

## 第2部 朝・昼・夕別の食事状況調査の結果



【第1表の1】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (全体・年齢階級別)

上段：人数 下段：%	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
調査人数	1011	35	62	33	48	91	117	139	206	150	130	
朝	家庭食	700 69.2%	29 82.9%	46 74.2%	24 72.7%	28 58.3%	53 58.2%	77 65.8%	96 69.1%	142 68.9%	110 73.3%	95 73.1%
	調理済み食	202 20.0%	3 8.6%	11 17.7%	6 18.2%	8 16.7%	11 12.1%	21 17.9%	32 23.0%	46 22.3%	34 22.7%	30 23.1%
	外食	6 0.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 3.3%	2 1.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.8%
	給食	3 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.1%	1 1.1%	0 0.0%	1 0.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	欠食	100 9.9%	3 8.6%	5 8.1%	3 9.1%	11 22.9%	23 25.3%	17 14.5%	10 7.2%	18 8.7%	6 4.0%	4 3.1%
昼	家庭食	518 51.2%	10 28.6%	4 6.5%	23 69.7%	20 41.7%	44 48.4%	49 41.9%	66 47.5%	121 58.7%	101 67.3%	80 61.5%
	調理済み食	186 18.4%	2 5.7%	1 1.6%	4 12.1%	10 20.8%	14 15.4%	19 16.2%	30 21.6%	38 18.4%	33 22.0%	35 26.9%
	外食	138 13.6%	1 2.9%	4 6.5%	1 3.0%	11 22.9%	19 20.9%	23 19.7%	22 15.8%	36 17.5%	12 8.0%	9 6.9%
	給食	128 12.7%	22 62.9%	52 83.9%	4 12.1%	5 10.4%	6 6.6%	14 12.0%	17 12.2%	7 3.4%	0 0.0%	1 0.8%
	欠食	41 4.1%	0 0.0%	1 1.6%	1 3.0%	2 4.2%	8 8.8%	12 10.3%	4 2.9%	4 1.9%	4 2.7%	5 3.8%
夕	家庭食	847 83.8%	28 80.0%	55 88.7%	28 84.8%	42 87.5%	79 86.8%	94 80.3%	119 85.6%	177 85.9%	124 82.7%	101 77.7%
	調理済み食	124 12.3%	7 20.0%	4 6.5%	3 9.1%	5 10.4%	9 9.9%	14 12.0%	17 12.2%	20 9.7%	20 13.3%	25 19.2%
	外食	30 3.0%	0 0.0%	2 3.2%	2 6.1%	1 2.1%	3 3.3%	8 6.8%	1 0.7%	7 3.4%	5 3.3%	1 0.8%
	給食	2 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 1.0%	0 0.0%	0 0.0%
	欠食	8 0.8%	0 0.0%	1 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.9%	2 1.4%	0 0.0%	1 0.7%	3 2.3%

<食事区分について>

- ・ 家庭食(家庭で作った食事や弁当を食べた場合)
- ・ 調理済み食(すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合)
- ・ 外食(家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)
- ・ 給食(保育所・幼稚園給食、学校給食、社員食堂を含む職場給食)
- ・ 欠食(菓子・果物などのみ、錠剤などのみ、何も食べない)

【第1表の2】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (男・年齢階級別)

上段：人数 下段：%	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
調査人数	465	17	34	18	22	43	59	58	100	69	45	
朝	家庭食	299 64.3%	13 76.5%	26 76.5%	13 72.2%	11 50.0%	20 46.5%	34 57.6%	35 60.3%	62 62.0%	52 75.4%	33 73.3%
	外食	4 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 4.7%	2 3.4%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	調理済み食	99 21.3%	1 5.9%	4 11.8%	3 16.7%	4 18.2%	5 11.6%	12 20.3%	18 31.0%	26 26.0%	16 23.2%	10 22.2%
	給食	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	欠食	63 13.5%	3 17.6%	4 11.8%	2 11.1%	7 31.8%	16 37.2%	11 18.6%	5 8.6%	12 12.0%	1 1.4%	2 4.4%
昼	家庭食	226 48.6%	6 35.3%	1 2.9%	13 72.2%	11 50.0%	20 46.5%	21 35.6%	27 46.6%	53 53.0%	50 72.5%	24 53.3%
	外食	75 16.1%	1 5.9%	3 8.8%	0 0.0%	7 31.8%	12 27.9%	16 27.1%	9 15.5%	21 21.0%	5 7.2%	1 2.2%
	調理済み食	77 16.6%	1 5.9%	1 2.9%	2 11.1%	3 13.6%	2 4.7%	9 15.3%	12 20.7%	19 19.0%	11 15.9%	17 37.8%
	給食	65 14.0%	9 52.9%	29 85.3%	2 11.1%	1 4.5%	4 9.3%	7 11.9%	8 13.8%	4 4.0%	0 0.0%	1 2.2%
	欠食	22 4.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 5.6%	0 0.0%	5 11.6%	6 10.2%	2 3.4%	3 3.0%	3 4.3%	2 4.4%
夕	家庭食	385 82.8%	12 70.6%	31 91.2%	15 83.3%	20 90.9%	38 88.4%	45 76.3%	49 84.5%	85 85.0%	57 82.6%	33 73.3%
	外食	15 3.2%	0 0.0%	0 0.0%	1 5.6%	1 4.5%	2 4.7%	4 6.8%	0 0.0%	3 3.0%	4 5.8%	0 0.0%
	調理済み食	61 13.1%	5 29.4%	2 5.9%	2 11.1%	1 4.5%	3 7.0%	10 16.9%	8 13.8%	11 11.0%	8 11.6%	11 24.4%
	給食	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.0%	0 0.0%	0 0.0%
	欠食	3 0.6%	0 0.0%	1 2.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.2%

【第1表の3】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (女・年齢階級別)

上段：人数 下段：%	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
調査人数	546	18	28	15	26	48	58	81	106	81	85	
朝	家庭食	401 73.4%	16 88.9%	20 71.4%	11 73.3%	17 65.4%	33 68.8%	43 74.1%	61 75.3%	80 75.5%	58 71.6%	62 72.9%
	外食	2 0.4%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.2%
	調理済み食	103 18.9%	2 11.1%	7 25.0%	3 20.0%	4 15.4%	6 12.5%	9 15.5%	14 17.3%	20 18.9%	18 22.2%	20 23.5%
	給食	3 0.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 3.8%	1 2.1%	0 0.0%	1 1.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	欠食	37 6.8%	0 0.0%	1 3.6%	1 6.7%	4 15.4%	7 14.6%	6 10.3%	5 6.2%	6 5.7%	5 6.2%	2 2.4%
昼	家庭食	292 53.5%	4 22.2%	3 10.7%	10 66.7%	9 34.6%	24 50.0%	28 48.3%	39 48.1%	68 64.2%	51 63.0%	56 65.9%
	外食	63 11.5%	0 0.0%	1 3.6%	1 6.7%	4 15.4%	7 14.6%	7 12.1%	13 16.0%	15 14.2%	7 8.6%	8 9.4%
	調理済み食	109 20.0%	1 5.6%	0 0.0%	2 13.3%	7 26.9%	12 25.0%	10 17.2%	18 22.2%	19 17.9%	22 27.2%	18 21.2%
	給食	63 11.5%	13 72.2%	23 82.1%	2 13.3%	4 15.4%	2 4.2%	7 12.1%	9 11.1%	3 2.8%	0 0.0%	0 0.0%
	欠食	19 3.5%	0 0.0%	1 3.6%	0 0.0%	2 7.7%	3 6.3%	6 10.3%	2 2.5%	1 0.9%	1 1.2%	3 3.5%
夕	家庭食	462 84.6%	16 88.9%	24 85.7%	13 86.7%	22 84.6%	41 85.4%	49 84.5%	70 86.4%	92 86.8%	67 82.7%	68 80.0%
	外食	15 2.7%	0 0.0%	2 7.1%	1 6.7%	0 0.0%	1 2.1%	4 6.9%	1 1.2%	4 3.8%	1 1.2%	1 1.2%
	調理済み食	63 11.5%	2 11.1%	2 7.1%	1 6.7%	4 15.4%	6 12.5%	4 6.9%	9 11.1%	9 8.5%	12 14.8%	14 16.5%
	給食	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.9%	0 0.0%	0 0.0%
	欠食	5 0.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.7%	1 1.2%	0 0.0%	1 1.2%	2 2.4%

【第2表の1】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (全体) ※1

1人1日当たり

栄養素	朝食	昼食	夕食	間食	合計
エネルギー (kcal)	462	559	712	206	1,939
たん白質 (g)	17.1	19.9	29.3	4.0	70.3
脂質 (g)	12.2	16.1	22.1	5.0	55.4
炭水化物 (g)	70.0	81.0	85.4	34.6	271.0
食塩相当量 (g)	2.7	3.1	4.3	0.3	10.0
カルシウム (mg)	163	138	174	61	536
鉄 (mg)	2.2	2.1	3.0	0.7	7.9
ビタミンA (μ gRE)	136	124	202	41	503
ビタミンB1 (mg)	0.18	0.25	0.34	0.06	0.83
ビタミンB2 (mg)	0.34	0.31	0.38	0.14	1.18
ビタミンC (mg)	25	22	33	21	100
朝昼夕別の1000kcal 当たりの食塩相当量※2 (g)	5.9	5.9	6.5	1.4	5.6

※1 第2表は四捨五入の関係上、合計の値が第1部第1表と合わないことがある

※2 これらの値は個々人の計算値を平均したものであり、上記表の計算値と合わないことがある

【第2表の2】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (男・年齢階級別)

1人1日当たり

区分	栄養素	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝食	エネルギー (kcal)	276	358	579	470	457	471	533	508	578	524
	たん白質 (g)	9.3	12.3	20.5	17.0	16.3	17.8	20.0	18.4	20.7	18.7
	脂質 (g)	10.3	10.3	17.5	13.0	12.0	13.2	12.4	12.3	13.8	12.1
	炭水化物 (g)	35.6	52.7	81.7	69.4	69.3	68.6	83.6	79.5	92.2	83.6
	食塩相当量 (g)	1.1	1.6	3.2	2.7	2.3	2.5	3.0	2.8	3.9	3.0
	カルシウム (mg)	96	95	162	167	132	137	166	168	223	188
	鉄 (mg)	0.9	1.1	2.3	2.1	1.7	2.0	2.5	2.5	2.9	2.6
	ビタミンA (μgRE)	77	71	96	98	105	98	145	129	195	188
	ビタミンB1 (mg)	0.10	0.16	0.23	0.16	0.19	0.18	0.19	0.18	0.23	0.18
	ビタミンB2 (mg)	0.18	0.23	0.35	0.32	0.30	0.32	0.37	0.37	0.44	0.42
	ビタミンC (mg)	23	15	10	14	21	15	23	27	40	32
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.9	4.9	6.1	5.7	5.1	6.5	6.4	5.1	6.7	5.7
昼食	エネルギー (kcal)	342	653	791	707	742	579	684	627	599	521
	たん白質 (g)	13.0	23.4	27.4	24.1	24.8	20.6	22.2	23.6	21.3	17.8
	脂質 (g)	9.8	21.0	28.0	24.6	22.1	16.0	19.3	17.2	14.3	12.5
	炭水化物 (g)	48.4	89.1	102.3	92.7	105.7	84.6	101.8	90.3	93.4	82.1
	食塩相当量 (g)	1.7	2.8	3.2	3.0	3.3	3.0	3.9	4.0	3.9	3.0
	カルシウム (mg)	103	296	152	122	102	105	137	121	135	166
	鉄 (mg)	1.3	1.9	2.7	2.0	2.0	1.9	2.4	2.3	2.3	2.1
	ビタミンA (μgRE)	120	185	189	123	126	92	113	123	102	180
	ビタミンB1 (mg)	0.14	0.23	0.30	0.30	0.36	0.25	0.27	0.29	0.27	0.24
	ビタミンB2 (mg)	0.20	0.44	0.38	0.33	0.44	0.28	0.30	0.31	0.37	0.32
	ビタミンC (mg)	11	15	14	19	15	14	17	21	32	30
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	5.2	4.4	4.0	4.9	4.7	6.0	6.2	7.1	6.7	5.9
夕食	エネルギー (kcal)	367	669	861	982	906	882	903	944	800	696
	たん白質 (g)	16.6	28.0	37.4	34.2	35.0	36.1	33.8	35.4	32.0	28.7
	脂質 (g)	11.2	23.4	27.6	34.6	26.0	26.5	26.5	27.6	20.2	16.9
	炭水化物 (g)	47.7	82.4	109.9	119.1	111.9	107.0	103.1	98.7	95.0	87.9
	食塩相当量 (g)	2.1	3.8	5.3	5.5	5.1	5.0	4.6	5.4	4.7	4.1
	カルシウム (mg)	86	180	182	178	194	178	215	209	189	168
	鉄 (mg)	1.2	2.5	3.7	3.3	3.3	3.3	3.6	4.0	3.3	2.9
	ビタミンA (IU)	51	168	158	177	162	238	353	442	184	164
	ビタミンB1 (mg)	0.21	0.31	0.48	0.48	0.38	0.41	0.40	0.44	0.33	0.27
	ビタミンB2 (mg)	0.19	0.35	0.42	0.44	0.40	0.44	0.43	0.54	0.40	0.36
	ビタミンC (mg)	30	27	22	31	32	32	39	38	38	31
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	5.3	6.2	6.7	6.4	6.6	6.6	5.4	6.1	6.3	6.5
間食	エネルギー (kcal)	269	250	260	133	144	236	350	150	205	189
	たん白質 (g)	5.4	5.7	5.1	2.3	3.0	3.5	4.8	2.6	3.9	3.3
	脂質 (g)	7.3	8.2	7.3	2.8	4.0	4.0	4.6	3.1	4.2	2.8
	炭水化物 (g)	46.3	39.1	44.6	24.7	24.3	33.3	47.4	27.3	36.5	36.6
	食塩相当量 (g)	0.4	0.5	0.4	0.2	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2
	カルシウム (mg)	93	87	74	21	53	47	57	36	53	37
	鉄 (mg)	0.5	0.5	0.5	0.3	0.5	0.5	0.8	0.5	0.7	0.8
	ビタミンA (μgRE)	61	43	36	8	17	48	87	20	37	22
	ビタミンB1 (mg)	0.09	0.08	0.07	0.02	0.05	0.04	0.08	0.04	0.05	0.05
	ビタミンB2 (mg)	0.14	0.15	0.16	0.07	0.10	0.11	0.14	0.10	0.14	0.13
	ビタミンC (mg)	8	9	64	3	17	10	12	21	28	31
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	1.5	1.7	1.9	1.4	1.8	1.2	1.2	1.6	1.4	1.2
合計	エネルギー (kcal)	1,253	1,930	2,491	2,292	2,249	2,168	2,470	2,230	2,182	1,930
	たん白質 (g)	44.3	69.4	90.4	77.7	79.1	78.0	80.8	80.1	77.9	68.5
	脂質 (g)	38.5	63.0	80.4	74.9	64.2	59.8	62.7	60.2	52.5	44.3
	炭水化物 (g)	178.0	263.3	338.5	306.0	311.2	293.3	335.8	295.7	317.1	290.1
	食塩相当量 (g)	5.1	8.4	11.5	10.7	9.7	10.4	11.1	12.1	12.6	10.1
	カルシウム (mg)	377	659	570	489	482	467	575	535	600	559
	鉄 (mg)	3.9	6.1	9.1	7.8	7.6	7.7	9.3	9.2	9.2	8.5
	ビタミンA (μgRE)	309	466	479	405	411	475	698	713	519	554
	ビタミンB1 (mg)	0.55	0.78	1.07	0.97	0.97	0.88	0.95	0.95	0.89	0.74
	ビタミンB2 (mg)	0.71	1.17	1.31	1.16	1.25	1.15	1.24	1.31	1.35	1.23
	ビタミンC (mg)	71	66	111	67	84	71	90	107	137	123
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.5	4.7	5.2	5.2	5.1	5.5	5.3	5.8	6.1	5.6

【第2表の3】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (女・年齢階級別)

1人1日当たり

区分	栄養素	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝食	エネルギー (kcal)	341	371	433	399	400	401	427	447	488	468
	たん白質 (g)	14.9	13.3	15.5	14.5	14.1	14.5	15.8	17.5	19.6	17.2
	脂質 (g)	14.1	10.1	12.0	10.9	11.6	12.1	10.7	12.5	12.5	11.4
	炭水化物 (g)	37.4	55.4	63.9	59.8	59.2	57.7	66.2	65.7	74.4	73.7
	食塩相当量 (g)	1.4	2.1	2.2	2.5	2.3	2.0	2.3	2.8	3.5	3.1
	カルシウム (mg)	116	93	136	96	139	138	143	200	207	183
	鉄 (mg)	1.4	1.2	1.8	1.8	1.8	1.7	2.0	2.3	2.7	2.6
	ビタミンA (μgRE)	104	56	69	99	146	87	136	147	184	174
	ビタミンB1 (mg)	0.20	0.15	0.17	0.17	0.18	0.15	0.16	0.19	0.21	0.18
	ビタミンB2 (mg)	0.26	0.21	0.26	0.25	0.32	0.27	0.32	0.35	0.42	0.36
	ビタミンC (mg)	11	12	15	17	18	19	20	29	43	32
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.1	5.8	5.0	6.1	5.3	4.9	5.3	6.2	7.0	7.0
昼食	エネルギー (kcal)	329	672	664	586	501	499	525	488	498	456
	たん白質 (g)	12.5	24.9	26.6	18.9	17.3	17.1	18.7	18.1	18.3	15.9
	脂質 (g)	10.4	20.8	24.1	20.1	15.2	15.1	16.2	13.2	13.7	12.5
	炭水化物 (g)	45.1	92.8	81.2	79.2	71.7	71.5	73.6	72.4	74.0	68.9
	食塩相当量 (g)	1.8	2.9	2.6	3.3	3.0	2.8	2.6	3.0	2.8	2.7
	カルシウム (mg)	109	317	212	111	106	128	116	124	133	135
	鉄 (mg)	1.1	2.1	2.7	2.2	1.6	2.2	2.0	2.0	2.0	2.0
	ビタミンA (μgRE)	128	196	161	134	114	99	126	116	98	130
	ビタミンB1 (mg)	0.17	0.31	0.23	0.25	0.23	0.23	0.21	0.22	0.25	0.20
	ビタミンB2 (mg)	0.20	0.51	0.38	0.26	0.32	0.26	0.27	0.30	0.33	0.22
	ビタミンC (mg)	15	17	20	21	11	18	20	24	34	28
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	5.8	4.5	3.8	6.3	6.4	5.7	5.2	6.4	5.9	6.1
夕食	エネルギー (kcal)	353	528	585	673	633	652	672	657	600	495
	たん白質 (g)	13.5	22.7	22.1	27.1	27.3	28.9	28.0	29.6	26.8	22.3
	脂質 (g)	10.0	18.1	21.9	22.0	21.2	22.8	22.6	21.6	20.3	14.9
	炭水化物 (g)	51.1	65.4	72.4	84.9	75.3	76.0	83.3	77.7	74.6	65.8
	食塩相当量 (g)	2.2	3.3	3.6	3.8	4.2	3.7	4.6	4.2	3.9	3.3
	カルシウム (mg)	83	126	126	190	142	143	189	182	157	170
	鉄 (mg)	1.3	2.1	2.6	2.7	2.7	2.8	2.9	3.1	2.7	2.4
	ビタミンA (IU)	126	114	125	191	123	136	181	181	136	166
	ビタミンB1 (mg)	0.15	0.34	0.35	0.32	0.30	0.34	0.35	0.34	0.32	0.25
	ビタミンB2 (mg)	0.19	0.26	0.28	0.35	0.34	0.35	0.38	0.38	0.36	0.30
	ビタミンC (mg)	21	20	26	28	27	25	39	42	29	29
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	5.8	6.5	5.8	6.5	7.4	6.2	7.2	6.7	6.9	6.9
間食	エネルギー (kcal)	215	253	218	191	169	202	202	208	179	228
	たん白質 (g)	4.9	4.3	4.0	4.6	3.6	4.1	4.4	4.3	3.7	5.2
	脂質 (g)	6.6	6.6	6.9	8.0	5.8	7.2	5.4	5.6	4.1	4.5
	炭水化物 (g)	34.3	44.8	35.4	25.5	26.1	29.8	35.3	35.3	32.8	42.4
	食塩相当量 (g)	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3
	カルシウム (mg)	104	65	80	92	78	70	61	58	64	74
	鉄 (mg)	0.3	0.6	0.3	0.7	0.6	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8
	ビタミンA (μgRE)	51	44	47	22	27	27	30	46	98	36
	ビタミンB1 (mg)	0.07	0.06	0.07	0.06	0.05	0.05	0.06	0.06	0.06	0.07
	ビタミンB2 (mg)	0.15	0.15	0.12	0.19	0.17	0.14	0.14	0.18	0.16	0.18
	ビタミンC (mg)	6	16	70	6	13	7	21	19	34	26
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	1.5	1.2	0.9	1.5	1.3	1.3	1.5	1.4	1.7	1.3
合計	エネルギー (kcal)	1,239	1,823	1,899	1,850	1,703	1,756	1,825	1,800	1,765	1,647
	たん白質 (g)	45.8	65.2	68.2	65.0	62.4	64.6	66.9	69.6	68.3	60.5
	脂質 (g)	41.0	55.6	65.0	61.0	53.9	57.2	54.8	53.0	50.6	43.2
	炭水化物 (g)	167.9	258.5	252.8	249.4	232.3	235.0	258.5	250.9	255.8	250.9
	食塩相当量 (g)	5.6	8.4	8.4	9.5	9.4	8.4	9.6	10.2	10.3	9.2
	カルシウム (mg)	411	601	554	490	466	479	509	565	561	562
	鉄 (mg)	4.2	6.0	7.4	7.5	6.8	7.3	7.6	8.2	8.2	7.8
	ビタミンA (μgRE)	410	409	403	446	410	349	473	490	515	507
	ビタミンB1 (mg)	0.59	0.86	0.82	0.79	0.76	0.77	0.79	0.81	0.84	0.70
	ビタミンB2 (mg)	0.81	1.13	1.05	1.05	1.16	1.02	1.10	1.21	1.27	1.05
	ビタミンC (mg)	53	66	131	73	70	70	99	114	139	115
	1000kcal当たりの食塩相当量 (g)	4.6	4.9	4.7	5.8	5.9	5.3	5.6	6.0	6.2	6.0