

Web 1-10-6 乳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
果実類	39～45	107.0	64.7	1.1	0.0	190.3	10.0	11.2	16.6	0.2	0.1	0.05
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
牛乳・乳製品	71～74	125.7	96.8	84.6	0.2	182.8	149.3	14.4	129.4	0.0	0.6	0.01
牛乳	71	83.6	54.3	36.0	0.1	128.8	93.6	8.7	77.6	0.0	0.3	0.01
チーズ	72	2.7	9.2	28.1	0.1	1.7	16.5	0.5	18.1	0.0	0.1	0.00
発酵乳・乳酸菌飲料	73	31.4	21.0	14.3	0.0	41.3	31.7	4.3	25.7	0.0	0.1	0.00
その他の乳製品	74	8.0	12.3	6.4	0.0	10.9	7.5	0.8	7.9	0.0	0.0	0.00
その他の乳類	75	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00

国民健康・栄養調査(平成25年)より