

## 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歳以上総合)

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)	16	16	37	30	33	45	177
エネルギー(kcal)	1626	1856	2052	1954	2019	1875	1928
総たんぱく質(g) (A+B)	64.5	69.9	73.4	64.5	77.6	70.0	70.7
動物性たんぱく質(g) (A)	37.6	40.7	43.4	34.4	42.9	35.2	38.9
植物性たんぱく質(g) (B)	26.9	29.2	30.0	30.1	34.7	34.8	31.8
総脂質(g) (C+D)	57.8	55.5	63.9	61.2	62.9	53.5	59.3
動物性脂質(g) (C)	25.8	31.8	36.1	30.7	30.9	24.9	30.1
植物性脂質(g) (D)	32.0	23.7	27.8	30.5	32.0	28.6	29.2
炭水化物(g)	203.7	255.0	273.2	265.6	247.1	259.2	255.5
ナトリウム(mg)	3468	4022	3908	3502	4326	4330	3995
食塩相当量(g)	8.8	10.2	9.9	8.9	11.0	11.0	10.1
カリウム(mg)	1760	2176	2080	2207	2432	2504	2255
カルシウム(mg)	342	475	413	493	565	606	503
鉄(mg)	6.2	8.0	8.9	7.4	8.4	8.7	8.2
ビタミンA( $\mu$ gRE) (レチノール当量)	499	800	456	572	422	510	518
レチノール( $\mu$ g)	177	575	130	130	117	139	174
ビタミンD( $\mu$ g)	4.0	6.8	7.3	6.5	9.2	7.4	7.2
ビタミンC(mg)	60	81	72	83	98	136	95
飽和脂肪酸(g)	14.35	15.08	16.85	16.86	16.26	14.60	15.79
一価不飽和脂肪酸(g)	20.39	19.74	22.67	20.52	22.31	17.71	20.51
多価不飽和脂肪酸(g)	13.93	11.26	13.26	13.25	14.16	11.39	12.83
コレステロール(mg)	323	277	337	314	335	263	307
総食物繊維(mg) (E+F)	11.4	13.7	13.2	13.9	15.7	16.2	14.4
水溶性食物繊維(mg) (E)	2.8	3.1	3.0	3.0	3.7	3.8	3.3
不溶性食物繊維(mg) (F)	8.3	10.2	9.7	10.3	11.5	11.7	10.5
n-3系脂肪酸(g)	2.00	1.88	2.45	2.71	2.81	2.32	2.44
n-6系脂肪酸(g)	11.67	9.21	10.74	10.37	11.14	8.78	10.2

たんぱく質 エネルギー比(%)	15.9	15.1	14.3	13.2	15.4	14.9	14.7
脂質エネルギー比(%)	32.0	26.9	28.0	28.2	28.0	25.7	27.7
炭水化物 エネルギー比(%)	52.1	58.0	57.7	58.6	56.6	59.4	57.7
たんぱく質 エネルギー比(%)	15.9	15.1	14.3	13.2	15.4	14.9	14.7
脂質エネルギー比(%)	32.0	26.9	28.0	28.2	28.0	25.7	27.7
炭水化物 エネルギー比(%)	52.1	58.0	57.7	58.6	56.6	59.4	57.7