

# 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/19歳以下)

年齢	1～6歳			7～14歳			15～19歳		
	男性	女性	総合	男性	女性	総合	男性	女性	総合
対象人数(人)	11	6	17	12	14	26	4	2	6
エネルギー(kcal)	1325	1407	1354	2318	1814	2047	2637	1708	2327
総たんぱく質(g) (A+B)	46.2	45.3	45.9	86.2	66.4	75.6	80.0	67.1	75.7
動物性たんぱく質(g) (A)	26.0	25.0	25.6	53.0	35.2	43.4	39.8	41.3	40.3
植物性たんぱく質(g) (B)	20.2	20.3	20.2	33.2	31.3	32.2	40.2	25.8	35.4
総脂質(g) (C+D)	40.3	46.7	42.5	75.7	54.7	64.4	83.6	50.6	72.6
動物性脂質(g) (C)	19.4	25.6	21.6	44.9	32.0	37.9	46.6	30.2	41.2
植物性脂質(g) (D)	20.9	21.1	21.0	30.8	22.7	26.4	37.0	20.4	31.4
炭水化物(g)	189.7	198.8	192.9	313.7	258.4	283.9	376.7	235.2	329.5
ナトリウム(mg)	2185	2259	2211	3754	3028	3363	4177	3218	3858
食塩相当量(g)	5.6	5.7	5.6	9.5	7.7	8.5	10.6	8.2	9.8
カリウム(mg)	1305	1566	1397	2645	2085	2343	2066	1491	1875
カルシウム(mg)	368	508	418	871	684	770	415	353	395
鉄(mg)	4.5	4.9	4.7	10.9	7.0	8.8	7.8	5.7	7.1
ビタミンA(μgRE) (レチノール当量)	358	329	348	1178	567	849	540	281	454
レチノール(μg)	126	165	140	869	180	498	149	170	156
ビタミンD(μg)	3.4	3.2	3.3	6.9	5.3	6.0	4.0	2.1	3.4
ビタミンC(mg)	28	59	39	78	55	66	116	53	95
飽和脂肪酸(g)	12.58	15.70	13.68	23.93	17.60	20.52	25.39	13.65	21.48
一価不飽和脂肪酸(g)	13.25	15.30	13.97	24.98	16.14	20.22	30.68	17.43	26.27
多価不飽和脂肪酸(g)	7.87	8.63	8.14	14.49	11.12	12.68	15.48	10.32	13.76
コレステロール(mg)	221	209	217	390	267	324	427	448	434
総食物繊維(mg) (E+F)	8.1	9.6	8.7	15.0	14.6	14.8	12.0	8.5	10.8
水溶性食物繊維(mg) (E)	2.1	2.2	2.1	3.5	3.6	3.5	3.1	1.8	2.6
不溶性食物繊維(mg) (F)	5.8	7.1	6.3	11.1	10.4	10.7	8.7	6.1	7.8
n-3系脂肪酸(g)	1.3	1.41	1.34	2.64	1.62	2.09	2.10	1.24	1.82
n-6系脂肪酸(g)	6.28	7.15	6.58	11.78	9.47	10.54	12.76	9.06	11.52

たんぱく質 エネルギー比(%)	13.9	12.9	13.6	14.9	14.6	14.8	12.1	15.7	13.0
脂質エネルギー比(%)	27.4	29.9	28.2	29.4	27.1	28.3	28.5	26.7	28.1
炭水化物 エネルギー比(%)	58.7	57.2	58.2	55.7	58.2	56.9	59.3	57.6	58.9