

食物摂取状況調査の結果 (習慣的摂取量の分布)

※ 2 日間の食物摂取調査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

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	41	2059	421	1334	1435	1453	1774	2039	2342	2626	2717	3076
	30-49歳	149	2206	403	1383	1625	1747	1906	2171	2437	2772	3025	3440
	50-69歳	174	2282	326	1572	1755	1868	2047	2246	2491	2774	2911	3031
	70歳以上	120	2050	317	1381	1511	1629	1811	2021	2292	2435	2601	2799
	総数	484	2184	369	1417	1617	1726	1909	2162	2415	2675	2853	3061
	(再掲)20歳以上	480	2185	370	1415	1616	1725	1915	2163	2417	2681	2856	3064
女性	18-29歳	46	1711	295	1290	1338	1386	1526	1678	1817	2161	2368	2709
	30-49歳	154	1729	249	887	1371	1422	1594	1716	1865	2070	2157	2297
	50-69歳	187	1750	298	828	1302	1411	1575	1751	1911	2104	2289	2579
	70歳以上	150	1655	246	648	1333	1398	1534	1664	1775	1917	2093	2332
	総数	537	1721	252	1167	1344	1407	1565	1710	1854	2056	2201	2399
	(再掲)20歳以上	535	1717	246	1174	1345	1409	1563	1707	1847	2042	2187	2355

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 [※] 未満 の割合	(参考) EAR [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	41	68.0	16.7	33.4	45.7	47.1	54.1	69.5	77.6	90.6	103.3	107.9	12.2%	50
	30-49歳	149	77.6	17.1	38.7	50.3	57.9	66.5	76.4	88.5	97.4	108.4	132.0	4.7%	50
	50-69歳	174	82.8	17.4	47.1	55.5	62.5	69.7	81.9	92.5	107.0	115.6	131.5	1.7%	50
	70歳以上	120	75.1	14.3	40.9	50.1	56.4	66.1	76.3	85.4	93.3	95.8	115.7	4.2%	50
	総数	484	78.2	17.0	39.2	51.3	57.0	66.5	77.7	88.7	98.6	109.5	124.4	3.9%	50
	(再掲)20歳以上	480	78.3	16.8	39.4	51.3	57.3	66.9	77.8	88.7	98.5	109.6	124.4	4.0%	50
女性	18-29歳	46	62.6	9.9	47.7	48.7	49.3	55.8	61.7	66.5	75.4	85.0	90.6	0.0%	40
	30-49歳	154	64.0	13.0	36.8	46.1	48.5	55.1	62.4	70.0	83.5	91.8	102.3	1.3%	40
	50-69歳	187	66.5	12.4	33.9	46.6	50.4	58.2	66.4	74.2	82.5	87.0	99.8	1.1%	40
	70歳以上	150	65.4	12.0	39.0	45.2	50.2	57.9	63.6	72.7	82.5	86.9	93.3	1.3%	40
	総数	537	65.5	13.6	41.1	46.9	50.2	57.3	63.8	72.1	82.2	87.2	99.7	0.6%	40
	(再掲)20歳以上	535	65.4	13.7	41.0	46.8	50.1	57.2	63.7	72.0	82.0	87.5	99.9	0.6%	40

※ 日本人の食事摂取基準2011年版 基準体位から概算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

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	41	60.3	20.4	15.0	30.7	37.0	45.6	57.7	73.4	94.2	102.0	103.9
	30-49歳	149	59.5	13.1	30.5	40.4	42.9	49.3	59.1	66.7	76.6	85.1	96.4
	50-69歳	174	58.7	9.4	35.1	42.3	47.1	53.2	58.3	64.2	71.2	76.0	81.9
	70歳以上	120	49.5	11.0	11.4	33.7	36.4	41.5	50.1	56.6	62.0	65.4	81.1
	総数	484	56.9	12.6	29.3	37.7	41.4	47.9	56.3	63.8	73.8	79.9	90.0
	(再掲)20歳以上	480	56.8	13.0	28.3	36.9	40.8	47.5	56.0	63.9	74.1	79.7	91.4
女性	18-29歳	46	55.0	15.9	31.4	35.0	38.0	46.2	50.5	63.7	75.6	94.9	107.7
	30-49歳	154	52.7	10.0	30.4	37.4	41.1	44.9	51.9	59.8	65.7	69.9	78.3
	50-69歳	187	49.5	12.6	22.5	27.6	33.3	41.4	48.6	58.3	66.4	71.4	81.5
	70歳以上	150	43.4	8.9	19.9	30.3	33.5	37.7	42.8	47.8	55.6	60.1	75.9
	総数	537	49.3	11.9	25.2	32.0	35.0	41.3	47.9	56.9	65.1	70.3	82.2
	(再掲)20歳以上	535	48.8	11.2	25.0	32.4	35.2	41.3	47.7	56.2	64.2	68.8	79.8

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	41	25.6	5.5	9.1	16.4	19.3	22.0	26.0	29.0	33.3	35.8	37.2	9.8%	17.1%	20以上30未満
	30-49歳	149	24.3	5.0	13.7	17.1	18.1	20.3	24.4	27.6	30.7	32.0	40.8	23.5%	41.6%	20以上25未満
	50-69歳	174	23.0	3.2	15.6	17.1	18.9	20.8	23.3	25.3	27.1	27.9	30.7	17.8%	31.0%	20以上25未満
	70歳以上	120	21.6	3.9	11.1	14.5	15.7	19.3	21.8	24.2	26.4	28.3	30.7	30.8%	20.0%	20以上25未満
	総数	484	23.3	4.3	13.7	15.7	18.1	20.4	23.4	26.1	28.5	30.1	34.1	—	—	—
	(再掲)20歳以上	480	23.2	4.4	13.3	15.4	17.8	20.3	23.4	26.1	28.7	30.3	34.6	—	—	—
女性	18-29歳	46	28.4	4.4	17.4	19.5	23.0	25.3	28.4	31.2	34.7	35.2	37.8	4.3%	34.8%	20以上30未満
	30-49歳	154	27.1	3.7	18.2	21.3	22.3	24.4	26.9	29.9	32.0	34.2	36.0	1.3%	71.5%	20以上25未満
	50-69歳	187	25.1	4.9	14.4	17.0	18.5	22.1	24.7	27.7	31.7	34.0	38.5	13.9%	48.1%	20以上25未満
	70歳以上	150	23.2	3.2	13.8	17.9	19.0	21.0	23.5	25.3	27.0	28.3	31.0	15.3%	29.3%	20以上25未満
	総数	537	25.5	4.4	15.7	18.1	19.7	22.4	25.4	28.2	31.3	33.3	36.5	—	—	—
	(再掲)20歳以上	535	25.3	4.3	15.9	18.2	19.8	22.4	25.2	27.9	31.0	32.8	35.9	—	—	—

※ 日本人の食事摂取基準2011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

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	41	16.65	5.75	4.91	8.42	8.96	12.46	15.80	20.23	25.52	28.82	30.74
	30-49歳	149	15.23	4.10	8.15	9.46	10.02	12.26	14.83	17.73	20.04	23.09	29.15
	50-69歳	174	14.86	3.18	8.20	9.42	10.28	13.03	14.87	16.79	18.87	20.46	23.30
	70歳以上	120	12.98	3.45	5.89	7.41	8.45	10.63	12.96	15.25	17.55	18.72	21.64
	総数	484	14.68	3.87	6.86	8.84	9.76	12.09	14.50	17.07	19.37	21.88	25.89
	(再掲)20歳以上	480	14.72	4.34	6.65	8.66	9.56	11.97	14.45	17.12	19.50	22.08	27.30
女性	18-29歳	46	14.92	6.66	0.92	6.51	9.11	10.88	13.87	16.84	23.49	32.46	36.04
	30-49歳	154	14.36	3.35	4.30	9.76	10.40	11.71	14.18	16.99	18.60	19.54	23.43
	50-69歳	187	12.66	3.59	3.85	7.06	8.19	10.36	12.47	14.75	17.01	18.33	23.36
	70歳以上	150	11.22	2.60	3.04	7.85	8.51	9.74	10.98	12.69	14.25	15.36	20.17
	総数	537	13.05	3.66	5.90	7.81	8.96	10.43	12.73	14.99	17.70	19.66	23.48
	(再掲)20歳以上	535	12.87	3.38	6.17	7.95	9.07	10.45	12.49	14.76	17.24	18.78	22.67

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※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	41	7.05	1.68	2.87	4.27	4.89	5.68	7.03	8.23	9.45	9.69	10.79	4.9%	51.2%	4.5以上 7.0未満
	30-49歳	149	6.19	1.60	3.11	3.94	4.21	5.03	5.99	7.20	8.15	8.95	11.46	15.4%	29.5%	
	50-69歳	174	5.83	1.29	3.19	3.72	4.05	4.89	5.86	6.71	7.53	8.12	9.02	15.5%	14.9%	
	70歳以上	120	5.62	1.42	2.53	3.07	3.77	4.63	5.68	6.56	7.34	8.11	9.59	23.3%	14.2%	
	総数	484	6.00	1.49	2.86	3.66	4.06	4.95	5.95	6.95	7.99	8.55	9.73	15.5%	23.6%	
	(再掲)20-49歳	186	6.34	1.63	3.06	3.99	4.37	5.13	6.25	7.45	8.28	9.21	10.80	12.9%	32.8%	
	(再掲)20歳以上	480	5.98	1.52	2.78	3.60	4.01	4.91	5.93	6.92	8.03	8.52	9.83	16.5%	23.3%	
女性	18-29歳	46	7.65	1.59	3.50	5.11	5.82	6.57	7.67	8.50	9.94	10.49	11.66	2.2%	65.2%	4.5以上 7.0未満
	30-49歳	154	7.39	1.01	5.57	5.84	5.99	6.57	7.30	8.07	8.75	9.29	9.99	0.0%	65.6%	
	50-69歳	187	6.47	1.44	3.57	4.19	4.67	5.55	6.54	7.24	8.24	9.14	10.58	8.0%	32.6%	
	70歳以上	150	5.98	0.55	4.58	5.11	5.29	5.58	5.99	6.29	6.71	6.93	7.41	0.0%	3.3%	
	総数	537	6.71	1.31	3.79	4.82	5.08	5.79	6.67	7.52	8.44	9.05	10.00	3.0%	36.9%	
	(再掲)20-49歳	198	7.34	1.09	5.26	5.66	5.89	6.47	7.26	8.03	8.84	9.27	9.90	0.5%	63.5%	
	(再掲)20歳以上	535	6.65	1.22	3.88	4.87	5.14	5.81	6.63	7.42	8.23	8.81	9.77	2.3%	35.4%	

※ 日本人の食事摂取基準2011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

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	41	10.28	4.27	2.16	4.78	5.83	6.85	9.51	12.80	16.47	18.78	22.59
	30-49歳	149	11.00	3.23	4.56	6.16	7.02	8.75	10.60	13.49	15.67	16.56	20.21
	50-69歳	174	10.82	3.50	3.47	5.54	6.66	8.53	10.61	12.69	15.71	16.97	20.96
	70歳以上	120	8.69	2.55	3.65	4.57	5.58	6.89	8.54	10.32	11.91	13.17	16.13
	総数	484	10.33	3.36	3.73	5.50	6.35	8.05	10.09	12.19	15.02	16.41	19.89
	(再掲)20歳以上	480	10.31	3.36	3.72	5.46	6.34	8.02	10.05	12.18	15.03	16.29	19.94
女性	18-29歳	46	8.62	2.64	4.18	4.53	4.92	6.50	8.42	10.16	12.78	13.04	14.50
	30-49歳	154	9.50	2.18	3.27	6.52	6.94	7.89	9.33	11.16	12.49	13.07	14.73
	50-69歳	187	8.77	2.92	3.39	4.33	5.24	6.76	8.44	10.75	12.91	13.97	16.73
	70歳以上	150	7.74	2.01	1.58	4.88	5.29	6.64	7.74	8.76	10.27	11.44	14.42
	総数	537	8.72	2.47	4.21	4.92	5.81	6.92	8.49	10.21	12.31	13.23	15.16
	(再掲)20歳以上	535	8.69	2.42	4.25	4.93	5.82	6.94	8.45	10.17	12.17	13.14	15.04

※ 日本人の食事摂取基準2011年版の目標量

n-6系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	41	4.41	1.35	1.52	2.81	3.02	3.40	4.18	5.10	6.74	7.27	7.75	0.0%	10未満
	30-49歳	149	4.52	1.11	2.23	2.82	3.17	3.75	4.40	5.26	5.89	6.33	8.07	0.0%	
	50-69歳	174	4.27	1.09	1.81	2.53	2.84	3.57	4.26	4.95	5.69	6.19	7.15	0.0%	
	70歳以上	120	3.79	0.78	1.99	2.45	2.78	3.26	3.73	4.29	4.84	5.01	5.80	0.0%	
	総数	484	4.24	1.07	1.85	2.59	2.92	3.51	4.15	4.95	5.59	6.18	7.29	0.0%	
	(再掲)20歳以上	480	4.23	1.06	1.85	2.59	2.92	3.51	4.14	4.94	5.58	6.12	7.27	0.0%	
女性	18-29歳	46	4.60	1.47	2.07	2.52	2.73	3.68	4.26	5.30	6.55	8.08	8.81	0.0%	10未満
	30-49歳	154	4.95	1.05	2.88	3.37	3.59	4.22	4.82	5.67	6.26	7.11	7.44	0.0%	
	50-69歳	187	4.47	1.28	1.99	2.68	2.94	3.51	4.29	5.13	6.22	7.14	7.92	0.0%	
	70歳以上	150	4.18	1.00	1.75	2.57	2.90	3.49	4.17	4.95	5.39	5.88	6.66	0.0%	
	総数	537	4.54	1.19	2.19	2.75	3.09	3.68	4.49	5.23	6.14	6.91	7.65	0.0%	
	(再掲)20歳以上	535	4.54	1.19	2.18	2.75	3.08	3.67	4.49	5.23	6.12	6.92	7.66	0.0%	

※ 日本人の食事摂取基準2011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

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	41	1.92	0.84	0.33	0.91	0.99	1.34	1.68	2.46	3.32	3.63	4.24
	30-49歳	149	2.43	0.80	0.75	1.30	1.46	1.94	2.37	2.83	3.44	3.83	5.51
	50-69歳	174	2.85	1.00	1.02	1.58	1.72	2.09	2.65	3.40	4.19	4.61	5.82
	70歳以上	120	2.63	0.98	0.28	1.27	1.48	1.92	2.60	3.23	3.88	4.45	5.28
	総数	484	2.60	0.95	0.94	1.30	1.50	1.92	2.47	3.09	3.90	4.27	5.56
	(再掲)20歳以上	480	2.60	0.95	0.93	1.30	1.51	1.92	2.47	3.11	3.91	4.28	5.56
女性	18-29歳	46	2.13	0.50	0.11	1.16	1.61	1.93	2.17	2.42	2.66	2.86	2.95
	30-49歳	154	2.00	0.57	0.50	1.22	1.38	1.58	1.93	2.28	2.74	3.08	3.78
	50-69歳	187	2.30	1.00	0.65	0.99	1.22	1.54	2.18	2.93	3.51	4.06	5.93
	70歳以上	150	2.23	0.54	0.69	1.47	1.59	1.80	2.18	2.68	2.95	3.05	3.46
	総数	537	2.20	0.71	0.94	1.23	1.39	1.65	2.11	2.64	3.11	3.42	4.24
	(再掲)20歳以上	535	2.20	0.71	0.94	1.23	1.39	1.65	2.11	2.64	3.12	3.41	4.23

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									DG*以上の割合	(参考) DG*
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	41	342	125	105	158	178	256	320	433	516	586	675	0%	750未満
	30-49歳	149	359	110	110	193	213	271	363	433	488	555	669	0%	
	50-69歳	174	369	101	176	224	240	293	361	428	506	552	644	0%	
	70歳以上	120	323	90	116	164	199	264	330	382	444	476	568	0%	
	総数	484	353	103	138	193	220	277	349	421	485	540	633	0%	
	(再掲)20歳以上	480	353	109	129	185	213	273	348	425	491	551	650	0%	
女性	18-29歳	46	334	86	182	222	228	259	330	395	459	508	531	0%	750未満
	30-49歳	154	300	79	151	179	205	250	295	344	402	453	584	0%	
	50-69歳	187	283	54	150	186	218	247	286	317	347	379	415	0%	
	70歳以上	150	282	50	167	202	211	247	288	314	343	356	407	0%	
	総数	537	293	64	155	193	212	249	293	332	368	402	454	0%	
	(再掲)20歳以上	535	291	68	145	182	205	245	291	333	373	408	466	0%	

※ 日本人の食事摂取基準2011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

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	41	293.5	58.9	182.7	200.1	208.9	258.1	277.7	340.0	370.0	424.0	431.2
	30-49歳	149	307.2	78.6	161.8	202.3	211.8	253.9	296.7	344.4	414.9	442.7	611.4
	50-69歳	174	316.3	63.1	150.3	211.3	238.8	273.9	310.9	360.4	404.6	426.1	468.5
	70歳以上	120	303.0	59.6	163.7	209.3	233.9	260.8	292.0	338.6	387.3	415.7	456.4
	総数	484	308.8	66.7	179.3	206.2	230.3	262.3	301.3	350.7	400.3	425.2	472.2
	(再掲)20歳以上	480	309.2	63.0	186.0	211.7	234.1	265.3	302.5	348.7	395.3	418.0	461.5
女性	18-29歳	46	230.4	39.0	132.3	176.2	187.0	206.6	223.9	251.2	286.2	301.8	334.1
	30-49歳	154	240.5	42.9	101.1	172.0	188.4	216.2	238.2	266.7	299.1	315.7	338.0
	50-69歳	187	252.1	49.7	109.6	176.4	195.6	224.3	248.3	281.3	316.4	331.6	382.5
	70歳以上	150	246.8	42.7	86.9	187.2	201.1	226.1	244.8	268.9	292.6	320.2	366.1
	総数	537	246.6	42.3	148.8	181.9	193.2	220.0	243.9	271.7	302.6	322.7	365.7
	(再掲)20歳以上	535	248.7	61.0	152.3	182.8	193.6	220.2	243.9	272.9	302.7	323.5	365.9

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 [※] (下限) 未満の割合	DG [※] 超え る割合	(参考) DG [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%			
男性	18-29歳	41	61.1	6.2	47.6	49.4	52.5	57.5	61.1	65.0	68.9	69.7	80.9	4.9%	2.4%	
	30-49歳	149	61.4	6.2	41.1	51.6	53.6	57.1	62.0	65.9	68.8	71.1	76.9	2.7%	6.7%	
	50-69歳	174	62.3	4.4	51.2	55.7	56.6	59.1	62.3	65.1	68.5	69.8	71.5	0.0%	4.6%	50以上
	70歳以上	120	63.5	4.9	53.5	55.7	57.0	60.4	63.3	66.8	70.8	72.5	78.8	0.0%	10.8%	70未満
	総数	484	62.3	5.3	49.5	54.1	55.5	58.6	62.4	65.7	68.9	71.0	75.5	1.5%	7.7%	
	(再掲)20歳以上	480	62.3	5.4	49.2	53.9	55.4	58.6	62.5	65.8	69.1	71.3	75.9	1.4%	1.6%	
女性	18-29歳	46	56.7	4.8	47.3	49.5	49.8	53.5	56.4	59.7	64.1	65.3	70.3	10.9%	2.2%	
	30-49歳	154	58.0	5.2	44.2	48.7	50.7	54.3	58.7	61.3	64.7	66.1	70.6	7.9%	0.7%	
	50-69歳	187	59.7	6.0	43.6	49.1	52.1	56.4	59.8	63.5	67.3	69.0	74.2	7.5%	3.7%	50以上
	70歳以上	150	60.9	4.4	49.3	53.0	55.6	58.1	60.8	64.1	66.1	68.6	71.7	1.3%	2.0%	70未満
	総数	537	59.3	5.4	45.7	49.9	52.1	55.9	59.5	63.1	66.0	67.9	72.6	4.6%	2.3%	
	(再掲)20歳以上	535	59.4	5.3	45.9	50.2	52.5	56.2	59.6	63.1	66.0	67.8	72.6	5.2%	2.2%	

※ 日本人の食事摂取基準2011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

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 [※] 未満の割合	(参考) DG [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	41	12.0	3.0	6.1	6.7	7.9	10.2	11.8	14.2	17.1	18.1	18.3	100.0%	19以上
	30-49歳	149	15.1	5.3	4.9	7.9	8.9	11.4	15.0	18.1	21.9	23.8	36.4	82.6%	
	50-69歳	174	17.7	5.3	7.5	10.0	11.3	13.9	17.5	21.2	25.0	27.6	33.4	62.1%	
	70歳以上	120	19.4	6.7	8.6	10.9	11.8	14.4	19.2	22.4	28.3	30.5	46.8	49.2%	
	総数	484	16.9	5.9	6.6	8.8	10.2	12.6	16.2	19.8	24.1	27.8	37.5	67.6%	
	(再掲)20歳以上	480	16.9	5.9	6.6	8.8	10.2	12.6	16.4	19.8	24.1	27.8	37.6	66.9%	
女性	18-29歳	46	12.6	3.6	5.6	7.2	8.4	9.7	12.0	15.6	18.1	19.5	19.9	84.8%	17以上
	30-49歳	154	14.0	3.6	4.6	9.1	10.1	11.7	13.6	15.8	19.1	20.7	25.5	80.8%	
	50-69歳	187	17.0	4.3	6.2	10.2	11.5	14.2	17.0	20.0	22.5	24.1	26.8	49.7%	
	70歳以上	150	17.7	6.0	2.9	10.3	11.0	13.7	16.8	21.1	25.2	28.0	42.6	50.7%	
	総数	537	16.0	4.8	6.9	9.3	10.4	12.7	15.4	19.1	22.2	24.4	29.8	61.8%	
	(再掲)20歳以上	535	16.1	4.8	7.0	9.4	10.5	12.8	15.5	19.1	22.2	24.3	29.9	61.2%	

ビタミンA(μ gRE)

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	41	487	298	144	160	211	308	398	597	915	1279	1509	75.6%	600
	30-49歳	149	564	410	168	192	261	355	500	672	813	1076	3220	67.1%	600
	50-69歳	174	608	350	103	246	315	418	553	692	907	1126	2647	60.9%	600
	70歳以上	120	636	258	144	323	373	461	588	769	989	1183	1583	42.5%	550
	総数	484	594	345	176	235	297	402	536	686	912	1176	1983	-	-
	(再掲)20歳以上	480	596	343	177	237	300	406	538	688	915	1176	1986	-	-
女性	18-29歳	46	465	326	51	160	193	268	412	507	773	1354	1833	60.9%	450
	30-49歳	154	522	311	144	204	261	363	484	620	765	920	2455	54.3%	500
	50-69歳	187	574	248	145	247	316	444	546	678	841	922	1563	38.5%	500
	70歳以上	150	601	273	191	275	337	411	546	729	886	1126	1867	31.3%	450
	総数	537	561	294	145	239	300	391	515	662	849	969	1701	-	-
	(再掲)20歳以上	535	562	288	148	243	305	394	515	663	847	964	1678	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2011年版基準体位から概算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

ビタミンD(μg)

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	41	4.6	2.6	1.6	1.8	2.3	2.7	4.1	5.1	9.9	10.9	13.0
	30-49歳	149	8.5	6.4	0.9	2.0	2.7	3.8	5.9	12.6	17.1	21.8	31.1
	50-69歳	174	11.2	6.4	1.6	3.4	3.9	5.7	9.9	15.9	20.2	23.2	30.3
	70歳以上	120	11.0	5.1	1.5	3.1	4.6	7.2	10.2	15.5	18.4	19.2	23.1
	総数	484	9.8	6.2	1.5	2.5	3.2	4.9	8.1	14.2	18.3	21.5	28.2
	(再掲)20歳以上	480	9.9	6.2	1.5	2.6	3.3	4.9	8.2	14.3	18.4	21.5	28.1
女性	18-29歳	46	6.4	1.3	3.4	4.1	5.0	5.3	6.3	7.3	8.3	9.0	9.0
	30-49歳	154	7.9	6.5	0.2	1.7	2.3	3.4	5.4	11.6	18.2	19.3	34.6
	50-69歳	187	8.8	6.0	0.4	2.6	3.3	4.4	7.0	11.7	17.0	19.6	34.6
	70歳以上	150	10.1	4.4	2.0	4.1	5.0	6.8	9.5	13.3	15.5	17.4	23.0
	総数	537	8.7	5.5	1.5	2.7	3.2	4.5	7.1	12.0	16.3	18.5	26.2
	(再掲)20歳以上	535	8.8	5.6	1.5	2.7	3.2	4.4	7.1	12.1	16.4	18.6	26.5

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	41	6.2	2.8	0.5	2.8	3.7	4.2	5.7	7.4	10.3	12.4	15.3
	30-49歳	149	6.8	2.2	2.6	3.4	4.0	5.2	6.7	8.0	9.5	10.9	13.3
	50-69歳	174	7.9	2.8	2.4	4.1	4.7	6.1	7.7	9.4	11.2	12.3	17.3
	70歳以上	120	8.5	7.1	1.8	3.3	3.9	5.4	7.6	9.5	13.1	14.8	64.4
	総数	484	7.6	3.9	2.6	3.5	4.1	5.6	7.2	8.9	11.1	12.6	16.2
	(再掲)20歳以上	480	7.6	3.9	2.6	3.5	4.1	5.6	7.2	8.9	11.1	12.7	16.2
女性	18-29歳	46	5.9	1.1	2.5	3.8	4.6	5.4	6.0	6.7	7.4	7.7	8.5
	30-49歳	154	7.3	3.2	2.8	3.7	4.1	5.4	6.7	8.4	10.3	11.9	24.3
	50-69歳	187	8.5	5.5	2.0	3.5	4.3	5.5	7.5	9.9	12.2	14.8	36.5
	70歳以上	150	8.4	6.5	2.8	3.9	4.6	5.7	6.9	8.9	11.6	16.3	50.7
	総数	537	8.0	5.0	2.5	3.7	4.4	5.6	6.9	9.0	11.2	13.9	32.4
	(再掲)20歳以上	535	8.0	5.1	2.5	3.7	4.4	5.5	6.9	9.0	11.3	14.0	32.6

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布

ビタミンK(μg)

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	41	225	123	40	51	104	135	205	305	402	453	618
	30-49歳	149	258	123	69	100	128	168	233	321	420	463	703
	50-69歳	174	300	157	67	106	128	186	268	387	540	601	843
	70歳以上	120	295	168	60	82	108	162	269	391	525	604	870
	総数	484	281	148	62	97	121	171	256	358	473	561	798
	(再掲)20歳以上	480	280	148	62	97	121	171	255	357	473	561	799
女性	18-29歳	46	183	41	112	115	123	153	184	208	229	253	300
	30-49歳	154	225	108	45	90	111	150	207	278	354	444	580
	50-69歳	187	282	122	66	97	147	201	265	359	448	515	626
	70歳以上	150	276	112	47	125	143	193	264	347	433	503	563
	総数	537	257	112	75	105	127	179	237	320	413	477	583
	(再掲)20歳以上	535	257	115	73	103	125	178	236	325	418	483	591

ビタミンB₁(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	41	0.94	0.33	0.39	0.56	0.62	0.75	0.87	1.08	1.33	1.69	2.21
	30-49歳	149	1.00	0.43	0.44	0.57	0.67	0.76	0.92	1.10	1.37	1.75	3.36
	50-69歳	174	1.11	0.56	0.39	0.65	0.71	0.85	0.98	1.23	1.45	1.90	4.20
	70歳以上	120	1.71	4.49	0.38	0.59	0.69	0.84	1.04	1.27	1.61	4.34	40.37
	総数	484	1.21	2.13	0.45	0.60	0.68	0.82	0.97	1.20	1.45	1.91	4.79
	(再掲)20歳以上	480	1.21	2.14	0.45	0.60	0.68	0.82	0.97	1.20	1.45	1.92	4.79
女性	18-29歳	46	0.79	0.21	0.42	0.50	0.55	0.66	0.75	0.90	1.09	1.28	1.34
	30-49歳	154	1.10	1.27	0.46	0.56	0.64	0.77	0.89	1.05	1.24	1.71	10.33
	50-69歳	187	0.98	0.61	0.45	0.58	0.63	0.73	0.87	1.05	1.26	1.43	4.93
	70歳以上	150	1.55	2.39	0.61	0.69	0.75	0.88	1.06	1.27	1.72	3.76	18.67
	総数	537	1.17	1.48	0.54	0.60	0.66	0.78	0.92	1.09	1.34	1.80	1.80
	(再掲)20歳以上	535	1.17	1.46	0.54	0.60	0.66	0.78	0.92	1.09	1.34	1.80	9.30

注)18歳以上の個人内/個人間分散比を用いて計算した値。

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布

ビタミンB₂(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	41	1.12	0.42	0.30	0.60	0.70	0.81	1.09	1.37	1.51	2.20	2.49
	30-49歳	149	1.17	0.36	0.58	0.69	0.79	0.94	1.12	1.35	1.55	1.73	2.75
	50-69歳	174	1.51	0.70	0.60	0.71	0.88	1.16	1.38	1.70	1.93	2.73	4.92
	70歳以上	120	1.66	1.33	0.49	0.69	0.83	1.11	1.36	1.75	2.13	4.19	9.80
	総数	484	1.41	0.80	0.56	0.69	0.81	1.04	1.27	1.58	1.91	2.40	4.85
	(再掲)20歳以上	480	1.41	0.80	0.56	0.69	0.82	1.04	1.28	1.58	1.91	2.41	4.94
女性	18-29歳	46	1.13	0.60	0.60	0.66	0.69	0.80	1.01	1.23	1.56	2.07	4.49
	30-49歳	154	1.24	0.81	0.50	0.61	0.71	0.90	1.10	1.31	1.73	1.97	6.73
	50-69歳	187	1.32	0.56	0.47	0.68	0.78	1.00	1.25	1.50	1.80	2.30	3.60
	70歳以上	150	1.51	1.15	0.54	0.80	0.93	1.06	1.29	1.65	2.00	2.61	9.88
	総数	537	1.34	0.84	0.50	0.69	0.80	0.96	1.21	1.47	1.80	2.19	5.22
	(再掲)20歳以上	535	1.34	0.84	0.50	0.69	0.80	0.97	1.21	1.47	1.80	2.20	5.24

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	41	12.59	3.12	6.00	7.47	8.33	10.50	12.42	14.23	17.54	18.62	20.15
	30-49歳	149	17.84	4.59	8.43	11.89	13.04	14.50	17.01	20.45	23.60	26.31	33.62
	50-69歳	174	19.13	4.63	8.93	11.93	14.05	16.22	18.73	21.88	25.48	27.18	33.58
	70歳以上	120	16.73	5.26	1.49	8.83	11.15	13.53	16.44	18.94	22.93	27.55	34.70
	総数	484	17.69	5.02	7.49	10.71	12.12	14.16	17.04	20.34	24.39	27.10	33.90
	(再掲)20歳以上	480	17.75	4.97	7.55	10.88	12.20	14.23	17.13	20.37	24.52	27.03	33.77
女性	18-29歳	46	12.96	2.21	7.86	9.75	10.65	11.35	12.55	14.70	16.05	17.16	18.41
	30-49歳	154	14.13	3.92	5.98	9.05	10.12	11.86	13.39	15.63	18.90	21.22	30.91
	50-69歳	187	15.49	3.48	8.33	10.14	11.37	12.92	15.34	17.43	20.25	22.45	25.43
	70歳以上	150	14.25	3.42	5.02	9.19	10.15	12.23	14.14	15.86	18.14	19.83	26.35
	総数	537	14.58	3.48	7.83	9.52	10.57	12.33	14.20	16.33	18.82	21.00	25.18
	(再掲)20歳以上	535	14.58	3.33	8.02	9.68	10.70	12.42	14.23	16.26	18.64	20.71	24.76

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布

ビタミンB6(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	41	0.95	0.30	0.36	0.54	0.63	0.73	0.88	1.11	1.43	1.62	1.65	75.6%	1.1
	30-49歳	149	1.28	0.47	0.42	0.59	0.76	1.02	1.25	1.51	1.73	2.10	3.53	34.2%	
	50-69歳	174	1.59	1.39	0.53	0.80	0.92	1.14	1.41	1.71	2.00	2.51	8.05	21.8%	
	70歳以上	120	1.78	2.12	0.55	0.77	0.87	1.09	1.39	1.65	2.26	4.73	17.89	25.0%	
	総数	484	1.49	1.36	0.46	0.69	0.80	1.04	1.31	1.61	1.94	2.29	5.54	24.5%	
	(再掲)20歳以上	480	1.50	1.37	0.46	0.70	0.80	1.04	1.31	1.61	1.94	2.31	5.67	30.4%	
女性	18-29歳	46	1.19	1.27	0.50	0.65	0.70	0.81	0.99	1.17	1.42	1.60	9.48	54.3%	1.0
	30-49歳	154	1.45	2.28	0.50	0.62	0.70	0.93	1.12	1.32	1.75	2.35	17.84	33.1%	
	50-69歳	187	1.35	0.51	0.75	0.84	0.92	1.08	1.27	1.43	1.76	2.05	4.11	16.6%	
	70歳以上	150	2.04	4.28	0.61	0.70	0.90	1.14	1.34	1.58	2.27	4.99	36.49	14.0%	
	総数	537	1.56	2.30	0.58	0.69	0.81	1.01	1.21	1.46	1.87	2.58	9.92	24.5%	
	(再掲)20歳以上	535	1.57	2.27	0.58	0.70	0.81	1.02	1.22	1.46	1.88	2.58	9.92	24.1%	

※日本人の食事摂取基準2011年版 基準体位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 [※] 未満 の割合	(参考) EAR [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	41	237	94	121	123	128	163	224	286	387	478	494	39.0%	200
	30-49歳	149	301	116	46	149	180	244	294	360	436	469	822	16.1%	
	50-69歳	174	367	132	114	180	209	275	353	430	515	598	830	8.6%	
	70歳以上	120	397	139	39	206	225	302	395	464	562	667	878	3.3%	
	総数	484	346	134	124	170	192	254	330	418	503	566	792	8.2%	
	(再掲)20歳以上	480	347	134	123	170	192	255	330	418	502	566	793	12.5%	
女性	18-29歳	46	251	106	0	96	135	183	241	304	371	497	603	30.4%	200
	30-49歳	154	290	108	55	163	196	222	276	327	423	471	825	11.9%	
	50-69歳	187	351	113	99	183	216	279	343	419	491	521	736	6.4%	
	70歳以上	150	367	110	67	221	250	285	359	436	507	552	692	4.0%	
	総数	537	332	115	121	180	205	253	316	394	481	522	682	8.2%	
	(再掲)20歳以上	535	334	114	121	181	207	254	317	397	482	522	682	7.8%	

※日本人の食事摂取基準2011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

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	41	5.23	1.26	2.70	3.06	3.64	4.33	5.22	6.07	7.13	7.63	7.85
	30-49歳	149	6.07	1.60	2.99	3.63	4.04	4.97	5.96	6.83	8.15	9.00	12.06
	50-69歳	174	6.47	1.53	2.74	4.18	4.56	5.53	6.30	7.37	8.67	9.11	10.50
	70歳以上	120	6.33	1.62	0.80	4.07	4.35	5.17	6.35	7.23	8.68	9.13	10.85
	総数	484	6.23	1.55	3.14	3.98	4.31	5.15	6.09	7.12	8.42	9.06	10.51
	(再掲)20歳以上	480	6.25	1.55	3.14	3.97	4.31	5.18	6.10	7.13	8.44	9.08	10.55
女性	18-29歳	46	4.79	1.32	0.02	3.38	3.61	4.02	4.72	5.51	6.01	7.29	9.30
	30-49歳	154	5.29	1.51	1.34	3.19	3.73	4.35	5.14	5.97	7.36	7.98	10.89
	50-69歳	187	5.49	1.36	2.11	3.49	3.77	4.63	5.51	6.18	7.30	7.97	8.68
	70歳以上	150	5.48	1.19	1.57	3.82	3.99	4.73	5.41	6.23	6.96	7.57	8.47
	総数	537	5.41	1.28	2.99	3.58	3.83	4.51	5.33	6.12	7.15	7.81	9.00
	(再掲)20歳以上	535	5.41	1.30	2.97	3.56	3.82	4.49	5.33	6.12	7.16	7.84	9.03

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	41	64	32	20	22	31	43	59	73	103	149	185	87.8%	85
	30-49歳	149	83	32	21	34	50	63	77	101	120	157	196	62.4%	
	50-69歳	174	105	48	18	39	50	77	100	129	161	183	310	33.9%	
	70歳以上	120	136	63	44	62	73	96	124	170	205	230	497	19.2%	
	総数	484	103	52	22	39	51	70	94	128	168	190	258	41.9%	
	(再掲)20歳以上	480	103	52	22	38	51	70	95	128	167	188	259	41.7%	
女性	18-29歳	46	82	35	0	29	48	62	80	99	119	165	202	67.4%	85
	30-49歳	154	91	50	11	33	42	61	81	103	161	172	305	55.6%	
	50-69歳	187	127	70	18	40	62	86	114	154	190	259	491	24.1%	
	70歳以上	150	129	40	24	67	80	106	126	154	185	205	249	12.7%	
	総数	537	114	57	26	42	57	78	104	141	180	223	278	31.1%	
	(再掲)20歳以上	535	114	56	27	43	58	78	105	141	179	221	276	29.8%	

※ 日本人の食事摂取基準2011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

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	41	11.2	3.1	5.0	5.8	8.0	9.1	10.6	13.2	15.6	17.1	18.3	78.0%	9未満
	30-49歳	149	11.3	2.8	5.9	7.1	7.5	9.4	11.3	13.2	15.4	16.2	19.0	80.5%	
	50-69歳	174	13.2	3.0	7.5	8.7	9.4	10.8	13.2	15.3	17.3	18.5	20.1	94.3%	
	70歳以上	120	12.4	2.6	6.4	8.4	9.1	10.3	12.5	13.9	15.7	17.1	19.9	92.5%	
	総数	484	12.3	2.9	6.1	7.7	8.8	10.0	12.1	14.2	16.4	17.4	19.7	88.8%	
	(再掲)20歳以上	480	12.3	2.9	6.1	7.7	8.9	10.1	12.1	14.2	16.4	17.3	19.7	88.8%	
女性	18-29歳	46	8.9	1.6	5.0	5.5	7.0	8.1	9.1	9.9	10.8	11.8	12.9	84.8%	7.5未満
	30-49歳	154	9.7	1.9	3.8	6.8	7.6	8.6	9.4	11.0	12.2	13.0	14.3	90.7%	
	50-69歳	187	10.9	2.8	4.5	6.6	7.7	9.1	10.7	12.7	14.5	15.8	18.2	91.4%	
	70歳以上	150	11.3	2.4	2.9	7.4	8.6	9.6	11.4	13.0	14.3	14.9	16.9	94.7%	
	総数	537	10.6	2.4	5.6	6.9	7.8	8.9	10.3	12.2	13.8	14.6	16.4	92.1%	
	(再掲)20歳以上	535	10.6	2.4	5.6	6.8	7.8	8.9	10.3	12.3	13.9	14.7	16.4	91.8%	

※ 日本人の食事摂取基準2011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	41	1846	472	612	1077	1224	1551	1822	2136	2533	2690	2751	100.0%	2800
	30-49歳	149	2295	562	1147	1383	1547	1960	2221	2697	3096	3211	3929	86.6%	2900
	50-69歳	174	2717	688	1230	1631	1876	2243	2693	3142	3471	3894	4811	66.1%	3000
	70歳以上	120	2849	820	1147	1696	1834	2229	2871	3331	3998	4317	5119	60.0%	3000
	総数	484	2553	732	1103	1438	1662	2052	2483	2994	3444	3874	4753	-	-
	(再掲)20歳以上	480	2558	735	1111	1440	1658	2051	2491	2996	3450	3879	4777	-	-
女性	18-29歳	46	1912	440	317	1267	1503	1661	1922	2115	2565	2640	3100	97.8%	2700
	30-49歳	154	2155	526	583	1369	1518	1875	2137	2420	2784	3207	3560	90.7%	2800
	50-69歳	187	2501	566	1146	1644	1810	2088	2506	2901	3294	3425	3884	81.3%	3000
	70歳以上	150	2542	634	633	1539	1793	2127	2553	2887	3328	3609	4381	75.3%	2900
	総数	537	2378	568	1220	1521	1673	1978	2330	2725	3185	3407	3874	-	-
	(再掲)20歳以上	535	2385	561	1232	1533	1688	1991	2339	2723	3180	3397	3857	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2011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

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※未満 の割合	(参考) EAR※
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	41	449.2	185.1	94	178	218	311	472	538	696	805	1005	87.8%	650
	30-49歳	149	468.8	194.6	161	228	266	344	432	585	674	747	1399	70.5%	550
	50-69歳	174	577.9	182.3	253	319	358	434	563	678	842	926	1162	59.2%	600
	70歳以上	120	641.5	238.8	222	319	376	448	599	796	932	1154	1381	50.8%	600
	総数	484	550.8	213.8	204	258	313	395	529	671	831	937	1188	-	-
	(再掲)20歳以上	480	551.8	214.7	204	258	312	396	529	672	832	938	1190	-	-
女性	18-29歳	46	404.8	147.1	9	192	228	333	403	464	592	674	938	89.1%	550
	30-49歳	154	490.9	135.8	117	286	327	408	478	568	662	742	908	70.9%	550
	50-69歳	187	533.1	147.6	223	315	360	428	515	624	733	806	929	59.9%	550
	70歳以上	150	585.0	170.4	140	373	392	465	579	669	802	901	1142	34.7%	500
	総数	537	528.1	153.7	252	307	354	421	507	619	736	813	973	-	-
	(再掲)20歳以上	535	528.4	152.1	254	308	355	424	507	619	733	811	968	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2011年版 基準体位で算定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※未満 の割合	(参考) EAR※
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	41	208.1	53.4	93	129	142	174	203	239	299	308	325	87.8%	280
	30-49歳	149	259.7	64.0	125	163	183	215	253	293	349	362	495	78.5%	310
	50-69歳	174	300.1	77.2	149	199	223	246	294	332	389	458	606	48.3%	290
	70歳以上	120	290.5	75.3	132	178	203	235	289	332	387	433	521	38.3%	270
	総数	484	278.2	75.8	136	169	191	227	272	320	366	415	522	-	-
	(再掲)20歳以上	480	278.7	75.8	136	169	191	227	273	320	367	415	522	-	-
女性	18-29歳	46	200.0	38.5	135	146	153	163	200	226	253	272	300	82.6%	230
	30-49歳	154	231.5	63.2	66	140	161	193	222	261	313	348	431	61.6%	240
	50-69歳	187	254.1	61.5	110	163	179	215	251	290	335	356	423	38.5%	240
	70歳以上	150	250.8	56.8	80	168	188	214	245	285	318	338	431	28.7%	220
	総数	537	243.7	58.8	137	157	171	204	238	278	324	347	423	-	-
	(再掲)20歳以上	535	244.2	59.0	137	157	171	204	239	278	325	347	424	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2011年版 基準体位で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

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	41	936	223	422	579	659	793	931	1079	1184	1416	1562
	30-49歳	149	1092	268	578	689	788	904	1068	1261	1404	1514	2194
	50-69歳	174	1206	273	641	790	874	1032	1167	1391	1566	1757	1868
	70歳以上	120	1149	239	594	740	835	980	1149	1322	1446	1533	1868
	総数	484	1136	268	599	725	814	961	1115	1320	1483	1593	1848
	(再掲)20歳以上	480	1139	269	598	723	814	963	1116	1323	1485	1597	1853
女性	18-29歳	46	892	163	643	670	691	777	888	982	1114	1173	1478
	30-49歳	154	940	214	384	639	689	800	927	1055	1232	1392	1533
	50-69歳	187	987	212	459	665	737	847	965	1131	1267	1359	1500
	70歳以上	150	992	188	334	715	789	882	988	1114	1221	1312	1422
	総数	537	972	196	578	677	733	834	951	1089	1236	1340	1470
	(再掲)20歳以上	535	970	196	577	675	731	833	951	1089	1234	1339	1470

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	41	7.12	2.33	2.2	3.7	4.3	5.4	6.6	8.8	10.4	11.7	12.2	29.3%	6.0
	30-49歳	149	8.10	2.55	3.2	4.8	5.4	6.4	7.7	9.3	10.7	12.6	19.7	25.5%	6.5
	50-69歳	174	9.28	2.40	4.7	5.7	6.4	7.7	8.9	10.5	12.2	13.9	17.9	5.7%	6.0
	70歳以上	120	9.58	2.67	4.5	5.7	6.2	7.7	9.6	10.9	13.4	14.6	18.4	8.3%	6.0
	総数	484	8.83	2.63	3.7	5.1	5.8	7.1	8.6	10.2	12.0	13.4	17.5	-	-
	(再掲)20歳以上	480	8.84	2.63	3.7	5.1	5.8	7.1	8.6	10.2	12.0	13.4	17.5	-	-
女性	18-29歳	46	6.71	1.56	3.8	4.3	4.8	5.4	6.7	7.6	9.1	10.1	10.7		
	30-49歳	154	7.22	2.04	3.3	4.5	5.1	5.8	6.9	8.1	9.8	10.3	16.1		
	50-69歳	187	8.53	4.88	3.2	4.5	5.3	6.6	8.1	9.5	11.7	13.1	23.7		
	70歳以上	150	8.62	2.42	4.4	5.5	6.0	6.9	8.2	9.8	11.7	13.3	16.5		
	総数	537	8.04	3.23	3.8	4.7	5.4	6.3	7.6	9.2	11.0	12.2	16.4		
	(再掲)20歳以上	535	8.06	3.23	3.8	4.7	5.4	6.3	7.6	9.3	11.1	12.1	16.3		

※ 日本人の食事摂取基準2011年版 基準体位で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

亜鉛(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	41	8.52	2.23	4.6	4.8	5.5	6.6	8.6	10.5	11.8	11.9	12.7	73.2%	10
	30-49歳	149	9.49	2.42	4.1	5.9	6.8	7.9	9.4	10.7	12.4	14.0	17.7	63.8%	10
	50-69歳	174	9.52	1.68	6.0	7.1	7.4	8.4	9.3	10.6	12.1	12.5	14.3	67.2%	10
	70歳以上	120	8.90	1.67	5.5	6.0	6.8	7.7	9.0	9.8	11.0	11.5	13.9	50.8%	9
	総数	484	9.28	2.00	4.9	6.2	6.9	7.9	9.2	10.4	11.8	12.6	15.2	-	-
	(再掲)20歳以上	480	9.30	1.99	4.9	6.2	6.9	8.0	9.2	10.4	11.8	12.6	15.2	-	-
女性	18-29歳	46	7.17	1.43	4.8	5.0	5.6	6.3	6.8	7.8	9.1	10.2	12.3	54.3%	7
	30-49歳	154	7.48	1.53	4.3	5.4	5.6	6.4	7.4	8.3	9.3	10.5	12.5	66.2%	8
	50-69歳	187	7.52	1.47	4.0	5.5	5.7	6.5	7.4	8.4	9.4	10.1	12.2	66.8%	8
	70歳以上	150	7.42	1.30	4.4	5.3	5.7	6.6	7.4	8.1	9.4	9.9	10.5	40.7%	7
	総数	537	7.47	1.45	4.4	5.4	5.7	6.5	7.4	8.2	9.4	10.1	11.9	-	-
	(再掲)20歳以上	535	7.47	1.46	4.4	5.4	5.7	6.5	7.4	8.2	9.3	10.1	11.8	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2011年版 基準体位で算定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※未満 の割合	(参考) EAR※
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	41	1.13	0.25	0.6	0.7	0.8	1.0	1.1	1.3	1.5	1.6	1.7	2.4%	0.7
	30-49歳	149	1.31	0.37	0.5	0.7	0.9	1.1	1.3	1.5	1.8	2.0	2.6	3.4%	0.7
	50-69歳	174	1.43	0.34	0.8	0.9	1.1	1.2	1.4	1.6	1.9	2.0	2.5	0.6%	0.7
	70歳以上	120	1.42	0.35	0.7	0.9	1.0	1.2	1.4	1.6	1.9	2.1	2.4	0.0%	0.6
	総数	484	1.37	0.35	0.6	0.8	1.0	1.1	1.3	1.6	1.9	2.0	2.5	-	-
	(再掲)20歳以上	480	1.37	0.36	0.6	0.8	1.0	1.1	1.3	1.6	1.9	2.0	2.5	-	-
女性	18-29歳	46	0.99	0.17	0.7	0.8	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	0.0%	0.6
	30-49歳	154	1.09	0.27	0.5	0.7	0.8	0.9	1.1	1.2	1.5	1.6	2.0	2.0%	0.6
	50-69歳	187	1.17	0.27	0.6	0.8	0.9	1.0	1.2	1.3	1.5	1.7	2.1	0.5%	0.6
	70歳以上	150	1.18	0.23	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.3	1.5	1.7	1.8	0.0%	0.5
	総数	537	1.14	0.26	0.6	0.8	0.8	1.0	1.1	1.3	1.5	1.6	1.9	-	-
	(再掲)20歳以上	535	1.14	0.26	0.6	0.8	0.8	1.0	1.1	1.3	1.5	1.6	1.9	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2011年版 基準体位で算定された推定平均必要量

各栄養素摂取量の分布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(18歳以上)
 性年齢階級別の計算についても18歳以上の「べき数」と「個人内分散」を使用

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	0.285714	0.333333	0.19695	0.51663	0.192058	0.340530	1.025471	1.517138
たんぱく質	0.500000	0.222222	0.72541	0.01697	0.936801	0.010706	0.774344	1.584854
総脂質	0.400000	0.400000	0.44773	0.36430	0.206882	0.213538	2.164198	1.706017
脂肪エネルギー比率	0.666667	0.666667	1.53724	1.68678	1.027930	1.016739	1.495467	1.659008
飽和脂肪酸	0.400000	0.285714	0.19874	0.05538	0.099078	0.028135	2.005923	1.968299
飽和脂肪酸エネルギー比率	0.666667	0.400000	0.37031	0.08064	0.303380	0.028845	1.220617	2.795676
n-6系脂肪酸	0.333333	0.400000	0.05471	0.11884	0.057003	0.074290	0.959797	1.599639
n-6系脂肪酸エネルギー比率	0.500000	0.400000	0.08785	0.04686	0.067635	0.036705	1.298876	1.276519
n-3系脂肪酸	0.285714	0.200000	0.02737	0.01287	0.019134	0.005737	1.430252	2.243772
コレステロール	0.500000	0.500000	19.30450	20.49756	8.306860	3.783699	2.323922	5.417332
炭水化物	0.285714	0.500000	0.05883	2.17691	0.099181	1.806150	0.593127	1.205274
炭水化物エネルギー比率	1.000000	1.000000	33.03185	36.86285	27.864427	29.288573	1.185449	1.258609
食物繊維	0.222222	0.250000	0.01037	0.02177	0.020098	0.022142	0.515986	0.982974
ビタミンA	0(log変換)	0(log変換)	0.34625	0.37707	0.223042	0.198985	1.552412	1.894951
ビタミンD	0.250000	0.250000	0.11108	0.12455	0.089107	0.077330	1.246567	1.610670
ビタミンE	0(log変換)	0(log変換)	0.11922	0.16775	0.166331	0.193756	0.716738	0.865793
ビタミンK	0.222222	0.222222	0.14689	0.14906	0.166904	0.115537	0.880087	1.290173
ビタミンB ₁	0(log変換)	0(log変換)	0.12624	0.28053	0.193301	0.195712	0.653073	1.433392
ビタミンB ₂	0(log変換)	0(log変換)	0.08209	0.14390	0.157338	0.149633	0.521750	0.961649
ナイアシン	0.222222	0(log変換)	0.02203	0.14694	0.014448	0.054983	1.524919	2.672406
ビタミンB ₆	0(log変換)	0(log変換)	0.06895	0.20429	0.194323	0.223884	0.354825	0.912480
ビタミンB ₁₂	0.181818	0.142857	0.04709	0.02213	0.006115	0.006303	7.699897	3.511162
葉酸	0.153846	0.133333	0.01032	0.00791	0.020114	0.009652	0.513002	0.819045
パントテン酸	0.250000	0.166667	0.00566	0.00280	0.009505	0.002694	0.595457	1.037653
ビタミンC	0.181818	0.142857	0.04452	0.02496	0.041426	0.018335	1.074670	1.361094
食塩相当量	0.500000	0.400000	0.14992	0.07525	0.175706	0.054043	0.853268	1.392430
カリウム	0.400000	0.400000	3.09364	5.33479	6.967887	4.665491	0.443985	1.143458
カルシウム	0.166667	0.200000	0.01836	0.07417	0.032170	0.041095	0.570630	1.804836
マグネシウム	0.181818	0.117647	0.00949	0.00256	0.018159	0.002850	0.522791	0.898826
リン	0.333333	0.333333	0.41382	0.60919	0.667478	0.440996	0.619981	1.381397
鉄	0.200000	0(log変換)	0.00427	0.06366	0.008214	0.089916	0.520351	0.708041
亜鉛	0.400000	0.117647	0.03526	0.00094	0.044216	0.000786	0.797335	1.194793
銅	0.285714	0.181818	0.00333	0.00151	0.006412	0.001744	0.519840	0.867949

食品群(野菜類・果実類・乳類)の習慣的摂取量の分布

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	41	251.7	109.8	63.8	97.7	131.4	178.7	235.7	304.4	410.1	489.9	571.2	85.4%
	30-49歳	149	294.3	77.0	106.6	160.7	182.3	249.5	292.2	348.0	388.0	411.0	482.2	75.8%
	50-69歳	174	331.0	128.4	82.9	133.5	176.7	240.8	315.3	407.9	503.7	591.6	675.6	58.6%
	70歳以上	120	373.3	161.2	86.6	153.8	185.8	259.4	353.2	463.7	588.2	686.2	908.3	49.2%
	総数	484	324.9	125.9	80.3	140.6	162.5	240.4	311.3	400.4	485.0	552.9	717.3	61.2%
	(再掲)20-49歳	186	284.6	87.8	91.3	139.1	160.4	229.8	282.0	344.8	394.3	427.5	533.9	78.0%
	(再掲)20歳以上	480	324.8	127.3	78.5	139.4	158.3	239.6	311.2	400.2	489.4	556.4	722.4	61.3%
	女性	18-29歳	46	238.0	99.5	32.3	80.8	115.5	159.0	238.4	304.8	393.0	405.1	454.9
	30-49歳	151	260.5	68.7	105.8	160.1	176.9	215.2	258.6	300.3	341.9	381.3	510.0	92.1%
	50-69歳	187	335.4	113.7	45.4	154.8	189.7	249.8	333.6	412.7	482.0	505.9	641.0	55.6%
	70歳以上	150	347.4	123.7	90.1	170.9	193.6	261.7	334.8	419.4	516.2	570.1	767.0	56.7%
	総数	534	310.1	111.0	89.3	148.0	172.2	233.8	302.8	376.5	461.4	495.1	621.2	68.0%
	(再掲)20-49歳	189	257.7	80.8	50.2	140.4	157.4	201.7	255.6	304.6	355.0	388.8	497.3	88.4%
	(再掲)20歳以上	526	311.2	112.2	88.4	146.1	171.6	235.0	304.4	377.6	463.3	497.2	624.8	67.9%

男性:ベキ数0.666667 個人内分散161.304830 個人間分散152.828818 個人内/個人間分散比1.055461

女性:ベキ数0.5 個人内分散13.040382 個人間分散10.699382 個人内/個人間分散比1.218798

緑黄色野菜

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	41	82.4	71.7	11.5	11.9	19.1	40.0	60.7	103.3	169.6	240.2	386.7
	30-49歳	149	106.2	72.4	11.6	13.1	23.3	58.6	90.5	143.8	199.3	252.7	382.8
	50-69歳	174	114.4	81.7	11.8	12.4	24.6	54.1	95.2	153.8	230.5	277.0	392.6
	70歳以上	120	132.6	95.1	12.3	12.4	32.5	68.8	106.8	185.0	258.4	311.7	501.8
	総数	484	114.2	82.3	12.4	12.4	27.0	57.1	94.9	151.5	232.8	272.3	417.3
	(再掲)20歳以上	480	114.5	81.9	12.7	12.7	29.9	57.9	95.2	151.3	232.4	271.5	415.3
女性	18-29歳	46	82.4	44.5	20.2	23.7	29.1	39.0	79.5	111.5	155.5	176.3	184.6
	30-49歳	151	84.0	37.4	22.5	25.8	35.0	57.0	81.6	110.1	130.2	152.6	196.3
	50-69歳	187	134.4	70.6	22.4	36.0	51.0	78.2	124.7	182.9	232.2	260.2	332.7
	70歳以上	150	135.6	80.9	20.0	31.5	42.9	76.3	117.5	184.5	249.3	287.6	395.3
	総数	534	116.0	66.5	20.7	27.6	37.4	66.9	107.3	152.3	208.8	243.2	314.1
	(再掲)20歳以上	526	116.5	67.5	20.1	26.9	36.8	66.5	107.9	152.6	210.5	246.2	317.4

男性:ベキ数0.5 個人内分散8.846967 個人間分散15.648453 個人内/個人間分散比0.565357

女性:ベキ数0.5 個人内分散11.907156 個人間分散10.879544 個人内/個人間分散比1.094454

食品群(野菜類・果実類・乳類)の習慣的摂取量の分布

果実類

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									200g未満%
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%	
男性	18-29歳	41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	30-49歳	149	149.0	61.8	26.9	38.5	38.5	41.9	41.9	41.9	79.7	102.3	118.3	100.0%
	50-69歳	174	174.0	94.2	59.5	37.6	42.8	42.8	42.8	81.3	135.2	182.6	215.7	94.8%
	70歳以上	120	120.0	142.1	84.0	38.0	45.2	45.2	57.9	134.0	196.3	264.8	291.5	76.7%
	総数	484	484.0	91.8	60.7	36.4	40.7	40.7	40.7	75.1	124.4	176.0	217.1	93.6%
	(再掲)20-49歳	186	480.0	92.4	60.8	36.7	41.1	41.1	41.1	75.4	125.9	177.0	217.3	93.5%
	(再掲)20歳以上	480	186.0	56.7	21.8	38.7	38.7	41.6	41.6	41.6	70.5	89.4	102.3	100.0%
	女性	18-29歳	46	46.0	111.1	113.8	27.6	28.4	30.0	30.0	78.3	153.5	248.9	365.9
30-49歳		151	151.0	90.2	63.4	29.4	33.5	33.5	33.5	76.0	118.1	181.5	230.0	93.4%
50-69歳		187	187.0	137.9	76.6	33.5	41.9	41.9	70.4	134.7	181.6	251.3	288.7	82.4%
70歳以上		150	150.0	125.0	76.9	30.7	36.6	36.6	49.9	119.1	170.4	234.1	262.4	81.3%
総数		534	534.0	118.8	79.0	30.2	35.5	35.5	35.5	110.3	163.9	226.7	271.1	85.6%
(再掲)20-49歳		189	526.0	118.1	74.8	31.5	37.3	37.3	37.3	111.5	161.9	222.6	265.9	86.7%
(再掲)20歳以上		526	189.0	91.8	67.2	29.0	32.8	32.8	32.8	77.7	119.7	186.6	238.1	92.6%

注) 男性18-29は推定不能のため掲載なし。

男性:べき数0.5 個人内分散32.239399 個人間分散15.161771 個人内/個人間分散比2.126361

女性:べき数0.5 個人内分散26.050721 個人間分散18.369933 個人内/個人間分散比1.418117

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	41	93.6	94.2	15.8	15.8	15.8	15.8	49.5	158.9	236.9	322.8	365.0
	30-49歳	149	60.9	62.7	11.8	15.4	15.4	15.4	29.2	94.6	159.3	184.9	259.8
	50-69歳	174	100.7	92.6	11.9	16.1	16.1	16.1	64.9	180.0	214.1	281.5	389.3
	70歳以上	120	140.8	111.7	13.2	18.5	18.5	38.4	118.8	218.5	275.3	347.1	523.4
	総数	484	98.1	93.3	11.8	15.9	15.9	15.9	55.5	174.8	217.6	290.1	377.7
	(再掲)20歳以上	480	98.5	93.4	12.0	16.2	16.2	16.2	55.9	178.0	218.2	290.5	377.7
	女性	18-29歳	46	88.2	90.9	29.0	29.0	29.0	30.9	47.0	127.0	175.7	268.9
30-49歳		151	114.8	86.5	32.7	35.5	35.5	35.5	86.1	177.6	217.8	289.6	421.9
50-69歳		187	108.0	74.8	31.2	35.6	35.6	35.6	83.4	173.5	219.4	249.2	312.1
70歳以上		150	121.7	76.2	37.1	40.4	40.4	44.7	111.2	176.9	215.7	270.1	355.2
総数		534	112.5	81.2	31.2	35.8	35.8	35.8	87.0	174.9	217.7	269.5	363.4
(再掲)20歳以上		526	111.6	77.8	32.6	37.6	37.6	37.6	87.9	172.3	210.8	258.8	353.8

男性:べき数0.4 個人内分散7.144889 個人間分散8.340606 個人内/個人間分散比0.856639

女性:べき数0.5 個人内分散27.808249 個人間分散20.581283 個人内/個人間分散比1.351143