

【第8表の1】 エネルギー摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	-	1,250	-	11	971	406	536	536	546	642	766	1,247	1,676	1,716	1,716
	3～5歳	-	1,550	-	9	1,292	263	969	969	969	1,021	1,252	1,519	1,709	1,709	1,709
	6～8歳	-	1,900	-	16	1,685	345	1,122	1,122	1,202	1,368	1,717	1,953	2,151	2,416	2,416
	9～11歳	-	2,250	-	13	2,033	274	1,496	1,496	1,593	1,896	2,000	2,170	2,502	2,606	2,606
	12～14歳	-	2,550	-	19	2,388	667	1,102	1,102	1,608	1,983	2,239	2,828	3,503	3,918	3,918
	15～17歳	-	2,750	-	31	2,665	827	1,463	1,495	1,586	2,001	2,463	3,260	4,056	4,372	4,483
	18～29歳	-	2,650	-	54	2,216	772	747	1,132	1,380	1,680	2,009	2,587	3,478	3,745	4,341
	30～49歳	-	2,550	-	108	2,282	737	592	1,297	1,524	1,817	2,167	2,627	3,057	3,497	5,732
	50～69歳	-	230	-	142	2,304	636	1,159	1,440	1,555	1,867	2,219	2,708	3,143	3,268	4,698
	70歳以上	-	2,050	-	89	1,958	566	387	1,102	1,285	1,590	1,965	2,339	2,572	3,073	3,507
総数	-	-	-	492	2,178	716	639	1,156	1,383	1,702	2,109	2,549	3,050	3,479	4,342	
女	1～2歳	-	1,200	-	1	1,071		1,071	1,071	1,071	1,071	1,071	1,071	1,071	1,071	1,071
	3～5歳	-	1,500	-	16	1,159	419	396	396	516	877	1,178	1,463	1,814	1,845	1,845
	6～8歳	-	1,700	-	16	1,633	419	700	700	954	1,461	1,633	1,942	2,297	2,321	2,321
	9～11歳	-	2,050	-	15	1,529	409	699	699	905	1,207	1,522	1,795	2,159	2,221	2,221
	12～14歳	-	2,300	-	19	2,013	457	1,074	1,074	1,298	1,764	1,983	2,152	2,733	2,945	2,945
	15～17歳	-	2,200	-	15	2,074	471	1,339	1,339	1,424	1,761	1,985	2,457	2,828	3,152	3,152
	18～29歳	-	2,050	-	58	1,629	535	692	795	892	1,268	1,639	1,894	2,463	2,594	3,396
	30～49歳	-	2,000	-	111	1,794	454	1,061	1,216	1,295	1,449	1,720	2,097	2,416	2,743	3,207
	50～69歳	-	1,900	-	164	1,891	447	998	1,204	1,343	1,582	1,853	2,153	2,529	2,716	3,254
	70歳以上	-	1,700	-	127	1,650	463	825	978	1,150	1,333	1,605	1,831	2,233	2,504	3,393
総数	-	-	-	542	1,755	487	700	1,041	1,204	1,440	1,689	2,009	2,431	2,621	3,133	
全体	-	-	-	1,042	1,955	4,068	641	695	1,075	1,252	1,537	1,873	2,286	2,785	3,103	

(第六次改定日本人の栄養所要量 - 食事摂取基準 を使用)

EAR: 平均必要量、RDA: 栄養所要量、UL: 許容上限摂取量。ここでは、生活活動強度Ⅲ(適度)の所要量を示す。

注) 女の年齢階級別では妊婦を除外。全体は妊婦を含む。

【第8表の2】 たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	-	35	-	11	32.5	13.0	17.3	17.3	17.6	20.2	30.9	44.3	52.8	54.3	54.3
	3～5歳	-	45	-	9	47.2	13.2	34.7	34.7	34.7	37.1	42.7	59.0	71.0	71.0	71.0
	6～8歳	-	60	-	16	64.0	14.6	38.7	38.7	41.0	53.3	62.8	75.9	84.4	91.0	91.0
	9～11歳	-	75	-	13	75.1	9.6	57.0	57.0	60.5	68.3	76.0	80.4	91.4	95.5	95.5
	12～14歳	-	85	-	19	82.2	24.6	39.5	39.5	51.3	62.2	77.7	100.1	117.6	129.5	129.5
	15～17歳	-	80	-	31	94.8	31.1	29.7	37.5	58.7	71.7	94.2	110.5	142.1	158.3	164.7
	18～29歳	-	70	-	54	77.0	29.8	23.3	31.3	43.4	54.9	69.7	102.2	116.5	131.1	150.8
	30～49歳	-	70	-	108	81.8	26.3	26.4	45.8	50.6	64.9	80.2	98.4	116.3	127.6	182.6
	50～69歳	-	65	-	142	88.6	25.4	33.6	49.5	57.4	69.6	86.9	106.1	121.7	130.4	168.7
	70歳以上	-	65	-	89	72.9	24.7	11.1	37.1	47.9	55.1	69.2	83.9	111.9	121.6	147.8
	総数	-	-	-	492	80.0	27.6	21.3	38.5	46.6	61.5	76.5	99.0	117.5	128.7	154.4
女	1～2歳	-	35	-	1	41.4		41.4	41.4	41.4	41.4	41.4	41.4	41.4	41.4	41.4
	3～5歳	-	45	-	16	43.1	18.6	6.4	6.4	17.7	29.4	41.9	56.9	71.0	73.6	73.6
	6～8歳	-	55	-	16	59.0	15.8	30.5	30.5	37.7	44.6	60.3	70.4	81.2	83.2	83.2
	9～11歳	-	65	-	15	58.8	14.0	30.5	30.5	33.8	49.1	59.2	72.0	75.2	78.2	78.2
	12～14歳	-	70	-	19	76.1	20.2	37.8	37.8	49.1	61.5	78.3	83.2	107.6	127.1	127.1
	15～17歳	-	65	-	15	76.2	15.0	47.1	47.1	52.2	68.3	75.1	78.0	101.2	102.5	102.5
	18～29歳	-	55	-	58	62.3	24.8	18.3	21.7	32.9	42.6	62.1	82.2	92.4	107.0	135.2
	30～49歳	-	55	-	111	68.2	18.8	32.0	39.9	47.1	54.6	67.9	78.6	98.8	104.5	122.4
	50～69歳	-	55	-	164	76.2	22.4	32.3	44.0	49.2	59.2	75.4	90.5	102.4	115.2	151.3
	70歳以上	-	55	-	127	64.1	20.4	24.6	36.6	41.8	50.1	59.9	76.4	91.1	99.3	141.6
	総数	-	-	-	542	68.2	21.9	23.1	34.1	42.7	53.0	67.2	81.9	96.6	105.5	130.4
全体		-	-	-	1,042	73.8	146.4	25.4	22.9	36.2	44.4	55.9	70.2	88.5	107.6	118.6

【第8表の3】 脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	-	-	-	11	28.9	6.3	16.7	16.7	17.4	27.1	28.3	33.4	38.2	39.3	39.3
	3～5歳	-	-	-	9	24.0	5.0	14.6	14.6	14.6	21.3	24.1	27.3	32.3	32.3	32.3
	6～8歳	-	-	-	16	29.8	5.6	19.7	19.7	21.5	25.3	29.9	34.3	37.9	38.1	38.1
	9～11歳	-	-	-	13	28.5	5.2	21.2	21.2	21.3	25.3	27.1	31.3	37.8	38.5	38.5
	12～14歳	-	-	-	19	26.1	4.6	16.1	16.1	18.6	22.2	27.2	29.9	30.9	33.5	33.5
	15～17歳	-	-	-	31	27.2	5.7	15.4	17.3	19.3	22.1	28.0	30.0	34.2	39.1	39.1
	18～29歳	-	-	-	54	25.8	6.2	9.9	14.1	16.0	21.9	26.8	29.5	33.7	35.4	39.5
	30～49歳	-	-	-	108	24.4	6.5	6.4	15.5	16.6	20.0	23.8	28.4	33.7	35.2	41.3
	50～69歳	-	-	-	142	21.7	6.1	10.0	12.5	13.8	16.7	21.1	26.5	30.6	32.1	35.0
	70歳以上	-	-	-	89	20.7	7.3	5.3	10.4	11.6	15.1	20.7	25.0	29.0	32.7	50.6
総数	-	-	-	492	23.7	6.8	9.4	12.7	15.1	18.8	23.9	28.4	32.5	34.5	39.4	
女	1～2歳	-	-	-	1	35.0		35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0
	3～5歳	-	-	-	16	30.0	5.3	21.1	21.1	21.4	26.0	29.2	34.6	37.4	39.7	39.7
	6～8歳	-	-	-	16	30.4	4.8	22.9	22.9	22.9	26.9	30.9	33.6	38.7	39.6	39.6
	9～11歳	-	-	-	15	29.8	4.3	23.6	23.6	23.7	27.2	29.1	34.9	36.5	36.9	36.9
	12～14歳	-	-	-	19	27.5	6.3	12.7	12.7	17.4	23.3	28.5	32.9	35.8	37.9	37.9
	15～17歳	-	-	-	15	31.0	7.9	15.9	15.9	18.8	27.9	30.9	34.9	42.9	48.9	48.9
	18～29歳	-	-	-	58	29.5	6.8	13.0	19.0	20.5	24.9	29.0	34.3	39.1	40.7	46.0
	30～49歳	-	-	-	111	27.8	7.0	12.9	16.0	19.4	21.7	27.9	32.8	36.5	40.0	45.4
	50～69歳	-	-	-	164	24.5	6.1	11.7	15.1	16.4	20.1	24.2	29.5	33.1	34.5	39.0
	70歳以上	-	-	-	127	22.4	6.5	8.7	11.6	13.6	18.2	22.6	27.5	31.6	32.7	37.4
総数	-	-	-	542	26.0	7.0	10.7	14.9	17.0	21.2	26.0	31.0	35.0	37.5	41.6	
全体		-	-	-	1,042	25.0	40.2	7.0	9.9	13.5	15.9	20.1	24.9	29.9	33.9	36.4

【第8表の4】 食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	-	-	-	11	6.0	3.5	2.5	2.5	2.6	3.5	4.8	8.3	13.1	13.7	13.7
	3～5歳	-	-	-	9	6.8	1.9	4.2	4.2	4.2	5.3	6.8	7.6	10.6	10.6	10.6
	6～8歳	-	-	-	16	8.9	3.2	3.2	3.2	4.2	6.6	8.4	11.3	13.9	14.9	14.9
	9～11歳	-	-	-	13	10.3	2.8	6.2	6.2	6.8	8.1	9.9	12.1	15.5	17.2	17.2
	12～14歳	-	-	-	19	11.4	3.1	6.8	6.8	6.9	9.2	11.3	14.6	15.0	16.3	16.3
	15～17歳	-	-	-	31	12.6	4.3	5.5	5.6	8.4	9.3	12.0	14.8	19.1	22.1	22.8
	18～29歳	-	-	-	54	12.1	6.2	3.0	3.3	5.8	7.4	10.5	15.2	23.5	24.3	27.5
	30～49歳	-	-	-	108	13.4	5.8	4.0	5.2	7.3	9.1	12.5	16.4	21.4	22.9	35.2
	50～69歳	-	-	-	142	15.4	5.1	5.4	6.8	9.0	11.9	14.7	18.9	23.0	24.3	27.1
	70歳以上	-	-	-	89	13.5	5.7	1.6	5.5	7.1	9.9	12.5	16.5	20.5	22.1	34.0
総数	-	-	-	492	13.2	5.6	3.0	5.3	6.6	9.2	12.5	16.5	21.0	23.3	30.9	
女	1～2歳	-	-	-	1	4.3		4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3
	3～5歳	-	-	-	16	6.6	3.5	0.6	0.6	2.5	4.1	5.7	9.3	12.8	14.2	14.2
	6～8歳	-	-	-	16	8.4	3.2	3.7	3.7	4.9	5.7	7.1	11.6	13.1	13.9	13.9
	9～11歳	-	-	-	15	7.9	2.5	5.1	5.1	5.3	6.7	6.9	8.4	12.9	14.6	14.6
	12～14歳	-	-	-	19	10.1	3.3	4.4	4.4	6.2	7.8	9.5	11.4	15.3	18.1	18.1
	15～17歳	-	-	-	15	12.3	3.4	6.3	6.3	7.7	10.2	11.8	14.8	18.0	20.2	20.2
	18～29歳	-	-	-	58	10.9	5.0	1.5	3.5	5.0	7.4	10.5	13.6	17.9	21.0	27.5
	30～49歳	-	-	-	111	11.2	4.1	4.8	5.4	6.5	8.5	10.4	13.6	16.3	20.1	25.2
	50～69歳	-	-	-	164	13.7	4.6	3.4	6.5	8.6	10.4	13.5	16.7	19.2	21.4	29.1
	70歳以上	-	-	-	127	12.1	5.4	3.1	5.4	6.7	8.5	11.4	14.4	18.7	22.7	34.4
総数	-	-	-	542	11.8	4.9	3.2	5.1	6.2	8.4	11.2	14.5	17.9	20.9	28.0	
全体		-	-	-	1,042	12.5	28.4	5.3	3.1	5.3	6.5	8.8	11.8	15.4	19.5	22.5

【第8表の5】 カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	-	900	-	11	1,442	736	615	615	627	832	1,192	2,429	2,526	2,543	2,543
	3～5歳	-	1,100	-	9	1,962	702	1,186	1,186	1,186	1,309	1,711	2,693	2,941	2,941	2,941
	6～8歳	-	1,350	-	16	2,408	635	1,442	1,442	1,560	2,127	2,338	2,714	3,363	4,172	4,172
	9～11歳	-	1,550	-	13	2,637	544	1,749	1,749	1,908	2,186	2,635	2,992	3,518	3,840	3,840
	12～14歳	-	1,750	-	19	3,131	968	1,572	1,572	1,787	2,307	3,266	4,021	4,389	4,988	4,988
	15～17歳	-	2,000	-	31	3,072	1,114	818	944	2,040	2,161	2,874	3,892	4,675	5,019	5,503
	18～29歳	-	2,000	-	54	2,652	1,369	667	828	1,047	1,580	2,343	3,428	4,673	5,834	6,231
	30～49歳	-	2,000	-	108	2,704	951	885	1,187	1,616	2,100	2,593	3,273	3,943	4,657	6,001
	50～69歳	-	2,000	-	142	3,200	1,038	753	1,625	1,979	2,407	3,139	3,975	4,626	5,166	5,721
	70歳以上	-	2,000	-	89	3,008	1,221	1,152	1,412	1,641	2,144	2,784	3,733	4,526	5,620	7,713
	総数	-	-	-	492	2,883	1,116	806	1,185	1,529	2,122	2,758	3,520	4,361	4,886	5,916
女	1～2歳	-	900	-	1	1,553		1,553	1,553	1,553	1,553	1,553	1,553	1,553	1,553	1,553
	3～5歳	-	1,100	-	16	1,608	730	473	473	556	951	1,639	2,078	2,646	3,050	3,050
	6～8歳	-	1,200	-	16	2,333	494	1,619	1,619	1,696	1,921	2,228	2,727	3,197	3,289	3,289
	9～11歳	-	1,400	-	15	2,232	540	1,206	1,206	1,478	1,899	2,201	2,529	3,088	3,546	3,546
	12～14歳	-	1,650	-	19	2,787	791	1,133	1,133	1,739	2,284	2,651	3,614	3,884	4,051	4,051
	15～17歳	-	2,000	-	15	2,429	577	1,351	1,351	1,471	2,164	2,442	2,962	3,260	3,334	3,334
	18～29歳	-	2,000	-	58	2,249	1,052	534	673	980	1,517	2,083	2,624	3,662	4,667	5,069
	30～49歳	-	2,000	-	111	2,495	845	966	1,360	1,560	1,907	2,309	3,021	3,860	4,121	5,325
	50～69歳	-	2,000	-	164	3,025	1,024	928	1,450	1,766	2,392	2,944	3,628	4,364	4,969	6,031
	70歳以上	-	2,000	-	127	2,775	1,200	909	1,342	1,521	1,835	2,556	3,407	4,255	5,182	7,632
	総数	-	-	-	542	2,663	1,041	710	1,209	1,513	1,912	2,526	3,227	4,021	4,545	5,736
全体		-	-	-	1,042	2,768	5,826	1,081	767	1,206	1,523	2,022	2,618	3,375	4,181	4,675

【第8表の6】 カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	448	500	-	11	470.5	260.9	91.1	91.1	105.7	260.1	492.7	634.2	926.3	999.1	999.1
	3～5歳	448	500	-	9	480.7	214.7	150.0	150.0	150.0	275.8	502.1	687.4	729.2	729.2	729.2
	6～8歳	517	600	-	16	645.7	184.1	432.5	432.5	457.5	484.8	564.9	816.5	936.8	969.7	969.7
	9～11歳	595	700	-	13	806.4	161.3	566.9	566.9	610.7	688.6	784.8	881.3	1,111.9	1,112.9	1,112.9
	12～14歳	747	900	-	19	899.2	453.6	362.3	362.3	502.6	598.4	701.5	1,249.2	1,829.4	1,998.1	1,998.1
	15～17歳	687	800	-	31	695.6	410.9	235.3	238.5	292.2	358.5	588.7	891.6	1,189.6	1,757.9	1,978.8
	18～29歳	606	700	2,500	54	485.1	307.7	68.0	103.9	131.3	260.5	429.1	673.6	984.4	1,152.5	1,281.5
	30～49歳	543	600	2,500	108	521.2	257.9	50.5	187.2	234.7	327.0	479.3	668.3	847.3	957.0	1,547.0
	50～69歳	517	600	2,500	142	601.4	293.1	76.8	193.9	241.7	384.0	569.1	786.0	982.3	1,154.8	1,460.5
	70歳以上	483	600	-	89	630.0	329.2	127.9	203.1	282.1	389.5	539.1	812.0	1,083.2	1,422.6	1,648.6
	総数	-	-	-	492	595.4	315.1	91.0	189.9	242.6	360.8	551.7	770.9	994.4	1,184.1	1,613.3
女	1～2歳	448	500	-	1	440.9		440.9	440.9	440.9	440.9	440.9	440.9	440.9	440.9	440.9
	3～5歳	448	500	-	16	443.7	271.6	33.5	33.5	80.5	220.9	479.8	634.3	807.7	1,116.0	1,116.0
	6～8歳	515	600	-	16	630.6	217.4	206.9	206.9	328.0	445.1	662.3	824.9	911.6	945.1	945.1
	9～11歳	595	700	-	15	655.2	235.5	164.4	164.4	243.0	531.0	683.9	812.4	979.4	984.4	984.4
	12～14歳	616	700	-	19	722.1	301.8	123.0	123.0	277.5	561.8	715.6	843.7	1,313.1	1,395.3	1,395.3
	15～17歳	564	700	-	15	567.2	286.4	251.5	251.5	277.8	365.0	515.7	674.6	1,028.1	1,403.8	1,403.8
	18～29歳	469	600	2,500	58	447.6	240.7	100.4	112.8	171.9	283.1	418.7	569.7	678.0	919.8	1,322.9
	30～49歳	467	600	2,500	111	481.1	224.7	134.1	196.1	222.6	314.7	443.1	637.6	834.1	927.6	1,226.2
	50～69歳	467	600	2,500	164	613.5	267.7	115.9	228.5	291.8	412.5	577.0	769.4	994.6	1,098.2	1,382.6
	70歳以上	433	600	-	127	553.7	296.7	138.2	185.7	233.5	343.9	499.6	688.3	1,055.3	1,112.5	1,583.1
	総数	-	-	-	542	553.5	271.3	108.6	187.8	234.4	358.1	504.5	703.1	926.2	1,073.4	1,381.0
全体		-	-	-	1,042	573.4	1,484.1	293.1	102.6	189.4	236.6	359.3	530.2	731.7	960.9	1,112.5

【第8表の7】 鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	3.8	5	-	11	6.0	4.7	2.0	2.0	2.1	2.9	3.9	7.3	16.5	18.0	18.0
	3～5歳	4.6	6	-	9	5.2	1.8	2.7	2.7	2.7	4.0	4.5	6.7	8.5	8.5	8.5
	6～8歳	5.2	6	-	16	6.4	1.9	3.9	3.9	4.2	4.9	6.5	7.4	9.7	10.6	10.6
	9～11歳	5.8	7	-	13	7.3	2.1	5.1	5.1	5.1	5.7	7.0	8.0	11.7	12.6	12.6
	12～14歳	6.8	8	-	19	8.1	1.9	3.2	3.2	5.3	7.1	7.8	9.2	9.9	12.4	12.4
	15～17歳	8.6	10	-	31	9.1	3.1	3.2	3.6	5.3	7.0	8.7	11.6	14.1	14.7	15.2
	18～29歳	9.3	11	30	54	8.2	4.2	2.5	2.9	3.8	4.8	7.1	10.7	15.2	16.5	18.4
	30～49歳	9.6	12	30	108	8.8	3.6	1.8	4.4	4.7	6.4	8.0	10.5	14.2	16.2	23.1
	50～69歳	9.0	11	30	142	10.4	4.0	2.3	5.0	5.9	7.6	10.1	13.1	14.7	16.2	28.3
	70歳以上	8.2	10	-	89	10.3	4.8	3.0	4.6	5.7	7.0	9.6	11.8	16.0	19.9	29.8
総数	-	-	-	492	9.2	4.1	2.5	3.9	4.6	6.6	8.5	11.4	14.4	16.2	23.8	
女	1～2歳	3.8	5	-	1	4.0		4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
	3～5歳	4.6	6	-	16	4.5	1.9	1.2	1.2	1.9	3.2	4.5	6.1	7.2	7.4	7.4
	6～8歳	5.1	6	-	16	6.0	1.2	4.2	4.2	4.3	4.8	6.0	7.1	7.8	8.0	8.0
	9～11歳	5.6	7	-	15	6.1	1.3	4.2	4.2	4.4	4.8	6.0	7.2	8.3	8.6	8.6
	12～14歳	6.5	8	-	19	7.4	1.9	2.5	2.5	4.6	6.6	7.1	9.1	9.9	10.0	10.0
	15～17歳	7.3	9	-	15	7.9	2.3	4.2	4.2	4.4	6.2	7.8	10.3	11.3	11.5	11.5
	18～29歳	7.3	9	30	58	7.4	3.7	1.8	2.4	2.6	4.7	7.2	9.7	12.2	15.0	17.9
	30～49歳	7.8	10	30	111	7.8	2.9	2.6	3.9	4.2	5.8	7.4	9.2	12.8	14.1	16.2
	50～69歳	7.8	10	30	164	9.8	3.8	2.6	4.5	5.7	7.3	9.5	11.8	14.2	16.2	24.8
	70歳以上	7.0	9	-	127	8.8	3.5	3.0	4.2	5.0	6.6	8.0	10.7	13.8	16.3	19.6
総数	-	-	-	542	8.4	3.5	2.3	3.6	4.3	6.1	8.0	10.2	13.2	14.9	19.3	
全体	-	-	-	1,042	8.8	19.6	3.8	2.4	3.9	4.5	6.3	8.1	10.7	13.6	15.5	

【第8表の8】 ビタミンA 摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	-	300	1,200	11	798	596	182	182	192	246	469	1,199	1,851	1,950	1,950
	3～5歳	-	300	1,200	9	570	323	94	94	94	319	507	853	1,115	1,115	1,115
	6～8歳	-	350	1,200	16	895	298	143	143	334	748	964	1,105	1,225	1,296	1,296
	9～11歳	-	450	1,200	13	990	195	711	711	736	846	908	1,182	1,302	1,365	1,365
	12～14歳	-	600	1,500	19	1,092	560	238	238	289	707	1,103	1,420	1,891	2,290	2,290
	15～17歳	-	600	1,500	31	1,094	539	66	204	450	723	1,019	1,501	1,942	2,082	2,089
	18～29歳	-	600	1,500	54	775	588	26	94	134	314	633	1,135	1,762	1,940	2,485
	30～49歳	-	600	1,500	108	991	1,183	75	221	252	431	742	1,155	1,879	2,121	9,593
	50～69歳	-	600	1,500	142	1,024	1,013	21	166	257	525	916	1,320	1,897	2,113	7,247
	70歳以上	-	600	1,500	89	1,130	916	0	174	292	466	868	1,522	2,409	2,975	5,802
	総数	-	-	-	492	997	918	63	180	268	480	849	1,253	1,855	2,132	3,472
女	1～2歳	-	300	1,200	1	454		454	454	454	454	454	454	454	454	454
	3～5歳	-	300	1,200	16	684	509	25	25	54	204	561	1,074	1,467	1,674	1,674
	6～8歳	-	350	1,200	16	848	323	362	362	472	695	781	978	1,422	1,701	1,701
	9～11歳	-	450	1,200	15	778	231	111	111	446	709	766	865	1,100	1,119	1,119
	12～14歳	-	540	1,500	19	1,021	402	266	266	324	809	993	1,219	1,653	2,031	2,031
	15～17歳	-	540	1,500	15	898	604	191	191	215	353	785	1,167	1,967	2,357	2,357
	18～29歳	-	540	1,500	58	748	581	66	129	192	297	583	1,065	1,709	2,026	2,508
	30～49歳	-	540	1,500	111	847	601	75	141	218	375	659	1,153	1,941	2,031	2,484
	50～69歳	-	540	1,500	164	1,037	753	122	213	292	547	877	1,285	1,925	2,458	4,853
	70歳以上	-	540	1,500	127	1,007	741	26	149	251	447	829	1,416	1,922	2,645	3,660
	総数	-	-	-	542	931	669	68	164	239	454	789	1,217	1,809	2,157	3,355
全体		-	-	-	1,042	962	3,297	795	66	176	252	469	810	1,238	1,825	2,127

【第8表の9】 ビタミンB1 摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	0.4	0.5	-	11	0.62	0.43	0.22	0.22	0.22	0.32	0.39	1.16	1.30	1.32	1.32
	3～5歳	0.5	0.6	-	9	0.64	0.19	0.29	0.29	0.29	0.52	0.63	0.76	0.93	0.93	0.93
	6～8歳	0.7	0.8	-	16	0.97	0.30	0.61	0.61	0.64	0.78	0.89	1.10	1.51	1.79	1.79
	9～11歳	0.8	1.0	-	13	1.13	0.27	0.76	0.76	0.79	0.94	1.08	1.33	1.62	1.68	1.68
	12～14歳	0.9	1.1	-	19	1.28	0.39	0.50	0.50	0.77	1.07	1.20	1.51	1.90	1.93	1.93
	15～17歳	1.0	1.2	-	31	1.54	0.76	0.42	0.59	0.77	1.01	1.36	1.79	2.96	3.32	3.48
	18～29歳	0.9	1.1	-	54	1.28	1.40	0.28	0.37	0.48	0.71	0.95	1.38	2.02	2.87	10.40
	30～49歳	0.9	1.1	-	108	2.16	9.71	0.27	0.53	0.58	0.80	1.02	1.48	2.07	2.37	93.16
	50～69歳	0.9	1.1	-	142	2.54	8.99	0.26	0.47	0.56	0.80	1.05	1.35	1.93	5.91	72.14
	70歳以上	0.9	1.1	-	89	1.30	2.27	0.19	0.36	0.48	0.63	0.87	1.29	1.73	2.66	20.98
総数	-	-	-	492	1.82	6.73	0.26	0.45	0.55	0.76	1.00	1.36	1.92	2.52	22.35	
女	1～2歳	0.4	0.5	-	1	0.54		0.54	0.54	0.54	0.54	0.54	0.54	0.54	0.54	0.54
	3～5歳	0.5	0.6	-	16	0.65	0.35	0.11	0.11	0.17	0.45	0.57	0.77	1.31	1.42	1.42
	6～8歳	0.6	0.7	-	16	0.92	0.32	0.42	0.42	0.57	0.68	0.82	1.23	1.45	1.49	1.49
	9～11歳	0.7	0.8	-	15	0.87	0.23	0.58	0.58	0.62	0.68	0.79	1.17	1.23	1.27	1.27
	12～14歳	0.8	1.0	-	19	1.19	0.36	0.48	0.48	0.83	0.95	1.19	1.36	1.61	2.11	2.11
	15～17歳	0.8	1.0	-	15	1.15	0.49	0.54	0.54	0.54	0.74	1.02	1.45	1.98	2.25	2.25
	18～29歳	0.7	0.8	-	58	0.86	0.45	0.19	0.23	0.34	0.55	0.81	1.13	1.45	1.71	2.63
	30～49歳	0.7	0.8	-	111	1.40	3.04	0.29	0.43	0.51	0.68	0.92	1.22	1.73	2.41	28.61
	50～69歳	0.7	0.8	-	164	1.54	4.98	0.33	0.44	0.52	0.71	0.95	1.18	1.51	1.72	44.18
	70歳以上	0.7	0.8	-	127	1.07	1.31	0.19	0.34	0.42	0.56	0.86	1.15	1.53	2.16	10.66
総数	-	-	-	542	1.24	3.14	0.21	0.39	0.46	0.65	0.88	1.18	1.52	1.79	8.26	
全体	-	-	-	1,042	1.51	9.78	0.21	0.23	0.40	0.50	0.70	0.94	1.27	1.70	2.17	

【第8表の10】 ビタミンB2 摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	0.5	0.6	-	11	0.96	0.62	0.26	0.26	0.27	0.50	0.78	1.34	2.06	2.13	2.13
	3～5歳	0.6	0.8	-	9	0.89	0.32	0.41	0.41	0.41	0.56	0.97	1.08	1.40	1.40	1.40
	6～8歳	0.8	1.0	-	16	1.27	0.35	0.78	0.78	0.80	0.98	1.29	1.57	1.83	1.86	1.86
	9～11歳	0.9	1.1	-	13	1.45	0.19	1.13	1.13	1.15	1.29	1.41	1.63	1.70	1.74	1.74
	12～14歳	1.0	1.2	-	19	1.62	0.60	0.65	0.65	0.92	1.16	1.68	1.85	2.49	3.15	3.15
	15～17歳	1.1	1.3	-	31	1.64	0.68	0.62	0.78	0.96	1.13	1.48	1.96	2.65	3.42	3.56
	18～29歳	1.0	1.2	-	54	1.57	2.58	0.26	0.39	0.48	0.75	1.08	1.75	2.10	3.14	19.58
	30～49歳	1.0	1.2	-	108	1.48	1.18	0.29	0.60	0.77	0.97	1.28	1.63	2.23	2.66	10.47
	50～69歳	1.0	1.2	-	142	1.65	1.23	0.27	0.70	0.77	1.02	1.36	1.86	2.38	4.71	8.50
	70歳以上	1.0	1.2	-	89	1.88	4.07	0.30	0.72	0.81	0.98	1.25	1.86	2.45	3.20	39.16
	総数	-	-	-	492	1.60	2.13	0.28	0.58	0.74	0.98	1.30	1.76	2.25	2.81	5.99
女	1～2歳	0.5	0.6	-	1	0.96		0.96	0.96	0.96	0.96	0.96	0.96	0.96	0.96	0.96
	3～5歳	0.6	0.8	-	16	0.94	0.44	0.26	0.26	0.34	0.65	0.90	1.25	1.56	2.04	2.04
	6～8歳	0.7	0.8	-	16	1.21	0.42	0.47	0.47	0.51	0.87	1.25	1.57	1.74	1.79	1.79
	9～11歳	0.8	1.0	-	15	1.20	0.41	0.33	0.33	0.45	0.96	1.28	1.58	1.67	1.70	1.70
	12～14歳	0.9	1.1	-	19	1.45	0.53	0.42	0.42	0.76	1.11	1.49	1.88	2.21	2.45	2.45
	15～17歳	0.9	1.1	-	15	1.27	0.42	0.66	0.66	0.71	0.88	1.37	1.61	1.94	2.06	2.06
	18～29歳	0.8	1.0	-	58	1.07	0.50	0.29	0.45	0.53	0.72	0.98	1.33	1.88	2.30	2.46
	30～49歳	0.8	1.0	-	111	1.46	2.26	0.39	0.61	0.68	0.83	1.13	1.39	1.86	2.72	21.48
	50～69歳	0.8	1.0	-	164	1.39	0.73	0.44	0.68	0.77	1.01	1.26	1.63	1.98	2.33	6.04
	70歳以上	0.8	1.0	-	127	1.25	0.65	0.33	0.50	0.63	0.83	1.14	1.41	1.99	2.47	4.27
	総数	-	-	-	542	1.31	1.17	0.36	0.54	0.67	0.87	1.18	1.50	1.92	2.29	4.68
全体		-	-	-	1,042	1.45	5.44	1.69	0.32	0.56	0.70	0.93	1.23	1.61	2.09	2.46

【第8表の11】 葉酸摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	60	70	300	11	191.3	136.1	56.5	56.5	59.6	98.8	125.4	348.8	415.6	418.9	418.9
	3～5歳	70	80	400	9	221.4	78.3	132.7	132.7	132.7	153.2	201.1	288.1	358.3	358.3	358.3
	6～8歳	90	110	500	16	256.5	88.7	114.3	114.3	153.2	179.8	251.6	295.0	399.5	482.5	482.5
	9～11歳	120	140	600	13	308.8	79.2	205.2	205.2	208.3	255.5	299.9	341.4	459.1	474.4	474.4
	12～14歳	150	180	800	19	326.1	101.7	125.8	125.8	169.4	251.1	323.8	400.9	494.3	502.1	502.1
	15～17歳	170	200	900	31	375.0	179.9	79.9	93.4	188.4	239.0	363.0	426.9	694.5	760.4	779.7
	18～29歳	170	200	1,000	54	316.7	176.9	68.0	88.1	127.5	188.3	267.1	412.2	596.8	684.9	857.2
	30～49歳	170	200	1,000	108	363.5	191.0	68.1	136.8	157.4	239.8	313.4	448.7	605.8	782.9	1,148.0
	50～69歳	170	200	1,000	142	435.1	193.6	56.9	153.0	206.5	304.3	430.4	535.9	685.6	767.4	1,177.7
	70歳以上	170	200	1,000	89	450.6	180.6	176.5	222.6	246.2	322.5	410.0	530.8	699.9	872.5	1,091.0
	総数	-	-	-	492	382.7	188.3	66.8	130.6	171.1	248.0	354.3	482.2	634.2	744.5	953.4
女	1～2歳	60	70	300	1	125.2		125.2	125.2	125.2	125.2	125.2	125.2	125.2	125.2	125.2
	3～5歳	70	80	400	16	179.4	93.7	28.7	28.7	52.3	93.2	187.8	254.3	308.8	369.8	369.8
	6～8歳	90	110	500	16	249.7	63.3	187.8	187.8	188.5	194.3	217.1	296.8	358.4	365.1	365.1
	9～11歳	120	140	600	15	250.2	63.9	108.8	108.8	159.2	218.5	243.3	288.0	344.6	394.2	394.2
	12～14歳	150	180	800	19	322.5	117.4	113.6	113.6	157.6	254.1	291.6	389.6	539.4	578.9	578.9
	15～17歳	170	200	900	15	316.0	130.4	130.2	130.2	163.7	227.1	303.4	385.2	553.1	649.9	649.9
	18～29歳	170	200	1,000	58	284.7	156.9	38.3	85.9	107.1	157.1	271.2	367.7	529.9	604.6	742.5
	30～49歳	170	200	1,000	111	329.5	142.1	83.2	140.0	161.6	231.8	311.7	408.8	520.6	635.5	808.2
	50～69歳	170	200	1,000	164	423.4	177.5	94.8	188.7	230.0	304.9	389.2	504.8	691.7	742.4	1,005.5
	70歳以上	170	200	1,000	127	401.1	170.6	132.9	157.1	176.9	276.0	386.7	510.6	594.0	686.9	1,012.8
	総数	-	-	-	542	359.9	169.1	78.5	131.6	165.5	242.9	338.5	448.1	583.7	685.1	904.7
全体		-	-	-	1,042	370.7	911.5	178.5	73.1	131.6	170.6	244.2	341.7	470.3	603.3	705.1

【第8表の12】 ビタミンC摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	-	45	-	11	77.7	71.8	12.2	12.2	16.3	35.6	38.9	104.6	225.3	234.7	234.7
	3～5歳	-	50	-	9	92.0	34.5	58.7	58.7	58.7	61.0	81.1	113.5	162.5	162.5	162.5
	6～8歳	-	60	-	16	97.9	46.7	36.4	36.4	44.6	70.4	89.8	109.6	181.0	238.1	238.1
	9～11歳	-	70	-	13	99.6	38.6	44.1	44.1	47.8	59.9	106.8	130.0	158.8	174.5	174.5
	12～14歳	-	80	-	19	113.2	55.2	30.6	30.6	31.6	78.1	111.2	151.3	198.1	257.2	257.2
	15～17歳	-	90	-	31	126.0	77.5	9.7	10.2	33.6	68.6	116.6	164.8	244.8	298.6	346.6
	18～29歳	-	100	-	54	97.1	69.5	10.1	18.7	26.7	50.1	87.3	128.3	188.4	231.4	390.7
	30～49歳	-	100	-	108	106.0	69.7	6.8	23.9	37.8	53.9	98.6	132.6	206.4	236.5	409.1
	50～69歳	-	100	-	142	139.4	86.6	3.7	22.1	53.0	79.1	121.7	185.4	256.1	299.6	483.8
	70歳以上	-	100	-	89	153.8	93.6	20.7	34.1	46.1	83.1	131.2	211.2	286.5	343.6	447.7
	総数	-	-	-	492	123.5	80.6	7.9	26.9	38.2	66.9	106.3	157.7	234.5	281.8	386.2
女	1～2歳	-	40	-	1	69.5		69.5	69.5	69.5	69.5	69.5	69.5	69.5	69.5	69.5
	3～5歳	-	50	-	16	59.9	40.0	8.9	8.9	11.9	32.5	52.0	72.0	140.7	146.0	146.0
	6～8歳	-	60	-	16	85.3	41.2	42.0	42.0	44.8	54.9	78.3	94.0	159.4	200.6	200.6
	9～11歳	-	70	-	15	76.7	51.6	26.2	26.2	41.7	53.0	66.5	80.6	154.8	254.1	254.1
	12～14歳	-	80	-	19	118.2	60.6	30.9	30.9	57.7	88.6	102.8	123.9	206.3	295.0	295.0
	15～17歳	-	90	-	15	99.5	50.8	35.0	35.0	36.1	70.6	93.8	127.5	188.8	220.0	220.0
	18～29歳	-	100	-	58	101.0	137.4	5.1	12.7	25.2	44.7	75.2	118.7	154.5	216.1	1,058.7
	30～49歳	-	100	-	111	114.4	117.0	13.2	28.5	37.2	59.0	94.2	136.4	202.9	246.3	1,042.2
	50～69歳	-	100	-	164	155.9	121.7	22.2	36.9	55.4	87.2	126.9	193.7	298.2	338.7	841.8
	70歳以上	-	100	-	127	152.1	108.3	12.2	37.2	48.9	78.0	113.7	186.8	305.0	407.5	535.3
	総数	-	-	-	542	130.5	114.4	12.7	29.9	40.2	67.2	102.7	157.4	239.3	319.5	532.6
全体		-	-	-	1,042	127.1	433.7	99.6	9.9	28.7	38.9	67.1	105.3	157.4	238.1	294.5

【第8表の13】 食物繊維摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
		EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	-	-	-	11	7.2	4.7	3.7	3.7	3.7	4.4	5.3	8.2	17.1	17.7	17.7
	3～5歳	-	-	-	9	11.9	6.8	5.1	5.1	5.1	6.9	11.3	13.5	28.0	28.0	28.0
	6～8歳	-	-	-	16	12.6	3.7	6.1	6.1	7.5	9.4	13.0	15.3	18.5	18.6	18.6
	9～11歳	-	-	-	13	14.5	4.3	7.3	7.3	8.5	11.4	14.5	17.2	21.9	22.7	22.7
	12～14歳	-	-	-	19	16.4	4.8	4.5	4.5	8.0	13.7	16.9	18.4	22.5	25.3	25.3
	15～17歳	-	-	-	31	16.5	6.4	4.4	6.3	8.4	11.7	17.5	20.9	24.7	28.9	30.9
	18～29歳	-	-	-	54	14.8	8.7	3.8	4.8	5.4	8.8	12.4	18.3	30.3	35.3	38.1
	30～49歳	-	-	-	108	16.0	7.6	3.5	6.4	8.7	11.5	14.2	19.0	25.2	30.2	52.9
	50～69歳	-	-	-	142	19.3	7.7	2.7	6.5	10.0	14.1	18.8	23.7	29.4	31.9	46.2
	70歳以上	-	-	-	89	20.2	8.2	3.7	7.5	10.4	14.5	19.0	24.1	32.4	36.7	41.7
総数	-	-	-	492	17.2	7.9	3.7	5.3	7.7	11.7	16.1	21.7	27.9	31.2	40.6	
女	1～2歳	-	-	-	1	6.2		6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2
	3～5歳	-	-	-	16	8.5	4.3	2.2	2.2	3.7	5.1	7.7	11.4	15.5	19.0	19.0
	6～8歳	-	-	-	16	13.4	3.3	9.3	9.3	9.4	10.3	12.6	16.5	18.0	19.3	19.3
	9～11歳	-	-	-	15	12.1	3.2	7.0	7.0	7.9	10.3	11.8	13.4	17.6	20.6	20.6
	12～14歳	-	-	-	19	16.0	5.6	5.2	5.2	8.6	12.5	15.9	18.2	24.5	28.2	28.2
	15～17歳	-	-	-	15	13.7	4.1	5.9	5.9	6.2	12.3	13.7	16.2	19.4	20.2	20.2
	18～29歳	-	-	-	58	12.8	6.8	2.0	4.3	5.6	8.3	11.0	15.6	24.9	28.4	30.6
	30～49歳	-	-	-	111	15.2	6.6	4.4	6.6	8.4	10.4	14.3	18.3	23.9	29.0	42.3
	50～69歳	-	-	-	164	19.2	7.3	5.6	8.5	9.8	14.2	18.3	22.7	28.7	34.6	40.6
	70歳以上	-	-	-	127	19.0	9.0	4.3	9.1	10.0	12.7	17.4	22.3	31.8	36.1	60.2
総数	-	-	-	542	16.7	7.7	4.3	6.4	8.4	11.2	15.7	20.5	26.7	31.5	40.5	
全体		-	-	-	1,042	16.9	40.3	7.8	3.8	6.1	8.2	11.5	15.9	21.0	27.4	31.4