

3. 身体状況調査の結果

第9表 身長・体重の平均値及び標準偏差（体重は妊婦除外：性・年齢階級別）

	男 性						女 性					
	身長 (cm)			体重 (kg)			身長 (cm)			体重 (kg)		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
総 数	599	165.9	11.8	598	64.1	15.1	641	153.0	9.2	640	51.7	10.7
6歳	7	118.0	6.7	7	20.3	1.5	4	114.5	1.7	4	20.0	1.3
7歳	6	124.3	6.3	6	26.3	5.3	9	120.1	7.1	9	22.7	5.2
8歳	7	130.5	7.1	7	28.6	7.1	6	126.2	5.7	6	25.9	5.0
9歳	8	132.9	6.4	8	33.9	10.8	5	137.7	4.2	5	29.1	2.1
10歳	5	137.4	6.2	5	29.3	2.3	4	144.6	9.4	4	43.1	12.3
11歳	2	148.0	5.7	2	35.0	4.2	10	143.8	8.5	10	34.2	5.8
12歳	8	155.8	10.9	8	44.6	6.3	3	152.8	7.3	3	41.2	8.8
13歳	5	156.2	6.2	5	42.7	8.1	6	154.7	3.1	6	44.9	3.7
14歳	3	173.3	5.6	3	56.3	5.9	8	155.9	4.4	8	50.1	8.6
15歳	9	171.2	4.9	9	59.4	3.3	4	155.8	3.2	4	49.5	3.0
16歳	3	164.3	6.4	3	52.3	8.6	9	158.2	4.8	9	55.0	8.7
17歳	8	171.2	6.8	8	65.1	13.7	5	155.1	5.3	5	51.1	4.5
18歳	7	172.8	7.8	7	67.3	17.3	5	159.5	4.0	5	58.2	23.5
19歳	5	173.4	3.6	5	65.4	7.5	7	159.1	4.1	7	54.0	1.6
20歳	8	169.6	5.7	8	68.8	10.8	2	160.3	17.3	2	46.8	4.0
21歳	12	171.9	6.3	12	63.5	11.8	3	160.0	2.6	3	49.0	6.6
22歳	2	168.2	2.6	2	72.0	14.1	3	157.9	7.9	2	55.5	13.4
23歳	3	173.9	6.8	3	64.9	8.8	4	159.2	8.1	4	53.4	6.5
24歳	3	169.8	2.5	3	66.7	7.5	4	162.7	5.3	4	60.1	12.1
25歳	3	171.1	8.1	3	61.0	16.5	5	155.6	5.4	5	56.7	12.5
26-29歳	21	169.9	5.6	21	67.4	10.0	22	157.9	5.3	22	50.4	7.0
30-39歳	68	172.2	5.6	68	69.8	13.5	76	158.5	5.7	75	54.4	8.5
40-49歳	66	172.2	5.7	66	73.7	13.4	94	157.9	5.5	93	56.0	9.2
50-59歳	107	170.9	5.6	106	71.8	10.9	89	155.7	5.2	89	54.9	8.1
60-69歳	105	166.8	5.9	105	65.9	8.7	109	152.5	5.7	107	52.8	8.3
70歳以上	118	161.6	6.0	118	59.5	9.8	145	148.7	6.6	149	50.7	9.2
（再掲）20歳以上	516	168.2	7.0	515	67.2	12.0	556	154.2	7.0	555	53.3	8.9
（再掲）20-29歳	52	170.5	5.7	52	66.3	10.6	43	158.5	6.1	42	52.3	8.6
（再掲）60-64歳	53	167.4	5.7	53	66.5	9.6	59	154.0	4.9	57	53.7	8.2
（再掲）65-69歳	52	166.1	6.0	52	65.2	7.8	50	150.7	6.1	50	51.7	8.4
（再掲）70-74歳	46	162.5	6.2	46	62.1	11.0	56	150.1	5.3	56	53.6	8.3
（再掲）75-79歳	35	161.6	5.8	35	59.0	8.2	45	147.9	7.5	46	50.7	9.4
（再掲）80歳以上	37	160.6	6.0	37	56.7	8.8	44	147.5	6.9	47	47.3	9.2

第10表 BMIの分布（妊婦除外：性・年齢階級別）

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	総数	547	100.0	32	100.0	52	100.0	68	100.0	66	100.0	106	100.0	105	100.0	118	100.0
	15未満	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	15-16未満	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8
	16-17未満	5	0.9	0	0.0	1	1.9	0	0.0	1	1.5	0	0.0	0	0.0	3	2.5
	17-18未満	10	1.8	2	6.3	0	0.0	2	2.9	2	3.0	1	0.9	0	0.0	3	2.5
	18-19未満	29	5.3	3	9.4	4	7.7	4	5.9	2	3.0	1	0.9	6	5.7	9	7.6
	19-20未満	35	6.4	6	18.8	5	9.6	5	7.4	1	1.5	4	3.8	6	5.7	8	6.8
	20-21未満	43	7.9	6	18.8	7	13.5	5	7.4	1	1.5	7	6.6	5	4.8	12	10.2
	21-22未満	72	13.2	9	28.1	9	17.3	10	14.7	8	12.1	10	9.4	11	10.5	15	12.7
	22-23未満	59	10.8	1	3.1	2	3.8	6	8.8	8	12.1	13	12.3	17	16.2	12	10.2
	23-24未満	77	14.1	3	9.4	8	15.4	15	22.1	5	7.6	18	17.0	11	10.5	17	14.4
	24-25未満	54	9.9	0	0.0	3	5.8	5	7.4	5	7.6	12	11.3	18	17.1	11	9.3
	25-26未満	45	8.2	0	0.0	4	7.7	3	4.4	7	10.6	8	7.5	13	12.4	10	8.5
	26-27未満	35	6.4	0	0.0	4	7.7	3	4.4	7	10.6	11	10.4	6	5.7	4	3.4
	27-28未満	29	5.3	0	0.0	1	1.9	3	4.4	3	4.5	8	7.5	7	6.7	7	5.9
	28-29未満	19	3.5	0	0.0	3	5.8	3	4.4	7	10.6	2	1.9	2	1.9	2	1.7
	29-30未満	9	1.6	0	0.0	1	1.9	1	1.5	3	4.5	3	2.8	0	0.0	1	0.8
	30-31未満	7	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	3	2.8	2	1.9	1	0.8
	31-32未満	7	1.3	1	3.1	0	0.0	1	1.5	2	3.0	1	0.9	1	1.0	1	0.8
	32-33未満	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0
	33-34未満	2	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	0.9	0	0.0	0	0.0
	34-35未満	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	1.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	35以上	6	1.1	1	3.1	0	0.0	1	1.5	1	1.5	2	1.9	0	0.0	1	0.8
女性	総数	581	100.0	30	100.0	42	100.0	75	100.0	93	100.0	89	100.0	107	100.0	145	100.0
	15未満	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7
	15-16未満	4	0.7	0	0.0	0	0.0	1	1.3	0	0.0	1	1.1	1	0.9	1	0.7
	16-17未満	19	3.3	1	3.3	4	9.5	4	5.3	5	5.4	0	0.0	2	1.9	3	2.1
	17-18未満	17	2.9	0	0.0	1	2.4	8	10.7	3	3.2	0	0.0	2	1.9	3	2.1
	18-19未満	45	7.7	3	10.0	7	16.7	3	4.0	5	5.4	7	7.9	9	8.4	11	7.6
	19-20未満	67	11.5	5	16.7	7	16.7	13	17.3	12	12.9	14	15.7	6	5.6	10	6.9
	20-21未満	67	11.5	4	13.3	8	19.0	6	8.0	10	10.8	6	6.7	15	14.0	18	12.4
	21-22未満	76	13.1	9	30.0	6	14.3	12	16.0	11	11.8	16	18.0	12	11.2	10	6.9
	22-23未満	65	11.2	3	10.0	1	2.4	8	10.7	8	8.6	8	9.0	15	14.0	22	15.2
	23-24未満	49	8.4	2	6.7	3	7.1	2	2.7	11	11.8	10	11.2	9	8.4	12	8.3
	24-25未満	50	8.6	1	3.3	2	4.8	5	6.7	9	9.7	7	7.9	11	10.3	15	10.3
	25-26未満	42	7.2	0	0.0	0	0.0	2	2.7	7	7.5	7	7.9	11	10.3	15	10.3
	26-27未満	19	3.3	0	0.0	0	0.0	2	2.7	3	3.2	6	6.7	5	4.7	3	2.1
	27-28未満	16	2.8	0	0.0	0	0.0	4	5.3	1	1.1	3	3.4	3	2.8	5	3.4
	28-29未満	12	2.1	1	3.3	1	2.4	1	1.3	2	2.2	2	2.2	1	0.9	4	2.8
	29-30未満	14	2.4	0	0.0	0	0.0	3	4.0	4	4.3	0	0.0	3	2.8	4	2.8
	30-31未満	8	1.4	0	0.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9	6	4.1
	31-32未満	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7
	32-33未満	6	1.0	0	0.0	1	2.4	0	0.0	1	1.1	2	2.2	1	0.9	1	0.7
	33-34未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	34-35未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	35以上	3	0.5	1	3.3	0	0.0	1	1.3	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0

第11表 BMIの状況（15歳以上、妊婦除外：性・年齢階級別）

		総数		低体重(やせ)		普通		肥満	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男 性	総 数	547	100.0	30	5.5	356	65.1	161	29.4
	15-19歳	32	100.0	4	12.5	26	81.3	2	6.3
	20-29歳	52	100.0	3	5.8	36	69.2	13	25.0
	30-39歳	68	100.0	3	4.4	49	72.1	16	23.5
	40-49歳	66	100.0	5	7.6	29	43.9	32	48.5
	50-59歳	106	100.0	1	0.9	65	61.3	40	37.7
	60-69歳	105	100.0	3	2.9	71	67.6	31	29.5
	70歳以上	118	100.0	11	9.3	80	67.8	27	22.9
	(再掲) 20歳以上	515	100.0	26	5.0	330	64.1	159	30.9
	(再掲) 20-69歳	397	100.0	15	3.8	250	63.0	132	33.2
	(再掲) 40-69歳	277	100.0	9	3.2	165	59.6	103	37.2
	(再掲) 65-69歳	52	100.0	1	1.9	37	71.2	14	26.9
	(再掲) 70-74歳	46	100.0	3	6.5	27	58.7	16	34.8
	(再掲) 75-79歳	35	100.0	0	0.0	30	85.7	5	14.3
	(再掲) 80-84歳	22	100.0	4	18.2	15	68.2	3	13.6
	(再掲) 80歳以上	37	100.0	8	21.6	23	62.2	6	16.2
	(再掲) 85歳以上	15	100.0	4	26.7	8	53.3	3	20.0
女 性	総 数	581	100.0	62	10.7	398	68.5	121	20.8
	15-19歳	30	100.0	2	6.7	26	86.7	2	6.7
	20-29歳	42	100.0	8	19.0	31	73.8	3	7.1
	30-39歳	75	100.0	15	20.0	47	62.7	13	17.3
	40-49歳	93	100.0	9	9.7	65	69.9	19	20.4
	50-59歳	89	100.0	6	6.7	63	70.8	20	22.5
	60-69歳	107	100.0	10	9.3	72	67.3	25	23.4
	70歳以上	145	100.0	12	8.3	94	64.8	39	26.9
	(再掲) 20歳以上	551	100.0	60	10.9	372	67.5	119	21.6
	(再掲) 20-69歳	406	100.0	48	11.8	278	68.5	80	19.7
	(再掲) 40-69歳	289	100.0	25	8.7	200	69.2	64	22.1
	(再掲) 65-69歳	50	100.0	5	10.0	31	62.0	14	28.0
	(再掲) 70-74歳	56	100.0	1	1.8	35	62.5	20	35.7
	(再掲) 75-79歳	45	100.0	3	6.7	30	66.7	12	26.7
	(再掲) 80-84歳	29	100.0	5	17.2	19	65.5	5	17.2
	(再掲) 80歳以上	44	100.0	8	18.2	29	65.9	7	15.9
	(再掲) 85歳以上	15	100.0	3	20.0	10	66.7	2	13.3

第12表 腹囲・BMIの平均値及び標準偏差(15歳以上、妊婦除外:性・年齢階級別)

	男 性						女 性					
	腹囲 (cm)			BMI (kg/m ²)			腹囲 (cm)			BMI (kg/m ²)		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
総 数	567	82.98	11.33	547	23.54	3.58	610	77.34	11.62	581	22.41	3.51
6- 8歳	18	56.89	7.50	-	-	-	18	53.94	5.49	-	-	-
9-11歳	14	62.04	7.04	-	-	-	17	62.12	8.26	-	-	-
12-14歳	15	68.15	7.59	-	-	-	17	67.52	8.75	-	-	-
15-19歳	28	75.77	9.25	32	21.40	3.69	28	70.80	9.91	30	21.58	3.44
20-29歳	51	80.18	8.73	52	22.75	3.06	40	71.87	9.94	42	20.81	3.43
30-39歳	62	82.98	10.97	68	23.47	3.86	72	75.83	9.22	75	21.75	3.82
40-49歳	62	87.59	10.27	66	24.83	4.23	88	77.57	10.85	93	22.46	3.58
50-59歳	106	87.82	8.15	106	24.58	3.57	86	79.19	8.47	89	22.62	3.17
60-69歳	100	86.57	7.76	105	23.66	2.71	101	80.37	10.67	107	22.71	3.24
70歳以上	111	84.53	8.81	118	22.76	3.42	143	83.43	10.13	145	22.99	3.58
(再掲) 20歳以上	492	85.39	9.24	515	23.68	3.54	530	79.28	10.48	551	22.45	3.51
(再掲) 20-69歳	381	85.64	9.36	397	23.95	3.53	387	77.75	10.20	406	22.26	3.47
(再掲) 40-69歳	268	87.30	8.54	277	24.29	3.47	275	79.11	10.13	289	22.60	3.32
(再掲) 65-69歳	50	86.79	7.29	52	23.64	2.54	48	79.84	10.98	50	22.76	3.38
(再掲) 70-74歳	43	85.62	8.82	46	23.54	4.04	54	84.70	9.99	56	23.74	3.24
(再掲) 75-79歳	33	84.20	8.12	35	22.57	2.59	45	84.69	8.89	45	23.21	3.59
(再掲) 80-84歳	20	82.80	7.44	22	21.95	2.98	29	82.83	10.54	29	21.92	3.66
(再掲) 80歳以上	35	83.50	9.51	37	21.96	3.15	44	80.59	11.10	44	21.81	3.76
(再掲) 85歳以上	15	84.43	11.94	15	21.99	3.49	15	76.27	11.21	15	21.60	4.07

第13表 BMI・腹囲の区分(妊婦除外:性・年齢階級別、20歳以上)

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	1018	100.0	90	100.0	134	100.0	150	100.0	191	100.0	201	100.0	252	100.0	639	100.0
	BMI<25, 腹囲<85/90cm未満	609	59.8	68	75.6	101	75.4	89	59.3	102	53.4	108	53.7	141	56.0	348	54.5
	BMI≥25, 腹囲<85/90cm未満	66	6.5	4	4.4	8	6.0	13	8.7	16	8.4	9	4.5	16	6.3	47	7.4
	BMI<25, 腹囲≥85/90cm未満	143	14.0	6	6.7	7	5.2	12	8.0	30	15.7	40	19.9	48	19.0	95	14.9
	BMI≥25, 腹囲≥85/90cm未満	200	19.6	12	13.3	18	13.4	36	24.0	43	22.5	44	21.9	47	18.7	149	23.3
男性	総数	491	100.0	51	100.0	62	100.0	62	100.0	105	100.0	100	100.0	111	100.0	310	100.0
	BMI<25, 腹囲<85/90cm未満	226	46.0	33	64.7	43	69.4	21	33.9	36	34.3	38	38.0	55	49.5	113	36.5
	BMI≥25, 腹囲<85/90cm未満	12	2.4	3	5.9	0	0.0	2	3.2	3	2.9	1	1.0	3	2.7	8	2.6
	BMI<25, 腹囲≥85/90cm未満	114	23.2	5	9.8	6	9.7	11	17.7	29	27.6	32	32.0	31	27.9	81	26.1
	BMI≥25, 腹囲≥85/90cm未満	139	28.3	10	19.6	13	21.0	28	45.2	37	35.2	29	29.0	22	19.8	108	34.8
女性	総数	527	100.0	39	100.0	72	100.0	88	100.0	86	100.0	101	100.0	141	100.0	329	100.0
	BMI<25, 腹囲<85/90cm未満	383	72.7	35	89.7	58	80.6	68	77.3	66	76.7	70	69.3	86	61.0	235	71.4
	BMI≥25, 腹囲<85/90cm未満	54	10.2	1	2.6	8	11.1	11	12.5	13	15.1	8	7.9	13	9.2	39	11.9
	BMI<25, 腹囲≥85/90cm未満	29	5.5	1	2.6	1	1.4	1	1.1	1	1.2	8	7.9	17	12.1	14	4.3
	BMI≥25, 腹囲≥85/90cm未満	61	11.6	2	5.1	5	6.9	8	9.1	6	7.0	15	14.9	25	17.7	41	12.5

第14表 BMI別栄養素等摂取量（性別、20歳以上）

	単位	男 性				女 性			
		総 数	低体重 (やせ)	普 通	肥 満	総 数	低体重 (やせ)	普 通	肥 満
対象者数	人	460	23	291	146	493	53	336	104
エネルギー	kcal	2023	1964	1980	2120	1650	1566	1652	1687
たんぱく質	g	74.4	75.1	72.8	77.4	63.2	58.8	63.7	63.7
うち動物性	g	39.9	41.6	39.2	41.1	32.9	29.6	33.3	33.4
脂質	g	55.2	54.5	55.3	55.0	47.8	44.3	48.3	48.1
うち動物性	g	28.3	27.4	28.6	27.9	23.7	21.4	24.1	23.6
炭水化物	g	282.1	272.1	272.5	302.9	234.7	225.7	233.7	242.5
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.9	11.4	11.6	12.5	10.4	9.3	10.6	10.3
カリウム	mg	2352	2251	2300	2473	2245	2197	2272	2182
カルシウム	mg	488	422	494	487	499	501	510	461
マグネシウム	mg	261	256	254	275	236	229	240	226
リン	mg	1040	1020	1022	1081	908	878	914	902
鉄	mg	8.3	11.3	8.1	8.4	7.7	7.4	7.8	7.5
亜鉛	mg	8.6	8.0	8.3	9.2	7.2	7.3	7.1	7.4
銅	mg	1.26	1.23	1.22	1.34	1.09	1.08	1.08	1.11
ビタミンA	μgRE	713	1069	749	587	646	645	670	572
ビタミンD	μg	8.9	11.5	8.3	9.5	7.5	5.2	8.0	7.1
ビタミンE	mg	7.8	8.0	7.6	8.2	7.9	7.1	7.2	10.5
ビタミンK	μg	252	183	253	259	244	238	245	244
ビタミンB1	mg	1.59	1.29	1.5	1.82	1.65	1.33	1.85	1.16
ビタミンB2	mg	1.42	1.49	1.42	1.42	1.59	1.6	1.64	1.41
ナイアシン	mgNE	17.1	17.3	16.5	18.2	13.5	13.1	13.6	13.2
ビタミンB6	mg	1.9	1.55	1.66	2.44	1.96	1.55	2.16	1.5
ビタミンB12	μg	8.0	11.1	7.5	8.6	6.4	5.7	6.7	5.8
葉酸	μg	326	353	327	321	313	314	317	298
パントテン酸	mg	5.67	5.68	5.61	5.79	5.08	4.98	5.13	4.98
ビタミンC	mg	126	115	125	131	131	121	128	147
コレステロール	mg	328	347	322	338	279	253	283	278
食物繊維総量	g	14.7	13.7	14.3	15.6	14.5	14.3	14.5	14.5
うち水溶性	g	3.2	3.0	3.1	3.3	3.3	3.2	3.2	3.4
うち不溶性	g	10.7	10.0	10.6	11.1	10.6	10.6	10.5	10.7
脂肪エネルギー-比率	%	24.1	24.2	24.6	23.2	25.7	25.4	25.9	25.1
炭水化物エネルギー-比率	%	61.1	60.6	60.6	62.0	59.0	59.5	58.7	59.6
動物性たんぱく質比率	%	51.3	52.6	51.6	50.7	49.8	48.2	50.2	49.5

第15表 歩行数の分布（15歳以上：性・年齢階級別）

		総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	1035	100.0	57	100.0	89	100.0	132	100.0	153	100.0	183	100.0	194	100.0	227	100.0	978	100.0
	2000歩未満	98	9.5	2	3.5	7	7.9	8	6.1	7	4.6	6	3.3	10	5.2	58	25.6	96	9.8
	2000～4000歩未満	197	19.0	7	12.3	14	15.7	23	17.4	24	15.7	26	14.2	34	17.5	69	30.4	190	19.4
	4000～6000歩未満	203	19.6	9	15.8	14	15.7	17	12.9	34	22.2	46	25.1	47	24.2	36	15.9	194	19.8
	6000～8000歩未満	184	17.8	10	17.5	18	20.2	31	23.5	27	17.6	39	21.3	37	19.1	22	9.7	174	17.8
	8000～10000歩未満	149	14.4	9	15.8	14	15.7	20	15.2	20	13.1	32	17.5	35	18.0	19	8.4	140	14.3
	10000～12000歩未満	81	7.8	8	14.0	5	5.6	16	12.1	16	10.5	14	7.7	9	4.6	13	5.7	73	7.5
	12000～14000歩未満	61	5.9	3	5.3	10	11.2	7	5.3	11	7.2	13	7.1	11	5.7	6	2.6	58	5.9
	14000～16000歩未満	28	2.7	5	8.8	3	3.4	5	3.8	6	3.9	3	1.6	3	1.5	3	1.3	23	2.4
	16000～18000歩未満	13	1.3	1	1.8	2	2.2	2	1.5	2	1.3	2	1.1	4	2.1	0	0.0	12	1.2
	18000～20000歩未満	9	0.9	2	3.5	0	0.0	0	0.0	2	1.3	2	1.1	2	1.0	1	0.4	7	0.7
	20000歩以上	12	1.2	1	1.8	2	2.2	3	2.3	4	2.6	0	0.0	2	1.0	0	0.0	11	1.1
男性	総数	499	100.0	31	100.0	50	100.0	62	100.0	63	100.0	99	100.0	93	100.0	101	100.0	468	100.0
	2000歩未満	41	8.2	2	6.5	3	6.0	3	4.8	3	4.8	4	4.0	5	5.4	21	20.8	39	8.3
	2000～4000歩未満	89	17.8	2	6.5	7	14.0	9	14.5	11	17.5	11	11.1	20	21.5	29	28.7	87	18.6
	4000～6000歩未満	94	18.8	6	19.4	8	16.0	6	9.7	12	19.0	27	27.3	16	17.2	19	18.8	88	18.8
	6000～8000歩未満	85	17.0	8	25.8	10	20.0	14	22.6	6	9.5	21	21.2	18	19.4	8	7.9	77	16.5
	8000～10000歩未満	70	14.0	5	16.1	9	18.0	11	17.7	9	14.3	14	14.1	14	15.1	8	7.9	65	13.9
	10000～12000歩未満	41	8.2	4	12.9	1	2.0	6	9.7	6	9.5	7	7.1	6	6.5	11	10.9	37	7.9
	12000～14000歩未満	38	7.6	0	0.0	7	14.0	6	9.7	6	9.5	10	10.1	7	7.5	2	2.0	38	8.1
	14000～16000歩未満	17	3.4	2	6.5	2	4.0	2	3.2	4	6.3	2	2.0	3	3.2	2	2.0	15	3.2
	16000～18000歩未満	7	1.4	1	3.2	1	2.0	2	3.2	1	1.6	1	1.0	1	1.1	0	0.0	6	1.3
	18000～20000歩未満	6	1.2	1	3.2	0	0.0	0	0.0	1	1.6	2	2.0	1	1.1	1	1.0	5	1.1
	20000歩以上	11	2.2	0	0.0	2	4.0	3	4.8	4	6.3	0	0.0	2	2.2	0	0.0	11	2.4
女性	総数	536	100.0	26	100.0	39	100.0	70	100.0	90	100.0	84	100.0	101	100.0	126	100.0	510	100.0
	2000歩未満	57	10.6	0	0.0	4	10.3	5	7.1	4	4.4	2	2.4	5	5.0	37	29.4	57	11.2
	2000～4000歩未満	108	20.1	5	19.2	7	17.9	14	20.0	13	14.4	15	17.9	14	13.9	40	31.7	103	20.2
	4000～6000歩未満	109	20.3	3	11.5	6	15.4	11	15.7	22	24.4	19	22.6	31	30.7	17	13.5	106	20.8
	6000～8000歩未満	99	18.5	2	7.7	8	20.5	17	24.3	21	23.3	18	21.4	19	18.8	14	11.1	97	19.0
	8000～10000歩未満	79	14.7	4	15.4	5	12.8	9	12.9	11	12.2	18	21.4	21	20.8	11	8.7	75	14.7
	10000～12000歩未満	40	7.5	4	15.4	4	10.3	10	14.3	10	11.1	7	8.3	3	3.0	2	1.6	36	7.1
	12000～14000歩未満	23	4.3	3	11.5	3	7.7	1	1.4	5	5.6	3	3.6	4	4.0	4	3.2	20	3.9
	14000～16000歩未満	11	2.1	3	11.5	1	2.6	3	4.3	2	2.2	1	1.2	0	0.0	1	0.8	8	1.6
	16000～18000歩未満	6	1.1	0	0.0	1	2.6	0	0.0	1	1.1	1	1.2	3	3.0	0	0.0	6	1.2
	18000～20000歩未満	3	0.6	1	3.8	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	1.0	0	0.0	2	0.4
	20000歩以上	1	0.2	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

第16表 歩行数の平均値及び標準偏差（15歳以上：性・年齢階級別）

		総数	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
男性	平均値（歩）	7402	8031	8228	8557	9016	7451	7290	5140	7360
	標準偏差（歩）	4883	4168	5285	5120	6808	3743	4453	3879	4928
女性	平均値（歩）	6350	9244	7093	6651	7134	6925	6692	4139	6203
	標準偏差（歩）	3773	4970	3999	3464	3672	3148	3540	3261	3647

第17-1表 歩行数の区分(15歳以上:性・年齢階級別)

		総 数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男 性	総 数	499	100.0	31	100.0	50	100.0	62	100.0	63	100.0	99	100.0	93	100.0	101	100.0	468	100.0
	9100歩未満	363	72.7	21	67.7	34	68.0	41	66.1	40	63.5	74	74.7	70	75.3	83	82.2	342	73.1
	9100歩以上	136	27.3	10	32.3	16	32.0	21	33.9	23	36.5	25	25.3	23	24.7	18	17.8	126	26.9
女 性	総 数	536	100.0	26	100.0	39	100.0	70	100.0	90	100.0	84	100.0	101	100.0	126	100.0	510	100.0
	8500歩未満	395	73.7	12	46.2	25	64.1	49	70.0	63	70.0	58	69.0	78	77.2	110	87.3	383	75.1
	8500歩以上	141	26.3	14	53.8	14	35.9	21	30.0	27	30.0	26	31.0	23	22.8	16	12.7	127	24.9

第17-2表 歩行数の区分(70歳以上:性・年齢階級別)

		総 数		70-74歳		75-79歳		80-84歳		85-89歳		90歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男 性	総 数	101	100.0	42	100.0	30	100.0	18	100.0	7	100.0	4	100.0
	6700歩未満	71	70.3	25	59.5	23	76.7	14	77.8	5	71.4	4	100
	6700歩以上	30	29.7	17	40.5	7	23.3	4	22.2	2	28.6	0	0.0
女 性	総 数	126	100.0	51	100.0	37	100.0	24	100.0	10	100.0	4	100.0
	5900歩未満	93	73.8	30	58.8	28	75.7	23	95.8	9	90.0	3	75.0
	5900歩以上	33	26.2	21	41.2	9	24.3	1	4.2	1	10.0	1	25.0

第18-1表 歩行数の区分別栄養素等摂取量（15歳以上：歩行数の区分・性別）

	単位	男 性			女 性		
		総 数	9100歩未満	9100歩以上	総 数	8500歩未満	8500歩以上
対象者数	人	464	338	126	502	363	139
エネルギー	kcal	2033	2024	2056	1657	1636	1712
たんぱく質	g	74.9	74.6	75.7	63.3	62.7	65.0
うち動物性	g	40.6	40.2	41.6	33.3	33.0	33.8
脂質	g	56.0	55.3	57.6	48.4	47.7	50.1
うち動物性	g	29.1	28.8	29.7	24.3	23.8	25.4
炭水化物	g	283.2	282.8	284.4	234.8	231.8	242.8
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.9	11.8	12.3	10.4	10.3	10.4
カリウム	mg	2330	2309	2386	2222	2210	2252
カルシウム	mg	484	479	496	495	500	481
マグネシウム	mg	258	257	261	234	231	242
リン	mg	1044	1038	1060	908	903	922
鉄	mg	8.2	8.2	8.4	7.7	7.6	7.8
亜鉛	mg	8.6	8.5	8.8	7.2	7.1	7.6
銅	mg	1.26	1.26	1.25	1.08	1.06	1.14
ビタミンA	μgRE	705	713	683	638	628	664
ビタミンD	μg	8.8	9.2	7.6	7.3	7.6	6.6
ビタミンE	mg	7.9	7.8	8.2	7.6	7.4	8.1
ビタミンK	μg	246	245	248	241	226	279
ビタミンB1	mg	1.60	1.77	1.16	1.60	1.61	1.58
ビタミンB2	mg	1.42	1.41	1.45	1.58	1.57	1.61
ナイアシン	mgNE	17.1	16.9	17.7	13.4	13.4	13.4
ビタミンB6	mg	1.88	2.02	1.51	1.88	1.81	2.04
ビタミンB12	μg	7.9	8.0	7.6	6.3	6.2	6.6
葉酸	μg	320	321	316	309	308	311
パントテン酸	mg	5.69	5.72	5.63	5.08	5.03	5.18
ビタミンC	mg	125	127	118	130	129	132
コレステロール	mg	333	331	340	282	282	282
食物繊維総量	g	14.5	14.5	14.7	14.4	14.2	14.8
うち水溶性	g	3.2	3.1	3.2	3.3	3.2	3.5
うち不溶性	g	10.6	10.6	10.5	10.4	10.3	10.8
脂肪エネルギー-比率	%	24.3	24.1	24.8	25.8	25.8	25.8
炭水化物エネルギー-比率	%	60.9	61.0	60.4	58.9	58.8	59.1
動物性たんぱく質比率	%	51.8	51.5	52.4	50.0	50.3	49.5

第18-2表 歩行数の区分別栄養素等摂取量（70歳以上：歩行数の区分・性別）

	単位	男 性			女 性		
		総 数	6700歩未満	6700歩以上	総 数	5900歩未満	5900歩以上
対象者数	人	94	64	30	117	86	31
エネルギー	kcal	1868	1883	1837	1582	1584	1575
たんぱく質	g	70.9	68.6	75.8	62.5	62.3	63.1
うち動物性	g	35.7	33.1	41.3	32.9	32.9	33.1
脂質	g	44.6	45.9	41.7	42.7	43.2	41.2
うち動物性	g	22.7	24.5	18.9	21.9	22.2	21.1
炭水化物	g	277.5	279.1	274.1	231.9	230.9	234.7
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.7	11.8	11.6	10.5	10.5	10.3
カリウム	mg	2524	2392	2806	2417	2398	2469
カルシウム	mg	544	532	568	560	536	626
マグネシウム	mg	273	262	297	246	244	251
リン	mg	1015	992	1066	920	921	916
鉄	mg	9.5	9.0	10.6	8.2	8.0	8.7
亜鉛	mg	8.1	8.2	7.8	7.0	6.9	7.4
銅	mg	1.26	1.28	1.23	1.12	1.10	1.17
ビタミンA	μgRE	817	933	570	706	671	804
ビタミンD	μg	9.9	10.0	9.8	7.8	7.5	8.4
ビタミンE	mg	7.8	7.7	8.0	7.8	6.3	12.1
ビタミンK	μg	291	279	318	275	239	373
ビタミンB1	mg	1.58	1.7	1.32	1.56	1.58	1.53
ビタミンB2	mg	1.59	1.66	1.43	1.86	1.32	3.35
ナイアシン	mgNE	16.1	14.8	19.1	13.3	13.3	13.5
ビタミンB6	mg	2.11	2.27	1.76	2.00	1.84	2.45
ビタミンB12	μg	8.1	8.4	7.4	6.6	6.6	6.8
葉酸	μg	367	384	330	348	340	370
パントテン酸	mg	5.69	5.71	5.62	5.17	5.04	5.50
ビタミンC	mg	170	179	150	160	143	207
コレステロール	mg	303	302	307	269	275	252
食物繊維総量	g	16.1	15.4	17.8	15.1	14.8	16.0
うち水溶性	g	3.4	3.3	3.7	3.3	3.2	3.5
うち不溶性	g	11.6	11.4	12.1	10.8	10.5	11.6
脂肪エネルギー [*] -比率	%	21.3	21.6	20.5	23.8	24	23.3
炭水化物エネルギー [*] -比率	%	63.5	63.7	63.0	60.4	60.3	60.6
動物性たんぱく質比率	%	48.2	46.2	52.5	50.3	50.2	50.7

第19表 運動習慣の状況（20歳以上：性・年齢階級別）

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	1077	100.0	95	100.0	144	100.0	160	100.0	196	100.0	214	100.0	268	100.0
	習慣無（健康上の理由）	91	8.4	1	1.1	2	1.4	7	4.4	5	2.6	11	5.1	65	24.3
	習慣無（その他）	574	53.3	61	64.2	89	61.8	98	61.3	126	64.3	105	49.1	95	35.4
	運動習慣有	270	25.1	16	16.8	24	16.7	30	18.8	43	21.9	73	34.1	84	31.3
	無回答	142	13.2	17	17.9	29	20.1	25	15.6	22	11.2	25	11.7	24	9.0
男性	総数	516	100.0	52	100.0	68	100.0	66	100.0	107	100.0	105	100.0	118	100.0
	習慣無（健康上の理由）	27	5.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.9	4	3.8	21	17.8
	習慣無（その他）	289	56.0	33	63.5	37	54.4	42	63.6	74	69.2	53	50.5	50	42.4
	運動習慣有	141	27.3	12	23.1	15	22.1	14	21.2	23	21.5	36	34.3	41	34.7
	無回答	59	11.4	7	13.5	16	23.5	10	15.2	8	7.5	12	11.4	6	5.1
女性	総数	561	100.0	43	100.0	76	100.0	94	100.0	89	100.0	109	100.0	150	100.0
	習慣無（健康上の理由）	64	11.4	1	2.3	2	2.6	7	7.4	3	3.4	7	6.4	44	29.3
	習慣無（その他）	285	50.8	28	65.1	52	68.4	56	59.6	52	58.4	52	47.7	45	30.0
	運動習慣有	129	23.0	4	9.3	9	11.8	16	17.0	20	22.5	37	33.9	43	28.7
	無回答	83	14.8	10	23.3	13	17.1	15	16.0	14	15.7	13	11.9	18	12.0

第20表 1週間の運動日数（20歳以上：性・年齢階級別）

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	935	100.0	78	100.0	115	100.0	135	100.0	174	100.0	189	100.0	244	100.0
	運動習慣無	665	71.1	62	79.5	91	79.1	105	77.8	131	75.3	116	61.4	160	65.6
	2日/週	59	6.3	5	6.4	9	7.8	8	5.9	13	7.5	11	5.8	13	5.3
	3日/週	50	5.3	5	6.4	6	5.2	5	3.7	6	3.4	15	7.9	13	5.3
	4日/週	37	4.0	1	1.3	4	3.5	2	1.5	6	3.4	10	5.3	14	5.7
	5日/週	50	5.3	3	3.8	3	2.6	5	3.7	10	5.7	11	5.8	18	7.4
	6日/週	22	2.4	0	0.0	2	1.7	2	1.5	3	1.7	9	4.8	6	2.5
	7日/週	52	5.6	2	2.6	0	0.0	8	5.9	5	2.9	17	9.0	20	8.2
	運動習慣有・頻度不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
男性	総数	457	100.0	45	100.0	52	100.0	56	100.0	99	100.0	93	100.0	112	100.0
	運動習慣無	316	69.1	33	73.3	37	71.2	42	75.0	76	76.8	57	61.3	71	63.4
	2日/週	30	6.6	5	11.1	5	9.6	5	8.9	8	8.1	4	4.3	3	2.7
	3日/週	28	6.1	3	6.7	3	5.8	2	3.6	5	5.1	9	9.7	6	5.4
	4日/週	21	4.6	1	2.2	4	7.7	1	1.8	4	4.0	5	5.4	6	5.4
	5日/週	23	5.0	2	4.4	2	3.8	2	3.6	3	3.0	5	5.4	9	8.0
	6日/週	10	2.2	0	0.0	1	1.9	0	0.0	1	1.0	4	4.3	4	3.6
	7日/週	29	6.3	1	2.2	0	0.0	4	7.1	2	2.0	9	9.7	13	11.6
	運動習慣有・頻度不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
女性	総数	478	100.0	33	100.0	63	100.0	79	100.0	75	100.0	96	100.0	132	100.0
	運動習慣無	349	73.0	29	87.9	54	85.7	63	79.7	55	73.3	59	61.5	89	67.4
	2日/週	29	6.1	0	0.0	4	6.3	3	3.8	5	6.7	7	7.3	10	7.6
	3日/週	22	4.6	2	6.1	3	4.8	3	3.8	1	1.3	6	6.3	7	5.3
	4日/週	16	3.3	0	0.0	0	0.0	1	1.3	2	2.7	5	5.2	8	6.1
	5日/週	27	5.6	1	3.0	1	1.6	3	3.8	7	9.3	6	6.3	9	6.8
	6日/週	12	2.5	0	0.0	1	1.6	2	2.5	2	2.7	5	5.2	2	1.5
	7日/週	23	4.8	1	3.0	0	0.0	4	5.1	3	4.0	8	8.3	7	5.3
	運動習慣有・頻度不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

第21表 運動を行う日の平均運動時間（20歳以上：性・年齢階級別）

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	935	100.0	78	100.0	115	100.0	135	100.0	174	100.0	189	100.0	244	100.0
	運動習慣無	665	71.1	62	79.5	91	79.1	105	77.8	131	75.3	116	61.4	160	65.6
	30分以上60分未満/日	125	13.4	5	6.4	10	8.7	11	8.1	20	11.5	37	19.6	42	17.2
	60分以上120分未満/日	97	10.4	3	3.8	11	9.6	11	8.1	16	9.2	26	13.8	30	12.3
	120分以上180分未満/日	26	2.8	5	6.4	2	1.7	4	3.0	4	2.3	6	3.2	5	2.0
	180分以上/日	22	2.4	3	3.8	1	0.9	4	3.0	3	1.7	4	2.1	7	2.9
	運動習慣有・時間不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
男性	総数	457	100.0	45	100.0	52	100.0	56	100.0	99	100.0	93	100.0	112	100.0
	運動習慣無	316	69.1	33	73.3	37	71.2	42	75.0	76	76.8	57	61.3	71	63.4
	30分以上60分未満/日	58	12.7	4	8.9	6	11.5	4	7.1	9	9.1	17	18.3	18	16.1
	60分以上120分未満/日	53	11.6	1	2.2	8	15.4	6	10.7	10	10.1	14	15.1	14	12.5
	120分以上180分未満/日	16	3.5	4	8.9	0	0.0	3	5.4	2	2.0	3	3.2	4	3.6
	180分以上/日	14	3.1	3	6.7	1	1.9	1	1.8	2	2.0	2	2.2	5	4.5
	運動習慣有・時間不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
女性	総数	478	100.0	33	100.0	63	100.0	79	100.0	75	100.0	96	100.0	132	100.0
	運動習慣無	349	73.0	29	87.9	54	85.7	63	79.7	55	73.3	59	61.5	89	67.4
	30分以上60分未満/日	67	14.0	1	3.0	4	6.3	7	8.9	11	14.7	20	20.8	24	18.2
	60分以上120分未満/日	44	9.2	2	6.1	3	4.8	5	6.3	6	8.0	12	12.5	16	12.1
	120分以上180分未満/日	10	2.1	1	3.0	2	3.2	1	1.3	2	2.7	3	3.1	1	0.8
	180分以上/日	8	1.7	0	0.0	0	0.0	3	3.8	1	1.3	2	2.1	2	1.5
	運動習慣有・時間不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

第22表 運動強度の状況（20歳以上：性・年齢階級別）

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	935	100.0	78	100.0	115	100.0	135	100.0	174	100.0	189	100.0	244	100.0
	運動習慣無	665	71.1	62	79.5	91	79.1	105	77.8	131	75.3	116	61.4	160	65.6
	高強度	28	3.0	8	10.3	6	5.2	3	2.2	8	4.6	3	1.6	0	0.0
	中強度	86	9.2	3	3.8	12	10.4	15	11.1	15	8.6	25	13.2	16	6.6
	低強度	156	16.7	5	6.4	6	5.2	12	8.9	20	11.5	45	23.8	68	27.9
	運動習慣有・強度不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
男性	総数	457	100.0	45	100.0	52	100.0	56	100.0	99	100.0	93	100.0	112	100.0
	運動習慣無	316	69.1	33	73.3	37	71.2	42	75.0	76	76.8	57	61.3	71	63.4
	高強度	22	4.8	7	15.6	5	9.6	2	3.6	6	6.1	2	2.2	0	0.0
	中強度	45	9.8	1	2.2	5	9.6	8	14.3	5	5.1	15	16.1	11	9.8
	低強度	74	16.2	4	8.9	5	9.6	4	7.1	12	12.1	19	20.4	30	26.8
	運動習慣有・強度不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
女性	総数	478	100.0	33	100.0	63	100.0	79	100.0	75	100.0	96	100.0	132	100.0
	運動習慣無	349	73.0	29	87.9	54	85.7	63	79.7	55	73.3	59	61.5	89	67.4
	高強度	6	1.3	1	3.0	1	1.6	1	1.3	2	2.7	1	1.0	0	0.0
	中強度	41	8.6	2	6.1	7	11.1	7	8.9	10	13.3	10	10.4	5	3.8
	低強度	82	17.2	1	3.0	1	1.6	8	10.1	8	10.7	26	27.1	38	28.8
	運動習慣有・強度不明	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

第23表 運動習慣別栄養素等摂取量（20歳以上、妊婦・「健康上の理由」により運動習慣の無い者除外：性・年齢階級別）

	単位	男 性			女 性		
		習慣無 (その他)	運動習慣有	無回答	習慣無 (その他)	運動習慣有	無回答
対象者数	人	258	129	47	262	118	62
エネルギー	kcal	2072	1982	1954	1663	1697	1609
たんぱく質	g	74.9	74.8	73.2	63.1	65.9	60.2
うち動物性	g	40.5	40.4	38.2	32.8	35.3	30.7
脂質	g	56.8	53.5	55.7	48.0	50.0	48.0
うち動物性	g	29.4	26.8	28.9	23.9	25.6	22.4
炭水化物	g	288.2	276.4	268.1	236.9	240.3	225.8
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.9	12.1	11.2	10.5	10.5	9.8
カリウム	mg	2325	2424	2195	2237	2353	2164
カルシウム	mg	467	512	483	486	518	531
マグネシウム	mg	258	269	251	235	245	232
リン	mg	1039	1056	1004	907	940	868
鉄	mg	8.2	8.3	9.1	7.7	8.0	7.3
亜鉛	mg	8.6	8.4	9.0	7.2	7.5	6.9
銅	mg	1.26	1.27	1.21	1.08	1.14	1.04
ビタミンA	μgRE	758	590	656	679	645	427
ビタミンD	μg	8.9	8.9	8.3	7.0	8.3	8.1
ビタミンE	mg	7.4	8.4	8.5	6.8	10.1	9.7
ビタミンK	μg	226	282	292	239	252	253
ビタミンB1	mg	1.53	1.95	1.11	1.71	2.05	1.48
ビタミンB2	mg	1.37	1.51	1.35	1.57	1.89	1.52
ナイアシン	mgNE	17.5	16.3	17.6	13.6	14.2	12.7
ビタミンB6	mg	2.06	1.79	1.40	2.05	2.36	1.61
ビタミンB12	μg	8.2	7.6	8.5	6.3	7.1	5.8
葉酸	μg	328	314	318	312	323	277
パントテン酸	mg	5.71	5.54	5.68	5.10	5.33	4.73
ビタミンC	mg	119	129	127	116	162	128
コレステロール	mg	336	331	310	273	297	268
食物繊維総量	g	14.6	15.1	13.6	14.5	15.6	13.5
うち水溶性	g	3.2	3.2	2.9	3.3	3.5	3.0
うち不溶性	g	10.6	10.7	10.2	10.6	11.3	9.3
脂肪エネルギー-比率	%	24.2	24.1	25.2	25.7	26.1	26.4
炭水化物エネルギー-比率	%	61.3	60.6	59.9	59.1	58.3	58.5
動物性たんぱく質比率	%	51.4	52.0	50.7	49.4	52.0	49.9