

WEB 1-10-1 食品群別ミネラル摂取量

	摂取量		ナトリウム			カリウム			カルシウム			マグネシウム			リン			鉄			亜鉛			銅		
	(g)	(%)	(mg)	(%)	摂取量 あたりの 寄与率 (%)	(mg)	寄与率	摂取量 あたりの 寄与率 (%)	(mg)	寄与率	摂取量 あたりの 寄与率 (%)	(mg)	寄与率	摂取量 あたりの 寄与率 (%)	(mg)	寄与率	摂取量 あたりの 寄与率 (%)	(mg)	寄与率	摂取量 あたりの 寄与率 (%)	(mg)	寄与率	摂取量 あたりの 寄与率 (%)	(mg)	寄与率	摂取量 あたりの 寄与率 (%)
1 総量	2019.1	100	3868	100	100	2230.6	100	100	503.7	100	100	239.2	100	100	978	100	100	7.4	100	100	8	100	100	1.12	100	100
2 穀類	434.9	21.5	357.1	9.2	1.69	172.5	7.7	1.21	40.6	8.1	0.89	41.8	17.5	1.87	182.8	18.7	2.73	1	13.5	1.44	2.5	31.3	4.25	0.42	37.5	4.68
3 いも類	52.6	2.6	1.8	0.0	0.07	159.4	7.1	9.24	10.2	2.0	1.85	7.8	3.3	2.89	13.9	1.4	1.72	0.2	2.7	2.38	0.1	1.3	1.41	0.04	3.6	3.68
4 砂糖・甘味	6.6	0.3	0.1	0.0	0.03	1.4	0.1	0.65	0.3	0.1	0.43	0.1	0.0	0.29	0.1	0.0	0.10	0	0.0	0.00	0	0.0	0.00	0	0.0	0.00
5 豆類	60.4	3.0	12.8	0.3	0.44	132.8	6.0	6.70	67.3	13.4	10.63	31.6	13.2	10.18	74.5	7.6	8.01	1	13.5	10.36	0.6	7.5	7.35	0.13	11.6	10.43
6 種実類	1.9	0.1	0.9	0.0	0.98	9.7	0.4	15.56	8.4	1.7	42.16	4	1.7	40.97	6.8	0.7	23.26	0.1	1.4	32.93	0.1	1.3	38.94	0.02	1.8	50.99
7 野菜類	271.3	13.4	196.4	5.1	1.49	509.2	22.8	5.72	85.5	17.0	3.01	33.1	13.8	2.37	75.6	7.7	1.81	1	13.5	2.31	0.5	6.3	1.36	0.12	10.7	2.14
8 果実類	111.9	5.5	1.1	0.0	0.02	197.1	8.8	5.37	10.6	2.1	0.90	11.7	4.9	2.03	17.2	1.8	1.00	0.2	2.7	1.12	0.1	1.3	0.66	0.05	4.5	2.16
9 きのこと類	16.6	0.8	2.4	0.1	0.30	40	1.8	7.34	0.4	0.1	0.23	1.7	0.7	1.99	13.3	1.4	5.21	0.1	1.4	3.77	0.1	1.3	4.46	0.01	0.9	2.92
10 藻類	10.2	0.5	62.3	1.6	12.60	47	2.1	14.04	10.4	2.1	9.72	7.5	3.1	14.31	5.2	0.5	3.31	0.2	2.7	12.27	0	0.0	0.00	0	0.0	0.00
11 魚介類	72.8	3.6	289.3	7.5	8.20	196.7	8.8	8.24	39.4	7.8	5.16	22.8	9.5	6.09	159.1	16.3	14.20	0.7	9.5	6.02	0.7	8.8	7.11	0.1	8.9	6.65
12 肉類	89.6	4.4	135.6	3.5	3.12	158.1	7.1	5.38	4.8	1.0	0.51	13.4	5.6	2.91	119.4	12.2	8.66	0.7	9.5	4.89	1.7	21.3	14.04	0.05	4.5	2.70
13 卵類	33.9	1.7	45.8	1.2	2.79	43.8	2.0	3.94	17.3	3.4	4.87	3.7	1.5	2.12	60.9	6.2	11.67	0.6	8.1	11.07	0.4	5.0	8.73	0.03	2.7	4.29
14 乳類	125.8	6.2	86.3	2.2	1.41	183.1	8.2	4.44	150.8	29.9	11.43	14.6	6.1	2.26	130.8	13.4	6.76	0	0.0	0.00	0.6	7.5	3.53	0.01	0.9	0.39
15 油脂類	10.3	0.5	12.5	0.3	2.50	0.5	0.0	0.15	0.3	0.1	0.28	0	0.0	0.00	0.3	0.0	0.19	0	0.0	0.00	0	0.0	0.00	0	0.0	0.00
16 菓子類	26.7	1.3	52.7	1.4	4.07	47.8	2.1	5.46	13.5	2.7	4.82	5.4	2.3	3.94	25	2.6	6.08	0.2	2.7	4.69	0.2	2.5	5.54	0.03	2.7	5.44
17 し好飲料類	605	30.0	21.7	0.6	0.07	164	7.4	0.83	17.7	3.5	0.28	16.1	6.7	0.52	24.3	2.5	0.26	0.4	5.4	0.41	0.1	1.3	0.12	0.03	2.7	0.24
18 調味料	88.7	4.4	2589.3	66.9	60.21	167.4	7.5	5.75	26.3	5.2	2.83	23.9	10.0	5.24	68.7	7.0	5.03	0.9	12.2	6.35	0.3	3.8	2.50	0.06	5.4	3.28

平成25年 国民健康・栄養調査報告 The National Health and Nutrition Survey in Japan, 2013より抜粋