

<諸外国の1日あたりの栄養素等摂取量の比較>

作成: 医薬基盤・健康・栄養研究所 栄養疫学・政策研究センター URLアクセス日: 2025年 1月21日／ファイル更新日: 2025年 3月25日

		年齢	対象者数	エネルギー	タンパク質	炭水化物	糖類	食物繊維	脂質	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	VA	VB1	VB2	ナイアシン	VB6	葉酸	食事性 葉酸 当量	VB12	VC	VD	VE	VK	カルシウム	リン	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	カリウム	ナトリウム	食塩	調査年	調査名	URL
				kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g			
総数	オーストラリア	2歳以上	-	2034	87.5	228.8	105	22.2	72.8	28	27.7	10.9	285.9	814.6	1.6	1.9	22.8	1.4	278.2	478.9	4.4	100	-	10	-	805	1422.2	320.2	10.8	106	-	2799.6	2404.4	6.1	2011-2012	Australian Health Survey	https://www.abs.gov.au/statistics/health/health-conditions-and-risks/australian-health-survey-nutrition-first-results-foods-and-nutrients/latest-release
		19歳以上	-	2070	91	225.9	102.9	22.9	73.8	27.7	28.4	11.4	300.5	851.8	1.5	1.9	23.9	1.5	287.8	480.8	4.5	102.3	-	10.5	-	804.6	1466.9	338.7	11.1	11	-	2912.5	2430.5	6.2			
	日本	1歳以上	5,305	1877	70.4	244.9	-	17.8	60.9	18.03	22.41	-	332	483	1.0	1.2	30.2	1.1	269.7	-	5.3	87	6.2	6.7	236	489	986	239	7.4	8.2	1.08	2224	3737	9.5	2023	National Health and Nutrition Survey	https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
		20歳以上	4,472	1893	71.3	246.0	-	18.2	61.0	17.69	22.52	-	337	490	1.0	1.2	30.8	1.2	282.8	-	5.5	93	6.5	6.9	248	482	992	247	7.6	8.2	1.10	2275	3859	9.8			
	韓国	1歳以上	6,786	1862.1	71.4	254.1	59.8	21.5	54.7	18.0	18.0	13.1	276.3	388.9	1.16	1.63	12.5	-	281.4	-	-	66.9	2.8	6.9	-	493.5	1033.2	273.2	8.9	9.9	-	2499.1	3092.4	7.9	2023	Korean National Health and Nutrition Examination Survey	https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/main.do
		19歳以上	5,781	1898.4	73.0	256.7	58.2	23.1	55.1	17.7	18.2	13.6	279.2	387.8	1.17	1.67	12.8	-	297.3	-	-	67.0	2.9	7.2	-	495.2	1055.3	288.4	9.4	10.1	-	2633.8	3282.3	8.3			
	イギリス	19-64歳	-	1828	76	219	49.7	19.7	69.8	25.3	25.9	-	-	888	-	1.56	-	-	238	-	-	-	2.9	-	-	885	-	301	11.6	9.5	-	2834	-	-	2016/17-2018/19	National Diet and Nurition Survey: NDNS	https://www.gov.uk/government/statistics/ndns-results-from-years-9-to-11-2016-to-2017-and-2018-to-2019
	アメリカ	2歳以上	6,563	1999	74.1	231	98	15.9	83.3	27.1	28.0	19.2	302	567	1.46	1.85	23.0	1.84	136	432	4.24	78.5	4.6	9.1	109.8	899	1268	282	12.5	9.5	1.1	2381	3113	7.9	August 2021- August 2023	National Health and Nutrition Examination Survey	https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/wweia-data-tables/
		20歳以上	4,798	2036	77.1	228	96	16.3	85.8	27.6	29.1	19.8	321	588	1.47	1.92	24.2	1.94	132	437	4.44	77.2	4.5	9.5	121.0	893	1293	296	12.7	9.9	1.2	2478	3212	8.2			
男性	オーストラリア	19歳以上	-	2376	104.6	258.8	115.2	24.8	83.7	31.5	32.3	12.7	347.9	879.5	1.8	2.1	28	1.7	307.1	684	5.3	110.1	-	11.3	-	865.8	1653.5	376.5	12.6	12.6	-	3212.3	2779.2	7.1	2011-2012	Australian Health Survey	https://www.abs.gov.au/statistics/health/health-conditions-and-risks/australian-health-survey-nutrition-first-results-foods-and-nutrients/latest-release
	カナダ	9-13歳	1,023	2057	80	276	120	16.9	73	26	26.6	14	250	618	1.81	2	37.3	1.55	327	476	4.2	115	5.7	-	-	1020	1384	275	13.9	10.6	-	2584	2991	7.6	2015	Canadian Community Health Survey, Nutrition	https://open.canada.ca/data/en/dataset/31599960-2c1e-4d90-a9d9-979ad0e1abb4
		14-18歳	900	2483	102	316	134	18.7	91	31	33.9	18.3	329	746	2.14	2.38	49.3	2.04	403	581	5.4	136	6.8	-	-	1158	1672	347	16.3	13.4	-	3095	3590	9.1			
		19-30歳	857	2409	108	278	110	17.6	91	30	34.1	18.3	374	716	2.02	2.41	52.7	2.2	392	551	5.3	120	5.4	-	-	1035	1635	352	14.9	13.6	-	3040	3608	9.2			
		31-50歳	2,005	2226	96	262	101	18.9	83	26.7	32.2	17.3	323	678	1.9	2.22	47.3	1.97	381	518	4.8	103	4.6	-	-	866	1475	351	14.6	12.8	-	3029	3275	8.3			
		51-70歳	2,151	2070	87	240	91	18.5	78	24.7	29.4	16.8	308	726	1.72	2.11	43.6	1.86	350	469	4.7	96	5.9	-	-	810	1391	341	13.6	11.9	-	3013	3044	7.7			
		71歳以上	1,180	1806	71	221	88	17.6	66	22.2	24.5	13.6	261	698	1.57	1.86	35.1	1.56	309	414	4.1	97	5.4	-	-	742	1218	293	12.3	9.8	-	2686	2677	6.8			
		19歳以上	6,193	2162	93	253	98	18.4	81	26.1	30.8	16.9	320	703	1.82	2.18	45.7	1.93	365	497	4.8	103	5.2	-	-	864	1447	341	14.1	12.3	-	2985	3198				
	フィンランド	18-74歳	780	2260	98	219	43	22	97	38	37	17	299	911	1.4	2	39	2.2	247	-	6.6	98	13	11.8	115	1182	1710	404	11	13	1.3	4000	-	8.7	2017	FINDIET	https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN_ISBN_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
	ドイツ	14-80歳	7,093	2571	90.8	289.2	-	-	102	-	-	-	384	2100	1.8	2.2	39.8	2.6	-	338	6.5	152	3.8	16	-	1143	-	452	15.2	12.3	-	3789	3458	8.8	2005-2007	National Nutrition Survey	https://krank.de/ratgeber/ernaehrungsratgeber/nationale-verzehrsstudie-ii/
	日本	1歳以上	2,508	2081	76.5	270.1	-	18.8	66.0	19.36	24.56	-	358	504	1.03	1.22	33.0	1.22	277	-	5.7	85	6.6	7.0	242	499	1054	253	7.8	9.0	1.16	2319	4049	10.3	2023	National Health and Nutrition Survey	https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
		20歳以上	2,097	2108	77.7	271.9	-	19.2	66.2	19.04	24.74	-	363	512	1.04	1.24	33.9	1.26	291	-	6.0	90	6.9	7.2	254	490	1062	261	8.0	9.0	1.18	2370	4194	10.7			
	韓国	1歳以上	3,016	2115.5	81.9	283.7	62.3	23.6	61.6	20.0	20.5	14.7	308.0	417.8	1.349	1.847	14.4	-	311.0	-	-	70.8	3.1	7.7	-	532.4	1156.9	304.9	10.0	11.3	-	2750.9	3612.5	9.2	2023	Korean National Health and Nutrition Examination Survey	https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/main.do
		19歳以上	2,511	2175.3	84.1	288.9	60.2	25.4	62.2	19.7	20.8	15.4	312.0	408.1	1.357	1.885	14.8	-	328.3	-	-	69.5	3.2	8.0	-	532.9	1183.8	322.0	10.6	11.7	-	2897.3	3871.6	9.8			
	イギリス	19-64歳	-	2053	85.2	245	55.5	21.2	77.5	28	28.9	-	-	901	-	1.72	-	-	265	-	-	-	3.2	-	-	885	-	301	11.6	9.5	-	3109	-	-	2016/17-2018/19	National Diet and Nurition Survey: NDNS	https://www.gov.uk/government/statistics/ndns-results-from-years-9-to-11-2016-to-2017-and-2018-to-2019
	アメリカ	2歳以上	2,988	2252	84.8	257	108	17.1	93.2	30.2	31.6	21.2	341	594	1.65	2.12	27.0	2.15	157	484	4.99	80.9	5.2	9.8	110.3	994	1437	312	14.0	11.0	1.2	2633	3535	9.0	August 2021- August 2023	National Health and Nutrition Examination Survey	https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/wweia-data-tables/
		20歳以上	2,115	2330	89.3	257	107	17.7	97.4	31.2	33.3	22.2	368	614	1.68	2.23	28.9	2.32	153	494	5.32	78.7	5.1	10.3	122.6	988	1480	330	14.4	11.5	1.3	2768	3703	9.4			
女性	オーストラリア	19歳以上	-	1771	77.9	193.8	90.9	21.1	64.2	24	24.5	10.2	254.3	824.7	1.3	1.7	20	1.3	269	429.9	3.8	94.7	-	9.8	-	744.9	1284.9	301.9	9.7	9.4	-	2620	2090.4	5.3	2011-2012	Australian Health Survey	https://www.abs.gov.au/statistics/health/health-conditions-and-risks/australian-health-survey-nutrition-first-results-foods-and-nutrients/latest-release
	カナダ	9-13歳	939	1839	67	253	112	15	65	23.2	23	12.5	206	614	1.6	1.78	31.5	1.32	301	439	3.6	115	5.1	-	-	915	1205	246	12	8.7	-	2314	2605	6.6	2015	Canadian Community Health Survey, Nutrition	https://open.canada.ca/data/en/dataset/31599960-2c1e-4d90-a9d9-979ad0e1abb4
		14-18歳	986	1819	71	237	105	15	68	23.9	24.3	13.4	222	596	1.53	1.75	33.8	1.42	294	412	3.5	99	5.1	-	-	865	1222	261	11.6	9.2	-	2313	2556	6.5			
		19-30歳	872	1679	70	204	86	14.3	62	20.9	23.2	12.7	237	627	1.38	1.73	34.1	1.53	305	408	3.7	101	4.3	-	-	784	1144	264	10.6	8.9	-	2358	2374	6.0			
		31-50歳	2,207	1638	70	196	78	16.4	63	20.2	23.4	13.6	237	602	1.38	1.7	34.2	1.49	311	408	3.4	99	4.1	-	-	723	1150	282	11	9	-	2435	2425	6.2			
		51-70歳	2,314	1577.4	66	191	77	16.3	58	18.9	21.4	12.4	211	610	1.31	1.65	32.3	1.44	276	359	3.4	88	4.1	-	-	694	1098	281	10.7	8.8	-	2472	2214	5.6			