

第2部 食品群別摂取量

◆表 16◆ 食品群別摂取量(1歳以上、総数、年齢階級別)

1人1日あたり(g)

	総数	1~5 歳	6~14 歳	15~19 歳	20~29 歳	30~39 歳	40~49 歳	50~59 歳	60~69 歳	70~79 歳	80歳 以上	(再掲) 20歳 以上	(再掲) 65歳 以上
調査人数(人)	789	22	49	20	31	46	90	87	177	190	77	698	370
米・加工品	262.1	200.9	328.7	367.5	358.3	267.3	295.8	292.3	248.8	214.8	242.2	256.4	228.6
小麦・加工品	116.0	59.9	85.1	155.0	103.9	113.0	114.1	110.8	121.7	127.3	115.5	118.8	127.1
その他の穀類・加工品	18.1	0.9	5.9	39.0	16.1	3.7	14.8	21.8	23.1	22.1	13.1	18.9	22.5
いも・加工品	45.7	26.7	48.0	66.3	25.3	46.6	35.5	46.7	53.2	45.9	44.4	45.5	46.2
でんぷん・加工品	2.5	0.1	3.5	0.9	0.3	5.4	2.3	2.9	2.9	2.6	1.0	2.6	2.1
砂糖・甘味料類	5.0	1.9	6.6	4.2	3.0	2.7	3.5	4.4	5.1	6.2	6.2	5.0	5.8
大豆加工品	52.7	30.7	43.4	24.2	48.8	42.9	48.8	51.9	52.9	64.5	55.7	54.8	59.8
その他の豆・加工品	1.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.2	0.9	0.5	1.6	3.0	1.1	1.7
種実類	2.4	0.1	1.4	0.1	0.9	2.0	0.9	2.9	3.3	3.5	1.9	2.6	3.1
野菜類	276.0	138.0	237.4	237.4	259.9	236.0	229.5	265.6	267.2	324.3	348.1	284.2	313.7
緑黄色野菜	88.3	59.6	72.7	54.2	67.3	62.4	72.8	77.8	86.7	107.5	125.3	91.2	106.1
その他の野菜	167.0	78.4	150.7	155.9	170.7	153.3	151.5	175.5	162.0	189.2	184.1	172.0	180.7
野菜ジュース	13.3	0.0	12.0	20.0	16.1	15.7	1.1	9.3	9.9	17.8	28.6	13.6	16.9
漬け物	6.9	0.0	1.9	7.3	5.8	4.7	4.1	3.0	8.6	9.8	10.0	7.4	10.0
果実類	103.3	73.1	49.0	82.2	70.1	61.9	52.0	57.1	127.6	140.9	153.9	108.7	141.8
生果	92.9	71.0	34.4	42.6	51.6	38.3	43.7	51.8	113.9	135.4	149.9	99.2	132.4
ジャム	1.6	2.1	1.1	3.6	1.4	1.5	1.5	0.6	1.1	2.0	2.6	1.5	1.9
果汁・果汁飲料	8.8	0.0	13.6	36.1	17.1	22.1	6.7	4.7	12.6	3.5	1.4	8.0	7.5
きのこ類	15.4	6.8	7.5	16.8	15.7	12.6	16.1	10.5	15.9	20.4	15.5	16.2	18.7
藻類	6.8	2.5	4.6	3.6	6.6	2.0	6.1	6.3	6.4	10.9	5.5	7.2	7.9
魚介類	61.1	22.4	29.2	28.7	39.9	46.6	53.8	46.8	72.3	79.1	73.0	65.5	77.2
肉類	107.5	67.0	130.0	169.2	128.6	142.7	116.4	107.8	103.4	102.2	70.8	105.4	92.8
卵類	45.3	14.0	26.6	53.7	54.9	28.1	44.9	53.2	48.3	50.2	43.4	47.4	49.2
乳類	143.8	206.7	297.5	140.8	109.1	85.2	107.1	107.1	123.9	145.7	203.0	131.1	152.7
油脂類	10.6	5.9	10.9	11.0	9.4	11.4	10.4	9.3	11.7	11.6	8.3	10.7	10.8
菓子類	33.2	29.5	55.6	50.3	14.6	31.2	25.9	22.3	34.8	35.3	35.7	31.2	34.6
アルコール飲料	89.5	0.1	1.3	0.9	0.2	108.8	73.5	163.0	124.7	106.5	31.1	101.0	104.0
その他の嗜好飲料	350.4	95.5	168.4	306.3	272.0	313.3	315.7	371.0	420.5	426.9	271.8	372.5	384.4
調味料・香辛料類	62.2	40.4	51.4	68.0	54.2	68.7	60.5	62.6	67.1	66.9	52.2	63.5	65.1

◆表 17◆ 食品群別摂取量(1歳以上、男性、年齢階級別)

1人1日あたり(g)

	総数	1~5 歳	6~14 歳	15~19 歳	20~29 歳	30~39 歳	40~49 歳	50~59 歳	60~69 歳	70~79 歳	80歳 以上	(再掲) 20歳 以上	(再掲) 65歳 以上
調査人数(人)	372	16	23	13	15	19	47	33	82	83	41	320	174
米・加工品	312.4	206.3	359.9	396.5	503.9	229.2	371.0	358.7	314.1	244.5	266.1	310.9	264.6
小麦・加工品	121.9	72.0	96.2	165.2	88.4	118.3	105.7	138.3	118.6	149.5	112.3	124.5	134.7
その他の穀類・加工品	21.0	1.3	3.6	59.5	31.2	8.1	14.9	21.9	26.7	25.7	13.9	21.7	27.2
いも・加工品	47.4	27.8	63.4	66.8	13.2	62.7	40.1	50.4	53.2	42.4	49.9	46.5	47.3
でんぷん・加工品	2.6	0.0	0.9	1.0	0.5	7.4	1.5	3.5	4.0	2.9	0.9	2.9	2.1
砂糖・甘味料類	5.0	2.3	4.1	5.1	2.5	4.0	3.1	4.5	4.7	7.0	6.9	5.2	6.2
大豆加工品	52.6	24.2	40.6	14.2	36.4	53.3	44.0	53.5	51.1	70.4	64.8	56.5	65.3
その他の豆・加工品	0.8	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.4	0.2	0.4	1.8	2.2	1.0	1.5
種実類	2.1	0.1	1.0	0.1	0.2	1.8	0.4	4.6	3.3	2.9	1.3	2.4	2.6
野菜類	278.5	158.9	256.6	213.0	262.5	260.6	244.7	259.6	259.9	316.0	387.3	288.7	316.4
緑黄色野菜	85.0	71.4	74.1	45.5	48.7	55.7	75.5	72.2	82.3	98.1	135.7	88.0	103.6
その他の野菜	172.2	87.5	171.5	142.0	183.4	172.2	166.1	172.2	160.1	189.8	206.7	177.7	1184.9
野菜ジュース	14.0	0.0	8.7	15.4	20.0	27.6	0.0	12.1	9.9	16.0	35.1	15.0	17.2
漬け物	7.3	0.0	2.3	10.1	10.3	5.1	3.2	3.1	7.6	12.1	9.7	7.9	10.8
果実類	98.2	72.4	45.4	96.8	73.8	48.9	54.8	46.1	110.4	142.0	148.9	103.4	1353.3
生果	87.4	69.7	28.7	49.7	35.6	21.4	40.5	39.0	103.6	140.1	142.5	94.1	129.9
ジャム	1.9	2.6	1.1	5.5	2.9	0.4	1.9	0.8	1.3	1.8	3.7	1.8	2.1
果汁・果汁飲料	8.9	0.0	15.7	41.6	35.3	27.1	12.4	6.2	5.5	0.1	2.7	7.5	3.3
きのこ類	15.4	8.7	10.8	22.8	16.4	15.4	19.8	8.5	12.2	19.6	16.5	15.8	17.0
藻類	6.7	2.9	2.4	1.6	5.2	1.3	7.3	6.2	6.7	11.8	4.3	7.4	7.9
魚介類	66.1	25.2	20.2	36.8	37.7	59.8	63.5	53.1	75.2	93.7	69.4	72.6	83.1
肉類	119.0	71.6	133.7	172.9	171.3	150.8	129.2	113.9	118.5	118.6	72.9	118.2	102.3
卵類	48.7	12.1	28.5	52.7	73.9	32.5	49.5	60.8	49.0	56.5	44.6	51.9	51.1
乳類	140.6	188.3	283.4	187.9	130.2	58.9	109.0	75.5	121.0	137.8	200.1	126.0	144.8
油脂類	10.7	6.3	10.0	10.5	10.9	8.4	11.7	9.6	12.6	11.8	8.0	11.0	10.9
菓子類	33.9	33.9	43.9	52.2	9.9	42.8	29.5	20.8	31.5	36.1	43.1	32.4	33.1
アルコール飲料	136.6	0.2	1.3	1.2	0.1	186.3	114.0	275.1	172.6	195.7	58.0	158.6	172.6
その他の嗜好飲料	341.7	98.8	213.5	348.4	325.8	286.3	303.9	298.4	389.9	444.7	310.5	362.7	385.3
調味料・香辛料類	66.5	48.6	59.6	69.3	55.9	71.9	69.8	68.0	66.5	73.9	57.7	67.8	68.9

◆表 18◆ 食品群別摂取量(1歳以上、女性、年齢階級別)

1人1日あたり(g)

	総数	1~5 歳	6~14 歳	15~19 歳	20~29 歳	30~39 歳	40~49 歳	50~59 歳	60~69 歳	70~79 歳	80歳以 上	(再掲) 20歳 以上	(再掲) 65歳 以上
調査人数(人)	417	6	26	7	16	27	43	54	95	107	36	378	196
米・加工品	217.3	186.3	301.1	313.5	221.7	244.8	213.7	251.7	192.3	191.7	215.0	210.2	196.6
小麦・加工品	110.8	27.8	75.3	136.0	118.5	109.2	123.3	94.0	124.3	110.1	119.3	114.0	120.3
その他の穀類・加工品	15.5	0.0	7.9	0.9	1.9	0.6	14.6	21.7	20.0	19.3	12.3	16.6	18.3
いも・加工品	44.1	23.7	34.3	65.3	36.6	35.3	30.6	44.3	53.3	48.7	38.2	44.7	45.1
でんぷん・加工品	2.4	0.3	5.8	0.8	0.0	4.0	3.2	2.6	1.9	2.3	1.0	2.2	2.1
砂糖・甘味料類	5.0	0.5	8.8	2.5	3.4	1.8	4.0	4.4	5.4	5.6	5.4	4.8	5.4
大豆加工品	52.7	48.0	45.8	42.7	60.5	35.5	53.9	50.9	54.4	59.9	45.3	53.4	55.0
その他の豆・加工品	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	1.4	0.5	1.6	4.0	1.2	1.8
種実類	2.7	0.2	1.7	0.0	1.5	2.2	1.5	1.9	3.3	3.9	2.5	2.8	3.6
野菜類	273.9	82.3	220.3	282.5	257.5	218.6	213.0	269.3	273.4	330.7	303.4	280.4	311.2
緑黄色野菜	91.2	28.3	71.4	70.3	84.7	67.1	70.0	81.3	90.4	114.7	113.4	94.0	108.4
その他の野菜	163.6	54.1	132.4	181.5	158.8	140.0	135.5	177.6	163.7	188.7	158.2	167.1	176.9
野菜ジュース	12.6	0.0	15.0	28.6	12.5	7.2	2.4	7.5	10.0	19.2	21.3	12.4	16.7
漬け物	6.4	0.0	1.5	2.1	1.5	4.3	5.1	2.9	9.4	8.0	10.4	7.0	9.2
果実類	107.9	75.0	52.2	55.0	66.6	71.0	48.8	63.9	142.4	140.0	159.6	113.2	147.5
生果	97.9	74.4	39.4	29.3	66.6	50.2	47.3	59.7	122.7	131.8	158.3	103.5	134.7
ジャム	1.3	0.6	1.1	0.0	0.1	2.3	1.1	0.4	1.0	2.2	1.3	1.3	1.7
果汁・果汁飲料	8.7	0.0	11.7	25.7	0.0	18.6	0.4	3.8	18.7	6.1	0.1	8.3	11.2
きのこ類	15.4	1.7	4.5	5.7	15.1	10.6	12.0	11.8	19.0	21.0	14.5	16.5	20.1
藻類	6.9	1.3	6.6	7.4	8.0	2.5	4.8	6.3	6.2	10.2	6.9	7.1	7.9
魚介類	56.8	15.0	37.3	13.6	42.0	37.3	43.1	42.9	69.8	67.8	77.0	59.6	72.0
肉類	97.2	54.7	126.7	162.3	88.6	136.9	102.4	104.1	90.3	89.6	68.4	94.6	84.3
卵類	42.3	19.2	25.0	55.4	37.1	25.0	39.8	48.5	47.7	45.3	42.0	43.6	47.5
乳類	146.6	255.6	310.0	53.3	89.3	103.7	105.2	126.4	125.6	151.8	206.3	135.4	159.7
油脂類	10.4	4.9	11.7	11.9	8.0	13.5	9.0	9.1	10.9	11.4	8.7	10.4	10.7
菓子類	32.5	17.7	65.9	46.8	19.1	23.1	22.0	23.3	37.6	34.8	27.3	30.2	35.8
アルコール飲料	47.4	0.0	1.4	0.4	0.2	54.4	29.3	94.5	83.2	37.3	0.5	52.2	43.2
その他の嗜好飲料	358.2	86.7	128.5	228.2	221.5	332.3	328.7	415.3	446.8	413.0	227.7	380.7	383.6
調味料・香辛料類	58.5	18.6	44.2	65.7	52.6	66.3	50.3	59.4	67.7	61.4	45.8	59.9	61.8

◆表 19◆ 食品群別栄養素等摂取量(1歳以上、1人1日あたり)

大分類	中分類	小分類	摂取量	エネルギー	総たんぱく質	総脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
穀類	米・加工品	米	258.7	434	6.5	0.8	95.9	3	78	8	20	91	0.3	1.6	0.26
		米加工品	3.4	8	0.1	0.0	1.7	0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.00
	小麦・加工品	小麦粉類	4.8	18	0.4	0.1	3.6	9	6	2	1	5	0.0	0.0	0.00
		パン類(菓子パンを除く)	35.2	95	3.2	1.8	16.6	167	33	9	7	25	0.2	0.2	0.04
		菓子パン類	4.6	14	0.4	0.4	2.2	15	5	2	1	4	0.0	0.0	0.00
		うどん、中華めん類	46.3	63	1.8	0.3	12.5	54	17	5	3	16	0.1	0.1	0.02
		即席中華めん	5.8	25	0.6	1.1	3.4	101	11	15	2	7	0.1	0.0	0.01
		パスタ類	14.0	24	0.8	0.1	4.5	64	2	1	3	7	0.1	0.1	0.02
	その他の小麦加工品	5.3	11	0.4	0.1	2.0	7	3	1	1	3	0.0	0.0	0.00	
	その他の穀類・加工品	そば・加工品	13.1	16	0.6	0.1	3.2	3	3	1	4	10	0.1	0.1	0.01
とうもろこし・加工品		1.2	5	0.1	0.1	0.9	9	2	0	0	1	0.0	0.0	0.00	
その他の穀類		3.8	6	0.1	0.0	1.2	0	2	1	1	2	0.0	0.0	0.00	
いも類	いも・加工品	さつまいも・加工品	4.7	7	0.1	0.0	1.8	1	24	2	1	2	0.0	0.0	0.01
		じゃがいも・加工品	29.9	22	0.5	0.1	4.9	0	100	1	5	9	0.2	0.1	0.03
		その他のいも・加工品	11.1	3	0.1	0.0	0.7	1	17	5	1	2	0.0	0.0	0.01
でんぷん・加工品	でんぷん・加工品	2.5	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	
砂糖・甘味料類	砂糖・甘味料類	砂糖・甘味料類	5.0	18	0.0	0.0	4.7	0	2	0	0	0	0.0	0.0	0.00
豆類	大豆・加工品	大豆(全粒)・加工品	1.2	3	0.3	0.2	0.2	2	11	1	2	4	0.1	0.0	0.01
		豆腐	28.1	21	1.8	1.2	0.5	4	35	25	15	23	0.4	0.2	0.04
		油揚げ類	4.1	11	0.8	0.9	0.0	1	3	11	4	11	0.1	0.1	0.01
		納豆	11.4	23	1.9	1.1	1.3	0	77	9	11	25	0.3	0.2	0.06
		その他の大豆加工品	7.8	5	0.3	0.2	0.4	2	14	2	2	4	0.1	0.0	0.01
その他の豆・加工品	その他の豆・加工品	1.0	2	0.1	0.0	0.4	1	3	0	0	1	0.0	0.0	0.00	
種実類	種実類	種実類	2.4	14	0.4	1.3	0.5	1	14	9	5	9	0.1	0.1	0.03
野菜類	緑黄色野菜	トマト	26.6	6	0.2	0.0	1.4	1	63	2	3	7	0.1	0.0	0.01
		にんじん	17.8	6	0.1	0.0	1.4	4	40	5	1	4	0.0	0.0	0.01
		ほうれん草	9.9	2	0.2	0.0	0.3	1	35	5	3	3	0.1	0.0	0.01
		ピーマン	5.8	1	0.1	0.0	0.3	0	11	1	1	1	0.0	0.0	0.00
		その他の緑黄色野菜	28.1	11	0.6	0.1	2.2	3	80	19	5	14	0.3	0.1	0.02
	その他の野菜	キャベツ	30.1	6	0.3	0.1	1.4	1	43	12	3	7	0.1	0.0	0.01
		きゅうり	10.9	2	0.1	0.0	0.3	0	22	3	2	4	0.0	0.0	0.01
		大根	23.1	4	0.1	0.0	1.0	3	44	6	2	3	0.0	0.0	0.00
		たまねぎ	37.0	11	0.3	0.0	2.5	1	38	6	2	9	0.1	0.0	0.02
		はくさい	16.7	2	0.1	0.0	0.4	1	21	5	1	4	0.0	0.0	0.00
その他の淡色野菜		49.9	13	0.7	0.1	2.7	2	81	11	7	16	0.2	0.1	0.03	
野菜ジュース	野菜ジュース	13.3	4	0.1	0.0	0.9	3	25	1	1	2	0.0	0.0	0.00	
漬け物	葉類漬け物	1.7	1	0.0	0.0	0.1	15	5	1	0	1	0.0	0.0	0.00	
	たくあん・その他の漬け	5.2	3	0.1	0.0	0.6	73	11	2	1	2	0.0	0.0	0.00	
果実類	生果	いちご	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
		柑橘類	9.8	4	0.1	0.0	1.2	0	14	2	1	1	0.0	0.0	0.00
		バナナ	20.6	18	0.2	0.0	4.7	0	74	1	7	6	0.1	0.0	0.02
		りんご	20.5	12	0.0	0.0	3.2	0	25	1	1	2	0.0	0.0	0.01
		その他の生果	41.6	25	0.2	0.2	6.4	1	75	4	3	7	0.1	0.0	0.02
	ジャム	ジャム	1.6	3	0.0	0.0	0.9	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
果汁・果汁飲料	果汁・果汁飲料	8.8	4	0.0	0.0	1.0	0	12	1	1	1	0.0	0.0	0.00	
きのこ類	きのこ類	きのこ類	15.4	3	0.4	0.0	0.9	5	34	0	1	11	0.1	0.1	0.01
藻類	藻類	藻類	6.8	2	0.2	0.0	0.5	33	27	6	5	4	0.1	0.0	0.00

第2部 食品群別摂取量

小分類	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	n-6系脂肪酸	コレステロール	食物繊維(総量)	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食塩相当量
	μgRE	μg	mg	μg	mg	mg	mgNE	mg	μg	μg	mg	mg	g	mg	g	g	g	g
米	0	0.0	0.0	0	0.06	0.03	2.2	0.06	0.0	8	0.67	0	0.22	0	3.9	0.0	1.6	0.0
米加工品	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.01	0	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小麦粉類	0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0.0	1	0.03	0	0.04	0	0.1	0.1	0.1	0.0
パン類(菓子パンを除く)	0	0.0	0.2	0	0.03	0.02	1.0	0.01	0.0	12	0.17	0	0.30	0	0.8	0.2	0.6	0.4
菓子パン類	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0.0	1	0.02	0	0.06	0	0.1	0.0	0.1	0.0
うどん、中華めん類	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.5	0.00	0.0	1	0.09	0	0.15	0	0.5	0.2	0.3	0.1
即席中華めん	0	0.0	0.2	0	0.04	0.05	0.1	0.00	0.0	1	0.02	0	0.07	0	0.1	0.1	0.1	0.3
パスタ類	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.2	0.00	0.0	1	0.04	0	0.05	0	0.4	0.1	0.2	0.2
その他の小麦加工品	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.0	1	0.02	0	0.03	0	0.1	0.0	0.1	0.0
そば・加工品	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.2	0.01	0.0	1	0.04	0	0.05	0	0.2	0.1	0.2	0.0
とうもろこし・加工品	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.03	0	0.1	0.0	0.1	0.0
その他の穀類	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.0	0	0.01	0	0.01	0	0.2	0.1	0.1	0.0
さつまいも・加工品	0	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.04	1	0.00	0	0.2	0.0	0.1	0.0
じゃがいも・加工品	0	0.0	0.0	0	0.02	0.01	0.4	0.05	0.0	5	0.12	5	0.01	0	1.0	0.3	0.5	0.0
その他のいも・加工品	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.02	0	0.00	0	0.2	0.0	0.2	0.0
でんぷん・加工品	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
大豆(全粒)・加工品	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.0	1	0.01	0	0.08	0	0.1	0.0	0.1	0.0
豆腐	0	0.0	0.0	2	0.03	0.01	0.5	0.02	0.0	3	0.01	0	0.57	0	0.3	0.0	0.1	0.0
油揚げ類	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0.2	0.00	0.0	1	0.00	0	0.33	0	0.0	0.0	0.0	0.0
納豆	0	0.0	0.1	85	0.01	0.05	0.6	0.03	0.0	13	0.45	0	0.11	0	0.7	0.2	0.5	0.0
その他の大豆加工品	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.0	2	0.02	0	0.00	0	0.1	0.0	0.0	0.0
その他の豆・加工品	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.44	0	0.1	0.0	0.1	0.0
種実類	0	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0.2	0.01	0.0	2	0.02	0	0.01	0	0.2	0.0	0.2	0.0
トマト	15	0.0	0.2	1	0.02	0.01	0.2	0.02	0.0	7	0.05	5	0.00	0	0.3	0.1	0.2	0.0
にんじん	114	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	3	0.05	1	0.00	0	0.4	0.1	0.3	0.0
ほうれん草	32	0.0	0.2	23	0.00	0.01	0.1	0.01	0.0	8	0.01	1	0.01	0	0.3	0.0	0.2	0.0
ピーマン	2	0.0	0.1	1	0.00	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.02	5	0.00	0	0.1	0.0	0.1	0.0
その他の緑黄色野菜	57	0.0	0.7	43	0.02	0.02	0.3	0.03	0.0	23	0.13	9	0.00	0	0.9	0.2	0.7	0.0
キャベツ	1	0.0	0.0	22	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	18	0.05	9	0.00	0	0.5	0.1	0.4	0.0
きゅうり	3	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	3	0.04	2	0.01	0	0.1	0.0	0.1	0.0
大根	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0.0	7	0.02	2	0.00	0	0.4	0.2	0.3	0.0
たまねぎ	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.04	0.0	4	0.05	2	0.04	0	0.6	0.2	0.3	0.0
はくさい	1	0.0	0.0	10	0.00	0.00	0.1	0.01	0.0	5	0.03	1	0.00	0	0.2	0.0	0.1	0.0
その他の淡色野菜	4	0.0	0.1	6	0.02	0.02	0.3	0.03	0.0	26	0.11	3	0.04	0	1.0	0.3	0.8	0.0
野菜ジュース	44	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0.0	1	0.02	1	0.00	0	0.1	0.0	0.0	0.0
葉類漬け物	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
たくあん・その他の漬け物	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	0	0.00	0	0.1	0.0	0.1	0.2
いちご	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	8	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0.0	2	0.02	3	0.00	0	0.1	0.0	0.0	0.0
バナナ	1	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0.2	0.08	0.0	5	0.09	3	0.01	0	0.2	0.0	0.2	0.0
りんご	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	0	0.01	1	0.01	0	0.3	0.1	0.2	0.0
その他の生果	9	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0.2	0.03	0.0	7	0.10	19	0.01	0	0.6	0.1	0.5	0.0
ジャム	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	2	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	0	0.2	0.0	0	0.02	0.02	0.6	0.01	0.0	4	0.14	0	0.01	0	0.6	0.1	0.5	0.0
藻類	10	0.0	0.0	6	0.00	0.01	0.1	0.00	0.2	7	0.01	1	0.00	0	0.3	0.0	0.0	0.1

第2部 食品群別摂取量

大分類	中分類	小分類	摂取量	エネルギー	総たんぱく質	総脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
魚介類	生魚介類	あじ、いわし類	5.7	13	1.1	0.9	0.0	6	14	2	2	11	0.1	0.0	0.01
		さけ、ます	7.9	11	1.7	0.4	0.0	5	26	1	2	19	0.0	0.0	0.00
		たい、かれい類	6.9	6	1.2	0.1	0.1	13	21	2	2	14	0.0	0.0	0.00
		まぐろ、かじき類	1.7	2	0.4	0.0	0.0	1	7	0	1	5	0.0	0.0	0.00
		その他の生魚	2.9	5	0.5	0.3	0.0	3	8	1	1	5	0.0	0.0	0.00
		貝類	1.8	1	0.2	0.0	0.1	5	4	1	1	3	0.0	0.1	0.01
		いか、たこ類	2.8	2	0.5	0.0	0.0	6	7	0	1	5	0.0	0.0	0.01
	えび、かに類	2.6	2	0.5	0.0	0.0	5	8	1	1	6	0.0	0.0	0.01	
	魚介加工品	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	16.6	32	3.8	1.6	0.1	130	54	15	6	50	0.2	0.1	0.02
		魚介(缶詰)	2.3	5	0.4	0.3	0.0	8	5	2	1	5	0.1	0.0	0.00
魚介(佃煮)		0.1	0	0.0	0.0	0.0	2	1	1	0	1	0.0	0.0	0.00	
魚介(練り製品)		9.3	11	1.1	0.2	1.1	72	9	4	1	9	0.1	0.0	0.00	
魚肉ハム、ソーセージ		0.6	1	0.1	0.0	0.1	5	0	1	0	1	0.0	0.0	0.00	
肉類	畜肉	牛肉	10.7	31	1.7	2.5	0.0	6	25	0	2	13	0.2	0.4	0.01
		豚肉	47.9	126	8.3	9.6	0.1	22	130	2	9	67	0.3	1.0	0.03
		ハム、ソーセージ類	13.9	42	2.0	3.6	0.3	114	29	1	2	32	0.1	0.2	0.01
		その他の畜肉	2.8	8	0.5	0.6	0.0	2	6	0	0	3	0.0	0.1	0.00
	鳥肉	鶏肉	30.9	49	5.7	2.6	0.2	25	78	2	6	48	0.2	0.3	0.01
		その他の鳥肉	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
	肉類(内臓)	肉類(内臓)	1.3	2	0.2	0.1	0.0	1	3	0	0	3	0.1	0.0	0.00
その他の肉類	鯨肉	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	
その他の肉・加工品	その他の肉・加工品	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	
卵類	卵類	卵類	45.3	68	5.8	4.5	0.2	62	59	23	5	81	0.8	0.6	0.04
乳類	牛乳・乳製品	牛乳	84.0	54	2.8	2.9	4.1	37	131	95	9	78	0.0	0.3	0.01
		チーズ	5.1	18	1.2	1.4	0.1	48	4	33	1	31	0.0	0.2	0.00
		発酵乳・乳酸菌飲料	44.3	28	1.5	0.6	4.1	21	63	48	6	39	0.0	0.1	0.00
		その他の乳製品	10.3	18	0.4	1.0	1.8	8	16	12	1	10	0.0	0.0	0.00
	その他の乳類	その他の乳類	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
油脂類	油脂類	バター	1.6	12	0.0	1.3	0.0	11	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
		マーガリン	0.6	5	0.0	0.5	0.0	3	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
		植物性油脂	8.3	76	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
		動物性油脂	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
		その他の油脂	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
菓子類	菓子類	和菓子類	12.2	37	0.8	0.4	7.8	28	12	3	2	9	0.1	0.1	0.02
		ケーキ・ペストリー類	6.3	19	0.4	0.9	2.4	11	7	3	1	7	0.0	0.0	0.00
		ビスケット類	2.8	14	0.2	0.6	1.9	8	3	3	0	2	0.0	0.0	0.00
		キャンデー類	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
		その他の菓子類	11.6	37	0.5	1.9	4.2	12	42	11	4	14	0.1	0.1	0.02
嗜好飲料類	アルコール飲料	日本酒	3.7	4	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
		ビール	57.0	24	0.1	0.0	1.9	1	15	2	3	7	0.0	0.0	0.00
		洋酒・その他	28.8	21	0.0	0.0	0.31	4	0	0	0	0	0	0.0	0.00
	その他の嗜好飲料	茶	106.8	3	0.3	0.0	0.4	2	40	5	3	4	0.2	0.0	0.02
		コーヒー・ココア	141.9	9	0.4	0.0	1.8	3	94	5	10	11	0.0	0.0	0.00
その他の嗜好飲料	101.7	8	0.1	0.0	1.9	4	11	5	1	2	0.0	0.1	0.00		
調味料・香辛料類	調味料	ソース	1.2	2	0.0	0.0	0.4	33	2	1	0	0	0.0	0.0	0.00
		しょうゆ	10.0	8	0.8	0.0	0.8	542	37	3	7	16	0.2	0.1	0.00
		塩	1.2	0	0.0	0.0	0.0	452	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
		マヨネーズ	3.4	23	0.1	2.5	0.1	27	1	0	0	1	0.0	0.0	0.00
		味噌	10.7	22	1.1	0.4	3.5	350	39	9	5	16	0.4	0.1	0.03
		その他の調味料	35.1	57	1.3	2.0	7.2	962	84	13	9	25	0.3	0.1	0.02
	香辛料・その他	香辛料・その他	0.6	2	0.1	0.0	0.2	9	4	1	1	1	0.0	0.0	0.00

第2部 食品群別摂取量

小分類	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	n-6系脂肪酸	コレステロール	食物繊維(総量)	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食塩相当量
	μgRE	μg	mg	μg	mg	mg	mgNE	mg	μg	μg	mg	mg	g	mg	g	g	g	g
あじ、いわし類	1	0.6	0.1	0	0.00	0.01	0.6	0.02	0.7	1	0.04	0	0.02	3	0.0	0.0	0.0	0.0
さけ、ます	1	2.2	0.1	0	0.01	0.01	0.8	0.03	0.4	1	0.09	0	0.03	5	0.0	0.0	0.0	0.0
たい、かれい類	1	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0.3	0.01	0.2	0	0.03	0	0.00	6	0.0	0.0	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.3	0.01	0.1	0	0.01	0	0.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	3	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0.2	0.01	0.2	0	0.02	0	0.01	2	0.0	0.0	0.0	0.0
貝類	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.4	1	0.01	0	0.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0.2	0.00	0.1	0	0.01	0	0.00	6	0.0	0.0	0.0	0.0
えび、かに類	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.0	1	0.01	0	0.00	4	0.0	0.0	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	6	2.5	0.2	0	0.03	0.04	2.0	0.06	1.4	3	0.16	0	0.03	20	0.0	0.0	0.0	0.3
魚介(缶詰)	0	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0.3	0.01	0.1	0	0.01	0	0.09	1	0.0	0.0	0.0	0.0
魚介(佃煮)	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	0	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0.3	0.00	0.1	0	0.01	0	0.05	2	0.0	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
牛肉	1	0.0	0.1	1	0.01	0.02	0.7	0.02	0.2	1	0.08	0	0.07	7	0.0	0.0	0.0	0.0
豚肉	3	0.1	0.2	2	0.29	0.08	4.1	0.13	0.2	1	0.42	0	0.88	30	0.0	0.0	0.0	0.1
ハム、ソーセージ類	0	0.1	0.0	0	0.06	0.02	1.0	0.02	0.1	0	0.10	3	0.38	7	0.0	0.0	0.0	0.3
その他の畜肉	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.2	0.01	0.0	0	0.02	0	0.01	2	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏肉	7	0.1	0.1	8	0.02	0.04	3.2	0.09	0.1	3	0.33	0	0.33	25	0.0	0.0	0.0	0.1
その他の鳥肉	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	59	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0.1	0.00	0.2	4	0.05	0	0.01	3	0.0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	64	0.8	0.5	5	0.03	0.18	1.4	0.03	0.4	16	0.61	0	0.66	190	0.0	0.0	0.0	0.2
牛乳	29	0.2	0.1	1	0.03	0.13	0.8	0.03	0.3	4	0.46	1	0.08	9	0.0	0.0	0.0	0.1
チーズ	12	0.0	0.1	0	0.00	0.02	0.3	0.00	0.1	1	0.01	0	0.02	4	0.0	0.0	0.0	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	7	0.0	0.0	0	0.01	0.06	0.4	0.01	0.1	3	0.17	0	0.02	3	0.0	0.0	0.0	0.1
その他の乳製品	7	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0.1	0.00	0.0	0	0.05	0	0.04	3	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
バター	8	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.03	3	0.0	0.0	0.0	0.0
マーガリン	0	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.08	0	0.0	0.0	0.0	0.0
植物性油脂	0	0.0	1.0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	2.52	0	0.0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
和菓子類	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.2	0.01	0.0	2	0.04	0	0.11	2	0.2	0.0	0.2	0.1
ケーキ・ペストリー類	4	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0.0	1	0.04	0	0.14	8	0.1	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	3	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.0	0	0.01	0	0.04	1	0.0	0.0	0.0	0.0
キャンデー類	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	4	0.0	0.1	0	0.01	0.02	0.2	0.01	0.0	3	0.09	1	0.21	4	0.2	0.1	0.2	0.0
日本酒	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビール	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.4	0.02	0.0	0	0.05	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
茶	7	0.0	0.4	10	0.00	0.04	0.2	0.01	0.0	21	0.04	5	0.00	0	0.3	0.0	0.3	0.0
コーヒー・ココア	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	1.1	0.00	0.0	0	0.01	0	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	2	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.00	3	0.00	0	0.1	0.0	0.0	0.0
ソース	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.1
しょうゆ	0	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0.2	0.02	0.0	4	0.05	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	1.4
塩	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	1.1
マヨネーズ	1	0.0	0.4	4	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.01	0	0.64	2	0.0	0.0	0.0	0.1
味噌	0	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0.4	0.01	0.0	4	0.01	0	0.21	0	0.6	0.0	0.5	0.9
その他の調味料	3	0.0	0.1	1	0.01	0.02	0.6	0.02	0.1	4	0.07	0	0.24	1	0.3	0.1	0.2	2.4
香辛料・その他	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.00	0	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0

◆表20◆ 食品群別摂取量の年次推移(1歳以上、男性、年齢階級別)

(g)

年代別 経年変化	1～5歳								6～14歳							
									6～11歳							
									12～14歳							
人数	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)
	51	35	25	19	16	23	21	16	81 41	35 21	41 20	53	27	46	56	23
米	71.9	72.0	77.4	80.5	91.1	73.4	82.1	93.8	101.8 168.5 106.9	117.1 169.1 107.6	96.0 164.4 141.1	177.2	140.1	141.3	167.0	164.1
小麦	87.1	67.8	64.1	82.8	64.5	103.8	107.4	72.0	110.4 54.5	123.1 52.9	129.5 54.1	115.2	78.8	132.9	110.5	96.2
大豆	35.0	33.7	31.9	31.5	52.8	23.0	31.8	24.2	67.0 55.1	63.7 61.4	83.8 70.1	62.6	52.5	43.8	58.7	40.6
緑黄色 野菜	37.7	40.0	55.7	40.9	84.7	45.0	60.1	71.4	66.4 145.0	84.7 142.7	63.1 145.8	77.2	62.0	54.0	101.0	74.1
その他の 野菜	69.2	72.8	85.8	111.8	111.3	94.2	115.5	87.5	153.8 140.1	216.1 135.8	213.8 94.6	183.9	138.3	178.6	184.8	171.5
果実	96.3	117.6	97.3	78.7	91.9	130.9	69.7	72.4	134.9 58.3	113.9 79.4	82.0 53.2	95.8	86.1	113.5	88.7	45.4
魚介類	37.3	37.1	40.2	53.6	45.7	23.1	15.3	25.2	70.7 71.0	92.1 81.1	83.6 65.3	68.8	66.3	47.0	58.2	20.2
肉類	55.8	41.4	51.5	47.8	52.2	57.3	42.1	71.6	108.6 44.4	97.3 38.5	95.1 29.5	106.6	78.8	125.6	132.8	133.7
卵類	34.7	29.3	29.5	29.9	30.0	24.9	16.7	12.1	59.5 334.3	40.8 258.0	27.1 319.0	25.5	29.6	38.1	28.1	28.5
牛乳類	232.6	182.7	223.3	176.9	197.5	126.7	105.3	140.1	274.7 38.6	330.2 41.1	439.1 32.2	300.0	305.1	241.7	261.4	231.2
乳製品	44.9	41.8	42.1	78.7	27.6	50.7	52.8	48.2	49.6 19.1	22.5 15.1	24.8 16.8	37.9	49.7	61.3	67.8	52.2
油脂類	13.6	8.6	12.6	9.1	14.0	7.8	4.3	6.3	24.0 24.0	23.6 23.6	19.3 19.3	16.7	15.9	10.9	15.0	10.0

(g)

年代別 経年変化	15～19歳								20～29歳							
人数	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)
	30	28	38	22	22	21	20	13	46	46	63	26	25	41	26	15
米	237.1	199.6	220.1	226.8	245.5	243.4	259.1	181.3	201.1	207.1	192.5	226.7	212.4	190.6	139.6	230.0
小麦	85.9	82.0	105.9	61.6	68.0	91.6	138.2	165.2	88.2	112.5	93.5	69.0	78.0	86.3	164.1	88.4
大豆	45.0	51.2	52.4	40.3	38.9	66.0	36.5	14.2	58.0	41.2	60.2	21.5	42.4	41.4	42.3	36.4
緑黄色 野菜	78.8	71.1	73.6	90.8	91.6	60.4	85.2	45.5	71.7	58.0	62.6	54.1	90.6	77.2	70.1	48.7
その他の 野菜	155.7	161.2	176.3	183.2	190.7	199.2	237.5	142.0	155.4	146.3	200.5	142.1	96.3	179.1	207.1	183.4
果実	113.6	109.2	77.1	72.4	37.1	123.9	89.5	96.8	80.1	60.6	38.2	52.7	30.3	94.5	112.5	73.8
魚介類	91.9	87.7	90.5	99.6	99.9	85.4	61.3	36.8	101.5	85.8	80.7	86.9	81.4	95.1	63.3	37.7
肉類	145.3	123.9	126.0	205.1	126.6	141.7	160.0	172.9	105.0	103.5	131.9	135.0	91.2	134.9	114.9	171.3
卵類	69.1	50.3	44.3	48.3	41.9	48.9	44.4	52.7	50.7	41.7	41.5	43.7	22.8	34.4	36.7	73.9
牛乳類	174.1	122.5	232.2	130.9	103.6	93.7	117.6	143.1	61.6	105.6	108.8	52.6	61.8	91.2	60.7	57.2
乳製品	35.8	28.0	48.8	47.4	49.0	29.5	51.2	44.8	19.0	19.7	29.3	29.8	29.5	59.2	38.1	72.9
油脂類	28.8	22.3	20.2	17.8	15.3	16.7	18.8	10.5	21.1	18.2	18.2	18.3	14.8	18.0	16.0	10.9

第2部 食品群別摂取量

(g)

年代別 経年変化	30～39 歳								40～49 歳							
	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)
人数	119	65	58	34	35	57	48	19	85	69	88	58	50	47	62	47
米	190.0	187.4	196.4	215.6	235.1	177.0	203.8	139.6	196.3	192.7	162.0	189.4	190.2	178.1	169.3	169.2
小麦	116.3	114.3	104.9	61.9	78.0	143.6	98.8	118.3	114.8	122.1	117.1	53.8	92.2	108.1	156.2	105.7
大豆	58.9	56.5	60.9	56.0	57.3	47.1	55.9	53.3	54.2	63.0	64.9	55.0	62.3	52.4	41.8	44.0
緑黄色野菜	69.9	74.7	80.3	70.6	77.4	65.8	78.9	55.7	79.6	62.1	74.9	76.0	62.8	89.4	83.5	75.5
その他の野菜	158.0	169.4	166.5	190.6	193.3	175.3	208.2	172.2	165.2	186.5	192.1	196.0	177.7	206.1	177.9	166.1
果実	57.7	69.6	33.5	56.7	31.2	50.8	60.4	48.9	63.3	88.2	67.0	43.1	64.4	33.5	43.6	54.8
魚介類	105.3	110.7	130.7	97.7	91.2	65.4	72.0	59.8	120.2	130.1	124.6	104.2	97.9	95.1	67.7	63.5
肉類	100.6	103.1	105.9	127.5	110.5	117.5	123.2	150.8	81.0	94.0	81.8	115.6	94.9	128.7	129.0	129.2
卵類	52.7	49.3	44.0	38.6	46.1	34.7	35.2	32.5	54.5	46.1	41.5	37.4	38.1	44.5	32.6	49.5
牛乳類	69.0	79.3	61.9	35.9	59.3	53.5	41.4	42.8	42.8	65.0	61.6	39.0	58.2	49.7	50.0	54.7
乳製品	11.7	10.1	27.3	16.4	18.2	24.4	33.0	16.1	15.1	9.7	20.5	16.6	28.5	11.5	38.3	54.2
油脂類	24.1	18.9	19.2	19.1	21.0	13.9	12.2	8.4	20.9	17.2	20.5	19.3	16.9	15.8	13.0	11.7

(g)

年代別 経年変化	50～59 歳								60～69 歳							
	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)
人数	68	51	70	65	45	71	51	33	33	56	61	49	50	83	44	82
米	183.3	216.2	171.6	203.1	213.5	150.3	162.8	165.5	169.8	171.5	183.1	183.2	200.7	150.3	153.0	147.2
小麦	93.4	81.1	105.3	55.3	75.6	98.5	117.6	138.3	93.4	87.2	94.2	63.3	61.5	83.6	123.8	118.6
大豆	81.2	74.3	83.6	76.0	68.8	43.6	50.0	53.5	82.0	71.6	85.1	83.8	71.0	76.0	60.7	51.1
緑黄色野菜	86.4	85.8	92.4	88.7	64.0	89.2	101.0	72.2	77.3	92.1	78.6	144.3	92.8	109.2	96.4	82.3
その他の野菜	156.2	208.6	244.7	230.8	168.5	212.6	229.8	172.2	163.5	183.8	210.7	258.2	173.7	201.6	220.0	160.1
果実	158.3	176.7	199.7	123.2	54.2	84.3	60.6	46.1	172.1	162.9	173.6	131.2	127.1	136.5	114.2	110.4
魚介類	142.0	147.6	131.7	133.9	114.8	125.8	73.6	53.1	112.0	114.8	138.7	126.8	121.1	122.6	118.4	75.2
肉類	70.0	79.2	82.1	104.3	76.7	100.4	129.9	113.9	59.1	53.1	64.8	73.1	57.4	87.1	94.2	118.5
卵類	47.6	41.2	40.2	40.8	44.5	44.6	43.1	60.8	44.7	39.9	34.4	33.7	36.4	39.7	39.8	49.0
牛乳類	97.9	78.3	81.4	38.9	44.9	47.3	60.8	51.0	136.4	144.2	82.1	80.9	82.2	74.2	80.1	71.7
乳製品	10.3	11.4	22.5	25.2	<u>1.1</u>	29.2	26.2	<u>24.6</u>	12.3	18.8	23.6	31.7	22.0	31.3	55.4	50.2
油脂類	15.2	13.2	14.7	16.9	14.4	14.7	13.4	9.6	13.7	11.7	12.7	15.2	12.4	10.9	13.7	12.6

(g)

年代別 経年変化	70歳以上							70～ 79歳	80歳 以上
	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	
人数	26	21	36	48	64	71	44	83	41
米	148.3	132.6	144.0	183.2	185.5	137.8	137.4	112.5	125.7
小麦	83.2	101.8	98.7	63.3	60.9	108.0	90.3	149.5	112.3
大豆	55.2	69.1	69.6	83.8	68.5	64.7	61.1	70.4	64.8
緑黄色 野菜	87.0	64.3	81.0	144.3	101.4	119.3	91.7	98.1	135.7
その他の 野菜	147.8	142.5	166.3	258.2	166.9	232.2	219.9	189.8	206.7
果実	122.0	122.3	170.4	131.2	164.8	168.2	143.0	142.0	148.9
魚介類	93.1	101.1	94.7	126.8	96.3	117.1	101.3	93.7	69.4
肉類	36.8	32.1	26.4	73.1	41.4	54.0	52.0	118.6	72.9
卵類	40.9	43.2	28.8	33.7	30.8	36.5	33.8	56.5	44.6
牛乳類	97.1	113.4	155.1	80.9	99.3	101.6	68.9	77.8	129.8
乳製品	11.6	5.7	24.7	31.7	42.3	33.5	35.9	60.0	70.7
油脂類	15.3	8.8	11.5	15.2	10.0	10.3	9.9	11.8	8.0

◆表 21◆ 食品群別摂取量の年次推移(1歳以上、女性、年齢階級別)

(g)

年代別 経年変化	1～5歳								6～14歳							
									6～11歳			12～14歳				
	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)					平成15年 (2003)
人数	48	25	31	13	11	10	32	6	66 38	48 12	34 18	48	27	48	49	26
米	63.8	80.5	75.6	61.0	93.2	66.6	91.5	84.7	81.5 129.6 111.2	98.2 117.4 114.4	80.4 128.8 146.1	128.8	142.1	125.4	140.8	137.3
小麦	67.8	42.0	85.8	73.2	59.2	122.7	73.2	27.8	109.6 53.0	132.3 54.1	166.0 54.3	104.8	72.6	72.6	82.3	75.3
大豆	30.6	311.1	39.3	24.2	27.7	23.1	26.1	48.0	64.3 58.8	54.8 65.8	66.6 73.6	61.0	60.9	60.9	43.1	45.8
緑黄色 野菜	37.5	28.6	58.5	44.9	90.4	43.8	41.3	28.3	78.2 146.5	56.4 148.0	101.1 153.5	74.6	73.6	73.6	82.3	71.4
その他の 野菜	63.9	64.0	80.8	127.6	62.0	100.5	121.4	54.1	151.2 148.3	172.9 139.4	205.9 99.4	188.9	142.5	142.5	195.1	132.4
果実	110.1	111.2	59.7	58.8	79.7	79.4	108.8	75.0	141.7 53.6	95.7 59.7	77.6 50.5	77.9	64.4	64.4	81.0	52.2
魚介類	41.6	52.5	38.6	31.9	21.2	30.9	31.5	15.0	77.0 76.3	70.6 74.2	76.1 72.7	51.0	58.1	58.1	45.7	37.3
肉類	42.8	35.6	31.5	44.1	51.9	71.8	67.4	54.7	93.3 43.8	99.0 29.3	85.7 21.1	116.6	89.3	89.3	90.5	126.7
卵類	33.1	30.4	25.6	25.1	39.8	10.5	22.9	19.2	52.3 317.2	30.1 290.5	22.2 337.9	31.5	27.5	27.5	26.5	25.0
牛乳類	179.3	132.3	143.0	168.7	213.6	120.7	109.6	176.8	227.4 37.1	270.9 33.7	250.9 68.1	266.3	243.1	243.1	219.2	226.6
乳製品	39.3	46.5	54.6	54.8	59.7	22.9	39.4	78.8	42.2 19.0	27.2 17.7	31.7 15.9	47.3	42.0	42.0	63.8	83.4
油脂類	12.2	7.7	9.6	10.8	9.5	5.3	5.8	4.9	22.3 16.4	18.0	17.0	12.6	12.6	11.5	11.7	

(g)

年代別 経年変化	15～19歳								20～29歳							
	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)
人数	45	33	47	21	21	26	30	7	77	69	81	40	31	44	30	16
米	137.6	153.6	147.4	149.3	163.8	124.6	143.3	144.5	127.9	131.8	130.0	134.7	142.0	113.7	130.3	102.5
小麦	80.4	78.0	67.1	52.9	78.2	110.8	122.7	136.0	98.3	87.4	104.9	88.2	84.8	100.5	139.6	118.5
大豆	40.4	42.2	59.9	55.4	32.8	58.0	47.1	42.7	47.1	40.8	54.0	40.5	46.9	39.9	39.4	60.5
緑黄色 野菜	58.7	65.7	85.5	51.0	73.5	56.0	83.0	70.3	66.1	51.1	55.7	52.3	83.2	82.4	72.6	84.7
その他の 野菜	122.1	133.9	147.4	168.1	145.9	188.8	156.7	181.5	147.4	133.5	156.4	162.5	154.2	165.1	186.6	158.8
果実	94.3	102.6	59.2	46.5	86.7	109.4	127.6	55.0	87.9	87.8	48.3	59.8	53.0	82.6	80.5	66.6
魚介類	79.9	72.6	70.4	131.3	63.3	51.6	57.4	13.6	80.8	69.1	72.3	66.5	87.9	73.8	49.9	42.0
肉類	85.7	90.3	94.6	119.7	110.6	145.3	128.3	162.3	82.0	73.7	86.0	106.0	78.6	103.7	102.7	88.6
卵類	45.9	40.4	44.5	40.4	40.9	56.7	36.9	55.4	45.9	38.5	32.4	37.9	25.4	41.7	40.5	37.1
牛乳類	99.5	108.4	158.2	96.8	45.9	51.9	62.3	26.1	110.1	80.4	140.7	81.4	52.1	38.0	56.5	29.1
乳製品	37.8	25.5	35.2	38.1	72.2	50.7	57.3	27.1	19.7	22.5	33.4	51.0	32.5	30.0	31.3	60.3
油脂類	22.0	19.5	18.8	17.6	16.2	11.9	15.4	11.9	22.8	17.9	16.7	13.7	17.4	15.1	13.7	8.0

第2部 食品群別摂取量

(g)

年代別 経年変化	30～39 歳								40～49 歳							
	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)
人数	147	77	83	54	44	68	57	27	94	88	95	71	60	62	74	43
米	130.0	135.5	128.5	133.0	129.8	94.5	127.1	111.3	125.9	133.8	119.2	142.6	124.6	125.8	135.3	98.4
小麦	117.4	93.6	107.2	99.5	76.1	120.6	111.3	109.2	97.1	85.5	99.9	79.2	90.0	114.5	119.0	123.3
大豆	54.6	51.0	60.6	45.8	49.6	26.6	41.9	35.5	48.7	51.0	61.5	51.7	55.1	53.0	45.4	53.9
緑黄色野菜	68.6	76.5	75.4	77.7	79.5	58.3	80.3	67.1	71.9	65.1	77.9	75.0	74.9	91.8	79.9	70.0
その他の野菜	155.5	169.3	168.3	174.8	162.2	151.4	198.7	140.0	145.6	148.4	179.7	205.3	164.0	197.3	177.1	135.5
果実	95.2	95.6	52.6	54.2	42.5	54.0	64.2	71.0	97.0	120.7	100.9	86.2	82.3	85.5	65.4	48.8
魚介類	83.8	78.2	91.0	58.4	54.9	48.9	51.3	37.3	88.5	83.9	95.5	83.0	77.5	71.6	59.2	43.1
肉類	74.0	70.5	73.8	83.6	80.4	83.6	110.0	136.9	65.8	62.1	64.1	82.8	75.2	100.0	89.4	102.4
卵類	43.2	39.3	34.0	32.8	31.0	30.9	35.1	25.0	34.9	30.3	33.0	32.5	34.0	38.7	28.3	39.8
牛乳類	77.2	80.7	100.3	69.0	88.2	44.0	64.2	61.2	64.2	87.3	87.4	80.6	77.2	41.6	51.3	37.1
乳製品	15.6	20.4	28.4	54.6	34.2	39.3	39.1	42.5	19.0	15.1	33.1	56.4	38.2	40.5	43.7	68.1
油脂類	23.0	16.6	15.3	17.6	14.7	9.8	10.1	13.5	18.9	13.7	16.6	17.0	16.3	12.4	10.7	9.0

(g)

年代別 経年変化	50～59 歳								60～69 歳							
	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)
人数	72	67	74	82	62	88	72	54	46	71	64	58	69	105	55	95
米	131.6	123.2	131.6	140.3	153.2	92.2	120.6	115.5	124.9	116.4	120.1	135.6	149.2	109.8	116.7	89.2
小麦	92.9	100.8	74.0	72.4	73.2	95.3	150.8	94.0	84.6	94.8	113.2	84.7	68.7	110.1	105.9	124.3
大豆	63.0	63.7	72.6	70.8	70.5	43.4	60.7	50.9	73.1	54.7	74.6	84.5	75.5	60.7	52.8	54.4
緑黄色野菜	79.6	89.1	95.1	88.4	98.4	96.9	96.1	81.3	82.6	82.6	98.6	71.8	134.0	105.4	112.0	90.4
その他の野菜	158.3	176.7	199.7	194.5	165.1	182.3	201.1	177.6	172.1	162.9	173.6	229.6	164.5	206.3	221.2	163.7
果実	118.1	158.2	<u>15.8</u>	129.1	128.3	133.9	88.2	63.9	172.1	121.7	187.5	149.7	168.1	141.9	175.4	142.4
魚介類	102.2	102.1	106.7	88.1	106.2	95.0	63.6	42.9	93.2	82.5	97.4	102.9	96.1	96.6	99.2	69.8
肉類	70.0	79.2	82.1	58.1	57.1	76.2	89.9	104.1	59.1	53.1	64.8	37.9	41.4	53.9	67.8	90.3
卵類	36.2	30.7	32.6	30.4	26.7	32.9	37.4	48.5	35.0	37.0	25.8	23.1	32.5	32.9	40.8	47.7
牛乳類	83.4	124.2	101.1	75.4	68.2	71.6	91.4	66.4	116.3	132.6	137.1	81.9	84.0	84.0	75.8	58.4
乳製品	11.8	18.8	10.3	38.2	40.7	47.2	49.2	60.0	11.8	23.9	24.1	46.0	41.6	34.1	48.6	67.3
油脂類	15.1	13.6	14.9	11.8	11.8	11.5	13.6	9.1	14.0	10.3	9.7	11.8	11.6	9.8	10.5	10.9

(g)

年代別 経年変化	70歳以上							70～ 79歳	80歳 以上
	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	
人数	23	26	44	68	72	89	66	107	36
米	137.2	115.5	135.2	129.9	129.5	108.8	115.9	88.1	101.9
小麦	50.8	66.3	75.9	81.5	45.0	80.6	79.0	110.1	114.0
大豆	69.7	59.5	65.0	80.6	59.5	65.5	40.2	59.9	53.4
緑黄色 野菜	71.3	80.2	76.3	103.9	109.3	122.6	95.9	114.7	94.0
その他の 野菜	122.0	122.3	170.4	185.6	165.2	208.3	187.3	188.7	167.1
果実	77.5	147.3	86.9	149.2	160.1	188.6	153.2	140.0	113.2
魚介類	82.0	77.7	92.0	90.4	80.4	87.6	85.4	67.8	59.6
肉類	36.8	32.1	26.4	38.7	27.5	39.2	44.2	89.6	94.6
卵類	27.6	27.4	28.3	25.7	27.0	29.2	32.6	45.3	43.6
牛乳類	62.6	134.0	98.5	74.1	78.2	106.5	71.2	80.7	130.6
乳製品	5.7	9.9	22.5	47.6	33.5	36.4	45.5	71.0	75.7
油脂類	9.0	5.8	8.6	11.2	7.3	8.1	8.4	11.4	10.4

◆表 22◆ 食品群別摂取量(主な食品分)の年次推移

(g)

食品名	昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)
米	141.7	147.1	143.7	158.3	164.0	131.0	140.1	121.0
小麦	85.5	82.4	88.9	72.9	71.8	106.6	115.4	116.0
大豆	41.4	40.8	47.7	51.0	46.7	51.5	48.0	52.7
野菜類	216.1	228.6	253.3	280.8	247.1	279.1	278.8	276.0
緑黄色野菜	68.7	71.4	75.6	85.9	86.6	89.1	85.0	88.3
その他の野菜	147.4	157.2	177.7	194.9	160.5	190.0	193.8	167.6
果物	102.2	116.6	82.3	99.7	96.7	116.1	90.6	103.3
乳類(牛乳・乳製品)	154.2	147.7	164.8	142.3	131.2	121.8	136.4	143.8
魚介類	87.4	90.1	94.5	91.6	87.2	84.9	68.1	61.1
肉類	78.8	70.9	74.4	85.8	68.5	87.5	96.8	107.5
卵類	45.7	38.0	34.4	32.9	32.9	36.2	34.0	45.3