

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
分担研究報告書

日本版栄養プロフィール作成に向けた国民健康・栄養調査の解析

研究分担者

瀧本 秀美

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 部長

研究協力者

岡田 恵美子

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 国民健康・  
栄養調査研究室 室長

研究要旨

日本版栄養プロフィール作成に向けて、カテゴリー化の閾値を設定するために、平成 26～30 年国民健康・栄養調査結果の二次利用により解析を実施し、料理別に見た日本人の栄養素プロフィールを把握することを目的とした。18 歳以上 75 歳未満で食事のデータがある者 38,689 名のうち、3 食すべてを摂取していた 35,915 名のデータを用いて以下の解析を行った。料理の区分は平成 17 年「食事バランスガイド」の主食・主菜・副菜の定義を用いた。1 日の食塩摂取量が食事摂取基準 2020 年版の目標量の範囲内の者（男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）を「適正群」（n= 6,512）、上回る者を「過剰群」（n= 29,403）とした。解析対象者が摂取した 530,481 料理のうち「主食」は 56,701、「主菜」は 44,510、「副菜」は 43,868、「複合料理（主食・主菜・副菜）」が 4,834、「複合料理（主食・主菜）」が 5,321、「複合料理（主食・副菜）」が 2,806、「複合料理（主菜・副菜）」が 15,525、「その他」が 357,270 であった。すべての料理で「適正群」では「過剰群」に比べ食塩量が少なかった。すべての料理において、過剰群の調味料・香辛料類の摂取量が高かった。また、主菜を含む料理で過剰群の方が魚介類の摂取量が多かった。そのほかの食品群には大きな違いは見られなかった。

A. 研究目的

日本人の食塩摂取量は諸外国に比べて高いこと、そしてその主な摂取源がしょうゆや味噌などの調味料であることが報告されている (Takimoto et al. 2018)。WHO では 1

日当たりの食塩摂取量の上限を 5g と設定しているが、日本人の平均的な食事では達成が困難である。このため、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」では平成 28 年国民健康・栄養調査の男女別の平均摂取量とこ

の値との中間値（男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）を目標量として設定した。我々は、日本版栄養プロファイル作成に向けて料理別の食品構成の参考とするために、国民健康・栄養調査結果の解析を実施し、日本人の食塩摂取量別の料理別食品群摂取量の実態を把握することを目的とした。

## B. 研究方法

平成 26～30 年国民健康・栄養調査結果の二次利用により解析を実施した。18 歳以上 75 歳未満で食事のデータがある者 38,689 名のうち、3 食すべてを摂取していた 35,915 名のデータを用いた。料理の区分は平成 17 年「食事バランスガイド」の主食・主菜・副菜の定義を用いた（表 1）。解析対象者の 1 日当たりのエネルギー及び栄養素摂取量の計算には、日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）を用いた。

1 日の食塩摂取量が「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」の目標量の範囲内の者（男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）を「適正群」（n= 6,512）、上回る者を「過剰群」（n= 29,403）とした。

（倫理面への配慮）

本研究は、匿名化されている国民健康・栄養調査結果を用いたものであるため、研究機関における倫理審査の対象外となる。

## C. 研究結果

表 2 に、適正群と過剰群における身体状況並びに栄養素等摂取状況を示した。適正群では過剰群に比べ、年齢が低く女性の占める割合が高かった。また、適正群ではエネルギー及びすべての栄養素の摂取量が過剰

群よりも少ないという結果であった。

適正群の摂取料理数の総計は 81,572、過剰群では 448,909 であった。表 3 に、料理の種類別の分布を示した。両群とも、食事バランスガイドの定義による主食・主菜・副菜とその組み合わせに該当する料理は約 3 割であった。

適正群と過剰群における料理の種類別にみた食品群別摂取量を表 4 に示した。すべての料理において、過剰群の調味料・香辛料類の摂取量が高かった。また、主菜を含む料理で過剰群の方が魚介類の平均摂取量が多い傾向がみられた。そのほかの食品群には大きな違いは見られなかった。

## D. 考察

「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」の目標量を適用した解析結果並びに「健康な食事」の基準で区分した場合の解析結果から、いずれの区分においても料理の種類にかかわらず、適正群は過剰群より食塩摂取量が少ないことが明らかとなった。ただし、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」の目標量を適用した場合、適正群で 1 日当たりの平均エネルギー摂取量が 1,585 kcal と過剰群に比べ 450 kcal 以上少なく、理想的な摂取状況として用いるには限界があると考えられた。一方、本研究の限界は、達成すべき摂取量である「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」に示された食塩の目標量の範囲内の者が、朝食・昼食・夕食を摂取している 18 歳以上 75 歳未満のうち 18.1%のみであったこと、またこれらの者で 1 日の平均エネルギー摂取量が少なく（表 2）、食事内容の過少申告を否定しきれないことで

ある。一方で料理区分別の解析（表4）からは、料理の種類にかかわらず調味料・香辛料類の摂取量が多いことと食塩の過剰摂取との関連を示すことができた。すなわち、すべての料理において調味料・香辛料類からの減塩を目指す必要があると考えられた。食塩相当量に関する料理別の日本版栄養プロファイルを作成する際には、減塩に資する調味料を重点的に評価する必要があると考えられた。

本研究では食事バランスガイドに基づき料理の区分を行った。解析対象者が摂取した530,481料理のうち「主食」は56,701、「主菜」は44,510、「副菜」は43,868、「複合料理（主食・主菜・副菜）」が4,834、「複合料理（主食・主菜）」が5,321、「複合料理（主食・副菜）」が2,806、「複合料理（主菜・副菜）」が15,525、「その他」が357,270であった。「その他」の約半数にあたる173,869は「主食」「主菜」「副菜」を構成する食材を含むものの、摂取量が基準を満たしていなかった。残りの183,401は、「果実類」「乳類」「種実類」「嗜好飲料」などであった。今後は、食事バランスガイドの基準を満たさない少量の料理についても、検討を行う必要があると考えられた。

## E. 結論

国民健康・栄養調査結果を用いて、食塩摂取量の適正群と過剰群の料理の特徴を明らかにした。食塩相当量に対する調味料・香辛料類の寄与は、料理の種類にかかわらず共通していた。本研究結果は、減塩に向けた料理のメニュー提案に活用可能であると考えられた。

## F. 研究発表

### 1. 論文発表

Takimoto H, Okada E, Takebayashi J et al. (2021) Nutrient Profiles of Dishes Consumed by the Adequate and High-Salt Groups in the 2014-2018 National Health and Nutrition Survey, Japan. *Nutrients* 13, 2591.

### 2. 学会発表

Takimoto H, Okada E, Takebayashi J, Tada Y, Yoshizaki T, Yokoyama Y, Ishimi Y. Nutrient profile of dishes eaten by high salt consumers and adequate salt consumers in the 2014-2018 National Health and Nutrition Survey in Japan. *American Society of Nutrition*, 2021

## 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 1. 食事バランスガイドに基づく料理区分

**【主食】**

穀類からの炭水化物 40g に相当する穀類合計重量

米・加工品 (C\_FDX1) : 120g

パン (菓子パンは除く) (CCD3、CCD4) : 80g

うどん、中華めん、即席中華めん、パスタ、その他の穀類 (CCD6、CCD7、CCD8、C\_FDX3) : 70g

**【主菜】**

肉、魚、卵、大豆 (大豆加工品、豆腐、納豆) からのたんぱく質 6g に相当する合計重量

肉 (D\_FDX11) : 50g

魚 (D\_FDX10) : 50g

卵 (D\_FDX12) : 50g

大豆加工品 (CCD18) : 50g

納豆 (CCD19) : 50g

油揚げ (CCD20) : 50g

豆腐 (CCD21) : 100g

**【副菜】**

野菜、いも、豆 (大豆以外)、海藻、きのこの合計重量 70g

野菜 (D\_FDX6) : 合計 70g

いも (D\_FDX2)

豆 (大豆以外) (C\_FDX8)

海藻 (D\_FDX9)

きのこ (D\_FDX8)

**【その他の料理】**

果物 (D\_FDX7) : 100g 果物は重量 100g

牛乳 (CCD71) : 100g 乳類はカルシウム 100 mg に相当する重量

チーズ (CCD72) : 20g

ヨーグルト (CCD73) : 100g

菓子類 (D\_FDX15) : >0g

菓子パン (CCD5) : >0g

表 2. 平成 26-30 年国民健康・栄養調査の 18-74 歳（3 食摂取者）における身体状況並びに栄養素等摂取状況

	適正群（食塩目標量未満）						過剰群（食塩目標量以上）					
	N	平均値	SD	25p	中央値	75 p	N	平均値	SD	25p	中央値	75 p
年齢 (歳)	6,512	50.19	15.32	39	51	64	29,403	52.68	15.17	41	55	66
身長(cm)	5,083	160.63	8.95	154.0	160.0	167.0	23,737	161.41	9.08	154.5	160.9	168.0
体重 <sup>†</sup> (kg)	5,034	58.68	12.06	50.0	57.0	65.5	23,580	60.43	12.20	51.4	59.0	68.0
BMI <sup>†</sup>	5,033	22.64	3.68	20.09	22.11	24.65	23,575	23.09	3.63	20.51	22.66	25.10
女性 (N, %)	3,779	58%					15,712	53%				
栄養素等摂取量 N=6,512							N=29,403					
エネルギー (kcal)		1,585	452	1,277	1,554	1,856		2,055	550	1,676	1,984	2,360
たんぱく質 (g)		55.9	17.9	43.8	54.4	66.3		77.4	23.1	61.5	74.7	89.8
脂質(g)		47.1	19.7	33.6	45.0	58.6		64.0	25.3	46.4	60.6	77.7
飽和脂肪酸(g)		13.90	6.84	9.06	12.94	17.64		18.45	8.73	12.39	17.13	22.95
コレステロール (mg)		253	160	127	232	346		349	194	205	327	454
炭水化物 g)		217.2	70.5	169.8	211.1	259.1		270.6	79.4	216.3	262.2	314.0
食物繊維(g)		15.0	5.7	11.0	14.3	18.2		20.4	7.1	15.5	19.5	24.2
ビタミン A (μgRAE)		399	531	181	302	467		583	1001	279	429	641
ビタミンD(μg)		5.1	6.8	1.1	2.3	6.6		7.7	8.7	1.9	4.2	10.9
ビタミンE(mg)		5.3	2.8	3.4	4.7	6.5		7.3	3.3	4.9	6.7	8.9
ビタミンK(μg)		193.4	158.3	79.2	142.8	268.5		262.3	185.7	124.4	211.8	361.0
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)		0.73	0.36	0.49	0.66	0.90		1.02	0.46	0.70	0.93	1.24
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)		0.90	0.38	0.63	0.85	1.11		1.25	0.51	0.91	1.18	1.49
ナイアシン (mgNE)		24.4	9.2	18.2	23.3	29.3		33.3	11.6	25.4	31.6	39.2
ビタミンB <sub>6</sub> (mg)		0.93	0.41	0.64	0.87	1.16		1.28	0.51	0.92	1.20	1.55
ビタミンB <sub>12</sub> (μg)		4.2	4.5	1.4	2.6	5.2		7.0	7.1	2.4	4.7	8.9

葉酸(μg)	230	112	153	212	286		318	155	221	293	381
パントテン酸 (mg)	4.55	1.64	3.39	4.39	5.52		5.96	2.04	4.58	5.70	7.03
ビタミンC(mg)	76.8	65.1	32.6	58.6	102.1		105.5	74.7	52.7	87.3	138.6
ナトリウム(mg)	2,172	469	1,894	2,256	2,497		4,462	1,361	3,457	4,186	5,168
カリウム (mg)	1,816	699	1,319	1,718	2,225		2,506	890	1,888	2,391	2,986
カルシウム(mg)	374	204	224	336	482		532	265	347	488	667
マグネシウム (mg)	196	73	145	185	236		274	93	210	261	324
リン(mg)	776	254	600	754	928		1,079	333	851	1,042	1,260
鉄(mg)	5.8	2.3	4.2	5.5	7.0		8.5	3.0	6.4	8.0	10.0
亜鉛 (mg)	6.7	2.4	5.0	6.4	8.0		8.9	3.1	6.9	8.5	10.4
銅(mg)	0.9	0.4	0.7	0.9	1.1		1.2	0.4	1.0	1.2	1.5
脂肪エネルギー 比率 (%)	26.7	8.1	21.4	26.5	31.8		27.8	7.3	22.9	27.7	32.6
食塩相当量 (g)	5.5	1.2	4.8	5.7	6.3		11.3	3.5	8.8	10.6	13.1
食塩相当量 (g/ 1,000kcal)	3.7	1.2	3.0	3.6	4.2		5.7	1.7	4.5	5.4	6.6

† 妊婦 166 名を除外

25p : 25 パーセンタイル値、75p : 75 パーセンタイル値

表 3. 主食・主菜・副菜・その他の料理に該当する料理数

	適正群（食塩目標量未満）		過剰群（食塩目標量以上）	
	n	%	n	%
主食	8,773	10.8	47,928	10.7
主菜	6,255	7.7	38,255	8.5
副菜	5,877	7.2	37,991	8.5
複合料理（主食・主菜・副菜）	512	0.6	3,968	0.9
複合料理（主食・主菜）	675	0.8	4,646	1.0
複合料理（主食・副菜）	311	0.4	2,495	0.6
複合料理（主菜・副菜）	2,017	2.5	13,508	3.0
その他	57,152	70.1	300,118	66.9

表 4. 食塩摂取量適正群と過剰群における料理ごとの食品群別摂取量 (g)

	適正群(食塩目標量未満)					過剰群(食塩目標量以上)				
	平均値	SD	25p	中央値	75 p	平均値	SD	25p	中央値	75 p
<b>主食</b>	<b>料理数=8,773</b>					<b>料理数= 47,928</b>				
穀類 g	191.46	66.21	150.00	183.80	203.96	183.17	66.68	149.00	180.00	200.00
いも類 g	182.93	62.63	150.00	180.00	200.00	0.20	2.52	0	0	0
砂糖・甘味料類 g	0.16	2.09	0	0	0	0.19	1.43	0	0	0
豆類 g	0.11	1.11	0	0	0	0.54	3.94	0	0	0
種実類 g	0.31	2.85	0	0	0	0.18	2.48	0	0	0
野菜類 g	0.14	2.11	0	0	0	3.11	10.09	0	0	0
果実類 g	2.07	8.28	0	0	0	0.27	4.21	0	0	0
きのこ類 g	0.16	2.31	0	0	0	0.39	3.07	0	0	0
藻類 g	0.20	2.19	0	0	0	0.32	2.32	0	0	0
魚介類 g	0.26	1.88	0	0	0	0.94	4.71	0	0	0
肉類 g	0.80	4.37	0	0	0	1.32	5.82	0	0	0
卵類 g	0.91	4.93	0	0	0	0.71	4.71	0	0	0
乳類 g	0.54	4.17	0	0	0	0.80	8.92	0	0	0
油脂類 g	0.41	6.39	0	0	0	0.58	2.57	0	0	0
菓子類 g	0.46	2.28	0	0	0	0	1	0	0	0
嗜好飲料類 g	0.05	1.53	0	0	0	0.50	10.33	0	0	0
調味料・香辛料類 g	0.49	10.39	0	0	0	3.84	16.88	0	0	0
食塩相当量 g	0.36	0.75	0.00	0.01	0.05	0.81	1.65	0.00	0.01	1.07
料理当たりの重量 g	191.5	66.2	150.0	183.8	204.0	197.1	74.5	150.0	190.0	220.0
<b>主菜</b>	<b>料理数= 6,225</b>					<b>料理数= 38,255</b>				
穀類 g	3.61	13.79	0	0	0.00	2.75	11.78	0	0	0
いも類 g	0.84	4.69	0	0	0	0.79	4.54	0	0	0
砂糖・甘味料類 g	0.48	1.61	0	0	0	0.65	2.20	0	0	0
豆類 g	21.05	54.06	0	0	0	17.63	47.61	0	0	0
種実類 g	0.04	0.47	0	0	0	0.07	0.94	0	0	0
野菜類 g	8.73	16.58	0	0.00	8.40	8.46	16.55	0	0	6.30
果実類 g	0.84	10.15	0	0	0	0.53	7.77	0	0	0
きのこ類 g	0.49	3.53	0	0	0	0.53	3.77	0	0	0
藻類 g	0.11	1.61	0	0	0	0.21	2.34	0	0	0
魚介類 g	26.00	41.45	0	0	58.00	33.09	45.96	0	0	69.00
肉類 g	28.69	46.00	0	0.00	57.40	26.78	48.24	0	0	50.00
卵類 g	13.04	24.07	0	0	10.00	13.06	24.65	0	0	8.30



乳類 g	0.93	7.65	0	0	0	0.79	7.09	0	0	0
油脂類 g	2.40	4.35	0	0	3.00	2.22	4.26	0	0	2.70
菓子類 g	0	0.10	0	0	0	0	1	0	0	0
嗜好飲料類 g	1.14	11.07	0	0	0	1.40	13.56	0	0	0
調味料・香辛料類 g	5.30	7.69	0.10	3.00	7.20	7.18	10.61	0	3.50	10.00
食塩相当量 g	0.90	0.63	0.44	0.78	1.22	1.27	1.01	0.61	1.06	1.64
料理当たりの重量 g	113.7	61.6	68.0	100.0	141.3	116.1	63.7	70.0	100.0	144.9
<b>副菜</b>	<b>料理数= 5,887</b>					<b>料理数= 37,991</b>				
穀類 g	1.66	10.02	0	0	0.00	1.30	8.49	0	0	0
いも類 g	21.25	40.93	0	0	30	20.85	42.35	0	0	28
砂糖・甘味料類 g	0.54	1.98	0	0	0	0.74	2.39	0	0	0
豆類 g	3.66	13.13	0	0	0	3.84	13.65	0	0	0
種実類 g	0.17	1.12	0	0	0	0.22	1.35	0	0	0
野菜類 g	97.56	64.91	65	89.30	124.00	97.50	62.34	67	89	125.00
果実類 g	1.50	12.59	0	0	0	1.53	12.23	0	0	0
きのこ類 g	3.59	11.88	0	0	0	3.72	13.16	0	0	0
藻類 g	1.74	11.57	0	0	0	2.75	15.82	0	0	0
魚介類 g	1.65	6.39	0	0	0.00	1.95	6.96	0	0	0.00
肉類 g	6.02	12.28	0	0.00	0.00	5.36	11.78	0	0	0.00
卵類 g	1.10	5.28	0	0	0.00	1.01	5.27	0	0	0.00
乳類 g	1.56	11.19	0	0	0	1.49	12.22	0	0	0
油脂類 g	1.02	2.89	0	0	0.00	1.10	3.15	0	0	0.00
菓子類 g	0	0.65	0	0	0	0	1	0	0	0
嗜好飲料類 g	0.77	13.72	0	0	0	0.92	11.41	0	0	0
調味料・香辛料類 g	7.45	8.50	0.70	5.40	11.30	10.28	10.60	2	8.40	15.00
食塩相当量 g	0.78	0.71	0.23	0.59	1.17	1.21	1.10	0.40	0.94	1.75
料理当たりの重量 g	151.2	70.6	102.1	134.2	183.6	154.6	71.2	104.5	136.0	185.6
<b>複合料理（主食・主菜・副菜）</b>	<b>料理数=512</b>					<b>料理数=3968</b>				
穀類 g	188.60	59.79	150	200	230.00	199.11	75.75	150	200	231
いも類 g	13.69	24.66	0	0	20	20.00	35.73	0	0	33
砂糖・甘味料類 g	1.03	2.10	0	0	1	1.19	3.30	0	0	0
豆類 g	19.09	42.58	0	0	17	14.64	43.55	0	0	0
種実類 g	0.16	0.94	0	0	0	0.13	1.10	0	0	0
野菜類 g	129.81	78.08	82	100.00	153.05	132.39	80.21	82	105	157.50
果実類 g	0.22	3.63	0	0	0	0.66	9.54	0	0	0
きのこ類 g	10.58	20.90	0	0	11	11.26	24.78	0	0	10

藻類 g	2.37	7.14	0	0	0	2.16	7.54	0	0	0
魚介類 g	14.62	28.99	0	0	12.00	14.10	31.05	0	0	10.00
肉類 g	66.46	43.17	36	60.00	94.00	69.78	48.52	50	60	90.00
卵類 g	10.61	21.61	0	0	7.00	11.07	21.97	0	0	7.00
乳類 g	0.92	9.66	0	0	0	1.96	14.84	0	0	0
油脂類 g	5.03	5.18	0	3	10.00	5.63	6.31	0	4	10.00
菓子類 g	0	0.00	0	0	0	0	1	0	0	0
嗜好飲料類 g	3.28	23.52	0	0	0	2.53	16.61	0	0	0
調味料・香辛料類 g	18.12	14.67	10.00	15.35	22.90	28.66	35.39	12	21.10	32.85
食塩相当量 g	2.52	1.01	1.80	2.41	3.33	3.96	2.04	2.72	3.65	4.65
料理当たりの重量 g	484.6	138.5	395.4	456.7	530.6	515.3	175.3	409.5	477.0	568.1
<b>複合料理（主食・副菜）</b>	<b>料理数=311</b>					<b>料理数=245</b>				
穀類 g	177.17	63.54	130	176	210.00	183.21	71.17	137	180	225
いも類 g	16.46	26.98	0	0	32	13.03	27.32	0	0	5
砂糖・甘味料類 g	0.34	1.47	0	0	0	0.32	1.66	0	0	0
豆類 g	2.59	10.58	0	0	0	2.53	10.98	0	0	0
種実類 g	0.07	0.74	0	0	0	0.07	0.75	0	0	0
野菜類 g	99.96	60.06	68	80.00	120.00	103.32	60.31	70	90	125.00
果実類 g	0.41	3.14	0	0	0	0.44	5.95	0	0	0
きのこ類 g	7.63	21.69	0	0	4	9.11	20.40	0	0	10
藻類 g	0.87	5.36	0	0	0	1.30	8.69	0	0	0
魚介類 g	2.08	6.95	0	0	0.00	2.65	8.07	0	0	0.00
肉類 g	20.44	16.69	0	24.00	33.30	18.14	16.77	0	20	30.10
卵類 g	2.69	8.59	0	0	0.00	2.43	8.56	0	0	0.00
乳類 g	0.99	11.94	0	0	0	2.17	14.75	0	0	0
油脂類 g	3.46	4.36	0	2	5.40	3.63	4.88	0	2	5.30
菓子類 g	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
嗜好飲料類 g	1.76	16.27	0	0	0	1.54	18.08	0	0	0
調味料・香辛料類 g	13.84	11.66	5.00	12.50	20.00	23.33	32.90	8	16.50	26.50
食塩相当量 g	2.08	0.98	1.31	2.06	2.61	3.53	1.95	2.18	3.20	4.40
料理当たりの重量 g	350.8	95.4	289.9	344.5	395.0	367.2	111.2	290.5	352.3	418.5
<b>複合料理（主菜・副菜）</b>	<b>料理数=2017</b>					<b>料理数=1358</b>				
穀類 g	4.93	16.89	0	0	0.00	3.91	15.06	0	0	0
いも類 g	25.52	44.60	0	0	45	32.91	55.59	0	0	54
砂糖・甘味料類 g	0.86	2.60	0	0	0	1.42	3.44	0	0	1
豆類 g	23.69	49.72	0	0	22	24.48	51.51	0	0	24

種実類 g	0.06	0.69	0	0	0	0.09	1.09	0	0	0
野菜類 g	130.98	83.83	80	110.00	168.20	135.31	88.29	80	113	170.00
果実類 g	0.96	9.01	0	0	0	0.76	8.32	0	0	0
きのこ類 g	15.07	28.12	0	0	20	12.37	25.78	0	0	15
藻類 g	0.58	5.04	0	0	0	1.30	9.02	0	0	0
魚介類 g	14.13	34.11	0	0	0.00	22.31	44.14	0	0	29.00
肉類 g	67.85	54.04	35	60.00	100.00	64.48	58.59	0	60	98.45
卵類 g	8.36	19.31	0	0	0.00	9.27	20.28	0	0	0.00
乳類 g	2.55	12.01	0	0	0	2.61	16.02	0	0	0
油脂類 g	2.17	4.25	0	0	3.00	2.50	4.73	0	0	3.60
菓子類 g	0	0.00	0	0	0	0	1	0	0	0
嗜好飲料類 g	2.04	12.29	0	0	0	2.62	13.83	0	0	0
調味料・香辛料類 g	14.77	19.08	4.20	10.40	20.00	21.97	24.04	8	17.10	29.00
食塩相当量 g	1.67	0.98	0.97	1.50	2.21	2.83	1.85	1.53	2.42	3.67
料理当たりの重量 g	314.5	149.7	207.8	271.7	376.7	338.3	167.7	222.4	293.6	404.9
<b>複合料理主食・主菜</b>	<b>料理数=675</b>					<b>料理数=466</b>				
穀類 g	198.27	62.89	150	200	230.00	200.80	69.79	150	200	248
いも類 g	2.47	7.65	0	0	0	1.70	6.63	0	0	0
砂糖・甘味料類 g	1.38	2.69	0	0	1	1.68	3.25	0	0	2
豆類 g	3.39	21.18	0	0	0	3.51	19.08	0	0	0
種実類 g	0.11	1.00	0	0	0	0.09	1.03	0	0	0
野菜類 g	23.70	19.46	5	20.90	40.00	22.82	19.17	5	20	39.25
果実類 g	0.28	4.07	0	0	0	0.38	5.79	0	0	0
きのこ類 g	0.97	4.47	0	0	0	1.34	4.92	0	0	0
藻類 g	0.44	2.43	0	0	0	0.63	3.15	0	0	0
魚介類 g	23.56	36.49	0	0	40.00	24.33	40.97	0	0	40.00
肉類 g	40.32	39.34	0	40.00	66.20	34.59	36.74	0	30	60.00
卵類 g	17.61	22.47	0	4	38.30	22.71	25.55	0	12	44.10
乳類 g	1.99	14.12	0	0	0	1.95	11.89	0	0	0
油脂類 g	4.26	4.59	0	3	8.80	4.06	5.31	0	2	7.60
菓子類 g	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
嗜好飲料類 g	0.41	2.04	0	0	0	2.20	20.32	0	0	0
調味料・香辛料類 g	13.61	12.30	6.00	12.30	17.60	20.26	26.21	8	15.20	25.00
食塩相当量 g	1.98	0.87	1.37	1.91	2.56	3.19	1.80	2.03	2.82	3.82
料理当たりの重量 g	332.8	85.0	263.6	333.2	386.0	343.1	100.9	272.0	339.1	397.6