

Ⅱ 食品群・栄養素等の摂取状況

II 食品群・栄養素等の摂取状況

1 食品群別摂取量の平均値及び標準偏差等

【男女総数 15歳以上】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	2508	392.25	206.84	248.36	358.00	488.00
いも類 (g)	2508	45.19	43.49	16.11	27.72	57.74
砂糖・甘味料類 (g)	2508	4.44	3.40	2.31	3.79	5.50
豆類 (g)	2508	61.14	47.61	22.43	47.83	88.70
緑黄色野菜 (g)	2508	100.09	74.02	47.80	81.08	134.63
その他の野菜 (g)	2508	172.16	104.78	101.68	152.29	220.92
野菜類合計 (g)	2508	272.25	166.64	158.49	239.88	349.93
果実類 (g)	2508	127.16	113.59	38.14	101.02	185.45
魚介類 (g)	2508	81.01	70.57	36.70	61.47	104.33
肉類 (g)	2508	78.63	51.85	47.41	71.15	95.18
卵類 (g)	2508	48.38	30.74	23.57	49.00	66.00
乳類 (g)	2508	139.94	134.13	42.86	132.98	182.47
油脂類 (g)	2508	11.05	6.05	6.85	10.23	14.16
菓子類 (g)	2508	52.25	46.10	19.25	40.42	70.12
嗜好飲料類 (g)	2508	652.60	377.24	396.90	621.43	857.14
調味料・香辛料類 (g)	2508	244.97	161.38	144.32	202.80	301.31

【男性 15歳以上】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	1117	462.95	232.11	298.73	433.62	571.67
いも類 (g)	1117	43.72	44.04	11.86	25.41	57.74
砂糖・甘味料類 (g)	1117	4.77	4.00	2.28	3.83	5.81
豆類 (g)	1117	61.55	49.22	21.55	47.74	90.77
緑黄色野菜 (g)	1117	102.04	80.83	45.98	80.69	138.31
その他の野菜 (g)	1117	173.08	111.66	99.48	152.42	218.95
野菜類合計 (g)	1117	275.13	179.77	156.53	241.58	349.58
果実類 (g)	1117	120.97	115.40	32.72	92.39	178.18
魚介類 (g)	1117	86.57	77.61	40.62	67.59	108.40
肉類 (g)	1117	84.64	56.83	49.80	76.10	100.51
卵類 (g)	1117	53.01	33.44	27.22	54.44	76.22
乳類 (g)	1117	147.16	160.09	27.22	132.98	199.80
油脂類 (g)	1117	12.54	6.57	7.96	11.57	16.22
菓子類 (g)	1117	52.67	47.80	19.25	40.42	70.12
嗜好飲料類 (g)	1117	752.25	423.08	450.12	719.88	983.40
調味料・香辛料類 (g)	1117	286.04	176.98	179.40	241.22	348.13

【女性 15歳以上】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	1391	335.48	163.30	216.00	315.00	418.67
いも類 (g)	1391	46.38	43.01	18.00	45.00	55.00
砂糖・甘味料類 (g)	1391	4.18	2.81	2.33	3.76	5.29
豆類 (g)	1391	60.82	46.30	27.03	49.61	87.98
緑黄色野菜 (g)	1391	98.52	68.04	49.27	81.32	132.63
その他の野菜 (g)	1391	171.41	98.95	102.46	151.96	222.58
野菜類合計 (g)	1391	269.93	155.33	161.60	236.57	350.34
果実類 (g)	1391	132.14	111.92	45.00	104.60	186.43
魚介類 (g)	1391	76.53	64.05	33.81	57.27	100.73
肉類 (g)	1391	73.80	46.95	45.18	65.89	89.43
卵類 (g)	1391	44.67	27.84	23.24	46.49	65.08
乳類 (g)	1391	134.14	108.60	48.21	128.77	173.00
油脂類 (g)	1391	9.84	5.30	6.23	9.26	12.56
菓子類 (g)	1391	51.92	44.71	19.37	41.84	71.19
嗜好飲料類 (g)	1391	572.58	313.97	375.00	563.57	757.23
調味料・香辛料類 (g)	1391	211.99	139.21	126.21	172.90	256.42

【男女総数 20歳以上】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	2200	378.28	187.76	242.56	348.67	473.36
いも類 (g)	2200	45.35	43.77	16.00	27.72	57.74
砂糖・甘味料類 (g)	2200	4.63	3.52	2.42	3.92	5.69
豆類 (g)	2200	62.71	48.04	24.03	48.99	91.77
緑黄色野菜 (g)	2200	99.66	74.00	47.31	80.66	134.88
その他の野菜 (g)	2200	174.05	104.54	103.43	153.96	222.78
野菜類合計 (g)	2200	273.72	166.30	160.62	240.98	352.96
果実類 (g)	2200	131.39	114.39	42.15	106.76	186.43
魚介類 (g)	2200	83.35	72.16	37.89	63.48	106.60
肉類 (g)	2200	76.24	50.75	45.13	68.49	92.10
卵類 (g)	2200	47.51	30.39	23.57	47.14	66.00
乳類 (g)	2200	130.60	110.96	38.57	128.57	177.86
油脂類 (g)	2200	10.54	5.71	6.54	9.79	13.63
菓子類 (g)	2200	51.07	45.27	17.86	40.42	70.12
嗜好飲料類 (g)	2200	672.54	378.55	414.24	632.05	866.16
調味料・香辛料類 (g)	2200	237.80	154.64	140.98	197.01	292.62

【男性 20歳以上】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	973	442.73	202.61	287.57	415.76	549.03
いも類 (g)	973	44.13	44.99	11.86	25.41	57.74
砂糖・甘味料類 (g)	973	4.99	4.17	2.34	4.03	6.09
豆類 (g)	973	63.14	50.03	21.55	48.16	92.51
緑黄色野菜 (g)	973	101.16	81.11	44.22	79.91	137.49
その他の野菜 (g)	973	175.07	112.73	102.45	154.44	220.80
野菜類合計 (g)	973	276.24	181.25	156.80	241.88	350.19
果実類 (g)	973	124.24	115.56	32.72	101.02	181.23
魚介類 (g)	973	89.19	80.45	42.27	70.12	110.78
肉類 (g)	973	81.50	56.66	47.38	75.17	95.90
卵類 (g)	973	52.26	33.24	27.22	54.44	76.22
乳類 (g)	973	131.33	122.95	24.75	123.74	190.56
油脂類 (g)	973	11.96	6.35	7.47	10.91	15.45
菓子類 (g)	973	51.36	47.70	17.49	40.42	70.12
嗜好飲料類 (g)	973	774.73	426.72	468.98	730.07	1016.38
調味料・香辛料類 (g)	973	277.99	166.55	172.21	232.76	343.78

【女性 20歳以上】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	1227	327.18	157.41	210.90	309.60	409.50
いも類 (g)	1227	46.31	42.77	18.00	45.00	55.00
砂糖・甘味料類 (g)	1227	4.34	2.86	2.47	3.89	5.43
豆類 (g)	1227	62.37	46.42	27.93	50.98	90.68
緑黄色野菜 (g)	1227	98.47	67.85	48.79	81.32	133.66
その他の野菜 (g)	1227	173.24	97.60	103.80	153.67	226.09
野菜類合計 (g)	1227	271.72	153.45	163.05	239.86	356.33
果実類 (g)	1227	137.05	113.18	51.00	109.29	190.36
魚介類 (g)	1227	78.72	64.50	34.70	58.88	102.93
肉類 (g)	1227	72.08	45.11	43.71	65.09	87.03
卵類 (g)	1227	43.74	27.36	21.21	42.43	59.40
乳類 (g)	1227	130.02	100.48	50.86	135.00	167.14
油脂類 (g)	1227	9.41	4.86	5.94	8.92	12.16
菓子類 (g)	1227	50.84	43.26	17.86	40.38	67.86
嗜好飲料類 (g)	1227	591.50	312.73	385.00	587.50	763.33
調味料・香辛料類 (g)	1227	205.94	136.38	124.11	167.37	243.02

【男性 15-19歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	144	599.58	346.18	408.93	538.76	679.19
いも類 (g)	144	40.91	37.02	16.44	29.68	57.74
砂糖・甘味料類 (g)	144	3.27	1.90	1.83	3.19	4.51
豆類 (g)	144	50.78	41.96	16.50	40.32	79.34
緑黄色野菜 (g)	144	108.00	78.99	49.33	89.72	147.10
その他の野菜 (g)	144	159.61	103.47	90.39	139.85	203.48
野菜類合計 (g)	144	267.61	169.78	151.64	238.33	342.88
果実類 (g)	144	98.82	112.18	27.42	63.79	149.29
魚介類 (g)	144	68.90	51.47	35.13	55.17	84.78
肉類 (g)	144	105.82	53.47	76.00	91.88	131.73
卵類 (g)	144	58.12	34.43	27.22	50.66	70.93
乳類 (g)	144	254.10	289.90	76.12	193.45	337.51
油脂類 (g)	144	16.48	6.65	11.80	15.39	21.31
菓子類 (g)	144	61.48	47.68	26.52	49.38	90.32
嗜好飲料類 (g)	144	600.37	364.10	294.08	659.53	793.74
調味料・香辛料類 (g)	144	340.43	229.10	213.12	301.24	388.80

【女性 15-19歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	164	397.61	191.44	259.67	362.76	477.18
いも類 (g)	164	46.90	44.95	15.50	35.33	66.32
砂糖・甘味料類 (g)	164	3.02	2.07	1.37	2.81	4.41
豆類 (g)	164	49.23	43.81	14.29	36.18	72.83
緑黄色野菜 (g)	164	98.88	69.72	51.91	81.69	129.28
その他の野菜 (g)	164	157.71	107.82	84.29	134.59	206.12
野菜類合計 (g)	164	256.59	168.69	142.86	216.98	313.19
果実類 (g)	164	95.41	94.46	26.03	75.71	124.85
魚介類 (g)	164	60.19	58.18	26.03	42.67	74.79
肉類 (g)	164	86.71	57.43	52.40	72.32	101.68
卵類 (g)	164	51.60	30.44	23.24	46.82	65.08
乳類 (g)	164	164.93	153.48	44.36	121.57	251.85
油脂類 (g)	164	13.07	7.07	8.63	11.70	16.41
菓子類 (g)	164	59.99	53.83	24.06	45.95	76.86
嗜好飲料類 (g)	164	431.08	286.67	179.01	437.76	650.83
調味料・香辛料類 (g)	164	257.26	151.76	172.26	218.08	321.51

【男性 20-29歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	58	505.22	204.19	387.44	482.38	584.16
いも類 (g)	58	45.35	37.58	20.79	36.96	63.52
砂糖・甘味料類 (g)	58	3.99	1.90	2.66	3.86	5.11
豆類 (g)	58	61.68	57.43	21.00	45.73	89.12
緑黄色野菜 (g)	58	115.53	83.26	46.07	93.68	172.22
その他の野菜 (g)	58	174.10	97.07	93.28	167.75	247.81
野菜類合計 (g)	58	289.64	168.28	159.52	256.26	386.66
果実類 (g)	58	94.26	112.46	17.86	51.47	123.30
魚介類 (g)	58	65.28	34.48	39.72	63.47	86.32
肉類 (g)	58	114.51	80.41	67.03	89.75	136.53
卵類 (g)	58	56.95	38.08	27.22	54.44	76.22
乳類 (g)	58	154.45	128.06	45.78	129.92	230.77
油脂類 (g)	58	15.52	6.97	11.14	13.78	18.07
菓子類 (g)	58	53.05	46.29	23.21	36.30	70.12
嗜好飲料類 (g)	58	563.50	329.63	310.76	573.76	750.68
調味料・香辛料類 (g)	58	272.78	118.54	194.94	250.75	316.03

【女性 20-29歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	76	347.15	178.51	232.57	321.33	407.18
いも類 (g)	76	36.96	31.94	10.27	22.00	50.00
砂糖・甘味料類 (g)	76	4.30	3.11	2.45	3.57	5.42
豆類 (g)	76	43.58	38.43	13.96	34.91	62.42
緑黄色野菜 (g)	76	87.43	61.86	42.75	65.20	131.02
その他の野菜 (g)	76	134.18	92.95	74.21	115.41	175.98
野菜類合計 (g)	76	221.61	143.16	130.77	182.21	295.37
果実類 (g)	76	83.91	78.24	23.18	71.82	122.57
魚介類 (g)	76	56.82	48.89	24.73	46.74	76.11
肉類 (g)	76	83.00	55.19	48.75	65.89	95.36
卵類 (g)	76	43.49	29.57	21.21	42.43	66.00
乳類 (g)	76	104.71	104.25	20.75	60.54	150.00
油脂類 (g)	76	10.73	5.15	7.04	9.71	13.27
菓子類 (g)	76	55.98	46.26	17.32	42.86	85.71
嗜好飲料類 (g)	76	440.53	298.18	181.00	447.63	648.87
調味料・香辛料類 (g)	76	218.40	136.85	134.43	189.35	275.56

【男性 30-39歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	74	480.36	209.55	302.58	473.66	576.29
いも類 (g)	74	42.83	48.16	11.86	23.10	59.19
砂糖・甘味料類 (g)	74	4.93	4.03	2.47	3.67	5.84
豆類 (g)	74	59.29	40.36	30.71	47.74	88.06
緑黄色野菜 (g)	74	102.13	90.95	35.88	75.69	152.69
その他の野菜 (g)	74	169.16	121.16	87.32	148.92	219.21
野菜類合計 (g)	74	271.29	197.60	144.54	236.34	365.23
果実類 (g)	74	81.59	84.42	13.86	45.81	133.64
魚介類 (g)	74	68.23	50.74	31.20	58.10	92.70
肉類 (g)	74	89.49	65.61	62.18	78.56	99.36
卵類 (g)	74	52.58	33.54	24.50	54.44	76.22
乳類 (g)	74	102.90	117.89	17.74	61.46	156.53
油脂類 (g)	74	12.80	6.14	8.71	12.46	15.66
菓子類 (g)	74	53.53	41.25	28.05	40.42	73.97
嗜好飲料類 (g)	74	701.84	421.13	407.14	635.29	899.39
調味料・香辛料類 (g)	74	289.03	165.69	194.85	240.69	348.96

【女性 30-39歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	103	334.97	163.50	214.80	312.00	430.00
いも類 (g)	103	38.44	33.70	16.00	20.00	50.00
砂糖・甘味料類 (g)	103	3.83	2.56	2.10	3.32	4.71
豆類 (g)	103	45.17	36.30	16.76	37.21	67.05
緑黄色野菜 (g)	103	80.57	57.72	42.04	63.74	109.92
その他の野菜 (g)	103	141.61	97.09	75.46	120.13	174.71
野菜類合計 (g)	103	222.18	145.86	119.27	192.56	271.07
果実類 (g)	103	90.78	80.29	31.71	70.29	131.43
魚介類 (g)	103	52.46	32.29	29.48	43.05	63.57
肉類 (g)	103	69.93	30.63	48.46	65.09	84.97
卵類 (g)	103	38.84	24.49	21.21	42.43	52.80
乳類 (g)	103	105.13	85.46	27.29	96.43	150.00
油脂類 (g)	103	9.29	4.09	6.20	8.62	11.91
菓子類 (g)	103	51.30	49.66	20.48	42.86	64.05
嗜好飲料類 (g)	103	444.22	314.25	200.00	398.33	660.71
調味料・香辛料類 (g)	103	199.37	139.63	122.29	166.66	219.14

【男性 40-49歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	123	425.33	217.17	252.53	384.58	523.55
いも類 (g)	123	31.36	27.40	10.78	23.10	51.97
砂糖・甘味料類 (g)	123	4.88	4.85	1.92	3.25	5.30
豆類 (g)	123	54.61	39.85	23.51	44.35	79.25
緑黄色野菜 (g)	123	81.22	57.60	34.15	71.29	117.70
その他の野菜 (g)	123	135.56	75.95	82.15	125.38	182.62
野菜類合計 (g)	123	216.77	123.27	124.74	207.39	285.55
果実類 (g)	123	68.59	76.41	11.93	40.64	101.02
魚介類 (g)	123	65.58	45.73	31.95	55.42	89.09
肉類 (g)	123	82.74	47.28	49.28	77.94	100.51
卵類 (g)	123	45.24	29.13	24.50	32.67	68.60
乳類 (g)	123	110.50	110.70	19.80	71.11	173.23
油脂類 (g)	123	11.71	5.85	7.54	10.65	15.07
菓子類 (g)	123	45.85	37.26	17.49	36.57	61.59
嗜好飲料類 (g)	123	782.56	462.27	466.08	731.58	1019.43
調味料・香辛料類 (g)	123	277.32	181.30	165.98	224.19	334.99

【女性 40-49歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	173	323.75	166.89	193.67	299.70	419.70
いも類 (g)	173	39.73	38.26	18.00	24.00	50.00
砂糖・甘味料類 (g)	173	4.03	2.67	2.19	3.43	4.96
豆類 (g)	173	57.67	42.91	27.03	45.88	77.75
緑黄色野菜 (g)	173	86.36	59.05	44.60	71.68	108.09
その他の野菜 (g)	173	159.05	94.05	95.29	134.80	197.44
野菜類合計 (g)	173	245.42	143.10	149.63	205.50	301.53
果実類 (g)	173	83.42	70.96	25.71	68.19	124.18
魚介類 (g)	173	54.72	44.40	29.48	45.26	63.54
肉類 (g)	173	76.10	37.52	55.47	68.56	90.52
卵類 (g)	173	43.81	27.44	21.21	42.43	59.40
乳類 (g)	173	122.61	92.30	48.21	124.29	167.14
油脂類 (g)	173	10.10	4.43	6.52	10.41	13.15
菓子類 (g)	173	53.35	43.14	20.83	42.86	75.00
嗜好飲料類 (g)	173	575.11	315.30	383.57	547.33	761.67
調味料・香辛料類 (g)	173	203.39	127.34	139.27	167.01	230.09

【男性 50-59歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	149	467.89	217.47	322.02	436.59	593.03
いも類 (g)	149	36.66	35.82	10.78	25.41	57.74
砂糖・甘味料類 (g)	149	4.33	3.86	1.78	3.51	5.42
豆類 (g)	149	56.98	45.42	20.23	44.35	88.70
緑黄色野菜 (g)	149	87.70	62.36	39.96	76.07	117.71
その他の野菜 (g)	149	145.09	87.01	80.11	128.42	184.92
野菜類合計 (g)	149	232.79	137.39	132.40	207.24	297.94
果実類 (g)	149	94.41	103.65	20.79	51.97	144.48
魚介類 (g)	149	70.00	44.45	39.83	58.73	94.21
肉類 (g)	149	84.39	48.11	50.81	77.63	101.68
卵類 (g)	149	48.29	33.54	27.22	49.00	68.60
乳類 (g)	149	110.17	113.97	22.27	77.29	173.23
油脂類 (g)	149	13.02	6.07	8.50	12.21	16.99
菓子類 (g)	149	44.10	36.94	17.49	36.02	59.39
嗜好飲料類 (g)	149	849.76	470.50	492.89	794.53	1154.32
調味料・香辛料類 (g)	149	280.89	174.40	163.46	231.03	370.81

【女性 50-59歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	191	310.84	151.32	198.67	288.67	385.00
いも類 (g)	191	39.57	32.85	18.00	40.00	50.00
砂糖・甘味料類 (g)	191	3.69	2.48	2.18	3.29	4.70
豆類 (g)	191	57.18	40.28	30.04	45.47	83.88
緑黄色野菜 (g)	191	83.03	49.61	46.66	76.00	114.34
その他の野菜 (g)	191	158.28	81.41	103.80	139.58	200.43
野菜類合計 (g)	191	241.30	118.22	161.74	218.58	307.26
果実類 (g)	191	100.82	88.75	36.05	80.00	138.90
魚介類 (g)	191	61.88	50.71	32.80	51.51	77.42
肉類 (g)	191	73.35	41.49	47.64	65.09	91.61
卵類 (g)	191	42.54	28.32	21.21	42.43	59.40
乳類 (g)	191	124.31	93.36	56.21	120.00	158.00
油脂類 (g)	191	10.23	4.99	6.91	9.38	12.88
菓子類 (g)	191	52.98	41.22	24.29	46.19	64.29
嗜好飲料類 (g)	191	631.77	320.17	428.57	582.57	787.75
調味料・香辛料類 (g)	191	178.22	111.89	105.99	154.86	201.30

【男性 60-64歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	71	452.73	230.15	272.55	425.46	591.76
いも類 (g)	71	38.97	41.43	11.86	23.10	57.74
砂糖・甘味料類 (g)	71	5.25	5.86	1.75	3.25	5.77
豆類 (g)	71	59.27	55.94	17.63	44.35	83.06
緑黄色野菜 (g)	71	99.93	85.24	43.47	74.28	130.91
その他の野菜 (g)	71	174.40	108.12	95.38	151.66	229.57
野菜類合計 (g)	71	274.33	176.31	162.79	240.01	341.57
果実類 (g)	71	112.88	102.96	36.63	101.02	163.33
魚介類 (g)	71	84.37	72.93	40.98	65.02	105.71
肉類 (g)	71	87.29	84.68	40.09	68.49	96.28
卵類 (g)	71	58.45	28.70	29.94	59.89	76.22
乳類 (g)	71	119.43	101.12	20.79	132.98	190.56
油脂類 (g)	71	11.35	6.36	7.31	9.52	13.80
菓子類 (g)	71	53.41	49.54	13.64	40.42	78.37
嗜好飲料類 (g)	71	868.38	397.63	606.31	837.29	1097.14
調味料・香辛料類 (g)	71	290.92	191.94	170.21	236.12	365.69

【女性 60-64歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	123	309.61	154.99	196.80	304.20	386.40
いも類 (g)	123	40.69	36.79	18.00	40.00	50.00
砂糖・甘味料類 (g)	123	4.05	2.58	2.40	3.80	5.09
豆類 (g)	123	62.25	43.67	27.93	60.35	87.98
緑黄色野菜 (g)	123	88.25	65.44	43.27	71.46	124.86
その他の野菜 (g)	123	164.71	94.79	97.18	149.09	225.24
野菜類合計 (g)	123	252.96	147.60	137.13	235.36	339.18
果実類 (g)	123	119.60	90.62	44.14	99.50	186.00
魚介類 (g)	123	71.95	57.58	30.27	57.61	99.31
肉類 (g)	123	68.00	53.23	31.97	63.61	82.49
卵類 (g)	123	40.50	28.50	21.21	42.43	59.40
乳類 (g)	123	130.02	97.59	48.21	135.00	173.00
油脂類 (g)	123	8.77	4.69	5.40	8.13	10.82
菓子類 (g)	123	49.04	42.03	15.14	42.86	63.57
嗜好飲料類 (g)	123	680.85	327.60	428.57	675.00	914.28
調味料・香辛料類 (g)	123	195.13	135.36	120.36	157.79	221.28

【男性 65-69歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	118	415.40	179.67	287.39	388.62	536.16
いも類 (g)	118	48.11	48.78	20.21	27.72	63.52
砂糖・甘味料類 (g)	118	4.07	2.72	2.16	3.54	5.34
豆類 (g)	118	60.69	47.92	19.59	48.16	88.70
緑黄色野菜 (g)	118	98.41	90.39	44.26	71.96	121.51
その他の野菜 (g)	118	163.75	105.37	91.47	140.64	213.22
野菜類合計 (g)	118	262.16	184.89	136.66	231.67	320.18
果実類 (g)	118	129.81	107.09	37.12	111.12	198.72
魚介類 (g)	118	76.78	57.98	37.78	62.60	91.53
肉類 (g)	118	73.61	41.56	47.60	73.46	91.88
卵類 (g)	118	50.92	38.35	24.50	49.00	68.60
乳類 (g)	118	136.81	117.42	27.22	137.35	191.17
油脂類 (g)	118	10.57	4.85	6.35	9.97	14.30
菓子類 (g)	118	48.94	44.28	17.49	43.31	58.78
嗜好飲料類 (g)	118	822.53	462.72	493.95	772.35	1112.30
調味料・香辛料類 (g)	118	258.94	135.73	173.76	218.36	298.91

【女性 65-69歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	118	324.98	142.86	216.00	307.03	400.40
いも類 (g)	118	44.45	39.43	10.27	45.00	55.00
砂糖・甘味料類 (g)	118	4.26	3.10	2.11	3.72	5.59
豆類 (g)	118	61.79	44.04	31.42	48.43	87.98
緑黄色野菜 (g)	118	93.63	61.44	51.62	77.83	125.36
その他の野菜 (g)	118	168.07	78.22	106.58	162.86	216.32
野菜類合計 (g)	118	261.70	125.74	164.47	240.91	331.13
果実類 (g)	118	137.39	90.61	68.19	122.14	186.43
魚介類 (g)	118	73.77	57.46	42.38	55.20	93.21
肉類 (g)	118	65.67	46.80	40.61	63.16	82.50
卵類 (g)	118	43.34	28.59	21.21	40.07	59.40
乳類 (g)	118	128.94	102.88	48.21	135.00	167.00
油脂類 (g)	118	9.13	4.66	5.73	8.98	11.77
菓子類 (g)	118	49.88	38.09	17.68	44.52	75.42
嗜好飲料類 (g)	118	636.58	288.98	420.12	603.21	780.87
調味料・香辛料類 (g)	118	212.38	133.55	132.77	175.61	238.88

【男性 70-74歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	142	409.11	199.53	279.25	377.07	508.15
いも類 (g)	142	45.66	48.65	12.93	24.25	57.74
砂糖・甘味料類 (g)	142	5.49	4.63	2.44	4.70	6.80
豆類 (g)	142	63.05	51.12	23.53	48.16	92.49
緑黄色野菜 (g)	142	94.71	71.87	42.57	73.33	124.98
その他の野菜 (g)	142	187.47	101.94	122.47	175.51	228.72
野菜類合計 (g)	142	282.18	162.40	168.81	258.34	350.47
果実類 (g)	142	131.76	97.67	51.12	111.36	179.91
魚介類 (g)	142	102.94	81.47	51.95	85.80	131.08
肉類 (g)	142	74.02	52.50	43.55	68.44	91.88
卵類 (g)	142	52.19	33.73	27.22	54.44	76.22
乳類 (g)	142	140.34	139.57	26.19	133.64	190.56
油脂類 (g)	142	11.57	7.03	6.66	10.65	15.45
菓子類 (g)	142	49.76	46.42	17.24	40.42	70.12
嗜好飲料類 (g)	142	825.34	383.04	578.58	813.54	1042.60
調味料・香辛料類 (g)	142	266.38	165.41	179.53	228.78	295.89

【女性 70-74歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	165	334.39	140.76	235.50	328.67	404.10
いも類 (g)	165	55.90	46.27	20.00	45.00	90.00
砂糖・甘味料類 (g)	165	4.98	3.01	3.21	4.52	5.97
豆類 (g)	165	68.06	47.10	31.42	67.05	97.75
緑黄色野菜 (g)	165	119.68	70.71	64.57	110.89	165.05
その他の野菜 (g)	165	194.76	86.68	131.95	184.41	258.98
野菜類合計 (g)	165	314.44	145.30	197.27	307.76	418.58
果実類 (g)	165	192.22	127.06	102.43	160.71	270.00
魚介類 (g)	165	101.03	67.98	51.10	85.62	136.68
肉類 (g)	165	69.56	50.18	42.67	61.61	86.62
卵類 (g)	165	46.13	24.92	23.57	51.86	66.00
乳類 (g)	165	133.41	101.14	53.57	135.00	165.00
油脂類 (g)	165	8.80	4.15	5.89	8.43	11.29
菓子類 (g)	165	49.58	45.39	16.90	35.71	64.29
嗜好飲料類 (g)	165	632.64	285.90	450.95	630.48	813.13
調味料・香辛料類 (g)	165	211.40	131.88	124.94	165.88	275.77

【男性 75-79歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	140	440.89	187.68	281.02	425.77	568.32
いも類 (g)	140	50.31	52.16	20.79	27.72	63.52
砂糖・甘味料類 (g)	140	5.79	4.08	3.49	5.04	6.98
豆類 (g)	140	75.25	51.64	25.95	64.77	112.89
緑黄色野菜 (g)	140	115.73	92.97	58.42	95.47	146.18
その他の野菜 (g)	140	209.63	124.93	126.93	184.54	254.83
野菜類合計 (g)	140	325.36	202.64	203.60	283.11	402.96
果実類 (g)	140	178.83	122.54	103.94	147.99	245.00
魚介類 (g)	140	114.27	81.34	55.13	99.00	147.26
肉類 (g)	140	72.16	42.51	40.09	73.84	91.88
卵類 (g)	140	53.77	30.52	27.22	59.89	76.22
乳類 (g)	140	146.76	126.01	35.55	161.44	200.70
油脂類 (g)	140	11.24	6.39	6.51	9.97	14.18
菓子類 (g)	140	51.83	49.15	15.92	36.30	70.12
嗜好飲料類 (g)	140	728.62	439.96	423.90	692.93	923.95
調味料・香辛料類 (g)	140	281.92	175.02	158.27	234.91	372.73

【女性 75-79歳】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	168	326.63	158.60	200.75	313.80	420.00
いも類 (g)	168	57.34	51.87	20.00	47.50	75.00
砂糖・甘味料類 (g)	168	5.07	2.97	2.81	4.82	6.36
豆類 (g)	168	75.67	51.00	34.91	69.82	114.82
緑黄色野菜 (g)	168	119.58	79.54	57.97	104.79	169.70
その他の野菜 (g)	168	209.58	117.04	131.62	194.88	268.61
野菜類合計 (g)	168	329.16	184.07	190.58	296.90	435.47
果実類 (g)	168	204.34	131.52	103.83	186.43	274.82
魚介類 (g)	168	107.06	76.36	49.30	89.83	152.93
肉類 (g)	168	74.02	45.31	40.84	65.89	103.56
卵類 (g)	168	44.66	27.64	23.57	47.14	66.00
乳類 (g)	168	151.16	101.21	85.71	150.00	192.86
油脂類 (g)	168	8.59	5.22	4.52	8.17	11.26
菓子類 (g)	168	50.20	46.93	17.32	37.38	66.90
嗜好飲料類 (g)	168	595.75	283.20	404.46	600.00	755.71
調味料・香辛料類 (g)	168	212.05	151.70	110.93	169.52	283.29

【男性 80歳以上】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	98	437.89	171.41	323.18	425.19	543.85
いも類 (g)	98	59.70	52.15	20.79	51.97	92.39
砂糖・甘味料類 (g)	98	5.82	3.84	3.18	4.97	7.45
豆類 (g)	98	75.57	59.78	27.72	68.10	112.89
緑黄色野菜 (g)	98	130.19	91.55	56.16	108.73	186.36
その他の野菜 (g)	98	222.11	157.87	124.79	169.48	284.22
野菜類合計 (g)	98	352.30	239.36	189.61	291.09	473.26
果実類 (g)	98	202.07	150.23	79.44	178.18	298.79
魚介類 (g)	98	140.65	153.43	54.08	96.56	174.47
肉類 (g)	98	79.45	62.54	45.06	66.17	91.19
卵類 (g)	98	59.14	32.42	29.94	60.98	76.22
乳類 (g)	98	164.37	131.10	47.64	166.10	210.19
油脂類 (g)	98	11.64	6.84	6.48	10.38	15.32
菓子類 (g)	98	69.76	72.25	19.22	47.02	95.28
嗜好飲料類 (g)	98	697.97	310.44	492.70	702.48	866.16
調味料・香辛料類 (g)	98	293.98	166.29	176.50	259.85	383.89

【女性 80歳以上】

食品群別摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
穀類 (g)	110	351.88	169.94	228.00	335.73	424.33
いも類 (g)	110	59.26	57.32	20.00	50.00	100.00
砂糖・甘味料類 (g)	110	4.81	3.11	3.26	4.65	5.93
豆類 (g)	110	79.73	58.99	34.91	73.29	111.57
緑黄色野菜 (g)	110	121.31	84.23	59.76	98.43	166.33
その他の野菜 (g)	110	205.49	106.49	122.39	194.86	263.62
野菜類合計 (g)	110	326.80	175.84	188.80	299.25	423.33
果実類 (g)	110	197.98	129.74	99.07	167.83	270.00
魚介類 (g)	110	121.54	84.39	63.10	98.27	166.07
肉類 (g)	110	70.25	45.20	36.75	65.89	89.11
卵類 (g)	110	49.53	26.41	23.57	54.69	66.00
乳類 (g)	110	156.21	122.21	60.91	150.00	203.04
油脂類 (g)	110	9.34	6.05	5.51	8.64	12.89
菓子類 (g)	110	45.06	35.84	15.14	35.24	75.71
嗜好飲料類 (g)	110	573.07	318.51	375.00	600.00	750.00
調味料・香辛料類 (g)	110	243.24	162.48	134.81	192.40	290.26

2 栄養素等摂取量の平均値及び標準偏差等

【男女総数 15歳以上】

栄養素等摂取量	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー (kcal)	2508	1854.57	667.37	1393.09	1763.66	2198.77
重量 (g)	2508	2211.27	768.21	1680.25	2117.80	2643.60
水 (g)	2508	1809.61	649.41	1364.23	1744.93	2177.13
たんぱく質 (g)	2508	73.21	31.26	52.28	67.48	87.78
動物性たんぱく質 (g)	2508	43.58	24.20	27.95	38.81	53.02
植物性たんぱく質 (g)	2508	29.63	10.97	22.02	28.33	35.64
脂質 (g)	2508	56.73	23.64	41.11	53.27	68.71
動物性脂質 (g)	2508	27.04	13.70	18.03	24.84	33.22
植物性脂質 (g)	2508	29.40	12.53	20.71	27.65	35.83
炭水化物 (g)	2508	244.40	97.78	177.57	231.79	296.31
灰分 (g)	2508	19.04	7.09	14.14	17.93	22.68
ナトリウム (mg)	2508	4387.05	1608.97	3292.27	4146.74	5206.08
カリウム (mg)	2508	2606.48	1141.07	1806.19	2424.79	3198.55
カルシウム (mg)	2508	574.49	297.99	374.78	520.31	717.94
マグネシウム (mg)	2508	255.63	106.97	181.80	239.06	312.42
リン (mg)	2508	1102.56	482.58	783.63	1013.47	1324.65
鉄 (mg)	2508	8.23	3.52	5.77	7.70	10.06
亜鉛 (mg)	2508	8.47	3.32	6.25	7.98	10.16
銅 (mg)	2508	1.16	0.46	0.85	1.10	1.42
マンガン (mg)	2508	3.35	1.35	2.33	3.25	4.22
レチノール (μg)	2508	407.35	407.09	198.88	286.45	514.92
β カロテン当量 (μg)	2508	3643.40	2595.08	1827.80	3025.76	4874.71
レチノール当量 (μg)	2508	715.16	515.10	402.13	604.74	894.80
ビタミンD (μg)	2508	15.30	13.65	6.74	11.45	19.18
α トコフェロール (mg)	2508	7.68	3.31	5.42	7.14	9.33
ビタミンK (μg)	2508	301.21	190.83	164.14	249.27	399.74
ビタミンB1 (mg)	2508	0.80	0.34	0.58	0.75	0.96
ビタミンB2 (mg)	2508	1.39	0.59	0.99	1.31	1.70
ナイアシン (mg)	2508	17.72	8.42	12.14	16.13	21.64
ビタミンB6 (mg)	2508	1.30	0.60	0.90	1.20	1.59
ビタミンB12 (μg)	2508	10.16	7.94	5.16	8.02	12.85
葉酸 (μg)	2508	357.76	167.61	240.94	333.26	441.42
パントテン酸 (mg)	2508	6.74	2.73	4.86	6.31	8.12
ビタミンC (mg)	2508	128.77	71.82	78.06	115.18	165.85
飽和脂肪酸 (g)	2508	15.43	7.33	10.65	14.20	18.45
一価不飽和脂肪酸 (g)	2508	20.24	8.61	14.55	18.94	24.43
多価不飽和脂肪酸 (g)	2508	13.47	5.41	9.87	12.75	16.36

【男女総数 15歳以上】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	2508	428.84	212.39	276.26	403.87	530.05
水溶性食物繊維 (g)	2508	3.08	1.50	2.02	2.81	3.86
不溶性食物繊維 (g)	2508	8.90	3.97	6.15	8.28	11.01
総食物繊維 (g)	2508	12.38	5.64	8.44	11.45	15.33
食塩相当量 (g)	2508	11.09	4.07	8.33	10.48	13.18
シヨ糖 (g)	2508	12.51	9.53	6.09	10.25	16.64
アルコール (g)	2508	7.08	17.37	0.00	0.00	2.51
ダイゼイン (mg)	2508	12.95	9.77	5.50	10.66	18.16
ゲニステイン (mg)	2508	22.00	16.51	9.42	18.18	30.74
n-3系脂肪酸 (g)	2508	2.73	1.44	1.79	2.46	3.32
n-6系脂肪酸 (g)	2508	10.73	4.23	7.86	10.18	13.01
α カロテン (μ g)	2508	400.08	341.69	137.49	321.34	610.17
β カロテン (μ g)	2508	3254.17	2385.97	1568.56	2675.96	4339.81
クリプトキサンチン (μ g)	2508	366.05	342.61	106.70	264.52	551.69
β トコフェロール (mg)	2508	0.38	0.15	0.28	0.36	0.46
γ トコフェロール (mg)	2508	13.06	5.38	9.40	12.43	16.20
δ トコフェロール (mg)	2508	3.18	1.34	2.23	3.02	3.96

【男性 15歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	1117	2078.88	724.67	1590.73	1979.04	2477.60
重量(g)	1117	2443.95	832.93	1885.01	2353.41	2916.60
水(g)	1117	1995.88	702.82	1518.65	1924.46	2401.29
たんぱく質(g)	1117	78.72	33.63	56.73	73.59	93.82
動物性たんぱく質(g)	1117	46.55	26.02	29.97	42.07	56.31
植物性たんぱく質(g)	1117	32.17	11.89	23.75	30.48	39.10
脂質(g)	1117	61.11	25.88	44.16	56.71	73.88
動物性脂質(g)	1117	28.95	14.78	19.21	27.06	35.45
植物性脂質(g)	1117	31.71	13.44	22.54	29.62	39.16
炭水化物(g)	1117	273.97	108.42	200.05	262.30	330.55
灰分(g)	1117	20.55	7.58	15.56	19.45	24.26
ナトリウム(mg)	1117	4854.47	1706.49	3692.83	4689.41	5696.32
カリウム(mg)	1117	2701.27	1224.50	1854.55	2523.85	3304.86
カルシウム(mg)	1117	597.95	326.71	388.15	544.86	737.95
マグネシウム(mg)	1117	271.98	115.11	196.20	256.20	327.76
リン(mg)	1117	1178.56	520.68	850.38	1096.37	1399.61
鉄(mg)	1117	8.64	3.78	6.10	8.02	10.58
亜鉛(mg)	1117	9.17	3.64	6.77	8.64	10.90
銅(mg)	1117	1.25	0.50	0.92	1.18	1.54
マンガン(mg)	1117	3.60	1.50	2.48	3.49	4.57
レチノール(μ g)	1117	454.82	429.94	213.20	326.36	613.60
β カロテン当量(μ g)	1117	3593.61	2767.42	1637.39	2957.25	4800.25
レチノール当量(μ g)	1117	758.84	550.16	413.94	641.72	959.19
ビタミンD(μ g)	1117	16.03	14.53	7.46	12.27	20.14
α トコフェロール(mg)	1117	8.10	3.63	5.63	7.58	9.84
ビタミンK(μ g)	1117	308.27	202.33	168.23	252.69	405.69
ビタミンB1(mg)	1117	0.84	0.37	0.60	0.79	1.01
ビタミンB2(mg)	1117	1.47	0.64	1.04	1.40	1.80
ナイアシン(mg)	1117	19.04	9.15	13.12	17.56	23.09
ビタミンB6(mg)	1117	1.38	0.65	0.96	1.28	1.66
ビタミンB12(μ g)	1117	10.88	8.64	5.77	8.77	13.50
葉酸(μ g)	1117	367.84	178.97	248.77	339.46	456.80
パントテン酸(mg)	1117	7.18	2.95	5.26	6.79	8.66
ビタミンC(mg)	1117	126.62	73.82	75.92	113.11	164.47
飽和脂肪酸(g)	1117	16.45	8.15	11.12	14.89	19.84
一価不飽和脂肪酸(g)	1117	21.92	9.43	15.86	20.30	26.42
多価不飽和脂肪酸(g)	1117	14.65	5.86	10.61	13.91	17.65

【男性 15歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	1117	459.72	228.01	295.26	443.08	568.93
水溶性食物繊維 (g)	1117	3.13	1.62	1.99	2.82	3.91
不溶性食物繊維 (g)	1117	9.20	4.27	6.20	8.52	11.34
総食物繊維 (g)	1117	12.74	6.05	8.47	11.77	15.70
食塩相当量 (g)	1117	12.27	4.32	9.34	11.84	14.39
シヨ糖 (g)	1117	12.84	10.31	5.88	10.18	17.63
アルコール (g)	1117	12.44	22.52	0.00	0.00	16.61
ダイゼイン (mg)	1117	13.18	10.11	5.62	10.49	18.44
ゲニステイン (mg)	1117	22.40	17.09	9.69	17.89	31.72
n-3系脂肪酸 (g)	1117	2.96	1.57	1.98	2.69	3.56
n-6系脂肪酸 (g)	1117	11.69	4.59	8.60	11.14	14.15
α カロテン (μ g)	1117	390.59	358.89	142.60	327.87	436.14
β カロテン (μ g)	1117	3219.96	2547.81	1397.53	2646.74	4271.71
クリプトキサンチン (μ g)	1117	343.59	340.14	97.21	229.77	526.23
β トコフェロール (mg)	1117	0.42	0.16	0.31	0.40	0.52
γ トコフェロール (mg)	1117	14.27	5.81	10.16	13.63	17.55
δ トコフェロール (mg)	1117	3.43	1.43	2.39	3.29	4.24

【女性 15歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	1391	1674.44	555.66	1294.81	1603.83	1976.42
重量(g)	1391	2024.42	654.93	1551.55	1971.63	2418.36
水(g)	1391	1660.03	560.15	1265.42	1620.66	1994.22
たんぱく質(g)	1391	68.79	28.46	49.79	63.20	82.08
動物性たんぱく質(g)	1391	41.19	22.35	26.25	36.12	50.00
植物性たんぱく質(g)	1391	27.60	9.70	20.94	26.64	33.18
脂質(g)	1391	53.21	21.04	39.30	50.25	63.94
動物性脂質(g)	1391	25.49	12.56	17.34	23.36	31.03
植物性脂質(g)	1391	27.55	11.42	19.53	26.24	33.75
炭水化物(g)	1391	220.65	80.86	166.91	210.90	263.67
灰分(g)	1391	17.82	6.43	13.38	16.86	21.03
ナトリウム(mg)	1391	4011.70	1419.34	3038.00	3791.59	4736.00
カリウム(mg)	1391	2530.36	1063.72	1770.48	2359.71	3103.15
カルシウム(mg)	1391	555.64	271.41	368.69	503.72	695.79
マグネシウム(mg)	1391	242.50	98.05	174.99	226.12	293.58
リン(mg)	1391	1041.53	440.44	741.54	956.09	1247.00
鉄(mg)	1391	7.90	3.26	5.57	7.39	9.61
亜鉛(mg)	1391	7.91	2.92	5.96	7.41	9.35
銅(mg)	1391	1.09	0.41	0.80	1.04	1.32
マンガン(mg)	1391	3.15	1.18	2.22	3.10	3.96
レチノール(μ g)	1391	369.23	383.69	190.39	265.14	441.81
β カロテン当量(μ g)	1391	3683.39	2448.20	1905.52	3108.95	4935.64
レチノール当量(μ g)	1391	680.09	482.47	391.81	570.84	835.76
ビタミンD(μ g)	1391	14.71	12.88	6.38	10.76	18.57
α トコフェロール(mg)	1391	7.34	2.99	5.29	6.88	8.87
ビタミンK(μ g)	1391	295.53	180.95	160.87	247.63	394.36
ビタミンB1(mg)	1391	0.77	0.30	0.56	0.72	0.92
ビタミンB2(mg)	1391	1.33	0.53	0.95	1.25	1.63
ナイアシン(mg)	1391	16.67	7.62	11.66	15.16	20.12
ビタミンB6(mg)	1391	1.24	0.55	0.86	1.14	1.51
ビタミンB12(μ g)	1391	9.57	7.29	4.78	7.44	12.04
葉酸(μ g)	1391	349.67	157.50	236.31	324.03	430.26
パントテン酸(mg)	1391	6.40	2.49	4.68	5.96	7.63
ビタミンC(mg)	1391	130.50	70.15	79.76	117.08	166.40
飽和脂肪酸(g)	1391	14.61	6.48	10.31	13.64	17.72
一価不飽和脂肪酸(g)	1391	18.90	7.62	13.73	17.95	22.74
多価不飽和脂肪酸(g)	1391	12.53	4.82	9.08	11.98	15.11

【女性 15歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	1391	404.05	195.55	263.44	377.50	493.57
水溶性食物繊維 (g)	1391	3.04	1.40	2.05	2.79	3.84
不溶性食物繊維 (g)	1391	8.66	3.69	6.08	8.01	10.61
総食物繊維 (g)	1391	12.10	5.27	8.41	11.25	15.04
食塩相当量 (g)	1391	10.14	3.59	7.67	9.57	11.97
シヨ糖 (g)	1391	12.24	8.85	6.27	10.25	16.46
アルコール (g)	1391	2.78	9.78	0.00	0.00	0.22
ダイゼイン (mg)	1391	12.76	9.49	5.41	10.81	17.69
ゲニステイン (mg)	1391	21.68	16.04	9.31	18.41	30.14
n-3系脂肪酸 (g)	1391	2.55	1.29	1.67	2.31	3.11
n-6系脂肪酸 (g)	1391	9.96	3.75	7.29	9.53	11.95
α カロテン (μ g)	1391	407.70	327.15	133.13	312.63	617.38
β カロテン (μ g)	1391	3281.64	2248.15	1660.37	2707.72	4390.43
クリプトキサンチン (μ g)	1391	384.08	343.64	116.74	267.86	594.68
β トコフェロール (mg)	1391	0.35	0.13	0.26	0.33	0.42
γ トコフェロール (mg)	1391	12.09	4.79	8.63	11.51	14.85
δ トコフェロール (mg)	1391	2.98	1.24	2.10	2.86	3.74

【男女総数 20歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	2200	1813.29	633.18	1374.43	1733.10	2161.35
重量(g)	2200	2205.72	751.65	1680.25	2115.69	2636.86
水(g)	2200	1812.29	637.68	1370.26	1748.80	2178.89
たんぱく質(g)	2200	72.58	31.19	51.81	67.28	86.81
動物性たんぱく質(g)	2200	43.22	24.24	27.67	38.37	52.69
植物性たんぱく質(g)	2200	29.37	10.63	21.86	28.21	35.49
脂質(g)	2200	54.76	22.32	39.99	51.89	66.13
動物性脂質(g)	2200	26.42	13.34	17.67	24.29	32.40
植物性脂質(g)	2200	28.34	11.63	20.32	27.00	34.90
炭水化物(g)	2200	237.79	90.28	174.64	227.79	288.19
灰分(g)	2200	18.97	7.12	14.09	17.90	22.62
ナトリウム(mg)	2200	4364.99	1618.84	3257.61	4121.41	5186.63
カリウム(mg)	2200	2614.99	1148.68	1818.22	2436.87	3206.68
カルシウム(mg)	2200	563.68	285.39	370.22	517.45	699.35
マグネシウム(mg)	2200	255.82	106.99	182.50	239.88	312.33
リン(mg)	2200	1089.58	477.45	777.66	1002.85	1308.05
鉄(mg)	2200	8.20	3.54	5.73	7.66	9.99
亜鉛(mg)	2200	8.31	3.22	6.18	7.86	9.98
銅(mg)	2200	1.15	0.45	0.83	1.10	1.41
マンガン(mg)	2200	3.29	1.27	2.31	3.22	4.14
レチノール(μ g)	2200	412.93	421.41	198.12	285.34	531.10
β カロテン当量(μ g)	2200	3644.00	2581.71	1833.35	3008.31	4920.92
レチノール当量(μ g)	2200	720.77	528.04	400.30	605.59	903.52
ビタミンD(μ g)	2200	15.81	14.07	6.99	11.77	19.79
α トコフェロール(mg)	2200	7.57	3.29	5.36	7.03	9.12
ビタミンK(μ g)	2200	304.37	192.28	164.73	253.23	405.18
ビタミンB1(mg)	2200	0.79	0.33	0.57	0.74	0.95
ビタミンB2(mg)	2200	1.37	0.57	0.98	1.30	1.69
ナイアシン(mg)	2200	17.94	8.52	12.34	16.32	21.87
ビタミンB6(mg)	2200	1.31	0.60	0.90	1.20	1.60
ビタミンB12(μ g)	2200	10.49	8.18	5.30	8.34	13.18
葉酸(μ g)	2200	358.66	168.49	240.94	333.80	442.18
パントテン酸(mg)	2200	6.67	2.70	4.82	6.27	8.00
ビタミンC(mg)	2200	130.00	72.95	78.46	115.66	167.75
飽和脂肪酸(g)	2200	14.55	6.40	10.33	13.70	17.69
一価不飽和脂肪酸(g)	2200	19.59	8.23	14.18	18.39	23.77
多価不飽和脂肪酸(g)	2200	13.24	5.34	9.60	12.58	16.03

【男女総数 20歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	2200	425.67	213.66	271.18	399.62	528.38
水溶性食物繊維 (g)	2200	3.09	1.51	2.03	2.81	3.88
不溶性食物繊維 (g)	2200	8.91	3.95	6.16	8.29	11.05
総食物繊維 (g)	2200	12.41	5.64	8.45	11.44	15.41
食塩相当量 (g)	2200	11.03	4.09	8.25	10.43	13.12
シヨ糖 (g)	2200	12.34	9.39	6.06	10.03	16.55
アルコール (g)	2200	8.07	18.33	0.00	0.00	4.77
ダイゼイン (mg)	2200	13.23	9.89	5.62	10.86	18.44
ゲニステイン (mg)	2200	22.47	16.71	9.57	18.60	31.61
n-3系脂肪酸 (g)	2200	2.74	1.46	1.78	2.47	3.32
n-6系脂肪酸 (g)	2200	10.46	4.08	7.62	9.94	12.70
α カロテン (μ g)	2200	399.46	339.04	142.17	322.03	614.43
β カロテン (μ g)	2200	3255.29	2370.10	1571.55	2664.51	4390.41
クリプトキサンチン (μ g)	2200	371.85	342.69	108.83	267.79	564.82
β トコフェロール (mg)	2200	0.37	0.15	0.27	0.36	0.46
γ トコフェロール (mg)	2200	12.78	5.26	9.21	12.16	15.82
δ トコフェロール (mg)	2200	3.14	1.33	2.19	2.97	3.91

【男性 20歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	25	50	75
エネルギー(kcal)	973	2024.47	691.40	1555.53	1936.27	2443.59
重量(g)	973	2425.79	815.70	1871.80	2342.54	2899.56
水(g)	973	1989.25	690.69	1515.91	1922.31	2396.82
たんぱく質(g)	973	77.66	34.02	56.34	72.27	92.47
動物性たんぱく質(g)	973	45.90	26.44	29.49	41.45	55.32
植物性たんぱく質(g)	973	31.76	11.57	23.45	30.21	38.22
脂質(g)	973	58.69	24.90	42.57	55.22	70.98
動物性脂質(g)	973	28.22	14.81	18.87	26.12	34.38
植物性脂質(g)	973	30.47	12.69	21.87	28.58	37.74
炭水化物(g)	973	264.14	98.67	194.82	254.10	320.65
灰分(g)	973	20.43	7.67	15.46	19.35	24.16
ナトリウム(mg)	973	4830.85	1733.63	3659.92	4658.12	5649.36
カリウム(mg)	973	2696.58	1242.71	1855.57	2517.08	3290.26
カルシウム(mg)	973	578.63	306.54	380.39	530.78	718.85
マグネシウム(mg)	973	271.10	115.64	196.36	255.12	326.02
リン(mg)	973	1157.40	517.71	833.95	1078.75	1367.72
鉄(mg)	973	8.57	3.84	6.04	7.91	10.49
亜鉛(mg)	973	8.92	3.53	6.67	8.43	10.63
銅(mg)	973	1.23	0.49	0.90	1.16	1.51
マンガン(mg)	973	3.50	1.36	2.44	3.42	4.48
レチノール(μ g)	973	464.07	449.56	212.78	323.70	643.91
β カロテン当量(μ g)	973	3565.14	2765.09	1620.16	2906.45	4788.04
レチノール当量(μ g)	973	765.72	571.66	410.81	640.15	976.95
ビタミンD(μ g)	973	16.49	15.12	7.80	12.47	20.45
α トコフェロール(mg)	973	7.95	3.66	5.55	7.36	9.59
ビタミンK(μ g)	973	311.58	206.74	168.40	254.69	411.15
ビタミンB1(mg)	973	0.82	0.36	0.59	0.78	0.99
ビタミンB2(mg)	973	1.44	0.62	1.02	1.37	1.76
ナイアシン(mg)	973	19.27	9.42	13.20	17.81	23.26
ビタミンB6(mg)	973	1.38	0.67	0.95	1.28	1.65
ビタミンB12(μ g)	973	11.22	8.98	5.88	9.08	13.92
葉酸(μ g)	973	367.16	181.41	248.86	335.91	450.18
パントテン酸(mg)	973	7.05	2.93	5.12	6.66	8.49
ビタミンC(mg)	973	126.92	75.19	75.82	112.18	164.50
飽和脂肪酸(g)	973	15.36	7.19	10.78	14.38	18.39
一価不飽和脂肪酸(g)	973	21.14	9.21	15.25	19.81	25.54
多価不飽和脂肪酸(g)	973	14.38	5.88	10.36	13.58	17.47

【男性 20歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	973	456.21	231.29	289.08	437.86	565.02
水溶性食物繊維 (g)	973	3.14	1.63	1.98	2.83	3.91
不溶性食物繊維 (g)	973	9.19	4.29	6.19	8.51	11.28
総食物繊維 (g)	973	12.74	6.11	8.46	11.75	15.66
食塩相当量 (g)	973	12.21	4.38	9.19	11.76	14.30
シヨ糖 (g)	973	12.71	10.32	5.88	9.95	17.36
アルコール (g)	973	14.27	23.58	0.00	1.17	17.57
ダイゼイン (mg)	973	13.48	10.31	5.68	10.91	19.13
ゲニステイン (mg)	973	22.90	17.42	9.79	18.59	32.59
n-3系脂肪酸 (g)	973	2.97	1.63	1.97	2.68	3.57
n-6系脂肪酸 (g)	973	11.36	4.50	8.37	10.77	13.79
α カロテン (μ g)	973	385.46	355.29	143.04	330.53	432.67
β カロテン (μ g)	973	3195.94	2544.23	1377.69	2609.88	4259.23
クリプトキサンチン (μ g)	973	346.47	336.35	98.09	256.21	541.62
β トコフェロール (mg)	973	0.41	0.16	0.30	0.40	0.50
γ トコフェロール (mg)	973	13.93	5.77	9.99	13.17	17.22
δ トコフェロール (mg)	973	3.37	1.43	2.33	3.24	4.19

【女性 20歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	1227	1645.83	525.96	1280.73	1583.42	1944.50
重量(g)	1227	2031.21	645.71	1567.26	1982.99	2427.91
水(g)	1227	1671.97	553.69	1271.06	1635.60	2008.44
たんぱく質(g)	1227	68.56	28.12	49.58	63.23	81.91
動物性たんぱく質(g)	1227	41.09	22.12	26.11	36.01	50.00
植物性たんぱく質(g)	1227	27.47	9.41	20.89	26.53	32.95
脂質(g)	1227	51.65	19.49	38.41	49.16	62.24
動物性脂質(g)	1227	24.99	11.86	16.88	23.01	30.82
植物性脂質(g)	1227	26.66	10.42	19.16	25.59	32.92
炭水化物(g)	1227	216.88	76.88	165.48	207.58	259.79
灰分(g)	1227	17.82	6.42	13.34	16.87	21.05
ナトリウム(mg)	1227	3995.57	1417.34	3009.61	3790.30	4727.56
カリウム(mg)	1227	2550.29	1064.32	1781.28	2374.31	3140.94
カルシウム(mg)	1227	551.83	266.96	367.47	506.00	687.09
マグネシウム(mg)	1227	243.71	97.97	175.86	227.21	295.32
リン(mg)	1227	1035.80	435.69	739.11	952.81	1235.34
鉄(mg)	1227	7.90	3.25	5.54	7.40	9.65
亜鉛(mg)	1227	7.82	2.85	5.89	7.35	9.28
銅(mg)	1227	1.09	0.40	0.80	1.04	1.32
マンガン(mg)	1227	3.13	1.16	2.20	3.09	3.95
レチノール(μ g)	1227	372.38	393.17	190.39	265.77	453.40
β カロテン当量(μ g)	1227	3706.53	2425.80	1927.12	3107.73	5015.39
レチノール当量(μ g)	1227	685.13	488.00	392.20	574.89	858.87
ビタミンD(μ g)	1227	15.26	13.15	6.67	11.21	19.13
α トコフェロール(mg)	1227	7.26	2.93	5.21	6.80	8.76
ビタミンK(μ g)	1227	298.66	179.86	161.97	250.98	401.38
ビタミンB1(mg)	1227	0.76	0.30	0.56	0.72	0.92
ビタミンB2(mg)	1227	1.32	0.52	0.95	1.25	1.63
ナイアシン(mg)	1227	16.88	7.56	11.86	15.51	20.34
ビタミンB6(mg)	1227	1.25	0.54	0.87	1.15	1.52
ビタミンB12(μ g)	1227	9.90	7.43	4.92	7.76	12.37
葉酸(μ g)	1227	351.92	157.23	234.68	329.66	435.47
パントテン酸(mg)	1227	6.37	2.46	4.65	5.96	7.58
ビタミンC(mg)	1227	132.45	71.05	81.51	119.37	169.82
飽和脂肪酸(g)	1227	13.90	5.62	10.03	13.19	17.00
一価不飽和脂肪酸(g)	1227	18.36	7.13	13.44	17.51	22.23
多価不飽和脂肪酸(g)	1227	12.34	4.67	8.96	11.83	14.85

【女性 20歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	1227	401.45	195.30	260.35	373.53	495.42
水溶性食物繊維 (g)	1227	3.05	1.39	2.06	2.79	3.86
不溶性食物繊維 (g)	1227	8.69	3.65	6.10	8.01	10.78
総食物繊維 (g)	1227	12.14	5.23	8.41	11.26	15.21
食塩相当量 (g)	1227	10.09	3.58	7.62	9.56	11.95
シヨ糖 (g)	1227	12.04	8.57	6.15	10.09	16.28
アルコール (g)	1227	3.15	10.35	0.00	0.00	0.51
ダイゼイン (mg)	1227	13.03	9.54	5.52	10.82	18.28
ゲニステイン (mg)	1227	22.13	16.13	9.50	18.66	31.02
n-3系脂肪酸 (g)	1227	2.56	1.29	1.67	2.32	3.13
n-6系脂肪酸 (g)	1227	9.74	3.57	7.10	9.38	11.65
α カロテン (μ g)	1227	410.56	325.30	138.75	313.98	619.44
β カロテン (μ g)	1227	3302.36	2222.28	1698.58	2713.83	4501.39
クリプトキサンチン (μ g)	1227	391.98	346.46	121.85	270.36	612.43
β トコフェロール (mg)	1227	0.34	0.13	0.25	0.33	0.42
γ トコフェロール (mg)	1227	11.87	4.62	8.45	11.34	14.51
δ トコフェロール (mg)	1227	2.95	1.21	2.07	2.83	3.72

【男性 15-19歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	144	2446.56	832.35	1851.80	2349.44	3000.48
重量(g)	144	2566.67	935.05	1923.87	2485.53	3034.89
水(g)	144	2040.67	781.00	1538.01	1945.06	2445.11
たんぱく質(g)	144	85.89	29.97	63.69	81.86	106.49
動物性たんぱく質(g)	144	50.92	22.59	36.09	48.17	63.78
植物性たんぱく質(g)	144	34.97	13.58	26.35	32.24	43.00
脂質(g)	144	77.47	26.47	56.35	73.05	95.16
動物性脂質(g)	144	33.89	13.61	24.06	33.06	43.06
植物性脂質(g)	144	40.11	15.28	28.61	38.65	49.81
炭水化物(g)	144	340.37	143.06	254.55	314.60	396.69
灰分(g)	144	21.36	6.93	16.75	20.81	26.08
ナトリウム(mg)	144	5014.07	1506.08	3989.32	4820.87	5992.66
カリウム(mg)	144	2732.95	1097.02	1851.23	2622.88	3363.88
カルシウム(mg)	144	728.50	417.83	436.00	668.39	890.26
マグネシウム(mg)	144	277.95	111.68	193.44	261.56	334.19
リン(mg)	144	1321.55	519.91	917.11	1239.69	1656.52
鉄(mg)	144	9.12	3.29	6.69	9.03	11.30
亜鉛(mg)	144	10.83	3.88	8.04	10.31	13.21
銅(mg)	144	1.39	0.54	1.03	1.30	1.66
マンガン(mg)	144	4.28	2.09	2.82	4.13	5.02
レチノール(μ g)	144	392.33	253.67	223.99	340.73	460.37
β カロテン当量(μ g)	144	3785.92	2785.13	1920.58	3132.36	5026.62
レチノール当量(μ g)	144	712.36	371.89	447.44	662.81	895.32
ビタミンD(μ g)	144	12.87	9.03	6.18	10.97	17.53
α トコフェロール(mg)	144	9.12	3.26	6.60	8.68	11.44
ビタミンK(μ g)	144	285.92	168.50	167.36	234.93	363.37
ビタミンB1(mg)	144	0.98	0.36	0.71	0.92	1.22
ビタミンB2(mg)	144	1.66	0.72	1.16	1.53	2.04
ナイアシン(mg)	144	17.50	6.90	12.99	16.36	21.78
ビタミンB6(mg)	144	1.37	0.53	0.98	1.25	1.73
ビタミンB12(μ g)	144	8.57	5.34	4.96	7.18	11.26
葉酸(μ g)	144	372.43	161.98	238.92	363.25	475.32
パントテン酸(mg)	144	8.01	2.95	5.91	7.56	9.64
ビタミンC(mg)	144	124.56	64.01	77.00	120.92	164.53
飽和脂肪酸(g)	144	23.84	10.20	15.69	21.86	29.64
一価不飽和脂肪酸(g)	144	27.22	9.22	19.93	25.96	33.26
多価不飽和脂肪酸(g)	144	16.54	5.38	12.37	16.21	20.10

【男性 15-19歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	144	483.42	203.58	357.41	466.70	583.06
水溶性食物繊維 (g)	144	3.05	1.50	2.00	2.80	3.91
不溶性食物繊維 (g)	144	9.32	4.13	6.36	8.88	11.50
総食物繊維 (g)	144	12.77	5.69	8.82	12.24	15.96
食塩相当量 (g)	144	12.68	3.82	10.02	12.23	15.17
シヨ糖 (g)	144	13.69	10.19	5.79	11.69	19.67
アルコール (g)	144	0.04	0.50	0.00	0.00	0.00
ダイゼイン (mg)	144	11.18	8.41	5.09	9.20	15.52
ゲニステイン (mg)	144	19.03	14.26	8.56	15.66	26.37
n-3系脂肪酸 (g)	144	2.89	1.12	2.03	2.71	3.45
n-6系脂肪酸 (g)	144	13.89	4.64	10.30	13.46	16.66
α カロテン (μ g)	144	425.24	381.86	134.39	324.63	641.21
β カロテン (μ g)	144	3382.29	2574.94	1657.92	2833.75	4371.23
クリプトキサンチン (μ g)	144	324.11	365.34	95.89	187.76	444.77
β トコフェロール (mg)	144	0.47	0.16	0.34	0.47	0.58
γ トコフェロール (mg)	144	16.53	5.61	12.30	16.14	20.90
δ トコフェロール (mg)	144	3.83	1.35	2.80	3.65	4.85

【女性 15-19歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	164	1888.50	707.09	1487.43	1738.25	2208.57
重量(g)	164	1973.60	720.32	1432.18	1878.25	2403.71
水(g)	164	1570.68	600.64	1117.84	1482.42	1887.11
たんぱく質(g)	164	70.53	30.92	51.88	62.84	82.59
動物性たんぱく質(g)	164	41.99	24.08	27.81	36.82	49.97
植物性たんぱく質(g)	164	28.54	11.65	21.67	26.93	33.96
脂質(g)	164	64.93	27.58	47.79	58.93	75.84
動物性脂質(g)	164	29.27	16.47	18.98	25.47	35.66
植物性脂質(g)	164	34.18	15.63	24.48	32.13	41.67
炭水化物(g)	164	248.86	101.96	179.46	229.79	285.13
灰分(g)	164	17.88	6.49	13.65	16.76	20.40
ナトリウム(mg)	164	4132.42	1432.80	3238.90	3818.01	4873.77
カリウム(mg)	164	2381.26	1050.45	1688.01	2179.92	2948.60
カルシウム(mg)	164	584.21	301.96	377.69	488.03	769.99
マグネシウム(mg)	164	233.47	98.47	168.06	213.64	281.73
リン(mg)	164	1084.44	473.69	762.68	967.39	1298.36
鉄(mg)	164	7.91	3.33	5.90	7.34	9.38
亜鉛(mg)	164	8.56	3.36	6.40	8.02	10.14
銅(mg)	164	1.12	0.44	0.87	1.04	1.33
マンガン(mg)	164	3.28	1.36	2.26	3.15	4.13
レチノール(μ g)	164	345.59	303.55	188.77	257.32	377.72
β カロテン当量(μ g)	164	3510.26	2611.01	1669.58	3129.58	4364.16
レチノール当量(μ g)	164	642.44	438.47	380.11	555.95	768.31
ビタミンD(μ g)	164	10.57	9.71	4.64	7.32	13.98
α トコフェロール(mg)	164	7.97	3.37	5.89	7.27	9.33
ビタミンK(μ g)	164	272.15	187.79	159.52	230.40	332.35
ビタミンB1(mg)	164	0.82	0.34	0.59	0.75	0.97
ビタミンB2(mg)	164	1.38	0.58	0.96	1.24	1.71
ナイアシン(mg)	164	15.05	7.87	10.50	13.09	17.74
ビタミンB6(mg)	164	1.19	0.57	0.82	1.07	1.38
ビタミンB12(μ g)	164	7.10	5.54	3.60	5.42	8.82
葉酸(μ g)	164	332.84	159.00	240.04	300.90	400.97
パントテン酸(mg)	164	6.60	2.72	4.83	5.97	7.96
ビタミンC(mg)	164	115.92	61.26	73.17	103.87	146.21
飽和脂肪酸(g)	164	19.92	9.41	13.94	17.90	23.98
一価不飽和脂肪酸(g)	164	22.87	9.72	16.72	20.92	26.97
多価不飽和脂肪酸(g)	164	13.94	5.63	10.39	12.71	16.39

【女性 15-19歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	164	423.46	196.88	295.13	396.69	492.26
水溶性食物繊維 (g)	164	2.94	1.42	1.95	2.79	3.62
不溶性食物繊維 (g)	164	8.43	3.96	5.94	7.98	10.01
総食物繊維 (g)	164	11.77	5.59	8.36	11.22	14.10
食塩相当量 (g)	164	10.45	3.62	8.21	9.68	12.32
シヨ糖 (g)	164	13.78	10.59	7.34	11.22	17.41
アルコール (g)	164	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ダイゼイン (mg)	164	10.75	8.84	4.41	9.23	14.85
ゲニステイン (mg)	164	18.28	14.97	7.49	15.87	25.41
n-3系脂肪酸 (g)	164	2.48	1.32	1.76	2.19	3.00
n-6系脂肪酸 (g)	164	11.65	4.59	8.55	10.87	13.84
α カロテン (μ g)	164	386.34	340.95	119.27	297.49	587.42
β カロテン (μ g)	164	3126.57	2434.69	1505.39	2610.34	4009.71
クリプトキサンチン (μ g)	164	325.03	316.55	90.60	228.47	502.85
β トコフェロール (mg)	164	0.39	0.16	0.29	0.38	0.46
γ トコフェロール (mg)	164	13.71	5.71	10.08	12.86	16.53
δ トコフェロール (mg)	164	3.23	1.39	2.27	3.10	3.90

【男性 20-29歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	58	2169.08	711.54	1742.27	2091.58	2480.17
重量(g)	58	2296.19	683.10	1852.44	2160.15	2697.14
水(g)	58	1831.53	567.35	1466.09	1753.98	2183.48
たんぱく質(g)	58	79.81	28.73	63.31	75.90	91.50
動物性たんぱく質(g)	58	47.17	20.55	34.11	43.13	54.69
植物性たんぱく質(g)	58	32.64	10.93	25.31	30.40	39.37
脂質(g)	58	68.97	32.96	51.44	61.91	78.73
動物性脂質(g)	58	34.06	18.39	23.29	29.99	41.88
植物性脂質(g)	58	34.91	16.78	24.61	30.58	42.52
炭水化物(g)	58	290.47	87.35	231.63	286.68	339.50
灰分(g)	58	19.90	5.65	16.33	18.91	22.71
ナトリウム(mg)	58	4754.40	1233.84	3788.72	4805.95	5445.58
カリウム(mg)	58	2614.71	1073.04	1938.90	2450.41	3158.14
カルシウム(mg)	58	555.19	234.51	398.69	514.03	676.05
マグネシウム(mg)	58	255.58	91.18	202.10	243.01	283.48
リン(mg)	58	1159.43	410.63	948.92	1106.06	1312.27
鉄(mg)	58	8.58	3.17	6.71	8.10	10.40
亜鉛(mg)	58	9.84	3.46	7.70	9.76	11.28
銅(mg)	58	1.28	0.41	1.00	1.24	1.48
マンガン(mg)	58	3.55	1.31	2.58	3.29	4.45
レチノール(μ g)	58	413.90	276.60	201.89	344.52	608.25
β カロテン当量(μ g)	58	3881.56	2629.28	1442.96	3367.41	6003.62
レチノール当量(μ g)	58	741.90	385.20	449.98	701.33	931.45
ビタミンD(μ g)	58	11.38	5.50	7.41	10.81	13.93
α トコフェロール(mg)	58	8.55	3.52	6.39	7.81	10.41
ビタミンK(μ g)	58	323.79	187.90	176.69	255.07	428.88
ビタミンB1(mg)	58	0.90	0.39	0.67	0.84	1.02
ビタミンB2(mg)	58	1.45	0.58	1.14	1.40	1.74
ナイアシン(mg)	58	18.05	7.60	13.39	17.15	19.67
ビタミンB6(mg)	58	1.36	0.56	1.03	1.30	1.48
ビタミンB12(μ g)	58	8.65	3.81	5.93	8.78	10.48
葉酸(μ g)	58	356.73	158.17	230.53	336.49	451.52
パントテン酸(mg)	58	7.47	2.88	6.08	7.07	8.44
ビタミンC(mg)	58	121.03	73.36	70.57	106.08	153.42
飽和脂肪酸(g)	58	18.82	10.22	13.55	17.80	21.57
一価不飽和脂肪酸(g)	58	25.40	12.83	18.55	22.58	28.80
多価不飽和脂肪酸(g)	58	16.33	7.03	11.57	14.89	18.66

【男性 20-29歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	58	475.72	238.15	305.55	438.83	607.50
水溶性食物繊維 (g)	58	3.11	1.41	2.16	2.90	3.76
不溶性食物繊維 (g)	58	9.15	3.76	6.50	8.81	10.33
総食物繊維 (g)	58	12.62	5.22	9.37	11.98	14.29
食塩相当量 (g)	58	12.02	3.12	9.61	12.16	13.74
シヨ糖 (g)	58	11.37	8.33	6.29	8.26	15.55
アルコール (g)	58	4.60	16.18	0.00	0.00	2.73
ダイゼイン (mg)	58	12.86	11.01	5.58	8.86	18.64
ゲニステイン (mg)	58	21.87	18.66	9.55	15.21	31.53
n-3系脂肪酸 (g)	58	2.95	1.13	2.23	2.79	3.42
n-6系脂肪酸 (g)	58	13.34	5.98	9.40	11.92	15.21
α カロテン (μ g)	58	434.39	346.89	149.26	358.50	718.76
β カロテン (μ g)	58	3518.00	2393.02	1315.73	3048.36	5390.94
クリプトキサンチン (μ g)	58	281.64	309.82	77.73	158.84	470.98
β トコフェロール (mg)	58	0.46	0.20	0.35	0.43	0.53
γ トコフェロール (mg)	58	16.24	7.48	11.45	14.71	19.71
δ トコフェロール (mg)	58	3.75	1.79	2.49	3.41	4.37

【女性 20-29歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	76	1621.01	562.33	1283.01	1517.42	1894.44
重量(g)	76	1751.17	601.67	1358.39	1659.88	2060.31
水(g)	76	1402.44	498.22	1058.24	1330.63	1710.94
たんぱく質(g)	76	61.84	24.48	46.48	58.24	72.16
動物性たんぱく質(g)	76	36.61	19.35	23.75	33.02	44.07
植物性たんぱく質(g)	76	25.23	9.53	18.38	24.56	29.90
脂質(g)	76	52.26	18.81	38.93	50.37	65.73
動物性脂質(g)	76	25.19	11.01	16.38	23.40	30.12
植物性脂質(g)	76	27.07	10.35	19.34	25.87	33.44
炭水化物(g)	76	216.14	90.96	157.30	201.98	248.49
灰分(g)	76	15.60	5.28	11.47	15.06	17.77
ナトリウム(mg)	76	3739.64	1258.38	2899.59	3578.43	4452.80
カリウム(mg)	76	2039.44	792.67	1433.10	1973.40	2514.86
カルシウム(mg)	76	432.45	220.76	288.61	380.77	539.02
マグネシウム(mg)	76	196.59	75.89	143.64	182.29	231.40
リン(mg)	76	892.17	366.45	668.33	861.87	1041.13
鉄(mg)	76	6.84	2.50	4.97	6.52	8.13
亜鉛(mg)	76	7.51	2.83	5.80	7.05	9.03
銅(mg)	76	0.98	0.38	0.75	0.90	1.15
マンガン(mg)	76	2.80	1.16	2.08	2.53	3.71
レチノール(μg)	76	270.97	170.78	175.43	219.91	301.87
βカロテン当量(μg)	76	3093.55	2133.22	1531.55	2714.13	4383.77
レチノール当量(μg)	76	532.43	266.49	317.67	468.14	726.57
ビタミンD(μg)	76	10.46	10.26	5.44	8.04	13.87
αトコフェロール(mg)	76	6.54	2.40	4.61	6.30	7.74
ビタミンK(μg)	76	260.89	173.53	141.55	226.27	333.53
ビタミンB1(mg)	76	0.69	0.26	0.51	0.65	0.87
ビタミンB2(mg)	76	1.13	0.44	0.82	1.07	1.38
ナイアシン(mg)	76	13.77	5.81	9.80	13.11	15.96
ビタミンB6(mg)	76	1.05	0.42	0.73	0.96	1.26
ビタミンB12(μg)	76	7.27	5.73	3.86	5.60	9.62
葉酸(μg)	76	280.55	116.70	195.90	258.12	360.38
パントテン酸(mg)	76	5.70	2.26	4.03	5.31	6.50
ビタミンC(mg)	76	97.51	48.47	61.74	92.68	121.50
飽和脂肪酸(g)	76	14.49	5.62	10.10	13.44	17.59
一価不飽和脂肪酸(g)	76	19.14	7.26	14.10	18.57	22.73
多価不飽和脂肪酸(g)	76	11.98	4.35	8.40	11.56	14.42

【女性 20-29歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	76	382.62	194.91	250.13	354.74	455.71
水溶性食物繊維 (g)	76	2.49	1.09	1.59	2.47	3.07
不溶性食物繊維 (g)	76	7.12	3.02	4.76	6.48	8.92
総食物繊維 (g)	76	9.90	4.25	6.59	9.01	12.32
食塩相当量 (g)	76	9.45	3.19	7.29	9.05	11.29
シヨ糖 (g)	76	11.94	8.22	6.37	10.85	15.59
アルコール (g)	76	2.19	7.10	0.00	0.00	1.12
ダイゼイン (mg)	76	9.99	8.81	3.61	7.13	12.62
ゲニステイン (mg)	76	16.93	14.83	6.16	12.09	21.34
n-3系脂肪酸 (g)	76	2.24	0.99	1.56	2.20	2.72
n-6系脂肪酸 (g)	76	9.71	3.51	6.94	9.37	11.61
α カロテン (μ g)	76	340.73	263.28	124.10	282.16	560.88
β カロテン (μ g)	76	2786.32	1993.19	1365.46	2438.12	4004.42
クリプトキサンチン (μ g)	76	266.47	253.91	80.71	235.82	332.45
β トコフェロール (mg)	76	0.35	0.13	0.23	0.33	0.43
γ トコフェロール (mg)	76	11.67	4.53	7.62	11.18	14.28
δ トコフェロール (mg)	76	2.79	1.20	1.74	2.63	3.54

【男性 30-39歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	74	1984.23	645.26	1513.09	1954.58	2446.75
重量(g)	74	2310.69	745.13	1721.95	2166.62	2976.01
水(g)	74	1880.19	634.81	1412.13	1729.27	2426.10
たんぱく質(g)	74	73.03	27.05	54.63	70.81	89.62
動物性たんぱく質(g)	74	41.32	20.53	27.57	40.21	50.75
植物性たんぱく質(g)	74	31.70	10.14	24.40	31.82	36.40
脂質(g)	74	57.04	22.10	42.23	56.19	68.53
動物性脂質(g)	74	26.87	13.25	19.93	25.53	31.16
植物性脂質(g)	74	30.17	10.81	21.45	28.65	37.13
炭水化物(g)	74	272.06	99.64	199.17	257.98	332.50
灰分(g)	74	18.86	5.95	14.41	18.51	23.13
ナトリウム(mg)	74	4502.65	1297.15	3588.73	4421.46	5255.63
カリウム(mg)	74	2479.84	1136.90	1622.70	2337.72	3191.32
カルシウム(mg)	74	491.50	254.80	323.59	423.16	649.15
マグネシウム(mg)	74	248.84	96.19	176.98	241.44	316.41
リン(mg)	74	1060.45	409.09	777.93	1002.44	1330.11
鉄(mg)	74	7.97	3.29	5.24	7.84	10.12
亜鉛(mg)	74	8.73	3.17	6.91	8.56	10.66
銅(mg)	74	1.19	0.41	0.87	1.21	1.44
マンガン(mg)	74	3.30	1.35	2.40	3.10	4.29
レチノール(μ g)	74	379.11	263.69	180.87	270.42	524.62
β カロテン当量(μ g)	74	3630.07	3344.37	1326.68	2655.71	5159.12
レチノール当量(μ g)	74	686.10	438.45	369.33	627.90	901.02
ビタミンD(μ g)	74	12.18	9.33	6.07	9.80	15.68
α トコフェロール(mg)	74	7.42	3.32	4.98	7.07	9.60
ビタミンK(μ g)	74	304.94	190.62	160.97	244.12	432.35
ビタミンB1(mg)	74	0.79	0.32	0.55	0.73	1.01
ビタミンB2(mg)	74	1.29	0.52	0.96	1.25	1.64
ナイアシン(mg)	74	17.96	7.60	11.95	17.61	22.45
ビタミンB6(mg)	74	1.27	0.56	0.81	1.18	1.58
ビタミンB12(μ g)	74	8.55	5.24	4.38	7.47	11.29
葉酸(μ g)	74	335.37	176.78	196.36	317.55	406.95
パントテン酸(mg)	74	6.68	2.54	4.85	6.43	8.54
ビタミンC(mg)	74	106.68	68.10	65.56	94.07	128.20
飽和脂肪酸(g)	74	15.07	6.86	10.65	14.34	16.99
一価不飽和脂肪酸(g)	74	20.77	8.43	15.42	19.78	24.34
多価不飽和脂肪酸(g)	74	13.92	4.99	10.21	13.68	16.91

【男性 30-39歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	74	431.93	205.72	266.00	418.02	550.29
水溶性食物繊維 (g)	74	3.04	1.49	1.85	2.87	3.84
不溶性食物繊維 (g)	74	8.73	3.96	5.56	8.16	11.13
総食物繊維 (g)	74	12.11	5.55	7.59	11.64	14.79
食塩相当量 (g)	74	11.38	3.28	9.05	11.17	13.33
シヨ糖 (g)	74	12.22	8.84	6.15	9.78	17.26
アルコール (g)	74	8.27	16.68	0.00	0.00	6.31
ダイゼイン (mg)	74	12.61	8.56	6.85	9.04	16.97
ゲニステイン (mg)	74	21.44	14.45	11.76	15.43	28.66
n-3系脂肪酸 (g)	74	2.60	1.10	1.80	2.49	3.12
n-6系脂肪酸 (g)	74	11.28	4.02	8.43	10.77	13.51
α カロテン (μ g)	74	413.20	423.55	129.92	322.21	712.80
β カロテン (μ g)	74	3302.55	3087.15	1203.97	2369.47	4685.15
クリプトキサンチン (μ g)	74	236.26	256.45	63.44	137.00	306.44
β トコフェロール (mg)	74	0.42	0.14	0.31	0.42	0.50
γ トコフェロール (mg)	74	13.65	4.99	10.19	13.09	16.89
δ トコフェロール (mg)	74	3.27	1.19	2.19	3.30	4.06

【女性 30-39歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	25	50	75
エネルギー(kcal)	103	1514.89	475.95	1162.37	1471.76	1826.05
重量(g)	103	1705.91	565.66	1203.68	1707.71	2126.44
水(g)	103	1376.64	486.18	932.16	1422.97	1732.38
たんぱく質(g)	103	57.60	18.44	42.66	55.61	67.77
動物性たんぱく質(g)	103	32.72	12.80	23.49	30.30	38.73
植物性たんぱく質(g)	103	24.88	9.11	18.93	23.18	30.58
脂質(g)	103	46.76	14.52	36.89	45.11	54.68
動物性脂質(g)	103	21.66	7.22	16.34	20.89	26.57
植物性脂質(g)	103	25.10	9.64	17.74	24.12	29.54
炭水化物(g)	103	207.03	79.33	152.76	198.55	237.81
灰分(g)	103	14.72	4.56	11.40	14.68	17.70
ナトリウム(mg)	103	3411.61	1017.80	2612.45	3389.63	4016.73
カリウム(mg)	103	2030.79	805.72	1474.37	1900.41	2539.60
カルシウム(mg)	103	416.33	182.04	274.52	388.38	531.81
マグネシウム(mg)	103	193.78	72.77	139.85	182.41	244.36
リン(mg)	103	842.83	285.86	618.07	821.29	999.50
鉄(mg)	103	6.40	2.51	4.57	6.26	7.97
亜鉛(mg)	103	6.92	2.16	5.24	6.65	8.28
銅(mg)	103	0.94	0.34	0.67	0.89	1.13
マンガン(mg)	103	2.63	1.12	1.75	2.40	3.56
レチノール(μ g)	103	289.51	199.96	169.12	223.18	294.67
β カロテン当量(μ g)	103	3222.46	2260.80	1731.67	2691.24	4159.42
レチノール当量(μ g)	103	561.49	317.08	332.41	491.21	767.30
ビタミンD(μ g)	103	9.57	5.98	5.51	7.94	12.16
α トコフェロール(mg)	103	6.21	2.39	4.52	5.85	7.22
ビタミンK(μ g)	103	239.34	142.47	129.60	195.25	352.63
ビタミンB1(mg)	103	0.65	0.22	0.50	0.62	0.78
ビタミンB2(mg)	103	1.07	0.37	0.79	1.04	1.34
ナイアシン(mg)	103	13.68	5.11	9.93	12.77	16.61
ビタミンB6(mg)	103	1.02	0.38	0.72	0.99	1.24
ビタミンB12(μ g)	103	6.63	3.67	3.87	5.58	8.24
葉酸(μ g)	103	274.53	121.69	175.97	245.88	359.21
パントテン酸(mg)	103	5.42	1.76	4.11	5.37	6.56
ビタミンC(mg)	103	95.99	47.34	63.87	88.27	124.02
飽和脂肪酸(g)	103	12.74	4.13	9.66	12.02	15.81
一価不飽和脂肪酸(g)	103	16.87	5.37	13.50	16.45	19.58
多価不飽和脂肪酸(g)	103	11.00	3.67	8.32	10.51	12.94

【女性 30-39歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	103	340.11	146.91	239.92	338.00	408.59
水溶性食物繊維 (g)	103	2.58	1.18	1.73	2.34	3.38
不溶性食物繊維 (g)	103	7.28	3.06	4.81	6.88	9.46
総食物繊維 (g)	103	10.14	4.37	6.85	9.26	13.06
食塩相当量 (g)	103	8.62	2.57	6.57	8.64	10.13
シヨ糖 (g)	103	11.59	9.72	5.25	9.36	16.10
アルコール (g)	103	2.31	7.47	0.00	0.00	1.11
ダイゼイン (mg)	103	9.75	7.88	4.15	7.50	12.71
ゲニステイン (mg)	103	16.56	13.32	7.07	12.58	21.56
n-3系脂肪酸 (g)	103	2.05	0.81	1.44	1.96	2.42
n-6系脂肪酸 (g)	103	8.92	2.92	6.78	8.53	10.69
α カロテン (μ g)	103	399.58	328.01	126.86	310.04	575.02
β カロテン (μ g)	103	2878.92	2087.35	1515.39	2323.75	3775.13
クリプトキサンチン (μ g)	103	281.66	268.25	86.50	234.95	418.15
β トコフェロール (mg)	103	0.32	0.11	0.24	0.31	0.38
γ トコフェロール (mg)	103	10.75	3.84	7.92	10.39	13.09
δ トコフェロール (mg)	103	2.58	1.04	1.75	2.46	3.12

【男性 40-49歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	123	1869.27	609.62	1533.62	1828.72	2235.71
重量(g)	123	2223.04	780.75	1676.82	2212.18	2774.69
水(g)	123	1823.93	671.14	1381.99	1785.57	2236.11
たんぱく質(g)	123	67.69	23.74	48.88	64.91	84.15
動物性たんぱく質(g)	123	38.95	17.20	25.98	35.93	51.04
植物性たんぱく質(g)	123	28.73	10.14	21.80	28.18	34.00
脂質(g)	123	54.32	19.45	39.66	51.47	67.10
動物性脂質(g)	123	25.46	10.71	17.08	23.98	32.69
植物性脂質(g)	123	28.86	10.73	21.15	26.72	35.27
炭水化物(g)	123	242.83	95.65	175.48	233.79	283.80
灰分(g)	123	17.77	5.68	13.27	18.00	21.19
ナトリウム(mg)	123	4334.47	1412.22	3366.29	4248.00	5113.51
カリウム(mg)	123	2221.07	840.17	1595.27	2152.84	2793.63
カルシウム(mg)	123	464.00	209.31	328.25	435.75	597.31
マグネシウム(mg)	123	232.97	82.76	176.45	224.96	280.07
リン(mg)	123	992.66	353.22	731.16	953.24	1262.52
鉄(mg)	123	7.08	2.73	5.19	6.61	9.03
亜鉛(mg)	123	7.89	2.81	5.88	7.57	9.31
銅(mg)	123	1.05	0.40	0.77	0.99	1.30
マンガン(mg)	123	2.94	1.24	1.98	2.78	3.75
レチノール(μg)	123	402.13	324.79	190.41	265.40	576.58
βカロテン当量(μg)	123	2912.66	2144.18	1345.19	2692.51	3532.87
レチノール当量(μg)	123	648.68	417.06	341.38	545.75	859.93
ビタミンD(μg)	123	11.59	7.68	5.83	9.70	16.06
αトコフェロール(mg)	123	6.84	2.57	5.16	6.67	8.61
ビタミンK(μg)	123	261.78	169.66	144.98	220.16	335.99
ビタミンB1(mg)	123	0.69	0.25	0.49	0.69	0.88
ビタミンB2(mg)	123	1.21	0.47	0.91	1.10	1.56
ナイアシン(mg)	123	17.49	7.16	11.41	17.08	21.90
ビタミンB6(mg)	123	1.16	0.47	0.80	1.14	1.47
ビタミンB12(μg)	123	8.36	4.93	4.83	7.05	10.95
葉酸(μg)	123	292.32	128.75	211.72	273.77	363.61
パントテン酸(mg)	123	6.13	2.24	4.60	5.75	7.64
ビタミンC(mg)	123	86.25	46.76	54.06	82.04	110.99
飽和脂肪酸(g)	123	14.36	5.73	10.24	13.32	17.87
一価不飽和脂肪酸(g)	123	19.81	7.34	15.62	18.28	24.70
多価不飽和脂肪酸(g)	123	13.33	4.82	10.15	12.58	16.92

【男性 40-49歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	123	393.74	166.42	259.97	378.15	527.74
水溶性食物繊維 (g)	123	2.50	1.08	1.69	2.40	3.16
不溶性食物繊維 (g)	123	7.48	3.09	5.15	7.30	9.29
総食物繊維 (g)	123	10.30	4.28	7.24	9.92	13.05
食塩相当量 (g)	123	10.95	3.57	8.48	10.75	12.89
シヨ糖 (g)	123	11.59	8.91	4.62	10.30	15.69
アルコール (g)	123	15.24	24.73	0.00	1.17	21.80
ダイゼイン (mg)	123	11.77	9.07	5.55	9.66	15.15
ゲニステイン (mg)	123	19.99	15.26	9.56	16.27	26.11
n-3系脂肪酸 (g)	123	2.51	1.05	1.77	2.42	3.04
n-6系脂肪酸 (g)	123	10.79	3.86	8.27	9.93	13.49
α カロテン (μ g)	123	343.64	314.38	128.59	324.20	402.21
β カロテン (μ g)	123	2641.41	1981.07	1165.36	2461.20	3266.64
クリプトキサンチン (μ g)	123	190.50	205.97	49.58	118.86	267.28
β トコフェロール (mg)	123	0.40	0.14	0.31	0.37	0.48
γ トコフェロール (mg)	123	13.23	5.05	9.60	12.13	16.44
δ トコフェロール (mg)	123	3.14	1.22	2.31	2.94	3.87

【女性 40-49歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	173	1604.03	506.42	1275.10	1537.59	1825.20
重量(g)	173	1893.19	577.79	1487.77	1832.55	2154.04
水(g)	173	1549.07	495.62	1208.60	1465.15	1826.04
たんぱく質(g)	173	62.06	22.55	48.81	56.78	70.37
動物性たんぱく質(g)	173	35.75	16.80	25.93	32.79	41.54
植物性たんぱく質(g)	173	26.31	8.75	19.84	25.40	30.48
脂質(g)	173	50.97	17.42	39.75	47.96	58.44
動物性脂質(g)	173	23.38	9.90	17.50	21.98	27.28
植物性脂質(g)	173	27.59	10.07	20.61	25.83	32.96
炭水化物(g)	173	207.35	78.85	146.21	196.12	245.75
灰分(g)	173	15.79	4.92	12.54	15.15	17.98
ナトリウム(mg)	173	3547.90	1101.20	2865.58	3362.66	4065.17
カリウム(mg)	173	2250.42	837.72	1658.88	2126.47	2666.55
カルシウム(mg)	173	472.60	202.09	344.82	431.25	559.49
マグネシウム(mg)	173	217.22	75.30	168.03	203.49	249.69
リン(mg)	173	923.73	334.43	724.34	843.58	1073.97
鉄(mg)	173	7.05	2.69	5.07	6.64	8.25
亜鉛(mg)	173	7.30	2.58	5.75	6.74	8.37
銅(mg)	173	0.99	0.35	0.73	0.94	1.16
マンガン(mg)	173	2.78	1.10	1.89	2.66	3.44
レチノール(μg)	173	328.72	228.45	185.68	243.52	429.67
βカロテン当量(μg)	173	3407.73	2355.43	1855.54	2622.25	4367.84
レチノール当量(μg)	173	616.52	343.22	372.79	527.20	769.48
ビタミンD(μg)	173	10.26	8.62	5.66	8.17	12.18
αトコフェロール(mg)	173	6.66	2.40	5.05	6.27	7.88
ビタミンK(μg)	173	275.55	156.91	163.86	239.34	349.29
ビタミンB1(mg)	173	0.69	0.25	0.53	0.63	0.81
ビタミンB2(mg)	173	1.20	0.45	0.91	1.08	1.37
ナイアシン(mg)	173	15.38	5.96	11.99	14.21	17.40
ビタミンB6(mg)	173	1.11	0.42	0.84	1.01	1.30
ビタミンB12(μg)	173	7.27	5.44	4.40	6.01	8.15
葉酸(μg)	173	305.69	133.14	209.34	285.27	362.44
パントテン酸(mg)	173	5.89	2.09	4.58	5.39	6.81
ビタミンC(mg)	173	102.02	52.14	65.93	93.74	129.97
飽和脂肪酸(g)	173	13.90	5.14	10.61	13.29	16.08
一価不飽和脂肪酸(g)	173	18.34	6.48	14.13	17.47	21.52
多価不飽和脂肪酸(g)	173	12.11	4.10	9.43	11.45	14.01

【女性 40-49歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	173	375.89	167.06	254.21	349.85	462.37
水溶性食物繊維 (g)	173	2.76	1.18	1.88	2.60	3.39
不溶性食物繊維 (g)	173	7.67	3.09	5.40	7.08	9.02
総食物繊維 (g)	173	10.78	4.42	7.58	9.97	13.14
食塩相当量 (g)	173	8.96	2.79	7.21	8.52	10.26
シヨ糖 (g)	173	12.27	8.61	5.91	10.25	16.84
アルコール (g)	173	6.82	16.58	0.00	0.00	2.39
ダイゼイン (mg)	173	12.13	8.72	6.01	10.08	15.42
ゲニステイン (mg)	173	20.61	14.75	10.31	17.14	26.02
n-3系脂肪酸 (g)	173	2.22	0.96	1.60	2.09	2.63
n-6系脂肪酸 (g)	173	9.87	3.28	7.54	9.33	11.53
α カロテン (μ g)	173	416.70	337.58	199.12	308.84	618.51
β カロテン (μ g)	173	3076.34	2157.74	1568.43	2424.06	4004.65
クリプトキサンチン (μ g)	173	239.86	229.20	90.16	145.93	287.31
β トコフェロール (mg)	173	0.35	0.12	0.26	0.33	0.42
γ トコフェロール (mg)	173	12.04	4.29	8.89	11.50	14.65
δ トコフェロール (mg)	173	2.93	1.10	2.14	2.84	3.45

【男性 50-59歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	149	2025.97	619.34	1599.22	1979.04	2481.42
重量(g)	149	2393.68	788.94	1832.22	2333.60	2890.21
水(g)	149	1962.83	678.74	1498.52	1912.70	2411.81
たんぱく質(g)	149	71.25	25.51	52.09	68.71	84.86
動物性たんぱく質(g)	149	40.32	18.08	27.67	38.96	49.41
植物性たんぱく質(g)	149	30.93	10.69	22.98	30.09	39.32
脂質(g)	149	56.93	21.37	41.47	55.22	70.21
動物性脂質(g)	149	26.34	11.63	17.84	25.09	32.63
植物性脂質(g)	149	30.59	11.91	21.89	28.35	38.42
炭水化物(g)	149	261.53	98.04	186.64	259.73	315.10
灰分(g)	149	18.61	5.74	14.23	18.08	22.44
ナトリウム(mg)	149	4499.06	1384.62	3422.40	4421.84	5441.74
カリウム(mg)	149	2380.76	911.32	1714.80	2309.98	2878.75
カルシウム(mg)	149	477.77	207.38	346.93	444.88	580.22
マグネシウム(mg)	149	246.98	83.96	184.10	241.26	297.74
リン(mg)	149	1036.46	366.42	784.16	1026.12	1265.62
鉄(mg)	149	7.68	2.86	5.84	7.37	9.13
亜鉛(mg)	149	8.44	3.03	6.23	8.14	10.25
銅(mg)	149	1.16	0.43	0.87	1.11	1.42
マンガン(mg)	149	3.34	1.33	2.33	3.19	4.38
レチノール(μg)	149	378.43	273.82	192.37	278.84	550.92
βカロテン当量(μg)	149	2857.59	2042.53	1256.19	2514.93	3670.39
レチノール当量(μg)	149	620.68	350.77	354.88	560.67	830.00
ビタミンD(μg)	149	11.89	7.08	6.53	10.43	15.86
αトコフェロール(mg)	149	7.29	2.78	5.36	7.09	8.79
ビタミンK(μg)	149	282.07	169.14	160.27	249.61	390.65
ビタミンB1(mg)	149	0.75	0.28	0.57	0.73	0.90
ビタミンB2(mg)	149	1.29	0.49	0.99	1.23	1.53
ナイアシン(mg)	149	18.07	6.57	13.91	16.65	21.69
ビタミンB6(mg)	149	1.24	0.47	0.92	1.16	1.55
ビタミンB12(μg)	149	8.98	4.98	5.38	8.29	11.80
葉酸(μg)	149	319.48	132.27	216.73	318.67	380.00
パントテン酸(mg)	149	6.48	2.33	5.02	6.06	7.80
ビタミンC(mg)	149	103.00	54.57	59.65	93.75	131.93
飽和脂肪酸(g)	149	14.76	6.27	10.19	14.02	18.09
一価不飽和脂肪酸(g)	149	20.77	7.97	14.90	19.84	25.56
多価不飽和脂肪酸(g)	149	14.22	5.22	10.28	13.50	17.38

【男性 50-59歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	149	405.00	192.04	264.68	377.04	512.88
水溶性食物繊維 (g)	149	2.74	1.24	1.90	2.50	3.41
不溶性食物繊維 (g)	149	8.02	3.34	5.37	7.63	10.03
総食物繊維 (g)	149	11.10	4.67	7.47	10.56	13.81
食塩相当量 (g)	149	11.37	3.50	8.63	11.14	13.75
シヨ糖 (g)	149	11.02	8.91	4.82	8.56	15.94
アルコール (g)	149	21.21	25.36	0.00	12.03	35.77
ダイゼイン (mg)	149	12.51	9.64	4.85	10.41	19.61
ゲニステイン (mg)	149	21.24	16.27	8.25	17.80	33.13
n-3系脂肪酸 (g)	149	2.69	1.08	1.87	2.61	3.37
n-6系脂肪酸 (g)	149	11.49	4.24	8.44	10.86	14.04
α カロテン (μ g)	149	296.85	284.02	96.77	180.60	393.10
β カロテン (μ g)	149	2564.15	1898.25	1118.75	2214.64	3344.90
クリプトキサンチン (μ g)	149	283.07	269.41	81.19	175.73	442.60
β トコフェロール (mg)	149	0.42	0.16	0.31	0.40	0.54
γ トコフェロール (mg)	149	14.21	5.54	10.32	13.49	17.78
δ トコフェロール (mg)	149	3.37	1.38	2.31	3.25	4.31

【女性 50-59歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	25	50	75
エネルギー(kcal)	191	1585.67	461.51	1264.37	1504.61	1885.24
重量(g)	191	1928.70	524.13	1548.75	1937.07	2267.67
水(g)	191	1587.42	452.31	1254.93	1549.72	1872.25
たんぱく質(g)	191	62.89	22.41	49.12	58.10	75.10
動物性たんぱく質(g)	191	36.84	18.19	25.13	33.51	43.99
植物性たんぱく質(g)	191	26.05	8.17	20.27	25.67	31.94
脂質(g)	191	51.19	17.55	39.36	48.74	60.97
動物性脂質(g)	191	23.96	10.10	17.46	22.84	28.91
植物性脂質(g)	191	27.23	10.23	20.63	25.45	33.24
炭水化物(g)	191	204.59	70.97	159.53	193.49	249.18
灰分(g)	191	16.17	4.76	12.88	15.96	18.80
ナトリウム(mg)	191	3622.22	1105.53	2910.16	3560.86	4251.56
カリウム(mg)	191	2310.94	787.23	1721.81	2187.51	2812.28
カルシウム(mg)	191	489.42	200.73	345.04	464.80	588.67
マグネシウム(mg)	191	222.92	72.62	174.04	209.63	269.36
リン(mg)	191	945.71	336.70	725.69	903.15	1129.32
鉄(mg)	191	7.19	2.44	5.44	6.87	8.76
亜鉛(mg)	191	7.35	2.31	5.88	6.78	8.91
銅(mg)	191	1.00	0.33	0.76	0.92	1.23
マンガン(mg)	191	2.91	1.02	2.07	2.82	3.64
レチノール(μg)	191	338.48	252.88	182.86	261.01	450.54
βカロテン当量(μg)	191	3235.69	1961.83	1897.16	2934.68	4169.82
レチノール当量(μg)	191	611.80	320.22	394.30	559.80	799.53
ビタミンD(μg)	191	11.90	10.54	6.30	9.44	15.32
αトコフェロール(mg)	191	6.73	2.25	5.31	6.49	8.21
ビタミンK(μg)	191	279.97	159.83	161.97	235.83	366.52
ビタミンB1(mg)	191	0.70	0.23	0.55	0.67	0.82
ビタミンB2(mg)	191	1.23	0.42	0.93	1.17	1.50
ナイアシン(mg)	191	15.83	5.93	11.80	15.16	18.78
ビタミンB6(mg)	191	1.13	0.41	0.84	1.09	1.38
ビタミンB12(μg)	191	8.11	5.42	4.86	6.65	10.12
葉酸(μg)	191	318.57	116.89	225.56	306.24	387.30
パントテン酸(mg)	191	5.93	2.06	4.36	5.55	7.12
ビタミンC(mg)	191	112.60	53.28	75.44	107.38	136.77
飽和脂肪酸(g)	191	13.87	5.16	10.34	13.35	17.02
一価不飽和脂肪酸(g)	191	18.42	6.65	13.85	17.47	21.84
多価不飽和脂肪酸(g)	191	12.19	4.20	9.36	11.49	14.45

【女性 50-59歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	191	375.71	172.77	253.65	358.67	454.95
水溶性食物繊維 (g)	191	2.77	1.14	1.98	2.48	3.41
不溶性食物繊維 (g)	191	7.79	2.89	5.87	7.31	9.64
総食物繊維 (g)	191	10.89	4.18	8.11	10.06	13.54
食塩相当量 (g)	191	9.14	2.80	7.37	8.94	10.76
シヨ糖 (g)	191	11.67	7.96	6.50	10.02	15.16
アルコール (g)	191	5.20	12.74	0.00	0.00	1.11
ダイゼイン (mg)	191	11.99	8.42	5.41	9.51	16.81
ゲニステイン (mg)	191	20.35	14.19	9.24	16.09	28.60
n-3系脂肪酸 (g)	191	2.35	0.98	1.69	2.21	2.87
n-6系脂肪酸 (g)	191	9.80	3.40	7.58	9.41	11.79
α カロテン (μ g)	191	359.18	282.50	128.68	308.95	556.97
β カロテン (μ g)	191	2902.00	1783.60	1616.07	2610.07	3803.32
クリプトキサンチン (μ g)	191	302.49	310.25	90.56	204.50	461.59
β トコフェロール (mg)	191	0.34	0.12	0.27	0.33	0.42
γ トコフェロール (mg)	191	12.05	4.43	9.24	11.46	14.67
δ トコフェロール (mg)	191	2.93	1.11	2.12	2.81	3.56

【男性 60-64歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	71	2076.68	800.88	1512.79	2043.66	2446.68
重量(g)	71	2517.03	860.00	1982.90	2353.98	2978.54
水(g)	71	2073.51	716.71	1587.68	1996.11	2427.18
たんぱく質(g)	71	77.50	40.28	56.03	67.74	90.05
動物性たんぱく質(g)	71	45.96	30.71	27.47	39.46	54.49
植物性たんぱく質(g)	71	31.54	12.87	22.92	30.42	37.42
脂質(g)	71	58.12	28.03	42.39	51.32	70.25
動物性脂質(g)	71	28.19	16.86	17.40	25.99	34.03
植物性脂質(g)	71	29.94	13.45	20.38	29.29	37.84
炭水化物(g)	71	264.31	110.00	184.69	248.86	332.56
灰分(g)	71	20.08	8.36	14.60	19.76	22.73
ナトリウム(mg)	71	4760.31	1983.30	3376.46	4689.90	5551.47
カリウム(mg)	71	2628.84	1340.26	1835.33	2386.51	3123.02
カルシウム(mg)	71	548.16	255.63	359.52	544.59	648.01
マグネシウム(mg)	71	268.24	129.06	192.36	250.02	315.27
リン(mg)	71	1144.90	560.80	860.72	1021.76	1354.78
鉄(mg)	71	8.64	4.33	6.31	7.65	9.81
亜鉛(mg)	71	9.10	4.37	6.69	8.21	10.58
銅(mg)	71	1.23	0.53	0.89	1.14	1.45
マンガン(mg)	71	3.56	1.15	2.68	3.56	4.40
レチノール(μg)	71	513.31	831.19	225.03	323.45	567.15
βカロテン当量(μg)	71	3388.67	2703.30	1513.26	2682.26	4500.35
レチノール当量(μg)	71	800.85	934.84	404.84	590.99	852.72
ビタミンD(μg)	71	15.20	13.01	6.94	12.40	18.23
αトコフェロール(mg)	71	7.71	3.80	5.50	6.98	9.02
ビタミンK(μg)	71	299.33	213.14	161.27	225.44	390.46
ビタミンB1(mg)	71	0.83	0.47	0.58	0.73	0.95
ビタミンB2(mg)	71	1.45	0.65	1.04	1.35	1.66
ナイアシン(mg)	71	19.21	11.99	11.63	16.16	22.73
ビタミンB6(mg)	71	1.37	0.81	0.95	1.18	1.65
ビタミンB12(μg)	71	11.03	9.25	5.58	8.07	13.19
葉酸(μg)	71	363.01	180.47	254.39	319.52	411.83
パントテン酸(mg)	71	6.97	3.31	5.00	6.32	8.05
ビタミンC(mg)	71	119.63	62.90	82.87	106.70	145.99
飽和脂肪酸(g)	71	15.07	7.74	10.28	13.64	17.69
一価不飽和脂肪酸(g)	71	21.23	10.61	15.21	18.78	25.96
多価不飽和脂肪酸(g)	71	14.10	6.34	10.36	12.95	17.37

【男性 60-64歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	71	476.09	221.88	317.50	463.81	581.84
水溶性食物繊維 (g)	71	2.97	1.71	1.87	2.65	3.83
不溶性食物繊維 (g)	71	8.84	4.27	6.02	8.30	11.02
総食物繊維 (g)	71	12.25	6.20	8.45	11.23	14.86
食塩相当量 (g)	71	12.03	5.01	8.47	11.87	14.03
シヨ糖 (g)	71	13.46	11.25	4.48	10.55	20.07
アルコール (g)	71	22.08	28.31	0.00	12.03	34.17
ダイゼイン (mg)	71	12.60	10.57	4.32	9.26	19.29
ゲニステイン (mg)	71	21.42	17.93	7.35	15.68	32.82
n-3系脂肪酸 (g)	71	2.86	1.62	1.85	2.49	3.62
n-6系脂肪酸 (g)	71	11.19	4.82	8.60	10.47	13.85
α カロテン (μ g)	71	358.82	354.91	117.71	326.10	429.18
β カロテン (μ g)	71	3044.92	2506.11	1273.28	2322.29	4142.29
クリプトキサンチン (μ g)	71	324.77	285.73	104.93	207.31	509.69
β トコフェロール (mg)	71	0.40	0.16	0.30	0.40	0.49
γ トコフェロール (mg)	71	13.66	6.20	9.54	12.90	17.52
δ トコフェロール (mg)	71	3.26	1.56	2.23	3.09	4.12

【女性 60-64歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	123	1568.17	509.22	1240.00	1566.29	1893.82
重量(g)	123	2033.41	635.83	1591.18	2059.88	2460.81
水(g)	123	1691.67	548.25	1321.95	1676.40	2054.93
たんぱく質(g)	123	64.57	27.24	47.24	61.48	81.04
動物性たんぱく質(g)	123	38.19	22.17	23.82	35.56	47.01
植物性たんぱく質(g)	123	26.38	9.03	20.39	26.02	31.65
脂質(g)	123	48.77	21.45	34.32	47.24	59.25
動物性脂質(g)	123	23.24	13.43	13.77	21.85	29.12
植物性脂質(g)	123	25.53	11.18	18.17	24.90	30.81
炭水化物(g)	123	205.60	73.57	149.12	203.43	245.86
灰分(g)	123	16.97	5.90	13.16	16.56	20.55
ナトリウム(mg)	123	3785.52	1333.12	2860.19	3790.30	4528.90
カリウム(mg)	123	2435.37	967.57	1780.87	2226.02	2995.94
カルシウム(mg)	123	524.01	233.26	356.43	495.99	670.49
マグネシウム(mg)	123	234.95	90.24	171.39	224.74	296.06
リン(mg)	123	978.25	402.94	726.73	942.25	1208.78
鉄(mg)	123	7.46	3.12	5.18	6.79	9.37
亜鉛(mg)	123	7.40	2.86	5.61	7.16	8.77
銅(mg)	123	1.03	0.37	0.80	0.99	1.26
マンガン(mg)	123	3.09	1.18	2.22	3.01	4.08
レチノール(μg)	123	303.42	216.50	166.34	242.08	350.43
βカロテン当量(μg)	123	3300.96	2219.84	1687.95	2849.28	4577.77
レチノール当量(μg)	123	582.11	342.92	339.70	509.32	725.03
ビタミンD(μg)	123	13.56	10.75	6.03	10.91	16.88
αトコフェロール(mg)	123	6.72	2.82	4.66	6.54	8.68
ビタミンK(μg)	123	285.44	180.99	137.56	238.10	376.19
ビタミンB1(mg)	123	0.72	0.29	0.53	0.70	0.86
ビタミンB2(mg)	123	1.28	0.50	0.92	1.20	1.62
ナイアシン(mg)	123	16.42	8.05	11.64	15.34	19.51
ビタミンB6(mg)	123	1.18	0.53	0.84	1.09	1.51
ビタミンB12(μg)	123	9.04	6.91	4.45	7.45	10.69
葉酸(μg)	123	334.13	144.62	231.30	317.09	428.20
パントテン酸(mg)	123	6.00	2.28	4.60	5.75	7.30
ビタミンC(mg)	123	122.91	59.50	80.46	117.46	158.63
飽和脂肪酸(g)	123	13.10	6.25	9.37	12.74	16.05
一価不飽和脂肪酸(g)	123	17.39	8.00	12.23	16.76	21.15
多価不飽和脂肪酸(g)	123	11.69	4.87	8.11	11.49	14.31

【女性 60-64歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	123	370.20	194.19	245.20	348.72	465.06
水溶性食物繊維 (g)	123	2.83	1.26	1.86	2.68	3.66
不溶性食物繊維 (g)	123	8.13	3.30	5.76	7.71	10.29
総食物繊維 (g)	123	11.33	4.71	7.77	10.72	14.33
食塩相当量 (g)	123	9.56	3.36	7.21	9.50	11.47
シヨ糖 (g)	123	11.32	8.65	5.09	9.70	15.73
アルコール (g)	123	4.50	9.39	0.00	0.00	2.73
ダイゼイン (mg)	123	12.91	8.92	5.69	11.80	18.34
ゲニステイン (mg)	123	21.94	15.07	9.73	20.36	30.58
n-3系脂肪酸 (g)	123	2.40	1.25	1.49	2.31	2.98
n-6系脂肪酸 (g)	123	9.26	3.77	6.42	9.22	11.33
α カロテン (μ g)	123	338.59	264.73	111.53	299.44	557.65
β カロテン (μ g)	123	2949.67	2095.48	1554.20	2473.00	4110.06
クリプトキサンチン (μ g)	123	359.72	283.57	115.44	278.45	521.16
β トコフェロール (mg)	123	0.32	0.13	0.23	0.32	0.39
γ トコフェロール (mg)	123	11.37	4.74	7.47	10.95	14.41
δ トコフェロール (mg)	123	2.85	1.21	1.80	2.80	3.60

【男性 65-69歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	118	1930.60	638.28	1505.28	1845.62	2358.87
重量(g)	118	2399.33	778.22	1882.78	2277.97	2828.95
水(g)	118	1982.73	664.06	1562.20	1906.04	2344.46
たんぱく質(g)	118	72.50	29.08	53.05	68.01	87.40
動物性たんぱく質(g)	118	41.90	20.77	28.21	37.73	49.38
植物性たんぱく質(g)	118	30.59	11.47	22.48	29.16	38.33
脂質(g)	118	54.93	20.79	39.72	52.19	68.79
動物性脂質(g)	118	26.10	12.34	18.38	23.46	31.19
植物性脂質(g)	118	28.82	11.10	20.44	28.04	35.71
炭水化物(g)	118	251.95	88.34	178.58	248.69	309.46
灰分(g)	118	19.69	6.93	15.39	18.42	23.04
ナトリウム(mg)	118	4576.25	1468.54	3462.66	4326.94	5301.60
カリウム(mg)	118	2668.79	1193.47	1873.16	2536.62	3226.91
カルシウム(mg)	118	571.87	299.40	368.75	520.49	709.42
マグネシウム(mg)	118	264.56	111.61	191.84	244.22	324.83
リン(mg)	118	1103.46	468.42	798.73	1021.04	1307.67
鉄(mg)	118	8.18	3.66	5.64	7.36	10.50
亜鉛(mg)	118	8.44	3.25	6.34	7.90	10.28
銅(mg)	118	1.17	0.46	0.86	1.09	1.51
マンガン(mg)	118	3.40	1.27	2.38	3.49	4.38
レチノール(μg)	118	400.04	255.75	197.37	303.16	636.11
βカロテン当量(μg)	118	3512.91	2831.47	1725.48	2731.92	4569.58
レチノール当量(μg)	118	697.28	400.47	387.58	593.83	931.69
ビタミンD(μg)	118	14.89	11.53	6.90	12.02	18.26
αトコフェロール(mg)	118	7.51	3.21	5.46	6.88	9.17
ビタミンK(μg)	118	303.85	227.19	147.70	235.73	417.05
ビタミンB1(mg)	118	0.79	0.33	0.57	0.73	0.97
ビタミンB2(mg)	118	1.38	0.58	1.01	1.33	1.65
ナイアシン(mg)	118	18.30	7.87	12.99	17.27	22.82
ビタミンB6(mg)	118	1.32	0.60	0.90	1.20	1.60
ビタミンB12(μg)	118	9.99	6.58	5.29	8.29	12.11
葉酸(μg)	118	359.71	179.97	240.10	328.58	435.78
パントテン酸(mg)	118	6.72	2.80	4.81	6.23	8.34
ビタミンC(mg)	118	127.55	69.88	77.56	111.35	163.50
飽和脂肪酸(g)	118	14.53	6.07	9.73	13.82	18.38
一価不飽和脂肪酸(g)	118	19.76	7.52	14.14	18.93	25.12
多価不飽和脂肪酸(g)	118	13.30	4.91	9.51	12.68	16.53

【男性 65-69歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	118	432.76	230.25	272.05	425.26	518.27
水溶性食物繊維 (g)	118	3.09	1.65	1.79	2.75	4.14
不溶性食物繊維 (g)	118	8.98	4.22	6.04	8.22	11.31
総食物繊維 (g)	118	12.44	6.06	8.04	11.45	15.95
食塩相当量 (g)	118	11.56	3.71	8.72	10.96	13.41
シヨ糖 (g)	118	11.62	8.24	6.27	9.97	14.94
アルコール (g)	118	16.05	24.40	0.00	1.32	32.22
ダイゼイン (mg)	118	12.90	10.21	4.68	10.73	16.64
ゲニステイン (mg)	118	21.92	17.23	8.02	18.29	28.65
n-3系脂肪酸 (g)	118	2.70	1.23	1.81	2.50	3.25
n-6系脂肪酸 (g)	118	10.56	3.86	7.65	9.99	13.13
α カロテン (μ g)	118	358.01	292.91	144.20	326.53	427.53
β カロテン (μ g)	118	3164.54	2665.36	1416.33	2437.62	4182.91
クリプトキサンチン (μ g)	118	334.85	290.31	104.56	274.98	518.06
β トコフェロール (mg)	118	0.38	0.14	0.28	0.38	0.48
γ トコフェロール (mg)	118	12.98	4.77	9.31	12.60	16.90
δ トコフェロール (mg)	118	3.16	1.27	2.18	2.97	4.05

【女性 65-69歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	118	1611.47	533.07	1281.88	1535.85	1874.71
重量(g)	118	2054.27	597.60	1633.10	1953.81	2466.52
水(g)	118	1702.17	505.06	1325.87	1619.59	2066.75
たんぱく質(g)	118	65.59	26.39	49.73	59.55	74.46
動物性たんぱく質(g)	118	38.40	20.25	25.05	34.79	46.51
植物性たんぱく質(g)	118	27.19	8.84	21.56	26.01	33.41
脂質(g)	118	50.29	20.94	36.28	48.25	59.66
動物性脂質(g)	118	23.73	12.52	15.84	20.88	29.18
植物性脂質(g)	118	26.55	10.71	18.70	26.28	34.19
炭水化物(g)	118	214.16	69.53	166.01	210.44	256.31
灰分(g)	118	17.46	5.67	13.88	16.92	19.74
ナトリウム(mg)	118	3921.84	1258.02	3113.18	3793.86	4445.99
カリウム(mg)	118	2494.64	930.58	1869.05	2340.81	3024.93
カルシウム(mg)	118	534.31	231.54	375.12	474.04	676.69
マグネシウム(mg)	118	237.81	86.46	182.54	221.80	276.13
リン(mg)	118	991.97	395.33	755.95	873.08	1159.73
鉄(mg)	118	7.78	3.06	5.70	7.61	9.00
亜鉛(mg)	118	7.50	2.69	5.79	7.08	9.03
銅(mg)	118	1.07	0.37	0.80	1.04	1.24
マンガン(mg)	118	3.22	1.08	2.32	3.30	4.01
レチノール(μ g)	118	381.52	407.81	179.44	249.50	367.68
β カロテン当量(μ g)	118	3584.23	2188.48	1973.93	2956.31	5146.26
レチノール当量(μ g)	118	684.07	483.93	370.86	548.26	817.87
ビタミンD(μ g)	118	13.76	10.36	6.74	11.52	17.88
α トコフェロール(mg)	118	7.17	2.89	5.16	6.83	8.47
ビタミンK(μ g)	118	281.62	151.17	176.67	240.88	382.44
ビタミンB1(mg)	118	0.73	0.27	0.54	0.68	0.87
ビタミンB2(mg)	118	1.30	0.51	0.95	1.24	1.53
ナイアシン(mg)	118	16.16	7.05	11.50	15.04	19.20
ビタミンB6(mg)	118	1.20	0.50	0.88	1.12	1.38
ビタミンB12(μ g)	118	9.41	6.69	4.96	8.20	11.06
葉酸(μ g)	118	351.72	138.57	262.78	335.80	443.73
パントテン酸(mg)	118	6.09	2.34	4.49	5.68	7.28
ビタミンC(mg)	118	132.35	58.50	95.22	121.05	172.11
飽和脂肪酸(g)	118	13.44	6.18	9.13	12.79	16.04
一価不飽和脂肪酸(g)	118	17.89	7.71	12.59	17.42	21.59
多価不飽和脂肪酸(g)	118	12.13	4.82	8.53	12.36	14.46

【女性 65-69歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	118	385.81	198.87	228.86	355.38	473.11
水溶性食物繊維 (g)	118	2.99	1.20	2.12	2.81	3.83
不溶性食物繊維 (g)	118	8.56	3.12	6.43	8.29	10.04
総食物繊維 (g)	118	11.93	4.41	9.05	11.47	14.42
食塩相当量 (g)	118	9.91	3.18	7.84	9.55	11.25
シヨ糖 (g)	118	12.39	8.34	6.09	10.39	16.55
アルコール (g)	118	3.31	13.39	0.00	0.00	0.29
ダイゼイン (mg)	118	12.47	8.56	6.01	10.52	16.86
ゲニステイン (mg)	118	21.22	14.51	10.31	17.91	28.42
n-3系脂肪酸 (g)	118	2.48	1.27	1.71	2.28	2.99
n-6系脂肪酸 (g)	118	9.61	3.68	6.79	9.81	11.82
α カロテン (μ g)	118	395.42	282.96	131.94	329.17	617.45
β カロテン (μ g)	118	3208.87	2053.27	1698.81	2624.18	4753.40
クリプトキサンチン (μ g)	118	349.90	260.10	142.86	270.01	511.57
β トコフェロール (mg)	118	0.34	0.13	0.26	0.33	0.41
γ トコフェロール (mg)	118	11.87	4.70	8.34	11.78	14.67
δ トコフェロール (mg)	118	2.92	1.17	2.13	2.90	3.70

【男性 70-74歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	142	1981.04	684.16	1474.68	1876.34	2447.64
重量(g)	142	2459.79	804.56	1923.66	2381.37	2957.53
水(g)	142	2032.44	677.25	1550.97	1945.77	2468.73
たんぱく質(g)	142	79.65	34.76	56.79	74.42	94.63
動物性たんぱく質(g)	142	48.48	28.03	31.84	44.36	57.90
植物性たんぱく質(g)	142	31.17	11.77	23.39	29.75	36.68
脂質(g)	142	58.24	25.62	41.59	54.29	71.11
動物性脂質(g)	142	28.12	15.45	19.51	26.73	34.10
植物性脂質(g)	142	30.12	12.85	21.87	28.77	38.04
炭水化物(g)	142	251.75	98.94	184.68	234.30	298.90
灰分(g)	142	21.33	7.49	16.26	20.73	25.21
ナトリウム(mg)	142	5025.39	1671.58	3806.29	4943.64	5860.75
カリウム(mg)	142	2804.04	1207.55	1952.95	2712.41	3418.82
カルシウム(mg)	142	628.75	326.71	395.70	586.26	778.08
マグネシウム(mg)	142	280.18	112.94	199.69	269.23	340.37
リン(mg)	142	1202.17	527.51	838.57	1137.62	1465.35
鉄(mg)	142	8.87	3.89	6.15	8.59	10.68
亜鉛(mg)	142	8.79	3.41	6.48	8.44	10.42
銅(mg)	142	1.22	0.48	0.88	1.18	1.48
マンガン(mg)	142	3.60	1.43	2.56	3.45	4.69
レチノール(μg)	142	510.16	420.90	231.11	357.14	679.74
βカロテン当量(μg)	142	3602.42	2611.65	1623.82	2939.03	4784.95
レチノール当量(μg)	142	815.04	530.69	413.24	675.22	1106.03
ビタミンD(μg)	142	20.03	17.38	9.45	15.55	24.03
αトコフェロール(mg)	142	8.07	3.51	5.59	7.37	10.15
ビタミンK(μg)	142	308.63	208.91	166.89	254.26	400.70
ビタミンB1(mg)	142	0.82	0.34	0.57	0.81	1.00
ビタミンB2(mg)	142	1.52	0.64	1.06	1.44	1.83
ナイアシン(mg)	142	20.07	9.41	13.96	18.95	23.94
ビタミンB6(mg)	142	1.44	0.66	1.02	1.38	1.76
ビタミンB12(μg)	142	12.98	9.85	6.60	10.68	15.74
葉酸(μg)	142	388.58	175.69	250.13	376.31	495.62
パントテン酸(mg)	142	7.14	2.89	5.17	6.87	8.50
ビタミンC(mg)	142	138.83	73.03	81.25	127.32	181.62
飽和脂肪酸(g)	142	15.10	7.21	10.64	14.20	18.05
一価不飽和脂肪酸(g)	142	20.84	9.45	14.68	19.87	25.54
多価不飽和脂肪酸(g)	142	14.28	6.14	9.99	13.80	17.16

【男性 70-74歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	142	469.88	234.70	285.16	452.75	595.93
水溶性食物繊維 (g)	142	3.24	1.58	2.16	2.96	4.15
不溶性食物繊維 (g)	142	9.46	4.23	6.48	8.85	11.71
総食物繊維 (g)	142	13.12	5.96	8.89	12.28	16.30
食塩相当量 (g)	142	12.71	4.22	9.67	12.52	14.80
シヨ糖 (g)	142	13.26	9.97	6.35	10.12	16.60
アルコール (g)	142	14.95	25.94	0.00	1.09	17.24
ダイゼイン (mg)	142	13.29	10.59	5.53	9.72	18.17
ゲニステイン (mg)	142	22.59	17.88	9.35	16.47	31.12
n-3系脂肪酸 (g)	142	3.17	1.87	2.08	2.86	3.74
n-6系脂肪酸 (g)	142	11.05	4.45	7.80	10.85	13.28
α カロテン (μ g)	142	398.02	331.93	146.18	359.20	433.00
β カロテン (μ g)	142	3212.10	2423.24	1387.60	2650.25	4224.84
クリプトキサンチン (μ g)	142	376.05	316.50	114.06	300.95	573.14
β トコフェロール (mg)	142	0.41	0.16	0.30	0.39	0.50
γ トコフェロール (mg)	142	13.64	5.91	9.52	13.17	17.11
δ トコフェロール (mg)	142	3.30	1.44	2.27	3.17	4.03

【女性 70-74歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	165	1720.44	503.30	1362.43	1684.25	2083.86
重量(g)	165	2222.53	646.12	1791.63	2196.35	2591.46
水(g)	165	1841.35	553.75	1456.76	1841.93	2135.09
たんぱく質(g)	165	75.91	28.67	55.91	70.20	91.70
動物性たんぱく質(g)	165	46.48	22.58	31.08	40.79	57.48
植物性たんぱく質(g)	165	29.43	9.34	22.68	28.32	35.29
脂質(g)	165	52.97	18.14	38.92	50.99	66.94
動物性脂質(g)	165	26.50	11.72	17.64	25.28	33.56
植物性脂質(g)	165	26.47	9.51	18.93	25.25	32.97
炭水化物(g)	165	229.88	70.22	180.00	226.12	270.20
灰分(g)	165	20.12	6.72	15.07	18.93	23.73
ナトリウム(mg)	165	4460.55	1509.48	3479.28	4209.33	5154.64
カリウム(mg)	165	2941.11	1087.42	2052.47	2794.88	3649.39
カルシウム(mg)	165	633.04	275.14	426.91	585.30	819.71
マグネシウム(mg)	165	277.33	101.88	200.08	262.28	345.65
リン(mg)	165	1159.35	449.65	839.64	1062.68	1427.74
鉄(mg)	165	8.93	3.32	6.50	8.59	11.15
亜鉛(mg)	165	8.39	2.82	6.38	7.87	10.29
銅(mg)	165	1.21	0.40	0.93	1.15	1.46
マンガン(mg)	165	3.44	1.09	2.60	3.47	4.17
レチノール(μ g)	165	397.84	294.03	212.14	295.39	507.05
β カロテン当量(μ g)	165	4244.83	2389.37	2415.18	3965.70	6005.93
レチノール当量(μ g)	165	755.79	413.55	459.74	676.54	969.05
ビタミンD(μ g)	165	19.93	14.55	9.90	16.30	24.68
α トコフェロール(mg)	165	8.10	3.01	5.62	7.82	10.08
ビタミンK(μ g)	165	332.82	184.02	171.19	307.33	459.47
ビタミンB1(mg)	165	0.85	0.30	0.63	0.81	1.06
ビタミンB2(mg)	165	1.46	0.50	1.08	1.46	1.74
ナイアシン(mg)	165	19.09	7.95	12.97	17.22	23.55
ビタミンB6(mg)	165	1.43	0.56	1.01	1.34	1.79
ビタミンB12(μ g)	165	12.56	7.95	6.82	11.33	15.62
葉酸(μ g)	165	405.66	154.07	292.16	384.77	520.08
パントテン酸(mg)	165	6.96	2.46	5.20	6.65	8.55
ビタミンC(mg)	165	166.16	73.48	115.07	155.50	213.37
飽和脂肪酸(g)	165	13.99	5.12	9.79	13.79	17.49
一価不飽和脂肪酸(g)	165	18.59	6.42	13.38	18.05	23.70
多価不飽和脂肪酸(g)	165	12.79	4.55	9.05	12.31	15.84

【女性 70-74歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	165	435.71	188.01	291.63	423.18	547.40
水溶性食物繊維 (g)	165	3.50	1.42	2.51	3.36	4.31
不溶性食物繊維 (g)	165	10.02	3.58	7.50	9.59	12.37
総食物繊維 (g)	165	13.96	5.17	10.39	13.45	17.41
食塩相当量 (g)	165	11.27	3.81	8.78	10.64	13.06
シヨ糖 (g)	165	12.51	8.67	6.71	10.25	16.77
アルコール (g)	165	0.95	4.05	0.00	0.00	0.00
ダイゼイン (mg)	165	14.17	9.84	5.65	12.68	20.21
ゲニステイン (mg)	165	24.07	16.61	9.74	21.73	34.16
n-3系脂肪酸 (g)	165	2.91	1.39	1.89	2.62	3.65
n-6系脂肪酸 (g)	165	9.83	3.34	7.09	9.37	12.23
α カロテン (μ g)	165	437.48	344.17	148.78	326.10	677.95
β カロテン (μ g)	165	3750.07	2181.11	1994.05	3556.08	5328.60
クリプトキサンチン (μ g)	165	547.40	402.25	264.07	528.26	700.66
β トコフェロール (mg)	165	0.34	0.12	0.24	0.32	0.42
γ トコフェロール (mg)	165	11.93	4.33	8.63	11.50	15.25
δ トコフェロール (mg)	165	3.01	1.19	2.05	2.84	3.87

【男性 75-79歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	140	2076.86	638.40	1613.00	2056.58	2463.32
重量(g)	140	2537.01	861.52	2000.33	2446.91	2979.81
水(g)	140	2082.81	737.64	1604.69	1995.97	2452.90
たんぱく質(g)	140	84.94	31.35	64.71	81.59	101.37
動物性たんぱく質(g)	140	51.12	24.49	34.73	48.18	64.90
植物性たんぱく質(g)	140	33.82	10.99	25.55	33.06	40.58
脂質(g)	140	59.15	21.06	45.43	57.37	70.65
動物性脂質(g)	140	28.94	13.02	19.32	27.94	36.71
植物性脂質(g)	140	30.21	11.50	22.27	29.34	37.19
炭水化物(g)	140	273.89	92.91	210.57	269.92	325.42
灰分(g)	140	22.76	7.77	18.26	21.38	26.18
ナトリウム(mg)	140	5310.89	1814.11	4060.31	5063.90	6339.31
カリウム(mg)	140	3056.85	1263.96	2279.69	2857.55	3605.58
カルシウム(mg)	140	683.42	299.98	487.50	638.53	817.22
マグネシウム(mg)	140	303.45	114.14	238.87	275.16	354.19
リン(mg)	140	1288.25	496.79	991.60	1189.40	1487.77
鉄(mg)	140	9.61	3.81	7.06	9.01	11.49
亜鉛(mg)	140	9.44	3.05	7.28	9.43	11.25
銅(mg)	140	1.35	0.46	1.03	1.34	1.58
マンガン(mg)	140	3.80	1.41	2.66	3.81	4.84
レチノール(μg)	140	514.94	362.01	247.25	368.44	722.04
βカロテン当量(μg)	140	4018.43	2975.78	2113.43	3340.25	5275.74
レチノール当量(μg)	140	854.65	532.79	467.26	671.92	1129.40
ビタミンD(μg)	140	21.90	15.98	10.08	18.52	27.42
αトコフェロール(mg)	140	8.64	3.71	6.36	8.11	10.17
ビタミンK(μg)	140	352.87	211.29	204.16	283.42	466.16
ビタミンB1(mg)	140	0.89	0.33	0.70	0.84	1.05
ビタミンB2(mg)	140	1.58	0.59	1.20	1.51	2.02
ナイアシン(mg)	140	20.57	9.08	13.80	18.77	25.10
ビタミンB6(mg)	140	1.55	0.65	1.18	1.45	1.81
ビタミンB12(μg)	140	13.95	9.08	7.04	12.80	18.55
葉酸(μg)	140	420.32	192.20	300.81	384.21	509.79
パントテン酸(mg)	140	7.67	2.71	5.85	7.46	9.38
ビタミンC(mg)	140	156.98	81.15	104.23	139.15	199.70
飽和脂肪酸(g)	140	15.18	5.77	11.02	14.58	18.37
一価不飽和脂肪酸(g)	140	20.84	7.72	16.03	19.93	25.18
多価不飽和脂肪酸(g)	140	14.75	5.44	11.23	14.31	17.60

【男性 75-79歳】

栄養素等摂取量

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	140	489.13	225.48	315.42	492.28	603.80
水溶性食物繊維 (g)	140	3.64	1.80	2.50	3.26	4.36
不溶性食物繊維 (g)	140	10.60	4.50	7.89	9.79	12.59
総食物繊維 (g)	140	14.78	6.49	10.92	13.54	17.57
食塩相当量 (g)	140	13.43	4.58	10.22	12.94	16.02
シヨ糖 (g)	140	13.78	11.09	5.69	10.46	19.43
アルコール (g)	140	12.12	22.11	0.00	0.72	16.14
ダイゼイン (mg)	140	15.94	10.80	6.62	14.03	23.11
ゲニステイン (mg)	140	27.07	18.22	11.20	23.94	38.90
n-3系脂肪酸 (g)	140	3.35	1.65	2.25	3.14	4.10
n-6系脂肪酸 (g)	140	11.34	4.05	8.52	11.13	13.55
α カロテン (μ g)	140	418.67	384.12	150.07	361.04	600.22
β カロテン (μ g)	140	3570.71	2706.33	1887.25	2972.69	4681.24
クリプトキサンチン (μ g)	140	472.14	395.30	158.40	349.31	716.35
β トコフェロール (mg)	140	0.41	0.16	0.28	0.40	0.49
γ トコフェロール (mg)	140	13.95	5.47	9.78	13.86	16.86
δ トコフェロール (mg)	140	3.52	1.33	2.46	3.55	4.28

【女性 75-79歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	168	1755.30	605.41	1341.04	1717.89	2092.18
重量(g)	168	2241.70	707.66	1728.37	2181.84	2680.98
水(g)	168	1852.92	599.36	1403.39	1827.89	2243.64
たんぱく質(g)	168	79.48	34.49	55.43	73.12	98.68
動物性たんぱく質(g)	168	49.54	26.80	28.05	44.77	63.84
植物性たんぱく質(g)	168	29.94	10.70	22.81	28.61	36.91
脂質(g)	168	54.70	22.66	38.77	51.50	66.80
動物性脂質(g)	168	28.00	14.21	17.49	26.41	35.67
植物性脂質(g)	168	26.69	11.07	18.12	25.60	34.63
炭水化物(g)	168	231.90	80.79	175.74	222.06	283.36
灰分(g)	168	20.79	7.74	15.51	20.17	24.86
ナトリウム(mg)	168	4556.96	1695.93	3459.79	4505.55	5529.64
カリウム(mg)	168	3064.31	1275.77	2158.00	2954.92	3762.14
カルシウム(mg)	168	690.22	320.61	452.00	653.73	852.62
マグネシウム(mg)	168	289.24	118.83	204.16	279.42	345.47
リン(mg)	168	1228.54	541.21	847.81	1117.55	1508.93
鉄(mg)	168	9.27	3.78	6.54	8.87	11.74
亜鉛(mg)	168	8.75	3.40	6.55	8.36	10.59
銅(mg)	168	1.25	0.47	0.91	1.20	1.53
マンガン(mg)	168	3.57	1.16	2.84	3.56	4.34
レチノール(μ g)	168	455.96	483.94	211.98	318.74	575.43
β カロテン当量(μ g)	168	4538.22	2891.31	2330.08	3949.34	6092.63
レチノール当量(μ g)	168	838.13	591.59	455.25	721.42	1072.61
ビタミンD(μ g)	168	21.66	15.89	9.80	18.38	30.08
α トコフェロール(mg)	168	8.36	3.50	5.85	8.14	10.58
ビタミンK(μ g)	168	348.31	201.66	192.52	300.86	483.70
ビタミンB1(mg)	168	0.88	0.36	0.62	0.83	1.08
ビタミンB2(mg)	168	1.53	0.59	1.12	1.50	1.90
ナイアシン(mg)	168	19.49	9.01	12.58	18.44	23.67
ビタミンB6(mg)	168	1.49	0.66	0.99	1.39	1.88
ビタミンB12(μ g)	168	13.02	8.66	6.51	11.83	17.01
葉酸(μ g)	168	428.51	182.27	298.91	397.41	542.84
パントテン酸(mg)	168	7.34	2.92	5.41	6.97	9.18
ビタミンC(mg)	168	176.22	83.66	110.66	162.59	229.21
飽和脂肪酸(g)	168	14.70	6.57	10.26	13.74	18.02
一価不飽和脂肪酸(g)	168	19.09	8.00	12.64	17.95	23.44
多価不飽和脂肪酸(g)	168	13.08	5.35	9.21	12.49	15.96

【女性 75-79歳】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	168	453.65	234.60	271.42	431.28	563.95
水溶性食物繊維 (g)	168	3.67	1.64	2.40	3.37	4.88
不溶性食物繊維 (g)	168	10.51	4.33	7.21	9.87	13.44
総食物繊維 (g)	168	14.69	6.20	9.79	13.87	18.76
食塩相当量 (g)	168	11.51	4.28	8.72	11.39	13.90
シヨ糖 (g)	168	12.68	9.03	6.35	10.52	16.92
アルコール (g)	168	0.68	3.41	0.00	0.00	0.00
ダイゼイン (mg)	168	15.53	10.48	6.39	13.87	22.38
ゲニステイン (mg)	168	26.39	17.72	11.01	23.73	37.67
n-3系脂肪酸 (g)	168	3.00	1.54	1.88	2.83	3.64
n-6系脂肪酸 (g)	168	10.03	3.99	7.04	9.71	12.28
α カロテン (μ g)	168	496.78	392.39	254.38	348.41	684.64
β カロテン (μ g)	168	4002.75	2641.35	1957.13	3467.69	5394.17
クリプトキサンチン (μ g)	168	566.56	403.79	242.49	534.08	720.18
β トコフェロール (mg)	168	0.34	0.14	0.24	0.34	0.43
γ トコフェロール (mg)	168	12.14	5.03	8.25	11.67	15.18
δ トコフェロール (mg)	168	3.13	1.33	2.21	2.97	3.93

【男性 80歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	25	50	75
エネルギー(kcal)	98	2225.02	896.45	1672.99	2003.12	2588.64
重量(g)	98	2650.30	915.96	1978.73	2505.42	3112.50
水(g)	98	2163.20	747.44	1631.63	2072.72	2541.37
たんぱく質(g)	98	95.23	53.59	59.42	83.06	105.83
動物性たんぱく質(g)	98	59.40	44.57	32.50	49.88	67.09
植物性たんぱく質(g)	98	35.83	14.14	27.24	34.34	43.18
脂質(g)	98	66.97	34.30	47.65	58.81	77.82
動物性脂質(g)	98	33.84	21.54	20.68	29.69	38.99
植物性脂質(g)	98	33.13	16.21	22.14	30.55	40.79
炭水化物(g)	98	291.87	110.98	204.78	283.19	353.72
灰分(g)	98	24.60	11.54	16.88	22.52	28.69
ナトリウム(mg)	98	5641.36	2569.73	3917.37	5043.25	6432.86
カリウム(mg)	98	3397.81	1749.95	2114.37	3182.99	4045.36
カルシウム(mg)	98	763.36	455.20	488.40	641.52	966.36
マグネシウム(mg)	98	332.16	172.68	218.93	310.47	373.76
リン(mg)	98	1442.24	819.69	903.49	1247.59	1658.73
鉄(mg)	98	10.75	5.34	7.11	10.34	12.39
亜鉛(mg)	98	10.44	4.96	7.37	9.52	11.60
銅(mg)	98	1.48	0.65	1.04	1.42	1.73
マンガン(mg)	98	4.08	1.39	3.09	4.10	4.98
レチノール(μg)	98	667.82	761.15	276.16	477.80	868.16
βカロテン当量(μg)	98	4712.74	3378.17	2112.02	3800.92	7028.10
レチノール当量(μg)	98	1065.78	910.31	577.43	855.42	1298.96
ビタミンD(μg)	98	25.95	26.85	10.15	17.88	31.90
αトコフェロール(mg)	98	9.92	5.55	6.19	8.84	12.24
ビタミンK(μg)	98	380.19	256.68	176.21	322.14	564.19
ビタミンB1(mg)	98	0.99	0.52	0.64	0.89	1.17
ビタミンB2(mg)	98	1.79	0.87	1.19	1.73	2.05
ナイアシン(mg)	98	23.18	15.11	13.41	19.36	27.03
ビタミンB6(mg)	98	1.73	1.01	1.06	1.55	2.07
ビタミンB12(μg)	98	16.92	16.13	7.95	11.33	21.01
葉酸(μg)	98	468.73	238.66	299.28	416.39	586.23
パントテン酸(mg)	98	8.55	4.15	5.50	8.04	10.03
ビタミンC(mg)	98	177.42	96.62	97.24	162.61	242.35
飽和脂肪酸(g)	98	17.58	9.68	11.50	15.54	20.75
一価不飽和脂肪酸(g)	98	23.59	12.21	16.34	21.65	27.82
多価不飽和脂肪酸(g)	98	16.23	7.96	11.40	14.38	19.46

【男性 80歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	98	566.28	320.46	405.98	492.14	660.90
水溶性食物繊維 (g)	98	3.96	2.14	2.44	3.69	4.93
不溶性食物繊維 (g)	98	11.55	5.55	7.30	10.00	14.51
総食物繊維 (g)	98	16.03	8.06	9.70	14.03	19.42
食塩相当量 (g)	98	14.27	6.50	9.92	12.71	16.33
シヨ糖 (g)	98	16.34	15.13	6.29	12.88	22.76
アルコール (g)	98	7.05	14.69	0.00	0.00	7.22
ダイゼイン (mg)	98	16.21	11.57	6.37	15.16	23.47
ゲニステイン (mg)	98	27.52	19.59	10.97	26.06	39.59
n-3系脂肪酸 (g)	98	3.84	2.72	2.26	3.15	4.49
n-6系脂肪酸 (g)	98	12.32	5.60	8.72	11.39	15.18
α カロテン (μ g)	98	509.51	459.03	145.71	364.58	798.78
β カロテン (μ g)	98	4169.81	3083.39	1874.65	3435.10	6258.67
クリプトキサンチン (μ g)	98	567.50	459.13	147.64	535.88	776.36
β トコフェロール (mg)	98	0.43	0.20	0.29	0.42	0.57
γ トコフェロール (mg)	98	14.96	6.94	10.20	13.83	18.56
δ トコフェロール (mg)	98	3.73	1.76	2.56	3.50	4.58

【女性 80歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
エネルギー(kcal)	110	1800.37	532.20	1392.73	1801.10	2228.58
重量(g)	110	2288.70	713.92	1762.64	2314.65	2811.13
水(g)	110	1889.96	614.15	1449.70	1876.42	2325.62
たんぱく質(g)	110	83.44	32.60	59.05	80.38	104.03
動物性たんぱく質(g)	110	52.91	27.27	32.21	47.03	68.52
植物性たんぱく質(g)	110	30.54	9.73	23.86	30.92	37.08
脂質(g)	110	55.70	21.93	40.15	53.24	70.78
動物性脂質(g)	110	28.73	13.31	19.36	27.33	36.91
植物性脂質(g)	110	26.97	11.25	18.23	26.46	34.48
炭水化物(g)	110	236.09	77.56	176.89	235.63	288.49
灰分(g)	110	21.64	7.26	16.07	20.88	26.10
ナトリウム(mg)	110	4830.59	1570.54	3584.13	4797.91	5739.18
カリウム(mg)	110	3093.85	1276.15	2257.10	2901.02	4045.10
カルシウム(mg)	110	710.84	319.79	488.82	631.35	915.75
マグネシウム(mg)	110	296.92	113.30	222.61	272.89	375.10
リン(mg)	110	1280.07	509.48	887.55	1213.22	1601.39
鉄(mg)	110	9.63	3.80	7.10	8.77	12.20
亜鉛(mg)	110	9.05	3.14	6.54	8.77	11.43
銅(mg)	110	1.29	0.43	1.00	1.23	1.61
マンガン(mg)	110	3.55	1.19	2.72	3.54	4.43
レチノール(μ g)	110	549.09	836.71	256.35	346.57	562.25
β カロテン当量(μ g)	110	4377.88	2753.20	2447.16	3752.17	5808.48
レチノール当量(μ g)	110	918.26	914.57	494.51	725.24	1031.60
ビタミンD(μ g)	110	24.38	16.94	12.73	20.18	32.48
α トコフェロール(mg)	110	8.39	3.46	6.01	7.72	11.02
ビタミンK(μ g)	110	355.11	226.37	180.66	291.31	488.49
ビタミンB1(mg)	110	0.90	0.35	0.67	0.82	1.13
ビタミンB2(mg)	110	1.60	0.64	1.14	1.51	2.03
ナイアシン(mg)	110	20.24	9.00	12.89	18.88	26.76
ビタミンB6(mg)	110	1.54	0.63	1.06	1.49	1.94
ビタミンB12(μ g)	110	14.81	9.65	7.62	12.52	20.88
葉酸(μ g)	110	426.82	196.04	301.71	380.09	542.39
パントテン酸(mg)	110	7.55	2.83	5.72	7.05	9.52
ビタミンC(mg)	110	166.41	84.51	105.37	154.17	210.78
飽和脂肪酸(g)	110	14.70	5.91	10.80	14.11	18.24
一価不飽和脂肪酸(g)	110	19.32	8.04	13.52	18.66	24.23
多価不飽和脂肪酸(g)	110	13.57	5.57	9.77	13.45	16.66

【女性 80歳以上】

栄養素等摂取量

パーセンタイル

	(人)	平均値	SD	パーセンタイル		
				25	50	75
コレステロール (mg)	110	477.42	212.78	329.87	458.38	608.32
水溶性食物繊維 (g)	110	3.55	1.69	2.40	3.33	4.43
不溶性食物繊維 (g)	110	10.26	4.18	7.51	9.44	12.49
総食物繊維 (g)	110	14.41	6.13	10.26	13.19	17.99
食塩相当量 (g)	110	12.21	3.98	9.02	12.16	14.47
シヨ糖 (g)	110	11.51	8.09	5.47	9.32	17.11
アルコール (g)	110	0.70	3.65	0.00	0.00	0.00
ダイゼイン (mg)	110	16.61	11.94	7.38	14.54	23.67
ゲニステイン (mg)	110	28.22	20.17	12.62	24.93	39.68
n-3系脂肪酸 (g)	110	3.22	1.65	1.99	3.06	4.12
n-6系脂肪酸 (g)	110	10.30	4.08	7.61	10.18	12.54
α カロテン (μ g)	110	473.28	336.99	223.25	341.10	739.03
β カロテン (μ g)	110	3859.44	2513.47	2066.11	3233.35	5062.49
クリプトキサンチン (μ g)	110	558.05	379.68	262.51	566.11	738.59
β トコフェロール (mg)	110	0.36	0.14	0.26	0.36	0.45
γ トコフェロール (mg)	110	12.56	5.54	8.99	12.02	15.62
δ トコフェロール (mg)	110	3.27	1.47	2.29	3.16	3.99