

＜諸外国の栄養素等摂取量の比較＞

作成: 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 国民健康・栄養調査研究室 URLアクセス日: 2023年3月27日 / ファイル更新日: 2023年3月27日

	年齢	対象者数	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	糖類	食物繊維 <sup>*1</sup>	脂質	飽和脂肪酸 <sup>*1</sup>	一価不飽和脂肪酸 <sup>*1</sup>	多価不飽和脂肪酸 <sup>*1</sup>	コレステロール	VA <sup>*1</sup>	VB1	VB2	ナイアシン	VB6	葉酸 <sup>*1</sup>	食事性葉酸当量 <sup>*1</sup>	VB12	VC	VD	VE <sup>*1</sup>	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	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			mg	
総数:	オーストラリア	2歳以上	-	2,034 <sup>*2</sup>	87.5	228.8	105	22.2	72.8	28.0	27.7	10.9	285.9	815	1.6	1.9	22.8	1.4	278.2	478.9	4.4	100.0	-	10.0	-	805.0	1,422.2	320.2	10.8	10.6	-	2,799.6	2,404.4	6.1 <sup>*8</sup>	2011-2012	Australian Health Survey	
	日本	19歳以上	-	2,070 <sup>*2</sup>	91	225.9	102.9	22.9	73.8	27.7	28.4	11.4	300.5	852	1.5	1.9	23.9	1.5	287.8	480.8	4.5	102.3	-	10.5	-	804.6	1,466.9	338.7	11.1	11.0	-	2,912.5	2,430.5	6.2 <sup>*8</sup>	2019	National Health and Nutrition Survey	
	韓国	1歳以上	5,885	1,903	71.4	248.3	-	18.4	61.3	18.30	22.50	-	335	534	0.95	1.18	30.7 <sup>*7</sup>	1.18	289	-	6.3	94	6.9	6.7	240	505	1,007	247	7.6	8.4	1.12	2,299	3,828	9.7	2021	Korean National Health and Nutrition Examination Survey	
	イギリス	20歳以上	4,927	1,915	72.2	248.7	-	18.8	61.2	17.86	22.53	-	340	547	0.95	1.19	31.3 <sup>*7</sup>	1.20	302	-	6.5	99	7.2	6.9	250	498	1,012	255	7.9	8.4	1.14	2,350	3,958	10.1	2016/17-2018/19	National Diet and Nutrition Survey: NDNS	
	アメリカ	19-64歳	-	1,828	76.0	219	49.7 <sup>*3</sup>	19.7	69.8	25.3	25.9	-	-	888	-	1.56	-	238	-	-	-	-	2.9	-	-	-	813	-	272	10.5	8.6	-	2,834	-	-	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination Survey
男性:	オーストラリア	2歳以上	11,798	2,089	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	1,342	287	13.7	10.4	1.1	2,475	3,346	8.5 <sup>*8</sup>	2011-2012	Australian Health Survey	
	カナダ <sup>*4</sup>	19歳以上	7,707	2,144	81.0	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	1,369	303	13.9	10.8	1.2	2,595	3,463	8.8 <sup>*8</sup>	2015	Canadian Community Health Survey-Nutrition	
	フィンランド <sup>*4</sup>	19-30歳	-	2,376 <sup>*2</sup>	104.6	258.8	115.2	24.8	83.7	31.5	32.3	12.7	347.9	880	1.8	2.1	28	1.7	307.1	684	5.3	110.1	-	11.3	-	865.8	1,653.5	376.5	12.6	12.6	-	3,212.3	2,779.2	7.1 <sup>*8</sup>	2017	FINDIET	
	ドイツ <sup>*4</sup>	31-50歳	-	2,427	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2005-2007	National Nutrition Survey	
	日本	14-80歳	7,093	2,571	90.8	289.2	-	-	102.0	-	-	-	384	2,100	1.8	2.2	39.8	2.6	-	338	6.5	152	3.8	16.0	-	1,143	-	452	15.2	12.3	-	3,789	3,458	8.8 <sup>*8</sup>	2019	National Health and Nutrition Survey	
	韓国	1歳以上	2,782	2,118	77.7	274.6	-	19.4	66.4	19.68	24.60	-	361	552	1.03	1.24	33.6 <sup>*7</sup>	1.26	295	-	6.9	91	7.4	7.0	246	517	1,079	261	8.0	9.2	1.20	2,387	4,144	10.5	2021	Korean National Health and Nutrition Examination Survey	
	イギリス	20歳以上	2,297	2,141	78.8	275.3	-	19.9	66.3	19.14	24.70	-	366	564	1.03	1.25	34.5 <sup>*7</sup>	1.30	310	-	7.3	96	7.9	7.2	258	503	1,084	270	8.3	9.2	1.23	2,439	4,309	10.9	2016/17-2018/19	National Diet and Nutrition Survey: NDNS	
	アメリカ	19-64歳	-	2,639	2,124.1	82.3	294.5	61.1	26.5	55.7	17.8	18.5	13.7	291.3	425	1.3	1.79	14.6	-	328.6	-	72	3.4	7.7	-	536.1	1,186	326.5	10.9	11.6	-	2,873.8	3,595.8	9.1 <sup>*8</sup>	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination Survey	
	オーストラリア	2歳以上	5,813	2,053	85.2	245	55.5 <sup>*3</sup>	21.2	77.5	28.0	28.9	-	-	901	-	1.72	-	265	-	-	-	3.2	-	-	-	885	-	301	11.6	9.5	-	3,109	-	-	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination Survey	
	カナダ <sup>*4</sup>	20歳以上	3,745	2,483	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	1,059	1,573	339	15.9	12.6	1.3	2,900	4,019	10.2 <sup>*8</sup>	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination Survey	
女性:	オーストラリア	19歳以上	-	1,771 <sup>*2</sup>	77.9	193.8	90.9	21.1	64.2	24	24.5	10.2	254.3	825	1.3	1.7	20.0	1.3	269.0	429.9	3.8	94.7	-	9.8	-	744.9	1,284.9	301.9	9.7	9.4	-	2,620.0	2,090.4	5.3 <sup>*8</sup>	2011-2012	Australian Health Survey	
	カナダ <sup>*4</sup>	19-30歳	-	1,655	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2015	Canadian Community Health Survey-Nutrition	
	フィンランド <sup>*4</sup>	31-50歳	-	1,630	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2017	FINDIET
	ドイツ <sup>*4</sup>	51-70歳	-	1,578	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2005-2007	National Nutrition Survey
	日本	70歳以上	-	1,416	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2019	National Health and Nutrition Survey
	韓国	14-80歳	8,278	1,915	66.7	231	-	-	73.8	-	-	-	272	1,800	1.3	1.7	28.6	2.0	-	290	4.3	152	2.9	13.4	-	1,019	-	373	12.3	9.5	-	3,243	2,494	6.3 <sup>*8</sup>	2021	Korean National Health and Nutrition Examination Survey	
	イギリス	1歳以上	3,083	1,709	65.7	224.6	-	17.5	56.7	17.05	20.60	-	312	518	0.87	1.12	28.0 <sup>*7</sup>	1.09	283	-	5.7	96	6.4	6.5	235	494	942	235	7.3	7.7	1.04	2,220	3,544	9.0	2016/17-2018/19	National Diet and Nutrition Survey: NDNS	
	アメリカ	20歳以上	2,630	1,717	66.4	225.5	-	18.0	56.7	16.74	20.63	-	317	532	0.88	1.13	28.6 <sup>*7</sup>	1.12	295	-	5.9	101	6.6	6.6	243	494	948	242	7.5	7.7	1.07	2,273	3,651	9.3	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination Survey	
	韓国	1歳以上	3,301	1,549.1	58.5	228.7	54	21.8	41.2	13.4	13.2	10.3	215.8	364	1.0	1.4	10.4	-	269.6	-	-	61.7	2.6	6	-	442	898.7	258.6	8.3	8.5	-	2,332.6	2,563.8	6.5 <sup>*8</sup>	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination Survey	
	イギリス	19-64歳	-	1,605	66.8	192	44.0 <sup>*3</sup>	18.1	62.2	22.5	23.0	-	-	876	-	1.41	-	-	211	-	-	-	2.6	-	-	740	-	244	9.4	7.6	-	2,561	-	-	2016/17-2018/19	National Diet and Nutrition Survey: NDNS	
アメリカ	2歳以上	5,985	1,812	66.8	214	95	14.9	75.0	24.6	25.2	17.8	256	583	1.34	1.72	20.4	1.67	140	182	3.72	72.5	3.9	8.3	115.7	852	1,171	259	12	8.9	1.0	2,229	2,891	7.3 <sup>*8</sup>	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination Survey		
カナダ <sup>*4</sup>	20歳以上	3,962	1,829	68.8	211	92	15.2	76.3	24.7	25.9	18.1	271	600	1.34	1.76	20.8	1.71	132	193	3.73	73.3	3.8	8.5	128.6	842	1,180	270	12	9.1	1.1	2,313	2,946	7.5 <sup>*8</sup>	2017-March 2020	National Health and Nutrition Examination Survey		

- : データなし  
 \*1 詳細は各国のURLを参照してください。  
 \*2 1kcal=4.189KJを用いて換算。  
 \*3 free sugars  
 \*4 総数のデータは公表していない。  
 \*5 スクロース量  
 \*6 ビリドキシン  
 \*7 ナイアシン当量  
 \*8 2.54\*Na/1000の式を用いて計算し、小数点第二位を四捨五入した。