

令和 3 年度厚生労働行政推進調査事業費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業（健やか次世代育成総合研究事業）
分担研究報告書

分担課題名：全国 7 地域の保育所に通う幼児を対象とした栄養素等摂取量と食品群別摂取量に関する調査・研究（平日と休日の比較、日本人の食事摂取基準を用いた評価と保育所で提供された食事からの摂取割合）

研究分担者 由田 克士 大阪市立大学大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座 公衆栄養学
研究協力者 酒井 亜月 大阪市立大学大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座 公衆栄養学

研究要旨

全国 7 地域に所在する保育所において、現行の基準に基づいた施設での昼食や間食を摂取している児を対象に食事調査を実施し、すべての調査項目について回答があった 798 名について、栄養素等摂取状況と食品群別摂取状況を平日と休日に区分し比較した。

栄養素等摂取量については、エネルギー、たんぱく質、炭水化物、ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン C、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、食物繊維の摂取量は平日が有意に高かった。食塩相当量（ナトリウム）は休日が有意に高かった。脂質、飽和脂肪酸摂取量に差は認められなかった。女兒のビタミン C 以外の栄養素等摂取量については、男女ともに全体と同様の結果を示した。また、エネルギー産生栄養素のうち、たんぱく質エネルギー比率は男女ともに休日より平日において有意に高値を示した。また、男児では脂肪エネルギー比率が休日で有意に高く、女兒では炭水化物エネルギー比率が休日で有意に高かった。

食品群別摂取量については、穀類、いも類、砂糖・甘味料類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、生果、きのこ類、海藻類、生魚介類、乳類、油脂類、調味料において休日より平日で有意に高かった。その他穀類、種実類、漬物、果汁・果実飲料、卵類、菓子類、その他の嗜好飲料においては平日より休日で有意に高かった。一方、ジャム、魚介加工品、肉類、特定保健用食品他は平日と休日の摂取量に差はなかった。

各栄養素の摂取量を日本人の食事摂取基準（2020 年版）の指標（目標量、目安量、推定平均必要量）を基準として満たす群と満たさない群に分け、総摂取量と食品群別摂取量を比較した。基準を満たさない群における保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合はエネルギーと飽和脂肪酸ならびに食塩相当量を除く栄養素で 44.9%～68.8%、基準を満たす群では 36.9%～48.5%であった。ビタミン B₁、ビタミン B₂ に関しては、1,000 kcal あたりの摂取量の基準値から個人ごとに EAR、RDA を算出し比較した。基準を満たす群では保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合はどちらも 42%程度であったが、基準を満たさない群ではビタミン B₁ は 45.6%、ビタミン B₂ 50.6%と基準を満たす群よりも高い割合を示した。

A. 研究目的

厚生労働省が策定・公表している「児童福祉施設における食事の提供ガイド」、「保育所における食事の提供ガイドライン」、「日本人の食事摂取基

準」等の改定に資する科学的な根拠を得るため、全国 7 地域に所在する保育所において、現在の基準に基づく施設の昼食（以下、給食）や間食を摂取（利用）している児のエネルギーや栄養素量なら

びに食品群別摂取状況を詳細に把握し、平日と休日における摂取状況の違いをできるだけ客観的に評価・比較することを目的に、食事調査、集計、解析を実施した。

B. 研究方法

2019年もしくは、2020年の秋期に北海道札幌市、宮城県仙台市、神奈川県川崎市、静岡県浜松市、兵庫県明石市、愛媛県松山市、熊本県熊本市に所在する保育所のうち、事前に関係者からの内諾が得られた施設に通う児とその保護者世帯のうち、研究に関する同意が得られた保護者と児を対象とした。

調査内容は、児を対象とした食事調査(平日2日間と休日2日間の計4日日間)ならびに食生活調査の2つである。食事調査は男児447名、女児351名の計798名が解析対象となり得る必要な調査日数を満たしていたが、このうち20名が食生活調査の家庭年収と等価所得に関わる質問について未記入であったことから、これらを除外した779名を最終的な解析対象とした。

各自の栄養素等摂取量及び、食品群別摂取量の算出には独立行政法人国立健康・栄養研究所が作成した栄養計算ソフト「食事しらべ」の改良バージョン(七訂日本食品標準成分表ベース)を用いた。なお、「食事しらべ」は調理に伴う栄養素や食品重量の変化に対応し、実際に経口摂取する飲食物により近いエネルギー量及び栄養素摂取量を求めることができる。

統計解析にはSPSS ver.27(日本IBM株式会社)を用い、 $p<0.05$ で有意差ありとした。

栄養素等摂取量は、日本人の食事摂取基準(2010年版)の活用における優先順位を、食品群は、平成27年国民健康・栄養調査における国民健康・栄養調査の食品群別表の大分類を参考とした¹⁾。

なお、本研究では、保育所において昼食ならびに補食(おやつ)を喫食した日を平日、それ以外の日を休日と定義した。

C. 研究結果

1. 基本属性

調査対象者の調査開始時点の年齢、身長、体重の平均値(標準偏差)は男児で4.5(1.0)歳、106.6(7.5)cm、17.8(3.0)kg、女児で4.4(0.9)歳、104.7(7.1)cm、17.0(3.0)kgであった(表1)。

算出された肥満度を-15%以下でやせ、-15%超+15%未満でふつう、+15%以上で太りぎみと判定し、体格の評価を行った。全体でやせは13名(1.6%)、ふつうは749名(93.9%)、太りぎみは36人(4.5%)であった(表2)。

2. 栄養素等摂取量並びに食品群別摂取量

平日と休日におけるエネルギー及び栄養素等摂取量の比較については、エネルギー、たんぱく質、炭水化物、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、食物繊維の摂取量が休日より平日で有意に高かった。食塩相当量(ナトリウム)は平日より休日で有意に高かった。脂質、飽和脂肪酸摂取量は平日と休日で有意な差は認められなかった。女児ではビタミンCに有意差が認められなかったが、それ以外の栄養素等摂取量については男女ともに全体と同様の結果を示した。またエネルギー産生栄養素のうちたんぱく質エネルギー比率は男女ともに休日より平日で有意に高かった。また、男児では脂肪エネルギー比率が休日で有意に高く、女児では炭水化物エネルギー比率が休日で有意に高かった。(表3)。

食品群別摂取量については、穀類、いも類、砂糖・甘味料類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、生果、きのこ類、海草類、生魚介類、乳類、油脂類、調味料において休日より平日で有意に高かった。その他穀類、種実類、漬物、果汁・果実飲料、卵類、菓子類、その他の嗜好飲料においては平日より休日で有意に高かった。ジャム、魚介加工品、肉類、特定保健用食品他は平日と休日の摂取量に有意な差はなかった。男女別に見ても、全体の結果と同様の結果を示した。しかし、男児では卵類と油脂類

に有意差が認められなかったこと、女兒では種実類が休日より平日で有意に高かったこと、そして海藻類に有意差が認められなかったことが全体の結果と異なっていた(表 4)。

各栄養素の摂取量を摂取エネルギー量 1,000 kcal あたりに調整(エネルギー摂取密度)した結果では、たんぱく質、ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン B₂、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、食物繊維の摂取量が休日より平日で有意に高かった。脂質、炭水化物、飽和脂肪酸、食塩相当量(ナトリウム)の摂取量は平日より休日で有意に高かった。男女別に見ると、男児は炭水化物の摂取量に平日と休日で有意差はなく、女兒では、脂質と飽和脂肪酸に有意差がなかった(表 5)。

同様に各食品群の摂取量を摂取エネルギー 1,000 kcal あたりに調整した結果では、穀類、いも類、砂糖・甘味料類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、生果、きのこ類、海藻類、生魚介類、乳類、調味料において休日より平日で有意に高かった。その他穀類、種実類、漬物、果汁・果実飲料、卵類、菓子類、その他の嗜好飲料においては、平日より休日で有意に高かった。ジャム、魚介加工品、肉類は平日と休日に有意な差はなかった。男女別に見ると、男児では肉類の摂取量が休日より平日で有意に高くなっており、女兒では、海藻類の摂取量に有意差がなかった(表 6)。

平日において、昼食と保育所での間食の摂取量の合計(以下、保育所で提供された食事)が1日の総摂取量に占める割合が 40%未満であった栄養素(%)は、脂質(38%)、ビタミン C(39%)、飽和脂肪酸(38%)、食塩相当量(34%)であった。40~50%未満であった栄養素(%)はたんぱく質(42%)、炭水化物(41%)、ビタミン B₁(43%)、ビタミン B₂(42%)、カリウム(46%)、カルシウム(47%)、マグネシウム(46%)、鉄(44%)、亜鉛(43%)、銅(43%)、食物繊維(45%)であり、エネルギーについても 40%を示した。50%以上であった栄養素はビタミン A (50%)であった(表 7)。

男児について、保育所で提供された食事が1日の総摂取量に占める割合が 40%未満であった栄養素(%)は脂質(37%)、ビタミン C(39%)、飽和脂肪酸(37%)、食塩相当量(34%)であった。40~50%未満であった栄養素(%)は、たんぱく質(41%)、炭水化物(41%)、ビタミン B₁(42%)、ビタミン B₂(41%)、カリウム(45%)、カルシウム(46%)、マグネシウム(45%)、鉄(44%)、亜鉛(42%)、銅(42%)、食物繊維(44%)であり、エネルギーについても 40%を示した。50%以上であった栄養素はビタミン A (50%)であり、全体と同様の結果を示した(表 8)。

女兒について、保育所で提供された食事が1日の総摂取量に占める割合が 40%未満であった栄養素(%)は脂質(39%)、飽和脂肪酸(39%)、食塩相当量(35%)であった。40~50%未満であった栄養素(%)は、たんぱく質(43%)、炭水化物(42%)、ビタミン B₁(44%)、ビタミン B₂(44%)、ビタミン C(40%)、カリウム(48%)、カルシウム(49%)、マグネシウム(46%)、鉄(45%)、亜鉛(44%)、銅(43%)、食物繊維(45%)であり、エネルギーについても 42%を示した。50%以上であった栄養素はビタミン A (51%)であった。また、エネルギーと全ての栄養素において男児よりも女兒において保育所で提供された食事が1日の総摂取量に占める割合は高い傾向にあった。(表 9)。

保育所で提供された食事が1日の総摂取量に占める割合が 40%未満であった食品群(%)は、その他の穀類(36%)、種実類(35%)、漬物(6%)、ジャム(29%)。果汁・果実飲料(21%)、海藻類(28%)、魚介加工品(25%)、肉類(37%)、卵類(25%)、菓子類(18%)、その他の嗜好飲料(12%)であった。40%以上 50%未満であったものは、米(40%)、豆類(49%)、生果(40%)、きのこ類(49%)、50%以上ものは、いも類(59%)、砂糖・甘味料類(58%)、緑黄色野菜(51%)、その他の野菜(54%)、生魚介類(53%)、乳類(51%)、油脂類(51%)、調味料(71%)であった(表 10)。

男児について、保育所で提供された食事が1日の総摂取量に占める割合が50%以上であったものは、いも類(59%)、砂糖・甘味料類(58%)、豆類(50%)、緑黄色野菜(51%)、その他の野菜(53%)、生魚介類(52%)、調味料(70%)であった(表 11)。

女児について、保育所で提供された食事が1日の総摂取量に占める割合が50%以上であった食品群(%)は、いも類(58%)、砂糖・甘味料類(59%)、緑黄色野菜(51%)、その他の野菜(55%)、生魚介類(54%)、乳類(53%)、調味料(71%)であった(表 12)。

3. 平日と休日別の日本人の食事摂取基準(2020年版)を用いた評価

たんぱく質、脂質、炭水化物において、平日に目標量(DG)の範囲内に収まるものが有意に多く、休日ではDGを満たさない者が有意に多かった。ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅において、平日に推奨量(RDA)を超えて摂取している児の割合が有意に多く、休日では推定平均必要量(EAR)を満たさない児の割合が有意に多かった。マグネシウム、亜鉛、銅に関しては平日において98%以上の児がRDAを満たしていた。カリウムにおいて、平日でDGを超えて摂取している児の割合が有意に多く、休日では目安量(AI)を満たさない児の割合が有意に多かった。食物繊維について、平日でDGを超えて摂取している児の割合が有意に多く96%であった。飽和脂肪酸と食塩摂取量については、平日と休日に有意差は認められなかった(表 13-1, 13-2)。

日本人の食事摂取基準(2020年版)(食事摂取基準)との比較を性・年齢別に行った結果では、男児において、3歳児ではたんぱく質、脂質、炭水化物のDGを満たす児と満たさない児の割合は平日と休日に有意差が認められなかった。一方、4歳児においては3つの栄養素全てで、平日よりも休日

でDGを満たさない児が有意に多かった。5、6歳児についてはたんぱく質と炭水化物において、平日でDGの範囲に収まる児が有意に多く、休日ではDGを満たさない児が有意に多かった。全年齢において、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、鉄において平日でRDAを満たす児の割合が有意に多く、休日ではEARを満たさない児が有意に多かった。ビタミンCは4、5歳児において休日ではEARを満たさない児が有意に多かった。マグネシウム、亜鉛、銅について、平日では全年齢で99%以上の児がEARを満たしており、94%以上の児がRDAを満たしていた。食物繊維についても、全年齢において平日でDGを満たす児が少なくとも94%以上あり、休日に比べ有意に多かった。また、飽和脂肪酸と食塩相当量に関しては全年齢で平日と休日では基準を満たさない児の割合に有意差はなかった(表 14-1, 14-2)。

同様に女児では、たんぱく質において全年齢で休日ではDGを満たさない児の割合が有意に多く、3、4、5歳児では平日でDGの範囲に収まる児の割合が有意に多かった。脂質において、4歳児では休日ではDGを満たさない児の割合が有意に多かったが、他の年齢では平日と休日のDGの範囲に収まる児と収まらない児の割合に有意差は認められなかった。炭水化物に関しても全年齢で平日と休日に有意差はなかった。ビタミンA、ビタミンB₂、カルシウムにおいて、全年齢で休日にEARを満たさない児の割合が有意に多く、平日にEAR以上、もしくはRDAを満たす児の割合が有意に多かった。ビタミンB₁と鉄は6歳児で平日と休日の基準を満たさない児と満たす児の割合に有意差はなかったが、3、4、5歳児では休日ではEARを満たさない児の割合が有意に多く、平日でEAR、RDAを満たす児の割合が有意に多かった。マグネシウム、亜鉛、銅において全年齢で平日では、少なくとも98%以上の児がRDAを満たしており、マグネシウムと亜鉛に関しては休日ではEARを満たさない児の割合が有意に多かった。銅に関しては休日においても

96%の児が RDA を満たしていた。食物繊維については、4, 5, 6 歳児では有意差が認められたが、全年齢において平日で DG を満たす児の割合が多い傾向にあった。飽和脂肪酸と食塩相当量については、平日と休日に有意差はなかった(表 15-1, 15-2)。

4. 食事摂取基準を充足する児としない児の平日の食事区分別栄養素等摂取量の比較

各栄養素の DG、AI、もしくは EAR を満たす群と満たさない群にわけ、総摂取量と食品群別摂取量を比較したところ、基準を満たさない群の保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合はエネルギー、飽和脂肪酸と食塩相当量を除く栄養素で 44.9%~68.8%、基準を満たす群では 36.9%~48.5%であった。エネルギー、飽和脂肪酸、食塩相当量を除く全ての栄養素で基準を満たす群よりも満たさない群において、保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合は高い結果を示した。基準を満たさない群のうち、保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合が 50%を超えた栄養素(%)は脂質(57.5%)、ビタミン A(60.4%)、ビタミン B₂(51.7%)、ビタミン C(53.1%)、カリウム(59.8%)、カルシウム(55.0%)、マグネシウム(53.8%)、亜鉛(68.8%)であった。同様に基準を満たす群において保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合が 50%を超えた栄養素(%)は銅(66.5%)のみであり、その他の栄養素は 50%未満であった(表 16-1, 16-2)。

ビタミン B₁、ビタミン B₂に関して、1,000 kcal あたりの摂取量の基準値から個人ごとに EAR、RDA を算出し、比較した。基準を満たす群では保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合はどちらも 42%程度であったが、基準を満たさない群ではビタミン B₁ は 45.6%、ビタミン B₂ 50.6%と基準を満たす群よりも高い結果となった(表 17)。

D. 考察

日本人の食事摂取基準(2020年版)におい

ては、幼児期におけるエネルギーの過不足は成長曲線に照らして評価すべきことが示されている²⁾。今回は集団での評価を行うため、ここでは、肥満度を-15%未満、-15%以上+15%未満、+15%以上に分けて評価した。全体で約 94%の幼児の体格がふつうであったことから集団レベルでは概ね良好にエネルギーを摂取できていることが明らかとなった。しかし、幼児期においてはあくまでも個人レベルでの成長曲線を用いた評価が重要である。

栄養素等摂取量及び食品群別摂取量は、男女ともにほとんどの栄養素、食品群で休日より平日で多い結果を示した。食事区分別の栄養素等摂取量を見たときに、昼食での平日と休日のエネルギー摂取量に差がないにも関わらず、ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン C、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、食物繊維等の栄養素摂取量が休日に比べて平日に多いこと、そして脂質、飽和脂肪酸、食塩が休日より平日で少ないことからエネルギーあたりのビタミン、ミネラル等の栄養素量が多く、脂質や食塩が抑えられた献立が提供されていることがうかがえる。さらに、保育所での間食においてもビタミン B₂は1日の総摂取量の 22%、カルシウムでは 30%も保育所での間食から摂取していることから幼児の健全な栄養素等摂取量に間食がよい影響を及ぼしていることが明らかとなった。また児童福祉における食事の提供ガイドによると、昼食と補食を提供している保育所では昼食でのエネルギー及び栄養素補給量を1日の 1/3、補食で1日の 10~20%を確保する方法も給食の提供方法の 1つとある³⁾。本研究では平日において、エネルギーと全ての栄養素について保育所で提供された食事が1日に占める割合が 34~50%であったことから、保育所における給食の提供量は、望ましい量であるといえる。

食品群別摂取量では、昼食において豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、生果、きのこ類等が

休日より平日に多く、家庭で多くは使用されないような食品が保育所給食で使用されていることが示された。また乳類に関して、平日の保育所での間食が1日の総摂取量に占める割合が49%であり、おそらく保育所で提供されている牛乳が幼児の主なカルシウム源となっていることが示唆された。一方で、休日においては果汁・果実飲料、菓子類、その他の嗜好飲量の摂取量が平日よりも増加していた。このことは、間食に用いられることが多い食品の摂取増加に起因する朝・昼・夕食における食事摂取量の減少に伴う野菜摂取量の低下に結びついている可能性がある。しかし、間食と野菜摂取量との直接的な因果関係は不明である。

食事摂取基準を用いた栄養素摂取量の評価からも平日における栄養素摂取量が良好なものであることが明らかとなった。エネルギー産生栄養素ではDGの範囲内に入る児が平日で多く、飽和脂肪酸と食塩相当量を除くその他の栄養素においてはEAR、RDA、AIもしくはDG以上となる児が多かったことから、先述した食事区分での結果と併せて考えてもやはり保育所における給食そして補食であるおやつが存在が幼児の食事摂取基準を満たすための栄養素等摂取量の増加に大きな影響を与えていることが示唆された。しかし、性・年齢別に見ると特にエネルギー産生栄養素では年齢が低いほど平日と休日のDGの範囲内に収まる者の割合の差は変わらなかった。これは性・年齢別に解析したことにより解析対象者数が減少し、検定の感度が低下したことによるものと考察される。

エネルギー及び栄養素の基準を満たさない群では平日の昼食、つまり保育所での給食からほとんどの栄養素で50%以上摂取していた。全体的な栄養素等摂取量が低い幼児にとって保育所給食は健全に発育するためにより重要な役割を果たすことが示唆された。ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンC、鉄については平日2日

間の摂取量の平均値がEARを下回っている児が約20~25%存在しており、4人に1人がEARを満たしていないことがわかった。また、カルシウムにおいては平日でもEARを満たさない児が4割を超えており、牛乳等のアレルギー対応をしながらカルシウムが補給できる対策を考案しなければならない。

E. 結論

対象児における栄養素等や食品群別摂取量は、全般的に保育所で食事や間食の提供がある平日が休日によりも望ましい状況にあることが認められた。

栄養素ごとに日本人の食事摂取基準（2020年版）に示されている指標を満たすか否かで群分けし、各総摂取量と食品群別摂取量を比較したところ、基準を満たさない群の保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合はエネルギー、飽和脂肪酸と食塩相当量を除く栄養素で44.9%~68.8%、基準を満たす群では36.9%~48.5%であった。また、エネルギー、飽和脂肪酸、食塩相当量を除く全ての栄養素で基準を満たす群よりも満たさない群において、保育所で提供された食事の総摂取量に占める割合は高い結果を示した。

保育所給食における管理栄養士等による栄養管理の必要性や重要性が改めて確認された。また、必要な栄養素が摂取できていない児に対して、保育所のみならず家庭の食事内容も現状より改善する必要がある。そのためには、状況に応じて、管理栄養士等が幼児の家庭での食事を把握し、保護者に対して適切な栄養指導や情報提供を行うなどの支援が重要と考えられる。

参考文献

1. 厚生労働省:「日本人の食事摂取基準（2010年版）」策定検討会報告書, 2009
2. 厚生労働省:「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書, 2019

3. 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課:児童福祉施設における食事の提供ガイド, 2010
4. 厚生労働省:平成 27 年国民健康・栄養調査報告.p17-22,
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h27-houkoku.pdf> (2022年 4 月 1 日)

報北海道 S 市の保育所に通う幼児の栄養素等摂取量の検討. 第 68 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集, p. 179 (2021 年 10 月 1・2 日), (Web 開催)

F. 健康危機情報

該当なし

G. 研究発表

1. 論文発表

該当なし

2. 学会発表

1. 村山伸子, 石田裕美, 由田克士, 野末みほ, 原光彦 他:児童福祉施設における栄養管理のための研究:第 1 報研究の全体概要. 第 68 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集, p. 177 (2021 年 10 月 1・2 日), (Web 開催)
2. 酒井亜月, 由田克士, 高橋孝子, 上江洲恵梨, 植森瑞妃 他:児童福祉施設における栄養管理のための研究:第 5 報兵庫県 A 市の保育所に通う幼児の栄養素等摂取量の検討. 第 68 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集, p. 178 (2021 年 10 月 1・2 日), (Web 開催)
3. 中川実香, 由田克士, 高橋孝子, 上江洲恵梨, 植森瑞妃, 森更紗 他:児童福祉施設
4. における栄養管理のための研究:第 6 報兵庫県 A 市の保育所に通う幼児の食品群別摂取量の検討. 第 68 回日本栄養改善学会学術総会講演要旨集, p. 178 (2021 年 10 月 1・2 日), (Web 開催)
5. 岡部哲子, 坂本達昭, 高橋孝子, 野末みほ, 吉岡有紀子, 由田克士 他:児童福祉施設における栄養管理のための研究:第 7

H. 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

表1. 基本属性

	全体 (n=798)		男児 (n=447)		女児 (n=351)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢* (歳)	4.5	1.0	4.5	1.0	4.4	0.9
身長 (cm)	105.8	7.4	106.6	7.5	104.7	7.1
体重 (kg)	17.5	3.0	17.8	3.0	17.0	3.0
カウプ指数	15.5	1.3	15.6	1.3	15.4	1.3
肥満度 (%)	0.4	8.5	0.9	8.5	-0.1	8.4

* 年齢は調査開始時点のもの

表2. 全国及び地域別の肥満度別数

全国		男児(n=447)		女児(n=351)		全体(n=798)	
肥満度別数	-15%未満(やせ)	7	(0.9)	6	(0.8)	13	(1.6)
	15%以上15%未満(ふつう)	416	(52.1)	333	(41.7)	749	(93.9)
	15%以上(太りぎみ)	24	(3.0)	12	(1.5)	36	(4.5)
札幌		男児(n=42)		女児(n=33)		全体(n=75)	
肥満度別数	-15%未満(やせ)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	15%以上15%未満(ふつう)	42	(56.0)	32	(42.7)	74	(98.7)
	15%以上(太りぎみ)	0	(0.0)	1	(1.3)	1	(1.3)
仙台		男児(n=53)		女児(n=44)		全体(n=97)	
肥満度別数	-15%未満(やせ)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	15%以上15%未満(ふつう)	52	(53.6)	41	(42.3)	93	(95.9)
	15%以上(太りぎみ)	1	(1.0)	3	(3.1)	4	(4.1)
川崎		男児(n=102)		女児(n=59)		全体(n=161)	
肥満度別数	-15%未満(やせ)	1	(0.6)	2	(1.2)	3	(1.9)
	15%以上15%未満(ふつう)	96	(59.6)	54	(33.5)	150	(93.2)
	15%以上(太りぎみ)	5	(3.1)	3	(1.9)	8	(5.0)
浜松		男児(n=65)		女児(n=45)		全体(n=110)	
肥満度別数	-15%未満(やせ)	0	(0.0)	1	(0.9)	1	(0.1)
	15%以上15%未満(ふつう)	59	(53.6)	44	(40.0)	103	(93.6)
	15%以上(太りぎみ)	6	(5.5)	0	(0.0)	6	(5.5)
明石		男児(n=82)		女児(n=68)		全体(n=150)	
肥満度別数	-15%未満(やせ)	2	(1.3)	1	(0.7)	3	(2.0)
	15%以上15%未満(ふつう)	77	(51.3)	64	(42.7)	141	(94.0)
	15%以上(太りぎみ)	3	(2.0)	3	(2.0)	6	(4.0)
松山		男児(n=51)		女児(n=48)		全体(n=99)	
肥満度別数	-15%未満(やせ)	0	(2.0)	1	(1.0)	1	(1.0)
	15%以上15%未満(ふつう)	48	(44.0)	46	(46.5)	94	(94.9)
	15%以上(太りぎみ)	3	(5.0)	1	(1.0)	4	(4.0)
熊本		男児(n=52)		女児(n=54)		全体(n=106)	
肥満度別数	-15%未満(やせ)	1	(0.9)	1	(0.9)	2	(1.9)
	15%以上15%未満(ふつう)	49	(46.2)	52	(49.1)	101	(95.3)
	15%以上(太りぎみ)	2	(1.9)	1	(0.9)	3	(2.8)

値は実数 (%)

表3. 平日と休日における栄養素等摂取量

エネルギー及び栄養素	全体 (n=798)					男児 (n=447)					女児 (n=351)				
	平日		休日		p値	平日		休日		p値	平日		休日		p値
エネルギー (kcal)	1,430	(229)	1,372	(295)	<0.001	1,480	(229)	1,416	(303)	<0.001	1,366	(213)	1,316	(274)	<0.001
たんぱく質 (g)	51.9	(9.9)	45.6	(12.1)	<0.001	53.5	(10.2)	47.6	(12.7)	<0.001	49.7	(9.1)	43.2	(10.8)	<0.001
脂質 (g)	47.5	(11.5)	46.9	(14.7)	0.095	49.3	(11.9)	49.0	(14.9)	0.462	45.2	(10.4)	44.2	(13.9)	0.096
炭水化物 (g)	194.2	(32.7)	187.5	(42.5)	<0.001	200.9	(32.7)	191.7	(44.5)	<0.001	185.8	(30.7)	182.1	(39.2)	0.053
ビタミンA (μgRAE)	466	(240)	338	(227)	<0.001	483	(248)	344	(240)	<0.001	445	(229)	331	(209)	<0.001
ビタミンB ₁ (mg)	0.76	(0.22)	0.66	(0.25)	<0.001	0.79	(0.23)	0.69	(0.26)	<0.001	0.73	(0.21)	0.62	(0.23)	<0.001
ビタミンB ₂ (mg)	0.94	(0.27)	0.81	(0.33)	<0.001	0.98	(0.29)	0.85	(0.36)	<0.001	0.90	(0.22)	0.76	(0.27)	<0.001
ビタミンC (mg)	61.0	(28)	60.8	(44)	0.007	63.2	(30)	62.8	(49)	0.007	58.1	(25)	58.3	(36)	0.299
ナトリウム (mg)	2,226	(620)	2,373	(742)	<0.001	2,282	(640)	2,417	(775)	0.001	2,154	(586)	2,316	(695)	<0.001
カリウム (mg)	1,787	(360)	1,451	(437)	<0.001	1,836	(386)	1,507	(461)	<0.001	1,725	(313)	1,381	(395)	<0.001
カルシウム (mg)	522	(167)	396	(199)	<0.001	546	(180)	423	(213)	<0.001	490	(143)	362	(175)	<0.001
マグネシウム (mg)	178.3	(36.7)	141.0	(39.4)	<0.001	182.8	(39.4)	145.8	(41.7)	<0.001	172.5	(32.2)	134.9	(35.4)	<0.001
鉄 (mg)	5.3	(1.4)	4.4	(1.7)	<0.001	5.5	(1.5)	4.6	(1.9)	<0.001	5.1	(1.3)	4.2	(1.3)	<0.001
亜鉛 (mg)	6.2	(1.3)	5.3	(1.5)	<0.001	6.4	(1.3)	5.5	(1.5)	<0.001	5.9	(1.2)	5.0	(1.3)	<0.001
銅 (mg)	0.75	(0.15)	0.64	(0.17)	<0.001	0.77	(0.15)	0.66	(0.18)	<0.001	0.73	(0.14)	0.63	(0.16)	<0.001
飽和脂肪酸 (g)	15.78	(4.59)	15.62	(5.61)	0.288	16.44	(4.82)	16.35	(5.78)	0.562	14.93	(4.14)	14.68	(5.23)	0.372
食物繊維 (g)	13.1	(3.0)	11.3	(3.5)	<0.001	13.4	(3.1)	11.5	(3.7)	<0.001	12.7	(2.8)	11.0	(3.2)	<0.001
食塩相当量 (g)	5.7	(1.6)	6.0	(1.9)	<0.001	5.8	(1.6)	6.1	(2.0)	0.001	5.5	(1.5)	5.9	(1.8)	<0.001
たんぱく質エネルギー比率 (%)	14.6	(1.6)	13.3	(2.1)	<0.001	14.5	(1.6)	13.5	(2.2)	<0.001	14.6	(1.6)	13.2	(2.0)	<0.001
脂肪エネルギー比率 (%)	29.6	(4.3)	30.3	(5.9)	0.001	29.7	(4.4)	30.8	(5.9)	<0.001	29.6	(4.2)	29.8	(5.8)	0.570*
炭水化物エネルギー比率 (%)	55.8	(4.8)	56.3	(6.6)	0.037	55.8	(4.9)	55.8	(6.6)	0.781	55.8	(4.7)	57.1	(6.5)	0.001*

平均値 (標準偏差)

Wilcoxon符号付き順位検定、*対応のある t 検定

表4. 平日と休日における食品群別摂取量

食品群	全体 (n=798)					男児 (n=447)					女児 (n=351)				
	平日		休日		p値	平日		休日		p値	平日		休日		p値
穀類 (g)	198.4	(72.1)	155.8	(80.1)	<0.001	204.8	(74.1)	157.5	(80.2)	<0.001	190.2	(68.7)	153.7	(80.1)	<0.001
その他穀類 (g)	74.2	(61.1)	106.2	(63.6)	<0.001	76.8	(63.8)	109.4	(65.7)	<0.001	71.0	(57.4)	102.2	(60.7)	<0.001
いも類 (g)	36.9	(28.1)	30.4	(32.4)	<0.001	36.9	(28.7)	31.5	(33.0)	0.002	36.9	(27.3)	29.0	(31.6)	<0.001
砂糖・甘味料類 (g)	5.7	(4.5)	3.7	(5.0)	<0.001	5.8	(4.2)	3.9	(5.2)	<0.001	5.6	(4.9)	3.4	(4.7)	<0.001
豆類 (g)	40.0	(36.4)	20.9	(34.0)	<0.001	39.6	(37.6)	22.5	(38.7)	<0.001	40.6	(35.0)	19.0	(26.8)	<0.001
種実類 (g)	1.067	(3.0)	1.072	(4.9)	<0.001	1.10	(3.1)	1.15	(5.0)	<0.001	1.02	(2.9)	0.97	(4.7)	0.002
緑黄色野菜 (g)	69.4	(39.8)	45.7	(49.8)	<0.001	71.4	(40.4)	45.7	(51.5)	<0.001	66.9	(39.0)	45.6	(47.5)	<0.001
その他の野菜 (g)	89.0	(40.8)	54.4	(36.7)	<0.001	91.1	(42.0)	56.3	(37.7)	<0.001	86.3	(39.0)	52.0	(35.1)	<0.001
漬物 (g)	0.5	(2.5)	1.2	(3.2)	<0.001	0.5	(2.4)	1.2	(3.3)	<0.001	0.6	(2.8)	1.2	(3.0)	<0.001
生果 (g)	79.2	(56.8)	63.4	(68.3)	<0.001	82.9	(59.9)	64.7	(71.6)	<0.001	74.5	(52.4)	61.6	(64.0)	<0.001
ジャム (g)	1.2	(3.6)	1.3	(6.7)	0.145	1.3	(3.6)	1.5	(8.4)	0.583	1.2	(3.7)	1.0	(3.7)	0.092
果汁・果汁飲料 (g)	18.0	(42.5)	56.4	(83.8)	<0.001	15.7	(38.8)	55.5	(88.2)	<0.001	20.8	(46.6)	57.5	(77.9)	<0.001
きのこ類 (g)	8.7	(9.0)	5.2	(7.6)	<0.001	8.7	(9.4)	5.5	(7.9)	<0.001	8.7	(8.5)	4.8	(7.3)	<0.001
海藻類 (g)	2.1	(4.1)	1.7	(3.2)	0.002	2.0	(3.9)	1.5	(2.6)	0.003	2.3	(4.3)	2.0	(3.8)	0.169
生魚介類 (g)	25.2	(25.1)	16.0	(23.3)	<0.001	25.6	(25.8)	16.7	(26.0)	<0.001	24.8	(24.3)	15.2	(19.3)	<0.001
魚介加工品 (g)	9.6	(12.5)	9.8	(14.5)	0.352	9.5	(12.6)	10.1	(15.6)	0.398	9.7	(12.3)	9.4	(13.1)	0.672
肉類 (g)	68.2	(33.0)	68.4	(39.4)	0.405	71.2	(34.7)	73.6	(41.3)	0.76	64.3	(30.5)	61.7	(35.8)	0.108
卵類 (g)	24.4	(22.0)	27.9	(24.3)	0.002	25.3	(22.6)	27.8	(25.0)	0.219	23.2	(21.2)	28.0	(23.3)	0.001
乳類 (g)	241.9	(124.9)	169.0	(155.2)	<0.001	253.3	(129.6)	180.8	(161.0)	<0.001	227.3	(117.2)	154.1	(146.3)	<0.001
油脂類 (g)	8.5	(4.6)	8.2	(5.7)	0.034	8.7	(4.6)	8.6	(5.8)	0.297	8.1	(4.6)	7.6	(5.4)	0.039
菓子類 (g)	23.6	(25.4)	40.6	(35.1)	<0.001	26.2	(27.1)	39.2	(35.0)	<0.001	20.2	(22.6)	42.5	(35.3)	<0.001
その他の嗜好飲料 (g)	172.7	(160.0)	270.1	(257.3)	<0.001	183.3	(171.1)	281.3	(284.2)	<0.001	159.3	(143.7)	255.9	(217.8)	<0.001
調味料 (g)	106.2	(71.0)	42.1	(40.1)	<0.001	107.1	(70.8)	44.1	(43.8)	<0.001	105.1	(71.5)	39.6	(34.7)	<0.001
特定保健用食品他 (g)	0.1	(1.6)	0.0	(0.0)	0.317	0.0	(0.0)	0.0	(0.0)	1.000	0.1	(2.4)	0.0	(0.0)	0.317

平均値 (標準偏差)

Wilcoxon符号付き順位和検定

表5. 平日と休日における1,000kcalあたりの栄養素等摂取量

栄養素	全体 (n=798)					男児 (n=447)					女児 (n=351)				
	平日		休日		p値	平日		休日		p値	平日		休日		p値
たんぱく質 (g)	36.4	(4.1)	33.3	(5.2)	<0.001	36.3	(4.1)	33.7	(5.4)	<0.001	36.5	(4.0)	32.9	(5.0)	<0.001
脂質 (g)	32.9	(4.7)	33.7	(6.5)	0.002	33.0	(4.8)	34.2	(6.6)	<0.001	32.9	(4.6)	33.1	(6.4)	0.572*
炭水化物 (g)	136.4	(12.2)	137.8	(16.9)	0.026	136.3	(12.5)	136.4	(17.2)	0.976	136.4	(11.9)	139.6	(16.4)	0.001*
ビタミンA (μgRAE)	329	(168)	249	(173)	<0.001	331	(179)	245	(170)	<0.001	326	(154)	254	(177)	<0.001
ビタミンB ₁ (mg)	0.53	(0.14)	0.48	(0.16)	<0.001	0.53	(0.14)	0.49	(0.15)	<0.001	0.54	(0.14)	0.48	(0.17)	<0.001
ビタミンB ₂ (mg)	0.66	(0.16)	0.59	(0.20)	<0.001	0.67	(0.17)	0.60	(0.21)	<0.001	0.66	(0.14)	0.58	(0.19)	<0.001
ビタミンC (mg)	43	(20)	45	(31)	0.468	43	(20)	45	(35)	0.246	43	(18)	45	(25)	0.853
ナトリウム (mg)	1,565	(357)	1,758	(470)	<0.001	1,549	(347)	1,728	(449)	<0.001	1,586	(369)	1,796	(493)	<0.001
カリウム (mg)	1,259	(194)	1,061	(246)	<0.001	1,248	(205)	1,066	(252)	<0.001	1,273	(177)	1,055	(239)	<0.001
カルシウム (mg)	367	(106)	288	(130)	<0.001	371	(109)	297	(134)	<0.001	363	(101)	276	(124)	<0.001
マグネシウム (mg)	125.7	(21.1)	103.4	(21.3)	<0.001	124.4	(21.6)	103.4	(22.1)	<0.001	127.5	(20.4)	103.3	(20.4)	<0.001
鉄 (mg)	3.7	(0.9)	3.2	(1.0)	<0.001	3.7	(0.9)	3.2	(1.0)	<0.001	3.7	(0.9)	3.2	(0.8)	<0.001
亜鉛 (mg)	4.4	(0.6)	3.9	(0.7)	<0.001	4.4	(0.6)	3.9	(0.7)	<0.001	4.4	(0.6)	3.8	(0.7)	<0.001
銅 (mg)	0.53	(0.08)	0.47	(0.09)	<0.001	0.53	(0.08)	0.47	(0.09)	<0.001	0.53	(0.08)	0.48	(0.09)	<0.001
飽和脂肪酸 (g)	10.93	(2.31)	11.20	(2.92)	0.010	10.99	(2.33)	11.36	(2.91)	0.015	10.86	(2.28)	10.99	(2.92)	0.261
食物繊維 (g)	9.2	(1.8)	8.3	(2.2)	<0.001	9.1	(1.9)	8.2	(2.2)	<0.001	9.3	(1.7)	8.5	(2.1)	<0.001
食塩相当量 (g)	4.0	(0.9)	4.5	(1.2)	<0.001	3.9	(0.9)	4.4	(1.1)	<0.001	4.0	(0.9)	4.6	(1.3)	<0.001

平均値 (標準偏差)

Wilcoxon符号付き順位和検定、*対応のある t 検定

表6. 平日と休日における1,000kcalあたりの食品群別摂取量

食品群	全体 (n=798)					男児 (n=447)					女児 (n=351)				
	平日		休日		p値	平日		休日		p値	平日		休日		p値
穀類 (g)	140.2	(48.3)	115.7	(55.3)	<0.001	140.0	(49.3)	113.1	(54.8)	<0.001	140.3	(47.0)	118.9	(55.9)	<0.001
その他穀類 (g)	51.6	(39.3)	79.9	(48.0)	<0.001	52.0	(40.8)	79.6	(47.6)	<0.001	51.2	(37.3)	80.3	(48.6)	<0.001
いも類 (g)	26.0	(19.3)	22.1	(23.1)	<0.001	25.3	(19.5)	22.5	(23.7)	0.006	27.0	(19.0)	21.6	(22.4)	<0.001
砂糖・甘味料類 (g)	4.0	(3.1)	2.6	(3.8)	<0.001	3.9	(2.8)	2.7	(4.0)	<0.001	4.1	(3.5)	2.5	(3.4)	<0.001
豆類 (g)	28.4	(26.3)	15.4	(25.1)	<0.001	27.3	(26.0)	16.2	(28.6)	<0.001	29.9	(26.6)	14.3	(19.7)	<0.001
種実類 (g)	0.76	(2.1)	0.84	(4.7)	<0.001	0.7	(2.0)	0.8	(4.3)	<0.001	0.77	(2.2)	0.84	(5.1)	0.003
緑黄色野菜 (g)	49.2	(27.8)	33.8	(37.2)	<0.001	49.0	(27.8)	32.5	(35.2)	<0.001	49.4	(27.9)	35.5	(39.6)	<0.001
その他の野菜 (g)	63.3	(28.2)	40.8	(27.7)	<0.001	62.9	(28.4)	40.8	(27.4)	<0.001	63.9	(27.9)	40.7	(28.1)	<0.001
漬物 (g)	0.4	(1.8)	0.9	(2.5)	<0.001	0.3	(1.4)	0.9	(2.8)	<0.001	0.5	(2.2)	0.9	(2.1)	<0.001
生果 (g)	56.7	(40.9)	47.3	(51.1)	<0.001	57.4	(41.9)	46.7	(51.4)	<0.001	55.8	(39.5)	48.2	(50.7)	<0.001
ジャム (g)	0.9	(2.5)	0.9	(3.9)	0.199	0.8	(2.3)	1.0	(4.6)	0.533	0.9	(2.8)	0.7	(2.8)	0.192
果汁・果汁飲料 (g)	12.6	(30.2)	41.5	(62.3)	<0.001	10.9	(26.7)	40.0	(63.3)	<0.001	14.8	(34.0)	43.4	(61.1)	<0.001
きのこ類 (g)	6.1	(6.2)	3.9	(5.9)	<0.001	5.9	(6.2)	4.0	(6.0)	<0.001	6.4	(6.2)	3.8	(5.7)	<0.001
海藻類 (g)	1.6	(3.0)	1.3	(3.0)	0.020	1.4	(2.7)	1.1	(2.0)	0.013	1.7	(3.4)	1.6	(3.9)	0.457
生魚介類 (g)	18.2	(17.8)	11.7	(15.9)	<0.001	17.8	(17.6)	11.5	(16.5)	<0.001	18.7	(18.0)	12.0	(15.2)	<0.001
魚介加工品 (g)	6.7	(8.7)	7.2	(10.8)	0.614	6.5	(8.7)	7.2	(11.5)	0.497	7.0	(8.6)	7.2	(9.8)	0.970
肉類 (g)	47.3	(20.2)	49.5	(25.5)	0.140	47.8	(20.9)	52.0	(26.2)	0.020	46.5	(19.4)	46.3	(24.1)	0.690
卵類 (g)	16.8	(14.9)	20.2	(17.5)	<0.001	16.9	(14.8)	19.7	(18.1)	0.030	16.8	(15.0)	20.9	(16.8)	<0.001
乳類 (g)	170.1	(84.3)	121.8	(109.1)	<0.001	171.0	(81.9)	126.3	(110.7)	<0.001	168.9	(87.3)	116.1	(106.7)	<0.001
油脂類 (g)	5.9	(3.0)	5.8	(3.6)	0.361	5.8	(2.9)	6.0	(3.6)	0.839	5.9	(3.1)	5.6	(3.5)	0.111
菓子類 (g)	15.8	(16.4)	29.1	(24.5)	<0.001	17.0	(17.1)	27.3	(24.0)	<0.001	14.4	(15.4)	31.3	(25.1)	<0.001
その他の嗜好飲料 (g)	121.8	(112.1)	200.5	(182.2)	<0.001	125.4	(117.7)	201.9	(192.6)	<0.001	117.2	(104.4)	198.8	(168.2)	<0.001
調味料 (g)	75.8	(52.5)	31.5	(29.8)	<0.001	74.0	(51.0)	32.0	(31.2)	<0.001	78.0	(54.3)	30.9	(27.9)	<0.001
特定保健用食品他 (g)	0.04	(1.0)	0.0	(0.0)	0.317	0.0	(0.0)	0.0	(0.0)	1.000	0.08	(1.5)	0.0	(0.0)	0.317

平均値 (標準偏差)

Wilcoxon符号付き順位和検定

表7. 平日と休日における食事区分別栄養素等摂取量 (全体)

n=798														
栄養素		朝食		昼食		保育所での間食		夕食		家庭での間食		保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)		1日の合計
エネルギー (kcal)	平日	314	(22)	394	(28)	185	(13)	437	(31)	101	(7)	578	(40)	1,430
	休日	319	(23)	401	(29)	0	(0)	426	(31)	226	(16)	0	(0)	1,372
たんぱく質 (g)	平日	10.5	(20)	15.4	(30)	6.3	(12)	17.7	(34)	2.0	(4)	21.7	(42)	51.9
	休日	10.8	(24)	13.7	(30)	0.0	(0)	17.0	(37)	4.1	(9)	0.0	(0)	45.6
脂質 (g)	平日	10.1	(21)	11.2	(24)	6.9	(14)	15.7	(33)	3.6	(8)	18.1	(38)	47.5
	休日	10.8	(23)	13.2	(28)	0.0	(0)	15.1	(32)	7.8	(17)	0.0	(0)	46.9
炭水化物 (g)	平日	44.7	(23)	56.2	(29)	24.2	(12)	53.6	(28)	15.6	(8)	80.4	(41)	194.2
	休日	44.3	(24)	54.8	(29)	0.0	(0)	52.9	(28)	35.6	(19)	0.0	(0)	187.5
ビタミンA (μgRAE)	平日	85	(18)	175	(38)	59	(13)	123	(26)	23	(5)	234	(50)	466
	休日	88	(26)	90	(27)	0	(0)	113	(33)	48	(14)	0	(0)	338
ビタミンB ₁ (mg)	平日	0.14	(19)	0.24	(32)	0.09	(11)	0.25	(33)	0.04	(5)	0.33	(43)	0.76
	休日	0.15	(23)	0.20	(30)	0.00	(0)	0.23	(36)	0.08	(12)	0.00	(0)	0.66
ビタミンB ₂ (mg)	平日	0.23	(25)	0.19	(20)	0.21	(22)	0.25	(26)	0.07	(7)	0.40	(42)	0.94
	休日	0.24	(29)	0.21	(26)	0.00	(0)	0.23	(28)	0.13	(17)	0.00	(0)	0.81
ビタミンC (mg)	平日	13	(21)	19	(31)	5	(9)	19	(31)	6	(9)	24	(39)	61
	休日	13	(22)	17	(27)	0	(0)	17	(28)	14	(23)	0	(0)	61
ナトリウム (mg)	平日	466	(21)	594	(27)	172	(8)	936	(42)	58	(3)	766	(34)	2,226
	休日	484	(20)	865	(36)	0	(0)	901	(38)	122	(5)	0	(0)	2,373
カリウム (mg)	平日	332	(19)	536	(30)	293	(16)	508	(28)	118	(7)	828	(46)	1,787
	休日	339	(23)	388	(27)	0	(0)	475	(33)	250	(17)	0	(0)	1,451
カルシウム (mg)	平日	130	(25)	89	(17)	158	(30)	98	(19)	46	(9)	247	(47)	522
	休日	130	(33)	87	(22)	0	(0)	91	(23)	88	(22)	0.0	(0)	396
マグネシウム (mg)	平日	34.2	(19)	58.3	(33)	23.1	(13)	52.7	(30)	10.0	(6)	81.4	(46)	178.3
	休日	33.4	(24)	38.4	(27)	0.0	(0)	48.4	(34)	20.8	(15)	0.0	(0)	141.0
鉄 (mg)	平日	1.0	(19)	1.8	(33)	0.6	(11)	1.7	(32)	0.2	(5)	2.3	(44)	5.3
	休日	1.0	(23)	1.3	(28)	0.0	(0)	1.6	(36)	0.5	(12)	0.0	(0)	4.4
亜鉛 (mg)	平日	1.2	(19)	1.9	(31)	0.7	(12)	2.1	(34)	0.3	(4)	2.6	(43)	6.2
	休日	1.2	(22)	1.5	(29)	0.0	(0)	2.1	(39)	0.5	(10)	0.0	(0)	5.3
銅 (mg)	平日	0.14	(19)	0.25	(34)	0.07	(9)	0.25	(33)	0.04	(5)	0.32	(43)	0.75
	休日	0.14	(21)	0.19	(29)	0.00	(0)	0.23	(36)	0.09	(14)	0.00	(0)	0.64
飽和脂肪酸 (g)	平日	3.81	(24)	2.66	(17)	3.29	(21)	4.32	(27)	1.69	(11)	5.96	(38)	15.78
	休日	4.03	(26)	3.82	(24)	0.00	(0)	4.27	(27)	3.49	(22)	0.00	(0)	15.62
食物繊維 (g)	平日	2.5	(19)	4.9	(37)	1.0	(7)	4.2	(32)	0.5	(4)	5.8	(45)	13.1
	休日	2.4	(22)	3.8	(34)	0.0	(0)	3.9	(34)	1.2	(10)	0.0	(0)	11.3
食塩相当量 (g)	平日	1.2	(21)	1.5	(27)	0.4	(8)	2.4	(42)	0.1	(3)	1.9	(34)	5.7
	休日	1.2	(20)	2.2	(36)	0.0	(0)	2.3	(38)	0.3	(5)	0.0	(0)	6.0

平均値 (%)

表8. 平日と休日における食事区分別栄養素等摂取量（男児）

n=447														
栄養素		朝食		昼食		保育所での間食		夕食		家庭での間食		保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)	1日の合計	
エネルギー (kcal)	平日	330	(22)	403	(27)	184	(12)	456	(31)	107	(7)	587	(40)	1,480
	休日	331	(23)	417	(29)	0	(0)	444	(31)	224	(16)	0	(0)	1,416
たんぱく質 (g)	平日	11.0	(21)	15.6	(29)	6.3	(12)	18.5	(35)	2.1	(4)	21.9	(41)	53.5
	休日	11.2	(24)	14.3	(30)	0.0	(0)	17.9	(38)	4.1	(9)	0.0	(0)	47.6
脂質 (g)	平日	10.9	(22)	11.5	(23)	6.9	(14)	16.4	(33)	3.7	(7)	18.4	(37)	49.3
	休日	11.4	(23)	14.0	(29)	0.0	(0)	15.9	(32)	7.6	(16)	0.0	(0)	49.0
炭水化物 (g)	平日	46.5	(23)	57.6	(29)	24.1	(12)	55.8	(28)	16.8	(8)	81.7	(41)	200.9
	休日	45.4	(24)	56.4	(29)	0.0	(0)	54.7	(29)	35.2	(18)	0.0	(0)	191.7
ビタミンA (μgRAE)	平日	87	(18)	183	(38)	59	(12)	129	(27)	26	(5)	241	(50)	483
	休日	86	(25)	95	(28)	0	(0)	117	(34)	46	(13)	0	(0)	344
ビタミンB ₁ (mg)	平日	0.15	(19)	0.24	(31)	0.09	(11)	0.26	(34)	0.04	(5)	0.33	(42)	0.79
	休日	0.16	(23)	0.21	(30)	0.00	(0)	0.25	(36)	0.08	(11)	0.00	(0)	0.69
ビタミンB ₂ (mg)	平日	0.25	(26)	0.19	(20)	0.21	(21)	0.25	(26)	0.07	(8)	0.40	(41)	0.98
	休日	0.25	(29)	0.23	(27)	0.00	(0)	0.24	(28)	0.14	(16)	0.00	(0)	0.85
ビタミンC (mg)	平日	14	(22)	19	(30)	5	(8)	19	(31)	6	(9)	24	(39)	63
	休日	14	(23)	16	(26)	0	(0)	18	(28)	14	(22)	0	(0)	63
ナトリウム (mg)	平日	479	(21)	607	(27)	171	(7)	966	(42)	60	(3)	778	(34)	2,282
	休日	494	(20)	872	(36)	0	(0)	928	(38)	123	(5)	0	(0)	2,417
カリウム (mg)	平日	352	(19)	541	(29)	293	(16)	526	(29)	125	(7)	833	(45)	1,836
	休日	352	(23)	404	(27)	0	(0)	498	(33)	254	(17)	0	(0)	1,507
カルシウム (mg)	平日	143	(26)	92	(17)	159	(29)	102	(19)	50	(9)	251	(46)	546
	休日	141	(33)	94	(22)	0	(0)	100	(24)	88	(21)	0	(0)	423
マグネシウム (mg)	平日	35.6	(19)	59.2	(32)	23.4	(13)	54.1	(30)	10.4	(6)	82.6	(45)	182.8
	休日	34.8	(24)	39.6	(27)	0.0	(0)	50.3	(34)	21.1	(14)	0.0	(0)	145.8
鉄 (mg)	平日	1.1	(20)	1.8	(32)	0.6	(11)	1.8	(32)	0.3	(5)	2.4	(44)	5.5
	休日	1.1	(24)	1.3	(28)	0.0	(0)	1.7	(37)	0.5	(12)	0.0	(0)	4.6
亜鉛 (mg)	平日	1.2	(19)	2.0	(30)	0.7	(11)	2.2	(35)	0.3	(4)	2.7	(42)	6.4
	休日	1.2	(22)	1.6	(29)	0.0	(0)	2.2	(39)	0.5	(10)	0.0	(0)	5.5
銅 (mg)	平日	0.15	(19)	0.26	(34)	0.07	(9)	0.26	(33)	0.04	(6)	0.33	(42)	0.77
	休日	0.14	(21)	0.19	(29)	0.00	(0)	0.24	(36)	0.09	(13)	0.00	(0)	0.66
飽和脂肪酸 (g)	平日	4.11	(25)	2.73	(17)	3.31	(20)	4.55	(28)	1.74	(11)	6.04	(37)	16.44
	休日	4.30	(26)	4.04	(25)	0.00	(0)	4.59	(32)	3.42	(21)	0.00	(0)	16.35
食物繊維 (g)	平日	2.5	(19)	5.0	(37)	1.0	(7)	4.3	(32)	0.6	(4)	6.0	(44)	13.4
	休日	2.5	(21)	3.9	(34)	0.0	(0)	4.0	(35)	1.1	(10)	0.0	(0)	11.5
食塩相当量 (g)	平日	1.2	(21)	1.5	(27)	0.4	(7)	2.5	(42)	0.2	(3)	2.0	(34)	5.8
	休日	1.3	(20)	2.2	(36)	0.0	(0)	2.4	(38)	0.3	(5)	0.0	(0)	6.1

平均値 (%)

表9. 平日と休日における食事区分別栄養素等摂取量（女児）

n=351														
栄養素		朝食		昼食		保育所での間食		夕食		家庭での間食		保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)		1日の合計
エネルギー (kcal)	平日	293	(21)	382	(28)	185	(14)	412	(30)	94	(7)	567	(42)	1,366
	休日	304	(23)	380	(29)	0	(0)	402	(31)	229	(17)	0	(0)	1,316
たんぱく質 (g)	平日	9.7	(20)	15.1	(30)	6.3	(13)	16.7	(34)	1.8	(4)	21.4	(43)	49.7
	休日	10.2	(24)	13.0	(30)	0.0	(0)	15.9	(37)	4.1	(10)	0.0	(0)	43.2
脂質 (g)	平日	9.2	(20)	10.9	(24)	6.8	(15)	14.8	(33)	3.5	(8)	17.7	(39)	45.2
	休日	10.0	(23)	12.2	(28)	0.0	(0)	14.1	(32)	7.9	(18)	0.0	(0)	44.2
炭水化物 (g)	平日	42.4	(23)	54.4	(29)	24.3	(13)	50.6	(27)	14.1	(8)	78.7	(42)	185.8
	休日	42.8	(24)	52.8	(29)	0.0	(0)	50.6	(28)	36.0	(20)	0.0	(0)	182.1
ビタミンA (μgRAE)	平日	83	(19)	166	(37)	59	(13)	116	(26)	21	(5)	225	(51)	445
	休日	90	(27)	83	(25)	0	(0)	108	(32)	51	(15)	0	(0)	331
ビタミンB ₁ (mg)	平日	0.13	(18)	0.24	(32)	0.09	(12)	0.24	(33)	0.04	(5)	0.32	(44)	0.73
	休日	0.14	(23)	0.18	(30)	0.00	(0)	0.22	(35)	0.08	(13)	0.00	(0)	0.62
ビタミンB ₂ (mg)	平日	0.21	(23)	0.19	(21)	0.21	(23)	0.23	(26)	0.06	(7)	0.39	(44)	0.90
	休日	0.22	(29)	0.20	(26)	0.00	(0)	0.21	(28)	0.13	(17)	0.00	(0)	0.76
ビタミンC (mg)	平日	11	(19)	18	(31)	5	(9)	18	(31)	6	(10)	23	(40)	58
	休日	12	(21)	17	(29)	0	(0)	16	(27)	14	(23)	0	(0)	58
ナトリウム (mg)	平日	450	(21)	578	(27)	174	(8)	897	(42)	56	(3)	752	(35)	2,154
	休日	470	(20)	857	(37)	0	(0)	867	(37)	122	(5)	0	(0)	2,316
カリウム (mg)	平日	307	(18)	530	(31)	293	(17)	485	(28)	110	(6)	822	(48)	1,725
	休日	321	(23)	368	(27)	0	(0)	446	(32)	245	(18)	0	(0)	1,381
カルシウム (mg)	平日	114	(23)	85	(17)	158	(32)	93	(19)	40	(8)	243	(49)	490
	休日	116	(32)	79	(22)	0	(0)	80	(22)	87	(24)	0	(0)	362
マグネシウム (mg)	平日	32.3	(19)	57.1	(33)	22.8	(13)	50.9	(29)	9.4	(5)	79.9	(46)	172.5
	休日	31.6	(23)	36.7	(27)	0.0	(0)	46.0	(34)	20.5	(15)	0.0	(0)	134.9
鉄 (mg)	平日	1.0	(19)	1.7	(34)	0.5	(11)	1.6	(32)	0.2	(4)	2.3	(45)	5.1
	休日	1.0	(23)	1.2	(29)	0.0	(0)	1.5	(36)	0.5	(13)	0.0	(0)	4.2
亜鉛 (mg)	平日	1.1	(19)	1.9	(32)	0.7	(12)	2.0	(34)	0.2	(4)	2.6	(44)	5.9
	休日	1.1	(22)	1.5	(29)	0.0	(0)	1.9	(38)	0.5	(10)	0.0	(0)	5.0
銅 (mg)	平日	0.14	(19)	0.25	(34)	0.07	(9)	0.23	(32)	0.04	(5)	0.32	(43)	0.73
	休日	0.13	(21)	0.18	(29)	0.00	(0)	0.22	(36)	0.09	(14)	0.00	(0)	0.63
飽和脂肪酸 (g)	平日	3.42	(23)	2.58	(17)	3.27	(22)	4.03	(27)	1.63	(11)	5.85	(39)	14.93
	休日	3.68	(25)	3.54	(24)	0.00	(0)	3.87	(26)	3.59	(24)	0.00	(0)	14.68
食物繊維 (g)	平日	2.4	(19)	4.7	(37)	1.0	(8)	4.1	(32)	0.5	(4)	5.7	(45)	12.7
	休日	2.4	(22)	3.7	(33)	0.0	(0)	3.7	(34)	1.2	(11)	0.0	(0)	11.0
食塩相当量 (g)	平日	1.1	(21)	1.5	(27)	0.4	(8)	2.3	(42)	0.1	(3)	1.9	(35)	5.5
	休日	1.2	(20)	2.2	(37)	0.0	(0)	2.2	(37)	0.3	(5)	0.0	(0)	5.9

平均値 (%)

表10. 平日と休日における食事区分別食品群別摂取量 (全体)

n=798														
食品群		朝食		昼食		保育所での間食		夕食		家庭での間食		保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)		1日の合計
		平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日	
米 (g)	平日	36.5	(18)	74.1	(37)	6.2	(3)	80.9	(41)	0.6	(0)	80.3	(40)	198.4
	休日	31.6	(20)	46.6	(30)	0.0	(0)	76.0	(49)	1.5	(1)	0.0	(0)	155.8
その他の穀類 (g)	平日	29.3	(39)	18.4	(25)	8.0	(11)	16.6	(22)	1.9	(3)	26.4	(36)	74.2
	休日	31.7	(30)	51.4	(48)	0.0	(0)	19.5	(18)	3.7	(3)	0.0	(0)	106.2
いも類 (g)	平日	1.9	(5)	13.8	(37)	7.8	(21)	12.4	(34)	1.0	(3)	21.6	(59)	36.9
	休日	2.5	(8)	13.8	(45)	0.0	(0)	11.8	(39)	2.3	(8)	0.0	(0)	30.4
砂糖・甘味料類 (g)	平日	1.0	(18)	1.6	(29)	1.7	(29)	1.2	(21)	0.2	(3)	3.3	(58)	5.7
	休日	0.9	(24)	1.0	(27)	0.0	(0)	1.2	(32)	0.6	(17)	0.0	(0)	3.7
豆類 (g)	平日	6.6	(16)	14.5	(36)	5.2	(13)	13.1	(33)	0.6	(2)	19.7	(49)	40.0
	休日	5.7	(27)	3.3	(16)	0.0	(0)	10.4	(50)	1.5	(7)	0.0	(0)	20.9
種実類 (g)	平日	0.2	(17)	0.3	(25)	0.1	(10)	0.3	(30)	0.2	(18)	0.4	(35)	1.1
	休日	0.2	(14)	0.2	(15)	0.0	(0)	0.3	(29)	0.4	(41)	0.0	(0)	1.1
緑黄色野菜 (g)	平日	9.1	(13)	33.5	(48)	2.0	(3)	24.0	(35)	0.9	(1)	35.5	(51)	69.4
	休日	9.4	(21)	12.9	(28)	0.0	(0)	20.5	(45)	2.8	(6)	0.0	(0)	45.7
その他の野菜 (g)	平日	5.4	(6)	46.1	(52)	2.0	(2)	35.5	(40)	0.1	(0)	48.0	(54)	89.0
	休日	5.4	(10)	17.0	(31)	0.0	(0)	31.6	(58)	0.3	(1)	0.0	(0)	54.4
漬物 (g)	平日	0.1	(14)	0.0	(6)	0.0	(0)	0.4	(80)	0.0	(0)	0.0	(6)	0.5
	休日	0.2	(14)	0.7	(55)	0.0	(0)	0.4	(30)	0.0	(1)	0.0	(0)	1.2
生果 (g)	平日	21.5	(27)	25.0	(32)	6.9	(9)	11.1	(14)	14.7	(19)	31.9	(40)	79.2
	休日	20.7	(33)	7.4	(12)	0.0	(0)	9.3	(15)	25.9	(41)	0.0	(0)	63.4
ジャム (g)	平日	0.8	(67)	0.0	(3)	0.3	(27)	0.0	(1)	0.0	(2)	0.4	(29)	1.2
	休日	0.8	(59)	0.3	(23)	0.0	(0)	0.1	(8)	0.1	(9)	0.0	(0)	1.3
果汁・果実飲料 (g)	平日	6.0	(33)	0.4	(2)	3.4	(19)	2.2	(12)	6.1	(34)	3.8	(21)	18.0
	休日	7.5	(13)	18.9	(34)	0.0	(0)	5.7	(10)	24.2	(43)	0.0	(0)	56.4
きのこ類 (g)	平日	0.7	(8)	4.0	(46)	0.2	(3)	3.8	(43)	0.0	(0)	4.2	(49)	8.7
	休日	0.5	(10)	1.2	(23)	0.0	(0)	3.4	(66)	0.0	(0)	0.0	(0)	5.2
海藻類 (g)	平日	0.3	(16)	0.5	(25)	0.1	(3)	1.2	(55)	0.0	(1)	0.6	(28)	2.1
	休日	0.3	(19)	0.5	(27)	0.0	(0)	0.9	(53)	0.0	(1)	0.0	(0)	1.7
生魚介類 (g)	平日	1.1	(4)	13.3	(53)	0.1	(0)	10.7	(42)	0.0	(0)	13.4	(53)	25.2
	休日	1.0	(6)	4.2	(26)	0.0	(0)	10.6	(66)	0.3	(2)	0.0	(0)	16.0
魚介加工品 (g)	平日	1.7	(18)	2.0	(21)	0.4	(4)	5.3	(55)	0.2	(2)	2.4	(25)	9.6
	休日	1.8	(18)	3.0	(30)	0.0	(0)	4.7	(48)	0.4	(4)	0.0	(0)	9.8
肉類 (g)	平日	3.0	(4)	24.0	(35)	1.0	(2)	35.8	(53)	0.1	(0)	25.0	(37)	68.2
	休日	3.7	(5)	23.4	(34)	0.0	(0)	36.1	(53)	0.5	(1)	0.0	(0)	68.4
卵類 (g)	平日	9.2	(38)	5.5	(23)	0.7	(3)	9.0	(37)	0.1	(0)	6.2	(25)	24.4
	休日	11.1	(40)	8.7	(31)	0.0	(0)	7.7	(28)	0.4	(1)	0.0	(0)	27.9
乳類 (g)	平日	72.1	(30)	4.5	(2)	118.1	(49)	19.4	(8)	27.9	(12)	122.5	(51)	241.9
	休日	72.3	(43)	21.8	(13)	0.0	(0)	20.0	(12)	54.9	(33)	0.0	(0)	169.0
油脂類 (g)	平日	0.7	(8)	2.7	(32)	1.1	(13)	3.2	(38)	0.1	(1)	3.8	(45)	8.5
	休日	0.7	(8)	3.5	(42)	0.0	(0)	3.0	(36)	0.3	(4)	0.0	(0)	8.2
菓子類 (g)	平日	4.4	(19)	0.1	(0)	4.2	(18)	1.9	(8)	13.1	(55)	4.2	(18)	23.6
	休日	4.7	(11)	4.7	(11)	0.0	(0)	2.9	(7)	28.4	(70)	0.0	(0)	40.6
その他の嗜好飲料 (g)	平日	43.0	(25)	14.4	(8)	6.1	(4)	78.7	(46)	30.5	(18)	20.5	(12)	172.7
	休日	43.1	(16)	69.5	(26)	0.0	(0)	84.4	(31)	73.1	(27)	0.0	(0)	270.1
調味料 (g)	平日	6.9	(6)	70.0	(66)	5.2	(5)	24.0	(23)	0.1	(0)	75.2	(71)	106.2
	休日	6.5	(15)	13.6	(32)	0.0	(0)	21.7	(51)	0.4	(1)	0.0	(0)	42.1
特定保健用食品他 (g)	平日	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.1	(100)	0.0	-	0.1
	休日	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0

平均値 (%)

表11. 平日と休日における食事区分別食品群別摂取量 (男児)

n=447														
食品群		朝食		昼食		保育所での間食		夕食		家庭での間食		保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)		1日の合計
米 (g)	平日	36.1	(18)	77.3	(38)	6.2	(3)	84.4	(41)	0.8	(0)	83.5	(41)	204.8
	休日	30.8	(20)	48.7	(31)	0.0	(0)	76.5	(49)	1.6	(1)	0.0	(0)	157.5
その他の穀類 (g)	平日	30.6	(40)	19.5	(25)	7.7	(10)	16.9	(22)	2.1	(3)	27.1	(35)	76.8
	休日	33.1	(30)	51.2	(47)	0.0	(0)	21.3	(19)	3.7	(3)	0.0	(0)	109.4
いも類 (g)	平日	1.8	(5)	13.9	(38)	7.8	(21)	12.5	(34)	0.9	(2)	21.8	(59)	36.9
	休日	2.4	(8)	14.5	(46)	0.0	(0)	12.8	(41)	1.8	(6)	0.0	(0)	31.5
砂糖・甘味料類 (g)	平日	1.0	(17)	1.7	(29)	1.7	(29)	1.3	(23)	0.1	(2)	3.3	(58)	5.8
	休日	1.0	(25)	1.1	(28)	0.0	(0)	1.2	(32)	0.6	(15)	0.0	(0)	3.9
豆類 (g)	平日	6.7	(17)	14.3	(36)	5.4	(14)	12.7	(32)	0.6	(2)	19.6	(50)	39.6
	休日	6.4	(28)	3.4	(15)	0.0	(0)	10.6	(47)	2.0	(9)	0.0	(0)	22.5
種実類 (g)	平日	0.2	(18)	0.3	(28)	0.1	(9)	0.3	(29)	0.2	(16)	0.4	(37)	1.1
	休日	0.1	(12)	0.1	(7)	0.0	(0)	0.4	(35)	0.5	(46)	0.0	(0)	1.2
緑黄色野菜 (g)	平日	9.2	(13)	34.4	(48)	1.9	(3)	24.7	(35)	1.1	(2)	36.3	(51)	71.4
	休日	8.6	(19)	13.3	(29)	0.0	(0)	20.6	(45)	3.2	(7)	0.0	(0)	45.7
その他の野菜 (g)	平日	5.6	(6)	46.3	(51)	1.9	(2)	37.2	(41)	0.1	(0)	48.2	(53)	91.1
	休日	5.3	(9)	17.8	(32)	0.0	(0)	32.8	(58)	0.5	(1)	0.0	(0)	56.3
漬物 (g)	平日	0.0	(10)	0.0	(5)	0.0	(0)	0.4	(85)	0.0	(0)	0.0	(5)	0.5
	休日	0.1	(9)	0.7	(59)	0.0	(0)	0.4	(31)	0.0	(1)	0.0	(0)	1.2
生果 (g)	平日	23.3	(28)	25.2	(30)	7.7	(9)	11.6	(14)	15.2	(18)	32.8	(40)	82.9
	休日	22.3	(34)	7.7	(12)	0.0	(0)	9.2	(14)	25.6	(40)	0.0	(0)	64.7
ジャム (g)	平日	0.9	(71)	0.0	(3)	0.3	(22)	0.0	(0)	0.1	(4)	0.3	(25)	1.3
	休日	0.8	(51)	0.5	(29)	0.0	(0)	0.2	(11)	0.1	(8)	0.0	(0)	1.5
果汁・果実飲料 (g)	平日	5.7	(36)	0.5	(3)	2.8	(18)	2.3	(14)	4.5	(28)	3.4	(21)	15.7
	休日	7.6	(14)	16.7	(30)	0.0	(0)	6.7	(12)	24.4	(44)	0.0	(0)	55.5
きのこ類 (g)	平日	0.6	(7)	4.0	(46)	0.2	(2)	3.8	(44)	0.0	(0)	4.2	(48)	8.7
	休日	0.5	(9)	1.1	(20)	0.0	(0)	3.8	(70)	0.0	(0)	0.0	(0)	5.5
海藻類 (g)	平日	0.3	(17)	0.5	(25)	0.1	(4)	1.1	(53)	0.0	(1)	0.6	(29)	2.0
	休日	0.3	(21)	0.4	(27)	0.0	(0)	0.8	(51)	0.0	(1)	0.0	(0)	1.5
生魚介類 (g)	平日	1.2	(5)	13.3	(52)	0.1	(0)	11.0	(43)	0.0	(0)	13.4	(52)	25.6
	休日	1.0	(6)	4.4	(26)	0.0	(0)	11.0	(66)	0.4	(2)	0.0	(0)	16.7
魚介加工品 (g)	平日	2.0	(22)	2.0	(21)	0.4	(4)	5.0	(52)	0.1	(1)	2.4	(25)	9.5
	休日	1.8	(18)	3.1	(31)	0.0	(0)	4.7	(47)	0.4	(4)	0.0	(0)	10.1
肉類 (g)	平日	3.4	(5)	24.1	(34)	1.0	(1)	38.7	(54)	0.1	(0)	25.0	(35)	71.2
	休日	4.3	(6)	25.1	(34)	0.0	(0)	38.9	(53)	0.6	(1)	0.0	(0)	73.6
卵類 (g)	平日	9.3	(37)	5.8	(23)	0.7	(3)	9.4	(37)	0.1	(1)	6.5	(26)	25.3
	休日	11.4	(41)	8.9	(32)	0.0	(0)	7.3	(26)	0.3	(1)	0.0	(0)	27.8
乳類 (g)	平日	79.2	(31)	4.9	(2)	118.3	(47)	20.7	(8)	30.2	(12)	123.3	(49)	253.3
	休日	78.2	(43)	23.9	(13)	0.0	(0)	24.1	(13)	54.6	(30)	0.0	(0)	180.8
油脂類 (g)	平日	0.7	(8)	2.7	(31)	1.1	(13)	3.4	(39)	0.0	(1)	3.9	(44)	8.7
	休日	0.6	(7)	3.7	(43)	0.0	(0)	3.1	(36)	0.3	(4)	0.0	(0)	8.6
菓子類 (g)	平日	5.2	(20)	0.1	(0)	4.3	(16)	2.2	(8)	14.5	(55)	4.4	(17)	26.2
	休日	4.9	(13)	4.5	(12)	0.0	(0)	2.7	(7)	27.1	(69)	0.0	(0)	39.2
その他の嗜好飲料 (g)	平日	42.6	(23)	15.4	(8)	6.8	(4)	82.4	(45)	36.0	(20)	22.3	(12)	183.3
	休日	40.9	(15)	75.8	(27)	0.0	(0)	85.4	(30)	79.1	(28)	0.0	(0)	281.3
調味料 (g)	平日	6.7	(6)	70.6	(66)	4.8	(5)	24.9	(23)	0.0	(0)	75.4	(70)	107.1
	休日	6.8	(15)	14.1	(32)	0.0	(0)	22.9	(52)	0.4	(1)	0.0	(0)	44.1
特定保健用食品他 (g)	平日	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0
	休日	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0
平均値 (%)														

表12. 平日と休日における食事区分別食品群別摂取量（女児）

n=351														
食品群		朝食		昼食		保育所での間食		夕食		家庭での間食		保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)		1日の合計
		平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日	
米 (g)	平日	37.1	(19)	70.0	(37)	6.3	(3)	76.5	(40)	0.4	(0)	76.3	(40)	190.2
	休日	32.8	(21)	44.0	(29)	0.0	(0)	75.4	(49)	1.5	(1)	0.0	(0)	153.7
その他の穀類 (g)	平日	27.6	(39)	17.0	(24)	8.4	(12)	16.3	(23)	1.6	(2)	25.4	(36)	71.0
	休日	29.9	(29)	51.6	(50)	0.0	(0)	17.1	(17)	3.6	(4)	0.0	(0)	102.2
いも類 (g)	平日	2.2	(6)	13.7	(37)	7.7	(21)	12.4	(33)	1.0	(3)	21.4	(58)	36.9
	休日	2.5	(9)	13.0	(45)	0.0	(0)	10.6	(37)	3.0	(10)	0.0	(0)	29.0
砂糖・甘味料類 (g)	平日	1.0	(18)	1.6	(29)	1.7	(30)	1.1	(19)	0.2	(4)	3.3	(59)	5.6
	休日	0.8	(24)	0.9	(26)	0.0	(0)	1.1	(31)	0.6	(19)	0.0	(0)	3.4
豆類 (g)	平日	6.5	(16)	14.7	(36)	5.0	(12)	13.7	(34)	0.7	(2)	19.7	(49)	40.6
	休日	4.8	(25)	3.2	(17)	0.0	(0)	10.2	(54)	0.8	(4)	0.0	(0)	19.0
種実類 (g)	平日	0.2	(16)	0.2	(22)	0.1	(11)	0.3	(31)	0.2	(20)	0.3	(33)	1.0
	休日	0.2	(18)	0.3	(28)	0.0	(0)	0.2	(20)	0.3	(34)	0.0	(0)	1.0
緑黄色野菜 (g)	平日	9.0	(13)	32.2	(48)	2.1	(3)	23.0	(34)	0.6	(1)	34.3	(51)	66.9
	休日	10.4	(23)	12.5	(27)	0.0	(0)	20.5	(45)	2.4	(5)	0.0	(0)	45.6
その他の野菜 (g)	平日	5.2	(6)	45.7	(53)	2.1	(2)	33.3	(39)	0.1	(0)	47.8	(55)	86.3
	休日	5.7	(11)	16.1	(31)	0.0	(0)	30.1	(58)	0.2	(0)	0.0	(0)	52.0
漬物 (g)	平日	0.1	(18)	0.0	(7)	0.0	(0)	0.5	(75)	0.0	(0)	0.0	(7)	0.6
	休日	0.3	(21)	0.6	(50)	0.0	(0)	0.3	(29)	0.0	(0)	0.0	(0)	1.2
生果 (g)	平日	19.2	(26)	24.7	(33)	6.0	(8)	10.5	(14)	14.0	(19)	30.8	(41)	74.5
	休日	18.7	(30)	7.0	(11)	0.0	(0)	9.5	(15)	26.4	(43)	0.0	(0)	61.6
ジャム (g)	平日	0.7	(62)	0.0	(2)	0.4	(34)	0.0	(2)	0.0	(0)	0.4	(36)	1.2
	休日	0.7	(76)	0.1	(10)	0.0	(0)	0.0	(3)	0.1	(12)	0.0	(0)	1.0
果汁・果実飲料 (g)	平日	6.4	(31)	0.2	(1)	4.0	(19)	2.0	(10)	8.1	(39)	4.3	(20)	20.8
	休日	7.4	(13)	21.7	(38)	0.0	(0)	4.4	(8)	23.9	(42)	0.0	(0)	57.5
きのこと類 (g)	平日	0.8	(9)	4.0	(46)	0.3	(4)	3.7	(42)	0.0	(0)	4.3	(49)	8.7
	休日	0.6	(12)	1.3	(27)	0.0	(0)	2.9	(61)	0.0	(0)	0.0	(0)	4.8
海藻類 (g)	平日	0.4	(15)	0.5	(24)	0.1	(3)	1.3	(58)	0.0	(0)	0.6	(27)	2.3
	休日	0.4	(18)	0.5	(27)	0.0	(0)	1.1	(54)	0.0	(1)	0.0	(0)	2.0
生魚介類 (g)	平日	0.9	(4)	13.4	(54)	0.1	(0)	10.2	(41)	0.1	(0)	13.5	(54)	24.8
	休日	0.9	(6)	4.0	(27)	0.0	(0)	10.0	(66)	0.2	(1)	0.0	(0)	15.2
魚介加工品 (g)	平日	1.3	(13)	1.9	(20)	0.4	(4)	5.7	(59)	0.4	(4)	2.3	(24)	9.7
	休日	1.7	(18)	2.8	(30)	0.0	(0)	4.6	(49)	0.3	(4)	0.0	(0)	9.4
肉類 (g)	平日	2.6	(4)	23.9	(37)	1.1	(2)	32.3	(50)	0.2	(0)	25.1	(39)	64.3
	休日	3.0	(5)	21.2	(34)	0.0	(0)	32.5	(53)	0.3	(1)	0.0	(0)	61.7
卵類 (g)	平日	9.0	(39)	5.1	(22)	0.7	(3)	8.4	(36)	0.0	(0)	5.8	(25)	23.2
	休日	10.8	(39)	8.5	(30)	0.0	(0)	8.2	(29)	0.5	(2)	0.0	(0)	28.0
乳類 (g)	平日	63.2	(28)	3.9	(2)	117.7	(52)	17.7	(8)	24.9	(11)	121.6	(53)	227.3
	休日	64.8	(42)	19.2	(12)	0.0	(0)	14.8	(10)	55.3	(36)	0.0	(0)	154.1
油脂類 (g)	平日	0.6	(7)	2.7	(34)	1.1	(14)	2.9	(36)	0.1	(1)	3.8	(47)	8.1
	休日	0.7	(9)	3.1	(41)	0.0	(0)	2.8	(37)	0.3	(4)	0.0	(0)	7.6
菓子類 (g)	平日	3.3	(16)	0.1	(1)	4.0	(20)	1.5	(8)	11.2	(56)	4.1	(20)	20.2
	休日	4.3	(10)	4.9	(11)	0.0	(0)	3.2	(8)	30.1	(71)	0.0	(0)	42.5
その他の嗜好飲料 (g)	平日	43.6	(27)	13.1	(8)	5.1	(3)	73.9	(46)	23.6	(15)	18.2	(11)	159.3
	休日	45.8	(18)	61.6	(24)	0.0	(0)	83.0	(32)	65.6	(26)	0.0	(0)	255.9
調味料 (g)	平日	7.1	(7)	69.3	(66)	5.7	(5)	22.9	(22)	0.1	(0)	75.0	(71)	105.1
	休日	6.1	(15)	13.0	(33)	0.0	(0)	20.1	(51)	0.3	(1)	0.0	(0)	39.6
特定保健用食品他 (g)	平日	0.0	(0)	0.0	(0)	0.0	(0)	0.0	(0)	0.1	(100)	0.0	(0)	0.1
	休日	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0	-	0.0
平均値 (%)														

表13-1. 平日と休日における食事摂取基準2020年版を用いた評価（全体）

n=798	基準**	平日		休日		p 値
たんぱく質	DG下限未満	139	(17)	335	(42)	<0.001
	DG	587	(74)	422	(53)	
	DG上限以上	72	(9)	41	(5)	
脂質	DG下限未満	21	(3)	76	(10)	<0.001
	DG	317	(40)	280	(35)	
	DG上限以上	460	(58)	442	(55)	
炭水化物	DG下限未満	144	(18)	231	(29)	<0.001
	DG	440	(55)	379	(47)	
	DG上限以上	214	(27)	188	(24)	
たんぱく質エネルギー比率	DG未満	128	(16)	359	(45)	<0.001*
	DG	669	(84)	438	(55)	
	DG以上	1	(0)	1	(0)	
脂肪エネルギー比率	DG未満	10	(1)	28	(4)	<0.001
	DG	420	(53)	349	(44)	
	DG以上	368	(46)	421	(53)	
炭水化物エネルギー比率	DG未満	89	(11)	139	(17)	<0.001
	DG	685	(86)	582	(73)	
	DG以上	24	(3)	77	(10)	

値は実数（%）、 χ^2 検定（* Fisherの直接確率法）

**たんぱく質、脂質、炭水化物のDG下限値、上限値は個人の推定エネルギー必要量から算出した

表13-2. 平日と休日における食事摂取基準2020年版を用いた評価(全体)

n=798	基準	平日		休日		p 値
		人数	(%)	人数	(%)	
ビタミンA	EAR未満	198	(25)	501	(63)	<0.001
	EAR以上RDA未満	275	(34)	156	(20)	
	RDA以上	325	(41)	141	(18)	
ビタミンB ₁	EAR未満	208	(26)	380	(48)	<0.001
	EAR以上RDA未満	165	(21)	171	(21)	
	RDA以上	425	(53)	247	(31)	
ビタミンB ₂	EAR未満	89	(11)	286	(36)	<0.001
	EAR以上RDA未満	170	(21)	184	(23)	
	RDA以上	539	(68)	328	(41)	
ビタミンC	EAR未満	210	(26)	300	(38)	<0.001
	EAR以上RDA未満	144	(18)	108	(14)	
	RDA以上	444	(56)	390	(49)	
カリウム	AI未満	11	(1)	134	(17)	<0.001
	AI以上DG未満	148	(19)	282	(35)	
	DG以上	639	(80)	382	(48)	
カルシウム	EAR未満	348	(44)	588	(74)	<0.001
	EAR以上RDA未満	205	(26)	102	(13)	
	RDA以上	245	(31)	108	(14)	
マグネシウム	EAR未満	1	(0)	53	(7)	<0.001*
	EAR以上RDA未満	7	(1)	82	(10)	
	RDA以上	790	(99)	663	(83)	
鉄	EAR未満	153	(19)	394	(49)	<0.001
	EAR以上RDA未満	346	(43)	266	(33)	
	RDA以上	299	(37)	138	(17)	
亜鉛	EAR未満	1	(0)	43	(5)	<0.001*
	EAR以上RDA未満	14	(2)	57	(7)	
	RDA以上	783	(98)	698	(87)	
銅	EAR未満	0	(0)	11	(1)	<0.001*
	EAR以上RDA未満	0	(0)	21	(3)	
	RDA以上	798	(100)	766	(96)	
飽和脂肪酸	DG以上	438	(55)	419	(53)	0.340
	DG未満	360	(45)	379	(47)	
食物繊維	DG未満	29	(4)	151	(19)	<0.001
	DG以上	769	(96)	647	(81)	
食塩相当量	DG以上	749	(94)	742	(93)	0.480
	DG未満	49	(6)	56	(7)	

値は実数(%)、 χ^2 検定(*Fisherの直接確率法)

表14-1. 平日と休日における食事摂取基準（2020年版）を用いた評価（男児・年齢別）

項目	基準**	n=447																			
		3歳(n=76)				4歳(n=150)				5歳(n=137)				6歳(n=84)							
		平日	休日	p 値		平日	休日	p 値		平日	休日	p 値		平日	休日	p 値					
たんぱく質	DG下限未満	10	(13)	21	(28)	0.036	25	(17)	69	(46)	<0.001	42	(31)	71	(52)	0.002	8	(10)	28	(33)	<0.001
	DG	53	(70)	49	(64)		114	(76)	75	(50)		89	(65)	61	(45)		68	(81)	50	(60)	
	DG上限以上	13	(17)	6	(8)		11	(7)	6	(4)		6	(4)	5	(4)		8	(10)	6	(7)	
脂質	DG下限未満	2	(3)	4	(5)	0.459*	2	(1)	14	(9)	0.005*	7	(5)	11	(8)	0.471	2	(2)	8	(10)	0.157*
	DG	27	(36)	21	(28)		63	(42)	52	(35)		61	(45)	53	(39)		29	(35)	29	(35)	
	DG上限以上	47	(62)	51	(67)		85	(57)	84	(56)		69	(50)	73	(53)		53	(63)	47	(56)	
炭水化物	DG下限未満	7	(9)	13	(17)	0.239	28	(19)	49	(33)	0.018	35	(26)	53	(39)	0.040	11	(13)	22	(26)	0.036
	DG	33	(43)	35	(46)		86	(57)	75	(50)		87	(64)	67	(49)		49	(58)	34	(40)	
	DG上限以上	36	(47)	28	(37)		36	(24)	26	(17)		15	(11)	17	(12)		24	(29)	28	(33)	
たんぱく質エネルギー比率	DG未満	18	(24)	30	(39)	0.036	24	(16)	68	(45)	<0.001	20	(15)	58	(42)	<0.001*	13	(15)	36	(43)	<0.001
	DG	58	(76)	46	(61)		126	(84)	82	(55)		117	(85)	78	(57)		71	(85)	48	(57)	
	DG以上	0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)		0	(0)	1	(1)		0	(0)	0	(0)	
脂肪エネルギー比率	DG未満	1	(1)	1	(1)	0.018*	0	(0)	3	(2)	0.001*	4	(3)	4	(3)	0.280*	3	(4)	5	(6)	0.472*
	DG	48	(63)	32	(42)		82	(55)	54	(36)		65	(47)	52	(38)		45	(54)	37	(44)	
	DG以上	0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)	
炭水化物エネルギー比率	DG未満	9	(12)	14	(18)	0.463	23	(15)	31	(21)	0.0019*	13	(9)	26	(19)	0.017	11	(13)	14	(17)	0.151*
	DG	63	(83)	57	(75)		124	(83)	107	(71)		119	(87)	100	(73)		70	(83)	61	(73)	
	DG以上	4	(5)	5	(7)		3	(2)	12	(8)		5	(4)	11	(8)		3	(4)	9	(11)	

値は実数（%）、 χ^2 検定（* Fisherの直接確率法）

** たんぱく質、脂質、炭水化物のDG下限値、上限値は個人の推定エネルギー必要量から算出した

表14-2. 平日と休日における食事摂取基準（2020年版）を用いた評価（男児・年齢別）

項目	基準	n=447																							
		3歳(n=76)				4歳(n=150)				5歳(n=137)				6歳(n=84)											
		平日	休日	p値		平日	休日	p値		平日	休日	p値		平日	休日	p値									
ビタミンA	EAR未満	24	(32)	52	(68)	<0.001		38	(25)	98	(65)	<0.001		20	(15)	90	(66)	<0.001		11	(13)	42	(50)	<0.001	
	EAR以上RDA未満	19	(25)	7	(9)			44	(29)	23	(15)			43	(31)	28	(20)			17	(20)	16	(19)		
	RDA以上	33	(43)	17	(22)			68	(45)	29	(19)			74	(54)	19	(14)			56	(67)	26	(31)		
ビタミンB ₁	EAR未満	21	(28)	35	(46)	0.030		37	(25)	72	(48)	<0.001		22	(16)	49	(36)	<0.001		20	(24)	43	(51)	<0.001	
	EAR以上RDA未満	16	(21)	17	(22)			28	(19)	24	(16)			22	(16)	28	(20)			16	(19)	18	(21)		
	RDA以上	39	(51)	24	(32)			85	(57)	54	(36)			93	(68)	60	(44)			48	(57)	23	(27)		
ビタミンB ₂	EAR未満	14	(18)	32	(42)	0.005		22	(15)	59	(39)	<0.001		14	(10)	45	(33)	<0.001		14	(17)	39	(46)	<0.001	
	EAR以上RDA未満	13	(17)	12	(16)			24	(16)	23	(15)			14	(10)	26	(19)			14	(17)	9	(11)		
	RDA以上	49	(64)	32	(42)			104	(69)	68	(45)			109	(80)	66	(48)			56	(67)	36	(43)		
ビタミンC	EAR未満	21	(28)	27	(36)	0.255		36	(24)	57	(38)	0.032		20	(15)	46	(34)	<0.001		37	(44)	38	(45)	0.644	
	EAR以上RDA未満	16	(21)	9	(12)			28	(19)	21	(14)			18	(13)	27	(20)			12	(14)	8	(10)		
	RDA以上	39	(51)	40	(53)			86	(57)	72	(48)			99	(72)	64	(47)			35	(42)	38	(45)		
カリウム	AI未満	0	(0)	14	(18)	<0.001*		1	(1)	21	(14)	<0.001*		0	(0)	9	(7)	<0.001*		7	(8)	27	(32)	<0.001	
	AI以上DG未満	18	(24)	18	(24)			20	(13)	43	(29)			7	(5)	46	(34)			29	(35)	32	(38)		
	DG以上	58	(76)	44	(58)			129	(86)	86	(57)			130	(95)	82	(60)			48	(57)	25	(30)		
カルシウム	EAR未満	40	(53)	59	(78)	0.005		75	(50)	113	(75)	<0.001		57	(42)	92	(67)	<0.001		29	(35)	55	(65)	<0.001	
	EAR以上RDA未満	17	(22)	7	(9)			32	(21)	17	(11)			32	(23)	18	(13)			24	(29)	15	(18)		
	RDA以上	19	(25)	10	(13)			43	(29)	20	(13)			48	(35)	27	(20)			31	(37)	14	(17)		
マグネシウム	EAR未満	0	(0)	5	(7)	<0.001*		0	(0)	9	(6)	<0.001*		0	(0)	2	(1)	0.003		0	(0)	14	(17)	<0.001	
	EAR以上RDA未満	0	(0)	6	(8)			1	(1)	12	(8)			0	(0)	7	(5)			5	(6)	10	(12)		
	RDA以上	76	(100)	65	(86)			149	(99)	129	(86)			137	(100)	128	(93)			79	(94)	60	(71)		
鉄	EAR未満	11	(14)	41	(54)	<0.001		24	(16)	68	(45)	<0.001		15	(11)	52	(38)	<0.001		26	(31)	52	(62)	<0.001	
	EAR以上RDA未満	41	(54)	22	(29)			65	(43)	52	(35)			55	(40)	52	(38)			15	(18)	10	(12)		
	RDA以上	24	(32)	13	(17)			61	(41)	30	(20)			67	(49)	33	(24)			43	(51)	22	(26)		
亜鉛	EAR未満	0	(0)	3	(4)	0.026		0	(0)	7	(5)	<0.001*		0	(0)	3	(2)	0.029		1	(1)	9	(11)	<0.001*	
	EAR以上RDA未満	4	(5)	11	(14)			4	(3)	19	(13)			2	(1)	8	(6)			3	(4)	16	(19)		
	RDA以上	72	(95)	62	(82)			146	(97)	124	(83)			135	(99)	126	(92)			80	(95)	59	(70)		
銅	EAR未満	0	(0)	1	(1)	0.014		0	(0)	2	(1)	<0.001*		0	(0)	1	(1)	0.060		0	(0)	3	(4)	0.123*	
	EAR以上RDA未満	0	(0)	6	(8)			0	(0)	11	(7)			0	(0)	4	(3)			0	(0)	0	(0)		
	RDA以上	76	(100)	69	(91)			150	(100)	137	(91)			137	(100)	132	(96)			84	(100)	81	(96)		
飽和脂肪酸	DG以上	45	(59)	47	(62)	0.74		85	(57)	77	(51)	0.354		67	(49)	74	(54)	0.397		50	(60)	48	(57)	0.754	
	DG未満	31	(41)	29	(38)			65	(43)	73	(49)			70	(51)	63	(46)			34	(40)	36	(43)		
食物繊維	DG未満	3	(4)	17	(22)	<0.001*		6	(4)	32	(21)	<0.001		0	(0)	12	(9)	<0.001*		5	(6)	24	(29)	<0.001	
	DG以上	73	(96)	59	(78)			144	(96)	118	(79)			137	(100)	125	(91)			79	(94)	60	(71)		
食塩相当量	DG以上	70	(92)	73	(96)	0.247*		145	(97)	139	(93)	0.123		134	(98)	132	(96)	0.361*		71	(85)	77	(92)	0.153	
	DG未満	6	(8)	3	(4)			5	(3)	11	(7)			3	(2)	5	(4)			13	(15)	7	(8)		

値は実数（%）、χ²検定（*Fisherの直接確立法）

表15-1. 平日と休日における食事摂取基準（2020年版）を用いた評価（女児・年齢別）

項目	基準**	n=351												p値							
		3歳(n=62)				4歳(n=133)				5歳(n=103)					6歳(n=53)						
		平日	休日	p値		平日	休日	p値		平日	休日	p値			平日	休日	p値				
たんぱく質	DG下限未満	3	(5)	20	(33)	<0.001*	19	(14)	56	(42)	<0.001	28	(27)	56	(54)	<0.001	4	(8)	14	(26)	0.032*
	DG	49	(80)	34	(56)		101	(76)	71	(53)		68	(66)	45	(44)		45	(85)	37	(70)	
	DG上限以上	10	(16)	8	(13)		13	(10)	6	(5)		7	(7)	2	(2)		4	(8)	2	(4)	
脂質	DG下限未満	1	(2)	8	(13)	0.057	1	(1)	17	(13)	<0.001	6	(6)	12	(12)	0.299	0	(0)	2	(4)	0.611*
	DG	16	(26)	15	(25)		56	(42)	52	(39)		44	(43)	38	(37)		21	(40)	20	(38)	
	DG上限以上	45	(74)	39	(64)		76	(57)	64	(48)		53	(51)	53	(51)		32	(60)	31	(58)	
炭水化物	DG下限未満	4	(7)	8	(13)	0.474	23	(17)	33	(25)	0.237	29	(28)	44	(43)	0.059	7	(13)	9	(17)	0.835
	DG	28	(46)	28	(46)		69	(52)	68	(51)		61	(59)	45	(44)		27	(51)	27	(51)	
	DG上限以上	30	(49)	26	(43)		41	(31)	32	(24)		13	(13)	14	(14)		19	(36)	17	(32)	
たんぱく質エネルギー比率	DG未満	13	(21)	32	(52)	<0.001	18	(14)	65	(49)	<0.001	15	(15)	46	(45)	<0.001*	7	(13)	24	(45)	<0.001
	DG	49	(80)	30	(49)		115	(86)	68	(51)		87	(84)	57	(55)		46	(87)	29	(55)	
	DG以上	0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)		1	(1)	0	(0)		0	(0)	0	(0)	
脂肪エネルギー比率	DG未満	2	(3)	5	(8)	0.375*	0	(0)	5	(4)	0.107	0	(0)	3	(3)	0.285*	0	(0)	2	(4)	0.581
	DG	28	(46)	31	(51)		73	(55)	70	(53)		51	(50)	47	(46)		28	(53)	26	(49)	
	DG以上	32	(52)	26	(43)		60	(45)	58	(44)		52	(50)	53	(51)		25	(47)	25	(47)	
炭水化物エネルギー比率	DG未満	6	(10)	10	(16)	0.18	10	(8)	18	(14)	<0.001	14	(14)	19	(18)	0.114	3	(6)	7	(13)	0.036
	DG	52	(85)	43	(70)		121	(91)	97	(73)		86	(83)	75	(73)		50	(94)	42	(79)	
	DG以上	4	(7)	9	(15)		2	(2)	18	(14)		3	(3)	9	(9)		0	(0)	4	(8)	

値は実数（%）、 χ^2 検定（* Fisherの直接確率法）

** たんぱく質、脂質、炭水化物のDG下限値、上限値は個人の推定エネルギー必要量から算出した

表15-2. 平日と休日における食事摂取基準（2020年版）を用いた評価（女児・年齢別）

項目	基準	n=351																			
		3歳(n=62)				4歳(n=133)				5歳(n=103)				6歳(n=53)							
		平日	休日	p値		平日	休日	p値		平日	休日	p値		平日	休日	p値					
ビタミンA	EAR未満	21	(34)	41	(66)	0.001	48	(36)	84	(63)	<0.001	27	(26)	66	(64)	<0.001	9	(17)	28	(53)	<0.001
	EAR以上RDA未満	30	(48)	15	(24)		58	(44)	32	(24)		51	(50)	24	(23)		13	(25)	11	(21)	
	RDA以上	11	(18)	6	(10)		27	(20)	17	(13)		25	(24)	13	(13)		31	(58)	14	(26)	
ビタミンB ₁	EAR未満	22	(35)	37	(60)	0.015	34	(26)	68	(51)	<0.001	22	(21)	45	(44)	0.002	30	(57)	31	(58)	0.600
	EAR以上RDA未満	12	(19)	11	(18)		33	(25)	35	(26)		29	(28)	26	(25)		9	(17)	12	(23)	
	RDA以上	28	(45)	14	(23)		66	(50)	30	(23)		52	(50)	32	(31)		14	(26)	10	(19)	
ビタミンB ₂	EAR未満	2	(3)	20	(32)	<0.001	11	(8)	38	(29)	<0.001	5	(5)	29	(28)	<0.001	7	(13)	24	(45)	<0.001
	EAR以上RDA未満	23	(37)	18	(29)		37	(28)	47	(35)		25	(24)	34	(33)		20	(38)	15	(28)	
	RDA以上	37	(60)	24	(39)		85	(64)	48	(36)		73	(71)	40	(39)		26	(49)	14	(26)	
ビタミンC	EAR未満	15	(24)	20	(32)	0.264	37	(28)	43	(32)	0.76	21	(20)	41	(40)	0.006	23	(43)	28	(53)	0.041*
	EAR以上RDA未満	17	(27)	10	(16)		20	(15)	19	(14)		19	(18)	10	(10)		14	(26)	4	(8)	
	RDA以上	30	(48)	32	(52)		76	(57)	71	(53)		63	(61)	52	(50)		16	(30)	21	(40)	
カリウム	AI未満	2	(3)	13	(21)	<0.001	0	(0)	24	(18)	<0.001*	0	(0)	16	(16)	<0.001	1	(2)	10	(19)	0.007*
	AI以上DG未満	7	(11)	23	(37)		19	(14)	50	(38)		14	(14)	37	(36)		34	(64)	33	(62)	
	DG以上	53	(85)	26	(42)		114	(86)	59	(44)		89	(86)	50	(49)		18	(34)	10	(19)	
カルシウム	EAR未満	29	(47)	47	(76)	0.004	58	(44)	104	(78)	<0.001	41	(40)	77	(75)	<0.001	19	(36)	41	(77)	<0.001
	EAR以上RDA未満	14	(23)	6	(10)		40	(30)	16	(12)		27	(26)	15	(15)		19	(36)	8	(15)	
	RDA以上	19	(31)	9	(15)		35	(26)	13	(10)		35	(34)	11	(11)		15	(28)	4	(8)	
マグネシウム	EAR未満	0	(0)	4	(6)	<0.001	0	(0)	10	(8)	<0.001*	0	(0)	1	(1)	<0.001*	1	(2)	8	(15)	<0.001*
	EAR以上RDA未満	1	(2)	11	(18)		0	(0)	14	(11)		0	(0)	11	(11)		0	(0)	11	(21)	
	RDA以上	61	(98)	47	(76)		133	(100)	109	(82)		103	(100)	91	(88)		52	(98)	34	(64)	
鉄	EAR未満	17	(27)	38	(61)	<0.001	27	(20)	63	(47)	<0.001	15	(15)	51	(50)	<0.001	18	(34)	29	(55)	0.093
	EAR以上RDA未満	29	(47)	17	(27)		69	(52)	59	(44)		54	(52)	40	(39)		18	(34)	14	(26)	
	RDA以上	16	(26)	7	(11)		37	(28)	11	(8)		34	(33)	12	(12)		17	(32)	10	(19)	
亜鉛	EAR未満	0	(0)	11	(18)	<0.001*	0	(0)	8	(6)	0.004*	0	(0)	0	(0)	-	0	(0)	2	(4)	0.237*
	EAR以上RDA未満	0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)		1	(2)	3	(6)	
	RDA以上	62	(100)	51	(82)		133	(100)	125	(94)		103	(100)	103	(100)		52	(98)	48	(91)	
銅	EAR未満	0	(0)	1	(2)	0.500*	0	(0)	1	(1)	0.500*	0	(0)	0	(0)	-	0	(0)	2	(4)	0.248*
	EAR以上RDA未満	0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)		0	(0)	0	(0)	
	RDA以上	62	(100)	61	(98)		133	(100)	132	(99)		103	(100)	103	(100)		53	(100)	51	(96)	
飽和脂肪酸	DG以上	44	(71)	36	(58)	0.133	71	(53)	64	(48)	0.391	46	(45)	43	(42)	0.673	30	(57)	30	(57)	1.000
	DG未満	18	(29)	26	(42)		62	(47)	69	(52)		57	(55)	60	(58)		23	(43)	23	(43)	
食物繊維	DG未満	6	(10)	13	(21)	0.081	2	(2)	23	(17)	<0.001*	3	(3)	15	(15)	0.003*	4	(8)	15	(28)	0.005*
	DG以上	56	(90)	49	(79)		131	(98)	110	(83)		100	(97)	88	(85)		49	(92)	38	(72)	
食塩相当量	DG以上	59	(95)	53	(85)	0.063*	127	(95)	122	(92)	0.158	97	(94)	100	(97)	0.249*	46	(87)	46	(87)	1.000
	DG未満	3	(5)	9	(15)		6	(5)	11	(8)		6	(6)	3	(3)		7	(13)	7	(13)	

値は実数（%）、χ²検定（*Fisherの直接確立法）

表16-1. 平日における食事摂取基準（2020年版）を充足する者としない者の食事区分別栄養素等摂取量の比較（全体、n=798）

栄養素	基準	度数	総摂取量			基準値*	朝食	昼食	保育所での間食	夕食	家庭での間食	保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)	家庭で提供された食事 (朝食+夕食+家庭での間食)
			平均値	標準偏差	p値***		平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)
エネルギー (kcal)	EER未満	266	1,268	167	<0.001	1300**	282 (22.3)	366 (28.9)	177 (14.0)	375 (29.5)	68 (5.3)	543 (42.9)	725 (57.1)
	EER以上	532	1,511	212			329 (21.8)	408 (27.0)	188 (12.5)	468 (31.0)	118 (7.8)	596 (39.4)	915 (60.6)
たんぱく質 (g)	DG未満	139	41.5	5.8	<0.001	13~20%E**	8.0 (19.3)	14.2 (34.2)	5.6 (13.6)	12.2 (29.4)	1.5 (3.6)	19.8 (47.8)	21.7 (52.2)
	DG以上	659	54.0	9.2			11.0 (20.3)	15.6 (29.0)	6.4 (11.9)	18.9 (34.9)	2.1 (3.9)	22.1 (40.9)	32.0 (59.1)
脂質 (g)	DG未満	21	28.0	4.4	<0.001	20~30%E**	3.9 (3.9)	10.2 (36.3)	5.9 (21.2)	7.2 (25.5)	0.9 (3.1)	16.1 (57.5)	11.9 (42.5)
	DG以上	777	48.0	11.1			10.3 (10.3)	11.2 (23.4)	6.9 (14.3)	15.9 (33.2)	3.7 (7.6)	18.1 (37.8)	29.9 (62.2)
炭水化物 (g)	DG未満	144	158.7	19.7	<0.001	50~65%E**	35.4 (22.3)	49.0 (30.9)	22.2 (14.0)	42.5 (26.8)	9.5 (6.0)	71.2 (44.9)	87.5 (55.1)
	DG以上	654	202.1	29.7			46.8 (23.1)	57.8 (28.6)	24.6 (12.2)	56.0 (27.7)	16.9 (8.4)	82.4 (40.8)	119.7 (59.2)
ビタミンA (ugRAE)	EAR未満	198	286	44	<0.001	350	36 (12.7)	121 (42.3)	52 (18.0)	65 (22.8)	12 (4.1)	172 (60.4)	113 (39.6)
	EAR以上	600	525	249			101 (19.3)	193 (36.8)	61 (11.7)	142 (27.1)	27 (5.2)	255 (48.5)	271 (51.5)
ビタミンB ₁ (mg)	EAR未満	208	0.54	0.07	<0.001	0.6	0.09 (17.2)	0.18 (33.9)	0.08 (14.7)	0.16 (28.9)	0.03 (5.4)	0.26 (48.5)	0.28 (51.5)
	EAR以上	590	0.84	0.20			0.16 (19.0)	0.26 (31.0)	0.09 (10.7)	0.29 (34.2)	0.04 (5.1)	0.35 (41.7)	0.49 (58.3)
ビタミンB ₂ (mg)	EAR未満	89	0.61	0.09	<0.001	0.7	0.10 (17.3)	0.18 (29.6)	0.13 (22.0)	0.15 (25.3)	0.04 (5.8)	0.31 (51.7)	0.29 (48.3)
	EAR以上	709	0.99	0.25			0.25 (25.3)	0.19 (19.5)	0.22 (21.9)	0.26 (26.1)	0.07 (7.3)	0.41 (41.4)	0.58 (58.6)
ビタミンC (mg)	EAR未満	210	33	7	<0.001	40	4 (12.8)	14 (42.3)	4 (10.8)	10 (29.9)	1 (4.2)	18 (53.1)	16 (46.9)
	EAR以上	588	71	26			16 (22.0)	20 (28.8)	6 (8.2)	22 (30.9)	7 (10.1)	26 (36.9)	45 (63.1)

総摂取量は平均値と標準偏差

食事区分別摂取量は平均値（総摂取量に占める割合）

* 食事摂取基準は2020年度版の3~5歳の推定平均必要量、目安量または目標量を示している。

** EERは個人ごとに算出した。そのEERに基づきたんぱく質、脂質、炭水化物のDGの下限値を個人ごとに算出した。算出された下限値を基準とし、DG未満、DG以上とした。

*** Mann-WhitneyのU検定

表16-2. 平日における食事摂取基準（2020年版）を充足する者としない者の食事区分別栄養素等摂取量の比較（全体、n=798）

栄養素	基準	度数	総摂取量			基準値*	朝食	昼食	保育所での間食	夕食	家庭での間食	保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)	家庭で提供された食事 (朝食+夕食+家庭での間食)
			平均値	標準偏差	p値***		平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)
カリウム (mg)	AI未満	11	1,138	132	<0.001	1000	140 (12.3)	418 (36.7)	263 (23.1)	263 (23.1)	55 (4.8)	680 (59.8)	458 (40.2)
	AI以上	787	1,796	354			335 (18.6)	538 (29.9)	293 (16.3)	512 (28.5)	119 (6.6)	831 (46.2)	966 (53.8)
カルシウム (mg)	EAR未満	348	385	71	<0.001	500	74 (19.4)	79 (20.6)	132 (34.4)	71 (18.5)	27 (7.1)	211 (55.0)	173 (45.0)
	EAR以上	450	627	141			174 (27.7)	96 (15.3)	179 (28.5)	119 (19.0)	60 (9.5)	275 (43.8)	353 (56.2)
マグネシウム (mg)	EAR未満	1	97.5	-	0.085	80	16.4 (16.8)	41.1 (42.1)	11.4 (11.7)	24.9 (25.5)	3.8 (3.8)	52.5 (53.8)	45.0 (46.2)
	EAR以上	797	178.4	36.6			34.2 (19.2)	58.3 (32.7)	23.1 (13.0)	52.7 (29.6)	10.0 (5.6)	81.5 (45.7)	96.9 (54.3)
鉄 (mg)	EAR未満	153	3.7	0.6	<0.001	4.0	0.6 (16.7)	1.4 (39.1)	0.3 (9.0)	1.1 (30.0)	0.2 (5.2)	1.8 (48.1)	1.9 (51.9)
	EAR以上	645	5.7	1.3			1.1 (19.8)	1.8 (32.0)	0.7 (11.5)	1.8 (32.2)	0.3 (4.6)	2.5 (43.5)	3.2 (56.5)
亜鉛 (mg)	EAR未満	1	3.6	-	0.090	3	0.0 (0.0)	1.2 (34.5)	1.2 (34.3)	0.6 (15.9)	0.5 (15.2)	2.5 (68.8)	1.1 (31.2)
	EAR以上	797	6.2	1.3			1.2 (19.1)	1.9 (30.9)	0.7 (11.6)	2.1 (34.3)	0.3 (4.1)	2.6 (42.5)	3.6 (57.5)
銅 (mg)	EAR未満	0	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-
	EAR以上	798	0.75	0.15			0.14 (19.1)	0.25 (33.8)	0.07 (9.0)	0.25 (32.6)	0.04 (5.5)	0.32 (42.8)	0.43 (57.2)
飽和脂肪酸 (g)	DG以上	438	18.63	3.92	<0.001	10以下**	4.72 (25.4)	2.75 (14.7)	3.58 (19.2)	5.22 (28.0)	2.35 (12.6)	6.33 (34.0)	12.30 (66.0)
	DG未満	360	12.31	2.47			2.69 (21.9)	2.56 (20.8)	2.94 (23.9)	3.22 (26.2)	0.89 (7.2)	5.51 (44.7)	6.80 (55.3)
食物繊維 (g)	DG未満	29	7.7	1.4	<0.001	8以上	1.3 (16.5)	3.1 (40.8)	0.6 (7.4)	2.3 (29.8)	0.4 (5.6)	3.7 (48.2)	4.0 (51.8)
	DG以上	769	13.3	2.8			2.5 (19.0)	4.9 (37.1)	1.0 (7.5)	4.3 (32.2)	0.6 (4.1)	5.9 (44.6)	7.4 (55.4)
食塩相当量 (g)	DG以上	749	5.8	1.5	<0.001	3.5未満	1.2 (21.0)	1.5 (26.5)	0.4 (7.7)	2.4 (42.3)	0.1 (2.6)	2.0 (34.2)	3.8 (65.8)
	DG未満	49	3.5	0.6			0.7 (18.9)	1.1 (32.3)	0.3 (8.5)	1.3 (36.6)	0.1 (3.7)	1.4 (40.8)	2.1 (59.2)

総摂取量は平均値と標準偏差

食事区分別摂取量は平均値（総摂取量に占める割合）

* 食事摂取基準は2020年度版の3～5歳の推定平均必要量、目安量または目標量を示している。

** EERは個人ごとに算出した。そのEERに基づきたんぱく質、脂質、炭水化物のDGの下限値を個人ごとに算出した。算出された下限値を基準とし、DG未満、DG以上とした。

*** Mann-WhitneyのU検定

表17. 平日におけるビタミンB₁およびB₂の1,000 kcalあたりの食事摂取基準（2020年版）を充足する者とならない者の食事区分別摂取量の比較（全体、n=798）

栄養素	基準	度数	総摂取量			基準値*	朝食	昼食	保育所での間食	夕食	家庭での間食	保育所で提供された食事 (昼食+保育所での補食)	家庭で提供された食事 (朝食+夕食+家庭での間食)
			平均値	標準偏差	p値**		平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)	平均値 (%)
ビタミンB ₁ (mg)	基準未満	207	0.57	0.11	<0.001	0.45	0.11 (18.7)	0.18 (32.0)	0.08 (13.6)	0.17 (29.5)	0.04 (6.2)	0.26 (45.6)	0.31 (54.4)
	基準以上	591	0.83	0.22			0.15 (18.7)	0.26 (31.4)	0.09 (10.9)	0.28 (34.1)	0.04 (5.0)	0.35 (42.3)	0.48 (57.7)
ビタミンB ₂ (mg)	基準未満	75	0.63	0.12	<0.001	0.5	0.09 (14.8)	0.18 (29.1)	0.14 (21.5)	0.17 (26.8)	0.05 (7.8)	0.32 (50.6)	0.31 (49.5)
	基準以上	723	0.98	0.26			0.25 (25.4)	0.19 (19.6)	0.21 (21.9)	0.25 (26.0)	0.07 (7.1)	0.41 (41.6)	0.57 (58.5)

総摂取量は平均値と標準偏差

食事区分別摂取量は平均値（総摂取量に占める割合）

* 1,000 kcalあたりの摂取基準

** Mann-WhitneyのU検定