

習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移

たんぱく質(g) EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成22年度	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	12.2%	5.5%	11.1%	50
	30-49歳	4.7%	3.8%	8.4%	
	50-69歳	1.7%	2.8%	3.0%	
	70歳以上	4.2%	5.3%	7.1%	
	総数	3.9%	3.8%	6.4%	
	(再掲)20歳以上	4.0%	3.3%	6.4%	
女性	18-29歳	0.0%	7.5%	8.7%	40
	30-49歳	1.3%	2.8%	3.5%	
	50-69歳	1.1%	2.0%	3.3%	
	70歳以上	1.3%	2.1%	2.7%	
	総数	0.6%	2.4%	3.4%	
	(再掲)20歳以上	0.6%	2.4%	3.4%	

※ 日本人の食事摂取基準(2010年版及び2015年版)参照体重を基に算出された推定平均必要量

たんぱく質エネルギー比(%)

性別	年齢区分	平成25年度		平成28年度		(参考) DG※
		DG※未満の割合	DG※を超える割合	DG※未満の割合	DG※を超える割合	
男性	18-29歳	18.2%	0.0%	31.5%	0.0%	13~20
	30-49歳	25.9%	0.0%	26.0%	0.6%	
	50-69歳	19.0%	0.5%	27.1%	0.0%	
	70歳以上	10.5%	0.7%	17.9%	0.0%	
	総数	17.9%	0.3%	24.3%	0.2%	
	(再掲)20歳以上	17.8%	0.3%	24.0%	0.2%	
女性	18-29歳	7.5%	1.9%	19.6%	0.0%	13~20
	30-49歳	14.1%	0.6%	17.4%	0.0%	
	50-69歳	7.7%	2.0%	6.6%	0.8%	
	70歳以上	4.2%	3.7%	3.7%	0.5%	
	総数	7.8%	1.6%	8.2%	0.3%	
	(再掲)20歳以上	7.6%	1.4%	8.1%	0.3%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標量

注)平成22年は使用した「日本人の食事摂取基準」が2010年版でありDGの値が2015年版と異なる(比較ができない)ため掲載していない

習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移

脂肪エネルギー比率(%)

性別	年齢区分	平成25年度		平成28年度		(参考) DG*
		DG*未滿の割合	DG*を超える割合	DG*未滿の割合	DG*を超える割合	
男性	18-29歳	1.8%	30.9%	3.7%	13.0%	20~30
	30-49歳	10.1%	10.8%	7.1%	13.0%	
	50-69歳	18.5%	9.3%	10.6%	6.0%	
	70歳以上	34.2%	2.0%	30.4%	4.2%	
	総数	16.0%	7.9%	13.2%	7.8%	
	(再掲)20-49歳	8.3%	14.7%	7.1%	13.3%	
	(再掲)20歳以上	16.4%	8.0%	13.5%	8.0%	
女性	18-29歳	0.0%	47.2%	2.2%	37.0%	20~30
	30-49歳	4.5%	28.2%	2.3%	30.8%	
	50-69歳	5.6%	20.6%	2.9%	20.2%	
	70歳以上	20.4%	12.0%	15.0%	8.6%	
	総数	8.2%	21.5%	4.9%	19.3%	
	(再掲)20-49歳	2.8%	31.2%	2.36%	32.08%	
	(再掲)20歳以上	8.1%	20.6%	5.0%	19.3%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標量

注)平成22年は使用した「日本人の食事摂取基準」が2010年版でありDGの値が2015年版と異なる(比較ができない)ため掲載していない

飽和脂肪酸エネルギー比率(%) DG*を超える割合

性別	年齢区分	平成22年度	平成25年度	平成28年度	(参考)DG*
男性	18-29歳	51.2%	54.5%	46.3%	7.0以下
	30-49歳	29.5%	33.5%	42.9%	
	50-69歳	14.9%	19.4%	26.1%	
	70歳以上	14.2%	11.2%	20.8%	
	総数	23.6%	23.8%	29.4%	
	(再掲)20-49歳	32.8%	38.7%	41.3%	
	(再掲)20歳以上	23.3%	23.4%	29.0%	
女性	18-29歳	65.2%	79.2%	69.6%	7.0以下
	30-49歳	65.6%	57.1%	69.8%	
	50-69歳	32.6%	47.2%	51.7%	
	70歳以上	3.3%	27.7%	33.2%	
	総数	36.9%	47.4%	51.0%	
	(再掲)20-49歳	63.5%	62.4%	69.8%	
	(再掲)20歳以上	35.4%	46.4%	50.7%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標量

注)平成22年は日本人の食事摂取基準2010年版のDGにより算出した割合(7.0以上の割合)を参考として掲載

習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移

炭水化物エネルギー比率(%)

性別	年齢区分	平成25年度		平成28年度		(参考) DG [※]
		DG [※] 未満の割合	DG [※] を超える割合	DG [※] 未満の割合	DG [※] を超える割合	
男性	18-29歳	9.1%	5.5%	1.9%	9.3%	50~65
	30-49歳	1.3%	19.0%	3.2%	18.8%	
	50-69歳	3.2%	24.5%	1.5%	19.1%	
	70歳以上	1.3%	35.5%	1.2%	39.9%	
	総数	2.6%	23.8%	1.9%	21.6%	
	(再掲)20歳以上	2.6%	24.2%	2.0%	21.8%	
女性	18-29歳	32.1%	0.0%	13.0%	4.3%	50~65
	30-49歳	7.3%	7.9%	1.7%	7.6%	
	50-69歳	7.7%	7.7%	8.3%	7.4%	
	70歳以上	4.2%	18.3%	1.1%	19.8%	
	総数	7.8%	9.9%	4.6%	10.5%	
	(再掲)20歳以上	6.8%	9.6%	4.5%	10.6%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標量

注)平成22年は使用した「日本人の食事摂取基準」が2010年版でありDGの値が2015年版と異なる(比較ができない)ため掲載していない

食物繊維(g) DG[※]未満の割合

性別	年齢区分	平成25年度	平成28年度	(参考)DG [※]
男性	18-29歳	83.6%	88.9%	20以上
	30-49歳	93.7%	87.0%	20以上
	50-69歳	75.9%	72.4%	20以上
	70歳以上	59.2%	58.3%	19以上
	総数	-	-	-
	(再掲)20歳以上	-	-	-
女性	18-29歳	92.5%	93.5%	18以上
	30-49歳	87.0%	87.2%	18以上
	50-69歳	60.9%	58.3%	18以上
	70歳以上	53.9%	61.5%	17以上
	総数	-	-	-
	(再掲)20歳以上	-	-	-

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標量

注)平成22年は使用した「日本人の食事摂取基準」が2010年版でありDGの値が2015年版と異なる(比較ができない)ため掲載していない

習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移

ビタミンB6(mg) EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	41.8%	63.0%	1.2
	30-49歳	57.6%	52.6%	
	50-69歳	35.6%	44.7%	
	70歳以上	32.9%	38.7%	
	総数	40.4%	46.8%	
	(再掲)20歳以上	40.7%	46.7%	
女性	18-29歳	49.1%	65.2%	1.0
	30-49歳	52.5%	56.4%	
	50-69歳	33.5%	31.0%	
	70歳以上	32.5%	37.4%	
	総数	39.5%	41.4%	
	(再掲)20歳以上	39.4%	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

注)平成22年は使用した「日本人の食事摂取基準」が2010年版でありEARの値が2015年版と異なる(比較ができない)ため掲載していない

葉酸(μ g) EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成22年度	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	39.0%	27.3%	40.7%	200
	30-49歳	16.1%	17.7%	25.3%	
	50-69歳	8.6%	12.0%	11.1%	
	70歳以上	3.3%	5.9%	7.1%	
	総数	8.2%	13.3%	16.7%	
	(再掲)20歳以上	12.5%	12.9%	16.2%	
女性	18-29歳	30.4%	30.2%	32.6%	200
	30-49歳	11.9%	25.4%	26.2%	
	50-69歳	6.4%	8.5%	9.1%	
	70歳以上	4.0%	6.8%	8.6%	
	総数	8.2%	13.5%	14.5%	
	(再掲)20歳以上	7.8%	13.1%	14.0%	

※日本人の食事摂取基準(2015年版)の推定平均必要量

習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移

ビタミンC(mg) EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成22年度	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	87.8%	58.2%	75.9%	85
	30-49歳	62.4%	74.1%	59.1%	
	50-69歳	33.9%	40.3%	40.7%	
	70歳以上	19.2%	25.7%	32.1%	
	総数	41.9%	45.8%	45.0%	
	(再掲)20歳以上	41.7%	45.6%	44.8%	
女性	18-29歳	67.4%	60.4%	76.1%	85
	30-49歳	55.6%	66.1%	64.0%	
	50-69歳	24.1%	35.1%	27.7%	
	70歳以上	12.7%	25.7%	26.2%	
	総数	31.1%	42.2%	38.2%	
	(再掲)20歳以上	29.8%	41.4%	37.4%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の推定平均必要量

食塩相当量(g) DG※以上の割合

性別	年齢区分	平成25年度	平成28年度	(参考)DG※
男性	18-29歳	85.5%	74.1%	8未満
	30-49歳	82.9%	87.7%	
	50-69歳	93.1%	92.5%	
	70歳以上	89.5%	96.4%	
	総数	88.8%	90.1%	
	(再掲)20歳以上	89.3%	90.2%	
女性	18-29歳	79.3%	71.4%	7未満
	30-49歳	79.7%	84.1%	
	50-69歳	93.1%	90.0%	
	70歳以上	93.7%	93.5%	
	総数	88.9%	88.2%	
	(再掲)20歳以上	88.9%	88.5%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標量

注)平成22年は使用した「日本人の食事摂取基準」が2010年版でありDGの値が2015年版と異なる(比較ができない)ため掲載していない

習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移

カウム(mg) DG※未満の割合

性別	年齢区分	平成25年度	平成28年度	(参考)DG※
男性	18-29歳	85.5%	83.3%	3000以上
	30-49歳	93.0%	83.8%	
	50-69歳	71.3%	72.4%	
	70歳以上	64.5%	66.7%	
	総数	76.9%	74.8%	
	(再掲)20-49歳	91.7%	84.7%	
	(再掲)20歳以上	76.9%	75.0%	
女性	18-29歳	90.6%	95.7%	2600以上
	30-49歳	85.9%	83.7%	
	50-69歳	59.7%	57.9%	
	70歳以上	55.5%	66.3%	
	総数	68.3%	69.2%	
	(再掲)20-49歳	86.2%	85.4%	
	(再掲)20歳以上	67.9%	69.0%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標量

注)平成22年は使用した「日本人の食事摂取基準」が2010年版でありDGの値が2015年版と異なる(比較ができない)ため掲載していない

カルシウム(mg) EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成22年度	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	87.8%	85.5%	79.6%	650
	30-49歳	70.5%	75.3%	68.8%	550
	50-69歳	59.2%	63.0%	63.3%	600
	70歳以上	50.8%	52.0%	55.4%	600
	総数	-	-	-	-
	(再掲)20歳以上	-	-	-	-
	女性	18-29歳	89.1%	79.2%	78.3%
30-49歳		70.9%	75.1%	72.7%	550
50-69歳		59.9%	50.0%	51.2%	550
70歳以上		34.7%	37.7%	42.8%	500
総数		-	-	-	-
(再掲)20歳以上		-	-	-	-

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の推定平均必要量

習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移

マグネシウム(mg) EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成22年度	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	87.8%	70.9%	70.4%	280
	30-49歳	78.5%	88.6%	81.8%	310
	50-69歳	48.3%	54.6%	57.8%	290
	70歳以上	38.3%	49.3%	47.0%	270
	総数	-	-	-	-
	(再掲)20歳以上	-	-	-	-
女性	18-29歳	82.6%	84.9%	69.6%	230
	30-49歳	61.6%	68.9%	68.0%	240
	50-69歳	38.5%	42.3%	40.5%	240
	70歳以上	28.7%	34.6%	37.4%	220
	総数	-	-	-	-
	(再掲)20歳以上	-	-	-	-

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の推定平均必要量

鉄(mg) EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成22年度	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	29.3%	30.9%	29.6%	6.0
	30-49歳	25.5%	34.2%	31.8%	6.5
	50-69歳	5.7%	12.5%	13.1%	6.0
	70歳以上	8.3%	9.2%	10.1%	6.0
	総数	-	-	-	-
	(再掲)20歳以上	-	-	-	-
女性	18-29歳	-	-	-	-
	30-49歳	-	-	-	-
	50-69歳	-	-	-	-
	70歳以上	-	-	-	-
	総数	-	-	-	-
	(再掲)20歳以上	-	-	-	-

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の推定平均必要量

習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移

亜鉛 EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	18.2%	42.6%	8
	30-49歳	39.9%	37.7%	
	50-69歳	31.5%	29.6%	
	70歳以上	41.4%	39.9%	
	総数	34.6%	36.0%	
	(再掲)20歳以上	34.3%	36.4%	
女性	18-29歳	20.8%	37.0%	6
	30-49歳	14.1%	21.5%	
	50-69歳	10.5%	14.5%	
	70歳以上	17.8%	23.0%	
	総数	14.5%	20.4%	
	(再掲)20歳以上	14.2%	20.3%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の推定平均必要量

銅 EAR※未満の割合

性別	年齢区分	平成25年度	平成28年度	(参考)EAR※
男性	18-29歳	1.8%	5.6%	0.7
	30-49歳	0.6%	4.5%	
	50-69歳	0.9%	1.0%	
	70歳以上	0.7%	1.8%	
	総数	0.9%	2.4%	
	(再掲)20歳以上	0.9%	2.3%	
女性	18-29歳	9.4%	6.5%	0.6
	30-49歳	2.3%	0.6%	
	50-69歳	2.0%	1.2%	
	70歳以上	0.5%	0.5%	
	総数	1.9%	1.1%	
	(再掲)20歳以上	1.8%	1.1%	

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)の推定平均必要量