

<諸外国の1日あたりの栄養素等摂取量の比較>

作成: 医薬基盤・健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 URLアクセス日: 2024年 3月12日/ファイル更新日: 2024年 3月12日

		年齢	対象者数	エネルギー	タンパク質	炭水化物	糖類	食物繊維	脂質	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	VA	VB1	VB2	ナイアシン	VB6	葉酸	食事性葉酸当量	VB12	VC	VD	VE	VK	カルシウム	リン	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	カリウム	ナトリウム	食塩	調査年	調査名
				kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
総数	オーストラリア	2歳以上	-	2034	87.5	228.8	105	22.2	72.8	28	27.7	10.9	285.9	814.6	1.6	1.9	22.8	1.4	278.2	478.9	4.4	100	-	10	-	805	1422.2	320.2	10.8	106	-	2799.6	2404.4	6.1	2011-2012	Australian Health Survey
		19歳以上	-	2070	91	225.9	102.9	22.9	73.8	27.7	28.4	11.4	300.5	851.8	1.5	1.9	23.9	1.5	287.8	480.8	4.5	102.3	-	10.5	-	804.6	1466.9	338.7	11.1	11	-	2912.5	2430.5	6.2		
	日本	1歳以上	5,865	1903	71.4	248.3	-	18.4	61.3	18.3	22.5	-	335	534	0.95	1.18	30.7	1.18	289	-	6.3	94	6.9	6.7	240	505	1007	247	7.6	8.4	1.12	2299	3828	9.7	2019	National Health and Nutrition Survey
		20歳以上	4,927	1915	72.2	248.7	-	18.8	61.2	17.86	22.53	-	340	547	0.95	1.19	31.3	1.2	302	-	6.5	99	7.2	6.9	250	498	1012	255	7.9	8.4	1.14	2350	3958	10.1		
	韓国	1歳以上	5,830	1827.1	70.3	252	58.9	21.5	52.2	17	17.1	12.7	276.2	384.8	1.11	1.59	12.3	-	280.4	-	-	68.3	2.9	6.8	-	486.5	1016.5	272.5	9	9.8	-	2454.6	3030.2	7.7	2022	Korean National Health and Nutrition Examination Survey
	イギリス	19-64歳	-	1828	76	219	49.7	19.7	69.8	25.3	25.9	-	-	888	-	1.56	-	-	238	-	-	-	2.9	-	-	885	-	301	11.6	9.5	-	2834	-	-	2016/17-2018/19	National Diet and Nutrition Survey: NDNS
アメリカ	2歳以上	#####	2089	77.7	244	107	16	85.4	28.1	28.9	19.9	294	613	1.56	2	24.7	2.03	165	198	4.63	75.9	4.4	9	113.8	953	1342	287	13.7	10.4	1.1	2475	3346	8.5	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination	
20歳以上	7,707	2144	81	244	105	16.6	88.2	28.6	30.1	20.7	314	629	1.58	2.07	25.8	2.14	159	213	4.75	77.3	4.3	9.4	126.7	945	1369	303	13.9	10.8	1.2	2595	3463	8.8				
男性	オーストラリア	19歳以上	-	2376	104.6	258.8	115.2	24.8	83.7	31.5	32.3	12.7	347.9	879.5	1.8	2.1	28	1.7	307.1	684	5.3	110.1	-	11.3	-	865.8	1653.5	376.5	12.6	12.6	-	3212.3	2779.2	7.1	2011-2012	Australian Health Survey
	カナダ	9-13歳	1,023	2057	80	276	120	16.9	73	26	26.6	14	250	618	1.81	2	37.3	1.55	327	476	4.2	115	5.7	-	-	1020	1384	275	13.9	10.6	-	2584	2991	7.6	2015	Canadian Community Health Survey, Nutrition
		14-18歳	900	2483	102	316	134	18.7	91	31	33.9	18.3	329	746	2.14	2.38	49.3	2.04	403	581	5.4	136	6.8	-	-	1158	1672	347	16.3	13.4	-	3095	3590	9.1		
		19-30歳	857	2409	108	278	110	17.6	91	30	34.1	18.3	374	716	2.02	2.41	52.7	2.2	392	551	5.3	120	5.4	-	-	1035	1635	352	14.9	13.6	-	3040	3608	9.2		
		31-50歳	2,005	2226	96	262	101	18.9	83	26.7	32.2	17.3	323	678	1.9	2.22	47.3	1.97	381	518	4.8	103	4.6	-	-	866	1475	351	14.6	12.8	-	3029	3275	8.3		
		51-70歳	2,151	2070	87	240	91	18.5	78	24.7	29.4	16.8	308	726	1.72	2.11	43.6	1.86	350	469	4.7	96	5.9	-	-	810	1391	341	13.6	11.9	-	3013	3044	7.7		
		71歳以上	1,180	1806	71	221	88	17.6	66	22.2	24.5	13.6	261	698	1.57	1.86	35.1	1.56	309	414	4.1	97	5.4	-	-	742	1218	293	12.3	9.8	-	2686	2677	6.8		
	19歳以上	6,193	2162	93	253	98	18.4	81	26.1	30.8	16.9	320	703	1.82	2.18	45.7	1.93	365	497	4.8	103	5.2	-	-	864	1447	341	14.1	12.3	-	2985	3198				
	フィンランド	18-74歳	780	2260	98	219	43	22	97	38	37	17	299	911	1.4	2	39	2.2	247	-	6.6	98	13	11.8	115	1182	1710	404	11	13	1.3	4000	-	8.7	2017	FINDIET
	ドイツ	14-80歳	7,093	2571	90.8	289.2	-	-	102	-	-	-	384	2100	1.8	2.2	39.8	2.6	-	338	6.5	152	3.8	16	-	1143	-	452	15.2	12.3	-	3789	3458	8.8	2005-2007	National Nutrition Survey
	日本	1歳以上	2,782	2118	77.7	274.6	-	19.4	66.4	19.68	24.6	-	361	552	1.03	1.24	33.6	1.26	295	-	6.9	91	7.4	7	246	517	1079	261	8	9.2	1.2	2387	4144	10.5	2019	National Health and Nutrition Survey
		20歳以上	2,297	2141	78.8	275.3	-	19.9	66.3	19.14	24.7	-	366	564	1.03	1.25	34.5	1.3	310	-	7.3	96	7.9	7.2	258	503	1084	270	8.3	9.2	1.23	2439	4309	10.9		
	韓国	1歳以上	2,605	2087.9	80.4	283.7	62.4	23.6	58.5	18.9	19.3	14.2	306.5	405.3	1.26	1.75	13.9	-	303.8	-	-	69.2	3.2	7.5	-	520.5	1135.8	302.9	10.1	11.2	-	2687.1	3495.7	8.88	2022	Korean National Health and Nutrition Examination Survey
	イギリス	19-64歳		2053	85.2	245	55.5	21.2	77.5	28	28.9	-	-	901	-	1.72	-	-	265	-	-	-	3.2	-	-	885	-	301	11.6	9.5	-	3109	-	-	2016/17-2018/19	National Diet and Nutrition Survey: NDNS
アメリカ	2歳以上	5,813	2379	89.2	275	119	17.2	96.4	31.8	32.9	22.1	334	645	1.79	2.29	29.3	2.42	192	215	5.59	79.5	5	9.8	111.9	1056	1522	318	15.5	12	1.2	2735	3824	9.7	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination	
20歳以上	3,745	2483	94.2	280	119	18.1	101	32.8	34.7	23.4	361	661	1.84	2.41	31.3	2.62	188	235	5.84	81.6	4.9	10.4	124.6	1059	1573	339	15.9	12.6	1.3	2900	4019	10.2				
女性	オーストラリア	19歳以上	-	1771	77.9	193.8	90.9	21.1	64.2	24	24.5	10.2	254.3	824.7	1.3	1.7	20	1.3	269	429.9	3.8	94.7	-	9.8	-	744.9	1284.9	301.9	9.7	9.4	-	2620	2090.4	5.3	2011-2012	Australian Health Survey
	カナダ	9-13歳	939	1839	67	253	112	15	65	23.2	23	12.5	206	614	1.6	1.78	31.5	1.32	301	439	3.6	115	5.1	-	-	915	1205	246	12	8.7	-	2314	2605	6.6	2015	Canadian Community Health Survey, Nutrition
		14-18歳	986	1819	71	237	105	15	68	23.9	24.3	13.4	222	596	1.53	1.75	33.8	1.42	294	412	3.5	99	5.1	-	-	865	1222	261	11.6	9.2	-	2313	2556	6.5		
		19-30歳	872	1679	70	204	86	14.3	62	20.9	23.2	12.7	237	627	1.38	1.73	34.1	1.53	305	408	3.7	101	4.3	-	-	784	1144	264	10.6	8.9	-	2358	2374	6.0		
		31-50歳	2,207	1638	70	196	78	16.4	63	20.2	23.4	13.6	237	602	1.38	1.7	34.2	1.49	311	408	3.4	99	4.1	-	-	723	1150	282	11	9	-	2435	2425	6.2		
		51-70歳	2,314	1577.4	66	191	77	16.3	58	18.9	21.4	12.4	211	610	1.31	1.65	32.3	1.44	276	359	3.4	88	4.1	-	-	694	1098	281	10.7	8.8	-	2472	2214	5.6		
		71歳以上	1,448	1418	57	179	73	15.1	52	17.8	18.5	10.9	204	572	1.26	1.5	28	1.25	250	332	3.1	81	4.3	-	-	642	1005	245	9.9	7.8	-	2236	2104	5.3		
	19歳以上	6,841	1591	67	193	78	15.9	60	19.6	22	12.7	224	606	1.34	1.67	32.7	1.45	290	381	3.4	94	4.2	-	-	713	1113	274	10.7	8.8	-	2411	2304	5.9			
	フィンランド	18-74歳	875	1756	73	177	39	20	75	28	28	14	231	747	1.1	1.6	29	1.8	222	-	4.9	111	10	10.2	110	984	1357	337	10	10	1.1	3400	-	6.4	2017	FINDIET
	ドイツ	14-80歳	8,278	1915	66.7	231	-	-	73.8	-	-	-	272	1800	1.3	1.7	28.6	2	-	290	4.3	152	2.9	13.4	-	1019	-	373	12.3	9.5	-	3243	2494	6.3	2005-2007	National Nutrition Survey
	日本	1歳以上	3,083	1709	65.7	224.6	-	17.5	56.7	17.05	20.6	-	312	518	0.87	1.12	28	1.09	283	-	5.7	96	6.4	6.5	235	494	942	235	7.3	7.7	1.04	2220	3544	9	2019	National Health and Nutrition Survey
		20歳以上	2,630	1717	66.4	225.5	-</																													