

2. 欠食・外食等の食事状況調査の結果

第4表 朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比（性・年齢階級別）

<朝>

		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	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1182	100.0	44	100.0	92	100.0	57	100.0	95	100.0	128	100.0	152	100.0	184	100.0	191	100.0	239	100.0	989	100.0
	外食・給食	17	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	4.7	5	3.3	4	2.2	1	0.5	1	0.4	17	1.7
	調理済み食	55	4.7	3	6.8	3	3.3	5	8.8	8	8.4	14	10.9	3	2.0	7	3.8	8	4.2	4	1.7	44	4.4
	家庭食	958	81.0	41	93.2	81	88.0	41	71.9	59	62.1	78	60.9	113	74.3	150	81.5	168	88.0	227	95.0	795	80.4
	菓子・果物などのみ	82	6.9	0	0.0	7	7.6	3	5.3	8	8.4	14	10.9	15	9.9	17	9.2	11	5.8	7	2.9	72	7.3
	錠剤などのみ	2	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0	1	0.5	0	0.0	0	0.0	2	0.2
	何も食べない	68	5.8	0	0.0	1	1.1	8	14.0	20	21.1	15	11.7	16	10.5	5	2.7	3	1.6	0	0.0	59	6.0
男性	総数	576	100.0	26	100.0	44	100.0	28	100.0	55	100.0	58	100.0	66	100.0	99	100.0	93	100.0	107	100.0	478	100.0
	外食・給食	16	2.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	10.3	5	7.6	3	3.0	1	1.1	1	0.9	16	3.3
	調理済み食	31	5.4	2	7.7	1	2.3	3	10.7	4	7.3	8	13.8	2	3.0	5	5.1	5	5.4	1	0.9	25	5.2
	家庭食	452	78.5	24	92.3	39	88.6	20	71.4	32	58.2	32	55.2	43	65.2	77	77.8	82	88.2	103	96.3	369	77.2
	菓子・果物などのみ	35	6.1	0	0.0	4	9.1	2	7.1	5	9.1	4	6.9	6	9.1	8	8.1	4	4.3	2	1.9	29	6.1
	錠剤などのみ	2	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.7	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0	2	0.4
	何も食べない	40	6.9	0	0.0	0	0.0	3	10.7	14	25.5	7	12.1	10	15.2	5	5.1	1	1.1	0	0.0	37	7.7
女性	総数	606	100.0	18	100.0	48	100.0	29	100.0	40	100.0	70	100.0	86	100.0	85	100.0	98	100.0	132	100.0	511	100.0
	外食・給食	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.2	0	0.0	0	0.0	1	0.2
	調理済み食	24	4.0	1	5.6	2	4.2	2	6.9	4	10.0	6	8.6	1	1.2	2	2.4	3	3.1	3	2.3	19	3.7
	家庭食	506	83.5	17	94.4	42	87.5	21	72.4	27	67.5	46	65.7	70	81.4	73	85.9	86	87.8	124	93.9	426	83.4
	菓子・果物などのみ	47	7.8	0	0.0	3	6.3	1	3.4	3	7.5	10	14.3	9	10.5	9	10.6	7	7.1	5	3.8	43	8.4
	錠剤などのみ	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
	何も食べない	28	4.6	0	0.0	1	2.1	5	17.2	6	15.0	8	11.4	6	7.0	0	0.0	2	2.0	0	0.0	22	4.3

第4表 朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比（性・年齢階級別）

<昼>

		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	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1182	100.0	44	100.0	92	100.0	57	100.0	95	100.0	128	100.0	152	100.0	184	100.0	191	100.0	239	100.0	989	100.0
	外食・給食	357	30.2	20	45.5	85	92.4	13	22.8	26	27.4	43	33.6	47	30.9	66	35.9	41	21.5	16	6.7	239	24.2
	調理済み食	85	7.2	1	2.3	0	0.0	3	5.3	12	12.6	13	10.2	6	3.9	15	8.2	13	6.8	22	9.2	81	8.2
	家庭食	684	57.9	23	52.3	7	7.6	40	70.2	48	50.5	62	48.4	87	57.2	99	53.8	132	69.1	186	77.8	614	62.1
	菓子・果物などのみ	34	2.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	4.2	3	2.3	8	5.3	2	1.1	4	2.1	13	5.4	34	3.4
	錠剤などのみ	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
	何も食べない	22	1.9	0	0.0	0	0.0	1	1.8	5	5.3	7	5.5	4	2.6	2	1.1	1	0.5	2	0.8	21	2.1
男性	総数	576	100.0	26	100.0	44	100.0	28	100.0	55	100.0	58	100.0	66	100.0	99	100.0	93	100.0	107	100.0	478	100.0
	外食・給食	216	37.5	10	38.5	42	95.5	8	28.6	20	36.4	30	51.7	31	47.0	43	43.4	24	25.8	8	7.5	156	32.6
	調理済み食	40	6.9	0	0.0	0	0.0	1	3.6	8	14.5	5	8.6	2	3.0	6	6.1	9	9.7	9	8.4	39	8.2
	家庭食	296	51.4	16	61.5	2	4.5	18	64.3	23	41.8	19	32.8	29	43.9	47	47.5	58	62.4	84	78.5	260	54.4
	菓子・果物などのみ	10	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	4.5	1	1.0	1	1.1	5	4.7	10	2.1
	錠剤などのみ	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
	何も食べない	14	2.4	0	0.0	0	0.0	1	3.6	4	7.3	4	6.9	1	1.5	2	2.0	1	1.1	1	0.9	13	2.7
女性	総数	606	100.0	18	100.0	48	100.0	29	100.0	40	100.0	70	100.0	86	100.0	85	100.0	98	100.0	132	100.0	511	100.0
	外食・給食	141	23.3	10	55.6	43	89.6	5	17.2	6	15.0	13	18.6	16	18.6	23	27.1	17	17.3	8	6.1	83	16.2
	調理済み食	45	7.4	1	5.6	0	0.0	2	6.9	4	10.0	8	11.4	4	4.7	9	10.6	4	4.1	13	9.8	42	8.2
	家庭食	388	64.0	7	38.9	5	10.4	22	75.9	25	62.5	43	61.4	58	67.4	52	61.2	74	75.5	102	77.3	354	69.3
	菓子・果物などのみ	24	4.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	10.0	3	4.3	5	5.8	1	1.2	3	3.1	8	6.1	24	4.7
	錠剤などのみ	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
	何も食べない	8	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.5	3	4.3	3	3.5	0	0.0	0	0.0	1	0.8	8	1.6

第4表 朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比（性・年齢階級別）

<タ>

		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	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1182	100.0	44	100.0	92	100.0	57	100.0	95	100.0	128	100.0	152	100.0	184	100.0	191	100.0	239	100.0	989	100.0
	外食・給食	84	7.1	6	13.6	3	3.3	4	7.0	10	10.5	12	9.4	9	5.9	16	8.7	15	7.9	9	3.8	71	7.2
	調理済み食	56	4.7	1	2.3	4	4.3	6	10.5	9	9.5	7	5.5	9	5.9	5	2.7	7	3.7	8	3.3	45	4.6
	家庭食	1037	87.7	37	84.1	85	92.4	47	82.5	76	80.0	109	85.2	134	88.2	162	88.0	168	88.0	219	91.6	868	87.8
	菓子・果物などのみ	4	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.5	2	0.8	4	0.4
	錠剤などのみ	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
	何も食べない	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	1	0.1
男性	総数	576	100.0	26	100.0	44	100.0	28	100.0	55	100.0	58	100.0	66	100.0	99	100.0	93	100.0	107	100.0	478	100.0
	外食・給食	54	9.4	3	11.5	2	4.5	2	7.1	6	10.9	9	15.5	6	9.1	14	14.1	8	8.6	4	3.7	47	9.8
	調理済み食	33	5.7	1	3.8	3	6.8	4	14.3	5	9.1	4	6.9	5	7.6	3	3.0	6	6.5	2	1.9	25	5.2
	家庭食	486	84.4	22	84.6	39	88.6	22	78.6	44	80.0	45	77.6	55	83.3	81	81.8	78	83.9	100	93.5	403	84.3
	菓子・果物などのみ	3	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0	1	1.1	1	0.9	3	0.6
	錠剤などのみ	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
	何も食べない	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
女性	総数	606	100.0	18	100.0	48	100.0	29	100.0	40	100.0	70	100.0	86	100.0	85	100.0	98	100.0	132	100.0	511	100.0
	外食・給食	30	5.0	3	16.7	1	2.1	2	6.9	4	10.0	3	4.3	3	3.5	2	2.4	7	7.1	5	3.8	24	4.7
	調理済み食	23	3.8	0	0.0	1	2.1	2	6.9	4	10.0	3	4.3	4	4.7	2	2.4	1	1.0	6	4.5	20	3.9
	家庭食	551	90.9	15	83.3	46	95.8	25	86.2	32	80.0	64	91.4	79	91.9	81	95.3	90	91.8	119	90.2	465	91.0
	菓子・果物などのみ	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.2
	錠剤などのみ	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
	何も食べない	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.2

第5-1表 欠食状況別栄養素等摂取量（全体、20歳以上）

	単位	朝食		昼食		夕食	
		欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
対象者数	人	133	856	55	934	5	984
エネルギー	kcal	1593	1852	1460	1838	1393	1820
たんぱく質	g	55.6	69.8	51.3	68.8	57.6	67.9
うち動物性	g	29.5	36.8	26.8	36.4	35.8	35.8
脂質	g	47.0	51.5	44.3	51.3	43.0	50.9
うち動物性	g	21.8	26.3	19.9	26.1	24.0	25.7
炭水化物	g	218.8	262.4	206.0	259.5	183.2	256.9
食塩(ナリウム*2.54/1,000)	g	8.6	11.4	6.9	11.2	7.8	11.0
カリウム	mg	1737	2352	1834	2295	1692	2272
カルシウム	mg	367	506	433	491	406	488
カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	364	495	433	480	406	478
カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	5	0	5	0	5
カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	6	0	5	0	5
マグネシウム	mg	191	253	181	249	181	245
リン	mg	780	989	779	971	836	961
鉄	mg	5.8	8.3	5.6	8.1	6.1	7.9
鉄(通常の食品：再掲)	mg	5.8	8.1	5.6	7.9	6.1	7.8
鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	6.6	8.0	6.2	7.9	6.2	7.8
銅	mg	0.92	1.20	0.88	1.18	0.80	1.16
ビタミンA	μgRE	486	695	439	680	669	667
ビタミンD	μg	5.4	8.4	4.8	8.2	8.2	8.0
ビタミンE	mg	6.8	7.9	6.2	7.8	5.0	7.7
ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	5.8	6.5	5.3	6.5	5.0	6.4
ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.9	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2
ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.1	1.2	1.0	1.1	0.0	1.1
ビタミンK	μg	153	258	171	248	195	244
ビタミンB1	mg	1.34	1.64	2.97	1.52	0.62	1.60
ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.86	0.62	0.87	0.62	0.85
ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.30	0.13	0.00	0.16	0.00	0.16
ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.27	0.64	2.35	0.49	0.00	0.59
ビタミンB2	mg	1.11	1.55	1.50	1.49	0.90	1.49
ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	0.90	1.21	0.98	1.18	0.90	1.17
ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.04	0.07	0.00	0.07	0.00	0.07
ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.18	0.27	0.52	0.24	0.00	0.26
ナイアシン	mgNE	13.7	15.2	11.6	15.2	10.1	15.1
ビタミンB6	mg	1.61	1.94	3.54	1.80	0.96	1.90
ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	0.90	1.18	0.89	1.15	0.96	1.14
ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.29	0.07	0.00	0.10	0.00	0.10
ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.43	0.70	2.65	0.54	0.00	0.66
ビタミンB12	μg	5.6	7.3	4.0	7.3	9.0	7.1
葉酸	μg	217	330	232	320	194	316
パントテン酸	mg	4.22	5.48	4.50	5.36	4.26	5.32
ビタミンC	mg	81	134	113	128	68	127
ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	67	115	98	109	68	109
ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	11	7	0	8	0	7
ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	3	12	15	11	0	11
コレステロール	mg	249	308	271	302	319	300
食物繊維総量	g	10.8	15.0	10.9	14.6	10.3	14.5
うち水溶性	g	2.6	3.3	2.7	3.2	3.4	3.2
うち不溶性	g	7.8	10.9	7.9	10.7	6.5	10.5
脂肪エネルギー比率	%	25.9	24.7	26.2	24.8	28.0	24.8
炭水化物エネルギー比率	%	60.0	60.1	59.3	60.2	55.4	60.1
動物性たんぱく質比率	%	49.2	50.6	50.6	50.4	58.6	50.4

第5-2表 欠食状況別栄養素等摂取量（男、20歳以上）

	単位	朝食		昼食		夕食	
		欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
対象者数	人	68	410	23	455	3	475
エネルギー	kcal	1815	2036	1538	2028	1515	2007
たんぱく質	g	63.0	75.2	58.3	74.2	67.4	73.5
うち動物性	g	35.2	39.9	33.5	39.6	43.9	39.2
脂質	g	54.0	54.5	47.6	54.8	54.1	54.4
うち動物性	g	25.9	28.2	22.4	28.2	30.9	27.9
炭水化物	g	242.3	286.9	206.5	284.3	174.6	281.2
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	9.8	12.1	8.0	12.0	9.4	11.8
カリウム	mg	1764	2411	1775	2347	1897	2322
カルシウム	mg	352	503	459	483	529	481
カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	352	496	459	476	529	475
カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	4	0	4	0	4
カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	3	0	3	0	2
マグネシウム	mg	201	267	189	261	200	258
リン	mg	871	1051	868	1033	1012	1025
鉄	mg	6.0	8.6	5.9	8.4	7.6	8.2
鉄(通常の食品：再掲)	mg	6.0	8.4	5.9	8.2	7.6	8.1
鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	7.6	8.6	6.9	8.5	6.8	8.5
銅	mg	1.02	1.28	0.93	1.26	0.82	1.25
ビタミンA	μgRE	378	752	363	715	1031	696
ビタミンD	μg	5.8	9.1	5.3	8.8	10.4	8.6
ビタミンE	mg	6.1	8.0	6.5	7.8	6.1	7.7
ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.1	6.7	5.3	6.7	6.1	6.7
ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.1	1.2	0.9	0.0	0.9
ビタミンK	μg	147	263	176	250	235	246
ビタミンB1	mg	1.10	1.63	2.08	1.53	0.80	1.56
ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.88	0.91	0.63	0.92	0.80	0.91
ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.15	0.16	0.00	0.17	0.00	0.16
ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.08	0.56	1.46	0.44	0.00	0.49
ビタミンB2	mg	1.06	1.46	1.23	1.41	1.11	1.40
ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	0.92	1.26	0.96	1.22	1.11	1.21
ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.06	0.04	0.00	0.05	0.00	0.04
ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.09	0.16	0.27	0.14	0.00	0.15
ナイアシン	mgNE	15.9	17.0	13.3	17.0	11.7	16.9
ビタミンB6	mg	1.20	1.97	2.59	1.83	1.07	1.87
ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	0.93	1.27	0.96	1.24	1.07	1.22
ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.12	0.06	0.00	0.07	0.00	0.07
ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.15	0.64	1.63	0.52	0.00	0.58
ビタミンB12	μg	5.6	8.2	4.8	8.0	13.6	7.8
葉酸	μg	207	340	221	326	219	322
パントテン酸	mg	4.49	5.79	4.51	5.66	5.08	5.61
ビタミンC	mg	66	133	105	125	70	124
ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	63	113	96	106	70	106
ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	9	0	8	0	8
ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	3	12	10	11	0	11
コレステロール	mg	279	332	306	325	405	324
食物繊維総量	g	10.3	15.2	10.2	14.7	10.8	14.5
うち水溶性	g	2.3	3.3	2.5	3.2	4.4	3.1
うち不溶性	g	7.5	11.1	7.4	10.7	6.2	10.6
脂肪エネルギー比率	%	26.0	23.7	26.9	23.9	33.6	24.0
炭水化物エネルギー比率	%	60.1	61.4	57.6	61.4	48.3	61.3
動物性たんぱく質比率	%	52.2	51.0	55.8	50.9	60.6	51.1

第5-3表 欠食状況別栄養素等摂取量（女、20歳以上）

	単位	朝食		昼食		夕食	
		欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
対象者数	人	65	446	32	479	2	509
エネルギー	kcal	1361	1684	1404	1659	1210	1644
たんぱく質	g	47.8	64.8	46.3	63.8	43.0	62.7
うち動物性	g	23.6	34.0	22.0	33.4	23.8	32.7
脂質	g	39.6	48.7	41.9	47.9	26.5	47.6
うち動物性	g	17.4	24.6	18.1	24.0	13.6	23.7
炭水化物	g	194.2	239.9	205.7	236.0	196.1	234.2
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	7.5	10.7	6.1	10.6	5.3	10.3
カリウム	mg	1709	2297	1876	2245	1383	2226
カルシウム	mg	383	509	414	498	222	494
カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	377	495	414	484	222	481
カルシウム(強化食品：再掲)	mg	6	6	0	7	0	6
カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	8	0	7	0	7
マグネシウム	mg	182	241	175	237	153	234
リン	mg	684	932	716	913	571	902
鉄	mg	5.7	7.9	5.5	7.8	4.0	7.7
鉄(通常の食品：再掲)	mg	5.6	7.8	5.5	7.7	4.0	7.5
鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
亜鉛	mg	5.6	7.4	5.7	7.2	5.4	7.2
銅	mg	0.82	1.12	0.84	1.1	0.78	1.08
ビタミンA	μgRE	598	643	494	647	126	639
ビタミンD	μg	5.0	7.7	4.5	7.5	5.0	7.4
ビタミンE	mg	7.5	7.8	6.1	7.9	3.4	7.8
ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	5.4	6.3	5.2	6.2	3.4	6.2
ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	1.9	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4
ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.2	1.4	0.8	1.3	0.0	1.2
ビタミンK	μg	159	253	167	246	134	241
ビタミンB1	mg	1.59	1.64	3.60	1.50	0.34	1.64
ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.66	0.82	0.61	0.81	0.34	0.80
ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.46	0.10	0.00	0.16	0.00	0.15
ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.47	0.72	2.99	0.53	0.00	0.69
ビタミンB2	mg	1.17	1.63	1.69	1.56	0.59	1.58
ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	0.88	1.16	0.99	1.14	0.59	1.13
ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.10	0.00	0.09	0.00	0.09
ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.27	0.37	0.70	0.34	0.00	0.36
ナイアシン	mgNE	11.4	13.7	10.4	13.6	7.7	13.4
ビタミンB6	mg	2.04	1.91	4.23	1.77	0.81	1.93
ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	0.86	1.09	0.84	1.07	0.81	1.06
ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.46	0.07	0.00	0.13	0.00	0.12
ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.72	0.75	3.39	0.57	0.00	0.75
ビタミンB12	μg	5.6	6.5	3.4	6.6	2.0	6.4
葉酸	μg	227	322	240	314	155	310
パントテン酸	mg	3.93	5.20	4.49	5.07	3.02	5.05
ビタミンC	mg	96	135	119	131	66	130
ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	70	118	99	112	66	112
ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	22	5	0	7	0	7
ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	3	13	19	11	0	11
コレステロール	mg	217	286	246	280	189	278
食物繊維総量	g	11.3	14.8	11.4	14.6	9.5	14.4
うち水溶性	g	2.8	3.3	2.9	3.3	1.9	3.2
うち不溶性	g	8.2	10.8	8.3	10.6	7.0	10.5
脂肪エネルギー-比率	%	25.8	25.6	25.8	25.6	19.7	25.6
炭水化物エネルギー-比率	%	60.0	58.9	60.5	59.0	66.1	59.1
動物性たんぱく質比率	%	46.1	50.3	46.9	50.0	55.5	49.7

第6-1表 外食状況別栄養素等摂取量（全体、20歳以上）

	単位	朝食		昼食		夕食	
		外食あり	外食なし	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし
対象者数	人	61	928	320	669	116	873
エネルギー	kcal	2006	1805	1870	1792	1838	1815
たんぱく質	g	72.0	67.6	67.9	67.9	64.8	68.3
うち動物性	g	38.0	35.7	35.8	35.9	34.3	36.0
脂質	g	60.1	50.3	54.0	49.4	51.2	50.8
うち動物性	g	29.1	25.5	26.6	25.3	25.8	25.7
炭水化物	g	280.6	254.9	259.4	255.1	258.2	256.3
食塩(ナリウム*2.54/1,000)	g	11.0	11.0	11.2	10.9	10.5	11.1
カリウム	mg	2271	2269	2056	2371	1888	2320
カルシウム	mg	457	490	443	509	416	497
カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	453	479	434	499	395	489
カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	5	3	6	11	4
カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	5	6	4	10	4
マグネシウム	mg	244	245	232	251	217	249
リン	mg	987	959	945	968	904	968
鉄	mg	7.6	8.0	7.4	8.2	6.9	8.1
鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.5	7.8	7.4	8.0	6.8	7.9
鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.0	7.8	7.9	7.7	7.6	7.8
銅	mg	1.16	1.16	1.14	1.17	1.11	1.17
ビタミンA	μgRE	617	670	722	641	631	672
ビタミンD	μg	8.5	7.9	7.5	8.2	6.1	8.2
ビタミンE	mg	9.2	7.6	6.7	8.2	9.2	7.5
ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	7.1	6.4	6.4	6.4	5.9	6.5
ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.3	1.2	0.1
ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	2.1	1.0	0.3	1.4	2.2	0.9
ビタミンK	μg	212	246	208	261	178	252
ビタミンB1	mg	1.43	1.61	1.66	1.57	1.62	1.59
ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.98	0.84	0.86	0.85	0.73	0.87
ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.08	0.16	0.34	0.06	0.30	0.13
ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.36	0.61	0.45	0.66	0.59	0.59
ビタミンB2	mg	2.06	1.45	1.34	1.56	1.28	1.52
ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.16	1.11	1.19	1.05	1.18
ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.13	0.03	0.01	0.07
ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.82	0.22	0.09	0.33	0.22	0.26
ナイアシン	mgNE	17.8	14.9	15.1	15.0	14.6	15.1
ビタミンB6	mg	1.90	1.90	1.71	1.99	1.72	1.92
ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.13	1.08	1.17	0.99	1.16
ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.10	0.16	0.06	0.28	0.07
ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.65	0.66	0.46	0.76	0.46	0.69
ビタミンB12	μg	6.4	7.1	7.3	7.0	7.0	7.1
葉酸	μg	289	317	286	329	266	322
パントテン酸	mg	5.38	5.31	5.11	5.41	4.93	5.36
ビタミンC	mg	111	128	95	142	149	124
ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	110	87	119	85	112
ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	8	0	11	36	3
ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	15	11	8	12	28	9
コレステロール	mg	325	298	295	303	314	298
食物繊維総量	g	13.7	14.5	12.8	15.2	10.8	14.9
うち水溶性	g	3.1	3.2	2.9	3.3	2.5	3.3
うち不溶性	g	9.9	10.5	9.4	11.1	7.8	10.9
脂肪エネルギー-比率	%	26.7	24.7	25.6	24.5	24.4	24.9
炭水化物エネルギー-比率	%	58.8	60.2	59.8	60.3	61.4	60.0
動物性たんぱく質比率	%	50.9	50.4	50.5	50.4	50.5	50.4

第6-2表 外食状況別栄養素等摂取量（男、20歳以上）

	単位	朝食		昼食		夕食	
		外食あり	外食なし	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし
対象者数	人	41	437	195	283	72	406
エネルギー	kcal	2135	1992	2008	2001	1998	2005
たんぱく質	g	75.6	73.2	71.4	74.8	69.8	74.1
うち動物性	g	39.5	39.2	37.8	40.2	37.5	39.6
脂質	g	63.5	53.6	56.3	53.1	55.6	54.2
うち動物性	g	29.5	27.8	27.6	28.1	28.3	27.8
炭水化物	g	298.6	278.8	277.9	282.3	276.7	281.2
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.7	11.8	11.7	11.8	11.1	11.9
カリウム	mg	2295	2321	2090	2477	1949	2385
カルシウム	mg	441	486	447	506	414	494
カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	440	479	440	500	400	489
カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	4	2	5	11	2
カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	3	5	1	3	2
マグネシウム	mg	251	258	240	269	227	263
リン	mg	1016	1026	993	1047	967	1036
鉄	mg	7.7	8.3	7.6	8.7	7.3	8.4
鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	8.1	7.5	8.4	7.1	8.2
鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0
鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.1
亜鉛	mg	8.2	8.5	8.4	8.5	8.0	8.5
銅	mg	1.20	1.25	1.20	1.27	1.17	1.26
ビタミンA	μgRE	677	700	726	679	744	690
ビタミンD	μg	8.9	8.6	7.7	9.3	6.6	9.0
ビタミンE	mg	7.5	7.7	7.0	8.2	8.9	7.5
ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	7.5	6.6	6.6	6.7	6.2	6.7
ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.0	0.3	1.3	2.5	0.6
ビタミンK	μg	207	250	205	275	174	259
ビタミンB1	mg	1.06	1.60	1.49	1.60	1.66	1.54
ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	1.05	0.90	0.91	0.91	0.78	0.93
ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.00	0.17	0.33	0.04	0.00	0.19
ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.01	0.53	0.25	0.65	0.88	0.42
ビタミンB2	mg	1.30	1.41	1.32	1.45	1.40	1.40
ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.21	1.16	1.25	1.12	1.23
ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.06	0.03	0.00	0.05
ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.06	0.15	0.10	0.18	0.28	0.12
ナイアシン	mgNE	19.0	16.6	16.2	17.2	16.2	16.9
ビタミンB6	mg	1.45	1.90	1.52	2.10	1.76	1.88
ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.30	1.22	1.13	1.29	1.07	1.25
ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.10	0.04	0.02	0.07
ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.15	0.61	0.29	0.76	0.67	0.55
ビタミンB12	μg	6.9	7.9	7.7	7.9	7.6	7.9
葉酸	μg	299	323	286	346	280	328
パントテン酸	mg	5.44	5.62	5.35	5.78	5.25	5.67
ビタミンC	mg	110	125	93	145	145	120
ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	104	106	82	122	90	108
ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	8	0	13	19	6
ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	5	11	11	10	35	6
コレステロール	mg	305	326	309	334	335	322
食物繊維総量	g	13.6	14.6	12.9	15.6	11.2	15.1
うち水溶性	g	3.0	3.2	2.9	3.3	2.6	3.2
うち不溶性	g	9.8	10.6	9.4	11.4	8.0	11.0
脂肪エネルギー比率	%	26.5	23.8	24.7	23.6	24.2	24.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.2	61.4	61.0	61.4	61.7	61.1
動物性たんぱく質比率	%	50.2	51.2	50.6	51.5	51.4	51.1

第6-3表 外食状況別栄養素等摂取量（女、20歳以上）

	単位	朝食		昼食		夕食	
		外食あり	外食なし	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし
対象者数	人	20	491	125	386	44	467
エネルギー	kcal	1741	1639	1655	1639	1576	1649
たんぱく質	g	64.6	62.6	62.3	62.8	56.8	63.2
うち動物性	g	34.9	32.6	32.6	32.7	29.1	33.0
脂質	g	53.1	47.3	50.4	46.6	43.9	47.9
うち動物性	g	28.4	23.5	25.0	23.2	21.7	23.8
炭水化物	g	243.9	233.7	230.6	235.2	228.0	234.6
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	9.5	10.3	10.4	10.2	9.5	10.4
カリウム	mg	2223	2222	2004	2293	1789	2263
カルシウム	mg	490	493	437	511	419	500
カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	480	480	425	498	386	489
カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	7	4	7	11	6
カルシウム(補助食品：再掲)	mg	10	7	8	6	21	6
マグネシウム	mg	228	234	218	239	200	237
リン	mg	926	899	870	910	803	910
鉄	mg	7.3	7.7	7.2	7.8	6.4	7.8
鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.1	7.5	7.1	7.7	6.3	7.6
鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
鉄(補助食品：再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	7.7	7.1	7.2	7.1	6.9	7.2
銅	mg	1.06	1.08	1.04	1.09	1.01	1.09
ビタミンA	μgRE	492	643	714	612	446	655
ビタミンD	μg	7.7	7.3	7.1	7.4	5.2	7.6
ビタミンE	mg	12.7	7.6	6.4	8.2	9.8	7.6
ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.4	6.2	6.1	6.2	5.3	6.3
ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.4	0.0	0.5	2.9	0.1
ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	6.3	1.0	0.3	1.5	1.6	1.2
ビタミンK	μg	222	242	213	250	186	246
ビタミンB1	mg	2.18	1.61	1.93	1.54	1.55	1.64
ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.84	0.80	0.79	0.80	0.64	0.81
ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.26	0.15	0.36	0.08	0.80	0.09
ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	1.09	0.67	0.77	0.66	0.11	0.74
ビタミンB2	mg	3.62	1.49	1.36	1.64	1.08	1.62
ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.23	1.12	1.03	1.16	0.92	1.15
ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.00	0.09	0.24	0.03	0.02	0.09
ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	2.39	0.28	0.08	0.45	0.13	0.38
ナイアシン	mgNE	15.4	13.3	13.4	13.4	12.1	13.5
ビタミンB6	mg	2.83	1.89	1.99	1.91	1.66	1.95
ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.11	1.06	1.01	1.08	0.84	1.08
ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.04	0.13	0.26	0.08	0.70	0.07
ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	1.68	0.71	0.73	0.75	0.11	0.80
ビタミンB12	μg	5.4	6.4	6.8	6.2	6.1	6.4
葉酸	μg	270	311	286	317	242	316
パントテン酸	mg	5.27	5.03	4.74	5.13	4.41	5.10
ビタミンC	mg	114	130	98	140	155	127
ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	79	113	96	117	76	115
ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	7	0	9	63	2
ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	35	10	2	14	16	11
コレステロール	mg	368	274	273	279	279	277
食物繊維総量	g	14.0	14.4	12.8	14.9	10.2	14.8
うち水溶性	g	3.3	3.2	3.0	3.3	2.4	3.3
うち不溶性	g	10.2	10.5	9.4	10.8	7.5	10.8
脂肪エネルギー比率	%	27.1	25.5	27.1	25.1	24.8	25.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.0	59.1	57.8	59.5	60.8	58.9
動物性たんぱく質比率	%	52.3	49.7	50.5	49.5	49.1	49.8

第7-1表 欠食状況別食品群別摂取量（全体、20歳以上）

（単位 g）

	朝食		昼食		夕食	
	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
対象者数（人）	133	856	55	934	5	984
総量	1650.9	2068.7	1706.3	2030.6	1377.9	2015.8
穀類	370.9	448.7	300.9	446.3	273.0	439.0
米・加工品	265.1	337.3	211.9	334.4	217.0	328.1
小麦・加工品	102.3	100.7	86.2	101.8	56.0	101.1
その他穀類	3.4	10.7	2.8	10.1	0.0	9.8
いも類	34.6	48.7	41.6	47.1	18.4	47.0
砂糖・甘味料類	5.3	7.2	4.7	7.1	7.2	6.9
豆類	39.9	56.7	37.9	55.4	19.0	54.6
種実類	1.7	3.1	2.7	2.9	0.0	2.9
野菜類	200.7	288.1	191.2	281.3	214.5	276.6
緑黄色野菜	60.9	94.2	53.9	91.8	28.1	90.0
その他野菜	121.3	162.9	101.5	160.6	111.4	157.6
野菜ジュース	8.8	11.5	25.4	10.3	73.0	10.8
漬物	9.7	19.4	10.5	18.6	2.0	18.2
果実類	81.8	123.8	126.0	117.7	111.7	118.2
きのこ類	12.7	13.3	20.0	12.8	9.0	13.3
藻類	5.8	14.6	7.1	13.8	18.2	13.4
魚介類	61.5	82.9	46.9	82.0	77.9	80.1
肉類	76.4	80.2	54.4	81.2	53.8	79.8
卵類	22.6	33.3	29.3	32.0	27.5	31.9
乳類	59.5	92.7	120.6	86.3	70.2	88.3
油脂類	9.9	9.3	9.4	9.4	2.4	9.4
菓子類	30.7	22.4	44.3	22.3	28.0	23.5
嗜好飲料類	551.4	642.2	610.9	631.1	374.4	631.3
調味料・香辛料類	75.3	90.5	46.3	91.0	55.4	88.6
補助栄養素・特定保健用食品	10.4	11.0	12.1	10.8	17.2	10.9

第7-2表 欠食状況別食品群別摂取量（男、20歳以上）

（単位 g）

	朝食		昼食		夕食	
	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
対象者数（人）	68	410	23	455	3	475
総量	1755.8	2203.2	1629.0	2165.4	1490.5	2143.7
穀類	461.7	515.7	325.6	517.3	282.7	509.5
米・加工品	357.9	400.9	256.8	401.7	189.3	396.1
小麦・加工品	98.2	100.6	68.5	101.9	93.3	100.3
その他穀類	5.6	14.2	0.2	13.6	0.0	13.1
いも類	30.2	50.1	44.2	47.4	30.7	47.3
砂糖・甘味料類	5.7	7.4	4.1	7.3	5.7	7.2
豆類	42.0	58.3	49.6	56.3	16.7	56.3
種実類	2.3	3.2	0.8	3.2	0.0	3.1
野菜類	205.2	290.1	179.5	283.0	255.4	278.2
緑黄色野菜	54.8	94.4	53.1	90.6	36.8	89.1
その他野菜	134.6	162.2	107.7	160.9	96.9	158.7
野菜ジュース	2.9	13.8	7.8	12.5	121.7	11.6
漬物	12.9	19.6	10.8	19.1	0.0	18.8
果実類	49.5	111.3	102.3	102.5	97.7	102.5
きのこ類	13.2	13.0	18.7	12.8	0.0	13.1
藻類	5.7	16.0	11.1	14.7	6.1	14.6
魚介類	75.5	91.7	64.6	90.6	83.7	89.4
肉類	97.7	89.0	68.1	91.4	63.1	90.4
卵類	22.1	35.4	27.2	33.8	31.7	33.5
乳類	50.6	83.5	134.4	76.0	93.7	78.7
油脂類	12.9	10.2	11.2	10.6	4.0	10.6
菓子類	20.6	19.2	42.2	18.3	0.0	19.5
嗜好飲料類	558.0	695.9	483.2	686.0	457.4	677.6
調味料・香辛料類	92.3	102.4	48.3	103.6	62.2	101.2
補助栄養素・特定保健用食品	10.6	10.9	14.0	10.7	0.0	11.0

第7-3表 欠食状況別食品群別摂取量（女、20歳以上）

（単位 g）

	朝食		昼食		夕食	
	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
対象者数（人）	65	446	32	479	2	509
総量	1541.2	1945.0	1761.8	1902.5	1208.9	1896.4
穀類	275.9	387.0	283.1	378.8	258.5	373.3
米・加工品	168.1	278.8	179.6	270.4	258.5	264.7
小麦・加工品	106.6	100.7	98.9	101.7	0.0	101.9
その他穀類	1.2	7.4	4.6	6.8	0.0	6.7
いも類	39.2	47.5	39.8	46.9	0.0	46.6
砂糖・甘味料類	4.8	7.0	5.2	6.9	9.4	6.8
豆類	37.8	55.2	29.5	54.5	22.5	53.1
種実類	1.1	2.9	4.2	2.6	0.0	2.7
野菜類	195.9	286.2	199.7	279.8	153.0	275.2
緑黄色野菜	67.2	94.0	54.4	93.0	15.0	90.9
その他野菜	107.5	163.5	97.1	160.4	133.0	156.5
野菜ジュース	15.0	9.4	38.0	8.3	0.0	10.2
漬物	6.3	19.3	10.2	18.1	5.0	17.7
果実類	115.6	135.4	143.1	132.2	132.8	132.9
きのこ類	12.1	13.6	20.9	12.9	22.5	13.4
藻類	5.9	13.2	4.1	12.8	36.5	12.2
魚介類	46.9	74.9	34.1	73.8	69.2	71.3
肉類	54.1	72.1	44.6	71.5	40.0	69.9
卵類	23.0	31.5	30.8	30.4	21.3	30.4
乳類	68.9	101.2	110.6	96.2	35.0	97.3
油脂類	6.7	8.4	8.1	8.2	0.0	8.2
菓子類	41.2	25.4	45.8	26.2	70.0	27.2
嗜好飲料類	544.5	592.8	702.7	578.9	250.0	588.0
調味料・香辛料類	57.6	79.6	44.9	78.9	45.3	76.9
補助栄養素・特定保健用食品	10.2	11.0	10.8	10.9	43.0	10.8

第8-1表 外食状況別食品群別摂取量（全体、20歳以上）

（単位 g）

	朝食		昼食		夕食	
	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし
対象者数（人）	61	928	320	669	116	873
総量	2159.4	2002.9	1956.3	2039.4	1913.3	2025.7
穀類	463.7	436.5	477.7	419.3	483.4	432.2
米・加工品	325.7	327.7	347.0	318.3	344.4	325.3
小麦・加工品	119.6	99.7	114.9	94.2	119.7	98.4
その他穀類	18.4	9.1	15.8	6.8	19.4	8.4
いも類	43.4	47.1	38.6	50.8	31.2	48.9
砂糖・甘味料類	7.1	6.9	6.5	7.2	7.1	6.9
豆類	47.3	54.9	48.9	57.1	31.7	57.5
種実類	2.0	2.9	1.7	3.4	1.6	3.0
野菜類	231.9	279.2	248.9	289.5	183.3	288.7
緑黄色野菜	76.2	90.6	77.1	95.7	52.8	94.6
その他野菜	124.3	159.5	142.0	164.6	91.7	166.0
野菜ジュース	20.0	10.6	14.0	9.8	24.1	9.4
漬物	11.5	18.6	15.7	19.3	14.6	18.6
果実類	127.9	117.6	88.8	132.2	100.8	120.5
きのこ類	11.6	13.4	11.6	14.0	6.8	14.1
藻類	12.7	13.4	10.7	14.7	7.6	14.2
魚介類	76.6	80.3	75.8	82.1	73.6	80.9
肉類	89.2	79.1	88.6	75.4	79.2	79.7
卵類	35.2	31.7	28.4	33.5	32.6	31.8
乳類	98.0	87.6	81.9	91.3	72.4	90.4
油脂類	10.9	9.3	11.5	8.4	11.6	9.1
菓子類	44.8	22.1	20.5	25.0	18.6	24.2
嗜好飲料類	730.9	623.3	596.0	646.2	647.6	627.6
調味料・香辛料類	117.0	86.6	110.6	77.9	111.6	85.4
補助栄養素・特定保健用食品	9.3	11.0	9.7	11.5	12.6	10.7

第8-2表 外食状況別食品群別摂取量（男、20歳以上）

（単位 g）

	朝食		昼食		夕食	
	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし
対象者数（人）	41	437	195	283	72	406
総量	2267.3	2127.6	2053.4	2199.0	2049.5	2155.6
穀類	522.0	506.7	527.6	494.6	536.9	502.9
米・加工品	381.4	396.0	392.7	396.2	379.7	397.4
小麦・加工品	120.6	98.4	113.1	91.5	128.0	95.4
その他穀類	20.0	12.3	21.8	6.9	29.2	10.1
いも類	41.4	47.8	40.2	52.1	29.6	50.4
砂糖・甘味料類	5.1	7.3	7.0	7.2	7.4	7.1
豆類	49.1	56.7	50.3	60.0	28.0	61.0
種実類	1.7	3.2	2.3	3.6	2.0	3.3
野菜類	228.4	282.7	248.2	298.5	187.6	294.0
緑黄色野菜	74.8	90.1	73.5	99.3	52.1	95.3
その他野菜	121.3	161.8	141.0	170.2	91.7	170.1
野菜ジュース	22.4	11.3	17.6	8.6	29.4	9.2
漬物	9.8	19.5	16.2	20.4	14.4	19.4
果実類	128.4	100.0	75.6	121.0	91.5	104.4
きのこ類	10.9	13.2	11.8	13.9	7.6	14.0
藻類	14.0	14.6	11.4	16.8	8.8	15.6
魚介類	85.0	89.8	82.3	94.2	79.7	91.1
肉類	98.5	89.5	93.7	87.9	88.4	90.6
卵類	26.8	34.1	29.7	36.1	33.8	33.4
乳類	69.1	79.7	77.0	80.1	69.7	80.4
油脂類	11.8	10.5	12.6	9.2	13.5	10.1
菓子類	44.7	17.0	17.3	20.9	15.4	20.1
嗜好飲料類	800.2	664.6	629.9	708.2	708.6	670.5
調味料・香辛料類	127.3	98.5	125.2	84.2	130.0	95.8
補助栄養素・特定保健用食品	3.0	11.6	11.3	10.6	11.1	10.9

第8-3表 外食状況別食品群別摂取量（女、20歳以上）

（単位 g）

	朝食		昼食		夕食	
	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし
対象者数（人）	20	491	125	386	44	467
総量	1938.4	1891.9	1804.9	1922.4	1690.3	1912.8
穀類	344.2	374.0	399.8	364.1	396.0	370.7
米・加工品	211.5	266.9	275.6	261.2	286.5	262.7
小麦・加工品	117.5	100.8	117.8	96.2	106.0	101.1
その他穀類	15.2	6.3	6.4	6.7	3.4	6.9
いも類	47.5	46.4	36.1	49.8	33.9	47.6
砂糖・甘味料類	11.1	6.6	5.6	7.1	6.8	6.8
豆類	43.7	53.3	46.7	55.0	37.6	54.4
種実類	2.8	2.7	0.9	3.3	1.1	2.8
野菜類	239.2	276.2	249.8	282.8	176.1	284.0
緑黄色野菜	79.0	91.0	82.8	93.1	54.1	94.0
その他野菜	130.2	157.5	143.7	160.5	91.7	162.5
野菜ジュース	15.2	9.9	8.4	10.7	15.5	9.6
漬物	14.8	17.7	14.9	18.5	14.9	17.9
果実類	127.0	133.1	109.4	140.5	115.9	134.5
きのこ類	12.9	13.4	11.3	14.1	5.4	14.2
藻類	9.9	12.4	9.7	13.1	5.7	12.9
魚介類	59.5	71.8	65.7	73.2	63.7	72.1
肉類	70.0	69.8	80.7	66.3	64.0	70.3
卵類	52.2	29.5	26.5	31.7	30.6	30.4
乳類	157.1	94.6	89.5	99.5	76.8	99.0
油脂類	9.1	8.2	9.8	7.7	8.5	8.2
菓子類	45.0	26.7	25.6	28.0	24.0	27.7
嗜好飲料類	589.0	586.6	543.0	600.8	547.7	590.4
調味料・香辛料類	95.9	76.0	87.7	73.3	81.5	76.4
補助栄養素・特定保健用食品	22.1	10.4	7.2	12.1	15.1	10.5