

平成15年国民健康・栄養調査報告

(抜粋)

厚生労働省

平成17年8月

◆第108表◆ カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢（歳）	食事摂取基準mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1～2	448	500	—	113	372.7	197.5	102.1	141.8	181.2	239.7	333.4	456.9	626.0	693.9	892.9
	3～5	448	500	—	162	504.5	213.0	54.7	182.8	236.6	355.3	490.9	621.5	759.6	900.9	1,101.1
	6～8	517	600	—	180	647.0	238.1	179.0	305.1	383.8	485.2	631.2	795.9	944.8	1,089.2	1,366.6
	9～11	595	700	—	204	738.0	262.7	160.3	325.6	453.1	555.5	704.6	896.1	1,082.8	1,206.4	1,427.1
	12～14	747	900	—	160	799.8	317.3	167.2	328.8	461.1	571.6	758.8	988.7	1,176.3	1,388.8	1,786.9
	15～17	687	800	—	173	682.6	429.4	95.4	191.5	269.7	406.2	611.9	871.6	1,109.9	1,351.1	1,904.2
	18～29	606	700	2,500	615	494.2	305.4	56.6	125.9	175.7	281.2	441.7	635.2	879.0	1,068.8	1,504.0
	30～49	543	600	2,500	1,314	481.6	242.3	94.1	171.5	220.5	306.0	435.2	613.0	800.7	933.2	1,221.8
	50～69	517	600	2,500	1,587	573.2	283.5	139.7	212.2	266.8	364.5	522.9	721.7	938.1	1,108.4	1,457.3
	70以上	483	600	—	755	579.5	288.7	135.0	210.9	264.7	371.7	528.8	730.9	930.1	1,103.9	1,476.4
	総数	—	—	—	5,263	555.0	290.3	100.0	187.0	240.4	345.7	505.9	705.5	925.4	1,093.7	1,456.5
女	1～2	448	500	—	93	363.9	193.7	34.5	85.8	106.1	195.0	366.1	483.0	594.1	681.5	1,036.1
	3～5	448	500	—	143	494.8	211.9	111.7	151.9	199.5	354.3	485.7	612.5	763.6	808.1	1,044.6
	6～8	515	600	—	187	574.9	231.8	84.9	211.6	247.1	438.9	568.2	706.3	844.2	957.7	1,333.7
	9～11	595	700	—	168	666.3	281.9	152.0	253.6	351.3	495.2	623.9	815.5	1,014.3	1,164.9	1,332.8
	12～14	616	700	—	168	684.8	274.2	178.4	322.8	367.7	496.5	665.7	836.6	946.3	1,158.1	1,447.7
	15～17	564	700	—	179	549.1	351.5	122.1	194.0	223.1	336.7	495.7	631.0	933.3	1,171.1	2,395.5
	18～29	469	600	2,500	613	451.7	262.5	72.1	137.0	173.1	258.2	410.1	572.2	773.2	953.9	1,288.5
	30～49	467	600	2,500	1,355	477.5	257.4	87.4	165.6	206.9	293.6	438.6	600.0	791.9	916.3	1,346.7
	50～69	467	600	2,500	1,785	576.8	298.5	124.1	211.0	254.5	364.4	532.9	725.5	944.0	1,090.8	1,578.6
	70以上	433	600	—	1,045	533.9	308.8	89.3	172.9	220.2	315.7	485.3	671.4	894.3	1,063.2	1,589.7
	総数	—	—	—	5,736	531.5	289.2	92.4	174.4	222.3	327.5	489.3	677.0	878.7	1,036.5	1,440.1
	妊婦	—	+300	2,500	45	578.8	328.1	80.6	175.1	207.7	324.7	586.0	740.7	911.7	1,115.8	1,731.0
	授乳婦	—	+500	2,500	61	526.2	272.0	139.7	179.9	206.8	335.3	504.3	655.0	784.1	947.8	1,687.5
	小計	—	—	—	106	548.5	296.8	96.7	175.7	206.8	326.0	522.7	705.8	854.5	1,087.1	1,687.5
	総数+小計	—	—	—	5,842	531.8	289.4	92.4	175.0	221.9	327.5	489.8	677.2	877.6	1,036.5	1,447.7
全国		—	—	—	11,105	542.8	290.0	95.4	179.7	229.2	336.8	496.7	691.5	900.5	1,063.2	1,453.7

◆第1表の1◆ 栄養素等摂取量 (全国, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別		総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数		11,105		639		939		563	
エネルギー	kcal	1,920	626	1,302	383	2,013	627	2,195	740
たんぱく質	g	71.5	25.6	45.7	15.4	73.6	23.6	80.0	28.5
うち動物性	g	38.3	19.2	26.2	11.7	41.3	16.7	46.7	22.0
脂質	g	54.0	25.9	42.0	17.7	64.8	26.0	72.5	29.9
うち動物性	g	27.1	16.9	22.1	11.2	34.0	16.2	38.3	20.6
炭水化物	g	269.9	91.6	182.3	53.8	277.7	91.3	295.5	108.7
食塩 (ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.2	4.9	6.0	2.6	9.7	4.0	11.0	4.3
カリウム	mg	2,365	952	1,566	581	2,376	764	2,285	958
カルシウム	mg	543	290	475	229	697	277	578	366
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	536	278	472	224	691	264	571	351
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	37	2	18	5	55	5	58
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	54	1	25	1	12	1	17
マグネシウム	mg	255	100	156	57	244	78	242	96
リン	mg	1,022	366	719	263	1,111	343	1,122	421
鉄	mg	8.4	16.6	4.8	2.3	9.1	52.6	8.3	9.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.1	3.5	4.7	2.3	7.3	2.9	7.8	3.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.2	15.4	0.0	0.1	1.7	52.2	0.4	8.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	5.2	0.0	0.3	0.2	4.3	0.1	1.4
亜鉛	mg	8.4	3.2	5.5	2.0	8.9	3.1	9.8	4.0
銅	mg	1.21	0.48	0.72	0.26	1.14	0.38	1.24	0.53
ビタミンA	μgRE*1	922	868	658	750	975	554	916	910
ビタミンD	μg	8.3	9.3	4.0	4.4	6.1	6.9	7.7	8.2
ビタミンE	mgα-TE*2	10.4	24.2	5.6	2.5	8.2	4.6	9.2	4.3
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE*2	8.2	4.2	5.6	2.5	8.1	3.7	9.2	4.3
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE*2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE*2	2.2	23.7	0.0	0.0	0.1	2.4	0.0	0.4
ビタミンK	μg	267	226	140	121	212	170	227	194
ビタミンB ₁	mg	1.43	5.71	0.60	0.23	1.04	0.64	1.17	2.08
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.85	0.41	0.60	0.23	0.99	0.42	0.99	0.49
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.32	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.01
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.57	5.67	0.00	0.02	0.04	0.47	0.18	2.05
ビタミンB ₂	mg	1.77	18.13	0.89	0.41	1.44	1.29	1.56	2.70
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.18	0.53	0.88	0.38	1.35	0.49	1.33	0.64
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.16	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.01
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.58	18.12	0.01	0.14	0.08	1.17	0.23	2.62
ナイアシン	mgNE*3	14.8	7.6	7.6	3.4	12.2	5.5	14.5	6.9
ビタミンB ₆	mg	1.84	6.60	0.72	0.46	1.33	3.81	1.32	2.01
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.16	0.50	0.70	0.28	1.09	0.39	1.13	0.49
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.37	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.06
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.67	6.55	0.02	0.34	0.23	3.77	0.18	1.97
ビタミンB ₁₂	μg	7.5	8.2	4.4	5.7	6.2	5.5	7.3	7.6
葉酸	μg	310	159	172	106	264	104	283	154
パントテン酸	mg	5.57	2.07	4.16	1.61	6.23	1.98	6.25	2.54
ビタミンC	mg	120	200	63	54	90	83	88	76
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	81	60	41	84	58	84	67
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	57	1	23	4	56	1	9
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	17	173	2	29	2	26	3	37
コレステロール	mg	331	207	234	157	362	203	436	255
食物繊維	g	14.3	6.7	8.4	3.7	13.7	5.1	13.1	5.9
うち水溶性	g	3.4	1.7	2.1	0.9	3.4	1.4	3.2	1.6
うち不溶性	g	10.9	5.2	6.3	2.8	10.2	3.8	9.9	4.5
脂肪エネルギー比率*4	%	25.0	7.6	28.6	6.6	28.7	5.9	29.6	7.3
炭水化物エネルギー比率*4	%	60.0	8.4	57.4	7.3	56.6	6.4	55.8	8.4
動物性たんぱく質比率*4	%	51.9	13.5	56.1	12.1	55.3	9.8	56.7	12.6

*1RE:レチノール当量, *2α-TE:α-トコフェロール当量, *3NE:ナイアシン当量
 *4これらの比率は個人の計算値を平均したものである。

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		20~29歳(再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1,068		1,393		1,331		1,730		1,642		1,800		8,964		3,792	
1,933	687	1,964	618	1,996	601	2,013	593	1,985	555	1,759	565	1,937	605	1,966	633
70.2	25.9	70.3	24.5	73.8	23.8	76.7	24.7	76.7	25.1	67.4	25.3	72.6	25.1	71.5	24.7
38.9	19.1	37.6	19.1	40.1	19.2	40.8	19.5	39.0	19.6	34.2	18.3	38.3	19.3	38.8	19.2
60.2	28.9	59.0	27.3	56.5	25.2	54.2	24.3	49.3	21.5	41.5	20.6	52.5	25.2	58.4	27.1
30.2	19.1	29.3	19.3	28.2	16.6	26.4	16.0	24.1	14.5	20.5	13.3	26.0	16.6	29.2	18.4
262.9	100.9	267.7	85.9	271.2	85.3	280.2	86.9	288.9	85.9	266.4	90.2	273.7	89.2	267.6	90.2
10.7	4.8	10.9	4.5	11.8	4.8	12.4	5.2	12.7	5.1	11.4	4.9	11.7	4.9	11.1	4.7
2,070	866	2,134	798	2,296	835	2,581	962	2,784	1,015	2,483	1,026	2,426	964	2,173	836
468	284	471	244	492	257	550	287	602	294	553	301	529	285	477	261
460	268	466	239	487	251	543	271	591	282	543	288	522	272	472	252
5	46	2	21	1	31	2	22	5	41	3	34	3	33	2	33
4	39	3	41	3	45	5	83	6	53	6	67	5	59	3	42
226	92	238	88	256	88	282	100	300	107	262	103	264	101	241	90
961	362	979	340	1,026	333	1,084	356	1,107	366	981	370	1,028	360	990	345
7.5	3.8	7.7	5.1	8.6	14.6	8.9	3.5	9.6	4.0	8.5	3.7	8.6	6.8	8.0	9.4
7.4	3.4	7.5	3.2	8.0	3.0	8.8	3.4	9.5	3.9	8.5	3.6	8.4	3.5	7.7	3.2
0.0	0.5	0.0	0.7	0.1	3.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	1.2	0.1	1.8
0.1	1.6	0.2	4.0	0.5	13.8	0.1	0.8	0.0	0.7	0.0	0.6	0.1	5.6	0.3	8.6
8.5	3.8	8.3	3.2	8.5	3.0	8.7	3.2	8.7	3.0	7.8	2.9	8.4	3.2	8.5	3.3
1.14	0.49	1.15	0.43	1.21	0.43	1.31	0.52	1.38	0.50	1.23	0.46	1.25	0.48	1.17	0.45
802	867	837	957	856	817	953	836	1,082	1,027	997	823	935	896	834	884
6.8	7.9	6.8	8.2	8.9	9.9	9.8	10.2	10.5	10.9	9.3	9.6	8.9	9.7	7.5	8.8
9.2	14.9	10.1	21.2	10.7	25.0	11.3	27.9	11.6	22.2	12.4	37.9	11.1	26.8	10.1	21.1
8.1	4.2	8.3	3.9	8.4	4.0	8.7	4.2	8.9	4.6	7.8	4.4	8.4	4.3	8.3	4.0
0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.2
1.0	14.0	1.8	20.9	2.3	24.3	2.5	27.6	2.7	21.5	4.6	37.6	2.7	26.4	1.8	20.6
225	202	252	213	258	204	303	245	351	269	286	229	285	235	246	207
1.21	4.22	1.20	3.00	1.37	4.99	1.51	5.91	2.06	8.42	1.71	8.05	1.55	6.33	1.27	4.13
0.84	0.45	0.83	0.38	0.86	0.42	0.88	0.44	0.87	0.37	0.76	0.36	0.84	0.40	0.84	0.42
0.02	0.49	0.01	0.30	0.02	0.59	0.00	0.13	0.01	0.28	0.01	0.31	0.01	0.36	0.02	0.47
0.35	4.16	0.36	2.94	0.49	4.91	0.63	5.86	1.18	8.40	0.93	8.02	0.70	6.29	0.41	4.06
2.31	30.68	1.47	3.05	1.51	3.44	1.68	6.18	1.56	1.67	2.71	37.56	1.88	20.16	1.72	16.51
1.11	0.55	1.11	0.47	1.17	0.52	1.23	0.54	1.28	0.63	1.15	0.50	1.18	0.52	1.13	0.51
0.01	0.18	0.01	0.15	0.01	0.21	0.00	0.13	0.00	0.07	0.01	0.25	0.01	0.18	0.01	0.18
1.19	30.67	0.36	2.97	0.33	3.37	0.44	6.14	0.27	1.56	1.55	37.56	0.69	20.15	0.58	16.49
14.1	6.8	15.1	7.4	16.1	7.5	17.0	7.9	16.7	7.9	14.1	8.0	15.6	7.8	15.2	7.3
1.44	3.97	1.69	4.62	1.79	5.67	2.03	8.80	2.50	8.43	2.28	8.35	2.01	7.21	1.65	4.85
1.06	0.46	1.08	0.45	1.16	0.48	1.28	0.51	1.34	0.53	1.18	0.54	1.20	0.51	1.10	0.46
0.01	0.18	0.01	0.18	0.02	0.27	0.01	0.27	0.01	0.25	0.03	0.77	0.01	0.41	0.01	0.22
0.37	3.94	0.60	4.58	0.61	5.63	0.75	8.76	1.15	8.40	1.07	8.26	0.80	7.16	0.54	4.82
6.7	8.2	6.5	8.2	7.3	7.4	8.4	8.6	9.2	9.6	8.0	8.4	7.8	8.5	6.8	7.9
265	153	278	152	303	140	343	155	383	172	347	160	326	161	283	149
5.30	2.08	5.37	1.99	5.48	1.89	5.79	1.99	6.00	2.04	5.31	2.02	5.56	2.02	5.39	1.98
103	275	101	201	111	163	138	235	157	188	147	235	129	219	105	213
74	55	75	52	90	71	116	83	136	116	125	83	106	85	80	60
7	128	1	29	1	17	1	27	3	79	2	30	2	60	3	71
23	236	24	191	20	144	21	218	18	124	21	215	21	191	22	191
347	215	336	202	362	222	339	204	312	193	286	184	327	204	348	213
12.4	5.9	12.8	6.6	13.6	5.8	15.7	6.8	17.5	7.4	15.5	7.4	14.8	6.9	13.0	5.8
3.0	1.6	3.1	1.5	3.2	1.5	3.6	1.8	4.0	1.8	3.5	1.9	3.4	1.7	3.1	1.5
9.4	4.6	9.8	4.3	10.5	4.5	12.0	5.2	13.5	5.9	12.0	5.7	11.4	5.3	9.9	4.5
27.8	7.8	26.7	7.4	25.3	7.4	24.0	7.2	22.1	6.7	20.9	7.0	24.1	7.6	26.5	7.6
57.5	8.7	58.9	8.2	59.7	8.2	60.6	8.1	62.3	8.0	63.7	8.4	60.8	8.5	58.8	8.4
53.8	13.6	51.5	13.6	52.6	13.3	51.5	13.2	49.1	13.8	48.5	14.3	50.9	13.8	52.6	13.6