

国民健康・栄養調査(鹿児島市分)

○栄養素量の平均値(平成28年/20歳以上男性)

年齢	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	総数
対象人数(人)	4	4	19	14	14	20	75
エネルギー(kcal)	2052	2047	2194	2194	2405	2095	2191
総たんぱく質(g) (A+B)	96.1	73.8	75.0	72.2	89.1	73.7	77.8
動物性たんぱく質(g) (A)	56.2	42.4	44.8	40.6	48.8	36.2	42.9
植物性たんぱく質(g) (B)	39.8	31.4	30.2	31.6	40.3	37.6	34.9
総脂質(g) (C+D)	77.0	63.3	66.4	65.5	72.8	58.9	65.8
動物性脂質(g) (C)	26.9	37.1	35.8	32.5	39.9	26.3	33.0
植物性脂質(g) (D)	50.1	26.2	30.6	33.0	32.9	32.5	32.8
炭水化物(g)	228.8	283.0	290.7	298.6	285.2	281.6	285.0
ナトリウム(mg)	5265	4511	3685	3998	4698	4977	440.5
食塩相当量(g)	13.4	11.5	9.4	10.2	11.9	12.6	11.2
カリウム(mg)	2294	2009	2000	2332	2615	2479	2321
カルシウム(mg)	578	385	370	472	590	627	511
鉄(mg)	9.1	8.0	8.8	8.1	9.1	8.8	8.7
ビタミンA(μ gRE) (レチノール当量)	318	340	487	699	428	481	497
レチノール(μ g)	131	66	122	120	142	123	123
ビタミンD(μ g)	4.0	7.9	7.6	7.1	10.3	8.1	8.0
ビタミンC(mg)	43	42	70	81	83	122	85
飽和脂肪酸(g)	17.71	16.15	16.01	16.58	19.06	15.53	16.66
一価不飽和脂肪酸(g)	26.36	23.12	24.13	22.04	25.59	19.84	22.94
多価不飽和脂肪酸(g)	20.92	13.26	14.11	15.00	16.71	12.82	14.73
コレステロール(mg)	434	244	368	360	390	258	338
総食物繊維(mg) (E+F)	12.2	15.2	13.4	13.9	16.4	16.1	14.8
水溶性食物繊維(mg) (E)	3.5	3.1	3.0	2.9	3.6	3.8	3.4
不溶性食物繊維(mg) (F)	8.3	11.6	9.8	10.2	12.4	11.3	10.8
n-3系脂肪酸(g)	3.13	2.65	2.42	3.17	3.46	2.70	2.88
n-6系脂肪酸(g)	17.03	10.29	11.62	11.69	12.97	9.68	11.58

たんぱく質 エネルギー比 (%)	18.7	14.4	13.7	13.2	14.8	14.1	14.2
脂質エネルギー比 (%)	33.8	27.8	27.2	26.9	27.2	25.3	27.0
炭水化物 エネルギー比 (%)	47.5	57.7	59.1	60.0	57.9	60.6	58.8