

## 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

### 《エネルギー》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	17,237,127	26.1	26.1	10,260,195
2	14006	(植物油脂類) 調合油	2,016,200	3.0	29.1	218,914
3	01026	こむぎ [パン類] 食パン	1,931,049	2.9	32.0	731,458
4	12004	鶏卵 全卵 生	1,647,292	2.5	34.5	1,090,922
5	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	1,593,060	2.4	36.9	2,377,701
6	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	1,040,012	1.6	38.5	263,294
7	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	1,029,490	1.6	40.1	504,652
8	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	989,457	1.5	41.6	276,385
9	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	864,294	1.3	42.9	1,137,229
10	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	753,310	1.1	44.0	196,174
11	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	694,100	1.0	45.0	661,048
12	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	650,673	1.0	46.0	202,702
13	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	609,532	0.9	47.0	119,049
14	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	577,985	0.9	47.8	244,909
15	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	567,572	0.9	48.7	138,432
16	17043	<調味料類>(ドレッシング類) マヨネーズ 卵黄型	563,745	0.9	49.5	84,141
17	17045	<調味料類>(みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	562,173	0.8	50.4	292,798
18	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	554,455	0.8	51.2	210,820
19	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	529,445	0.8	52.0	735,340
20	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	506,035	0.8	52.8	276,522
21	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	480,151	0.7	53.5	240,076
22	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	474,591	0.7	54.2	1,282,680
23	16009	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 発泡酒	437,722	0.7	54.9	972,715
24	16015	<アルコール飲料類>(蒸留酒類) しょうちゆう 単式蒸留しょうちゆう	432,734	0.7	55.5	296,393
25	07049	かき 甘がき 生	413,091	0.6	56.2	688,486
26	07148	りんご 皮むき 生	410,454	0.6	56.8	720,094
27	07107	バナナ 生	406,130	0.6	57.4	472,245
28	01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	380,943	0.6	58.0	103,799
29	01047	こむぎ [中華めん類] 中華めん 生	372,280	0.6	58.5	132,484
30	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	357,501	0.5	59.1	120,371
31	16001	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 清酒 普通酒	350,605	0.5	59.6	321,656
32	16006	<アルコール飲料類>(醸造酒類) ビール 淡色	344,567	0.5	60.1	861,418
33	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	341,580	0.5	60.7	171,648

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
34	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	331,158	0.5	61.2	466,419
35	06048	(かぼちゃ類)西洋かぼちゃ 果実 生	320,849	0.5	61.6	352,581
36	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	317,892	0.5	62.1	116,872
37	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	301,806	0.5	62.6	225,228
38	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	300,959	0.5	63.0	117,105
39	11046	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき 生	285,007	0.4	63.5	66,903
40	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	274,275	0.4	63.9	72,368
41	11183	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	269,695	0.4	64.3	66,591
42	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	262,732	0.4	64.7	102,230
43	01049	こむぎ [中華めん類] 蒸し中華めん	259,768	0.4	65.1	131,196
44	01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	256,432	0.4	65.5	155,413
45	01034	こむぎ [パン類] ロールパン	256,294	0.4	65.8	81,106
46	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	235,640	0.4	66.2	654,555
47	01028	こむぎ [パン類] コッペパン	234,408	0.4	66.6	88,456
48	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	233,846	0.4	66.9	155,897
49	16025	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	230,748	0.3	67.3	95,746
50	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	227,976	0.3	67.6	407,100
51	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	227,744	0.3	68.0	339,917
52	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	225,113	0.3	68.3	66,405
53	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	220,254	0.3	68.6	379,749
54	11034	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かたロース 脂身つき 生	219,164	0.3	69.0	68,920
55	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	218,079	0.3	69.3	948,168
56	15116	<チョコレート類>ミルクチョコレート	216,741	0.3	69.6	38,842
57	14001	(植物油脂類) オリーブ油	216,317	0.3	69.9	23,487
58	14017	(バター類) 有塩バター	215,485	0.3	70.3	28,924
59	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	203,651	0.3	70.6	82,450
60	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	203,596	0.3	70.9	103,875
61	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	200,053	0.3	71.2	1,111,407
62	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	197,288	0.3	71.5	136,061
63	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	196,624	0.3	71.8	317,135
64	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	193,169	0.3	72.1	138,970
65	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	191,123	0.3	72.4	75,543
66	14021	(マーガリン類) ファットスプレッド	182,288	0.3	72.6	28,707
67	15098	<ビスケット類>ビスケット ソフトビスケット	181,070	0.3	72.9	34,688
68	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	176,611	0.3	73.2	383,936
69	16047	<コーヒー・ココア類> コーヒー コーヒー飲料 乳成分入り 加糖	168,414	0.3	73.4	443,195
70	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	167,506	0.3	73.7	57,562
71	05018	ごま いり	160,600	0.2	73.9	26,811
72	14008	(植物油脂類) なたね油	154,853	0.2	74.2	16,814
73	15103	<スナック類>ポテトチップス ポテトチップス	151,641	0.2	74.4	27,372
74	01079	こむぎ [その他] パン粉 乾燥	150,644	0.2	74.6	40,387

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
75	10381	<水産練り製品>焼き竹輪	146,301	0.2	74.8	120,910
76	01128	そば そば ゆで	144,292	0.2	75.1	109,312

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《たんぱく質》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	256,505	10.3	10.3	10,260,195
2	12004	鶏卵 全卵 生	134,183	5.4	15.6	1,090,922
3	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	83,772	3.4	19.0	504,652
4	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	78,464	3.1	22.1	2,377,701
5	01026	こむぎ [パン類] 食パン	68,026	2.7	24.9	731,458
6	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	56,687	2.3	27.1	276,522
7	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	48,532	1.9	29.1	735,340
8	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	43,349	1.7	30.8	244,909
9	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	40,688	1.6	32.4	210,820
10	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	39,612	1.6	34.0	240,076
11	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	38,449	1.5	35.6	171,648
12	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	37,914	1.5	37.1	263,294
13	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	36,600	1.5	38.6	292,798
14	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	35,914	1.4	40.0	466,419
15	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	32,393	1.3	41.3	138,432
16	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	28,981	1.2	42.4	136,061
17	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	26,757	1.1	43.5	202,702
18	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	21,877	0.9	44.4	102,230
19	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	21,185	0.8	45.2	120,371
20	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	19,985	0.8	46.0	116,872
21	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	19,948	0.8	46.8	407,100
22	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	19,674	0.8	47.6	117,105
23	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	18,253	0.7	48.4	81,853
24	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	18,196	0.7	49.1	1,137,229
25	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	18,108	0.7	49.8	101,163
26	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	17,371	0.7	50.5	138,970
27	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	17,187	0.7	51.2	661,048
28	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	17,139	0.7	51.9	103,875
29	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	16,985	0.7	52.6	82,450
30	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	16,859	0.7	53.2	276,385
31	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	16,681	0.7	53.9	155,897
32	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	15,081	0.6	54.5	57,562
33	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	15,074	0.6	55.1	66,405
34	10381	<水産練り製品>焼き竹輪	14,751	0.6	55.7	120,910
35	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	14,616	0.6	56.3	339,917
36	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	12,918	0.5	56.8	75,543
37	11220	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 生	12,916	0.5	57.3	55,435

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	12,827	0.5	57.8	1,282,680
39	10259	<魚類>(まぐろ類) めばち 生	12,458	0.5	58.3	54,640
40	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	12,326	0.5	58.8	948,168
41	11115	<畜肉類>ぶた[大型種肉] かた 脂身つき 生	11,948	0.5	59.3	64,582
42	17028	<調味料類>(だし類) 顆粒和風だし	11,813	0.5	59.8	48,816
43	12005	鶏卵 全卵 ゆで	11,694	0.5	60.3	90,648
44	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	11,417	0.5	60.7	317,135
45	01047	こむぎ[中華めん類] 中華めん 生	11,394	0.5	61.2	132,484
46	11034	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉] かたロース 脂身つき 生	11,165	0.4	61.6	68,920
47	10003	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、生	11,035	0.4	62.1	56,013
48	16037	<茶類>(緑茶類) せん茶 浸出液	10,971	0.4	62.5	5,485,412
49	11230	<鳥肉類>にわとり[ひき肉] 生	10,613	0.4	62.9	60,645
50	10205	<魚類>(たら類) たら 生	10,570	0.4	63.3	60,054
51	17046	<調味料類>(みそ類) 米みそ 赤色辛みそ	10,079	0.4	63.7	76,939
52	13005	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳 低脂肪	9,454	0.4	64.1	248,778
53	10321	<えび・かに類>(えび類) くるまえび 養殖 生	9,294	0.4	64.5	43,029
54	01063	こむぎ[マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	8,829	0.4	64.8	72,368
55	11218	<鳥肉類>にわとり[若鶏肉] 手羽 皮つき 生	8,708	0.3	65.2	48,923
56	01015	こむぎ[小麦粉] 薄力粉 1等	8,615	0.3	65.5	103,799
57	11183	<畜肉類>ぶた[ベーコン類] ベーコン	8,590	0.3	65.9	66,591
58	11046	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき 生	8,564	0.3	66.2	66,903
59	01064	こむぎ[マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	8,392	0.3	66.6	155,413
60	10087	<魚類>(かつお類) かつお 秋獲り 生	8,303	0.3	66.9	33,212
61	10144	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ 養殖 生	8,196	0.3	67.2	40,774
62	01034	こむぎ[パン類] ロールパン	8,192	0.3	67.6	81,106
63	10329	<えび・かに類>(えび類) ブラックタイガー 養殖 生	8,098	0.3	67.9	44,012
64	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	7,828	0.3	68.2	355,830
65	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	7,738	0.3	68.5	119,049
66	11227	<鳥肉類>にわとり[若鶏肉] ささ身 生	7,643	0.3	68.8	33,233
67	01028	こむぎ[パン類] コッペパン	7,519	0.3	69.1	88,456
68	10243	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮つき 生	7,381	0.3	69.4	35,657
69	10006	<魚類>(あじ類) まあじ 開き干し 生	7,342	0.3	69.7	36,349
70	11224	<鳥肉類>にわとり[若鶏肉] もも 皮なし 生	7,325	0.3	70.0	38,551
71	10100	<魚類>(かれい類) まがれい 生	7,099	0.3	70.3	36,220
72	01049	こむぎ[中華めん類] 蒸し中華めん	6,953	0.3	70.6	131,196
73	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	6,699	0.3	70.8	352,581
74	06233	はくさい 結球葉 生	6,592	0.3	71.1	824,043
75	11101	<畜肉類>うし[副生物] 臄 ゆで	6,517	0.3	71.3	23,028
76	10056	<魚類>(いわし類) しらす干し 半乾燥品	6,391	0.3	71.6	15,781
77	11047	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉] もも 脂身つき 生	6,284	0.3	71.9	32,227
78	01079	こむぎ[その他] パン粉 乾燥	5,897	0.2	72.1	40,387

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
79	06263	ブロッコリー 花序 生	5,729	0.2	72.3	133,243
80	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	5,696	0.2	72.5	379,749
81	11140	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ヒレ 赤肉 生	5,689	0.2	72.8	25,627
82	10193	<魚類>(たい類) まだい 養殖 皮つき 生	5,605	0.2	73.0	26,817
83	10328	<えび・かに類>(えび類) しばえび 生	5,497	0.2	73.2	29,396
84	10045	<魚類>(いわし類) かたくちいわし 煮干し	5,479	0.2	73.4	8,494
85	05018	ごま いり	5,443	0.2	73.7	26,811
86	04034	だいず [豆腐・油揚げ類] ソフト豆腐	5,403	0.2	73.9	105,951
87	10092	<魚類>(かつお類) 加工品 削り節	5,389	0.2	74.1	7,118
88	10253	<魚類>(まぐろ類) くらまぐろ 赤身 生	5,296	0.2	74.3	20,061
89	10248	<魚類>ほっけ 開き干し 生	5,280	0.2	74.5	25,631
90	01128	そば そば ゆで	5,247	0.2	74.7	109,312
91	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	5,236	0.2	74.9	654,555
92	17047	<調味料類>(みそ類) 麦みそ	5,207	0.2	75.1	53,684

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《脂質》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	14006	(植物油脂類) 調合油	218,914	10.9	10.9	218,914
2	12004	鶏卵 全卵 生	112,365	5.6	16.5	1,090,922
3	11129	<畜肉類>ぶた〔大型種肉〕ばら 脂身つき 生	93,206	4.6	21.2	263,294
4	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	90,353	4.5	25.7	2,377,701
5	11221	<鳥肉類>にわとり〔若鶏肉〕もも 皮つき 生	71,661	3.6	29.2	504,652
6	17043	<調味料類>(ドレッシング類) マヨネーズ 卵黄型	60,834	3.0	32.3	84,141
7	11186	<畜肉類>ぶた〔ソーセージ類〕ウインナーソーセージ	57,770	2.9	35.1	202,702
8	04040	だいず〔豆腐・油揚げ類〕油揚げ 生	47,621	2.4	37.5	138,432
9	11163	<畜肉類>ぶた〔ひき肉〕生	42,124	2.1	39.6	244,909
10	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	40,596	2.0	41.6	119,049
11	11123	<畜肉類>ぶた〔大型種肉〕ロース 脂身つき 生	40,477	2.0	43.7	210,820
12	01026	こむぎ〔パン類〕食パン	32,184	1.6	45.3	731,458
13	04032	だいず〔豆腐・油揚げ類〕木綿豆腐	30,884	1.5	46.8	735,340
14	01088	こめ〔水稻めし〕精白米 うるち米	30,781	1.5	48.3	10,260,195
15	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	28,407	1.4	49.8	120,371
16	11130	<畜肉類>ぶた〔大型種肉〕もも 脂身つき 生	28,205	1.4	51.2	276,522
17	11046	<畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕ばら 脂身つき 生	26,360	1.3	52.5	66,903
18	11183	<畜肉類>ぶた〔ベーコン類〕ベーコン	26,037	1.3	53.8	66,591
19	11089	<畜肉類>うし〔ひき肉〕生	24,660	1.2	55.0	116,872
20	04046	だいず〔納豆類〕糸引き納豆	24,008	1.2	56.2	240,076
21	14001	(植物油脂類) オリーブ油	23,487	1.2	57.4	23,487
22	14017	(バター類) 有塩バター	23,429	1.2	58.5	28,924
23	11030	<畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕かた 脂身つき 生	22,953	1.1	59.7	117,105
24	14021	(マーガリン類) ファットスプレッド	19,836	1.0	60.7	28,707
25	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	19,053	0.9	61.6	171,648
26	11034	<畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕かたロース 脂身つき 生	18,195	0.9	62.5	68,920
27	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	17,993	0.9	63.4	102,230
28	04039	だいず〔豆腐・油揚げ類〕生揚げ	17,616	0.9	64.3	155,897
29	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	17,568	0.9	65.2	292,798
30	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	17,265	0.9	66.0	66,405
31	14008	(植物油脂類) なたね油	16,814	0.8	66.9	16,814
32	05018	ごま いり	14,532	0.7	67.6	26,811
33	11119	<畜肉類>ぶた〔大型種肉〕かたロース 脂身つき 生	14,504	0.7	68.3	75,543
34	11176	<畜肉類>ぶた〔ハム類〕ロースハム	14,439	0.7	69.0	103,875
35	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	13,852	0.7	69.7	82,450
36	14002	(植物油脂類) ごま油	13,332	0.7	70.4	13,332
37	15116	<チョコレート類>ミルクチョコレート	13,245	0.7	71.1	38,842

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	12,213	0.6	71.7	407,100
39	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	10,994	0.5	72.2	57,562
40	15103	<スナック類>ポテトチップス ポテトチップス	9,635	0.5	72.7	27,372
41	15098	<ビスケット類>ビスケット ソフトビスケット	9,574	0.5	73.2	34,688
42	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	9,514	0.5	73.6	317,135
43	11115	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かた 脂身つき 生	9,429	0.5	74.1	64,582
44	12005	鶏卵 全卵 ゆで	9,065	0.5	74.6	90,648
45	17040	<調味料類>(ドレッシング類)フレンチドレッシング	8,933	0.4	75.0	21,319



# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《コレステロール》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	12004	鶏卵 全卵 生	4,581,873	41.8	41.8	1,090,922
2	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	449,140	4.1	45.9	504,652
3	12005	鶏卵 全卵 ゆで	380,722	3.5	49.4	90,648
4	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	285,324	2.6	52.0	2,377,701
5	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	252,908	2.3	54.3	101,163
6	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	185,270	1.7	56.0	276,522
7	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	184,306	1.7	57.7	263,294
8	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	181,233	1.7	59.3	244,909
9	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	128,600	1.2	60.5	210,820
10	17043	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 卵黄型	126,212	1.2	61.7	84,141
11	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	115,540	1.1	62.7	202,702
12	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	109,855	1.0	63.7	171,648
13	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	99,324	0.9	64.6	136,061
14	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	78,241	0.7	65.4	120,371
15	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	74,947	0.7	66.0	117,105
16	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	74,798	0.7	66.7	116,872
17	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	73,606	0.7	67.4	102,230
18	10321	<えび・かに類>(えび類) くるまえび 養殖 生	73,149	0.7	68.1	43,029
19	10329	<えび・かに類>(えび類) ブラックタイガー 養殖 生	66,018	0.6	68.7	44,012
20	10056	<魚類>(いわし類) しらす干し 半乾燥品	61,547	0.6	69.2	15,781
21	14017	(バター類) 有塩バター	60,741	0.6	69.8	28,924
22	15086	<デザート菓子類>カスタードプリン	57,876	0.5	70.3	41,340
23	15075	<ケーキ・パストリー類>ショートケーキ 果実なし	56,051	0.5	70.8	40,037
24	11218	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] 手羽 皮つき 生	53,815	0.5	71.3	48,923
25	11046	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき 生	52,853	0.5	71.8	66,903
26	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	52,124	0.5	72.3	75,543
27	15073	<ケーキ・パストリー類>シュークリーム	52,079	0.5	72.7	22,643
28	11232	<鳥肉類>にわとり [副生物] 肝臓 生	51,920	0.5	73.2	14,032
29	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	51,796	0.5	73.7	66,405
30	15070	<菓子パン類>クリームパン	51,203	0.5	74.2	39,387
31	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	50,294	0.5	74.6	82,450
32	10328	<えび・かに類>(えび類) しばえび 生	49,974	0.5	75.1	29,396

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《炭水化物》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	3,806,532	42.3	42.3	10,260,195
2	01026	こむぎ [パン類] 食パン	341,591	3.8	46.1	731,458
3	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	214,474	2.4	48.5	276,385
4	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	200,152	2.2	50.8	1,137,229
5	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	194,605	2.2	52.9	196,174
6	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	142,786	1.6	54.5	661,048
7	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	114,130	1.3	55.8	2,377,701
8	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	112,876	1.3	57.0	1,282,680
9	07148	りんご 皮むき 生	111,615	1.2	58.3	720,094
10	07049	かき 甘がき 生	109,469	1.2	59.5	688,486
11	07107	バナナ 生	106,255	1.2	60.7	472,245
12	01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	78,680	0.9	61.6	103,799
13	01047	こむぎ [中華めん類] 中華めん 生	73,794	0.8	62.4	132,484
14	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	72,632	0.8	63.2	352,581
15	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	71,848	0.8	64.0	225,228
16	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	64,123	0.7	64.7	292,798
17	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	56,946	0.6	65.3	654,555
18	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	53,480	0.6	65.9	72,368
19	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	53,215	0.6	66.5	119,049
20	01049	こむぎ [中華めん類] 蒸し中華めん	50,379	0.6	67.1	131,196
21	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	49,747	0.6	67.6	379,749
22	01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	49,732	0.6	68.2	155,413
23	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	49,305	0.5	68.7	948,168
24	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	47,108	0.5	69.3	466,419
25	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	46,072	0.5	69.8	383,936
26	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	45,568	0.5	70.3	1,111,407
27	01028	こむぎ [パン類] コッペパン	43,432	0.5	70.8	88,456
28	16025	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	41,362	0.5	71.2	95,746
29	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	40,450	0.4	71.7	339,917
30	01034	こむぎ [パン類] ロールパン	39,417	0.4	72.1	81,106
31	16047	<コーヒー・ココア類> コーヒー コーヒー飲料 乳成分入り 加糖	36,342	0.4	72.5	443,195
32	16009	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 発泡酒	35,018	0.4	72.9	972,715
33	06084	ごぼう 根 生	32,325	0.4	73.3	209,902
34	01087	こめ [水稻めし] 七分つき米	29,844	0.3	73.6	81,320
35	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	29,049	0.3	73.9	240,076
36	15060	<和干菓子類>米菓 しょうゆせんべい	28,816	0.3	74.2	34,677
37	01128	そば そば ゆで	28,421	0.3	74.5	109,312

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	01085	こめ [水稻めし] 玄米	28,375	0.3	74.9	79,705
39	07050	かき 渋抜きがき 生	27,396	0.3	75.2	162,104

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《食物繊維総量》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	30,781	5.7	5.7	10,260,195
2	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	20,523	3.8	9.6	1,282,680
3	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	17,067	3.2	12.7	948,168
4	01026	こむぎ [パン類] 食パン	16,824	3.1	15.9	731,458
5	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	16,085	3.0	18.9	240,076
6	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	15,709	2.9	21.8	654,555
7	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	14,784	2.8	24.5	1,137,229
8	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	14,448	2.7	27.2	1,111,407
9	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	14,347	2.7	29.9	292,798
10	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	12,340	2.3	32.2	352,581
11	06084	ごぼう 根 生	11,964	2.2	34.4	209,902
12	07049	かき 甘がき 生	11,016	2.1	36.5	688,486
13	06233	はくさい 結球葉 生	10,713	2.0	38.5	824,043
14	07148	りんご 皮むき 生	10,081	1.9	40.4	720,094
15	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	9,963	1.9	42.2	355,830
16	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	8,734	1.6	43.9	379,749
17	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	6,695	1.2	45.1	267,813
18	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	6,473	1.2	46.3	174,950
19	02003	<いも類>こんにゃく 板こんにゃく 精粉こんにゃく	5,936	1.1	47.4	269,802
20	06263	ブロッコリー 花序 生	5,863	1.1	48.5	133,243
21	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	5,810	1.1	49.6	207,493
22	08039	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	5,705	1.1	50.6	135,822
23	08001	えのきたけ 生	5,604	1.0	51.7	143,688
24	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	5,288	1.0	52.7	661,048
25	07107	バナナ 生	5,195	1.0	53.6	472,245
26	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	4,955	0.9	54.6	225,228
27	07050	かき 渋抜きがき 生	4,539	0.8	55.4	162,104
28	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	4,405	0.8	56.2	119,049
29	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	4,359	0.8	57.0	121,096
30	06132	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	4,198	0.8	57.8	299,828
31	02005	<いも類>こんにゃく しらたき	4,138	0.8	58.6	142,701
32	06065	きゅうり 果実 生	3,892	0.7	59.3	353,799
33	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	3,839	0.7	60.0	383,936
34	06191	(なす類) なす 果実 生	3,781	0.7	60.7	171,870
35	17047	<調味料類>(みそ類)麦みそ	3,382	0.6	61.4	53,684
36	05018	ごま いり	3,378	0.6	62.0	26,811
37	06182	(トマト類) トマト 果実 生	3,301	0.6	62.6	330,099

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量 (食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	3,300	0.6	63.2	143,472
39	17046	<調味料類>(みそ類)米みそ 赤色辛みそ	3,154	0.6	63.8	76,939
40	09050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	3,118	0.6	64.4	6,020
41	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	3,081	0.6	65.0	280,115
42	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	2,941	0.5	65.5	735,340
43	01047	こむぎ [中華めん類] 中華めん 生	2,782	0.5	66.0	132,484
44	06264	ブロッコリー 花序 ゆで	2,729	0.5	66.5	73,746
45	06086	こまつな 葉 生	2,713	0.5	67.1	142,807
46	01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	2,642	0.5	67.5	155,413
47	01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	2,595	0.5	68.0	103,799
48	08020	なめこ 生	2,521	0.5	68.5	76,392
49	01049	こむぎ [中華めん類] 蒸し中華めん	2,493	0.5	69.0	131,196
50	06291	(もやし類) りょくとうもやし 生	2,244	0.4	69.4	172,593
51	01128	そば そば ゆで	2,186	0.4	69.8	109,312
52	09004	あまのり 焼きのり	2,182	0.4	70.2	6,061
53	09044	わかめ カットわかめ	2,040	0.4	70.6	5,731
54	04024	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 黄大豆 ゆで	2,026	0.4	71.0	30,698
55	06139	(だいこん類) 漬物 たくあん漬 干しだいこん漬	2,001	0.4	71.3	54,087
56	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	1,954	0.4	71.7	72,368
57	06130	(だいこん類) だいこん 葉 生	1,942	0.4	72.1	48,542
58	06072	みずな 葉 生	1,897	0.4	72.4	63,248
59	06317	れんこん 根茎 生	1,886	0.4	72.8	94,281
60	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	1,800	0.3	73.1	138,432
61	01028	こむぎ [パン類] コッペパン	1,769	0.3	73.4	88,456
62	06099	しゅんぎく 葉 生	1,764	0.3	73.8	55,127
63	09017	(こんぶ類) まこんぶ 素干し	1,748	0.3	74.1	6,451
64	04023	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 黄大豆 乾	1,689	0.3	74.4	9,438
65	06136	(だいこん類) 切干しだいこん 乾	1,675	0.3	74.7	7,862
66	08013	しいたけ 乾しいたけ 乾	1,632	0.3	75.0	3,981

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《ナトリウム》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	26,585,894	17.8	17.8	466,419
2	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	18,437,250	12.3	30.1	47,275
3	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	14,347,117	9.6	39.7	292,798
4	17028	<調味料類>(だし類)顆粒和風だし	7,810,496	5.2	44.9	48,816
5	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	5,000,071	3.3	48.2	119,049
6	17030	<調味料類>(だし類)めんつゆ 三倍濃厚	4,351,402	2.9	51.1	111,574
7	17046	<調味料類>(みそ類)米みそ 赤色辛みそ	3,923,884	2.6	53.8	76,939
8	01026	こむぎ [パン類] 食パン	3,657,291	2.4	56.2	731,458
9	17008	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	3,313,145	2.2	58.4	52,590
10	17047	<調味料類>(みそ類)麦みそ	2,254,745	1.5	59.9	53,684
11	07022	うめ 梅干し 塩漬	2,072,923	1.4	61.3	23,827
12	17029	<調味料類>(だし類)めんつゆ ストレート	2,034,682	1.4	62.7	156,514
13	17027	<調味料類>(だし類)固形ブイヨン	1,794,350	1.2	63.9	10,555
14	12004	鶏卵 全卵 生	1,527,291	1.0	64.9	1,090,922
15	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	1,479,725	1.0	65.9	202,702
16	17110	<調味料類>(調味ソース類)ぽん酢しょうゆ	1,394,709	0.9	66.8	60,640
17	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	1,235,867	0.8	67.6	171,648
18	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	1,038,754	0.7	68.3	103,875
19	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	1,014,482	0.7	69.0	138,970
20	10381	<水産練り製品>焼き竹輪	1,003,555	0.7	69.7	120,910
21	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	974,858	0.7	70.3	2,377,701
22	17113	<調味料類>(調味ソース類)焼き肉のたれ	966,791	0.6	71.0	29,297
23	17092	<調味料類>(だし類)顆粒おでん用	945,076	0.6	71.6	4,296
24	17050	<調味料類>(みそ類)即席みそ ペーストタイプ	909,557	0.6	72.2	23,936
25	17001	<調味料類>(ウスターソース類) ウスターソース	816,668	0.5	72.8	24,748
26	17039	<調味料類>(ドレッシング類)和風ドレッシングタイプ調味料	795,389	0.5	73.3	27,427
27	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	793,257	0.5	73.8	661,048
28	17043	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 卵黄型	757,269	0.5	74.3	84,141
29	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	730,456	0.5	74.8	66,405
30	01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	714,902	0.5	75.3	155,413

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《カリウム》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	4,662,640	4.9	4.9	1,137,229
2	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	3,566,552	3.7	8.6	2,377,701
3	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	2,975,456	3.1	11.7	10,260,195
4	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	2,556,236	2.7	14.3	1,111,407
5	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	2,455,229	2.6	16.9	355,830
6	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	2,430,393	2.5	19.4	379,749
7	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	1,924,019	2.0	21.4	1,282,680
8	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	1,896,335	2.0	23.4	948,168
9	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	1,819,035	1.9	25.3	466,419
10	06233	はくさい 結球葉 生	1,812,895	1.9	27.2	824,043
11	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	1,767,299	1.8	29.0	654,555
12	07107	バナナ 生	1,700,081	1.8	30.8	472,245
13	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	1,586,614	1.7	32.5	352,581
14	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	1,584,500	1.7	34.1	240,076
15	16037	<茶類>(緑茶類) せん茶 浸出液	1,481,061	1.5	35.6	5,485,412
16	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	1,463,491	1.5	37.2	504,652
17	12004	鶏卵 全卵 生	1,418,199	1.5	38.6	1,090,922
18	07049	かき 甘がき 生	1,170,425	1.2	39.9	688,486
19	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	1,112,634	1.2	41.0	292,798
20	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	1,081,095	1.1	42.1	225,228
21	16046	<コーヒー・ココア類> コーヒー インスタントコーヒー	1,067,353	1.1	43.3	29,649
22	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	1,029,475	1.1	44.3	735,340
23	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	967,826	1.0	45.3	276,522
24	16045	<コーヒー・ココア類> コーヒー 浸出液	909,411	0.9	46.3	1,399,095
25	07148	りんご 皮むき 生	864,113	0.9	47.2	720,094
26	06086	こまつな 葉 生	714,036	0.7	47.9	142,807
27	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	710,236	0.7	48.7	244,909
28	01026	こむぎ [パン類] 食パン	709,514	0.7	49.4	731,458
29	06065	きゅうり 果実 生	707,598	0.7	50.1	353,799
30	06182	(トマト類) トマト 果実 生	693,208	0.7	50.9	330,099
31	06132	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	689,603	0.7	51.6	299,828
32	06084	ごぼう 根 生	671,685	0.7	52.3	209,902
33	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	664,810	0.7	53.0	174,950
34	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	653,540	0.7	53.7	210,820
35	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	631,906	0.7	54.3	263,294
36	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	622,478	0.6	55.0	207,493
37	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	610,650	0.6	55.6	407,100

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	593,370	0.6	56.2	121,096
39	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	575,904	0.6	56.8	383,936
40	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	560,229	0.6	57.4	280,115
41	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	549,274	0.6	58.0	171,648
42	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	539,129	0.6	58.5	317,135
43	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	535,627	0.6	59.1	267,813
44	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	509,875	0.5	59.6	339,917
45	08001	えのきたけ 生	488,538	0.5	60.1	143,688
46	06263	ブロッコリー 花序 生	479,674	0.5	60.6	133,243
47	13005	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳 低脂肪	472,678	0.5	61.1	248,778
48	01047	こむぎ [中華めん類] 中華めん 生	463,694	0.5	61.6	132,484
49	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	462,607	0.5	62.1	136,061
50	06317	れんこん 根茎 生	414,837	0.4	62.5	94,281
51	09017	(こんぶ類) まこんぶ 素干し	393,505	0.4	62.9	6,451
52	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	388,475	0.4	63.3	102,230
53	09050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	385,274	0.4	63.7	6,020
54	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	380,958	0.4	64.1	119,049
55	08039	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	380,301	0.4	64.5	135,822
56	06191	(なす類) なす 果実 生	378,114	0.4	64.9	171,870
57	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ	364,864	0.4	65.3	202,702
58	07029	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	352,698	0.4	65.7	235,132
59	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	339,604	0.4	66.0	117,105
60	17046	<調味料類>(みそ類) 米みそ 赤色辛みそ	338,531	0.4	66.4	76,939
61	15103	<スナック類>ポテトチップス ポテトチップス	328,464	0.3	66.7	27,372
62	07050	かき 渋抜きがき 生	324,207	0.3	67.1	162,104
63	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	303,868	0.3	67.4	116,872
64	06072	みずな 葉 生	303,592	0.3	67.7	63,248
65	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	303,489	0.3	68.0	101,163
66	09020	(こんぶ類) 刻み昆布	294,364	0.3	68.3	3,590
67	16006	<アルコール飲料類>(醸造酒類) ビール 淡色	292,882	0.3	68.6	861,418
68	06207	(にら類) にら 葉 生	289,262	0.3	68.9	56,718
69	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	286,486	0.3	69.2	81,853
70	06136	(だいこん類) 切干しだいこん 乾	275,170	0.3	69.5	7,862
71	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	272,597	0.3	69.8	143,472
72	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	272,084	0.3	70.1	82,450
73	06139	(だいこん類) 漬物 たくあん漬 干しだいこん漬	270,436	0.3	70.4	54,087
74	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	270,076	0.3	70.6	103,875
75	16047	<コーヒー・ココア類> コーヒー コーヒー飲料 乳成分入り 加糖	265,917	0.3	70.9	443,195
76	02023	<いも類>(やまのいも類) ながいも ながいも 塊根 生	257,381	0.3	71.2	59,856
77	06099	しゅんぎく 葉 生	253,585	0.3	71.4	55,127
78	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	245,982	0.3	71.7	276,385



順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
79	17030	<調味料類>(だし類)めんつゆ 三倍濃厚	245,464	0.3	72.0	111,574
80	17021	<調味料類>(だし類)かつお・昆布だし	244,634	0.3	72.2	388,308
81	17036	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	240,917	0.3	72.5	51,259
82	10259	<魚類>(まぐろ類) めばち 生	229,486	0.2	72.7	54,640
83	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	228,704	0.2	72.9	120,371
84	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	226,628	0.2	73.2	75,543
85	06183	(トマト類) ミニトマト 果実 生	224,118	0.2	73.4	77,282
86	06038	かぶ 根 皮むき 生	221,481	0.2	73.6	88,593
87	04053	だいず [その他] 豆乳 調製豆乳	213,262	0.2	73.9	125,448
88	10205	<魚類>(たら類) まだら 生	210,190	0.2	74.1	60,054
89	11115	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かた 脂身つき 生	206,661	0.2	74.3	64,582
90	11220	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 生	205,109	0.2	74.5	55,435
91	10003	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、生	201,648	0.2	74.7	56,013
92	02007	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 蒸し	200,907	0.2	74.9	41,856
93	17025	<調味料類>(だし類)中華だし	195,122	0.2	75.1	216,802

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《カルシウム》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	2,615,472	14.5	14.5	2,377,701
2	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	632,392	3.5	18.1	735,340
3	12004	鶏卵 全卵 生	556,370	3.1	21.1	1,090,922
4	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	429,140	2.4	23.5	138,432
5	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	418,352	2.3	25.9	66,405
6	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	407,900	2.3	28.1	339,917
7	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	407,712	2.3	30.4	948,168
8	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	380,562	2.1	32.5	317,135
9	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	374,154	2.1	34.6	155,897
10	06233	はくさい 結球葉 生	354,339	2.0	36.6	824,043
11	13005	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳 低脂肪	323,412	1.8	38.4	248,778
12	05018	ごま いり	321,736	1.8	40.1	26,811
13	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	307,806	1.7	41.9	10,260,195
14	17045	<調味料類>(みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	292,798	1.6	43.5	292,798
15	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	269,363	1.5	45.0	1,282,680
16	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	255,624	1.4	46.4	1,111,407
17	06086	こまつな 葉 生	242,772	1.3	47.8	142,807
18	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	232,047	1.3	49.0	407,100
19	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	216,068	1.2	50.2	240,076
20	01026	こむぎ [パン類] 食パン	212,123	1.2	51.4	731,458
21	10045	<魚類>(いわし類) かたくちいわし 煮干し	186,866	1.0	52.5	8,494
22	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	174,357	1.0	53.4	355,830
23	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	170,184	0.9	54.4	654,555
24	16037	<茶類>(緑茶類) せん茶 浸出液	164,562	0.9	55.3	5,485,412
25	17117	<調味料類>(ドレッシング類) ごまドレッシング	135,608	0.8	56.0	33,075
26	17007	<調味料類>(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	135,262	0.8	56.8	466,419
27	06072	みずな 葉 生	132,821	0.7	57.5	63,248
28	06130	(だいこん類) だいこん 葉 生	126,208	0.7	58.2	48,542
29	02003	<いも類>こんにゃく 板こんにゃく 精粉こんにゃく	116,015	0.6	58.9	269,802
30	01056	こむぎ [即席めん類] 即席中華めん 油揚げ味付け	112,668	0.6	59.5	26,202
31	13027	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖	107,188	0.6	60.1	97,444
32	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	107,144	0.6	60.7	119,049
33	02005	<いも類>こんにゃく しらたき	107,026	0.6	61.3	142,701
34	17046	<調味料類>(みそ類) 米みそ 赤色辛みそ	100,021	0.6	61.9	76,939
35	16047	<コーヒー・ココア類> コーヒー コーヒー飲料 乳成分入り 加糖	97,503	0.5	62.4	443,195
36	06084	ごぼう 根 生	96,555	0.5	62.9	209,902
37	04034	だいず [豆腐・油揚げ類] ソフト豆腐	96,415	0.5	63.5	105,951

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量 (食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	96,413	0.5	64.0	267,813
39	15116	<チョコレート類>ミルクチョコレート	93,222	0.5	64.5	38,842
40	06065	きゅうり 果実 生	91,988	0.5	65.0	353,799
41	04041	だいず [豆腐・油揚げ類] がんもどき	90,854	0.5	65.5	33,650
42	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	83,556	0.5	66.0	121,096
43	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	83,382	0.5	66.5	138,970
44	10056	<魚類>(いわし類) しらす干し 半乾燥品	82,063	0.5	66.9	15,781
45	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	81,082	0.5	67.4	225,228
46	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	80,627	0.4	67.8	383,936
47	06132	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	71,959	0.4	68.2	299,828
48	06160	チンゲンサイ 葉 生	67,140	0.4	68.6	67,140
49	06099	しゅんぎく 葉 生	66,153	0.4	69.0	55,127
50	13007	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 乳飲料 コーヒー	62,990	0.4	69.3	78,738
51	07049	かき 甘がき 生	61,964	0.3	69.7	688,486
52	13028	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) 乳酸菌飲料 乳製品	61,194	0.3	70.0	142,312
53	09050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	60,199	0.3	70.3	6,020
54	04038	だいず [豆腐・油揚げ類] 焼き豆腐	60,136	0.3	70.7	40,091
55	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	58,098	0.3	71.0	207,493
56	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	53,222	0.3	71.3	280,115
57	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	52,887	0.3	71.6	352,581
58	04042	だいず [豆腐・油揚げ類] 凍り豆腐 乾	52,827	0.3	71.9	8,385
59	06263	ブロッコリー 花序 生	50,632	0.3	72.2	133,243
60	10180	<魚類>(ししゃも類) ししゃも 生干し 生	48,520	0.3	72.4	14,703
61	09044	わかめ カットわかめ	46,990	0.3	72.7	5,731
62	16055	<その他> 麦茶 浸出液	46,300	0.3	72.9	2,315,015
63	12005	鶏卵 全卵 ゆで	46,231	0.3	73.2	90,648
64	13010	<牛乳及び乳製品>(粉乳類) 脱脂粉乳	45,926	0.3	73.5	4,175
65	09017	(こんぶ類) まこんぶ 素干し	45,801	0.3	73.7	6,451
66	10248	<魚類>ほっけ 開き干し 生	43,573	0.2	73.9	25,631
67	10330	<えび・かに類>(えび類) 加工品 干しえび	43,424	0.2	74.2	612
68	17047	<調味料類>(みそ類) 麦みそ	42,948	0.2	74.4	53,684
69	16046	<コーヒー・ココア類> コーヒー インスタントコーヒー	41,508	0.2	74.7	29,649
70	06139	(だいこん類) 漬物 たくあん漬 干しだいこん漬	41,106	0.2	74.9	54,087
71	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	39,663	0.2	75.1	661,048

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《リン》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	3,488,466	9.5	9.5	10,260,195
2	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	2,211,262	6.0	15.5	2,377,701
3	12004	鶏卵 全卵 生	1,963,660	5.3	20.8	1,090,922
4	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	857,909	2.3	23.2	504,652
5	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	808,874	2.2	25.4	735,340
6	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	746,271	2.0	27.4	466,419
7	01026	こむぎ [パン類] 食パン	607,110	1.7	29.1	731,458
8	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	553,043	1.5	30.6	276,522
9	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	497,757	1.4	31.9	292,798
10	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	484,757	1.3	33.2	66,405
11	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	484,513	1.3	34.6	138,432
12	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	463,450	1.3	35.8	171,648
13	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	456,144	1.2	37.1	240,076
14	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	454,892	1.2	38.3	1,137,229
15	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	423,284	1.2	39.5	1,282,680
16	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	385,134	1.0	40.5	202,702
17	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	379,475	1.0	41.5	210,820
18	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	353,176	1.0	42.5	103,875
19	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	342,283	0.9	43.4	263,294
20	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	339,917	0.9	44.3	339,917
21	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	329,751	0.9	45.2	407,100
22	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	317,135	0.9	46.1	317,135
23	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	293,891	0.8	46.9	244,909
24	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	272,122	0.7	47.6	136,061
25	06233	はくさい 結球葉 生	271,934	0.7	48.4	824,043
26	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	262,565	0.7	49.1	276,385
27	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	256,005	0.7	49.8	948,168
28	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	252,908	0.7	50.5	101,163
29	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	233,846	0.6	51.1	155,897
30	13005	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳 低脂肪	223,900	0.6	51.7	248,778
31	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	208,862	0.6	52.3	379,749
32	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	204,630	0.6	52.9	120,371
33	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	196,448	0.5	53.4	81,853
34	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	188,939	0.5	53.9	1,111,407
35	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	187,368	0.5	54.4	117,105
36	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	181,389	0.5	54.9	82,450
37	10259	<魚類>(まぐろ類) めばち 生	180,311	0.5	55.4	54,640

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	174,950	0.5	55.9	174,950
39	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	167,240	0.5	56.3	355,830
40	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	163,639	0.4	56.8	654,555
41	12005	鶏卵 全卵 ゆで	163,167	0.4	57.2	90,648
42	08001	えのきたけ 生	158,056	0.4	57.6	143,688
43	17046	<調味料類>(みそ類)米みそ 赤色辛みそ	153,878	0.4	58.1	76,939
44	11183	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	153,160	0.4	58.5	66,591
45	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	151,610	0.4	58.9	352,581
46	05018	ごま いら	150,143	0.4	59.3	26,811
47	10205	<魚類>(たら類) まだら 生	138,125	0.4	59.7	60,054
48	10056	<魚類>(いわし類) しらす干し 半乾燥品	135,719	0.4	60.1	15,781
49	10321	<えび・かに類>(えび類) くるまえび 養殖 生	133,390	0.4	60.4	43,029
50	10381	<水産練り製品>焼き竹輪	133,001	0.4	60.8	120,910
51	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	132,899	0.4	61.1	102,230
52	01049	こむぎ [中華めん類] 蒸し中華めん	131,196	0.4	61.5	131,196
53	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	130,954	0.4	61.9	119,049
54	06084	ごぼう 根 生	130,139	0.4	62.2	209,902
55	16006	<アルコール飲料類>(醸造酒類) ビール 淡色	129,213	0.4	62.6	861,418
56	10003	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、生	128,830	0.4	62.9	56,013
57	07107	バナナ 生	127,506	0.3	63.3	472,245
58	10045	<魚類>(いわし類) かたくちいわし 煮干し	127,409	0.3	63.6	8,494
59	06065	きゅうり 果実 生	127,368	0.3	63.9	353,799
60	17028	<調味料類>(だし類)顆粒和風だし	126,921	0.3	64.3	48,816
61	11220	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 生	121,957	0.3	64.6	55,435
62	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	120,868	0.3	65.0	75,543
63	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	118,989	0.3	65.3	661,048
64	06263	ブロッコリー 花序 生	118,586	0.3	65.6	133,243
65	08039	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	118,165	0.3	65.9	135,822
66	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	116,872	0.3	66.2	116,872
67	11115	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かた 脂身つき 生	116,247	0.3	66.6	64,582
68	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	115,124	0.3	66.9	57,562
69	16037	<茶類>(緑茶類) せん茶 浸出液	109,708	0.3	67.2	5,485,412
70	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	105,857	0.3	67.5	225,228
71	16046	<コーヒー・ココア類> コーヒー インスタントコーヒー	103,770	0.3	67.7	29,649
72	01085	こめ [水稻めし] 玄米	103,617	0.3	68.0	79,705
73	10144	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ 養殖 生	101,936	0.3	68.3	40,774
74	16045	<コーヒー・ココア類> コーヒー 浸出液	97,937	0.3	68.6	1,399,095
75	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	97,279	0.3	68.8	138,970
76	11034	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かたロース 脂身つき 生	96,487	0.3	69.1	68,920
77	07049	かき 甘がき 生	96,388	0.3	69.4	688,486
78	17030	<調味料類>(だし類)めんつゆ 三倍濃厚	94,838	0.3	69.6	111,574

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量 (食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
79	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	94,079	0.3	69.9	72,368
80	15116	<チョコレート類>ミルクチョコレート	93,222	0.3	70.1	38,842
81	10329	<えび・かに類>(えび類) ブラックタイガー 養殖 生	92,425	0.3	70.4	44,012
82	01128	そば そば ゆで	87,450	0.2	70.6	109,312
83	01047	こむぎ [中華めん類] 中華めん 生	87,439	0.2	70.8	132,484
84	04034	だいず [豆腐・油揚げ類] ソフト豆腐	86,880	0.2	71.1	105,951
85	17025	<調味料類>(だし類)中華だし	86,721	0.2	71.3	216,802
86	07148	りんご 皮むき 生	86,411	0.2	71.6	720,094
87	10087	<魚類>(かつお類) かつお 秋獲り 生	86,351	0.2	71.8	33,212
88	06182	(トマト類) トマト 果実 生	85,826	0.2	72.0	330,099
89	10248	<魚類>ほっけ 開き干し 生	84,583	0.2	72.3	25,631
90	16047	<コーヒー・ココア類> コーヒー コーヒー飲料 乳成分入り 加糖	84,207	0.2	72.5	443,195
91	06139	(だいこん類) 漬物 たくあん漬 干しだいこん漬	81,131	0.2	72.7	54,087
92	01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	80,815	0.2	72.9	155,413
93	10006	<魚類>(あじ類) まあじ 開き干し 生	79,967	0.2	73.1	36,349
94	10328	<えび・かに類>(えび類) しばえび 生	79,370	0.2	73.4	29,396
95	01034	こむぎ [パン類] ロールパン	78,673	0.2	73.6	81,106
96	13027	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖	77,955	0.2	73.8	97,444
97	16009	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 発泡酒	77,817	0.2	74.0	972,715
98	17117	<調味料類>(ドレッシング類)ごまドレッシング	76,073	0.2	74.2	33,075
99	17029	<調味料類>(だし類)めんつゆ ストレート	75,127	0.2	74.4	156,514
100	10243	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮つき 生	74,879	0.2	74.6	35,657
101	11046	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき 生	73,593	0.2	74.8	66,903
102	11218	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] 手羽 皮つき 生	73,384	0.2	75.0	48,923

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《鉄》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	12004	鶏卵 全卵 生	19,637	6.9	6.9	1,090,922
2	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	11,712	4.1	11.0	292,798
3	16037	<茶類>(緑茶類) せん茶 浸出液	10,971	3.8	14.8	5,485,412
4	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	10,260	3.6	18.4	10,260,195
5	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	7,929	2.8	21.2	466,419
6	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	7,922	2.8	24.0	240,076
7	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	7,117	2.5	26.5	355,830
8	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	6,618	2.3	28.8	735,340
9	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	4,549	1.6	30.4	1,137,229
10	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	4,430	1.6	31.9	138,432
11	01026	こむぎ [パン類] 食パン	4,389	1.5	33.5	731,458
12	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	4,167	1.5	34.9	119,049
13	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	4,053	1.4	36.4	155,897
14	06086	こまつな 葉 生	3,999	1.4	37.8	142,807
15	17046	<調味料類>(みそ類)米みそ 赤色辛みそ	3,308	1.2	38.9	76,939
16	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	3,257	1.1	40.1	407,100
17	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	3,028	1.1	41.1	504,652
18	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	2,845	1.0	42.1	948,168
19	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	2,805	1.0	43.1	116,872
20	05018	ごま いら	2,654	0.9	44.0	26,811
21	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	2,565	0.9	44.9	1,282,680
22	06233	はくさい 結球葉 生	2,472	0.9	45.8	824,043
23	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	2,449	0.9	46.7	244,909
24	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	2,223	0.8	47.4	1,111,407
25	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	2,211	0.8	48.2	276,385
26	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	1,936	0.7	48.9	276,522
27	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	1,899	0.7	49.6	379,749
28	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	1,763	0.6	50.2	352,581
29	12005	鶏卵 全卵 ゆで	1,632	0.6	50.7	90,648
30	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	1,622	0.6	51.3	202,702
31	17047	<調味料類>(みそ類) 麦みそ	1,611	0.6	51.9	53,684
32	08001	えのきたけ 生	1,581	0.6	52.4	143,688
33	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	1,580	0.6	53.0	263,294
34	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	1,565	0.5	53.5	120,371
35	10045	<魚類>(いわし類) かたくちいわし 煮干し	1,529	0.5	54.1	8,494
36	04053	だいず [その他] 豆乳 調製豆乳	1,505	0.5	54.6	125,448
37	06130	(だいこん類) だいこん 葉 生	1,505	0.5	55.1	48,542

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	06084	ごぼう 根 生	1,469	0.5	55.6	209,902
39	07107	バナナ 生	1,417	0.5	56.1	472,245
40	07049	かき 甘がき 生	1,377	0.5	56.6	688,486
41	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	1,351	0.5	57.1	225,228
42	06263	ブロッコリー 花序 生	1,332	0.5	57.6	133,243
43	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	1,329	0.5	58.0	102,230
44	06072	みずな 葉 生	1,328	0.5	58.5	63,248
45	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	1,322	0.5	58.9	661,048
46	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	1,309	0.5	59.4	654,555
47	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	1,288	0.5	59.9	117,105
48	11232	<鳥肉類>にわとり [副生物] 肝臓 生	1,263	0.4	60.3	14,032
49	17117	<調味料類>(ドレッシング類)ごまドレッシング	1,224	0.4	60.7	33,075
50	04041	だいず [豆腐・油揚げ類] がんもどき	1,211	0.4	61.2	33,650
51	10381	<水産練り製品>焼き竹輪	1,209	0.4	61.6	120,910
52	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	1,151	0.4	62.0	57,562
53	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	1,112	0.4	62.4	138,970
54	16039	<茶類> (緑茶類) 番茶 浸出液	1,110	0.4	62.8	554,825
55	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	1,090	0.4	63.1	121,096
56	01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	1,088	0.4	63.5	155,413
57	02003	<いも類>こんにやく 板こんにやく 精粉こんにやく	1,079	0.4	63.9	269,802
58	06065	きゅうり 果実 生	1,061	0.4	64.3	353,799
59	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	1,013	0.4	64.6	72,368
60	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	989	0.3	65.0	82,450
61	06099	しゅんぎく 葉 生	937	0.3	65.3	55,127
62	11046	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき 生	937	0.3	65.6	66,903
63	15116	<チョコレート類>ミルクチョコレート	932	0.3	66.0	38,842
64	17030	<調味料類>(だし類)めんつゆ 三倍濃厚	893	0.3	66.3	111,574
65	16046	<コーヒー・ココア類> コーヒー インスタントコーヒー	889	0.3	66.6	29,649
66	01028	こむぎ [パン類] コッペパン	885	0.3	66.9	88,456
67	01128	そば そば ゆで	874	0.3	67.2	109,312
68	10297	<貝類>しじみ 生	847	0.3	67.5	10,200
69	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	840	0.3	67.8	280,115
70	17044	<調味料類>(みそ類)米みそ 甘みそ	825	0.3	68.1	24,256
71	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	803	0.3	68.4	267,813
72	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	768	0.3	68.6	383,936
73	10259	<魚類>(まぐろ類) めばち 生	765	0.3	68.9	54,640
74	17043	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 卵黄型	757	0.3	69.2	84,141
75	04034	だいず [豆腐・油揚げ類] ソフト豆腐	742	0.3	69.4	105,951
76	06160	チンゲンサイ 葉 生	739	0.3	69.7	67,140
77	07148	りんご 皮むき 生	720	0.3	69.9	720,094
78	02005	<いも類>こんにやく しらたき	714	0.3	70.2	142,701



順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量 (食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率の 累計(%)	
79	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	700	0.2	70.4	174,950
80	09004	あまのり 焼きのり	691	0.2	70.7	6,061
81	04024	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 黄大豆 ゆで	675	0.2	70.9	30,698
82	01047	こむぎ [中華めん類] 中華めん 生	662	0.2	71.1	132,484
83	06182	(トマト類) トマト 果実 生	660	0.2	71.4	330,099
84	10292	<貝類>かき 養殖 生	655	0.2	71.6	34,448
85	04023	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 黄大豆 乾	642	0.2	71.8	9,438
86	04038	だいず [豆腐・油揚げ類] 焼き豆腐	641	0.2	72.1	40,091
87	10092	<魚類>(かつお類) 加工品 削り節	641	0.2	72.3	7,118
88	10281	<貝類>あさり 生	638	0.2	72.5	16,797
89	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	632	0.2	72.7	210,820
90	10087	<魚類>(かつお類) かつお 秋獲り 生	631	0.2	72.9	33,212
91	04042	だいず [豆腐・油揚げ類] 凍り豆腐 乾	629	0.2	73.2	8,385
92	10283	<貝類>あさり 缶詰 水煮	626	0.2	73.4	2,109
93	17029	<調味料類>(だし類)めんつゆ ストレート	626	0.2	73.6	156,514
94	11034	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かたロース 脂身つき 生	620	0.2	73.8	68,920
95	06132	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	600	0.2	74.0	299,828
96	17008	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	578	0.2	74.2	52,590
97	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	574	0.2	74.4	143,472
98	01034	こむぎ [パン類] ロールパン	568	0.2	74.6	81,106
99	01079	こむぎ [その他] パン粉 乾燥	565	0.2	74.8	40,387
100	06139	(だいこん類) 漬物 たくあん漬 干しだいこん漬	541	0.2	75.0	54,087

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《亜鉛》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	61,561	20.5	20.5	10,260,195
2	12004	鶏卵 全卵 生	14,182	4.7	25.2	1,090,922
3	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	9,511	3.2	28.4	2,377,701
4	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	8,074	2.7	31.1	504,652
5	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	6,857	2.3	33.4	244,909
6	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	6,077	2.0	35.4	116,872
7	01026	こむぎ [パン類] 食パン	5,852	1.9	37.4	731,458
8	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	5,530	1.8	39.2	276,522
9	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	4,801	1.6	40.8	117,105
10	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	4,739	1.6	42.4	263,294
11	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	4,561	1.5	43.9	240,076
12	10292	<貝類>かき 養殖 生	4,547	1.5	45.4	34,448
13	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	4,412	1.5	46.9	735,340
14	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	4,198	1.4	48.3	466,419
15	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	3,869	1.3	49.6	276,385
16	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	3,461	1.2	50.7	138,432
17	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	3,373	1.1	51.8	210,820
18	11034	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かたロース 脂身つき 生	3,239	1.1	52.9	68,920
19	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	3,221	1.1	54.0	292,798
20	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ	2,838	0.9	54.9	202,702
21	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	2,565	0.9	55.8	1,282,680
22	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	2,491	0.8	56.6	355,830
23	16055	<その他> 麦茶 浸出液	2,315	0.8	57.4	2,315,015
24	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	2,274	0.8	58.2	1,137,229
25	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	2,125	0.7	58.9	66,405
26	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	2,040	0.7	59.5	75,543
27	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	2,036	0.7	60.2	407,100
28	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	1,896	0.6	60.9	948,168
29	11046	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき 生	1,873	0.6	61.5	66,903
30	11115	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かた 脂身つき 生	1,744	0.6	62.1	64,582
31	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	1,715	0.6	62.6	155,897
32	06084	ごぼう 根 生	1,679	0.6	63.2	209,902
33	06233	はくさい 結球葉 生	1,648	0.5	63.7	824,043
34	05018	ごま いり	1,582	0.5	64.3	26,811
35	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	1,517	0.5	64.8	101,163
36	11047	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] もも 脂身つき 生	1,450	0.5	65.3	32,227
37	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	1,360	0.5	65.7	339,917

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量 (食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	08039	しいたけ しいたけ 菌床栽培 生	1,358	0.5	66.2	135,822
39	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	1,309	0.4	66.6	654,555
40	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	1,269	0.4	67.0	317,135
41	11183	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	1,199	0.4	67.4	66,591
42	12005	鶏卵 全卵 ゆで	1,178	0.4	67.8	90,648
43	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	1,143	0.4	68.2	103,875
44	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	1,139	0.4	68.6	379,749
45	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	1,111	0.4	68.9	1,111,407
46	01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	1,088	0.4	69.3	155,413
47	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	1,086	0.4	69.7	72,368
48	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	1,058	0.4	70.0	352,581
49	13005	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳 低脂肪	995	0.3	70.4	248,778
50	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	963	0.3	70.7	120,371
51	07107	バナナ 生	944	0.3	71.0	472,245
52	06263	ブロッコリー 花序 生	933	0.3	71.3	133,243
53	17046	<調味料類>(みそ類) 米みそ 赤色辛みそ	923	0.3	71.6	76,939
54	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	907	0.3	71.9	82,450
55	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	875	0.3	72.2	174,950
56	08001	えのきたけ 生	862	0.3	72.5	143,688
57	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	848	0.3	72.8	121,096
58	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	816	0.3	73.0	136,061
59	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	803	0.3	73.3	267,813
60	17117	<調味料類>(ドレッシング類) ごまドレッシング	728	0.2	73.6	33,075
61	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	716	0.2	73.8	102,230
62	06065	きゅうり 果実 生	708	0.2	74.0	353,799
63	11224	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮なし 生	694	0.2	74.3	38,551
64	07049	かき 甘がき 生	688	0.2	74.5	688,486
65	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩づけ	687	0.2	74.7	171,648
66	11230	<鳥肉類>にわとり [ひき肉] 生	667	0.2	74.9	60,645
67	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	661	0.2	75.2	661,048

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《レチノール》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量 (食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	11232	<鳥肉類>にわとり [副生物] 肝臓 生	1,964,522	27.0	27.0	14,032
2	12004	鶏卵 全卵 生	1,527,291	21.0	48.0	1,090,922
3	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	903,527	12.4	60.4	2,377,701
4	11166	<畜肉類>ぶた [副生物] 肝臓 生	381,771	5.2	65.6	2,937
5	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	201,861	2.8	68.4	504,652
6	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	159,372	2.2	70.6	66,405
7	14017	(バター類) 有塩バター	144,621	2.0	72.6	28,924
8	12005	鶏卵 全卵 ゆで	117,843	1.6	74.2	90,648
9	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	104,654	1.4	75.6	317,135

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《β-カロテン当量》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	54,328,082	34.0	34.0	654,555
2	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	17,844,372	11.2	45.2	207,493
3	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	14,944,873	9.4	54.5	355,830
4	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	14,103,236	8.8	63.3	352,581
5	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	6,539,179	4.1	67.4	121,096
6	06086	こまつな 葉 生	4,427,023	2.8	70.2	142,807
7	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	3,839,363	2.4	72.6	383,936
8	07049	かき 甘がき 生	2,891,639	1.8	74.4	688,486
9	07029	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	2,586,454	1.6	76.0	235,132

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《レチノール活性当量》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	4,516,431	21.8	21.8	654,555
2	11232	<鳥肉類>にわとり [副生物] 肝臓 生	1,964,522	9.5	31.3	14,032
3	12004	鶏卵 全卵 生	1,636,383	7.9	39.3	1,090,922
4	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	1,493,947	7.2	46.5	207,493
5	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	1,245,406	6.0	52.5	355,830
6	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	1,163,517	5.6	58.1	352,581
7	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	903,527	4.4	62.5	2,377,701
8	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	544,932	2.6	65.1	121,096
9	11166	<畜肉類>ぶた [副生物] 肝臓 生	381,771	1.8	67.0	2,937
10	06086	こまつな 葉 生	371,299	1.8	68.8	142,807
11	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	322,506	1.6	70.3	383,936
12	07049	かき 甘がき 生	240,970	1.2	71.5	688,486
13	07029	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	216,322	1.0	72.5	235,132
14	06099	しゅんぎく 葉 生	209,483	1.0	73.6	55,127
15	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	201,861	1.0	74.5	504,652
16	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	172,653	0.8	75.4	66,405

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《α-トコフェロール》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	14006	(植物油脂類) 調合油	28,021	11.3	11.3	218,914
2	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	17,276	7.0	18.3	352,581
3	12004	鶏卵 全卵 生	10,909	4.4	22.7	1,090,922
4	17043	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 卵黄型	7,993	3.2	25.9	84,141
5	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	7,472	3.0	28.9	355,830
6	14021	(マーガリン類) ファットスプレッド	4,478	1.8	30.7	28,707
7	01026	こむぎ [パン類] 食パン	3,657	1.5	32.2	731,458
8	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	3,533	1.4	33.6	504,652
9	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	3,378	1.4	35.0	225,228
10	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	3,273	1.3	36.3	654,555
11	06263	ブロッコリー 花序 生	3,198	1.3	37.6	133,243
12	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	3,148	1.3	38.9	121,096
13	06182	(トマト類) トマト 果実 生	2,971	1.2	40.1	330,099
14	04053	だいず [その他] 豆乳 調製豆乳	2,760	1.1	41.2	125,448
15	14008	(植物油脂類) なたね油	2,556	1.0	42.2	16,814
16	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	2,381	1.0	43.2	119,049
17	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	2,378	1.0	44.2	2,377,701
18	07107	バナナ 生	2,361	1.0	45.1	472,245
19	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	2,278	0.9	46.0	379,749
20	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	2,124	0.9	46.9	101,163
21	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	2,046	0.8	47.7	120,371
22	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	2,045	0.8	48.5	102,230
23	06130	(だいこん類) だいこん 葉 生	1,845	0.7	49.3	48,542
24	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	1,800	0.7	50.0	138,432
25	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	1,757	0.7	50.7	292,798
26	14001	(植物油脂類) オリーブ油	1,738	0.7	51.4	23,487
27	15103	<スナック類>ポテトチップス ポテトチップス	1,697	0.7	52.1	27,372
28	06233	はくさい 結球葉 生	1,648	0.7	52.8	824,043
29	10243	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮つき 生	1,640	0.7	53.4	35,657
30	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	1,536	0.6	54.1	383,936
31	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	1,471	0.6	54.7	735,340
32	06207	(にら類) にら 葉 生	1,418	0.6	55.2	56,718
33	06059	きく 花びら ゆで	1,396	0.6	55.8	34,042
34	10144	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ 養殖 生	1,386	0.6	56.3	40,774
35	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	1,316	0.5	56.9	263,294
36	06086	こまつな 葉 生	1,285	0.5	57.4	142,807
37	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	1,283	0.5	57.9	1,282,680

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	17040	<調味料類>(ドレッシング類)フレンチドレッシング	1,279	0.5	58.4	21,319
39	06084	ごぼう 根 生	1,259	0.5	58.9	209,902
40	06264	ブロッコリー 花序 ゆで	1,254	0.5	59.4	73,746
41	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	1,247	0.5	59.9	155,897
42	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	1,225	0.5	60.4	244,909
43	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	1,200	0.5	60.9	240,076
44	14020	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン 家庭用	1,155	0.5	61.4	7,549
45	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	1,148	0.5	61.9	143,472
46	06072	みずな 葉 生	1,138	0.5	62.3	63,248
47	17036	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	1,128	0.5	62.8	51,259
48	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	1,072	0.4	63.2	82,450
49	17042	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 全卵型	1,065	0.4	63.6	7,248
50	06065	きゅうり 果実 生	1,061	0.4	64.1	353,799
51	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	982	0.4	64.5	81,853
52	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	948	0.4	64.8	948,168
53	07029	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	941	0.4	65.2	235,132
54	06099	しゅんぎく 葉 生	937	0.4	65.6	55,127
55	12005	鶏卵 全卵 ゆで	906	0.4	66.0	90,648
56	10204	<魚類>(たら類) すけとうだら からしめんたいこ	860	0.3	66.3	13,231
57	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	840	0.3	66.7	280,115
58	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	830	0.3	67.0	207,493
59	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	830	0.3	67.3	276,522
60	06247	(ピーマン類) 赤ピーマン 果実 生	827	0.3	67.7	19,239
61	01056	こむぎ [即席めん類] 即席中華めん 油揚げ味付け	812	0.3	68.0	26,202
62	10202	<魚類>(たら類) すけとうだら たらこ 生	782	0.3	68.3	11,021
63	06049	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 ゆで	763	0.3	68.6	16,241
64	15098	<ビスケット類>ビスケット ソフトビスケット	763	0.3	68.9	34,688
65	10263	<魚類>(まぐろ類) 缶詰 油漬 フレーク ライト	750	0.3	69.2	26,799
66	06131	(だいこん類) だいこん 葉 ゆで	736	0.3	69.5	15,028
67	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	730	0.3	69.8	66,405
68	17118	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズタイプ調味料 低カロリータイプ	730	0.3	70.1	15,216
69	05001	アーモンド 乾	729	0.3	70.4	2,405
70	07148	りんご 皮むき 生	720	0.3	70.7	720,094
71	07054	キウイフルーツ 緑肉種 生	701	0.3	71.0	53,936
72	06183	(トマト類) ミニトマト 果実 生	696	0.3	71.3	77,282
73	10264	<魚類>(まぐろ類) 缶詰 油漬 フレーク ホワイト	692	0.3	71.5	8,334
74	10140	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ イクラ	690	0.3	71.8	7,578
75	07049	かき 甘がき 生	688	0.3	72.1	688,486
76	10321	<えび・かに類>(えび類) くるまえび 養殖 生	688	0.3	72.4	43,029
77	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	687	0.3	72.6	171,648
78	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	661	0.3	72.9	661,048



順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
79	10193	<魚類>(たい類) まだい 養殖 皮つき 生	644	0.3	73.2	26,817
80	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	632	0.3	73.4	210,820
81	02007	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 蒸し	628	0.3	73.7	41,856
82	10329	<えび・かに類>(えび類) ブラックタイガー 養殖 生	616	0.2	73.9	44,012
83	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	608	0.2	74.2	202,702
84	07006	アボカド 生	603	0.2	74.4	18,269
85	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	586	0.2	74.7	117,105
86	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	584	0.2	74.9	116,872
87	16036	<茶類> (緑茶類) せん茶 茶	576	0.2	75.1	888

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《ビタミンD》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	39,479	14.7	14.7	171,648
2	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	26,193	9.8	24.5	81,853
3	12004	鶏卵 全卵 生	19,637	7.3	31.8	1,090,922
4	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	17,935	6.7	38.5	120,371
5	10056	<魚類>(いわし類) しろす干し 半乾燥品	9,627	3.6	42.1	15,781
6	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	8,178	3.0	45.1	102,230
7	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	7,133	2.7	47.8	2,377,701
8	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	6,332	2.4	50.2	57,562
9	10055	<魚類>(いわし類) しろす干し 微乾燥品	5,200	1.9	52.1	11,304
10	10149	<魚類>(さけ・ます類) べにざけ 生	5,165	1.9	54.0	15,652
11	10047	<魚類>(いわし類) まいわし 生	5,041	1.9	55.9	15,754
12	10003	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、生	4,985	1.9	57.8	56,013
13	10100	<魚類>(かれい類) まがれい 生	4,709	1.8	59.5	36,220
14	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	4,205	1.6	61.1	82,450
15	10144	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ 養殖 生	4,077	1.5	62.6	40,774
16	10130	<魚類>(さけ・ます類) ぎんざけ 養殖 生	3,651	1.4	64.0	24,342
17	10140	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ イクラ	3,334	1.2	65.2	7,578
18	10087	<魚類>(かつお類) かつお 秋獲り 生	2,989	1.1	66.3	33,212
19	10137	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 新巻き 生	2,461	0.9	67.2	11,721
20	10107	<魚類>かわはぎ 生	2,383	0.9	68.1	5,543
21	10136	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 焼き	2,243	0.8	69.0	5,693
22	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	2,019	0.8	69.7	504,652
23	10150	<魚類>(さけ・ます類) べにざけ 焼き	1,992	0.7	70.5	5,187
24	10174	<魚類>さんま 皮つき、焼き	1,919	0.7	71.2	14,761
25	10193	<魚類>(たい類) まだい 養殖 皮つき 生	1,877	0.7	71.9	26,817
26	08028	まいたけ 生	1,861	0.7	72.6	37,985
27	10219	<魚類>にしん 身欠きにしん	1,681	0.6	73.2	3,362
28	10171	<魚類>さわら 生	1,662	0.6	73.8	23,749
29	12005	鶏卵 全卵 ゆで	1,632	0.6	74.4	90,648
30	10045	<魚類>(いわし類) かたくちいわし 煮干し	1,529	0.6	75.0	8,494

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《ビタミンK》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	1,440,454	16.4	16.4	240,076
2	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	960,742	10.9	27.4	355,830
3	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	739,571	8.4	35.8	948,168
4	06233	はくさい 結球葉 生	486,186	5.5	41.3	824,043
5	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	387,507	4.4	45.8	121,096
6	14006	(植物油脂類) 調合油	372,154	4.2	50.0	218,914
7	06086	こまつな 葉 生	299,895	3.4	53.4	142,807
8	06263	ブロッコリー 花序 生	213,189	2.4	55.8	133,243
9	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	146,349	1.7	57.5	504,652
10	12004	鶏卵 全卵 生	141,820	1.6	59.1	1,090,922
11	06099	しゅんぎく 葉 生	137,818	1.6	60.7	55,127
12	06130	(だいこん類) だいこん 葉 生	131,062	1.5	62.2	48,542
13	06065	きゅうり 果実 生	120,292	1.4	63.6	353,799
14	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	117,820	1.3	64.9	654,555
15	17043	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 卵黄型	117,797	1.3	66.2	84,141
16	06264	ブロッコリー 花序 ゆで	110,618	1.3	67.5	73,746
17	06207	(にら類) にら 葉 生	102,092	1.2	68.7	56,718
18	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	95,594	1.1	69.8	735,340
19	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	92,750	1.1	70.8	138,432
20	09044	わかめ カットわかめ	91,688	1.0	71.9	5,731
21	04047	だいず [納豆類] 挽きわり納豆	91,672	1.0	72.9	9,857
22	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	88,145	1.0	73.9	352,581
23	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	81,233	0.9	74.8	280,115
24	06072	みずな 葉 生	75,898	0.9	75.7	63,248

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《ビタミンB1》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	2,489	7.0	7.0	276,522
2	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	2,052	5.8	12.8	10,260,195
3	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	1,690	4.7	17.5	244,909
4	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	1,455	4.1	21.6	210,820
5	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	1,343	3.8	25.4	263,294
6	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	1,024	2.9	28.2	1,137,229
7	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	951	2.7	30.9	2,377,701
8	12004	鶏卵 全卵 生	655	1.8	32.8	1,090,922
9	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	623	1.8	34.5	103,875
10	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	527	1.5	36.0	202,702
11	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	515	1.4	37.4	735,340
12	01026	こむぎ [パン類] 食パン	512	1.4	38.9	731,458
13	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	505	1.4	40.3	504,652
14	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	476	1.3	41.6	75,543
15	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	458	1.3	42.9	654,555
16	11115	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かた 脂身つき 生	426	1.2	44.1	64,582
17	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	407	1.1	45.3	407,100
18	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	391	1.1	46.4	355,830
19	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	385	1.1	47.4	1,282,680
20	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	384	1.1	48.5	383,936
21	01056	こむぎ [即席めん類] 即席中華めん 油揚げ味付け	383	1.1	49.6	26,202
22	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	379	1.1	50.7	948,168
23	08001	えのきたけ 生	345	1.0	51.6	143,688
24	11140	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ヒレ 赤肉 生	338	1.0	52.6	25,627
25	17025	<調味料類>(だし類)中華だし	325	0.9	53.5	216,802
26	11183	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	313	0.9	54.4	66,591
27	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	280	0.8	55.2	174,950
28	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	266	0.7	55.9	379,749
29	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	248	0.7	56.6	225,228
30	06233	はくさい 結球葉 生	247	0.7	57.3	824,043
31	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	247	0.7	58.0	352,581
32	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	240	0.7	58.7	171,648
33	07107	バナナ 生	236	0.7	59.3	472,245
34	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	235	0.7	60.0	102,230
35	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	233	0.7	60.6	466,419
36	11195	<畜肉類>ぶた [その他] 焼き豚	226	0.6	61.3	26,601
37	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	222	0.6	61.9	1,111,407

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量 (食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	221	0.6	62.5	276,385
39	11131	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 皮下脂肪なし 生	214	0.6	63.1	22,775
40	07029	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	212	0.6	63.7	235,132
41	07049	かき 甘がき 生	207	0.6	64.3	688,486
42	06263	ブロッコリー 花序 生	187	0.5	64.8	133,243
43	08039	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	177	0.5	65.3	135,822
44	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	173	0.5	65.8	82,450
45	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	168	0.5	66.3	240,076
46	06182	(トマト類) トマト 果実 生	165	0.5	66.7	330,099
47	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	145	0.4	67.2	207,493
48	07148	りんご 皮むき 生	144	0.4	67.6	720,094
49	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	140	0.4	68.0	280,115
50	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	137	0.4	68.3	72,368
51	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	134	0.4	68.7	267,813
52	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	132	0.4	69.1	661,048
53	05018	ごま いり	131	0.4	69.5	26,811
54	06086	こまつな 葉 生	129	0.4	69.8	142,807
55	01085	こめ [水稻めし] 玄米	128	0.4	70.2	79,705
56	11126	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 皮下脂肪なし 生	127	0.4	70.5	16,985
57	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	127	0.4	70.9	317,135
58	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	123	0.3	71.2	81,853
59	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	122	0.3	71.6	136,061
60	01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	114	0.3	71.9	103,799
61	06139	(だいこん類) 漬物 たくあん漬 干しだいこん漬	114	0.3	72.2	54,087
62	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	109	0.3	72.5	155,897
63	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	107	0.3	72.8	119,049
64	06065	きゅうり 果実 生	106	0.3	73.1	353,799
65	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	105	0.3	73.4	117,105
66	06084	ごぼう 根 生	105	0.3	73.7	209,902
67	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	102	0.3	74.0	339,917
68	13005	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳 低脂肪	100	0.3	74.3	248,778
69	01059	こむぎ [即席めん類] 中華スタイル即席カップめん 油揚げ	98	0.3	74.6	14,479
70	06317	れんこん 根茎 生	94	0.3	74.8	94,281
71	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	93	0.3	75.1	116,872

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《ビタミンB2》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	12004	鶏卵 全卵 生	4,691	11.2	11.2	1,090,922
2	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	3,567	8.5	19.7	2,377,701
3	16037	<茶類>(緑茶類) せん茶 浸出液	2,743	6.5	26.2	5,485,412
4	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	1,344	3.2	29.4	240,076
5	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	1,026	2.4	31.9	10,260,195
6	17007	<調味料類>(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	793	1.9	33.8	466,419
7	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	757	1.8	35.6	504,652
8	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	712	1.7	37.3	355,830
9	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	581	1.4	38.7	276,522
10	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	539	1.3	40.0	244,909
11	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	510	1.2	41.2	339,917
12	13005	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳 低脂肪	448	1.1	42.2	248,778
13	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	444	1.1	43.3	317,135
14	01056	こむぎ [即席めん類] 即席中華めん 油揚げ味付け	438	1.0	44.3	26,202
15	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	393	0.9	45.3	654,555
16	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	368	0.9	46.2	102,230
17	12005	鶏卵 全卵 ゆで	363	0.9	47.0	90,648
18	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	342	0.8	47.8	263,294
19	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	341	0.8	48.7	1,137,229
20	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	340	0.8	49.5	57,562
21	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	325	0.8	50.2	120,371
22	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	317	0.8	51.0	352,581
23	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	316	0.8	51.8	210,820
24	17045	<調味料類>(みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	293	0.7	52.5	292,798
25	01026	こむぎ [パン類] 食パン	293	0.7	53.2	731,458
26	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	284	0.7	53.8	948,168
27	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	280	0.7	54.5	174,950
28	08039	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	272	0.6	55.1	135,822
29	06263	ブロッコリー 花序 生	266	0.6	55.8	133,243
30	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウイナーソーセージ	264	0.6	56.4	202,702
31	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	257	0.6	57.0	171,648
32	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	256	0.6	57.6	82,450
33	11232	<鳥肉類>にわとり [副生物] 肝臓 生	253	0.6	58.2	14,032
34	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	252	0.6	58.8	66,405
35	06233	はくさい 結球葉 生	247	0.6	59.4	824,043
36	08001	えのきたけ 生	244	0.6	60.0	143,688
37	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	222	0.5	60.5	117,105

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	222	0.5	61.1	116,872
39	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	221	0.5	61.6	735,340
40	16042	<茶類> (発酵茶類) ウーロン茶 浸出液	215	0.5	62.1	718,120
41	07107	バナナ 生	189	0.5	62.6	472,245
42	06086	こまつな 葉 生	186	0.4	63.0	142,807
43	16047	<コーヒー・ココア類> コーヒー コーヒー飲料 乳成分入り 加糖	177	0.4	63.4	443,195
44	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	174	0.4	63.8	75,543
45	16006	<アルコール飲料類>(醸造酒類) ビール 淡色	172	0.4	64.3	861,418
46	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	172	0.4	64.7	81,853
47	10388	<水産練り製品>魚肉ソーセージ	168	0.4	65.1	28,023
48	16039	<茶類> (緑茶類) 番茶 浸出液	166	0.4	65.5	554,825
49	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	163	0.4	65.8	407,100
50	15116	<チョコレート類>ミルクチョコレート	159	0.4	66.2	38,842
51	11115	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かた 脂身つき 生	149	0.4	66.6	64,582
52	09004	あまのり 焼きのり	141	0.3	66.9	6,061
53	16045	<コーヒー・ココア類> コーヒー 浸出液	140	0.3	67.3	1,399,095
54	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	139	0.3	67.6	138,970
55	07049	かき 甘がき 生	138	0.3	67.9	688,486
56	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	136	0.3	68.2	136,061
57	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	133	0.3	68.6	121,096
58	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	128	0.3	68.9	1,282,680
59	10100	<魚類>(かれい類) まがれい 生	127	0.3	69.2	36,220
60	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	125	0.3	69.5	103,875
61	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	124	0.3	69.8	207,493
62	16040	<茶類> (緑茶類) ほうじ茶 浸出液	120	0.3	70.0	600,775
63	11034	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かたロース 脂身つき 生	117	0.3	70.3	68,920
64	13027	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖	117	0.3	70.6	97,444
65	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	115	0.3	70.9	383,936
66	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	111	0.3	71.1	1,111,407
67	15009	<和生菓子・和半生菓子類>カステラ	109	0.3	71.4	25,989
68	15086	<デザート菓子類>カスタードプリン	107	0.3	71.7	41,340
69	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	107	0.3	71.9	267,813
70	06065	きゅうり 果実 生	106	0.3	72.2	353,799
71	11166	<畜肉類>ぶた [副生物] 肝臓 生	106	0.3	72.4	2,937
72	11230	<鳥肉類>にわとり [ひき肉] 生	103	0.2	72.7	60,645
73	17028	<調味料類>(だし類)顆粒和風だし	98	0.2	72.9	48,816
74	16009	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 発泡酒	97	0.2	73.1	972,715
75	10381	<水産練り製品>焼き竹輪	97	0.2	73.4	120,910
76	06072	みずな 葉 生	95	0.2	73.6	63,248
77	11183	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	93	0.2	73.8	66,591
78	08020	なめこ 生	92	0.2	74.0	76,392

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
79	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	90	0.2	74.2	225,228
80	06099	しゅんぎく 葉 生	88	0.2	74.5	55,127
81	06291	(もやし類) りょくとうもやし 生	86	0.2	74.7	172,593
82	06191	(なす類) なす 果実 生	86	0.2	74.9	171,870
83	17043	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 卵黄型	84	0.2	75.1	84,141



# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《ビタミンB6》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	2,052	4.2	4.2	1,282,680
2	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	2,052	4.2	8.5	10,260,195
3	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	2,047	4.2	12.7	1,137,229
4	07107	バナナ 生	1,795	3.7	16.4	472,245
5	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	1,262	2.6	19.0	504,652
6	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	1,043	2.1	21.1	948,168
7	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩づけ	996	2.1	23.2	171,648
8	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	882	1.8	25.0	244,909
9	12004	鶏卵 全卵 生	873	1.8	26.8	1,090,922
10	11130	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	857	1.8	28.5	276,522
11	17007	<調味料類>(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	793	1.6	30.2	466,419
12	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	776	1.6	31.8	352,581
13	11219	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮つき 生	776	1.6	33.4	136,061
14	06233	はくさい 結球葉 生	742	1.5	34.9	824,043
15	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	713	1.5	36.4	2,377,701
16	11123	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	675	1.4	37.7	210,820
17	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	655	1.3	39.1	654,555
18	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	614	1.3	40.4	120,371
19	02006	<いも類>(さつまいも類) さつまいも 塊根 皮むき 生	586	1.2	41.6	225,228
20	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	579	1.2	42.8	263,294
21	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	576	1.2	43.9	240,076
22	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	570	1.2	45.1	379,749
23	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	556	1.1	46.3	1,111,407
24	16037	<茶類>(緑茶類) せん茶 浸出液	549	1.1	47.4	5,485,412
25	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	524	1.1	48.5	81,853
26	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	498	1.0	49.5	355,830
27	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	486	1.0	50.5	82,450
28	16006	<アルコール飲料類>(醸造酒類) ビール 淡色	431	0.9	51.4	861,418
29	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	429	0.9	52.3	102,230
30	07049	かき 甘がき 生	413	0.9	53.1	688,486
31	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	375	0.8	53.9	117,105
32	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	368	0.8	54.6	735,340
33	06263	ブロッコリー 花序 生	360	0.7	55.4	133,243
34	11220	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 生	355	0.7	56.1	55,435
35	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	332	0.7	56.8	276,385
36	17045	<調味料類>(みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	322	0.7	57.5	292,798
37	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	321	0.7	58.1	267,813

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	11230	<鳥肉類>にわとり [ひき肉] 生	315	0.6	58.8	60,645
39	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	292	0.6	59.4	116,872
40	07148	りんご 皮むき 生	288	0.6	60.0	720,094
41	08039	しいたけ しいたけ 菌床栽培 生	285	0.6	60.6	135,822
42	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	273	0.6	61.1	143,472
43	06182	(トマト類) トマト 果実 生	264	0.5	61.7	330,099
44	16057	<その他> スポーツドリンク	264	0.5	62.2	220,060
45	10087	<魚類>(かつお類) かつお 秋獲り 生	252	0.5	62.7	33,212
46	10259	<魚類>(まぐろ類) めばち 生	251	0.5	63.2	54,640
47	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	244	0.5	63.7	407,100
48	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	239	0.5	64.2	103,875
49	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	236	0.5	64.7	57,562
50	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	230	0.5	65.2	383,936
51	16001	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 清酒 普通酒	225	0.5	65.7	321,656
52	01026	こむぎ [パン類] 食パン	219	0.5	66.1	731,458
53	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	212	0.4	66.6	101,163
54	11119	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	212	0.4	67.0	75,543
55	06084	ごぼう 根 生	210	0.4	67.4	209,902
56	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	207	0.4	67.8	207,493
57	11115	<畜肉類>ぶた [大型種肉] かた 脂身つき 生	207	0.4	68.3	64,582
58	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウイナーソーセージ	203	0.4	68.7	202,702
59	11227	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささ身 生	199	0.4	69.1	33,233
60	10144	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ 養殖 生	188	0.4	69.5	40,774
61	11218	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] 手羽 皮つき 生	186	0.4	69.9	48,923
62	06065	きゅうり 果実 生	177	0.4	70.2	353,799
63	08001	えのきたけ 生	172	0.4	70.6	143,688
64	05018	ごま いり	172	0.4	70.9	26,811
65	06086	こまつな 葉 生	171	0.4	71.3	142,807
66	10253	<魚類>(まぐろ類) くろまぐろ 赤身 生	171	0.4	71.6	20,061
67	10003	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、生	168	0.3	72.0	56,013
68	01085	こめ [水稲めし] 玄米	167	0.3	72.3	79,705
69	06223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	164	0.3	72.7	10,688
70	10243	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮つき 生	160	0.3	73.0	35,657
71	11034	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かたロース 脂身つき 生	145	0.3	73.3	68,920
72	11046	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき 生	140	0.3	73.6	66,903
73	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	140	0.3	73.9	280,115
74	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	140	0.3	74.2	174,950
75	11140	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ヒレ 赤肉 生	138	0.3	74.5	25,627
76	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	127	0.3	74.7	317,135
77	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	125	0.3	75.0	155,897
78	06132	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	120	0.2	75.2	299,828

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《ビタミンB12》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	18,537	7.8	7.8	120,371
2	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	11,844	5.0	12.8	171,648
3	10154	<魚類>(さば類) まさば 生	10,636	4.5	17.2	82,450
4	12004	鶏卵 全卵 生	9,818	4.1	21.4	1,090,922
5	10292	<貝類>かき 養殖 生	9,680	4.1	25.4	34,448
6	10281	<貝類>あさり 生	8,802	3.7	29.1	16,797
7	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	7,133	3.0	32.1	2,377,701
8	10297	<貝類>しじみ 生	6,977	2.9	35.1	10,200
9	11232	<鳥肉類>にわとり [副生物] 肝臓 生	6,230	2.6	37.7	14,032
10	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	4,957	2.1	39.8	101,163
11	10134	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 生	4,829	2.0	41.8	81,853
12	10161	<魚類>(さば類) 加工品 塩さば	4,087	1.7	43.5	57,562
13	10003	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、生	3,977	1.7	45.2	56,013
14	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	3,885	1.6	46.8	102,230
15	10144	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ 養殖 生	3,629	1.5	48.4	40,774
16	10140	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ イクラ	3,584	1.5	49.9	7,578
17	10045	<魚類>(いわし類) かたくちいわし 煮干し	3,508	1.5	51.3	8,494
18	09004	あまのり 焼きのり	3,491	1.5	52.8	6,061
19	10087	<魚類>(かつお類) かつお 秋獲り 生	2,856	1.2	54.0	33,212
20	11030	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	2,576	1.1	55.1	117,105
21	10047	<魚類>(いわし類) まいわし 生	2,473	1.0	56.1	15,754
22	10259	<魚類>(まぐろ類) めばち 生	2,459	1.0	57.2	54,640
23	10174	<魚類>さんま 皮つき、焼き	2,406	1.0	58.2	14,761
24	10006	<魚類>(あじ類) まあじ 開き干し 生	2,290	1.0	59.1	36,349
25	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ	2,230	0.9	60.1	202,702
26	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	2,125	0.9	61.0	66,405
27	10202	<魚類>(たら類) すけとうだら たらこ 生	1,995	0.8	61.8	11,021
28	11089	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	1,870	0.8	62.6	116,872
29	09005	あまのり 味付けのり	1,815	0.8	63.4	3,124
30	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	1,668	0.7	64.1	138,970
31	10243	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮つき 生	1,640	0.7	64.8	35,657
32	10092	<魚類>(かつお類) 加工品 削り節	1,559	0.7	65.4	7,118
33	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	1,514	0.6	66.0	504,652
34	10204	<魚類>(たら類) すけとうだら からしめんたいこ	1,495	0.6	66.7	13,231
35	10149	<魚類>(さけ・ます類) べにざけ 生	1,471	0.6	67.3	15,652
36	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	1,469	0.6	67.9	244,909
37	10141	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ すじこ	1,404	0.6	68.5	2,605

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	10248	<魚類>ほっけ 開き干し 生	1,358	0.6	69.1	25,631
39	10283	<貝類>あさり 缶詰 水煮	1,345	0.6	69.6	2,109
40	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	1,316	0.6	70.2	263,294
41	10312	<貝類>ほたてがい 水煮	1,283	0.5	70.7	7,129
42	11046	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき 生	1,271	0.5	71.3	66,903
43	10130	<魚類>(さけ・ます類) ぎんざけ 養殖 生	1,266	0.5	71.8	24,342
44	10171	<魚類>さわら 生	1,259	0.5	72.3	23,749
45	11034	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かたロース 脂身つき 生	1,172	0.5	72.8	68,920
46	17021	<調味料類>(だし類)かつお・昆布だし	1,165	0.5	73.3	388,308
47	10311	<貝類>ほたてがい 生	1,149	0.5	73.8	10,075
48	10100	<魚類>(かれい類) まがれい 生	1,123	0.5	74.3	36,220
49	10180	<魚類>(ししゃも類) ししゃも 生干し 生	1,103	0.5	74.7	14,703
50	13026	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	1,020	0.4	75.2	339,917

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《葉酸》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	16037	<茶類>(緑茶類) せん茶 浸出液	877,666	7.0	7.0	5,485,412
2	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	747,244	5.9	12.9	355,830
3	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	739,571	5.9	18.8	948,168
4	06233	はくさい 結球葉 生	502,666	4.0	22.8	824,043
5	12004	鶏卵 全卵 生	469,097	3.7	26.6	1,090,922
6	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	366,764	2.9	29.5	1,111,407
7	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	307,806	2.5	31.9	10,260,195
8	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	288,091	2.3	34.2	240,076
9	06263	ブロッコリー 花序 生	279,810	2.2	36.5	133,243
10	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	238,818	1.9	38.4	1,137,229
11	01026	こむぎ [パン類] 食パン	234,067	1.9	40.2	731,458
12	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	205,229	1.6	41.8	1,282,680
13	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	204,484	1.6	43.5	280,115
14	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	199,103	1.6	45.1	292,798
15	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	192,826	1.5	46.6	267,813
16	11232	<鳥肉類>にわとり [副生物] 肝臓 生	182,420	1.5	48.1	14,032
17	06086	こまつな 葉 生	157,088	1.3	49.3	142,807
18	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	153,918	1.2	50.5	466,419
19	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	150,548	1.2	51.7	654,555
20	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	148,084	1.2	52.9	352,581
21	06084	ごぼう 根 生	142,733	1.1	54.0	209,902
22	06268	ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	133,205	1.1	55.1	121,096
23	07049	かき 甘がき 生	123,927	1.0	56.1	688,486
24	07107	バナナ 生	122,784	1.0	57.1	472,245
25	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	118,885	0.9	58.0	2,377,701
26	09004	あまのり 焼きのり	115,165	0.9	58.9	6,061
27	02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	113,925	0.9	59.8	379,749
28	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	110,362	0.9	60.7	225,228
29	08001	えのきたけ 生	107,766	0.9	61.6	143,688
30	06099	しゅんぎく 葉 生	104,741	0.8	62.4	55,127
31	06132	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	101,941	0.8	63.2	299,828
32	06072	みずな 葉 生	88,548	0.7	63.9	63,248
33	06264	ブロッコリー 花序 ゆで	88,495	0.7	64.6	73,746
34	06065	きゅうり 果実 生	88,450	0.7	65.3	353,799
35	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	88,241	0.7	66.0	735,340
36	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	84,466	0.7	66.7	383,936
37	16040	<茶類>(緑茶類) ほうじ茶 浸出液	78,101	0.6	67.3	600,775

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量 (食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
38	06182	(トマト類) トマト 果実 生	72,622	0.6	67.9	330,099
39	06291	(もやし類) りょくとうもやし 生	70,763	0.6	68.5	172,593
40	06130	(だいこん類) だいこん 葉 生	67,958	0.5	69.0	48,542
41	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	65,605	0.5	69.5	504,652
42	16006	<アルコール飲料類>(醸造酒類) ビール 淡色	60,299	0.5	70.0	861,418
43	08039	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	59,762	0.5	70.5	135,822
44	06207	(にら類) にら 葉 生	56,718	0.5	70.9	56,718
45	06235	はくさい 漬物 塩漬	55,175	0.4	71.4	66,475
46	06191	(なす類) なす 果実 生	54,998	0.4	71.8	171,870
47	07029	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	51,729	0.4	72.2	235,132
48	09005	あまのり 味付けのり	49,987	0.4	72.6	3,124
49	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	48,986	0.4	73.0	174,950
50	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	44,781	0.4	73.4	407,100
51	06160	チンゲンサイ 葉 生	44,313	0.4	73.7	67,140
52	08020	なめこ 生	44,308	0.4	74.1	76,392
53	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	43,573	0.3	74.4	207,493
54	06038	かぶ 根 皮むき 生	43,410	0.3	74.8	88,593
55	06227	(ねぎ類) 葉ねぎ 葉 生	41,598	0.3	75.1	41,598

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《ビタミンC》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	07049	かき 甘がき 生	481,940	10.8	10.8	688,486
2	02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	398,030	8.9	19.7	1,137,229
3	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	388,749	8.7	28.4	948,168
4	16037	<茶類> (緑茶類) せん茶 浸出液	329,125	7.4	35.8	5,485,412
5	06263	ブロッコリー 花序 生	159,891	3.6	39.3	133,243
6	06233	はくさい 結球葉 生	156,568	3.5	42.8	824,043
7	06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	151,610	3.4	46.2	352,581
8	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	124,541	2.8	49.0	355,830
9	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	122,860	2.8	51.8	383,936
10	06134	(だいこん類) だいこん 根 皮むき 生	122,255	2.7	54.5	1,111,407
11	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	109,039	2.4	57.0	143,472
12	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	102,614	2.3	59.3	1,282,680
13	07050	かき 渋抜きがき 生	89,157	2.0	61.2	162,104
14	07029	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	77,594	1.7	63.0	235,132
15	07107	バナナ 生	75,559	1.7	64.7	472,245
16	02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根 皮むき 生	65,316	1.5	66.1	225,228
17	06086	こまつな 葉 生	55,695	1.2	67.4	142,807
18	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	51,938	1.2	68.5	103,875
19	06065	きゅうり 果実 生	49,532	1.1	69.7	353,799
20	06182	(トマト類) トマト 果実 生	49,515	1.1	70.8	330,099
21	06317	れんこん 根茎 生	45,255	1.0	71.8	94,281
22	06264	ブロッコリー 花序 ゆで	39,823	0.9	72.7	73,746
23	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	39,273	0.9	73.5	654,555
24	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	37,494	0.8	74.4	267,813
25	07054	キウイフルーツ 緑肉種 生	37,216	0.8	75.2	53,936

# 主要な栄養成分の摂取量順位(平成24年度調査)

## 《食塩相当量》

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計)
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%)	
1	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	67,631	17.9	17.9	466,419
2	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	46,850	12.4	30.3	47,275
3	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	36,307	9.6	39.9	292,798
4	17028	<調味料類>(だし類)顆粒和風だし	19,819	5.2	45.2	48,816
5	17051	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	12,738	3.4	48.5	119,049
6	17030	<調味料類>(だし類)めんつゆ 三倍濃厚	11,046	2.9	51.5	111,574
7	17046	<調味料類>(みそ類)米みそ 赤色辛みそ	10,002	2.6	54.1	76,939
8	01026	こむぎ [パン類] 食パン	9,509	2.5	56.6	731,458
9	17008	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	8,414	2.2	58.9	52,590
10	17047	<調味料類>(みそ類)麦みそ	5,744	1.5	60.4	53,684
11	07022	うめ 梅干し 塩漬	5,266	1.4	61.8	23,827
12	17029	<調味料類>(だし類)めんつゆ ストレート	5,165	1.4	63.1	156,514
13	17027	<調味料類>(だし類)固形ブイヨン	4,560	1.2	64.4	10,555
14	12004	鶏卵 全卵 生	4,364	1.2	65.5	1,090,922
15	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	3,851	1.0	66.5	202,702
16	17110	<調味料類>(調味ソース類)ぽん酢しょうゆ	3,517	0.9	67.5	60,640
17	10139	<魚類>(さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	3,090	0.8	68.3	171,648
18	10386	<水産練り製品>さつま揚げ	2,640	0.7	69.0	138,970
19	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	2,597	0.7	69.7	103,875
20	10381	<水産練り製品>焼き竹輪	2,539	0.7	70.3	120,910
21	17113	<調味料類>(調味ソース類)焼き肉のたれ	2,432	0.6	71.0	29,297
22	17092	<調味料類>(だし類)顆粒おでん用	2,410	0.6	71.6	4,296
23	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	2,378	0.6	72.3	2,377,701
24	17050	<調味料類>(みそ類)即席みそ ペーストタイプ	2,298	0.6	72.9	23,936
25	17001	<調味料類>(ウスターソース類) ウスターソース	2,079	0.6	73.4	24,748
26	17039	<調味料類>(ドレッシング類)和風ドレッシングタイプ調味料	2,030	0.5	73.9	27,427
27	01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	1,983	0.5	74.5	661,048
28	17043	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 卵黄型	1,935	0.5	75.0	84,141
29	01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	1,865	0.5	75.5	155,413