

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(18歳以上)

エネルギー(kcal)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	2280	488	1327	1429	1619	1963	2254	2514	3061	3262	3395
	30-49歳	158	2167	420	1182	1549	1692	1872	2125	2482	2723	2819	3416
	50-69歳	216	2203	431	1288	1564	1627	1903	2167	2505	2734	2887	3652
	70歳以上	152	1985	363	891	1433	1550	1755	1994	2200	2370	2631	3082
	総数	581	2143	423	1260	1515	1633	1866	2115	2389	2688	2866	3368
	(再掲)20歳以上	572	2136	412	1264	1522	1641	1867	2112	2383	2669	2828	3357
女性	18-29歳	53	1601	290	891	1114	1172	1425	1629	1780	2019	2064	2247
	30-49歳	177	1711	336	905	1181	1328	1512	1689	1896	2100	2323	2681
	50-69歳	248	1744	311	1034	1263	1375	1535	1726	1924	2133	2239	2524
	70歳以上	191	1620	297	897	1178	1261	1444	1597	1811	1987	2144	2417
	総数	669	1688	314	962	1186	1310	1477	1677	1878	2079	2221	2553
	(再掲)20歳以上	657	1689	312	958	1198	1317	1480	1676	1873	2079	2220	2550

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	55	81.7	18.0	43.2	48.3	56.9	70.1	80.9	93.8	107.3	115.3	120.1	5.5%	50
	30-49歳	158	75.4	15.0	45.3	50.9	56.2	65.1	73.8	85.8	94.3	103.6	116.5	3.8%	
	50-69歳	216	80.3	18.5	37.3	53.0	59.1	67.9	79.6	90.5	103.0	108.4	151.1	2.8%	
	70歳以上	152	74.9	15.4	38.3	49.0	56.9	63.5	73.4	85.9	95.3	102.6	116.5	5.3%	
	総数	581	77.7	16.8	42.4	50.9	57.8	66.3	76.8	88.1	99.2	105.7	121.9	3.8%	
	(再掲)20歳以上	572	77.6	16.6	42.6	51.6	57.9	66.4	76.5	87.8	98.7	105.4	121.5	3.3%	
女性	18-29歳	53	62.8	13.3	32.9	39.0	46.6	55.2	62.0	68.3	83.9	89.8	91.9	7.5%	40
	30-49歳	177	62.6	13.2	30.8	43.6	46.0	53.9	62.3	69.4	80.8	87.0	100.7	2.8%	
	50-69歳	248	67.3	13.6	34.2	44.7	51.3	58.2	66.3	75.4	85.5	90.8	101.9	2.0%	
	70歳以上	191	64.6	14.2	33.3	45.0	48.3	54.8	62.3	72.0	82.8	94.4	102.5	2.1%	
	総数	669	64.9	13.7	33.7	44.2	48.8	56.0	63.8	72.5	82.9	89.8	100.7	2.4%	
	(再掲)20歳以上	657	64.8	13.6	33.8	44.3	48.9	56.0	63.8	72.3	82.7	89.0	100.6	2.4%	

※ 日本人の食事摂取基準2015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(18歳以上)

たんぱく質エネルギー比(%)

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	55	14.4	1.6	10.3	11.3	12.4	13.4	14.5	15.5	16.7	16.9	17.2	18.2%	0.0%	13~20
	30-49歳	158	14.1	1.7	10.3	10.9	11.7	12.9	14.1	15.3	16.2	17.0	18.3	25.9%	0.0%	
	50-69歳	216	14.5	1.8	10.4	11.8	12.4	13.4	14.4	15.6	16.9	17.8	19.5	19.0%	0.5%	
	70歳以上	152	15.1	1.7	10.8	12.6	12.9	13.8	15.1	16.3	17.5	17.9	20.1	10.5%	0.7%	
	総数	581	14.6	1.7	10.5	11.7	12.5	13.4	14.5	15.7	16.8	17.5	18.9	17.9%	0.3%	
	(再掲)20歳以上	572	14.6	1.8	10.6	11.7	12.5	13.4	14.5	15.7	16.9	17.5	19.0	17.8%	0.3%	
女性	18-29歳	53	15.7	1.8	11.2	12.1	13.7	14.5	15.8	17.0	17.9	18.9	20.8	7.5%	1.9%	13~20
	30-49歳	177	14.7	1.7	11.1	11.9	12.6	13.4	14.6	15.8	16.7	17.3	19.1	14.1%	0.6%	
	50-69歳	248	15.5	1.9	11.3	12.5	13.2	14.3	15.5	16.8	18.1	18.6	20.3	7.7%	2.0%	
	70歳以上	191	15.9	1.8	12.0	13.4	13.8	14.7	15.6	17.1	18.4	19.3	20.6	4.2%	3.7%	
	総数	669	15.4	1.8	11.4	12.6	13.3	14.2	15.4	16.6	17.9	18.5	20.4	7.8%	1.6%	
	(再掲)20歳以上	657	15.4	1.8	11.4	12.7	13.3	14.2	15.3	16.5	17.8	18.4	20.3	7.6%	1.4%	

※ 日本人の食事摂取基準2015年版の目標量

脂質(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	71.9	17.6	41.5	46.9	48.9	59.3	72.1	83.4	98.9	108.3	115.1
	30-49歳	158	60.6	14.3	28.1	38.3	43.4	51.2	58.8	70.3	79.3	84.0	104.8
	50-69歳	216	59.8	15.7	29.8	36.2	41.3	48.2	59.5	69.2	79.4	88.1	110.7
	70歳以上	152	49.1	12.9	20.6	30.2	33.7	40.0	48.0	56.5	67.4	73.4	84.1
	総数	581	58.3	15.4	27.5	35.8	40.6	46.9	56.9	67.7	78.3	84.7	106.0
	(再掲)20歳以上	572	57.9	15.0	27.6	35.9	40.6	46.9	56.6	67.1	77.2	83.1	105.3
女性	18-29歳	53	54.4	14.5	28.7	34.3	37.9	44.5	50.3	64.5	78.3	84.7	89.5
	30-49歳	177	52.8	13.9	21.8	31.3	36.3	43.5	51.6	60.8	68.6	78.9	95.7
	50-69歳	248	51.8	12.6	24.5	32.1	37.1	44.2	50.3	59.6	68.2	73.7	90.8
	70歳以上	191	44.1	12.7	19.2	25.7	28.9	34.5	42.4	52.2	61.6	67.8	77.6
	総数	669	50.1	13.4	23.0	29.7	34.2	40.8	48.9	58.6	67.3	73.4	86.6
	(再掲)20歳以上	657	49.9	13.1	23.0	29.8	34.3	40.8	48.7	58.2	67.0	72.5	86.2

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

脂肪エネルギー比率(%)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG [※] 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	55	28.3	4.1	18.1	20.9	23.3	25.9	28.2	30.7	33.6	35.5	40.2	1.8%	30.9%	20~30
	30-49歳	158	25.2	4.2	14.3	17.9	19.9	22.5	25.1	28.1	30.1	31.0	36.3	10.1%	10.8%	
	50-69歳	216	24.2	4.5	15.4	17.1	18.1	21.1	24.1	27.0	30.0	32.4	36.7	18.5%	9.3%	
	70歳以上	152	21.9	3.9	12.4	15.9	17.6	19.5	21.6	24.1	27.4	28.7	33.9	34.2%	2.0%	
	総数	581	24.3	4.4	15.0	17.0	18.9	21.2	24.1	27.2	29.7	31.5	35.6	16.0%	7.9%	
	(再掲)20-49歳	204	25.9	4.3	15.1	18.6	20.5	23.3	26.0	28.9	31.1	32.9	38.9	8.3%	14.7%	
	(再掲)20歳以上	572	24.2	4.4	14.9	17.0	18.8	21.1	24.0	27.1	29.7	31.6	35.7	16.4%	8.0%	
女性	18-29歳	53	30.2	4.8	22.1	22.1	23.6	26.0	29.9	33.4	37.4	37.9	38.9	0.0%	47.2%	20~30
	30-49歳	177	27.6	4.8	16.3	20.1	21.9	24.6	27.0	30.8	33.8	36.1	41.4	4.5%	28.2%	
	50-69歳	248	26.6	4.5	15.3	19.5	21.3	23.6	26.2	29.5	32.2	33.5	39.8	5.6%	20.6%	
	70歳以上	191	24.2	4.7	14.6	16.5	17.7	20.6	24.1	27.4	31.3	32.2	34.5	20.4%	12.0%	
	総数	669	26.5	4.8	15.8	18.5	20.6	23.2	26.2	29.5	32.5	34.8	39.2	8.2%	21.5%	
	(再掲)20-49歳	218	27.9	4.8	16.7	20.6	22.3	24.8	27.3	31.2	34.2	36.5	41.4	2.8%	31.2%	
	(再掲)20歳以上	657	26.3	4.7	15.8	18.6	20.6	23.2	26.1	29.3	32.3	34.4	39.0	8.1%	20.6%	

※ 日本人の食事摂取基準2015年版の目標量

飽和脂肪酸(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	19.0	5.0	10.8	12.2	12.7	15.1	17.7	22.1	27.1	28.0	29.5
	30-49歳	158	15.6	3.9	6.9	9.4	10.7	12.7	15.5	18.1	20.6	21.8	29.0
	50-69歳	216	14.9	4.0	6.5	8.9	9.8	12.1	14.8	17.5	20.2	21.5	26.7
	70歳以上	152	12.5	3.4	5.3	7.8	8.3	10.4	12.1	14.6	17.6	19.2	21.6
	総数	581	14.8	4.1	6.6	8.7	10.0	12.0	14.5	17.4	20.2	21.7	26.7
	(再掲)20歳以上	572	14.7	3.9	6.9	8.8	10.0	12.0	14.4	17.1	19.9	21.3	26.1
	女性	18-29歳	53	15.9	5.5	6.1	8.7	9.7	12.0	13.9	18.8	24.6	27.3
30-49歳		177	14.5	4.4	5.6	7.9	9.2	11.4	14.3	17.1	19.9	22.1	30.0
50-69歳		248	13.5	3.8	5.5	7.8	9.0	10.8	13.2	15.7	18.6	20.2	26.7
70歳以上		191	11.3	3.8	4.3	6.0	6.7	8.5	10.9	13.3	17.0	19.1	21.7
総数		669	13.3	4.2	5.3	7.2	8.4	10.3	12.9	15.8	18.8	21.0	26.4
(再掲)20歳以上		657	13.2	4.1	5.4	7.3	8.4	10.4	12.9	15.6	18.6	20.7	25.2

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

飽和脂肪酸エネルギー比率(%)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG [※] を超える割合	(参考) DG [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	55	7.4	1.2	5.3	5.6	5.8	6.6	7.3	8.2	9.3	9.8	10.2	54.5%	7.0以下
	30-49歳	158	6.4	1.3	3.7	4.5	4.9	5.5	6.4	7.3	8.1	8.5	10.0	33.5%	
	50-69歳	216	6.0	1.2	3.5	4.0	4.5	5.2	6.0	6.9	7.4	8.0	9.9	19.4%	
	70歳以上	152	5.6	1.1	3.2	4.0	4.2	4.8	5.5	6.3	7.1	7.9	8.7	11.2%	
	総数	581	6.2	1.2	3.6	4.2	4.7	5.3	6.0	6.9	7.8	8.3	9.5	23.8%	
	(再掲)20-49歳	204	6.6	1.3	3.8	4.7	5.1	5.7	6.6	7.5	8.3	9.0	9.9	38.7%	
	(再掲)20歳以上	572	6.1	1.2	3.6	4.2	4.6	5.3	6.0	6.9	7.8	8.3	9.5	23.4%	
女性	18-29歳	53	8.7	2.0	5.7	6.1	6.4	7.1	8.1	10.3	11.7	12.6	13.2	79.2%	7.0以下
	30-49歳	177	7.5	1.6	4.2	5.1	5.6	6.4	7.3	8.6	9.7	10.4	12.8	57.1%	
	50-69歳	248	6.9	1.4	3.7	4.7	5.2	5.9	6.9	7.9	8.6	9.1	10.5	47.2%	
	70歳以上	191	6.2	1.5	3.3	4.0	4.3	5.2	6.2	7.0	8.3	9.3	10.4	27.7%	
	総数	669	7.0	1.6	3.7	4.6	5.2	5.9	6.9	8.0	9.1	9.8	11.3	47.4%	
	(再掲)20-49歳	218	7.7	1.7	4.4	5.4	5.8	6.5	7.4	8.8	9.9	10.9	12.8	62.4%	
	(再掲)20歳以上	657	7.0	1.5	3.8	4.6	5.2	5.9	6.9	8.0	9.0	9.7	11.1	46.4%	

※ 日本人の食事摂取基準2015年版の目標量

n-6系脂肪酸(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	12.35	3.79	4.81	6.49	7.15	9.32	12.52	15.51	17.17	19.10	22.02
	30-49歳	158	10.41	3.01	4.29	5.94	6.81	8.51	10.04	11.94	14.80	16.41	20.86
	50-69歳	216	10.71	3.47	3.24	5.89	6.74	8.41	10.26	12.74	14.72	17.02	19.51
	70歳以上	152	8.97	3.08	2.59	4.37	5.11	6.56	8.86	11.16	13.24	14.51	17.78
	総数	581	10.32	3.34	3.98	5.51	6.30	8.19	9.95	12.28	14.76	16.49	19.22
	(再掲)20歳以上	572	10.29	3.34	3.95	5.49	6.28	8.13	9.93	12.24	14.57	16.53	19.23
	女性	18-29歳	53	7.97	1.97	4.60	5.09	5.29	6.26	7.71	9.50	10.78	11.32
30-49歳		177	8.85	2.70	3.35	4.70	5.62	7.06	8.64	10.44	12.43	14.26	16.99
50-69歳		248	9.21	2.69	3.17	5.28	5.98	7.50	8.76	10.88	12.82	14.16	16.98
70歳以上		191	8.00	2.63	2.96	4.18	4.88	6.21	7.62	9.42	12.13	13.42	14.84
総数		669	8.67	2.64	3.29	4.84	5.54	6.82	8.37	10.17	12.39	13.72	16.05
(再掲)20歳以上		657	8.66	2.64	3.27	4.84	5.54	6.82	8.36	10.16	12.38	13.71	16.05

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

n-3系脂肪酸(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	2.6	0.5	1.4	1.8	1.8	2.2	2.6	3.0	3.2	3.3	3.7
	30-49歳	158	2.6	0.7	1.4	1.6	1.8	2.1	2.5	3.1	3.5	3.9	4.8
	50-69歳	216	2.9	0.7	1.5	1.8	2.0	2.4	2.9	3.3	3.9	4.2	5.0
	70歳以上	152	2.6	0.7	1.2	1.5	1.7	2.2	2.5	3.0	3.5	4.0	4.9
	総数	581	2.71	0.70	1.36	1.63	1.86	2.22	2.66	3.13	3.67	3.93	4.83
	(再掲)20歳以上	572	2.72	0.72	1.34	1.61	1.85	2.22	2.66	3.14	3.69	3.96	4.88
女性	18-29歳	53	1.79	0.58	0.74	0.87	1.02	1.36	1.79	2.18	2.69	2.92	3.26
	30-49歳	177	2.01	0.71	0.78	1.09	1.16	1.47	1.87	2.41	3.03	3.28	4.69
	50-69歳	248	2.44	0.75	0.84	1.29	1.53	1.89	2.44	2.92	3.46	3.76	4.58
	70歳以上	191	2.28	0.81	0.75	1.24	1.37	1.66	2.13	2.71	3.47	3.76	5.10
	総数	669	2.23	0.74	0.86	1.20	1.35	1.68	2.11	2.67	3.23	3.58	4.49
	(再掲)20歳以上	657	2.23	0.74	0.86	1.20	1.35	1.68	2.12	2.67	3.24	3.60	4.50

コレステロール(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	371.7	80.2	163.2	230.4	274.8	311.7	369.8	434.7	484.2	517.5	541.2
	30-49歳	158	340.4	92.7	168.8	205.0	231.0	273.0	320.6	403.3	494.3	514.6	607.0
	50-69歳	216	360.5	96.3	183.7	213.8	232.1	287.4	363.5	416.6	489.8	509.9	687.9
	70歳以上	152	329.3	89.0	161.8	187.0	213.9	261.3	328.7	382.0	457.7	496.4	551.7
	総数	581	348	92	177	208	228	278	346	407	476	507	572
	(再掲)20歳以上	572	348	94	175	205	227	276	346	408	478	510	579
女性	18-29歳	53	329	67	193	204	229	296	327	363	408	458	525
	30-49歳	177	282	68	146	181	196	232	280	328	367	400	475
	50-69歳	248	294	76	148	182	194	232	303	341	390	420	494
	70歳以上	191	285	69	164	177	188	226	290	325	377	409	468
	総数	669	291	71	161	182	196	234	296	336	379	413	478
	(再掲)20歳以上	657	290	71	162	183	195	233	295	334	378	411	477

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

炭水化物(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	311.5	78.1	168.9	175.6	205.9	259.9	312.0	365.2	412.6	450.8	540.5
	30-49歳	158	303.0	68.6	149.9	201.5	235.3	259.8	288.3	339.2	393.5	413.7	574.4
	50-69歳	216	300.0	69.8	127.0	196.3	217.0	254.2	292.1	335.3	397.3	424.4	506.5
	70歳以上	152	288.5	59.8	106.8	196.5	213.5	255.7	287.4	322.1	356.0	384.1	486.5
	総数	581	298.8	67.9	140.1	198.2	222.0	257.5	291.2	334.2	388.4	417.1	516.4
	(再掲)20歳以上	572	297.9	66.7	140.1	198.4	224.3	257.5	290.8	333.3	386.4	410.5	516.7
女性	18-29歳	53	209.3	38.2	116.6	132.1	155.8	187.5	207.5	241.8	257.2	263.2	270.3
	30-49歳	177	235.7	48.0	126.3	160.7	174.0	204.8	234.5	261.3	301.3	318.8	367.7
	50-69歳	248	243.3	47.4	136.0	162.2	185.2	215.5	243.0	268.7	300.1	308.6	357.9
	70歳以上	191	237.6	45.1	144.2	171.3	180.7	212.8	234.7	260.1	293.6	316.9	368.3
	総数	669	237.0	46.6	135.2	163.1	178.1	209.8	236.5	262.6	294.8	309.1	362.1
	(再掲)20歳以上	657	237.6	46.3	137.4	163.9	179.7	210.7	237.1	262.8	295.1	309.3	362.2

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 [*] 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	55	57.3	5.3	43.5	48.0	50.5	54.4	57.3	60.2	64.0	67.8	71.5	9.1%	5.5%	50~65
	30-49歳	158	60.7	5.4	46.5	51.6	53.8	57.1	60.5	63.8	68.1	70.3	74.8	1.3%	19.0%	
	50-69歳	216	61.2	5.6	45.8	51.7	54.2	57.6	61.4	65.0	68.8	70.1	75.2	3.2%	24.5%	
	70歳以上	152	62.9	5.1	49.6	54.0	56.9	59.7	63.1	66.6	69.0	71.8	72.9	1.3%	35.5%	
	総数	581	61.2	5.5	47.8	51.7	54.2	57.6	61.3	64.8	68.3	70.2	73.3	2.6%	23.8%	
	(再掲)20歳以上	572	61.2	5.5	47.5	51.7	54.1	57.6	61.4	64.9	68.5	70.2	73.5	2.6%	24.2%	
女性	18-29歳	53	54.1	5.7	41.2	43.9	46.8	49.2	54.9	58.8	61.7	62.2	64.9	32.1%	0.0%	50~65
	30-49歳	177	57.7	5.3	42.4	48.0	50.9	54.1	58.1	61.3	63.8	66.4	71.3	7.3%	7.9%	
	50-69歳	248	57.8	5.3	43.0	48.4	50.8	54.8	58.0	61.2	64.5	66.3	70.5	7.7%	7.7%	
	70歳以上	191	59.9	5.4	47.5	50.3	52.7	56.4	59.8	64.1	66.7	68.9	71.1	4.2%	18.3%	
	総数	669	58.1	5.4	43.8	48.6	50.9	54.8	58.3	61.6	65.0	66.8	70.3	7.8%	9.9%	
	(再掲)20歳以上	657	58.2	5.3	44.2	49.0	51.1	55.0	58.4	61.7	64.9	66.7	70.2	6.8%	9.6%	

※ 日本人の食事摂取基準2015年版の目標量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

食物繊維(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG [※] 未満 の割合	(参考) DG [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	55	13.8	6.1	4.5	5.8	7.4	8.8	12.7	18.1	23.7	26.1	29.2	83.6%	20以上
	30-49歳	158	13.4	3.9	4.6	7.8	8.9	11.0	13.0	15.3	18.3	21.2	26.1	93.7%	20以上
	50-69歳	216	16.9	5.7	5.1	7.6	10.4	13.1	16.7	19.9	24.7	27.8	34.1	75.9%	20以上
	70歳以上	152	17.8	5.6	6.3	9.1	10.4	13.7	17.4	21.3	25.4	27.9	33.7	59.2%	19以上
	総数	581	15.9	5.5	5.1	8.0	9.3	11.9	15.4	19.0	23.5	26.0	31.4	-	-
	(再掲)20歳以上	572	16.0	5.4	5.1	8.1	9.4	12.0	15.5	19.0	23.4	26.0	31.4	-	-
女性	18-29歳	53	12.2	4.2	4.4	5.2	6.2	9.6	11.9	14.9	17.8	19.4	23.8	92.5%	18以上
	30-49歳	177	13.1	4.2	4.9	6.4	8.3	10.3	12.6	15.6	18.9	20.3	25.5	87.0%	18以上
	50-69歳	248	16.8	5.0	7.6	9.5	10.3	13.1	16.5	20.0	23.6	26.1	30.1	60.9%	18以上
	70歳以上	191	17.2	5.0	7.9	9.1	11.3	13.9	16.7	20.0	24.3	26.5	31.3	53.9%	17以上
	総数	669	15.6	5.0	5.7	8.2	9.7	11.8	15.2	18.7	22.1	25.0	28.7	-	-
	(再掲)20歳以上	657	15.7	4.9	6.0	8.3	9.7	12.0	15.2	18.7	22.2	25.0	28.7	-	-

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	55	438.6	216.3	115.9	180.8	250.5	312.7	389.0	493.2	715.8	1012.5	1207.5	83.6%	600
	30-49歳	158	481.2	335.5	122.3	200.3	258.2	327.5	439.6	550.0	647.2	918.9	2303.2	90.5%	650
	50-69歳	216	481.1	200.8	122.3	181.3	230.1	334.3	480.1	598.6	720.1	832.1	1141.5	75.5%	600
	70歳以上	152	625.6	399.5	95.3	229.9	300.3	400.4	575.2	717.1	921.1	1225.6	3033.5	46.7%	550
	総数	581	514	301	123	200	258	345	472	611	760	941	1409	-	-
	(再掲)20歳以上	572	514	303	122	198	257	344	474	612	760	943	1453	-	-
女性	18-29歳	53	525.5	268.7	95.7	159.1	205.4	332.6	487.0	693.5	945.1	1115.1	1197.0	41.5%	450
	30-49歳	177	488.4	416.9	57.6	135.4	194.8	303.4	411.5	564.8	790.1	954.2	2584.1	66.1%	500
	50-69歳	248	582.8	385.8	125.9	178.3	270.4	373.3	511.3	680.5	902.5	1140.7	2782.2	46.8%	500
	70歳以上	191	557.2	261.2	154.1	228.5	282.6	383.1	536.7	676.5	824.8	934.0	2016.8	34.6%	450
	総数	669	547	357	96	180	250	356	493	651	843	1045	2026	-	-
	(再掲)20歳以上	657	549	370	92	178	247	353	491	653	850	1055	2080	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2015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(18歳以上)

ビタミンD(μ 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	55	7.4	4.6	1.7	2.8	3.3	4.0	5.9	10.0	14.6	16.0	24.0
	30-49歳	158	8.5	4.7	2.0	2.7	3.4	4.5	7.0	12.2	15.3	17.3	20.6
	50-69歳	216	12.2	6.7	2.4	3.7	4.5	6.7	11.3	16.8	20.7	24.0	35.5
	70歳以上	152	11.0	5.5	2.2	3.1	4.4	6.3	9.8	14.7	18.3	20.1	26.4
	総数	581	10.4	5.8	2.2	3.3	4.1	5.6	9.2	14.5	18.1	20.1	26.5
	(再掲)20歳以上	572	10.5	5.8	2.2	3.3	4.1	5.7	9.3	14.6	18.2	20.3	26.8
女性	18-29歳	53	7.5	3.6	1.9	2.5	3.3	4.8	6.6	10.4	13.1	13.5	14.3
	30-49歳	177	6.4	3.0	1.6	2.6	3.1	4.1	5.4	8.2	11.1	12.7	14.1
	50-69歳	248	10.1	4.5	2.8	4.1	4.8	6.6	9.5	13.0	16.1	17.5	25.4
	70歳以上	191	9.6	4.2	2.8	3.8	4.6	6.1	9.0	12.8	15.8	17.4	20.3
	総数	669	8.8	4.0	2.4	3.6	4.2	5.6	7.9	11.6	14.5	15.9	19.2
	(再掲)20歳以上	657	8.8	4.0	2.5	3.6	4.2	5.6	8.0	11.6	14.5	15.9	19.2

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	55	7.8	2.3	4.2	5.0	5.1	5.9	7.7	9.2	11.0	12.4	13.4
	30-49歳	158	6.6	1.5	3.3	4.5	4.8	5.6	6.5	7.5	8.7	9.6	11.8
	50-69歳	216	7.5	2.0	3.3	4.6	5.1	6.2	7.1	8.8	10.1	11.2	13.4
	70歳以上	152	7.4	2.2	2.5	4.4	5.0	5.8	7.2	9.0	10.2	11.5	13.9
	総数	581	7.3	2.0	3.4	4.7	5.0	5.9	7.0	8.5	9.9	10.6	12.9
	(再掲)20歳以上	572	7.3	2.0	3.4	4.6	5.0	5.9	7.0	8.5	9.9	10.6	12.9
女性	18-29歳	53	6.0	1.3	3.3	3.7	4.4	5.0	5.9	6.9	7.8	8.1	10.1
	30-49歳	177	6.0	1.4	2.9	3.7	4.2	5.1	6.0	6.9	8.0	8.5	9.7
	50-69歳	248	7.2	1.5	3.8	4.7	5.2	6.1	7.0	8.2	9.3	10.1	10.7
	70歳以上	191	7.1	1.8	3.8	4.5	4.9	5.7	6.9	8.1	9.5	10.4	12.5
	総数	669	6.8	1.6	3.5	4.4	4.8	5.7	6.7	7.8	8.8	9.5	11.1
	(再掲)20歳以上	657	6.8	1.5	3.6	4.5	4.9	5.7	6.7	7.7	8.8	9.4	11.0

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

ビタミンK(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	55	212	97	73	90	116	142	196	236	367	460	497
	30-49歳	158	222	92	71	105	124	157	203	271	349	379	613
	50-69歳	216	278	115	58	108	143	195	269	348	435	492	614
	70歳以上	152	294	121	81	117	142	193	288	369	457	519	618
	総数	581	261	110	83	112	137	177	244	330	417	468	579
	(再掲)20歳以上	572	262	111	82	111	136	176	244	330	419	470	582
女性	18-29歳	53	182	77	61	74	89	131	169	218	317	345	354
	30-49歳	177	218	83	57	93	123	161	208	262	329	372	467
	50-69歳	248	274	111	88	123	150	189	253	342	427	475	578
	70歳以上	191	275	116	66	121	150	192	254	348	425	469	657
	総数	669	252	105	69	111	137	176	236	321	394	443	561
	(再掲)20歳以上	657	253	103	72	114	141	178	237	321	394	443	563

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	55	1.23	0.81	0.29	0.39	0.47	0.75	1.16	1.45	1.92	2.15	5.82
	30-49歳	158	0.95	0.48	0.36	0.41	0.50	0.67	0.88	1.14	1.39	1.63	3.38
	50-69歳	216	1.06	0.94	0.22	0.45	0.53	0.70	0.90	1.21	1.50	1.87	6.10
	70歳以上	152	0.88	0.47	0.29	0.41	0.50	0.65	0.81	1.04	1.28	1.45	3.41
	総数	581	0.99	0.52	0.42	0.51	0.60	0.74	0.91	1.14	1.37	1.59	3.78
	(再掲)20歳以上	572	0.99	0.52	0.42	0.51	0.60	0.74	0.91	1.13	1.35	1.54	3.75
女性	18-29歳	53	0.91	0.51	0.40	0.50	0.58	0.70	0.83	1.01	1.15	1.38	4.18
	30-49歳	177	0.82	0.35	0.25	0.41	0.50	0.65	0.80	0.93	1.09	1.22	3.24
	50-69歳	248	0.86	0.34	0.41	0.55	0.59	0.67	0.81	0.96	1.16	1.28	2.56
	70歳以上	191	0.83	0.29	0.37	0.50	0.57	0.67	0.80	0.92	1.15	1.23	1.77
	総数	669	0.84	0.34	0.37	0.48	0.57	0.66	0.80	0.95	1.12	1.24	2.10
	(再掲)20歳以上	657	0.84	0.35	0.36	0.48	0.57	0.66	0.80	0.95	1.12	1.23	2.30

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(18歳以上)

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	55	1.25	0.51	0.44	0.63	0.78	0.90	1.13	1.47	1.86	2.02	3.74
	30-49歳	158	1.15	0.45	0.42	0.58	0.72	0.88	1.07	1.30	1.76	2.12	3.01
	50-69歳	216	1.36	0.68	0.52	0.67	0.79	1.01	1.29	1.52	1.84	2.25	4.34
	70歳以上	152	1.36	0.49	0.39	0.67	0.85	1.07	1.32	1.55	1.84	2.29	3.51
	総数	581	1.29	0.56	0.46	0.65	0.77	0.98	1.22	1.48	1.82	2.18	3.78
	(再掲)20歳以上	572	1.29	0.57	0.46	0.65	0.77	0.98	1.22	1.48	1.82	2.17	3.79
女性	18-29歳	53	1.12	0.51	0.47	0.52	0.57	0.84	1.08	1.27	1.58	1.66	3.99
	30-49歳	177	1.06	0.42	0.26	0.58	0.65	0.82	1.00	1.22	1.44	1.62	3.55
	50-69歳	248	1.26	0.43	0.55	0.71	0.84	1.00	1.20	1.43	1.72	1.94	3.17
	70歳以上	191	1.25	0.45	0.39	0.69	0.79	0.97	1.20	1.45	1.68	2.04	3.55
	総数	669	1.19	0.44	0.40	0.64	0.74	0.92	1.14	1.37	1.62	1.92	3.54
	(再掲)20歳以上	657	1.19	0.45	0.41	0.65	0.75	0.93	1.14	1.37	1.62	1.92	3.60

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	55	18.2	6.1	6.8	8.2	10.8	15.0	17.5	20.7	25.1	30.3	44.0
	30-49歳	158	17.0	4.6	7.7	10.4	11.2	13.7	16.6	20.2	23.1	24.4	31.7
	50-69歳	216	19.0	5.8	6.7	10.5	12.4	15.1	18.5	22.3	26.1	28.1	41.5
	70歳以上	152	16.7	4.9	6.6	9.5	11.6	13.4	15.9	19.4	23.3	26.1	32.1
	総数	581	17.8	5.3	7.4	10.2	11.7	14.1	17.0	20.6	24.3	27.1	32.7
	(再掲)20歳以上	572	17.8	5.3	7.7	10.2	11.8	14.1	17.0	20.6	24.3	27.1	32.7
女性	18-29歳	53	12.9	4.3	5.2	7.3	8.6	10.7	12.2	14.4	17.0	24.6	30.2
	30-49歳	177	13.7	4.1	4.9	6.8	8.7	11.1	13.5	15.8	18.3	20.8	28.9
	50-69歳	248	15.5	4.3	8.5	9.5	10.4	12.7	14.9	17.5	21.3	24.1	30.7
	70歳以上	191	14.4	4.4	6.8	8.2	9.4	11.8	13.7	16.6	20.0	22.9	29.1
	総数	669	14.5	4.3	6.1	8.5	9.7	11.9	14.1	16.5	19.9	22.7	29.1
	(再掲)20歳以上	657	14.52	4.30	6.1	8.5	9.7	11.9	14.1	16.6	19.8	22.5	29.0

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

ビタミン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	55	1.30	0.54	0.51	0.53	0.70	1.01	1.25	1.47	1.81	2.16	4.08	41.8%	1.2
	30-49歳	158	1.20	0.39	0.56	0.64	0.81	0.97	1.15	1.39	1.65	1.78	2.90	57.6%	
	50-69歳	216	1.44	0.71	0.39	0.75	0.88	1.10	1.35	1.62	1.96	2.17	4.88	35.6%	
	70歳以上	152	1.38	0.51	0.39	0.73	0.84	1.10	1.35	1.56	1.82	2.15	4.23	32.9%	
	総数	581	1.35	0.57	0.49	0.70	0.84	1.05	1.29	1.55	1.81	2.05	4.02	40.4%	
	(再掲)20歳以上	572	1.35	0.57	0.49	0.71	0.85	1.05	1.28	1.55	1.81	2.06	4.01	40.7%	
女性	18-29歳	53	1.07	0.59	0.50	0.54	0.59	0.78	1.03	1.24	1.38	1.59	4.74	49.1%	1.0
	30-49歳	177	1.03	0.57	0.24	0.43	0.59	0.77	0.96	1.17	1.37	1.65	4.59	52.5%	
	50-69歳	248	1.24	0.57	0.54	0.68	0.75	0.93	1.16	1.42	1.70	1.88	4.92	33.5%	
	70歳以上	191	1.25	0.73	0.41	0.63	0.75	0.94	1.17	1.40	1.63	1.78	5.29	32.5%	
	総数	669	1.17	0.62	0.41	0.58	0.69	0.88	1.10	1.35	1.59	1.81	4.67	39.5%	
	(再掲)20歳以上	657	1.18	0.63	0.41	0.57	0.69	0.88	1.11	1.35	1.59	1.81	4.69	39.4%	

※日本人の食事摂取基準2015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	55	275	120	104	129	142	194	249	329	499	534	605	27.3%	200
	30-49歳	158	279	111	95	139	170	218	260	323	387	447	795	17.7%	
	50-69歳	216	349	126	98	169	192	256	339	428	522	557	750	12.0%	
	70歳以上	152	379	130	105	185	230	298	364	456	511	618	844	5.9%	
	総数	581	331	127	107	160	185	241	316	403	492	550	751	13.3%	
	(再掲)20歳以上	572	332	126	109	162	187	243	317	403	490	545	752	12.9%	
女性	18-29歳	53	237	83	71	93	119	174	235	287	352	378	467	30.2%	200
	30-49歳	177	257	103	68	105	144	199	246	305	355	415	673	25.4%	
	50-69歳	248	354	128	127	174	207	270	339	418	537	572	827	8.5%	
	70歳以上	191	355	120	135	188	222	278	346	417	504	567	816	6.8%	
	総数	669	320	124	97	149	183	240	301	379	477	545	772	13.5%	
	(再掲)20歳以上	657	321	124	97	151	186	241	302	380	478	547	775	13.1%	

※日本人の食事摂取基準2015年版の推定平均必要量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

パントテン酸(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	6.04	1.57	3.00	3.45	4.23	4.87	5.75	7.24	8.41	8.98	9.79
	30-49歳	158	5.85	1.33	3.17	3.97	4.32	4.95	5.77	6.65	7.45	8.20	10.50
	50-69歳	216	6.16	1.51	2.94	3.83	4.30	5.05	6.16	7.06	8.03	8.97	10.26
	70歳以上	152	6.13	1.46	2.59	3.68	4.36	5.29	6.00	7.00	7.78	8.72	11.00
	総数	581	6.06	1.46	3.12	3.94	4.34	5.05	5.95	6.95	7.85	8.73	10.17
	(再掲)20歳以上	572	6.05	1.45	3.12	3.93	4.34	5.04	5.94	6.94	7.84	8.70	10.17
女性	18-29歳	53	4.85	1.18	2.56	2.85	2.99	4.06	4.82	5.75	6.32	6.68	7.44
	30-49歳	177	4.99	1.27	1.97	2.98	3.31	4.20	4.94	5.63	6.80	7.02	9.05
	50-69歳	248	5.47	1.28	2.42	3.16	3.78	4.65	5.45	6.37	7.12	7.79	8.38
	70歳以上	191	5.40	1.32	2.44	3.37	3.72	4.49	5.36	6.19	7.04	7.80	9.18
	総数	669	5.27	1.29	2.42	3.18	3.59	4.41	5.25	6.10	6.96	7.39	8.66
	(再掲)20歳以上	657	5.28	1.29	2.42	3.21	3.60	4.43	5.26	6.10	6.96	7.38	8.67

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	55	84	48	6	22	35	54	74	105	148	179	274	58.2%	85
	30-49歳	158	72	33	15	29	33	48	67	87	111	133	191	74.1%	
	50-69歳	216	105	57	21	35	44	64	96	135	187	205	320	40.3%	
	70歳以上	152	122	57	13	42	53	81	118	150	207	227	285	25.7%	
	総数	581	99	53	19	33	43	61	89	124	169	202	266	45.8%	
	(再掲)20歳以上	572	98	52	20	34	43	61	89	124	168	201	260	45.6%	
女性	18-29歳	53	86	48	10	28	34	57	79	103	146	194	265	60.4%	85
	30-49歳	177	76	41	11	21	28	47	69	99	121	150	226	66.1%	
	50-69歳	248	116	55	33	43	54	75	105	147	199	223	288	35.1%	
	70歳以上	191	128	64	32	52	64	83	121	161	207	233	481	25.7%	
	総数	669	106	57	17	36	46	69	95	134	185	214	269	42.2%	
	(再掲)20歳以上	657	107	57	16	36	46	69	97	134	185	214	269	41.4%	

※ 日本人の食事摂取基準2015年版の推定平均必要量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

食塩相当量(g)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									DG [※] を超える割合	(参考) DG [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	55	10.9	2.8	5.5	5.6	7.2	9.1	10.8	12.7	14.5	15.9	16.6	85.5%	8未満
	30-49歳	158	10.5	2.7	4.8	6.5	7.3	8.6	10.3	12.4	14.3	15.2	18.3	82.9%	
	50-69歳	216	12.3	3.4	5.7	7.4	8.4	9.9	11.8	14.5	16.6	18.5	21.9	93.1%	
	70歳以上	152	11.6	2.9	4.7	7.0	7.9	9.7	11.5	13.6	15.5	16.5	19.2	89.5%	
	総数	581	11.5	3.0	5.4	6.8	7.8	9.5	11.2	13.5	15.6	16.6	20.1	88.8%	
	(再掲)20歳以上	572	11.5	3.0	5.4	7.0	7.9	9.5	11.2	13.4	15.6	16.6	20.1	89.3%	
女性	18-29歳	53	8.6	2.1	4.5	5.1	5.8	7.1	8.5	10.0	11.0	12.3	14.2	79.3%	7未満
	30-49歳	177	9.3	2.4	4.4	5.6	6.4	7.6	9.1	10.9	12.3	13.3	15.8	79.7%	
	50-69歳	248	10.6	2.8	5.4	6.5	7.3	8.6	10.3	12.3	14.1	15.2	20.7	93.1%	
	70歳以上	191	10.5	2.6	6.0	6.9	7.5	8.7	10.1	11.6	14.4	15.6	18.5	93.7%	
	総数	669	10.1	2.6	5.2	6.2	6.9	8.3	9.7	11.6	13.4	14.7	17.5	88.9%	
	(再掲)20歳以上	657	10.1	2.7	5.2	6.2	6.9	8.3	9.7	11.6	13.5	14.8	17.5	88.9%	

※ 日本人の食事摂取基準2015年版の目標量

カウム(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	55	2216	729	955	1118	1366	1703	2088	2659	3283	3684	4177	85.5%	3000以上
	30-49歳	158	2164	531	946	1311	1559	1803	2111	2512	2864	3193	3633	93.0%	
	50-69歳	216	2651	859	826	1428	1634	2041	2628	3063	3691	4462	5357	71.3%	
	70歳以上	152	2702	744	996	1482	1758	2205	2649	3183	3544	3839	4770	64.5%	
	総数	581	2492	762	1030	1385	1585	1955	2421	2934	3398	3760	4821	76.9%	
	(再掲)20-49歳	204	2170	568	950	1317	1460	1775	2106	2530	2928	3276	3683	91.7%	
(再掲)20歳以上	572	2494	759	1027	1394	1600	1959	2424	2934	3396	3746	4831	76.9%		
女性	18-29歳	53	1910	495	950	1030	1134	1553	2002	2209	2595	2737	2784	90.6%	2600以上
	30-49歳	177	2029	530	719	1122	1362	1654	2037	2348	2760	2927	3369	85.9%	
	50-69歳	248	2514	630	1150	1569	1714	2067	2445	2917	3340	3662	4316	59.7%	
	70歳以上	191	2531	627	1108	1536	1798	2096	2491	2980	3372	3625	4205	55.5%	
	総数	669	2343	626	1052	1344	1548	1921	2309	2735	3154	3445	4076	68.3%	
	(再掲)20-49歳	218	2014	525	716	1104	1295	1648	2043	2337	2689	2859	3315	86.2%	
(再掲)20歳以上	657	2353	624	1068	1365	1557	1930	2313	2742	3173	3451	4087	67.9%		

※ 日本人の食事摂取基準2015年版の目標量

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

カルシウム(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR [※] 未満 の割合	(参考) EAR [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	55	450	155	151	226	268	329	434	535	713	741	769	85.5%	650
	30-49歳	158	451	169	130	221	271	319	441	546	652	772	1063	75.3%	550
	50-69歳	216	535	191	184	238	296	388	518	669	775	834	1100	63.0%	600
	70歳以上	152	607	269	240	294	340	449	589	726	871	969	1928	52.0%	600
	総数	581	524	210	180	246	296	372	511	636	772	851	1098	-	-
	(再掲)20歳以上	572	523	212	177	244	294	370	511	636	772	862	1101	-	-
女性	18-29歳	53	410	152	123	197	229	288	392	514	645	686	775	79.2%	550
	30-49歳	177	445	142	124	204	264	331	453	548	613	656	800	75.1%	550
	50-69歳	248	553	159	207	304	349	442	549	662	752	860	936	50.0%	550
	70歳以上	191	571	237	215	304	334	422	534	644	842	937	1244	37.7%	500
	総数	669	518	185	195	263	307	390	509	614	725	824	1018	-	-
	(再掲)20歳以上	657	521	183	198	266	313	398	511	615	727	822	1016	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2015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	55	236	71	117	131	140	179	226	289	338	350	416	70.9%	280
	30-49歳	158	241	62	119	150	171	200	234	272	321	355	428	88.6%	310
	50-69歳	216	288	84	99	173	186	225	285	337	396	439	542	54.6%	290
	70歳以上	152	284	76	114	174	201	236	272	334	373	424	547	49.3%	270
	総数	581	270	77	121	158	179	215	261	313	367	409	502	-	-
	(再掲)20歳以上	572	270	77	122	159	179	215	262	313	367	409	503	-	-
女性	18-29歳	53	184	46	88	96	116	149	190	220	239	259	281	84.9%	230
	30-49歳	177	214	55	66	116	147	180	211	249	279	315	392	68.9%	240
	50-69歳	248	259	66	119	159	189	214	255	301	352	377	446	42.3%	240
	70歳以上	191	250	66	112	159	174	200	244	287	333	359	490	34.6%	220
	総数	669	239	65	102	142	165	196	232	277	318	352	426	-	-
	(再掲)20歳以上	657	240	65	105	144	167	197	232	278	318	353	427	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2015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(18歳以上)

リン(mg)

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル								
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%
男性	18-29歳	55	1099	263	589	621	765	865	1111	1328	1448	1542	1645
	30-49歳	158	1033	225	542	693	741	864	1025	1186	1325	1425	1664
	50-69歳	216	1151	282	513	757	808	932	1144	1327	1509	1643	2033
	70歳以上	152	1124	253	527	724	805	946	1097	1286	1451	1606	1852
	総数	581	1107	260	571	721	796	918	1095	1272	1435	1561	1839
	(再掲)20歳以上	572	1106	258	572	724	797	918	1094	1271	1427	1558	1850
女性	18-29歳	53	869	210	435	548	582	711	856	988	1139	1296	1321
	30-49歳	177	897	203	371	574	644	777	906	1018	1140	1222	1467
	50-69歳	248	1006	217	456	654	740	868	1006	1148	1293	1396	1546
	70歳以上	191	983	236	481	650	688	836	947	1112	1289	1452	1838
	総数	669	960	222	445	623	688	818	947	1087	1238	1345	1552
	(再掲)20歳以上	657	961	220	445	627	690	819	948	1086	1238	1344	1550

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	55	7.7	2.7	3.9	4.1	4.2	5.9	7.4	9.1	12.2	13.9	14.2	30.9%	6.0
	30-49歳	158	7.4	1.8	3.7	4.6	5.2	6.1	7.3	8.3	9.7	10.6	13.7	34.2%	6.5
	50-69歳	216	8.8	2.4	4.2	5.1	5.8	7.0	8.5	10.5	11.5	12.7	16.6	12.5%	6.0
	70歳以上	152	9.2	2.6	3.4	4.9	6.0	7.6	8.9	10.5	12.6	13.6	18.8	9.2%	6.0
	総数	581	8.4	2.4	4.1	4.8	5.6	6.7	8.1	9.9	11.3	12.8	15.3	-	-
	(再掲)20歳以上	572	8.4	2.4	4.1	4.8	5.6	6.7	8.2	9.9	11.2	12.8	15.3	-	-
女性	18-29歳	53	6.0	1.4	3.1	3.5	4.0	4.8	6.1	7.1	7.9	8.2	9.0	-	-
	30-49歳	177	6.7	1.8	2.8	3.7	4.6	5.6	6.6	7.7	9.0	9.9	11.9	-	-
	50-69歳	248	8.1	2.0	3.3	5.2	5.7	6.8	7.9	9.2	10.5	11.7	14.7	-	-
	70歳以上	191	8.1	2.3	3.7	5.2	5.6	6.7	7.8	9.5	11.0	12.3	16.5	-	-
	総数	669	7.6	2.1	3.2	4.5	5.1	6.2	7.4	8.7	10.1	11.1	13.9	-	-
	(再掲)20歳以上	657	7.6	2.1	3.2	4.6	5.2	6.3	7.4	8.7	10.2	11.1	13.9	-	-

※ 日本人の食事摂取基準2015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(18歳以上)

亜鉛

性別	年齢区分	人数	平均	標準偏差	パーセンタイル									EAR [※] 未満 の割合	(参考) EAR [※]
					1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	99%		
男性	18-29歳	55	10.1	2.6	5.3	5.8	6.5	8.6	10.0	11.4	13.4	15.8	17.6	18.2%	8
	30-49歳	158	8.9	1.9	5.1	6.2	6.7	7.5	8.8	10.2	11.7	12.5	14.0	39.9%	
	50-69歳	216	9.1	2.1	4.9	5.9	6.7	7.7	9.2	10.3	11.9	12.4	14.6	31.5%	
	70歳以上	152	8.3	1.6	3.9	5.9	6.4	7.3	8.3	9.3	10.4	11.1	12.8	41.4%	
	総数	581	9.0	2.0	4.9	6.1	6.6	7.6	8.9	10.1	11.6	12.3	14.6	34.6%	
	(再掲)20歳以上	572	8.9	1.9	5.0	6.1	6.6	7.6	8.8	10.0	11.4	12.2	13.8	34.3%	
女性	18-29歳	53	7.3	1.7	3.7	4.5	4.7	6.2	7.2	8.4	9.8	10.5	11.5	20.8%	6
	30-49歳	177	7.4	1.5	3.6	5.2	5.5	6.3	7.2	8.2	9.7	10.3	11.2	14.1%	
	50-69歳	248	7.5	1.4	3.8	5.4	5.9	6.5	7.5	8.3	9.4	10.2	11.4	10.5%	
	70歳以上	191	7.1	1.3	4.2	5.0	5.6	6.3	7.0	7.8	8.6	9.6	11.2	17.8%	
	総数	669	7.3	1.5	3.9	5.1	5.7	6.4	7.2	8.1	9.3	10.0	11.3	14.5%	
	(再掲)20歳以上	657	7.3	1.4	3.9	5.1	5.7	6.4	7.2	8.1	9.3	10.0	11.2	14.2%	

※ 日本人の食事摂取基準2015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	55	1.2	0.3	0.6	0.8	0.8	1.1	1.3	1.5	1.6	1.8	1.8	1.8%	0.7
	30-49歳	158	1.3	0.3	0.7	0.9	1.0	1.1	1.2	1.4	1.6	1.7	2.4	0.6%	
	50-69歳	216	1.4	0.3	0.7	0.9	1.0	1.2	1.4	1.5	1.8	1.9	2.3	0.9%	
	70歳以上	152	1.4	0.3	0.6	0.9	1.0	1.2	1.4	1.5	1.7	1.8	2.4	0.7%	
	総数	581	1.3	0.3	0.8	0.9	1.0	1.1	1.3	1.5	1.7	1.8	2.3	0.9%	
	(再掲)20歳以上	572	1.3	0.3	0.8	0.9	1.0	1.1	1.3	1.5	1.7	1.8	2.3	0.9%	
女性	18-29歳	53	0.9	0.2	0.4	0.5	0.6	0.8	0.9	1.1	1.2	1.3	1.5	9.4%	0.6
	30-49歳	177	1.0	0.3	0.4	0.6	0.7	0.9	1.0	1.2	1.3	1.5	2.0	2.3%	
	50-69歳	248	1.2	0.3	0.5	0.8	0.8	1.0	1.2	1.3	1.5	1.7	2.0	2.0%	
	70歳以上	191	1.2	0.3	0.6	0.8	0.8	1.0	1.1	1.3	1.5	1.6	2.1	0.5%	
	総数	669	1.1	0.3	0.5	0.7	0.8	0.9	1.1	1.3	1.4	1.6	2.0	1.9%	
	(再掲)20歳以上	657	1.1	0.3	0.5	0.7	0.8	0.9	1.1	1.3	1.4	1.6	2.0	1.8%	

※ 日本人の食事摂取基準2015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	0.666667	0.5	301.85926	9.98565	485.589056	15.011989	0.621635	0.665178
たんぱく質	0.400000	0.666667	0.25141	4.59217	0.246307	5.214239	1.020727	0.880699
たんぱく質エネルギー比率	0.333333	0.285714	0.01615	0.00924	0.009532	0.005409	1.694168	1.708283
総脂質	0.400000	0.400000	0.38132	0.29218	0.288586	0.266145	1.321355	1.097833
脂肪エネルギー比率	0.5	0.666667	0.30864	1.53139	0.199000	1.163893	1.550980	1.315744
飽和脂肪酸	0.333333	0.333333	0.09370	0.07179	0.051244	0.063228	1.828594	1.135459
飽和脂肪酸エネルギー比率	0.333333	0.333333	0.03410	0.03633	0.015366	0.020999	2.219393	1.730078
n-6系脂肪酸	0.4	0.333333	0.10960	0.05894	0.110234	0.045386	0.994214	1.298710
n-6系脂肪酸エネルギー比率	0.500000	0.500000	0.09034	0.10426	0.066762	0.068559	1.353179	1.520737
n-3系脂肪酸	0.25	0.285714	0.02706	0.03217	0.007168	0.014567	3.775078	2.208759
コレステロール	0.500000	0.500000	18.50482	18.10698	6.427875	4.730935	2.878840	3.827356
炭水化物	0.4	0.400000	0.47183	0.46205	0.812018	0.508356	0.581057	0.908901
炭水化物エネルギー比率	2.000000	1.000000	502116	40.26688	436541	29.171398	1.150216	1.380355
食物繊維	0.4	0.400000	0.09745	0.09747	0.179602	0.149223	0.542601	0.653178
ビタミンA	0(log変換)	0.111111	0.31040	0.01419	0.220248	0.014158	1.409330	1.002005
ビタミンD	0.222222	0.200000	0.09330	0.07678	0.048758	0.022967	1.913549	3.342969
ビタミンE	0.25	0.285714	0.02420	0.04317	0.012421	0.013873	1.948627	3.111696
ビタミンK	0.333333	0.25	1.28308	0.27345	0.879729	0.177709	1.458488	1.538766
ビタミンB ₁	0(log変換)	0(log変換)	0.09710	0.09609	0.135819	0.097171	0.714931	0.988901
ビタミンB ₂	0(log変換)	0(log変換)	0.06911	0.09511	0.137203	0.116645	0.503684	0.815369
ナイアシン	0.2	0.166667	0.01447	0.00619	0.011300	0.005823	1.280518	1.062390
ビタミンB ₆	0(log変換)	0(log変換)	0.07502	0.04927	0.122817	0.147274	0.610839	0.334516
葉酸	0.222222	0.285714	0.04413	0.11800	0.094432	0.319454	0.467330	0.369368
パントテン酸	0.333333	0.666667	0.01615	0.15925	0.021807	0.251608	0.740528	0.632915
ビタミンC	0.285714	0.333333	0.16136	0.34667	0.321448	0.680644	0.501989	0.509331
食塩相当量	0.500000	0.153846	0.18767	0.00321	0.202403	0.003237	0.927194	0.990171
カリウム	0.400000	0.666667	3.47119	604	7.813134	1011	0.444276	0.597501
カルシウム	0.111111	0.181818	0.00579	0.03951	0.007417	0.039299	0.780620	1.005229
マグネシウム	0.333333	0.4	0.19195	0.44990	0.379505	0.959367	0.505780	0.468957
リン	0.4	0.5	1.93660	9.49933	2.438933	13.157080	0.794036	0.721994
鉄	0.285714	0.25	0.01499	0.01058	0.022713	0.012780	0.660144	0.827659
亜鉛	0.400000	0.4	0.04056	0.03548	0.046314	0.031661	0.875739	1.120694
銅	0.117647	0.25	0.00095	0.00249	0.000711	0.004219	1.330881	0.590101

食品群(野菜類・果実類・乳類)の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

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	55	300.7	155.1	28.6	53.0	150.8	193.3	268.5	361.2	542.5	618.7	799.2	72.7%
	30-49歳	158	285.9	106.8	55.4	135.3	160.7	217.7	268.1	346.1	434.0	472.8	673.6	77.2%
	50-69歳	216	335.2	158.3	28.8	123.7	160.3	235.4	317.3	401.2	536.4	606.1	922.2	58.3%
	70歳以上	152	338.4	150.4	28.0	122.7	148.9	228.9	323.7	426.3	535.3	610.0	802.1	54.6%
	総数	581	319.5	144.1	26.5	124.3	156.7	224.1	301.3	392.6	500.3	581.5	762.3	64.4%
	(再掲)20-49歳	204	285.7	115.1	23.3	125.9	161.2	213.2	266.7	345.7	439.4	487.3	634.3	76.5%
	(再掲)20歳以上	572	318.5	142.5	26.8	123.0	156.1	224.5	301.3	390.1	497.1	577.4	743.3	64.5%
女性	18-29歳	53	282.7	101.3	67.1	95.1	138.4	221.9	296.2	376.3	418.3	445.0	450.6	73.6%
	30-49歳	177	269.8	105.7	38.5	117.9	148.0	200.1	251.3	335.3	397.5	429.4	639.8	80.2%
	50-69歳	248	353.3	131.0	104.8	167.7	199.1	260.8	338.1	426.1	523.8	582.8	763.3	53.2%
	70歳以上	191	356.1	130.0	84.0	182.4	210.8	268.7	344.9	422.5	506.2	608.2	811.4	52.4%
	総数	669	326.5	125.0	81.6	147.0	182.7	242.0	313.9	392.6	473.7	554.4	747.5	61.1%
	(再掲)20-49歳	218	272.2	105.8	45.5	108.2	143.7	201.8	264.4	338.5	408.1	433.7	578.9	78.4%
	(再掲)20歳以上	657	327.2	126.8	80.1	145.7	181.9	240.9	314.2	394.4	477.6	557.7	754.9	60.9%

男性: べき数0.57 個人内分散11.509107 個人間分散17.235523 個人内/個人間分散比0.667755

女性: べき数0.5 個人内分散12.200545 個人間分散12.323336 個人内/個人間分散比0.990036

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	55	119.0	78.2	22.0	22.0	35.1	64.0	96.1	162.0	250.1	272.6	336.4
	30-49歳	158	86.4	52.1	14.6	18.4	29.9	52.7	77.1	106.2	154.8	180.7	274.1
	50-69歳	216	107.7	66.7	18.5	18.5	32.0	65.0	95.1	137.2	186.2	237.9	375.2
	70歳以上	152	142.0	89.4	24.3	24.3	44.8	76.0	126.9	187.3	270.0	326.0	441.6
	総数	581	112.0	71.9	19.5	19.5	36.3	64.3	94.1	145.2	206.4	261.6	387.3
	(再掲)20歳以上	572	111.7	72.0	19.5	19.5	36.0	64.2	93.7	144.4	202.8	260.6	388.6
	女性	18-29歳	53	104.6	56.5	25.5	25.5	25.5	63.1	91.0	138.4	191.1	222.5
30-49歳		177	93.8	57.3	22.2	22.2	22.2	55.9	82.2	116.9	175.6	204.0	305.5
50-69歳		248	131.7	67.7	27.2	32.0	56.5	82.8	123.8	165.8	218.5	257.5	354.1
70歳以上		191	145.5	73.8	28.0	53.9	67.1	93.3	135.2	180.2	246.1	277.0	432.8
総数		669	123.5	67.4	26.5	26.5	48.4	75.6	111.5	158.8	211.0	248.7	341.3
(再掲)20歳以上		657	123.9	68.7	25.3	25.3	48.9	74.9	111.9	159.4	214.6	252.6	348.2

男性: べき数0.5 個人内分散12.066848 個人間分散12.317715 個人内/個人間分散比0.979634

女性: べき数0.5 個人内分散14.231388 個人間分散10.386681 個人内/個人間分散比1.370157

食品群(野菜類・果実類・乳類)の習慣的摂取量の分布(18歳以上)

果実類(ジャムを除く)

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	55	72.9	107.4	12.9	13.3	13.3	13.3	13.3	98.8	216.8	340.2	542.8	78.2%
	30-49歳	158	47.5	62.3	8.2	8.2	8.5	8.5	8.5	68.4	139.7	188.9	314.3	84.8%
	50-69歳	216	100.7	109.0	14.3	15.0	15.0	15.0	67.7	156.2	253.7	313.9	517.7	62.5%
	70歳以上	152	137.7	104.0	12.2	13.7	13.7	52.2	127.7	211.5	273.9	327.5	462.0	40.1%
	総数	581	93.5	100.4	13.2	13.9	13.9	13.9	60.9	143.7	236.8	292.9	422.9	63.9%
	(再掲)20-49歳	204	50.4	68.9	8.8	8.9	9.1	9.1	9.1	75.1	149.0	197.3	336.7	83.3%
	(再掲)20歳以上	572	88.4	93.7	13.6	14.4	14.4	14.4	58.5	134.2	222.9	269.7	405.5	65.2%
女性	18-29歳	53	106.0	102.8	22.4	23.7	24.3	24.3	65.5	135.6	266.6	377.4	417.9	62.3%
	30-49歳	177	80.5	83.9	18.5	19.9	19.9	19.9	55.6	110.8	193.3	237.8	511.1	70.6%
	50-69歳	248	124.7	94.5	18.0	20.9	20.9	38.1	112.9	180.9	245.4	281.7	456.1	43.6%
	70歳以上	191	146.8	120.5	18.5	22.0	22.0	75.7	128.4	196.1	263.1	325.5	628.8	34.0%
	総数	669	117.8	102.4	19.4	21.9	21.9	21.9	101.0	168.9	244.5	277.5	446.7	49.5%
	(再掲)20-49歳	218	87.3	89.9	19.7	21.2	21.2	21.2	60.0	117.5	214.1	254.7	487.5	69.3%
	(再掲)20歳以上	657	112.2	93.9	20.9	23.8	23.8	23.8	99.7	160.4	227.0	266.1	367.3	50.2%

男性:べき数0.5 個人内分散12.820656 個人間分散34.072938 個人内/個人間分散比0.376271

女性:べき数0.5 個人内分散18.076621 個人間分散18.076621 個人内/個人間分散比0.676667

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	55	100.9	115.0	10.4	13.3	14.0	14.0	57.4	181.3	271.3	385.9	456.2
	30-49歳	158	77.7	93.0	8.9	12.0	12.0	12.0	27.2	126.7	203.2	290.3	401.9
	50-69歳	216	83.7	83.8	8.3	11.3	11.3	11.3	43.6	143.5	190.3	249.0	334.2
	70歳以上	152	130.2	111.4	11.9	16.5	16.5	16.5	115.0	203.9	298.2	326.7	436.8
	総数	581	95.8	98.0	9.8	13.3	13.3	13.3	52.3	174.4	237.0	295.4	404.4
	(再掲)20歳以上	572	94.6	96.8	9.8	13.3	13.3	13.3	50.9	171.3	236.3	291.7	397.6
	女性	18-29歳	53	112.3	103.4	24.6	26.7	26.8	26.8	60.4	183.2	300.0	321.6
30-49歳		177	107.4	94.2	21.6	22.1	22.1	22.1	74.6	176.9	254.9	286.6	419.3
50-69歳		248	126.0	93.0	20.0	22.9	22.9	29.9	114.6	188.7	258.7	294.7	376.8
70歳以上		191	126.6	100.4	22.2	25.0	25.0	25.0	115.0	190.7	254.7	301.4	467.7
総数		669	120.1	96.4	21.0	23.6	23.6	23.6	103.9	186.7	256.6	299.1	408.5
(再掲)20歳以上		657	120.2	95.7	21.3	24.0	24.0	24.0	104.4	186.1	254.8	297.2	407.6

男性:べき数0.4 個人内分散6.544013 個人間分散9.218235 個人内/個人間分散比0.709899

女性:べき数0.5 個人内分散19.512364 個人間分散27.453021 個人内/個人間分散比0.710755

