

第3表 食品群別栄養素等摂取量(全県)

食品群別	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 相当量 g	カリウム mg	カルシウム			マグネシウム mg	リン mg
								総量 mg	通常の食品 mg	補助・強化食品 mg		
総量	1,829.8	1,778.5	68.4	53.3	242.3	10.1	2,169.8	480.1	479.8	0.3	232.4	951.5
動物性食品	305.5	448.9	37.9	27.7	8.1	1.4	570.0	185.7	185.7	0.0	53.4	467.8
植物性食品	1,524.4	1,329.7	30.5	25.6	234.3	8.7	1,599.8	294.4	294.1	0.3	178.9	483.7
穀類	433.6	778.3	15.1	4.6	162.7	0.9	169.9	42.5	42.5	0.0	40.8	178.6
米・加工品	330.7	556.0	8.3	1.0	122.7	0.0	98.0	10.0	10.0	0.0	24.1	115.0
米	327.3	548.9	8.2	1.0	121.2	0.0	96.3	9.9	9.9	0.0	23.7	113.1
米加工品	3.4	7.1	0.1	0.0	1.5	0.0	1.7	0.2	0.2	0.0	0.4	1.9
小麦・加工品	98.3	213.7	6.5	3.5	38.3	0.9	69.6	31.3	31.3	0.0	14.7	60.1
小麦粉類	4.2	15.4	0.3	0.1	3.2	0.0	5.4	1.2	1.2	0.0	0.6	3.4
パン類	34.8	93.6	3.2	1.7	16.4	0.4	34.9	10.5	10.5	0.0	7.1	28.8
菓子パン類	7.1	21.3	0.6	0.6	3.4	0.1	7.6	3.1	3.1	0.0	1.3	6.5
うどん、中華めん類	34.9	43.1	1.2	0.2	8.7	0.1	9.5	3.3	3.3	0.0	2.3	9.8
即席中華めん類	4.0	17.6	0.4	0.7	2.4	0.2	8.4	11.8	11.8	0.0	1.1	4.9
パスタ	8.4	12.5	0.4	0.1	2.4	0.0	1.1	0.6	0.6	0.0	1.5	3.9
その他の小麦加工品	4.9	10.2	0.4	0.1	1.8	0.0	2.6	0.8	0.8	0.0	0.9	2.9
その他の穀類・加工品	4.6	8.6	0.3	0.1	1.7	0.0	2.3	1.2	1.2	0.0	2.0	3.5
そば・加工品	3.2	4.2	0.2	0.0	0.8	0.0	1.1	0.3	0.3	0.0	1.0	2.6
とうもろこし・加工品	0.3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2
その他の穀類	1.2	3.3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.9	0.8	0.8	0.0	0.9	0.7
いも類	60.0	43.1	0.7	0.1	10.2	0.0	188.6	10.1	10.1	0.0	9.0	16.0
いも・加工品	57.0	37.3	0.7	0.1	8.7	0.0	188.3	9.5	9.5	0.0	8.9	15.4
さつまいも・加工品	7.0	8.7	0.1	0.0	2.1	0.0	28.6	2.9	2.9	0.0	1.5	2.7
じゃがいも・加工品	30.2	21.7	0.4	0.0	5.0	0.0	101.7	0.6	0.6	0.0	5.4	7.6
その他のいも・加工品	19.8	6.9	0.2	0.0	1.7	0.0	57.9	6.0	6.0	0.0	2.0	5.1
でんぷん・加工品	3.0	5.7	0.0	0.0	1.4	0.0	0.3	0.5	0.5	0.0	0.1	0.6
砂糖・甘味料類	5.5	20.9	0.0	0.0	5.4	0.0	0.6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0
豆類	52.4	66.0	4.6	4.2	2.2	0.0	102.7	64.0	64.0	0.0	28.0	65.4
大豆・加工品	51.2	63.7	4.5	4.2	1.8	0.0	98.8	63.6	63.6	0.0	27.5	64.1
大豆(全粒)・加工品	2.2	4.4	0.4	0.2	0.3	0.0	12.7	1.8	1.8	0.0	2.4	4.5
豆腐	31.8	21.5	1.9	1.2	0.6	0.0	44.0	31.5	31.5	0.0	10.7	31.3
油揚げ類	9.0	26.7	1.4	2.2	0.2	0.0	6.9	25.0	25.0	0.0	9.4	18.2
納豆	4.1	8.3	0.7	0.4	0.5	0.0	27.3	3.7	3.7	0.0	4.1	7.9
その他の大豆加工品	4.1	2.9	0.2	0.1	0.3	0.0	7.9	1.5	1.5	0.0	0.9	2.2
その他の豆・加工品	1.2	2.3	0.1	0.0	0.5	0.0	3.8	0.5	0.5	0.0	0.4	1.4
種実類	1.6	8.7	0.3	0.7	0.4	0.0	7.8	13.2	13.2	0.0	4.6	7.3
野菜類	278.8	68.3	3.0	0.5	15.1	0.5	556.0	95.5	95.5	0.0	37.3	80.1
緑黄色野菜	99.0	28.0	1.4	0.2	6.0	0.0	266.9	46.5	46.5	0.0	17.4	33.2
トマト	13.1	2.7	0.1	0.0	0.7	0.0	29.3	1.0	1.0	0.0	1.3	3.5
にんじん	21.7	7.3	0.1	0.0	1.8	0.0	48.6	5.8	5.8	0.0	1.9	5.0
ほうれん草	24.7	4.3	0.5	0.1	0.7	0.0	85.9	12.0	12.0	0.0	7.1	7.5
ピーマン	2.9	0.6	0.0	0.0	0.1	0.0	5.0	0.3	0.3	0.0	0.3	0.6
その他の緑黄色野菜	36.6	13.1	0.7	0.1	2.7	0.0	98.2	27.4	27.4	0.0	6.9	16.7

食品群別	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 相当量 g	カリウム mg	カルシウム			マグネシウム mg	リン mg
								総量 mg	通常の食品 mg	補助・強化食品 mg		
その他の野菜	162.9	34.1	1.4	0.2	7.7	0.0	242.1	41.2	41.2	0.0	16.0	39.4
キャベツ	21.3	4.2	0.2	0.0	1.0	0.0	27.4	8.2	8.2	0.0	2.2	4.6
きゅうり	8.4	1.2	0.1	0.0	0.3	0.0	16.9	2.2	2.2	0.0	1.3	3.0
大根	35.5	6.0	0.1	0.0	1.4	0.0	71.7	8.3	8.3	0.0	3.2	5.4
たまねぎ	32.4	9.2	0.2	0.0	2.2	0.0	33.0	5.3	5.3	0.0	2.1	7.5
はくさい	26.0	2.5	0.2	0.0	0.6	0.0	31.5	8.2	8.2	0.0	1.7	6.3
その他の淡色野菜	39.2	11.0	0.5	0.1	2.3	0.0	61.7	9.0	9.0	0.0	5.5	12.6
野菜ジュース	5.9	1.9	0.0	0.0	0.5	0.0	10.8	1.1	1.1	0.0	0.5	0.9
漬物	11.1	4.3	0.2	0.0	1.0	0.4	36.1	6.6	6.6	0.0	3.3	6.6
葉類漬物	3.8	1.2	0.1	0.0	0.3	0.1	12.2	3.1	3.1	0.0	0.7	1.7
たくあん・その他の漬物	7.3	3.0	0.1	0.0	0.7	0.4	23.9	3.5	3.5	0.0	2.6	4.9
果実類	83.9	49.8	0.5	0.2	13.0	0.0	148.9	7.6	7.6	0.0	8.8	13.0
生果	74.2	44.0	0.4	0.1	11.5	0.0	137.4	7.0	7.0	0.0	8.1	11.8
イチゴ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	19.0	8.6	0.1	0.0	2.2	0.0	28.2	3.3	3.3	0.0	2.0	2.9
バナナ	12.2	10.5	0.1	0.0	2.8	0.0	44.1	0.7	0.7	0.0	3.9	3.3
りんご	17.2	9.3	0.0	0.0	2.5	0.0	19.0	0.5	0.5	0.0	0.5	1.7
その他の生果	25.6	15.5	0.1	0.1	4.0	0.0	46.1	2.4	2.4	0.0	1.8	3.9
ジャム	0.9	2.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1
果汁・果汁飲料	8.9	3.8	0.0	0.0	1.0	0.0	11.0	0.6	0.6	0.0	0.6	1.1
きのこ類	14.6	2.8	0.4	0.0	1.0	0.0	36.1	0.3	0.3	0.0	1.5	11.8
海藻類	10.9	2.6	0.3	0.0	0.9	0.2	53.7	11.4	11.4	0.0	7.8	5.3
魚介類	74.0	115.4	14.3	5.2	1.7	0.7	205.9	42.6	42.6	0.0	24.1	166.8
生魚介類	45.5	67.0	8.7	3.2	0.2	0.1	136.8	14.6	14.6	0.0	14.7	97.7
あじ、いわし類	9.7	20.5	1.9	1.3	0.0	0.0	25.1	2.8	2.8	0.0	2.5	19.2
さけ、ます	5.6	9.4	1.2	0.5	0.0	0.0	19.8	0.7	0.7	0.0	1.5	13.9
たい、かれい類	5.4	5.7	1.0	0.2	0.0	0.0	16.9	1.6	1.6	0.0	1.3	10.2
まぐろ、かじき類	3.3	4.2	0.8	0.1	0.0	0.0	13.0	0.2	0.2	0.0	1.3	9.5
その他の生魚	8.1	16.3	1.6	1.0	0.0	0.0	27.9	3.5	3.5	0.0	2.1	15.7
貝類	2.8	1.8	0.3	0.0	0.1	0.0	5.1	1.1	1.1	0.0	1.2	3.8
いか、たこ類	5.2	4.3	0.9	0.1	0.0	0.0	11.4	0.7	0.7	0.0	2.4	10.4
えび、かに類	5.4	4.9	1.1	0.0	0.0	0.0	17.6	4.0	4.0	0.0	2.4	15.0
魚介加工品	28.6	48.4	5.7	2.0	1.5	0.6	69.1	28.0	28.0	0.0	9.4	69.1
魚介（塩蔵、生干し、乾物）	15.8	31.1	4.0	1.5	0.1	0.4	52.5	20.2	20.2	0.0	7.0	52.6
魚介（缶詰）	2.2	4.3	0.4	0.3	0.0	0.0	4.8	1.3	1.3	0.0	0.6	4.3
魚介（佃煮）	0.4	1.0	0.1	0.0	0.1	0.0	1.6	2.7	2.7	0.0	0.3	2.5
魚介（練り製品）	9.9	11.5	1.2	0.2	1.2	0.2	9.9	3.5	3.5	0.0	1.5	9.0
魚肉ハム、ソーセージ	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.3	0.0	0.0	0.6
肉類	93.7	191.5	14.9	13.7	0.5	0.4	169.5	4.9	4.9	0.0	14.3	127.1
畜肉	65.0	148.4	10.2	11.2	0.4	0.3	121.4	3.1	3.1	0.0	9.5	94.4
牛肉	18.8	43.0	2.8	3.3	0.1	0.0	31.2	0.7	0.7	0.0	2.4	19.7
豚肉	32.2	66.2	5.3	4.6	0.0	0.0	59.7	1.3	1.3	0.0	4.9	40.0
ハム、ソーセージ類	14.0	39.2	2.1	3.3	0.3	0.3	30.4	1.1	1.1	0.0	2.2	34.6
その他の畜肉	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1

食品群別	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 相当量 g	カリウム mg	カルシウム			マグネシウム mg	リン mg
								総量 mg	通常の食品 mg	補助・強化食品 mg		
鳥肉	27.7	41.7	4.5	2.4	0.0	0.0	46.1	1.8	1.8	0.0	4.7	31.0
鶏肉	27.6	41.3	4.4	2.4	0.0	0.0	45.9	1.8	1.8	0.0	4.7	30.9
その他の鳥肉	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
肉類(内臓)	1.0	1.4	0.2	0.1	0.0	0.0	1.9	0.1	0.1	0.0	0.1	1.7
その他の肉類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	39.0	58.9	5.0	3.9	0.1	0.1	50.5	19.9	19.9	0.0	4.3	70.1
乳類	97.6	74.6	3.7	4.0	5.8	0.2	143.9	118.1	118.1	0.0	10.7	103.6
牛乳・乳製品	97.6	74.6	3.7	4.0	5.8	0.2	143.9	118.1	118.1	0.0	10.7	103.6
牛乳	75.8	50.5	2.5	2.8	3.6	0.1	114.1	83.6	83.6	0.0	7.6	70.4
チーズ類	2.1	7.2	0.5	0.6	0.0	0.1	1.3	13.4	13.4	0.0	0.4	14.9
発酵乳・乳酸菌飲料	15.8	10.9	0.5	0.3	1.6	0.0	22.9	17.2	17.2	0.0	2.2	14.1
その他の乳製品	3.9	6.0	0.1	0.4	0.6	0.0	5.5	3.9	3.9	0.0	0.4	4.2
その他の乳類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	9.5	83.6	0.0	9.1	0.0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.0	0.0	0.3
バター	1.0	7.6	0.0	0.8	0.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2
マーガリン	1.0	6.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1
植物性油脂	7.4	68.4	0.0	7.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	0.1	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	13.8	45.6	0.8	1.6	7.0	0.1	24.9	6.4	6.4	0.0	2.7	12.9
和菓子類	5.5	16.0	0.3	0.1	3.4	0.0	7.3	1.1	1.1	0.0	1.0	4.2
ケーキ・ペストリー類	4.0	13.9	0.3	0.6	1.8	0.0	4.1	1.6	1.6	0.0	0.4	4.0
ビスケット類	0.8	4.2	0.1	0.2	0.5	0.0	0.9	0.4	0.4	0.0	0.1	0.6
キャンデー類	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	3.4	11.3	0.2	0.6	1.3	0.0	12.5	3.2	3.2	0.0	1.2	4.0
嗜好飲料類	445.1	54.6	0.7	0.0	5.1	0.0	125.8	12.8	12.8	0.0	12.2	19.1
アルコール飲料	71.1	39.9	0.2	0.0	2.1	0.0	16.2	1.8	1.8	0.0	3.3	7.4
日本酒	9.1	9.9	0.0	0.0	0.4	0.0	0.5	0.3	0.3	0.0	0.1	0.6
ビール	47.5	19.2	0.1	0.0	1.5	0.0	14.7	1.5	1.5	0.0	3.1	6.6
洋酒・その他	14.6	10.8	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
その他の嗜好飲料	374.0	14.7	0.5	0.0	2.9	0.0	109.5	11.0	11.0	0.0	8.9	11.6
茶	207.1	3.0	0.3	0.0	0.3	0.0	55.7	6.0	6.0	0.0	3.5	4.2
コーヒー・ココア	92.5	7.1	0.2	0.0	1.4	0.0	49.5	3.7	3.7	0.0	5.3	6.5
その他の嗜好飲料	74.4	4.6	0.0	0.0	1.2	0.0	4.3	1.3	1.3	0.0	0.1	0.9
調味料・香辛料類	108.0	109.7	4.0	5.4	10.5	7.0	183.0	27.9	27.9	0.0	26.0	73.3
調味料	107.8	109.0	4.0	5.4	10.4	6.9	181.6	27.4	27.4	0.0	25.8	72.8
ソース	1.8	2.2	0.0	0.0	0.5	0.1	3.6	1.0	1.0	0.0	0.4	0.3
しょうゆ	15.6	11.0	1.2	0.0	1.6	2.3	60.1	4.5	4.5	0.0	10.0	24.8
塩	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	1.3	0.3	0.3	0.0	0.2	0.0
マヨネーズ	3.3	22.2	0.1	2.4	0.1	0.1	0.8	0.8	0.8	0.0	0.7	2.6
味噌	10.5	20.1	1.3	0.6	2.3	1.3	41.2	10.8	10.8	0.0	7.7	18.1
その他の調味料	75.3	53.5	1.4	2.4	5.9	1.9	74.6	10.1	10.1	0.0	6.7	27.1
香辛料・その他	0.2	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	1.4	0.5	0.5	0.0	0.2	0.5
特定保健用食品・栄養素調整食品等	7.7	4.1	0.1	0.1	0.9	0.0	1.6	2.3	2.0	0.3	0.1	0.9

食品群別	鉄			亜塩	銅	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE			ビタミンK
	総量	通常の食品	補助・強化食品					総量	通常の食品	補助・強化食品	
	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	μg	mg	mg	mg	μg
総量	7.3	7.3	0.0	8.05	1.09	553.8	7.7	6.5	6.5	0.0	237.8
動物性食品	2.2	2.2	0.0	3.52	0.20	172.2	7.2	1.7	1.7	0.0	17.5
植物性食品	5.2	5.2	0.0	4.54	0.89	381.6	0.5	4.8	4.7	0.0	220.4
穀類	0.9	0.9	0.0	2.51	0.42	3.6	0.0	0.4	0.4	0.0	0.4
米・加工品	0.3	0.3	0.0	2.00	0.33	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
米	0.3	0.3	0.0	1.97	0.33	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
米加工品	0.0	0.0	0.0	0.03	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	0.5	0.5	0.0	0.48	0.09	3.6	0.0	0.4	0.4	0.0	0.4
小麦粉類	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
パン類	0.2	0.2	0.0	0.27	0.04	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0
菓子パン類	0.1	0.1	0.0	0.05	0.01	3.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
うどん、中華めん類	0.1	0.1	0.0	0.05	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
即席中華めん類	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
パスタ	0.1	0.1	0.0	0.05	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の小麦加工品	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	0.0	0.0	0.0	0.03	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
そば・加工品	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
いも類	0.3	0.3	0.0	0.11	0.05	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0
いも・加工品	0.2	0.2	0.0	0.11	0.05	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0
さつまいも・加工品	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
じゃがいも・加工品	0.1	0.1	0.0	0.06	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他のいも・加工品	0.1	0.1	0.0	0.04	0.02	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
でんぷん・加工品	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆類	0.9	0.9	0.0	0.51	0.11	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	33.7
大豆・加工品	0.8	0.8	0.0	0.50	0.11	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	33.7
大豆(全粒)・加工品	0.1	0.1	0.0	0.04	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
豆腐	0.3	0.3	0.0	0.19	0.05	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	3.7
油揚げ類	0.3	0.3	0.0	0.17	0.02	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	4.7
納豆	0.1	0.1	0.0	0.08	0.03	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	24.9
その他の大豆加工品	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
その他の豆・加工品	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
種実類	0.1	0.1	0.0	0.07	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
野菜類	1.1	1.1	0.0	0.60	0.13	329.5	0.0	1.7	1.7	0.0	154.7
緑黄色野菜	0.6	0.6	0.0	0.28	0.06	297.8	0.0	1.5	1.5	0.0	111.1
トマト	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	6.6	0.0	0.1	0.1	0.0	0.6
にんじん	0.0	0.0	0.0	0.04	0.01	140.6	0.0	0.1	0.1	0.0	0.6
ほうれん草	0.2	0.2	0.0	0.12	0.02	77.9	0.0	0.5	0.5	0.0	55.4
ピーマン	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
その他の緑黄色野菜	0.4	0.4	0.0	0.10	0.02	71.6	0.0	0.8	0.8	0.0	54.0



食品群別	鉄			亜塩	銅	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE			ビタミンK
	総量	通常の食品	補助・強化食品					総量	通常の食品	補助・強化食品	
	mg	mg	mg					mg	mg	mg	
鳥肉	0.2	0.2	0.0	0.32	0.01	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9
鶏肉	0.2	0.2	0.0	0.32	0.01	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9
その他の鳥肉	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	0.0	0.0	0.0	0.04	0.01	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
その他の肉類	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	0.7	0.7	0.0	0.51	0.03	55.2	0.7	0.4	0.4	0.0	4.7
乳類	0.0	0.0	0.0	0.44	0.01	38.0	0.2	0.1	0.1	0.0	1.7
牛乳・乳製品	0.0	0.0	0.0	0.44	0.01	38.0	0.2	0.1	0.1	0.0	1.7
牛乳	0.0	0.0	0.0	0.30	0.01	28.5	0.2	0.1	0.1	0.0	1.5
チーズ類	0.0	0.0	0.0	0.07	0.00	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	0.0	0.0	0.0	0.06	0.00	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
その他の乳製品	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
その他の乳類	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	5.7	0.0	1.1	1.1	0.0	12.6
バター	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
マーガリン	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0	0.2	0.2	0.0	0.7
植物性油脂	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	11.7
動物性油脂	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	0.1	0.1	0.0	0.10	0.02	8.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.7
和菓子類	0.0	0.0	0.0	0.05	0.01	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
ケーキ・ペストリー類	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	5.5	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3
ビスケット類	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
キャンデー類	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	1.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
嗜好飲料類	0.3	0.3	0.0	0.09	0.02	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5
アルコール飲料	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
日本酒	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビール	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	0.3	0.3	0.0	0.08	0.02	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5
茶	0.3	0.3	0.0	0.01	0.02	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5
コーヒー・ココア	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	0.0	0.0	0.0	0.06	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	1.0	1.0	0.0	0.36	0.06	5.3	0.0	0.6	0.6	0.0	7.0
調味料	1.0	1.0	0.0	0.36	0.06	5.2	0.0	0.6	0.6	0.0	7.0
ソース	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	0.3	0.3	0.0	0.14	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	1.8	0.0	0.3	0.3	0.0	4.6
味噌	0.4	0.4	0.0	0.12	0.04	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	1.1
その他の調味料	0.2	0.2	0.0	0.09	0.02	3.3	0.0	0.2	0.2	0.0	1.2
香辛料・その他	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品・栄養素調整食品等	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1

食品群別	ビタミンB1			ビタミンB2			ナイアシン	ビタミンB6			ビタミンB12	葉酸
	総量 mg	通常の食品 mg	補助・強化食品 mg	総量 mg	通常の食品 mg	補助・強化食品 mg		総量 mg	通常の食品 mg	補助・強化食品 mg		
総量	0.88	0.85	0.03	1.12	1.09	0.03	14.3	1.18	1.13	0.04	6.25	280.1
動物性食品	0.38	0.38	0.00	0.56	0.56	0.00	7.9	0.44	0.44	0.00	5.81	36.6
植物性食品	0.50	0.47	0.03	0.56	0.53	0.03	6.4	0.74	0.69	0.04	0.45	243.5
穀類	0.16	0.16	0.00	0.11	0.11	0.00	1.4	0.10	0.10	0.00	0.01	27.2
米・加工品	0.07	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	0.7	0.07	0.07	0.00	0.00	10.2
米	0.07	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	0.7	0.07	0.07	0.00	0.00	10.0
米加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
小麦・加工品	0.09	0.09	0.00	0.07	0.07	0.00	0.7	0.02	0.02	0.00	0.01	16.7
小麦粉類	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4
パン類	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4	0.01	0.01	0.00	0.00	11.6
菓子パン類	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	2.0
うどん、中華めん類	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.8
即席中華めん類	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.5
パスタ	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3
その他の小麦加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9
その他の穀類・加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3
そば・加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3
とうもろこし・加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
いも類	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.09	0.09	0.00	0.00	10.9
いも・加工品	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.09	0.09	0.00	0.00	10.9
さつまいも・加工品	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	2.9
じゃがいも・加工品	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.05	0.05	0.00	0.00	5.4
その他のいも・加工品	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	2.6
でんぷん・加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
砂糖・甘味料類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
豆類	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.1	0.04	0.04	0.00	0.00	12.6
大豆・加工品	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.1	0.04	0.04	0.00	0.00	12.3
大豆(全粒)・加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.1
豆腐	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	3.3
油揚げ類	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	1.8
納豆	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	5.0
その他の大豆加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.1
その他の豆・加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3
種実類	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	2.0
野菜類	0.09	0.09	0.00	0.09	0.09	0.00	0.9	0.21	0.21	0.00	0.00	116.1
緑黄色野菜	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	0.5	0.09	0.09	0.00	0.00	56.0
トマト	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	3.1
にんじん	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	4.0
ほうれん草	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	19.5
ピーマン	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7
その他の緑黄色野菜	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	0.04	0.04	0.00	0.00	28.6

食品群別	ビタミンB1			ビタミンB2			ナイアシン mgNE	ビタミンB6			ビタミンB12 μg	葉酸 μg
	総量	通常の食品	補助・強化食品	総量	通常の食品	補助・強化食品		総量	通常の食品	補助・強化食品		
	mg	mg	mg	mg	mg	mg		mg	mg	mg		
その他の野菜	0.04	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	0.3	0.10	0.10	0.00	0.00	54.5
キャベツ	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	12.0
きゅうり	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	2.1
大根	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	11.0
たまねぎ	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.03	0.03	0.00	0.00	3.3
はくさい	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	8.3
その他の淡色野菜	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	17.7
野菜ジュース	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.5
漬物	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	5.1
葉類漬物	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	2.7
たくあん・その他の漬物	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	2.4
果実類	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	14.0
生果	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.2	0.08	0.08	0.00	0.00	12.7
イチゴ	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
柑橘類	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	4.1
バナナ	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.05	0.05	0.00	0.00	3.2
りんご	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.9
その他の生果	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	4.5
ジャム	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
果汁・果汁飲料	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.2
きのこ類	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.01	0.01	0.00	0.00	4.1
海藻類	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.16	6.1
魚介類	0.07	0.07	0.00	0.12	0.12	0.00	4.1	0.17	0.17	0.00	4.31	8.9
生魚介類	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	2.6	0.12	0.12	0.00	2.87	5.1
あじ、いわし類	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.7	0.03	0.03	0.00	1.12	1.2
さけ、ます	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.02	0.02	0.00	0.24	0.7
たい、かれい類	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.13	0.3
まぐろ、かじき類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.5	0.02	0.02	0.00	0.14	0.2
その他の生魚	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.02	0.02	0.00	0.29	0.6
貝類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.61	1.0
いか、たこ類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.23	0.2
えび、かに類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.00	0.00	0.00	0.10	0.9
魚介加工品	0.03	0.03	0.00	0.05	0.05	0.00	1.5	0.06	0.06	0.00	1.44	3.8
魚介（塩蔵、生干し、乾物）	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04	0.00	1.2	0.05	0.05	0.00	1.24	2.9
魚介（缶詰）	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.08	0.1
魚介（佃煮）	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.2
魚介（練り製品）	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.08	0.5
魚肉ハム、ソーセージ	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類	0.25	0.25	0.00	0.14	0.14	0.00	3.7	0.21	0.21	0.00	0.82	8.5
畜肉	0.23	0.23	0.00	0.09	0.09	0.00	2.5	0.14	0.14	0.00	0.52	1.5
牛肉	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.04	0.04	0.00	0.29	0.9
豚肉	0.16	0.16	0.00	0.05	0.05	0.00	1.2	0.08	0.08	0.00	0.11	0.4
ハム、ソーセージ類	0.06	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.7	0.02	0.02	0.00	0.12	0.2
その他の畜肉	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0



食品群別	ビタミンB1			ビタミンB2			ナイアシン mgNE	ビタミンB6			ビタミンB12 μg	葉酸 μg
	総量	通常の食品	補助・強化食品	総量	通常の食品	補助・強化食品		総量	通常の食品	補助・強化食品		
	mg	mg	mg	mg	mg	mg		mg	mg	mg		
鳥肉	0.02	0.02	0.00	0.04	0.04	0.00	1.2	0.07	0.07	0.00	0.06	1.6
鶏肉	0.01	0.01	0.00	0.04	0.04	0.00	1.1	0.07	0.07	0.00	0.06	1.6
その他の鳥肉	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類(内臓)	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.24	5.4
その他の肉類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
鯨肉	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の肉・加工品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
卵類	0.02	0.02	0.00	0.16	0.16	0.00	0.0	0.03	0.03	0.00	0.35	14.0
乳類	0.04	0.04	0.00	0.15	0.15	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.32	5.3
牛乳・乳製品	0.04	0.04	0.00	0.15	0.15	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.32	5.3
牛乳	0.03	0.03	0.00	0.11	0.11	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.23	3.7
チーズ類	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.06	0.5
発酵乳・乳酸菌飲料	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.02	1.0
その他の乳製品	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.0
その他の乳類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
油脂類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
バター	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マーガリン	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
植物性油脂	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
動物性油脂	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の油脂	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
菓子類	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.01	2.5
和菓子類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.8
ケーキ・ペストリー類	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.9
ビスケット類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
キャンデー類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7
嗜好飲料類	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	1.3	0.05	0.05	0.00	0.04	32.0
アルコール飲料	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.03	0.03	0.00	0.04	3.1
日本酒	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
ビール	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.02	0.02	0.00	0.04	3.1
洋酒・その他	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	0.00	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.9	0.02	0.02	0.00	0.00	28.9
茶	0.00	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.00	28.8
コーヒー・ココア	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
その他の嗜好飲料	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
調味料・香辛料類	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	1.1	0.07	0.07	0.00	0.22	15.8
調味料	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	1.1	0.07	0.07	0.00	0.22	15.7
ソース	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	0.03	0.03	0.00	0.02	5.1
塩	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マヨネーズ	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.1
味噌	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.01	6.4
その他の調味料	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.7	0.03	0.03	0.00	0.18	4.2
香辛料・その他	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
特定保健用食品・栄養素調整食品等	0.06	0.03	0.03	0.06	0.03	0.03	0.2	0.09	0.04	0.04	0.00	0.2

食品群別	パント テン酸	ビタミンC			コレス テロール	食物繊維		
		総量	通常の 食品	補助・ 強化 食品		総量	水溶性	不溶性
	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g
総量	5.15	88.1	87.0	1.1	329.5	13.8	3.2	10.0
動物性食品	2.21	6.3	6.3	0.0	312.0	0.0	0.0	0.0
植物性食品	2.95	81.8	80.7	1.1	17.6	13.8	3.2	10.0
穀類	1.20	0.0	0.0	0.0	3.5	2.9	0.6	2.3
米・加工品	0.84	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0
米	0.83	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0
米加工品	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	0.34	0.0	0.0	0.0	3.5	1.7	0.5	1.2
小麦粉類	0.02	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
パン類	0.17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.2	0.6
菓子パン類	0.04	0.0	0.0	0.0	3.0	0.1	0.0	0.1
うどん、中華めん類	0.06	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	0.2
即席中華めん類	0.02	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	0.1	0.0
パスタ	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
その他の小麦加工品	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類・加工品	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
そば・加工品	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
いも類	0.22	8.3	8.3	0.0	0.0	1.1	0.3	0.8
いも・加工品	0.22	8.3	8.3	0.0	0.0	1.1	0.3	0.8
さつまいも・加工品	0.06	1.3	1.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	0.11	6.4	6.4	0.0	0.0	0.5	0.1	0.3
その他のいも・加工品	0.05	0.5	0.5	0.0	0.0	0.4	0.1	0.3
でんぷん・加工品	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆類	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.2	0.6
大豆・加工品	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.2	0.5
大豆(全粒)・加工品	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
豆腐	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
油揚げ類	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
納豆	0.15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.2
その他の大豆加工品	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
その他の豆・加工品	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
種実類	0.01	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
野菜類	0.58	35.6	35.6	0.0	0.1	5.5	1.5	4.0
緑黄色野菜	0.27	17.8	17.8	0.0	0.0	2.5	0.6	1.9
トマト	0.02	2.2	2.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
にんじん	0.07	0.4	0.4	0.0	0.0	0.6	0.2	0.4
ほうれん草	0.02	3.4	3.4	0.0	0.0	0.6	0.1	0.5
ピーマン	0.01	1.5	1.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	0.15	10.3	10.3	0.0	0.0	1.1	0.3	0.9



食品群別	パント テン酸	ビタミンC			コレス テロール	食物繊維		
		総量	通常の 食品	補助・ 強化 食品		総量	水溶性	不溶性
		mg	mg	mg		g	g	g
鳥肉	0.26	0.4	0.4	0.0	23.6	0.0	0.0	0.0
鶏肉	0.26	0.4	0.4	0.0	23.5	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	0.00	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
肉類（内臓）	0.04	0.1	0.1	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	0.53	0.0	0.0	0.0	163.7	0.0	0.0	0.0
乳類	0.50	0.8	0.8	0.0	12.8	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	0.50	0.8	0.8	0.0	12.8	0.0	0.0	0.0
牛乳	0.42	0.7	0.7	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0
チーズ類	0.00	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	0.06	0.1	0.1	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	0.01	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	0.00	0.0	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0	0.0
バター	0.00	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0
マーガリン	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
植物性油脂	0.00	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	0.00	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	0.08	0.2	0.2	0.0	7.6	0.2	0.1	0.2
和菓子類	0.02	0.1	0.1	0.0	1.2	0.1	0.0	0.1
ケーキ・ペストリー類	0.03	0.0	0.0	0.0	4.6	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	0.00	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
キャンデー類	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	0.03	0.1	0.1	0.0	1.4	0.1	0.0	0.0
嗜好飲料類	0.11	9.1	9.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	0.04	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
日本酒	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビール	0.04	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	0.07	9.1	9.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
茶	0.06	8.8	8.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	0.00	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	0.20	0.5	0.5	0.0	6.1	0.7	0.1	0.6
調味料	0.19	0.5	0.5	0.0	6.1	0.7	0.1	0.6
ソース	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	0.07	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	0.02	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	0.0
味噌	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.4
その他の調味料	0.10	0.5	0.5	0.0	1.2	0.2	0.1	0.1
香辛料・その他	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品・栄養素調整食品等	0.01	2.4	1.5	1.0	0.0	0.2	0.2	0.0