

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

市民1人1日あたりの栄養素等摂取量を表11、栄養素等摂取量の年次推移及び令和元年国民健康・栄養調査結果との比較を表12、性・年齢階級別の摂取量を表13～15に示す。

◆表11◆ 栄養素等摂取量(1歳以上)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g	食物繊維 g	ビタミン			
								A μg RAE*	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
総数	1,910	73.0	63.4	517	7.5	9.3	18.7	541	1.00	1.20	93
男	2,081	78.0	67.0	514	7.7	9.9	19.4	541	1.05	1.24	91
女	1,758	68.5	60.2	520	7.4	8.8	18.2	540	0.94	1.16	95

*RAE:レチノール活性当量

◆表12◆ 栄養素等摂取量の年次推移と全国の比較

栄養素等別		札幌市								全国
		昭和62年 (1987)	平成4年 (1992)	平成10年 (1998)	平成15年 (2003)	平成18年 (2006)	平成23年 (2011)	平成28年 (2016)	令和4年 (2022)	令和元年 (2019)
		(第1回)	(第2回)	(第3回)	(第4回)	(第5回)	(第6回)	(第7回)	(第8回)	
エネルギー	kcal	1,837	1,804	1,862	1,947	1,855	1,821	1,885	1,910	1,903
たんぱく質	g	74.8	73.0	75.8	73.6	69.9	69.4	70.0	73.0	71.4
うち動物性	g	-	34.2	41.1	41.6	38.1	39.0	38.4	41.5	40.1
脂質	g	55.4	52.5	57.0	57.4	52.4	53.2	58.8	63.4	61.3
うち動物性	g	-	-	-	25.2	21.9	28.7	29.8	34.9	32.4
炭水化物	g	260.0	260.0	242.5	266.5	259.9	248.8	258.2	245.9	248.3
カルシウム	mg	499	503	544	513	496	493	492	517	505
鉄	mg	9.5	9.7	10.3	7.5	7.3	7.2	7.1	7.5	7.6
食物繊維	g	-	13.3	13.2	14.4	13.8	14.4	14.6	18.7	18.4
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.7	10.3	11.0	9.9	10.0	9.3	9.4	9.3	9.7
ビタミンA	IU	2,185	2,005	2,276	-	-	-	-	-	-
	μgRE	-	-	-	918	-	-	-	-	-
五訂増補日本食品標準成分表以降	μgRE	-	-	-	-	606	541	496	-	-
成分表2015以降	μgRAE	-	-	-	-	-	-	-	541	534
ビタミンB ₁	mg	1.16	1.10	1.15	0.95	1.03	1.31	0.91	1.00	0.95
ビタミンB ₂	mg	1.31	1.23	1.36	1.23	1.27	1.22	1.09	1.20	1.18
ビタミンC	mg	95	111	115	96	93	99	83	93	94
糖質エネルギー比率	%	56.5	57.7	56.3	-	-	-	-	-	-
炭水化物エネルギー比率 (穀類エネルギー比率)	%	-	-	-	57.3 (41.8)	59.5	58.7	57.3	55.1	56.3 39.5
たんぱく質エネルギー比率	%	16.3	16.2	16.4	15.8	15.1	15.3	15.0	15.4	15.1
動物性たんぱく質比率	%	-	53.7	54.2	54.4	54.4	54.2	53.2	55.4	54.3
脂肪エネルギー比率	%	27.2	26.1	27.3	26.9	25.4	26.0	27.7	29.5	28.6

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

◆表 13◆ 栄養素等摂取量(1 歳以上、総数、年齢階級別)

		1 人 1 日あたり												
		総数	1~5 歳	6~14 歳	15~19 歳	20~29 歳	30~39 歳	40~49 歳	50~59 歳	60~69 歳	70~79 歳	80 歳以上	(再掲) 20 歳以上	(再掲) 65 歳以上
調査人数(人)		789	22	49	20	31	46	90	87	177	190	77	698	370
エネルギー	kcal	1,910	1,290	2,029	2,356	1,810	1,826	1,852	1,883	1,960	1,976	1,835	1,912	1,947
たんぱく質	g	73.0	45.8	70.9	79.9	70.6	68.2	69.2	69.3	75.1	79.6	71.2	73.8	76.7
うち動物性	g	41.5	25.8	41.6	46.4	41.1	40.5	39.5	38.3	42.8	45.3	39.4	41.9	43.1
脂質	g	63.4	44.2	71.3	73.9	57.9	63.8	63.0	61.1	63.5	67.0	56.9	63.1	63.5
うち動物性	g	34.9	23.2	41.8	43.1	34.0	35.4	32.6	33.7	33.7	37.2	32.8	34.6	35.1
炭水化物	g	245.9	173.8	266.6	305.3	243.0	225.5	236.7	240.0	252.2	247.1	251.5	245.0	250.5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.3	4.7	8.1	11.4	8.5	8.9	9.4	9.0	9.8	10.1	8.4	9.5	9.8
カリウム	mg	2,356	1,496	2,149	2,213	1,968	2,018	2,036	2,140	2,461	2,729	2,589	2,402	2,624
カルシウム	mg	517	441	621	503	413	405	428	484	508	577	599	513	567
マグネシウム	mg	246	153	218	224	224	205	217	235	258	284	257	252	273
リン	mg	1,034	707	1,055	1,052	956	906	940	981	1,065	1,134	1,070	1,042	1,107
鉄	mg	7.5	4.1	6.6	7.3	6.6	6.2	7.0	7.2	7.6	8.9	7.6	7.7	8.3
亜鉛	mg	8.2	5.8	9.3	9.3	8.2	7.9	8.2	7.9	8.1	8.5	7.7	8.2	8.2
銅	mg	1.09	0.73	1.03	1.12	1.04	0.94	1.01	1.04	1.13	1.21	1.12	1.11	1.18
マンガン	mg	3.33	1.71	2.75	3.12	2.92	2.52	2.73	2.91	3.17	4.71	3.04	3.43	3.93
ビタミン A(レチノール活性当量)	μg RAE	541	385	500	491	431	495	548	401	612	576	595	550	560
ビタミン D	μg	7.7	4.2	5.4	5.1	5.3	4.4	5.9	6.4	8.6	10.1	9.8	8.1	9.7
ビタミン E(α-トコフェロール量)	mg	7.1	4.0	5.6	6.6	5.6	6.0	6.3	6.2	7.2	9.1	7.1	7.3	8.0
ビタミン K	μg	264	182	176	149	199	200	231	261	263	340	298	276	312
ビタミン B ₁	mg	1.00	0.63	1.10	1.28	1.06	1.07	0.94	0.95	1.01	1.02	0.93	0.99	0.99
ビタミン B ₂	mg	1.20	0.79	1.23	1.31	1.06	1.02	1.10	1.15	1.24	1.31	1.21	1.20	1.26
ナイアシン	mgNE	30.7	18.1	28.3	32.3	30.9	29.3	28.9	29.7	32.1	33.5	29.2	31.2	32.1
ビタミン B ₆	mg	1.19	0.74	1.03	1.12	1.15	1.08	1.04	1.10	1.24	1.35	1.29	1.22	1.31
ビタミン B ₁₂	μg	5.8	2.7	4.4	4.0	4.4	3.8	5.2	5.6	6.4	6.8	6.8	6.1	6.6
葉酸	μg	280	144	197	222	233	226	242	251	293	353	305	292	325
パントテン酸	mg	5.89	4.18	6.02	6.17	5.62	4.97	5.44	5.66	6.06	6.33	6.16	5.92	6.22
ビタミン C	mg	93	42	55	75	67	73	67	73	101	121	127	98	117
飽和脂肪酸	g	19.75	16.91	25.83	24.20	17.50	20.19	19.45	18.53	19.29	20.14	17.95	19.28	19.35
一価不飽和脂肪酸	g	23.3	15.30	25.69	27.89	21.42	24.10	23.57	22.62	23.30	24.71	20.12	23.25	23.11
多価不飽和脂肪酸	g	12.59	6.80	11.80	13.27	11.79	12.28	12.40	12.35	13.00	13.86	11.48	12.81	13.03
n-3 系脂肪酸	g	2.21	1.02	1.74	1.60	1.71	1.84	2.02	1.96	2.26	2.78	2.48	2.30	2.55
n-6 系脂肪酸	g	10.27	5.76	9.94	11.49	9.98	10.29	10.27	10.27	10.62	11.00	8.93	10.40	10.40
コレステロール	mg	360	172	292	398	381	295	354	389	385	387	330	370	378
食物繊維	g	18.7	11.8	16.8	19.3	17.1	15.9	17.0	17.6	18.7	21.8	20.2	19.1	20.7
水溶性食物繊維	g	3.7	2.4	3.4	3.9	2.9	3.2	3.3	3.4	3.8	4.2	4.1	3.8	4.1
不溶性食物繊維	g	12.0	7.2	9.8	11.4	10.4	9.6	10.5	11.0	12.0	14.7	13.4	12.3	13.8
脂肪エネルギー比率	%	29.5	30.7	31.1	28.7	28.7	31.3	30.0	28.6	28.8	30.4	27.5	29.4	29.1
炭水化物エネルギー比率	%	55.1	55.2	54.9	57.0	55.7	53.8	54.9	56.6	55.6	53.5	56.8	55.1	55.0
たんぱく質エネルギー比率	%	15.4	14.2	13.9	14.3	15.7	14.9	15.2	14.8	15.6	16.1	15.6	15.5	15.9
動物性たんぱく質比率	%	55.4	55.9	57.2	56.2	56.6	58.0	54.5	52.9	55.4	56.0	54.1	55.2	55.1

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

◆表14◆ 栄養素等摂取量(1歳以上、男性、年齢階級別)

		1人1日あたり												
		総数	1~5歳	6~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65歳以上
調査人数(人)		372	16	23	13	15	19	47	33	82	83	41	320	174
エネルギー	kcal	2,081	1,355	2,053	2,449	2,124	1,984	2,064	2,124	2,139	2,191	1,937	2,104	2,103
たんぱく質	g	78.0	47.5	71.2	85.6	83.5	72.9	75.6	73.9	80.1	87.5	73.9	79.7	81.3
うち動物性	g	44.6	26.4	40.6	50.6	51.0	42.9	44.1	39.2	46.4	50.9	39.3	45.6	45.8
脂質	g	67.0	45.8	68.6	79.5	64.9	68.1	68.3	65.9	67.6	72.3	57.7	67.4	66.0
うち動物性	g	37.4	22.7	40.6	47.3	39.4	39.7	35.2	35.7	36.5	41.3	33.8	37.5	37.2
炭水化物	g	268.4	184.4	278.1	334.0	290.0	245.1	265.4	270.9	273.3	269.1	267.3	269.2	268.7
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.9	5.1	8.9	11.9	8.9	10.2	9.7	9.8	10.2	11.2	8.8	10.1	10.4
カリウム	mg	2,414	1,563	2,226	2,353	2,183	2,124	2,186	2,169	2,478	2,774	2,693	2,473	2,644
カルシウム	mg	514	442	617	531	403	426	428	445	503	578	603	509	557
マグネシウム	mg	256	158	223	238	259	214	232	246	265	298	270	264	282
リン	mg	1,090	718	1,065	1,145	1,120	969	1,008	1,027	1,118	1,217	1,107	1,108	1,156
鉄	mg	7.7	4.3	6.6	7.5	7.2	6.7	7.3	7.7	7.8	9.1	7.8	8.0	8.4
亜鉛	mg	8.8	6.1	9.6	9.5	9.6	8.4	9.0	8.5	8.6	9.3	8.0	8.8	8.7
銅	mg	1.15	0.76	1.09	1.17	1.17	0.98	1.11	1.13	1.19	1.26	1.17	1.17	1.22
マンガン	mg	3.19	1.78	2.75	3.37	3.67	2.61	2.89	3.22	3.34	3.52	3.34	3.28	3.37
ビタミンA(レチノール活性当量)	μg RAE	541	436	501	506	435	615	401	417	640	540	688	551	564
ビタミンD	μg	8.1	4.6	4.3	6.7	7.0	5.0	6.9	8.1	9.2	9.7	9.5	8.6	9.3
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	6.9	4.4	5.5	7.0	6.1	5.7	6.8	6.4	7.4	7.8	7.0	7.1	7.4
ビタミンK	μg	258	177	168	113	207	152	238	287	278	308	313	275	304
ビタミンB ₁	mg	1.05	0.64	1.12	1.26	1.20	1.15	0.99	0.98	1.09	1.11	0.98	1.06	1.05
ビタミンB ₂	mg	1.24	0.78	1.22	1.35	1.24	1.13	1.10	1.19	1.31	1.35	1.26	1.26	1.28
ナイアシン	mgNE	33.0	19.1	27.8	35.2	37.4	31.4	32.2	31.8	34.2	37.2	30.7	34.0	34.3
ビタミンB ₆	mg	1.25	0.78	1.08	1.21	1.33	1.12	1.16	1.13	1.29	1.43	1.33	1.29	1.35
ビタミンB ₁₂	μg	6.1	2.7	3.8	4.9	4.3	4.6	5.0	6.6	6.9	7.6	6.6	6.5	6.9
葉酸	μg	276	153	199	227	264	242	235	262	291	329	322	289	311
パントテン酸	mg	6.20	4.24	6.15	6.66	6.91	4.96	5.88	6.02	6.39	6.61	6.46	6.28	6.43
ビタミンC	mg	91	45	57	83	76	65	71	71	93	118	130	96	113
飽和脂肪酸	g	20.76	17.73	24.59	27.02	19.19	21.79	20.82	19.23	20.50	21.41	18.27	20.38	19.97
一価不飽和脂肪酸	g	24.83	15.99	24.65	29.02	24.69	25.93	25.85	25.18	24.97	27.03	20.22	25.09	24.16
多価不飽和脂肪酸	g	13.29	6.64	11.79	13.42	13.44	12.72	13.58	13.35	13.91	15.07	11.67	13.72	13.65
n-3系脂肪酸	g	2.31	0.91	1.57	1.68	1.94	1.80	2.35	2.11	2.41	2.97	2.43	2.46	2.62
n-6系脂肪酸	g	10.86	5.71	10.10	11.72	11.31	10.67	11.16	11.14	11.32	12.00	9.18	11.14	10.95
コレステロール	mg	384	175	280	415	486	317	383	439	401	433	334	401	394
食物繊維	g	19.4	12.8	18.6	20.5	18.7	16.6	18.7	19.0	19.1	21.4	21.3	19.7	20.8
水溶性食物繊維	g	3.7	2.6	3.6	4.1	2.7	3.4	3.3	3.7	3.7	4.2	4.2	3.8	4.1
不溶性食物繊維	g	12.2	7.9	11.0	12.0	11.2	9.7	11.3	11.6	12.0	14.0	14.1	12.5	13.5
脂肪エネルギー比率	%	28.6	30.4	29.6	28.2	26.6	30.4	29.3	27.2	28.3	29.4	26.5	28.4	27.9
炭水化物エネルギー比率	%	56.4	55.6	56.7	57.6	57.3	55.0	56.0	58.8	56.5	54.6	58.3	56.3	56.5
たんぱく質エネルギー比率	%	15.1	14.1	13.7	14.1	16.1	14.6	14.8	14.0	15.2	16.1	15.2	15.3	15.6
動物性たんぱく質比率	%	55.6	54.8	55.8	56.6	60.7	56.9	56.7	50.2	56.6	57.3	51.6	55.6	55.1

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

◆表 15◆ 栄養素等摂取量(1 歳以上、女性、年齢階級別)

		1 人 1 日あたり												
		総数	1~5 歳	6~14 歳	15~19 歳	20~29 歳	30~39 歳	40~49 歳	50~59 歳	60~69 歳	70~79 歳	80 歳以上	(再掲) 20 歳以上	(再掲) 65 歳以上
調査人数(人)		417	6	26	7	16	27	43	54	95	107	36	378	196
エネルギー	kcal	1,758	1,118	2,009	1,898	1,516	1,715	1,620	1,736	1,805	1,809	1,720	1,749	1,808
たんぱく質	g	68.5	41.1	70.8	69.4	58.5	64.9	62.3	66.4	70.8	73.5	68.1	68.8	72.6
うち動物性	g	38.8	24.3	42.4	38.7	32.3	38.7	34.5	37.7	39.8	40.9	39.5	38.8	40.8
脂質	g	60.2	40.0	73.7	63.5	51.4	60.8	57.1	58.2	59.9	62.9	55.9	59.5	61.3
うち動物性	g	32.7	24.6	42.9	35.3	28.9	32.3	29.8	32.5	31.3	34.0	31.7	32.1	33.2
炭水化物	g	225.9	145.3	256.4	252.2	198.9	211.7	205.4	221.1	234.1	229.9	233.0	224.6	234.3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	8.8	3.5	7.5	10.4	8.1	8.0	9.0	8.5	9.4	9.3	7.8	8.9	9.2
カリウム	mg	2,305	1,316	2,080	1,953	1,766	1,944	1,873	2,122	2,447	2,694	2,471	2,343	2,605
カルシウム	mg	520	440	624	452	421	390	429	508	513	577	595	516	576
マグネシウム	mg	237	140	214	198	190	198	202	228	251	272	243	241	264
リン	mg	984	679	1,045	878	801	862	865	953	1,020	1,069	1,029	987	1,064
鉄	mg	7.4	3.5	6.5	7.0	6.0	5.8	6.7	6.9	7.5	8.8	7.5	7.5	8.3
亜鉛	mg	7.7	5.0	9.1	8.9	7.0	7.5	7.3	7.6	7.7	7.9	7.4	7.6	7.8
銅	mg	1.04	0.63	0.98	1.02	0.91	0.92	0.91	0.98	1.07	1.17	1.06	1.05	1.14
マンガン	mg	3.46	1.52	2.74	2.66	2.22	2.46	2.54	2.72	3.01	5.64	2.70	3.56	4.42
ビタミン A(レチノール活性当量)	μg RAE	540	249	498	462	428	411	709	391	587	604	489	549	557
ビタミン D	μg	7.5	3.3	6.3	2.0	3.6	4.0	4.7	5.3	8.2	10.4	10.2	7.7	9.9
ビタミン E(α-トコフェロール量)	mg	7.3	2.9	5.7	5.7	5.2	6.2	5.9	6.1	7.0	10.0	7.1	7.5	8.6
ビタミン K	μg	270	194	182	216	192	234	223	245	250	364	280	278	319
ビタミン B ₁	mg	0.94	0.60	1.07	1.31	0.93	1.01	0.89	0.93	0.94	0.96	0.87	0.93	0.93
ビタミン B ₂	mg	1.16	0.81	1.24	1.24	0.88	0.94	1.11	1.12	1.17	1.28	1.16	1.16	1.25
ナイアシン	mgNE	28.6	15.3	28.7	26.7	24.8	27.8	25.2	28.3	30.3	30.7	27.4	28.9	30.1
ビタミン B ₆	mg	1.14	0.63	0.98	0.96	0.98	1.04	0.92	1.07	1.20	1.30	1.24	1.16	1.27
ビタミン B ₁₂	μg	5.6	2.8	4.9	2.4	4.4	3.3	5.5	5.0	6.0	6.2	7.0	5.7	6.3
葉酸	μg	584	119	194	214	204	215	250	244	296	371	287	294	337
パントテン酸	mg	5.61	4.00	5.91	5.26	4.41	4.97	4.95	5.45	5.77	6.11	5.81	5.62	6.04
ビタミン C	mg	95	34	53	61	60	78	62	75	107	124	125	100	121
飽和脂肪酸	g	18.84	14.73	26.93	18.98	15.92	19.06	17.94	18.10	18.26	19.16	17.59	18.35	18.81
一価不飽和脂肪酸	g	21.94	13.48	26.61	24.63	18.35	22.82	21.08	21.06	21.85	22.92	20.01	21.70	22.18
多価不飽和脂肪酸	g	11.96	7.21	11.80	12.99	10.24	11.98	11.11	11.74	12.22	12.92	11.26	12.03	12.48
n-3 系脂肪酸	g	2.13	1.03	1.88	1.44	1.49	1.87	1.67	1.86	2.12	2.63	2.55	2.17	2.49
n-6 系脂肪酸	g	9.74	5.89	9.80	11.08	8.74	10.03	9.29	9.74	10.02	10.23	8.64	9.77	9.92
コレステロール	mg	339	165	303	367	282	280	323	358	372	351	326	344	363
食物繊維	g	18.2	9.1	15.2	17.1	15.6	15.4	15.2	16.7	18.3	22.1	18.9	18.5	20.7
水溶性食物繊維	g	3.7	1.7	3.1	3.6	3.1	3.1	3.2	3.3	3.9	4.2	3.9	3.7	4.1
不溶性食物繊維	g	11.9	5.4	8.9	10.1	9.6	9.5	9.5	10.6	12.0	15.3	12.7	12.2	14.0
脂肪エネルギー比率	%	30.4	31.5	32.5	29.6	30.6	31.9	30.8	29.5	29.2	31.2	28.8	30.2	30.1
炭水化物エネルギー比率	%	54.0	54.1	53.4	55.8	54.1	52.9	53.6	55.2	54.9	52.6	55.2	54.0	53.8
たんぱく質エネルギー比率	%	15.6	14.4	14.1	14.6	15.3	15.2	15.6	15.3	15.9	16.2	16.0	15.8	16.1
動物性たんぱく質比率	%	55.2	58.7	58.5	55.5	52.7	58.7	53.2	54.3	54.3	55.0	56.9	54.9	55.1