

幼児の食事内容の分析～国民健康・栄養調査を用いた解析～

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)
衛藤 久美 (女子栄養大学 栄養学部)
研究協力者 小林 知未 (武庫川女子大学 食物栄養科学部 食物栄養学科)

研究要旨

従来の乳幼児栄養調査で把握されていなかった幼児の栄養素レベル、食品レベル、料理レベルの摂取状況の実態を明らかにするため、過去2年間に実施された国民健康・栄養調査のデータを二次利用解析した。平成30年および令和元年に実施された国民健康・栄養調査に参加した世帯のうち、1歳から6歳の幼児506名の栄養摂取状況調査データを解析に用いた。食物摂取状況調査(食事記録)に記載された料理名を食事バランスガイド等に基づいて分類した結果、分類できた料理数は合計7,121料理であり、内訳は主食1,592料理(22.4%)、主菜1,211料理(17.0%)、副菜1,609料理(22.6%)、牛乳・乳製品776料理(10.9%)、果物532料理(7.5%)、菓子類766料理(10.8%)、飲料567料理(8.0%)、その他68料理(1.0%)であった。乳幼児栄養調査で把握した主要食物の摂取頻度と本研究で分析した摂取頻度に一部乖離がみられたことから、本研究で示した詳細な結果をもとに、次回調査のあり方をさらに検討する必要がある。

A. 研究目的

厚生労働省では、全国の乳幼児の授乳や離乳の状況、親子の生活習慣等の実態を把握し、授乳・離乳の支援、乳幼児の食生活改善の基礎資料とするため、1985年から10年ごとに乳幼児栄養調査が実施され、その調査結果は「授乳・離乳の支援ガイド」(2007年作成、2019年改定)の整備等に活用されている。しかし、これまでの乳幼児栄養調査では、調査対象者への負担等により習慣的な栄養素等摂取量を把握できていない。乳幼児は口腔機能の発達段階にあるため、食材や調理方法などが成人と異なることを考慮した質問項目を検討する必要がある。しかし、日本人乳幼児が日常的に摂取している料理や調理方法、ポーションサイズなどに関する情報は不足している。

国民健康・栄養調査は、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的に、2003年より健康増進法に基づき毎年実施され、栄養摂取状況調査では、1歳以上の食物摂取状況が全国規模で把握されている。国民健康・栄養調査に参加した1～6歳幼児の栄養素等摂取状況の再解析により、従来の乳幼児栄養調査で把握されていなかった幼児の栄養素レベル、食品レベル、料理レベルの摂取状況の実態を明らかにできる。そこで本研究では、過去2年間に実施された国民健康・栄養調査のデータを用いて、日本人幼児の食物摂取状況を把握し、幼児を対象とした食事摂取状況の調査を実施するための基礎資料を得ることを目的とした。

B. 方法

1. 国民健康・栄養調査のデータ利用

国民健康・栄養調査の調査対象は、国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した 300 単位区内の世帯（約 6、000 世帯）及び当該世帯の 1 歳以上の世帯員（約 18、000 人）である。本研究では、統計法第 33 条の規定に基づき、調査票情報の提供の申請を行い、厚生労働省の承認を得て、連結不可能匿名化されたデータの提供を受けた。本研究で用いた栄養摂取状況調査は、1 日間（毎年 11 月の特定の 1 日）の記録法（基本は秤量法とし、一部目安量法）を採用しており、個人単位の摂取量を推定するため比例案分法が用いられている。本研究では、平成 30 年および令和元年に実施された国民健康・栄養調査に参加した世帯のうち、身長または体重、年齢に欠損であった幼児（n=118）を除く 1 歳から 6 歳の幼児 506 名の栄養摂取状況調査データを二次利用解析した。

2. 料理の分類方法

栄養摂取状況調査のうち、食物摂取状況調査（食事記録）に記載された料理名を 1 つの料理として料理数を数え、付け合わせと考えられるものについては、1 料理と考えた¹⁾。料理の出現数は、1 回の食事に同じ料理が 2 つ出現する場合、例えばおにぎり等で料理名の欄に「おにぎり」と 2 つ記載されている（すなわち、おにぎりを 2 個食べた）食事では、料理の種類は 1 種だが、出現した数は 2 つのため 2 料理と数えた²⁾。また、弁当やプレートで提供される料理のように、一皿に付け合わせや複数の料理が載っていても、料理名が複数示される場合は、別々の料理として数えた²⁾。

次に、「食事バランスガイド」の料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）をもとに料理を分類した。幼児や小学生の食事調査を分析した先行研究では、料理を分類する際に 0.5 サービング（以下 SV）

（0.25 SV 以上 0.67 SV 未満）以上¹⁾、主材料が 30g 以上³⁾、1 日 0.25 SV 以上⁴⁾などを下限値として基準を設けていた。しかし本研究では 1 歳児も含んでおり、また日常的な料理のポーションサイズを示すことに主眼を置くことから、数値の基準は設けずに、すなわち重量 0g を超える場合は料理とみなし、各料理の主材料によって分類することとした。なお、汁物は副菜と主菜の下位分類として「汁物」を設けた¹⁾。複合料理は主材料の料理区分に分類し¹⁾、その料理区分における複合料理として分析した。ただし、本研究における複合料理は、主食・主菜・副菜と並列ではなく、下位分類にした（主食、主菜、副菜、それぞれに、複合料理の区分を作成した）。果物や牛乳・乳製品、飲物等は、1 食の料理の主材料に関わらないものとして、組み合わせから除いた²⁾。なお、本研究における主材料とは、農林水産省の基準「食べる人がその料理を見た時に認識できる食材である。薬味や彩り等で少量使う食材や、揚げ物の衣、つなぎとして使う食材、調味料などは主材料には含まれない。ただし、調味料であっても、使用する分量が多い等、主材料として扱っても問題ないと献立作成者が判断した場合は、計算に入れる）」⁵⁾に倣った。

本研究における料理区分および分類基準を表 2 に示した。主食、主菜、副菜の主材料のうち、穀類の重量が最も多い場合は「主食」とした。重量だけで判断できない場合

は、料理名から判断し、著者複数名で確認して決定した。「鍋」のように主食、主菜、副菜のすべての主材料がそれなりの量で食べられている場合は、肉が多ければ主菜、いもや野菜が多ければ副菜とし、最も重量が多い料理区分で個別に分類した。牛乳・乳製品は、料理名が主食・主菜・副菜であれば料理に区分した。ポタージュやシチューも、乳製品の重量が多くても、具によって副菜の複合あるいは主菜の複合に分類した。豆乳については、飲料として飲む場合は「飲料」、料理に使用されている場合は、主菜の主材料の重量から豆乳分を差し引いて、主菜の主材料を計算した。全区分の優先順位は、主食>主菜、副菜>牛乳・乳製品、果物>菓子類、飲料とした。飲み物は、無糖（エネルギーゼロ（100ccあたり5kcal未満））もしくは加糖の2分類とし、乳幼児栄養調査の項目に「果汁などの甘味飲料」とあるため、塩原らの分類と同様に100%果汁飲料であっても加糖飲料に分類した²⁾。

料理区分は、主に主材料による分類を行った後、調理法による分類も行った。表3に料理区分および分類した料理例を示した。主食の「米類」のうち、具や調味料の追加を伴わないものを「白飯」、具や調味料と共に炊いたり、炊飯後調味料や具を混ぜ込んだり包んだものを「味付ご飯」、ご飯の上に主菜や副菜を乗せて提供する料理を「丼物・ルー」とした。「パン類」のうち、調理したおかずや具材をトッピングしたり挟んだりして作るパンを「調理パン・総菜パン」、それ以外を「食パン・ロールパン類」とした。「麺類」のうち、ゆでる、煮込む調理法による料理を「ゆで麺」、焼く調理操作を伴う料理を「焼きそば・焼うどん」、スパゲティ、マカ

ロニが主材料の料理を「パスタ」とした。インスタント麺が主材料の料理を「麺（インスタント）」とした。その他では、料理によってお好み焼き、フレイク、肉まん、ビーフン、もちに分類した。シリアルは一部菓子類の食品コードが割り当てられていたが、料理名に「フレイク」「シリアル」「グラノーラ」とあった場合、穀類とみなしてフレイクに分類した。肉まんも食品成分表では菓子類に分類されているが、本研究では料理として主食に分類した。

主菜、副菜に区分された料理の分類は、料理名から調理法が判断できるものは1ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮、2焼き物、3炒め物、4揚げ物、5加熱操作なし、7汁物に分類した。料理名で判断できないもの（例：ウインナー、鮭など、食材名が記載されており複数の調理法の可能性があるもの）は、使用している油の量や調味料の内容で判断した。肉、魚等の加工品については、販売されている状態から加熱操作がされていないか（例：かまぼこをそのまま食べた場合）、「加熱操作なし」に分類した。汁物については、主菜と副菜のどちらの主材料が多いかで主菜・副菜に分類し、最も多く使用されている食品群で「汁物」として分類した。粉末コーンスープやインスタントみそ汁は、その他に分類した。菓子パンは、原則として国民健康・栄養調査で菓子パンと分類されるもの（あんぱん（薄皮タイプ含む）、クリームパン（薄皮タイプ含む）、チョココロネ、チョコパン（薄皮タイプ）、メロンパン）を分類した。また、料理名で菓子パンと判別できるものも菓子パンと分類した。ただし、同名で市販されているパンについては、加工食品の栄養表示における名称を

確認し、「菓子パン」であれば菓子パンに分類した。会社によって表示が「パン」と「菓子パン」で分かれている場合は、主食として分類した。なお、調味料のみの場合、料理名が不明であり食材からも料理名が判断できない場合は、分類から除外した。各料理の分類や除外の判断については著者複数名で確認の上決定した。

以上の基準で分類した料理単位のデータと、栄養素等摂取量及び食品群別摂取量を日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)⁶⁾で算出したデータを作成し、これらを連結したデータセットを作成した。

また、食品群別の摂取頻度は、上記の方法で算出された食品群別摂取量が 0g より大きい場合に摂取有りと判定し、朝食、昼食、夕食、間食ごとに摂取の有無を集計し、食事単位で摂取有りの回数を合計し、0 回、1 回、2 回以上に分類した。

さらに、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、食塩相当量の寄与率を年齢別、料理区別に算出した。

C. 結果

分類できた料理数は合計 7,121 料理であり、内訳は主食 1,592 料理 (22.4%)、主菜 1,211 料理 (17.0%)、副菜 1,609 料理 (22.6%)、牛乳・乳製品 776 料理 (10.9%)、果物 532 料理(7.5%)、菓子類 766 料理 (10.8%)、飲料 567 料理(8.0%)、その他 68 料理(1.0%)であった。

1 日当たりの料理の出現数および 1 回あたりの摂取量を表 4 に示した。主食は白飯の出現数が 50.4%を占め、他の調理法と合わせると米類が 67.4%を占めた。主菜は主材料による分類では大きな違いはみられな

かったが、調理法による分類では焼き物が多くみられた。副菜は主材料による分類では野菜類および複合料理が多く、調理法はゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮、汁物が多くみられた。牛乳・乳製品は牛乳が 53.9%を占め、果物は生が 91.5%を占めた。菓子類は和干菓子 15.4%、ビスケット類 14.5%、スナック類 10.8%が上位であった。

朝食における料理の出現数を表 5-1 に示した。朝食に何らかの食品・料理を食べた児は 502 名で、延べ 1,624 料理が抽出された。料理区別にみると、主食が 464 料理 (28.6%) と最も多く、次いで牛乳・乳製品 (20.0%)、主菜 (18.7%)、副菜 (11.0%)、果物 (9.2%)、飲料 (7.3%)、菓子 (7.3%) であった。主食では、パンよりもごはんなどの米類の料理を食べている児がやや多かった。主菜では、ウインナーなどの肉類、納豆などの大豆・大豆製品、ゆで卵などの卵類を使った料理が同程度 (4.5~5.8%)、副菜では、野菜を使った料理が最も多かった (7.2%)。牛乳・乳製品ではヨーグルト (7.4%) や牛乳 (7.1%)、果物では生で食べられるみかんやバナナなどの果物が多かった。菓子の中では菓子パンが最も多く、飲料では無糖 (5.0%) の方が多いものの、オレンジジュースなどの加糖飲料も出現していた。

朝食において、主食、主菜、副菜のうち、どのような組み合わせで食べているかを集計し、表 5-2 に示した。主食のみ (37.2%) が最も多く、次いで主食+主菜 (22.0%) であり、主食・主菜・副菜の 3 つを組み合わせで食べている児は 95 名 (18.8%) と約 2 割であった。

間食における料理の出現数を表 6 に示し

た。間食として何らかの食品・料理を食べた児は 449 名で、延べ 1,294 料理が抽出された。菓子が 48.6%と約半数を占めた。次いで、牛乳・乳製品 (21.4%)、飲料 (11.1%)、果物 (8.3%)、主食 (6.2%)、副菜 (3.2%)、主菜 (1.1%) であった。主材料/カテゴリー別に比較すると、牛乳 (14.1%) が最も多く、せんべいなどの和干菓子類 (8.7%)、クッキーなどのビスケット類 (8.3%)、無糖飲料 (7.8%) などが上位に挙げられた。

平成 27 年乳幼児栄養調査の質問項目に合わせて抜粋した食品群の一日当たりの摂取頻度を表 7 に示した。1 日 2 回以上摂取した者が多かった食品群は、穀類 99.6%、野菜 91.5%、肉類 75.3% であった。主菜に分類される食品群では、大豆製品が最も少なく 0 回の者が 62.5% を占めた。

年齢別、料理区分別エネルギー寄与率を表 8 に示した。全ての年齢においてエネルギー寄与率は主食が最も高かった (1 歳児 : 43.2%、2 歳児 : 41.4%、3 歳児 : 38.7%、4 歳児 : 42.7%、5 歳児 : 41.5%、6 歳児 : 41.9%)。2 番目に高かった料理は 1 歳児で副菜、2~6 歳児で主菜であった。3 番目に高かった料理は 1 歳児で主菜、2~6 歳児で副菜であった。主菜について、肉類、魚類、大豆・大豆製品、卵類、複合料理別にエネルギー寄与率を算出した。主菜の中で最もエネルギー寄与率が高かった料理は全ての年齢において複合料理であった。

年齢別、料理区分別たんぱく質寄与率を表 9 に示した。全ての年齢においてたんぱく質寄与率は主菜が最も高かった (1 歳児 : 30.4%、2 歳児 : 34.3%、3 歳児 : 36.5%、4 歳児 : 36.7%、5 歳児 : 36.0%、6 歳児 : 33.6%)。2 番目に高かった料理は全ての年齢におい

て主食、次いで 3 番目に高かった料理は副菜であった。主菜について、肉類、魚類、大豆・大豆製品、卵類、複合料理別にたんぱく質寄与率を算出した。主菜の中で最もたんぱく質寄与率が高かった料理は全ての年齢において複合料理であった。

年齢別、料理区分別脂質寄与率を表 10 に示した。全ての年齢において脂質寄与率は主菜が最も高かった (1 歳児 : 29.9%、2 歳児 : 32.2%、3 歳児 : 33.8%、4 歳児 : 33.8%、5 歳児 : 33.2%、6 歳児 : 31.1%)。2 番目に高かった料理は、1 歳児で牛乳・乳製品、2、3、5、6 歳児で副菜、4 歳児で主食であった。3 番目に高かった料理は、1、4 歳児では副菜、2、3、5、6 歳児では主食であった。主菜について、肉類、魚類、大豆・大豆製品、卵類、複合料理別にたんぱく質寄与率を算出した。主菜の中で最もたんぱく質寄与率が高かった料理は全ての年齢において複合料理であった。主菜の中で最も脂質寄与率が高かった料理は全ての年齢において複合料理であった。

年齢別、料理区分別炭水化物寄与率を表 11 に示した。全ての年齢において炭水化物寄与率は主食が最も高かった (1 歳児 : 57.0%、2 歳児 : 55.6%、3 歳児 : 53.1%、4 歳児 : 57.6%、5 歳児 : 57.2%、6 歳児 : 58.1%)。2 番目に高かった料理は、1 歳児で副菜、2~6 歳児で菓子(菓子パン含む)であった。3 番目に多かった料理は 1 歳児で牛乳・乳製品、2~6 歳児で副菜であった。主菜について、肉類、魚類、大豆・大豆製品、卵類、複合料理別に炭水化物寄与率を算出した。主菜の中で最も炭水化物寄与率が高かった料理は全ての年齢において複合料理であった。

年齢別、料理区分別カルシウム寄与率を

表 12 に示した。全ての年齢においてカルシウム寄与率は牛乳・乳製品が最も高かった(1 歳児：50.2%、2 歳児：46.7%、3 歳児：49.0%、4 歳児：47.2%、5 歳児：45.3%、6 歳児：46.9%)。2 番目に高かった料理は、全ての年齢において副菜であった。3 番目に高かった料理は、1、3 歳児で主菜、2、4～6 歳児で主食であった。主菜について、肉類、魚類、大豆・大豆製品、卵類、複合料理別にカルシウム寄与率を算出した主菜の中で最もカルシウム寄与率が高かった料理は、1、2、5 歳児で複合料理、3、6 歳児で大豆・大豆製品と複合料理、4 歳児で大豆・大豆製品であった。

年齢別、料理区分別食塩相当量寄与率を表 13 に示した。食塩相当量寄与率が最も高かった料理は 1、3～6 歳児で副菜(1 歳児：40.7%、3 歳児：35.3%、4 歳児：31.5%、5 歳児：36.6%、6 歳児：38.4%)、2 歳で主食(30.2%)であった。2 番目に高かった料理は、1、6 歳児で主食、2 歳で副菜、3～5 歳児で主菜であった。3 番目に高かった料理は、1、2、6 歳児で主菜、3～5 歳児で主食であった。主菜について、肉類、魚類、大豆・大豆製品、卵類、複合料理別に食塩相当量寄与率を算出した。主菜の中で最も食塩相当量寄与率が高かった料理は複合料理であった。

D. 考察

平成 30 年および令和元年の国民健康・栄養調査に参加した 1～6 歳幼児の栄養素摂取状況調査(食物摂取状況調査)データを再解析した結果、合計 7,121 料理を抽出し、主材料や調理方法などから分類した。

平成 27 年乳幼児栄養調査の結果⁷⁾において、子どもの主要食物のうち摂取頻度が 1

日 2 回以上と回答した者の割合は、穀類 97.0%、野菜 52.0%、肉類 12.2%であり、穀類以外は本研究の結果を大きく下回った。本研究では 1 歳児も含めた日常的な料理のポーションサイズを示すことに主眼を置いたことから、数値の基準は設けずに料理を分類した。このため、少量であっても摂取有りにカウントされていることから、野菜等の摂取頻度を過大に評価している可能性も考えられる。小学 5 年生を対象とした先行研究では、牛乳・乳製品以外の 4 つの料理区分では、0.5 SV (0.25 SV 以上 0.67 SV 未満) の料理が多くみられた¹⁾。4～6 歳児を対象とした研究では、主食および副菜は主材料が 30g 以上であることを基準としていたが³⁾、5 日間の各料理の延べ出現回数(中央値)が、主食 3.0SV、主菜 4.0SV、副菜 3.0SV、複合料理 1.3SV であったことから、カウントされない料理数が多かったことが推察される。したがって、よりポーションサイズが小さいと考えられる 1～2 歳児を含む本研究において同様の基準を用いると、カウントされない料理数はさらに多くなることが懸念された。1～2 歳児を対象とした先行研究で、0.25 SV 以上摂取している場合を 1 料理としてカウントする基準を設けた研究もあったが、算出は 1 料理当たりではなく、1 日あたりで行っていた⁴⁾。先行研究と比較すると、本研究では少量であっても 1 料理としてカウントしていることから、摂取頻度は過大評価し、摂取重量は過小評価している可能性がある。しかしすべての料理を分類して中央値を算出できたことは、今後乳幼児を対象に実施される食事摂取状況に関する調査方法の検討などに活用できると考えられる。

朝食および間食における料理の出現数および料理の組み合わせパターンについて検討したところ、最も多かったのが主食であり、組み合わせも主食のみのパターンが最も多かった。本研究は主材料により料理を分類しているため、主食のみのパターンに分類されても、主菜や副菜の材料が含まれている可能性がある。野菜などの摂取頻度は1日2回以上の者が多かったことから、幼児の料理区分への分類基準(下限値)については今後検討する必要がある。

国民健康・栄養調査では、栄養素等摂取量に対する食品群別寄与率について、穀類によるエネルギー摂取割合が示されているものの、料理区分による詳細な寄与率は示されてこなかった。料理区分による寄与率は、今後食事摂取状況を把握するための質問項目の検討に活用できると考えられる。

E. 結論

平成30年および令和元年の国民健康・栄養調査に参加した1~6歳児の栄養摂取状況調査データを再解析し、7,121料理を主材料や調理方法などから分類し、それぞれの摂取重量や出現数を示し、栄養素等摂取量への寄与率も明らかにした。乳幼児栄養調査で把握した主要食物の摂取頻度と本研究で分析した摂取頻度に一部乖離がみられたことから、本研究で示した詳細な結果をもとに、次回調査のあり方をさらに検討する必要がある。

参考文献

- 1) 中西 明美, 大久保 公美, 高村 美帆, 他: 小学5年生は、「いくつ(SV)」の料理を食べているか—小学生における

食事バランスガイド活用に向けての検討—, 栄養学雑誌, 67, 128-140 (2009)

- 2) 塩原 由香, 村山 伸子, 山本 妙子, 他: 小学生の日常の食事における食事パターンの出現状況, 栄養学雑誌, 78, 66-77 (2020)
- 3) 吉井 瑛美, 深澤 向日葵, 會退 友美, 他: 夕食における幼児の野菜摂取量別の食事内容の特徴, 栄養学雑誌, 79, 345-354 (2021)
- 4) 上田 由香理: 幼児期からの生活習慣病予防を目的とした母子を対象とする栄養教育の試み-食事バランスガイド診断を活用して, 日本栄養士会雑誌, 56, 355-363 (2013)
- 5) 農林水産省: フードビジネス現場での活用「食事バランスガイド」サービング数計算と表示のルール, https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/use/rule.html (2023年5月8日取得)
- 6) 医歯薬出版編: 日本食品成分表 2022 八訂, 医歯薬出版, 東京 (2022)
- 7) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課: 平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要, <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134460.pdf> (2023年5月5日取得) (2016)

F. 健康危機情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表
なし

H. 知的財産権の出願・登録状況
なし

表 1. 年齢別対象者数および体格 (平成 30 年・令和元年データ)

		全体(n=506)	1 歳 (n=74)	2 歳 (n=94)	3 歳 (n=76)	4 歳 (n=86)	5 歳 (n=92)	6 歳 (n=84)
性別	男児	223 (44.1)	32 (43.2)	45 (47.9)	34 (44.7)	34 (39.5)	37 (40.2)	41 (48.8)
	女児	283 (55.9)	42 (56.8)	49 (52.1)	42 (55.3)	52 (60.5)	55 (59.8)	43 (51.2)
身長 (cm)	男児	99.0 ±12.9	79.6 ±4.1	88.9 ±4.0	95.9 ±3.6	102.0 ±4.5	110.2 ±4.7	115.3 ±5.0
	女児	98.4 ±13.4	76.8 ±5.3	87.8 ±3.5	96.2 ±4.6	102.7 ±5.2	108.7 ±4.9	115.0 ±5.2
体重 (kg)	男児	15.3 ±3.9	10.4 ±1.2	12.5 ±1.5	14.1 ±1.4	15.8 ±1.9	18.2 ±2.5	20.5 ±2.7
	女児	15.3 ±4.0	10.1 ±1.3	12.3 ±1.5	14.6 ±1.6	16.1 ±2.4	17.8 ±2.3	20.4 ±3.4

表中の値は人数(%)あるいは平均値±標準偏差

表 2. 料理区分および分類基準

料理区分 1	料理区分 2	基準
主食		主材料(米や小麦などの穀物)を含む料理 主食、主菜と副菜の主材料が両方含まれる場合は、主材料の重量が多い方の料理とする。 主材料が同量の場合は主食とする。
	米類	米類の重量が最も多い料理
	パン類	パン類の重量が最も多い料理
	麺類	麺類の重量が最も多い料理
	その他	上記以外の主食の重量が最も多い料理
主菜		主材料(魚介、肉、卵、大豆・大豆製品)を含む料理。 主菜と副菜の主材料が両方含まれる場合は、主材料の重量が多い方の料理とする。 主材料が同量の場合は主菜とする。
	肉類	魚介、肉、卵、大豆・大豆製品のうち、肉の重量が最も多い料理
	魚類	魚介、肉、卵、大豆・大豆製品のうち、魚の重量が最も多い料理
	卵類	魚介、肉、卵、大豆・大豆製品のうち、卵の重量が最も多い料理
	大豆・大豆製品 複合料理	魚介、肉、卵、大豆・大豆製品のうち、大豆・大豆製品の重量が最も多い料理 主菜の主材料に加えて、副菜の主材料が含まれるが、主菜の主材料の方が多く又は同量の料理
副菜		主材料(野菜、いも、海藻、きのこ、種実など)を含む料理。 主菜と副菜の主材料が両方含まれる場合は、主材料の重量が多い方の料理とする。
	野菜料理	主材料(野菜、いも、海藻、きのこ)のうち、野菜の重量が最も多い料理
	いも料理	主材料(野菜、いも、海藻、きのこ)のうち、いもの重量が最も多い料理
	海藻料理	主材料(野菜、いも、海藻、きのこ)のうち、海藻の重量が最も多い料理
	きのこ料理 複合料理	主材料(野菜、いも、海藻、きのこ)のうち、きのこの重量が最も多い料理 副菜の主材料に加えて、主菜の主材料が含まれるが、副菜の主材料の方が多く料理。
牛乳・乳製品		牛乳、乳酸菌飲料、ヨーグルト、チーズなど。
果物		ジュースは含めない。
菓子		日本食品標準成分表 2020 年版の菓子類に含まれる項目およびアイスクリーム類、シャーベット類(ただし肉まんは主食とする)
飲料	加糖	甘い飲み物。豆乳。野菜や果実を含む飲み物。
	無糖	味なし(エネルギーゼロ)
その他		上記の分類のいずれにも入らないもの。

表 3. 料理区分および分類した料理例

料理区分 1	料理区分 2 (主に主材料による分類)	料理区分 3 (主に調理法による分類)	料理例
主食	米類	白飯 味付けご飯	白ごはん、雑穀米、おかゆ、ねこまんま、おにぎり(具/調味料なし) 炊き込みご飯、わかめご飯、おこわ、チャーハン、ピラフ、おにぎり(具/調味料あり、焼きおにぎり)、リゾット
		丼物・ルー	カレーライス、牛丼、すき焼き丼、卵かけごはん、ビビンバ、オムライス、握りずし
	パン類	食パン・ロールパン類	食パン、ロールパン、ミルクパン、スティックパン、スナックパン、ジャムパン、レーズンロール、クロワッサン
		調理パン・総菜パン	クロックパン、ウインナーパン、ハムマヨロール、パンがゆ、フレンチトースト、チーズトースト、ハムトースト
	麺類	ゆでめん 焼きそば・焼うどん パスタ 麺(インスタント)	味噌ラーメン、わかめうどん、鍋焼きうどん、にゅうめん、野菜タンメン、そうめん、ソフトめん、ちゃんぽん麺 焼きちゃんぽん、焼きそば、うどん炒め ミートソーススパゲティ、カルボナーラ、ミートマカロニ インスタントラーメン、カップ麺
その他	ピザ類 お好み焼き類 フレイク類 肉まん類 ビーフン類 もち類	マルゲリータ、ピザ、ピザまん お好み焼き、たこ焼き、チヂミ グラノーラ、コーンフレーク、チョコクリスピー(牛乳含む) 肉まん 焼きビーフン、五目ビーフン 雑煮、もち、いそべ餅	
主菜	肉類	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物	ウインナー、ソーセージ、ポークピッツ、鶏肉マーマレード煮、鶏肉手羽元の照り煮、蒸し鶏 ウインナー焼き、しょうが焼き、タンドリーチキン、ハンバーグ、ピカタ、ステーキ、鶏肉の照り焼き、焼き鳥、焼肉、鶏肉のチーズ焼き
		炒め物 揚げ物 加熱操作なし 燻製などその他・不明	ウインナーソテー、ウインナー炒め チキンカツ、チキンナゲット、豚カツ、ハムカツ、唐揚げ ハム
		汁物	ドライソーセージ (該当なし)
	魚類	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物	いわしの梅煮、おでん、魚の煮つけ、鯖のみそ煮 干物、さけの塩焼き、たらのみりん焼き、ぶりの照り焼き、みりん干し、焼きするめ、西京焼き、舌平目のムニエル (該当なし)
		炒め物 揚げ物	エビフライ、カツオのムニエル、はんぺんチーズフライ、白身魚フライ
加熱操作なし 燻製などその他 汁物		かまぼこ、刺身、ちくわ、なると、魚肉ソーセージ、明太子、しらすするめ しじみ汁、すまし汁、味噌汁	
大豆・大豆製品	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物 炒め物 揚げ物 加熱操作なし 燻製などその他・不明	がんも煮、マーボー豆腐、湯豆腐、煮豆 厚揚げ焼き、油揚げ焼き (該当なし) (該当なし) 豆腐、納豆、冷奴 (該当なし)	
	汁物	豆腐の味噌汁、清汁、すまし汁、中華五目スープ	
	卵類	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物 炒め物 揚げ物 加熱操作なし 燻製などその他・不明	ウズラ玉子、ゆで卵、温泉卵、茶碗蒸し オムレツ、スクランブルエッグ、玉子焼き、目玉焼き (該当なし) (該当なし) 生卵、卵かけご飯 (該当なし)
汁物	かきたま汁、ほうれん草と卵のスープ、卵スープ		
複合料理	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物	かに玉、マーボー豆腐、鶏肉のねぎソース和え、厚揚げそぼろ煮、煮込みハンバーグ、肉豆腐、すきやき、鶏大根、水炊き オムレツ、カジキのステーキマトソース和え、豚肉の八幡焼き、れんこんハンバーグ、なすと豚肉の味噌炒め、ニラ玉	
		炒め物 揚げ物	えびといかのケチャップ炒め、エビマヨ、炒り豆腐、炒り卵 いかの唐揚げ、かにクリームコロッケ、から揚げ、ちくわの磯辺揚げ
	加熱操作なし 燻製などその他・不明 汁物	ちくわのしそチーズ巻き、納豆、鯖なめろう、冷奴、ちくわきゅうり、豆腐サラダ (該当なし)	

副菜	野菜類	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物 炒め物 揚げ物 加熱操作なし	いんげんのごま和え、おひたし、かぼちゃの煮物、きんぴらごぼう、ほうれん草ごま和え、ゆかり和え、温野菜 ポテトグラタン、トマトのチーズ焼き、焼きいも、さつまいもち キャベツソテー、ピーマンの味噌炒め、ビビンバ、野菜炒め (該当なし) カラフルサラダ、キャベツの千切り、きゅうり、コールスローサラダ、トマト、海藻サラダ、大根おろし、野菜サラダ
		汁物	コーンスープ、かき玉汁、クラムチャウダー、けんちん汁、味噌汁、すまし汁、ポターージュ、ポトフ、中華スープ、豚汁
	いも類	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物 炒め物 揚げ物 加熱操作なし	さつまいものレモン煮、さつまいもの甘煮、ふかし芋、ポテトサラダ、里芋の煮っころがし じゃがいも焼き、ポテト焼き (該当なし) さつまいもの天ぷら、フライドポテト 山芋短冊、長芋サラダ
		汁物	さつまいもの味噌汁、じゃがいもの味噌汁、芋煮汁 (該当なし)
きのこ類	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物 炒め物 揚げ物 加熱操作なし	汁物	エリンギ炒め、きのこのソテー (該当なし) なめたけ えのきとわかめの味噌汁、なめこ汁
		海藻類	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物 炒め物 揚げ物 加熱操作なし
	汁物	すまし汁、わかめスープ、わかめの味噌汁、もずくスープ	
		複合料理	ゆで物・蒸し物・和え物、煮物・炒め煮 焼き物 炒め物 揚げ物 加熱操作なし
牛乳・乳製品	母乳 牛乳 低脂肪乳 牛乳が入った飲料 粉乳製品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 チーズ	ココア、イチゴオレ、きなこ牛乳、麦芽飲料 スキムミルク、粉ミルク、フォローアップミルク ヨーグルト、飲むヨーグルト スライスチーズ、クリームチーズ	
	果物	生 加熱調理(缶詰など加工品を含む) 複合料理	バナナヨーグルト、りんごヨーグルト
菓子	アイス 和生菓子・和半生菓子 和干菓子類 ケーキ・パストリー類	アイス、アイスクリーム、アイスもなか カステラ、まんじゅう、みたらし団子、大学芋、蒸しパン せんべい、ポーロ、えびせん、きなこ棒 ワッフル、ドーナツ、ロールケーキ、チョコパイ、シュークリーム、バームクーヘン、マフィン、カップケーキ、ショートケーキ	
	ビスケット類 菓子パン類	クッキー、ビスケット、ウエハース、クラッカー メロンパン、あんパン、クリームパン、チョコクロワッサン、チョコデニッシュ、黒糖ロール	
	スナック類 飴・ラムネ・マシュマロ ゼリー	ポテトチップス、おさつスナック、ポップコーン アメ、マシュマロ、ラムネ、グミ プリン、杏仁豆腐、ゼリー、杏仁フルーツ、ホワイトパンチ	
	チョコレート類 その他	チョコレート、カバーリングチョコレート ガム、ナッツ、アーモンドフィッシュ	
	飲料	無糖 加糖	麦茶、ウーロン茶 オレンジジュース、リンゴジュース、清涼飲料水、炭酸飲料
	その他		粉末コーンスープ、インスタントスープ、ふりかけ

表 4. 1日あたりの料理の出現数および摂取量(平成 30 年・令和元年データ)

料理区分	主材料による分類	主に調理方法による分類	全体(n=506)			1歳(n=74)			2歳(n=94)			3歳(n=76)			4歳(n=86)			5歳(n=92)			6歳(n=84)		
			摂取量中央値(g/回)	出現数	(%)	摂取量中央値(g/回)	出現数	(%)	摂取量中央値(g/回)	出現数	(%)	摂取量中央値(g/回)	出現数	(%)	摂取量中央値(g/回)	出現数	(%)	摂取量中央値(g/回)	出現数	(%)	摂取量中央値(g/回)	出現数	(%)
主食	米類	白飯	95.2	802	(50.4)	80.0	108	(45.2)	80.0	148	(50.9)	90.0	116	(51.1)	100.0	131	(47.1)	100.0	163	(54.5)	100.0	136	(52.7)
		味付けご飯	98.0	197	(12.4)	80.7	38	(15.9)	85.7	35	(12.0)	102.2	29	(12.8)	100.6	41	(14.7)	105.5	28	(9.4)	102.5	26	(10.1)
		丼物・ルー	181.7	73	(4.6)	123.8	10	(4.2)	192.0	15	(5.2)	209.3	10	(4.4)	174.0	15	(5.4)	211.2	9	(3.0)	187.9	14	(5.4)
	パン類	食パン・ロールパン類	40.0	237	(14.9)	30.0	55	(23.0)	39.8	39	(13.4)	35.1	31	(13.7)	45.0	36	(12.9)	44.2	40	(13.4)	55.1	36	(14.0)
		調理パン・総菜パン	63.6	73	(4.6)	53.7	3	(1.3)	46.9	10	(3.4)	61.8	8	(3.5)	60.6	18	(6.5)	60.0	19	(6.4)	89.0	15	(5.8)
	麺類	ゆでめん	154.8	81	(5.1)	154.8	11	(4.6)	119.0	24	(8.2)	168.0	12	(5.3)	163.1	14	(5.0)	212.9	12	(4.0)	252.0	8	(3.1)
		焼きそば・焼うどん	195.2	11	(0.7)	143.8	2	(0.8)	196.6	2	(0.7)	230.6	1	(0.4)	55.9	1	(0.4)	224.6	2	(0.7)	195.2	3	(1.2)
		パスタ	109.5	44	(2.8)	94.4	8	(3.3)	185.1	4	(1.4)	110.3	11	(4.8)	132.7	8	(2.9)	45.5	5	(1.7)	80.2	8	(3.1)
		麺(インスタント)	50.0	16	(1.0)	0.0	0	(0.0)	50.0	3	(1.0)	39.6	2	(0.9)	50.0	1	(0.4)	33.5	6	(2.0)	77.5	4	(1.6)
	その他	ピザ類	69.9	8	(0.5)	0.0	0	(0.0)	79.4	3	(1.0)	82.2	1	(0.4)	142.9	2	(0.7)	60.3	1	(0.3)	36.0	1	(0.4)
お好み焼き類		53.8	18	(1.1)	110.0	1	(0.4)	73.6	3	(1.0)	54.2	4	(1.8)	22.4	4	(1.4)	51.7	5	(1.7)	55.9	1	(0.4)	
フレイク類		83.0	21	(1.3)	34.1	2	(0.8)	101.9	5	(1.7)	0.0	0	(0.0)	95.1	6	(2.2)	120.2	5	(1.7)	40.0	3	(1.2)	
肉まん類		80.0	5	(0.3)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	52.0	3	(1.0)	140.0	2	(0.8)	
ビーフン類		37.1	3	(0.2)	37.1	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	140.3	1	(0.4)	20.2	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	
もち類		62.0	3	(0.2)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	62.0	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	43.5	1	(0.3)	141.3	1	(0.4)	
合計		84.0	1592	(100.0)	67.8	239	(100.0)	80.0	291	(100.0)	90.0	227	(100.0)	95.3	278	(100.0)	100.0	299	(100.0)	100.0	258	(100.0)	
主菜	肉類	ゆで物・蒸し物・和え物, 煮物・炒め煮	21.0	84	(6.9)	27.2	6	(4.4)	21.0	13	(6.2)	17.0	13	(6.7)	24.2	18	(7.9)	20.0	23	(9.3)	40.0	11	(5.6)
		焼き物	42.6	71	(5.9)	26.4	9	(6.7)	33.8	17	(8.1)	57.5	4	(2.1)	43.0	15	(6.6)	47.9	13	(5.3)	47.4	13	(6.6)
		炒め物	32.3	16	(1.3)	30.8	2	(1.5)	41.1	3	(1.4)	20.7	3	(1.5)	17.6	2	(0.9)	20.0	1	(0.4)	40.0	5	(2.5)
		揚げ物	43.4	35	(2.9)	37.6	2	(1.5)	48.1	6	(2.9)	38.5	8	(4.1)	33.0	8	(3.5)	53.7	9	(3.6)	84.2	2	(1.0)
		加熱操作なし	11.0	19	(1.6)	10.0	1	(0.7)	10.0	5	(2.4)	14.6	2	(1.0)	9.3	3	(1.3)	16.5	5	(2.0)	12.0	3	(1.5)
		燻製などその他・不明	3.5	1	(0.1)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	3.5	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)
		汁物	0.0	1	(0.1)	0.0	1	(0.7)	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)
		魚類	ゆで物・蒸し物・和え物, 煮物・炒め煮	30.4	20	(1.7)	30.9	1	(0.7)	33.0	4	(1.9)	22.6	7	(3.6)	8.6	2	(0.9)	29.3	2	(0.8)	42.3	4
	焼き物		40.0	121	(10.0)	34.4	16	(11.9)	40.0	19	(9.1)	35.5	20	(10.3)	50.4	26	(11.4)	44.4	16	(6.5)	31.4	24	(12.2)
	炒め物		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)
	揚げ物		37.9	37	(3.1)	39.6	2	(1.5)	0.0	0	(0.0)	20.8	6	(3.1)	29.2	9	(3.9)	40.0	13	(5.3)	34.9	7	(3.6)
	加熱操作なし		14.0	36	(3.0)	0.0	0	(0.0)	12.5	7	(3.3)	20.0	7	(3.6)	14.0	9	(3.9)	10.0	7	(2.8)	25.0	6	(3.0)

		燻製などその他・不明	4.0	14	(1.2)	8.6	2	(1.5)	3.4	2	(1.0)	40.0	1	(0.5)	4.0	1	(0.4)	4.0	6	(2.4)	11.3	2	(1.0)
		汁物	0.0	3	(0.2)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	1	(0.5)	0.0	1	(0.4)	0.0	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)
大豆・大豆製品		ゆで物・蒸し物・和え物・煮物・炒め煮	19.5	7	(0.6)	0.0	0	(0.0)	142.1	1	(0.5)	17.8	1	(0.5)	139.2	1	(0.4)	16.8	3	(1.2)	19.5	1	(0.5)
		焼き物	15.1	2	(0.2)	0.0	0	(0.0)	6.6	1	(0.5)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	23.5	1	(0.5)
		炒め物	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)
		揚げ物	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)
		加熱操作なし	28.0	111	(9.2)	22.0	25	(18.5)	27.0	25	(12.0)	27.5	15	(7.7)	40.0	16	(7.0)	30.5	14	(5.7)	38.5	16	(8.1)
		燻製などその他・不明	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)
		汁物	0.0	117	(9.7)	0.0	13	(9.6)	0.0	21	(10.0)	0.0	25	(12.9)	0.0	18	(7.9)	0.0	20	(8.1)	0.0	20	(10.2)
卵類		ゆで物・蒸し物・和え物・煮物・炒め煮	28.7	11	(0.9)	0.0	0	(0.0)	34.6	2	(1.0)	45.7	2	(1.0)	50.8	4	(1.7)	20.0	3	(1.2)	0.0	0	(0.0)
		焼き物	41.1	107	(8.8)	28.5	7	(5.2)	34.5	15	(7.2)	46.2	16	(8.2)	42.1	22	(9.6)	42.5	27	(10.9)	43.6	20	(10.2)
		炒め物	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)
		揚げ物	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)
		加熱操作なし	56.0	10	(0.8)	20.5	2	(1.5)	60.0	1	(0.5)	56.0	1	(0.5)	69.0	1	(0.4)	56.0	1	(0.4)	55.0	4	(2.0)
		燻製などその他・不明	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)
		汁物	0.0	16	(1.3)	0.0	0	(0.0)	0.0	2	(1.0)	0.0	2	(1.0)	0.0	5	(2.2)	0.0	4	(1.6)	0.0	3	(1.5)
複合料理		ゆで物・蒸し物・和え物・煮物・炒め煮	41.5	142	(11.7)	34.3	22	(16.3)	15.0	23	(11.0)	35.9	21	(10.8)	53.4	30	(13.1)	37.0	25	(10.1)	59.0	21	(10.7)
		焼き物	46.0	118	(9.7)	28.8	13	(9.6)	58.3	17	(8.1)	56.0	25	(12.9)	44.8	21	(9.2)	45.9	24	(9.7)	50.9	18	(9.1)
		炒め物	9.0	30	(2.5)	32.8	4	(3.0)	15.0	9	(4.3)	3.0	3	(1.5)	3.0	3	(1.3)	23.6	7	(2.8)	12.4	4	(2.0)
		揚げ物	46.2	66	(5.5)	30.8	6	(4.4)	40.4	11	(5.3)	41.3	9	(4.6)	57.4	13	(5.7)	44.1	16	(6.5)	52.7	11	(5.6)
		加熱操作なし	22.3	15	(1.2)	13.6	1	(0.7)	50.0	5	(2.4)	31.5	2	(1.0)	0.0	0	(0.0)	5.0	6	(2.4)	33.2	1	(0.5)
		燻製などその他・不明	21.1	1	(0.1)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	21.1	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)
		汁物	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)
合計			31.0	1211	(100.0)	24.0	135	(100.0)	27.6	209	(100.0)	30.2	194	(100.0)	34.7	229	(100.0)	30.0	247	(100.0)	36.0	197	(100.0)
副菜	野菜類	ゆで物・蒸し物・和え物・煮物・炒め煮	30.0	238	(14.8)	30.5	25	(11.8)	37.2	35	(13.2)	22.0	33	(13.7)	25.4	38	(13.6)	28.3	52	(16.7)	30.2	55	(18.3)
		焼き物	58.7	13	(0.8)	45.0	3	(1.4)	87.5	2	(0.8)	78.2	2	(0.8)	90.0	4	(1.4)	32.2	1	(0.3)	45.0	1	(0.3)
		炒め物	22.4	26	(1.6)	14.1	2	(0.9)	22.1	5	(1.9)	56.8	3	(1.2)	41.0	5	(1.8)	21.6	9	(2.9)	47.0	2	(0.7)
		揚げ物	9.8	1	(0.1)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	9.8	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)
		加熱操作なし	30.0	188	(11.7)	30.0	27	(12.8)	28.5	30	(11.3)	30.0	31	(12.9)	29.6	25	(8.9)	33.7	38	(12.2)	30.0	37	(12.3)
		汁物	55.5	321	(20.0)	49.0	53	(25.1)	52.5	55	(20.8)	58.5	42	(17.4)	58.5	60	(21.4)	54.0	55	(17.6)	57.0	56	(18.7)
いも類		ゆで物・蒸し物・和え物・煮物・炒め煮	49.3	48	(3.0)	43.3	7	(3.3)	47.4	7	(2.6)	52.6	6	(2.5)	51.0	8	(2.9)	36.5	8	(2.6)	52.1	12	(4.0)
		焼き物	66.3	11	(0.7)	30.9	1	(0.5)	0.0	0	(0.0)	100.0	3	(1.2)	60.3	4	(1.4)	0.0	0	(0.0)	100.0	3	(1.0)
		炒め物	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)
		揚げ物	32.1	43	(2.7)	22.0	6	(2.8)	30.9	7	(2.6)	19.9	7	(2.9)	20.6	9	(3.2)	44.7	8	(2.6)	60.9	6	(2.0)
		加熱操作なし	66.4	2	(0.1)	0.0	0	(0.0)	27.9	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	105.0	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)
		汁物	51.0	59	(3.7)	51.0	4	(1.9)	51.0	11	(4.2)	45.5	6	(2.5)	49.0	13	(4.6)	52.0	16	(5.1)	51.0	9	(3.0)
きのこ類		ゆで物・蒸し物・和え物・煮物・炒め煮	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)
		焼き物	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)
		炒め物	32.1	3	(0.2)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	32.1	1	(0.4)	13.6	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	80.3	1	(0.3)
		揚げ物	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)
		加熱操作なし	5.0	1	(0.1)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	5.0	1	(0.3)	0.0	0	(0.0)
		汁物																					

	汁物	48.0	26	(1.6)	52.0	3	(1.4)	42.0	6	(2.3)	43.0	4	(1.7)	48.0	3	(1.1)	48.0	5	(1.6)	51.0	5	(1.7)
海藻類	ゆで物・蒸し物・ 和え物・煮物・炒め煮	25.1	4	(0.2)	0.0	0	(0.0)	41.0	2	(0.8)	14.8	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	1.0	1	(0.3)
	焼き物	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)
	炒め物	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)
	揚げ物	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)
	加熱操作なし	18.0	9	(0.6)	1.0	1	(0.5)	18.0	1	(0.4)	57.0	1	(0.4)	16.7	3	(1.1)	57.0	1	(0.3)	50.0	2	(0.7)
	汁物	50.0	21	(1.3)	55.0	2	(0.9)	42.5	6	(2.3)	60.0	3	(1.2)	43.0	3	(1.1)	70.0	3	(1.0)	43.0	4	(1.3)
	複合料理	ゆで物・蒸し物・ 和え物・煮物・炒め煮	40.6	397	(24.7)	25.0	54	(25.6)	40.3	66	(24.9)	52.4	67	(27.8)	33.8	68	(24.3)	40.5	79	(25.3)	49.7	63
	焼き物	0.9	40	(2.5)	0.5	5	(2.4)	0.4	6	(2.3)	1.3	7	(2.9)	0.2	4	(1.4)	1.2	10	(3.2)	0.6	8	(2.7)
	炒め物	27.1	75	(4.7)	12.0	12	(5.7)	32.7	15	(5.7)	1.2	6	(2.5)	41.7	13	(4.6)	26.1	12	(3.8)	22.8	17	(5.7)
	揚げ物	1.1	35	(2.2)	0.0	1	(0.5)	2.0	3	(1.1)	1.8	7	(2.9)	0.7	5	(1.8)	2.2	8	(2.6)	0.6	11	(3.7)
	加熱操作なし	59.6	41	(2.5)	55.5	4	(1.9)	58.1	7	(2.6)	74.2	7	(2.9)	51.5	12	(4.3)	64.0	6	(1.9)	33.2	5	(1.7)
	汁物	35.5	7	(0.4)	0.0	1	(0.5)	0.0	0	(0.0)	35.5	3	(1.2)	0.0	1	(0.4)	0.0	0	(0.0)	0.0	2	(0.7)
合計		42.0	1609	(100.0)	40.0	21	(100.0)	40.4	26	(100.0)	45.5	24	(100.0)	42.4	28	(100.0)	42.0	31	(100.0)	44.3	30	(100.0)
牛乳・乳製品	母乳	30.0	4	(0.5)	30.0	4	(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)
	牛乳	130.0	418	(53.9)	105.0	61	(50.0)	103.0	75	(51.4)	115.0	67	(55.8)	127.5	72	(53.3)	154.5	73	(57.0)	206.0	70	(56.0)
	低脂肪乳	103.5	16	(2.1)	210.0	1	(0.8)	104.3	6	(4.1)	0.0	0	(0.0)	99.3	4	(3.0)	145.0	2	(1.6)	84.0	3	(2.4)
	牛乳が入った飲料	126.0	27	(3.5)	115.5	2	(1.6)	108.7	2	(1.4)	127.3	4	(3.3)	126.0	5	(3.7)	147.9	5	(3.9)	157.5	9	(7.2)
	粉乳製品	200.0	31	(4.0)	182.6	16	(13.1)	201.0	5	(3.4)	202.0	1	(0.8)	184.5	4	(3.0)	180.0	5	(3.9)	0.0	0	(0.0)
	ヨーグルト	75.0	167	(21.5)	70.0	24	(19.7)	75.0	35	(24.0)	70.0	24	(20.0)	79.0	32	(23.7)	75.0	29	(22.7)	75.0	23	(18.4)
	乳酸菌飲料	85.0	75	(9.7)	70.0	6	(4.9)	100.0	13	(8.9)	70.0	18	(15.0)	100.0	13	(9.6)	70.0	11	(8.6)	86.0	14	(11.2)
	チーズ	11.0	38	(4.9)	10.0	8	(6.6)	13.5	10	(6.8)	14.0	6	(5.0)	6.0	5	(3.7)	15.0	3	(2.3)	14.5	6	(4.8)
	合計	105.0	776	(100.0)	103.0	12	(100.0)	100.0	14	(100.0)	103.6	12	(100.0)	105.0	13	(100.0)	116.0	12	(100.0)	144.0	12	(100.0)
	果物	生	53.0	487	(91.5)	50.0	79	(92.9)	58.9	94	(90.4)	71.0	81	(97.6)	57.5	74	(90.2)	50.0	92	(89.3)	72.0	67
加熱調理(加工品含む)		20.0	38	(7.1)	24.0	3	(3.5)	12.0	8	(7.7)	20.0	2	(2.4)	30.0	8	(9.8)	20.0	10	(9.7)	20.0	7	(9.3)
複合		135.0	7	(1.3)	96.0	3	(3.5)	165.0	2	(1.9)	0.0	0	(0.0)	0.0	0	(0.0)	177.0	1	(1.0)	116.1	1	(1.3)
合計	50.0	532	(100.0)	50.0	85	(100.0)	53.1	10	(100.0)	60.0	83	(100.0)	50.0	82	(100.0)	47.3	10	(100.0)	70.0	75	(100.0)	
菓子類	アイス	62.0	56	(7.3)	42.5	2	(2.4)	71.0	8	(5.2)	61.3	10	(8.2)	65.0	9	(6.8)	54.0	10	(6.7)	60.0	17	(13.6)
	和生菓子・和半生菓子	37.0	43	(5.6)	40.6	3	(3.6)	31.3	8	(5.2)	46.3	10	(8.2)	45.8	2	(1.5)	14.4	8	(5.4)	44.4	12	(9.6)
	和干菓子類	10.0	118	(15.4)	10.0	28	(33.3)	8.4	30	(19.5)	10.0	19	(15.6)	10.5	14	(10.6)	15.0	23	(15.4)	16.0	4	(3.2)
	ケーキ・ペストリー類	38.0	76	(9.9)	28.6	5	(6.0)	51.6	16	(10.4)	39.3	11	(9.0)	37.9	17	(12.9)	36.3	13	(8.7)	43.0	14	(11.2)
	ビスケット類	15.0	111	(14.5)	10.0	19	(22.6)	10.0	22	(14.3)	20.1	22	(18.0)	16.0	15	(11.4)	18.8	19	(12.8)	20.5	14	(11.2)
	菓子パン類	45.8	56	(7.3)	37.3	5	(6.0)	30.0	9	(5.8)	50.0	12	(9.8)	45.0	9	(6.8)	30.0	13	(8.7)	57.5	8	(6.4)
	スナック類	18.0	83	(10.8)	18.0	5	(6.0)	10.0	19	(12.3)	21.0	8	(6.6)	16.5	22	(16.7)	16.7	15	(10.1)	24.5	14	(11.2)
	飴・ラムネ・マシュマロ	7.8	78	(10.2)	7.0	5	(6.0)	5.5	14	(9.1)	5.5	11	(9.0)	9.7	18	(13.6)	9.6	16	(10.7)	6.5	14	(11.2)
	ゼリー	40.0	76	(9.9)	55.0	9	(10.7)	67.0	12	(7.8)	32.5	14	(11.5)	48.0	15	(11.4)	30.0	14	(9.4)	49.0	12	(9.6)
	チョコレート類	12.0	64	(8.4)	12.0	2	(2.4)	12.0	15	(9.7)	23.0	4	(3.3)	9.0	11	(8.3)	12.0	17	(11.4)	13.0	15	(12.0)
	その他	9.0	5	(0.7)	13.0	1	(1.2)	10.0	1	(0.6)	9.0	1	(0.8)	0.0	0	(0.0)	1.3	1	(0.7)	5.0	1	(0.8)

	合計	20.0	766	(100.0)	12.0	84	(100.0)	14.0	15	4	(100.0)	24.0	12	2	(100.0)	20.0	13	2	(100.0)	20.0	14	9	(100.0)	30.0	12	5	(100.0)
飲料	無糖	100.0	465	(82.0)	100.0	67	(87.0)	100.0	90	0	(78.3)	100.0	73	0	(80.2)	100.0	82	0	(83.7)	150.0	77	0	(77.0)	150.0	76	0	(88.4)
	加糖	100.0	102	(18.0)	175.0	10	(13.0)	100.0	25	0	(21.7)	100.0	18	0	(19.8)	100.0	16	0	(16.3)	100.0	23	0	(23.0)	170.0	10	0	(11.6)
	合計	100.0	567	(100.0)	100.0	77	(100.0)	100.0	11	0	(100.0)	100.0	91	0	(100.0)	100.0	98	0	(100.0)	141.0	10	0	(100.0)	150.0	86	0	(100.0)

表 5-1 朝食における料理の出現数(平成 30 年・令和元年データ)

料理区分	主材料/カテゴリー	料理例	全体 (n=502)		1歳 (n=74)		2歳 (n=92)		3歳 (n=74)		4歳 (n=86)		5歳 (n=92)		6歳 (n=84)	
			出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)
主食	米類	ごはん,おにぎり,炊き込みご飯	219	(13.5)	35	(14.7)	38	(13.3)	31	(12.2)	40	(13.9)	37	(13.5)	38	(13.4)
	パン類	トースト,スナックパン,ロールパン	203	(12.5)	32	(13.4)	40	(14.0)	27	(10.6)	32	(11.1)	35	(12.8)	37	(13.0)
	麺類	うどん,たらこスパゲッティ	14	(0.9)	2	(0.8)	3	(1.0)	3	(1.2)	1	(0.3)	4	(1.5)	1	(0.4)
	米加工品	もち,お雑煮	4	(0.2)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.4)	0	(0.0)	1	(0.4)	2	(0.7)
	その他	シリアル,ピザ,肉まん	24	(1.5)	1	(0.4)	2	(0.7)	1	(0.4)	7	(2.4)	9	(3.3)	4	(1.4)
	主食計		464	(28.6)	70	(29.4)	83	(29.0)	63	(24.7)	80	(27.9)	86	(31.4)	82	(28.9)
主菜	肉類	ウインナー,ソーセージ,ハム	95	(5.8)	9	(3.8)	17	(5.9)	14	(5.5)	18	(6.3)	17	(6.2)	20	(7.0)
	魚介類	焼き魚,しらす,ちくわ	30	(1.8)	1	(0.4)	4	(1.4)	8	(3.1)	5	(1.7)	6	(2.2)	6	(2.1)
	大豆・大豆製品	納豆,豆腐の味噌汁	78	(4.8)	13	(5.5)	15	(5.2)	12	(4.7)	13	(4.5)	9	(3.3)	16	(5.6)
	卵類	ゆで卵,卵焼き,目玉焼き	73	(4.5)	5	(2.1)	11	(3.8)	10	(3.9)	20	(7.0)	10	(3.6)	17	(6.0)
	複合料理	ミートボール,オムレツ,炒り卵	28	(1.7)	5	(2.1)	5	(1.7)	4	(1.6)	3	(1.0)	7	(2.6)	4	(1.4)
	主菜計		304	(18.7)	33	(13.9)	52	(18.2)	48	(18.8)	59	(20.6)	49	(17.9)	63	(22.2)
副菜	野菜類	ほうれん草,胡麻和え,ミニトマト	117	(7.2)	23	(9.7)	14	(4.9)	19	(7.5)	21	(7.3)	12	(4.4)	28	(9.9)
	いも類	焼きいも,じゃがいもの味噌汁	23	(1.4)	1	(0.4)	3	(1.0)	3	(1.2)	5	(1.7)	5	(1.8)	6	(2.1)
	きのこ類	なめたけ,しめじの味噌汁	3	(0.2)	0	(0.0)	1	(0.3)	0	(0.0)	1	(0.3)	1	(0.4)	0	(0.0)
	海藻類	わかめの味噌汁,めかぶ	9	(0.6)	0	(0.0)	2	(0.7)	1	(0.4)	3	(1.0)	0	(0.0)	3	(1.1)
	複合料理	肉じゃが,クリームシチュー,煮物	26	(1.6)	10	(4.2)	1	(0.3)	9	(3.5)	3	(1.0)	2	(0.7)	1	(0.4)
	副菜計		178	(11.0)	34	(14.3)	21	(7.3)	32	(12.5)	33	(11.5)	20	(7.3)	38	(13.4)
牛乳・乳製品	母乳		1	(0.1)	1	(0.4)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	牛乳		115	(7.1)	18	(7.6)	23	(8.0)	28	(11.0)	19	(6.6)	16	(5.8)	11	(3.9)
	低脂肪乳		8	(0.5)	0	(0.0)	2	(0.7)	0	(0.0)	3	(1.0)	1	(0.4)	2	(0.7)
	牛乳が入った飲料	ココア,ミロ	17	(1.0)	1	(0.4)	1	(0.3)	3	(1.2)	3	(1.0)	3	(1.1)	6	(2.1)
	粉乳製品	粉ミルク,フォローアップミルク	10	(0.6)	7	(2.9)	2	(0.7)	0	(0.0)	1	(0.3)	0	(0.0)	0	(0.0)
	ヨーグルト	ヨーグルト,飲むヨーグルト	120	(7.4)	16	(6.7)	26	(9.1)	16	(6.3)	24	(8.4)	21	(7.7)	17	(6.0)
	乳酸菌飲料	ヤクルト,カルピスウォーター	37	(2.3)	4	(1.7)	4	(1.4)	8	(3.1)	5	(1.7)	7	(2.6)	9	(3.2)
	チーズ	チーズ	17	(1.0)	5	(2.1)	3	(1.0)	4	(1.6)	1	(0.3)	1	(0.4)	3	(1.1)
	牛乳・乳製品計		325	(20.0)	52	(21.8)	61	(21.3)	59	(23.1)	56	(19.5)	49	(17.9)	48	(16.9)
果物	生	みかん,バナナ,りんご,ぶどう	141	(8.7)	24	(10.1)	26	(9.1)	24	(9.4)	24	(8.4)	21	(7.7)	22	(7.7)
	加熱処理	ドライフルーツ,レーズン	4	(0.2)	1	(0.4)	2	(0.7)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.4)	0	(0.0)
	複合	フルーツヨーグルト	5	(0.3)	2	(0.8)	2	(0.7)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.4)	0	(0.0)
	果物計		150	(9.2)	27	(11.3)	30	(10.5)	24	(9.4)	24	(8.4)	23	(8.4)	22	(7.7)
菓子	和生菓子・和半生菓子	大学芋,スイートポテト	3	(0.2)	0	(0.0)	1	(0.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(0.7)	0	(0.0)
	和干菓子類	せんべい,あられ	3	(0.2)	1	(0.4)	1	(0.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.4)	0	(0.0)
	ケーキ・ペストリー類	ホットケーキ,バームクーヘン	17	(1.0)	1	(0.4)	2	(0.7)	3	(1.2)	6	(2.1)	3	(1.1)	2	(0.7)
	ビスケット類	ラスク	1	(0.1)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.4)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	菓子パン類	あんぱん,チョコクロワッサン	26	(1.6)	1	(0.4)	3	(1.0)	7	(2.7)	6	(2.1)	5	(1.8)	4	(1.4)
	ゼリー	プリン,ゼリー	5	(0.3)	0	(0.0)	2	(0.7)	1	(0.4)	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(0.7)
	チョコレート類	チョコレート	2	(0.1)	1	(0.4)	1	(0.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	その他	ナッツ	1	(0.1)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.4)	0	(0.0)
	菓子計		58	(3.6)	4	(1.7)	10	(3.5)	12	(4.7)	12	(4.2)	12	(4.4)	8	(2.8)
飲料	無糖	麦茶,ほうじ茶	81	(5.0)	13	(5.5)	17	(5.9)	8	(3.1)	12	(4.2)	18	(6.6)	13	(4.6)

	加糖	りんごジュース,オレンジジュース	38 (2.3)	4 (1.7)	8 (2.8)	4 (1.6)	5 (1.7)	13 (4.7)	4 (1.4)
	飲料計		119 (7.3)	17 (7.1)	25 (8.7)	12 (4.7)	17 (5.9)	31 (11.3)	17 (6.0)
その他		コーンスープ(粉末),ふりかけ	26 (1.6)	1 (0.4)	4 (1.4)	5 (2.0)	6 (2.1)	4 (1.5)	6 (2.1)
総計			1624 (100.0)	238 (100.0)	286 (100.0)	255 (100.0)	287 (100.0)	274 (100.0)	284 (100.0)

出現数:食事区分「間食」に出現した延べ料理数, %:全体又は年齢別「総計」に対する各料理区分又は主材料/カテゴリーが占める割合

表 5-2 朝食における料理の組合せ(平成 30 年・令和元年データ)

料理パターン	全体 (n=502)		1 歳 (n=74)		2 歳 (n=92)		3 歳 (n=74)		4 歳 (n=86)		5 歳 (n=92)		6 歳 (n=84)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
主食+主菜+副菜	95	(18.9)	9	(12.2)	13	(14.1)	15	(20.3)	21	(24.4)	12	(13.0)	25	(29.8)
主食+主菜	112	(22.3)	14	(18.9)	25	(27.2)	16	(21.6)	17	(19.8)	23	(25.0)	17	(20.2)
主食+副菜	46	(9.2)	18	(24.3)	7	(7.6)	6	(8.1)	5	(5.8)	7	(7.6)	3	(3.6)
主菜+副菜	3	(0.6)	1	(1.4)	1	(1.1)	1	(1.4)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
主食のみ	189	(37.6)	24	(32.4)	36	(39.1)	25	(33.8)	31	(36.0)	39	(42.4)	34	(40.5)
主菜のみ	11	(2.2)	0	(0.0)	2	(2.2)	1	(1.4)	3	(3.5)	4	(4.3)	1	(1.2)
副菜のみ	5	(1.0)	2	(2.7)	0	(0.0)	1	(1.4)	1	(1.2)	0	(0.0)	1	(1.2)
その他	41	(8.2)	6	(8.1)	8	(8.7)	9	(12.2)	8	(9.3)	7	(7.6)	3	(3.6)
合計	502	(100.0)	74	(100.0)	92	(100.0)	74	(100.0)	86	(100.0)	92	(100.0)	84	(100.0)

料理パターン:表 5-1 に示した料理区分のうち,対象者ごとに朝食の主食,主菜,副菜の中の組み合わせを示した。主食,主菜,副菜以外の料理区分についてはカウントに含めていない。そのため,主食,主菜,副菜以外の料理区分の料理のみを食べた・飲んだ場合は「その他」とした。

n: 人数

表 6. 間食における料理の出現数(平成 30 年・令和元年データ)

料理区分	主材料/カテゴリー	料理例	全体 (n=448)		1歳 (n=65)		2歳 (n=81)		3歳 (n=69)		4歳 (n=77)		5歳 (n=85)		6歳 (n=72)	
			出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)	出現数	(%)
主食	米類	おにぎり	21	(1.6)	5	(2.9)	3	(1.1)	4	(1.9)	4	(1.8)	3	(1.2)	2	(1.1)
	パン類	スナックパン, サンドイッチ	43	(3.3)	7	(4.1)	6	(2.2)	7	(3.3)	6	(2.8)	14	(5.7)	3	(1.7)
	麺類	焼きちゃんぽん, カップ麺	6	(0.5)	1	(0.6)	0	(0.0)	1	(0.5)	1	(0.5)	3	(1.2)	0	(0.0)
	その他	コーンフレーク, お好み焼き	10	(0.8)	1	(0.6)	3	(1.1)	2	(0.9)	1	(0.5)	2	(0.8)	1	(0.6)
	合計		80	(6.2)	14	(8.2)	12	(4.4)	14	(6.6)	12	(5.5)	22	(9.0)	6	(3.4)
主菜	肉類	ウインナー	2	(0.2)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.4)	1	(0.6)
	魚介類	ソーセージ(魚肉), するめ	11	(0.9)	2	(1.2)	2	(0.7)	2	(0.9)	1	(0.5)	2	(0.8)	2	(1.1)
	複合料理		1	(0.1)	0	(0.0)	1	(0.4)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	合計		14	(1.1)	2	(1.2)	3	(1.1)	2	(0.9)	1	(0.5)	3	(1.2)	3	(1.7)
副菜	野菜類	煮豆, 野菜チャウダー	13	(1.0)	1	(0.6)	4	(1.5)	3	(1.4)	3	(1.4)	0	(0.0)	2	(1.1)
	いも類	ふかし芋, 焼き芋	23	(1.8)	4	(2.3)	2	(0.7)	4	(1.9)	5	(2.3)	2	(0.8)	6	(3.4)
	海藻類	昆布煮	4	(0.3)	1	(0.6)	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(0.9)	0	(0.0)	1	(0.6)
	複合料理	マカロニ入り野菜チャウダー	2	(0.2)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.5)	1	(0.5)	0	(0.0)	0	(0.0)
	合計		42	(3.2)	6	(3.5)	6	(2.2)	8	(3.8)	11	(5.0)	2	(0.8)	9	(5.2)
牛乳・乳製品	母乳		1	(0.1)	1	(0.6)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	牛乳		182	(14.1)	25	(14.6)	43	(15.6)	27	(12.8)	31	(14.2)	34	(13.9)	22	(12.6)
	低脂肪乳		3	(0.2)	0	(0.0)	2	(0.7)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.6)
	牛乳が入った飲料	ミルクココア, いちご牛乳	9	(0.7)	1	(0.6)	1	(0.4)	1	(0.5)	2	(0.9)	2	(0.8)	2	(1.1)
	粉乳製品	粉ミルク, フォローアップミルク	17	(1.3)	5	(2.9)	3	(1.1)	1	(0.5)	3	(1.4)	5	(2.0)	0	(0.0)
	ヨーグルト	ヨーグルト, 飲むヨーグルト	27	(2.1)	4	(2.3)	6	(2.2)	6	(2.8)	4	(1.8)	5	(2.0)	2	(1.1)
	乳酸菌飲料	カルピス, ヤクルト	27	(2.1)	2	(1.2)	4	(1.5)	8	(3.8)	6	(2.8)	3	(1.2)	4	(2.3)
	チーズ	ベビーチーズ	11	(0.9)	2	(1.2)	5	(1.8)	0	(0.0)	2	(0.9)	1	(0.4)	1	(0.6)
	合計		277	(21.4)	40	(23.4)	64	(23.3)	43	(20.4)	48	(22.0)	50	(20.4)	32	(18.4)
	果物	生	みかん, 柿, バナナ, リンゴ	105	(8.1)	16	(9.4)	25	(9.1)	16	(7.6)	13	(6.0)	21	(8.6)	14
加熱処理		ブルーベリー	3	(0.2)	0	(0.0)	2	(0.7)	0	(0.0)	1	(0.5)	0	(0.0)	0	(0.0)
合計			108	(8.3)	16	(9.4)	27	(9.8)	16	(7.6)	14	(6.4)	21	(8.6)	14	(8.0)
菓子	アイス	バニラアイス, アイス最中	46	(3.6)	1	(0.6)	7	(2.5)	8	(3.8)	7	(3.2)	9	(3.7)	14	(8.0)
	和生菓子・和半生菓子	みたらし団子, スイートポテト	27	(2.1)	3	(1.8)	5	(1.8)	6	(2.8)	2	(0.9)	3	(1.2)	8	(4.6)
	和干菓子類	せんべい, 卵ボーロ	112	(8.7)	26	(15.2)	29	(10.5)	19	(9.0)	13	(6.0)	21	(8.6)	4	(2.3)
	ケーキ・ペストリー類	ドーナツ, ホットケーキ	56	(4.3)	4	(2.3)	13	(4.7)	7	(3.3)	11	(5.0)	9	(3.7)	12	(6.9)
	ビスケット類	クッキー, ビスケット	108	(8.3)	19	(11.1)	22	(8.0)	21	(10.0)	14	(6.4)	19	(7.8)	13	(7.5)
	菓子パン類	チョコパン, クリームパン	19	(1.5)	3	(1.8)	4	(1.5)	3	(1.4)	2	(0.9)	6	(2.4)	1	(0.6)
	スナック類	ポテトチップス, ポップコーン	78	(6.0)	5	(2.9)	19	(6.9)	8	(3.8)	22	(10.1)	15	(6.1)	9	(5.2)
	飴・ラムネ・マシュマロ	あめ, ラムネ, グミ	75	(5.8)	5	(2.9)	13	(4.7)	11	(5.2)	17	(7.8)	15	(6.1)	14	(8.0)
	ゼリー	オレンジゼリー, プリン	42	(3.2)	6	(3.5)	7	(2.5)	7	(3.3)	8	(3.7)	8	(3.3)	6	(3.4)
	チョコレート類	チョコレート菓子	62	(4.8)	1	(0.6)	14	(5.1)	4	(1.9)	11	(5.0)	17	(6.9)	15	(8.6)
	その他	ガム, アーモンドフィッシュ	4	(0.3)	1	(0.6)	1	(0.4)	1	(0.5)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.6)
	合計		629	(48.6)	74	(43.3)	134	(48.7)	95	(45.0)	107	(49.1)	122	(49.8)	97	(55.7)
	飲料	無糖	麦茶, お茶	101	(7.8)	16	(9.4)	16	(5.8)	25	(11.8)	17	(7.8)	19	(7.8)	8
加糖		りんごジュース, ぶどうジュース	43	(3.3)	3	(1.8)	13	(4.7)	8	(3.8)	8	(3.7)	6	(2.4)	5	(2.9)
合計			144	(11.1)	19	(11.1)	29	(10.5)	33	(15.6)	25	(11.5)	25	(10.2)	13	(7.5)
総計		1294	(100.0)	171	(100.0)	275	(100.0)	211	(100.0)	218	(100.0)	245	(100.0)	174	(100.0)	

出現数: 食事区分「間食」に出現した延べ料理数, %: 全体又は年齢別「総計」に対する各料理区分又は主材料/カテゴリーが占める割合

表 7. 1 日あたりの食品群別摂取頻度(平成 30 年・令和元年データ)

	全体 (n=506)	1 歳 (n=74)	2 歳 (n=94)	3 歳 (n=76)	4 歳 (n=86)	5 歳 (n=92)	6 歳 (n=84)
穀類	0 回	1 (0.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
	1 回	1 (0.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.2)	0 (0.0)
	2 回以上	504 (99.6)	74 (100.0)	94 (100.0)	75 (98.7)	85 (98.8)	84 (100.0)
魚介類	0 回	142 (28.1)	26 (35.1)	30 (31.9)	21 (27.6)	23 (26.7)	22 (26.2)
	1 回	192 (37.9)	27 (36.5)	44 (46.8)	27 (35.5)	26 (30.2)	35 (38.0)
	2 回以上	172 (34.0)	21 (28.4)	20 (21.3)	28 (36.8)	37 (43.0)	37 (40.2)
肉類	0 回	33 (6.5)	7 (9.5)	10 (10.6)	7 (9.2)	3 (3.5)	4 (4.3)
	1 回	92 (18.2)	20 (27.0)	24 (25.5)	12 (15.8)	12 (14.0)	12 (13.0)
	2 回以上	381 (75.3)	47 (63.5)	60 (63.8)	57 (75.0)	71 (82.6)	76 (82.6)
卵類	0 回	159 (31.4)	39 (52.7)	33 (35.1)	21 (27.6)	16 (18.6)	26 (28.3)
	1 回	201 (39.7)	23 (31.1)	44 (46.8)	33 (43.4)	35 (40.7)	29 (31.5)
	2 回以上	146 (28.9)	12 (16.2)	17 (18.1)	22 (28.9)	35 (40.7)	37 (40.2)
大豆・大豆製品	0 回	316 (62.5)	44 (59.5)	56 (59.6)	44 (57.9)	59 (68.6)	61 (66.3)
	1 回	148 (29.2)	22 (29.7)	31 (33.0)	23 (30.3)	20 (23.3)	27 (29.3)
	2 回以上	42 (8.3)	8 (10.8)	7 (7.4)	9 (11.8)	7 (8.1)	4 (4.3)
野菜	0 回	4 (0.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (2.6)	1 (1.2)	0 (0.0)
	1 回	39 (7.7)	6 (8.1)	10 (10.6)	6 (7.9)	6 (7.0)	4 (4.3)
	2 回以上	463 (91.5)	68 (91.9)	84 (89.4)	68 (89.5)	79 (91.9)	88 (95.7)
果物	0 回	111 (21.9)	19 (25.7)	23 (24.5)	15 (19.7)	17 (19.8)	15 (16.3)
	1 回	172 (34.0)	20 (27.0)	26 (27.7)	32 (42.1)	31 (36.0)	35 (38.0)
	2 回以上	223 (44.1)	35 (47.3)	45 (47.9)	29 (38.2)	38 (44.2)	42 (45.7)
牛乳・乳製品	0 回	54 (10.7)	7 (9.5)	17 (18.1)	7 (9.2)	7 (8.1)	9 (9.8)
	1 回	112 (22.1)	20 (27.0)	9 (9.6)	21 (27.6)	24 (27.9)	18 (19.6)
	2 回以上	340 (67.2)	47 (63.5)	68 (72.3)	48 (63.2)	55 (64.0)	65 (70.7)
菓子(菓子パンを含む)	0 回	151 (29.8)	32 (43.2)	23 (24.5)	22 (28.9)	24 (27.9)	23 (25.0)
	1 回	174 (34.4)	22 (29.7)	40 (42.6)	24 (31.6)	30 (34.9)	33 (35.9)
	2 回以上	181 (35.8)	20 (27.0)	31 (33.0)	30 (39.5)	32 (37.2)	36 (39.1)
お茶など甘くない飲料	0 回	132 (26.1)	21 (28.4)	26 (27.7)	14 (18.4)	19 (22.1)	26 (28.3)
	1 回	295 (58.3)	39 (52.7)	53 (56.4)	53 (69.7)	52 (60.5)	56 (60.9)
	2 回以上	79 (15.6)	14 (18.9)	15 (16.0)	9 (11.8)	15 (17.4)	10 (10.9)
果汁など甘味飲料	0 回	476 (94.1)	73 (98.6)	86 (91.5)	72 (94.7)	82 (95.3)	84 (91.3)
	1 回	24 (4.7)	0 (0.0)	7 (7.4)	4 (5.3)	4 (4.7)	5 (5.4)
	2 回以上	6 (1.2)	1 (1.4)	1 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (3.3)

表中の値は人数(%)

表 8 年齢別、料理区分別エネルギー寄与率

料理区分	主材料による分類	全体(n=506)		1歳(n=74)		2歳(n=94)		3歳(n=76)		4歳(n=86)		5歳(n=92)		6歳(n=84)	
		出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†
主食		1592	(41.6)	239	(43.2)	291	(41.4)	227	(38.7)	278	(42.7)	299	(41.5)	258	(41.9)
	麺(インスタント)以外のもの	1576	(41.1)	239	(43.2)	288	(41.0)	225	(38.6)	277	(42.5)	293	(40.3)	254	(41.2)
	麺(インスタント)	16	(0.5)	0	(0.0)	3	(0.5)	2	(0.2)	1	(0.2)	6	(1.2)	4	(0.7)
主菜		1211	(17.1)	135	(14.4)	209	(16.4)	194	(17.9)	229	(18.4)	247	(17.8)	197	(16.7)
	肉類	227	(3.9)	21	(2.8)	44	(4.2)	30	(3.4)	47	(4.2)	52	(4.3)	33	(3.9)
	魚類	232	(2.9)	21	(2.4)	32	(2.3)	42	(3.2)	48	(3.5)	45	(2.7)	44	(3.2)
	大豆・大豆製品	238	(1.8)	38	(2.3)	48	(2.1)	41	(1.8)	35	(1.6)	37	(1.4)	39	(1.8)
	卵類	144	(1.7)	9	(0.7)	20	(1.5)	21	(1.8)	32	(1.9)	35	(2.0)	27	(1.7)
	複合料理	370	(6.8)	46	(6.1)	65	(6.3)	60	(7.7)	67	(7.2)	78	(7.5)	54	(6.0)
副菜		1609	(14.7)	211	(14.9)	265	(13.1)	241	(14.3)	280	(13.7)	312	(15.9)	300	(16.1)
果物		532	(3.6)	85	(5.5)	104	(4.2)	83	(3.9)	82	(2.9)	103	(3.3)	75	(2.7)
牛乳・乳製品		776	(10.1)	122	(13.3)	146	(10.3)	120	(10.0)	135	(9.5)	128	(8.8)	125	(9.9)
菓子(菓子パンを含む)		766	(11.7)	84	(7.6)	154	(13.0)	122	(13.7)	132	(11.6)	149	(11.5)	125	(11.8)
飲料		567	(1.0)	77	(1.0)	115	(1.3)	91	(1.1)	98	(0.9)	100	(1.0)	86	(0.6)
	無糖	465	(0.1)	67	(0.1)	90	(0.1)	73	(0.1)	82	(0.1)	77	(0.1)	76	(0.1)
	加糖	102	(0.9)	10	(0.9)	25	(1.2)	18	(1.0)	16	(0.8)	23	(0.9)	10	(0.4)
その他		68	(0.3)	5	(0.1)	15	(0.2)	10	(0.3)	13	(0.4)	9	(0.2)	16	(0.4)
総計		7121	(100.0)	958	(100.0)	1299	(100.0)	1088	(100.0)	1247	(100.0)	1347	(100.0)	1182	(100.0)

†: 寄与率

表9 年齢別、料理区分別たんぱく質寄与率

料理区分	主材料による分類	全体(n=506)		1歳(n=74)		2歳(n=94)		3歳(n=76)		4歳(n=86)		5歳(n=92)		6歳(n=84)	
		出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†
主食		1592	(26.9)	239	(29.0)	291	(27.4)	227	(25.2)	278	(29.3)	299	(25.2)	258	(26.2)
	麺(インスタント)以外のもの	1576	(26.6)	239	(29.0)	288	(27.2)	225	(25.0)	277	(29.2)	293	(24.4)	254	(25.7)
	麺(インスタント)	16	(0.4)	0	(0.0)	3	(0.3)	2	(0.1)	1	(0.1)	6	(0.8)	4	(0.5)
主菜		1211	(34.8)	135	(30.4)	209	(34.3)	194	(36.5)	229	(36.7)	247	(36.0)	197	(33.6)
	肉類	227	(6.5)	21	(5.2)	44	(6.9)	30	(5.4)	47	(6.8)	52	(7.6)	33	(6.2)
	魚類	232	(7.7)	21	(6.5)	32	(6.6)	42	(9.0)	48	(9.2)	45	(6.5)	44	(8.2)
	大豆・大豆製品	238	(4.1)	38	(5.7)	48	(4.9)	41	(4.3)	35	(3.8)	37	(3.1)	39	(3.8)
	卵類	144	(3.3)	9	(1.5)	20	(2.9)	21	(3.6)	32	(3.8)	35	(4.1)	27	(3.4)
	複合料理	370	(13.2)	46	(11.6)	65	(13.1)	60	(14.2)	67	(13.0)	78	(14.8)	54	(12.0)
副菜		1609	(17.5)	211	(18.5)	265	(16.2)	241	(16.1)	280	(15.1)	312	(19.6)	300	(19.2)
果物		532	(0.8)	85	(1.5)	104	(1.0)	83	(0.8)	82	(0.6)	103	(0.7)	75	(0.6)
牛乳・乳製品		776	(14.1)	122	(16.4)	146	(14.5)	120	(14.4)	135	(13.2)	128	(13.2)	125	(13.8)
菓子(菓子パンを含む)		766	(5.4)	84	(4.0)	154	(6.0)	122	(6.6)	132	(4.7)	149	(5.0)	125	(6.1)
飲料		567	(0.2)	77	(0.1)	115	(0.3)	91	(0.2)	98	(0.2)	100	(0.2)	86	(0.2)
	無糖	465	(0.0)	67	(0.0)	90	(0.0)	73	(0.0)	82	(0.1)	77	(0.0)	76	(0.1)
	加糖	102	(0.1)	10	(0.1)	25	(0.2)	18	(0.2)	16	(0.2)	23	(0.2)	10	(0.1)
その他		68	(0.3)	5	(0.1)	15	(0.2)	10	(0.3)	13	(0.3)	9	(0.2)	16	(0.4)
総計		7121	(100.0)	958	(100.0)	1299	(100.0)	1088	(100.0)	1247	(100.0)	1347	(100.0)	1182	(100.0)

†: 寄与率

表 10 年齢別、料理区分別脂質寄与率

料理区分	主材料による分類	全体(n=506)		1歳(n=74)		2歳(n=94)		3歳(n=76)		4歳(n=86)		5歳(n=92)		6歳(n=84)	
		出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†
主食		1592	(18.7)	239	(18.8)	291	(18.6)	227	(16.5)	278	(20.5)	299	(18.4)	258	(19.1)
	麺(インスタント)以外のもの	1576	(18.1)	239	(18.8)	288	(18.0)	225	(16.4)	277	(20.3)	293	(17.0)	254	(18.5)
	麺(インスタント)	16	(0.6)	0	(0.0)	3	(0.6)	2	(0.1)	1	(0.2)	6	(1.5)	4	(0.6)
主菜		1211	(32.5)	135	(29.9)	209	(32.2)	194	(33.8)	229	(33.8)	247	(33.2)	197	(31.1)
	肉類	227	(9.0)	21	(7.1)	44	(9.9)	30	(7.9)	47	(9.4)	52	(9.1)	33	(9.4)
	魚類	232	(4.7)	21	(4.9)	32	(3.5)	42	(4.6)	48	(5.3)	45	(4.5)	44	(5.1)
	大豆・大豆製品	238	(2.7)	38	(3.9)	48	(3.3)	41	(2.6)	35	(2.4)	37	(2.0)	39	(2.6)
	卵類	144	(3.5)	9	(1.6)	20	(3.2)	21	(3.9)	32	(3.8)	35	(4.2)	27	(3.6)
	複合料理	370	(12.6)	46	(12.4)	65	(12.2)	60	(14.8)	67	(12.8)	78	(13.4)	54	(10.5)
副菜		1609	(20.6)	211	(21.4)	265	(18.7)	241	(21.0)	280	(18.2)	312	(23.3)	300	(21.2)
果物		532	(0.2)	85	(0.3)	104	(0.3)	83	(0.3)	82	(0.2)	103	(0.1)	75	(0.2)
牛乳・乳製品		776	(13.9)	122	(21.7)	146	(14.2)	120	(13.8)	135	(12.1)	128	(11.6)	125	(13.8)
菓子(菓子パンを含む)		766	(13.6)	84	(7.7)	154	(15.6)	122	(14.2)	132	(14.7)	149	(12.9)	125	(14.3)
飲料		567	(0.1)	77	(0.0)	115	(0.1)	91	(0.0)	98	(0.1)	100	(0.1)	86	(0.0)
	無糖	465	(0.0)	67	(0.0)	90	(0.0)	73	(0.0)	82	(0.0)	77	(0.0)	76	(0.0)
	加糖	102	(0.1)	10	(0.0)	25	(0.1)	18	(0.0)	16	(0.1)	23	(0.1)	10	(0.0)
その他		68	(0.3)	5	(0.2)	15	(0.2)	10	(0.4)	13	(0.4)	9	(0.3)	16	(0.4)
総計		7121	(100.0)	958	(100.0)	1299	(100.0)	1088	(100.0)	1247	(100.0)	1347	(100.0)	1182	(100.0)

†: 寄与率

表 11 年齢別、料理区分別炭水化物寄与率

料理区分	主材料による分類	全体(n=506)		1歳(n=74)		2歳(n=94)		3歳(n=76)		4歳(n=86)		5歳(n=92)		6歳(n=84)	
		出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†
主食		1592	(56.6)	239	(57.0)	291	(55.6)	227	(53.1)	278	(57.6)	299	(57.2)	258	(58.1)
	麺(インスタント)以外のもの	1576	(56.0)	239	(57.0)	288	(55.2)	225	(52.9)	277	(57.4)	293	(56.1)	254	(57.3)
	麺(インスタント)	16	(0.5)	0	(0.0)	3	(0.4)	2	(0.2)	1	(0.2)	6	(1.1)	4	(0.8)
主菜		1211	(5.1)	135	(4.1)	209	(4.5)	194	(5.5)	229	(5.7)	247	(5.6)	197	(4.8)
	肉類	227	(0.8)	21	(0.5)	44	(0.9)	30	(0.7)	47	(0.8)	52	(1.1)	33	(0.5)
	魚類	232	(0.9)	21	(0.5)	32	(0.7)	42	(1.2)	48	(1.2)	45	(0.8)	44	(1.1)
	大豆・大豆製品	238	(0.7)	38	(0.8)	48	(0.7)	41	(0.8)	35	(0.6)	37	(0.5)	39	(0.7)
	卵類	144	(0.4)	9	(0.2)	20	(0.3)	21	(0.4)	32	(0.5)	35	(0.5)	27	(0.4)
	複合料理	370	(2.3)	46	(2.1)	65	(1.9)	60	(2.4)	67	(2.7)	78	(2.7)	54	(2.1)
副菜		1609	(10.2)	211	(10.4)	265	(8.9)	241	(9.7)	280	(10.1)	312	(10.3)	300	(11.6)
果物		532	(6.0)	85	(8.6)	104	(6.9)	83	(6.5)	82	(4.8)	103	(5.5)	75	(4.6)
牛乳・乳製品		776	(7.6)	122	(9.4)	146	(7.8)	120	(7.4)	135	(7.6)	128	(6.6)	125	(7.2)
菓子(菓子パンを含む)		766	(12.6)	84	(8.7)	154	(13.8)	122	(15.6)	132	(12.1)	149	(12.7)	125	(12.3)
飲料		567	(1.7)	77	(1.7)	115	(2.4)	91	(2.0)	98	(1.6)	100	(1.8)	86	(1.0)
	無糖	465	(0.2)	67	(0.2)	90	(0.2)	73	(0.2)	82	(0.2)	77	(0.2)	76	(0.2)
	加糖	102	(1.5)	10	(1.5)	25	(2.1)	18	(1.8)	16	(1.4)	23	(1.6)	10	(0.8)
その他		68	(0.3)	5	(0.1)	15	(0.2)	10	(0.2)	13	(0.4)	9	(0.2)	16	(0.3)
総計		7121	(100.0)	958	(100.0)	1299	(100.0)	1088	(100.0)	1247	(100.0)	1347	(100.0)	1182	(100.0)

†: 寄与率

表 12 年齢別、料理区分別カルシウム寄与率

料理区分	主材料による分類	全体(n=506)		1歳(n=74)		2歳(n=94)		3歳(n=76)		4歳(n=86)		5歳(n=92)		6歳(n=84)	
		出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†
主食		1592	(12.2)	239	(10.5)	291	(12.6)	227	(8.5)	278	(13.8)	299	(14.5)	258	(11.8)
	麺(インスタント)以外のもの	1576	(11.2)	239	(10.5)	288	(11.6)	225	(8.5)	277	(13.2)	293	(11.8)	254	(11.0)
	麺(インスタント)	16	(1.0)	0	(0.0)	3	(1.0)	2	(0.1)	1	(0.6)	6	(2.7)	4	(0.8)
主菜		1211	(12.0)	135	(10.6)	209	(12.2)	194	(13.2)	229	(11.8)	247	(13.2)	197	(10.5)
	肉類	227	(0.6)	21	(0.3)	44	(0.7)	30	(0.4)	47	(0.8)	52	(0.7)	33	(0.5)
	魚類	232	(2.2)	21	(1.3)	32	(1.6)	42	(3.2)	48	(2.2)	45	(2.4)	44	(2.1)
	大豆・大豆製品	238	(3.6)	38	(4.1)	48	(3.9)	41	(4.1)	35	(3.7)	37	(2.9)	39	(3.3)
	卵類	144	(1.4)	9	(0.6)	20	(1.3)	21	(1.4)	32	(1.9)	35	(1.6)	27	(1.4)
	複合料理	370	(4.2)	46	(4.4)	65	(4.8)	60	(4.1)	67	(3.2)	78	(5.6)	54	(3.3)
副菜		1609	(17.1)	211	(20.0)	265	(15.6)	241	(16.5)	280	(16.8)	312	(17.1)	300	(17.6)
果物		532	(2.1)	85	(2.7)	104	(2.6)	83	(2.2)	82	(1.9)	103	(2.0)	75	(1.7)
牛乳・乳製品		776	(47.3)	122	(50.2)	146	(46.7)	120	(49.0)	135	(47.2)	128	(45.3)	125	(46.9)
菓子(菓子パンを含む)		766	(7.9)	84	(4.7)	154	(8.9)	122	(9.0)	132	(7.1)	149	(6.8)	125	(10.1)
飲料		567	(1.0)	77	(1.0)	115	(1.2)	91	(1.1)	98	(1.0)	100	(0.9)	86	(0.8)
	無糖	465	(0.7)	67	(0.6)	90	(0.8)	73	(0.7)	82	(0.6)	77	(0.6)	76	(0.7)
	加糖	102	(0.3)	10	(0.4)	25	(0.4)	18	(0.4)	16	(0.3)	23	(0.3)	10	(0.1)
その他		68	(0.4)	5	(0.3)	15	(0.4)	10	(0.6)	13	(0.5)	9	(0.2)	16	(0.6)
総計		7121	(100.0)	958	(100.0)	1299	(100.0)	1088	(100.0)	1247	(100.0)	1347	(100.0)	1182	(100.0)

†: 寄与率

表 13 年齢別、料理区分別食塩相当量寄与率

料理区分	主材料による分類	全体(n=506)		1歳(n=74)		2歳(n=94)		3歳(n=76)		4歳(n=86)		5歳(n=92)		6歳(n=84)	
		出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†	出現数	(%)†
主食		1592	(27.1)	239	(28.4)	291	(30.2)	227	(24.2)	278	(28.5)	299	(24.7)	258	(26.9)
	麺(インスタント)以外のもの	1576	(25.4)	239	(28.4)	288	(28.9)	225	(23.5)	277	(27.8)	293	(21.3)	254	(24.0)
	麺(インスタント)	16	(1.7)	0	(0.0)	3	(1.3)	2	(0.7)	1	(0.7)	6	(3.4)	4	(2.9)
主菜		1211	(27.9)	135	(21.5)	209	(27.9)	194	(29.8)	229	(30.7)	247	(29.8)	197	(25.7)
	肉類	227	(4.9)	21	(3.3)	44	(6.4)	30	(4.3)	47	(4.9)	52	(5.8)	33	(4.2)
	魚類	232	(4.9)	21	(2.6)	32	(4.3)	42	(5.8)	48	(5.9)	45	(4.2)	44	(5.5)
	大豆・大豆製品	238	(5.9)	38	(5.7)	48	(5.5)	41	(7.3)	35	(5.8)	37	(5.9)	39	(5.5)
	卵類	144	(2.8)	9	(0.9)	20	(2.5)	21	(2.7)	32	(4.0)	35	(3.4)	27	(2.6)
	複合料理	370	(9.4)	46	(9.0)	65	(9.3)	60	(9.7)	67	(10.1)	78	(10.5)	54	(7.9)
副菜		1609	(35.1)	211	(40.7)	265	(29.8)	241	(35.3)	280	(31.5)	312	(36.6)	300	(38.4)
果物		532	(0.1)	85	(0.0)	104	(0.0)	83	(0.1)	82	(0.0)	103	(0.0)	75	(0.1)
牛乳・乳製品		776	(4.3)	122	(5.1)	146	(4.8)	120	(4.6)	135	(4.0)	128	(3.9)	125	(4.0)
菓子(菓子パンを含む)		766	(4.1)	84	(3.5)	154	(4.8)	122	(5.0)	132	(3.7)	149	(3.9)	125	(3.8)
飲料		567	(0.1)	77	(0.3)	115	(0.0)	91	(0.0)	98	(0.0)	100	(0.1)	86	(0.0)
	無糖	465	(0.0)	67	(0.0)	90	(0.0)	73	(0.0)	82	(0.0)	77	(0.0)	76	(0.0)
	加糖	102	(0.1)	10	(0.3)	25	(0.0)	18	(0.0)	16	(0.0)	23	(0.1)	10	(0.0)
その他		68	(1.3)	5	(0.5)	15	(2.4)	10	(0.9)	13	(1.5)	9	(1.0)	16	(1.1)
総計		7121	(100.0)	958	(100.0)	1299	(100.0)	1088	(100.0)	1247	(100.0)	1347	(100.0)	1182	(100.0)