

## 食品群別一日あたりの平均摂取量

平成20年 国民健康・栄養調査結果の概要  
表10 食品群別摂取量(1日あたり平均) 年齢階級別

調査対象者	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
栄養摂取状況調査人数(人)	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877
食品群 (g)	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
穀類	448.8	269	426.7	529.7	480.5	463.7	468.5	461.4	454.4	437
いも類	56.9	39.6	59.4	56.3	49.5	53	48.4	55.2	63.1	65.5
砂糖・甘味料類	6.7	4.1	5.3	6.6	5.6	5.7	5.8	7.4	7.9	7.6
豆類	56.2	28.5	45.8	40.1	41.7	46.2	51.5	63.2	70.3	65.9
種実類	1.8	1.1	1.7	1.5	1.2	1.2	1.6	2.1	2.6	2
野菜類	282.8	153.2	239.2	255.6	244.6	260.7	253.1	304.2	349.9	303.1
果実類	116.8	99	97.8	80.3	71.8	70.4	75.9	122.8	157.9	160.5
きのこ類	15.3	6.7	14.6	12.8	14.8	14.2	14.2	17.1	19	14.8
藻類	10	5.1	7.7	8.6	8.5	7.9	10.4	10.5	12.6	11
魚介類	78.5	30.8	53.8	62	63.6	62.7	72.7	91.5	103	88.4
肉類	77.7	55.5	92.8	125.7	109.2	91.9	89.7	80.3	66.1	49.4
卵類	33.6	23.6	36.3	46.9	36.2	33	34.1	35.2	32.2	31.2
乳類	111.2	185.5	297.9	130.6	78.3	79.1	78.6	87	96.3	99.5
油脂類	9.5	6.9	9.6	12.9	12.6	11.1	10.8	10.4	9.1	6.5
菓子類	26.8	30.8	38.5	34.9	24.6	24.4	26.2	26	24.7	24.7
嗜好飲料類	597.2	184.9	271.7	422.2	501.2	614.9	704.1	743.3	737.7	585.1
調味料・香辛料類	95.3	53.3	82.3	86.9	99.9	96.9	98.5	107.5	107.9	86.9
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	7.8	7.7	7	7.6	11.6	14.4	13.9	14.6	18.1
<b>1日あたり合計(g)</b>	<b>2,038</b>	<b>1,185</b>	<b>1,789</b>	<b>1,921</b>	<b>1,851</b>	<b>1,949</b>	<b>2,059</b>	<b>2,239</b>	<b>2,329</b>	<b>2,057</b>
<b>1食あたり合計(g)</b>	<b>679</b>	<b>395</b>	<b>596</b>	<b>640</b>	<b>617</b>	<b>650</b>	<b>686</b>	<b>746</b>	<b>776</b>	<b>686</b>

出典: 厚生労働省提出資料#12 平成20年 国民健康・栄養調査結果の概要 厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室

健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とし、調査された。  
調査の対象は、平成20年国民生活基礎調査において設定された調査地区内の世帯の世帯員で、平成20年11月1日現在で満1歳以上の者とした。  
調査実施世帯数は3838世帯であり、調査人数は上記表の通りである。