

平成 14 年度 厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業
「『健康日本 21』における栄養・食生活プログラムの評価手法に関する研究」

国民栄養調査データを活用した都道府県別栄養関連指標の検討

分担研究者 中村美詠子 浜松医科大学・衛生学
吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所

主任研究者 田中 平三 独立行政法人国立健康・栄養研究所

目 次

1. 目的	1
2. 方法	1
3. 資料の概要	2
4. 参考文献	2
5. 資料	
1) マップ	
body mass index	5
歩数	6
食品群別摂取量	7
栄養素等摂取量	17
2) 棒グラフ	
body mass index	31
歩数	32
食品群別摂取量	33
栄養素等摂取量	43
3) 集計表	
北海道	56
青森県	58
岩手県	60
宮城県	62
秋田県	64
山形県	66
福島県	68
茨城県	70
栃木県	72
群馬県	74
埼玉県	76
千葉県	78
東京都	80
神奈川県	82
新潟県	84
富山県	86
石川県	88
福井県	90
山梨県	92
長野県	94
岐阜県	96
静岡県	98

愛知県	-----	100
三重県	-----	102
滋賀県	-----	104
京都府	-----	106
大阪府	-----	108
兵庫県	-----	110
奈良県	-----	112
和歌山県	-----	114
鳥取県	-----	116
島根県	-----	118
岡山県	-----	120
広島県	-----	122
山口県	-----	124
徳島県	-----	126
香川県	-----	128
愛媛県	-----	130
高知県	-----	132
福岡県	-----	134
佐賀県	-----	136
長崎県	-----	138
熊本県	-----	140
大分県	-----	142
宮崎県	-----	144
鹿児島県	-----	146
沖縄県	-----	148

1. 目的

本書は、厚生労働省厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業『健康日本 21』における栄養・食生活プログラムの評価手法に関する研究（主任研究者：独立行政法人国立健康・栄養研究所 田中平三）の分担研究課題「都道府県栄養調査等に関する各種手法の検討及び地域における栄養・食生活データの活用」（分担研究者：浜松医科大学 中村美詠子）の一環として、全国調査として実施されている国民栄養調査のデータを都道府県で活用するための基礎的検討を行ったものである。

2. 方法

厚生労働省担当部局の許可を得て、平成 7～11 年の国民栄養調査データセットを使用した。国民栄養調査における食事調査は、平成 7 年に調査期間がそれまでの 3 日間から 1 日となり、世帯全体の他、世帯構成員各々の栄養摂取状況を把握するために、世帯で食された料理、食品が各々の世帯員によりどのような割合で食べられたかを表す「案分比率」を記入することになった等の比較的大きな改訂が行われたが、平成 7 年以降平成 11 年までの 5 年間には調査方法の特別な変更はなかったため、この 5 年間のデータをプールして都道府県別の集計を行うこととした。

本書では、「栄養摂取状況調査」を完了した成人男女で妊娠中（334 人）・授乳中（393 人）の女性、及びエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、鉄、食塩、ビタミン A、B₁、B₂、C の 11 項目の摂取量が 99.5 パーセンタイル値以上、または 0.5 パーセンタイル値以下の者を除いた男性 22700 人、女性 26345 人¹⁾のうち、20～64 歳の男性 17970 人、女性 20033 人について集計した。

本書でとりあげた項目は、「健康日本 21」の国の目標値として掲げられている栄養関連指標である body mass index（BMI）、歩数、食品群別摂取量、栄養素等摂取量である。歩数については、寝たきり等（0 歩）を除外して集計した。食品群別摂取量については、国民栄養調査食品群別表²⁾に示されている食品群のうち、米類、いも類、豆類、果実類、緑黄色野菜類、その他の野菜類（きのこ類を含む）、魚介類、肉類、卵類、乳類について集計した。本書は、全国調査である国民栄養調査のデータを都道府県別に細分して提示することを目的としたため、摂取量が少ない種実類、砂糖類、油脂類、海草類、及び食品の形態により重量の解釈が難しい加工食品類、すなわち米類以外の穀類（小麦粉、パン、生めん、乾めん等）、菓子類（せんべい類、カステラ・ケーキ類等）、調味・嗜好飲料（しょうゆ、塩、日本酒、その他の嗜好飲料等）、その他の食品（カレールー、即席みそ汁の素等）は集計から除外している。集計対象とした食品群の中にも一部重量の解釈が難しい加工食品類が含まれているが、その食品群内における加工食品類の摂取量の割合が比較的小さいと判断されたため、集計に含めた。集計に含めた加工食品等としては、米類の中の米加工品、いも類の中のいも類加工品、豆類の中の味噌、果実類の中の果汁、野菜類の中の葉類つけもの等があげられる。

また、各都道府県における被調査者の性・年齢構成の違いを調整するために「標準化比」を算出した。対象者の性・年齢構成の違いは、観察結果に影響を与える³⁾。本研究では分析対象を 20～64 歳に限定しており、各地域における年齢構成の違いが観察結果に及ぼす影響はさほど大きくないと予測される。しかし、全国平均値を基準とした「標準化比」は、

当該都道府県の状態を評価する際の参考になると考えられる。

$$\text{標準化比} = \frac{M}{\sum m_i} \times 100$$

M：当該都道府県の平均値 N：当該都道府県の全対象者数 Ni：当該都道府県の性・10歳年齢階級別対象者数 mi：全国の性・10歳年齢階級別平均値

なお集計には SPSS 11.5J for Windows (SPSS Japan)、マップの作成には地理情報分析支援システム MANDARA for Windows 95/98/2000/XP version 5.12 (谷謙二) を用いた。

3. 資料の概要

資料は3部から構成される。

まず、都道府県別の状況を全国的に把握するために、BMI、歩数、食品群別摂取量、栄養素等摂取量の平均値と標準化比を、マップ及び棒グラフとして示した。マップは各項目の値を四分位した値を基準として、青（最も高い約1/4の都道府県）、緑（高い方から2番目の約1/4の都道府県）、黄（低い方から2番目の約1/4の都道府県）、オレンジ（最も低い約1/4の都道府県）とした。次に各都道府県別により詳細なデータを提供するために、各項目の平均値、標準偏差、パーセンタイル値（5、10、25、50、75、90、95パーセンタイル）を全体及び男女別に示した。

本書のデータを活用する際には、以下の点について留意していただきたい。

- ① 5年間のデータをプールして集計したが、国民栄養調査は都道府県別の集計を目的としたサンプリングを行っていないため、都道府県によっては対象者数が少なく、その都道府県の住民を代表していない場合がある。
- ② 国民栄養調査データベースに含まれる全客体を集計対象としていないため、既刊の報告書（「国民栄養の現状」）と対象者数や集計値は一致しない。
- ③ ビタミンA等の栄養素についても、ここでは「国民栄養の現状」と同様に（算術）平均値で示した（詳細は参考文献1を参照のこと）。

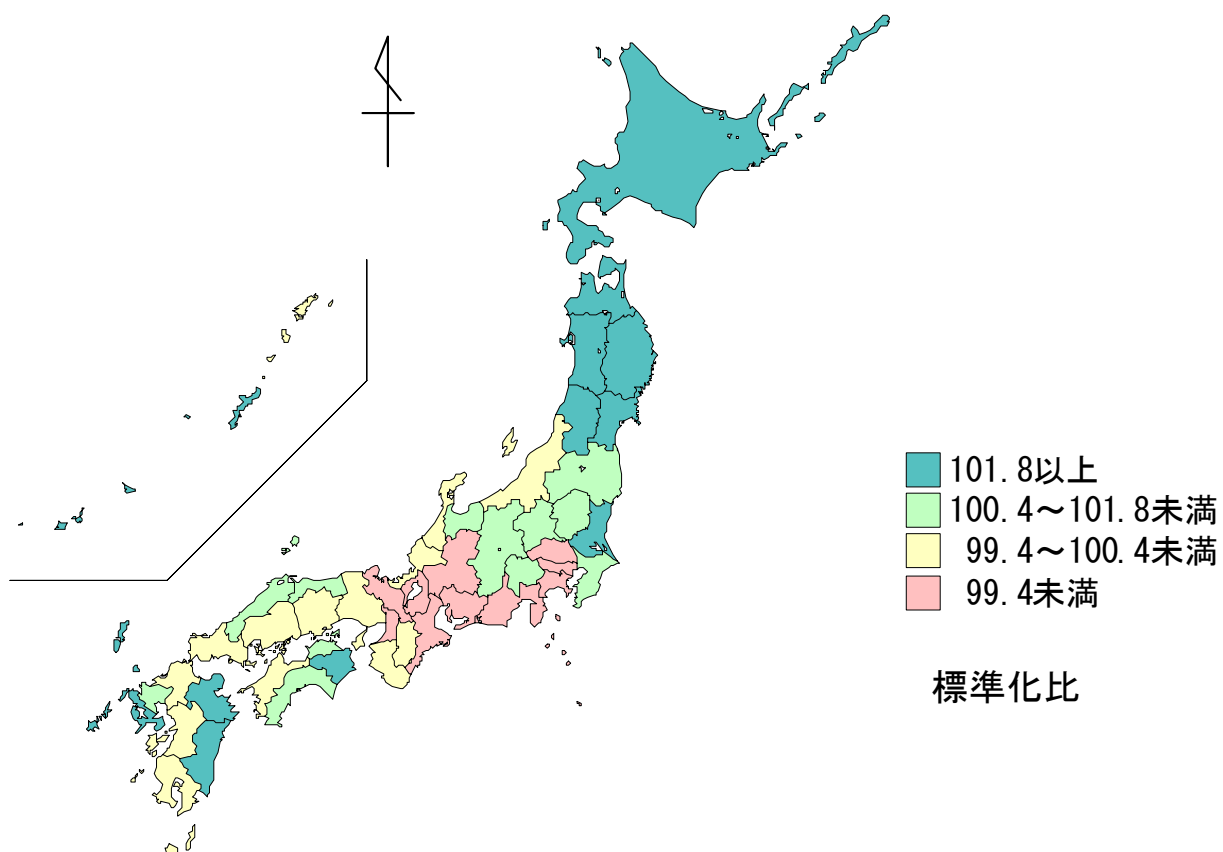
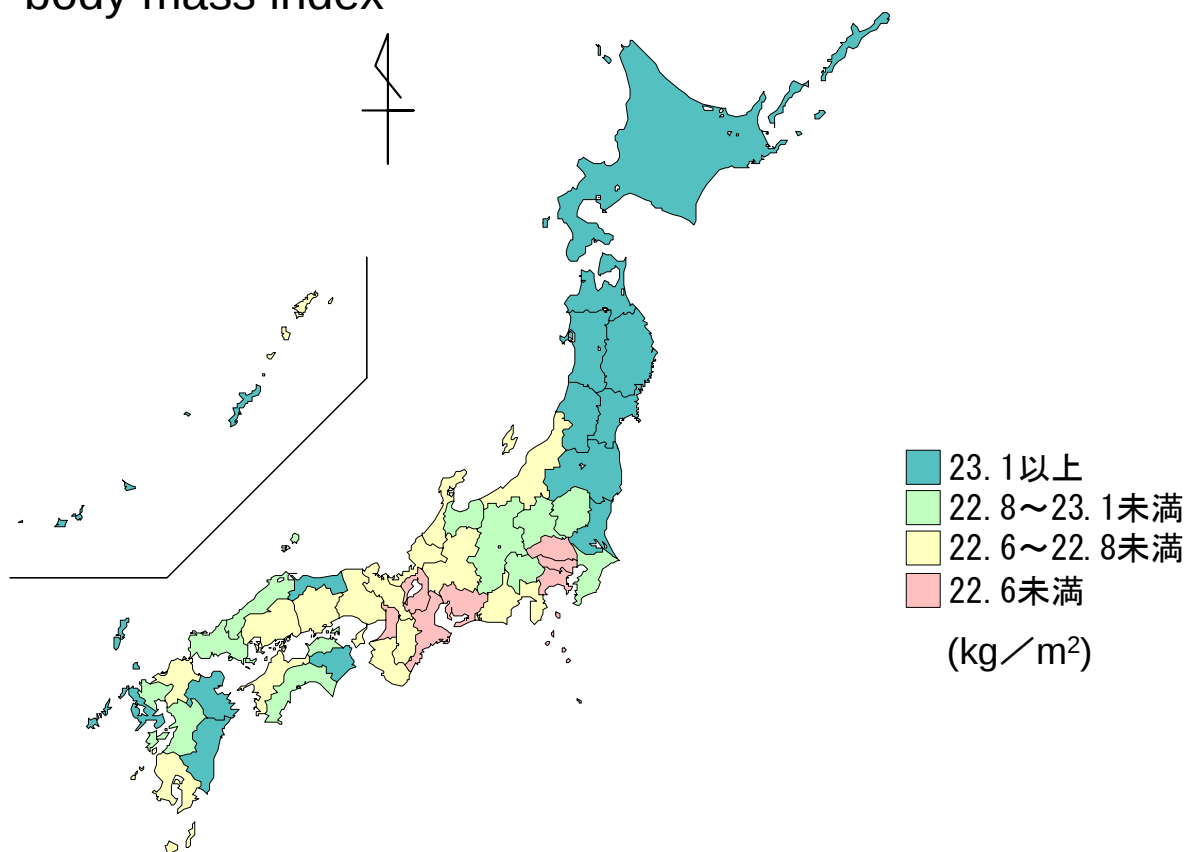
4. 参考文献

- 1) Nakamura M, Tajima S, Yoshiike N. Nutrition intake in Japanese adults from National Nutrition Survey, 1995-99. J Nutr Sci Vitaminol 2002;48:433-441
- 2) 健康・栄養情報研究会編. 国民栄養の現状 平成11年国民栄養調査結果. 東京：第一出版,2001
- 3) Yoshiike N, Matsumura Y, Yamaguchi M, Seino F, Kawano M, Inoue K, Furuhashi T, Otani Y. Trends of average intake of macronutrient in 47 prefectures of Japan from 1975 to 1994. -Possible factors that may bias the trend data-. J Epidemiol 1998;8:160-167

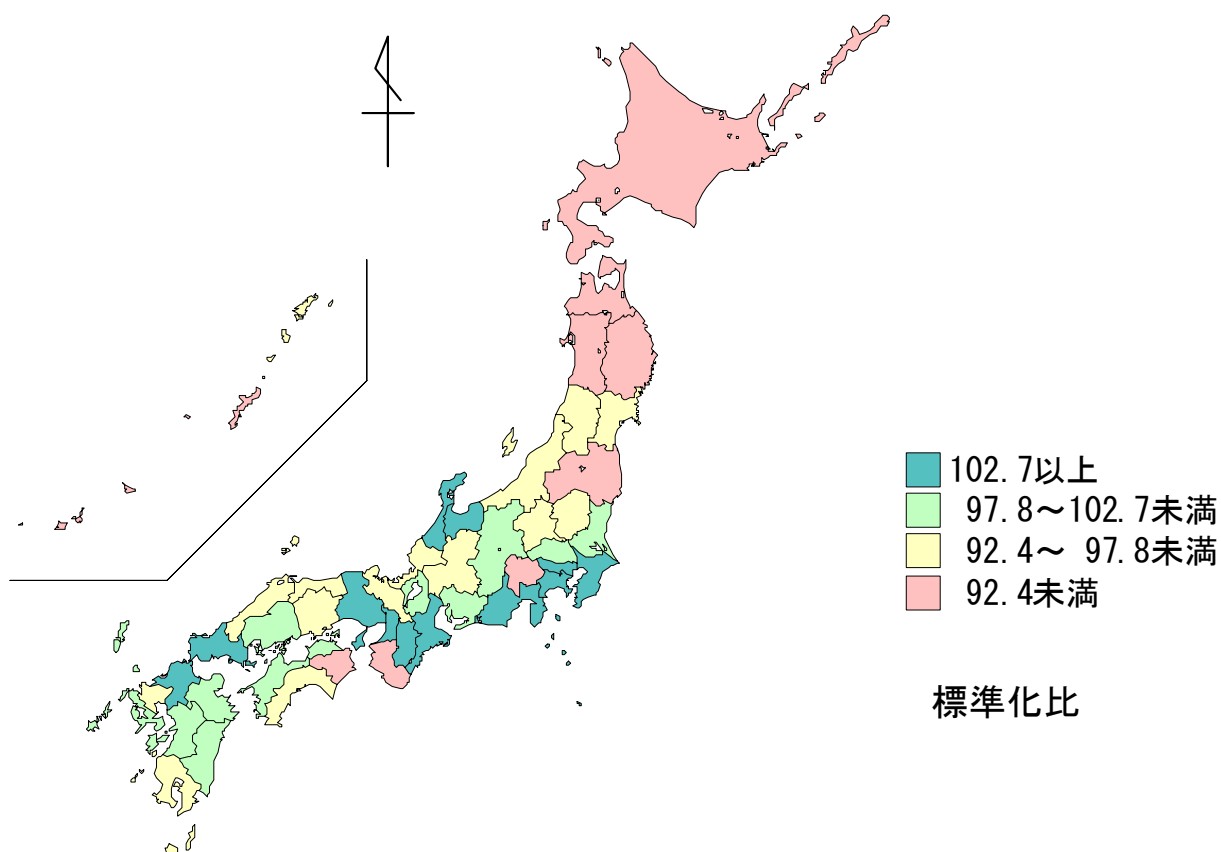
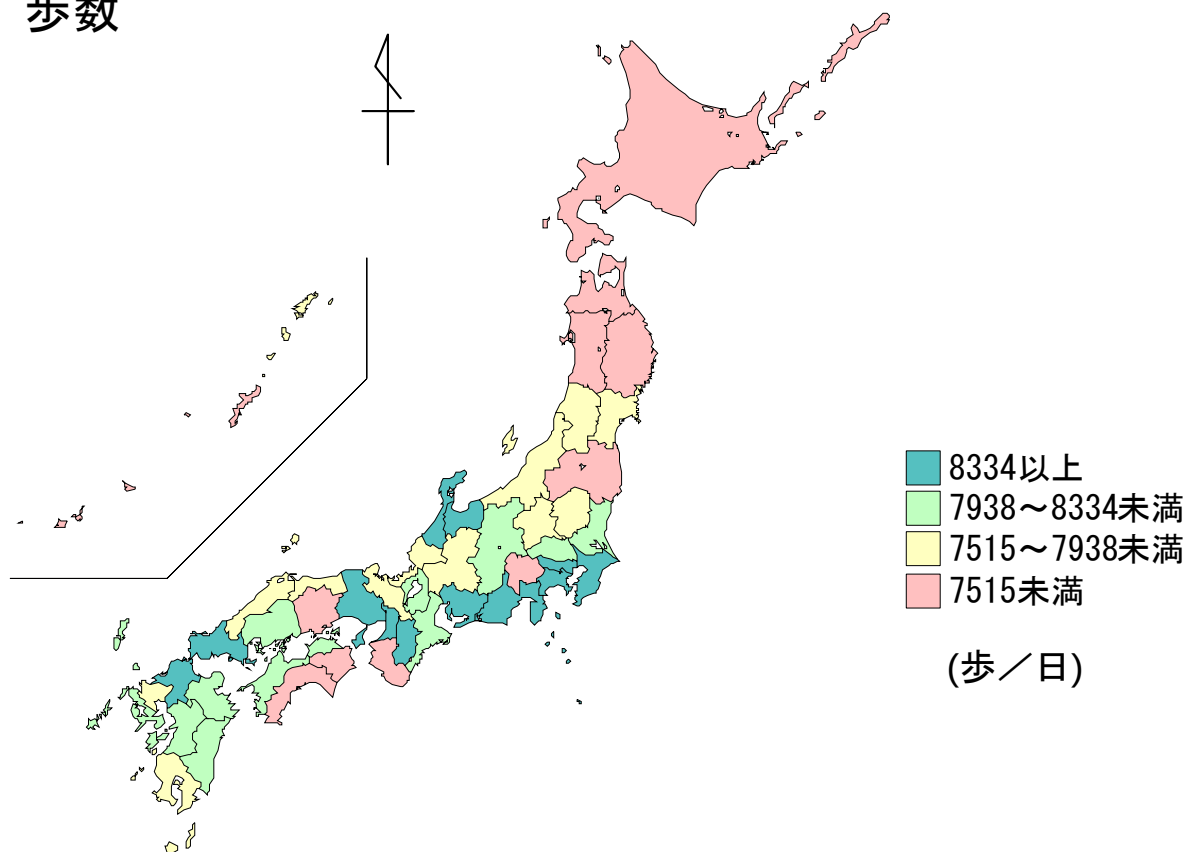
5. 資料

1) マップ

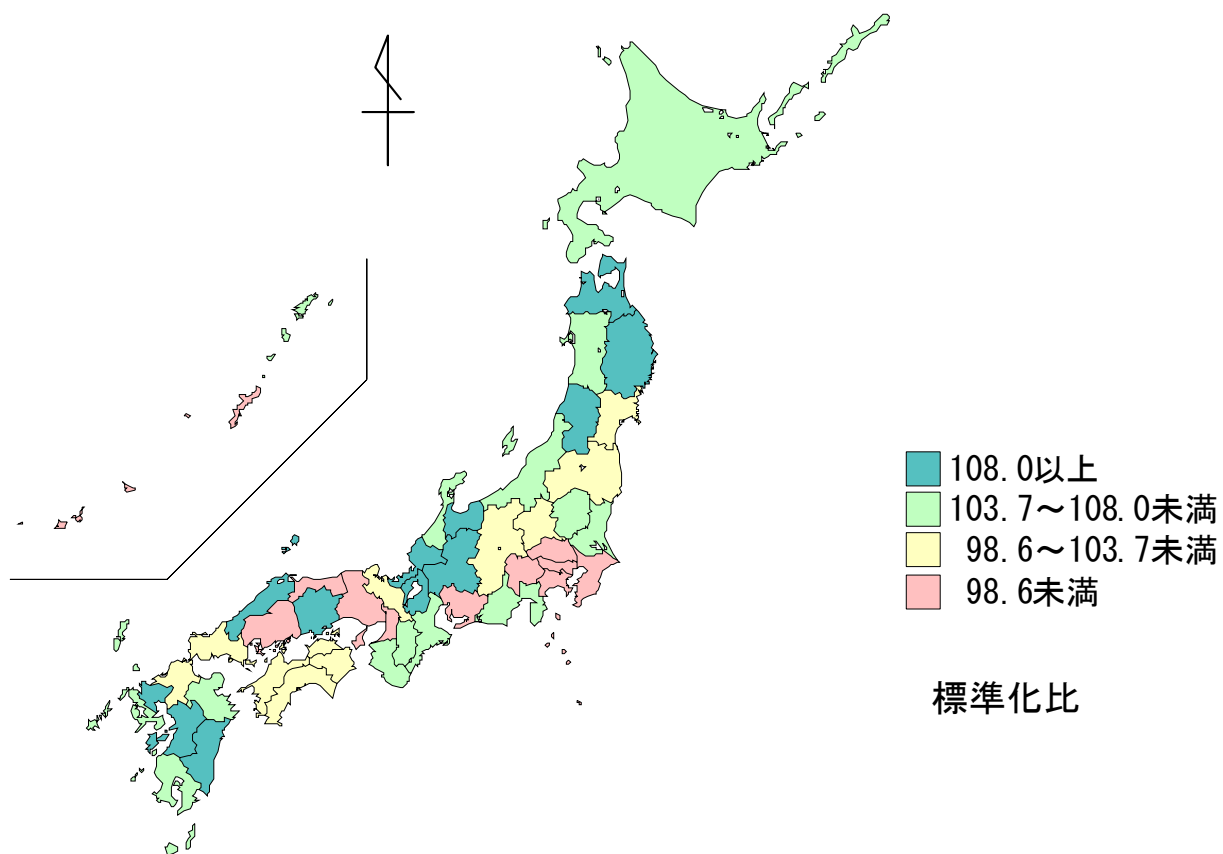
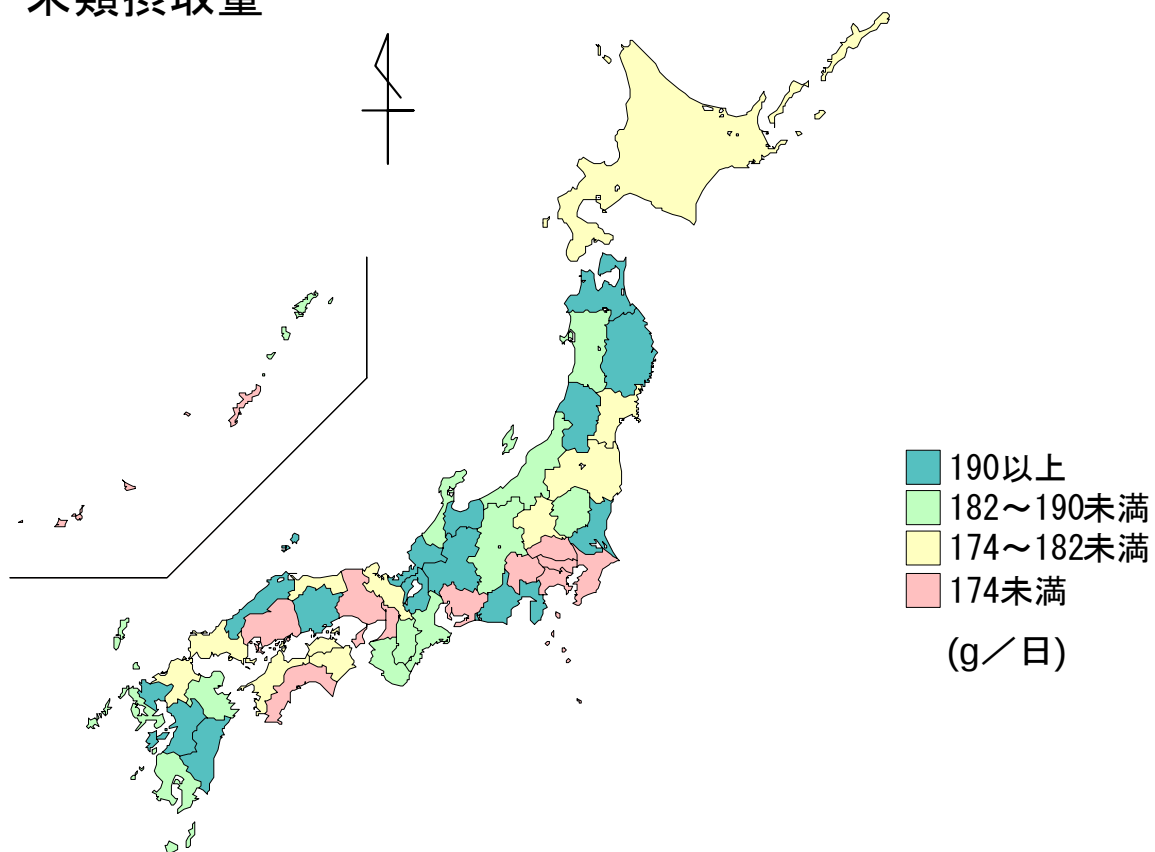
body mass index



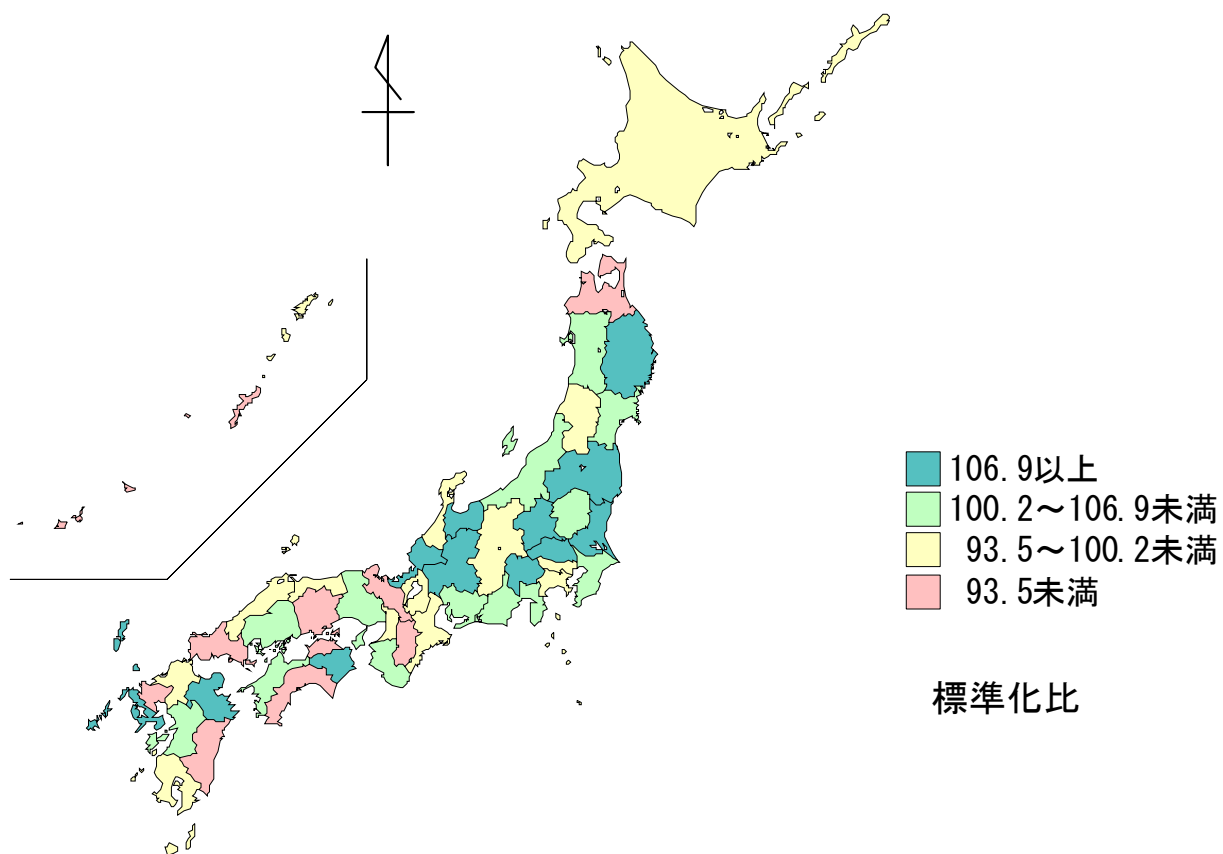
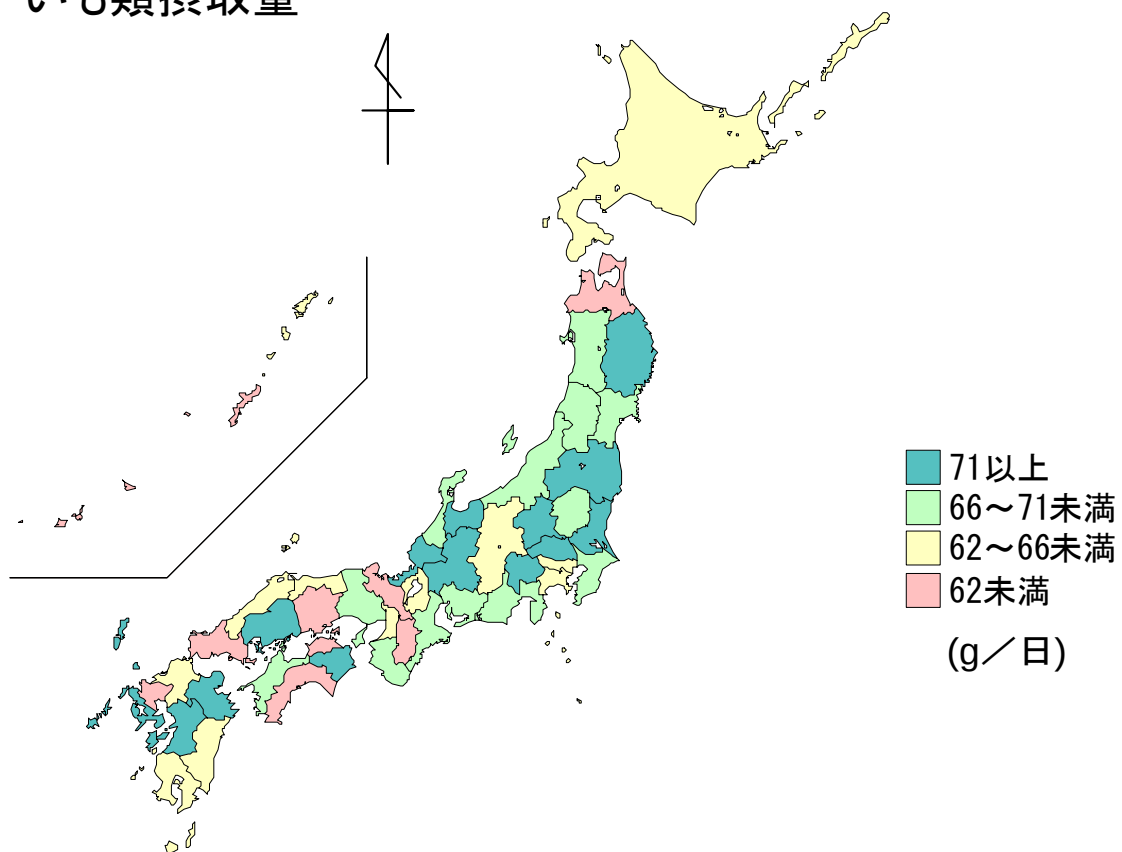
歩数



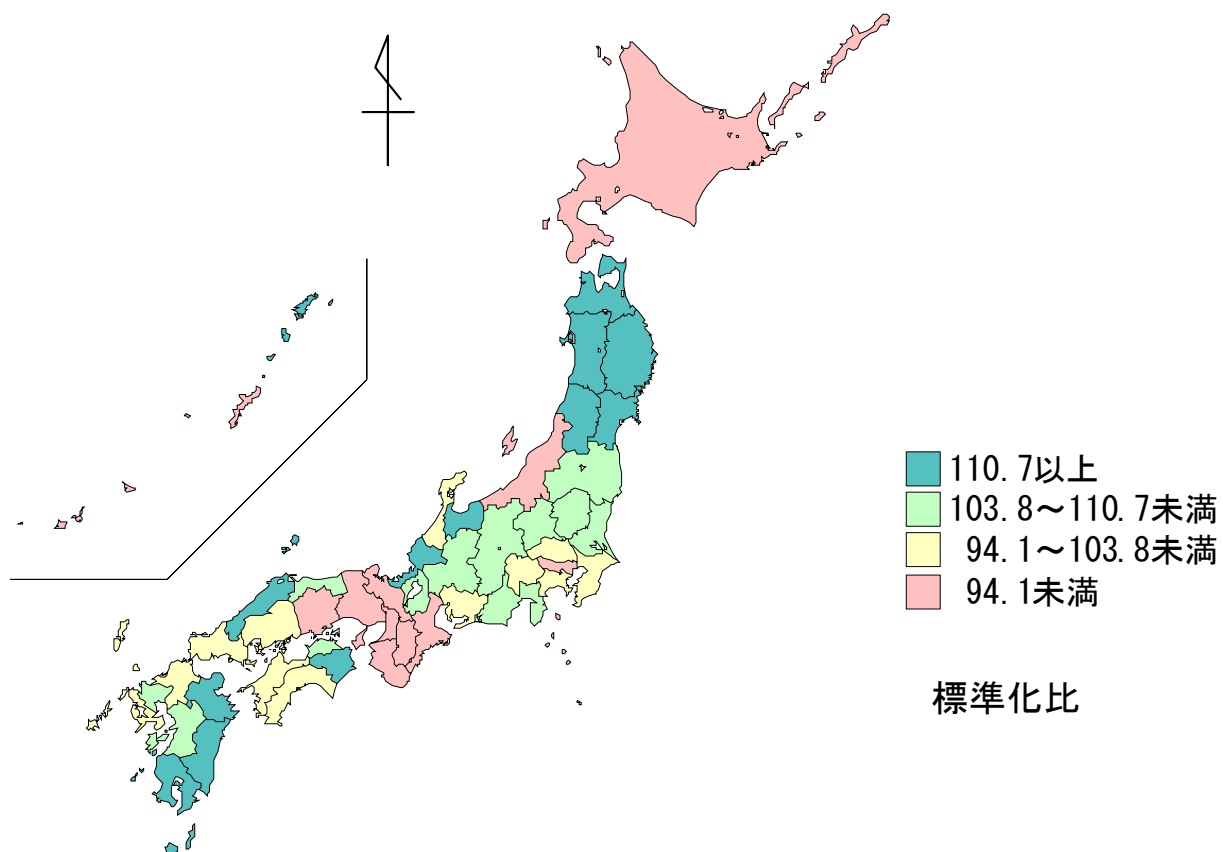
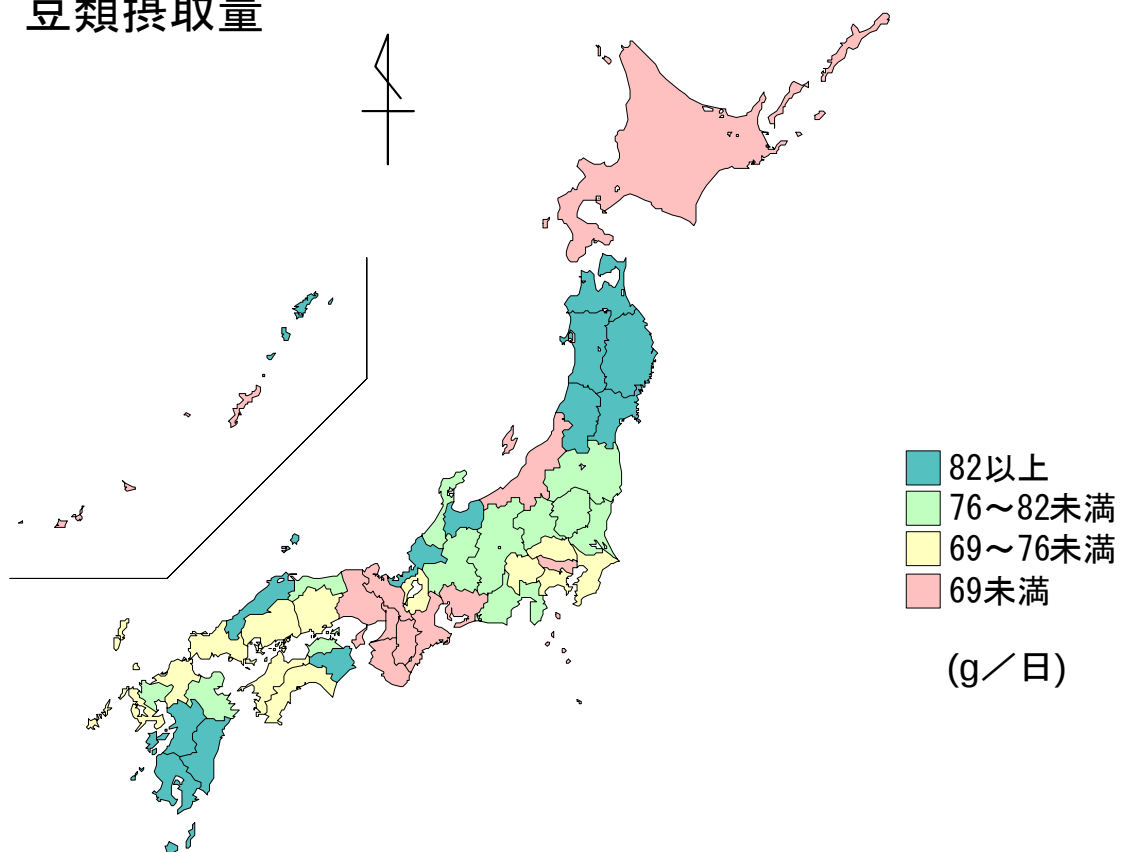
米類摂取量



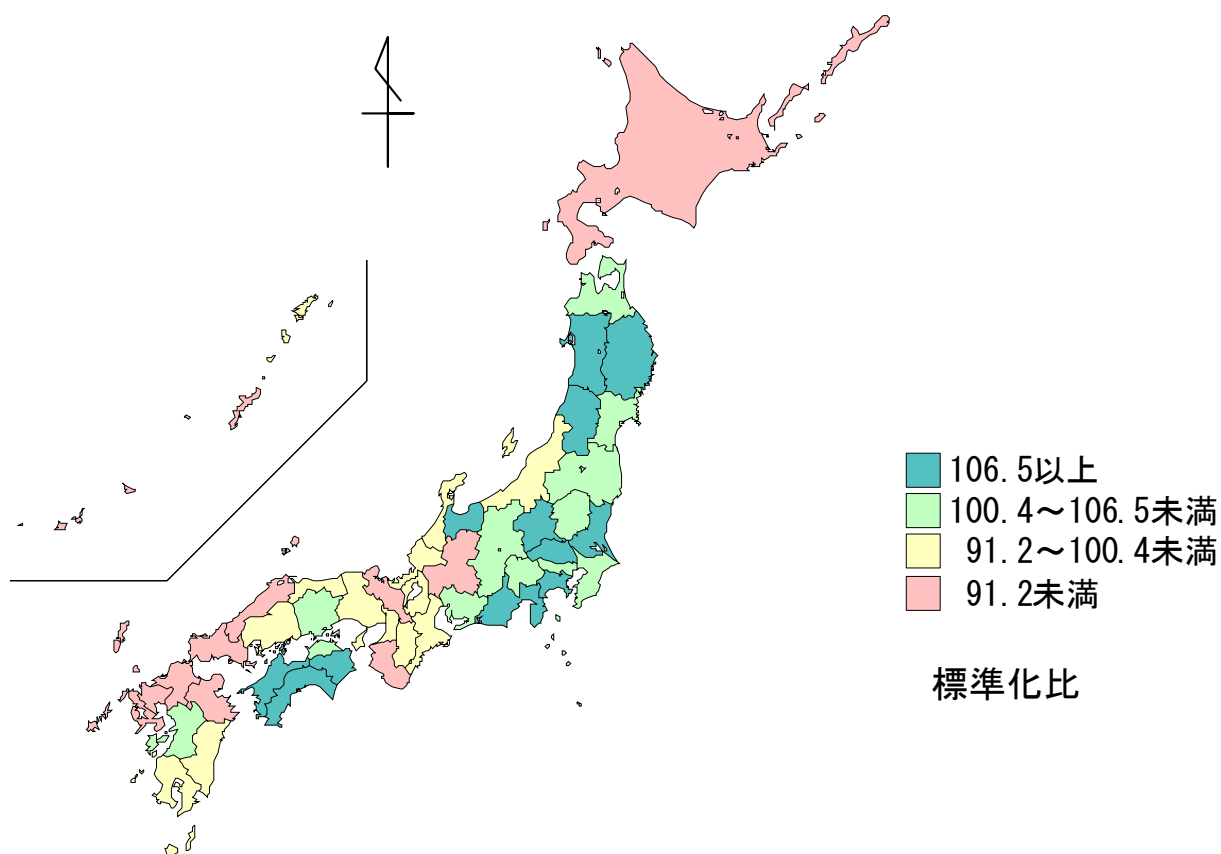
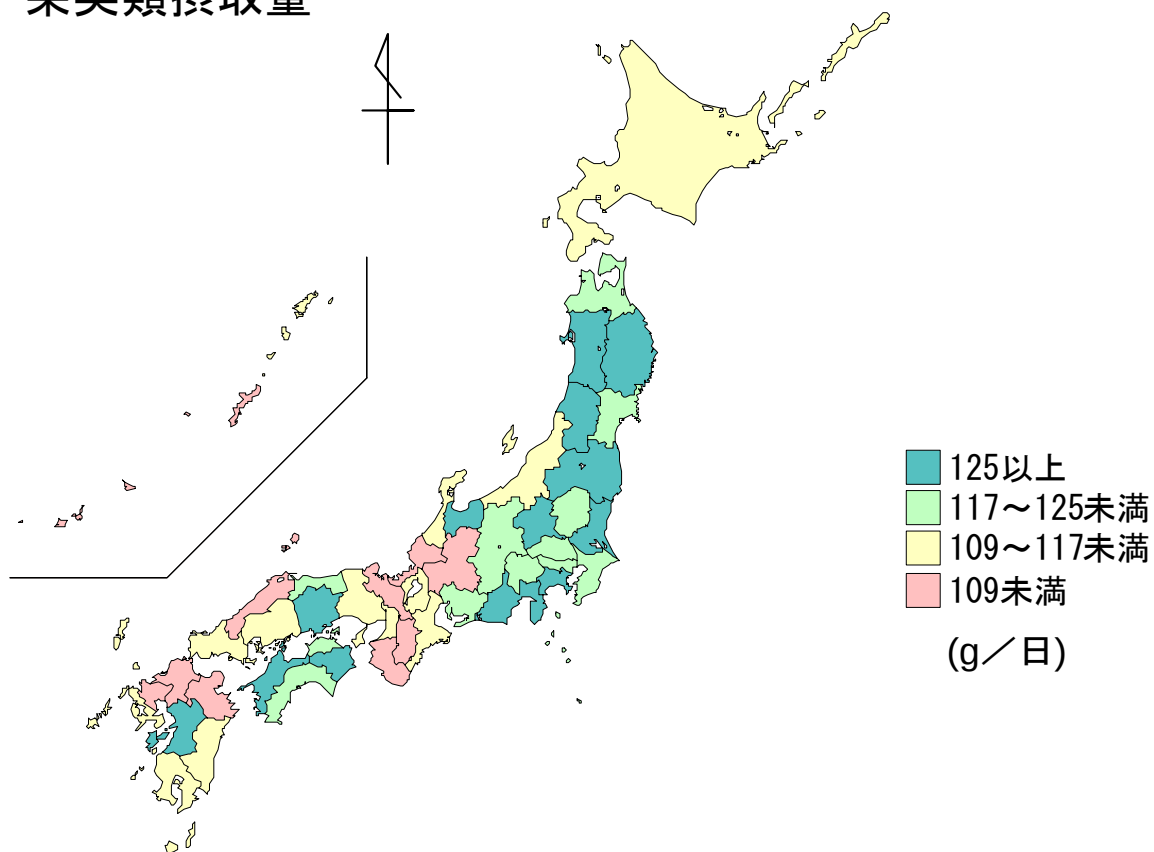
いも類摂取量



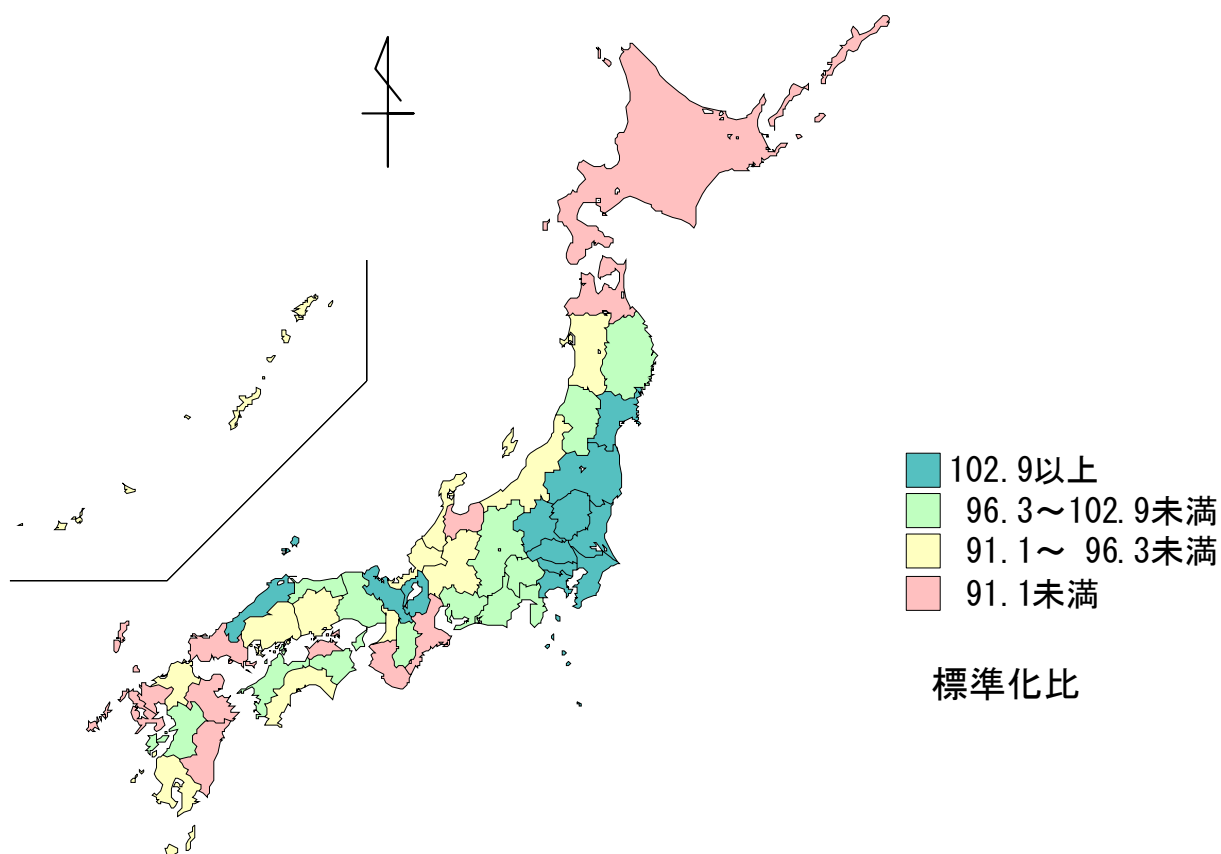
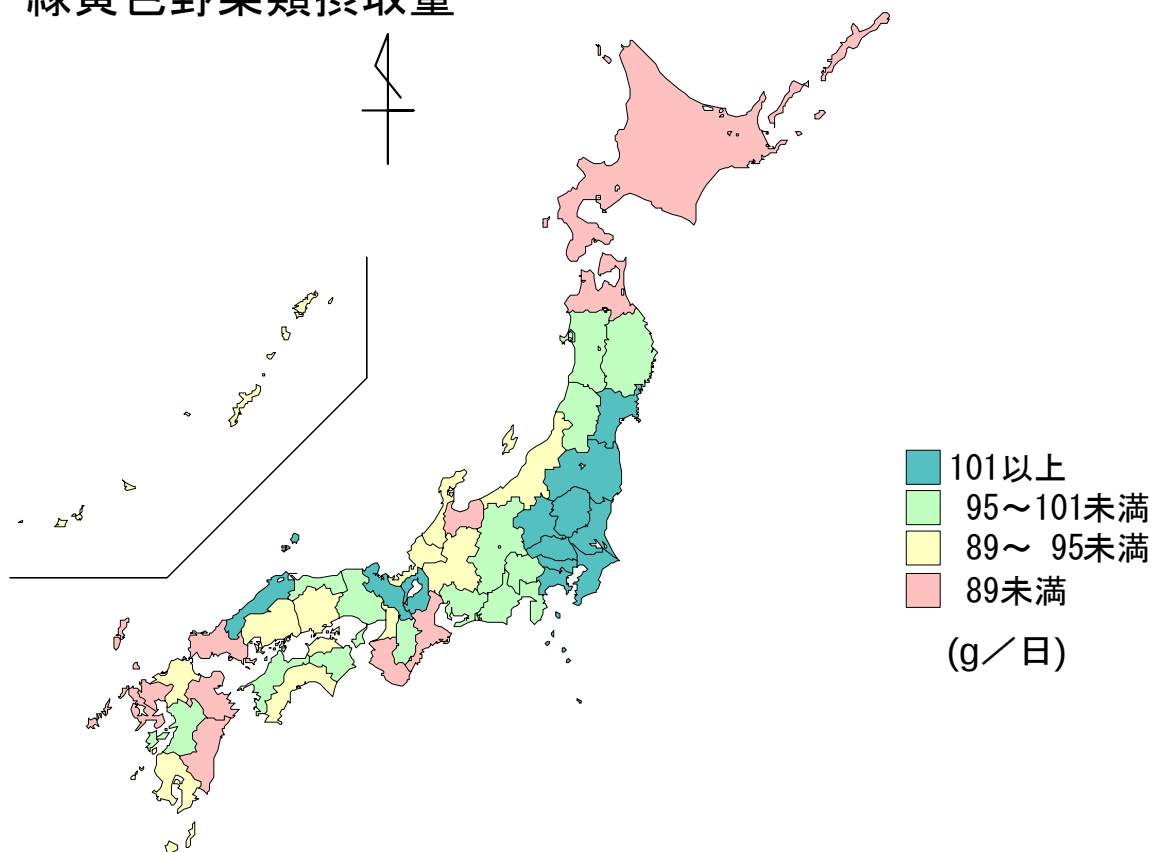
豆類摂取量



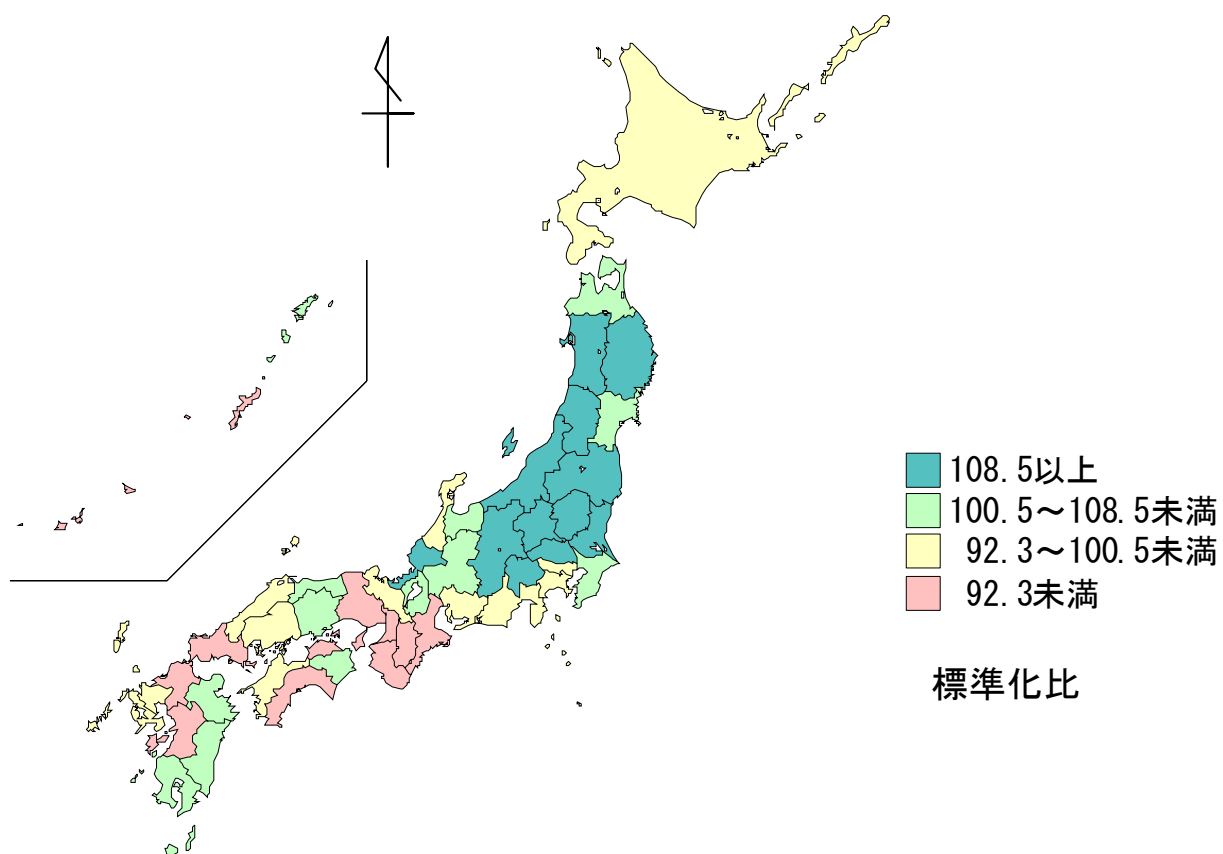
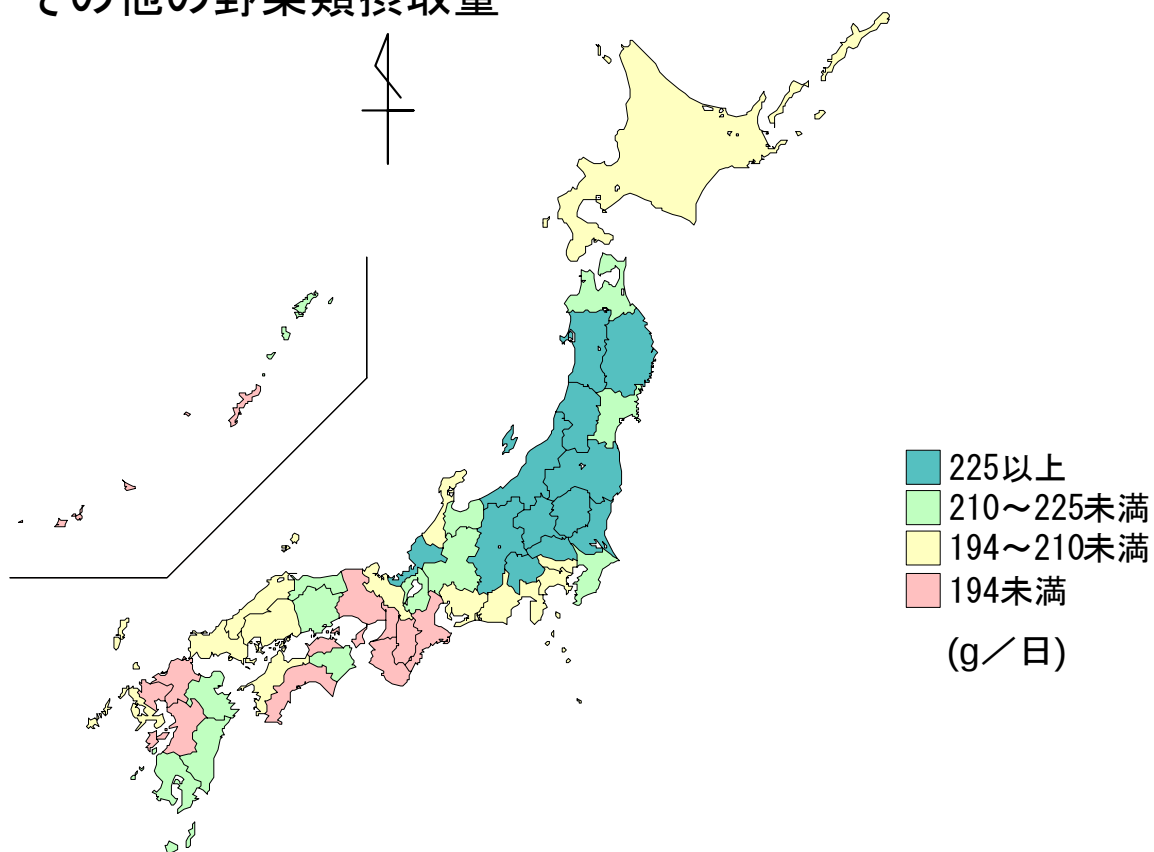
果実類摂取量



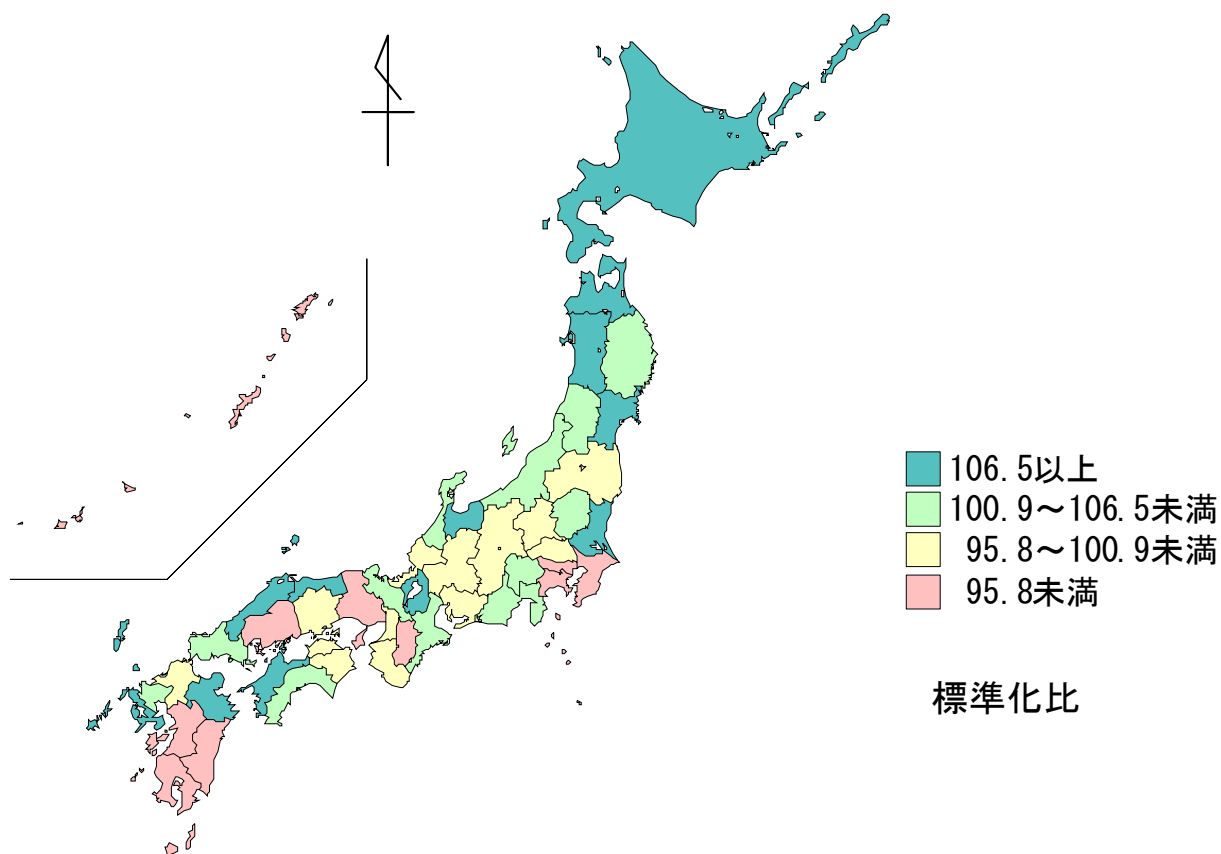
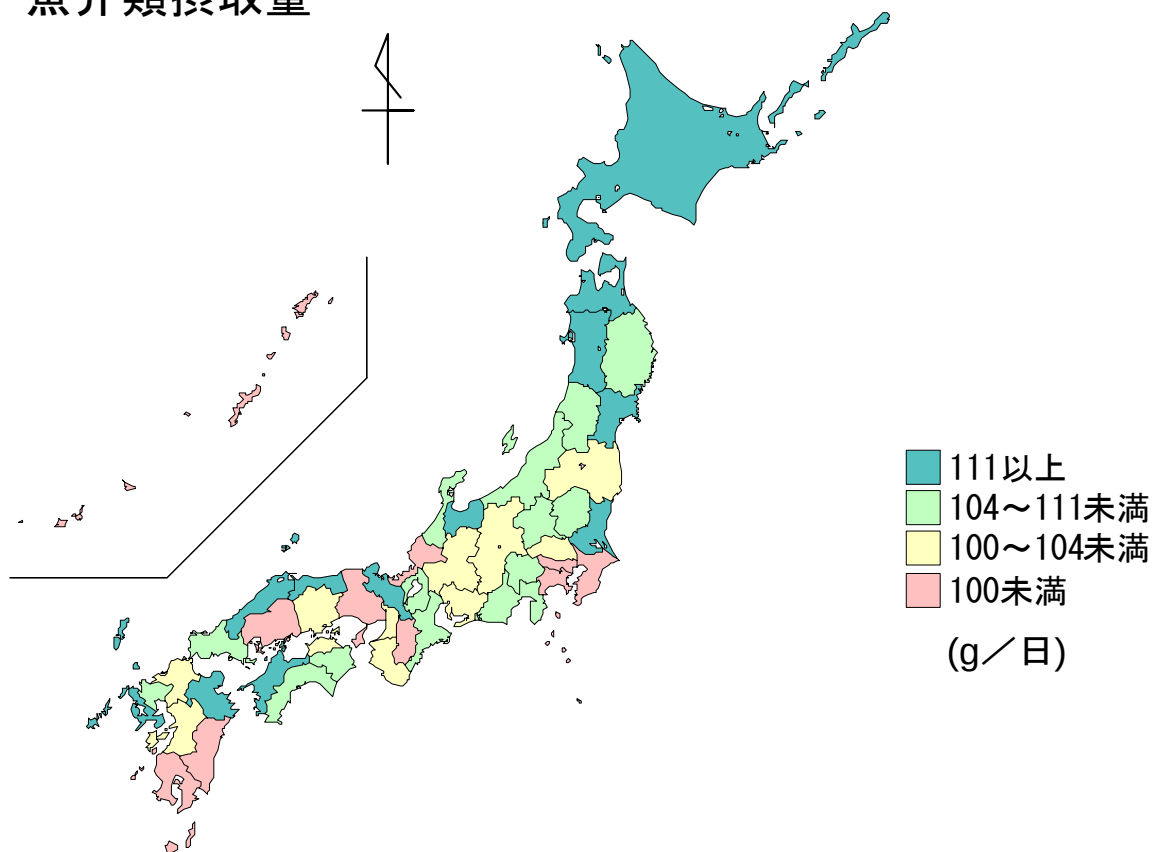
緑黄色野菜類摂取量



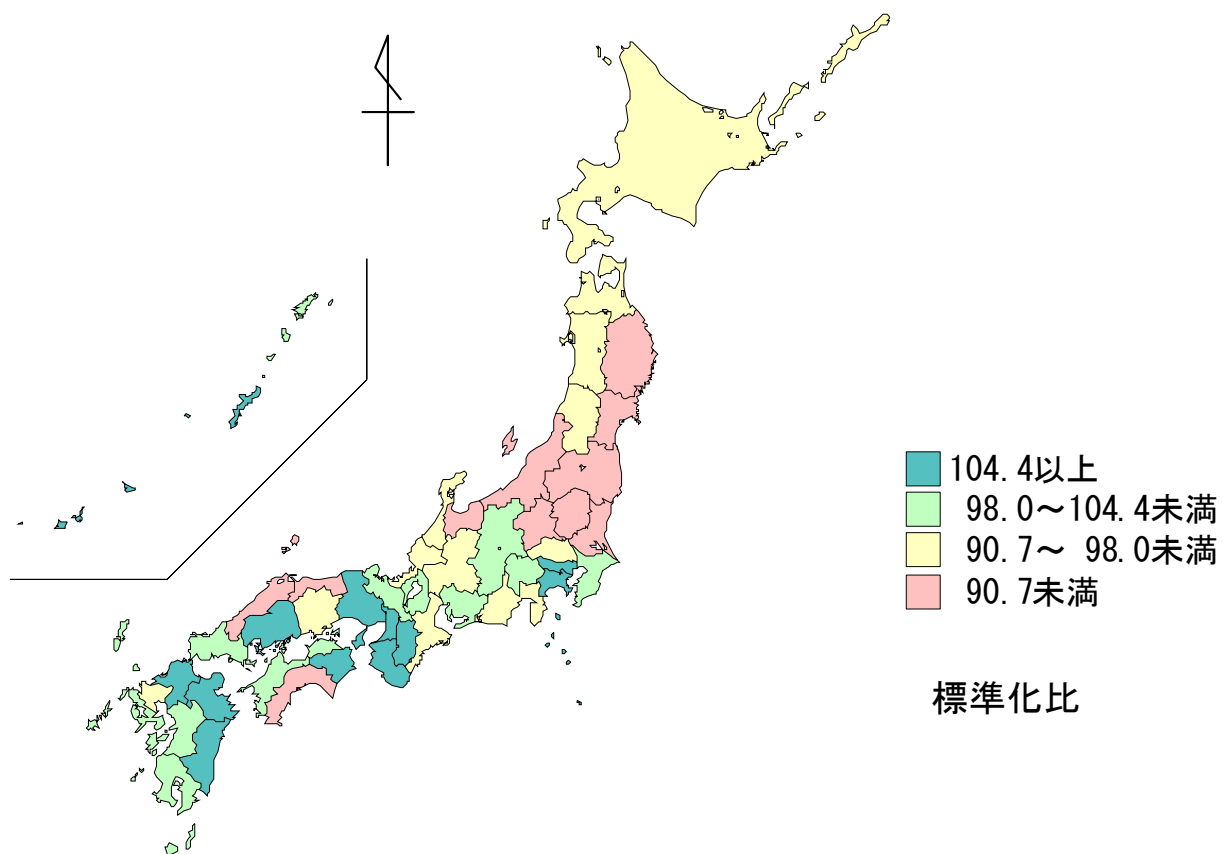
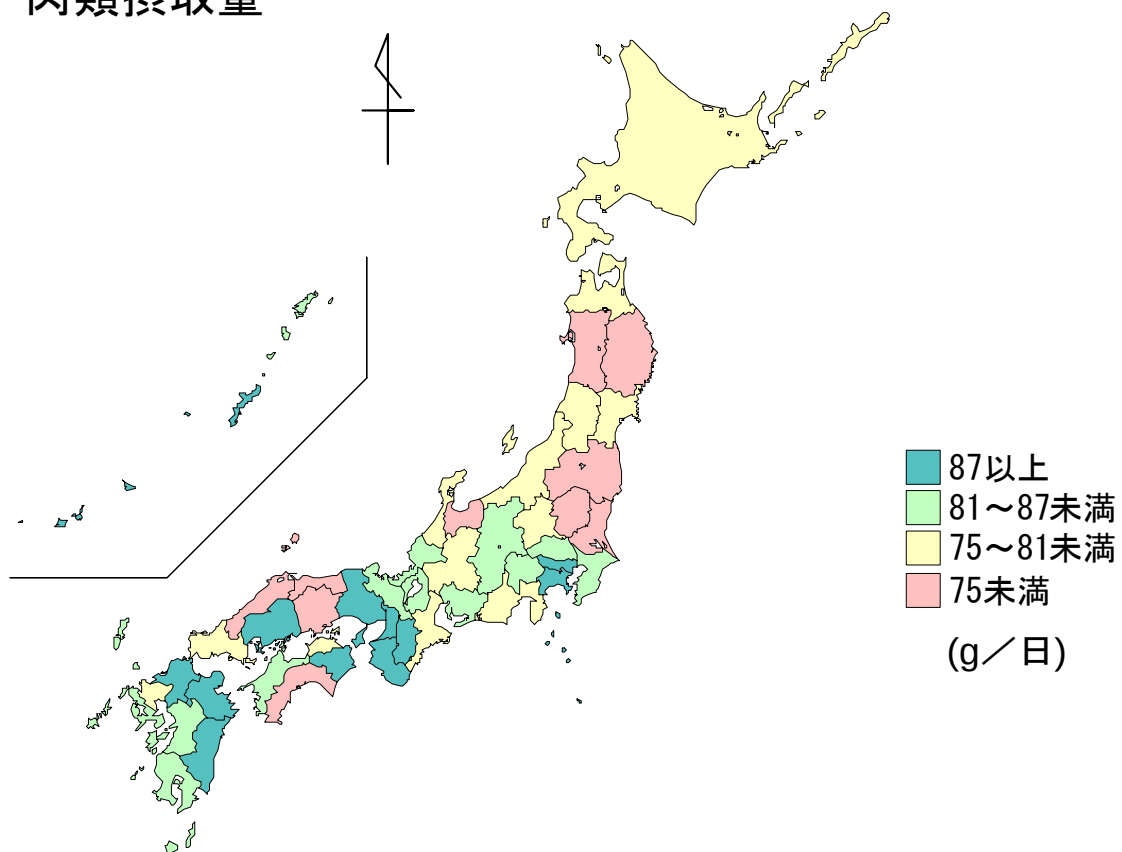
その他の野菜類摂取量



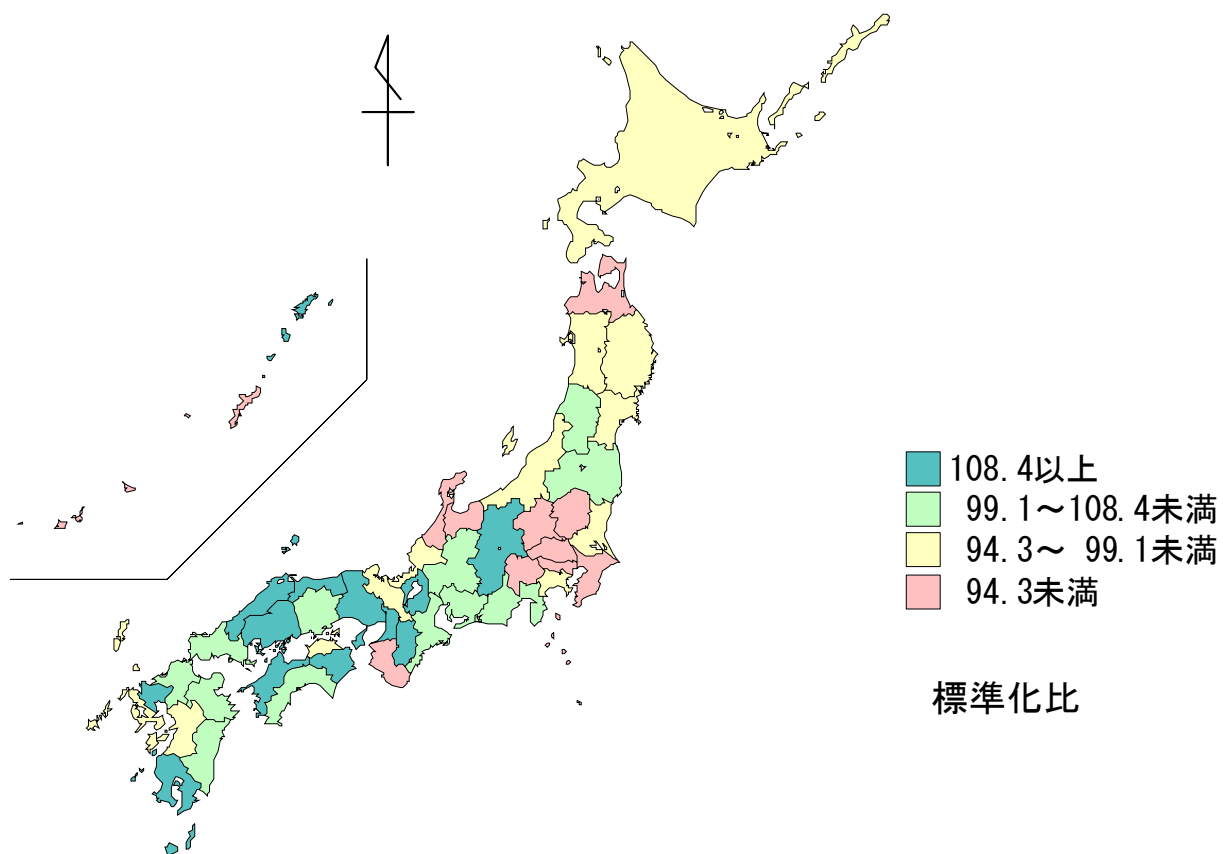
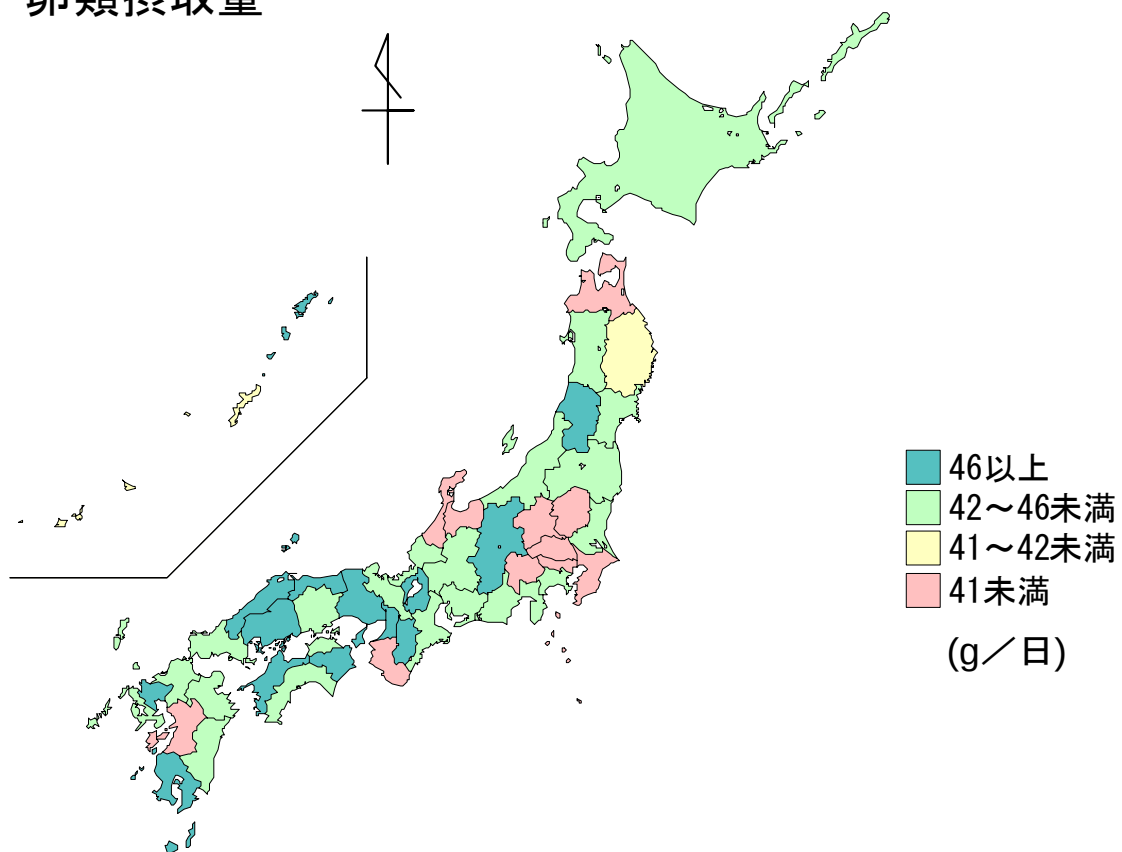
魚介類摂取量



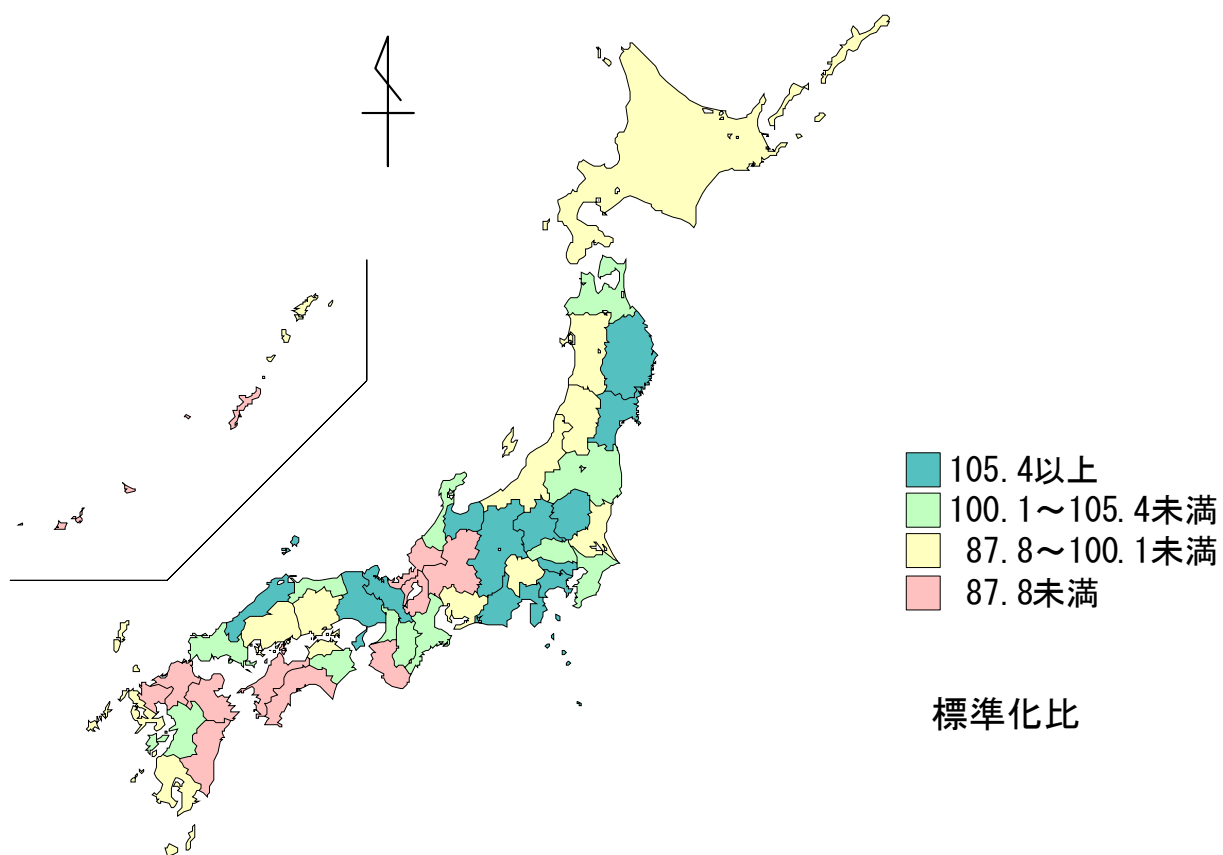
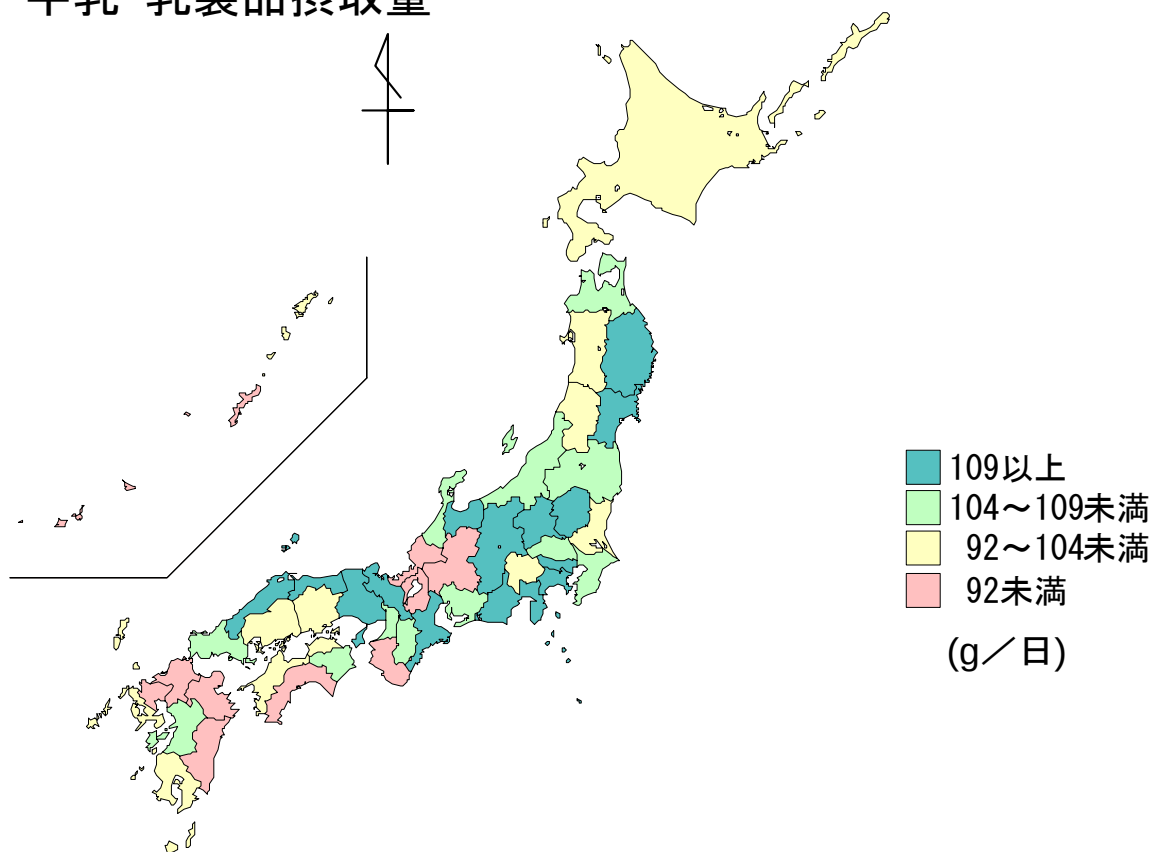
肉類摂取量



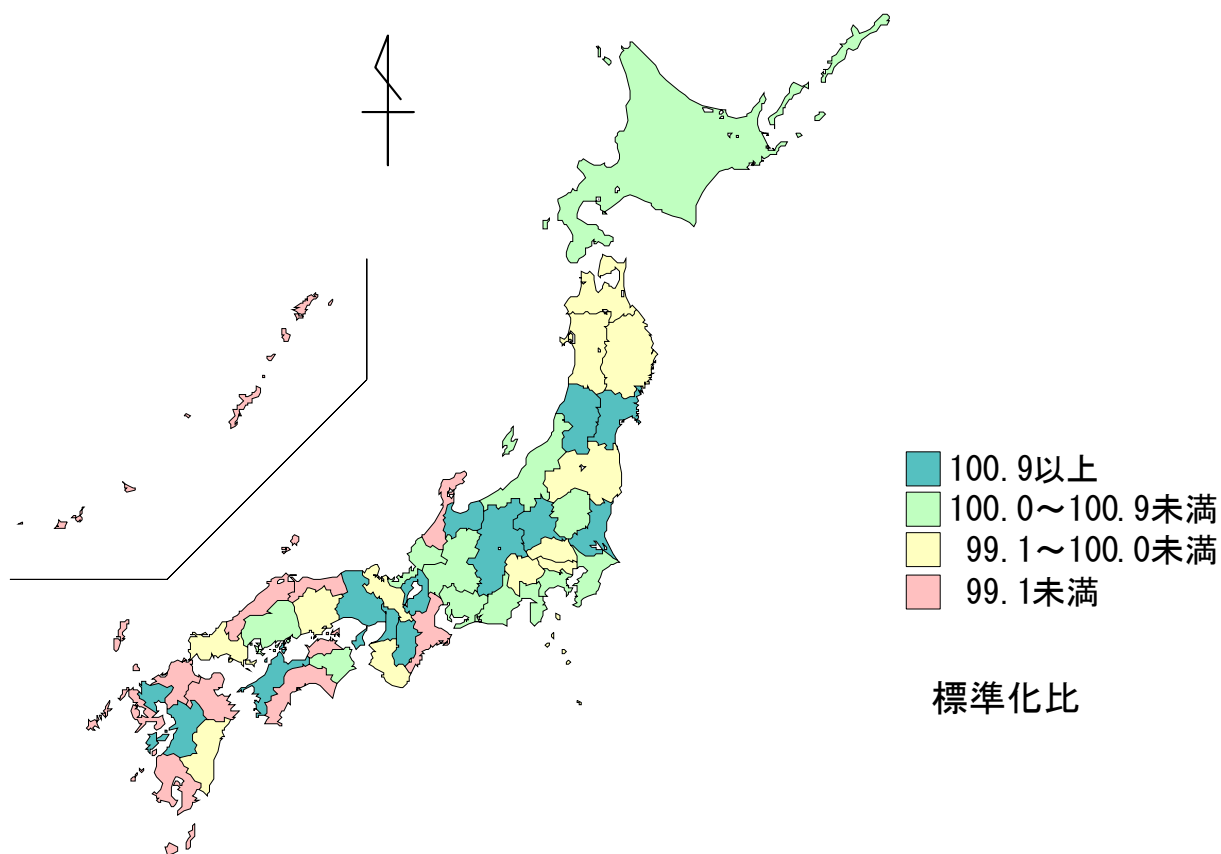
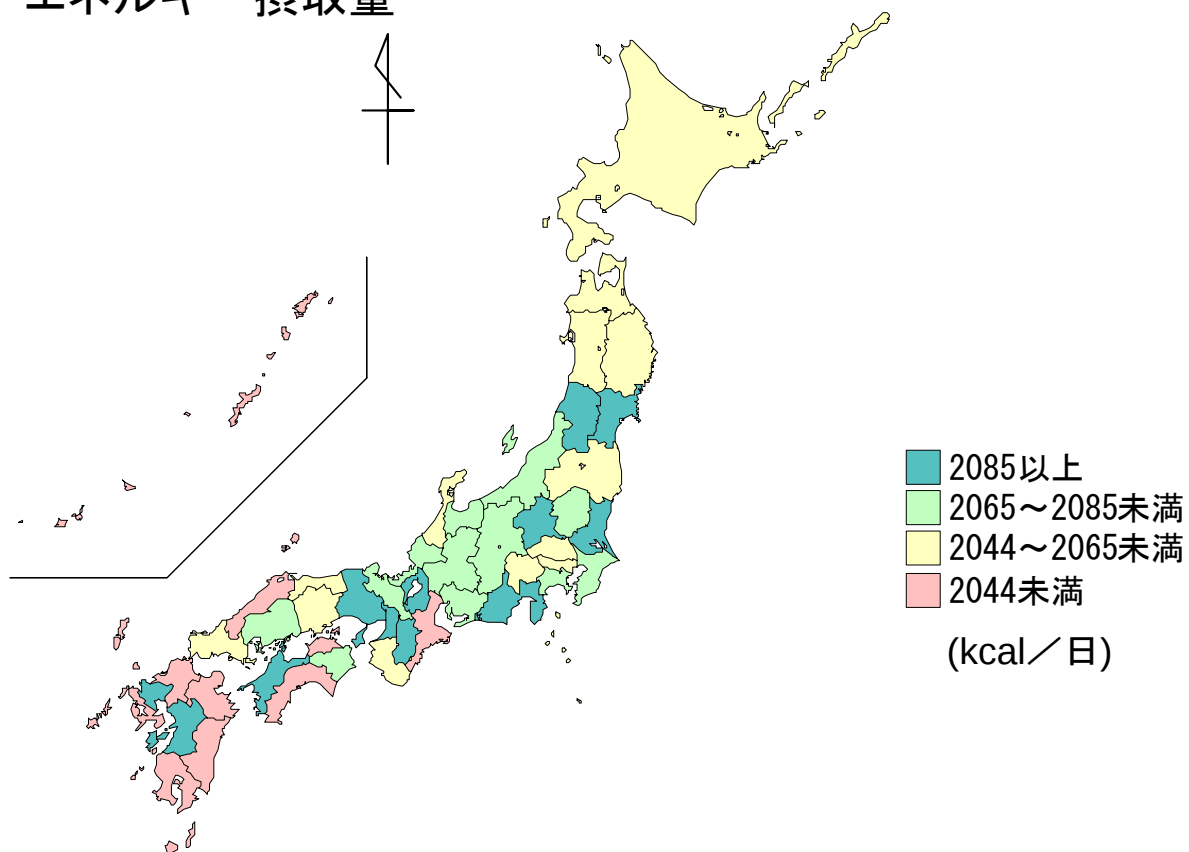
卵類摂取量



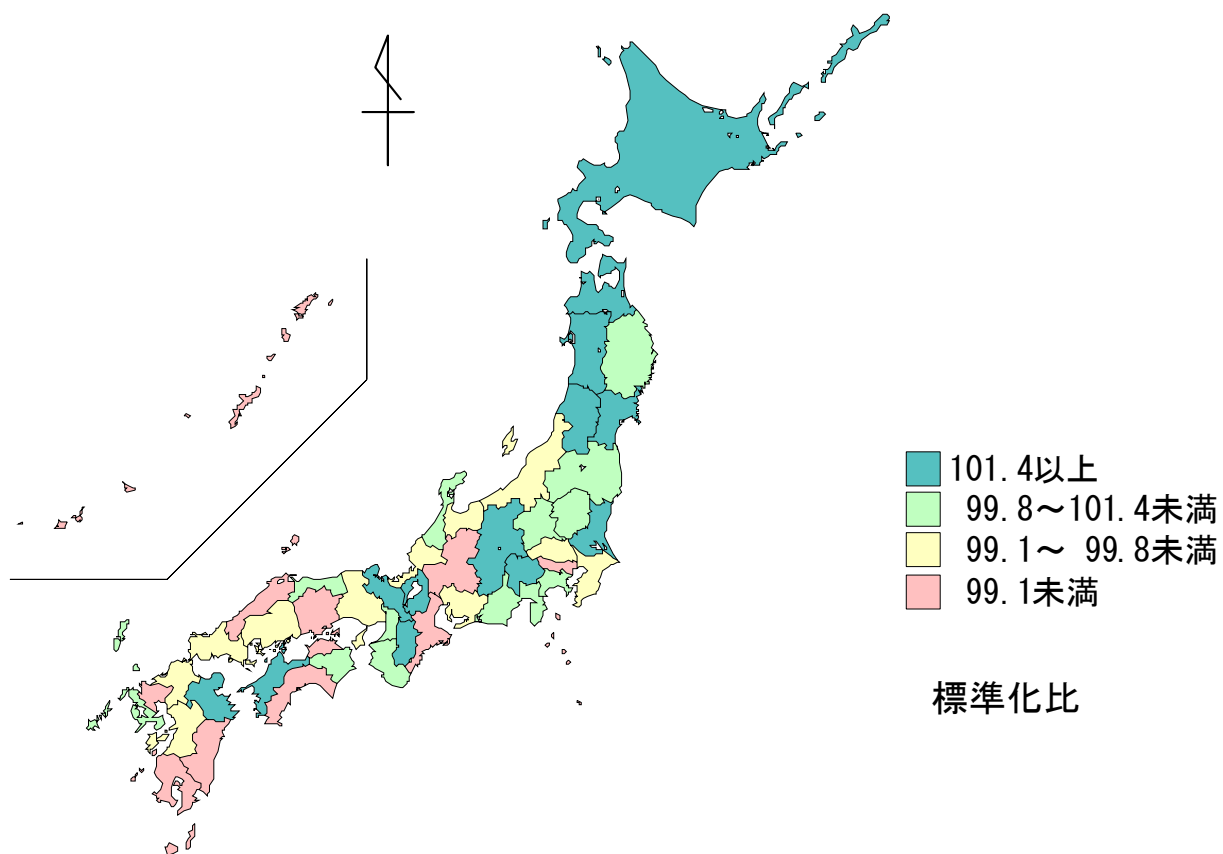
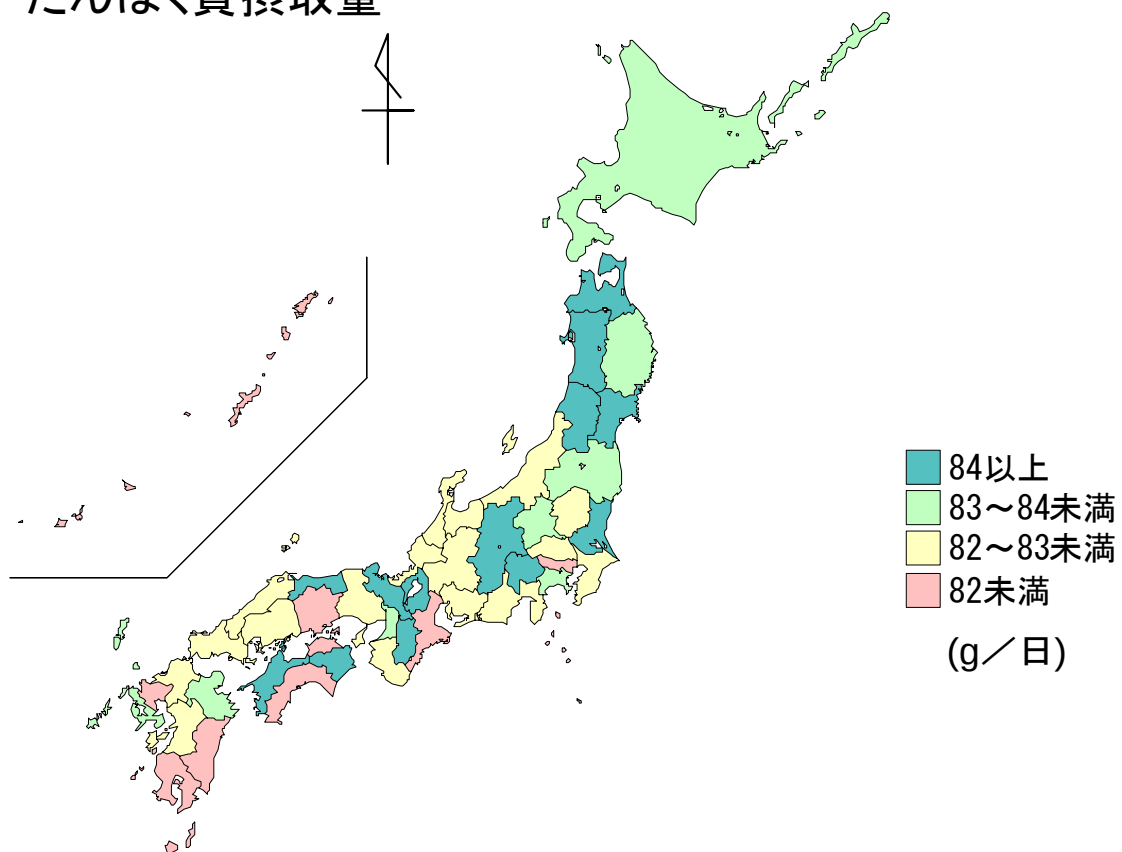
牛乳・乳製品摂取量



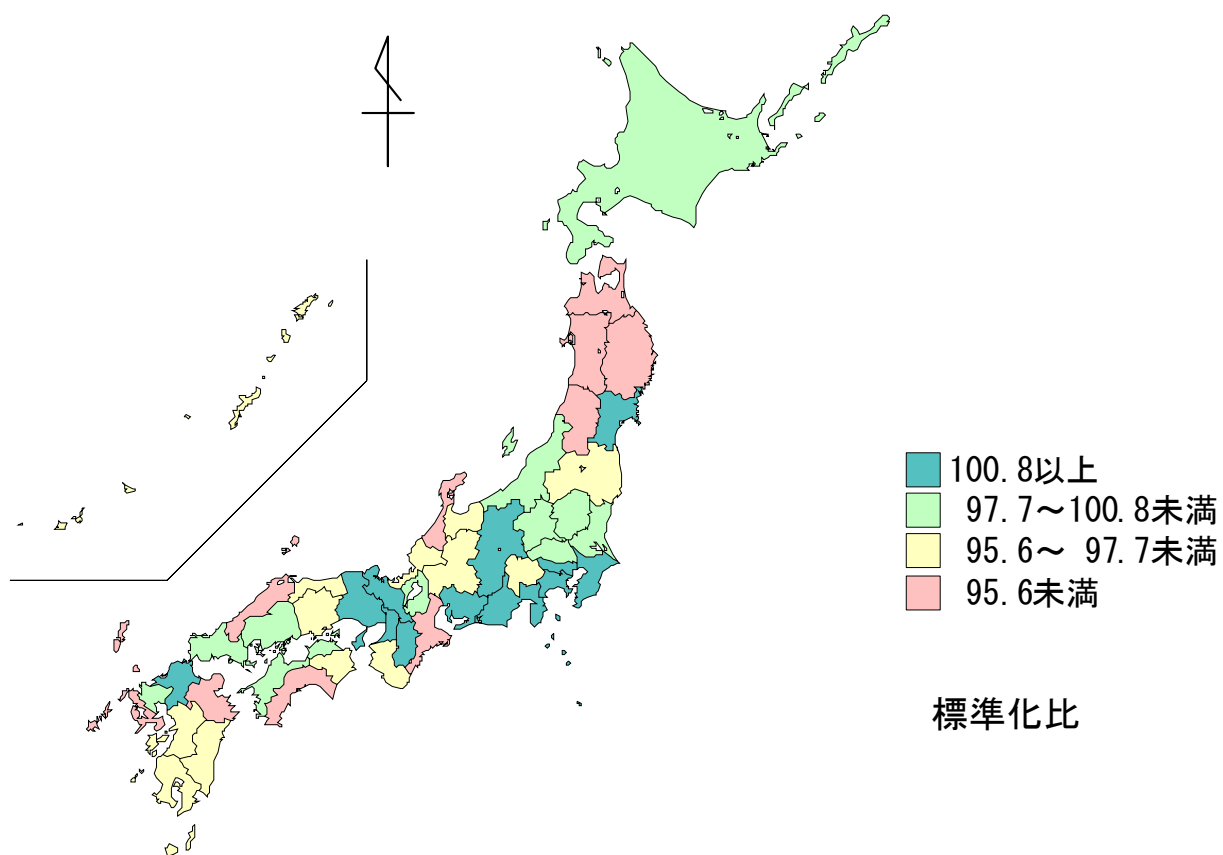
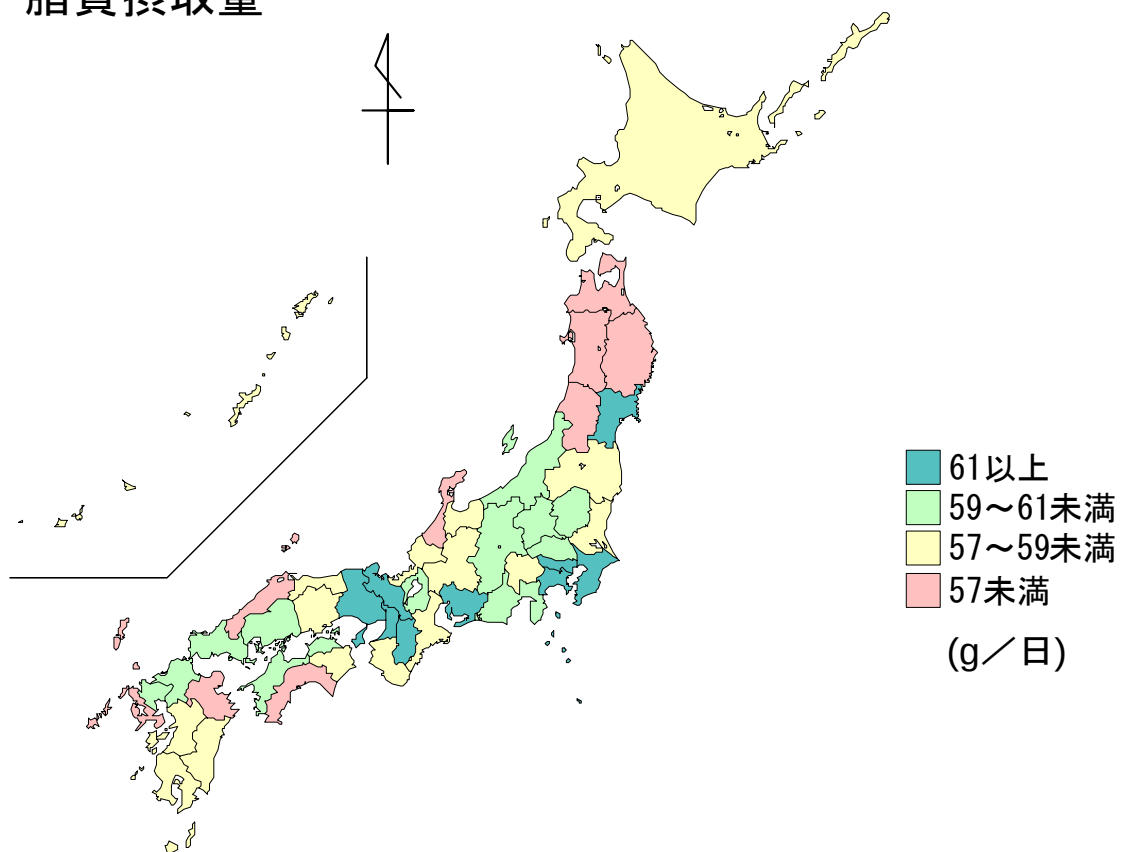
エネルギー摂取量



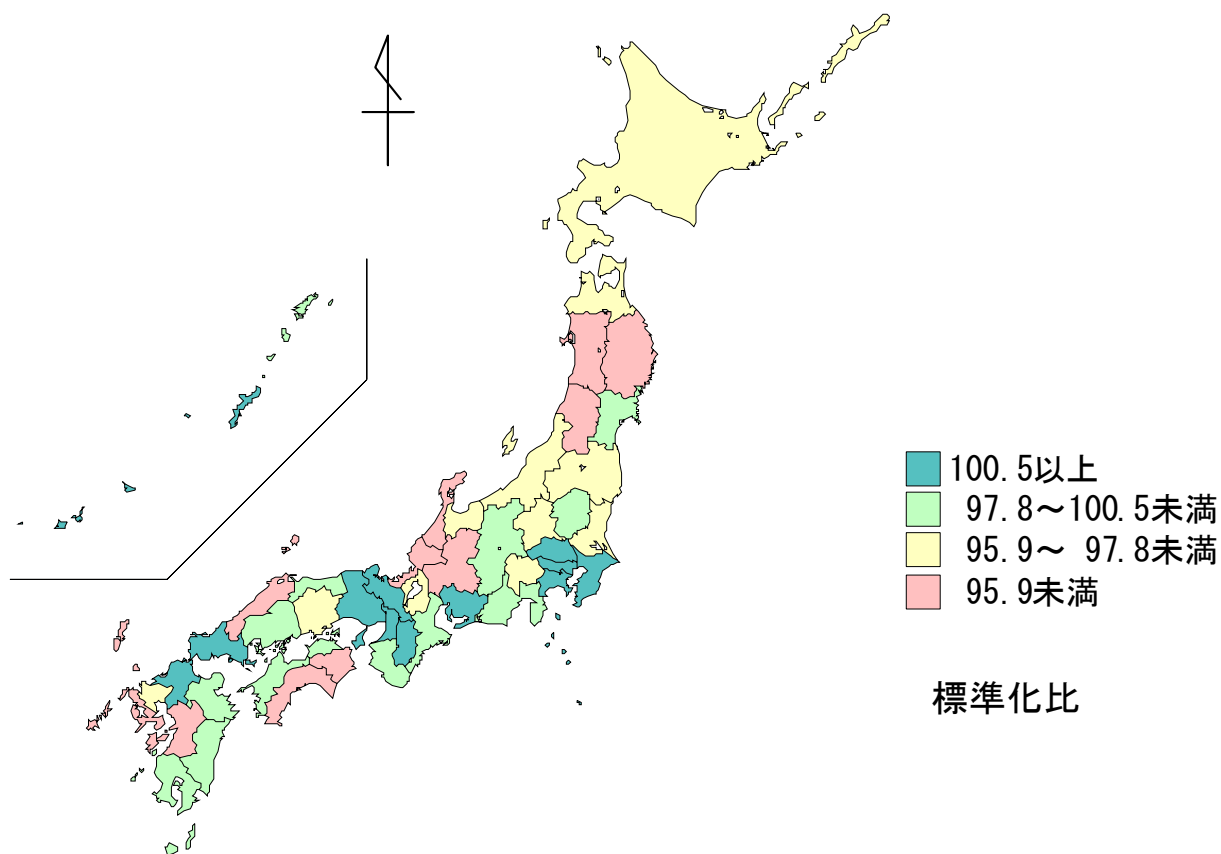
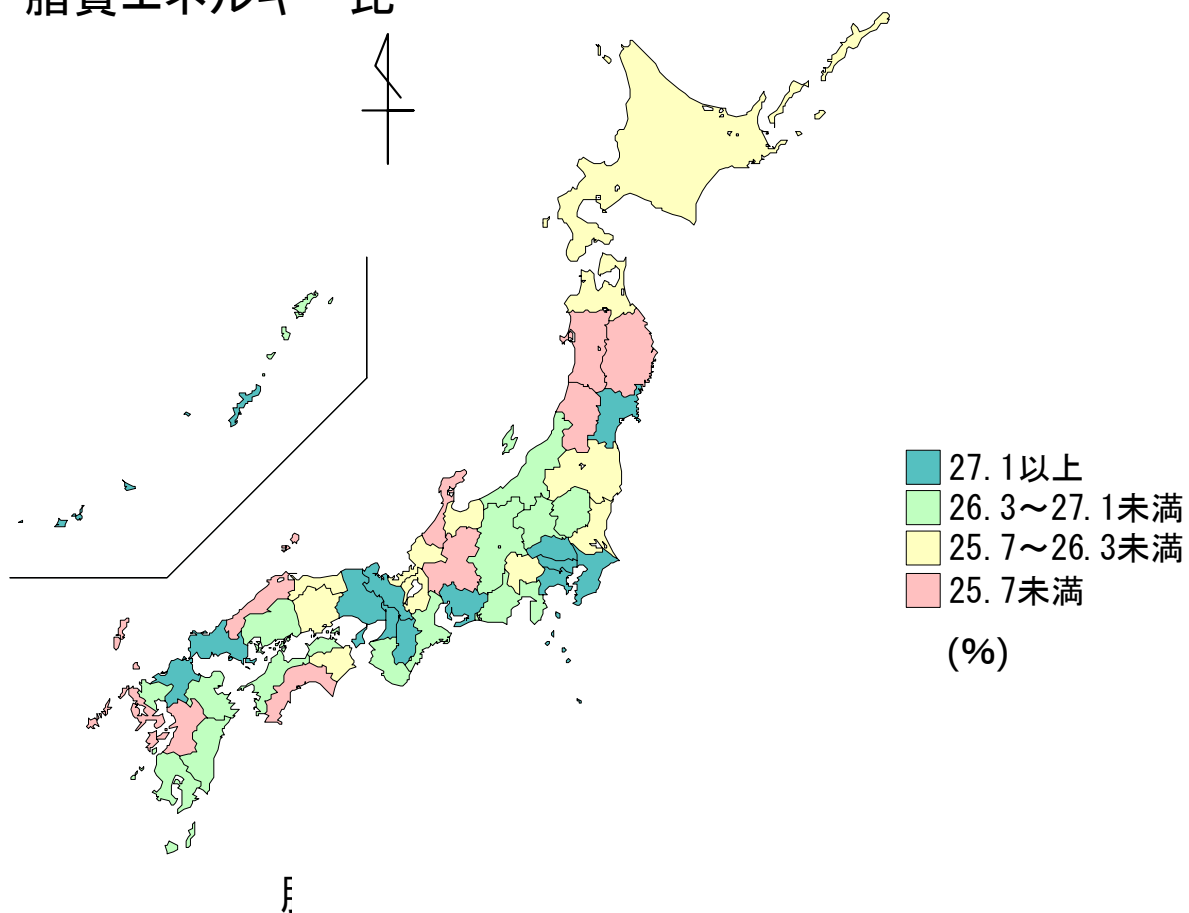
たんぱく質摂取量



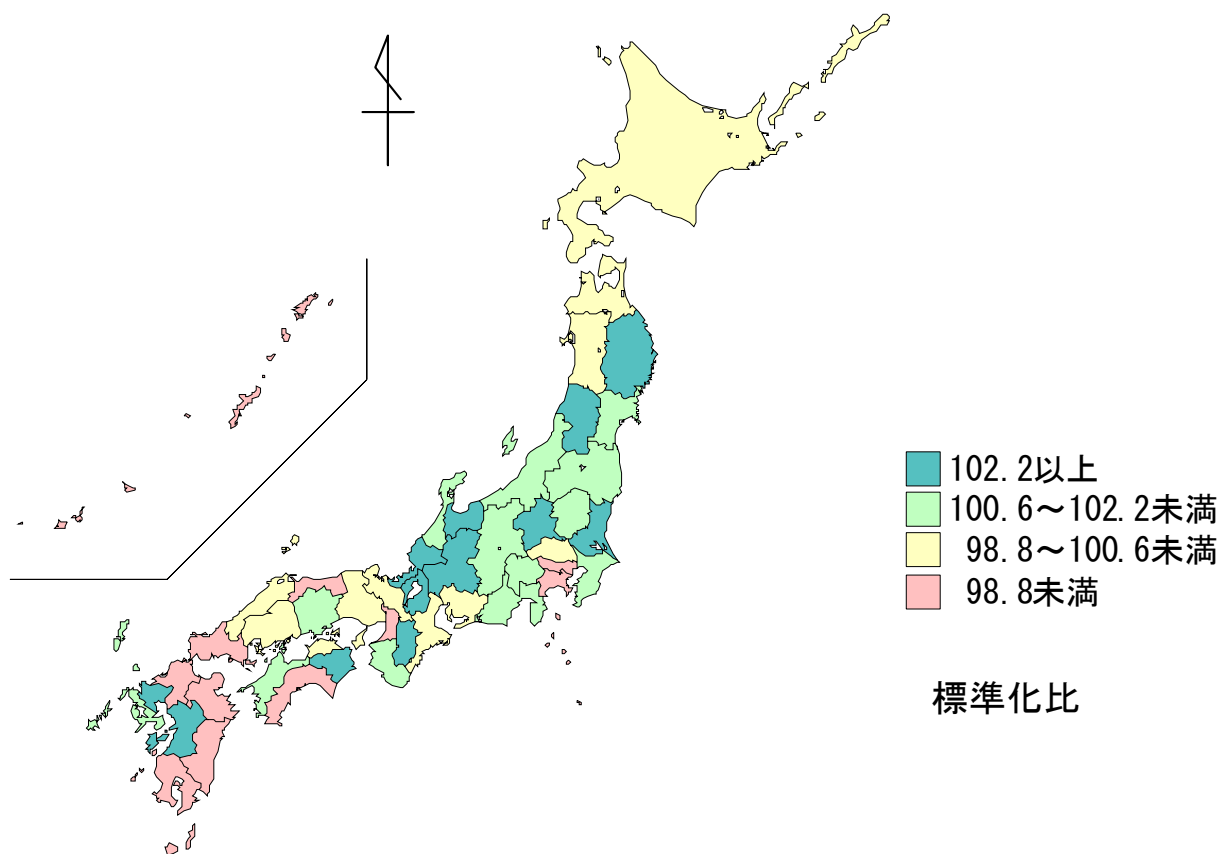
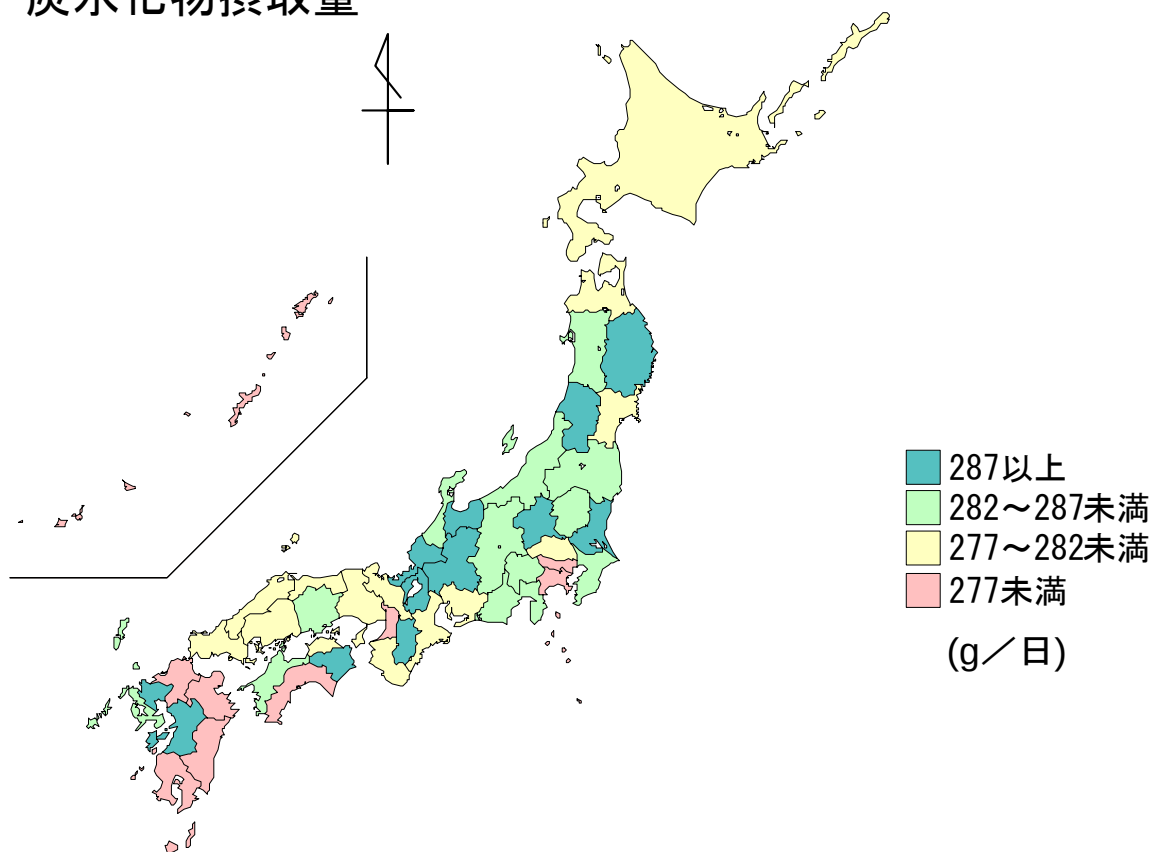
脂質摂取量



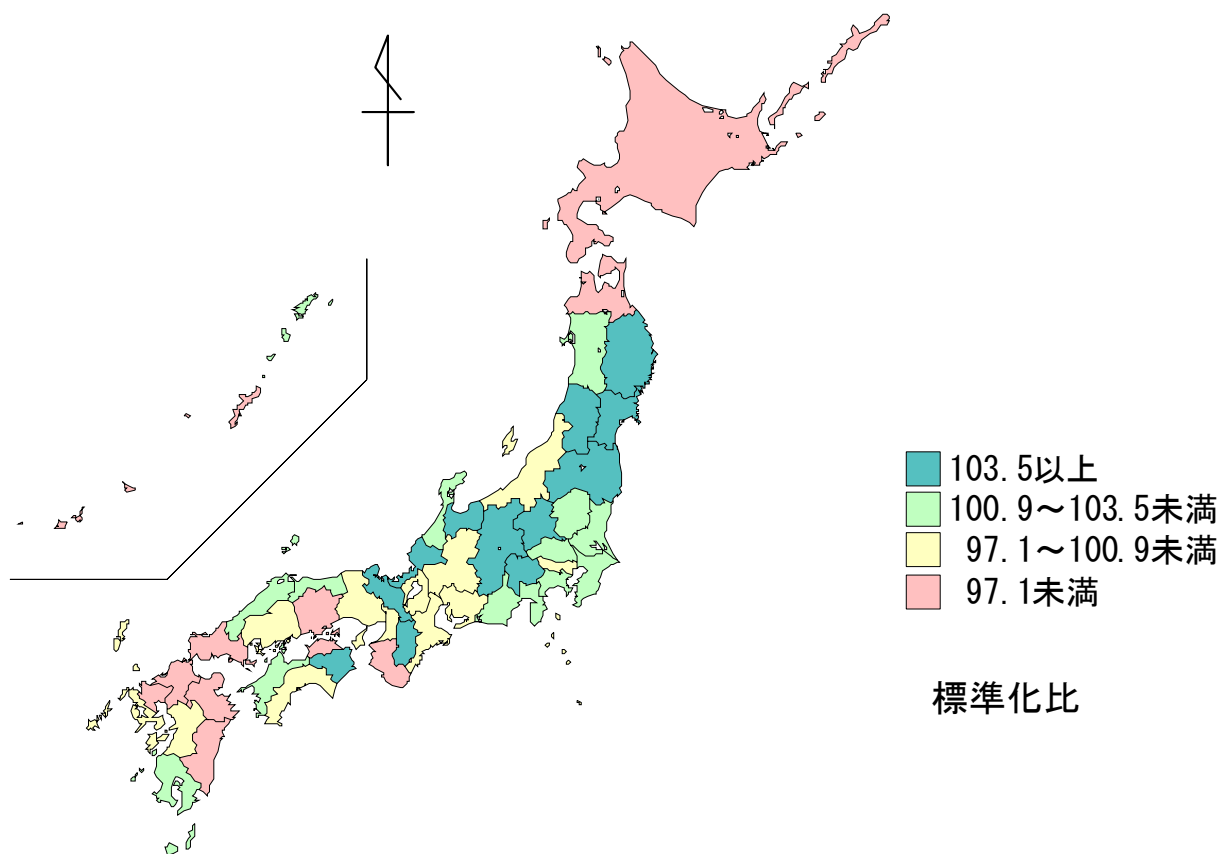
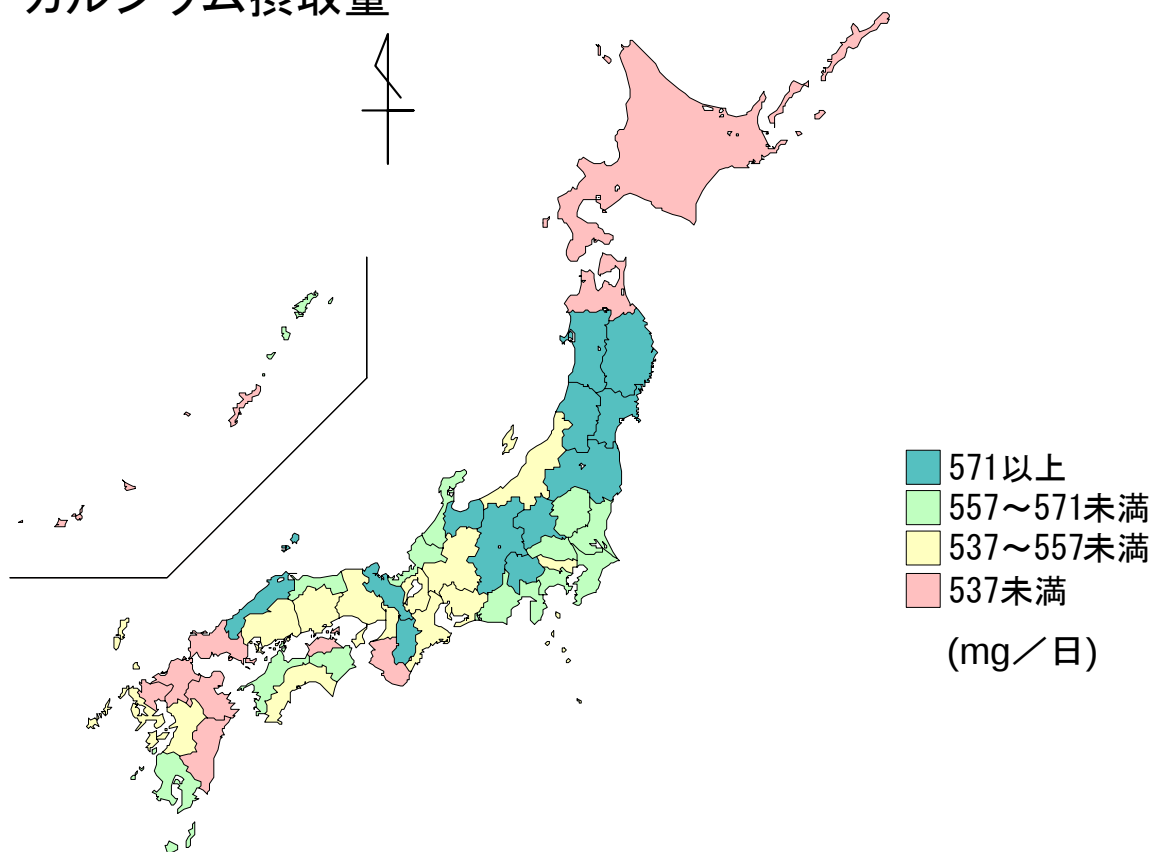
脂質エネルギー比



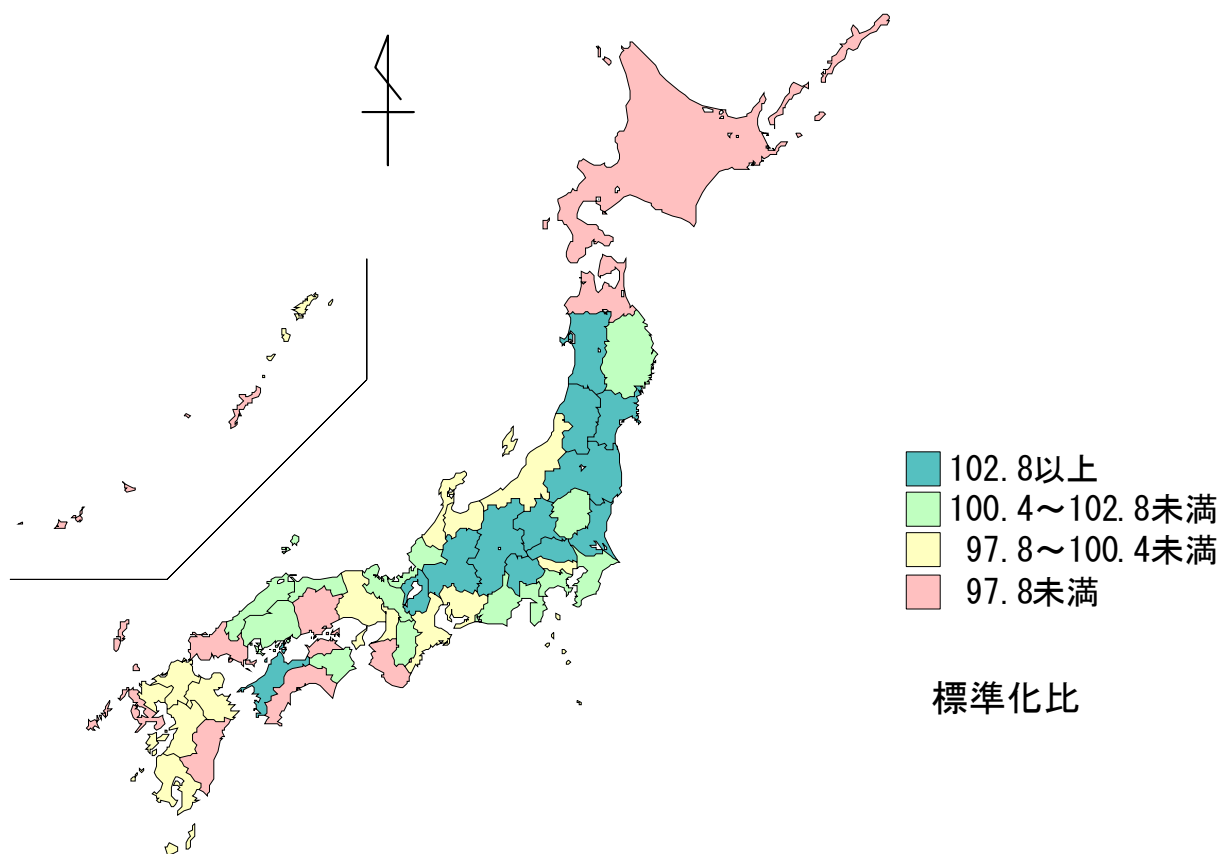
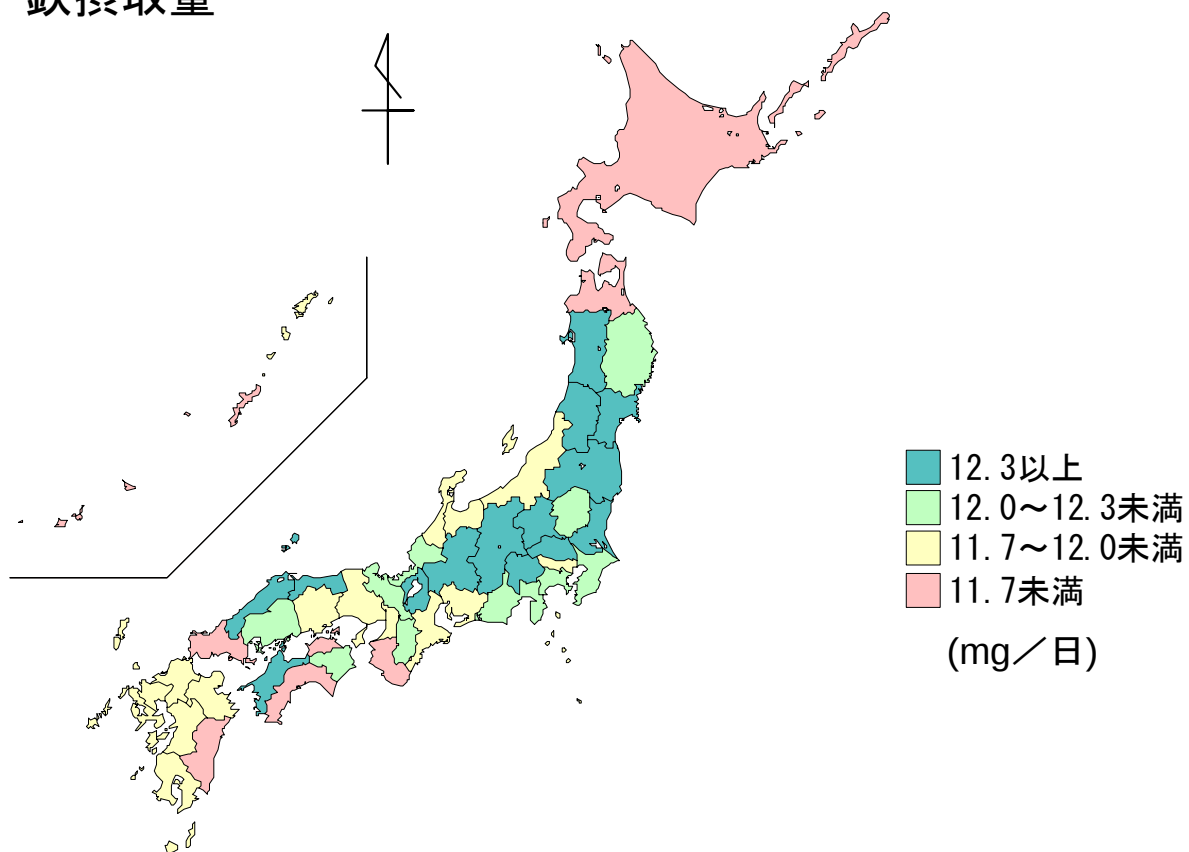
炭水化物摂取量



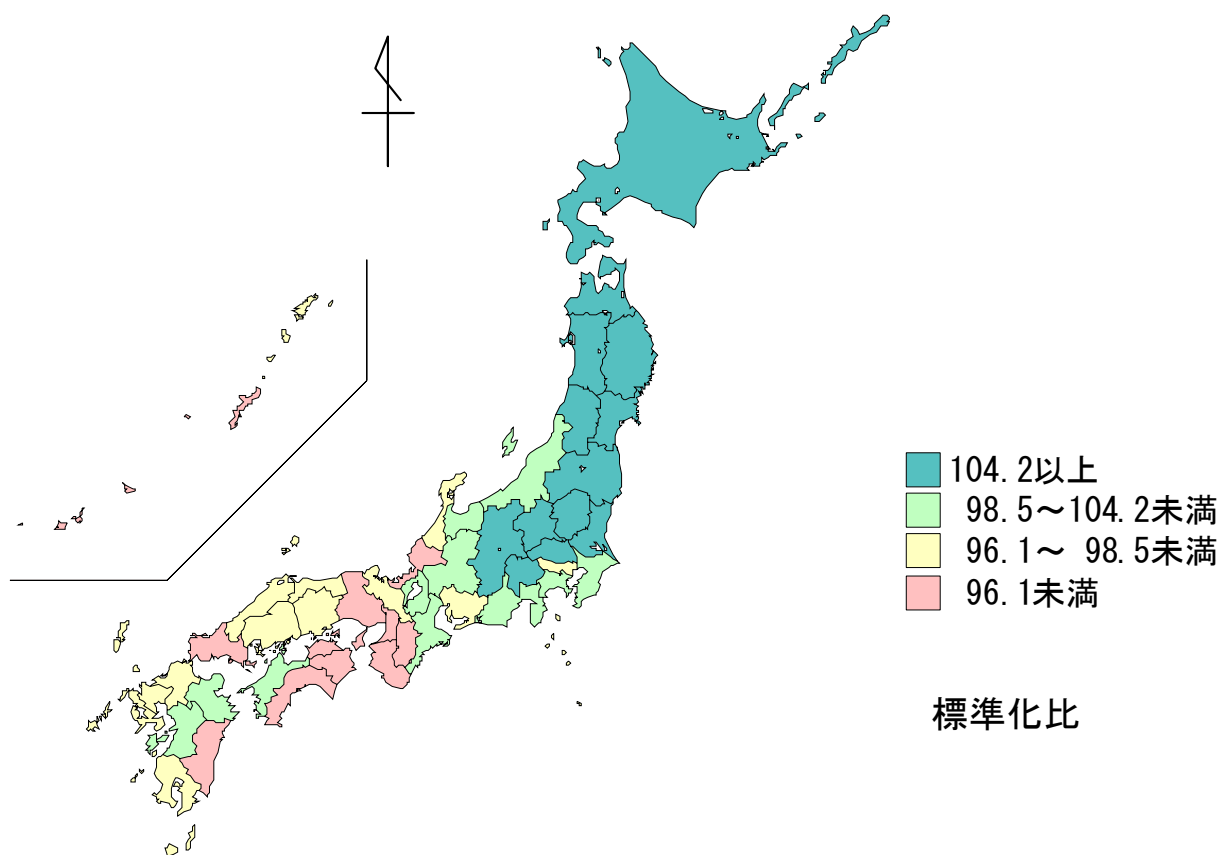
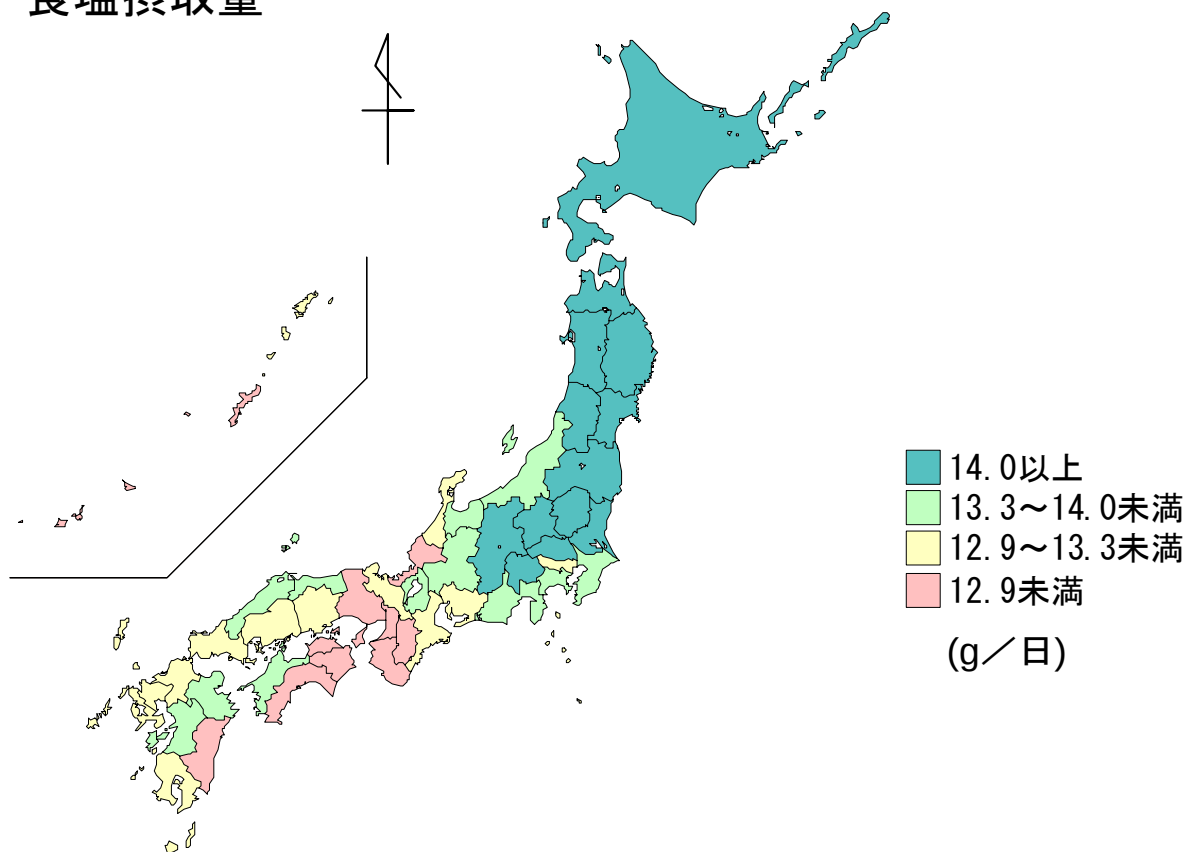
カルシウム摂取量



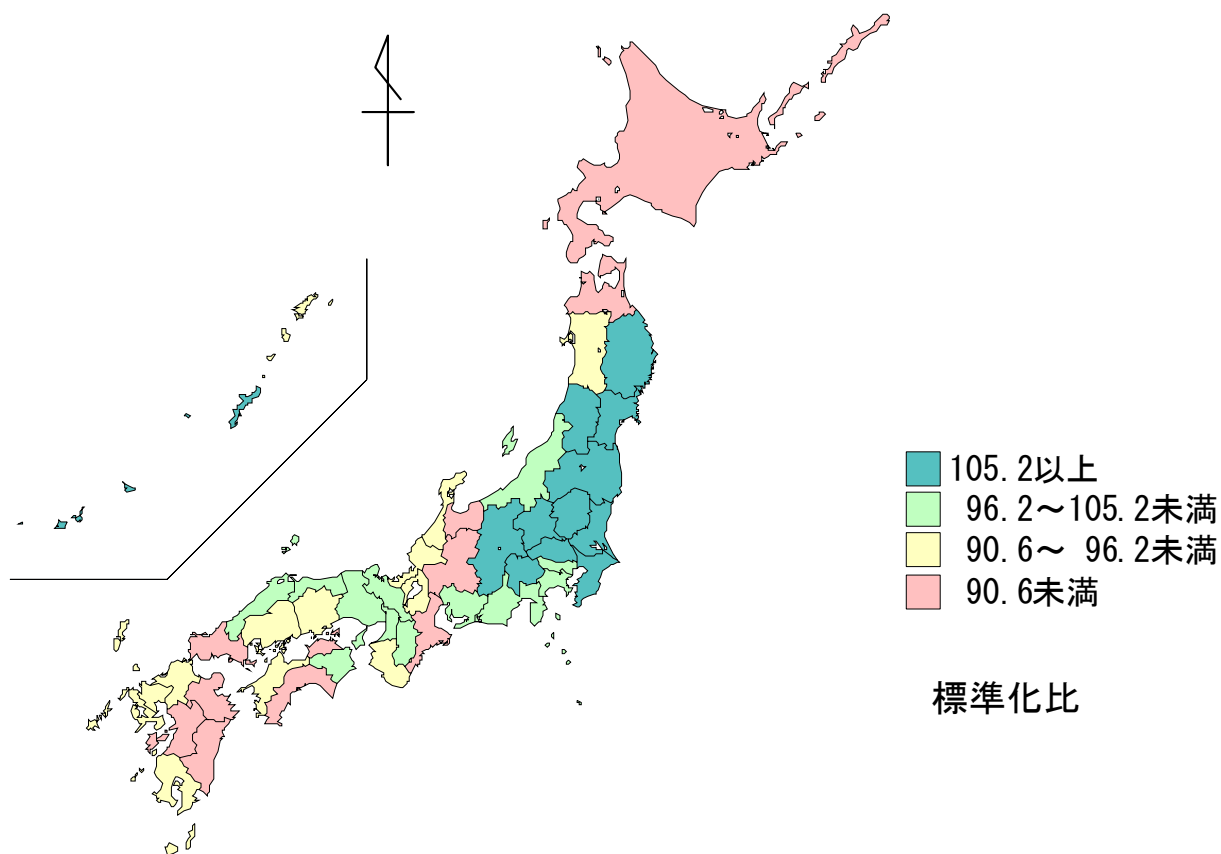
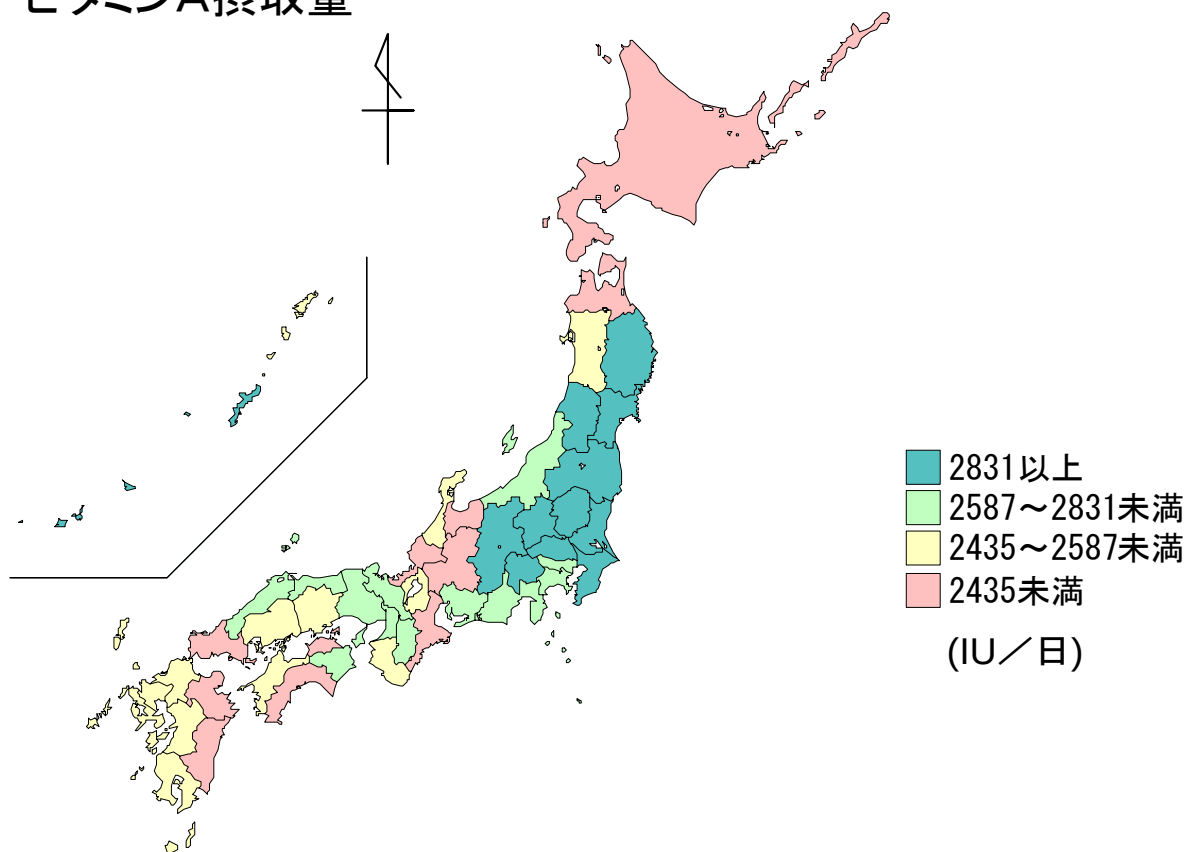
鉄摂取量



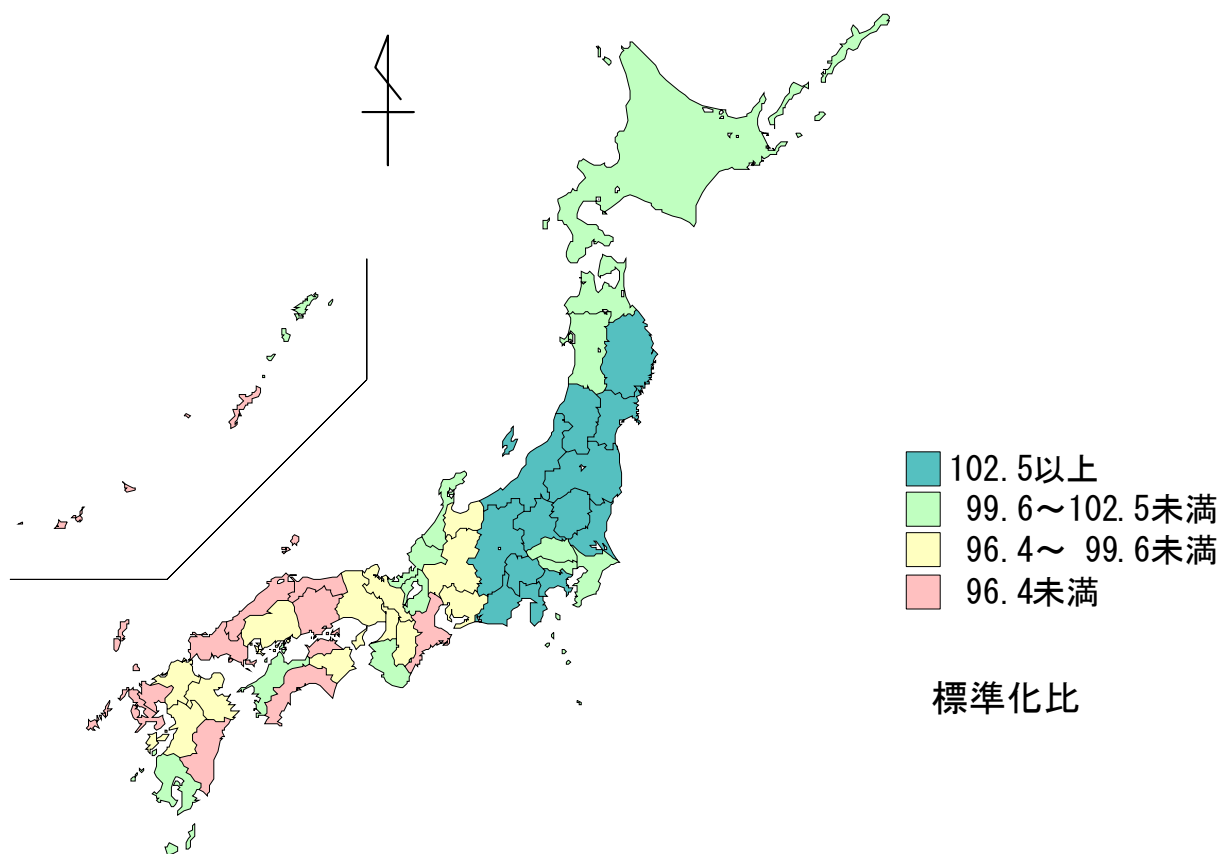
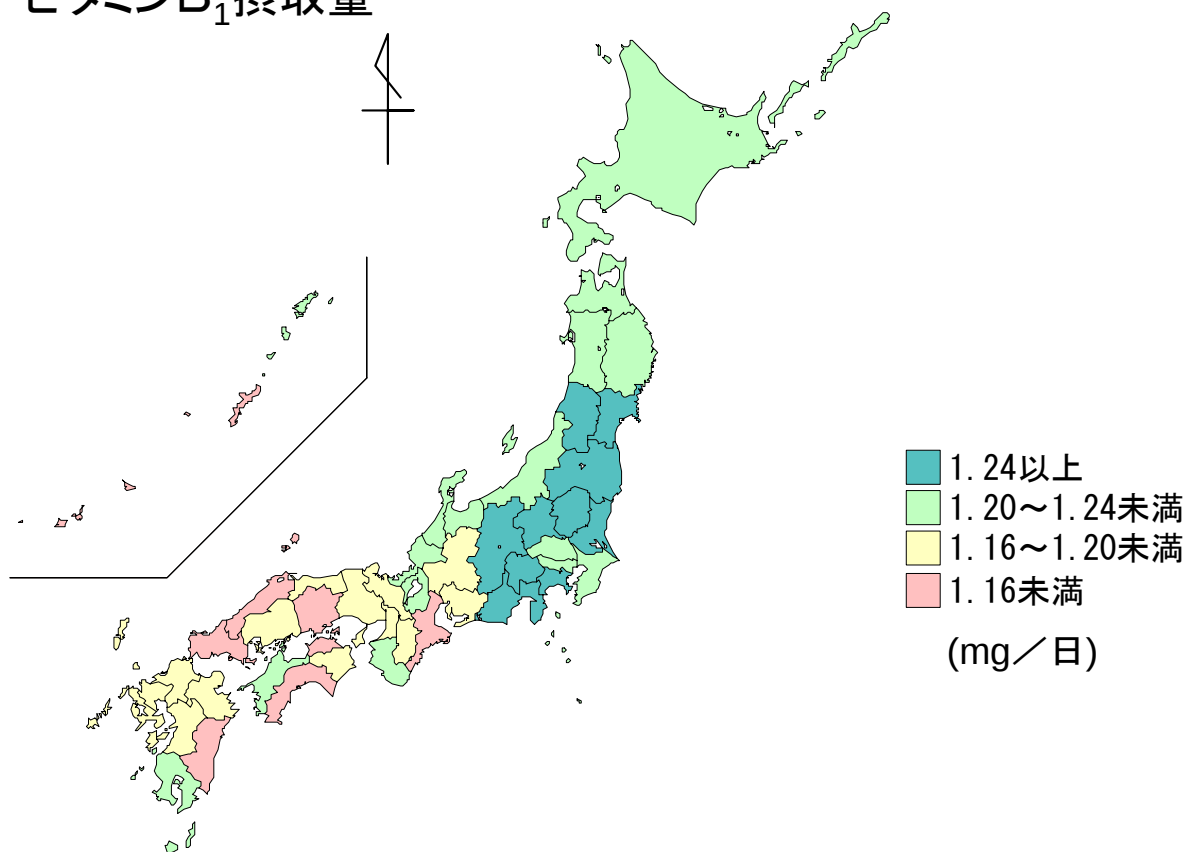
食塩摂取量



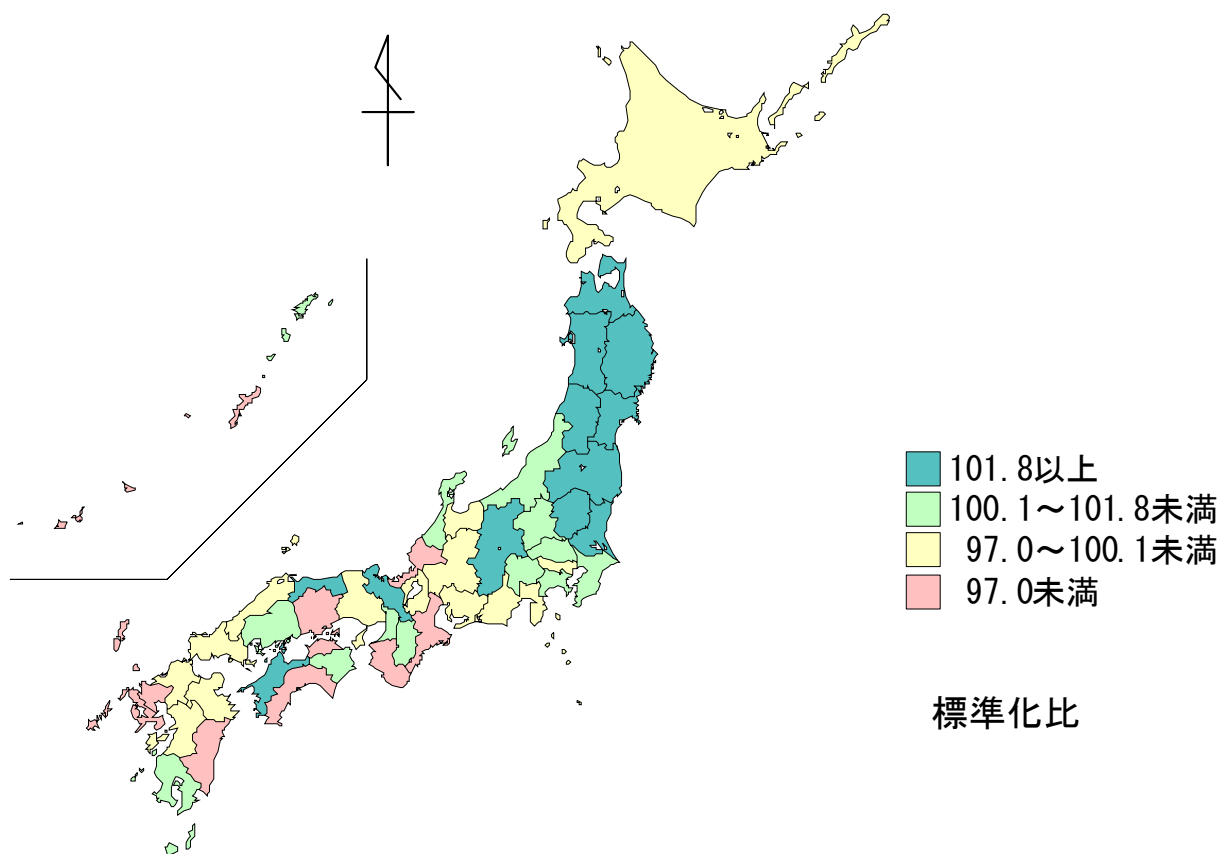
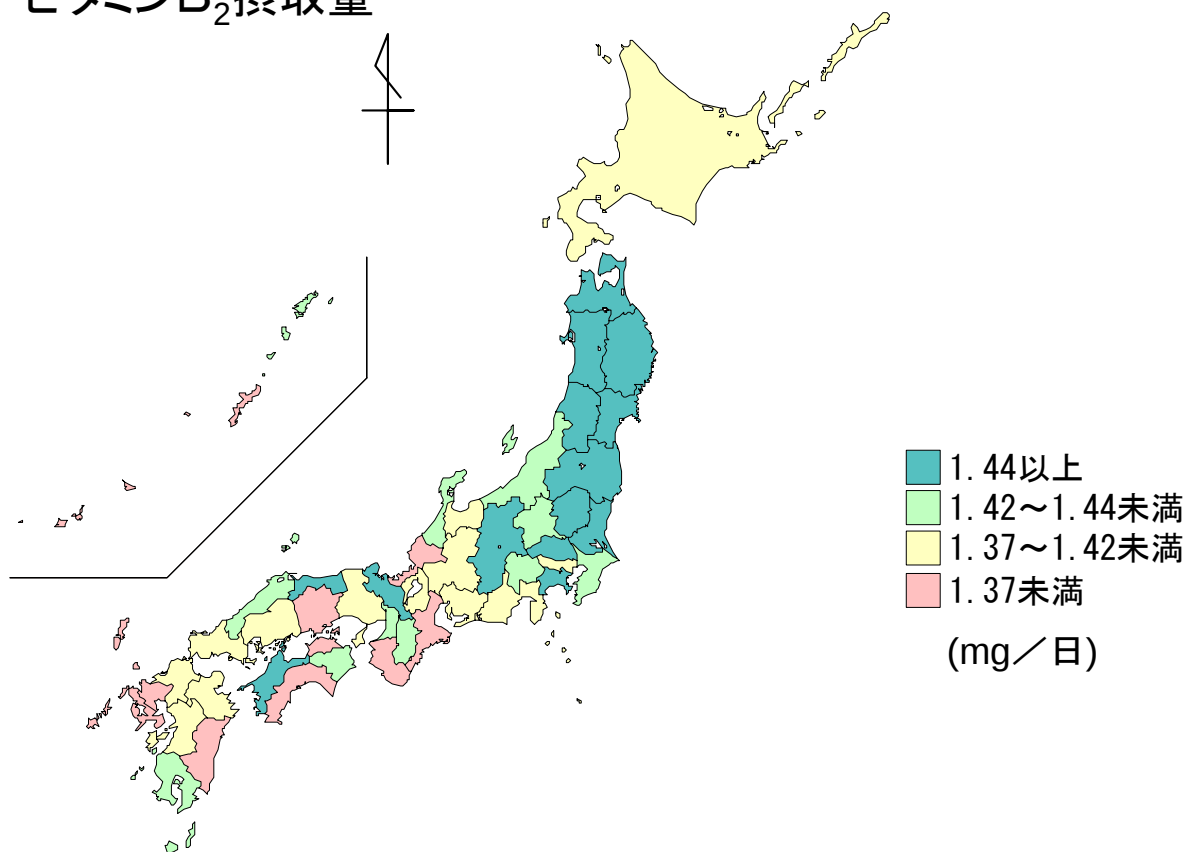
ビタミンA摂取量



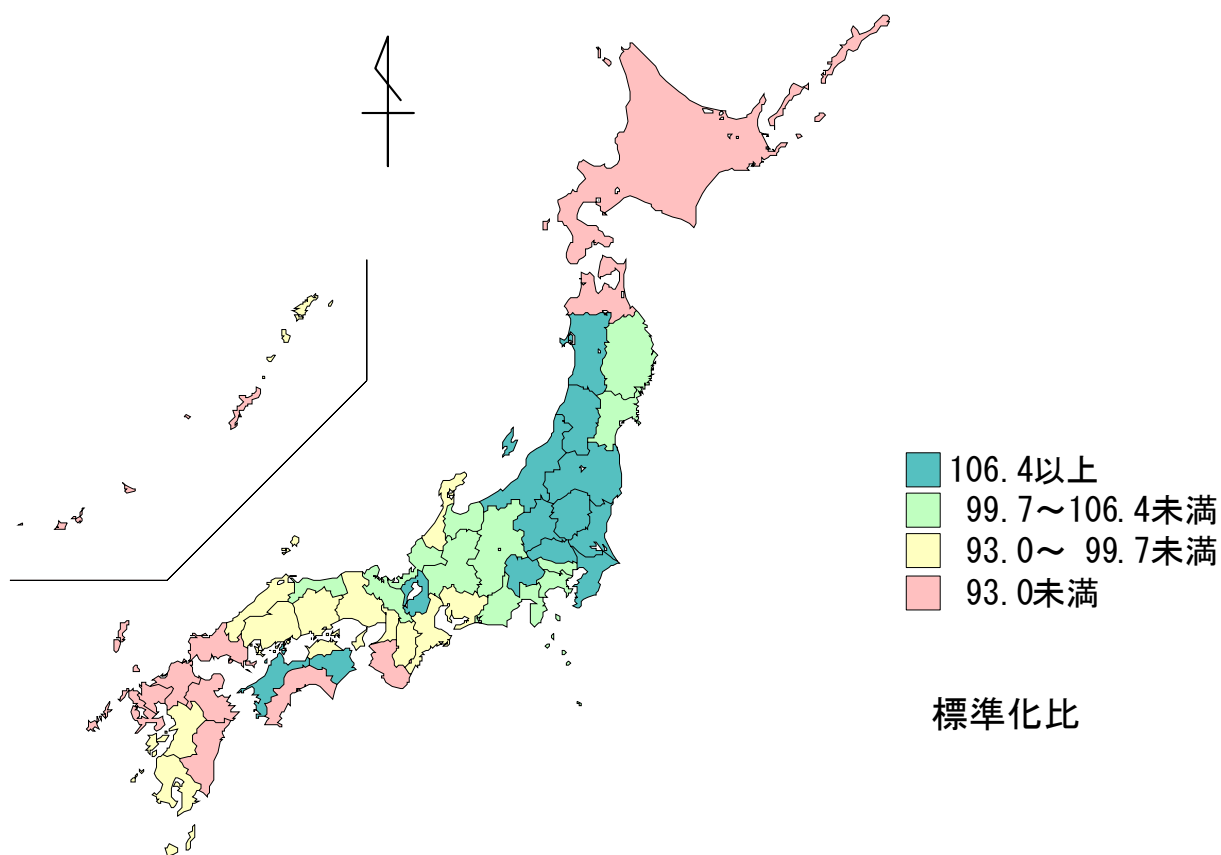
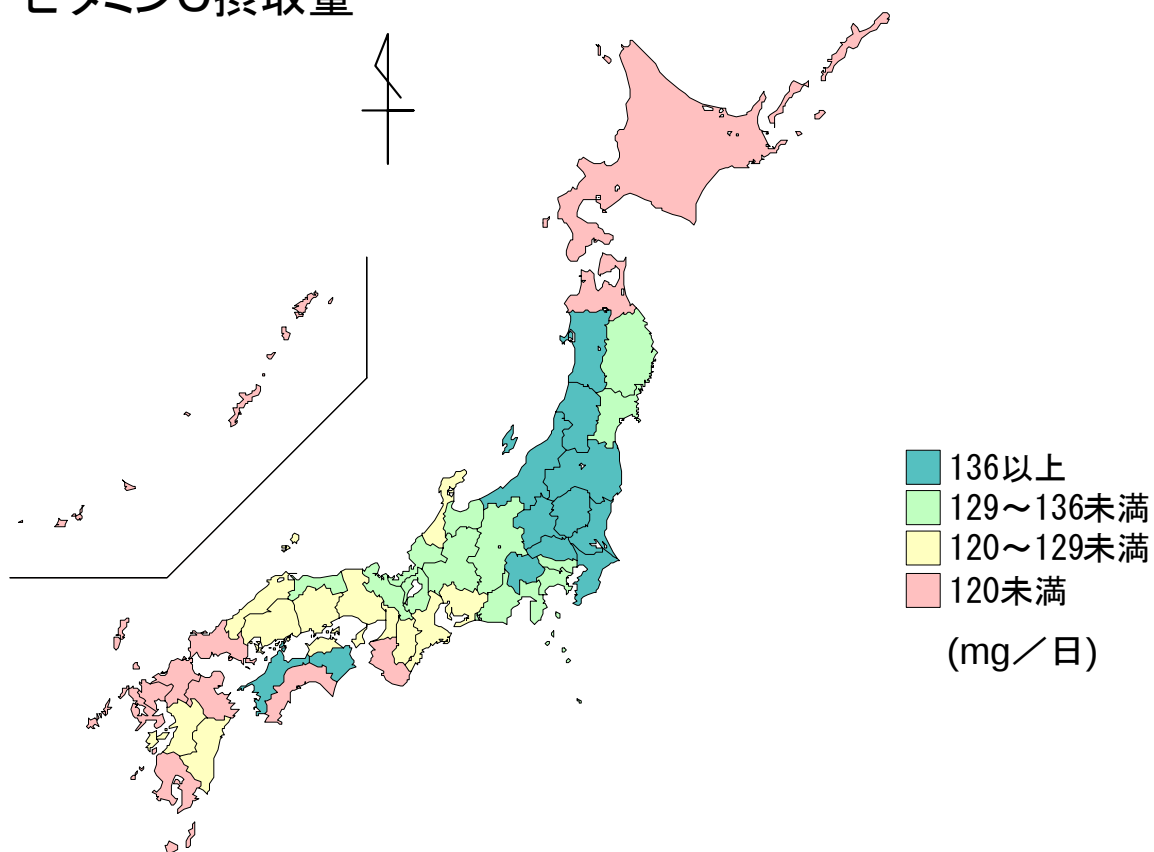
ビタミンB₁摂取量



ビタミンB₂摂取量



ビタミンC摂取量

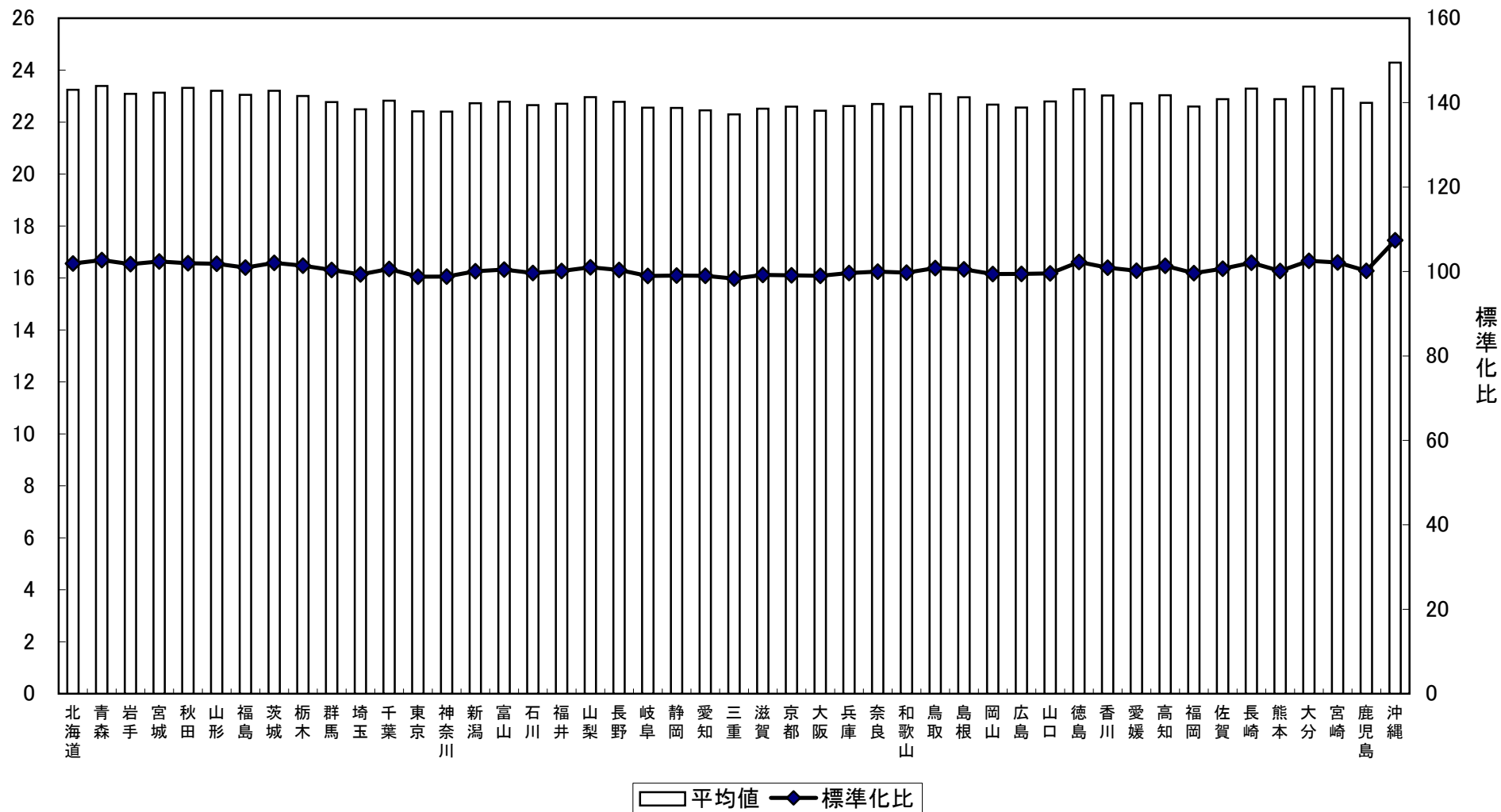


5. 資料

2) 棒グラフ

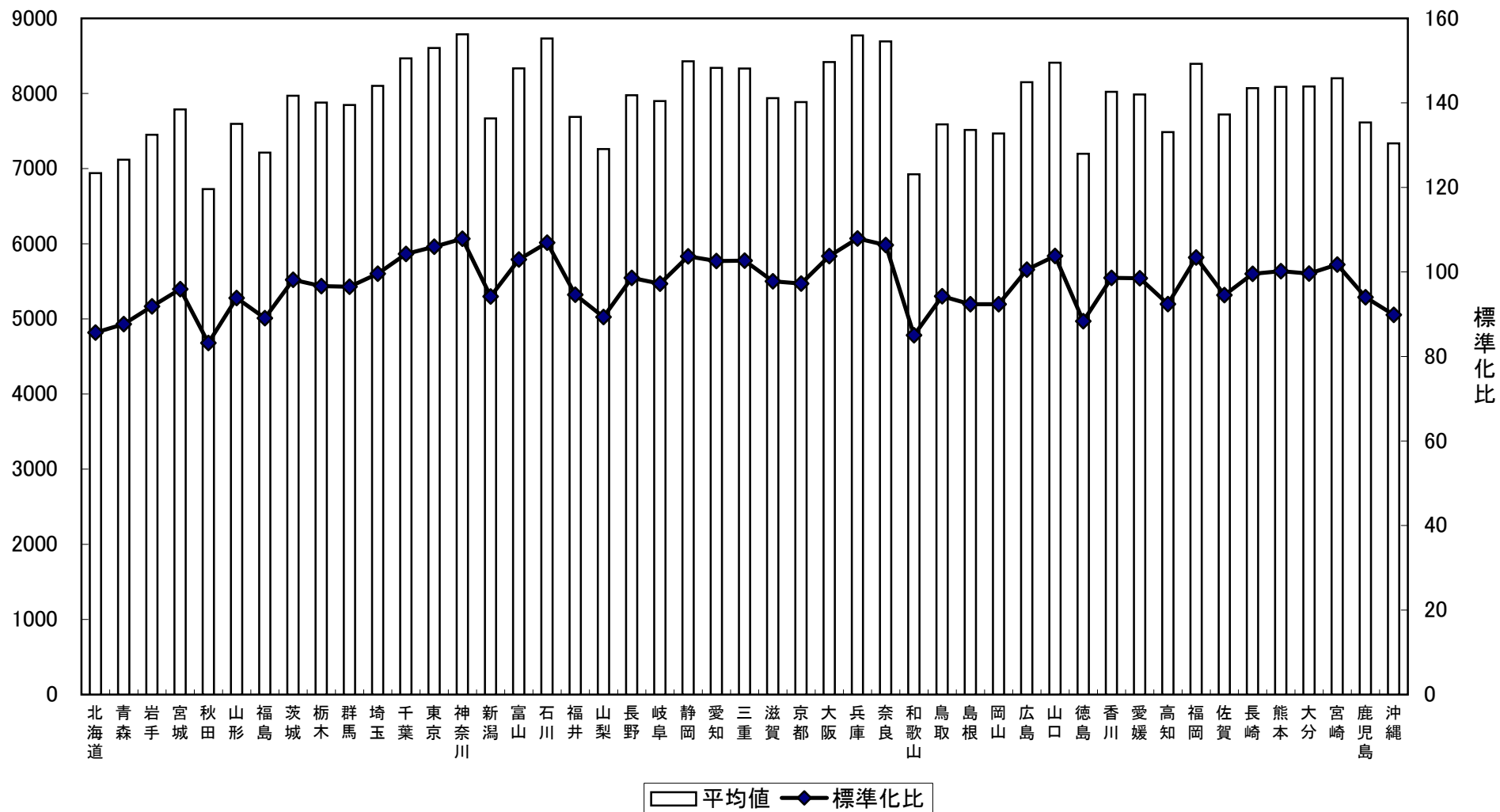
body mass index

(kg/m²)



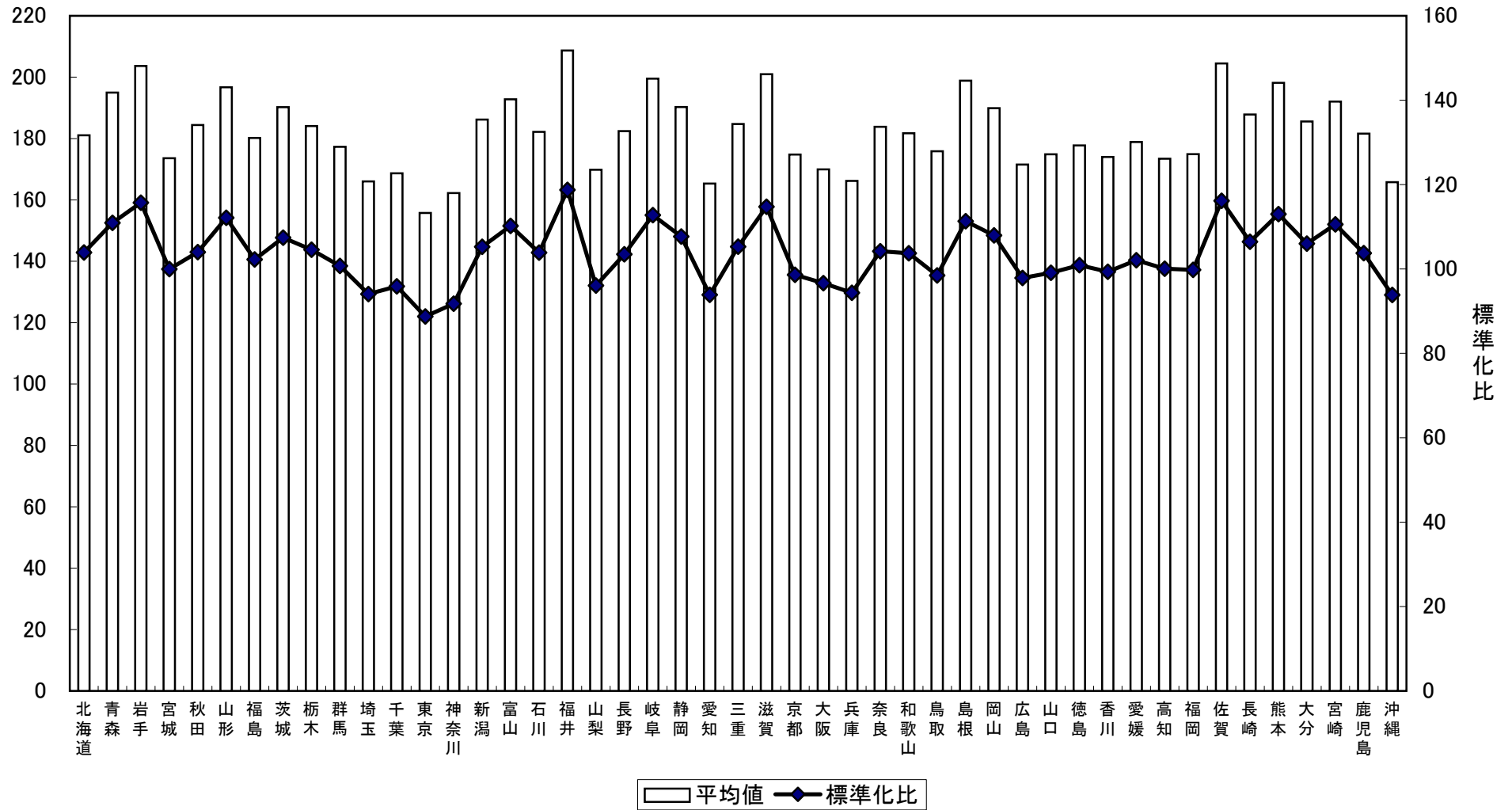
歩数

(歩/日)



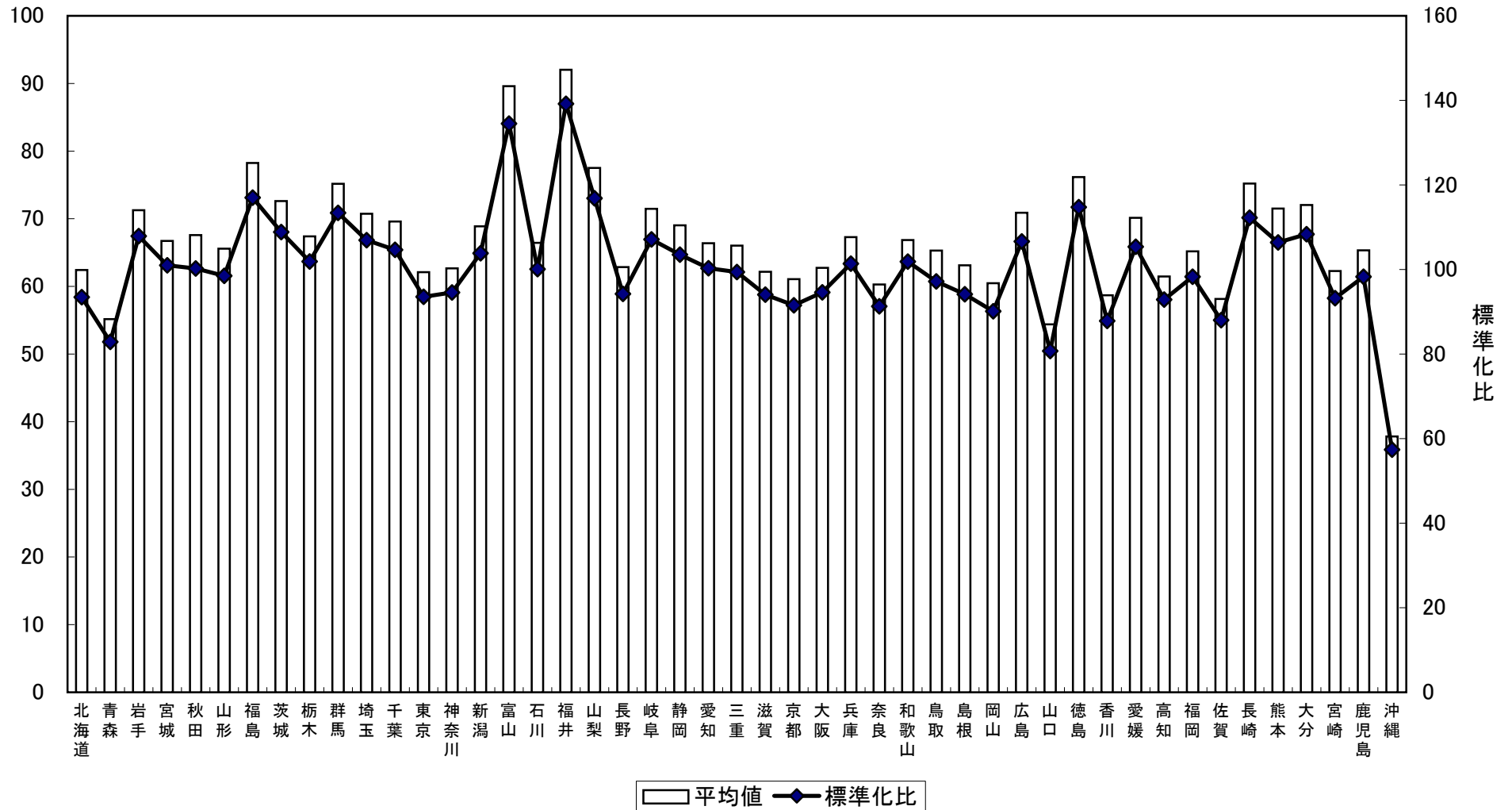
米類摂取量

(g/日)



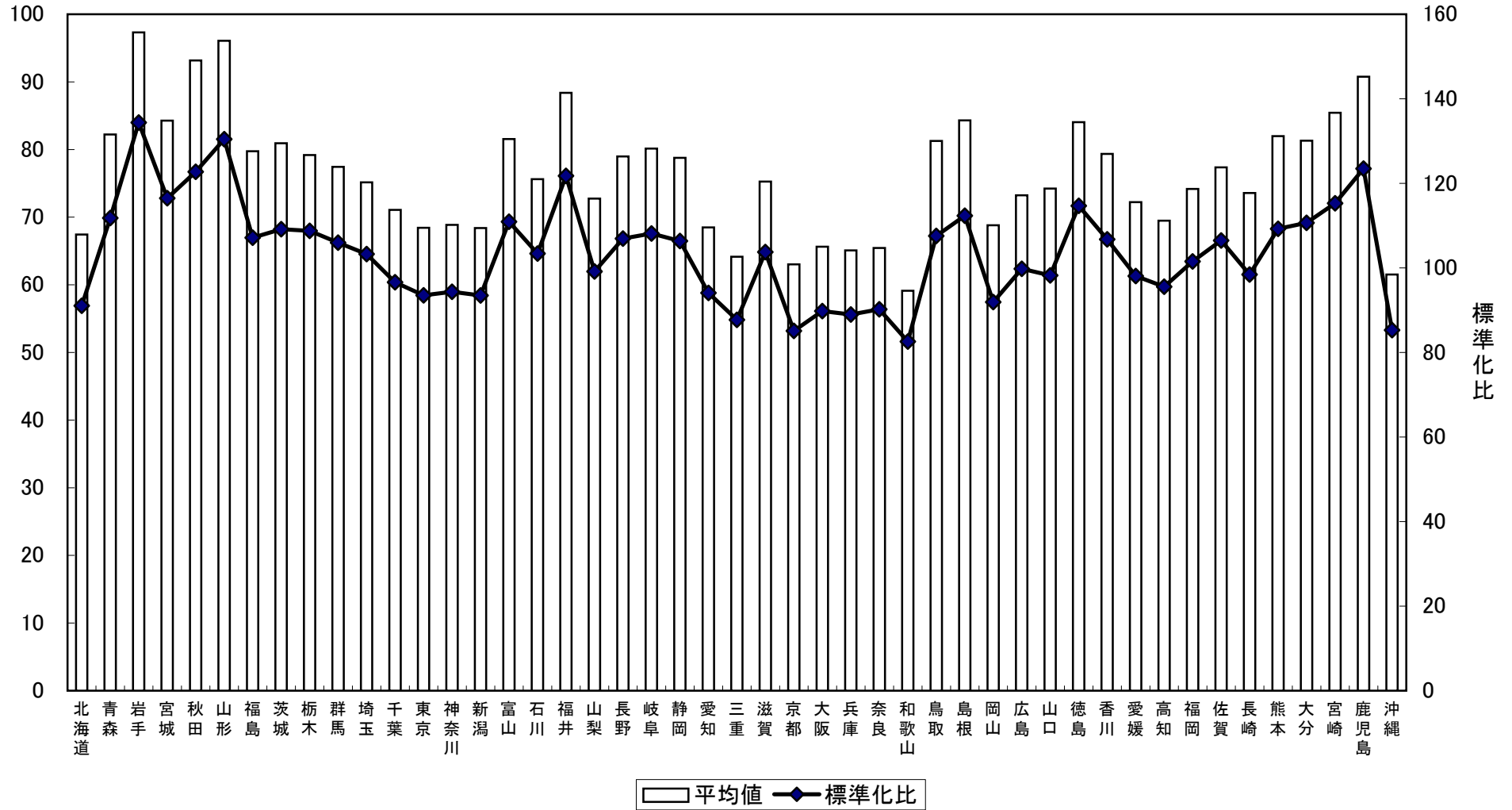
いも類摂取量

(g/日)



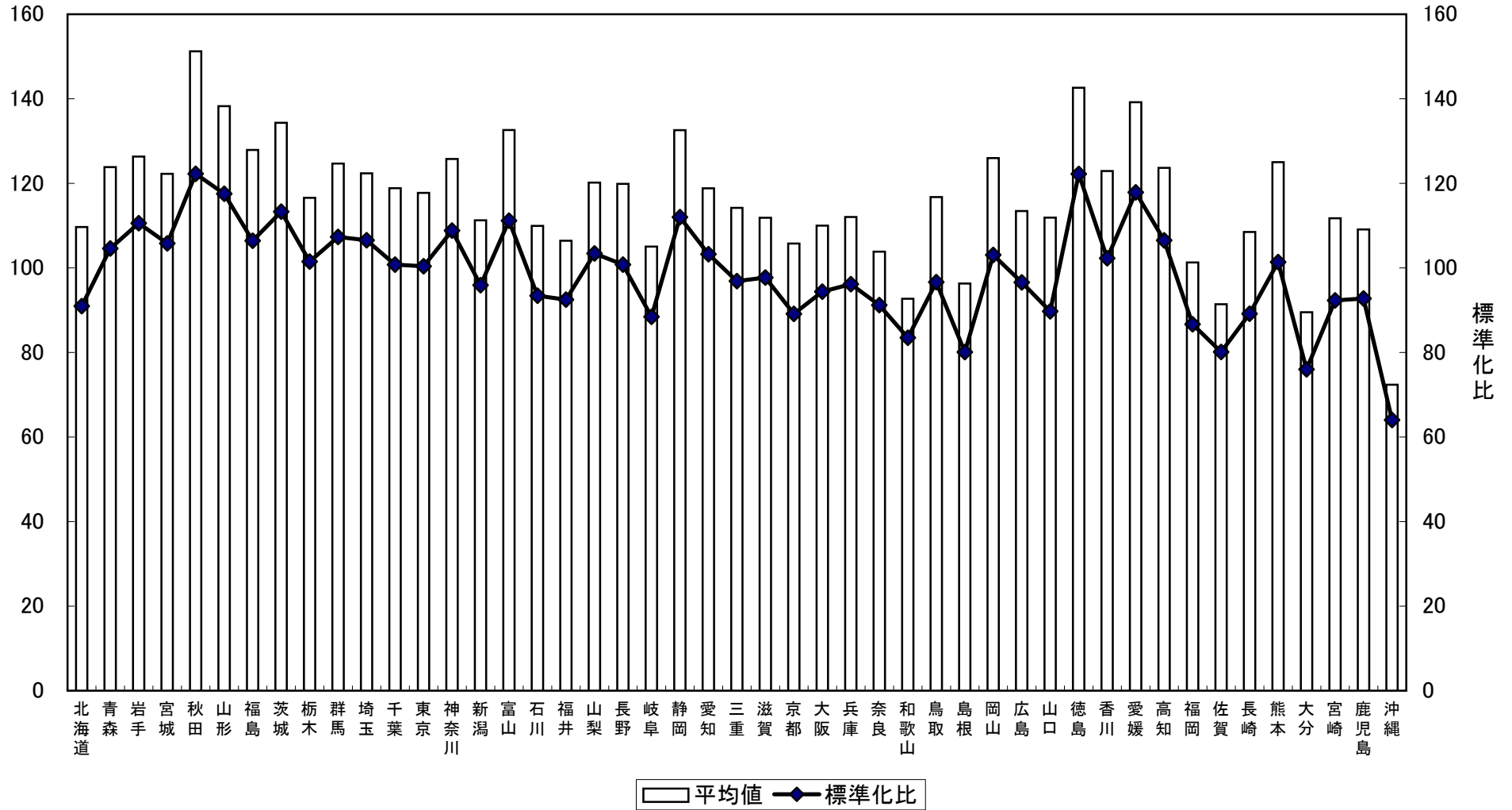
豆類摂取量

(g/日)



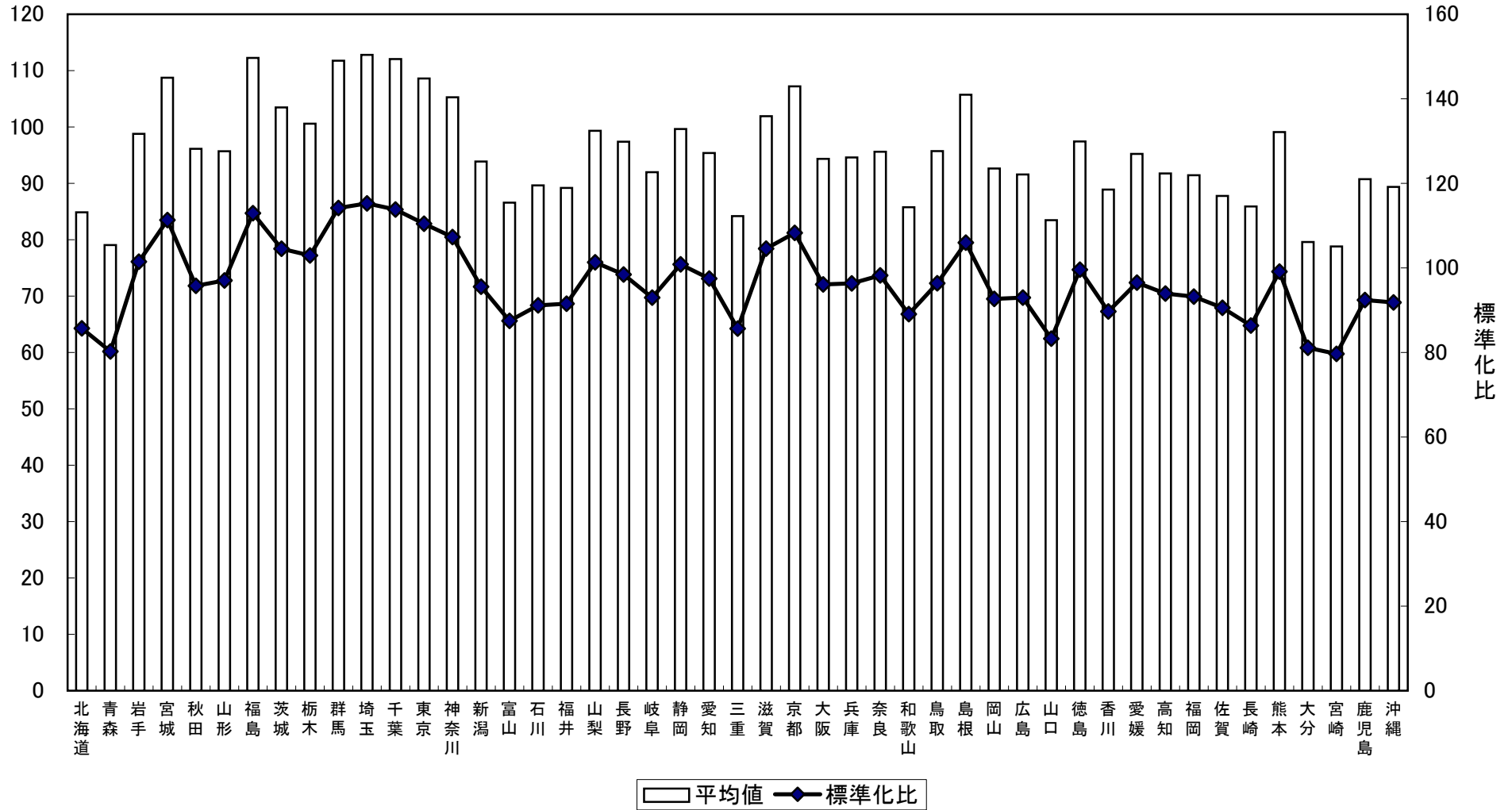
果実類摂取量

(g/日)



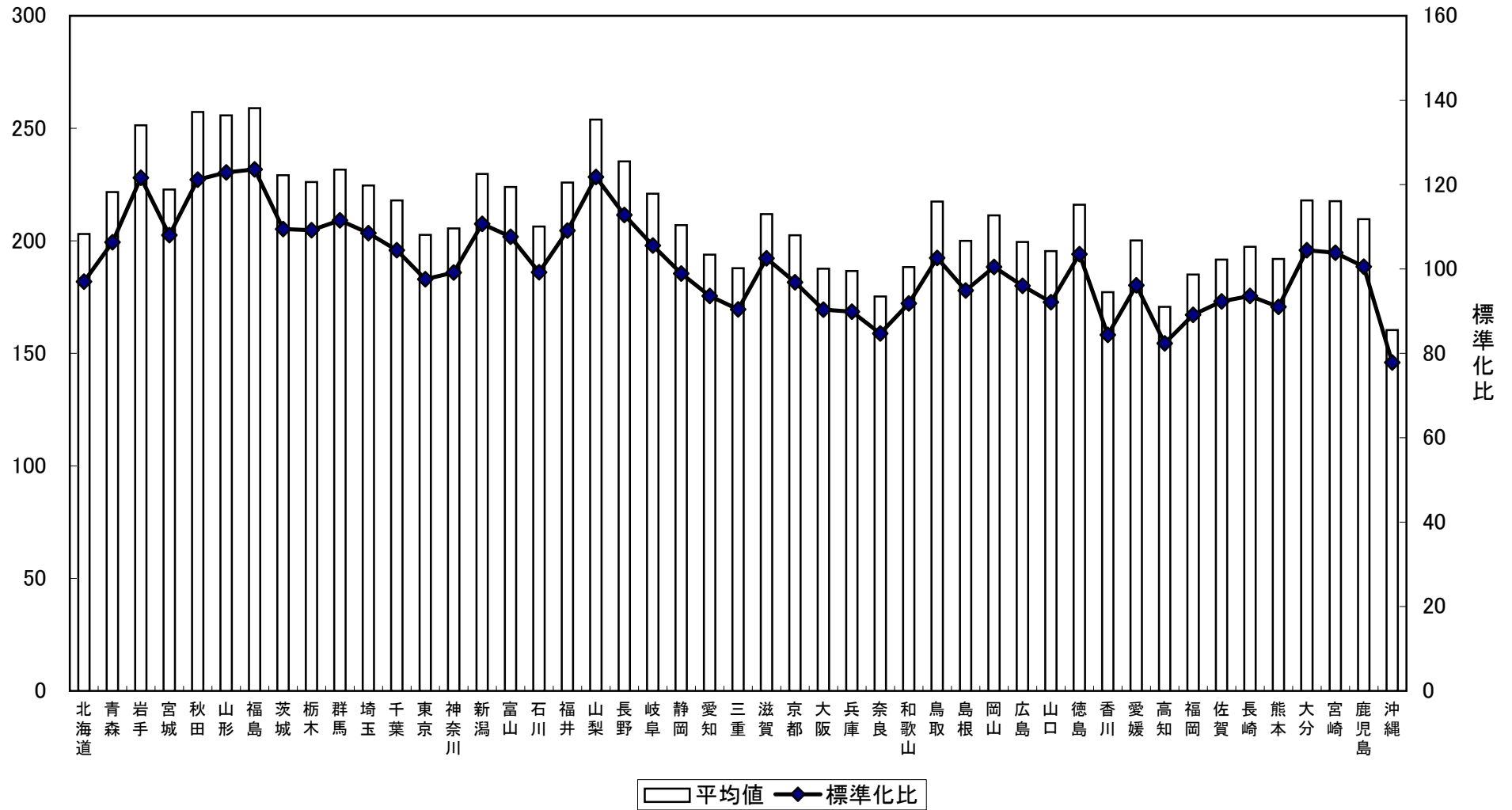
緑黄色野菜類摂取量

(g/日)



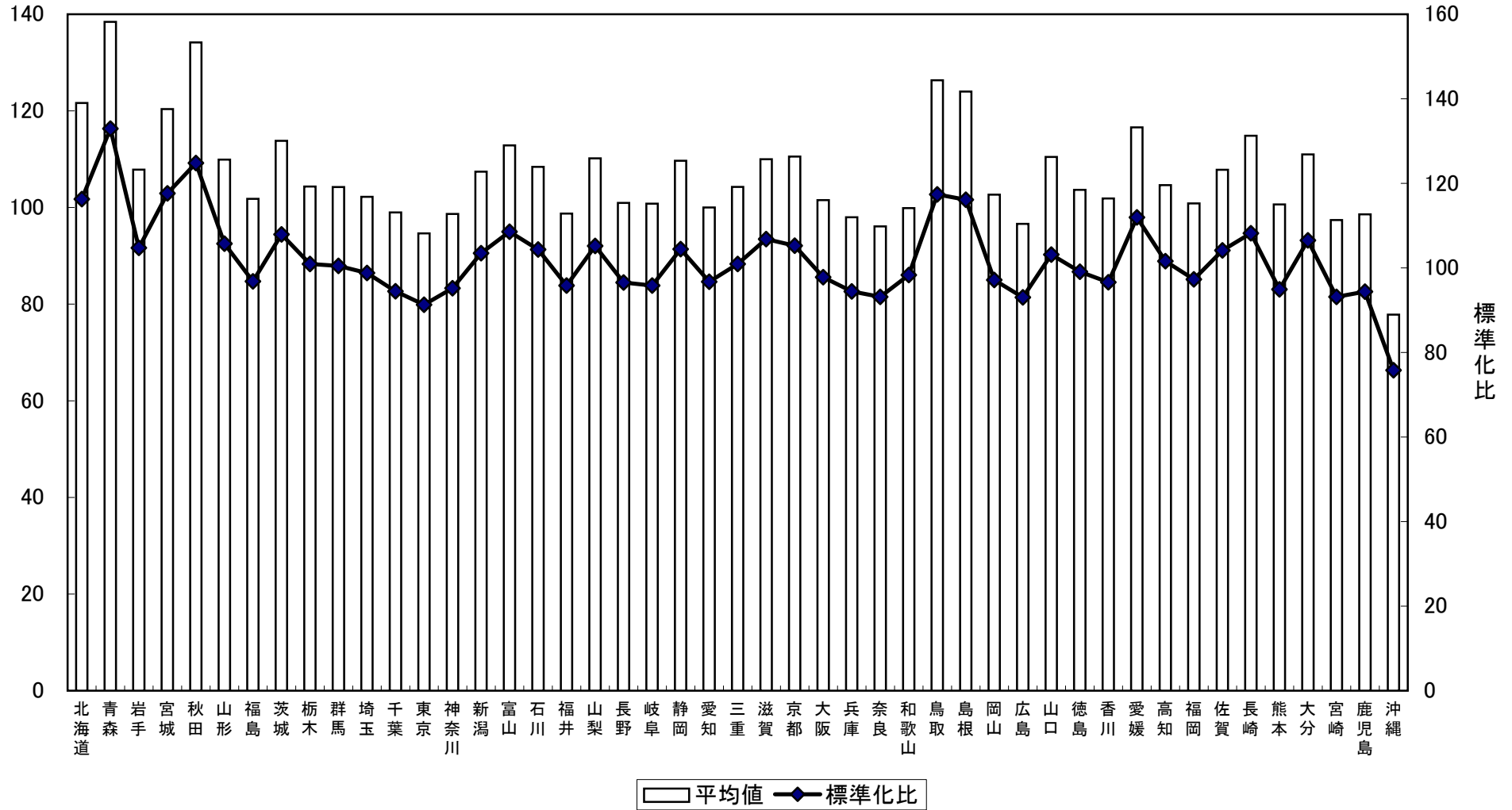
その他の野菜類摂取量

(g/日)



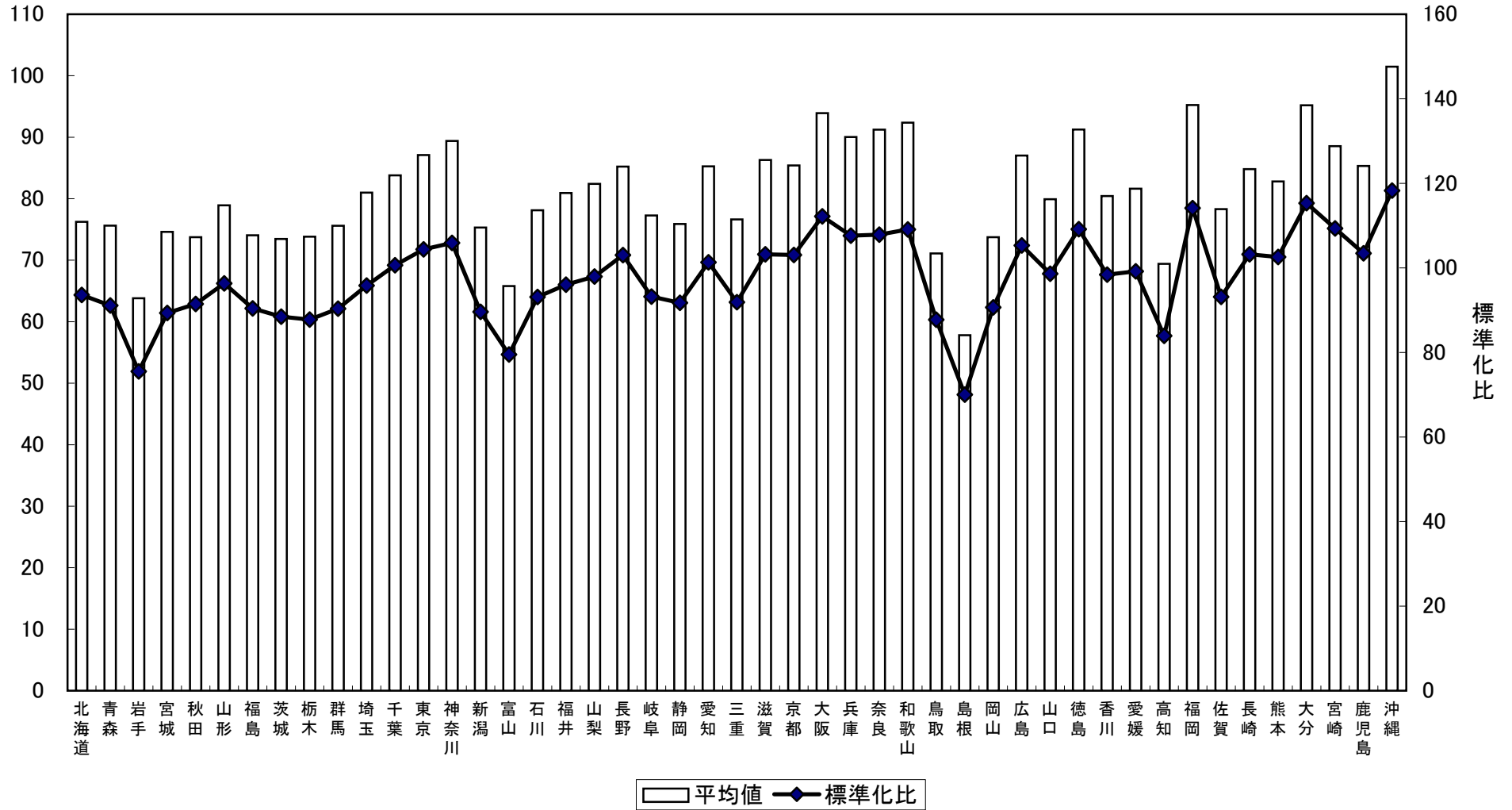
魚介類摂取量

(g/日)



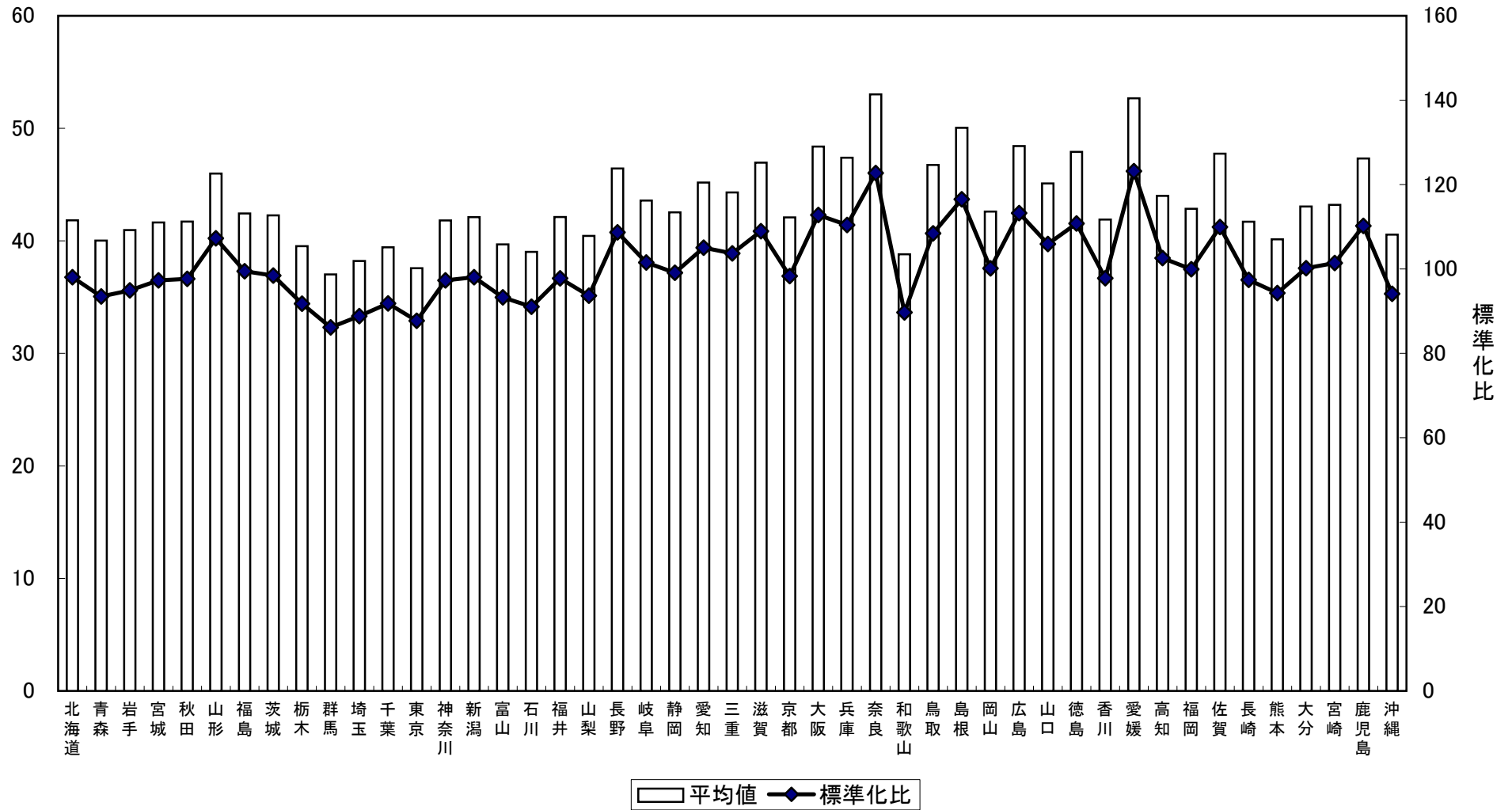
肉類摂取量

(g/日)



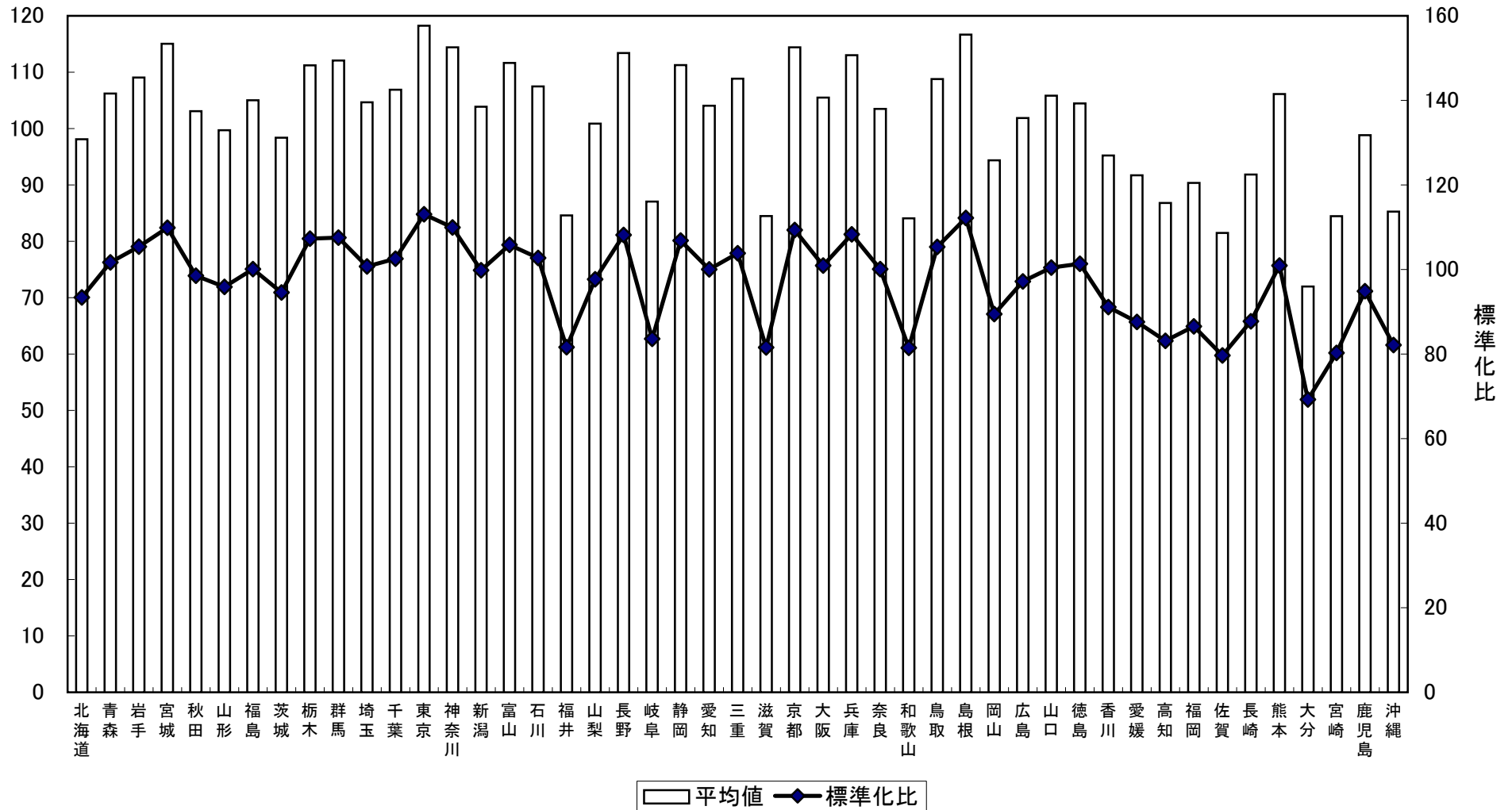
卵類摂取量

(g/日)



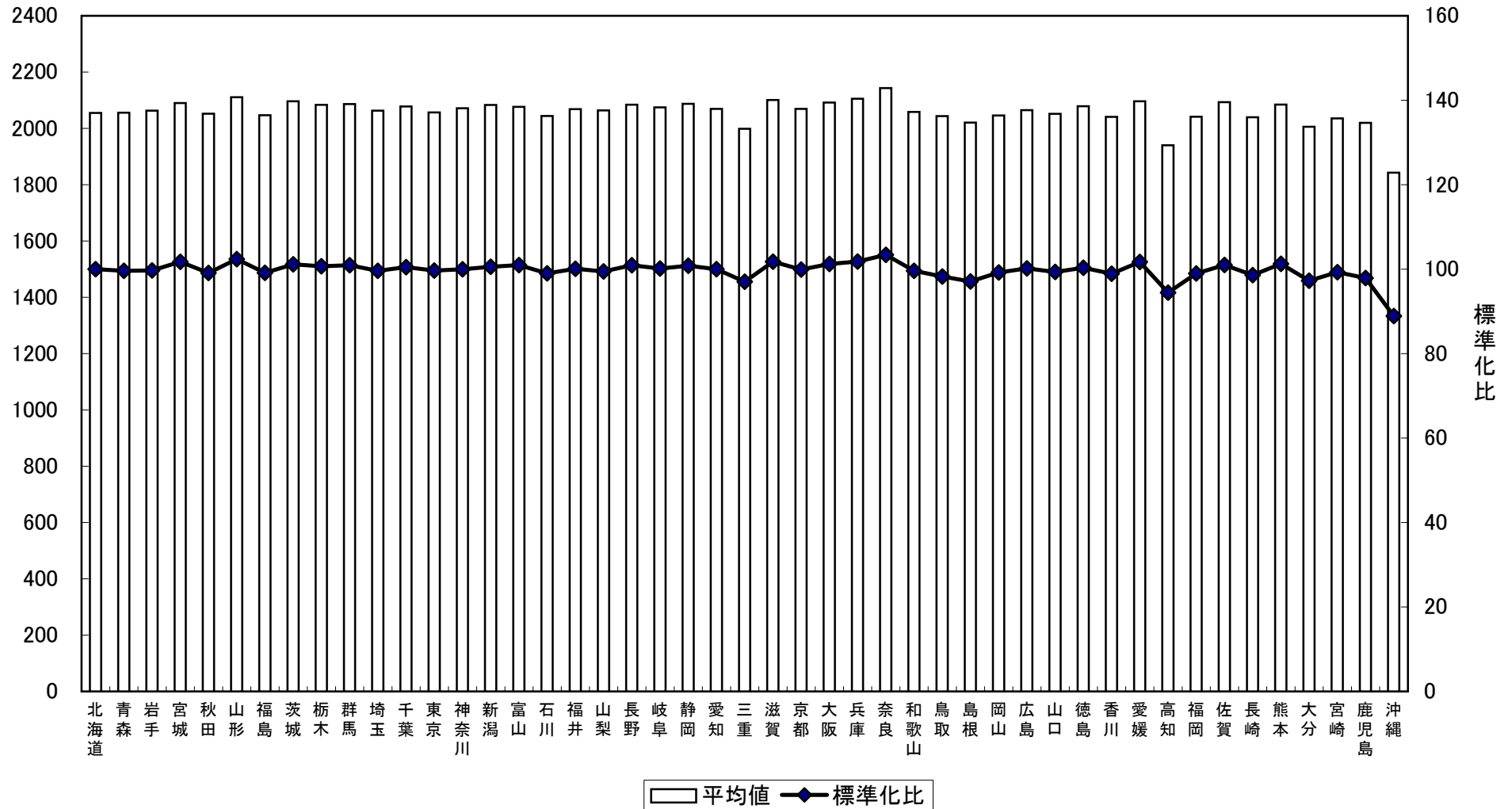
牛乳・乳製品摂取量

(g/日)



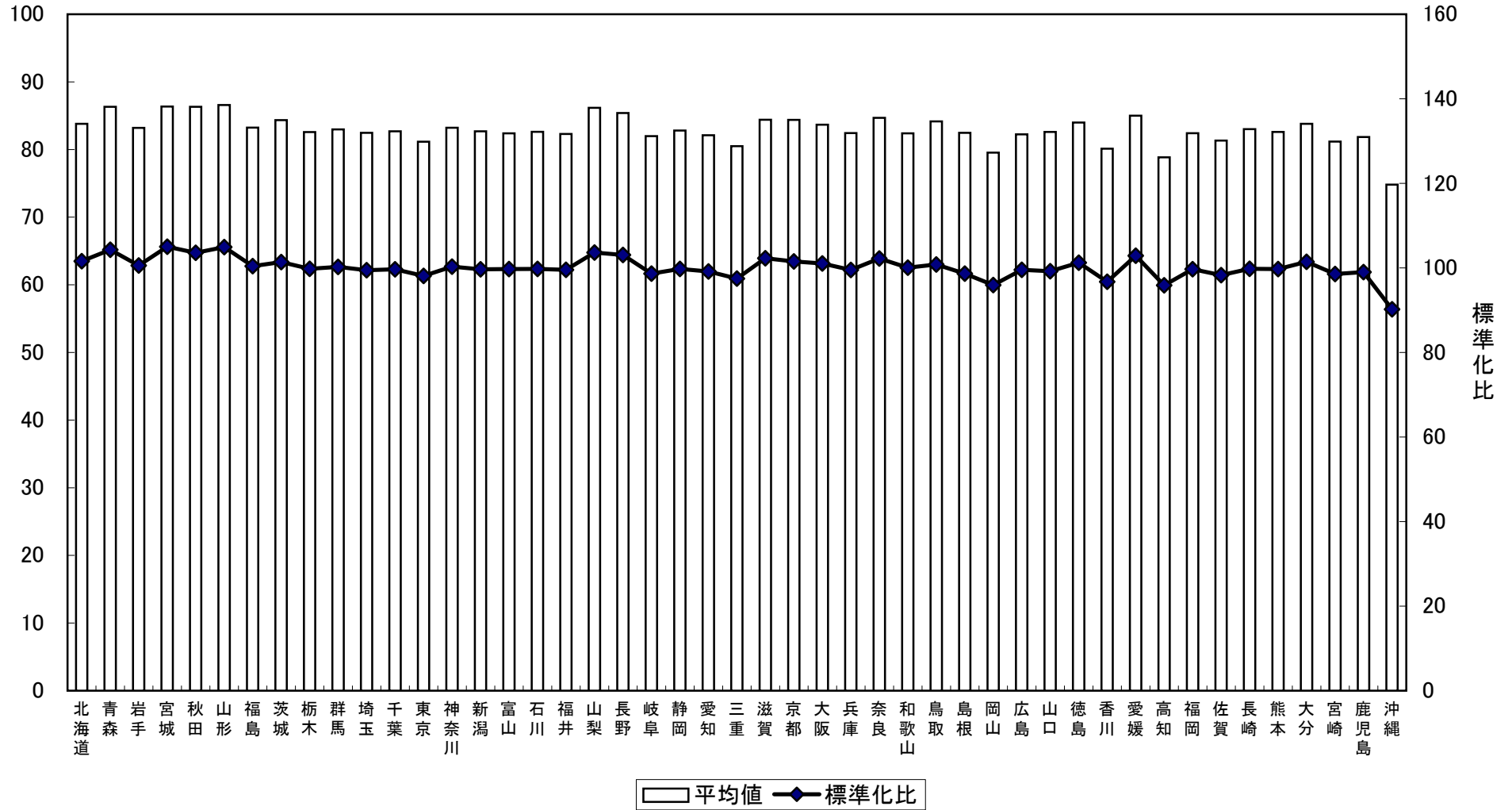
エネルギー摂取量

(kcal/日)



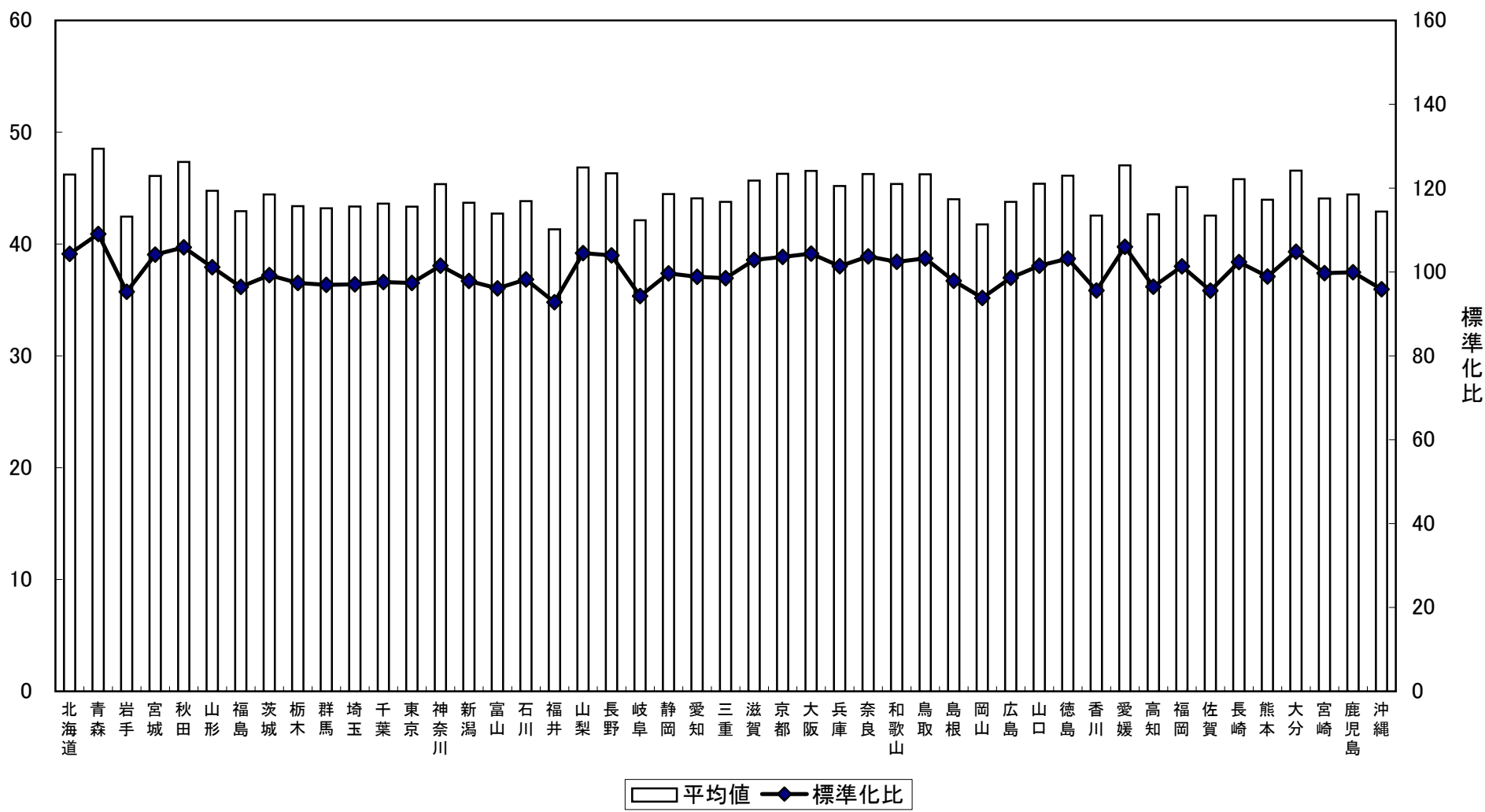
たんぱく質摂取量

(g/日)



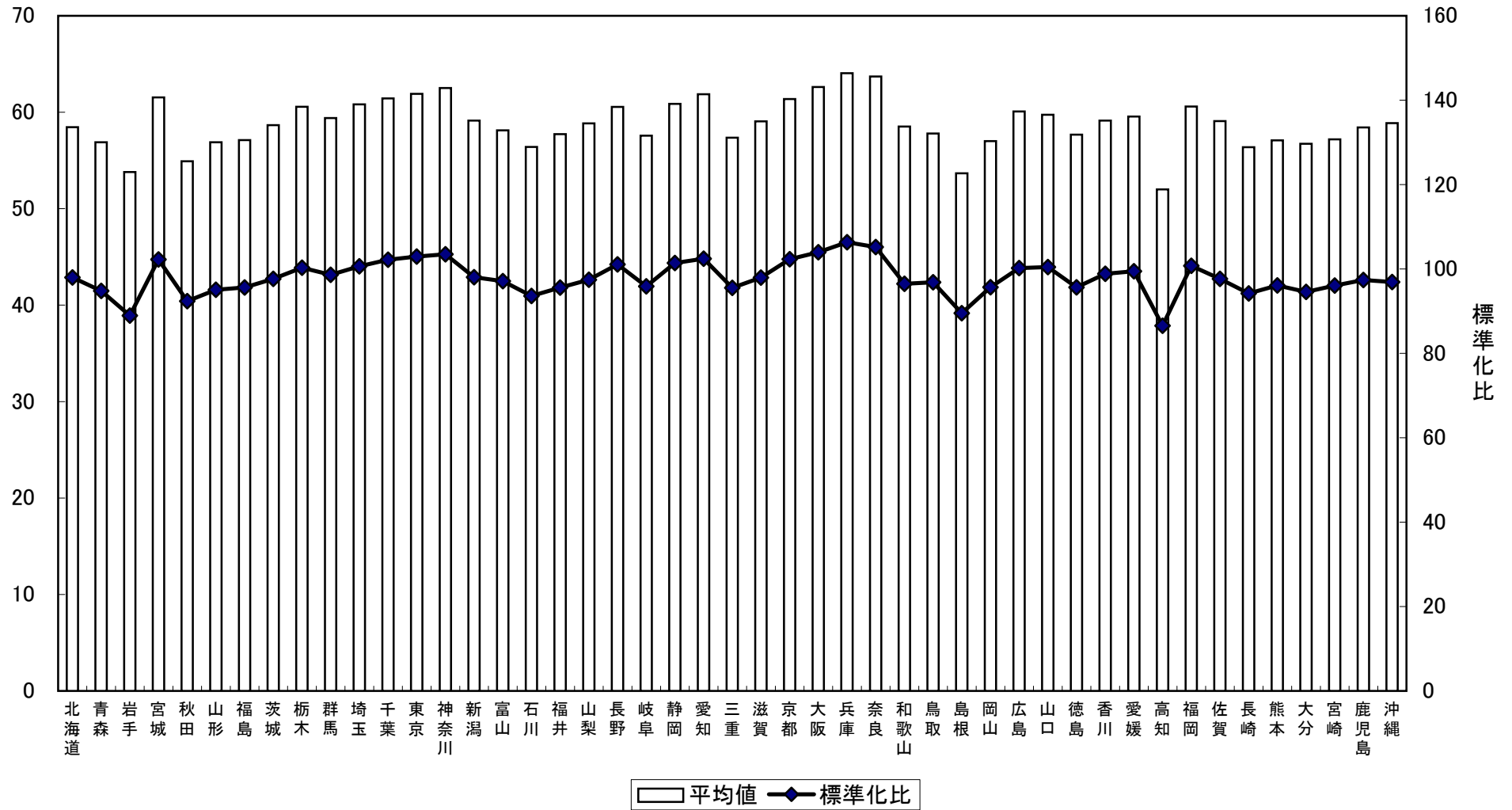
動物性たんぱく質摂取量

(g/日)



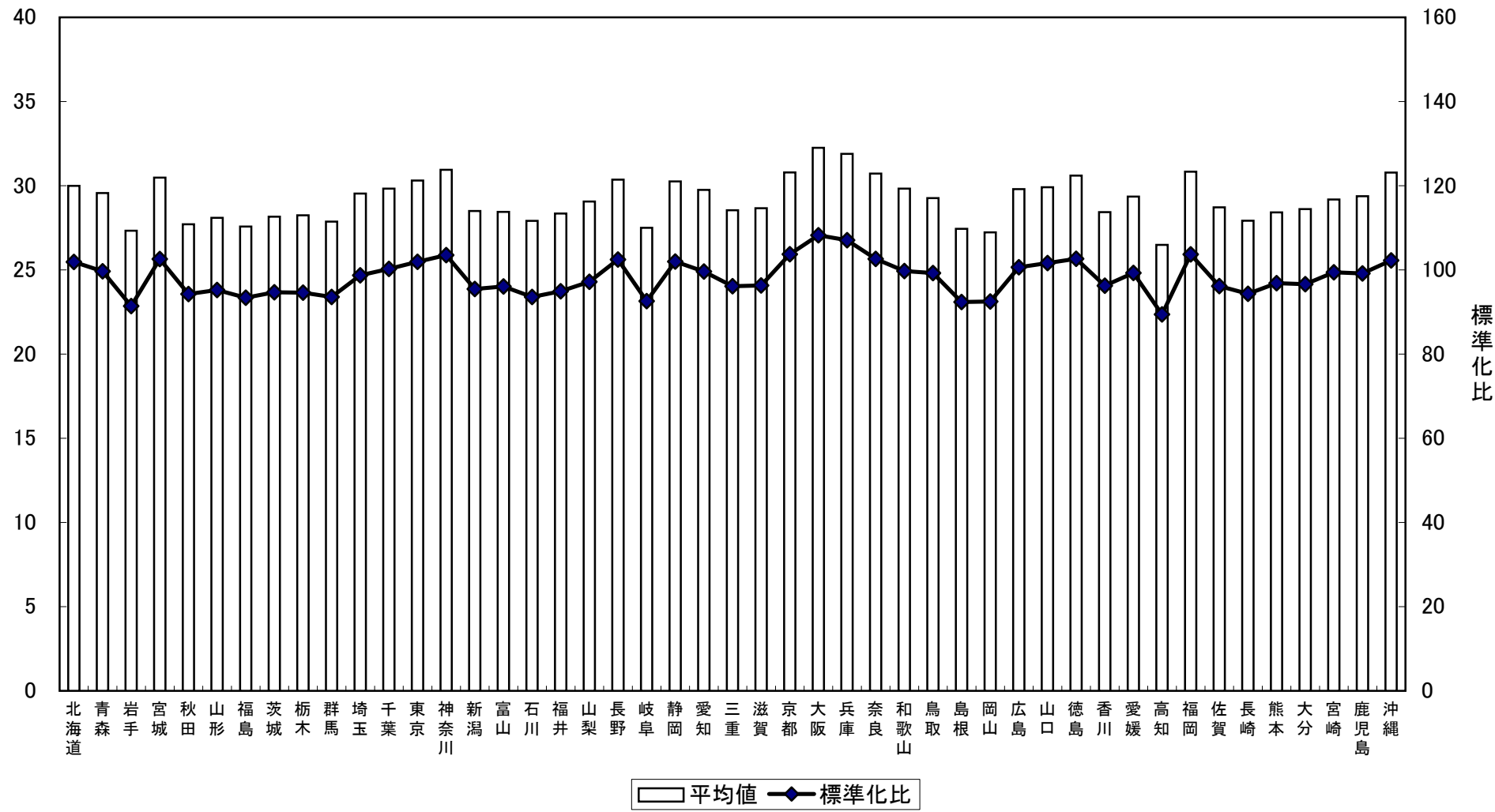
脂質摂取量

(g/日)



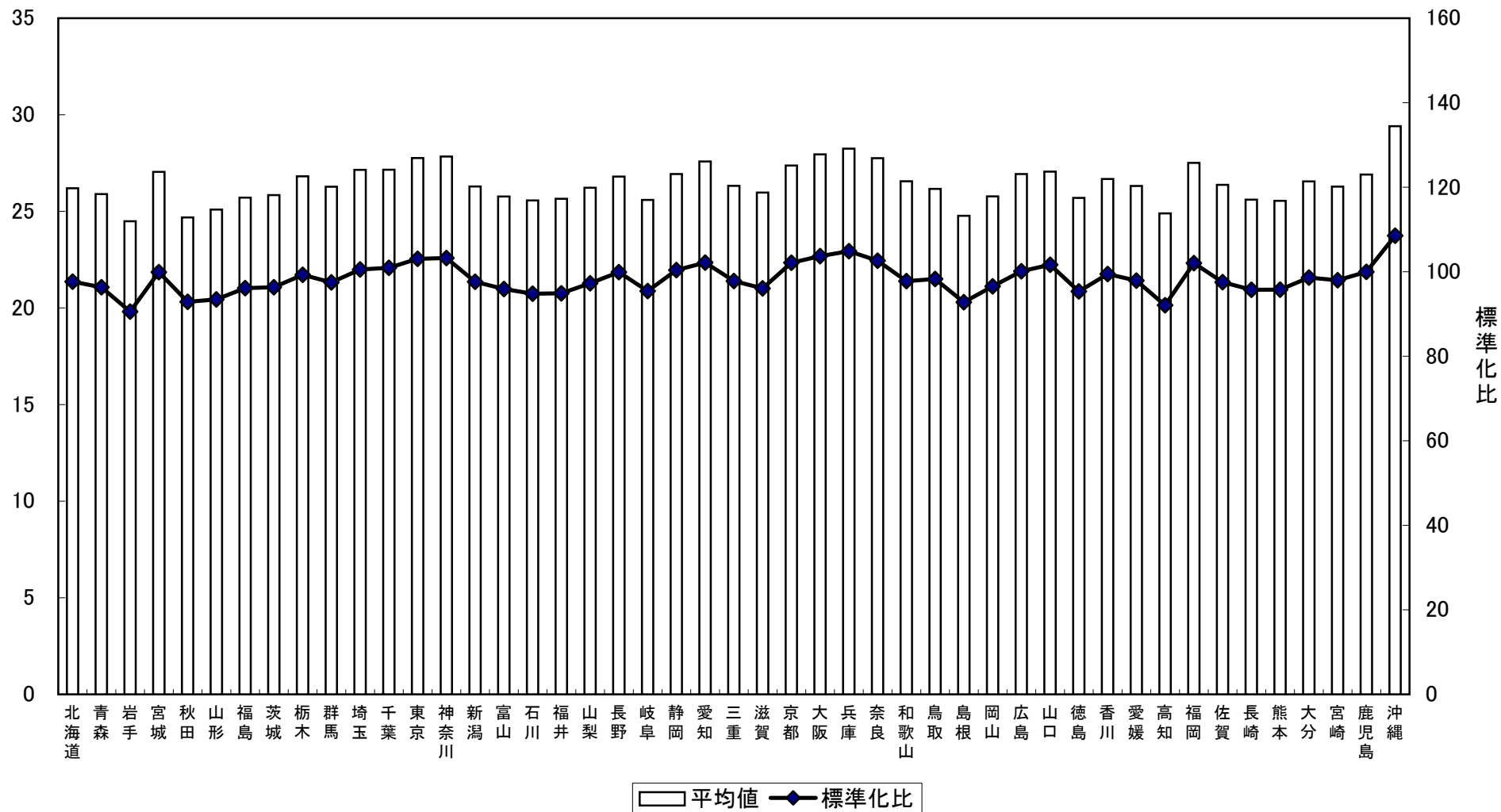
動物性脂質摂取量

(g/日)



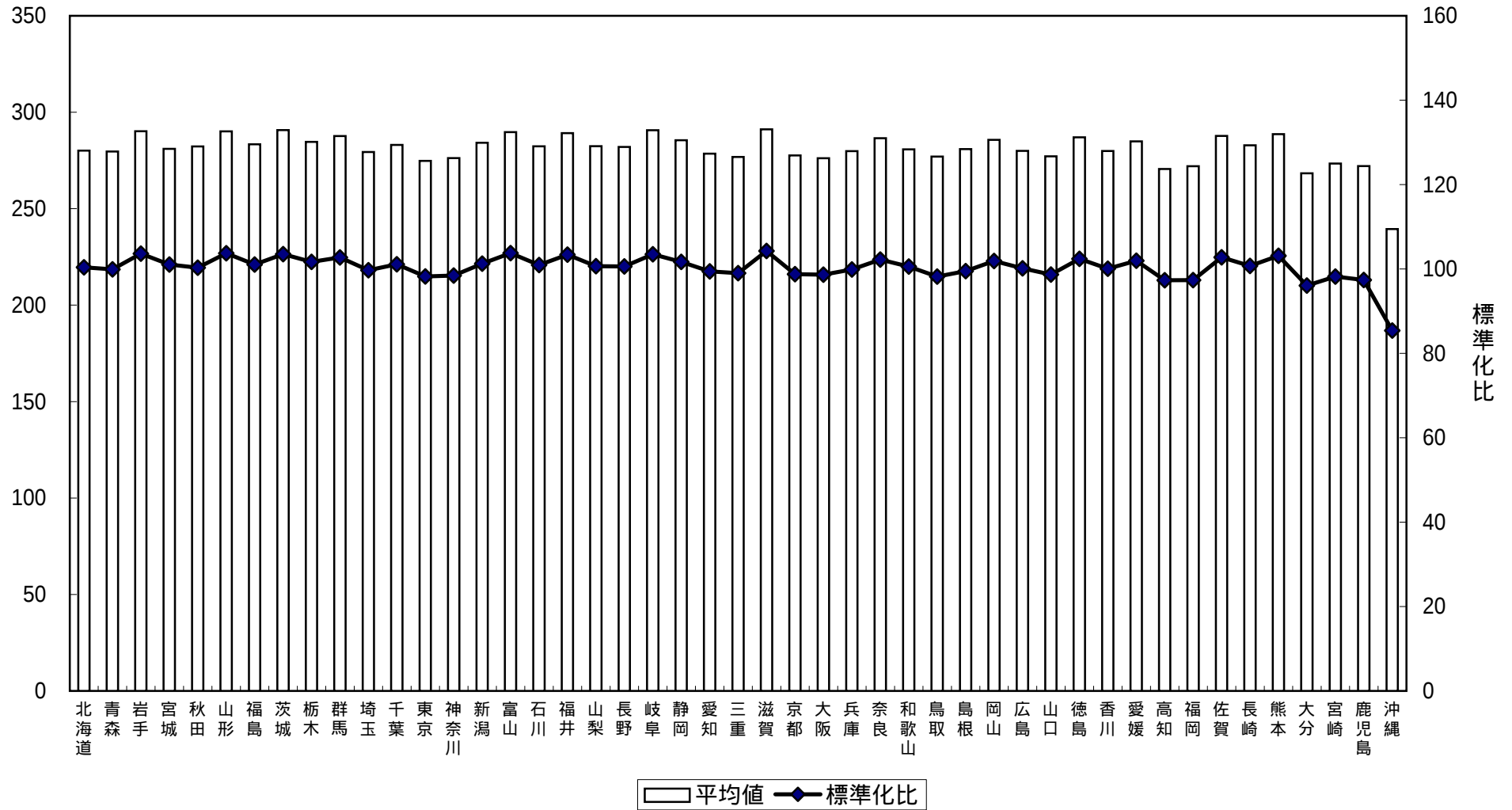
脂質エネルギー比

(%)



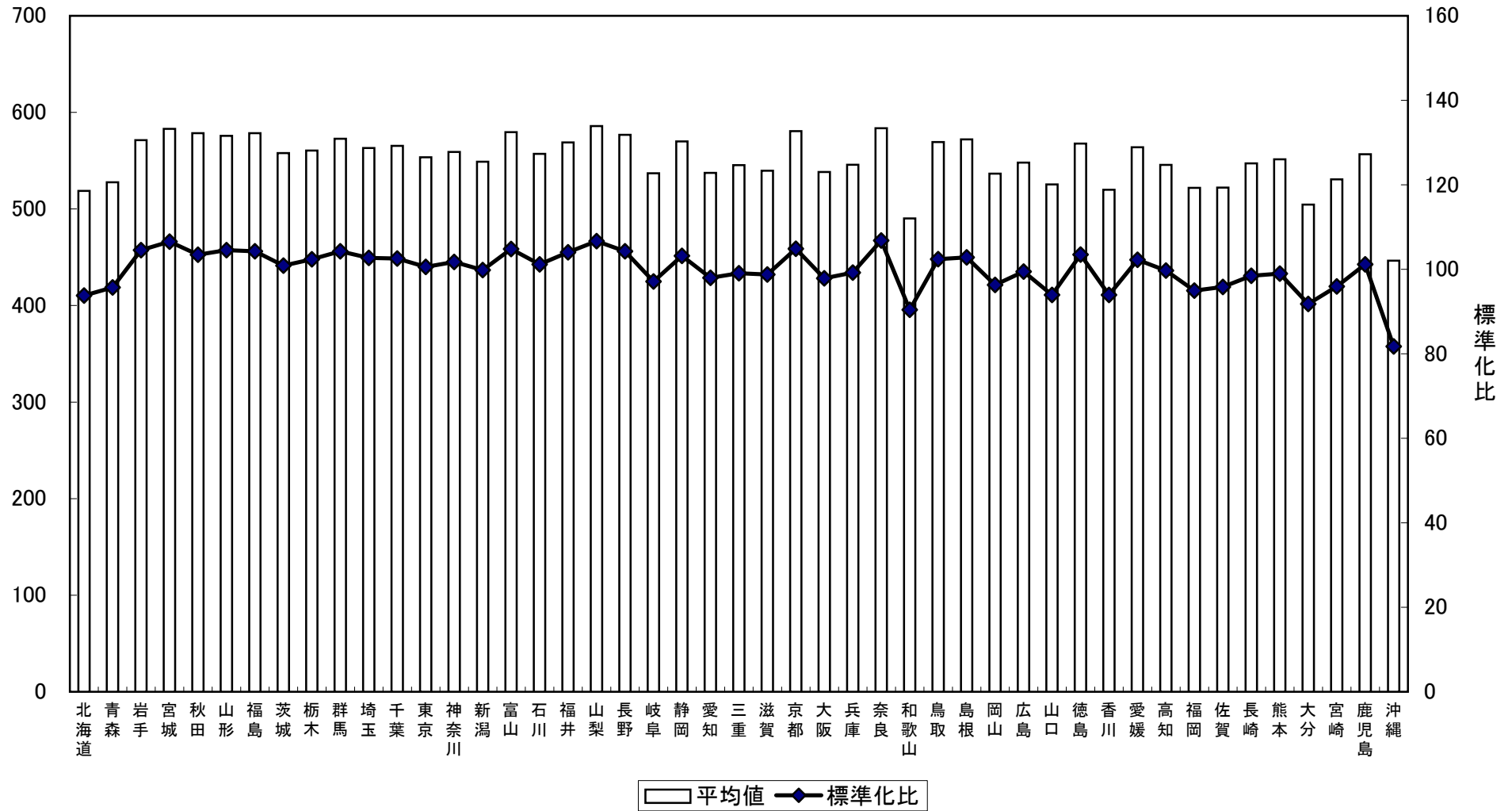
炭水化物摂取量

(g/日)



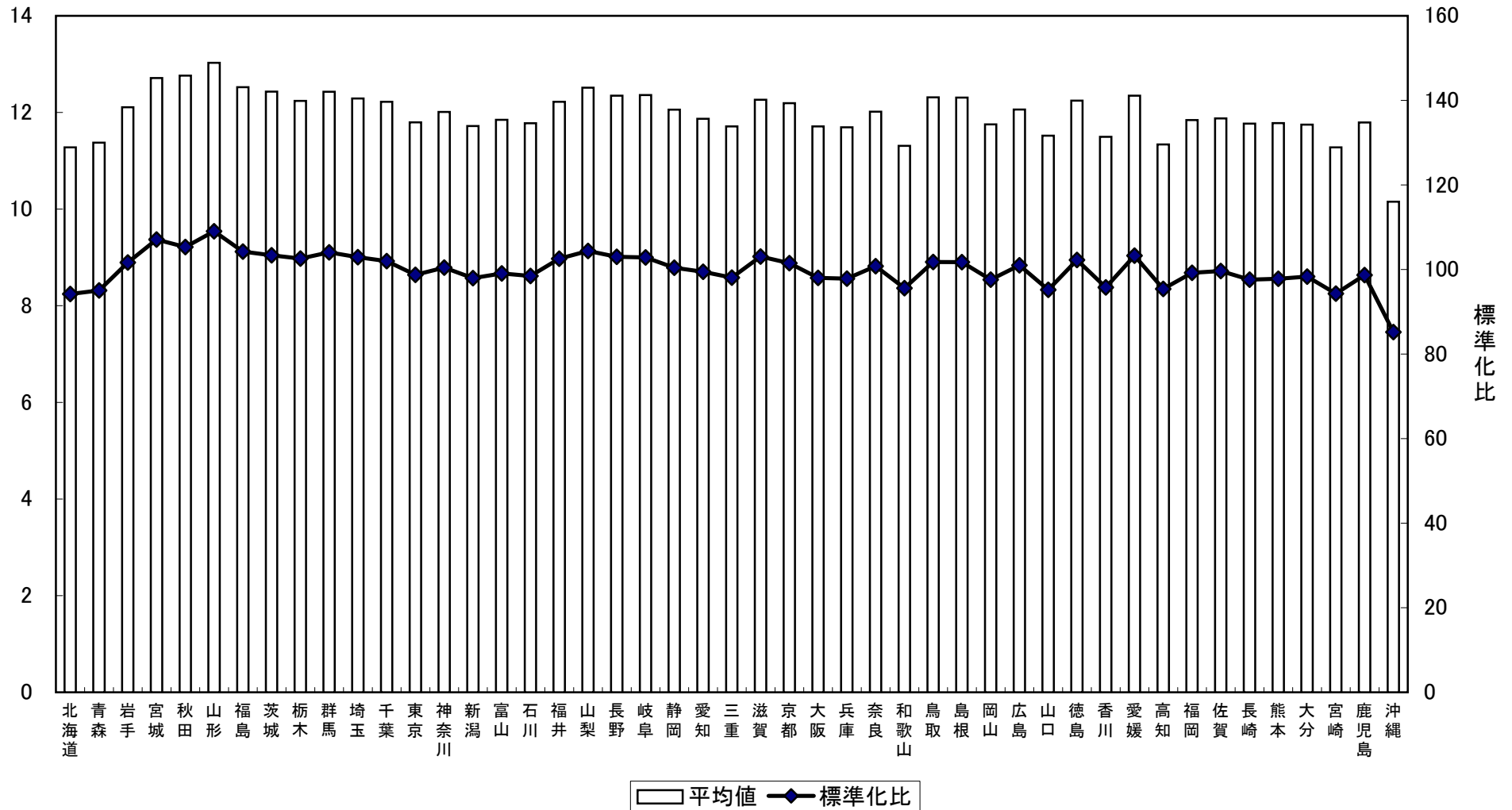
カルシウム摂取量

(mg/日)



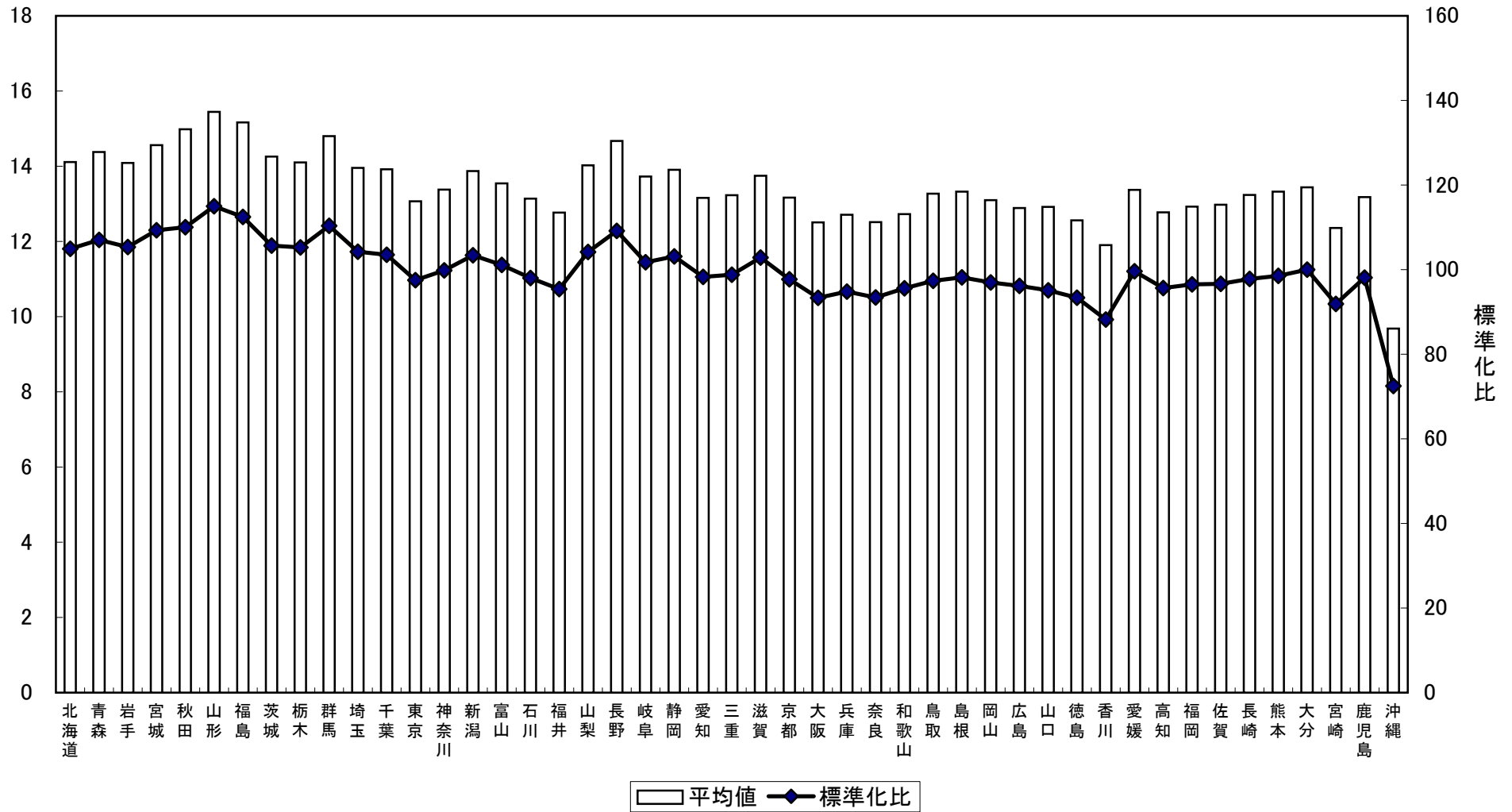
鉄摂取量

(mg/日)



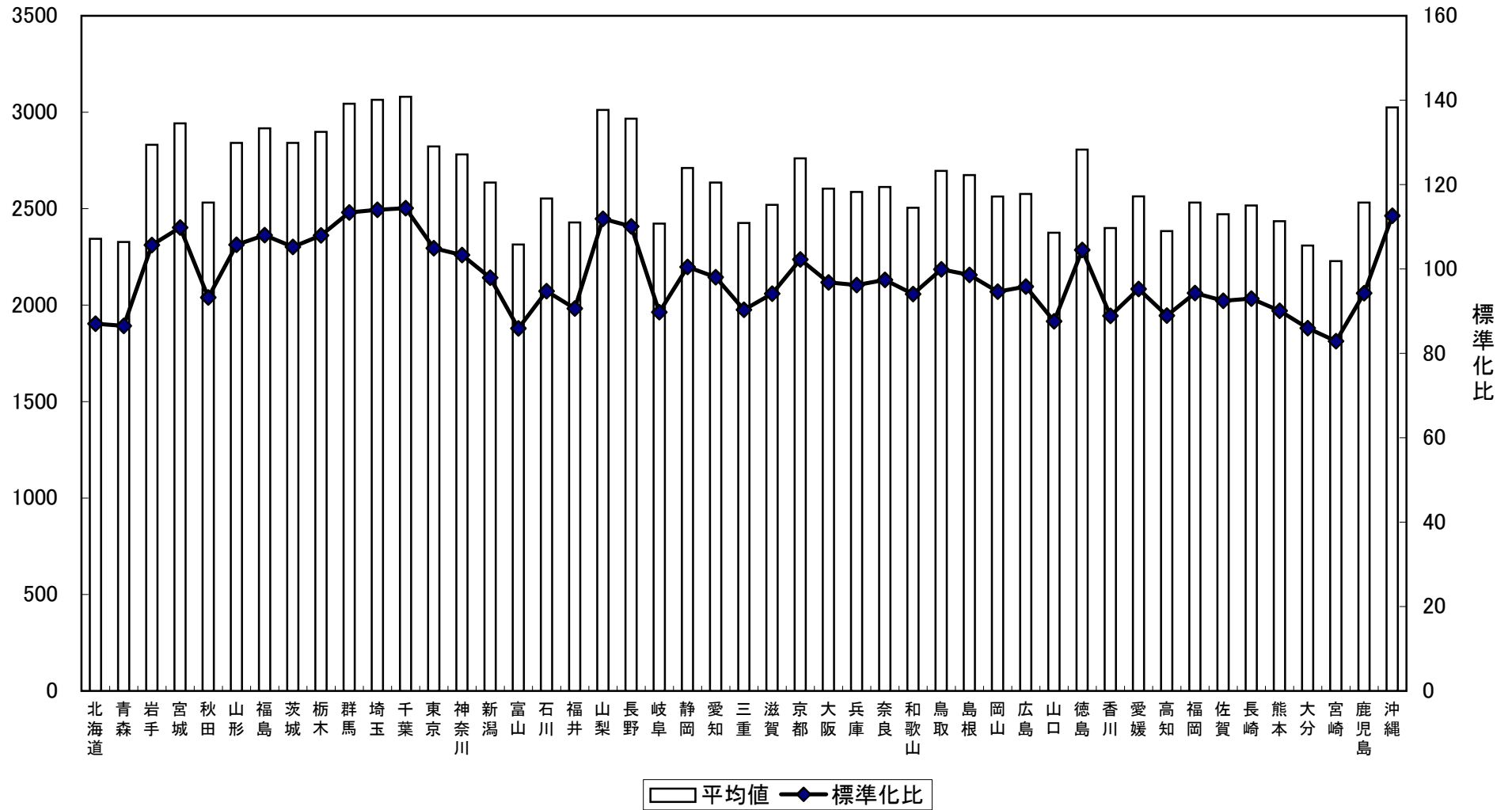
食塩摂取量

(g/日)



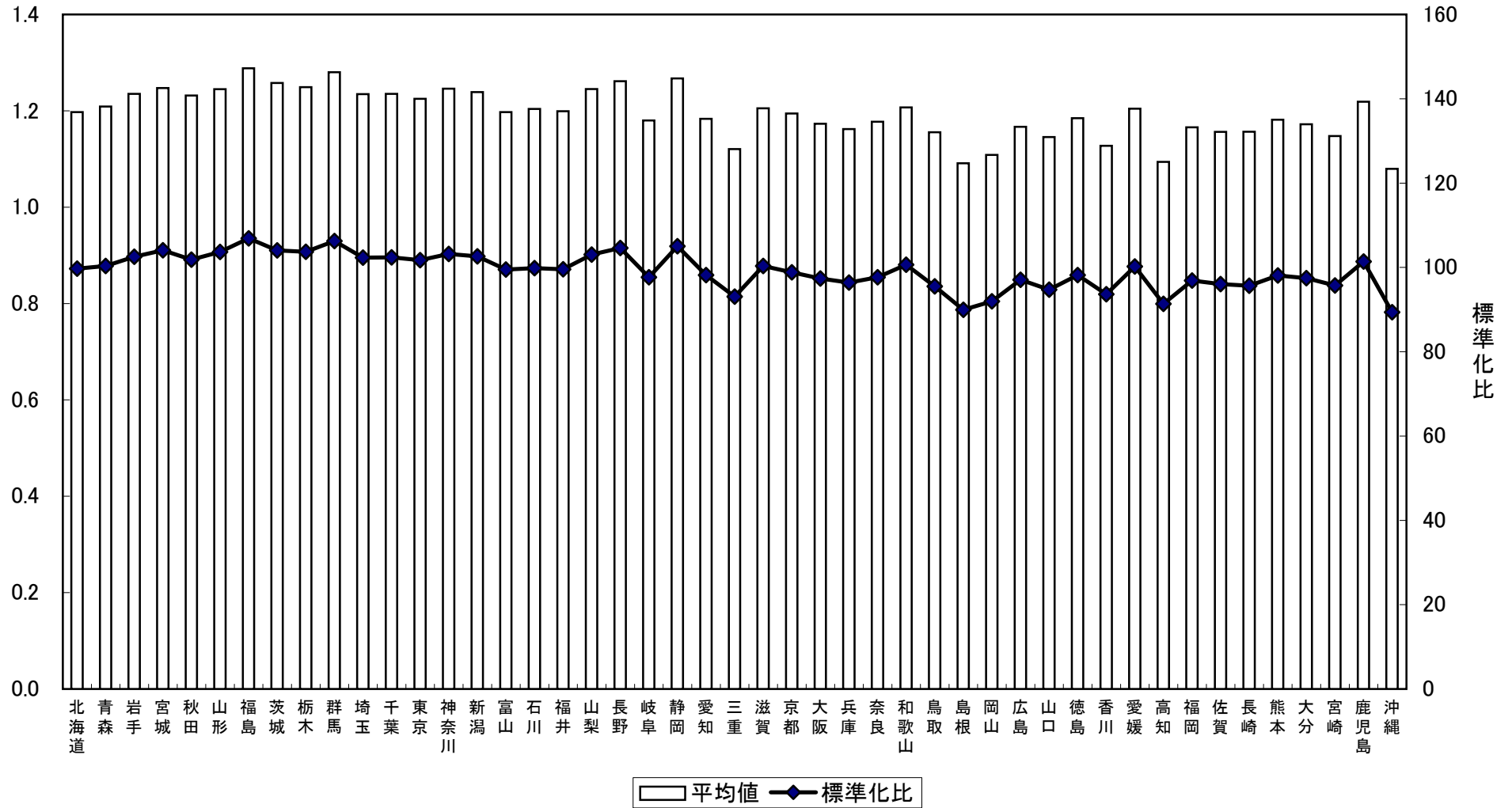
ビタミンA摂取量

(IU/日)



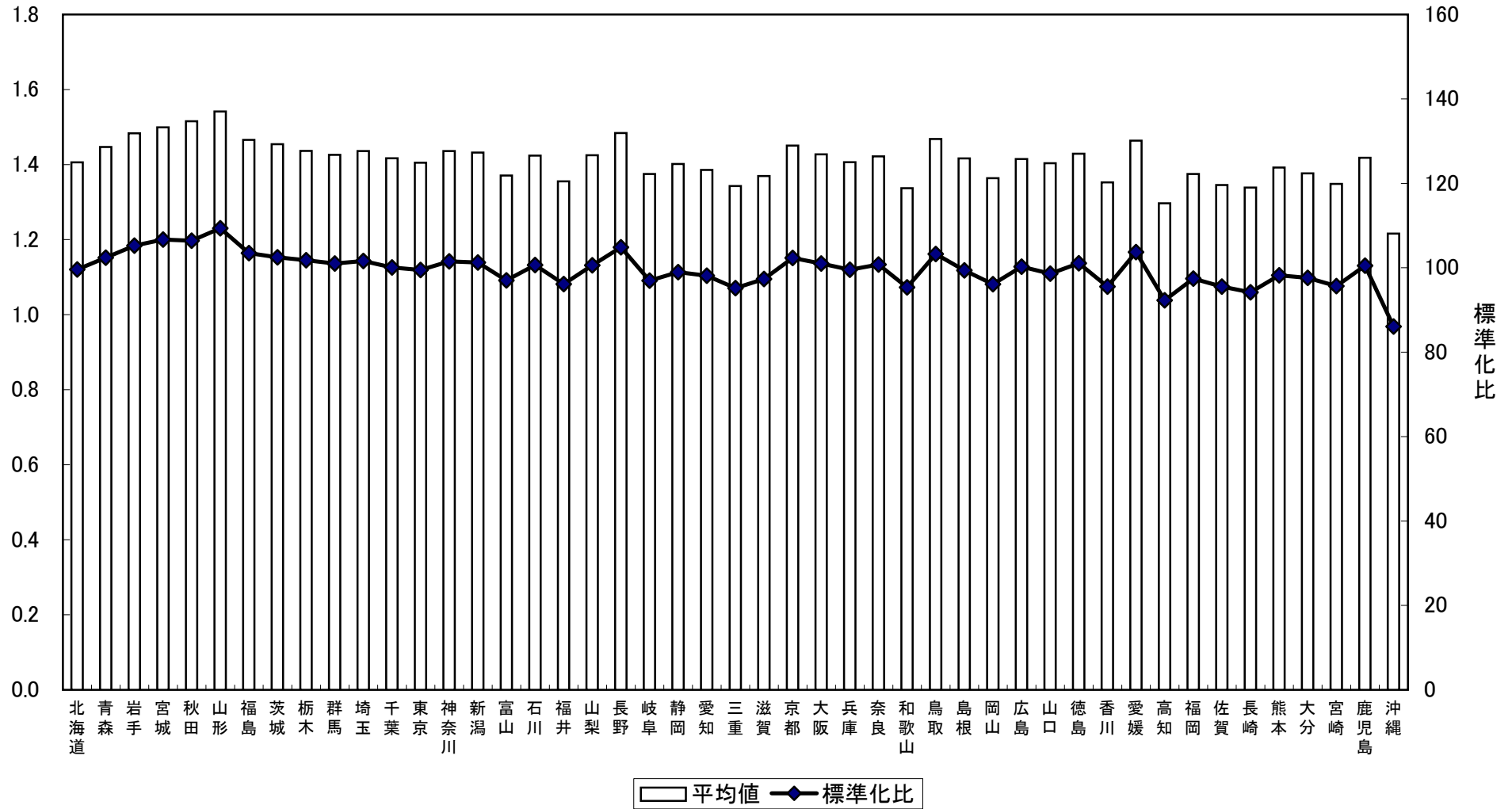
ビタミンB₁摂取量

(mg/日)



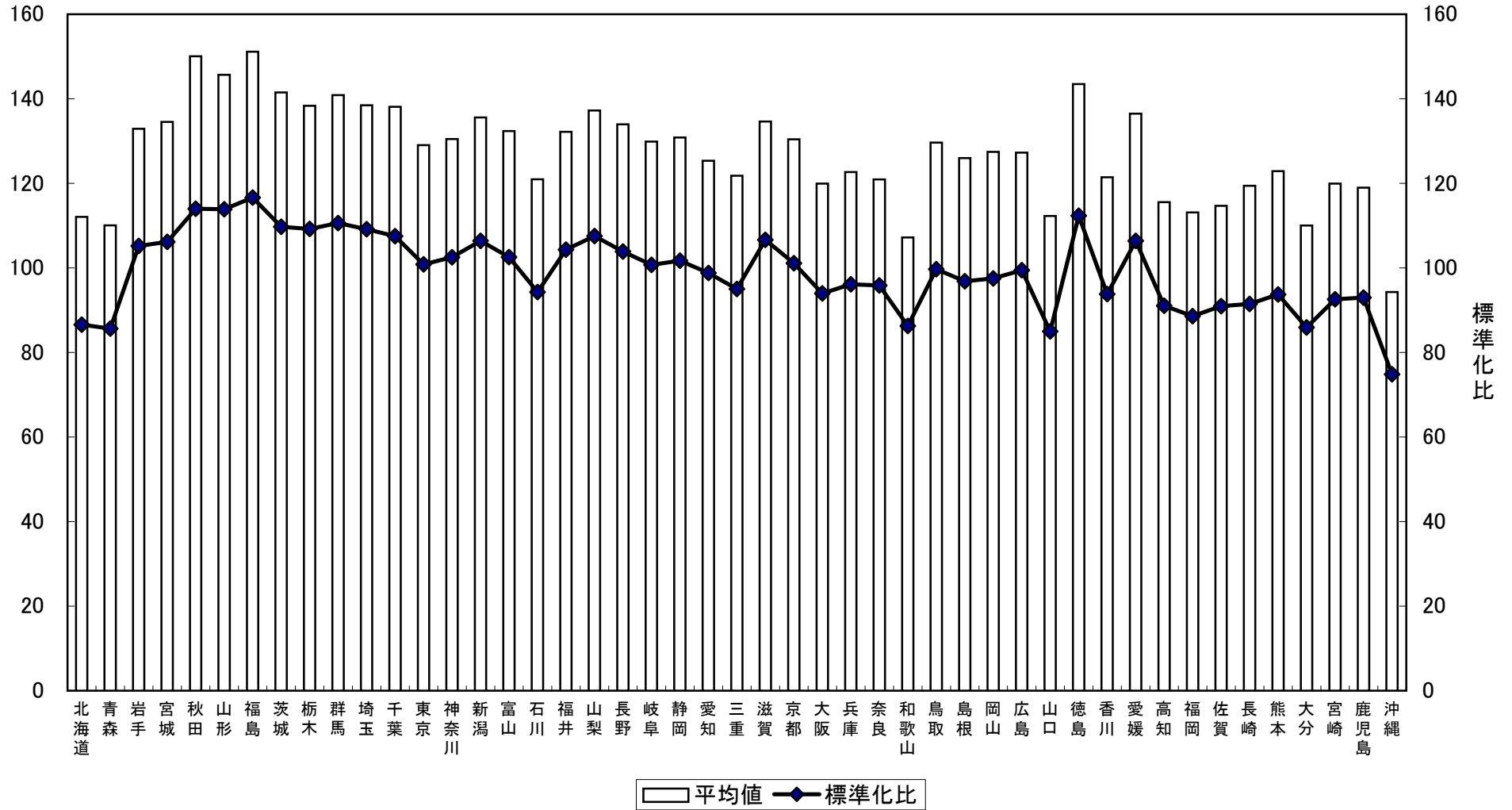
ビタミンB₂摂取量

(mg/日)



ビタミンC摂取量

(mg/日)



5. 資料

3) 集計表

北海道(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	44.4	12.2	23	27	35	45	55	61	63
身長(cm)	160.0	8.9	146.8	149.1	153.1	159.2	166.4	172.0	175.0
体重(kg)	59.7	10.9	44.0	46.3	51.8	58.5	67.0	74.4	79.5
body mass index(kg/m ²)	23.2	3.2	18.6	19.4	20.9	23.0	25.2	27.2	29.0
歩数(歩/日)	6940	3850	1788	2556	4098	6418	9017	12010	13852
<摂取量>									
米類(g/日)	181	90	53	74	123	170	233	295	349
いも類(g/日)	62	76	0	0	0	38	100	161	203
豆類(g/日)	67	65	0	0	20	48	100	154	192
果実類(g/日)	110	137	0	0	0	65	174	300	379
緑黄色野菜類(g/日)	85	81	0	5	26	63	121	198	249
その他の野菜類(g/日)	203	132	44	63	109	173	270	375	454
魚介類(g/日)	122	97	0	10	50	102	169	250	313
肉類(g/日)	76	72	0	0	20	60	112	170	216
卵類(g/日)	42	37	0	0	6	41	62	90	106
牛乳・乳製品(g/日)	98	133	0	0	0	20	200	270	362
男性 年齢(歳)	44.3	12.1	23	27	35	46	54	61	63
身長(cm)	167.3	6.6	155.8	159.2	163.0	167.3	171.7	176.0	179.0
体重(kg)	66.7	9.9	51.2	54.8	60.0	66.0	73.0	79.5	85.0
body mass index(kg/m ²)	23.8	3.0	19.2	20.0	21.7	23.7	25.8	27.4	29.0
歩数(歩/日)	7470	4302	1650	2504	4377	6741	10000	13119	15256
<摂取量>									
米類(g/日)	220	91	82	110	157	213	274	344	387
いも類(g/日)	65	77	0	0	1	40	100	172	215
豆類(g/日)	71	69	0	0	20	50	104	157	202
果実類(g/日)	91	130	0	0	0	29	153	260	343
緑黄色野菜類(g/日)	85	79	0	7	30	64	121	198	245
その他の野菜類(g/日)	211	135	44	67	112	179	283	397	481
魚介類(g/日)	135	102	0	18	60	122	188	266	341
肉類(g/日)	91	80	0	0	27	75	135	200	247
卵類(g/日)	46	38	0	0	15	44	69	97	110
牛乳・乳製品(g/日)	87	128	0	0	0	8	188	230	338
女性 年齢(歳)	44.5	12.3	22	27	35	45	55	61	62
身長(cm)	154.3	5.7	145.0	147.0	150.3	154.5	158.1	161.8	163.5
体重(kg)	54.3	8.3	43.0	44.4	48.5	53.0	59.0	65.0	68.8
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.3	18.2	18.9	20.4	22.5	24.7	26.9	28.9
歩数(歩/日)	6538	3418	1992	2563	3999	6150	8520	10962	12637
<摂取量>									
米類(g/日)	150	77	45	62	99	143	191	246	279
いも類(g/日)	60	75	0	0	0	37	98	157	195
豆類(g/日)	65	62	0	0	18	46	95	151	184
果実類(g/日)	125	141	0	0	0	84	201	315	405
緑黄色野菜類(g/日)	85	83	0	2	25	62	121	197	251
その他の野菜類(g/日)	196	130	41	58	108	169	262	360	443
魚介類(g/日)	111	90	0	8	45	94	155	230	274
肉類(g/日)	64	62	0	0	15	50	97	150	183
卵類(g/日)	38	37	0	0	0	33	58	87	104
牛乳・乳製品(g/日)	107	136	0	0	0	33	200	300	393

北海道 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2055	575	1220	1349	1637	2000	2396	2847	3142
	たんぱく質(g／日)	84	27	45	52	64	80	99	122	136
	うち動物性(g／日)	46	22	16	21	30	43	59	75	88
	脂質(g／日)	58	25	24	29	41	55	73	92	104
	うち動物性(g／日)	30	18	8	11	17	26	40	53	64
	◆脂質エネルギー比	26.2	7.5	14.4	16.6	20.9	25.7	31.2	36.1	39.2
	炭水化物(g／日)	280	81	161	182	223	271	329	387	425
	カルシウム(mg／日)	519	247	202	247	341	474	654	845	973
	鉄(mg／日)	11.3	4.0	5.9	6.8	8.5	10.7	13.5	16.5	18.7
	食塩(g／日)	14.1	5.8	6.2	7.6	10.0	13.0	17.5	21.8	25.1
	ビタミンA(IU／日)	2344	1857	534	782	1210	1945	3017	4215	5135
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.20	0.50	0.57	0.66	0.85	1.09	1.44	1.88	2.15
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.41	0.54	0.63	0.77	1.01	1.35	1.72	2.12	2.34
	ビタミンC(mg／日)	112	78	24	32	55	96	150	213	249
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2320	582	1383	1615	1894	2282	2694	3144	3323
	たんぱく質(g／日)	93	28	52	59	73	92	112	133	143
	うち動物性(g／日)	52	23	19	24	34	49	66	85	96
	脂質(g／日)	63	26	26	33	45	59	79	97	113
	うち動物性(g／日)	33	19	9	12	19	31	45	57	71
	◆脂質エネルギー比	25.6	7.3	14.1	16.7	20.8	25.2	30.6	35.2	37.7
	炭水化物(g／日)	312	83	188	212	252	308	364	419	464
	カルシウム(mg／日)	531	254	215	256	355	492	659	845	971
	鉄(mg／日)	12.2	4.1	6.1	7.7	9.3	11.8	14.7	17.3	19.9
	食塩(g／日)	15.1	6.0	6.7	8.1	10.5	14.3	19.1	23.0	26.3
	ビタミンA(IU／日)	2429	1792	556	811	1239	2073	3115	4433	5394
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.31	0.53	0.60	0.72	0.94	1.22	1.60	2.04	2.37
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.51	0.55	0.73	0.84	1.12	1.46	1.85	2.23	2.48
	ビタミンC(mg／日)	111	78	24	33	54	92	145	213	249
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1846	476	1127	1280	1520	1816	2139	2461	2692
	たんぱく質(g／日)	76	24	43	49	61	73	89	106	122
	うち動物性(g／日)	42	20	15	19	27	39	53	66	79
	脂質(g／日)	55	23	22	27	37	51	68	89	98
	うち動物性(g／日)	27	16	7	10	16	24	36	50	58
	◆脂質エネルギー比	26.6	7.7	14.5	16.6	21.1	26.0	31.8	37.0	39.7
	炭水化物(g／日)	255	71	148	170	206	252	296	349	382
	カルシウム(mg／日)	509	241	196	243	333	458	648	847	974
	鉄(mg／日)	10.5	3.7	5.6	6.5	8.0	9.8	12.2	15.5	17.5
	食塩(g／日)	13.3	5.6	6.0	7.2	9.5	12.2	16.2	20.9	23.7
	ビタミンA(IU／日)	2277	1905	521	754	1203	1879	2918	4047	4939
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.11	0.45	0.52	0.62	0.81	1.02	1.32	1.74	1.95
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.32	0.50	0.61	0.73	0.95	1.25	1.64	1.98	2.16
	ビタミンC(mg／日)	113	77	24	32	55	98	154	213	251

身体計測: 男476人、女609人、歩数: 男479人、女632人、年齢・摂取量: 男574人、女730人

青森(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.5	12.6	22	25	33	45	53	61	63
身長(cm)	159.6	8.9	146.0	148.8	152.6	159.5	166.0	171.8	174.3
体重(kg)	59.7	10.2	45.0	48.0	53.0	58.0	65.0	74.6	79.0
body mass index(kg/m ²)	23.4	3.1	19.1	19.7	21.0	22.9	25.2	27.8	29.1
歩数(歩/日)	7119	3709	1948	2991	4611	6507	8887	12208	15028
＜摂取量＞									
米類(g/日)	195	94	64	90	123	185	246	328	367
いも類(g/日)	55	72	0	0	0	31	84	133	190
豆類(g/日)	82	81	0	0	22	60	118	191	242
果実類(g/日)	124	179	0	0	0	60	185	341	501
緑黄色野菜類(g/日)	79	76	0	8	30	60	102	181	214
その他の野菜類(g/日)	222	134	48	78	123	196	296	397	453
魚介類(g/日)	138	104	0	20	63	122	195	273	347
肉類(g/日)	76	70	0	0	17	67	110	161	212
卵類(g/日)	40	42	0	0	0	32	61	95	117
牛乳・乳製品(g/日)	106	145	0	0	0	7	200	349	400
男性 年齢(歳)	42.7	12.9	21	23	31	44	53	60	63
身長(cm)	166.7	6.3	153.6	159.0	163.0	167.0	171.0	174.6	176.5
体重(kg)	64.8	10.0	50.0	53.0	57.0	64.0	71.8	79.0	82.4
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.1	19.1	19.5	20.9	22.7	25.3	27.6	28.7
歩数(歩/日)	7795	3906	1915	2735	5150	7499	10654	13638	15656
＜摂取量＞									
米類(g/日)	228	108	62	91	162	226	308	369	401
いも類(g/日)	53	68	0	0	0	30	81	132	184
豆類(g/日)	84	77	0	0	23	60	139	195	238
果実類(g/日)	111	192	0	0	0	0	154	354	536
緑黄色野菜類(g/日)	79	74	0	3	33	60	101	182	213
その他の野菜類(g/日)	224	133	45	82	120	192	304	407	453
魚介類(g/日)	157	109	4	31	71	141	215	306	370
肉類(g/日)	83	75	0	0	20	70	122	175	239
卵類(g/日)	43	46	0	0	0	38	63	98	121
牛乳・乳製品(g/日)	96	141	0	0	0	1	200	308	400
女性 年齢(歳)	44.1	12.4	24	26	34	45	53	61	63
身長(cm)	153.9	6.2	143.2	146.0	150.0	154.0	158.0	162.8	165.0
体重(kg)	55.6	8.3	44.0	46.0	50.0	54.5	60.0	67.5	72.9
body mass index(kg/m ²)	23.5	3.2	18.9	19.8	21.3	23.0	25.2	28.2	29.9
歩数(歩/日)	6578	3461	2142	3008	4161	5879	8198	11345	13104
＜摂取量＞									
米類(g/日)	166	68	66	90	119	160	211	261	286
いも類(g/日)	57	76	0	0	0	31	92	134	194
豆類(g/日)	80	85	0	0	20	60	108	187	242
果実類(g/日)	135	168	0	0	0	85	199	340	444
緑黄色野菜類(g/日)	79	78	0	10	27	56	103	180	249
その他の野菜類(g/日)	220	135	50	77	124	197	288	390	449
魚介類(g/日)	122	96	0	7	51	103	175	248	285
肉類(g/日)	69	64	0	0	16	63	101	139	182
卵類(g/日)	37	38	0	0	0	30	59	93	117
牛乳・乳製品(g/日)	115	148	0	0	0	27	200	373	405

青森 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2056	598	1123	1322	1639	1987	2469	2824	3184
	たんぱく質(g／日)	86	28	44	53	65	83	104	124	139
	うち動物性(g／日)	49	23	15	22	32	45	61	80	94
	脂質(g／日)	57	23	24	29	40	54	71	87	98
	うち動物性(g／日)	30	17	8	12	17	26	40	51	61
	◆脂質エネルギー比	25.9	7.5	14.1	16.8	20.4	25.8	30.1	36.4	39.7
	炭水化物(g／日)	280	91	145	171	211	270	342	400	437
	カルシウム(mg／日)	528	260	196	245	332	490	660	854	974
	鉄(mg／日)	11.4	3.9	6.1	7.0	8.8	10.8	13.7	16.3	19.0
	食塩(g／日)	14.4	6.0	6.1	7.6	10.2	13.3	17.6	22.1	24.7
	ビタミンA(IU／日)	2327	1961	496	673	1168	1890	2903	4205	5383
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.21	0.51	0.57	0.69	0.87	1.11	1.44	1.87	2.22
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.45	0.57	0.62	0.80	1.05	1.37	1.74	2.19	2.57
	ビタミンC(mg／日)	110	84	25	35	57	87	142	210	243
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2267	608	1239	1407	1884	2264	2706	3009	3308
	たんぱく質(g／日)	95	29	47	59	77	93	110	133	153
	うち動物性(g／日)	54	24	16	28	36	52	67	89	100
	脂質(g／日)	60	24	25	29	43	59	74	87	100
	うち動物性(g／日)	31	18	9	12	17	28	41	52	65
	◆脂質エネルギー比	25.2	7.4	13.1	16.3	19.8	25.3	29.3	35.5	39.5
	炭水化物(g／日)	304	96	154	191	231	308	362	430	482
	カルシウム(mg／日)	535	254	199	245	331	509	660	844	948
	鉄(mg／日)	12.1	4.0	6.3	7.4	9.4	11.4	14.7	17.5	20.7
	食塩(g／日)	15.3	6.1	6.2	8.1	11.1	14.1	19.3	23.7	27.4
	ビタミンA(IU／日)	2404	1927	505	672	1228	1888	3121	4447	5863
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.30	0.55	0.59	0.71	0.95	1.19	1.50	2.09	2.38
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.51	0.55	0.67	0.85	1.13	1.46	1.82	2.20	2.57
	ビタミンC(mg／日)	105	83	23	34	53	83	137	189	242
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1871	525	1032	1291	1507	1806	2156	2565	2822
	たんぱく質(g／日)	79	26	42	49	61	76	93	117	126
	うち動物性(g／日)	44	22	15	19	29	40	55	72	87
	脂質(g／日)	55	23	24	29	37	51	66	87	96
	うち動物性(g／日)	28	16	8	11	17	25	38	50	60
	◆脂質エネルギー比	26.5	7.5	15.0	17.1	20.9	25.9	31.2	37.7	39.9
	炭水化物(g／日)	258	79	141	160	202	247	309	359	412
	カルシウム(mg／日)	521	266	185	239	333	470	659	865	991
	鉄(mg／日)	10.8	3.6	5.8	6.8	8.3	10.0	12.6	15.5	17.2
	食塩(g／日)	13.6	5.7	5.9	7.6	9.4	12.5	16.8	21.2	22.5
	ビタミンA(IU／日)	2260	1992	490	666	1123	1890	2783	3949	5274
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.13	0.46	0.51	0.67	0.82	1.00	1.36	1.74	1.93
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.39	0.58	0.59	0.77	0.98	1.26	1.69	2.17	2.58
	ビタミンC(mg／日)	114	84	27	35	60	90	150	227	247

身体計測: 男129人、女159人、歩数: 男128人、女160人、年齢・摂取量: 男185人、女212人

岩手 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.5	12.3	24	26	32	44	53	60	62
身長(cm)	159.7	9.5	144.5	148.5	154.0	158.9	167.0	172.3	175.7
体重(kg)	59.0	10.8	43.0	46.6	51.6	58.0	65.0	73.2	77.3
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.3	18.2	19.3	20.7	22.8	25.0	27.6	29.4
歩数(歩/日)	7451	4001	2199	3152	4629	6738	9545	12539	14824
<摂取量>									
米類(g/日)	204	99	65	93	131	188	259	340	373
いも類(g/日)	71	76	0	0	10	49	105	199	232
豆類(g/日)	97	83	0	12	37	78	140	211	265
果実類(g/日)	126	143	0	0	0	80	187	300	427
緑黄色野菜類(g/日)	99	82	4	15	34	77	152	216	266
その他の野菜類(g/日)	251	152	62	86	137	220	332	456	530
魚介類(g/日)	108	74	1	11	52	104	151	200	259
肉類(g/日)	64	60	0	0	17	50	96	142	187
卵類(g/日)	41	31	0	0	14	44	60	84	96
牛乳・乳製品(g/日)	109	132	0	0	0	37	200	300	373
男性 年齢(歳)	42.4	12.2	24	25	33	43	53	60	62
身長(cm)	167.3	7.0	156.0	158.0	162.0	168.0	171.5	176.4	180.3
体重(kg)	66.1	9.9	51.8	53.2	60.0	65.0	71.5	78.3	85.2
body mass index(kg/m ²)	23.6	3.2	18.9	19.8	21.2	23.3	25.6	27.7	29.5
歩数(歩/日)	8038	3932	2238	3396	5221	7680	10176	12632	14988
<摂取量>									
米類(g/日)	234	97	95	110	165	230	295	365	409
いも類(g/日)	72	81	0	0	7	50	106	200	240
豆類(g/日)	100	85	0	13	39	79	145	209	279
果実類(g/日)	101	134	0	0	0	68	152	249	400
緑黄色野菜類(g/日)	104	87	8	20	34	83	160	224	268
その他の野菜類(g/日)	252	161	62	78	125	211	333	467	542
魚介類(g/日)	116	77	1	17	53	117	155	220	263
肉類(g/日)	73	67	0	0	17	59	108	170	212
卵類(g/日)	42	33	0	0	15	44	65	85	98
牛乳・乳製品(g/日)	95	127	0	0	0	20	200	269	309
女性 年齢(歳)	42.7	12.4	23	26	32	44	54	59	62
身長(cm)	153.9	6.6	142.2	145.0	150.2	155.0	158.0	160.9	163.2
体重(kg)	53.6	7.9	41.8	43.5	48.0	53.0	58.4	63.0	70.3
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.3	17.4	18.6	20.5	22.3	24.5	27.5	28.9
歩数(歩/日)	6994	4008	2050	3111	4418	6258	8456	12187	14723
<摂取量>									
米類(g/日)	175	94	61	75	110	164	219	283	353
いも類(g/日)	70	72	0	0	16	46	105	194	234
豆類(g/日)	94	81	0	11	37	75	128	221	259
果実類(g/日)	149	147	0	0	18	105	254	351	435
緑黄色野菜類(g/日)	94	77	1	11	34	73	147	206	255
その他の野菜類(g/日)	251	145	62	92	141	223	333	452	530
魚介類(g/日)	100	71	0	10	52	90	142	191	242
肉類(g/日)	55	50	0	0	16	43	86	125	152
卵類(g/日)	40	30	0	0	13	43	60	84	95
牛乳・乳製品(g/日)	122	136	0	0	0	75	203	327	384

岩手 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2063	563	1220	1365	1644	2015	2419	2846	3049
	たんぱく質(g／日)	83	24	46	54	66	82	97	115	131
	うち動物性(g／日)	42	19	15	20	29	40	53	67	78
	脂質(g／日)	54	21	22	29	39	50	65	84	96
	うち動物性(g／日)	27	14	8	11	18	25	35	45	52
	◆脂質エネルギー比	24.5	7.1	14.4	15.7	19.1	23.8	29.3	35.2	37.1
	炭水化物(g／日)	290	93	152	182	224	282	346	423	464
	カルシウム(mg／日)	571	255	196	248	390	543	731	892	1006
	鉄(mg／日)	12.1	4.1	6.4	7.2	9.1	11.8	14.3	17.4	20.4
	食塩(g／日)	14.1	5.4	6.4	7.7	10.1	13.5	17.8	21.3	23.3
	ビタミンA(IU／日)	2831	2375	691	950	1450	2429	3491	4855	5793
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.24	0.48	0.60	0.67	0.89	1.17	1.49	1.86	2.18
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.48	0.59	0.67	0.82	1.05	1.42	1.80	2.26	2.67
	ビタミンC(mg／日)	133	82	32	38	72	122	173	228	282
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2218	584	1305	1444	1774	2191	2674	2968	3273
	たんぱく質(g／日)	88	26	47	58	69	84	104	124	140
	うち動物性(g／日)	45	19	18	22	31	43	56	78	84
	脂質(g／日)	56	23	24	30	41	50	69	86	103
	うち動物性(g／日)	29	15	9	13	18	27	39	47	58
	◆脂質エネルギー比	24.1	7.3	14.6	15.4	18.2	23.1	29.3	35.0	37.6
	炭水化物(g／日)	306	97	150	182	240	299	375	442	484
	カルシウム(mg／日)	576	262	194	238	376	550	744	927	1026
	鉄(mg／日)	12.7	4.4	6.6	7.2	9.4	12.5	15.0	18.6	20.8
	食塩(g／日)	14.4	5.7	5.9	7.3	10.3	13.7	18.4	21.8	23.8
	ビタミンA(IU／日)	3069	2884	742	1030	1538	2658	3585	4952	6628
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.29	0.50	0.62	0.72	0.91	1.24	1.58	1.90	2.26
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.54	0.60	0.72	0.84	1.07	1.47	1.93	2.34	2.67
	ビタミンC(mg／日)	130	84	31	39	72	119	168	220	287
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1920	504	1150	1274	1557	1912	2235	2543	2731
	たんぱく質(g／日)	79	22	44	51	63	81	91	104	115
	うち動物性(g／日)	40	17	13	18	27	39	51	62	68
	脂質(g／日)	52	20	21	29	38	50	63	83	91
	うち動物性(g／日)	25	12	7	10	17	24	33	43	48
	◆脂質エネルギー比	24.9	6.9	14.1	15.8	20.0	24.3	29.3	35.3	37.1
	炭水化物(g／日)	275	86	152	177	214	262	318	389	441
	カルシウム(mg／日)	567	250	196	250	412	529	717	881	992
	鉄(mg／日)	11.6	3.8	6.1	6.9	8.9	11.3	13.9	16.4	18.0
	食塩(g／日)	13.8	5.1	6.4	7.8	10.0	13.4	17.4	21.1	22.6
	ビタミンA(IU／日)	2610	1759	619	887	1387	2215	3411	4718	5409
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.19	0.46	0.58	0.66	0.86	1.14	1.41	1.78	2.09
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.43	0.58	0.62	0.75	1.02	1.38	1.74	2.06	2.74
	ビタミンC(mg／日)	135	80	33	37	72	130	181	230	282

身体計測: 男115人、女151人、歩数: 男120人、女154人、年齢・摂取量: 男162人、女175人

宮城(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.0	12.6	22	24	31	42	52	60	62
身長(cm)	160.9	8.8	148.1	150.0	154.6	160.0	167.3	173.0	175.9
体重(kg)	60.1	11.1	44.5	47.0	52.0	59.0	67.0	75.0	80.8
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.5	18.2	19.0	20.6	22.7	25.1	27.9	29.6
歩数(歩/日)	7788	4013	2490	3273	5023	7199	9872	12581	14974
<摂取量>									
米類(g/日)	174	83	50	70	119	165	223	279	321
いも類(g/日)	67	70	0	0	14	50	100	160	218
豆類(g/日)	84	69	0	7	30	70	122	180	215
果実類(g/日)	122	126	0	0	0	90	180	300	365
緑黄色野菜類(g/日)	109	86	2	20	45	90	153	223	282
その他の野菜類(g/日)	223	133	53	76	130	202	295	384	470
魚介類(g/日)	120	91	0	12	60	109	164	231	288
肉類(g/日)	75	68	0	3	21	60	110	160	210
卵類(g/日)	42	37	0	0	10	37	63	90	107
牛乳・乳製品(g/日)	115	143	0	0	0	55	200	300	400
男性 年齢(歳)	42.4	12.4	22	25	32	42	53	59	62
身長(cm)	168.1	6.4	158.0	159.5	164.0	168.2	172.5	176.5	178.5
体重(kg)	66.9	10.2	53.0	55.0	60.0	65.0	73.0	81.0	85.0
body mass index(kg/m ²)	23.6	3.2	19.2	19.6	21.4	23.3	25.8	27.9	29.4
歩数(歩/日)	7905	4142	2234	3177	5233	7191	9999	12685	15183
<摂取量>									
米類(g/日)	210	86	68	94	157	204	262	314	363
いも類(g/日)	63	67	0	0	6	50	94	148	208
豆類(g/日)	88	72	0	10	32	70	128	184	220
果実類(g/日)	102	125	0	0	0	65	155	280	365
緑黄色野菜類(g/日)	105	85	3	15	42	88	149	214	278
その他の野菜類(g/日)	227	146	44	74	131	195	300	431	503
魚介類(g/日)	135	101	0	24	65	120	181	258	361
肉類(g/日)	89	74	0	13	27	73	132	196	243
卵類(g/日)	47	38	0	0	15	44	68	94	124
牛乳・乳製品(g/日)	101	137	0	0	0	14	200	300	400
女性 年齢(歳)	41.7	12.8	21	23	31	42	52	60	61
身長(cm)	155.6	6.0	146.5	148.9	151.4	155.5	160.0	163.7	166.2
体重(kg)	55.0	8.8	42.9	44.8	49.0	54.0	60.0	67.3	70.5
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.7	18.0	18.5	19.9	22.1	24.6	27.9	30.3
歩数(歩/日)	7696	3913	2665	3434	4771	7230	9772	12529	14599
<摂取量>									
米類(g/日)	144	68	41	62	94	144	189	233	246
いも類(g/日)	69	73	0	0	17	50	100	177	226
豆類(g/日)	82	67	0	0	30	70	118	172	205
果実類(g/日)	138	125	0	0	43	107	203	312	371
緑黄色野菜類(g/日)	112	87	2	20	45	92	157	225	288
その他の野菜類(g/日)	219	122	60	81	130	204	289	360	456
魚介類(g/日)	109	80	0	4	50	100	150	219	258
肉類(g/日)	63	61	0	0	17	50	99	136	163
卵類(g/日)	38	35	0	0	7	29	57	86	102
牛乳・乳製品(g/日)	126	147	0	0	0	95	200	300	368

宮城 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2090	550	1228	1383	1713	2086	2406	2807	3078	
	たんぱく質(g／日)	86	26	46	56	68	85	102	119	134	
	うち動物性(g／日)	46	21	15	22	31	42	58	75	86	
	脂質(g／日)	62	24	28	34	44	60	76	94	104	
	うち動物性(g／日)	30	16	9	13	19	28	40	53	60	
	◆脂質エネルギー比	27.0	6.6	16.5	18.4	22.4	26.7	31.5	35.7	38.5	
	炭水化物(g／日)	281	77	166	186	230	278	327	383	413	
	カルシウム(mg／日)	583	263	231	272	402	535	715	954	1109	
	鉄(mg／日)	12.7	4.4	6.6	7.7	9.8	12.1	15.0	18.2	21.4	
	食塩(g／日)	14.6	5.5	6.4	8.1	10.7	14.0	17.7	22.3	25.1	
	ビタミンA(IU／日)	2942	1920	730	989	1642	2533	3831	5237	6278	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.25	0.45	0.62	0.75	0.93	1.16	1.50	1.86	2.13	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.50	0.52	0.73	0.85	1.13	1.45	1.80	2.21	2.46	
	ビタミンC(mg／日)	135	78	33	46	79	121	174	233	285	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2364	524	1533	1712	1993	2328	2734	3071	3301	
	たんぱく質(g／日)	96	27	56	63	79	94	110	132	148	
	うち動物性(g／日)	52	23	20	27	36	47	65	85	95	
	脂質(g／日)	67	24	35	37	48	65	79	100	118	
	うち動物性(g／日)	34	18	11	14	22	30	44	59	70	
	◆脂質エネルギー比	26.8	6.4	17.3	18.4	21.7	26.4	31.1	34.7	38.5	
	炭水化物(g／日)	311	78	192	214	255	309	354	410	448	
	カルシウム(mg／日)	588	254	245	303	411	535	732	915	1088	
	鉄(mg／日)	13.6	4.4	7.4	8.4	10.7	12.9	16.1	19.8	22.4	
	食塩(g／日)	15.6	5.6	7.4	8.8	11.3	15.2	19.0	23.6	26.0	
	ビタミンA(IU／日)	2930	1972	731	966	1702	2550	3768	5117	5773	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.34	0.48	0.63	0.80	1.01	1.29	1.57	2.07	2.28	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.61	0.52	0.81	0.99	1.21	1.59	1.95	2.30	2.47	
	ビタミンC(mg／日)	128	70	33	46	81	119	166	223	269	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1871	466	1093	1262	1540	1867	2175	2496	2680	
	たんぱく質(g／日)	79	23	42	50	64	77	92	112	120	
	うち動物性(g／日)	42	18	13	20	30	39	52	69	79	
	脂質(g／日)	57	22	24	30	41	55	70	87	95	
	うち動物性(g／日)	27	14	7	11	18	25	36	47	54	
	◆脂質エネルギー比	27.3	6.8	15.5	18.3	22.8	27.1	31.9	36.2	38.5	
	炭水化物(g／日)	257	67	149	173	208	254	294	347	380	
	カルシウム(mg／日)	579	271	215	265	392	535	700	963	1133	
	鉄(mg／日)	12.0	4.3	5.6	7.2	8.9	11.6	13.9	17.1	20.6	
	食塩(g／日)	13.7	5.2	6.2	7.6	9.9	13.3	16.4	20.3	24.0	
	ビタミンA(IU／日)	2952	1880	686	993	1606	2466	3849	5253	6845	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.41	0.59	0.70	0.89	1.11	1.41	1.72	1.93	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.41	0.51	0.71	0.80	1.08	1.37	1.69	1.94	2.44	
	ビタミンC(mg／日)	140	84	31	46	77	127	184	252	306	

身体計測: 男239人、女324人、歩数: 男270人、女344人、年齢・摂取量: 男284人、女355人

秋田 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	46.5	11.6	25	29	38	48	56	62	63
身長(cm)	159.1	8.7	145.0	147.7	152.5	158.7	165.4	171.5	174.6
体重(kg)	59.2	10.7	44.6	46.9	51.7	57.5	65.8	73.5	78.1
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.3	18.5	19.4	20.8	23.1	25.2	27.7	28.7
歩数(歩/日)	6727	3452	1701	2463	4222	6503	8884	11028	12841
<摂取量>									
米類(g/日)	184	84	62	84	123	172	234	295	344
いも類(g/日)	68	75	0	0	3	47	100	178	225
豆類(g/日)	93	84	0	13	30	69	133	197	257
果実類(g/日)	151	173	0	0	0	101	234	384	497
緑黄色野菜類(g/日)	96	86	0	10	38	71	136	224	268
その他の野菜類(g/日)	257	147	63	92	145	234	334	458	522
魚介類(g/日)	134	98	0	19	64	124	185	265	317
肉類(g/日)	74	72	0	0	17	53	113	170	207
卵類(g/日)	42	40	0	0	0	44	61	92	113
牛乳・乳製品(g/日)	103	135	0	0	0	16	200	281	400
男性 年齢(歳)	46.1	11.9	24	28	37	48	56	61	63
身長(cm)	166.4	6.0	156.5	159.0	162.0	166.7	170.9	174.7	175.6
体重(kg)	65.3	10.8	50.0	53.0	57.0	65.0	72.6	78.9	83.4
body mass index(kg/m ²)	23.6	3.4	18.3	19.6	21.0	23.4	25.6	27.9	29.3
歩数(歩/日)	6972	3634	1694	2451	4275	6837	9006	11035	13483
<摂取量>									
米類(g/日)	221	89	82	104	156	217	274	344	369
いも類(g/日)	68	74	0	0	3	43	105	191	224
豆類(g/日)	95	85	0	13	36	74	129	212	252
果実類(g/日)	105	132	0	0	0	60	170	295	366
緑黄色野菜類(g/日)	97	84	0	10	40	70	145	225	253
その他の野菜類(g/日)	263	152	62	85	153	241	333	473	552
魚介類(g/日)	152	102	1	25	80	139	208	292	337
肉類(g/日)	87	81	0	0	23	67	132	190	237
卵類(g/日)	44	41	0	0	0	44	63	93	114
牛乳・乳製品(g/日)	90	127	0	0	0	3	200	258	396
女性 年齢(歳)	46.9	11.5	26	29	38	48	57	63	64
身長(cm)	153.5	5.8	143.5	145.7	149.2	153.9	158.0	161.0	162.6
体重(kg)	54.4	7.7	43.5	45.0	49.0	54.0	58.5	64.5	69.0
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.3	18.5	19.2	20.7	22.8	25.1	27.4	28.5
歩数(歩/日)	6525	3290	1692	2506	4138	6235	8511	10970	12773
<摂取量>									
米類(g/日)	151	63	50	71	107	149	195	233	269
いも類(g/日)	68	76	0	0	3	50	100	176	240
豆類(g/日)	91	84	0	12	26	67	139	192	267
果実類(g/日)	193	194	0	0	22	165	298	450	547
緑黄色野菜類(g/日)	96	88	0	10	37	74	126	225	277
その他の野菜類(g/日)	252	143	63	99	140	228	334	448	493
魚介類(g/日)	118	92	0	10	46	108	164	221	283
肉類(g/日)	62	60	0	0	10	49	98	151	190
卵類(g/日)	39	39	0	0	0	41	60	91	113
牛乳・乳製品(g/日)	115	140	0	0	0	58	200	300	400

秋田 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2052	564	1195	1371	1655	2026	2401	2825	3127
	たんぱく質(g／日)	86	26	48	56	69	83	101	122	139
	うち動物性(g／日)	47	21	17	23	34	45	59	73	86
	脂質(g／日)	55	24	21	27	37	53	70	88	97
	うち動物性(g／日)	28	15	8	11	16	25	37	47	55
	◆脂質エネルギー比	24.7	7.2	12.5	15.2	19.5	24.5	29.6	33.9	36.7
	炭水化物(g／日)	282	79	163	183	228	275	330	397	426
	カルシウム(mg／日)	578	280	236	279	377	522	727	957	1100
	鉄(mg／日)	12.8	4.3	6.6	7.8	9.6	12.2	15.1	19.2	21.2
	食塩(g／日)	15.0	5.7	7.5	8.4	10.8	14.1	18.2	23.6	26.4
	ビタミンA(IU／日)	2532	1668	615	799	1364	2149	3344	4719	5911
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.23	0.50	0.63	0.70	0.88	1.12	1.54	1.90	2.29
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.52	0.59	0.69	0.82	1.07	1.45	1.89	2.36	2.60
	ビタミンC(mg／日)	150	101	32	41	75	130	202	276	344
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2283	581	1419	1602	1821	2233	2693	3091	3297
	たんぱく質(g／日)	95	27	58	66	75	92	114	133	146
	うち動物性(g／日)	53	22	19	27	38	49	65	85	95
	脂質(g／日)	58	25	21	27	39	55	74	92	104
	うち動物性(g／日)	30	17	8	11	18	27	42	51	63
	◆脂質エネルギー比	24.1	7.3	11.9	15.1	18.7	24.3	28.8	33.3	36.2
	炭水化物(g／日)	305	81	182	211	252	292	357	422	450
	カルシウム(mg／日)	575	264	230	287	392	528	713	936	1092
	鉄(mg／日)	13.5	4.5	6.7	8.1	10.2	13.1	16.1	19.9	22.6
	食塩(g／日)	15.8	6.0	7.8	8.7	11.6	14.8	18.4	25.9	27.8
	ビタミンA(IU／日)	2615	1788	537	760	1322	2254	3476	5017	6323
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.30	0.52	0.65	0.79	0.92	1.18	1.61	2.04	2.40
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.61	0.63	0.69	0.85	1.15	1.53	1.98	2.49	2.79
	ビタミンC(mg／日)	138	93	28	37	68	124	182	259	309
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1843	458	1095	1273	1517	1798	2197	2409	2561
	たんぱく質(g／日)	78	22	44	51	63	77	91	105	120
	うち動物性(g／日)	42	18	15	20	30	40	52	65	74
	脂質(g／日)	52	22	21	26	36	50	65	81	92
	うち動物性(g／日)	25	14	8	11	15	23	34	45	51
	◆脂質エネルギー比	25.2	7.1	12.6	15.5	20.7	24.8	30.2	34.2	37.5
	炭水化物(g／日)	261	71	152	171	208	257	311	358	385
	カルシウム(mg／日)	582	295	235	267	370	506	773	972	1125
	鉄(mg／日)	12.1	4.1	6.5	7.4	9.2	11.4	14.4	17.2	20.0
	食塩(g／日)	14.2	5.3	6.9	8.0	10.3	13.2	17.5	22.0	25.0
	ビタミンA(IU／日)	2456	1552	676	838	1396	2116	3215	4495	5799
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.48	0.59	0.66	0.82	1.07	1.40	1.76	2.07
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.43	0.55	0.68	0.78	1.00	1.34	1.83	2.23	2.47
	ビタミンC(mg／日)	161	107	35	48	81	133	223	289	370

身体計測: 男140人、女183人、歩数: 男150人、女182人、年齢・摂取量: 男183人、女202人

山形(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	44.0	12.1	25	28	34	44	54	61	63
身長(cm)	160.5	8.9	146.8	149.1	153.7	160.0	166.3	173.1	175.2
体重(kg)	60.0	11.1	44.8	46.7	52.5	58.5	65.8	74.6	80.7
body mass index(kg/m ²)	23.2	3.5	18.4	18.9	20.7	23.0	24.9	28.0	29.3
歩数(歩/日)	7595	4225	2820	3557	4713	6536	9438	13458	15748
<摂取量>									
米類(g/日)	197	104	57	65	123	185	248	331	405
いも類(g/日)	66	72	0	0	2	42	105	180	219
豆類(g/日)	96	86	0	0	35	82	135	208	284
果実類(g/日)	138	164	0	0	0	88	215	343	450
緑黄色野菜類(g/日)	96	81	0	11	37	75	137	222	272
その他の野菜類(g/日)	256	139	64	92	158	234	339	428	507
魚介類(g/日)	110	81	0	5	49	100	155	230	262
肉類(g/日)	79	68	0	8	30	65	109	160	215
卵類(g/日)	46	41	0	0	10	44	70	104	118
牛乳・乳製品(g/日)	100	134	0	0	0	14	200	255	380
男性 年齢(歳)	44.0	11.5	26	30	35	44	53	61	63
身長(cm)	167.2	7.0	155.6	158.0	162.5	166.5	172.5	175.7	177.9
体重(kg)	65.3	11.0	49.2	51.9	57.8	64.8	72.0	78.5	89.3
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.2	18.6	18.9	21.4	23.1	25.0	27.8	29.4
歩数(歩/日)	8018	4653	2863	3342	4679	6753	9900	15127	17438
<摂取量>									
米類(g/日)	235	115	60	92	162	231	308	386	455
いも類(g/日)	64	69	0	0	2	40	105	194	217
豆類(g/日)	105	99	0	0	35	87	144	236	309
果実類(g/日)	122	176	0	0	0	65	174	346	430
緑黄色野菜類(g/日)	93	77	0	10	33	76	131	200	271
その他の野菜類(g/日)	267	148	65	91	154	246	360	461	548
魚介類(g/日)	125	86	0	25	57	115	183	246	274
肉類(g/日)	93	75	0	15	40	82	130	185	224
卵類(g/日)	50	42	0	0	14	47	76	110	121
牛乳・乳製品(g/日)	87	114	0	0	0	4	200	250	300
女性 年齢(歳)	44.0	12.7	24	27	34	44	55	62	63
身長(cm)	154.9	6.1	144.6	147.2	150.5	154.9	159.4	163.0	165.0
体重(kg)	55.4	8.8	43.5	45.0	49.0	54.0	59.9	66.5	73.8
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.7	18.0	19.0	20.3	22.9	24.9	28.1	29.5
歩数(歩/日)	7240	3808	2507	3647	4779	6397	8824	11438	14428
<摂取量>									
米類(g/日)	163	79	54	62	104	160	205	256	310
いも類(g/日)	67	74	0	0	1	45	105	179	225
豆類(g/日)	88	72	0	10	35	76	128	185	256
果実類(g/日)	152	152	0	0	0	110	230	348	459
緑黄色野菜類(g/日)	98	85	0	12	38	75	143	224	283
その他の野菜類(g/日)	246	131	62	93	164	220	322	399	462
魚介類(g/日)	97	74	0	0	32	90	141	194	250
肉類(g/日)	67	59	0	3	26	56	91	125	187
卵類(g/日)	43	39	0	0	6	43	63	90	117
牛乳・乳製品(g/日)	110	148	0	0	0	20	200	304	405

山形(2)

			平均値		標準偏差		パーセンタイル値						
							5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>													
全体	エネルギー(kcal／日)	2111	611	1144	1381	1666	2049	2511	2969	3211			
	たんぱく質(g／日)	87	26	47	52	68	84	103	124	137			
	うち動物性(g／日)	45	20	13	20	31	43	57	74	79			
	脂質(g／日)	57	23	25	30	41	54	70	88	101			
	うち動物性(g／日)	28	16	8	11	18	25	35	50	58			
	◆脂質エネルギー比	25.1	6.5	14.5	16.4	20.4	25.0	29.5	33.6	36.2			
	炭水化物(g／日)	290	84	166	189	223	287	346	407	433			
	カルシウム(mg／日)	576	252	223	260	378	550	742	913	1006			
	鉄(mg／日)	13.0	4.6	7.0	7.5	9.6	12.4	15.8	18.8	21.4			
	食塩(g／日)	15.4	5.6	7.4	8.3	11.4	15.0	19.2	23.0	25.3			
	ビタミンA(IU／日)	2841	2700	602	813	1354	2204	3286	5244	6535			
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.25	0.47	0.62	0.76	0.91	1.15	1.48	1.89	2.26			
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.54	0.60	0.70	0.82	1.09	1.46	1.92	2.30	2.64			
	ビタミンC(mg／日)	146	87	34	51	85	128	194	252	327			
<摂取量>													
男性	エネルギー(kcal／日)	2370	628	1412	1537	1841	2381	2787	3215	3434			
	たんぱく質(g／日)	96	27	52	64	76	94	114	135	144			
	うち動物性(g／日)	50	20	19	24	37	48	65	79	83			
	脂質(g／日)	61	24	25	32	42	57	75	96	109			
	うち動物性(g／日)	31	17	9	12	20	29	37	56	64			
	◆脂質エネルギー比	24.5	6.2	14.1	15.9	20.2	24.6	28.5	32.5	34.3			
	炭水化物(g／日)	317	88	176	201	249	312	373	430	468			
	カルシウム(mg／日)	588	247	226	259	412	562	753	921	958			
	鉄(mg／日)	14.0	5.2	7.0	7.8	10.2	13.2	17.0	21.3	24.5			
	食塩(g／日)	16.5	6.1	6.9	8.8	12.0	16.3	20.9	24.7	27.0			
	ビタミンA(IU／日)	2918	2671	614	812	1373	2302	3419	5567	7438			
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.33	0.49	0.66	0.83	1.00	1.23	1.61	2.02	2.52			
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.64	0.64	0.69	0.90	1.15	1.60	2.03	2.63	2.75			
	ビタミンC(mg／日)	142	91	27	42	79	127	194	238	314			
<摂取量>													
女性	エネルギー(kcal／日)	1889	501	1067	1270	1510	1865	2195	2518	2813			
	たんぱく質(g／日)	78	23	46	50	63	77	92	109	124			
	うち動物性(g／日)	40	18	12	16	28	40	49	63	74			
	脂質(g／日)	54	22	20	28	38	52	65	82	98			
	うち動物性(g／日)	26	14	6	9	16	23	33	45	54			
	◆脂質エネルギー比	25.6	6.7	14.8	17.1	20.4	25.2	30.4	34.0	36.9			
	炭水化物(g／日)	267	74	152	178	209	264	315	364	407			
	カルシウム(mg／日)	565	256	219	261	364	516	739	911	1037			
	鉄(mg／日)	12.2	3.9	6.4	7.3	9.2	11.7	14.5	17.4	18.5			
	食塩(g／日)	14.6	5.0	7.4	7.9	10.7	14.5	18.1	21.6	24.3			
	ビタミンA(IU／日)	2774	2731	596	801	1329	2138	3256	5155	6508			
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.43	0.61	0.70	0.88	1.07	1.44	1.80	2.09			
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.45	0.55	0.70	0.77	1.04	1.40	1.78	2.14	2.33			
	ビタミンC(mg／日)	149	84	35	54	91	129	195	265	335			

身体計測: 男133人、女158人、歩数: 男131人、女156人、年齢・摂取量: 男138人、女161人

福島(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	44.3	12.7	22	25	34	46	55	61	63
身長(cm)	159.6	9.0	145.5	148.4	153.1	159.0	166.0	171.5	174.0
体重(kg)	58.8	10.4	44.0	46.2	51.0	58.0	65.2	73.5	78.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.4	18.3	19.2	20.7	22.6	24.9	27.4	29.3
歩数(歩/日)	7213	3836	2159	2732	4503	6805	9144	12420	14013
<摂取量>									
米類(g/日)	180	91	51	72	120	172	226	302	360
いも類(g/日)	78	90	0	0	15	50	110	199	271
豆類(g/日)	80	72	0	8	26	60	113	183	226
果実類(g/日)	128	142	0	0	0	85	213	331	406
緑黄色野菜類(g/日)	112	102	0	11	39	87	158	239	300
その他の野菜類(g/日)	259	163	59	90	145	229	339	442	548
魚介類(g/日)	102	81	0	9	40	90	138	205	258
肉類(g/日)	74	68	0	0	25	59	104	156	201
卵類(g/日)	42	36	0	0	14	41	61	90	116
牛乳・乳製品(g/日)	105	139	0	0	0	27	200	297	400
男性 年齢(歳)	43.6	12.6	22	25	34	44	54	60	62
身長(cm)	166.6	6.6	155.3	157.9	162.5	167.0	171.2	175.1	177.5
体重(kg)	64.6	9.3	50.1	53.3	58.0	64.0	70.0	78.0	80.6
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.0	18.6	19.5	21.3	23.3	24.9	26.9	28.6
歩数(歩/日)	7620	4280	2321	2850	4423	7004	9558	12816	15255
<摂取量>									
米類(g/日)	212	95	77	93	152	205	258	336	391
いも類(g/日)	79	89	0	0	17	50	118	206	280
豆類(g/日)	80	73	0	4	25	60	113	188	234
果実類(g/日)	104	134	0	0	0	65	170	307	350
緑黄色野菜類(g/日)	108	99	0	11	40	86	145	235	293
その他の野菜類(g/日)	263	171	57	87	141	231	345	446	550
魚介類(g/日)	112	87	0	10	49	99	155	228	281
肉類(g/日)	86	77	0	0	33	70	120	177	241
卵類(g/日)	44	37	0	0	14	44	65	96	120
牛乳・乳製品(g/日)	92	135	0	0	0	5	195	255	400
女性 年齢(歳)	45.0	12.8	23	26	35	47	56	62	63
身長(cm)	154.0	6.4	143.5	146.0	150.1	154.3	158.1	162.2	164.5
体重(kg)	54.3	8.9	42.0	44.5	48.0	53.0	59.0	66.5	72.0
body mass index(kg/m ²)	22.9	3.6	18.1	19.0	20.2	22.2	24.8	27.5	30.9
歩数(歩/日)	6878	3396	1982	2583	4535	6523	8863	11919	12951
<摂取量>									
米類(g/日)	153	77	45	62	92	152	193	245	292
いも類(g/日)	77	91	0	0	14	50	106	189	256
豆類(g/日)	80	70	0	10	27	60	115	167	225
果実類(g/日)	149	145	0	0	11	111	233	341	439
緑黄色野菜類(g/日)	116	105	0	11	39	88	165	244	310
その他の野菜類(g/日)	255	155	63	91	148	226	339	433	545
魚介類(g/日)	93	73	0	7	35	83	129	193	230
肉類(g/日)	63	57	0	0	20	53	90	139	169
卵類(g/日)	41	34	0	0	14	37	58	87	113
牛乳・乳製品(g/日)	116	143	0	0	0	60	200	300	425

福島 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2047	538	1251	1375	1641	2014	2402	2826	3043
	たんぱく質(g／日)	83	25	47	53	65	81	100	115	128
	うち動物性(g／日)	43	20	16	20	28	41	54	69	79
	脂質(g／日)	57	23	25	30	40	54	70	88	100
	うち動物性(g／日)	28	15	8	11	16	25	36	47	55
	◆脂質エネルギー比	25.7	7.0	13.9	17.0	20.8	25.7	30.3	34.8	37.6
	炭水化物(g／日)	283	79	169	186	227	277	328	382	435
	カルシウム(mg／日)	579	277	221	258	376	533	738	973	1093
	鉄(mg／日)	12.5	4.2	6.6	7.5	9.6	11.9	14.8	17.7	20.4
	食塩(g／日)	15.2	6.2	7.0	8.3	10.7	14.0	18.6	24.3	27.2
	ビタミンA(IU／日)	2917	2340	602	900	1502	2444	3677	5265	6523
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.29	0.48	0.62	0.73	0.96	1.21	1.54	1.97	2.17
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.47	0.53	0.70	0.84	1.09	1.40	1.80	2.19	2.44
	ビタミンC(mg／日)	151	94	32	47	81	137	198	268	334
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2232	563	1313	1494	1874	2200	2634	3039	3140
	たんぱく質(g／日)	90	26	52	58	70	91	106	122	138
	うち動物性(g／日)	47	21	19	22	32	45	59	75	86
	脂質(g／日)	60	24	25	30	44	57	75	91	102
	うち動物性(g／日)	30	16	9	13	18	26	39	51	57
	◆脂質エネルギー比	25.2	6.9	12.5	16.2	20.8	25.3	29.8	34.1	37.4
	炭水化物(g／日)	303	83	176	199	246	299	352	412	457
	カルシウム(mg／日)	570	280	207	254	361	533	689	940	1074
	鉄(mg／日)	12.8	4.2	6.9	7.8	10.1	12.3	15.0	17.8	20.7
	食塩(g／日)	15.8	6.4	7.0	8.6	11.3	14.7	19.8	25.1	28.7
	ビタミンA(IU／日)	2883	1948	595	910	1520	2618	3657	5172	6232
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.38	0.52	0.63	0.77	1.00	1.30	1.66	2.07	2.39
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.51	0.54	0.69	0.89	1.11	1.50	1.87	2.22	2.45
	ビタミンC(mg／日)	141	88	29	42	76	127	187	253	316
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1883	457	1203	1324	1522	1865	2184	2464	2672
	たんぱく質(g／日)	77	22	44	50	62	74	91	106	115
	うち動物性(g／日)	39	18	14	19	26	37	49	61	71
	脂質(g／日)	55	22	26	30	38	52	68	84	97
	うち動物性(g／日)	26	15	7	10	15	23	33	44	52
	◆脂質エネルギー比	26.1	7.2	15.3	17.4	20.8	26.0	30.7	35.5	38.1
	炭水化物(g／日)	266	72	165	182	216	263	304	361	393
	カルシウム(mg／日)	586	274	228	266	390	537	762	1007	1103
	鉄(mg／日)	12.2	4.2	6.4	7.4	9.2	11.5	14.7	17.6	20.1
	食塩(g／日)	14.6	5.9	7.0	8.1	10.4	13.5	17.1	23.4	26.1
	ビタミンA(IU／日)	2947	2639	628	893	1478	2362	3775	5414	6743
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.21	0.42	0.61	0.70	0.92	1.15	1.46	1.80	2.06
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.43	0.52	0.70	0.82	1.06	1.36	1.74	2.17	2.43
	ビタミンC(mg／日)	160	99	36	53	85	146	210	287	359

身体計測: 男282人、女358人、歩数: 男290人、女352人、年齢・摂取量: 男357人、女406人

茨城(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.7	12.8	22	25	33	45	54	60	63
身長(cm)	160.0	8.9	146.0	149.0	153.5	159.4	166.0	171.8	175.4
体重(kg)	59.6	11.3	43.7	46.1	51.5	58.5	66.0	74.6	80.0
body mass index(kg/m ²)	23.2	3.6	18.3	19.1	20.7	22.9	25.2	27.7	28.9
歩数(歩/日)	7970	4185	2290	3208	4908	7447	10235	13092	15796
＜摂取量＞									
米類(g/日)	190	92	53	77	123	185	246	308	356
いも類(g/日)	73	79	0	0	13	50	108	175	217
豆類(g/日)	81	73	0	8	27	63	113	183	222
果実類(g/日)	134	148	0	0	0	93	201	338	432
緑黄色野菜類(g/日)	103	93	0	10	33	78	147	230	287
その他の野菜類(g/日)	229	143	43	72	122	203	308	411	502
魚介類(g/日)	114	91	0	5	45	97	160	232	291
肉類(g/日)	73	64	0	0	22	59	110	161	200
卵類(g/日)	42	35	0	0	14	40	65	88	106
牛乳・乳製品(g/日)	98	134	0	0	0	20	200	278	361
男性 年齢(歳)	44.2	12.6	23	25	35	46	55	60	63
身長(cm)	166.7	6.7	155.8	157.6	162.1	166.7	170.6	175.6	178.0
体重(kg)	65.5	10.2	50.5	53.5	59.0	64.8	71.0	78.9	82.2
body mass index(kg/m ²)	23.5	3.2	18.8	19.7	21.3	23.4	25.5	27.6	28.8
歩数(歩/日)	8016	4356	2134	3051	4785	7244	10427	13603	16195
＜摂取量＞									
米類(g/日)	228	91	82	122	168	226	286	339	374
いも類(g/日)	73	82	0	0	14	50	102	181	225
豆類(g/日)	83	77	0	12	29	63	115	189	234
果実類(g/日)	107	133	0	0	0	65	170	285	395
緑黄色野菜類(g/日)	101	91	0	10	33	75	145	226	274
その他の野菜類(g/日)	237	151	45	72	126	209	314	427	514
魚介類(g/日)	125	96	0	20	56	106	170	251	319
肉類(g/日)	83	68	0	10	27	70	123	174	206
卵類(g/日)	45	36	0	0	14	43	70	93	110
牛乳・乳製品(g/日)	81	126	0	0	0	4	160	250	300
女性 年齢(歳)	43.1	13.0	22	24	32	44	54	60	62
身長(cm)	154.1	6.2	143.4	146.3	150.3	154.0	158.0	162.7	164.1
体重(kg)	54.4	9.5	42.6	44.0	47.5	53.0	59.0	66.0	70.6
body mass index(kg/m ²)	22.9	3.9	18.0	18.7	20.3	22.3	24.8	27.7	28.9
歩数(歩/日)	7928	4030	2352	3309	5093	7551	10084	12533	14983
＜摂取量＞									
米類(g/日)	155	78	41	62	101	148	204	259	294
いも類(g/日)	72	76	0	0	13	51	111	169	209
豆類(g/日)	79	68	0	4	26	63	111	182	218
果実類(g/日)	161	156	0	0	37	128	239	381	478
緑黄色野菜類(g/日)	106	95	0	8	33	82	150	239	305
その他の野菜類(g/日)	221	135	40	67	120	200	303	397	479
魚介類(g/日)	103	86	0	2	38	90	150	218	266
肉類(g/日)	64	59	0	0	17	50	98	149	184
卵類(g/日)	40	34	0	0	11	38	60	82	104
牛乳・乳製品(g/日)	115	139	0	0	0	55	200	300	400

茨城 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2097	550	1243	1447	1707	2048	2438	2828	3124
	たんぱく質(g／日)	84	26	47	54	66	81	98	121	132
	うち動物性(g／日)	44	21	16	21	30	41	56	72	82
	脂質(g／日)	59	23	27	32	43	55	72	89	100
	うち動物性(g／日)	28	15	7	10	17	26	38	47	54
	◆脂質エネルギー比	25.8	7.0	14.7	17.3	20.8	25.7	30.4	34.9	37.9
	炭水化物(g／日)	291	82	171	192	232	283	340	399	442
	カルシウム(mg／日)	558	270	209	261	362	510	699	921	1095
	鉄(mg／日)	12.4	4.5	6.3	7.3	9.3	11.7	14.9	18.6	21.0
	食塩(g／日)	14.3	5.3	6.9	8.1	10.4	13.5	17.3	21.4	24.0
	ビタミンA(IU／日)	2841	2364	579	844	1457	2341	3581	5005	6523
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.26	0.49	0.58	0.70	0.90	1.17	1.52	1.91	2.20
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.45	0.57	0.66	0.79	1.05	1.39	1.76	2.18	2.50
	ビタミンC(mg／日)	141	91	32	45	75	121	188	263	312
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2301	551	1468	1630	1912	2241	2656	3076	3288
	たんぱく質(g／日)	91	26	53	59	73	88	107	126	137
	うち動物性(g／日)	48	21	20	24	32	45	60	77	88
	脂質(g／日)	62	23	28	33	45	59	76	92	103
	うち動物性(g／日)	30	15	8	13	19	28	40	49	56
	◆脂質エネルギー比	25.3	6.8	14.4	16.9	20.2	25.4	29.9	33.4	36.5
	炭水化物(g／日)	315	83	190	212	255	307	365	431	470
	カルシウム(mg／日)	550	270	203	259	358	500	688	924	1043
	鉄(mg／日)	13.1	4.5	6.5	7.5	9.8	12.6	15.8	19.1	21.9
	食塩(g／日)	14.9	5.4	7.1	8.3	11.0	14.2	18.2	22.1	24.7
	ビタミンA(IU／日)	2838	2327	518	751	1386	2357	3626	5124	6566
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.34	0.52	0.60	0.73	0.96	1.26	1.63	2.03	2.29
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.51	0.59	0.68	0.81	1.09	1.45	1.86	2.26	2.52
	ビタミンC(mg／日)	136	91	30	43	71	116	180	254	310
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1902	473	1184	1329	1577	1861	2174	2512	2754
	たんぱく質(g／日)	78	23	45	50	62	76	90	109	124
	うち動物性(g／日)	41	19	13	18	27	39	51	66	76
	脂質(g／日)	56	22	24	31	41	52	67	85	99
	うち動物性(g／日)	27	15	7	9	15	25	36	46	52
	◆脂質エネルギー比	26.4	7.2	15.1	17.7	21.2	25.8	31.3	36.0	39.5
	炭水化物(g／日)	268	74	154	175	217	262	311	362	397
	カルシウム(mg／日)	566	269	214	264	366	517	708	912	1142
	鉄(mg／日)	11.8	4.3	5.9	7.1	8.8	11.1	13.7	18.5	20.6
	食塩(g／日)	13.7	5.1	6.6	7.9	9.8	13.0	16.3	20.5	23.8
	ビタミンA(IU／日)	2844	2401	603	883	1517	2323	3540	4979	6442
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.45	0.58	0.69	0.87	1.12	1.39	1.78	2.05
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.40	0.55	0.65	0.78	1.02	1.33	1.72	2.09	2.44
	ビタミンC(mg／日)	146	92	35	49	78	126	194	275	322

身体計測: 男457人、女520人、歩数: 男486人、女544人、年齢・摂取量: 男543人、女571人

栃木 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.6	12.3	23	25	32	43	52	60	62
身長(cm)	161.1	9.1	147.5	150.0	154.0	160.0	168.0	173.7	175.9
体重(kg)	59.9	11.0	44.2	46.5	51.7	58.5	67.5	75.0	79.7
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.3	18.2	19.0	20.5	22.6	25.2	27.3	28.8
歩数(歩/日)	7879	4339	2544	3539	5014	6842	9844	13292	16218
<摂取量>									
米類(g/日)	184	88	60	82	123	178	240	300	335
いも類(g/日)	67	73	0	0	10	47	100	168	228
豆類(g/日)	79	79	0	0	20	58	115	192	239
果実類(g/日)	117	124	0	0	0	75	180	300	378
緑黄色野菜類(g/日)	101	79	4	14	40	87	143	202	249
その他の野菜類(g/日)	226	134	55	76	125	207	295	391	475
魚介類(g/日)	104	81	0	10	41	88	151	210	267
肉類(g/日)	74	60	0	9	27	61	110	160	184
卵類(g/日)	40	34	0	0	12	35	58	87	103
牛乳・乳製品(g/日)	111	138	0	0	0	55	200	300	393
男性 年齢(歳)	42.7	12.1	23	26	33	44	53	59	61
身長(cm)	168.2	6.6	156.8	160.0	163.8	168.3	173.0	176.0	179.8
体重(kg)	66.5	10.0	51.0	54.1	60.0	65.5	72.2	79.7	83.0
body mass index(kg/m ²)	23.5	3.2	18.4	19.5	21.2	23.4	25.6	27.4	29.4
歩数(歩/日)	8269	4727	2704	3682	5104	7197	10377	13971	18040
<摂取量>									
米類(g/日)	213	91	82	95	151	205	267	326	369
いも類(g/日)	69	77	0	0	14	45	101	168	239
豆類(g/日)	86	87	0	0	21	60	123	214	268
果実類(g/日)	97	114	0	0	0	65	150	272	325
緑黄色野菜類(g/日)	96	74	2	12	37	83	143	186	235
その他の野菜類(g/日)	227	139	52	76	121	211	288	403	490
魚介類(g/日)	119	89	0	10	59	106	172	239	283
肉類(g/日)	84	67	0	11	33	74	122	167	200
卵類(g/日)	43	37	0	0	14	41	63	97	117
牛乳・乳製品(g/日)	95	135	0	0	0	31	184	276	364
女性 年齢(歳)	42.5	12.6	22	25	32	43	52	60	62
身長(cm)	154.7	5.5	144.5	147.6	151.2	155.0	158.4	161.5	163.4
体重(kg)	54.0	8.2	42.8	44.5	47.9	53.0	58.0	66.7	70.0
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.3	18.0	18.7	20.2	22.0	24.3	27.2	28.2
歩数(歩/日)	7526	3929	2482	3449	4865	6637	8985	12545	15732
<摂取量>									
米類(g/日)	158	77	49	62	103	152	203	255	289
いも類(g/日)	66	70	0	0	7	48	100	167	219
豆類(g/日)	73	70	0	0	20	57	108	179	214
果実類(g/日)	135	130	0	0	5	100	200	323	392
緑黄色野菜類(g/日)	104	83	6	15	42	89	145	202	263
その他の野菜類(g/日)	226	129	55	76	133	203	299	389	468
魚介類(g/日)	91	70	0	10	36	78	130	179	220
肉類(g/日)	64	52	0	6	22	52	93	142	168
卵類(g/日)	37	31	0	0	11	32	56	84	100
牛乳・乳製品(g/日)	126	140	0	0	0	88	210	303	402

栃木 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2084	528	1247	1435	1729	2041	2410	2797	2999
	たんぱく質(g／日)	83	24	46	53	65	81	99	114	125
	うち動物性(g／日)	43	18	15	21	30	42	55	68	75
	脂質(g／日)	61	22	26	34	45	57	75	91	101
	うち動物性(g／日)	28	15	8	11	18	26	35	48	57
	◆脂質エネルギー比	26.8	6.8	15.8	17.7	22.4	26.6	31.4	35.7	38.4
	炭水化物(g／日)	285	77	169	191	231	280	333	385	423
	カルシウム(mg／日)	560	266	210	257	373	513	718	916	1077
	鉄(mg／日)	12.2	4.3	6.3	7.2	9.2	11.6	14.8	18.3	20.3
	食塩(g／日)	14.1	5.4	6.7	8.0	10.3	13.4	16.8	20.8	25.2
	ビタミンA(IU／日)	2899	2462	721	1035	1569	2355	3500	4900	6003
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.25	0.47	0.60	0.69	0.91	1.18	1.52	1.90	2.11
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.44	0.53	0.68	0.82	1.05	1.36	1.75	2.16	2.46
	ビタミンC(mg／日)	138	92	30	40	70	116	190	261	307
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2276	540	1375	1636	1897	2250	2655	2974	3172
	たんぱく質(g／日)	90	24	52	59	72	88	108	122	130
	うち動物性(g／日)	48	19	18	23	34	47	61	74	82
	脂質(g／日)	64	23	26	35	47	65	81	93	104
	うち動物性(g／日)	31	16	8	12	19	29	39	52	60
	◆脂質エネルギー比	26.5	6.6	15.6	17.7	22.2	26.6	30.8	34.9	37.3
	炭水化物(g／日)	304	81	183	207	248	299	355	419	460
	カルシウム(mg／日)	558	275	214	263	365	499	698	934	1140
	鉄(mg／日)	12.9	4.3	7.0	7.8	9.8	12.6	15.6	18.6	20.4
	食塩(g／日)	14.9	5.3	7.4	8.7	11.2	14.2	17.8	21.2	25.8
	ビタミンA(IU／日)	3068	2882	624	1034	1536	2392	3696	5329	6657
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.34	0.51	0.63	0.73	0.98	1.28	1.63	1.99	2.22
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.50	0.54	0.71	0.85	1.13	1.43	1.82	2.26	2.53
	ビタミンC(mg／日)	131	94	29	37	65	107	179	246	308
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1908	450	1219	1337	1586	1900	2205	2510	2680
	たんぱく質(g／日)	76	22	42	50	61	73	90	105	111
	うち動物性(g／日)	39	17	14	19	27	38	49	60	69
	脂質(g／日)	57	22	26	33	43	53	70	88	99
	うち動物性(g／日)	26	13	8	10	16	24	32	43	53
	◆脂質エネルギー比	27.1	7.0	16.0	17.9	22.5	26.6	31.8	36.5	38.9
	炭水化物(g／日)	267	69	156	179	217	266	308	361	384
	カルシウム(mg／日)	563	259	205	249	380	527	728	907	1070
	鉄(mg／日)	11.6	4.3	5.7	6.8	8.6	11.1	13.9	17.7	20.0
	食塩(g／日)	13.4	5.4	6.1	7.2	9.4	12.6	16.3	20.0	23.9
	ビタミンA(IU／日)	2743	1992	788	1034	1609	2338	3375	4627	5558
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.41	0.57	0.67	0.85	1.12	1.43	1.72	2.00
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.37	0.51	0.65	0.77	1.02	1.32	1.68	2.08	2.29
	ビタミンC(mg／日)	145	90	32	47	75	124	201	266	307

身体計測: 男320人、女360人、歩数: 男333人、女368人、年齢・摂取量: 男340人、女371人

群馬 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.0	12.4	23	26	32	44	53	60	62
身長(cm)	160.9	8.9	147.4	149.5	154.0	160.1	168.0	173.0	176.0
体重(kg)	59.1	10.2	44.0	46.2	51.5	58.0	66.0	72.5	76.0
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.1	18.3	19.1	20.6	22.5	24.4	26.7	28.5
歩数(歩/日)	7846	4281	2867	3520	4912	6966	9757	13126	15753
<摂取量>									
米類(g/日)	177	87	49	71	113	172	232	286	344
いも類(g/日)	75	81	0	0	16	50	112	190	232
豆類(g/日)	77	84	0	3	26	56	109	172	217
果実類(g/日)	125	132	0	0	0	85	190	311	401
緑黄色野菜類(g/日)	112	89	3	16	47	93	158	235	288
その他の野菜類(g/日)	232	139	55	74	134	211	303	400	488
魚介類(g/日)	104	83	0	8	41	86	145	221	261
肉類(g/日)	76	68	0	0	25	60	107	165	204
卵類(g/日)	37	35	0	0	10	30	57	83	98
牛乳・乳製品(g/日)	112	133	0	0	0	55	200	290	400
男性 年齢(歳)	42.9	12.7	22	25	31	44	54	60	62
身長(cm)	168.0	6.3	157.4	160.0	164.0	168.0	172.3	176.0	178.3
体重(kg)	65.0	9.0	51.1	53.6	59.0	65.0	70.0	75.6	81.2
body mass index(kg/m ²)	23.0	2.8	18.4	19.5	21.3	23.0	24.5	26.3	27.6
歩数(歩/日)	8044	4540	2760	3239	4705	7349	10558	13893	15906
<摂取量>									
米類(g/日)	211	95	70	82	144	213	272	343	374
いも類(g/日)	77	85	0	0	17	50	119	193	233
豆類(g/日)	87	99	0	6	26	60	116	198	236
果実類(g/日)	107	124	0	0	0	65	170	280	364
緑黄色野菜類(g/日)	110	86	3	16	44	90	159	232	279
その他の野菜類(g/日)	240	148	59	72	130	216	319	417	516
魚介類(g/日)	114	87	1	20	47	98	161	235	275
肉類(g/日)	87	77	0	5	32	69	124	180	234
卵類(g/日)	42	38	0	0	15	36	63	87	102
牛乳・乳製品(g/日)	96	127	0	0	0	55	200	250	360
女性 年齢(歳)	43.1	12.1	23	26	33	44	53	60	62
身長(cm)	154.7	5.7	145.1	147.5	150.9	154.9	158.7	162.0	164.5
体重(kg)	53.9	8.2	42.6	44.2	48.0	53.0	58.0	65.0	68.6
body mass index(kg/m ²)	22.5	3.3	18.2	18.8	20.3	22.0	24.2	27.3	28.7
歩数(歩/日)	7675	4042	3002	3752	5043	6821	9406	12480	15369
<摂取量>									
米類(g/日)	147	66	44	62	103	142	192	231	254
いも類(g/日)	73	78	0	0	15	51	103	190	228
豆類(g/日)	69	67	0	2	22	53	97	155	195
果実類(g/日)	141	138	0	0	33	105	200	335	426
緑黄色野菜類(g/日)	114	91	2	15	48	96	156	241	300
その他の野菜類(g/日)	224	130	50	75	138	202	282	375	457
魚介類(g/日)	95	79	0	5	39	80	132	210	250
肉類(g/日)	66	56	0	0	23	53	94	150	176
卵類(g/日)	33	32	0	0	5	26	50	73	92
牛乳・乳製品(g/日)	127	136	0	0	2	99	200	301	406

群馬 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2087	544	1302	1434	1689	2045	2428	2813	3106
	たんぱく質(g／日)	83	25	48	54	65	79	98	118	131
	うち動物性(g／日)	43	20	16	21	29	40	53	72	81
	脂質(g／日)	59	22	26	34	44	56	73	91	103
	うち動物性(g／日)	28	15	9	12	17	25	35	48	57
	◆脂質エネルギー比	26.3	6.7	16.1	18.3	21.9	25.7	30.8	35.1	38.3
	炭水化物(g／日)	288	79	166	192	233	279	340	393	438
	カルシウム(mg／日)	573	259	239	281	378	525	726	935	1056
	鉄(mg／日)	12.4	4.3	6.5	7.4	9.4	11.9	15.0	17.9	20.6
	食塩(g／日)	14.8	5.9	7.1	8.0	10.4	14.0	17.9	23.2	26.3
	ビタミンA(IU／日)	3044	2534	739	990	1613	2548	3800	5281	6717
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.28	0.50	0.65	0.73	0.92	1.18	1.54	1.95	2.19
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.43	0.52	0.71	0.84	1.07	1.35	1.71	2.09	2.36
	ビタミンC(mg／日)	141	86	35	48	80	124	179	253	330
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2321	559	1435	1606	1907	2306	2697	3092	3286
	たんぱく質(g／日)	91	27	51	56	73	90	107	126	144
	うち動物性(g／日)	48	22	17	24	33	43	59	79	94
	脂質(g／日)	63	23	27	36	46	61	76	93	109
	うち動物性(g／日)	30	17	10	13	17	26	39	52	60
	◆脂質エネルギー比	25.6	6.6	15.6	18.0	21.1	25.1	29.9	34.1	37.0
	炭水化物(g／日)	316	85	180	199	255	312	371	434	464
	カルシウム(mg／日)	568	257	244	285	375	525	710	921	1075
	鉄(mg／日)	13.1	4.2	6.9	7.7	10.2	12.7	15.7	18.7	21.0
	食塩(g／日)	15.5	6.0	7.3	8.5	11.0	14.6	18.9	23.9	26.7
	ビタミンA(IU／日)	3203	2800	733	948	1589	2606	3925	5698	6916
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.37	0.53	0.69	0.79	0.99	1.28	1.67	2.03	2.37
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.50	0.54	0.79	0.91	1.14	1.40	1.81	2.21	2.50
	ビタミンC(mg／日)	134	84	36	47	76	116	168	246	301
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1874	431	1226	1336	1572	1838	2154	2459	2577
	たんぱく質(g／日)	76	22	45	51	61	73	87	102	118
	うち動物性(g／日)	39	17	15	19	27	36	49	63	75
	脂質(g／日)	56	21	26	31	43	53	69	88	98
	うち動物性(g／日)	26	14	8	10	16	24	33	45	55
	◆脂質エネルギー比	26.9	6.8	16.3	19.0	22.4	26.3	31.3	35.7	39.1
	炭水化物(g／日)	262	63	159	188	217	258	300	343	372
	カルシウム(mg／日)	577	260	235	281	386	523	750	941	1053
	鉄(mg／日)	11.8	4.2	6.3	7.2	8.6	11.3	14.0	17.1	19.7
	食塩(g／日)	14.2	5.6	6.9	7.9	10.0	13.3	17.3	22.4	25.0
	ビタミンA(IU／日)	2900	2261	749	993	1628	2485	3657	4960	5866
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.19	0.46	0.63	0.71	0.89	1.10	1.38	1.83	2.08
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.36	0.50	0.69	0.81	1.00	1.29	1.61	1.98	2.26
	ビタミンC(mg／日)	147	88	35	49	83	133	187	256	334

身体計測: 男331人、女378人、歩数: 男332人、女384人、年齢・摂取量: 男360人、女396人

埼玉 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.2	13.0	22	24	31	43	53	60	62
身長(cm)	161.2	8.8	148.0	150.0	154.3	160.3	168.0	173.0	175.3
体重(kg)	58.7	10.7	43.0	46.0	50.1	58.0	65.4	73.0	77.9
body mass index(kg/m ²)	22.5	3.1	17.9	18.7	20.3	22.3	24.3	26.6	28.0
歩数(歩/日)	8101	4122	2445	3380	5167	7601	10268	13234	15656
<摂取量>									
米類(g/日)	166	82	46	62	107	162	214	272	309
いも類(g/日)	71	81	0	0	6	47	104	183	238
豆類(g/日)	75	72	0	0	23	53	109	174	213
果実類(g/日)	122	132	0	0	0	85	195	300	370
緑黄色野菜類(g/日)	113	89	6	19	46	91	158	237	288
その他の野菜類(g/日)	225	138	50	75	123	198	296	410	494
魚介類(g/日)	102	83	0	3	40	90	146	209	255
肉類(g/日)	81	67	0	7	30	67	117	173	210
卵類(g/日)	38	33	0	0	10	36	59	82	100
牛乳・乳製品(g/日)	105	129	0	0	0	55	200	275	356
男性 年齢(歳)	42.5	12.9	22	25	31	43	54	60	62
身長(cm)	168.3	6.1	158.0	160.0	164.0	168.5	172.1	176.0	178.0
体重(kg)	65.6	9.2	52.0	54.0	59.5	65.0	71.0	77.5	83.0
body mass index(kg/m ²)	23.1	2.8	18.7	19.5	21.0	23.0	24.8	26.7	27.9
歩数(歩/日)	8578	4419	2244	3387	5434	8125	11000	14097	17067
<摂取量>									
米類(g/日)	195	85	62	92	135	192	246	302	334
いも類(g/日)	69	79	0	0	13	40	100	183	230
豆類(g/日)	79	77	0	0	23	54	113	183	231
果実類(g/日)	104	123	0	0	0	65	170	267	349
緑黄色野菜類(g/日)	109	85	6	19	43	87	157	230	284
その他の野菜類(g/日)	225	143	48	73	120	193	300	416	509
魚介類(g/日)	113	88	0	6	50	99	160	225	280
肉類(g/日)	91	74	0	12	32	76	131	192	230
卵類(g/日)	41	34	0	0	15	38	61	84	104
牛乳・乳製品(g/日)	95	128	0	0	0	43	186	255	344
女性 年齢(歳)	41.9	13.0	22	23	30	43	53	60	62
身長(cm)	155.1	5.6	146.1	148.0	151.2	155.0	158.9	162.6	164.7
体重(kg)	52.8	8.2	41.5	43.0	47.0	51.5	57.5	64.0	68.0
body mass index(kg/m ²)	21.9	3.3	17.5	18.1	19.6	21.4	23.8	26.1	28.1
歩数(歩/日)	7673	3788	2518	3354	5013	7198	9780	12439	14575
<摂取量>									
米類(g/日)	138	68	41	55	90	135	182	227	254
いも類(g/日)	73	83	0	0	3	50	108	183	250
豆類(g/日)	71	67	0	3	20	52	106	163	197
果実類(g/日)	140	137	0	0	8	106	218	323	400
緑黄色野菜類(g/日)	116	93	7	19	49	94	159	242	292
その他の野菜類(g/日)	224	132	51	80	129	201	290	397	480
魚介類(g/日)	92	77	0	0	33	80	132	188	227
肉類(g/日)	71	58	0	0	25	60	104	148	180
卵類(g/日)	36	32	0	0	5	32	55	80	95
牛乳・乳製品(g/日)	114	129	0	0	0	60	200	295	378

埼玉 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2063	541	1252	1388	1675	2030	2392	2785	3025
	たんぱく質(g／日)	82	25	46	52	64	80	98	115	128
	うち動物性(g／日)	43	20	16	20	29	41	55	69	79
	脂質(g／日)	61	23	26	33	44	58	75	91	103
	うち動物性(g／日)	30	15	9	12	18	27	38	50	59
	◆脂質エネルギー比	27.1	6.7	16.3	18.6	22.6	27.0	31.5	35.9	38.1
	炭水化物(g／日)	279	77	166	184	225	274	326	380	423
	カルシウム(mg／日)	563	259	219	268	372	530	706	919	1047
	鉄(mg／日)	12.3	4.3	6.2	7.2	9.2	11.7	14.8	18.2	20.3
	食塩(g／日)	14.0	5.4	6.7	7.9	10.1	13.0	16.9	21.6	24.3
	ビタミンA(IU／日)	3065	2472	689	975	1574	2591	3807	5509	6823
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.23	0.47	0.61	0.71	0.89	1.15	1.49	1.91	2.14
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.44	0.53	0.67	0.80	1.06	1.38	1.76	2.13	2.37
	ビタミンC(mg／日)	138	88	33	45	74	121	181	250	303
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2247	563	1355	1517	1865	2227	2620	2956	3272
	たんぱく質(g／日)	89	27	49	56	70	87	106	125	137
	うち動物性(g／日)	48	21	18	22	33	45	60	76	85
	脂質(g／日)	64	24	26	34	47	62	80	96	110
	うち動物性(g／日)	32	17	9	13	20	28	41	55	64
	◆脂質エネルギー比	26.6	6.7	15.8	17.7	22.1	26.8	31.1	35.1	37.2
	炭水化物(g／日)	299	80	174	200	244	296	346	401	446
	カルシウム(mg／日)	561	260	217	270	368	534	708	888	1036
	鉄(mg／日)	12.8	4.4	6.4	7.4	9.6	12.4	15.4	18.9	20.9
	食塩(g／日)	14.5	5.5	7.0	8.3	10.6	13.4	17.7	22.5	25.0
	ビタミンA(IU／日)	3077	2606	602	967	1568	2556	3830	5477	6821
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.29	0.49	0.64	0.74	0.92	1.20	1.56	1.97	2.22
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.49	0.55	0.68	0.81	1.10	1.44	1.83	2.21	2.45
	ビタミンC(mg／日)	130	84	31	42	70	113	169	238	288
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1888	455	1177	1323	1574	1866	2182	2458	2637
	たんぱく質(g／日)	76	22	44	50	61	74	88	103	112
	うち動物性(g／日)	39	17	15	19	27	38	49	61	68
	脂質(g／日)	58	22	26	32	43	55	71	86	97
	うち動物性(g／日)	28	14	8	11	17	25	36	47	53
	◆脂質エネルギー比	27.7	6.8	17.1	19.3	22.9	27.5	32.1	36.6	39.1
	炭水化物(g／日)	261	70	159	176	211	256	303	349	386
	カルシウム(mg／日)	565	258	222	266	375	529	703	941	1062
	鉄(mg／日)	11.8	4.2	6.1	6.9	8.9	11.1	14.1	17.6	19.6
	食塩(g／日)	13.4	5.2	6.3	7.6	9.8	12.5	16.1	20.6	23.3
	ビタミンA(IU／日)	3053	2338	720	976	1576	2616	3755	5591	6904
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.45	0.59	0.69	0.87	1.10	1.40	1.78	2.07
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.38	0.50	0.66	0.79	1.03	1.31	1.67	2.03	2.31
	ビタミンC(mg／日)	146	90	36	50	80	131	192	262	315

身体計測: 男790人、女911人、歩数: 男937人、女1046人、年齢・摂取量: 男1070人、女1127人

千葉(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.2	12.7	22	25	32	45	54	59	62
身長(cm)	161.3	8.8	147.4	150.0	154.7	161.0	168.0	173.0	176.0
体重(kg)	59.5	10.6	45.0	47.4	52.0	58.0	66.5	74.0	78.0
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.3	18.1	19.0	20.6	22.5	24.8	27.0	28.6
歩数(歩/日)	8468	4076	2734	3538	5585	7834	10902	13972	16154
<摂取量>									
米類(g/日)	169	82	48	63	110	164	217	275	315
いも類(g/日)	70	80	0	0	6	45	103	183	225
豆類(g/日)	71	70	0	0	20	49	105	171	210
果実類(g/日)	119	136	0	0	0	75	175	301	375
緑黄色野菜類(g/日)	112	97	5	16	40	89	160	233	297
その他の野菜類(g/日)	218	136	52	71	115	192	287	408	501
魚介類(g/日)	99	81	0	1	35	85	141	205	247
肉類(g/日)	84	67	0	10	30	75	123	174	207
卵類(g/日)	39	35	0	0	10	35	60	87	105
牛乳・乳製品(g/日)	107	136	0	0	0	55	200	280	360
男性 年齢(歳)	43.4	12.7	22	25	32	46	54	60	62
身長(cm)	168.3	6.3	158.0	160.0	164.5	168.3	172.1	176.0	178.1
体重(kg)	65.9	9.4	51.5	54.0	60.0	65.0	72.0	78.0	82.0
body mass index(kg/m ²)	23.3	2.9	18.5	19.7	21.3	23.1	25.2	26.8	28.1
歩数(歩/日)	8823	4208	2547	3549	6104	8297	11394	14369	16496
<摂取量>									
米類(g/日)	198	80	82	94	144	191	246	299	342
いも類(g/日)	67	79	0	0	10	40	100	180	223
豆類(g/日)	76	77	0	0	23	50	114	178	224
果実類(g/日)	96	124	0	0	0	65	150	260	332
緑黄色野菜類(g/日)	112	99	7	17	40	85	158	233	298
その他の野菜類(g/日)	219	139	52	69	112	190	287	413	502
魚介類(g/日)	110	86	0	4	44	96	152	228	276
肉類(g/日)	92	73	0	13	35	81	130	187	226
卵類(g/日)	43	36	0	0	15	42	66	92	110
牛乳・乳製品(g/日)	94	129	0	0	0	23	190	270	350
女性 年齢(歳)	43.0	12.7	23	25	31	45	54	59	62
身長(cm)	155.5	6.0	146.0	148.0	152.0	155.4	160.0	163.2	165.0
体重(kg)	54.3	8.3	43.0	45.0	48.8	53.0	58.0	65.0	69.9
body mass index(kg/m ²)	22.5	3.5	17.9	18.6	20.0	21.9	24.3	27.2	28.9
歩数(歩/日)	8174	3943	2790	3515	5309	7509	10307	13573	15414
<摂取量>									
米類(g/日)	142	74	41	62	90	135	185	233	276
いも類(g/日)	72	81	0	0	4	50	105	190	230
豆類(g/日)	66	64	0	0	20	49	94	159	200
果実類(g/日)	140	143	0	0	12	105	210	340	397
緑黄色野菜類(g/日)	113	96	5	16	40	92	162	235	294
その他の野菜類(g/日)	217	134	53	72	118	193	287	396	491
魚介類(g/日)	89	75	0	0	31	77	131	192	222
肉類(g/日)	76	60	0	8	27	65	112	159	190
卵類(g/日)	36	33	0	0	8	30	57	83	98
牛乳・乳製品(g/日)	119	142	0	0	0	65	200	291	374

千葉 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2078	540	1233	1420	1699	2034	2421	2826	3046	
	たんぱく質(g／日)	83	24	46	53	66	81	97	115	126	
	うち動物性(g／日)	44	19	16	21	30	41	54	68	77	
	脂質(g／日)	61	23	27	33	45	59	75	92	104	
	うち動物性(g／日)	30	15	9	12	19	27	39	51	59	
	◆脂質エネルギー比	27.2	6.9	15.9	18.6	22.5	27.2	31.4	35.8	38.7	
	炭水化物(g／日)	283	79	167	186	229	276	331	383	426	
	カルシウム(mg／日)	565	263	214	265	380	532	704	904	1052	
	鉄(mg／日)	12.2	4.3	6.1	7.1	9.1	11.7	14.8	17.9	20.3	
	食塩(g／日)	13.9	5.2	6.7	7.9	10.1	13.3	16.9	20.9	23.7	
	ビタミンA(IU／日)	3080	2581	642	943	1528	2523	3895	5475	6989	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.24	0.48	0.60	0.69	0.89	1.17	1.50	1.87	2.14	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.42	0.52	0.67	0.78	1.03	1.37	1.72	2.12	2.39	
	ビタミンC(mg／日)	138	90	31	43	71	121	183	258	311	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2246	556	1354	1571	1834	2218	2606	2993	3224	
	たんぱく質(g／日)	89	25	50	58	72	87	104	122	133	
	うち動物性(g／日)	47	20	19	25	34	45	58	73	85	
	脂質(g／日)	64	24	29	35	47	61	80	98	110	
	うち動物性(g／日)	31	16	9	14	20	28	40	54	62	
	◆脂質エネルギー比	26.7	6.7	15.8	18.4	21.9	26.7	30.9	35.4	37.7	
	炭水化物(g／日)	301	82	174	203	246	293	348	406	453	
	カルシウム(mg／日)	563	257	205	262	386	523	713	904	1026	
	鉄(mg／日)	12.9	4.5	6.4	7.5	9.6	12.3	15.5	19.0	21.5	
	食塩(g／日)	14.6	5.4	7.1	8.3	10.6	13.8	18.1	22.2	24.5	
	ビタミンA(IU／日)	3184	2829	636	943	1553	2589	3939	5831	7223	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.29	0.51	0.59	0.71	0.92	1.21	1.59	2.02	2.23	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.47	0.54	0.68	0.80	1.07	1.42	1.80	2.20	2.43	
	ビタミンC(mg／日)	129	88	25	39	65	112	167	246	288	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1926	477	1142	1339	1601	1906	2226	2536	2765	
	たんぱく質(g／日)	77	22	43	51	61	76	90	104	116	
	うち動物性(g／日)	40	18	15	19	27	39	51	63	73	
	脂質(g／日)	59	22	26	31	43	58	73	88	97	
	うち動物性(g／日)	28	15	9	11	17	26	38	48	55	
	◆脂質エネルギー比	27.5	6.9	15.9	18.7	23.1	27.5	32.0	36.1	39.1	
	炭水化物(g／日)	267	73	157	177	216	261	311	362	395	
	カルシウム(mg／日)	568	267	215	266	374	535	697	902	1079	
	鉄(mg／日)	11.6	4.0	5.9	6.8	8.8	11.1	14.1	16.9	19.2	
	食塩(g／日)	13.3	4.9	6.4	7.3	9.7	12.8	16.2	20.1	22.9	
	ビタミンA(IU／日)	2987	2333	646	951	1515	2475	3885	5371	6710	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.45	0.60	0.69	0.86	1.11	1.43	1.76	2.04	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.37	0.51	0.64	0.77	1.00	1.33	1.64	2.03	2.33	
	ビタミンC(mg／日)	146	92	35	46	79	130	191	267	326	

身体計測: 男618人、女748人、歩数: 男623人、女754人、年齢・摂取量: 男730人、女813人

東京 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.8	12.9	22	24	32	44	54	60	62
身長(cm)	161.4	9.0	148.0	150.3	154.6	160.4	168.1	173.9	177.0
体重(kg)	58.6	10.9	44.0	46.5	50.3	57.0	65.0	73.0	78.0
body mass index(kg/m ²)	22.4	3.2	17.9	18.7	20.1	22.0	24.2	26.4	28.2
歩数(歩/日)	8605	4283	2912	3800	5566	8022	10920	14009	16100
<摂取量>									
米類(g/日)	156	83	36	60	94	149	205	258	302
いも類(g/日)	62	70	0	0	1	40	97	156	203
豆類(g/日)	68	71	0	0	17	48	100	164	205
果実類(g/日)	118	134	0	0	0	80	180	300	373
緑黄色野菜類(g/日)	109	93	0	13	42	87	152	229	281
その他の野菜類(g/日)	203	124	41	65	113	181	271	363	428
魚介類(g/日)	95	79	0	0	33	80	135	200	246
肉類(g/日)	87	73	0	9	32	71	125	182	227
卵類(g/日)	38	34	0	0	8	32	57	85	101
牛乳・乳製品(g/日)	118	145	0	0	0	59	200	300	400
男性 年齢(歳)	42.3	12.8	21	24	31	43	53	60	62
身長(cm)	168.9	6.4	157.4	160.6	164.5	169.0	173.0	177.0	179.0
体重(kg)	65.8	9.9	52.0	54.0	59.2	65.0	71.1	78.3	83.1
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.1	18.3	19.5	21.0	22.8	24.9	26.8	28.5
歩数(歩/日)	9181	4831	2887	3832	5861	8555	11647	15000	18158
<摂取量>									
米類(g/日)	187	87	62	82	123	185	240	295	332
いも類(g/日)	62	71	0	0	3	40	96	160	202
豆類(g/日)	74	78	0	0	20	50	108	176	219
果実類(g/日)	100	130	0	0	0	65	152	271	354
緑黄色野菜類(g/日)	106	94	0	15	40	82	146	225	279
その他の野菜類(g/日)	206	126	44	67	114	186	272	368	450
魚介類(g/日)	103	83	0	4	38	89	146	218	270
肉類(g/日)	100	80	0	15	37	85	145	210	266
卵類(g/日)	39	35	0	0	11	34	59	87	105
牛乳・乳製品(g/日)	97	141	0	0	0	23	185	265	380
女性 年齢(歳)	43.2	13.0	22	24	32	45	54	60	62
身長(cm)	155.5	5.7	146.4	148.5	151.7	155.4	159.0	163.0	165.0
体重(kg)	52.9	7.7	42.6	44.3	47.9	52.0	56.5	63.0	67.0
body mass index(kg/m ²)	21.9	3.2	17.7	18.4	19.6	21.3	23.6	26.0	27.8
歩数(歩/日)	8124	3698	2930	3773	5437	7764	10250	13000	14964
<摂取量>									
米類(g/日)	129	69	25	45	82	123	169	216	246
いも類(g/日)	62	70	0	0	0	42	98	154	205
豆類(g/日)	64	65	0	0	15	45	95	151	192
果実類(g/日)	134	136	0	0	0	102	202	315	383
緑黄色野菜類(g/日)	111	92	0	10	44	91	158	230	283
その他の野菜類(g/日)	200	121	38	61	112	178	270	355	420
魚介類(g/日)	88	75	0	0	31	76	125	185	225
肉類(g/日)	76	63	0	2	28	62	113	161	195
卵類(g/日)	36	33	0	0	5	30	55	81	99
牛乳・乳製品(g/日)	137	146	0	0	0	100	210	325	402

東京 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
＜摂取量＞											
全体	エネルギー(kcal／日)	2057	527	1254	1408	1693	2022	2362	2767	3023	
	たんぱく質(g／日)	81	24	45	52	64	79	96	112	123	
	うち動物性(g／日)	43	19	16	21	31	41	54	68	77	
	脂質(g／日)	62	24	27	33	44	59	76	94	109	
	うち動物性(g／日)	30	16	9	12	18	27	40	53	61	
	◆脂質エネルギー比	27.8	7.3	15.8	18.5	22.8	27.6	32.4	37.0	39.7	
	炭水化物(g／日)	275	74	163	186	223	268	318	376	409	
	カルシウム(mg／日)	553	259	216	266	369	507	692	897	1040	
	鉄(mg／日)	11.8	4.2	6.0	7.0	8.8	11.2	14.3	17.4	19.5	
	食塩(g／日)	13.1	5.0	6.2	7.4	9.6	12.3	15.9	19.7	22.3	
	ビタミンA(IU／日)	2822	2321	660	857	1453	2354	3508	5008	6283	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.22	0.48	0.60	0.69	0.88	1.14	1.48	1.88	2.15	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.40	0.53	0.66	0.80	1.03	1.34	1.70	2.11	2.36	
	ビタミンC(mg／日)	129	83	29	42	69	113	170	235	281	
＜摂取量＞											
男性	エネルギー(kcal／日)	2242	544	1363	1561	1873	2212	2610	2972	3181	
	たんぱく質(g／日)	88	25	51	57	70	86	103	120	133	
	うち動物性(g／日)	47	20	17	23	33	44	59	73	83	
	脂質(g／日)	65	26	28	34	46	62	80	99	114	
	うち動物性(g／日)	32	17	9	13	20	29	42	56	65	
	◆脂質エネルギー比	27.0	7.2	15.3	17.9	22.1	27.0	31.4	36.3	39.3	
	炭水化物(g／日)	296	78	176	202	243	288	347	394	433	
	カルシウム(mg／日)	543	261	208	265	356	487	673	881	1057	
	鉄(mg／日)	12.4	4.2	6.2	7.4	9.2	11.9	15.0	18.2	20.2	
	食塩(g／日)	13.7	5.0	6.7	7.9	10.0	12.9	16.8	20.2	22.8	
	ビタミンA(IU／日)	2877	2615	596	851	1427	2323	3539	5052	6424	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.30	0.51	0.63	0.74	0.93	1.19	1.56	1.99	2.30	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.46	0.55	0.69	0.82	1.06	1.39	1.77	2.17	2.46	
	ビタミンC(mg／日)	123	82	27	40	65	106	160	225	276	
＜摂取量＞											
女性	エネルギー(kcal／日)	1895	454	1173	1319	1590	1886	2172	2468	2661	
	たんぱく質(g／日)	75	21	43	49	60	74	88	102	113	
	うち動物性(g／日)	40	17	15	19	28	39	50	62	70	
	脂質(g／日)	60	23	27	32	43	57	74	91	101	
	うち動物性(g／日)	29	15	8	11	18	26	38	49	57	
	◆脂質エネルギー比	28.4	7.3	16.4	19.0	23.4	28.4	33.1	37.6	40.2	
	炭水化物(g／日)	256	66	152	175	211	252	295	340	377	
	カルシウム(mg／日)	562	257	219	267	377	522	711	909	1026	
	鉄(mg／日)	11.3	4.0	5.9	6.7	8.3	10.7	13.5	16.6	18.5	
	食塩(g／日)	12.5	4.8	5.8	7.1	9.1	11.8	15.2	19.1	21.4	
	ビタミンA(IU／日)	2775	2029	673	868	1467	2390	3485	4981	6164	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.16	0.44	0.58	0.67	0.85	1.09	1.40	1.79	2.02	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.36	0.51	0.64	0.77	1.02	1.29	1.64	2.04	2.28	
	ビタミンC(mg／日)	134	83	31	44	72	119	178	241	286	

身体計測: 男975人、女1216人、歩数: 男1116人、女1337人、年齢・摂取量: 男1261人、女1442人

神奈川(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.4	13.0	22	24	31	43	54	60	62
身長(cm)	162.1	8.9	148.0	150.5	155.3	161.8	169.0	174.0	176.5
体重(kg)	59.1	10.5	44.0	46.5	51.0	58.0	65.6	73.0	78.0
body mass index(kg/m ²)	22.4	3.0	18.0	18.8	20.3	22.1	24.1	26.3	27.8
歩数(歩/日)	8788	4180	3000	4000	5959	8231	10953	14202	16218
<摂取量>									
米類(g/日)	162	85	41	62	101	156	214	274	312
いも類(g/日)	63	69	0	0	4	43	96	154	200
豆類(g/日)	69	68	0	0	18	51	100	160	204
果実類(g/日)	126	134	0	0	0	85	197	306	401
緑黄色野菜類(g/日)	105	88	3	17	42	83	145	224	276
その他の野菜類(g/日)	206	125	46	69	114	185	273	367	428
魚介類(g/日)	99	80	0	1	36	85	144	210	246
肉類(g/日)	89	70	0	12	35	78	127	185	220
卵類(g/日)	42	36	0	0	13	40	60	88	106
牛乳・乳製品(g/日)	114	140	0	0	0	55	200	300	400
男性 年齢(歳)	42.1	12.9	22	24	31	43	53	60	62
身長(cm)	169.0	6.1	159.5	161.0	165.0	169.0	173.0	177.0	179.0
体重(kg)	65.8	9.1	52.0	55.0	60.0	65.0	71.0	78.0	81.5
body mass index(kg/m ²)	23.0	2.8	18.8	19.8	21.1	22.9	24.6	26.6	28.2
歩数(歩/日)	9189	4418	2908	4039	6201	8615	11552	14978	17325
<摂取量>									
米類(g/日)	196	87	62	82	135	192	250	307	340
いも類(g/日)	62	69	0	0	6	40	96	157	200
豆類(g/日)	72	71	0	0	20	52	105	173	213
果実類(g/日)	110	131	0	0	0	65	170	292	375
緑黄色野菜類(g/日)	104	84	5	20	42	83	143	220	269
その他の野菜類(g/日)	208	127	47	69	112	187	273	377	442
魚介類(g/日)	109	84	0	3	42	98	160	225	258
肉類(g/日)	102	76	0	17	43	92	147	203	245
卵類(g/日)	45	38	0	0	15	43	65	98	110
牛乳・乳製品(g/日)	102	141	0	0	0	50	187	300	400
女性 年齢(歳)	42.7	13.0	22	25	31	44	54	60	62
身長(cm)	155.7	5.7	146.0	148.4	152.0	156.0	159.6	163.0	165.0
体重(kg)	52.8	7.4	42.5	44.5	48.0	52.0	57.0	62.7	66.5
body mass index(kg/m ²)	21.8	3.1	17.6	18.4	19.8	21.3	23.5	25.9	27.5
歩数(歩/日)	8414	3908	3021	3987	5770	7905	10408	13358	15361
<摂取量>									
米類(g/日)	130	68	30	45	82	124	171	221	246
いも類(g/日)	63	69	0	0	3	47	96	150	195
豆類(g/日)	66	64	0	0	16	50	98	150	190
果実類(g/日)	140	134	0	0	21	113	213	323	418
緑黄色野菜類(g/日)	107	92	2	16	42	83	147	229	287
その他の野菜類(g/日)	203	123	46	68	115	183	272	360	424
魚介類(g/日)	89	75	0	0	31	77	129	190	226
肉類(g/日)	77	61	0	8	30	65	110	165	197
卵類(g/日)	39	35	0	0	7	37	58	82	100
牛乳・乳製品(g/日)	126	139	0	0	1	90	200	302	398

神奈川 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2072	538	1242	1418	1702	2030	2412	2790	3024
	たんぱく質(g／日)	83	24	45	53	67	82	98	115	126
	うち動物性(g／日)	45	19	17	22	32	44	57	71	79
	脂質(g／日)	63	24	28	34	46	60	77	94	106
	うち動物性(g／日)	31	16	9	13	19	29	40	52	60
	◆脂質エネルギー比	27.8	6.9	16.6	19.1	23.1	27.7	32.4	36.8	39.2
	炭水化物(g／日)	276	77	162	183	221	270	323	378	414
	カルシウム(mg／日)	559	266	208	252	363	521	699	905	1051
	鉄(mg／日)	12.0	4.1	6.2	7.1	9.1	11.6	14.4	17.5	19.6
	食塩(g／日)	13.4	5.0	6.5	7.6	9.8	12.7	16.2	20.1	22.6
	ビタミンA(IU／日)	2781	2203	680	929	1519	2333	3437	4882	5961
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.25	0.48	0.60	0.70	0.91	1.18	1.49	1.87	2.16
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.44	0.53	0.66	0.80	1.07	1.38	1.74	2.11	2.39
	ビタミンC(mg／日)	130	84	30	42	70	113	173	240	292
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2276	545	1430	1599	1911	2243	2615	2984	3201
	たんぱく質(g／日)	90	25	51	59	73	89	107	123	134
	うち動物性(g／日)	50	20	19	26	35	48	62	76	84
	脂質(g／日)	66	24	31	38	50	63	81	100	112
	うち動物性(g／日)	33	16	11	14	21	31	43	56	63
	◆脂質エネルギー比	27.5	6.7	16.4	19.0	23.0	27.4	31.8	36.1	38.8
	炭水化物(g／日)	300	81	174	201	243	295	351	399	448
	カルシウム(mg／日)	557	264	215	258	358	520	699	895	1050
	鉄(mg／日)	12.6	4.1	6.8	7.7	9.7	12.2	15.2	18.1	20.5
	食塩(g／日)	14.2	5.1	7.1	8.3	10.6	13.5	17.1	20.8	23.5
	ビタミンA(IU／日)	2905	2506	690	954	1542	2430	3497	5092	6238
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.33	0.51	0.64	0.75	0.98	1.24	1.58	2.03	2.37
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.51	0.55	0.72	0.87	1.11	1.46	1.83	2.25	2.55
	ビタミンC(mg／日)	125	83	30	40	67	106	164	231	282
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1877	452	1172	1300	1578	1853	2146	2467	2653
	たんぱく質(g／日)	76	22	42	49	61	75	90	104	113
	うち動物性(g／日)	41	18	15	20	29	40	52	64	73
	脂質(g／日)	59	22	25	32	43	57	73	89	99
	うち動物性(g／日)	29	15	8	11	17	27	37	50	57
	◆脂質エネルギー比	28.2	7.1	16.8	19.1	23.2	28.2	32.9	37.5	40.1
	炭水化物(g／日)	254	66	153	172	208	251	293	338	369
	カルシウム(mg／日)	561	267	204	250	370	524	699	918	1053
	鉄(mg／日)	11.4	4.0	5.8	6.7	8.6	11.0	13.6	16.7	18.6
	食塩(g／日)	12.6	4.8	6.1	7.1	9.2	11.9	15.1	19.0	21.6
	ビタミンA(IU／日)	2663	1862	675	901	1484	2290	3377	4783	5592
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.43	0.57	0.67	0.86	1.11	1.41	1.74	1.98
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.37	0.50	0.62	0.77	1.01	1.33	1.67	2.00	2.23
	ビタミンC(mg／日)	135	85	30	44	72	120	179	248	300

身体計測: 男1370人、女1492人、歩数: 男1408人、女1510人、年齢・摂取量: 男1497人、女1567人

新潟(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.8	12.9	22	24	32	44	54	60	62
身長(cm)	161.2	9.2	147.1	149.7	154.0	160.3	168.0	173.2	175.7
体重(kg)	59.3	10.7	43.9	46.5	51.5	58.4	65.5	74.1	78.8
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.2	18.1	19.0	20.4	22.4	24.6	27.2	28.4
歩数(歩/日)	7669	3948	2431	3215	4823	7110	9827	12978	15358
<摂取量>									
米類(g/日)	186	94	50	77	123	177	244	303	362
いも類(g/日)	69	68	0	0	17	51	105	168	199
豆類(g/日)	68	65	0	5	20	50	99	156	211
果実類(g/日)	111	132	0	0	0	71	179	283	356
緑黄色野菜類(g/日)	94	80	0	12	39	74	125	203	256
その他の野菜類(g/日)	230	144	45	71	124	203	308	419	497
魚介類(g/日)	107	90	0	3	40	93	154	220	286
肉類(g/日)	75	66	0	0	25	60	109	164	214
卵類(g/日)	42	36	0	0	13	41	60	89	111
牛乳・乳製品(g/日)	104	136	0	0	0	34	200	265	365
男性 年齢(歳)	42.5	12.7	22	25	31	43	53	60	62
身長(cm)	168.1	6.6	156.5	159.5	163.8	168.0	172.6	175.8	178.5
体重(kg)	65.4	9.5	51.0	54.0	59.0	64.5	71.4	78.6	81.7
body mass index(kg/m ²)	23.1	2.9	18.9	19.6	21.0	22.9	24.9	27.2	28.2
歩数(歩/日)	8163	4156	2714	3284	5094	7603	10505	14257	16137
<摂取量>									
米類(g/日)	218	101	71	93	150	211	281	349	400
いも類(g/日)	70	69	0	0	17	52	107	175	201
豆類(g/日)	70	65	0	0	22	56	100	157	214
果実類(g/日)	86	117	0	0	0	51	136	240	340
緑黄色野菜類(g/日)	90	76	1	12	33	73	119	190	257
その他の野菜類(g/日)	231	142	48	73	125	205	313	435	499
魚介類(g/日)	120	97	0	7	50	103	169	242	325
肉類(g/日)	86	70	0	9	32	71	125	191	221
卵類(g/日)	47	40	0	0	15	44	65	102	124
牛乳・乳製品(g/日)	91	134	0	0	0	13	180	255	356
女性 年齢(歳)	43.1	13.2	21	23	32	45	54	61	63
身長(cm)	154.8	6.0	145.1	147.1	150.5	154.7	158.8	163.0	165.2
体重(kg)	53.4	8.1	41.9	44.0	47.8	52.5	58.0	64.0	68.1
body mass index(kg/m ²)	22.3	3.3	17.8	18.5	19.9	22.0	24.2	27.2	28.7
歩数(歩/日)	7210	3691	2420	3125	4584	6648	9095	11834	13908
<摂取量>									
米類(g/日)	156	75	41	63	107	150	200	246	285
いも類(g/日)	68	67	0	0	17	50	101	162	194
豆類(g/日)	67	65	0	5	18	49	99	156	205
果実類(g/日)	135	140	0	0	0	100	203	321	403
緑黄色野菜類(g/日)	97	84	0	11	41	75	133	215	256
その他の野菜類(g/日)	229	146	45	67	121	202	300	411	499
魚介類(g/日)	95	81	0	1	30	80	141	200	248
肉類(g/日)	65	61	0	0	20	50	91	150	188
卵類(g/日)	38	32	0	0	9	37	57	80	100
牛乳・乳製品(g/日)	116	137	0	0	0	80	200	291	370

新潟 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2083	536	1265	1447	1701	2030	2445	2789	3073
	たんぱく質(g／日)	83	26	45	52	64	80	99	118	129
	うち動物性(g／日)	44	21	15	20	28	40	56	73	84
	脂質(g／日)	59	23	26	33	43	56	73	89	104
	うち動物性(g／日)	28	16	8	11	17	25	35	49	62
	◆脂質エネルギー比	26.3	6.7	15.7	17.8	21.6	26.0	30.7	35.1	37.4
	炭水化物(g／日)	284	76	171	194	233	275	331	389	429
	カルシウム(mg／日)	549	258	213	260	363	503	676	874	1022
	鉄(mg／日)	11.7	4.0	6.2	7.1	8.9	11.2	14.0	17.1	19.1
	食塩(g／日)	13.9	5.5	6.5	7.7	9.9	12.9	17.3	21.8	24.2
	ビタミンA(IU／日)	2635	2086	684	918	1445	2226	3170	4638	5651
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.24	0.49	0.60	0.71	0.89	1.14	1.49	1.90	2.18
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.43	0.53	0.68	0.81	1.05	1.35	1.74	2.15	2.42
	ビタミンC(mg／日)	136	90	31	42	70	119	178	252	316
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2300	529	1484	1682	1920	2286	2599	3035	3254
	たんぱく質(g／日)	90	25	55	60	71	88	106	125	133
	うち動物性(g／日)	49	22	18	24	33	46	60	78	87
	脂質(g／日)	63	24	26	34	45	60	78	97	110
	うち動物性(g／日)	31	18	9	13	19	27	39	55	70
	◆脂質エネルギー比	25.9	6.8	14.3	17.7	21.4	26.0	30.4	34.9	36.9
	炭水化物(g／日)	306	78	177	219	253	300	355	422	449
	カルシウム(mg／日)	545	243	211	262	364	511	683	872	1013
	鉄(mg／日)	12.3	4.0	6.6	7.8	9.3	11.9	14.9	17.6	19.4
	食塩(g／日)	14.7	5.6	7.3	8.4	10.2	14.0	18.0	23.3	25.1
	ビタミンA(IU／日)	2610	1978	662	879	1395	2169	3289	4750	5603
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.30	0.50	0.63	0.76	0.96	1.23	1.58	1.95	2.25
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.50	0.54	0.71	0.84	1.09	1.48	1.82	2.21	2.42
	ビタミンC(mg／日)	127	89	30	39	64	107	164	241	305
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1877	456	1215	1321	1549	1838	2155	2453	2758
	たんぱく質(g／日)	75	24	42	47	58	72	89	109	123
	うち動物性(g／日)	39	20	12	17	25	36	50	65	79
	脂質(g／日)	55	21	25	32	40	53	68	83	98
	うち動物性(g／日)	26	14	7	10	16	24	33	45	53
	◆脂質エネルギー比	26.6	6.7	16.2	18.4	22.0	26.0	31.2	35.7	37.7
	炭水化物(g／日)	263	68	167	187	214	255	305	354	384
	カルシウム(mg／日)	552	272	218	259	362	501	666	893	1083
	鉄(mg／日)	11.2	4.0	5.6	6.8	8.3	10.5	13.1	16.4	18.7
	食塩(g／日)	13.1	5.1	5.9	6.8	9.5	12.1	15.9	20.4	22.9
	ビタミンA(IU／日)	2660	2185	708	966	1496	2249	3038	4450	5751
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.48	0.58	0.68	0.83	1.07	1.40	1.81	2.14
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.37	0.52	0.66	0.79	1.01	1.28	1.66	2.08	2.40
	ビタミンC(mg／日)	144	90	33	48	76	127	185	256	328

身体計測: 男388人、女410人、歩数: 男381人、女410人、年齢・摂取量: 男414人、女435人

富山(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.0	13.3	22	24	30	44	55	61	62
身長(cm)	160.6	9.0	147.4	149.5	154.0	160.0	167.3	173.0	177.0
体重(kg)	59.1	11.7	44.0	45.5	50.0	57.5	66.0	75.0	80.3
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.3	18.4	18.9	20.4	22.1	25.0	27.4	28.5
歩数(歩/日)	8334	4254	2587	3124	5466	7795	10369	14061	16882
<摂取量>									
米類(g/日)	193	85	62	90	135	185	243	298	352
いも類(g/日)	90	80	0	0	21	70	131	194	238
豆類(g/日)	82	61	0	10	31	69	123	165	199
果実類(g/日)	133	146	0	0	0	84	206	337	409
緑黄色野菜類(g/日)	87	80	5	15	32	64	112	179	247
その他の野菜類(g/日)	224	125	56	82	125	207	292	391	463
魚介類(g/日)	113	82	0	10	59	102	149	228	257
肉類(g/日)	66	57	0	8	18	50	97	146	178
卵類(g/日)	40	35	0	0	10	34	60	87	101
牛乳・乳製品(g/日)	112	127	0	0	0	55	200	270	350
男性 年齢(歳)	43.0	13.3	22	24	31	43	56	61	62
身長(cm)	168.0	6.7	156.7	160.0	162.8	168.0	173.0	177.4	179.9
体重(kg)	66.5	10.9	50.0	52.5	59.6	65.0	73.2	80.0	85.4
body mass index(kg/m ²)	23.5	3.1	18.7	19.5	21.3	23.3	25.8	27.6	28.5
歩数(歩/日)	8768	4734	2673	3000	5401	7736	11524	15812	19154
<摂取量>									
米類(g/日)	224	93	82	94	164	225	285	350	388
いも類(g/日)	96	84	0	1	20	80	142	213	265
豆類(g/日)	86	64	0	7	35	75	125	174	200
果実類(g/日)	104	135	0	0	0	65	162	315	351
緑黄色野菜類(g/日)	90	90	7	15	32	67	114	183	296
その他の野菜類(g/日)	234	123	58	89	142	215	302	390	455
魚介類(g/日)	124	92	0	2	55	114	175	245	314
肉類(g/日)	77	63	1	14	23	69	115	158	206
卵類(g/日)	43	35	0	0	15	40	64	83	104
牛乳・乳製品(g/日)	94	128	0	0	0	55	200	255	291
女性 年齢(歳)	43.0	13.3	21	24	30	45	54	61	62
身長(cm)	154.8	5.6	145.6	147.8	150.3	155.0	158.3	162.2	164.0
体重(kg)	53.3	8.7	43.0	44.0	48.0	52.0	57.5	64.0	72.0
body mass index(kg/m ²)	22.2	3.3	18.3	18.7	20.1	21.6	23.7	26.5	28.9
歩数(歩/日)	7978	3795	2562	3528	5633	7827	9739	12770	15388
<摂取量>									
米類(g/日)	167	68	57	82	127	164	213	246	270
いも類(g/日)	84	77	0	0	25	63	127	183	214
豆類(g/日)	78	59	0	10	30	63	112	161	188
果実類(g/日)	157	151	0	0	44	120	227	368	442
緑黄色野菜類(g/日)	83	71	4	15	32	63	112	176	229
その他の野菜類(g/日)	215	126	52	75	123	191	270	405	492
魚介類(g/日)	103	72	0	14	60	95	135	201	239
肉類(g/日)	56	49	0	0	17	43	84	130	163
卵類(g/日)	37	34	0	0	6	30	59	87	101
牛乳・乳製品(g/日)	126	125	0	0	0	100	200	300	378

富山 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2077	515	1244	1402	1725	2021	2402	2814	3008
	たんぱく質(g／日)	82	23	46	54	67	81	97	114	124
	うち動物性(g／日)	43	19	15	20	29	42	53	65	76
	脂質(g／日)	58	22	27	33	41	55	70	90	97
	うち動物性(g／日)	28	14	9	12	18	28	38	46	51
	◆脂質エネルギー比	25.8	6.8	14.5	17.6	21.3	25.7	29.7	34.0	37.1
	炭水化物(g／日)	290	78	171	193	235	283	335	390	428
	カルシウム(mg／日)	579	245	247	294	380	549	734	941	1010
	鉄(mg／日)	11.8	3.8	6.4	7.2	9.0	11.6	14.1	16.7	19.8
	食塩(g／日)	13.5	4.5	7.1	8.3	10.2	13.1	16.4	19.2	20.8
	ビタミンA(IU／日)	2314	1393	517	822	1429	2159	2884	4071	4788
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.20	0.46	0.59	0.72	0.89	1.12	1.42	1.78	2.02
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.37	0.48	0.64	0.80	1.03	1.30	1.68	2.06	2.29
	ビタミンC(mg／日)	132	83	35	49	77	109	170	244	303
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2311	493	1582	1702	1961	2243	2689	2988	3142
	たんぱく質(g／日)	89	23	55	59	74	87	104	117	131
	うち動物性(g／日)	46	19	15	22	33	44	60	70	81
	脂質(g／日)	63	22	28	36	48	62	77	94	100
	うち動物性(g／日)	32	15	9	13	21	30	41	50	58
	◆脂質エネルギー比	26.0	7.3	15.4	17.5	21.3	25.5	29.7	34.6	38.0
	炭水化物(g／日)	315	80	184	222	261	305	374	415	457
	カルシウム(mg／日)	561	237	243	286	390	528	714	859	964
	鉄(mg／日)	12.5	3.8	6.7	7.9	10.0	12.1	14.3	17.8	20.5
	食塩(g／日)	14.3	4.5	7.6	8.9	11.0	13.8	17.1	20.5	23.0
	ビタミンA(IU／日)	2398	1598	524	799	1506	2259	3099	4192	4911
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.31	0.49	0.66	0.82	0.97	1.20	1.59	1.89	2.52
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.45	0.47	0.76	0.88	1.09	1.43	1.73	2.11	2.34
	ビタミンC(mg／日)	124	79	33	50	79	100	147	220	295
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1881	449	1199	1279	1582	1864	2139	2446	2791
	たんぱく質(g／日)	77	22	45	51	61	75	89	105	115
	うち動物性(g／日)	40	18	16	19	27	39	49	61	69
	脂質(g／日)	54	21	26	31	38	52	66	84	92
	うち動物性(g／日)	26	12	8	12	16	25	35	40	47
	◆脂質エネルギー比	25.6	6.4	14.2	17.6	21.0	25.8	29.7	33.8	36.3
	炭水化物(g／日)	269	69	170	180	222	263	305	353	381
	カルシウム(mg／日)	595	252	254	298	378	568	744	974	1033
	鉄(mg／日)	11.3	3.7	6.2	6.9	8.5	10.9	13.8	15.7	19.1
	食塩(g／日)	12.9	4.3	6.6	7.9	9.8	12.1	16.0	18.2	19.8
	ビタミンA(IU／日)	2245	1196	470	841	1399	2077	2837	4054	4627
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.10	0.42	0.57	0.64	0.81	1.00	1.30	1.68	1.86
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.31	0.48	0.58	0.74	0.96	1.22	1.61	1.94	2.26
	ビタミンC(mg／日)	139	86	35	47	75	119	181	245	308

身体計測: 男120人、女151人、歩数: 男126人、女154人、年齢・摂取量: 男133人、女159人

石川 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.0	12.7	23	24	31	46	54	59	61
身長(cm)	160.7	8.8	146.8	149.8	154.3	160.0	168.0	172.8	176.0
体重(kg)	58.7	10.6	44.0	46.5	50.4	57.0	65.9	73.2	77.2
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.2	18.3	19.0	20.3	22.2	24.8	26.7	28.4
歩数(歩/日)	8732	4285	2901	3855	5696	8246	10758	14481	16581
<摂取量>									
米類(g/日)	182	96	49	66	115	171	246	315	370
いも類(g/日)	66	70	0	0	10	51	96	154	199
豆類(g/日)	76	70	0	6	20	56	112	171	226
果実類(g/日)	110	129	0	0	0	79	174	257	342
緑黄色野菜類(g/日)	90	79	0	10	33	65	132	197	245
その他の野菜類(g/日)	206	139	40	59	110	181	271	392	452
魚介類(g/日)	108	85	0	10	43	98	154	228	267
肉類(g/日)	78	74	0	0	20	63	115	172	227
卵類(g/日)	39	35	0	0	10	33	59	86	106
牛乳・乳製品(g/日)	107	124	0	0	0	55	200	265	355
男性 年齢(歳)	42.6	12.7	23	24	31	46	54	59	61
身長(cm)	168.1	5.8	157.0	160.1	164.6	168.0	172.0	176.0	177.8
体重(kg)	65.2	9.0	50.8	53.0	58.6	64.7	71.0	75.0	80.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	2.9	18.7	19.3	20.9	23.1	25.2	26.6	28.2
歩数(歩/日)	9012	4494	3030	4160	5812	8484	10932	15406	18715
<摂取量>									
米類(g/日)	225	97	79	103	156	218	283	362	409
いも類(g/日)	67	71	0	0	9	50	96	163	206
豆類(g/日)	76	73	0	10	20	54	106	174	240
果実類(g/日)	77	94	0	0	0	41	132	224	267
緑黄色野菜類(g/日)	89	74	3	12	35	66	131	187	247
その他の野菜類(g/日)	216	135	45	68	116	192	288	396	448
魚介類(g/日)	121	92	0	20	50	103	174	249	284
肉類(g/日)	94	84	0	1	30	80	127	198	259
卵類(g/日)	45	39	0	0	14	44	68	93	118
牛乳・乳製品(g/日)	94	125	0	0	0	11	200	250	345
女性 年齢(歳)	43.4	12.7	23	24	32	47	53	59	61
身長(cm)	154.7	5.8	143.9	147.7	151.0	155.0	159.0	162.0	163.8
体重(kg)	53.5	8.8	43.0	44.4	48.0	51.9	57.0	65.0	69.7
body mass index(kg/m ²)	22.4	3.4	18.0	18.7	20.0	21.5	24.3	26.9	28.5
歩数(歩/日)	8489	4089	2828	3761	5588	8029	10758	14034	14992
<摂取量>									
米類(g/日)	145	77	41	51	82	141	187	246	267
いも類(g/日)	66	70	0	0	13	55	95	144	186
豆類(g/日)	75	68	0	2	21	58	116	171	225
果実類(g/日)	139	147	0	0	7	120	193	332	415
緑黄色野菜類(g/日)	90	83	0	8	32	64	141	205	240
その他の野菜類(g/日)	198	143	36	57	108	172	253	384	454
魚介類(g/日)	97	76	0	1	36	93	138	185	240
肉類(g/日)	65	62	0	0	15	50	95	150	175
卵類(g/日)	33	30	0	0	7	28	52	70	91
牛乳・乳製品(g/日)	120	122	0	0	1	100	200	291	359

石川 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2044	565	1129	1364	1648	1979	2383	2817	2982
	たんぱく質(g／日)	83	25	46	53	65	80	97	116	132
	うち動物性(g／日)	44	20	17	22	30	41	55	69	83
	脂質(g／日)	56	23	23	30	40	54	69	88	101
	うち動物性(g／日)	28	15	9	11	16	25	35	48	58
	◆脂質エネルギー比	25.6	7.0	14.3	17.2	20.7	25.4	29.7	34.6	38.0
	炭水化物(g／日)	282	83	153	182	227	268	337	386	439
	カルシウム(mg／日)	557	251	226	273	372	505	703	927	1026
	鉄(mg／日)	11.8	3.8	6.2	7.2	9.1	11.5	14.2	16.4	18.4
	食塩(g／日)	13.1	5.1	6.2	7.5	9.7	12.3	15.7	19.6	21.8
	ビタミンA(IU／日)	2553	2192	570	836	1353	2074	3359	4285	5256
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.20	0.46	0.60	0.70	0.86	1.11	1.45	1.85	2.12
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.42	0.51	0.71	0.83	1.07	1.38	1.75	2.07	2.27
	ビタミンC(mg／日)	121	83	31	40	63	106	154	216	263
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2280	560	1445	1595	1878	2216	2675	2965	3293
	たんぱく質(g／日)	91	26	53	62	73	89	105	129	140
	うち動物性(g／日)	49	21	21	26	35	46	61	76	95
	脂質(g／日)	60	23	26	33	45	59	71	91	106
	うち動物性(g／日)	31	16	10	13	20	28	40	54	65
	◆脂質エネルギー比	25.2	6.7	14.2	17.5	20.8	25.0	28.8	32.6	37.7
	炭水化物(g／日)	310	85	176	212	250	303	359	433	456
	カルシウム(mg／日)	560	259	224	280	366	501	705	953	1029
	鉄(mg／日)	12.7	3.9	6.7	8.1	10.1	12.6	14.9	17.2	18.9
	食塩(g／日)	14.2	5.3	6.7	7.9	10.7	13.8	17.7	20.9	23.8
	ビタミンA(IU／日)	2674	2536	635	905	1327	2122	3465	4471	5565
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.30	0.48	0.69	0.77	0.94	1.21	1.61	1.99	2.26
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.53	0.55	0.78	0.89	1.14	1.47	1.87	2.19	2.47
	ビタミンC(mg／日)	112	71	32	39	57	101	143	204	245
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1839	485	1087	1167	1514	1791	2193	2489	2688
	たんぱく質(g／日)	75	22	43	48	59	73	88	104	116
	うち動物性(g／日)	39	18	15	19	27	37	48	61	70
	脂質(g／日)	53	23	20	26	37	49	63	86	96
	うち動物性(g／日)	25	14	8	10	15	24	33	45	53
	◆脂質エネルギー比	25.9	7.3	14.3	17.0	20.5	25.9	30.7	35.8	38.8
	炭水化物(g／日)	258	75	147	165	210	253	304	352	387
	カルシウム(mg／日)	554	244	226	261	376	517	698	911	1033
	鉄(mg／日)	11.0	3.6	6.2	6.7	8.7	10.6	12.8	15.7	17.1
	食塩(g／日)	12.2	4.6	5.8	7.2	8.8	11.3	14.6	18.2	20.2
	ビタミンA(IU／日)	2447	1840	529	757	1355	2022	3299	4144	5187
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.12	0.43	0.54	0.65	0.82	1.05	1.33	1.79	1.99
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.33	0.45	0.66	0.77	0.99	1.27	1.64	1.92	2.13
	ビタミンC(mg／日)	129	92	29	40	70	111	170	234	281

身体計測: 男169人、女211人、歩数: 男188人、女216人、年齢・摂取量: 男212人、女244人

福井(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.5	12.5	21	24	32	43	52	60	63
身長(cm)	162.0	8.8	147.9	151.3	155.6	161.7	169.0	173.7	177.0
体重(kg)	59.7	10.9	45.0	47.0	52.1	58.0	65.5	73.4	77.8
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.6	18.0	18.8	20.3	22.3	24.6	26.8	29.2
歩数(歩/日)	7688	4323	2131	3044	4520	7171	10007	12672	15769
<摂取量>									
米類(g/日)	209	107	66	84	131	193	267	341	414
いも類(g/日)	92	90	0	0	25	67	133	215	291
豆類(g/日)	88	73	0	13	30	75	120	191	225
果実類(g/日)	106	124	0	0	0	65	160	273	360
緑黄色野菜類(g/日)	89	72	0	8	32	75	135	194	222
その他の野菜類(g/日)	226	140	49	66	118	191	322	418	482
魚介類(g/日)	99	84	0	8	37	80	127	219	262
肉類(g/日)	81	75	0	0	25	60	117	177	238
卵類(g/日)	42	35	0	0	13	42	62	90	108
牛乳・乳製品(g/日)	85	122	0	0	0	11	175	255	354
男性 年齢(歳)	42.5	12.3	23	25	31	44	52	59	63
身長(cm)	168.7	6.9	158.0	160.0	164.0	169.6	173.0	177.1	180.0
体重(kg)	64.7	10.4	50.0	52.5	57.6	64.5	70.6	77.0	84.0
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.1	18.0	18.9	20.6	22.4	24.7	26.2	28.5
歩数(歩/日)	8171	5060	1884	3083	4316	7252	10953	14031	19344
<摂取量>									
米類(g/日)	248	119	88	113	172	242	313	373	461
いも類(g/日)	94	96	0	0	23	64	130	252	302
豆類(g/日)	91	75	0	15	31	76	120	196	240
果実類(g/日)	89	125	0	0	0	63	139	243	342
緑黄色野菜類(g/日)	91	77	0	4	30	77	139	197	235
その他の野菜類(g/日)	233	158	44	59	111	185	338	463	533
魚介類(g/日)	110	88	0	8	40	88	164	238	280
肉類(g/日)	96	85	0	10	34	69	137	213	282
卵類(g/日)	44	38	0	0	15	42	65	102	114
牛乳・乳製品(g/日)	70	111	0	0	0	1	112	201	268
女性 年齢(歳)	42.5	12.8	21	24	33	43	51	61	62
身長(cm)	156.4	5.9	145.9	148.2	152.0	156.7	160.0	164.4	165.7
体重(kg)	55.5	9.4	42.8	45.5	50.0	54.4	59.7	65.6	72.8
body mass index(kg/m ²)	22.7	4.0	18.2	18.6	20.3	22.0	24.5	27.3	30.4
歩数(歩/日)	7288	3566	2289	3017	4633	7133	9269	11318	13914
<摂取量>									
米類(g/日)	173	82	60	69	118	168	221	267	327
いも類(g/日)	90	84	0	0	25	68	135	205	264
豆類(g/日)	86	71	0	11	28	74	122	173	222
果実類(g/日)	123	121	0	0	0	95	195	311	384
緑黄色野菜類(g/日)	88	67	0	16	34	73	128	190	209
その他の野菜類(g/日)	219	121	58	75	120	202	307	385	433
魚介類(g/日)	89	78	0	8	34	79	115	178	225
肉類(g/日)	68	62	0	0	17	53	102	154	190
卵類(g/日)	41	33	0	0	13	42	60	85	101
牛乳・乳製品(g/日)	98	130	0	0	0	25	200	300	395

福井 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2069	605	1209	1348	1613	1970	2473	2900	3180
	たんぱく質(g／日)	82	26	45	50	64	77	98	121	135
	うち動物性(g／日)	41	20	14	18	27	38	52	69	79
	脂質(g／日)	58	24	24	28	40	54	72	92	103
	うち動物性(g／日)	28	17	7	11	16	24	37	55	65
	◆脂質エネルギー比	25.6	7.1	14.5	16.4	20.3	25.4	30.9	34.5	37.1
	炭水化物(g／日)	289	90	162	186	216	279	346	408	451
	カルシウム(mg／日)	569	272	213	252	365	535	713	937	1093
	鉄(mg／日)	12.2	4.4	6.1	7.0	9.0	11.7	14.9	18.0	19.9
	食塩(g／日)	12.8	4.9	5.9	6.9	9.1	12.1	15.5	19.2	22.1
	ビタミンA(IU／日)	2429	1593	436	590	1124	2162	3280	4607	5540
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.20	0.43	0.62	0.71	0.88	1.15	1.42	1.79	2.04
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.36	0.55	0.62	0.73	0.98	1.27	1.65	2.05	2.43
	ビタミンC(mg／日)	132	86	26	41	66	115	178	244	293
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2266	645	1283	1424	1761	2246	2707	3167	3475
	たんぱく質(g／日)	90	29	46	54	67	88	107	131	138
	うち動物性(g／日)	46	22	14	20	29	44	58	74	85
	脂質(g／日)	61	26	24	29	40	56	80	97	105
	うち動物性(g／日)	31	18	9	12	16	26	40	57	70
	◆脂質エネルギー比	24.9	7.0	14.0	16.2	19.7	24.8	29.8	34.6	36.4
	炭水化物(g／日)	313	96	179	193	235	307	366	438	510
	カルシウム(mg／日)	557	262	207	243	352	533	711	905	1101
	鉄(mg／日)	12.9	4.7	6.0	7.3	9.3	12.5	15.8	18.5	20.9
	食塩(g／日)	13.4	5.2	6.1	7.2	9.5	13.4	16.3	20.7	23.5
	ビタミンA(IU／日)	2441	1677	378	509	1070	2243	3328	4880	5969
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.28	0.47	0.58	0.72	0.97	1.23	1.56	1.91	2.32
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.40	0.56	0.60	0.75	1.02	1.31	1.76	2.09	2.40
	ビタミンC(mg／日)	126	85	25	36	63	108	171	242	292
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1891	506	1162	1306	1532	1854	2214	2621	2832
	たんぱく質(g／日)	76	22	43	49	62	72	84	103	118
	うち動物性(g／日)	37	17	13	17	25	35	45	57	72
	脂質(g／日)	55	23	24	28	39	52	67	84	100
	うち動物性(g／日)	26	16	6	9	15	22	34	51	58
	◆脂質エネルギー比	26.3	7.1	14.6	16.6	21.5	26.7	31.7	34.4	38.8
	炭水化物(g／日)	267	80	152	174	208	263	321	369	415
	カルシウム(mg／日)	579	280	213	257	372	539	715	949	1096
	鉄(mg／日)	11.6	4.0	6.1	6.9	8.6	11.2	14.1	17.5	19.0
	食塩(g／日)	12.2	4.6	5.6	6.7	8.8	11.6	14.7	19.0	21.5
	ビタミンA(IU／日)	2417	1517	449	722	1184	2141	3250	4484	5170
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.12	0.38	0.63	0.69	0.84	1.06	1.34	1.66	1.93
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.31	0.53	0.62	0.71	0.94	1.20	1.56	1.99	2.53
	ビタミンC(mg／日)	137	87	33	46	71	121	181	249	297

身体計測: 男158人、女188人、歩数: 男153人、女185人、年齢・摂取量: 男176人、女195人

山梨(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.7	12.6	22	24	32	44	52	59	62
身長(cm)	159.4	8.1	147.6	148.9	153.0	158.8	165.0	170.1	173.3
体重(kg)	58.6	10.6	42.6	45.0	50.0	58.5	66.0	72.6	76.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.3	17.7	19.0	20.7	22.8	25.2	27.1	28.4
歩数(歩/日)	7261	3545	2478	3518	4834	6830	9015	11450	13149
<摂取量>									
米類(g/日)	170	93	41	66	111	159	213	288	346
いも類(g/日)	78	80	0	0	17	50	121	198	234
豆類(g/日)	73	72	0	6	23	54	99	165	206
果実類(g/日)	120	123	0	0	0	88	177	305	386
緑黄色野菜類(g/日)	99	84	2	14	37	76	140	215	252
その他の野菜類(g/日)	254	142	73	95	151	229	334	430	539
魚介類(g/日)	110	89	0	10	37	99	153	220	305
肉類(g/日)	82	65	0	10	36	70	117	164	200
卵類(g/日)	40	35	0	0	10	41	60	87	113
牛乳・乳製品(g/日)	101	143	0	0	0	24	195	280	402
男性 年齢(歳)	42.9	12.6	22	24	32	44	53	59	62
身長(cm)	166.6	5.7	157.0	159.0	163.0	167.4	170.1	173.4	175.4
体重(kg)	66.0	9.2	51.0	54.4	60.0	66.4	72.0	77.2	83.8
body mass index(kg/m ²)	23.7	2.7	19.0	20.5	22.3	23.9	25.4	26.9	28.7
歩数(歩/日)	7453	4058	2510	3644	4807	6953	9272	11732	14504
<摂取量>									
米類(g/日)	205	101	63	92	140	190	246	343	395
いも類(g/日)	77	79	0	0	17	50	114	190	242
豆類(g/日)	78	83	0	3	20	58	107	170	209
果実類(g/日)	93	106	0	0	0	65	150	218	325
緑黄色野菜類(g/日)	95	80	0	9	34	74	127	221	252
その他の野菜類(g/日)	260	142	72	106	163	238	334	455	563
魚介類(g/日)	115	94	0	7	40	99	162	237	326
肉類(g/日)	97	73	0	13	50	88	142	189	211
卵類(g/日)	42	37	0	0	10	44	61	90	123
牛乳・乳製品(g/日)	95	150	0	0	0	10	180	325	415
女性 年齢(歳)	42.5	12.6	22	23	31	44	52	60	63
身長(cm)	154.5	5.3	145.5	148.1	150.5	154.0	158.2	162.1	163.5
体重(kg)	53.6	8.4	41.8	43.0	46.9	53.0	59.8	65.0	67.8
body mass index(kg/m ²)	22.4	3.5	17.6	18.4	19.8	22.0	24.6	27.2	28.5
歩数(歩/日)	7114	3105	2406	2998	4863	6819	8894	11523	12800
<摂取量>									
米類(g/日)	136	68	28	49	90	135	176	224	257
いも類(g/日)	78	80	0	0	17	50	124	205	233
豆類(g/日)	68	60	0	7	26	51	95	161	203
果実類(g/日)	146	131	0	0	50	116	204	359	419
緑黄色野菜類(g/日)	104	88	7	19	38	83	153	214	250
その他の野菜類(g/日)	248	143	66	90	148	226	334	424	527
魚介類(g/日)	105	85	0	12	33	99	148	211	297
肉類(g/日)	68	53	0	4	30	60	92	136	186
卵類(g/日)	39	33	0	0	8	40	58	83	103
牛乳・乳製品(g/日)	106	136	0	0	0	50	200	267	401

山梨(2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2064	568	1232	1356	1662	2025	2404	2809	3102	
	たんぱく質(g／日)	86	27	48	52	68	81	104	120	138	
	うち動物性(g／日)	47	21	19	23	31	44	60	75	87	
	脂質(g／日)	59	23	26	31	42	56	70	90	100	
	うち動物性(g／日)	29	16	8	12	19	26	37	49	61	
	◆脂質エネルギー比	26.2	6.9	14.9	17.4	21.8	25.7	31.0	35.4	38.0	
	炭水化物(g／日)	282	82	169	180	220	271	333	400	429	
	カルシウム(mg／日)	586	293	234	286	377	508	729	1036	1141	
	鉄(mg／日)	12.5	4.4	6.4	7.5	9.4	11.7	15.2	18.3	20.5	
	食塩(g／日)	14.0	5.9	6.3	7.3	9.6	13.0	17.7	21.7	25.5	
	ビタミンA(IU／日)	3012	2049	705	975	1581	2514	3989	5643	6858	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.25	0.48	0.63	0.71	0.88	1.18	1.53	1.93	2.28	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.42	0.50	0.69	0.84	1.05	1.36	1.71	2.20	2.36	
	ビタミンC(mg／日)	137	85	34	45	77	121	178	239	295	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2283	584	1376	1572	1824	2213	2693	3062	3332	
	たんぱく質(g／日)	93	26	52	63	76	90	110	128	143	
	うち動物性(g／日)	50	21	22	27	34	47	62	78	95	
	脂質(g／日)	62	23	30	36	47	58	72	95	108	
	うち動物性(g／日)	32	17	11	14	21	29	40	50	65	
	◆脂質エネルギー比	25.8	6.8	14.8	17.5	21.3	24.9	30.3	35.9	39.0	
	炭水化物(g／日)	310	89	178	202	240	292	377	423	479	
	カルシウム(mg／日)	587	297	227	288	376	500	719	1040	1141	
	鉄(mg／日)	13.2	4.2	7.1	8.5	10.1	12.9	15.9	18.7	20.6	
	食塩(g／日)	14.8	6.4	6.5	7.3	10.3	13.2	18.1	22.9	27.8	
	ビタミンA(IU／日)	3063	2310	651	956	1562	2582	3961	5659	6927	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.34	0.49	0.64	0.73	0.98	1.24	1.69	1.97	2.28	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.51	0.54	0.74	0.87	1.13	1.41	1.86	2.26	2.49	
	ビタミンC(mg／日)	128	76	32	41	72	115	169	228	274	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1854	465	1129	1247	1509	1822	2165	2484	2643	
	たんぱく質(g／日)	79	25	45	48	62	76	95	116	125	
	うち動物性(g／日)	44	21	17	21	29	40	56	72	78	
	脂質(g／日)	55	22	22	27	41	53	67	86	95	
	うち動物性(g／日)	26	14	6	11	17	24	32	46	56	
	◆脂質エネルギー比	26.6	7.0	14.9	17.1	22.5	26.4	31.3	34.8	37.8	
	炭水化物(g／日)	256	66	165	174	203	254	302	335	371	
	カルシウム(mg／日)	585	290	235	274	377	515	731	1047	1150	
	鉄(mg／日)	11.8	4.4	6.1	7.2	8.8	10.9	14.1	18.1	20.3	
	食塩(g／日)	13.3	5.3	5.8	7.3	9.1	12.7	16.4	21.1	23.9	
	ビタミンA(IU／日)	2962	1769	783	1002	1624	2481	4100	5832	6808	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.15	0.45	0.61	0.69	0.84	1.10	1.33	1.68	2.21	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.35	0.46	0.67	0.82	1.03	1.29	1.65	1.98	2.28	
	ビタミンC(mg／日)	146	93	37	51	79	130	191	264	342	

身体計測: 男83人、女124人、歩数: 男104人、女136人、年齢・摂取量: 男155人、女162人

長野(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.7	13.1	22	25	32	44	55	61	63
身長(cm)	161.0	9.0	147.2	150.0	153.8	160.1	167.9	174.0	176.0
体重(kg)	59.2	11.1	43.3	46.1	51.0	57.5	66.8	74.1	78.4
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.4	18.0	18.7	20.3	22.4	24.7	27.2	29.1
歩数(歩/日)	7977	4192	2735	3585	4945	7264	9889	13505	15575
<摂取量>									
米類(g/日)	182	89	62	82	120	171	233	308	343
いも類(g/日)	63	70	0	0	5	42	97	156	196
豆類(g/日)	79	71	0	8	26	60	114	173	217
果実類(g/日)	120	125	0	0	0	88	190	301	353
緑黄色野菜類(g/日)	97	79	0	10	36	75	148	217	246
その他の野菜類(g/日)	235	141	61	86	138	206	302	401	500
魚介類(g/日)	101	80	0	3	32	85	150	206	256
肉類(g/日)	85	73	0	8	29	69	123	187	218
卵類(g/日)	46	35	0	0	17	44	65	93	116
牛乳・乳製品(g/日)	113	136	0	0	0	55	200	300	400
男性 年齢(歳)	43.7	13.0	22	24	32	44	55	61	63
身長(cm)	168.0	7.2	155.6	159.2	163.5	168.0	173.4	176.1	179.2
体重(kg)	65.7	10.3	50.0	53.5	57.6	65.3	72.0	78.3	82.9
body mass index(kg/m ²)	23.2	3.1	18.5	19.4	21.0	23.1	25.0	27.5	29.1
歩数(歩/日)	8437	4652	2611	3587	5165	7556	10342	14342	17640
<摂取量>									
米類(g/日)	223	92	93	110	154	214	275	345	401
いも類(g/日)	64	72	0	0	10	39	95	170	215
豆類(g/日)	85	77	0	10	28	64	121	183	232
果実類(g/日)	100	118	0	0	0	65	158	276	346
緑黄色野菜類(g/日)	94	78	0	9	35	71	144	203	240
その他の野菜類(g/日)	244	152	63	88	142	206	311	437	509
魚介類(g/日)	117	89	0	6	49	99	172	240	281
肉類(g/日)	103	79	2	12	38	90	149	211	243
卵類(g/日)	50	37	0	0	18	48	68	100	123
牛乳・乳製品(g/日)	92	125	0	0	0	19	190	255	400
女性 年齢(歳)	43.8	13.2	22	25	32	45	55	61	63
身長(cm)	155.4	5.8	146.3	148.0	151.5	155.0	159.5	163.2	166.0
体重(kg)	54.1	8.7	42.2	43.8	47.8	53.0	59.1	65.0	70.0
body mass index(kg/m ²)	22.4	3.5	17.9	18.4	20.0	21.9	24.3	27.1	29.2
歩数(歩/日)	7593	3730	2862	3551	4894	6906	9419	12980	14738
<摂取量>									
米類(g/日)	146	68	45	64	98	138	186	240	277
いも類(g/日)	62	68	0	0	4	45	97	150	188
豆類(g/日)	73	66	0	7	24	55	105	160	214
果実類(g/日)	138	127	0	0	9	114	217	315	366
緑黄色野菜類(g/日)	100	80	0	10	38	80	151	222	251
その他の野菜類(g/日)	228	130	60	85	134	207	296	393	486
魚介類(g/日)	86	69	0	1	31	78	129	176	217
肉類(g/日)	69	63	0	4	23	53	100	153	192
卵類(g/日)	43	33	0	0	15	44	60	87	109
牛乳・乳製品(g/日)	132	143	0	0	1	100	210	316	400

長野 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2084	568	1210	1375	1710	2043	2391	2870	3164	
	たんぱく質(g／日)	85	26	46	53	68	82	101	121	134	
	うち動物性(g／日)	46	21	17	21	32	44	57	76	85	
	脂質(g／日)	61	23	26	33	44	58	73	92	108	
	うち動物性(g／日)	30	16	10	13	19	27	38	52	63	
	◆脂質エネルギー比	26.8	6.7	16.6	18.7	22.5	26.1	30.8	36.1	38.7	
	炭水化物(g／日)	282	79	159	185	227	277	331	387	422	
	カルシウム(mg／日)	577	277	213	267	376	534	697	975	1146	
	鉄(mg／日)	12.3	4.1	6.3	7.5	9.5	11.9	14.8	17.6	19.7	
	食塩(g／日)	14.7	5.7	6.5	8.2	10.6	13.8	17.9	22.7	26.5	
	ビタミンA(IU／日)	2966	2485	655	952	1543	2348	3689	5103	6639	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.26	0.49	0.62	0.72	0.93	1.18	1.51	1.97	2.24	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.48	0.55	0.69	0.82	1.11	1.43	1.81	2.19	2.52	
	ビタミンC(mg／日)	134	82	29	46	76	120	168	246	305	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2357	568	1468	1683	2013	2260	2693	3136	3432	
	たんぱく質(g／日)	96	26	56	62	77	93	113	129	142	
	うち動物性(g／日)	52	21	22	30	37	50	65	82	88	
	脂質(g／日)	66	24	31	38	51	63	80	100	112	
	うち動物性(g／日)	34	17	14	16	23	30	43	54	68	
	◆脂質エネルギー比	26.4	6.5	17.1	18.6	22.2	25.8	30.0	36.0	38.1	
	炭水化物(g／日)	313	82	178	211	259	309	361	420	472	
	カルシウム(mg／日)	575	273	220	273	369	536	693	934	1144	
	鉄(mg／日)	13.2	4.0	7.5	8.3	10.3	12.7	15.5	18.8	20.1	
	食塩(g／日)	15.8	5.9	7.5	8.7	11.5	15.1	19.6	24.2	27.5	
	ビタミンA(IU／日)	3000	2404	620	915	1564	2374	3807	5356	7083	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.37	0.51	0.69	0.80	1.01	1.26	1.68	2.08	2.44	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.57	0.57	0.73	0.89	1.18	1.50	1.92	2.34	2.67	
	ビタミンC(mg／日)	128	80	34	45	71	115	166	238	287	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1839	444	1112	1243	1582	1807	2106	2383	2583	
	たんぱく質(g／日)	76	24	41	47	61	75	89	101	118	
	うち動物性(g／日)	41	20	13	18	28	40	50	64	79	
	脂質(g／日)	55	21	24	31	41	52	70	83	93	
	うち動物性(g／日)	27	15	7	11	17	24	34	46	56	
	◆脂質エネルギー比	27.1	6.8	16.2	18.8	22.6	26.5	31.1	36.2	39.5	
	炭水化物(g／日)	254	65	149	172	209	253	294	342	366	
	カルシウム(mg／日)	578	281	212	258	388	534	702	989	1160	
	鉄(mg／日)	11.6	3.9	5.6	6.6	8.9	11.2	13.9	16.7	18.6	
	食塩(g／日)	13.7	5.4	6.1	7.3	9.9	13.0	16.3	20.6	24.8	
	ビタミンA(IU／日)	2936	2560	661	1016	1538	2318	3652	4880	6316	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.16	0.45	0.53	0.67	0.86	1.08	1.38	1.79	2.07	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.41	0.52	0.66	0.76	1.04	1.36	1.68	2.08	2.38	
	ビタミンC(mg／日)	139	84	26	48	82	128	174	253	327	

身体計測: 男223人、女281人、歩数: 男239人、女286人、年齢・摂取量: 男268人、女298人

岐阜 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.9	12.6	21	25	34	45	55	60	62
身長(cm)	159.9	8.7	146.2	149.0	153.2	159.8	166.0	172.0	174.0
体重(kg)	57.8	10.4	43.1	45.5	50.0	56.6	64.8	73.0	77.0
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.3	18.0	18.7	20.1	22.1	24.4	26.8	28.6
歩数(歩/日)	7899	4117	2462	3298	5041	7233	10236	12927	15458
<摂取量>									
米類(g/日)	200	99	62	82	126	185	253	336	385
いも類(g/日)	71	71	0	0	15	50	117	169	200
豆類(g/日)	80	71	0	6	28	63	109	176	210
果実類(g/日)	105	114	0	0	0	76	170	278	338
緑黄色野菜類(g/日)	92	86	0	10	34	72	117	191	250
その他の野菜類(g/日)	221	133	49	72	122	200	291	402	479
魚介類(g/日)	101	84	0	5	40	88	136	206	277
肉類(g/日)	77	69	0	0	24	60	112	180	211
卵類(g/日)	44	40	0	0	13	43	64	88	113
牛乳・乳製品(g/日)	87	119	0	0	0	15	186	255	305
男性 年齢(歳)	43.2	12.6	21	23	33	45	53	60	62
身長(cm)	166.8	6.0	156.2	159.0	163.0	167.0	171.0	174.3	176.1
体重(kg)	63.4	9.4	49.6	52.0	57.0	62.6	70.2	76.6	78.0
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.0	18.1	19.0	20.6	22.8	24.7	26.7	28.2
歩数(歩/日)	8129	4458	2155	2751	4881	7337	10729	13732	16833
<摂取量>									
米類(g/日)	232	108	79	103	163	214	296	387	444
いも類(g/日)	70	72	0	0	16	50	113	166	214
豆類(g/日)	82	74	0	8	27	65	108	182	232
果実類(g/日)	91	110	0	0	0	65	150	240	335
緑黄色野菜類(g/日)	92	87	0	10	33	70	123	197	260
その他の野菜類(g/日)	233	139	49	75	121	209	315	425	537
魚介類(g/日)	110	92	0	8	45	93	150	221	322
肉類(g/日)	89	74	0	0	32	72	130	191	217
卵類(g/日)	48	42	0	0	15	44	69	100	119
牛乳・乳製品(g/日)	71	113	0	0	0	5	100	230	300
女性 年齢(歳)	44.5	12.6	22	25	35	46	55	61	63
身長(cm)	154.0	5.8	143.9	146.6	150.1	154.0	158.2	161.9	163.2
体重(kg)	53.0	8.8	42.0	43.4	47.6	51.8	57.0	65.0	69.0
body mass index(kg/m ²)	22.4	3.5	18.0	18.7	19.9	21.8	24.0	27.2	29.6
歩数(歩/日)	7702	3795	2931	3593	5120	7210	9688	12113	14406
<摂取量>									
米類(g/日)	169	79	53	69	114	160	218	278	315
いも類(g/日)	73	71	0	0	12	56	120	173	200
豆類(g/日)	78	68	0	4	28	62	111	171	200
果実類(g/日)	118	115	0	0	0	94	180	291	345
緑黄色野菜類(g/日)	92	85	0	10	35	73	115	190	243
その他の野菜類(g/日)	210	127	49	68	122	195	273	373	463
魚介類(g/日)	92	76	0	5	38	80	128	196	243
肉類(g/日)	66	63	0	0	17	52	95	154	195
卵類(g/日)	40	37	0	0	10	37	60	80	101
牛乳・乳製品(g/日)	102	122	0	0	0	52	200	264	326

岐阜(2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2075	535	1305	1421	1684	2026	2410	2818	3027
	たんぱく質(g／日)	82	25	45	54	64	80	95	115	132
	うち動物性(g／日)	42	20	14	19	28	40	53	68	79
	脂質(g／日)	58	22	24	31	42	55	71	88	100
	うち動物性(g／日)	27	16	6	10	16	24	35	50	58
	◆脂質エネルギー比	25.6	6.9	14.6	16.8	20.7	25.5	30.0	34.1	37.4
	炭水化物(g／日)	291	82	170	195	232	280	341	403	439
	カルシウム(mg／日)	537	236	226	272	357	498	680	857	956
	鉄(mg／日)	12.4	4.3	6.7	7.5	9.3	11.6	14.8	18.5	21.1
	食塩(g／日)	13.7	5.5	6.5	7.6	9.8	12.8	16.8	21.3	24.6
	ビタミンA(IU／日)	2423	1944	595	797	1312	2085	2949	4153	5322
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.45	0.58	0.69	0.86	1.09	1.40	1.81	2.10
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.37	0.53	0.63	0.78	0.99	1.31	1.68	2.08	2.34
	ビタミンC(mg／日)	130	84	32	42	72	114	165	224	287
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2287	558	1465	1561	1888	2257	2634	3026	3255
	たんぱく質(g／日)	89	26	52	58	71	86	105	127	138
	うち動物性(g／日)	46	21	16	22	32	43	59	75	92
	脂質(g／日)	61	23	27	34	43	59	76	95	106
	うち動物性(g／日)	30	17	9	12	18	26	38	54	65
	◆脂質エネルギー比	25.3	6.9	14.1	16.7	20.5	25.2	29.5	34.5	36.4
	炭水化物(g／日)	316	88	184	211	251	305	378	438	477
	カルシウム(mg／日)	534	228	231	277	355	491	679	834	938
	鉄(mg／日)	13.0	4.4	7.1	7.8	9.7	12.4	15.5	19.6	21.6
	食塩(g／日)	14.6	5.8	6.5	7.6	10.4	13.8	18.2	22.1	25.2
	ビタミンA(IU／日)	2515	2140	621	807	1354	2133	3059	4263	5439
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.26	0.47	0.60	0.73	0.93	1.17	1.51	2.00	2.19
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.47	0.56	0.67	0.82	1.04	1.40	1.85	2.28	2.51
	ビタミンC(mg／日)	132	95	28	40	71	112	166	230	342
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1877	427	1236	1322	1575	1843	2158	2406	2673
	たんぱく質(g／日)	75	21	42	48	61	72	89	102	111
	うち動物性(g／日)	38	18	11	17	25	37	49	61	69
	脂質(g／日)	54	21	24	30	39	53	66	81	95
	うち動物性(g／日)	25	15	6	9	14	22	33	46	56
	◆脂質エネルギー比	25.9	6.9	14.7	16.7	21.4	25.9	30.1	34.0	38.0
	炭水化物(g／日)	267	67	163	187	220	263	308	358	387
	カルシウム(mg／日)	540	243	218	259	361	499	687	879	1022
	鉄(mg／日)	11.7	4.1	6.2	7.1	8.9	11.0	14.0	17.3	20.2
	食塩(g／日)	13.0	5.1	6.3	7.6	9.4	12.1	15.5	20.4	23.4
	ビタミンA(IU／日)	2336	1739	572	788	1292	2071	2856	3999	5259
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.11	0.42	0.54	0.66	0.80	1.04	1.31	1.70	1.90
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.29	0.48	0.60	0.75	0.96	1.22	1.59	1.92	2.18
	ビタミンC(mg／日)	128	73	33	46	73	115	164	223	272

身体計測: 男305人、女360人、歩数: 男304人、女354人、年齢・摂取量: 男356人、女382人

静岡 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	44.1	12.4	23	26	34	45	55	61	63
身長(cm)	160.2	9.0	146.1	148.9	153.6	159.6	166.8	172.0	175.0
体重(kg)	58.1	11.0	42.0	45.0	50.0	57.0	65.1	73.0	77.4
body mass index(kg/m ²)	22.5	3.4	17.8	18.5	20.2	22.2	24.4	27.1	28.7
歩数(歩/日)	8428	4183	2785	3773	5501	7849	10597	13649	15757
<摂取量>									
米類(g/日)	190	89	62	82	123	185	241	308	357
いも類(g/日)	69	75	0	0	17	50	101	162	213
豆類(g/日)	79	69	0	10	26	62	111	170	218
果実類(g/日)	133	152	0	0	0	85	196	327	405
緑黄色野菜類(g/日)	100	86	2	15	37	79	137	206	263
その他の野菜類(g/日)	207	121	53	77	125	183	267	370	439
魚介類(g/日)	110	84	0	20	52	94	150	213	261
肉類(g/日)	76	63	0	5	30	65	108	159	197
卵類(g/日)	43	35	0	0	15	40	62	88	104
牛乳・乳製品(g/日)	111	136	0	0	0	55	200	286	386
男性 年齢(歳)	43.9	12.3	24	27	33	44	54	60	62
身長(cm)	167.3	6.7	156.6	159.2	163.0	167.1	172.0	175.6	177.8
体重(kg)	64.5	9.9	50.0	52.1	57.8	63.7	70.0	75.9	82.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.1	18.4	19.4	20.9	22.6	24.8	27.1	28.6
歩数(歩/日)	8763	4568	2524	3836	5536	8011	11137	14512	16766
<摂取量>									
米類(g/日)	230	92	82	115	175	226	283	357	388
いも類(g/日)	69	76	0	0	17	48	103	163	209
豆類(g/日)	82	73	0	12	26	63	114	176	226
果実類(g/日)	117	153	0	0	0	65	165	295	409
緑黄色野菜類(g/日)	95	79	2	17	40	75	136	190	229
その他の野菜類(g/日)	213	124	57	83	129	188	273	383	452
魚介類(g/日)	121	89	3	31	61	105	161	231	277
肉類(g/日)	87	70	0	13	34	73	125	185	217
卵類(g/日)	45	36	0	0	15	44	65	93	113
牛乳・乳製品(g/日)	97	134	0	0	0	55	187	268	360
女性 年齢(歳)	44.3	12.5	23	26	34	46	55	61	63
身長(cm)	154.4	6.0	144.7	146.8	150.1	154.6	158.0	162.5	164.4
体重(kg)	52.9	8.9	41.0	43.0	47.0	51.2	57.6	65.0	70.0
body mass index(kg/m ²)	22.2	3.6	17.5	18.0	19.7	21.6	23.9	27.1	28.9
歩数(歩/日)	8132	3790	2836	3721	5468	7722	10192	12949	14692
<摂取量>									
米類(g/日)	154	70	49	70	110	148	197	237	273
いも類(g/日)	69	74	0	0	10	52	100	159	217
豆類(g/日)	76	66	0	8	25	62	109	156	208
果実類(g/日)	147	150	0	0	40	105	211	342	405
緑黄色野菜類(g/日)	104	92	2	12	37	82	139	228	286
その他の野菜類(g/日)	201	118	50	74	119	180	262	355	415
魚介類(g/日)	99	79	0	15	45	83	137	194	240
肉類(g/日)	66	54	0	0	25	56	100	138	166
卵類(g/日)	40	34	0	0	14	37	58	84	100
牛乳・乳製品(g/日)	124	138	0	0	0	90	200	300	400

静岡 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2087	530	1297	1454	1696	2042	2432	2806	3030
	たんぱく質(g／日)	83	24	49	55	66	80	97	114	127
	うち動物性(g／日)	44	20	17	22	31	42	55	69	80
	脂質(g／日)	61	22	28	34	44	58	75	92	101
	うち動物性(g／日)	30	15	9	12	19	28	39	52	60
	◆脂質エネルギー比	26.9	6.8	16.4	18.2	22.4	26.6	31.5	35.6	38.7
	炭水化物(g／日)	285	80	165	188	227	276	334	401	432
	カルシウム(mg／日)	570	263	222	272	379	527	714	931	1056
	鉄(mg／日)	12.1	3.9	6.6	7.6	9.2	11.7	14.3	17.2	19.5
	食塩(g／日)	13.9	5.0	7.2	8.2	10.3	13.3	16.7	20.8	23.4
	ビタミンA(IU／日)	2711	2422	666	920	1422	2238	3264	4673	6017
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.27	0.48	0.66	0.76	0.94	1.17	1.49	1.91	2.26
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.40	0.50	0.68	0.83	1.04	1.34	1.66	2.07	2.29
	ビタミンC(mg／日)	131	83	35	46	71	112	172	237	280
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2315	539	1485	1607	1945	2322	2662	3013	3219
	たんぱく質(g／日)	90	25	53	60	73	88	106	124	134
	うち動物性(g／日)	49	21	19	25	33	46	61	76	84
	脂質(g／日)	64	22	31	36	48	63	80	95	102
	うち動物性(g／日)	32	16	11	14	21	30	42	56	64
	◆脂質エネルギー比	26.2	6.4	16.5	17.7	22.1	25.8	30.5	34.3	36.7
	炭水化物(g／日)	315	84	190	211	253	311	372	429	463
	カルシウム(mg／日)	560	259	222	265	369	517	706	912	1049
	鉄(mg／日)	12.7	4.0	6.7	7.8	9.8	12.3	14.8	17.9	20.2
	食塩(g／日)	14.8	5.2	7.6	8.9	10.9	14.0	17.6	21.9	24.5
	ビタミンA(IU／日)	2736	2517	669	968	1453	2195	3227	4718	6143
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.36	0.51	0.68	0.81	1.01	1.28	1.60	2.13	2.44
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.46	0.53	0.73	0.85	1.05	1.41	1.77	2.15	2.39
	ビタミンC(mg／日)	125	79	34	43	69	106	157	231	267
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1878	425	1215	1351	1581	1851	2157	2431	2591
	たんぱく質(g／日)	76	20	47	53	62	74	87	102	111
	うち動物性(g／日)	41	18	15	20	28	39	50	63	75
	脂質(g／日)	58	22	26	32	42	55	71	87	97
	うち動物性(g／日)	28	14	9	12	18	26	36	47	56
	◆脂質エネルギー比	27.6	7.0	16.0	18.7	22.9	27.3	32.5	36.5	39.4
	炭水化物(g／日)	258	65	160	177	214	253	300	340	368
	カルシウム(mg／日)	580	267	221	278	385	545	719	935	1064
	鉄(mg／日)	11.5	3.7	6.4	7.4	8.9	11.1	13.5	16.0	18.2
	食塩(g／日)	13.1	4.7	6.7	7.7	9.8	12.5	15.4	19.7	22.6
	ビタミンA(IU／日)	2687	2333	641	891	1404	2251	3288	4574	5950
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.43	0.63	0.74	0.88	1.10	1.37	1.74	2.02
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.35	0.47	0.65	0.79	1.03	1.30	1.60	1.95	2.23
	ビタミンC(mg／日)	137	86	38	47	72	120	180	254	289

身体計測: 男452人、女559人、歩数: 男508人、女576人、年齢・摂取量: 男539人、女585人

愛知(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.3	12.7	22	24	32	43	53	59	62
身長(cm)	160.4	8.6	147.2	149.8	153.9	160.0	167.0	172.0	175.0
体重(kg)	58.0	10.4	43.0	45.8	50.0	57.0	64.5	72.0	76.0
body mass index(kg/m ²)	22.5	3.2	18.1	18.8	20.2	22.1	24.3	26.5	28.1
歩数(歩/日)	8342	4128	2723	3592	5393	7790	10659	13448	16015
<摂取量>									
米類(g/日)	165	80	49	66	110	162	215	267	305
いも類(g/日)	66	73	0	0	14	49	99	160	208
豆類(g/日)	68	65	0	0	23	51	97	150	192
果実類(g/日)	119	132	0	0	0	80	175	288	376
緑黄色野菜類(g/日)	95	81	3	15	37	75	133	200	249
その他の野菜類(g/日)	194	118	48	68	110	177	251	342	404
魚介類(g/日)	100	83	0	2	36	85	144	205	251
肉類(g/日)	85	70	0	10	30	72	121	176	217
卵類(g/日)	45	36	0	0	15	44	65	94	110
牛乳・乳製品(g/日)	104	126	0	0	0	55	200	265	355
男性 年齢(歳)	42.4	12.7	22	25	32	42	53	60	62
身長(cm)	167.5	6.1	157.5	160.0	163.2	167.5	172.0	175.4	178.0
体重(kg)	64.6	9.2	51.1	53.9	58.0	63.9	70.0	76.0	81.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	2.8	18.6	19.5	20.9	22.9	24.9	26.7	28.0
歩数(歩/日)	8803	4608	2678	3579	5514	8012	11318	14932	17611
<摂取量>									
米類(g/日)	201	81	79	100	149	197	246	301	340
いも類(g/日)	66	68	0	0	17	50	100	157	200
豆類(g/日)	73	70	0	2	26	54	101	150	200
果実類(g/日)	102	120	0	0	0	65	160	245	331
緑黄色野菜類(g/日)	95	76	5	17	39	76	132	197	244
その他の野菜類(g/日)	204	125	52	74	115	183	260	360	437
魚介類(g/日)	111	86	0	9	44	94	159	221	265
肉類(g/日)	97	75	0	15	40	85	137	199	240
卵類(g/日)	49	38	0	0	15	44	70	100	114
牛乳・乳製品(g/日)	88	114	0	0	0	55	157	250	305
女性 年齢(歳)	42.3	12.8	21	23	31	43	53	59	62
身長(cm)	154.7	5.6	145.8	147.5	151.0	154.8	158.4	162.0	164.0
体重(kg)	52.6	8.0	42.0	43.6	47.0	51.5	57.0	62.5	66.0
body mass index(kg/m ²)	22.0	3.4	17.7	18.4	19.7	21.4	23.7	26.4	28.3
歩数(歩/日)	7952	3631	2730	3707	5268	7579	10104	12562	14489
<摂取量>									
米類(g/日)	132	63	41	57	87	123	172	216	246
いも類(g/日)	67	77	0	0	4	49	97	163	218
豆類(g/日)	65	61	0	0	19	49	90	150	187
果実類(g/日)	135	140	0	0	1	104	202	320	406
緑黄色野菜類(g/日)	96	86	1	11	36	73	133	203	254
その他の野菜類(g/日)	185	109	42	62	106	170	244	330	376
魚介類(g/日)	90	78	0	0	31	77	130	187	231
肉類(g/日)	75	63	0	3	27	60	110	150	190
卵類(g/日)	41	34	0	0	12	44	61	87	101
牛乳・乳製品(g/日)	119	134	0	0	0	80	200	295	384

愛知 (2)

			パーセンタイル値							
			5	10	25	50	75	90	95	
			5	10	25	50	75	90	95	
＜摂取量＞										
全体	エネルギー(kcal／日)	2069	529	1278	1416	1698	2016	2402	2777	3020
	たんぱく質(g／日)	82	24	48	54	65	79	96	115	126
	うち動物性(g／日)	44	19	18	22	30	41	55	69	80
	脂質(g／日)	62	24	28	35	45	59	76	93	107
	うち動物性(g／日)	30	16	10	13	18	27	37	51	59
	◆脂質エネルギー比	27.6	6.9	16.5	18.8	22.9	27.4	32.2	36.4	39.1
	炭水化物(g／日)	279	76	164	187	224	272	325	376	418
	カルシウム(mg／日)	537	246	225	268	361	497	666	851	995
	鉄(mg／日)	11.9	4.0	6.5	7.4	9.0	11.3	14.1	17.2	19.2
	食塩(g／日)	13.2	4.8	6.8	7.7	9.8	12.4	15.8	19.5	22.3
	ビタミンA(IU／日)	2635	2009	658	896	1454	2244	3322	4660	5678
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.45	0.60	0.68	0.87	1.11	1.41	1.76	2.04
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.39	0.52	0.68	0.79	1.02	1.32	1.66	2.07	2.31
	ビタミンC(mg／日)	125	79	29	42	69	111	163	227	272
＜摂取量＞										
男性	エネルギー(kcal／日)	2289	518	1507	1670	1927	2260	2613	2980	3189
	たんぱく質(g／日)	89	24	54	61	73	87	104	121	132
	うち動物性(g／日)	48	19	20	26	34	45	60	73	82
	脂質(g／日)	66	24	31	37	48	63	80	97	112
	うち動物性(g／日)	32	17	11	14	20	29	40	55	65
	◆脂質エネルギー比	27.0	6.8	15.8	18.0	22.4	27.0	31.4	36.0	38.5
	炭水化物(g／日)	305	76	191	211	255	300	350	404	447
	カルシウム(mg／日)	537	229	241	283	371	504	663	826	971
	鉄(mg／日)	12.6	3.9	7.3	7.9	9.8	12.0	14.8	18.0	20.0
	食塩(g／日)	14.0	4.8	7.2	8.4	10.6	13.2	16.8	20.6	23.3
	ビタミンA(IU／日)	2704	2122	659	909	1479	2296	3382	4895	5808
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.25	0.45	0.64	0.76	0.93	1.19	1.52	1.86	2.13
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.47	0.53	0.76	0.86	1.09	1.39	1.76	2.18	2.48
	ビタミンC(mg／日)	121	74	30	42	66	107	156	220	264
＜摂取量＞										
女性	エネルギー(kcal／日)	1866	454	1180	1316	1559	1834	2134	2464	2681
	たんぱく質(g／日)	75	22	44	50	60	73	87	105	118
	うち動物性(g／日)	40	19	15	20	28	38	50	64	76
	脂質(g／日)	58	22	27	32	43	55	71	88	100
	うち動物性(g／日)	28	15	8	12	17	25	35	48	54
	◆脂質エネルギー比	28.1	7.0	17.1	19.3	23.3	27.8	33.0	36.9	39.6
	炭水化物(g／日)	254	67	156	174	205	249	295	343	373
	カルシウム(mg／日)	538	261	216	262	348	493	670	874	1018
	鉄(mg／日)	11.2	3.9	5.9	6.9	8.5	10.6	13.3	16.5	18.5
	食塩(g／日)	12.4	4.6	6.2	7.4	9.1	11.7	14.8	18.4	21.2
	ビタミンA(IU／日)	2572	1897	645	853	1434	2197	3250	4545	5514
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.12	0.44	0.56	0.65	0.82	1.04	1.30	1.65	1.95
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.31	0.49	0.62	0.74	0.96	1.25	1.58	1.96	2.17
	ビタミンC(mg／日)	129	84	27	41	70	114	168	237	280

身体計測: 男832人、女1028人、歩数: 男892人、女1057人、年齢・摂取量: 男1066人、女1151人

三重 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.9	13.1	21	23	31	44	54	61	62
身長(cm)	160.3	8.8	146.9	149.2	153.7	160.0	167.0	172.5	175.0
体重(kg)	57.5	10.2	43.4	45.0	50.0	55.3	64.0	71.5	75.0
body mass index(kg/m ²)	22.3	3.1	17.9	18.7	20.1	22.1	24.0	26.2	27.8
歩数(歩/日)	8332	4024	2832	3793	5607	7850	10353	13785	15726
＜摂取量＞									
米類(g/日)	185	91	62	82	123	175	235	306	332
いも類(g/日)	66	73	0	0	13	50	97	156	199
豆類(g/日)	64	62	0	0	20	45	96	151	190
果実類(g/日)	114	125	0	0	0	78	179	293	370
緑黄色野菜類(g/日)	84	69	0	11	32	64	120	185	226
その他の野菜類(g/日)	188	123	38	58	106	167	242	332	429
魚介類(g/日)	104	74	0	3	49	103	148	194	224
肉類(g/日)	77	67	0	0	20	63	111	173	208
卵類(g/日)	44	37	0	0	15	44	62	98	109
牛乳・乳製品(g/日)	109	127	0	0	0	55	200	279	380
男性 年齢(歳)	41.9	13.1	21	23	30	44	53	60	62
身長(cm)	167.4	6.2	156.0	158.5	163.3	168.0	172.0	175.1	177.2
体重(kg)	64.1	9.2	50.0	53.0	57.0	63.8	70.0	75.2	80.0
body mass index(kg/m ²)	22.9	2.9	18.3	19.1	20.8	22.9	24.5	26.3	27.5
歩数(歩/日)	8151	4084	2778	3565	5100	7412	10248	14933	15940
＜摂取量＞									
米類(g/日)	220	86	84	111	158	213	274	328	369
いも類(g/日)	63	71	0	0	17	43	89	150	195
豆類(g/日)	69	67	0	1	21	49	101	174	201
果実類(g/日)	99	126	0	0	0	65	151	243	324
緑黄色野菜類(g/日)	86	67	0	13	35	66	117	186	212
その他の野菜類(g/日)	196	123	47	60	113	174	247	360	448
魚介類(g/日)	112	78	0	2	50	115	156	203	235
肉類(g/日)	92	74	0	11	27	80	138	204	230
卵類(g/日)	49	39	0	0	18	45	71	102	110
牛乳・乳製品(g/日)	96	123	0	0	0	55	200	237	324
女性 年齢(歳)	43.6	13.2	21	24	32	45	54	61	63
身長(cm)	154.9	6.2	145.7	147.1	150.5	154.8	159.0	163.2	165.0
体重(kg)	52.4	7.7	42.0	44.0	47.5	51.0	56.0	62.0	67.0
body mass index(kg/m ²)	21.9	3.2	17.6	18.4	19.7	21.4	23.4	25.9	28.2
歩数(歩/日)	8480	3977	2899	4012	5936	8029	10353	12844	15304
＜摂取量＞									
米類(g/日)	154	83	41	63	98	145	193	264	295
いも類(g/日)	69	74	0	0	6	51	100	163	208
豆類(g/日)	60	57	0	0	20	42	91	138	175
果実類(g/日)	127	123	0	0	0	102	200	308	379
緑黄色野菜類(g/日)	83	71	2	10	30	60	122	185	227
その他の野菜類(g/日)	181	123	27	51	100	165	235	325	395
魚介類(g/日)	98	70	0	3	44	96	141	182	219
肉類(g/日)	64	58	0	0	18	50	98	145	177
卵類(g/日)	40	35	0	0	10	43	60	91	103
牛乳・乳製品(g/日)	120	130	0	0	0	88	200	300	400

三重 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	1999	532	1161	1346	1632	1926	2359	2726	2882
	たんぱく質(g／日)	81	24	44	51	64	78	94	111	123
	うち動物性(g／日)	44	20	13	20	31	43	56	67	80
	脂質(g／日)	57	23	23	29	42	55	71	90	100
	うち動物性(g／日)	29	16	7	10	18	27	38	49	56
	◆脂質エネルギー比	26.3	7.3	13.7	16.8	21.5	26.4	31.2	36.1	38.7
	炭水化物(g／日)	277	82	157	179	222	268	326	379	425
	カルシウム(mg／日)	545	246	227	263	366	509	668	878	1006
	鉄(mg／日)	11.7	4.1	5.8	6.9	8.8	11.3	13.9	17.4	19.2
	食塩(g／日)	13.2	5.1	6.3	7.4	9.8	12.4	15.5	20.2	23.0
	ビタミンA(IU／日)	2426	1802	605	817	1239	2134	3057	4184	5237
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.12	0.41	0.59	0.69	0.84	1.05	1.34	1.66	1.86
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.34	0.48	0.60	0.74	1.01	1.33	1.61	1.94	2.09
	ビタミンC(mg／日)	122	77	31	45	66	107	156	213	275
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2198	533	1353	1520	1815	2177	2601	2879	3020
	たんぱく質(g／日)	88	25	48	56	73	85	103	120	129
	うち動物性(g／日)	48	21	16	22	34	48	60	74	87
	脂質(g／日)	62	24	25	33	45	59	75	95	105
	うち動物性(g／日)	31	17	8	11	19	29	41	54	65
	◆脂質エネルギー比	26.3	7.0	13.8	16.9	21.9	26.3	30.9	35.1	38.4
	炭水化物(g／日)	299	82	170	201	242	293	346	405	452
	カルシウム(mg／日)	544	252	233	283	380	496	664	853	986
	鉄(mg／日)	12.4	4.2	6.4	7.5	9.6	11.9	14.5	17.9	20.5
	食塩(g／日)	13.9	5.0	7.2	8.2	10.3	13.2	16.8	21.4	24.2
	ビタミンA(IU／日)	2457	1479	622	869	1304	2227	3129	4155	5184
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.21	0.44	0.67	0.74	0.89	1.13	1.45	1.79	2.04
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.42	0.52	0.64	0.81	1.08	1.40	1.69	2.01	2.39
	ビタミンC(mg／日)	117	81	33	41	63	98	140	210	296
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1827	468	1073	1199	1536	1790	2070	2462	2677
	たんぱく質(g／日)	74	21	41	49	62	73	87	99	111
	うち動物性(g／日)	40	18	12	18	29	38	49	63	69
	脂質(g／日)	53	22	22	26	38	50	66	82	94
	うち動物性(g／日)	26	14	6	9	17	26	35	44	51
	◆脂質エネルギー比	26.3	7.6	13.6	16.5	20.8	26.4	31.5	36.3	39.3
	炭水化物(g／日)	258	77	141	169	208	250	295	354	388
	カルシウム(mg／日)	546	242	212	247	361	518	679	895	1010
	鉄(mg／日)	11.1	4.0	5.4	6.1	8.4	10.7	13.3	16.6	18.6
	食塩(g／日)	12.7	5.0	6.0	6.9	9.5	11.9	14.8	18.9	23.1
	ビタミンA(IU／日)	2399	2042	575	757	1205	1997	2930	4291	5708
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.05	0.36	0.56	0.64	0.81	0.99	1.25	1.52	1.73
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.27	0.44	0.57	0.70	0.96	1.27	1.56	1.87	1.99
	ビタミンC(mg／日)	126	72	27	47	69	115	163	216	267

身体計測: 男185人、女243人、歩数: 男202人、女247人、年齢・摂取量: 男222人、女258人

滋賀 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.4	12.3	22	25	33	42	52	60	63
身長(cm)	160.6	9.3	147.0	149.0	154.0	160.0	168.0	173.0	176.0
体重(kg)	58.2	10.7	43.0	45.0	50.0	58.0	65.0	72.0	79.0
body mass index(kg/m ²)	22.5	3.4	18.0	18.5	19.9	22.0	24.7	26.9	28.9
歩数(歩/日)	7938	5127	2583	3349	4873	7073	10089	13110	15864
<摂取量>									
米類(g/日)	201	95	66	86	134	185	257	337	369
いも類(g/日)	62	75	0	0	8	40	88	156	223
豆類(g/日)	75	67	0	4	25	62	105	159	212
果実類(g/日)	112	129	0	0	0	70	170	306	401
緑黄色野菜類(g/日)	102	93	3	10	38	77	137	207	279
その他の野菜類(g/日)	212	138	36	62	118	186	281	397	497
魚介類(g/日)	110	85	0	10	52	99	151	226	263
肉類(g/日)	86	70	0	13	33	70	125	182	217
卵類(g/日)	47	38	0	0	15	44	67	100	120
牛乳・乳製品(g/日)	84	112	0	0	0	15	180	237	300
男性 年齢(歳)	42.9	11.9	22	26	34	42	52	60	63
身長(cm)	168.7	6.2	157.5	160.5	164.2	168.9	173.0	176.5	178.8
体重(kg)	65.0	9.4	50.5	53.0	58.8	65.0	70.1	78.7	81.9
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.1	18.3	18.9	20.2	22.6	25.2	26.4	27.8
歩数(歩/日)	8301	6512	2077	2995	4450	7019	10632	14760	16996
<摂取量>									
米類(g/日)	242	95	91	127	176	233	297	361	400
いも類(g/日)	59	74	0	0	9	29	84	148	203
豆類(g/日)	82	71	0	9	29	70	112	180	217
果実類(g/日)	88	115	0	0	0	65	130	229	354
緑黄色野菜類(g/日)	98	90	3	10	38	72	133	200	263
その他の野菜類(g/日)	209	144	32	50	114	183	279	388	504
魚介類(g/日)	119	91	0	12	58	101	165	243	290
肉類(g/日)	96	79	0	15	35	79	148	201	256
卵類(g/日)	49	41	0	0	15	44	72	104	129
牛乳・乳製品(g/日)	73	111	0	0	0	7	101	238	272
女性 年齢(歳)	41.9	12.6	22	25	32	41	53	60	62
身長(cm)	154.6	5.9	145.4	147.5	150.3	154.7	158.5	162.2	163.9
体重(kg)	53.2	8.6	42.0	43.5	46.8	52.0	58.9	65.0	67.3
body mass index(kg/m ²)	22.3	3.6	17.9	18.3	19.6	21.6	24.5	26.9	29.2
歩数(歩/日)	7627	3522	2762	3550	5233	7105	9515	11767	13761
<摂取量>									
米類(g/日)	165	80	46	74	113	163	207	269	328
いも類(g/日)	65	76	0	0	5	42	91	167	250
豆類(g/日)	69	62	0	0	20	59	100	151	196
果実類(g/日)	133	137	0	0	8	95	190	340	411
緑黄色野菜類(g/日)	105	97	2	12	38	83	143	217	284
その他の野菜類(g/日)	214	134	36	69	119	191	283	405	490
魚介類(g/日)	102	79	0	6	45	92	136	204	244
肉類(g/日)	78	60	0	7	33	64	114	172	196
卵類(g/日)	45	35	0	0	15	44	65	99	110
牛乳・乳製品(g/日)	95	111	0	0	0	55	189	234	309

滋賀 (2)

			パーセンタイル値							
			5	10	25	50	75	90	95	
			5	10	25	50	75	90	95	
＜摂取量＞										
全体	エネルギー(kcal／日)	2101	525	1334	1447	1735	2057	2437	2807	3056
	たんぱく質(g／日)	84	22	52	58	69	82	98	113	127
	うち動物性(g／日)	46	18	20	25	34	42	56	70	79
	脂質(g／日)	59	23	28	33	44	56	71	87	105
	うち動物性(g／日)	29	14	10	14	19	26	36	47	56
	◆脂質エネルギー比	26.0	6.8	15.5	18.3	21.5	25.2	30.5	35.5	38.7
	炭水化物(g／日)	291	82	180	193	228	278	342	407	442
	カルシウム(mg／日)	540	250	217	260	358	497	682	880	1062
	鉄(mg／日)	12.3	3.9	7.2	7.8	9.6	11.5	14.3	17.8	20.0
	食塩(g／日)	13.7	5.5	7.2	7.9	9.8	12.7	16.2	21.0	24.9
	ビタミンA(IU／日)	2520	1633	539	866	1383	2162	3277	4557	5289
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.21	0.47	0.61	0.73	0.88	1.11	1.39	1.76	2.28
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.37	0.46	0.71	0.87	1.06	1.30	1.61	1.96	2.23
	ビタミンC(mg／日)	135	86	31	44	74	118	171	246	315
＜摂取量＞										
男性	エネルギー(kcal／日)	2325	519	1572	1679	1941	2294	2638	3032	3282
	たんぱく質(g／日)	91	23	58	65	74	88	105	124	136
	うち動物性(g／日)	49	18	22	28	37	46	61	77	84
	脂質(g／日)	63	23	32	36	48	58	75	96	112
	うち動物性(g／日)	31	14	11	15	21	28	38	52	58
	◆脂質エネルギー比	25.4	6.8	15.1	17.6	20.6	24.7	29.5	35.2	38.1
	炭水化物(g／日)	319	85	195	217	254	312	380	432	473
	カルシウム(mg／日)	537	260	223	276	355	468	682	924	1080
	鉄(mg／日)	12.8	4.1	7.2	8.4	10.0	11.8	15.0	18.6	21.2
	食塩(g／日)	14.3	5.7	7.2	8.1	10.4	13.4	17.1	21.6	26.8
	ビタミンA(IU／日)	2516	1821	446	710	1337	2141	3231	4374	5584
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.28	0.48	0.71	0.77	0.92	1.20	1.52	1.84	2.38
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.42	0.47	0.77	0.92	1.11	1.32	1.65	2.07	2.40
	ビタミンC(mg／日)	126	85	32	40	70	111	160	219	276
＜摂取量＞										
女性	エネルギー(kcal／日)	1904	446	1247	1365	1564	1885	2186	2479	2707
	たんぱく質(g／日)	78	20	49	54	65	75	91	105	113
	うち動物性(g／日)	43	16	17	24	31	40	52	64	74
	脂質(g／日)	56	21	26	31	41	54	68	82	97
	うち動物性(g／日)	27	13	10	12	18	24	35	44	49
	◆脂質エネルギー比	26.5	6.8	15.9	18.5	21.5	25.9	31.5	35.7	39.2
	炭水化物(g／日)	267	71	168	185	212	256	314	374	403
	カルシウム(mg／日)	542	241	207	255	365	517	700	851	1044
	鉄(mg／日)	11.8	3.6	6.8	7.6	9.2	11.4	13.6	16.9	18.5
	食塩(g／日)	13.2	5.2	7.1	7.7	9.3	12.3	15.5	20.6	24.6
	ビタミンA(IU／日)	2523	1452	612	995	1454	2185	3360	4653	5162
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.14	0.44	0.58	0.65	0.86	1.04	1.31	1.61	2.03
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.33	0.44	0.69	0.83	1.05	1.27	1.58	1.90	2.09
	ビタミンC(mg／日)	142	86	28	48	81	125	190	268	332

身体計測: 男142人、女189人、歩数: 男179人、女209人、年齢・摂取量: 男195人、女222人

京都 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.7	13.1	22	24	32	45	55	61	62
身長(cm)	160.7	9.0	146.1	149.2	154.4	160.0	167.3	172.2	176.0
体重(kg)	58.5	10.6	44.0	46.0	51.0	57.3	65.0	71.5	78.0
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.1	18.1	18.8	20.3	22.3	24.5	26.7	28.1
歩数(歩/日)	7886	3825	2817	3582	5192	7312	9872	13168	15812
<摂取量>									
米類(g/日)	175	87	49	70	113	167	228	283	330
いも類(g/日)	61	70	0	0	3	40	93	152	195
豆類(g/日)	63	65	0	0	15	43	93	147	196
果実類(g/日)	106	117	0	0	0	70	170	272	344
緑黄色野菜類(g/日)	107	86	6	18	43	85	153	221	260
その他の野菜類(g/日)	202	129	40	59	109	183	270	369	445
魚介類(g/日)	111	87	0	5	46	97	153	236	267
肉類(g/日)	85	73	0	1	29	71	125	189	222
卵類(g/日)	42	37	0	0	11	39	63	94	114
牛乳・乳製品(g/日)	114	137	0	0	0	55	200	300	404
男性 年齢(歳)	43.7	13.5	22	24	32	46	55	61	63
身長(cm)	167.8	6.4	157.6	159.4	163.5	168.0	172.0	176.0	179.0
体重(kg)	65.1	10.1	50.0	53.0	59.0	64.0	70.0	78.7	84.8
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.2	18.3	19.2	20.9	23.0	25.0	27.0	29.1
歩数(歩/日)	8031	4090	2717	3503	5155	7268	10018	13430	16624
<摂取量>									
米類(g/日)	206	90	69	90	150	197	257	308	357
いも類(g/日)	64	71	0	0	7	43	101	168	203
豆類(g/日)	66	71	0	0	15	43	95	153	200
果実類(g/日)	89	107	0	0	0	57	145	256	316
緑黄色野菜類(g/日)	112	93	5	16	43	89	159	230	289
その他の野菜類(g/日)	210	132	48	63	108	186	288	403	453
魚介類(g/日)	119	92	0	4	52	106	160	248	298
肉類(g/日)	97	79	0	12	33	85	142	212	250
卵類(g/日)	46	39	0	0	15	44	68	100	117
牛乳・乳製品(g/日)	108	143	0	0	0	36	200	305	429
女性 年齢(歳)	43.7	12.8	22	25	33	45	55	60	62
身長(cm)	154.7	6.1	144.0	146.8	150.1	155.0	158.6	163.1	165.0
体重(kg)	53.1	7.5	42.5	44.5	47.8	52.4	57.5	63.5	67.0
body mass index(kg/m ²)	22.2	3.0	17.9	18.6	20.0	21.8	24.2	26.5	28.1
歩数(歩/日)	7752	3563	2883	3692	5200	7362	9625	12630	15042
<摂取量>									
米類(g/日)	145	74	41	57	90	139	186	246	271
いも類(g/日)	58	68	0	0	0	37	87	141	190
豆類(g/日)	61	59	0	0	14	43	90	144	181
果実類(g/日)	122	123	0	0	0	100	196	297	365
緑黄色野菜類(g/日)	102	80	7	20	43	83	145	209	252
その他の野菜類(g/日)	195	125	32	54	109	178	257	357	428
魚介類(g/日)	103	81	0	5	44	90	143	222	254
肉類(g/日)	74	64	0	0	25	63	105	163	200
卵類(g/日)	38	34	0	0	8	37	58	87	110
牛乳・乳製品(g/日)	120	131	0	0	3	90	200	290	386

京都 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2069	542	1260	1425	1684	2015	2385	2826	3059
	たんぱく質(g／日)	84	25	51	56	67	81	99	118	129
	うち動物性(g／日)	46	20	20	24	32	43	57	75	86
	脂質(g／日)	61	23	27	33	45	58	77	92	103
	うち動物性(g／日)	31	16	10	13	20	28	39	52	62
	◆脂質エネルギー比	27.4	7.1	15.8	18.4	22.3	27.2	32.1	36.5	38.4
	炭水化物(g／日)	278	80	162	184	220	271	324	383	421
	カルシウム(mg／日)	581	267	203	263	391	539	748	945	1066
	鉄(mg／日)	12.2	4.0	6.4	7.5	9.1	11.7	14.5	17.5	19.1
	食塩(g／日)	13.2	4.8	6.7	7.5	9.8	12.6	16.0	19.8	21.6
	ビタミンA(IU／日)	2761	1853	589	874	1527	2420	3597	4865	5758
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.19	0.47	0.60	0.68	0.87	1.10	1.42	1.79	2.16
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.45	0.52	0.74	0.87	1.08	1.40	1.73	2.19	2.41
	ビタミンC(mg／日)	130	82	34	45	69	115	173	230	281
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2272	552	1380	1557	1893	2255	2617	2989	3239
	たんぱく質(g／日)	91	25	55	60	73	87	107	126	136
	うち動物性(g／日)	50	21	21	27	35	46	62	80	88
	脂質(g／日)	65	24	31	36	48	62	83	97	110
	うち動物性(g／日)	33	17	12	15	21	30	43	57	68
	◆脂質エネルギー比	27.0	6.9	15.4	18.3	22.2	26.9	31.5	36.0	38.0
	炭水化物(g／日)	301	83	181	201	244	293	355	409	451
	カルシウム(mg／日)	587	282	199	260	390	535	766	975	1090
	鉄(mg／日)	12.9	4.3	6.5	7.7	9.8	12.7	15.5	18.5	20.6
	食塩(g／日)	14.1	5.0	7.1	8.2	10.5	13.4	16.9	20.8	24.3
	ビタミンA(IU／日)	2910	2049	569	839	1552	2562	3873	5119	6233
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.27	0.50	0.59	0.71	0.93	1.19	1.51	1.91	2.20
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.54	0.56	0.75	0.91	1.13	1.48	1.84	2.30	2.65
	ビタミンC(mg／日)	127	77	31	44	64	113	172	228	274
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1875	455	1151	1329	1569	1832	2173	2459	2669
	たんぱく質(g／日)	78	22	48	53	61	75	90	108	119
	うち動物性(g／日)	43	18	18	22	30	40	52	65	81
	脂質(g／日)	57	22	26	30	42	54	71	87	97
	うち動物性(g／日)	28	15	9	11	18	26	36	49	56
	◆脂質エネルギー比	27.7	7.3	16.1	18.5	22.3	27.9	32.6	37.1	38.8
	炭水化物(g／日)	255	70	153	171	202	252	294	348	383
	カルシウム(mg／日)	574	251	213	263	397	544	743	897	1035
	鉄(mg／日)	11.5	3.7	6.3	7.3	8.8	11.1	13.6	16.0	18.0
	食塩(g／日)	12.3	4.4	6.5	7.2	9.0	11.8	14.7	18.3	21.0
	ビタミンA(IU／日)	2619	1634	618	896	1475	2298	3386	4636	5414
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.12	0.43	0.60	0.66	0.85	1.04	1.30	1.68	1.96
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.36	0.46	0.73	0.82	1.02	1.32	1.62	2.03	2.28
	ビタミンC(mg／日)	134	86	36	46	74	116	173	231	290

身体計測: 男263人、女320人、歩数: 男364人、女395人、年齢・摂取量: 男396人、女415人

大阪(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.6	12.9	22	24	31	44	54	60	62
身長(cm)	161.6	8.8	148.5	150.4	155.0	161.0	168.0	173.0	176.0
体重(kg)	58.8	10.8	43.5	46.0	50.8	57.6	65.5	74.0	79.0
body mass index(kg/m ²)	22.4	3.2	17.8	18.5	20.1	22.1	24.4	26.8	28.4
歩数(歩/日)	8418	4340	2601	3500	5320	7940	10630	13679	16200
<摂取量>									
米類(g/日)	170	90	49	66	113	161	217	275	322
いも類(g/日)	63	75	0	0	2	37	96	170	215
豆類(g/日)	66	69	0	0	14	44	99	160	197
果実類(g/日)	110	130	0	0	0	74	170	278	350
緑黄色野菜類(g/日)	94	82	3	11	34	75	130	199	255
その他の野菜類(g/日)	188	122	38	59	98	162	250	349	417
魚介類(g/日)	102	82	0	4	39	87	143	215	264
肉類(g/日)	94	76	0	10	35	81	131	198	237
卵類(g/日)	48	41	0	0	15	44	70	103	124
牛乳・乳製品(g/日)	105	131	0	0	0	55	200	279	375
男性 年齢(歳)	42.7	13.0	22	24	31	43	54	60	62
身長(cm)	168.6	6.3	158.0	160.0	165.0	168.3	173.0	176.4	179.0
体重(kg)	65.4	9.9	50.0	53.6	58.0	65.0	71.6	78.8	83.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.1	18.3	19.2	20.6	22.9	24.9	27.2	28.4
歩数(歩/日)	8887	4922	2220	3347	5443	8241	11286	15202	17646
<摂取量>									
米類(g/日)	205	94	68	94	148	196	250	315	365
いも類(g/日)	63	79	0	0	3	34	96	171	222
豆類(g/日)	69	72	0	0	18	46	100	170	210
果実類(g/日)	90	119	0	0	0	65	145	242	320
緑黄色野菜類(g/日)	96	82	3	15	36	78	131	197	254
その他の野菜類(g/日)	195	124	45	63	102	171	261	362	430
魚介類(g/日)	114	89	0	7	50	98	160	242	291
肉類(g/日)	109	84	0	15	40	99	158	220	268
卵類(g/日)	54	42	0	0	18	50	78	113	130
牛乳・乳製品(g/日)	89	128	0	0	0	25	180	255	329
女性 年齢(歳)	42.5	12.8	22	24	31	44	53	59	61
身長(cm)	155.7	5.7	146.9	148.8	152.0	155.6	159.6	163.0	165.0
体重(kg)	53.2	8.1	42.0	44.0	47.5	52.0	58.0	63.3	68.4
body mass index(kg/m ²)	22.0	3.3	17.4	18.2	19.5	21.4	23.8	26.6	28.4
歩数(歩/日)	8034	3755	2809	3559	5261	7767	10195	12772	14636
<摂取量>									
米類(g/日)	139	73	41	57	93	131	172	226	252
いも類(g/日)	62	72	0	0	1	40	95	167	204
豆類(g/日)	63	66	0	0	12	43	96	151	188
果実類(g/日)	128	136	0	0	0	94	198	307	373
緑黄色野菜類(g/日)	93	83	2	10	33	73	130	199	257
その他の野菜類(g/日)	180	120	32	54	92	156	239	339	404
魚介類(g/日)	90	74	0	0	32	80	129	187	235
肉類(g/日)	80	64	0	1	30	72	116	163	201
卵類(g/日)	43	38	0	0	11	40	64	95	115
牛乳・乳製品(g/日)	120	133	0	0	4	75	200	301	400

大阪 (2)

			パーセンタイル値							
			5	10	25	50	75	90	95	
			5	10	25	50	75	90	95	
＜摂取量＞										
全体	エネルギー(kcal／日)	2092	532	1289	1444	1714	2061	2425	2814	3049
	たんぱく質(g／日)	84	25	48	54	66	81	99	117	128
	うち動物性(g／日)	47	20	19	24	33	44	58	73	84
	脂質(g／日)	63	23	29	35	46	60	77	94	105
	うち動物性(g／日)	32	16	10	14	20	30	41	55	63
	◆脂質エネルギー比	28.0	7.0	16.6	18.8	23.0	27.9	32.6	37.0	39.5
	炭水化物(g／日)	276	77	163	184	222	271	319	377	418
	カルシウム(mg／日)	538	255	211	251	354	493	684	873	1014
	鉄(mg／日)	11.7	3.9	6.1	7.0	8.9	11.3	13.9	16.9	18.9
	食塩(g／日)	12.5	4.8	6.1	7.1	9.0	11.8	15.2	18.7	21.5
	ビタミンA(IU／日)	2604	2070	673	883	1362	2150	3257	4583	5676
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.46	0.58	0.67	0.86	1.10	1.40	1.76	2.03
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.43	0.52	0.67	0.81	1.05	1.38	1.74	2.11	2.40
	ビタミンC(mg／日)	120	80	26	37	63	103	157	221	267
＜摂取量＞										
男性	エネルギー(kcal／日)	2316	530	1466	1639	1946	2297	2679	3016	3237
	たんぱく質(g／日)	92	25	54	61	74	90	107	126	137
	うち動物性(g／日)	52	21	22	27	37	49	64	80	90
	脂質(g／日)	67	24	33	38	50	65	83	99	110
	うち動物性(g／日)	35	17	12	16	23	33	45	59	68
	◆脂質エネルギー比	27.6	7.0	16.3	18.5	22.7	27.3	32.1	36.9	39.4
	炭水化物(g／日)	301	80	179	203	246	294	350	410	452
	カルシウム(mg／日)	539	256	218	261	349	492	685	874	1031
	鉄(mg／日)	12.5	4.0	6.5	7.6	9.7	12.1	14.9	17.9	20.1
	食塩(g／日)	13.5	5.0	6.9	7.8	9.8	12.9	16.3	20.1	22.6
	ビタミンA(IU／日)	2697	2160	691	931	1425	2226	3352	4858	5837
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.27	0.48	0.62	0.73	0.94	1.20	1.51	1.88	2.22
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.52	0.54	0.71	0.88	1.14	1.48	1.82	2.26	2.49
	ビタミンC(mg／日)	116	79	26	37	62	100	152	207	259
＜摂取量＞										
女性	エネルギー(kcal／日)	1889	444	1187	1350	1577	1872	2166	2461	2658
	たんぱく質(g／日)	76	21	44	50	61	74	89	106	115
	うち動物性(g／日)	42	17	17	22	29	40	52	65	73
	脂質(g／日)	58	22	27	32	42	56	72	87	97
	うち動物性(g／日)	29	15	9	13	19	27	37	50	58
	◆脂質エネルギー比	28.2	7.1	17.0	19.0	23.2	28.2	32.9	37.3	40.0
	炭水化物(g／日)	254	67	151	174	206	248	294	339	372
	カルシウム(mg／日)	537	255	203	244	356	494	680	869	1001
	鉄(mg／日)	11.0	3.7	5.7	6.6	8.4	10.6	13.1	15.7	17.6
	食塩(g／日)	11.6	4.5	5.7	6.6	8.4	11.0	14.1	17.5	20.0
	ビタミンA(IU／日)	2519	1982	651	838	1312	2087	3179	4416	5412
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.08	0.41	0.56	0.63	0.80	1.01	1.30	1.62	1.86
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.34	0.49	0.64	0.77	0.98	1.28	1.63	1.96	2.21
	ビタミンC(mg／日)	123	81	27	38	65	107	163	230	281

身体計測: 男1113人、女1305人、歩数: 男1041人、女1268人、年齢・摂取量: 男1294人、女1433人

兵庫(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.0	12.7	22	25	33	44	54	60	62
身長(cm)	161.2	8.9	147.5	150.0	154.8	160.4	168.0	173.0	176.0
体重(kg)	59.0	10.8	43.6	46.0	51.0	57.3	65.8	73.3	78.0
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.3	18.1	19.0	20.4	22.2	24.4	26.9	28.8
歩数(歩/日)	8772	4498	2884	3778	5539	8006	11206	14935	17047
<摂取量>									
米類(g/日)	166	84	41	62	109	162	213	272	309
いも類(g/日)	67	75	0	0	13	47	98	165	207
豆類(g/日)	65	67	0	0	15	48	99	159	195
果実類(g/日)	112	119	0	0	0	78	174	275	340
緑黄色野菜類(g/日)	95	82	2	10	34	74	132	206	243
その他の野菜類(g/日)	187	125	34	56	100	162	246	348	399
魚介類(g/日)	98	79	0	2	36	84	140	198	250
肉類(g/日)	90	72	0	13	35	79	125	180	227
卵類(g/日)	47	37	0	0	16	44	67	100	117
牛乳・乳製品(g/日)	113	130	0	0	2	57	200	290	350
男性 年齢(歳)	42.8	12.8	22	25	32	44	54	60	62
身長(cm)	168.1	6.4	157.8	160.0	164.0	168.0	172.0	176.5	179.0
体重(kg)	65.0	10.0	50.0	53.0	58.0	64.7	71.3	77.5	82.8
body mass index(kg/m ²)	22.9	3.0	18.5	19.4	20.8	22.8	24.6	26.7	28.1
歩数(歩/日)	9153	4820	2857	3764	5623	8250	11660	15270	18172
<摂取量>									
米類(g/日)	204	86	80	95	154	197	247	307	366
いも類(g/日)	66	71	0	0	17	45	97	164	206
豆類(g/日)	68	70	0	0	20	50	100	160	200
果実類(g/日)	93	107	0	0	0	65	150	250	302
緑黄色野菜類(g/日)	98	83	2	13	38	76	140	214	256
その他の野菜類(g/日)	192	128	39	59	107	165	252	349	403
魚介類(g/日)	108	85	0	5	45	92	150	224	272
肉類(g/日)	101	78	0	16	38	92	142	203	250
卵類(g/日)	53	39	0	5	22	48	75	109	125
牛乳・乳製品(g/日)	100	133	0	0	0	55	200	262	350
女性 年齢(歳)	43.2	12.6	22	25	33	44	54	60	62
身長(cm)	155.2	5.9	144.7	147.7	151.4	155.4	159.1	162.7	164.9
体重(kg)	53.8	8.6	41.7	44.0	48.0	52.8	58.0	65.0	71.2
body mass index(kg/m ²)	22.3	3.5	17.9	18.7	20.0	21.6	24.1	27.1	29.7
歩数(歩/日)	8441	4173	3049	3781	5432	7781	10645	14148	16202
<摂取量>									
米類(g/日)	132	66	41	53	82	125	172	210	246
いも類(g/日)	68	78	0	0	5	48	100	165	212
豆類(g/日)	62	63	0	0	10	47	97	157	190
果実類(g/日)	130	126	0	0	17	100	201	301	372
緑黄色野菜類(g/日)	91	82	2	10	32	72	127	199	230
その他の野菜類(g/日)	182	122	31	51	94	159	242	348	398
魚介類(g/日)	89	72	0	0	31	78	128	179	213
肉類(g/日)	80	64	0	10	32	70	115	163	208
卵類(g/日)	43	35	0	0	15	43	61	87	113
牛乳・乳製品(g/日)	125	125	0	0	5	100	205	300	356

兵庫 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2105	544	1321	1449	1691	2064	2447	2817	3093	
	たんぱく質(g／日)	82	23	48	54	66	80	96	115	126	
	うち動物性(g／日)	45	19	18	24	33	43	56	71	81	
	脂質(g／日)	64	24	30	35	47	62	78	95	108	
	うち動物性(g／日)	32	16	10	13	20	29	41	54	63	
	◆脂質エネルギー比	28.2	7.0	16.8	19.2	23.5	27.9	33.2	37.3	39.7	
	炭水化物(g／日)	280	78	164	187	225	272	328	383	420	
	カルシウム(mg／日)	546	252	205	251	362	518	686	882	1004	
	鉄(mg／日)	11.7	4.0	6.2	7.2	9.1	11.2	13.8	16.6	18.8	
	食塩(g／日)	12.7	4.9	6.3	7.2	9.3	11.9	15.5	19.6	22.3	
	ビタミンA(IU／日)	2587	2048	559	804	1378	2263	3246	4363	5535	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.16	0.45	0.60	0.69	0.85	1.07	1.38	1.75	2.06	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.41	0.50	0.67	0.81	1.05	1.36	1.70	2.02	2.30	
	ビタミンC(mg／日)	123	81	27	40	65	107	157	222	279	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2326	535	1497	1633	1969	2316	2677	3025	3314	
	たんぱく質(g／日)	90	24	54	61	74	89	103	122	131	
	うち動物性(g／日)	49	19	21	27	37	47	59	74	84	
	脂質(g／日)	68	25	32	39	50	65	83	102	116	
	うち動物性(g／日)	34	17	12	14	21	31	43	58	67	
	◆脂質エネルギー比	27.6	6.7	17.1	19.2	23.0	27.1	32.0	36.2	39.2	
	炭水化物(g／日)	307	78	188	211	254	306	355	409	450	
	カルシウム(mg／日)	548	254	204	256	370	520	675	891	1022	
	鉄(mg／日)	12.3	4.0	6.2	7.5	9.5	11.8	14.7	17.0	19.4	
	食塩(g／日)	13.5	5.1	6.9	7.9	9.9	12.5	16.2	20.5	23.4	
	ビタミンA(IU／日)	2586	1959	540	794	1397	2280	3334	4405	5533	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.24	0.46	0.63	0.74	0.90	1.16	1.50	1.87	2.18	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.48	0.51	0.71	0.86	1.12	1.44	1.76	2.12	2.37	
	ビタミンC(mg／日)	118	81	26	36	62	102	152	213	263	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1904	469	1233	1352	1587	1857	2180	2492	2732	
	たんぱく質(g／日)	76	21	44	51	61	73	88	105	116	
	うち動物性(g／日)	41	18	16	21	29	39	51	64	76	
	脂質(g／日)	60	22	29	33	44	59	73	89	99	
	うち動物性(g／日)	30	15	9	12	19	28	38	49	58	
	◆脂質エネルギー比	28.9	7.2	16.2	19.1	24.0	28.8	34.3	37.9	40.2	
	炭水化物(g／日)	255	70	149	171	208	250	296	349	375	
	カルシウム(mg／日)	544	249	205	247	354	517	691	870	995	
	鉄(mg／日)	11.1	3.9	6.0	6.9	8.5	10.6	13.0	15.9	17.9	
	食塩(g／日)	12.0	4.6	5.6	6.8	8.6	11.2	14.6	18.4	21.0	
	ビタミンA(IU／日)	2588	2128	613	844	1364	2233	3199	4259	5538	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.09	0.43	0.56	0.66	0.81	1.01	1.27	1.61	1.88	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.34	0.48	0.66	0.77	1.01	1.30	1.62	1.96	2.24	
	ビタミンC(mg／日)	127	80	29	42	67	113	162	234	295	

身体計測: 男549人、女639人、歩数: 男567人、女651人、年齢・摂取量: 男632人、女692人

奈良 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.3	12.0	22	26	33	42	52	59	61
身長(cm)	161.6	9.4	146.0	149.9	155.0	161.0	170.0	174.4	177.5
体重(kg)	59.6	12.1	43.6	46.4	51.3	58.1	65.2	74.4	78.6
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.6	18.0	18.9	20.4	22.2	24.4	26.9	28.2
歩数(歩/日)	8693	3973	3114	3919	5830	8126	10985	14076	16360
<摂取量>									
米類(g/日)	184	102	49	63	116	172	236	311	356
いも類(g/日)	60	65	0	0	5	45	83	144	200
豆類(g/日)	65	70	0	0	17	40	98	171	207
果実類(g/日)	104	125	0	0	0	74	146	259	353
緑黄色野菜類(g/日)	96	75	2	15	37	80	134	204	239
その他の野菜類(g/日)	175	111	29	57	96	155	232	323	416
魚介類(g/日)	96	80	0	5	32	81	137	202	266
肉類(g/日)	91	74	0	12	35	75	130	191	226
卵類(g/日)	53	42	0	0	19	52	76	110	123
牛乳・乳製品(g/日)	103	123	0	0	3	55	193	271	375
男性 年齢(歳)	41.7	12.1	21	25	31	42	52	59	61
身長(cm)	169.1	6.4	158.0	160.0	165.0	170.0	173.5	177.6	179.0
体重(kg)	66.5	11.9	52.0	55.0	59.5	65.0	72.0	78.5	82.8
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.8	18.9	19.7	21.0	22.8	24.9	27.0	28.2
歩数(歩/日)	9319	4272	3196	4328	6220	8778	11552	15384	17527
<摂取量>									
米類(g/日)	221	111	78	94	155	210	280	337	404
いも類(g/日)	61	67	0	0	3	43	88	153	208
豆類(g/日)	71	79	0	0	17	40	107	183	228
果実類(g/日)	88	109	0	0	0	65	134	251	336
緑黄色野菜類(g/日)	95	76	1	12	38	77	132	204	266
その他の野菜類(g/日)	194	123	38	60	105	171	254	348	476
魚介類(g/日)	106	82	2	16	37	91	155	217	273
肉類(g/日)	113	85	10	17	50	95	167	220	282
卵類(g/日)	57	44	0	9	21	57	80	113	131
牛乳・乳製品(g/日)	94	119	0	0	2	55	182	235	365
女性 年齢(歳)	42.8	11.8	23	26	34	42	53	58	62
身長(cm)	154.9	5.9	145.0	146.0	151.2	155.1	158.8	162.1	163.3
体重(kg)	53.2	8.1	40.2	43.9	47.7	52.0	58.0	64.8	67.6
body mass index(kg/m ²)	22.2	3.3	17.5	18.4	19.9	21.7	23.8	26.8	28.4
歩数(歩/日)	8115	3590	2981	3490	5632	7680	10275	12906	14822
<摂取量>									
米類(g/日)	148	79	41	60	89	147	186	242	296
いも類(g/日)	59	64	0	0	9	46	81	141	188
豆類(g/日)	60	61	0	0	16	40	90	160	193
果実類(g/日)	119	137	0	0	0	90	159	284	370
緑黄色野菜類(g/日)	96	75	2	15	37	84	142	204	228
その他の野菜類(g/日)	158	96	24	48	87	146	210	286	361
魚介類(g/日)	87	77	0	0	28	74	123	187	259
肉類(g/日)	71	53	0	3	30	64	104	142	161
卵類(g/日)	49	39	0	0	15	45	73	100	121
牛乳・乳製品(g/日)	113	126	0	0	4	60	200	287	384

奈良 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2143	551	1314	1543	1734	2097	2508	2905	3141
	たんぱく質(g／日)	85	25	48	55	66	83	101	118	127
	うち動物性(g／日)	46	20	18	23	33	44	57	71	85
	脂質(g／日)	64	23	30	36	48	62	77	94	107
	うち動物性(g／日)	31	15	10	13	19	28	40	52	60
	◆脂質エネルギー比	27.8	7.1	16.4	18.8	22.7	28.0	32.1	36.9	39.9
	炭水化物(g／日)	287	80	166	187	235	277	331	391	432
	カルシウム(mg／日)	584	290	210	265	369	521	733	1010	1147
	鉄(mg／日)	12.0	3.8	6.3	7.2	9.3	11.7	14.4	17.1	19.0
	食塩(g／日)	12.5	4.5	6.3	7.2	9.2	11.8	15.4	18.6	20.1
	ビタミンA(IU／日)	2613	1554	563	911	1591	2329	3309	4710	5769
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.43	0.61	0.69	0.87	1.10	1.44	1.72	1.97
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.42	0.50	0.69	0.84	1.05	1.37	1.71	2.11	2.39
	ビタミンC(mg／日)	121	81	27	44	67	100	150	230	286
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2427	545	1570	1721	2077	2394	2801	3130	3411
	たんぱく質(g／日)	95	25	52	58	80	94	112	126	143
	うち動物性(g／日)	52	21	22	27	39	49	64	80	92
	脂質(g／日)	70	25	32	40	53	67	83	102	117
	うち動物性(g／日)	35	17	11	15	22	33	46	59	64
	◆脂質エネルギー比	27.2	6.8	16.7	19.0	22.3	27.4	31.7	35.5	38.0
	炭水化物(g／日)	321	80	187	222	268	316	372	422	475
	カルシウム(mg／日)	594	299	209	266	366	533	764	1017	1154
	鉄(mg／日)	13.0	3.9	6.9	8.3	10.4	12.8	15.9	17.8	19.7
	食塩(g／日)	13.5	4.5	6.7	8.1	10.3	13.0	16.9	19.4	20.9
	ビタミンA(IU／日)	2670	1593	596	970	1601	2403	3309	4744	5905
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.31	0.44	0.61	0.73	1.00	1.30	1.55	1.89	2.22
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.56	0.53	0.72	0.87	1.19	1.54	1.90	2.30	2.58
	ビタミンC(mg／日)	117	72	28	43	68	105	147	215	276
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1876	404	1201	1360	1630	1840	2128	2372	2624
	たんぱく質(g／日)	75	20	45	52	62	73	88	103	112
	うち動物性(g／日)	41	17	17	19	30	38	51	66	72
	脂質(g／日)	58	20	28	35	44	56	71	84	91
	うち動物性(g／日)	27	13	9	12	17	26	35	44	52
	◆脂質エネルギー比	28.3	7.3	16.4	18.1	23.2	29.0	32.2	38.7	40.6
	炭水化物(g／日)	254	66	154	176	214	250	294	331	360
	カルシウム(mg／日)	574	281	208	261	372	507	720	1007	1139
	鉄(mg／日)	11.0	3.5	6.1	6.7	8.3	10.6	13.2	15.3	17.7
	食塩(g／日)	11.5	4.3	5.9	6.9	8.5	10.7	13.6	17.9	19.8
	ビタミンA(IU／日)	2559	1519	507	843	1566	2293	3311	4572	5772
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.06	0.38	0.61	0.68	0.77	0.95	1.24	1.64	1.81
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.30	0.44	0.65	0.80	0.98	1.23	1.57	1.88	2.17
	ビタミンC(mg／日)	125	89	27	44	64	96	162	255	299

身体計測: 男187人、女205人、歩数: 男193人、女209人、年齢・摂取量: 男201人、女213人

和歌山(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	41.6	11.5	25	27	32	41	50	59	62
身長(cm)	161.3	9.0	148.0	150.7	154.0	161.0	168.0	173.8	176.4
体重(kg)	59.1	11.3	43.5	45.5	50.5	57.5	67.5	73.0	78.0
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.2	18.4	18.8	20.3	22.2	24.4	26.6	27.7
歩数(歩/日)	6924	3343	2004	2991	4545	6506	9176	11587	13046
<摂取量>									
米類(g/日)	182	96	55	65	110	172	234	308	349
いも類(g/日)	67	65	0	0	17	50	94	146	189
豆類(g/日)	59	60	0	0	20	43	82	139	194
果実類(g/日)	93	111	0	0	0	65	150	252	311
緑黄色野菜類(g/日)	86	76	0	7	31	67	116	162	220
その他の野菜類(g/日)	188	113	56	74	110	164	234	334	418
魚介類(g/日)	100	81	0	0	41	84	148	209	250
肉類(g/日)	92	75	0	13	35	79	132	182	239
卵類(g/日)	39	37	0	0	11	30	58	88	113
牛乳・乳製品(g/日)	84	106	0	0	0	20	173	222	291
男性 年齢(歳)	41.4	11.5	25	27	32	42	49	59	63
身長(cm)	169.3	6.1	158.5	161.8	165.0	169.0	173.4	176.9	180.1
体重(kg)	67.3	9.9	53.7	55.0	61.0	67.5	72.0	78.2	80.4
body mass index(kg/m ²)	23.5	3.1	19.5	19.9	21.7	23.4	25.1	26.8	27.6
歩数(歩/日)	7233	3228	2025	3381	4735	6940	9463	11692	12706
<摂取量>									
米類(g/日)	223	99	90	110	163	200	285	348	405
いも類(g/日)	73	70	0	0	17	54	116	166	205
豆類(g/日)	68	71	0	5	20	46	86	162	226
果実類(g/日)	78	116	0	0	0	29	124	246	349
緑黄色野菜類(g/日)	92	76	0	7	40	73	132	167	266
その他の野菜類(g/日)	206	127	62	83	121	178	252	388	464
魚介類(g/日)	116	86	0	2	54	98	170	221	266
肉類(g/日)	106	83	6	17	38	94	150	224	266
卵類(g/日)	48	40	0	3	15	40	68	104	127
牛乳・乳製品(g/日)	73	104	0	0	0	11	133	235	282
女性 年齢(歳)	41.7	11.6	26	27	32	41	51	59	62
身長(cm)	155.2	5.4	146.2	148.9	151.5	155.0	158.6	163.1	164.1
体重(kg)	52.7	7.6	41.7	43.7	47.3	52.0	57.0	62.0	66.1
body mass index(kg/m ²)	21.9	3.1	17.8	18.5	19.4	21.6	23.7	25.9	28.3
歩数(歩/日)	6680	3427	1795	2648	4316	5880	9154	11594	13316
<摂取量>									
米類(g/日)	144	77	45	57	85	124	196	250	282
いも類(g/日)	62	59	0	0	17	50	86	141	177
豆類(g/日)	52	47	0	0	15	40	80	109	152
果実類(g/日)	106	106	0	0	0	80	170	258	308
緑黄色野菜類(g/日)	80	75	0	6	29	62	108	161	212
その他の野菜類(g/日)	172	97	54	70	109	154	220	314	372
魚介類(g/日)	85	73	0	0	31	78	124	170	220
肉類(g/日)	80	65	0	10	33	67	112	155	182
卵類(g/日)	31	31	0	0	4	23	46	73	93
牛乳・乳製品(g/日)	94	107	0	0	0	55	180	220	310

和歌山(2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2059	556	1189	1380	1689	2024	2420	2844	3072
	たんぱく質(g／日)	82	29	45	50	62	79	99	117	132
	うち動物性(g／日)	45	23	15	20	29	42	59	74	86
	脂質(g／日)	59	21	26	33	44	57	72	88	98
	うち動物性(g／日)	30	15	9	12	19	29	38	49	58
	◆脂質エネルギー比	26.6	6.4	15.9	17.7	22.7	27.0	30.7	34.5	37.0
	炭水化物(g／日)	281	83	155	184	222	270	327	395	428
	カルシウム(mg／日)	490	218	199	234	334	445	608	789	966
	鉄(mg／日)	11.3	4.0	5.7	6.7	8.6	10.7	13.6	16.1	19.3
	食塩(g／日)	12.7	5.4	5.0	6.6	8.7	11.9	15.9	20.4	22.9
	ビタミンA(IU／日)	2505	1736	561	739	1368	2150	3242	4260	5382
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.21	0.54	0.57	0.70	0.84	1.07	1.36	1.92	2.47
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.34	0.52	0.56	0.71	0.97	1.33	1.64	2.06	2.26
	ビタミンC(mg／日)	107	68	32	40	57	98	132	190	240
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2351	550	1425	1599	2005	2349	2744	3069	3247
	たんぱく質(g／日)	94	29	52	60	74	88	113	128	162
	うち動物性(g／日)	52	24	20	28	34	49	66	82	109
	脂質(g／日)	66	22	31	34	47	65	80	98	105
	うち動物性(g／日)	34	15	12	16	22	32	41	56	64
	◆脂質エネルギー比	26.5	6.1	16.1	19.0	22.8	26.4	30.3	34.5	36.7
	炭水化物(g／日)	313	84	201	216	248	311	366	413	472
	カルシウム(mg／日)	522	241	209	237	356	471	651	911	1012
	鉄(mg／日)	12.7	4.3	5.9	7.3	9.7	12.6	14.9	19.0	21.3
	食塩(g／日)	14.1	5.5	6.2	7.9	10.0	13.3	17.4	21.6	25.5
	ビタミンA(IU／日)	2792	1947	579	886	1590	2419	3597	4737	6163
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.31	0.58	0.69	0.74	0.92	1.20	1.49	2.24	2.77
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.50	0.58	0.70	0.84	1.06	1.46	1.82	2.25	2.41
	ビタミンC(mg／日)	108	72	39	42	58	96	130	196	238
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1796	414	1051	1280	1543	1811	2056	2285	2502
	たんぱく質(g／日)	72	24	38	47	56	70	84	102	112
	うち動物性(g／日)	39	21	13	15	24	35	49	67	75
	脂質(g／日)	52	18	21	29	42	51	63	74	81
	うち動物性(g／日)	26	14	6	9	15	27	33	42	47
	◆脂質エネルギー比	26.6	6.6	15.3	17.4	22.6	27.5	31.2	34.5	37.2
	炭水化物(g／日)	252	69	142	161	209	250	288	339	385
	カルシウム(mg／日)	462	192	183	231	319	431	587	711	813
	鉄(mg／日)	10.0	3.2	5.6	6.5	7.6	9.2	12.2	15.1	16.1
	食塩(g／日)	11.5	5.1	4.8	5.9	7.9	10.6	14.0	19.3	21.3
	ビタミンA(IU／日)	2247	1484	468	735	1180	2039	2947	4003	4476
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.12	0.49	0.51	0.63	0.81	1.01	1.26	1.64	2.26
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.19	0.42	0.52	0.58	0.90	1.17	1.47	1.76	1.88
	ビタミンC(mg／日)	106	64	30	35	57	99	143	189	243

身体計測: 男87人、女112人、歩数: 男91人、女115人、年齢・摂取量: 男116人、女129人

鳥取(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	45.8	11.0	25	31	38	46	53	62	63
身長(cm)	160.0	9.2	146.6	148.3	151.9	159.3	166.6	173.0	175.4
体重(kg)	59.3	10.3	44.1	45.6	51.1	57.8	67.9	72.8	76.6
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.0	18.3	19.2	20.9	22.6	25.1	26.9	28.8
歩数(歩/日)	7588	3485	2669	3282	4901	7529	9845	12563	14247
<摂取量>									
米類(g/日)	176	81	53	72	117	166	224	286	312
いも類(g/日)	65	61	0	0	20	59	86	144	209
豆類(g/日)	81	70	0	8	25	68	123	186	233
果実類(g/日)	117	145	0	0	0	65	170	318	425
緑黄色野菜類(g/日)	96	71	13	20	40	75	151	202	233
その他の野菜類(g/日)	217	116	44	81	130	212	288	353	415
魚介類(g/日)	126	100	0	16	51	107	178	247	318
肉類(g/日)	71	59	0	0	21	59	110	150	169
卵類(g/日)	47	39	0	0	10	45	75	100	123
牛乳・乳製品(g/日)	109	119	0	0	0	63	202	303	345
男性 年齢(歳)	46.1	10.5	27	30	40	46	53	62	63
身長(cm)	167.8	7.5	149.4	158.6	163.2	169.1	172.9	175.9	179.4
体重(kg)	67.0	8.9	47.2	53.3	61.9	68.3	71.9	76.5	79.9
body mass index(kg/m ²)	23.8	2.8	19.0	19.5	21.7	24.1	25.6	27.1	28.8
歩数(歩/日)	7855	3751	2259	2830	4925	7558	10173	13527	15209
<摂取量>									
米類(g/日)	209	83	76	84	152	209	269	312	351
いも類(g/日)	60	57	0	0	17	53	81	139	189
豆類(g/日)	85	76	0	4	26	66	122	193	249
果実類(g/日)	97	163	0	0	0	17	125	311	529
緑黄色野菜類(g/日)	92	70	6	18	38	65	152	185	214
その他の野菜類(g/日)	219	116	31	58	122	235	304	350	402
魚介類(g/日)	147	112	4	31	66	137	183	259	385
肉類(g/日)	82	64	0	1	34	80	125	159	205
卵類(g/日)	51	40	0	0	11	47	79	108	125
牛乳・乳製品(g/日)	82	106	0	0	0	10	174	243	310
女性 年齢(歳)	45.6	11.5	23	32	36	46	54	62	63
身長(cm)	154.8	6.0	146.2	146.8	149.7	153.3	159.8	163.2	165.4
体重(kg)	54.2	7.7	42.5	45.2	49.3	53.6	58.7	64.9	69.4
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.0	18.3	18.7	20.5	22.1	24.4	26.9	29.1
歩数(歩/日)	7406	3311	3015	3280	4871	7383	9752	11752	13843
<摂取量>									
米類(g/日)	143	64	48	55	91	141	185	223	270
いも類(g/日)	71	64	0	0	21	60	87	177	219
豆類(g/日)	78	65	0	8	23	68	128	172	222
果実類(g/日)	136	122	0	0	8	125	203	328	381
緑黄色野菜類(g/日)	99	71	14	21	42	79	149	220	233
その他の野菜類(g/日)	216	117	61	90	135	195	271	353	460
魚介類(g/日)	106	84	0	3	48	88	160	227	269
肉類(g/日)	60	52	0	0	13	50	103	134	157
卵類(g/日)	42	37	0	0	8	36	71	94	125
牛乳・乳製品(g/日)	136	125	0	0	5	100	230	310	364

鳥取 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2044	499	1303	1440	1713	1973	2308	2655	3038	
	たんぱく質(g／日)	84	23	52	59	68	82	94	114	131	
	うち動物性(g／日)	46	19	22	24	32	45	56	70	83	
	脂質(g／日)	58	23	25	31	43	52	73	89	103	
	うち動物性(g／日)	29	15	11	14	18	26	37	49	60	
	◆脂質エネルギー比	26.2	7.3	12.9	17.4	21.3	26.1	30.9	35.8	38.0	
	炭水化物(g／日)	277	70	167	195	236	268	313	375	405	
	カルシウム(mg／日)	569	224	267	329	403	538	684	849	1009	
	鉄(mg／日)	12.3	3.9	7.1	8.2	9.6	11.6	14.2	17.3	19.1	
	食塩(g／日)	13.3	4.5	7.5	8.3	9.9	12.7	16.2	18.7	20.7	
	ビタミンA(IU／日)	2696	2075	740	911	1428	2282	3366	4549	6040	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.16	0.40	0.66	0.74	0.87	1.08	1.35	1.74	1.99	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.47	0.45	0.84	0.98	1.14	1.38	1.70	2.04	2.35	
	ビタミンC(mg／日)	130	70	43	59	80	109	172	225	259	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2237	524	1473	1628	1893	2170	2507	2978	3236	
	たんぱく質(g／日)	91	24	57	65	75	90	101	127	136	
	うち動物性(g／日)	52	21	24	26	36	48	64	82	90	
	脂質(g／日)	61	25	23	35	45	55	74	98	107	
	うち動物性(g／日)	31	17	11	16	20	27	38	59	65	
	◆脂質エネルギー比	25.7	7.3	11.5	17.0	20.2	25.4	30.9	35.6	36.9	
	炭水化物(g／日)	295	71	179	215	253	287	348	390	426	
	カルシウム(mg／日)	540	208	273	333	377	493	647	842	1017	
	鉄(mg／日)	12.6	3.8	7.1	8.2	10.3	12.4	14.9	17.7	19.4	
	食塩(g／日)	13.7	4.7	7.9	8.8	10.2	12.8	17.2	19.1	21.0	
	ビタミンA(IU／日)	2424	1745	535	796	1277	2100	3333	4353	4906	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.20	0.45	0.70	0.74	0.92	1.09	1.43	1.96	2.18	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.50	0.48	0.87	0.99	1.12	1.36	1.82	2.25	2.48	
	ビタミンC(mg／日)	123	68	22	57	79	106	151	219	267	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1850	388	1235	1370	1566	1848	2134	2349	2442	
	たんぱく質(g／日)	77	18	49	54	65	77	88	97	104	
	うち動物性(g／日)	41	14	20	22	29	41	51	60	64	
	脂質(g／日)	55	21	25	29	42	50	67	86	96	
	うち動物性(g／日)	27	14	11	12	17	25	34	45	59	
	◆脂質エネルギー比	26.6	7.4	13.8	17.6	21.8	26.2	31.1	36.4	40.4	
	炭水化物(g／日)	259	64	166	178	219	249	297	354	382	
	カルシウム(mg／日)	599	237	236	303	411	602	736	873	1002	
	鉄(mg／日)	12.0	3.9	6.5	8.1	9.4	11.2	13.8	16.9	19.4	
	食塩(g／日)	12.8	4.2	7.2	7.9	9.7	12.1	15.7	18.0	20.1	
	ビタミンA(IU／日)	2968	2341	760	1018	1658	2462	3519	4964	6988	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.11	0.35	0.64	0.71	0.85	1.04	1.33	1.59	1.79	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.44	0.41	0.77	0.93	1.14	1.40	1.67	1.93	2.15	
	ビタミンC(mg／日)	137	71	45	60	82	111	181	236	272	

身体計測: 男40人、女60人、歩数: 男41人、女60人、年齢・摂取量: 男72人、女72人

島根 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	44.7	12.8	23	25	34	47	55	61	63
身長(cm)	159.6	8.4	146.0	149.1	153.5	159.6	166.2	170.5	174.2
体重(kg)	58.6	9.9	42.5	46.5	51.5	57.3	64.5	72.0	77.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.1	18.1	19.0	21.3	22.9	24.7	26.9	27.8
歩数(歩/日)	7515	3476	2357	3700	4898	6980	9530	12689	14401
<摂取量>									
米類(g/日)	199	90	82	95	135	184	247	316	351
いも類(g/日)	63	69	0	0	15	45	96	152	233
豆類(g/日)	84	69	0	1	22	80	123	191	222
果実類(g/日)	96	106	0	0	0	75	150	253	335
緑黄色野菜類(g/日)	106	88	7	15	37	85	149	225	266
その他の野菜類(g/日)	200	122	31	56	105	179	286	365	433
魚介類(g/日)	124	93	0	16	60	107	176	223	260
肉類(g/日)	58	53	0	0	15	48	89	124	153
卵類(g/日)	50	36	0	0	23	51	73	100	113
牛乳・乳製品(g/日)	117	133	0	0	0	62	200	301	400
男性 年齢(歳)	44.6	12.8	23	25	33	47	56	61	62
身長(cm)	166.4	5.7	158.2	159.3	162.0	166.5	170.2	174.3	176.3
体重(kg)	64.3	8.7	50.6	54.2	57.2	64.2	70.1	76.3	81.6
body mass index(kg/m ²)	23.2	2.7	18.5	19.8	21.5	23.1	24.8	27.1	28.0
歩数(歩/日)	7484	3709	2004	3684	4610	6893	9501	12949	14434
<摂取量>									
米類(g/日)	234	99	92	110	163	231	300	348	423
いも類(g/日)	63	68	0	0	18	40	97	145	206
豆類(g/日)	83	66	0	0	20	80	126	180	217
果実類(g/日)	79	105	0	0	0	43	105	256	339
緑黄色野菜類(g/日)	103	97	3	14	34	79	144	241	320
その他の野菜類(g/日)	200	130	30	63	98	175	276	378	451
魚介類(g/日)	139	105	6	26	65	126	193	234	325
肉類(g/日)	64	59	0	0	19	50	90	134	201
卵類(g/日)	52	37	0	0	25	50	82	100	119
牛乳・乳製品(g/日)	104	131	0	0	0	50	200	222	387
女性 年齢(歳)	44.7	12.8	23	24	34	47	55	60	64
身長(cm)	153.9	5.6	144.6	146.4	149.7	154.3	157.2	161.1	163.5
体重(kg)	53.8	8.2	41.7	43.3	49.5	52.8	58.6	63.5	67.8
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.4	17.3	18.5	20.8	22.4	24.5	26.9	27.9
歩数(歩/日)	7546	3245	3151	3767	4991	6998	9531	11114	14654
<摂取量>									
米類(g/日)	163	62	62	89	123	161	197	250	267
いも類(g/日)	64	70	0	0	12	49	88	155	242
豆類(g/日)	85	71	0	4	23	80	122	200	230
果実類(g/日)	114	104	0	0	29	87	170	253	332
緑黄色野菜類(g/日)	108	79	6	17	45	93	156	219	256
その他の野菜類(g/日)	200	113	41	53	115	185	290	334	409
魚介類(g/日)	109	76	0	2	58	100	165	204	252
肉類(g/日)	51	45	0	0	5	46	86	114	126
卵類(g/日)	48	34	0	0	22	52	61	100	110
牛乳・乳製品(g/日)	129	134	0	0	0	103	203	320	403

島根 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2021	523	1248	1357	1661	1955	2368	2784	2962	
	たんぱく質(g／日)	82	24	48	55	67	79	97	112	127	
	うち動物性(g／日)	44	19	16	23	32	41	54	67	79	
	脂質(g／日)	54	21	21	27	39	51	66	80	95	
	うち動物性(g／日)	27	15	7	10	17	26	36	46	56	
	◆脂質エネルギー比	24.8	7.0	12.5	14.3	20.0	25.2	29.2	33.1	36.1	
	炭水化物(g／日)	281	82	170	190	221	261	326	399	443	
	カルシウム(mg／日)	572	247	250	290	402	530	708	911	993	
	鉄(mg／日)	12.3	3.9	6.8	7.3	9.4	12.0	14.4	17.7	19.1	
	食塩(g／日)	13.3	5.1	7.3	8.1	10.2	11.9	15.9	20.8	22.7	
	ビタミンA(IU／日)	2674	1682	672	905	1520	2284	3593	4927	5948	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.09	0.37	0.56	0.63	0.83	1.06	1.31	1.56	1.76	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.42	0.47	0.74	0.85	1.08	1.37	1.72	2.01	2.30	
	ビタミンC(mg／日)	126	82	28	42	65	108	171	242	267	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2204	550	1317	1487	1775	2164	2608	2927	3092	
	たんぱく質(g／日)	88	25	54	59	71	84	100	123	134	
	うち動物性(g／日)	48	20	23	27	33	45	56	72	84	
	脂質(g／日)	54	20	25	33	39	51	71	80	93	
	うち動物性(g／日)	29	15	7	12	18	27	39	51	56	
	◆脂質エネルギー比	23.9	6.4	12.3	15.2	19.5	24.1	28.1	31.8	34.4	
	炭水化物(g／日)	304	90	175	190	236	287	376	428	465	
	カルシウム(mg／日)	555	235	234	276	402	488	696	912	933	
	鉄(mg／日)	12.6	4.4	5.9	7.2	9.3	12.1	15.4	18.9	20.8	
	食塩(g／日)	13.9	5.5	7.3	8.2	10.1	11.8	17.7	21.8	23.3	
	ビタミンA(IU／日)	2595	1820	570	828	1330	2175	3527	4904	5902	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.13	0.42	0.54	0.63	0.83	1.09	1.38	1.67	1.93	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.48	0.51	0.73	0.87	1.10	1.47	1.73	2.26	2.42	
	ビタミンC(mg／日)	118	89	19	32	57	99	156	249	278	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1834	419	1140	1297	1585	1795	2021	2372	2679	
	たんぱく質(g／日)	77	21	45	52	64	74	90	103	112	
	うち動物性(g／日)	40	17	12	17	29	39	49	64	68	
	脂質(g／日)	53	23	20	25	36	52	65	85	103	
	うち動物性(g／日)	26	14	6	9	14	25	33	44	52	
	◆脂質エネルギー比	25.7	7.6	13.0	13.9	21.1	26.9	30.7	34.5	39.2	
	炭水化物(g／日)	257	66	166	186	216	247	297	335	362	
	カルシウム(mg／日)	589	258	256	295	399	557	727	917	1032	
	鉄(mg／日)	12.0	3.4	6.9	7.5	9.6	11.8	14.2	16.6	18.1	
	食塩(g／日)	12.7	4.5	7.1	7.9	10.2	11.9	14.7	18.7	21.0	
	ビタミンA(IU／日)	2755	1535	758	1019	1651	2369	3751	5146	5966	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.05	0.30	0.58	0.65	0.83	1.04	1.24	1.48	1.66	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.36	0.42	0.69	0.81	1.07	1.31	1.71	1.92	2.01	
	ビタミンC(mg／日)	134	73	36	51	79	118	181	241	266	

身体計測: 男82人、女97人、歩数: 男103人、女103人、年齢・摂取量: 男108人、女106人

岡山(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	45.1	12.8	23	26	35	47	56	61	63
身長(cm)	160.0	8.8	146.9	149.3	153.5	159.0	166.3	172.0	175.8
体重(kg)	58.2	10.4	43.0	45.6	50.0	57.0	65.0	72.6	76.5
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.3	18.0	18.7	20.3	22.4	24.7	26.7	28.5
歩数(歩/日)	7468	4151	2516	3141	4667	6645	9689	12521	14824
<摂取量>									
米類(g/日)	190	98	50	82	123	176	246	317	377
いも類(g/日)	60	69	0	0	10	40	90	150	200
豆類(g/日)	69	68	0	0	20	50	100	160	202
果実類(g/日)	126	159	0	0	0	75	190	320	403
緑黄色野菜類(g/日)	93	74	5	15	40	72	128	197	231
その他の野菜類(g/日)	211	136	48	70	122	184	267	390	488
魚介類(g/日)	103	88	0	1	34	82	147	220	284
肉類(g/日)	74	63	0	0	24	62	108	160	194
卵類(g/日)	43	35	0	0	15	44	59	88	109
牛乳・乳製品(g/日)	94	127	0	0	0	51	180	233	347
男性 年齢(歳)	44.4	12.9	22	25	34	46	56	61	63
身長(cm)	167.6	6.5	156.4	159.0	163.2	167.3	172.0	176.0	179.3
体重(kg)	64.3	9.6	49.9	51.6	57.0	64.0	70.5	76.5	80.0
body mass index(kg/m ²)	22.9	3.2	17.8	18.8	20.9	22.8	24.9	26.5	28.0
歩数(歩/日)	7761	4675	2312	2900	4983	7000	9962	13166	15241
<摂取量>									
米類(g/日)	235	106	73	110	165	230	288	377	413
いも類(g/日)	59	67	0	0	14	34	90	155	200
豆類(g/日)	72	68	0	4	22	52	103	167	204
果実類(g/日)	101	137	0	0	0	65	160	265	377
緑黄色野菜類(g/日)	93	75	5	20	40	70	132	204	240
その他の野菜類(g/日)	220	139	55	77	129	188	273	409	509
魚介類(g/日)	118	97	0	0	41	100	171	265	316
肉類(g/日)	83	67	0	5	32	69	120	178	218
卵類(g/日)	46	37	0	0	18	44	62	95	118
牛乳・乳製品(g/日)	79	123	0	0	0	20	125	205	296
女性 年齢(歳)	45.7	12.6	23	26	36	48	56	61	63
身長(cm)	154.5	5.6	145.0	147.0	151.0	154.5	158.5	161.0	164.0
体重(kg)	53.8	8.5	41.5	44.0	47.5	52.7	58.5	66.0	69.0
body mass index(kg/m ²)	22.5	3.4	18.0	18.6	19.8	22.2	24.6	26.9	29.0
歩数(歩/日)	7256	3718	2713	3337	4625	6459	9544	12000	14268
<摂取量>									
米類(g/日)	152	72	44	62	100	148	194	246	270
いも類(g/日)	61	70	0	0	8	42	90	147	199
豆類(g/日)	66	68	0	0	14	49	95	151	201
果実類(g/日)	147	173	0	0	0	110	220	340	440
緑黄色野菜類(g/日)	92	74	5	11	40	76	126	195	227
その他の野菜類(g/日)	204	132	48	63	114	181	259	372	445
魚介類(g/日)	90	77	0	1	31	75	128	194	253
肉類(g/日)	66	58	0	0	17	53	100	145	176
卵類(g/日)	40	33	0	0	12	40	58	80	103
牛乳・乳製品(g/日)	107	129	0	0	2	55	200	272	360

岡山 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
＜摂取量＞											
全体	エネルギー(kcal／日)	2046	560	1197	1340	1628	2005	2421	2784	3038	
	たんぱく質(g／日)	80	25	45	50	62	77	94	115	125	
	うち動物性(g／日)	42	19	15	20	28	39	52	69	79	
	脂質(g／日)	57	23	25	30	40	54	71	87	97	
	うち動物性(g／日)	27	15	8	11	16	25	35	47	57	
	◆脂質エネルギー比	25.8	7.0	15.0	17.2	20.6	25.4	30.6	34.5	37.7	
	炭水化物(g／日)	286	84	162	185	223	277	340	396	444	
	カルシウム(mg／日)	537	265	208	251	343	481	668	900	1050	
	鉄(mg／日)	11.8	4.0	6.2	7.1	8.8	11.1	14.3	17.1	18.7	
	食塩(g／日)	13.1	5.2	6.2	7.4	9.4	12.4	15.8	19.4	22.9	
	ビタミンA(IU／日)	2563	2104	584	878	1421	2183	3112	4541	5411	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.11	0.43	0.57	0.65	0.80	1.02	1.34	1.66	1.88	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.36	0.52	0.64	0.75	1.00	1.29	1.65	2.03	2.29	
	ビタミンC(mg／日)	127	80	33	43	70	112	168	227	286	
＜摂取量＞											
男性	エネルギー(kcal／日)	2305	542	1474	1620	1929	2307	2655	3013	3276	
	たんぱく質(g／日)	88	25	49	56	71	85	104	121	133	
	うち動物性(g／日)	46	20	18	24	31	43	59	75	80	
	脂質(g／日)	61	23	27	34	43	59	76	90	101	
	うち動物性(g／日)	30	16	10	13	18	27	38	51	59	
	◆脂質エネルギー比	25.0	6.8	14.6	16.4	20.1	24.9	29.6	33.3	35.6	
	炭水化物(g／日)	319	87	188	214	262	309	369	442	481	
	カルシウム(mg／日)	540	259	223	270	358	497	659	855	1093	
	鉄(mg／日)	12.6	4.1	6.8	7.8	9.7	12.4	15.2	17.8	18.9	
	食塩(g／日)	14.3	5.4	6.4	8.2	10.4	13.9	17.2	21.4	24.5	
	ビタミンA(IU／日)	2627	2071	597	952	1433	2200	3297	4819	5659	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.20	0.45	0.63	0.69	0.89	1.13	1.39	1.77	2.12	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.44	0.49	0.69	0.86	1.07	1.41	1.75	2.08	2.36	
	ビタミンC(mg／日)	118	74	32	40	67	102	155	209	256	
＜摂取量＞											
女性	エネルギー(kcal／日)	1826	474	1136	1238	1481	1804	2105	2441	2684	
	たんぱく質(g／日)	72	22	40	47	57	70	86	103	115	
	うち動物性(g／日)	38	18	14	17	26	35	48	62	74	
	脂質(g／日)	54	22	23	28	38	51	67	82	94	
	うち動物性(g／日)	25	14	7	10	15	23	32	43	52	
	◆脂質エネルギー比	26.4	7.1	15.3	17.7	21.2	26.0	31.3	35.7	38.0	
	炭水化物(g／日)	257	71	150	172	209	255	296	361	386	
	カルシウム(mg／日)	534	271	189	242	335	475	670	925	1042	
	鉄(mg／日)	11.0	3.8	5.9	6.7	8.4	10.3	13.3	16.2	18.3	
	食塩(g／日)	12.1	4.8	5.8	7.1	8.7	11.4	14.2	18.1	20.3	
	ビタミンA(IU／日)	2509	2133	558	813	1404	2166	3009	4406	5093	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.03	0.40	0.54	0.61	0.76	0.93	1.26	1.56	1.79	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.30	0.53	0.59	0.71	0.93	1.22	1.57	1.97	2.27	
	ビタミンC(mg／日)	135	85	33	45	74	120	173	238	295	

身体計測: 男262人、女358人、歩数: 男259人、女358人、年齢・摂取量: 男335人、女394人

広島(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.1	12.6	22	25	33	43	54	60	62
身長(cm)	160.9	9.0	147.7	150.0	154.0	160.0	167.5	173.3	176.8
体重(kg)	58.5	10.4	43.0	46.1	51.0	57.0	65.0	72.0	78.0
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.2	17.9	18.7	20.3	22.3	24.4	26.9	28.1
歩数(歩/日)	8150	4352	2437	3242	5257	7523	10267	13369	16257
＜摂取量＞									
米類(g/日)	172	88	45	66	110	164	221	289	334
いも類(g/日)	71	82	0	0	13	48	104	169	221
豆類(g/日)	73	70	0	0	22	56	107	164	200
果実類(g/日)	113	141	0	0	0	70	167	280	382
緑黄色野菜類(g/日)	92	78	6	15	34	76	122	188	242
その他の野菜類(g/日)	200	134	41	59	104	175	261	364	450
魚介類(g/日)	97	80	0	0	31	82	141	196	253
肉類(g/日)	87	65	0	14	40	78	120	177	216
卵類(g/日)	48	39	0	0	15	46	69	98	119
牛乳・乳製品(g/日)	102	126	0	0	0	55	200	280	355
男性 年齢(歳)	43.4	12.5	22	26	34	43	54	61	63
身長(cm)	168.0	6.9	157.4	159.4	163.0	168.0	172.9	177.5	180.0
体重(kg)	65.1	9.5	51.0	53.1	58.6	65.0	70.0	77.7	82.6
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.0	18.6	19.7	20.8	22.8	24.8	27.1	28.1
歩数(歩/日)	8587	4987	2201	3055	5252	7677	10839	14974	19545
＜摂取量＞									
米類(g/日)	211	91	82	94	148	205	265	332	369
いも類(g/日)	72	83	0	0	17	47	104	169	220
豆類(g/日)	80	80	0	1	26	55	115	185	236
果実類(g/日)	106	148	0	0	0	65	156	289	418
緑黄色野菜類(g/日)	94	82	6	14	37	76	123	188	252
その他の野菜類(g/日)	209	140	44	69	113	178	274	388	472
魚介類(g/日)	116	87	0	8	50	109	157	228	306
肉類(g/日)	95	69	10	17	45	86	135	191	225
卵類(g/日)	54	42	0	0	22	52	75	105	125
牛乳・乳製品(g/日)	86	120	0	0	0	30	155	247	309
女性 年齢(歳)	42.9	12.7	23	25	33	43	54	60	62
身長(cm)	154.9	5.5	146.0	148.0	151.2	155.0	158.7	162.0	164.1
体重(kg)	53.1	7.7	42.0	44.0	48.1	52.2	57.0	63.0	67.2
body mass index(kg/m ²)	22.2	3.3	17.6	18.4	19.8	21.7	23.9	26.5	28.3
歩数(歩/日)	7789	3715	2775	3376	5268	7412	9932	12579	14298
＜摂取量＞									
米類(g/日)	138	68	37	49	90	135	180	224	252
いも類(g/日)	70	81	0	0	8	50	104	171	221
豆類(g/日)	67	60	0	0	19	57	100	151	181
果実類(g/日)	120	135	0	0	0	90	170	278	375
緑黄色野菜類(g/日)	89	75	5	14	32	75	121	188	234
その他の野菜類(g/日)	191	127	40	53	95	173	253	357	415
魚介類(g/日)	80	70	0	0	27	67	120	175	213
肉類(g/日)	80	61	0	2	33	73	110	162	203
卵類(g/日)	44	35	0	0	15	44	63	90	112
牛乳・乳製品(g/日)	116	129	0	0	0	68	200	300	384

広島(2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2065	556	1230	1385	1674	2007	2400	2839	3111	
	たんぱく質(g／日)	82	24	47	51	65	80	97	116	127	
	うち動物性(g／日)	44	19	16	21	30	42	55	70	80	
	脂質(g／日)	60	24	26	33	43	58	73	92	105	
	うち動物性(g／日)	30	16	9	13	19	27	38	48	60	
	◆脂質エネルギー比	26.9	7.3	15.0	18.0	21.9	26.7	31.6	36.7	38.7	
	炭水化物(g／日)	280	82	162	183	221	270	328	389	432	
	カルシウム(mg／日)	548	253	220	266	367	494	688	882	1031	
	鉄(mg／日)	12.1	4.2	6.3	7.1	8.9	11.6	14.5	17.3	19.5	
	食塩(g／日)	12.9	5.0	6.3	7.2	9.3	12.2	15.7	19.5	21.8	
	ビタミンA(IU／日)	2577	2083	629	859	1377	2257	3224	4309	5366	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.45	0.60	0.68	0.85	1.09	1.40	1.77	2.00	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.41	0.52	0.70	0.79	1.05	1.36	1.72	2.09	2.32	
	ビタミンC(mg／日)	127	84	31	44	72	108	164	230	288	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2334	546	1459	1699	1941	2265	2666	3095	3306	
	たんぱく質(g／日)	92	24	53	61	75	91	108	123	135	
	うち動物性(g／日)	49	19	19	25	35	47	60	77	84	
	脂質(g／日)	65	25	28	36	48	62	81	101	113	
	うち動物性(g／日)	33	16	11	15	21	30	41	54	66	
	◆脂質エネルギー比	26.4	7.1	14.7	18.0	21.1	26.3	30.9	36.0	38.4	
	炭水化物(g／日)	312	85	189	211	250	304	366	427	470	
	カルシウム(mg／日)	567	262	231	278	383	510	707	912	1125	
	鉄(mg／日)	13.0	4.4	6.8	7.7	10.0	12.8	15.6	18.5	21.6	
	食塩(g／日)	14.1	5.2	6.9	8.0	10.2	13.4	17.2	21.0	23.5	
	ビタミンA(IU／日)	2641	2041	591	837	1366	2349	3274	4420	5808	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.27	0.46	0.65	0.74	0.94	1.19	1.52	1.90	2.13	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.52	0.56	0.70	0.86	1.12	1.45	1.85	2.25	2.52	
	ビタミンC(mg／日)	128	87	31	41	72	109	156	244	302	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1834	451	1173	1284	1535	1799	2097	2400	2677	
	たんぱく質(g／日)	74	21	45	48	58	73	86	100	111	
	うち動物性(g／日)	39	17	15	19	26	38	49	60	71	
	脂質(g／日)	56	22	24	30	40	54	68	85	99	
	うち動物性(g／日)	27	15	8	11	17	26	35	45	54	
	◆脂質エネルギー比	27.4	7.4	15.1	18.0	22.7	27.2	31.9	37.2	39.5	
	炭水化物(g／日)	253	68	155	168	206	248	296	340	367	
	カルシウム(mg／日)	531	244	212	251	351	487	682	851	994	
	鉄(mg／日)	11.2	3.8	6.1	6.9	8.3	10.9	13.3	16.1	18.9	
	食塩(g／日)	11.9	4.5	6.0	6.7	8.5	11.2	14.5	17.4	20.0	
	ビタミンA(IU／日)	2522	2119	662	867	1383	2201	3146	4233	5118	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.08	0.42	0.57	0.64	0.78	0.99	1.29	1.64	1.94	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.33	0.47	0.67	0.77	1.00	1.27	1.61	1.92	2.11	
	ビタミンC(mg／日)	127	82	30	45	71	107	170	224	279	

身体計測: 男382人、女458人、歩数: 男400人、女485人、年齢・摂取量: 男426人、女496人

山口 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	45.8	12.3	22	24	38	48	55	61	63
身長(cm)	158.8	8.5	145.7	148.8	152.5	157.8	165.0	170.4	174.0
体重(kg)	57.6	9.9	42.7	45.4	50.5	57.0	64.0	72.0	75.7
body mass index(kg/m ²)	22.8	3.2	17.9	18.9	20.5	22.6	24.9	26.8	28.4
歩数(歩/日)	8409	4503	2629	3263	5258	7883	10636	13546	16541
<摂取量>									
米類(g/日)	175	87	50	67	110	164	226	293	328
いも類(g/日)	54	64	0	0	0	33	84	137	174
豆類(g/日)	74	71	0	0	20	53	112	170	216
果実類(g/日)	112	130	0	0	0	75	178	285	350
緑黄色野菜類(g/日)	83	74	0	9	32	69	117	184	228
その他の野菜類(g/日)	195	118	39	63	111	172	258	364	427
魚介類(g/日)	110	83	0	8	50	95	156	224	269
肉類(g/日)	80	73	0	0	25	65	114	182	235
卵類(g/日)	45	38	0	0	15	42	62	95	116
牛乳・乳製品(g/日)	106	144	0	0	0	31	200	300	400
男性 年齢(歳)	44.8	13.0	22	23	37	47	56	60	62
身長(cm)	165.9	6.9	154.0	158.3	161.0	166.4	170.3	174.9	176.4
体重(kg)	63.3	9.0	48.3	52.0	57.0	62.9	70.0	74.7	78.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	2.8	17.9	19.1	21.1	23.0	25.1	26.3	27.4
歩数(歩/日)	8306	5148	2218	3001	4669	7632	10708	14780	17953
<摂取量>									
米類(g/日)	215	87	82	103	154	212	276	328	380
いも類(g/日)	57	65	0	0	7	38	91	137	177
豆類(g/日)	75	73	0	0	20	54	108	166	226
果実類(g/日)	91	118	0	0	0	52	150	280	316
緑黄色野菜類(g/日)	81	70	2	10	33	70	115	165	217
その他の野菜類(g/日)	203	123	37	62	110	183	268	370	464
魚介類(g/日)	121	87	0	10	62	105	169	246	285
肉類(g/日)	98	83	0	8	33	82	142	215	277
卵類(g/日)	50	42	0	0	17	46	67	106	133
牛乳・乳製品(g/日)	90	125	0	0	0	17	183	276	353
女性 年齢(歳)	46.6	11.6	24	26	39	48	56	61	63
身長(cm)	154.0	5.7	144.1	147.0	150.4	153.6	157.5	161.8	164.3
体重(kg)	53.8	8.5	41.7	43.5	47.8	52.5	58.5	65.0	71.9
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.4	17.9	18.9	20.1	22.2	24.5	26.8	29.0
歩数(歩/日)	8493	3915	2976	3864	5834	8128	10622	13415	16209
<摂取量>									
米類(g/日)	140	70	41	62	86	135	185	228	258
いも類(g/日)	52	63	0	0	0	30	81	140	174
豆類(g/日)	74	70	0	0	15	53	115	174	200
果実類(g/日)	130	136	0	0	0	100	199	296	397
緑黄色野菜類(g/日)	86	78	0	8	28	68	121	195	239
その他の野菜類(g/日)	189	114	39	63	112	167	247	352	412
魚介類(g/日)	101	78	0	4	41	85	141	209	251
肉類(g/日)	64	58	0	0	20	50	89	141	192
卵類(g/日)	41	34	0	0	14	38	58	85	111
牛乳・乳製品(g/日)	120	157	0	0	1	55	200	316	423

山口 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2052	549	1219	1385	1645	2002	2437	2796	3087	
	たんぱく質(g／日)	83	25	46	52	65	80	99	116	127	
	うち動物性(g／日)	45	19	18	24	32	43	57	72	80	
	脂質(g／日)	60	23	27	31	44	57	73	91	103	
	うち動物性(g／日)	30	16	9	12	18	27	39	52	63	
	◆脂質エネルギー比	27.1	7.2	15.8	17.6	22.0	26.6	32.1	36.0	38.7	
	炭水化物(g／日)	277	80	158	184	219	271	329	391	421	
	カルシウム(mg／日)	525	256	211	253	350	473	642	864	994	
	鉄(mg／日)	11.5	3.8	5.9	7.1	8.7	11.2	13.9	16.3	18.5	
	食塩(g／日)	12.9	4.9	6.3	7.4	9.3	12.2	15.8	19.3	22.3	
	ビタミンA(IU／日)	2375	2240	574	776	1286	2053	2954	3924	4838	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.15	0.44	0.58	0.65	0.84	1.07	1.39	1.71	2.01	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.40	0.52	0.69	0.79	1.01	1.36	1.71	2.10	2.37	
	ビタミンC(mg／日)	112	67	27	37	61	102	150	208	235	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2312	515	1531	1654	1943	2266	2694	3011	3187	
	たんぱく質(g／日)	92	24	55	61	75	90	109	126	134	
	うち動物性(g／日)	51	20	23	28	37	48	62	78	89	
	脂質(g／日)	65	24	30	36	48	62	79	99	111	
	うち動物性(g／日)	33	17	12	15	21	29	43	56	69	
	◆脂質エネルギー比	26.5	7.0	15.6	17.2	22.0	26.3	31.4	35.8	37.7	
	炭水化物(g／日)	308	75	189	211	254	305	353	410	439	
	カルシウム(mg／日)	528	237	212	282	361	483	643	813	914	
	鉄(mg／日)	12.3	3.7	6.8	8.0	9.7	12.0	14.7	17.3	19.4	
	食塩(g／日)	13.9	5.2	6.8	7.8	10.1	12.9	16.8	21.1	24.5	
	ビタミンA(IU／日)	2378	2197	549	769	1295	2034	2976	3786	4787	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.25	0.47	0.65	0.75	0.91	1.16	1.51	1.92	2.11	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.49	0.53	0.72	0.81	1.10	1.42	1.81	2.25	2.41	
	ビタミンC(mg／日)	108	65	29	37	59	100	143	186	221	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1827	473	1105	1240	1505	1762	2131	2478	2587	
	たんぱく質(g／日)	75	22	42	49	57	71	89	108	116	
	うち動物性(g／日)	41	17	16	20	27	38	51	64	73	
	脂質(g／日)	55	21	26	30	39	53	67	85	96	
	うち動物性(g／日)	27	15	9	10	16	24	36	50	57	
	◆脂質エネルギー比	27.5	7.3	16.6	18.4	22.0	27.1	32.6	36.4	40.3	
	炭水化物(g／日)	251	74	142	163	203	244	290	342	394	
	カルシウム(mg／日)	523	272	199	236	330	448	644	905	1028	
	鉄(mg／日)	10.8	3.8	5.3	6.4	8.0	10.4	13.5	15.1	17.2	
	食塩(g／日)	12.1	4.5	5.9	6.9	8.7	11.6	14.9	18.1	20.1	
	ビタミンA(IU／日)	2373	2280	593	776	1283	2053	2928	4050	5167	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.05	0.39	0.54	0.59	0.78	1.01	1.27	1.57	1.77	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.33	0.49	0.63	0.75	0.95	1.30	1.62	1.99	2.23	
	ビタミンC(mg／日)	116	69	22	37	62	102	159	219	248	

身体計測: 男155人、女227人、歩数: 男200人、女248人、年齢・摂取量: 男253人、女293人

徳島 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.2	11.9	23	26	34	44	52	60	62
身長(cm)	160.9	9.0	147.3	150.0	154.2	160.6	168.0	173.0	175.5
体重(kg)	60.4	10.8	44.4	47.4	52.0	60.0	68.0	75.0	80.0
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.3	18.3	19.4	20.8	22.9	25.3	27.5	29.2
歩数(歩/日)	7199	3808	2313	3072	4557	6430	9343	12447	14659
<摂取量>									
米類(g/日)	178	80	62	82	123	164	225	290	329
いも類(g/日)	76	82	0	0	17	56	108	176	217
豆類(g/日)	84	75	0	0	26	70	120	170	218
果実類(g/日)	143	160	0	0	0	108	218	338	447
緑黄色野菜類(g/日)	97	84	0	5	37	80	132	206	266
その他の野菜類(g/日)	216	138	45	70	111	190	288	391	465
魚介類(g/日)	104	83	0	5	41	90	147	212	261
肉類(g/日)	91	83	0	8	30	78	122	198	222
卵類(g/日)	48	43	0	0	15	44	68	105	126
牛乳・乳製品(g/日)	104	133	0	0	0	50	200	257	369
男性 年齢(歳)	43.7	12.0	23	26	33	45	53	60	63
身長(cm)	167.9	6.4	155.8	160.3	163.2	168.0	172.6	176.0	178.3
体重(kg)	66.4	9.0	52.0	54.7	60.0	66.6	72.0	79.2	82.1
body mass index(kg/m ²)	23.6	2.8	18.7	20.0	21.8	23.5	25.3	26.9	28.8
歩数(歩/日)	7206	3855	2041	3218	4568	6430	9460	12325	14417
<摂取量>									
米類(g/日)	206	81	78	96	156	203	261	322	353
いも類(g/日)	76	83	0	0	17	56	110	176	216
豆類(g/日)	86	77	0	0	27	74	126	170	242
果実類(g/日)	117	144	0	0	0	67	200	293	392
緑黄色野菜類(g/日)	94	77	1	9	36	85	128	198	234
その他の野菜類(g/日)	210	132	42	70	110	183	278	376	432
魚介類(g/日)	114	94	0	4	45	95	160	224	315
肉類(g/日)	107	96	0	12	36	86	149	216	295
卵類(g/日)	51	46	0	0	15	48	70	111	129
牛乳・乳製品(g/日)	94	137	0	0	0	10	200	234	341
女性 年齢(歳)	42.8	11.9	22	25	34	44	52	58	61
身長(cm)	154.7	5.8	145.0	147.6	151.0	154.9	158.2	162.5	164.0
体重(kg)	55.1	9.3	42.0	45.0	49.0	53.2	60.0	67.6	72.2
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.7	17.7	18.8	20.3	22.4	25.3	27.8	29.7
歩数(歩/日)	7191	3775	2490	2968	4532	6385	9226	12730	14801
<摂取量>									
米類(g/日)	152	69	44	70	108	148	197	244	284
いも類(g/日)	77	81	0	0	16	56	108	178	245
豆類(g/日)	82	73	0	8	26	67	118	175	215
果実類(g/日)	166	171	0	0	38	142	224	355	504
緑黄色野菜類(g/日)	100	90	0	5	43	78	138	215	283
その他の野菜類(g/日)	221	143	47	69	111	195	294	415	508
魚介類(g/日)	94	72	0	11	37	82	139	188	236
肉類(g/日)	77	66	0	2	27	72	105	169	200
卵類(g/日)	45	39	0	0	14	37	66	105	120
牛乳・乳製品(g/日)	114	129	0	0	0	69	200	314	397

徳島 (2)

			パーセンタイル値							
			5	10	25	50	75	90	95	
			5	10	25	50	75	90	95	
＜摂取量＞										
全体	エネルギー(kcal／日)	2079	556	1287	1408	1632	2032	2421	2835	3047
	たんぱく質(g／日)	84	25	47	55	66	81	100	118	130
	うち動物性(g／日)	46	20	19	24	32	43	58	70	81
	脂質(g／日)	58	23	25	28	40	56	72	89	98
	うち動物性(g／日)	31	17	8	13	18	27	40	54	62
	◆脂質エネルギー比	25.7	7.3	13.7	15.4	20.5	25.7	30.6	34.7	38.3
	炭水化物(g／日)	287	86	169	180	224	279	339	401	453
	カルシウム(mg／日)	568	257	244	287	374	530	714	890	1059
	鉄(mg／日)	12.2	4.0	6.7	7.7	9.0	11.8	14.8	17.7	19.7
	食塩(g／日)	12.6	5.0	6.1	7.0	8.9	11.7	15.1	20.1	22.1
	ビタミンA(IU／日)	2806	2078	605	820	1385	2322	3605	5355	6456
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.44	0.62	0.69	0.85	1.12	1.41	1.77	2.07
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.43	0.52	0.69	0.81	1.07	1.35	1.71	2.15	2.37
	ビタミンC(mg／日)	143	99	34	46	72	124	193	249	333
＜摂取量＞										
男性	エネルギー(kcal／日)	2275	597	1362	1473	1843	2283	2679	3049	3272
	たんぱく質(g／日)	92	28	49	60	72	88	111	130	146
	うち動物性(g／日)	51	22	21	26	35	46	64	81	95
	脂質(g／日)	62	24	25	31	45	62	79	94	104
	うち動物性(g／日)	33	18	7	13	21	30	45	57	70
	◆脂質エネルギー比	25.7	7.0	13.7	16.2	20.9	25.7	30.1	34.6	38.3
	炭水化物(g／日)	307	91	172	190	241	297	362	447	471
	カルシウム(mg／日)	558	246	223	273	365	531	696	878	1025
	鉄(mg／日)	12.8	4.1	7.2	7.9	9.2	12.7	15.3	18.4	20.0
	食塩(g／日)	13.4	4.9	6.2	7.8	9.6	12.4	16.3	20.6	22.2
	ビタミンA(IU／日)	2860	2013	594	857	1421	2423	3705	5656	6735
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.24	0.48	0.59	0.71	0.90	1.20	1.48	1.82	2.21
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.50	0.55	0.73	0.83	1.11	1.37	1.87	2.23	2.47
	ビタミンC(mg／日)	133	100	26	37	62	107	180	224	344
＜摂取量＞										
女性	エネルギー(kcal／日)	1897	445	1262	1366	1554	1897	2177	2460	2759
	たんぱく質(g／日)	77	20	45	50	63	75	90	107	112
	うち動物性(g／日)	42	16	17	23	31	40	51	64	70
	脂質(g／日)	54	21	24	27	38	50	69	82	92
	うち動物性(g／日)	28	16	9	13	16	24	37	48	55
	◆脂質エネルギー比	25.7	7.6	13.7	15.2	20.1	25.7	30.7	36.1	38.4
	炭水化物(g／日)	269	77	159	176	209	261	323	380	401
	カルシウム(mg／日)	577	267	259	296	378	530	726	935	1119
	鉄(mg／日)	11.8	3.9	6.5	7.4	8.6	11.0	14.7	17.2	18.6
	食塩(g／日)	11.8	4.9	5.7	6.6	8.3	10.7	14.3	18.5	21.8
	ビタミンA(IU／日)	2757	2141	629	788	1350	2224	3574	5237	6059
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.13	0.41	0.61	0.68	0.82	1.06	1.35	1.72	1.98
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.36	0.48	0.64	0.78	1.03	1.31	1.63	2.08	2.27
	ビタミンC(mg／日)	153	97	40	52	80	136	200	269	338

身体計測: 男154人、女176人、歩数: 男164人、女178人、年齢・摂取量: 男168人、女182人

香川(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	44.7	11.6	24	27	36	46	54	60	63
身長(cm)	159.6	8.8	146.5	149.0	153.9	159.1	165.4	171.1	174.3
体重(kg)	58.9	11.6	42.7	45.5	50.7	57.7	65.5	73.6	80.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.6	17.9	18.8	20.5	22.7	25.2	27.5	28.8
歩数(歩/日)	8023	3986	2655	3209	5031	7580	10317	12593	14874
<摂取量>									
米類(g/日)	174	86	55	66	110	164	217	287	346
いも類(g/日)	59	61	0	0	16	42	89	130	171
豆類(g/日)	79	74	0	0	20	67	117	171	218
果実類(g/日)	123	127	0	0	0	90	193	300	400
緑黄色野菜類(g/日)	89	73	3	16	35	72	120	180	221
その他の野菜類(g/日)	177	108	38	58	92	158	245	337	384
魚介類(g/日)	102	82	0	0	41	91	144	209	251
肉類(g/日)	80	68	0	0	30	67	111	170	220
卵類(g/日)	42	39	0	0	9	35	65	92	119
牛乳・乳製品(g/日)	95	116	0	0	0	55	184	255	306
男性 年齢(歳)	44.8	11.7	24	27	36	46	54	60	63
身長(cm)	166.5	6.4	156.1	158.0	162.7	166.4	170.9	174.7	177.6
体重(kg)	65.6	11.3	50.8	53.0	58.4	64.0	72.1	79.9	85.9
body mass index(kg/m ²)	23.6	3.6	18.1	19.7	21.2	23.3	25.9	27.5	29.5
歩数(歩/日)	8209	4560	2365	3242	4612	7503	10704	13775	16898
<摂取量>									
米類(g/日)	215	92	62	82	156	205	275	342	390
いも類(g/日)	60	60	0	0	17	42	96	142	170
豆類(g/日)	91	83	0	6	26	78	123	186	244
果実類(g/日)	102	119	0	0	0	65	165	269	393
緑黄色野菜類(g/日)	89	71	8	21	35	71	127	190	223
その他の野菜類(g/日)	194	114	45	66	102	174	266	358	394
魚介類(g/日)	117	89	0	5	56	103	173	236	283
肉類(g/日)	91	74	0	0	31	76	142	200	228
卵類(g/日)	46	43	0	0	11	40	70	106	130
牛乳・乳製品(g/日)	75	98	0	0	0	15	161	202	255
女性 年齢(歳)	44.6	11.6	24	27	36	46	54	60	63
身長(cm)	154.2	6.3	144.4	147.0	150.6	155.0	158.0	161.1	163.3
体重(kg)	53.6	8.8	40.5	43.5	48.0	53.0	58.7	65.0	69.0
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.5	17.7	18.6	20.0	22.1	24.6	27.1	28.5
歩数(歩/日)	7868	3437	2742	3192	5435	7589	10136	12161	13247
<摂取量>									
米類(g/日)	140	63	49	61	91	135	182	217	242
いも類(g/日)	58	62	0	0	13	42	85	126	173
豆類(g/日)	70	64	0	0	15	54	109	158	200
果実類(g/日)	140	131	0	0	20	118	210	313	404
緑黄色野菜類(g/日)	89	74	0	8	36	73	117	175	221
その他の野菜類(g/日)	163	100	31	51	84	148	219	309	371
魚介類(g/日)	90	73	0	0	34	80	135	177	211
肉類(g/日)	72	61	0	0	30	57	100	146	198
卵類(g/日)	38	35	0	0	5	32	60	82	103
牛乳・乳製品(g/日)	112	128	0	0	5	55	200	300	392

香川 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2041	564	1205	1364	1633	1986	2374	2781	3065
	たんぱく質(g／日)	80	25	44	51	63	77	95	112	128
	うち動物性(g／日)	43	20	16	20	29	40	52	68	79
	脂質(g／日)	59	24	25	30	42	57	73	92	102
	うち動物性(g／日)	28	16	7	10	17	27	37	50	57
	◆脂質エネルギー比	26.7	7.0	14.9	17.1	22.0	26.9	31.7	34.9	38.1
	炭水化物(g／日)	280	82	159	178	221	271	330	394	438
	カルシウム(mg／日)	520	243	213	253	359	472	634	825	1033
	鉄(mg／日)	11.5	3.8	6.0	6.8	8.9	10.9	13.7	16.8	18.7
	食塩(g／日)	11.9	4.4	5.9	7.0	9.0	11.4	14.1	17.5	19.3
	ビタミンA(IU／日)	2400	2297	508	853	1380	1937	2848	3995	4794
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.13	0.43	0.59	0.66	0.82	1.03	1.34	1.74	1.93
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.35	0.54	0.65	0.80	0.97	1.27	1.62	2.05	2.34
	ビタミンC(mg／日)	121	74	31	42	70	107	158	225	267
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2292	575	1401	1613	1891	2270	2681	3030	3377
	たんぱく質(g／日)	89	26	54	59	73	86	105	121	139
	うち動物性(g／日)	47	21	19	23	34	43	59	74	87
	脂質(g／日)	63	25	27	34	46	59	76	97	112
	うち動物性(g／日)	30	17	8	12	18	28	39	51	62
	◆脂質エネルギー比	25.5	6.6	14.6	15.9	21.7	25.3	30.1	33.7	35.5
	炭水化物(g／日)	313	85	171	200	254	314	365	434	468
	カルシウム(mg／日)	532	247	221	283	378	487	628	789	1097
	鉄(mg／日)	12.5	3.9	6.3	7.7	10.0	12.0	14.8	17.3	20.0
	食塩(g／日)	13.0	4.6	6.2	7.4	10.1	12.6	15.5	18.5	21.3
	ビタミンA(IU／日)	2551	2689	584	866	1400	2026	3008	4122	4867
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.22	0.46	0.63	0.73	0.89	1.15	1.44	1.84	2.04
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.44	0.57	0.69	0.86	1.06	1.32	1.71	2.18	2.55
	ビタミンC(mg／日)	114	72	28	37	68	95	154	215	260
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1831	460	1151	1295	1492	1792	2130	2395	2631
	たんぱく質(g／日)	73	23	42	49	56	70	84	106	116
	うち動物性(g／日)	39	19	14	18	27	35	46	63	71
	脂質(g／日)	56	22	23	28	40	55	69	86	98
	うち動物性(g／日)	27	15	6	10	15	26	35	48	54
	◆脂質エネルギー比	27.6	7.3	16.0	17.9	22.0	28.1	32.5	36.3	40.0
	炭水化物(g／日)	252	68	155	171	206	245	297	342	392
	カルシウム(mg／日)	510	240	202	245	344	458	639	866	1014
	鉄(mg／日)	10.7	3.6	5.5	6.4	8.2	10.2	12.6	15.8	18.0
	食塩(g／日)	10.9	3.9	5.6	6.8	8.2	10.3	12.7	15.9	18.5
	ビタミンA(IU／日)	2273	1905	455	801	1350	1864	2792	3837	4753
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.05	0.40	0.55	0.63	0.78	0.98	1.24	1.54	1.84
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.28	0.50	0.62	0.76	0.93	1.19	1.57	1.97	2.21
	ビタミンC(mg／日)	127	75	34	48	74	117	163	227	295

身体計測: 男170人、女218人、歩数: 男187人、女224人、年齢・摂取量: 男190人、女227人

愛媛 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.7	12.4	22	26	34	44	54	60	62
身長(cm)	159.7	8.6	147.0	148.7	153.1	158.7	165.3	172.2	175.0
体重(kg)	58.1	10.8	44.0	46.0	50.0	56.3	64.7	72.8	79.0
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.2	18.3	19.1	20.3	22.2	24.7	26.5	29.1
歩数(歩/日)	7987	3882	2927	3784	5340	7405	9639	13111	15330
<摂取量>									
米類(g/日)	179	87	61	79	119	164	230	287	335
いも類(g/日)	70	75	0	0	14	48	100	173	223
豆類(g/日)	72	67	0	0	22	59	100	167	200
果実類(g/日)	139	156	0	0	0	100	200	350	446
緑黄色野菜類(g/日)	95	75	7	15	36	80	134	197	237
その他の野菜類(g/日)	200	132	47	64	106	169	268	377	445
魚介類(g/日)	117	97	0	9	46	98	165	233	282
肉類(g/日)	82	71	0	6	30	66	115	180	218
卵類(g/日)	53	39	0	0	25	50	75	101	119
牛乳・乳製品(g/日)	92	123	0	0	0	10	200	250	323
男性 年齢(歳)	43.9	12.2	22	26	34	44	54	60	63
身長(cm)	166.6	6.7	155.0	157.8	162.0	166.2	172.0	175.0	176.0
体重(kg)	64.6	10.1	51.0	53.0	57.8	63.0	70.6	78.4	82.9
body mass index(kg/m ²)	23.2	3.0	18.9	19.2	21.0	23.3	25.0	26.8	29.2
歩数(歩/日)	8463	4424	2944	3743	5289	7601	10948	14033	17018
<摂取量>									
米類(g/日)	216	90	82	106	158	212	267	330	370
いも類(g/日)	70	76	0	0	14	47	100	174	236
豆類(g/日)	76	72	0	0	20	60	110	181	206
果実類(g/日)	120	152	0	0	0	77	170	331	426
緑黄色野菜類(g/日)	98	74	6	16	38	90	135	199	234
その他の野菜類(g/日)	207	137	50	63	110	179	269	390	464
魚介類(g/日)	134	104	0	16	58	111	192	267	340
肉類(g/日)	89	78	0	4	30	74	133	203	250
卵類(g/日)	55	40	0	0	25	50	80	107	120
牛乳・乳製品(g/日)	80	121	0	0	0	5	200	220	303
女性 年齢(歳)	43.6	12.6	22	26	33	44	55	60	62
身長(cm)	154.4	5.6	145.6	147.0	150.1	154.8	158.0	162.0	163.5
体重(kg)	53.3	8.5	43.0	44.2	47.4	52.0	57.5	64.5	68.9
body mass index(kg/m ²)	22.3	3.3	17.7	18.7	20.0	21.8	24.2	26.4	29.1
歩数(歩/日)	7584	3312	2905	3789	5346	7347	9197	12112	14570
<摂取量>									
米類(g/日)	147	71	47	66	100	139	185	235	281
いも類(g/日)	71	73	0	0	14	49	100	176	218
豆類(g/日)	69	62	0	0	24	57	93	155	183
果実類(g/日)	156	158	0	0	40	120	233	360	455
緑黄色野菜類(g/日)	93	76	7	11	34	74	130	189	250
その他の野菜類(g/日)	195	129	46	64	101	158	260	371	426
魚介類(g/日)	102	88	0	2	33	87	145	207	259
肉類(g/日)	75	63	0	6	30	60	107	154	199
卵類(g/日)	50	38	0	0	22	50	70	100	110
牛乳・乳製品(g/日)	102	124	0	0	0	26	200	289	350

愛媛 (2)

			パーセンタイル値							
			5	10	25	50	75	90	95	
			5	10	25	50	75	90	95	
＜摂取量＞										
全体	エネルギー(kcal／日)	2097	578	1171	1393	1691	2048	2456	2826	3130
	たんぱく質(g／日)	85	26	45	52	66	82	104	120	130
	うち動物性(g／日)	47	21	18	21	32	45	60	74	85
	脂質(g／日)	60	24	22	29	41	58	74	91	101
	うち動物性(g／日)	29	17	8	11	18	26	40	50	58
	◆脂質エネルギー比	26.3	7.4	13.0	16.7	21.4	26.6	31.1	35.8	37.6
	炭水化物(g／日)	285	83	164	186	227	275	338	398	436
	カルシウム(mg／日)	564	293	197	235	352	508	721	943	1132
	鉄(mg／日)	12.3	4.4	6.2	7.1	9.3	11.7	14.9	18.2	20.4
	食塩(g／日)	13.4	5.1	6.4	7.5	9.7	12.4	16.3	20.6	23.8
	ビタミンA(IU／日)	2564	1637	656	847	1351	2309	3324	4595	5384
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.20	0.48	0.61	0.68	0.86	1.12	1.43	1.84	2.11
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.46	0.58	0.66	0.79	1.07	1.37	1.83	2.19	2.54
	ビタミンC(mg／日)	136	93	30	42	65	118	181	255	326
＜摂取量＞										
男性	エネルギー(kcal／日)	2362	570	1442	1691	1982	2340	2682	3129	3406
	たんぱく質(g／日)	94	26	50	60	74	93	113	126	136
	うち動物性(g／日)	51	22	17	24	37	49	65	80	89
	脂質(g／日)	63	25	24	31	46	62	79	96	112
	うち動物性(g／日)	31	18	9	12	20	28	41	54	61
	◆脂質エネルギー比	25.4	7.6	12.3	15.6	20.3	25.8	30.1	34.8	37.5
	炭水化物(g／日)	317	85	186	210	254	311	377	432	476
	カルシウム(mg／日)	579	292	220	262	363	520	700	969	1142
	鉄(mg／日)	13.2	4.4	6.3	7.7	10.1	12.5	15.7	19.4	20.9
	食塩(g／日)	14.3	5.2	6.8	8.2	10.5	13.6	17.3	21.9	24.6
	ビタミンA(IU／日)	2617	1614	616	851	1354	2458	3407	4611	5478
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.28	0.50	0.65	0.74	0.97	1.19	1.52	1.90	2.15
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.55	0.58	0.71	0.90	1.16	1.44	1.90	2.30	2.66
	ビタミンC(mg／日)	129	83	32	42	61	108	177	237	300
＜摂取量＞										
女性	エネルギー(kcal／日)	1871	482	1126	1233	1530	1851	2193	2532	2761
	たんぱく質(g／日)	78	24	43	50	59	75	92	112	120
	うち動物性(g／日)	43	19	17	20	29	42	55	68	76
	脂質(g／日)	56	23	21	28	40	56	72	89	94
	うち動物性(g／日)	28	15	8	10	16	25	37	48	52
	◆脂質エネルギー比	27.1	7.2	14.4	17.8	22.0	27.6	32.3	36.3	37.9
	炭水化物(g／日)	257	71	157	175	207	250	301	353	377
	カルシウム(mg／日)	551	293	192	225	320	495	732	913	1134
	鉄(mg／日)	11.7	4.4	6.1	6.8	8.4	10.8	14.0	17.7	20.4
	食塩(g／日)	12.6	4.9	6.3	7.2	9.2	11.8	15.4	19.0	21.9
	ビタミンA(IU／日)	2518	1658	670	840	1340	2246	3206	4606	5369
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.14	0.45	0.57	0.65	0.82	1.05	1.39	1.77	2.02
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.39	0.57	0.65	0.72	0.97	1.30	1.76	2.17	2.41
	ビタミンC(mg／日)	143	100	28	42	73	123	186	273	348

身体計測: 男181人、女240人、歩数: 男219人、女259人、年齢・摂取量: 男227人、女267人

高知(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.9	11.7	23	26	34	43	52	59	61
身長(cm)	158.6	8.6	145.7	148.0	151.6	157.5	165.0	171.3	174.1
体重(kg)	58.0	10.2	44.0	45.7	51.0	56.0	65.0	72.0	77.2
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.3	17.8	19.2	20.7	22.8	25.2	27.0	28.3
歩数(歩/日)	7486	3596	2382	3325	4872	7027	9391	12458	14492
<摂取量>									
米類(g/日)	173	82	56	69	115	166	224	280	327
いも類(g/日)	61	85	0	0	1	34	90	159	214
豆類(g/日)	69	68	0	0	20	50	100	154	210
果実類(g/日)	124	152	0	0	0	75	181	321	452
緑黄色野菜類(g/日)	92	86	0	8	29	76	125	197	269
その他の野菜類(g/日)	171	113	38	52	89	145	226	312	377
魚介類(g/日)	105	81	0	10	45	92	153	205	261
肉類(g/日)	69	65	0	0	15	53	103	160	195
卵類(g/日)	44	36	0	0	15	43	61	89	113
牛乳・乳製品(g/日)	87	118	0	0	0	5	200	250	309
男性 年齢(歳)	43.6	11.7	23	26	35	44	53	60	62
身長(cm)	166.2	6.7	155.3	156.6	161.1	166.6	171.4	175.0	176.0
体重(kg)	65.9	9.0	51.5	53.0	59.4	65.0	72.0	78.4	82.6
body mass index(kg/m ²)	23.8	2.8	19.2	20.2	21.8	23.8	25.9	27.1	28.2
歩数(歩/日)	7495	3666	1625	2668	5238	7166	9188	12646	14850
<摂取量>									
米類(g/日)	209	82	86	106	152	197	258	320	369
いも類(g/日)	67	101	0	0	0	33	86	183	224
豆類(g/日)	76	76	0	0	20	50	107	189	219
果実類(g/日)	114	175	0	0	0	62	149	327	579
緑黄色野菜類(g/日)	91	89	0	5	22	70	127	195	269
その他の野菜類(g/日)	171	116	44	58	84	141	231	319	411
魚介類(g/日)	122	91	0	22	62	100	169	252	283
肉類(g/日)	77	73	0	0	19	54	120	175	234
卵類(g/日)	50	41	0	0	17	44	70	106	117
牛乳・乳製品(g/日)	81	119	0	0	0	4	200	212	341
女性 年齢(歳)	42.3	11.8	23	27	33	42	51	59	61
身長(cm)	153.6	5.5	144.6	146.9	150.0	154.0	157.5	160.0	162.8
体重(kg)	52.9	7.2	42.0	44.1	48.0	52.6	56.5	62.5	67.6
body mass index(kg/m ²)	22.5	3.5	17.5	18.6	20.2	22.1	24.6	27.0	28.6
歩数(歩/日)	7480	3557	2693	3407	4838	6808	9522	12337	14365
<摂取量>									
米類(g/日)	146	70	52	62	94	139	195	230	259
いも類(g/日)	57	70	0	0	1	35	90	144	193
豆類(g/日)	65	62	0	0	18	50	94	132	184
果実類(g/日)	131	132	0	0	0	105	217	326	407
緑黄色野菜類(g/日)	92	83	2	10	32	77	121	203	269
その他の野菜類(g/日)	171	110	37	45	93	148	226	312	365
魚介類(g/日)	91	69	0	2	38	80	133	182	205
肉類(g/日)	64	57	0	0	15	53	100	144	178
卵類(g/日)	39	31	0	0	15	39	56	72	97
牛乳・乳製品(g/日)	91	117	0	0	0	15	200	267	307

高知 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	1940	508	1115	1322	1593	1903	2237	2661	2892
	たんぱく質(g／日)	79	23	45	51	63	77	92	113	123
	うち動物性(g／日)	43	18	16	21	29	41	54	67	76
	脂質(g／日)	52	21	25	29	38	48	61	82	91
	うち動物性(g／日)	26	14	8	11	17	24	33	45	55
	◆脂質エネルギー比	24.9	6.7	14.8	16.2	20.0	24.2	29.2	33.2	37.0
	炭水化物(g／日)	271	75	156	177	220	262	320	373	403
	カルシウム(mg／日)	546	269	196	249	356	503	691	929	1065
	鉄(mg／日)	11.3	4.2	6.0	6.7	8.3	10.8	13.5	16.5	19.1
	食塩(g／日)	12.8	4.8	6.5	7.4	9.5	12.1	15.5	19.7	21.9
	ビタミンA(IU／日)	2384	1949	480	666	1167	1991	3138	4312	5209
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.09	0.44	0.57	0.63	0.77	1.00	1.30	1.66	2.06
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.30	0.49	0.59	0.71	0.95	1.24	1.61	1.93	2.24
	ビタミンC(mg／日)	116	87	20	29	56	98	148	215	296
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2184	521	1403	1542	1794	2124	2591	2909	3122
	たんぱく質(g／日)	87	23	51	59	72	84	100	119	127
	うち動物性(g／日)	48	19	19	23	36	46	59	70	80
	脂質(g／日)	56	24	25	30	39	51	71	87	104
	うち動物性(g／日)	29	16	10	11	18	27	37	51	62
	◆脂質エネルギー比	24.2	6.8	13.3	15.2	19.5	23.9	28.8	32.7	35.7
	炭水化物(g／日)	299	75	179	198	247	290	351	402	430
	カルシウム(mg／日)	551	240	250	273	391	517	675	912	1064
	鉄(mg／日)	11.9	4.1	6.2	7.3	9.1	11.1	14.1	17.8	20.8
	食塩(g／日)	13.6	5.0	6.7	7.6	9.8	13.1	16.4	20.1	22.6
	ビタミンA(IU／日)	2317	1606	457	644	1119	2041	3074	4391	5050
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.21	0.50	0.59	0.68	0.85	1.07	1.45	1.94	2.35
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.39	0.49	0.71	0.84	1.03	1.32	1.67	1.97	2.41
	ビタミンC(mg／日)	112	89	16	22	53	96	135	210	332
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1749	407	1031	1197	1444	1732	2047	2252	2429
	たんぱく質(g／日)	72	21	39	47	58	70	85	98	114
	うち動物性(g／日)	39	17	15	19	26	36	48	64	69
	脂質(g／日)	49	18	24	26	37	46	60	73	83
	うち動物性(g／日)	24	12	8	11	16	22	29	42	49
	◆脂質エネルギー比	25.4	6.5	15.7	17.1	20.7	24.8	29.6	35.0	37.8
	炭水化物(g／日)	248	66	142	161	203	246	289	336	368
	カルシウム(mg／日)	541	291	175	211	329	470	704	979	1070
	鉄(mg／日)	10.9	4.1	5.7	6.2	7.8	10.2	13.0	15.8	18.4
	食塩(g／日)	12.2	4.5	6.2	7.1	8.9	11.3	14.3	18.5	21.5
	ビタミンA(IU／日)	2437	2183	508	697	1189	1981	3178	4181	5254
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.01	0.38	0.51	0.60	0.75	0.94	1.20	1.51	1.68
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.23	0.49	0.55	0.68	0.89	1.17	1.53	1.84	2.08
	ビタミンC(mg／日)	118	86	24	35	60	101	159	217	275

身体計測: 男85人、女131人、歩数: 男110人、女152人、年齢・摂取量: 男137人、女175人

福岡 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	42.8	12.8	22	24	32	44	53	60	62
身長(cm)	160.0	8.6	146.7	149.6	153.8	159.2	166.6	172.0	175.0
体重(kg)	58.1	10.6	43.0	45.0	50.0	57.0	65.0	72.0	76.9
body mass index(kg/m ²)	22.6	3.3	17.9	18.7	20.2	22.3	24.5	26.8	28.6
歩数(歩/日)	8394	4104	2796	3731	5496	7851	10591	13548	16000
<摂取量>									
米類(g/日)	175	85	62	81	115	164	222	284	328
いも類(g/日)	65	77	0	0	1	40	100	164	219
豆類(g/日)	74	70	0	0	20	57	111	168	214
果実類(g/日)	101	126	0	0	0	65	164	275	363
緑黄色野菜類(g/日)	91	82	0	10	32	70	127	200	252
その他の野菜類(g/日)	185	122	30	51	96	161	247	347	425
魚介類(g/日)	101	89	0	0	35	81	143	212	270
肉類(g/日)	95	78	0	5	37	80	135	200	258
卵類(g/日)	43	37	0	0	12	40	63	90	112
牛乳・乳製品(g/日)	90	130	0	0	0	15	180	255	350
男性 年齢(歳)	42.8	12.6	22	24	32	44	53	59	62
身長(cm)	167.2	6.3	156.5	159.0	163.0	167.5	171.5	175.0	178.0
体重(kg)	64.5	9.7	50.0	52.0	58.0	64.0	70.0	76.8	82.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.0	18.2	19.3	20.8	23.0	24.9	26.9	28.4
歩数(歩/日)	8628	4511	2542	3470	5281	7938	11198	14595	17329
<摂取量>									
米類(g/日)	209	89	82	94	144	205	261	323	369
いも類(g/日)	63	75	0	0	0	37	100	166	220
豆類(g/日)	78	76	0	0	20	58	118	180	230
果実類(g/日)	84	120	0	0	0	30	130	250	334
緑黄色野菜類(g/日)	91	84	0	8	30	67	125	205	255
その他の野菜類(g/日)	192	127	29	51	102	166	255	357	441
魚介類(g/日)	114	95	0	3	50	91	162	252	292
肉類(g/日)	111	86	0	15	48	93	153	234	278
卵類(g/日)	47	39	0	0	15	44	68	100	119
牛乳・乳製品(g/日)	78	125	0	0	0	3	133	234	335
女性 年齢(歳)	42.8	12.9	22	24	32	44	54	60	63
身長(cm)	154.7	5.7	144.5	147.5	151.0	155.0	158.5	162.0	164.0
体重(kg)	53.2	8.4	42.0	43.5	47.3	52.0	58.0	64.5	69.0
body mass index(kg/m ²)	22.3	3.4	17.7	18.3	19.7	21.8	24.2	26.7	28.8
歩数(歩/日)	8208	3742	2964	3962	5628	7798	10241	13111	14797
<摂取量>									
米類(g/日)	145	69	45	62	94	139	185	229	267
いも類(g/日)	67	79	0	0	2	43	100	162	220
豆類(g/日)	71	65	0	0	18	57	107	163	196
果実類(g/日)	117	129	0	0	0	81	180	290	383
緑黄色野菜類(g/日)	92	80	0	10	33	72	130	196	243
その他の野菜類(g/日)	179	117	32	51	92	158	240	345	409
魚介類(g/日)	89	81	0	0	31	75	125	190	237
肉類(g/日)	82	68	0	0	30	70	120	173	208
卵類(g/日)	39	35	0	0	11	36	57	85	102
牛乳・乳製品(g/日)	101	134	0	0	0	26	200	280	350

福岡 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2042	558	1162	1359	1645	2007	2393	2774	3040
	たんぱく質(g／日)	82	26	45	51	63	80	98	118	129
	うち動物性(g／日)	45	21	16	22	30	42	57	73	84
	脂質(g／日)	61	24	25	32	43	58	75	92	104
	うち動物性(g／日)	31	17	9	12	19	28	40	54	62
	◆脂質エネルギー比	27.5	7.1	16.4	18.7	22.6	27.1	32.2	36.8	39.8
	炭水化物(g／日)	272	80	155	176	215	264	320	378	421
	カルシウム(mg／日)	522	258	197	233	333	473	667	864	1029
	鉄(mg／日)	11.8	4.3	6.2	7.0	8.7	11.1	14.4	17.7	20.1
	食塩(g／日)	12.9	5.2	5.6	7.0	9.3	12.1	15.8	19.6	22.6
	ビタミンA(IU／日)	2532	2301	533	739	1239	2013	3192	4683	5780
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.45	0.58	0.66	0.84	1.10	1.40	1.70	1.98
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.37	0.54	0.66	0.75	0.97	1.29	1.68	2.06	2.38
	ビタミンC(mg／日)	113	78	25	36	58	94	148	211	257
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2273	551	1411	1594	1884	2248	2617	3023	3296
	たんぱく質(g／日)	91	26	51	59	70	88	108	125	138
	うち動物性(g／日)	50	22	20	24	34	48	63	78	88
	脂質(g／日)	65	25	30	35	47	63	79	99	109
	うち動物性(g／日)	34	18	11	14	21	30	45	58	72
	◆脂質エネルギー比	27.0	6.9	15.8	18.4	22.0	26.8	31.7	36.0	38.8
	炭水化物(g／日)	299	82	179	201	239	290	351	415	452
	カルシウム(mg／日)	525	252	197	238	343	476	656	865	1038
	鉄(mg／日)	12.6	4.3	6.9	7.5	9.6	12.0	15.1	18.8	20.5
	食塩(g／日)	14.0	5.4	7.0	7.9	10.2	13.1	16.9	21.5	24.4
	ビタミンA(IU／日)	2665	2662	534	721	1239	2042	3300	4861	6174
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.26	0.47	0.62	0.72	0.94	1.20	1.51	1.84	2.16
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.48	0.57	0.69	0.80	1.06	1.43	1.84	2.24	2.55
	ビタミンC(mg／日)	112	82	25	35	55	92	149	209	252
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1841	480	1054	1224	1524	1807	2158	2460	2663
	たんぱく質(g／日)	75	23	42	48	58	73	88	106	118
	うち動物性(g／日)	41	19	13	19	28	38	51	65	75
	脂質(g／日)	57	23	23	29	41	54	72	86	96
	うち動物性(g／日)	28	15	7	11	17	26	37	48	55
	◆脂質エネルギー比	28.0	7.3	16.7	19.1	22.9	27.7	32.9	37.5	40.3
	炭水化物(g／日)	249	71	140	163	197	244	295	339	371
	カルシウム(mg／日)	520	264	194	228	321	466	671	862	1029
	鉄(mg／日)	11.2	4.2	5.7	6.6	8.3	10.5	13.5	16.3	18.9
	食塩(g／日)	12.0	4.9	5.1	6.1	8.5	11.3	14.8	18.5	20.7
	ビタミンA(IU／日)	2416	1927	533	759	1237	1985	3088	4330	5280
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.08	0.41	0.55	0.62	0.80	1.01	1.31	1.63	1.80
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.28	0.49	0.64	0.73	0.91	1.22	1.55	1.93	2.23
	ビタミンC(mg／日)	114	74	25	37	62	96	148	212	258

身体計測: 男507人、女678人、歩数: 男568人、女714人、年齢・摂取量: 男711人、女819人

佐賀 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.1	11.2	23	27	35	44	50	59	62
身長(cm)	158.9	8.2	146.8	148.7	153.1	157.5	164.9	171.3	173.8
体重(kg)	57.9	9.8	44.4	46.0	50.5	56.0	65.8	72.2	74.0
body mass index(kg/m ²)	22.9	3.1	18.4	19.1	20.3	22.6	24.9	26.9	28.4
歩数(歩/日)	7720	3979	2171	2999	4940	7204	9753	13237	15023
<摂取量>									
米類(g/日)	204	98	64	90	131	190	267	336	395
いも類(g/日)	58	68	0	0	1	40	88	148	207
豆類(g/日)	77	67	0	0	25	60	117	171	221
果実類(g/日)	91	145	0	0	0	50	134	250	300
緑黄色野菜類(g/日)	88	75	2	10	35	73	118	183	238
その他の野菜類(g/日)	192	115	53	68	114	174	241	343	445
魚介類(g/日)	108	81	0	17	45	97	151	216	243
肉類(g/日)	78	61	0	8	34	65	108	171	196
卵類(g/日)	48	42	0	0	13	43	67	105	129
牛乳・乳製品(g/日)	81	110	0	0	0	20	174	205	300
男性 年齢(歳)	42.8	11.2	22	27	35	44	49	58	63
身長(cm)	165.6	6.7	154.0	155.7	160.7	165.8	170.8	174.1	176.5
体重(kg)	64.3	8.7	49.2	53.3	58.5	65.5	70.3	74.9	80.3
body mass index(kg/m ²)	23.5	3.1	19.0	19.5	21.3	23.3	25.5	27.0	29.0
歩数(歩/日)	8371	4468	2019	3362	5361	7622	11000	15002	17329
<摂取量>									
米類(g/日)	249	100	92	123	172	247	320	385	427
いも類(g/日)	62	76	0	0	0	38	99	157	218
豆類(g/日)	80	68	0	0	26	65	116	178	220
果実類(g/日)	75	155	0	0	0	3	106	215	287
緑黄色野菜類(g/日)	94	80	2	8	37	85	129	193	243
その他の野菜類(g/日)	209	124	58	81	118	184	257	377	480
魚介類(g/日)	128	93	0	20	51	126	183	238	302
肉類(g/日)	83	59	0	9	40	72	111	163	192
卵類(g/日)	53	42	0	0	17	50	75	115	132
牛乳・乳製品(g/日)	79	118	0	0	0	3	171	246	333
女性 年齢(歳)	43.4	11.2	24	28	36	43	51	60	62
身長(cm)	153.9	5.1	145.8	147.3	150.0	153.8	157.1	161.6	162.6
体重(kg)	53.2	7.6	42.5	45.0	47.5	52.0	57.0	64.5	67.7
body mass index(kg/m ²)	22.4	3.0	18.2	18.7	20.2	22.1	24.5	26.9	28.3
歩数(歩/日)	7130	3382	2245	2907	4813	6725	8884	11893	13231
<摂取量>									
米類(g/日)	164	76	62	80	113	160	201	249	286
いも類(g/日)	55	60	0	0	3	40	80	126	196
豆類(g/日)	75	67	0	0	23	58	118	169	228
果実類(g/日)	106	132	0	0	0	70	162	269	322
緑黄色野菜類(g/日)	82	71	3	10	33	69	105	158	241
その他の野菜類(g/日)	176	105	43	63	109	162	230	288	346
魚介類(g/日)	89	64	2	13	40	77	128	176	213
肉類(g/日)	74	63	0	5	30	54	101	173	204
卵類(g/日)	43	42	0	0	10	36	61	102	121
牛乳・乳製品(g/日)	84	104	0	0	0	25	180	204	260

佐賀 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	2093	579	1270	1395	1674	2019	2401	2962	3169
	たんぱく質(g／日)	81	23	47	53	65	80	95	111	125
	うち動物性(g／日)	43	18	15	20	30	41	53	69	76
	脂質(g／日)	59	23	27	33	42	56	71	91	106
	うち動物性(g／日)	29	16	8	11	17	26	36	46	62
	◆脂質エネルギー比	26.4	6.9	15.0	17.7	21.6	26.1	31.2	35.0	38.0
	炭水化物(g／日)	288	87	165	190	225	271	336	417	462
	カルシウム(mg／日)	522	243	198	251	365	477	628	843	1021
	鉄(mg／日)	11.9	4.0	6.2	7.2	9.0	11.4	14.3	17.4	19.4
	食塩(g／日)	13.0	5.1	6.7	7.3	9.1	12.0	16.4	19.6	22.6
	ビタミンA(IU／日)	2471	1776	565	761	1247	2112	3180	4221	5933
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.16	0.45	0.53	0.69	0.84	1.07	1.41	1.75	1.97
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.35	0.54	0.62	0.75	0.96	1.27	1.60	2.04	2.43
	ビタミンC(mg／日)	115	79	28	39	63	94	148	215	269
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2369	576	1446	1601	1974	2332	2752	3145	3366
	たんぱく質(g／日)	90	24	54	61	74	89	103	125	130
	うち動物性(g／日)	48	19	21	25	33	45	58	75	85
	脂質(g／日)	63	24	29	33	47	57	80	103	110
	うち動物性(g／日)	31	17	9	12	20	28	39	53	66
	◆脂質エネルギー比	25.3	6.9	13.8	15.9	20.3	25.0	30.4	34.9	37.4
	炭水化物(g／日)	324	90	186	211	257	313	383	458	472
	カルシウム(mg／日)	552	247	217	264	404	503	648	926	1049
	鉄(mg／日)	12.8	4.2	6.9	7.8	9.6	12.6	15.3	18.4	20.2
	食塩(g／日)	14.1	5.6	6.9	7.7	9.7	13.2	17.5	21.3	24.9
	ビタミンA(IU／日)	2726	2022	564	758	1262	2250	3589	5412	7248
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.26	0.45	0.57	0.76	0.95	1.21	1.50	1.80	2.10
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.50	0.59	0.69	0.82	1.11	1.40	1.82	2.34	2.62
	ビタミンC(mg／日)	116	79	24	40	62	97	157	217	268
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1839	452	1203	1307	1504	1829	2077	2347	2830
	たんぱく質(g／日)	73	20	42	48	59	72	87	99	109
	うち動物性(g／日)	38	16	12	17	26	38	48	58	70
	脂質(g／日)	56	21	25	31	40	55	66	79	93
	うち動物性(g／日)	26	15	7	9	16	25	34	42	58
	◆脂質エネルギー比	27.4	6.7	16.2	18.9	22.9	26.9	32.0	35.8	39.2
	炭水化物(g／日)	254	69	161	176	211	243	290	334	382
	カルシウム(mg／日)	494	236	185	223	337	452	610	787	960
	鉄(mg／日)	11.0	3.5	5.6	6.5	8.5	10.8	13.2	15.5	17.7
	食塩(g／日)	12.0	4.4	5.8	7.0	8.5	11.5	14.4	18.1	19.8
	ビタミンA(IU／日)	2237	1482	548	768	1218	1997	2869	3822	5077
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.06	0.43	0.50	0.64	0.78	0.97	1.22	1.69	1.93
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.20	0.45	0.56	0.66	0.87	1.18	1.40	1.74	2.19
	ビタミンC(mg／日)	113	79	32	38	63	92	141	215	271

身体計測: 男110人、女148人、歩数: 男148人、女163人、年齢・摂取量: 男150人、女163人

長崎 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	44.8	12.1	22	26	37	47	55	60	62
身長(cm)	158.2	8.6	145.6	148.2	152.3	157.0	164.6	169.6	173.6
体重(kg)	58.4	10.2	44.2	46.2	50.6	56.8	65.1	70.8	75.7
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.4	18.7	19.4	21.0	23.0	25.2	27.2	29.2
歩数(歩/日)	8071	4314	2375	3051	4901	7600	10308	13369	17199
<摂取量>									
米類(g/日)	188	94	50	71	123	179	238	318	363
いも類(g/日)	75	77	0	0	17	64	106	174	214
豆類(g/日)	74	64	0	6	24	60	106	159	200
果実類(g/日)	109	136	0	0	0	65	165	304	408
緑黄色野菜類(g/日)	86	77	2	8	32	67	115	194	234
その他の野菜類(g/日)	197	122	48	67	109	175	260	359	431
魚介類(g/日)	115	94	0	8	45	97	162	233	281
肉類(g/日)	85	71	0	6	30	70	120	180	227
卵類(g/日)	42	37	0	0	12	37	60	88	113
牛乳・乳製品(g/日)	92	131	0	0	0	15	200	246	328
男性 年齢(歳)	44.0	12.4	22	25	35	46	54	60	62
身長(cm)	165.2	7.3	153.3	156.4	160.8	164.6	169.4	174.8	177.6
体重(kg)	64.8	10.0	50.4	53.4	59.0	63.2	69.3	78.9	84.6
body mass index(kg/m ²)	23.8	3.5	18.2	19.4	21.7	23.3	25.7	27.4	29.5
歩数(歩/日)	8412	4853	2155	2708	4307	8022	10665	16122	17825
<摂取量>									
米類(g/日)	229	95	82	108	172	218	291	351	411
いも類(g/日)	74	79	0	0	17	59	101	175	225
豆類(g/日)	78	69	0	1	26	62	109	179	210
果実類(g/日)	81	123	0	0	0	8	125	282	399
緑黄色野菜類(g/日)	84	75	2	10	32	60	113	204	234
その他の野菜類(g/日)	204	118	49	70	119	177	273	360	428
魚介類(g/日)	133	102	0	15	58	120	189	261	355
肉類(g/日)	102	78	0	15	45	83	150	209	268
卵類(g/日)	46	40	0	0	15	43	65	95	117
牛乳・乳製品(g/日)	77	120	0	0	0	0	150	225	285
女性 年齢(歳)	45.5	11.7	22	27	38	47	55	60	62
身長(cm)	153.7	6.1	143.9	146.0	150.0	153.3	156.9	162.9	165.3
体重(kg)	54.3	8.0	43.2	45.0	48.1	53.3	58.8	66.0	70.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	3.3	18.7	19.4	20.7	22.7	24.5	27.1	28.9
歩数(歩/日)	7827	3881	2611	3416	5000	7443	10085	12854	13979
<摂取量>									
米類(g/日)	151	77	41	53	107	144	193	246	277
いも類(g/日)	77	75	0	0	17	65	111	175	211
豆類(g/日)	70	60	0	7	22	57	100	150	180
果実類(g/日)	133	143	0	0	0	100	186	328	449
緑黄色野菜類(g/日)	87	80	2	6	35	70	118	178	244
その他の野菜類(g/日)	191	125	43	62	102	167	255	361	438
魚介類(g/日)	99	83	0	4	36	80	148	216	255
肉類(g/日)	70	61	0	0	22	63	100	151	194
卵類(g/日)	38	34	0	0	10	32	59	77	107
牛乳・乳製品(g/日)	105	140	0	0	0	44	200	252	341

長崎 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2040	553	1202	1356	1663	2000	2371	2756	3069	
	たんぱく質(g／日)	83	26	45	50	64	81	99	121	131	
	うち動物性(g／日)	46	21	17	22	31	43	59	74	84	
	脂質(g／日)	56	22	27	32	40	52	68	87	101	
	うち動物性(g／日)	28	16	9	12	17	24	35	50	60	
	◆脂質エネルギー比	25.6	6.7	15.0	17.4	20.5	25.2	29.9	34.8	36.8	
	炭水化物(g／日)	283	83	158	183	233	273	321	397	444	
	カルシウム(mg／日)	547	267	218	265	365	503	676	880	1045	
	鉄(mg／日)	11.8	4.2	5.6	6.7	8.7	11.4	13.9	17.9	20.0	
	食塩(g／日)	13.2	5.5	6.3	7.4	9.8	12.3	15.7	20.4	23.6	
	ビタミンA(IU／日)	2517	2693	474	736	1236	1938	2963	4308	5700	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.16	0.47	0.55	0.66	0.81	1.09	1.38	1.78	2.05	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.34	0.50	0.59	0.72	1.00	1.28	1.65	2.01	2.29	
	ビタミンC(mg／日)	119	83	26	36	61	96	162	227	291	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2257	541	1437	1607	1903	2248	2615	2959	3283	
	たんぱく質(g／日)	93	26	49	62	74	91	111	130	140	
	うち動物性(g／日)	53	21	21	28	39	51	64	84	93	
	脂質(g／日)	60	22	28	34	45	56	72	94	104	
	うち動物性(g／日)	32	18	11	13	19	27	40	58	76	
	◆脂質エネルギー比	25.1	6.3	15.4	17.3	20.3	25.1	28.7	33.9	36.2	
	炭水化物(g／日)	306	84	179	205	253	297	354	425	472	
	カルシウム(mg／日)	556	276	221	266	367	514	662	919	1186	
	鉄(mg／日)	12.6	4.4	6.1	7.2	9.3	12.4	15.5	18.5	20.2	
	食塩(g／日)	14.3	6.1	6.9	7.7	10.2	13.0	16.8	22.9	28.6	
	ビタミンA(IU／日)	2378	2039	398	734	1201	1931	3053	4437	5732	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.25	0.49	0.63	0.72	0.86	1.22	1.47	1.95	2.15	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.41	0.52	0.62	0.73	1.03	1.35	1.71	2.15	2.32	
	ビタミンC(mg／日)	110	83	24	33	55	84	146	226	270	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1847	489	1116	1278	1484	1809	2132	2409	2715	
	たんぱく質(g／日)	74	22	43	47	57	73	90	102	113	
	うち動物性(g／日)	40	18	14	20	26	36	51	65	72	
	脂質(g／日)	53	22	25	30	37	49	64	80	97	
	うち動物性(g／日)	24	13	8	11	15	22	31	42	49	
	◆脂質エネルギー比	26.0	7.0	14.9	17.3	20.9	25.5	30.8	35.4	38.3	
	炭水化物(g／日)	262	76	147	175	214	255	301	350	396	
	カルシウム(mg／日)	539	259	200	251	365	496	681	857	1034	
	鉄(mg／日)	11.0	4.0	5.4	6.1	8.3	10.6	13.2	15.9	20.0	
	食塩(g／日)	12.3	4.8	5.8	6.5	8.9	11.6	14.3	17.7	21.5	
	ビタミンA(IU／日)	2640	3163	519	733	1316	1996	2878	4307	5667	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.07	0.42	0.53	0.61	0.76	0.99	1.32	1.62	1.81	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.28	0.47	0.56	0.71	0.98	1.23	1.56	1.87	2.21	
	ビタミンC(mg／日)	128	82	29	40	64	113	165	246	302	

身体計測: 男97人、女150人、歩数: 男111人、女155人、年齢・摂取量: 男167人、女188人

熊本(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	45.6	12.4	23	27	37	48	56	61	63
身長(cm)	159.0	8.7	145.8	148.1	152.0	159.0	165.4	170.5	173.0
体重(kg)	58.0	10.5	42.4	46.0	50.5	56.5	65.0	72.0	76.6
body mass index(kg/m ²)	22.9	3.2	18.1	19.2	20.7	22.6	24.8	27.2	28.9
歩数(歩/日)	8088	4071	2595	3251	5120	7488	10362	13600	16483
<摂取量>									
米類(g/日)	198	97	62	82	127	185	251	328	393
いも類(g/日)	72	76	0	0	17	54	100	166	200
豆類(g/日)	82	74	0	0	26	64	116	177	229
果実類(g/日)	125	144	0	0	0	81	200	331	405
緑黄色野菜類(g/日)	99	84	1	12	39	77	139	227	263
その他の野菜類(g/日)	192	124	38	59	106	172	255	340	426
魚介類(g/日)	101	85	0	3	37	83	141	213	268
肉類(g/日)	83	68	0	0	33	69	117	176	220
卵類(g/日)	40	37	0	0	0	35	62	90	113
牛乳・乳製品(g/日)	106	137	0	0	0	50	200	290	381
男性 年齢(歳)	45.1	12.1	23	28	36	46	55	60	63
身長(cm)	166.0	6.3	155.5	157.6	162.0	166.2	170.1	174.5	176.2
体重(kg)	65.2	9.5	50.1	53.1	59.0	64.5	71.0	78.0	80.0
body mass index(kg/m ²)	23.6	3.1	18.9	19.7	21.5	23.4	25.7	27.9	29.2
歩数(歩/日)	8364	4201	3008	3562	5197	8072	10363	13871	16635
<摂取量>									
米類(g/日)	240	104	64	101	172	234	303	391	421
いも類(g/日)	71	70	0	0	17	55	101	169	200
豆類(g/日)	83	79	0	0	26	63	117	200	242
果実類(g/日)	98	129	0	0	0	47	160	300	356
緑黄色野菜類(g/日)	100	82	6	16	43	78	135	227	266
その他の野菜類(g/日)	193	117	42	60	108	174	260	337	405
魚介類(g/日)	107	93	0	0	37	89	155	214	310
肉類(g/日)	99	78	0	15	40	84	143	209	245
卵類(g/日)	45	41	0	0	7	40	69	107	128
牛乳・乳製品(g/日)	83	128	0	0	0	1	180	250	312
女性 年齢(歳)	46.1	12.6	23	26	37	48	57	62	64
身長(cm)	153.8	6.3	144.3	146.0	149.6	153.0	158.7	162.1	165.2
体重(kg)	52.8	7.7	40.0	43.0	47.7	52.1	57.0	63.5	66.0
body mass index(kg/m ²)	22.3	3.1	17.5	18.8	20.4	21.8	24.1	26.7	28.7
歩数(歩/日)	7889	3972	2528	3205	5039	7082	10377	13403	15585
<摂取量>									
米類(g/日)	164	76	53	73	119	160	202	256	308
いも類(g/日)	72	81	0	0	17	53	100	162	204
豆類(g/日)	81	70	0	2	26	64	115	167	214
果実類(g/日)	147	152	0	0	5	105	213	354	438
緑黄色野菜類(g/日)	98	85	0	10	33	76	142	226	261
その他の野菜類(g/日)	191	130	36	59	105	169	250	358	446
魚介類(g/日)	95	78	0	5	37	81	130	209	258
肉類(g/日)	70	56	0	0	29	59	100	150	194
卵類(g/日)	36	33	0	0	0	33	57	85	97
牛乳・乳製品(g/日)	125	142	0	0	0	75	200	328	400

熊本 (2)

			平均値		標準偏差		パーセンタイル値						
							5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>													
全体	エネルギー(kcal／日)	2085	553	1281	1438	1670	2022	2447	2795	3064			
	たんぱく質(g／日)	83	25	47	53	64	80	98	117	129			
	うち動物性(g／日)	44	20	18	22	30	40	55	71	81			
	脂質(g／日)	57	22	26	30	40	54	73	86	96			
	うち動物性(g／日)	28	15	9	13	17	25	38	49	57			
	◆脂質エネルギー比	25.5	6.9	14.9	16.5	20.3	25.6	30.0	33.9	37.6			
	炭水化物(g／日)	289	81	164	194	234	279	338	395	435			
	カルシウム(mg／日)	551	265	213	261	358	517	679	899	1065			
	鉄(mg／日)	11.8	4.0	6.4	7.1	9.0	11.1	14.1	17.3	19.4			
	食塩(g／日)	13.3	5.0	6.5	7.9	9.6	12.5	16.0	20.6	22.6			
	ビタミンA(IU／日)	2435	1965	526	744	1230	2048	3026	4419	5869			
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.18	0.46	0.59	0.68	0.85	1.09	1.44	1.84	2.09			
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.39	0.54	0.66	0.78	1.00	1.29	1.71	2.16	2.38			
	ビタミンC(mg／日)	123	84	30	39	60	106	161	228	280			
<摂取量>													
男性	エネルギー(kcal／日)	2317	587	1328	1570	1895	2280	2742	3063	3343			
	たんぱく質(g／日)	90	27	50	58	70	87	103	127	139			
	うち動物性(g／日)	48	22	18	24	32	45	60	77	90			
	脂質(g／日)	61	23	27	33	42	60	76	91	101			
	うち動物性(g／日)	31	17	11	14	19	27	41	54	65			
	◆脂質エネルギー比	25.2	6.8	14.6	15.9	20.4	25.3	29.6	33.6	35.8			
	炭水化物(g／日)	313	84	186	212	257	310	368	428	463			
	カルシウム(mg／日)	531	250	204	254	350	494	669	868	1029			
	鉄(mg／日)	12.4	3.9	6.4	7.2	9.8	11.8	14.8	17.7	19.8			
	食塩(g／日)	14.1	5.0	7.4	8.5	10.5	13.0	16.8	20.8	22.8			
	ビタミンA(IU／日)	2500	2215	564	757	1259	2053	3062	4517	6306			
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.27	0.45	0.61	0.75	0.95	1.19	1.57	1.89	2.12			
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.46	0.57	0.68	0.78	1.05	1.38	1.79	2.21	2.52			
	ビタミンC(mg／日)	118	81	32	39	59	100	154	213	272			
<摂取量>													
女性	エネルギー(kcal／日)	1895	440	1189	1390	1592	1856	2191	2478	2651			
	たんぱく質(g／日)	77	22	46	50	61	74	90	109	119			
	うち動物性(g／日)	41	17	17	21	29	38	51	62	75			
	脂質(g／日)	54	20	25	29	39	52	67	81	91			
	うち動物性(g／日)	26	13	7	11	16	23	35	44	52			
	◆脂質エネルギー比	25.8	6.9	15.1	16.7	20.2	25.8	30.7	34.9	38.1			
	炭水化物(g／日)	268	72	150	181	227	261	306	368	415			
	カルシウム(mg／日)	568	276	221	268	361	532	688	952	1085			
	鉄(mg／日)	11.3	4.0	6.4	7.1	8.4	10.4	13.5	16.8	19.2			
	食塩(g／日)	12.7	4.9	6.2	7.2	9.0	11.8	15.3	19.7	23.0			
	ビタミンA(IU／日)	2382	1738	517	727	1201	2027	2981	4344	5787			
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.11	0.45	0.59	0.66	0.80	1.02	1.30	1.67	2.07			
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.34	0.51	0.62	0.77	0.96	1.24	1.65	2.12	2.30			
	ビタミンC(mg／日)	127	86	25	39	60	109	170	249	285			

身体計測: 男180人、女248人、歩数: 男180人、女249人、年齢・摂取量: 男215人、女263人

大分 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.8	12.1	22	25	36	44	53	61	63
身長(cm)	159.7	8.6	146.9	149.6	153.1	159.2	165.4	171.7	174.4
体重(kg)	59.8	11.7	43.2	46.0	51.1	58.0	67.0	76.4	81.5
body mass index(kg/m ²)	23.4	3.9	17.8	18.7	20.8	23.0	25.3	28.4	31.1
歩数(歩/日)	8092	4193	2556	3201	5014	7456	10154	13955	16418
<摂取量>									
米類(g/日)	186	80	61	90	127	180	241	287	332
いも類(g/日)	72	78	0	0	12	50	108	180	224
豆類(g/日)	81	82	0	8	23	64	117	179	210
果実類(g/日)	90	129	0	0	0	27	155	255	320
緑黄色野菜類(g/日)	80	76	0	6	25	59	117	180	230
その他の野菜類(g/日)	218	137	37	63	110	194	288	419	487
魚介類(g/日)	111	96	0	0	44	89	160	244	291
肉類(g/日)	95	81	0	0	34	79	134	211	255
卵類(g/日)	43	39	0	0	8	40	62	100	120
牛乳・乳製品(g/日)	72	107	0	0	0	0	148	207	273
男性 年齢(歳)	44.1	12.0	22	26	36	46	53	62	63
身長(cm)	166.2	6.5	155.5	157.3	161.6	165.7	171.0	174.6	176.4
体重(kg)	65.7	10.7	49.0	52.6	57.6	65.0	72.5	78.6	85.5
body mass index(kg/m ²)	23.8	3.6	18.4	19.4	21.3	23.6	25.9	27.7	30.0
歩数(歩/日)	8203	4380	2554	3130	5019	7518	10554	14108	16846
<摂取量>									
米類(g/日)	228	79	103	133	172	226	276	336	377
いも類(g/日)	72	80	0	0	17	50	104	180	236
豆類(g/日)	82	79	0	8	26	67	117	180	222
果実類(g/日)	78	135	0	0	0	4	114	260	320
緑黄色野菜類(g/日)	81	76	0	7	27	61	121	176	217
その他の野菜類(g/日)	229	145	31	67	124	201	305	426	491
魚介類(g/日)	122	104	0	4	50	100	166	260	318
肉類(g/日)	108	88	0	8	38	95	151	232	258
卵類(g/日)	51	42	0	0	15	50	72	115	132
牛乳・乳製品(g/日)	46	84	0	0	0	0	62	200	200
女性 年齢(歳)	43.6	12.1	22	25	35	44	53	60	62
身長(cm)	154.3	5.8	143.8	147.6	150.8	154.7	157.6	161.0	163.6
体重(kg)	54.8	10.1	41.5	43.6	48.0	53.0	59.8	68.6	75.0
body mass index(kg/m ²)	23.0	4.1	17.6	18.5	20.1	22.4	24.8	28.8	31.6
歩数(歩/日)	8000	4036	2533	3288	5000	7366	9954	13905	16215
<摂取量>									
米類(g/日)	150	61	48	65	111	144	185	234	247
いも類(g/日)	72	77	0	0	5	51	109	179	224
豆類(g/日)	81	85	0	8	23	63	117	176	210
果実類(g/日)	100	123	0	0	0	60	173	254	321
緑黄色野菜類(g/日)	78	76	0	4	23	54	113	196	231
その他の野菜類(g/日)	209	130	41	61	104	188	266	404	487
魚介類(g/日)	102	89	0	0	37	82	156	231	267
肉類(g/日)	84	72	0	0	31	71	120	169	228
卵類(g/日)	37	34	0	0	0	30	57	80	109
牛乳・乳製品(g/日)	94	118	0	0	0	24	200	253	300

大分 (2)

			パーセンタイル値							
			5	10	25	50	75	90	95	
			5	10	25	50	75	90	95	
＜摂取量＞										
全体	エネルギー(kcal／日)	2006	551	1234	1356	1572	1960	2375	2727	2941
	たんぱく質(g／日)	84	26	48	55	65	80	97	122	134
	うち動物性(g／日)	47	22	16	22	32	43	60	75	85
	脂質(g／日)	57	22	26	30	41	55	70	85	97
	うち動物性(g／日)	29	16	8	11	17	26	38	49	55
	◆脂質エネルギー比	26.6	7.3	14.5	16.9	21.5	26.2	31.9	36.0	38.8
	炭水化物(g／日)	268	80	156	174	211	261	319	382	408
	カルシウム(mg／日)	505	246	211	259	332	454	616	836	941
	鉄(mg／日)	11.7	4.2	6.4	7.0	8.7	11.0	14.1	17.2	19.8
	食塩(g／日)	13.4	5.7	5.8	6.9	9.6	12.5	16.1	21.2	24.9
	ビタミンA(IU／日)	2309	2110	375	586	961	1800	2938	4271	5885
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.17	0.47	0.57	0.65	0.83	1.09	1.41	1.84	2.08
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.38	0.53	0.64	0.76	1.00	1.27	1.72	2.13	2.39
	ビタミンC(mg／日)	110	75	22	34	53	96	149	205	242
＜摂取量＞										
男性	エネルギー(kcal／日)	2255	546	1322	1492	1918	2211	2621	2904	3150
	たんぱく質(g／日)	92	27	55	60	73	88	107	131	149
	うち動物性(g／日)	51	23	20	26	33	46	64	82	97
	脂質(g／日)	60	22	26	30	47	58	74	88	100
	うち動物性(g／日)	31	18	9	12	18	28	42	52	61
	◆脂質エネルギー比	25.4	7.0	13.8	15.8	20.4	25.4	30.4	34.2	35.9
	炭水化物(g／日)	299	78	171	193	246	293	356	392	425
	カルシウム(mg／日)	501	251	219	269	332	429	602	837	950
	鉄(mg／日)	12.5	4.2	6.9	7.5	9.7	12.0	14.6	17.9	20.5
	食塩(g／日)	14.3	5.7	6.3	7.8	10.5	13.3	16.7	21.7	25.7
	ビタミンA(IU／日)	2456	2347	383	584	1005	1901	3180	4626	6926
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.26	0.50	0.62	0.70	0.94	1.15	1.50	2.02	2.19
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.46	0.56	0.70	0.82	1.06	1.35	1.85	2.33	2.53
	ビタミンC(mg／日)	106	62	22	35	54	96	145	200	223
＜摂取量＞										
女性	エネルギー(kcal／日)	1795	460	1148	1288	1474	1728	2049	2446	2776
	たんぱく質(g／日)	77	24	42	50	61	74	89	111	124
	うち動物性(g／日)	43	19	14	19	30	41	54	69	79
	脂質(g／日)	54	21	26	30	41	52	64	84	96
	うち動物性(g／日)	27	14	8	10	16	25	34	47	53
	◆脂質エネルギー比	27.5	7.4	15.5	17.8	22.4	27.3	33.3	37.1	39.8
	炭水化物(g／日)	242	71	147	162	193	230	283	337	374
	カルシウム(mg／日)	507	242	199	252	332	474	637	836	941
	鉄(mg／日)	11.1	4.1	5.9	6.7	8.2	10.4	13.3	16.0	19.4
	食塩(g／日)	12.7	5.5	5.4	6.2	8.9	12.0	15.1	20.6	24.3
	ビタミンA(IU／日)	2185	1884	372	584	953	1736	2899	4226	5042
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.09	0.43	0.54	0.60	0.77	1.02	1.30	1.72	1.97
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.30	0.50	0.60	0.69	0.95	1.23	1.64	2.05	2.26
	ビタミンC(mg／日)	113	84	21	33	51	95	155	211	255

身体計測: 男177人、女211人、歩数: 男187人、女223人、年齢・摂取量: 男198人、女234人

宮崎 (1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	44.8	11.7	23	28	37	46	54	61	62
身長(cm)	157.6	8.1	145.1	148.4	151.5	156.7	164.0	168.5	171.6
体重(kg)	58.0	10.6	43.0	45.5	51.3	56.8	63.5	73.8	76.0
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.6	18.5	19.2	20.9	23.0	25.1	27.6	29.7
歩数(歩/日)	8203	4007	3292	3833	5336	7354	9998	13582	15752
<摂取量>									
米類(g/日)	192	85	62	90	135	185	246	295	331
いも類(g/日)	62	77	0	0	0	40	95	156	206
豆類(g/日)	85	77	0	13	26	63	127	190	232
果実類(g/日)	112	135	0	0	0	74	164	291	386
緑黄色野菜類(g/日)	79	67	0	7	28	62	115	173	211
その他の野菜類(g/日)	218	152	45	65	113	185	294	410	498
魚介類(g/日)	97	79	0	0	35	83	140	210	258
肉類(g/日)	89	80	0	0	27	75	125	200	250
卵類(g/日)	43	41	0	0	8	38	61	96	125
牛乳・乳製品(g/日)	84	136	0	0	0	0	160	250	366
男性 年齢(歳)	44.4	11.6	23	26	38	45	54	60	62
身長(cm)	164.4	6.4	153.5	154.5	160.3	165.0	168.5	172.5	175.5
体重(kg)	64.0	10.1	52.1	53.5	57.0	62.6	69.0	75.9	80.8
body mass index(kg/m ²)	23.6	3.2	18.9	20.0	21.6	23.3	25.3	26.8	29.1
歩数(歩/日)	8277	3840	3430	4038	5439	7210	10560	13183	15876
<摂取量>									
米類(g/日)	227	92	84	109	172	226	287	330	382
いも類(g/日)	53	68	0	0	0	29	81	136	205
豆類(g/日)	92	86	0	15	26	70	130	201	275
果実類(g/日)	90	136	0	0	0	30	147	272	314
緑黄色野菜類(g/日)	76	66	0	3	26	58	115	184	212
その他の野菜類(g/日)	231	170	40	62	116	190	306	435	552
魚介類(g/日)	114	82	0	14	50	100	164	251	267
肉類(g/日)	101	84	0	0	40	91	140	215	286
卵類(g/日)	50	44	0	0	12	46	69	109	142
牛乳・乳製品(g/日)	76	141	0	0	0	0	100	224	347
女性 年齢(歳)	45.0	11.8	23	28	37	46	56	61	63
身長(cm)	153.3	5.7	144.2	145.9	149.5	152.8	157.0	160.9	163.0
体重(kg)	54.1	9.0	41.8	43.7	47.7	53.0	59.0	64.7	73.9
body mass index(kg/m ²)	23.1	3.8	18.1	18.8	20.5	22.6	24.9	28.3	30.3
歩数(歩/日)	8156	4120	3044	3781	5297	7486	9819	13748	15763
<摂取量>									
米類(g/日)	166	68	61	82	116	164	205	252	278
いも類(g/日)	69	83	0	0	0	53	100	161	207
豆類(g/日)	81	70	0	12	27	63	118	167	211
果実類(g/日)	129	132	0	0	4	91	186	322	421
緑黄色野菜類(g/日)	81	68	2	9	30	63	115	166	213
その他の野菜類(g/日)	208	137	49	65	111	170	285	394	476
魚介類(g/日)	85	74	0	0	31	71	128	171	209
肉類(g/日)	79	76	0	0	20	64	115	175	234
卵類(g/日)	38	37	0	0	5	31	59	87	104
牛乳・乳製品(g/日)	91	132	0	0	0	7	190	250	400

宮崎 (2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2036	565	1203	1325	1647	1977	2362	2783	3112	
	たんぱく質(g／日)	81	26	46	50	61	79	98	116	125	
	うち動物性(g／日)	44	22	14	18	28	42	56	73	86	
	脂質(g／日)	57	24	24	28	40	55	72	90	102	
	うち動物性(g／日)	29	17	6	8	16	28	39	51	64	
	◆脂質エネルギー比	26.3	7.6	14.1	16.6	21.1	26.4	30.8	36.2	38.8	
	炭水化物(g／日)	273	80	154	175	218	268	318	381	421	
	カルシウム(mg／日)	531	273	210	247	352	465	638	889	1064	
	鉄(mg／日)	11.3	3.6	6.0	7.0	8.7	11.0	13.3	16.2	17.8	
	食塩(g／日)	12.4	4.7	5.9	7.0	8.9	11.7	15.0	18.5	21.2	
	ビタミンA(IU／日)	2228	1961	479	638	1180	1862	2886	4082	4805	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.15	0.43	0.62	0.70	0.83	1.06	1.33	1.78	2.00	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.35	0.54	0.63	0.74	0.94	1.25	1.68	2.11	2.33	
	ビタミンC(mg／日)	120	79	32	44	64	105	159	210	251	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2305	575	1383	1570	1909	2261	2688	3110	3323	
	たんぱく質(g／日)	90	27	48	57	69	89	110	123	136	
	うち動物性(g／日)	50	23	17	21	33	47	65	82	89	
	脂質(g／日)	62	25	27	32	43	59	76	99	115	
	うち動物性(g／日)	33	19	6	9	18	32	45	60	70	
	◆脂質エネルギー比	26.2	7.6	14.1	16.4	20.6	26.3	30.5	36.2	39.8	
	炭水化物(g／日)	296	82	173	192	245	289	344	403	455	
	カルシウム(mg／日)	545	290	193	254	355	464	648	965	1122	
	鉄(mg／日)	12.0	3.9	6.0	7.2	9.2	11.7	14.3	17.5	19.9	
	食塩(g／日)	13.2	4.8	6.1	7.2	10.1	12.7	15.6	19.9	22.0	
	ビタミンA(IU／日)	2154	1339	392	571	1191	1864	2901	4284	4942	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.27	0.46	0.66	0.76	0.92	1.20	1.56	1.83	2.06	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.45	0.56	0.64	0.79	1.06	1.37	1.80	2.20	2.46	
	ビタミンC(mg／日)	115	79	28	38	62	102	150	197	233	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1832	464	1142	1226	1466	1820	2109	2383	2638	
	たんぱく質(g／日)	74	22	43	48	58	74	89	103	118	
	うち動物性(g／日)	39	20	12	17	24	36	52	67	76	
	脂質(g／日)	54	22	23	26	38	52	67	84	98	
	うち動物性(g／日)	26	15	6	8	14	25	36	46	51	
	◆脂質エネルギー比	26.4	7.6	14.1	16.6	21.1	26.5	30.9	36.4	38.7	
	炭水化物(g／日)	257	74	143	167	202	251	301	355	396	
	カルシウム(mg／日)	519	259	211	241	347	474	627	839	1034	
	鉄(mg／日)	10.7	3.2	5.6	6.9	8.5	10.5	12.6	14.6	16.4	
	食塩(g／日)	11.7	4.6	5.6	6.7	8.4	11.0	14.5	17.4	20.2	
	ビタミンA(IU／日)	2285	2325	492	704	1146	1856	2863	4059	4708	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.06	0.39	0.57	0.68	0.80	1.00	1.21	1.59	2.01	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.27	0.51	0.61	0.71	0.88	1.19	1.59	1.89	2.29	
	ビタミンC(mg／日)	124	79	37	46	67	107	162	223	252	

身体計測: 男124人、女193人、歩数: 男125人、女195人、年齢・摂取量: 男167人、女221人

鹿児島(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	43.7	11.8	23	26	36	44	53	60	62
身長(cm)	159.1	8.5	146.7	149.0	153.0	158.5	165.0	170.5	174.2
体重(kg)	57.8	10.9	41.5	45.0	50.0	56.6	64.9	73.0	78.4
body mass index(kg/m ²)	22.7	3.3	18.0	18.9	20.3	22.4	24.7	27.1	28.8
歩数(歩/日)	7614	4141	1998	3000	4814	7030	9820	12723	15245
<摂取量>									
米類(g/日)	182	84	49	74	123	179	235	282	319
いも類(g/日)	65	77	0	0	3	42	96	154	217
豆類(g/日)	91	78	0	13	38	75	119	177	257
果実類(g/日)	109	129	0	0	0	65	180	296	372
緑黄色野菜類(g/日)	91	84	0	10	32	67	130	198	262
その他の野菜類(g/日)	210	129	45	71	115	184	271	387	456
魚介類(g/日)	99	77	0	3	36	87	145	203	243
肉類(g/日)	85	68	0	10	35	71	120	176	212
卵類(g/日)	47	38	0	0	16	44	69	98	118
牛乳・乳製品(g/日)	99	123	0	0	0	50	200	252	350
男性 年齢(歳)	44.2	11.5	24	27	36	45	53	60	62
身長(cm)	166.2	6.1	155.4	158.1	162.5	165.8	170.2	174.8	176.3
体重(kg)	64.6	9.8	50.0	53.0	57.5	63.6	69.5	78.5	82.8
body mass index(kg/m ²)	23.3	3.1	18.8	19.6	21.2	23.0	25.2	27.2	29.1
歩数(歩/日)	7979	4801	1881	2622	4627	7001	10758	13420	18820
<摂取量>									
米類(g/日)	210	89	74	90	156	205	257	319	368
いも類(g/日)	69	88	0	0	3	40	96	177	240
豆類(g/日)	98	86	0	15	43	80	126	191	286
果実類(g/日)	79	111	0	0	0	30	127	246	322
緑黄色野菜類(g/日)	95	86	0	10	32	69	135	215	259
その他の野菜類(g/日)	220	136	49	73	115	194	291	411	510
魚介類(g/日)	111	86	0	1	36	101	170	217	273
肉類(g/日)	95	77	0	10	38	78	145	202	235
卵類(g/日)	52	40	0	0	20	49	75	105	135
牛乳・乳製品(g/日)	84	118	0	0	0	10	200	210	300
女性 年齢(歳)	43.4	12.1	23	25	35	43	54	59	62
身長(cm)	154.0	5.9	143.3	147.5	150.0	153.8	157.5	161.6	163.5
体重(kg)	52.9	8.8	40.0	42.7	47.5	52.0	57.2	64.0	71.1
body mass index(kg/m ²)	22.3	3.4	17.7	18.5	19.9	21.8	24.2	26.7	28.6
歩数(歩/日)	7337	3546	2320	3049	4922	7064	9259	11771	14153
<摂取量>									
米類(g/日)	158	72	41	62	110	157	214	249	273
いも類(g/日)	62	68	0	0	3	42	98	151	203
豆類(g/日)	84	69	0	12	37	70	114	174	212
果実類(g/日)	135	137	0	0	0	100	214	330	394
緑黄色野菜類(g/日)	87	82	0	7	31	65	125	193	263
その他の野菜類(g/日)	201	123	40	70	116	176	260	371	436
魚介類(g/日)	88	67	0	4	35	75	138	180	210
肉類(g/日)	77	58	0	10	35	69	107	145	180
卵類(g/日)	43	35	0	0	14	44	65	87	100
牛乳・乳製品(g/日)	111	126	0	0	0	75	200	300	358

鹿児島(2)

			標準		パーセンタイル値						
			平均値	偏差	5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>											
全体	エネルギー(kcal／日)	2020	514	1310	1417	1647	1950	2352	2679	2908	
	たんぱく質(g／日)	82	23	50	54	65	78	96	116	127	
	うち動物性(g／日)	44	19	17	23	31	41	56	72	82	
	脂質(g／日)	58	23	27	33	43	54	72	91	104	
	うち動物性(g／日)	29	17	8	12	18	26	37	52	64	
	◆脂質エネルギー比	26.9	7.5	15.2	17.9	21.7	26.5	31.6	36.9	40.3	
	炭水化物(g／日)	272	75	162	181	224	266	314	371	408	
	カルシウム(mg／日)	557	262	223	267	366	515	676	882	1069	
	鉄(mg／日)	11.8	4.1	6.5	7.3	8.9	10.9	14.2	17.3	19.4	
	食塩(g／日)	13.2	5.1	6.6	7.6	9.6	12.4	15.4	20.3	22.8	
	ビタミンA(IU／日)	2532	2073	595	761	1329	2073	3155	4470	5638	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.22	0.48	0.59	0.69	0.87	1.14	1.46	1.89	2.18	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.42	0.53	0.67	0.79	1.03	1.35	1.76	2.09	2.39	
	ビタミンC(mg／日)	119	75	24	34	63	103	163	223	263	
<摂取量>											
男性	エネルギー(kcal／日)	2221	547	1420	1539	1773	2205	2547	2908	3256	
	たんぱく質(g／日)	89	25	52	59	70	86	106	125	135	
	うち動物性(g／日)	49	20	18	24	33	46	62	77	85	
	脂質(g／日)	62	24	30	34	44	57	77	97	108	
	うち動物性(g／日)	32	18	10	13	20	27	43	57	69	
	◆脂質エネルギー比	26.5	7.7	14.4	17.0	21.1	26.2	31.2	37.3	39.8	
	炭水化物(g／日)	291	80	177	189	237	287	339	393	437	
	カルシウム(mg／日)	565	270	203	284	378	515	689	879	1105	
	鉄(mg／日)	12.6	4.3	6.8	7.8	9.5	11.8	15.6	18.3	20.6	
	食塩(g／日)	13.9	5.0	7.1	8.0	10.3	12.9	16.3	21.5	23.8	
	ビタミンA(IU／日)	2572	1912	599	812	1361	2052	3460	4635	5657	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.32	0.54	0.61	0.73	0.92	1.19	1.62	2.07	2.37	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.49	0.57	0.68	0.78	1.11	1.41	1.86	2.22	2.45	
	ビタミンC(mg／日)	115	70	24	34	59	95	161	217	255	
<摂取量>											
女性	エネルギー(kcal／日)	1848	414	1233	1365	1553	1816	2104	2462	2614	
	たんぱく質(g／日)	76	20	49	53	60	73	89	104	115	
	うち動物性(g／日)	41	17	16	21	29	38	51	65	74	
	脂質(g／日)	56	21	27	31	42	52	68	83	96	
	うち動物性(g／日)	27	15	8	11	17	24	34	47	59	
	◆脂質エネルギー比	27.2	7.3	15.8	18.7	22.2	26.8	31.9	36.7	40.5	
	炭水化物(g／日)	256	66	151	174	208	256	297	335	360	
	カルシウム(mg／日)	549	256	223	253	363	514	661	885	1038	
	鉄(mg／日)	11.1	3.7	5.9	7.1	8.6	10.2	13.0	15.6	18.4	
	食塩(g／日)	12.6	5.0	6.1	7.3	9.2	11.8	14.8	19.3	22.5	
	ビタミンA(IU／日)	2497	2205	548	693	1286	2109	3059	4258	5621	
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.14	0.40	0.58	0.68	0.84	1.10	1.36	1.72	1.90	
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.35	0.50	0.66	0.79	0.96	1.26	1.69	1.98	2.19	
	ビタミンC(mg／日)	123	79	23	34	63	105	164	232	275	

身体計測: 男189人、女259人、歩数: 男201人、女266人、年齢・摂取量: 男240人、女281人

沖縄(1)

	平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
			5	10	25	50	75	90	95
全体 年齢(歳)	41.1	12.9	22	24	29	41	53	58	61
身長(cm)	158.1	8.3	145.2	147.0	151.8	157.4	164.2	169.0	172.4
体重(kg)	60.9	11.1	45.0	46.7	53.0	59.5	69.0	75.3	81.6
body mass index(kg/m ²)	24.3	3.6	19.2	19.9	21.5	24.0	26.8	29.4	30.5
歩数(歩/日)	7337	4009	2000	2997	4565	6450	9788	12408	15050
<摂取量>									
米類(g/日)	166	67	61	82	123	164	211	246	274
いも類(g/日)	38	53	0	0	0	20	50	108	154
豆類(g/日)	62	68	0	0	12	37	98	145	203
果実類(g/日)	72	109	0	0	0	0	100	232	306
緑黄色野菜類(g/日)	89	77	0	8	30	72	126	193	256
その他の野菜類(g/日)	160	101	27	45	82	153	216	289	370
魚介類(g/日)	78	80	0	0	15	62	115	188	235
肉類(g/日)	101	80	0	15	44	85	135	204	246
卵類(g/日)	41	31	0	0	14	40	59	86	89
牛乳・乳製品(g/日)	85	128	0	0	0	10	157	246	400
男性 年齢(歳)	40.9	13.3	21	23	29	40	54	58	61
身長(cm)	164.9	5.8	155.1	156.9	160.6	164.8	168.5	172.7	174.2
体重(kg)	68.3	9.8	54.9	56.7	60.9	68.0	74.9	81.9	87.0
body mass index(kg/m ²)	25.1	3.3	20.2	20.8	23.0	24.7	27.6	29.4	30.3
歩数(歩/日)	7847	4358	2258	2985	4987	6952	10362	12935	16609
<摂取量>									
米類(g/日)	186	71	71	89	144	185	234	274	309
いも類(g/日)	42	59	0	0	1	20	50	120	185
豆類(g/日)	58	69	0	0	10	34	81	143	192
果実類(g/日)	64	97	0	0	0	0	100	226	296
緑黄色野菜類(g/日)	85	72	0	2	32	69	120	187	236
その他の野菜類(g/日)	161	110	24	38	72	151	225	303	393
魚介類(g/日)	88	91	0	0	20	65	131	207	292
肉類(g/日)	115	87	12	15	57	97	160	231	274
卵類(g/日)	45	33	0	0	19	44	65	87	100
牛乳・乳製品(g/日)	74	124	0	0	0	2	150	200	348
女性 年齢(歳)	41.4	12.5	23	24	29	42	52	59	61
身長(cm)	152.7	5.5	144.1	145.2	148.7	153.0	156.6	159.9	162.2
体重(kg)	54.9	8.1	42.6	45.1	48.8	54.0	60.2	68.0	71.5
body mass index(kg/m ²)	23.6	3.7	18.7	19.5	20.7	23.0	26.0	29.6	30.6
歩数(歩/日)	6858	3602	1894	2887	4267	5990	8824	11357	13448
<摂取量>									
米類(g/日)	146	56	48	71	107	144	185	218	239
いも類(g/日)	34	46	0	0	0	19	53	93	140
豆類(g/日)	65	68	0	0	13	40	100	147	214
果実類(g/日)	81	119	0	0	0	26	110	246	357
緑黄色野菜類(g/日)	94	83	0	10	27	74	143	221	260
その他の野菜類(g/日)	160	91	33	52	85	154	210	282	369
魚介類(g/日)	68	67	0	0	13	53	105	158	218
肉類(g/日)	89	72	0	15	37	80	123	175	208
卵類(g/日)	37	30	0	0	10	39	54	77	87
牛乳・乳製品(g/日)	96	132	0	0	0	18	182	321	400

沖縄 (2)

		平均値	標準 偏差	パーセンタイル値						
				5	10	25	50	75	90	95
<摂取量>										
全体	エネルギー(kcal／日)	1843	482	1131	1263	1492	1786	2143	2524	2765
	たんぱく質(g／日)	75	26	40	47	56	71	87	111	123
	うち動物性(g／日)	43	22	15	20	27	39	55	72	87
	脂質(g／日)	59	22	25	33	43	57	72	86	96
	うち動物性(g／日)	31	17	8	12	20	28	39	51	61
	◆脂質エネルギー比	29.4	7.0	18.4	20.8	25.0	29.6	33.7	38.2	41.5
	炭水化物(g／日)	239	67	144	158	194	234	275	328	367
	カルシウム(mg／日)	446	228	158	193	279	397	580	779	851
	鉄(mg／日)	10.2	3.9	4.8	5.6	7.2	9.6	12.4	15.0	17.7
	食塩(g／日)	9.7	3.8	4.4	5.4	6.9	9.1	12.0	14.9	16.6
	ビタミンA(IU／日)	3025	3596	477	649	1149	2133	3562	6236	7411
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.08	0.47	0.51	0.59	0.74	0.99	1.33	1.71	2.01
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.22	0.57	0.53	0.62	0.82	1.13	1.45	1.89	2.28
	ビタミンC(mg／日)	94	73	19	26	45	79	126	179	219
<摂取量>										
男性	エネルギー(kcal／日)	2027	475	1259	1494	1690	1976	2378	2721	2856
	たんぱく質(g／日)	82	26	47	52	62	77	97	121	138
	うち動物性(g／日)	48	23	17	22	31	44	61	79	94
	脂質(g／日)	63	24	26	35	47	61	77	91	112
	うち動物性(g／日)	34	18	7	14	23	32	44	52	63
	◆脂質エネルギー比	28.8	7.1	16.5	19.9	24.1	29.2	33.7	36.6	41.6
	炭水化物(g／日)	262	66	158	182	221	258	296	348	380
	カルシウム(mg／日)	454	232	176	210	293	392	575	775	863
	鉄(mg／日)	11.0	4.2	5.5	6.5	8.3	10.5	12.8	17.0	20.2
	食塩(g／日)	10.5	4.0	5.1	5.8	7.6	9.9	12.7	15.5	17.8
	ビタミンA(IU／日)	3113	3896	498	625	1183	2127	3560	6051	7438
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.15	0.49	0.55	0.60	0.80	1.03	1.38	1.78	2.22
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.29	0.58	0.55	0.63	0.94	1.21	1.56	1.97	2.41
	ビタミンC(mg／日)	96	76	17	25	50	82	125	184	216
<摂取量>										
女性	エネルギー(kcal／日)	1664	418	1085	1172	1380	1591	1892	2250	2532
	たんぱく質(g／日)	68	23	36	41	51	64	82	102	113
	うち動物性(g／日)	38	19	14	17	25	35	49	64	72
	脂質(g／日)	55	20	24	30	41	53	67	81	88
	うち動物性(g／日)	28	15	9	12	19	24	35	42	59
	◆脂質エネルギー比	30.1	6.9	18.6	21.6	25.6	29.8	33.8	39.9	41.6
	炭水化物(g／日)	218	62	134	148	170	213	251	304	338
	カルシウム(mg／日)	439	225	132	182	262	398	585	780	832
	鉄(mg／日)	9.3	3.5	4.5	5.4	6.5	8.9	11.6	13.5	16.2
	食塩(g／日)	8.9	3.5	4.0	4.7	6.3	8.2	11.2	14.0	15.5
	ビタミンA(IU／日)	2939	3289	460	695	1101	2172	3612	6341	7740
	ビタミンB ₁ (mg／日)	1.01	0.43	0.45	0.57	0.71	0.92	1.22	1.61	1.87
	ビタミンB ₂ (mg／日)	1.14	0.55	0.50	0.61	0.76	1.07	1.39	1.80	1.99
	ビタミンC(mg／日)	92	69	20	25	42	75	134	177	222

身体計測: 男106人、女133人、歩数: 男133人、女142人、年齢・摂取量: 男147人、女151人

平成 14 年度 厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業
「『健康日本 21』における栄養・食生活プログラムの評価手法に関する研究」
分担研究
「都道府県栄養調査等に関する各種手法の検討及び地域における栄養・食生活データの活用」

国民栄養調査データを活用した都道府県別栄養関連指標の検討

平成 15 年 3 月 31 日

平成 15 年 10 月 31 日 改訂

連絡先: 〒431-3192 浜松市半田山 1 丁目 20 番 1 号

浜松医科大学衛生学 中村美詠子

電話 053-435-2333 FAX 053-435-2341

本書についてお気づきの点がございましたら、上記までご連絡ください。