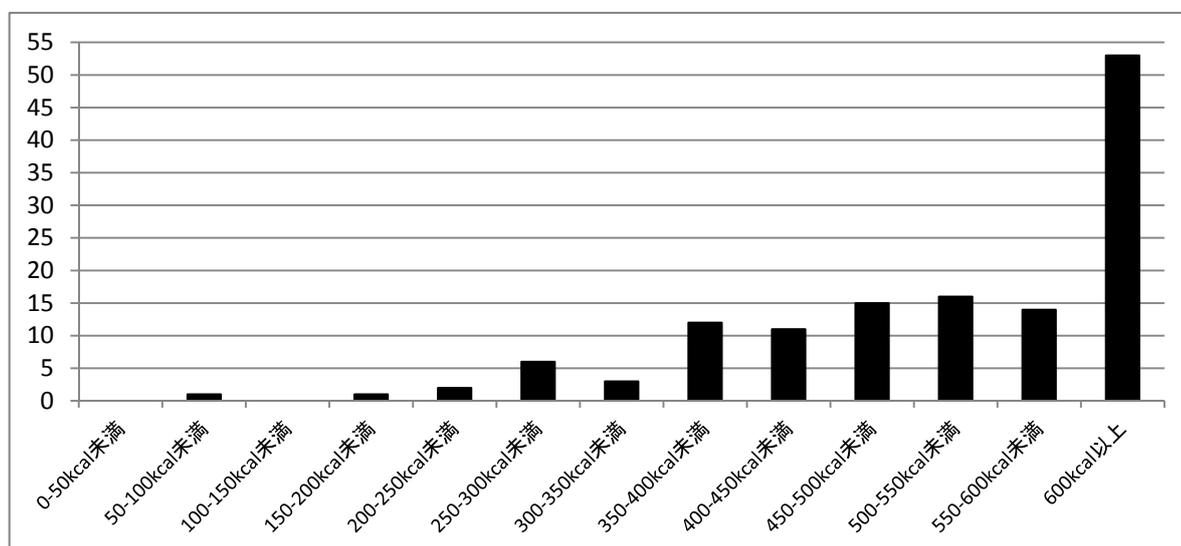
＜図 292＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小3女子、155人）



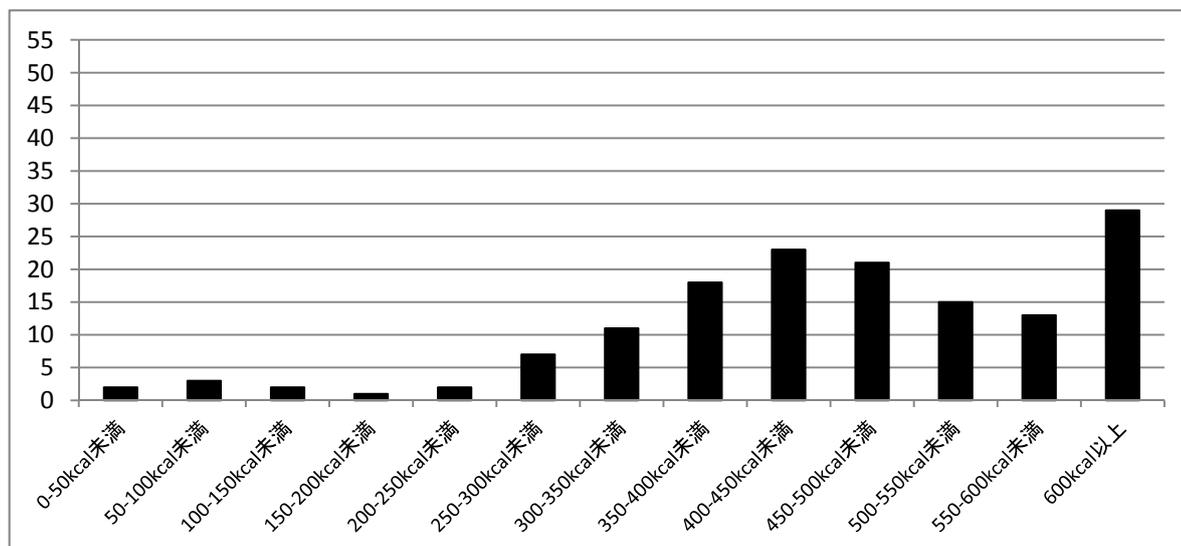
＜図 293＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小5男子、144人）



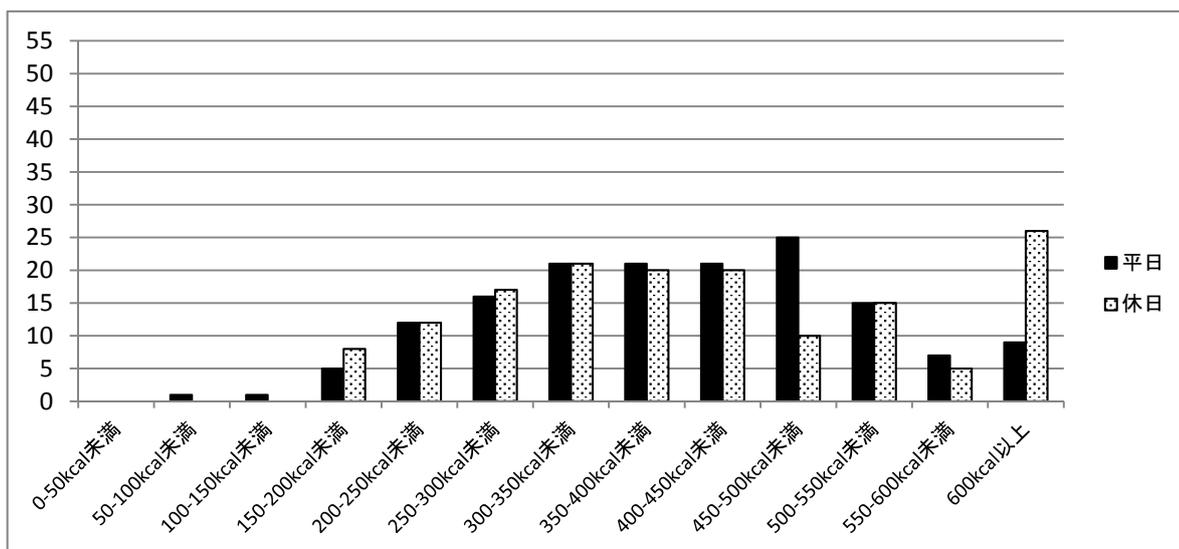
<図 294>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小5女子、176人）



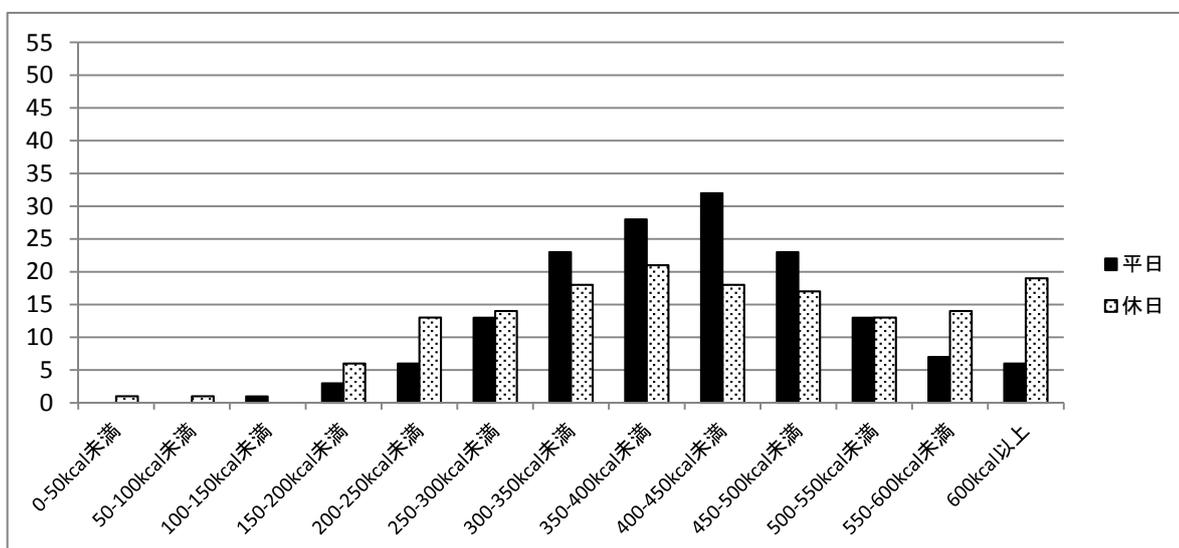
<図 295>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（中2男子、134人）



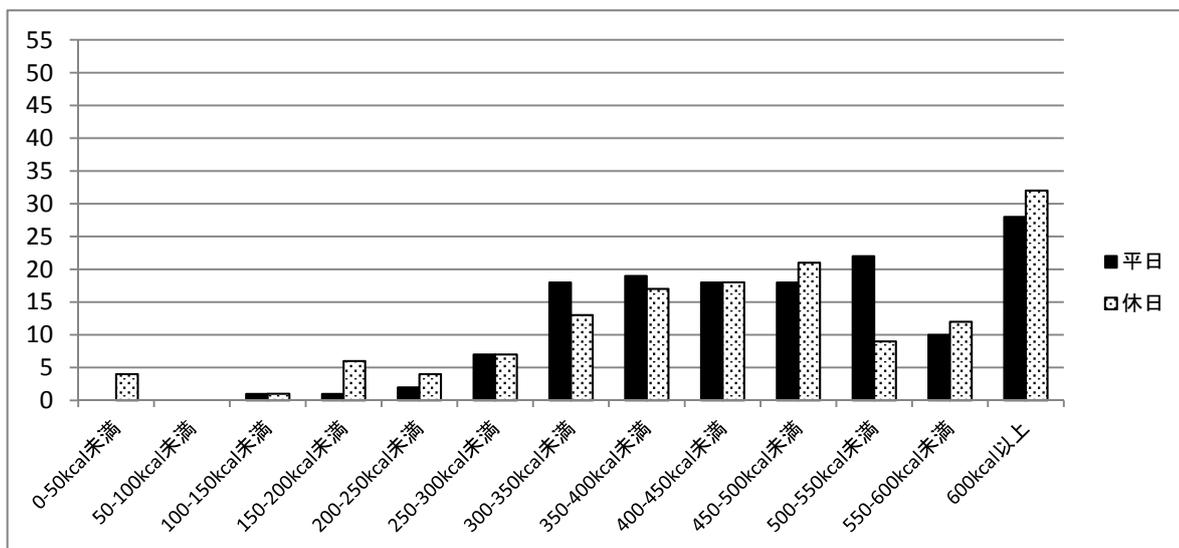
<図 296>朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（中2女子、147人）



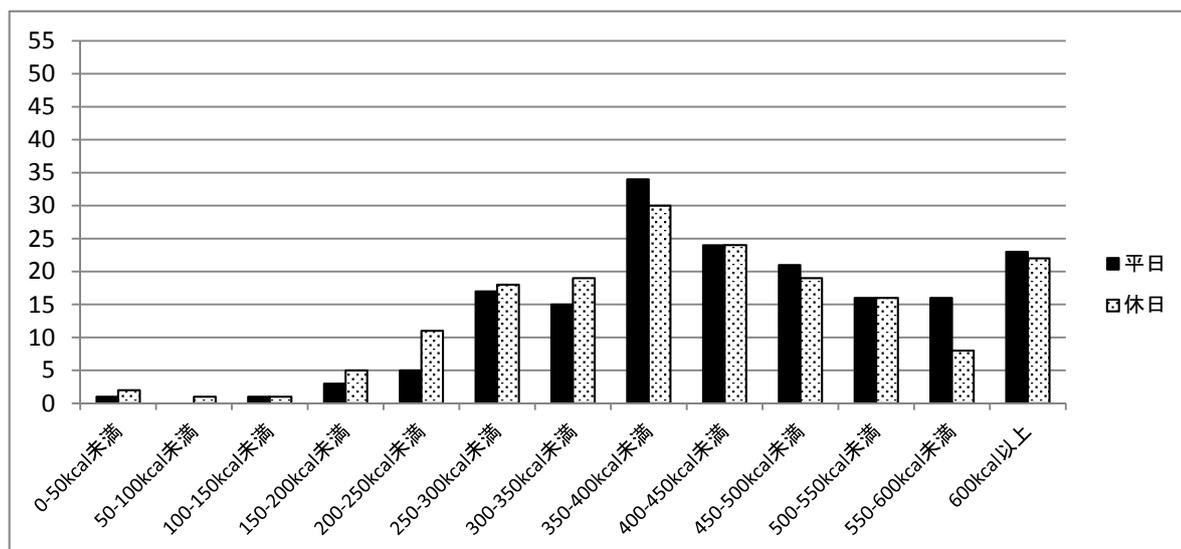
<図 297>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)



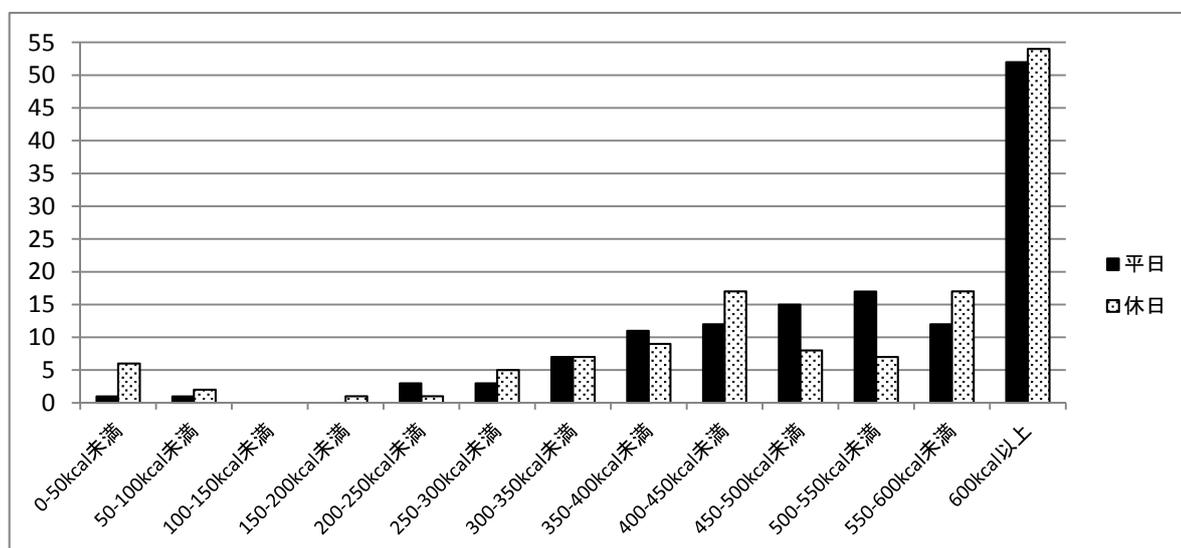
<図 298>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)



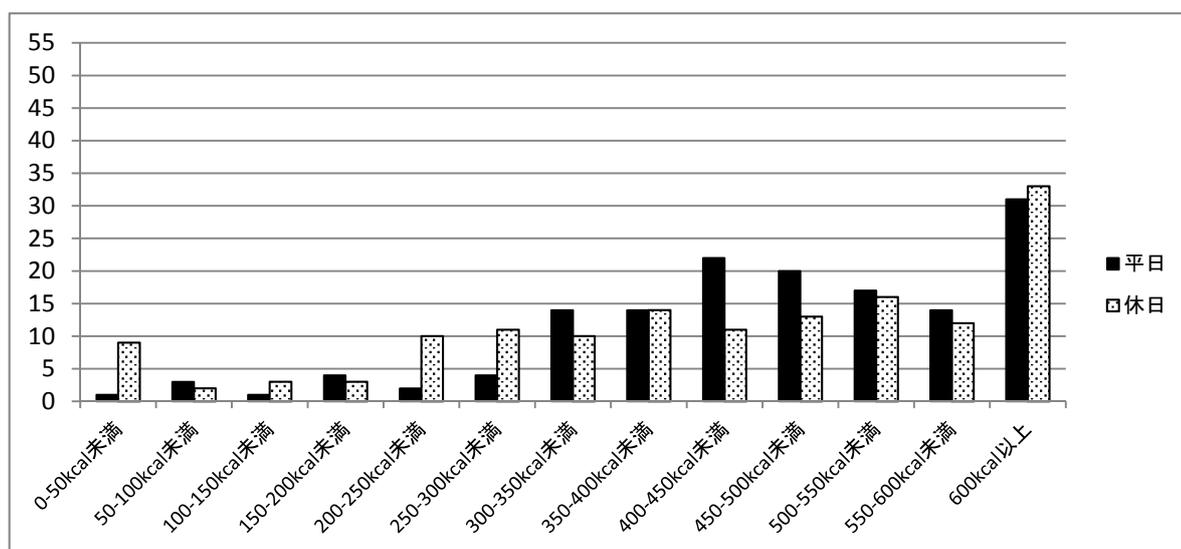
<図 299>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)



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



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



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

## iii) 運動習慣とエネルギー摂取、体格

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

## 【結果の概要】

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

&lt;表 197&gt; 運動習慣の質問への回答状況

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

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

&lt;表 198&gt; 運動習慣と肥満度 (%) の関連

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

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

<表 199>運動習慣とエネルギー摂取量 (kcal/日) の関連

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

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

変数	単位	0~1,2日/週(16人)		3~4日/週(46人)		5日以上/週(82人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2075.2	323.1	2134.4	375.2	2217.9	345.8
水	g	1826.2	335.8	1836.3	363.6	1759.2	315.7
たんぱく質	g	82.2	8.7	83.2	10.0	82.7	9.3
脂質	g	74.0	15.5	76.2	11.0	74.0	9.3
炭水化物	g	305.1	30.4	304.5	26.0	313.0	21.8
灰分	g	18.9	2.1	19.3	3.1	18.7	2.5
ナトリウム	mg	4186.6	818.3	4257.3	919.9	4092.1	820.8
カリウム	mg	2661.7	397.1	2791.2	460.9	2724.0	420.7
カルシウム	mg	701.7	144.8	728.7	200.4	692.7	149.5
マグネシウム	mg	266.7	43.6	267.8	53.9	260.4	39.7
リン	mg	1263.1	142.9	1278.4	167.3	1246.9	131.4
鉄	mg	8.0	1.0	8.3	1.3	8.1	1.4
亜鉛	mg	10.1	1.8	10.2	1.3	9.9	1.3
銅	mg	1.3	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	3.2	0.9	2.9	0.6	2.9	0.6
レチノール	μg	217.7	62.4	245.9	67.4	242.8	83.2
αカロテン	μg	727.1	219.8	824.7	371.4	713.2	425.0
βカロテン	μg	3251.9	963.6	3731.8	1894.6	3233.5	1575.7
クリプトキサンチン	μg	443.5	640.2	492.9	742.9	667.5	1029.7
βカロテン当量	μg	3863.7	1150.0	4410.8	2057.9	3957.9	1891.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	541.8	101.2	620.5	188.4	579.2	152.5
ビタミンD	μg	4.0	1.2	6.4	4.1	6.0	3.9
αトコフェロール	mg	7.2	1.5	7.7	2.1	7.2	1.5
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.2	3.5	11.5	3.7	10.9	3.4
δトコフェロール	mg	2.7	0.8	2.7	1.0	2.7	1.0
トコフェロール当量	mg	8.4	1.7	9.0	2.4	8.4	1.8
ビタミンK	μg	184.1	53.8	216.8	102.7	219.9	103.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.3	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2
ナイアシン	mg	16.2	2.9	16.2	4.2	16.1	3.4
ビタミンB6	mg	1.3	0.2	1.3	0.3	1.3	0.2
ビタミンB12	μg	6.0	4.7	5.6	3.3	5.5	3.3
葉酸	μg	313.9	60.9	321.0	76.8	313.4	83.3
パントテン酸	mg	7.1	0.8	7.4	1.1	7.4	0.9
ビタミンC	mg	99.9	42.4	108.8	45.7	107.7	49.5
飽和脂肪酸	g	25.2	7.2	24.2	4.7	23.7	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	25.4	6.8	26.5	4.9	25.2	4.4
多価不飽和脂肪酸	g	13.4	2.9	14.5	3.2	14.0	2.6
コレステロール	mg	381.3	115.5	413.9	129.2	386.7	128.2
水溶性食物繊維	g	3.3	0.9	3.5	0.8	3.5	0.9
不溶性食物繊維	g	10.7	2.3	10.9	2.1	10.7	2.4
総食物繊維	g	14.7	3.0	15.2	2.9	14.7	3.2
食塩相当量	g	10.6	2.1	10.8	2.3	10.3	2.1
アルコール	g	0.7	0.8	0.6	0.6	0.5	0.5
総脂肪酸	g	64.2	14.5	65.1	10.8	63.5	9.6
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.6	2.1	0.8	2.1	0.7
n-6系脂肪酸	g	11.7	2.6	12.4	2.9	12.1	2.6

<表 201> 運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	0~1.2日/週(41人)		3~4日/週(70人)		5日以上/週(65人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1909.7	250.0	1965.4	292.4	2051.4	361.9
水	g	1679.4	308.4	1682.3	313.9	1680.4	249.3
たんぱく質	g	76.9	8.4	76.8	8.9	77.0	8.4
脂質	g	71.1	10.6	68.2	8.2	70.3	11.3
炭水化物	g	283.7	26.0	290.7	20.2	287.8	30.2
灰分	g	18.1	2.3	18.1	2.1	17.4	1.9
ナトリウム	mg	3951.3	679.8	4009.1	704.4	3809.2	683.0
カリウム	mg	2646.0	494.3	2609.1	361.8	2558.3	360.1
カルシウム	mg	693.1	180.0	666.1	113.4	646.4	141.6
マグネシウム	mg	258.8	56.1	253.0	34.3	243.5	33.2
リン	mg	1183.2	165.2	1171.2	134.0	1159.1	133.3
鉄	mg	7.8	1.8	7.8	1.2	7.7	1.2
亜鉛	mg	9.1	1.2	9.3	1.3	9.3	1.5
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
マンガン	mg	3.4	4.0	2.9	0.5	3.1	2.1
レチノール	μg	242.0	78.2	233.7	85.3	240.5	104.4
αカロテン	μg	702.2	392.8	777.7	427.5	699.1	369.1
βカロテン	μg	3348.5	1776.7	3357.1	1539.6	3263.3	1471.8
クリプトキサンチン	μg	700.2	976.9	648.7	825.8	640.5	866.0
βカロテン当量	μg	4213.5	2122.7	4090.5	1798.1	3952.6	1673.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg	596.1	192.8	577.9	152.6	574.4	168.6
ビタミンD	μg	6.0	3.2	6.7	4.8	5.9	3.8
αトコフェロール	mg	7.8	4.6	6.8	1.7	6.9	1.6
βトコフェロール	mg	0.5	0.4	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.6	2.9	10.7	3.5	9.3	2.8
δトコフェロール	mg	2.4	0.8	2.7	0.9	2.2	0.7
トコフェロール当量	mg	9.1	4.8	8.0	1.9	8.0	1.8
ビタミンK	μg	228.3	126.3	209.1	82.5	202.0	87.2
ビタミンB1	mg	1.1	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.4	0.2	1.4	0.3
ナイアシン	mg	14.7	3.2	14.8	3.0	14.8	3.2
ビタミンB6	mg	1.2	0.3	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.1	2.6	5.5	3.4	6.0	3.6
葉酸	μg	316.6	128.0	309.5	70.5	317.8	100.4
パントテン酸	mg	7.0	1.0	6.9	0.9	7.0	0.9
ビタミンC	mg	107.6	50.6	104.1	40.9	102.7	40.3
飽和脂肪酸	g	22.8	5.3	21.6	3.0	23.1	4.2
一価不飽和脂肪酸	g	24.6	4.6	23.4	4.0	24.4	5.1
多価不飽和脂肪酸	g	13.1	1.9	13.2	2.8	12.4	2.9
コレステロール	mg	369.1	119.6	374.8	114.9	399.7	123.1
水溶性食物繊維	g	3.4	0.9	3.4	0.7	3.4	0.9
不溶性食物繊維	g	10.7	3.8	10.4	1.8	10.0	2.0
総食物繊維	g	14.9	4.4	14.5	2.4	14.0	2.8
食塩相当量	g	10.0	1.7	10.1	1.8	9.6	1.7
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6
総脂肪酸	g	61.2	10.1	58.7	7.8	60.1	10.6
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.7	2.1	0.8	2.0	1.0
n-6系脂肪酸	g	11.2	2.4	11.3	2.5	10.5	2.6

<表 202> 運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

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

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

変数	単位	0日/週(38人)		1~4日/週(31人)		5日以上/週(78人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2043.2	311.2	2116.8	452.0	2264.3	427.4
水	g	1833.7	367.5	1825.0	308.6	1784.5	313.3
たんぱく質	g	88.4	8.3	86.7	12.0	87.2	10.1
脂質	g	81.0	10.9	78.5	11.9	77.6	11.8
炭水化物	g	316.3	30.1	323.6	29.4	323.0	29.2
灰分	g	20.4	3.9	19.5	3.2	19.5	3.0
ナトリウム	mg	4413.4	991.6	4070.4	909.6	4204.0	847.3
カリウム	mg	3038.1	615.8	2991.6	514.4	2879.6	528.4
カルシウム	mg	738.2	166.0	740.9	189.2	698.6	135.5
マグネシウム	mg	346.4	403.5	301.6	100.5	279.1	42.1
リン	mg	1324.6	118.1	1330.3	186.3	1308.8	137.7
鉄	mg	9.0	1.9	8.5	1.4	8.5	1.4
亜鉛	mg	10.7	1.6	10.2	1.3	10.5	1.6
銅	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.6	2.5	3.3	0.8	3.2	0.7
レチノール	μg	283.0	189.3	240.3	74.6	300.1	371.3
αカロテン	μg	831.5	438.3	721.7	486.8	813.1	536.1
βカロテン	μg	4611.3	2294.2	3657.7	1782.5	3716.4	1891.0
クリプトキサンチン	μg	710.0	908.4	742.3	1248.8	680.5	1173.3
βカロテン当量	μg	5403.1	2503.5	4419.1	2019.5	4497.8	2234.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	736.0	260.0	611.2	174.9	681.8	399.7
ビタミンD	μg	8.7	5.6	9.0	8.4	8.3	5.3
αトコフェロール	mg	8.2	1.8	8.1	2.2	8.0	2.1
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	12.4	4.3	11.4	3.7	11.4	3.7
δトコフェロール	mg	2.9	1.1	2.6	1.0	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	9.7	2.0	9.4	2.4	9.3	2.3
ビタミンK	μg	257.4	100.5	237.9	121.4	231.2	90.2
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.2	0.3	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2
ナイアシン	mg	19.3	4.0	19.0	4.4	18.1	4.1
ビタミンB6	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	8.5	7.0	6.5	3.5	7.1	4.7
葉酸	μg	379.7	101.6	340.5	92.8	352.2	98.6
パントテン酸	mg	7.9	0.9	7.8	1.1	7.8	1.1
ビタミンC	mg	117.0	44.3	110.1	44.8	122.8	60.5
飽和脂肪酸	g	26.0	5.0	25.2	4.7	24.3	4.1
一価不飽和脂肪酸	g	28.4	5.3	27.5	5.7	27.5	5.3
多価不飽和脂肪酸	g	14.8	3.5	14.5	3.2	14.9	3.6
コレステロール	mg	413.9	148.6	414.8	138.4	430.8	124.8
水溶性食物繊維	g	3.8	0.9	3.6	1.0	3.7	0.9
不溶性食物繊維	g	11.8	2.7	11.0	2.4	11.2	2.3
総食物繊維	g	17.0	5.9	15.4	3.7	15.5	3.2
食塩相当量	g	11.1	2.5	10.3	2.3	10.6	2.2
アルコール	g	0.7	0.8	0.4	0.3	0.5	0.5
総脂肪酸	g	69.4	9.4	68.0	11.2	66.8	10.7
n-3系脂肪酸	g	2.5	1.1	2.3	1.0	2.3	0.8
n-6系脂肪酸	g	12.3	2.9	12.5	2.9	12.6	3.4

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

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

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

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

&lt;表 206&gt;運動習慣と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

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

&lt;表 207&gt;運動習慣と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

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

## iv) 間食摂取とエネルギー・栄養素・食品摂取状況

食習慣に関する質問票の中に間食頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容（表 208）と肥満度（表 209）、エネルギー・栄養素摂取量（表 210～213）、食品摂取量（表 214～217）との関連を検討した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。質問は「あなたは、昼食（学校給食を含む）から夕食までの間におやつを食べますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

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

＜表 208＞間食頻度の質問への回答状況

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

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

＜表 209＞間食頻度と肥満度 (%)

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

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

<表 210>間食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	毎日(31人)		4~5日/週(30人)		2~3日/週(49人)		ほとんどない(34人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2138.3	373.7	2217.0	310.8	2166.3	332.8	2185.4	410.7
水	g	1772.3	259.3	1728.5	351.4	1849.2	333.3	1780.6	376.8
たんぱく質	g	80.0	10.7	81.9	10.7	83.4	6.5	85.3	10.3
脂質	g	75.6	10.7	74.5	8.4	74.0	11.5	75.1	11.4
炭水化物	g	313.0	23.7	308.8	20.3	310.5	26.0	305.2	26.2
灰分	g	18.4	2.3	18.9	2.7	18.9	2.7	19.3	2.9
ナトリウム	mg	4018.3	717.3	4172.3	974.0	4127.2	832.2	4306.0	886.3
カリウム	mg	2718.3	503.7	2739.9	379.4	2748.5	395.3	2741.5	466.9
カルシウム	mg	720.4	155.0	715.9	174.9	706.0	163.9	680.7	177.7
マグネシウム	mg	253.7	46.2	257.7	36.2	268.2	49.5	270.5	43.5
リン	mg	1234.9	143.1	1245.6	170.5	1266.8	118.6	1280.6	157.6
鉄	mg	7.6	1.4	8.1	1.4	8.1	1.2	8.7	1.2
亜鉛	mg	9.8	1.3	9.9	1.3	9.9	1.1	10.4	1.8
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	2.8	0.6	2.8	0.5	3.0	0.6	3.1	0.7
レチノール	μg	258.9	92.1	251.7	76.7	231.1	67.2	229.5	71.5
αカロテン	μg	720.3	492.0	755.0	314.6	764.2	393.3	753.8	362.8
βカロテン	μg	3201.7	1626.9	3406.8	1381.7	3493.4	1858.4	3417.8	1576.9
クリプトキサンチン	μg	669.5	891.2	612.6	894.6	566.7	1014.4	517.7	803.1
βカロテン当量	μg	3913.8	1938.8	4119.8	1592.4	4189.5	2073.3	4089.9	1850.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	592.7	170.2	602.4	130.0	585.5	176.0	575.5	162.0
ビタミンD	μg	5.7	3.7	5.7	3.4	6.4	4.1	5.6	3.9
αトコフェロール	mg	7.4	1.6	7.3	1.6	7.3	1.9	7.3	1.7
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.9	4.7	10.7	3.1	10.7	3.0	10.8	3.4
δトコフェロール	mg	2.9	1.2	2.5	0.8	2.7	0.9	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	8.7	2.0	8.6	1.8	8.6	2.2	8.5	1.9
ビタミンK	μg	206.2	107.7	209.7	95.9	209.1	94.9	235.9	101.7
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2	1.5	0.3
ナイアシン	mg	16.2	4.8	15.5	3.0	16.1	3.0	16.8	3.7
ビタミンB6	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.3	0.2	1.3	0.3
ビタミンB12	μg	5.4	3.1	6.0	4.5	5.4	2.5	5.7	4.0
葉酸	μg	309.8	92.2	313.4	69.7	313.0	66.9	327.7	90.1
パントテン酸	mg	7.4	1.0	7.4	0.9	7.3	0.8	7.5	1.1
ビタミンC	mg	105.8	52.0	110.3	42.8	106.4	43.5	106.6	53.6
飽和脂肪酸	g	24.2	4.2	24.3	4.3	24.2	5.7	23.4	5.3
一価不飽和脂肪酸	g	25.4	4.9	25.7	4.1	25.3	5.3	26.3	4.9
多価不飽和脂肪酸	g	14.1	3.3	13.7	2.5	14.0	2.7	14.4	2.9
コレステロール	mg	374.3	94.4	389.8	132.4	397.2	144.1	414.4	124.0
水溶性食物繊維	g	3.5	0.9	3.5	0.9	3.5	0.8	3.3	0.8
不溶性食物繊維	g	10.9	2.7	10.3	2.1	10.9	2.4	10.8	1.9
総食物繊維	g	14.9	3.6	14.6	2.7	15.1	3.2	14.8	2.7
食塩相当量	g	10.1	1.8	10.5	2.5	10.4	2.1	10.9	2.3
アルコール	g	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7
総脂肪酸	g	63.8	10.2	64.3	9.2	64.1	11.5	64.2	11.1
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.7	2.1	0.7	2.1	0.6	2.1	0.8
n-6系脂肪酸	g	12.2	3.0	11.8	2.5	12.1	2.5	12.4	2.8

<表 211>間食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	毎日(48人)		4~5日/週(46人)		2~3日/週(63人)		ほとんどない(19人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1991.2	330.8	2039.1	316.6	1952.1	326.8	1940.1	211.9
水	g	1681.5	298.8	1700.7	307.8	1694.8	289.9	1585.6	198.4
たんぱく質	g	75.1	6.5	75.9	9.6	78.5	9.5	78.7	6.3
脂質	g	68.4	9.0	70.5	10.7	70.4	10.5	68.1	9.6
炭水化物	g	292.8	22.2	288.3	27.0	285.2	27.2	284.4	25.0
灰分	g	17.7	2.1	18.0	2.3	17.8	2.1	18.0	1.8
ナトリウム	mg	3869.8	742.5	3936.0	739.4	3940.4	636.3	3957.2	673.6
カリウム	mg	2630.1	354.9	2632.8	454.6	2550.8	404.9	2598.0	306.0
カルシウム	mg	662.3	134.1	676.4	162.4	660.4	140.7	660.7	119.2
マグネシウム	mg	259.3	44.7	255.7	45.0	240.2	34.1	252.9	29.4
リン	mg	1145.4	115.7	1177.8	161.5	1174.6	139.7	1193.7	154.2
鉄	mg	7.9	1.7	7.7	1.2	7.7	1.3	7.8	1.3
亜鉛	mg	9.0	1.0	9.5	1.8	9.3	1.3	9.4	1.0
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.1	0.1	1.2	0.2
マンガン	mg	3.4	3.8	2.8	0.6	3.1	2.1	2.8	0.5
レチノール	μg	225.0	58.9	242.2	105.4	249.0	108.1	225.3	47.4
αカロテン	μg	653.8	333.9	728.8	421.2	768.0	426.4	809.3	392.2
βカロテン	μg	3014.7	1343.8	3561.5	1707.3	3334.8	1632.6	3461.5	1489.6
クリプトキサンチン	μg	902.7	1064.2	618.9	921.6	537.8	661.1	529.9	767.6
βカロテン当量	μg	3931.1	1795.9	4263.7	1896.9	4004.8	1875.3	4151.5	1661.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	557.3	146.9	600.1	168.3	586.8	187.5	574.3	150.9
ビタミンD	μg	5.9	3.8	5.8	3.2	6.8	4.9	6.5	4.0
αトコフェロール	mg	7.2	4.4	7.4	1.5	6.8	1.7	6.9	1.5
βトコフェロール	mg	0.4	0.4	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.2	3.2	10.4	2.8	9.6	3.4	11.5	3.1
δトコフェロール	mg	2.3	0.8	2.5	0.7	2.3	0.9	2.9	1.0
トコフェロール当量	mg	8.4	4.6	8.6	1.7	7.9	1.9	8.3	1.6
ビタミンK	μg	215.9	113.7	210.2	89.4	203.3	88.3	225.4	92.0
ビタミンB1	mg	1.0	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.2	1.4	0.2
ナイアシン	mg	14.3	2.9	14.7	3.4	15.0	3.1	15.1	3.1
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.5	3.0	5.4	3.8	5.7	3.1	6.0	3.6
葉酸	μg	336.6	120.9	307.5	74.5	304.4	96.3	306.5	74.4
パントテン酸	mg	6.9	0.8	6.8	0.9	7.0	1.0	7.0	0.6
ビタミンC	mg	118.1	43.1	101.2	42.5	99.0	42.4	95.3	40.2
飽和脂肪酸	g	22.6	3.6	22.5	4.0	22.5	4.7	21.4	3.6
一価不飽和脂肪酸	g	23.3	4.0	24.1	5.2	24.7	4.5	23.6	4.5
多価不飽和脂肪酸	g	12.5	2.5	13.0	2.8	12.9	2.8	13.8	2.6
コレステロール	mg	363.1	112.1	360.0	116.5	410.1	130.2	395.9	88.1
水溶性食物繊維	g	3.5	0.8	3.5	0.9	3.2	0.8	3.3	0.6
不溶性食物繊維	g	11.0	3.3	10.4	2.0	9.7	2.1	10.7	2.0
総食物繊維	g	15.2	3.8	14.5	2.8	13.6	2.7	14.6	2.6
食塩相当量	g	9.8	1.9	9.9	1.9	10.0	1.6	10.0	1.7
アルコール	g	0.4	0.4	0.6	0.7	0.5	0.6	0.4	0.6
総脂肪酸	g	58.7	7.9	60.3	10.5	60.5	10.1	59.1	8.1
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	2.1	0.8	2.1	0.9	2.2	0.7
n-6系脂肪酸	g	10.6	2.1	11.1	2.6	10.9	2.8	11.6	2.2

&lt;表 212&gt;間食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	毎日(34人)		4~5日/週(23人)		2~3日/週(37人)		ほとんどない(37人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2725.4	537.8	2670.0	570.1	2692.8	551.2	2764.8	627.2
水	g	1925.9	364.7	1974.1	383.9	1922.7	317.6	1994.3	426.7
たんぱく質	g	94.7	14.1	93.4	11.1	91.3	9.8	93.4	11.1
脂質	g	87.4	15.7	82.6	15.2	86.7	14.4	82.1	13.3
炭水化物	g	361.9	39.8	373.4	37.8	366.2	36.5	375.8	35.2
灰分	g	20.2	3.5	20.7	3.6	20.2	2.7	20.1	3.4
ナトリウム	mg	4329.3	879.9	4663.2	1195.3	4501.0	799.2	4388.6	1128.2
カリウム	mg	3012.2	611.3	2949.6	494.1	2906.5	439.8	2937.2	572.4
カルシウム	mg	742.8	186.7	712.7	164.7	729.6	173.2	710.2	184.1
マグネシウム	mg	294.8	56.7	285.9	41.0	281.9	44.3	284.8	45.4
リン	mg	1425.7	214.5	1365.1	175.1	1362.6	160.7	1370.7	171.3
鉄	mg	8.7	1.7	8.7	1.6	8.5	1.5	8.8	1.7
亜鉛	mg	11.2	1.3	11.3	1.6	11.2	1.4	11.5	1.5
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.1	1.4	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.6	0.9	3.5	0.6	3.6	0.7	3.7	0.8
レチノール	μg	251.8	80.3	240.0	103.9	259.7	82.3	246.3	103.5
αカロテン	μg	630.4	353.1	770.7	491.5	714.6	397.6	787.5	464.2
βカロテン	μg	3029.8	1433.7	3371.0	1872.2	3265.7	1503.5	3558.9	1953.2
クリプトキサンチン	μg	448.8	844.3	452.4	558.4	472.8	652.3	342.5	473.6
βカロテン当量	μg	3599.3	1734.6	4019.0	2060.4	3901.4	1710.2	4162.4	2312.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	557.1	180.4	577.8	210.4	590.0	165.4	606.1	217.5
ビタミンD	μg	10.5	6.5	9.5	7.4	7.7	5.2	8.7	5.1
αトコフェロール	mg	8.6	2.8	8.0	2.2	8.0	2.0	7.4	1.8
βトコフェロール	mg	0.5	0.1	0.5	0.2	0.5	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	12.3	3.2	12.1	4.3	12.1	3.3	11.8	4.1
δトコフェロール	mg	3.0	0.8	2.9	1.0	2.7	1.1	2.9	0.9
トコフェロール当量	mg	10.1	2.9	9.5	2.5	9.4	2.1	8.7	2.1
ビタミンK	μg	221.0	119.3	217.7	74.5	217.0	81.4	220.4	95.5
ビタミンB1	mg	1.4	0.3	1.3	0.2	1.3	0.4	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.6	0.4	1.5	0.3	1.6	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	20.7	5.7	19.2	5.0	18.6	3.3	19.8	4.4
ビタミンB6	mg	1.5	0.4	1.5	0.3	1.4	0.2	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	7.5	4.2	6.0	1.9	6.2	2.5	8.3	3.9
葉酸	μg	333.7	112.0	333.6	92.6	321.1	69.6	329.3	103.5
パントテン酸	mg	8.3	1.3	8.1	1.4	8.0	1.0	8.2	1.2
ビタミンC	mg	99.1	44.6	117.8	69.2	108.5	38.7	113.5	84.6
飽和脂肪酸	g	27.5	5.2	26.2	5.3	27.5	5.7	25.7	5.5
一価不飽和脂肪酸	g	30.7	8.0	29.4	6.8	30.9	6.3	28.9	5.8
多価不飽和脂肪酸	g	17.0	4.0	15.9	4.1	16.5	3.5	14.9	3.5
コレステロール	mg	408.8	139.6	401.4	147.7	400.7	112.9	428.3	129.5
水溶性食物繊維	g	3.5	1.1	3.7	1.0	3.4	0.7	3.4	1.1
不溶性食物繊維	g	11.2	2.7	11.9	2.3	10.9	2.1	11.0	3.0
総食物繊維	g	15.5	3.7	16.2	3.3	15.0	2.9	15.0	4.1
食塩相当量	g	11.0	2.2	11.8	3.0	11.4	2.0	11.1	2.9
アルコール	g	0.6	0.8	0.9	0.7	0.7	0.6	0.5	0.4
総脂肪酸	g	75.2	14.4	71.7	13.8	75.1	13.4	70.4	13.3
n-3系脂肪酸	g	2.8	1.1	2.4	0.9	2.4	0.9	2.7	0.9
n-6系脂肪酸	g	14.2	3.5	13.5	3.7	14.0	3.2	12.5	3.5

&lt;表 213&gt;間食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均(中2女子、147人)

変数	単位	毎日(30人)		4~5日/週(26人)		2~3日/週(48人)		ほとんどない(43人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2252.4	455.8	2264.0	430.3	2189.3	334.6	2054.7	442.8
水	g	1791.7	362.3	1847.4	355.4	1790.3	299.1	1807.7	318.4
たんぱく質	g	84.7	9.0	84.8	11.0	87.4	10.3	91.0	9.1
脂質	g	78.9	13.1	79.0	10.6	78.5	11.7	78.6	11.3
炭水化物	g	323.3	32.2	325.3	25.0	321.3	29.4	317.8	30.4
灰分	g	19.5	3.0	20.2	3.5	19.6	2.7	19.7	3.9
ナトリウム	mg	4145.0	783.6	4312.3	1097.1	4288.4	748.3	4174.1	1020.0
カリウム	mg	2986.5	658.2	3023.8	502.9	2828.7	350.9	2995.4	664.6
カルシウム	mg	710.4	129.8	758.3	158.3	701.2	153.7	716.8	175.0
マグネシウム	mg	297.8	101.5	292.5	46.0	277.0	36.9	335.9	380.5
リン	mg	1290.6	107.6	1323.1	167.6	1312.7	156.0	1337.9	138.6
鉄	mg	8.6	1.6	8.6	1.3	8.5	1.2	8.6	2.0
亜鉛	mg	10.4	1.7	10.2	1.2	10.4	1.4	10.8	1.7
銅	mg	1.3	0.2	1.4	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.3	0.8	3.2	0.6	3.2	0.8	3.6	2.4
レチノール	μg	385.1	588.8	253.3	69.3	273.6	172.2	240.5	69.8
αカロテン	μg	750.2	454.5	721.7	370.1	850.5	464.6	820.9	629.8
βカロテン	μg	3576.4	1654.0	4120.6	1826.6	3893.8	1831.6	4120.1	2498.5
クリプトキサンチン	μg	835.1	1717.4	830.3	1016.4	577.4	904.3	667.8	870.7
βカロテン当量	μg	4382.5	2081.4	4922.5	2041.7	4652.3	2068.4	4892.3	2786.7
ビタミンA(レチノール当量)	μg	758.3	580.0	667.3	182.5	665.0	239.6	653.0	242.3
ビタミンD	μg	10.0	8.2	8.1	7.1	8.0	4.5	8.4	5.2
αトコフェロール	mg	8.1	2.1	8.2	1.6	8.2	2.1	7.8	2.1
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.1	0.4	0.2	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.6	5.2	12.2	3.0	11.4	3.9	11.6	3.3
δトコフェロール	mg	2.6	1.2	2.7	0.9	2.6	1.0	2.8	0.9
トコフェロール当量	mg	9.5	2.5	9.7	1.8	9.5	2.3	9.2	2.3
ビタミンK	μg	219.1	89.1	269.2	122.7	227.5	81.5	248.7	108.5
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.3	1.2	0.2	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2	1.6	0.3
ナイアシン	mg	19.1	4.8	17.5	3.7	18.2	3.4	19.4	4.5
ビタミンB6	mg	1.4	0.3	1.4	0.2	1.4	0.2	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	8.8	6.9	5.6	2.7	6.8	3.4	8.0	6.3
葉酸	μg	372.3	132.0	379.6	91.6	341.3	78.6	349.6	95.0
パントテン酸	mg	7.7	0.9	7.7	1.0	7.7	1.1	8.1	1.2
ビタミンC	mg	124.8	75.5	123.1	41.1	109.1	33.6	122.2	59.9
飽和脂肪酸	g	24.3	4.3	25.8	4.5	24.9	4.6	24.9	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	28.0	5.7	27.5	6.1	27.5	5.2	27.9	5.1
多価不飽和脂肪酸	g	15.1	4.8	14.7	2.7	14.9	3.5	14.4	2.8
コレステロール	mg	393.6	102.8	410.1	124.8	438.6	160.1	434.1	124.6
水溶性食物繊維	g	3.8	1.1	3.9	1.0	3.6	0.7	3.6	0.9
不溶性食物繊維	g	11.5	2.8	12.0	2.5	11.1	1.6	11.1	2.8
総食物繊維	g	16.2	4.2	16.7	3.7	15.4	2.4	15.7	5.7
食塩相当量	g	10.5	2.0	10.9	2.8	10.8	1.9	10.5	2.6
アルコール	g	0.7	0.9	0.5	0.5	0.6	0.6	0.4	0.4
総脂肪酸	g	67.2	12.2	68.2	10.6	67.6	10.6	67.8	9.4
n-3系脂肪酸	g	2.5	1.2	2.2	0.7	2.3	0.8	2.4	0.9
n-6系脂肪酸	g	12.4	4.1	12.6	2.6	12.7	3.4	12.2	2.4

&lt;表 214&gt;間食頻度と食品摂取量、3日間平均(小5男子、144人)

変数	単位	毎日(31人)		4~5日/週(30人)		2~3日/週(49人)		ほとんどない(34人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	346.1	102.2	352.9	92.0	357.7	106.6	389.0	122.5
その他米飯、粒状の穀類	g	11.8	26.4	10.7	36.8	9.4	29.2	8.1	13.0
めん類	g	62.8	50.0	58.0	52.1	77.4	54.6	72.6	63.0
パン類	g	58.3	43.6	58.7	39.6	51.6	38.5	48.9	33.4
その他の穀類加工品	g	15.5	17.8	19.5	23.9	22.0	25.6	14.5	15.0
いも類	g	56.9	40.8	58.5	35.4	58.0	42.8	53.2	35.6
砂糖及び甘味類	g	12.9	9.4	16.4	11.1	10.5	6.9	11.9	8.9
豆類	g	57.1	39.9	55.8	37.8	70.7	42.8	70.4	41.0
種実類	g	1.6	1.8	1.6	1.8	1.3	2.2	2.0	2.3
緑黄色野菜類	g	67.2	37.0	76.4	37.6	75.7	42.7	73.6	37.6
漬物類	g	3.2	4.0	2.7	4.9	1.9	4.3	1.9	4.0
その他の野菜類	g	162.7	76.2	168.1	62.7	173.6	63.6	178.1	67.7
果実類	g	95.8	99.6	90.3	72.1	79.5	88.2	66.5	69.6
果物(野菜)ジュース類	g	29.7	54.7	18.6	38.8	25.6	52.2	12.0	30.9
きのこ類	g	20.7	14.7	12.4	10.8	16.3	16.5	18.1	12.5
藻類	g	6.3	6.2	10.9	12.4	12.2	16.0	11.2	12.9
魚介類	g	41.6	34.1	53.5	49.6	49.7	28.1	53.3	37.8
肉類	g	103.1	33.9	111.7	44.1	109.9	41.0	121.6	44.5
卵類	g	42.5	19.4	46.5	26.8	48.7	31.4	51.3	31.5
乳類	g	297.3	122.6	284.4	142.2	256.4	111.5	255.6	144.1
動物性脂肪	g	2.4	2.9	2.4	2.2	1.5	2.3	2.1	2.6
植物性脂肪	g	14.8	10.4	14.3	6.2	13.7	7.4	15.2	7.9
菓子類	g	61.9	32.7	47.0	39.5	52.0	47.4	32.5	38.4
アルコール類(調味料由来)	g	4.7	5.3	4.4	4.0	4.7	5.4	5.2	6.2
お茶類	g	245.6	202.4	191.3	212.5	250.5	249.7	231.7	268.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	33.7	51.7	20.6	44.0	33.3	54.8	22.7	42.5
調味料類	g	105.7	61.6	98.5	75.8	99.1	60.8	101.2	69.5
加工食品類	g	25.6	35.5	20.2	28.0	23.9	38.2	31.3	49.5

&lt;表 215&gt;間食摂取頻度と食品摂取量、3日間平均(小5女子、176人)

変数	単位	毎日(48人)		4~5日/週(46人)		2~3日/週(63人)		ほとんどない(19人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	319.9	107.9	322.5	99.2	325.9	109.4	360.1	121.1
その他米飯、粒状の穀類	g	4.9	7.5	11.4	24.8	7.4	14.7	12.8	29.1
めん類	g	68.4	50.1	51.0	50.5	79.0	61.1	66.5	61.6
パン類	g	58.6	40.8	55.8	36.9	49.0	42.7	47.7	39.8
その他の穀類加工品	g	10.5	10.0	14.8	15.2	12.0	13.0	18.6	27.2
いも類	g	58.4	32.7	52.8	34.6	57.1	38.8	54.4	34.0
砂糖及び甘味類	g	11.8	8.5	11.5	6.7	10.7	7.1	10.0	8.1
豆類	g	51.5	36.8	51.0	30.9	51.1	32.1	68.5	42.6
種実類	g	1.7	3.5	2.7	3.9	1.7	3.1	0.8	0.8
緑黄色野菜類	g	70.9	35.4	87.4	39.9	73.8	36.9	75.9	43.8
漬物類	g	5.1	8.6	4.6	8.9	2.9	4.8	4.3	6.3
その他の野菜類	g	170.9	67.8	152.3	63.2	153.9	60.2	182.7	67.8
果実類	g	94.5	76.4	80.3	67.6	64.8	68.2	44.8	52.0
果物(野菜)ジュース類	g	39.9	56.7	23.9	41.6	31.9	73.9	8.5	21.3
きのこ類	g	13.4	11.9	13.9	14.5	14.6	12.4	16.5	13.5
藻類	g	12.7	16.3	9.7	12.4	9.1	8.2	10.2	11.1
魚介類	g	44.0	28.5	48.1	34.7	51.2	38.8	54.9	32.0
肉類	g	91.0	38.5	91.4	36.8	106.9	46.7	96.7	22.3
卵類	g	43.7	23.0	44.0	23.7	54.2	26.9	47.2	18.9
乳類	g	236.6	114.2	253.7	145.8	250.7	117.5	262.4	98.9
動物性脂肪	g	2.9	3.0	2.6	3.1	1.8	2.3	2.1	2.4
植物性脂肪	g	12.9	7.2	13.6	8.0	12.9	7.0	15.5	8.1
菓子類	g	62.7	39.0	49.4	36.6	40.3	33.5	33.2	32.6
アルコール類(調味料由来)	g	3.5	3.5	4.8	5.7	4.5	5.3	3.6	5.0
お茶類	g	252.0	238.3	284.0	243.0	223.1	167.1	139.3	108.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	19.8	44.0	50.2	86.9	39.1	58.1	12.1	39.8
調味料類	g	111.9	70.5	103.6	77.5	99.5	85.5	109.4	61.7
加工食品類	g	17.0	23.5	16.0	26.5	15.8	21.8	9.2	16.6

&lt;表 216&gt;間食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	毎日(34人)		4～5日/週(23人)		2～3日/週(37人)		ほとんどない(37人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	479.9	137.3	491.1	179.6	508.2	132.5	524.3	151.1
その他米飯、粒状の穀類	g	29.2	59.5	11.7	23.6	8.6	20.0	20.1	43.0
めん類	g	59.3	56.3	72.6	57.0	73.6	68.0	80.5	86.2
パン類	g	58.2	37.7	64.3	54.6	46.6	38.2	42.4	44.0
その他の穀類加工品	g	14.5	12.6	33.4	47.9	18.0	15.1	13.3	11.0
いも類	g	55.6	36.0	66.0	43.0	57.5	36.0	66.1	38.1
砂糖及び甘味類	g	12.3	9.6	14.2	8.2	10.1	6.8	12.0	10.0
豆類	g	63.0	42.7	65.2	43.6	49.2	38.2	56.0	34.5
種実類	g	1.8	1.6	2.5	2.8	2.4	2.4	1.4	1.2
緑黄色野菜類	g	65.0	39.1	71.1	50.6	65.9	32.5	72.6	53.5
漬物類	g	2.5	4.4	1.6	4.9	2.1	4.2	4.3	6.7
その他の野菜類	g	179.1	85.1	204.5	76.3	186.3	72.1	188.0	71.6
果実類	g	64.6	72.0	58.2	47.4	66.0	76.0	64.9	71.3
果物(野菜)ジュース類	g	4.4	17.1	25.3	53.1	41.8	96.3	28.7	61.0
きのこ類	g	18.8	18.3	17.3	15.8	13.4	10.4	16.0	13.0
藻類	g	8.2	8.4	8.9	8.5	9.6	9.5	9.9	9.6
魚介類	g	71.3	49.9	58.2	31.2	54.0	36.2	69.4	46.3
肉類	g	124.9	52.8	133.3	58.6	139.9	54.8	137.6	58.8
卵類	g	42.2	24.5	46.1	28.0	42.0	22.3	46.8	28.6
乳類	g	297.2	131.2	232.0	117.4	282.0	138.7	259.9	152.3
動物性脂肪	g	2.1	2.0	2.3	2.7	3.1	3.8	2.7	4.3
植物性脂肪	g	18.7	12.8	15.4	9.1	17.8	10.3	15.1	8.4
菓子類	g	54.8	48.4	54.6	58.6	55.1	49.8	43.3	48.7
アルコール類(調味料由来)	g	5.4	6.5	7.1	5.9	6.3	5.4	4.2	3.2
お茶類	g	303.4	285.8	262.1	255.4	239.5	220.9	249.4	271.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	39.6	58.9	22.1	50.2	53.4	83.5	69.5	120.5
調味料類	g	143.9	91.0	164.0	103.9	141.3	93.0	160.3	104.0
加工食品類	g	17.9	23.3	17.0	24.4	16.9	29.9	20.7	41.7

&lt;表 217&gt;間食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	毎日(30人)		4～5日/週(26人)		2～3日/週(48人)		ほとんどない(43人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	392.4	126.9	385.7	100.4	401.7	131.6	411.5	107.5
その他米飯、粒状の穀類	g	15.0	24.7	17.7	38.6	14.8	26.5	10.5	35.1
めん類	g	56.2	81.1	49.6	51.6	66.0	63.7	75.2	70.3
パン類	g	46.1	30.0	58.7	46.6	54.6	42.5	45.9	41.9
その他の穀類加工品	g	22.4	23.6	19.4	21.1	16.6	22.6	18.5	20.6
いも類	g	77.0	48.3	63.9	47.0	58.1	43.6	53.0	38.6
砂糖及び甘味類	g	12.2	8.9	12.5	5.5	10.3	7.2	11.9	8.2
豆類	g	51.4	30.0	57.8	36.3	60.3	43.1	67.8	55.3
種実類	g	2.5	2.1	3.5	5.1	2.0	2.1	2.2	2.0
緑黄色野菜類	g	85.1	48.1	92.7	44.0	86.8	43.4	89.1	60.0
漬物類	g	3.7	8.5	1.5	3.2	2.2	4.8	2.1	6.2
その他の野菜類	g	204.8	80.1	206.2	71.1	200.4	60.8	199.2	84.6
果実類	g	84.5	127.8	95.0	80.1	57.5	65.7	83.7	85.9
果物(野菜)ジュース類	g	19.2	45.8	38.8	82.3	23.0	53.9	31.5	69.3
きのこ類	g	17.7	15.3	21.2	25.8	15.8	12.6	18.9	17.1
藻類	g	14.1	26.6	9.4	6.8	10.0	12.3	25.0	120.2
魚介類	g	68.0	57.1	54.0	47.0	60.8	34.4	64.0	41.5
肉類	g	110.7	37.7	106.8	39.3	118.0	44.2	136.3	65.7
卵類	g	44.7	23.9	43.7	25.3	51.4	37.6	50.3	30.5
乳類	g	221.9	78.5	270.1	109.8	247.6	104.3	267.2	118.9
動物性脂肪	g	2.2	2.2	2.9	4.0	3.4	4.0	2.7	3.4
植物性脂肪	g	17.5	12.2	15.9	8.2	16.2	9.9	14.5	6.2
菓子類	g	50.7	42.3	44.3	33.1	47.6	43.7	26.2	32.4
アルコール類(調味料由来)	g	5.6	7.3	3.9	4.1	5.3	5.2	3.5	3.1
お茶類	g	285.3	640.8	222.3	281.9	211.6	243.0	164.0	212.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	13.3	30.7	30.8	56.5	39.1	97.3	18.0	42.8
調味料類	g	144.2	97.0	123.1	64.2	133.5	76.3	147.0	80.8
加工食品類	g	14.5	23.9	9.3	19.9	13.7	27.7	11.3	18.4

## v) 外食頻度とエネルギー・栄養素・食品摂取状況

食習慣に関する質問票の中に夕食における外食頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容（表 218）と肥満度（表 219）、エネルギー・栄養素摂取量（表 220～223）、食品摂取量（表 224～227）との関連を検討した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。質問は「あなたは夕食のときに、どのくらい外食をしますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

夕食においてまったく～ほとんど外食をしないと回答したのは小学校 5 年生で 28.2%、中学校 2 年生で 37.8%であり、60～70%の児童生徒は月に 1 回以上は外食をすると回答した。夕食外食頻度と肥満度の間には明らかな関連は見られなかった。外食頻度と栄養素・食品摂取量との関連は、小学生と中学生で異なる可能性が見出された。小学生においては、外食頻度が高いほど  $\alpha$  カロテン、 $\beta$  カロテン、 $\beta$  カロテン当量、男子では葉酸、ビタミン C などが多い傾向があり、食品においては男子で豆類、野菜類などが多い傾向が認められた。中学生では、外食頻度が高いほど  $\alpha$  カロテン、 $\beta$  カロテン、 $\beta$  カロテン当量、ビタミン A、葉酸などの摂取量が少ない傾向があった。食品では野菜類の摂取量が少ない傾向がうかがわれた。夕食を外食する場合、小学生は多くの場合は保護者と一緒に食事をすると考えられるが、中学生になると保護者とは別に食事をしているためにメニューの選択が適切ではない可能性も考えられる。

&lt;表 218&gt;外食頻度の質問への回答状況

学年	選択肢内容	全体		男子		女子	
		選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
小5	まったく～ほとんど外食はしない	90	28.2	43	30.1	47	26.7
	1か月に1～3日	169	53.0	64	44.8	105	59.66
	1週間に1日	39	12.2	21	14.7	18	10.23
	1週間に2～3日	19	6.0	14	9.8	5	2.84
	1週間に4～5日	0	0.0	0	0.0	0	0
	ほとんど毎日外食する	2	0.6	1	0.7	1	0.57
中2	まったく～ほとんど外食はしない	105	37.8	44	33.6	61	41.5
	1か月に1～3日	129	46.4	63	48.1	66	44.9
	1週間に1日	34	12.2	18	13.7	16	10.88
	1週間に2～3日	7	2.5	5	3.8	2	1.36
	1週間に4～5日	3	1.1	1	0.8	2	1.36
	ほとんど毎日外食する	0	0.0	0	0.0	0	0

※小学5年生男子1名、中学2年生男子3名未回答の者あり。

&lt;表 219&gt;外食頻度と肥満度 (%)

学年	選択肢内容	肥満度(%)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	まったく～ほとんど外食はしない	1.7	16.1	2.8	18.9	0.7	13.2
	1か月に1～3日	2.0	14.7	3.1	16.2	1.4	13.7
	1週間に1日～ほとんど毎日	-0.7	14.5	-2.9	11.9	2.7	17.5
中2	まったく～ほとんど外食はしない	2.1	15.7	6.1	16.2	-0.7	14.9
	1か月に1～3日	-0.9	14.5	1.3	16.8	-2.9	11.7
	1週間に1日～ほとんど毎日	5.2	21.1	9.0	22.8	0.6	18.3

※小学5年生男子1名、中学2年生男子3名未回答の者あり。

<表 220> 外食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、143人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(43人)		1～3日/月(64人)		1日/週以上(36人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2143.2	301.8	2189.3	365.3	2186.0	402.4
水	g	1769.6	343.0	1784.6	350.5	1822.5	298.5
たんぱく質	g	81.5	8.5	84.0	9.4	82.3	10.6
脂質	g	74.7	8.1	76.0	12.4	72.2	9.8
炭水化物	g	309.6	19.9	305.3	27.5	317.3	21.8
灰分	g	18.8	2.7	18.9	2.8	19.2	2.4
ナトリウム	mg	4214.2	817.5	4127.8	878.2	4168.8	846.9
カリウム	mg	2648.4	424.5	2761.0	434.9	2797.7	427.9
カルシウム	mg	687.5	161.5	693.2	175.9	738.7	147.6
マグネシウム	mg	252.8	41.8	267.8	46.9	268.1	44.7
リン	mg	1253.1	146.8	1252.1	141.0	1274.2	152.2
鉄	mg	7.9	1.3	8.2	1.4	8.2	1.4
亜鉛	mg	9.9	1.2	10.1	1.5	10.0	1.3
銅	mg	1.3	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	2.9	0.6	2.9	0.7	3.0	0.6
レチノール	μg	257.5	87.5	228.2	66.1	243.1	78.2
αカロテン	μg	712.0	377.2	769.6	402.4	762.7	402.5
βカロテン	μg	3180.5	1506.2	3433.2	1779.3	3565.6	1568.0
クリプトキサンチン	μg	429.3	681.9	802.7	1130.8	403.3	599.9
βカロテン当量	μg	3773.7	1681.4	4247.1	2079.9	4185.0	1768.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	579.2	149.5	587.2	174.8	599.1	155.6
ビタミンD	μg	6.4	3.8	6.2	4.3	4.9	2.4
αトコフェロール	mg	7.5	1.9	7.2	1.7	7.3	1.6
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.0	4.1	11.2	3.3	10.6	3.2
δトコフェロール	mg	2.6	1.0	2.8	1.0	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	8.8	2.2	8.5	1.9	8.6	1.8
ビタミンK	μg	182.0	74.7	232.8	106.4	214.9	95.4
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.3	1.4	0.2	1.5	0.2
ナイアシン	mg	15.7	3.7	16.7	3.6	15.8	3.5
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.3	0.2	1.3	0.3
ビタミンB12	μg	5.8	3.2	5.8	4.1	5.0	2.5
葉酸	μg	290.2	70.0	324.1	79.5	329.5	81.8
パントテン酸	mg	7.3	0.8	7.5	1.0	7.3	0.9
ビタミンC	mg	95.3	42.1	112.0	50.1	111.5	47.1
飽和脂肪酸	g	23.9	3.4	24.5	6.0	23.2	4.5
一価不飽和脂肪酸	g	26.0	4.1	26.3	5.5	23.9	4.0
多価不飽和脂肪酸	g	14.1	3.1	14.4	2.8	13.5	2.5
コレステロール	mg	451.7	132.5	373.5	112.2	367.1	128.1
水溶性食物繊維	g	3.3	0.8	3.6	0.9	3.4	0.7
不溶性食物繊維	g	10.3	2.1	10.9	2.3	11.1	2.5
総食物繊維	g	14.2	2.9	15.2	3.1	15.1	3.2
食塩相当量	g	10.7	2.1	10.4	2.2	10.5	2.2
アルコール	g	0.5	0.5	0.6	0.7	0.6	0.5
総脂肪酸	g	63.7	8.5	65.7	12.1	61.4	9.6
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.7	2.1	0.7	2.0	0.7
n-6系脂肪酸	g	11.9	2.7	12.4	2.8	11.8	2.5

<表 221> 外食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(47人)		1～3日/月(105人)		1日/週以上(24人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1960.8	301.0	1990.5	330.8	2002.8	274.9
水	g	1610.9	269.9	1692.6	279.1	1767.0	342.9
たんぱく質	g	75.3	7.4	77.8	9.1	76.1	8.1
脂質	g	68.2	9.2	69.7	10.2	72.1	10.9
炭水化物	g	291.7	21.4	288.2	26.1	279.7	30.1
灰分	g	17.7	2.2	17.9	2.1	18.0	2.0
ナトリウム	mg	3923.8	732.4	3886.5	676.9	4072.7	690.8
カリウム	mg	2513.5	419.2	2654.4	396.2	2523.6	302.3
カルシウム	mg	648.2	115.3	674.9	150.3	655.7	152.4
マグネシウム	mg	245.0	34.1	256.3	44.1	238.1	29.4
リン	mg	1153.5	122.8	1180.3	146.2	1154.0	152.8
鉄	mg	7.5	1.1	7.9	1.5	7.6	1.0
亜鉛	mg	9.1	1.0	9.4	1.6	9.1	1.0
銅	mg	1.2	0.1	1.2	0.2	1.1	0.2
マンガン	mg	2.8	0.4	3.3	3.0	2.6	0.6
レチノール	μg	232.2	92.1	244.1	93.5	223.5	77.3
αカロテン	μg	706.2	323.5	733.2	415.9	770.7	460.8
βカロテン	μg	3203.7	1287.1	3349.7	1669.5	3421.0	1638.2
クリプトキサンチン	μg	363.1	631.8	830.0	972.5	480.6	613.2
βカロテン当量	μg	3770.0	1422.0	4203.5	1982.8	4060.5	1820.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	548.7	144.8	598.5	171.0	566.4	190.3
ビタミンD	μg	6.3	4.9	6.1	3.8	6.9	3.9
αトコフェロール	mg	6.8	1.6	7.2	3.2	7.0	1.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.3	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.7	2.7	10.1	3.4	9.7	3.2
δトコフェロール	mg	2.6	0.7	2.4	0.9	2.2	0.7
トコフェロール当量	mg	8.0	1.7	8.4	3.4	8.1	2.0
ビタミンK	μg	219.7	99.5	214.0	96.5	180.5	83.9
ビタミンB1	mg	1.1	0.2	1.1	0.2	1.0	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.2
ナイアシン	mg	14.4	2.5	14.8	3.5	15.0	2.7
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.3	2.8	5.7	3.6	5.7	2.7
葉酸	μg	292.7	79.3	329.9	108.8	288.0	51.0
パントテン酸	mg	6.8	1.0	7.0	0.9	6.8	0.9
ビタミンC	mg	101.3	48.1	108.8	42.7	91.2	29.0
飽和脂肪酸	g	21.7	4.0	22.6	4.0	23.1	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	23.5	4.2	24.0	4.7	25.3	4.7
多価不飽和脂肪酸	g	12.8	2.1	12.9	2.9	13.3	3.0
コレステロール	mg	357.8	114.4	391.5	120.9	392.7	118.6
水溶性食物繊維	g	3.2	0.9	3.5	0.8	3.3	0.7
不溶性食物繊維	g	10.1	2.0	10.6	2.8	9.6	1.6
総食物繊維	g	13.9	2.8	14.8	3.4	13.6	2.1
食塩相当量	g	9.9	1.9	9.8	1.7	10.3	1.7
アルコール	g	0.5	0.4	0.5	0.6	0.6	0.8
総脂肪酸	g	58.4	8.7	60.0	9.6	61.6	9.8
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.7	2.0	0.9	2.3	1.0
n-6系脂肪酸	g	10.9	2.1	11.0	2.7	10.9	2.3

<表 222> 外食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(44人)		1～3日/月(63人)		1日/週以上(24人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2775.9	524.1	2706.7	540.0	2639.6	715.0
水	g	1988.4	367.8	1950.1	382.8	1894.5	355.8
たんぱく質	g	94.6	12.7	91.9	11.3	93.9	10.0
脂質	g	83.1	16.5	86.7	14.5	83.2	10.8
炭水化物	g	372.9	42.9	365.8	36.2	370.6	28.7
灰分	g	20.9	3.3	20.2	3.3	19.5	3.0
ナトリウム	mg	4607.6	984.7	4417.8	1045.4	4262.8	837.1
カリウム	mg	3006.0	528.1	2958.6	534.0	2825.6	531.0
カルシウム	mg	724.5	190.9	732.8	157.6	703.2	203.2
マグネシウム	mg	292.3	50.3	285.1	44.9	281.0	48.9
リン	mg	1404.6	195.4	1369.4	173.5	1371.8	177.4
鉄	mg	9.2	1.8	8.5	1.5	8.3	1.5
亜鉛	mg	11.5	1.5	11.0	1.3	11.7	1.6
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.9	1.0	3.4	0.6	3.6	0.7
レチノール	μg	239.3	83.0	254.0	86.9	261.4	116.8
αカロテン	μg	761.8	463.2	727.8	400.4	640.1	416.0
βカロテン	μg	3550.9	1929.3	3279.3	1537.9	2925.8	1559.7
クリプトキサンチン	μg	440.6	647.5	474.5	733.4	273.2	298.6
βカロテン当量	μg	4204.1	2256.9	3905.5	1768.4	3422.7	1793.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	601.0	216.9	585.0	173.9	549.6	191.1
ビタミンD	μg	9.5	6.5	8.9	5.8	8.5	5.6
αトコフェロール	mg	8.2	2.2	8.2	2.3	7.2	2.0
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.5	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	12.3	3.7	12.6	3.6	10.2	3.5
δトコフェロール	mg	2.8	0.8	3.0	1.0	2.5	1.1
トコフェロール当量	mg	9.6	2.4	9.6	2.5	8.4	2.1
ビタミンK	μg	239.2	102.1	216.3	85.2	189.8	98.5
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.3	0.3	1.3	0.4
ビタミンB2	mg	1.6	0.4	1.6	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	19.6	4.0	19.8	5.1	19.0	4.4
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.5	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	7.4	3.2	7.0	3.9	6.8	2.6
葉酸	μg	352.7	101.0	324.3	84.0	297.2	102.2
パントテン酸	mg	8.2	1.3	8.2	1.3	7.8	1.0
ビタミンC	mg	120.4	75.0	108.0	55.0	91.4	44.8
飽和脂肪酸	g	25.3	6.6	27.6	4.6	27.4	4.7
一価不飽和脂肪酸	g	29.6	8.0	30.4	6.4	29.9	5.0
多価不飽和脂肪酸	g	16.3	3.4	16.3	4.1	14.9	3.5
コレステロール	mg	432.7	142.6	393.5	117.1	415.6	137.9
水溶性食物繊維	g	3.6	1.1	3.6	1.0	3.1	0.8
不溶性食物繊維	g	11.8	2.8	11.1	2.4	10.1	2.3
総食物繊維	g	16.2	4.0	15.4	3.2	13.8	3.1
食塩相当量	g	11.6	2.5	11.2	2.7	10.8	2.1
アルコール	g	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.5
総脂肪酸	g	71.4	15.5	74.6	13.4	72.5	10.9
n-3系脂肪酸	g	2.6	0.9	2.6	1.0	2.4	1.0
n-6系脂肪酸	g	13.7	3.3	13.8	3.6	12.6	3.4

<表 223> 外食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(61人)		1～3日/月(66人)		1日/週以上(20人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2157.8	371.9	2156.3	429.1	2297.0	489.8
水	g	1813.9	343.9	1833.8	310.7	1688.5	306.4
たんぱく質	g	87.8	8.9	87.0	10.4	87.9	12.4
脂質	g	77.5	12.6	78.9	11.1	81.6	9.7
炭水化物	g	323.9	32.1	321.7	29.0	312.5	20.2
灰分	g	20.3	3.7	19.6	2.8	18.5	3.1
ナトリウム	mg	4416.9	940.4	4150.3	813.4	3922.4	976.1
カリウム	mg	2976.7	684.9	2969.8	427.1	2760.4	423.7
カルシウム	mg	714.9	165.3	729.8	152.5	686.7	143.3
マグネシウム	mg	324.5	320.0	289.3	72.6	269.5	41.1
リン	mg	1310.2	139.6	1325.0	146.3	1314.7	155.8
鉄	mg	8.8	1.9	8.5	1.3	8.2	1.2
亜鉛	mg	10.5	1.3	10.3	1.5	10.9	2.2
銅	mg	1.4	0.2	1.3	0.1	1.3	0.2
マンガン	mg	3.6	2.0	3.3	0.8	2.9	0.6
レチノール	μg	325.7	439.5	252.8	68.0	252.9	74.8
αカロテン	μg	825.4	566.5	805.1	485.3	695.5	305.0
βカロテン	μg	4168.9	2139.7	4010.1	2020.6	2976.2	1186.4
クリプトキサンチン	μg	669.6	1239.2	836.7	1134.4	349.9	451.2
βカロテン当量	μg	4941.0	2457.3	4865.5	2253.6	3530.9	1414.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	741.0	457.8	664.1	194.4	553.1	142.2
ビタミンD	μg	8.2	5.8	8.2	5.6	10.7	8.0
αトコフェロール	mg	8.1	2.3	8.2	1.8	7.6	1.9
βトコフェロール	mg	0.5	0.2	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	12.0	4.1	11.6	3.6	11.0	4.2
δトコフェロール	mg	2.9	1.1	2.6	0.9	2.3	1.0
トコフェロール当量	mg	9.5	2.5	9.5	2.0	8.9	2.2
ビタミンK	μg	263.5	106.2	231.7	99.0	191.1	56.0
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.5	0.3	1.6	0.2	1.5	0.3
ナイアシン	mg	18.6	4.0	18.7	4.2	18.3	4.4
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.4	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	7.3	5.5	6.8	3.5	9.3	8.1
葉酸	μg	375.4	111.7	354.7	87.5	307.2	73.3
パントテン酸	mg	7.8	1.1	7.9	1.1	7.6	1.0
ビタミンC	mg	119.8	55.8	122.1	52.4	103.5	49.9
飽和脂肪酸	g	24.4	5.0	25.1	4.2	26.1	4.0
一価不飽和脂肪酸	g	27.3	5.5	27.5	5.0	29.3	6.1
多価不飽和脂肪酸	g	15.1	3.8	14.6	3.2	14.4	3.2
コレステロール	mg	414.0	141.0	433.0	134.1	417.9	109.0
水溶性食物繊維	g	3.8	1.0	3.8	0.9	3.3	0.7
不溶性食物繊維	g	11.7	2.7	11.2	2.2	10.5	2.1
総食物繊維	g	16.5	5.3	15.7	3.1	14.4	2.8
食塩相当量	g	11.2	2.4	10.5	2.1	9.9	2.5
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.5	0.7	1.0
総脂肪酸	g	67.1	11.3	67.7	10.1	69.7	9.6
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.7	2.4	1.0	2.6	1.1
n-6系脂肪酸	g	12.9	3.5	12.3	2.8	11.6	3.1

&lt;表 224&gt; 外食頻度と食品摂取量、3日間平均 (小5男子、143人)

変数	単位	全く～ほとんど なし(43人)		1～3日/月(64人)		1日/週以上(36人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	381.9	103.8	349.2	112.4	361.6	100.3
その他米飯、粒状の穀類	g	10.2	23.3	10.3	26.9	8.9	33.3
めん類	g	73.3	56.1	74.8	55.8	52.5	51.6
パン類	g	45.8	30.9	56.6	36.9	59.2	48.6
その他の穀類加工品	g	15.2	20.1	17.3	18.3	23.9	27.7
いも類	g	66.1	42.1	54.4	36.4	49.2	38.6
砂糖及び甘味類	g	11.9	9.7	12.0	8.3	14.4	9.7
豆類	g	51.2	37.4	69.6	41.0	71.4	42.7
種実類	g	1.6	1.7	1.5	1.7	1.9	2.8
緑黄色野菜類	g	65.3	32.4	73.5	40.4	81.6	41.8
漬物類	g	2.4	4.3	2.8	4.8	1.5	3.3
その他の野菜類	g	149.4	59.8	185.6	69.8	170.7	64.7
果実類	g	77.6	83.9	85.3	87.0	84.5	78.7
果物(野菜)ジュース類	g	16.7	39.0	21.9	49.3	28.0	48.5
きのこ類	g	18.7	12.6	16.0	13.3	16.4	17.8
藻類	g	7.8	10.3	12.5	15.2	9.8	11.5
魚介類	g	52.6	40.9	50.1	34.3	46.1	37.0
肉類	g	102.8	32.8	121.1	40.6	105.2	48.6
卵類	g	60.1	31.8	42.5	24.7	42.0	25.5
乳類	g	261.5	115.0	259.5	137.9	294.6	120.1
動物性脂肪	g	1.5	2.0	2.3	2.8	2.1	2.4
植物性脂肪	g	14.7	8.9	14.4	8.4	13.8	6.1
菓子類	g	49.9	46.4	46.5	39.8	50.7	40.6
アルコール類(調味料由来)	g	4.3	4.2	5.1	6.4	4.7	4.2
お茶類	g	201.3	221.5	243.4	262.9	246.5	206.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	35.6	55.7	20.2	37.0	34.6	58.6
調味料類	g	97.4	65.5	101.2	63.2	106.6	71.5
加工食品類	g	24.6	33.3	25.1	42.5	25.3	38.5

&lt;表 225&gt; 外食頻度と食品摂取量、3日間平均 (小5女子、176人)

変数	単位	全く～ほとんど なし(47人)		1～3日/月(105人)		1日/週以上(24人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	365.4	100.8	313.2	104.3	312.7	119.4
その他米飯、粒状の穀類	g	9.6	16.4	7.2	17.7	10.9	25.6
めん類	g	59.7	52.3	71.3	54.6	65.7	70.1
パン類	g	42.4	33.6	58.0	41.8	53.5	43.3
その他の穀類加工品	g	10.9	16.0	14.5	15.6	11.2	10.4
いも類	g	53.1	35.2	56.7	36.8	58.9	30.2
砂糖及び甘味類	g	9.5	6.3	11.6	7.8	12.3	7.6
豆類	g	51.4	31.7	55.2	36.0	46.9	33.5
種実類	g	2.1	2.5	1.9	3.9	1.4	1.7
緑黄色野菜類	g	79.3	42.9	76.7	37.5	72.5	33.2
漬物類	g	4.2	7.8	4.2	7.6	3.1	4.5
その他の野菜類	g	151.1	66.0	166.7	64.5	157.4	59.7
果実類	g	67.5	74.4	83.0	71.5	52.9	48.1
果物(野菜)ジュース類	g	28.9	52.1	30.1	63.6	27.7	44.5
きのこ類	g	13.0	9.5	14.0	13.6	18.0	14.9
藻類	g	10.9	12.7	10.1	12.4	10.1	11.0
魚介類	g	48.6	38.3	48.0	33.3	52.9	31.7
肉類	g	98.2	42.4	97.8	40.7	93.9	35.2
卵類	g	43.1	24.5	49.5	24.8	50.4	23.3
乳類	g	246.7	79.9	249.1	135.1	252.4	135.4
動物性脂肪	g	1.4	1.7	2.9	3.1	1.7	2.4
植物性脂肪	g	13.4	7.0	13.3	7.3	13.5	8.9
菓子類	g	47.7	36.1	48.1	39.3	48.2	28.6
アルコール類(調味料由来)	g	3.9	3.4	4.1	4.9	5.2	7.3
お茶類	g	192.1	184.2	237.4	177.8	329.3	324.9
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	34.0	70.1	33.0	59.2	37.2	69.1
調味料類	g	100.6	94.0	108.0	70.8	100.6	66.0
加工食品類	g	19.0	26.8	13.8	20.8	15.7	24.6

&lt;表 226&gt; 外食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(44人)		1～3日/月(63人)		1日/週以上(24人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	502.6	159.7	480.9	133.2	558.6	151.0
その他米飯、粒状の穀類	g	32.1	56.0	13.4	32.9	2.8	7.1
めん類	g	58.0	53.7	74.7	70.9	88.8	85.3
パン類	g	50.4	42.3	56.2	46.3	41.5	36.6
その他の穀類加工品	g	19.9	19.6	19.5	29.8	13.2	10.2
いも類	g	64.7	37.5	62.1	38.4	50.9	36.4
砂糖及び甘味類	g	12.3	8.9	12.2	8.5	10.7	9.5
豆類	g	59.9	31.6	57.8	41.3	52.4	48.0
種実類	g	1.9	1.8	2.0	2.2	2.2	2.3
緑黄色野菜類	g	77.6	57.2	65.8	34.8	58.6	34.2
漬物類	g	3.1	5.8	2.1	4.1	3.8	6.6
その他の野菜類	g	196.3	66.0	189.0	84.3	170.7	69.1
果実類	g	64.1	73.8	68.7	68.5	51.2	59.8
果物(野菜)ジュース類	g	23.7	59.1	27.8	67.8	22.9	74.8
きのこ類	g	17.3	13.9	16.9	16.2	12.6	9.3
藻類	g	10.1	9.6	8.9	9.2	8.1	7.6
魚介類	g	66.4	37.9	59.6	44.9	68.8	44.8
肉類	g	131.7	60.0	133.0	53.8	141.9	54.6
卵類	g	47.4	25.8	41.1	21.8	46.0	33.7
乳類	g	246.2	139.2	281.6	131.6	288.4	150.0
動物性脂肪	g	2.0	2.1	2.8	3.5	3.2	4.9
植物性脂肪	g	18.7	11.2	17.1	10.0	13.0	9.1
菓子類	g	46.9	44.0	58.5	54.2	42.1	50.9
アルコール類(調味料由来)	g	5.0	5.0	6.2	5.8	5.2	4.4
お茶類	g	301.2	266.9	241.7	243.2	248.0	280.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	36.8	67.8	46.3	75.4	77.8	132.2
調味料類	g	153.3	98.2	162.0	106.3	119.6	57.4
加工食品類	g	22.8	36.5	14.8	26.3	19.1	32.5

&lt;表 227&gt; 外食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(61人)		1～3日/月(66人)		1日/週以上(20人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	421.8	126.1	380.7	113.0	396.1	101.1
その他米飯、粒状の穀類	g	13.6	25.1	14.1	34.5	15.6	36.6
めん類	g	67.7	73.8	62.0	63.2	57.9	65.0
パン類	g	50.4	48.7	53.3	36.3	45.3	27.7
その他の穀類加工品	g	20.2	23.3	18.2	20.9	16.6	21.1
いも類	g	63.3	52.7	60.2	39.3	60.2	31.2
砂糖及び甘味類	g	11.4	6.7	11.2	7.3	13.0	10.8
豆類	g	67.2	46.5	56.7	43.1	50.6	35.2
種実類	g	2.9	3.8	2.0	1.9	2.2	1.7
緑黄色野菜類	g	94.6	48.5	88.4	50.7	67.7	44.2
漬物類	g	2.4	5.5	1.8	4.5	3.8	10.1
その他の野菜類	g	209.6	76.8	200.7	72.7	183.0	64.7
果実類	g	76.2	100.9	85.1	85.5	55.2	63.9
果物(野菜)ジュース類	g	21.3	59.6	32.9	69.6	28.5	47.7
きのこ類	g	17.1	15.0	20.5	20.1	12.6	12.6
藻類	g	23.1	100.8	10.0	19.1	7.5	8.4
魚介類	g	59.3	35.0	61.5	45.1	71.9	61.8
肉類	g	123.0	53.2	114.3	47.4	128.7	52.0
卵類	g	47.9	35.1	49.5	28.5	45.8	25.5
乳類	g	236.1	92.0	263.6	107.0	262.9	136.3
動物性脂肪	g	2.9	3.7	3.0	3.6	2.4	2.4
植物性脂肪	g	16.0	10.5	16.5	8.4	13.9	7.8
菓子類	g	27.6	35.8	50.9	40.2	52.0	37.1
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	4.5	4.4	4.2	6.0	8.4
お茶類	g	181.0	227.5	243.9	468.8	220.2	261.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	31.4	82.2	24.2	53.0	16.9	53.3
調味料類	g	142.6	80.2	133.5	77.7	137.2	89.9
加工食品類	g	11.9	21.6	12.9	25.7	12.0	18.1

## vi) 中食頻度とエネルギー・栄養素・食品摂取状況

食習慣に関する質問票の中に夕食における中食頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容（表 228）と肥満度（表 229）、エネルギー・栄養素摂取量（表 230～233）、食品摂取量（表 234～237）との関連を検討した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。質問は「あなたは夕食として、どのぐらい調理済み食品や加工食品（持ち帰りのお弁当、ファーストフード、ピザの宅配、インスタントラーメン、レトルトのカレー、冷凍のスパゲティなど）が中心の食事を食べますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

夕食における調理済み食品・加工食品などの利用を全くしないと答えたのは小学校 5 年生で 39.7%、中学校 2 年生で 32.0%であり、60～70%の児童生徒は月に 1 回以上、何らかの形で利用しているとの回答であった。中食頻度と肥満度の間には明らかな関連は認められなかった。また、中食頻度と栄養素・食品摂取量の関連も、特に認められなかった。

＜表 228＞中食頻度の質問への回答状況

学年	選択肢内容	全体		男子		女子	
		選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
小5	まったく～ほとんど食べない	127	39.7	55	38.2	72	40.91
	1か月に1～3日	117	36.6	48	33.3	69	39.2
	1週間に1日	49	15.3	26	18.1	23	13.07
	1週間に2～3日	18	5.6	8	5.6	10	5.68
	1週間に4～5日	5	1.6	4	2.8	1	0.57
	ほとんど毎日食べる	4	1.3	3	2.1	1	0.57
中2	まったく～ほとんど食べない	89	32.0	38	29.0	51	34.69
	1か月に1～3日	108	38.9	48	36.6	60	40.82
	1週間に1日	51	18.4	29	22.1	22	14.97
	1週間に2～3日	23	8.3	11	8.4	12	8.16
	1週間に4～5日	4	1.4	3	2.3	1	0.68
	ほとんど毎日食べる	3	1.1	2	1.5	1	0.68

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

＜表 229＞中食頻度と肥満度 (%)

学年	選択肢内容	肥満度(%)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	まったく～ほとんど食べない	1.2	14.6	-0.1	14.2	2.2	14.9
	1か月に1～3日	1.2	15.4	4.2	18.2	-0.8	12.8
	1週間に1日以上	2.0	15.4	0.3	16.1	4.0	14.4
中2	まったく～ほとんど食べない	0.4	14.9	5.7	16.6	-3.6	12.2
	1か月に1～3日	1.2	17.1	3.2	19.1	-0.4	15.3
	1週間に1日以上	2.2	16.6	4.3	18.1	-0.5	14.4

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

<表 230> 中食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(55人)		1～3日/月(48人)		1日/週以上(41人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2189.2	403.8	2202.2	332.1	2125.4	309.8
水	g	1762.8	340.9	1823.7	325.7	1791.5	337.6
たんぱく質	g	81.0	9.0	84.9	9.7	82.8	9.3
脂質	g	74.4	10.1	76.8	11.0	72.8	10.7
炭水化物	g	312.5	24.7	303.7	24.2	311.9	23.6
灰分	g	18.6	2.5	19.2	2.7	19.1	2.8
ナトリウム	mg	4078.9	794.3	4286.4	968.6	4104.5	776.1
カリウム	mg	2723.5	399.4	2697.1	381.9	2807.3	518.3
カルシウム	mg	678.9	152.6	710.4	183.2	734.3	162.9
マグネシウム	mg	258.7	36.1	260.8	41.2	272.9	57.8
リン	mg	1230.4	137.3	1263.7	137.2	1291.1	158.3
鉄	mg	8.1	1.3	8.2	1.4	8.2	1.4
亜鉛	mg	10.1	1.4	9.9	1.5	9.9	1.3
銅	mg	1.3	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	3.0	0.6	2.9	0.6	3.0	0.7
レチノール	μg	239.9	75.7	244.6	87.0	238.2	64.7
αカロテン	μg	775.2	386.3	707.8	345.5	767.1	451.0
βカロテン	μg	3386.8	1454.5	3236.5	1670.3	3590.6	1844.6
クリプトキサンチン	μg	576.8	899.6	535.6	884.3	660.2	966.0
βカロテン当量	μg	4093.9	1707.8	3900.4	1849.6	4314.1	2150.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg	588.2	138.5	574.4	168.3	604.5	182.8
ビタミンD	μg	5.8	4.1	5.4	3.3	6.6	4.0
αトコフェロール	mg	7.2	1.7	7.4	1.7	7.3	1.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.4	4.1	10.7	2.8	10.8	3.6
δトコフェロール	mg	2.7	1.1	2.7	0.8	2.7	0.9
トコフェロール当量	mg	8.6	2.0	8.7	1.9	8.6	2.1
ビタミンK	μg	216.2	100.1	203.5	99.4	226.6	98.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.3	0.3	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.5	0.3	1.5	0.2
ナイアシン	mg	16.4	3.6	16.2	4.2	15.7	2.8
ビタミンB6	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.3	0.3
ビタミンB12	μg	5.5	3.0	5.2	2.8	6.2	4.6
葉酸	μg	312.9	72.9	307.6	71.2	329.4	93.2
パントテン酸	mg	7.4	0.9	7.3	1.0	7.5	0.9
ビタミンC	mg	111.5	50.6	104.4	46.7	104.5	44.1
飽和脂肪酸	g	23.6	4.2	24.9	6.1	23.5	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	25.9	4.7	25.9	4.8	25.0	5.1
多価不飽和脂肪酸	g	14.3	3.2	14.0	2.5	13.8	2.7
コレステロール	mg	396.5	124.2	402.7	126.5	383.3	133.6
水溶性食物繊維	g	3.4	0.9	3.4	0.7	3.6	1.0
不溶性食物繊維	g	10.9	2.1	10.3	1.9	11.2	2.7
総食物繊維	g	15.1	3.0	14.3	2.6	15.4	3.7
食塩相当量	g	10.3	2.0	10.8	2.5	10.4	2.0
アルコール	g	0.6	0.7	0.4	0.5	0.5	0.6
総脂肪酸	g	63.6	10.0	65.5	11.2	63.3	10.8
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.7	2.0	0.7	2.1	0.6
n-6系脂肪酸	g	12.1	2.9	12.2	2.2	12.1	2.9

<表 231> 中食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(72人)		1～3日/月(69人)		1日/週以上(35人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1977.5	288.7	1956.3	336.6	2052.9	320.2
水	g	1666.1	294.1	1688.8	261.5	1695.9	332.8
たんぱく質	g	76.4	7.9	77.7	8.8	76.3	9.5
脂質	g	70.3	9.3	68.0	10.1	71.5	11.2
炭水化物	g	285.9	22.6	292.5	27.1	283.2	27.7
灰分	g	17.7	2.1	18.2	2.0	17.5	2.2
ナトリウム	mg	3912.3	692.1	3979.8	668.2	3827.1	748.6
カリウム	mg	2561.1	366.0	2645.4	387.2	2585.1	464.9
カルシウム	mg	636.9	116.1	693.8	168.0	666.8	125.0
マグネシウム	mg	246.5	33.8	259.3	46.8	242.9	36.7
リン	mg	1146.0	118.6	1204.7	158.5	1148.7	136.9
鉄	mg	7.7	1.3	7.9	1.6	7.6	1.2
亜鉛	mg	9.2	1.3	9.4	1.3	9.1	1.8
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.1	0.2
マンガン	mg	2.8	0.8	3.2	3.1	3.2	2.8
レチノール	μg	230.9	80.4	237.4	72.0	254.5	135.3
αカロテン	μg	710.1	383.3	796.2	407.7	645.8	399.9
βカロテン	μg	3091.3	1363.6	3670.3	1654.1	3102.1	1687.5
クリプトキサンチン	μg	555.2	796.2	803.6	938.1	580.6	875.1
βカロテン当量	μg	3742.3	1591.9	4575.5	1912.6	3738.6	1928.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	545.7	148.0	622.3	155.2	571.4	211.4
ビタミンD	μg	6.6	4.8	6.0	3.4	5.8	4.1
αトコフェロール	mg	6.8	1.5	7.4	3.7	7.1	1.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.3	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.2	3.0	10.4	3.2	9.8	3.6
δトコフェロール	mg	2.4	0.8	2.5	1.0	2.3	0.8
トコフェロール当量	mg	7.9	1.7	8.6	3.9	8.2	2.0
ビタミンK	μg	209.7	89.1	219.4	102.0	196.8	98.3
ビタミンB1	mg	1.1	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.3
ナイアシン	mg	15.0	2.8	14.7	3.4	14.4	3.1
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.5	3.3	5.6	3.0	5.6	3.8
葉酸	μg	297.6	73.9	325.5	106.2	326.3	115.8
パントテン酸	mg	6.9	0.8	7.0	1.0	6.8	0.9
ビタミンC	mg	102.0	41.3	107.8	46.9	102.6	38.5
飽和脂肪酸	g	22.3	3.7	22.1	4.4	23.3	4.3
一価不飽和脂肪酸	g	24.7	4.9	23.1	4.1	24.5	4.5
多価不飽和脂肪酸	g	12.9	2.5	12.9	2.8	13.0	3.0
コレステロール	mg	367.7	115.0	396.3	117.9	386.5	129.7
水溶性食物繊維	g	3.4	0.8	3.4	0.8	3.4	0.9
不溶性食物繊維	g	10.3	2.0	10.6	3.1	9.8	2.0
総食物繊維	g	14.4	2.6	14.7	3.6	13.9	2.9
食塩相当量	g	9.9	1.7	10.1	1.7	9.7	1.9
アルコール	g	0.5	0.6	0.4	0.5	0.5	0.6
総脂肪酸	g	60.4	9.5	58.5	9.3	61.1	9.6
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.9	2.0	0.8	2.0	0.8
n-6系脂肪酸	g	10.9	2.4	11.0	2.6	11.0	2.6

<表 232> 中食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(38人)		1～3日/月(48人)		1日/週以上(45人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2851.0	602.7	2662.0	520.2	2664.3	580.8
水	g	1940.1	347.6	2005.2	417.5	1907.6	339.0
たんぱく質	g	96.0	11.1	91.6	11.4	92.4	12.0
脂質	g	86.9	17.6	84.1	13.6	83.9	13.1
炭水化物	g	362.4	43.8	371.1	36.7	372.6	31.4
灰分	g	20.5	3.4	20.1	3.3	20.3	3.2
ナトリウム	mg	4429.5	1062.4	4395.1	956.6	4535.1	980.7
カリウム	mg	3021.6	605.2	2980.7	536.2	2857.3	451.7
カルシウム	mg	735.7	189.7	709.2	171.8	731.6	174.1
マグネシウム	mg	296.6	58.6	286.3	43.3	279.0	39.8
リン	mg	1422.7	195.2	1371.4	171.6	1358.1	177.1
鉄	mg	9.2	2.0	8.4	1.4	8.5	1.4
亜鉛	mg	11.7	1.0	11.1	1.4	11.2	1.6
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.1	1.4	0.2
マンガン	mg	3.8	0.9	3.6	0.7	3.6	0.7
レチノール	μg	266.1	106.6	245.0	94.7	243.0	72.5
αカロテン	μg	828.1	484.1	707.4	403.7	651.4	380.9
βカロテン	μg	3681.8	2120.7	3252.7	1458.3	3044.8	1460.6
クリプトキサンチン	μg	577.3	978.5	421.3	492.9	303.9	361.8
βカロテン当量	μg	4425.0	2514.3	3845.5	1637.5	3565.4	1657.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	642.3	246.2	574.7	159.8	544.3	160.4
ビタミンD	μg	10.6	7.4	8.0	4.9	8.8	5.6
αトコフェロール	mg	8.5	2.3	7.7	2.1	7.9	2.3
βトコフェロール	mg	0.5	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2
γトコフェロール	mg	12.5	4.0	11.7	3.3	12.0	3.8
δトコフェロール	mg	3.0	0.9	2.7	0.8	2.9	1.0
トコフェロール当量	mg	10.0	2.5	9.0	2.3	9.3	2.5
ビタミンK	μg	220.9	105.5	227.1	96.8	209.0	82.6
ビタミンB1	mg	1.3	0.2	1.3	0.3	1.3	0.4
ビタミンB2	mg	1.6	0.3	1.5	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	20.3	4.4	20.1	5.0	18.4	4.2
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.5	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	7.2	2.9	6.8	3.1	7.3	4.2
葉酸	μg	345.8	110.7	334.9	94.3	308.2	77.3
パントテン酸	mg	8.3	1.2	8.2	1.2	8.0	1.2
ビタミンC	mg	118.5	54.3	120.5	79.8	89.0	34.5
飽和脂肪酸	g	26.9	6.7	26.8	5.0	26.6	4.8
一価不飽和脂肪酸	g	31.1	8.4	30.0	6.1	29.2	5.8
多価不飽和脂肪酸	g	16.9	3.5	16.0	3.6	15.5	4.2
コレステロール	mg	446.6	143.6	380.0	106.3	413.2	136.1
水溶性食物繊維	g	3.6	1.1	3.5	0.9	3.4	0.9
不溶性食物繊維	g	11.5	3.0	11.2	2.4	10.9	2.3
総食物繊維	g	15.8	4.3	15.3	3.3	15.0	3.2
食塩相当量	g	11.2	2.7	11.1	2.4	11.5	2.5
アルコール	g	0.6	0.6	0.6	0.5	0.8	0.8
総脂肪酸	g	75.4	16.5	72.8	13.1	71.7	11.7
n-3系脂肪酸	g	2.8	1.0	2.5	0.9	2.4	1.0
n-6系脂肪酸	g	14.2	3.5	13.4	3.3	13.2	3.6

<表 233> 中食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(51人)		1～3日/月(60人)		1日/週以上(36人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2177.4	414.1	2148.1	389.7	2220.7	463.3
水	g	1822.6	355.7	1827.7	318.0	1745.3	293.8
たんぱく質	g	88.2	8.4	88.1	9.6	85.2	12.6
脂質	g	78.9	11.3	78.9	12.8	78.1	10.1
炭水化物	g	320.2	29.0	320.2	30.4	325.1	28.9
灰分	g	20.1	3.9	19.7	2.9	19.2	2.9
ナトリウム	mg	4384.0	982.3	4179.1	903.8	4096.4	758.9
カリウム	mg	2968.7	643.4	2936.0	389.5	2923.3	643.6
カルシウム	mg	705.9	171.8	739.8	148.7	697.7	145.1
マグネシウム	mg	327.8	349.9	284.2	42.1	291.9	92.3
リン	mg	1312.1	128.8	1337.1	146.3	1292.1	159.4
鉄	mg	8.8	2.0	8.5	1.2	8.5	1.4
亜鉛	mg	10.6	1.5	10.3	1.2	10.6	2.0
銅	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.6	2.2	3.2	0.7	3.2	0.7
レチノール	μg	285.7	326.8	312.9	332.6	229.7	69.4
αカロテン	μg	896.5	577.7	718.3	488.7	793.8	375.5
βカロテン	μg	4168.1	2132.5	3777.5	2089.4	3868.6	1686.5
クリプトキサンチン	μg	686.3	786.8	563.9	916.9	950.9	1685.7
βカロテン当量	μg	4995.7	2388.2	4455.3	2317.8	4751.1	2089.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	705.9	362.9	688.6	372.1	632.8	178.2
ビタミンD	μg	6.8	3.7	9.3	6.4	9.7	7.8
αトコフェロール	mg	7.9	2.0	8.1	2.1	8.2	1.9
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.2	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.8	4.3	11.3	3.4	11.9	4.2
δトコフェロール	mg	2.7	1.0	2.6	0.9	2.8	1.1
トコフェロール当量	mg	9.3	2.2	9.5	2.3	9.6	2.1
ビタミンK	μg	235.8	87.0	247.9	107.3	230.1	106.0
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.3	1.5	0.3
ナイアシン	mg	18.6	4.1	18.7	3.8	18.5	4.7
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.4	0.2	1.4	0.4
ビタミンB12	μg	6.8	5.5	7.1	3.8	8.5	6.5
葉酸	μg	358.0	92.9	359.7	97.0	350.4	110.8
パントテン酸	mg	7.9	1.1	7.9	1.0	7.7	1.1
ビタミンC	mg	120.2	48.4	112.9	45.5	125.9	70.8
飽和脂肪酸	g	24.9	4.6	25.4	4.7	24.3	4.0
一価不飽和脂肪酸	g	28.0	5.4	27.6	5.9	27.5	4.3
多価不飽和脂肪酸	g	14.8	3.6	14.8	3.7	14.8	3.1
コレステロール	mg	426.4	136.9	434.5	129.3	399.3	136.1
水溶性食物繊維	g	3.7	0.9	3.6	0.9	3.8	0.9
不溶性食物繊維	g	11.6	2.5	11.0	2.3	11.5	2.4
総食物繊維	g	16.4	5.3	15.3	3.3	16.0	3.7
食塩相当量	g	11.1	2.5	10.6	2.3	10.4	1.9
アルコール	g	0.6	0.7	0.5	0.5	0.5	0.6
総脂肪酸	g	67.9	10.3	68.0	11.8	66.9	8.7
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.7	2.3	0.8	2.7	1.2
n-6系脂肪酸	g	12.6	3.1	12.5	3.4	12.2	2.7

&lt;表 234&gt; 中食頻度と食品摂取量、3日間平均 (小5男子、144人)

変数	単位	全く～ほとんど なし(55人)		1～3日/月(48人)		1日/週以上(41人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	383.2	95.2	335.4	121.9	363.2	98.5
その他米飯、粒状の穀類	g	11.7	28.6	4.4	7.9	14.0	38.0
めん類	g	55.9	52.5	78.5	50.9	75.8	61.3
パン類	g	47.8	35.2	60.3	42.9	54.6	37.3
その他の穀類加工品	g	18.4	23.6	18.0	21.5	18.6	19.2
いも類	g	60.9	40.8	55.0	41.7	53.3	33.0
砂糖及び甘味類	g	13.7	10.5	11.5	8.3	12.4	8.0
豆類	g	61.5	38.9	62.3	43.1	71.4	41.2
種実類	g	1.6	1.4	1.5	2.6	1.8	2.1
緑黄色野菜類	g	76.5	36.8	68.0	39.9	76.1	41.1
漬物類	g	3.1	4.7	2.2	4.1	1.6	3.9
その他の野菜類	g	174.8	65.3	159.5	57.5	179.9	77.8
果実類	g	86.8	82.4	72.1	81.9	87.9	87.7
果物(野菜)ジュース類	g	17.5	39.9	30.3	58.9	17.7	34.8
きのこ類	g	18.5	15.5	13.3	11.8	18.9	14.8
藻類	g	10.8	12.8	11.3	14.4	8.9	11.8
魚介類	g	44.1	30.7	53.2	38.3	52.7	42.3
肉類	g	114.7	37.0	112.5	46.0	106.4	41.1
卵類	g	45.6	26.8	50.3	30.1	46.9	28.2
乳類	g	252.6	128.0	275.0	138.0	290.6	117.3
動物性脂肪	g	2.2	2.8	2.0	2.4	1.9	2.1
植物性脂肪	g	15.0	8.8	14.3	7.5	13.7	7.5
菓子類	g	49.4	36.0	55.4	51.5	39.1	34.5
アルコール類(調味料由来)	g	5.6	6.1	3.9	4.5	4.6	4.8
お茶類	g	237.7	246.4	249.9	241.4	205.8	219.2
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	30.2	49.4	34.0	58.5	18.9	34.5
調味料類	g	103.0	64.8	84.6	50.1	117.1	79.1
加工食品類	g	20.7	30.7	37.2	52.2	17.4	24.5

&lt;表 235&gt; 中食頻度と食品摂取量、3日間平均 (小5女子、176人)

変数	単位	全く～ほとんど なし(72人)		1～3日/月(69人)		1日/週以上(35人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	329.3	93.3	348.5	117.8	280.2	101.2
その他米飯、粒状の穀類	g	10.4	22.7	8.6	17.7	3.6	6.3
めん類	g	63.3	56.6	64.8	51.2	81.0	64.1
パン類	g	50.0	34.6	50.6	44.9	65.2	40.5
その他の穀類加工品	g	12.6	17.0	13.3	15.1	13.7	10.8
いも類	g	58.0	36.3	54.5	34.3	55.1	36.4
砂糖及び甘味類	g	10.3	8.6	11.2	6.4	12.8	6.9
豆類	g	54.8	33.4	53.8	37.6	48.1	30.6
種実類	g	2.0	3.2	1.9	3.9	1.7	2.0
緑黄色野菜類	g	72.7	39.8	83.8	38.5	71.3	33.2
漬物類	g	4.2	8.0	4.7	7.4	2.5	5.1
その他の野菜類	g	159.8	62.0	162.7	63.6	161.5	71.8
果実類	g	74.2	70.2	80.3	75.7	65.2	58.3
果物(野菜)ジュース類	g	28.3	67.0	25.2	47.2	40.4	58.2
きのこ類	g	16.2	12.5	13.3	13.2	12.3	12.9
藻類	g	10.8	10.8	10.5	14.8	9.1	9.4
魚介類	g	47.6	35.4	51.1	30.1	46.7	40.5
肉類	g	104.5	42.3	91.4	38.0	94.6	39.3
卵類	g	43.4	22.7	52.0	25.3	48.9	25.9
乳類	g	230.4	87.6	272.5	153.5	240.7	108.7
動物性脂肪	g	2.0	2.5	2.8	3.2	2.1	2.2
植物性脂肪	g	13.3	7.8	13.3	6.5	13.6	8.5
菓子類	g	50.3	35.6	42.0	36.5	55.3	39.8
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	5.4	3.5	3.8	4.6	5.9
お茶類	g	242.0	214.3	213.1	186.9	278.1	232.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	32.0	58.5	23.8	48.1	57.5	89.7
調味料類	g	107.6	77.1	100.6	60.7	108.5	102.3
加工食品類	g	14.9	20.3	14.3	24.9	19.0	24.7

&lt;表 236&gt; 中食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(38人)		1～3日/月(48人)		1日/週以上(45人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	486.2	152.1	505.0	120.4	513.3	170.1
その他米飯、粒状の穀類	g	30.3	58.8	18.4	38.4	6.5	14.9
めん類	g	58.6	64.5	63.5	62.8	91.4	75.7
パン類	g	51.5	40.7	51.1	42.3	52.0	47.4
その他の穀類加工品	g	18.4	18.1	17.0	21.8	20.1	30.2
いも類	g	64.8	33.4	58.6	38.5	60.3	40.9
砂糖及び甘味類	g	12.3	9.6	11.8	8.9	11.7	8.1
豆類	g	72.2	45.2	52.4	30.0	50.6	40.8
種実類	g	1.9	1.7	2.1	2.5	1.9	1.9
緑黄色野菜類	g	77.9	60.7	68.1	33.4	60.9	35.1
漬物類	g	1.9	3.3	3.3	6.4	2.8	5.3
その他の野菜類	g	190.0	58.5	193.6	81.0	180.6	83.8
果実類	g	69.4	81.6	65.6	65.6	57.6	60.5
果物(野菜)ジュース類	g	25.2	70.5	33.6	75.7	17.0	48.8
きのこ類	g	19.8	17.4	15.9	14.5	13.5	10.8
藻類	g	10.2	10.3	8.3	8.5	9.3	8.5
魚介類	g	69.1	51.4	63.7	40.3	58.7	36.6
肉類	g	136.0	49.3	137.2	57.7	129.4	59.6
卵類	g	50.6	29.1	37.6	20.7	45.6	26.1
乳類	g	263.4	148.4	266.9	138.3	281.6	130.0
動物性脂肪	g	1.7	1.9	3.2	4.1	2.7	3.5
植物性脂肪	g	18.6	12.5	16.5	9.7	15.9	9.0
菓子類	g	42.7	32.4	55.1	49.1	55.3	63.0
アルコール類(調味料由来)	g	5.0	5.1	5.2	4.5	6.6	6.2
お茶類	g	263.5	227.1	304.6	307.3	217.7	218.8
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	42.8	94.0	43.2	66.3	60.1	99.6
調味料類	g	133.1	76.9	169.7	120.8	147.1	81.0
加工食品類	g	16.3	25.1	15.0	34.5	23.4	32.0

&lt;表 237&gt; 中食摂取頻度と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(51人)		1～3日/月(60人)		1日/週以上(36人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	389.0	113.5	409.2	121.0	399.6	121.0
その他米飯、粒状の穀類	g	13.4	29.9	8.9	19.9	23.8	43.8
めん類	g	80.6	82.7	52.4	56.8	58.9	56.9
パン類	g	52.1	48.6	50.8	37.6	49.9	34.6
その他の穀類加工品	g	19.0	21.8	18.6	19.5	19.0	26.0
いも類	g	61.7	51.9	56.5	39.8	69.4	39.2
砂糖及び甘味類	g	12.8	8.2	10.4	6.3	11.6	8.7
豆類	g	65.9	48.6	59.2	44.5	54.0	34.6
種実類	g	2.6	3.8	2.3	2.3	2.3	2.2
緑黄色野菜類	g	90.0	50.0	86.2	47.0	88.7	53.7
漬物類	g	1.2	2.8	3.1	7.2	2.6	6.6
その他の野菜類	g	200.9	75.4	206.3	69.2	196.2	79.1
果実類	g	83.8	81.9	65.2	75.3	88.4	118.5
果物(野菜)ジュース類	g	28.0	65.8	28.2	62.6	25.6	60.4
きのこ類	g	19.4	17.4	18.9	19.6	14.7	12.5
藻類	g	24.3	110.3	9.4	9.7	11.5	24.9
魚介類	g	52.9	31.4	62.8	43.3	73.6	56.6
肉類	g	131.3	60.0	116.3	42.3	109.6	46.0
卵類	g	51.8	32.0	47.0	30.4	45.7	30.7
乳類	g	240.9	91.4	265.2	112.6	246.0	113.0
動物性脂肪	g	2.8	4.1	3.0	3.5	2.8	2.6
植物性脂肪	g	15.9	9.1	15.9	10.4	16.0	7.4
菓子類	g	37.8	38.4	51.2	42.3	30.1	32.9
アルコール類(調味料由来)	g	4.9	6.1	4.3	3.8	4.6	5.4
お茶類	g	210.8	260.2	267.0	490.2	132.6	155.8
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	22.4	48.9	22.9	49.8	37.1	103.4
調味料類	g	135.9	83.2	132.9	75.8	148.7	83.5
加工食品類	g	12.0	18.9	14.2	27.0	9.8	21.2

## 平成 28 年度総括・分担研究報告書 目次

はじめに	407
日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究	409
食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発 —重症化予防に向けた疾患別個人結果帳票の開発—	587



## 食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究

はじめに

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

本年度は、次の諸研究を実施した。

- (1) 2015年10月～11月に、全国24道府県において保育園に通う1歳7か月～6歳の幼児753人を対象に、身体計測・身体強度測定・活動記録、質問票調査、食事調査を実施した。このうち、本報告書では、身体計測・身体強度測定・活動記録、基本情報と生活習慣の質問票調査、半秤量式食事記録法による食事調査の結果を報告した。特に、751人の幼児が食事記録を完遂した(3歳未満363人(1日間)、3歳以上388人(3日間))。幼児の栄養素等摂取量を全国規模で捉えた貴重な資料であると考えられる。
- (2) 重症化予防の観点から重要である4疾患(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)について、食事摂取基準ならびに関連諸学会の治療・予防ガイドラインを参考にして、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)の個人結果帳票を開発した。個人(患者)の食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえでガイドラインに準拠した食事指導を短時間で効率的に実施するための仕組みを構築することができたと考えられる。

### 【研究組織】

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



## 日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

### 【研究要旨】

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

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

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

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

## A. 背景と目的

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

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

## B. 方法

### 【調査方法】

### I. 研究体制確立・研究対象者リクルート

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

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

### II. 調査項目

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

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

### III. 調査スケジュール

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

### IV. 身体測定・身体強度測定・活動記録

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

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

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

## V. その他の質問票による調査

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

## VI. BDHQ3y による食事調査

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

## VII. 半秤量式食事記録法による食事調査

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

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

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

## VIII. 解析方法

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

### i) 身体測定値・身体強度測定値・活動記録

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

### ii) その他の質問票への回答内容

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

### iii) 半秤量式食事記録法による食事調査の結果

#### ① 解析対象者の選定

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

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

・家庭と保育所の調査日が異なる幼児（3歳未満のため食事調査は1日間、1人）

・保育所での間食の摂取がない、または飲み物のみの幼児（12人）

## ②エネルギー・栄養素・食品摂取量の記述

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

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

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

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

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

## C. 結果および考察

### I. 身体測定値・身体強度測定値・活動記録の値

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

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

### II. その他の質問票への回答内容

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

#### i) 基本情報質問票

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

## ii) 生活関連質問票

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

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

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

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

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

### III. 半秤量式食事記録法による食事調査

#### i) エネルギー・栄養素摂取量の記述

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

#### 【結果の概要】

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

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

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

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

#### ii) 食品摂取量の記述

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

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

#### 【結果の概要】

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

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

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

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

#### 【結果の概要】

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

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

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

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

#### D. 結論

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

#### E. 参考文献

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

#### F. 健康危険情報

なし

#### G. 研究発表

#### 1. 論文発表

なし

#### 2. 学会発表

なし

#### H. 知的所有権の出願・登録状況

#### 1. 特許取得

なし

#### 2. 実用新案登録

なし

#### 3. その他

なし

参考表 1 本研究における食品群の定義

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

\*赤飯(食品番号1118)はあずきとめしに分けた。

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

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

参考表 2 年齢別研究参加者数

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

表 1 皮下脂肪厚・上腕背部（男児 362 人、女児 365 人）

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

※2mm 未満→0mm、60mm 超→測定値なし、とした。

表 2 皮下脂肪厚・肩甲骨下部（男児 360 人、女児 364 人）

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

※2mm 未満→0mm、60mm 超→測定値なし、とした。

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

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

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

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

※60秒以上→60秒、とした。

表 5 活動記録（男児 371 人、女児 378 人）

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

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

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

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

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

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

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

表 9 基本情報 I-4) お子様は、何人兄弟・姉妹の上から何番目ですか。

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

<兄弟・姉妹の人数が2人以上の場合>

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

表 10 基本情報 I-5) あなたはご家族や親族の介護をしていますか。

	人数	(%)
していない	727	96.7
している	25	3.3

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

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

表 12 基本情報 II-2) 最後に卒業された学校は次のどれですか。

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

表 13 基本情報 II.-3) 現在のお仕事は何ですか。

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

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

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

<母親（妊娠時）>

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

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

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

<問5で「毎日」または「ときどき」と回答した対象者>

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

<母親（妊娠時）>

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

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

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

<問6で「ある」と回答し、本数の記載のある対象者>

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

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

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

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

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

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

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

<母乳と人工乳の授乳>

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

<授乳ありと回答し、期間の記載のある対象者>

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

表 20 生活関連 I あなたは調査対象のお子様とどのような続柄ですか。

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

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

表 21 生活関連 II-1) お子様は朝食を週に何回くらい食べましたか。

<1 歳半～2 歳>

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

<3 歳～6 歳>

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

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

※問 1 の回答が「週に 1 回」～「ほぼ毎日」の対象者のみ回答。

<1 歳半～2 歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

※問1の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

表 25 生活関連 II-5) お子様は夕食を週に何回くらい食べましたか。

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

※問5の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

※問5の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

※問5の回答が「週に1回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

※問 5 の回答が「週に 1 回」～「ほぼ毎日」の対象者。

<1 歳半～2 歳>

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

<3 歳～6 歳>

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

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

<1 歳半～2 歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

生活関連 III. お子様の歯の健康についてお答えください。

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

「2.ある」に○をつけた方は、その本数をお答えください。

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<1歳半～2歳>

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

<みがかない日もあるに○をつけた場合、1週間にみがく回数>

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

<毎日みがいているに○をつけた場合、1日にみがく回数>

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

<3歳～6歳>

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

<みがかない日もあるに○をつけた場合、1週間にみがく回数>

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

<毎日みがいているに○をつけた場合、1日にみがく回数>

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

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

※問3の回答が「みがかない日もある」または「毎日みがいている」の対象者

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

※問3の回答が「みがかない日もある」または「毎日みがいている」の対象者

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

※問5の回答が「使用する」の対象者

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

生活関連 IV. お子様の排便（うんち）についてお答えください。

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

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

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

<3歳以下・1歳半～2歳>

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

<3歳以下・3歳>

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

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

<3歳以下・1歳半～2歳>

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

<3歳以下・3歳>

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

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

<3歳以下・1歳半～2歳>

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

<3歳以下・3歳>

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

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

<3歳以下・1歳半～2歳>

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

<3歳以下・3歳>

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

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

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

<3歳以下・1歳半～2歳>

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

<3歳以下・3歳>

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

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

<3歳以下・1歳半～2歳>

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

<3歳以下・3歳>

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

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

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

<3歳以下・1歳半～2歳>

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

<3歳以下・3歳>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<4 歳以上>

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

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

<4 歳以上>

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

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

<4 歳以上>

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

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

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

<1 歳半～2 歳>

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

<3 歳～6 歳>

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

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

<1 歳半～2 歳>

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

<3 歳～6 歳>

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

表 58 睡眠時間

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

※就寝時間と起床時間より算出。

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

VI. お子様の身体活動についてお答えください。

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

している場合は、内容と頻度、時間をお答えください。

<1歳半～2歳>

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

<「している」に○をつけた場合、1週間あたりの時間>

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

<3歳～6歳>

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

<「している」に○をつけた場合、1週間あたりの時間>

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

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<3歳～6歳>

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

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

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

表 79 生活関連 VII-2)-b) 思春期のころ

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

表 80 生活関連 VII-2)-c) 20代のところ

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

表 81 生活関連 VII-2)-d) 最近

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

表 82 生活関連 VII-3)- a) 生まれてから1歳まで

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

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

表 84 生活関連 VII-3)-c) 現在

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

表 105 生活関連 VIII-2) 新しい食物は信用できない

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

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

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

表 108 生活関連 VIII-5) 自分が食べるものにはこだわる

<1歳半～2歳>

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

<3歳～6歳>

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

表 109 生活関連 VIII-6) ほとんど何でも食べる

<1歳半~2歳>

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

<3歳~6歳>

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

IX. あなたの料理や食に対する意識についてお答えください。

表 110 生活関連 IX-1) お料理を作るのは好きですか。

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

表 111 生活関連 IX-2) お料理を作るのは得意ですか。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

表 116 生活関連 X-2) 値段：安い、値段に見合う価値がある、など

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

表 117 生活関連 X-3) 品質：品質が良い、新鮮である、など

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

表 118 生活関連 X-4) 安全性：残留農薬や添加物の量、放射能、など

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

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

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

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

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

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

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

表 122 生活関連 X-8) 体重管理：低カロリー、低脂肪、など

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

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

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

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

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

XI. あなたの仕事についてお答えください。

表 125 生活関連 XI-1) あなたは現在仕事をしていますか。

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

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

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

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

※問 1 の回答が「している」または問 2 の回答が「学生」の対象者

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

<就業時間合計>

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

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

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

<通勤時間合計>

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

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

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

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

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

表 131 栄養素摂取量 (平日 1 日間・粗値)・1 歳 (186 人)

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

表 132 栄養素摂取量 (平日 1 日間・粗値)・2 歳 (187 人)

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

表 133 栄養素摂取量 (3日間平均値・粗値)・3歳 (94人)

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

表 134 栄養素摂取量 (3日間平均値・粗値)・4歳 (96人)

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

表 135 栄養素摂取量 (3日間平均値・粗値)・5歳 (97人)

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

表 136 栄養素摂取量 (3日間平均値・粗値)・6歳 (91人)

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

表 137 栄養素摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・3 歳（94 人）

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

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

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

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

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

表 140 栄養素摂取量 (平日 2 日間平均値・粗値)・6 歳 (91 人)

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

表 141 栄養素摂取量 (休日・粗値)・3歳 (94人)

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

表 142 栄養素摂取量 (休日・粗値)・4歳 (96人)

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

表 143 栄養素摂取量 (休日・粗値)・5歳 (97人)

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

表 144 栄養素摂取量 (休日・粗値)・6歳 (91人)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

表 155 栄養素摂取量 (休日・エネルギー調整値)・3歳 (94人)

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

表 156 栄養素摂取量 (休日・エネルギー調整値)・4歳 (96人)

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

表 157 栄養素摂取量 (休日・エネルギー調整値)・5歳 (97人)

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

表 158 栄養素摂取量 (休日・エネルギー調整値)・6歳 (91人)

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

表 159 食品摂取量（平日 1 日間・粗値）・1 歳（186 人）

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

表 160 食品摂取量（平日 1 日間・粗値）・2 歳（187 人）

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

表 161 食品摂取量 (3日間平均値・粗値)・3歳(94人)

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

表 162 食品摂取量 (3 日間平均値・粗値)・4 歳 (96 人)

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

表 163 食品摂取量 (3 日間平均値・粗値)・5 歳 (97 人)

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

表 164 食品摂取量 (3 日間平均値・粗値)・6 歳 (91 人)

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

表 165 食品摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・3 歳（94 人）

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

表 166 食品摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・4 歳（96 人）

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

表 167 食品摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・5 歳（97 人）

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

表 168 食品摂取量（平日 2 日間平均値・粗値）・6 歳（91 人）

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

表 169 食品摂取量（休日・粗値）・3歳（94人）

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

表 170 食品摂取量 (休日・粗値)・4歳 (96人)

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

表 171 食品摂取量 (休日・粗値)・5歳 (97人)

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

表 172 食品摂取量 (休日・粗値)・6歳 (91人)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

表 183 食品摂取量 (休日・エネルギー調整値)・3歳 (94人)

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

表 184 食品摂取量 (休日・エネルギー調整値)・4歳 (96人)

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

表 185 食品摂取量 (休日・エネルギー調整値)・5歳 (97人)

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

表 186 食品摂取量 (休日・エネルギー調整値)・6歳 (91人)

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

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

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		間食からの摂取割合 (%)		補食からの摂取割合 (%)						
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
		摂取量		摂取量		摂取量		摂取量		摂取割合 (%)		摂取割合 (%)												
エネルギー	kcal/日	1096	195	249	86	261	86	315	97	72	83	198	78	22.6	5.9	23.9	6.7	28.6	6.6	6.8	7.4	18.1	6.4	
たんぱく質	g/日	39.4	9.0	9.4	4.3	9.4	3.2	12.3	5.3	1.7	2.3	6.5	2.8	2.8	0.8	2.4	0.9	7.8	3.0	9.3	4.4	5.8	16.8	7.0
脂質	g/日	33.2	10.1	7.6	5.1	6.9	3.6	9.5	5.0	2.1	3.6	7.1	4.4	22.3	11.8	21.6	11.5	28.9	12.9	6.0	9.2	21.1	10.9	
飽和脂肪酸	g/日	11.03	4.06	2.64	2.11	1.59	0.97	2.57	1.59	0.78	1.50	3.45	2.13	23.0	14.9	15.9	11.4	24.1	14.0	6.5	10.6	30.5	15.9	
一価不飽和脂肪酸	g/日	11.52	4.19	2.53	2.11	2.63	1.49	3.71	2.39	0.64	1.24	2.00	1.36	21.2	12.8	23.9	13.5	31.7	15.5	5.6	9.1	17.6	10.1	
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.33	2.37	1.45	1.12	1.80	1.14	1.97	1.39	0.36	0.85	0.76	0.80	22.0	12.4	28.6	15.0	31.8	15.9	5.3	10.6	12.3	10.0	
コレステロール	mg/日	187	118	67	78	35	33	52	58	6	15	27	28	29.6	24.9	22.1	16.2	28.4	20.3	3.3	7.6	16.5	13.8	
炭水化物	g/日	157.7	28.5	35.6	13.0	39.3	13.9	43.7	15.4	12.0	12.9	27.1	11.3	22.4	6.5	24.9	7.2	27.5	7.8	8.2	7.8	8.2	17.4	6.9
水溶性食物繊維	g/日	1.9	0.7	0.4	0.3	0.5	0.3	0.6	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2	21.6	12.6	29.1	14.0	32.0	12.9	6.1	9.2	11.3	8.5	
不溶性食物繊維	g/日	5.8	2.0	1.3	0.8	1.7	0.8	2.0	1.1	0.2	0.4	0.5	0.4	21.3	9.8	30.6	11.3	34.3	11.7	4.4	7.7	9.4	7.0	
総食物繊維	g/日	8.1	2.6	1.8	1.1	2.4	1.0	2.8	1.5	0.4	0.6	0.8	0.6	21.2	9.7	30.0	11.1	33.7	11.5	4.8	7.6	10.2	7.4	
灰分	g/日	9.3	2.3	2.1	1.0	2.3	0.9	2.9	1.3	0.4	0.5	1.5	0.6	22.6	7.5	25.3	8.2	31.0	9.3	4.9	6.0	16.3	6.6	
ナトリウム	mg/日	1710	610	391	263	496	276	629	348	49	73	145	90	22.3	10.6	29.2	12.3	36.4	13.8	3.2	5.0	8.9	5.2	
カリウム	mg/日	1630	440	357	197	389	139	479	234	99	128	304	139	21.3	7.9	24.5	8.4	28.6	9.4	6.3	8.1	19.3	8.3	
カルシウム	mg/日	441	155	110	79	58	32	75	47	36	65	163	83	23.8	13.5	14.4	9.2	17.6	9.7	7.2	10.2	37.0	16.8	
マグネシウム	mg/日	156	46	37	21	39	16	48	25	8	10	24	10	23.2	9.0	25.7	9.0	29.9	9.8	5.2	6.5	15.9	6.8	
リン	mg/日	669	163	165	83	138	45	176	74	36	52	155	70	24.0	9.4	21.2	7.0	26.2	8.7	5.3	6.8	23.2	9.8	
鉄	mg/日	4.0	1.2	1.0	0.6	1.1	0.5	1.3	0.6	0.3	0.7	0.4	0.3	23.6	10.1	27.7	10.7	33.3	11.8	5.6	10.4	9.8	6.2	
亜鉛	mg/日	5.0	1.3	1.1	0.5	1.2	0.4	1.6	0.8	0.2	0.4	0.8	0.3	22.1	7.9	24.7	7.4	31.9	9.4	4.9	6.6	16.4	6.6	
銅	mg/日	0.65	0.17	0.16	0.09	0.18	0.06	0.21	0.08	0.03	0.05	0.07	0.04	22.9	9.4	27.8	8.2	32.7	9.6	5.5	7.9	11.1	6.0	
マンガン	mg/日	1.56	0.44	0.31	0.20	0.48	0.20	0.49	0.19	0.07	0.12	0.21	0.21	19.1	8.9	31.0	9.9	31.9	9.7	4.6	7.0	13.4	11.1	
ヨウ素	µg/日	1020	1970	165	959	609	1457	202	878	5	18	39	187	18.4	25.4	36.1	38.5	20.8	28.8	2.3	9.5	22.3	25.3	
セレン	µg/日	36	14	10	7	9	8	11	9	1	1	6	4	27.0	16.5	26.1	16.6	17.9	2.5	5.1	15.8	10.8	12.3	
クロム	µg/日	3	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	14.1	10.3	32.1	17.7	35.4	18.0	4.6	11.2	13.8	10.8	
モリブデン	µg/日	109	48	31	33	28	18	35	25	4	10	11	9	25.3	17.7	27.1	13.2	32.5	13.7	3.2	7.9	11.9	8.7	
レチノール	µg/日	153	172	39	37	32	148	21	22	12	52	50	34	27.4	21.5	13.5	16.0	17.1	18.5	4.7	12.0	37.3	22.5	
αカロテン	µg/日	561	397	65	131	232	165	246	285	4	13	14	47	9.2	15.0	46.5	30.0	37.7	29.6	0.9	3.1	5.6	18.6	
βカロテン	µg/日	2248	1348	298	503	858	614	990	895	31	114	71	172	11.2	12.7	41.3	23.4	41.3	22.9	1.6	5.2	4.1	9.8	
クリプトキサンチン	µg/日	369	536	116	287	56	153	111	312	55	224	32	138	26.8	33.3	29.0	31.3	25.4	31.1	9.7	23.8	9.1	19.3	
βカロテン等量	µg/日	2734	1529	395	574	1007	685	1174	993	63	176	94	201	13.1	13.9	39.5	21.6	40.4	21.6	2.6	6.4	4.4	10.0	
レチノール等量	µg/日	384	224	72	63	117	159	119	87	18	56	58	39	19.1	13.2	28.8	15.0	31.0	16.9	4.6	9.7	16.5	10.8	
ビタミンD	µg/日	4.3	1.6	0.8	0.6	1.1	0.8	1.4	1.0	0.4	0.7	0.6	0.6	19.4	10.7	25.8	15.3	32.0	15.9	8.1	14.5	14.6	12.3	
αトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23.1	17.1	26.9	20.4	27.1	19.6	6.2	13.6	15.7	15.7	
γトコフェロール	mg/日	5.7	2.8	1.4	1.3	1.7	1.5	1.8	1.5	0.3	0.7	0.7	0.9	24.1	17.0	28.8	20.4	31.5	21.3	4.7	10.5	11.8	14.0	
δトコフェロール	mg/日	1.5	1.0	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	0.5	0.1	0.2	0.1	0.2	26.1	23.9	27.7	23.7	29.8	23.8	5.7	13.5	10.7	13.7	
ビタミンK	µg/日	144	111	50	82	39	40	48	55	2	3	6	5	25.1	25.9	32.6	22.5	34.6	23.2	1.7	4.1	5.9	6.4	
ビタミンB1	mg/日	0.55	0.19	0.10	0.05	0.14	0.07	0.19	0.13	0.03	0.05	0.08	0.04	19.0	7.3	26.2	10.5	32.6	12.3	6.0	8.2	16.2	6.8	
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.26	0.22	0.14	0.14	0.07	0.19	0.10	0.05	0.10	0.23	0.12	26.1	12.1	17.2	7.9	22.8	10.7	5.7	8.9	28.1	12.5	
ナイアシン	mg/日	7.7	3.0	1.1	0.7	2.5	1.4	3.2	2.6	0.3	0.7	0.5	0.3	15.1	7.7	33.9	14.5	39.0	15.4	4.5	8.6	7.5	4.4	
ビタミンB6	mg/日	0.77	0.25	0.17	0.15	0.21	0.09	0.25	0.14	0.04	0.08	0.10	0.07	20.3	11.6	28.6	11.9	32.7	12.2	5.1	8.9	13.3	9.3	
ビタミンB12	µg/日	2.9	1.8	0.5	0.5	0.9	1.4	0.9	1.2	0.1	0.2	0.5	0.3	21.4	18.1	27.2	22.6	29.1	23.7	2.9	6.9	19.3	13.7	
葉酸	µg/日	178	61	45	27	48	26	54	32	12	23	20	15	24.5	10.6	28.1	12.5	29.5	12.1	6.3	10.7	11.7	7.5	
パントテン酸	mg/日	4.08	1.18	1.04	0.61	0.82	0.34	1.08	0.56	0.22	0.33	0.91	0.40	24.9	10.4	20.6	7.8	26.1	9.9	5.5	7.2	22.9	9.3	
ピオチン	µg/日	21.2	8.6	6.6	5.2	4.4	3.4	6.0	4.4	0.7	1.1	3.6	2.2	29.4	16.2	21.7	12.0	34.0	15.7	3.7	5.8	17.4	9.7	
ビタミンC	mg/日	63	33	12	13	18	14	22	19	6	12	6	7	17.9	15.4	29.7	18.3	27.8	10.7	7.8	15.5	10.6	11.4	
食塩相当量	g/日	4.3	1.6	1.0	0.7	1.3	0.7	1.6	0.9	0.1	0.2	0.4	0.2	22.4	10.7	29.4	12.4	36.3	13.9	3.1	5.1	8.8	5.3	
アルコール	g/日	0.4	0.7	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	21.6	38.4	41.5	33.5	41.6	0.1	0.8	1.0	5.5	
n-3系脂肪酸	g/日	1.09	0.55	0.21	0.23	0.35	0.37	0.39	0.36	0.04	0.11	0.10	0.10	18.8	14.0	30.8	21.1	35.4	22.5	4.3	9.7	10.8	10.6	
n-6系脂肪酸	g/日	5.23	2.03	1.24	0.93	1.44	0.91	1.57	0.98	0.31	0.75	0.66	0.71	23.0	12.7	27.8	14.5	30.7	15.6	5.6	10.9	12.9	10.4	

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

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		間食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		間食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)					
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差												
		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日					
エネルギー	kcal/日	986	176	205	73	243	66	281	86	73	94	183	64	20.8	6.6	25.0	6.2	28.6	7.1	8.4	18.7	5.7	
たんぱく質	g/日	35.3	7.3	7.2	3.2	9.1	2.8	10.9	4.9	1.7	2.6	6.4	2.3	20.7	8.6	26.3	8.2	30.0	9.6	4.7	7.1	18.4	6.0
脂質	g/日	29.1	8.8	5.2	3.4	6.6	3.9	8.5	4.6	2.1	3.4	6.8	4.0	18.3	10.7	22.7	10.8	29.1	13.0	6.9	10.2	23.1	11.0
飽和脂肪酸	g/日	10.08	4.03	1.85	1.61	1.63	1.48	2.36	1.63	0.86	1.51	3.38	2.11	18.5	13.0	16.6	11.5	23.9	13.6	7.5	11.2	33.5	14.9
一価不飽和脂肪酸	g/日	9.56	3.21	1.54	1.11	2.41	1.60	3.24	2.09	0.89	1.05	1.78	1.12	16.6	11.3	25.4	13.6	33.1	15.5	6.0	10.3	18.9	10.1
多価不飽和脂肪酸	g/日	5.42	1.63	1.08	0.85	1.64	0.93	1.68	0.94	0.26	0.67	0.76	0.82	19.8	13.8	30.5	14.3	31.6	16.1	4.9	12.0	13.2	11.0
コレステロール	mg/日	131	66	29	40	31	30	41	42	6	15	24	18	20.7	21.9	24.6	17.1	30.5	20.3	4.6	9.0	19.6	11.8
炭水化物	g/日	143.8	29.7	32.2	13.1	36.2	10.1	39.3	13.0	12.0	15.7	24.2	8.8	22.2	7.6	25.6	7.0	27.4	7.1	7.7	9.0	17.1	5.8
水溶性食物繊維	g/日	1.7	0.6	0.3	0.3	0.5	0.2	0.5	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2	20.3	13.6	30.7	11.8	30.4	12.6	5.8	9.1	12.8	9.3
不溶性食物繊維	g/日	5.1	1.8	1.1	0.7	1.6	0.6	1.7	0.8	0.2	0.5	0.5	0.5	20.7	11.4	32.7	10.4	33.2	10.2	3.8	7.1	9.5	7.1
総食物繊維	g/日	7.0	2.3	1.5	1.0	2.2	0.8	2.3	1.1	0.3	0.6	0.7	0.6	20.5	11.1	32.6	9.8	32.3	9.9	4.3	7.2	10.3	6.9
灰分	g/日	8.5	1.8	1.7	0.8	2.3	0.9	2.5	1.1	0.4	0.6	1.5	0.5	19.7	8.3	27.7	8.9	29.7	9.5	5.0	6.9	17.9	6.1
ナトリウム	mg/日	1537	440	310	206	513	265	532	275	45	86	137	63	20.0	11.1	33.3	13.1	34.3	13.9	2.9	5.1	9.5	4.9
カリウム	mg/日	1482	395	282	157	363	129	419	196	101	143	316	138	18.8	8.6	25.1	8.0	27.9	8.4	6.5	8.6	21.7	8.2
カルシウム	mg/日	428	126	87	64	63	37	72	54	39	67	168	67	19.2	11.9	15.2	8.5	16.9	10.7	8.2	12.6	40.5	15.5
マグネシウム	mg/日	144	40	31	19	38	15	42	21	8	12	25	11	21.1	10.3	27.0	9.2	28.8	10.3	7.4	17.8	7.7	7.7
リン	mg/日	617	136	125	59	137	46	159	73	37	57	159	58	20.2	8.5	22.7	7.4	25.4	8.5	5.8	8.5	25.9	8.4
鉄	mg/日	3.6	1.2	0.8	0.6	1.0	0.4	1.1	0.6	0.2	0.5	0.4	0.4	21.0	12.4	30.4	10.8	32.6	13.0	4.8	8.4	11.2	8.4
亜鉛	mg/日	4.4	1.0	0.9	0.4	1.1	0.4	1.4	0.6	0.2	0.3	0.8	0.3	20.4	7.8	26.0	7.5	30.5	8.7	4.8	7.1	18.3	5.8
銅	mg/日	0.58	0.14	0.14	0.09	0.17	0.05	0.19	0.07	0.02	0.04	0.07	0.05	22.5	11.4	29.4	8.4	31.6	9.5	4.2	6.4	12.4	8.7
マンガン	mg/日	1.41	0.45	0.27	0.18	0.46	0.17	0.43	0.17	0.06	0.12	0.19	0.19	18.9	10.6	33.4	10.2	31.2	9.3	4.3	7.6	12.2	8.4
ヨウ素	μg/日	941	1814	233	1113	523	1058	143	478	4	8	38	166	15.2	23.3	41.0	39.7	16.7	23.6	4.2	10.7	22.9	26.9
セレン	μg/日	31	13	7	5	9	6	10	11	1	2	5	3	22.1	15.4	28.0	16.5	29.0	18.2	3.8	6.7	17.1	10.4
クロム	μg/日	3	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	14.1	13.7	31.7	16.8	35.6	19.4	4.0	8.1	14.6	13.9
モリブデン	μg/日	99	40	30	34	26	12	30	17	3	9	11	9	25.5	19.1	28.1	13.4	31.4	14.2	2.7	6.0	12.4	9.4
レチノール	μg/日	127	159	20	22	28	146	20	24	10	19	49	32	17.7	17.5	12.6	15.4	17.8	18.0	7.9	14.5	44.0	20.4
αカロテン	μg/日	509	382	71	206	230	168	193	278	2	5	13	47	9.6	18.4	54.3	33.3	31.0	31.2	1.8	10.2	3.2	11.9
βカロテン	μg/日	1940	1161	266	533	769	484	815	815	37	205	53	109	11.6	17.1	45.1	23.8	38.4	24.0	1.8	6.4	3.0	5.2
クリプトキサンチン	μg/日	309	576	77	246	36	119	60	219	90	329	46	212	20.7	28.2	28.2	30.7	26.1	32.6	8.7	23.1	16.4	31.3
βカロテン等量	μg/日	2367	1334	347	635	906	554	945	933	83	276	86	174	12.4	16.7	43.7	23.6	36.5	23.6	3.5	10.6	4.0	7.2
レチノール等量	μg/日	331	200	61	105	156	99	80	18	33	57	36	15.1	13.3	29.9	15.1	29.6	17.7	5.5	9.2	19.8	12.4	
ビタミンD	μg/日	4.3	3.8	0.6	1.4	2.7	1.7	3.0	0.1	0.2	0.4	0.4	0.4	17.0	22.6	29.4	29.4	29.9	30.5	3.4	8.4	20.3	18.0
αトコフェロール	mg/日	3.6	1.3	0.6	0.6	0.9	0.5	1.2	0.8	0.3	0.5	0.6	0.6	17.2	12.7	27.6	12.8	32.7	16.7	7.6	12.1	14.9	11.7
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21.9	19.1	28.7	19.4	25.3	19.7	6.5	15.9	17.5	17.3
γトコフェロール	mg/日	4.9	2.2	1.0	1.1	1.5	1.2	1.4	1.0	0.3	0.9	0.7	1.1	19.3	17.7	32.2	20.7	30.4	20.1	5.5	15.1	12.6	14.9
δトコフェロール	mg/日	1.3	0.7	0.3	0.5	0.4	0.3	0.4	0.4	0.1	0.2	0.2	0.3	21.0	23.4	31.4	23.0	28.9	23.8	5.6	15.4	13.0	15.4
ビタミンK	μg/日	121	94	36	70	32	24	46	55	1	3	5	4	21.2	24.4	32.4	19.5	38.8	24.6	1.9	4.9	5.7	5.8
ビタミンB1	mg/日	0.49	0.13	0.09	0.05	0.14	0.08	0.15	0.07	0.03	0.05	0.08	0.04	17.9	8.7	28.0	11.2	31.0	10.5	5.8	8.8	17.3	7.2
ビタミンB2	mg/日	0.73	0.20	0.15	0.09	0.13	0.06	0.17	0.11	0.05	0.09	0.22	0.09	20.9	10.9	18.1	7.7	22.7	10.5	6.7	10.6	31.5	12.0
ナイアシン	mg/日	6.9	2.2	1.0	0.7	2.5	1.1	2.7	1.5	0.2	0.4	0.5	0.3	14.7	8.5	36.8	14.5	37.4	13.7	3.5	5.5	7.7	4.8
ビタミンB6	mg/日	0.69	0.22	0.12	0.09	0.20	0.08	0.23	0.12	0.04	0.07	0.10	0.07	17.4	10.1	29.4	11.3	33.2	11.5	5.8	9.1	14.1	8.3
ビタミンB12	μg/日	3.3	2.6	0.5	0.5	1.0	1.2	1.3	2.5	0.1	0.2	0.5	0.4	17.6	17.5	30.3	25.1	30.9	25.2	3.6	8.5	20.6	15.5
葉酸	μg/日	154	56	32	22	47	24	47	28	9	18	19	14	20.9	11.1	30.5	10.6	30.4	11.5	5.4	8.6	12.8	7.9
パントテン酸	mg/日	3.61	0.98	0.79	0.48	0.75	0.31	0.96	0.50	0.23	0.33	0.88	0.33	21.3	9.6	21.3	7.8	26.4	9.7	5.9	8.6	25.1	9.1
ビオチン	μg/日	17.4	6.9	3.9	3.1	4.3	3.5	5.1	3.9	0.8	1.4	3.3	1.5	22.2	13.5	23.9	11.8	28.9	14.2	4.5	6.6	20.4	9.9
ビオチンC	mg/日	59	33	11	10	16	12	19	18	7	14	6	9	17.8	15.0	29.9	16.3	32.2	18.9	8.5	16.3	11.5	13.1
食塩相当量	g/日	3.9	1.1	0.8	0.5	1.3	0.7	1.3	0.7	0.1	0.2	0.3	0.2	20.1	11.2	33.5	13.2	34.3	14.0	2.7	5.1	9.4	5.0
アルコール	g/日	0.3	0.5	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	9.2	32.4	42.8	43.5	45.6	0.0	0.0	3.0	15.1
n-3系脂肪酸	g/日	1.02	0.60	0.14	0.14	0.34	0.35	0.40	0.51	0.03	0.10	0.10	0.10	16.1	14.5	33.4	19.7	35.2	22.9	4.1	11.9	11.3	10.9
n-6系脂肪酸	g/日	4.39	1.38	0.93	0.74	1.30	0.77	1.27	0.69	0.23	0.57	0.65	0.71	21.1	14.8	29.7	14.9	30.0	15.9	5.1	12.1	14.0	11.5

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

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1158	215	256	90	278	83	339	118	71	87	215	80	22.0	5.9	24.1	6.4	29.1	8.3	6.1	7.4	18.8	6.6
たんぱく質	g/日	43.1	10.4	9.6	5.1	10.0	3.5	14.4	6.4	1.6	2.8	7.5	3.3	21.9	9.2	23.6	7.9	33.1	10.6	3.6	5.8	17.8	7.3
脂質	g/日	36.6	11.1	7.8	5.0	7.8	4.5	11.0	6.0	1.8	3.3	8.2	4.0	20.6	10.5	21.8	11.4	29.5	12.8	4.8	8.0	23.2	11.4
飽和脂肪酸	g/日	12.51	4.31	2.77	1.5	2.03	1.54	2.83	1.78	0.85	1.72	4.04	2.15	20.9	12.6	16.8	11.7	22.7	12.3	6.4	11.5	33.2	15.9
一価不飽和脂肪酸	g/日	12.61	4.39	2.50	1.98	3.01	1.92	4.29	2.54	0.55	0.95	2.28	1.22	18.8	11.8	24.4	13.4	33.2	14.8	3.9	6.8	19.6	11.1
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.75	2.41	1.51	1.09	1.82	1.08	2.43	1.63	0.19	0.43	0.80	0.67	22.3	14.3	27.6	14.0	34.9	17.1	2.7	5.6	12.5	9.1
コレステロール	mg/日	181	107	53	74	36	34	52	49	8	19	31	27	23.0	22.3	22.8	19.2	30.3	18.7	4.8	10.6	19.1	14.4
炭水化物	g/日	161.8	31.2	36.5	13.1	40.9	11.7	44.0	16.1	12.5	15.2	27.9	11.3	22.6	6.5	25.4	6.7	27.1	8.2	7.5	9.1	17.4	6.4
水溶性食物繊維	g/日	5.0	0.7	0.5	0.4	0.6	0.3	0.6	0.4	0.1	0.2	0.2	0.2	23.1	15.7	29.2	13.6	29.5	15.1	5.9	9.5	12.3	9.3
不溶性食物繊維	g/日	5.7	1.8	1.4	1.0	1.8	0.7	1.8	1.1	0.2	0.4	0.5	0.4	22.7	13.0	32.2	12.2	31.3	12.6	4.0	6.9	9.8	7.1
総食物繊維	g/日	8.0	2.5	1.9	1.3	2.4	0.9	2.5	1.5	0.4	0.6	0.8	0.5	22.8	12.8	31.5	11.5	30.8	12.9	4.5	7.5	10.4	7.0
灰分	g/日	9.9	2.2	2.2	1.0	2.4	0.9	3.3	1.5	0.4	0.5	1.7	0.7	21.3	8.0	24.3	7.5	32.3	10.7	4.1	5.6	17.9	7.0
ナトリウム	mg/日	1842	626	387	232	515	268	739	440	36	62	166	107	21.1	10.6	28.6	11.0	38.7	15.0	2.1	3.6	9.5	5.4
カリウム	mg/日	1700	365	363	196	383	125	488	220	102	132	364	164	20.9	9.3	22.9	7.3	28.4	9.9	6.2	8.1	21.6	9.2
カルシウム	mg/日	487	163	111	90	61	30	84	68	33	60	198	93	21.4	12.9	13.4	6.6	17.0	10.2	6.7	10.5	41.5	16.8
マグネシウム	mg/日	165	40	38	22	40	16	53	29	7	10	27	12	22.6	10.7	24.3	8.2	31.0	12.2	4.8	6.7	17.3	8.1
リン	mg/日	730	166	165	83	144	46	202	90	33	55	187	83	22.1	8.7	20.2	6.4	27.6	10.1	4.6	7.3	25.6	9.9
鉄	mg/日	4.1	1.2	1.0	0.7	1.1	0.4	1.4	0.8	0.2	0.3	0.4	0.3	23.9	13.2	27.7	10.4	33.6	13.4	4.5	6.9	10.3	6.9
亜鉛	mg/日	5.2	1.2	1.1	0.5	1.3	0.5	1.6	0.7	0.2	0.3	0.9	0.4	21.8	8.4	24.7	7.9	31.1	10.3	4.0	5.8	18.3	7.2
銅	mg/日	0.67	0.16	0.17	0.11	0.18	0.06	0.22	0.11	0.03	0.04	0.08	0.04	24.3	12.6	27.9	8.6	31.9	12.0	4.2	5.9	11.7	6.6
マンガン	mg/日	1.62	0.46	0.32	0.19	0.51	0.20	0.51	0.26	0.07	0.12	0.20	0.18	19.7	10.3	32.7	11.2	30.9	11.3	4.4	6.8	12.3	9.4
ヨウ素	μg/日	592	979	52	223	230	611	264	592	4	13	42	105	12.0	17.4	27.4	34.0	25.8	31.6	4.2	11.7	30.5	29.9
セレン	μg/日	36	16	9	8	9	7	11	10	1	2	6	4	24.3	15.5	25.2	15.7	28.8	15.9	2.7	5.3	18.9	12.1
クロム	μg/日	4	2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	13.9	12.3	29.9	15.7	35.2	17.0	5.9	11.9	15.2	11.7
モリブデン	μg/日	118	54	37	43	29	15	38	35	2	5	12	10	26.3	20.5	27.8	14.8	31.9	16.8	2.2	4.8	11.7	9.9
レチノール	μg/日	150	120	34	34	25	104	21	20	10	24	60	36	22.1	18.8	12.0	14.0	15.9	15.8	7.4	14.6	42.6	20.0
αカロテン	μg/日	546	429	78	197	251	181	182	257	12	84	23	95	10.4	20.7	56.1	31.0	29.1	28.4	0.9	4.0	3.5	11.4
βカロテン	μg/日	2079	1241	331	539	814	474	767	773	74	332	93	238	13.7	16.8	44.2	21.3	34.7	23.0	2.3	8.1	5.1	10.6
クリプトキサンチン	μg/日	409	641	85	282	41	174	123	301	130	450	29	122	20.8	29.8	27.2	32.9	26.5	33.7	13.5	30.1	12.0	23.2
βカロテン等量	μg/日	2584	1497	425	655	966	556	925	905	147	465	120	292	14.9	17.2	42.3	20.8	33.5	21.9	4.0	10.6	5.2	10.7
レチノール等量	μg/日	385	200	76	89	106	115	98	80	34	111	71	48	18.6	14.7	28.1	15.0	26.1	15.9	6.7	12.4	20.5	13.7
ビタミンD	μg/日	5.1	5.0	0.7	1.4	1.1	2.3	2.6	4.2	0.2	0.9	0.5	0.4	18.9	23.7	22.8	27.0	35.0	32.0	3.6	9.6	19.7	19.8
αトコフェロール	mg/日	4.2	1.3	0.9	0.8	1.0	0.6	1.4	0.8	0.2	0.4	0.6	0.5	21.4	14.2	25.0	12.9	32.3	14.7	5.6	9.3	15.7	10.3
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	24.7	17.4	27.4	18.5	27.6	19.9	3.7	8.7	16.6	16.6
γトコフェロール	mg/日	5.9	2.6	1.5	1.3	1.6	1.2	2.0	1.5	0.1	0.3	0.7	0.9	24.6	18.4	28.1	17.1	33.5	20.7	2.2	5.5	11.6	12.7
δトコフェロール	mg/日	1.5	0.9	0.5	0.6	0.4	0.3	0.5	0.5	0.0	0.1	0.1	0.2	26.7	26.1	28.4	21.0	32.4	24.8	2.3	5.9	10.2	13.5
ビタミンK	μg/日	149	119	61	91	34	29	46	79	1	3	6	6	29.5	29.1	30.6	19.1	32.0	24.0	1.3	3.2	6.7	6.9
ビタミンB1	mg/日	0.59	0.16	0.11	0.06	0.16	0.09	0.20	0.11	0.03	0.04	0.10	0.04	19.0	8.5	25.7	11.2	32.9	13.2	5.0	7.0	17.4	7.5
ビタミンB2	mg/日	0.90	0.25	0.23	0.13	0.14	0.05	0.21	0.13	0.05	0.08	0.28	0.13	24.4	11.6	16.6	7.1	22.8	11.0	5.6	8.3	30.6	12.4
ナイアシン	mg/日	8.4	3.1	1.3	1.1	2.5	1.2	3.7	2.3	0.3	0.4	0.6	0.5	15.3	10.1	31.1	12.2	42.5	15.2	3.3	5.1	7.8	5.1
ビタミンB6	mg/日	0.83	0.25	0.17	0.16	0.21	0.08	0.29	0.16	0.04	0.07	0.11	0.07	19.8	12.7	26.2	10.6	34.4	12.8	5.6	9.1	14.0	8.9
ビタミンB12	μg/日	4.1	3.8	0.7	1.1	0.9	1.3	1.9	3.1	0.1	0.3	0.6	0.3	18.4	18.4	24.2	22.0	34.1	26.9	3.6	9.6	19.6	14.1
葉酸	μg/日	178	52	47	36	48	21	52	30	9	15	22	14	25.6	14.6	28.0	11.4	28.7	12.9	5.0	7.8	12.7	8.0
パントテン酸	mg/日	4.39	1.06	1.12	0.64	0.83	0.30	1.16	0.68	0.22	0.30	1.06	0.47	24.8	11.6	19.8	7.5	25.9	10.6	5.2	6.9	24.2	9.2
ビオチン	μg/日	21.5	7.4	6.0	5.0	4.5	2.9	5.9	4.4	0.9	1.5	4.2	2.3	26.1	16.0	22.0	12.7	27.2	14.8	7.0	20.3	11.1	11.1
ビタミンC	mg/日	64	32	13	14	17	11	20	19	7	16	7	7	19.4	18.1	29.1	18.4	30.3	19.6	8.4	14.6	12.8	13.7
食塩相当量	g/日	4.7	1.6	1.0	0.6	1.3	0.7	1.9	1.1	0.1	0.2	0.4	0.3	21.3	10.7	28.7	11.0	38.6	15.0	2.0	3.7	9.4	5.5
アルコール	g/日	0.2	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	23.2	33.5	44.0	34.7	43.3	0.0	0.0	3.3	16.6
n-3系脂肪酸	g/日	1.30	0.78	0.21	0.27	0.36	0.39	0.58	0.60	0.03	0.07	0.11	0.11	18.4	16.9	28.4	19.7	40.5	23.1	2.2	5.4	10.5	9.7
n-6系脂肪酸	g/日	5.43	2.01	1.29	0.90	1.45	0.89	1.83	1.38	0.17	0.36	0.69	0.57	23.6	14.3	27.3	13.7	32.6	17.0	2.9	5.8	13.5	9.8

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

栄養素	1日当たりの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		間食からの摂取割合 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	1404	168	297	74	395	80	419	90	169	93	21.2	4.2	28.2	4.6	30.1	6.0	11.8	6.3
たんぱく質	47.8	6.1	10.4	3.4	13.7	3.1	16.2	3.7	3.1	2.3	22.0	6.0	28.8	5.9	33.7	6.7	6.6	4.8
脂質	48.2	8.5	10.4	4.8	11.9	4.1	15.4	4.7	6.2	4.2	21.4	8.1	24.8	7.1	32.2	9.5	12.4	8.1
飽和脂肪酸	16.15	3.55	4.02	1.95	3.15	1.45	4.27	1.69	2.64	1.74	25.0	10.0	19.6	6.8	27.4	10.7	15.4	10.1
一価不飽和脂肪酸	17.46	3.91	3.52	2.21	4.57	1.78	6.10	2.25	2.05	1.52	19.9	8.8	26.2	8.3	34.6	11.0	11.7	8.2
多価不飽和脂肪酸	8.39	1.94	1.49	0.72	2.63	0.91	2.92	0.98	0.85	1.00	18.4	7.9	31.2	9.3	35.1	10.5	9.2	8.3
コレステロール	244	87	84	64	55	37	71	35	17	19	29.2	16.8	22.8	10.8	32.1	13.7	7.6	7.3
炭水化物	191.0	25.9	40.1	10.6	57.0	12.6	52.1	13.5	25.5	14.0	21.0	4.3	29.8	5.4	27.5	6.3	13.0	6.8
水溶性食物繊維	2.1	0.5	0.4	0.2	0.7	0.2	0.6	0.2	0.2	0.2	19.3	8.3	33.3	10.2	29.7	8.3	10.7	8.8
不溶性食物繊維	6.2	1.4	1.2	0.6	2.2	0.6	2.0	0.8	0.5	0.5	19.3	7.5	35.5	8.5	31.6	7.6	8.3	7.6
総食物繊維	8.7	1.9	1.6	0.8	3.1	0.9	2.7	1.0	0.8	0.7	19.2	7.2	35.4	9.2	30.9	7.5	8.7	7.5
灰分	11.1	1.6	2.3	0.9	3.3	0.8	3.7	0.9	0.7	0.5	21.0	6.4	29.5	6.4	34.0	6.6	6.9	5.0
ナトリウム	2359	483	473	248	794	233	863	252	113	113	20.0	8.4	33.4	7.9	36.6	7.6	4.9	4.2
カリウム	1729	285	327	131	512	152	539	156	157	111	19.5	6.3	29.1	7.4	31.6	7.9	9.2	6.2
カルシウム	466	132	124	69	86	38	97	46	53	41	27.0	11.8	19.3	8.2	22.0	7.4	11.8	7.9
マグネシウム	166	28	31	11	51	16	54	17	14	9	19.6	5.8	29.8	6.8	33.1	8.2	8.6	5.8
リン	778	118	185	69	202	51	224	54	65	45	23.8	7.2	26.1	5.7	29.5	6.8	8.3	5.7
鉄	4.7	0.8	0.9	0.4	1.5	0.3	1.6	0.5	0.4	0.3	19.9	7.3	31.3	7.5	35.2	7.8	8.0	5.9
亜鉛	5.8	0.7	1.3	0.4	1.6	0.4	2.0	0.6	0.4	0.3	22.2	6.3	27.7	6.7	34.4	7.7	7.2	5.1
銅	0.71	0.11	0.14	0.05	0.22	0.05	0.24	0.06	0.07	0.05	20.3	6.0	30.6	6.0	34.0	7.1	9.0	6.5
マンガン	1.73	0.43	0.29	0.12	0.62	0.22	0.56	0.17	0.13	0.12	17.4	6.6	35.1	7.3	33.9	8.5	7.7	6.8
ヨウ素	855	1348	17	16	456	970	359	949	8	16	19.6	16.3	31.3	21.1	25.4	21.5	9.7	16.6
セレン	45	13	12	7	12	6	14	8	2	2	27.3	12.3	27.4	11.2	30.6	11.0	4.8	5.3
クロム	5	1	1	0	1	1	2	1	1	1	14.8	9.4	31.3	10.4	33.3	11.2	13.6	12.8
モリブデン	106	27	22	16	34	16	38	17	5	6	20.5	9.3	32.5	10.4	36.1	11.2	4.3	5.0
レチノール	174	77	52	31	40	68	32	21	19	17	32.9	16.0	17.2	12.3	20.6	12.6	11.6	8.7
αカロテン	472	198	37	52	263	115	162	148	2	6	12.2	13.3	51.9	18.6	31.1	17.7	3.6	8.1
βカロテン	1846	694	194	187	888	369	688	450	28	48	14.0	11.3	45.2	13.3	36.3	14.7	2.6	5.2
クリプトキサンチン	413	443	114	249	64	152	118	213	98	245	25.8	22.0	30.9	20.3	26.5	19.3	11.7	17.4
βカロテン等量	2321	787	280	233	1061	412	837	539	81	144	15.7	11.8	43.3	12.6	34.9	15.6	4.1	6.7
レチノール等量	370	108	77	35	129	80	103	48	26	20	22.4	10.0	31.6	10.1	29.5	10.8	7.7	5.7
ビタミンD	4.4	2.8	0.9	0.9	1.2	1.6	1.9	2.1	0.1	0.2	24.5	16.6	24.0	14.3	34.3	19.2	6.9	7.9
αトコフェロール	4.7	1.0	0.9	0.5	1.4	0.6	1.5	0.5	0.6	0.5	19.7	8.3	28.9	9.5	32.6	8.0	11.9	9.2
βトコフェロール	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	20.4	12.6	31.0	14.1	28.6	11.4	10.3	10.9
γトコフェロール	6.9	2.1	1.1	0.7	2.3	1.2	2.3	1.1	0.8	0.8	17.3	10.2	30.6	12.3	34.3	13.3	11.6	9.9
δトコフェロール	1.6	0.6	0.2	0.2	0.5	0.3	0.5	0.3	0.2	0.2	15.9	13.2	30.9	15.5	33.6	15.8	13.3	13.0
ビタミンK	120	58	21	31	40	21	51	44	3	3	17.2	12.4	36.4	13.3	39.5	15.0	3.2	3.9
ビタミンB1	0.68	0.15	0.12	0.05	0.21	0.08	0.24	0.09	0.05	0.04	19.3	5.9	30.6	8.3	34.4	8.8	7.9	5.2
ビタミンB2	0.93	0.18	0.24	0.11	0.20	0.07	0.25	0.08	0.09	0.07	26.3	10.2	21.9	6.2	27.6	8.8	9.4	6.3
ナイアシン	9.4	2.3	1.3	0.7	3.4	1.3	3.8	1.6	0.5	0.5	14.3	7.0	36.8	10.1	39.5	10.1	5.3	5.1
ビタミンB6	0.80	0.16	0.14	0.07	0.26	0.08	0.29	0.10	0.05	0.05	17.8	7.2	31.7	6.8	37.3	9.6	6.5	5.8
ビタミンB12	3.9	2.3	0.8	0.8	1.0	0.9	1.8	2.1	0.1	0.1	23.9	15.0	26.1	14.5	35.4	18.4	4.8	5.2
葉酸	180	43	40	17	58	17	56	22	13	12	23.0	6.3	32.4	8.6	31.5	7.8	7.0	5.7
パントテン酸	4.37	0.63	1.05	0.43	1.10	0.31	1.30	0.35	0.36	0.23	24.1	8.2	25.1	6.1	30.3	7.9	8.4	5.2
ビオチン	23.4	6.1	6.9	4.3	6.1	2.4	6.6	2.6	1.5	1.4	27.4	12.8	26.1	8.0	29.6	9.7	6.6	6.0
ビタミンC	67	23	13	11	22	13	21	15	6	8	19.6	12.3	33.0	13.8	33.0	13.3	8.2	9.8
食塩相当量	6.0	1.2	1.2	0.6	2.0	0.6	2.2	0.6	0.3	0.3	20.1	8.4	33.5	8.0	36.5	7.6	4.9	4.2
アルコール	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	5.1	11.5	32.6	27.4	32.4	28.5	0.7	4.8
n-3系脂肪酸	1.38	0.51	0.19	0.15	0.41	0.25	0.60	0.37	0.11	0.15	16.4	10.0	29.8	12.1	40.3	13.1	7.8	8.0
n-6系脂肪酸	6.81	1.61	1.29	0.63	2.05	0.77	2.31	0.83	0.73	0.82	19.7	8.3	29.5	8.9	34.4	10.3	9.9	8.7

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

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	1600	257	349	92	431	106	524	142	152	22.0	5.4	27.0	5.0	32.6	6.1	9.3	6.7	
たんぱく質	55.2	10.3	11.9	4.7	15.4	4.3	20.3	6.7	2.7	2.6	21.3	7.4	28.4	5.7	36.3	7.7	5.1	4.8
脂質	54.4	15.4	11.9	5.6	13.1	5.3	19.2	8.8	5.5	5.3	22.0	10.0	24.9	8.0	34.2	9.4	9.7	8.7
飽和脂肪酸	16.98	5.07	3.92	1.92	3.32	1.53	5.04	2.94	2.54	2.70	24.0	11.9	20.7	8.0	28.5	10.2	13.1	12.5
一価不飽和脂肪酸	19.84	6.65	4.27	2.48	4.97	2.35	7.48	3.90	1.76	1.74	21.6	11.2	26.0	10.6	35.9	11.7	8.9	7.8
多価不飽和脂肪酸	9.76	3.33	2.07	1.13	2.97	1.52	3.49	1.80	0.65	0.72	21.6	10.6	31.1	10.3	35.0	11.0	6.4	6.3
コレステロール	261	115	72	71	64	34	97	71	11	14	23.1	17.0	27.4	14.4	36.1	15.8	4.6	6.2
炭水化物	218.2	31.1	47.9	12.6	61.4	15.2	65.1	16.1	23.4	16.5	22.2	5.5	28.0	5.3	29.9	6.0	10.5	7.1
水溶性食物繊維	2.4	0.6	0.5	0.3	0.8	0.2	0.8	0.3	0.2	0.3	19.6	10.0	33.4	7.8	30.7	8.1	9.3	8.2
不溶性食物繊維	7.2	1.6	1.5	0.7	2.4	0.6	2.4	1.0	0.5	0.5	20.4	7.7	34.8	7.2	32.5	8.1	6.3	6.1
総食物繊維	10.0	2.1	2.0	0.9	3.4	0.8	3.3	1.2	0.7	0.8	20.3	7.3	34.4	7.0	32.2	7.9	6.9	6.3
灰分	12.8	2.6	2.6	0.9	3.7	1.1	4.5	1.4	0.8	0.7	20.5	6.2	29.4	5.3	35.4	7.0	5.9	5.1
ナトリウム	2712	706	558	224	879	308	1053	401	95	105	20.6	7.2	32.6	6.9	38.2	9.2	3.5	3.7
カリウム	1973	381	381	170	547	155	651	226	171	172	19.4	7.1	27.8	6.1	33.3	8.5	8.6	7.6
マグネシウム	484	127	107	61	89	32	111	53	60	69	22.8	11.0	19.8	7.0	23.9	8.5	12.0	11.1
リン	195	38	40	18	56	15	66	21	15	15	20.4	7.1	29.1	5.8	34.1	7.5	7.7	6.7
鉄	883	162	193	77	225	53	289	95	63	65	21.8	7.5	26.1	5.2	32.7	7.4	7.0	6.9
亜鉛	6.6	1.1	1.4	0.5	1.8	0.5	2.4	0.7	0.4	0.4	20.7	7.0	28.3	6.6	35.8	8.4	5.8	5.0
銅	0.85	0.15	0.18	0.07	0.26	0.06	0.30	0.08	0.06	0.06	21.2	6.6	30.4	5.7	35.0	7.0	6.9	6.3
マンガン	2.15	0.50	0.42	0.20	0.71	0.18	0.73	0.26	0.14	0.15	19.1	7.0	33.6	6.8	34.6	7.9	6.3	5.6
ヨウ素	956	1602	30	97	677	1531	189	464	8	13	16.2	16.4	35.9	24.1	25.6	17.4	8.2	10.9
セレン	50	16	12	7	16	9	17	9	1	2	23.2	11.7	31.8	12.1	33.2	12.3	3.1	4.0
モリブデン	5	2	1	0	2	1	2	1	1	1	15.4	8.8	33.0	11.5	36.3	11.7	7.9	12.7
レチノール	130	40	32	25	38	12	48	21	4	6	21.9	10.2	30.9	8.5	37.6	11.2	3.2	4.5
レチノール	241	400	39	28	103	397	53	81	16	21	24.2	14.0	21.2	15.2	24.9	14.6	10.2	12.6
αカロテン	617	276	60	97	322	160	208	184	3	6	11.4	13.3	51.6	23.5	31.1	22.1	2.3	7.2
βカロテン	2445	924	319	358	1138	526	861	721	33	63	13.9	11.8	45.0	16.7	35.0	18.2	2.8	5.2
βカロテン等量	420	586	115	231	31	65	111	212	140	367	25.6	21.3	28.6	19.9	28.4	17.4	9.5	15.2
クリプトキサンチン	3042	1073	448	457	1325	597	1034	812	107	224	15.4	11.4	43.0	15.7	33.7	17.3	4.2	6.8
βカロテン等量	497	407	78	49	214	400	140	133	25	27	19.2	10.3	34.4	13.9	29.7	14.2	7.4	7.9
レチノール等量	5.8	4.6	1.2	2.1	1.5	1.5	2.7	3.4	0.1	0.1	23.7	14.6	27.6	15.3	35.6	16.1	4.3	7.0
ビタミンD	5.7	1.8	1.2	0.7	1.7	0.8	1.9	1.0	0.5	0.5	20.0	9.0	30.3	10.8	33.4	10.3	8.7	7.8
αトコフェロール	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	20.8	14.9	34.7	14.8	27.4	11.9	7.0	8.7
βトコフェロール	8.2	3.8	1.6	1.0	2.6	1.7	2.9	1.9	0.6	0.7	21.2	12.4	31.4	13.5	34.1	14.2	7.2	6.8
γトコフェロール	1.8	0.8	0.4	0.3	0.6	0.4	0.6	0.5	0.1	0.2	21.4	15.8	31.2	15.1	33.1	16.5	8.5	8.2
δトコフェロール	150	67	36	53	50	25	57	43	3	7	19.3	15.4	36.5	13.1	38.3	16.4	2.6	4.2
ビタミンK	0.77	0.21	0.15	0.07	0.23	0.09	0.27	0.13	0.05	0.06	19.8	6.8	30.2	7.7	34.7	9.3	7.0	6.4
ビタミンB1	1.01	0.20	0.24	0.11	0.23	0.08	0.30	0.11	0.09	0.11	23.3	10.0	23.3	7.7	29.7	9.0	8.8	8.8
ビタミンB2	11.4	2.6	1.9	1.0	3.8	1.4	4.8	1.9	0.5	0.4	16.6	8.1	34.3	8.1	40.6	10.2	4.4	3.7
ナイアシン	0.95	0.23	0.17	0.09	0.29	0.09	0.36	0.13	0.06	0.09	18.0	7.4	31.2	6.8	38.1	10.0	6.0	5.5
ビタミンB6	5.0	2.6	0.7	0.6	1.7	1.7	2.1	1.6	0.1	0.2	19.2	11.4	30.9	12.5	36.5	14.8	3.4	4.7
ビタミンB12	225	74	50	31	73	47	76	39	13	16	22.3	9.1	31.7	9.1	33.7	9.7	6.1	6.1
葉酸	4.85	0.92	1.09	0.51	1.24	0.38	1.55	0.55	0.35	0.37	22.3	8.5	26.1	7.0	32.1	8.9	7.4	7.2
パントテン酸	26.4	10.1	6.4	4.4	7.9	6.6	8.6	4.4	1.1	1.2	23.1	12.4	29.6	11.1	32.8	11.3	4.7	5.6
ビオチン	81	39	19	23	23	11	26	17	10	16	21.4	13.2	30.3	11.3	33.2	13.0	9.6	12.1
ビタミンC	6.9	1.8	1.4	0.6	2.2	0.8	2.7	1.0	0.2	0.3	20.6	7.2	32.8	6.8	38.1	9.3	3.5	3.7
食塩相当量	0.4	0.4	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.0	0.0	6.1	11.8	26.8	25.0	30.8	26.7	0.0	0.0
アルコール	1.72	0.66	0.30	0.25	0.53	0.47	0.74	0.42	0.08	0.11	19.1	11.7	30.8	14.1	40.2	14.9	5.6	6.6
n-3系脂肪酸	7.92	2.86	1.77	0.94	2.35	1.20	2.75	1.51	0.56	0.61	22.8	11.0	30.4	10.1	33.6	11.3	6.8	6.4
n-6系脂肪酸																		

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

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

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

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

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

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1147	168	91	252	297	88	346	105	68	71	183	49	21.8	6.4	26.2	7.2	30.1	6.8	5.8	5.6	16.1	4.8
たんぱく質	g/日	42.5	6.7	9.3	4.1	10.9	3.2	14.6	5.6	1.3	1.7	6.3	2.1	21.6	7.9	26.4	8.6	33.8	10.2	3.1	4.1	15.1	5.2
脂質	g/日	36.2	8.4	7.9	5.0	8.4	5.3	11.6	5.9	1.9	2.8	6.5	2.7	21.2	11.2	23.5	12.3	31.7	10.8	5.0	7.1	18.5	8.2
飽和脂肪酸	g/日	11.82	3.02	2.80	1.72	2.11	1.46	3.00	1.70	0.92	1.46	2.98	1.43	23.3	12.1	18.6	13.2	25.3	10.6	6.7	10.2	26.1	12.0
一価不飽和脂肪酸	g/日	12.51	3.51	2.52	1.94	3.17	2.17	4.35	2.51	0.85	0.86	1.91	0.89	19.5	12.1	25.7	14.2	34.3	12.9	4.3	6.6	16.2	7.9
多価不飽和脂肪酸	g/日	6.84	2.03	1.41	1.22	2.07	1.44	2.39	1.44	0.19	0.35	0.78	0.46	19.1	12.4	31.1	13.8	35.1	12.9	2.6	4.5	12.1	7.0
コレステロール	mg/日	189	90	56	54	46	46	62	42	5	16	19	13	25.0	17.7	25.3	17.4	34.4	16.1	2.7	5.8	12.6	8.1
炭水化物	g/日	160.4	25.3	36.0	13.1	43.4	10.1	44.3	13.5	11.8	12.6	24.8	8.4	22.2	6.5	27.6	6.5	27.4	6.4	7.1	6.9	15.6	5.2
水溶性食物繊維	g/日	1.9	0.6	0.4	0.3	0.6	0.2	0.6	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	21.7	10.8	33.7	11.7	28.2	11.9	4.3	6.7	12.1	6.7
不溶性食物繊維	g/日	5.9	1.7	1.3	0.8	2.0	0.7	1.8	0.9	0.2	0.3	0.6	0.6	21.1	10.1	36.4	11.8	29.5	9.7	2.6	4.6	10.4	7.6
総食物繊維	g/日	8.1	2.3	1.7	1.0	2.8	0.9	2.4	1.3	0.3	0.5	0.9	0.8	21.2	9.8	36.1	11.4	29.0	9.4	3.0	4.9	10.7	7.3
灰分	g/日	9.8	1.8	2.1	0.9	2.7	1.0	3.2	1.3	0.3	0.4	1.5	0.5	21.2	7.3	27.6	10.2	32.3	10.1	3.5	3.8	15.5	5.7
ナトリウム	mg/日	1900	519	418	242	567	303	735	340	27	34	152	77	21.4	9.1	30.2	13.9	38.0	13.5	1.6	2.0	8.8	5.5
カリウム	mg/日	1634	321	329	161	438	132	475	200	84	99	308	114	19.8	7.7	27.3	8.1	28.5	8.8	5.0	5.4	19.3	7.3
カルシウム	mg/日	465	112	106	58	76	31	88	64	33	43	162	68	22.8	10.7	17.4	8.2	18.2	9.7	6.9	8.6	34.7	12.9
マグネシウム	mg/日	160	33	33	16	47	14	50	23	7	8	23	8	20.6	8.5	30.0	8.5	29.8	10.6	4.3	4.6	15.2	5.4
リン	mg/日	708	110	158	67	163	47	203	79	30	39	153	59	22.2	8.1	23.6	7.7	28.3	9.2	4.2	5.3	21.7	7.4
鉄	mg/日	4.1	1.3	1.0	0.7	1.2	0.4	1.4	0.7	0.1	0.2	0.4	0.2	21.9	9.8	31.0	12.1	34.3	10.6	3.5	5.4	9.4	5.2
亜鉛	mg/日	5.1	0.9	1.1	0.4	1.4	0.5	1.6	0.6	0.2	0.2	0.8	0.3	20.8	7.0	28.4	8.7	31.8	9.2	3.4	3.6	15.7	6.0
銅	mg/日	0.66	0.17	0.15	0.09	0.20	0.06	0.22	0.09	0.02	0.03	0.07	0.03	20.9	8.9	31.9	9.0	32.9	8.9	3.1	4.1	11.2	5.0
マンガン	mg/日	1.62	0.43	0.27	0.16	0.58	0.19	0.50	0.22	0.05	0.08	0.21	0.18	16.9	8.5	36.8	9.6	30.6	8.6	2.8	4.2	13.0	8.9
ヨウ素	µg/日	925	1414	21	50	604	847	276	1181	3	6	22	23	13.1	14.5	45.2	30.1	19.6	21.6	2.2	5.1	19.9	20.1
セレン	µg/日	39	11	10	6	10	7	13	9	1	3	5	3	24.4	14.4	27.5	15.7	15.7	16.1	2.4	5.7	14.1	7.6
クロム	µg/日	4	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	7	16.3	10.8	33.7	15.1	32.8	2.4	5.4	14.8	12.1
モリブデン	µg/日	107	33	24	22	33	12	38	21	1	2	11	7	19.9	12.5	32.7	11.1	34.6	11.8	1.3	2.4	11.5	6.3
レチノール	µg/日	125	41	34	24	19	21	25	21	7	16	40	23	26.9	16.3	15.1	15.2	19.1	11.8	4.8	9.6	34.1	18.2
αカロテン	µg/日	523	328	65	178	279	159	157	176	1	3	21	61	8.7	12.4	62.5	26.4	23.7	20.3	0.5	2.1	4.7	9.5
βカロテン	µg/日	2138	1098	601	925	412	776	639	12	25	87	168	129	13.8	51.7	21.5	30.9	18.8	0.9	1.7	3.6	5.0	5.0
クリプトキサンチン	µg/日	396	532	122	318	39	98	126	295	91	260	18	67	20.5	25.6	30.1	28.1	33.6	28.0	8.1	16.0	7.8	14.3
βカロテン等量	µg/日	2616	1300	439	698	1087	468	923	749	57	149	110	207	14.2	13.5	49.5	20.3	30.0	17.6	2.3	5.2	4.0	5.5
レチノール等量	µg/日	350	120	76	69	110	42	102	70	13	20	49	28	19.9	11.8	33.6	12.6	26.2	12.8	4.2	6.8	16.1	10.0
ビタミンD	µg/日	4.0	2.9	0.7	1.1	0.8	0.9	2.0	2.6	0.1	0.2	0.4	0.3	19.2	13.7	23.9	16.9	37.0	22.6	3.4	8.7	16.4	13.7
αトコフェロール	mg/日	4.3	1.3	0.8	0.6	1.2	0.6	1.4	0.9	0.2	0.4	0.6	0.3	19.0	10.9	29.5	12.5	31.8	12.8	4.6	6.3	15.2	7.0
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	22.7	15.0	30.6	16.6	25.6	17.3	2.8	6.2	18.2	10.4
γトコフェロール	mg/日	6.0	2.7	1.3	1.4	1.9	1.9	1.8	1.5	0.3	0.7	0.8	0.6	20.0	14.9	32.5	16.1	30.1	17.7	3.5	6.8	13.8	10.9
δトコフェロール	mg/日	1.5	0.7	0.3	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.1	0.1	0.2	0.2	18.9	18.4	32.6	20.8	31.9	20.4	3.3	6.1	13.3	11.6
ビタミンK	µg/日	130	86	27	40	44	27	53	59	1	2	4	3	15.4	14.1	41.0	17.5	36.7	17.2	1.0	2.2	5.9	5.3
ビタミンB1	mg/日	0.59	0.14	0.12	0.07	0.17	0.09	0.20	0.10	0.03	0.03	0.08	0.03	20.4	9.8	29.0	10.9	32.5	11.7	4.3	4.9	13.9	6.0
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.16	0.20	0.11	0.16	0.07	0.21	0.11	0.05	0.07	0.21	0.08	23.5	10.8	20.2	8.6	24.8	10.3	5.6	7.2	26.0	10.0
ナイアシン	mg/日	8.2	2.5	1.3	0.9	2.7	1.2	3.5	1.9	0.2	0.3	0.5	0.2	16.7	8.8	33.7	13.4	40.0	13.3	2.5	3.2	7.1	3.7
ビタミンB6	mg/日	0.76	0.20	0.14	0.09	0.22	0.08	0.27	0.13	0.04	0.07	0.09	0.05	17.5	8.9	30.1	11.4	34.7	12.1	4.8	6.7	13.0	7.3
ビタミンB12	µg/日	3.7	2.1	0.6	0.8	0.8	0.8	1.7	1.8	0.1	0.1	0.5	0.5	18.5	11.5	25.8	15.7	34.6	18.5	2.7	5.1	18.4	12.6
葉酸	µg/日	176	51	41	25	55	19	56	30	6	9	19	11	22.6	10.4	32.7	11.0	30.3	9.5	3.0	4.3	11.4	5.7
パントテン酸	mg/日	4.00	0.78	0.91	0.47	0.95	0.32	1.10	0.53	0.21	0.27	0.83	0.32	22.5	9.8	24.4	9.0	26.9	9.2	5.1	6.0	21.2	8.5
ビオチン	µg/日	20.5	6.3	5.4	3.9	5.4	3.3	5.9	3.2	0.6	1.3	3.2	1.3	24.3	13.0	26.7	12.3	29.4	11.2	2.8	5.5	16.8	7.5
ビタミンC	mg/日	65	29	14	16	19	9	21	16	4	7	7	9	19.6	13.7	32.3	15.5	31.7	14.3	5.5	8.9	11.0	11.1
食塩相当量	g/日	4.8	1.3	1.1	0.6	1.4	0.8	1.9	0.9	0.1	0.1	0.4	0.2	21.5	9.1	30.3	14.1	37.9	13.7	1.6	2.1	8.7	5.5
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	8.3	41.8	33.7	32.6	30.6	0.0	0.0	2.2	8.1
n-3系脂肪酸	g/日	1.26	0.53	0.19	0.22	0.36	0.28	0.57	0.42	0.02	0.05	0.11	0.08	15.0	11.3	31.2	17.0	41.5	17.3	1.8	3.9	10.5	7.0
n-6系脂肪酸	g/日	5.57	1.72	1.21	1.03	1.71	1.24	1.81	1.22	0.17	0.31	0.67	0.39	20.4	13.1	31.5	13.9	32.4	13.4	2.8	4.8	13.0	7.7

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

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	1402	202	316	102	383	75	417	110	183	65	22.5	6.0	27.7	5.9	29.6	5.7	7.1	7.4	13.2	4.9
たんぱく質	g/日	50.5	8.8	11.2	4.2	14.3	3.5	16.3	5.6	2.1	2.9	6.6	2.4	28.7	7.0	31.6	7.3	4.1	5.5	13.2	4.9
脂質	g/日	45.6	10.6	10.6	6.7	10.6	3.9	14.4	5.3	3.7	4.8	6.3	3.7	22.6	11.1	24.0	8.8	7.9	9.9	14.2	9.1
飽和脂肪酸	g/日	15.27	3.96	3.87	2.81	2.58	1.28	3.92	1.81	1.72	2.39	1.98	1.44	18.1	9.2	26.3	10.0	10.1	13.0	21.1	14.1
一価不飽和脂肪酸	g/日	16.22	4.20	3.63	2.68	3.98	1.62	5.69	2.25	1.19	1.59	1.72	1.03	21.4	11.7	25.4	9.8	7.4	9.5	11.0	7.2
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.43	2.61	1.81	1.02	2.73	1.14	2.85	1.68	0.39	0.57	0.65	0.53	21.0	9.0	33.6	11.6	5.1	7.2	7.9	5.9
コレステロール	mg/日	228	79	74	62	51	30	69	47	9	16	26	19	27.3	17.5	24.7	14.1	30.8	16.3	4.2	8.1
炭水化物	g/日	193.4	29.6	43.4	13.0	56.4	11.6	53.4	15.6	16.4	24.7	9.4	22.5	5.9	29.6	6.4	27.4	5.7	7.7	12.9	4.5
水溶性食物繊維	g/日	2.1	0.5	0.4	0.3	0.8	0.3	0.6	0.3	0.1	0.2	0.2	0.1	18.7	11.6	37.7	13.9	28.0	10.5	5.7	6.9
不溶性食物繊維	g/日	6.5	1.6	1.2	0.7	2.6	0.8	1.9	0.8	0.3	0.4	0.5	0.4	18.4	11.1	41.4	10.9	29.0	8.6	4.1	5.2
総食物繊維	g/日	9.0	2.1	1.8	1.0	3.6	1.2	2.6	1.1	0.4	0.5	0.7	0.5	19.0	9.0	40.5	11.5	28.2	8.1	4.5	5.3
灰分	g/日	11.2	2.1	2.5	1.1	3.2	0.8	3.4	1.2	0.5	0.6	1.5	0.5	22.0	8.2	29.4	6.9	30.1	6.8	4.4	5.4
ナトリウム	mg/日	2098	600	468	281	661	221	738	305	54	71	178	95	21.5	8.9	32.3	8.9	34.4	8.3	2.7	3.6
カリウム	mg/日	1891	341	387	204	556	143	538	191	107	139	302	110	20.0	8.8	30.3	8.3	28.0	6.8	5.6	6.8
カルシウム	mg/日	530	170	130	78	90	43	102	83	45	81	163	66	24.3	12.2	18.1	8.8	18.4	10.6	7.5	10.7
マグネシウム	mg/日	183	35	40	18	57	17	54	21	9	12	23	9	21.7	8.6	31.8	8.1	28.8	7.8	4.9	6.1
リン	mg/日	833	151	196	88	203	50	228	85	48	73	158	57	23.4	8.8	25.0	6.8	27.0	7.6	5.4	7.5
鉄	mg/日	4.7	1.1	1.0	0.5	1.6	0.5	1.5	0.6	0.2	0.2	0.3	0.2	21.6	8.8	35.1	9.6	31.4	7.8	4.3	4.9
亜鉛	mg/日	6.3	1.1	1.3	0.5	1.9	0.4	2.0	0.6	0.3	0.4	0.8	0.3	21.7	7.0	29.7	5.9	31.4	6.4	4.4	5.6
銅	mg/日	0.78	0.14	0.17	0.08	0.26	0.06	0.24	0.08	0.04	0.04	0.07	0.04	21.4	7.8	34.3	7.6	30.8	6.6	4.7	5.3
マンガン	mg/日	1.97	0.65	0.39	0.39	0.70	0.21	0.59	0.20	0.10	0.15	0.19	0.22	18.3	8.3	37.3	8.5	30.9	8.0	4.8	6.7
ヨウ素	µg/日	761	1084	244	843	426	797	60	160	4	11	26	28	25.6	23.4	34.4	30.7	16.1	18.9	3.7	9.3
セレン	µg/日	46	16	10	6	14	7	15	10	1	2	6	4	23.7	11.3	30.5	12.6	28.8	12.8	3.1	6.4
クロム	µg/日	5	1	0	2	2	1	2	1	0	1	0	0	13.3	9.6	35.9	12.5	32.4	13.3	7.1	11.1
モリブデン	µg/日	123	35	31	23	42	17	37	13	3	7	10	9	23.3	10.4	34.7	9.3	30.5	7.8	2.7	5.5
レチノール	µg/日	210	385	46	33	74	375	31	28	14	27	45	31	27.4	18.5	15.0	13.9	19.3	14.8	8.1	13.0
αカロテン	µg/日	666	338	61	108	387	242	201	197	1	5	15	57	9.5	13.8	60.5	26.3	27.5	20.6	0.3	1.3
βカロテン	µg/日	2504	997	302	386	1271	684	850	665	16	40	64	134	11.6	11.8	53.0	20.4	31.4	17.7	1.0	2.4
クリプトキサンチン	µg/日	427	571	75	229	69	158	187	351	74	304	23	91	18.6	21.6	34.3	28.2	31.1	26.7	5.7	13.8
βカロテン等量	µg/日	3082	1099	386	447	1504	784	1047	783	56	178	89	172	12.4	11.9	50.5	20.5	31.8	17.5	2.0	5.3
レチノール等量	µg/日	486	398	80	54	199	378	119	72	33	101	56	40	18.6	10.9	35.5	15.6	26.1	13.2	5.9	11.9
ビタミンD	µg/日	4.5	3.9	0.8	1.1	1.1	1.5	1.9	3.4	0.3	0.9	0.4	0.4	22.2	16.7	24.1	18.8	30.0	20.4	5.9	12.2
αトコフェロール	mg/日	5.0	1.6	1.0	0.7	1.6	0.7	1.7	1.0	0.2	0.3	0.5	0.4	19.3	10.6	32.9	12.1	32.1	12.7	5.2	7.1
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.8	13.2	38.1	17.5	24.8	15.2	5.4	10.0
γトコフェロール	mg/日	7.2	3.4	1.5	1.3	2.5	1.4	2.2	1.8	0.5	0.7	0.5	0.7	19.8	11.9	37.0	15.5	28.3	15.4	7.2	11.2
δトコフェロール	mg/日	1.6	0.7	0.4	0.4	0.6	0.3	0.4	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	20.7	16.8	41.2	17.0	23.9	15.5	6.7	10.9
ビタミンK	µg/日	141	72	37	45	52	33	45	42	2	5	5	5	21.2	15.5	41.1	16.4	31.1	13.0	2.2	3.7
ビタミンB1	mg/日	0.74	0.17	0.14	0.08	0.24	0.10	0.25	0.10	0.03	0.04	0.08	0.03	19.2	8.8	31.9	9.4	32.9	9.7	4.4	5.2
ビタミンB2	mg/日	1.03	0.26	0.26	0.12	0.22	0.12	0.26	0.11	0.07	0.12	0.23	0.09	25.3	10.2	21.1	7.9	24.8	8.0	6.3	8.7
ナイアシン	mg/日	10.3	3.2	1.4	0.9	3.8	1.6	4.2	2.3	0.3	0.4	0.5	0.3	14.9	8.0	38.2	11.5	38.5	11.6	3.0	5.0
ビタミンB6	mg/日	0.89	0.22	0.16	0.11	0.30	0.10	0.32	0.13	0.04	0.06	0.08	0.04	16.8	9.2	35.1	10.1	34.8	8.5	4.0	5.8
ビタミンB12	µg/日	4.1	2.5	0.6	0.5	1.2	1.8	1.7	2.0	0.1	0.2	0.4	0.2	22.4	15.9	26.9	17.2	31.4	21.2	3.8	7.5
葉酸	µg/日	198	52	45	26	70	32	58	25	7	10	18	13	21.7	9.9	36.0	11.0	29.3	9.0	3.8	4.8
パントテン酸	mg/日	4.93	0.95	1.17	0.52	1.26	0.46	1.36	0.49	0.27	0.42	0.87	0.32	23.5	8.7	25.8	7.9	27.5	7.3	5.3	7.3
ビオチン	µg/日	24.2	6.2	6.6	4.0	6.7	3.3	6.5	2.7	0.9	1.5	3.5	1.5	25.7	11.5	28.1	10.1	26.8	8.5	4.2	7.4
ビタミンC	mg/日	70	26	12	13	25	11	24	17	4	8	6	7	16.2	14.0	39.3	14.8	32.7	14.4	4.1	7.2
食塩相当量	g/日	5.3	1.5	1.2	0.7	1.7	0.6	1.9	0.8	0.1	0.2	0.4	0.2	21.7	8.9	32.3	8.8	34.3	8.3	2.7	3.6
アルコール	g/日	0.4	0.5	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.2	14.5	30.3	30.6	37.0	30.6	0.0	2.5
n-3系脂肪酸	g/日	1.39	0.56	0.23	0.19	0.47	0.30	0.57	0.43	0.05	0.08	0.08	0.07	17.7	10.8	35.4	16.7	36.0	17.9	4.4	7.0
n-6系脂肪酸	g/日	7.02	2.30	1.58	0.88	2.25	1.03	2.28	1.46	0.34	0.50	0.57	0.46	22.1	9.9	33.1	11.9	33.1	12.1	5.3	7.5

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

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
エネルギー	kcal/日	1337	230	300	77	363	113	96	123	185	56	22.5	4.3	27.3	4.4	29.5	6.8	6.6	6.5	14.1	4.2
たんぱく質	g/日	49.7	9.3	11.2	3.0	13.7	3.4	16.5	7.0	2.2	2.6	6.1	2.3	22.7	5.4	32.3	8.9	4.3	5.0	12.7	4.8
脂質	g/日	43.4	10.7	10.0	4.7	9.8	4.4	13.9	5.8	3.3	6.0	6.4	3.1	23.1	9.7	32.5	11.6	6.6	8.3	15.2	7.3
飽和脂肪酸	g/日	13.78	4.31	3.39	2.04	2.35	1.46	3.66	1.68	1.43	2.70	2.96	1.55	23.8	12.3	27.8	11.4	8.4	10.0	22.5	11.7
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.45	3.82	3.53	1.92	3.55	1.68	5.47	2.50	1.05	1.93	1.06	22.7	11.0	35.6	13.4	6.2	8.2	12.2	6.9	5.9
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.48	2.48	1.90	0.97	2.56	1.21	2.79	1.57	0.36	0.55	0.87	0.56	22.8	10.0	30.2	9.2	7.1	10.1	5.9	7.8
コレステロール	mg/日	232	85	78	65	54	30	69	49	10	19	21	16	28.4	18.9	32.1	17.8	3.8	6.5	10.4	4.2
炭水化物	g/日	183.4	35.1	40.7	13.3	53.7	13.7	48.7	12.6	14.8	16.4	25.4	8.7	22.1	4.1	29.7	5.7	7.5	6.9	14.0	4.6
水溶性食物繊維	g/日	2.2	0.5	0.5	0.3	0.7	0.3	0.7	0.3	0.2	0.2	0.1	20.3	10.3	33.7	11.3	29.6	10.3	7.4	9.0	4.6
不溶性食物繊維	g/日	6.9	1.7	1.4	0.7	2.4	0.8	2.2	0.9	0.4	0.5	0.5	0.3	20.8	8.0	30.9	8.4	4.9	6.4	6.9	4.0
総食物繊維	g/日	9.5	2.3	2.0	1.0	3.3	1.1	2.9	1.2	0.5	0.7	0.4	0.5	20.7	8.5	30.4	8.6	5.5	6.8	7.3	3.9
灰分	g/日	11.5	2.0	2.5	0.7	3.3	1.1	3.7	1.4	0.5	0.5	1.4	0.3	22.4	5.3	31.7	8.2	4.7	4.7	12.8	4.7
ナトリウム	mg/日	2274	639	519	218	688	271	827	388	80	119	160	82	23.1	7.1	30.6	8.5	35.5	11.1	3.6	3.5
カリウム	mg/日	1850	328	364	125	525	157	570	194	104	101	286	118	19.8	6.3	28.7	6.8	30.3	7.4	5.6	5.7
カルシウム	mg/日	502	109	125	65	96	48	93	55	38	43	150	66	23.6	10.2	19.7	8.0	18.3	9.8	7.6	13.4
マグネシウム	mg/日	185	51	40	16	57	21	57	29	8	8	23	9	21.8	7.0	31.2	7.1	29.8	8.7	4.6	4.6
リン	mg/日	805	138	189	61	202	54	224	89	45	49	145	56	23.2	6.1	25.5	4.8	27.5	8.2	5.5	6.0
鉄	mg/日	5.0	1.4	1.1	0.5	1.5	0.5	1.7	0.9	0.2	0.2	0.4	0.3	22.7	9.9	31.7	8.2	33.3	10.6	4.5	5.1
亜鉛	mg/日	6.0	1.3	1.3	0.4	1.7	0.5	2.0	0.9	0.3	0.3	0.8	0.3	22.1	5.6	28.2	6.1	32.2	8.1	4.4	4.2
銅	mg/日	0.78	0.18	0.18	0.09	0.25	0.07	0.24	0.09	0.04	0.04	0.07	0.04	0.04	0.04	0.07	7.0	30.9	7.7	4.6	5.1
マンガン	mg/日	1.98	0.60	0.33	0.17	0.73	0.28	0.55	0.19	0.10	0.12	0.27	0.31	17.3	7.7	38.0	9.9	28.5	8.2	4.6	5.6
ヨウ素	µg/日	797	113	49	145	397	740	266	764	3	5	82	311	18.2	17.7	34.7	28.8	19.5	24.2	6.1	24.7
セレン	µg/日	49	13	12	6	15	7	15	10	1	3	5	3	26.0	12.6	31.9	11.4	29.1	15.5	2.4	5.0
クロム	µg/日	4	1	1	0	2	1	2	1	0	0	0	0	15.4	9.1	35.2	12.4	35.8	13.8	3.9	6.7
モリブデン	µg/日	130	49	35	34	39	16	40	23	4	10	12	9	23.7	14.7	32.7	10.9	31.5	12.5	3.1	6.2
レチノール	µg/日	213	391	47	32	23	19	87	393	14	30	42	23	28.0	17.8	14.8	9.6	21.7	16.5	6.8	11.0
αカロテン	µg/日	669	402	39	75	362	207	246	285	10	37	13	49	6.8	10.9	60.5	18.3	29.1	19.4	2.3	7.2
βカロテン	µg/日	2752	1271	269	331	1230	528	1107	865	73	159	73	131	10.6	11.6	48.7	13.7	35.4	13.6	2.6	5.1
クリプトキサンチン	µg/日	421	539	83	182	72	164	111	252	117	285	38	134	20.8	23.0	30.3	25.1	28.2	27.2	11.3	18.7
βカロテン等量	µg/日	3331	1470	338	373	1456	612	1299	968	137	250	101	170	11.0	10.9	47.8	13.8	34.5	13.1	3.7	6.4
レチノール等量	µg/日	499	418	76	51	145	56	200	415	25	38	53	33	17.5	10.7	33.7	9.7	30.5	13.2	5.3	7.0
ビタミンD	µg/日	6.1	5.0	1.4	1.6	1.6	2.0	2.6	3.7	0.1	0.3	0.4	0.3	24.6	18.3	28.3	19.8	32.7	21.6	2.3	4.7
αトコフェロール	mg/日	5.3	1.4	1.1	0.6	1.5	0.6	1.8	1.1	0.3	0.5	0.6	0.4	20.7	9.9	29.3	10.1	33.6	13.2	5.9	7.9
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	24.6	13.6	31.3	16.2	22.9	12.8	6.0	9.7
γトコフェロール	mg/日	7.3	2.6	1.8	1.3	2.3	1.4	2.0	1.5	0.4	0.7	0.8	0.7	24.5	15.4	31.7	14.4	28.1	15.4	5.1	10.1
δトコフェロール	mg/日	1.8	0.9	0.4	0.5	0.6	0.4	0.4	0.4	0.1	0.2	0.2	0.2	23.7	18.0	33.6	16.8	25.1	16.9	6.0	12.4
ビタミンK	µg/日	168	79	48	63	54	30	57	49	2	3	7	5	21.8	19.4	38.1	16.2	33.1	18.4	1.7	3.8
ビタミンB1	mg/日	0.67	0.16	0.12	0.05	0.19	0.07	0.25	0.12	0.03	0.04	0.08	0.03	19.0	6.2	28.7	8.4	35.4	9.5	4.9	5.0
ビタミンB2	mg/日	0.99	0.24	0.25	0.11	0.20	0.07	0.27	0.19	0.05	0.06	0.21	0.09	25.2	9.3	20.9	6.1	25.8	11.2	5.6	6.3
ナイアシン	mg/日	10.5	4.2	1.4	0.7	3.7	1.6	4.6	3.0	0.3	0.3	0.5	0.3	14.3	6.5	36.0	10.1	41.3	11.8	3.0	3.2
ビタミンB6	mg/日	0.89	0.27	0.15	0.06	0.28	0.09	0.35	0.20	0.04	0.04	0.08	0.04	17.1	6.4	32.0	7.6	37.3	10.2	4.2	4.3
ビタミンB12	µg/日	4.8	2.9	0.8	0.9	1.5	1.9	2.1	2.0	0.1	0.2	0.4	0.2	19.0	11.5	30.5	18.8	34.3	10.8	3.5	5.8
葉酸	µg/日	207	55	46	23	66	25	64	30	10	17	21	17	22.4	9.6	33.0	10.7	30.3	10.2	4.7	6.4
パントテン酸	mg/日	4.67	0.89	1.16	0.46	1.13	0.40	1.34	0.63	0.23	0.26	0.81	0.33	24.4	7.9	24.5	6.4	28.3	9.6	5.0	5.7
ビオチン	µg/日	25.6	7.2	7.6	4.6	6.5	2.4	7.3	4.6	0.9	1.3	3.2	1.8	28.3	13.5	26.4	8.4	28.4	12.9	3.5	4.8
ビタミンC	mg/日	73	29	13	13	22	13	26	16	6	12	5	6	16.7	11.8	33.4	14.8	35.6	14.5	6.6	10.4
食塩相当量	g/日	5.8	1.6	1.3	0.6	1.7	0.7	2.1	1.0	0.2	0.3	0.4	0.2	23.2	7.1	30.7	8.6	35.3	11.2	3.5	5.3
アルコール	g/日	0.3	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	12.1	33.6	30.9	41.2	34.6	0.0	4.6
n-3系脂肪酸	g/日	1.64	0.58	0.29	0.18	0.49	0.31	0.69	0.52	0.05	0.08	0.13	0.11	19.1	11.1	30.6	14.6	38.0	19.3	3.5	6.8
n-6系脂肪酸	g/日	6.81	2.09	1.61	0.85	2.07	1.17	2.09	1.17	0.31	0.47	0.74	0.46	24.2	11.2	30.0	9.9	30.3	12.5	4.7	7.3

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

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

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

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1410	166	391	75	418	85	125	95	184	66	20.4	4.6	28.0	5.0	29.8	5.6	8.6	6.5	13.1	4.3		
たんぱく質	g/日	49.5	6.5	10.3	3.6	14.1	3.2	16.4	3.9	2.2	1.7	6.6	2.6	20.4	6.3	33.0	7.0	4.4	3.4	13.4	4.9		
脂質	g/日	48.5	9.7	10.1	5.6	11.2	3.5	15.7	5.0	4.3	6.5	3.1	20.1	8.3	23.8	7.0	32.4	8.9	9.9	9.0	13.8	6.0	
飽和脂肪酸	g/日	16.29	4.15	3.83	1.98	2.90	1.49	4.35	1.87	2.08	2.02	3.12	1.85	23.3	9.8	18.7	8.6	27.2	11.0	11.9	11.7	18.8	10.0
一価不飽和脂肪酸	g/日	17.43	4.68	3.49	2.83	4.20	1.44	6.25	2.55	1.64	1.85	0.85	1.89	9.2	25.1	7.5	35.0	10.8	9.5	8.9	11.5	5.5	
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.60	2.00	1.42	0.80	2.72	0.96	2.99	1.18	0.73	0.95	0.75	16.3	8.1	32.0	10.0	34.8	11.5	7.7	8.3	9.2	5.3	
コレステロール	mg/日	257	107	94	76	50	35	75	48	12	22	20	30.2	19.1	21.5	31.6	15.8	4.2	6.1	12.5	10.1		
炭水化物	g/日	190.1	23.8	39.5	12.3	57.2	11.4	50.7	11.8	18.2	14.3	24.5	9.4	20.5	5.1	30.3	5.5	27.0	6.1	9.1	7.0	13.1	4.7
水溶性食物繊維	g/日	2.2	0.6	0.4	0.3	0.8	0.3	0.6	0.3	0.2	0.2	0.2	17.3	9.3	35.3	10.5	28.7	8.1	8.3	9.7	10.3	7.6	
不溶性食物繊維	g/日	6.6	1.6	1.1	0.7	2.5	0.7	2.0	0.9	0.4	0.6	0.5	16.9	8.3	39.3	9.1	29.5	8.1	6.2	7.8	8.0	6.3	
総食物繊維	g/日	9.2	2.3	1.6	0.9	3.5	1.1	2.7	1.2	0.8	0.8	0.6	17.0	7.7	38.6	9.8	29.3	7.8	6.6	7.9	8.6	6.3	
灰分	g/日	11.7	1.8	2.3	0.9	3.6	1.1	3.8	1.0	0.6	0.5	1.5	6.1	6.1	30.6	6.5	32.6	6.6	4.7	4.1	12.9	5.3	
ナトリウム	mg/日	2381	539	463	265	778	286	890	298	76	78	175	107	18.8	7.9	33.1	9.1	37.2	9.5	3.4	3.4	7.6	4.6
カリウム	mg/日	1845	316	323	144	554	132	547	156	127	129	294	123	17.3	6.2	30.4	6.6	29.7	6.5	6.6	6.2	15.9	6.4
カルシウム	mg/日	516	141	124	73	97	52	97	50	40	39	157	74	23.5	12.1	19.8	10.2	19.0	7.5	7.7	7.3	30.0	13.1
マグネシウム	mg/日	179	35	30	12	60	23	55	17	11	11	23	11	17.0	5.5	32.9	8.6	30.6	7.8	6.1	5.6	13.3	6.2
リン	mg/日	825	129	184	71	212	54	227	56	48	40	153	65	21.8	7.0	26.2	6.1	27.7	6.3	5.7	4.8	18.5	7.3
鉄	mg/日	4.9	1.0	1.0	0.5	1.6	0.4	1.6	0.5	0.3	0.3	0.4	0.3	19.6	8.6	33.2	8.5	33.0	7.8	5.9	5.8	8.3	5.3
亜鉛	mg/日	6.2	0.9	1.2	0.5	1.9	0.5	2.0	0.5	0.3	0.2	0.8	0.4	20.0	6.3	30.4	7.4	32.0	6.4	4.7	3.8	12.9	5.4
銅	mg/日	0.75	0.13	0.14	0.06	0.25	0.05	0.24	0.06	0.05	0.06	0.07	0.05	18.4	6.1	34.0	7.2	32.0	6.3	6.6	6.6	9.0	5.7
マンガン	mg/日	1.86	0.51	0.29	0.14	0.73	0.27	0.54	0.18	0.11	0.12	0.19	0.30	16.2	7.5	39.6	9.4	30.0	8.3	5.4	6.3	8.9	9.3
ヨウ素	µg/日	983	164	15	12	660	146	278	858	7	17	23	26	13.9	12.4	35.5	28.5	22.6	22.8	7.0	14.5	21.0	17.1
セレン	µg/日	47	15	12	7	13	7	14	9	1	2	6	3	26.4	13.2	26.9	11.9	28.8	12.7	3.1	4.3	14.9	8.9
クロム	µg/日	5	2	1	1	2	1	2	1	1	1	0	0	13.2	8.8	35.4	11.8	31.3	11.0	9.6	12.9	10.5	7.4
モリブデン	µg/日	114	30	21	14	39	15	39	22	4	9	10	6	18.0	9.0	35.7	11.7	33.1	10.7	3.3	5.7	9.9	6.4
レチノール	µg/日	193	103	55	33	47	95	34	26	12	16	45	27	29.8	16.4	17.5	14.5	19.7	14.6	6.5	8.5	26.5	15.8
αカロテン	µg/日	614	279	44	68	372	178	184	189	2	8	12	31	6.7	9.9	64.5	22.6	25.7	19.6	1.1	4.5	1.9	5.0
βカロテン	µg/日	2249	855	204	207	1233	569	721	513	20	49	71	154	9.6	8.7	56.8	18.2	29.6	15.1	1.4	3.8	2.7	5.1
クリプトキサンチン	µg/日	442	483	110	237	79	206	146	303	80	246	27	106	25.5	25.4	31.6	24.1	28.4	28.8	6.7	14.0	7.7	15.3
βカロテン等量	µg/日	2807	997	290	252	1466	647	897	639	62	146	93	178	10.9	8.8	54.2	17.0	29.6	15.7	2.3	5.0	3.0	4.9
レチノール等量	µg/日	430	139	81	38	169	115	109	54	18	20	53	33	19.3	8.3	37.7	13.1	25.8	11.0	4.1	4.6	13.1	7.4
ビタミンD	µg/日	4.6	3.7	0.9	1.0	1.3	2.1	1.9	2.6	0.1	0.1	0.4	0.6	22.5	16.5	24.2	15.2	33.7	20.7	4.0	5.4	15.5	12.1
αトコフェロール	mg/日	4.9	1.3	0.9	0.5	1.5	0.6	1.5	0.8	0.5	0.5	0.5	0.4	18.7	8.8	31.1	10.1	30.7	9.7	9.2	8.8	10.2	6.4
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.7	11.8	33.0	16.7	26.6	13.0	8.0	9.5	14.7	10.5
γトコフェロール	mg/日	7.2	2.1	1.0	0.8	2.5	1.3	2.3	1.2	0.7	0.9	0.6	0.7	14.5	9.6	35.0	15.8	31.8	15.7	9.4	11.0	9.3	8.8
δトコフェロール	mg/日	1.7	0.6	0.2	0.2	0.6	0.4	0.5	0.4	0.2	0.3	0.1	0.2	13.4	11.4	37.5	18.5	30.6	18.3	9.3	12.0	9.3	10.3
ビタミンK	µg/日	131	66	18	27	49	25	55	60	2	6	6	13.1	11.1	42.3	16.8	37.2	17.0	1.9	2.7	5.5	4.2	
ビタミンB1	mg/日	0.71	0.17	0.12	0.05	0.22	0.09	0.24	0.11	0.04	0.04	0.08	0.04	17.9	5.9	31.2	9.0	33.1	9.4	6.1	5.6	11.7	5.5
ビタミンB2	mg/日	1.00	0.20	0.25	0.12	0.21	0.07	0.25	0.09	0.06	0.06	0.23	0.10	24.5	10.2	21.1	6.2	25.6	8.1	6.3	5.3	22.4	9.0
ナイアシン	mg/日	9.6	2.2	1.2	0.8	3.7	1.3	3.8	1.5	0.4	0.4	0.5	0.4	12.6	5.9	39.5	10.2	38.0	10.0	3.8	4.2	6.1	4.1
ビタミンB6	mg/日	0.86	0.18	0.14	0.09	0.31	0.09	0.30	0.10	0.04	0.05	0.08	0.05	15.5	7.2	35.9	8.4	34.2	8.2	4.4	5.4	10.0	6.1
ビタミンB12	µg/日	4.3	2.6	0.9	1.0	1.2	1.2	1.7	2.3	0.1	0.1	0.4	0.3	22.0	14.7	27.9	16.1	33.0	19.4	2.5	4.0	14.6	9.8
葉酸	µg/日	195	50	41	19	67	19	57	25	13	17	18	16	21.0	7.4	35.4	8.8	28.7	7.5	5.7	6.9	9.2	6.1
パントテン酸	mg/日	4.71	0.79	1.05	0.48	1.20	0.32	1.34	0.39	0.28	0.85	0.35	21.6	7.9	25.8	6.4	28.6	7.8	5.8	5.0	18.1	7.1	
ビオチン	µg/日	25.5	7.8	7.5	5.1	6.5	2.4	6.8	3.5	1.2	1.8	3.5	1.8	26.6	13.9	26.3	7.7	27.3	10.9	4.5	6.0	15.3	7.9
ビタミンC	mg/日	71	27	13	13	24	12	23	19	5	9	6	8	17.1	13.1	37.0	15.1	31.2	13.3	5.3	8.7	9.4	11.1
食塩相当量	g/日	6.0	1.4	1.2	0.7	2.0	0.7	2.2	0.7	0.2	0.2	0.4	0.3	18.9	8.0	33.1	9.1	37.2	9.5	3.4	3.4	7.5	4.7
アルコール	g/日	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0.1	4.2	11.7	36.7	34.1	33.4	32.0	0.0	0.0	0.0	5.2	17.4
n-3系脂肪酸	g/日	1.48	0.58	0.19	0.18	0.48	0.29	0.62	0.45	0.09	0.15	0.11	0.07	13.9	9.7	33.4	14.9	37.9	15.1	6.4	8.9	8.5	6.0
n-6系脂肪酸	g/日	7.10	1.82	1.22	0.71	2.23	0.89	2.37	1.00	0.64	0.81	0.64	0.41	17.2	8.5	31.5	10.3	33.7	11.7	8.0	8.4	9.7	5.8

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

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

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

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

表 207 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・3歳男児 (47人)

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

表 208 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・3歳女兒 (47人)

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

表 209 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・4歳男児 (48人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)													
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差				
エネルギー	kcal/日	1299	276	305	74	148	419	138	201	152	24.0	6.9	28.3	8.4	32.7	9.4	15.0	10.6	
たんぱく質	g/日	44.8	12.5	10.7	3.9	6.2	17.4	7.8	4.1	3.6	25.2	10.1	27.9	10.8	38.0	12.2	8.8	7.2	
脂質	g/日	42.9	14.1	10.6	5.1	10.8	7.9	15.1	9.0	6.5	25.8	13.0	25.1	16.5	34.5	15.1	14.6	14.7	
飽和脂肪酸	g/日	13.79	5.58	3.81	2.34	3.24	2.85	3.68	3.06	3.33	29.3	17.4	24.0	19.3	27.5	13.9	19.2	18.3	
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.39	6.37	3.49	2.04	4.01	3.44	5.81	4.53	2.07	25.2	15.9	25.7	17.7	35.8	17.3	13.3	14.7	
多価不飽和脂肪酸	g/日	7.61	3.22	1.73	1.11	2.07	1.45	3.13	2.52	0.68	24.1	14.2	29.0	18.3	37.5	19.3	9.4	11.2	
コレステロール	mg/日	222	139	78	94	65	86	60	66	29	31.7	26.9	27.9	25.5	29.5	22.4	10.9	13.8	
炭水化物	g/日	180.4	39.6	41.4	14.4	55.2	21.6	51.8	31.9	22.8	23.0	6.4	30.2	8.8	29.6	9.4	17.2	11.4	
水溶性食物繊維	g/日	2.0	0.7	0.4	0.3	0.7	0.5	0.6	0.4	0.3	23.0	15.8	33.6	18.7	30.9	17.0	12.5	14.2	
不溶性食物繊維	g/日	5.4	2.0	1.2	0.7	1.6	1.1	2.0	1.2	0.6	23.4	12.6	29.7	13.8	36.3	15.3	10.5	11.9	
総食物繊維	g/日	7.8	2.7	1.7	1.0	2.4	1.4	2.8	1.7	0.9	22.4	11.8	30.6	14.2	36.0	15.5	10.9	11.9	
灰分	g/日	10.7	3.1	2.5	0.9	3.3	1.6	3.9	1.6	1.0	24.0	7.9	30.2	9.7	36.8	11.3	9.0	7.7	
ナトリウム	mg/日	2414	898	482	248	897	512	903	468	132	179	20.9	10.7	36.5	13.4	37.3	13.5	5.2	6.0
カリウム	mg/日	1487	442	371	161	354	198	572	280	190	168	26.1	11.1	23.3	10.3	37.9	12.5	12.7	10.8
カルシウム	mg/日	414	219	135	91	82	79	113	90	84	33.0	15.1	20.9	15.9	27.9	15.1	18.2	16.7	
マグネシウム	mg/日	154	62	37	15	36	19	64	49	17	16	25.2	9.8	24.3	10.2	39.1	14.1	11.4	10.0
リン	mg/日	712	221	193	82	186	108	245	109	88	83	28.0	10.8	25.6	11.3	34.7	12.5	11.7	9.9
鉄	mg/日	4.4	1.6	1.1	0.7	1.2	0.6	1.7	0.8	0.4	0.4	24.2	11.5	27.6	11.0	38.9	11.9	9.2	8.8
亜鉛	mg/日	5.0	1.4	1.2	0.5	1.4	0.7	1.9	0.8	0.5	25.8	9.9	27.1	11.2	37.3	10.0	9.9	8.3	
銅	mg/日	0.65	0.16	0.15	0.08	0.19	0.09	0.24	0.09	0.07	23.8	10.0	28.8	11.4	37.0	11.2	10.4	10.3	
マンガン	mg/日	1.61	0.67	0.31	0.18	0.49	0.27	0.63	0.37	0.19	19.6	9.5	31.1	13.9	39.0	12.3	10.3	10.2	
ヨウ素	µg/日	252	696	113	663	41	113	93	251	6	9	31.3	30.3	23.0	30.3	35.7	33.2	10.0	17.9
セレン	µg/日	41	21	11	8	12	12	16	13	2	4	31.3	19.9	26.2	20.5	36.8	20.5	5.7	7.9
クロム	µg/日	4	3	1	1	1	1	2	2	0	1	17.5	19.6	29.3	23.9	42.3	22.8	11.0	20.1
モリブデン	µg/日	89	41	25	25	23	24	35	19	5	8	26.7	16.1	25.1	20.1	42.6	15.8	5.6	8.4
レチノール	µg/日	136	83	49	40	32	43	32	34	24	32	35.5	26.1	22.1	25.0	26.1	23.5	16.3	20.5
αカロテン	µg/日	384	404	68	189	101	167	203	275	12	61	16.0	27.9	28.2	34.1	53.6	38.4	2.3	6.4
βカロテン	µg/日	1503	1146	301	572	384	482	754	811	63	192	18.3	24.3	26.0	27.9	51.0	30.6	4.7	8.9
クリプトキサンチン	µg/日	356	582	53	162	52	216	40	190	211	527	25.4	34.7	26.0	34.1	29.4	33.3	19.2	35.5
βカロテン等量	µg/日	1927	1338	370	671	490	556	890	941	177	369	17.8	22.9	26.2	26.9	47.3	29.6	8.6	15.6
レチノール等量	µg/日	315	169	84	75	73	72	106	85	53	111	28.1	23.4	23.4	20.3	35.0	21.9	13.5	17.7
αトコフェロール	µg/日	4.4	2.0	1.1	0.9	1.0	0.7	1.8	1.5	0.5	0.6	26.6	15.7	23.6	15.3	36.8	18.2	13.1	14.2
βトコフェロール	µg/日	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	25.6	23.0	35.6	23.9	30.8	23.3	8.1	13.4
γトコフェロール	µg/日	6.7	4.2	1.7	1.6	1.5	1.3	2.7	3.6	0.8	1.5	26.4	20.7	26.7	24.1	35.5	23.2	11.4	17.6
δトコフェロール	µg/日	1.5	1.0	0.4	0.5	0.3	0.5	0.6	0.7	0.2	0.3	26.1	28.1	23.0	27.9	38.3	30.3	12.7	18.8
ビタミンK	µg/日	111	100	29	58	27	46	53	63	3	4	22.0	19.7	27.4	25.0	46.8	27.0	3.7	5.6
ビタミンB1	mg/日	0.60	0.19	0.13	0.06	0.19	0.12	0.22	0.14	0.06	0.05	23.4	11.8	30.2	14.0	35.7	14.9	10.7	10.6
ビタミンB2	mg/日	0.83	0.32	0.26	0.13	0.19	0.14	0.26	0.14	0.12	0.12	31.0	12.0	23.4	13.8	31.9	13.8	13.7	12.1
ナイアシン	mg/日	8.5	3.9	1.2	0.7	2.3	1.8	4.4	3.0	0.7	1.0	17.9	12.5	25.4	12.4	48.7	17.7	8.0	10.4
ビタミンB6	mg/日	0.70	0.30	0.14	0.10	0.16	0.10	0.33	0.19	0.08	0.11	21.6	12.5	23.1	12.4	44.6	13.6	10.7	12.0
ビタミンB12	µg/日	4.0	5.1	0.6	0.4	0.6	0.6	2.5	4.8	0.3	0.5	24.0	22.1	22.7	22.7	42.9	30.8	10.4	16.0
葉酸	µg/日	159	64	40	22	47	39	58	35	14	15	26.1	11.7	27.9	16.1	36.7	15.8	9.2	9.9
パントテン酸	mg/日	3.92	1.21	1.14	0.52	0.95	0.53	1.36	0.67	0.47	0.42	29.9	12.0	24.3	11.2	34.2	12.6	11.6	10.1
ビオチン	µg/日	20.0	9.3	6.7	5.8	4.9	5.3	6.8	4.5	1.6	1.8	32.9	19.8	23.8	19.1	34.7	16.0	8.6	10.5
ビタミンC	mg/日	55	34	11	11	16	22	20	20	8	15	21.6	21.1	26.4	23.9	38.8	22.7	13.2	20.5
食塩相当量	g/日	6.1	2.3	1.2	0.6	2.3	1.3	2.3	1.2	0.3	0.5	21.1	10.8	36.6	13.6	37.3	13.6	5.1	5.9
アルコール	g/日	0.2	0.4	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.4	0.0	0.0	4.9	18.7	12.9	33.4	23.9	41.4	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.37	0.86	0.23	0.20	0.27	0.22	0.79	0.75	0.07	0.12	19.8	13.2	25.1	20.7	47.9	26.2	7.2	11.4
n-6系脂肪酸	g/日	6.10	2.49	1.50	0.95	1.67	1.04	2.32	2.08	0.61	0.82	26.0	15.0	29.3	18.5	34.4	19.4	10.3	12.0

表 210 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・4歳女兒 (48人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)							
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差						
エネルギー	kcal/日	1311	320	310	81	392	159	363	134	246	168	24.3	6.1	29.8	9.1	27.9	8.0	17.9	10.9
たんぱく質	g/日	44.8	12.5	11.9	5.1	14.0	7.5	14.2	6.1	4.7	3.8	27.2	9.5	30.9	12.6	31.3	9.4	10.6	8.3
脂質	g/日	42.4	16.1	11.0	5.2	12.2	7.3	11.8	8.4	7.4	6.6	27.1	11.1	28.8	15.3	27.4	13.4	16.7	13.0
飽和脂肪酸	g/日	13.90	6.25	4.20	2.48	3.77	3.00	2.97	2.36	2.96	2.70	31.8	15.2	26.4	16.9	21.7	11.0	20.1	16.2
一価不飽和脂肪酸	g/日	15.01	5.91	3.55	2.01	4.48	2.77	4.61	3.55	2.46	2.46	24.6	11.9	30.3	17.7	30.0	16.4	15.1	13.6
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.00	3.59	1.67	0.89	2.47	1.59	2.73	2.60	1.13	1.70	22.7	11.1	32.4	18.1	32.2	18.5	12.7	14.0
コレステロール	mg/日	223	131	90	85	61	73	56	55	16	26	37.8	28.5	27.7	24.6	26.9	22.0	7.6	9.4
炭水化物	g/日	185.8	50.1	40.7	11.0	55.2	25.2	48.8	18.3	41.2	29.4	22.8	6.9	29.4	8.7	26.7	8.7	21.1	12.8
水溶性食物繊維	g/日	2.3	0.9	0.5	0.4	0.6	0.4	0.7	0.4	0.5	0.4	21.6	14.4	24.9	13.2	32.9	16.7	18.6	15.6
不溶性食物繊維	g/日	6.5	2.4	1.4	1.0	1.6	1.1	2.3	1.0	1.1	1.2	22.5	13.5	24.9	9.3	36.7	14.2	15.8	15.7
総食物繊維	g/日	9.1	3.3	2.0	1.3	2.4	1.5	3.1	1.3	1.6	1.6	22.0	13.2	26.0	9.4	35.6	13.3	16.4	15.0
灰分	g/日	10.6	3.3	2.5	1.1	3.6	1.8	3.3	1.5	1.3	1.1	24.5	8.9	33.2	11.8	31.0	10.9	11.3	8.4
ナトリウム	mg/日	2287	923	490	266	915	606	725	426	157	200	23.3	11.7	38.6	15.9	31.2	13.1	6.9	7.0
カリウム	mg/日	1609	547	380	189	384	220	522	249	323	293	23.9	9.6	24.5	11.8	33.1	12.2	18.5	13.8
カルシウム	mg/日	427	213	145	122	104	96	87	62	91	79	33.4	17.2	24.1	17.2	21.4	11.5	21.1	16.2
マグネシウム	mg/日	157	53	37	18	44	24	51	27	25	22	23.5	8.5	28.1	12.0	33.1	13.0	15.3	11.1
リン	mg/日	718	227	207	109	211	117	199	84	102	84	28.9	10.3	29.2	12.8	27.9	8.8	14.0	10.8
鉄	mg/日	4.6	1.8	1.1	0.7	1.4	1.0	1.4	0.7	0.7	0.7	25.4	12.8	28.4	12.4	32.3	13.3	14.0	10.8
亜鉛	mg/日	5.3	1.9	1.3	0.5	1.6	1.5	1.8	0.8	0.6	0.5	26.1	8.6	29.1	13.5	33.8	11.6	11.0	8.2
銅	mg/日	0.71	0.24	0.15	0.07	0.20	0.11	0.24	0.09	0.11	0.14	21.9	8.7	28.8	11.1	35.4	12.8	13.9	12.4
マンガン	mg/日	1.68	0.78	0.30	0.19	0.49	0.30	0.59	0.24	0.30	0.51	17.9	9.7	30.3	14.5	37.6	14.9	14.3	15.0
ヨウ素	µg/日	549	1195	43	142	170	646	326	995	10	25	29.8	30.7	27.4	31.8	35.1	36.5	7.8	14.1
セレン	µg/日	41	18	14	8	12	13	13	9	3	4	35.9	19.7	25.6	19.9	31.7	20.2	6.8	9.0
クロム	µg/日	5	3	1	1	2	2	1	1	1	2	16.9	14.5	32.1	23.1	37.1	23.9	13.9	19.9
モリブデン	µg/日	99	47	24	26	30	31	37	28	9	18	24.1	16.3	28.4	20.6	39.8	21.3	7.8	12.8
レチノール	µg/日	135	86	57	45	33	39	22	28	24	30	41.0	28.6	26.1	26.3	15.9	19.2	17.1	19.9
αカロテン	µg/日	413	397	57	173	102	158	215	258	39	164	14.9	28.8	24.6	32.1	51.1	38.1	9.4	23.6
βカロテン	µg/日	1731	1313	275	628	442	502	843	736	172	502	13.2	21.6	26.6	24.9	51.9	28.6	8.4	15.6
クリプトキサンチン	µg/日	621	1034	24	89	120	382	54	142	424	1008	16.8	25.3	25.9	33.3	27.0	34.9	30.2	41.8
βカロテン等量	µg/日	2301	1570	323	721	589	600	982	860	406	799	11.6	19.3	27.1	23.3	46.0	28.4	15.3	24.7
レチノール等量	µg/日	341	196	87	76	89	96	103	81	61	70	25.7	18.5	26.4	22.4	31.2	19.4	16.7	17.7
ビタミンD	µg/日	4.3	4.6	0.8	0.8	1.7	3.8	1.8	2.9	0.1	0.2	28.6	26.3	30.9	29.8	35.7	31.2	4.7	9.4
αトコフェロール	mg/日	5.0	2.4	1.1	0.7	1.5	1.5	1.5	1.3	0.8	0.9	24.0	14.4	29.4	17.9	30.6	18.7	16.0	14.7
βトコフェロール	mg/日	0.3	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	26.5	20.5	33.1	23.5	27.6	23.3	12.8	15.5
γトコフェロール	mg/日	7.1	4.2	1.5	1.3	2.1	2.0	2.5	3.3	1.1	1.4	22.5	17.1	28.5	20.9	34.2	25.7	14.9	15.8
δトコフェロール	mg/日	1.6	1.0	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.7	0.3	0.4	20.5	19.9	27.3	24.3	34.1	27.5	18.2	21.5
ビタミンK	µg/日	136	112	28	47	45	71	60	58	4	4	19.8	20.0	29.2	21.2	46.5	26.1	4.6	6.6
ビタミンB1	mg/日	0.66	0.33	0.14	0.07	0.21	0.21	0.19	0.11	0.11	0.13	23.8	12.0	30.2	14.4	30.3	12.2	15.7	12.2
ビタミンB2	mg/日	0.89	0.46	0.28	0.17	0.25	0.29	0.21	0.11	0.15	0.14	32.2	14.2	26.2	15.5	25.1	11.6	16.4	10.6
ナイアシン	mg/日	8.9	4.5	1.6	1.1	3.2	3.5	3.2	1.8	0.8	0.8	19.7	13.0	32.5	19.4	37.5	17.9	10.3	10.2
ビタミンB6	mg/日	0.77	0.32	0.17	0.10	0.22	0.21	0.27	0.14	0.11	0.11	22.6	12.3	27.8	16.2	35.4	14.8	14.2	11.5
ビタミンB12	µg/日	3.5	3.3	0.7	0.6	1.3	2.8	1.2	1.7	0.2	0.2	28.1	21.6	32.1	25.0	33.6	24.6	6.2	8.4
葉酸	µg/日	188	71	50	36	43	33	63	33	31	37	27.5	14.4	22.7	12.5	35.3	15.6	14.6	14.2
パントテン酸	mg/日	4.13	1.39	1.18	0.62	1.12	0.67	1.19	0.56	0.64	0.53	28.6	10.6	27.1	12.5	29.1	10.2	15.2	10.9
ビオチン	µg/日	21.9	9.4	7.8	5.2	5.3	5.5	6.5	4.1	2.3	2.4	35.4	18.9	22.7	16.9	31.3	18.4	10.6	9.8
ビタミンC	mg/日	73	48	14	17	14	18	25	19	20	30	20.1	19.0	22.4	18.6	37.3	21.0	20.2	23.3
食塩相当量	g/日	5.8	2.3	1.3	0.7	2.3	1.5	1.8	1.1	0.4	0.5	23.5	11.8	38.7	15.9	31.0	13.2	6.7	7.1
食塩相当量	g/日	0.3	0.6	0.0	0.2	0.1	0.3	0.2	0.3	0.0	0.0	4.4	17.9	6.4	22.3	39.2	47.7	0.0	0.0
n-3系脂肪酸	g/日	1.33	0.80	0.23	0.18	0.45	0.59	0.51	0.62	0.15	0.26	20.7	14.3	33.2	23.9	35.1	23.7	11.0	15.2
n-6系脂肪酸	g/日	6.65	3.08	1.44	0.77	2.02	1.33	2.21	2.10	0.98	1.45	23.7	11.9	31.6	17.4	31.7	18.0	13.0	13.9

表 211 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・5歳男児 (48人)

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

表 212 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・5歳女兒 (49人)

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

表 213 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・6歳男児 (44人)

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

表 214 栄養素摂取量と摂取割合 (%) (休日)・6歳女兒 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
エネルギー	kcal/日	1430	331	119	399	188	450	199	251	221	23.4	7.9	28.0	12.0	31.7	11.9	16.9	13.0	
たんぱく質	g/日	48.9	13.9	5.1	13.1	6.6	20.2	12.1	4.4	4.1	23.7	10.3	27.4	12.8	40.0	16.9	8.9	7.9	
脂質	g/日	49.6	18.7	11.0	14.3	11.0	16.0	11.0	8.2	9.9	23.0	13.6	28.5	17.7	32.4	17.2	16.2	15.5	
飽和脂肪酸	g/日	15.00	6.77	3.04	3.75	3.00	4.15	3.18	3.20	4.14	26.3	15.7	25.5	17.6	28.6	16.7	19.7	19.3	
一価不飽和脂肪酸	g/日	18.56	7.66	2.67	5.70	4.74	6.50	4.88	2.74	3.55	20.4	14.1	30.1	20.5	35.0	20.0	14.5	15.0	
多価不飽和脂肪酸	g/日	8.87	3.41	1.71	1.23	2.65	2.18	2.32	1.33	2.15	20.4	14.5	30.2	20.3	36.0	20.9	13.4	16.8	
コレステロール	mg/日	279	143	108	117	70	81	60	25	38	32.0	28.0	25.8	24.9	33.5	28.0	8.7	12.1	
炭水化物	g/日	194.1	46.1	46.2	53.5	25.0	54.1	21.5	40.2	34.6	24.2	8.9	27.9	12.0	28.3	10.4	19.7	14.8	
水溶性食物繊維	g/日	2.3	0.9	0.4	0.8	0.5	0.7	0.6	0.3	0.5	19.1	14.3	35.6	18.6	31.4	16.7	13.9	16.5	
不溶性食物繊維	g/日	6.1	2.2	1.3	0.8	1.8	1.1	2.3	1.3	0.6	0.9	21.3	12.0	30.9	14.1	38.2	14.4	9.6	13.4
総食物繊維	g/日	8.6	3.0	1.7	1.0	2.7	1.5	3.2	1.8	1.0	1.3	20.9	11.1	32.0	13.8	36.1	14.3	11.1	13.3
灰分	g/日	10.6	3.1	2.4	1.2	2.9	1.5	4.2	2.0	1.1	22.9	9.6	26.7	12.5	40.1	14.8	10.4	8.7	
ナトリウム	mg/日	2479	839	502	304	414	975	555	171	208	20.4	10.9	34.0	14.0	38.4	14.6	7.1	7.7	
カリウム	mg/日	1637	491	341	193	419	265	619	317	257	21.5	10.8	25.7	15.2	37.7	14.1	15.1	14.8	
カルシウム	mg/日	368	171	119	89	67	50	102	68	81	9.3	31.3	15.9	13.1	28.9	15.5	20.1	19.1	
マグネシウム	mg/日	146	45	34	19	30	17	62	30	19	20	23.5	9.9	21.1	11.2	42.7	15.4	12.7	
リン	mg/日	729	212	189	94	182	97	266	141	93	89	25.8	10.4	25.4	12.5	36.4	15.7	12.4	
鉄	mg/日	4.9	1.4	1.1	0.7	1.4	0.6	1.9	1.0	0.5	0.6	23.2	12.3	27.9	12.3	38.7	14.7	10.3	
亜鉛	mg/日	5.4	1.9	1.3	0.6	1.3	1.0	2.2	1.2	0.5	0.5	9.8	22.7	13.4	42.1	17.0	10.1	9.4	
銅	mg/日	0.65	0.20	0.16	0.09	0.16	0.10	0.26	0.09	0.08	24.1	11.3	24.1	12.2	40.5	13.8	11.2	11.1	
マンガン	mg/日	1.60	0.76	0.34	0.27	0.42	0.29	0.61	0.28	0.35	21.1	12.0	26.4	13.7	40.5	15.2	12.1	13.9	
セレン	µg/日	237	514	41	142	13	31	166	462	16	34	28.9	24.4	15.7	24.4	34.9	29.8	20.5	
ヨウ素	µg/日	48	25	14	12	11	11	20	23	3	5	29.9	22.5	25.0	23.5	38.2	26.5	6.9	
クロム	µg/日	4	3	1	1	1	2	1	1	2	17.5	18.9	28.6	23.5	39.2	22.8	14.6	21.8	
モリブデン	µg/日	87	42	24	25	17	18	39	21	7	11	26.8	17.0	18.4	18.2	47.0	19.8	7.8	
レチノール	µg/日	142	79	59	48	27	33	31	24	36	39.7	26.9	18.6	21.5	26.4	25.2	15.3	20.3	
αカロテン	µg/日	266	269	37	94	99	180	127	175	4	13	20.9	35.4	33.3	37.6	40.2	38.3	5.6	
βカロテン	µg/日	1487	1560	208	333	376	631	693	544	210	1174	17.7	23.2	20.5	22.5	55.1	27.6	6.7	
クリプトキサンチン	µg/日	345	649	48	202	45	186	126	336	126	494	26.3	29.8	18.3	27.2	39.1	35.5	16.4	
βカロテン等量	µg/日	1829	1647	259	380	465	713	829	635	276	1199	17.6	22.1	22.0	23.1	51.1	27.8	9.3	
レチノール等量	µg/日	302	163	84	55	69	77	101	63	47	109	30.3	17.4	20.9	16.2	35.9	20.3	12.9	
ビタミンD	µg/日	4.7	7.6	1.2	2.2	0.5	0.9	2.7	7.0	0.4	0.8	32.4	29.2	15.6	21.5	43.5	35.1	8.5	
αトコフェロール	mg/日	5.0	2.2	1.1	0.8	1.1	1.0	2.0	1.6	0.8	1.0	22.4	12.4	22.5	18.8	39.6	21.9	15.7	
βトコフェロール	mg/日	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	24.9	21.5	28.9	22.5	32.0	27.1	14.2	
γトコフェロール	mg/日	6.5	4.4	1.4	1.7	1.5	1.8	2.6	2.7	1.0	1.4	22.2	19.5	22.0	21.1	39.8	27.2	15.9	
δトコフェロール	mg/日	1.2	0.9	0.3	0.4	0.3	0.4	0.5	0.2	0.2	0.2	21.0	26.3	19.2	24.6	43.4	32.7	16.5	
ビタミンK	µg/日	99	64	20	40	20	25	56	46	4	6	17.1	19.7	20.9	17.3	55.9	26.2	6.1	
ビタミンB1	mg/日	0.66	0.29	0.13	0.06	0.19	0.15	0.27	0.23	0.07	0.08	21.0	11.3	28.8	16.4	38.5	17.8	11.8	
ビタミンB2	mg/日	0.84	0.31	0.26	0.16	0.19	0.12	0.27	0.16	0.13	0.14	30.3	14.9	23.2	14.3	32.5	17.6	14.0	
ナイアシン	mg/日	10.9	6.6	1.4	1.0	2.8	2.6	5.7	6.0	1.0	1.6	15.4	12.1	27.8	21.3	47.9	23.3	9.0	
ビタミンB6	mg/日	0.81	0.32	0.16	0.12	0.17	0.13	0.40	0.29	0.09	0.14	20.4	12.9	22.0	14.2	47.8	20.4	9.8	
ビタミンB12	µg/日	3.8	4.1	0.9	1.7	0.5	0.5	2.1	3.2	0.2	0.4	26.4	20.2	18.0	19.6	46.0	31.1	9.6	
葉酸	µg/日	178	67	43	24	44	37	73	38	18	22	25.0	11.4	23.3	14.8	41.6	16.6	10.0	
パントテン酸	mg/日	4.03	1.31	1.11	0.63	0.91	0.58	1.46	0.82	0.55	0.58	27.6	12.4	22.3	13.7	37.4	17.5	12.7	
ビオチン	µg/日	24.1	11.7	8.4	7.7	4.8	5.2	8.6	6.1	2.3	3.3	31.6	22.0	20.1	19.5	39.2	24.9	9.1	
ビタミンC	mg/日	67	40	13	22	19	24	27	21	8	15	17.5	18.4	27.1	23.3	43.4	23.7	12.0	
食塩相当量	g/日	6.3	2.1	1.3	0.8	2.1	1.1	2.5	1.4	0.4	0.5	20.6	11.0	34.1	14.1	38.3	14.7	7.7	
アルコール	g/日	0.3	0.6	0.0	0.0	0.1	0.3	0.5	0.0	0.0	1.4	9.9	4.9	20.5	49.0	49.5	2.1	14.6	
n-3系脂肪酸	g/日	1.36	0.83	0.25	0.34	0.28	0.35	0.66	0.71	0.17	0.31	19.7	18.1	22.2	22.7	46.0	28.1	12.1	
n-6系脂肪酸	g/日	6.73	3.12	1.46	1.09	1.69	1.38	2.51	2.01	1.07	1.63	21.8	13.1	25.0	17.2	38.5	22.5	14.7	

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

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

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

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	154.2	64.6	37.0	39.1	53.9	32.9	59.1	29.5	0.0	0.0	4.1	14.7	21.5	21.0	34.6	22.6	40.8	22.3	0.0	0.0	2.0	7.2
その他米飯・粒状の穀類	8.9	26.6	0.1	0.6	5.7	17.7	0.6	4.2	0.0	0.0	2.6	13.4	0.4	3.5	17.4	36.9	1.6	11.0	0.0	0.0	4.3	18.9
麺類	10.7	23.4	1.2	10.0	4.7	14.0	4.4	15.1	0.0	0.0	0.4	2.9	1.3	10.6	15.4	34.6	12.4	31.7	0.0	0.0	0.7	6.7
パン類	13.7	20.6	8.6	16.7	2.0	8.2	0.4	3.5	1.0	6.4	1.7	6.6	25.6	43.1	7.5	26.5	1.6	11.5	2.5	13.5	5.7	22.1
その他の穀類加工品	6.7	8.8	1.7	6.8	2.2	4.3	1.4	5.7	0.2	1.3	1.6	4.1	9.1	28.2	28.0	41.9	17.7	35.9	3.4	17.0	13.8	31.7
いも類	29.4	30.5	1.7	5.6	8.6	11.6	12.7	21.1	0.2	1.1	6.2	17.0	6.1	19.1	36.9	40.6	31.7	38.6	2.5	14.8	13.1	30.0
砂糖及び甘味類	5.4	5.0	0.8	2.1	1.0	1.4	1.0	1.9	0.7	2.9	1.8	2.7	12.6	25.9	26.5	31.1	21.3	30.0	6.6	21.1	29.8	33.9
豆類	38.3	37.5	11.4	21.3	7.6	9.9	10.4	18.6	1.7	12.8	7.3	25.6	22.3	35.4	26.7	36.8	27.5	37.1	2.0	13.8	8.6	23.5
種実類	0.6	1.2	0.1	0.4	0.3	1.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.2	5.5	20.3	27.0	44.0	9.3	28.5	0.0	0.0	8.8	26.7
緑黄色野菜類	53.5	49.4	6.3	12.5	18.5	14.2	25.9	27.0	2.2	21.1	0.6	2.0	10.1	18.2	42.3	25.6	46.0	26.5	0.5	5.2	1.1	3.2
漬物類	0.3	2.1	0.0	0.0	0.3	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	20.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	60.2	33.9	5.5	11.0	29.9	23.1	23.8	20.9	0.6	4.2	0.4	1.9	8.2	13.7	51.6	25.4	38.6	23.3	0.7	5.0	1.0	5.6
果実類	73.6	58.4	23.9	32.9	10.6	14.3	14.2	26.2	11.6	30.1	13.3	20.4	25.9	33.5	17.5	28.4	12.8	22.3	9.9	25.0	23.2	36.0
果実 (野菜) ジュース	2.9	13.1	1.9	9.6	0.0	0.0	0.7	6.8	0.3	2.5	0.0	0.0	4.6	20.5	0.0	0.0	0.8	7.8	1.1	10.4	0.0	0.0
きのこ類	8.9	10.3	1.1	3.4	4.0	5.4	3.6	7.2	0.0	0.0	0.0	0.4	8.8	21.8	37.9	42.0	27.9	38.7	0.0	0.0	0.7	6.9
藻類	3.8	5.5	0.9	2.6	1.4	3.2	1.1	3.3	0.0	0.4	0.4	1.9	14.4	32.3	25.0	41.5	16.9	35.2	1.1	10.4	9.4	28.0
魚介類	27.4	21.9	2.4	7.0	12.0	14.1	12.5	18.3	0.0	0.0	0.6	2.2	9.5	25.1	44.7	42.9	35.4	40.9	0.0	0.0	3.9	14.8
肉類	29.1	21.4	3.1	7.1	10.6	11.5	15.2	17.1	0.2	1.2	0.0	0.3	11.4	23.8	35.9	35.6	46.7	37.4	0.6	5.3	0.1	1.1
卵類	12.7	14.3	5.4	11.3	2.9	6.8	3.7	8.6	0.1	0.6	0.6	1.8	22.0	38.8	19.6	35.3	24.3	39.6	0.2	1.5	7.0	21.5
乳類	203.8	106.2	41.3	57.1	6.0	20.7	16.2	36.2	23.6	51.8	116.7	61.6	16.8	21.6	2.5	7.1	7.2	16.1	8.9	18.3	64.6	30.3
動物性脂肪	1.2	2.1	0.1	0.7	0.3	0.9	0.3	0.9	0.1	0.5	0.4	1.5	5.5	22.6	15.3	35.6	12.8	31.7	1.8	12.3	8.7	27.3
植物性脂肪	4.8	3.7	0.7	1.4	1.8	2.0	1.5	1.9	0.0	0.2	0.7	1.5	12.7	22.2	39.8	34.2	32.5	34.2	1.6	7.8	10.2	20.4
菓子類	27.6	34.2	3.7	12.5	1.0	6.7	2.1	10.0	9.6	19.4	10.9	17.1	7.9	23.6	1.6	11.0	3.1	12.3	21.6	35.3	40.0	43.2
アルコール類 (調味料由来)	1.6	2.5	0.0	0.3	0.3	0.6	1.2	2.4	0.0	0.0	0.0	0.2	1.7	10.1	21.5	38.8	33.7	45.7	0.0	0.0	2.2	12.2
お茶類	204.4	158.8	29.7	38.5	47.4	54.9	44.2	53.9	27.5	48.3	55.6	85.2	13.7	21.8	24.7	27.0	19.2	23.1	11.2	19.7	22.6	27.4
炭酸飲料・乳酸菌飲料	19.4	43.2	4.4	18.3	0.0	0.0	2.5	15.3	9.6	33.0	2.8	16.4	7.5	25.2	0.0	0.0	2.7	15.4	9.2	28.2	3.1	17.3
調味料類	85.2	71.4	14.4	31.5	52.0	47.9	18.4	23.2	0.1	0.4	0.4	1.0	13.4	20.7	55.5	30.9	29.7	26.4	0.4	2.3	1.1	6.3
加工食品類	0.2	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	10.4	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	0.3	2.3	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	2.1	0.0	0.1	1.1	10.4	2.2	14.6	0.0	0.0	1.1	10.4	2.2	14.6

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

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

表 218 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 1 日間)・2 歳女児 (94 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量														
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差					
白米	146.4	61.6	28.9	31.6	54.4	38.9	57.0	38.0	0.0	0.0	6.1	17.8	19.1	23.0	36.9	28.5	38.3	24.8	0.0	0.0	3.7	10.4	
その他米飯・粒状の穀類	18.2	40.1	0.6	4.3	12.4	30.6	2.9	12.5	0.1	1.0	2.2	11.0	0.8	5.8	18.8	37.4	4.1	15.7	1.1	10.3	3.9	18.2	
麺類	15.9	31.3	0.2	2.3	7.9	20.5	6.8	25.3	0.0	0.0	1.0	5.2	1.1	10.3	25.0	43.1	12.2	32.3	0.0	0.0	4.3	20.3	
パン類	17.7	23.1	11.4	18.4	2.0	8.1	0.8	6.1	1.0	5.3	2.6	8.6	33.6	45.5	5.0	20.2	1.0	6.8	2.4	11.9	10.1	29.2	
その他の穀類加工品	9.9	14.3	1.4	5.8	2.4	5.0	3.0	8.9	0.0	0.2	3.1	9.1	7.9	22.8	22.7	39.9	22.2	38.8	1.1	10.3	17.4	35.0	
いも類	28.6	28.0	1.0	5.4	9.7	13.2	10.7	23.1	1.4	7.8	5.7	15.8	2.7	13.0	40.2	42.6	30.8	39.7	3.8	18.1	12.9	29.3	
砂糖及び甘味類	7.0	7.0	1.8	3.5	1.1	1.2	1.1	1.9	0.9	3.3	2.1	4.0	18.0	28.8	25.2	32.0	20.0	29.5	6.1	19.6	26.4	34.9	
豆類	34.3	42.4	7.3	18.0	8.8	16.0	13.1	21.3	1.1	10.3	4.0	16.1	17.4	32.6	30.6	39.1	29.8	37.8	0.4	4.2	10.0	26.0	
種実類	0.9	1.9	0.1	0.4	0.2	0.5	0.2	0.8	0.1	0.9	0.2	1.2	4.9	19.8	21.4	39.0	7.9	24.7	2.1	14.5	10.5	28.5	
緑黄色野菜類	52.9	43.0	8.3	18.2	19.7	31.1	24.3	24.9	0.0	0.0	0.6	2.5	12.7	22.3	44.3	29.9	42.0	30.0	0.0	0.0	0.0	1.0	4.8
漬物類	0.2	1.3	0.0	0.2	0.2	1.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	2.1	14.5	3.2	17.7	1.1	10.3	0.0	0.0	0.0	2.1	14.5
その他の野菜類	65.0	37.6	5.1	9.1	32.0	21.3	26.2	24.9	0.2	2.4	1.5	5.2	8.0	14.1	51.6	26.3	38.2	22.7	0.4	4.0	1.7	5.8	
果実類	75.3	57.3	18.4	31.2	18.4	20.2	17.7	32.8	10.0	26.3	10.8	22.0	21.7	30.4	31.4	36.3	17.5	30.6	8.2	22.4	14.8	28.1	
果実(野菜)ジュース	3.1	11.6	1.1	7.3	0.0	0.0	0.8	5.2	1.2	7.4	0.0	0.0	2.7	15.5	0.0	0.0	2.1	14.5	2.6	15.2	0.0	0.0	
きのこ類	10.2	18.0	0.9	3.0	4.8	16.0	4.3	6.5	0.0	0.0	0.2	1.1	6.2	19.9	27.6	38.1	34.9	41.7	0.0	0.0	2.5	14.8	
藻類	4.5	6.5	0.3	1.1	2.1	3.7	2.0	5.4	0.0	0.0	0.2	1.7	4.8	18.2	36.3	45.3	23.7	40.2	0.0	0.0	2.2	14.5	
魚介類	24.6	25.6	4.6	10.3	8.5	13.1	10.8	17.4	0.3	2.1	0.4	1.5	14.2	29.2	32.8	40.4	33.5	40.0	1.0	5.7	1.5	5.2	
肉類	42.5	28.4	5.1	10.5	15.2	17.4	21.3	22.3	0.5	2.6	0.5	2.1	8.9	17.1	42.1	35.4	46.6	35.6	1.3	7.6	1.0	3.9	
卵類	19.7	23.0	10.7	20.0	4.0	8.0	3.4	7.6	0.3	3.1	1.3	4.1	26.6	40.9	18.3	33.1	17.1	33.2	0.9	9.1	12.6	31.6	
乳類	257.8	138.6	60.7	64.7	5.7	26.3	29.4	56.3	28.2	73.6	133.8	68.9	22.3	24.3	2.4	11.2	8.8	16.0	7.4	15.5	57.0	29.8	
動物性脂肪	0.8	1.9	0.3	1.2	0.1	0.7	0.2	0.8	0.0	0.0	0.2	0.9	6.6	24.1	7.4	26.4	13.3	33.8	0.0	0.0	7.7	26.4	
植物性脂肪	6.4	5.2	1.5	2.9	2.4	3.7	1.8	2.3	0.1	0.3	0.6	1.4	19.1	28.9	37.3	34.4	32.9	33.3	1.5	6.7	9.2	20.6	
菓子類	25.9	30.2	2.2	9.1	0.3	2.5	0.7	5.4	10.4	24.4	12.3	19.1	8.1	26.4	1.1	10.3	1.7	12.2	23.0	37.2	42.7	46.1	
アルコール類(調味料由来)	1.7	5.3	0.0	0.2	0.4	0.7	1.3	5.3	0.0	0.0	0.0	0.2	1.2	7.9	24.4	39.8	24.2	40.9	0.0	0.0	3.4	16.3	
お茶類	227.4	165.1	28.0	48.8	56.5	49.5	48.5	51.4	31.5	67.0	62.9	77.9	10.2	19.6	26.1	27.0	16.6	17.8	10.1	21.0	24.2	28.2	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	30.9	58.0	12.1	38.7	0.0	0.0	3.9	20.6	10.1	33.4	4.8	18.8	11.0	29.5	0.0	0.0	3.1	15.7	12.2	32.5	5.7	22.6	
調味料類	83.6	70.2	6.3	15.7	51.0	48.8	24.6	37.3	0.0	0.4	1.6	8.2	6.7	9.9	57.7	29.9	33.3	27.2	0.2	1.6	2.2	9.8	
加工食品類	2.3	18.6	2.0	18.5	0.3	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.5	2.1	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
サプリメント類	0.1	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	1.1	10.3	5.3	22.6	0.0	0.0	2.1	14.5	0.0	0.0	

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

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

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

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



表 222 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・4 歳女児 (48 人)

栄養素	1日当たり摂取量										朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取割合(%)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均
単位	g/日	179.8	50.5	34.8	34.0	71.1	30.3	68.1	28.6	4.5	17.6	16.8	38.6	17.4	40.3	17.4	0.4	1.7	
白米	g/日	10.5	33.4	1.3	6.6	5.1	21.6	2.2	10.9	0.2	1.6	7.8	5.8	15.3	2.4	10.0	0.1	0.6	
その他米飯・粒状の穀類	g/日	36.1	40.0	0.8	3.2	23.0	29.1	10.8	18.6	0.8	4.5	9.0	24.8	22.3	12.7	17.2	0.3	1.4	
麺類	g/日	25.5	20.2	19.6	18.3	2.1	6.8	0.0	0.3	2.2	6.8	33.6	2.7	8.6	0.4	2.8	4.8	13.2	
パン類	g/日	12.0	15.5	1.8	6.5	2.6	7.5	3.5	7.7	1.1	5.1	10.8	20.6	22.2	21.8	21.6	2.5	8.2	
その他の穀類加工品	g/日	34.8	22.7	2.3	5.4	10.4	12.8	15.7	13.0	2.1	8.3	13.6	28.2	22.1	38.0	23.8	2.2	7.1	
いも類	g/日	9.1	5.2	2.6	2.9	1.1	1.0	1.1	1.4	2.6	4.2	23.8	24.1	19.1	17.9	12.5	14.0	19.8	
砂糖及び甘味類	g/日	31.8	24.2	8.4	13.0	9.3	8.2	12.0	12.8	0.0	0.3	17.8	22.9	29.5	21.3	28.3	0.4	2.7	
豆類	g/日	1.3	3.9	0.0	0.2	0.4	0.9	0.2	0.4	0.6	3.8	1.4	6.7	21.4	12.4	19.3	2.1	8.2	
種実類	g/日	62.2	33.7	10.6	14.1	22.5	14.2	27.8	19.0	0.6	3.8	14.4	17.0	39.8	17.3	43.4	0.4	2.1	
緑黄色野菜類	g/日	0.6	1.5	0.1	0.4	0.1	0.5	0.3	1.1	0.1	0.7	2.4	10.9	3.1	2.8	11.6	0.7	4.8	
漬物類	g/日	88.4	30.6	10.4	9.3	34.9	17.8	40.4	21.5	2.1	6.5	13.1	13.7	39.3	13.6	44.9	2.1	7.1	
その他の野菜類	g/日	81.0	51.7	21.8	22.4	16.5	14.3	16.1	22.3	23.8	39.6	23.8	23.7	19.7	14.5	18.8	16.8	22.3	
果実類	g/日	4.0	10.9	0.3	2.2	0.0	0.0	0.7	5.1	2.9	8.3	5.7	0.0	0.0	0.7	4.8	6.1	17.6	
果実(野菜)ジュース	g/日	9.6	8.8	1.2	2.6	3.2	3.4	5.1	5.9	0.0	0.0	4.8	9.0	25.0	38.2	27.5	0.0	0.0	
きのこ類	g/日	5.9	5.2	1.2	2.6	2.4	3.4	1.9	3.4	0.0	0.1	14.4	20.9	28.4	21.1	24.6	0.1	0.5	
藻類	g/日	37.9	19.3	3.3	5.8	14.9	12.2	18.9	16.3	0.4	1.7	11.7	18.4	37.3	38.1	23.2	0.6	2.3	
魚介類	g/日	50.4	20.6	6.6	8.4	15.5	11.0	26.6	14.7	1.3	3.0	14.4	16.5	31.6	17.6	49.6	2.4	4.6	
肉類	g/日	28.8	15.6	14.7	13.4	6.9	7.0	6.0	9.1	0.4	1.4	31.5	27.5	20.9	21.2	20.9	1.4	4.7	
卵類	g/日	180.6	87.1	64.0	60.2	15.6	27.7	15.5	30.2	19.2	26.1	29.8	22.8	8.9	14.9	6.4	10.3	16.2	
乳類	g/日	1.2	1.5	0.4	0.7	0.2	0.5	0.2	0.6	0.2	0.6	11.7	22.4	9.9	19.2	9.6	17.9	9.8	
動物性脂肪	g/日	9.1	4.4	2.3	2.4	2.6	2.1	3.2	2.8	0.4	0.7	25.5	19.8	31.3	19.6	31.7	3.3	7.1	
植物性脂肪	g/日	38.5	32.4	4.2	7.7	4.4	15.5	2.0	5.8	22.3	24.3	6.6	11.6	2.9	7.3	3.0	9.7	25.7	
菓子類	g/日	1.7	2.2	0.1	0.4	0.4	0.9	1.1	1.6	0.0	0.0	2.9	11.0	22.0	25.8	32.7	31.2	0.0	
アルコール類(調味料由来)	g/日	302.7	163.3	40.8	47.4	83.1	49.8	70.9	55.9	54.2	66.5	12.7	16.0	28.7	19.6	21.8	16.7	17.6	
お茶類	g/日	32.9	43.3	6.1	14.6	3.0	10.2	3.1	16.7	17.9	38.3	9.3	20.9	2.2	7.6	2.1	10.7	26.9	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	87.4	47.0	7.3	11.5	51.9	32.4	26.7	27.6	0.2	0.6	10.6	10.0	49.7	17.1	38.2	0.4	1.5	
調味料類	g/日	2.4	10.2	0.7	3.5	1.4	9.5	0.3	2.2	0.0	0.0	1.4	6.7	0.7	4.8	1.4	6.7	0.0	
加工食品類	g/日	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	6.7	0.7	4.8		
サブリンメント類	g/日																		

表 223 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・5 歳男児 (48 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		間食からの摂取割合 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	210.5	75.7	41.8	35.2	77.0	36.5	85.0	39.9	1.1	4.7	16.4	13.3	33.7	17.1	41.6	20.2	0.3	1.4
その他米飯・粒状の穀類	12.6	39.3	2.4	10.3	5.7	17.5	2.5	11.9	0.1	0.5	2.2	7.6	8.2	20.1	1.8	7.3	0.7	4.8
麺類	37.2	31.1	1.3	4.4	22.2	28.7	12.9	21.2	0.6	4.3	3.3	11.3	24.6	24.7	15.2	21.1	1.4	9.6
パン類	30.5	23.5	23.2	22.8	3.7	8.0	0.2	1.2	1.1	3.7	40.6	34.4	7.0	15.0	1.5	6.8	2.0	7.3
その他の穀類加工品	11.6	15.1	1.7	5.5	1.9	4.3	5.3	10.6	0.0	0.0	7.1	12.8	16.6	20.8	23.1	21.3	0.0	0.0
いも類	37.4	24.2	2.3	5.4	13.4	9.3	16.3	16.7	1.7	6.6	4.3	9.8	37.4	21.7	32.7	24.8	2.0	6.7
砂糖及び甘味類	9.8	7.9	3.2	4.8	1.7	1.8	1.6	2.2	1.6	3.0	21.2	22.1	23.4	17.1	22.4	22.6	10.3	14.3
豆類	27.5	23.4	4.9	7.6	9.8	11.8	12.4	16.0	0.0	0.0	12.6	18.5	26.4	23.4	26.8	23.3	0.2	1.3
種実類	1.3	2.6	0.1	0.4	0.3	0.4	0.3	1.0	0.4	2.2	3.9	12.4	22.8	21.2	7.5	13.3	2.0	7.8
緑黄色野菜類	57.2	30.8	6.6	11.4	23.7	14.4	26.1	20.3	0.0	0.0	10.0	14.4	42.5	19.1	41.5	18.7	0.1	0.8
漬物類	0.7	1.6	0.2	0.9	0.3	1.1	0.2	0.9	0.0	0.0	2.1	10.7	4.9	13.7	2.1	8.2	0.0	0.0
その他の野菜類	88.3	35.5	8.1	11.6	39.2	22.5	40.4	19.5	0.4	2.8	8.9	11.4	40.0	16.6	49.6	17.8	0.5	2.6
果実類	92.6	72.1	28.0	28.7	16.7	16.9	20.3	27.8	18.3	32.1	24.6	22.5	21.3	19.8	15.7	17.2	13.4	16.2
果実(野菜)ジュース	4.5	10.9	2.7	9.7	0.2	1.1	0.3	2.1	1.0	4.9	4.2	14.8	0.7	4.8	0.7	4.8	2.1	10.7
きのこ類	9.5	7.2	0.8	2.1	4.5	4.4	4.2	4.7	0.0	0.0	7.4	14.5	33.8	22.1	26.8	22.4	0.0	0.2
藻類	4.7	5.5	0.8	2.3	2.5	3.6	1.3	2.4	0.0	0.0	11.1	18.0	27.0	24.1	16.6	18.5	0.0	0.0
魚介類	34.7	25.6	2.3	4.5	12.1	9.6	19.9	21.2	0.1	0.5	7.0	13.3	31.5	22.0	39.1	20.7	0.7	4.8
肉類	70.4	27.7	8.4	8.2	21.9	14.2	39.1	22.6	0.7	2.3	12.7	12.0	32.5	16.7	48.7	18.4	0.8	2.3
卵類	34.2	16.9	18.5	14.7	7.5	8.2	6.9	10.0	0.2	0.8	39.5	30.1	18.5	17.3	20.0	25.8	0.9	3.5
乳類	173.0	95.2	60.4	55.4	12.3	25.9	18.4	41.5	22.0	28.4	31.0	25.1	7.6	13.5	7.9	13.5	10.7	14.4
動物性脂肪	1.6	1.9	0.4	1.1	0.4	0.9	0.4	0.6	0.0	0.2	10.2	19.1	10.2	16.6	9.6	15.2	1.3	5.7
植物性脂肪	9.7	5.0	2.4	2.6	2.8	2.0	3.7	3.3	0.3	0.8	21.3	18.9	33.3	18.7	35.1	19.7	1.9	5.5
菓子類	44.7	38.7	4.9	18.2	4.3	10.5	4.8	10.4	24.2	23.4	5.1	14.2	3.9	8.9	7.5	16.6	38.4	26.7
アルコール類(調味料由来)	1.9	2.1	0.0	0.2	0.6	0.9	1.2	1.9	0.0	0.0	2.2	8.2	21.2	23.0	26.5	24.9	0.7	4.8
お茶類	280.8	199.5	33.1	39.6	71.6	58.4	72.5	57.4	40.6	62.2	11.2	12.7	24.3	21.3	23.4	18.4	10.4	16.5
炭酸飲料・乳酸菌飲料	51.7	68.4	9.8	25.2	4.5	14.5	5.0	16.5	31.8	57.7	11.5	26.1	2.6	8.5	3.3	10.6	15.1	23.1
調味料類	110.0	86.6	14.3	25.3	54.5	47.9	40.7	36.9	0.0	0.2	11.2	11.6	42.6	20.1	45.4	17.5	0.2	0.8
加工食品類	20.8	35.2	9.8	25.5	6.7	17.5	3.5	12.4	0.8	4.2	5.1	13.5	4.9	11.9	2.3	8.3	0.9	5.1
サプリメント類	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.4	9.6	0.0	0.0	1.4	9.6

表 224 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・5 歳女児 (49 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
単位	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日	g/日
白米	175.9	57.1	31.2	23.8	66.8	39.0	74.5	28.8	0.9	4.0	16.8	14.4	34.4	18.5	43.9	16.2
その他米飯・粒状の穀類	5.9	15.2	0.1	0.8	4.9	15.1	0.1	0.8	0.0	0.0	0.4	2.6	10.5	22.2	1.4	9.5
麺類	38.1	34.9	0.1	0.6	21.3	24.6	13.7	21.9	0.3	2.1	0.4	2.7	25.0	21.0	15.1	17.8
パン類	26.1	18.6	17.3	15.1	4.8	10.5	1.0	4.3	1.0	3.2	36.1	31.2	6.2	13.1	1.2	5.4
その他の穀類加工品	13.1	12.4	2.8	6.2	2.9	5.2	2.3	4.6	1.1	2.7	9.8	19.3	18.5	19.5	17.0	21.3
いも類	38.6	25.3	2.4	5.2	13.9	15.2	16.5	16.7	2.1	7.3	7.0	11.8	29.7	20.5	36.1	23.9
砂糖及び甘味類	9.8	6.4	2.9	4.5	1.9	1.8	1.4	1.7	2.1	2.7	21.5	25.2	23.9	18.0	16.8	16.1
豆類	27.4	16.2	3.7	8.1	10.0	8.5	12.5	10.2	0.1	0.6	8.8	15.8	29.5	18.8	37.5	24.1
種実類	0.7	1.3	0.1	0.3	0.3	0.8	0.1	0.2	0.2	0.9	2.5	8.3	15.9	18.0	10.1	16.5
緑黄色野菜類	48.6	25.9	6.0	7.4	20.0	10.9	21.2	17.2	0.2	0.8	11.9	12.4	41.5	17.8	40.6	19.0
漬物類	0.9	2.1	0.3	1.0	0.2	0.6	0.4	1.8	0.0	0.2	2.5	8.6	4.1	13.0	2.0	8.1
その他の野菜類	75.0	31.2	7.6	9.7	32.9	14.6	32.9	18.7	0.4	2.2	8.8	12.2	44.4	16.0	44.5	17.9
果実類	73.8	51.5	27.1	31.0	16.9	14.9	15.0	22.3	11.6	20.6	27.1	28.6	25.5	22.4	13.5	19.8
果実(野菜)ジュース	0.8	3.3	0.1	0.9	0.0	0.0	0.4	2.6	0.3	1.4	0.7	4.8	0.0	0.0	0.7	4.8
きのこ類	9.7	8.2	1.0	2.5	4.7	5.3	4.0	5.0	0.0	0.0	6.3	13.3	32.1	24.4	26.0	26.7
藻類	6.0	7.1	0.4	0.8	2.8	5.3	2.1	4.8	0.1	0.3	10.4	17.2	25.3	24.7	18.5	22.5
魚介類	27.6	17.0	2.3	5.3	9.3	11.0	15.1	14.0	0.6	2.9	10.7	19.0	28.8	26.8	37.4	26.3
肉類	61.1	27.4	7.1	9.1	21.6	16.6	30.6	19.7	1.4	5.0	11.4	13.8	38.3	22.6	45.5	21.1
卵類	30.8	20.8	15.0	14.7	6.5	9.0	7.3	8.5	0.7	2.2	31.6	29.0	18.5	21.4	20.2	21.4
乳類	174.0	93.6	61.7	55.4	9.5	24.5	20.4	36.7	14.2	24.6	35.6	25.6	7.2	14.5	9.5	14.6
動物性脂肪	1.6	1.8	0.3	0.8	0.3	0.5	0.4	0.6	0.2	0.7	8.6	14.4	14.2	18.7	16.4	19.6
植物性脂肪	9.4	4.4	1.8	2.5	3.1	2.2	3.3	2.4	0.7	1.1	17.2	17.5	35.2	17.5	32.4	21.1
菓子類	56.1	39.1	8.3	16.7	6.4	22.0	5.1	12.8	31.0	26.3	8.1	15.8	4.8	10.9	6.0	14.1
アルコール類(調味料由来)	1.9	2.1	0.1	0.2	0.4	0.9	1.3	2.0	0.0	0.0	3.5	9.6	19.5	24.5	29.0	31.1
お茶類	327.3	231.1	54.2	61.3	82.8	52.8	83.2	74.2	49.4	74.7	14.1	14.2	27.8	21.0	24.5	17.8
炭酸飲料・乳酸菌飲料	47.7	56.8	9.2	21.7	4.4	21.4	2.8	14.3	30.6	44.7	8.3	22.8	2.0	8.1	1.7	8.4
調味料類	85.2	45.7	5.4	8.4	53.8	38.3	23.5	20.5	0.9	4.5	8.7	9.9	48.8	19.9	40.0	20.7
加工食品類	11.4	24.7	3.7	13.3	4.9	13.0	1.6	11.5	1.2	8.1	2.7	9.2	4.8	11.8	1.4	9.5
サプリメント類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 225 食品摂取量と摂取割合 (%) (3 日間平均値)・6 歳男児 (44 人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		朝食からの摂取割合(%)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日
白米	220.9	78.7	47.0	38.7	75.5	42.5	91.2	31.9	1.9	9.8	14.7	31.6	15.9	44.5	20.1	0.7	2.9
その他米飯・粒状の穀類	14.0	38.1	1.4	6.4	9.5	23.7	2.2	14.6	0.0	0.0	5.6	16.3	25.3	1.3	8.6	0.0	0.0
麺類	39.4	34.0	1.6	5.2	21.7	25.7	12.6	21.2	0.8	3.9	10.2	23.3	23.5	13.5	19.3	1.5	7.0
パン類	25.5	21.9	15.9	14.5	5.9	12.0	1.1	5.9	0.9	3.5	26.6	8.0	14.5	1.9	7.4	1.4	6.1
その他の穀類加工品	16.3	22.0	2.5	7.1	3.6	7.8	5.0	14.8	0.8	4.2	17.2	20.7	18.5	17.1	17.5	2.5	9.5
いも類	41.6	30.9	4.0	7.5	13.1	12.0	18.6	20.7	0.5	1.9	9.4	15.1	19.8	33.4	24.3	2.2	7.8
砂糖及び甘味類	10.5	8.3	1.9	2.6	1.7	2.4	2.0	2.7	2.8	5.1	11.9	14.6	17.5	22.4	17.9	10.5	15.1
豆類	33.6	18.7	8.0	12.7	9.6	8.1	13.4	13.8	0.0	0.0	14.9	19.7	19.0	24.8	21.5	0.0	0.0
種実類	1.3	2.1	0.1	0.4	0.4	0.8	0.6	1.8	0.0	0.0	1.8	6.8	17.8	11.8	20.6	0.0	0.0
緑黄色野菜類	58.0	25.2	8.2	13.2	27.2	12.9	21.5	18.1	0.0	0.0	11.0	15.8	20.0	35.6	19.2	0.0	0.0
漬物類	1.4	5.7	0.2	0.8	0.1	0.4	1.1	5.4	0.0	0.0	2.3	8.5	8.5	2.3	8.5	0.0	0.0
その他の野菜類	89.9	37.5	7.7	10.3	39.7	18.4	41.5	23.5	0.5	2.8	7.1	8.4	13.9	45.9	15.0	0.9	4.3
果実類	85.8	55.6	32.0	29.0	14.0	14.7	17.6	23.0	17.8	32.7	29.8	15.8	18.1	13.0	15.5	11.1	18.6
果実(野菜)ジュース	5.9	17.2	2.8	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	8.5	4.5	16.9	0.0	0.0	0.0	2.8	11.5
きのこ類	9.1	9.2	0.5	1.7	3.7	4.5	4.9	6.9	0.0	0.0	3.1	8.6	26.4	27.1	23.1	0.0	0.0
藻類	5.6	5.9	0.6	1.2	2.3	3.9	1.9	3.3	0.0	0.1	10.9	18.9	22.4	20.2	25.0	0.8	5.0
魚介類	44.4	27.9	4.9	9.7	14.8	13.9	23.8	20.0	0.2	1.1	8.4	15.2	22.0	37.5	23.7	0.2	1.1
肉類	77.8	38.2	13.8	15.3	23.5	18.7	38.8	28.9	0.8	2.8	17.6	18.2	18.2	46.6	19.3	1.5	4.6
卵類	30.1	21.9	11.2	16.0	7.2	7.4	10.1	13.2	0.4	1.5	21.4	30.2	21.9	27.0	23.0	1.3	5.3
乳類	158.9	86.1	43.2	52.8	10.1	21.0	17.4	25.4	19.5	37.5	25.9	24.3	13.5	9.5	12.6	8.6	15.9
動物性脂肪	1.6	1.7	0.3	0.9	0.4	0.8	0.4	0.9	0.2	0.8	6.3	16.3	15.4	11.7	15.8	1.5	6.8
植物性脂肪	11.2	7.9	2.3	2.1	3.4	3.4	4.6	4.2	0.2	0.7	19.0	16.6	30.4	37.9	22.7	1.8	4.7
菓子類	47.1	38.2	8.2	14.6	4.0	10.8	5.0	11.5	23.8	29.7	10.0	15.3	4.3	5.7	12.2	37.7	32.9
アルコール類(調味料由来)	1.9	2.6	0.2	0.6	0.5	0.9	1.2	2.3	0.0	0.0	6.5	14.5	19.5	21.0	26.0	0.0	0.0
お茶類	378.9	232.1	44.0	51.4	76.2	55.0	109.3	84.2	66.5	87.9	10.4	12.8	20.7	27.5	18.5	14.6	16.1
炭酸飲料・乳酸菌飲料	45.6	58.9	8.6	20.3	3.4	11.3	5.0	19.9	26.2	51.0	11.9	23.6	2.7	3.0	12.1	14.1	21.8
調味料類	109.0	56.6	13.1	24.9	60.6	40.0	32.5	25.5	0.1	0.3	10.9	12.1	50.7	36.3	16.2	0.0	0.1
加工食品類	21.6	39.4	11.5	22.9	2.3	15.3	4.7	15.8	3.1	20.5	7.2	13.6	1.5	7.0	9.7	1.1	7.6
サプリメント類	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	10.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 226 食品摂取量と摂取割合 (%) (3日間平均値)・6歳女児 (47人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	196.3	58.0	45.6	36.0	65.4	29.4	78.8	31.3	4.0	10.4	21.2	15.2	30.5	14.7	43.9	15.8	2.1	5.6
その他米飯・粒状の穀類	10.9	28.4	1.6	10.7	7.1	19.3	2.3	11.2	0.0	0.0	1.1	7.4	12.8	24.6	1.8	8.6	0.0	0.0
麺類	33.1	26.5	0.4	2.6	19.4	21.3	12.0	19.6	0.4	2.4	1.3	6.1	21.8	18.1	14.8	18.2	0.4	2.9
パン類	23.4	17.3	15.3	15.4	4.6	11.1	0.1	0.6	1.3	5.9	31.0	28.9	6.2	14.5	0.7	4.9	3.1	13.6
その他の穀類加工品	12.4	12.1	2.4	5.5	3.1	6.0	2.5	4.4	0.9	2.2	7.5	14.6	19.4	20.9	17.3	20.0	4.9	10.9
いも類	44.0	29.4	1.8	4.3	16.7	14.5	16.2	14.3	4.1	12.6	4.4	10.0	36.6	23.8	33.7	25.0	3.5	9.6
砂糖及び甘味類	9.9	7.0	3.0	5.0	1.1	0.9	1.3	1.7	2.9	4.4	22.0	20.4	23.1	21.1	16.9	18.1	15.5	20.5
豆類	30.8	22.6	5.3	9.1	9.8	9.5	13.9	15.0	0.2	1.1	12.6	18.6	23.4	20.3	35.8	27.5	0.6	3.4
種実類	1.9	3.7	0.5	2.3	0.4	0.8	0.5	1.8	0.4	2.3	4.8	11.6	20.1	22.1	11.4	17.7	1.5	6.8
緑黄色野菜類	58.7	31.9	6.9	10.8	22.3	9.3	27.9	22.7	0.0	0.0	9.3	12.7	38.9	15.1	46.4	20.6	0.0	0.0
漬物類	3.0	12.7	0.4	2.4	1.4	8.7	1.2	4.3	0.0	0.1	2.1	10.8	2.1	8.2	4.3	11.2	0.7	4.9
その他の野菜類	87.1	32.2	6.5	9.2	36.4	16.2	43.2	22.4	0.0	0.0	7.0	9.2	42.8	19.6	48.6	19.4	0.0	0.0
果実類	74.7	54.6	19.4	20.2	17.3	16.6	19.9	26.6	13.3	35.1	21.5	23.3	22.8	21.4	16.9	22.1	9.2	16.6
果実(野菜)ジュース	3.6	10.3	2.0	7.3	0.1	1.0	0.4	2.4	0.0	0.0	5.6	17.8	0.5	3.2	0.4	2.4	0.0	0.0
きのこ類	8.4	6.8	0.6	2.0	3.3	4.0	4.5	5.1	0.0	0.0	3.6	9.7	24.9	22.7	26.8	24.1	0.0	0.0
藻類	5.4	4.9	1.1	2.3	2.4	3.6	1.8	2.9	0.1	0.4	12.0	19.6	27.5	27.1	20.3	26.3	1.7	7.0
魚介類	37.5	23.9	3.9	6.9	8.9	7.7	23.6	18.9	0.8	3.0	8.4	15.9	27.1	20.7	42.9	22.2	1.5	5.4
肉類	64.4	30.0	8.2	12.0	21.2	13.6	33.7	23.7	0.7	2.6	10.9	14.7	37.6	21.0	45.9	24.4	1.8	6.3
卵類	32.5	17.0	17.3	15.3	7.2	8.1	6.4	7.5	0.3	1.3	34.8	30.1	20.5	20.2	22.0	22.9	1.2	5.1
乳類	138.9	82.6	41.4	48.3	10.2	24.5	9.1	27.8	18.0	27.3	27.1	20.5	8.7	17.4	5.3	12.7	11.5	15.6
動物性脂肪	1.5	1.6	0.3	0.9	0.4	1.0	0.2	0.6	0.1	0.6	5.5	12.1	14.1	21.5	8.2	16.2	1.1	5.6
植物性脂肪	8.8	4.6	1.9	2.4	2.5	1.9	3.3	2.6	0.6	1.2	18.9	18.7	28.8	17.3	34.4	22.5	5.7	9.6
菓子類	35.9	25.9	4.1	8.0	1.5	3.8	4.4	11.5	18.5	20.8	6.0	11.5	2.7	8.2	5.7	12.8	34.4	27.5
アルコール類(調味料由来)	1.7	2.0	0.1	0.3	0.2	0.3	1.3	1.8	0.0	0.0	2.5	6.8	15.0	17.7	26.0	25.5	0.7	4.9
お茶類	353.5	182.7	54.3	51.0	80.8	57.1	103.0	74.1	64.5	104.7	15.6	14.7	21.9	15.7	29.8	20.6	13.8	18.7
炭酸飲料・乳酸菌飲料	42.2	62.4	11.4	25.7	5.9	16.4	2.6	13.4	19.5	38.4	14.5	25.8	4.1	10.0	2.7	14.8	12.0	19.3
調味料類	91.3	57.6	11.0	19.8	51.9	40.0	26.0	25.1	0.6	3.1	11.3	11.7	49.3	21.1	36.9	16.9	1.0	3.7
加工食品類	17.4	35.1	7.8	19.6	5.1	11.9	1.9	10.3	2.7	18.2	4.4	10.9	5.7	12.7	1.6	6.9	0.4	3.1
サプリメント類	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	13.6	0.0	0.0	0.0	0.0

表 227 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・3 歳男児 (47 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		間食からの摂取割合 (%)		補食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	g/日	168.9	53.5	34.4	31.8	65.7	32.7	64.2	25.2	0.0	0.0	4.6	11.2	17.7	16.2	39.8	21.0	40.0	20.3	0.0	0.0	2.6	6.5
その他米飯・粒状の穀類	g/日	6.9	24.8	0.0	0.0	5.9	20.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	6.5	0.0	0.0	17.3	33.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	8.2
パン類	g/日	14.2	26.6	0.0	0.0	6.9	14.5	6.8	19.7	0.0	0.0	0.4	2.9	0.0	0.0	24.8	30.9	11.4	20.9	0.0	0.0	1.1	7.3
パン類	g/日	23.9	21.7	14.3	17.7	3.4	11.9	1.6	4.6	1.2	5.9	3.4	6.4	35.3	39.8	6.1	20.1	4.5	13.1	2.1	10.2	10.5	18.9
その他の穀類加工品	g/日	12.5	11.6	3.4	9.3	2.3	5.0	2.7	4.4	0.7	2.4	3.4	4.5	12.8	26.5	20.9	27.5	19.7	24.9	4.1	12.9	20.2	24.9
いも類	g/日	40.0	25.3	4.6	9.0	12.7	11.1	15.0	15.1	0.5	3.6	7.1	12.5	8.9	16.2	38.1	23.4	32.9	24.8	0.9	4.4	11.8	21.3
砂糖及び甘味類	g/日	7.6	5.6	1.9	2.7	1.0	0.7	1.2	1.3	1.1	2.6	2.4	2.3	17.2	19.4	22.8	20.1	19.9	22.7	7.7	15.2	29.2	22.8
豆類	g/日	30.4	23.4	8.1	14.0	7.9	6.7	11.1	14.5	0.0	0.1	3.4	15.0	20.1	30.4	33.6	27.0	26.2	28.8	0.1	0.4	7.3	15.9
雑穀類	g/日	1.2	2.2	0.5	1.9	0.3	0.9	0.1	0.3	0.1	0.7	0.1	0.5	6.8	23.4	26.1	32.0	5.7	15.2	3.2	16.2	7.2	17.0
緑黄色野菜類	g/日	53.1	26.5	8.3	13.5	20.9	9.3	22.6	19.7	0.6	4.0	0.7	2.0	12.0	18.3	49.7	22.7	35.1	21.7	0.8	4.6	1.3	3.7
漬物類	g/日	0.5	1.4	0.0	0.0	0.3	1.1	0.2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	12.4	2.1	10.2	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	g/日	75.7	32.1	5.9	9.0	34.8	17.8	34.1	22.6	0.4	2.6	0.5	1.5	7.0	8.9	48.6	17.8	42.6	18.1	0.6	4.1	1.2	3.5
果実類	g/日	87.6	62.7	29.8	35.2	15.2	14.3	19.6	30.8	14.8	31.3	8.1	14.4	28.7	29.8	21.8	21.8	16.1	23.1	10.3	18.7	10.2	20.0
果実(野菜)ジュース	g/日	3.8	12.1	0.4	2.6	0.0	0.0	2.1	10.1	1.3	5.4	0.0	0.0	1.1	7.3	0.0	0.0	3.2	16.2	3.2	12.4	0.0	0.0
きのこ類	g/日	8.9	7.8	0.5	1.8	3.7	4.5	4.7	6.8	0.0	0.0	0.1	0.5	3.0	12.2	32.2	32.3	30.2	32.3	0.0	0.0	0.6	3.7
藻類	g/日	4.9	5.6	0.7	1.3	2.1	2.7	0.9	2.0	0.9	4.8	0.3	1.2	14.9	25.7	30.7	32.5	13.8	23.6	2.0	9.7	4.6	13.5
角介類	g/日	29.6	21.1	3.6	6.5	10.5	10.4	14.8	17.3	0.4	2.3	0.4	1.1	9.6	16.8	44.9	37.2	30.3	29.3	1.2	6.7	3.4	9.9
肉類	g/日	52.7	24.9	7.1	11.0	16.1	7.6	28.4	23.5	0.6	2.6	0.5	1.7	11.5	17.0	35.1	21.2	48.4	25.2	0.7	2.7	1.0	4.0
卵類	g/日	23.9	16.4	10.7	13.4	3.9	5.2	7.2	11.7	0.2	0.9	1.8	4.1	23.6	28.3	20.9	27.7	23.9	31.2	1.8	8.0	9.5	16.9
乳類	g/日	241.9	126.6	79.8	61.4	6.4	19.6	21.7	44.8	18.6	42.5	115.4	54.4	29.1	20.1	3.5	9.6	6.1	9.9	6.6	13.3	52.6	23.7
動物性脂肪	g/日	1.6	2.1	0.2	0.9	0.3	0.8	0.4	0.7	0.1	0.7	0.6	1.2	6.3	17.0	9.3	21.2	14.9	22.3	2.0	9.4	13.2	27.0
植物性脂肪	g/日	6.8	3.8	1.3	1.7	1.7	1.6	3.0	2.6	0.1	0.4	0.7	1.0	15.0	17.6	31.2	21.6	40.6	23.8	1.6	6.5	8.4	12.4
菓子類	g/日	31.7	32.6	3.6	15.0	0.5	3.3	2.7	11.2	13.3	20.0	11.7	12.6	3.2	9.2	0.7	5.0	4.2	14.0	27.2	33.5	33.9	34.8
アルコール類(調味料由来)	g/日	2.2	2.7	0.1	0.6	0.7	1.9	1.3	2.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4.1	14.3	27.1	29.6	31.8	31.5	0.0	0.0	1.9	9.3
お茶類	g/日	248.5	190.3	27.2	40.9	55.3	52.1	65.9	61.9	32.2	55.0	67.9	95.5	8.3	13.3	25.0	25.3	22.9	19.8	9.7	18.2	21.3	25.8
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	25.2	53.6	7.2	22.1	0.9	6.3	2.1	9.7	11.3	33.5	3.7	19.5	7.2	22.8	1.1	7.3	2.6	10.6	9.3	22.0	2.1	10.2
調味料類	g/日	84.1	62.4	11.9	28.8	49.2	52.7	22.6	22.8	0.1	0.6	0.4	0.8	12.4	18.3	51.4	28.1	35.0	22.2	0.3	1.7	0.9	1.7
加工食品類	g/日	7.1	24.6	6.9	23.7	0.0	0.0	0.2	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	13.8	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.1	7.3	4.3	17.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	7.3

表 228 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・3 歳女児 (47 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)					
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差				
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		%		%		%	%		%		%	%					
白米	165.1	55.2	298	34.5	61.2	34.2	34.2	68.6	21.0	0.0	0.0	5.5	14.4	14.9	16.5	37.2	21.3	44.0	15.4	0.0	0.0	2.9	7.2	
その他米飯・粒状の穀類	10.4	24.1	0.0	0.0	9.3	22.5	0.8	4.9	0.0	0.0	0.3	1.4	0.0	0.0	0.0	19.4	35.7	1.8	8.6	0.0	0.0	0.0	2.2	10.2
麺類	13.0	24.9	0.0	0.0	6.0	14.3	5.9	21.0	0.0	0.0	1.1	3.7	0.0	0.0	16.2	24.0	9.6	19.9	0.0	0.0	0.0	4.0	13.4	
パン類	23.2	20.4	16.3	16.7	2.5	6.2	0.1	0.4	1.0	5.4	3.4	6.4	42.0	39.0	5.4	13.9	0.3	1.7	1.9	9.2	10.0	18.1	10.0	
その他の穀類加工品	9.7	12.8	2.1	6.6	2.2	4.1	2.3	9.0	0.1	0.7	2.9	5.1	11.4	24.9	26.8	28.9	12.6	20.2	0.4	2.5	20.1	28.9	20.1	
いも類	27.0	19.3	1.6	4.2	10.0	12.4	7.9	9.1	1.0	6.6	6.5	10.3	3.4	11.2	41.1	30.0	29.2	26.0	1.1	7.3	13.5	22.8	22.8	
砂糖及び甘味類	8.6	6.5	2.0	3.0	1.3	1.1	1.5	2.4	1.9	5.1	1.9	2.1	21.0	22.4	29.0	23.1	20.0	22.1	8.2	19.8	21.8	20.6	15.2	
豆類	32.0	23.1	5.7	9.8	10.4	10.1	13.8	16.9	0.0	0.0	2.1	5.3	12.6	20.1	35.7	29.0	30.3	29.6	0.0	0.0	0.0	7.6	15.2	
種実類	0.7	0.9	0.1	0.4	0.3	0.4	0.2	0.4	0.0	0.0	0.1	0.4	4.1	12.2	30.8	27.7	10.2	21.6	0.0	0.0	0.0	8.1	17.8	
緑黄色野菜類	56.5	32.7	9.8	16.2	23.0	13.4	22.5	18.0	0.0	0.0	1.2	2.9	12.0	16.6	51.0	25.6	35.5	22.0	0.0	0.0	0.0	1.5	3.4	
漬物類	0.5	2.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	7.3	1.1	7.3	4.3	14.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
その他の野菜類	75.6	32.0	8.2	12.3	35.2	18.1	31.4	21.4	0.0	0.0	0.8	3.1	9.0	12.3	49.5	22.6	40.6	20.6	0.0	0.0	0.0	0.9	2.6	
果実類	83.2	50.8	26.4	30.6	14.5	15.5	19.2	33.0	10.9	22.4	12.2	18.6	28.3	31.1	23.0	25.2	15.0	21.0	11.4	23.0	11.4	14.9	21.7	
果実(野菜)ジュース	3.9	13.7	3.1	13.3	0.0	0.0	0.3	1.7	0.0	0.0	0.5	3.6	6.4	19.8	0.0	0.0	1.1	7.3	0.0	0.0	0.0	1.1	7.3	
きのこ類	7.3	7.0	1.0	2.2	3.7	4.8	2.3	3.6	0.0	0.0	0.2	1.1	9.4	18.1	41.0	32.5	17.3	26.2	0.0	0.0	0.0	1.4	7.6	
藻類	5.0	6.2	1.2	2.9	2.0	2.1	1.4	3.5	0.0	0.0	0.3	1.7	10.2	19.8	35.6	32.9	14.9	26.3	0.0	0.0	0.0	3.2	11.5	
魚介類	34.6	21.8	4.0	9.3	10.2	8.8	20.0	17.1	0.0	0.0	0.4	1.2	8.4	15.0	32.8	26.9	43.1	32.1	0.0	0.0	0.0	4.0	15.8	
肉類	43.6	24.7	5.8	10.2	13.8	13.3	22.9	19.1	0.7	3.1	0.4	1.2	12.7	17.3	34.7	24.4	46.5	25.1	0.9	3.8	0.8	2.9	6.0	
卵類	21.9	21.0	9.5	12.5	5.9	10.1	5.9	8.5	0.1	0.4	0.6	1.8	25.1	30.3	21.3	28.5	23.5	24.3	1.4	7.6	2.2	2.2	6.0	
乳類	193.1	95.8	49.4	48.5	9.0	18.9	17.2	42.9	17.0	36.5	100.6	59.5	23.9	21.3	5.9	10.9	5.7	11.6	6.8	14.4	54.6	28.6	28.6	
動物性脂肪	1.0	1.3	0.2	0.6	0.2	0.5	0.3	0.8	0.0	0.0	0.2	0.8	14.0	27.0	12.8	23.8	10.4	21.7	0.0	0.0	0.0	5.3	18.0	
植物性脂肪	7.6	6.0	1.4	2.2	2.6	3.5	2.3	3.4	0.3	1.6	1.1	1.4	13.9	17.4	39.5	26.4	24.4	25.4	1.3	5.3	14.5	19.7	19.7	
菓子類	25.2	28.0	4.6	12.4	0.2	1.2	2.0	8.2	9.6	18.9	8.8	9.6	8.6	19.3	0.6	3.8	2.1	8.8	17.0	27.7	43.0	36.8	36.8	
アルコール類(調味料由来)	1.7	2.2	0.0	0.2	0.4	0.6	1.2	2.0	0.0	0.0	0.1	0.2	1.3	7.5	26.1	35.3	26.1	33.8	0.0	0.0	0.0	1.8	8.0	
お茶類	291.9	168.3	36.3	51.8	68.2	52.5	77.8	58.9	34.8	52.0	74.8	90.3	13.7	18.3	22.4	19.2	24.2	17.4	10.4	17.5	21.9	24.5	24.5	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	22.8	43.2	7.2	26.1	1.1	7.3	0.8	5.1	11.6	28.7	2.1	10.3	9.0	24.1	1.1	7.3	1.6	8.1	12.4	28.1	2.5	10.5	10.5	
調味料類	94.5	66.8	12.7	28.8	60.8	50.7	20.3	22.4	0.0	0.1	0.7	1.8	11.1	16.9	56.5	27.5	30.8	23.9	0.1	0.3	1.5	3.6	3.6	
加工食品類	1.1	5.1	0.6	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	3.3	1.1	7.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	7.3	
サブメニュー類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

表 229 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・4 歳男児 (48 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		%		%		%	%		%		%	%		%	
栄養素																						
白米	212.4	74.8	48.4	38.2	77.1	38.8	81.2	34.9	0.6	4.3	5.0	13.4	21.0	15.3	34.8	18.5	41.2	18.4	0.2	1.3	1.8	5.0
その他米飯・粒状の穀類	12.5	35.6	0.1	1.0	8.8	23.4	0.1	0.5	0.0	0.0	3.4	16.6	1.0	7.2	15.1	30.0	3.1	12.2	0.0	0.0	2.6	10.9
麺類	26.5	35.5	0.3	2.0	12.3	23.0	10.8	20.4	0.0	0.0	3.1	12.2	0.2	1.4	21.3	28.5	17.4	23.6	0.0	0.0	3.8	12.9
パン類	21.2	21.9	11.5	15.8	4.1	14.0	0.1	0.7	0.9	4.3	4.7	8.3	23.0	31.2	5.7	18.1	0.2	1.7	1.6	8.2	11.1	19.4
その他の穀類加工品	11.4	13.0	3.5	9.9	1.8	2.6	2.7	4.5	0.6	2.8	2.8	5.4	7.2	16.9	24.9	26.0	22.5	25.3	4.2	14.1	12.0	21.4
いも類	37.5	25.6	2.6	5.9	15.1	15.5	12.9	13.3	0.8	3.8	6.1	11.8	5.9	13.0	44.2	32.9	31.3	27.9	1.5	5.5	10.9	18.4
砂糖及び甘味類	8.9	7.6	1.5	2.9	1.4	1.3	1.6	2.2	2.7	5.5	1.9	2.1	11.6	18.9	28.7	24.7	23.2	23.6	11.7	22.1	21.7	22.2
豆類	35.8	28.6	8.4	13.9	12.6	12.4	13.0	18.0	0.1	0.7	1.8	9.2	17.9	23.4	39.6	31.2	26.2	24.8	0.4	2.1	2.3	7.9
種実類	0.9	1.9	0.3	1.6	0.4	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.2	7.9	17.9	23.6	27.9	11.2	22.7	0.0	0.0	4.1	13.0
緑黄色野菜類	58.5	25.2	7.2	12.2	28.7	17.1	21.6	15.4	0.0	0.1	0.9	2.3	11.0	13.9	54.1	21.2	33.2	19.3	0.0	0.2	1.7	4.3
漬物類	0.7	2.1	0.2	1.4	0.2	0.8	0.2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	7.2	5.2	15.4	3.1	12.2	0.0	0.0	1.0	7.2
その他の野菜類	90.0	32.4	6.5	10.6	46.7	21.0	34.8	20.0	0.2	1.4	1.8	6.0	6.9	11.2	54.4	19.4	37.3	18.8	0.2	1.3	1.2	3.6
果実類	82.9	58.6	23.3	35.6	21.8	21.4	15.8	25.9	11.4	26.7	10.5	17.8	21.2	30.4	31.7	33.7	13.0	18.7	7.9	19.4	10.6	19.8
果実(野菜)ジュース	5.0	25.5	5.0	25.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	21.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	9.7	8.9	0.9	2.4	5.1	6.3	3.5	5.6	0.0	0.0	0.2	1.0	9.3	23.4	43.4	34.3	24.0	29.4	0.0	0.0	0.4	2.7
藻類	5.7	6.8	1.7	5.2	2.2	3.6	1.2	3.4	0.1	0.7	0.5	1.8	15.5	24.1	29.7	34.2	13.8	24.3	1.3	7.3	5.4	14.1
魚介類	28.5	23.9	2.0	4.5	11.2	12.0	14.7	19.0	0.3	1.5	0.4	1.3	6.8	14.0	36.5	30.6	33.1	31.9	1.1	5.2	3.8	12.5
肉類	66.1	27.0	9.3	13.6	23.0	14.8	31.3	17.8	1.9	5.7	0.6	1.9	12.9	16.1	35.9	20.4	46.7	22.3	2.8	7.3	0.7	2.2
卵類	25.9	16.7	12.6	14.1	4.6	6.7	6.5	9.0	0.1	0.3	2.1	3.0	27.8	29.6	21.4	29.3	22.1	26.9	0.2	1.0	11.9	20.5
乳類	240.9	144.4	71.6	63.7	8.1	28.4	33.7	63.1	19.3	59.8	108.2	61.2	27.3	24.6	4.4	12.5	9.6	15.6	5.2	12.9	50.4	27.5
動物性脂肪	1.7	2.1	0.4	1.6	0.2	0.5	0.2	0.6	0.1	0.3	0.8	1.6	5.9	18.6	9.8	19.5	10.3	22.0	1.0	7.2	19.8	30.9
植物性脂肪	10.3	6.8	2.1	3.0	3.4	2.9	4.0	3.9	0.2	0.8	0.7	1.1	17.9	21.2	35.1	25.7	35.0	24.1	2.2	8.5	6.7	10.4
菓子類	31.8	29.5	6.4	17.5	0.0	0.0	3.5	13.6	14.1	20.6	7.7	12.6	9.3	21.8	0.0	0.0	7.4	20.5	34.9	39.0	20.2	29.2
アルコール類(調味料由来)	1.5	1.7	0.1	0.4	0.3	0.8	1.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.2	4.2	13.5	18.9	27.3	28.9	27.9	0.0	0.0	3.2	12.2
お茶類	300.0	206.0	25.1	38.6	92.1	76.4	55.4	57.6	45.7	75.7	81.8	100.0	6.3	10.0	31.5	27.7	16.2	17.7	11.9	21.6	22.7	27.9
炭酸飲料・乳酸菌飲料	33.1	78.2	7.8	22.7	0.0	0.0	6.2	20.1	19.0	53.7	0.0	0.0	10.1	24.7	0.0	0.0	3.6	11.6	11.2	24.2	0.0	0.0
調味料類	99.6	64.2	10.1	19.7	66.5	54.5	21.8	33.7	0.1	0.3	1.2	3.3	10.9	13.9	59.6	25.7	27.5	20.7	0.1	0.2	1.9	4.2
加工食品類	4.9	18.0	3.4	16.5	0.0	0.0	1.5	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	10.1	0.0	0.0	2.1	10.1	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	2.1	14.4	0.0	0.0	2.1	14.4	2.1	14.4

表 230 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・4 歳女児 (48 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	197.3	58.9	40.1	43.1	78.9	34.3	69.6	29.6	1.5	6.8	7.2	15.6	17.7	16.6	41.3	18.2	36.8	17.4	0.6	2.6	3.5	7.9
その他米飯・粒状の穀類	13.0	41.7	2.0	9.9	6.3	31.1	2.3	11.5	0.0	0.0	2.4	10.8	2.9	11.6	8.1	22.8	2.3	11.4	0.0	0.0	4.4	17.4
麺類	25.8	34.4	1.0	4.5	15.0	26.9	8.7	18.5	0.0	0.0	1.2	5.1	3.1	12.2	20.4	26.0	11.2	19.7	0.0	0.0	1.8	8.0
パン類	22.3	22.9	17.2	18.8	0.8	4.2	0.1	0.5	1.9	9.1	2.3	5.5	35.7	37.5	1.0	5.0	0.6	4.2	3.6	16.3	4.9	12.3
その他の穀類加工品	8.5	8.3	1.1	4.8	1.5	2.5	1.4	2.9	0.0	0.0	4.5	6.6	8.2	20.8	24.0	26.6	16.8	25.0	0.0	0.0	20.7	25.8
いも類	38.1	27.5	2.2	6.6	13.6	16.4	15.8	18.2	0.0	0.0	6.5	11.6	5.1	11.8	37.8	28.0	35.9	28.1	0.0	0.0	10.8	17.8
砂糖及び甘味類	9.1	5.0	2.6	3.2	1.3	1.3	1.2	1.8	1.4	2.8	2.6	2.5	22.0	23.5	24.1	22.4	12.3	14.3	8.3	15.8	28.1	24.7
豆類	36.8	30.1	10.2	14.3	11.8	11.6	11.8	15.9	0.1	0.5	3.0	9.3	19.5	24.8	36.6	28.4	24.0	28.3	0.6	4.1	6.8	15.1
種実類	1.0	1.7	0.0	0.3	0.6	1.4	0.2	0.5	0.0	0.0	0.1	0.3	2.1	10.1	30.0	30.5	10.3	22.0	0.0	0.0	8.7	18.4
緑黄色野菜類	68.1	36.1	10.2	14.5	26.0	13.5	29.9	24.7	0.8	5.8	1.2	2.6	12.9	17.4	44.4	17.9	40.2	17.9	0.5	3.1	2.0	4.5
漬物類	0.6	1.7	0.1	0.5	0.0	0.2	0.3	1.4	0.1	1.0	0.0	0.0	3.1	16.0	1.0	7.2	3.1	12.2	1.0	7.2	0.0	0.0
その他の野菜類	93.7	33.7	10.2	9.6	44.4	23.7	36.4	20.4	1.8	7.7	0.9	2.3	11.8	13.5	48.9	17.5	36.9	17.5	1.5	6.6	0.9	2.0
果実類	75.8	52.0	20.9	24.1	18.7	18.4	16.5	25.4	15.3	32.5	4.3	11.9	20.6	25.0	30.1	29.7	15.6	22.1	12.1	23.6	5.0	14.5
果実(野菜)ジュース	1.7	5.5	0.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	5.4	0.0	0.0	1.0	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	18.6	0.0	0.0
きのこ類	11.2	10.8	1.7	3.9	4.3	4.6	5.1	6.5	0.0	0.0	0.0	6.5	12.9	33.1	29.2	36.4	30.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	6.1	5.7	1.7	3.9	2.1	3.0	1.6	2.6	0.0	0.1	0.6	1.9	16.4	29.3	30.9	35.8	18.8	26.2	0.1	0.4	5.8	19.1
魚介類	42.7	25.4	3.7	7.7	16.2	13.6	21.5	22.9	0.5	2.5	0.7	1.9	12.0	22.6	42.7	32.2	36.5	28.0	0.6	3.1	2.9	11.2
肉類	50.7	23.6	6.2	8.5	14.9	11.3	28.2	18.4	0.8	2.3	0.6	1.7	13.9	18.7	32.5	21.2	49.7	23.8	1.9	5.4	0.9	2.6
卵類	28.6	19.2	14.0	15.7	6.4	7.3	6.5	10.2	0.5	2.1	1.1	2.8	28.0	30.9	22.8	26.6	22.4	26.2	1.1	4.6	5.7	14.0
乳類	202.1	92.2	59.8	58.6	10.6	31.7	16.8	31.7	15.4	29.6	99.4	61.8	22.7	20.9	4.9	11.3	6.5	11.4	9.0	18.5	54.9	31.7
動物性脂肪	1.0	1.5	0.2	0.6	0.2	0.6	0.2	0.7	0.0	0.0	0.3	0.9	9.4	24.5	9.2	21.6	10.2	19.9	0.0	0.0	6.6	16.4
植物性脂肪	9.2	4.4	2.4	3.0	2.7	2.5	3.0	3.3	0.1	0.6	0.9	1.5	24.1	24.3	32.1	24.9	33.2	27.5	1.4	5.9	9.2	14.4
菓子類	26.4	32.4	3.2	9.4	0.2	1.4	2.1	7.1	12.4	22.9	8.6	11.8	5.8	15.2	0.3	2.2	3.0	9.4	24.5	27.6	28.9	32.8
アルコール類(調味料由来)	1.8	2.2	0.1	0.2	0.5	1.1	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	14.5	30.6	34.0	32.6	36.2	0.0	0.0	1.0	7.2
お茶類	314.4	179.2	37.9	45.6	91.1	69.6	69.4	55.8	35.7	56.9	80.4	109.8	11.7	15.2	32.8	26.2	21.0	16.8	11.3	18.2	19.0	20.9
炭酸飲料・乳酸菌飲料	22.8	36.5	4.9	13.8	0.0	0.0	1.9	12.9	11.8	29.4	4.2	15.5	8.2	20.8	0.0	0.0	1.0	7.2	16.8	31.4	5.2	18.6
調味料類	101.4	61.5	8.3	14.2	64.8	51.0	26.1	27.1	0.1	0.7	2.0	9.1	9.6	11.5	55.6	24.6	32.9	23.1	0.3	1.7	1.6	3.6
加工食品類	0.5	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	10.1	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	7.2	1.0	7.2	0.0	0.0	2.1	14.4

表 231 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・5 歳男児 (48 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量					
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差				
単位	g/日	228.1	80.5	47.3	44.9	87.1	41.7	84.6	39.8	0.8	5.8	8.3	19.0	16.8	15.3	37.5	19.7	37.7	19.0	0.3	1.8	3.6	10.2	
白米	g/日	14.4	42.8	1.6	9.8	7.9	23.8	2.1	10.3	0.0	0.0	2.9	9.6	0.9	4.8	11.9	29.8	1.3	5.6	0.0	0.0	0.0	4.6	14.1
その他米飯・粒状の穀類	g/日	23.3	31.6	1.6	6.2	9.7	26.1	10.7	22.6	0.9	6.5	0.3	2.2	2.8	11.1	18.4	29.7	16.3	29.1	2.1	14.4	1.0	7.2	
麺類	g/日	29.1	24.0	21.1	24.6	2.8	7.4	0.1	0.6	1.6	5.6	3.4	7.2	38.2	37.0	6.2	15.8	1.2	7.3	3.0	10.9	9.7	19.7	
パン類	g/日	11.3	15.9	0.8	2.6	2.8	6.4	4.6	13.5	0.0	0.0	3.1	6.2	6.4	15.9	19.8	28.8	23.2	25.9	0.0	0.0	0.0	15.2	25.9
その他の穀類加工品	g/日	37.3	25.9	1.9	5.8	15.2	11.5	14.5	18.1	0.0	0.0	5.7	15.2	4.7	12.7	46.4	31.8	28.1	28.0	0.0	0.0	0.0	7.2	16.8
いも類	g/日	11.0	10.6	3.0	5.6	2.0	2.0	2.0	3.2	1.4	4.2	2.6	2.7	19.5	24.3	29.4	24.5	22.9	23.8	4.6	13.6	21.5	21.5	
砂糖及び甘味類	g/日	33.0	27.2	5.7	8.9	13.2	16.3	13.5	19.3	0.0	0.0	0.6	1.8	14.1	21.5	35.3	32.9	29.7	27.8	0.0	0.0	4.2	12.5	
豆類	g/日	1.2	1.8	0.1	0.5	0.5	0.6	0.2	0.3	0.1	0.7	0.3	1.2	4.9	14.5	30.0	28.4	8.1	16.7	1.9	9.5	12.3	22.5	
種実類	g/日	64.7	37.3	6.3	12.3	29.2	20.2	28.0	23.2	0.0	0.0	1.1	2.2	7.6	11.7	50.9	21.5	40.0	20.3	0.0	0.0	1.5	3.4	
緑黄色野菜類	g/日	0.7	1.8	0.2	0.9	0.5	1.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.4	2.1	10.1	6.3	19.6	1.0	7.2	0.0	0.0	2.1	10.1	
その他の野菜類	g/日	98.5	42.7	8.9	13.7	47.1	26.7	41.5	23.6	0.6	4.1	0.4	1.4	8.4	11.7	45.3	19.3	45.1	17.9	0.6	3.9	0.6	2.5	
漬物類	g/日	99.0	80.9	26.9	28.6	18.5	18.8	22.9	35.5	16.9	40.7	13.9	26.8	23.4	25.0	27.9	29.4	16.9	21.8	9.1	17.3	11.3	23.5	
果実類	g/日	4.5	11.3	2.0	7.9	0.0	0.0	0.5	3.2	1.5	7.4	0.5	3.6	4.2	17.4	0.0	0.0	1.0	7.2	3.1	16.0	1.0	7.2	
果実(野菜)ジュース	g/日	11.4	8.3	0.5	1.4	5.7	5.2	5.1	6.4	0.0	0.0	0.0	0.1	5.4	14.0	46.9	31.9	31.1	30.1	0.0	0.0	0.0	1.0	7.2
きのこ類	g/日	5.9	7.1	0.9	3.3	3.2	4.6	1.7	3.1	0.0	0.0	0.1	0.3	11.0	22.6	30.8	30.5	17.3	21.8	0.0	0.0	0.0	0.3	1.4
藻類	g/日	36.7	25.8	1.9	6.1	14.8	12.1	19.5	18.1	0.0	0.0	0.5	1.2	5.5	13.2	39.1	26.2	37.4	26.0	0.0	0.0	0.0	5.5	14.5
魚介類	g/日	70.1	32.2	8.1	9.1	21.7	13.7	38.8	26.4	1.0	3.4	0.5	1.9	12.3	14.7	35.1	19.4	47.9	20.8	1.0	3.4	0.5	1.8	
肉類	g/日	36.2	20.0	19.9	17.1	7.3	8.3	7.3	12.3	0.2	1.0	1.6	3.8	40.8	32.2	17.7	20.2	20.6	28.4	0.6	2.9	4.7	11.7	
卵類	g/日	198.6	116.2	55.8	56.2	13.0	31.4	24.9	56.8	14.9	28.5	90.0	56.9	22.6	21.9	7.4	16.4	10.2	18.8	5.9	12.9	48.6	27.6	
乳類	g/日	2.0	2.8	0.5	1.3	0.5	1.2	0.5	0.9	0.0	0.2	0.6	1.4	9.5	21.3	11.5	20.7	9.9	18.4	1.4	7.5	9.4	20.1	
動物性脂肪	g/日	9.8	5.1	2.4	3.0	3.2	2.2	3.2	2.8	0.2	0.8	0.9	1.8	20.7	21.2	40.0	24.3	31.0	20.3	0.9	3.2	7.4	15.5	
植物性脂肪	g/日	37.1	41.4	5.2	20.2	1.9	8.8	3.7	10.1	15.6	24.9	10.7	14.3	5.2	17.2	2.3	8.4	7.5	20.4	23.6	29.3	26.1	28.1	
菓子類	g/日	1.8	2.4	0.0	0.2	0.6	1.0	1.2	2.3	0.0	0.0	0.0	0.2	1.3	7.3	26.9	33.7	28.0	30.6	0.0	0.0	0.0	3.1	12.2
アルコール類(調味料由来)	g/日	306.9	225.2	31.4	42.4	80.1	74.6	73.7	64.8	27.3	54.0	94.4	126.4	9.8	14.4	27.3	27.8	21.0	17.6	6.2	14.2	25.4	28.5	
お茶類	g/日	25.2	48.9	10.8	28.8	0.0	0.0	3.6	16.0	9.9	30.7	0.9	6.2	13.7	30.8	0.0	0.0	3.1	12.2	9.2	24.2	2.1	10.1	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	130.1	110.6	12.3	24.0	72.4	67.9	44.6	47.3	0.0	0.2	0.8	2.4	9.1	10.2	50.3	25.5	39.4	22.5	0.2	1.1	1.0	2.4	
調味料類	g/日	13.5	33.2	10.9	29.3	0.0	0.0	1.8	12.2	0.8	5.7	0.0	0.0	5.9	15.9	0.0	0.0	1.0	7.2	0.4	2.6	0.0	0.0	
加工食品類	g/日	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	2.1	14.4	0.0	0.0	2.1	14.4	3.1	16.0	

表 232 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・5 歳女児 (49 人)

栄養素	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)				
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		%		%		%	%		%		%	%				
栄養素	189.0	52.8	31.8	28.8	79.2	46.0	74.0	27.2	0.2	1.4	3.8	13.2	15.5	15.1	40.3	23.5	40.4	18.1	0.1	0.8	1.6	6.2	
白米	8.7	22.8	0.2	1.2	7.4	22.6	0.1	0.6	0.0	0.0	1.1	4.6	0.6	3.9	15.8	33.3	1.0	7.1	0.0	0.0	3.1	12.1	
その他米飯・粒状の穀類	22.6	28.0	0.0	0.0	9.8	19.0	8.8	17.5	0.0	0.0	4.0	13.5	0.0	0.0	19.4	25.8	12.5	21.8	0.0	0.0	5.8	15.8	
麺類	23.5	21.3	15.2	16.8	4.1	12.3	0.2	0.8	3.3	3.1	7.0	33.3	35.0	6.5	17.9	0.4	3.0	2.2	10.0	2.2	10.0	7.5	
パン類	15.3	15.9	2.4	6.2	3.3	5.1	2.7	6.8	0.9	3.5	6.0	8.8	7.9	18.9	21.7	24.3	12.4	21.5	3.1	8.6	22.3	26.2	
その他の穀類加工品	40.0	26.2	3.0	7.5	13.9	15.1	15.5	17.0	2.2	10.6	5.5	11.8	8.8	16.8	36.3	26.5	32.9	26.5	3.2	10.6	8.5	14.4	
いも類	10.6	6.8	3.1	5.4	2.0	2.0	1.5	2.2	1.5	2.5	2.4	2.0	19.8	25.6	27.4	21.0	17.4	18.1	11.6	18.1	22.8	18.9	
砂糖及び甘味類	30.7	18.8	2.7	5.8	13.6	12.5	12.8	13.5	0.0	0.0	1.6	4.3	8.1	16.7	41.8	27.8	35.3	29.4	0.1	0.6	6.6	13.9	
豆類	0.9	1.8	0.0	0.1	0.4	1.2	0.2	0.4	0.2	1.3	0.1	0.2	0.5	3.6	20.9	26.7	10.3	22.2	2.0	9.7	8.2	21.3	
種実類	56.6	27.1	5.9	8.3	28.2	15.3	20.8	16.4	0.0	0.0	1.7	4.1	8.5	10.6	55.8	23.6	33.2	18.4	0.0	0.0	2.5	5.6	
緑黄色野菜類	1.2	3.1	0.3	1.5	0.2	0.7	0.6	2.7	0.0	0.2	0.1	0.5	2.7	11.0	4.1	17.2	3.1	12.1	0.3	2.3	1.0	7.1	
漬物類	86.2	38.3	7.7	12.0	42.6	20.6	33.5	23.6	0.7	3.2	1.7	3.9	7.5	12.0	53.0	19.2	36.1	16.7	0.6	3.2	2.9	8.3	
その他の野菜類	78.2	48.1	26.4	32.0	22.5	20.4	18.6	28.9	5.7	14.8	5.0	9.8	25.6	30.1	35.8	34.2	16.5	26.0	4.6	11.6	8.4	19.0	
果実(野菜)ジュース	1.2	5.0	0.2	1.4	0.0	0.0	0.6	3.9	0.4	2.2	0.0	0.0	1.0	7.1	0.0	0.0	1.0	7.1	2.0	10.0	0.0	0.0	
果実(野菜)ジュース	11.0	9.6	1.2	3.1	5.5	5.3	4.2	5.8	0.0	0.0	0.1	0.5	8.3	17.7	42.8	32.3	26.0	30.6	0.0	0.0	1.4	5.3	
きのこ類	7.3	9.6	0.4	1.0	3.3	7.5	2.6	6.2	0.0	0.1	0.9	2.9	10.7	19.3	28.0	29.7	18.3	27.2	0.1	0.7	8.2	20.0	
藻類	31.0	19.6	2.3	5.8	11.5	13.3	16.5	15.6	0.1	0.4	0.5	2.0	10.6	21.5	34.7	31.0	37.1	31.4	0.1	0.7	3.2	9.9	
魚介類	60.2	32.8	6.5	10.0	20.7	15.2	31.8	25.7	0.4	1.4	0.7	2.5	8.9	11.0	42.9	27.2	44.7	23.6	0.6	2.6	0.9	2.8	
肉類	33.2	24.1	17.2	17.8	5.2	8.4	8.4	12.5	0.5	1.6	1.9	3.1	36.7	34.5	17.1	25.8	21.5	27.0	1.2	4.6	8.3	20.8	
卵類	204.7	110.0	61.6	59.3	10.7	32.1	20.6	37.4	9.5	22.5	102.3	64.0	27.4	24.7	7.2	16.6	8.8	15.1	4.3	10.1	50.3	28.4	
乳類	1.8	2.4	0.4	1.1	0.3	0.7	0.4	0.9	0.2	0.9	0.5	1.1	7.8	17.7	13.4	22.2	15.6	26.2	1.5	7.9	10.7	21.8	
動物性脂肪	10.0	5.0	1.6	2.7	3.3	2.8	3.6	3.2	0.6	1.5	0.8	1.3	14.8	16.8	38.6	24.3	32.3	24.6	4.3	9.0	9.0	15.7	
植物性脂肪	46.8	45.5	7.4	20.9	2.2	9.1	3.8	11.4	25.4	29.9	8.0	11.6	6.8	16.4	2.7	10.5	5.9	16.6	42.3	35.0	17.9	22.6	
葉子類	1.8	2.0	0.1	0.2	0.4	0.5	1.3	1.9	0.0	0.0	0.1	0.3	3.0	10.6	22.3	30.3	29.2	35.1	0.0	0.0	2.6	10.5	
アルコール類(調味料由来)	350.7	258.7	52.0	61.1	89.6	69.6	81.6	77.9	41.1	70.7	86.4	145.0	13.0	15.5	30.2	27.7	21.0	18.1	10.2	15.5	16.3	22.7	
お茶類	30.0	51.3	10.4	25.2	0.7	4.6	0.4	2.7	17.5	40.0	1.0	6.7	9.5	24.9	1.0	7.1	1.1	7.1	15.9	31.4	3.1	15.8	
炭酸飲料・乳酸菌飲料	101.7	59.8	6.2	11.4	68.5	55.4	24.6	24.0	0.1	0.5	2.3	9.1	7.1	9.7	56.5	24.3	34.2	22.8	0.2	0.4	2.0	6.1	
調味料類	6.1	22.0	3.5	14.4	0.2	1.1	2.5	17.2	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	12.1	1.0	7.1	2.0	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	
加工食品類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
サブスタメント類																							

表 233 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・6 歳男児 (44 人)

栄養素	単位	1 日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		朝食からの摂取割合 (%)		間食からの摂取割合 (%)		補食からの摂取割合 (%)			
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	g/日	240.7	96.7	50.9	45.0	84.4	53.9	95.3	30.6	2.2	14.4	7.9	20.0	18.2	14.4	33.8	20.3	42.7	20.5	0.5	3.3	2.6	6.1
その他米飯・粒状の穀類	g/日	19.9	51.2	2.1	9.5	14.3	35.5	2.2	14.3	0.0	8.4	1.4	6.1	2.0	8.4	24.5	37.9	0.8	5.4	0.0	0.0	3.5	12.7
麺類	g/日	22.9	31.7	2.2	7.8	5.9	17.3	9.5	22.7	1.3	5.8	4.0	12.3	4.3	13.7	12.5	24.4	12.1	23.7	2.3	10.5	5.2	15.0
パン類	g/日	18.9	28.0	10.8	17.0	5.5	15.3	0.0	0.2	0.0	0.0	2.6	5.5	17.3	28.9	7.8	19.1	1.1	7.5	0.0	0.0	9.0	21.4
その他の穀類加工品	g/日	16.2	20.4	3.0	10.4	3.4	4.3	2.1	2.9	1.0	6.0	6.7	10.0	6.7	17.4	27.1	27.5	14.2	23.6	1.1	5.1	23.7	26.1
いも類	g/日	45.9	32.1	4.4	10.3	16.7	17.0	16.7	19.1	0.0	0.2	8.1	14.7	10.1	17.9	33.7	25.9	31.7	27.2	2.3	10.5	13.0	19.7
砂糖及び甘味類	g/日	9.3	7.3	1.0	2.1	1.7	1.5	2.1	2.8	1.4	3.9	3.2	3.7	7.5	16.3	29.3	25.6	23.5	19.1	5.8	13.2	30.6	27.8
豆類	g/日	41.8	27.1	8.9	14.8	13.9	12.2	15.2	18.2	0.0	0.0	3.8	15.4	17.4	24.7	36.8	27.1	23.8	24.7	0.0	0.0	8.3	17.0
種実類	g/日	1.5	2.5	0.1	0.5	0.6	1.1	0.5	1.7	0.0	0.0	0.3	1.0	1.6	7.1	25.4	26.8	13.1	26.3	0.0	0.0	9.9	19.2
緑黄色野菜類	g/日	65.8	30.7	7.6	11.1	33.6	19.0	22.9	22.7	0.0	0.0	1.6	3.7	9.9	12.6	55.1	21.4	32.0	20.0	0.0	0.0	3.0	6.7
漬物類	g/日	0.8	4.2	0.2	1.2	0.1	0.4	0.5	3.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2.3	10.5	2.3	10.5	1.1	7.5	0.0	0.0	1.1	7.5
その他の野菜類	g/日	99.3	37.8	6.9	9.8	47.1	21.0	44.7	25.2	0.0	0.0	0.7	2.3	5.8	7.5	49.8	17.8	43.5	18.4	0.0	0.0	0.9	2.8
果実類	g/日	87.4	61.8	30.6	34.0	18.0	20.1	18.3	27.7	13.9	33.0	6.6	11.8	25.6	26.3	20.1	26.2	13.7	19.0	8.6	17.6	12.7	22.2
果実(野菜)ジュース	g/日	4.8	15.1	2.2	10.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	5.8	1.7	5.8	2.9	15.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	7.5	3.9	13.0
きのこ類	g/日	11.4	13.1	0.7	2.5	5.4	6.6	5.3	10.1	0.0	0.0	0.0	0.2	3.0	10.0	41.2	39.5	25.6	33.7	0.0	0.0	0.6	3.7
藻類	g/日	7.2	8.5	0.8	1.7	3.1	5.6	2.2	4.5	0.0	0.0	1.0	3.3	13.0	26.4	29.4	30.2	19.6	26.7	0.0	0.0	9.7	22.2
魚介類	g/日	48.6	34.9	5.1	11.6	18.6	17.8	23.9	24.2	0.0	0.0	1.0	2.2	9.6	18.0	37.7	26.0	36.8	29.0	0.0	0.0	5.6	13.0
肉類	g/日	73.8	43.8	13.4	15.9	20.4	18.8	38.4	34.8	0.3	1.4	1.3	3.6	17.3	19.8	30.2	20.5	48.2	22.5	0.6	2.7	2.6	8.3
卵類	g/日	28.0	24.2	11.2	18.2	5.2	6.2	10.0	15.0	0.0	0.1	1.6	2.6	20.4	32.7	24.3	23.6	26.3	26.5	0.1	0.7	11.9	23.0
乳類	g/日	189.9	98.2	43.3	58.9	10.2	26.6	18.3	31.5	15.1	39.7	103.0	55.7	21.2	25.8	8.5	18.5	7.1	11.7	4.9	10.8	54.9	30.2
動物性脂肪	g/日	2.0	2.2	0.4	1.3	0.5	1.0	0.5	1.4	0.0	0.0	0.6	1.2	6.0	18.9	15.7	25.6	14.6	22.9	0.0	0.0	13.7	24.1
植物性脂肪	g/日	11.4	7.7	2.0	2.7	3.7	4.4	4.8	4.2	0.1	0.3	1.0	1.5	15.5	20.4	33.5	26.3	39.9	26.6	0.3	2.0	10.7	15.4
菓子類	g/日	38.1	42.2	8.9	20.1	1.2	4.7	4.1	12.7	14.8	26.2	9.1	13.2	9.9	19.3	2.7	10.3	5.2	14.5	26.7	33.4	24.8	30.7
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.6	1.9	0.2	0.7	0.5	1.0	0.9	1.5	0.0	0.0	0.0	0.1	8.8	21.2	23.8	29.6	23.1	28.5	0.0	0.0	1.1	7.5
お茶類	g/日	404.6	237.0	47.4	59.4	80.7	65.4	103.7	74.0	48.4	69.7	124.3	144.9	11.2	14.9	20.8	17.2	25.9	18.4	9.8	13.6	25.5	24.8
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	24.0	42.3	7.6	20.8	0.7	4.9	4.4	22.6	7.5	27.5	3.8	12.7	9.7	23.6	1.1	7.5	3.4	16.7	8.5	21.5	6.8	17.4
調味料類	g/日	129.2	74.3	16.5	31.8	74.3	55.6	34.3	36.6	0.1	0.4	4.1	14.5	12.2	17.0	54.4	25.2	30.4	20.0	0.0	0.2	3.0	8.7
加工食品類	g/日	11.8	29.9	5.4	19.8	0.0	0.1	4.1	19.2	2.3	14.9	0.0	0.0	4.5	14.5	1.1	7.5	2.3	10.5	1.1	7.5	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	15.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 234 食品摂取量と摂取割合 (%) (平日 2 日間平均値)・6 歳女児 (47 人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合 (%)		昼食からの摂取割合 (%)		夕食からの摂取割合 (%)		間食からの摂取割合 (%)		補食からの摂取割合 (%)					
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	g/日	220.3	69.5	49.6	45.5	81.5	42.7	82.4	33.2	3.2	9.3	3.7	11.4	20.0	16.4	37.7	21.9	39.2	17.7	1.6	4.8	1.4	4.5
その他米飯・粒状の穀類	g/日	15.3	38.1	2.3	16.0	10.6	28.9	2.3	11.3	0.0	0.0	0.0	1.6	11.1	1.1	19.1	36.9	1.6	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0
麺類	g/日	20.4	29.6	0.6	3.9	7.4	17.8	10.6	22.6	0.5	3.6	1.2	4.3	1.9	9.1	12.5	21.3	13.7	21.0	0.6	4.4	3.2	11.8
パン類	g/日	22.8	21.9	14.4	18.1	4.0	13.4	0.1	0.9	1.0	4.9	3.2	7.9	30.3	35.8	6.4	19.8	1.1	7.3	2.5	10.4	7.6	17.5
その他の穀類加工品	g/日	11.7	12.8	1.7	5.5	2.2	3.6	2.3	4.6	0.4	1.8	5.0	9.7	6.3	15.6	20.7	26.2	18.2	23.6	1.9	9.0	17.8	24.9
いも類	g/日	44.8	29.9	2.2	5.6	15.7	12.7	16.9	15.9	2.1	10.1	7.9	14.3	5.7	12.9	41.4	27.1	31.9	25.2	1.1	5.2	12.5	19.4
砂糖及び甘味類	g/日	8.1	6.8	2.3	4.2	1.4	1.3	0.8	1.2	1.2	2.6	2.4	2.7	19.2	24.2	28.5	24.3	12.0	15.8	7.6	14.1	25.2	25.2
豆類	g/日	37.1	25.8	5.6	9.0	13.8	13.2	15.1	16.9	0.3	1.7	2.4	9.5	14.5	24.5	33.4	29.1	31.0	29.3	1.0	5.1	5.3	12.4
種実類	g/日	1.6	3.7	0.0	0.2	0.6	1.2	0.2	0.6	0.7	3.5	0.1	0.4	2.9	11.4	29.1	29.8	10.7	19.9	2.2	10.2	5.1	13.8
緑黄色野菜類	g/日	70.5	37.5	6.5	11.8	30.2	12.7	31.4	30.4	0.0	0.0	2.5	7.3	6.8	11.3	52.6	23.0	37.9	24.6	0.0	0.0	2.8	7.0
漬物類	g/日	2.0	6.4	0.4	2.2	0.1	0.6	1.5	6.1	0.0	0.2	0.0	0.0	2.1	10.2	1.1	7.3	5.3	15.6	1.1	7.3	0.0	0.0
その他の野菜類	g/日	96.6	34.1	6.9	10.2	45.3	19.0	42.8	22.7	0.0	0.0	1.6	4.2	6.4	8.2	50.8	20.1	41.4	19.4	0.0	0.0	1.4	3.7
果実類	g/日	80.9	52.5	16.3	19.6	22.5	21.4	22.3	31.8	12.7	34.2	7.2	12.8	18.6	23.8	32.1	32.4	17.4	24.9	7.8	17.8	11.3	21.3
果実(野菜)ジュース	g/日	4.6	14.3	2.5	9.2	0.0	0.0	0.5	3.6	0.0	0.0	1.6	8.1	6.9	23.7	0.0	0.0	0.5	3.6	0.0	0.0	2.1	10.2
きのこ類	g/日	9.8	8.4	0.7	1.6	4.5	5.8	4.6	5.6	0.0	0.0	0.0	0.2	4.3	11.5	34.6	32.7	28.0	28.0	0.0	0.0	0.1	0.6
藻類	g/日	6.4	6.4	0.8	1.4	3.5	5.3	2.0	3.8	0.0	0.0	0.1	0.7	12.3	20.1	35.8	36.2	19.7	29.3	0.0	0.0	2.4	10.3
魚介類	g/日	40.2	25.3	4.1	8.1	12.1	10.4	23.3	20.6	0.2	1.0	0.4	1.4	8.9	19.7	34.9	27.7	41.7	26.8	0.3	1.6	1.5	7.4
肉類	g/日	61.0	32.3	9.5	13.7	19.7	12.6	30.3	25.0	0.5	2.9	0.9	3.1	12.1	15.7	40.6	25.9	42.7	25.7	1.1	5.9	2.4	8.5
卵類	g/日	29.3	18.9	15.8	16.4	5.4	6.4	6.1	8.7	0.0	0.0	2.0	3.3	34.3	35.1	19.9	21.3	21.2	25.6	0.0	0.0	9.7	17.0
乳類	g/日	158.6	93.5	37.6	49.9	11.5	34.3	6.1	20.5	13.0	28.4	90.3	66.0	18.3	19.9	6.5	18.0	3.4	12.5	8.3	15.4	58.2	34.8
動物性脂肪	g/日	1.2	1.4	0.2	0.6	0.3	0.7	0.2	0.5	0.0	0.0	0.5	1.0	4.1	12.8	10.5	22.6	7.6	17.6	0.0	0.0	14.0	21.9
植物性脂肪	g/日	9.1	5.0	1.9	2.4	2.7	2.1	3.3	2.7	0.3	1.1	0.9	2.4	19.4	23.3	33.3	20.1	32.7	23.0	2.6	6.9	8.8	15.3
菓子類	g/日	28.0	26.3	1.9	6.1	0.6	3.2	4.0	12.7	10.1	18.0	11.3	14.5	3.1	10.4	2.1	10.2	5.9	15.8	23.9	32.8	29.9	35.3
アルコール類(調味料由来)	g/日	2.0	2.9	0.2	0.5	0.3	0.5	1.4	2.5	0.0	0.0	0.0	0.2	2.7	7.5	20.3	26.3	26.2	27.5	0.0	0.0	0.8	4.3
お茶類	g/日	352.1	200.8	54.3	57.8	76.5	65.8	101.4	74.6	43.4	95.5	76.4	125.3	15.5	15.6	21.2	18.2	28.8	20.3	10.4	20.0	16.7	24.5
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	23.0	42.1	8.5	22.9	0.0	0.0	2.9	14.4	7.4	20.7	4.2	15.4	15.0	31.7	0.0	0.0	2.9	15.0	6.5	18.9	5.4	15.6
調味料類	g/日	111.0	76.0	14.1	27.6	67.8	55.5	25.7	28.2	0.8	4.7	2.5	11.2	11.5	15.2	56.6	26.8	28.5	19.2	1.1	5.4	2.4	7.2
加工食品類	g/日	8.7	23.5	6.7	22.8	2.0	7.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	14.1	4.3	3.2	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	20.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 235 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・3歳男児 (47人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)				
	単位	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
白米	g/日	129.6	79.9	22.3	39.3	35.4	49.1	70.7	45.2	1.3	8.8	15.0	25.6	23.9	32.4	56.2	35.1	0.6	4.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	1.8	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	11.7	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.1	14.6
麺類	g/日	59.4	64.1	2.2	10.3	42.6	55.4	14.6	43.8	0.0	0.0	3.0	15.1	45.1	47.8	15.7	34.2	0.0	0.0
パン類	g/日	24.4	26.5	19.6	24.3	1.7	10.3	2.3	9.9	0.8	4.2	46.5	48.2	2.6	14.8	4.2	17.4	2.1	10.0
その他の穀類加工品	g/日	16.3	65.5	1.1	6.6	10.7	64.6	2.5	7.9	2.0	9.5	5.4	20.8	9.2	27.2	22.4	41.0	7.7	24.9
いも類	g/日	20.3	25.1	0.9	4.0	7.9	17.3	8.6	14.0	3.0	11.5	2.8	15.0	23.0	38.2	34.6	44.4	7.7	23.9
砂糖及び甘味類	g/日	7.8	11.9	2.1	3.3	1.0	2.0	1.4	2.9	3.3	10.7	29.9	40.4	21.9	39.3	21.6	34.0	18.0	33.5
豆類	g/日	28.2	44.9	9.5	24.7	4.6	11.9	9.1	13.6	5.1	30.8	17.0	33.7	13.5	32.5	30.3	42.2	3.1	14.8
種実類	g/日	0.8	3.2	0.2	1.5	0.0	0.2	0.2	0.9	0.3	2.4	1.9	12.7	2.4	14.7	4.5	20.4	1.9	13.0
緑黄色野菜類	g/日	43.7	68.2	9.2	26.0	13.5	32.0	20.9	31.6	0.0	0.0	13.4	22.0	29.5	37.0	40.0	38.8	0.0	0.0
漬物類	g/日	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	g/日	55.2	31.9	6.4	16.3	15.1	18.9	31.7	21.3	2.0	9.9	8.4	17.4	25.3	28.3	61.9	32.9	2.2	12.0
果実類	g/日	97.8	99.7	35.2	49.5	15.1	39.7	21.7	42.8	25.7	65.4	34.6	40.8	10.6	25.3	17.0	29.9	16.6	32.5
果実(野菜)ジュース	g/日	6.1	19.8	0.9	4.2	0.0	0.0	0.3	2.3	4.9	18.2	2.8	15.2	0.0	0.0	2.1	14.6	7.9	26.3
きのこと類	g/日	7.8	14.1	0.9	3.5	1.4	4.3	5.5	13.2	0.0	0.0	4.2	17.3	12.4	31.7	36.6	47.0	0.0	0.0
藻類	g/日	3.1	4.7	0.5	1.5	0.9	3.1	1.7	3.6	0.0	0.1	8.2	23.6	20.8	39.6	23.5	41.5	0.7	4.9
魚介類	g/日	27.3	30.4	2.9	6.8	6.6	11.0	17.7	29.1	0.1	0.6	11.7	29.0	25.6	41.1	43.3	47.7	0.2	1.3
肉類	g/日	56.0	36.4	5.7	11.6	18.4	23.2	31.1	26.6	0.8	3.5	10.5	20.0	29.4	28.9	53.6	33.8	2.2	9.1
卵類	g/日	25.5	28.2	9.6	15.7	10.6	21.2	5.1	11.7	0.2	0.8	25.3	38.6	24.7	39.4	20.1	37.6	4.4	20.4
乳類	g/日	146.2	123.3	74.5	75.1	28.4	54.6	17.2	46.1	26.1	51.8	50.5	40.7	16.6	30.5	12.3	27.2	12.1	23.9
動物性脂肪	g/日	0.9	2.4	0.3	1.9	0.2	0.6	0.3	1.0	0.1	0.4	4.4	17.8	21.2	38.9	12.4	30.1	2.5	14.8
植物性脂肪	g/日	5.6	4.9	1.5	2.4	1.8	2.6	1.8	3.1	0.4	1.3	26.7	34.7	31.3	35.2	29.8	35.7	5.8	18.6
菓子類	g/日	58.0	53.9	9.7	24.3	2.2	8.3	6.5	22.4	39.5	44.0	12.2	28.0	3.5	13.5	6.8	22.9	66.9	40.8
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.2	2.6	0.0	0.0	0.1	0.6	1.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	8.0	26.1	43.4	0.0	0.0
お茶類	g/日	205.3	180.2	32.0	61.9	55.5	89.3	53.4	59.0	64.4	87.0	19.2	33.4	18.7	24.7	20.9	24.9	24.2	33.6
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	58.7	104.9	6.7	22.1	12.7	45.2	3.2	21.3	36.0	76.1	7.3	24.8	6.3	22.2	2.9	15.5	23.9	41.3
調味料類	g/日	74.4	83.3	5.6	15.8	37.2	65.0	31.3	42.3	0.2	1.2	10.3	19.3	36.5	34.3	52.4	33.9	0.8	4.7
加工食品類	g/日	10.9	34.8	4.1	25.3	2.6	17.8	4.2	18.2	0.0	0.0	4.3	20.4	2.1	14.6	6.4	24.7	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 236 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・3歳女児 (47人)

栄養素	単位	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
白米	g/日	121.7	68.2	27.6	41.7	29.3	39.3	64.7	33.8	0.0	0.0	26.7	20.6	28.6	59.3	34.7	0.0	0.0	0.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	0.1	0.8	0.0	0.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
麺類	g/日	69.9	61.7	0.1	1.0	60.9	56.6	8.9	22.8	0.0	0.0	14.6	63.2	46.7	9.2	25.5	0.0	0.0	0.0
パン類	g/日	21.7	26.7	18.6	25.1	2.4	10.2	0.0	0.0	0.6	4.4	49.7	6.4	24.7	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9
その他の穀類加工品	g/日	15.8	51.6	0.1	0.7	2.0	11.4	12.6	49.6	1.1	3.6	20.4	8.6	28.2	29.7	45.7	10.6	30.5	33.7
いも類	g/日	18.4	27.4	2.1	7.8	1.7	5.9	10.3	19.9	4.3	20.0	24.8	11.0	31.1	35.2	47.5	12.8	33.7	37.3
砂糖及び甘味類	g/日	7.8	8.8	2.7	6.2	0.8	2.5	1.2	2.5	3.0	5.8	34.8	11.5	30.0	23.0	37.4	20.6	37.3	1.8
豆類	g/日	18.6	29.8	7.0	17.1	2.5	11.4	9.0	18.4	0.2	1.3	41.5	7.9	25.8	23.5	40.1	0.3	1.8	14.6
種実類	g/日	1.8	6.5	0.3	2.3	0.7	4.4	0.1	0.3	0.6	4.4	14.6	4.3	20.4	6.4	24.7	2.1	14.6	13.9
緑黄色野菜類	g/日	34.9	37.3	7.5	15.4	8.1	12.1	15.8	19.3	3.4	17.8	26.4	26.3	32.8	45.6	39.1	3.8	17.3	14.2
漬物類	g/日	0.4	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	2.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	2.8	15.3	3.5	17.3	27.4
その他の野菜類	g/日	48.6	34.1	5.7	11.6	16.1	22.3	25.3	23.1	1.5	9.0	17.4	29.3	32.9	56.5	35.0	2.5	14.2	14.6
果実類	g/日	68.1	78.4	20.2	31.2	14.7	27.4	15.9	30.6	17.4	47.0	31.0	16.3	31.7	13.7	27.7	12.2	27.4	14.6
果実(野菜)ジュース	g/日	5.1	16.8	3.1	13.7	0.6	4.2	0.0	0.0	1.4	9.6	24.7	2.1	14.6	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0
さきご類	g/日	5.2	12.9	0.4	1.6	1.6	4.2	3.2	12.5	0.0	0.0	4.5	17.0	36.5	27.4	42.4	0.0	0.0	0.0
藻類	g/日	3.0	5.3	1.1	4.3	0.7	2.0	1.3	2.8	0.0	0.0	11.0	19.4	37.9	22.8	39.6	0.0	0.0	0.0
魚介類	g/日	26.9	31.0	1.8	6.0	7.1	13.3	17.5	26.5	0.4	2.2	23.1	21.5	36.2	32.5	41.5	2.6	14.9	0.0
肉類	g/日	43.9	28.9	6.9	10.8	11.2	17.7	24.4	25.5	1.5	4.3	16.2	24.8	34.0	52.8	39.7	4.1	14.2	0.0
卵類	g/日	27.1	28.1	11.8	16.5	8.1	19.0	6.1	14.1	1.1	3.7	36.9	15.7	30.9	20.4	34.5	9.9	27.9	0.0
乳類	g/日	125.8	107.9	73.9	73.6	18.4	44.9	7.3	24.3	26.2	49.7	44.4	9.5	22.8	9.6	25.3	22.6	37.8	0.0
動物性脂肪	g/日	1.1	2.2	0.5	1.8	0.3	0.9	0.3	1.0	0.1	0.4	7.8	13.4	33.7	13.5	33.7	1.5	10.6	0.0
植物性脂肪	g/日	6.4	6.0	1.4	2.5	2.2	3.5	2.3	3.7	0.5	2.2	22.6	31.5	39.2	27.1	34.7	4.0	14.6	0.0
菓子類	g/日	45.6	55.0	11.9	28.5	1.3	5.9	4.2	19.5	28.1	44.2	14.0	32.3	17.4	4.8	20.6	52.0	48.0	0.0
アルコール類(調味料由来)	g/日	1.0	1.9	0.1	0.4	0.2	0.7	0.7	1.7	0.0	0.0	4.3	8.6	26.4	19.1	38.4	0.0	0.0	0.0
お茶類	g/日	275.7	234.9	33.6	53.1	73.3	73.1	74.5	79.9	94.4	160.0	10.9	27.3	27.4	27.2	25.9	26.1	31.2	0.0
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	51.5	105.8	5.9	27.1	4.8	24.7	4.1	20.3	36.7	84.9	7.2	3.2	15.5	2.9	15.4	20.7	39.4	0.0
調味料類	g/日	46.4	44.0	4.6	10.3	19.5	33.2	20.0	26.6	2.2	11.2	13.2	39.4	28.5	44.1	29.3	3.3	15.5	0.0
加工食品類	g/日	7.5	29.0	0.0	0.0	1.9	13.1	5.6	26.3	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	6.4	24.7	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 237 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・4歳男児 (48人)

栄養素	1日当たり摂取量										朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取量		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取量		間食からの摂取割合(%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
白米	154.2	66.3	32.7	39.7	44.2	57.1	73.4	37.5	3.8	16.6	18.5	22.5	26.0	32.5	51.6	29.2	1.8	7.9										
その他米飯・粒状の穀類	0.1	1.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
麺類	61.1	66.5	0.0	0.0	52.5	64.8	8.5	23.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
パン類	28.1	32.0	17.4	24.2	8.0	24.1	0.6	4.3	2.0	11.7	40.0	48.5	11.0	31.0	1.0	7.2	4.2	20.2										
その他の穀類加工品	18.0	30.5	2.9	9.1	6.1	20.9	7.2	23.3	1.8	6.8	17.0	37.5	15.3	34.9	21.7	40.2	10.6	30.8										
いも類	26.9	38.7	2.6	9.5	6.9	16.0	17.0	34.9	0.5	2.4	6.4	19.9	17.1	34.2	43.8	45.1	3.5	15.7										
砂糖及び甘味類	8.9	10.9	1.9	5.6	1.1	3.6	1.3	2.4	4.6	8.7	13.5	27.0	14.8	30.6	21.2	33.1	29.6	41.4										
豆類	29.1	42.6	9.3	30.9	0.7	4.5	19.0	26.1	0.0	0.3	17.1	31.9	4.9	20.3	48.8	45.7	0.0	0.1										
種実類	1.5	8.1	0.0	0.0	1.2	8.1	0.2	0.8	0.2	1.0	4.2	20.2	2.1	14.4	8.3	27.9	4.2	20.2										
緑黄色野菜類	31.1	29.6	6.5	11.8	6.8	12.0	17.8	20.2	0.0	0.0	16.0	27.5	21.6	33.3	56.2	38.3	0.0	0.0										
漬物類	1.0	4.4	0.1	0.7	0.4	2.3	0.0	0.0	0.5	3.7	2.1	14.4	6.3	24.5	0.0	0.0	2.1	14.4										
その他の野菜類	54.5	42.4	6.0	13.2	21.4	27.7	27.1	29.5	0.1	0.4	9.2	17.7	37.4	34.6	53.4	33.4	0.0	0.2										
果実類	66.6	64.6	21.0	31.3	10.8	29.7	7.8	20.3	27.0	45.3	26.5	37.0	9.6	26.6	6.8	17.5	25.9	41.2										
果実(野菜)ジュース	13.3	53.0	7.0	28.1	1.5	7.9	3.8	26.0	1.1	7.6	7.2	25.1	3.1	15.9	1.1	7.6	1.1	7.4										
きのこ類	5.7	12.6	0.1	0.9	1.2	4.8	4.3	8.4	0.0	0.0	0.2	1.5	6.3	21.6	35.2	46.8	0.0	0.0										
藻類	5.8	14.0	0.7	2.4	1.1	3.6	4.0	13.8	0.0	0.1	13.5	31.5	17.3	37.5	30.9	44.0	0.8	5.8										
魚介類	33.0	41.3	2.7	10.3	9.8	25.0	19.3	26.7	1.2	5.4	11.9	29.5	19.7	33.8	40.5	44.2	9.2	28.3										
肉類	51.7	49.3	5.4	8.9	13.6	18.7	31.2	39.0	1.6	5.2	19.2	30.9	22.9	27.8	45.4	35.2	2.1	6.4										
卵類	28.4	29.7	13.9	22.2	9.2	18.7	4.7	13.9	0.6	4.0	26.7	39.7	18.6	34.4	17.2	35.0	2.1	14.4										
乳類	158.2	160.0	74.0	77.9	16.4	37.0	35.9	75.8	31.9	59.1	39.4	38.0	16.3	33.6	10.8	19.6	16.8	30.2										
動物性脂肪	1.1	2.1	0.5	1.9	0.3	0.7	0.3	0.9	0.0	0.0	12.5	33.4	16.0	35.4	11.1	29.9	0.0	0.0										
植物性脂肪	9.4	7.9	2.6	3.7	2.1	2.5	3.7	6.4	0.9	3.1	29.4	34.7	27.3	30.6	33.4	32.5	7.8	20.7										
菓子類	46.6	58.4	5.8	26.6	10.8	28.3	0.6	3.1	29.4	34.5	2.9	11.9	11.8	26.1	0.6	2.9	49.3	44.9										
アルコール類(調味料由来)	0.9	2.0	0.1	0.3	0.2	0.6	0.7	1.9	0.0	0.0	3.0	15.1	9.8	29.4	18.4	37.7	0.0	0.0										
お茶類	218.8	180.6	25.2	39.3	56.5	84.4	70.2	84.0	66.9	93.8	9.5	18.1	19.5	26.6	25.0	31.1	25.2	32.7										
炭酸飲料・乳酸菌飲料	56.3	87.6	8.7	27.0	10.5	34.9	5.7	27.9	31.4	71.5	12.8	33.3	8.9	26.1	4.2	20.2	22.0	39.9										
調味料類	63.1	74.6	5.7	14.6	25.1	51.7	32.2	53.0	0.0	0.2	11.6	18.2	37.5	30.4	50.7	30.5	0.1	0.4										
加工食品類	17.8	57.6	11.1	37.4	5.6	28.3	1.0	7.2	0.0	0.0	9.4	28.5	3.1	16.0	2.1	14.4	0.0	0.0										
サプリメント類	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.4										

表 238 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・4歳女兒 (48人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)			
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
単位	g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日		g/日	
白米	144.8	75.0	24.3	34.9	55.4	59.6	65.1	42.8	0.0	0.0	17.4	27.3	33.3	34.5	47.2	33.7	0.0	0.0	0.0	0.0
その他米飯・粒状の穀類	5.4	36.4	0.0	0.0	2.9	20.1	1.8	11.6	0.7	4.8	0.0	0.0	1.1	8.0	2.7	15.1	0.3	1.9	0.3	1.9
麺類	56.7	88.6	0.6	4.1	38.9	64.2	14.9	37.1	2.3	13.5	1.8	12.5	33.7	45.5	15.7	34.0	0.9	4.2	0.9	4.2
パン類	31.9	31.2	24.5	28.0	4.6	19.2	0.0	0.0	2.8	10.3	53.3	49.9	6.3	24.5	0.0	0.0	7.1	25.0	7.1	25.0
その他の穀類加工品	18.9	35.3	3.2	10.8	4.7	22.3	7.9	23.0	3.2	15.4	15.9	35.6	13.6	33.8	31.6	45.3	7.6	24.6	7.6	24.6
いも類	28.3	39.3	2.4	6.4	4.0	14.9	15.7	23.4	6.2	24.9	9.1	25.4	9.0	25.4	42.1	46.8	6.5	21.2	6.5	21.2
砂糖及び甘味類	8.9	11.9	2.6	4.9	0.6	1.9	0.7	1.3	4.9	10.2	27.2	38.9	9.1	26.4	12.8	27.0	25.9	38.4	25.9	38.4
豆類	21.7	28.5	4.9	14.4	4.3	11.3	12.5	20.6	0.0	0.0	14.4	31.2	15.3	34.7	37.0	44.7	0.0	0.0	0.0	0.0
種実類	1.9	11.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.4	1.8	11.5	0.0	0.0	4.2	20.2	16.7	37.7	6.3	24.5	6.3	24.5
緑黄色野菜類	50.5	41.7	11.5	24.4	15.5	26.9	23.5	20.7	0.1	0.6	17.3	26.9	30.6	32.7	49.8	34.6	0.2	1.2	0.2	1.2
漬物類	0.6	2.1	0.1	0.7	0.4	1.3	0.2	1.2	0.0	0.0	1.0	7.2	7.3	25.2	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の野菜類	77.8	49.0	10.9	14.3	15.8	21.3	48.5	43.9	2.6	9.6	15.8	22.1	20.1	22.6	60.9	29.0	3.3	12.7	3.3	12.7
果実類	91.5	86.4	23.5	28.9	12.2	30.2	15.2	32.7	40.6	80.8	27.5	36.6	11.1	27.1	12.3	24.6	26.2	40.0	26.2	40.0
果実(野菜)ジュース	8.5	29.3	0.6	3.9	0.0	0.0	2.2	15.2	5.7	22.6	0.4	2.7	0.0	0.0	2.1	14.4	7.9	26.7	7.9	26.7
きのこ類	6.4	9.4	0.2	1.6	1.2	4.1	5.0	8.3	0.0	0.0	1.4	9.9	8.9	25.2	41.8	47.4	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	5.6	11.3	0.2	0.7	3.0	8.5	2.3	8.4	0.0	0.1	10.4	29.3	22.1	40.5	25.6	43.0	0.2	1.4	0.2	1.4
魚介類	28.3	29.4	2.5	7.3	12.1	24.4	13.6	21.1	0.1	0.9	11.1	28.3	26.4	40.5	41.2	44.4	0.5	3.5	0.5	3.5
肉類	49.8	34.4	7.4	12.9	16.8	24.4	23.4	20.4	2.2	7.8	15.4	25.7	29.8	33.0	49.3	35.4	3.4	9.7	3.4	9.7
卵類	29.0	25.6	16.1	20.8	7.7	15.4	4.9	10.4	0.2	0.8	38.3	44.0	16.9	31.7	17.8	34.0	2.0	11.0	2.0	11.0
乳類	137.5	139.0	72.4	96.6	25.6	55.5	12.7	36.5	26.8	54.5	44.2	41.9	16.9	34.0	6.4	17.6	17.9	30.4	17.9	30.4
動物性脂肪	1.6	2.5	0.7	1.8	0.3	0.9	0.2	0.7	0.5	1.8	16.4	36.0	11.3	31.1	8.3	27.9	9.8	29.3	9.8	29.3
植物性脂肪	8.9	8.1	2.2	3.0	2.5	3.4	3.4	6.5	0.8	1.7	28.4	35.1	29.8	35.0	28.5	35.3	7.0	17.5	7.0	17.5
菓子類	62.8	73.9	6.1	16.3	12.8	46.5	1.8	10.3	42.1	49.2	8.1	22.0	7.9	21.6	3.0	15.2	55.9	44.7	55.9	44.7
アルコール類(調味料由来)	1.4	3.2	0.2	1.1	0.3	1.2	1.0	2.0	0.0	0.0	3.9	16.6	4.9	20.7	32.9	46.5	0.0	0.0	0.0	0.0
お茶類	279.3	207.1	46.8	63.6	67.3	78.6	73.9	79.9	91.3	109.8	14.7	23.0	20.6	25.7	23.2	27.6	26.9	31.9	26.9	31.9
炭酸飲料・乳酸菌飲料	53.2	81.5	8.4	23.4	9.0	30.5	5.6	27.5	30.2	73.5	11.5	30.4	6.5	22.9	4.2	20.2	19.5	38.4	19.5	38.4
調味料類	59.4	52.3	5.1	11.9	26.0	39.1	27.8	41.5	0.4	1.3	12.4	17.4	38.1	30.8	48.8	29.7	0.8	2.9	0.8	2.9
加工食品類	6.2	30.2	2.1	10.6	4.1	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	20.2	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	0.1	0.9	0.0	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表 239 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・5歳男児 (48人)

栄養素	1日当たり摂取量										朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取量		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取量		間食からの摂取割合(%)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均
単位	g/日	175.3	108.8	30.8	42.2	56.8	64.0	86.0	62.2	1.7	8.3	15.5	22.5	26.1	31.3	49.5	35.1	0.5	2.6								
白米	g/日	8.9	37.4	4.0	15.1	1.5	10.1	3.2	15.4	0.2	1.6	4.9	18.1	0.6	4.4	2.8	11.0	2.1	14.4								
その他米飯・粒状の穀類	g/日	65.0	80.5	0.6	3.1	47.0	71.6	17.3	52.2	0.0	0.0	4.2	20.2	36.9	47.6	13.1	32.4	0.0	0.0								
麺類	g/日	33.2	36.5	27.3	35.0	5.5	17.9	0.5	3.3	0.0	0.0	45.4	50.0	8.8	28.0	2.1	14.4	0.0	0.0								
パン類	g/日	12.3	30.4	3.6	16.2	2.0	12.0	6.6	17.6	0.0	0.0	8.7	26.3	10.1	29.7	22.9	40.5	0.0	0.0								
その他の穀類加工品	g/日	37.6	44.7	2.9	12.1	9.7	21.7	19.8	25.2	5.1	19.8	3.5	15.8	19.3	35.5	42.0	46.1	6.0	20.0								
いも類	g/日	7.5	8.2	3.5	7.0	1.2	4.0	0.8	1.8	2.0	4.6	24.6	39.4	11.4	27.9	21.6	38.3	21.6	38.7								
砂糖及び甘味類	g/日	16.3	32.6	3.2	10.4	2.9	11.4	10.2	23.8	0.0	0.1	9.4	28.1	8.6	26.7	21.0	39.5	0.5	3.8								
豆類	g/日	1.5	6.9	0.0	0.2	0.0	0.3	0.5	2.9	0.9	6.4	2.1	14.4	8.3	27.9	6.3	24.5	2.1	14.4								
種実類	g/日	42.2	40.5	7.1	13.2	12.8	17.3	22.3	29.7	0.0	0.0	14.6	24.9	25.8	31.0	44.6	35.7	0.3	2.4								
緑黄色野菜類	g/日	0.7	2.9	0.2	1.2	0.1	0.7	0.5	2.6	0.0	0.0	2.1	14.4	2.1	14.4	4.2	20.2	0.0	0.0								
漬物類	g/日	68.0	43.3	6.4	13.2	23.4	28.2	38.2	32.8	0.0	0.1	9.8	19.4	29.3	30.4	58.7	34.7	0.2	1.2								
その他の野菜類	g/日	79.6	86.8	30.2	42.8	13.1	28.6	15.1	30.8	21.0	38.9	27.1	37.1	8.3	17.9	13.4	29.0	22.0	37.7								
果実類	g/日	4.7	22.9	4.2	22.8	0.5	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	20.2	2.1	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0								
果実(野菜)ジュース	g/日	5.7	10.7	1.3	4.1	1.9	7.2	2.5	5.4	0.0	0.0	11.4	29.3	7.7	25.0	18.3	36.3	0.1	0.7								
きのこ類	g/日	2.4	5.6	0.5	1.8	1.3	5.2	0.6	2.1	0.0	0.0	11.2	29.8	19.5	38.4	15.2	33.7	0.0	0.0								
藻類	g/日	30.6	46.3	2.9	6.7	6.7	16.4	20.8	41.8	0.2	1.4	10.0	26.0	16.2	34.9	42.6	47.3	2.1	14.4								
魚介類	g/日	71.2	50.2	9.0	14.7	22.4	30.4	39.6	36.2	0.2	1.0	13.6	20.3	27.4	30.3	50.3	35.1	0.4	2.1								
肉類	g/日	30.3	25.0	15.9	21.4	8.1	16.5	6.1	15.0	0.3	1.6	36.8	45.0	20.0	37.3	18.8	37.1	1.5	9.0								
卵類	g/日	121.7	104.9	69.5	80.6	10.8	35.8	5.3	20.5	36.1	63.3	47.9	44.8	7.9	25.0	3.2	11.3	20.3	33.9								
乳類	g/日	0.8	1.7	0.3	1.1	0.2	1.1	0.2	0.8	0.0	0.2	11.5	31.0	7.6	25.1	8.9	28.0	1.2	8.4								
動物性脂肪	g/日	9.7	10.3	2.3	4.9	2.1	3.6	4.8	7.9	0.5	1.9	22.5	32.4	19.9	29.8	43.3	40.0	3.9	15.7								
植物性脂肪	g/日	59.8	55.1	4.2	18.5	7.3	23.0	7.1	18.3	41.2	39.8	4.8	18.2	7.1	22.2	7.6	19.4	68.0	43.3								
菓子類	g/日	1.9	3.4	0.1	0.4	0.7	2.2	1.1	2.9	0.0	0.1	4.2	20.2	9.8	29.3	23.5	42.3	2.1	14.4								
アルコール類(調味料由来)	g/日	228.7	197.4	36.6	50.8	54.6	71.9	70.2	65.6	67.3	102.3	14.0	21.8	18.3	24.0	28.3	30.1	18.7	27.1								
お茶類	g/日	104.6	171.2	7.9	27.2	13.5	43.5	7.7	31.3	75.6	158.2	7.1	24.6	7.9	25.4	3.7	16.3	27.1	42.4								
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	69.9	72.7	18.2	38.6	18.7	34.3	33.0	38.1	0.0	0.2	15.3	22.6	27.0	27.0	57.5	30.8	0.1	0.8								
調味料類	g/日	35.5	70.8	7.7	37.2	20.0	52.5	7.1	29.1	0.7	5.2	3.4	17.0	14.6	35.7	4.9	20.7	2.1	14.4								
加工食品類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0								
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0								

表 240 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・5歳女兒 (49人)

栄養素	1日当たり摂取量		朝食からの摂取量		昼食からの摂取量		夕食からの摂取量		間食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取割合(%)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
単位	g/日	149.7	103.5	30.0	40.7	41.8	55.3	75.5	55.1	2.4	11.9	19.3	28.3	22.6	29.9	51.0	33.1	1.0	5.4
白米	g/日	0.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	14.3	0.0	0.0
その他米飯・粒状の穀類	g/日	69.1	81.8	0.3	1.8	44.3	72.4	23.6	59.7	0.9	6.4	1.2	8.2	36.2	48.2	20.3	39.0	1.5	10.4
麺類	g/日	31.4	42.6	21.5	27.6	6.1	21.9	2.5	12.7	1.3	7.3	41.7	49.1	5.7	20.1	2.8	15.1	2.9	15.4
パン類	g/日	8.7	16.0	3.5	12.3	2.2	10.4	1.6	3.7	1.4	4.8	13.8	31.9	12.1	30.8	26.4	42.3	11.0	29.1
その他の穀類加工品	g/日	35.6	49.7	1.2	4.2	13.8	29.2	18.7	28.1	1.8	6.8	3.3	13.3	16.5	32.7	42.5	46.2	7.0	24.4
いも類	g/日	8.2	10.1	2.4	4.8	1.5	3.4	1.1	2.1	3.2	6.2	24.8	35.8	16.7	31.1	15.7	29.4	24.4	35.2
砂糖及び甘味類	g/日	20.9	28.1	5.8	19.4	2.8	10.5	12.0	18.4	0.3	1.7	10.2	26.9	4.9	17.0	41.9	46.4	2.2	14.3
豆類	g/日	0.3	0.8	0.2	0.8	0.0	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	6.4	24.2	6.1	24.2	9.9	29.7	0.0	0.0
種実類	g/日	32.6	32.7	6.2	10.7	3.7	8.4	22.2	28.4	0.5	2.3	18.6	30.7	13.0	26.4	55.5	40.7	0.7	2.9
緑黄色野菜類	g/日	0.4	1.4	0.1	0.7	0.2	1.2	0.0	0.0	0.1	0.5	2.0	14.3	4.1	20.0	0.0	0.0	2.0	14.3
漬物類	g/日	52.5	43.3	7.5	14.0	13.4	17.4	31.7	29.6	0.0	0.0	11.4	23.1	27.1	31.8	61.5	37.1	0.0	0.0
その他の野菜類	g/日	65.0	80.0	28.4	39.9	5.6	15.6	7.7	23.6	23.3	47.9	30.1	38.6	5.1	14.8	7.3	22.6	18.7	34.1
果実類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
果実(野菜)ジュース	g/日	7.2	14.4	0.6	2.4	3.1	12.1	3.5	7.4	0.0	0.0	2.3	9.0	10.5	28.6	25.9	41.9	0.0	0.0
きのこ類	g/日	3.3	7.7	0.4	1.5	1.7	6.4	1.0	3.1	0.1	1.0	9.9	29.2	19.7	39.2	19.1	38.6	2.3	14.4
藻類	g/日	21.0	23.6	2.3	7.0	4.8	11.4	12.1	20.6	1.8	8.8	11.0	30.8	17.1	35.6	37.9	47.2	3.3	16.8
魚介類	g/日	62.9	49.6	8.1	15.9	23.2	38.9	28.2	29.4	3.4	14.9	16.4	31.5	29.1	36.1	47.1	40.0	5.4	18.8
肉類	g/日	25.9	33.4	10.6	18.4	9.0	23.0	5.1	11.5	1.2	5.0	21.5	36.8	21.5	37.3	17.6	34.7	6.7	21.8
卵類	g/日	112.6	97.3	62.0	61.1	7.2	23.8	19.8	49.3	23.5	45.3	52.0	44.6	7.1	22.5	11.0	24.9	19.7	33.1
乳類	g/日	1.1	2.0	0.3	1.0	0.4	1.0	0.3	0.9	0.1	0.7	10.3	30.6	15.8	34.6	17.9	35.5	2.9	14.3
動物性脂肪	g/日	8.2	7.5	2.0	3.5	2.8	4.9	2.7	3.6	0.7	1.6	21.9	31.5	28.3	33.8	32.4	32.4	9.2	20.8
植物性脂肪	g/日	74.8	87.1	10.1	28.0	14.9	64.4	7.5	23.9	42.3	46.4	10.6	27.6	9.0	27.0	6.2	18.5	63.9	43.9
菓子類	g/日	2.1	4.0	0.1	0.5	0.6	2.6	1.4	3.3	0.0	0.0	4.5	20.1	13.7	33.3	28.7	44.2	0.0	0.0
アルコール類(調味料由来)	g/日	280.5	251.5	58.5	76.5	69.3	79.3	86.5	91.6	66.2	106.3	16.4	22.1	23.1	29.3	31.3	33.9	14.9	21.9
お茶類	g/日	83.0	118.3	6.7	20.5	11.8	63.8	7.6	40.7	56.9	97.4	5.7	20.8	4.1	20.0	3.0	15.6	34.2	46.2
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	52.1	49.1	3.8	5.2	24.5	38.9	21.5	28.5	2.3	13.5	11.9	19.9	33.4	33.1	51.7	35.3	2.9	13.3
調味料類	g/日	22.0	51.9	4.1	28.6	14.4	39.1	0.0	0.0	3.5	24.4	2.0	14.3	12.2	33.1	0.0	0.0	2.0	14.3
加工食品類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



表 242 食品群摂取量と摂取割合 (%) (休日)・6歳女児 (47人)

栄養素	1日当たり摂取量										朝食からの摂取量		朝食からの摂取割合(%)		昼食からの摂取量		昼食からの摂取割合(%)		夕食からの摂取量		夕食からの摂取割合(%)		間食からの摂取量		間食からの摂取割合(%)		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均
単位	g/日	148.2	86.4	37.5	45.7	33.3	49.6	71.7	40.6	5.7	24.2	23.5	31.1	16.1	23.7	53.2	33.1	3.0	12.8								
白米	g/日	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0								
その他米飯・粒状の穀類	g/日	58.4	64.4	0.0	0.0	43.5	56.9	14.9	38.2	0.0	0.0	0.0	0.0	40.4	47.3	17.0	34.9	0.0	0.0								
麺類	g/日	24.7	36.3	17.1	26.8	5.7	22.0	0.0	0.0	2.0	9.5	32.5	46.3	5.8	21.5	0.0	0.0	4.3	20.4								
パン類	g/日	13.9	23.0	3.8	10.5	5.3	17.7	3.0	9.9	1.9	5.6	9.8	25.4	16.8	35.5	15.5	34.3	11.1	28.8								
その他の穀類加工品	g/日	42.3	50.8	1.0	4.3	18.7	32.4	14.7	21.2	7.9	26.3	1.9	8.3	27.1	41.2	37.3	43.8	8.1	24.4								
いも類	g/日	13.4	12.1	4.4	9.2	0.5	1.4	2.3	4.6	6.2	11.4	27.6	39.2	12.3	29.1	26.7	38.9	31.4	42.6								
砂糖及び甘味類	g/日	18.1	36.8	4.9	22.7	1.8	8.1	11.5	19.2	0.0	0.0	8.6	26.0	3.4	15.5	45.4	48.6	0.0	0.0								
豆類	g/日	2.5	8.6	1.5	7.0	0.0	0.3	0.9	5.4	0.0	0.0	8.5	28.2	2.1	14.6	12.8	33.7	0.0	0.0								
種実類	g/日	35.2	33.1	7.7	16.2	6.5	13.9	21.0	20.2	0.0	0.0	14.2	25.1	11.5	20.2	63.6	36.8	0.0	0.0								
緑黄色野菜類	g/日	4.9	26.6	0.4	2.9	3.9	26.2	0.6	4.2	0.0	0.0	2.1	14.6	4.3	20.4	2.1	14.6	0.0	0.0								
漬物類	g/日	68.2	50.4	5.7	10.0	18.5	22.5	43.9	40.3	0.0	0.0	8.1	14.1	26.7	28.6	63.1	30.4	0.0	0.0								
その他の野菜類	g/日	62.2	82.0	25.6	38.0	6.9	23.4	15.1	28.8	14.5	49.8	27.5	39.8	4.3	15.0	15.8	31.0	12.0	28.8								
果実類	g/日	1.5	7.4	1.1	6.2	0.4	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	15.3	1.4	9.7	0.0	0.0	0.0	0.0								
果実(野菜)ジュース	g/日	5.7	10.6	0.5	3.6	1.0	4.7	4.2	9.5	0.0	0.0	2.1	14.6	5.4	21.5	24.4	42.8	0.0	0.0								
きのこ類	g/日	3.5	7.6	1.5	5.9	0.2	0.7	1.5	4.1	0.3	1.3	11.5	30.9	11.0	31.1	21.4	39.6	5.1	21.0								
藻類	g/日	32.0	44.4	3.5	10.8	2.5	9.4	24.0	39.0	1.9	9.0	7.4	21.4	11.5	27.9	45.4	45.6	3.9	15.9								
魚介類	g/日	71.2	56.0	5.6	11.9	24.1	34.1	40.4	47.5	1.1	5.2	8.6	18.8	31.6	36.2	52.4	38.4	3.2	15.1								
肉類	g/日	38.9	29.0	20.2	28.0	10.8	19.6	6.9	12.5	1.0	3.9	35.8	43.4	21.8	37.9	23.8	39.1	3.7	15.4								
卵類	g/日	99.6	121.5	48.8	68.3	7.7	28.8	14.9	48.4	28.1	54.9	44.8	44.5	13.2	32.1	9.3	24.9	17.9	34.2								
乳類	g/日	2.0	4.2	0.7	2.5	0.6	2.5	0.4	1.4	0.4	1.9	8.5	28.2	21.3	41.4	9.4	28.6	3.4	16.7								
動物性脂肪	g/日	8.3	8.3	2.0	3.8	1.9	4.1	3.3	4.7	1.1	2.6	17.9	28.2	19.8	29.6	37.8	39.7	11.8	22.1								
植物性脂肪	g/日	51.6	45.2	8.5	21.9	2.8	9.6	5.1	22.9	35.2	38.0	11.9	29.7	3.9	14.9	5.3	18.1	55.5	45.5								
菓子類	g/日	1.3	2.5	0.0	0.1	0.0	0.1	1.2	2.5	0.0	0.1	2.1	14.6	4.4	20.4	25.4	43.9	2.1	14.6								
アルコール類(調味料由来)	g/日	356.5	251.7	54.3	59.6	89.5	96.5	106.1	90.9	106.6	159.6	15.9	22.7	23.4	26.9	31.8	28.6	20.5	25.0								
お茶類	g/日	80.6	141.6	17.2	46.8	17.8	49.1	1.8	12.6	43.8	100.9	13.6	30.0	12.2	29.9	2.1	14.6	23.2	39.4								
炭酸飲料・乳酸菌飲料	g/日	51.9	55.5	5.0	10.5	20.1	40.7	26.6	36.6	0.2	0.4	10.8	15.6	34.7	29.4	53.7	31.3	0.7	2.0								
調味料類	g/日	35.0	98.5	10.0	40.8	11.4	33.7	5.6	31.0	8.0	54.7	4.6	18.9	10.6	31.2	4.7	20.6	1.3	9.2								
加工食品類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0								
サプリメント類	g/日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0								

食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発  
ー重症化予防に向けた疾患別個人結果帳票の開発ー

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

【研究要旨】

食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツール(BDHQ 利用システム)を開発し、その動作確認ならびに試験活用を行うことを目的とする。ツールの中核な役割を担う食事アセスメントには、その理論的背景、妥当性の検討、個人結果帳票の開発、システム全体の汎用性などを考慮し、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を採用することとした。

今年度は、重症化予防の観点から、以前より開発を試みていた4つ(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)の疾患の個人結果帳票の内容を再検討し、改訂を行った。日本人の食事摂取基準(2015年版)に基づき、かつ、国内外の当該疾患の栄養療法ガイドラインならびにその基礎論文を参照し、かつ、BDHQ から得られる情報に基づき、効率的かつ効果的に食事指導できるように配慮した。その結果、従来、病態を中心とし、食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえで食事指導が施すことが困難であった医療現場において、個人(患者)の食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえで科学的根拠に基づくガイドラインに準拠した食事指導を短時間で効率的に実施するための仕組みを構築することができたと考えられる。

A. 背景と目的

日本人の食事摂取基準(2015年版)の「活用」では、PDCA サイクルに基づく食事摂取基準の活用が促され、さらに、PDCA サイクルに入る前に、食事摂取状況のアセスメントを行い、栄養素摂取量が食事摂取基準に照らして満たされているか否かを調べておくことの重要性が強調されている。ところが、栄養業務の実践現場において、科学的に食事摂取状況のアセスメントを行い、食事摂取基準と比較できるようなツールはほとんど存在していない。問題は2つある。ひとつは、数ある食事アセスメント法はその科学性がじゅうぶんに担保されていないこと、もうひとつは栄養業務の現場で利用可能な利用環境が整ったシステムが存在していないことである。

今年度は、重症化予防の観点から、以前よ

り開発を試みていた4つ(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)の疾患の個人結果帳票の内容を再検討し、改訂を行った。日本人の食事摂取基準(2015年版)に基づき、かつ、国内外の当該疾患の栄養療法ガイドラインならびにその基礎論文を参照し、かつ、BDHQ から得られる情報に基づき、効率的かつ効果的に食事指導できるように配慮した。

B. 結果

高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患について次にそれぞれの結果を示す。

B-1. 高血圧症

「日本人の食事摂取基準(2015年版)参考資料2-1.高血圧」を中心に、日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2014」も参考資

料として用いて作成した。基本的には以前に開発したものとその構造に大きな改善を加える必要はなかった。個人結果帳票の例を図1に示す。

#### B-2. 脂質異常症

「日本人の食事摂取基準(2015年版)参考資料2-1. 脂質異常症」を中心に、日本動脈硬化学会による「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012」も参考資料として用いて作成した。基本的には以前に開発したものとその構造に大きな改善を加える必要はなかった。一方で、脂質異常症のうち、事実上、高LDLコレステロール血症を対象とするものに限定され、低HDLコレステロール血症や高中性脂肪血症を対象とするものは開発できなかった。個人結果帳票の例を図2に示す。

#### B-3. 2型糖尿病

「日本人の食事摂取基準(2015年版)参考資料2-1. 糖尿病」を中心に、日本糖尿病学会による「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン 2010」も参考資料として用いて作成した。後者にはエネルギー摂取量を指示し、それを管理する内容が含まれるが、BDHQが(食事記録法を含む他の食事アセスメント法と同様に)無視できないエネルギーの申告誤差(主として過小申告)が存在するために、エネルギー摂取量は示さず、主なエネルギー摂取源を特定し、それを管理することによってエネルギー摂取量を管理し、体格の管理につながる方法を採用した。これは、アメリカ合衆国糖尿病学会における「American Diabetes Association. Nutrition recommendations and interventions for diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care 2008; 31: S61-78」の考えともほぼ一致するものである。加えて、エビデンスの量と質を鑑み、食物繊維摂取量と食事性グリセミックインデックス(GI)を算出し、

指導に活用できるように配慮した。個人結果帳票の例を図3に示す。

#### B-4. 慢性腎疾患

「日本人の食事摂取基準(2015年版)参考資料2-1. 糖尿病」を中心に、日本腎臓病学会による「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版」も参考資料として用いて作成した。他の疾患と異なり、病期(ステージ)ごとに摂取すべき量が異なるため、対象者の現在の摂取状況を病期(ステージ)別に判断し、食事指導に活かせるように個人結果帳票の構造を工夫した。個人結果帳票の例を図4に示す。

#### C. 考察

従来、各疾患の食事指導には疾患ごとに必要な情報を収集し、評価し、指導に用いるために、疾患ごとに質問票が開発されてきた歴史がある。しかし、患者の側から見れば、質問項目数が膨大でなければ、ひとつの質問票に回答すれば、複数の疾患に対処できる結果を得られるほうが利便性は高い。その意味で、今回の試みは、BDHQにだけ答えれば日本人の食事摂取基準(2015年版)において重症化予防の観点から重視された4つの疾患すべてに対して、それぞれの疾患における重要な栄養素の摂取量を算定し、個別の食事指導に用いられるようにできた意義は大きいと考える。

しかしながら、この利用可能性や利用した場合の治療効果は未知である。また、具体的な利用方法や利用に当たって注意すべき事項なども未知である。今後、これを科学的に明らかに、具体的かつ科学的な活用方法を確立していく必要がある。

#### D. 結論

重症化予防の観点から、以前より開発を試みていた4つ(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)の疾患の個人結果帳票の内容を再検討し、改訂を行った。日本人の食

事摂取基準(2015年版)に基づき、かつ、国内外の当該疾患の栄養療法ガイドラインならびにその基礎論文を参照し、かつ、BDHQから得られる情報に基づき、効率的かつ効果的に食事指導できるように配慮した。その結果、従来、病態を中心とし、食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえで食事指導が施すことが困難であった医療現場において、個人(患者)の食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえで科学的根拠に基づくガイドラインに準拠した食事指導を短時間で効率的に実施するための仕組みを構築することができたと考えられる。

E. 健康危険情報

なし

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

図1 BDHQ 個人結果帳票の例(疾患編:高血圧症): 上(おもて)、下(うら)



図2 BDHQ 個人結果帳票の例(疾患編:脂質異常症): 上(おもて)、下(うら)

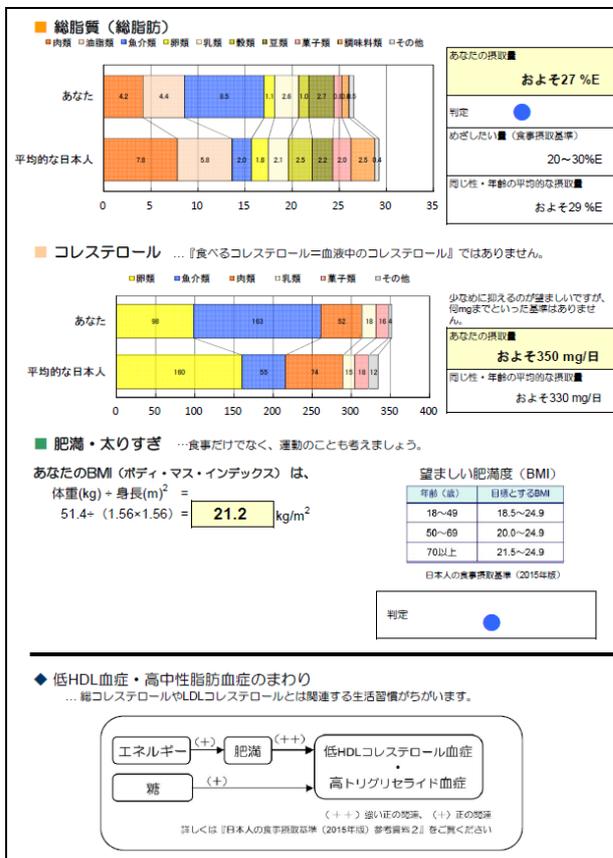
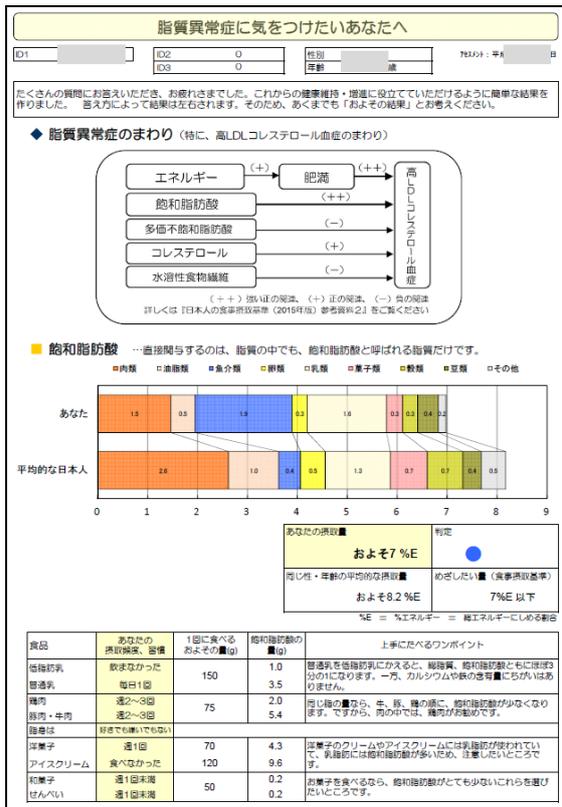
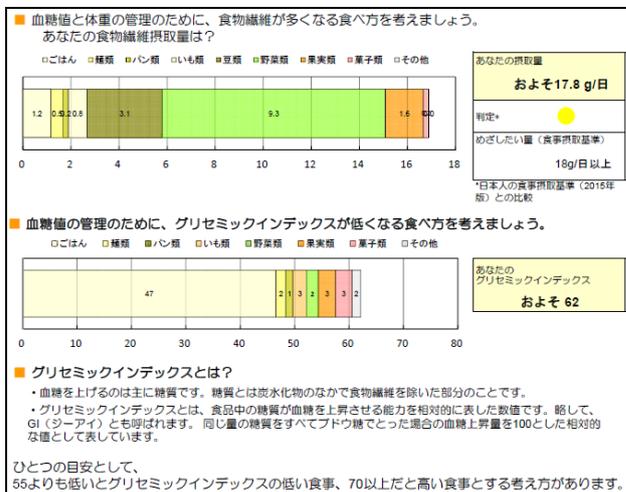
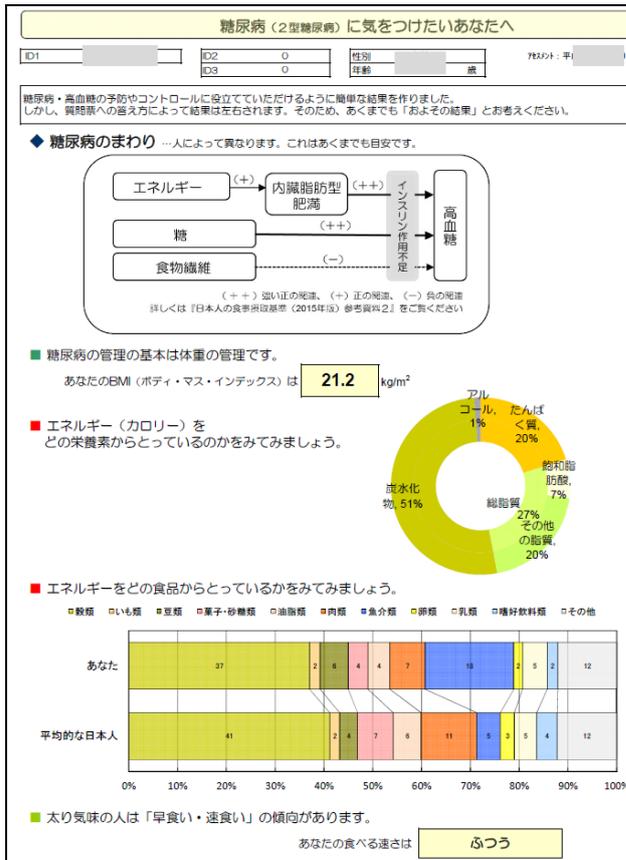


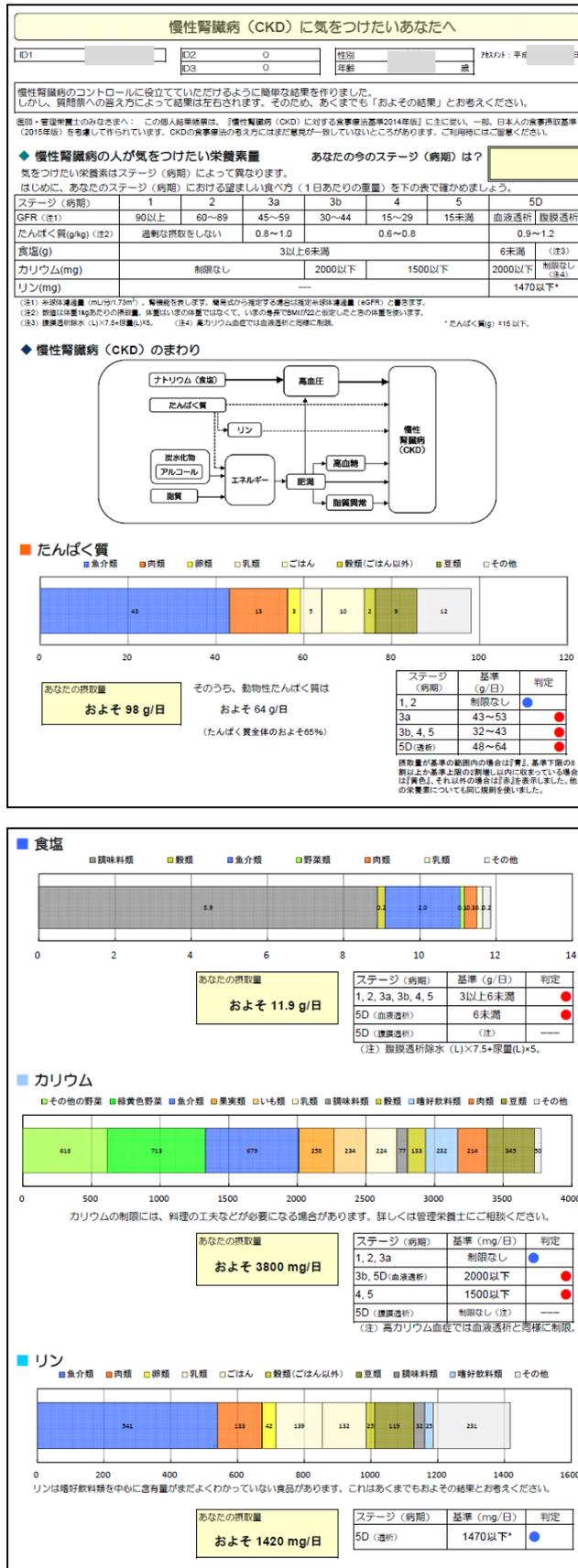
図3 BDHQ 個人結果帳票の例(疾患編:2型糖尿病): 上(おもて)、下(うら)



#### 穀類(主食)の特徴とあなたの食べ方

穀類(標準的な1回量)	食物繊維(g)	グリセミックインデックス	あなたの食べ方
精白米(およそ130g)	低め(0.4)	高め(77)	ごはん 1日3杯
7分づき米(およそ130g)	低め(0.7)	高め(70)	白米以外のごはん
胚芽米・5分づき米・胚芽し(およそ130g)	中程度(1~1.2)	中程度(66~70)	いいえ
玄米(およそ130g)	高め(1.8)	低め(55)	パン 週1回
パン(およそ70g)	高め(1.5)	中程度(67)	いも 週2~3回
いも(およそ100g)	高め(1.6)	中程度(67)	うどん 週1回未満
うどん(およそ140g)	中程度(1.1)	低め(48)	らーめん 週1回未満
ラーメン・スパゲッティ・パスタ・そば(およそ140g)	高め(1.8~2.8)	低め(46~47)	スパゲッティ 週1回未満
			そば 週1回未満

図4 BDHQ 個人結果帳票の例(疾患編:慢性腎臓病): 上(おもて)、下(うら)





厚生労働行政推進調査事業費補助金  
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業  
食事摂取基準を用いた食生活改善に資する  
エビデンスの構築に関する研究  
平成 26～28 年度 総合研究報告書  
2017 年 3 月 31 日 発行  
東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野  
佐々木 敏  
〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1  
電話：03-5841-7872、FAX：03-5841-7873

研究成果の刊行に関する一覧表

論文（査読あり）

1. Asakura K, Sasaki S. School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrient intake among elementary-school and junior high-school children. Public Health Nutr 2017; 20: 1523-33.

厚生労働行政推進調査事業費補助金

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

食事摂取基準を用いた食生活改善に資する

エビデンスの構築に関する研究

平成 26～28 年度 総合研究報告書

2017 年 3 月 31 日 発行

東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野

佐々木 敏

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1

電話: 03-5841-7872、FAX: 03-5841-7873