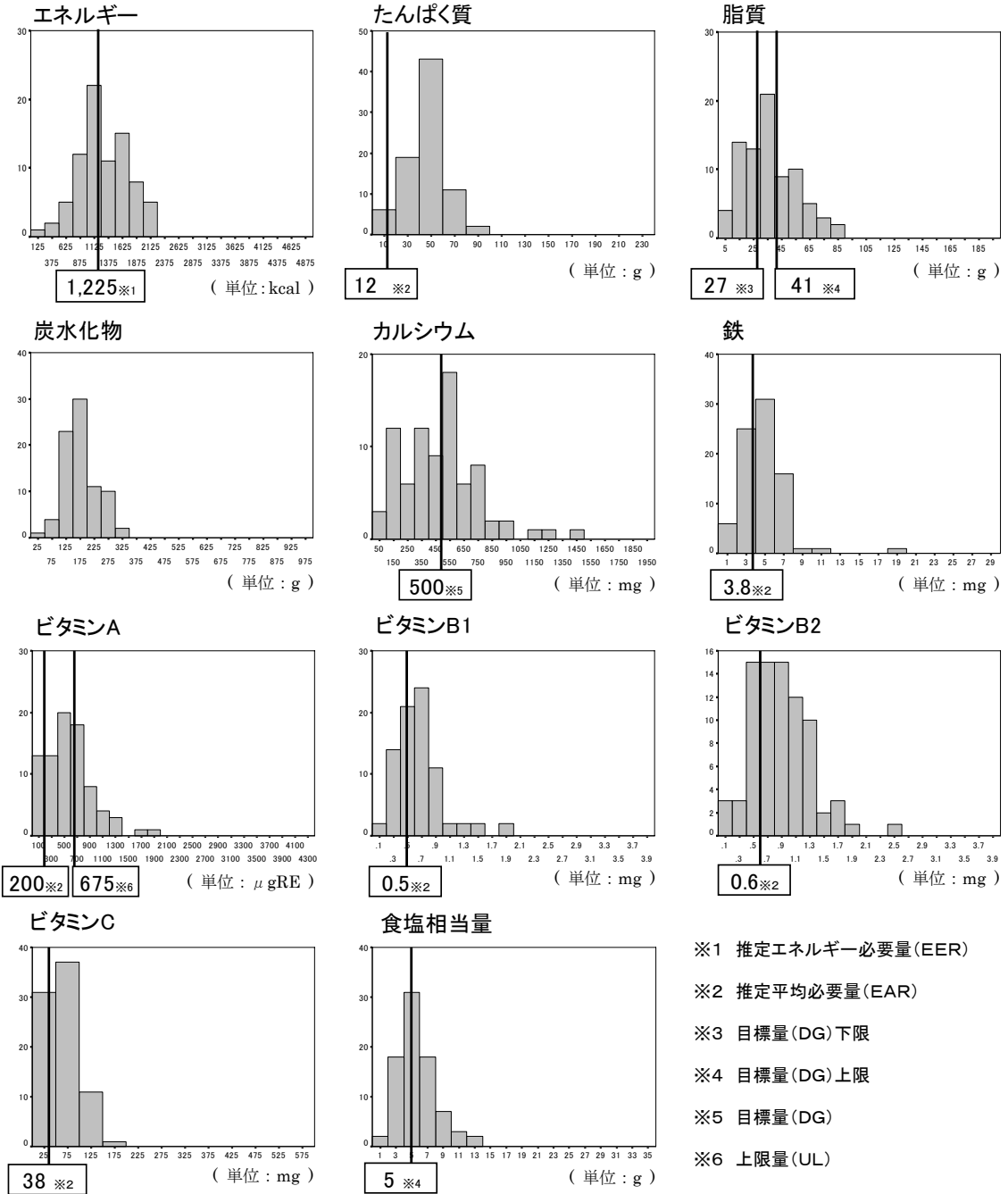


1歳～5歳の調査結果

	栄養素	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	エネルギー	1,225.45	56.83	381.21	
	たんぱく質	44.30	2.17	14.55	
	脂質	35.13	2.79	18.70	
	炭水化物	166.93	7.83	52.51	
	Ca(カルシウム)	445.05	38.92	261.07	
	Fe(鉄)	4.48	0.40	2.68	
	VA(ビタミンA)	495.32	54.68	366.79	
	VB1(ビタミンB1)	0.63	0.05	0.32	
	VB2(ビタミンB2)	0.80	0.06	0.39	
	VC(ビタミンC)	57.37	4.86	32.62	
	食塩相当量	5.48	0.31	2.09	
	女性	エネルギー	1,362.76	72.51	428.98
		たんぱく質	48.33	2.73	16.14
脂質		39.51	3.16	18.69	
炭水化物		186.88	9.77	57.77	
Ca(カルシウム)		546.02	43.56	257.72	
Fe(鉄)		5.14	0.33	1.92	
VA(ビタミンA)		672.05	57.49	340.13	
VB1(ビタミンB1)		0.72	0.06	0.35	
VB2(ビタミンB2)		1.02	0.07	0.39	
VC(ビタミンC)		70.37	6.23	36.88	
食塩相当量		6.01	0.42	2.50	
全体		エネルギー	1,285.52	45.67	408.53
		たんぱく質	46.06	1.72	15.40
	脂質	37.05	2.10	18.83	
	炭水化物	175.66	6.23	55.76	
	Ca(カルシウム)	489.22	29.56	264.39	
	Fe(鉄)	4.77	0.27	2.40	
	VA(ビタミンA)	572.64	40.92	366.02	
	VB1(ビタミンB1)	0.67	0.04	0.34	
	VB2(ビタミンB2)	0.90	0.04	0.40	
	VC(ビタミンC)	63.06	3.93	35.15	
	食塩相当量	5.71	0.26	2.29	

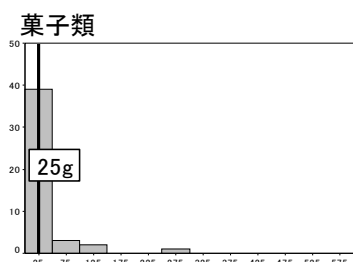
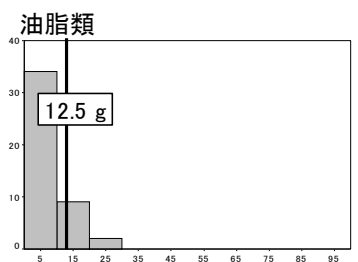
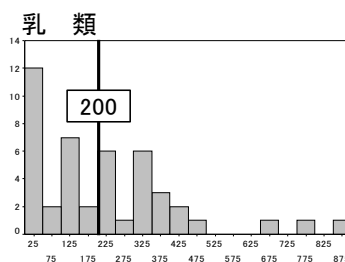
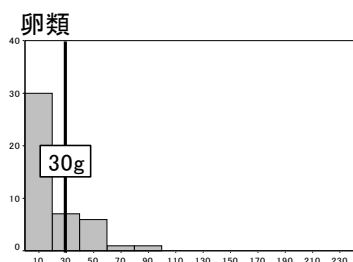
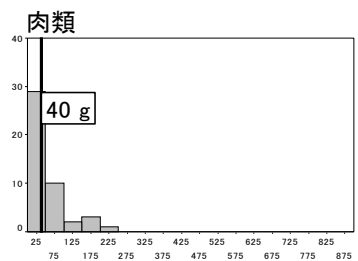
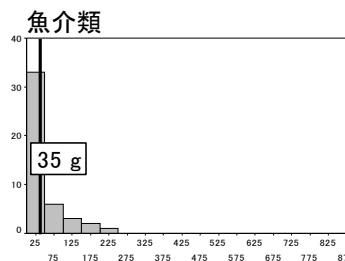
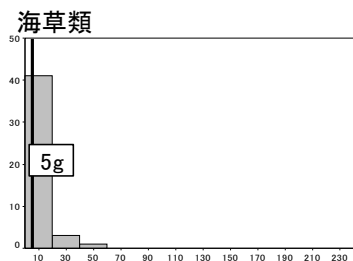
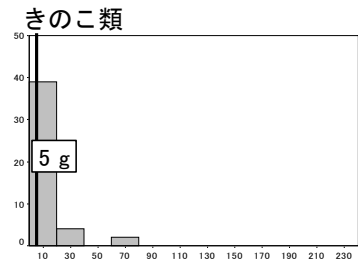
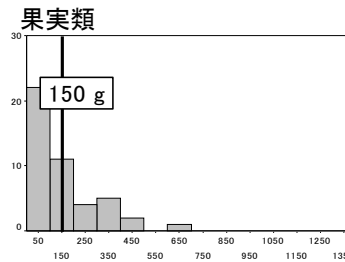
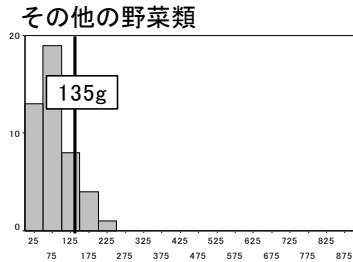
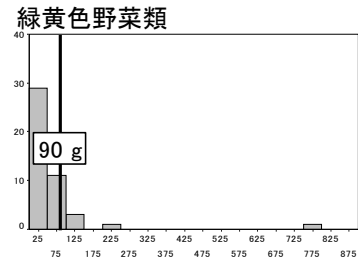
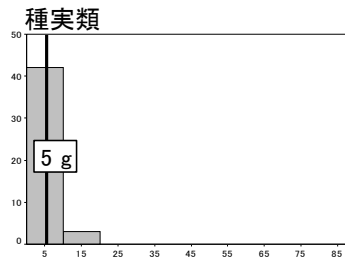
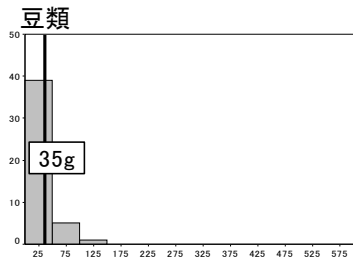
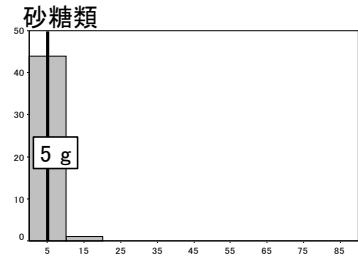
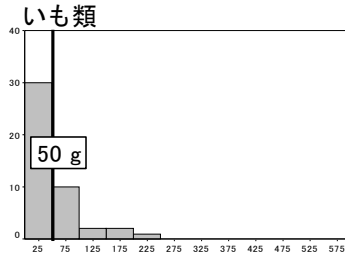
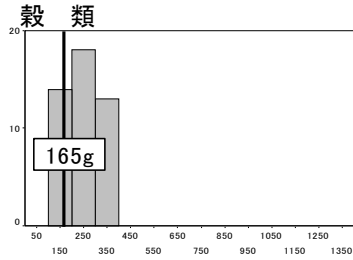
	食品群	調査結果		
		平均値	標準誤差	標準偏差
男性	穀類	241.87	11.72	78.64
	いも類	40.76	7.07	47.42
	砂糖類	2.54	0.43	2.85
	豆類	21.99	4.15	27.84
	種実類	1.42	0.50	3.39
	緑黄色野菜	62.48	17.09	114.66
	その他の野菜	76.43	7.98	53.50
	果実類	143.82	22.90	153.64
	きのこ類	9.09	2.28	15.32
	海草類	5.64	1.55	10.40
	魚介類	45.32	7.64	51.27
	肉類	47.22	7.18	48.17
	卵類	20.79	2.90	19.44
女性	乳類	214.95	30.69	205.85
	油脂類	21.83	7.35	49.30
	菓子類	7.16	0.82	5.48
	穀類	251.40	16.90	101.38
	いも類	43.89	7.14	42.86
	砂糖類	4.44	0.68	4.09
	豆類	38.41	6.08	36.48
	種実類	1.51	0.45	2.70
	緑黄色野菜	63.57	8.09	48.55
	その他の野菜	77.07	6.76	40.54
	果実類	202.42	31.01	186.04
	きのこ類	9.98	2.25	13.48
	海草類	14.81	5.84	35.05
魚介類	31.29	6.44	38.62	
肉類	50.43	9.43	56.61	
卵類	26.01	4.06	24.34	
全体	乳類	248.54	30.66	183.96
	油脂類	32.16	6.24	37.47
	菓子類	8.39	1.33	7.97
	穀類	246.11	9.95	89.59
	いも類	42.16	5.05	45.48
	砂糖類	3.38	0.40	3.59
	豆類	29.29	3.67	33.00
	種実類	1.46	0.34	3.10
	緑黄色野菜	62.96	10.15	91.39
	その他の野菜	76.71	5.35	48.17
	果実類	169.87	19.03	171.30
	きのこ類	9.49	1.62	14.54
	海草類	9.71	2.78	25.04
魚介類	39.08	5.18	46.60	
肉類	48.65	5.79	52.11	
卵類	23.11	2.43	21.91	
乳類	229.88	21.90	197.13	
油脂類	26.42	4.97	44.73	
菓子類	7.71	0.75	6.73	

# 1歳～5歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男性）



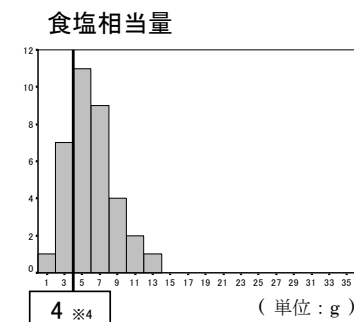
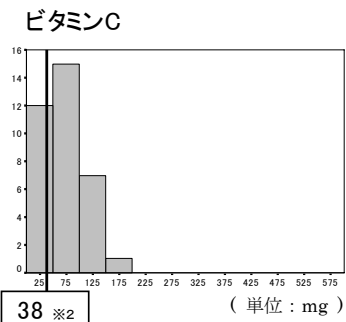
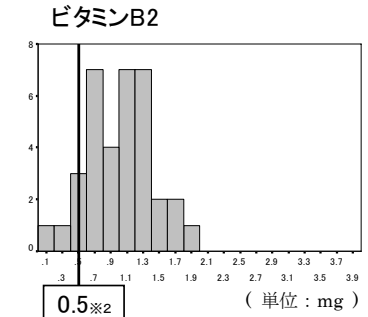
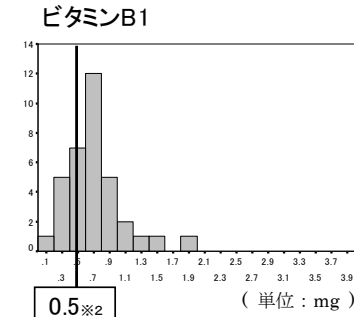
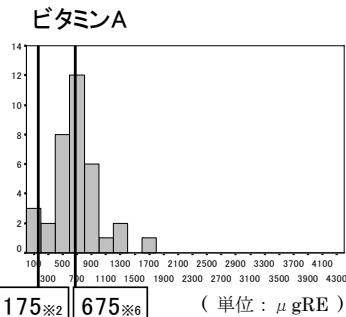
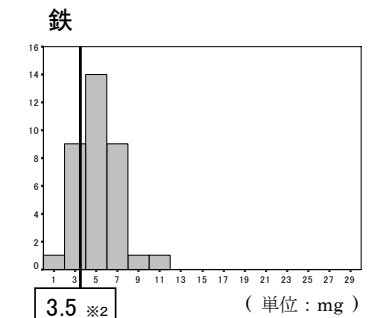
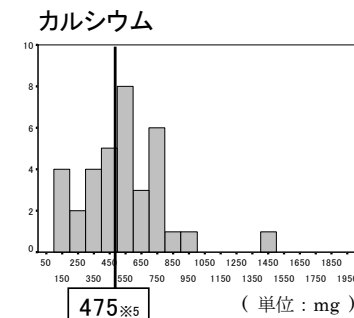
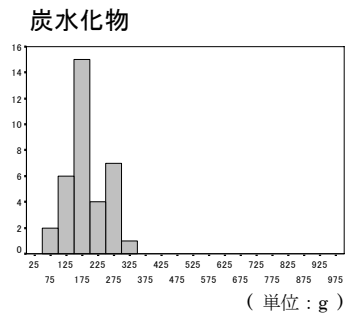
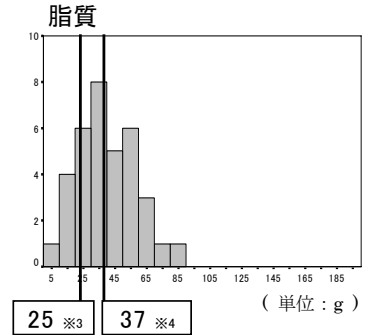
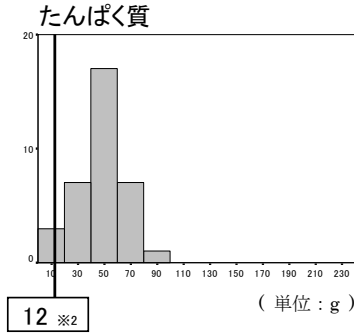
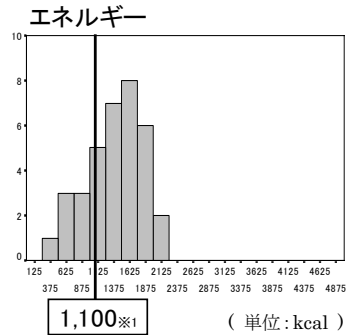
- ※1 推定エネルギー必要量(EER)
- ※2 推定平均必要量(EAR)
- ※3 目標量(DG)下限
- ※4 目標量(DG)上限
- ※5 目標量(DG)
- ※6 上限量(UL)

## 1歳～5歳における食品群の摂取状況（男性）



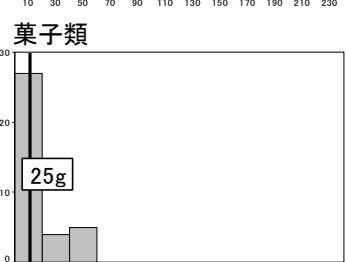
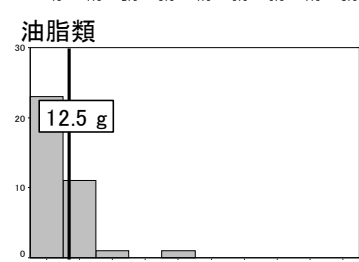
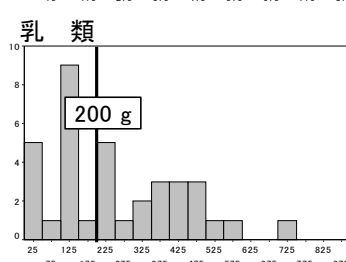
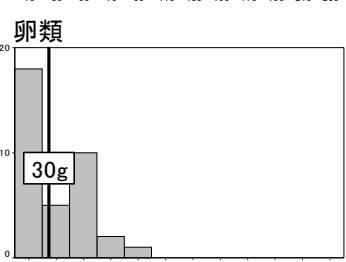
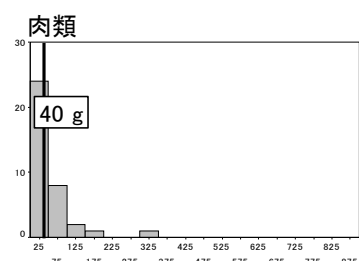
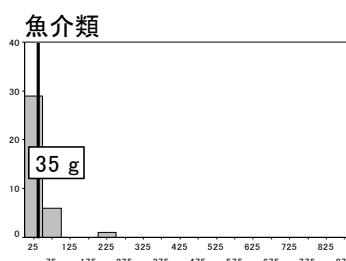
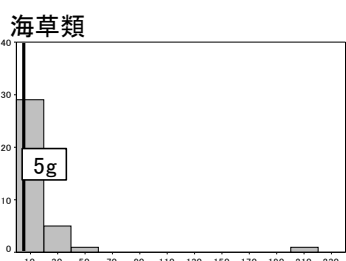
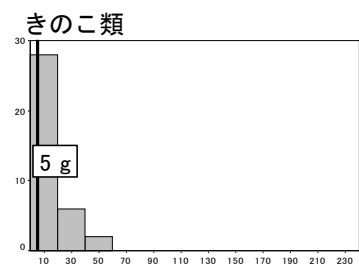
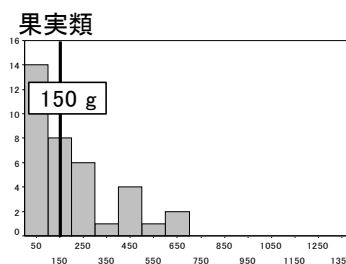
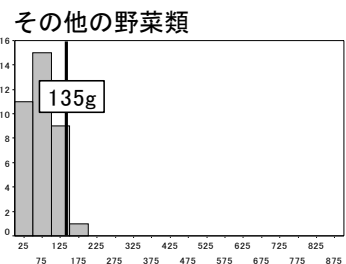
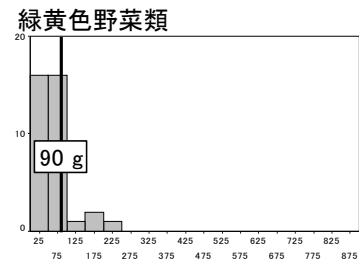
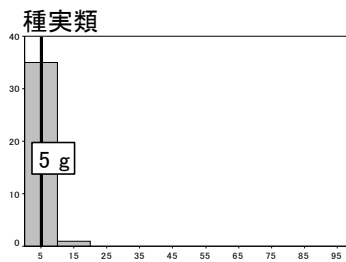
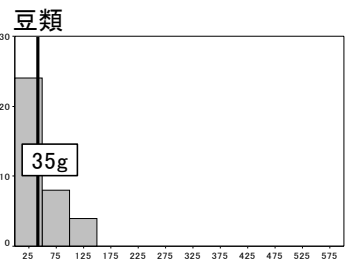
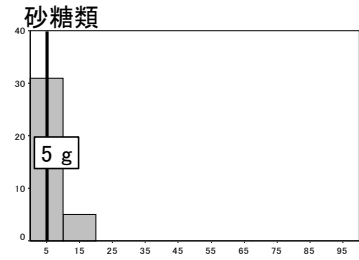
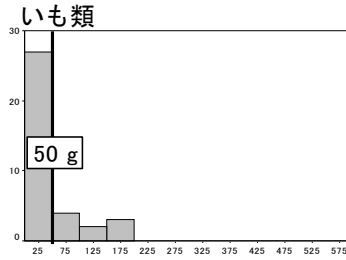
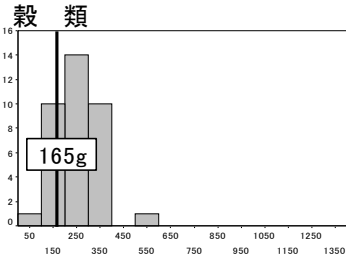
※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

# 1歳～5歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（女性）



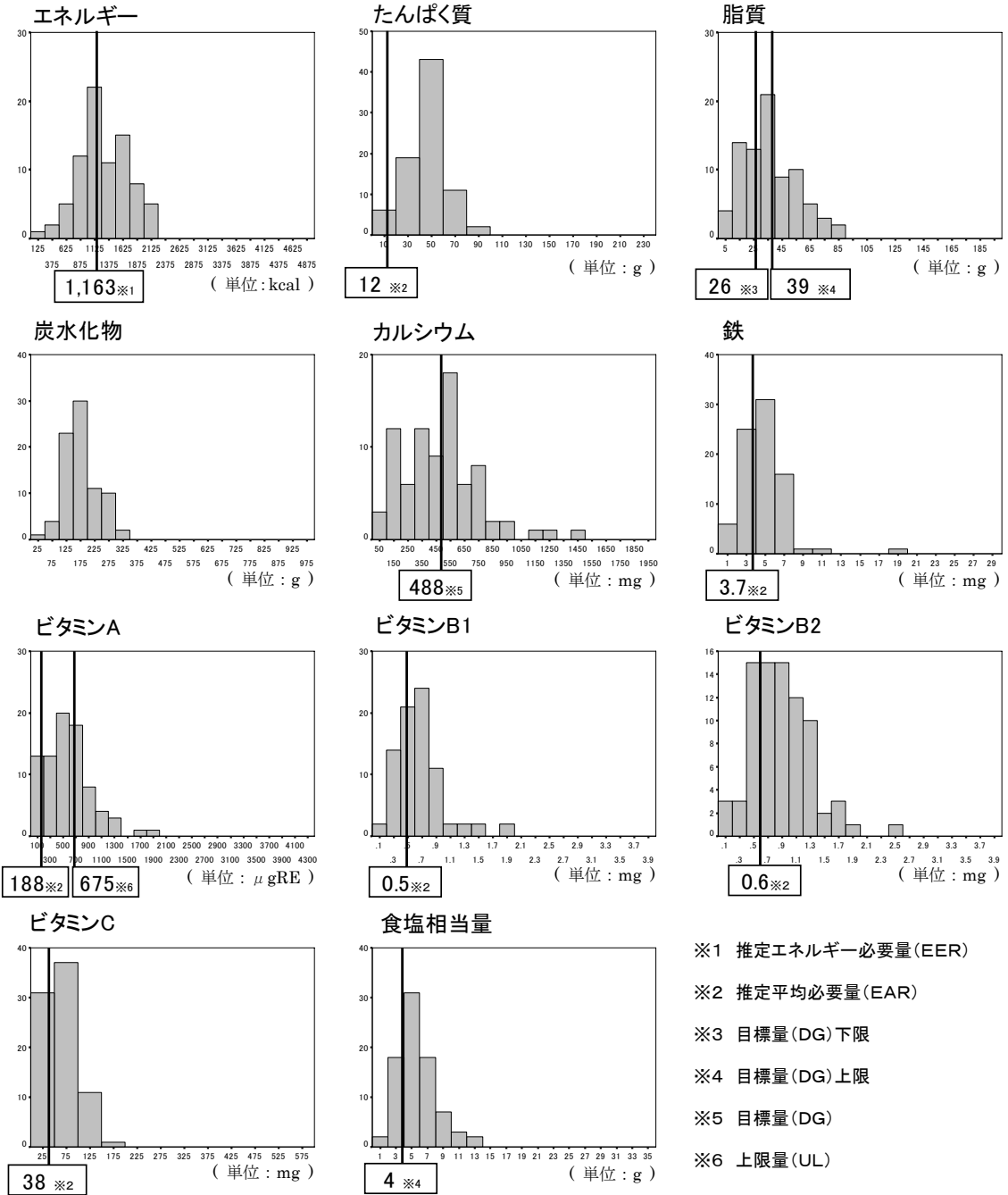
- ※1 推定エネルギー必要量(EER)
- ※2 推定平均必要量(EAR)
- ※3 目標量(DG)下限
- ※4 目標量(DG)上限
- ※5 目標量(DG)
- ※6 上限量(UL)

## 1歳～5歳における食品群の摂取状況（女性）

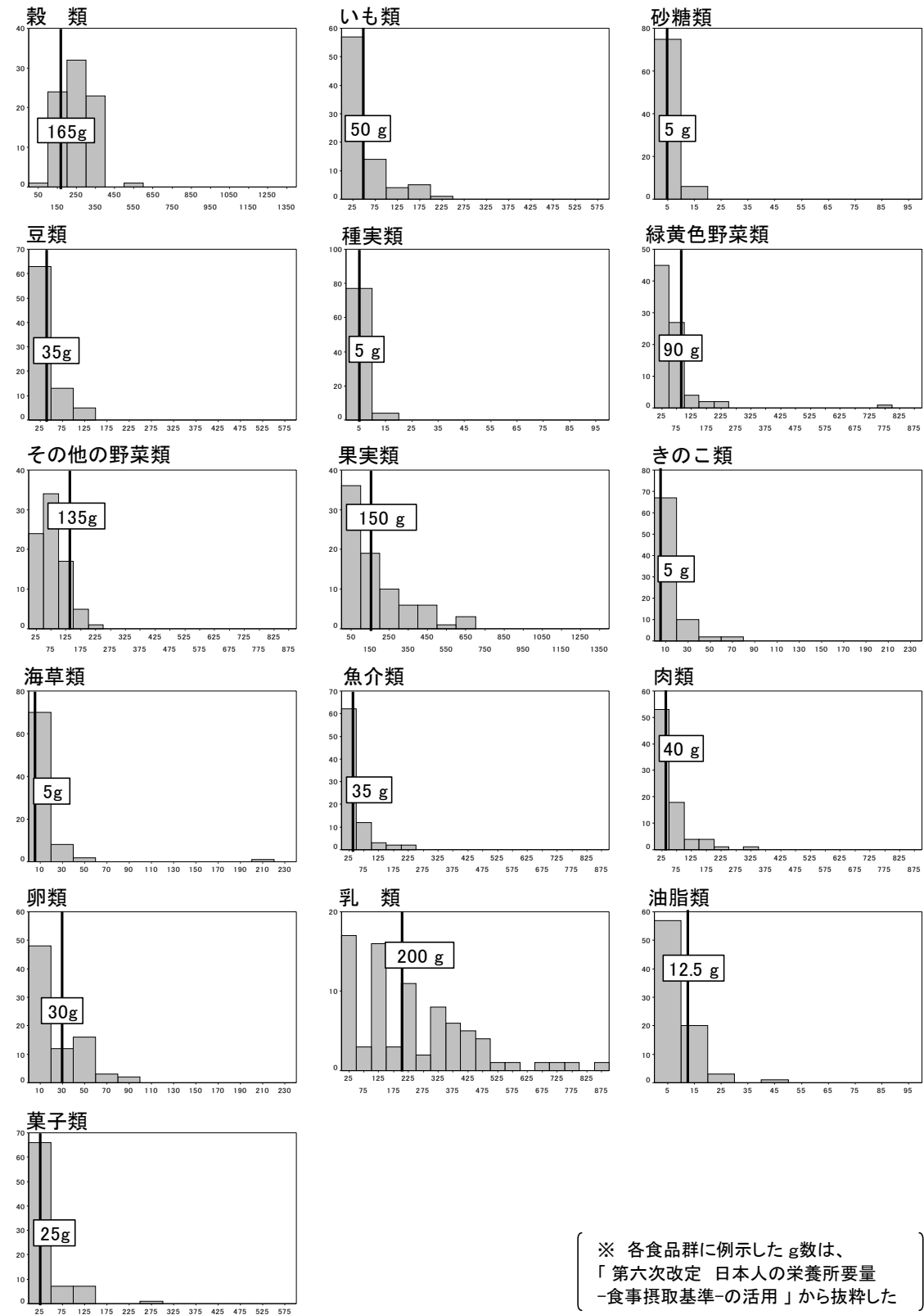


※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

# 1歳～5歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男女計）



# 1歳～5歳における食品群の摂取状況（男女計）



※ 各食品群に例示した g 数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準- の活用」から抜粋した

## 1歳～5歳における栄養評価

	男 性				女 性				全 体			
	EER(活動レベル1) 1,260		EER(活動レベル2) 1,260		EER(活動レベル1) 1,130		EER(活動レベル2) 1,130		EER(活動レベル1) 1,195		EER(活動レベル2) 1,195	
エネルギー	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合
たんぱく質	23.0	--	11.7	6.7	23.0	--	11.7	5.7	23.0	--	11.7	6.3
脂質	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	28	42	33.3	37.8	25	38	42.9	48.6	27	40	37.5	42.5
炭水化物	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
カルシウム	D G		DG未満の者の割合		D G		DG未満の割合		D G		DG未満の割合	
	510		66.7		490		85.7		500		75.0	
鉄	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	5.2	3.8	42.2		5.0	3.5	14.3		5.1	3.65	30.0	
ビタミンA	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	280	200	22.2		280	175	8.6		280	187.5	16.3	
ビタミンB1	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	0.62	0.5	46.7		0.62	0.5	37.1		0.62	0.5	42.5	
ビタミンB2	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	0.72	0.6	28.9		0.68	0.5	11.4		0.70	0.55	21.3	
ビタミンC	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	43	37.5	35.6		43	37.5	22.9		43	37.5	30.0	
食塩	DG		DGを超える者の割合		DG		DGを超える者の割合		DG		DGを超える者の割合	
	4.5		62.2		4		80.0		4		70.0	

### 【1～5歳(男性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR(推定平均必要量)11.7g以下の摂取者)の割合は6.7%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG(目標量)下限の28gに満たない者の割合は33.3%、DG上限の42gを超える者の割合は37.8%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、71.1%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG510gに満たない者)の割合は66.7%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR3.8g以下の摂取者)の割合は42.2%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR200g以下の摂取者)の割合は22.2%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR0.5g以下の摂取者)の割合は46.7%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR0.6g以下の摂取者)の割合は28.9%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR37.5g以下の摂取者)の割合は35.6%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG4.5gを超える者)の割合は62.2%です。

### 【1～5歳(女性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR11.7g以下の摂取者)の割合は5.7%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の25.1gに満たない者の割合は42.9%、DG上限の38gを超える者の割合は48.6%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、91.5%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG490gに満たない者)の割合は85.7%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR3.5g以下の摂取者)の割合は14.3%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR175g以下の摂取者)の割合は8.6%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR0.5g以下の摂取者)の割合は37.1%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR0.5g以下の摂取者)の割合は11.4%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR37.5g以下の摂取者)の割合は22.9%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG4gを超える者)の割合は80%です。

### 【1～5歳(全体)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR11.7g以下の摂取者)の割合は6.3%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の26.6gに満たない者の割合は37.5%、DG上限の40gを超える者の割合は42.5%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、80%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG500gに満たない者)の割合は75%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR3.7g以下の摂取者)の割合は30%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR187.5g以下の摂取者)の割合は16.3%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR0.5g以下の摂取者)の割合は42.5%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR0.6g以下の摂取者)の割合は21.3%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR37.5g以下の摂取者)の割合は30%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG4gを超える者)の割合は70%です。

※1 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として、食事摂取基準を用いる場合に、習慣的な摂取量がEAR以下である者の割合は不足者の割合とほぼ一致と考えます。

※2 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として栄養素に関する食事摂取基準を用いる場合に、DG(目標量)に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスクが高い者の割合と一致と考えます。

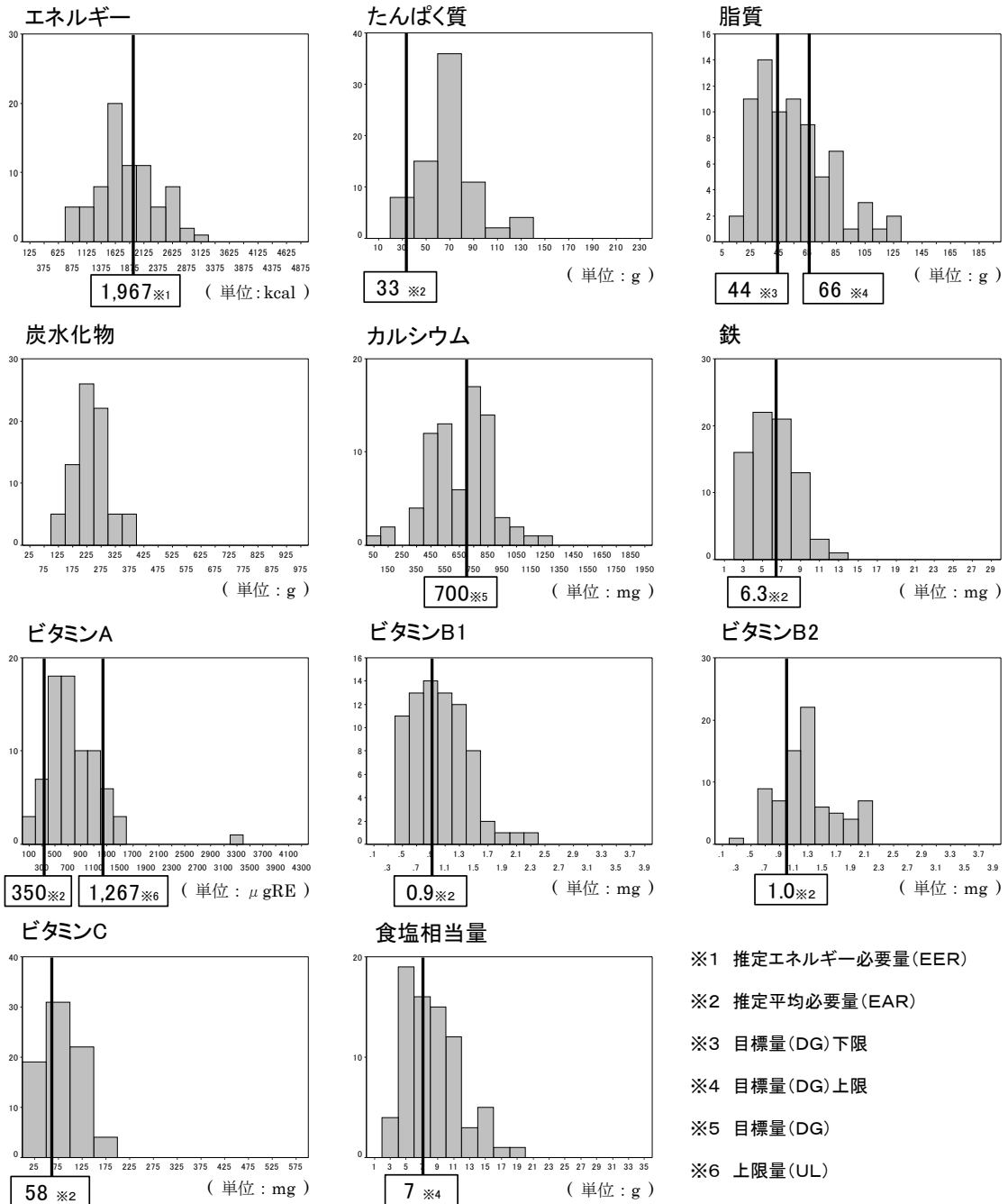


6歳～11歳の調査結果

	栄養素	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	エネルギー	1,826.93	58.95	513.91	
	たんぱく質	69.14	2.47	21.57	
	脂質	55.22	2.91	25.37	
	炭水化物	240.34	7.36	64.17	
	Ca(カルシウム)	658.69	24.53	213.83	
	Fe(鉄)	6.21	0.26	2.30	
	VA(ビタミンA)	775.54	50.95	444.16	
	VB1(ビタミンB1)	1.02	0.04	0.39	
	VB2(ビタミンB2)	1.29	0.05	0.40	
	VC(ビタミンC)	80.20	4.46	38.89	
	食塩相当量	8.34	0.40	3.52	
	女性	エネルギー	1,706.71	52.13	466.24
		たんぱく質	63.55	2.09	18.65
脂質		48.70	2.28	20.41	
炭水化物		233.06	7.21	64.50	
Ca(カルシウム)		594.05	27.03	241.73	
Fe(鉄)		6.21	0.22	2.00	
VA(ビタミンA)		785.65	38.86	347.55	
VB1(ビタミンB1)		0.95	0.04	0.36	
VB2(ビタミンB2)		1.19	0.04	0.39	
VC(ビタミンC)		83.25	5.86	52.45	
食塩相当量		9.02	0.41	3.70	
全体		エネルギー	1,765.28	39.53	493.71
		たんぱく質	66.27	1.63	20.32
	脂質	51.88	1.86	23.19	
	炭水化物	236.61	5.16	64.44	
	Ca(カルシウム)	625.54	18.48	230.83	
	Fe(鉄)	6.21	0.17	2.15	
	VA(ビタミンA)	780.73	31.83	397.59	
	VB1(ビタミンB1)	0.98	0.03	0.38	
	VB2(ビタミンB2)	1.24	0.03	0.40	
	VC(ビタミンC)	81.77	3.71	46.37	
	食塩相当量	8.69	0.29	3.63	

	食品群	調査結果		
		平均値	標準誤差	標準偏差
男性	穀類	365.70	14.95	130.32
	いも類	65.82	6.35	55.33
	砂糖類	5.65	0.68	5.90
	豆類	42.62	4.70	40.93
	種実類	1.61	0.19	1.69
	緑黄色野菜	64.83	5.04	43.92
	その他の野菜	124.04	7.89	68.80
	果実類	155.76	16.79	146.35
	きのこ類	10.43	1.88	16.35
	海草類	8.38	1.11	9.67
	魚介類	60.40	5.68	49.48
	肉類	92.52	8.75	76.27
	卵類	31.54	3.65	31.81
女性	乳類	331.91	18.81	163.95
	油脂類	31.69	5.29	46.16
	菓子類	10.72	1.08	9.41
	穀類	355.98	12.75	114.05
	いも類	64.75	6.24	55.80
	砂糖類	4.89	0.54	4.83
	豆類	37.85	4.00	35.73
	種実類	1.48	0.17	1.54
	緑黄色野菜	66.53	6.97	62.31
	その他の野菜	127.20	7.33	65.60
	果実類	222.82	25.28	226.14
	きのこ類	7.89	1.39	12.40
	海草類	9.69	1.39	12.45
全体	魚介類	56.31	6.16	55.11
	肉類	71.66	6.99	62.51
	卵類	39.04	3.65	32.64
	乳類	268.07	21.18	189.43
	油脂類	30.32	5.51	49.27
	菓子類	9.69	0.64	5.76
	穀類	360.71	9.80	122.34
	いも類	65.27	4.45	55.57
	砂糖類	5.26	0.43	5.39
	豆類	40.17	3.08	38.43
	種実類	1.54	0.13	1.62
	緑黄色野菜	65.70	4.33	54.14
	その他の野菜	125.66	5.38	67.20
果実類	190.15	15.56	194.38	
きのこ類	9.12	1.16	14.52	
海草類	9.05	0.90	11.20	
魚介類	58.30	4.20	52.48	
肉類	81.82	5.63	70.33	
卵類	35.39	2.60	32.45	
乳類	299.17	14.44	180.32	
油脂類	30.99	3.83	47.78	
菓子類	10.19	0.62	7.77	

## 6歳～11歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男性）



※1 推定エネルギー必要量(EER)

※2 推定平均必要量(EAR)

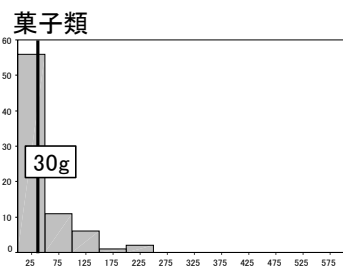
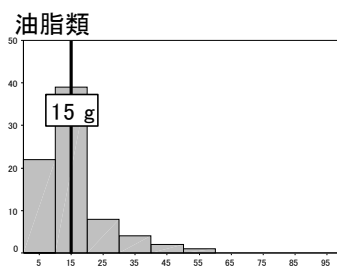
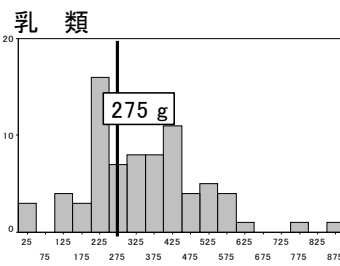
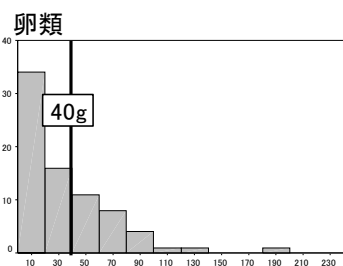
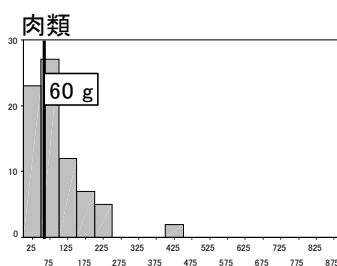
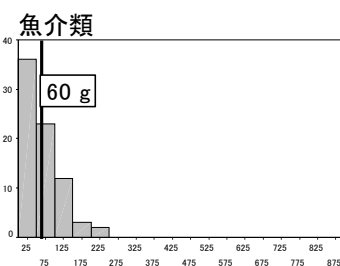
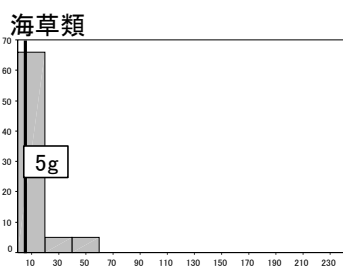
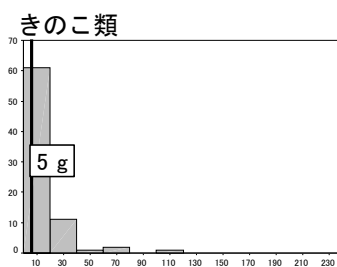
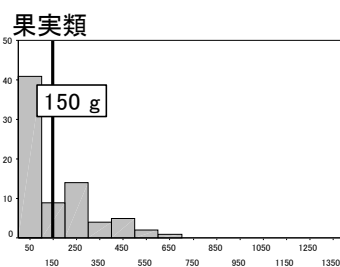
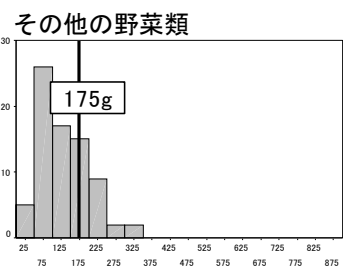
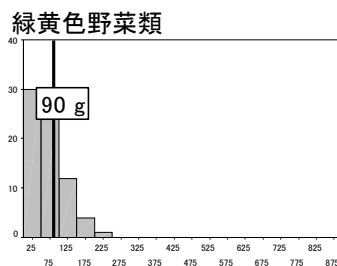
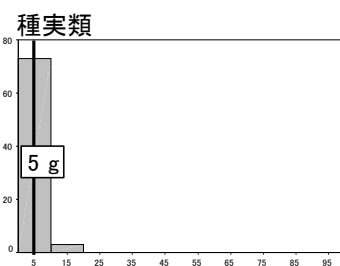
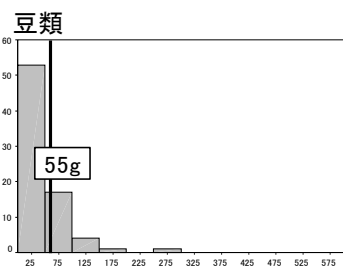
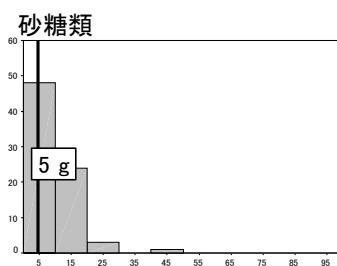
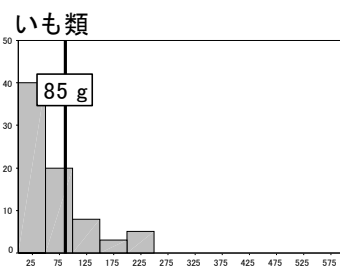
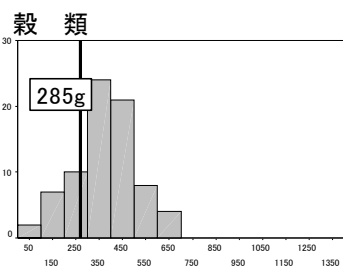
※3 目標量(DG)下限

※4 目標量(DG)上限

※5 目標量(DG)

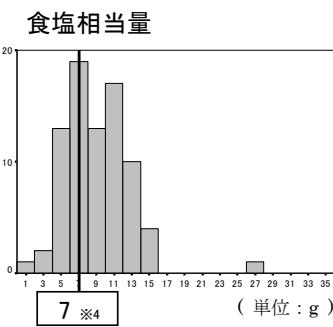
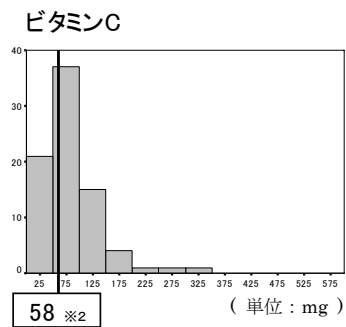
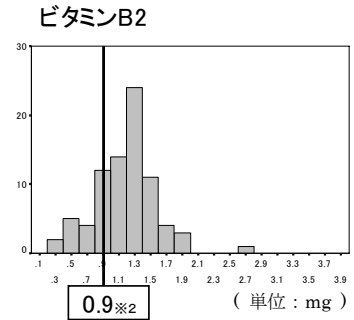
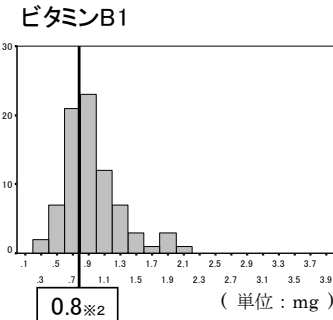
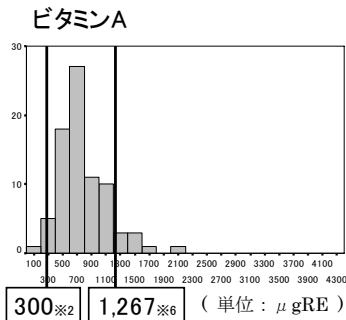
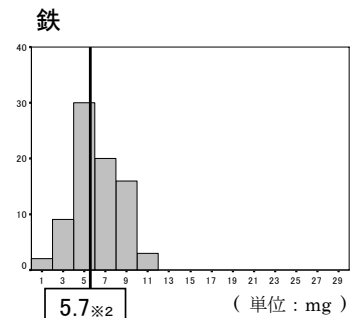
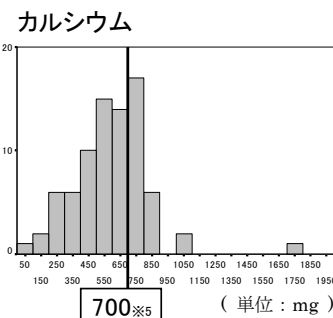
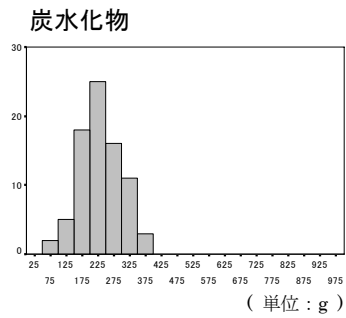
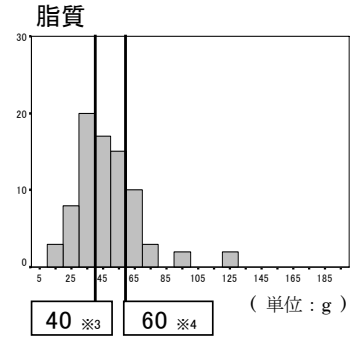
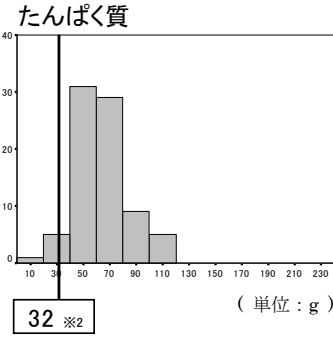
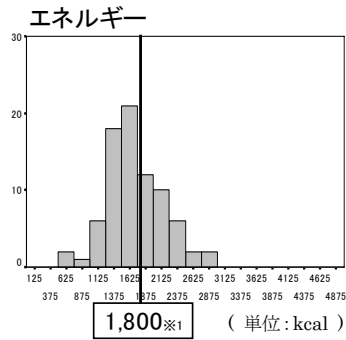
※6 上限量(UL)

## 6歳～11歳における食品群の摂取状況（男性）



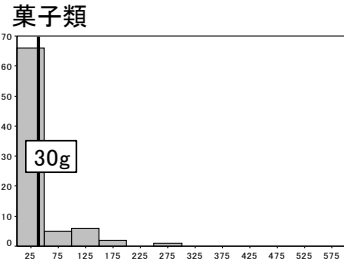
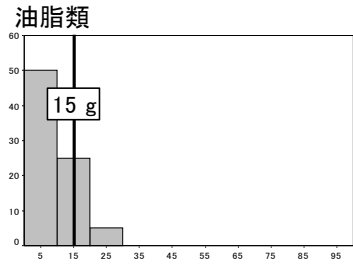
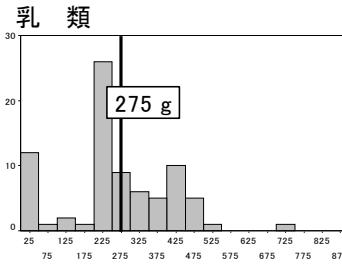
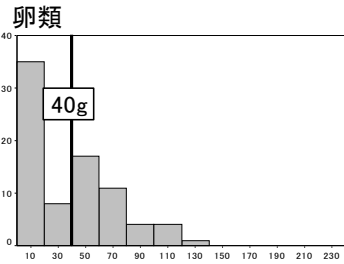
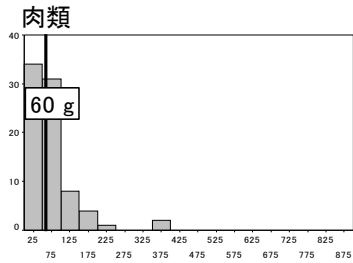
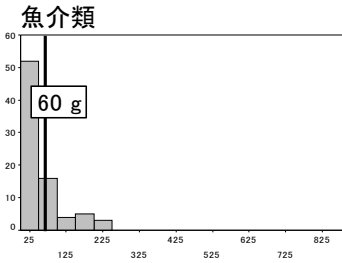
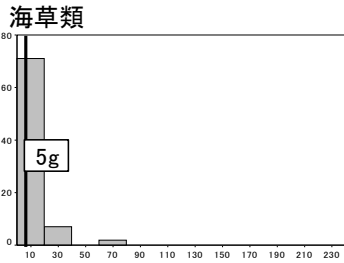
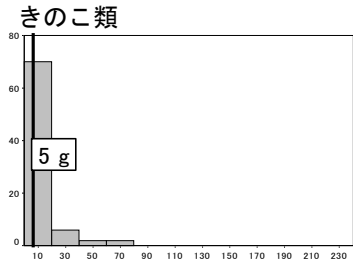
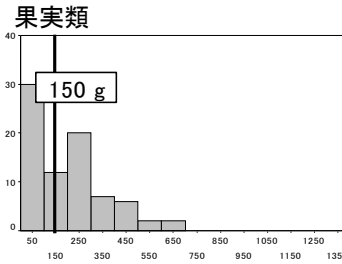
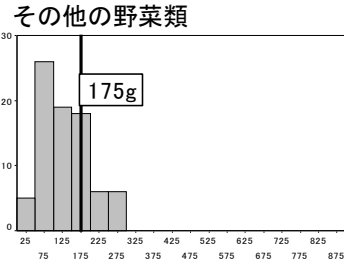
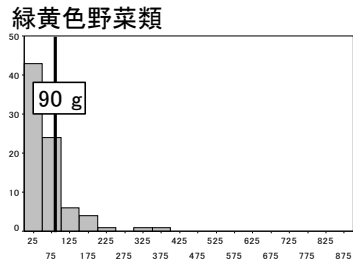
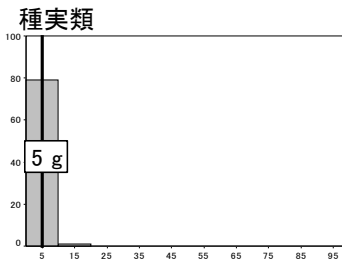
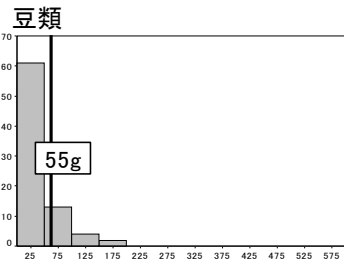
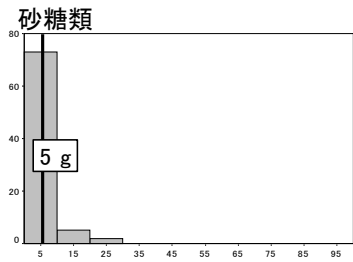
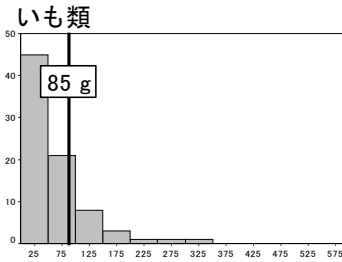
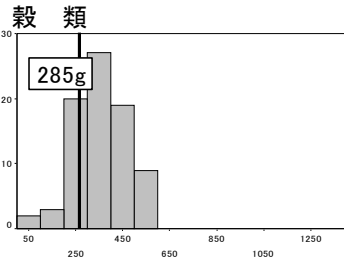
※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 6歳～11歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（女性）



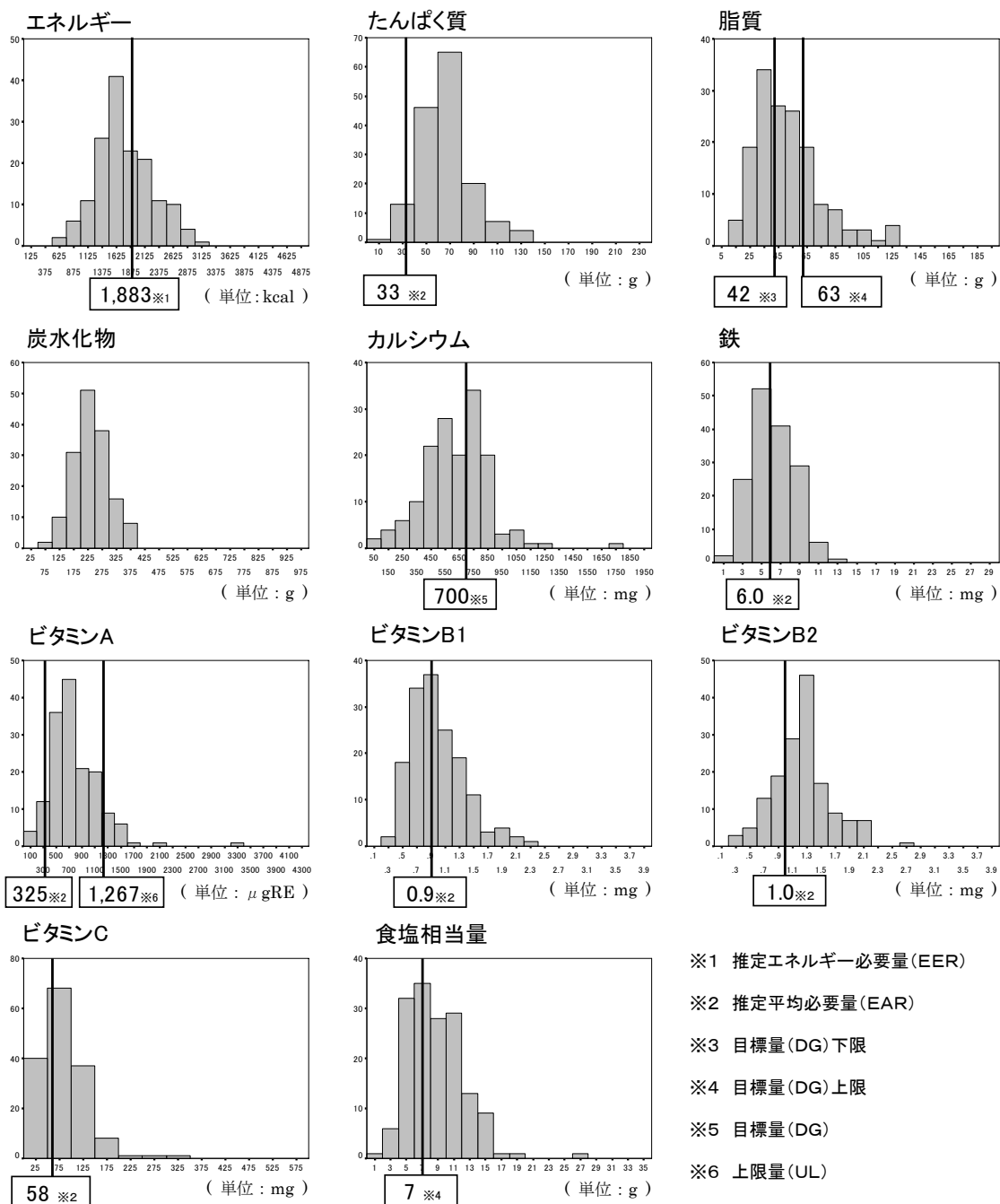
- ※1 推定エネルギー必要量(EER)
- ※2 推定平均必要量(EAR)
- ※3 目標量(DG)下限
- ※4 目標量(DG)上限
- ※5 目標量(DG)
- ※6 上限量(UL)

## 6歳～11歳における食品群の摂取状況（女性）



※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量-食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 6歳～11歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男女計）



※1 推定エネルギー必要量(EER)

※2 推定平均必要量(EAR)

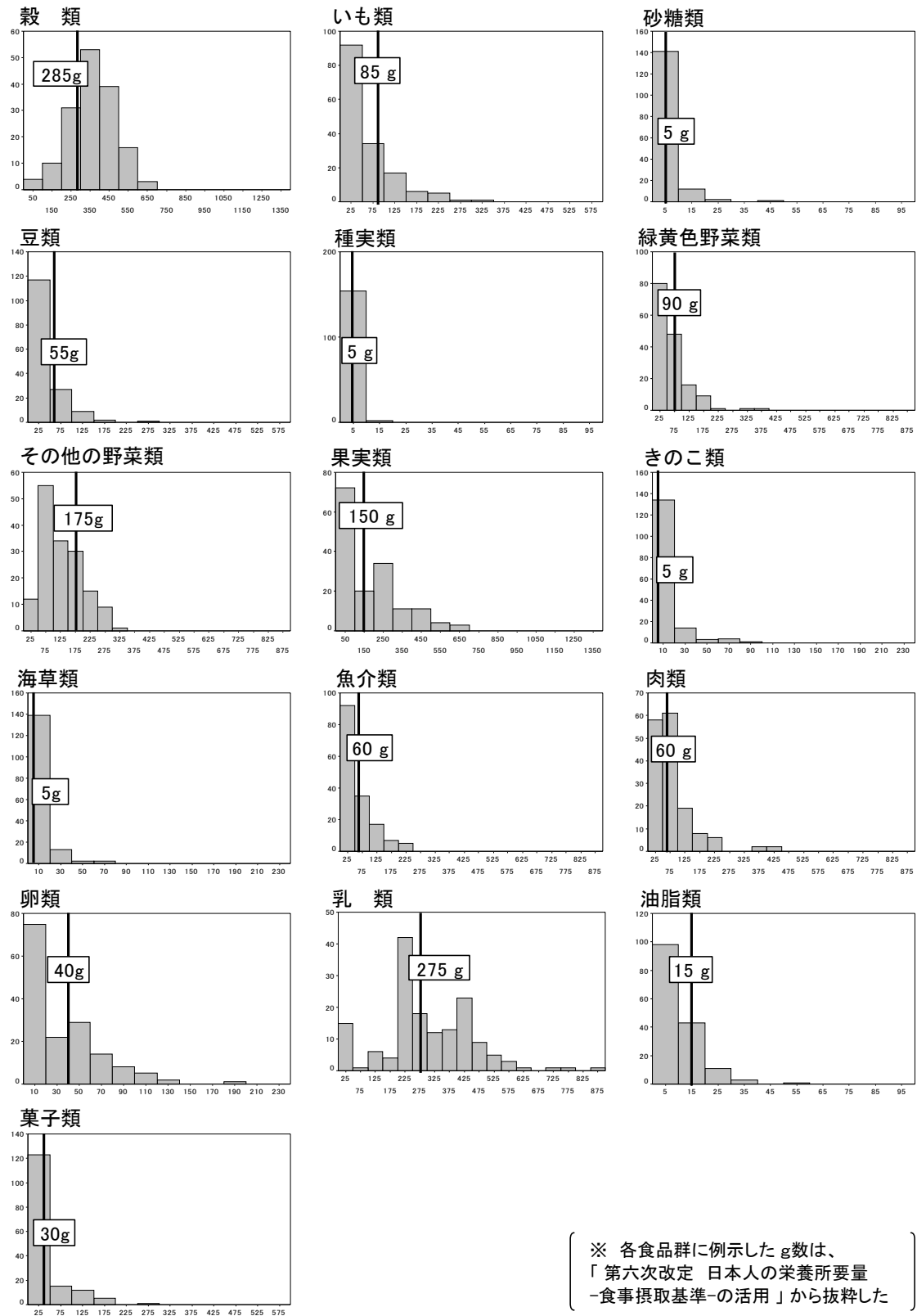
※3 目標量(DG)下限

※4 目標量(DG)上限

※5 目標量(DG)

※6 上限量(UL)

## 6歳～11歳における食品群の摂取状況（男女計）



※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 6歳～11歳における栄養評価

エネルギー	男 性				女 性				全 体			
	EER(活動レベル1) 1,967		EER(活動レベル2) 1,967		EER(活動レベル1) 1,800		EER(活動レベル2) 1,800		EER(活動レベル1) 1,883		EER(活動レベル2) 1,883	
たんぱく質	RDA 41.7	DG上限 --	EAR 33.3	EAR以下の者の割合 1.3	RDA 40.0	DG上限 --	EAR 31.7	EAR以下の者の割合 2.5	RDA 40.8	DG上限 --	EAR 32.5	EAR以下の者の割合 1.9
脂質	DG下限 43.7	DG上限 65.6	DG下限未満の者の割合 27.6	DG上限を超える者の割合 43.4	DG下限 40	DG上限 60	DG下限未満の者の割合 26.3	DG上限を超える者の割合 41.3	DG下限 42	DG上限 63	DG下限未満の者の割合 26.9	DG上限を超える者の割合 42.3
炭水化物	DG下限 --	DG上限 --	DG下限未満の者の割合 --	DG上限を超える者の割合 --	DG下限 --	DG上限 --	DG下限未満の者の割合 --	DG上限を超える者の割合 --	DG下限 --	DG上限 --	DG下限未満の者の割合 --	DG上限を超える者の割合 --
カルシウム	D G 700		DG未満の者の割合 60.5		D G 700		DG未満の者の割合 57.5		D G 700		DG未満の者の割合 59.0	
鉄	RDA 8.5	EAR 6.3	EAR以下の者の割合 57.9		RDA 7.8	EAR 5.7	EAR以下の者の割合 45.0		RDA 8.2	EAR 6	EAR以下の者の割合 51.3	
ビタミンA	RDA 467	EAR 350	EAR以下の者の割合 10.5		RDA 417	EAR 300	EAR以下の者の割合 6.3		RDA 442	EAR 325	EAR以下の者の割合 8.3	
ビタミンB1	RDA 1.07	EAR 0.9	EAR以下の者の割合 34.2		RDA 1.00	EAR 0.8	EAR以下の者の割合 43.8		RDA 1.03	EAR 0.85	EAR以下の者の割合 39.1	
ビタミンB2	RDA 1.20	EAR 1	EAR以下の者の割合 21.1		RDA 1.10	EAR 0.9	EAR以下の者の割合 21.3		RDA 1.15	EAR 0.95	EAR以下の者の割合 21.2	
ビタミンC	RDA 70	EAR 58.3	EAR以下の者の割合 34.2		RDA 70	EAR 58.3	EAR以下の者の割合 43.8		RDA 70	EAR 58.3	EAR以下の者の割合 39.1	
食塩	DG 7.3		DGを超える者の割合 48.7		DG 7		DGを超える者の割合 46.3		DG 7		DGを超える者の割合 47.4	

### 【6～11歳(男性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR(推定平均必要量) 33.3 g 以下の摂取者)の割合は 1.3 %です。
- ・脂質においては、摂取量がDG(目標量)下限の 43.7 g に満たない者の割合は 27.6 %、DG上限の 66 g を越える者の割合は 43.4 %です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を越える者)の割合は、71 %です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 700 g に満たない者)の割合は 60.5 %です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR 6.3 g 以下の摂取者)の割合は 57.9 %です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR 350 g 以下の摂取者)の割合は 10.5 %です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR 0.9 g 以下の摂取者)の割合は 34.2 %です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR 1 g 以下の摂取者)の割合は 21.1 %です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR 58.3 g 以下の摂取者)の割合は 34.2 %です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 7.3 g を越える者)の割合は 48.7 %です。

### 【6～11歳(女性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR 31.7 g 以下の摂取者)の割合は 2.5 %です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の 40 g に満たない者の割合は 26.3 %、DG上限の 60 g を越える者の割合は 41.3 %です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を越える者)の割合は、67.6 %です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 700 g に満たない者)の割合は 57.5 %です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR 5.7 g 以下の摂取者)の割合は 45 %です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR 300 g 以下の摂取者)の割合は 6.3 %です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR 0.8 g 以下の摂取者)の割合は 43.8 %です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR 0.9 g 以下の摂取者)の割合は 21.3 %です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR 58.3 g 以下の摂取者)の割合は 43.8 %です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 7 g を越える者)の割合は 46.3 %です。

### 【6～11歳(全体)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR 32.5 g 以下の摂取者)の割合は 1.9 %です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の 41.9 g に満たない者の割合は 26.9 %、DG上限の 63 g を越える者の割合は 42.3 %です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を越える者)の割合は、69.2 %です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 700 g に満たない者)の割合は 59 %です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR 6 g 以下の摂取者)の割合は 51.3 %です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR 325 g 以下の摂取者)の割合は 8.3 %です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR 0.9 g 以下の摂取者)の割合は 39.1 %です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR 1 g 以下の摂取者)の割合は 21.2 %です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR 58.3 g 以下の摂取者)の割合は 39.1 %です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 7 g を越える者)の割合は 47.4 %です。

※1 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として、食事摂取基準を用いる場合に、習慣的な摂取量がEAR以下である者の割合は不足者の割合とほぼ一致と考えます。

※2 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として栄養素に関する食事摂取基準を用いる場合に、DG(目標量)に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスクが高い者の割合と一致と考えます。

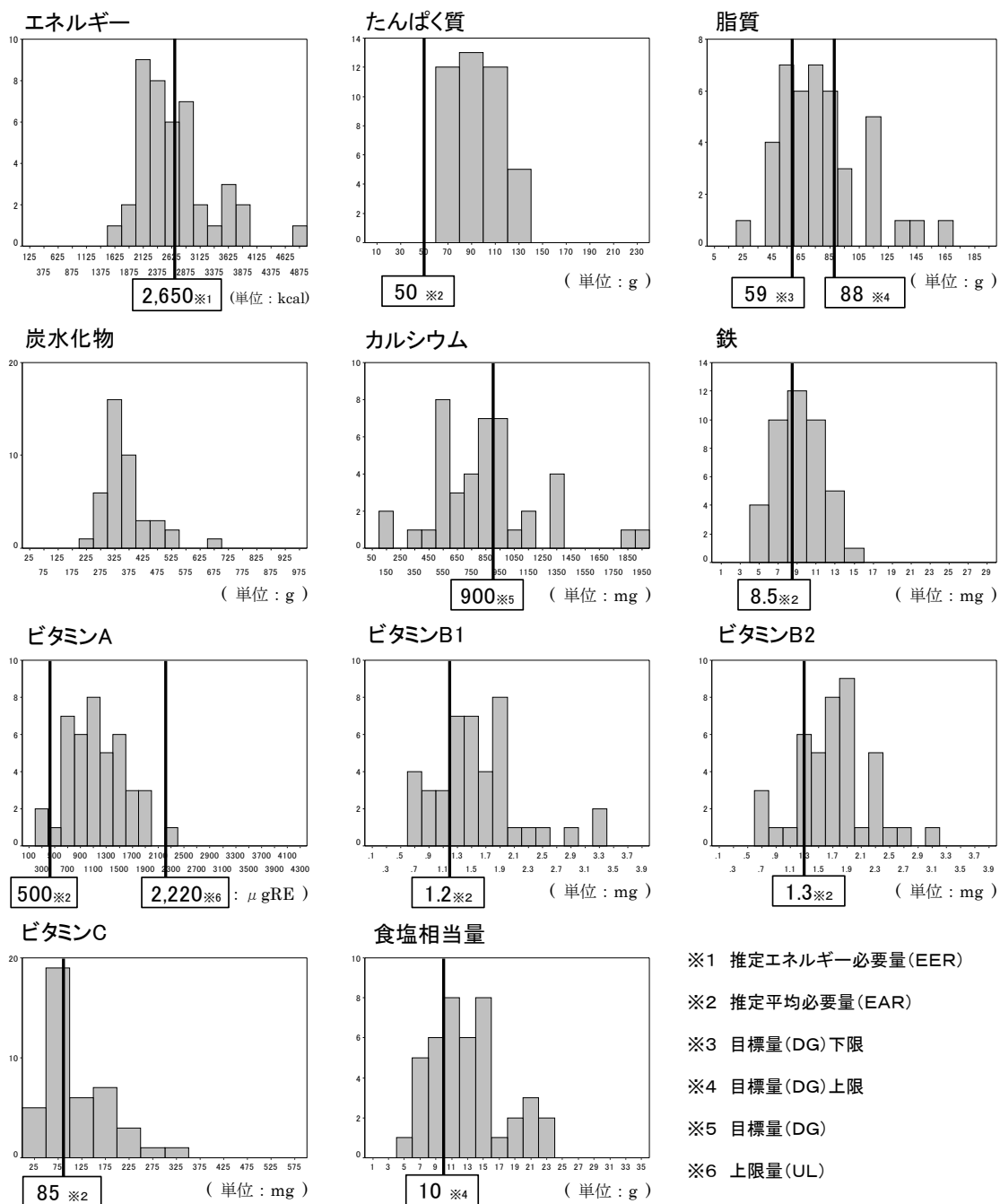


12歳～14歳の調査結果

	栄養素	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	エネルギー	2,677.48	96.23	623.62	
	たんぱく質	94.43	3.02	19.54	
	脂質	79.64	4.54	29.40	
	炭水化物	364.95	13.50	87.50	
	Ca(カルシウム)	855.10	57.54	372.93	
	Fe(鉄)	9.08	0.38	2.44	
	VA(ビタミンA)	1,153.34	68.19	441.90	
	VB1(ビタミンB1)	1.58	0.09	0.60	
	VB2(ビタミンB2)	1.71	0.08	0.50	
	VC(ビタミンC)	115.27	10.34	67.01	
	食塩相当量	12.83	0.69	4.48	
	女性	エネルギー	2,009.12	54.54	400.77
		たんぱく質	77.04	2.54	18.69
脂質		56.99	2.57	18.86	
炭水化物		271.23	8.58	63.08	
Ca(カルシウム)		734.99	45.65	335.48	
Fe(鉄)		7.10	0.29	2.10	
VA(ビタミンA)		974.02	61.79	454.03	
VB1(ビタミンB1)		1.16	0.06	0.42	
VB2(ビタミンB2)		1.50	0.07	0.53	
VC(ビタミンC)		94.83	7.25	53.31	
食塩相当量		9.93	0.44	3.22	
全体		エネルギー	2,301.53	62.12	608.62
		たんぱく質	84.65	2.14	20.93
	脂質	66.90	2.71	26.54	
	炭水化物	312.23	8.98	88.03	
	Ca(カルシウム)	787.54	36.47	357.36	
	Fe(鉄)	7.97	0.25	2.46	
	VA(ビタミンA)	1,052.47	46.69	457.49	
	VB1(ビタミンB1)	1.34	0.06	0.55	
	VB2(ビタミンB2)	1.59	0.05	0.53	
	VC(ビタミンC)	103.77	6.18	60.54	
	食塩相当量	11.20	0.42	4.09	

	食品群	調査結果		
		平均値	標準誤差	標準偏差
男性	穀類	573.53	22.51	147.63
	いも類	114.39	11.47	75.18
	砂糖類	12.38	4.85	31.79
	豆類	51.52	6.48	42.52
	種実類	2.15	0.21	1.41
	緑黄色野菜	121.25	14.72	96.55
	その他の野菜	177.46	10.18	66.76
	果実類	217.92	28.86	189.25
	きのこ類	13.62	2.73	17.93
	海草類	14.67	3.04	19.92
	魚介類	64.28	7.34	48.14
	肉類	129.64	12.99	85.19
	卵類	47.72	5.32	34.90
女性	乳類	364.83	41.46	271.84
	油脂類	43.84	8.99	58.96
	菓子類	13.58	1.29	8.48
	穀類	439.84	14.93	109.70
	いも類	75.38	9.08	66.70
	砂糖類	7.44	0.72	5.30
	豆類	56.14	11.63	85.47
	種実類	1.78	0.16	1.16
	緑黄色野菜	75.31	6.36	46.73
	その他の野菜	157.08	10.07	74.03
	果実類	165.96	19.76	145.24
	きのこ類	13.54	2.33	17.10
	海草類	18.08	5.35	39.31
男性	魚介類	61.08	7.40	54.35
	肉類	90.95	7.13	52.43
	卵類	46.21	4.91	36.08
	乳類	343.28	37.93	278.70
	油脂類	30.50	8.21	60.33
	菓子類	11.34	0.90	6.65
	穀類	499.11	14.63	144.12
	いも類	92.68	7.43	73.20
	砂糖類	9.63	2.20	21.67
	豆類	54.09	7.09	69.81
	種実類	1.94	0.13	1.29
	緑黄色野菜	95.68	7.78	76.61
	その他の野菜	166.11	7.27	71.62
女性	果実類	189.00	17.08	168.19
	きのこ類	13.57	1.77	17.48
	海草類	16.57	3.27	32.23
	魚介類	62.50	5.25	51.71
	肉類	108.10	7.26	71.53
	卵類	46.88	3.61	35.57
	乳類	352.83	28.01	275.89
	油脂類	36.41	6.10	60.09
	菓子類	12.33	0.77	7.60

## 12歳～14歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男性）



※1 推定エネルギー必要量(EER)

※2 推定平均必要量(EAR)

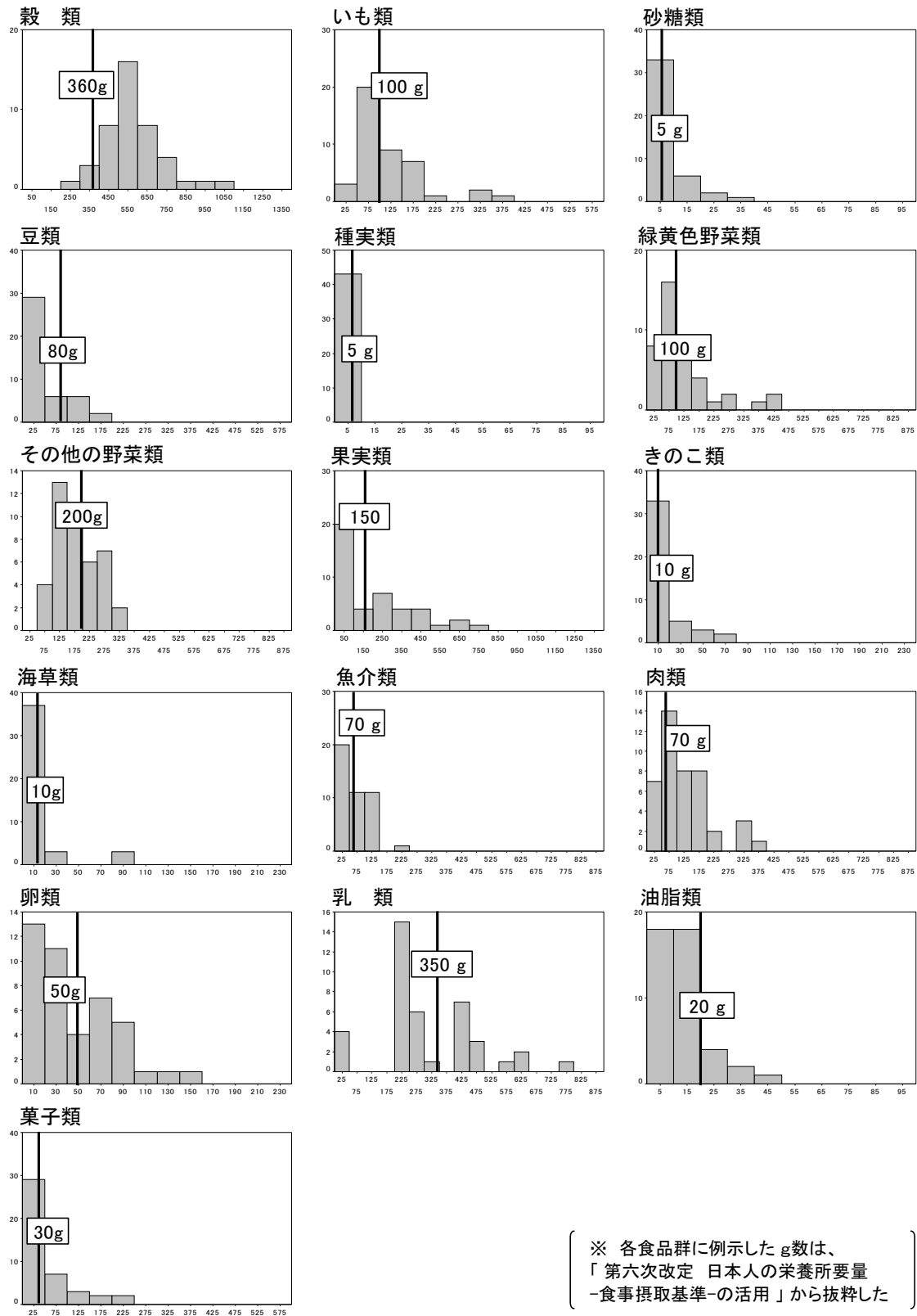
※3 目標量(DG)下限

※4 目標量(DG)上限

※5 目標量(DG)

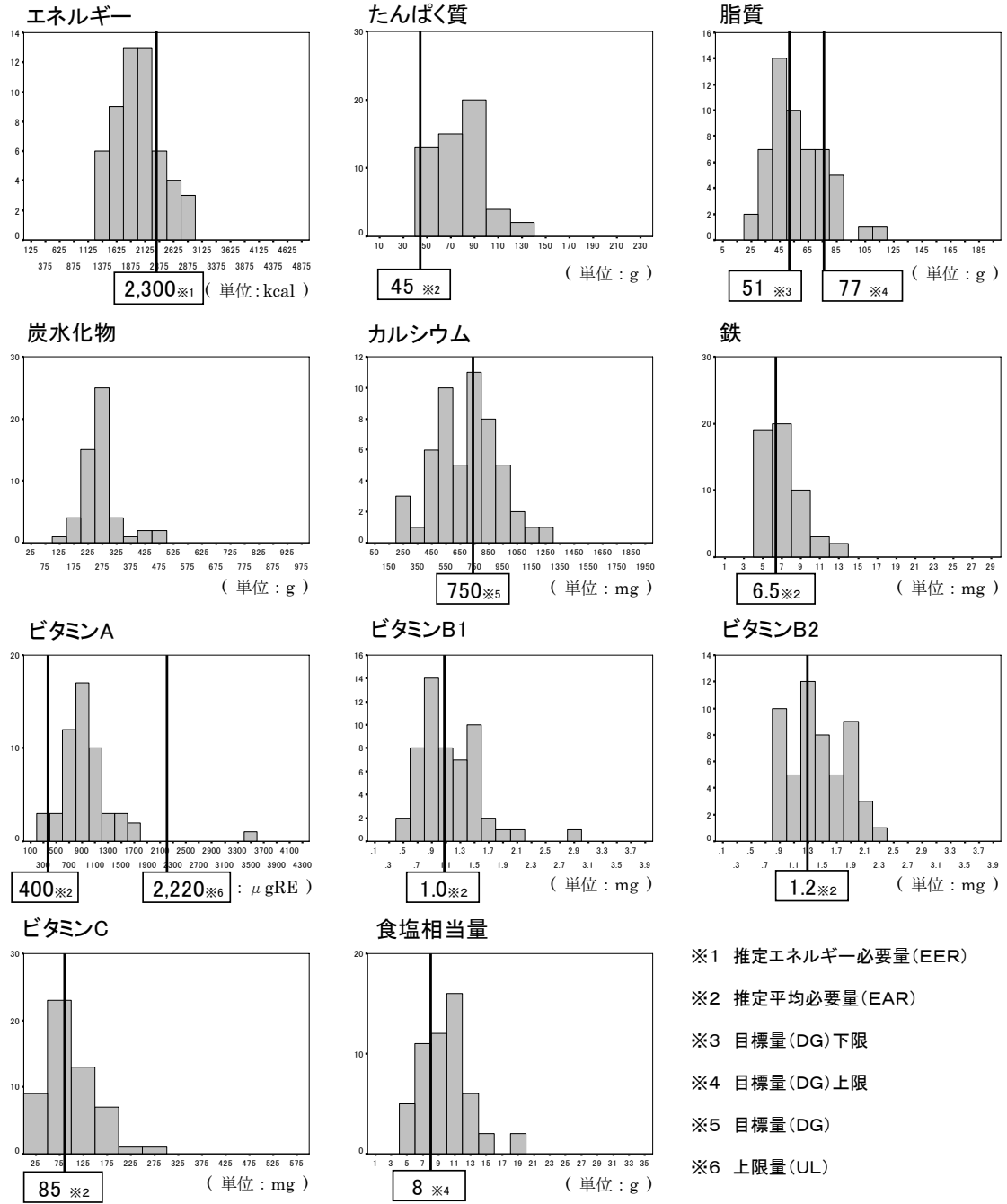
※6 上限量(UL)

## 12歳～14歳における食品群の摂取状況（男性）



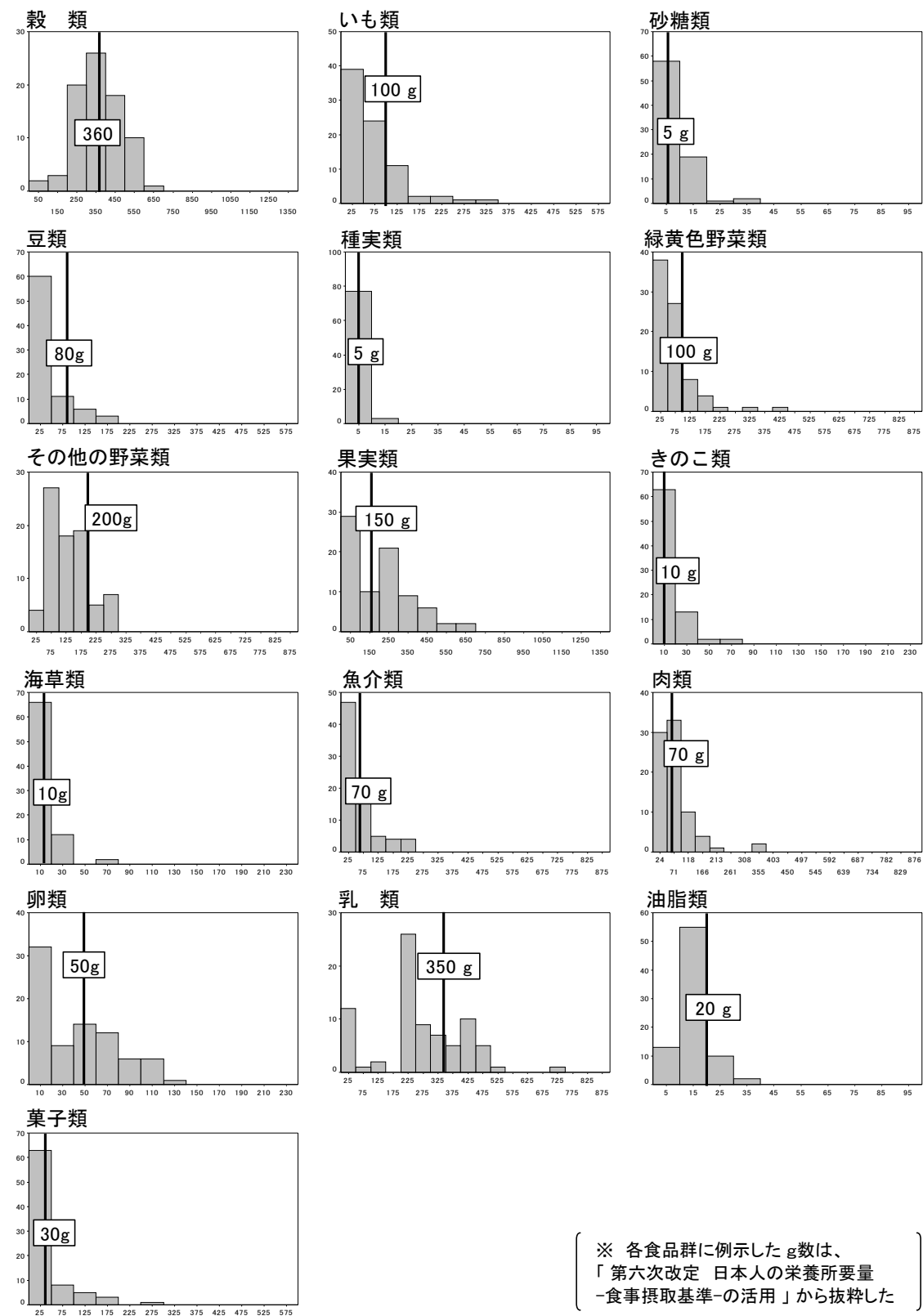
※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 12歳～14歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（女性）



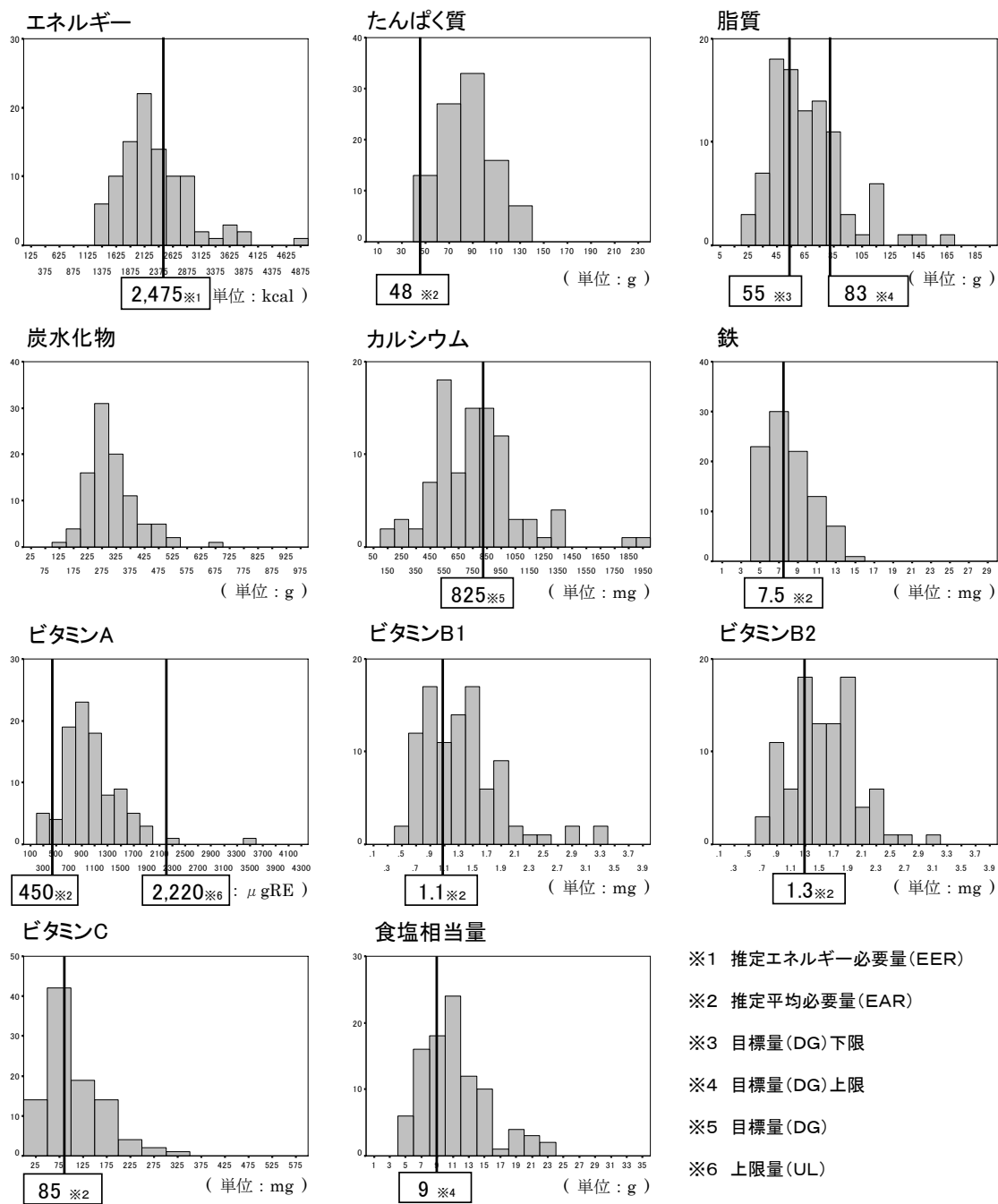
- ※1 推定エネルギー必要量(EER)
- ※2 推定平均必要量(EAR)
- ※3 目標量(DG)下限
- ※4 目標量(DG)上限
- ※5 目標量(DG)
- ※6 上限量(UL)

## 12歳～14歳における食品群の摂取状況（女性）

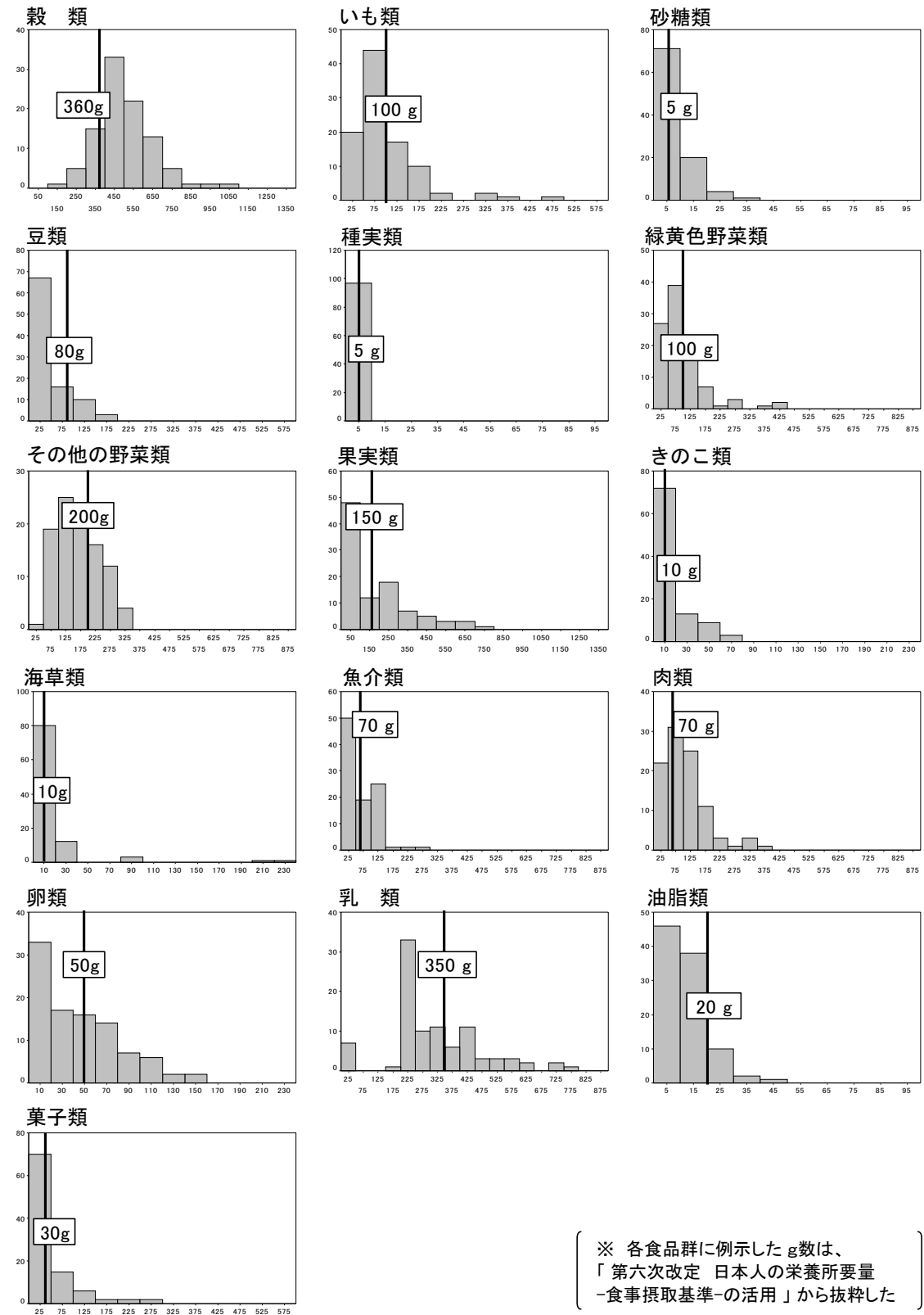


※ 各食品群に例示した g 数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準- の活用」から抜粋した

## 12歳～14歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男女計）



## 12歳～14歳における食品群の摂取状況（男女計）



※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 12歳～14歳における栄養評価

	男性				女性				全体			
	EER(活動レベル1) 2,350		EER(活動レベル2) 2,650		EER(活動レベル1) 2,050		EER(活動レベル2) 2,300		EER(活動レベル1) 2,200		EER(活動レベル2) 2,475	
エネルギー	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合
たんぱく質	60.0	---	50	0.0	55.0	---	45	1.9	57.5	---	47.5	1.0
脂質	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	58.9	88.3	30.2	27.9	51	77	24.1	22.2	55	83	26.8	24.7
炭水化物	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
カルシウム	D G 900		DG未満の者の割合 60.5		D G 750		DG未満の者の割合 48.1		D G 825		DG未満の者の割合 53.6	
鉄	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合
	11.5	8.5	41.9	13.5	6.5	48.1	12.5	7.5	45.4	11.5	8.5	45.4
ビタミンA	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合
	700	500	4.7	550	400	5.6	625	450	5.2	700	500	4.7
ビタミンB1	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合
	1.40	1.2	25.6	1.20	1	44.4	1.30	1.1	36.1	1.40	1.2	25.6
ビタミンB2	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合
	1.60	1.3	20.9	1.40	1.2	27.8	1.50	1.25	24.7	1.60	1.3	20.9
ビタミンC	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	EAR	EAR以下の者の割合
	100	85	39.5	100	85	51.9	100	85	46.4	100	85	46.4
食塩	DG		DGを超える者の割合		DG		DGを超える者の割合		DG		DGを超える者の割合	
	10		69.8		8		55.6		9		61.9	

### 【12～14歳(男性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR(推定平均必要量)50g以下の摂取者)の割合は0%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG(目標量)下限の58.9gに満たない者の割合は30.2%、DG上限の88gを超える者の割合は27.9%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、58.1%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG900gに満たない者)の割合は60.5%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR8.5g以下の摂取者)の割合は41.9%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR500g以下の摂取者)の割合は4.7%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1.2g以下の摂取者)の割合は25.6%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.3g以下の摂取者)の割合は20.9%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は39.5%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG10gを超える者)の割合は69.8%です。

### 【12～14歳(女性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR45g以下の摂取者)の割合は1.9%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の51.1gに満たない者の割合は24.1%、DG上限の77gを超える者の割合は22.2%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、46.3%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG750gに満たない者)の割合は48.1%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR6.5g以下の摂取者)の割合は48.1%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR400g以下の摂取者)の割合は5.6%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1g以下の摂取者)の割合は44.4%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.2g以下の摂取者)の割合は27.8%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は51.9%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG8gを超える者)の割合は55.6%です。

### 【12～14歳(全体)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR47.5g以下の摂取者)の割合は1%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の55gに満たない者の割合は26.8%、DG上限の83gを超える者の割合は24.7%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、51.5%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG825gに満たない者)の割合は53.6%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR7.5g以下の摂取者)の割合は45.4%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR450g以下の摂取者)の割合は5.2%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1.1g以下の摂取者)の割合は36.1%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.3g以下の摂取者)の割合は24.7%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は46.4%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG9gを超える者)の割合は61.9%です。

※1 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として、食事摂取基準を用いる場合に、習慣的な摂取量がEAR以下である者の割合は不足者の割合とほぼ一致と考えます。

※2 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として栄養素に関する食事摂取基準を用いる場合に、DG(目標量)に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスクが高い者の割合と一致と考えます。

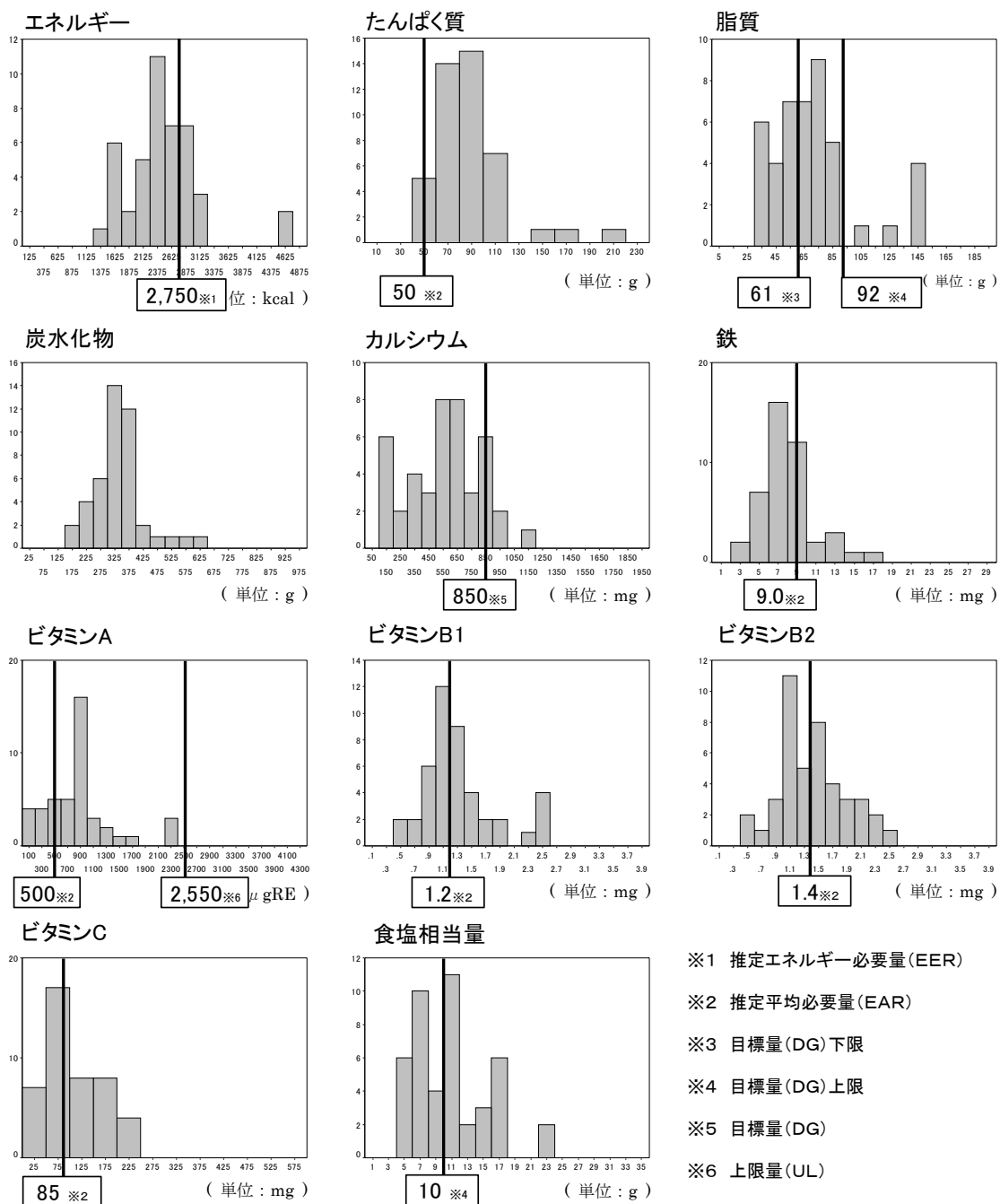


15歳～17歳の調査結果

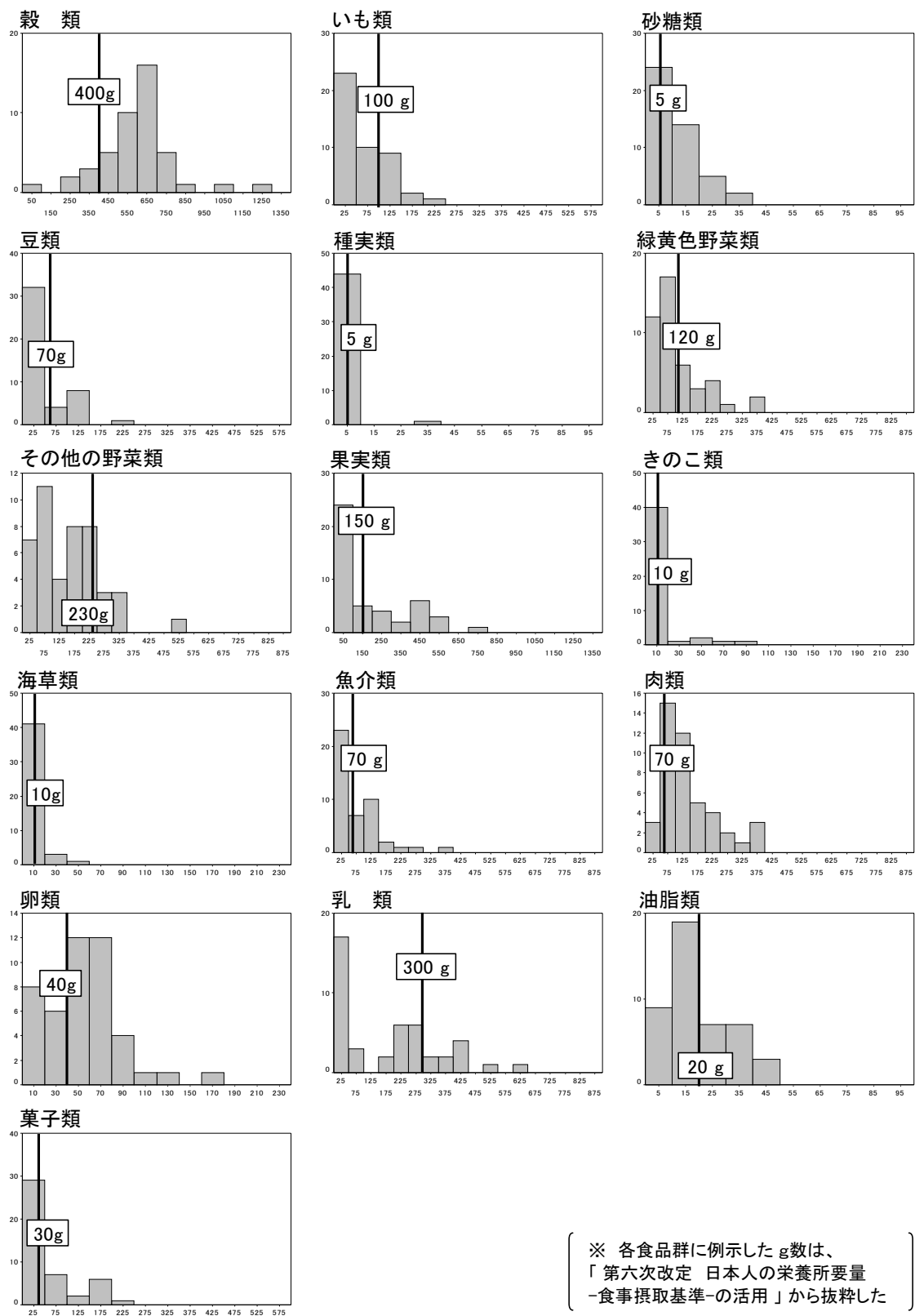
	栄養素	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	エネルギー	2,495.04	98.99	656.61	
	たんぱく質	88.93	4.46	29.59	
	脂質	71.06	4.55	30.21	
	炭水化物	337.27	12.85	85.25	
	Ca(カルシウム)	627.82	69.37	460.16	
	Fe(鉄)	8.07	0.41	2.73	
	VA(ビタミンA)	876.48	78.46	520.44	
	VB1(ビタミンB1)	1.33	0.08	0.50	
	VB2(ビタミンB2)	1.52	0.11	0.74	
	VC(ビタミンC)	108.21	8.93	59.23	
	食塩相当量	11.01	0.69	4.60	
	女性	エネルギー	2,003.79	90.56	653.04
		たんぱく質	75.85	3.56	25.65
脂質		55.70	3.19	23.02	
炭水化物		273.71	14.48	104.40	
Ca(カルシウム)		555.83	37.87	273.07	
Fe(鉄)		7.45	0.36	2.57	
VA(ビタミンA)		867.98	58.69	423.24	
VB1(ビタミンB1)		1.12	0.08	0.55	
VB2(ビタミンB2)		1.32	0.08	0.58	
VC(ビタミンC)		92.68	9.00	64.93	
食塩相当量		10.17	0.51	3.65	
全体		エネルギー	2,228.94	71.34	698.94
		たんぱく質	81.85	2.89	28.28
	脂質	62.74	2.82	27.64	
	炭水化物	302.84	10.33	101.18	
	Ca(カルシウム)	588.82	38.01	372.46	
	Fe(鉄)	7.74	0.27	2.67	
	VA(ビタミンA)	871.88	48.00	470.31	
	VB1(ビタミンB1)	1.22	0.05	0.54	
	VB2(ビタミンB2)	1.41	0.07	0.66	
	VC(ビタミンC)	99.80	6.42	62.86	
	食塩相当量	10.56	0.42	4.14	

	食品群	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	穀類	598.51	27.54	182.68	
	いも類	57.92	8.80	58.35	
	砂糖類	6.63	1.09	7.21	
	豆類	41.95	7.98	52.93	
	種実類	1.53	0.62	4.09	
	緑黄色野菜	99.62	13.62	90.36	
	その他の野菜	153.30	15.69	104.09	
	果実類	178.00	30.51	202.38	
	きのこ類	6.95	2.50	16.55	
	海草類	5.48	1.10	7.27	
	魚介類	72.16	11.26	74.72	
	肉類	142.32	14.11	93.58	
	卵類	51.71	5.03	33.37	
女性	乳類	226.73	53.25	353.22	
	油脂類	46.09	8.98	59.57	
	菓子類	15.11	1.61	10.71	
	男性	穀類	453.30	23.29	167.98
		いも類	63.86	5.60	40.36
		砂糖類	8.44	1.73	12.46
		豆類	54.96	12.20	87.98
		種実類	1.25	0.29	2.08
		緑黄色野菜	87.18	9.24	66.61
		その他の野菜	142.30	10.03	72.32
		果実類	161.91	27.09	195.33
		きのこ類	11.98	2.68	19.31
		海草類	10.06	2.79	20.13
魚介類		84.87	11.51	82.98	
肉類		92.56	9.81	70.73	
卵類		50.36	6.14	44.27	
女性	乳類	181.06	24.19	174.42	
	油脂類	30.96	5.80	41.81	
	菓子類	10.86	1.16	8.37	
	全体	穀類	519.85	19.31	189.25
		いも類	61.14	5.05	49.52
		砂糖類	7.61	1.06	10.43
		豆類	49.00	7.58	74.29
		種実類	1.38	0.32	3.16
		緑黄色野菜	92.88	8.03	78.64
		その他の野菜	147.34	9.03	88.48
		果実類	169.28	20.29	198.75
		きのこ類	9.68	1.86	18.27
		海草類	7.96	1.61	15.78
魚介類		79.04	8.12	79.55	
肉類		115.37	8.74	85.67	
卵類		50.98	4.05	39.65	
全体	乳類	202.00	27.80	272.36	
	油脂類	37.89	5.23	51.29	
	菓子類	12.81	0.99	9.75	

## 15歳～17歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男性）

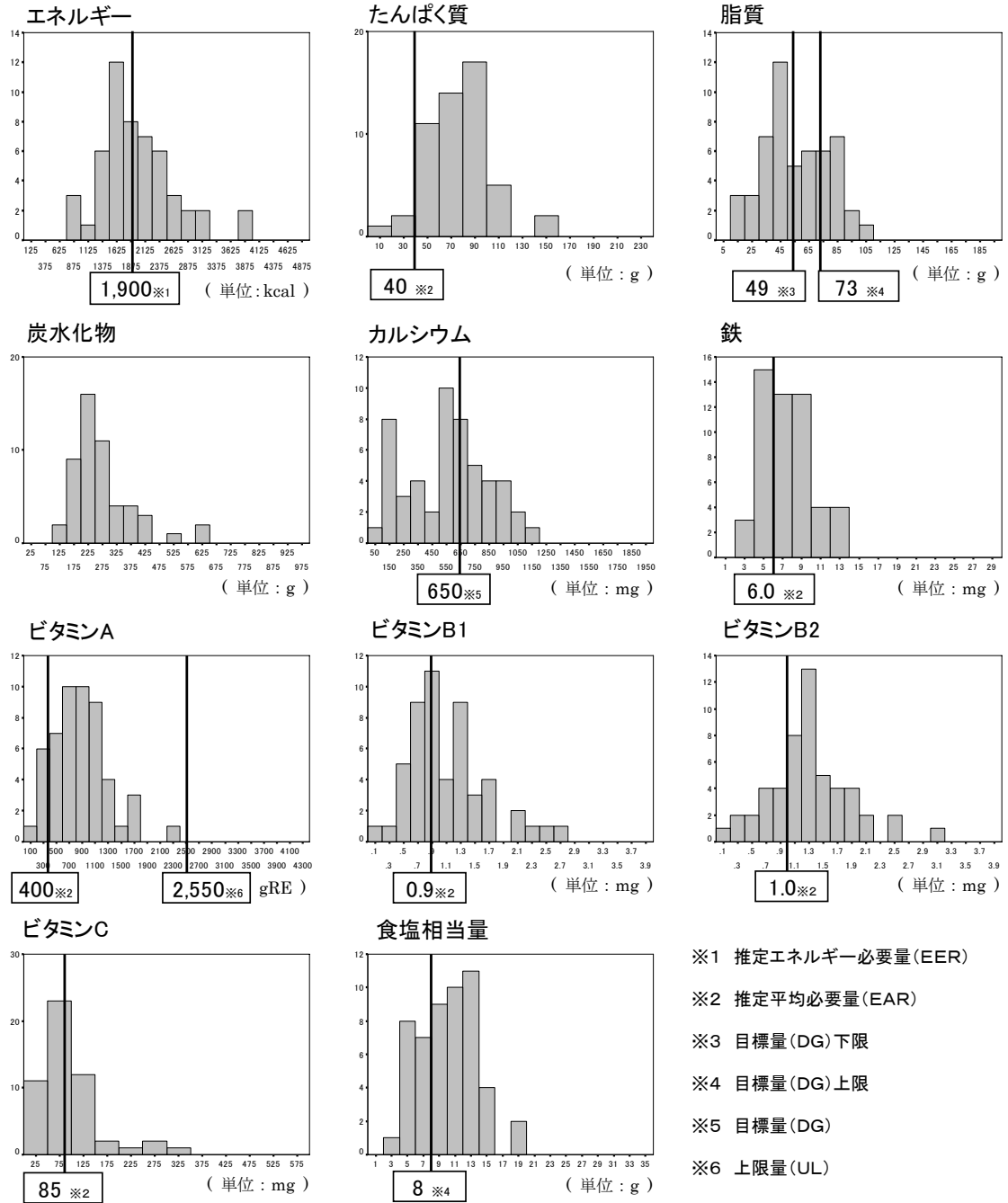


## 15歳～17歳における食品群の摂取状況（男性）



※ 各食品群に例示した g 数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 15歳～17歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（女性）



※1 推定エネルギー必要量(EER)

※2 推定平均必要量(EAR)

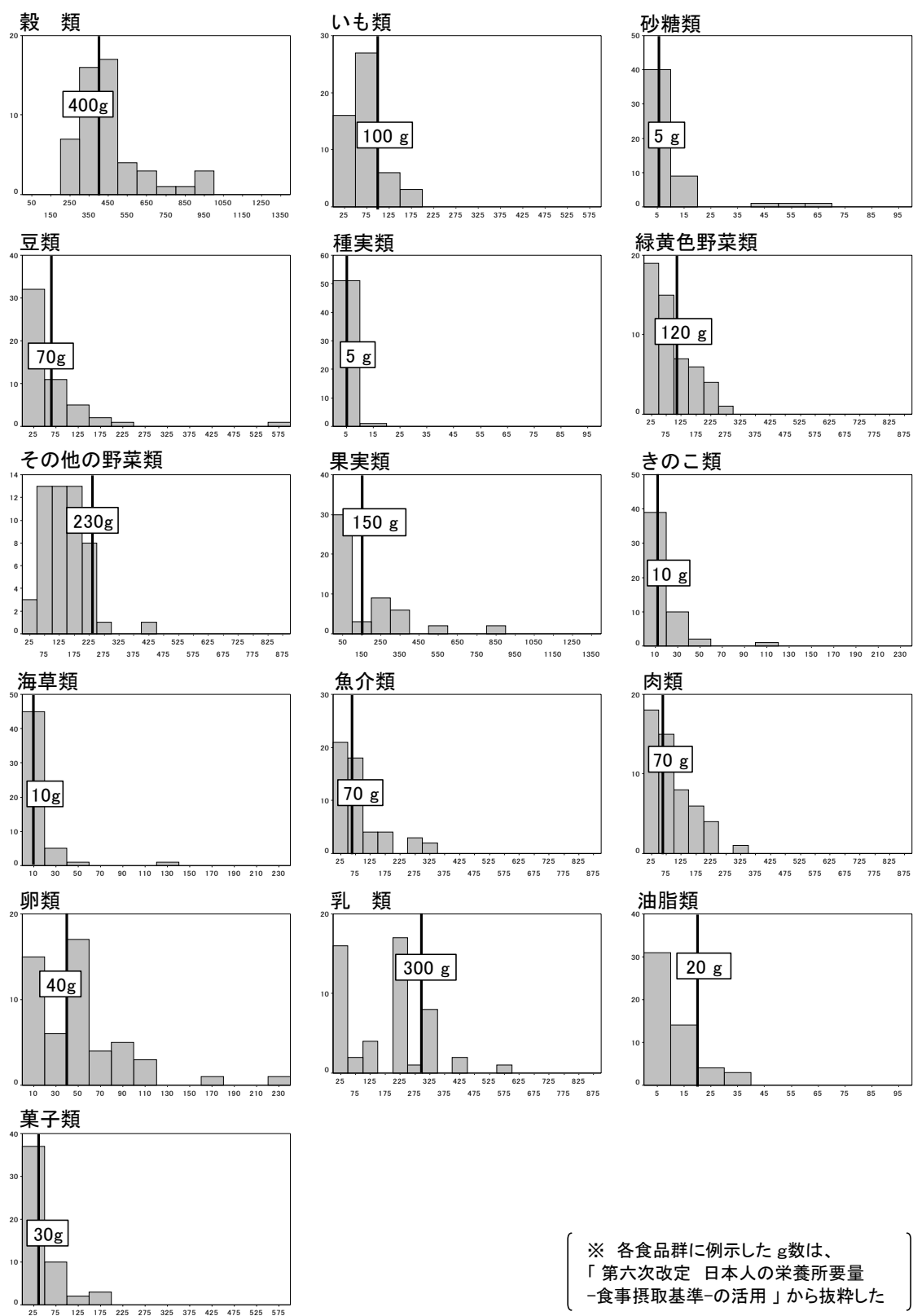
※3 目標量(DG)下限

※4 目標量(DG)上限

※5 目標量(DG)

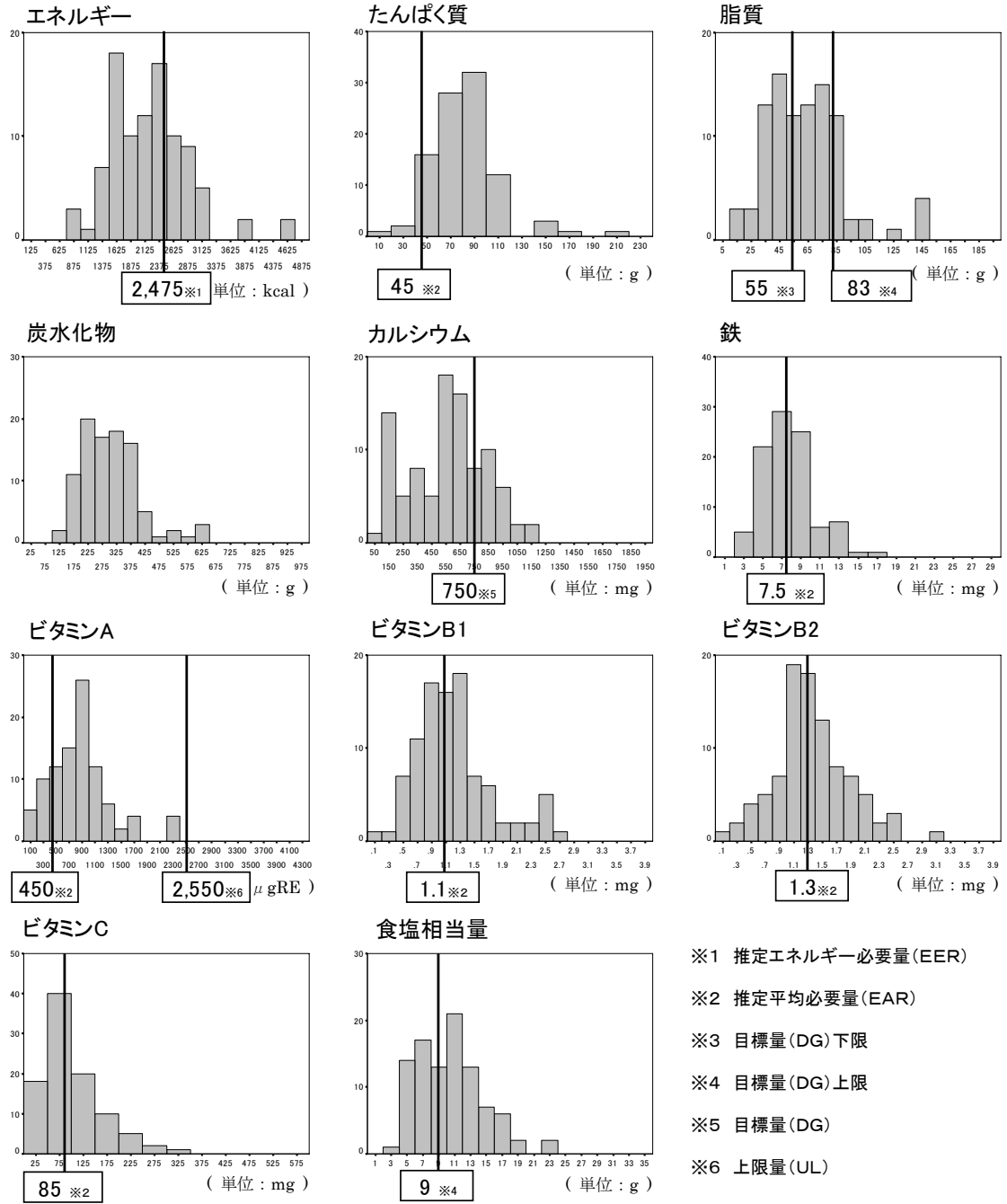
※6 上限量(UL)

## 15歳～17歳における食品群の摂取状況（女性）



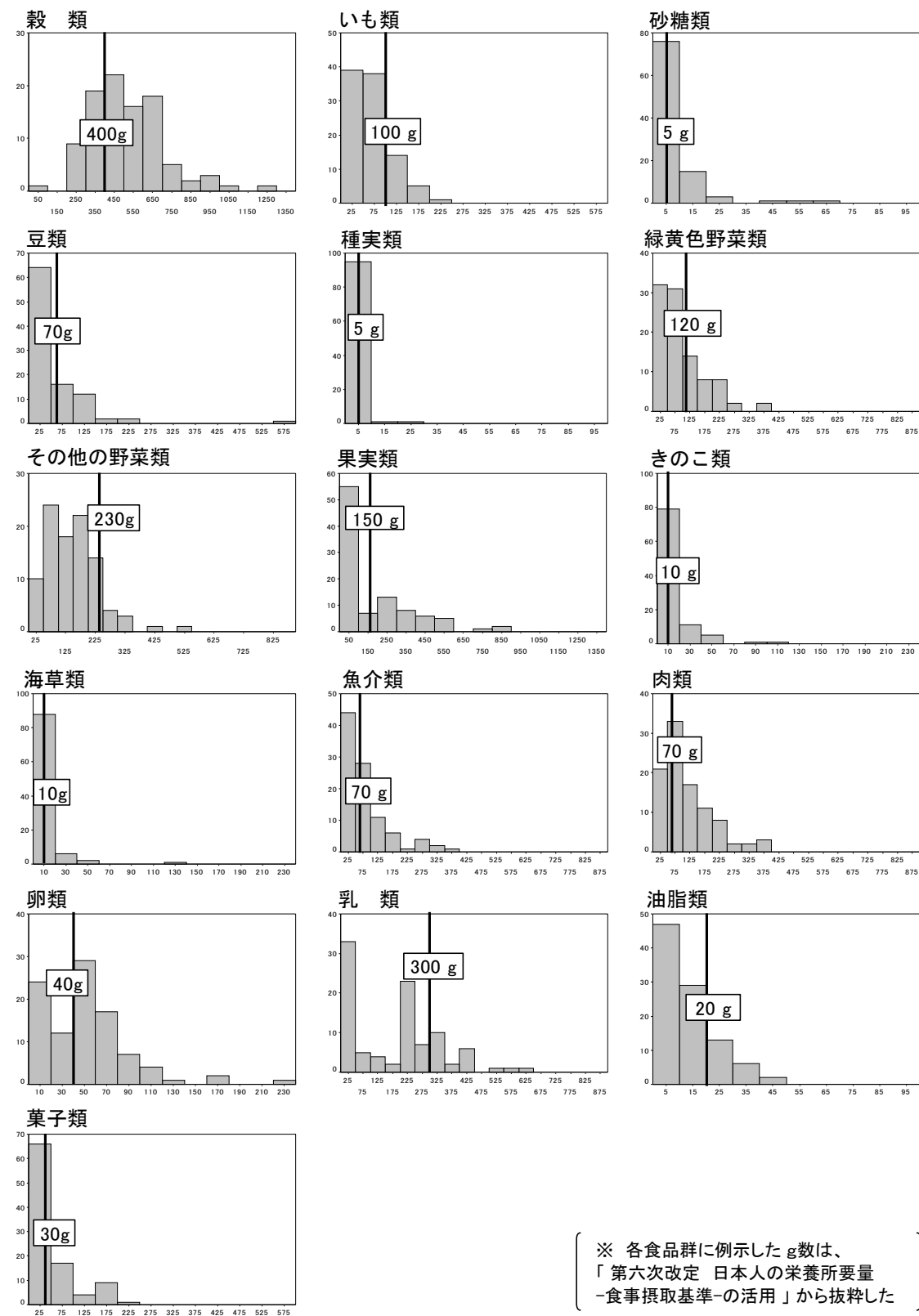
※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量-食事摂取基準-の活用」から抜粋した

# 15歳～17歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男女計）



- ※1 推定エネルギー必要量(EER)
- ※2 推定平均必要量(EAR)
- ※3 目標量(DG)下限
- ※4 目標量(DG)上限
- ※5 目標量(DG)
- ※6 上限量(UL)

## 15歳～17歳における食品群の摂取状況（男女計）



※ 各食品群に例示した g 数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 15歳～17歳における栄養評価

	男性				女性				全体			
	EER(活動レベル1) 2,350		EER(活動レベル2) 2,750		EER(活動レベル1) 1,900		EER(活動レベル2) 2,200		EER(活動レベル1) 2,125		EER(活動レベル2) 2,475	
エネルギー	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合
たんぱく質	65.0	---	50	6.8	50.0	---	40	5.8	57.5	---	45	6.3
脂質	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	61.1	91.7	13.6	40.9	49	73	11.5	34.6	55	83	12.5	37.5
炭水化物	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
カルシウム	D G		DG未満の者の割合		D G		DG未満の者の割合		D G		DG未満の者の割合	
	850		84.1		650		71.2		750		77.1	
鉄	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	10.5	9	70.5		11.0	6	34.6		10.8	7.5	51.0	
ビタミンA	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	700	500	25.0		600	400	13.5		650	450	18.8	
ビタミンB1	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	1.50	1.2	50.0		1.20	1	51.9		1.35	1.1	51.0	
ビタミンB2	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	1.70	1.4	50.0		1.30	1.1	30.8		1.50	1.25	39.6	
ビタミンC	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	100	85	40.9		100	85	57.7		100	85	50.0	
食塩	DG		DGを超える者の割合		DG		DGを超える者の割合		DG		DGを超える者の割合	
	10		54.5		8		46.2		9		50.0	

### 【15～17歳(男性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR(推定平均必要量)50g以下の摂取者)の割合は6.8%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG(目標量)下限の61.1gに満たない者の割合は13.6%、DG上限の92gを超える者の割合は40.9%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、54.5%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG850gに満たない者)の割合は84.1%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR9g以下の摂取者)の割合は70.5%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR500g以下の摂取者)の割合は25%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1.2g以下の摂取者)の割合は50%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.4g以下の摂取者)の割合は50%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は40.9%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG10gを超える者)の割合は54.5%です。

### 【15～17歳(女性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR40g以下の摂取者)の割合は5.8%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の48.9gに満たない者の割合は11.5%、DG上限の73gを超える者の割合は34.6%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、46.1%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG650gに満たない者)の割合は71.2%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR6g以下の摂取者)の割合は34.6%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR400g以下の摂取者)の割合は13.5%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1g以下の摂取者)の割合は51.9%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.1g以下の摂取者)の割合は30.8%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は57.7%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG8gを超える者)の割合は46.2%です。

### 【15～17歳(全体)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR45g以下の摂取者)の割合は6.3%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の55gに満たない者の割合は12.5%、DG上限の83gを超える者の割合は37.5%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、50%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG750gに満たない者)の割合は77.1%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR7.5g以下の摂取者)の割合は51%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR450g以下の摂取者)の割合は18.8%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1.1g以下の摂取者)の割合は51%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.3g以下の摂取者)の割合は39.6%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は50%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG9gを超える者)の割合は50%です。

※1 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として、食事摂取基準を用いる場合に、習慣的な摂取量がEAR以下である者の割合は不足者の割合とほぼ一致と考えます。

※2 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として栄養素に関する食事摂取基準を用いる場合に、DG(目標量)に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスクが高い者の割合と一致と考えます。

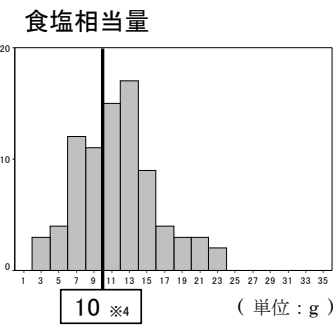
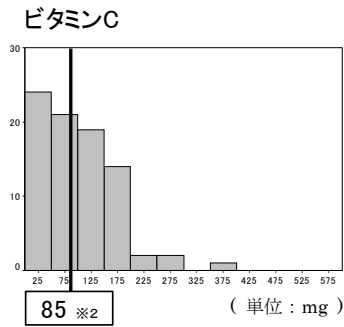
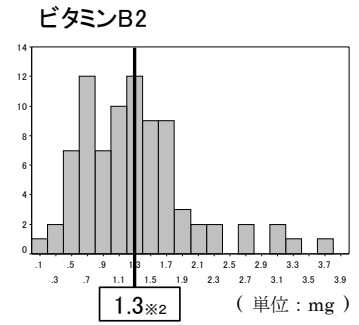
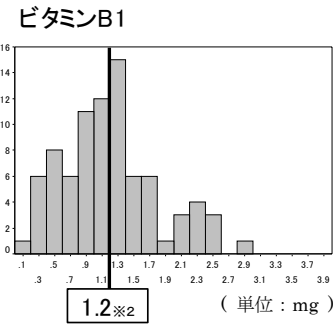
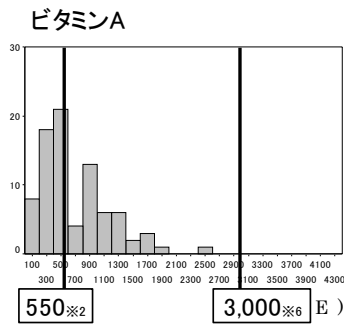
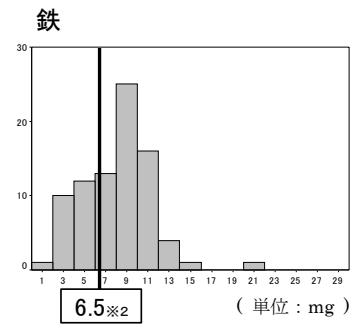
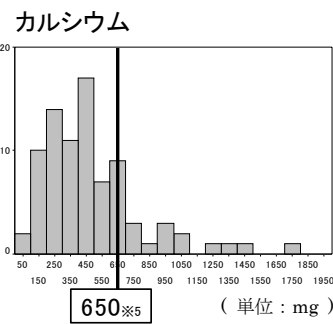
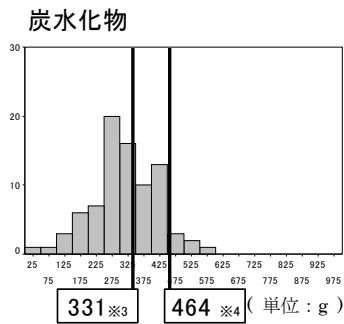
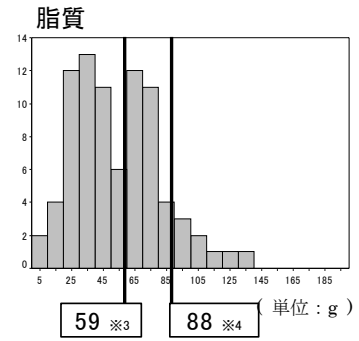
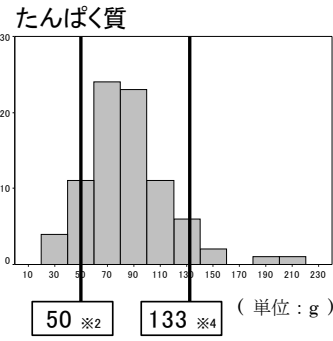
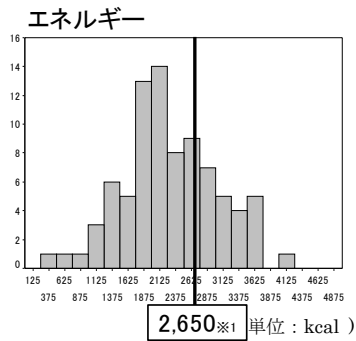


18歳～29歳の調査結果

	栄養素	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	エネルギー	2,185.93	67.51	695.05	
	たんぱく質	82.37	2.95	30.42	
	脂質	55.48	2.60	26.78	
	炭水化物	294.67	10.00	103.01	
	Ca(カルシウム)	463.43	28.82	296.73	
	Fe(鉄)	7.58	0.30	3.04	
	VA(ビタミンA)	676.21	44.67	459.91	
	VB1(ビタミンB1)	1.17	0.06	0.59	
	VB2(ビタミンB2)	1.29	0.07	0.71	
	VC(ビタミンC)	99.07	6.63	68.23	
	食塩相当量	11.13	0.42	4.37	
	女性	エネルギー	1,665.56	44.30	438.53
		たんぱく質	66.54	2.37	23.45
脂質		45.21	1.85	18.32	
炭水化物		223.47	6.67	66.03	
Ca(カルシウム)		445.53	24.87	246.20	
Fe(鉄)		7.14	0.29	2.84	
VA(ビタミンA)		773.69	125.01	1,237.58	
VB1(ビタミンB1)		0.95	0.05	0.48	
VB2(ビタミンB2)		1.12	0.06	0.57	
VC(ビタミンC)		82.20	5.63	55.71	
食塩相当量		11.24	0.77	7.64	
全体		エネルギー	1,935.94	44.89	641.09
		たんぱく質	74.77	1.99	28.42
	脂質	50.55	1.66	23.67	
	炭水化物	260.47	6.59	94.19	
	Ca(カルシウム)	454.83	19.17	273.77	
	Fe(鉄)	7.37	0.21	2.96	
	VA(ビタミンA)	723.04	64.48	920.89	
	VB1(ビタミンB1)	1.07	0.04	0.55	
	VB2(ビタミンB2)	1.21	0.05	0.65	
	VC(ビタミンC)	90.96	4.42	63.10	
	食塩相当量	11.18	0.43	6.16	

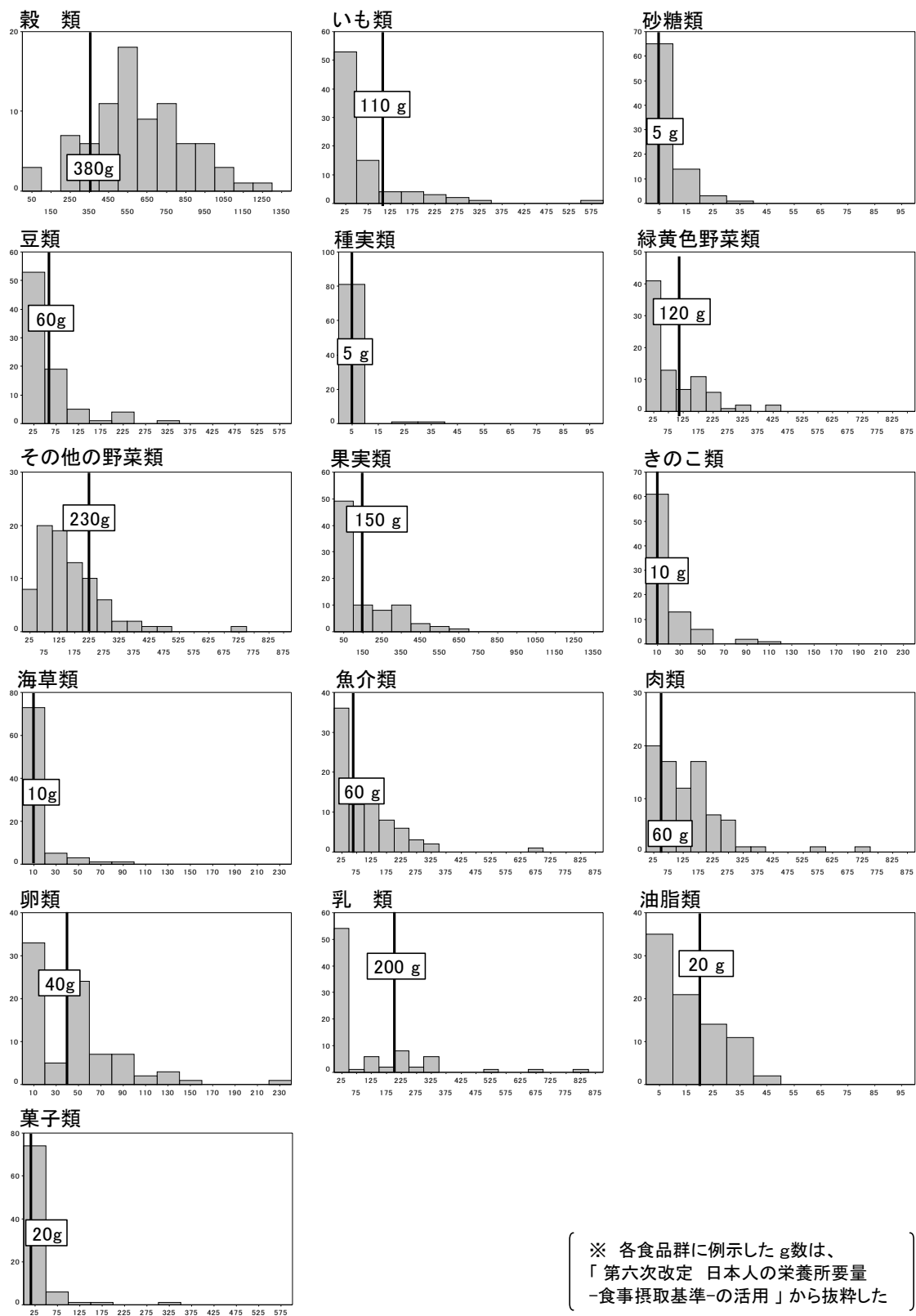
	食品群	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	穀類	610.15	28.94	263.63	
	いも類	57.64	9.92	90.37	
	砂糖類	5.59	0.78	7.09	
	豆類	42.86	6.47	58.94	
	種実類	1.04	0.46	4.20	
	緑黄色野菜	93.71	10.89	99.25	
	その他の野菜	159.25	12.63	115.10	
	果実類	120.48	18.22	165.97	
	きのこ類	13.05	2.36	21.53	
	海藻類	8.62	1.73	15.77	
	魚介類	97.13	11.40	103.87	
	肉類	133.24	12.94	117.90	
	卵類	42.56	4.70	42.80	
女性	乳類	104.88	21.64	197.16	
	油脂類	14.30	5.02	45.74	
	菓子類	15.20	1.27	11.59	
	穀類	378.27	13.96	153.59	
	いも類	49.81	5.92	65.08	
	砂糖類	6.62	0.55	6.06	
	豆類	50.82	6.86	75.41	
	種実類	0.61	0.18	1.95	
	緑黄色野菜	68.95	6.05	66.60	
	その他の野菜	159.30	10.23	112.52	
	果実類	125.88	15.94	175.30	
	きのこ類	13.69	1.80	19.84	
	海藻類	7.87	1.20	13.25	
男性	魚介類	79.17	7.67	84.34	
	肉類	94.05	7.52	82.68	
	卵類	35.62	3.11	34.19	
	乳類	91.68	11.80	129.84	
	油脂類	27.58	5.03	55.31	
	菓子類	9.68	0.69	7.60	
	女性	穀類	472.61	16.46	235.04
		いも類	53.00	5.35	76.48
		砂糖類	6.20	0.46	6.52
		豆類	47.58	4.85	69.30
		種実類	0.78	0.22	3.08
		緑黄色野菜	79.03	5.77	82.38
		その他の野菜	159.28	7.95	113.58
果実類		123.69	12.01	171.58	
きのこ類		13.43	1.44	20.55	
海藻類		8.18	1.00	14.33	
魚介類		86.48	6.53	93.20	
肉類		110.00	7.03	100.40	
卵類		38.45	2.67	38.08	
全体	乳類	97.05	11.26	160.80	
	油脂類	22.18	3.64	52.04	
	菓子類	11.93	0.69	9.82	

# 18歳～29歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男性）



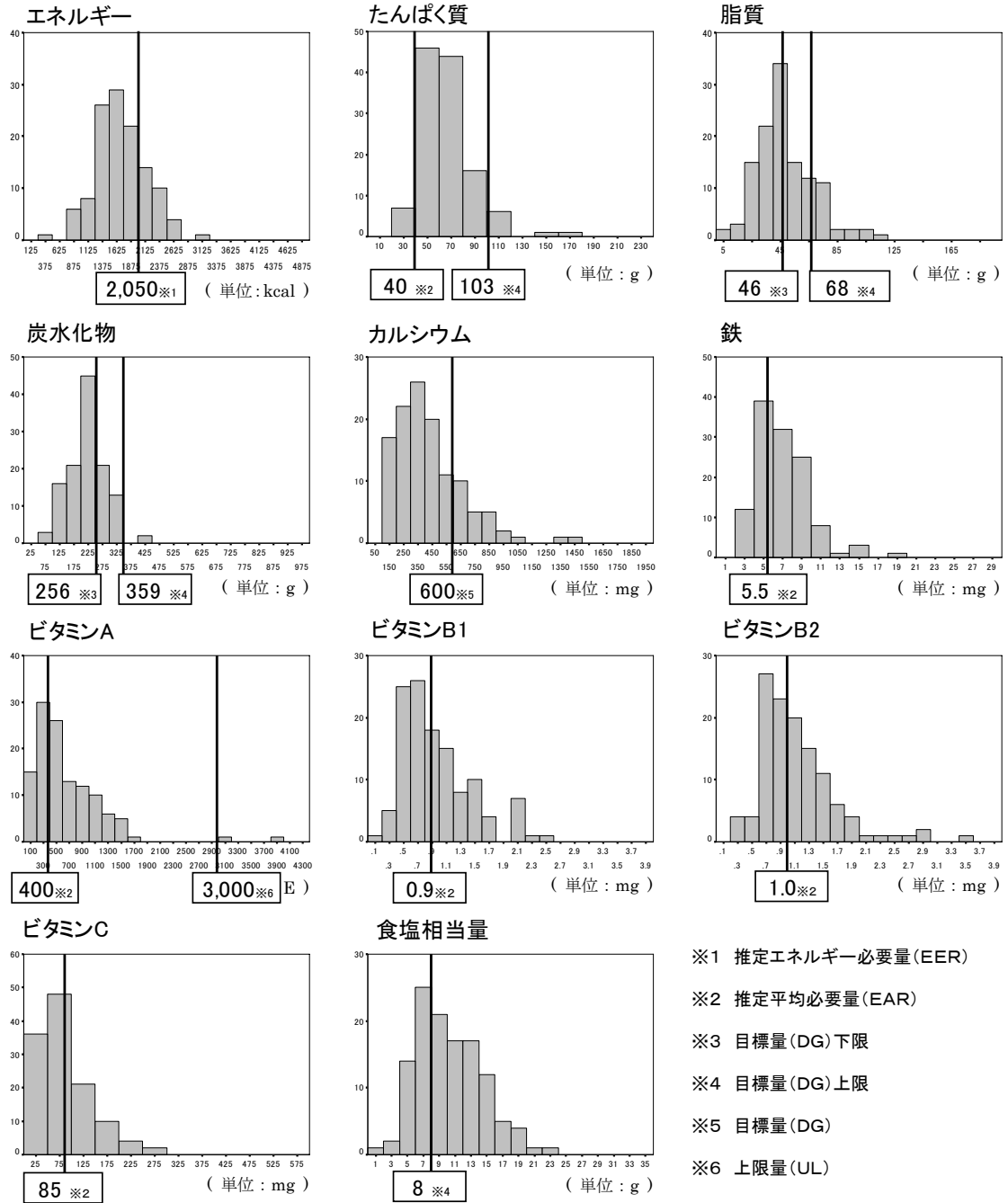
- ※1 推定エネルギー必要量(EER)
- ※2 推定平均必要量(EAR)
- ※3 目標量(DG)下限
- ※4 目標量(DG)上限
- ※5 目標量(DG)
- ※6 上限量(UL)

## 18歳～29歳における食品群の摂取状況（男性）



※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 18歳～29歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（女性）



※1 推定エネルギー必要量(EER)

※2 推定平均必要量(EAR)

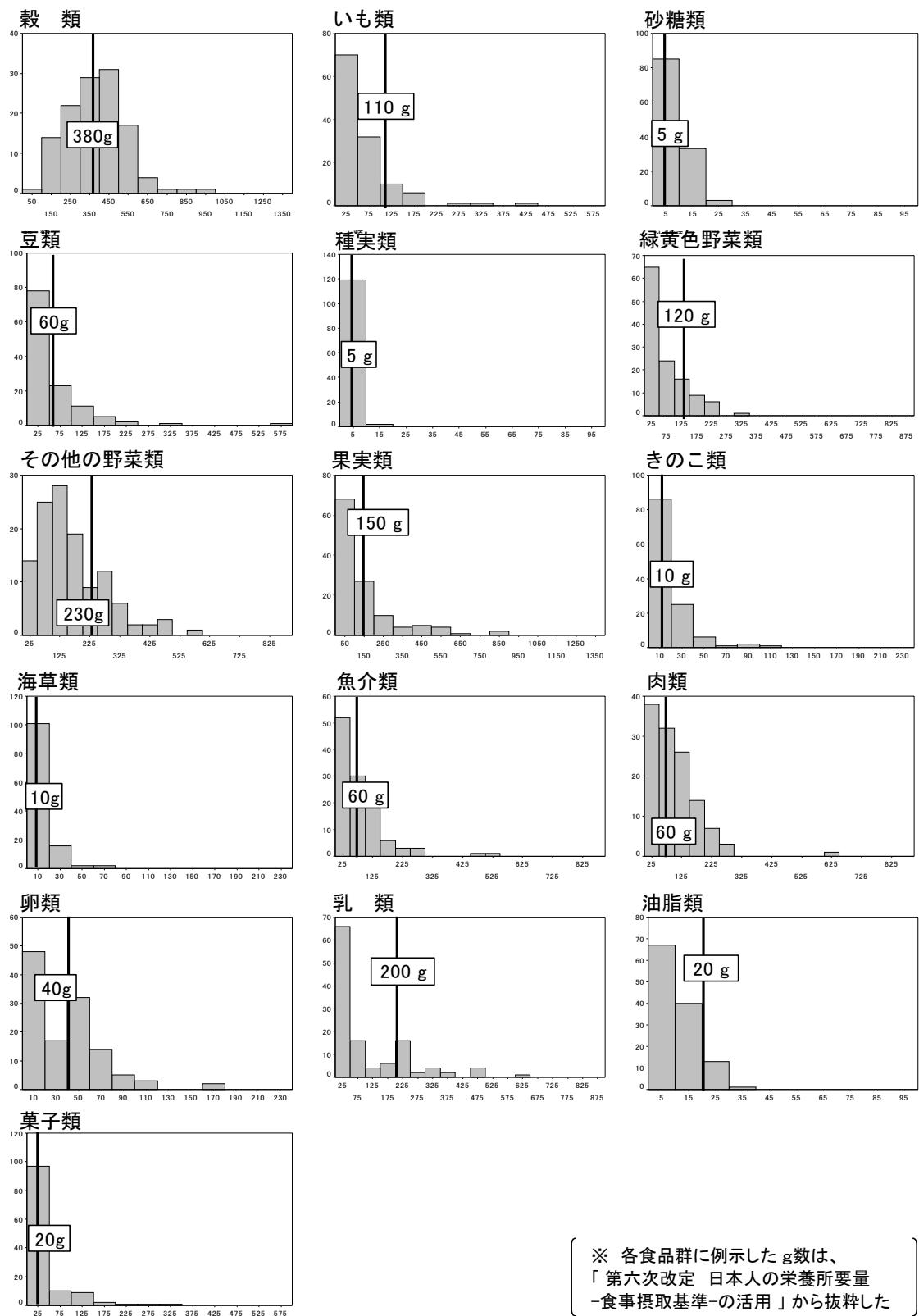
※3 目標量(DG)下限

※4 目標量(DG)上限

※5 目標量(DG)

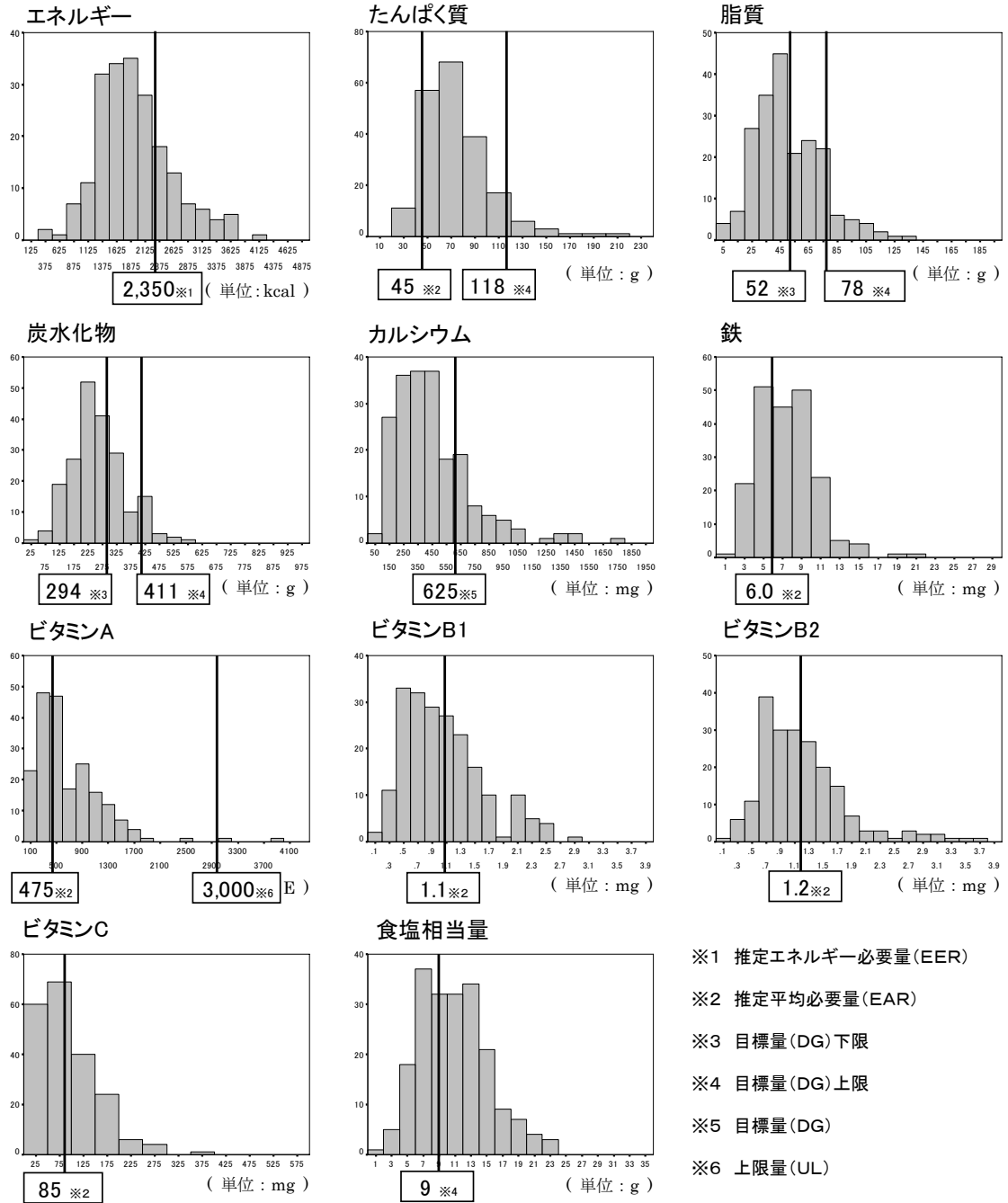
※6 上限量(UL)

## 18歳～29歳における食品群の摂取状況（女性）



※ 各食品群に例示した g 数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準- の活用」から抜粋した

## 18歳～29歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男女計）



※1 推定エネルギー必要量(EER)

※2 推定平均必要量(EAR)

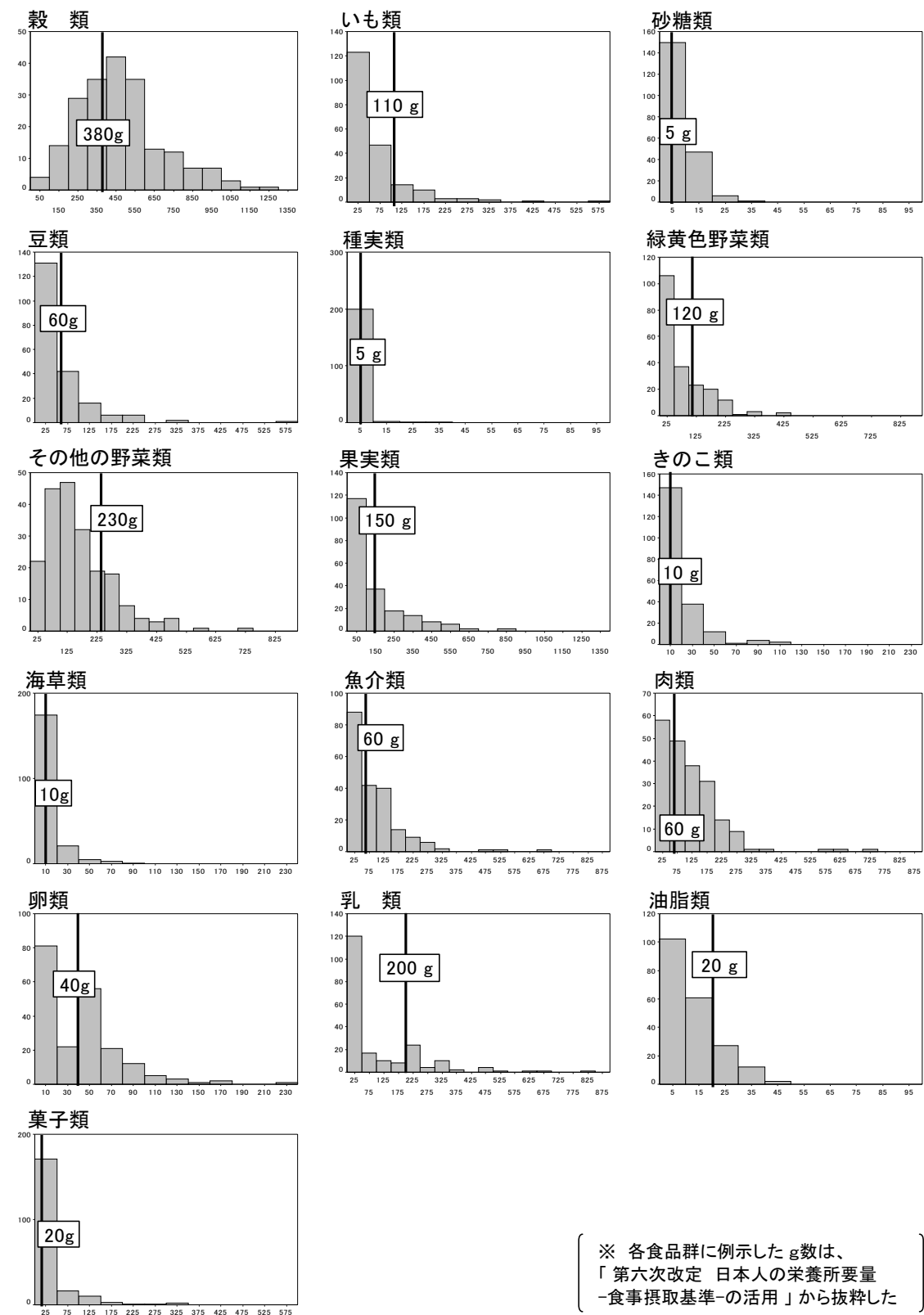
※3 目標量(DG)下限

※4 目標量(DG)上限

※5 目標量(DG)

※6 上限量(UL)

## 18歳～29歳における食品群の摂取状況（男女計）



## 18歳～29歳における栄養評価

	男性				女性				全体			
	EER(活動レベル1) 2,300		EER(活動レベル2) 2,650		EER(活動レベル1) 1,750		EER(活動レベル2) 2,050		EER(活動レベル1) 2,025		EER(活動レベル2) 2,350	
エネルギー	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合
たんぱく質	60.0	132.5	50	10.8	50.0	102.5	40	5.8	55.0	117.5	45	7.8
脂質	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	51.1	76.7	16.9	50.6	39	58	11.6	34.7	45	68	13.7	41.2
炭水化物	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	331.3	463.8	55.4	4.8	256.3	358.8	38.0	3.3	293.8	411.3	45.1	3.9
カルシウム	D G		DG未満の者の割合		D G		DG未満の者の割合		D G		DG未満の者の割合	
	650		79.5		600		54.5		625		64.7	
鉄	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	7.53	6.5	32.5		10.5	5.5	31.4		9.0	6	31.9	
ビタミンA	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	750	550	45.8		600	400	37.2		675	475	40.7	
ビタミンB1	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	1.40	1.2	55.4		1.10	0.9	54.5		1.25	1.05	54.9	
ビタミンB2	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	1.60	1.3	54.2		1.20	1	47.9		1.40	1.15	50.5	
ビタミンC	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	100	85	48.2		100	85	57.9		100	85	53.9	
食塩	DG		DGを超える者の割合		DG		DGを超える者の割合		DG		DGを超える者の割合	
	10		63.9		8		43.8		9		52.0	

### 【18～29歳(男性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR(推定平均必要量) 50 g 以下の摂取者)の割合は 10.8 %です。
- ・脂質においては、摂取量がDG(目標量)下限の 51.1 g に満たない者の割合は 16.9 %、DG上限の 77 g を越える者の割合は 50.6 %です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、67.5 %です。
- ・炭水化物においてはDG下限の 331.25 g に満たない者の割合は 55.4 %、DG上限の 463.75 g を越える者の割合は 4.8 %です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、60.2 %です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 650 g に満たない者)の割合は 79.5 %です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR 6.5 g 以下の摂取者)の割合は 32.5 %です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR 550 g 以下の摂取者)の割合は 45.8 %です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR 1.2 g 以下の摂取者)の割合は 55.4 %です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR 1.3 g 以下の摂取者)の割合は 54.2 %です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR 85 g 以下の摂取者)の割合は 48.2 %です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 10 g を越える者)の割合は 63.9 %です。

### 【18～29歳(女性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR 40 g 以下の摂取者)の割合は 5.8 %です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の 38.9 g に満たない者の割合は 11.6 %、DG上限の 58 g を越える者の割合は 34.7 %です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、46.3 %です。
- ・炭水化物においてはDG下限の 256.25 g に満たない者の割合は 38 %、DG上限の 358.75 g を越える者の割合は 3.3 %です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、41.3 %です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 600 g に満たない者)の割合は 54.5 %です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR 5.5 g 以下の摂取者)の割合は 31.4 %です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR 400 g 以下の摂取者)の割合は 37.2 %です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR 0.9 g 以下の摂取者)の割合は 54.5 %です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR 1 g 以下の摂取者)の割合は 47.9 %です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR 85 g 以下の摂取者)の割合は 57.9 %です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 8 g を越える者)の割合は 43.8 %です。

### 【18～29歳(全体)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR 45 g 以下の摂取者)の割合は 7.8 %です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の 45 g に満たない者の割合は 13.7 %、DG上限の 68 g を越える者の割合は 41.2 %です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、54.9 %です。
- ・炭水化物においてはDG下限の 293.75 g に満たない者の割合は 45.1 %、DG上限の 411.25 g を越える者の割合は 3.9 %です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、49 %です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 625 g に満たない者)の割合は 64.7 %です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR 6 g 以下の摂取者)の割合は 31.9 %です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR 475 g 以下の摂取者)の割合は 40.7 %です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR 1.1 g 以下の摂取者)の割合は 54.9 %です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR 1.2 g 以下の摂取者)の割合は 50.5 %です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR 85 g 以下の摂取者)の割合は 53.9 %です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG 9 g を越える者)の割合は 52 %です。

※1 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として食事摂取基準を用いる場合に、習慣的な摂取量がEAR以下である者の割合は不足者の割合とほぼ一致すると考えます。

※2 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として栄養素に関する食事摂取基準を用いる場合に、DG(目標量)に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスクが高い者の割合と一致すると考えます。

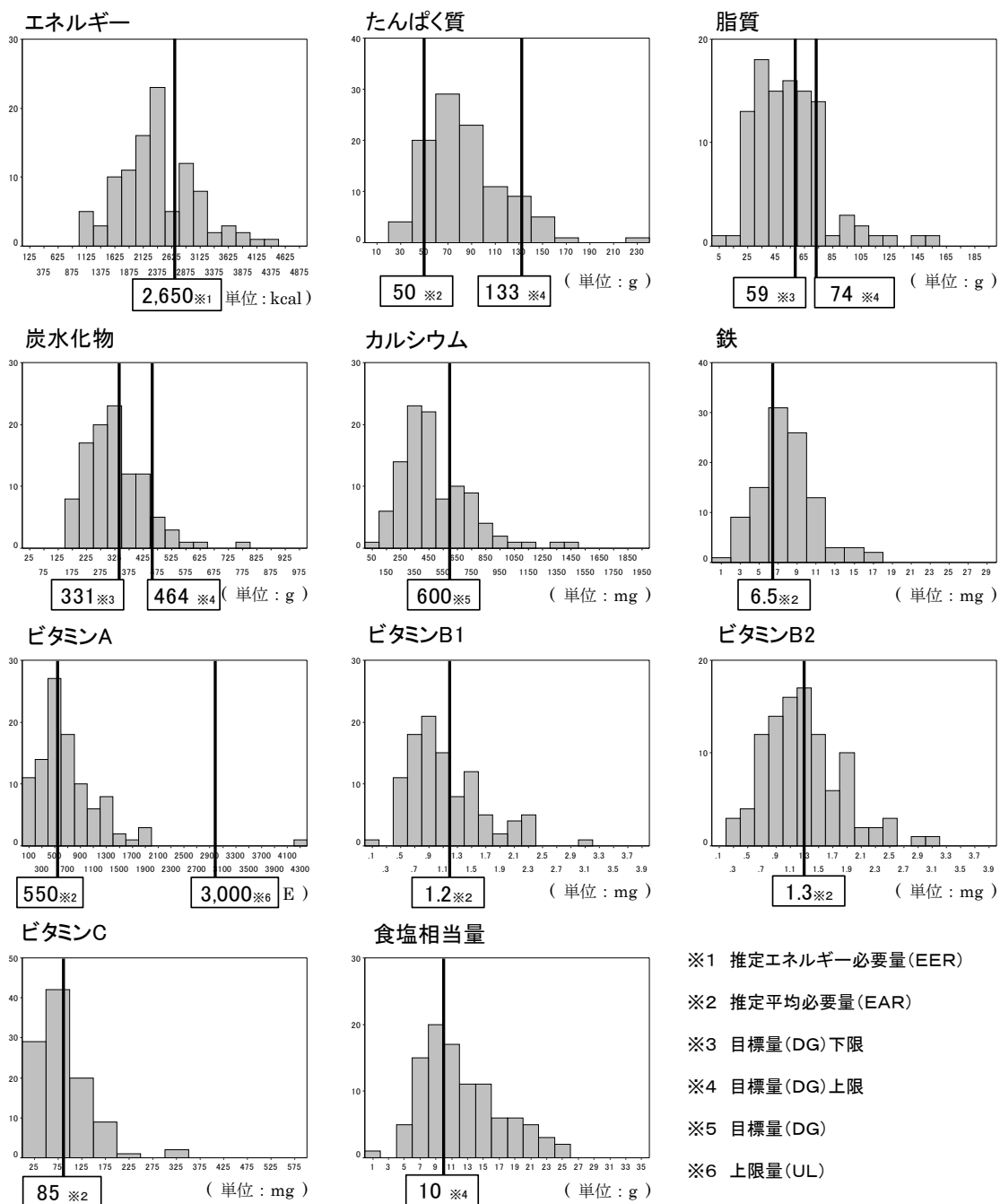


30歳～39歳の調査結果

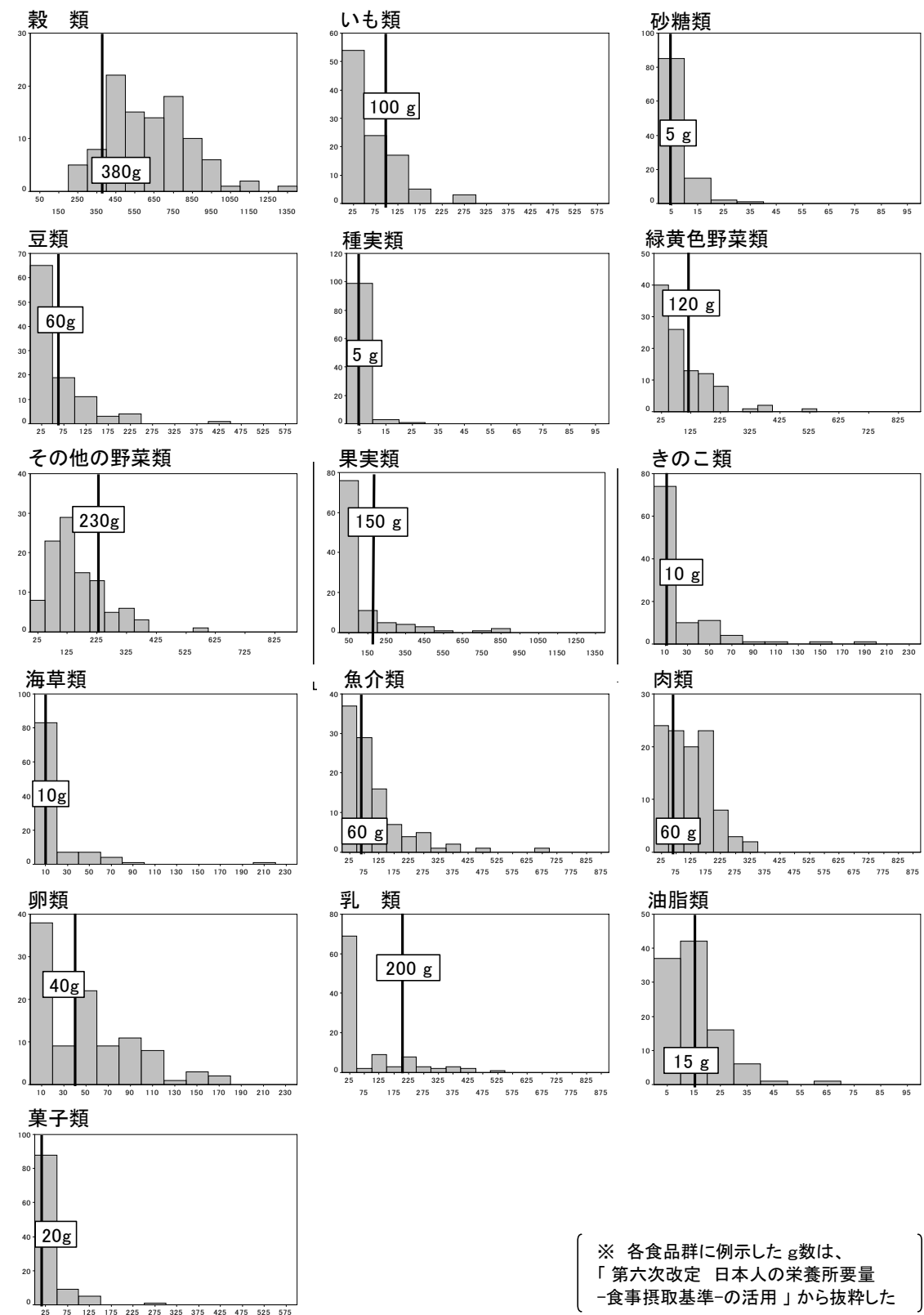
	栄養素	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	エネルギー	2,398.98	70.87	719.29	
	たんぱく質	85.67	3.16	32.05	
	脂質	55.26	2.54	25.75	
	炭水化物	327.58	10.25	104.03	
	Ca(カルシウム)	482.99	24.54	249.05	
	Fe(鉄)	7.94	0.30	3.01	
	VA(ビタミンA)	799.12	81.96	831.79	
	VB1(ビタミンB1)	1.13	0.05	0.53	
	VB2(ビタミンB2)	1.29	0.05	0.54	
	VC(ビタミンC)	85.78	5.47	55.47	
	食塩相当量	12.98	0.93	9.47	
	女性	エネルギー	1,786.01	52.72	634.87
		たんぱく質	67.62	2.15	25.83
脂質		46.24	1.81	21.75	
炭水化物		243.27	7.96	95.83	
Ca(カルシウム)		463.19	20.19	243.16	
Fe(鉄)		6.75	0.23	2.76	
VA(ビタミンA)		720.38	45.18	544.03	
VB1(ビタミンB1)		1.00	0.05	0.60	
VB2(ビタミンB2)		1.14	0.05	0.57	
VC(ビタミンC)		87.41	5.29	63.75	
食塩相当量		11.32	0.70	8.47	
全体		エネルギー	2,040.59	46.74	736.06
		たんぱく質	75.12	1.90	29.93
	脂質	49.99	1.52	23.91	
	炭水化物	278.29	6.84	107.66	
	Ca(カルシウム)	471.41	15.61	245.82	
	Fe(鉄)	7.25	0.19	2.93	
	VA(ビタミンA)	753.08	43.16	679.64	
	VB1(ビタミンB1)	1.06	0.04	0.57	
	VB2(ビタミンB2)	1.20	0.04	0.56	
	VC(ビタミンC)	86.73	3.84	60.46	
	食塩相当量	12.01	0.57	8.94	

	食品群	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	穀類	637.98	24.53	248.93	
	いも類	57.11	6.17	62.62	
	砂糖類	4.72	0.58	5.90	
	豆類	48.88	6.58	66.79	
	種実類	1.15	0.31	3.18	
	緑黄色野菜	93.96	8.91	90.43	
	その他の野菜	157.44	9.54	96.82	
	果実類	89.04	17.05	173.08	
	きのこ類	17.02	3.11	31.57	
	海草類	12.68	2.65	26.87	
	魚介類	100.25	10.88	110.43	
	肉類	116.57	7.52	76.33	
	卵類	47.72	4.22	42.80	
女性	乳類	81.28	14.61	148.22	
	油脂類	17.53	3.94	40.03	
	菓子類	13.99	1.05	10.63	
	女性	穀類	417.95	16.73	201.47
		いも類	45.16	5.17	62.30
		砂糖類	6.11	0.67	8.06
		豆類	50.58	5.54	66.71
		種実類	1.32	0.34	4.08
		緑黄色野菜	90.15	7.63	91.90
		その他の野菜	156.30	9.99	120.28
		果実類	140.98	17.60	211.96
		きのこ類	16.82	2.70	32.57
		海草類	10.52	2.46	29.63
魚介類		83.07	7.45	89.76	
肉類		75.33	5.79	69.75	
卵類		32.60	2.56	30.78	
女性	乳類	113.01	11.52	138.66	
	油脂類	20.16	4.46	53.74	
	菓子類	9.85	0.71	8.55	
	全体	穀類	509.34	15.71	247.44
		いも類	50.12	3.98	62.71
		砂糖類	5.53	0.46	7.28
		豆類	49.87	4.24	66.75
		種実類	1.25	0.24	3.73
		緑黄色野菜	91.74	5.80	91.31
		その他の野菜	156.77	7.06	111.14
		果実類	119.41	12.60	198.41
		きのこ類	16.90	2.04	32.16
		海草類	11.41	1.81	28.53
魚介類		90.21	6.30	99.23	
肉類		92.46	4.78	75.35	
卵類		38.88	2.35	37.02	
全体	乳類	99.83	9.12	143.56	
	油脂類	19.07	3.08	48.54	
	菓子類	11.57	0.61	9.68	

### 30歳～39歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男性）

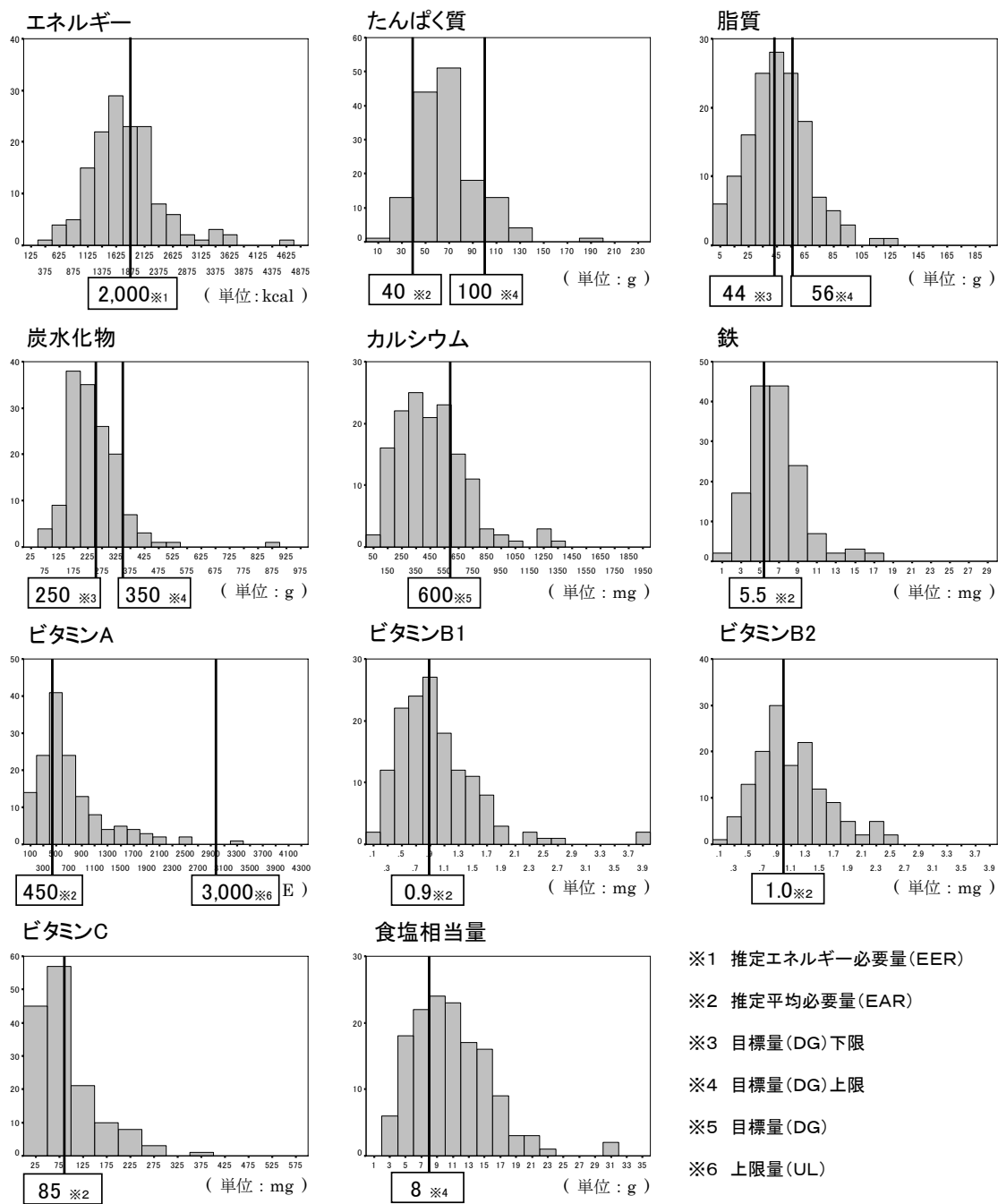


### 30歳～39歳における食品群の摂取状況（男性）



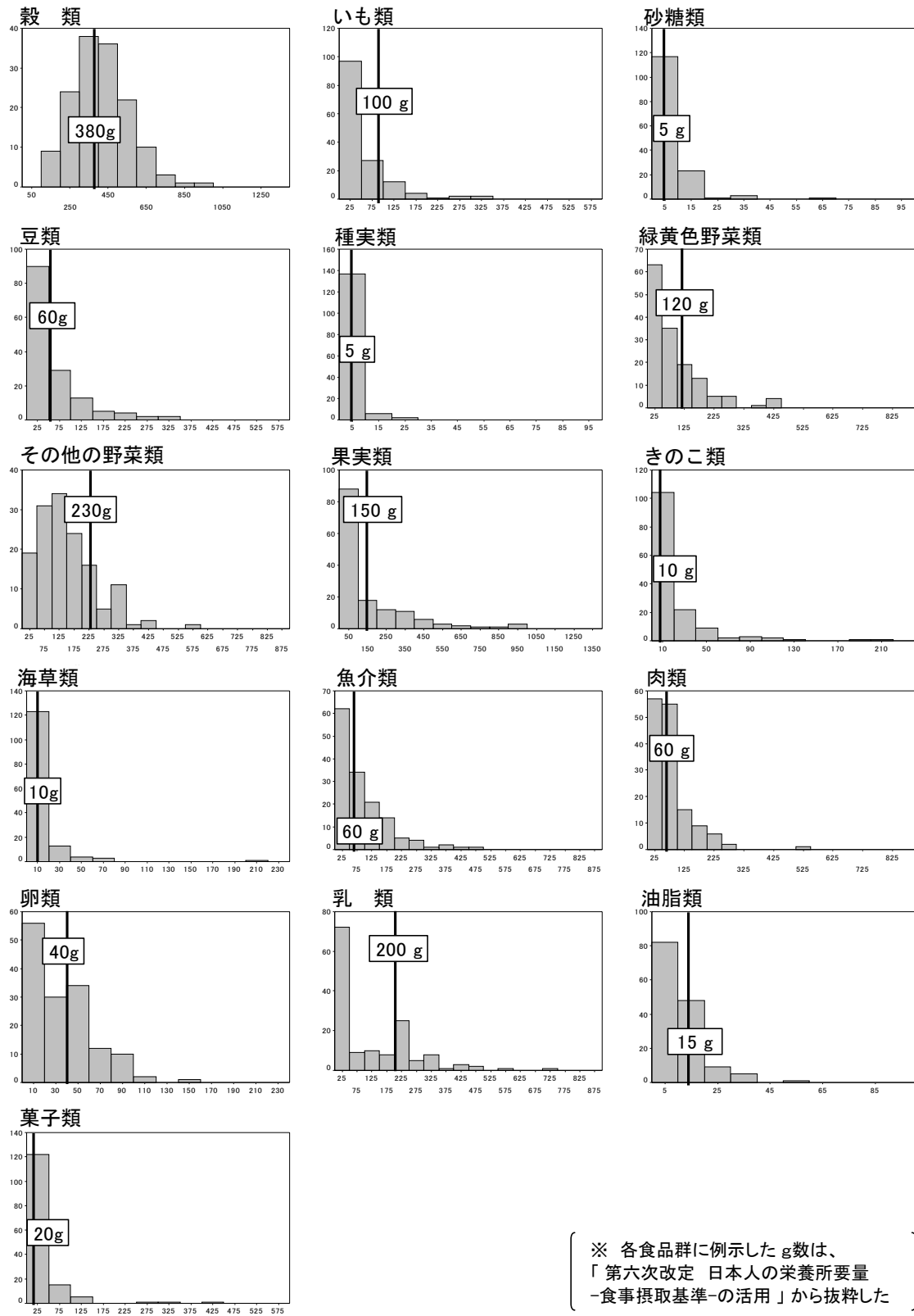
※ 各食品群に例示した g 数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準-の活用」から抜粋した

### 30歳～39歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（女性）



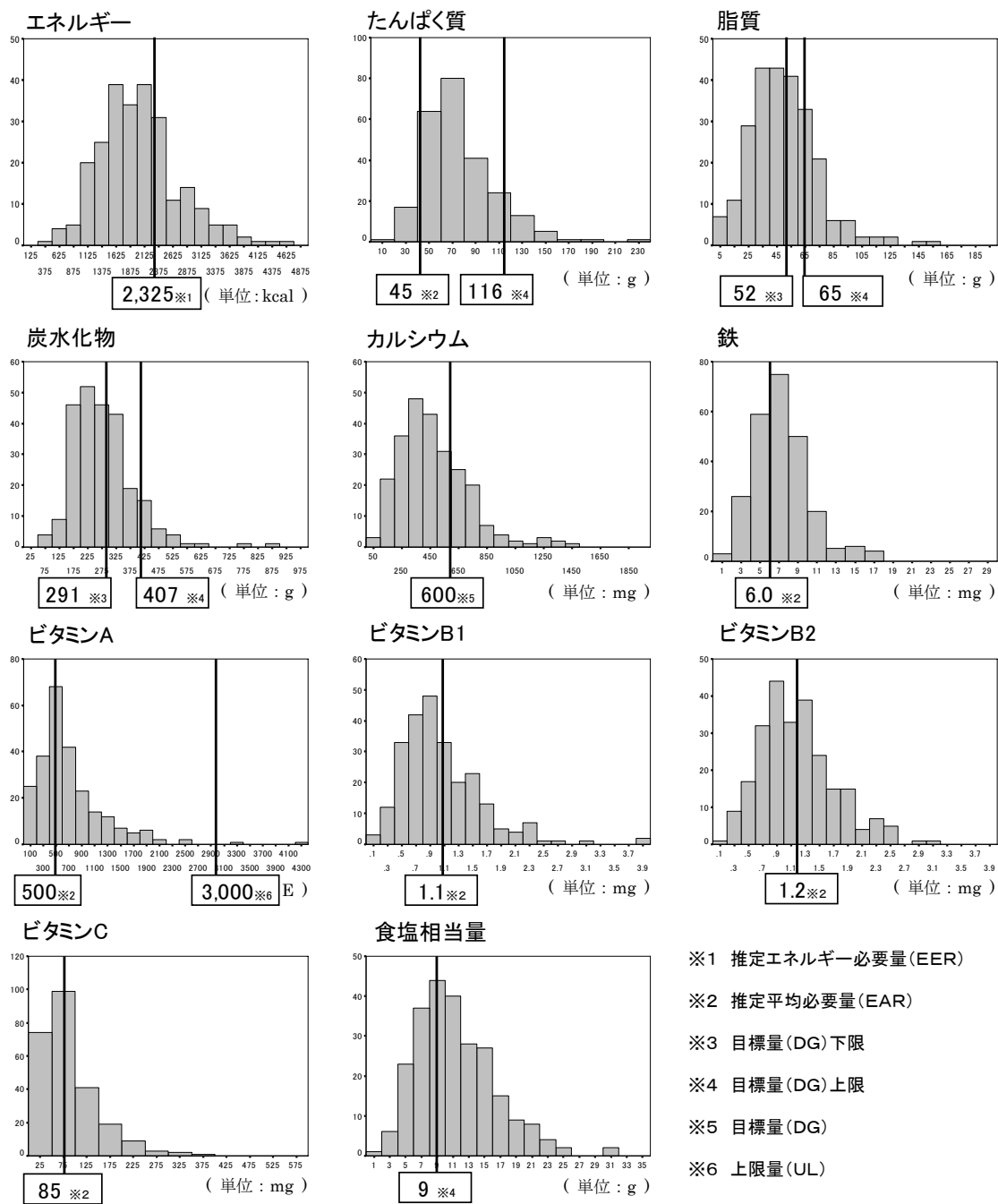
- ※1 推定エネルギー必要量(EER)
- ※2 推定平均必要量(EAR)
- ※3 目標量(DG)下限
- ※4 目標量(DG)上限
- ※5 目標量(DG)
- ※6 上限量(UL)

### 30歳～39歳における食品群の摂取状況（女性）



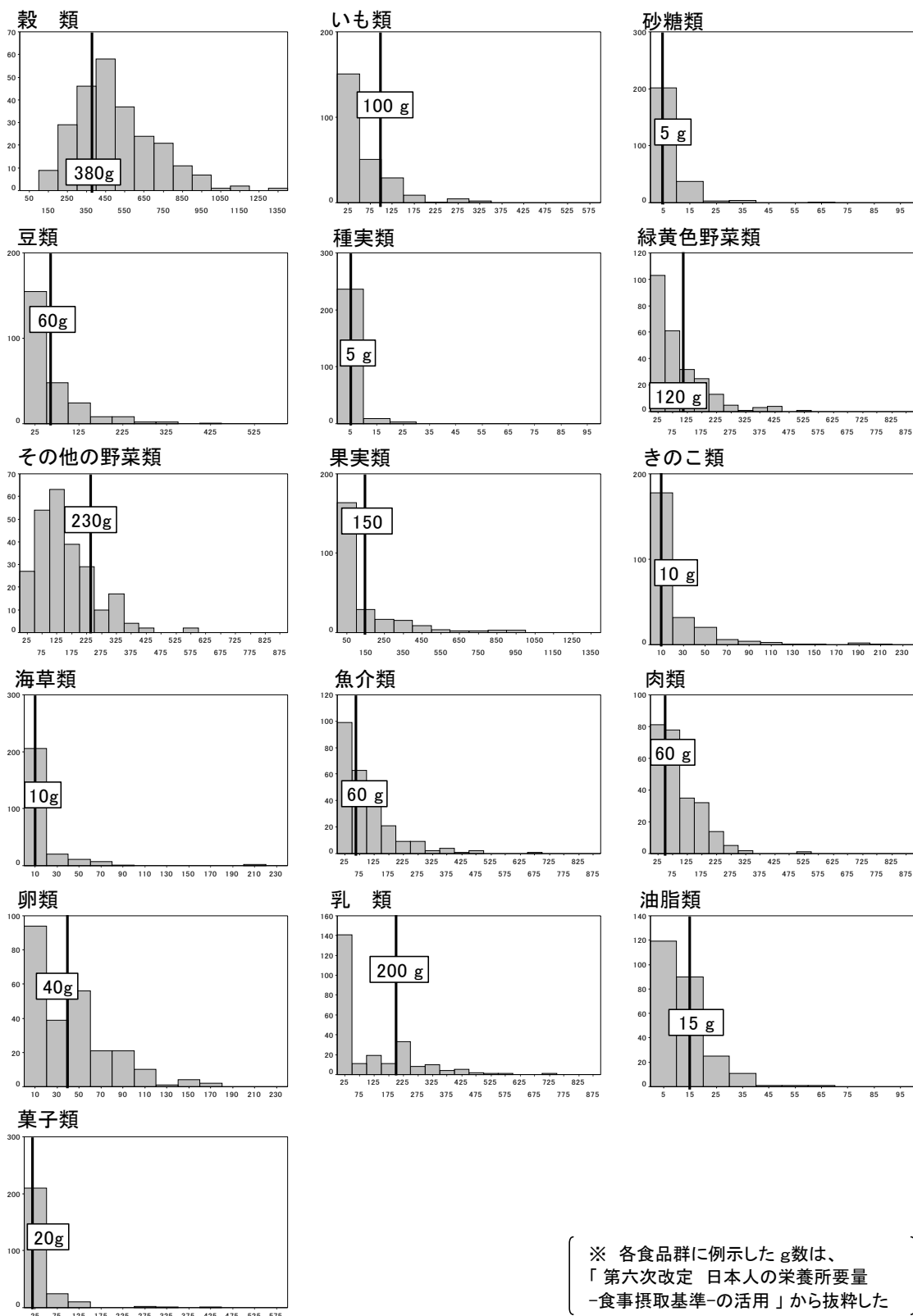
※ 各食品群に例示した g 数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量 -食事摂取基準- の活用」から抜粋した

### 30歳～39歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男女計）



- ※1 推定エネルギー必要量(EER)
- ※2 推定平均必要量(EAR)
- ※3 目標量(DG)下限
- ※4 目標量(DG)上限
- ※5 目標量(DG)
- ※6 上限量(UL)

### 30歳～39歳における食品群の摂取状況（男女計）



※ 各食品群に例示した g 数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量-食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 30歳～39歳における栄養評価

	男性				女性				全体			
	EER(活動レベル1) 2,250		EER(活動レベル2) 2,650		EER(活動レベル1) 1,700		EER(活動レベル2) 2,000		EER(活動レベル1) 1,975		EER(活動レベル2) 2,325	
エネルギー	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合
たんぱく質	60.0	132.5	50	6.8	50.0	100.0	40	9.7	55.0	116.3	45	8.5
脂質	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	50.0	62.5	33.0	46.6	38	47	23.4	33.1	44	55	27.4	38.7
炭水化物	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	331.3	463.8	56.3	8.7	250.0	350.0	40.0	6.2	290.6	406.9	46.8	7.3
カルシウム	D G	DG未満の者の割合		D G	DG未満の者の割合		D G	DG未満の者の割合		D G	DG未満の者の割合	
	600	71.8		600	51.0		600	59.7				
鉄	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	7.5	6.5	29.1		10.5	5.5	36.6		9.0	6	33.5	
ビタミンA	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	750	550	45.6		600	450	31.7		675	500	37.5	
ビタミンB1	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	1.40	1.2	64.1		1.10	0.9	52.4		1.25	1.05	57.3	
ビタミンB2	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	1.60	1.3	59.2		1.20	1	48.3		1.40	1.15	52.8	
ビタミンC	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	100	85	60.2		100	85	57.2		100	85	58.5	
食塩	DG	DGを超える者の割合		DG	DGを超える者の割合		DG	DGを超える者の割合		DG	DGを超える者の割合	
	10	60.2		8	42.8		9	50.0				

### 【30～39歳(男性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR(推定平均必要量)50g以下の摂取者)の割合は6.8%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG(目標量)下限の50gに満たない者の割合は33%、DG上限の63gを超える者の割合は46.6%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、79.6%です。
- ・炭水化物においてはDG下限の331.25gに満たない者の割合は56.3%、DG上限の463.75gを超える者の割合は8.7%です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、65%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG600gに満たない者)の割合は71.8%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR6.5g以下の摂取者)の割合は29.1%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR550g以下の摂取者)の割合は45.6%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1.2g以下の摂取者)の割合は64.1%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.3g以下の摂取者)の割合は59.2%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は60.2%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG10gを超える者)の割合は60.2%です。

### 【30～39歳(女性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR40g以下の摂取者)の割合は9.7%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の37.8gに満たない者の割合は23.4%、DG上限の47gを超える者の割合は33.1%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、56.5%です。
- ・炭水化物においてはDG下限の250gに満たない者の割合は40%、DG上限の350gを超える者の割合は6.2%です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、46.2%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG600gに満たない者)の割合は51%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR5.5g以下の摂取者)の割合は36.6%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR450g以下の摂取者)の割合は31.7%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR0.9g以下の摂取者)の割合は52.4%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1g以下の摂取者)の割合は48.3%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は57.2%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG8gを超える者)の割合は42.8%です。

### 【30～39歳(全体)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR45g以下の摂取者)の割合は8.5%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の43.9gに満たない者の割合は27.4%、DG上限の55gを超える者の割合は38.7%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、66.1%です。
- ・炭水化物においてはDG下限の290.625gに満たない者の割合は46.8%、DG上限の406.875gを超える者の割合は7.3%です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、54.1%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG600gに満たない者)の割合は59.7%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR6g以下の摂取者)の割合は33.5%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR500g以下の摂取者)の割合は37.5%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1.1g以下の摂取者)の割合は57.3%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.2g以下の摂取者)の割合は52.8%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は58.5%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG9gを超える者)の割合は50%です。

※1 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として食事摂取基準を用いる場合に、習慣的な摂取量がEAR以下である者の割合は不足者の割合とほぼ一致すると考えます。

※2 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として栄養素に関する食事摂取基準を用いる場合に、DG(目標量)に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスクが高い者の割合と一致すると考えます。

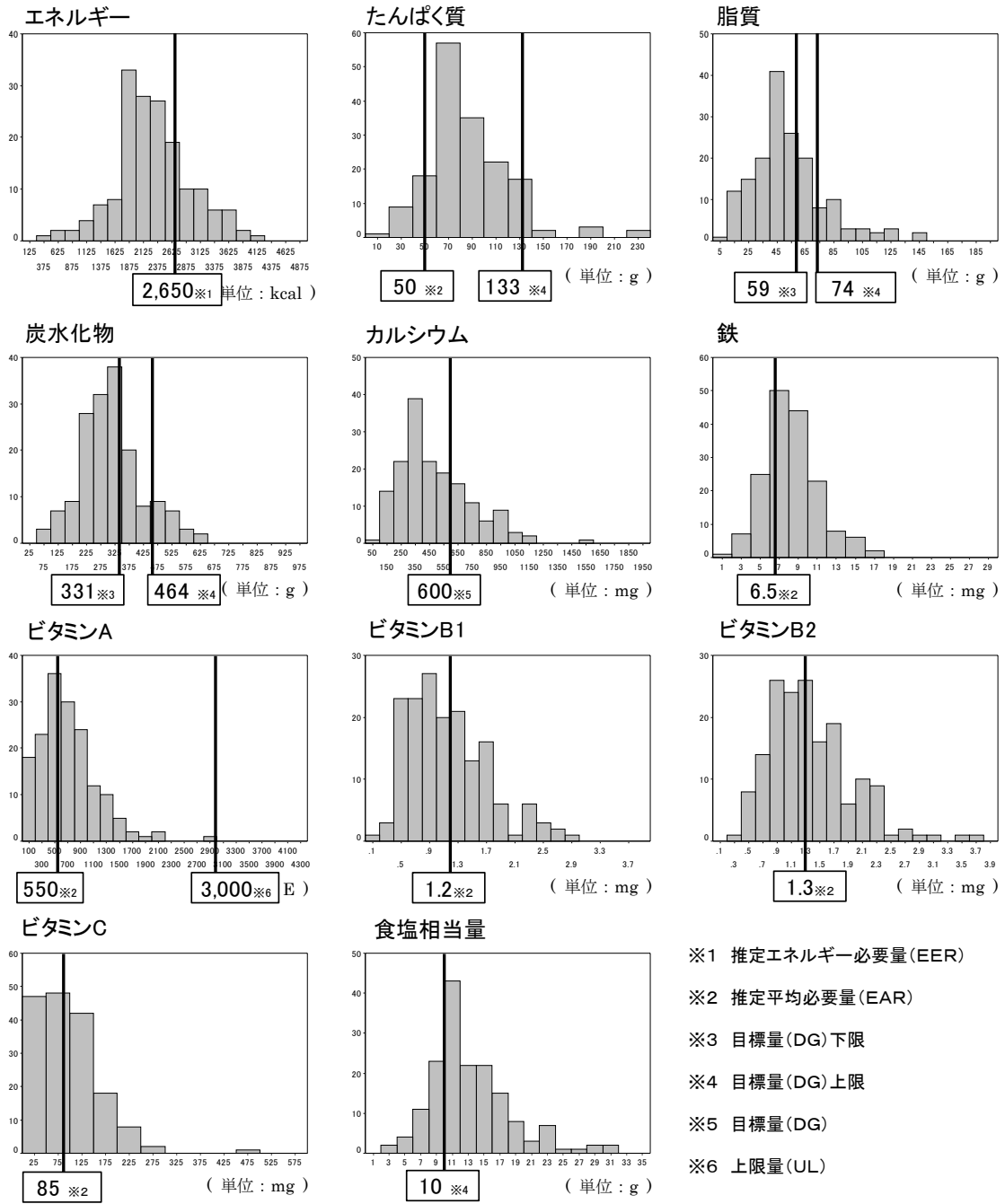


40歳～49歳の調査結果

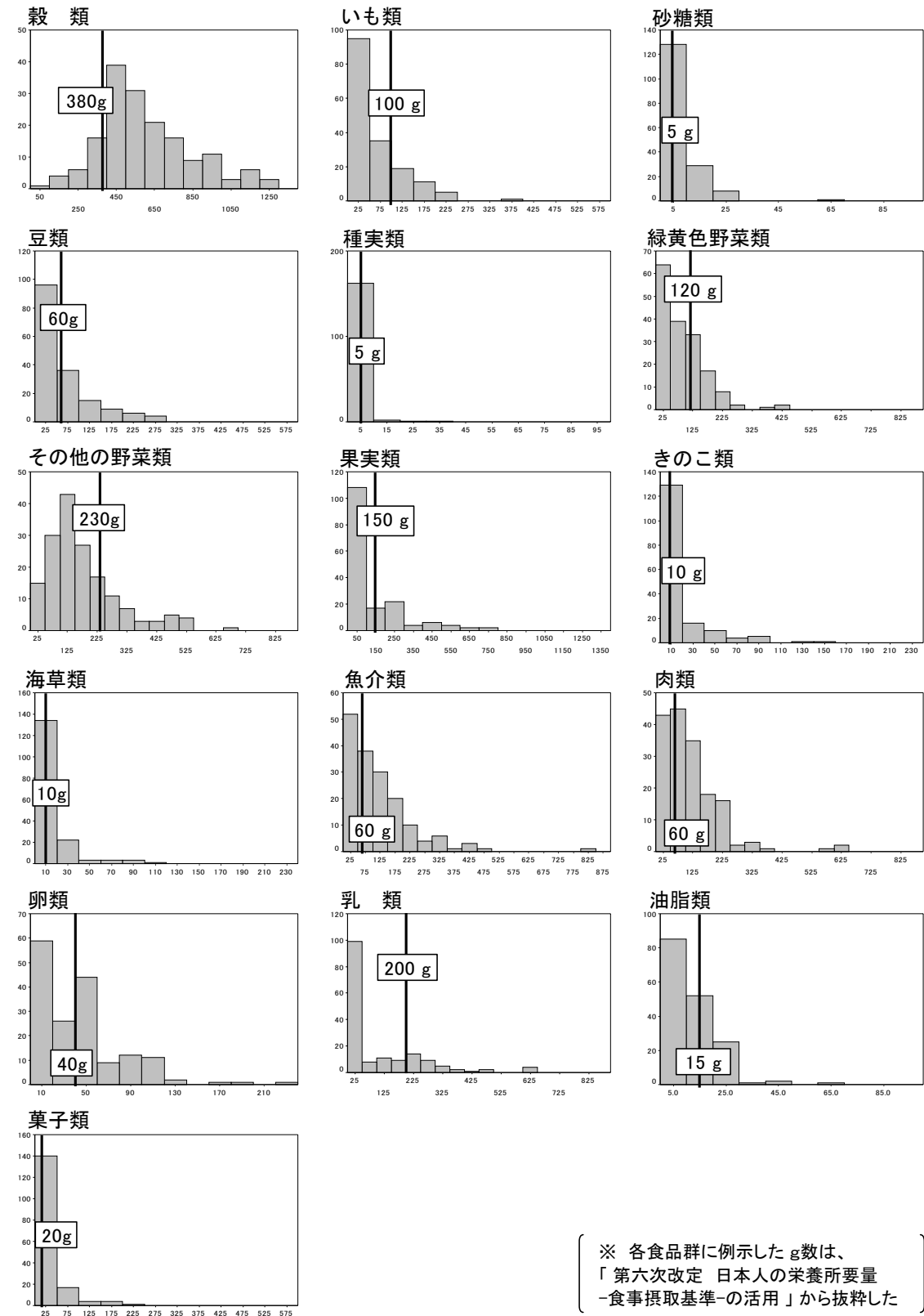
	栄養素	調査結果			
		平均値	標準誤差	標準偏差	
男性	エネルギー	2,286.45	51.83	667.77	
	たんぱく質	87.13	2.62	33.71	
	脂質	53.11	2.01	25.94	
	炭水化物	311.80	8.34	107.42	
	Ca(カルシウム)	501.77	21.68	279.34	
	Fe(鉄)	8.24	0.22	2.88	
	VA(ビタミンA)	792.68	71.27	918.24	
	VB1(ビタミンB1)	1.15	0.04	0.56	
	VB2(ビタミンB2)	1.37	0.05	0.60	
	VC(ビタミンC)	95.93	5.10	65.73	
	食塩相当量	13.17	0.40	5.10	
	女性	エネルギー	1,846.06	40.66	569.27
		たんぱく質	72.49	1.90	26.56
脂質		49.91	1.65	23.10	
炭水化物		249.04	5.81	81.30	
Ca(カルシウム)		527.03	29.32	410.47	
Fe(鉄)		7.65	0.22	3.03	
VA(ビタミンA)		773.54	39.66	555.19	
VB1(ビタミンB1)		1.01	0.04	0.58	
VB2(ビタミンB2)		1.30	0.05	0.74	
VC(ビタミンC)		98.32	4.56	63.79	
食塩相当量		11.42	0.32	4.47	
全体		エネルギー	2,048.00	34.39	654.29
		たんぱく質	79.20	1.63	30.92
	脂質	51.38	1.29	24.50	
	炭水化物	277.82	5.22	99.23	
	Ca(カルシウム)	515.45	18.74	356.60	
	Fe(鉄)	7.92	0.16	2.98	
	VA(ビタミンA)	782.32	39.11	744.06	
	VB1(ビタミンB1)	1.07	0.03	0.57	
	VB2(ビタミンB2)	1.33	0.04	0.68	
	VC(ビタミンC)	97.22	3.40	64.70	
	食塩相当量	12.22	0.25	4.85	

	食品群	調査結果		
		平均値	標準誤差	標準偏差
男性	穀類	597.38	18.97	244.43
	いも類	50.80	4.95	63.81
	砂糖類	6.67	0.58	7.48
	豆類	55.46	5.07	65.36
	種実類	0.96	0.26	3.36
	緑黄色野菜	87.47	5.95	76.60
	その他の野菜	174.72	9.57	123.31
	果実類	124.32	17.01	219.19
	きのこ類	13.68	1.96	25.30
	海草類	11.03	1.46	18.79
	魚介類	110.84	8.65	111.43
	肉類	110.93	7.84	101.00
	卵類	40.69	3.11	40.02
女性	穀類	399.36	11.36	159.03
	いも類	54.14	5.03	70.36
	砂糖類	7.82	1.24	17.29
	豆類	59.71	5.64	78.95
	種実類	0.79	0.19	2.68
	緑黄色野菜	88.46	5.60	78.33
	その他の野菜	153.89	6.90	96.56
	果実類	155.86	12.73	178.21
	きのこ類	14.88	1.66	23.18
	海草類	11.11	1.52	21.21
	魚介類	91.46	5.73	80.19
	肉類	76.51	4.43	62.05
	卵類	34.64	2.50	34.94
全体	穀類	490.16	11.85	225.44
	いも類	52.61	3.55	67.46
	砂糖類	7.29	0.72	13.71
	豆類	57.76	3.84	73.06
	種実類	0.87	0.16	3.01
	緑黄色野菜	88.01	4.08	77.54
	その他の野菜	163.44	5.79	110.13
	果実類	141.40	10.44	198.68
	きのこ類	14.33	1.27	24.18
	海草類	11.07	1.06	20.14
	魚介類	100.35	5.06	96.27
	肉類	92.29	4.42	84.00
	卵類	37.41	1.97	37.47
全体	乳類	125.12	14.72	280.02
	油脂類	24.74	2.42	46.07
	菓子類	10.32	0.48	9.04

## 40歳～49歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男性）

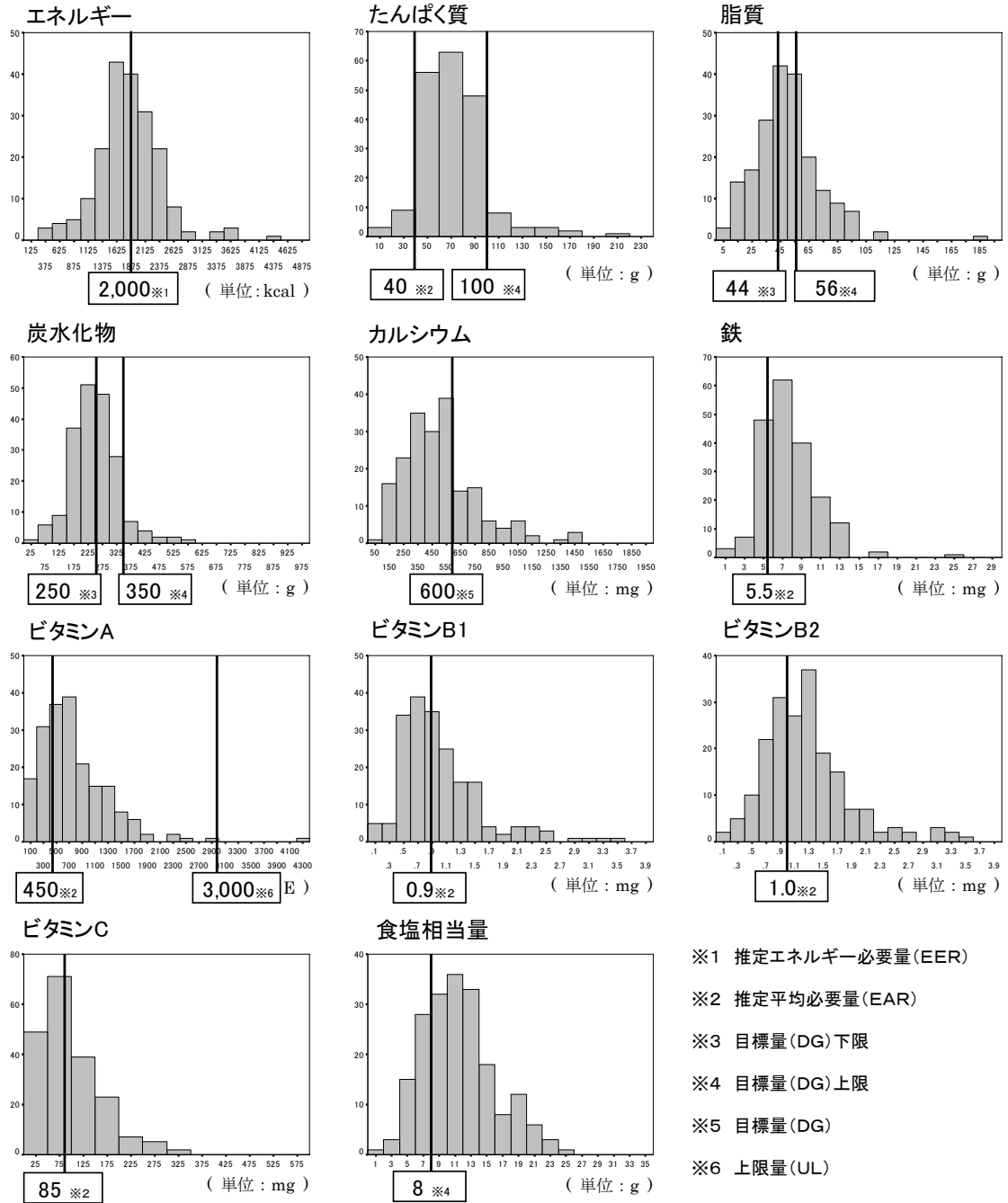


## 40歳～49歳における食品群の摂取状況（男性）



※ 各食品群に例示した g数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量-食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 40歳～49歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（女性）



※1 推定エネルギー必要量(EER)

※2 推定平均必要量(EAR)

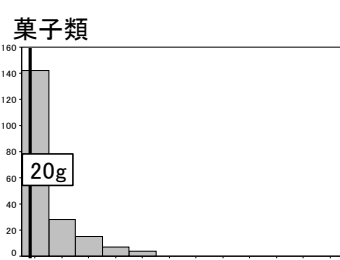
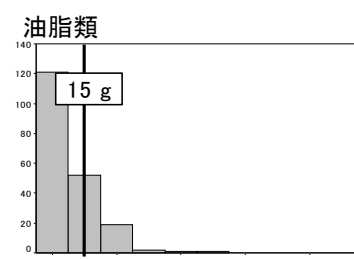
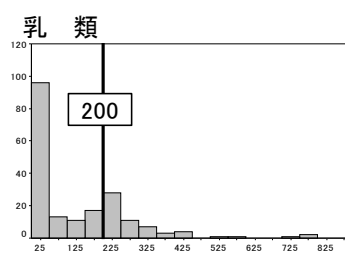
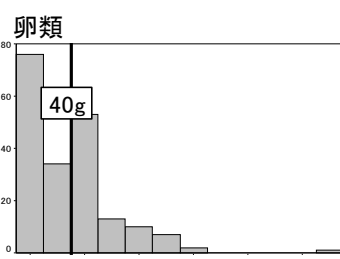
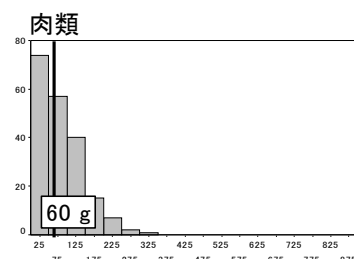
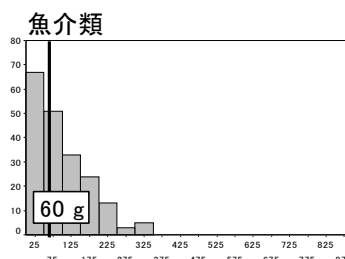
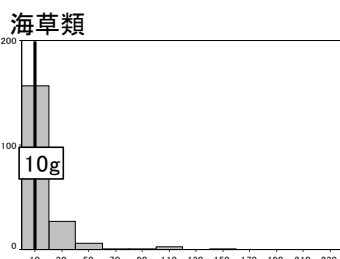
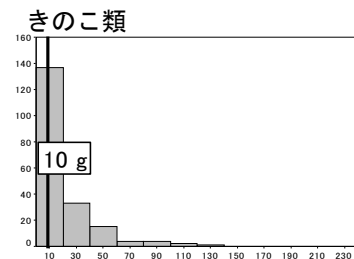
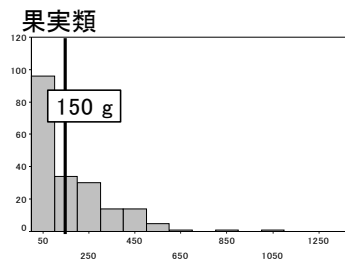
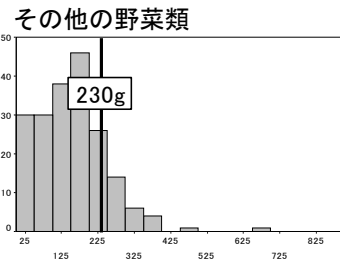
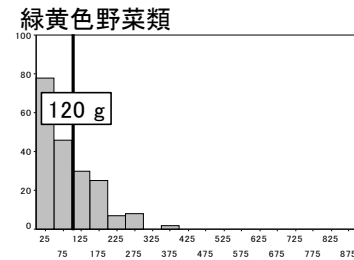
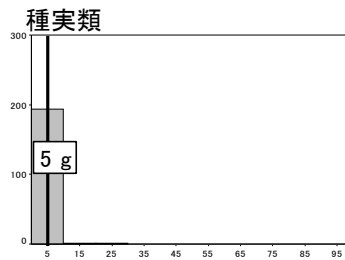
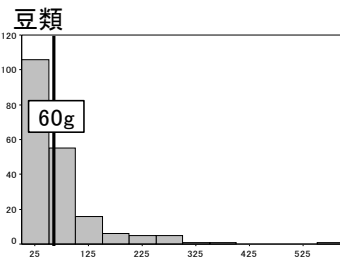
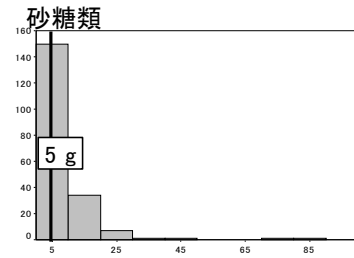
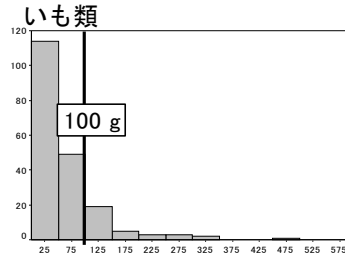
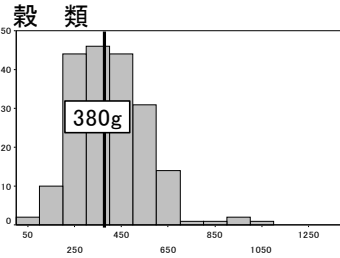
※3 目標量(DG)下限

※4 目標量(DG)上限

※5 目標量(DG)

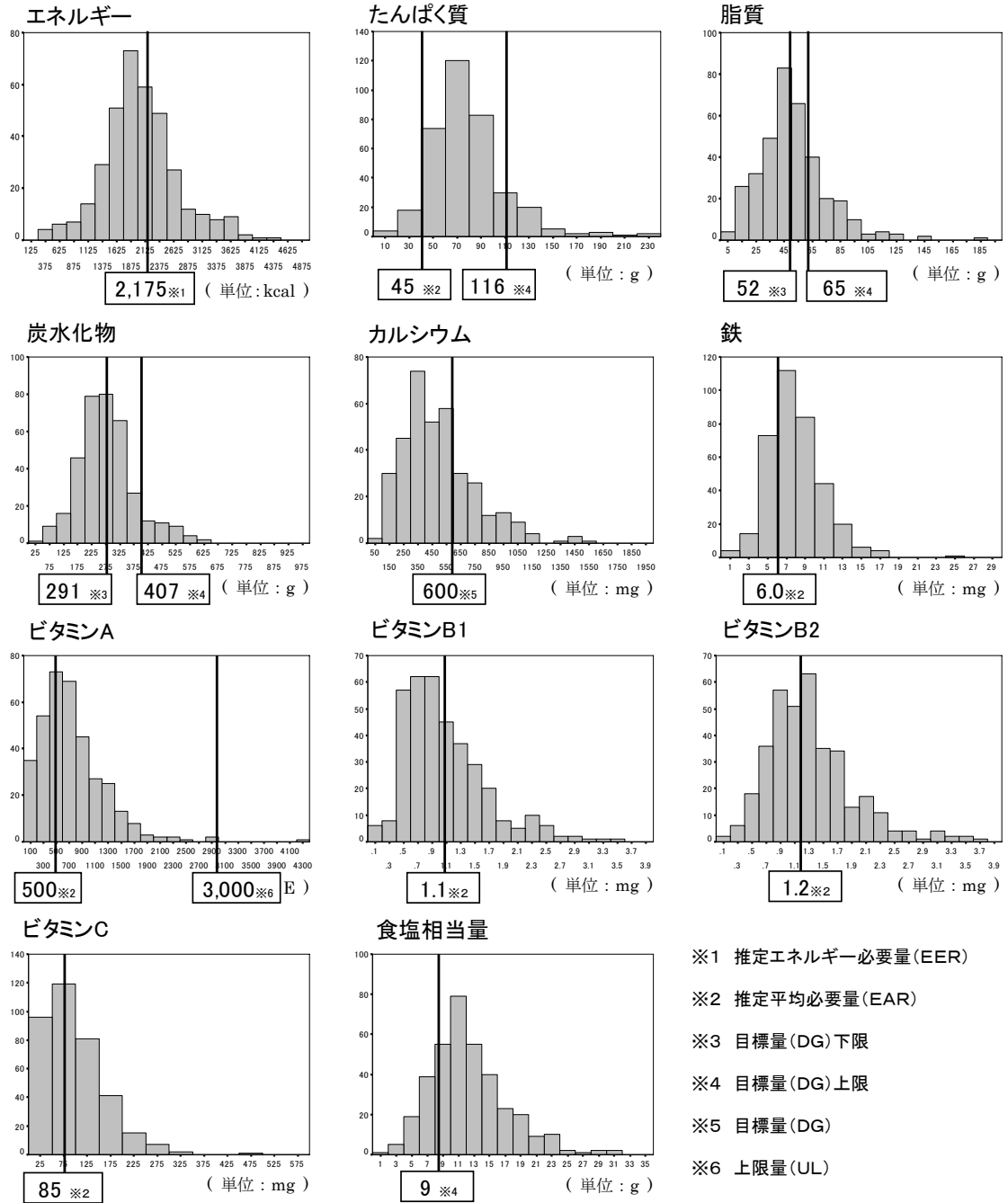
※6 上限量(UL)

## 40歳～49歳における食品群の摂取状況（女性）



※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量-食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 40歳～49歳におけるエネルギー・栄養素の摂取状況（男女計）



※1 推定エネルギー必要量(EER)

※2 推定平均必要量(EAR)

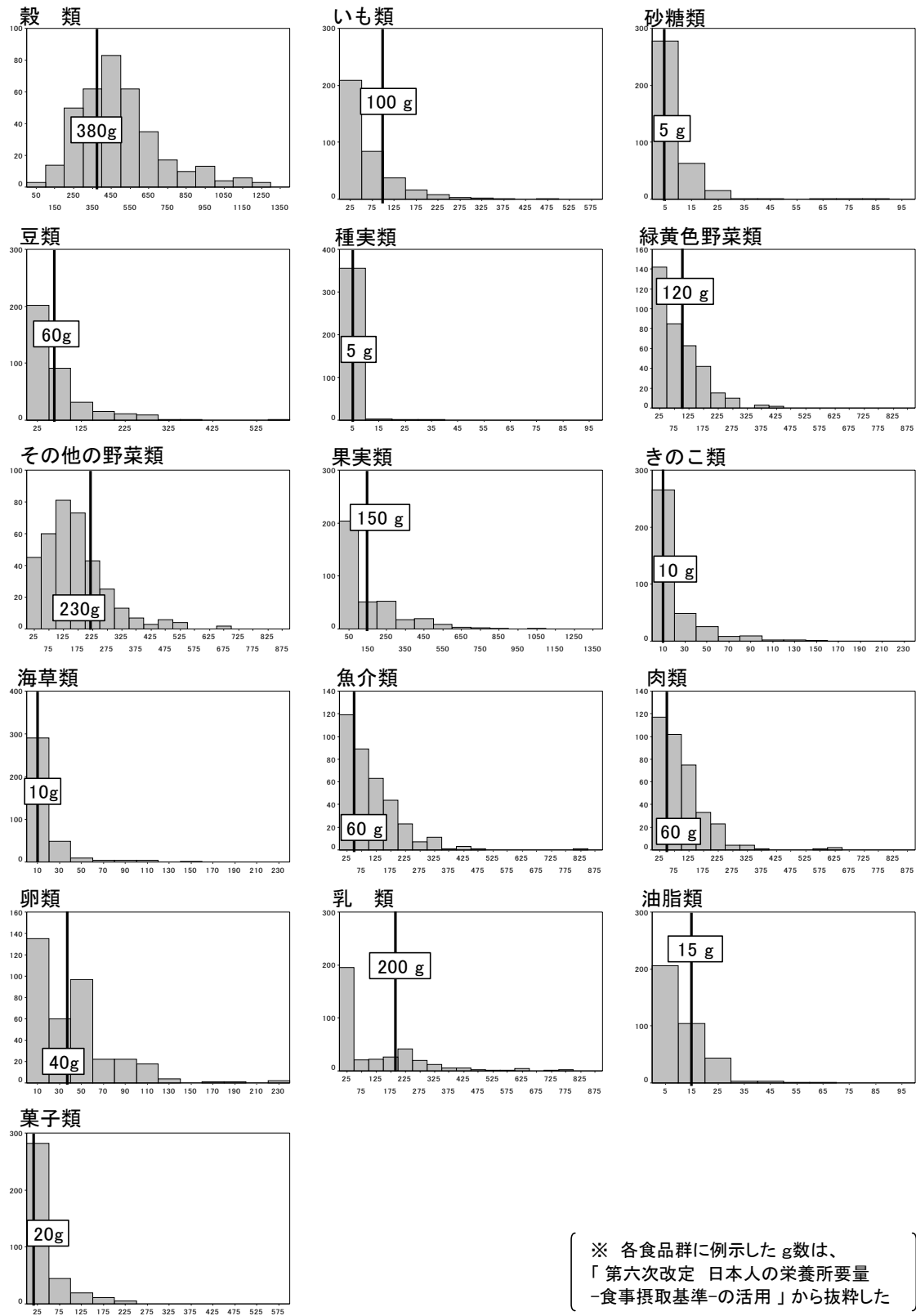
※3 目標量(DG)下限

※4 目標量(DG)上限

※5 目標量(DG)

※6 上限量(UL)

## 40歳～49歳における食品群の摂取状況（男女計）



※ 各食品群に例示したg数は、「第六次改定 日本人の栄養所要量-食事摂取基準-の活用」から抜粋した

## 40歳～49歳における栄養評価

	男性				女性				全体			
	EER(活動レベル1) 2,250		EER(活動レベル2) 2,650		EER(活動レベル1) 1,700		EER(活動レベル2) 2,000		EER(活動レベル1) 1,975		EER(活動レベル2) 2,325	
エネルギー	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合	RDA	DG上限	EAR	EAR以下の者の割合
たんぱく質	60.0	132.5	50	7.2	50.0	100.0	40	6.1	55.0	116.3	45	6.6
脂質	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	50.0	62.5	28.3	53.6	38	47	24.0	45.4	44	55	26.0	49.2
炭水化物	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合	DG下限	DG上限	DG下限未満の者の割合	DG上限を超える者の割合
	331.3	463.8	64.5	10.8	250.0	350.0	54.6	9.2	290.6	406.9	59.1	9.9
カルシウム	D G	DG未満の者の割合		D G	DG未満の割合		D G	DG未満の割合		D G	DG未満の割合	
	600	70.5		600	59.7		600	64.6		600	64.6	
鉄	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	7.5	6.5	27.7		10.5	5.5	23.5		9.0	6	25.4	
ビタミンA	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	750	550	43.4		600	450	28.6		675	500	35.4	
ビタミンB1	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	1.40	1.2	59.6		1.10	0.9	51.0		1.25	1.05	55.0	
ビタミンB2	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	1.60	1.3	53.0		1.20	1	35.7		1.40	1.15	43.6	
ビタミンC	RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合		RDA	EAR	EAR以下の者の割合	
	100	85	50.0		100	85	46.9		100	85	48.3	
食塩	DG	DGを超える者の割合		DG	DGを超える者の割合		DG	DGを超える者の割合		DG	DGを超える者の割合	
	10	75.9		8	64.3		9	69.6		9	69.6	

### 【40～49歳(男性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR(推定平均必要量)50g以下の摂取者)の割合は7.2%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG(目標量)下限の50gに満たない者の割合は28.3%、DG上限の63gを超える者の割合は53.6%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、81.9%です。
- ・炭水化物においてはDG下限の331.25gに満たない者の割合は64.5%、DG上限の463.75gを超える者の割合は10.8%です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、75.3%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG600gに満たない者)の割合は70.5%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR6.5g以下の摂取者)の割合は27.7%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR550g以下の摂取者)の割合は43.4%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1.2g以下の摂取者)の割合は59.6%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.3g以下の摂取者)の割合は53%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は50%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG10gを超える者)の割合は75.9%です。

### 【40～49歳(女性)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR40g以下の摂取者)の割合は6.1%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の37.8gに満たない者の割合は24%、DG上限の47gを超える者の割合は45.4%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、69.4%です。
- ・炭水化物においてはDG下限の250gに満たない者の割合は54.6%、DG上限の350gを超える者の割合は9.2%です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、63.8%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG600gに満たない者)の割合は59.7%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR5.5g以下の摂取者)の割合は23.5%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR450g以下の摂取者)の割合は28.6%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR0.9g以下の摂取者)の割合は51%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1g以下の摂取者)の割合は35.7%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は46.9%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG8gを超える者)の割合は64.3%です。

### 【40～49歳(全体)における栄養評価】

- ・たんぱく質においては、不足している者(摂取量がEAR45g以下の摂取者)の割合は6.6%です。
- ・脂質においては、摂取量がDG下限の43.9gに満たない者の割合は26%、DG上限の55gを超える者の割合は49.2%です。
- ・脂質は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、75.2%です。
- ・炭水化物においてはDG下限の290.625gに満たない者の割合は59.1%、DG上限の406.875gを超える者の割合は9.9%です。
- ・炭水化物は生活習慣病のリスクが高い者(DG下限に満たない者の割合、もしくはDG上限を超える者)の割合は、69%です。
- ・カルシウムにおいては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG600gに満たない者)の割合は64.6%です。
- ・鉄においては、不足している者(摂取量がEAR6g以下の摂取者)の割合は25.4%です。
- ・ビタミンAにおいては、不足している者(摂取量がEAR500g以下の摂取者)の割合は35.4%です。
- ・ビタミンB1においては、不足している者(摂取量がEAR1.1g以下の摂取者)の割合は55%です。
- ・ビタミンB2においては、不足している者(摂取量がEAR1.2g以下の摂取者)の割合は43.6%です。
- ・ビタミンCにおいては、不足している者(摂取量がEAR85g以下の摂取者)の割合は48.3%です。
- ・食塩においては、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDG9gを超える者)の割合は69.6%です。

※1 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として食事摂取基準を用いる場合に、習慣的な摂取量がEAR以下である者の割合は不足者の割合とほぼ一致すると考えます。

※2 集団における栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として栄養素に関する食事摂取基準を用いる場合に、DG(目標量)に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスクが高い者の割合と一致すると考えます。