

Web 1-10-3 魚介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
生魚介類	48～55	42.7	62.4	51.6	0.1	129.0	12.4	13.6	91.0	0.4	0.5	0.07
あじ、いわし類	48	8.5	17.8	10.1	0.0	21.6	2.5	2.2	16.7	0.1	0.1	0.01
さけ、ます	49	5.5	9.1	2.8	0.0	18.8	0.7	1.5	13.2	0.0	0.0	0.00
たい、かれい類	50	5.2	5.8	4.4	0.0	16.6	1.6	1.4	10.7	0.0	0.0	0.00
まぐろ、かじき類	51	4.2	5.5	1.9	0.0	16.6	0.2	1.5	12.0	0.1	0.0	0.00
その他の生魚	52	8.1	15.4	5.9	0.0	27.7	2.3	2.1	14.6	0.1	0.1	0.00
貝類	53	2.8	1.8	7.4	0.0	5.0	1.1	1.1	3.8	0.1	0.1	0.01
いか、たこ類	54	3.9	3.2	9.7	0.0	8.6	0.5	1.8	7.6	0.0	0.1	0.01
えび、かに類	55	4.5	3.9	9.3	0.0	14.0	3.4	1.9	12.4	0.0	0.1	0.02
魚介加工品	56～60	27.3	45.3	223.8	0.6	62.4	25.8	8.5	63.6	0.3	0.2	0.02
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	14.5	27.4	129.0	0.3	46.4	17.4	6.1	47.1	0.2	0.2	0.02
魚介(缶詰)	57	2.2	4.7	9.0	0.0	4.8	1.8	0.7	4.7	0.0	0.0	0.00
魚介(佃煮)	58	0.3	0.7	5.2	0.0	1.4	1.9	0.2	2.0	0.0	0.0	0.00
魚介(練り製品)	59	9.6	11.4	74.8	0.2	9.1	3.9	1.4	8.4	0.1	0.0	0.00
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.7	1.2	5.9	0.0	0.5	0.7	0.1	1.4	0.0	0.0	0.00
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
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