

表5の21 栄養素等摂取量(鳥しよ、女性)

| 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   |
| 1059                | 1698  | 543  | 1620  | 1616   | 569  | 1599  | 1632   | 484  | 1567  | 1681   | 546  | 1592  | 1789  | 572  | 1709  |
| たんぱく質               | 69.4  | 28.9 | 64.1  | 56.4   | 19.5 | 56.0  | 61.7   | 21.8 | 58.1  | 69.4   | 29.7 | 63.7  | 78.1  | 31.7 | 72.8  |
| 動物性たんぱく質            | 42.2  | 22.8 | 37.4  | 32.3   | 13.7 | 31.3  | 36.1   | 16.5 | 33.4  | 42.4   | 23.6 | 37.1  | 48.9  | 25.5 | 44.3  |
| 植物性たんぱく質            | 27.2  | 9.5  | 25.8  | 24.1   | 8.8  | 23.6  | 25.7   | 8.6  | 25.0  | 27.0   | 9.5  | 25.4  | 29.1  | 9.9  | 28.1  |
| 脂質                  | 54.3  | 22.4 | 50.8  | 49.0   | 20.7 | 48.4  | 52.3   | 18.4 | 50.8  | 54.7   | 23.8 | 49.6  | 56.6  | 23.8 | 52.7  |
| 動物性脂質               | 27.4  | 13.7 | 25.0  | 23.8   | 11.3 | 22.5  | 25.8   | 11.0 | 24.6  | 27.4   | 14.4 | 23.8  | 29.3  | 14.7 | 26.7  |
| 植物性脂質               | 27.0  | 11.3 | 25.7  | 25.2   | 11.0 | 25.2  | 26.5   | 9.6  | 26.2  | 27.3   | 11.6 | 25.7  | 27.3  | 12.2 | 25.7  |
| 炭水化物                | 216.1 | 73.6 | 207.3 | 208.7  | 82.0 | 197.8 | 205.1  | 68.7 | 197.8 | 210.7  | 71.6 | 198.0 | 233.5 | 75.8 | 221.5 |
| ナトリウム               | 4209  | 1497 | 4009  | 3468   | 1094 | 3354  | 3682   | 1175 | 3542  | 4246   | 1496 | 4020  | 4735  | 1598 | 4482  |
| カリウム                | 2605  | 1113 | 2427  | 2047   | 842  | 2003  | 2261   | 882  | 2169  | 2670   | 1142 | 2449  | 2909  | 1180 | 2747  |
| カルシウム               | 590   | 281  | 542   | 446    | 198  | 407   | 492    | 217  | 465   | 597    | 268  | 558   | 690   | 316  | 643   |
| マグネシウム              | 255   | 101  | 237   | 201    | 72   | 202   | 225    | 82   | 214   | 260    | 102  | 241   | 283   | 109  | 271   |
| リン                  | 1072  | 446  | 994   | 856    | 312  | 840   | 943    | 339  | 894   | 1075   | 444  | 990   | 1215  | 499  | 1130  |
| 鉄                   | 8.1   | 3.5  | 7.4   | 6.4    | 2.5  | 6.5   | 7.0    | 2.8  | 6.7   | 8.2    | 3.5  | 7.6   | 9.1   | 3.7  | 8.9   |
| 亜鉛                  | 7.7   | 2.9  | 7.2   | 6.8    | 2.4  | 6.8   | 7.2    | 2.4  | 6.7   | 7.7    | 3.0  | 7.0   | 8.4   | 3.1  | 8.0   |
| 銅                   | 1.09  | 0.39 | 1.02  | 0.93   | 0.33 | 0.88  | 0.98   | 0.33 | 0.93  | 1.08   | 0.40 | 1.00  | 1.21  | 0.41 | 1.21  |
| マンガン                | 3.04  | 1.14 | 2.96  | 2.61   | 1.19 | 2.52  | 2.57   | 1.05 | 2.31  | 3.06   | 1.09 | 3.01  | 3.49  | 1.09 | 3.44  |
| レチノール当量(ビタミンA)      | 703   | 578  | 598   | 556    | 357  | 427   | 624    | 391  | 542   | 706    | 529  | 586   | 791   | 760  | 675   |
| ビタミンD               | 16.5  | 13.1 | 13.1  | 8.6    | 5.4  | 7.4   | 11.2   | 8.6  | 8.5   | 16.6   | 12.3 | 13.6  | 22.4  | 15.3 | 18.8  |
| αトコフェロール(ビタミンE)     | 7.7   | 3.4  | 7.2   | 6.3    | 2.7  | 6.0   | 6.8    | 2.6  | 6.4   | 7.8    | 3.6  | 7.2   | 8.4   | 3.7  | 8.0   |
| ビタミンK               | 334   | 204  | 289   | 260    | 146  | 245   | 300    | 178  | 267   | 343    | 214  | 298   | 366   | 212  | 315   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.77  | 0.32 | 0.71  | 0.65   | 0.24 | 0.64  | 0.70   | 0.25 | 0.66  | 0.77   | 0.34 | 0.69  | 0.84  | 0.34 | 0.81  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 1.36  | 0.55 | 1.27  | 1.11   | 0.46 | 1.07  | 1.19   | 0.45 | 1.17  | 1.38   | 0.55 | 1.26  | 1.53  | 0.60 | 1.45  |
| ナイアシン               | 17.3  | 8.0  | 16.0  | 13.4   | 5.3  | 13.7  | 15.6   | 6.4  | 14.6  | 17.9   | 8.4  | 16.4  | 18.8  | 8.7  | 17.7  |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 1.31  | 0.57 | 1.22  | 1.04   | 0.40 | 1.09  | 1.14   | 0.44 | 1.09  | 1.33   | 0.60 | 1.23  | 1.46  | 0.60 | 1.40  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 10.8  | 7.8  | 8.9   | 6.2    | 3.6  | 5.5   | 7.8    | 5.0  | 6.3   | 11.1   | 7.8  | 9.3   | 13.8  | 8.9  | 12.0  |
| 葉酸                  | 351   | 170  | 320   | 265    | 136  | 243   | 295    | 136  | 278   | 360    | 174  | 322   | 401   | 177  | 377   |
| パントテン酸              | 6.44  | 2.50 | 5.99  | 5.49   | 1.98 | 5.65  | 5.89   | 2.04 | 5.54  | 6.40   | 2.57 | 5.84  | 7.11  | 2.68 | 6.73  |
| ピタミンC               | 118   | 65   | 106   | 83     | 48   | 71    | 91     | 48   | 82    | 120    | 64   | 108   | 146   | 70   | 136   |
| コレステロール             | 381   | 190  | 355   | 318    | 146  | 305   | 343    | 152  | 335   | 377    | 194  | 340   | 430   | 207  | 395   |
| 総食物繊維               | 12.3  | 5.5  | 11.3  | 9.8    | 4.3  | 9.3   | 10.7   | 4.4  | 10.3  | 12.5   | 5.8  | 11.1  | 13.8  | 5.7  | 13.0  |
| 水溶性食物繊維             | 3.1   | 1.5  | 2.9   | 2.6    | 1.2  | 2.2   | 2.8    | 1.2  | 2.7   | 3.2    | 1.6  | 2.8   | 3.5   | 1.5  | 3.3   |
| 不溶性食物繊維             | 8.7   | 3.8  | 8.0   | 6.9    | 3.1  | 6.7   | 7.6    | 3.1  | 7.4   | 8.8    | 4.1  | 7.9   | 9.8   | 3.9  | 9.4   |
| 食塩相当量               | 10.6  | 3.9  | 10.1  | 8.8    | 2.8  | 8.5   | 9.3    | 3.0  | 9.0   | 10.7   | 3.8  | 10.1  | 12.0  | 4.0  | 11.3  |
| 飽和脂肪酸               | 15.2  | 6.7  | 14.3  | 14.0   | 6.6  | 13.3  | 14.9   | 5.7  | 14.4  | 15.0   | 7.0  | 13.7  | 15.8  | 7.0  | 14.8  |
| 一価不飽和脂肪酸            | 19.0  | 8.1  | 17.7  | 17.5   | 7.5  | 17.3  | 18.5   | 6.7  | 18.1  | 19.2   | 8.7  | 17.5  | 19.5  | 8.5  | 18.0  |
| 多価不飽和脂肪酸            | 13.0  | 5.4  | 12.3  | 11.5   | 4.7  | 11.2  | 12.3   | 4.3  | 11.8  | 13.2   | 5.7  | 12.4  | 13.4  | 5.8  | 12.7  |
| n-3系脂肪酸             | 2.8   | 1.4  | 2.5   | 2.1    | 0.9  | 2.1   | 2.4    | 1.0  | 2.2   | 2.8    | 1.5  | 2.5   | 3.2   | 1.6  | 2.9   |
| n-6系脂肪酸             | 10.1  | 4.1  | 9.6   | 9.4    | 3.8  | 9.0   | 10.0   | 3.4  | 9.5   | 10.3   | 4.4  | 9.6   | 10.2  | 4.4  | 9.6   |
| シヨ糖                 | 11.5  | 9.5  | 9.2   | 9.8    | 7.5  | 8.5   | 10.4   | 7.7  | 9.2   | 10.9   | 8.7  | 9.0   | 13.4  | 11.7 | 10.3  |
| アルコール               | 7.2   | 16.1 | 0.0   | 13.3   | 20.1 | 4.8   | 10.7   | 19.7 | 1.1   | 7.6    | 15.4 | 0.0   | 2.6   | 10.8 | 0.0   |
| たんぱく質エネルギー比率        | 16.2  | 3.4  | 15.9  | 14.2   | 2.3  | 13.9  | 15.1   | 2.7  | 14.9  | 16.4   | 3.5  | 16.2  | 17.3  | 3.5  | 17.3  |
| 脂質エネルギー比率           | 28.5  | 6.0  | 28.5  | 27.1   | 6.2  | 28.8  | 28.8   | 5.6  | 29.2  | 29.0   | 6.2  | 28.6  | 27.9  | 5.9  | 28.0  |
| 炭水化物エネルギー比率         | 55.3  | 8.2  | 55.3  | 58.7   | 7.9  | 58.8  | 56.1   | 7.4  | 56.0  | 54.6   | 8.5  | 55.0  | 54.8  | 8.2  | 54.1  |
| 動物性たんぱく質比率          | 58.7  | 10.8 | 59.3  | 56.3   | 10.2 | 57.6  | 57.0   | 10.3 | 57.6  | 58.8   | 10.6 | 59.2  | 60.2  | 11.2 | 61.5  |
| 動物性脂質比              | 49.6  | 10.2 | 49.7  | 48.2   | 7.9  | 48.1  | 48.6   | 9.3  | 49.0  | 49.2   | 10.0 | 49.3  | 51.1  | 11.3 | 52.2  |
| 飽和脂肪酸E比             | 8.0   | 2.1  | 7.9   | 7.8    | 2.0  | 7.6   | 8.2    | 2.0  | 8.2   | 8.0    | 2.1  | 7.9   | 7.8   | 2.0  | 7.7   |
| アルコールエネルギー比率        | 3.0   | 6.5  | 0.0   | 5.7    | 8.2  | 2.1   | 4.5    | 7.8  | 0.6   | 3.2    | 6.3  | 0.0   | 1.0   | 4.2  | 0.0   |

表5の22 栄養素等摂取量(大島町、女性)

| 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   |
| 246                 | 1792  | 541  | 1701  | 1752   | 599  | 1714  | 1716   | 575  | 1684  | 1713   | 528  | 1634  | 1927  | 513  | 1880  |
| たんぱく質               | 73.4  | 29.1 | 67.6  | 54.4   | 17.8 | 52.7  | 63.7   | 24.1 | 58.6  | 71.2   | 30.3 | 64.8  | 83.6  | 28.0 | 78.1  |
| 動物性たんぱく質            | 44.9  | 23.0 | 40.2  | 28.4   | 11.8 | 28.2  | 37.6   | 17.5 | 32.7  | 43.7   | 23.6 | 37.9  | 52.1  | 23.6 | 47.0  |
| 植物性たんぱく質            | 28.6  | 9.5  | 27.3  | 25.9   | 9.2  | 25.6  | 26.1   | 9.5  | 25.7  | 27.5   | 9.2  | 27.0  | 31.5  | 9.4  | 31.1  |
| 脂質                  | 58.0  | 22.8 | 53.3  | 49.6   | 22.3 | 49.3  | 54.8   | 19.9 | 52.2  | 56.1   | 24.7 | 50.9  | 63.0  | 21.4 | 59.9  |
| 動物性脂質               | 29.2  | 13.9 | 26.2  | 21.8   | 9.5  | 20.3  | 26.2   | 11.6 | 24.5  | 28.9   | 14.8 | 24.5  | 32.0  | 13.9 | 28.9  |
| 植物性脂質               | 28.9  | 12.0 | 27.1  | 27.9   | 14.8 | 24.7  | 28.6   | 10.3 | 27.7  | 27.3   | 12.2 | 25.1  | 31.0  | 12.1 | 29.1  |
| 炭水化物                | 226.7 | 77.4 | 217.1 | 224.2  | 86.9 | 227.6 | 223.1  | 90.3 | 208.4 | 209.1  | 68.1 | 188.9 | 249.1 | 74.7 | 243.4 |
| ナトリウム               | 4371  | 1426 | 4187  | 3304   | 905  | 3359  | 3860   | 1219 | 3710  | 4264   | 1416 | 4093  | 4901  | 1407 | 4625  |
| カリウム                | 2738  | 1088 | 2641  | 2182   | 965  | 2112  | 2361   | 1068 | 2264  | 2751   | 1125 | 2591  | 2990  | 1001 | 2896  |
| カルシウム               | 624   | 280  | 598   | 444    | 179  | 409   | 516    | 262  | 482   | 606    | 258  | 578   | 725   | 289  | 679   |
| マグネシウム              | 268   | 100  | 257   | 209    | 64   | 217   | 230    | 96   | 214   | 267    | 105  | 254   | 295   | 91   | 286   |
| リン                  | 1136  | 450  | 1036  | 842    | 281  | 848   | 980    | 398  | 941   | 1101   | 448  | 1006  | 1295  | 444  | 1215  |
| 鉄                   | 8.6   | 3.5  | 8.3   | 6.6    | 2.3  | 6.5   | 7.0    | 2.9  | 6.3   | 8.6    | 3.6  | 7.9   | 9.7   | 3.3  | 9.8   |
| 亜鉛                  | 8.2   | 2.9  | 7.8   | 6.8    | 2.2  | 6.5   | 7.4    | 2.6  | 6.8   | 8.0    | 3.1  | 7.0   | 9.1   | 2.8  | 8.7   |
| 銅                   | 1.15  | 0.38 | 1.12  | 0.97   | 0.29 | 0.97  | 0.99   | 0.35 | 0.95  | 1.11   | 0.39 | 1.08  | 1.29  | 0.35 | 1.29  |
| マンガン                | 3.25  | 1.13 | 3.25  | 2.95   | 1.15 | 2.61  | 2.71   | 1.02 | 2.58  | 3.14   | 1.07 | 3.19  | 3.70  | 1.09 | 3.73  |
| レチノール当量(ビタミンA)      | 796   | 813  | 679   | 678    | 438  | 494   | 678    | 427  | 519   | 748    | 410  | 690   | 926   | 1234 | 726   |
| ビタミンD               | 17.7  | 13.2 | 13.8  | 7.6    | 3.5  | 7.9   | 11.4   | 9.4  | 8.1   | 17.0   | 13.0 | 13.7  | 23.2  | 13.5 | 20.8  |
| αトコフェロール(ビタミンE)     | 8.2   | 3.5  | 7.8   | 6.9    | 3.0  | 7.1   | 7.2    | 3.0  | 6.8   | 8.1    | 3.8  | 7.7   | 8.9   | 3.3  | 8.6   |
| ビタミンK               | 355   | 208  | 309   | 277    | 132  | 277   | 282    | 183  | 244   | 373    | 230  | 319   | 384   | 193  | 346   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.81  | 0.32 | 0.75  | 0.67   | 0.26 | 0.67  | 0.72   | 0.28 | 0.66  | 0.80   | 0.34 | 0.75  | 0.88  | 0.29 | 0.85  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 1.46  | 0.57 | 1.40  | 1.13   | 0.43 | 1.08  | 1.24   | 0.49 | 1.25  | 1.42   | 0.55 | 1.28  | 1.65  | 0.59 | 1.58  |
| ナイアシン               | 18.2  | 7.8  | 17.0  | 13.1   | 5.4  | 14.4  | 16.2   | 7.2  | 14.9  | 18.5   | 8.5  | 16.9  | 19.7  | 7.2  | 18.1  |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 1.37  | 0.55 | 1.32  | 1.11   | 0.44 | 1.19  | 1.17   | 0.51 | 1.07  | 1.37   | 0.61 | 1.34  | 1.50  | 0.48 | 1.46  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 11.5  | 7.5  | 10.2  |        |      |       |        |      |       |        |      |       |       |      |       |

表5の23 栄養素等摂取量(利島村、女性)

| 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   |
| 1669                | 464   | 1730 | 1513  | 349    | 1532 | 1570  | 308    | 1638 | 1772  | 680    | 1724 | 1963  | 380   | 1790 |       |
| たんぱく質               | 63.6  | 23.0 | 60.9  | 51.8   | 17.2 | 51.6  | 57.8   | 15.1 | 56.2  | 66.8   | 26.2 | 64.1  | 90.8  | 31.0 | 84.0  |
| 動物性たんぱく質            | 37.9  | 18.0 | 35.5  | 30.2   | 14.8 | 30.1  | 33.2   | 12.9 | 35.1  | 39.6   | 16.5 | 36.0  | 60.0  | 28.6 | 54.0  |
| 植物性たんぱく質            | 25.7  | 8.4  | 25.3  | 21.6   | 7.1  | 21.6  | 24.6   | 5.7  | 24.4  | 27.2   | 12.5 | 28.0  | 30.8  | 3.3  | 29.9  |
| 脂質                  | 52.7  | 20.4 | 51.8  | 38.7   | 14.4 | 38.3  | 48.4   | 12.8 | 50.1  | 62.4   | 26.5 | 57.4  | 59.2  | 27.2 | 52.1  |
| 動物性脂質               | 26.4  | 11.2 | 24.9  | 19.3   | 9.4  | 18.4  | 24.7   | 9.9  | 24.9  | 30.6   | 12.3 | 25.8  | 29.8  | 13.8 | 27.2  |
| 植物性脂質               | 26.3  | 11.6 | 25.6  | 19.4   | 6.2  | 19.9  | 23.8   | 7.1  | 22.8  | 31.8   | 15.9 | 31.7  | 29.4  | 14.7 | 24.9  |
| 炭水化物                | 212.5 | 66.0 | 211.8 | 215.4  | 78.5 | 234.7 | 199.4  | 43.5 | 205.2 | 212.8  | 95.1 | 201.0 | 261.4 | 32.6 | 267.2 |
| ナトリウム               | 3933  | 1454 | 3888  | 3079   | 900  | 3100  | 3456   | 1078 | 3054  | 4348   | 1695 | 4496  | 5660  | 1124 | 5858  |
| カリウム                | 2229  | 773  | 2099  | 1688   | 691  | 1610  | 2038   | 606  | 1834  | 2403   | 744  | 2298  | 3099  | 949  | 2982  |
| カルシウム               | 509   | 206  | 460   | 393    | 205  | 371   | 429    | 135  | 398   | 608    | 204  | 615   | 698   | 273  | 696   |
| マグネシウム              | 226   | 76   | 217   | 175    | 58   | 175   | 205    | 52   | 200   | 243    | 84   | 265   | 316   | 93   | 311   |
| リン                  | 975   | 343  | 887   | 779    | 277  | 753   | 866    | 208  | 832   | 1065   | 371  | 992   | 1378  | 482  | 1298  |
| 鉄                   | 7.2   | 2.9  | 6.7   | 5.6    | 2.3  | 5.6   | 6.5    | 1.9  | 6.0   | 7.6    | 3.5  | 7.1   | 10.4  | 3.2  | 10.4  |
| 亜鉛                  | 7.3   | 2.3  | 7.1   | 6.5    | 2.2  | 6.3   | 7.0    | 1.6  | 6.7   | 7.1    | 2.9  | 6.6   | 9.7   | 2.8  | 8.9   |
| 銅                   | 1.00  | 0.32 | 0.97  | 0.90   | 0.32 | 0.91  | 0.97   | 0.25 | 0.91  | 0.95   | 0.40 | 0.90  | 1.36  | 0.26 | 1.33  |
| マンガン                | 2.68  | 1.15 | 2.43  | 2.78   | 1.60 | 2.47  | 2.47   | 0.96 | 2.22  | 2.53   | 1.33 | 2.31  | 3.75  | 0.58 | 3.49  |
| レチノール当量(ビタミンA)      | 623   | 282  | 601   | 591    | 383  | 505   | 573    | 232  | 571   | 624    | 300  | 586   | 850   | 324  | 750   |
| ビタミンD               | 13.2  | 10.0 | 9.0   | 9.4    | 4.6  | 9.5   | 9.2    | 6.2  | 7.0   | 15.0   | 9.3  | 10.7  | 28.8  | 13.3 | 28.4  |
| αトコフェロール(ビタミンE)     | 7.0   | 2.8  | 6.7   | 5.2    | 2.0  | 5.1   | 6.2    | 1.8  | 6.3   | 7.9    | 3.2  | 8.5   | 10.1  | 3.5  | 9.9   |
| ビタミンK               | 277   | 135  | 263   | 183    | 94   | 189   | 298    | 142  | 304   | 265    | 138  | 259   | 316   | 130  | 303   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.68  | 0.25 | 0.67  | 0.56   | 0.21 | 0.57  | 0.63   | 0.18 | 0.67  | 0.72   | 0.28 | 0.65  | 0.91  | 0.32 | 0.80  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 1.22  | 0.43 | 1.14  | 1.00   | 0.58 | 0.87  | 1.11   | 0.34 | 1.09  | 1.37   | 0.41 | 1.29  | 1.52  | 0.53 | 1.52  |
| ナイアシン               | 15.4  | 6.3  | 14.7  | 12.0   | 3.7  | 12.2  | 13.5   | 4.6  | 12.9  | 16.6   | 6.8  | 18.3  | 23.0  | 7.9  | 22.3  |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 1.14  | 0.43 | 1.11  | 0.90   | 0.28 | 0.94  | 1.06   | 0.31 | 1.07  | 1.17   | 0.48 | 1.19  | 1.61  | 0.57 | 1.54  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 9.2   | 6.5  | 7.0   | 7.0    | 3.2  | 7.3   | 6.7    | 4.1  | 5.6   | 9.8    | 5.6  | 8.1   | 20.3  | 8.6  | 20.6  |
| 葉酸                  | 286   | 125  | 275   | 215    | 115  | 185   | 265    | 109  | 248   | 297    | 130  | 301   | 416   | 127  | 416   |
| パントテン酸              | 5.86  | 1.74 | 5.53  | 4.83   | 2.00 | 4.54  | 5.68   | 1.28 | 5.53  | 6.07   | 2.01 | 5.65  | 7.13  | 2.21 | 6.69  |
| ピタミンC               | 89    | 45   | 83    | 64     | 38   | 52    | 78     | 42   | 75    | 93     | 38   | 90    | 143   | 53   | 149   |
| コレステロール             | 384   | 159  | 351   | 284    | 151  | 229   | 342    | 87   | 330   | 435    | 180  | 420   | 530   | 241  | 530   |
| 総食物繊維               | 10.7  | 4.3  | 10.3  | 7.8    | 2.7  | 7.5   | 10.2   | 3.3  | 9.9   | 10.9   | 5.4  | 9.9   | 15.2  | 3.1  | 15.7  |
| 水溶性食物繊維             | 2.7   | 1.2  | 2.5   | 2.0    | 0.9  | 1.7   | 2.7    | 0.9  | 2.5   | 2.9    | 1.5  | 2.6   | 3.5   | 1.0  | 3.6   |
| 不溶性食物繊維             | 7.6   | 3.0  | 7.0   | 5.5    | 1.7  | 5.7   | 7.2    | 2.4  | 7.0   | 7.7    | 3.9  | 7.3   | 10.8  | 1.9  | 11.0  |
| 食塩相当量               | 9.9   | 3.7  | 9.8   | 7.8    | 2.3  | 7.9   | 9.7    | 2.7  | 7.7   | 11.0   | 4.3  | 11.3  | 14.3  | 2.9  | 14.9  |
| 飽和脂肪酸               | 14.7  | 6.2  | 14.2  | 10.3   | 3.7  | 9.7   | 13.7   | 4.4  | 14.3  | 18.3   | 8.1  | 14.3  | 14.3  | 6.2  | 13.2  |
| 一価不飽和脂肪酸            | 18.6  | 7.7  | 18.0  | 13.9   | 5.3  | 13.7  | 17.1   | 4.9  | 17.1  | 21.9   | 10.0 | 20.2  | 21.1  | 11.3 | 17.4  |
| 多価不飽和脂肪酸            | 12.6  | 4.7  | 12.5  | 9.5    | 3.7  | 10.0  | 11.6   | 2.9  | 10.9  | 14.3   | 6.1  | 15.2  | 15.0  | 6.5  | 13.4  |
| n-3系脂肪酸             | 2.5   | 1.2  | 2.3   | 1.9    | 0.8  | 2.2   | 2.2    | 0.8  | 1.9   | 2.8    | 1.3  | 2.6   | 3.8   | 1.6  | 3.5   |
| n-6系脂肪酸             | 10.0  | 3.7  | 9.7   | 7.6    | 3.0  | 7.8   | 9.4    | 2.3  | 9.0   | 11.5   | 4.9  | 12.1  | 11.2  | 5.0  | 9.8   |
| ショ糖                 | 12.3  | 10.5 | 9.2   | 8.5    | 2.7  | 8.4   | 8.1    | 6.1  | 6.0   | 16.0   | 14.5 | 15.8  | 23.7  | 7.1  | 22.9  |
| アルコール               | 9.9   | 18.2 | 0.2   | 9.9    | 12.2 | 6.3   | 11.9   | 23.2 | 0.1   | 10.7   | 14.6 | 2.9   | 0.0   | 0.0  | 0.0   |
| たんぱく質エネルギー比率        | 15.2  | 2.7  | 15.2  | 13.6   | 3.1  | 14.2  | 14.7   | 2.3  | 14.6  | 15.2   | 2.3  | 14.9  | 18.3  | 3.7  | 18.3  |
| 脂質エネルギー比率           | 28.3  | 5.9  | 28.7  | 22.9   | 6.3  | 24.0  | 27.8   | 5.0  | 28.2  | 31.9   | 5.1  | 30.9  | 26.4  | 7.3  | 26.7  |
| 炭水化物エネルギー比率         | 56.6  | 7.7  | 56.2  | 63.4   | 9.4  | 61.8  | 57.4   | 6.8  | 56.8  | 52.9   | 6.4  | 54.7  | 55.4  | 10.4 | 55.1  |
| 動物性たんぱく質比率          | 58.1  | 10.4 | 56.1  | 56.3   | 15.1 | 56.7  | 56.0   | 9.8  | 55.7  | 59.7   | 10.1 | 56.8  | 63.8  | 9.5  | 63.2  |
| 動物性脂質比              | 50.0  | 10.2 | 48.8  | 48.4   | 8.9  | 48.4  | 50.0   | 10.6 | 49.5  | 50.6   | 12.0 | 46.4  | 50.4  | 8.0  | 49.5  |
| 飽和脂肪酸E比             | 8.0   | 2.4  | 7.6   | 6.1    | 1.5  | 6.2   | 7.8    | 2.1  | 7.8   | 9.6    | 2.6  | 10.0  | 6.4   | 1.8  | 6.8   |
| アルコールエネルギー比率        | 4.4   | 8.0  | 0.2   | 5.8    | 7.7  | 3.3   | 5.3    | 10.1 | 0.1   | 4.3    | 5.9  | 0.9   | 0.0   | 0.0  | 0.0   |

表5の24 栄養素等摂取量(新島村、女性)

| 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   |
| 1701                | 513   | 1626 | 1619  | 346    | 1599 | 1776  | 504    | 1665 | 1645  | 477    | 1617 | 1724  | 569   | 1609 |       |
| たんぱく質               | 70.1  | 28.2 | 64.6  | 60.8   | 11.7 | 58.5  | 71.1   | 24.8 | 67.5  | 68.8   | 31.9 | 64.4  | 72.0  | 27.9 | 64.5  |
| 動物性たんぱく質            | 42.6  | 22.5 | 38.1  | 39.2   | 11.7 | 32.9  | 42.3   | 19.6 | 41.2  | 42.2   | 27.0 | 36.0  | 43.6  | 20.5 | 39.0  |
| 植物性たんぱく質            | 27.5  | 9.3  | 25.6  | 21.6   | 4.3  | 20.9  | 28.7   | 9.1  | 28.8  | 26.6   | 8.1  | 24.7  | 28.4  | 10.7 | 26.9  |
| 脂質                  | 55.0  | 21.8 | 51.2  | 51.7   | 15.3 | 52.5  | 59.7   | 20.9 | 58.1  | 55.1   | 23.2 | 50.5  | 52.6  | 21.6 | 50.4  |
| 動物性脂質               | 27.3  | 13.6 | 25.0  | 26.9   | 11.8 | 25.6  | 29.7   | 13.3 | 27.9  | 26.8   | 15.2 | 23.5  | 26.3  | 12.4 | 25.2  |
| 植物性脂質               | 27.8  | 10.7 | 27.4  | 24.8   | 5.4  | 25.7  | 30.1   | 10.4 | 29.9  | 28.3   | 10.4 | 27.2  | 26.3  | 11.5 | 26.1  |
| 炭水化物                | 219.9 | 68.7 | 209.4 | 188.1  | 56.6 | 180.8 | 216.5  | 60.4 | 206.6 | 211.3  | 57.1 | 204.6 | 234.7 | 82.0 | 215.8 |
| ナトリウム               | 4208  | 1371 | 3957  | 3749   | 475  | 3751  | 4064   | 1163 | 4089  | 4086   | 1441 | 3843  | 4473  | 1464 | 4279  |
| カリウム                | 2693  | 1063 | 2548  | 2126   | 521  | 2146  | 2690   | 886  | 2529  | 2717   | 1171 | 2604  | 2747  | 1095 | 2687  |
| カルシウム               | 614   | 269  | 574   | 497    | 147  | 467   | 579    | 217  | 543   | 628    | 282  | 598   | 636   | 293  | 603   |
| マグネシウム              | 260   | 99   | 245   | 211    | 33   | 209   | 262    | 90   | 239   | 257    | 107  | 245   | 267   | 102  | 263   |
| リン                  | 1082  | 419  | 1001  | 932    | 177  | 942   | 1081   | 355  | 1003  | 1067   | 458  | 979   | 1117  | 438  | 1060  |
| 鉄                   | 8.2   | 3.4  | 7.6   | 6.7    | 1.5  | 6.7   | 8.3    | 3.2  | 7.4   | 8.1    | 3.7  | 7.7   | 8.5   | 3.5  | 8.1   |
| 亜鉛                  | 7.9   | 2.7  | 7.4   | 6.9    | 1.4  | 6.8   | 8.2    | 2.6  | 7.6   | 7.7    | 2.9  | 7.3   | 8.0   | 2.7  | 7.6   |
| 銅                   | 1.11  | 0.39 | 1.04  | 0.90   | 0.16 | 0.88  | 1.12   | 0.38 | 1.03  | 1.07   | 0.39 | 1.04  | 1.17  | 0.41 | 1.17  |
| マンガン                | 3.20  | 1.17 | 3.18  | 2.40   | 1.03 | 2.16  | 2.93   | 1.24 | 2.86  | 3.27   | 1.12 | 3.21  | 3.39  | 1.13 | 3.28  |
| レチノール当量(ビタミンA)      | 690   | 376  | 633   | 531    | 257  | 448   | 759    | 305  | 697   | 639    | 385  | 541   | 720   | 409  | 662   |
| ビタミンD               | 16.0  | 13.1 | 12.5  | 10.3   | 4.8  | 8.9   | 13.9   | 10.4 | 10.2  | 14.8   | 14.8 | 10.8  | 19.1  | 13.0 | 15.4  |
| αトコフェロール(ビタミンE)     | 7.9   | 3.3  | 7.7   | 6.4    | 1.5  | 6.1   | 8.0    | 2.5  | 7.8   | 7.9    | 3.7  | 7.6   | 8.0   | 3.3  | 7.9   |
| ビタミンK               | 339   | 207  | 300   | 270    | 109  | 240   | 384    | 222  | 348   | 324    | 211  | 280   | 337   | 204  | 304   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.78  | 0.29 | 0.75  | 0.67   | 0.15 | 0.71  | 0.81   | 0.25 | 0.75  | 0.78   | 0.32 | 0.75  | 0.79  | 0.29 | 0.79  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 1.40  | 0.53 | 1.29  | 1.21   | 0.31 | 1.22  | 1.38   | 0.48 | 1.21  | 1.44   | 0.57 | 1.34  | 1.40  | 0.54 | 1.36  |
| ナイアシン               | 17.3  | 8.1  | 15.7  | 14.7   | 2.6  | 15.5  | 18.7   | 7.4  | 17.3  | 17.1   | 9.7  | 15.4  | 17.1  | 7.2  | 15.5  |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 1.34  | 0.57 | 1.26  | 1.13   | 0.25 | 1.19  | 1.36   | 0.48 | 1.24  | 1.32   | 0.67 | 1.27  | 1.38  | 0.54 | 1.32  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 11.2  | 8.5  | 8.8   | 7.7    | 2.5  | 6.7   | 10.1   |      |       |        |      |       |       |      |       |

表5の25 栄養素等摂取量(神津島村、女性)

| 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   |
| 89                 |       |      |       | 3      |      |       | 22     |      |       | 41     |      |       | 23    |      |       |
| エネルギー kcal         | 1747  | 528  | 1625  | 2152   | 485  | 1914  | 1685   | 514  | 1473  | 1747   | 551  | 1625  | 1765  | 513  | 1626  |
| たんぱく質 g            | 72.0  | 27.9 | 65.4  | 69.6   | 22.0 | 74.4  | 67.3   | 25.6 | 58.4  | 71.0   | 27.4 | 63.7  | 79.5  | 31.6 | 77.6  |
| 動物性たんぱく質 g         | 45.1  | 22.9 | 38.7  | 41.4   | 14.5 | 46.4  | 41.5   | 20.2 | 36.3  | 43.5   | 22.7 | 37.2  | 52.6  | 26.1 | 49.4  |
| 植物性たんぱく質 g         | 26.9  | 8.2  | 24.6  | 28.2   | 7.7  | 28.0  | 25.8   | 9.2  | 22.7  | 27.5   | 7.9  | 25.8  | 26.9  | 8.2  | 24.5  |
| 脂質 g               | 56.8  | 20.1 | 52.7  | 71.6   | 20.6 | 60.4  | 55.6   | 19.1 | 49.0  | 56.1   | 21.1 | 51.1  | 57.3  | 19.6 | 52.7  |
| 動物性脂質 g            | 30.1  | 13.6 | 25.7  | 35.8   | 12.9 | 30.9  | 29.7   | 12.3 | 25.3  | 28.2   | 14.1 | 25.0  | 33.3  | 14.1 | 30.4  |
| 植物性脂質 g            | 26.7  | 9.3  | 25.8  | 35.8   | 8.6  | 34.3  | 25.9   | 9.3  | 24.5  | 28.0   | 9.2  | 26.6  | 24.1  | 8.8  | 22.9  |
| 炭水化物 g             | 220.4 | 71.6 | 209.1 | 288.3  | 53.9 | 258.6 | 214.7  | 74.3 | 196.8 | 221.8  | 74.6 | 210.0 | 216.0 | 64.5 | 198.9 |
| ナトリウム mg           | 4459  | 1516 | 4271  | 4091   | 1587 | 4421  | 4080   | 1488 | 3784  | 4415   | 1480 | 3943  | 4962  | 1565 | 4801  |
| カリウム mg            | 2514  | 887  | 2396  | 2054   | 541  | 1953  | 2343   | 913  | 2111  | 2507   | 817  | 2336  | 2760  | 996  | 2612  |
| カルシウム mg           | 620   | 237  | 598   | 550    | 173  | 514   | 523    | 164  | 484   | 607    | 225  | 595   | 751   | 279  | 709   |
| マグネシウム mg          | 252   | 87   | 237   | 205    | 58   | 205   | 230    | 84   | 195   | 253    | 81   | 237   | 277   | 98   | 268   |
| リン mg              | 1113  | 417  | 1022  | 1056   | 297  | 1004  | 1021   | 359  | 893   | 1090   | 402  | 1002  | 1262  | 490  | 1194  |
| 鉄 mg               | 8.0   | 2.9  | 7.3   | 5.9    | 2.3  | 7.2   | 7.3    | 3.0  | 7.0   | 8.0    | 2.6  | 7.2   | 8.9   | 3.2  | 9.0   |
| 亜鉛 mg              | 7.8   | 2.6  | 6.9   | 8.4    | 2.9  | 7.9   | 7.9    | 2.8  | 6.6   | 7.7    | 2.6  | 6.9   | 8.1   | 2.7  | 7.9   |
| 銅 mg               | 1.06  | 0.34 | 0.98  | 0.97   | 0.33 | 1.09  | 1.02   | 0.36 | 0.85  | 1.06   | 0.32 | 0.96  | 1.13  | 0.37 | 1.12  |
| マンガン mg            | 2.86  | 0.94 | 2.78  | 2.71   | 1.16 | 3.36  | 2.54   | 1.02 | 2.17  | 2.93   | 0.92 | 2.73  | 3.12  | 0.88 | 2.99  |
| レチノール当量(ビタミンA) μg  | 683   | 464  | 602   | 551    | 139  | 536   | 773    | 788  | 619   | 635    | 297  | 567   | 695   | 300  | 650   |
| ビタミンD μg           | 19.3  | 15.2 | 16.6  | 10.8   | 8.1  | 9.3   | 13.6   | 9.7  | 11.1  | 18.8   | 12.5 | 17.2  | 27.3  | 21.0 | 22.1  |
| αトコフェロール(ビタミンE) μg | 7.7   | 2.8  | 7.1   | 7.7    | 1.8  | 7.5   | 7.2    | 3.1  | 6.1   | 7.7    | 2.8  | 7.0   | 8.0   | 2.8  | 8.1   |
| ビタミンK μg           | 293   | 160  | 266   | 168    | 54   | 197   | 282    | 151  | 281   | 299    | 153  | 289   | 307   | 186  | 232   |
| ビタミンB1 μg          | 0.75  | 0.27 | 0.69  | 0.73   | 0.23 | 0.70  | 0.76   | 0.30 | 0.60  | 0.74   | 0.26 | 0.68  | 0.78  | 0.27 | 0.72  |
| ビタミンB2 mg          | 1.37  | 0.46 | 1.35  | 1.27   | 0.35 | 1.14  | 1.27   | 0.44 | 1.27  | 1.35   | 0.45 | 1.29  | 1.52  | 0.52 | 1.60  |
| ナイアシン mg           | 17.6  | 8.0  | 15.6  | 15.3   | 4.3  | 17.8  | 16.8   | 8.1  | 13.7  | 17.7   | 7.6  | 15.4  | 18.7  | 9.1  | 17.1  |
| ビタミンB6 mg          | 1.30  | 0.53 | 1.20  | 1.04   | 0.35 | 1.23  | 1.19   | 0.55 | 0.93  | 1.30   | 0.49 | 1.17  | 1.43  | 0.58 | 1.29  |
| ビタミンB12 μg         | 12.7  | 8.9  | 9.8   | 7.7    | 4.8  | 7.2   | 9.6    | 6.2  | 8.2   | 12.5   | 7.9  | 10.1  | 17.0  | 11.6 | 13.8  |
| 葉酸 μg              | 332   | 130  | 319   | 209    | 56   | 231   | 307    | 144  | 290   | 331    | 113  | 322   | 371   | 142  | 344   |
| パントテン酸 mg          | 6.39  | 2.26 | 5.93  | 6.34   | 1.96 | 5.84  | 6.19   | 2.20 | 5.22  | 6.28   | 2.17 | 5.76  | 6.84  | 2.56 | 6.69  |
| ビタミンC mg           | 109   | 49   | 105   | 58     | 19   | 65    | 93     | 47   | 91    | 109    | 47   | 105   | 131   | 48   | 123   |
| コレステロール mg         | 407   | 184  | 394   | 429    | 128  | 430   | 375    | 153  | 356   | 383    | 186  | 366   | 477   | 203  | 486   |
| 総食物繊維 g            | 11.7  | 4.5  | 11.2  | 9.0    | 3.0  | 9.4   | 10.9   | 5.1  | 9.8   | 11.9   | 4.3  | 11.2  | 12.7  | 4.7  | 12.1  |
| 水溶性食物繊維 g          | 3.0   | 1.2  | 2.8   | 2.4    | 0.7  | 2.7   | 2.8    | 1.4  | 2.6   | 3.0    | 1.1  | 2.7   | 3.1   | 1.3  | 2.9   |
| 不溶性食物繊維 g          | 8.3   | 3.2  | 7.8   | 6.4    | 2.2  | 6.5   | 7.9    | 3.5  | 7.1   | 8.4    | 3.0  | 7.8   | 9.0   | 3.2  | 8.5   |
| 食塩相当量 g            | 11.3  | 3.8  | 10.8  | 10.4   | 4.1  | 11.2  | 10.3   | 3.8  | 9.5   | 11.2   | 3.8  | 9.9   | 12.5  | 4.0  | 12.1  |
| 飽和脂肪酸 g            | 16.4  | 6.4  | 15.2  | 22.3   | 7.5  | 20.6  | 16.1   | 5.1  | 14.9  | 15.7   | 6.0  | 14.1  | 17.3  | 7.1  | 15.4  |
| 一価不飽和脂肪酸 g         | 19.6  | 7.2  | 17.9  | 25.6   | 7.8  | 21.2  | 19.7   | 7.2  | 17.2  | 19.6   | 7.7  | 17.9  | 18.9  | 6.5  | 17.5  |
| 多価不飽和脂肪酸 g         | 13.2  | 4.7  | 12.8  | 15.2   | 4.1  | 14.0  | 12.8   | 5.0  | 12.5  | 13.3   | 4.9  | 12.8  | 13.0  | 4.4  | 11.7  |
| n-3系脂肪酸 g          | 2.9   | 1.4  | 2.5   | 2.7    | 0.8  | 3.2   | 2.5    | 1.2  | 2.2   | 3.0    | 1.4  | 2.5   | 3.3   | 1.6  | 3.0   |
| n-6系脂肪酸 g          | 10.2  | 3.7  | 9.5   | 12.4   | 3.6  | 10.8  | 10.3   | 3.9  | 9.8   | 10.3   | 3.8  | 9.5   | 9.7   | 3.5  | 8.9   |
| シヨ糖 g              | 12.3  | 8.1  | 11.3  | 17.5   | 6.5  | 16.8  | 9.8    | 5.9  | 7.7   | 12.9   | 9.3  | 12.3  | 12.8  | 7.6  | 10.3  |
| アルコール g            | 6.5   | 14.5 | 0.1   | 5.8    | 2.6  | 6.9   | 4.5    | 8.4  | 1.1   | 7.5    | 13.2 | 0.0   | 7.1   | 21.3 | 0.0   |
| たんぱく質エネルギー比率 %※1   | 16.4  | 3.2  | 16.3  | 12.9   | 2.8  | 13.1  | 15.9   | 3.2  | 15.0  | 16.3   | 2.7  | 16.4  | 17.7  | 3.7  | 18.1  |
| 脂質エネルギー比率 %※1      | 29.3  | 5.4  | 29.6  | 29.7   | 2.0  | 29.6  | 29.8   | 5.5  | 31.1  | 29.0   | 5.7  | 29.2  | 30.2  | 5.2  | 28.9  |
| 炭水化物エネルギー比率 %※1    | 54.3  | 7.6  | 54.5  | 57.4   | 2.7  | 56.7  | 54.3   | 8.3  | 54.1  | 54.8   | 7.7  | 55.7  | 53.1  | 7.2  | 52.4  |
| 動物性たんぱく質比率 %       | 60.8  | 9.0  | 61.2  | 58.9   | 3.8  | 59.4  | 60.0   | 10.0 | 60.3  | 59.7   | 8.6  | 61.0  | 63.7  | 8.9  | 64.1  |
| 動物性脂質比率 %          | 52.0  | 9.8  | 51.5  | 49.5   | 5.4  | 52.4  | 52.9   | 9.8  | 55.2  | 49.0   | 9.0  | 49.3  | 56.8  | 10.2 | 56.4  |
| 飽和脂肪酸E比 %          | 8.4   | 2.1  | 8.3   | 9.2    | 1.5  | 10.1  | 8.8    | 1.8  | 8.7   | 8.0    | 2.1  | 8.0   | 8.7   | 2.5  | 8.0   |
| アルコールエネルギー比率 %     | 2.5   | 5.5  | 0.1   | 1.9    | 0.8  | 2.0   | 1.7    | 2.8  | 0.6   | 3.0    | 5.5  | 0.0   | 2.7   | 7.7  | 0.0   |

表5の26 栄養素等摂取量(三宅村、女性)

| 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   |
| 71                 |       |      |       | 8      |      |       | 19     |      |       | 24     |      |       | 20    |      |       |
| エネルギー kcal         | 1521  | 507  | 1496  | 1365   | 642  | 1324  | 1594   | 363  | 1550  | 1440   | 429  | 1349  | 1592  | 644  | 1558  |
| たんぱく質 g            | 65.6  | 33.6 | 57.3  | 47.3   | 25.2 | 38.3  | 64.7   | 24.7 | 58.8  | 63.8   | 29.6 | 56.5  | 75.1  | 45.1 | 73.9  |
| 動物性たんぱく質 g         | 41.9  | 29.0 | 34.2  | 25.3   | 18.6 | 19.5  | 39.7   | 20.1 | 36.4  | 41.8   | 27.2 | 33.0  | 50.6  | 38.7 | 47.9  |
| 植物性たんぱく質 g         | 23.7  | 8.3  | 22.9  | 22.1   | 10.1 | 21.2  | 25.1   | 7.0  | 24.4  | 22.0   | 7.8  | 21.1  | 24.5  | 9.4  | 24.6  |
| 脂質 g               | 50.2  | 25.2 | 46.1  | 37.9   | 29.0 | 25.8  | 50.2   | 16.6 | 46.1  | 51.3   | 22.1 | 47.2  | 53.6  | 33.1 | 47.7  |
| 動物性脂質 g            | 26.8  | 15.8 | 24.0  | 18.0   | 14.5 | 10.5  | 26.7   | 9.6  | 25.6  | 27.3   | 13.8 | 23.0  | 30.0  | 22.0 | 25.7  |
| 植物性脂質 g            | 23.4  | 11.0 | 22.4  | 19.9   | 14.7 | 15.3  | 23.5   | 8.3  | 22.4  | 24.0   | 10.2 | 22.6  | 23.6  | 13.1 | 22.8  |
| 炭水化物 g             | 187.7 | 53.6 | 189.2 | 193.5  | 73.2 | 207.3 | 193.3  | 45.8 | 197.5 | 169.1  | 45.3 | 169.0 | 199.0 | 58.5 | 193.1 |
| ナトリウム mg           | 4139  | 1755 | 4027  | 2983   | 1441 | 2499  | 3913   | 1297 | 3812  | 3912   | 1399 | 3653  | 5086  | 2235 | 5334  |
| カリウム mg            | 2349  | 1131 | 2090  | 1817   | 1053 | 1555  | 2264   | 990  | 2087  | 2208   | 930  | 2025  | 2801  | 1397 | 2943  |
| カルシウム mg           | 522   | 306  | 439   | 364    | 244  | 322   | 524    | 294  | 433   | 484    | 217  | 454   | 633   | 398  | 533   |
| マグネシウム mg          | 229   | 105  | 211   | 171    | 89   | 155   | 231    | 90   | 218   | 216    | 85   | 190   | 264   | 134  | 267   |
| リン mg              | 990   | 510  | 881   | 712    | 408  | 628   | 996    | 420  | 889   | 938    | 406  | 836   | 1149  | 682  | 1078  |
| 鉄 mg               | 7.4   | 3.6  | 6.8   | 5.3    | 2.9  | 4.7   | 7.3    | 2.9  | 6.8   | 7.2    | 3.3  | 6.6   | 8.6   | 4.4  | 8.5   |
| 亜鉛 mg              | 7.2   | 3.4  | 6.5   | 5.6    | 2.7  | 5.1   | 7.4    | 2.6  | 6.5   | 7.1    | 3.2  | 6.0   | 7.7   | 4.4  | 7.4   |
| 銅 mg               | 0.97  | 0.37 | 0.95  | 0.83   | 0.37 | 0.88  | 0.98   | 0.32 | 0.95  | 0.90   | 0.34 | 0.87  | 1.08  | 0.43 | 1.07  |
| マンガン mg            | 2.71  | 1.04 | 2.56  | 2.40   | 1.12 | 2.56  | 2.79   | 1.08 | 2.75  | 2.37   | 0.89 | 2.27  | 3.17  | 1.00 | 3.01  |
| レチノール当量(ビタミンA) μg  | 599   | 357  | 501   | 404    | 323  | 301   | 621    | 297  | 632   | 549    | 262  | 533   | 728   | 480  | 650   |
| ビタミンD μg           | 16.7  | 15.5 | 10.5  | 6.7    | 7.6  | 4.1   | 13.6   | 13.6 | 10.1  | 15.5   | 11.8 | 12.5  | 24.8  | 20.0 | 21.0  |
| αトコフェロール(ビタミンE) mg | 6.8   | 3.5  | 6.0   | 4.7    | 3.3  | 4.1   | 6.6    | 2.7  | 6.2   | 6.6    | 2.8  | 6.0   | 8.3   | 4.5  | 8.6   |
| ビタミンK μg           | 299   | 193  | 253   | 219    | 120  | 148   | 300    | 157  | 263   | 278    | 187  | 215   | 349   | 243  | 361   |
| ビタミンB1 mg          | 0.72  | 0.38 | 0.63  | 0.54   | 0.31 | 0.50  | 0.70   | 0.27 | 0.63  | 0.71   | 0.35 | 0.62  | 0.82  | 0.49 | 0.79  |
| ビタミンB2 mg          | 1.26  | 0.59 | 1.17  | 0.94   | 0.58 | 0.75  | 1.28   | 0.49 | 1.26  | 1.20   | 0.50 | 1.11  | 1.42  | 0.73 | 1.32  |
| ナイアシン mg           | 16.4  | 9.0  | 14.3  | 11.1   | 7.2  | 8.1   | 16.0   | 6.0  | 14.3  | 16.5   | 8.8  | 14.8  | 18.9  | 11.7 | 18.0  |
| ビタミンB6 mg          | 1.23  | 0.63 | 1.14  | 0.88   | 0.51 | 0.75  | 1.18   | 0.40 | 1.20  | 1.18   | 0.61 | 1.06  | 1.45  | 0.79 | 1.46  |
| ビタミンB12 μg         | 10.5  | 8.3  | 7.5   | 4.5    | 5.2  | 2.3   | 8.4    | 4.7  | 7.3   | 10.8   | 8.0  | 9.2   | 14.4  | 10.3 | 14.4  |
| 葉酸 μg              | 304   | 153  | 276   | 225    | 130  | 216   | 312    | 141  | 283   | 269    | 123  | 246   | 372   | 186  | 370   |
| パントテン酸 mg          | 5.91  | 2.63 | 5.53  | 4.89   | 2.44 | 4.33  | 6.05   | 2.22 | 5.59  | 5.54   | 2.37 | 5.03  | 6.52  | 3.29 | 6.18  |
| ビタミンC mg           | 102   | 60   | 87    | 80     | 52   | 72    | 94     | 59   | 76    | 84     | 41   |       |       |      |       |

表5の27 栄養素等摂取量(御蔵島村、女性)

| 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   |
| 43                            |       |      |       | 1      |       |       | 20     |      |       | 15     |       |       | 7     |      |       |
| エネルギー kcal                    | 1499  | 594  | 1414  | 1918   | 1918  | 1918  | 1424   | 390  | 1410  | 1508   | 768   | 1181  | 1637  | 734  | 1577  |
| たんぱく質 g                       | 55.8  | 26.1 | 50.2  | 52.3   | 52.3  | 52.3  | 51.8   | 17.3 | 49.5  | 58.4   | 33.4  | 43.9  | 62.3  | 33.1 | 70.1  |
| 動物性たんぱく質 g                    | 30.4  | 20.0 | 27.3  | 27.3   | 27.3  | 27.3  | 28.4   | 14.2 | 27.7  | 31.4   | 25.4  | 23.4  | 34.5  | 24.9 | 41.8  |
| 植物性たんぱく質 g                    | 25.4  | 8.5  | 25.0  | 25.0   | 25.0  | 25.0  | 23.5   | 7.2  | 22.1  | 27.0   | 10.1  | 28.2  | 27.8  | 9.1  | 28.2  |
| 脂質 g                          | 43.9  | 24.8 | 41.9  | 49.8   | 49.8  | 49.8  | 43.4   | 15.9 | 44.3  | 43.8   | 33.1  | 34.1  | 44.8  | 30.7 | 40.3  |
| 動物性脂質 g                       | 20.5  | 13.8 | 17.5  | 21.8   | 21.8  | 21.8  | 20.4   | 10.1 | 20.0  | 19.2   | 16.5  | 13.5  | 23.1  | 19.3 | 22.9  |
| 植物性脂質 g                       | 23.5  | 12.9 | 21.6  | 28.1   | 28.1  | 28.1  | 23.0   | 7.0  | 23.8  | 24.6   | 17.8  | 19.6  | 21.7  | 16.2 | 19.4  |
| 炭水化物 mg                       | 202.2 | 78.0 | 187.9 | 180.9  | 180.9 | 180.9 | 180.8  | 47.9 | 175.9 | 213.2  | 101.1 | 187.9 | 242.6 | 87.4 | 226.8 |
| ナトリウム mg                      | 3574  | 1308 | 3392  | 3874   | 3874  | 3874  | 3063   | 998  | 3120  | 3946   | 1335  | 3754  | 4195  | 1724 | 4181  |
| カリウム mg                       | 2099  | 976  | 1811  | 2946   | 2946  | 2946  | 1902   | 734  | 1801  | 2203   | 1078  | 1762  | 2318  | 1382 | 2207  |
| カルシウム mg                      | 437   | 225  | 407   | 531    | 531   | 531   | 377    | 142  | 347   | 441    | 210   | 407   | 588   | 383  | 525   |
| マグネシウム mg                     | 213   | 88   | 199   | 285    | 285   | 285   | 197    | 67   | 190   | 221    | 97    | 199   | 233   | 125  | 237   |
| リン mg                         | 849   | 388  | 768   | 882    | 882   | 882   | 782    | 251  | 759   | 876    | 479   | 614   | 977   | 530  | 1029  |
| 鉄 mg                          | 6.6   | 2.9  | 5.9   | 9.7    | 9.7   | 9.7   | 6.1    | 2.3  | 5.7   | 7.0    | 3.3   | 5.8   | 7.1   | 3.6  | 7.4   |
| 亜鉛 mg                         | 6.2   | 2.5  | 5.6   | 5.1    | 5.1   | 5.1   | 6.1    | 2.1  | 5.8   | 6.2    | 2.7   | 5.2   | 6.7   | 3.2  | 7.3   |
| 銅 mg                          | 0.94  | 0.34 | 0.84  | 0.82   | 0.82  | 0.82  | 0.88   | 0.27 | 0.80  | 1.02   | 0.40  | 1.05  | 0.99  | 0.43 | 1.04  |
| マンガン mg                       | 2.57  | 1.01 | 2.51  | 3.98   | 3.98  | 3.98  | 2.11   | 0.74 | 1.92  | 2.90   | 1.20  | 2.73  | 2.95  | 0.74 | 2.92  |
| レチノール当量(ビタミンA) μg             | 488   | 291  | 399   | 862    | 862   | 862   | 462    | 249  | 390   | 465    | 300   | 403   | 558   | 394  | 507   |
| ビタミンD μg                      | 11.5  | 10.0 | 8.1   | 5.5    | 5.5   | 5.5   | 9.0    | 6.8  | 7.8   | 13.2   | 12.2  | 10.6  | 15.6  | 12.3 | 18.1  |
| αトコフェロール(ビタミンE) mg            | 6.3   | 3.6  | 5.7   | 10.7   | 10.7  | 10.7  | 5.7    | 2.2  | 5.7   | 6.7    | 4.7   | 5.6   | 6.0   | 4.3  | 5.5   |
| ビタミンK μg                      | 260   | 155  | 249   | 596    | 596   | 596   | 258    | 168  | 188   | 262    | 117   | 264   | 211   | 154  | 249   |
| ビタミンB <sub>1</sub> mg         | 0.61  | 0.28 | 0.59  | 0.54   | 0.54  | 0.54  | 0.60   | 0.24 | 0.60  | 0.61   | 0.31  | 0.51  | 0.65  | 0.36 | 0.66  |
| ビタミンB <sub>2</sub> mg         | 1.06  | 0.50 | 0.94  | 1.46   | 1.46  | 1.46  | 0.96   | 0.38 | 0.91  | 1.09   | 0.59  | 1.11  | 1.22  | 0.64 | 1.27  |
| ナイアシン mg                      | 14.4  | 8.0  | 12.0  | 22.3   | 22.3  | 22.3  | 13.3   | 5.8  | 11.7  | 14.9   | 10.0  | 12.0  | 15.4  | 9.8  | 15.5  |
| ビタミンB <sub>6</sub> mg         | 1.04  | 0.51 | 0.96  | 1.47   | 1.47  | 1.47  | 1.00   | 0.40 | 0.98  | 1.06   | 0.61  | 0.74  | 1.06  | 0.66 | 1.09  |
| ビタミンB <sub>12</sub> μg        | 7.8   | 6.7  | 5.5   | 3.7    | 3.7   | 3.7   | 6.8    | 4.8  | 5.5   | 8.3    | 7.7   | 6.7   | 10.3  | 9.6  | 10.4  |
| 葉酸 μg                         | 269   | 126  | 243   | 555    | 555   | 555   | 247    | 115  | 218   | 275    | 119   | 266   | 279   | 142  | 282   |
| パントテン酸 mg                     | 5.12  | 2.22 | 4.65  | 7.17   | 7.17  | 7.17  | 4.83   | 1.73 | 4.75  | 5.31   | 2.65  | 4.37  | 5.42  | 2.84 | 5.89  |
| ビタミンC mg                      | 90    | 52   | 82    | 146    | 146   | 146   | 74     | 43   | 62    | 103    | 57    | 96    | 101   | 62   | 82    |
| コレステロール mg                    | 308   | 205  | 315   | 212    | 212   | 212   | 306    | 133  | 334   | 307    | 287   | 287   | 328   | 210  | 288   |
| 総食物繊維 g                       | 10.1  | 4.1  | 9.9   | 11.8   | 11.8  | 11.8  | 9.2    | 3.8  | 8.5   | 10.9   | 3.9   | 9.9   | 10.7  | 5.5  | 10.2  |
| 水溶性食物繊維 g                     | 2.7   | 1.1  | 2.6   | 2.9    | 2.9   | 2.9   | 2.5    | 1.1  | 2.3   | 3.0    | 1.2   | 2.9   | 2.7   | 1.3  | 2.8   |
| 不溶性食物繊維 g                     | 7.1   | 2.8  | 6.7   | 8.8    | 8.8   | 8.8   | 6.4    | 2.6  | 6.0   | 7.6    | 2.7   | 6.7   | 7.7   | 3.9  | 7.3   |
| 食塩相当量 g                       | 9.0   | 3.3  | 8.6   | 9.6    | 9.6   | 9.6   | 7.7    | 2.5  | 7.9   | 10.0   | 3.4   | 9.4   | 10.6  | 4.4  | 10.6  |
| 飽和脂肪酸 g                       | 12.1  | 7.3  | 11.9  | 10.9   | 10.9  | 10.9  | 12.0   | 5.1  | 12.1  | 11.1   | 8.0   | 8.8   | 14.7  | 10.5 | 13.1  |
| 一価不飽和脂肪酸 g                    | 15.1  | 9.0  | 14.5  | 16.7   | 16.7  | 16.7  | 15.3   | 6.0  | 15.4  | 15.0   | 11.9  | 11.7  | 14.7  | 10.9 | 12.7  |
| 多価不飽和脂肪酸 g                    | 10.9  | 5.9  | 10.0  | 16.5   | 16.5  | 16.5  | 10.5   | 3.3  | 10.7  | 11.9   | 8.2   | 9.3   | 9.0   | 6.3  | 8.8   |
| n-3系脂肪酸 g                     | 2.2   | 1.4  | 1.8   | 2.4    | 2.4   | 2.4   | 2.0    | 0.9  | 1.9   | 2.3    | 1.8   | 1.8   | 2.2   | 1.9  | 2.3   |
| n-6系脂肪酸 g                     | 8.6   | 4.7  | 8.0   | 14.0   | 14.0  | 14.0  | 8.4    | 2.7  | 8.2   | 9.5    | 6.6   | 7.5   | 6.7   | 4.4  | 6.3   |
| シヨ糖 g                         | 11.7  | 12.6 | 8.2   | 4.9    | 4.9   | 4.9   | 9.1    | 4.8  | 8.7   | 10.0   | 14.0  | 4.8   | 23.4  | 19.6 | 15.3  |
| アルコール g                       | 7.8   | 17.7 | 0.0   | 73.4   | 73.4  | 73.4  | 12.0   | 19.8 | 0.8   | 1.5    | 2.8   | 0.0   | 0.0   | 0.0  | 0.0   |
| たんぱく質エネルギー比率 % <sup>※1</sup>  | 14.9  | 2.9  | 14.8  | 10.9   | 10.9  | 10.9  | 14.5   | 1.9  | 14.3  | 15.8   | 3.6   | 17.1  | 14.7  | 3.4  | 15.4  |
| 脂質エネルギー比率 % <sup>※1</sup>     | 25.8  | 6.6  | 26.1  | 23.4   | 23.4  | 23.4  | 27.1   | 6.7  | 28.0  | 25.8   | 6.1   | 26.2  | 22.3  | 7.0  | 23.0  |
| 炭水化物エネルギー比率 % <sup>※1,2</sup> | 59.3  | 8.4  | 58.5  | 65.7   | 65.7  | 65.7  | 58.5   | 8.0  | 57.6  | 58.4   | 9.0   | 58.9  | 62.9  | 8.7  | 59.2  |
| 動物性たんぱく質比率 %                  | 51.0  | 13.9 | 53.9  | 52.3   | 52.3  | 52.3  | 52.5   | 14.6 | 57.3  | 50.5   | 11.5  | 51.2  | 47.8  | 18.6 | 59.4  |
| 動物性脂質比率 %                     | 44.3  | 12.9 | 44.5  | 43.7   | 43.7  | 43.7  | 45.0   | 9.8  | 45.8  | 42.6   | 11.7  | 42.5  | 46.1  | 23.0 | 48.4  |
| 飽和脂肪酸E比 %                     | 7.0   | 2.2  | 7.3   | 5.1    | 5.1   | 5.1   | 7.4    | 2.3  | 7.7   | 6.5    | 1.8   | 6.2   | 7.1   | 2.8  | 7.5   |
| アルコールエネルギー比率 %                | 3.3   | 7.4  | 0.0   | 27.2   | 27.2  | 27.2  | 5.3    | 8.7  | 0.5   | 0.6    | 1.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0  | 0.0   |

表5の28 栄養素等摂取量(八丈町、女性)

| 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   |
| 287                   |       |      |       | 9      |       |       | 53     |      |       | 124    |      |       | 101   |      |       |
| エネルギー kcal            | 1742  | 568  | 1646  | 1780   | 823   | 1470  | 1658   | 426  | 1646  | 1735   | 565  | 1622  | 1791  | 613  | 1659  |
| たんぱく質 g               | 72.1  | 29.8 | 66.4  | 62.8   | 25.3  | 63.2  | 61.0   | 17.7 | 60.7  | 71.1   | 28.9 | 65.6  | 80.0  | 33.9 | 72.8  |
| 動物性たんぱく質 g            | 43.9  | 22.7 | 39.7  | 36.3   | 14.5  | 38.2  | 35.3   | 12.7 | 34.2  | 42.8   | 21.5 | 39.3  | 50.5  | 26.8 | 44.3  |
| 植物性たんぱく質 g            | 28.2  | 10.1 | 26.9  | 26.5   | 10.9  | 24.7  | 25.8   | 7.8  | 25.9  | 28.3   | 10.6 | 26.5  | 29.5  | 10.2 | 28.2  |
| 脂質 g                  | 54.7  | 22.4 | 51.7  | 53.9   | 21.9  | 53.4  | 52.6   | 16.5 | 53.6  | 54.2   | 22.3 | 50.8  | 56.4  | 25.3 | 52.3  |
| 動物性脂質 g               | 27.5  | 13.4 | 25.5  | 27.7   | 13.0  | 26.3  | 25.6   | 9.6  | 25.5  | 27.0   | 13.4 | 24.4  | 29.1  | 15.2 | 25.9  |
| 植物性脂質 g               | 27.1  | 11.3 | 25.9  | 26.2   | 9.2   | 27.0  | 27.1   | 8.6  | 27.9  | 27.1   | 11.4 | 26.4  | 27.2  | 12.7 | 25.0  |
| 炭水化物 mg               | 222.7 | 76.5 | 215.6 | 240.9  | 125.2 | 194.8 | 205.3  | 59.3 | 202.1 | 222.3  | 77.6 | 218.0 | 230.8 | 77.4 | 216.8 |
| ナトリウム mg              | 4364  | 1609 | 4090  | 3637   | 1317  | 3325  | 3606   | 1042 | 3444  | 4433   | 1645 | 4203  | 4742  | 1693 | 4518  |
| カリウム mg               | 2786  | 1241 | 2495  | 2296   | 943   | 2229  | 2273   | 792  | 2261  | 2781   | 1242 | 2479  | 3104  | 1360 | 2978  |
| カルシウム mg              | 626   | 304  | 579   | 524    | 247   | 507   | 497    | 214  | 492   | 608    | 287  | 562   | 726   | 338  | 653   |
| マグネシウム mg             | 271   | 111  | 253   | 221    | 86    | 218   | 226    | 76   | 219   | 273    | 107  | 253   | 297   | 124  | 283   |
| リン mg                 | 1124  | 473  | 1020  | 962    | 412   | 960   | 938    | 306  | 959   | 1109   | 450  | 1019  | 1254  | 538  | 1117  |
| 鉄 mg                  | 8.5   | 3.7  | 7.8   | 7.0    | 2.9   | 6.6   | 6.9    | 2.4  | 6.8   | 8.5    | 3.6  | 7.7   | 9.5   | 4.0  | 9.1   |
| 亜鉛 mg                 | 8.0   | 3.0  | 7.4   | 7.8    | 3.2   | 8.1   | 7.0    | 2.0  | 7.1   | 7.9    | 3.0  | 7.2   | 8.6   | 3.3  | 8.0   |
| 銅 mg                  | 1.14  | 0.43 | 1.07  | 1.04   | 0.46  | 0.88  | 0.97   | 0.30 | 0.94  | 1.14   | 0.42 | 1.03  | 1.25  | 0.47 | 1.22  |
| マンガン mg               | 3.24  | 1.13 | 3.20  | 2.94   | 1.19  | 2.91  | 2.71   | 1.09 | 2.43  | 3.21   | 1.06 | 3.19  | 3.57  | 1.12 | 3.58  |
| レチノール当量(ビタミンA) μg     | 723   | 482  | 593   | 643    | 475   | 423   | 576    | 345  | 496   | 738    | 468  | 605   | 791   | 545  | 694   |
| ビタミンD μg              | 18.0  | 13.0 | 14.8  | 8.7    | 6.5   | 7.0   | 10.6   | 6.8  | 8.7   | 17.5   | 11.0 | 15.5  | 23.2  | 15.7 | 19.6  |
| αトコフェロール(ビタミンE) mg    | 7.9   | 3.6  | 7.3   | 6.8    | 3.1   | 6.2   | 6.8    | 2.4  | 6.8   | 7.9    | 3.5  | 7.5   | 8.6   | 4.2  | 7.7   |
| ビタミンK μg              | 363   | 216  | 315   | 254    | 131   | 245   | 301    | 166  | 289   | 362    | 217  | 315   | 406   | 235  | 359   |
| ビタミンB <sub>1</sub> mg | 0.80  | 0.34 | 0.74  | 0.76   | 0.31  | 0.74  | 0.69   | 0.21 | 0.69  | 0.79   | 0.36 | 0.71  | 0.88  | 0.37 | 0.84  |
| ビタミンB <sub>2</sub> mg | 1.42  | 0.57 | 1.34  | 1.26   | 0.53  | 1.21  | 1.20   | 0.41 | 1.22  | 1.40   | 0.54 | 1.31  | 1.58  | 0.63 | 1.46  |
| ナイアシン mg              | 18.2  | 8.4  | 16.6  | 14.3   | 5.9   |       |        |      |       |        |      |       |       |      |       |

表5の29 栄養素等摂取量(青ヶ島村、女性)

| 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  |                              |      |       |       |      |       |       |      |       |       |      |       |       |      |       |      |
| 28                           | 7    | 12   | 6    | 3      | 1233 | 371  | 1178   | 1157 | 348  | 1103   | 1276 | 416  | 1309  | 1238 | 404  | 1169                         | 1236 | 314   | 1332  |      |       |       |      |       |       |      |       |       |      |       |      |
| エネルギー kcal                   | 43.7 | 13.1 | 40.8 | 43.3   | 14.1 | 37.8 | 43.1   | 11.6 | 42.8 | 46.1   | 18.9 | 40.8 | 42.2  | 7.8  | 43.4 | 25.1                         | 10.6 | 22.3  | 23.9  | 8.3  | 23.0  | 25.6  | 10.8 | 24.8  | 26.7  | 15.6 | 22.2  | 22.6  | 5.9  | 21.3  |      |
| たんぱく質 g                      | 18.6 | 7.8  | 17.1 | 19.4   | 9.7  | 16.3 | 17.6   | 4.0  | 17.2 | 19.4   | 13.2 | 13.2 | 19.6  | 3.0  | 20.2 | 36.4                         | 12.0 | 34.9  | 36.8  | 11.5 | 35.9  | 37.6  | 15.4 | 36.4  | 35.1  | 9.0  | 33.0  | 33.1  | 2.3  | 32.5  |      |
| 動物性たんぱく質 g                   | 18.6 | 7.3  | 17.8 | 18.5   | 7.4  | 19.8 | 19.5   | 8.9  | 20.1 | 17.8   | 6.2  | 17.0 | 16.9  | 3.3  | 17.4 | 17.8                         | 6.0  | 17.1  | 18.3  | 6.4  | 17.5  | 18.1  | 7.1  | 16.4  | 17.4  | 5.7  | 16.0  | 16.2  | 2.7  | 15.8  |      |
| 植物性たんぱく質 g                   | 18.6 | 7.3  | 17.8 | 18.5   | 7.4  | 19.8 | 19.5   | 8.9  | 20.1 | 17.8   | 6.2  | 17.0 | 16.9  | 3.3  | 17.4 | 17.8                         | 6.0  | 17.1  | 18.3  | 6.4  | 17.5  | 18.1  | 7.1  | 16.4  | 17.4  | 5.7  | 16.0  | 16.2  | 2.7  | 15.8  |      |
| 脂質 g                         | 18.6 | 7.3  | 17.8 | 18.5   | 7.4  | 19.8 | 19.5   | 8.9  | 20.1 | 17.8   | 6.2  | 17.0 | 16.9  | 3.3  | 17.4 | 17.8                         | 6.0  | 17.1  | 18.3  | 6.4  | 17.5  | 18.1  | 7.1  | 16.4  | 17.4  | 5.7  | 16.0  | 16.2  | 2.7  | 15.8  |      |
| 動物性脂質 g                      | 17.8 | 6.0  | 17.1 | 18.3   | 6.4  | 17.5 | 18.1   | 7.1  | 16.4 | 17.4   | 5.7  | 16.0 | 16.2  | 2.7  | 15.8 | 165.9                        | 54.4 | 159.5 | 157.1 | 56.9 | 144.9 | 163.0 | 44.7 | 170.8 | 169.2 | 72.4 | 133.5 | 190.9 | 69.7 | 221.2 |      |
| 植物性脂質 g                      | 17.8 | 6.0  | 17.1 | 18.3   | 6.4  | 17.5 | 18.1   | 7.1  | 16.4 | 17.4   | 5.7  | 16.0 | 16.2  | 2.7  | 15.8 | 2903                         | 943  | 2786  | 3180  | 1307 | 2944  | 2837  | 825  | 2786  | 3004  | 953  | 3055  | 2343  | 256  | 2238  |      |
| 炭水化物 mg                      | 1590 | 827  | 1410 | 1410   | 671  | 1124 | 1416   | 457  | 1320 | 2116   | 1426 | 1814 | 1651  | 725  | 1515 | 320                          | 170  | 284   | 301   | 145  | 269   | 310   | 125  | 300   | 393   | 289  | 287   | 260   | 101  | 236   |      |
| ナトリウム mg                     | 158  | 69   | 146  | 146    | 72   | 114  | 147    | 38   | 146  | 200    | 109  | 188  | 147   | 61   | 149  | 660                          | 223  | 650   | 621   | 226  | 527   | 651   | 183  | 657   | 743   | 333  | 654   | 624   | 165  | 706   |      |
| カリウム mg                      | 5.0  | 2.4  | 4.4  | 5.0    | 3.0  | 3.9  | 4.5    | 1.2  | 4.3  | 5.8    | 4.0  | 4.8  | 5.1   | 1.2  | 4.5  | 5.1                          | 1.5  | 4.7   | 5.0   | 1.6  | 4.4   | 5.1   | 1.2  | 5.3   | 5.2   | 2.3  | 4.5   | 5.0   | 1.7  | 5.4   |      |
| カルシウム mg                     | 0.72 | 0.28 | 0.68 | 0.70   | 0.36 | 0.57 | 0.68   | 0.13 | 0.68 | 0.78   | 0.46 | 0.66 | 0.76  | 0.25 | 0.88 | 0.72                         | 0.28 | 0.68  | 0.70  | 0.36 | 0.57  | 0.68  | 0.13 | 0.68  | 0.78  | 0.46 | 0.66  | 0.76  | 0.25 | 0.88  |      |
| マグネシウム mg                    | 1.94 | 0.99 | 1.72 | 1.75   | 1.35 | 1.34 | 1.80   | 0.57 | 1.72 | 2.35   | 1.42 | 2.25 | 2.17  | 0.24 | 2.12 | レチノール当量(ビタミンA) μg            | 4.15 | 3.07  | 3.07  | 3.50 | 2.69  | 2.32  | 3.72 | 1.90  | 3.04  | 4.96 | 5.08  | 3.36  | 5.74 | 3.58  | 4.86 |
| リン mg                        | 8.4  | 6.5  | 6.2  | 6.5    | 3.5  | 6.7  | 8.8    | 5.7  | 5.5  | 10.8   | 11.3 | 7.4  | 6.6   | 2.2  | 5.7  | β-カロテン(ビタミンE) μg             | 5.0  | 2.2   | 4.3   | 4.8  | 2.3   | 4.2   | 4.8  | 2.2   | 4.2   | 5.6  | 2.6   | 4.5   | 5.4  | 1.1   | 5.3  |
| 鉄 mg                         | 196  | 211  | 152  | 217    | 221  | 122  | 148    | 78   | 158  | 302    | 378  | 170  | 129   | 102  | 89   | ビタミンK μg                     | 0.49 | 0.18  | 0.42  | 0.48 | 0.13  | 0.42  | 0.46 | 0.13  | 0.41  | 0.54 | 0.31  | 0.46  | 0.52 | 0.18  | 0.53 |
| 亜鉛 mg                        | 0.79 | 0.35 | 0.69 | 0.80   | 0.42 | 0.67 | 0.73   | 0.24 | 0.70 | 0.92   | 0.53 | 0.76 | 0.78  | 0.10 | 0.83 | ビタミンB <sub>1</sub> mg        | 11.5 | 4.5   | 10.3  | 9.8  | 3.1   | 9.4   | 10.9 | 4.0   | 9.9   | 14.8 | 6.3   | 15.0  | 10.8 | 2.8   | 11.9 |
| 銅 mg                         | 0.80 | 0.33 | 0.71 | 0.71   | 0.29 | 0.59 | 0.72   | 0.19 | 0.68 | 1.04   | 0.55 | 0.94 | 0.82  | 0.22 | 0.93 | ビタミンB <sub>2</sub> mg        | 5.5  | 3.6   | 4.5   | 4.4  | 1.7   | 3.6   | 5.8  | 3.4   | 5.3   | 6.9  | 6.0   | 4.5   | 4.4  | 1.3   | 5.0  |
| マンガン mg                      | 200  | 160  | 156  | 181    | 147  | 135  | 158    | 61   | 142  | 306    | 291  | 228  | 202   | 58   | 201  | 葉酸 μg                        | 4.07 | 1.57  | 3.61  | 4.10 | 1.85  | 3.27  | 3.80 | 0.97  | 3.73  | 4.56 | 2.53  | 3.79  | 4.11 | 0.71  | 4.35 |
| ビタミンC mg                     | 68   | 56   | 51   | 60     | 44   | 42   | 52     | 22   | 51   | 101    | 99   | 78   | 85    | 56   | 57   | ビタミンD μg                     | 239  | 92    | 238   | 243  | 92    | 250   | 234  | 113   | 228   | 229  | 76    | 219   | 266  | 36    | 273  |
| コレステロール mg                   | 7.8  | 5.9  | 6.4  | 7.6    | 5.1  | 6.0  | 6.3    | 1.9  | 6.3  | 11.0   | 11.4 | 8.2  | 7.6   | 2.3  | 7.4  | 総食物繊維 g                      | 2.1  | 1.5   | 1.8   | 2.2  | 1.3   | 1.9   | 1.6  | 0.6   | 1.4   | 2.8  | 2.9   | 2.0   | 2.1  | 0.8   | 1.8  |
| 総食物繊維 g                      | 5.4  | 3.9  | 4.6  | 5.2    | 3.5  | 4.1  | 4.5    | 1.3  | 4.6  | 7.6    | 7.5  | 5.8  | 5.1   | 1.5  | 5.5  | 水溶性食物繊維 g                    | 7.3  | 2.4   | 7.0   | 8.0  | 3.3   | 7.4   | 7.2  | 2.1   | 7.0   | 7.5  | 2.4   | 7.7   | 5.9  | 0.7   | 5.6  |
| 水溶性食物繊維 g                    | 10.5 | 3.9  | 10.0 | 10.6   | 3.3  | 11.0 | 11.1   | 5.0  | 10.8 | 9.8    | 3.4  | 10.0 | 8.9   | 0.5  | 8.7  | 不溶性食物繊維 g                    | 12.7 | 4.3   | 12.9  | 12.8 | 3.8   | 13.3  | 13.2 | 5.7   | 13.5  | 12.1 | 3.0   | 12.1  | 11.5 | 1.4   | 11.5 |
| 不溶性食物繊維 g                    | 8.7  | 3.1  | 8.4  | 8.8    | 3.8  | 7.9  | 8.9    | 3.4  | 8.7  | 8.5    | 2.7  | 8.3  | 8.1   | 0.8  | 8.3  | 飽和脂肪酸 g                      | 1.7  | 0.7   | 1.5   | 1.5  | 0.8   | 1.4   | 1.7  | 0.6   | 1.8   | 1.8  | 1.0   | 1.6   | 1.5  | 0.2   | 1.5  |
| 飽和脂肪酸 g                      | 7.0  | 2.5  | 6.8  | 7.2    | 3.0  | 6.5  | 7.2    | 2.9  | 6.8  | 6.7    | 1.7  | 6.5  | 6.6   | 0.8  | 7.0  | 一価不飽和脂肪酸 g                   | 9.1  | 7.9   | 7.8   | 7.8  | 5.6   | 6.9   | 7.4  | 4.0   | 8.5   | 12.9 | 14.7  | 7.7   | 11.3 | 6.2   | 12.7 |
| 一価不飽和脂肪酸 g                   | 7.6  | 22.9 | 0.0  | 1.2    | 2.1  | 0.0  | 13.2   | 33.6 | 0.1  | 7.8    | 13.3 | 0.8  | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 多価不飽和脂肪酸 g                   | 14.4 | 2.6   | 14.3  | 15.0 | 1.8   | 14.2  | 14.2 | 3.5   | 13.6  | 14.6 | 1.9   | 14.8  | 13.9 | 1.2   | 13.2 |
| 多価不飽和脂肪酸 g                   | 27.1 | 6.9  | 26.0 | 29.0   | 7.5  | 28.5 | 26.9   | 8.3  | 26.9 | 26.1   | 3.5  | 25.5 | 25.2  | 6.8  | 21.6 | n-3系脂肪酸 g                    | 58.5 | 8.5   | 58.8  | 56.1 | 8.8   | 57.9  | 59.0 | 10.7  | 57.8  | 59.3 | 3.1   | 59.9  | 60.9 | 8.0   | 65.2 |
| n-3系脂肪酸 g                    | 9.1  | 7.9  | 7.8  | 7.8    | 5.6  | 6.9  | 7.4    | 4.0  | 8.5  | 12.9   | 14.7 | 7.7  | 11.3  | 6.2  | 12.7 | n-6系脂肪酸 g                    | 14.4 | 2.6   | 14.3  | 15.0 | 1.8   | 14.2  | 14.2 | 3.5   | 13.6  | 14.6 | 1.9   | 14.8  | 13.9 | 1.2   | 13.2 |
| n-6系脂肪酸 g                    | 7.6  | 22.9 | 0.0  | 1.2    | 2.1  | 0.0  | 13.2   | 33.6 | 0.1  | 7.8    | 13.3 | 0.8  | 0.0   | 0.0  | 0.0  | アルコール g                      | 27.1 | 6.9   | 26.0  | 29.0 | 7.5   | 28.5  | 26.9 | 8.3   | 26.9  | 26.1 | 3.5   | 25.5  | 25.2 | 6.8   | 21.6 |
| アルコール g                      | 58.5 | 8.5  | 58.8 | 56.1   | 8.8  | 57.9 | 59.0   | 10.7 | 57.8 | 59.3   | 3.1  | 59.9 | 60.9  | 8.0  | 65.2 | たんぱく質エネルギー比率 % <sup>※1</sup> | 56.6 | 12.6  | 56.1  | 55.7 | 13.5  | 58.7  | 57.4 | 12.7  | 59.4  | 57.7 | 16.1  | 55.1  | 53.2 | 5.2   | 51.8 |
| たんぱく質エネルギー比率 % <sup>※1</sup> | 50.2 | 9.4  | 51.1 | 49.8   | 10.4 | 49.6 | 50.2   | 10.2 | 51.9 | 50.4   | 9.7  | 48.5 | 50.9  | 8.4  | 55.7 | 脂質エネルギー比率 % <sup>※1</sup>    | 7.8  | 2.7   | 7.3   | 8.5  | 2.7   | 7.7   | 7.9  | 3.0   | 7.5   | 7.4  | 2.8   | 6.7   | 6.8  | 1.8   | 5.8  |
| 脂質エネルギー比率 % <sup>※1</sup>    | 3.3  | 7.9  | 0.0  | 0.7    | 1.2  | 0.0  | 4.9    | 10.8 | 0.1  | 4.6    | 7.7  | 0.3  | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 炭水化物エネルギー比率 % <sup>※2</sup>  | 56.6 | 12.6  | 56.1  | 55.7 | 13.5  | 58.7  | 57.4 | 12.7  | 59.4  | 57.7 | 16.1  | 55.1  | 53.2 | 5.2   | 51.8 |
| 炭水化物エネルギー比率 % <sup>※2</sup>  | 50.2 | 9.4  | 51.1 | 49.8   | 10.4 | 49.6 | 50.2   | 10.2 | 51.9 | 50.4   | 9.7  | 48.5 | 50.9  | 8.4  | 55.7 | 飽和脂肪酸E比 %                    | 7.8  | 2.7   | 7.3   | 8.5  | 2.7   | 7.7   | 7.9  | 3.0   | 7.5   | 7.4  | 2.8   | 6.7   | 6.8  | 1.8   | 5.8  |
| 飽和脂肪酸E比 %                    | 3.3  | 7.9  | 0.0  | 0.7    | 1.2  | 0.0  | 4.9    | 10.8 | 0.1  | 4.6    | 7.7  | 0.3  | 0.0   | 0.0  | 0.0  | アルコールエネルギー比率 %               | 56.6 | 12.6  | 56.1  | 55.7 | 13.5  | 58.7  | 57.4 | 12.7  | 59.4  | 57.7 | 16.1  | 55.1  | 53.2 | 5.2   | 51.8 |
| アルコールエネルギー比率 %               | 7.8  | 2.7  | 7.3  | 8.5    | 2.7  | 7.7  | 7.9    | 3.0  | 7.5  | 7.4    | 2.8  | 6.7  | 6.8   | 1.8  | 5.8  |                              |      |       |       |      |       |       |      |       |       |      |       |       |      |       |      |

表5の30 栄養素等摂取量(小笠原村、女性)

| 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   |            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 77         | 6     | 39   | 25    | 7      | 1622 | 498   | 1518   | 1715 | 317   | 1611   | 1583 | 521   | 1456  | 1669 | 540   | 1522       | 1590 | 373  | 1451 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| エネルギー kcal | 64.6  | 23.2 | 59.8  | 68.9   | 12.6 | 68.6  | 58.7   | 18.3 | 58.1  | 72.0   | 29.7 | 61.7  | 67.4  | 23.1 | 63.2  | たんぱく質 g    | 38.5 | 18.6 | 35.0 | 40.5 | 7.8  | 39.8 | 32.4 | 12.0 | 34.7 | 46.2 | 24.4 | 36.5 | 42.8 | 23.1 | 34.3 |
| たんぱく質 g    | 26.2  | 8.8  | 25.2  | 28.3   | 8.4  | 25.0  | 26.3   | 9.9  | 25.9  | 29.9   | 8.1  | 24.6  | 24.5  | 5.7  | 25.0  | 動物性たんぱく質 g | 53.6 | 20.5 | 51.2 | 60.7 | 9.1  | 61.0 | 50.9 | 17.0 | 50.6 | 58.6 | 27.4 | 57.5 | 44.9 | 11.2 | 50.4 |
| 動物性たんぱく質 g | 26.2  | 12.1 | 25.2  | 28.8   | 6.0  | 26.6  | 23.8   | 9.2  | 24.5  | 29.6   | 16.6 | 25.8  | 25.7  | 10.4 | 21.9  | 植物性たんぱく質 g | 27.4 | 10.8 | 26.7 | 31.8 | 6.9  | 29.8 | 27.1 | 10.4 | 26.6 | 29.0 | 12.3 | 27.3 | 19.2 | 7.1  | 19.7 |
| 植物性たんぱく質 g | 197.3 | 71.7 | 187.7 | 201.5  | 60.0 | 194.1 | 200.5  | 82.8 | 183.4 | 187.3  | 59.2 | 179.3 | 212.0 | 63.3 | 194.5 | 脂質 g       | 3847 | 1185 | 3799 | 3987 | 1018 | 3807 | 3525 | 1029 | 3473 | 4160 | 1329 | 4222 | 4395 | 1    |      |