

酢酸 α - トコフェロールに関する追加資料

3. 補助食品等からのビタミン・ミネラルの摂取状況

20 歳以上で、補助食品等からビタミン・ミネラルを摂取している者の割合を栄養素別にみると、最も多いビタミン B₁ で 5.3%。

食生活や栄養素摂取の多様化に対応するため、平成 15 年国民健康・栄養調査から、調査対象としている栄養素のうち、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン B₆、ビタミン C、ビタミン E、カルシウム及び鉄については、補助食品等からの摂取量) についても新たに把握した。

20 歳以上で、補助食品等からビタミン・ミネラルを摂取している者の割合を栄養素別にみると、最も多いビタミン B₁ で 5.3%、ビタミン B₂ 及びビタミン B₆ で 5.2%、ビタミン C で 4.1%、カルシウムで 2.9%、ビタミン E で 2.8%、鉄で 1.3% であった。

また、補助食品等を「摂取している者」と「摂取していない者」別の通常の食品からの摂取量は、ほぼ同量であった。補助食品等を摂取している者をみると、その内訳は補助食品からの摂取が多く、ミネラルについては強化食品からの摂取も多かった。

表1 補助食品等の摂取の有無別、ビタミン・ミネラルの摂取状況(20 歳以上)

ビタミン B ₁	単位	総 数		単位	単位	総 数	
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり (%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり (%)
人数	人	8,488	478 ¹	人数	人	8,496	488 ¹
エネルギー	kcal	1,930	2,068 ¹	エネルギー	kcal	1,931	2,051 ¹
ビタミン B ₁	mg	0.83	14.26 ¹	ビタミン B ₂	mg	1.17	14.73 ¹
ビタミン B ₁ (通常の食品)	mg	0.83	0.91 ¹	ビタミン B ₂ (通常の食品)	mg	1.17	1.30 ¹
ビタミン B ₁ (強化食品)	mg	-	0.26 ¹	ビタミン B ₂ (強化食品)	mg	-	0.15 ¹
ビタミン B ₁ (補助食品)	mg	-	13.09 ¹	ビタミン B ₂ (補助食品)	mg	-	13.28 ¹
ビタミン B ₂	単位	総 数		ビタミン C	単位	総 数	
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり (%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり (%)
人数	人	8,500	464 ¹	人数	人	8,600	364 ¹
エネルギー	kcal	1,931	2,049 ¹	エネルギー	kcal	1,934	2,015 ¹
ビタミン B ₂	mg	1.19	16.96 ¹	ビタミン C	mg	105	694 ¹
ビタミン B ₂ (通常の食品)	mg	1.19	1.27 ¹	ビタミン C(通常の食品)	mg	105	122 ¹
ビタミン B ₂ (強化食品)	mg	-	0.27 ¹	ビタミン C(強化食品)	mg	-	56 ¹
ビタミン B ₂ (補助食品)	mg	-	15.42 ¹	ビタミン C(補助食品)	mg	-	516 ¹
ビタミン E	単位	総 数		カルシウム	単位	総 数	
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり (%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり (%)
人数	人	8,712	252 ¹	人数	人	8,707	257 ¹
エネルギー	kcal	1,935	2,022 ¹	エネルギー	kcal	1,937	1,930 ¹
ビタミン E	mg α -TE	8.3	105.1 ¹	カルシウム	mg	518	907 ¹
ビタミン E(通常の食品)	mg α -TE	8.3	9.6 ¹	カルシウム(通常の食品)	mg	518	641 ¹
ビタミン E(強化食品)	mg α -TE	-	0.3 ¹	カルシウム(強化食品)	mg	-	103 ¹
ビタミン E(補助食品)	mg α -TE	-	95.1 ¹	カルシウム(補助食品)	mg	-	183 ¹
鉄	単位	総 数		鉄	単位	総 数	
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり (%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり (%)
人数	人	8,851	113 ¹	人数	人	8,851	113 ¹
エネルギー	kcal	1,937	1,990 ¹	エネルギー	kcal	1,937	1,990 ¹
鉄	mg	8.4	21.8 ¹	鉄	mg	8.4	8.5 ¹
鉄(通常の食品)	mg	8.4	8.5 ¹	鉄(通常の食品)	mg	8.4	8.5 ¹
鉄(強化食品)	mg	-	2.6 ¹	鉄(強化食品)	mg	-	2.6 ¹
鉄(補助食品)	mg	-	10.7 ¹	鉄(補助食品)	mg	-	10.7 ¹

5. 栄養素等摂取量

表3 - 1 年齢階級別 栄養素等摂取量(総数)

		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
調査人数(総数)		11,105	639	939	563	1,068	1,393	1,331	1,730	1,642	1,800
エネルギー	kcal	1,920	1,302	2,013	2,195	1,933	1,964	1,996	2,013	1,985	1,759
たんぱく質	g	71.5	45.7	73.6	80.0	70.2	70.3	73.8	76.7	76.7	67.4
うち動物性	g	38.3	26.2	41.3	46.7	38.9	37.6	40.1	40.8	39.0	34.2
脂質	g	54.0	42.0	64.8	72.5	60.2	59.0	56.5	54.2	49.3	41.5
うち動物性	g	27.1	22.1	34.0	38.3	30.2	29.3	28.2	26.4	24.1	20.5
炭水化物	g	269.9	182.3	277.7	295.5	262.9	267.7	271.2	280.2	288.9	266.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.2	6.0	9.7	11.0	10.7	10.9	11.8	12.4	12.7	11.4
カリウム	mg	2,365	1,566	2,376	2,285	2,070	2,134	2,296	2,581	2,784	2,483
カルシウム	mg	543	475	697	578	468	471	492	550	602	553
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	536	472	691	571	460	466	487	543	591	543
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	2	5	5	5	2	1	2	5	3
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	1	1	1	4	3	3	5	6	6
マグネシウム	mg	255	156	244	242	226	238	256	282	300	262
リン	mg	1,022	719	1,111	1,122	961	979	1,026	1,084	1,107	981
鉄	mg	8.4	4.8	9.1	8.3	7.5	7.7	8.6	8.9	9.6	8.5
鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.1	4.7	7.3	7.8	7.4	7.5	8.0	8.8	9.5	8.5
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.2	0.0	1.7	0.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.5	0.1	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.4	5.5	8.9	9.8	8.5	8.3	8.5	8.7	8.7	7.8
銅	mg	1.21	0.72	1.14	1.24	1.14	1.15	1.21	1.31	1.38	1.23
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	922	658	975	916	802	837	856	953	1,082	997
ビタミンD	μg	8.3	4.0	6.1	7.7	6.8	6.8	8.9	9.8	10.5	9.3
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg α-TE	10.4	5.6	8.2	9.2	9.2	10.1	10.7	11.3	11.6	12.4
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg α-TE	8.2	5.6	8.1	9.2	8.1	8.3	8.4	8.7	8.9	7.8
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg α-TE	2.2	0.0	0.1	0.0	1.0	1.8	2.3	2.5	2.7	4.6
ビタミンK	μg	267	140	212	227	225	252	258	303	351	286
ビタミンB1	mg	1.43	0.60	1.04	1.17	1.21	1.20	1.37	1.51	2.06	1.71
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.85	0.60	0.99	0.99	0.84	0.83	0.86	0.88	0.87	0.76
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.02	0.00	0.01	0.01
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.57	0.00	0.04	0.18	0.35	0.36	0.49	0.63	1.18	0.93
ビタミンB2	mg	1.77	0.89	1.44	1.56	2.31	1.47	1.51	1.68	1.56	2.71
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.18	0.88	1.35	1.33	1.11	1.11	1.17	1.23	1.28	1.15
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.58	0.01	0.08	0.23	1.19	0.36	0.33	0.44	0.27	1.55
ナイアシン	mgNE	14.8	7.6	12.2	14.5	14.1	15.1	16.1	17.0	16.7	14.1
ビタミンB6	mg	1.84	0.72	1.33	1.32	1.44	1.69	1.79	2.03	2.50	2.28
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.16	0.70	1.09	1.13	1.06	1.08	1.16	1.28	1.34	1.18
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.01	0.03
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.67	0.02	0.23	0.18	0.37	0.60	0.61	0.75	1.15	1.07
ビタミンB12	μg	7.5	4.4	6.2	7.3	6.7	6.5	7.3	8.4	9.2	8.0
葉酸	μg	310	172	264	283	265	278	303	343	383	347
パントテン酸	mg	5.57	4.16	6.23	6.25	5.30	5.37	5.48	5.79	6.00	5.31
ビタミンC	mg	120	63	90	88	103	101	111	138	157	147
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	60	84	84	74	75	90	116	136	125
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	1	4	1	7	1	1	1	3	2
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	17	2	2	3	23	24	20	21	18	21
コレステロール	mg	331	234	362	436	347	336	362	339	312	286
食物繊維総量	g	14.3	8.4	13.7	13.1	12.4	12.8	13.6	15.7	17.5	15.5
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.4	3.2	3.0	3.1	3.2	3.6	4.0	3.5
うち不溶性	g	10.9	6.3	10.2	9.9	9.4	9.8	10.5	12.0	13.5	12.0
脂肪エネルギー比率	%	25.0	28.6	28.7	29.6	27.8	26.7	25.3	24.0	22.1	20.9

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。
 通常の食品:通常の食品からの摂取
 強化食品:通常の食品に強化されている部分からの摂取
 (例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
 補助食品:顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表3 - 2 年齢階級別 栄養素等摂取量(男性)

		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
調査人数(総数)		5,263	347	472	272	516	671	643	816	771	755
エネルギー	kcal	2,138	1,337	2,148	2,533	2,200	2,239	2,213	2,249	2,201	1,975
たんぱく質	g	78.0	47.0	77.9	91.2	77.1	78.5	79.6	83.9	83.4	74.3
うち動物性	g	42.2	27.0	43.6	53.9	42.5	42.6	43.7	45.6	42.9	37.9
脂質	g	58.2	43.6	68.2	81.8	65.6	65.0	59.3	57.8	52.5	44.7
うち動物性	g	29.7	22.6	35.5	43.6	33.3	33.0	30.2	29.1	26.3	22.6
炭水化物	g	297.8	186.2	298.6	345.3	304.6	304.8	297.8	306.0	312.9	296.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	12.0	6.1	10.0	12.1	11.7	12.0	12.7	13.4	13.5	12.3
カリウム	mg	2,454	1,590	2,490	2,559	2,175	2,269	2,343	2,630	2,864	2,631
カルシウム	mg	555	483	744	642	479	477	487	548	600	580
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	550	481	740	635	474	473	485	544	595	572
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	1	3	5	3	2	0	1	2	5
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	2	2	2	2	3	2	3
マグネシウム	mg	270	158	255	269	242	258	270	297	317	283
リン	mg	1,100	735	1,176	1,274	1,039	1,070	1,090	1,170	1,186	1,072
鉄	mg	8.9	4.9	11.3	9.4	8.1	8.1	8.4	9.1	9.9	9.1
鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.4	4.9	7.6	8.5	8.0	8.0	8.4	9.1	9.9	9.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.0	3.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.2	5.6	9.5	11.4	9.7	9.5	9.3	9.6	9.5	8.6
銅	mg	1.30	0.73	1.20	1.40	1.27	1.28	1.30	1.41	1.47	1.34
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	930	677	1,004	980	818	871	842	957	1,056	1,027
ビタミンD	μg	8.9	4.4	6.1	8.2	6.7	7.5	9.4	10.8	11.5	10.3
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg α-TE	10.0	5.8	8.6	10.1	9.2	10.4	9.4	10.2	11.0	12.2
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg α-TE	8.6	5.8	8.4	10.0	8.6	8.9	8.7	8.9	9.1	8.3
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg α-TE	1.4	0.0	0.2	0.0	0.6	1.4	0.7	1.3	1.9	3.9
ビタミンK	μg	269	140	210	240	229	263	260	298	356	297
ビタミンB1	mg	1.44	0.60	1.12	1.22	1.19	1.30	1.43	1.55	2.13	1.60
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.91	0.60	1.05	1.14	0.92	0.92	0.91	0.95	0.92	0.82
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.02	0.01	0.00	0.01
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.52	0.00	0.07	0.09	0.25	0.36	0.50	0.60	1.20	0.78
ビタミンB2	mg	1.67	0.91	1.60	1.57	1.33	1.52	1.44	1.53	1.57	2.91
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.25	0.91	1.45	1.50	1.18	1.18	1.22	1.28	1.33	1.23
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.00	0.00
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.41	0.01	0.15	0.07	0.13	0.33	0.21	0.25	0.24	1.68
ナイアシン	mgNE	16.3	7.8	12.6	16.5	15.4	17.3	17.7	18.9	18.5	15.8
ビタミンB6	mg	1.79	0.73	1.59	1.36	1.53	1.64	1.71	1.81	2.58	2.10
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.25	0.71	1.14	1.28	1.15	1.21	1.26	1.38	1.45	1.31
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.00	0.01
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.53	0.02	0.45	0.08	0.37	0.42	0.44	0.42	1.13	0.78
ビタミンB12	μg	8.2	4.8	6.4	8.4	7.3	7.4	8.1	9.3	10.0	9.1
葉酸	μg	316	175	273	303	273	294	306	342	388	366
パントテン酸	mg	5.96	4.25	6.64	7.16	5.72	5.83	5.79	6.13	6.37	5.75
ビタミンC	mg	109	62	89	88	98	94	100	117	135	143
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	95	59	84	85	71	75	83	106	125	127
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	0	3	0	13	1	0	0	0	2
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	11	3	2	3	14	18	17	10	10	14
コレステロール	mg	360	245	383	490	380	364	388	377	341	311
食物繊維総量	g	14.5	8.5	14.1	14.1	12.9	13.2	13.6	15.5	17.5	16.3
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.5	3.4	3.1	3.1	3.1	3.6	4.0	3.7
うち不溶性	g	11.1	6.4	10.5	10.7	9.8	10.1	10.5	11.9	13.5	12.6
脂肪エネルギー比率	%	24.3	28.9	28.4	28.9	26.5	25.7	23.8	23.0	21.2	20.1

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。
 通常の食品:通常の食品からの摂取
 強化食品:通常の食品に強化されている部分からの摂取
 (例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
 補助食品:顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表3-3 年齢階級別 栄養素等摂取量(女性)

		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
調査人数(総数)		5,842	292	467	291	552	722	688	914	871	1,045
エネルギー	kcal	1,724	1,261	1,877	1,878	1,683	1,708	1,793	1,803	1,795	1,602
たんぱく質	g	65.7	44.2	69.3	69.5	63.8	62.7	68.3	70.3	70.7	62.4
うち動物性	g	34.8	25.3	39.1	40.0	35.5	32.9	36.8	36.5	35.5	31.4
脂質	g	50.2	40.2	61.4	63.9	55.1	53.4	54.0	51.0	46.5	39.1
うち動物性	g	24.7	21.4	32.4	33.3	27.4	25.9	26.4	24.1	22.1	18.9
炭水化物	g	244.7	177.8	256.5	249.0	223.9	233.3	246.3	257.1	267.8	244.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.5	5.8	9.3	10.0	9.8	9.9	10.9	11.4	12.0	10.8
カリウム	mg	2,285	1,538	2,261	2,029	1,973	2,008	2,252	2,538	2,714	2,375
カルシウム	mg	532	465	650	518	457	465	497	551	604	534
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	522	461	642	511	446	459	490	542	588	522
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	4	2	8	5	6	2	2	2	7	3
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	6	2	0	1	5	4	4	7	8	9
マグネシウム	mg	242	154	232	217	211	219	244	269	285	248
リン	mg	952	701	1,045	981	887	895	966	1,008	1,038	916
鉄	mg	7.9	4.6	6.9	7.3	7.0	7.3	8.9	8.7	9.3	8.1
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.7	4.6	6.9	7.2	6.9	7.0	7.7	8.6	9.2	8.0
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.9	0.1	0.1	0.0
亜鉛	mg	7.6	5.3	8.4	8.3	7.5	7.3	7.8	7.9	8.0	7.2
銅	mg	1.12	0.70	1.07	1.10	1.01	1.03	1.12	1.22	1.31	1.15
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	914	636	945	857	787	805	869	950	1,105	976
ビタミンD	μg	7.8	3.5	6.1	7.2	6.9	6.2	8.4	9.0	9.6	8.6
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg α-TE	10.8	5.3	7.9	8.3	9.1	9.9	12.1	12.2	12.2	12.6
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg α-TE	7.9	5.3	7.9	8.3	7.6	7.7	8.2	8.5	8.7	7.4
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg α-TE	2.9	0.0	0.0	0.0	1.5	2.2	3.9	3.7	3.4	5.2
ビタミンK	μg	265	140	213	216	221	242	256	308	347	278
ビタミンB1	mg	1.42	0.59	0.95	1.11	1.24	1.11	1.33	1.48	2.00	1.78
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.79	0.59	0.93	0.85	0.76	0.75	0.80	0.83	0.83	0.72
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.02	0.02
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.62	0.00	0.02	0.26	0.45	0.36	0.49	0.65	1.16	1.04
ビタミンB2	mg	1.86	0.87	1.27	1.56	3.23	1.43	1.56	1.81	1.54	2.57
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.86	1.25	1.18	1.04	1.04	1.12	1.19	1.23	1.09
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.73	0.01	0.01	0.38	2.19	0.39	0.44	0.62	0.30	1.46
ナイアシン	mgNE	13.5	7.3	11.8	12.7	12.9	13.1	14.6	15.4	15.1	12.9
ビタミンB6	mg	1.89	0.71	1.07	1.28	1.36	1.72	1.86	2.23	2.43	2.42
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.07	0.69	1.05	1.00	0.99	0.95	1.07	1.18	1.24	1.09
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.05
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.80	0.02	0.01	0.28	0.36	0.77	0.78	1.04	1.18	1.28
ビタミンB12	μg	6.8	3.9	6.1	6.3	6.1	5.7	6.6	7.7	8.5	7.2
葉酸	μg	304	167	255	264	258	263	301	343	378	333
パントテン酸	mg	5.22	4.04	5.82	5.40	4.92	4.94	5.19	5.49	5.67	5.00
ビタミンC	mg	130	64	90	88	108	107	121	156	176	150
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	105	60	83	83	77	75	97	125	146	123
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	2	4	1	1	2	2	2	6	2
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	23	1	3	4	31	30	23	30	25	26
コレステロール	mg	304	222	340	385	317	311	337	306	286	268
食物繊維総量	g	14.1	8.4	13.3	12.2	12.0	12.5	13.7	15.9	17.4	14.9
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.3	2.9	2.9	3.0	3.2	3.7	4.0	3.4
うち不溶性	g	10.8	6.3	9.9	9.3	9.1	9.5	10.5	12.2	13.4	11.5
脂肪エネルギー比率	%	25.7	28.1	29.0	30.2	28.9	27.6	26.7	24.9	22.9	21.5

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。
 通常の食品:通常の食品からの摂取
 強化食品:通常の食品に強化されている部分からの摂取
 (例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
 補助食品:顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取