

# 第5章 栄養摂取状況調査の結果 (習慣的摂取量の分布)

2日間の栄養摂取状況調査の結果を用いて推定した分布

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

エネルギー(kcal)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	2171	563	1028	1159	1442	1718	2106	2630	2991	3032	3070
	30-49歳	112	2181	427	1251	1470	1656	1868	2157	2460	2810	2963	3297
	50-64歳	121	2220	457	1232	1522	1680	1922	2196	2504	2838	3125	3564
	65-74歳	123	2246	473	1136	1398	1668	1939	2208	2531	2910	3138	3398
	75歳以上	95	2096	420	872	1446	1636	1799	2095	2309	2685	2945	3274
	総数	484	2190	456	1172	1468	1654	1881	2158	2477	2819	3019	3339
	(再掲)20歳以上	478	2185	451	1174	1476	1656	1881	2155	2463	2800	3012	3334
女性	18-29歳	37	1750	392	703	832	1238	1511	1808	2043	2172	2384	2494
	30-49歳	140	1681	353	844	1058	1276	1458	1670	1884	2097	2329	2775
	50-64歳	140	1773	339	723	1201	1337	1565	1770	1974	2207	2362	2609
	65-74歳	115	1802	318	1149	1271	1374	1597	1772	1995	2260	2393	2697
	75歳以上	128	1730	359	957	1163	1275	1507	1716	1942	2181	2358	2983
	総数	560	1745	347	893	1197	1317	1526	1727	1952	2179	2344	2679
	(再掲)20歳以上	548	1744	342	942	1210	1321	1527	1725	1946	2177	2348	2678

たんぱく質(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	77.6	19.5	41.0	48.7	52.9	63.2	76.3	90.3	108.3	114.4	118.3	3.0%	
	30-49歳	112	80.0	17.4	44.7	53.3	57.3	68.8	78.1	92.4	103.3	109.0	125.6	1.8%	
	50-64歳	121	81.5	15.8	40.2	55.6	61.5	71.1	80.9	92.4	102.0	109.6	120.1	1.7%	
	65-74歳	123	85.0	17.7	43.1	59.7	64.5	72.9	84.8	94.2	109.2	120.8	146.0	2.4%	50
	75歳以上	95	81.5	17.1	47.9	55.5	61.3	70.9	78.7	91.9	107.3	112.6	131.7	3.2%	
	総数	484	81.8	17.2	43.3	55.6	60.3	71.0	80.6	92.5	104.9	110.7	126.8	<b>2.3%</b>	
	(再掲)20歳以上	478	81.6	17.2	42.8	55.5	60.2	70.8	80.4	92.1	104.7	110.3	127.0	2.3%	
女性	18-29歳	37	67.5	16.2	36.2	38.5	47.6	58.1	67.7	73.9	91.8	106.5	113.8	5.4%	
	30-49歳	140	63.8	12.8	29.7	39.8	47.2	55.8	64.9	70.7	80.1	83.3	102.3	5.0%	
	50-64歳	140	68.7	13.6	30.3	48.8	53.3	60.4	68.3	75.9	87.3	90.4	111.6	2.9%	
	65-74歳	115	72.9	13.4	44.3	51.4	53.4	65.3	71.7	81.0	91.5	98.3	112.6	0.0%	40
	75歳以上	128	68.9	15.1	41.3	46.2	48.8	57.7	66.9	78.9	88.9	93.2	120.0	0.0%	
	総数	560	68.3	14.0	35.5	46.8	51.3	59.2	67.8	76.4	86.0	92.2	112.1	<b>2.1%</b>	
	(再掲)20歳以上	548	68.3	13.8	35.7	47.1	51.5	59.2	67.6	76.3	85.9	92.0	111.8	1.8%	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照体重から算出された推定平均必要量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

たんぱく質エネルギー比率(%)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG <sup>*</sup> 未満 の割合	DG <sup>*</sup> を超 える割合	(参考) DG <sup>*</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%			
男性	18-29歳	33	14.5	2.1	9.8	11.2	12.3	13.0	14.1	15.8	17.1	18.4	20.3	24.2%	3.0%	13~20
	30-49歳	112	14.7	1.9	9.8	11.5	12.1	13.4	14.6	15.5	17.3	18.3	19.9	14.3%	0.0%	13~20
	50-64歳	121	14.8	1.8	10.5	11.7	12.6	13.6	14.8	15.8	17.2	18.0	20.9	33.1%	0.8%	14~20
	65-74歳	123	15.3	1.9	10.7	12.2	13.0	14.2	15.2	16.5	17.7	19.2	20.9	45.5%	0.8%	15~20
	75歳以上	95	15.6	2.1	10.9	12.0	13.2	14.4	15.5	17.0	18.3	19.3	23.8	40.0%	1.1%	15~20
	総数	484	15.0	2.0	10.6	11.7	12.7	13.8	14.9	16.1	17.4	18.5	20.2	-	-	-
	(再掲)20歳以上	478	15.0	2.0	10.6	11.7	12.7	13.8	14.9	16.1	17.5	18.5	20.2	-	-	-
女性	18-29歳	37	15.6	1.8	13.3	13.3	13.6	14.5	15.4	16.2	18.6	19.7	21.0	0.0%	2.7%	13~20
	30-49歳	140	15.3	1.7	10.6	12.3	13.4	14.3	15.3	16.3	17.2	18.1	21.3	8.6%	0.7%	13~20
	50-64歳	140	15.6	1.6	12.0	13.0	13.5	14.6	15.5	16.7	18.0	18.5	19.1	15.7%	0.0%	14~20
	65-74歳	115	16.2	1.6	13.1	13.8	14.3	15.4	16.3	17.1	18.4	18.7	21.4	20.9%	1.7%	15~20
	75歳以上	128	16.0	1.6	12.2	13.3	13.9	14.9	15.9	17.0	17.9	18.7	20.8	27.3%	1.6%	15~20
	総数	560	15.8	1.6	11.9	13.1	13.7	14.7	15.7	16.8	17.9	18.6	20.0	-	-	-
	(再掲)20歳以上	548	15.7	1.7	11.9	13.1	13.7	14.7	15.7	16.7	17.8	18.5	20.1	-	-	-

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量

脂質(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	74.2	21.2	39.9	43.0	47.2	60.4	68.1	88.1	107.7	118.4	128.4
	30-49歳	112	68.7	14.5	37.5	46.3	50.5	57.8	68.0	79.0	87.1	91.3	109.9
	50-64歳	121	67.2	13.9	35.5	43.4	51.1	56.0	65.9	78.3	86.1	88.1	98.8
	65-74歳	123	67.5	15.2	34.1	43.5	49.5	58.2	65.2	78.1	88.3	93.7	107.9
	75歳以上	95	59.2	12.3	28.8	38.2	42.5	52.2	59.7	65.9	77.6	83.7	86.4
	総数	484	66.5	14.8	34.6	42.5	49.0	56.4	64.7	76.6	85.8	91.7	107.3
	(再掲)20歳以上	478	66.0	13.8	35.5	43.2	49.7	56.6	64.5	75.9	84.6	89.3	104.3
女性	18-29歳	37	62.9	17.2	28.2	31.2	37.6	52.0	63.7	73.3	90.5	96.9	98.6
	30-49歳	140	55.3	14.7	20.7	32.3	38.2	45.2	54.1	63.2	75.5	82.5	100.9
	50-64歳	140	58.0	15.1	25.9	36.0	39.3	46.5	57.5	67.7	77.5	86.8	104.0
	65-74歳	115	58.7	14.7	27.0	38.8	41.1	48.2	58.6	66.7	79.4	82.0	111.0
	75歳以上	128	51.6	14.4	23.3	28.8	32.9	40.9	51.3	59.8	70.0	75.5	95.8
	総数	560	56.3	15.0	25.5	33.5	38.5	45.5	55.7	65.4	76.6	82.5	101.3
	(再掲)20歳以上	548	56.2	14.7	25.6	33.7	38.6	45.6	55.5	65.1	75.7	81.3	101.1

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

脂肪エネルギー比率(%)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG*未満 の割合	DG*を超 える割合	(参考) DG*
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%			
男性	18-29歳	33	29.9	4.6	20.8	21.6	24.1	26.7	29.8	33.9	36.4	37.7	40.2	0.0%	48.5%	20~30
	30-49歳	112	28.0	3.8	18.5	22.4	23.1	25.3	27.9	30.5	32.4	35.2	37.1	1.8%	30.4%	
	50-64歳	121	27.1	3.7	15.3	21.5	22.1	24.4	27.6	29.7	31.7	32.9	36.1	1.7%	20.7%	
	65-74歳	123	26.8	3.6	17.4	21.3	22.6	24.2	26.6	29.0	31.4	33.3	35.8	3.3%	18.7%	
	75歳以上	95	24.8	2.9	17.7	20.5	21.4	22.8	24.9	26.8	28.6	29.8	32.0	4.2%	4.2%	
	総数	484	27.0	3.7	18.0	21.6	22.6	24.4	26.8	29.3	31.6	33.5	35.9	2.1%	19.0%	
	(再掲)20歳以上	478	26.9	3.5	18.3	21.7	22.7	24.4	26.7	29.1	31.3	33.0	35.3	2.1%	17.6%	
女性	18-29歳	37	32.2	5.5	18.0	22.1	25.2	28.8	32.0	36.0	40.5	42.9	43.5	2.7%	62.2%	20~30
	30-49歳	140	29.4	5.5	14.2	20.1	22.4	25.4	29.1	33.2	35.7	38.4	43.3	4.3%	43.6%	
	50-64歳	140	29.2	5.0	16.5	21.1	22.8	25.2	29.0	33.6	35.2	37.8	41.1	2.9%	41.4%	
	65-74歳	115	28.9	4.6	15.1	21.2	22.8	25.8	29.1	32.1	35.0	36.1	39.1	2.6%	40.0%	
	75歳以上	128	26.4	4.8	13.3	17.8	20.9	22.6	26.8	29.7	32.1	34.9	38.1	6.3%	21.1%	
	総数	560	28.7	5.1	15.5	20.6	22.2	25.1	28.7	32.2	35.1	36.9	41.7	3.9%	39.6%	
	(再掲)20歳以上	548	28.6	5.0	15.6	20.7	22.3	25.1	28.7	32.1	34.9	36.6	41.2	3.8%	38.9%	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量

飽和脂肪酸(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	21.5	6.3	8.6	10.9	13.0	17.1	20.6	26.9	31.4	33.0	33.4
	30-49歳	112	20.3	5.6	9.4	11.8	13.7	16.2	19.9	23.8	27.9	29.7	37.3
	50-64歳	121	18.9	4.9	7.9	11.6	12.7	15.4	18.8	22.6	25.4	27.8	31.4
	65-74歳	123	19.0	5.3	8.6	11.4	13.0	15.2	18.1	23.0	26.3	28.9	34.4
	75歳以上	95	16.0	3.9	6.9	9.1	11.5	13.7	15.5	19.0	21.0	22.3	27.7
	総数	484	18.8	5.2	8.3	11.4	12.7	15.3	18.3	22.3	26.2	28.4	32.9
	(再掲)20歳以上	478	18.7	4.9	8.7	11.6	12.9	15.3	18.3	21.9	25.3	27.9	32.3
女性	18-29歳	37	18.1	6.5	6.8	7.2	9.2	14.1	16.5	22.0	26.6	31.4	36.3
	30-49歳	140	16.5	5.1	5.3	8.6	10.5	12.8	16.3	19.9	23.4	25.9	31.4
	50-64歳	140	16.9	5.2	6.1	9.6	10.7	13.5	15.8	20.3	23.2	26.0	34.5
	65-74歳	115	16.9	4.9	6.5	9.8	11.6	13.5	15.8	19.8	24.5	26.5	30.4
	75歳以上	128	14.4	4.6	6.1	7.2	9.1	10.8	14.3	17.4	20.3	22.3	29.0
	総数	560	16.3	5.1	6.3	8.6	10.3	12.7	15.6	19.6	23.0	25.7	30.6
	(再掲)20歳以上	548	16.2	5.0	6.4	8.7	10.4	12.7	15.6	19.4	22.7	25.3	30.4

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

飽和脂肪酸エネルギー比率(%)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG*を超える割合	(参考) DG*
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	8.8	1.8	4.4	5.6	6.5	7.5	8.7	10.1	11.1	11.8	12.5	81.8%	7.0以下
	30-49歳	112	8.2	1.8	4.2	5.5	6.3	7.0	7.9	9.2	10.9	11.5	13.3	75.9%	
	50-64歳	121	7.6	1.6	3.7	5.1	5.4	6.4	7.5	8.7	9.9	10.6	12.0	65.3%	
	65-74歳	123	7.5	1.6	4.1	5.2	5.7	6.3	7.5	8.5	9.6	10.8	12.3	58.5%	
	75歳以上	95	6.7	1.2	4.1	4.7	5.4	6.0	6.6	7.3	8.6	9.4	10.2	30.5%	
	総数	484	7.6	1.6	4.3	5.3	5.7	6.5	7.5	8.7	9.9	10.7	12.0	61.2%	
	(再掲)20歳以上	478	7.6	1.6	4.3	5.3	5.7	6.5	7.4	8.6	9.9	10.7	11.9	60.9%	
女性	18-29歳	37	9.0	2.0	4.6	5.7	6.4	7.6	8.9	9.8	12.2	13.3	13.5	83.8%	7.0以下
	30-49歳	140	8.8	2.0	4.1	5.7	6.3	7.3	8.5	10.2	11.3	12.7	14.2	80.7%	
	50-64歳	140	8.5	1.8	4.3	5.8	6.1	7.3	8.4	9.6	11.0	11.3	13.0	79.3%	
	65-74歳	115	8.3	1.7	3.9	5.7	6.2	7.1	8.3	9.5	10.7	11.2	12.1	76.5%	
	75歳以上	128	7.4	1.8	3.6	4.6	5.4	6.1	7.2	8.8	9.6	10.4	13.6	54.7%	
	総数	560	8.3	1.9	4.0	5.5	6.1	7.0	8.1	9.5	10.8	11.5	13.1	75.4%	
	(再掲)20歳以上	548	8.3	1.8	4.0	5.6	6.1	7.0	8.1	9.5	10.7	11.4	13.0	75.4%	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量

n-6系脂肪酸(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	12.67	3.51	8.09	8.64	8.95	9.57	11.85	15.32	17.97	20.22	22.56
	30-49歳	112	12.13	2.59	6.35	7.81	8.79	10.25	11.98	14.22	15.32	16.74	19.24
	50-64歳	121	12.68	2.90	5.43	8.20	9.16	10.59	12.37	14.69	16.09	18.34	21.17
	65-74歳	123	12.34	2.77	6.19	7.90	8.78	10.44	12.23	13.85	15.76	16.96	21.02
	75歳以上	95	11.43	2.79	6.01	6.52	8.06	9.86	11.32	12.68	14.48	18.49	20.18
	総数	484	12.21	2.82	6.36	7.95	8.77	10.33	12.00	13.82	15.66	16.95	20.34
	(再掲)20歳以上	478	12.15	2.92	6.14	7.73	8.57	10.17	11.92	13.84	15.72	17.19	20.80
女性	18-29歳	37	10.97	3.20	5.98	6.14	7.01	8.71	10.66	12.53	16.18	18.37	18.87
	30-49歳	140	9.83	3.19	3.08	5.13	6.05	7.71	9.49	11.54	14.08	16.12	20.22
	50-64歳	140	10.82	3.37	3.69	5.93	6.62	8.34	10.71	12.80	15.06	16.91	22.60
	65-74歳	115	10.49	2.80	4.38	6.06	6.99	8.37	10.69	12.42	14.11	15.45	18.35
	75歳以上	128	9.80	3.25	4.12	5.15	6.09	7.20	9.57	11.79	14.03	15.81	21.25
	総数	560	10.28	3.18	4.20	5.54	6.37	7.97	10.06	12.14	14.31	15.93	19.98
	(再掲)20歳以上	548	10.27	3.19	4.18	5.49	6.35	7.95	10.08	12.13	14.32	15.91	20.00

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

n-3系脂肪酸(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	2.41	0.93	1.19	1.19	1.33	1.67	2.37	2.83	4.05	4.29	4.62
	30-49歳	112	2.40	0.84	0.99	1.20	1.48	1.74	2.30	2.86	3.56	4.06	5.50
	50-64歳	121	2.68	0.91	0.94	1.31	1.55	2.04	2.55	3.30	3.97	4.40	4.96
	65-74歳	123	3.19	1.14	0.96	1.50	1.93	2.32	3.04	3.86	4.62	5.35	7.08
	75歳以上	95	3.18	1.12	1.46	1.61	1.80	2.29	3.07	3.86	4.67	5.00	7.28
	総数	484	2.82	1.01	1.07	1.40	1.64	2.10	2.67	3.44	4.21	4.59	6.02
	(再掲)20歳以上	478	2.83	1.05	1.02	1.35	1.60	2.08	2.66	3.45	4.26	4.65	6.20
女性	18-29歳	37	2.31	0.72	1.08	1.25	1.45	1.75	2.13	2.78	3.28	3.48	4.34
	30-49歳	140	1.98	0.61	0.63	1.13	1.29	1.58	1.87	2.38	2.78	3.37	3.78
	50-64歳	140	2.30	0.76	0.89	1.23	1.51	1.72	2.24	2.72	3.30	3.60	5.39
	65-74歳	115	2.76	0.82	1.38	1.55	1.70	2.20	2.65	3.22	3.85	4.46	5.24
	75歳以上	128	2.71	0.84	1.08	1.46	1.73	2.12	2.62	3.22	3.66	4.01	5.96
	総数	560	2.41	0.77	0.97	1.33	1.55	1.84	2.31	2.88	3.36	3.71	4.67
	(再掲)20歳以上	548	2.41	0.77	0.97	1.33	1.54	1.84	2.31	2.88	3.36	3.73	4.71

コレステロール(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	360	115	144	158	201	296	335	422	544	597	615
	30-49歳	112	377	105	174	202	227	303	377	452	490	563	674
	50-64歳	121	367	116	116	204	227	268	367	433	511	556	765
	65-74歳	123	414	136	173	203	251	327	403	468	578	647	916
	75歳以上	95	372	103	134	215	229	299	373	430	499	557	653
	総数	484	381	116	157	209	233	303	381	444	521	572	723
	(再掲)20歳以上	478	380	115	158	210	234	303	377	442	519	568	723
女性	18-29歳	37	334	86	178	201	226	269	326	384	459	481	567
	30-49歳	140	313	79	124	180	206	260	319	359	404	443	560
	50-64歳	140	321	77	146	190	224	269	321	365	416	460	550
	65-74歳	115	354	90	189	224	235	288	347	404	469	494	704
	75歳以上	128	317	86	127	189	211	245	322	368	427	465	551
	総数	560	326	83	151	200	218	264	328	374	433	463	554
	(再掲)20歳以上	548	324	80	152	202	220	265	327	370	428	458	540

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

炭水化物(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	275.8	74.8	109.3	123.2	148.7	235.5	277.7	321.6	376.3	411.2	414.7
	30-49歳	112	279.1	66.7	110.7	166.6	189.6	234.9	283.7	320.8	353.0	404.9	468.5
	50-64歳	121	283.8	78.2	156.4	176.2	196.4	228.5	271.3	322.5	385.1	431.0	554.5
	65-74歳	123	292.5	65.3	131.7	176.7	211.2	249.3	294.3	339.4	374.0	402.4	449.8
	75歳以上	95	287.6	63.6	105.3	181.8	215.3	244.7	280.4	321.8	380.1	393.9	488.2
	総数	484	285.1	69.3	128.9	176.2	200.6	239.8	282.4	325.7	372.1	410.7	473.2
	(再掲)20歳以上	478	285.1	69.1	128.7	176.5	200.8	239.8	282.2	325.4	372.6	410.9	473.9
女性	18-29歳	37	219.9	61.1	61.2	95.4	127.1	188.7	221.3	251.7	297.6	342.3	363.7
	30-49歳	140	217.1	60.6	87.9	117.0	148.6	180.8	212.5	247.2	289.1	318.7	476.4
	50-64歳	140	231.2	52.0	87.0	146.8	161.2	197.9	232.7	264.4	291.2	313.2	378.4
	65-74歳	115	238.5	45.7	141.1	163.2	172.1	206.9	238.0	272.1	300.1	318.8	358.0
	75歳以上	128	242.0	55.9	111.5	151.1	172.4	204.2	242.0	276.2	309.3	325.8	431.0
	総数	560	230.9	55.1	102.9	142.1	165.7	195.9	230.5	263.5	298.2	319.2	375.5
	(再掲)20歳以上	548	231.1	54.1	107.8	144.7	166.9	195.9	230.7	263.1	297.5	318.5	376.4

炭水化物エネルギー比率(%)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG <sup>*</sup> 未満の割合	DG <sup>*</sup> 超える割合	(参考) DG <sup>*</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%			
男性	18-29歳	33	55.5	6.4	42.9	44.0	45.6	49.7	57.7	59.7	63.9	66.4	66.6	24.2%	9.1%	50~65
	30-49歳	112	57.4	4.9	46.5	48.6	51.0	53.8	57.6	61.1	62.9	65.7	70.0	7.1%	5.4%	
	50-64歳	121	58.1	5.0	45.3	50.4	51.5	55.2	57.9	61.4	64.8	65.8	74.0	4.1%	7.4%	
	65-74歳	123	57.9	5.0	46.1	48.7	51.7	54.9	57.8	61.4	64.1	65.8	71.7	6.5%	5.7%	
	75歳以上	95	59.6	3.8	49.5	52.9	54.8	56.6	59.5	62.5	63.9	65.8	69.4	1.1%	6.3%	
	総数	484	58.0	4.9	45.9	49.2	51.7	55.0	58.1	61.4	63.9	65.8	69.3	6.0%	6.0%	
	(再掲)20歳以上	478	58.1	4.7	46.3	49.7	52.1	55.2	58.1	61.5	63.8	65.7	69.2	5.2%	5.9%	
女性	18-29歳	37	52.1	6.0	39.8	41.9	43.8	48.5	52.4	56.5	58.9	60.1	67.8	37.8%	2.7%	50~65
	30-49歳	140	55.3	6.2	41.4	44.3	48.1	51.2	55.2	59.5	62.7	65.6	75.2	19.3%	6.4%	
	50-64歳	140	55.2	5.7	40.2	45.1	46.8	51.6	55.5	59.5	63.0	64.1	65.9	17.1%	2.1%	
	65-74歳	115	54.9	5.0	44.4	46.8	48.0	51.4	54.7	57.9	60.5	64.6	70.9	16.5%	3.5%	
	75歳以上	128	57.6	5.5	43.7	46.7	51.5	54.3	58.0	61.3	63.7	66.0	74.9	6.3%	6.3%	
	総数	560	55.5	5.7	42.1	45.5	48.0	51.9	55.6	59.3	62.6	64.9	71.9	15.5%	4.3%	
	(再掲)20歳以上	548	55.6	5.6	42.3	45.9	48.3	52.0	55.6	59.3	62.5	64.7	71.7	14.8%	4.2%	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

食物繊維(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG <sup>※</sup> 未満の割合	(参考) DG <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	18.5	5.0	7.1	10.2	11.8	14.1	18.3	22.4	24.9	26.3	29.2	63.6%	21
	30-49歳	112	20.5	6.0	10.0	11.3	12.7	16.5	19.5	23.8	28.5	32.4	38.2	58.0%	21
	50-64歳	121	21.5	6.1	8.5	10.8	14.1	17.4	21.5	25.5	29.0	31.6	39.1	47.9%	21
	65-74歳	123	23.6	6.3	11.7	13.5	16.6	19.3	23.3	27.3	31.5	36.6	43.9	30.1%	20
	75歳以上	95	24.5	7.0	6.9	14.7	17.1	19.6	23.9	28.5	34.2	38.4	45.7	29.5%	20
	総数	484	22.2	6.4	9.2	12.4	14.4	17.9	21.7	26.0	30.3	33.6	40.4	-	-
	(再掲)20歳以上	478	22.2	6.4	9.5	12.4	14.4	17.9	21.8	26.1	30.5	33.6	40.3	-	-
女性	18-29歳	37	17.1	5.2	5.1	8.0	9.6	13.8	16.8	20.6	24.7	25.9	26.7	59.5%	18
	30-49歳	140	16.4	5.3	5.0	7.1	10.5	13.0	16.5	19.6	22.6	26.1	33.4	66.4%	18
	50-64歳	140	19.5	6.0	6.0	11.4	12.5	15.1	18.6	23.5	27.8	30.4	36.2	43.6%	18
	65-74歳	115	21.4	5.8	8.4	12.4	14.3	17.1	21.0	25.0	28.1	32.4	36.4	24.4%	17
	75歳以上	128	21.8	7.1	8.3	11.6	13.1	17.0	22.1	26.1	30.7	33.0	49.8	25.0%	17
	総数	560	19.5	6.3	6.6	10.2	12.2	15.1	18.8	23.2	27.4	30.8	35.5	-	-
	(再掲)20歳以上	548	19.5	6.2	6.8	10.4	12.3	15.1	18.8	23.3	27.6	30.9	35.5	-	-

ビタミンA( $\mu$  gRE)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	546	140	355	359	390	478	530	610	673	834	1141	72.7%	600
	30-49歳	112	448	90	213	317	333	383	441	509	570	604	704	97.3%	650
	50-64歳	121	530	115	301	345	385	445	537	589	662	710	966	89.3%	650
	65-74歳	123	662	137	303	439	504	578	650	756	846	879	1150	33.3%	600
	75歳以上	95	690	151	362	507	556	602	680	755	814	902	1695	6.3%	550
	総数	484	576	126	320	389	431	503	570	642	719	776	948	-	-
	(再掲)20歳以上	478	577	155	282	356	403	487	566	653	748	823	1052	-	-
女性	18-29歳	37	457	131	166	218	269	390	457	520	618	747	797	46.0%	450
	30-49歳	140	431	139	140	240	274	325	419	504	620	667	929	72.1%	500
	50-64歳	140	505	175	171	261	307	402	487	580	686	803	1370	53.6%	500
	65-74歳	115	622	203	283	334	401	481	577	730	934	979	1320	28.7%	500
	75歳以上	128	596	181	265	310	382	482	564	710	834	925	1177	18.8%	450
	総数	560	529	175	207	284	320	414	504	613	746	854	1091	-	-
	(再掲)20歳以上	548	529	173	219	287	321	415	505	612	744	852	1085	-	-

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照体重から算出された推定平均必要量



エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

ビタミンD( $\mu$ g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	5.0	2.7	2.1	2.4	2.6	3.1	4.0	5.6	8.9	12.2	13.1
	30-49歳	112	5.9	3.4	1.1	2.1	2.5	3.6	4.7	7.5	11.4	12.8	18.1
	50-64歳	121	6.7	3.5	1.2	2.5	2.8	4.1	5.7	8.2	12.2	14.2	17.0
	65-74歳	123	10.0	5.0	1.7	3.0	4.4	5.9	8.9	13.9	16.4	19.2	22.4
	75歳以上	95	10.5	5.1	2.6	3.7	4.8	6.5	9.8	14.3	18.6	19.8	20.9
	総数	484	7.9	4.2	1.6	2.7	3.5	4.7	6.6	10.9	14.2	16.3	19.2
	(再掲)20歳以上	478	8.0	4.1	1.7	2.8	3.5	4.8	6.7	10.9	14.1	16.1	19.0
女性	18-29歳	37	7.0	4.2	2.4	2.5	2.8	4.0	5.1	9.2	14.0	15.8	18.3
	30-49歳	140	5.3	3.2	1.1	1.8	2.5	3.2	4.2	6.5	10.2	12.5	17.6
	50-64歳	140	6.3	3.5	0.4	2.0	3.0	3.8	5.2	7.8	12.1	14.2	16.2
	65-74歳	115	8.8	4.4	2.3	3.4	3.9	5.1	7.9	12.1	15.3	17.7	21.4
	75歳以上	128	9.6	5.1	1.7	3.4	4.3	5.5	7.8	12.7	18.2	19.9	22.1
	総数	560	7.3	4.1	1.6	2.6	3.3	4.3	5.9	9.8	13.7	15.9	18.6
	(再掲)20歳以上	548	7.4	4.1	1.5	2.7	3.3	4.4	6.0	9.9	13.7	16.1	18.7

ビタミンE(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	7.4	2.4	3.6	4.3	4.9	5.4	6.6	8.8	10.8	13.1	13.5
	30-49歳	112	6.7	2.1	2.2	3.8	4.1	5.2	6.4	8.0	9.1	11.0	14.6
	50-64歳	121	7.8	2.3	3.1	4.1	4.7	5.8	7.7	9.5	11.1	11.8	13.3
	65-74歳	123	8.4	2.7	3.3	4.6	5.3	6.7	8.0	9.8	12.5	13.4	16.5
	75歳以上	95	8.7	2.8	3.5	4.8	5.6	7.1	8.3	9.7	12.3	14.7	18.6
	総数	484	7.8	2.5	3.2	4.3	5.0	6.0	7.6	9.2	11.2	12.6	15.7
	(再掲)20歳以上	478	7.8	2.5	3.2	4.3	5.0	6.1	7.6	9.2	11.2	12.3	15.7
女性	18-29歳	37	7.1	1.7	3.6	4.2	5.4	5.9	6.8	8.5	9.8	10.2	10.4
	30-49歳	140	6.3	1.6	2.9	3.6	4.1	5.0	6.2	7.2	8.5	9.1	10.3
	50-64歳	140	7.4	1.9	3.8	4.8	5.2	5.9	7.2	8.5	10.0	11.2	12.8
	65-74歳	115	8.2	2.0	4.1	5.2	5.8	6.8	7.9	9.1	11.3	11.8	16.0
	75歳以上	128	7.7	2.1	4.0	4.9	5.4	6.3	7.5	8.8	10.4	11.8	15.2
	総数	560	7.3	1.9	3.7	4.6	5.1	5.9	7.2	8.4	9.9	11.0	12.8
	(再掲)20歳以上	548	7.3	1.9	3.7	4.6	5.1	6.0	7.2	8.4	9.9	11.1	12.8

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

ビタミンK( $\mu$ g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	242	109	51	85	109	170	226	290	393	463	582
	30-49歳	112	290	129	79	117	146	190	270	358	483	523	801
	50-64歳	121	321	122	81	136	160	240	304	413	485	522	647
	65-74歳	123	359	136	58	171	216	264	356	418	520	586	971
	75歳以上	95	376	148	131	193	214	266	353	465	572	633	971
	総数	484	329	134	86	138	173	234	316	405	511	557	719
	(再掲)20歳以上	478	330	135	84	137	172	234	315	406	513	560	726
女性	18-29歳	37	247	89	131	131	148	185	216	293	393	466	472
	30-49歳	140	243	91	78	102	127	173	232	309	374	404	472
	50-64歳	140	287	114	71	113	148	203	277	361	452	495	628
	65-74歳	115	316	134	102	146	174	218	296	387	471	551	1003
	75歳以上	128	330	118	101	161	195	241	321	407	498	546	696
	総数	560	289	114	97	136	153	206	273	362	442	488	603
	(再掲)20歳以上	548	291	115	95	135	153	206	275	363	447	493	608

ビタミンB<sub>1</sub>(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	1.05	0.21	0.72	0.75	0.79	0.87	1.04	1.20	1.32	1.48	1.59	75.8%	1.2
	30-49歳	112	1.16	0.20	0.72	0.84	0.90	1.03	1.15	1.28	1.41	1.52	1.78	61.6%	1.2
	50-64歳	121	1.10	0.18	0.67	0.83	0.89	0.97	1.07	1.22	1.35	1.46	1.54	54.6%	1.1
	65-74歳	123	1.15	0.17	0.74	0.92	0.94	1.03	1.13	1.25	1.38	1.46	1.61	41.5%	1.1
	75歳以上	95	1.05	0.15	0.60	0.78	0.86	0.94	1.06	1.15	1.27	1.34	1.47	35.8%	1.0
	総数	484	1.11	0.18	0.70	0.83	0.90	0.99	1.11	1.22	1.36	1.42	1.61	-	-
	(再掲)20歳以上	478	1.11	0.18	0.70	0.83	0.90	0.98	1.10	1.22	1.36	1.42	1.58	-	-
女性	18-29歳	37	0.83	0.16	0.41	0.58	0.62	0.73	0.84	0.96	1.01	1.06	1.13	62.2%	0.9
	30-49歳	140	0.87	0.18	0.46	0.56	0.63	0.75	0.86	1.00	1.13	1.18	1.31	58.6%	0.9
	50-64歳	140	0.92	0.19	0.45	0.65	0.71	0.79	0.89	1.01	1.19	1.27	1.46	51.4%	0.9
	65-74歳	115	0.99	0.20	0.62	0.70	0.73	0.83	0.97	1.11	1.24	1.38	1.61	36.5%	0.9
	75歳以上	128	0.89	0.18	0.54	0.61	0.68	0.76	0.86	1.02	1.12	1.22	1.51	39.8%	0.8
	総数	560	0.91	0.19	0.49	0.62	0.69	0.78	0.89	1.03	1.15	1.23	1.42	-	-
	(再掲)20歳以上	548	0.91	0.19	0.50	0.62	0.69	0.78	0.89	1.03	1.16	1.24	1.43	-	-

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出された推定平均必要量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

ビタミンB<sub>2</sub>(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	1.19	0.31	0.66	0.73	0.82	0.96	1.12	1.37	1.68	1.84	1.92	66.7%	1.3
	30-49歳	112	1.24	0.29	0.66	0.82	0.88	1.03	1.20	1.41	1.64	1.82	2.09	62.5%	1.3
	50-64歳	121	1.28	0.28	0.59	0.83	0.91	1.08	1.29	1.48	1.63	1.74	2.06	38.8%	1.2
	65-74歳	123	1.42	0.35	0.54	0.98	1.06	1.19	1.35	1.66	1.95	2.07	2.45	25.2%	1.2
	75歳以上	95	1.45	0.37	0.79	0.95	1.02	1.24	1.44	1.61	1.86	2.02	3.48	14.7%	1.1
	総数	484	1.34	0.33	0.66	0.86	0.95	1.12	1.31	1.51	1.77	1.93	2.16	-	-
(再掲)20歳以上	478	1.34	0.33	0.65	0.86	0.95	1.13	1.31	1.52	1.77	1.93	2.16	-	-	
女性	18-29歳	37	0.96	0.25	0.36	0.46	0.63	0.83	0.96	1.10	1.28	1.40	1.55	59.5%	1.0
	30-49歳	140	1.04	0.26	0.43	0.64	0.72	0.87	1.02	1.21	1.38	1.53	1.84	46.4%	1.0
	50-64歳	140	1.15	0.29	0.40	0.72	0.85	0.96	1.10	1.32	1.59	1.66	2.04	32.1%	1.0
	65-74歳	115	1.33	0.35	0.62	0.78	0.90	1.09	1.29	1.55	1.76	1.92	2.80	14.8%	1.0
	75歳以上	128	1.21	0.31	0.59	0.69	0.80	0.98	1.22	1.41	1.63	1.73	2.02	18.0%	0.9
	総数	560	1.16	0.31	0.53	0.71	0.80	0.96	1.13	1.35	1.58	1.67	1.99	-	-
(再掲)20歳以上	548	1.17	0.31	0.54	0.72	0.80	0.96	1.14	1.35	1.58	1.68	1.99	-	-	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出された推定平均必要量

ナイアシン当量(mgNE)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	34.0	9.1	20.2	20.8	21.3	27.7	33.1	38.9	47.2	54.6	55.2	0.0%	13
	30-49歳	112	34.6	8.2	19.8	22.8	24.6	28.5	34.5	39.5	45.8	51.7	58.0	0.0%	13
	50-64歳	121	35.7	7.1	17.9	24.3	26.3	31.0	35.6	40.3	45.5	48.2	52.6	0.0%	12
	65-74歳	123	36.8	8.9	16.0	25.0	27.8	31.2	35.2	41.1	49.0	55.1	65.3	0.0%	12
	75歳以上	95	35.8	8.6	18.7	22.9	25.0	29.8	34.7	40.7	48.8	50.3	67.0	0.0%	11
	総数	484	35.6	8.3	18.5	23.2	25.7	30.0	34.8	40.3	46.3	50.6	59.0	-	-
(再掲)20歳以上	478	35.6	8.2	18.5	23.3	25.8	30.0	34.7	40.2	46.2	50.2	58.9	-	-	
女性	18-29歳	37	29.3	9.9	16.2	17.7	19.8	23.8	27.1	31.9	42.4	47.3	73.6	0.0%	9
	30-49歳	140	27.3	6.5	10.9	16.2	19.4	23.4	26.6	31.5	36.3	38.4	43.7	0.0%	10
	50-64歳	140	29.9	6.9	12.4	19.7	21.9	25.6	29.2	34.0	38.6	43.4	48.9	0.0%	9
	65-74歳	115	31.5	7.1	16.2	20.9	22.2	26.5	31.1	35.9	40.3	43.3	52.5	0.0%	9
	75歳以上	128	29.9	8.2	14.8	17.9	20.2	24.2	29.2	34.1	39.8	44.9	62.6	0.0%	9
	総数	560	29.6	7.5	13.7	18.5	21.0	24.7	28.8	33.8	38.6	41.8	51.7	-	-
(再掲)20歳以上	548	29.55	7.44	13.7	18.7	21.0	24.7	28.8	33.8	38.5	41.8	51.6	-	-	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出された推定平均必要量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

ビタミンB<sub>6</sub>(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	1.27	0.42	0.56	0.62	0.72	0.96	1.25	1.56	1.79	2.22	2.24	42.4%	1.1
	30-49歳	112	1.24	0.37	0.59	0.67	0.79	1.01	1.20	1.41	1.70	2.01	2.57	33.9%	
	50-64歳	121	1.30	0.35	0.52	0.76	0.84	1.04	1.31	1.51	1.82	1.88	2.18	32.2%	
	65-74歳	123	1.47	0.44	0.45	0.87	0.95	1.14	1.45	1.76	2.09	2.35	2.76	22.0%	
	75歳以上	95	1.49	0.43	0.77	0.85	0.93	1.14	1.44	1.73	2.12	2.25	2.95	21.1%	
	総数	484	1.37	0.40	0.60	0.78	0.88	1.06	1.33	1.60	1.90	2.14	2.47	28.7%	
	(再掲)20歳以上	478	1.36	0.40	0.61	0.78	0.88	1.06	1.33	1.59	1.89	2.13	2.47	28.9%	
女性	18-29歳	37	1.09	0.40	0.52	0.57	0.73	0.87	0.98	1.25	1.55	1.80	2.88	51.4%	1.0
	30-49歳	140	1.01	0.27	0.32	0.51	0.69	0.83	1.01	1.18	1.39	1.46	1.83	48.6%	
	50-64歳	140	1.14	0.33	0.35	0.66	0.76	0.91	1.13	1.32	1.64	1.76	2.10	33.6%	
	65-74歳	115	1.30	0.37	0.49	0.75	0.85	1.02	1.24	1.58	1.77	1.96	2.48	20.0%	
	75歳以上	128	1.28	0.42	0.51	0.67	0.80	0.98	1.23	1.51	1.83	2.08	2.76	27.3%	
	総数	560	1.17	0.36	0.46	0.66	0.76	0.92	1.14	1.39	1.65	1.82	2.30	34.3%	
	(再掲)20歳以上	548	1.17	0.37	0.45	0.65	0.77	0.91	1.14	1.39	1.65	1.82	2.30	34.1%	

※日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照体重及びたんぱく質の推奨量を用いて算出された推定平均必要量

葉酸(μg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	276	91	111	127	169	215	281	323	381	493	521	15.2%	200
	30-49歳	112	300	112	102	158	183	221	284	374	448	503	770	14.3%	
	50-64歳	121	353	120	136	164	200	280	343	409	508	570	798	9.9%	
	65-74歳	123	376	125	121	196	247	299	355	446	522	633	913	4.9%	
	75歳以上	95	397	128	125	226	249	321	372	479	579	617	826	3.2%	
	総数	484	350	123	121	177	211	267	336	416	504	571	796	8.5%	
	(再掲)20歳以上	478	351	123	121	178	211	268	337	417	505	571	796	8.2%	
女性	18-29歳	37	255	84	81	122	158	190	245	316	365	401	474	27.0%	200
	30-49歳	140	258	85	77	126	155	205	256	304	366	395	572	22.9%	
	50-64歳	140	314	114	83	148	191	240	300	371	444	518	773	12.1%	
	65-74歳	115	367	119	131	190	223	280	352	440	502	560	884	5.2%	
	75歳以上	128	358	121	161	202	223	282	352	418	507	565	970	4.7%	
	総数	560	318	114	91	162	190	242	306	378	458	507	679	12.0%	
	(再掲)20歳以上	548	319	114	101	162	191	242	307	380	460	509	681	11.5%	

※日本人の食事摂取基準(2020年版)の推定平均必要量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

パントテン酸(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	5.86	1.54	3.42	3.44	3.67	4.55	5.89	7.24	8.09	8.71	8.81
	30-49歳	112	6.17	1.62	3.06	3.69	4.09	4.98	5.90	7.16	8.48	8.91	10.77
	50-64歳	121	6.26	1.46	2.77	3.77	4.32	5.29	6.30	7.15	8.03	9.28	9.72
	65-74歳	123	6.82	1.81	2.45	4.38	4.84	5.80	6.43	7.80	8.85	10.08	14.01
	75歳以上	95	6.63	1.65	3.34	4.39	4.64	5.54	6.52	7.62	8.91	9.43	13.13
	総数	484	6.43	1.64	3.05	3.89	4.44	5.34	6.25	7.46	8.53	9.34	10.90
	(再掲)20歳以上	478	6.42	1.64	3.04	3.89	4.44	5.32	6.24	7.44	8.52	9.37	10.89
女性	18-29歳	37	4.99	1.21	2.68	2.71	3.33	4.17	5.01	5.67	6.61	7.49	7.88
	30-49歳	140	5.15	1.27	2.11	3.17	3.55	4.34	5.05	5.91	6.89	7.29	9.13
	50-64歳	140	5.49	1.34	1.96	3.36	3.99	4.64	5.37	6.26	7.26	8.03	9.25
	65-74歳	115	6.00	1.37	3.11	3.79	4.38	4.93	5.96	7.01	7.88	8.14	10.23
	75歳以上	128	5.65	1.40	2.98	3.38	4.01	4.53	5.60	6.60	7.51	8.15	9.23
	総数	560	5.52	1.35	2.55	3.39	3.91	4.56	5.39	6.36	7.31	7.90	9.19
	(再掲)20歳以上	548	5.52	1.35	2.55	3.40	3.96	4.55	5.39	6.36	7.31	7.90	9.20

ビタミンC(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR※未満 の割合	(参考) EAR※
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	74	39	29	32	35	49	68	90	133	190	195	72.7%	85
	30-49歳	112	79	38	16	31	38	50	69	102	131	157	204	64.3%	85
	50-64歳	121	98	41	23	42	47	70	95	126	154	174	213	39.7%	85
	65-74歳	123	116	48	12	38	61	80	108	149	186	203	244	25.2%	80
	75歳以上	95	135	55	41	58	76	96	123	162	216	229	340	12.6%	80
	総数	484	104	48	26	40	48	71	96	133	171	195	233	-	-
	(再掲)20歳以上	478	104	48	26	40	48	71	97	133	171	195	234	-	-
女性	18-29歳	37	77	34	17	18	29	52	80	104	122	130	159	56.8%	85
	30-49歳	140	77	41	8	26	35	51	69	95	128	150	236	65.0%	85
	50-64歳	140	97	53	14	28	39	62	86	118	177	204	306	47.1%	85
	65-74歳	115	127	55	16	51	58	86	120	160	204	231	306	20.9%	80
	75歳以上	128	134	65	28	48	64	90	125	164	206	251	387	16.4%	80
	総数	560	105	56	19	34	45	65	95	134	181	213	305	-	-
	(再掲)20歳以上	548	106	56	19	34	45	65	95	135	183	213	305	-	-

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)の推定平均必要量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

食塩相当量(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG※以上の割合	(参考) DG※
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	10.2	2.1	6.3	6.4	7.1	8.8	10.1	11.8	12.6	13.9	15.5	87.9%	7.5
	30-49歳	112	10.7	2.6	5.1	6.9	8.0	8.8	10.5	12.1	13.7	14.6	23.1	92.9%	
	50-64歳	121	11.2	2.8	5.5	6.5	7.8	9.2	10.8	13.1	15.3	16.5	17.9	92.6%	
	65-74歳	123	11.5	2.4	5.7	7.2	8.6	9.7	11.5	13.0	14.1	15.6	19.6	95.1%	
	75歳以上	95	11.2	2.7	5.1	7.4	8.4	9.3	10.9	12.7	14.6	16.7	21.8	94.7%	
	総数	484	11.1	2.6	5.5	7.0	8.1	9.3	10.9	12.6	14.1	15.8	18.4	93.6%	
	(再掲)20歳以上	478	11.1	2.6	5.5	7.0	8.1	9.3	10.9	12.7	14.1	15.9	18.5	93.5%	
女性	18-29歳	37	9.1	1.9	4.9	5.4	6.5	7.7	9.1	10.6	11.7	12.0	12.6	91.9%	6.5
	30-49歳	140	8.8	2.5	2.8	4.7	5.8	7.2	8.6	10.1	12.5	13.7	14.8	83.6%	
	50-64歳	140	10.0	2.6	4.4	5.8	6.9	8.0	9.8	12.0	13.7	14.2	16.7	92.9%	
	65-74歳	115	10.1	2.7	4.5	5.9	7.0	8.4	9.7	11.7	13.3	14.7	22.3	93.0%	
	75歳以上	128	9.5	2.6	4.0	5.1	6.1	8.0	9.2	11.0	12.8	14.6	15.8	88.3%	
	総数	560	9.5	2.6	3.9	5.7	6.5	7.8	9.3	11.1	12.8	14.0	15.9	89.8%	
	(再掲)20歳以上	548	9.5	2.6	3.9	5.7	6.5	7.8	9.3	11.1	12.8	14.1	15.9	90.0%	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量

カウム(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG※未満の割合	(参考) DG※
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	2202	629	1020	1108	1343	1742	2299	2572	3159	3347	3582	87.9%	3000
	30-49歳	112	2374	725	1045	1278	1486	1888	2301	2830	3262	3777	4773	83.0%	
	50-64歳	121	2613	754	1026	1442	1660	2084	2535	3121	3573	4091	4811	71.9%	
	65-74歳	123	2829	774	894	1479	1904	2304	2810	3365	3950	4144	4733	62.6%	
	75歳以上	95	2915	861	1165	1809	1917	2266	2794	3452	4227	4699	5307	61.1%	
	総数	484	2644	788	1068	1443	1693	2103	2553	3124	3702	4119	4807	71.3%	
	(再掲)20歳以上	478	2647	788	1068	1446	1698	2100	2543	3127	3707	4119	4805	71.1%	
女性	18-29歳	37	1971	635	839	916	1218	1439	1966	2456	2914	3084	3141	78.4%	2600
	30-49歳	140	2061	564	730	1101	1335	1702	2065	2419	2732	3022	3665	85.0%	
	50-64歳	140	2451	740	846	1276	1662	1971	2381	2824	3435	3999	4560	65.0%	
	65-74歳	115	2719	711	1195	1435	1826	2277	2727	3124	3602	3939	4934	41.7%	
	75歳以上	128	2647	816	1226	1543	1726	2005	2641	3152	3726	4045	5823	48.4%	
	総数	560	2424	739	936	1314	1559	1926	2343	2857	3352	3726	4511	62.3%	
	(再掲)20歳以上	548	2433	737	975	1319	1574	1935	2350	2868	3370	3728	4511	61.7%	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

カルシウム(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	427	144	147	196	235	323	397	516	613	733	815	93.9%	650
	30-49歳	112	501	203	130	214	272	364	472	605	732	899	1276	74.1%	600
	50-64歳	121	518	188	154	234	302	373	485	647	800	873	1039	66.9%	600
	65-74歳	123	590	210	190	280	348	424	590	720	828	1006	1204	51.2%	600
	75歳以上	95	625	268	217	290	329	442	564	743	1013	1186	1558	55.8%	600
	総数	484	547	216	177	255	307	396	520	662	819	953	1214	-	-
	(再掲)20歳以上	478	549	216	177	253	306	397	521	665	822	955	1222	-	-
女性	18-29歳	37	430	187	75	132	184	301	400	564	685	841	871	73.0%	550
	30-49歳	140	443	192	132	163	223	321	413	533	661	798	1303	76.4%	550
	50-64歳	140	524	198	119	241	295	397	500	640	780	934	1115	57.9%	550
	65-74歳	115	590	219	157	274	352	445	549	709	894	991	1326	50.4%	550
	75歳以上	128	575	255	184	240	273	403	522	708	920	1096	1461	47.7%	500
	総数	560	523	220	147	223	273	380	487	639	817	935	1228	-	-
	(再掲)20歳以上	548	526	219	152	228	278	382	489	641	819	935	1236	-	-

※日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照体重を基に算出された推定平均必要量

マグネシウム(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	224	57	106	111	130	189	229	263	290	317	324	81.8%	280
	30-49歳	112	263	72	130	153	172	207	260	308	358	384	498	76.8%	310
	50-64歳	121	287	73	151	174	186	235	282	333	391	422	521	64.5%	310
	65-74歳	123	293	72	129	188	212	252	282	335	380	425	570	48.8%	290
	75歳以上	95	302	79	128	193	211	235	293	354	410	444	511	42.1%	270
	総数	484	282	74	131	169	191	230	275	326	379	411	503	-	-
	(再掲)20歳以上	478	282	75	133	170	191	229	276	328	381	411	504	-	-
女性	18-29歳	37	211	73	78	101	117	161	210	246	325	365	417	62.2%	230
	30-49歳	140	212	61	81	114	127	172	213	250	294	321	386	71.4%	240
	50-64歳	140	255	76	80	147	176	206	247	295	359	408	521	47.1%	240
	65-74歳	115	274	72	103	159	185	228	268	319	382	397	486	26.1%	230
	75歳以上	128	267	88	120	139	162	197	260	314	379	430	573	30.5%	220
	総数	560	248	77	86	131	158	194	238	294	344	389	471	-	-
	(再掲)20歳以上	548	249	77	91	133	160	195	239	294	349	389	474	-	-

※日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照体重を基に算出された推定平均必要量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

リン(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	1002	240	537	607	672	812	1006	1195	1300	1442	1465
	30-49歳	112	1090	274	633	691	717	905	1079	1280	1441	1600	1874
	50-64歳	121	1137	256	568	743	829	956	1116	1305	1485	1613	1786
	65-74歳	123	1206	283	511	798	899	1012	1192	1360	1592	1749	2060
	75歳以上	95	1177	287	634	729	808	978	1133	1373	1552	1713	2049
	総数	484	1142	275	570	720	789	957	1119	1318	1501	1664	1900
	(再掲)20歳以上	478	1142	276	566	717	792	956	1120	1321	1498	1666	1901
女性	18-29歳	37	947	267	421	426	643	791	941	1048	1359	1538	1566
	30-49歳	140	901	220	369	534	634	784	879	1026	1151	1308	1643
	50-64歳	140	995	228	361	663	760	854	976	1121	1301	1468	1677
	65-74歳	115	1076	233	572	693	803	918	1041	1222	1386	1518	1621
	75歳以上	128	1028	264	560	650	698	844	1003	1160	1382	1507	1888
	総数	560	993	242	430	627	718	834	974	1131	1307	1465	1687
	(再掲)20歳以上	548	994	239	450	634	723	837	973	1131	1304	1454	1685

鉄(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR※未満 の割合	(参考) EAR※
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	7.6	2.1	4.7	4.8	5.1	6.0	7.3	9.3	10.4	12.1	13.3	39.4%	6.5
	30-49歳	112	8.1	2.1	4.1	5.1	5.5	6.6	7.9	9.4	10.7	11.5	15.4	23.2%	6.5
	50-64歳	121	8.6	2.1	4.0	4.9	5.5	7.3	8.5	9.7	11.5	12.3	14.9	17.4%	6.5
	65-74歳	123	9.3	2.3	4.1	5.8	6.8	8.0	9.2	10.5	12.3	13.2	18.0	4.9%	6.0
	75歳以上	95	9.7	2.4	4.8	6.1	6.8	7.8	9.8	11.4	12.6	13.6	18.9	3.2%	6.0
	総数	484	8.8	2.3	4.5	5.4	6.0	7.3	8.7	10.2	11.6	12.5	15.9	-	-
	(再掲)20歳以上	478	8.8	2.3	4.5	5.4	6.0	7.3	8.7	10.2	11.6	12.5	15.9	-	-
女性	18-29歳	37	6.7	1.7	2.3	3.4	5.2	5.6	6.5	7.9	9.3	9.9	10.2		
	30-49歳	140	6.5	1.8	2.3	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	9.1	9.8	11.1		
	50-64歳	140	7.8	2.3	2.3	4.4	5.5	6.2	7.7	9.1	10.7	12.0	15.6		
	65-74歳	115	8.8	2.4	4.2	5.1	6.0	7.0	8.6	10.1	11.7	12.6	19.0	-	-
	75歳以上	128	8.5	2.5	3.4	4.9	5.3	6.8	8.3	9.8	11.5	12.3	18.2		
	総数	560	7.8	2.3	2.6	4.5	5.2	6.2	7.6	9.2	10.7	11.6	15.5		
	(再掲)20歳以上	548	7.8	2.3	2.6	4.6	5.2	6.2	7.6	9.2	10.7	11.6	15.6		

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照体重を基に算出された推定平均必要量



エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

亜鉛

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	9.9	2.5	5.5	5.9	6.8	7.9	9.3	11.8	12.9	15.3	16.2	42.4%	
	30-49歳	112	9.6	1.9	5.2	6.8	7.2	8.3	9.5	10.8	12.2	12.7	16.6	40.2%	
	50-64歳	121	9.3	1.5	5.6	7.0	7.5	8.2	9.2	10.3	11.1	12.0	13.7	44.6%	
	65-74歳	123	9.3	1.5	5.7	6.8	7.7	8.2	9.2	10.3	11.3	11.9	13.6	43.1%	9
	75歳以上	95	9.3	1.5	6.2	7.0	7.6	8.2	9.4	10.0	11.4	12.5	13.5	42.1%	
	総数	484	9.4	1.7	5.7	6.8	7.5	8.2	9.3	10.4	11.6	12.4	13.9	42.8%	
(再掲)20歳以上	478	9.4	1.6	5.9	6.9	7.5	8.3	9.3	10.3	11.4	12.1	13.4	42.7%		
女性	18-29歳	37	7.4	0.8	4.6	5.4	6.5	7.0	7.6	8.0	8.2	8.4	8.7	24.3%	7
	30-49歳	140	7.3	0.9	4.8	5.9	6.2	6.8	7.3	7.9	8.5	8.7	9.3	34.3%	7
	50-64歳	140	7.6	1.0	4.5	6.1	6.4	7.0	7.6	8.3	8.9	9.5	10.2	25.0%	7
	65-74歳	115	7.9	1.0	6.0	6.5	6.8	7.2	7.8	8.6	9.3	9.6	11.0	17.4%	7
	75歳以上	128	7.7	0.9	5.8	6.1	6.4	7.1	7.6	8.3	8.9	9.5	10.6	1.6%	6
	総数	560	7.6	0.9	5.5	6.1	6.4	7.0	7.6	8.2	8.8	9.3	9.9	-	-
(再掲)20歳以上	548	7.6	0.9	5.6	6.1	6.4	7.0	7.6	8.2	8.8	9.3	9.8	-	-	

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照体重を基に算出された推定平均必要量

銅

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR <sup>※</sup> 未満 の割合	(参考) EAR <sup>※</sup>
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	33	1.13	0.25	0.56	0.62	0.78	0.93	1.12	1.33	1.44	1.49	1.50	6.1%	
	30-49歳	112	1.22	0.29	0.60	0.79	0.86	1.00	1.19	1.41	1.60	1.71	2.11	1.8%	
	50-64歳	121	1.29	0.31	0.64	0.73	0.88	1.08	1.27	1.47	1.72	1.84	2.02	2.5%	
	65-74歳	123	1.33	0.27	0.72	0.89	1.01	1.17	1.30	1.49	1.69	1.84	2.09	0.0%	0.7
	75歳以上	95	1.40	0.29	0.93	0.98	1.03	1.17	1.38	1.57	1.79	1.99	2.16	0.0%	
	総数	484	1.29	0.29	0.68	0.83	0.94	1.09	1.29	1.48	1.69	1.77	2.05	1.5%	
(再掲)20歳以上	478	1.29	0.29	0.69	0.83	0.94	1.09	1.28	1.48	1.69	1.77	2.05	1.1%		
女性	18-29歳	37	0.98	0.28	0.34	0.50	0.64	0.81	0.96	1.10	1.36	1.53	1.67	8.1%	
	30-49歳	140	0.97	0.24	0.41	0.57	0.64	0.80	0.96	1.13	1.29	1.37	1.64	7.9%	
	50-64歳	140	1.10	0.29	0.37	0.64	0.74	0.92	1.09	1.28	1.49	1.59	1.95	4.3%	
	65-74歳	115	1.17	0.26	0.57	0.72	0.85	1.01	1.15	1.37	1.54	1.68	1.75	0.9%	0.6
	75歳以上	128	1.19	0.30	0.56	0.71	0.82	0.97	1.21	1.36	1.55	1.70	2.17	1.6%	
	総数	560	1.09	0.28	0.45	0.66	0.76	0.91	1.08	1.28	1.46	1.59	1.79	3.4%	
(再掲)20歳以上	548	1.10	0.28	0.50	0.66	0.76	0.91	1.08	1.28	1.46	1.60	1.80	3.1%		

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 参照体重を基に算出された推定平均必要量

各栄養素摂取量の分布(18歳以上全体)を正規分布に近似させるために用いた「べき数」と「個人内個人間分散比」  
 (性年齢階級別の計算に使用した「べき数」と「個人内個人間分散比」)

栄養素等	べき数		個人内分散		個人間分散		個人内/個人間分散比	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
エネルギー	0.500000	0.666667	11.12178	248.50334	24.093386	363.317522	0.461611	0.683984
たんぱく質	0.285714	0.500000	0.05262	0.91013	0.045612	0.730564	1.153689	1.245796
たんぱく質エネルギー比率	0.166667	0.400000	0.00211	0.04632	0.001163	0.016323	1.812176	2.837349
総脂質	0.400000	0.500000	0.51698	1.26366	0.231191	1.008175	2.236169	1.253409
脂肪エネルギー比率	0.666667	1.000000	2.08800	32.32855	0.677924	26.235648	3.079990	1.232238
飽和脂肪酸	0.285714	0.400000	0.06289	0.19369	0.033873	0.149363	1.856744	1.296749
飽和脂肪酸エネルギー比率	0.333333	0.500000	0.03941	0.18898	0.020019	0.107351	1.968339	1.760390
n-6系脂肪酸	0.285714	0.400000	0.05614	0.13063	0.018643	0.099646	3.011171	1.310964
n-3系脂肪酸	0.222222	0.285714	0.02331	0.04528	0.010389	0.014146	2.243390	3.200659
コレステロール	0.500000	0.500000	23.59301	22.39710	9.548504	5.821271	2.470859	3.847459
炭水化物	0.500000	0.500000	1.47677	1.62613	4.405010	3.388160	0.335248	0.479945
炭水化物エネルギー比率	1.000000	0.666667	50.05968	1.25361	23.967625	1.023887	2.088637	1.224360
食物繊維	0.500000	0.500000	0.25086	0.21080	0.459688	0.503201	0.545713	0.418908
ビタミンA	0(log変換)	0.100000	0.57683	0.01162	0.045887	0.003826	12.570516	3.036734
ビタミンD	0.100000	0.222222	0.01515	0.10147	0.004693	0.040968	3.228684	2.476825
ビタミンE	0.285714	0.333333	0.03719	0.06341	0.026887	0.028632	1.383129	2.214697
ビタミンK	0.333333	0.333333	1.50334	1.40146	0.927810	0.772831	1.620305	1.813413
ビタミンB <sub>1</sub>	0.100000	0.285714	0.00192	0.01113	0.000274	0.003383	7.004919	3.288737
ビタミンB <sub>2</sub>	0.111111	0.400000	0.00143	0.01460	0.000794	0.012912	1.795013	1.130736
ナイアシン	0.125000	0.285714	0.00279	0.03739	0.002056	0.035501	1.356827	1.053237
ビタミンB <sub>6</sub>	0.285714	0.400000	0.00735	0.01290	0.008567	0.017290	0.858172	0.746188
葉酸	0(log変換)	0.250000	0.09047	0.07943	0.125183	0.137561	0.722658	0.577446
パントテン酸	0.153846	0.666667	0.00226	0.19680	0.002863	0.260966	0.788434	0.754106
ビタミンC	0.400000	0.333333	1.03821	0.33732	1.438577	0.672460	0.721691	0.501627
食塩相当量	0.250000	0.500000	0.01438	0.14011	0.011377	0.176837	1.264137	0.792304
カリウム	0.400000	0.400000	3.81224	3.91149	7.808747	7.482565	0.488202	0.522747
カルシウム	0.200000	0.333333	0.04499	0.50935	0.075154	1.237128	0.598668	0.411722
マグネシウム	0.400000	0.400000	0.66353	0.50287	1.005725	1.241862	0.659750	0.404931
リン	0.333333	0.500000	0.57704	11.25738	0.711039	14.745890	0.811546	0.763425
鉄	0.200000	0.400000	0.00741	0.05265	0.006427	0.071706	1.152512	0.734213
亜鉛	0(log変換)	0.500000	0.08048	0.17665	0.032504	0.030036	2.475873	5.881238
銅	0.500000	0.500000	0.01606	0.01442	0.016871	0.018695	0.952020	0.771193

食品群(野菜類・果実類・乳類)の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

野菜類(緑黄色野菜とその他野菜の合計)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									350g未満%
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%	
男性	18-29歳	33	265.8	111.4	69.1	77.5	101.3	175.0	256.2	372.1	420.0	446.4	449.8	69.7%
	30-49歳	112	290.6	138.0	33.1	65.3	122.5	204.5	285.4	363.7	464.2	542.7	853.5	72.3%
	50-64歳	121	306.5	133.8	90.0	132.9	162.1	215.1	294.3	384.6	498.8	541.8	875.0	66.9%
	65-74歳	123	354.0	146.1	42.6	130.8	174.2	251.8	344.1	439.4	560.1	631.0	861.0	52.8%
	75歳以上	95	364.6	156.6	87.5	136.4	204.0	249.2	340.7	441.1	583.1	625.7	1005.2	53.7%
	総数	484	323.6	143.0	65.2	116.6	158.4	224.8	313.4	403.9	506.2	580.8	889.6	62.6%
	(再掲)20-49歳	139	285.7	154.0	33.0	54.5	112.2	186.4	264.6	373.8	481.9	547.3	900.3	70.5%
	(再掲)20歳以上	478	324.4	142.8	64.9	118.8	160.8	225.5	313.7	404.2	507.4	582.1	888.3	62.3%
女性	18-29歳	37	238.0	120.3	83.0	95.5	103.2	156.2	232.5	285.6	339.3	511.5	735.5	94.6%
	30-49歳	140	236.4	108.6	26.1	59.6	94.0	168.3	224.9	294.8	385.6	444.8	517.4	85.7%
	50-64歳	140	292.2	131.7	30.9	97.3	130.2	194.7	282.5	378.9	460.8	523.7	750.0	69.3%
	65-74歳	115	328.7	146.5	46.9	119.5	165.8	213.7	311.9	416.6	495.4	567.2	1005.7	59.1%
	75歳以上	128	331.9	182.4	58.5	113.2	146.1	220.1	310.6	404.0	564.4	612.4	1376.6	58.6%
	総数	560	291.5	145.0	49.3	97.5	132.9	193.7	278.2	364.9	456.5	534.0	725.1	71.1%
	(再掲)20-49歳	165	239.3	118.5	37.8	68.4	94.3	163.9	225.4	292.0	392.5	469.1	618.0	85.5%
	(再掲)20歳以上	548	293.4	146.0	48.4	97.6	135.3	196.4	280.4	368.1	458.2	536.7	732.2	70.6%

男性: べき数0.500000 個人内分散12.939060 個人間分散16.324447 個人内/個人間分散比0.792619

女性: べき数0.500000 個人内分散10.221589 個人間分散17.192527 個人内/個人間分散比0.594537

果実類(ジャム除く)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									100g未満%
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%	
男性	18-29歳	33	56.8	85.3	14.4	14.4	14.4	14.8	14.8	68.8	167.8	265.0	438.9	84.8%
	30-49歳	112	51.3	59.3	12.6	12.6	13.1	13.1	13.1	76.2	151.4	178.1	287.5	84.8%
	50-64歳	121	74.8	67.3	14.0	15.2	15.2	15.2	62.8	116.6	170.2	194.7	298.4	69.4%
	65-74歳	123	117.6	87.7	16.5	18.7	18.7	22.2	107.7	180.0	256.0	283.9	362.1	43.9%
	75歳以上	95	149.6	102.6	19.5	19.5	19.5	74.2	132.8	217.7	291.4	338.0	433.5	36.8%
	(再掲)20歳以上	478	94.4	84.7	16.7	18.2	18.2	18.2	74.2	148.8	212.1	259.4	347.3	60.9%
女性	18-29歳	37	72.9	66.4	15.9	16.9	17.1	17.1	51.6	120.3	172.3	213.9	256.8	70.3%
	30-49歳	140	71.9	65.0	18.1	19.8	19.8	19.8	58.6	102.4	146.0	212.4	344.4	74.3%
	50-64歳	140	97.8	40.0	45.1	52.7	52.7	52.7	94.0	120.8	164.9	176.8	204.7	59.3%
	65-74歳	115	151.2	90.1	29.5	29.5	29.5	88.2	138.9	201.1	280.0	312.0	463.2	27.8%
	75歳以上	128	150.4	86.9	41.3	41.3	41.3	83.1	143.8	201.3	251.1	319.5	459.0	31.3%
	(再掲)20歳以上	548	114.6	78.9	32.0	33.3	33.3	33.3	98.8	158.5	229.0	260.5	366.4	50.5%

男性: べき数:0.5 個人内/個人間分散比 0.603298 (個人内分散15.898045、個人間分散26.351894)

男性は、全年齢階級(20歳以上も含め)R1のべき数と分散比を使用して計算した。

女性は、全年齢階級(20歳以上も含め)最良べき乗変換により算出した。

食品群(野菜類・果実類・乳類)の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

乳類

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	33	84.8	93.3	5.0	6.4	7.0	7.0	51.8	147.6	220.7	298.7	397.7
	30-49歳	112	90.1	122.1	7.9	7.9	7.9	7.9	31.5	119.6	251.5	323.1	752.9
	50-64歳	121	97.0	99.2	5.3	7.4	7.4	7.4	59.6	152.0	255.4	301.5	407.4
	65-74歳	123	127.7	118.2	6.5	9.1	9.1	24.5	93.5	201.0	298.9	353.9	479.7
	75歳以上	95	133.0	138.2	7.4	10.4	10.4	10.4	94.3	208.5	268.8	365.7	829.1
	(再掲)20歳以上	478	109.6	118.4	6.2	8.7	8.7	8.7	69.7	190.2	269.6	311.7	515.3
女性	18-29歳	37	76.4	87.9	14.0	14.0	14.0	14.0	44.7	94.6	211.7	279.4	422.7
	30-49歳	140	119.0	122.2	19.0	20.6	20.6	20.6	77.8	189.7	266.1	372.9	680.6
	50-64歳	140	121.1	101.8	16.8	18.6	18.6	26.8	95.5	192.3	276.9	312.0	423.4
	65-74歳	115	145.7	114.1	19.5	19.5	19.5	41.4	122.8	210.5	321.4	353.6	537.7
	75歳以上	128	134.0	112.0	17.5	19.6	19.6	29.3	107.0	211.3	281.1	343.8	514.7
	(再掲)20歳以上	548	127.6	112.4	17.5	19.5	19.5	28.4	99.3	194.9	280.7	346.6	464.8

男性: べき数0.400000 個人内分散4.728987 個人間分散10.502402 個人内/個人間分散比0.450277

女性: べき数0.500000 個人内分散16.504398 個人間分散31.653549 個人内/個人間分散比0.521408