６．間食（夜食を含む）の摂取状況

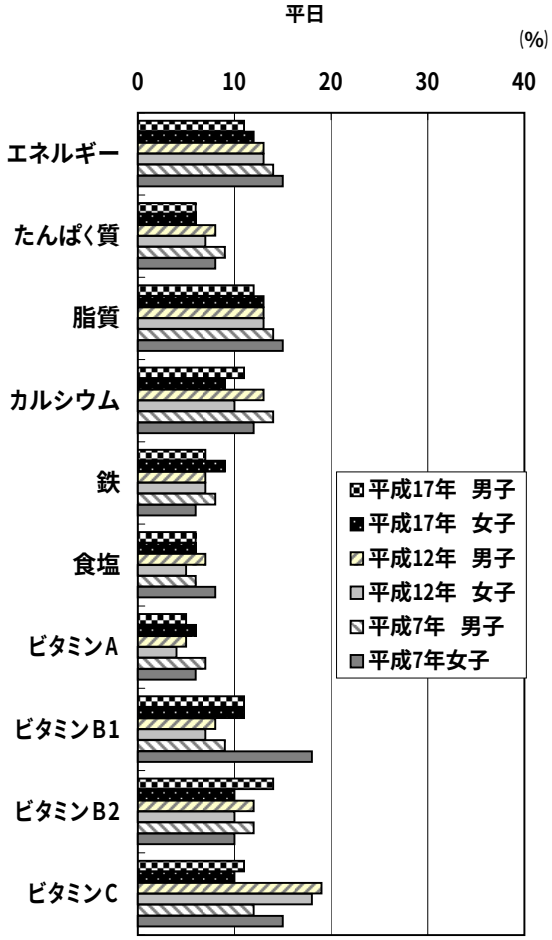
（１）摂取量と種類

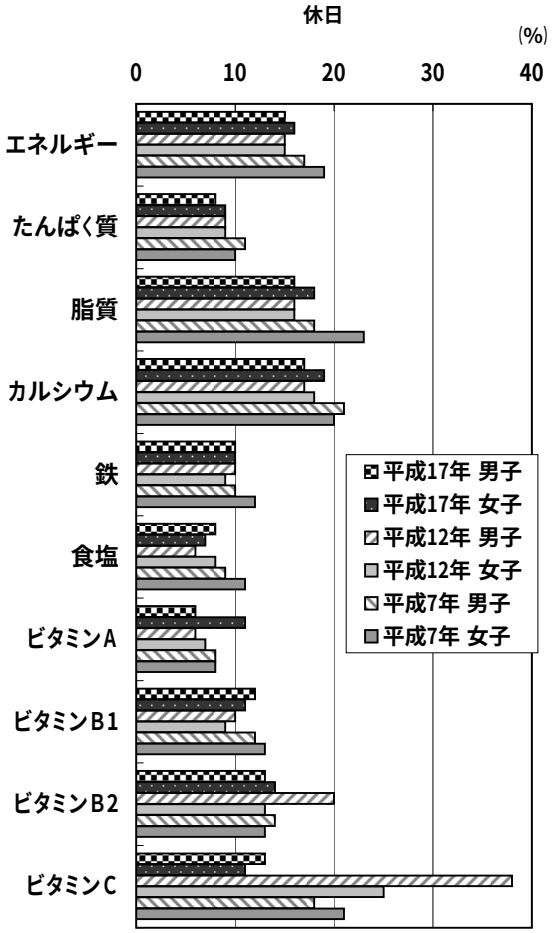
	小学校5年生		中学校2年生	
	飲み物	食べ物	飲み物	食べ物
	種類	種類	種類	種類
	１人当たり摂取量97.1g	１人当たり摂取量80.6g	１人当たり摂取量120.3g	１人当たり摂取量87.4g
1	スポーツ飲料	アイスクリーム	スポーツ飲料	アイスクリーム
2	炭酸飲料	梨	炭酸飲料	菓子パン
3	オレンジジュース	菓子パン	オレンジジュース	梨
4	牛乳	みかん	牛乳	ヨーグルト
5	お茶	ポテトチップス	お茶	ポテトチップス
6	コーラ	スナック菓子	コーヒー飲料	ケーキ
7	カルピス	ケーキ	コーラ	ゼリー
8	コーヒー飲料	ヨーグルト	リンゴジュース	おにぎり
9	レモンジュース	クッキー	紅茶	スナック菓子
10	りんごジュース	チョコレート菓子	乳酸飲料	ラーメン
11	紅茶	チョコレート	ココア	チョコレート
12	ココア	プリン	野菜ジュース	クッキー
13	ウーロン茶	ゼリー	ウーロン茶	プリン
14	麦茶	ドーナツ	レモンジュース	うどん
15	飲むヨーグルト	さつまいも	グレープジュース	バナナ
16	野菜ジュース	バナナ	コーヒー	ごはん
17	シェイク	おにぎり	ブドウジュース	さつまいも
18	乳酸飲料	りんご	カルピス	ぶどう
19	コーヒー	せんべい	パインジュース	りんご
20	ヤクルト	肉まん	シェイク	ドーナツ
21	栄養飲料	あめ	豆乳	チョコレート菓子
22	ぶどうジュース	シュークリーム	栄養飲料	せんべい
23	バナナジュース	ラーメン	抹茶オレ	シュークリーム
24	グレープジュース	ぶどう	アセロラジュース	団子
25	アセロラドリンク	グレープフルーツ	コーンスープ	みかん
26	ウィダ	栗	バナナジュース	ハンバーガー
27	梅ジュース	大福もち、おはぎ	麦茶	大福もち、おはぎ
28	アミノサプリ	まんじゅう	ミックスジュース	肉まん
29	デカピタ	ホットケーキ	ミルクセーキ	あめ
30	抹茶オーレ	みたらし団子	アミノサプリ	ピザ

※調査期間中の間食摂取量を多い順にあげた。

（２）１日の栄養摂取量に占める間食（夜食を含む）の割合

①小学校５年生





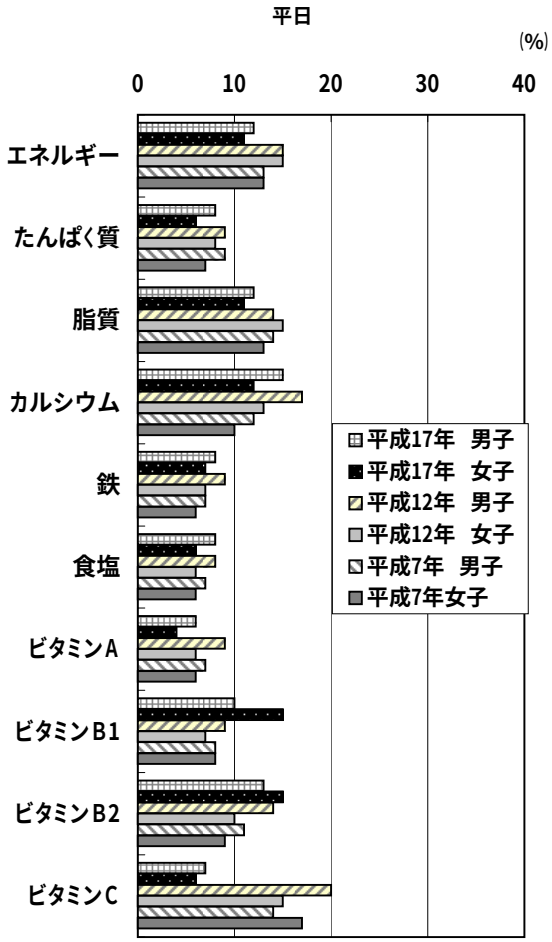
	平日						休日					
	平成17年		平成12年		平成7年		平成17年		平成12年		平成7年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
エネルギー	226	235	291	269	307	301	278	290	328	338	369	371
kcal	〔11〕	〔12〕	〔13〕	〔13〕	〔14〕	〔15〕	〔15〕	〔16〕	〔15〕	〔15〕	〔17〕	〔19〕
たんぱく質	4.4	4.5	6.8	5.3	6.9	6.3	5.1	5.5	7.1	7.3	8.6	7.9
g	〔6〕	〔6〕	〔8〕	〔7〕	〔9〕	〔8〕	〔8〕	〔9〕	〔9〕	〔9〕	〔11〕	〔10〕
脂質	7.9	8.2	9.2	8.2	9.3	9.3	9.6	10.4	10.8	11.1	11.2	13.3
g	〔12〕	〔13〕	〔13〕	〔13〕	〔14〕	〔15〕	〔16〕	〔18〕	〔16〕	〔16〕	〔18〕	〔23〕
カルシウム	71	61	96	67	99	81	77	83	86	97	111	94
mg	〔11〕	〔9〕	〔13〕	〔10〕	〔14〕	〔12〕	〔17〕	〔19〕	〔17〕	〔18〕	〔21〕	〔20〕
鉄	0.5	0.6	0.8	0.7	0.8	0.8	0.6	0.6	1.0	1.0	1.0	1.1
mg	〔7〕	〔9〕	〔7〕	〔7〕	〔8〕	〔6〕	〔10〕	〔10〕	〔10〕	〔9〕	〔10〕	〔12〕
食塩	0.5	0.5	0.7	0.6	0.5	0.7	0.7	0.6	0.7	0.8	0.8	0.9
g	〔6〕	〔6〕	〔7〕	〔5〕	〔6〕	〔8〕	〔8〕	〔7〕	〔6〕	〔8〕	〔9〕	〔11〕
ビタミンA	40	53	42.3	28.2	49.8	43.8	46	84	42.9	47.1	50.7	45.6
μg	〔5〕	〔6〕	〔5〕	〔4〕	〔7〕	〔6〕	〔6〕	〔11〕	〔6〕	〔7〕	〔8〕	〔8〕
ビタミンB1	0.11	0.10	0.10	0.08	0.10	0.20	0.12	0.10	0.12	0.11	0.13	0.13
mg	〔11〕	〔11〕	〔8〕	〔7〕	〔9〕	〔18〕	〔12〕	〔11〕	〔10〕	〔9〕	〔12〕	〔13〕
ビタミンB2	0.20	0.13	0.20	0.14	0.17	0.14	0.17	0.16	0.29	0.18	0.18	0.15
mg	〔14〕	〔10〕	〔12〕	〔10〕	〔12〕	〔10〕	〔13〕	〔14〕	〔20〕	〔13〕	〔14〕	〔13〕
ビタミンC	9	8	22	21	10	14	10	8	58	32	15	16
mg	〔11〕	〔10〕	〔19〕	〔18〕	〔12〕	〔15〕	〔13〕	〔11〕	〔38〕	〔25〕	〔18〕	〔21〕

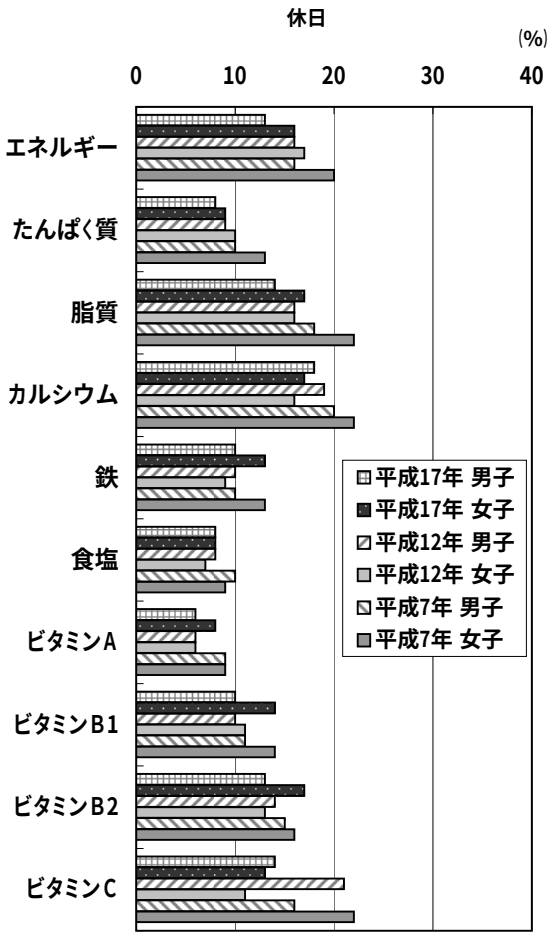
※調査日３日間について、平均の割合を示す。
※下段の（ ）内は一日の栄養摂取量に占める間食（夜食を含む）の割合である。

- **平日と休日を比べると男女とも平日より休日のほうが間食の占める割合が大きい。**
- **平日は、鉄、ビタミンＢ1、ビタミンＢ２以外は間食の占める割合は、減少傾向にある。**

※平成17年度調査から栄養価算定には五訂日本食品標準成分表を使用している。

②中学校２年生





	平日						休日					
	平成17年		平成12年		平成7年		平成17年		平成12年		平成7年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
エネルギー kcal	278	207	346	321	317	271	298	297	394	355	353	391
	〔12〕	〔11〕	〔15〕	〔15〕	〔13〕	〔13〕	〔13〕	〔16〕	〔16〕	〔17〕	〔16〕	〔20〕
たんぱく質 g	6.4	4.2	8	6.1	7.8	5.8	6	5.9	8.4	7.7	8.4	8.7
	〔8〕	〔6〕	〔9〕	〔8〕	〔9〕	〔7〕	〔8〕	〔9〕	〔9〕	〔10〕	〔10〕	〔13〕
脂質 g	8.9	7	10.3	10.6	9.1	8	9.7	10.5	12.3	10.9	11.1	13
	〔12〕	〔11〕	〔14〕	〔15〕	〔14〕	〔13〕	〔14〕	〔17〕	〔16〕	〔16〕	〔18〕	〔22〕
カルシウム mg	92	67	108	82	102	78	85	74	109	84	111	103
	〔15〕	〔12〕	〔17〕	〔13〕	〔12〕	〔10〕	〔18〕	〔17〕	〔19〕	〔16〕	〔20〕	〔22〕
鉄 mg	0.6	0.5	1.1	0.8	0.9	0.7	0.7	0.8	1.1	1	1	1.2
	〔8〕	〔7〕	〔9〕	〔7〕	〔7〕	〔6〕	〔10〕	〔13〕	〔10〕	〔9〕	〔10〕	〔13〕
食塩 g	0.8	0.5	0.9	0.7	0.6	0.5	0.8	0.7	0.9	0.8	0.8	0.7
	〔8〕	〔6〕	〔8〕	〔6〕	〔7〕	〔6〕	〔8〕	〔8〕	〔8〕	〔7〕	〔10〕	〔9〕
ビタミンA μg	60	36	74.4	45	46.8	46.8	48	56	50.7	43.5	181	49.8
	〔6〕	〔4〕	〔9〕	〔6〕	〔7〕	〔6〕	〔6〕	〔8〕	〔6〕	〔6〕	〔9〕	〔9〕
ビタミンB1 mg	0.11	0.15	0.14	0.09	0.1	0.09	0.12	0.14	0.14	0.13	0.11	0.13
	〔10〕	〔15〕	〔9〕	〔7〕	〔8〕	〔8〕	〔10〕	〔14〕	〔10〕	〔11〕	〔11〕	〔14〕
ビタミンB2 mg	0.18	0.19	0.24	0.14	0.18	0.13	0.17	0.2	0.21	0.17	0.19	0.18
	〔13〕	〔15〕	〔14〕	〔10〕	〔11〕	〔9〕	〔13〕	〔17〕	〔14〕	〔13〕	〔15〕	〔16〕
ビタミンC mg	7	10	29	19	12	16	10	9	29	17	12	18
	〔7〕	〔6〕	〔20〕	〔15〕	〔14〕	〔17〕	〔14〕	〔13〕	〔21〕	〔11〕	〔16〕	〔22〕

※調査日３日間について、平均の割合を示す。
※下段の（ ）内は一日の栄養摂取量に占める間食（夜食を含む）の割合である。

- 平日と休日を比べると男女とも平日より休日のほうが間食の占める割合が大きい。
- 平日は、ビタミンCの占める割合は、大きく減少している。

※平成17年度調査から栄養価算定には五訂日本食品標準成分表を使用している。