

表406 ビタミンB₁摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	0.42	0.10	0.04	0.28	0.28	0.28	0.33	0.43	0.51	0.51	0.51	0.51
	3~5歳	14	0.61	0.23	0.07	0.16	0.16	0.27	0.46	0.58	0.82	0.95	1.02	1.02
	6~7歳	8	0.80	0.37	0.09	0.36	0.36	0.36	0.46	0.74	1.19	1.37	1.37	1.37
	8~9歳	6	0.82	0.20	0.09	0.54	0.54	0.54	0.65	0.80	1.03	1.04	1.04	1.04
	10~11歳	8	0.97	0.40	0.12	0.48	0.48	0.48	0.51	1.10	1.34	1.40	1.40	1.40
	12~14歳	10	1.42	0.39	0.12	0.63	0.63	0.67	1.12	1.51	1.78	1.79	1.79	1.79
	15~17歳	16	1.26	0.56	0.11	0.32	0.32	0.40	0.86	1.26	1.77	2.05	2.22	2.22
	18~29歳	18	1.08	0.56	0.14	0.38	0.38	0.45	0.62	0.97	1.46	1.92	2.23	2.23
	30~49歳	78	1.63	3.78	0.44	0.30	0.36	0.50	0.68	1.05	1.32	1.72	2.00	28.89
	50~69歳	101	2.60	9.91	0.91	0.35	0.46	0.50	0.66	0.87	1.16	1.86	2.98	85.36
	70歳以上	57	0.93	0.60	0.08	0.13	0.39	0.43	0.60	0.82	1.16	1.45	1.65	4.27
全年齢	322	1.63	5.89	0.29	0.26	0.38	0.46	0.63	0.89	1.25	1.70	1.98	31.00	
女性	1~2歳	8	0.53	0.19	0.08	0.27	0.27	0.27	0.37	0.53	0.70	0.81	0.81	0.81
	3~5歳	5	0.50	0.10	0.05	0.39	0.39	0.39	0.40	0.55	0.58	0.59	0.59	0.59
	6~7歳	8	0.78	0.25	0.08	0.38	0.38	0.38	0.62	0.78	0.93	1.19	1.19	1.19
	8~9歳	6	0.72	0.22	0.08	0.46	0.46	0.46	0.57	0.69	0.89	1.09	1.09	1.09
	10~11歳	8	0.97	0.32	0.09	0.59	0.59	0.59	0.67	0.94	1.25	1.43	1.43	1.43
	12~14歳	13	0.94	0.39	0.12	0.31	0.31	0.40	0.64	0.95	1.29	1.57	1.69	1.69
	15~17歳	11	0.94	0.30	0.09	0.53	0.53	0.55	0.66	0.94	1.18	1.47	1.53	1.53
	18~29歳	29	0.65	0.28	0.07	0.09	0.14	0.32	0.50	0.54	0.88	1.02	1.17	1.27
	30~49歳	75	1.50	5.03	0.60	0.11	0.25	0.34	0.61	0.76	1.05	1.45	1.71	43.11
	50~69歳	103	0.89	0.46	0.05	0.34	0.45	0.51	0.63	0.79	1.04	1.40	1.53	4.28
	70歳以上	71	0.85	1.08	0.14	0.18	0.30	0.35	0.45	0.64	0.93	1.39	1.96	9.00
	全年齢	337	0.98	2.45	0.14	0.15	0.34	0.40	0.55	0.74	0.99	1.33	1.53	7.25
	妊婦	0												
	授乳婦	3	0.81	0.21	0.10	0.58	0.58	0.58	0.58	0.88	0.98	0.98	0.98	0.98
妊婦・授乳婦計	3	0.81	0.21	0.10	0.58	0.58	0.58	0.58	0.88	0.98	0.98	0.98	0.98	
総数*	340	0.98	2.44	0.14	0.15	0.34	0.40	0.55	0.74	0.98	1.33	1.53	7.11	
男女計*	662	1.30	4.47	0.18	0.18	0.36	0.44	0.59	0.81	1.12	1.49	1.82	14.29	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンB₁の食事摂取基準(mg/日)¹(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
30~49歳	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
50~69歳	1.1	1.3	—	—	0.9	1.1	—	—
70歳以上	1.0	1.2	—	—	0.8	0.9	—	—

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。
(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表407 ビタミンB₂摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	0.61	0.25	0.10	0.29	0.29	0.29	0.32	0.67	0.84	0.88	0.88	0.88
	3~5歳	14	0.75	0.29	0.07	0.21	0.21	0.35	0.56	0.75	0.88	1.23	1.42	1.42
	6~7歳	8	1.12	0.39	0.12	0.55	0.55	0.55	0.93	0.98	1.47	1.78	1.78	1.78
	8~9歳	6	1.16	0.25	0.12	0.82	0.82	0.82	0.98	1.12	1.38	1.54	1.54	1.54
	10~11歳	8	1.20	0.51	0.12	0.60	0.60	0.60	0.73	1.11	1.78	1.90	1.90	1.90
	12~14歳	10	1.55	0.72	0.22	0.70	0.70	0.72	1.00	1.42	1.93	3.06	3.16	3.16
	15~17歳	16	1.46	0.73	0.16	0.23	0.23	0.44	0.93	1.41	1.78	2.64	2.72	2.72
	18~29歳	18	1.14	0.50	0.11	0.48	0.48	0.53	0.82	1.03	1.36	2.06	2.42	2.42
	30~49歳	78	1.30	0.79	0.07	0.31	0.50	0.62	0.93	1.13	1.49	2.00	2.39	6.61
	50~69歳	101	1.99	3.52	0.31	0.52	0.65	0.73	1.04	1.32	1.70	2.47	3.79	31.74
	70歳以上	57	1.32	0.73	0.08	0.32	0.58	0.67	0.77	1.11	1.56	2.33	3.30	3.45
全年齢	322	1.48	2.08	0.11	0.29	0.54	0.65	0.87	1.17	1.55	2.20	2.70	9.34	
女性	1~2歳	8	0.63	0.16	0.06	0.38	0.38	0.38	0.47	0.68	0.76	0.82	0.82	0.82
	3~5歳	5	0.71	0.29	0.11	0.43	0.43	0.43	0.45	0.62	1.01	1.08	1.08	1.08
	6~7歳	8	1.12	0.28	0.09	0.87	0.87	0.87	0.90	1.07	1.24	1.71	1.71	1.71
	8~9歳	6	1.11	0.30	0.10	0.65	0.65	0.65	0.91	1.10	1.32	1.56	1.56	1.56
	10~11歳	8	1.21	0.25	0.06	0.89	0.89	0.89	0.95	1.22	1.45	1.55	1.55	1.55
	12~14歳	13	1.13	0.43	0.14	0.58	0.58	0.62	0.87	1.05	1.24	2.00	2.18	2.18
	15~17歳	11	1.42	0.85	0.23	0.63	0.63	0.68	1.02	1.13	1.53	3.37	3.82	3.82
	18~29歳	29	1.02	0.60	0.13	0.23	0.24	0.42	0.53	0.88	1.37	1.98	2.42	2.86
	30~49歳	75	1.69	3.73	0.45	0.21	0.39	0.51	0.72	1.02	1.45	2.03	3.92	31.64
	50~69歳	103	1.30	0.70	0.07	0.39	0.53	0.67	0.84	1.14	1.54	2.10	2.45	4.84
	70歳以上	71	1.19	0.69	0.08	0.35	0.43	0.52	0.68	1.02	1.49	2.19	2.76	3.49
	全年齢	337	1.30	1.85	0.11	0.27	0.45	0.54	0.74	1.06	1.45	1.98	2.40	6.18
	妊婦	0												
	授乳婦	3	1.01	0.20	0.10	0.79	0.79	0.79	0.79	1.08	1.17	1.17	1.17	1.17
妊婦・授乳婦計	3	1.01	0.20	0.10	0.79	0.79	0.79	0.79	1.08	1.17	1.17	1.17	1.17	
総数*	340	1.30	1.85	0.11	0.27	0.45	0.54	0.74	1.06	1.45	1.98	2.39	6.12	
男女計*	662	1.39	1.96	0.10	0.30	0.48	0.59	0.80	1.11	1.50	2.05	2.55	7.65	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンB₂の食事摂取基準(mg/日)¹(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
30~49歳	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
50~69歳	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
70歳以上	1.1	1.3	—	—	0.9	1.0	—	—

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。
(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表408 ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mgNE

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	4.6	0.9	0.3	2.9	2.9	2.9	4.2	4.7	5.2	5.5	5.5	5.5
	3~5歳	14	7.9	2.9	0.9	2.6	2.6	3.8	5.4	8.8	10.7	11.6	12.2	12.2
	6~7歳	8	9.1	4.9	1.2	3.7	3.7	3.7	5.8	7.1	12.5	18.8	18.8	18.8
	8~9歳	6	10.9	3.3	1.7	6.4	6.4	6.4	8.4	10.4	14.4	14.9	14.9	14.9
	10~11歳	8	14.2	3.1	0.1	10.7	10.7	10.7	11.6	14.2	14.5	20.8	20.8	20.8
	12~14歳	10	16.0	5.3	2.0	8.8	8.8	9.0	11.5	15.8	20.8	24.0	24.1	24.1
	15~17歳	16	17.5	7.6	1.9	5.7	5.7	6.1	11.9	15.6	23.8	29.1	31.6	31.6
	18~29歳	18	17.3	10.1	2.0	4.6	4.6	7.3	10.7	15.0	18.6	32.9	46.3	46.3
	30~49歳	78	17.6	8.4	1.0	3.7	5.6	8.3	11.5	17.4	21.2	28.1	32.2	57.7
	50~69歳	101	18.2	8.6	0.8	0.8	7.1	8.6	11.6	17.5	21.4	28.6	38.0	47.8
	70歳以上	57	16.1	9.6	1.1	3.1	5.2	6.7	9.0	13.8	19.0	28.6	36.4	57.2
全年齢	322	16.4	8.7	0.6	3.0	5.2	6.6	10.1	15.3	20.6	27.8	31.9	47.5	
女性	1~2歳	8	6.4	2.7	1.0	2.7	2.7	2.7	4.3	5.5	9.0	10.3	10.3	10.3
	3~5歳	5	10.8	4.0	0.8	7.2	7.2	7.2	7.8	10.3	14.0	17.5	17.5	17.5
	6~7歳	8	9.5	2.8	0.9	5.5	5.5	5.5	6.9	9.9	11.4	14.1	14.1	14.1
	8~9歳	6	10.7	3.1	1.2	5.7	5.7	5.7	8.6	10.9	12.9	14.7	14.7	14.7
	10~11歳	8	12.9	4.1	1.2	5.1	5.1	5.1	10.3	13.5	16.1	17.9	17.9	17.9
	12~14歳	13	11.6	3.5	0.9	6.5	6.5	6.6	8.0	12.2	14.7	16.2	16.3	16.3
	15~17歳	11	12.6	4.2	0.9	5.3	5.3	5.7	8.8	13.6	16.3	17.9	18.1	18.1
	18~29歳	29	11.2	5.6	1.4	1.7	2.1	4.1	8.2	10.5	14.0	19.5	23.5	26.9
	30~49歳	75	14.1	8.3	1.0	3.2	4.9	6.9	8.7	12.7	16.3	23.0	24.9	61.7
	50~69歳	103	16.0	6.8	0.5	4.7	6.8	8.3	11.2	14.7	20.7	26.3	28.6	39.9
	70歳以上	71	13.4	7.7	1.0	3.5	4.4	5.6	7.8	12.3	16.5	24.3	25.7	51.7
	全年齢	337	13.7	7.1	0.5	2.9	5.1	6.2	8.9	12.5	16.5	23.0	26.0	39.9
	妊婦	0												
	授乳婦	3	11.2	3.5	1.7	7.3	7.3	7.3	7.3	12.4	14.0	14.0	14.0	14.0
妊婦・授乳婦計	3	11.2	3.5	1.7	7.3	7.3	7.3	7.3	12.4	14.0	14.0	14.0	14.0	
総数*	340	13.7	7.1	0.5	2.9	5.1	6.2	8.9	12.4	16.5	23.0	25.9	39.9	
男女計*	662	15.0	8.0	0.4	3.0	5.1	6.5	9.3	14.0	18.8	24.6	28.6	45.1	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】ナイアシンの食事摂取基準(mgNE/日)¹(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量 ²
18~29歳	13	15	—	300(80)	9.0	11.0	—	250(65)
30~49歳	13	15	—	350(85)	10.0	12.0	—	250(65)
50~69歳	12	14	—	350(80)	9.0	11.0	—	250(65)
70歳以上	11	13	—	300(75)	8.0	10.0	—	250(60)

¹ NE=ナイアシン当量=ナイアシン+1/6トリプトファン。

身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出した。

² 耐受上限量はニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。基準体重を用いて算定した。

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表409 ビタミンB₆摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	0.50	0.10	0.04	0.40	0.40	0.40	0.41	0.50	0.57	0.67	0.67	0.67
	3~5歳	14	0.63	0.22	0.06	0.21	0.21	0.28	0.38	0.71	0.78	0.88	0.90	0.90
	6~7歳	8	0.78	0.44	0.05	0.27	0.27	0.27	0.45	0.73	1.02	1.67	1.67	1.67
	8~9歳	6	0.88	0.21	0.09	0.64	0.64	0.64	0.70	0.85	1.06	1.21	1.21	1.21
	10~11歳	8	1.22	0.33	0.04	0.81	0.81	0.81	0.98	1.18	1.42	1.88	1.88	1.88
	12~14歳	10	1.41	0.51	0.15	0.68	0.68	0.71	1.06	1.32	1.81	2.34	2.37	2.37
	15~17歳	16	1.34	0.63	0.16	0.42	0.42	0.42	0.99	1.26	1.69	2.34	2.99	2.99
	18~29歳	18	1.30	0.68	0.13	0.40	0.40	0.48	0.83	1.20	1.60	2.75	2.88	2.88
	30~49歳	78	1.97	3.98	0.45	0.33	0.44	0.80	0.94	1.16	1.51	2.02	3.19	28.18
	50~69歳	101	2.12	3.83	0.33	0.03	0.65	0.77	1.02	1.39	1.75	2.64	5.84	33.26
	70歳以上	57	1.49	1.16	0.13	0.27	0.53	0.65	0.84	1.22	1.83	2.31	2.71	8.54
全年齢	322	1.69	2.98	0.15	0.27	0.42	0.63	0.86	1.22	1.59	2.16	2.86	19.71	
女性	1~2歳	8	0.49	0.23	0.10	0.24	0.24	0.24	0.29	0.40	0.72	0.85	0.85	0.85
	3~5歳	5	0.75	0.21	0.09	0.52	0.52	0.52	0.55	0.71	0.97	1.00	1.00	1.00
	6~7歳	8	0.85	0.24	0.07	0.42	0.42	0.42	0.67	0.91	1.03	1.16	1.16	1.16
	8~9歳	6	0.95	0.19	0.06	0.67	0.67	0.67	0.81	0.96	1.14	1.16	1.16	1.16
	10~11歳	8	1.17	0.30	0.11	0.74	0.74	0.74	1.00	1.11	1.49	1.61	1.61	1.61
	12~14歳	13	1.02	0.35	0.11	0.48	0.48	0.55	0.72	0.98	1.33	1.55	1.68	1.68
	15~17歳	11	1.09	0.39	0.12	0.57	0.57	0.57	0.73	1.14	1.37	1.72	1.75	1.75
	18~29歳	29	1.19	1.24	0.24	0.18	0.26	0.34	0.67	0.94	1.34	1.79	4.54	7.23
	30~49歳	75	1.64	3.88	0.47	0.24	0.37	0.47	0.74	1.08	1.37	1.88	2.82	33.27
	50~69歳	103	1.42	0.92	0.10	0.51	0.65	0.74	0.91	1.16	1.68	2.20	2.50	7.73
	70歳以上	71	1.27	1.09	0.11	0.36	0.43	0.57	0.72	0.96	1.40	2.09	3.60	8.08
	全年齢	337	1.33	2.01	0.12	0.26	0.43	0.57	0.76	1.03	1.41	1.95	2.35	7.98
	妊婦	0												
	授乳婦	3	1.01	0.13	0.07	0.90	0.90	0.90	0.90	0.97	1.16	1.16	1.16	1.16
妊婦・授乳婦計	3	1.01	0.13	0.07	0.90	0.90	0.90	0.90	0.97	1.16	1.16	1.16	1.16	
総数*	340	1.33	2.00	0.12	0.26	0.43	0.57	0.76	1.03	1.40	1.95	2.34	7.97	
男女計*	662	1.50	2.53	0.12	0.27	0.43	0.59	0.81	1.13	1.52	2.06	2.58	12.18	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンB₆の食事摂取基準(mg/日)¹(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量 ²
18~29歳	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30~49歳	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50~69歳	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70歳以上	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40

1 たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した。

2 食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンの量である。

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表410 ビタミンB₁₂摂取量の分布(性・年齢階級別)単位: μg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	2.94	2.17	0.63	0.60	0.60	0.60	1.46	2.04	5.40	6.07	6.07	6.07
	3~5歳	14	2.96	3.03	0.68	0.80	0.80	0.86	1.03	1.97	3.02	9.84	10.29	10.29
	6~7歳	8	3.55	2.79	0.76	0.62	0.62	0.62	1.45	2.44	5.56	8.81	8.81	8.81
	8~9歳	6	3.64	1.91	0.77	2.37	2.37	2.37	2.38	2.98	4.66	7.37	7.37	7.37
	10~11歳	8	7.11	8.79	3.14	1.00	1.00	1.00	1.70	5.35	6.58	28.11	28.11	28.11
	12~14歳	10	4.21	1.79	0.70	1.07	1.07	1.22	3.40	3.89	5.21	7.32	7.44	7.44
	15~17歳	16	4.65	2.65	0.71	0.79	0.79	1.31	2.99	4.20	6.09	9.59	11.30	11.30
	18~29歳	18	4.74	2.05	0.36	1.03	1.03	1.44	3.18	4.47	6.79	7.65	8.33	8.33
	30~49歳	78	6.61	7.87	0.72	0.55	1.01	1.13	1.79	3.69	7.59	14.82	27.70	38.70
	50~69歳	101	8.49	8.38	0.89	0.01	0.90	1.58	3.15	5.41	10.79	22.19	30.25	45.89
	70歳以上	57	8.10	8.89	0.95	0.07	0.69	0.90	1.81	6.15	10.63	19.75	31.65	43.47
全年齢	322	6.84	7.54	0.51	0.48	0.90	1.10	2.27	4.44	7.73	13.77	25.29	38.66	
女性	1~2歳	8	2.21	1.55	0.43	0.77	0.77	0.77	1.15	1.79	2.74	5.66	5.66	5.66
	3~5歳	5	4.97	6.03	1.68	0.46	0.46	0.46	0.81	2.96	10.15	15.29	15.29	15.29
	6~7歳	8	3.67	3.36	1.15	0.26	0.26	0.26	1.61	3.38	3.74	11.39	11.39	11.39
	8~9歳	6	4.65	5.53	2.17	1.21	1.21	1.21	1.87	2.86	6.23	15.86	15.86	15.86
	10~11歳	8	3.63	1.87	0.60	1.77	1.77	1.77	2.12	3.56	4.23	7.62	7.62	7.62
	12~14歳	13	3.91	2.18	0.33	0.46	0.46	1.02	2.11	4.25	5.07	7.72	8.52	8.52
	15~17歳	11	4.90	7.58	2.12	1.13	1.13	1.13	1.24	2.79	3.92	23.04	27.41	27.41
	18~29歳	29	5.65	6.21	1.53	0.28	0.30	0.48	1.57	3.47	7.88	12.47	23.64	29.70
	30~49歳	75	5.68	6.04	0.62	0.44	0.60	0.85	1.63	3.46	7.32	13.72	15.71	38.55
	50~69歳	103	8.02	7.97	0.93	0.31	0.66	1.01	2.40	6.15	9.86	19.70	29.16	39.40
	70歳以上	71	6.17	6.48	0.89	0.25	0.38	0.74	1.99	4.58	7.27	14.12	19.21	40.18
全年齢	337	6.20	6.67	0.43	0.27	0.54	0.92	1.97	3.92	7.56	14.23	19.13	38.37	
妊婦	0													
授乳婦	3	4.02	3.99	1.94	0.88	0.88	0.88	0.88	2.67	8.51	8.51	8.51	8.51	
妊婦・授乳婦計	3	4.02	3.99	1.94	0.88	0.88	0.88	0.88	2.67	8.51	8.51	8.51	8.51	
総数*	340	6.18	6.65	0.43	0.27	0.54	0.89	1.96	3.90	7.57	14.13	18.97	38.36	
男女計*	662	6.50	7.10	0.44	0.29	0.76	1.04	2.09	4.27	7.66	13.77	21.74	38.54	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンB₁₂の食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量
18~29歳	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
30~49歳	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
50~69歳	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
70歳以上	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—

表411 葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位: μg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	114	27	10	85	85	85	98	104	135	161	161	161
	3~5歳	14	142	68	14	62	62	66	85	138	158	272	329	329
	6~7歳	8	205	91	18	128	128	128	147	184	219	417	417	417
	8~9歳	6	235	99	33	162	162	162	166	202	294	426	426	426
	10~11歳	8	224	80	12	122	122	122	159	215	267	382	382	382
	12~14歳	10	245	85	23	135	135	135	177	232	308	387	392	392
	15~17歳	16	228	103	25	59	59	59	176	210	302	370	466	466
	18~29歳	18	268	102	23	120	120	160	223	243	299	437	584	584
	30~49歳	78	303	143	19	87	112	171	222	273	372	454	525	1115
	50~69歳	101	392	164	17	11	179	210	270	378	487	593	691	978
	70歳以上	57	388	209	22	132	165	201	246	339	446	664	721	1450
全年齢	322	322	170	13	59	118	151	211	286	415	520	604	971	
女性	1~2歳	8	101	34	15	72	72	72	76	80	139	156	156	156
	3~5歳	5	174	33	14	121	121	121	148	176	200	212	212	212
	6~7歳	8	188	41	12	146	146	146	150	177	223	255	255	255
	8~9歳	6	230	60	23	147	147	147	171	239	275	314	314	314
	10~11歳	8	241	73	27	156	156	156	197	219	313	366	366	366
	12~14歳	13	264	111	35	115	115	135	201	246	299	474	576	576
	15~17歳	11	351	213	52	148	148	150	214	280	432	814	888	888
	18~29歳	29	269	175	33	83	85	90	156	221	357	504	711	886
	30~49歳	75	292	177	26	87	125	145	179	267	339	448	562	1371
	50~69歳	103	386	186	20	128	177	205	267	347	459	598	701	1402
	70歳以上	71	323	154	17	70	149	153	200	265	421	535	629	790
	全年齢	337	315	176	12	76	126	149	196	271	398	523	615	942
	妊婦	0												
	授乳婦	3	362	4	2	358	358	358	358	361	366	366	366	366
妊婦・授乳婦計	3	362	4	2	358	358	358	358	361	366	366	366	366	
総数*	340	315	175	12	76	126	149	197	276	397	522	614	940	
男女計*	662	319	173	12	71	121	149	202	282	404	522	610	955	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】葉酸の食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$)¹(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量 ²
18~29歳	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
30~49歳	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50~69歳	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70歳以上	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300

1 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に $400\mu\text{g}/\text{日}$ のピテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

2 耐受上限量は、ピテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表412 パントテン酸摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	2.71	0.83	0.30	1.75	1.75	1.75	1.89	2.78	3.47	3.59	3.59	3.59
	3~5歳	14	3.97	1.98	0.60	0.89	0.89	1.68	2.77	3.97	4.36	7.53	9.67	9.67
	6~7歳	8	4.90	2.09	0.46	2.59	2.59	2.59	2.93	4.31	7.36	7.74	7.74	7.74
	8~9歳	6	5.51	1.25	0.60	3.80	3.80	3.80	4.49	5.31	6.94	7.00	7.00	7.00
	10~11歳	8	6.88	2.04	0.36	4.69	4.69	4.69	5.35	6.28	8.14	10.97	10.97	10.97
	12~14歳	10	7.54	2.28	0.85	4.51	4.51	4.54	5.36	7.91	9.41	10.73	10.74	10.74
	15~17歳	16	6.77	2.64	0.65	2.21	2.21	3.02	4.64	6.70	8.92	10.40	12.13	12.13
	18~29歳	18	5.64	2.41	0.49	2.20	2.20	3.27	4.15	5.17	6.54	11.14	11.66	11.66
	30~49歳	78	5.76	1.95	0.26	1.46	2.60	3.65	4.59	5.57	6.71	7.99	9.57	12.10
	50~69歳	101	6.12	1.92	0.14	0.42	3.51	3.88	4.70	5.95	7.21	8.57	10.22	11.78
	70歳以上	57	5.77	2.51	0.25	1.81	3.09	3.22	4.02	5.50	6.61	8.72	11.45	15.63
全年齢	322	5.84	2.21	0.15	1.53	2.62	3.42	4.34	5.60	7.02	8.65	10.42	12.12	
女性	1~2歳	8	2.87	0.64	0.21	1.93	1.93	1.93	2.30	2.86	3.52	3.76	3.76	3.76
	3~5歳	5	4.14	0.89	0.36	2.96	2.96	2.96	3.42	4.13	4.87	5.42	5.42	5.42
	6~7歳	8	5.36	1.60	0.50	3.25	3.25	3.25	3.62	5.54	6.84	7.61	7.61	7.61
	8~9歳	6	5.01	1.01	0.39	3.09	3.09	3.09	4.55	5.15	5.81	5.88	5.88	5.88
	10~11歳	8	6.32	1.08	0.32	4.30	4.30	4.30	5.49	6.66	6.96	7.74	7.74	7.74
	12~14歳	13	5.79	2.24	0.81	2.72	2.72	3.20	4.20	4.82	7.84	9.72	10.09	10.09
	15~17歳	11	5.85	1.78	0.32	3.05	3.05	3.07	4.22	6.39	7.27	8.30	8.50	8.50
	18~29歳	29	4.44	2.12	0.47	1.21	1.47	2.11	3.30	3.76	5.22	8.65	9.80	9.94
	30~49歳	75	5.13	2.20	0.27	1.19	1.83	2.64	3.76	4.94	6.40	7.91	8.67	14.11
	50~69歳	103	5.60	2.10	0.20	2.42	3.17	3.34	4.14	5.23	6.79	8.53	9.54	14.04
	70歳以上	71	4.81	1.93	0.26	2.00	2.45	2.69	3.28	4.44	5.59	7.86	8.66	11.61
	全年齢	337	5.16	2.07	0.11	1.48	2.52	2.85	3.66	4.82	6.27	8.00	9.18	11.45
	妊婦	0												
	授乳婦	3	4.56	0.08	0.04	4.51	4.51	4.51	4.51	4.53	4.65	4.65	4.65	4.65
妊婦・授乳婦計	3	4.56	0.08	0.04	4.51	4.51	4.51	4.51	4.53	4.65	4.65	4.65	4.65	
総数*	340	5.15	2.06	0.11	1.49	2.52	2.86	3.68	4.81	6.24	7.98	9.16	11.44	
男女計*	662	5.49	2.16	0.11	1.62	2.59	3.12	4.01	5.13	6.73	8.36	9.60	11.90	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】パントテン酸の食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	—	—	5	—	—	—	5	—
30~49歳	—	—	5	—	—	—	5	—
50~69歳	—	—	6	—	—	—	5	—
70歳以上	—	—	6	—	—	—	5	—

表413 ビタミンC摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	45	16	5	23	23	23	30	47	56	68	68	68
	3~5歳	14	50	21	5	17	17	18	33	54	69	78	80	80
	6~7歳	8	63	36	13	30	30	30	41	53	81	140	140	140
	8~9歳	6	84	40	13	54	54	54	56	71	107	162	162	162
	10~11歳	8	59	39	4	23	23	23	31	46	75	144	144	144
	12~14歳	10	84	44	9	46	46	46	49	79	102	180	187	187
	15~17歳	16	70	48	13	13	13	17	34	61	105	151	177	177
	18~29歳	18	143	246	56	11	11	19	43	67	134	400	1082	1082
	30~49歳	78	96	77	10	16	19	29	56	85	120	172	215	579
	50~69歳	101	147	107	11	1	29	38	72	116	199	294	372	588
	70歳以上	57	153	97	14	40	48	60	80	120	201	304	343	493
全年齢	322	118	107	9	13	24	34	55	89	143	237	315	559	
女性	1~2歳	8	32	19	7	10	10	10	18	27	49	63	63	63
	3~5歳	5	66	38	11	22	22	22	28	64	103	109	109	109
	6~7歳	8	62	27	7	25	25	25	45	59	75	115	115	115
	8~9歳	6	119	87	35	48	48	48	51	77	223	240	240	240
	10~11歳	8	83	59	21	33	33	33	43	65	118	207	207	207
	12~14歳	13	85	53	18	26	26	27	46	70	128	180	196	196
	15~17歳	11	103	58	16	39	39	40	53	85	153	196	203	203
	18~29歳	29	89	62	15	4	10	21	41	65	142	164	227	255
	30~49歳	75	101	129	16	12	22	32	52	75	119	167	183	1132
	50~69歳	103	164	111	13	21	37	52	90	129	201	337	400	521
	70歳以上	71	133	88	7	4	25	34	66	100	209	272	307	318
	全年齢	337	122	105	7	10	25	33	56	95	158	241	311	515
	妊婦	0												
	授乳婦	3	153	36	18	130	130	130	130	135	195	195	195	195
妊婦・授乳婦計	3	153	36	18	130	130	130	130	135	195	195	195	195	
総数*	340	122	104	7	10	25	33	57	95	158	240	310	515	
男女計*	662	120	105	7	12	25	34	56	91	153	239	310	512	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンCの食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	85	100	—	—	85	100	—	—
30~49歳	85	100	—	—	85	100	—	—
50~69歳	85	100	—	—	85	100	—	—
70歳以上	85	100	—	—	85	100	—	—

表414 食物繊維総量摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	6.2	1.8	0.4	4.3	4.3	4.3	4.4	6.3	7.3	9.2	9.2	9.2
	3~5歳	14	6.1	2.8	0.7	2.1	2.1	2.3	3.9	6.2	7.2	11.2	11.7	11.7
	6~7歳	8	9.6	2.0	0.4	7.1	7.1	7.1	7.8	9.3	11.3	13.1	13.1	13.1
	8~9歳	6	10.4	3.3	0.7	7.7	7.7	7.7	7.9	9.7	12.3	16.5	16.5	16.5
	10~11歳	8	11.8	3.3	0.3	7.5	7.5	7.5	10.7	11.1	12.2	19.0	19.0	19.0
	12~14歳	10	13.4	4.6	1.3	6.8	6.8	6.9	8.7	13.6	17.2	19.7	19.8	19.8
	15~17歳	16	11.1	5.4	1.3	3.4	3.4	4.7	6.9	9.3	15.0	20.8	23.5	23.5
	18~29歳	18	13.4	6.2	1.2	7.0	7.0	8.5	9.4	11.2	13.6	26.1	28.6	28.6
	30~49歳	78	13.1	5.1	0.7	3.1	5.8	6.5	10.0	12.7	15.6	19.4	21.5	31.3
	50~69歳	101	17.6	12.8	1.0	2.2	7.4	8.9	12.1	15.4	20.5	26.4	31.1	122.4
	70歳以上	57	15.5	6.4	0.8	3.4	6.7	8.8	11.0	14.3	19.7	23.8	26.2	40.2
全年齢	322	14.3	8.9	0.6	2.6	5.4	6.7	9.6	12.9	16.8	22.5	25.9	38.9	
女性	1~2歳	8	4.6	2.0	0.9	3.0	3.0	3.0	3.2	3.6	6.2	8.5	8.5	8.5
	3~5歳	5	8.0	0.9	0.4	7.0	7.0	7.0	7.1	8.3	8.7	8.9	8.9	8.9
	6~7歳	8	10.6	3.2	1.1	6.1	6.1	6.1	7.9	10.5	12.0	16.7	16.7	16.7
	8~9歳	6	10.8	1.8	0.7	7.4	7.4	7.4	9.7	11.1	12.2	12.2	12.2	12.2
	10~11歳	8	12.2	3.4	1.3	7.7	7.7	7.7	9.9	11.1	15.0	18.2	18.2	18.2
	12~14歳	13	13.3	6.8	2.2	4.4	4.4	4.8	8.4	12.2	16.9	26.0	30.4	30.4
	15~17歳	11	14.2	6.5	2.0	6.5	6.5	6.6	9.9	12.3	18.2	25.7	26.0	26.0
	18~29歳	29	10.7	5.7	1.5	3.0	4.1	5.5	7.2	8.8	14.1	17.8	26.0	28.2
	30~49歳	75	12.2	5.8	0.8	2.1	5.1	5.9	8.0	11.2	15.7	18.6	21.8	35.7
	50~69歳	103	16.3	6.6	0.8	6.3	7.5	9.2	11.9	14.5	19.7	24.9	28.3	43.3
	70歳以上	71	13.8	7.0	0.8	2.5	5.1	6.7	9.0	13.0	18.2	21.7	27.9	38.8
	全年齢	337	13.5	6.6	0.5	3.0	5.4	6.5	8.8	12.3	17.1	21.8	26.9	36.7
	妊婦	0												
	授乳婦	3	14.4	1.4	0.7	12.9	12.9	12.9	12.9	15.2	15.3	15.3	15.3	15.3
妊婦・授乳婦計	3	14.4	1.4	0.7	12.9	12.9	12.9	12.9	15.2	15.3	15.3	15.3	15.3	
総数*	340	13.5	6.5	0.5	3.0	5.4	6.5	8.9	12.3	17.0	21.7	26.8	36.6	
男女計*	662	13.9	7.8	0.5	3.0	5.4	6.6	9.2	12.6	16.9	22.1	26.0	36.3	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】食物繊維の食事摂取基準(g/日)(18歳以上抜粋)

	男性	女性
	目標量	目標量
18~29歳	19以上	17以上
30~49歳	19以上	17以上
50~69歳	19以上	17以上
70歳以上	19以上	17以上

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表415 水溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	1.5	0.6	0.2	0.7	0.7	0.7	0.7	1.7	2.0	2.0	2.0	2.0
	3~5歳	14	1.4	0.6	0.1	0.3	0.3	0.4	1.1	1.4	1.8	2.3	2.4	2.4
	6~7歳	8	2.3	0.4	0.1	1.8	1.8	1.8	2.1	2.3	2.7	3.0	3.0	3.0
	8~9歳	6	2.7	0.9	0.4	1.9	1.9	1.9	2.1	2.6	3.2	4.5	4.5	4.5
	10~11歳	8	2.9	1.1	0.3	1.6	1.6	1.6	2.2	2.8	3.2	5.3	5.3	5.3
	12~14歳	10	3.5	1.5	0.5	1.2	1.2	1.3	1.9	3.7	4.9	5.5	5.5	5.5
	15~17歳	16	2.5	1.3	0.3	0.6	0.6	1.0	1.4	2.3	3.2	4.9	5.8	5.8
	18~29歳	18	3.1	1.5	0.3	1.6	1.6	1.8	2.0	2.6	3.7	6.4	6.7	6.7
	30~49歳	78	2.9	1.4	0.2	0.8	0.9	1.2	1.8	2.8	3.7	5.1	5.9	8.7
	50~69歳	101	4.7	11.5	1.1	0.8	1.3	1.7	2.4	3.3	4.6	6.0	7.1	115.7
	70歳以上	57	3.4	1.6	0.2	0.1	1.4	1.8	2.3	3.0	4.1	5.3	6.9	9.0
全年齢	322	3.5	6.6	0.4	0.4	1.0	1.4	2.0	2.8	3.9	5.3	6.1	9.2	
女性	1~2歳	8	1.0	0.6	0.2	0.4	0.4	0.4	0.6	0.9	1.2	2.2	2.2	2.2
	3~5歳	5	2.0	0.3	0.1	1.7	1.7	1.7	1.8	2.0	2.3	2.3	2.3	2.3
	6~7歳	8	2.6	1.0	0.3	1.4	1.4	1.4	1.7	2.7	3.1	4.6	4.6	4.6
	8~9歳	6	2.3	0.9	0.4	1.4	1.4	1.4	1.5	2.2	3.3	3.6	3.6	3.6
	10~11歳	8	2.9	0.7	0.2	2.2	2.2	2.2	2.4	2.5	3.7	4.0	4.0	4.0
	12~14歳	13	3.5	1.9	0.6	0.9	0.9	1.0	2.4	3.1	4.4	7.0	8.4	8.4
	15~17歳	11	3.1	1.4	0.4	1.4	1.4	1.4	2.5	2.7	4.0	6.0	6.4	6.4
	18~29歳	29	2.3	1.2	0.3	0.7	0.7	1.2	1.4	1.8	3.7	4.3	4.8	5.0
	30~49歳	75	2.7	1.4	0.2	0.4	1.0	1.2	1.8	2.5	3.4	4.3	5.2	9.0
	50~69歳	103	3.5	1.6	0.2	0.9	1.7	1.9	2.4	3.2	4.4	5.5	6.2	9.9
	70歳以上	71	2.9	1.6	0.2	0.3	0.8	1.5	1.9	2.7	3.7	4.9	5.9	9.0
	全年齢	337	3.0	1.5	0.1	0.5	1.0	1.4	1.9	2.6	3.8	4.8	5.6	9.0
	妊婦	0												
	授乳婦	3	3.5	0.5	0.2	2.9	2.9	2.9	2.9	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7
妊婦・授乳婦計	3	3.5	0.5	0.2	2.9	2.9	2.9	2.9	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	
総数*	340	3.0	1.5	0.1	0.5	1.0	1.4	2.0	2.6	3.8	4.8	5.6	9.0	
男女計*	662	3.2	4.7	0.2	0.4	1.0	1.4	2.0	2.7	3.8	5.0	6.0	9.0	

*妊婦・授乳婦含む

表416 不溶性食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	4.3	1.0	0.2	3.0	3.0	3.0	3.3	4.5	4.9	5.7	5.7	5.7
	3~5歳	14	4.5	2.1	0.5	1.6	1.6	1.9	2.7	4.6	5.0	8.6	9.1	9.1
	6~7歳	8	7.0	1.6	0.4	5.1	5.1	5.1	5.5	6.8	8.5	9.6	9.6	9.6
	8~9歳	6	7.3	2.4	0.5	5.2	5.2	5.2	5.6	6.7	9.0	11.7	11.7	11.7
	10~11歳	8	8.3	2.4	0.3	5.3	5.3	5.3	6.7	8.0	9.4	13.3	13.3	13.3
	12~14歳	10	9.9	3.3	0.8	5.5	5.5	5.6	6.7	10.0	12.8	14.2	14.4	14.4
	15~17歳	16	8.3	4.1	1.0	2.8	2.8	3.7	5.3	6.4	11.4	15.6	17.2	17.2
	18~29歳	18	9.8	4.6	0.9	4.9	4.9	5.9	7.0	8.5	10.1	19.2	22.2	22.2
	30~49歳	78	9.6	3.7	0.5	2.3	4.0	5.0	7.4	9.5	10.8	15.0	15.6	22.4
	50~69歳	101	12.3	5.4	0.6	1.0	5.5	6.2	9.1	11.2	15.4	18.0	24.3	33.3
	70歳以上	57	11.4	4.6	0.6	3.3	5.2	6.0	8.0	10.9	14.0	17.1	19.9	29.4
全年齢	322	10.2	4.8	0.4	2.2	3.9	5.0	6.9	9.6	12.4	16.1	18.7	25.7	
女性	1~2歳	8	3.6	1.4	0.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.7	4.8	6.3	6.3	6.3
	3~5歳	5	5.6	1.0	0.5	4.1	4.1	4.1	4.7	6.0	6.4	6.6	6.6	6.6
	6~7歳	8	7.7	2.4	0.8	4.1	4.1	4.1	5.9	7.6	8.9	12.1	12.1	12.1
	8~9歳	6	8.2	1.4	0.5	5.5	5.5	5.5	7.7	8.5	8.9	9.4	9.4	9.4
	10~11歳	8	9.1	2.7	1.0	5.2	5.2	5.2	7.1	8.6	11.1	13.5	13.5	13.5
	12~14歳	13	9.6	4.9	1.6	3.3	3.3	3.7	6.0	9.0	12.4	18.7	21.7	21.7
	15~17歳	11	10.7	5.3	1.6	4.6	4.6	4.8	7.2	9.5	13.0	21.0	21.8	21.8
	18~29歳	29	8.1	4.6	1.2	2.3	3.2	4.0	5.5	6.7	10.3	14.0	20.9	22.9
	30~49歳	75	9.1	4.3	0.6	1.7	3.4	4.5	5.9	8.6	11.6	13.9	15.7	26.7
	50~69歳	103	12.2	5.0	0.6	4.8	5.6	6.5	8.8	11.1	14.8	18.8	21.5	33.5
	70歳以上	71	10.4	5.3	0.6	2.2	3.5	4.7	6.5	9.7	13.4	17.5	20.3	29.0
	全年齢	337	10.1	5.0	0.4	2.4	4.0	4.7	6.5	9.1	12.5	16.5	19.6	27.1
	妊婦	0												
	授乳婦	3	10.8	1.1	0.5	9.5	9.5	9.5	9.5	11.4	11.5	11.5	11.5	11.5
妊婦・授乳婦計	3	10.8	1.1	0.5	9.5	9.5	9.5	9.5	11.4	11.5	11.5	11.5	11.5	
総数*	340	10.1	5.0	0.3	2.4	4.0	4.8	6.5	9.2	12.4	16.4	19.5	27.1	
男女計*	662	10.2	4.9	0.3	2.3	4.0	4.9	6.6	9.5	12.4	16.4	19.2	26.2	

*妊婦・授乳婦含む

表417 食塩摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	標準 偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	4.1	0.6	0.2	3.3	3.3	3.3	3.5	4.2	4.5	4.6	4.6	4.6
	3~5歳	14	5.3	2.5	0.8	1.5	1.5	1.9	2.8	5.7	7.0	8.6	9.9	9.9
	6~7歳	8	8.4	2.7	0.5	4.1	4.1	4.1	5.8	8.5	10.7	11.6	11.6	11.6
	8~9歳	6	7.3	1.6	0.6	4.6	4.6	4.6	6.2	7.7	8.3	9.2	9.2	9.2
	10~11歳	8	9.0	3.7	0.6	4.5	4.5	4.5	6.1	8.3	12.0	15.7	15.7	15.7
	12~14歳	10	10.0	2.1	0.6	6.2	6.2	6.4	8.7	9.7	11.6	13.1	13.2	13.2
	15~17歳	16	10.5	4.3	1.1	3.0	3.0	4.1	7.9	10.2	13.5	17.5	18.7	18.7
	18~29歳	18	11.7	4.5	0.9	4.3	4.3	6.1	8.8	11.4	14.1	17.9	23.4	23.4
	30~49歳	78	11.7	4.3	0.5	3.2	5.3	7.3	8.7	11.2	14.3	17.5	20.1	25.3
	50~69歳	101	13.1	4.8	0.4	2.3	6.2	7.4	9.8	12.3	16.1	20.4	21.1	26.7
	70歳以上	57	11.9	5.0	0.7	3.9	5.2	6.4	8.1	10.8	14.4	19.6	22.6	26.8
全年齢	322	11.4	4.8	0.4	2.4	4.5	5.8	8.1	10.8	14.2	18.0	20.4	25.8	
女性	1~2歳	8	4.1	1.9	0.7	1.6	1.6	1.6	2.7	3.6	6.2	6.5	6.5	6.5
	3~5歳	5	5.0	1.9	0.9	2.7	2.7	2.7	3.3	5.0	6.6	7.9	7.9	7.9
	6~7歳	8	8.2	1.0	0.3	6.6	6.6	6.6	7.7	8.1	8.8	10.0	10.0	10.0
	8~9歳	6	8.4	2.0	0.8	6.5	6.5	6.5	6.5	8.1	10.4	11.2	11.2	11.2
	10~11歳	8	9.6	1.6	0.6	7.8	7.8	7.8	8.6	9.2	10.2	13.2	13.2	13.2
	12~14歳	13	8.2	2.4	0.6	4.0	4.0	4.2	7.0	8.2	9.2	12.2	12.6	12.6
	15~17歳	11	8.8	3.2	0.9	2.9	2.9	3.6	6.2	8.8	12.8	13.2	13.3	13.3
	18~29歳	29	7.9	2.5	0.6	4.4	4.4	4.4	5.6	7.6	9.9	11.6	11.9	12.1
	30~49歳	75	9.6	4.1	0.5	0.9	3.1	4.3	6.6	9.7	12.6	14.9	16.2	21.1
	50~69歳	103	11.4	3.8	0.4	4.0	6.1	6.9	8.5	11.1	13.7	16.3	18.9	25.4
	70歳以上	71	10.3	5.0	0.5	1.1	3.7	4.6	6.8	9.6	12.3	18.3	20.8	25.1
全年齢	337	9.8	4.1	0.3	1.6	3.9	4.8	7.1	9.4	12.0	14.7	17.8	23.0	
妊婦	0													
授乳婦	3	9.2	2.6	1.3	6.7	6.7	6.7	6.7	9.1	11.9	11.9	11.9	11.9	
妊婦・授乳婦計	3	9.2	2.6	1.3	6.7	6.7	6.7	6.7	9.1	11.9	11.9	11.9	11.9	
総数*	340	9.8	4.1	0.3	1.6	3.9	4.8	7.1	9.3	11.9	14.7	17.7	23.0	
男女計*	662	10.6	4.5	0.3	2.3	4.0	5.1	7.6	9.8	13.2	16.9	19.3	25.1	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】ナトリウムの食事摂取基準(mg/日、()は食塩相当量[g/日])(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	600(1.5)	—	(9.0未満)	—	600(1.5)	—	(7.5未満)	—
30~49歳	600(1.5)	—	(9.0未満)	—	600(1.5)	—	(7.5未満)	—
50~69歳	600(1.5)	—	(9.0未満)	—	600(1.5)	—	(7.5未満)	—
70歳以上	600(1.5)	—	(9.0未満)	—	600(1.5)	—	(7.5未満)	—

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表418 コレステロール摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	155.2	107.1	43.9	56.0	56.0	56.0	77.2	125.5	228.8	352.3	352.3	352.3
	3~5歳	14	365.7	603.8	106.7	36.0	36.0	50.6	116.9	224.8	285.0	1448.8	2427.0	2427.0
	6~7歳	8	273.6	127.6	23.6	133.9	133.9	133.9	175.3	234.0	371.3	518.1	518.1	518.1
	8~9歳	6	300.2	119.6	30.0	214.1	214.1	214.1	215.2	263.3	370.2	526.9	526.9	526.9
	10~11歳	8	287.2	136.1	29.6	86.1	86.1	86.1	149.2	305.9	395.6	483.1	483.1	483.1
	12~14歳	10	420.7	163.7	47.0	102.5	102.5	115.7	295.6	455.4	531.0	640.1	645.6	645.6
	15~17歳	16	468.3	227.6	66.1	187.7	187.7	220.4	270.2	410.3	662.5	795.8	1028.8	1028.8
	18~29歳	18	332.4	159.7	33.9	53.6	53.6	114.2	189.6	338.3	445.0	594.7	613.3	613.3
	30~49歳	78	346.5	242.2	28.7	44.6	73.7	102.1	174.8	299.0	444.4	620.9	813.1	1388.6
	50~69歳	101	346.4	253.1	23.2	2.0	59.0	107.1	193.8	315.9	434.4	572.5	673.0	1687.6
	70歳以上	57	299.2	196.1	23.9	0.7	43.2	80.5	137.3	285.4	371.5	668.7	720.2	797.5
全年齢	322	338.8	251.8	14.2	10.4	67.2	101.9	187.0	297.9	429.8	606.2	687.8	1618.8	
女性	1~2歳	8	152.5	96.0	23.6	39.4	39.4	39.4	62.6	153.4	215.8	324.6	324.6	324.6
	3~5歳	5	237.1	121.2	45.8	115.3	115.3	115.3	130.9	193.4	365.2	387.0	387.0	387.0
	6~7歳	8	232.1	116.3	35.9	46.6	46.6	46.6	135.8	244.1	300.2	423.4	423.4	423.4
	8~9歳	6	276.1	178.8	66.2	145.3	145.3	145.3	167.0	194.2	403.9	615.6	615.6	615.6
	10~11歳	8	322.6	128.2	43.9	120.9	120.9	120.9	213.5	319.2	428.1	512.0	512.0	512.0
	12~14歳	13	302.4	143.2	28.1	40.8	40.8	80.8	224.7	289.6	418.3	522.3	524.6	524.6
	15~17歳	11	332.9	188.1	51.0	56.8	56.8	68.3	138.0	346.6	459.3	630.9	662.0	662.0
	18~29歳	29	278.5	197.0	36.5	0.8	28.4	71.4	130.8	243.6	385.5	461.1	805.0	862.9
	30~49歳	75	283.1	163.7	21.9	6.3	44.4	99.8	150.4	263.9	398.7	521.0	547.6	841.9
	50~69歳	103	262.4	137.5	12.3	3.0	73.3	100.4	153.0	231.5	349.9	449.5	519.8	683.0
	70歳以上	71	263.1	248.5	29.3	1.2	44.0	48.2	114.8	217.0	342.3	487.3	646.3	1687.6
	全年齢	337	270.4	178.0	7.9	3.1	48.1	77.9	144.5	240.8	356.9	474.2	537.4	854.9
	妊婦	0												
	授乳婦	3	354.4	233.4	113.2	182.4	182.4	182.4	182.4	260.8	620.0	620.0	620.0	620.0
妊婦・授乳婦計	3	354.4	233.4	113.2	182.4	182.4	182.4	182.4	260.8	620.0	620.0	620.0	620.0	
総数*	340	271.1	178.3	7.7	3.3	48.2	78.6	145.1	240.9	357.4	477.5	538.1	854.3	
男女計*	662	304.0	219.6	9.1	5.0	55.4	93.4	157.2	269.2	398.7	536.6	642.4	1044.5	

*妊婦・授乳婦含む

【参考】コレステロールの食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性	女性
	目標量	目標量
18~29歳	750未満	600未満
30~49歳	750未満	600未満
50~69歳	750未満	600未満
70歳以上	750未満	600未満

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表419 穀類摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:人(%)

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	グラム										
					100以下	100-200	200-300	300-400	400-500	500-600	600-700	700-800	800以上		
男 性	1~2歳	6	45.6	49.4	20.4	0	3	2	1	0	0	0	0	0	0
						(0.0%)	(50.0%)	(33.3%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	3~5歳	14	51.4	57.8	18.0	1	1	7	3	1	1	0	0	0	0
						(7.1%)	(7.1%)	(50.0%)	(21.4%)	(7.1%)	(7.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	6~7歳	8	59.3	60.8	12.7	0	0	3	4	0	1	0	0	0	0
						(0.0%)	(0.0%)	(37.5%)	(50.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	8~9歳	6	75.6	92.3	22.5	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0
						(0.0%)	(0.0%)	(33.3%)	(66.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	10~11歳	8	46.9	64.9	14.4	0	0	0	3	4	0	1	0	0	0
						(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(37.5%)	(50.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	12~14歳	10	64.9	77.2	24.5	0	0	0	1	1	4	3	1	0	0
					(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(40.0%)	(30.0%)	(10.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
15~17歳	16	53.5	89.2	28.9	0	0	0	3	3	3	2	1	4	4	
					(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(18.8%)	(18.8%)	(18.8%)	(12.5%)	(6.3%)	(25.0%)	(25.0%)	
18~29歳	18	43.6	74.9	19.9	0	0	0	2	2	4	6	2	2	2	
					(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(11.1%)	(11.1%)	(22.2%)	(33.3%)	(11.1%)	(11.1%)	(11.1%)	
30~49歳	78	43.9	70.5	9.4	0	1	3	5	19	19	14	6	11	11	
					(0.0%)	(1.3%)	(3.8%)	(6.4%)	(24.4%)	(24.4%)	(17.9%)	(7.7%)	(14.1%)	(14.1%)	
50~69歳	101	105.9	135.6	14.7	1	0	10	13	26	21	11	9	10	10	
					(1.0%)	(0.0%)	(9.9%)	(12.9%)	(25.7%)	(20.8%)	(10.9%)	(8.9%)	(9.9%)	(9.9%)	
70歳以上	57	126.0	143.7	23.9	0	0	6	10	22	8	6	1	4	4	
					(0.0%)	(0.0%)	(10.5%)	(17.5%)	(38.6%)	(14.0%)	(10.5%)	(1.8%)	(7.0%)	(7.0%)	
総数	322	80.4	113.8	9.7	2	5	33	49	78	61	43	20	31	31	
					(0.6%)	(1.6%)	(10.2%)	(15.2%)	(24.2%)	(18.9%)	(13.4%)	(6.2%)	(9.6%)	(9.6%)	
女 性	1~2歳	8	36.2	48.7	19.8	0	5	3	0	0	0	0	0	0	
						(0.0%)	(62.5%)	(37.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	3~5歳	5	46.9	54.6	19.8	0	2	3	0	0	0	0	0	0	
						(0.0%)	(40.0%)	(60.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	6~7歳	8	66.6	57.7	19.3	0	0	3	3	1	1	0	0	0	
						(0.0%)	(0.0%)	(37.5%)	(37.5%)	(12.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	8~9歳	6	101.3	79.0	29.4	0	0	1	5	0	0	0	0	0	
						(0.0%)	(0.0%)	(16.7%)	(83.3%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	10~11歳	8	56.8	74.5	27.1	0	0	0	4	4	0	0	0	0	
						(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(50.0%)	(50.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	12~14歳	13	53.8	72.8	26.4	0	0	0	5	5	3	0	0	0	
					(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(38.5%)	(38.5%)	(23.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)		
15~17歳	11	61.0	82.8	24.2	0	0	1	6	1	3	0	0	0		
					(0.0%)	(0.0%)	(9.1%)	(54.5%)	(9.1%)	(27.3%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)		
18~29歳	29	44.5	60.9	15.2	0	1	10	9	9	0	0	0	0		
					(0.0%)	(3.4%)	(34.5%)	(31.0%)	(31.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)		
30~49歳	75	64.2	83.9	10.8	1	4	13	22	21	6	7	1	0		
					(1.3%)	(5.3%)	(17.3%)	(29.3%)	(28.0%)	(8.0%)	(9.3%)	(1.3%)	(0.0%)		
50~69歳	103	152.2	153.6	17.8	0	5	19	34	31	11	3	0	0		
					(0.0%)	(4.9%)	(18.4%)	(33.0%)	(30.1%)	(10.7%)	(2.9%)	(0.0%)	(0.0%)		
70歳以上	71	113.5	112.2	8.4	1	2	7	31	25	4	1	0	0		
					(1.4%)	(2.8%)	(9.9%)	(43.7%)	(35.2%)	(5.6%)	(1.4%)	(0.0%)	(0.0%)		
全年齢	337	98.9	119.1	10.7	2	19	60	119	97	28	11	1	0		
					(0.6%)	(5.6%)	(17.8%)	(35.3%)	(28.8%)	(8.3%)	(3.3%)	(0.3%)	(0.0%)		

* 妊婦・授乳婦を除く

表420 果実類(ジャムを除く)摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:人(%)

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	グラム									
					0	0.01-50	50-100	100-150	150-200	200-250	250-300	300-350	350以上	
男 性	1~2歳	6	45.6	49.4	20.4	2	2	1	1	0	0	0	0	0
						(33.3%)	(33.3%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	3~5歳	14	51.4	57.8	18.0	6	2	4	0	2	0	0	0	0
						(42.9%)	(14.3%)	(28.6%)	(0.0%)	(14.3%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	6~7歳	8	59.3	60.8	12.7	1	4	1	1	1	0	0	0	0
						(12.5%)	(50.0%)	(12.5%)	(12.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	8~9歳	6	75.6	92.3	22.5	2	1	1	1	0	1	0	0	0
						(33.3%)	(16.7%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	10~11歳	8	46.9	64.9	14.4	5	0	0	3	0	0	0	0	0
						(62.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(37.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	12~14歳	10	64.9	77.2	24.5	3	3	0	2	2	0	0	0	0
						(30.0%)	(30.0%)	(0.0%)	(20.0%)	(20.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
15~17歳	16	53.5	89.2	28.9	10	1	1	1	1	1	1	0	0	
					(62.5%)	(6.3%)	(6.3%)	(6.3%)	(6.3%)	(6.3%)	(6.3%)	(0.0%)	(0.0%)	
18~29歳	18	43.6	74.9	19.9	9	4	3	1	0	0	1	0	0	
					(50.0%)	(22.2%)	(16.7%)	(5.6%)	(0.0%)	(0.0%)	(5.6%)	(0.0%)	(0.0%)	
30~49歳	78	43.9	70.5	9.4	49	4	10	7	3	5	0	0	0	
					(62.8%)	(5.1%)	(12.8%)	(9.0%)	(3.8%)	(6.4%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
50~69歳	101	105.9	135.6	14.7	43	10	9	12	6	4	6	4	7	
					(42.6%)	(9.9%)	(8.9%)	(11.9%)	(5.9%)	(4.0%)	(5.9%)	(4.0%)	(6.9%)	
70歳以上	57	126.0	143.7	23.9	19	2	10	5	9	4	3	1	4	
					(33.3%)	(3.5%)	(17.5%)	(8.8%)	(15.8%)	(7.0%)	(5.3%)	(1.8%)	(7.0%)	
総数	322	80.4	113.8	9.7	149	33	40	34	24	15	11	5	11	
					(46.3%)	(10.2%)	(12.4%)	(10.6%)	(7.5%)	(4.7%)	(3.4%)	(1.6%)	(3.4%)	
女 性	1~2歳	8	36.2	48.7	19.8	4	1	2	1	0	0	0	0	
						(50.0%)	(12.5%)	(25.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	3~5歳	5	46.9	54.6	19.8	2	1	0	2	0	0	0	0	
						(40.0%)	(20.0%)	(0.0%)	(40.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	6~7歳	8	66.6	57.7	19.3	1	3	2	1	1	0	0	0	
						(12.5%)	(37.5%)	(25.0%)	(12.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	8~9歳	6	101.3	79.0	29.4	1	0	3	0	1	1	0	0	
						(16.7%)	(0.0%)	(50.0%)	(0.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	
	10~11歳	8	56.8	74.5	27.1	1	3	3	0	0	1	0	0	
						(12.5%)	(37.5%)	(37.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	
	12~14歳	13	53.8	72.8	26.4	6	2	2	2	0	1	0	0	
						(46.2%)	(15.4%)	(15.4%)	(15.4%)	(0.0%)	(7.7%)	(0.0%)	(0.0%)	
15~17歳	11	61.0	82.8	24.2	6	1	0	2	1	1	0	0		
					(54.5%)	(9.1%)	(0.0%)	(18.2%)	(9.1%)	(9.1%)	(0.0%)	(0.0%)		
18~29歳	29	44.5	60.9	15.2	17	2	3	5	2	0	0	0		
					(58.6%)	(6.9%)	(10.3%)	(17.2%)	(6.9%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)		
30~49歳	75	64.2	83.9	10.8	35	7	14	8	4	4	1	1		
					(46.7%)	(9.3%)	(18.7%)	(10.7%)	(5.3%)	(5.3%)	(1.3%)	(1.3%)		
50~69歳	103	152.2	153.6	17.8	24	9	14	16	10	8	7	7		
					(23.3%)	(8.7%)	(13.6%)	(15.5%)	(9.7%)	(7.8%)	(6.8%)	(6.8%)		
70歳以上	71	113.5	112.2	8.4	20	8	12	7	9	5	4	2		
					(28.2%)	(11.3%)	(16.9%)	(9.9%)	(12.7%)	(7.0%)	(5.6%)	(2.8%)		
全年齢	337	98.9	119.1	10.7	117	37	55	44	28	21	12	10		
					(34.7%)	(11.0%)	(16.3%)	(13.1%)	(8.3%)	(6.2%)	(3.6%)	(3.0%)		

* 妊婦・授乳婦を除く

表421 野菜摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:人(%)

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	グラム									
					100以下	100-150	150-200	200-250	250-300	300-350	350-400	400-450	450以上	
男 性	1~2歳	6	123.2	77.8	22.7	2	2	1	1	0	0	0	0	0
						(33.3%)	(33.3%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	3~5歳	14	101.4	47.6	12.0	5	8	1	0	0	0	0	0	0
						(35.7%)	(57.1%)	(7.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	6~7歳	8	183.8	62.6	7.9	0	3	3	1	0	1	0	0	0
						(0.0%)	(37.5%)	(37.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	8~9歳	6	205.5	54.9	5.2	0	1	2	2	1	0	0	0	0
						(0.0%)	(16.7%)	(33.3%)	(33.3%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	10~11歳	8	246.2	110.2	33.0	1	1	0	2	1	2	1	0	0
						(12.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(25.0%)	(12.5%)	(25.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)
	12~14歳	10	266.3	101.9	30.2	0	2	0	1	3	2	1	1	0
					(0.0%)	(20.0%)	(0.0%)	(10.0%)	(30.0%)	(20.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(0.0%)	
15~17歳	16	243.8	147.3	37.6	1	3	4	3	1	2	0	0	2	
					(6.3%)	(18.8%)	(25.0%)	(18.8%)	(6.3%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(12.5%)	
18~29歳	18	240.7	154.4	28.2	2	3	4	4	2	0	0	1	2	
					(11.1%)	(16.7%)	(22.2%)	(22.2%)	(11.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(5.6%)	(11.1%)	
30~49歳	78	261.1	128.8	14.5	7	5	13	18	13	4	7	4	7	
					(9.0%)	(6.4%)	(16.7%)	(23.1%)	(16.7%)	(5.1%)	(9.0%)	(5.1%)	(9.0%)	
50~69歳	101	325.1	154.6	12.5	4	7	9	20	8	15	7	13	18	
					(4.0%)	(6.9%)	(8.9%)	(19.8%)	(7.9%)	(14.9%)	(6.9%)	(12.9%)	(17.8%)	
70歳以上	57	304.6	204.7	24.7	5	6	9	7	7	3	9	4	7	
					(8.8%)	(10.5%)	(15.8%)	(12.3%)	(12.3%)	(5.3%)	(15.8%)	(7.0%)	(12.3%)	
総数	322	274.2	158.3	11.1	27	41	46	59	36	29	25	23	36	
					(8.4%)	(12.7%)	(14.3%)	(18.3%)	(11.2%)	(9.0%)	(7.8%)	(7.1%)	(11.2%)	
女 性	1~2歳	8	89.2	61.7	24.5	4	3	1	0	0	0	0	0	
						(50.0%)	(37.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	3~5歳	5	160.1	64.2	28.5	0	3	0	1	1	0	0	0	
						(0.0%)	(60.0%)	(0.0%)	(20.0%)	(20.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	6~7歳	8	217.7	95.7	36.9	1	2	0	1	2	2	0	0	
						(12.5%)	(25.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(25.0%)	(25.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	8~9歳	6	171.4	72.8	28.7	1	2	0	3	0	0	0	0	
						(16.7%)	(33.3%)	(0.0%)	(50.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	10~11歳	8	294.1	147.5	50.3	0	2	0	0	3	2	0	0	1
						(0.0%)	(25.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(37.5%)	(25.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(12.5%)
	12~14歳	13	275.4	137.5	42.8	1	0	1	4	3	2	1	0	1
					(7.7%)	(0.0%)	(7.7%)	(30.8%)	(23.1%)	(15.4%)	(7.7%)	(0.0%)	(7.7%)	
15~17歳	11	308.3	191.4	58.1	0	2	2	2	1	0	2	0	2	
					(0.0%)	(18.2%)	(18.2%)	(18.2%)	(9.1%)	(0.0%)	(18.2%)	(0.0%)	(18.2%)	
18~29歳	29	207.3	108.1	28.2	4	6	3	9	2	2	0	2	1	
					(13.8%)	(20.7%)	(10.3%)	(31.0%)	(6.9%)	(6.9%)	(0.0%)	(6.9%)	(3.4%)	
30~49歳	75	258.3	163.5	25.0	13	7	10	10	12	4	3	8	8	
					(17.3%)	(9.3%)	(13.3%)	(13.3%)	(16.0%)	(5.3%)	(4.0%)	(10.7%)	(10.7%)	
50~69歳	103	308.1	150.5	15.6	3	10	16	12	15	12	11	7	17	
					(2.9%)	(9.7%)	(15.5%)	(11.7%)	(14.6%)	(11.7%)	(10.7%)	(6.8%)	(16.5%)	
70歳以上	71	275.9	170.7	17.2	9	9	11	8	9	5	6	2	12	
					(12.7%)	(12.7%)	(15.5%)	(11.3%)	(12.7%)	(7.0%)	(8.5%)	(2.8%)	(16.9%)	
全年齢	337	268.0	156.5	10.5	36	46	44	50	48	29	23	19	42	
					(10.7%)	(13.6%)	(13.1%)	(14.8%)	(14.2%)	(8.6%)	(6.8%)	(5.6%)	(12.5%)	

* 妊婦・授乳婦を除く

表422 緑黄色野菜摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:人(%)

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	グラム										
					0	0.01-50	50-100	100-150	150-200	200-250	250-300	300-350	350以上		
男 性	1~2歳	6	31.3	52.5	12.3	0	5	0	1	0	0	0	0	0	0
						(0.0%)	(83.3%)	(0.0%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	3~5歳	14	25.7	19.7	2.8	2	11	1	0	0	0	0	0	0	0
						(14.3%)	(78.6%)	(7.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	6~7歳	8	54.9	42.6	6.7	0	5	2	1	0	0	0	0	0	0
						(0.0%)	(62.5%)	(25.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	8~9歳	6	87.7	52.3	10.4	0	2	2	1	1	0	0	0	0	0
						(0.0%)	(33.3%)	(33.3%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	10~11歳	8	60.1	28.4	8.8	0	4	3	1	0	0	0	0	0	0
						(0.0%)	(50.0%)	(37.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	12~14歳	10	77.7	36.6	8.0	0	3	4	3	0	0	0	0	0	0
						(0.0%)	(30.0%)	(40.0%)	(30.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
15~17歳	16	72.3	36.9	9.8	0	5	9	2	0	0	0	0	0	0	
					(0.0%)	(31.3%)	(56.3%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
18~29歳	18	74.5	48.3	9.0	1	5	6	4	2	0	0	0	0	0	
					(5.6%)	(27.8%)	(33.3%)	(22.2%)	(11.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
30~49歳	78	86.7	68.7	9.5	4	27	17	16	9	2	3	0	0	0	
					(5.1%)	(34.6%)	(21.8%)	(20.5%)	(11.5%)	(2.6%)	(3.8%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
50~69歳	101	102.9	74.1	8.9	3	26	22	29	9	7	2	3	0	0	
					(3.0%)	(25.7%)	(21.8%)	(28.7%)	(8.9%)	(6.9%)	(2.0%)	(3.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
70歳以上	57	100.6	107.6	16.4	4	19	14	7	7	2	0	1	3	3	
					(7.0%)	(33.3%)	(24.6%)	(12.3%)	(12.3%)	(3.5%)	(0.0%)	(1.8%)	(5.3%)	(5.3%)	
総数	322	87.5	75.2	6.3	14	112	80	65	28	11	5	4	3	3	
					(4.3%)	(34.8%)	(24.8%)	(20.2%)	(8.7%)	(3.4%)	(1.6%)	(1.2%)	(0.9%)	(0.9%)	
女 性	1~2歳	8	23.9	26.1	7.9	2	5	1	0	0	0	0	0	0	
						(25.0%)	(62.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	3~5歳	5	46.7	37.7	11.6	0	3	2	0	0	0	0	0	0	
						(0.0%)	(60.0%)	(40.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	6~7歳	8	62.4	23.3	8.6	0	3	4	1	0	0	0	0	0	
						(0.0%)	(37.5%)	(50.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	8~9歳	6	68.4	57.7	22.5	0	3	1	1	1	0	0	0	0	
						(0.0%)	(50.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	10~11歳	8	83.2	39.5	11.0	0	1	4	2	1	0	0	0	0	
						(0.0%)	(12.5%)	(50.0%)	(25.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	12~14歳	13	85.2	51.9	16.7	0	4	3	5	0	1	0	0	0	
						(0.0%)	(30.8%)	(23.1%)	(38.5%)	(0.0%)	(7.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
15~17歳	11	98.0	77.0	25.3	0	3	5	0	2	0	1	0	0		
					(0.0%)	(27.3%)	(45.5%)	(0.0%)	(18.2%)	(0.0%)	(9.1%)	(0.0%)	(0.0%)		
18~29歳	29	81.7	47.0	10.5	2	5	12	8	2	0	0	0	0		
					(6.9%)	(17.2%)	(41.4%)	(27.6%)	(6.9%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)		
30~49歳	75	87.1	79.7	9.6	5	28	18	11	6	2	4	0	1		
					(6.7%)	(37.3%)	(24.0%)	(14.7%)	(8.0%)	(2.7%)	(5.3%)	(0.0%)	(1.3%)		
50~69歳	103	110.3	80.0	7.8	6	21	29	20	13	8	4	0	2		
					(5.8%)	(20.4%)	(28.2%)	(19.4%)	(12.6%)	(7.8%)	(3.9%)	(0.0%)	(1.9%)		
70歳以上	71	114.3	111.0	13.7	3	21	19	10	6	5	1	2	4		
					(4.2%)	(29.6%)	(26.8%)	(14.1%)	(8.5%)	(7.0%)	(1.4%)	(2.8%)	(5.6%)		
全年齢	337	96.6	82.9	6.8	18	97	98	58	31	16	10	2	7		
					(5.3%)	(28.8%)	(29.1%)	(17.2%)	(9.2%)	(4.7%)	(3.0%)	(0.6%)	(2.1%)		

* 妊婦・授乳婦を除く

表423 その他の野菜摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:人(%)

	性年齢	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	グラム									
						0	0.01-50	50-100	100-150	150-200	200-250	250-300	300-350	350以上	
男 性	1~2歳	6	48.5	40.7	15.4	0	4	1	1	0	0	0	0	0	0
						(0.0%)	(66.7%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	3~5歳	14	74.2	41.6	10.4	1	3	4	6	0	0	0	0	0	
						(7.1%)	(21.4%)	(28.6%)	(42.9%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	6~7歳	8	127.1	43.6	9.4	0	0	2	4	2	0	0	0	0	
						(0.0%)	(0.0%)	(25.0%)	(50.0%)	(25.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	8~9歳	6	112.7	30.1	7.2	0	0	2	4	0	0	0	0	0	
						(0.0%)	(0.0%)	(33.3%)	(66.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
	10~11歳	8	165.2	95.3	23.0	0	1	0	2	3	0	1	1	0	
						(0.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(25.0%)	(37.5%)	(0.0%)	(12.5%)	(12.5%)	(0.0%)	
	12~14歳	10	184.5	88.5	27.4	0	2	0	1	1	3	3	0	0	
						(0.0%)	(20.0%)	(0.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(30.0%)	(30.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
15~17歳	16	146.6	93.7	21.3	0	1	5	2	5	2	0	0	1		
					(0.0%)	(6.3%)	(31.3%)	(12.5%)	(31.3%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(6.3%)		
18~29歳	18	160.0	136.5	25.1	0	3	5	3	4	0	0	0	3		
					(0.0%)	(16.7%)	(27.8%)	(16.7%)	(22.2%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(16.7%)		
30~49歳	78	156.2	95.8	12.2	1	10	11	23	14	8	3	3	5		
					(1.3%)	(12.8%)	(14.1%)	(29.5%)	(17.9%)	(10.3%)	(3.8%)	(3.8%)	(6.4%)		
50~69歳	101	187.6	127.3	13.6	1	7	24	12	18	12	10	8	9		
					(1.0%)	(6.9%)	(23.8%)	(11.9%)	(17.8%)	(11.9%)	(9.9%)	(7.9%)	(8.9%)		
70歳以上	57	161.5	118.5	13.4	1	9	9	11	11	9	3	2	2		
					(1.8%)	(15.8%)	(15.8%)	(19.3%)	(19.3%)	(15.8%)	(5.3%)	(3.5%)	(3.5%)		
総数		322	160.7	112.1	7.3	4	40	63	69	58	34	20	14	20	
						(1.2%)	(12.4%)	(19.6%)	(21.4%)	(18.0%)	(10.6%)	(6.2%)	(4.3%)	(6.2%)	
女 性	1~2歳	8	65.4	50.9	20.2	1	3	1	3	0	0	0	0	0	
						(12.5%)	(37.5%)	(12.5%)	(37.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	3~5歳	5	83.4	61.4	21.8	0	2	1	1	1	0	0	0	0	
						(0.0%)	(40.0%)	(20.0%)	(20.0%)	(20.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	6~7歳	8	132.8	86.1	32.9	0	2	2	0	1	3	0	0	0	
						(0.0%)	(25.0%)	(25.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(37.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	8~9歳	6	100.0	58.5	22.8	0	1	3	1	1	0	0	0	0	
						(0.0%)	(16.7%)	(50.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	10~11歳	8	170.5	70.9	18.8	0	0	2	1	2	2	1	0	0	
						(0.0%)	(0.0%)	(25.0%)	(12.5%)	(25.0%)	(25.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	
	12~14歳	13	187.6	102.5	30.3	0	1	0	5	2	2	2	0	1	
						(0.0%)	(7.7%)	(0.0%)	(38.5%)	(15.4%)	(15.4%)	(15.4%)	(0.0%)	(7.7%)	
15~17歳	11	173.6	105.7	31.2	0	2	0	2	5	0	1	0	1		
					(0.0%)	(18.2%)	(0.0%)	(18.2%)	(45.5%)	(0.0%)	(9.1%)	(0.0%)	(9.1%)		
18~29歳	29	119.4	84.3	21.1	0	9	2	9	5	3	0	0	1		
					(0.0%)	(31.0%)	(6.9%)	(31.0%)	(17.2%)	(10.3%)	(0.0%)	(0.0%)	(3.4%)		
30~49歳	75	158.9	115.9	17.8	3	10	13	14	16	5	4	4	6		
					(4.0%)	(13.3%)	(17.3%)	(18.7%)	(21.3%)	(6.7%)	(5.3%)	(5.3%)	(8.0%)		
50~69歳	103	166.8	112.3	12.1	0	12	24	16	15	13	12	4	7		
					(0.0%)	(11.7%)	(23.3%)	(15.5%)	(14.6%)	(12.6%)	(11.7%)	(3.9%)	(6.8%)		
70歳以上	71	135.3	104.1	10.2	0	16	17	15	11	0	2	6	4		
					(0.0%)	(22.5%)	(23.9%)	(21.1%)	(15.5%)	(0.0%)	(2.8%)	(8.5%)	(5.6%)		
全年齢		337	149.8	106.6	6.3	4	58	65	67	59	28	22	14	20	
						(1.2%)	(17.2%)	(19.3%)	(19.9%)	(17.5%)	(8.3%)	(6.5%)	(4.2%)	(5.9%)	

* 妊婦・授乳婦を除く

表424 魚介類摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:人(%)

		人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	グラム																			
						30以下	30-60	60-90	90-120	120-150	150-180	180-210	210-240	240以上											
男 性	1~2歳	6	12.9	15.4	6.5	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	(83.3%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	3~5歳	14	36.9	44.5	11.4	7	3	2	1	1	0	0	0	0	0	(50.0%)	(21.4%)	(14.3%)	(7.1%)	(7.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	6~7歳	8	35.6	41.3	14.7	4	2	0	2	0	0	0	0	0	0	(50.0%)	(25.0%)	(0.0%)	(25.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	8~9歳	6	35.4	30.9	11.8	2	3	1	0	0	0	0	0	0	0	(33.3%)	(50.0%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	10~11歳	8	50.1	40.2	19.6	2	4	0	1	1	0	0	0	0	0	(25.0%)	(50.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	12~14歳	10	49.5	65.0	23.2	6	1	1	0	1	1	1	0	0	0	(60.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(0.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
	15~17歳	16	62.5	64.9	15.1	5	7	1	1	0	0	0	1	1	0	(31.3%)	(43.8%)	(6.3%)	(6.3%)	(0.0%)	(0.0%)	(6.3%)	(6.3%)	(0.0%)	
	18~29歳	18	63.4	60.9	14.0	5	6	4	0	2	0	0	0	0	1	(27.8%)	(33.3%)	(22.2%)	(0.0%)	(11.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(5.6%)
	30~49歳	78	79.4	75.7	8.7	28	7	15	6	10	4	0	0	4	4	(35.9%)	(9.0%)	(19.2%)	(7.7%)	(12.8%)	(5.1%)	(0.0%)	(5.1%)	(5.1%)	
	50~69歳	101	103.9	82.0	7.2	22	12	16	15	8	10	3	8	7	7	(21.8%)	(11.9%)	(15.8%)	(14.9%)	(7.9%)	(9.9%)	(3.0%)	(7.9%)	(6.9%)	
	70歳以上	57	95.8	84.8	11.2	17	7	7	6	7	4	2	4	3	3	(29.8%)	(12.3%)	(12.3%)	(10.5%)	(12.3%)	(7.0%)	(3.5%)	(7.0%)	(5.3%)	
	総数	322	81.6	77.2	5.7	103	53	47	32	30	19	6	17	15	15	(32.0%)	(16.5%)	(14.6%)	(9.9%)	(9.3%)	(5.9%)	(1.9%)	(5.3%)	(4.7%)	
	女 性	1~2歳	8	31.0	40.7	12.3	5	2	0	0	1	0	0	0	0	0	(62.5%)	(25.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)
3~5歳		5	31.2	24.6	7.5	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	(40.0%)	(60.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
6~7歳		8	54.5	63.8	21.7	4	2	0	0	1	1	0	0	0	0	(50.0%)	(25.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
8~9歳		6	57.9	89.0	34.3	3	2	0	0	0	0	0	1	0	0	(50.0%)	(33.3%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(16.7%)	(0.0%)	
10~11歳		8	40.3	31.5	10.2	3	4	0	1	0	0	0	0	0	0	(37.5%)	(50.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
12~14歳		13	47.4	37.2	6.5	4	6	1	1	1	0	0	0	0	0	(30.8%)	(46.2%)	(7.7%)	(7.7%)	(7.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
15~17歳		11	24.3	22.8	5.5	7	3	1	0	0	0	0	0	0	0	(63.6%)	(27.3%)	(9.1%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	
18~29歳		29	51.2	60.9	13.1	12	8	4	2	0	1	1	1	1	0	(41.4%)	(27.6%)	(13.8%)	(6.9%)	(0.0%)	(3.4%)	(3.4%)	(3.4%)	(0.0%)	
30~49歳		75	59.5	57.9	6.0	32	12	8	10	8	0	3	2	0	0	(42.7%)	(16.0%)	(10.7%)	(13.3%)	(10.7%)	(0.0%)	(4.0%)	(2.7%)	(0.0%)	
50~69歳		103	93.9	73.3	7.2	24	13	19	13	12	6	8	4	4	4	(23.3%)	(12.6%)	(18.4%)	(12.6%)	(11.7%)	(5.8%)	(7.8%)	(3.9%)	(3.9%)	
70歳以上		71	86.0	68.4	8.9	16	12	13	11	9	5	1	1	3	3	(22.5%)	(16.9%)	(18.3%)	(15.5%)	(12.7%)	(7.0%)	(1.4%)	(1.4%)	(4.2%)	
全年齢		337	71.6	66.6	5.6	112	67	46	38	32	13	13	9	7	7	(33.2%)	(19.9%)	(13.6%)	(11.3%)	(9.5%)	(3.9%)	(3.9%)	(2.7%)	(2.1%)	

* 妊婦・授乳婦を除く