

平成10年度厚生科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業）
分担研究報告書

幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究
（分担研究：食事・料理構成の検討－発育・活動量をふまえて）

分担研究者 本田真美 就実短期大学

【要旨】

幼児における食事の摂取量とその個人内変動を明らかにするとともに、食事量と生活活動との関係を検討することを目的とし、2歳7ヶ月男児、4歳4ヶ月女児、4歳8ヶ月女児の3名を対象に各約4週間の食事内容と生活活動の実測調査を実施した。

結果は、1．対象者の一日平均栄養素等摂取量は栄養所要量¹⁾に比べ、エネルギー、カルシウム、鉄、ナイアシンにおいて低値を示した。しかし、その他の栄養素は所要量とほぼ同量の水準であった。また、栄養素等の約4週間にわたる変動係数では、エネルギー、蛋白質並びに炭水化物で小さい傾向が、ビタミンAとビタミンCに大きい傾向がみられた。さらに、食事区分別の変動では朝食と昼食に小さく、夕食と間食に大きい傾向がみられた。しかし、一週間単位での変動は顕著に小さくなった。2．料理群別の一日平均摂取量を核料理である主食・主菜・副菜でみると主食の摂取量が最も高く、次いで主菜、副菜の順となり、副菜は主菜の約半量であった。変動では、摂取量の高い主食の変動が最も小さく、摂取量の低い副菜の変動が大きい傾向がみられた。一方、一食当たりの平均摂取量は、主食と主菜において年齢が高くなるほど摂取量が高くなる傾向がみられ、その変動は主食が最も小さく、次いで主菜、副菜の順に高くなった。3．食事量と活動量の相関係数は、対象児それぞれ異なる傾向を示した。J児では有意な相関を示す項目はなかったが、S児とM児は、栄養素等の項目でS児は負の相関、M児は正の相関を示した。

【目的】

対象児の食事について、栄養素等及び料理群別の摂取量を把握する、個人内変動を明らかにする、食事量と生活活動の関係性を明らかにすることで、対象者の食事変動の実態を把握し、適量についての考慮すべきポイントを活動量の視点から検討することを目的とした。

【方法】

1)調査対象（表1）

対象児は、岡山市のY保育園に通う調査開始時年齢2歳7ヶ月男児（以下J児と略す）、同市K保育園に通う4歳4ヶ月女児（以下S児）と4歳8ヶ月女児（以下M児）の3名である。対象児の身長・体重および食べ方と生活の特徴について表1に示した。

2)調査期間

調査期間は、平成10年11月1日～平成10年12月6日である。J児とM児は11月2日～11月28日の連続した27日間であり、M児は11月1日～12月6日のうち25日間である。

3)調査内容および方法

食事内容およびその秤量は、家庭では親

が行い、保育所では担任保育母が行った。秤量は、対象児が摂取したすべての飲食物を料理または食品単位で行い（秤量最小単位は1g）、その場で記録した。

生活活動については、生活時間の内容と起床から就寝までの歩数で記録した。なお、生活時間の内容は、親と担任保育母が記録し、歩数は歩数計による測定値を親が記録した。

身長・体重は、保育所で行う健康診断の資料によるものであり、日々の健康状態については食事内容と同様に親と担任保育母が記録した。

4)解析方法

食事量からの栄養素等摂取量の算出は以下の手順で行った。摂取前の重量から残食量を差し引いた重量を摂取量とした。料理の食品構成とその比率は、家庭においては、使用した食材料の種類とその使用量を参考に、特定の食品を取り出して残した場合はそれを考慮し、食品別重量を算出した。保育所での給食（昼食と間食）は、給食実施献立表を参考に食品別重量を算定した。なお、食材料の記載のない料理については、主食・主菜・副菜料理成分表²⁾を参考に料

表2. 幼児の性別・年齢別・身長別推奨食品構成 (男子)

年 齢	1 歳					2 歳					3 ~ 6 歳											
	身長 (cm)					身長 (cm)					身長 (cm)		身長 (cm)		身長 (cm)		身長 (cm)		身長 (cm)			
身長 (cm)	70-75	75-80	80-85	85-90	70-75	75-80	80-85	85-90	70-75	75-80	80-85	85-90	90-95	95-100	100-105	105-110	110-115	115-120	120-125	125-130		
穀	206	220	220	240	240	207	280	280	320	320			263	320	320	360	360	400	400	440	440	
い も	31	20	20	20	20	35	30	30	30	40			40	40	40	50	50	60	60	60	60	
砂 糖	4	5	5	5	5	5	10	10	10	10			7	10	10	10	15	15	15	15	15	
菓 子	43	10	10	10	10	41	20	20	20	20			50	30	30	30	30	30	30	30	30	
油 脂	7	8	10	10	15	8	15	15	15	15			12	18	18	20	20	22	25	25	25	
豆・豆製品	33	20	30	30	30	35	30	30	30	30			37	30	30	30	30	30	40	40	40	
果 実	95	50	50	50	50	120	50	50	50	50			102	100	100	100	100	100	150	150	150	
緑黄色野菜	48	40	40	40	40	39	40	40	40	40			51	40	60	80	80	80	80	80	80	
その他の野菜	43	60	60	60	60	56	80	80	80	80			66	80	120	160	160	160	160	160	160	
海 藻	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3	3	3	3	
嗜好飲料	165	50	50	50	50	228	50	50	50	50			235	100	100	100	100	100	100	100	100	
魚 介	30	10	15	15	20	42	20	25	25	25			45	25	30	30	35	35	35	35	40	
獣鳥肉類	28	15	20	20	20	30	25	25	30	30			52	30	30	30	30	35	40	40	40	
卵	29	10	20	20	20	28	20	20	25	25			33	25	30	30	35	35	35	35	35	
乳・乳製品	234	230	230	230	230	263	250	250	250	250			246	250	250	250	250	250	250	250	250	
調 味	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15			17	17	17	17	17	17	17	17	17	
合 計	1010	762	794	814	824	1154	938	918	993	1003			1257	1118	1188	1300	1315	1370	1437	1480	1485	
比 率	P E	14.3	12.9	13.7	13.8	13.2	14.4	12.6	12.6	12.8	12.9			14.2	12.2	12.7	12.4	12.5	12.4	12.4	12.1	12.3
	F E	27.9	26.7	29.4	28.8	31.6	28.5	28.8	28.8	27.6	28.1			29.4	28.7	28.6	27.9	27.9	27.1	27.8	27.9	27.9
	C E	57.1	61.3	57.1	57.6	55.1	56.2	57.3	57.3	58.1	57.4			54.9	57.8	57.6	58.5	58.5	59.1	58.6	58.7	58.5
	穀 類 E	31.8	43.4	40.2	42.0	40.3	31.9	43.0	43.0	45.2	45.3			32.8	40.9	40.0	41.5	40.7	42.7	41.0	42.8	42.6
	A P	57.8	50.7	53.8	54.1	54.1	58.5	49.6	49.6	51.1	50.8			58.8	50.5	50.9	48.0	49.6	48.9	48.6	47.3	48.2

調味料は各年齢の摂取量を代用した

表3. 幼児の性別・年齢別・身長別推奨食品構成 (女子)

年 齢	1 歳					2 歳					3 ~ 6 歳											
	身長 (cm)					身長 (cm)					身長 (cm)		身長 (cm)		身長 (cm)		身長 (cm)		身長 (cm)			
身長 (cm)	70-75	75-80	80-85	85-90	70-75	75-80	80-85	85-90	70-75	75-80	80-85	85-90	90-95	95-100	100-105	105-110	110-115	115-120	120-125	125-130		
穀	177	220	220	240	240	183	240	280	320	320			234	320	320	320	360	360	400	400	440	
い も	29	20	20	20	20	32	20	30	30	40			41	30	40	40	50	50	60	60	60	
砂 糖	4	5	5	5	5	6	5	10	10	10			8	10	10	10	10	15	15	15	15	
菓 子	35	10	10	10	10	34	20	20	20	20			48	30	30	30	30	30	30	30	15	
油 脂	7	10	10	10	10	8	15	15	15	15			11	15	18	18	20	20	20	22	25	
豆・豆製品	35	20	30	30	30	28	30	30	30	30			32	30	30	30	30	30	30	40	45	
果 実	86	50	50	50	50	79	50	50	50	50			92	50	100	100	100	100	100	150	150	
緑黄色野菜	42	40	40	40	40	41	40	40	40	40			50	40	40	60	80	80	80	80	100	
その他の野菜	43	60	60	60	60	49	80	80	80	80			63	80	80	120	160	160	160	160	200	
海 藻	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			2	3	3	3	3	3	3	3	2	
嗜好飲料	166	50	50	50	50	219	50	50	50	50			227	50	100	100	100	100	100	100	80	
魚 介	35	10	15	15	20	39	20	25	25	25			37	25	25	30	30	35	35	35	40	
獣鳥肉類	28	15	20	20	20	37	20	20	30	30			42	30	30	30	30	30	35	40	45	
卵	23	10	20	20	20	23	20	20	25	25			33	25	25	30	30	35	35	35	40	
乳・乳製品	221	230	230	230	230	238	250	250	250	250			232	250	250	250	250	250	250	250	250	
調 味	11	11.0	11.0	11.0	11.0	12	12.0	12.0	12.0	12.0			16	16	16	16	16	16	16	16	16	
合 計	943	763	793	813	818	1031	875	935	990	1000			1168	1004	1117	1187	1299	1314	1369	1436	1523	
比 率	P E	15.1	12.7	13.8	13.6	13.9	14.6	13.1	12.8	13.1	13.0			13.9	12.7	12.2	12.6	12.4	12.5	12.3	12.4	12.1
	F E	28.8	26.8	28.4	27.6	27.7	29.4	30.6	28.7	28.3	28.1			29.7	28.6	29.0	28.9	28.3	28.3	27.5	28.2	28.3
	C E	55.1	59.5	56.7	57.5	57.2	54.8	55.3	57.7	57.5	57.7			55.4	57.4	57.7	57.3	58.2	58.2	59.1	58.3	58.4
	穀 類 E	30.5	44.0	41.7	43.8	43.5	30.1	39.9	42.3	44.5	44.1			32.7	43.7	41.6	40.7	42.3	41.4	43.6	41.8	43.5
	A P	59.5	49.3	53.1	51.9	53.2	60.6	50.4	49.5	50.5	50.4			56.8	49.9	49.4	50.0	47.1	48.8	47.1	47.7	46.4

調味料は各年齢の摂取量を代用した

理重量から食品群別重量を算定した。栄養価の計算は四訂日本食品標準成分表および平成9年3月に公表された五訂日本食品標準成分表を使用して行った³⁾。

変動係数は標準偏差と平均値の比で算出した。

【結果】

1. 栄養素摂取状況(表2)

1) 栄養素摂取量および充足率(表2)

対象児の一日平均栄養素等摂取量を表2に示した。さらに充足率を図1に示した。

J児では、エネルギー 970kcal、蛋白質 35.5g、脂質 29.4g、炭水化物 142.1g、カルシウム 422mg、鉄 4.6mg、ビタミン A 1,814IU、ビタミン B₁ 0.49mg、ビタミン B₂ 0.82mg、ナイアシン 6.1mg、ビタミン C 50mg、であった。これらを第5次改定の日本人の栄養所要量と比較した充足率でみると、エネルギーは 80.8%、カルシウム 84.4%、鉄 65.7%、ナイアシン 76.3%と低い傾向がみられた。しかし、その他の栄養素の充足率は 100%を超えるものが多く、特にビタミン A は 181.4%と高かった。また、S児はエネルギー 1,024kcal、蛋白質 36.1g、脂質 30.9g、炭水化物 149.5g、カルシウム 326mg、鉄 4.4mg、ビタミン A 1,285IU、ビタミン B₁ 0.53mg、ビタミン B₂ 0.77mg、ナイアシン 7.7mg、ビタミン C 54mg、M児では、エネルギー 1,169kcal、蛋白質 36.2g、脂質 34.3g、炭水化物 177.5g、カルシウム 363mg、鉄 4.9mg、ビタミン A 1,291IU、ビタミン B₁ 0.51mg、ビタミン B₂ 0.77mg、ナイアシン 6.2mg、ビタミン C 53gとなり、S児とM児の充足率はエネルギー、カルシウム、鉄、ナイアシンに低く、その他の栄養素についてはほぼ 100%以上を示し、J児と同様の傾向がみられた。

食事区分別栄養素等摂取量と配分構成(表2)

食事区分別の平均栄養素等摂取量を表2に示した。エネルギーでは、J児が朝食 208kcal、昼食 244kcal、夕食 193kcal、間食 325kcalを示し、その配分比率は朝食 21.4%、昼食 25.2%、夕食 19.9%、間食 33.5%となり、間食の比率が最も高かった。一方、S児とM児は、朝食のエネルギーがそれぞれ 143kcal、159kcalとなり、配分比率は両者とも 14%以下と低く、J児で最も高かった間食の比率はS児において 27.0%、M児では 28.5%となった。それに対し、昼食と夕食の配分比率はJ児に比べて高くなり、昼食ではS児 29.8%、M児 32.2%、夕食ではS児 29.3%、M児 25.7%を示した。

週間栄養素等摂取量(表3)

調査期間の栄養素等摂取量について、7日間毎の平均値を表3に示した。なお4週目に限りJ児とM児は6日間、S児は4日間とした。

エネルギーの週間平均摂取量では、J児において最高値 1,047kcal、最低値 896kcalを示し、27日間の平均 970kcal ± 約 80kcalとなった。S児においては、25日間の平均値 1,024kcal に対し最高値 1,056kcal、最低値 826kcal、M児では27日間の平均値 1,169kcal に対し最高値 1,214kcal、最低値 1,105kcalを示した。他の栄養素についても同様の傾向があり、調査期間の平均値に対するばらつきの度合いには各栄養素等によって特徴がみられた。特にカルシウム、ビタミン A、ビタミン C のばらつきが大きい傾向が三者共通にみられた。

2) 栄養素等摂取量の個人内変動(表4)

日間個人内変動

日々の個人における栄養素等摂取量の変動を図2に示した。栄養素等間の特徴をわかりやすくするために栄養所要量に対する充足率を使って示している。そのため、所要量が設定されているものに限り取り上げている。三者ともエネルギーと蛋白質の変動が小さく、ビタミン A と C の変動が大きい傾向がみられた。

さらに、栄養素等摂取量の変動係数を表4に示した。エネルギーの変動係数が最も小さく、J児 20.1% (最高値 1,412kcal、最低値 568kcal)、S児 19.5% (最高値 1,373kcal、最低値 565kcal)、M児 16.3% (最高値 1,540kcal、最低値 730kcal)であった。熱量素となる蛋白質、脂質、炭水化物の変動では、J児において蛋白質 22.1% (最高値 46.6g、最低値 16.5g)、脂質 33.2% (最高値 51.3g、最低値 9.2g)、炭水化物 24.8% (最高値 221.4g、最低値 87.1g)と低い傾向がみられた。しかし、S児においては、J児同様に蛋白質と炭水化物の変動はそれぞれ 24.0% (最高値 55.5g、最低値 15.6g)、19.8% (最高値 211.2g、最低値 100.4g)と小さいが、脂質については 40.6% (最高値 65.2g、最低値 11.1g)と変動が大きい傾向がみられた。なお、M児はJ児とほぼ同様の傾向がみられ、蛋白質 23.9% (最高値 49.5g、最低値 15.9g)、脂質 27.5% (最高値 64.2g、最低値 19.4g)、炭水化物が 18.8% (最高値 233.6g、最低値 111.7g)と熱量素の変動が低い傾向がみられた。一方、微量栄養素は、変動が比較的小さいものと大きいものとに特徴が分けられた。J児では、変動

が小さい微量栄養素としてカルシウム 40.8% (最高値 818mg、最低値 121mg)、鉄 38.5% (最高値 11.3mg、最低値 1.7mg)、ビタミン B₁33.7% (最高値 0.81mg、最低値 0.18mg)、ビタミン B₂33.3% (最高値 1.34mg、最低値 0.18mg) 等があり、変動が大きい微量栄養素では、ビタミン A93.2% (最高値 6,586IU、最低値 265IU)、ビタミン C51.6% (最高値 122mg、最低値 4mg) があげられた。これらの傾向は S 児、M 児にも同様にみられ、S 児では変動が小さい微量栄養素としてカルシウム 37.3% (最高値 566mg、最低値 78 mg)、鉄 28.7% (最高値 6.5mg、最低値 2.3mg)、ビタミン B₁ 33.4% (最高値 0.95mg、最低値 0.31mg)、ビタミン B₂ 27.9% (最高値 1.11mg、最低値 0.27mg) 等があり、変動が大きい微量栄養素では、ビタミン A97.9% (最高値 5,599IU、最低値 322IU)、ビタミン C61.3% (最高値 161mg、最低値 14mg) があげられた。また、M 児においても変動が小さい微量栄養素としてカルシウム 40.2% (最高値 677mg、最低値 116mg)、鉄 33.5% (最高値 9.4mg、最低値 1.7mg)、ビタミン B₁31.8% (最高値 0.84mg、最低値 0.21 mg)、ビタミン B₂29.7% (最高値 1.20mg、最低値 0.40mg) 等があり、変動が大きい微量栄養素では、ビタミン A88.8% (最高値 4,969IU、最低値 287IU)、ビタミン C46.0% (最高値 107mg、最低値 22mg) があげられた。

食事区分別の日間個人内変動 (表 4)

食事区分別の栄養素等摂取量における変動係数を表 4 に示した。エネルギーにおいては、J 児では夕食 50.0% (最高値 495kcal、最低値 53kcal)、間食 46.6% (最高値 685kcal、最低値 61kcal) に対し朝食 32.2% (最高値 337kcal、最低値 87kcal)、昼食 33.4% (最高値 387kcal、最低値 59kcal) を示し、夕食と間食に大きく、朝食と昼食に小さい傾向がみられた。この傾向は S 児にもみられ、夕食 47.0% (最高値 701kcal、最低値 109kcal)、間食 41.6% (最高値 530kcal、最低値 0kcal) に対し朝食 30.9% (最高値 291kcal、最低値 51kcal)、昼食 32.6% (最高値 551kcal、最低値 121kcal) を示していた。しかし、M 児では夕食 43.9% (最高値 603kcal、最低値 3kcal) と間食 52.4% (最高値 774kcal、最低値 0kcal) に加え朝食の変動も 43.9% (最高値 314kcal、最低値 52kcal) と大きくなり、昼食は 31.5% (最高値 697kcal、最低値 146kcal) であった。一方、各栄養素等についてはそれぞれ異なる特徴を示した。

週間個人内変動

週毎の平均値に対して算出した週間変動係数を表 4 に示した。週間個人内変動は日間個人内変動に比べ顕著に低値となった。日間個人内変動が最も低かったエネルギーでは、J 児の日間変動 20.1% に対し週間変動 8.5% を示し、S 児では日間変動 19.5% に対し週間変動 4.1%、M 児は日間変動 16.3% に対し週間変動 4.1% を示した。

2. 料理別摂取状況

1) 一日当たりの料理群別摂取量とその変動 (表 5・図 2)

各対象者が調査期間に摂取した食事量を主食、主菜、牛乳・乳製品、副菜、汁物、果物、菓子、ジュース、茶・水に区分し、一日当たりの平均摂取量 (以下一日摂取量と略す) と変動係数で示した。図 2 は各区分別の摂取量を日々の変動として示したものである。核料理となる主食・主菜・副菜の一日摂取量は、J 児において主食が 206.0g、主菜 128.7g、副菜 73.2g であり、S 児、M 児では主食がそれぞれ 275.6g、318.3g、主菜 117.7g、96.3g、副菜 34.1g、53.2g を示した。三者とも主食の摂取量が最も高く、次いで主菜、副菜の順となり、副菜は主菜の約半量であった。ジュースの摂取量は、個人差が大きく J 児 42.0 g、S 児 7.2 g、M 児 99.1 g であった。一方、一日摂取量の変動係数では、摂取量が多かった主食の変動が最も小さく J 児 40.4% (最高値 479g、最低値 80g)、S 児 37.7% (最高値 560g、最低値 142g)、M 児 34.6% (最高値 600g、最低値 148g) であり、主菜は J 児 56.0% (最高値 256g、最低値 10g)、S 児 59.4% (最高値 266g、最低値 0g)、M 児 66.1% (最高値 256g、最低値 0g) を示した。摂取量の低かった副菜の変動は J 児 94.8% (最高値 301g、最低値 0g)、S 児 95.1% (最高値 106g、最低値 0g)、M 児 108.1% (最高値 257g、最低値 0g) と大きい傾向が三者共通にみられた。しかし、一日の合計重量の変動は J 児 21.5% (最高値 1,406g、最低値 611g)、S 児 21.1% (最高値 1363g、最低値 582g)、M 児 17.3% (最高値 1611g、最低値 698g) と料理群に比べて顕著に小さい傾向を示した。

2) 一食当たりの料理群別摂取量とその変動 (表 6)

各対象者が調査期間に摂取した食事量について、料理群別に一食当たりの平均摂取量 (以下一食摂取量と略す) とその変動係数を表 6 に示した。

主食では、J 児 61.8g、S 児 74.1g、M 児 91.4g と年齢高くなるほど摂取量が高くなる傾向

がみられた。しかし、その内訳では、具入りの飯およびパンにおいて S 児の摂取量が顕著に高かった。具入り飯では、J 児 57.8g、M 児 128.4g に対し、S 児は 198.4g、パンでは J 児 35.0g、M 児 32.1g に対し S 児は 116.0 g であった。

主菜においても、J 児 41.4g、S 児 49.1g、M 児 52.0g となり、主食と同様に年齢が高くなるほど摂取量が高くなる傾向がみられた。主材料の内訳では大豆料理の喫食回数が少ない傾向が三者共通にみられた。

副菜では J 児 29.9g、S 児 28.4g、M 児は 38.8g となり、J 児と S 児がほぼ同値で M 児がそれより高値を示した。また、汁物については、J 児 95.8g、S 児 140.8g、M 児 139.2g と S 児と M 児がほぼ同値で J 児に低い傾向がみられた。果物については年齢的な順次性がなく、J 児 48.4g、S 児 73.8g、M 児 54.5g であった。

菓子類については、J 児 12.8g、S 児 21.6g、M 児 24.2g と年齢が高くなるほど摂取量が多くなる傾向がみられた。

一方、一食摂取量の変動は、一日摂取量の変動とは異なる特徴がみられた。主食、主菜、菓子は、一食摂取量の変動が一日摂取量より高い傾向を示した。特に主食は、一日摂取量の変動では最も小さく、三者ともに約 40 % を示したが、一食摂取量の変動では J 児 74.6% (最高値 241g、最低値 3g)、S 児 95.2% (最高値 380g、最低値 10g)、M 児 80.3% (最高値 390g、最低値 3g) と高値を示した。それに対し、牛乳・乳製品と汁物は、一食摂取量の方が一日摂取量より低い傾向を示した。とくに一日摂取量の変動が大きく三者とも 80 % 以上であった汁物では、一食摂取量の変動が J 児 58.3% (最高値 256g、最低値 15g)、S 児 28.7% (最高値 243g、最低値 50g)、M 児 38.4% (最高値 290g、最低値 66g) と低値を示した。副菜と果物については対象児により異なる傾向を示していた。

3. 食事量と活動量 (表 7・8)

食事内容と活動量の相関係数を表 7・8 に示した。活動量は歩数計による測定値でみることにした。なお、測定可能であった日数は、J 児 23 日間、S 児 23 日間、M 児 21 日間であり、歩数の一日平均値とその変動係数は J 児の平均 9,642 歩、変動 37.6% (最高値 18,350 歩、最低値 3,055 歩)、S 児の平均 7,591 歩、変動 42.4% (最高値 18,252 歩、最低値 3,555 歩)、M 児の平均 12,187 歩、変動 27.2% (最高値 18,284 歩、最低値 7,470 歩) であった。

1) 栄養素等摂取量と歩数 (表 7)

栄養素等摂取量と歩数の相関係数を表 7 に示した。相関係数の有意性の検定では、J 児には有意な相関を示す栄養素等がなかった。しかし、S 児では、蛋白質、リン、ビタミン B₂、ナイアシンで有意な負の相関、M 児は蛋白質、炭水化物、ビタミン B₁、食物繊維総量で有意な正の相関を示した (P < 0.05)。

2) 料理別摂取量と歩数

料理別摂取量と歩数の相関係数を表 8 に示した。栄養素等摂取量との相関に比べて有意性を示す料理群は顕著に減少し、S 児の主菜だけが負の相関を示した。

【考察】

1. 栄養素等摂取状況

対象児の一日平均エネルギー摂取量を栄養所要量に対する比でみると、2 歳 7 ヶ月男児の J 児 80.8%、4 歳 4 ヶ月女児の S 児 68.3%、4 歳 8 ヶ月女児の M 児 78.0% となり、特に S 児に低い傾向がみられた。しかし、杉原らの身長別、標準体重に基づく栄養所要量⁴⁾に対する比でみると、J 児 73.1%、S 児 73.8%、M 児 78.4% となった。調査方法の見直しも必要であるが、実態調査においてエネルギー摂取量および消費量は、エネルギー所要量より低く特に 4 歳児に顕著であるという報告⁵⁾もあり、幼児の発達の特徴をふまえたうえで個人の生活活動や精神的な環境を考慮し個々の栄養必要量を検討していく必要があると考えられる。

栄養素等摂取量の変動係数は、エネルギーと熱量素である蛋白質、脂質、炭水化物に小さい傾向がみられ、微量栄養素では、変動が比較的小さいものと大きいものとの特徴が分けられた。変動が小さい微量栄養素としてカルシウム、鉄、ビタミン B₁、ビタミン B₂、等があり、変動が大きい微量栄養素では、ビタミン A、ビタミン C 等があげられた。これらの傾向は他の調査^{6) 7)}と共通する特徴である。変動が大きい栄養素は特定の食品に含まれることが多く、その日の食物摂取によって摂取量に大きな違いがでることが考えられる。また、食事区分別摂取量の変動では、朝食と昼食に小さく夕食と間食に大きい傾向がみられた。朝食は食事量が少ない上に献立がパターン化されていることが多いためと考えられる。また、昼食は保育所給食の影響が強く、安定した摂取量になっている。それに対し、夕食は、食事内容が様々な環境条件に左右されやす

いうえに、対象児全員が核家族・共働き世帯の子どもであることも夕食の変動に影響していると思われる。しかし、一週間単位の変動は顕著に小さくなっている。食事のバランスをみる際には、ある一定期間を目安としたバランスのとり方を検討する必要がある。

2. 料理摂取状況

核料理となる主食・主菜・副菜の一日平均摂取量は対象児3名とも主食の摂取量が最も高く、次いで主菜、副菜の順となり、副菜は主菜の約半量であった。副菜となる野菜料理は離乳期終了後も調理形態を配慮する必要がある料理である。しかし、食べる機能の発達は離乳期以降は緩やかに把握しにくい状況があるため、調理上配慮すべき要点が把握しにくい現状がある。それが幼児にとって食べにくさにつながり、摂取量が低くなっている可能性もある。離乳期と同様に幼児期の食事に関する積極的な情報提供が必要であると思われる。

一方、一日摂取量の変動係数では、摂取量が高かった主食の変動が最も小さく、摂取量が低かった副菜の変動が大きい傾向がみられた。副菜料理はポテトサラダのような好物の料理の摂取量が高いが、好みに合わない料理では一口がやっとなのである。対象児が調査期間中に副菜を摂取していない日はJ児3日、S児9日、M児4日であった。主菜の中に野菜が多く含まれていることもあり、副菜の摂取量の低さが野菜不足を意味しているものとは限らない。しかし、味や咀嚼等の学習時期としては副菜料理の位置付けを検討する必要がある。

一食当たりの料理群別摂取量では、主食・主菜において年齢が高くなるほど摂取量が高くなる傾向がみられた。また、一食摂取量の変動係数は、主食、主菜、菓子は一食摂取量の変動が一日摂取量の変動より大きい傾向を示したのに対し、牛乳・乳製品、汁物では一食摂取量の変動が一日摂取量の変動より小さい傾向を示した。一食摂取量の変動が小さかった牛乳・乳製品と汁物は一定量安定して摂取できる料理群と考えられる。特に汁物は幼児期に不足しがちな野菜を取り入れることができ、幼児期の調理法として重視すべき料理であると思われる。

3. 食事内容と活動量

食事内容と歩数との相関係数は、対象児によって異なる傾向を示した。

栄養素等摂取量と歩数の相関は、J児にはみられなかったが、S児は有意な負の相

関、M児は有意な正の相関を示した。また、料理群別摂取量と歩数との相関では、S児だけが主菜に負の相関を示した。S児は室内遊びをすることが多い4歳4ヶ月の女児である。一日平均歩数においても他の対象児よりも低値を示していた。調査期間中にはカレーライスで4回摂取しており、活動量の少ない日であっても、好物のカレーライスがある日には摂取量が顕著に高くなっていた。S児の場合、食事は活動量よりも嗜好の度合いに強く影響していると考えられる。今後、活動量では把握しきれない嗜好の度合いや遊びに対する満足度、人間関係などの側面からも食事量との関係を検討していきたい。

【文献】

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：第5次改訂日本人の栄養所要量(1995)、第一出版、東京
- 2) 足立己幸監修、針谷順子編著：主食・主菜・副菜料理成分表(1992)、群羊社、東京
- 3) 細谷憲政監修、全国調理師養成施設協会編集：食品標準成分表(1999)、調理栄養教育公社
- 4) 杉原茂孝、平田直子著：新しい幼児の身長別、標準体重に基づく栄養所要量の検討、厚生省心身障害研究 子どもの健康に関する研究 平成9年度研究報告書
- 5) 岡崎満子他：子供のエネルギー消費と摂取の実態、日本栄養・食糧学会誌、41(2)、85~90(1988)
- 6) 本田真美、針谷順子他：幼児における食事の変動に関する研究 その1、就実論叢 26(1996)
- 7) 本田真美、針谷順子：幼児における食事の変動に関する研究 その2、就実論叢 27(1997)

表1 調査対象

	J	S	M
年齢 (歳)	2歳 7ヶ月	4歳 5ヶ月	4歳 7ヶ月
性別	男	女	女
体重 (kg)	調査開始時	13.8	15
	調査終了時	14.9	15.5
身長 (cm)	調査開始時	97.9	100.2
	調査終了時	98.3	100.2
食べ方の特徴	トマト・チーズが苦手	クリームが苦手	嫌いな物は特にない
	麺類を好んで食べる	嫌いな物は特にない	家での食事時間が1時間を越える
	白飯よりおにぎり・炊き込みご飯	おかずを食べてからご飯を食べる	ことがよくある
	ふりかけご飯を好む	食事時間が1時間を越えることがよくある	保育所の給食は残さず時間内に食べている
	おかず中心に食べる傾向がある		
生活の特徴	家族構成：父・母・本人	家族構成：父・母・本人	家族構成：父・母・兄・本人
	保育園に通う（車で送迎約30分）	保育園に通う（車で送迎約30分）	保育園に通う（車で約20分）
	室内遊びが好き	室内遊びが好き	活動的・外遊びが好き
	家族そろって食事をする事が多い	朝食は父と2人のことが多い	食事は母と兄の3人のことが多い
	外食をよくする	外食をよくする方	外食が多い

表 2 - 1 食事区別栄養素等摂取量 (J)

栄養素等		(平均値 ± 標準偏差)					
		一日	朝食		昼食		夕食
エネルギー	(kcal)	969.6 ± 194.9	207.7 ± 66.9	244.2 ± 81.6	192.8 ± 96.4	324.9 ± #####	
蛋白質	(g)	35.5 ± 7.8	6.6 ± 2.8	9.4 ± 4.3	9.8 ± 4.5	9.6 ± 5.2	
脂質	(g)	29.4 ± 9.8	6.9 ± 4.8	5.2 ± 2.4	5.2 ± 3.8	12.2 ± 6.6	
炭水化物	(g)	142.1 ± 35.2	30.0 ± 15.3	41.6 ± 16.9	26.0 ± 16.2	44.5 ± 21.0	
灰分	(g)	9.2 ± 2.8	1.5 ± 0.7	2.6 ± 1.7	2.5 ± 1.4	2.6 ± 1.3	
カルシウム	(mg)	422 ± 172	77 ± 55	64 ± 70	68 ± 47	213 ± 145	
リン	(mg)	590 ± 165	115 ± 59	126 ± 65	128 ± 67	221 ± 133	
鉄	(mg)	4.6 ± 1.8	0.8 ± 0.5	1.6 ± 1.8	1.3 ± 0.9	0.9 ± 0.5	
ナトリウム	(mg)	1727 ± 761	253 ± 196	551 ± 424	566 ± 425	357 ± 220	
カリウム	(mg)	1483 ± 490	264 ± 194	389 ± 299	330 ± 160	499 ± 280	
ビタミン A	(IU)	1814 ± 1690	226 ± 282	808 ± 1565	509 ± 612	270 ± 193	
ビタミン B 1	(mg)	0.49 ± 0.16	0.07 ± 0.04	0.16 ± 0.10	0.14 ± 0.10	0.12 ± 0.07	
ビタミン B 2	(mg)	0.82 ± 0.27	0.18 ± 0.10	0.18 ± 0.13	0.14 ± 0.08	0.33 ± 0.20	
ナイアシン	(mg)	6.1 ± 3.4	1.1 ± 2.2	2.1 ± 1.7	1.9 ± 1.1	1.0 ± 0.6	
ビタミン C	(mg)	50 ± 26	5 ± 7	20 ± 14	14 ± 11	11 ± 15	
食塩	(g)	4.3 ± 1.9	0.6 ± 0.5	1.4 ± 1.1	1.4 ± 1.1	0.9 ± 0.6	
コレステロール	(mg)	181 ± 84	57 ± 66	47 ± 50	40 ± 51	37 ± 44	
食物繊維総量	(g)	6.3 ± 2.4	1.2 ± 1.0	1.9 ± 1.1	2.1 ± 1.9	1.1 ± 0.8	
重量	(g)	948.0 ± 222.2	142.8 ± 71.9	266.4 ± 99.6	210.8 ± 88.0	327.9 ± #####	

表 2 - 2 食事区別栄養素等摂取量 (S)

栄養素等		(平均値 ± 標準偏差)					
		一日	朝食		昼食		夕食
エネルギー	(kcal)	1024.4 ± 199.9	142.9 ± 44.2	304.8 ± 99.5	299.8 ± 141.0	276.8 ± #####	
蛋白質	(g)	36.1 ± 8.7	2.8 ± 1.5	12.9 ± 4.5	13.3 ± 6.6	7.2 ± 3.4	
脂質	(g)	30.9 ± 12.5	1.2 ± 1.5	9.8 ± 5.7	10.8 ± 9.4	9.1 ± 4.7	
炭水化物	(g)	149.5 ± 29.6	30.9 ± 8.4	40.0 ± 15.5	35.8 ± 17.2	42.8 ± 21.7	
灰分	(g)	8.6 ± 2.4	0.9 ± 0.4	3.0 ± 1.0	2.8 ± 1.5	2.0 ± 0.9	
カルシウム	(mg)	326 ± 122	59 ± 25	58 ± 33	50 ± 33	160 ± 92	
リン	(mg)	567 ± 137	71 ± 27	157 ± 52	166 ± 80	174 ± 81	
鉄	(mg)	4.4 ± 1.2	0.2 ± 0.2	1.7 ± 0.7	1.7 ± 1.0	0.7 ± 0.4	
ナトリウム	(mg)	1665 ± 573	127 ± 86	658 ± 321	661 ± 421	218 ± 143	
カリウム	(mg)	1346 ± 461	131 ± 180	432 ± 168	341 ± 215	443 ± 238	
ビタミン A	(IU)	1285 ± 1258	75 ± 42	730 ± 1197	307 ± 344	174 ± 86	
ビタミン B 1	(mg)	0.53 ± 0.18	0.04 ± 0.02	0.25 ± 0.15	0.14 ± 0.09	0.10 ± 0.04	
ビタミン B 2	(mg)	0.77 ± 0.22	0.08 ± 0.05	0.20 ± 0.07	0.25 ± 0.13	0.25 ± 0.12	
ナイアシン	(mg)	7.7 ± 2.7	0.3 ± 0.4	3.4 ± 1.8	3.2 ± 2.3	0.8 ± 0.6	
ビタミン C	(mg)	54 ± 33	3 ± 6	23 ± 14	11 ± 12	17 ± 33	
食塩	(g)	4.1 ± 1.5	0.3 ± 0.2	1.6 ± 0.8	1.7 ± 1.1	0.5 ± 0.4	
コレステロール	(mg)	155 ± 98	1 ± 4	53 ± 50	78 ± 84	22 ± 17	
食物繊維総量	(g)	5.7 ± 2.2	0.5 ± 0.8	2.4 ± 1.3	1.3 ± 0.9	1.5 ± 1.4	
重量	(g)	980.1 ± 215.1	143.4 ± 61.0	319.0 ± 128.9	264.0 ± 107.5	253.7 ± #####	

表 2 - 3 食事区別栄養素等摂取量 (M)

栄養素等		(平均値 ± 標準偏差)					
		一日	朝食		昼食		夕食
エネルギー	(kcal)	1169.4 ± 190.7	158.5 ± 69.6	376.4 ± 118.5	301.0 ± 132.0	333.5 ± #####	
蛋白質	(g)	36.2 ± 8.7	4.2 ± 2.9	14.2 ± 3.9	9.8 ± 5.6	8.0 ± 4.7	
脂質	(g)	34.3 ± 9.4	4.1 ± 3.8	11.1 ± 7.4	7.0 ± 4.9	12.0 ± 7.2	
炭水化物	(g)	177.5 ± 33.3	27.6 ± 11.3	53.1 ± 18.9	48.4 ± 22.9	48.5 ± 26.8	
灰分	(g)	9.9 ± 2.8	1.4 ± 1.0	3.9 ± 1.6	2.8 ± 2.0	1.9 ± 1.0	
カルシウム	(mg)	363 ± 146	54 ± 59	69 ± 37	59 ± 50	182 ± 105	
リン	(mg)	588 ± 164	94 ± 86	178 ± 54	127 ± 71	188 ± 98	
鉄	(mg)	4.9 ± 1.6	0.9 ± 1.0	2.0 ± 0.7	1.4 ± 0.9	0.7 ± 0.5	
ナトリウム	(mg)	2209 ± 944	228 ± 225	1009 ± 602	733 ± 617	239 ± 197	
カリウム	(mg)	1372 ± 376	284 ± 259	436 ± 129	306 ± 202	345 ± 188	
ビタミン A	(IU)	1291 ± 1147	117 ± 136	700 ± 1004	292 ± 341	182 ± 110	
ビタミン B 1	(mg)	0.51 ± 0.16	0.07 ± 0.06	0.21 ± 0.14	0.14 ± 0.09	0.09 ± 0.06	
ビタミン B 2	(mg)	0.77 ± 0.23	0.11 ± 0.09	0.23 ± 0.07	0.15 ± 0.11	0.27 ± 0.16	
ナイアシン	(mg)	6.2 ± 1.9	0.8 ± 0.7	3.0 ± 1.4	1.7 ± 1.3	0.7 ± 0.7	
ビタミン C	(mg)	53 ± 24	11 ± 16	19 ± 11	16 ± 21	7 ± 13	
食塩	(g)	5.5 ± 2.4	0.6 ± 0.6	2.5 ± 1.5	1.8 ± 1.6	0.6 ± 0.5	
コレステロール	(mg)	152 ± 108	14 ± 26	70 ± 74	40 ± 52	27 ± 31	
食物繊維総量	(g)	5.6 ± 2.3	0.6 ± 0.5	2.4 ± 1.1	1.8 ± 1.3	0.8 ± 1.7	
重量	(g)	1052.8 ± 206.2	151.1 ± 72.5	376.6 ± 110.8	238.8 ± 134.0	286.3 ± #####	

表 3 - 1 週間栄養素等摂取量(J)

		(平均値 ± 標準偏差)							
		1週目		2週目		3週目		4週目	
		11/2 ~ 8		11/9 ~ 15		11/16 ~ 22		11/23 ~ 28	
エネルギー	(kcal)	1046.9 ±	253.4	905.2 ±	166.6	895.7 ±	125.5	1040.7 ±	201.1
蛋白質	(g)	34.4 ±	8.8	35.8 ±	8.8	34.9 ±	5.8	37.0 ±	9.3
脂質	(g)	32.4 ±	11.0	23.1 ±	6.4	29.0 ±	2.5	33.8 ±	14.2
炭水化物	(g)	153.4 ±	40.0	147.8 ±	31.4	122.3 ±	30.6	145.5 ±	37.9
灰分	(g)	8.9 ±	2.9	9.9 ±	4.1	8.9 ±	2.1	9.0 ±	1.9
カルシウム	(mg)	377 ±	201	444 ±	200	471 ±	154	390 ±	144
リン	(mg)	578 ±	207	577 ±	173	629 ±	120	574 ±	182
鉄	(mg)	4.4 ±	0.5	5.5 ±	3.0	3.7 ±	0.8	5.0 ±	1.5
ナトリウム	(mg)	1559 ±	743	1934 ±	1215	1635 ±	528	1786 ±	356
カリウム	(mg)	1591 ±	334	1528 ±	687	1354 ±	456	1454 ±	504
ビタミンA	(IU)	2068 ±	2037	1521 ±	1759	2061 ±	2020	1569 ±	945
ビタミンB 1	(mg)	0.51 ±	0.17	0.44 ±	0.13	0.46 ±	0.18	0.54 ±	0.20
ビタミンB 2	(mg)	0.81 ±	0.26	0.76 ±	0.35	0.90 ±	0.23	0.82 ±	0.29
ナイアシン	(mg)	5.5 ±	1.7	5.7 ±	2.3	6.4 ±	4.6	7.0 ±	4.8
ビタミンC	(mg)	53 ±	21	48 ±	20	38 ±	27	62 ±	34
食塩	(g)	3.9 ±	1.9	4.8 ±	3.1	4.0 ±	1.3	4.4 ±	0.9
コレステロール	(mg)	198 ±	27	112 ±	58	211 ±	89	207 ±	116
食物繊維総量	(g)	7.1 ±	1.5	7.2 ±	3.5	5.4 ±	2.2	5.5 ±	2.0

表 3 - 2 週間栄養素等摂取量(S)

		(平均値 ± 標準偏差)							
		1週目		2週目		3週目		4週目	
		11/1 ~ 7		11/8 ~ 14		11/16 ~ 26		11/27 ~ 12/6	
エネルギー	(kcal)	1050.6 ±	201.8	1055.9 ±	194.5	964.8 ±	158.4	1028.1 ±	316.2
蛋白質	(g)	39.1 ±	5.0	33.7 ±	8.7	34.5 ±	5.9	38.1 ±	16.8
脂質	(g)	31.9 ±	16.8	32.1 ±	6.5	25.8 ±	10.8	35.9 ±	16.5
炭水化物	(g)	149.8 ±	40.6	157.7 ±	32.1	147.4 ±	16.1	138.4 ±	28.5
灰分	(g)	8.4 ±	1.9	8.2 ±	1.7	8.2 ±	1.6	10.3 ±	4.8
カルシウム	(mg)	350 ±	117	331 ±	139	333 ±	118	265 ±	135
リン	(mg)	604 ±	122	551 ±	142	553 ±	116	555 ±	219
鉄	(mg)	4.9 ±	1.5	3.8 ±	0.7	4.0 ±	0.9	5.0 ±	1.9
ナトリウム	(mg)	1497 ±	360	1619 ±	361	1606 ±	502	2141 ±	1106
カリウム	(mg)	1357 ±	437	1291 ±	286	1254 ±	500	1585 ±	745
ビタミンA	(IU)	1564 ±	1837	924 ±	692	1544 ±	1254	977 ±	1023
ビタミンB 1	(mg)	0.58 ±	0.19	0.48 ±	0.10	0.54 ±	0.24	0.50 ±	0.17
ビタミンB 2	(mg)	0.82 ±	0.17	0.75 ±	0.23	0.78 ±	0.19	0.73 ±	0.35
ナイアシン	(mg)	8.7 ±	1.7	6.4 ±	1.7	7.2 ±	1.9	9.0 ±	5.6
ビタミンC	(mg)	59 ±	46	61 ±	30	40 ±	27	60 ±	28
食塩	(g)	3.7 ±	0.9	4.0 ±	0.9	4.0 ±	1.3	5.3 ±	2.8
コレステロール	(mg)	168 ±	101	135 ±	59	153 ±	78	172 ±	189
食物繊維総量	(g)	5.9 ±	1.9	5.2 ±	1.8	5.9 ±	3.0	6.1 ±	2.7

表 3 - 3 週間栄養素等摂取量(M)

		(平均値 ± 標準偏差)							
		1週目		2週目		3週目		4週目	
		11/2 ~ 8		11/9 ~ 15		11/16 ~ 22		11/23 ~ 28	
エネルギー	(kcal)	1214.3 ±	227.7	1192.9 ±	97.5	1156.3 ±	231.3	1104.8 ±	206.2
蛋白質	(g)	37.0 ±	8.5	35.7 ±	7.6	36.2 ±	10.9	36.1 ±	9.5
脂質	(g)	33.3 ±	9.5	34.6 ±	6.7	36.9 ±	14.6	32.0 ±	5.1
炭水化物	(g)	188.9 ±	37.3	183.8 ±	10.5	169.5 ±	43.5	166.4 ±	34.9
灰分	(g)	9.6 ±	4.0	10.5 ±	2.1	9.9 ±	3.2	9.7 ±	1.9
カルシウム	(mg)	342 ±	124	349 ±	145	413 ±	192	346 ±	136
リン	(mg)	556 ±	118	594 ±	182	619 ±	213	582 ±	162
鉄	(mg)	4.6 ±	1.4	4.9 ±	1.3	5.6 ±	2.5	4.5 ±	0.9
ナトリウム	(mg)	2118 ±	1459	2410 ±	736	2129 ±	848	2175 ±	700
カリウム	(mg)	1348 ±	304	1369 ±	438	1419 ±	543	1347 ±	190
ビタミンA	(IU)	1300 ±	1388	1003 ±	481	1728 ±	1759	1107 ±	331
ビタミンB 1	(mg)	0.55 ±	0.19	0.49 ±	0.14	0.49 ±	0.18	0.51 ±	0.16
ビタミンB 2	(mg)	0.77 ±	0.23	0.76 ±	0.23	0.76 ±	0.28	0.78 ±	0.23
ナイアシン	(mg)	7.2 ±	2.2	5.6 ±	0.8	5.1 ±	2.1	6.9 ±	1.6
ビタミンC	(mg)	45 ±	19	68 ±	31	48 ±	21	51 ±	23
食塩	(g)	5.3 ±	3.7	6.0 ±	1.9	5.3 ±	2.1	5.4 ±	1.8
コレステロール	(mg)	115 ±	47	186 ±	100	120 ±	41	191 ±	192
食物繊維総量	(g)	5.3 ±	1.9	5.1 ±	1.9	6.7 ±	3.1	5.4 ±	2.1

表 4 - 1 日間・週間・食事区分別個人 (J)

栄養素等	(変動係数 : %)					
	日間	週間	朝食	昼食	夕食	間食
エネルギー	20.1	8.5	32.2	33.4	50.0	46.6
蛋白質	22.1	3.2	41.8	45.4	45.2	53.9
脂質	33.2	16.1	69.9	46.3	73.2	54.5
炭水化物	24.8	9.6	50.9	40.6	62.5	47.2
灰分	30.4	5.0	48.1	66.5	54.8	50.8
カルシウム	40.8	10.6	71.9	110.0	70.0	68.2
リン	27.9	4.5	51.2	51.9	51.9	60.3
鉄	38.5	16.1	64.9	110.8	66.7	56.3
ナトリウム	44.1	9.6	77.3	77.0	75.2	61.6
カリウム	33.0	6.9	73.5	76.8	48.5	56.1
ビタミンA	93.2	16.7	124.7	193.6	120.3	71.3
ビタミンB 1	33.7	9.2	55.4	65.7	74.0	58.9
ビタミンB 2	33.3	7.4	56.0	73.5	58.2	61.7
ナイアシン	56.3	11.1	189.4	83.7	60.8	58.8
ビタミンC	51.6	19.1	139.5	69.1	80.3	132.2
食塩	45.1	10.2	79.8	77.8	76.1	65.0
コレステロール	46.6	25.7	116.9	108.2	126.4	119.3
食物繊維総量	38.4	56.4	82.9	56.2	90.8	72.9

表 4 - 2 日間・週間・食事区分別個人 (S)

栄養素等	(変動係数 : %)					
	日間	週間	朝食	昼食	夕食	間食
エネルギー	19.5	4.1	30.9	32.6	47.0	41.6
蛋白質	24.0	7.3	54.3	34.6	49.8	47.9
脂質	40.6	13.2	125.6	58.0	87.4	52.1
炭水化物	19.8	5.3	27.1	38.7	48.1	50.8
灰分	27.7	11.3	49.8	32.3	52.7	47.4
カルシウム	37.3	11.6	41.9	57.2	66.0	57.6
リン	24.1	4.5	38.6	32.8	48.0	46.3
鉄	28.7	14.3	68.5	41.8	57.0	54.1
ナトリウム	34.4	16.8	67.3	48.8	63.7	65.3
カリウム	34.3	10.8	137.7	39.0	63.1	53.8
ビタミンA	97.9	27.9	55.3	164.0	112.1	49.4
ビタミンB 1	33.4	8.2	64.7	59.3	63.8	37.5
ビタミンB 2	27.9	5.0	62.9	37.0	53.8	48.8
ナイアシン	35.5	15.8	115.1	54.1	71.5	86.1
ビタミンC	61.3	18.0	216.4	59.2	110.0	188.7
食塩	35.3	17.3	71.1	49.5	64.7	69.3
コレステロール	63.0	10.4	277.5	94.1	107.4	78.0
食物繊維総量	38.8	7.2	145.4	55.6	72.0	91.0

表 4 - 3 日間・週間・食事区分別個人 (M)

栄養素等	(変動係数 : %)					
	日間	週間	朝食	昼食	夕食	間食
エネルギー	16.3	4.1	43.9	31.5	43.9	52.4
蛋白質	23.9	1.6	69.7	27.6	57.3	58.8
脂質	27.5	6.2	90.7	66.9	69.3	59.6
炭水化物	18.8	6.1	40.8	35.6	47.4	55.3
灰分	28.2	3.9	69.1	41.5	71.1	54.9
カルシウム	40.2	9.3	110.4	53.5	85.1	58.0
リン	27.9	4.4	91.3	30.0	56.1	52.3
鉄	33.5	9.7	112.0	34.0	65.7	74.4
ナトリウム	42.7	6.2	98.9	59.6	84.2	82.2
カリウム	27.4	2.5	91.2	29.6	66.0	54.5
ビタミンA	88.8	24.9	116.2	143.5	116.7	60.7
ビタミンB 1	31.8	5.5	85.2	64.1	65.1	68.0
ビタミンB 2	29.7	1.2	79.6	31.6	72.4	56.7
ナイアシン	30.4	16.2	87.7	46.4	75.0	108.8
ビタミンC	46.0	19.5	149.9	58.6	131.2	185.1
食塩	43.8	6.7	107.3	60.8	85.1	84.3
コレステロール	70.9	26.9	186.1	105.1	128.7	113.9
食物繊維総量	40.6	13.4	85.7	44.1	70.9	203.1

表 5 一日当たりの料理群別摂取量とその変動

	J (n=27)			S (n=25)			M (n=27)		
	平均値 ±	標準偏差 (g)	変動係数 (%)	平均値 ±	標準偏差 (g)	変動係数 (%)	平均値 ±	標準偏差 (g)	変動係数 (%)
主食	206.0 ±	83.3	40.4	275.6 ±	103.9	37.7	318.3 ±	110.2	34.6
主菜	128.7 ±	72.1	56.0	117.7 ±	69.9	59.4	96.3 ±	63.6	66.1
牛乳・乳製品	211.9 ±	124.4	58.7	162.8 ±	111.7	68.7	154.7 ±	114.9	74.3
副菜	73.2 ±	69.4	94.8	34.1 ±	32.4	95.1	53.2 ±	57.5	108.1
汁物	92.2 ±	95.3	103.3	129.5 ±	110.6	85.4	134.1 ±	119.4	89.0
果物	80.7 ±	64.0	79.4	115.1 ±	96.0	83.4	78.7 ±	68.5	87.0
菓子	54.4 ±	32.7	60.1	55.2 ±	40.2	72.7	75.4 ±	54.9	72.8
ジュース	42.0 ±	101.1	240.4	7.2 ±	25.1	348.4	99.1 ±	112.3	113.3
茶・水	144.1 ±	100.0	69.4	199.2 ±	97.7	49.0	207.9 ±	94.4	45.4
重量	1033.1 ±	222.3	21.5	1096.4 ±	231.7	21.1	1217.6 ±	210.9	17.3

表 6 一食当たりの料理群別摂取量とその変動

	J				S				M			
	喫食回数	平均値±	標準偏差(g)	変動係数(%)	喫食回数	平均値±	標準偏差(g)	変動係数(%)	喫食回数	平均値±	標準偏差(g)	変動係数(%)
主 食	90	61.8 ± 46.1	74.6		93	74.1 ± 70.5	95.2		94	91.4 ± 73.4	80.3	
飯	54	59.9 ± 35.5	59.3		59	77.4 ± 67.5	87.2		66	95.2 ± 67.3	70.7	
飯のみ	35	61.1 ± 33.4	54.7		50	55.6 ± 23.4	42.1		45	79.7 ± 45.0	56.5	
具入り	19	57.8 ± 40.0	69.2		9	198.4 ± 101.1	51.0		21	128.4 ± 92.5	72.1	
パン	21	35.0 ± 19.8	56.5		4	116.0 ± 90.2	77.7		18	32.1 ± 30.1	93.8	
めん	10	83.7 ± 64.6	77.2		10	131.7 ± 95.8	72.7		9	182.2 ± 81.2	44.6	
その他	5	##### ± 66.1	44.0		20	27.0 ± 5.9	22.0		1	94.0 ± 0.0	0.0	
主 菜	84	41.4 ± 34.2	82.6		60	49.1 ± 36.1	73.6		50	52.0 ± 48.8	93.8	
魚	27	29.8 ± 36.5	122.3		21	40.3 ± 23.1	57.3		18	39.7 ± 35.9	90.4	
肉	35	50.8 ± 33.3	65.5		25	47.1 ± 32.9	69.9		21	60.2 ± 58.0	96.3	
卵	16	34.1 ± 26.2	77.0		11	77.8 ± 51.9	66.7		7	61.1 ± 54.8	89.6	
大豆	6	57.8 ± 22.1	38.2		3	21.0 ± 7.8	37.2		4	47.8 ± 38.6	80.8	
牛乳・乳製品	66	86.7 ± 44.1	50.9		38	107.1 ± 46.0	43.0		38	109.9 ± 49.5	45.0	
牛乳	53	92.1 ± 36.1	39.2		15	138.5 ± 46.4	33.5		20	122.8 ± 48.2	39.3	
乳製品	13	64.6 ± 65.0	100.6		23	86.6 ± 32.9	38.0		18	95.6 ± 48.1	50.3	
副菜	66	29.9 ± 33.6	112.1		30	28.4 ± 16.8	59.1		37	38.8 ± 38.7	99.7	
野菜	53	31.0 ± 35.1	113.3		24	29.3 ± 15.5	53.0		30	37.5 ± 39.3	104.7	
海藻	4	16.3 ± 17.2	106.0		2	1.5 ± 0.7	47.1		1	8.0 ± 0.0	0.0	
芋	9	30.0 ± 30.7	102.2		4	36.8 ± 17.3	47.2		6	50.5 ± 38.4	76.0	
汁もの	26	95.8 ± 55.8	58.3		23	140.8 ± 40.4	28.7		26	139.2 ± 47.3	34.0	
果物	45	48.4 ± 34.5	71.4		39	73.8 ± 45.5	61.7		39	54.5 ± 37.2	68.3	
菓子	114	12.8 ± 14.7	114.4		64	21.6 ± 22.4	103.6		84	24.2 ± 31.7	131.0	
あめ	2	4.0 ± 2.8	70.7		0	0.0 ± 0.0	0.0		10	8.9 ± 6.2	70.2	
チョコレート	9	5.8 ± 3.1	53.9		13	11.8 ± 8.3	70.6		19	11.7 ± 9.2	78.9	
せんべい	27	5.6 ± 4.9	88.4		8	9.8 ± 9.3	95.9		6	8.7 ± 5.1	59.1	
クッキー	42	8.0 ± 6.9	87.1		18	9.4 ± 10.1	107.3		21	8.3 ± 9.3	111.1	
洋菓子	12	28.2 ± 14.3	50.8		24	50.5 ± 33.9	67.2		14	43.2 ± 34.4	79.7	
和菓子	15	23.5 ± 15.8	67.3		3	42.3 ± 10.8	25.5		6	53.2 ± 53.2	100.1	
アイスクリー	7	32.4 ± 30.6	94.3		2	16.0 ± 5.7	35.4		8	71.8 ± 38.0	52.9	
ジュース	13	87.3 ± 80.2	91.9		2	90.0 ± 14.1	15.7		20	133.9 ± 86.1	64.4	
水・茶	50	77.8 ± 48.4	62.3		65	76.6 ± 54.5	71.2		65	86.4 ± 49.7	57.6	

表 7 - 栄養素等と歩数の相関係数 (J)

		(n=23)							
栄養素等	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	灰分	カルシウム	リン	鉄	ナトリウム
相関係数	0.029	0.012	-0.110	0.124	0.129	-0.114	-0.073	0.000	0.116

		(n=23)							
栄養素等	カリウム	A効力	B 1	B 2	ナイアシン	C	食塩	コレステロール	食物繊維総量
相関係数	0.132	0.233	0.088	-0.082	0.071	0.163	0.118	-0.052	0.013

表 7 - 栄養素等と歩数の相関係数 (S)

		(n=23)							
栄養素等	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	灰分	カルシウム	リン	鉄	ナトリウム
相関係数	-0.314	-0.630	-0.230	-0.107	-0.288	-0.293	-0.473	-0.432	-0.109

		(n=23)							
栄養素等	カリウム	A効力	B 1	B 2	ナイアシン	C	食塩	コレステロール	食物繊維総量
相関係数	-0.341	-0.174	-0.286	-0.511	-0.536	0.061	-0.103	-0.372	-0.260

表 7 - 栄養素等と歩数の相関係数 (M)

		(n=21)							
栄養素等	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	灰分	カルシウム	リン	鉄	ナトリウム
相関係数	0.397	0.479	-0.023	0.456	0.357	0.240	0.410	0.228	0.212

		(n=21)							
栄養素等	カリウム	A効力	B 1	B 2	ナイアシン	C	食塩	コレステロール	食物繊維総量
相関係数	0.275	0.115	0.470	0.417	0.413	0.235	0.204	0.228	0.584

(* : p < 0 . 0 5)

表 8 - 料理群別摂取量と歩数の相関係数 (J)

		(n=23)							
料理群	主食	主菜	牛乳・乳製品	副菜	汁物	果物	茶・水	菓子	ジュース
相関係数	0.025	0.097	-0.183	0.089	-0.036	0.202	0.058	-0.200	0.061

表 8 - 料理群別摂取量と歩数の相関係数 (S)

		(n=23)							
料理群	主食	主菜	牛乳・乳製品	副菜	汁物	果物	茶・水	菓子	ジュース
相関係数	0.128	-0.499	-0.057	-0.266	-0.107	0.015	-0.171	0.156	-0.017

表 8 - 料理群別摂取量と歩数の相関係数 (M)

		(n=21)							
料理群	主食	主菜	牛乳・乳製品	副菜	汁物	果物	茶・水	菓子	ジュース
相関係数	0.140	0.137	0.116	-0.092	0.110	0.328	-0.052	0.311	-0.199

(* : p < 0 . 0 5)

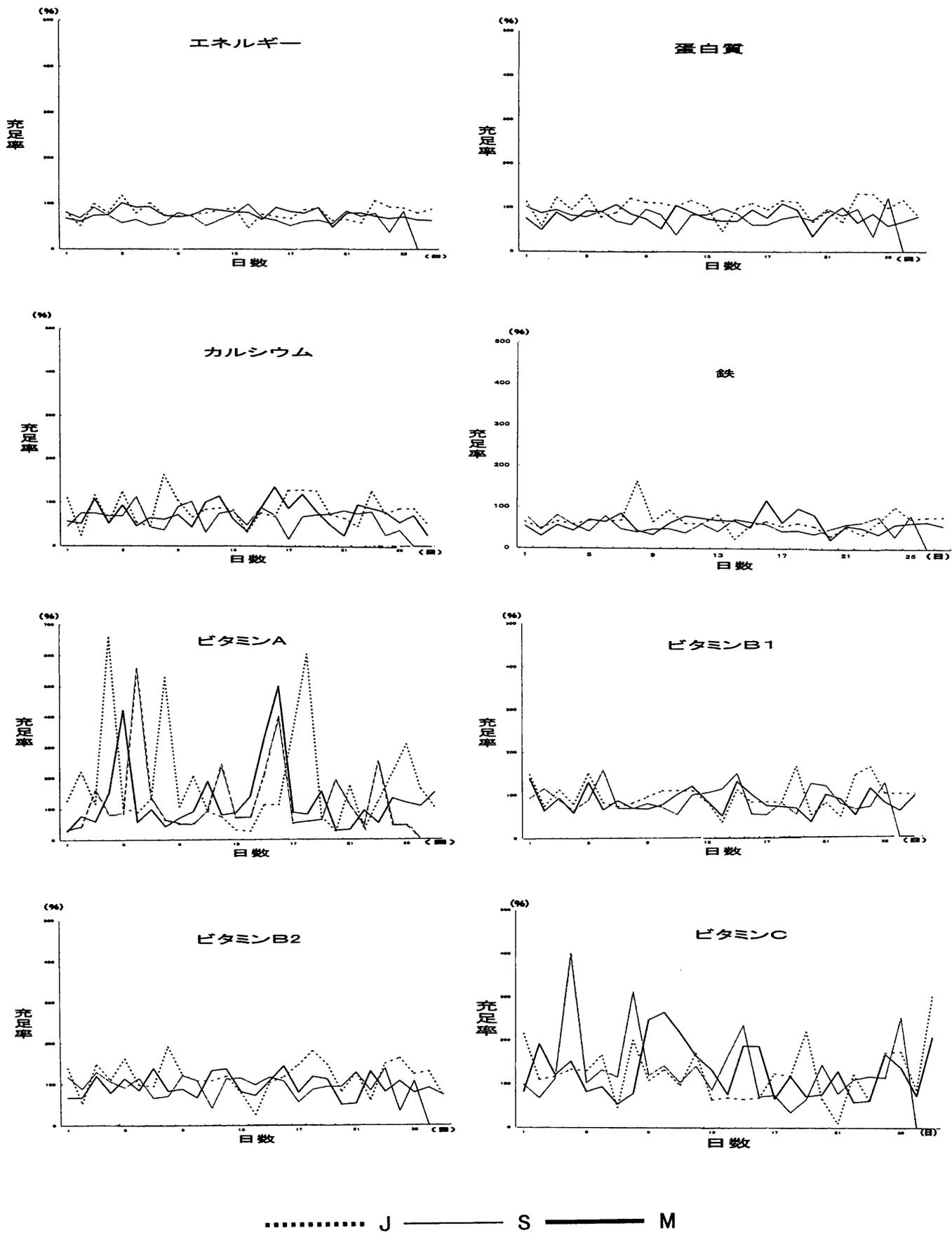


図 1 栄養素等の日間個人内変動

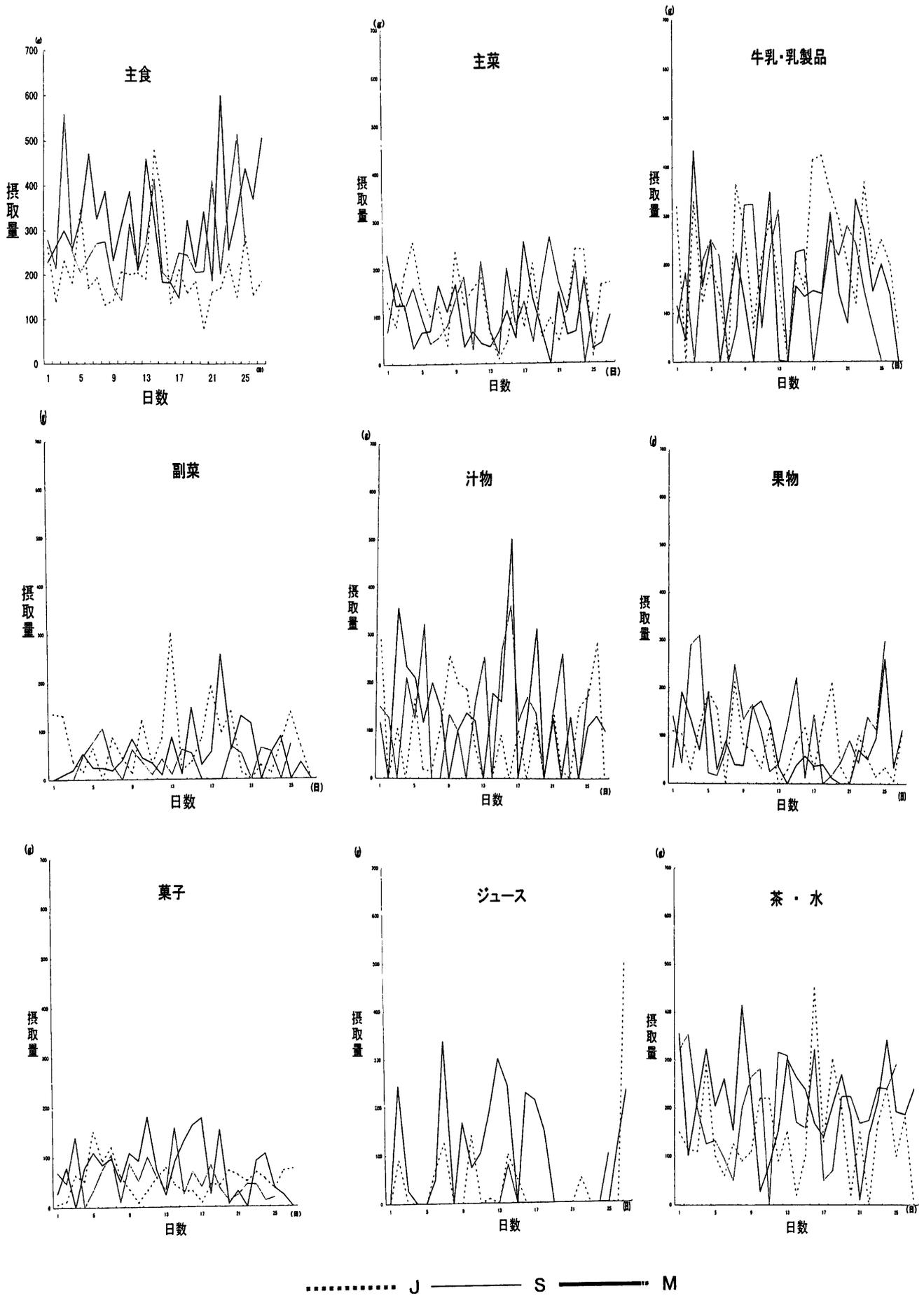


図 2 料理別摂取量とその変動

付表1 食事区分別栄養素等摂取状況
食事区分別栄養素等摂取量と変動(J)

日付	食区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1102	一日合計	1140.2	971.7	39.8	30.5	133.6	11.5	550
1103	一日合計	556.2	617.8	20.5	17.1	97.2	5.3	121
1104	一日合計	1076.0	1189.1	42.9	51.3	134.8	13.4	583
1105	一日合計	1049.7	968.0	33.7	24.2	153.3	8.2	267
1106	一日合計	1223.3	1411.7	45.2	38.3	221.4	10.3	619
1107	一日合計	788.4	956.2	27.4	28.4	147.8	6.6	273
1108	一日合計	859.0	1213.7	31.3	37.0	185.8	7.3	229
1109	一日合計	973.7	908.2	42.7	27.6	184.4	11.7	818
1110	一日合計	947.8	871.5	39.3	25.9	120.5	12.1	524
1111	一日合計	1038.7	918.9	38.8	23.3	146.2	16.3	335
1112	一日合計	978.5	952.0	36.1	27.9	135.6	10.0	415
1113	一日合計	1037.3	1029.3	41.2	24.8	161.4	9.0	438
1114	一日合計	950.0	1088.7	35.8	22.7	184.6	6.3	417
1115	一日合計	480.5	567.7	16.5	9.2	101.8	3.6	159
1116	一日合計	726.0	922.3	34.4	28.3	130.8	8.9	381
1117	一日合計	1124.7	861.3	39.0	30.4	106.2	11.3	337
1118	一日合計	1048.8	811.6	33.7	29.7	101.7	10.3	636
1119	一日合計	1366.0	1038.9	41.0	24.8	163.1	10.0	639
1120	一日合計	1219.0	1084.9	39.7	30.4	162.7	9.7	629
1121	一日合計	612.6	761.5	24.2	27.1	104.4	5.3	362
1122	一日合計	705.0	789.5	32.2	32.4	87.1	6.8	315
1123	一日合計	561.2	695.5	23.9	16.6	110.3	5.4	224
1124	一日合計	1123.8	1296.5	46.6	47.0	169.2	9.3	626
1125	一日合計	1032.8	1121.7	46.1	50.7	115.0	10.6	370
1126	一日合計	940.4	1100.9	35.3	34.4	160.7	9.1	429
1127	一日合計	938.3	959.4	41.4	35.6	114.9	9.2	430
1128	一日合計	1096.8	1070.0	28.8	18.2	202.7	10.4	258
	合計	25594.7	26178.6	957.6	793.8	3837.2	247.8	11384
	平均	948.0	969.6	35.5	29.4	142.1	9.2	422
	偏差	222.2	194.9	7.8	9.8	35.2	2.8	172.0
	Max	1366.0	1411.7	46.6	51.3	221.4	16.3	818
	Min	480.5	567.7	16.5	9.2	87.1	3.6	121
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	23.4	20.1	22.1	33.2	24.8	30.4	40.8
1102	朝食	87.0	86.6	5.3	2.8	9.0	0.9	34
1103	朝食	72.0	164.8	6.2	6.8	19.2	0.9	27
1104	朝食	152.0	249.0	9.3	18.6	9.4	2.2	91
1105	朝食	204.3	261.4	7.8	3.7	51.5	2.5	48
1106	朝食	76.0	178.3	5.5	2.7	32.3	0.5	12
1107	朝食	268.0	336.9	6.6	13.4	49.6	2.3	153
1108	朝食	119.0	255.8	8.5	4.4	45.1	1.5	45
1109	朝食	160.0	122.4	2.8	2.0	25.6	1.3	64
1110	朝食	116.0	134.1	5.5	3.1	21.1	1.0	80
1111	朝食	146.0	225.4	7.3	4.5	39.2	1.6	93
1112	朝食	89.0	150.8	4.5	7.7	16.4	1.2	68
1113	朝食	221.0	261.1	6.5	4.2	51.9	1.9	106
1114	朝食	187.0	191.7	7.6	6.7	25.1	1.6	164
1115	朝食	45.0	156.7	3.3	0.4	34.5	0.2	1
1116	朝食	80.0	232.7	8.7	3.8	40.4	1.5	57
1117	朝食	130.0	156.7	7.1	8.8	11.8	1.7	60
1118	朝食	183.0	149.0	4.7	6.8	18.0	1.5	106
1119	朝食	252.0	257.3	6.2	6.4	46.2	2.0	133
1120	朝食	210.0	245.5	8.5	8.5	33.3	1.6	173
1121	朝食	110.0	287.5	5.0	15.2	32.6	0.8	67
1122	朝食	307.0	232.0	12.3	11.3	18.9	2.8	234
1123	朝食	51.5	202.6	3.1	6.2	33.9	0.6	9
1124	朝食	87.0	213.4	5.4	6.9	32.4	1.1	37
1125	朝食	126.0	307.4	15.8	18.8	16.3	3.3	39
1126	朝食	90.0	139.1	3.8	3.3	23.4	0.7	64
1127	朝食	56.0	102.3	6.5	5.2	6.5	1.4	32
1128	朝食	231.0	307.7	5.7	3.4	66.2	1.8	79
	合計	3855.8	5608.1	179.3	185.6	809.8	40.5	2074
	平均	142.8	207.7	6.6	6.9	30.0	1.5	77
	偏差	71.9	66.9	2.8	4.8	15.3	0.7	55.3
	Max	307.0	336.9	15.8	18.8	66.2	3.3	234
	Min	45.0	86.6	2.8	0.4	6.5	0.2	1
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	50.3	32.2	41.8	69.9	50.9	48.1	71.9

食事区分別栄養素等摂取量と変動(J)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
716	4.5	2220	1709	1260	0.74	0.97	5.7	86	5.5	177	8.6
267	3.4	765	1163	2207	0.37	0.38	4.7	44	1.9	167	6.0
817	4.6	2855	1871	1165	0.56	1.04	6.9	47	7.1	214	5.6
529	4.1	1279	1594	6586	0.39	0.78	7.1	54	3.2	175	5.5
806	4.7	1427	2079	1042	0.75	1.13	7.3	52	3.5	192	7.9
467	4.6	876	1521	891	0.42	0.69	3.1	66	2.2	237	7.2
445	4.7	1492	1201	1326	0.36	0.66	3.6	18	3.7	221	9.1
772	11.3	1320	2734	5275	0.40	1.34	8.7	81	3.2	104	4.5
655	4.6	2794	1485	1064	0.48	0.87	4.7	44	7.0	172	6.9
571	6.5	4128	1909	2052	0.55	0.76	7.1	53	10.4	184	10.0
597	4.2	2268	1152	927	0.55	0.76	6.0	39	5.6	113	6.6
665	4.2	1414	1648	735	0.54	0.84	7.2	68	3.5	133	5.8
559	5.7	803	1236	322	0.41	0.55	4.2	26	1.9	61	13.3
220	1.7	810	533	270	0.18	0.18	1.7	28	2.0	19	3.0
579	3.8	1940	1118	1119	0.55	0.72	5.1	26	4.8	224	6.0
641	4.7	2559	1073	1113	0.41	0.83	16.6	27	6.4	266	5.3
698	3.8	1726	1775	3499	0.41	1.03	4.2	50	4.2	157	8.5
778	4.3	1418	1979	5998	0.40	1.26	6.4	47	3.4	273	6.3
734	3.7	1465	1717	725	0.81	1.04	5.5	88	3.6	111	6.4
435	2.1	847	985	265	0.26	0.57	3.9	26	2.1	106	2.4
537	3.6	1492	828	1709	0.39	0.89	2.9	4	3.7	338	2.7
331	2.4	1286	649	342	0.24	0.43	3.0	49	3.2	167	2.8
763	4.5	1574	1487	1224	0.72	1.05	6.8	25	3.8	190	4.7
732	7.0	2166	1663	2140	0.80	1.14	16.4	69	5.3	339	5.4
611	5.1	1648	1507	3062	0.50	0.87	4.7	70	4.0	183	7.9
635	5.4	1843	1236	1616	0.49	0.91	6.2	35	4.6	332	4.6
371	5.4	2202	2180	1032	0.49	0.50	4.7	122	5.7	29	7.8
15935	124.7	46616	40034	48965	13.16	22.19	164.1	1345	115.5	4882	170.7
590	4.6	1727	1483	1814	0.49	0.82	6.1	50	4.3	181	6.3
164.7	1.8	760.9	489.8	1689.9	0.2	0.3	3.4	25.7	1.9	84.2	2.4
817	11.3	4128	2734	6586	0.81	1.34	16.6	122	10.4	339	13.3
220	1.7	765	533	265	0.18	0.18	1.7	4	1.9	19	2.4
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
27.9	38.5	44.1	33.0	93.2	33.7	33.3	56.3	51.6	45.1	46.6	38.4
77	0.6	222	50	145	0.03	0.12	0.4	0	0.6	118	0.1
79	0.8	203	75	377	0.04	0.16	0.2	1	0.5	142	0.6
163	0.8	535	226	413	0.17	0.20	2.0	6	1.4	37	0.6
110	0.9	436	546	43	0.09	0.11	1.4	19	1.1	18	2.3
64	0.5	74	103	172	0.04	0.12	0.4	1	0.2	94	1.1
178	1.0	107	693	168	0.09	0.26	0.8	10	0.2	15	1.9
145	2.3	125	413	219	0.14	0.23	0.8	3	0.3	129	4.6
76	0.4	31	480	81	0.06	0.13	0.7	10	0.1	7	1.8
81	0.4	175	155	77	0.04	0.18	0.3	0	0.4	8	0.6
108	0.7	347	204	78	0.07	0.15	0.6	1	0.9	8	1.7
67	0.8	244	170	132	0.06	0.08	0.2	1	0.6	1	0.7
122	0.8	208	495	111	0.08	0.19	0.8	8	0.5	10	2.3
165	0.6	256	262	165	0.07	0.25	0.4	0	0.6	17	1.0
20	0.2	1	65	48	0.02	0.02	0.3	0	0.0	0	1.0
108	0.9	360	128	180	0.04	0.14	0.9	0	0.9	112	1.1
127	1.0	369	209	95	0.11	0.16	5.5	8	0.9	6	0.9
101	0.8	173	367	1512	0.09	0.15	0.6	26	0.4	13	2.5
146	0.7	118	615	158	0.09	0.23	0.8	11	0.3	13	2.1
187	0.6	172	271	258	0.08	0.32	0.3	0	0.4	61	0.3
90	0.4	157	126	133	0.05	0.14	0.2	0	0.4	72	0.1
285	1.3	459	413	476	0.11	0.50	0.4	1	1.1	210	1.1
39	0.3	172	35	34	0.03	0.03	0.3	0	0.4	29	0.0
58	0.7	313	91	344	0.05	0.08	0.4	1	0.8	21	1.2
231	2.5	959	210	276	0.19	0.31	10.7	12	2.4	188	0.5
71	0.3	93	103	81	0.04	0.11	0.2	0	0.2	6	0.1
97	1.1	398	80	256	0.04	0.21	0.2	0	1.0	188	0.6
101	1.1	127	543	82	0.09	0.16	1.0	11	0.3	7	1.9
3096	22.1	6833	7128	6114	2.01	4.74	30.8	130	16.8	1526	32.6
115	0.8	253	264	226	0.07	0.18	1.1	5	0.6	57	1.2
58.8	0.5	195.6	194.0	282.3	0.0	0.1	2.2	6.7	0.5	66.1	1.0
285	2.5	959	693	1512	0.19	0.50	10.7	26	2.4	210	4.6
20	0.2	1	35	34	0.02	0.02	0.2	0	0.0	0	0.0
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
51.2	64.9	77.3	73.5	124.7	55.4	56.0	189.4	139.5	79.8	116.9	82.9

食事区分別栄養素等摂取量と変動(J)

日付	食区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1102	昼食(保育所)	243.0	230.3	9.4	6.6	32.6	3.1	48
1103	昼食	168.7	208.4	5.9	4.8	38.0	1.6	25
1104	昼食(保育所)	302.3	252.5	8.7	5.9	39.6	3.2	50
1105	昼食(保育所)	358.8	281.3	12.0	4.1	47.5	2.2	59
1106	昼食(保育所)	341.0	315.1	10.7	7.1	50.8	2.3	54
1107	昼食	167.4	172.8	4.6	0.9	36.2	1.0	16
1108	昼食	153.0	124.6	4.8	2.9	19.3	1.2	22
1109	昼食(保育所)	280.7	211.4	22.1	4.9	79.6	6.7	387
1110	昼食(保育所)	278.8	191.3	7.9	4.6	28.7	1.6	70
1111	昼食(保育所)	377.0	341.1	11.7	10.5	57.0	7.9	105
1112	昼食(保育所)	328.0	342.8	8.1	4.5	65.9	2.5	54
1113	昼食(保育所)	317.3	280.7	10.2	6.7	43.9	2.4	38
1114	昼食	178.0	254.1	7.7	5.4	42.8	1.2	39
1115	昼食	289.0	246.3	7.4	3.2	44.6	1.3	77
1116	昼食(保育所)	256.0	218.0	9.3	4.4	34.9	3.1	46
1117	昼食(弁当)	466.5	387.3	20.8	12.3	46.5	6.2	148
1118	昼食(保育所)	257.3	249.3	7.9	5.1	41.4	2.3	41
1119	昼食(保育所)	314.8	315.0	13.1	4.7	53.2	2.6	75
1120	昼食(保育所)	342.0	315.5	10.8	7.1	50.9	2.3	54
1121	昼食	31.6	58.8	2.8	2.4	6.0	0.7	12
1122	昼食	56.0	81.9	3.8	2.3	10.7	0.8	17
1123	昼食	121.9	120.4	8.9	3.0	12.4	1.9	38
1124	昼食(保育所)	277.8	221.3	8.2	4.5	37.0	1.9	70
1125	昼食(保育所)	338.0	261.1	10.3	5.6	41.8	2.7	55
1126	昼食(保育所)	318.0	335.5	8.0	4.5	64.1	2.4	52
1127	昼食(保育所)	289.3	267.0	10.6	7.2	38.6	2.3	36
1128	昼食	340.8	309.6	8.3	4.4	59.5	2.3	38
	合計	7193.0	6593.2	253.9	139.6	1123.3	69.7	1728
	平均	266.4	244.2	9.4	5.2	41.6	2.6	64
	偏差	99.6	81.6	4.3	2.4	16.9	1.7	70.4
	Max	466.5	387.3	22.1	12.3	79.6	7.9	387
	Min	31.6	58.8	2.8	0.9	6.0	0.7	12
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	37.4	33.4	45.4	46.3	40.6	66.5	110.0
1102	夕食	236.2	209.4	9.5	4.1	34.1	3.2	104
1103	夕食	273.5	183.2	7.8	2.5	32.0	2.6	64
1104	夕食	314.7	256.4	13.3	11.4	24.0	4.4	191
1105	夕食	192.5	113.6	5.1	1.0	20.3	1.2	28
1106	夕食	183.3	233.8	11.2	5.9	33.1	2.5	67
1107	夕食	233.0	284.0	12.9	13.2	26.8	2.4	87
1108	夕食	223.0	364.8	10.5	12.2	50.7	2.7	40
1109	夕食	83.0	87.1	3.7	0.4	16.4	0.6	4
1110	夕食	246.0	214.6	16.6	5.6	24.3	6.7	144
1111	夕食	246.7	252.8	18.9	6.3	29.9	6.0	123
1112	夕食	149.1	165.4	10.8	2.4	23.8	3.2	36
1113	夕食	221.0	212.9	14.6	4.1	29.4	2.2	46
1114	夕食	438.0	494.5	18.0	6.5	91.3	3.0	179
1115	夕食	46.5	53.4	4.1	1.1	6.2	1.3	49
1116	夕食	101.0	99.9	3.2	4.0	13.0	1.0	28
1117	夕食	354.2	88.6	6.3	0.7	14.3	2.4	21
1118	夕食	125.5	89.4	7.4	3.1	9.4	2.7	93
1119	夕食	292.0	90.4	4.4	0.4	17.4	1.5	43
1120	夕食	127.0	116.8	6.2	3.6	14.7	2.0	37
1121	夕食	214.0	194.3	8.7	2.7	33.2	1.8	17
1122	夕食	104.0	162.7	6.8	5.3	19.7	0.9	35
1123	夕食	161.8	232.9	7.4	5.4	36.7	1.7	29
1124	夕食	246.0	239.3	16.4	9.2	20.6	2.1	75
1125	夕食	313.8	208.0	11.5	9.5	16.6	2.5	55
1126	夕食	212.0	204.1	10.2	7.9	23.5	2.6	69
1127	夕食	205.0	255.5	12.4	10.8	26.3	2.7	80
1128	夕食	150.0	97.9	7.9	1.2	13.7	2.1	85
	合計	5692.8	5205.6	265.9	140.3	701.4	67.8	1829
	平均	210.8	192.8	9.8	5.2	26.0	2.5	68
	偏差	88.0	96.4	4.5	3.8	16.2	1.4	47.4
	Max	438.0	494.5	18.9	13.2	91.3	6.7	191
	Min	46.5	53.4	3.2	0.4	6.2	0.6	4
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	41.7	50.0	45.2	73.2	62.5	54.8	70.0

食事区分別栄養素等摂取量と変動(J)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
129	1.1	805	328	552	0.31	0.12	2.5	19	2.0	14	1.4
72	1.0	127	519	130	0.12	0.11	1.3	26	0.3	12	2.4
139	1.5	794	388	330	0.10	0.20	1.4	15	2.0	94	2.0
174	1.6	313	451	5237	0.16	0.32	3.9	29	0.8	57	1.6
128	1.4	436	410	74	0.39	0.16	2.4	27	1.1	23	2.0
43	0.6	230	177	68	0.07	0.04	0.4	25	0.6	0	1.4
49	0.6	243	226	868	0.06	0.08	1.4	9	0.6	23	1.3
304	10.1	787	1579	4774	0.15	0.65	6.3	41	2.0	20	1.6
112	1.2	344	174	180	0.08	0.14	0.5	21	0.9	90	0.8
165	2.8	2016	1020	578	0.21	0.23	2.6	17	5.1	25	5.4
115	1.5	520	367	365	0.11	0.09	1.2	18	1.3	4	3.7
109	1.2	572	336	197	0.26	0.20	2.1	24	1.5	71	1.8
101	1.1	127	279	76	0.10	0.11	1.7	7	0.3	15	2.3
91	0.9	277	200	53	0.10	0.09	0.5	19	0.7	5	1.8
128	1.1	784	333	549	0.31	0.12	2.4	12	2.0	12	1.6
322	3.0	1657	381	382	0.18	0.41	7.7	10	4.2	236	2.8
128	1.3	473	370	335	0.10	0.18	1.4	16	1.2	94	2.1
193	1.8	444	452	5310	0.17	0.33	3.9	28	1.1	57	1.7
128	1.4	436	412	74	0.39	0.16	2.4	27	1.1	23	2.0
41	0.3	187	70	21	0.03	0.03	0.5	3	0.5	8	0.3
61	0.5	218	59	96	0.03	0.08	0.3	0	0.5	73	0.3
103	0.9	560	125	155	0.06	0.13	1.8	5	1.4	93	0.4
118	1.3	343	326	169	0.09	0.15	0.7	12	0.9	86	1.3
137	1.7	570	488	601	0.13	0.23	2.5	23	1.4	18	2.3
111	1.4	520	330	318	0.10	0.08	1.1	14	1.3	4	3.4
112	1.1	575	298	206	0.24	0.21	2.1	21	1.5	81	1.3
86	1.3	507	413	127	0.18	0.12	0.9	71	1.3	22	2.6
3400	43.5	14865	10514	21822	4.21	4.75	55.9	537	37.3	1260	51.5
126	1.6	551	389	808	0.16	0.18	2.1	20	1.4	47	1.9
65.4	1.8	424.0	298.9	1564.8	0.1	0.1	1.7	13.7	1.1	50.5	1.1
322	10.1	2016	1579	5310	0.39	0.65	7.7	71	5.1	236	5.4
41	0.3	127	59	21	0.03	0.03	0.3	0	0.3	0	0.3
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
51.9	110.8	77.0	76.8	193.6	65.7	73.5	83.7	69.1	77.8	108.2	56.2
134	1.6	682	475	132	0.12	0.13	1.1	20	1.7	1	4.3
106	1.5	404	536	1698	0.21	0.10	3.1	18	1.0	13	3.0
254	1.1	1001	524	174	0.15	0.29	2.0	23	2.5	53	1.1
68	0.4	169	224	1080	0.08	0.06	1.3	4	0.4	1	1.1
142	1.4	578	345	430	0.10	0.13	2.7	7	1.4	16	2.2
181	1.9	481	361	633	0.15	0.29	1.0	31	1.2	222	1.4
105	1.3	817	234	98	0.08	0.12	0.7	6	2.1	54	2.4
41	0.2	138	73	0	0.03	0.03	1.0	0	0.3	8	0.2
211	2.2	2019	488	568	0.24	0.20	2.8	16	5.1	51	3.5
283	2.6	1609	498	1268	0.22	0.35	3.5	16	4.1	151	2.9
127	1.0	1008	118	34	0.15	0.15	3.2	0	2.5	4	0.7
189	1.8	335	396	200	0.11	0.14	3.1	35	0.8	30	1.1
255	3.7	364	618	55	0.23	0.14	1.9	19	0.9	24	9.9
77	0.3	310	99	0	0.03	0.03	0.7	3	0.8	10	0.2
50	0.5	243	121	108	0.04	0.09	0.2	9	0.6	66	0.8
78	0.4	414	261	497	0.05	0.07	3.0	8	1.0	14	0.8
88	1.0	566	448	1220	0.08	0.13	1.3	7	1.4	0	2.9
54	0.5	213	340	105	0.05	0.08	1.0	6	0.5	9	1.6
76	0.5	493	258	47	0.11	0.08	1.0	19	1.2	0	2.3
90	1.0	333	317	23	0.11	0.09	2.3	21	0.8	15	1.4
80	0.3	247	77	1000	0.17	0.16	1.0	0	0.6	48	0.5
74	0.9	492	167	65	0.05	0.08	0.4	8	1.2	42	1.9
175	1.6	334	332	23	0.41	0.22	4.7	9	0.8	35	0.9
149	2.2	393	527	1032	0.40	0.28	2.8	34	1.0	111	2.0
148	2.1	488	466	2315	0.11	0.24	2.1	42	1.2	74	2.9
145	2.5	535	404	927	0.12	0.17	2.4	14	1.3	41	2.3
81	0.9	613	199	0	0.04	0.07	0.5	5	1.6	0	1.5
3462	35.2	15279	8908	13731	3.66	3.90	50.9	380	38.2	1091	55.8
128	1.3	566	330	509	0.14	0.14	1.9	14	1.4	40	2.1
66.5	0.9	425.4	160.1	611.8	0.1	0.1	1.1	11.3	1.1	51.1	1.9
283	3.7	2019	618	2315	0.41	0.35	4.7	42	5.1	222	9.9
41	0.2	138	73	0	0.03	0.03	0.2	0	0.3	0	0.2
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
51.9	66.7	75.2	48.5	120.3	74.0	58.2	60.8	80.3	76.1	126.4	90.8

食事区分別栄養素等摂取量と変動(J)

日付	食区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1102	間食	574.0	445.4	15.6	17.0	57.8	4.2	364
1103	間食	42.0	61.4	0.6	3.0	7.9	0.2	5
1104	間食	307.0	431.2	11.7	15.4	61.9	3.5	251
1105	間食	294.1	311.7	8.8	15.3	34.0	2.3	133
1106	間食	623.0	684.6	17.7	22.7	105.3	5.0	485
1107	間食	120.0	162.5	3.3	1.0	35.2	0.9	17
1108	間食	364.0	468.6	7.5	17.5	70.7	1.9	122
1109	間食	450.0	487.3	14.0	20.3	62.8	3.1	364
1110	間食	307.0	331.5	9.4	12.7	46.3	2.8	230
1111	間食	269.0	99.7	0.9	2.0	20.2	0.9	14
1112	間食	412.4	293.0	12.7	13.3	29.5	3.2	257
1113	間食	278.0	274.6	9.9	9.8	36.3	2.4	248
1114	間食	147.0	148.4	2.6	4.1	25.4	0.5	34
1115	間食	100.0	111.3	1.7	4.5	16.4	0.9	32
1116	間食	289.0	371.7	13.3	16.1	42.4	3.3	250
1117	間食	174.0	228.8	4.9	8.6	33.6	1.1	108
1118	間食	483.0	323.8	13.7	14.7	33.0	3.7	396
1119	間食	507.2	376.2	17.3	13.4	46.2	3.9	389
1120	間食	540.0	407.0	14.2	11.2	63.8	3.9	364
1121	間食	257.0	220.9	7.7	6.8	32.6	1.9	267
1122	間食	238.0	312.9	9.4	13.5	37.8	2.4	29
1123	間食	226.0	139.6	4.4	2.0	27.3	1.2	148
1124	間食	513.0	622.6	16.7	26.3	79.3	4.1	443
1125	間食	255.0	345.3	8.4	16.9	40.3	2.2	221
1126	間食	320.4	422.2	13.3	18.7	49.7	3.4	244
1127	間食	388.0	334.7	11.8	12.4	43.5	2.8	283
1128	間食	375.0	354.8	7.0	9.2	63.3	4.2	57
	合計	8853.1	8771.7	258.4	328.3	1202.6	69.8	5752.8
	平均	327.9	324.9	9.6	12.2	44.5	2.6	213.1
	偏差	149.9	151.3	5.2	6.6	21.0	1.3	145.3
	Max	623.0	684.6	17.7	26.3	105.3	5.0	485.3
	Min	42.0	61.4	0.6	1.0	7.9	0.2	5.5
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	45.7	46.6	53.9	54.5	47.2	50.8	68.2

食事区別栄養素等摂取量と変動(J)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
376	1.3	511	856	431	0.27	0.60	1.7	47	1.2	44	2.8
10	0.1	31	33	1	0.00	0.01	0.1	0	0.1	0	0.0
261	1.2	526	733	249	0.15	0.35	1.6	4	1.2	30	2.0
176	1.3	361	372	226	0.07	0.29	0.6	1	0.9	99	0.5
472	1.4	338	1220	366	0.21	0.73	1.8	18	0.8	60	2.6
65	1.0	59	290	21	0.11	0.10	0.8	1	0.1	0	2.5
146	0.6	308	327	141	0.09	0.23	0.7	0	0.7	15	0.9
351	0.8	364	603	420	0.17	0.53	0.7	30	0.9	70	0.8
252	0.8	256	669	238	0.12	0.34	1.2	7	0.6	22	1.9
16	0.3	156	187	128	0.05	0.04	0.4	19	0.4	0	0.0
288	1.0	496	498	397	0.22	0.44	1.4	20	1.2	103	1.5
245	0.5	299	420	228	0.09	0.32	1.1	2	0.7	22	0.6
38	0.3	57	78	27	0.02	0.05	0.2	0	0.1	5	0.2
32	0.3	222	169	170	0.03	0.05	0.3	6	0.6	5	0.0
292	1.3	554	536	283	0.16	0.37	1.5	5	1.3	34	2.5
114	0.3	118	222	139	0.06	0.18	0.3	1	0.3	11	0.7
382	0.6	513	589	433	0.13	0.56	0.9	0	1.2	49	1.0
385	1.4	643	571	426	0.10	0.62	0.7	2	1.5	194	1.0
343	1.2	363	776	345	0.23	0.48	1.8	42	0.8	27	1.8
213	0.4	171	473	88	0.07	0.32	0.8	2	0.4	11	0.6
113	1.5	567	278	137	0.09	0.15	1.2	2	1.4	7	0.9
116	0.3	62	322	88	0.10	0.19	0.4	36	0.1	4	0.5
412	1.0	585	739	688	0.17	0.60	1.0	2	1.4	49	1.4
215	0.6	245	438	231	0.08	0.32	0.4	0	0.5	22	0.7
280	1.3	547	608	348	0.24	0.44	1.3	14	1.3	99	1.5
281	0.7	335	454	227	0.09	0.33	1.5	0	0.8	22	0.5
104	2.2	955	1026	823	0.19	0.16	2.3	35	2.5	0	1.7
5978.1	23.9	9638.9	13484.3	7297.8	3.3	8.8	26.5	297.8	23.1	1004.9	30.9
221.4	0.9	357.0	499.4	270.3	0.1	0.3	1.0	11.0	0.9	37.2	1.1
133.5	0.5	220.0	280.2	192.8	0.1	0.2	0.6	14.6	0.6	44.4	0.8
472.1	2.2	954.8	1220.5	822.6	0.3	0.7	2.3	47.5	2.5	194.4	2.8
10.3	0.1	30.9	32.5	1.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
60.3	56.3	61.6	56.1	71.3	58.9	61.7	58.8	132.2	65.0	119.3	72.9

食事区分別栄養素等摂取量と変動(S)

日付	食事区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1101	一日合計	909.2	1205.3	46.1	65.2	101.4	7.4	219
1102	一日合計	1050.6	1032.0	39.5	34.5	136.6	8.0	376
1103	一日合計	1301.4	1373.2	42.8	40.0	211.2	11.1	375
1104	一日合計	1188.5	1119.1	37.2	21.1	198.3	9.3	346
1105	一日合計	902.1	865.8	35.6	24.8	124.9	6.8	346
1106	一日合計	981.7	975.7	41.5	21.6	151.9	10.1	566
1107	一日合計	571.3	782.8	31.1	16.2	124.5	5.8	219
1108	一日合計	786.7	869.0	27.7	30.4	122.5	6.4	183
1109	一日合計	1192.0	1203.4	43.5	33.1	183.4	9.4	450
1110	一日合計	1181.6	1098.0	38.0	27.0	176.4	9.4	513
1111	一日合計	634.2	768.2	17.3	22.2	124.5	5.4	157
1112	一日合計	1130.6	975.0	38.0	32.6	129.4	8.3	375
1113	一日合計	1217.5	1160.6	37.9	37.1	165.2	10.0	401
1114	一日合計	838.1	1317.3	33.6	42.2	202.2	8.7	235
1116	一日合計	1167.6	1042.2	39.2	28.8	158.8	10.6	442
1117	一日合計	1033.6	947.4	27.7	24.4	153.9	8.2	354
1122	一日合計	603.8	775.7	27.7	11.1	141.9	6.3	78
1123	一日合計	648.8	915.1	34.0	30.7	121.4	9.5	335
1124	一日合計	958.5	959.5	36.7	20.7	153.4	7.1	356
1125	一日合計	995.8	845.6	32.2	19.5	133.7	6.7	365
1126	一日合計	1112.6	1267.9	43.8	45.5	168.5	9.5	401
1127	一日合計	938.9	1092.5	37.2	43.9	132.8	9.5	368
1204	一日合計	1176.6	1192.9	43.9	42.3	157.6	10.2	391
1205	一日合計	777.5	565.3	15.6	11.3	100.4	4.9	122
1206	一日合計	1203.4	1261.6	55.5	46.0	162.8	16.5	181
	合計	24502.6	25611.1	903.4	772.0	3737.3	215.1	8155
	平均	980.1	1024.4	36.1	30.9	149.5	8.6	326
	偏差	215.1	199.9	8.7	12.5	29.6	2.4	122
	Max	1301.4	1373.2	55.5	65.2	211.2	16.5	566
	Min	571.3	565.3	15.6	11.1	100.4	4.9	78
	データ数	25	25	25	25	25	25	25
	変動係数(%)	21.9	19.5	24.0	40.6	19.8	27.7	37.3
1101	朝食	142.0	51.3	1.5	0.4	9.9	1.3	6
1102	朝食	109.6	117.0	2.2	0.9	25.0	0.6	46
1103	朝食	380.3	290.8	9.5	7.5	48.3	2.5	89
1104	朝食	144.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1105	朝食	124.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1106	朝食	149.6	165.3	3.0	1.0	36.4	0.8	75
1107	朝食	165.0	162.6	4.1	4.0	28.2	1.1	101
1108	朝食	170.0	135.3	1.9	0.2	34.4	1.1	34
1109	朝食	174.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.8	69
1110	朝食	144.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1111	朝食	129.6	165.3	3.0	1.0	36.4	0.8	75
1112	朝食	149.6	165.3	3.0	1.0	36.4	0.8	75
1113	朝食	174.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.8	69
1114	朝食	45.0	61.8	1.1	0.7	12.9	0.4	35
1116	朝食	144.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1117	朝食	144.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1122	朝食	89.3	85.8	1.9	0.3	18.9	0.5	6
1123	朝食	70.0	123.5	2.2	1.3	25.9	0.7	70
1124	朝食	144.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1125	朝食	134.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1126	朝食	144.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1127	朝食	144.6	153.0	2.8	0.9	33.8	0.7	68
1204	朝食	64.6	104.7	2.0	0.8	22.4	0.5	38
1205	朝食	105.0	110.1	1.8	0.7	24.4	0.6	65
1206	朝食	195.0	152.3	1.9	0.2	40.1	1.6	7
	合計	3585.2	3573.7	70.0	29.6	771.8	21.6	1472
	平均	143.4	142.9	2.8	1.2	30.9	0.9	59
	偏差	61.0	44.2	1.5	1.5	8.4	0.4	25
	Max	380.3	290.8	9.5	7.5	48.3	2.5	101
	Min	45.0	51.3	1.1	0.2	9.9	0.4	6
	データ数	25	25	25	25	25	25	25
	変動係数(%)	42.6	30.9	54.3	125.6	27.1	49.8	41.9

食事区別栄養素等摂取量と変動(S)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
594	6.5	1449	1052	322	0.56	0.94	10.1	40	3.7	253	3.7
594	3.6	1549	1013	432	0.69	0.71	8.8	27	3.9	138	3.6
740	6.5	1811	2228	1607	0.53	1.04	7.9	45	4.5	268	8.6
585	4.6	1743	1604	811	0.39	0.85	5.7	161	4.3	291	7.7
588	3.3	1068	1161	840	0.53	0.73	10.7	41	2.6	97	5.0
747	6.3	1888	1357	5599	0.95	0.92	9.6	53	4.6	80	6.0
382	3.8	972	1083	1336	0.41	0.53	8.3	46	2.4	46	6.3
404	3.2	1235	1142	652	0.41	0.57	4.5	125	3.0	178	7.3
676	3.7	1615	1626	504	0.48	0.97	8.4	48	4.0	103	5.2
676	3.8	1681	1509	536	0.43	0.87	7.6	57	4.2	232	5.0
317	3.0	1261	783	919	0.32	0.33	4.3	42	3.1	47	3.3
599	4.8	1487	1391	2463	0.59	0.91	7.9	57	3.7	145	6.7
654	3.3	2301	1147	705	0.62	0.92	6.9	35	5.8	116	2.5
534	4.4	1755	1436	690	0.52	0.65	5.1	65	4.4	126	6.3
640	5.2	1720	2020	2070	0.89	0.93	8.1	94	4.2	123	9.9
506	4.7	1625	1163	3997	0.32	0.86	4.3	28	4.0	129	7.6
336	3.4	1599	791	533	0.31	0.45	6.3	30	4.0	88	4.7
608	3.5	2499	713	581	0.48	0.69	6.5	14	6.4	140	2.3
558	2.8	1462	943	632	0.32	0.75	7.9	26	3.6	314	2.5
528	3.8	783	1363	1917	0.74	0.75	6.6	58	1.9	184	6.0
694	4.7	1551	1789	1077	0.71	1.03	10.4	31	3.9	93	8.6
580	5.1	2046	1329	494	0.46	0.67	7.3	44	5.1	82	3.6
733	6.2	1961	1695	2511	0.38	1.11	8.7	47	4.9	441	5.3
241	2.3	939	770	454	0.42	0.27	3.2	46	2.3	12	5.5
667	6.4	3619	2545	450	0.75	0.86	16.7	102	9.1	151	10.0
14180	109.0	41621	33652	32132	13.19	19.31	191.8	1362	103.3	3878	143.0
567	4.4	1665	1346	1285	0.53	0.77	7.7	54	4.1	155	5.7
137	1.2	573	461	1258	0.18	0.22	2.7	33	1.5	98	2.2
747	6.5	3619	2545	5599	0.95	1.11	16.7	161	9.1	441	10.0
241	2.3	783	713	322	0.31	0.27	3.2	14	1.9	12	2.3
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
24.1	28.7	34.4	34.3	97.9	33.4	27.9	35.5	61.3	35.3	63.0	38.8
11	0.1	479	21	0	0.01	0.04	0.2	0	1.2	0	0.0
63	0.2	119	49	85	0.03	0.05	0.3	0	0.3	0	0.3
156	0.9	254	658	191	0.10	0.27	2.0	12	0.6	19	2.6
75	0.2	118	75	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
75	0.2	118	72	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
84	0.2	131	79	85	0.03	0.08	0.2	0	0.3	1	0.3
100	0.3	126	167	137	0.11	0.17	0.3	25	0.3	1	1.6
43	0.3	14	424	15	0.05	0.08	0.6	10	0.0	1	1.7
76	0.2	118	79	81	0.03	0.08	0.3	0	0.3	1	0.3
75	0.2	118	75	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
84	0.2	131	76	85	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
84	0.2	131	79	85	0.03	0.08	0.2	0	0.3	1	0.3
76	0.2	118	79	81	0.03	0.08	0.3	0	0.3	1	0.3
43	0.1	65	21	16	0.01	0.02	0.1	0	0.2	0	0.0
75	0.2	118	75	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
75	0.2	118	75	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
24	0.2	120	44	130	0.03	0.05	0.3	1	0.3	0	0.5
85	0.2	130	40	33	0.02	0.04	0.2	0	0.4	0	0.0
75	0.2	118	75	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
75	0.2	118	74	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
75	0.2	118	75	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
75	0.2	118	75	81	0.03	0.07	0.2	0	0.3	1	0.3
54	0.2	105	40	81	0.02	0.04	0.2	0	0.3	0	0.3
64	0.1	78	54	16	0.02	0.05	0.1	0	0.2	1	0.0
39	0.5	2	685	26	0.07	0.08	1.1	18	0.0	0	3.0
1763	5.9	3183	3264	1877	0.90	1.94	8.5	72	7.7	33	13.6
71	0.2	127	131	75	0.04	0.08	0.3	3	0.3	1	0.5
27	0.2	86	180	42	0.02	0.05	0.4	6	0.2	4	0.8
156	0.9	479	685	191	0.11	0.27	2.0	25	1.2	19	3.0
11	0.1	2	21	0	0.01	0.02	0.1	0	0.0	0	0.0
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
38.6	68.5	67.3	137.7	55.3	64.7	62.9	115.1	216.4	71.1	277.5	145.4

食事区分別栄養素等摂取量と変動(S)

日付	食事区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1101	昼食	168.2	121.1	5.0	5.2	13.0	1.0	15
1102	昼食(保育所)	436.0	370.0	16.6	15.2	40.0	3.8	109
1103	昼食	194.1	147.5	5.2	4.3	23.4	1.6	91
1104	昼食(保育所)	289.7	320.8	10.2	8.7	49.1	3.1	16
1105	昼食(保育所)	389.5	274.5	18.5	6.9	33.4	2.7	48
1106	昼食(保育所)	349.1	297.5	17.3	8.4	37.5	3.7	124
1107	昼食	238.3	406.5	13.7	6.9	68.9	2.7	46
1108	昼食	110.0	242.4	11.4	16.7	9.7	2.0	31
1109	昼食(保育所)	408.4	336.2	13.5	11.5	43.6	2.8	74
1110	昼食(保育所)	455.0	298.0	17.4	5.6	42.5	3.0	105
1111	昼食(弁当)	79.6	152.1	5.7	7.7	14.1	1.2	11
1112	昼食(保育所)	427.5	323.5	14.8	12.0	38.0	3.6	61
1113	昼食(保育所)	428.4	400.1	16.2	15.0	47.8	3.9	41
1114	昼食	140.0	461.3	9.0	19.3	63.3	4.1	49
1116	昼食(保育所)	417.5	274.9	12.3	6.0	42.7	3.0	84
1117	昼食(保育所)	379.5	303.3	9.5	3.5	57.5	2.9	60
1122	昼食	79.5	151.3	5.5	2.7	26.7	1.5	33
1123	昼食	190.8	353.1	16.3	17.3	30.4	4.6	21
1124	昼食(保育所)	396.9	294.4	15.7	4.3	46.4	3.4	33
1125	昼食(保育所)	474.0	303.8	13.8	6.5	47.5	2.8	96
1126	昼食(保育所)	470.0	406.7	12.3	13.1	60.0	2.8	42
1127	昼食(保育所)	396.3	301.2	14.8	10.5	33.8	3.4	62
1204	昼食(保育所)	369.0	268.9	18.5	6.1	32.4	3.5	117
1205	昼食(保育所)	357.4	260.9	9.2	7.2	39.5	2.9	33
1206	昼食	330.4	551.2	19.4	25.7	59.5	4.7	55
	合計	7975.1	7621.2	321.5	246.1	1000.7	74.6	1456
	平均	319.0	304.8	12.9	9.8	40.0	3.0	58
	偏差	128.9	99.5	4.5	5.7	15.5	1.0	33
	Max	474.0	551.2	19.4	25.7	68.9	4.7	124
	Min	79.5	121.1	5.0	2.7	9.7	1.0	11
	データ数	25	25	25	25	25	25	25
	変動係数(%)	40.4	32.6	34.6	58.0	38.7	32.3	57.2
1101	夕食	288.0	701.3	33.6	48.4	25.0	3.1	18
1102	夕食	234.0	237.7	12.0	8.2	26.6	1.4	30
1103	夕食	430.0	585.7	17.1	19.2	81.8	3.6	65
1104	夕食	295.0	264.2	15.5	7.3	32.6	2.5	70
1105	夕食	171.0	174.8	7.5	3.3	29.9	1.6	22
1106	夕食	225.0	247.2	12.8	3.8	39.1	3.9	137
1107	夕食	168.0	213.7	13.3	5.3	27.4	2.0	72
1108	夕食	346.7	346.0	13.0	9.8	49.1	2.5	78
1109	夕食	169.0	184.4	11.5	8.0	15.5	1.3	18
1110	夕食	75.0	131.9	6.2	8.3	7.3	2.2	31
1111	夕食	215.0	276.2	6.6	10.9	36.6	2.4	30
1112	夕食	332.5	274.5	13.4	10.9	28.8	2.1	54
1113	夕食	338.5	313.2	9.3	8.7	47.8	3.1	22
1114	夕食	421.1	457.6	17.8	7.2	79.6	3.0	124
1116	夕食	385.5	331.0	16.9	8.2	49.6	4.8	56
1117	夕食	278.5	192.5	7.9	6.3	26.5	2.6	18
1122	夕食	250.0	317.7	16.5	7.3	44.4	3.1	19
1123	夕食	175.0	189.4	7.3	5.8	25.2	2.4	29
1124	夕食	168.0	214.5	10.5	6.8	25.7	1.2	46
1125	夕食	185.2	173.2	7.1	4.3	25.0	1.2	26
1126	夕食	264.0	466.0	21.3	19.8	48.3	4.2	75
1127	夕食	179.0	308.9	12.1	15.8	28.3	3.1	55
1204	夕食	425.0	435.5	15.0	21.5	43.6	3.5	73
1205	夕食	108.1	109.3	2.8	0.5	21.8	0.6	10
1206	夕食	472.0	349.3	25.0	13.9	30.7	7.7	60
	合計	6599.1	7495.6	332.1	269.4	895.8	68.8	1239
	平均	264.0	299.8	13.3	10.8	35.8	2.8	50
	偏差	107.5	141.0	6.6	9.4	17.2	1.5	33
	Max	472.0	701.3	33.6	48.4	81.8	7.7	137
	Min	75.0	109.3	2.8	0.5	7.3	0.6	10
	データ数	25	25	25	25	25	25	25
	変動係数(%)	40.7	47.0	49.8	87.4	48.1	52.7	66.0

食事区分別栄養素等摂取量と変動(S)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
55	0.6	245	132	49	0.07	0.10	0.8	2	0.6	41	0.9
210	2.5	826	473	107	0.54	0.20	5.5	26	2.1	26	2.3
136	0.7	99	408	152	0.14	0.18	1.0	23	0.2	17	1.0
123	0.9	846	371	81	0.13	0.16	3.2	7	2.1	18	0.9
197	1.5	425	497	550	0.31	0.20	7.3	28	1.0	69	2.4
222	3.3	647	526	5147	0.49	0.35	4.0	16	1.6	63	3.5
116	1.9	510	542	339	0.21	0.10	1.9	14	1.2	10	3.2
145	1.4	571	175	307	0.15	0.24	1.7	4	1.4	151	0.5
170	1.5	642	413	134	0.16	0.20	2.4	32	1.6	30	1.8
237	1.7	602	462	338	0.18	0.31	4.9	36	1.5	186	2.2
75	0.6	349	91	107	0.10	0.07	1.3	9	0.9	18	0.4
146	2.3	864	561	1051	0.19	0.28	3.6	37	2.2	66	4.2
198	1.6	1014	400	140	0.42	0.23	4.1	28	2.6	65	1.5
114	1.9	1140	515	188	0.19	0.14	1.7	35	2.9	37	2.4
142	1.9	508	545	1590	0.47	0.19	3.1	38	1.2	17	4.1
133	2.6	588	442	3590	0.13	0.22	1.4	21	1.5	26	4.3
93	0.9	393	131	188	0.06	0.13	0.8	1	1.0	57	1.6
216	1.4	1462	195	243	0.29	0.24	5.2	5	3.7	38	1.1
176	1.0	838	429	187	0.16	0.16	6.9	22	2.1	58	1.5
187	2.4	246	735	1472	0.50	0.22	4.7	51	0.6	17	4.7
157	1.8	381	623	495	0.42	0.15	3.3	26	1.0	21	4.6
148	2.1	757	459	129	0.15	0.22	4.4	27	1.9	32	1.7
268	2.1	726	479	1093	0.13	0.35	4.7	21	1.8	186	2.2
107	1.3	569	534	354	0.30	0.12	2.4	19	1.4	11	3.3
157	3.0	1204	655	214	0.35	0.27	4.3	45	3.0	76	2.5
3927	42.7	16454	10795	18244	6.25	5.01	84.9	573	41.0	1332	58.8
157	1.7	658	432	730	0.25	0.20	3.4	23	1.6	53	2.4
52	0.7	321	168	1197	0.15	0.07	1.8	14	0.8	50	1.3
268	3.3	1462	735	5147	0.54	0.35	7.3	51	3.7	186	4.7
55	0.6	99	91	49	0.06	0.07	0.8	1	0.2	10	0.4
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
32.8	41.8	48.8	39.0	164.0	59.3	37.0	54.1	59.2	49.5	94.1	55.6
336	5.0	573	429	64	0.34	0.58	8.5	10	1.5	197	0.3
116	0.6	246	160	36	0.04	0.15	2.6	1	0.6	92	0.7
227	3.0	987	407	1046	0.15	0.36	3.4	0	2.5	215	0.8
195	2.3	558	241	418	0.10	0.32	0.7	17	1.4	240	1.3
102	1.0	355	215	3	0.12	0.17	2.8	13	0.9	5	2.0
222	2.1	963	478	130	0.34	0.13	5.0	36	2.4	0	1.9
165	1.6	336	374	860	0.09	0.27	6.0	8	0.9	35	1.5
173	1.0	637	220	221	0.16	0.19	1.7	7	1.6	24	2.3
94	1.1	191	266	100	0.11	0.24	4.0	6	0.5	27	0.9
85	1.0	672	132	75	0.10	0.07	1.3	10	1.7	18	0.7
83	1.7	741	251	609	0.06	0.11	2.4	0	1.9	0	0.3
174	1.8	320	371	1075	0.28	0.26	3.5	13	0.8	31	1.2
124	1.1	941	275	236	0.09	0.21	2.3	6	2.3	24	0.4
300	1.7	260	762	162	0.24	0.32	2.6	29	0.6	17	3.3
210	2.5	981	868	196	0.29	0.33	4.3	50	2.4	84	3.4
92	1.3	748	180	64	0.07	0.23	2.2	0	1.9	52	1.5
162	2.0	834	388	170	0.11	0.22	4.5	1	2.0	31	0.3
86	1.1	779	150	125	0.07	0.15	0.9	9	2.0	88	1.3
138	1.3	209	157	331	0.07	0.27	0.4	3	0.5	248	0.7
99	0.6	181	179	169	0.07	0.15	0.7	3	0.4	146	0.8
259	2.4	853	752	270	0.18	0.48	6.5	5	2.2	39	3.3
154	1.8	886	221	92	0.15	0.10	2.0	16	2.3	30	1.3
214	3.0	926	408	1082	0.12	0.41	2.8	13	2.3	240	0.3
24	0.3	222	26	25	0.02	0.02	0.2	1	0.6	0	0.7
306	2.2	2124	612	113	0.25	0.40	8.2	27	5.4	69	1.7
4140	43.4	16524	8520	7669	3.62	6.14	79.6	280	41.5	1953	32.8
166	1.7	661	341	307	0.14	0.25	3.2	11	1.7	78	1.3
80	1.0	421	215	344	0.09	0.13	2.3	12	1.1	84	0.9
336	5.0	2124	868	1082	0.34	0.58	8.5	50	5.4	248	3.4
24	0.3	181	26	3	0.02	0.02	0.2	0	0.4	0	0.3
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
48.0	57.0	63.7	63.1	112.1	63.8	53.8	71.5	110.0	64.7	107.4	72.0

食事区分別栄養素等摂取量と変動(S)

日付	食事区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1101	間食	311.0	331.6	6.1	11.2	53.5	2.0	180
1102	間食	271.0	307.2	8.6	10.2	45.1	2.2	191
1103	間食	297.0	349.2	11.0	9.0	57.7	3.5	131
1104	間食	459.2	381.2	8.7	4.3	82.7	3.0	192
1105	間食	217.0	263.6	6.9	13.8	27.7	1.8	208
1106	間食	258.0	265.7	8.4	8.4	38.9	1.7	231
1107	間食	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
1108	間食	160.0	145.3	1.5	3.6	29.3	0.8	40
1109	間食	440.0	529.8	15.7	12.7	90.5	4.6	289
1110	間食	507.0	515.1	11.6	12.2	92.9	3.4	310
1111	間食	210.0	174.7	1.9	2.6	37.4	1.1	41
1112	間食	221.0	211.7	6.7	8.8	26.1	1.8	184
1113	間食	276.0	294.4	9.6	12.5	35.7	2.2	270
1114	間食	232.0	336.7	5.8	15.0	46.4	1.2	27
1116	間食	220.0	283.3	7.2	13.7	32.6	2.0	233
1117	間食	231.0	298.6	7.5	13.7	36.0	2.0	208
1122	間食	185.0	220.8	3.8	0.7	51.9	1.3	20
1123	間食	213.0	249.2	8.3	6.3	40.0	1.7	214
1124	間食	249.0	297.7	7.7	8.7	47.5	1.8	209
1125	間食	202.0	215.6	8.6	7.8	27.4	2.0	175
1126	間食	234.0	242.2	7.4	11.8	26.3	1.8	216
1127	間食	219.0	329.4	7.5	16.7	36.9	2.3	182
1204	間食	318.0	383.9	8.4	13.9	59.3	2.7	164
1205	間食	207.0	85.1	1.7	2.8	14.7	0.8	13
1206	間食	206.0	208.9	9.2	6.2	32.6	2.5	59
	合計	6343.2	6920.7	179.7	226.9	1069.0	50.1	3988
	平均	253.7	276.8	7.2	9.1	42.8	2.0	160
	偏差	101.2	115.3	3.4	4.7	21.7	0.9	92
	Max	507.0	529.8	15.7	16.7	92.9	4.6	310
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
	データ数	25	25	25	25	25	25	25
	変動係数(%)	39.9	41.6	47.9	52.1	50.8	47.4	57.6

食事区分別栄養素等摂取量と変動(S)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
192	0.8	152	469	208	0.14	0.23	0.6	29	0.4	15	2.4
205	0.4	358	331	204	0.09	0.31	0.6	0	0.8	20	0.4
221	1.9	471	754	219	0.15	0.23	1.5	10	1.2	17	4.3
192	1.1	221	917	230	0.13	0.29	1.5	136	0.5	32	5.2
214	0.6	170	376	206	0.07	0.29	0.3	0	0.4	23	0.4
219	0.7	147	274	238	0.08	0.35	0.3	0	0.3	16	0.3
0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0	0.0
43	0.4	14	323	110	0.05	0.06	0.5	105	0.0	2	2.8
337	1.0	664	869	189	0.18	0.45	1.7	10	1.7	46	2.2
279	1.0	288	841	42	0.11	0.42	1.1	11	0.7	28	1.7
75	0.5	40	365	119	0.13	0.09	0.4	33	0.1	28	2.3
195	0.5	173	380	252	0.09	0.29	0.5	6	0.4	47	1.1
256	0.5	228	394	249	0.08	0.40	0.3	0	0.6	27	0.3
77	0.7	291	137	325	0.07	0.18	0.7	2	0.8	72	0.6
213	0.7	113	532	203	0.10	0.34	0.4	6	0.2	21	2.2
206	0.7	171	465	262	0.10	0.33	0.4	6	0.4	50	1.6
56	0.3	252	228	46	0.11	0.05	0.7	27	0.6	0	2.3
220	0.8	128	327	180	0.09	0.26	0.2	0	0.4	14	0.0
169	0.4	297	282	34	0.05	0.24	0.4	0	0.7	8	0.0
167	0.6	238	375	195	0.14	0.31	1.0	3	0.6	20	0.3
202	0.3	199	339	231	0.08	0.32	0.3	0	0.5	32	0.4
203	1.0	285	574	191	0.12	0.28	0.7	1	0.7	20	0.3
196	0.8	204	767	255	0.11	0.31	1.0	13	0.5	16	2.5
47	0.6	70	157	58	0.08	0.08	0.6	26	0.2	0	1.5
166	0.7	288	593	97	0.08	0.11	3.1	13	0.7	6	2.8
4350	16.9	5460	11072	4342	2.43	6.23	18.8	436	13.2	559	37.9
174	0.7	218	443	174	0.10	0.25	0.8	17	0.5	22	1.5
81	0.4	143	238	86	0.04	0.12	0.6	33	0.4	17	1.4
337	1.9	664	917	325	0.18	0.45	3.1	136	1.7	72	5.2
0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0	0.0
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
46.3	54.1	65.3	53.8	49.4	37.5	48.8	86.1	188.7	69.3	78.0	91.0

食事区分別栄養素等摂取量と変動(M)

日付	食区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1102	一日合計	891.1	1017.6	33.8	37.9	130.2	8.1	283
1103	一日合計	831.7	916.4	22.3	19.4	161.7	4.8	257
1104	一日合計	1370.7	1112.9	40.2	25.4	178.7	10.3	541
1105	一日合計	1028.9	1135.4	31.5	31.1	180.6	7.9	265
1106	一日合計	1303.6	1539.5	42.4	48.2	233.6	9.2	491
1107	一日合計	1366.5	1382.3	40.9	31.5	228.8	9.2	230
1108	一日合計	1059.8	1396.1	48.2	39.4	208.4	17.8	324
1109	一日合計	1126.5	1111.0	38.6	25.2	179.3	12.6	306
1110	一日合計	1022.2	1065.9	33.9	27.0	167.6	6.6	366
1111	一日合計	686.7	1120.9	23.5	33.1	182.7	9.3	219
1112	一日合計	1162.8	1331.3	47.6	37.5	202.3	12.4	502
1113	一日合計	1221.5	1285.3	40.6	44.3	188.9	11.0	572
1114	一日合計	1039.4	1222.7	33.8	36.5	184.6	11.6	310
1115	一日合計	877.9	1213.0	31.5	38.6	181.5	9.9	168
1116	一日合計	960.2	979.7	31.5	28.5	149.1	8.1	433
1117	一日合計	1224.6	1377.9	43.3	46.5	205.9	12.7	677
1119	一日合計	1104.7	1246.9	34.7	36.8	194.5	7.9	430
1119	一日合計	1291.8	1190.6	49.5	30.4	182.3	14.5	593
1120	一日合計	1251.8	1377.1	43.1	32.6	223.9	11.1	399
1121	一日合計	737.0	730.3	15.9	19.5	119.1	5.0	239
1122	一日合計	603.3	1191.6	35.1	64.2	111.7	10.0	116
1123	一日合計	1324.1	1512.2	53.2	38.6	232.9	12.2	517
1124	一日合計	968.6	1091.8	30.0	30.0	173.5	7.4	429
1125	一日合計	998.4	1017.9	39.1	28.7	148.8	10.2	387
1126	一日合計	1106.7	1071.5	26.9	36.6	160.9	8.7	270
1127	一日合計	958.0	977.1	31.2	32.9	139.6	8.4	351
1128	一日合計	906.9	958.2	36.3	25.0	142.8	11.4	125
	合計	28425.4	31573.2	978.7	925.4	4793.8	268.4	9801
	平均	1052.8	1169.4	36.2	34.3	177.5	9.9	363
	偏差	206.2	190.7	8.7	9.4	33.3	2.8	146
	Max	1370.7	1539.5	53.2	64.2	233.6	17.8	677
	Min	603.3	730.3	15.9	19.4	111.7	4.8	116
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	19.6	16.3	23.9	27.5	18.8	28.2	40.2
1102	朝食	30.0	74.1	1.3	0.8	15.5	0.4	42
1103	朝食	45.0	169.0	2.6	4.3	30.1	0.8	49
1104	朝食	214.1	105.2	1.9	0.5	24.2	0.7	41
1105	朝食	171.6	130.6	2.8	2.2	25.0	1.9	14
1106	朝食	119.0	121.5	1.9	0.4	29.6	1.0	10
1107	朝食	36.0	90.8	3.6	4.6	8.3	0.9	34
1108	朝食	184.0	169.6	2.9	2.2	36.9	2.5	14
1109	朝食	135.0	141.6	4.6	3.0	24.2	1.0	70
1110	朝食	212.0	155.4	2.3	0.6	34.0	0.4	7
1111	朝食	127.2	95.5	1.8	0.3	21.6	0.4	5
1112	朝食	220.1	229.4	6.1	5.3	44.0	2.0	119
1113	朝食	239.0	281.1	11.3	12.6	39.0	3.2	198
1114	朝食	247.6	179.6	1.8	0.4	42.6	0.4	7
1115	朝食	280.0	179.3	4.9	8.0	23.4	3.4	41
1116	朝食	43.7	63.6	1.3	0.2	13.9	0.3	3
1117	朝食	249.0	314.1	12.1	13.5	47.3	3.6	225
1118	朝食	102.6	182.8	3.7	4.2	34.0	0.9	63
1119	朝食	133.0	150.3	5.4	6.5	22.4	1.6	131
1120	朝食	172.0	95.7	3.1	1.2	18.4	0.7	101
1121	朝食	141.0	113.5	2.1	1.1	23.1	1.3	28
1122	朝食	149.0	248.8	7.3	9.0	32.3	1.5	15
1123	朝食	261.0	310.8	7.5	7.4	53.8	2.0	45
1124	朝食	128.0	167.6	2.5	5.7	27.8	0.9	39
1125	朝食	133.0	126.0	7.5	5.7	11.7	2.1	15
1126	朝食	60.0	52.2	0.7	0.1	13.7	0.5	2
1127	朝食	147.0	164.9	5.9	5.9	26.2	1.8	127
1128	朝食	100.2	166.9	4.9	6.0	21.7	1.1	10
	合計	4080.1	4279.9	113.8	111.8	744.6	37.4	1455
	平均	151.1	158.5	4.2	4.1	27.6	1.4	54
	偏差	72.5	69.6	2.9	3.8	11.3	1.0	59
	Max	280.0	314.1	12.1	13.5	53.8	3.6	225
	Min	30.0	52.2	0.7	0.1	8.3	0.3	2
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	48.0	43.9	69.7	90.7	40.8	69.1	110.4

食事区別栄養素等摂取量と変動(M)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
499	4.3	1717	1114	287	0.84	0.54	8.8	33	4.3	84	3.1
365	2.4	651	1030	774	0.38	0.54	3.0	77	1.6	65	3.2
675	4.5	2053	1579	605	0.56	0.96	7.4	48	5.0	74	4.9
480	3.5	1670	1187	1556	0.35	0.64	6.8	61	4.1	101	4.4
675	5.8	1284	1862	4314	0.78	0.93	6.2	34	3.2	195	8.0
546	5.2	2247	1165	580	0.40	0.68	8.5	38	5.6	138	6.3
656	6.8	5207	1498	986	0.52	1.11	9.7	22	13.2	148	6.9
554	3.5	3423	1072	432	0.41	0.67	5.6	31	8.6	76	4.6
529	2.7	1271	969	735	0.40	0.71	6.6	99	3.1	271	2.7
419	4.8	2208	1029	917	0.46	0.54	4.9	107	5.6	75	8.2
865	6.3	2462	1939	1886	0.60	1.06	6.3	87	6.1	318	6.9
834	5.9	1770	1994	802	0.71	1.10	5.9	66	4.4	206	3.7
530	5.5	3030	1121	869	0.51	0.65	5.3	53	7.7	251	5.0
430	5.4	2707	1462	1383	0.30	0.58	4.4	31	6.9	109	4.3
552	4.1	1229	1573	3280	0.78	0.86	5.6	75	3.0	125	8.5
912	9.4	2144	2300	4969	0.60	1.15	5.1	75	5.3	145	8.4
533	5.0	1618	1087	875	0.44	0.64	3.4	27	4.0	130	3.9
818	7.8	3217	1903	812	0.42	0.95	7.1	47	8.0	117	7.5
728	6.5	2680	1328	1550	0.40	0.90	6.2	29	6.5	42	11.5
286	1.7	1079	784	288	0.21	0.40	1.6	31	2.6	104	3.3
506	4.4	2936	959	320	0.59	0.43	7.2	52	7.4	176	3.8
853	4.7	2741	1526	1044	0.68	1.20	6.8	45	6.8	525	7.4
496	2.8	1552	1024	528	0.30	0.65	3.8	25	3.8	86	3.3
700	4.7	2032	1478	1320	0.67	0.86	8.3	68	5.0	142	7.5
444	5.0	1802	1431	1177	0.47	0.64	7.2	55	4.5	32	5.6
539	5.2	1617	1406	1069	0.36	0.73	7.6	29	4.0	52	2.4
461	4.5	3302	1215	1505	0.57	0.59	7.9	84	8.4	308	6.0
15884	132.4	59648	37036	34861	13.72	20.70	166.9	1428	148.5	4095	151.3
588	4.9	2209	1372	1291	0.51	0.77	6.2	53	5.5	152	5.6
164	1.6	944	376	1147	0.16	0.23	1.9	24	2.4	108	2.3
912	9.4	5207	2300	4969	0.84	1.20	9.7	107	13.2	525	11.5
286	1.7	651	784	287	0.21	0.40	1.6	22	1.6	32	2.4
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
27.9	33.5	42.7	27.4	88.8	31.8	29.7	30.4	46.0	43.8	70.9	40.6
51	0.1	78	23	20	0.01	0.02	0.1	0	0.2	0	0.0
70	0.8	95	189	9	0.02	0.10	0.2	0	0.2	0	0.0
42	0.2	43	214	66	0.09	0.09	0.7	34	0.0	0	0.6
56	0.6	620	164	198	0.04	0.11	0.9	0	1.5	0	0.2
33	0.4	45	378	39	0.05	0.04	0.7	10	0.1	0	1.7
68	0.8	229	65	3	0.06	0.18	1.4	0	0.6	8	0.0
63	0.7	580	480	146	0.06	0.12	1.3	9	1.4	0	1.5
83	0.4	197	124	20	0.05	0.12	0.5	1	0.4	3	0.6
29	0.1	53	28	25	0.03	0.01	0.3	66	0.1	0	0.3
22	0.2	85	39	130	0.03	0.04	0.2	38	0.2	0	0.5
210	1.8	127	559	240	0.07	0.21	0.5	1	0.2	10	0.6
320	3.4	247	875	333	0.11	0.38	0.8	0	0.6	107	0.5
25	0.5	47	95	65	0.02	0.04	0.6	4	0.1	0	0.3
66	1.3	961	645	663	0.11	0.11	1.7	28	2.5	10	0.4
16	0.1	80	24	65	0.02	0.02	0.2	0	0.2	0	0.3
352	3.9	223	999	206	0.12	0.35	1.1	1	0.5	24	0.6
89	0.8	87	214	114	0.04	0.10	0.3	0	0.2	4	0.4
176	1.7	66	480	125	0.05	0.19	0.4	0	0.1	12	0.2
94	0.2	51	144	29	0.03	0.15	0.2	0	0.0	0	0.0
29	0.2	408	72	121	0.03	0.02	0.1	4	1.0	0	0.4
105	0.7	420	123	123	0.16	0.11	1.5	18	1.1	69	1.1
122	0.8	351	409	110	0.16	0.15	1.7	21	0.9	57	2.1
43	0.3	161	201	9	0.03	0.08	0.4	4	0.4	1	1.1
128	0.7	441	360	48	0.28	0.09	3.0	31	1.1	16	1.1
13	0.2	1	234	9	0.02	0.02	0.4	6	0.0	0	1.0
175	1.7	141	449	162	0.06	0.19	0.5	0	0.3	11	0.3
71	0.5	312	83	83	0.10	0.07	1.0	12	0.8	47	0.7
2551	23.0	6148	7668	3160	1.86	3.10	20.7	290	14.9	379	16.9
94	0.9	228	284	117	0.07	0.11	0.8	11	0.6	14	0.6
86	1.0	225	259	136	0.06	0.09	0.7	16	0.6	26	0.5
352	3.9	961	999	663	0.28	0.38	3.0	66	2.5	107	2.1
13	0.1	1	23	3	0.01	0.01	0.1	0	0.0	0	0.0
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
91.3	112.0	98.9	91.2	116.2	85.2	79.6	87.7	149.9	107.3	186.1	85.7

食事区分別栄養素等摂取量と変動(M)

日付	食区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1102	昼食(保育所)	419.0	379.3	18.7	13.9	42.4	4.4	99
1103	昼食	141.8	185.1	5.9	2.8	32.8	1.0	17
1104	昼食(保育所)	424.1	374.3	13.6	9.0	58.3	3.9	23
1105	昼食(保育所)	434.3	303.2	15.4	5.0	47.9	3.0	71
1106	昼食(保育所)	395.6	362.6	16.8	11.8	46.0	3.4	122
1107	昼食(保育所)	356.0	339.8	13.2	13.4	40.4	2.8	40
1108	昼食	369.1	697.0	22.5	19.1	104.6	10.2	53
1109	昼食(保育所)	422.7	355.2	13.3	10.6	50.6	3.2	75
1110	昼食(保育所)	434.0	335.4	18.5	6.2	48.3	3.6	100
1111	昼食(弁当)	274.5	270.3	9.0	5.5	47.0	4.9	67
1112	昼食(保育所)	264.5	327.4	14.0	9.9	44.3	3.3	53
1113	昼食(保育所)	458.5	446.8	17.2	15.4	57.9	4.3	46
1114	昼食	261.9	323.9	9.6	12.7	42.0	5.4	74
1115	昼食	392.0	494.9	13.4	5.8	93.7	4.3	39
1116	昼食(保育所)	421.5	293.7	12.8	6.2	45.7	2.9	81
1117	昼食(保育所)	421.6	343.7	10.4	3.7	65.6	2.9	60
1118	昼食(保育所)	496.0	439.0	17.6	16.6	53.1	4.9	166
1119	昼食(保育所)	411.0	319.9	15.8	8.2	45.2	3.5	149
1120	昼食(保育所)	482.0	426.7	14.4	10.6	66.3	3.5	93
1121	昼食	130.0	145.7	5.6	2.7	23.1	1.6	20
1122	昼食	185.1	526.6	16.9	38.0	24.5	3.5	22
1123	昼食	461.2	578.6	20.1	16.2	86.0	5.3	85
1124	昼食(保育所)	412.6	359.1	14.1	12.6	45.4	3.5	66
1125	昼食(保育所)	448.1	332.4	12.3	4.6	57.8	3.5	66
1126	昼食(保育所)	596.0	569.2	15.7	22.9	73.8	5.0	72
1127	昼食(保育所)	407.0	303.4	12.6	7.5	44.5	2.9	50
1128	昼食	247.7	330.3	14.4	8.8	45.9	4.4	43
	合計	10168	10163	384	300	1433	105	1852
	平均	376.6	376.4	14.2	11.1	53.1	3.9	69
	偏差	110.8	118.5	3.9	7.4	18.9	1.6	37
	Max	596.0	697.0	22.5	38.0	104.6	10.2	166
	Min	130.0	145.7	5.6	2.7	23.1	1.0	17
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	29.4	31.5	27.6	66.9	35.6	41.5	53.5
1102	夕食	298.1	354.0	9.1	12.6	48.4	2.1	18
1103	夕食	424.9	344.4	11.2	5.3	62.3	2.3	108
1104	夕食	283.5	330.9	12.4	6.0	54.9	2.9	117
1105	夕食	189.0	232.8	4.2	0.9	51.6	0.6	14
1106	夕食	216.0	281.1	7.5	3.0	53.5	1.2	65
1107	夕食	407.2	454.7	13.0	4.6	86.8	3.5	40
1108	夕食	211.7	323.6	18.1	13.0	31.9	3.8	144
1109	夕食	285.8	438.2	15.2	7.2	76.2	6.9	30
1110	夕食	108.2	171.4	4.7	6.2	23.8	0.7	14
1111	夕食	114.0	281.2	8.6	7.6	43.2	2.7	80
1112	夕食	236.2	379.8	16.8	11.3	49.5	4.5	48
1113	夕食	9.0	2.7	0.1	0.0	0.6	0.3	5
1114	夕食	380.9	603.3	20.5	20.5	79.1	5.3	200
1115	夕食	108.9	204.4	6.5	9.7	21.5	1.2	28
1116	夕食	158.0	191.6	6.7	4.5	31.9	2.3	42
1117	夕食	237.0	252.8	9.1	9.8	32.1	3.8	102
1118	夕食	321.1	371.4	6.9	2.5	81.2	0.8	43
1119	夕食	550.8	551.7	22.9	7.9	95.8	8.1	166
1120	夕食	182.8	255.3	11.4	2.6	44.5	2.7	17
1121	夕食	194.0	381.6	4.2	15.0	55.8	1.1	36
1122	夕食	159.2	201.4	8.3	8.5	22.7	4.3	32
1123	夕食	130.0	147.2	5.2	2.4	24.6	1.4	18
1124	夕食	137.0	221.9	5.0	1.9	44.3	1.1	42
1125	夕食	88.3	225.2	8.2	4.1	39.7	2.1	48
1126	夕食	213.7	144.8	4.0	1.7	30.2	1.7	27
1127	夕食	243.0	318.2	7.3	10.9	46.0	2.4	31
1128	夕食	559.0	461.0	17.0	10.1	75.2	5.9	72
	合計	6447.3	8126.6	264.1	189.8	1307.2	75.7	1588
	平均	238.8	301.0	9.8	7.0	48.4	2.8	59
	偏差	134.0	132.0	5.6	4.9	22.9	2.0	50
	Max	559.0	603.3	22.9	20.5	95.8	8.1	200
	Min	9.0	2.7	0.1	0.0	0.6	0.3	5
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	56.1	43.9	57.3	69.3	47.4	71.1	85.1

食事区別栄養素等摂取量と変動(M)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
225	2.6	1077	458	75	0.62	0.21	6.0	21	2.7	30	1.5
69	0.7	223	156	130	0.09	0.08	1.3	5	0.6	29	1.3
157	1.2	1042	476	112	0.15	0.22	4.6	10	2.6	22	1.1
183	2.0	564	497	1014	0.17	0.22	4.7	28	1.4	79	3.2
205	3.0	582	544	3771	0.45	0.28	3.6	16	1.4	48	3.7
147	1.9	636	454	132	0.19	0.21	2.2	10	1.6	105	2.9
225	2.8	3468	557	88	0.21	0.24	2.5	1	8.9	90	3.7
167	1.4	788	412	135	0.15	0.18	2.2	29	2.0	27	1.3
251	1.8	829	430	351	0.17	0.32	4.9	25	2.0	209	1.9
143	1.7	1351	383	709	0.20	0.28	1.5	41	3.4	74	3.7
140	2.0	810	487	1090	0.18	0.22	3.1	29	2.0	56	4.0
214	1.7	1131	463	213	0.43	0.25	4.3	31	2.9	74	2.3
149	1.2	1667	276	278	0.10	0.30	0.8	15	4.3	132	1.4
150	1.9	1317	440	249	0.08	0.18	1.9	0	3.3	0	2.9
146	1.9	509	519	1578	0.45	0.19	3.1	30	1.2	17	3.2
142	2.7	603	409	4037	0.13	0.24	1.4	20	1.5	30	4.3
207	3.0	1193	517	447	0.31	0.21	2.6	25	3.0	25	3.0
269	1.8	662	494	501	0.09	0.28	4.0	25	1.7	60	1.6
223	2.6	818	459	1045	0.14	0.25	3.4	16	2.1	0	1.8
69	0.7	543	62	128	0.04	0.12	0.2	0	1.4	94	0.7
215	1.8	1199	312	85	0.26	0.16	3.3	17	3.1	76	0.8
298	2.1	1342	572	546	0.26	0.48	2.7	22	3.4	338	2.7
151	1.6	878	391	143	0.14	0.18	2.5	20	2.2	57	1.7
163	1.9	717	606	727	0.18	0.17	3.3	34	1.8	16	3.2
202	3.5	1287	661	924	0.24	0.24	4.7	10	3.3	11	3.2
128	1.5	625	443	154	0.18	0.22	4.5	29	1.5	24	1.4
181	1.6	1395	301	241	0.11	0.24	2.2	4	3.5	172	2.0
4818	53	27256	11779	18903	6	6	81	512	69	1893	64
178	2.0	1009	436	700	0.21	0.23	3.0	19	2.5	70	2.4
54	0.7	602	129	1004	0.14	0.07	1.4	11	1.5	74	1.1
298	3.5	3468	661	4037	0.62	0.48	6.0	41	8.9	338	4.3
69	0.7	223	62	75	0.04	0.08	0.2	0	0.6	0	0.7
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
30.0	34.0	59.6	29.6	143.5	64.1	31.6	46.4	58.6	60.8	105.1	44.1
98	1.3	435	400	64	0.16	0.13	2.4	12	1.1	41	1.4
150	0.6	258	534	509	0.23	0.22	1.4	69	0.6	19	1.9
159	2.3	659	343	125	0.22	0.13	1.4	2	1.7	3	2.1
58	0.3	87	170	132	0.06	0.05	0.7	32	0.2	0	0.7
99	0.9	255	136	74	0.11	0.05	0.7	0	0.6	0	0.8
133	1.7	1016	415	370	0.06	0.15	1.6	1	2.5	0	3.3
253	2.8	971	251	635	0.20	0.56	5.5	9	2.5	47	1.5
165	1.3	2246	287	141	0.16	0.15	2.5	1	5.7	32	2.3
45	0.5	104	179	176	0.13	0.08	1.1	9	0.3	21	0.4
154	1.6	683	210	5	0.13	0.13	2.7	0	1.7	0	2.5
242	1.5	1318	298	256	0.15	0.22	1.8	2	3.4	232	1.1
4	0.0	108	35	0	0.00	0.00	0.1	2	0.3	0	0.2
310	3.4	1224	645	473	0.37	0.27	3.6	21	3.1	117	3.0
84	0.8	328	131	281	0.06	0.14	0.5	3	0.8	100	1.0
97	1.4	426	418	1356	0.15	0.15	1.7	37	1.1	26	3.6
132	2.0	957	448	572	0.22	0.17	1.7	54	2.4	71	3.0
76	0.9	179	103	102	0.02	0.07	0.2	2	0.4	43	0.2
229	4.0	2343	688	14	0.23	0.24	2.4	23	5.8	30	5.4
108	1.5	848	122	69	0.09	0.09	1.0	1	2.1	13	1.1
73	0.7	56	436	15	0.13	0.06	1.0	27	0.1	6	2.2
127	1.4	1266	372	101	0.15	0.10	2.2	17	3.2	29	1.9
62	0.7	482	55	109	0.04	0.11	0.2	0	1.2	80	0.7
76	0.6	311	69	174	0.05	0.05	0.6	1	0.7	0	0.5
139	1.3	521	191	280	0.09	0.19	1.2	1	1.3	84	2.3
62	0.8	375	239	81	0.14	0.11	1.9	39	0.9	6	1.1
91	1.7	731	256	601	0.07	0.11	2.4	0	1.9	0	0.4
210	2.4	1595	831	1181	0.36	0.28	4.7	68	4.1	89	3.3
3438	38.4	19780	8261	7896	3.78	4.00	47.0	433	49.7	1089	47.9
127	1.4	733	306	292	0.14	0.15	1.7	16	1.8	40	1.8
71	0.9	617	202	341	0.09	0.11	1.3	21	1.6	52	1.3
310	4.0	2343	831	1356	0.37	0.56	5.5	69	5.8	232	5.4
4	0.0	56	35	0	0.00	0.00	0.1	0	0.1	0	0.2
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
56.1	65.7	84.2	66.0	116.7	65.1	72.4	75.0	131.2	85.1	128.7	70.9

食事区分別栄養素等摂取量と変動(M)

日付	食区分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)
1102	間食	144.0	210.2	4.8	10.5	23.9	1.2	123
1103	間食	220.0	217.9	2.7	7.1	36.5	0.8	83
1104	間食	449.0	302.4	12.3	9.9	41.4	2.8	362
1105	間食	234.0	468.8	9.1	23.0	56.1	2.2	166
1106	間食	573.0	774.3	16.2	33.0	104.6	3.6	294
1107	間食	567.3	497.1	11.2	8.9	93.3	2.0	117
1108	間食	295.0	205.9	4.7	5.2	35.0	1.3	113
1109	間食	283.0	176.0	5.6	4.5	28.2	1.5	130
1110	間食	268.0	403.7	8.3	14.1	61.5	1.9	245
1111	間食	171.0	473.8	4.2	19.7	71.1	1.4	67
1112	間食	442.0	394.7	10.8	11.0	64.4	2.6	282
1113	間食	515.0	554.6	12.0	16.3	91.4	3.1	323
1114	間食	149.0	116.0	1.9	2.9	21.0	0.6	29
1115	間食	97.0	334.3	6.7	15.1	43.0	1.1	60
1116	間食	337.0	430.8	10.7	17.5	57.5	2.6	308
1117	間食	317.0	467.2	11.6	19.5	60.9	2.5	290
1118	間食	185.0	253.8	6.5	13.5	26.3	1.3	157
1119	間食	197.0	168.7	5.4	7.8	19.0	1.3	147
1120	間食	415.0	599.4	14.1	18.1	94.7	4.2	188
1121	間食	272.0	89.6	4.1	0.7	17.1	1.0	157
1122	間食	110.0	214.8	2.5	8.6	32.2	0.7	47
1123	間食	471.9	475.6	20.5	12.6	68.5	3.5	369
1124	間食	291.0	343.2	8.4	9.8	56.0	1.9	282
1125	間食	329.0	334.4	11.1	14.4	39.6	2.5	257
1126	間食	237.0	305.3	6.5	11.9	43.2	1.5	169
1127	間食	161.0	190.6	5.3	8.6	22.9	1.3	143
1128	間食	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
	合計	7730.2	9003.3	217.1	324.1	1309.1	50.3	4907
	平均	286.3	333.5	8.0	12.0	48.5	1.9	182
	偏差	147.5	174.6	4.7	7.2	26.8	1.0	105
	Max	573.0	774.3	20.5	33.0	104.6	4.2	369
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
	データ数	27	27	27	27	27	27	27
	変動係数(%)	51.5	52.4	58.8	59.6	55.3	54.9	58.0

食事区分別栄養素等摂取量と変動(M)

リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	A効力 (IU)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)
125	0.4	127	234	129	0.05	0.18	0.2	0	0.3	13	0.2
76	0.3	75	152	127	0.04	0.13	0.2	3	0.2	18	0.0
317	0.8	310	546	302	0.10	0.51	0.6	2	0.7	48	1.0
184	0.6	399	356	213	0.08	0.26	0.5	0	1.0	22	0.3
337	1.6	402	805	429	0.18	0.55	1.2	8	1.0	148	1.8
198	0.8	366	230	76	0.08	0.14	3.3	26	0.9	24	0.1
114	0.4	187	209	117	0.05	0.20	0.4	3	0.4	12	0.2
139	0.3	193	250	136	0.05	0.22	0.5	0	0.5	14	0.4
204	0.3	285	332	182	0.08	0.30	0.3	0	0.7	40	0.0
100	1.3	89	397	73	0.11	0.09	0.5	28	0.2	0	1.5
273	0.9	208	594	300	0.21	0.41	0.9	55	0.5	21	1.1
296	0.7	284	621	256	0.17	0.46	0.7	32	0.6	24	0.7
47	0.3	93	106	53	0.02	0.05	0.3	13	0.2	2	0.3
129	1.4	101	247	191	0.05	0.15	0.3	0	0.3	0	0.0
293	0.7	214	613	281	0.16	0.50	0.6	9	0.5	82	1.4
287	0.7	361	445	155	0.13	0.39	0.8	1	0.9	21	0.4
161	0.4	159	252	211	0.07	0.26	0.3	0	0.4	59	0.3
144	0.3	146	240	172	0.05	0.24	0.3	0	0.3	15	0.3
303	2.3	963	602	408	0.14	0.40	1.7	12	2.3	29	8.6
115	0.1	71	214	24	0.01	0.19	0.3	0	0.1	4	0.0
59	0.5	51	153	10	0.02	0.06	0.1	0	0.1	2	0.0
371	1.2	567	490	279	0.23	0.46	2.2	1	1.4	51	1.9
226	0.3	203	363	202	0.08	0.35	0.3	0	0.5	29	0.0
270	0.8	352	322	265	0.13	0.42	0.9	1	0.8	26	0.8
167	0.5	140	297	163	0.07	0.25	0.3	0	0.3	15	0.3
144	0.4	120	259	153	0.05	0.21	0.2	0	0.3	17	0.3
0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0	0.0
5078	18.3	6465	9328	4903	2.39	7.41	17.7	193	15.4	735	22.1
188	0.7	239	345	182	0.09	0.27	0.7	7	0.6	27	0.8
98	0.5	197	188	110	0.06	0.16	0.7	13	0.5	31	1.7
371	2.3	963	805	429	0.23	0.55	3.3	55	2.3	148	8.6
0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0	0.0
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
52.3	74.4	82.2	54.5	60.7	68.0	56.7	108.8	185.1	84.3	113.9	203.1

付表2 一日当たりの料理群別摂取量とその変動(J)

日付	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	汁物	果物	茶・水	菓子	ジュース	計
1102	263	131	136	320	290	110	150	6	0	1406
1103	141	79	132	0	0	103	115	12	90	672
1104	232	190	38	330	104	29	110	64	0	1097
1105	182	256	17	125	0	120	290	52	0	1042
1106	346	150	65	200	166	192	100	151	0	1370
1107	170	100	0	140	20	158	60	93	70	811
1108	194	122	86	0	15	0	125	119	125	786
1109	132	39	45	364	108	213	90	61	0	1052
1110	143	236	13	270	256	83	110	35	0	1146
1111	208	125	122	70	200	69	220	9	140	1163
1112	201	157	33	215	186	32	220	33	0	1077
1113	205	182	84	290	68	117	90	58	10	1104
1114	191	64	301	160	0	0	150	78	0	944
1115	479	10	18	0	0	28	20	45	100	700
1116	368	46	37	204	90	87	100	31	50	1013
1117	136	154	84	150	0	117	450	32	0	1123
1118	212	79	192	414	100	30	130	9	0	1166
1119	160	211	97	424	0	127	300	45	0	1364
1120	185	57	140	350	116	211	200	44	0	1303
1121	80	95	15	295	0	34	20	72	0	611
1122	161	48	0	200	144	0	150	63	0	766
1123	170	117	29	120	19	102	0	50	50	657
1124	225	240	13	369	0	53	170	69	0	1139
1125	150	239	75	200	150	15	240	55	0	1124
1126	288	15	137	250	174	34	100	36	0	1034
1127	155	164	67	200	284	7	180	71	0	1128
1128	184	169	0	60	0	107	0	75	500	1095
合計	5561	3475	1976	5720	2490	2178	3890	1468	1135	27893
平均	206.0	128.7	73.2	211.9	92.2	80.7	144.1	54.4	42.0	1033.1
標準偏差	83.3	72.1	69.4	124.4	95.3	64.0	100.0	32.7	101.1	222.3
Max	479	256	301	424	290	213	450	151	500	1406
Min	80	10	0	0	0	0	0	6	0	611
データ数	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
変動係数(%)	40.4	56.0	94.8	58.7	103.3	79.4	69.4	60.1	240.4	21.5

一日当たりの料理群別摂取量とその変動(S)

日付	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	汁物	果物	茶・水	菓子	ジュース	計
1101	280	68	0	80	150	141	320	70	0	1109
1102	215	174	0	184	127	43	354	47	0	1144
1103	560	115	0	0	0	290	200	140	0	1305
1104	253	162	49	208	211	311	126	0	0	1320
1105	206	99	76	253	126	23	133	34	0	950
1106	240	43	106	218	323	17	95	75	0	1117
1107	271	56	30	0	0	70	50	105	0	582
1108	275	80	0	70	0	250	200	10	0	885
1109	173	136	62	323	135	134	264	87	0	1314
1110	142	184	36	325	100	166	282	52	0	1287
1111	315	30	10	70	0	110	0	100	0	635
1112	210	216	42	232	159	25	316	59	0	1259
1113	269	71	10	313	255	42	309	33	0	1302
1114	415	20	62	0	0	125	170	158	80	1030
1116	206	201	54	226	269	223	158	26	0	1363
1117	186	79	0	231	363	12	322	70	0	1263
1122	250	130	0	0	120	145	50	40	0	735
1123	245	45	0	130	170	0	70	83	0	743
1124	206	168	68	252	138	18	224	37	0	1111
1125	208	266	53	218	0	45	224	12	0	1026
1126	412	171	0	280	140	91	168	24	0	1286
1127	202	110	64	244	262	43	174	45	0	1144
1204	366	214	58	142	0	140	242	44	0	1206
1205	516	0	0	70	0	114	240	12	0	952
1206	268	105	72	0	190	300	290	18	100	1343
合計	6889	2943	852	4069	3238	2878	4981	1381	180	27411
平均	275.6	117.7	34.1	162.8	129.5	115.1	199.2	55.2	7.2	1096.4
標準偏差	103.9	69.9	32.4	111.7	110.6	96.0	97.7	40.2	25.1	231.7
Max	560	266	106	325	363	311	354	158	100	1363
Min	142	0	0	0	0	0	0	0	0	582
データ数	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
変動係数(%)	37.7	59.4	95.1	68.7	85.4	83.4	49.0	72.7	348.4	21.1

一日当たりの料理群別摂取量とその変動(M)

日付	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	汁物	果物	茶・水	菓子	ジュース	計
1102	229	230	0	116	117	34	355	28	0	1109
1103	264	124	10	46	0	191	102	79	244	1060
1104	300	125	20	434	356	135	214	0	27	1611
1105	260	34	54	156	234	70	323	78	0	1209
1106	325	67	25	251	211	190	204	109	0	1382
1107	471	70	24	0	118	29	260	84	50	1106
1108	326	166	19	106	200	89	154	97	337	1494
1109	387	110	40	224	147	40	413	51	0	1412
1110	233	168	84	124	0	38	230	108	167	1152
1111	312	36	45	0	101	158	28	92	74	846
1112	387	68	34	180	137	173	82	180	104	1345
1113	212	43	9	349	121	131	152	74	191	1282
1114	460	36	87	3	0	35	302	24	300	1247
1115	327	66	11	0	178	0	264	90	244	1180
1116	184	111	148	156	161	38	238	130	0	1166
1117	182	54	30	134	503	58	168	163	228	1520
1118	148	256	57	146	0	37	140	177	213	1174
1119	323	137	257	140	127	40	205	26	148	1403
1120	219	69	61	307	314	12	269	153	0	1404
1121	342	0	130	140	0	0	186	6	0	804
1122	188	149	115	79	126	0	10	31	0	698
1123	600	60	0	333	0	71	144	0	0	1208
1124	257	67	54	270	129	52	213	91	0	1133
1125	340	180	88	144	0	95	341	105	0	1293
1126	439	31	0	200	109	262	192	37	0	1270
1127	371	42	34	138	131	34	186	23	119	1078
1128	507	100	0	0	100	113	239	0	231	1290
合計	8593	2599	1436	4176	3620	2125	5614	2036	2677	32876
平均	318.3	96.3	53.2	154.7	134.1	78.7	207.9	75.4	99.1	1217.6
標準偏差	110.2	63.6	57.5	114.9	119.4	68.5	94.4	54.9	112.3	210.9
Max	600	256	257	434	503	262	413	180	337	1611
Min	148	0	0	0	0	0	10	0	0	698
データ数	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
変動係数(%)	34.6	66.1	108.1	74.3	89.0	87.0	45.4	72.8	113.3	17.3