

「健康な食事」の基準の再評価

研究分担者 横山徹爾 国立保健医療科学院生涯健康研究部

研究要旨

厚生労働省は、2015（平成27）年に、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」をふまえた、「健康な食事」の基準を作成し提示した。その後、食事摂取基準の改定があったことなどから、本分担研究では、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」及び直近（2017～2019年）の国民健康・栄養調査結果に基づいて、「健康な食事」の基準の再評価を行うことを目的とする。線形計画法（食事最適化法）を用いて、「食事摂取基準が定められている栄養素等は摂取基準値を満たすこと」及び「現在の食事と大きく逸脱しないこと」を制約条件として、現在の食習慣からの変化が最小となるような最適解を得た。その結果、2015年の「健康な食事」の基準（以下、2015年基準）では「緑黄色野菜」と「その他の野菜」を合わせて418gで当時の平均値を大きく超えていたが、今回は343gとなり、健康日本21（第二次）等の目標値350gに近い値となった。肉類は全ての性・年齢階級で現状平均となり、全体では105gで2015年基準の96gよりやや多くなった。大豆・大豆製品は153gで2015年基準の1.6倍だった。精製度の低い穀類は32gで2015年基準の85gから大きく減少したが、現状の90パーセントイル33gを上限としているためと思われる。現状の摂取量から解離が生じないように現状の0～90パーセントイルに入るように制約条件を付けたが、それが望ましい値から著しく低い場合には、供給量等も勘案して実現可能な上限と下限を定めたいので「健康な食事」の基準を検討する必要があると思われる。

A. 研究目的

厚生労働省は、2015（平成27）年に、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」をふまえた、主食・主菜・副菜の組み合わせからなる「健康な食事」の基準を作成し提示した¹⁾。「健康な食事」の食事パターンは、各栄養素等が、食事摂取基準で示した1日に摂取する基準値を満たすために、どういう種類の食品をどれだけ食べたらよいのか、それらが含まれる料理の組合せとはどういうものかを提案するものである。基本的な考え方

は、日本人の現在の食習慣から大きく逸脱しない範囲で、各栄養素等の摂取量が基準値を満たすように、食品群ごとの量を求めて提示するというものである¹⁾。

その後、食事摂取基準の改定があったことなどから、本分担研究では、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」及び直近の国民健康・栄養調査結果に基づいて、「健康な食事」の基準の再評価を行うことを目的とする。2015年の「健康な食事」の基準（以下、2015年基準）の作成に用いられたのと同様の線

形計画法（食事最適化法）により、日本人の食事摂取基準（2020年版）」及び平成29(2017)年、30(2018)年、令和元(2019)年国民健康・栄養調査結果のデータから、「健康な食事」の基準の再評価を行った。

B. 研究方法

線形計画法（食事最適化法）は、「一次不等式で表された制約条件の中で、目的の達成度を最大にする数学的技法」^{1, 2)}である。

この方法を用いて、「食事摂取基準が定められている栄養素等は摂取基準値を満たすこと」及び「現在の食事と大きく逸脱しないこと」を制約条件として、現在の食習慣からの変化が最小となるような最適解を得ればよい。具体的な制約条件は以下の通りとした。

- ①エネルギー摂取量は推定エネルギー必要量(EER)に一致すること。
 - ②食事摂取基準が定められている栄養素の摂取量は全て、推奨量(RDA)以上、耐用上限量(UL)未満、目安量(AI)以上、目標量(DG)の範囲内となること。
 - ③現在の食事と大きく逸脱しないように、全ての食品群・食品サブグループ（後述）の摂取重量が、国民健康・栄養調査結果の0～90パーセントに収まること。
- ①～③の制約条件を満たした上で、食品サブグループ別の、現在の摂取重量と最適化後の摂取重量の相対差（差のパーセント）の絶対値の合計が最小となるように、最適化値を求めた。この計算には、Microsoft Excelのソルバーを用いた。

現在の食事等に関するデータとしては、平成29年、30年、令和元年国民健康・栄養調

査の個人別栄養素等摂取量データと「食事しらべ」のデータを、目的外利用申請を行ったうえで使用した。個人毎の栄養素等摂取量と各食品摂取重量の関係を多元連立一次方程式で表して、個人毎・食品毎の栄養素等摂取量を最小二乗解として求め、性・年齢階級別に食品群・食品サブグループ（後述）別の栄養素等摂取量の平均値とパーセント値を算出し、最適化法の計算に用いた。

2015年基準の作成では、穀類を「主食となる穀類」と「精製度の低い穀類」に分けるなど、通常の国民健康・栄養調査報告の分類とは異なる6食品群・16食品サブグループを採用している^{1, 3)}。今回は、分類を一部見直して、6食品群・19食品サブグループとした。表1に示したように、国民健康・栄養調査食品群別表における分類を見直して、以下の通り分類した（「」は食品群名、『』は食品サブグループ名、【】は国民健康・栄養調査の大分類、[]は中分類、〈〉は小分類を示す）。食品群の「1. 穀類」では、【穀類】を『1-1. 精白めし、パン、めん類』と『1-2. 精製度の低い穀類』に分類、さらに【いも類】の[でんぷん・加工品]を『1-3. その他』として分類した。「2. 野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類（大豆以外）」では、【野菜類】の[緑黄色野菜]及び[漬け物]のうち〈葉類漬け物〉を『2-1. 緑黄色野菜』、[その他の野菜]、[漬け物]のうち〈たくあん・その他の漬け物〉、及び[野菜ジュース]を『2-2. その他の野菜』として分類した。【いも類】の[いも・加工品]及び[でんぷん・加工品]のごま豆腐を『2-3. いも類』、【きのこ類】を『2-4. きのこと類』、【藻類】を『2-5. 海藻

類』、【種実類】を『2-6. 種実類』、【豆類】の[その他の豆・加工品]を『2-7. 豆類(大豆以外)』として分類した。「3. 魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品)」では、【魚介類】を『3-1. 魚介類』、【肉類】を『3-2. 肉類』、【卵類】を『3-3. 卵類』、【豆類】のうち[大豆・加工品]を『3-4. 大豆・大豆製品』、【穀類】の[小麦・加工品]のうち〈その他の小麦加工品〉中の麩類及び【調味料・香辛料類】のゼラチンを『3-5. その他』として分類した。「4. 乳製品」では、【乳類】の[牛乳・乳製品]を『4-1. 普通乳・乳製品』と『4-2. 低脂肪乳・乳製品』に分類した。「5. 果物」では、【果実類】の[生果]と[果汁・果汁飲料]を『5-1. 果物』として分類した。なお、これらの分類に含めた食品群のうち、梅干し、金山寺みそといった食塩濃度が高い食品、加糖あん、ジャム、100%でない果汁飲料といった砂糖の添加が多い食品は、「健康な食事」において積極的な摂取を推奨しないため、「6. その他の食品群」として食品サブグループ別摂取重量(最適化値)の試算には含めなかった。また、年齢階級は食事摂取基準の改定に合わせて、18-29歳、30-49歳、50-64歳、65-74歳、75歳以上の5階級、男女別計10グループごとに最適化値を算出し、これら10グループの最適化値の平均によって「健康な食事」の基準に相当する値を計算した。

C. 研究結果

最適化法を用いた計算用シート

図1に、最適化法を用いた計算用シートの

一部(男性30-49歳)を示す。

①に、性・年齢階級別、食品サブグループ別摂取重量および栄養素等摂取量を入力する。0%点と90%点は、各サブグループの摂取重量をこの範囲に収めるための制約条件として用いる。

②に、食品群別加重平均成分表(①を100グラムあたりに換算した値)が計算される。

③の「最適化値」の欄には、初期値として現状値を入力しておく。ソルバーにより計算を行うと、最終的に最適化値の解が得られる。「|差|%」は、「最適化値-現状値」の絶対値÷現状値、つまり現状値と相対的にどの程度異なるかを意味し、その「計」が最小となるように最適化解を求める。栄養素等の欄には、「最適化値」と②から計算した栄養素等摂取量の値が計算され、「計」の欄に全食品群合計の値が示される。

④は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の値である。③で計算した各栄養素等の「計」の値と、食事摂取基準の値を比較して最適化法の制約条件として用いる。

⑤は③の食品サブグループを食品群にまとめた値である。食品群の0%点と90%点も、各食品群の摂取重量をこの範囲に収めるための制約条件として用いる。

最適化値の計算結果

平成29年、30年、令和元年国民健康・栄養調査データをプールして計算したところ、次の2つの問題が生じた。(1)肉類の最適化値が153gとなり現状平均の105gを大きく超えた。(2)低脂肪乳・乳製品の90パーセントの現状値は0のため、制約条件により最

適化値も0となる(2015年基準は64g)。そこで、現実的な基準とするために、肉類の上限は現状平均、低脂肪乳・乳製品の上限は100gとして再計算した。以下、その結果を示す。

表2 A, 表2 Bに、最適化値と現状平均等を、性・年齢階級別に示した。また、表3は、これらの男女別平均及び全体平均である。表4に、最適化法による食品群ごとの1日当たりの量(表3の全体平均)を2015年基準(平成24年国民健康・栄養調査に基づく)と並べて示した。

また、参考表H29-1~H29-4、参考表H30-1~H30-4、参考表R01-1~R01-4には、それぞれ平成29年、30年、令和元年国民健康・栄養調査をそれぞれの年次毎に同様に計算した結果を示す。調査年次による大きな違いは認められなかった。

D. 考察

日本人の食事摂取基準(2020年版)及び平成29年、30年、令和元年国民健康・栄養調査データを用いて、「健康な食事」の基準を作成するための計算プログラムを作成し、男女別計10グループごとに最適化値を算出し、これら10グループの最適化値の平均によって、2015年の「健康な食事」と同様の値を計算した。

2015年基準では「緑黄色野菜」と「その他の野菜」を合わせて418gで当時の平均値を大きく超えていたが、今回は343gとなり、健康日本21(第二次)等の目標値350gに近い値となった。肉類は全ての性・年齢階級で現状平均となり、全体では105gで2015年基準の96gよりやや多くなった。大豆・大豆製品は

153gで2015年基準の1.6倍だった。精製度の低い穀類は32gで2015年基準の85gから大きく減少したが、現状の90パーセントイル33gを上限としているためと思われる。現状の摂取量から解離が生じないように現状の0~90パーセントイルに入るように¹⁾制約条件を付けたが、それが望ましい値から著しく低い場合には、供給量等も勘案して実現可能な上限と下限を定めたい。「健康な食事」の基準を検討する必要があると思われる。

E. 結論

食事摂取基準の改定と近年の国民の食事の状況を考慮して、「健康な食事」の基準の再評価を行うために、平成29年、30年、令和元年国民健康・栄養調査データを用いて「食事摂取基準(2020年版)」を満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)を算出し、2015年の「健康な食事」の基準と比較した。

参考文献

1. 厚生労働省. 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会 報告書. 平成26年10月.
2. Ferguson EL, et al. Food-based dietary guidelines can be developed and tested using linear programming analysis. J Nutr. 2004;134(4):951-7. doi: 10.1093/jn/134.4.951.
3. Okubo H, et al. Designing optimal food intake patterns to achieve nutritional goals for Japanese adults through the use of linear programming optimization models.

H. 知的所有権の取得状況

なし。

F. 健康危機情報

なし。

G. 研究発表

表 1. 食品群・食品サブグループの分類

| 料理区分 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 | その他 |
|----------|---|---|--|--|---|---|
| 食品群 | 穀類 | 野菜類 いも類 きのこ類 海藻類 豆類 (大豆以外) | 魚介類 肉類 卵類 豆類 (大豆・大豆製品) | 乳製品 | 果物 | 計算には含めない |
| 食品サブグループ | 1-1:精白めし、パン、めん類 穀類 (その他の穀類) 穀類 (その他の穀類 (即席めん類)) 穀類 (その他の穀類 (菓子パン)) 1-2:精製度の低い穀類 穀類 (精製度の低い穀類) 1-3:その他 いも類 (その他の穀類 (でんぷん・加工品)) | 2-1:緑黄色野菜 緑黄色野菜 漬け物 (緑黄色野菜) 2-2:その他の野菜 その他の野菜 野菜ジュース 漬け物 (その他の野菜) 2-3:いも類 いも類 (いも・加工品, ごま豆腐) 2-4:きのこ類 きのこと類 2-5:海藻類 藻類 2-6:種実類 種実類 2-7:豆類 (大豆以外) 豆類 (大豆以外) | 3-1:魚介類 魚介類 (生魚介類) 魚介類 (魚介加工品) 3-2:肉類 肉類 (ハム・ソーセージ除く畜肉) 肉類 (ハム・ソーセージ) 肉類 (鳥肉) 肉類 (内臓) 肉類 (その他の肉類) 3-3:卵類 卵類 3-4:大豆・大豆製品 豆類 (大豆・大豆製品) 3-5:その他 穀類 (麩) 調味料・香辛料類 (その他) (-ゼラチン) | 4-1:普通乳・乳製品 乳類 (普通乳) 4-2:低脂肪乳・乳製品 乳類 (低脂肪乳) | 5-1:果物 果実類 (生果) 果実類 (生果 (缶詰等)) 果実類 (100%の果汁・果汁飲料) | 6:その他の食品群 穀類 (その他の穀類 (その他)) 砂糖・甘味料類 (その他) 豆類 (大豆 (その他)) 豆類 (大豆以外 (その他)) 種実類 (その他) 漬け物 (梅 (その他)) 果実類 (その他の果汁・果汁飲料 (その他)) 果実類 (ジャム (その他)) 乳類 (その他) 油脂類 (その他) 菓子類 (その他) 嗜好飲料類 (その他) 調味料・香辛料類 (その他) |

図1. 最適化法による計算シート

| 令和元年国民健康・栄養調査 | | | 男性30-49歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | エネルギー | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|----------|-----|------|-----|-------|-----|----------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|------|-----|------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| | | | たんぱく質 | | 脂質 | | 飽和脂肪酸 | | 一価不飽和脂肪酸 | | n-6系脂肪酸 | | n-3系脂肪酸 | | コレステロール | | 炭水化物 | | 食物繊維 | | ビタミンA | | ビタミンD | | ビタミンE | | 亜鉛 | | 銅 | | | |
| | | | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 | 総摂取量 | 目標値 |
| ①食品群別栄養素等摂取量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ②食品群別加重平均成分表 (①を100gあたりに換算したもの) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③最適化後の食品群別摂取量 における栄養素等摂取量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④食事摂取基準 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤食品サブグループを 食品群にまとめたもの | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

表2 A 平成29～令和元年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)【男性】

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性18-29歳 | | | | 男性30-49歳 | | | | 男性50-64歳 | | | | 男性65-74歳 | | | | 男性75歳以上 | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 649.5 | 507.3 | 771.0 | 128% | 707.9 | 480.9 | 732.0 | 147% | 608.7 | 453.0 | 695.0 | 134% | 505.1 | 417.9 | 640.0 | 121% | 370.4 | 412.0 | 605.0 | 90% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 7.5 | 14.8 | 7.5 | 51% | 17.5 | 15.5 | 20.0 | 113% | 45.0 | 20.9 | 45.0 | 216% | 71.0 | 21.7 | 71.0 | 327% | 20.0 | 13.7 | 20.0 | 146% |
| | 1-3:その他 | 3.1 | 3.1 | 7.1 | 100% | 2.3 | 2.4 | 7.2 | 100% | 2.0 | 2.0 | 5.5 | 100% | 1.6 | 1.6 | 4.0 | 100% | 1.3 | 1.3 | 3.5 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 142.4 | 66.3 | 147.2 | 215% | 170.2 | 75.5 | 170.6 | 225% | 178.9 | 82.3 | 181.0 | 217% | 191.4 | 96.8 | 207.9 | 198% | 209.8 | 94.5 | 213.5 | 222% |
| | 2-2:その他の野菜 | 242.1 | 186.7 | 354.5 | 130% | 241.9 | 184.5 | 352.7 | 131% | 164.7 | 210.3 | 411.5 | 78% | 182.1 | 221.8 | 416.3 | 82% | 193.5 | 209.9 | 402.5 | 92% |
| | 2-3:いも類 | 128.8 | 47.9 | 130.0 | 269% | 122.6 | 43.7 | 122.8 | 280% | 135.4 | 48.5 | 135.4 | 279% | 138.6 | 54.1 | 149.8 | 256% | 143.1 | 58.8 | 156.0 | 243% |
| | 2-4:きのこ類 | 38.4 | 12.3 | 40.0 | 313% | 48.9 | 14.6 | 49.0 | 335% | 50.3 | 17.0 | 51.3 | 295% | 59.6 | 20.4 | 60.0 | 293% | 46.0 | 17.1 | 50.0 | 270% |
| | 2-5:海藻類 | 4.1 | 4.1 | 13.1 | 100% | 3.8 | 4.8 | 15.0 | 80% | 0.2 | 5.8 | 16.3 | 3% | 1.1 | 7.2 | 21.1 | 15% | 8.4 | 7.0 | 20.0 | 120% |
| | 2-6:種実類 | 1.2 | 1.2 | 3.0 | 100% | 1.9 | 1.9 | 3.8 | 100% | 5.3 | 2.6 | 6.0 | 205% | 8.0 | 3.0 | 8.1 | 265% | 3.1 | 2.7 | 7.5 | 117% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 69.2 | 52.5 | 137.0 | 132% | 70.5 | 58.8 | 152.0 | 120% | 66.8 | 76.6 | 180.0 | 87% | 78.1 | 92.4 | 200.0 | 85% | 63.1 | 87.7 | 184.4 | 72% |
| | 3-2:肉類 | 164.9 | 164.9 | 164.9 | 100% | 141.9 | 141.9 | 141.9 | 100% | 129.5 | 129.6 | 129.6 | 100% | 94.8 | 94.8 | 94.8 | 100% | 78.0 | 78.1 | 78.1 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 99.4 | 42.6 | 100.0 | 233% | 93.0 | 38.9 | 94.0 | 239% | 102.7 | 45.3 | 102.7 | 227% | 51.6 | 46.5 | 102.0 | 111% | 91.9 | 41.0 | 91.9 | 224% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 129.4 | 46.3 | 130.6 | 279% | 148.5 | 52.3 | 150.0 | 284% | 141.6 | 67.5 | 180.0 | 210% | 176.5 | 71.7 | 176.5 | 246% | 180.0 | 73.8 | 180.0 | 244% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 186.2 | 77.1 | 227.8 | 242% | 177.9 | 59.2 | 206.0 | 300% | 165.6 | 71.9 | 218.9 | 230% | 106.2 | 89.2 | 253.9 | 119% | 161.1 | 110.4 | 290.0 | 146% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 43.8 | 3.9 | 100.0 | 1125% | 32.1 | 4.9 | 100.0 | 658% | 6.7 | 6.6 | 100.0 | 102% | 30.8 | 13.4 | 100.0 | 231% | 60.2 | 14.3 | 100.0 | 421% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 100.9 | 41.3 | 164.0 | 245% | 132.0 | 42.0 | 132.0 | 315% | 147.1 | 68.8 | 205.9 | 214% | 196.6 | 124.2 | 293.8 | 158% | 218.9 | 160.7 | 357.0 | 136% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性18-49歳(再掲) | | | | 男性18-64歳(再掲) | | | | 男性65歳以上(再掲) | | | |
|-----------------------------|-----------------|--------------|-------|--------|------|--------------|-------|--------|------|-------------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 678.7 | 494.1 | 751.5 | 137% | 655.4 | 480.4 | 732.7 | 136% | 437.7 | 415.0 | 622.5 | 105% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 12.5 | 15.2 | 13.8 | 82% | 23.3 | 17.1 | 24.2 | 137% | 45.5 | 17.7 | 45.5 | 257% |
| | 1-3:その他 | 2.7 | 2.7 | 7.2 | 100% | 2.5 | 2.5 | 6.6 | 100% | 1.4 | 1.4 | 3.8 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 156.3 | 70.9 | 158.9 | 220% | 163.8 | 74.7 | 166.3 | 219% | 200.6 | 95.7 | 210.7 | 210% |
| | 2-2:その他の野菜 | 242.0 | 185.6 | 353.6 | 130% | 216.2 | 193.8 | 372.9 | 112% | 187.8 | 215.9 | 409.4 | 87% |
| | 2-3:いも類 | 125.7 | 45.8 | 126.4 | 274% | 128.9 | 46.7 | 129.4 | 276% | 140.8 | 56.4 | 152.9 | 250% |
| | 2-4:きのこ類 | 43.7 | 13.5 | 44.5 | 325% | 45.9 | 14.6 | 46.8 | 313% | 52.8 | 18.7 | 55.0 | 282% |
| | 2-5:海藻類 | 4.0 | 4.5 | 14.1 | 89% | 2.7 | 4.9 | 14.8 | 55% | 4.8 | 7.1 | 20.6 | 67% |
| | 2-6:種実類 | 1.6 | 1.6 | 3.4 | 100% | 2.8 | 1.9 | 4.3 | 147% | 5.6 | 2.9 | 7.8 | 195% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 69.9 | 55.6 | 144.5 | 126% | 68.8 | 62.6 | 156.3 | 110% | 70.6 | 90.1 | 192.2 | 78% |
| | 3-2:肉類 | 153.4 | 153.4 | 153.4 | 100% | 145.4 | 145.5 | 145.5 | 100% | 86.4 | 86.4 | 86.4 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 96.2 | 40.7 | 97.0 | 236% | 98.4 | 42.3 | 98.9 | 233% | 71.7 | 43.7 | 96.9 | 164% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 139.0 | 49.3 | 140.3 | 282% | 139.8 | 55.4 | 153.5 | 253% | 178.2 | 72.7 | 178.3 | 245% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 182.1 | 68.1 | 216.9 | 267% | 176.6 | 69.4 | 217.6 | 254% | 133.6 | 99.8 | 272.0 | 134% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 37.9 | 4.4 | 100.0 | 865% | 27.5 | 5.1 | 100.0 | 538% | 45.5 | 13.8 | 100.0 | 329% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 116.5 | 41.6 | 148.0 | 280% | 126.7 | 50.7 | 167.3 | 250% | 207.8 | 142.5 | 325.4 | 146% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

表2 B 平成29～令和元年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)【女性】

| 食品群 | 食品サブグループ | 女性18-29歳 | | | | 女性30-49歳 | | | | 女性50-64歳 | | | | 女性65-74歳 | | | | 女性75歳以上 | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 406.9 | 340.4 | 528.5 | 120% | 416.7 | 336.8 | 515.3 | 124% | 348.6 | 310.6 | 486.0 | 112% | 265.9 | 306.0 | 482.0 | 87% | 320.2 | 325.1 | 488.0 | 98% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 9.0 | 8.2 | 10.0 | 110% | 24.8 | 14.1 | 24.8 | 176% | 55.9 | 18.6 | 56.0 | 301% | 60.0 | 17.1 | 60.0 | 351% | 11.8 | 10.8 | 12.0 | 110% |
| | 1-3:その他 | 2.1 | 2.1 | 6.0 | 100% | 1.8 | 1.8 | 5.0 | 100% | 1.5 | 1.5 | 4.5 | 100% | 1.3 | 1.3 | 3.0 | 100% | 1.2 | 1.2 | 3.0 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 135.3 | 63.1 | 143.3 | 215% | 130.6 | 73.9 | 164.0 | 177% | 133.6 | 86.0 | 186.3 | 155% | 126.6 | 107.3 | 226.6 | 118% | 118.5 | 94.2 | 201.1 | 126% |
| | 2-2:その他の野菜 | 174.7 | 156.7 | 315.5 | 111% | 172.1 | 161.4 | 314.0 | 107% | 184.6 | 193.8 | 360.5 | 95% | 182.3 | 208.3 | 385.0 | 88% | 155.5 | 189.7 | 369.0 | 82% |
| | 2-3:いも類 | 112.0 | 41.2 | 117.2 | 272% | 109.0 | 42.0 | 114.7 | 260% | 107.3 | 46.2 | 124.9 | 232% | 94.1 | 55.3 | 149.8 | 170% | 94.1 | 51.8 | 138.7 | 182% |
| | 2-4:きのこ類 | 34.8 | 13.5 | 42.3 | 258% | 42.7 | 13.8 | 42.8 | 310% | 52.9 | 18.2 | 53.0 | 291% | 56.4 | 19.8 | 56.4 | 285% | 35.5 | 16.0 | 49.0 | 222% |
| | 2-5:海藻類 | 3.3 | 3.4 | 10.0 | 100% | 2.4 | 3.7 | 10.0 | 63% | 0.2 | 5.2 | 15.0 | 4% | 1.2 | 7.1 | 20.0 | 17% | 5.5 | 6.0 | 17.5 | 91% |
| | 2-6:種実類 | 1.2 | 1.2 | 3.2 | 100% | 5.0 | 2.3 | 5.4 | 222% | 8.7 | 3.0 | 9.0 | 292% | 7.8 | 3.3 | 10.0 | 236% | 2.5 | 2.6 | 7.0 | 100% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.1 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 77.4 | 42.9 | 111.0 | 180% | 70.4 | 46.7 | 118.0 | 151% | 75.9 | 63.1 | 145.0 | 120% | 73.2 | 76.3 | 160.0 | 96% | 73.4 | 74.2 | 160.0 | 99% |
| | 3-2:肉類 | 115.1 | 115.1 | 115.1 | 100% | 100.8 | 100.8 | 100.8 | 100% | 87.0 | 87.0 | 87.0 | 100% | 75.0 | 75.0 | 75.0 | 100% | 63.1 | 63.1 | 63.1 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 78.3 | 38.0 | 84.5 | 206% | 83.4 | 37.3 | 86.0 | 224% | 86.0 | 39.6 | 86.0 | 217% | 87.4 | 41.8 | 91.0 | 209% | 59.7 | 37.5 | 85.0 | 159% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 134.2 | 48.7 | 136.7 | 276% | 139.0 | 51.8 | 140.0 | 268% | 170.0 | 65.7 | 170.0 | 259% | 180.0 | 73.5 | 180.0 | 245% | 131.4 | 63.7 | 158.0 | 206% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 150.3 | 73.1 | 222.7 | 206% | 139.5 | 81.5 | 225.0 | 171% | 114.9 | 100.3 | 262.0 | 115% | 93.7 | 106.1 | 273.0 | 88% | 113.3 | 103.3 | 269.0 | 110% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 85.2 | 5.0 | 100.0 | 1693% | 1.7 | 5.4 | 100.0 | 32% | 0.1 | 10.4 | 100.0 | 1% | 0.9 | 15.9 | 100.0 | 6% | 9.6 | 11.4 | 100.0 | 85% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 116.4 | 58.6 | 200.0 | 199% | 114.3 | 60.5 | 182.0 | 189% | 151.7 | 99.9 | 256.4 | 152% | 190.5 | 160.0 | 345.0 | 119% | 153.7 | 152.5 | 340.0 | 101% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

| 食品群 | 食品サブグループ | 女性18-49歳(再掲) | | | | 女性18-64歳(再掲) | | | | 女性65歳以上(再掲) | | | |
|-----------------------------|-----------------|--------------|-------|--------|------|--------------|-------|--------|------|-------------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 411.8 | 338.6 | 521.9 | 122% | 390.8 | 329.3 | 509.9 | 119% | 293.0 | 315.6 | 485.0 | 93% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 16.9 | 11.1 | 17.4 | 152% | 29.9 | 13.6 | 30.3 | 220% | 35.9 | 13.9 | 36.0 | 258% |
| | 1-3:その他 | 2.0 | 2.0 | 5.5 | 100% | 1.8 | 1.8 | 5.2 | 100% | 1.3 | 1.3 | 3.0 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 133.0 | 68.5 | 153.7 | 194% | 133.2 | 74.3 | 164.5 | 179% | 122.5 | 100.7 | 213.9 | 122% |
| | 2-2:その他の野菜 | 173.4 | 159.0 | 314.8 | 109% | 177.1 | 170.6 | 330.0 | 104% | 168.9 | 199.0 | 377.0 | 85% |
| | 2-3:いも類 | 110.5 | 41.6 | 116.0 | 266% | 109.4 | 43.1 | 118.9 | 254% | 94.1 | 53.6 | 144.3 | 176% |
| | 2-4:きのこ類 | 38.8 | 13.7 | 42.6 | 284% | 43.5 | 15.2 | 46.0 | 287% | 46.0 | 17.9 | 52.7 | 257% |
| | 2-5:海藻類 | 2.9 | 3.5 | 10.0 | 81% | 2.0 | 4.1 | 11.7 | 48% | 3.3 | 6.6 | 18.8 | 51% |
| | 2-6:種実類 | 3.1 | 1.7 | 4.3 | 180% | 5.0 | 2.1 | 5.9 | 232% | 5.2 | 2.9 | 8.5 | 177% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.1 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 73.9 | 44.8 | 114.5 | 165% | 74.6 | 50.9 | 124.7 | 147% | 73.3 | 75.2 | 160.0 | 97% |
| | 3-2:肉類 | 107.9 | 107.9 | 107.9 | 100% | 101.0 | 101.0 | 101.0 | 100% | 69.1 | 69.1 | 69.1 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 80.8 | 37.6 | 85.3 | 215% | 82.6 | 38.3 | 85.5 | 216% | 73.5 | 39.6 | 88.0 | 186% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 136.6 | 50.2 | 138.3 | 272% | 147.7 | 55.4 | 148.9 | 267% | 155.7 | 68.6 | 169.0 | 227% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 144.9 | 77.3 | 223.8 | 188% | 134.9 | 84.9 | 236.6 | 159% | 103.5 | 104.7 | 271.0 | 99% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 43.5 | 5.2 | 100.0 | 837% | 29.0 | 6.9 | 100.0 | 418% | 5.3 | 13.6 | 100.0 | 39% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 115.3 | 59.6 | 191.0 | 194% | 127.5 | 73.0 | 212.8 | 175% | 172.1 | 156.2 | 342.5 | 110% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

表2C 平成29～令和元年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性平均 | | | | 女性平均 | | | | 全体平均 | | | |
|-----------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 568.3 | 454.2 | 688.6 | 125% | 351.7 | 323.8 | 500.0 | 109% | 460.0 | 389.0 | 594.3 | 118% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 32.2 | 17.3 | 32.7 | 186% | 32.3 | 13.8 | 32.6 | 235% | 32.3 | 15.5 | 32.6 | 208% |
| | 1-3:その他 | 2.1 | 2.1 | 5.5 | 100% | 1.6 | 1.6 | 4.3 | 100% | 1.8 | 1.8 | 4.9 | 100% |
| 2:野菜類, いも類, きのこと類, 海藻類, 豆類 (大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 178.5 | 83.1 | 184.0 | 215% | 128.9 | 84.9 | 184.3 | 152% | 153.7 | 84.0 | 184.2 | 183% |
| | 2-2:その他の野菜 | 204.9 | 202.6 | 387.5 | 101% | 173.8 | 182.0 | 348.8 | 96% | 189.3 | 192.3 | 368.2 | 98% |
| | 2-3:いも類 | 133.7 | 50.6 | 138.8 | 264% | 103.3 | 47.3 | 129.1 | 218% | 118.5 | 49.0 | 133.9 | 242% |
| | 2-4:きのこと類 | 48.6 | 16.3 | 50.1 | 299% | 44.5 | 16.3 | 48.7 | 274% | 46.6 | 16.3 | 49.4 | 286% |
| | 2-5:海藻類 | 3.5 | 5.8 | 17.1 | 61% | 2.5 | 5.1 | 14.5 | 50% | 3.0 | 5.4 | 15.8 | 56% |
| | 2-6:種実類 | 3.9 | 2.3 | 5.7 | 171% | 5.1 | 2.5 | 6.9 | 206% | 4.5 | 2.4 | 6.3 | 189% |
| | 2-7:豆類 (大豆以外) | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類, 肉類, 卵類, 豆類 (大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 69.5 | 73.6 | 170.7 | 94% | 74.1 | 60.6 | 138.8 | 122% | 71.8 | 67.1 | 154.7 | 107% |
| | 3-2:肉類 | 121.8 | 121.8 | 121.8 | 100% | 88.2 | 88.2 | 88.2 | 100% | 105.0 | 105.0 | 105.0 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 87.7 | 42.9 | 98.1 | 205% | 79.0 | 38.8 | 86.5 | 203% | 83.3 | 40.8 | 92.3 | 204% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 155.2 | 62.3 | 163.4 | 249% | 150.9 | 60.7 | 156.9 | 249% | 153.1 | 61.5 | 160.2 | 249% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 159.4 | 81.6 | 239.3 | 195% | 122.3 | 92.8 | 250.3 | 132% | 140.9 | 87.2 | 244.8 | 162% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 34.7 | 8.6 | 100.0 | 404% | 19.5 | 9.6 | 100.0 | 203% | 27.1 | 9.1 | 100.0 | 298% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 159.1 | 87.4 | 230.5 | 182% | 145.3 | 106.3 | 264.7 | 137% | 152.2 | 96.8 | 247.6 | 157% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各性年齢階級の値の平均。

| 食品群 | 食品サブグループ | 全体18-49歳平均 | | | | 全体50-64歳平均 | | | | 全体18-64歳平均(再掲) | | | | 全体65歳以上平均 | | | |
|-----------------------------------|-----------------|------------|-------|--------|------|------------|-------|--------|------|----------------|-------|--------|------|-----------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 545.3 | 416.3 | 636.7 | 131% | 478.6 | 381.8 | 590.5 | 125% | 523.1 | 404.8 | 621.3 | 129% | 365.4 | 365.3 | 553.8 | 100% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 14.7 | 13.2 | 15.6 | 112% | 50.5 | 19.7 | 50.5 | 256% | 26.6 | 15.3 | 27.2 | 173% | 40.7 | 15.8 | 40.8 | 257% |
| | 1-3:その他 | 2.3 | 2.3 | 6.3 | 100% | 1.8 | 1.8 | 5.0 | 100% | 2.2 | 2.2 | 5.9 | 100% | 1.3 | 1.3 | 3.4 | 100% |
| 2:野菜類, いも類, きのこと類, 海藻類, 豆類 (大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 144.6 | 69.7 | 156.3 | 207% | 156.2 | 84.2 | 183.6 | 186% | 148.5 | 74.5 | 165.4 | 199% | 161.6 | 98.2 | 212.3 | 165% |
| | 2-2:その他の野菜 | 207.7 | 172.3 | 334.2 | 121% | 174.7 | 202.0 | 386.0 | 86% | 196.7 | 182.2 | 351.5 | 108% | 178.3 | 207.4 | 393.2 | 86% |
| | 2-3:いも類 | 118.1 | 43.7 | 121.2 | 270% | 121.3 | 47.4 | 130.1 | 256% | 119.2 | 44.9 | 124.2 | 265% | 117.5 | 55.0 | 148.6 | 214% |
| | 2-4:きのこと類 | 41.2 | 13.6 | 43.5 | 304% | 51.6 | 17.6 | 52.2 | 293% | 44.7 | 14.9 | 46.4 | 300% | 49.4 | 18.3 | 53.9 | 270% |
| | 2-5:海藻類 | 3.4 | 4.0 | 12.0 | 85% | 0.2 | 5.5 | 15.6 | 4% | 2.3 | 4.5 | 13.2 | 52% | 4.1 | 6.9 | 19.7 | 59% |
| | 2-6:種実類 | 2.3 | 1.6 | 3.9 | 142% | 7.0 | 2.8 | 7.5 | 251% | 3.9 | 2.0 | 5.1 | 192% | 5.4 | 2.9 | 8.1 | 186% |
| | 2-7:豆類 (大豆以外) | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類, 肉類, 卵類, 豆類 (大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 71.9 | 50.2 | 129.5 | 143% | 71.4 | 69.8 | 162.5 | 102% | 71.7 | 56.8 | 140.5 | 126% | 72.0 | 82.6 | 176.1 | 87% |
| | 3-2:肉類 | 130.7 | 130.7 | 130.7 | 100% | 108.3 | 108.3 | 108.3 | 100% | 123.2 | 123.2 | 123.2 | 100% | 77.7 | 77.7 | 77.7 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 88.5 | 39.2 | 91.1 | 226% | 94.4 | 42.5 | 94.4 | 222% | 90.5 | 40.3 | 92.2 | 225% | 72.6 | 41.7 | 92.5 | 174% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 137.8 | 49.8 | 139.3 | 277% | 155.8 | 66.6 | 175.0 | 234% | 143.8 | 55.4 | 151.2 | 260% | 167.0 | 70.7 | 173.6 | 236% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 163.5 | 72.7 | 220.4 | 225% | 140.3 | 86.1 | 240.5 | 163% | 155.7 | 77.2 | 227.1 | 202% | 118.6 | 102.2 | 271.5 | 116% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 40.7 | 4.8 | 100.0 | 850% | 3.4 | 8.5 | 100.0 | 40% | 28.3 | 6.0 | 100.0 | 469% | 25.4 | 13.7 | 100.0 | 185% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 115.9 | 50.6 | 169.5 | 229% | 149.4 | 84.3 | 231.2 | 177% | 127.1 | 61.8 | 190.1 | 205% | 189.9 | 149.4 | 333.9 | 127% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各性年齢階級の値の平均。

表3 最適化法による食品群ごとの1日当たりの量

| 食事摂取基準(2020年版)／平成29～令和元年国民健康・栄養調査(*1) | | | | 食事摂取基準(2015年版)／平成24年国民健康・栄養調査(*2) | | | |
|---------------------------------------|-----------------|------------|------------|-----------------------------------|-------------|------------|------------|
| 食品群 | 食品サブグループ | g/日 | g/食 | 食品群 | 食品サブグループ | g/日 | g/食 |
| 穀類 | | 494 | 148 | 穀類 | | 549 | 165 |
| | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 460 | 138 | | 精白めし、パン、めん類 | 464 | 139 |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 32 | 10 | | 精製度の低い穀類 | 85 | 26 |
| | 1-3:その他 | 2 | 1 | | | | 0 |
| 野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | | 516 | 155 | 野菜類、いも、きのこ、海藻類 | | 501 | 150 |
| | 2-1:緑黄色野菜 | 154 | 46 | | 緑黄色野菜 | 150 | 45 |
| | 2-2:その他の野菜 | 189 | 57 | | その他の野菜 | 268 | 80 |
| | 2-3:いも類 | 118 | 36 | | いも類 | 56 | 17 |
| | 2-4:きのこ類 | 47 | 14 | | きのこ類 | 17 | 5 |
| | 2-5:海藻類 | 3 | 1 | | 海藻類 | 9 | 3 |
| | 2-6:種実類 | 4 | 1 | | 種実類 | 2 | 1 |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0 | 0 | | | | 0 |
| 魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | | 413 | 124 | 魚、肉、卵、大豆・大豆製品 | | 325 | 98 |
| | 3-1:魚介類 | 72 | 22 | | 魚介類 | 84 | 25 |
| | 3-2:肉類 | 105 | 32 | | 肉類 | 96 | 29 |
| | 3-3:卵類 | 83 | 25 | | 卵類 | 50 | 15 |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 153 | 46 | | 大豆・大豆製品 | 96 | 29 |
| | 3-5:その他 | 0 | 0 | | | | 0 |
| 乳製品 | | 168 | 50 | 牛乳・乳製品 | | 150 | 45 |
| | 4-1:普通乳・乳製品 | 141 | 42 | | 普通乳・乳製品 | 86 | 26 |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 27 | 8 | | 低脂肪乳・乳製品 | 64 | 19 |
| 果物 | | | | 果物 | | | |
| | 5-1:果物 | 152 | 46 | | 果物 | 95 | 29 |
| その他の食品群は除く | | | | その他の食品群は除く | | | |

*1: 値は試算である。

*2: 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書(平成26年10月) p.80

「3-2:肉類」は上限を現状平均値、「4-2:低脂肪乳・乳製品」は上限を100gとした。

1食当たりは1日当たりの量の3割。

参考表H30-1 平成30年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)【男性】

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性18-29歳 | | | | 男性30-49歳 | | | | 男性50-64歳 | | | | 男性65-74歳 | | | | 男性75歳以上 | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 660.4 | 518.7 | 810.0 | 127% | 702.9 | 484.6 | 742.0 | 145% | 520.5 | 446.2 | 700.0 | 117% | 489.8 | 418.3 | 643.0 | 117% | 439.3 | 410.7 | 614.5 | 107% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 35.6 | 22.5 | 36.0 | 158% | 33.4 | 15.5 | 34.0 | 215% | 95.6 | 25.4 | 96.0 | 377% | 48.3 | 18.5 | 48.8 | 261% | 2.8 | 13.5 | 19.8 | 21% |
| | 1-3:その他 | 2.7 | 2.7 | 6.0 | 100% | 2.3 | 2.3 | 8.0 | 100% | 2.3 | 2.3 | 6.5 | 100% | 1.6 | 1.6 | 4.0 | 100% | 1.6 | 1.6 | 3.6 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 146.6 | 68.4 | 146.6 | 214% | 170.7 | 77.1 | 173.1 | 221% | 173.9 | 79.9 | 174.3 | 218% | 142.8 | 100.1 | 217.7 | 143% | 218.7 | 97.2 | 218.7 | 225% |
| | 2-2:その他の野菜 | 256.0 | 193.3 | 370.0 | 132% | 227.8 | 186.2 | 368.1 | 122% | 220.2 | 209.5 | 415.3 | 105% | 135.0 | 211.6 | 386.7 | 64% | 93.6 | 208.4 | 411.8 | 45% |
| | 2-3:いも類 | 130.8 | 50.6 | 130.8 | 258% | 109.3 | 42.8 | 122.8 | 255% | 135.0 | 48.8 | 135.0 | 276% | 147.7 | 51.8 | 147.7 | 285% | 128.7 | 59.4 | 160.0 | 217% |
| | 2-4:きのこ類 | 40.1 | 13.4 | 45.0 | 299% | 49.5 | 14.9 | 51.0 | 333% | 49.3 | 16.6 | 50.0 | 298% | 63.3 | 20.5 | 64.0 | 309% | 48.9 | 16.6 | 50.0 | 296% |
| | 2-5:海藻類 | 4.2 | 4.2 | 14.7 | 101% | 5.8 | 5.8 | 16.0 | 101% | 1.6 | 6.1 | 17.4 | 26% | 20.9 | 7.6 | 21.2 | 274% | 2.8 | 7.0 | 20.4 | 40% |
| | 2-6:種実類 | 0.9 | 0.9 | 2.1 | 100% | 1.8 | 1.8 | 3.6 | 101% | 2.3 | 2.3 | 5.5 | 99% | 4.2 | 2.8 | 6.3 | 150% | 4.6 | 2.9 | 7.5 | 158% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 68.4 | 48.6 | 120.0 | 141% | 110.5 | 61.0 | 160.0 | 181% | 69.2 | 78.1 | 178.0 | 89% | 123.6 | 92.2 | 197.0 | 134% | 67.4 | 88.0 | 175.7 | 77% |
| | 3-2:肉類 | 142.1 | 178.5 | 178.5 | 80% | 143.3 | 143.4 | 143.4 | 100% | 139.4 | 139.4 | 139.4 | 100% | 96.9 | 97.0 | 97.0 | 100% | 78.6 | 78.6 | 78.6 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 105.1 | 44.9 | 105.1 | 234% | 90.0 | 40.7 | 97.5 | 221% | 104.7 | 47.5 | 105.0 | 221% | 96.4 | 46.8 | 102.0 | 206% | 100.0 | 44.2 | 100.0 | 226% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 130.0 | 48.4 | 130.0 | 269% | 137.9 | 53.0 | 140.0 | 260% | 132.3 | 66.4 | 170.5 | 199% | 173.3 | 72.4 | 174.7 | 239% | 188.6 | 77.1 | 188.6 | 245% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 150.8 | 73.2 | 214.0 | 206% | 202.5 | 54.5 | 202.5 | 371% | 174.9 | 71.7 | 222.6 | 244% | 92.4 | 85.6 | 228.0 | 108% | 289.0 | 111.9 | 290.0 | 258% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 35.7 | 4.8 | 100.0 | 738% | 7.5 | 5.4 | 100.0 | 138% | 2.0 | 5.5 | 100.0 | 37% | 27.2 | 11.5 | 100.0 | 236% | 14.2 | 15.4 | 100.0 | 93% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 182.0 | 48.5 | 182.0 | 376% | 109.1 | 39.8 | 125.0 | 274% | 217.5 | 68.0 | 217.5 | 320% | 213.2 | 122.6 | 291.4 | 174% | 215.6 | 161.2 | 351.0 | 134% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

参考表H30-2 平成30年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)【女性】

| 食品群 | 食品サブグループ | 女性18-29歳 | | | | 女性30-49歳 | | | | 女性50-64歳 | | | | 女性65-74歳 | | | | 女性75歳以上 | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 419.9 | 339.5 | 510.0 | 124% | 446.6 | 343.6 | 529.0 | 130% | 393.5 | 307.4 | 488.0 | 128% | 259.6 | 305.7 | 470.0 | 85% | 310.1 | 326.1 | 480.0 | 95% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 7.5 | 6.4 | 16.0 | 117% | 20.5 | 12.9 | 23.0 | 158% | 56.0 | 18.9 | 56.0 | 296% | 59.7 | 18.6 | 60.0 | 322% | 6.7 | 8.3 | 6.7 | 81% |
| | 1-3:その他 | 2.4 | 2.4 | 5.8 | 100% | 1.8 | 1.8 | 4.9 | 100% | 2.0 | 1.5 | 4.5 | 135% | 1.4 | 1.4 | 2.5 | 100% | 1.3 | 1.3 | 3.9 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 146.0 | 66.5 | 146.0 | 219% | 133.2 | 74.2 | 161.9 | 179% | 137.9 | 81.5 | 180.0 | 169% | 120.1 | 110.0 | 224.0 | 109% | 145.5 | 94.7 | 201.5 | 154% |
| | 2-2:その他の野菜 | 181.7 | 168.0 | 329.7 | 108% | 142.3 | 160.0 | 322.8 | 89% | 157.6 | 196.5 | 356.0 | 80% | 172.5 | 194.9 | 371.0 | 88% | 152.8 | 184.7 | 347.0 | 83% |
| | 2-3:いも類 | 130.0 | 45.0 | 130.0 | 289% | 93.5 | 38.8 | 108.0 | 241% | 8.6 | 48.5 | 130.0 | 18% | 110.3 | 52.4 | 140.0 | 211% | 100.9 | 49.7 | 135.0 | 203% |
| | 2-4:きのこ類 | 17.9 | 13.9 | 40.2 | 128% | 27.1 | 13.0 | 40.7 | 208% | 51.0 | 17.7 | 51.0 | 288% | 59.8 | 20.3 | 59.8 | 294% | 43.5 | 15.1 | 43.8 | 288% |
| | 2-5:海藻類 | 4.9 | 3.6 | 10.0 | 138% | 5.7 | 3.9 | 11.8 | 147% | 0.0 | 4.9 | 13.3 | 0% | 6.9 | 7.6 | 20.0 | 92% | 0.8 | 5.3 | 15.8 | 15% |
| | 2-6:種実類 | 1.2 | 1.3 | 3.0 | 100% | 3.2 | 2.3 | 6.0 | 138% | 9.4 | 3.2 | 9.5 | 291% | 9.6 | 3.5 | 10.0 | 274% | 6.3 | 2.5 | 6.3 | 257% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 79.9 | 40.8 | 107.1 | 196% | 75.6 | 46.9 | 118.0 | 161% | 140.3 | 68.0 | 150.6 | 207% | 67.4 | 77.6 | 163.0 | 87% | 78.7 | 75.2 | 153.0 | 105% |
| | 3-2:肉類 | 121.4 | 121.9 | 121.9 | 100% | 105.2 | 105.2 | 105.2 | 100% | 88.1 | 88.1 | 88.1 | 100% | 73.7 | 73.8 | 73.8 | 100% | 63.1 | 63.1 | 63.1 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 68.5 | 38.5 | 83.9 | 178% | 87.5 | 39.0 | 87.5 | 224% | 54.6 | 41.2 | 87.5 | 132% | 99.8 | 44.3 | 100.0 | 225% | 69.7 | 39.0 | 86.7 | 179% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 133.3 | 50.3 | 133.3 | 265% | 139.8 | 56.4 | 146.7 | 248% | 144.3 | 64.1 | 165.0 | 225% | 162.0 | 71.7 | 162.0 | 226% | 115.8 | 61.0 | 156.0 | 190% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 90.2 | 61.1 | 210.0 | 148% | 142.3 | 79.0 | 222.5 | 180% | 136.0 | 96.3 | 262.0 | 141% | 93.4 | 113.8 | 298.0 | 82% | 105.5 | 96.6 | 256.0 | 109% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 69.5 | 4.9 | 100.0 | 1426% | 3.9 | 5.5 | 100.0 | 71% | 2.1 | 8.1 | 100.0 | 25% | 0.5 | 18.2 | 100.0 | 3% | 14.7 | 11.1 | 100.0 | 132% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 125.1 | 47.4 | 165.0 | 264% | 113.2 | 61.9 | 195.0 | 183% | 144.0 | 95.3 | 238.2 | 151% | 206.7 | 161.7 | 340.8 | 128% | 186.2 | 148.4 | 327.5 | 126% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

参考表H30-3 平成30年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性平均 | | | | 女性平均 | | | | 全体平均 | | | |
|----------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 562.6 | 455.7 | 701.9 | 123% | 365.9 | 324.4 | 495.4 | 113% | 464.3 | 390.1 | 598.6 | 119% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 43.1 | 19.1 | 46.9 | 226% | 30.1 | 13.0 | 32.3 | 231% | 36.6 | 16.0 | 39.6 | 228% |
| | 1-3:その他 | 2.1 | 2.1 | 5.6 | 100% | 1.8 | 1.7 | 4.3 | 106% | 1.9 | 1.9 | 5.0 | 103% |
| 2:野菜類, いも類, きのこと類, 海藻類, 豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 170.5 | 84.6 | 186.1 | 202% | 136.6 | 85.4 | 182.7 | 160% | 153.6 | 85.0 | 184.4 | 181% |
| | 2-2:その他の野菜 | 186.5 | 201.8 | 390.4 | 92% | 161.4 | 180.8 | 345.3 | 89% | 173.9 | 191.3 | 367.8 | 91% |
| | 2-3:いも類 | 130.3 | 50.7 | 139.2 | 257% | 88.7 | 46.9 | 128.6 | 189% | 109.5 | 48.8 | 133.9 | 224% |
| | 2-4:きのこと類 | 50.2 | 16.4 | 52.0 | 307% | 39.8 | 16.0 | 47.1 | 249% | 45.0 | 16.2 | 49.5 | 278% |
| | 2-5:海藻類 | 7.1 | 6.1 | 17.9 | 115% | 3.7 | 5.0 | 14.2 | 73% | 5.4 | 5.6 | 16.1 | 96% |
| | 2-6:種実類 | 2.8 | 2.1 | 5.0 | 129% | 6.0 | 2.6 | 7.0 | 233% | 4.4 | 2.3 | 6.0 | 186% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類, 肉類, 卵類, 豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 87.8 | 73.6 | 166.1 | 119% | 88.4 | 61.7 | 138.3 | 143% | 88.1 | 67.6 | 152.2 | 130% |
| | 3-2:肉類 | 120.0 | 127.4 | 127.4 | 94% | 90.3 | 90.4 | 90.4 | 100% | 105.2 | 108.9 | 108.9 | 97% |
| | 3-3:卵類 | 99.2 | 44.8 | 101.9 | 221% | 76.0 | 40.4 | 89.1 | 188% | 87.6 | 42.6 | 95.5 | 206% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 152.4 | 63.5 | 160.7 | 240% | 139.1 | 60.7 | 152.6 | 229% | 145.7 | 62.1 | 156.7 | 235% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 181.9 | 79.4 | 231.4 | 229% | 113.5 | 89.4 | 249.7 | 127% | 147.7 | 84.4 | 240.6 | 175% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 17.3 | 8.5 | 100.0 | 203% | 18.1 | 9.6 | 100.0 | 190% | 17.7 | 9.0 | 100.0 | 196% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 187.5 | 88.0 | 233.4 | 213% | 155.0 | 102.9 | 253.3 | 151% | 171.3 | 95.5 | 243.3 | 179% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各性年齢階級の値の平均。

参考表H30-4 最適化法による食品群ごとの1日当たりの量

| 食事摂取基準(2020年版)／平成30年国民健康・栄養調査(*1) | | | | 食事摂取基準(2015年版)／平成24年国民健康・栄養調査(*2) | | | |
|---------------------------------------|-----------------|------------|------------|-----------------------------------|-------------|------------|------------|
| 食品群 | 食品サブグループ | g/日 | g/食 | 食品群 | 食品サブグループ | g/日 | g/食 |
| 穀類 | | 503 | 151 | 穀類 | | 549 | 165 |
| | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 464 | 139 | | 精白めし、パン、めん類 | 464 | 139 |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 37 | 11 | | 精製度の低い穀類 | 85 | 26 |
| | 1-3:その他 | 2 | 1 | | | | 0 |
| 野菜類, いも類, きのこと類, 海藻類, 豆類(大豆以外) | | 492 | 148 | 野菜類, いも, きのこと, 海藻類 | | 501 | 150 |
| | 2-1:緑黄色野菜 | 154 | 46 | | 緑黄色野菜 | 150 | 45 |
| | 2-2:その他の野菜 | 174 | 52 | | その他の野菜 | 268 | 80 |
| | 2-3:いも類 | 109 | 33 | | いも類 | 56 | 17 |
| | 2-4:きのこと類 | 45 | 14 | | きのこと類 | 17 | 5 |
| | 2-5:海藻類 | 5 | 2 | | 海藻類 | 9 | 3 |
| | 2-6:種実類 | 4 | 1 | | 種実類 | 2 | 1 |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0 | 0 | | | | 0 |
| 魚介類, 肉類, 卵類, 豆類(大豆・大豆製品) | | 427 | 128 | 魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品 | | 325 | 98 |
| | 3-1:魚介類 | 88 | 26 | | 魚介類 | 84 | 25 |
| | 3-2:肉類 | 105 | 32 | | 肉類 | 96 | 29 |
| | 3-3:卵類 | 88 | 26 | | 卵類 | 50 | 15 |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 146 | 44 | | 大豆・大豆製品 | 96 | 29 |
| | 3-5:その他 | 0 | 0 | | | | 0 |
| 乳製品 | | 165 | 50 | 牛乳・乳製品 | | 150 | 45 |
| | 4-1:普通乳・乳製品 | 148 | 44 | | 普通乳・乳製品 | 86 | 26 |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 18 | 5 | | 低脂肪乳・乳製品 | 64 | 19 |
| 果物 | | | | 果物 | | | |
| | 5-1:果物 | 171 | 51 | | 果物 | 95 | 29 |
| その他の食品群は除く | | | | その他の食品群は除く | | | |

*1: 値は試算である。

*2: 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書(平成26年10月)p.80

「3-2:肉類」は上限を現状平均値、「4-2:低脂肪乳・乳製品」は上限を100gとした。

1食当たりは1日当たりの量の3割。

参考表H29-1 平成29年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)【男性】

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性18-29歳 | | | | 男性30-49歳 | | | | 男性50-64歳 | | | | 男性65-74歳 | | | | 男性75歳以上 | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 686.3 | 497.1 | 750.0 | 138% | 735.4 | 487.7 | 735.4 | 151% | 598.7 | 465.1 | 697.7 | 129% | 469.0 | 425.8 | 645.0 | 110% | 356.8 | 419.8 | 607.8 | 85% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0% | 12.3 | 15.7 | 12.3 | 78% | 40.0 | 19.8 | 40.0 | 202% | 75.0 | 22.6 | 75.0 | 332% | 15.8 | 10.7 | 15.8 | 148% |
| | 1-3:その他 | 2.3 | 2.5 | 5.9 | 94% | 0.0 | 2.1 | 7.0 | 0% | 1.9 | 1.9 | 4.9 | 100% | 1.4 | 1.4 | 4.5 | 100% | 1.0 | 1.0 | 3.2 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 151.2 | 69.5 | 151.2 | 218% | 180.3 | 78.0 | 180.3 | 231% | 176.7 | 88.5 | 196.7 | 200% | 201.4 | 90.6 | 201.4 | 222% | 125.5 | 95.2 | 210.5 | 132% |
| | 2-2:その他の野菜 | 272.5 | 191.7 | 361.0 | 142% | 218.9 | 183.5 | 345.3 | 119% | 187.1 | 218.3 | 418.0 | 86% | 185.2 | 227.3 | 428.8 | 81% | 285.5 | 209.5 | 400.0 | 136% |
| | 2-3:いも類 | 135.0 | 50.6 | 135.0 | 267% | 120.0 | 44.0 | 120.0 | 273% | 144.0 | 53.2 | 144.0 | 271% | 140.0 | 54.8 | 140.0 | 256% | 152.5 | 60.6 | 152.5 | 252% |
| | 2-4:きのこ類 | 38.0 | 10.7 | 38.0 | 354% | 47.0 | 14.4 | 47.0 | 327% | 57.6 | 17.9 | 58.0 | 322% | 58.3 | 20.1 | 58.3 | 291% | 51.9 | 17.3 | 53.9 | 299% |
| | 2-5:海藻類 | 4.7 | 4.4 | 12.5 | 108% | 13.5 | 4.1 | 13.5 | 330% | 3.9 | 5.0 | 13.9 | 78% | 8.0 | 6.6 | 20.0 | 120% | 13.7 | 7.0 | 16.8 | 196% |
| | 2-6:種実類 | 1.8 | 1.8 | 5.5 | 100% | 3.8 | 1.8 | 3.8 | 210% | 2.9 | 2.7 | 6.6 | 108% | 8.5 | 3.1 | 9.0 | 273% | 2.9 | 2.9 | 8.0 | 101% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 84.0 | 52.7 | 145.8 | 159% | 133.7 | 57.4 | 148.0 | 233% | 60.8 | 81.4 | 199.5 | 75% | 67.3 | 93.7 | 200.0 | 72% | 61.5 | 83.3 | 184.5 | 74% |
| | 3-2:肉類 | 156.3 | 156.3 | 156.3 | 100% | 137.0 | 137.0 | 137.0 | 100% | 123.5 | 123.5 | 123.5 | 100% | 89.7 | 89.7 | 89.7 | 100% | 76.6 | 76.6 | 76.6 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 87.0 | 39.8 | 87.0 | 218% | 58.2 | 36.0 | 86.0 | 162% | 100.0 | 43.3 | 100.0 | 231% | 91.6 | 44.6 | 91.9 | 205% | 61.7 | 39.4 | 87.0 | 156% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 130.0 | 45.3 | 130.0 | 287% | 135.1 | 54.7 | 150.0 | 247% | 173.0 | 67.9 | 173.0 | 255% | 180.0 | 72.6 | 180.0 | 248% | 171.1 | 76.2 | 171.1 | 225% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 122.9 | 78.3 | 262.5 | 157% | 112.0 | 65.6 | 207.4 | 171% | 99.1 | 74.5 | 223.0 | 133% | 111.7 | 96.6 | 264.7 | 116% | 206.8 | 113.6 | 291.0 | 182% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 100.0 | 2.4 | 100.0 | 4255% | 100.0 | 3.6 | 100.0 | 2793% | 38.3 | 7.5 | 100.0 | 509% | 26.6 | 14.7 | 100.0 | 181% | 100.0 | 13.3 | 100.0 | 750% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 156.0 | 38.3 | 156.0 | 407% | 146.0 | 45.0 | 146.0 | 325% | 217.0 | 75.7 | 217.0 | 287% | 218.6 | 131.5 | 300.0 | 166% | 334.3 | 171.0 | 388.0 | 196% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

参考表H29-2 平成29年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)【女性】

| 食品群 | 食品サブグループ | 女性18-29歳 | | | | 女性30-49歳 | | | | 女性50-64歳 | | | | 女性65-74歳 | | | | 女性75歳以上 | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 521.0 | 350.4 | 528.5 | 149% | 499.0 | 335.2 | 510.0 | 149% | 411.2 | 309.1 | 483.5 | 133% | 321.6 | 314.1 | 500.0 | 102% | 364.7 | 331.1 | 500.0 | 110% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 3.5 | 9.5 | 6.0 | 37% | 19.7 | 14.5 | 20.0 | 136% | 64.7 | 20.9 | 65.0 | 310% | 54.0 | 15.9 | 54.0 | 339% | 0.5 | 10.4 | 11.0 | 5% |
| | 1-3:その他 | 1.5 | 1.5 | 5.0 | 100% | 1.5 | 1.5 | 4.5 | 100% | 1.5 | 1.5 | 4.1 | 100% | 1.2 | 1.2 | 3.4 | 100% | 1.0 | 1.1 | 2.2 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 141.0 | 64.7 | 141.0 | 218% | 123.7 | 75.6 | 173.0 | 164% | 138.1 | 93.9 | 203.0 | 147% | 142.5 | 102.5 | 217.4 | 139% | 144.8 | 95.6 | 203.0 | 152% |
| | 2-2:その他の野菜 | 156.0 | 151.8 | 287.0 | 103% | 228.9 | 163.2 | 311.6 | 140% | 131.6 | 199.0 | 383.4 | 66% | 197.0 | 213.7 | 390.7 | 92% | 114.7 | 199.6 | 400.0 | 57% |
| | 2-3:いも類 | 127.3 | 45.0 | 127.5 | 283% | 130.0 | 47.6 | 130.0 | 273% | 0.0 | 50.5 | 135.0 | 0% | 146.7 | 53.5 | 148.5 | 274% | 126.3 | 56.4 | 150.0 | 224% |
| | 2-4:きのこ類 | 37.5 | 12.8 | 37.5 | 292% | 42.5 | 13.4 | 42.5 | 317% | 54.4 | 19.2 | 55.0 | 283% | 55.0 | 18.2 | 55.0 | 302% | 49.7 | 17.2 | 50.0 | 290% |
| | 2-5:海藻類 | 8.4 | 3.2 | 9.0 | 263% | 5.2 | 3.6 | 10.0 | 145% | 1.1 | 5.2 | 14.1 | 21% | 17.7 | 7.4 | 20.0 | 239% | 0.9 | 6.4 | 19.5 | 14% |
| | 2-6:種実類 | 1.2 | 1.2 | 3.0 | 100% | 4.4 | 2.1 | 5.4 | 208% | 7.5 | 3.0 | 9.0 | 253% | 9.3 | 3.2 | 10.4 | 288% | 6.0 | 2.8 | 7.5 | 212% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 125.0 | 46.0 | 125.0 | 272% | 75.8 | 47.3 | 114.0 | 161% | 147.6 | 64.5 | 147.6 | 229% | 68.0 | 74.3 | 162.0 | 92% | 59.7 | 73.4 | 159.5 | 81% |
| | 3-2:肉類 | 108.3 | 108.3 | 108.3 | 100% | 93.2 | 93.2 | 93.2 | 100% | 84.5 | 84.5 | 84.5 | 100% | 74.2 | 74.2 | 74.2 | 100% | 61.8 | 61.8 | 61.8 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 32.4 | 40.8 | 88.0 | 79% | 73.6 | 34.7 | 83.6 | 212% | 85.3 | 39.0 | 85.3 | 219% | 39.9 | 37.7 | 85.0 | 106% | 84.5 | 35.0 | 84.5 | 241% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 138.1 | 48.9 | 138.1 | 282% | 118.9 | 51.2 | 148.8 | 232% | 101.5 | 68.4 | 171.7 | 148% | 180.0 | 70.8 | 180.0 | 254% | 125.7 | 65.9 | 154.0 | 191% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 37.7 | 84.6 | 236.0 | 45% | 232.0 | 85.4 | 232.0 | 272% | 101.3 | 108.6 | 275.2 | 93% | 66.9 | 108.4 | 274.0 | 62% | 120.0 | 115.0 | 281.0 | 104% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 99.3 | 5.7 | 100.0 | 1738% | 4.3 | 4.4 | 100.0 | 99% | 62.5 | 12.5 | 100.0 | 500% | 1.7 | 10.6 | 100.0 | 16% | 0.6 | 10.1 | 100.0 | 6% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 145.1 | 71.4 | 200.0 | 203% | 109.4 | 63.5 | 193.0 | 172% | 221.0 | 109.5 | 273.6 | 202% | 225.0 | 156.8 | 350.5 | 143% | 187.7 | 162.0 | 346.0 | 116% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

参考表H29-3 平成29年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性平均 | | | | 女性平均 | | | | 全体平均 | | | |
|----------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 569.2 | 459.1 | 687.2 | 124% | 423.5 | 328.0 | 504.4 | 129% | 496.4 | 393.5 | 595.8 | 126% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 28.6 | 15.8 | 28.6 | 181% | 28.5 | 14.2 | 31.2 | 200% | 28.6 | 15.0 | 29.9 | 190% |
| | 1-3:その他 | 1.3 | 1.8 | 5.1 | 75% | 1.3 | 1.3 | 3.8 | 100% | 1.3 | 1.6 | 4.5 | 86% |
| 2:野菜類, いも類, きのこと類, 海藻類, 豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 167.0 | 84.3 | 188.0 | 198% | 138.0 | 86.4 | 187.5 | 160% | 152.5 | 85.4 | 187.8 | 179% |
| | 2-2:その他の野菜 | 229.8 | 206.1 | 390.6 | 112% | 165.6 | 185.4 | 354.5 | 89% | 197.7 | 195.8 | 372.6 | 101% |
| | 2-3:いも類 | 138.3 | 52.6 | 138.3 | 263% | 106.1 | 50.6 | 138.2 | 210% | 122.2 | 51.6 | 138.3 | 237% |
| | 2-4:きのこと類 | 50.5 | 16.1 | 51.0 | 314% | 47.8 | 16.2 | 48.0 | 296% | 49.2 | 16.1 | 49.5 | 305% |
| | 2-5:海藻類 | 8.8 | 5.4 | 15.3 | 161% | 6.6 | 5.1 | 14.5 | 129% | 7.7 | 5.3 | 14.9 | 146% |
| | 2-6:種実類 | 4.0 | 2.5 | 6.6 | 162% | 5.7 | 2.5 | 7.1 | 230% | 4.8 | 2.5 | 6.8 | 196% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類, 肉類, 卵類, 豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 81.5 | 73.7 | 175.6 | 110% | 95.2 | 61.1 | 141.6 | 156% | 88.3 | 67.4 | 158.6 | 131% |
| | 3-2:肉類 | 116.6 | 116.6 | 116.6 | 100% | 84.4 | 84.4 | 84.4 | 100% | 100.5 | 100.5 | 100.5 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 79.7 | 40.6 | 90.4 | 196% | 63.1 | 37.4 | 85.3 | 169% | 71.4 | 39.0 | 87.8 | 183% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 157.8 | 63.3 | 160.8 | 249% | 132.9 | 61.1 | 158.5 | 218% | 145.3 | 62.2 | 159.7 | 234% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 130.5 | 85.7 | 249.7 | 152% | 111.6 | 100.4 | 259.6 | 111% | 121.0 | 93.1 | 254.7 | 130% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 73.0 | 8.3 | 100.0 | 880% | 33.7 | 8.7 | 100.0 | 388% | 53.3 | 8.5 | 100.0 | 629% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 214.4 | 92.3 | 241.4 | 232% | 177.6 | 112.6 | 272.6 | 158% | 196.0 | 102.5 | 257.0 | 191% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各性年齢階級の値の平均。

参考表H29-4 最適化法による食品群ごとの1日当たりの量

| 食事摂取基準(2020年版)／平成29年国民健康・栄養調査(*1) | | | | 食事摂取基準(2015年版)／平成24年国民健康・栄養調査(*2) | | | |
|---------------------------------------|-----------------|------------|------------|-----------------------------------|-------------|------------|------------|
| 食品群 | 食品サブグループ | g/日 | g/食 | 食品群 | 食品サブグループ | g/日 | g/食 |
| 穀類 | | 526 | 158 | 穀類 | | 549 | 165 |
| | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 496 | 149 | | 精白めし、パン、めん類 | 464 | 139 |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 29 | 9 | | 精製度の低い穀類 | 85 | 26 |
| | 1-3:その他 | 1 | 0 | | | | 0 |
| 野菜類, いも類, きのこと類, 海藻類, 豆類(大豆以外) | | 534 | 160 | 野菜類, いも, きのこと, 海藻類 | | 501 | 150 |
| | 2-1:緑黄色野菜 | 153 | 46 | | 緑黄色野菜 | 150 | 45 |
| | 2-2:その他の野菜 | 198 | 59 | | その他の野菜 | 268 | 80 |
| | 2-3:いも類 | 122 | 37 | | いも類 | 56 | 17 |
| | 2-4:きのこと類 | 49 | 15 | | きのこと類 | 17 | 5 |
| | 2-5:海藻類 | 8 | 2 | | 海藻類 | 9 | 3 |
| | 2-6:種実類 | 5 | 1 | | 種実類 | 2 | 1 |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0 | 0 | | | | 0 |
| 魚介類, 肉類, 卵類, 豆類(大豆・大豆製品) | | 406 | 122 | 魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品 | | 325 | 98 |
| | 3-1:魚介類 | 88 | 27 | | 魚介類 | 84 | 25 |
| | 3-2:肉類 | 101 | 30 | | 肉類 | 96 | 29 |
| | 3-3:卵類 | 71 | 21 | | 卵類 | 50 | 15 |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 145 | 44 | | 大豆・大豆製品 | 96 | 29 |
| | 3-5:その他 | 0 | 0 | | | | 0 |
| 乳製品 | | 174 | 52 | 牛乳・乳製品 | | 150 | 45 |
| | 4-1:普通乳・乳製品 | 121 | 36 | | 普通乳・乳製品 | 86 | 26 |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 53 | 16 | | 低脂肪乳・乳製品 | 64 | 19 |
| 果物 | | | | 果物 | | | |
| | 5-1:果物 | 196 | 59 | | 果物 | 95 | 29 |
| その他の食品群は除く | | | | その他の食品群は除く | | | |

*1: 値は試算である。

*2: 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書(平成26年10月) p.80

「3-2:肉類」は上限を現状平均値、「4-2:低脂肪乳・乳製品」は上限を100gとした。

1食当たりは1日当たりの量の3割。

参考表R01-1 令和元年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)【男性】

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性18-29歳 | | | | 男性30-49歳 | | | | 男性50-64歳 | | | | 男性65-74歳 | | | | 男性75歳以上 | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 636.8 | 506.1 | 764.0 | 126% | 680.2 | 466.4 | 710.0 | 146% | 608.0 | 447.0 | 680.0 | 136% | 475.9 | 409.7 | 619.3 | 116% | 384.6 | 404.7 | 600.0 | 95% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 12.0 | 11.5 | 12.0 | 104% | 13.5 | 15.1 | 13.5 | 89% | 2.6 | 16.7 | 18.0 | 16% | 89.6 | 24.0 | 89.7 | 374% | 26.4 | 17.3 | 26.5 | 153% |
| | 1-3:その他 | 9.0 | 4.3 | 9.0 | 209% | 2.8 | 2.8 | 7.2 | 100% | 1.9 | 1.9 | 5.2 | 100% | 1.8 | 1.8 | 3.5 | 100% | 1.1 | 1.1 | 3.5 | 100% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 134.2 | 60.0 | 136.8 | 224% | 155.3 | 70.0 | 156.4 | 222% | 164.4 | 77.9 | 173.0 | 211% | 197.1 | 99.7 | 211.6 | 198% | 154.0 | 90.8 | 204.8 | 170% |
| | 2-2:その他の野菜 | 240.1 | 172.7 | 316.8 | 139% | 200.4 | 183.4 | 349.0 | 109% | 154.4 | 201.7 | 396.5 | 77% | 198.5 | 226.4 | 439.7 | 88% | 195.9 | 211.9 | 394.9 | 92% |
| | 2-3:いも類 | 96.0 | 41.5 | 120.0 | 231% | 125.0 | 44.6 | 125.0 | 281% | 125.6 | 42.6 | 125.6 | 295% | 120.7 | 55.6 | 151.6 | 217% | 130.3 | 56.1 | 152.3 | 232% |
| | 2-4:きのこ類 | 36.1 | 12.8 | 36.3 | 283% | 48.7 | 14.6 | 48.7 | 333% | 49.2 | 16.5 | 50.0 | 298% | 58.0 | 20.6 | 59.4 | 282% | 53.9 | 17.3 | 54.1 | 312% |
| | 2-5:海藻類 | 8.1 | 3.6 | 12.0 | 223% | 5.7 | 4.6 | 14.0 | 125% | 0.1 | 6.3 | 20.0 | 2% | 6.8 | 7.4 | 21.8 | 92% | 6.4 | 7.2 | 22.0 | 89% |
| | 2-6:種実類 | 1.0 | 1.0 | 2.5 | 100% | 4.4 | 2.1 | 4.5 | 211% | 6.8 | 2.8 | 7.0 | 240% | 3.3 | 3.2 | 8.5 | 102% | 4.8 | 2.2 | 6.0 | 222% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 83.4 | 56.8 | 141.7 | 147% | 69.9 | 57.7 | 146.0 | 121% | 69.8 | 69.1 | 170.5 | 101% | 65.0 | 91.3 | 193.5 | 71% | 60.5 | 92.4 | 190.0 | 65% |
| | 3-2:肉類 | 159.0 | 159.0 | 159.0 | 100% | 146.7 | 146.7 | 146.7 | 100% | 124.8 | 124.8 | 124.8 | 100% | 97.6 | 97.6 | 97.6 | 100% | 79.1 | 79.1 | 79.1 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 103.4 | 43.2 | 103.4 | 239% | 98.4 | 40.4 | 100.0 | 244% | 102.2 | 45.3 | 102.2 | 226% | 89.0 | 48.1 | 102.0 | 185% | 88.6 | 39.2 | 88.7 | 226% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 133.3 | 45.1 | 133.3 | 296% | 150.0 | 48.2 | 150.0 | 311% | 176.4 | 68.3 | 190.0 | 258% | 175.0 | 70.0 | 175.0 | 250% | 180.0 | 67.5 | 180.0 | 267% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 210.1 | 80.2 | 230.0 | 262% | 102.9 | 56.7 | 206.0 | 182% | 210.9 | 69.0 | 210.9 | 306% | 114.1 | 85.5 | 258.0 | 133% | 127.8 | 105.2 | 289.4 | 121% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 19.9 | 4.6 | 100.0 | 433% | 51.1 | 5.9 | 100.0 | 861% | 1.8 | 6.8 | 100.0 | 26% | 23.2 | 13.9 | 100.0 | 167% | 34.7 | 14.2 | 100.0 | 243% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 117.1 | 36.2 | 150.0 | 323% | 120.0 | 40.7 | 120.0 | 295% | 108.2 | 61.5 | 182.0 | 176% | 178.5 | 118.7 | 287.8 | 150% | 199.1 | 148.6 | 347.5 | 134% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

参考表R01-2 令和元年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)【女性】

| 食品群 | 食品サブグループ | 女性18-29歳 | | | | 女性30-49歳 | | | | 女性50-64歳 | | | | 女性65-74歳 | | | | 女性75歳以上 | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|----------|-------|--------|------|---------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 413.3 | 330.0 | 517.0 | 125% | 415.3 | 330.3 | 516.3 | 126% | 399.9 | 316.3 | 483.4 | 126% | 282.2 | 297.2 | 480.0 | 95% | 326.6 | 317.5 | 480.0 | 103% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 20.0 | 8.8 | 20.0 | 227% | 35.6 | 15.1 | 35.7 | 237% | 48.0 | 15.6 | 48.0 | 307% | 60.0 | 16.8 | 60.0 | 357% | 14.1 | 14.1 | 31.0 | 100% |
| | 1-3:その他 | 2.5 | 2.5 | 7.4 | 100% | 2.2 | 2.2 | 5.7 | 100% | 1.7 | 1.7 | 4.5 | 100% | 1.4 | 1.4 | 2.9 | 100% | 1.3 | 1.3 | 3.0 | 99% |
| 2:野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 122.4 | 57.3 | 142.4 | 213% | 123.3 | 71.4 | 160.0 | 173% | 132.6 | 82.4 | 182.6 | 161% | 111.8 | 109.6 | 235.0 | 102% | 111.4 | 92.1 | 197.0 | 121% |
| | 2-2:その他の野菜 | 155.3 | 149.5 | 302.7 | 104% | 167.0 | 160.7 | 307.7 | 104% | 179.8 | 184.6 | 355.3 | 97% | 190.2 | 216.8 | 407.5 | 88% | 172.4 | 184.3 | 350.0 | 94% |
| | 2-3:いも類 | 94.5 | 32.6 | 97.0 | 290% | 110.0 | 38.8 | 110.0 | 284% | 88.9 | 38.7 | 105.2 | 230% | 93.9 | 60.6 | 158.0 | 155% | 102.9 | 49.1 | 133.3 | 210% |
| | 2-4:きのこ類 | 38.9 | 13.8 | 44.3 | 281% | 43.2 | 15.3 | 45.0 | 283% | 52.2 | 17.5 | 52.2 | 299% | 55.7 | 21.1 | 58.8 | 264% | 36.9 | 15.8 | 48.7 | 234% |
| | 2-5:海藻類 | 2.9 | 3.3 | 10.5 | 87% | 2.5 | 3.7 | 10.0 | 68% | 0.5 | 5.6 | 16.5 | 10% | 4.7 | 6.3 | 20.0 | 75% | 8.1 | 6.5 | 18.0 | 125% |
| | 2-6:種実類 | 1.1 | 1.1 | 3.6 | 100% | 2.3 | 2.4 | 5.0 | 98% | 7.5 | 2.7 | 7.5 | 274% | 6.5 | 3.2 | 9.5 | 205% | 2.4 | 2.4 | 6.0 | 104% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 0% | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類、肉類、卵類、豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 77.6 | 41.8 | 108.0 | 186% | 70.1 | 45.7 | 127.2 | 153% | 75.4 | 55.5 | 132.1 | 136% | 69.1 | 77.2 | 159.2 | 90% | 69.0 | 73.8 | 160.8 | 93% |
| | 3-2:肉類 | 115.1 | 115.1 | 115.1 | 100% | 105.0 | 105.0 | 105.0 | 100% | 79.1 | 88.7 | 88.7 | 89% | 77.4 | 77.4 | 77.4 | 100% | 64.4 | 64.4 | 64.4 | 100% |
| | 3-3:卵類 | 81.6 | 34.1 | 81.6 | 239% | 89.2 | 38.4 | 89.2 | 232% | 85.0 | 38.6 | 85.0 | 220% | 94.0 | 43.6 | 94.0 | 216% | 71.2 | 38.5 | 85.0 | 185% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 115.3 | 46.5 | 130.0 | 248% | 105.3 | 46.8 | 120.0 | 225% | 172.0 | 64.5 | 174.0 | 267% | 139.2 | 78.6 | 200.0 | 177% | 84.9 | 64.2 | 165.0 | 132% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 153.7 | 73.6 | 222.7 | 209% | 166.4 | 79.5 | 221.5 | 209% | 124.4 | 95.5 | 251.0 | 130% | 106.7 | 95.1 | 250.0 | 112% | 131.6 | 97.7 | 255.0 | 135% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 3.6 | 4.5 | 100.0 | 80% | 3.5 | 6.4 | 100.0 | 54% | 0.0 | 10.9 | 100.0 | 0% | 25.1 | 19.1 | 100.0 | 131% | 23.8 | 13.1 | 100.0 | 181% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 106.1 | 56.9 | 200.0 | 186% | 103.7 | 54.9 | 167.0 | 189% | 135.8 | 94.3 | 250.8 | 144% | 191.6 | 161.7 | 352.0 | 118% | 147.2 | 146.4 | 337.0 | 101% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各年齢階級の値の平均。

参考表R01-3 令和元年国民健康・栄養調査結果に基づいて算出した、食事摂取基準(2020年版)満たす食品サブグループ別摂取重量(最適化値)

| 食品群 | 食品サブグループ | 男性平均 | | | | 女性平均 | | | | 全体平均 | | | |
|----------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|
| | | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 | 最適化値 | 現状平均 | 90%ile | 現状比 |
| 1:穀類 | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 557.1 | 446.8 | 674.7 | 125% | 367.5 | 318.3 | 495.3 | 115% | 462.3 | 382.5 | 585.0 | 121% |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 28.8 | 16.9 | 31.9 | 170% | 35.5 | 14.1 | 38.9 | 253% | 32.2 | 15.5 | 35.4 | 208% |
| | 1-3:その他 | 3.3 | 2.4 | 5.7 | 140% | 1.8 | 1.8 | 4.7 | 100% | 2.6 | 2.1 | 5.2 | 122% |
| 2:野菜類, いも類, きのこと類, 海藻類, 豆類(大豆以外) | 2-1:緑黄色野菜 | 161.0 | 79.7 | 176.5 | 202% | 120.3 | 82.6 | 183.4 | 146% | 140.6 | 81.1 | 180.0 | 173% |
| | 2-2:その他の野菜 | 197.9 | 199.2 | 379.4 | 99% | 172.9 | 179.2 | 344.6 | 97% | 185.4 | 189.2 | 362.0 | 98% |
| | 2-3:いも類 | 119.5 | 48.1 | 134.9 | 249% | 98.0 | 43.9 | 120.7 | 223% | 108.8 | 46.0 | 127.8 | 236% |
| | 2-4:きのこと類 | 49.2 | 16.3 | 49.7 | 301% | 45.4 | 16.7 | 49.8 | 272% | 47.3 | 16.5 | 49.7 | 286% |
| | 2-5:海藻類 | 5.4 | 5.8 | 18.0 | 93% | 3.8 | 5.1 | 15.0 | 74% | 4.6 | 5.4 | 16.5 | 84% |
| | 2-6:種実類 | 4.0 | 2.2 | 5.7 | 180% | 4.0 | 2.3 | 6.3 | 169% | 4.0 | 2.3 | 6.0 | 175% |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0% |
| 3:魚介類, 肉類, 卵類, 豆類(大豆・大豆製品) | 3-1:魚介類 | 69.7 | 73.5 | 168.3 | 95% | 72.2 | 58.8 | 137.4 | 123% | 71.0 | 66.1 | 152.9 | 107% |
| | 3-2:肉類 | 121.4 | 121.4 | 121.4 | 100% | 88.2 | 90.1 | 90.1 | 98% | 104.8 | 105.8 | 105.8 | 99% |
| | 3-3:卵類 | 96.3 | 43.2 | 99.2 | 223% | 84.2 | 38.6 | 87.0 | 218% | 90.2 | 40.9 | 93.1 | 220% |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 162.9 | 59.8 | 165.7 | 272% | 123.3 | 60.1 | 157.8 | 205% | 143.1 | 60.0 | 161.7 | 239% |
| | 3-5:その他 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0% |
| 4:乳製品 | 4-1:普通乳・乳製品 | 153.1 | 79.3 | 238.9 | 193% | 136.5 | 88.3 | 240.0 | 155% | 144.8 | 83.8 | 239.4 | 173% |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 26.1 | 9.1 | 100.0 | 288% | 11.2 | 10.8 | 100.0 | 104% | 18.7 | 9.9 | 100.0 | 188% |
| 5:果物 | 5-1:果物 | 144.6 | 81.2 | 217.5 | 178% | 136.9 | 102.8 | 261.4 | 133% | 140.7 | 92.0 | 239.4 | 153% |

その他の食品群は除く。最適化値、現状平均、90%ileは、各性年齢階級の値の平均。

参考表R01-4 最適化法による食品群ごとの1日当たりの量

| 食事摂取基準(2020年版)／令和元年国民健康・栄養調査(*1) | | | | 食事摂取基準(2015年版)／平成24年国民健康・栄養調査(*2) | | | |
|---------------------------------------|-----------------|------------|------------|-----------------------------------|-------------|------------|------------|
| 食品群 | 食品サブグループ | g/日 | g/食 | 食品群 | 食品サブグループ | g/日 | g/食 |
| 穀類 | | 497 | 149 | 穀類 | | 549 | 165 |
| | 1-1:精白めし、パン、めん類 | 462 | 139 | | 精白めし、パン、めん類 | 464 | 139 |
| | 1-2:精製度の低い穀類 | 32 | 10 | | 精製度の低い穀類 | 85 | 26 |
| | 1-3:その他 | 3 | 1 | | | | 0 |
| 野菜類, いも類, きのこと類, 海藻類, 豆類(大豆以外) | | 491 | 147 | 野菜類, いも, きのこと, 海藻類 | | 501 | 150 |
| | 2-1:緑黄色野菜 | 141 | 42 | | 緑黄色野菜 | 150 | 45 |
| | 2-2:その他の野菜 | 185 | 56 | | その他の野菜 | 268 | 80 |
| | 2-3:いも類 | 109 | 33 | | いも類 | 56 | 17 |
| | 2-4:きのこと類 | 47 | 14 | | きのこと類 | 17 | 5 |
| | 2-5:海藻類 | 5 | 1 | | 海藻類 | 9 | 3 |
| | 2-6:種実類 | 4 | 1 | | 種実類 | 2 | 1 |
| | 2-7:豆類(大豆以外) | 0 | 0 | | | | 0 |
| 魚介類, 肉類, 卵類, 豆類(大豆・大豆製品) | | 409 | 123 | 魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品 | | 325 | 98 |
| | 3-1:魚介類 | 71 | 21 | | 魚介類 | 84 | 25 |
| | 3-2:肉類 | 105 | 31 | | 肉類 | 96 | 29 |
| | 3-3:卵類 | 90 | 27 | | 卵類 | 50 | 15 |
| | 3-4:大豆・大豆製品 | 143 | 43 | | 大豆・大豆製品 | 96 | 29 |
| | 3-5:その他 | 0 | 0 | | | | 0 |
| 乳製品 | | 163 | 49 | 牛乳・乳製品 | | 150 | 45 |
| | 4-1:普通乳・乳製品 | 145 | 43 | | 普通乳・乳製品 | 86 | 26 |
| | 4-2:低脂肪乳・乳製品 | 19 | 6 | | 低脂肪乳・乳製品 | 64 | 19 |
| 果物 | | | | 果物 | | | |
| | 5-1:果物 | 141 | 42 | | 果物 | 95 | 29 |
| その他の食品群は除く | | | | その他の食品群は除く | | | |

*1: 値は試算である。

*2: 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書(平成26年10月)p.80

「3-2:肉類」は上限を現状平均値、「4-2:低脂肪乳・乳製品」は上限を100gとした。

1食当たりは1日当たりの量の3割。