

Web 1-10-2 肉類からのミネラル摂取量

1人1日
当たり

食品群	食品群 番号	摂取量 g	エネルギー kcal	ナトリウム mg	食塩 相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg
総量	1~98	2018.3	1874.3	3931.3	10.0	2231.0	499.3	238.5	969.8	7.4	8.0	1.12
動物性食品	48~76,79 1~47,77,78,80~	319.7	451.6	550.4	1.4	574.4	209.7	53.4	463.6	2.0	3.3	0.19
植物性食品	98	1698.6	1422.7	3380.9	8.6	1656.6	289.7	185.1	506.2	5.4	4.6	0.94
穀類	1~12	439.7	781.9	346.4	0.9	171.9	41.3	42.2	183.1	1.0	2.5	0.43
野菜類	25~38	274.6	70.2	214.2	0.5	527.6	88.5	34.8	77.6	1.1	0.6	0.12
魚介類	48~60	70.0	107.8	275.4	0.7	191.4	38.2	22.1	154.6	0.7	0.7	0.10
肉類	61~69	88.9	186.8	138.0	0.4	156.2	4.7	13.2	118.3	0.7	1.7	0.05
畜肉	61~64	62.1	146.8	126.7	0.3	112.0	3.1	8.8	87.6	0.5	1.3	0.04
牛肉	61	14.2	33.5	5.1	0.0	22.6	0.6	1.8	14.5	0.2	0.5	0.01
豚肉	62	34.2	74.5	9.6	0.0	60.0	1.4	4.9	40.7	0.2	0.6	0.02
ハム、ソーセージ類	63	13.4	38.3	111.9	0.3	28.8	1.1	2.1	32.1	0.1	0.2	0.01
その他の畜肉	64	0.3	0.6	0.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00
鳥肉	65,66	25.4	37.9	10.5	0.0	42.3	1.5	4.2	28.7	0.1	0.3	0.01
鶏肉	65	25.3	37.8	10.5	0.0	42.2	1.5	4.2	28.6	0.1	0.3	0.01
その他の鳥肉	66	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00
肉類(内臓)	67	1.4	2.0	0.6	0.0	1.8	0.1	0.2	2.0	0.0	0.0	0.00
その他の肉類	68,69	0.0	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00
鯨肉	68	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
その他の肉・加工品	69	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
卵類	70	33.9	51.4	45.2	0.1	43.8	17.3	3.7	61.2	0.6	0.4	0.03
乳類	71~75	125.8	96.9	84.7	0.2	182.8	149.3	14.4	129.4	0.0	0.6	0.01

国民健康・栄養調査(平成25年)より