

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	2209	401	1383	1625	1769	1910	2171	2437	2772	3025	3440
	50-69歳	174	2284	326	1572	1755	1868	2054	2261	2495	2774	2911	3031
	70歳以上	120	2051	315	1381	1547	1639	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	1717	298	1290	1338	1386	1526	1678	1827	2161	2368	2709
	30-49歳	154	1736	231	1178	1384	1431	1596	1716	1865	2070	2157	2297
	50-69歳	187	1758	280	1007	1312	1418	1576	1753	1911	2104	2289	2579
	70歳以上	150	1666	209	1231	1347	1403	1536	1666	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	77.8	16.9	38.7	50.9	58.1	66.5	76.4	88.5	97.4	108.4	132.0	4.0%	50
	50-69歳	174	82.9	17.4	47.1	55.5	62.5	69.7	82.4	93.1	107.0	115.6	131.5	1.7%	50
	70歳以上	120	75.2	14.2	40.9	50.1	56.5	66.6	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	63.0	10.5	47.9	48.8	49.4	55.7	61.6	67.8	78.8	85.6	91.5	0.0%	40
	30-49歳	154	64.1	11.5	40.1	48.3	50.4	56.6	62.7	69.5	81.3	89.0	97.9	0.7%	40
	50-69歳	187	66.5	13.7	32.3	44.9	49.1	57.2	66.0	75.0	84.3	89.4	104.2	1.1%	40
	70歳以上	150	65.4	10.6	42.2	48.8	52.2	58.7	63.8	71.9	81.2	84.7	90.5	0.0%	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2010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	59.7	12.9	31.6	40.6	44.8	49.7	59.1	66.7	76.6	85.1	96.4
	50-69歳	174	58.8	9.2	36.9	42.5	47.4	53.3	58.5	64.5	71.2	76.0	81.9
	70歳以上	120	49.8	10.4	24.8	34.0	37.0	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	55.5	16.0	31.4	35.0	38.0	46.2	51.4	64.7	75.6	94.9	107.7
	30-49歳	154	52.8	9.9	30.4	37.4	41.1	45.0	51.9	59.8	65.7	69.9	78.3
	50-69歳	187	49.6	12.6	22.5	27.6	33.3	41.4	49.0	58.3	66.4	71.4	81.5
	70歳以上	150	43.5	8.6	26.3	30.7	33.7	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	4.9	13.7	17.3	18.2	20.6	24.4	27.6	30.7	32.0	40.8	22.8%	41.6%	20以上25未満
	50-69歳	174	23.1	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	21.7	3.9	11.1	14.5	15.8	19.3	21.8	24.2	26.4	28.3	30.7	30.0%	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	28.7	5.6	14.4	17.6	22.1	24.6	28.7	32.8	36.5	37.4	40.8	6.5%	41.3%	20以上30未満
	30-49歳	154	27.2	5.2	14.9	19.3	20.4	23.6	26.8	31.1	34.1	37.2	39.2	7.3%	66.9%	20以上25未満
	50-69歳	187	25.1	6.0	12.3	15.2	17.4	21.4	24.6	28.2	33.3	36.2	41.7	17.1%	47.6%	20以上25未満
	70歳以上	150	23.3	4.5	13.2	15.5	17.4	20.0	23.6	26.3	29.0	31.1	35.3	24.7%	36.0%	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2010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	15.27	4.07	8.15	9.49	10.04	12.35	14.89	17.73	20.04	23.09	29.15
	50-69歳	174	14.91	3.16	8.20	9.58	10.47	13.14	14.88	16.79	18.87	20.46	23.30
	70歳以上	120	13.01	3.42	5.89	7.41	8.50	10.64	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	15.55	8.69	3.63	6.79	7.81	9.88	13.23	17.79	26.90	39.47	44.84
	30-49歳	154	14.34	5.59	4.76	6.73	7.63	9.78	13.60	18.37	21.84	23.19	32.77
	50-69歳	187	12.67	5.12	2.85	5.02	6.50	9.09	12.17	15.50	19.23	21.20	29.84
	70歳以上	150	11.33	4.73	3.22	5.87	6.35	8.25	10.44	13.66	17.08	19.59	31.74
	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	6.20	1.59	3.11	3.94	4.22	5.04	6.01	7.20	8.15	8.95	11.46	14.8%	29.5%	
	50-69歳	174	5.84	1.29	3.19	3.72	4.05	4.89	5.89	6.71	7.53	8.12	9.02	15.5%	14.9%	
	70歳以上	120	5.64	1.41	2.53	3.07	3.77	4.64	5.70	6.56	7.34	8.11	9.59	22.5%	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	7.73	1.64	3.50	5.11	5.82	6.57	7.81	8.53	10.13	10.61	11.66	2.2%	65.2%	4.5以上 7.0未満
	30-49歳	154	7.40	1.01	5.57	5.84	5.99	6.59	7.31	8.07	8.75	9.29	9.99	0.0%	66.2%	
	50-69歳	187	6.48	1.44	3.57	4.19	4.67	5.55	6.54	7.29	8.24	9.14	10.58	8.0%	33.2%	
	70歳以上	150	5.98	0.54	4.58	5.16	5.33	5.59	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	7.35	1.09	5.26	5.68	5.90	6.49	7.26	8.04	8.84	9.27	9.90	0.5%	64.0%	
	(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2010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	11.03	3.20	4.77	6.35	7.03	8.75	10.60	13.49	15.67	16.56	20.21
	50-69歳	174	10.87	3.48	3.47	5.79	6.71	8.56	10.62	12.73	15.71	16.97	20.96
	70歳以上	120	8.71	2.52	3.77	4.61	5.62	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	8.75	2.56	4.52	4.61	5.51	6.79	8.48	10.16	12.78	13.04	14.50
	30-49歳	154	9.55	2.08	5.11	6.60	6.99	7.97	9.38	11.16	12.49	13.07	14.73
	50-69歳	187	8.82	2.86	3.83	4.39	5.32	6.78	8.46	10.75	12.91	13.97	16.73
	70歳以上	150	7.77	1.92	3.65	4.92	5.34	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2010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	1.09	2.25	2.86	3.24	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	3.59	4.29	4.95	5.69	6.19	7.15	0.0%	
	70歳以上	120	3.79	0.77	1.99	2.51	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	4.63	1.46	2.07	2.52	2.73	3.80	4.38	5.30	6.55	8.08	8.81	0.0%	10未満
	30-49歳	154	4.96	1.04	2.88	3.37	3.60	4.25	4.82	5.67	6.26	7.11	7.44	0.0%	
	50-69歳	187	4.48	1.28	1.99	2.68	2.94	3.51	4.33	5.13	6.22	7.14	7.92	0.0%	
	70歳以上	150	4.18	0.99	1.75	2.60	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2010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	2.44	0.79	0.92	1.30	1.46	1.94	2.37	2.83	3.44	3.83	5.51
	50-69歳	174	2.86	0.99	1.17	1.63	1.72	2.09	2.67	3.40	4.19	4.61	5.82
	70歳以上	120	2.65	0.96	0.78	1.32	1.48	1.94	2.63	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	2.19	0.41	1.13	1.32	1.69	1.98	2.22	2.43	2.68	2.89	2.95
	30-49歳	154	2.01	0.54	0.98	1.23	1.38	1.59	1.93	2.28	2.74	3.08	3.78
	50-69歳	187	2.32	0.99	0.75	1.01	1.23	1.55	2.23	2.95	3.56	4.06	5.93
	70歳以上	150	2.24	0.51	1.37	1.49	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	360	109	110	194	217	273	363	433	488	555	669	0%	
	50-69歳	174	370	100	181	224	241	297	361	428	506	552	644	0%	
	70歳以上	120	324	89	118	165	204	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	337	85	182	222	228	266	341	395	459	508	531	0%	750未満
	30-49歳	154	301	78	151	187	207	253	296	344	402	453	584	0%	
	50-69歳	187	283	54	150	186	218	248	286	317	347	379	415	0%	
	70歳以上	150	283	50	167	202	213	247	289	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2010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	307.7	78.3	161.8	202.3	211.8	254.1	298.8	344.4	414.9	442.7	611.4
	50-69歳	174	316.7	62.8	150.3	211.3	241.4	274.0	310.9	360.4	404.6	426.1	468.5
	70歳以上	120	303.7	58.3	187.9	226.7	236.2	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	232.7	36.1	175.7	178.4	191.6	209.2	226.7	251.2	286.2	301.8	334.1
	30-49歳	154	241.5	39.6	159.8	175.7	189.0	216.2	238.2	266.7	299.1	315.7	338.0
	50-69歳	187	253.2	47.0	128.6	180.7	196.4	224.8	248.3	281.3	316.4	331.6	382.5
	70歳以上	150	248.6	38.4	155.9	191.6	202.5	226.6	245.0	269.7	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	61.5	6.2	41.1	51.6	53.6	57.3	62.0	65.9	68.8	71.1	76.9	2.7%	6.7%	
	50-69歳	174	62.4	4.3	51.2	55.8	56.7	59.3	62.3	65.1	68.5	69.8	71.5	0.0%	4.6%	50以上
	70歳以上	120	63.6	4.9	53.5	55.7	57.2	60.6	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	50.3	53.5	56.4	59.7	64.1	65.3	70.3	8.7%	2.2%	
	30-49歳	154	58.0	5.2	44.2	48.9	50.9	54.3	58.7	61.3	64.7	66.1	70.6	7.3%	0.7%	
	50-69歳	187	59.7	6.0	43.6	49.3	52.1	56.4	59.8	63.5	67.3	69.0	74.2	7.0%	3.7%	50以上
	70歳以上	150	61.0	4.4	49.3	53.0	55.6	58.3	60.8	64.1	66.6	68.7	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2010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	9.0	11.5	15.0	18.1	21.9	23.8	36.4	82.6%	
	50-69歳	174	17.7	5.2	7.5	10.0	11.4	14.0	17.5	21.2	25.0	27.6	33.4	62.1%	
	70歳以上	120	19.5	6.6	8.6	11.0	11.8	14.5	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	12.7	3.6	5.6	7.2	8.4	9.7	12.1	15.6	18.1	19.5	19.9	84.8%	17以上
	30-49歳	154	14.1	3.5	7.0	9.3	10.1	11.7	13.6	15.8	19.1	20.7	25.5	80.8%	
	50-69歳	187	17.1	4.2	7.3	10.3	11.5	14.2	17.0	20.0	22.5	24.1	26.8	49.7%	
	70歳以上	150	17.8	5.9	6.4	10.4	11.3	13.8	16.9	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	565	410	168	192	265	361	500	672	813	1076	3220	67.1%	600
	50-69歳	174	610	350	103	246	315	418	554	694	907	1126	2647	60.3%	600
	70歳以上	120	640	255	148	325	380	461	589	769	989	1183	1583	41.7%	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	476	330	51	160	193	268	419	513	920	1354	1833	58.7%	450
	30-49歳	154	524	310	150	215	271	365	484	620	765	920	2455	54.3%	500
	50-69歳	187	576	248	145	247	316	445	548	682	841	922	1563	38.0%	500
	70歳以上	150	603	271	191	282	338	413	550	729	886	1126	1867	30.7%	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2010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	2.1	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	5.8	10.0	15.9	20.2	23.2	30.3
	70歳以上	120	11.1	5.1	1.8	3.8	4.6	7.4	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	6.5	1.3	4.0	4.5	5.0	5.4	6.4	7.4	8.8	9.0	9.0
	30-49歳	154	7.9	6.5	0.6	1.9	2.3	3.4	5.4	11.6	18.2	19.3	34.6
	50-69歳	187	8.9	6.0	1.2	2.7	3.3	4.4	7.0	11.7	17.0	19.6	34.6
	70歳以上	150	10.1	4.3	2.6	4.2	5.1	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	2.1	3.0	3.5	4.1	5.3	6.7	8.0	9.5	10.9	13.3
	50-69歳	174	7.9	2.7	2.4	4.1	4.7	6.1	7.8	9.5	11.2	12.3	17.3
	70歳以上	120	8.5	7.1	1.8	3.3	4.0	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	6.0	1.1	2.5	3.8	4.6	5.4	6.0	6.8	7.6	7.7	8.5
	30-49歳	154	7.3	3.2	2.8	3.7	4.2	5.4	6.7	8.5	10.3	11.9	24.3
	50-69歳	187	8.5	5.5	2.0	3.5	4.3	5.6	7.5	9.9	12.2	14.8	36.5
	70歳以上	150	8.6	7.0	2.8	3.9	4.6	5.7	6.9	8.9	12.4	17.0	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	259	122	69	104	133	169	233	321	420	463	703
	50-69歳	174	301	158	67	106	128	186	269	388	540	601	843
	70歳以上	120	297	167	60	82	108	169	271	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	185	44	112	115	123	153	130	132	134	284	302
	30-49歳	154	226	107	62	93	114	151	91	82	73	444	580
	50-69歳	187	285	121	74	98	150	204	265	359	451	515	626
	70歳以上	150	277	109	100	132	151	194	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	0.92	0.18	0.57	0.68	0.73	0.82	0.90	1.02	1.14	1.31	1.53
	30-49歳	149	1.00	0.29	0.55	0.66	0.75	0.82	0.96	1.08	1.29	1.52	2.45
	50-69歳	174	1.11	0.43	0.47	0.71	0.77	0.89	1.01	1.23	1.42	1.77	3.37
	70歳以上	120	1.86	5.95	0.30	0.52	0.60	0.76	0.97	1.21	1.57	5.04	53.20
	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	0.93	1.09	1.28	1.34
	30-49歳	154	1.10	1.27	0.46	0.56	0.64	0.77	0.90	1.05	1.24	1.71	10.33
	50-69歳	187	0.99	0.61	0.45	0.58	0.64	0.73	0.87	1.05	1.26	1.43	4.93
	70歳以上	150	1.64	2.68	0.61	0.69	0.75	0.88	1.06	1.27	1.72	4.88	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	0.35	0.59	0.71	0.79	0.95	1.12	1.35	1.55	1.73	2.75
	50-69歳	174	1.51	0.71	0.60	0.71	0.88	1.16	1.38	1.70	1.98	2.82	4.92
	70歳以上	120	1.66	1.32	0.49	0.69	0.83	1.12	1.37	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	1.14	0.61	0.60	0.66	0.69	0.80	1.01	1.24	1.66	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	1.33	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	0.58	0.84	0.94	1.07	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	17.89	4.54	8.43	11.97	13.05	14.61	17.03	20.45	23.60	26.31	33.62
	50-69歳	174	19.26	4.61	9.73	11.98	14.25	16.26	18.76	21.92	25.59	28.00	33.58
	70歳以上	120	16.90	5.05	5.63	9.07	11.23	13.65	16.52	18.97	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	13.06	2.22	7.86	9.75	10.65	11.45	12.72	14.81	16.05	17.16	18.41
	30-49歳	154	14.18	3.86	7.12	9.16	10.19	11.87	13.39	15.63	18.90	21.22	30.91
	50-69歳	187	15.55	3.42	8.78	10.47	11.43	13.20	15.37	17.49	20.25	22.45	25.43
	70歳以上	150	14.30	3.30	7.47	9.31	10.29	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	1.29	0.47	0.42	0.61	0.76	1.02	1.25	1.51	1.73	2.10	3.53	34.2%	
	50-69歳	174	1.60	1.39	0.53	0.80	0.92	1.14	1.41	1.72	2.04	2.64	8.05	21.8%	
	70歳以上	120	1.78	2.12	0.55	0.78	0.91	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	1.20	1.27	0.50	0.65	0.70	0.81	0.99	1.21	1.43	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	1.10	1.27	1.43	1.76	2.05	4.11	16.0%	
	70歳以上	150	2.20	4.80	0.61	0.70	0.90	1.14	1.34	1.58	2.27	5.12	36.50	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2010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	303	114	83	151	182	245	296	360	436	469	822	15.4%	
	50-69歳	174	370	129	154	182	217	278	356	430	515	598	830	8.0%	
	70歳以上	120	401	134	185	208	243	303	396	464	562	667	878	2.5%	
	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	258	99	83	121	145	192	246	307	371	497	603	28.3%	200
	30-49歳	154	292	105	125	176	198	223	276	327	423	471	825	11.3%	
	50-69歳	187	353	110	116	187	222	279	343	422	491	521	736	5.9%	
	70歳以上	150	370	105	150	229	251	286	359	436	507	552	692	3.3%	
	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2010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	6.08	1.59	2.99	3.63	4.20	4.98	5.96	6.83	8.15	9.00	12.06
	50-69歳	174	6.50	1.49	3.22	4.27	4.60	5.55	6.32	7.38	8.67	9.11	10.50
	70歳以上	120	6.38	1.52	3.28	4.09	4.56	5.28	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	4.95	1.16	3.35	3.47	3.71	4.14	4.75	5.56	6.40	7.34	9.30
	30-49歳	154	5.31	1.45	2.73	3.26	3.75	4.35	5.14	5.97	7.36	7.98	10.89
	50-69歳	187	5.53	1.30	2.47	3.54	3.79	4.65	5.51	6.18	7.30	7.97	8.68
	70歳以上	150	5.51	1.10	3.21	3.83	4.03	4.75	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	51	63	77	101	120	157	196	61.7%	
	50-69歳	174	106	48	24	43	51	77	100	129	161	183	310	33.3%	
	70歳以上	120	137	63	44	63	75	98	126	172	205	230	497	18.3%	
	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	84	33	26	35	54	63	80	99	119	165	202	65.2%	85
	30-49歳	154	91	49	23	35	43	62	82	103	161	172	305	55.0%	
	50-69歳	187	128	70	25	41	62	87	114	157	190	259	491	23.5%	
	70歳以上	150	130	39	51	68	82	106	126	156	185	205	249	12.0%	
	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2010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	2.7	5.9	7.3	7.6	9.4	11.3	13.2	15.4	16.2	19.0	80.5%	
	50-69歳	174	13.2	3.0	7.5	8.9	9.5	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	10.4	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	9.0	1.5	5.1	6.5	7.0	8.2	9.2	9.9	10.8	11.8	12.9	84.8%	7.5未満
	30-49歳	154	9.7	1.8	6.1	6.8	7.7	8.6	9.4	11.0	12.2	13.0	14.3	90.7%	
	50-69歳	187	11.0	2.7	5.1	6.6	7.8	9.1	10.7	12.7	14.5	15.8	18.2	91.4%	
	70歳以上	150	11.4	2.3	5.9	7.6	8.7	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2010年版の目標量

カリウム(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	2302	556	1147	1441	1547	1964	2227	2697	3096	3211	3929	86.6%	2900
	50-69歳	174	2722	688	1230	1631	1876	2243	2710	3142	3471	3894	4811	66.1%	3000
	70歳以上	120	2856	814	1147	1740	1843	2235	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	1963	382	1146	1495	1530	1665	1947	2131	2594	2648	3100	97.8%	2700
	30-49歳	154	2168	498	1130	1373	1526	1882	2137	2420	2784	3207	3560	90.7%	2800
	50-69歳	187	2516	539	1442	1660	1813	2092	2506	2901	3294	3425	3884	81.3%	3000
	70歳以上	150	2558	600	1249	1588	1817	2139	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2010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	469.7	193.5	178	232	266	344	432	585	674	747	1399	70.5%	550
	50-69歳	174	579.1	181.6	253	319	358	435	565	678	842	926	1162	59.2%	600
	70歳以上	120	643.7	237.5	222	319	381	453	604	796	932	1154	1381	50.0%	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	421.7	145.2	185	212	256	334	405	493	612	754	938	80.4%	550
	30-49歳	154	493.6	129.9	247	290	331	408	478	568	662	742	908	56.3%	550
	50-69歳	187	536.6	142.7	266	322	363	429	518	626	733	806	929	41.2%	550
	70歳以上	150	588.8	163.5	284	380	396	466	579	669	802	901	1142	34.0%	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2010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	260.5	63.5	125	166	183	217	253	293	349	362	495	78.5%	310
	50-69歳	174	300.8	77.1	149	199	223	246	294	333	389	458	606	47.7%	290
	70歳以上	120	291.0	74.8	132	181	207	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	201.3	39.6	135	146	153	163	200	229	256	274	300	80.4%	230
	30-49歳	154	232.6	60.6	124	143	163	193	222	261	313	348	431	61.6%	240
	50-69歳	187	255.6	58.7	141	163	180	216	252	290	335	356	423	38.0%	240
	70歳以上	150	252.5	52.9	157	173	190	215	246	285	318	338	431	28.0%	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2010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	1094	265	578	699	791	916	1068	1261	1404	1514	2194
	50-69歳	174	1208	272	641	790	874	1033	1171	1391	1566	1757	1868
	70歳以上	120	1151	237	594	741	858	992	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	898	172	643	670	691	777	888	982	1127	1251	1478
	30-49歳	154	944	207	498	646	693	803	927	1055	1232	1392	1533
	50-69歳	187	992	204	508	670	743	848	977	1131	1267	1359	1500
	70歳以上	150	998	171	619	720	789	883	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	8.12	2.53	3.2	4.9	5.4	6.5	7.7	9.3	10.7	12.6	19.7	24.8%	6.5
	50-69歳	174	9.29	2.39	4.7	5.7	6.5	7.8	8.9	10.5	12.2	13.9	17.9	5.7%	6.0
	70歳以上	120	9.60	2.65	4.5	5.7	6.4	7.8	9.6	10.9	13.4	14.6	18.4	7.5%	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	6.74	1.55	3.8	4.3	4.8	5.4	6.8	7.6	9.1	10.1	10.7		
	30-49歳	154	7.24	2.01	3.5	4.6	5.2	5.9	6.9	8.1	9.8	10.3	16.1		
	50-69歳	187	8.57	4.87	3.2	4.6	5.3	6.6	8.1	9.6	11.7	13.1	23.7		
	70歳以上	150	8.64	2.40	4.4	5.7	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2010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	9.50	2.40	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	9.53	1.67	6.0	7.1	7.5	8.4	9.3	10.6	12.1	12.5	14.3	67.2%	10
	70歳以上	120	8.91	1.66	5.5	6.0	6.9	7.8	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	7.21	1.47	4.8	5.0	5.6	6.3	6.8	7.9	9.3	10.3	12.3	54.3%	7
	30-49歳	154	7.49	1.52	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	7.53	1.47	4.0	5.5	5.7	6.5	7.5	8.4	9.4	10.1	12.2	66.3%	8
	70歳以上	150	7.43	1.28	4.4	5.4	5.8	6.6	7.4	8.1	9.4	9.9	10.5	40.0%	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2010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	1.43	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	1.00	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	1.18	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	0.9	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2010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	294.9	76.2	106.6	161.6	189.5	249.5	292.2	348.0	388.0	411.0	482.2	75.8%
	50-69歳	174	332.3	128.1	82.9	133.5	176.7	241.6	317.2	410.6	503.7	591.6	675.6	58.6%
	70歳以上	120	375.5	160.9	86.6	153.8	185.8	264.4	355.6	469.4	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	285.2	87.1	91.3	144.7	161.6	231.3	282.0	344.8	394.3	427.5	533.9	78.0%
	(再掲)20歳以上	480	325.1	127.4	78.5	139.4	158.3	239.6	311.8	401.0	489.4	556.4	722.4	61.3%
	女性	18-29歳	46	241.6	102.5	32.3	80.8	115.5	159.0	238.4	325.2	400.6	406.6	454.9
30-49歳		151	261.4	67.2	134.6	160.7	178.0	215.9	258.6	300.3	341.9	381.3	510.0	92.1%
50-69歳		187	337.0	112.7	45.4	157.8	195.0	257.3	335.7	413.8	482.0	505.9	641.0	55.6%
70歳以上		150	348.3	122.3	102.7	177.6	200.3	261.7	334.8	419.4	516.2	570.1	767.0	56.7%
総数		534	310.5	111.0	89.3	148.0	172.2	234.0	303.4	376.9	461.4	495.1	621.2	68.0%
(再掲)20-49歳		189	257.9	80.2	92.4	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	311.7	111.9	88.4	147.7	171.9	235.2	304.7	377.8	463.3	497.2	624.8	67.9%

男性: べき数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: べき数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	13.1	13.1	23.3	58.6	90.5	143.8	199.3	252.7	382.8
	50-69歳	174	115.1	81.6	11.8	12.4	24.6	55.4	96.8	155.0	230.5	277.0	392.6
	70歳以上	120	133.7	94.7	12.3	12.4	34.4	69.5	107.1	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	114.7	81.9	12.7	12.7	29.9	57.9	95.8	151.5	232.4	271.5	415.3
	女性	18-29歳	46	83.7	45.4	20.2	23.7	29.1	39.0	80.2	114.9	155.5	176.3
30-49歳		151	84.1	37.4	25.8	25.8	35.0	57.0	81.6	110.1	130.2	152.6	196.3
50-69歳		187	135.0	70.5	22.4	36.0	51.0	78.4	125.2	182.9	232.2	260.2	332.7
70歳以上		150	135.8	80.6	20.0	32.0	43.2	76.3	117.5	184.5	249.3	287.6	395.3
総数		534	116.2	66.5	20.7	27.6	37.4	67.1	108.0	153.0	208.8	243.2	314.1
(再掲)20歳以上		526	116.6	67.5	20.1	26.9	36.8	66.5	108.1	153.5	210.5	246.2	317.4

男性: べき数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: べき数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									100g未満%
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%	
男性	18-29歳	41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	30-49歳	149	62.0	27.0	38.5	38.5	41.9	41.9	41.9	80.6	102.3	118.3	142.3	88.6%
	50-69歳	174	94.4	59.4	37.6	42.8	42.8	42.8	81.7	135.2	182.6	215.7	294.8	62.1%
	70歳以上	120	142.7	83.6	38.0	45.2	45.2	60.0	134.0	196.3	264.8	291.5	397.3	35.8%
	総数	484	91.8	60.7	36.4	40.7	40.7	40.7	75.1	124.4	176.0	217.1	279.5	62.0%
	(再掲)20-49歳	186	56.9	21.9	38.7	38.7	41.6	41.6	41.6	71.4	89.4	102.3	126.4	94.1%
	(再掲)20歳以上	480	92.5	60.8	36.7	41.1	41.1	41.1	75.9	125.9	177.0	217.3	279.7	61.5%
	女性	18-29歳	46	111.4	113.6	27.6	28.4	30.0	30.0	78.3	153.5	248.9	365.9	610.5
30-49歳		151	90.6	63.3	29.4	33.5	33.5	33.5	80.0	118.1	181.5	230.0	316.2	62.3%
50-69歳		187	138.3	76.4	33.5	41.9	41.9	75.1	134.7	181.6	251.3	288.7	358.0	33.2%
70歳以上		150	126.0	77.1	30.7	36.6	36.6	49.9	119.7	171.8	234.1	262.4	384.7	40.0%
総数		534	118.9	79.0	30.2	35.5	35.5	35.5	111.1	163.9	226.7	271.1	363.3	44.6%
(再掲)20-49歳		189	92.1	67.1	29.0	32.8	32.8	32.8	79.0	119.7	186.6	238.1	318.9	63.0%
(再掲)20歳以上		526	118.2	74.7	31.5	37.3	37.3	37.3	112.4	161.9	222.6	265.9	346.6	44.3%

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

果実類(ジャム除く)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									100g未満%
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%	
男性	18-29歳	41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	30-49歳	149	61.5	27.0	38.3	38.3	41.5	41.5	41.5	80.3	102.1	116.3	141.9	89.9%
	50-69歳	174	93.6	59.2	37.5	42.6	42.6	42.6	81.0	134.7	180.8	215.3	294.5	62.1%
	70歳以上	120	141.4	83.8	37.8	44.8	44.8	48.6	133.4	195.9	262.8	291.5	392.6	36.7%
	総数	484	91.0	61.0	35.9	40.1	40.1	40.1	73.9	124.2	176.3	216.8	281.1	62.2%
	(再掲)20-49歳	186	61.5	27.0	38.3	38.3	41.5	41.5	41.5	80.3	102.1	116.3	141.9	89.9%
	(再掲)20歳以上	480	96.1	63.0	36.5	41.1	41.1	41.1	81.7	137.6	185.0	222.2	290.7	58.5%
	女性	18-29歳	46	110.3	114.4	27.4	27.4	29.6	29.6	77.6	153.3	246.7	368.0	615.9
30-49歳		151	89.2	63.5	29.2	31.4	32.9	32.9	75.2	114.7	180.6	228.7	318.6	62.3%
50-69歳		187	136.7	77.7	32.7	40.5	40.5	73.5	133.4	181.7	252.7	290.6	362.0	34.2%
70歳以上		150	124.0	77.5	30.2	35.8	35.8	35.8	118.8	171.4	231.7	263.3	382.2	40.7%
総数		534	117.4	76.9	31.6	37.1	37.1	37.1	111.2	160.9	223.3	265.2	351.7	45.1%
(再掲)20-49歳		189	90.7	67.2	28.8	28.8	32.3	32.3	75.1	119.0	186.8	235.8	320.7	63.0%
(再掲)20歳以上		526	116.5	76.9	29.9	35.0	35.0	35.0	111.3	160.6	225.6	268.4	352.2	44.9%

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

食品群(野菜類・果実類・乳類)の習慣的摂取量の分布

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	61.0	62.7	11.8	15.4	15.4	15.4	29.2	94.6	159.3	184.9	259.8
	50-69歳	174	100.9	92.5	11.9	16.1	16.1	16.1	70.6	180.0	214.1	281.5	389.3
	70歳以上	120	142.0	111.4	13.2	18.5	18.5	39.4	119.8	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	98.6	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	93.2	98.7	29.0	29.0	29.0	30.9	47.0	134.1	194.8	332.2	519.7
	30-49歳	151	115.0	86.4	33.4	35.5	35.5	35.5	86.1	177.6	217.8	289.6	421.9
	50-69歳	187	108.2	74.7	31.2	35.6	35.6	35.6	84.0	173.5	219.4	249.2	312.1
	70歳以上	150	122.1	75.9	37.1	40.4	40.4	45.7	111.2	176.9	215.7	270.1	355.2
	総数	534	112.6	81.1	31.2	35.8	35.8	35.8	87.9	174.9	217.7	269.5	363.4
	(再掲)20歳以上	526	111.7	77.7	32.6	37.6	37.6	37.6	88.8	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