

Web 1-10-5 藻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	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	1～47,77,78,80～ 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
藻類	47	9.9	2.3	60.1	0.2	43.4	9.7	7.0	5.0	0.2	0.0	0.00
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
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