２．栄養摂取分布状況

（1）エネルギー

①小学校５年生

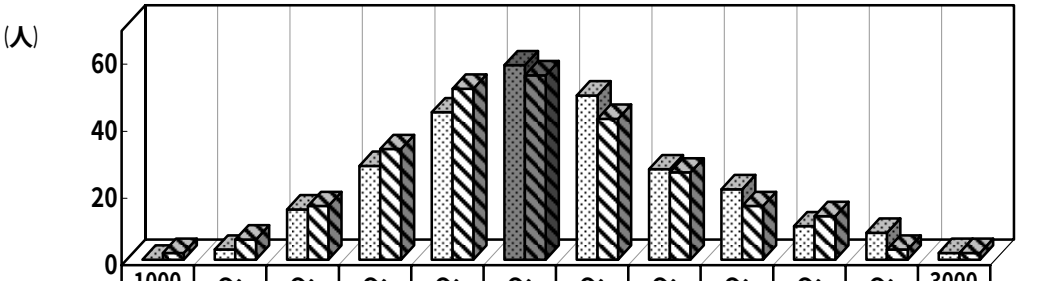
摂取エネルギーは、約8割が適正範囲内である。

(kcal／日)	男子	女子
推定ｴﾈﾙｷﾞｰ必要量	2300	2150
適正範囲	1600～3000	1500～2800

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(kcal)	1972	1917	1933	1847
標準偏差	401	406	396	397

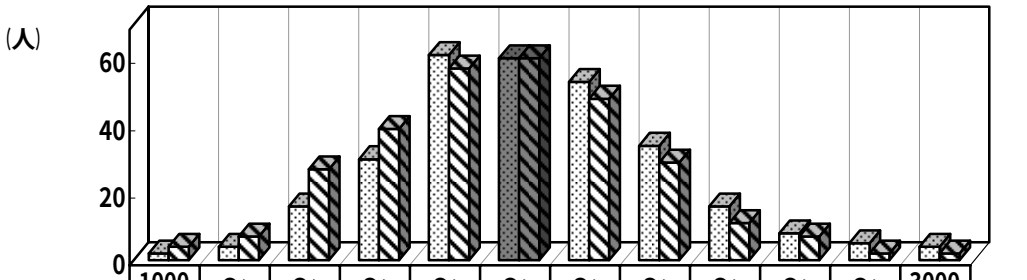
○男子



	1000以下	～1200	～1400	～1600	～1800	～2000	～2200	～2400	～2600	～2800	～3000	3000以上
平日 (人)	0	3	15	28	44	58	49	27	21	10	8	2
休日 (人)	2	6	16	33	51	55	42	26	16	13	3	2

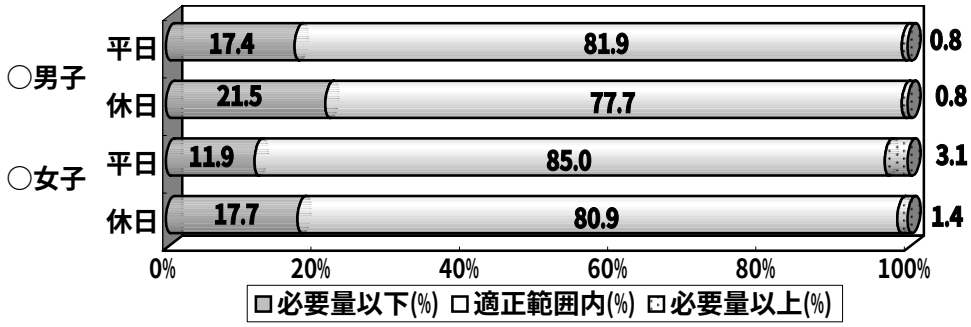
(kcal)

○女子



	1000以下	～1200	～1400	～1600	～1800	～2000	～2200	～2400	～2600	～2800	～3000	3000以上
平日 (人)	2	4	16	30	61	60	53	34	16	8	5	4
休日 (人)	4	7	27	39	57	60	48	29	11	7	2	2

(kcal)



・休日は、平日と比べて推定平均必要量以下の割合が高い。

＊推定エネルギー必要量（生活活動強度Ⅱ）に対して70～130%を適正範囲内とする。

②中学校２年生

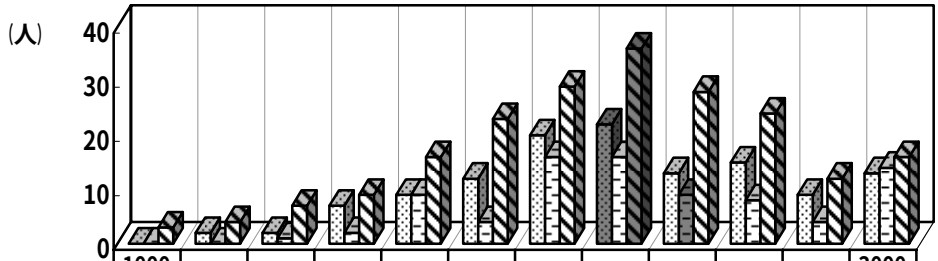
摂取エネルギーは、男子の8割が適正範囲内である。
女子は、給食有は8割、給食無と休日は約7割が適正範囲内である。

(kcal／日)	男子	女子
推定ｴﾈﾙｷﾞｰ必要量	2350	2050
適正範囲	1600～3000	1400～2600

◎度数分布

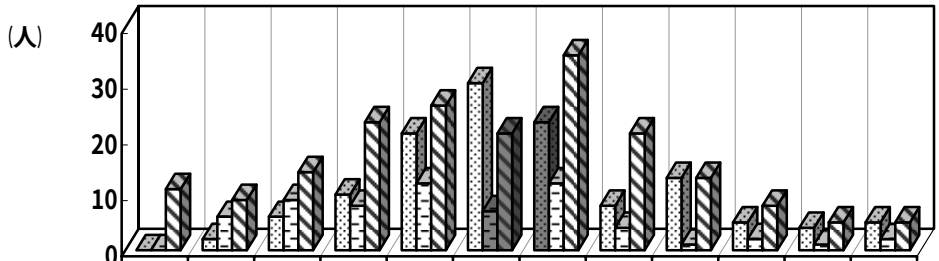
	男子			女子		
	平日(給食有)	平日(給食無)	休日	平日(給食有)	平日(給食無)	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(kcal)	2328	2415	2255	2039	1807	1891
標準偏差	539	574	571	454	513	533

○男子

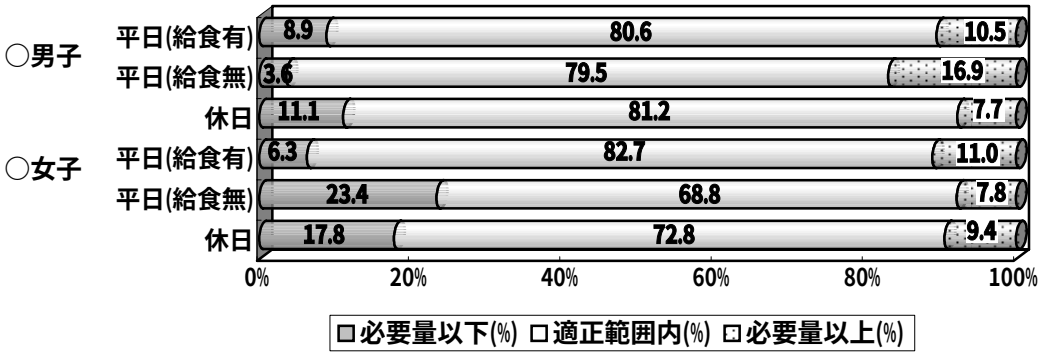


	1000以下	～1200	～1400	～1600	～1800	～2000	～2200	～2400	～2600	～2800	～3000	3000以上 (kcal)
平日(給食有)(人)	0	2	2	7	9	12	20	22	13	15	9	13
平日(給食無)(人)	0	0	1	2	9	4	16	16	9	8	4	14
休日(人)	3	4	7	9	16	23	29	36	28	24	12	16

○女子



	1000以下	～1200	～1400	～1600	～1800	～2000	～2200	～2400	～2600	～2800	～3000	3000以上 (kcal)
平日(給食有)(人)	0	2	6	10	21	30	23	8	13	5	4	5
平日(給食無)(人)	0	6	9	8	12	7	12	4	1	2	1	2
休日(人)	11	9	14	23	26	21	35	21	13	8	5	5



・女子は、給食無は推定平均必要量以下の割合が23.4%であり、給食有と比べその割合が高い。

＊推定エネルギー必要量（生活活動強度Ⅱ）に対して70～130%を適正範囲内とする。
※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（2）たんぱく質

①小学校５年生

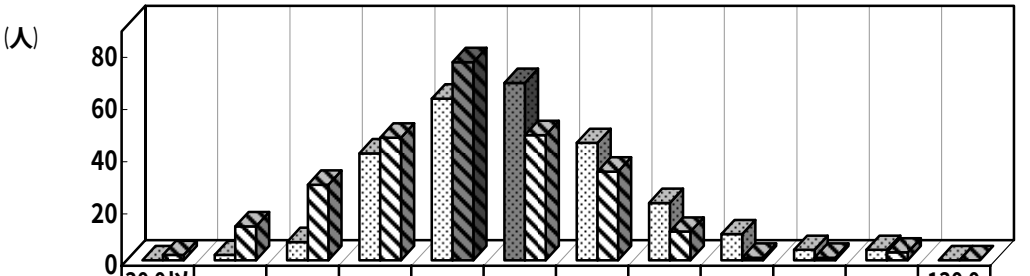
たんぱく質摂取量は、ほぼ適正な摂取状態である。

推定平均必要量（g／日）	男子	女子
	40.0	40.0

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(g)	74.4	66.0	72.9	64.6
標準偏差	16.2	16.6	16.3	16.0

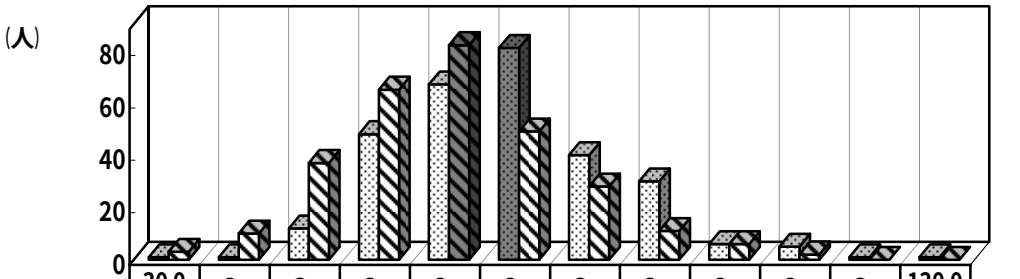
○男子



	30.0以下	～40.0	～50.0	～60.0	～70.0	～80.0	～90.0	～100.0	～110.0	～120.0	～130.0	130.0以上
平日 (人)	0	2	7	41	62	68	45	22	10	4	4	0
休日 (人)	2	13	29	47	76	48	34	11	1	1	3	0

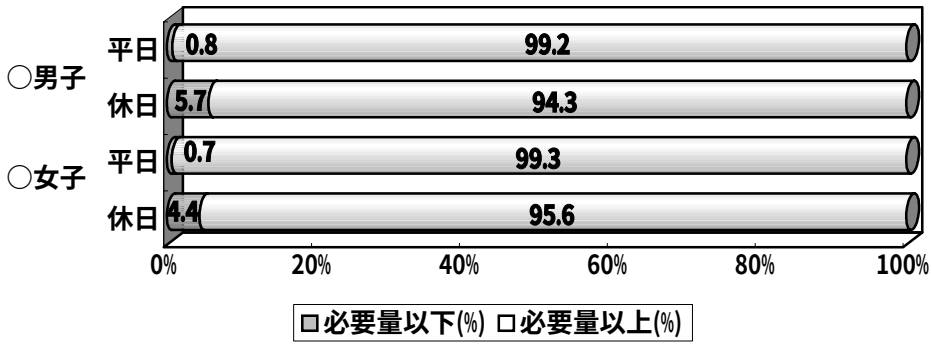
(g)

○女子



	30.0以下	～40.0	～50.0	～60.0	～70.0	～80.0	～90.0	～100.0	～110.0	～120.0	～130.0	130.0以上
平日 (人)	1	1	12	48	67	81	40	30	6	5	1	1
休日 (人)	3	10	37	65	82	49	28	11	6	2	0	0

(g)



・休日は、推定平均必要量以下である割合が男子5.7%、女子4.4%である。

②中学校２年生

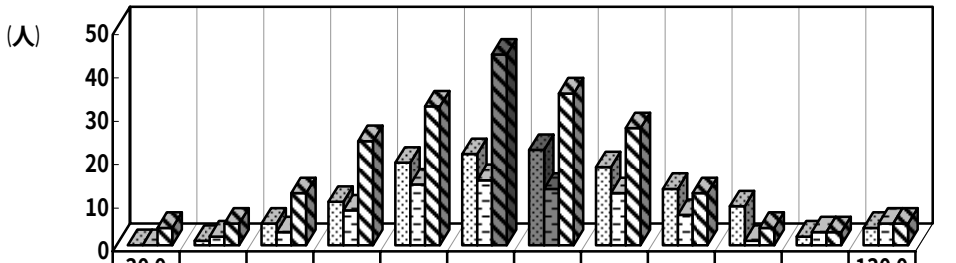
たんぱく質摂取量は、男女とも給食有は、ほぼ適正な摂取状態である。
女子の給食無と休日は、約2割が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量（g／日）	男子	女子
	50.0	45.0

◎度数分布

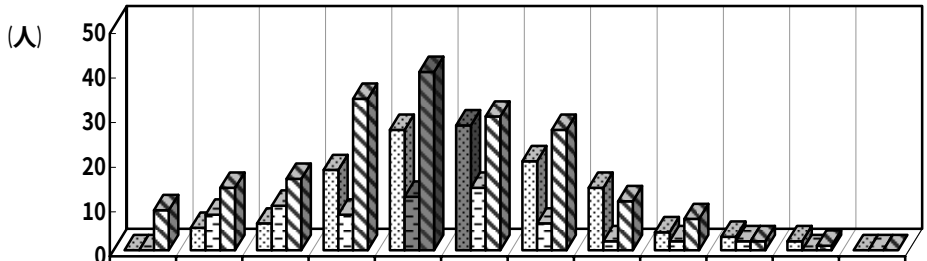
	男子			女子		
	平日（給食有）	平日（給食無）	休日	平日（給食有）	平日（給食無）	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(g)	84.0	83.0	76.7	73.5	65.1	66.0
標準偏差	22.4	25.2	22.5	17.9	20.1	20.7

○男子

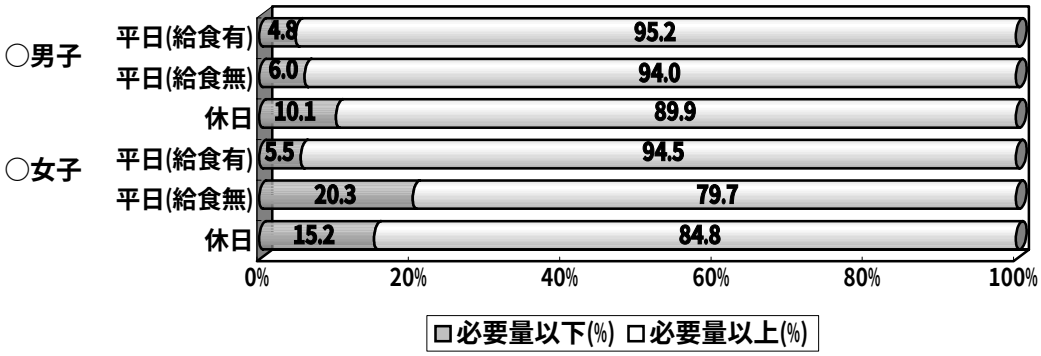


(g)	30.0以下	～40.0	～50.0	～60.0	～70.0	～80.0	～90.0	～100.0	～110.0	～120.0	～130.0	130.0以上
平日（給食有）(人)	0	1	5	10	19	21	22	18	13	9	2	4
平日（給食無）(人)	0	2	3	8	14	15	13	12	7	1	3	5
休日(人)	4	5	12	24	32	44	35	27	12	4	3	5

○女子



(g)	30.0以下	～40.0	～50.0	～60.0	～70.0	～80.0	～90.0	～100.0	～110.0	～120.0	～130.0	130.0以上
平日（給食有）(人)	0	5	6	18	27	28	20	14	4	3	2	0
平日（給食無）(人)	0	8	10	8	12	14	6	2	2	2	0	0
休日(人)	9	14	16	34	40	30	27	11	7	2	1	0



・女子の給食無は推定平均必要量以下の割合が20.3%であり、給食有と比べその割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（３）脂質

①小学校５年生

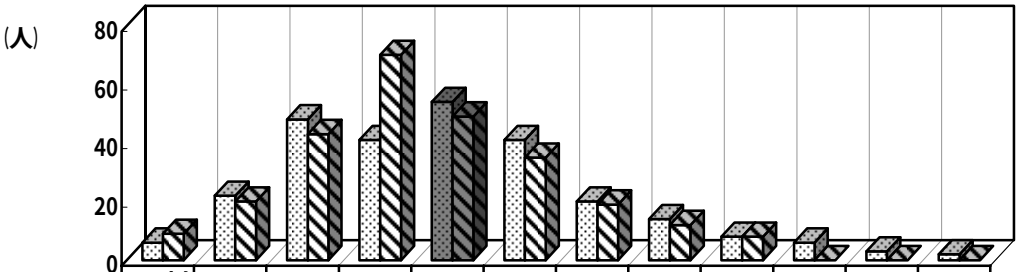
脂質摂取量は、男子の約2割、女子の約3割が目標量以上である。

目標量（g／日）	男子	女子
	51.0～77.0	48.0～72.0

◎度数分布

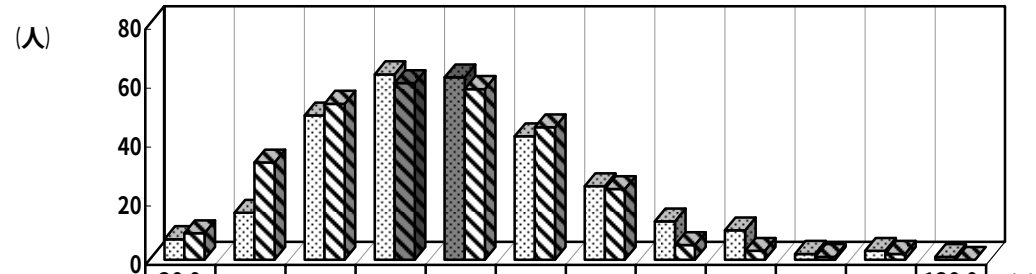
	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(g)	64.9	60.8	63.8	59.4
標準偏差	21.8	17.9	19.8	17.8

○男子

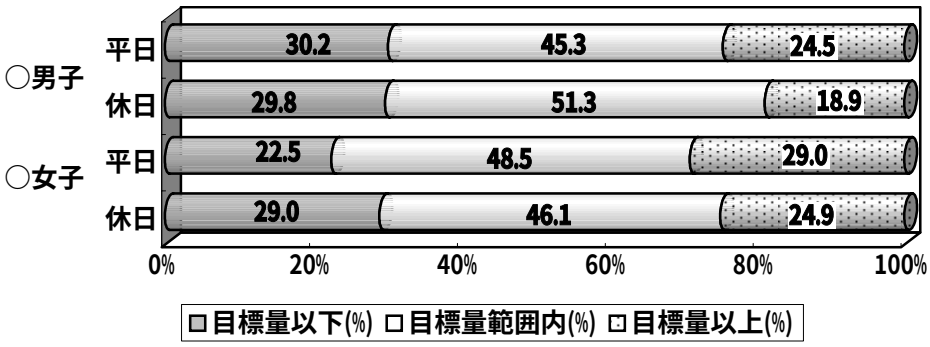


	30.0以下	～40.0	～50.0	～60.0	～70.0	～80.0	～90.0	～100.0	～110.0	～120.0	～130.0	130.0以上
平日 (人)	6	22	48	41	54	41	20	14	8	6	3	2
休日 (人)	9	20	43	70	49	35	19	12	8	0	0	0

○女子



	30.0以下	～40.0	～50.0	～60.0	～70.0	～80.0	～90.0	～100.0	～110.0	～120.0	～130.0	130.0以上
平日 (人)	7	16	49	63	62	42	25	13	10	2	3	1
休日 (人)	9	33	53	60	58	45	24	5	3	1	2	0



・男女とも目標量範囲内は約5割であり、目標量以下は3割程度である。

②中学校２年生

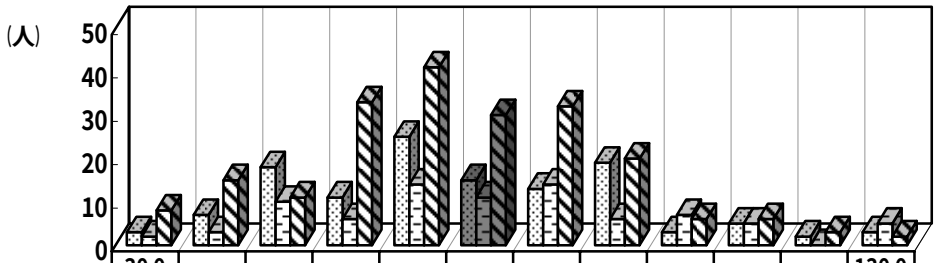
脂質摂取量は、2～3割が目標量以上である。

目標量（g／日）	男子	女子
	59.0～88.0	51.0～77.0

◎度数分布

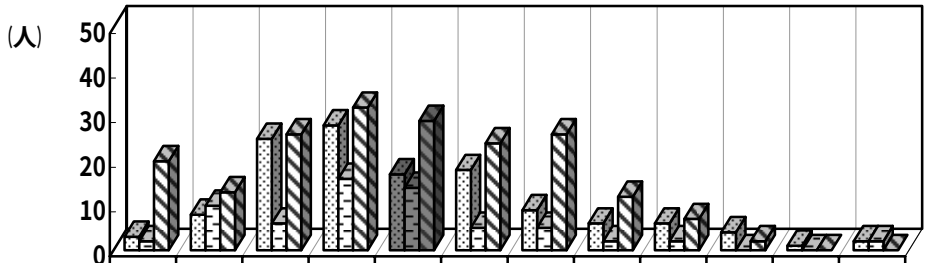
	男子			女子		
	平日（給食有）	平日（給食無）	休日	平日（給食有）	平日（給食無）	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(g)	**72.5**	**77.8**	**70.2**	**65.3**	**61.7**	**61.7**
標準偏差	26.3	27.1	23.3	23.5	23.7	22.8

○男子

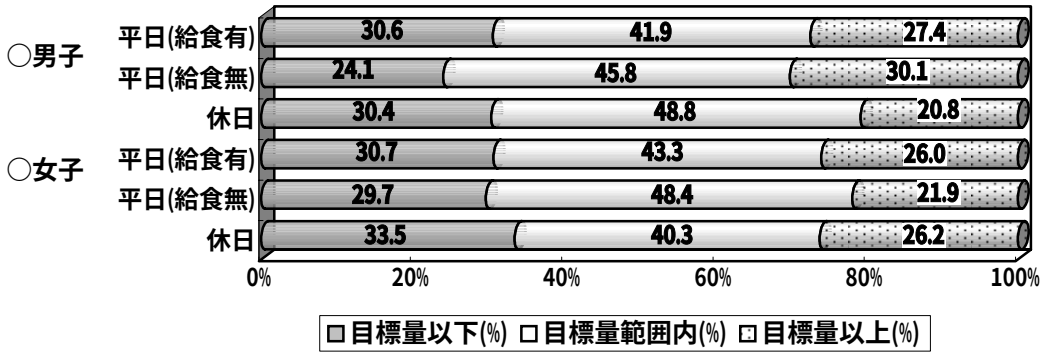


(g)	30.0以下	～40.0	～50.0	～60.0	～70.0	～80.0	～90.0	～100.0	～110.0	～120.0	～130.0	130.0以上
平日（給食有）(人)	3	7	18	11	25	15	13	19	3	5	2	3
平日（給食無）(人)	2	3	10	6	14	11	14	6	7	5	0	5
休日(人)	8	15	11	33	41	30	32	20	6	6	3	2

○女子



(g)	30.0以下	～40.0	～50.0	～60.0	～70.0	～80.0	～90.0	～100.0	～110.0	～120.0	～130.0	130.0以上
平日（給食有）(人)	3	8	25	28	17	18	9	6	6	4	1	2
平日（給食無）(人)	2	10	6	16	14	5	5	2	2	0	0	2
休日(人)	20	13	26	32	29	24	26	12	7	2	0	0



・男女とも目標量範囲内は4～5割であり、目標量以下は2～3割である。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（4）カルシウム

①小学校５年生

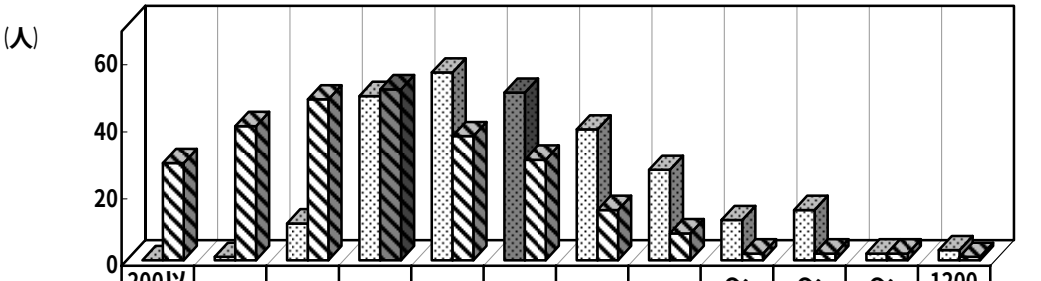
カルシウム摂取量は、男女とも平日は約８割、休日は約9割が目標量以下である。

目標量 (mg／日)	男子	女子
	800	800

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(mg)	**661**	**450**	**675**	**448**
標準偏差	201	208	193	190

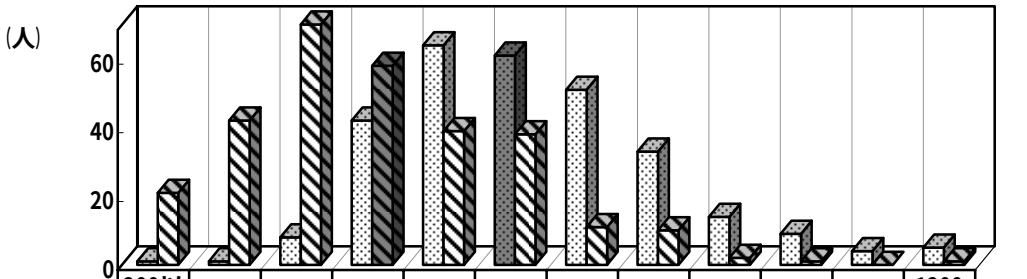
○男子



	200以下	～300	～400	～500	～600	～700	～800	～900	～1000	～1100	～1200	1200以上
平日 (人)	0	1	11	49	56	50	39	27	12	15	2	3
休日 (人)	29	40	48	51	37	30	15	8	2	2	2	1

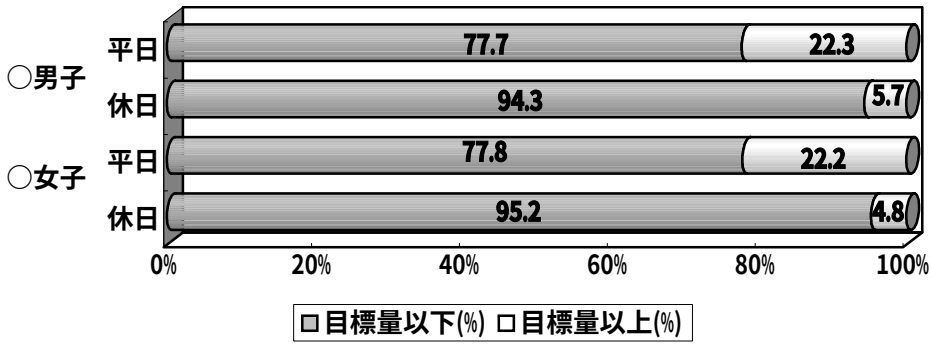
(mg)

○女子



	200以下	～300	～400	～500	～600	～700	～800	～900	～1000	～1100	～1200	1200以上
平日 (人)	1	1	8	42	64	61	51	33	14	9	4	5
休日 (人)	21	42	70	58	39	38	11	10	2	1	0	1

(mg)



・男女とも平均をみると、休日は平日に比べ200mg（牛乳１本分、200ml）以上少ない。

②中学校２年生

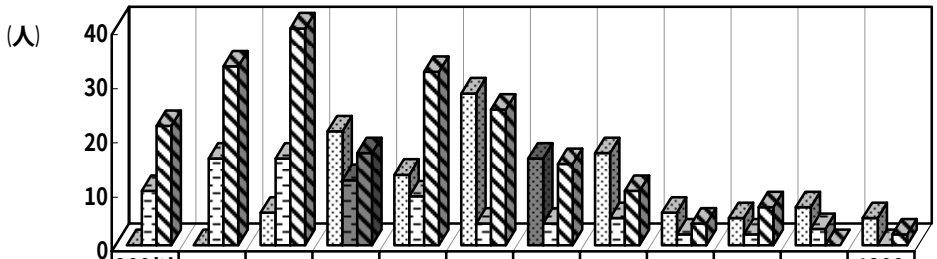
カルシウム摂取量は、男女とも給食無と休日は約9割が目標量以下である。

目標量 (mg／日)	男子	女子
	900	750

◎度数分布

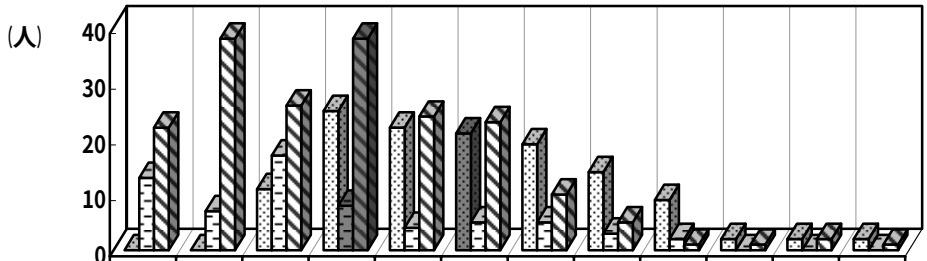
	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(mg)	**714**	**469**	**483**	**649**	**423**	**444**
標準偏差	237	265	251	212	227	218

○男子

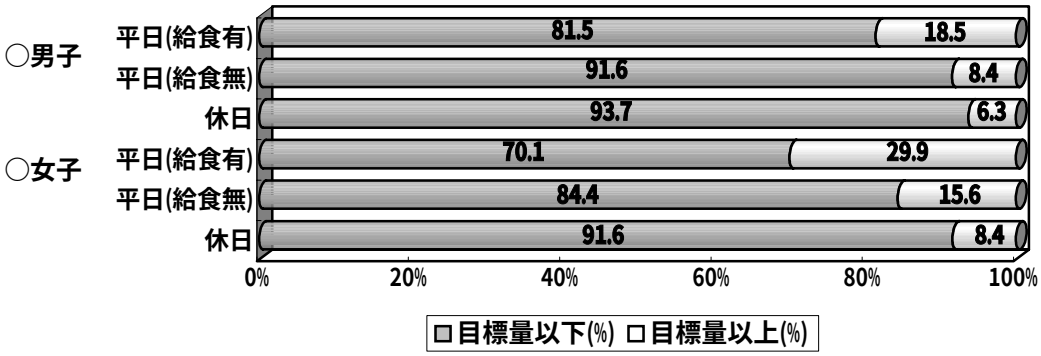


	200以下	～300	～400	～500	～600	～700	～800	～900	～1000	～1100	～1200	1200以上 (mg)
平日 (給食有) (人)	0	0	6	21	13	28	16	17	6	5	7	5
平日 (給食無) (人)	10	16	16	12	9	4	4	5	2	2	3	0
休日(人)	22	33	40	17	32	25	15	10	4	7	0	2

○女子



	200以下	～300	～400	～500	～600	～700	～800	～900	～1000	～1100	～1200	1200以上 (mg)
平日 (給食有) (人)	0	0	11	25	22	21	19	14	9	2	2	2
平日 (給食無) (人)	13	7	17	8	4	5	5	3	2	0	0	0
休日(人)	22	38	26	38	24	23	10	5	1	1	2	1



・男女とも給食無は給食有と比べ目標量以下の割合が高い。
・平均をみると、給食無は給食有と比べ200mg（牛乳１本分、200ml）以上少ない。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（５）鉄

①小学校５年生

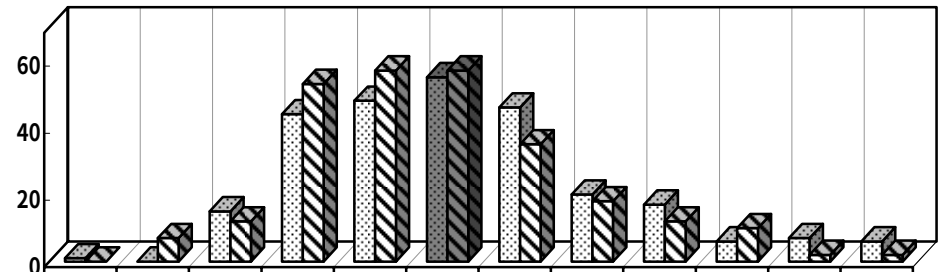
鉄摂取量は、男子の７～８割、女子の５～６割が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量（mg／日）	男子	女子
	7.5	6.5

◎度数分布

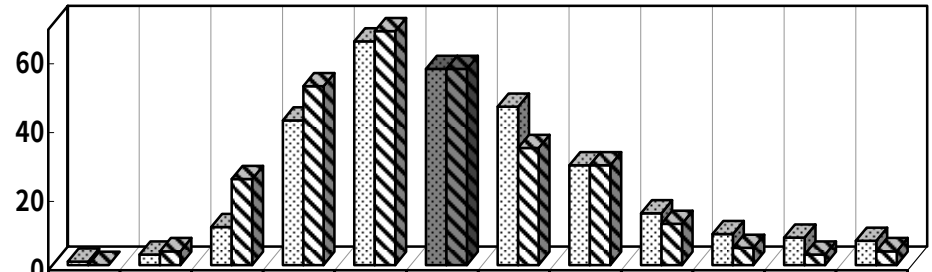
	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(mg)	**6.9**	**6.3**	**6.8**	**6.2**
標準偏差	3.0	2.0	2.4	1.9

○男子

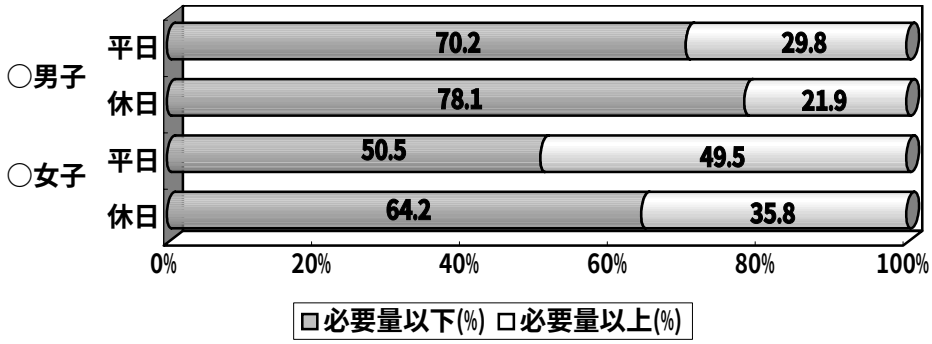


	2以下	～3	～4	～5	～6	～7	～8	～9	～10	～11	～12	12以上 (mg)
平日 (人)	1	0	15	44	48	55	46	20	17	6	7	6
休日 (人)	0	7	12	53	57	57	35	18	12	10	2	2

○女子



	2以下	～3	～4	～5	～6	～7	～8	～9	～10	～11	～12	12以上 (mg)
平日 (人)	1	3	11	42	65	57	46	29	15	9	8	7
休日 (人)	0	4	25	52	68	57	34	29	12	5	3	4



・男女とも休日は、平日と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。
・女子は月経有の場合は推定平均必要量（9.5mg）が多くなるので特に注意が必要である。

②中学校２年生

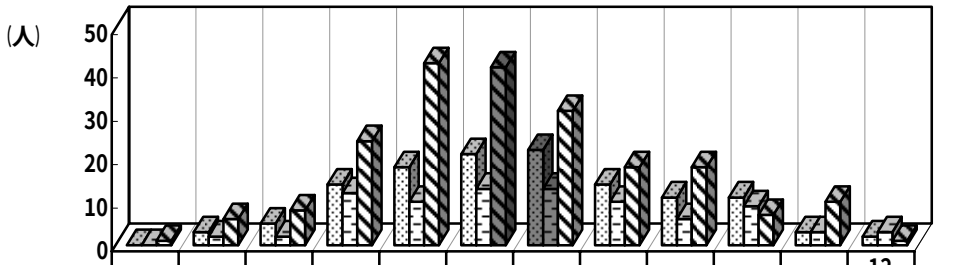
鉄摂取量は、男子の７割以上、女子の８割以上が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量 (mg／日)	男子	女子
	8.5	9.5

◎度数分布

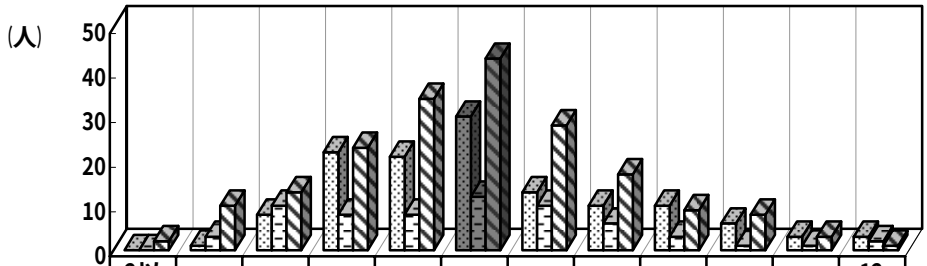
	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(mg)	**7.1**	**7.4**	**6.9**	**6.8**	**6.3**	**6.4**
標準偏差	2.4	2.6	2.2	2.8	2.3	2.1

○男子

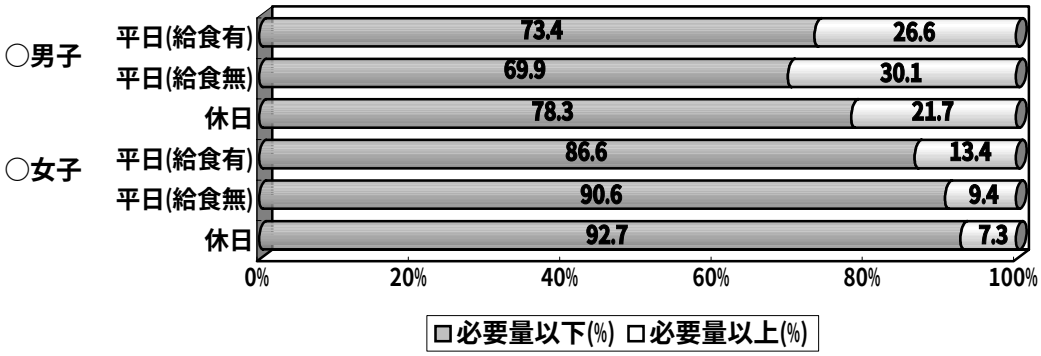


	2以下	～3	～4	～5	～6	～7	～8	～9	～10	～11	～12	12以上 (mg)
平日 (給食有) (人)	0	3	5	14	18	21	22	14	11	11	3	2
平日 (給食無) (人)	0	2	2	12	10	13	13	10	6	9	3	3
休日(人)	1	6	8	24	42	41	31	18	18	7	10	1

○女子



	2以下	～3	～4	～5	～6	～7	～8	～9	～10	～11	～12	12以上 (mg)
平日 (給食有) (人)	0	1	8	22	21	30	13	10	10	6	3	3
平日 (給食無) (人)	0	3	10	8	8	12	10	6	3	1	1	2
休日(人)	2	10	13	23	34	43	28	17	9	8	3	1



・男女とも休日は、平日と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。
・女子は、給食無は給食有と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（6）ビタミンＡ

①小学校５年生

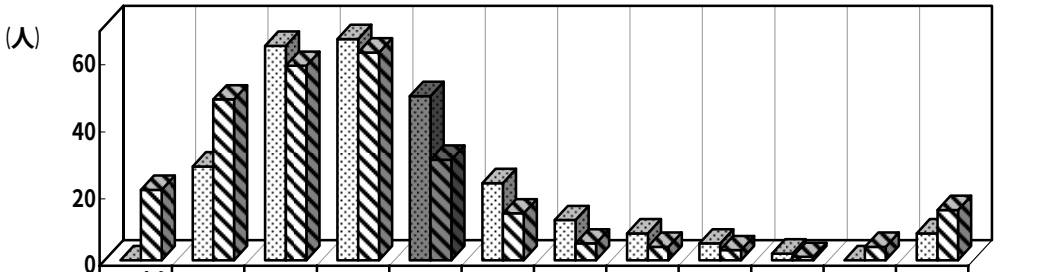
ビタミンＡ摂取量は、平日では約8割、休日では６～７割が必要量範囲内である。

（μgRE／日）	男子	女子
推定平均必要量	400	350
上限量	1,550	1,550

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(μgRE)	843	814	890	760
標準偏差	634	922	746	955

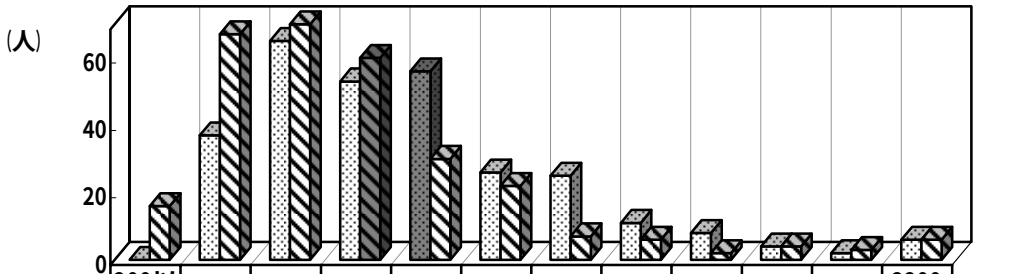
○男子



	200以下	～400	～600	～800	～1000	～1200	～1400	～1600	～1800	～2000	～2200	2200以上
平日(人)	0	28	64	66	49	23	12	8	5	2	0	8
休日(人)	21	48	58	62	30	14	5	4	3	1	4	15

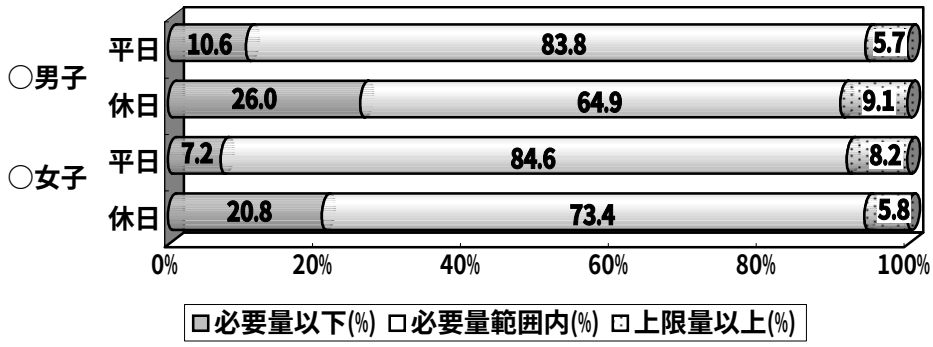
(μgRE)

○女子



	200以下	～400	～600	～800	～1000	～1200	～1400	～1600	～1800	～2000	～2200	2200以上
平日(人)	0	37	65	53	56	26	25	11	8	4	2	6
休日(人)	16	67	70	60	30	22	7	6	2	4	3	6

(μgRE)



・男女とも休日は、平日と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。
・男女とも1割程度は上限量を超えている。

②中学校２年生

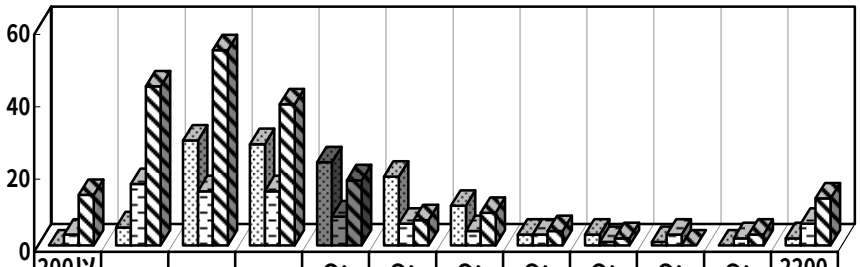
ビタミンＡ摂取量は、給食有では８～９割、給食無と休日では５～６割が必要量範囲内である。

（μgRE／日）	男子	女子
推定平均必要量	500	400
上限量	2,220	2,220

◎度数分布

	男子			女子		
	平日（給食有）	平日（給食無）	休日	平日（給食有）	平日（給食無）	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均（μgRE）	**973**	**921**	**820**	**942**	**678**	**742**
標準偏差	1227	746	892	864	711	1044

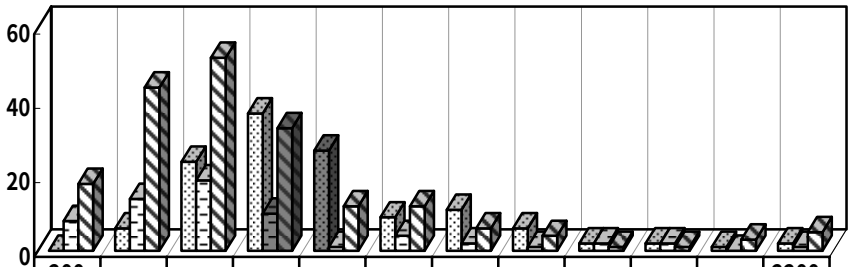
○男子



	200以下	～400	～600	～800	～1000	～1200	～1400	～1600	～1800	～2000	～2200	2200以上
平日（給食有）（人）	0	5	29	28	23	19	11	3	3	1	0	2
平日（給食無）（人）	3	17	15	15	8	6	4	3	1	3	2	6
休日（人）	14	44	54	39	18	7	9	4	2	0	3	13

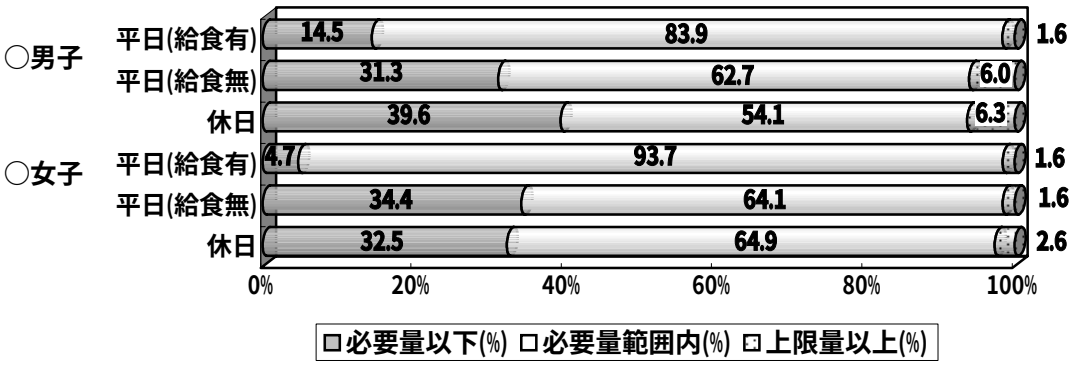
（μgRE）

○女子



	200以下	～400	～600	～800	～1000	～1200	～1400	～1600	～1800	～2000	～2200	2200以上
平日（給食有）（人）	0	6	24	37	27	9	11	6	2	2	1	2
平日（給食無）（人）	8	14	19	10	1	4	2	1	2	2	0	1
休日（人）	18	44	52	33	12	12	6	4	1	1	3	5

（μgRE）



・男女とも給食無は給食有と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。
・男女とも給食無と休日は、3～4割が推定平均必要量以下である。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（7）ビタミンＢ１
①小学校５年生

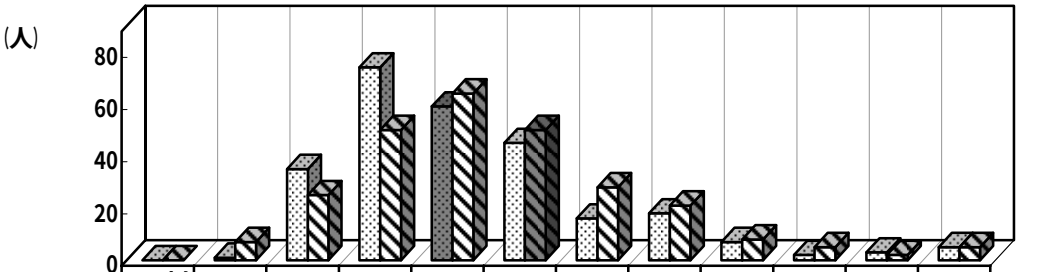
ビタミンＢ１摂取量は、男女とも６～７割が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量 (mg／日)	男子	女子
	1.00	1.00

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(mg)	0.97	1.04	0.95	0.95
標準偏差	0.49	0.49	0.40	0.35

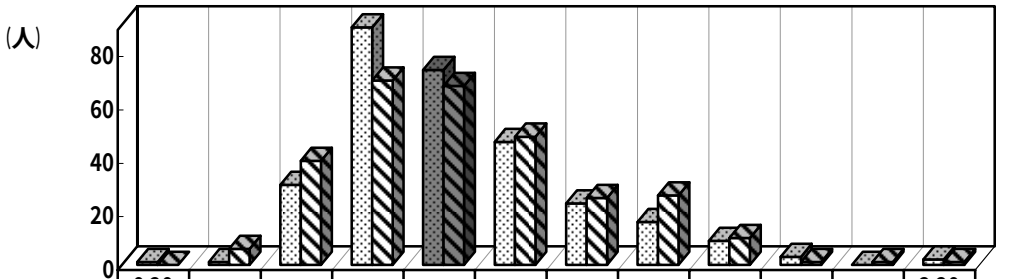
○男子



	0.20以下	～0.40	～0.60	～0.80	～1.00	～1.20	～1.40	～1.60	～1.80	～2.00	～2.20	2.20以上
平日 (人)	0	1	35	74	59	45	16	18	7	2	3	5
休日 (人)	0	7	25	50	64	50	28	21	8	5	2	5

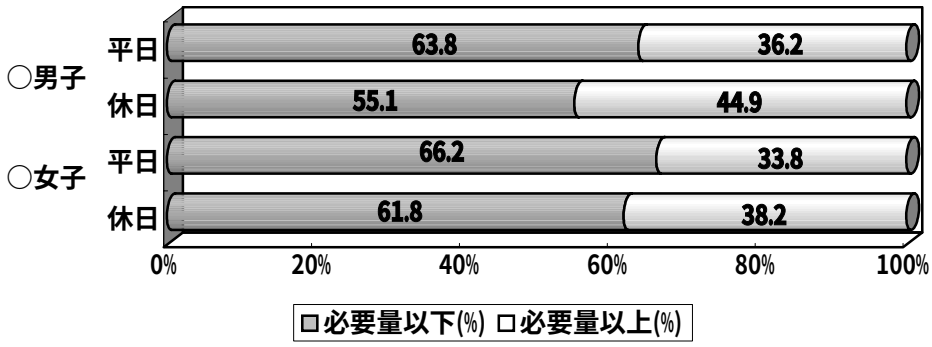
(mg)

○女子



	0.20以下	～0.40	～0.60	～0.80	～1.00	～1.20	～1.40	～1.60	～1.80	～2.00	～2.20	2.20以上
平日 (人)	1	1	30	89	73	46	23	16	9	3	0	2
休日 (人)	0	6	39	69	67	48	25	26	10	1	1	1

(mg)



②中学校２年生

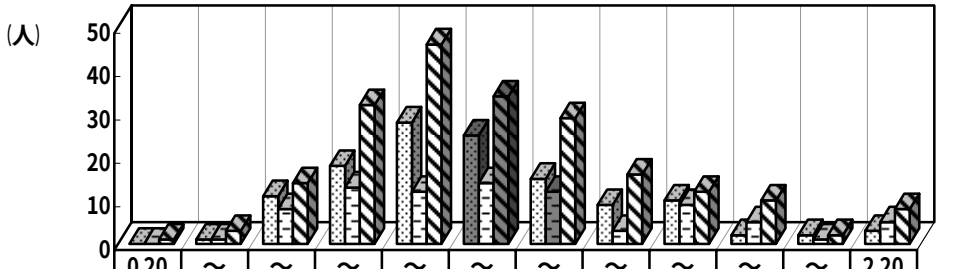
ビタミンＢ１摂取量は、男女とも５～７割が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量 (mg／日)	男子	女子
	1.20	1.00

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(mg)	**1.10**	**1.22**	**1.16**	**1.12**	**0.87**	**1.03**
標準偏差	0.43	0.60	0.57	0.77	0.45	0.58

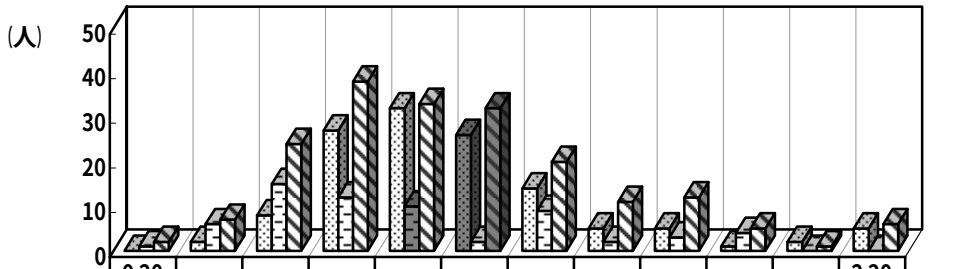
○男子



	0.20以下	～0.40	～0.60	～0.80	～1.00	～1.20	～1.40	～1.60	～1.80	～2.00	～2.20	2.20以上
平日 (給食有) (人)	0	1	11	18	28	25	15	9	10	2	2	3
平日 (給食無) (人)	0	1	8	13	12	14	12	3	9	5	1	5
休日(人)	1	3	14	32	46	34	29	16	12	10	2	8

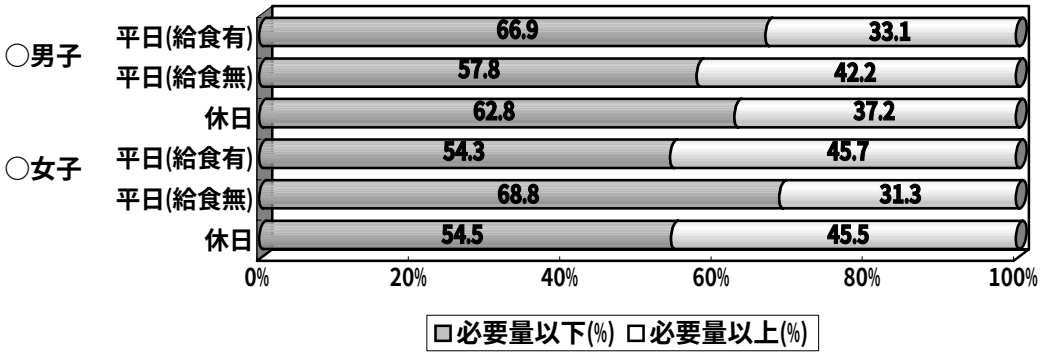
(mg)

○女子



	0.20以下	～0.40	～0.60	～0.80	～1.00	～1.20	～1.40	～1.60	～1.80	～2.00	～2.20	2.20以上
平日 (給食有) (人)	0	2	8	27	32	26	14	5	5	1	2	5
平日 (給食無) (人)	1	6	15	12	10	2	9	2	3	4	0	0
休日(人)	2	7	24	38	33	32	20	11	12	5	1	6

(mg)



・女子は、給食無は給食有と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（８）ビタミンＢ２

①小学校５年生

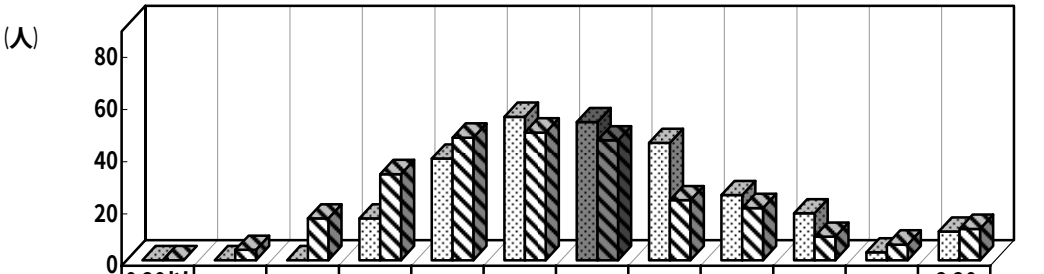
ビタミンＢ２摂取量は、平日では、男子の約４割、女子の約３割、休日では、男女とも約６割が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量 (mg／日)	男子	女子
	1.20	1.10

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(mg)	1.38	1.26	1.31	1.11
標準偏差	0.79	0.96	0.44	0.44

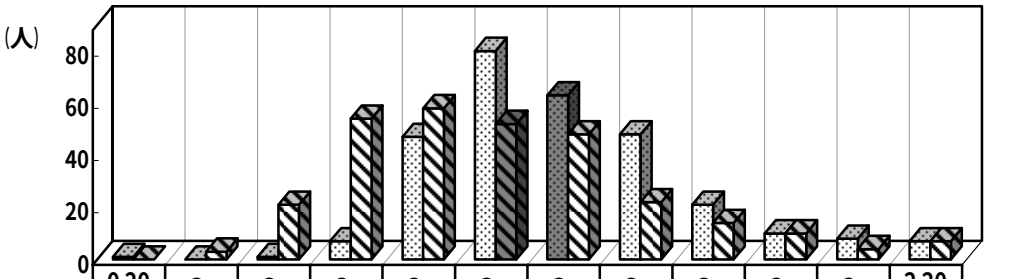
○男子



	0.20以下	～0.40	～0.60	～0.80	～1.00	～1.20	～1.40	～1.60	～1.80	～2.00	～2.20	2.20以上
平日 (人)	0	0	0	16	39	55	53	45	25	18	3	11
休日 (人)	0	4	16	33	47	49	46	23	20	9	6	12

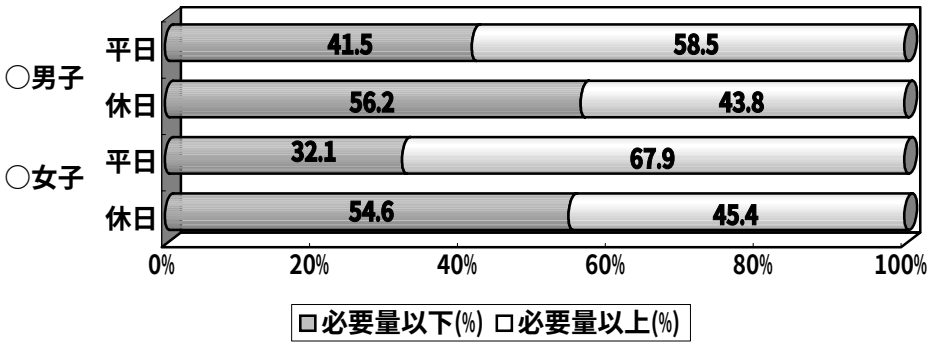
(mg)

○女子



	0.20以下	～0.40	～0.60	～0.80	～1.00	～1.20	～1.40	～1.60	～1.80	～2.00	～2.20	2.20以上
平日 (人)	1	0	1	7	47	80	63	48	21	10	8	7
休日 (人)	0	3	21	54	58	52	48	22	14	10	4	7

(mg)



・男女とも休日は、平日と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

②中学校２年生

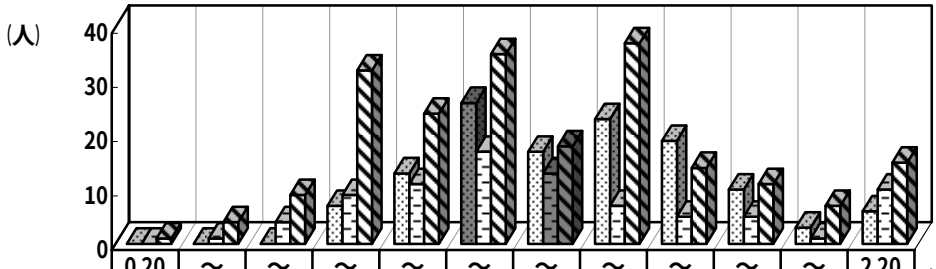
ビタミンＢ２摂取量は、給食有では約４割、給食無と休日では約６割が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量 (mg／日)	男子	女子
	1.30	1.20

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(mg)	**1.41**	**1.30**	**1.28**	**1.41**	**1.06**	**1.20**
標準偏差	0.44	0.56	0.57	0.72	0.44	0.70

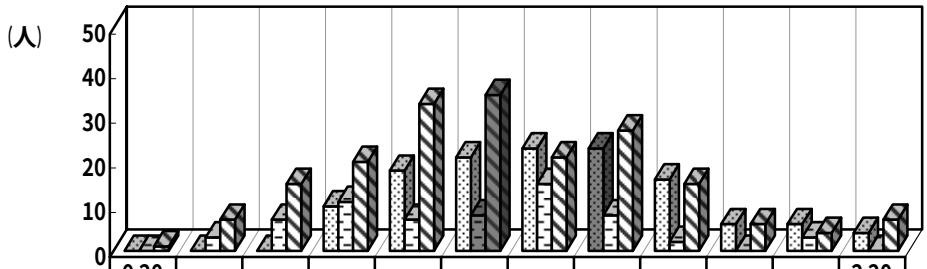
○男子



	0.20以下	～0.40	～0.60	～0.80	～1.00	～1.20	～1.40	～1.60	～1.80	～2.00	～2.20	2.20以上
平日 (給食有) (人)	0	0	0	7	13	26	17	23	19	10	3	6
平日 (給食無) (人)	0	1	4	9	11	17	13	7	5	5	1	10
休日(人)	1	4	9	32	24	35	18	37	14	11	7	15

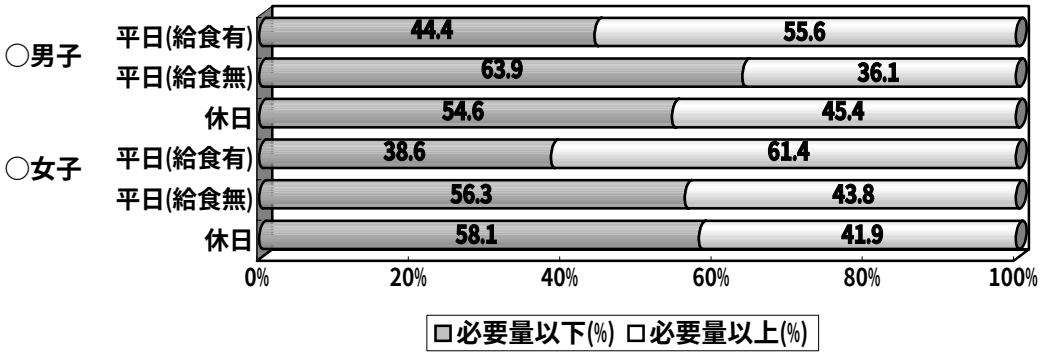
(mg)

○女子



	0.20以下	～0.40	～0.60	～0.80	～1.00	～1.20	～1.40	～1.60	～1.80	～2.00	～2.20	2.20以上
平日 (給食有) (人)	0	0	0	10	18	21	23	23	16	6	6	4
平日 (給食無) (人)	0	3	7	11	7	8	15	8	2	0	3	0
休日(人)	1	7	15	20	33	35	21	27	15	6	4	7

(mg)



・男女とも給食無は給食有と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（9）ビタミンＣ

①小学校５年生

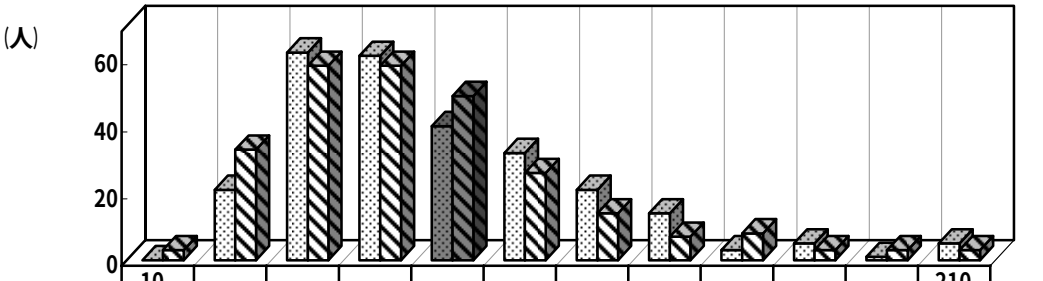
ビタミンＣ摂取量は、５～６割が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量 (mg／日)	男子	女子
	70	70

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(mg)	79	75	78	72
標準偏差	73	85	44	41

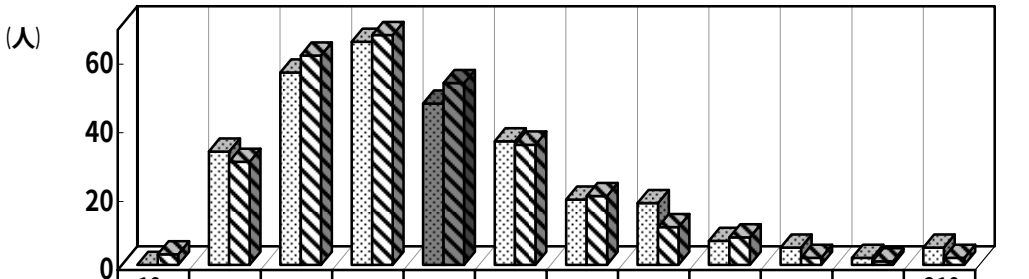
○男子



	10以下	～30	～50	～70	～90	～110	～130	～150	～170	～190	～210	210以上
平日 (人)	0	21	62	61	40	32	21	14	3	5	1	5
休日 (人)	3	33	58	58	49	26	14	7	8	3	3	3

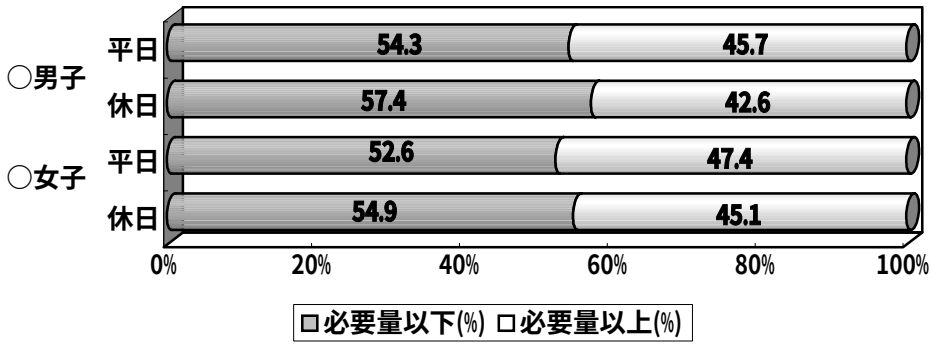
(mg)

○女子



	10以下	～30	～50	～70	～90	～110	～130	～150	～170	～190	～210	210以上
平日 (人)	0	33	56	65	47	36	19	18	7	5	2	5
休日 (人)	3	30	61	67	53	35	20	11	8	2	1	2

(mg)



・男女とも休日は、平日と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

②中学校２年生

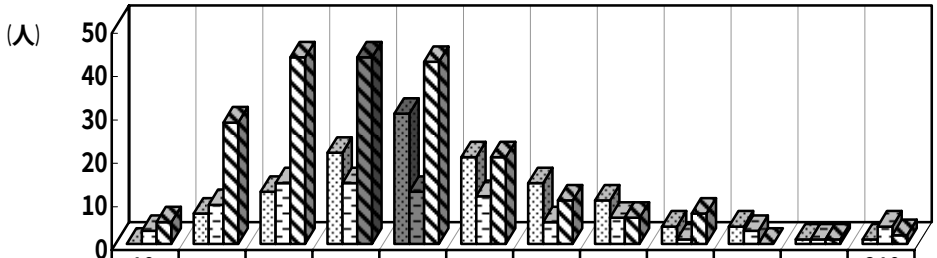
ビタミンＣ摂取量は、給食有では約５割、給食無と休日では６～７割が推定平均必要量以下である。

推定平均必要量 (mg／日)	男子	女子
	85	85

◎度数分布

	男子			女子		
	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日	平日 (給食有)	平日 (給食無)	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(mg)	**90**	**83**	**68**	**99**	**78**	**70**
標準偏差	42	56	42	65	57	44

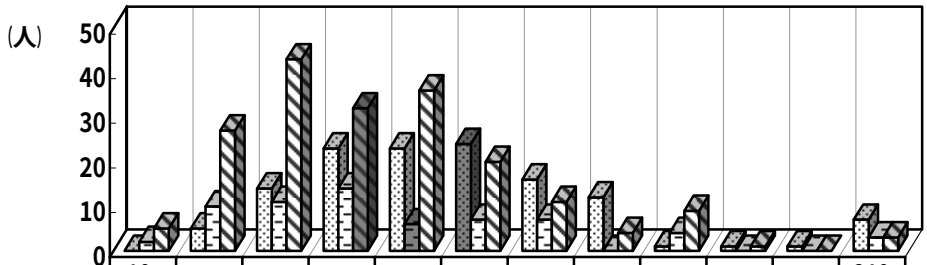
○男子



	10以下	～30	～50	～70	～90	～110	～130	～150	～170	～190	～210	210以上
平日 (給食有) (人)	0	7	12	21	30	20	14	10	4	4	1	1
平日 (給食無) (人)	3	9	14	14	12	11	5	6	1	3	1	4
休日(人)	5	28	43	43	42	20	10	6	7	0	1	2

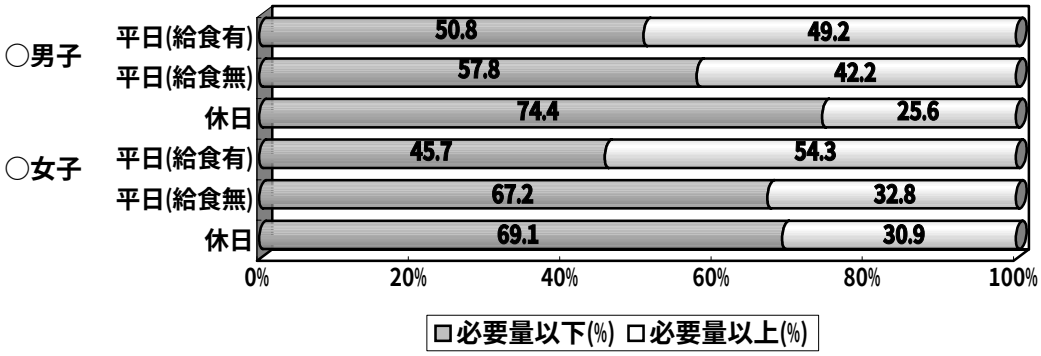
(mg)

○女子



	10以下	～30	～50	～70	～90	～110	～130	～150	～170	～190	～210	210以上
平日 (給食有) (人)	0	5	14	23	23	24	16	12	1	1	1	7
平日 (給食無) (人)	2	10	11	14	6	7	7	0	4	0	0	3
休日(人)	5	27	43	32	36	20	11	4	9	1	0	3

(mg)



・男女とも給食無は給食有と比べ推定平均必要量以下の割合が高い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

（10）食塩

①小学校５年生

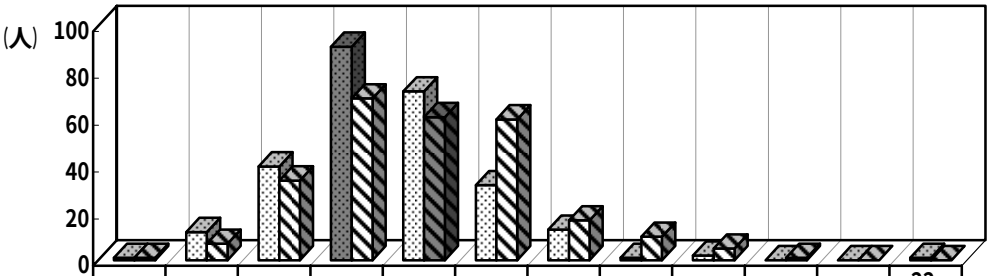
食塩摂取量は、休日は平日に比べ、目標量以上の割合が高い。

目標量（g／日）	男子	女子
	9	8

◎度数分布

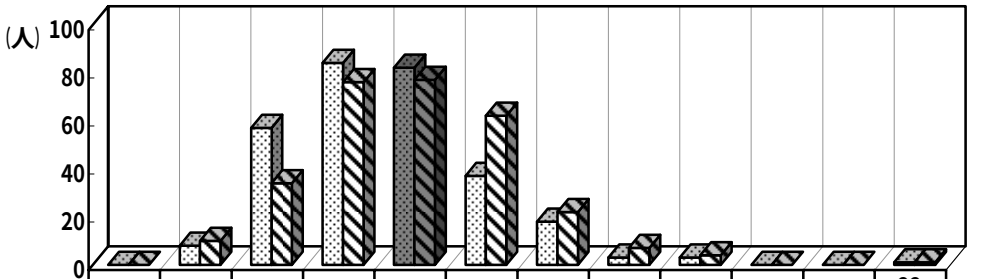
	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(g)	**8.0**	**8.9**	**8.2**	**9.0**
標準偏差	2.7	3.0	2.7	3.2

○男子

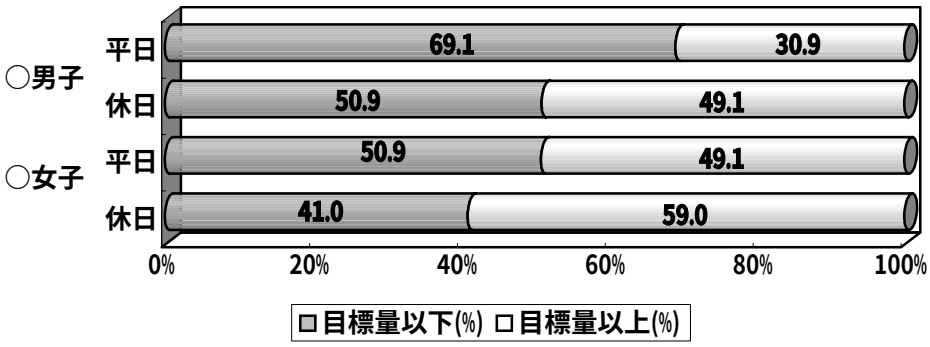


	2以下	～4	～6	～8	～10	～12	～14	～16	～18	～20	～22	22以上 (g)
平日 (人)	1	12	40	91	72	32	13	1	2	0	0	1
休日 (人)	1	7	34	69	61	60	17	10	5	1	0	0

○女子



	2以下	～4	～6	～8	～10	～12	～14	～16	～18	～20	～22	22以上 (g)
平日 (人)	0	8	57	84	82	37	18	3	3	0	0	1
休日 (人)	0	10	34	76	77	62	22	7	4	0	0	1



・男子の休日、女子の平日は約5割が、女子の休日は約6割が目標量以上である。
・平均をみると男女とも休日は、平日と比べ約1ｇ多い。

②中学校２年生

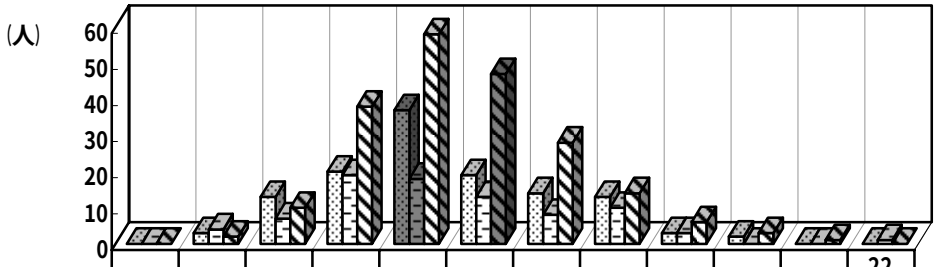
食塩摂取量は、休日は平日に比べ、目標量以上の割合が高い。

目標量（g／日）	男子	女子
	10	8

◎度数分布

	男子			女子		
	平日（給食有）	平日（給食無）	休日	平日（給食有）	平日（給食無）	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(g)	**9.8**	**9.9**	**10.2**	**8.8**	**8.1**	**9.1**
標準偏差	3.3	4.1	3.2	3.0	3.4	4.2

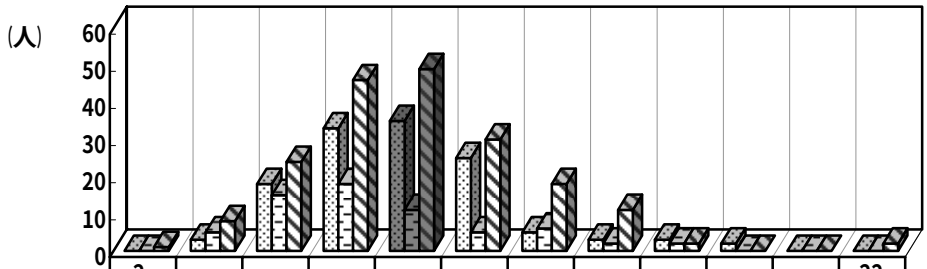
○男子



	2以下	～4	～6	～8	～10	～12	～14	～16	～18	～20	～22	22以上
平日（給食有）(人)	0	3	13	20	37	19	14	13	3	2	0	0
平日（給食無）(人)	0	4	7	19	18	13	8	10	3	0	0	1
休日(人)	0	2	10	38	58	47	28	14	6	3	1	0

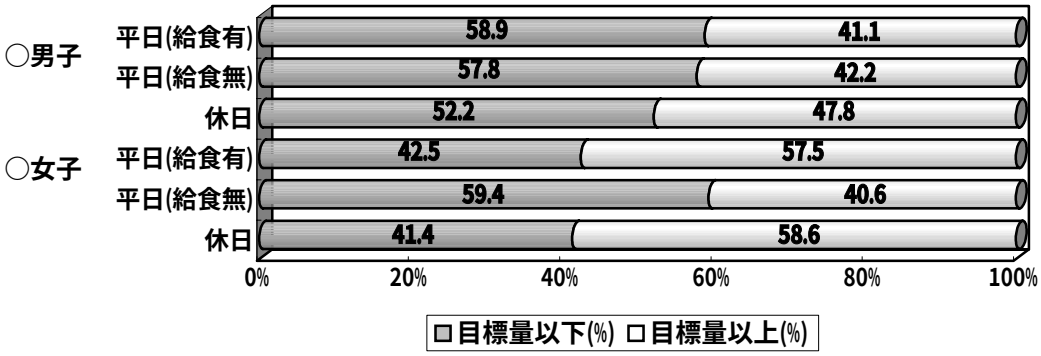
(g)

○女子



	2以下	～4	～6	～8	～10	～12	～14	～16	～18	～20	～22	22以上
平日（給食有）(人)	0	3	18	33	35	25	5	3	3	2	0	0
平日（給食無）(人)	0	5	15	18	11	5	6	2	2	0	0	0
休日(人)	1	8	24	46	49	30	18	11	2	0	0	2

(g)



・平均をみると女子はいずれも目標量以上である。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

③　摂取割合と摂取状況の推移

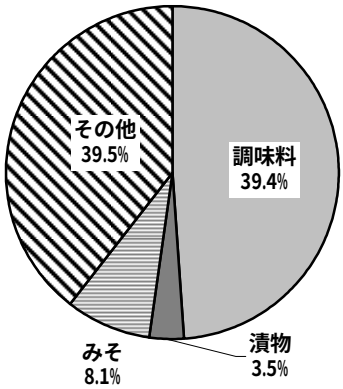
単位：g

小学校5年生					中学校2年生				
一日一人当たりの摂取量	内訳				一日一人当たりの摂取量	内訳			
	調味料	漬物	みそ	その他		調味料	漬物	みそ	その他
8.6	4.2	0.3	0.7	3.4	9.5	4.7	0.3	0.7	3.8

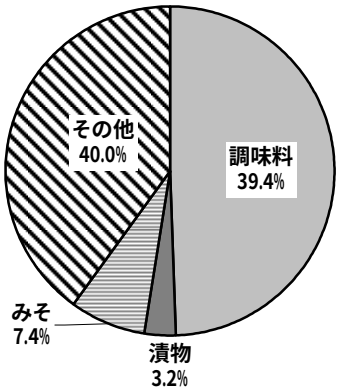
(注) 調味料は、しょうゆ・ソース類・塩・その他の調味料類
漬物は、野菜の漬物
その他は、一日の摂取量から調味料、漬物、みそを差し引いたもの

（ア）摂取割合

小5



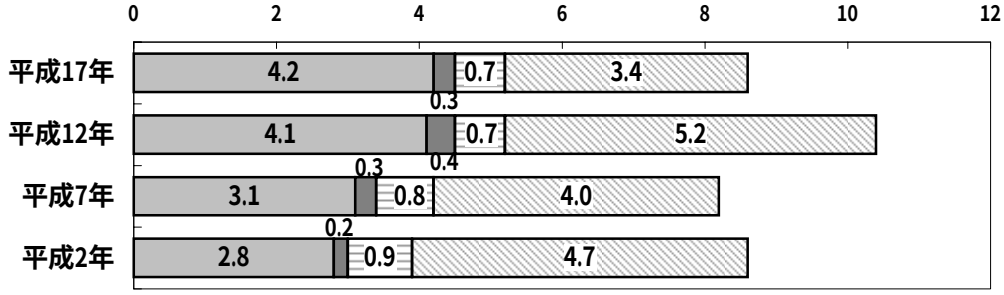
中2



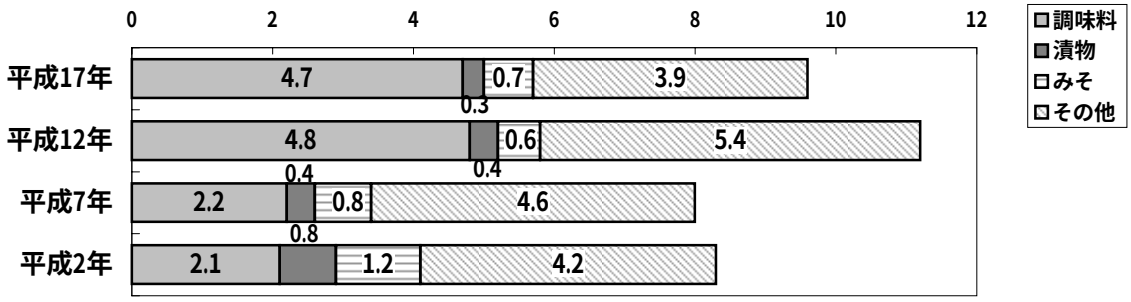
（イ）摂取状況の推移

小5

単位：g



中2



・前回に比べ、小学生、中学生とも塩分摂取量が減少している。
・内訳をみると、小学生、中学生ともその他の割合が減少している。

※平成17年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「みそ」は「豆類」から「調味料・香辛料」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に分類している。

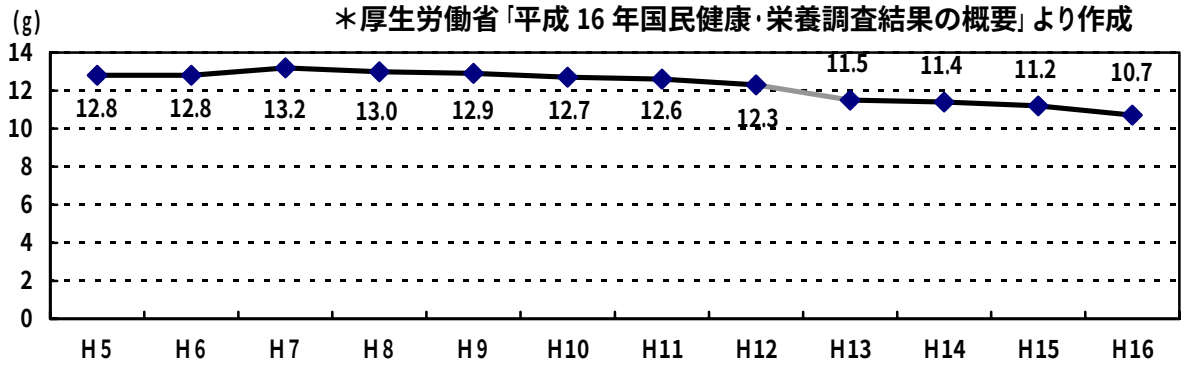
TOPICS

国民的な課題

食塩の摂取状況

食塩摂取の年次推移（一歳以上総数）

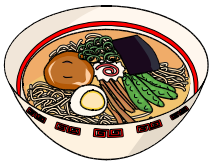
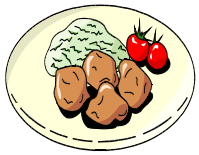
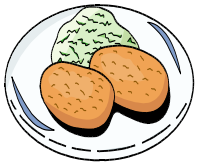
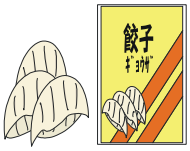
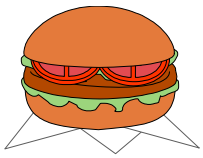
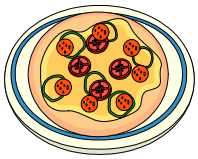
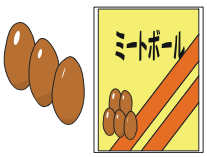
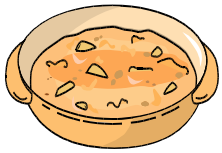
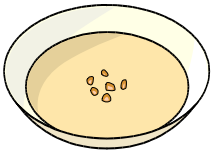
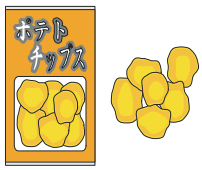
＊厚生労働省「平成 16 年国民健康・栄養調査結果の概要」より作成



食塩摂取量（g）＝ナトリウム（mg）×2.54／1000

平成12年までは四訂日本食品標準成分表を、平成13年からは五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

料理（1人分）に含まれる食塩量（標準的な目安）

 ラーメン	 からあげ	 コロッケ	 ぎょうざ	ハンバーグ
6.4g	1.5g	1.1g	2.2g	2.6g
 チーズバーガー	フライドポテト	 ピザ	 ミートボール	 グラタン
1.9g	1.9g	3.3g	1.2g	2.9g
サンドイッチ	スパゲティ	カップめん	 コーンスープ	 ポテトチップス(1 袋)
2.1g	3.5g	6.9g	1.4g	1.2g

＊標準的な使用量を基に五訂日本食品標準成分表を用いて算出
＊使用イラストは（株）Adm「五訂版食品図鑑 Ver2」より

（11）食物繊維

①小学校５年生

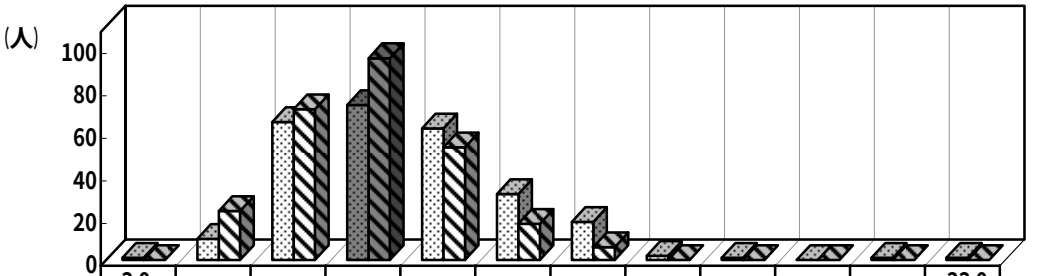
食物繊維摂取量は、ほとんどが目標量以下である。

目標量（g／日）	男子	女子
	20	19

◎度数分布

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
合計人数	265	265	293	293
平均(g)	11.9	10.4	12.1	11.0
標準偏差	4.4	3.3	4.0	3.5

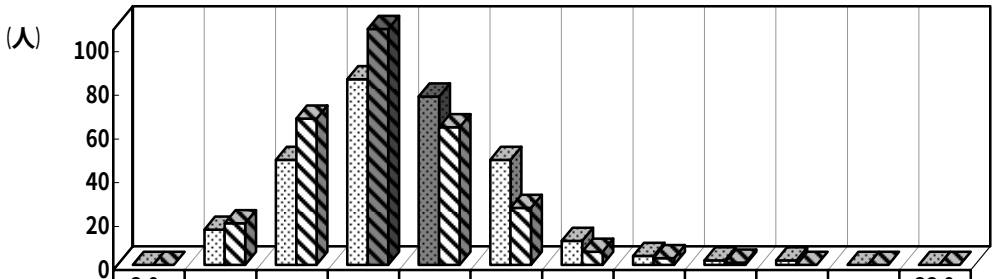
○男子



	3.0以下	～6.0	～9.0	～12.0	～15.0	～18.0	～21.0	～24.0	～27.0	～30.0	～33.0	33.0以上
平日（人）	1	10	65	73	62	31	18	2	1	0	1	1
休日（人）	0	23	71	95	53	17	6	0	0	0	0	0

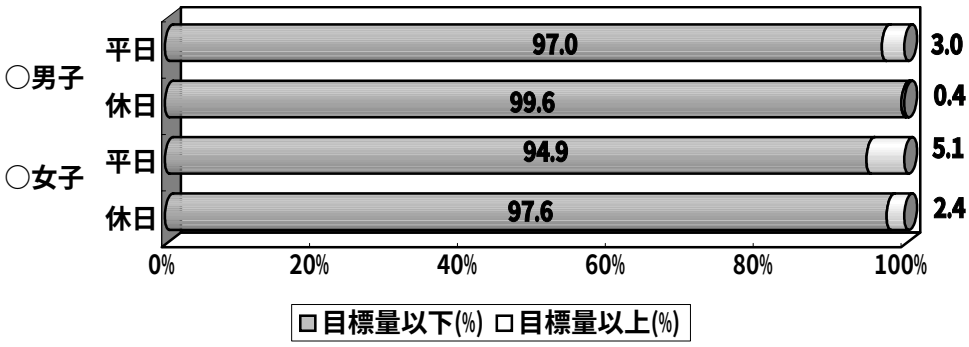
(g)

○女子



	3.0以下	～6.0	～9.0	～12.0	～15.0	～18.0	～21.0	～24.0	～27.0	～30.0	～33.0	33.0以上
平日（人）	0	16	48	85	77	48	11	4	2	2	0	0
休日（人）	0	19	67	108	63	26	6	3	1	0	0	0

(g)



・平均をみるといずれも目標量の約半分である

＊目標量は成人と同様の考え方をし、給食の基準量を考慮し算出した。

②中学校２年生

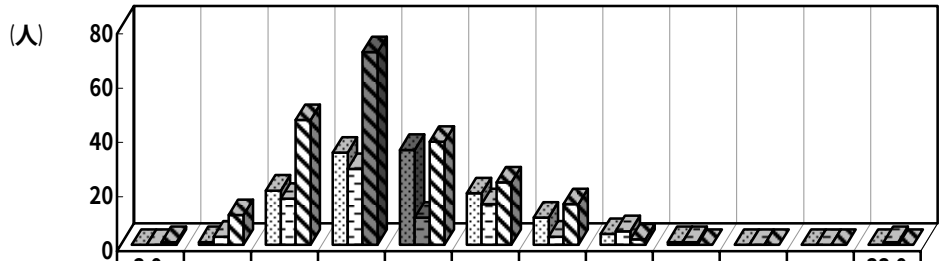
食物繊維摂取量は、ほとんどが目標量以下である。

目標量（g／日）	男子	女子
	22	20

◎度数分布

	男子			女子		
	平日（給食有）	平日（給食無）	休日	平日（給食有）	平日（給食無）	休日
合計人数	124	83	207	127	64	191
平均(g)	**12.9**	**12.6**	**11.5**	**12.0**	**11.3**	**11.0**
標準偏差	4.1	5.1	4.0	3.8	4.5	4.5

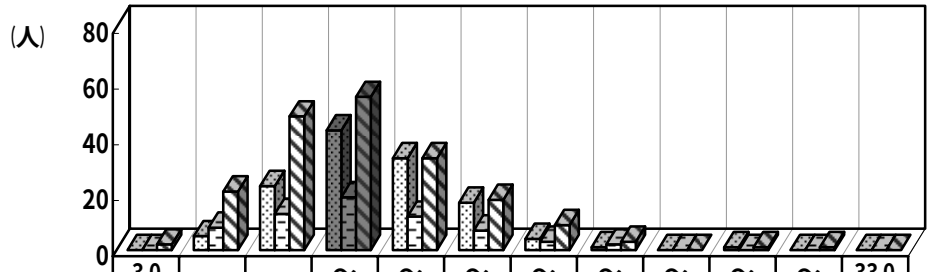
○男子



	3.0以下	～6.0	～9.0	～12.0	～15.0	～18.0	～21.0	～24.0	～27.0	～30.0	～33.0	33.0以上
平日（給食有）（人）	0	1	20	34	35	19	10	4	1	0	0	0
平日（給食無）（人）	0	3	17	28	10	15	3	5	1	0	0	1
休日（人）	1	11	46	71	38	23	15	2	0	0	0	0

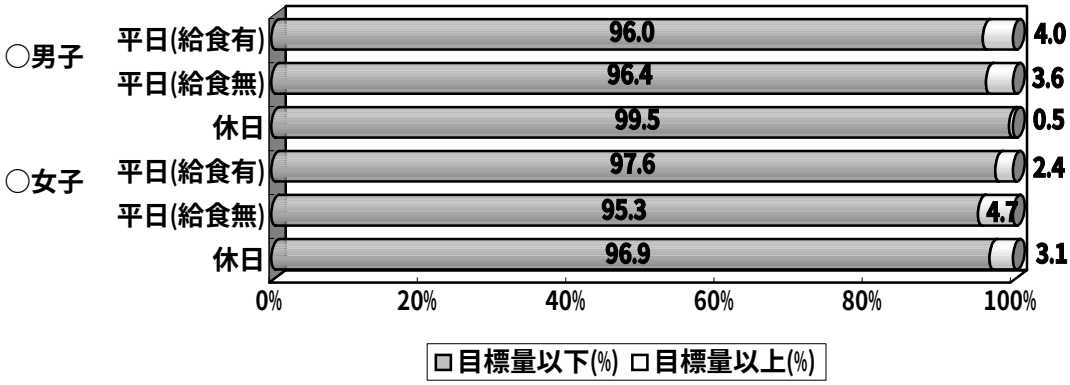
(g)

○女子



	3.0以下	～6.0	～9.0	～12.0	～15.0	～18.0	～21.0	～24.0	～27.0	～30.0	～33.0	33.0以上
平日（給食有）（人）	0	5	23	43	33	17	4	1	0	1	0	0
平日（給食無）（人）	0	8	13	19	12	7	3	2	0	0	0	0
休日（人）	2	21	48	55	33	18	9	3	0	1	1	0

(g)



・平均をみるといずれも目標量の約半分である。

＊目標量は成人と同様の考え方をし、給食の基準量を考慮し算出した。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。