

令和6年度こども家庭科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
分担研究報告書

現行の「体重増加の指導の目安」と整合性ある食物・栄養素摂取量の算出

研究分担者 多田 由紀（東京農業大学応用生物科学部栄養科学科）

研究分担者 幸村 友季子（浜松医科大学 産婦人科学教室）

研究要旨

日本国内で妊婦を対象に食事記録法による食事調査を実施した研究のデータを、妊娠前体格区分別・妊娠中体重増加量別にメタ解析することで、エネルギー・各種栄養素の付加量の設定根拠となりうる体格別・妊娠期別の栄養素等摂取量の実態を把握することを目的とした。令和5年度の間解析では、初期、中期、後期と妊娠時期が進むにつれて体重が増加したにもかかわらず、エネルギー摂取量に変化が見られなかったため、過少申告が懸念された。そこで、日本人の食事摂取基準（2025年版）における妊産婦のエネルギー付加量の算出方法をもとに、妊娠期間中の体重増加量を元に栄養素等摂取量を補正する方法を検討した。データの分布状況を確認し、暫定版の中央値を算出したところ、妊娠前体格区分が標準で妊娠中の総体重増加量が適正な群におけるエネルギー摂取量の期別増加量は、日本人の食事摂取基準（2025年版）の付加量とほぼ同等の傾向がみられた。今後、妊娠前体格区分別・妊娠期別の栄養素等摂取量の実態を示す場合においても、妊娠中の体重増加量を考慮した補正は不可欠と考えられる。

A. 研究目的

妊娠中の栄養素等摂取量を含む食生活は、母児の健康に大きく影響を与えるため、適切な食生活を送れるよう栄養指導が行える体制の推進は重要である。妊娠期間中に必要なエネルギーや栄養素等摂取量は、日本人の食事摂取基準において示されている。令和6年10月に公表された「日本人の食事摂取基準（2025年版）」¹⁾では、現状のエビデンスに基づいて、鉄の吸収率が鉄の栄養状態によって変動することが考慮されるなど、一部の栄養素で妊娠期に必要な付加量が見直された。しかし、妊娠中の適切な栄養素等摂取量に関するエビデンスは不足しており、一部の栄養素は国民健康・栄養調査の非妊娠時、非授乳時の値をもとに目安量が算出されている。

また、令和3年に改訂された「妊産婦のため

の食生活指針」²⁾（以下「指針」）において示されている体重増加の管理の目安は妊娠前体格別に設定されており、妊娠前にやせている女性ほど体重増加量が多くなることが推奨されているにも関わらず、エネルギー・各種栄養素の付加量の設定根拠となりうる体格別・妊娠期別の栄養素等摂取量の実態を把握できる国民の代表性のあるデータが不足している。

本研究では、2000年以降に日本国内で実施された、妊婦について定量的に食事摂取内容を把握した調査の情報を、妊娠前体格区分別・妊娠中体重増加量別にメタ解析することで、エネルギー・各種栄養素の付加量の設定根拠となりうる妊娠前体格区分別・妊娠期別の栄養素等摂取量の実態を把握することを目的とした。令和5年度においては、妊娠中の栄養素等摂取量を食事記録法によって把握した研究のうち、早期

に得られたデータを用いて中間解析を実施し、暫定的な代表値を算出した。その結果、妊娠前体格区分および妊娠中の体重増加量に関わらず、エネルギー摂取量の中央値は妊娠各期を通して低い傾向がみられた。そこで、令和6年度は、妊娠期間中の体重増加量に基づいて栄養素摂取量を補正する方法を検討し、新たに得られた施設のデータを加えて暫定的な代表値を算定した。

B. 研究方法

本研究の研究デザインは、日本人妊婦を対象に過去に収集された食事記録データを利用した二次解析である。

対象者は、2000年以降に日本で実施された、妊婦を対象に食事記録法による食事調査によって栄養素等摂取量を把握した調査の参加者である。このうち、個人単位での情報が保存されており、再解析が可能な調査を二次解析の対象とした。適格基準は、調査時に妊娠中であること、年齢、妊娠週数、妊娠前および調査時の体格情報が得られていることとした。除外基準は、多胎、重度悪阻、死産・早産（37週未満）とした。

本年度は、令和6年度2月時点で解析が可能であった3施設について、調査参加者の背景情報（年齢、妊娠前BMI、調査時妊娠週数、調査時体重増加量）、妊娠転帰（出生児情報（在胎週数、出生体重）、妊娠中の総体重増加量を集計した。また、妊娠前体格区分（BMI<18.5 kg/m²、BMI 18.5-24.9 kg/m²、BMI 25-29.9 kg/m²、BMI 30 kg/m²-の別）および妊娠中の体重増加量による区分（分娩時までの総体重増加量の不足・適正・過剰（やせ、12~15 kg；普通体重、10~13 kg；肥満（1度）、7~10 kg；肥満（2度以上）、個別対応（上限5 kgまでが目安）²⁾）ごとに栄養素等摂取量の中央値を算出し、日本

人の食事摂取基準 2025年版¹⁾に基づく不足者の割合を算出した。

総体重増加量による各期の調整栄養素摂取量の算出過程

日本人の食事摂取基準では、総エネルギー消費量の変化分およびエネルギー蓄積量を、妊婦の最終体重増加量11kgに対応するように補正した上で、エネルギー付加量を算定している（初期:50kcal、中期250kcal、後期450kcal）。この考え方に基づき、食事摂取基準でも引用されているButteらの先行研究³⁾におけるTotal Energy Cost（付加量）の値を用いて、摂取量を補正することとした。本研究で用いた妊娠中の付加量の算出方法を表1に示した。まず、Butteらが示した妊娠中の付加量（初期289 kJ/day、中期1110 kJ/day、後期2080 kJ/day）をkcalに補正した。さらにこれらの値は妊娠期間中に12kgの増加に対応する値であることから、1kgあたりに換算し直し、各期の付加量（kcal/day/kg）を算出した。

各期の調整後栄養素摂取量算出過程を表2に示した。表1で算出された値に、個人の妊娠期間中の総体重増加量を乗じることにより、個人別の付加量を期ごとに算出した（A）。次に各期の体重増加量補正後エネルギー摂取量を、各期エネルギー摂取量にAで求めた個人別の各期付加量を加えることで求めた（B）。さらに、各期のエネルギー摂取量申告値でBを割ることにより、各期の補正係数を求めた（C）。最後に、各期の栄養素摂取量申告値にCの各期補正係数を乗じることにより、各期の調整後栄養素摂取量を算出した。

集団における不足者の割合は、上記方法によって求めた調整後栄養素摂取量を、日本人の食事摂取基準（2025年版）¹⁾で示された評価方法に基づいて判定した。

表 1. 妊娠中の付加量の算出方法

among women with GWG of 12kg	初期	中期	後期
Total energy cost of pregnancy (kJ/day)	289	1110	2080
(kJ/kcal)	4.184	4.184	4.184
Total energy cost of pregnancy (kcal/day)	63	243	456
(/12)			
Total energy cost of pregnancy per 1kg of total GWG (kcal/day/kg)	5.3	20.3	38.0
使用例	初期	中期	後期
総体重増加量が 8kg の妊婦の場合 (kcal/day)	42	162	304
総体重増加量が 10kg の妊婦の場合 (kcal/day)	53	203	380
総体重増加量が 12kg の妊婦の場合 (kcal/day)	63	243	456
総体重増加量が 14kg の妊婦の場合 (kcal/day)	74	284	532

表 2. 各期の調整後栄養素摂取量算出過程

<p>A) 各期の個人別の付加量</p> <p>個人別の初期付加量=総体重増加量*(((289/4.184)*(11/12))/12).</p> <p>個人別の中期付加量=総体重増加量*(((1110/4.184)*(11/12))/12).</p> <p>個人別の後期付加量=総体重増加量*(((2080/4.184)*(11/12))/12).</p>
<p>B) 各期の体重増加量補正後エネルギー摂取量</p> <p>体重増加量補正後初期エネルギー摂取量=初期エネルギー摂取量+ A) 個人別の初期付加量</p> <p>体重増加量補正後中期エネルギー摂取量=中期エネルギー摂取量+ A) 個人別の中期付加量</p> <p>体重増加量補正後後期エネルギー摂取量=後期エネルギー摂取量+ A) 個人別の後期付加量</p>
<p>C) 各期の補正係数</p> <p>初期補正係数=B) 体重増加量補正後初期エネルギー摂取量/初期エネルギー摂取量申告値</p> <p>中期補正係数=B) 体重増加量補正後中期エネルギー摂取量/中期エネルギー摂取量申告値</p> <p>後期補正係数=B) 体重増加量補正後後期エネルギー摂取量/後期エネルギー摂取量申告値</p>
<p>D) 各期の調整後栄養素摂取量</p> <p>調整後初期栄養素摂取量=初期栄養素摂取量申告値×C) 初期補正係数</p> <p>調整後中期栄養素摂取量=中期栄養素摂取量申告値×C) 初期補正係数</p> <p>調整後後期栄養素摂取量=後期栄養素摂取量申告値×C) 初期補正係数</p>

(倫理面への配慮)

本研究は国立成育医療研究センターおよび東京農業大学の倫理委員会から承認を得て実施している(承認番号 2023-181、2311)。

C. 研究結果

予備解析対象者 682 人の背景情報を表 3 に示した。妊娠前体格区分は、やせ 176 人(25.8%)、標準 478 人(70.1%)、肥満度 1 が 23 人(3.4%)、肥満度 2 が 5 人(0.7%)であった。各妊娠前体格区分における推奨体重増加量に満たない者の割合は、やせ 120 人(47.1%)、標準 225 人(68.2%)、肥満度 1 が 9 人(39.1%)、肥満度 2 が 0 人(0%)であった。

総体重増加量により補正したエネルギー摂取量を表 4 に示した。妊娠前体格区分がやせで、体重増加量が適正だった者における個人別の初期・中期・後期の付加量は、それぞれ 69 ± 4 kcal、 265 ± 15 kcal、 497 ± 28 kcal であり、妊娠前体格区分が標準で、体重増加量が適正だった者における個人別の初期・中期・後期の付加量は、それぞれ 60 ± 5 kcal、 231 ± 19 kcal、 432 ± 35 kcal であった。

補正したエネルギー摂取量による調整後の栄養素摂取量の集団代表値を妊娠初期(表 5-1)、中期(表 5-2)、後期(表 5-3)それぞれに示した。また調整後の栄養素等摂取量に基づいて判定した集団における不足者の割合を妊娠初期(表 6-1)、中期(表 6-2)、後期(表 6-3)それぞれに示した。体重増加量が適正な群においても、多くのビタミン、ミネラル類において不足者の割合が高かった。特に妊娠後期においては、いずれの体格区分においても不足者の割合が鉄は 9 割前後、葉酸は 8 割前後であった。

D. 考察

2000 年以降に日本国内で実施された、妊婦

について定量的に食事摂取内容を把握した調査の情報を収集し、妊娠期間中の体重増加量に基づいて栄養素摂取量を補正する方法を検討した。そして新たに得られた施設のデータを加えて暫定的な代表値を算定した。その結果、妊娠前体格区分が標準で、体重増加量が適正だった者における個人別の初期・中期・後期の付加量は、それぞれ 60 ± 5 kcal、 231 ± 19 kcal、 432 ± 35 kcal であり、日本人の食事摂取基準(2025 年版)で示されている妊娠期間中の付加量(初期 50 kcal/day、中期 250 kcal/day、後期 450 kcal/day)とおおよそ類似した数値であった。先行研究においても、平均体重増加量が 10.2kg であったにもかかわらず、妊娠初期のエネルギー摂取量(平均 1580 kcal)と中期および後期のエネルギー摂取量に有意な変化はみられず、また妊娠前体格区分による 3 群間でも有意差がみられなかったことが示されている⁴⁾。このことは、体重増加や不健康な食物を申告することに対する嫌悪感などにより、実際に食べた内容より過少申告している可能性が考えられる。したがって、今後エネルギー・各種栄養素の付加量の設定根拠となりうる体格別・妊娠期別の栄養素等摂取量の実態を示す場合においても、妊娠中の体重増加量を考慮した補正は不可欠と考えられる。

栄養素摂取量について、令和 5 年度の報告書では、素データによる代表値の集計結果を示した。また素データを食事摂取基準(2020 年版)によって評価した不足者の割合は、いずれの妊娠期においても、微量栄養素のうち葉酸、ビタミン B₁、鉄の不足者の割合が高く、特に中期・後期における鉄の不足者の割合は各区分で 90.0~100%と高値であった。今回、妊娠中の体重増加量にもとづいて補正したエネルギー摂取量による調整後の栄養素摂取量(中央値)は、令和 5 年度に示した暫定版の集計結果で示

された中央値よりも、中期、後期は高値となっている。また、食事摂取基準（2025年版）では妊娠中期・後期の鉄の付加量が見直され、2020年版よりも引き下げられた。それにも関わらず、体重増加量が適正な群においても、多くのビタミン、ミネラル類において不足者の割合が高く、特に妊娠後期では、いずれの体格区分においても不足者の割合が鉄は9割前後、葉酸は8割前後であった。したがって、体重増加量が適正であっても、微量栄養素が不足している現状が示唆された。

E. 結論

妊娠期間中の体重増加量に基づいて栄養素摂取量を補正する方法を検討し、暫定的な代表値を算定した。妊娠前体格区分が標準で、体重増加量が適正だった者における個人別の付加量は、日本人の食事摂取基準（2025年版）で示されている妊娠期間中の付加量とおおよそ類似した数値であった。今後、妊娠前の体格別・妊娠期別の栄養素等摂取量の実態を示す場合においても、妊娠中の体重増加量を考慮した補正は不可欠と考えられる。

【参考文献】

- 1) 「日本人の食事摂取基準」策定検討会：日本人の食事摂取基準（2025年版）（2024）
- 2) 厚生労働省：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～解説要領（2021）
- 3) Butte N. F., King J. C.: Energy requirements during pregnancy and lactation, *Public Health Nutr.*, **8**, 1010-1027 (2005)
- 4) Kubota K., Itoh H., Tasaka M., 他: Changes of maternal dietary intake,

bodyweight and fetal growth throughout pregnancy in pregnant Japanese women, *J. Obstet. Gynaecol. Res.*, **39**, 1383-1390 (2013)

F. 研究発表

1. 論文発表

Tada Y, Ishitsuka K, Piedvache A, Tanaka H, Ogawa K, Kobayashi M, Horikawa R, Fujiwara T, Morisaki N., Association between diet quality during pregnancy of mothers and that of 3-year-old offspring: a prospective hospital-based birth cohort study, *J Nutr Sci.* 2024 Aug 2;13:e26. doi: 10.1017/jns.2024.24. eCollection 2024. PMID: 39776520

2. 学会発表

Tada Y, Ishitsuka K, Piedvache A, Tanaka H, Ogawa K, Kobayashi M, Horikawa R, Fujiwara T, Morisaki N., Association between maternal diet quality and that of 3-year-old offspring, 19th International Congress of Nutrition and Dietetics, Toronto, June 12-14, 2024.

G. 知的財産権の出願・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3. 背景情報(一部施設のみの暫定版)

妊娠前体格区分 体重増加量	やせ(<18.5)									標準(18.5<~<25)									肥満1(25<~<30)									肥満2(30<)								
	不足(n=120)			適正(n=46)			過剰(n=10)			不足(n=225)			適正(n=170)			過剰(n=83)			不足(n=9)			適正(n=7)			過剰(n=7)			不足(n=0)			適正(n=2)			過剰(n=3)		
	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD
妊娠前BMI	120	17.6	0.7	46	17.6	0.7	10	17.7	0.6	225	20.6	1.6	170	20.4	1.4	83	20.6	1.7	9	26.5	1.6	7	27.7	1.4	7	26.7	1.5	0	NA	NA	2	34.1	3.5	3	31.0	0.7
妊娠初期参加者体重	118	46.0	3.9	44	46.5	3.9	10	49.3	2.8	224	51.9	5.4	166	52.5	4.8	81	54.7	6.0	9	64.8	5.3	7	67.7	5.0	7	67.9	8.3	0	NA	NA	2	80.8	12.1	2	76.1	15.2
妊娠中期参加者体重	36	49.1	3.8	16	52.7	4.3	8	55.2	3.6	92	55.9	5.6	83	57.8	4.5	43	60.5	6.2	6	65.2	4.7	6	71.7	4.8	5	75.7	7.5	0	NA	NA	2	82.6	10.9	3	77.8	10.3
妊娠後期参加者体重	42	51.1	3.7	22	55.6	3.4	8	58.3	4.1	105	57.8	6.0	83	60.5	4.9	53	63.6	6.5	9	68.7	4.8	5	74.5	6.7	7	75.9	10.0	0	NA	NA	2	82.7	10.4	3	78.9	11.2
分娩週数	51	39.0	1.0	25	39.4	1.2	8	39.6	0.7	122	39.0	1.0	102	39.2	1.0	60	39.4	0.9	9	38.7	0.9	6	39.2	1.2	7	39.9	0.9	0	NA	NA	2	38.0	0.0	3	39.3	0.6
妊娠中の総体重増加量	120	9.0	2.1	46	13.1	0.8	10	17.2	2.1	225	7.5	1.7	170	11.4	0.9	83	15.1	1.7	9	5.1	1.1	7	8.8	0.7	7	13.4	2.5	0	NA	NA	2	3.2	0.3	3	7.7	1.5
児の出生体重	120	2899	334	46	3070	316	10	3082	394	225	2938	338	170	3101	327	83	3174	367	9	3075	312	7	3294	383	7	3327	375	0	NA	NA	2	3446	470	3	2913	86
分娩時年齢	120	32.4	4.4	46	31.5	4.8	10	31.3	4.5	225	33.9	4.7	169	33.6	4.3	81	32.8	4.6	9	35.7	4.2	7	33.7	6.2	6	34.2	3.7	0	NA	NA	2	36.0	5.7	3	37.7	1.2

表4. 総体重増加量により補正したエネルギー摂取量(一部施設のみの暫定版)

妊娠前体格区分 体重増加量	やせ(<18.5)									標準(18.5<~<25)									肥満1(25<~<30)									肥満2(30<)								
	不足(n=119)			適正(n=44)			過剰(n=10)			不足(n=225)			適正(n=168)			過剰(n=80)			不足(n=9)			適正(n=7)			過剰(n=7)			不足(n=0)			適正(n=2)			過剰(n=2)		
	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD
個人別の初期付加量(kcal/日)	120	48	11	46	69	4	10	91	11	225	39	9	170	60	5	83	79	9	9	27	6	7	46	3	7	71	13				2	17	1	3	40	8
個人別の中期付加量(kcal/日)	120	183	43	46	265	15	10	348	43	225	151	35	170	231	19	83	305	35	9	102	22	7	178	13	7	271	51				2	65	6	3	155	31
個人別の後期付加量(kcal/日)	120	342	81	46	497	28	10	652	81	225	283	65	170	432	35	83	572	66	9	192	42	7	334	25	7	508	95				2	122	11	3	291	58
調整後初期エネルギー(kcal/日)	119	1700	368	44	1774	372	10	1879	475	225	1687	374	168	1699	380	80	1716	359	9	1714	346	7	1555	393	7	1802	219	0	NA	NA	2	1228	179	2	1653	359
調整後中期エネルギー(kcal/日)	36	1832	298	18	2005	406	8	1845	486	93	1841	322	81	1877	299	43	2048	336	6	1687	296	6	1867	243	5	1927	151	0	NA	NA	2	1426	35	2	1776	155
調整後後期エネルギー(kcal/日)	42	2008	347	22	2177	358	8	2195	432	105	1936	349	82	2082	312	52	2225	362	9	1793	404	5	2090	276	7	2222	199	0	NA	NA	2	1536	44	2	1912	72

表5-1. 補正したエネルギー摂取量による調整後の栄養素摂取量(一部施設のみの暫定版 妊娠初期)

妊娠前体格区分 体重増加量	やせ(<18.5)									標準(18.5<~<25)									肥満1(25<~<30)									肥満2(30<)											
	不足(n=119)			適正(n=44)			過剰(n=10)			不足(n=225)			適正(n=168)			過剰(n=80)			不足(n=9)			適正(n=7)			過剰(n=7)			不足(n=0)			適正(n=2)			過剰(n=2)					
	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD			
たんぱく質(g/日)	119	63.1	15.2	44	66.1	13.4	10	69.1	17.7	225	63.2	16.0	168	64.9	16.2	80	63.7	14.8	9	67.1	16.6	7	60.2	17.2	7	68.4	9.5	2	42.1	5.3	2	76.5	17.2	2	42.1	5.3	2	76.5	17.2
たんぱく質(%エネルギー)	119	15.3	2.1	44	15.7	2.0	10	15.8	2.8	225	15.4	2.2	168	17.2	19.0	80	15.6	2.0	9	15.8	1.3	7	16.2	2.5	7	15.8	1.3	2	13.9	0.3	2	19.0	0.0	2	13.9	0.3	2	19.0	0.0
脂質(g/日)	119	32.4	5.3	44	30.2	5.6	10	35.2	3.6	225	31.6	5.0	168	34.6	38.3	80	32.3	5.7	9	33.5	5.4	7	30.9	3.1	7	34.6	4.5	2	28.9	6.0	2	34.2	3.9	2	28.9	6.0	2	34.2	3.9
飽和脂肪酸(%エネルギー)	119	10.2	2.8	44	9.4	2.0	10	9.9	1.7	225	9.6	2.6	168	10.2	9.5	80	9.8	2.4	9	11.0	3.3	7	8.2	1.9	7	9.9	2.7	2	8.0	4.1	2	8.2	2.1	2	8.0	4.1	2	8.2	2.1
炭水化物(%エネルギー)	119	223.6	52.3	44	241.0	57.8	10	237.4	61.9	225	224.1	52.7	168	225.7	56.7	80	227.8	47.0	9	215.1	31.8	7	208.6	50.9	7	223.5	36.7	2	183.7	29.1	2	197.3	56.6	2	183.7	29.1	2	197.3	56.6
食物繊維(g/日)	119	13.6	5.1	44	13.4	4.1	10	14.6	5.6	225	14.3	4.9	168	14.1	5.1	79	13.4	4.1	9	19.6	16.2	7	11.4	3.3	7	12.5	4.3	2	60.6	0.7	2	48.7	3.1	2	60.6	0.7	2	48.7	3.1
ビタミンA(μgRAE/日)	119	389.7	375.0	44	536.8	852.3	10	1136.2	1654.8	225	513.0	508.4	168	567.9	572.1	80	577.7	658.1	9	678.5	339.1	7	851.9	710.0	7	649.1	331.2	2	587.1	81.4	2	1022.0	269.9	2	587.1	81.4	2	1022.0	269.9
ビタミンD(μg/日)	119	5.3	4.3	44	6.3	5.3	10	7.8	6.6	225	5.7	5.0	168	6.6	5.7	80	5.3	4.2	9	5.9	4.6	7	5.1	3.0	7	4.8	1.7	2	4.7	3.3	2	13.2	1.6	2	4.7	3.3	2	13.2	1.6
ビタミンE(μg/日)	119	12.6	58.2	44	6.9	2.4	10	10.2	5.9	225	7.3	2.4	168	7.5	2.5	80	7.2	2.4	9	7.9	3.0	7	6.6	2.2	7	7.5	2.3	2	4.4	0.2	2	8.6	1.0	2	4.4	0.2	2	8.6	1.0
ビタミンK(μg/日)	90	207.6	121.5	31	184.1	107.9	2	425.6	32.4	141	218.0	131.2	98	220.1	132.5	42	179.7	98.0	3	171.9	129.3	2	148.1	21.2	2	189.7	126.5												
ビタミンB1(mg/日)	119	1.0	0.5	44	1.0	0.5	10	0.9	0.3	225	1.0	0.8	168	1.0	0.7	80	0.9	0.3	9	0.8	0.2	7	0.8	0.2	7	0.8	0.1	2	0.5	0.0	2	0.9	0.2	2	0.5	0.0	2	0.9	0.2
ビタミンB2(mg/日)	119	1.1	0.5	44	1.1	0.6	10	1.2	0.4	225	1.2	2.8	168	1.1	0.4	80	1.1	0.3	9	1.0	0.3	7	0.9	0.3	7	1.0	0.1	2	0.6	0.1	2	1.1	0.1	2	0.6	0.1	2	1.1	0.1
ナイアシン当量(mgNE/日)	90	26.3	7.0	31	28.3	7.2	2	46.3	4.2	141	25.8	8.3	98	26.5	7.5	42	25.0	7.3	3	25.8	9.9	2	16.8	8.1	2	30.6	8.3												
ビタミンB6(mg/日)	119	1.2	0.5	44	1.2	0.5	10	1.2	0.6	225	1.3	2.1	168	1.1	0.4	80	1.1	0.4	9	1.2	0.4	7	0.9	0.2	7	1.0	0.3	2	0.7	0.0	2	0.6	0.3	2	0.7	0.0	2	0.6	0.3
ビタミンB12(μg/日)	119	6.1	4.8	44	7.2	5.3	10	7.4	6.6	225	5.7	4.9	168	7.3	10.6	80	5.5	4.1	9	9.9	10.2	7	6.1	4.3	7	5.5	1.8	2	2.8	0.7	2	11.9	3.4	2	2.8	0.7	2	11.9	3.4
葉酸(μg/日)	119	297.8	125.0	44	290.9	127.9	10	280.3	112.2	225	444.1	2129.4	168	388.5	1085.5	80	282.6	117.6	9	297.0	112.1	7	214.0	64.0	7	283.6	103.2	2	178.4	14.9	2	336.7	36.1	2	178.4	14.9	2	336.7	36.1
パントテン酸(mg/日)	90	5.9	1.8	31	6.3	2.2	2	9.3	0.2	141	6.1	3.6	98	6.1	1.9	42	5.9	2.0	3	5.4	1.5	2	3.8	1.8	2	5.7	1.3												
ピオチン(μg/日)	21	29.0	11.3	10	26.8	7.2				38	31.0	14.1	30	29.3	11.7	19	28.6	18.0	3	27.0	9.0	1	25.3		2	33.8	8.0												
ビタミンG(mg/日)	119	107.6	70.9	44	97.7	47.5	10	79.3	52.3	225	103.1	64.1	168	107.2	82.4	80	100.9	62.4	9	94.4	39.4	7	73.5	34.3	7	74.9	23.4	2	43.7	11.7	2	81.5	10.9	2	43.7	11.7	2	81.5	10.9
ナトリウム(mg/日)	90	3645	1152	31	3852	795	2	3639	569	141	3525	996	98	3586	926	42	3464	1052	3	3835	684	2	2838	1264	2	4420	1343												
食塩相当量(g/日)	119	9.4	2.8	44	9.8	2.0	10	9.2	2.1	225	9.3	2.6	168	9.6	2.7	79	9.4	2.5	9	10.3	2.2	7	9.5	2.5	7	10.5	1.9	2	8.0	2.0	2	10.9	3.8	2	8.0	2.0	2	10.9	3.8
カリウム(mg/日)	90	2459	727	31	2516	574	2	3590	186	141	2485	786	98	2507	799	42	2414	664	3	2693	1159	2	1589	610	2	2335	664												
カルシウム(mg/日)	119	514.1	199.1	44	487.5	168.6	10	407.6	226.2	225	502.6	184.0	168	502.1	209.6	80	474.6	152.4	9	401.5	129.4	7	427.8	169.4	7	396.8	111.8	2	244.5	115.1	2	658.3	218.1	2	244.5	115.1	2	658.3	218.1
マグネシウム(mg/日)	90	239.8	69.1	31	244.9	60.7	2	387.6	72.1	141	244.1	79.8	98	243.7	80.4	42	239.1	66.0	3	251.9	106.3	2	180.4	86.1	2	219.3	69.5												
リン(mg/日)	90	979	245	31	1007	198	2	1573	121	141	960	257	98	995	268	42	944	248	3	951	418	2	681	209	2	942	130												
鉄(mg/日)	119	7.2	2.6	44	7.4	2.7	10	7.7	2.5	225	7.5	2.8	168	7.6	3.1	80	7.2	2.5	9	7.1	1.8	7	5.6	2.0	7	6.5	1.8	2	6.9	2.0	2	9.1	2.3	2	6.9	2.0	2	9.1	2.3
亜鉛(mg/日)	119	7.5	2.1	44	8.0	2.1	10	8.6	2.8	225	7.4	2.2	168	7.6	2.4	80	7.5	2.0	9	7.3	2.1	7	6.9	2.0	7	8.3	1.5	2	5.8	0.2	2	8.5	2.5	2	5.8	0.2	2	8.5	2.5
銅(mg/日)	90	1.1	0.3	31	1.1	0.4	2	1.4	0.2	141	1.1	0.3	98	1.1	0.3	42	1.1	0.3	3	1.2	0.4	2	0.8	0.4	2	1.1	0.3												
マンガン(mg/日)	90	2.4	1.0	31	2.4	0.8	2	3.8	1.3	141	2.5	1.0	98	2.5	0.9	42	2.6	1.0	3	2.7	0.9	2	1.8	0.8	2	3.8	1.0												
ヨウ素(μg/日)	21	297.3	86.6	10	334.1	68.5				38	308.8	86.2	30	306.5	92.1	19	300.3	63.7	3	270.3	59.4	1	287.7		2	386.8	9.7												
セレン(μg/日)	21	57.3	18.8	10	56.6	12.9				38	59.0	22.7	30	66.0	29.7	19	50.6	22.0	3	64.3	15.1	1	69.5		2	61.2	12.2												
クロム(μg/日)	21	6.8	3.1	10	5.6	1.9				38	7.0	3.0	30	6.6	3.1	19	5.1	2.8	3	5.9	1.6	1	4.9		2	5.2	0.6												
モリブデン(μg/日)	21	145.5	70.8	10	150.7	62.4				38	134.6	55.7	30	129.3	57.6	19	132.0	56.3	3	112.6	26.4	1	116.5		2	146.9	67.8												