

表5の11 栄養素等摂取量(鳥しよ、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上						
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値				
915	58	257	375	225															
エネルギー kcal	2065	621	2006	2194	606	2098	2055	597	1988	2026	622	1976	2108	645	2085				
たんぱく質 g	74.4	29.5	69.6	73.9	24.0	67.1	69.1	25.3	66.9	71.6	28.1	67.9	85.4	34.3	77.9				
動物性たんぱく質 g	44.1	23.8	39.6	41.7	19.6	39.2	39.5	20.0	36.1	42.2	22.6	38.6	53.3	28.1	47.5				
植物性たんぱく質 g	30.3	9.9	29.4	32.2	10.0	30.7	29.6	9.4	28.1	29.3	9.7	28.6	32.2	10.6	31.8				
脂質 g	56.9	23.1	53.9	62.6	21.8	63.7	56.1	22.4	52.7	54.3	23.0	51.1	60.5	24.0	58.2				
動物性脂質 g	28.5	14.2	26.2	30.1	11.9	30.1	27.5	13.6	25.3	27.5	14.2	25.4	30.9	15.1	28.6				
植物性脂質 g	28.4	11.6	26.9	32.5	12.4	34.6	28.6	10.8	26.4	26.9	11.4	25.4	29.6	12.0	29.1				
炭水化物 g	263.0	91.5	252.4	289.0	95.3	277.4	262.4	89.2	252.1	255.4	90.9	245.8	270.0	92.9	258.1				
ナトリウム mg	4793	1612	4557	4577	1607	4186	4426	1331	4289	4703	1538	4427	5418	1846	5243				
カリウム mg	2522	1098	2327	2367	898	2156	2281	919	2134	2427	1053	2253	2998	1258	2890				
カルシウム mg	560	291	521	488	221	456	465	228	431	549	284	513	706	325	659				
マグネシウム mg	267	101	250	254	89	224	248	86	237	260	97	244	304	117	294				
リン mg	1127	455	1054	1084	373	994	1031	379	984	1092	436	1036	1309	531	1208				
鉄 mg	8.1	3.4	7.5	7.9	2.9	7.3	7.3	2.9	7.0	7.8	3.2	7.3	9.5	3.8	9.3				
亜鉛 mg	8.5	3.0	8.1	9.0	2.6	8.7	8.2	2.8	7.9	8.1	3.0	7.7	9.2	3.2	8.8				
銅 mg	1.18	0.42	1.13	1.21	0.37	1.16	1.12	0.39	1.06	1.14	0.40	1.08	1.31	0.46	1.30				
マンガン mg	3.22	1.25	3.08	3.28	1.28	3.10	2.97	1.10	2.82	3.14	1.24	3.04	3.63	1.30	3.58				
レチノール当量(ビタミンA) μg	677	531	574	708	494	649	610	555	495	640	399	552	808	667	682				
ビタミンD μg	16.9	14.0	12.7	12.0	10.6	8.8	12.2	8.8	10.1	16.5	12.5	12.9	24.4	18.2	20.8				
αトコフェロール(ビタミンE) μg	7.5	3.3	7.0	7.6	2.9	7.1	7.0	3.0	6.6	7.1	3.2	6.6	8.6	3.7	8.3				
ビタミンK μg	307	188	267	290	178	254	279	162	243	300	187	262	356	212	320				
ビタミンB ₁ mg	0.77	0.32	0.72	0.80	0.26	0.76	0.72	0.28	0.68	0.73	0.31	0.69	0.87	0.34	0.83				
ビタミンB ₂ mg	1.37	0.56	1.26	1.33	0.52	1.19	1.24	0.52	1.15	1.33	0.54	1.23	1.59	0.61	1.51				
ナイアシン mg	19.1	8.4	17.6	18.2	7.5	16.4	18.4	7.5	17.3	18.4	7.9	17.3	21.1	9.9	19.5				
ビタミンB ₆ mg	1.36	0.60	1.23	1.29	0.49	1.21	1.26	0.53	1.17	1.30	0.57	1.20	1.57	0.69	1.48				
ビタミンB ₁₂ μg	11.6	8.5	9.0	9.1	6.1	7.3	9.0	6.2	7.5	11.4	7.8	9.2	15.7	10.6	13.7				
葉酸 μg	330	159	304	315	150	263	290	134	265	321	152	301	395	180	380				
パントテン酸 mg	6.73	2.57	6.27	6.81	2.17	6.23	6.37	2.37	6.01	6.46	2.45	6.09	7.57	2.89	7.17				
ビタミンC mg	100	62	87	93	51	81	81	47	67	96	58	87	132	74	118				
コレステロール mg	403	203	370	406	184	373	375	180	352	385	202	352	462	224	447				
総食物繊維 g	11.6	5.2	10.6	10.9	4.2	10.2	10.5	4.4	9.8	11.1	5.0	10.4	13.9	6.0	13.7				
水溶性食物繊維 g	2.9	1.4	2.6	2.8	1.1	2.6	2.7	1.2	2.4	2.8	1.3	2.5	3.5	1.6	3.3				
不溶性食物繊維 g	8.3	3.6	7.7	7.9	3.0	7.5	7.5	3.1	7.0	8.0	3.5	7.5	9.8	4.1	9.6				
食塩相当量 g	12.1	4.1	11.5	11.6	4.1	10.6	11.2	3.4	10.8	11.9	3.9	11.2	13.7	4.7	13.2				
飽和脂肪酸 g	15.4	7.1	14.3	17.1	6.2	16.6	15.0	6.8	14.2	14.9	7.2	13.5	16.4	7.1	16.2				
一価不飽和脂肪酸 g	20.2	8.6	19.0	22.8	8.4	23.1	20.3	8.3	19.1	19.2	8.9	18.2	21.1	8.7	20.0				
多価不飽和脂肪酸 g	13.9	5.5	13.1	15.5	5.5	15.2	14.0	5.3	13.1	13.2	5.2	12.6	14.6	5.8	14.0				
n-3系脂肪酸 g	3.0	1.5	2.7	2.8	1.2	2.8	2.7	1.3	2.5	2.8	1.4	2.6	3.5	1.8	3.2				
n-6系脂肪酸 g	10.9	4.2	10.3	12.2	4.5	12.1	11.3	4.2	10.7	10.3	4.0	9.7	11.0	4.4	10.5				
ショ糖 g	10.7	9.0	8.1	11.1	9.7	9.0	9.0	7.4	7.2	9.8	8.7	7.7	13.8	10.3	11.8				
アルコール g	24.6	29.8	12.5	20.7	26.7	7.3	26.9	31.0	15.1	28.3	31.3	18.1	16.7	24.5	3.5				
たんぱく質エネルギー比率 % ^{※1}	14.3	3.3	13.9	13.6	3.2	13.3	13.5	2.8	13.3	14.1	3.0	13.9	16.0	3.5	15.9				
脂質エネルギー比率 % ^{※1}	24.7	6.4	24.8	25.8	6.8	25.9	24.6	6.2	24.5	24.0	6.7	23.9	25.6	5.8	26.0				
炭水化物エネルギー比率 % ^{※1,2}	61.0	8.8	60.9	60.6	9.3	60.9	61.9	8.5	61.9	61.9	9.0	62.0	58.4	8.3	57.9				
動物性たんぱく質比率 %	57.0	11.6	57.7	55.0	10.4	54.1	55.2	11.6	56.7	56.6	11.9	57.2	60.1	10.8	60.9				
動物性脂質比率 %	49.1	10.7	49.3	48.4	9.0	47.8	47.7	9.8	48.6	49.4	11.5	49.0	50.2	10.7	51.0				
飽和脂肪酸E比 %	6.7	2.1	6.6	7.1	2.1	7.1	6.6	2.2	6.4	6.5	2.2	6.4	6.9	1.9	6.8				
アルコールエネルギー比率 %	8.5	9.9	4.6	6.4	7.6	2.6	9.2	10.4	5.2	9.9	10.4	7.4	5.7	8.2	1.3				

表5の12 栄養素等摂取量(大島町、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上						
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値				
223	12	55	86	70															
エネルギー kcal	2128	634	2063	1990	581	1746	2186	666	2024	2169	663	2112	2056	581	2074				
たんぱく質 g	77.5	27.3	74.1	66.5	18.5	64.1	74.5	28.8	71.0	78.2	27.1	72.1	80.9	27.5	76.5				
動物性たんぱく質 g	45.9	20.8	43.0	37.1	14.1	34.4	43.9	22.4	39.7	46.2	20.3	43.6	48.7	20.7	45.8				
植物性たんぱく質 g	31.6	10.4	30.7	29.4	8.3	29.9	30.6	11.0	26.8	32.1	10.5	31.3	32.2	10.2	32.1				
脂質 g	59.3	23.3	55.6	53.6	21.0	47.7	60.2	25.6	56.5	60.9	23.4	58.1	57.5	21.6	55.1				
動物性脂質 g	30.2	13.5	27.6	26.7	11.6	23.4	30.6	14.8	29.2	30.8	13.7	27.7	29.7	12.5	27.6				
植物性脂質 g	29.1	12.0	26.5	26.9	10.1	23.9	29.7	12.5	25.9	30.1	12.3	28.3	27.9	11.4	25.9				
炭水化物 g	273.0	95.7	255.3	273.7	79.6	251.3	272.4	100.9	249.3	274.7	99.6	253.7	271.4	91.0	258.7				
ナトリウム mg	4966	1545	4783	4170	1159	3782	4604	1400	4562	5059	1486	4795	5272	1701	5247				
カリウム mg	2639	1076	2423	1987	695	1817	2408	1049	2220	2641	1081	2389	2930	1070	2918				
カルシウム mg	590	263	548	415	181	364	498	242	457	611	272	551	665	250	666				
マグネシウム mg	278	101	267	222	69	211	260	102	246	282	103	269	297	98	296				
リン mg	1176	423	1093	963	306	896	1108	432	1055	1197	430	1122	1239	414	1188				
鉄 mg	8.6	3.4	8.0	7.0	1.8	6.8	7.7	3.3	7.2	8.7	3.5	8.1	9.4	3.3	9.4				
亜鉛 mg	8.9	3.0	8.3	8.2	2.3	7.5	8.8	3.2	8.2	9.0	3.2	8.7	8.9	2.7	8.6				
銅 mg	1.24	0.44	1.18	1.13	0.36	1.13	1.18	0.45	1.07	1.24	0.46	1.18	1.30	0.42	1.31				
マンガン mg	3.43	1.28	3.31	3.03	1.00	2.76	3.08	1.19	2.78	3.44	1.20	3.20	3.77	1.15	4.11				
レチノール当量(ビタミンA) μg	759	522	645	660	277	630	705	695	575	761	443	671	817	507	675				
ビタミンD μg	17.8	11.9	14.4	10.5	4.5	9.4	13.9	10.8	11.0	18.0	11.0	16.9	22.0	13.1	19.1				
αトコフェロール(ビタミンE) μg	7.8	3.3	7.2	6.4	2.6	6.0	7.3	3.3	6.6	7.9	3.3	7.1	8.4	3.3	8.1				
ビタミンK μg	325	190	287	254	127	228	283	172	250	337	213	298	355	177	347				
ビタミンB ₁ mg	0.80	0.31	0.75	0.69	0.20	0.68	0.77	0.33	0.71	0.80	0.32	0.77	0.85	0.29	0.81				
ビタミンB ₂ mg	1.44	0.53	1.37	1.17	0.38	1.11	1.33	0.57	1.32	1.46	0.54	1.36	1.54	0.50	1.49				
ナイアシン mg	19.5	7.9	18.1	15.7	4.5	14.0	19.6	9.0	17.6	19.5	7.3								

表5の13 栄養素等摂取量(利島村、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
	40.0			4.0			19.0			15.0			2.0		
エネルギー kcal	1976	611	1988	2662	417	2614	1809	588	1654	2024	592	2016	1820	638	1820
たんぱく質 g	65.5	24.1	63.0	87.4	8.7	87.3	58.1	20.2	62.4	68.5	28.4	59.3	68.5	27.9	68.5
動物性たんぱく質 g	35.8	18.2	33.6	48.2	7.3	49.1	28.9	10.3	31.9	41.1	23.2	32.7	36.0	12.2	36.0
植物性たんぱく質 g	29.7	9.7	28.6	39.2	11.0	39.5	29.2	10.4	28.8	27.5	6.8	28.3	32.5	15.7	32.5
脂質 g	51.6	19.9	49.1	81.2	7.6	80.8	46.6	14.5	47.5	51.1	22.5	48.2	43.4	18.7	43.4
動物性脂質 g	25.3	11.5	23.8	37.2	3.6	38.6	21.5	9.3	22.5	27.7	13.5	29.0	18.5	2.9	18.5
植物性脂質 g	26.3	11.4	24.3	44.0	10.6	41.5	25.0	8.3	23.8	23.4	11.4	23.7	24.9	15.8	24.9
炭水化物 g	254.3	76.2	244.7	338.5	111.8	369.0	254.2	81.3	240.8	232.7	44.4	245.8	248.1	83.3	248.1
ナトリウム mg	4484	1492	4446	5072	1028	5032	4070	1255	4197	4663	1707	4763	5893	2330	5893
カリウム mg	2171	900	1959	2907	922	2837	2076	937	1929	2069	803	2034	2362	1280	2362
カルシウム mg	452	186	435	557	149	554	405	167	395	477	220	522	499	78	499
マグネシウム mg	239	85	222	309	69	312	221	84	194	239	81	220	261	145	261
リン mg	983	354	944	1286	210	1274	876	309	892	1037	401	1043	990	396	990
鉄 mg	7.0	2.8	6.1	9.2	1.2	9.1	6.5	2.7	5.6	7.0	3.2	6.0	7.6	3.6	7.6
亜鉛 mg	7.6	2.6	7.6	11.2	1.7	11.7	7.0	2.3	7.1	7.5	2.7	7.0	7.1	1.8	7.1
銅 mg	1.09	0.38	1.02	1.45	0.37	1.49	1.05	0.39	0.98	1.04	0.33	1.02	1.14	0.57	1.14
マンガン mg	2.86	1.06	2.61	3.51	1.10	3.91	2.80	1.08	2.55	2.73	0.97	2.52	3.09	1.89	3.09
レチノール当量(ビタミンA) μg	505	313	405	590	238	689	459	310	373	535	359	369	548	189	548
ビタミンD μg	12.0	10.2	9.8	10.8	5.4	12.2	7.6	5.2	6.4	17.1	13.6	13.2	17.2	9.8	17.2
αトコフェロール(ビタミンE) μg	6.6	3.1	6.0	9.6	2.7	9.8	6.1	2.7	5.6	6.3	3.4	5.8	7.5	4.6	7.5
ビタミンK μg	268	148	231	355	178	407	262	159	214	255	138	232	239	77	239
ビタミンB1 mg	0.68	0.28	0.66	1.02	0.16	1.04	0.63	0.26	0.63	0.65	0.28	0.62	0.73	0.29	0.73
ビタミンB2 mg	1.17	0.40	1.16	1.51	0.20	1.58	1.07	0.36	1.06	1.22	0.46	1.22	1.06	0.30	1.06
ナイアシン mg	16.5	7.2	16.0	22.1	4.4	23.0	14.4	6.3	14.2	17.6	7.8	16.4	17.3	11.9	17.3
ビタミンB6 mg	1.16	0.50	1.07	1.60	0.26	1.72	1.01	0.46	0.90	1.22	0.55	1.13	1.22	0.67	1.22
ビタミンB12 μg	8.2	6.4	6.5	8.9	3.7	9.4	5.6	4.4	4.8	10.6	8.0	7.6	13.4	7.8	13.4
葉酸 μg	271	116	221	338	87	375	255	120	216	274	118	256	275	141	275
パントテン酸 mg	6.04	2.03	6.03	8.20	1.23	8.56	5.65	2.02	5.89	6.09	2.01	6.13	5.13	1.52	5.13
ビタミンC mg	82	49	64	103	45	90	82	52	58	74	45	59	97	70	97
コレステロール mg	363	179	321	455	142	470	325	139	303	400	230	325	265	73	265
総食物繊維 g	10.3	4.5	9.7	13.2	3.3	13.2	10.1	4.9	8.9	9.5	4.2	9.1	12.6	5.1	12.6
水溶性食物繊維 g	2.6	1.2	2.5	3.2	0.9	3.2	2.6	1.4	2.4	2.3	1.1	2.4	3.1	1.6	3.1
不溶性食物繊維 g	7.4	3.1	6.8	9.5	2.3	9.5	7.1	3.3	6.4	6.9	2.9	6.3	9.2	3.7	9.2
食塩相当量 g	11.3	3.8	11.2	12.8	2.6	12.7	10.3	3.2	10.6	11.8	4.3	12.0	14.9	5.8	14.9
飽和脂肪酸 g	13.8	5.8	13.3	22.1	3.1	22.0	12.5	4.8	11.8	13.8	6.0	12.5	9.7	3.3	9.7
一価不飽和脂肪酸 g	18.3	7.5	17.9	29.9	3.3	29.9	16.4	5.0	17.7	18.0	8.7	17.0	15.1	5.8	15.1
多価不飽和脂肪酸 g	12.9	5.0	13.1	19.7	1.2	20.6	11.9	3.9	12.0	12.5	5.5	12.6	12.1	6.8	12.1
n-3系脂肪酸 g	2.5	1.3	2.3	3.5	0.9	3.7	2.0	0.7	1.9	2.8	1.6	2.6	3.1	1.5	3.1
n-6系脂肪酸 g	10.4	3.9	10.6	16.2	2.4	16.8	9.8	3.2	9.8	9.7	4.0	9.6	8.9	5.2	8.9
ショ糖 g	9.7	10.1	6.6	17.2	24.2	6.7	9.6	7.9	7.0	7.9	7.5	6.1	8.8	5.3	8.8
アルコール g	28.3	30.7	14.6	25.9	32.1	17.1	16.1	26.6	5.0	45.7	30.8	42.3	19.3	3.6	19.3
たんぱく質エネルギー比率 % ^{※1}	13.2	2.4	13.2	13.2	1.2	13.8	12.9	2.5	12.4	13.3	2.6	13.2	14.9	0.9	14.9
脂質エネルギー比率 % ^{※1}	23.4	5.1	22.9	27.7	2.1	27.4	23.8	5.0	23.3	22.1	5.9	19.9	21.2	1.8	21.2
炭水化物エネルギー比率 % ^{※1,2}	63.4	6.7	62.7	59.1	3.0	58.7	63.4	6.7	62.1	64.6	7.5	66.6	63.9	2.7	63.9
動物性たんぱく質比率 %	52.4	11.6	53.2	55.5	10.0	56.3	48.3	11.6	52.2	56.6	11.8	57.1	53.3	4.0	53.3
動物性脂質比率 %	48.6	12.1	48.9	46.3	8.0	48.8	45.1	11.7	45.6	54.2	12.3	53.6	45.4	12.9	45.4
飽和脂肪酸E比 %	6.3	1.8	6.0	7.5	0.4	7.4	6.4	2.0	5.9	6.0	1.7	5.9	4.8	0.1	4.8
アルコールエネルギー比率 %	9.3	9.2	7.1	7.4	10.1	3.9	5.3	7.1	2.6	15.2	9.3	17.1	7.7	1.3	7.7

表5の14 栄養素等摂取量(新島村、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
	134			8			34			52			40		
エネルギー kcal	2105	643	2026	2102	552	1952	2042	494	1951	2020	569	2007	2270	828	2079
たんぱく質 g	79.4	35.1	70.8	79.6	33.7	77.7	70.5	27.4	63.4	71.4	25.3	69.7	97.4	45.4	96.1
動物性たんぱく質 g	49.3	31.1	41.5	51.7	34.1	46.6	42.5	25.1	33.2	41.8	21.5	38.6	64.4	39.9	59.0
植物性たんぱく質 g	30.1	9.4	30.1	27.9	5.5	29.5	28.0	7.3	28.7	29.7	8.9	28.6	33.0	11.6	32.9
脂質 g	61.3	25.3	58.3	67.5	24.2	70.4	61.5	26.4	52.5	55.3	19.3	55.3	67.9	30.2	66.1
動物性脂質 g	31.3	17.8	27.5	32.9	16.0	30.1	30.6	18.1	25.3	27.8	14.6	26.6	36.2	21.0	34.8
植物性脂質 g	30.0	11.3	29.3	34.6	9.5	39.0	30.9	9.8	29.4	27.5	10.1	28.0	31.7	13.7	29.8
炭水化物 g	263.6	89.8	258.2	250.2	75.2	247.8	258.9	76.2	253.7	255.8	81.1	264.0	280.6	112.0	259.7
ナトリウム mg	5041	1842	4722	4869	1677	5132	4375	1200	4035	4732	1418	4486	6044	2381	5623
カリウム mg	2654	1165	2390	2606	827	2445	2270	985	1905	2509	1049	2294	3177	1346	3102
カルシウム mg	614	359	550	528	276	466	455	267	408	573	273	571	820	446	759
マグネシウム mg	278	110	248	266	87	261	240	79	223	264	95	246	329	137	335
リン mg	1204	550	1049	1192	546	1068	1034	414	901	1096	401	1096	1491	706	1532
鉄 mg	8.4	3.5	7.8	8.3	2.6	8.8	7.2	2.7	6.5	7.9	3.0	7.6	10.2	4.2	10.3
亜鉛 mg	8.8	3.2	8.6	9.1	3.1	8.9	8.4	2.9	7.8	8.1	2.5	8.7	10.1	3.9	10.4
銅 mg	1.20	0.42	1.17	1.16	0.28	1.22	1.09	0.32	1.10	1.13	0.35	1.14	1.40	0.53	1.34
マンガン mg	3.28	1.20	3.12	3.01	1.18	2.94	2.96	0.92	2.94	3.08	1.07	3.05	3.86	1.39	3.72
レチノール当量(ビタミンA) μg	677	404	621	848	430	918	612	444	438	641	387	570	746	379	716
ビタミンD μg	20.4	20.2	15.2	20.5	21.7	14.1	12.9	9.3	8.9	17.0	13.6	12.9	31.2	28.5	23.5
αトコフェロール(ビタミンE) μg	8.1	3.6	7.5	9.2	3.0	9.5	7.5	3.4	6.5	7.5	3.1	7.4	9.3	4.3	8.9
ビタミンK μg	316	193	266	288	123	274	267	136	254	321	190	275	355	241	302
ビタミンB1 mg	0.81	0.33	0.73	0.87	0.27	0.91	0.74	0.33	0.66	0.75	0.28	0.72	0.93	0.38	0.85
ビタミンB2 mg	1.43	0.64	1.38	1.31	0.55	1.26	1.23	0.61	1.03	1.32	0.50	1.33	1.75	0.72	1.85
ナイアシン mg	20.4	10.1	17.8	21.2	9.7	19.7	19.2	7.7	1						

表5の15 栄養素等摂取量(神津島村、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
エネルギー	kcal	2026	614	1992	2224	686	2003	2165	543	2230	1986	673	1917	1904	511	1967
たんぱく質	g	74.4	27.7	75.2	71.5	17.2	68.8	74.5	19.6	75.6	73.0	32.5	72.8	80.8	28.1	81.3
動物性たんぱく質	g	45.9	22.5	43.6	41.2	9.5	38.8	44.9	12.5	46.2	45.5	27.5	41.4	51.0	22.7	50.8
植物性たんぱく質	g	28.4	8.8	28.2	30.4	9.7	30.9	29.6	8.2	30.3	27.5	9.5	26.4	29.8	7.6	27.9
脂質	g	57.7	21.9	56.0	63.5	16.3	62.9	61.7	19.3	61.0	54.5	24.7	54.6	59.1	20.0	62.7
動物性脂質	g	30.2	13.6	29.9	31.8	5.8	33.6	32.6	11.9	32.5	29.4	16.4	28.6	28.8	10.2	29.9
植物性脂質	g	27.5	11.2	26.8	31.8	13.1	27.2	29.1	8.7	27.9	25.1	11.7	23.7	30.3	11.8	31.0
炭水化物	g	255.8	84.9	246.5	285.1	103.1	261.9	268.9	74.4	269.7	254.9	93.3	245.9	237.9	67.7	239.1
ナトリウム	mg	4890	1635	4865	4601	1582	3896	4697	1215	5021	4991	1829	4692	5087	1722	5113
カリウム	mg	2374	902	2253	2227	1105	1856	2352	741	2240	2302	959	2253	2771	901	2808
カルシウム	mg	568	263	524	491	253	417	520	211	463	564	296	513	711	234	683
マグネシウム	mg	255	89	249	244	97	206	251	67	258	250	97	248	286	95	282
リン	mg	1124	422	1063	1058	281	960	1113	304	1105	1106	495	1035	1246	418	1210
鉄	mg	7.7	3.0	7.6	7.2	3.0	6.1	7.7	2.1	8.0	7.4	3.3	7.5	9.0	3.2	8.3
亜鉛	mg	8.4	2.7	8.6	8.8	2.2	8.6	8.9	2.4	9.3	8.1	3.0	7.8	8.4	2.3	8.7
銅	mg	1.11	0.35	1.11	1.09	0.37	1.10	1.14	0.30	1.20	1.08	0.40	1.00	1.19	0.33	1.11
マンガン	mg	2.88	1.13	2.64	2.95	1.53	2.74	2.86	0.94	2.75	2.84	1.19	2.61	3.16	1.17	3.04
レチノール当量(ビタミンA)	μg	611	328	577	639	376	544	628	225	576	567	386	559	734	271	632
ビタミンD	μg	18.3	15.0	14.1	10.2	7.4	7.5	13.8	5.5	14.4	19.6	17.4	13.1	24.8	16.8	21.0
αトコフェロール(ビタミンE)	mg	7.2	2.9	7.0	7.3	2.4	7.4	7.5	2.2	7.1	6.7	3.2	7.0	8.3	3.0	7.8
ビタミンK	μg	262	162	214	255	222	151	272	139	215	226	153	181	362	173	343
ビタミンB ₁	mg	0.74	0.27	0.74	0.76	0.22	0.76	0.79	0.23	0.79	0.71	0.30	0.71	0.77	0.24	0.78
ビタミンB ₂	mg	1.34	0.50	1.26	1.34	0.42	1.20	1.33	0.46	1.33	1.30	0.57	1.18	1.54	0.44	1.52
ナイアシン	mg	18.9	8.2	18.0	18.5	6.2	17.7	18.5	5.1	18.0	19.0	9.6	17.0	19.3	8.9	20.1
ビタミンB ₆	mg	1.33	0.54	1.31	1.26	0.49	1.17	1.36	0.37	1.29	1.28	0.61	1.31	1.50	0.59	1.46
ビタミンB ₁₂	μg	13.2	9.7	9.5	8.1	4.6	7.2	10.4	4.2	9.2	14.2	11.4	9.3	16.5	10.3	14.2
葉酸	μg	300	126	286	288	179	215	305	97	277	277	120	286	383	144	390
パントテン酸	mg	6.48	2.15	6.63	6.64	1.78	5.97	6.71	1.85	6.67	6.18	2.43	5.89	7.12	1.97	6.83
ビタミンC	mg	87	45	78	70	66	45	85	35	76	83	42	86	115	54	108
ニコチン	mg	41.7	19.3	39.9	39.9	7.9	39.9	43.7	14.9	43.7	38.7	22.0	34.1	47.6	19.6	46.5
総食物繊維	g	10.7	4.2	10.4	9.8	5.2	7.0	11.0	3.5	11.0	9.8	4.0	9.9	13.6	4.7	14.2
水溶性食物繊維	g	2.6	1.2	2.5	2.4	1.5	1.7	2.8	1.0	2.6	2.4	1.1	2.4	3.3	1.2	3.3
不溶性食物繊維	g	7.7	2.9	7.4	7.2	3.7	5.2	7.9	2.5	8.0	7.1	2.8	7.2	9.6	3.2	10.1
食塩相当量	g	12.4	4.1	12.4	11.6	4.0	9.9	11.9	3.1	12.7	12.6	4.6	11.9	12.9	4.4	12.9
飽和脂肪酸	g	16.2	7.2	15.7	17.5	3.7	17.9	17.3	7.0	16.9	15.7	8.2	14.2	16.1	6.0	17.5
一価不飽和脂肪酸	g	20.6	8.2	20.0	23.5	7.8	22.6	22.2	6.9	21.9	19.2	8.9	18.4	20.8	7.8	22.0
多価不飽和脂肪酸	g	13.4	5.0	13.1	14.9	5.0	14.6	14.5	4.0	14.5	12.4	5.5	12.2	13.9	4.5	14.2
n-3系脂肪酸	g	3.0	1.5	2.8	2.9	0.9	2.7	2.8	0.9	2.7	2.9	1.8	2.8	3.4	1.6	3.2
n-6系脂肪酸	g	10.4	3.8	9.8	12.0	4.3	11.4	11.6	3.2	11.5	9.4	4.1	8.6	10.4	3.2	10.1
ショ糖	g	10.7	8.4	9.1	9.7	4.8	8.6	10.0	7.8	9.2	9.5	6.8	8.8	15.3	12.3	11.1
アルコール	g	21.8	24.6	11.9	25.9	35.0	9.1	28.4	22.7	26.1	21.5	25.8	5.0	11.0	18.3	3.8
たんぱく質エネルギー比率	% ^{※1}	14.6	3.0	14.4	13.2	2.2	13.2	13.7	1.3	13.6	14.4	3.2	14.8	16.8	3.6	15.8
脂質エネルギー比率	% ^{※1}	25.5	6.2	25.7	26.3	4.4	26.7	25.4	3.5	25.2	24.4	7.2	24.3	28.0	6.3	27.5
炭水化物エネルギー比率	% ^{※1,2}	59.9	8.4	60.4	60.4	5.1	58.9	60.9	4.3	61.0	61.2	9.8	61.6	55.2	8.4	56.2
動物性たんぱく質比率	%	59.7	10.3	60.6	58.1	6.2	60.2	60.2	4.3	60.5	58.8	13.2	58.6	60.6	9.3	62.5
動物性脂質比	%	51.5	9.9	52.0	51.2	7.5	52.7	52.1	5.9	51.3	52.1	12.2	52.0	48.9	8.9	52.5
飽和脂肪酸E比	%	7.1	2.3	7.0	7.5	2.1	8.0	7.0	1.8	6.8	7.0	2.6	6.7	7.7	2.4	7.7
アルコールエネルギー比率	%	7.5	8.1	3.7	7.4	9.5	2.6	9.6	7.4	9.6	7.5	8.4	3.2	3.5	7.3	1.6

表5の16 栄養素等摂取量(三宅村、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
エネルギー	kcal	1955	644	1843	2396	681	2294	1893	621	1853	1816	631	1694	2054	629	2224
たんぱく質	g	68.3	28.8	60.2	78.0	23.0	78.3	60.2	18.3	60.3	61.5	29.1	57.3	80.0	32.3	80.9
動物性たんぱく質	g	40.0	22.8	34.1	45.0	15.7	45.7	31.6	12.3	30.5	37.1	24.3	33.2	47.8	26.2	47.8
植物性たんぱく質	g	28.3	9.7	28.2	33.0	11.2	30.7	28.5	10.2	27.1	24.4	7.0	24.5	32.2	10.4	31.2
脂質	g	50.5	19.5	48.3	59.3	17.0	62.8	48.0	15.1	47.6	46.0	19.0	43.1	55.6	22.6	53.5
動物性脂質	g	24.3	11.9	23.1	29.5	8.0	31.9	20.5	7.2	18.8	23.1	12.7	22.5	27.3	12.7	28.3
植物性脂質	g	26.2	10.4	24.4	29.7	9.8	34.4	27.5	11.1	24.2	22.9	8.4	23.1	28.2	11.8	28.7
炭水化物	g	244.5	96.7	237.4	303.1	99.1	276.9	225.4	98.6	237.0	220.5	83.9	204.2	278.8	100.6	261.1
ナトリウム	mg	4554	1534	4266	5628	1703	5054	3993	1260	3820	4249	1496	4115	5050	1476	5215
カリウム	mg	2368	1160	2109	2308	503	2121	1996	531	1966	2172	1152	1922	2902	1465	2738
カルシウム	mg	498	281	432	507	172	578	388	137	400	466	328	338	628	280	588
マグネシウム	mg	248	101	220	266	85	223	229	69	215	227	105	204	282	114	276
リン	mg	1025	448	920	1142	326	1204	887	270	891	945	485	863	1196	483	1189
鉄	mg	7.6	3.3	6.7	7.9	2.2	8.2	6.6	2.0	6.4	6.8	3.0	6.2	9.3	4.0	8.8
亜鉛	mg	7.7	3.0	7.1	8.6	2.4	9.2	7.0	2.4	7.0	7.0	3.0	6.5	8.8	3.3	8.5
銅	mg	1.10	0.43	1.04	1.17	0.39	1.16	1.02	0.35	1.01	0.98	0.37	0.91	1.31	0.49	1.22
マンガン	mg	3.13	1.22	2.97	3.54	1.63	2.84	3.11	1.05	3.05	2.72	1.03	2.69	3.71	1.33	3.55
レチノール当量(ビタミンA)	μg	702	894	536	657	279	634	520	330	449	583	321	514	1074	1589	602
ビタミンD	μg	14.7	11.8	10.3	15.9	9.1	13.3	8.7	5.7	8.5	14.4	13.4	10.2	18.4	11.7	17.7
αトコフェロール(ビタミンE)	mg	6.9	3.0	6.3	7.2	2.1	7.8	6.0	2.3	5.8	6.3	2.8	5.7	8.1	3.7	7.9
ビタミンK	μg	286	180	251	215	109	217	278	134	284	274	177	218	319	228	276
ビタミンB ₁	mg	0.70	0.31	0.62	0.74	0.16	0.79	0.62	0.19	0.62	0.63	0.31	0.56	0.85	0.38	0.87
ビタミンB ₂	mg															

表5の17 栄養素等摂取量(御蔵島村、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
33				1			11			16			5		
エネルギー kcal	1905	617	1782	2340		2340	2043	682	1782	1671	476	1628	2261	747	2170
たんぱく質 g	62.0	27.7	59.1	59.1		59.1	58.6	16.8	57.3	53.6	20.8	51.5	97.3	43.9	103.6
動物性たんぱく質 g	35.3	23.9	29.3	12.8		12.8	30.9	14.6	29.0	30.5	16.4	28.4	64.7	40.8	67.4
植物性たんぱく質 g	26.7	8.1	25.9	46.4		46.4	27.6	6.4	25.9	23.1	6.6	23.2	32.6	8.3	36.2
脂質 g	45.2	19.5	45.2	53.2		53.2	44.0	10.4	45.2	38.7	18.3	35.8	67.2	27.1	80.6
動物性脂質 g	21.5	11.9	22.7	7.3		7.3	21.5	8.2	23.6	18.2	8.4	17.9	34.9	19.5	39.3
植物性脂質 g	23.8	10.5	21.3	45.9		45.9	22.5	5.6	21.5	20.6	11.0	19.3	32.4	9.5	32.3
炭水化物 g	234.6	85.6	223.0	402.0		402.0	270.4	105.5	253.6	198.8	58.7	198.0	236.7	47.6	230.9
ナトリウム mg	4209	1499	4041	4976		4976	3776	826	3909	3913	1514	3691	5953	1693	6857
カリウム mg	2063	880	1969	1969		1969	1782	495	1730	1918	716	1989	3164	1358	3357
カルシウム mg	423	225	422	348		348	341	124	350	398	189	434	700	336	774
マグネシウム mg	234	85	226	217		217	210	57	212	219	70	233	339	122	313
リン mg	951	390	884	847		847	879	246	873	851	302	867	1447	599	1433
鉄 mg	6.6	3.1	6.5	6.4		6.4	6.0	1.8	6.5	5.9	2.6	6.1	10.4	4.5	10.1
亜鉛 mg	7.0	2.7	7.0	6.9		6.9	7.1	1.8	7.0	5.9	2.2	5.8	9.9	4.0	11.1
銅 mg	0.98	0.34	1.00	1.12		1.12	1.01	0.28	1.01	0.86	0.31	0.84	1.31	0.42	1.38
マンガン mg	2.63	1.00	2.35	3.27		3.27	2.71	1.06	2.64	2.29	0.86	2.23	3.41	1.06	3.45
レチノール当量(ビタミンA) μg	478	307	455	798		798	410	167	455	416	312	384	764	402	892
ビタミンD μg	13.9	13.6	9.4	5.8		5.8	9.1	6.4	7.0	12.4	11.1	7.7	30.8	21.8	26.8
αトコフェロール(ビタミンE) μg	5.9	2.9	6.3	6.9		6.9	5.4	1.5	4.9	5.1	2.6	5.2	9.5	4.2	10.1
ビタミンK μg	255	161	242	95		95	220	101	200	236	141	262	426	243	445
ビタミンB1 mg	0.61	0.27	0.62	0.57		0.57	0.56	0.13	0.55	0.54	0.24	0.57	0.96	0.41	1.01
ビタミンB2 mg	1.10	0.44	1.16	0.93		0.93	1.01	0.32	1.16	1.01	0.35	1.01	1.60	0.68	1.70
ナイアシン mg	17.4	7.9	16.7	13.5		13.5	15.5	5.8	15.9	16.3	5.5	17.5	26.2	13.6	25.8
ビタミンB6 mg	1.22	0.56	1.18	0.66		0.66	1.08	0.38	1.06	1.16	0.41	1.28	1.85	0.93	1.73
ビタミンB12 μg	9.2	8.1	6.4	4.2		4.2	6.6	4.7	4.7	8.5	6.1	5.6	18.0	14.2	17.3
葉酸 μg	274	123	253	212		212	234	70	231	259	100	269	423	194	501
パントテン酸 mg	5.63	2.06	5.30	5.22		5.22	5.52	1.43	5.57	4.99	1.68	5.21	8.03	3.04	8.15
ビタミンC mg	75	45	62	87		87	55	18	60	71	43	59	129	63	171
コレステロール mg	346	163	352	395		395	367	126	389	278	125	293	506	250	455
総食物繊維 g	9.4	3.8	9.1	11.2		11.2	8.7	1.9	8.6	8.4	3.7	8.0	14.1	4.7	13.5
水溶性食物繊維 g	2.4	1.1	2.1	3.3		3.3	2.0	0.6	2.1	2.1	1.0	2.0	3.6	1.4	3.3
不溶性食物繊維 g	6.8	2.7	6.7	7.8		7.8	6.3	1.2	6.3	6.0	2.6	5.7	10.1	3.2	9.9
食塩相当量 g	10.6	3.8	10.2	12.7		12.7	9.5	2.1	9.9	9.8	3.8	9.3	15.0	4.2	17.2
飽和脂肪酸 g	12.0	5.3	12.1	15.9		15.9	11.8	3.8	12.7	10.2	4.9	10.2	17.4	6.7	20.0
一価不飽和脂肪酸 g	16.1	7.3	15.6	19.0		19.0	15.8	3.8	15.6	13.6	6.8	12.3	24.3	10.4	30.2
多価不飽和脂肪酸 g	11.2	4.9	10.6	10.6		10.6	10.8	2.3	11.1	9.9	5.0	9.1	16.3	6.9	19.5
n-3系脂肪酸 g	2.3	1.5	1.9	1.5		1.5	2.0	0.8	1.8	2.0	1.2	1.9	4.2	2.7	4.6
n-6系脂肪酸 g	8.8	3.7	8.3	9.1		9.1	8.8	1.8	8.3	7.8	4.0	7.0	12.0	4.6	14.4
シヨ糖 g	8.8	10.1	6.3	50.5		50.5	6.9	6.0	7.7	7.5	7.4	5.0	8.8	8.1	6.9
アルコール g	40.0	41.4	33.6	0.6		0.6	41.6	36.8	33.6	41.1	44.5	30.9	41.0	49.6	34.3
たんぱく質エネルギー比率 %※1	13.1	4.0	11.7	10.1		10.1	11.9	3.2	11.3	12.9	3.8	13.7	16.7	4.8	15.3
脂質エネルギー比率 %※1	21.7	7.4	20.3	20.4		20.4	20.9	7.6	17.9	21.1	7.9	20.2	26.1	6.1	27.5
炭水化物エネルギー比率 %※1,2	65.2	10.8	67.4	69.4		69.4	67.2	10.4	72.6	66.0	11.0	65.8	57.2	10.6	57.0
動物性たんぱく質比率 %	52.9	13.8	54.4	21.6		21.6	50.8	11.4	51.4	53.8	12.9	57.2	61.0	15.6	65.0
動物性脂質比率 %	46.5	12.2	48.8	13.7		13.7	47.8	11.3	48.6	47.3	10.5	50.5	47.8	13.1	48.8
飽和脂肪酸E比 %	5.8	2.2	5.5	6.1		6.1	5.5	2.3	4.1	5.6	2.2	5.5	6.9	2.4	7.0
アルコールエネルギー比率 %	14.1	11.3	12.0	0.2		0.2	12.9	8.9	13.5	16.7	12.8	15.2	11.8	11.4	11.1

表5の18 栄養素等摂取量(八丈町、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
201				11			48			86			56		
エネルギー kcal	2084	588	2029	2080	456	2016	2018	546	1949	2082	618	2043	2143	605	2181
たんぱく質 g	77.3	30.3	74.4	65.6	12.6	65.7	72.7	27.1	69.8	74.7	28.9	74.5	87.6	35.1	83.2
動物性たんぱく質 g	45.8	23.9	41.7	34.3	9.6	32.7	42.5	20.6	37.7	43.4	23.3	42.6	54.5	27.0	48.9
植物性たんぱく質 g	31.5	10.5	30.8	31.2	7.8	30.9	30.2	10.1	27.3	31.3	10.2	32.8	33.0	11.8	32.5
脂質 g	58.7	22.9	56.2	60.9	21.7	63.0	59.7	22.2	58.2	55.9	23.8	52.7	61.9	22.5	59.4
動物性脂質 g	29.3	13.9	27.0	27.6	11.7	20.5	29.7	12.6	28.1	27.7	14.4	25.9	31.7	14.4	30.2
植物性脂質 g	29.5	11.7	28.7	33.3	13.5	24.4	30.0	11.8	28.0	28.2	11.7	29.0	30.2	11.3	30.9
炭水化物 g	269.7	90.3	258.9	294.1	88.9	271.8	256.3	85.0	241.2	271.0	96.7	263.3	274.2	85.5	263.2
ナトリウム mg	4858	1608	4565	3905	936	3856	4657	1545	4460	4739	1465	4509	5400	1830	5290
カリウム mg	2701	1188	2521	2296	749	2178	2564	969	2413	2552	1090	2478	3127	1456	2917
カルシウム mg	604	302	562	450	220	390	546	258	520	562	279	527	749	336	691
マグネシウム mg	280	108	260	229	61	248	268	92	252	270	97	260	315	132	291
リン mg	1176	468	1118	947	195	943	1101	397	1049	1126	433	1123	1362	558	1279
鉄 mg	8.5	3.6	8.0	7.3	2.3	6.6	7.9	3.4	7.2	8.1	3.2	8.1	9.8	4.3	9.5
亜鉛 mg	8.8	3.1	8.6	8.6	2.3	8.6	8.4	2.9	7.9	8.6	3.2	8.6	9.5	3.4	9.3
銅 mg	1.23	0.44	1.19	1.19	0.29	1.19	1.16	0.43	1.14	1.21	0.41	1.19	1.34	0.50	1.31
マンガン mg	3.37	1.31	3.30	3.39	1.30	3.16	3.00	1.26	2.80	3.39	1.24	3.38	3.66	1.42	3.58
レチノール当量(ビタミンA) μg	717	551	632	552	313	452	713	840	515	660	382	585	840	480	747
ビタミンD μg	17.5	13.2	13.7	7.0	3.4	7.7	13.2	9.8	9.6	16.1	11.2	13.7	25.2	16.0	23.0
αトコフェロール(ビタミンE) mg	7.8	3.5	7.3	7.0	2.3	6.0	7.5	3.1	7.3	7.4	3.3	7.1	8.7	4.1	8.2
ビタミンK μg	337	208	296	309	200	274	323	193	270	320	189	291	381	246	324
ビタミンB1 mg	0.82	0.34	0.76	0.81	0.23	0.71	0.79	0.29	0.75	0.78	0.34	0.74	0.92	0.39	0.83
ビタミンB2 mg	1.44	0.59	1.36	1.24	0.52	1.15	1.38	0.56	1.29	1.38	0.57	1.38	1.64	0.62	1.47
ナイアシン mg	19.4	8.5	17.8	14.7	3.1	14.7	19.2	7.4	17.6	18.8	7.9	18.0	21.5	10.3	19.5
ビタミンB6 mg	1.41	0.62	1.25	1.15	0.26	1.11	1.34	0.53	1.20	1.35	0.59	1.28	1.60	0.76	1.37</

表5の19 栄養素等摂取量(青ヶ島村、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
36	1892	572	1922	1913	1913	1913	1698	645	1309	1963	530	1981	2201	495	2281
たんぱく質	59.7	25.5	53.0	53.7	53.7	53.7	46.6	19.5	39.8	63.7	22.2	54.6	85.8	38.7	72.2
動物性たんぱく質	34.2	21.6	27.8	25.1	25.1	25.1	22.2	15.1	20.2	37.4	17.9	33.0	60.9	32.6	47.5
植物性たんぱく質	25.5	8.8	25.3	28.7	28.7	28.7	24.5	10.6	25.2	26.3	8.1	25.2	24.9	8.4	24.7
脂質	41.3	19.4	37.3	35.8	35.8	35.8	33.4	18.1	32.1	43.6	17.9	40.7	58.0	24.4	57.6
動物性脂質	20.5	12.3	18.5	17.7	17.7	17.7	16.0	13.6	13.7	21.6	10.3	21.3	31.0	13.2	28.8
植物性脂質	20.8	8.6	19.8	18.0	18.0	18.0	17.4	6.2	17.0	22.0	8.7	21.2	27.1	12.5	28.8
炭水化物	242.9	92.8	227.0	320.4	320.4	320.4	234.7	118.7	227.1	243.1	74.9	226.7	248.8	101.7	257.1
ナトリウム	4127	1385	4024	3637	3637	3637	3489	1236	3420	4322	1291	4082	5447	1558	4983
カリウム	1891	847	1663	1262	1262	1262	1394	607	1177	2123	733	2100	2622	1273	2226
カルシウム	358	223	306	225	225	225	246	167	174	408	195	357	529	374	408
マグネシウム	219	81	215	162	162	162	180	65	157	236	76	231	282	106	241
リン	890	383	818	754	754	754	701	306	594	953	325	832	1256	610	1028
鉄	6.1	2.7	5.8	5.3	5.3	5.3	4.6	1.8	4.3	6.7	2.4	7.1	8.5	4.4	7.5
亜鉛	6.8	2.5	6.7	8.2	8.2	8.2	5.7	2.4	4.4	7.2	2.3	6.9	8.3	3.5	7.9
銅	0.97	0.36	0.93	1.14	1.14	1.14	0.81	0.36	0.76	1.05	0.32	0.99	1.09	0.47	1.06
マンガン	2.90	1.21	2.58	3.04	3.04	3.04	2.29	1.15	2.33	3.23	1.02	3.27	3.30	1.87	3.31
レチノール当量(ビタミンA)	420	323	329	241	241	241	304	201	232	480	340	388	570	529	420
ビタミンD	13.6	13.6	9.0	7.5	7.5	7.5	7.2	5.2	5.1	15.1	11.1	9.6	29.6	28.4	18.4
αトコフェロール(ビタミンE)	5.5	2.8	5.0	4.6	4.6	4.6	4.2	2.6	3.5	5.9	2.2	5.4	7.9	4.5	7.1
ビタミンK	199	119	189	140	140	140	139	85	139	230	126	204	270	130	210
ビタミンB ₁	0.57	0.23	0.54	0.60	0.60	0.60	0.46	0.18	0.42	0.62	0.22	0.56	0.72	0.35	0.65
ビタミンB ₂	1.00	0.43	0.88	0.60	0.60	0.60	0.72	0.31	0.68	1.14	0.39	1.12	1.36	0.51	1.27
ナイアシン	17.5	7.4	16.2	10.7	10.7	10.7	14.0	5.2	13.2	18.3	6.7	18.1	26.5	10.0	24.3
ビタミンB ₆	1.15	0.49	1.04	0.82	0.82	0.82	0.87	0.29	0.89	1.24	0.44	1.20	1.71	0.70	1.53
ビタミンB ₁₂	9.2	7.6	6.2	4.9	4.9	4.9	4.7	2.3	4.7	10.5	6.4	7.2	19.4	12.9	15.1
葉酸	242	115	222	172	172	172	179	80	162	270	104	290	343	173	294
パントテン酸	5.19	1.95	5.01	4.46	4.46	4.46	4.14	1.66	3.73	5.65	1.75	5.23	6.77	2.52	5.75
ビタミンC	68	47	65	40	40	40	40	26	32	84	46	73	98	66	90
コレステロール	299	176	253	252	252	252	212	125	194	312	147	299	531	266	480
総食物繊維	8.4	3.7	7.3	8.7	8.7	8.7	7.2	3.0	6.9	8.8	3.7	7.3	10.1	5.8	8.3
水溶性食物繊維	2.1	1.0	1.8	2.4	2.4	2.4	1.8	0.7	1.5	2.2	1.1	1.7	2.4	1.3	2.1
不溶性食物繊維	6.1	2.6	5.5	6.3	6.3	6.3	5.3	2.3	5.0	6.3	2.4	5.3	7.3	4.1	6.1
食塩相当量	10.4	3.5	10.1	9.2	9.2	9.2	8.3	3.1	8.5	10.9	3.3	10.2	13.7	3.9	12.6
飽和脂肪酸	10.5	5.8	9.4	8.7	8.7	8.7	8.8	6.3	6.6	11.1	5.5	10.0	13.8	5.6	14.3
一価不飽和脂肪酸	14.8	7.1	13.7	13.2	13.2	13.2	11.9	6.4	12.5	15.6	6.7	15.3	21.4	8.8	21.7
多価不飽和脂肪酸	10.6	4.3	9.8	9.5	9.5	9.5	8.7	3.9	7.7	11.3	3.9	10.6	14.4	5.7	14.2
n-3系脂肪酸	2.3	1.4	1.8	1.6	1.6	1.6	1.5	0.7	1.5	2.5	1.1	2.2	4.0	2.7	3.3
n-6系脂肪酸	8.3	3.1	7.7	7.8	7.8	7.8	7.2	3.3	5.6	8.7	2.8	8.6	10.3	3.1	10.9
ショ糖	8.3	8.9	4.8	2.1	2.1	2.1	5.9	5.4	3.3	7.1	7.6	4.8	22.9	12.3	25.6
アルコール	39.1	35.2	36.0	5.6	5.6	5.6	33.8	20.7	34.3	43.9	41.2	38.0	43.2	49.7	36.0
たんぱく質エネルギー比率	12.6	3.1	12.1	11.2	11.2	11.2	10.9	1.4	10.9	13.2	3.3	13.0	15.3	4.0	13.7
脂質エネルギー比率	19.7	6.1	20.0	16.8	16.8	16.8	18.3	6.3	18.9	20.3	6.3	20.0	22.9	5.1	22.7
炭水化物エネルギー比率	67.7	8.5	68.2	71.9	71.9	71.9	70.8	7.3	71.2	66.5	9.0	68.2	61.8	8.3	64.6
動物性たんぱく質比率	54.3	13.9	54.0	46.7	46.7	46.7	46.0	14.3	45.7	57.3	11.0	56.6	69.6	8.4	72.4
動物性脂質比率	47.8	10.4	47.8	49.6	49.6	49.6	44.3	11.8	42.8	48.8	9.5	49.3	54.3	8.6	56.0
飽和脂肪酸E比	5.0	1.9	4.5	4.1	4.1	4.1	4.7	1.9	4.4	5.2	2.2	4.5	5.4	1.2	5.6
アルコールエネルギー比率	14.6	12.1	14.1	2.1	2.1	2.1	15.0	9.5	15.8	14.8	13.0	14.1	15.8	17.8	15.8

表5の20 栄養素等摂取量(小笠原村、男性)

調査人数	総数			20-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
81	2120	618	2046	2331	864	2410	2203	553	2110	1988	577	1931	1988	769	1669
たんぱく質	73.1	25.4	68.4	86.4	38.4	82.9	73.5	20.9	72.3	69.3	26.9	63.9	70.9	23.8	65.9
動物性たんぱく質	41.4	19.9	37.2	48.6	27.3	38.0	41.5	16.6	39.9	39.6	23.0	33.3	39.5	15.4	36.6
植物性たんぱく質	31.7	9.5	31.3	37.8	14.9	35.2	32.0	7.4	31.7	29.7	9.9	29.4	31.3	9.1	30.3
脂質	58.2	23.3	56.0	71.0	30.0	80.1	58.3	18.0	56.0	55.1	25.6	46.4	55.9	29.5	50.3
動物性脂質	27.8	13.3	26.1	35.9	14.0	37.7	27.0	10.6	27.7	27.4	15.5	24.5	24.6	14.6	20.1
植物性脂質	30.4	11.8	28.2	35.1	17.1	40.6	31.2	9.1	30.8	27.7	11.8	26.1	31.3	16.3	26.2
炭水化物	269.4	90.8	258.1	284.2	141.1	292.3	286.5	74.0	273.7	243.8	88.6	228.4	265.2	107.4	237.9
ナトリウム	4588	1506	4352	4701	2759	4603	4708	1120	4446	4321	1573	4261	4849	1367	5210
カリウム	2495	998	2507	2872	1367	2756	2416	764	2550	2398	1160	2069	2829	981	3069
カルシウム	536	266	497	608	276	666	474	170	474	569	340	511	632	314	577
マグネシウム	269	93	262	309	138	307	269	78	279	256	98	241	278	95	276
リン	1109	400	1047	1286	547	1249	1095	321	1111	1074	441	940	1122	449	1022
鉄	8.0	3.2	7.4	10.2	5.3	9.2	7.7	2.6	7.4	7.7	3.2	6.6	7.8	2.4	8.0
亜鉛	8.6	2.9	8.2	10.1	3.5	9.5	8.8	2.4	8.5	8.1	3.2	7.4	7.8	2.6	7.3
銅	1.19	0.38	1.11	1.40	0.56	1.23	1.21	0.34	1.18	1.12	0.38	1.06	1.12	0.35	1.07
マンガン	3.17	1.20	2.97	3.74	1.71	3.46	3.16	1.00	3.03	3.09	1.36	2.83	2.94	0.96	2.77
レチノール当量(ビタミンA)	676	506	557	1057	1047	819	617	343	522	667	503	488	594	242	654
ビタミンD	13.5	9.0	11.5	12.9	11.3	7.4	13.5	8.3	11.7	13.0	9.3	10.3	16.3	9.2	14.6
αトコフェロール(ビタミンE)	7.4	3.3	7.2	8.9	4.3	8.7	7.4	2.4	7.2	6.8	3.9	5.6	7.9	3.2	8.5
ビタミンK	328	183	289	422	245	419	308	168	271	327	190	275	333	157	317
ビタミンB ₁	0.77	0.30	0.74	0.92	0.40	0.93	0.75	0.22	0.74	0.73	0.37	0.64	0.80	0.28	0.82
ビタミンB ₂	1.34	0.53	1.21	1.73	0.83	1.45	1.25	0.42	1.21	1.35	0.56	1.23	1.26	0.49	1.25
ナイアシン	19.0	7.7	18.8	20.9	12.8	19.4	20.4	7.4	19.5	16.8	6.7	16.0	18.3	5.4	19.6
ビタミンB ₆	1.33	0.54	1.24	1.48	0.81	1.33	1.38	0.50	1.27	1.21	0.55	1.04	1.32	0.44	1.40
ビタミンB ₁₂	9.3	5.9	7.6	9.4											