

# 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    | 54  | 2106 | 529  | 1136    | 1342 | 1482 | 1681 | 1999 | 2479 | 2865 | 3064 | 3598 |
|    | 30-49歳    | 154 | 2138 | 504  | 985     | 1360 | 1488 | 1795 | 2132 | 2450 | 2815 | 3003 | 3661 |
|    | 50-69歳    | 199 | 2189 | 386  | 1259    | 1592 | 1679 | 1944 | 2177 | 2414 | 2707 | 2861 | 3333 |
|    | 70歳以上     | 168 | 2038 | 422  | 1178    | 1395 | 1486 | 1741 | 1997 | 2293 | 2606 | 2869 | 3084 |
|    | 総数        | 575 | 2124 | 446  | 1174    | 1429 | 1563 | 1813 | 2112 | 2392 | 2712 | 2914 | 3340 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 2112 | 438  | 1168    | 1432 | 1561 | 1810 | 2105 | 2380 | 2680 | 2892 | 3312 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 1559 | 273  | 917     | 1025 | 1169 | 1349 | 1607 | 1747 | 1873 | 2035 | 2088 |
|    | 30-49歳    | 172 | 1717 | 276  | 1044    | 1274 | 1382 | 1540 | 1714 | 1888 | 2047 | 2128 | 2624 |
|    | 50-69歳    | 242 | 1726 | 271  | 1063    | 1315 | 1397 | 1558 | 1709 | 1868 | 2071 | 2221 | 2489 |
|    | 70歳以上     | 187 | 1642 | 251  | 1038    | 1220 | 1318 | 1463 | 1663 | 1816 | 1971 | 2092 | 2213 |
|    | 総数        | 647 | 1688 | 268  | 1047    | 1250 | 1349 | 1519 | 1683 | 1850 | 2026 | 2136 | 2447 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 1688 | 269  | 1046    | 1249 | 1351 | 1519 | 1683 | 1850 | 2028 | 2136 | 2450 |

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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |      |      | 1%      | 5%   | 10%  | 25%  | 50%  | 75%  | 90%  | 95%   | 99%   |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 73.7 | 20.8 | 40.2    | 44.7 | 47.5 | 58.7 | 69.2 | 88.8 | 99.8 | 119.2 | 133.2 | 11.1%                      | 50                       |
|    | 30-49歳    | 154 | 75.4 | 19.0 | 32.2    | 46.6 | 51.2 | 61.7 | 74.7 | 87.8 | 98.0 | 112.0 | 125.5 | 8.4%                       |                          |
|    | 50-69歳    | 199 | 78.3 | 17.2 | 39.6    | 53.1 | 58.6 | 67.1 | 77.1 | 87.7 | 99.6 | 113.2 | 127.9 | 3.0%                       |                          |
|    | 70歳以上     | 168 | 74.6 | 16.7 | 35.9    | 47.1 | 52.8 | 61.7 | 75.2 | 86.4 | 94.9 | 102.7 | 113.0 | 7.1%                       |                          |
|    | 総数        | 575 | 76.0 | 17.9 | 37.5    | 48.2 | 53.9 | 63.0 | 75.2 | 87.3 | 97.6 | 107.2 | 125.5 | 6.4%                       |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 75.7 | 17.7 | 37.4    | 48.1 | 53.8 | 62.9 | 75.1 | 86.9 | 97.0 | 105.9 | 124.2 | 6.4%                       |                          |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 58.1 | 14.8 | 31.9    | 33.9 | 39.0 | 46.9 | 56.7 | 69.7 | 79.3 | 86.9  | 94.4  | 8.7%                       | 40                       |
|    | 30-49歳    | 172 | 61.5 | 12.1 | 32.2    | 41.6 | 46.5 | 53.2 | 60.8 | 69.1 | 77.6 | 83.0  | 91.0  | 3.5%                       |                          |
|    | 50-69歳    | 242 | 66.9 | 14.5 | 33.0    | 44.9 | 48.3 | 56.8 | 66.7 | 76.3 | 86.1 | 92.7  | 100.5 | 3.3%                       |                          |
|    | 70歳以上     | 187 | 63.0 | 13.1 | 30.5    | 43.2 | 47.6 | 53.8 | 62.2 | 70.6 | 77.4 | 88.6  | 102.4 | 2.7%                       |                          |
|    | 総数        | 647 | 63.7 | 13.6 | 33.0    | 43.0 | 46.9 | 54.0 | 63.0 | 71.9 | 81.5 | 88.7  | 97.5  | 3.4%                       |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 63.8 | 13.6 | 33.0    | 43.0 | 47.1 | 54.1 | 63.1 | 72.0 | 81.8 | 88.8  | 97.5  | 3.4%                       |                          |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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<br>の割合 | DG <sup>※</sup> を超<br>える割合 | (参考)<br>DG <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
|    |           |     |      |      | 1%      | 5%   | 10%  | 25%  | 50%  | 75%  | 90%  | 95%  | 99%  |                           |                            |                         |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 14.0 | 1.8  | 10.4    | 11.7 | 12.1 | 12.8 | 13.7 | 14.8 | 16.6 | 18.1 | 19.4 | 31.5%                     | 0.0%                       | 13~20                   |
|    | 30-49歳    | 154 | 14.2 | 1.8  | 10.4    | 11.5 | 11.9 | 12.9 | 14.0 | 15.4 | 16.4 | 17.1 | 19.7 | 26.0%                     | 0.6%                       |                         |
|    | 50-69歳    | 199 | 14.4 | 1.8  | 10.3    | 11.6 | 12.1 | 12.8 | 14.4 | 15.4 | 16.9 | 17.6 | 18.9 | 27.1%                     | 0.0%                       |                         |
|    | 70歳以上     | 168 | 14.7 | 1.8  | 9.2     | 11.8 | 12.3 | 13.7 | 14.8 | 16.1 | 17.0 | 17.9 | 19.4 | 17.9%                     | 0.0%                       |                         |
|    | 総数        | 575 | 14.4 | 1.8  | 10.4    | 11.7 | 12.2 | 13.1 | 14.3 | 15.5 | 16.7 | 17.6 | 18.9 | 24.3%                     | 0.2%                       |                         |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 14.4 | 1.8  | 10.4    | 11.7 | 12.2 | 13.1 | 14.3 | 15.6 | 16.7 | 17.6 | 18.9 | 24.0%                     | 0.2%                       |                         |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 15.0 | 2.0  | 11.4    | 12.2 | 12.6 | 13.6 | 14.6 | 16.4 | 18.3 | 18.9 | 19.3 | 19.6%                     | 0.0%                       | 13~20                   |
|    | 30-49歳    | 172 | 14.5 | 1.5  | 11.6    | 12.3 | 12.6 | 13.3 | 14.3 | 15.3 | 16.6 | 17.3 | 18.5 | 17.4%                     | 0.0%                       |                         |
|    | 50-69歳    | 242 | 15.5 | 1.8  | 11.7    | 12.9 | 13.4 | 14.2 | 15.4 | 16.7 | 18.0 | 18.8 | 20.0 | 6.6%                      | 0.8%                       |                         |
|    | 70歳以上     | 187 | 15.4 | 1.6  | 10.6    | 13.1 | 13.5 | 14.3 | 15.2 | 16.3 | 17.6 | 18.2 | 19.4 | 3.7%                      | 0.5%                       |                         |
|    | 総数        | 647 | 15.2 | 1.7  | 11.6    | 12.7 | 13.1 | 14.0 | 15.0 | 16.2 | 17.5 | 18.2 | 19.5 | 8.2%                      | 0.3%                       |                         |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 15.2 | 1.7  | 11.6    | 12.7 | 13.1 | 14.0 | 15.0 | 16.3 | 17.5 | 18.2 | 19.5 | 8.1%                      | 0.3%                       |                         |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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    | 54  | 63.1 | 14.9 | 34.0    | 38.6 | 43.0 | 52.7 | 60.9 | 72.0 | 85.4 | 91.8 | 99.3  |
|    | 30-49歳    | 154 | 61.4 | 15.1 | 31.5    | 37.9 | 41.8 | 51.1 | 60.5 | 70.9 | 79.0 | 89.9 | 110.9 |
|    | 50-69歳    | 199 | 60.6 | 13.1 | 34.4    | 40.9 | 44.5 | 50.8 | 59.6 | 68.7 | 78.7 | 85.4 | 94.3  |
|    | 70歳以上     | 168 | 51.2 | 13.6 | 22.1    | 29.2 | 34.0 | 41.1 | 50.9 | 59.9 | 69.4 | 75.2 | 90.2  |
|    | 総数        | 575 | 58.2 | 14.2 | 29.4    | 36.4 | 40.6 | 48.6 | 57.4 | 67.0 | 76.7 | 83.9 | 96.6  |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 57.8 | 14.0 | 29.2    | 36.1 | 40.3 | 48.1 | 57.2 | 66.6 | 76.2 | 82.9 | 94.1  |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 49.9 | 9.2  | 30.2    | 32.2 | 37.6 | 44.5 | 50.1 | 55.8 | 61.3 | 66.6 | 73.8  |
|    | 30-49歳    | 172 | 53.6 | 11.2 | 28.1    | 36.5 | 40.0 | 45.5 | 52.6 | 61.6 | 68.7 | 73.8 | 82.7  |
|    | 50-69歳    | 242 | 52.1 | 11.7 | 25.7    | 34.8 | 38.5 | 43.9 | 51.3 | 59.1 | 65.8 | 71.5 | 88.6  |
|    | 70歳以上     | 187 | 44.6 | 10.1 | 20.1    | 29.2 | 32.2 | 37.4 | 44.3 | 51.2 | 56.6 | 62.9 | 72.3  |
|    | 総数        | 647 | 50.2 | 11.1 | 25.2    | 33.4 | 36.8 | 42.5 | 49.9 | 57.0 | 64.3 | 68.4 | 80.6  |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 50.1 | 11.2 | 25.1    | 33.4 | 36.7 | 42.5 | 49.9 | 57.0 | 64.3 | 68.4 | 80.9  |

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 <sup>※</sup> 未満<br>の割合 | DG <sup>※</sup> を超<br>える割合 | (参考)<br>DG <sup>※</sup> |
|----|------------|-----|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
|    |            |     |      |      | 1%      | 5%   | 10%  | 25%  | 50%  | 75%  | 90%  | 95%  | 99%  |                           |                            |                         |
| 男性 | 18-29歳     | 54  | 26.7 | 3.4  | 18.0    | 19.9 | 22.7 | 24.6 | 26.5 | 29.1 | 30.6 | 33.1 | 34.0 | 3.7%                      | 13.0%                      | 20~30                   |
|    | 30-49歳     | 154 | 25.6 | 3.9  | 17.2    | 19.2 | 20.8 | 23.1 | 25.3 | 27.9 | 31.0 | 32.6 | 36.0 | 7.1%                      | 13.0%                      |                         |
|    | 50-69歳     | 199 | 24.7 | 3.7  | 16.7    | 18.8 | 19.8 | 22.1 | 24.8 | 27.4 | 29.1 | 30.5 | 35.2 | 10.6%                     | 6.0%                       |                         |
|    | 70歳以上      | 168 | 22.2 | 4.2  | 12.0    | 14.8 | 16.9 | 19.5 | 22.1 | 24.5 | 27.8 | 29.5 | 35.8 | 30.4%                     | 4.2%                       |                         |
|    | 総数         | 575 | 24.4 | 4.0  | 15.0    | 17.8 | 19.3 | 21.9 | 24.4 | 26.9 | 29.2 | 31.4 | 34.6 | 13.2%                     | 7.8%                       |                         |
|    | (再掲)20-49歳 | 196 | 25.8 | 3.8  | 17.3    | 19.3 | 21.2 | 23.3 | 25.6 | 28.0 | 31.0 | 32.7 | 34.8 | 7.1%                      | 13.3%                      |                         |
|    | (再掲)20歳以上  | 563 | 24.3 | 4.0  | 15.0    | 17.7 | 19.2 | 21.8 | 24.4 | 26.9 | 29.2 | 31.5 | 34.7 | 13.5%                     | 8.0%                       |                         |
| 女性 | 18-29歳     | 46  | 29.2 | 3.9  | 18.6    | 23.0 | 24.4 | 26.7 | 28.7 | 31.8 | 34.3 | 37.2 | 38.4 | 2.2%                      | 37.0%                      | 20~30                   |
|    | 30-49歳     | 172 | 27.9 | 3.8  | 17.4    | 22.0 | 22.9 | 25.1 | 28.3 | 30.8 | 32.5 | 33.8 | 38.0 | 2.3%                      | 30.8%                      |                         |
|    | 50-69歳     | 242 | 26.8 | 4.2  | 17.8    | 20.5 | 21.4 | 23.8 | 26.6 | 29.6 | 32.4 | 34.4 | 36.7 | 2.9%                      | 20.2%                      |                         |
|    | 70歳以上      | 187 | 24.1 | 3.9  | 14.3    | 17.8 | 19.2 | 21.6 | 24.0 | 26.5 | 29.4 | 30.8 | 33.3 | 15.0%                     | 8.6%                       |                         |
|    | 総数         | 647 | 26.5 | 4.1  | 16.9    | 20.0 | 21.3 | 23.7 | 26.4 | 29.4 | 31.9 | 33.2 | 36.5 | 4.9%                      | 19.3%                      |                         |
|    | (再掲)20-49歳 | 212 | 28.1 | 3.9  | 17.7    | 22.1 | 23.1 | 25.4 | 28.3 | 31.0 | 32.7 | 34.1 | 37.8 | 2.36%                     | 32.08%                     |                         |
|    | (再掲)20歳以上  | 641 | 26.4 | 4.1  | 16.9    | 19.9 | 21.2 | 23.7 | 26.3 | 29.3 | 31.9 | 33.2 | 36.5 | 5.0%                      | 19.3%                      |                         |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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    | 54     | 17.5 | 5.7  | 9.2     | 10.4 | 11.3 | 13.6 | 15.8 | 18.9 | 25.1 | 32.2 | 36.7 |
|           | 30-49歳    | 154    | 16.5 | 4.5  | 6.7     | 9.4  | 10.9 | 13.5 | 16.4 | 19.0 | 22.0 | 24.7 | 31.4 |
|           | 50-69歳    | 199    | 15.7 | 4.0  | 7.4     | 9.4  | 11.0 | 12.8 | 15.3 | 18.1 | 21.5 | 23.0 | 26.4 |
|           | 70歳以上     | 168    | 13.6 | 4.1  | 5.2     | 7.0  | 8.5  | 10.6 | 13.5 | 16.3 | 19.5 | 20.5 | 23.3 |
|           | 総数        | 575    | 15.4 | 4.4  | 6.8     | 8.9  | 10.1 | 12.3 | 15.1 | 17.9 | 21.1 | 23.1 | 29.8 |
|           | (再掲)20歳以上 | 563    | 15.2 | 4.2  | 6.7     | 8.8  | 10.0 | 12.1 | 15.0 | 17.7 | 20.9 | 22.7 | 26.2 |
|           | 女性        | 18-29歳 | 46   | 13.4 | 3.3     | 6.4  | 8.4  | 10.1 | 11.3 | 12.7 | 15.2 | 18.1 | 19.3 |
| 30-49歳    |           | 172    | 14.9 | 3.8  | 7.0     | 9.0  | 10.0 | 11.9 | 14.4 | 17.2 | 20.6 | 22.1 | 24.4 |
| 50-69歳    |           | 242    | 13.7 | 3.8  | 6.1     | 8.1  | 8.9  | 11.0 | 13.6 | 16.0 | 18.6 | 20.3 | 24.5 |
| 70歳以上     |           | 187    | 11.9 | 3.3  | 5.2     | 6.7  | 8.0  | 9.4  | 11.7 | 14.0 | 16.0 | 17.3 | 23.3 |
| 総数        |           | 647    | 13.5 | 3.7  | 6.0     | 8.1  | 9.0  | 10.9 | 13.1 | 16.0 | 18.3 | 20.1 | 23.8 |
| (再掲)20歳以上 |           | 641    | 13.5 | 3.7  | 6.0     | 8.1  | 9.0  | 10.8 | 13.1 | 15.9 | 18.2 | 20.1 | 23.8 |

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

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 <sup>*</sup> を超える割合 | (参考)<br>DG <sup>*</sup> |
|----|------------|-----|-----|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------------------------|-------------------------|
|    |            |     |     |      | 1%      | 5%  | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 95%  | 99%  |                        |                         |
| 男性 | 18-29歳     | 54  | 7.3 | 1.5  | 4.8     | 5.5 | 5.7 | 6.2 | 6.8 | 8.1 | 9.7 | 10.4 | 11.9 | 46.3%                  | 7.0以下                   |
|    | 30-49歳     | 154 | 6.9 | 1.4  | 3.4     | 4.8 | 5.2 | 6.0 | 6.7 | 7.8 | 8.5 | 9.2  | 11.2 | 42.9%                  |                         |
|    | 50-69歳     | 199 | 6.4 | 1.2  | 3.7     | 4.4 | 4.8 | 5.6 | 6.3 | 7.1 | 8.0 | 8.7  | 9.5  | 26.1%                  |                         |
|    | 70歳以上      | 168 | 5.9 | 1.4  | 2.9     | 3.8 | 4.1 | 4.9 | 5.8 | 6.7 | 7.9 | 8.3  | 9.0  | 20.8%                  |                         |
|    | 総数         | 575 | 6.4 | 1.4  | 3.5     | 4.3 | 4.9 | 5.4 | 6.3 | 7.3 | 8.2 | 8.8  | 9.9  | 29.4%                  |                         |
|    | (再掲)20-49歳 | 196 | 6.9 | 1.4  | 3.8     | 4.8 | 5.3 | 6.0 | 6.7 | 7.8 | 8.7 | 9.3  | 10.5 | 41.3%                  |                         |
|    | (再掲)20歳以上  | 563 | 6.4 | 1.3  | 3.4     | 4.3 | 4.8 | 5.4 | 6.3 | 7.2 | 8.2 | 8.7  | 9.7  | 29.0%                  |                         |
| 女性 | 18-29歳     | 46  | 7.9 | 1.3  | 4.3     | 5.9 | 6.2 | 6.8 | 8.0 | 8.9 | 9.6 | 10.1 | 10.7 | 69.6%                  | 7.0以下                   |
|    | 30-49歳     | 172 | 7.7 | 1.3  | 4.6     | 5.5 | 6.2 | 6.8 | 7.4 | 8.5 | 9.4 | 9.9  | 11.1 | 69.8%                  |                         |
|    | 50-69歳     | 242 | 7.0 | 1.4  | 4.3     | 4.9 | 5.3 | 6.0 | 7.0 | 7.9 | 8.9 | 9.4  | 10.5 | 51.7%                  |                         |
|    | 70歳以上      | 187 | 6.4 | 1.3  | 3.5     | 4.3 | 4.9 | 5.5 | 6.3 | 7.3 | 8.1 | 8.6  | 9.6  | 33.2%                  |                         |
|    | 総数         | 647 | 7.1 | 1.4  | 4.1     | 5.0 | 5.4 | 6.1 | 7.0 | 7.9 | 8.9 | 9.5  | 10.4 | 51.0%                  |                         |
|    | (再掲)20-49歳 | 212 | 7.7 | 1.3  | 4.4     | 5.6 | 6.2 | 6.7 | 7.5 | 8.5 | 9.4 | 9.9  | 10.9 | 69.8%                  |                         |
|    | (再掲)20歳以上  | 641 | 7.1 | 1.3  | 4.1     | 5.0 | 5.3 | 6.1 | 7.0 | 7.9 | 8.9 | 9.4  | 10.3 | 50.7%                  |                         |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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    | 54     | 11.37 | 3.53 | 5.00    | 5.63 | 6.52 | 8.33 | 11.45 | 13.30 | 16.22 | 17.87 | 20.04 |
|           | 30-49歳    | 154    | 11.07 | 3.24 | 3.58    | 6.31 | 7.01 | 8.94 | 10.69 | 13.27 | 15.39 | 16.52 | 20.38 |
|           | 50-69歳    | 199    | 10.98 | 3.34 | 4.94    | 6.47 | 7.04 | 8.69 | 10.62 | 12.80 | 15.24 | 16.48 | 22.35 |
|           | 70歳以上     | 168    | 8.93  | 2.97 | 3.90    | 4.44 | 5.52 | 6.75 | 8.35  | 10.74 | 12.96 | 14.45 | 19.57 |
|           | 総数        | 575    | 10.44 | 3.29 | 4.45    | 5.64 | 6.52 | 8.13 | 10.05 | 12.43 | 14.92 | 16.05 | 20.19 |
|           | (再掲)20歳以上 | 563    | 10.38 | 3.28 | 4.44    | 5.60 | 6.49 | 8.10 | 10.00 | 12.31 | 14.80 | 16.00 | 20.26 |
|           | 女性        | 18-29歳 | 46    | 8.97 | 1.58    | 5.22 | 5.70 | 6.52 | 8.04  | 9.05  | 10.07 | 10.99 | 11.20 |
| 30-49歳    |           | 172    | 9.58  | 1.87 | 5.83    | 6.71 | 7.28 | 8.19 | 9.46  | 10.70 | 12.20 | 13.14 | 14.03 |
| 50-69歳    |           | 242    | 9.08  | 1.98 | 3.99    | 6.39 | 6.80 | 7.73 | 8.91  | 10.28 | 11.75 | 12.70 | 14.92 |
| 70歳以上     |           | 187    | 7.73  | 1.68 | 4.54    | 4.89 | 5.59 | 6.60 | 7.60  | 8.73  | 10.04 | 10.74 | 12.90 |
| 総数        |           | 647    | 8.81  | 1.87 | 4.97    | 6.04 | 6.61 | 7.52 | 8.70  | 10.01 | 11.19 | 12.26 | 13.57 |
| (再掲)20歳以上 |           | 641    | 8.81  | 1.88 | 4.96    | 6.04 | 6.61 | 7.50 | 8.70  | 10.00 | 11.19 | 12.27 | 13.57 |

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    | 54  | 2.37 | 0.70 | 0.88    | 1.26 | 1.52 | 1.94 | 2.35 | 2.78 | 3.26 | 3.46 | 4.83 |
|    | 30-49歳    | 154 | 2.23 | 0.68 | 0.71    | 1.20 | 1.51 | 1.77 | 2.13 | 2.59 | 3.24 | 3.70 | 4.02 |
|    | 50-69歳    | 199 | 2.70 | 0.73 | 1.07    | 1.59 | 1.84 | 2.14 | 2.62 | 3.16 | 3.60 | 3.93 | 4.83 |
|    | 70歳以上     | 168 | 2.53 | 0.80 | 1.11    | 1.45 | 1.55 | 2.00 | 2.45 | 2.95 | 3.62 | 4.07 | 5.55 |
|    | 総数        | 575 | 2.49 | 0.74 | 1.02    | 1.44 | 1.62 | 1.99 | 2.40 | 2.93 | 3.46 | 3.82 | 4.65 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 2.50 | 0.75 | 1.02    | 1.44 | 1.62 | 1.99 | 2.40 | 2.93 | 3.47 | 3.86 | 4.66 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 1.85 | 0.31 | 1.14    | 1.22 | 1.43 | 1.68 | 1.87 | 2.03 | 2.34 | 2.40 | 2.52 |
|    | 30-49歳    | 172 | 1.88 | 0.32 | 1.31    | 1.42 | 1.49 | 1.66 | 1.85 | 2.08 | 2.35 | 2.45 | 2.83 |
|    | 50-69歳    | 242 | 2.31 | 0.40 | 1.42    | 1.70 | 1.85 | 2.02 | 2.26 | 2.56 | 2.81 | 2.96 | 3.47 |
|    | 70歳以上     | 187 | 2.24 | 0.40 | 1.36    | 1.64 | 1.74 | 1.96 | 2.20 | 2.49 | 2.75 | 2.97 | 3.29 |
|    | 総数        | 647 | 2.14 | 0.38 | 1.36    | 1.59 | 1.69 | 1.87 | 2.12 | 2.37 | 2.64 | 2.79 | 3.11 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 2.14 | 0.38 | 1.36    | 1.59 | 1.69 | 1.88 | 2.12 | 2.37 | 2.65 | 2.79 | 3.11 |

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    | 54  | 356 | 105  | 155     | 169 | 212 | 288 | 369 | 421 | 512 | 533 | 624 |
|    | 30-49歳    | 154 | 329 | 102  | 115     | 182 | 200 | 248 | 328 | 396 | 477 | 496 | 642 |
|    | 50-69歳    | 199 | 330 | 101  | 162     | 185 | 203 | 251 | 332 | 382 | 459 | 501 | 710 |
|    | 70歳以上     | 168 | 335 | 92   | 131     | 176 | 213 | 264 | 338 | 401 | 449 | 479 | 560 |
|    | 総数        | 575 | 334 | 99   | 143     | 182 | 205 | 257 | 335 | 397 | 458 | 499 | 612 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 332 | 98   | 142     | 182 | 204 | 255 | 334 | 396 | 455 | 498 | 612 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 298 | 105  | 112     | 128 | 165 | 217 | 305 | 347 | 423 | 527 | 594 |
|    | 30-49歳    | 172 | 276 | 81   | 98      | 155 | 172 | 216 | 278 | 325 | 382 | 410 | 519 |
|    | 50-69歳    | 242 | 292 | 98   | 120     | 157 | 177 | 214 | 285 | 358 | 419 | 449 | 610 |
|    | 70歳以上     | 187 | 285 | 88   | 114     | 148 | 173 | 216 | 287 | 345 | 407 | 430 | 520 |
|    | 総数        | 647 | 286 | 91   | 116     | 154 | 174 | 216 | 286 | 342 | 406 | 432 | 571 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 286 | 91   | 116     | 154 | 174 | 216 | 286 | 342 | 405 | 432 | 572 |

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    | 54  | 298.0 | 80.3 | 156.2   | 179.4 | 208.9 | 241.1 | 277.3 | 353.8 | 427.6 | 450.5 | 504.4 |
|    | 30-49歳    | 154 | 293.9 | 76.9 | 124.9   | 183.7 | 206.3 | 235.0 | 284.9 | 342.3 | 390.5 | 430.3 | 543.3 |
|    | 50-69歳    | 199 | 299.0 | 57.5 | 168.7   | 204.1 | 232.3 | 262.9 | 297.4 | 328.8 | 379.2 | 407.2 | 467.5 |
|    | 70歳以上     | 168 | 297.5 | 69.2 | 132.5   | 198.1 | 213.5 | 247.4 | 296.9 | 338.4 | 386.8 | 427.8 | 493.0 |
|    | 総数        | 575 | 297.1 | 68.6 | 134.3   | 195.7 | 215.8 | 252.1 | 291.6 | 336.0 | 384.7 | 428.5 | 481.9 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 295.2 | 67.5 | 133.8   | 195.3 | 215.2 | 251.5 | 289.6 | 334.8 | 382.8 | 419.7 | 473.4 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 212.6 | 43.1 | 124.0   | 125.7 | 138.9 | 180.9 | 217.3 | 246.4 | 263.4 | 280.3 | 291.1 |
|    | 30-49歳    | 172 | 235.7 | 39.5 | 141.0   | 178.7 | 185.8 | 208.9 | 235.3 | 262.5 | 284.9 | 294.5 | 374.2 |
|    | 50-69歳    | 242 | 239.4 | 40.9 | 130.1   | 170.1 | 190.0 | 217.0 | 239.1 | 265.3 | 289.0 | 311.3 | 349.7 |
|    | 70歳以上     | 187 | 242.9 | 39.8 | 161.6   | 183.6 | 194.5 | 214.0 | 243.8 | 268.5 | 300.6 | 314.9 | 348.5 |
|    | 総数        | 647 | 237.6 | 40.6 | 135.1   | 173.6 | 186.5 | 212.1 | 237.6 | 263.6 | 288.4 | 305.7 | 340.5 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 237.7 | 40.7 | 134.8   | 173.4 | 186.2 | 212.2 | 238.3 | 264.1 | 288.7 | 305.9 | 340.8 |

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    | 54  | 59.3 | 4.3  | 47.0    | 51.4 | 53.7 | 56.7 | 59.0 | 61.7 | 64.7 | 66.9 | 70.6 | 1.9%                  | 9.3%                  | 50~65                |
|    | 30-49歳    | 154 | 60.2 | 5.2  | 46.1    | 51.4 | 53.1 | 57.2 | 60.4 | 63.8 | 67.1 | 67.9 | 72.0 | 3.2%                  | 18.8%                 |                      |
|    | 50-69歳    | 199 | 61.0 | 4.6  | 49.0    | 53.7 | 55.1 | 57.8 | 61.0 | 64.2 | 67.1 | 69.3 | 71.8 | 1.5%                  | 19.1%                 |                      |
|    | 70歳以上     | 168 | 63.0 | 5.4  | 46.9    | 53.8 | 56.3 | 59.6 | 63.2 | 66.4 | 69.5 | 71.8 | 76.5 | 1.2%                  | 39.9%                 |                      |
|    | 総数        | 575 | 61.2 | 5.0  | 48.2    | 52.6 | 54.6 | 58.1 | 61.2 | 64.6 | 67.6 | 69.5 | 72.2 | 1.9%                  | 21.6%                 |                      |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 61.3 | 5.1  | 48.2    | 52.6 | 54.6 | 58.1 | 61.3 | 64.7 | 67.6 | 69.5 | 72.2 | 2.0%                  | 21.8%                 |                      |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 55.9 | 5.5  | 42.0    | 44.7 | 47.2 | 52.6 | 56.4 | 59.1 | 62.9 | 64.8 | 68.9 | 13.0%                 | 4.3%                  | 50~65                |
|    | 30-49歳    | 172 | 57.7 | 4.6  | 45.7    | 51.1 | 52.4 | 54.2 | 57.3 | 60.4 | 63.5 | 65.9 | 69.4 | 1.7%                  | 7.6%                  |                      |
|    | 50-69歳    | 242 | 57.7 | 5.3  | 44.2    | 47.9 | 51.2 | 54.4 | 57.5 | 61.7 | 64.2 | 66.0 | 69.4 | 8.3%                  | 7.4%                  |                      |
|    | 70歳以上     | 187 | 60.5 | 5.0  | 49.1    | 52.0 | 53.8 | 56.6 | 60.6 | 63.8 | 67.4 | 68.6 | 72.0 | 1.1%                  | 19.8%                 |                      |
|    | 総数        | 647 | 58.4 | 5.1  | 45.6    | 50.2 | 52.4 | 54.8 | 58.3 | 61.9 | 65.1 | 66.8 | 70.1 | 4.6%                  | 10.5%                 |                      |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 58.4 | 5.1  | 45.5    | 50.4 | 52.4 | 54.8 | 58.4 | 61.9 | 65.1 | 66.9 | 70.2 | 4.5%                  | 10.6%                 |                      |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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<br>の割合 | (参考)<br>DG <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------------------|-------------------------|
|    |           |     |      |      | 1%      | 5%   | 10%  | 25%  | 50%  | 75%  | 90%  | 95%  | 99%  |                           |                         |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 13.6 | 5.2  | 5.2     | 6.1  | 7.6  | 9.4  | 12.9 | 16.4 | 22.1 | 25.3 | 27.5 | 88.9%                     | 20以上                    |
|    | 30-49歳    | 154 | 14.5 | 4.8  | 5.8     | 7.4  | 8.7  | 11.1 | 14.0 | 17.5 | 20.5 | 23.5 | 29.8 | 87.0%                     | 20以上                    |
|    | 50-69歳    | 199 | 17.3 | 5.5  | 6.1     | 10.0 | 11.2 | 13.6 | 16.7 | 20.4 | 24.8 | 26.7 | 31.0 | 72.4%                     | 20以上                    |
|    | 70歳以上     | 168 | 18.7 | 6.5  | 6.2     | 10.2 | 11.5 | 13.9 | 17.4 | 22.7 | 27.8 | 31.4 | 36.1 | 58.3%                     | 19以上                    |
|    | 総数        | 575 | 16.6 | 5.8  | 6.1     | 8.5  | 10.3 | 12.7 | 15.9 | 19.9 | 24.5 | 27.3 | 33.2 | -                         | -                       |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 16.7 | 5.8  | 6.1     | 8.5  | 10.3 | 12.7 | 15.9 | 19.9 | 24.6 | 27.4 | 33.4 | -                         | -                       |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 12.6 | 4.4  | 4.0     | 5.1  | 7.1  | 10.4 | 11.6 | 15.4 | 17.7 | 19.5 | 27.9 | 93.5%                     | 18以上                    |
|    | 30-49歳    | 172 | 13.8 | 4.0  | 6.9     | 8.6  | 9.6  | 10.8 | 13.1 | 16.0 | 18.8 | 22.2 | 26.6 | 87.2%                     | 18以上                    |
|    | 50-69歳    | 242 | 17.4 | 5.8  | 7.2     | 9.7  | 10.8 | 13.9 | 16.9 | 20.1 | 24.3 | 26.0 | 37.8 | 58.3%                     | 18以上                    |
|    | 70歳以上     | 187 | 16.3 | 4.9  | 7.0     | 9.0  | 10.8 | 13.0 | 15.9 | 19.1 | 22.8 | 25.7 | 31.0 | 61.5%                     | 17以上                    |
|    | 総数        | 647 | 15.8 | 5.1  | 6.7     | 9.0  | 10.3 | 12.2 | 15.3 | 18.6 | 22.3 | 25.0 | 29.6 | -                         | -                       |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 15.8 | 5.1  | 6.7     | 8.9  | 10.4 | 12.2 | 15.4 | 18.6 | 22.4 | 25.1 | 29.7 | -                         | -                       |

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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|-----|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |     |      | 1%      | 5%  | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 95%  | 99%  |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 518 | 361  | 189     | 212 | 233 | 285 | 408 | 648 | 918 | 1053 | 2495 | 68.5%                      | 600                      |
|    | 30-49歳    | 154 | 444 | 191  | 110     | 170 | 235 | 309 | 409 | 550 | 727 | 797  | 1015 | 83.8%                      | 650                      |
|    | 50-69歳    | 199 | 486 | 208  | 125     | 223 | 253 | 347 | 455 | 592 | 768 | 931  | 1185 | 76.9%                      | 600                      |
|    | 70歳以上     | 168 | 570 | 245  | 170     | 274 | 302 | 380 | 545 | 683 | 887 | 1024 | 1393 | 51.2%                      | 550                      |
|    | 総数        | 575 | 502 | 234  | 137     | 214 | 262 | 341 | 462 | 607 | 814 | 919  | 1234 | -                          | -                        |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 501 | 233  | 136     | 214 | 262 | 343 | 462 | 603 | 810 | 914  | 1237 | -                          | -                        |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 381 | 165  | 123     | 165 | 188 | 230 | 372 | 486 | 656 | 693  | 718  | 67.4%                      | 450                      |
|    | 30-49歳    | 172 | 429 | 223  | 80      | 174 | 206 | 280 | 389 | 527 | 667 | 832  | 1350 | 70.3%                      | 500                      |
|    | 50-69歳    | 242 | 519 | 247  | 132     | 215 | 257 | 347 | 468 | 630 | 889 | 953  | 1511 | 57.4%                      | 500                      |
|    | 70歳以上     | 187 | 522 | 257  | 99      | 194 | 270 | 345 | 467 | 651 | 858 | 992  | 1573 | 46.0%                      | 450                      |
|    | 総数        | 647 | 486 | 241  | 106     | 199 | 237 | 321 | 443 | 592 | 790 | 930  | 1436 | -                          | -                        |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 486 | 242  | 106     | 199 | 237 | 321 | 443 | 592 | 793 | 930  | 1438 | -                          | -                        |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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( $\mu\text{g}$ )

| 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    | 54  | 9.4  | 7.2  | 1.8     | 2.7 | 3.4 | 4.7 | 6.4  | 12.3 | 19.8 | 30.2 | 32.8 |
|    | 30-49歳    | 154 | 6.3  | 4.0  | 0.3     | 2.2 | 2.6 | 3.5 | 4.9  | 8.3  | 11.7 | 13.9 | 21.7 |
|    | 50-69歳    | 199 | 10.2 | 6.0  | 2.5     | 3.3 | 4.1 | 5.5 | 8.8  | 13.6 | 17.9 | 22.8 | 30.6 |
|    | 70歳以上     | 168 | 11.4 | 5.8  | 2.8     | 3.7 | 4.8 | 6.5 | 10.5 | 14.7 | 19.1 | 22.2 | 30.4 |
|    | 総数        | 575 | 9.4  | 5.7  | 2.0     | 3.1 | 3.7 | 5.0 | 7.9  | 12.7 | 16.5 | 21.1 | 29.7 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 9.5  | 5.7  | 2.1     | 3.1 | 3.7 | 5.0 | 8.0  | 12.8 | 16.7 | 21.3 | 29.8 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 6.3  | 4.9  | 1.4     | 1.5 | 2.5 | 2.9 | 4.5  | 7.6  | 12.1 | 20.2 | 24.1 |
|    | 30-49歳    | 172 | 6.4  | 3.8  | 1.2     | 2.4 | 2.9 | 3.5 | 5.0  | 9.0  | 11.3 | 14.4 | 20.0 |
|    | 50-69歳    | 242 | 9.6  | 5.4  | 2.3     | 3.2 | 3.8 | 5.1 | 8.4  | 12.7 | 16.9 | 20.4 | 26.9 |
|    | 70歳以上     | 187 | 9.7  | 4.7  | 2.1     | 3.4 | 4.3 | 5.8 | 9.1  | 12.9 | 15.6 | 18.7 | 25.9 |
|    | 総数        | 647 | 8.5  | 4.9  | 1.9     | 3.0 | 3.5 | 4.7 | 7.4  | 11.5 | 15.2 | 18.0 | 24.7 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 8.6  | 4.9  | 1.9     | 3.0 | 3.5 | 4.7 | 7.4  | 11.6 | 15.2 | 18.1 | 24.7 |

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    | 54  | 6.4 | 1.9  | 3.1     | 3.5 | 3.7 | 4.9 | 6.2 | 7.8 | 8.7  | 9.1  | 12.3 |
|    | 30-49歳    | 154 | 6.3 | 1.9  | 1.7     | 3.3 | 3.8 | 4.8 | 6.2 | 7.5 | 9.2  | 9.9  | 10.7 |
|    | 50-69歳    | 199 | 7.1 | 2.3  | 2.7     | 3.8 | 4.4 | 5.4 | 6.9 | 8.2 | 9.9  | 11.5 | 13.8 |
|    | 70歳以上     | 168 | 7.4 | 2.5  | 2.9     | 3.8 | 4.7 | 5.4 | 7.1 | 8.9 | 10.4 | 11.3 | 17.3 |
|    | 総数        | 575 | 6.9 | 2.2  | 2.7     | 3.7 | 4.2 | 5.3 | 6.7 | 8.2 | 9.7  | 10.7 | 13.5 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 6.9 | 2.3  | 2.7     | 3.7 | 4.1 | 5.3 | 6.7 | 8.2 | 9.8  | 10.7 | 13.5 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 5.4 | 1.5  | 2.2     | 2.8 | 3.5 | 4.3 | 5.6 | 6.3 | 7.1  | 8.6  | 9.0  |
|    | 30-49歳    | 172 | 6.2 | 1.8  | 2.6     | 3.6 | 4.0 | 4.9 | 6.1 | 7.2 | 8.4  | 9.8  | 11.8 |
|    | 50-69歳    | 242 | 6.8 | 2.1  | 2.7     | 4.0 | 4.5 | 5.4 | 6.5 | 8.0 | 9.4  | 11.0 | 13.7 |
|    | 70歳以上     | 187 | 6.4 | 2.1  | 2.4     | 3.3 | 4.0 | 5.0 | 6.3 | 7.6 | 9.0  | 10.1 | 13.8 |
|    | 総数        | 647 | 6.4 | 2.0  | 2.6     | 3.7 | 4.1 | 5.1 | 6.3 | 7.6 | 8.9  | 10.1 | 12.4 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 6.4 | 2.0  | 2.6     | 3.7 | 4.1 | 5.1 | 6.3 | 7.6 | 8.9  | 10.1 | 12.4 |

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

ビタミンK( $\mu\text{g}$ )

| 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    | 54  | 200 | 84   | 78      | 84  | 100 | 135 | 190 | 257 | 308 | 364 | 438 |
|    | 30-49歳    | 154 | 257 | 128  | 39      | 96  | 114 | 165 | 231 | 329 | 421 | 503 | 691 |
|    | 50-69歳    | 199 | 298 | 133  | 81      | 114 | 134 | 199 | 274 | 392 | 472 | 546 | 677 |
|    | 70歳以上     | 168 | 297 | 141  | 88      | 107 | 125 | 180 | 278 | 390 | 474 | 543 | 815 |
|    | 総数        | 575 | 278 | 132  | 83      | 103 | 123 | 174 | 255 | 353 | 454 | 527 | 657 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 279 | 132  | 83      | 104 | 124 | 175 | 256 | 359 | 455 | 528 | 659 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 221 | 94   | 70      | 92  | 122 | 157 | 202 | 282 | 342 | 417 | 546 |
|    | 30-49歳    | 172 | 234 | 79   | 91      | 131 | 148 | 174 | 221 | 288 | 343 | 378 | 471 |
|    | 50-69歳    | 242 | 280 | 98   | 97      | 145 | 165 | 197 | 266 | 344 | 430 | 466 | 535 |
|    | 70歳以上     | 187 | 248 | 96   | 90      | 122 | 141 | 176 | 243 | 298 | 359 | 411 | 669 |
|    | 総数        | 647 | 254 | 93   | 93      | 131 | 153 | 183 | 242 | 311 | 371 | 431 | 531 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 255 | 93   | 93      | 132 | 153 | 183 | 243 | 313 | 372 | 432 | 533 |

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 |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|-----------|-----|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|    |           |     |      |      | 1%      | 5%   | 10%  | 25%  | 50%  | 75%  | 90%  | 95%  | 99%  |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 0.85 | 0.25 | 0.36    | 0.49 | 0.57 | 0.74 | 0.84 | 0.92 | 1.15 | 1.26 | 1.93 |
|    | 30-49歳    | 154 | 0.98 | 0.25 | 0.44    | 0.61 | 0.68 | 0.80 | 0.98 | 1.12 | 1.27 | 1.36 | 1.93 |
|    | 50-69歳    | 199 | 0.96 | 0.24 | 0.53    | 0.63 | 0.70 | 0.80 | 0.92 | 1.09 | 1.23 | 1.44 | 1.82 |
|    | 70歳以上     | 168 | 0.90 | 0.21 | 0.43    | 0.59 | 0.63 | 0.76 | 0.86 | 1.01 | 1.19 | 1.35 | 1.50 |
|    | 総数        | 575 | 0.94 | 0.24 | 0.47    | 0.60 | 0.66 | 0.78 | 0.91 | 1.07 | 1.22 | 1.36 | 1.71 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 0.93 | 0.23 | 0.46    | 0.60 | 0.66 | 0.78 | 0.91 | 1.06 | 1.21 | 1.36 | 1.67 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 0.65 | 0.14 | 0.36    | 0.41 | 0.47 | 0.56 | 0.65 | 0.72 | 0.85 | 0.96 | 1.02 |
|    | 30-49歳    | 172 | 0.80 | 0.17 | 0.49    | 0.55 | 0.59 | 0.65 | 0.79 | 0.94 | 1.04 | 1.11 | 1.27 |
|    | 50-69歳    | 242 | 0.81 | 0.17 | 0.41    | 0.53 | 0.61 | 0.70 | 0.80 | 0.92 | 1.03 | 1.08 | 1.35 |
|    | 70歳以上     | 187 | 0.75 | 0.17 | 0.39    | 0.50 | 0.56 | 0.64 | 0.73 | 0.83 | 1.00 | 1.09 | 1.28 |
|    | 総数        | 647 | 0.78 | 0.17 | 0.42    | 0.52 | 0.58 | 0.66 | 0.76 | 0.88 | 1.01 | 1.08 | 1.28 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 0.78 | 0.17 | 0.42    | 0.52 | 0.58 | 0.66 | 0.77 | 0.89 | 1.01 | 1.08 | 1.28 |

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

| 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    | 54  | 1.10 | 0.39 | 0.46    | 0.54 | 0.59 | 0.84 | 1.06 | 1.33 | 1.60 | 1.88 | 2.30 |
|    | 30-49歳    | 154 | 1.12 | 0.42 | 0.33    | 0.53 | 0.66 | 0.83 | 1.10 | 1.37 | 1.63 | 1.79 | 2.79 |
|    | 50-69歳    | 199 | 1.28 | 0.37 | 0.57    | 0.73 | 0.81 | 1.02 | 1.23 | 1.52 | 1.77 | 2.03 | 2.29 |
|    | 70歳以上     | 168 | 1.29 | 0.36 | 0.56    | 0.73 | 0.84 | 1.04 | 1.28 | 1.49 | 1.88 | 1.98 | 2.14 |
|    | 総数        | 575 | 1.23 | 0.39 | 0.48    | 0.67 | 0.75 | 0.96 | 1.20 | 1.45 | 1.75 | 1.94 | 2.21 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 1.22 | 0.38 | 0.50    | 0.67 | 0.75 | 0.97 | 1.20 | 1.45 | 1.75 | 1.93 | 2.18 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 0.95 | 0.25 | 0.47    | 0.50 | 0.60 | 0.75 | 1.00 | 1.13 | 1.25 | 1.40 | 1.44 |
|    | 30-49歳    | 172 | 1.01 | 0.24 | 0.50    | 0.65 | 0.71 | 0.85 | 1.01 | 1.12 | 1.32 | 1.45 | 1.83 |
|    | 50-69歳    | 242 | 1.19 | 0.29 | 0.52    | 0.75 | 0.82 | 1.02 | 1.18 | 1.36 | 1.57 | 1.72 | 1.90 |
|    | 70歳以上     | 187 | 1.15 | 0.27 | 0.54    | 0.74 | 0.84 | 0.97 | 1.14 | 1.30 | 1.49 | 1.66 | 1.86 |
|    | 総数        | 647 | 1.12 | 0.28 | 0.53    | 0.69 | 0.77 | 0.94 | 1.11 | 1.27 | 1.46 | 1.61 | 1.82 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 1.12 | 0.28 | 0.53    | 0.70 | 0.78 | 0.95 | 1.11 | 1.27 | 1.46 | 1.61 | 1.82 |

ナイアシン(mgNE)

| 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    | 54  | 13.2  | 4.1  | 5.3     | 7.9  | 9.0  | 10.0 | 12.9 | 15.1 | 20.0 | 20.9 | 24.0 |
|    | 30-49歳    | 154 | 15.9  | 4.5  | 7.5     | 8.8  | 9.9  | 12.4 | 16.1 | 18.7 | 21.7 | 23.2 | 30.5 |
|    | 50-69歳    | 199 | 17.5  | 5.2  | 8.4     | 10.7 | 11.8 | 13.7 | 16.8 | 20.0 | 24.9 | 27.0 | 38.8 |
|    | 70歳以上     | 168 | 15.9  | 4.5  | 7.7     | 9.1  | 10.4 | 12.8 | 15.3 | 18.6 | 21.6 | 23.9 | 30.7 |
|    | 総数        | 575 | 16.2  | 4.8  | 7.9     | 9.4  | 10.5 | 12.8 | 15.6 | 19.1 | 21.9 | 24.5 | 32.2 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 16.3  | 4.8  | 7.9     | 9.4  | 10.5 | 12.8 | 15.7 | 19.2 | 22.0 | 24.5 | 32.3 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 11.9  | 4.4  | 4.4     | 6.5  | 7.1  | 8.2  | 11.1 | 15.1 | 18.5 | 20.5 | 25.1 |
|    | 30-49歳    | 172 | 12.5  | 3.4  | 6.6     | 7.2  | 8.5  | 10.0 | 12.0 | 14.6 | 17.3 | 18.7 | 21.9 |
|    | 50-69歳    | 242 | 14.4  | 4.2  | 5.4     | 8.5  | 9.8  | 11.3 | 14.1 | 17.2 | 20.4 | 21.7 | 25.8 |
|    | 70歳以上     | 187 | 13.3  | 3.8  | 6.3     | 7.9  | 8.5  | 10.3 | 13.1 | 15.3 | 18.2 | 19.8 | 26.5 |
|    | 総数        | 647 | 13.4  | 3.9  | 6.5     | 7.7  | 8.7  | 10.6 | 12.9 | 15.8 | 18.9 | 20.4 | 24.9 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 13.43 | 3.93 | 6.5     | 7.7  | 8.8  | 10.7 | 13.0 | 15.8 | 19.0 | 20.5 | 24.9 |

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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |      |      | 1%      | 5%   | 10%  | 25%  | 50%  | 75%  | 90%  | 95%  | 99%  |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 1.10 | 0.37 | 0.39    | 0.52 | 0.68 | 0.85 | 1.03 | 1.39 | 1.59 | 1.78 | 2.11 | 63.0%                      | 1.2                      |
|    | 30-49歳    | 154 | 1.20 | 0.39 | 0.32    | 0.64 | 0.71 | 0.92 | 1.18 | 1.41 | 1.66 | 1.86 | 2.49 | 52.6%                      |                          |
|    | 50-69歳    | 199 | 1.31 | 0.43 | 0.43    | 0.76 | 0.84 | 1.03 | 1.26 | 1.50 | 1.85 | 2.16 | 3.20 | 44.7%                      |                          |
|    | 70歳以上     | 168 | 1.33 | 0.40 | 0.60    | 0.73 | 0.83 | 1.04 | 1.30 | 1.54 | 1.89 | 2.12 | 2.51 | 38.7%                      |                          |
|    | 総数        | 575 | 1.27 | 0.41 | 0.44    | 0.70 | 0.80 | 1.00 | 1.24 | 1.47 | 1.76 | 2.07 | 2.47 | 46.8%                      |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 1.27 | 0.41 | 0.46    | 0.70 | 0.80 | 1.00 | 1.24 | 1.48 | 1.78 | 2.07 | 2.50 | 46.7%                      |                          |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 0.91 | 0.30 | 0.30    | 0.43 | 0.55 | 0.72 | 0.88 | 1.10 | 1.24 | 1.48 | 1.93 | 65.2%                      | 1.0                      |
|    | 30-49歳    | 172 | 1.00 | 0.27 | 0.50    | 0.62 | 0.68 | 0.80 | 0.97 | 1.17 | 1.35 | 1.52 | 1.81 | 56.4%                      |                          |
|    | 50-69歳    | 242 | 1.15 | 0.32 | 0.47    | 0.69 | 0.77 | 0.96 | 1.11 | 1.33 | 1.58 | 1.72 | 2.12 | 31.0%                      |                          |
|    | 70歳以上     | 187 | 1.11 | 0.29 | 0.49    | 0.68 | 0.75 | 0.89 | 1.09 | 1.27 | 1.55 | 1.65 | 1.93 | 37.4%                      |                          |
|    | 総数        | 647 | 1.08 | 0.30 | 0.47    | 0.65 | 0.73 | 0.87 | 1.06 | 1.24 | 1.50 | 1.64 | 1.97 | 41.4%                      |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 1.08 | 0.30 | 0.47    | 0.65 | 0.73 | 0.87 | 1.06 | 1.24 | 1.51 | 1.64 | 1.98 | 41.2%                      |                          |

※日本人の食事摂取基準(2015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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|-----|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |     |      | 1%      | 5%  | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 95% | 99% |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 243 | 100  | 77      | 82  | 129 | 170 | 235 | 324 | 394 | 450 | 454 | 40.7%                      | 200                      |
|    | 30-49歳    | 154 | 278 | 116  | 44      | 117 | 144 | 197 | 267 | 341 | 444 | 478 | 744 | 25.3%                      |                          |
|    | 50-69歳    | 199 | 349 | 142  | 122     | 172 | 193 | 249 | 331 | 428 | 524 | 585 | 921 | 11.1%                      |                          |
|    | 70歳以上     | 168 | 362 | 132  | 172     | 184 | 210 | 258 | 350 | 431 | 541 | 624 | 813 | 7.1%                       |                          |
|    | 総数        | 575 | 324 | 135  | 85      | 151 | 180 | 228 | 305 | 394 | 486 | 567 | 772 | 16.7%                      |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 325 | 135  | 85      | 151 | 182 | 230 | 309 | 398 | 487 | 571 | 772 | 16.2%                      |                          |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 233 | 94   | 87      | 96  | 129 | 168 | 230 | 276 | 320 | 347 | 654 | 32.6%                      | 200                      |
|    | 30-49歳    | 172 | 258 | 77   | 108     | 148 | 162 | 198 | 248 | 303 | 360 | 400 | 515 | 26.2%                      |                          |
|    | 50-69歳    | 242 | 337 | 108  | 112     | 176 | 204 | 262 | 327 | 393 | 484 | 545 | 613 | 9.1%                       |                          |
|    | 70歳以上     | 187 | 334 | 115  | 142     | 183 | 201 | 264 | 323 | 382 | 451 | 557 | 820 | 8.6%                       |                          |
|    | 総数        | 647 | 307 | 106  | 112     | 162 | 184 | 237 | 297 | 365 | 439 | 503 | 631 | 14.5%                      |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 309 | 106  | 112     | 163 | 187 | 239 | 298 | 366 | 439 | 505 | 633 | 14.0%                      |                          |

※日本人の食事摂取基準(2015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    | 54  | 5.54 | 1.84 | 2.61    | 2.85 | 3.26 | 4.23 | 5.36 | 6.61 | 8.11 | 9.34 | 10.82 |
|    | 30-49歳    | 154 | 5.80 | 1.84 | 1.80    | 3.08 | 3.47 | 4.45 | 5.81 | 6.81 | 8.28 | 9.09 | 11.32 |
|    | 50-69歳    | 199 | 6.20 | 1.66 | 2.31    | 3.94 | 4.26 | 5.09 | 6.14 | 7.16 | 8.37 | 9.28 | 11.44 |
|    | 70歳以上     | 168 | 6.20 | 1.75 | 2.81    | 3.61 | 4.05 | 4.81 | 6.08 | 7.39 | 8.80 | 9.09 | 10.60 |
|    | 総数        | 575 | 6.03 | 1.76 | 2.46    | 3.36 | 3.92 | 4.73 | 5.97 | 7.15 | 8.42 | 9.08 | 10.76 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 6.02 | 1.74 | 2.45    | 3.38 | 3.91 | 4.73 | 5.96 | 7.13 | 8.38 | 9.04 | 10.58 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 4.65 | 1.25 | 2.18    | 2.44 | 3.15 | 3.78 | 4.53 | 5.41 | 6.21 | 7.23 | 7.70  |
|    | 30-49歳    | 172 | 5.04 | 1.08 | 2.96    | 3.57 | 3.73 | 4.19 | 4.95 | 5.70 | 6.50 | 6.92 | 8.64  |
|    | 50-69歳    | 242 | 5.54 | 1.19 | 2.85    | 3.62 | 4.14 | 4.67 | 5.50 | 6.17 | 7.09 | 7.56 | 9.10  |
|    | 70歳以上     | 187 | 5.23 | 1.07 | 2.90    | 3.55 | 3.99 | 4.43 | 5.21 | 5.89 | 6.74 | 7.11 | 8.27  |
|    | 総数        | 647 | 5.26 | 1.15 | 2.97    | 3.52 | 3.83 | 4.43 | 5.22 | 5.96 | 6.76 | 7.30 | 8.43  |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 5.27 | 1.15 | 2.97    | 3.52 | 3.84 | 4.44 | 5.23 | 5.96 | 6.77 | 7.31 | 8.44  |

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 <sup>※</sup> 未満<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|-----|------|---------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |     |      | 1%      | 5% | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 95% | 99% |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 71  | 42   | 8       | 18 | 20  | 46  | 68  | 84  | 134 | 165 | 223 | 75.9%                      | 85                       |
|    | 30-49歳    | 154 | 81  | 41   | 14      | 23 | 30  | 45  | 80  | 104 | 132 | 172 | 189 | 59.1%                      |                          |
|    | 50-69歳    | 199 | 107 | 55   | 22      | 37 | 46  | 67  | 98  | 138 | 193 | 212 | 275 | 40.7%                      |                          |
|    | 70歳以上     | 168 | 120 | 59   | 30      | 47 | 57  | 76  | 112 | 152 | 195 | 247 | 309 | 32.1%                      |                          |
|    | 総数        | 575 | 101 | 54   | 20      | 29 | 43  | 63  | 89  | 129 | 172 | 196 | 278 | 45.0%                      |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 101 | 54   | 20      | 29 | 42  | 63  | 89  | 130 | 172 | 196 | 279 | 44.8%                      |                          |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 68  | 35   | 18      | 24 | 28  | 46  | 63  | 84  | 108 | 148 | 200 | 76.1%                      | 85                       |
|    | 30-49歳    | 172 | 79  | 37   | 12      | 31 | 41  | 55  | 77  | 95  | 119 | 147 | 249 | 64.0%                      |                          |
|    | 50-69歳    | 242 | 120 | 57   | 28      | 43 | 54  | 82  | 112 | 147 | 193 | 217 | 313 | 27.7%                      |                          |
|    | 70歳以上     | 187 | 123 | 58   | 30      | 48 | 61  | 83  | 116 | 151 | 191 | 230 | 352 | 26.2%                      |                          |
|    | 総数        | 647 | 106 | 53   | 27      | 40 | 50  | 70  | 96  | 130 | 176 | 198 | 299 | 38.2%                      |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 107 | 53   | 27      | 40 | 50  | 71  | 96  | 130 | 176 | 198 | 299 | 37.4%                      |                          |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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    | 54  | 10.1 | 3.0  | 4.2     | 5.3 | 6.1 | 7.5  | 9.8  | 12.2 | 14.7 | 15.4 | 16.2 | 74.1%    | 8未満      |
|    | 30-49歳    | 154 | 11.0 | 2.8  | 4.3     | 6.6 | 7.3 | 9.0  | 10.9 | 12.7 | 14.3 | 15.2 | 19.9 | 87.7%    |          |
|    | 50-69歳    | 199 | 11.5 | 2.8  | 5.7     | 7.5 | 8.2 | 9.8  | 11.5 | 12.9 | 14.8 | 16.6 | 19.5 | 92.5%    |          |
|    | 70歳以上     | 168 | 11.7 | 2.6  | 5.9     | 8.1 | 8.3 | 10.1 | 11.4 | 12.8 | 15.3 | 16.6 | 19.7 | 96.4%    |          |
|    | 総数        | 575 | 11.3 | 2.8  | 5.5     | 7.1 | 8.0 | 9.4  | 11.2 | 12.8 | 14.9 | 16.2 | 19.4 | 90.1%    |          |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 11.3 | 2.8  | 5.4     | 7.1 | 8.0 | 9.4  | 11.2 | 12.7 | 14.9 | 16.2 | 19.4 | 90.2%    |          |
| 女性 | 18-29歳    | 42  | 8.3  | 2.0  | 4.7     | 4.8 | 5.1 | 6.5  | 8.3  | 9.9  | 10.7 | 11.4 | 11.8 | 71.4%    | 7未満      |
|    | 30-49歳    | 170 | 9.0  | 2.0  | 4.9     | 6.0 | 6.5 | 7.7  | 8.9  | 10.2 | 11.5 | 12.5 | 15.3 | 84.1%    |          |
|    | 50-69歳    | 241 | 10.0 | 2.4  | 5.3     | 6.3 | 7.0 | 8.4  | 10.1 | 11.3 | 12.8 | 13.4 | 17.9 | 90.0%    |          |
|    | 70歳以上     | 184 | 10.1 | 2.2  | 5.6     | 6.8 | 7.4 | 8.3  | 10.2 | 11.5 | 12.9 | 14.0 | 16.4 | 93.5%    |          |
|    | 総数        | 516 | 9.7  | 2.3  | 5.4     | 6.3 | 6.8 | 8.0  | 9.7  | 11.1 | 12.5 | 13.4 | 16.9 | 88.2%    |          |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 9.7  | 2.2  | 5.3     | 6.2 | 6.8 | 8.1  | 9.7  | 11.0 | 12.4 | 13.1 | 16.4 | 88.5%    |          |

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標量

カルウム(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     | 54  | 2152 | 903  | 814     | 948  | 1068 | 1535 | 1936 | 2587 | 3755 | 4102 | 4476 | 83.3%    | 3000以上   |
|    | 30-49歳     | 154 | 2307 | 769  | 711     | 1201 | 1278 | 1805 | 2237 | 2764 | 3372 | 3846 | 4393 | 83.8%    |          |
|    | 50-69歳     | 199 | 2613 | 849  | 798     | 1463 | 1689 | 1984 | 2444 | 3106 | 3683 | 4222 | 5080 | 72.4%    |          |
|    | 70歳以上      | 168 | 2738 | 880  | 997     | 1541 | 1739 | 2086 | 2662 | 3193 | 4057 | 4512 | 5063 | 66.7%    |          |
|    | 総数         | 575 | 2525 | 860  | 927     | 1267 | 1522 | 1937 | 2393 | 3012 | 3712 | 4148 | 4846 | 74.8%    |          |
|    | (再掲)20-49歳 | 196 | 2247 | 796  | 845     | 1102 | 1244 | 1679 | 2168 | 2677 | 3357 | 3868 | 4419 | 84.7%    |          |
|    | (再掲)20歳以上  | 563 | 2524 | 859  | 946     | 1271 | 1521 | 1937 | 2382 | 3009 | 3716 | 4135 | 4856 | 75.0%    |          |
| 女性 | 18-29歳     | 46  | 1842 | 658  | 527     | 641  | 1087 | 1520 | 1763 | 2209 | 2535 | 2727 | 4494 | 95.7%    | 2600以上   |
|    | 30-49歳     | 172 | 2096 | 594  | 1093    | 1304 | 1420 | 1700 | 2008 | 2450 | 2984 | 3350 | 3787 | 83.7%    |          |
|    | 50-69歳     | 242 | 2553 | 846  | 904     | 1279 | 1600 | 2049 | 2467 | 3030 | 3540 | 3833 | 5319 | 57.9%    |          |
|    | 70歳以上      | 187 | 2418 | 745  | 964     | 1328 | 1530 | 1930 | 2321 | 2837 | 3315 | 3916 | 4943 | 66.3%    |          |
|    | 総数         | 647 | 2343 | 766  | 946     | 1300 | 1470 | 1814 | 2260 | 2754 | 3287 | 3654 | 4577 | 69.2%    |          |
|    | (再掲)20-49歳 | 212 | 2054 | 767  | 617     | 1236 | 1358 | 1664 | 1978 | 2419 | 2900 | 3281 | 3866 | 85.4%    |          |
|    | (再掲)20歳以上  | 641 | 2349 | 767  | 944     | 1300 | 1472 | 1822 | 2265 | 2764 | 3290 | 3658 | 4586 | 69.0%    |          |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|-----|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |     |      | 1%      | 5%  | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 95%  | 99%  |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 485 | 250  | 153     | 167 | 236 | 317 | 434 | 611 | 835 | 946  | 1474 | 79.6%                      | 650                      |
|    | 30-49歳    | 154 | 464 | 204  | 105     | 204 | 236 | 304 | 424 | 604 | 779 | 886  | 1009 | 68.8%                      | 550                      |
|    | 50-69歳    | 199 | 558 | 234  | 155     | 263 | 300 | 376 | 527 | 701 | 865 | 983  | 1380 | 63.3%                      | 600                      |
|    | 70歳以上     | 168 | 593 | 225  | 211     | 263 | 316 | 411 | 577 | 749 | 922 | 1012 | 1171 | 55.4%                      | 600                      |
|    | 総数        | 575 | 537 | 229  | 155     | 238 | 274 | 361 | 501 | 680 | 855 | 947  | 1185 | -                          | -                        |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 532 | 225  | 155     | 238 | 274 | 358 | 498 | 674 | 848 | 944  | 1174 | -                          | -                        |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 400 | 162  | 122     | 157 | 212 | 257 | 378 | 513 | 639 | 718  | 758  | 78.3%                      | 550                      |
|    | 30-49歳    | 172 | 471 | 176  | 180     | 247 | 277 | 344 | 446 | 572 | 693 | 788  | 1228 | 72.7%                      | 550                      |
|    | 50-69歳    | 242 | 566 | 224  | 151     | 271 | 316 | 416 | 546 | 686 | 823 | 916  | 1179 | 51.2%                      | 550                      |
|    | 70歳以上     | 187 | 537 | 180  | 199     | 260 | 317 | 389 | 537 | 642 | 804 | 858  | 994  | 42.8%                      | 500                      |
|    | 総数        | 647 | 521 | 199  | 165     | 249 | 293 | 375 | 504 | 633 | 773 | 846  | 1001 | -                          | -                        |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 522 | 199  | 164     | 250 | 295 | 376 | 504 | 634 | 774 | 847  | 1002 | -                          | -                        |

※日本人の食事摂取基準(2015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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|-----|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |     |      | 1%      | 5%  | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 95% | 99% |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 229 | 78   | 96      | 114 | 131 | 165 | 217 | 289 | 340 | 368 | 385 | 70.4%                      | 280                      |
|    | 30-49歳    | 154 | 252 | 80   | 83      | 133 | 157 | 199 | 241 | 288 | 365 | 414 | 487 | 81.8%                      | 310                      |
|    | 50-69歳    | 199 | 287 | 90   | 95      | 170 | 193 | 229 | 273 | 326 | 394 | 435 | 545 | 57.8%                      | 290                      |
|    | 70歳以上     | 168 | 277 | 77   | 125     | 157 | 182 | 227 | 274 | 323 | 385 | 413 | 509 | 47.0%                      | 270                      |
|    | 総数        | 575 | 269 | 84   | 99      | 146 | 169 | 215 | 262 | 313 | 380 | 415 | 510 | -                          | -                        |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 269 | 84   | 101     | 146 | 169 | 215 | 262 | 312 | 381 | 416 | 510 | -                          | -                        |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 192 | 58   | 53      | 77  | 110 | 157 | 196 | 235 | 255 | 280 | 355 | 69.6%                      | 230                      |
|    | 30-49歳    | 172 | 221 | 59   | 115     | 135 | 151 | 183 | 209 | 256 | 298 | 340 | 397 | 68.0%                      | 240                      |
|    | 50-69歳    | 242 | 260 | 83   | 113     | 149 | 167 | 209 | 257 | 297 | 337 | 381 | 559 | 40.5%                      | 240                      |
|    | 70歳以上     | 187 | 242 | 64   | 110     | 138 | 162 | 204 | 235 | 273 | 320 | 369 | 439 | 37.4%                      | 220                      |
|    | 総数        | 647 | 239 | 72   | 108     | 140 | 160 | 194 | 234 | 278 | 319 | 357 | 437 | -                          | -                        |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 240 | 72   | 108     | 141 | 160 | 195 | 235 | 278 | 319 | 358 | 438 | -                          | -                        |

※日本人の食事摂取基準(2015年版) 参照体重を基に算定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    | 54  | 1003 | 333  | 451     | 514 | 563 | 767 | 966  | 1223 | 1387 | 1638 | 2030 |
|    | 30-49歳    | 154 | 1033 | 311  | 413     | 570 | 645 | 822 | 1015 | 1225 | 1446 | 1619 | 1894 |
|    | 50-69歳    | 199 | 1126 | 300  | 425     | 714 | 771 | 906 | 1108 | 1292 | 1474 | 1656 | 2071 |
|    | 70歳以上     | 168 | 1096 | 288  | 501     | 609 | 696 | 888 | 1090 | 1304 | 1483 | 1599 | 1827 |
|    | 総数        | 575 | 1081 | 305  | 474     | 618 | 697 | 861 | 1073 | 1272 | 1461 | 1601 | 1931 |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 1077 | 300  | 485     | 620 | 696 | 861 | 1071 | 1266 | 1457 | 1593 | 1875 |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 829  | 222  | 335     | 492 | 523 | 648 | 827  | 962  | 1138 | 1181 | 1371 |
|    | 30-49歳    | 172 | 889  | 215  | 486     | 568 | 627 | 729 | 885  | 1023 | 1154 | 1258 | 1641 |
|    | 50-69歳    | 242 | 996  | 239  | 466     | 614 | 707 | 827 | 1006 | 1142 | 1293 | 1407 | 1677 |
|    | 70歳以上     | 187 | 952  | 226  | 453     | 602 | 687 | 792 | 943  | 1091 | 1236 | 1356 | 1592 |
|    | 総数        | 647 | 943  | 231  | 457     | 594 | 666 | 778 | 934  | 1088 | 1228 | 1352 | 1574 |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 945  | 231  | 457     | 594 | 668 | 779 | 937  | 1090 | 1230 | 1355 | 1576 |

鉄(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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|-----|------|---------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |     |      | 1%      | 5%  | 10% | 25% | 50% | 75%  | 90%  | 95%  | 99%  |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 7.5 | 2.4  | 3.0     | 3.8 | 4.4 | 5.6 | 7.1 | 9.1  | 10.6 | 11.8 | 14.9 | 29.6%                      | 6.0                      |
|    | 30-49歳    | 154 | 7.7 | 2.4  | 2.2     | 4.1 | 4.8 | 6.0 | 7.4 | 8.9  | 10.8 | 12.1 | 15.1 | 31.8%                      | 6.5                      |
|    | 50-69歳    | 199 | 8.8 | 2.6  | 3.9     | 5.2 | 5.8 | 7.0 | 8.5 | 10.1 | 12.5 | 13.7 | 17.2 | 13.1%                      | 6.0                      |
|    | 70歳以上     | 168 | 9.0 | 2.5  | 4.6     | 5.4 | 5.9 | 7.3 | 8.8 | 10.2 | 12.5 | 13.5 | 16.2 | 10.1%                      | 6.0                      |
|    | 総数        | 575 | 8.4 | 2.6  | 3.3     | 4.8 | 5.4 | 6.7 | 8.2 | 9.8  | 12.0 | 13.4 | 15.4 | -                          | -                        |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 8.4 | 2.6  | 3.4     | 4.8 | 5.4 | 6.7 | 8.2 | 9.8  | 12.0 | 13.4 | 15.4 | -                          | -                        |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 6.3 | 1.9  | 2.2     | 2.6 | 3.8 | 5.3 | 6.3 | 7.4  | 8.3  | 8.7  | 14.0 | -                          | -                        |
|    | 30-49歳    | 172 | 6.9 | 1.9  | 3.5     | 4.1 | 4.6 | 5.5 | 6.8 | 8.0  | 9.3  | 10.1 | 12.8 | -                          | -                        |
|    | 50-69歳    | 242 | 8.4 | 3.6  | 3.4     | 4.6 | 5.3 | 6.6 | 8.1 | 9.8  | 11.4 | 12.2 | 16.9 | -                          | -                        |
|    | 70歳以上     | 187 | 7.9 | 2.2  | 3.8     | 4.7 | 5.2 | 6.4 | 7.7 | 9.1  | 10.9 | 12.3 | 15.2 | -                          | -                        |
|    | 総数        | 647 | 7.7 | 2.8  | 3.2     | 4.4 | 5.0 | 6.1 | 7.5 | 8.9  | 10.7 | 11.7 | 14.3 | -                          | -                        |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 7.7 | 2.8  | 3.2     | 4.4 | 5.0 | 6.1 | 7.5 | 8.9  | 10.7 | 11.7 | 14.3 | -                          | -                        |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|-----|------|---------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |     |      | 1%      | 5%  | 10% | 25% | 50% | 75%  | 90%  | 95%  | 99%  |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 8.6 | 2.4  | 4.4     | 4.5 | 5.4 | 7.0 | 8.4 | 10.1 | 11.9 | 13.2 | 16.3 | 42.6%                      | 8                        |
|    | 30-49歳    | 154 | 9.0 | 2.5  | 3.4     | 5.7 | 6.0 | 7.2 | 8.9 | 10.3 | 12.2 | 13.8 | 16.5 | 37.7%                      |                          |
|    | 50-69歳    | 199 | 9.2 | 2.1  | 4.5     | 6.3 | 7.0 | 7.7 | 8.8 | 10.2 | 11.6 | 12.6 | 16.7 | 29.6%                      |                          |
|    | 70歳以上     | 168 | 8.6 | 2.0  | 4.1     | 5.5 | 6.1 | 7.2 | 8.5 | 10.0 | 11.3 | 11.9 | 13.0 | 39.9%                      |                          |
|    | 総数        | 575 | 8.9 | 2.2  | 4.3     | 5.7 | 6.4 | 7.4 | 8.7 | 10.2 | 11.8 | 12.6 | 15.4 | 36.0%                      |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 8.9 | 2.2  | 4.3     | 5.7 | 6.4 | 7.4 | 8.7 | 10.1 | 11.7 | 12.4 | 14.8 | 36.4%                      |                          |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 6.5 | 1.6  | 2.7     | 3.9 | 4.7 | 5.1 | 6.6 | 7.6  | 8.4  | 9.6  | 10.3 | 37.0%                      | 6                        |
|    | 30-49歳    | 172 | 7.2 | 1.6  | 3.6     | 4.8 | 5.1 | 6.2 | 7.2 | 8.1  | 9.0  | 9.9  | 12.0 | 21.5%                      |                          |
|    | 50-69歳    | 242 | 7.5 | 1.7  | 4.0     | 4.9 | 5.4 | 6.5 | 7.3 | 8.4  | 9.5  | 10.5 | 12.2 | 14.5%                      |                          |
|    | 70歳以上     | 187 | 7.0 | 1.4  | 3.9     | 4.8 | 5.1 | 6.1 | 6.9 | 7.8  | 9.0  | 9.3  | 11.1 | 23.0%                      |                          |
|    | 総数        | 647 | 7.2 | 1.6  | 3.9     | 4.8 | 5.2 | 6.2 | 7.1 | 8.2  | 9.1  | 9.9  | 11.7 | 20.4%                      |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 7.2 | 1.6  | 3.9     | 4.8 | 5.2 | 6.2 | 7.1 | 8.2  | 9.1  | 9.9  | 11.7 | 20.3%                      |                          |

※ 日本人の食事摂取基準(2015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<br>の割合 | (参考)<br>EAR <sup>※</sup> |
|----|-----------|-----|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------------------|--------------------------|
|    |           |     |      |      | 1%      | 5%   | 10%  | 25%  | 50%  | 75%  | 90%  | 95%  | 99%  |                            |                          |
| 男性 | 18-29歳    | 54  | 1.18 | 0.31 | 0.54    | 0.67 | 0.77 | 0.95 | 1.20 | 1.42 | 1.63 | 1.71 | 1.85 | 5.6%                       | 0.7                      |
|    | 30-49歳    | 154 | 1.23 | 0.34 | 0.49    | 0.72 | 0.79 | 0.99 | 1.23 | 1.44 | 1.67 | 1.81 | 2.36 | 4.5%                       |                          |
|    | 50-69歳    | 199 | 1.37 | 0.34 | 0.60    | 0.87 | 1.00 | 1.16 | 1.33 | 1.57 | 1.76 | 1.95 | 2.79 | 1.0%                       |                          |
|    | 70歳以上     | 168 | 1.34 | 0.33 | 0.63    | 0.80 | 0.96 | 1.11 | 1.32 | 1.54 | 1.81 | 1.92 | 2.36 | 1.8%                       |                          |
|    | 総数        | 575 | 1.31 | 0.34 | 0.55    | 0.79 | 0.90 | 1.09 | 1.30 | 1.50 | 1.74 | 1.85 | 2.35 | 2.4%                       |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 563 | 1.31 | 0.34 | 0.55    | 0.79 | 0.90 | 1.09 | 1.30 | 1.49 | 1.74 | 1.85 | 2.35 | 2.3%                       |                          |
| 女性 | 18-29歳    | 46  | 0.95 | 0.24 | 0.34    | 0.52 | 0.63 | 0.77 | 0.93 | 1.13 | 1.23 | 1.35 | 1.58 | 6.5%                       | 0.6                      |
|    | 30-49歳    | 172 | 1.04 | 0.22 | 0.60    | 0.69 | 0.78 | 0.88 | 1.01 | 1.17 | 1.33 | 1.43 | 1.74 | 0.6%                       |                          |
|    | 50-69歳    | 242 | 1.14 | 0.25 | 0.55    | 0.76 | 0.84 | 0.96 | 1.13 | 1.28 | 1.45 | 1.56 | 1.95 | 1.2%                       |                          |
|    | 70歳以上     | 187 | 1.11 | 0.22 | 0.65    | 0.79 | 0.81 | 0.96 | 1.10 | 1.24 | 1.39 | 1.52 | 1.71 | 0.5%                       |                          |
|    | 総数        | 647 | 1.09 | 0.24 | 0.58    | 0.74 | 0.80 | 0.93 | 1.08 | 1.23 | 1.38 | 1.50 | 1.76 | 1.1%                       |                          |
|    | (再掲)20歳以上 | 641 | 1.09 | 0.24 | 0.58    | 0.74 | 0.80 | 0.93 | 1.09 | 1.23 | 1.39 | 1.51 | 1.77 | 1.1%                       |                          |

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版) 参照体重を基に算出された推定平均必要量