

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歳以上女性)

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)	12	12	18	16	19	25	102
エネルギー(kcal)	1484	1792	1903	1744	1735	1699	1735
総たんぱく質(g) (A+B)	54.0	68.6	71.8	57.8	69.1	66.9	65.4
動物性たんぱく質(g) (A)	31.4	40.1	42.0	29.0	38.5	34.4	36.0
植物性たんぱく質(g) (B)	22.6	28.5	29.9	28.8	30.5	32.5	29.5
総脂質(g) (C+D)	51.4	52.9	61.2	57.4	55.6	49.2	54.5
動物性脂質(g) (C)	25.4	30.0	36.5	29.2	24.2	23.8	27.9
植物性脂質(g) (D)	26.0	22.9	24.7	28.2	31.4	25.4	26.6
炭水化物(g)	195.3	245.6	254.6	236.7	219.1	241.3	233.9
ナトリウム(mg)	2870	3859	4143	3068	4053	3813	3693
食塩相当量(g)	7.3	9.8	10.5	7.8	10.3	9.7	9.4
カリウム(mg)	1582	2232	2164	2099	2292	2523	2206
カルシウム(mg)	264	505	459	512	546	589	498
鉄(mg)	5.2	7.9	8.9	6.9	7.8	8.6	7.8
ビタミンA(μ gRE) (レチノール当量)	559	953	423	460	417	534	533
レチノール(μ g)	192	745	139	138	99	152	212
ビタミンD(μ g)	4.0	6.5	7.0	6.0	8.4	6.8	6.6
ビタミンC(mg)	65	94	73	85	109	148	102
飽和脂肪酸(g)	13.23	14.73	17.74	17.12	14.19	13.86	15.15
一価不飽和脂肪酸(g)	18.40	18.61	21.12	19.19	19.89	16.01	18.72
多価不飽和脂肪酸(g)	11.60	10.60	12.38	11.72	12.28	10.24	11.43
コレステロール(mg)	286	288	304	274	295	267	285
総食物繊維(mg) (E+F)	11.0	13.2	12.9	13.9	15.2	16.4	14.1
水溶性食物繊維(mg) (E)	2.6	3.1	3.0	3.1	3.8	3.7	3.3
不溶性食物繊維(mg) (F)	8.2	9.7	9.5	10.3	10.9	12.0	10.3
n-3系脂肪酸(g)	1.63	1.62	2.48	2.31	2.34	2.01	2.11
n-6系脂肪酸(g)	9.88	8.85	9.82	9.21	9.80	8.05	9.18

たんぱく質 エネルギー比 (%)	14.6	15.3	15.1	13.3	15.9	15.8	15.1
脂質エネルギー比 (%)	31.2	26.6	28.9	29.6	28.8	26.1	28.3
炭水化物 エネルギー比 (%)	54.3	58.1	56.0	57.1	55.2	58.2	56.7