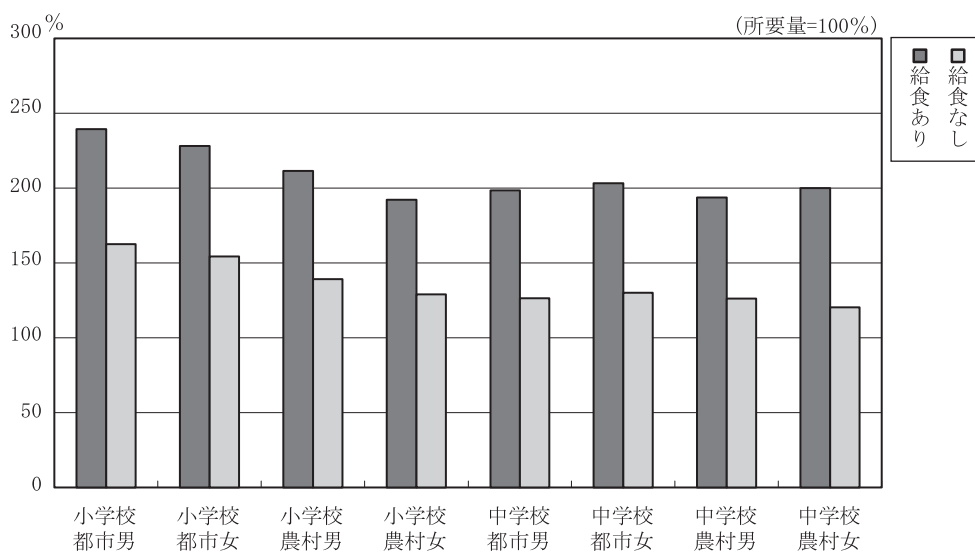


## 6. ビタミンA摂取量

### (1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

—— 1日の摂取量は学校給食の有無に関わらず1日の所要量を十分満たしており、  
給食のある日では所要量の約2倍摂取であった——

ビタミンAの摂取量は、加熱による損耗率20%として計算した。摂取量は十分であり、特に給食のある日は多かった。地域、学年に関係なく男女の差はみられなかった。

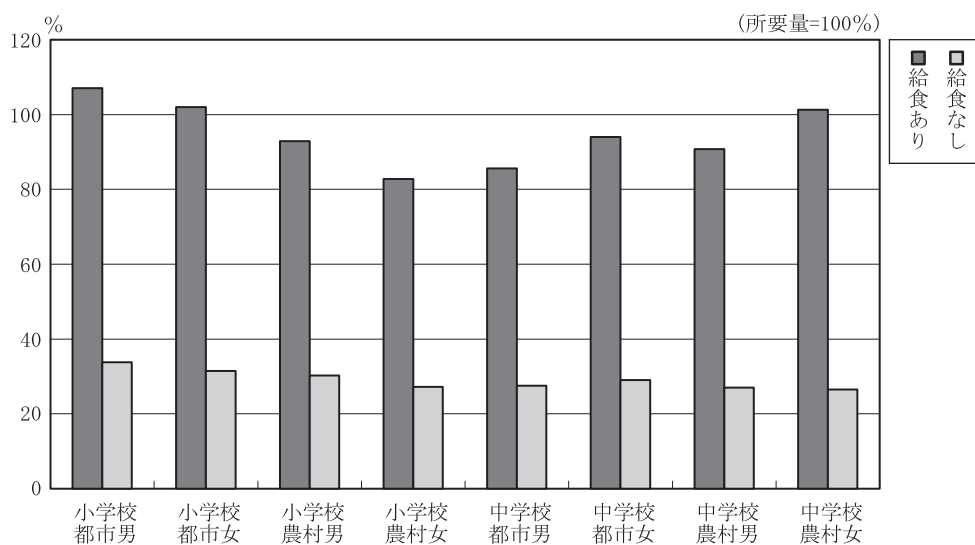


図Ⅱ-6-1 ビタミンA摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の所要量に対する充足率（昼食のみ）

——学校給食はビタミンAの1日の所要量を十分に満たしているが、給食のない日は1日の所要量の約20%不足——

学校給食のビタミンA所要量は1日の所要量の50%である。どの集団においても給食のない日の昼食からの摂取量は、1日の所要量の26～33%であった。それに対し、学校給食での摂取量は50%を超え、100%を超えている群もあった。

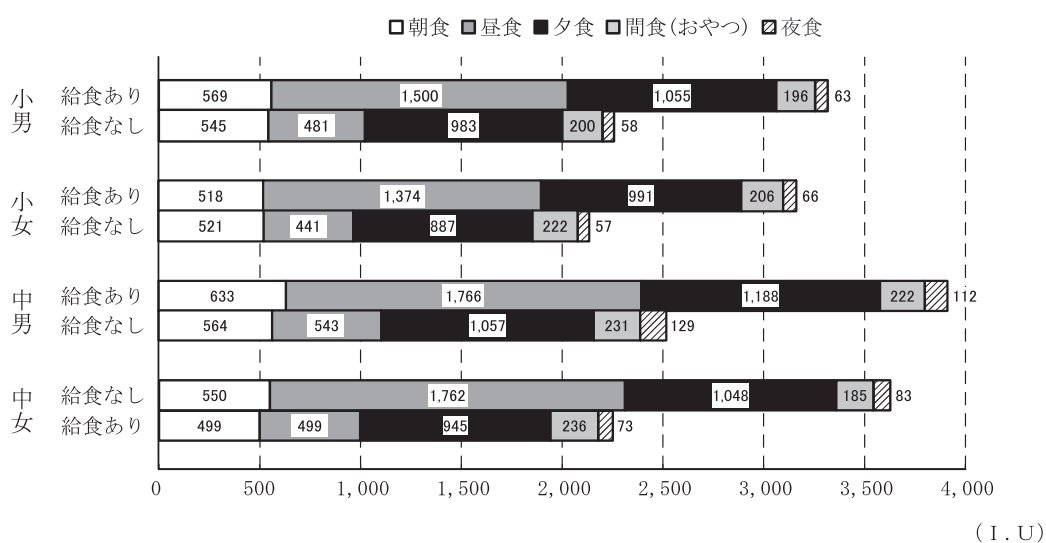


図Ⅱ-6-2 ビタミンA摂取量の充足率（昼食のみ）

### (3) 食事の種類別摂取状況

——学校給食からの摂取量の差が1日の摂取量差に大きく影響、給食のない日では夕食から大部分を摂取——

ビタミンAの摂取量は、給食のない日は、夕食から1日のおよそ半量を摂取していた。給食のある日は、ない日に比べ昼食からの摂取量が約3倍多かった。

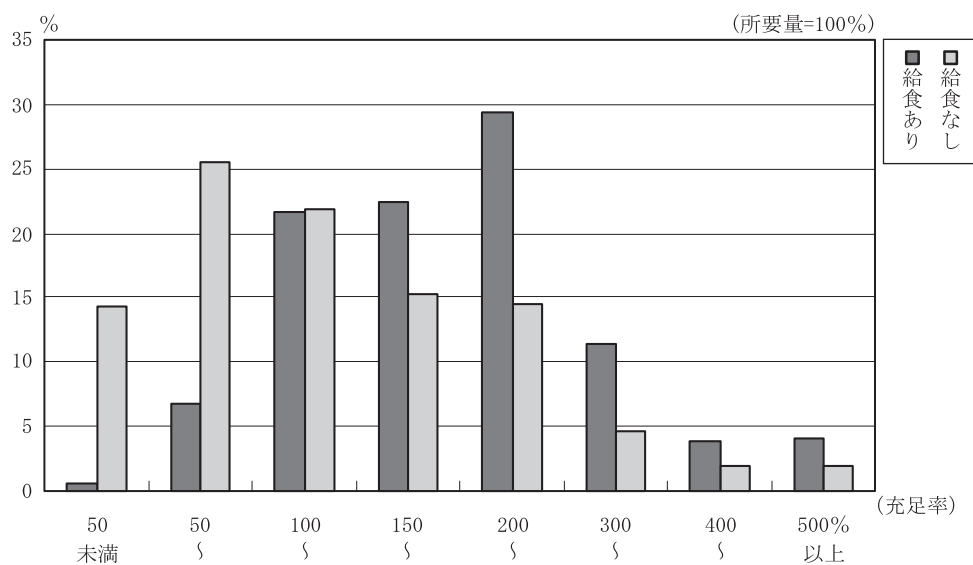


図Ⅱ-6-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からのビタミンA摂取量

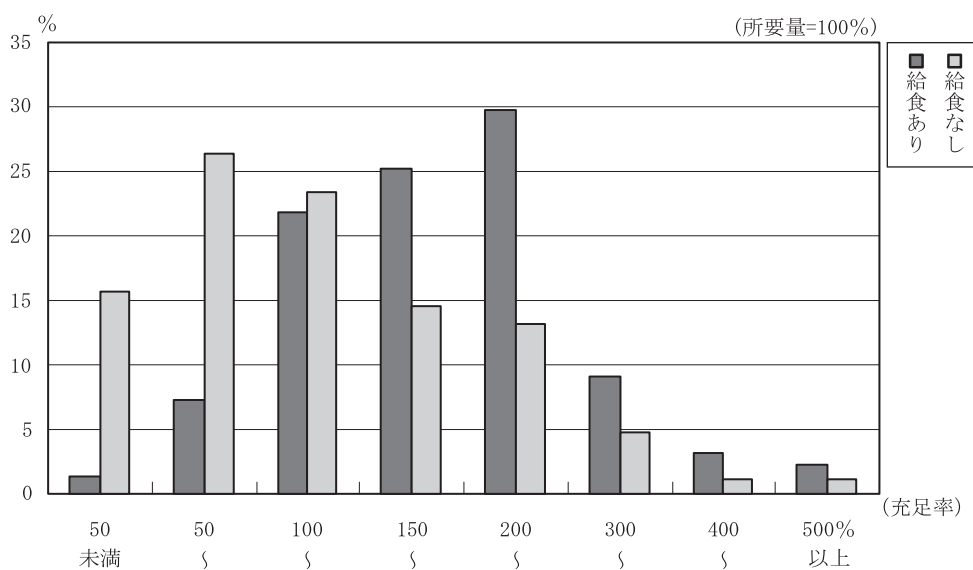
#### (4) 摂取量の充足率の分布

——学校給食のない日もビタミンAの平均摂取量は1日の所要量を十分に満たしていたが、1日の所要量の50%未満の児童生徒もいた——

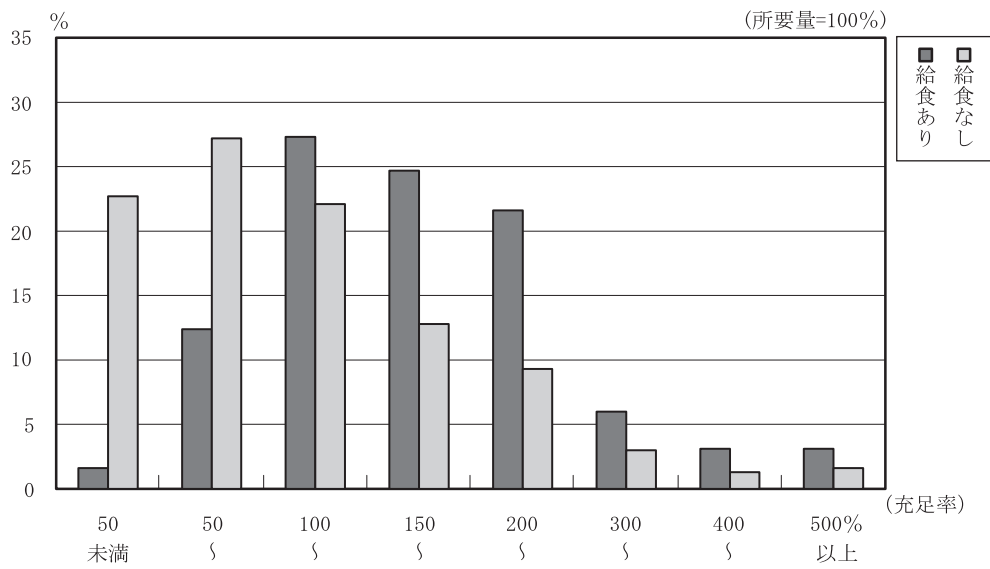
給食のある日では摂取量が1日の所要量の100%以上にほとんど分布しているが、給食のない日では100%未満の児童生徒が40%以上いた。しかし、ビタミンAは摂取量の日ごとの変動も大きく、しかも貯蔵されるので、1日のみの調査から不足とは結論できない。



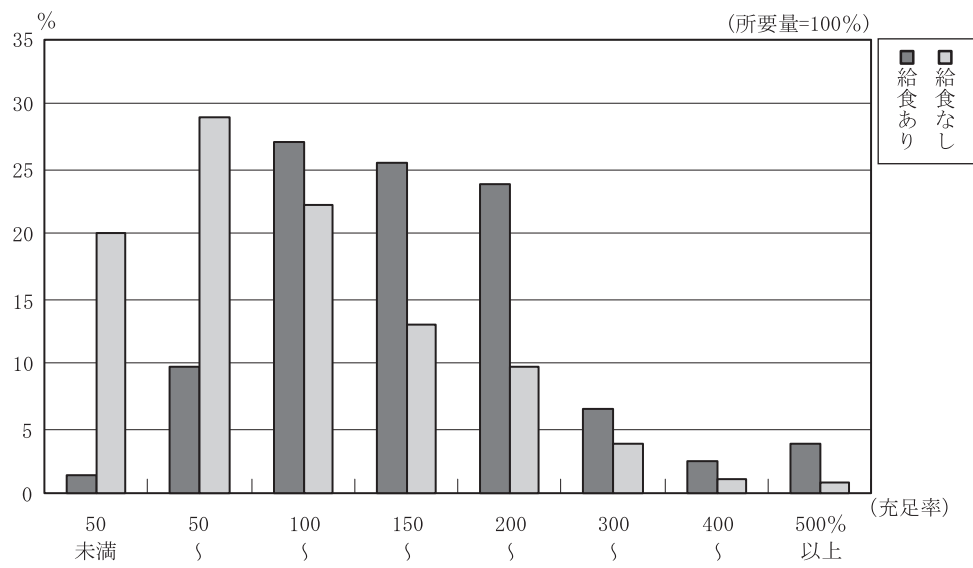
図Ⅱ-6-4 ビタミンA摂取量の分布 (小学校 男)



図Ⅱ-6-5 ビタミンA摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-6-6 ビタミンA摂取量の分布 (中学校 男)



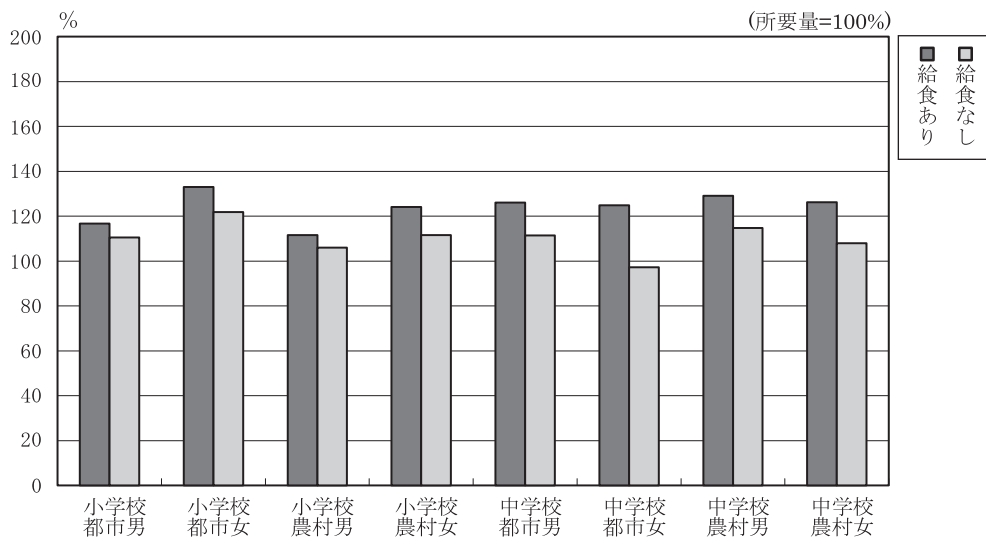
図Ⅱ-6-7 ビタミンA摂取量の分布 (中学校 女)

## 7. ビタミンB<sub>1</sub>摂取量

### (1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

——平均摂取量は1日の所要量を満たしており、給食のある日がやや高い——

ビタミンB<sub>1</sub>の摂取量は、加熱による損耗率を30%として計算した。給食のある日、ない日ともに1日の所要量を満たしていたが、給食のある日の方がやや多かった。

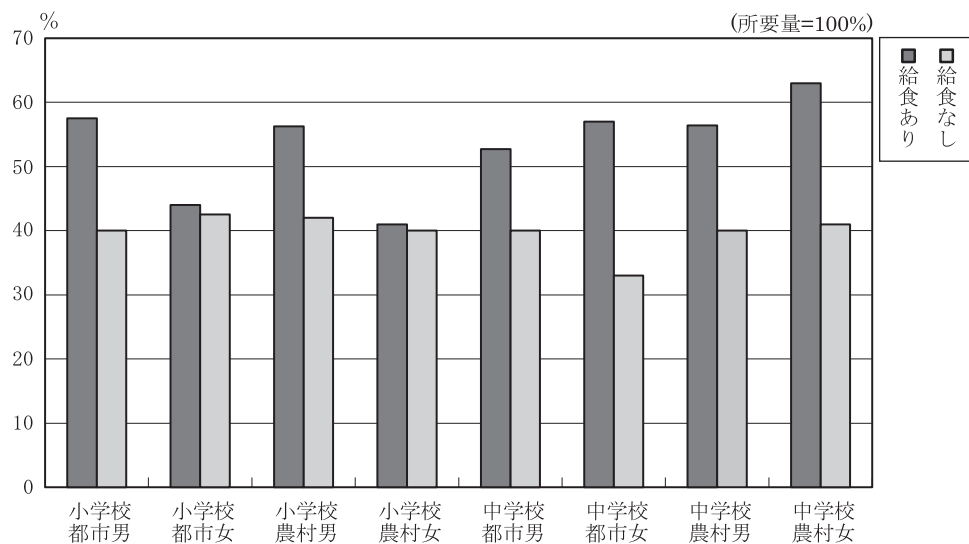


図Ⅱ-7-1 ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の所要量に対する充足率（昼食のみ）

——ビタミンB<sub>1</sub>の昼食からの供給量は、低い——

学校給食のビタミンB<sub>1</sub>の所要量は1日の所要量の52～55%であるが、給食での摂取量は45～63%であった。給食のない日は33～43%であった。

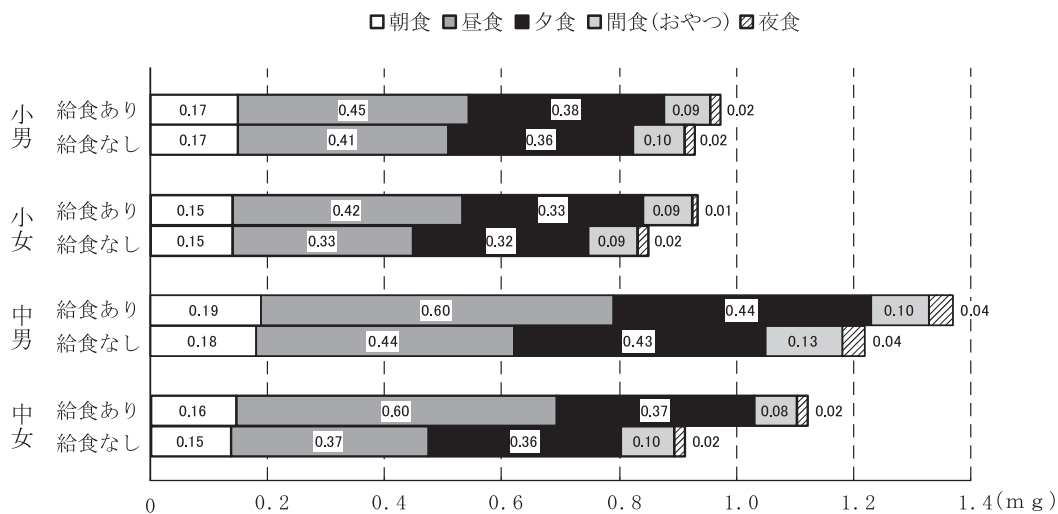


図Ⅱ-7-2 ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の充足率（昼食のみ）

### (3) 食事の種類別摂取状況

——学校給食からの摂取量が約半分——

ビタミンB<sub>1</sub>の摂取量は、給食のある日の方がない日よりも多かった。これは主に昼食の差であった。



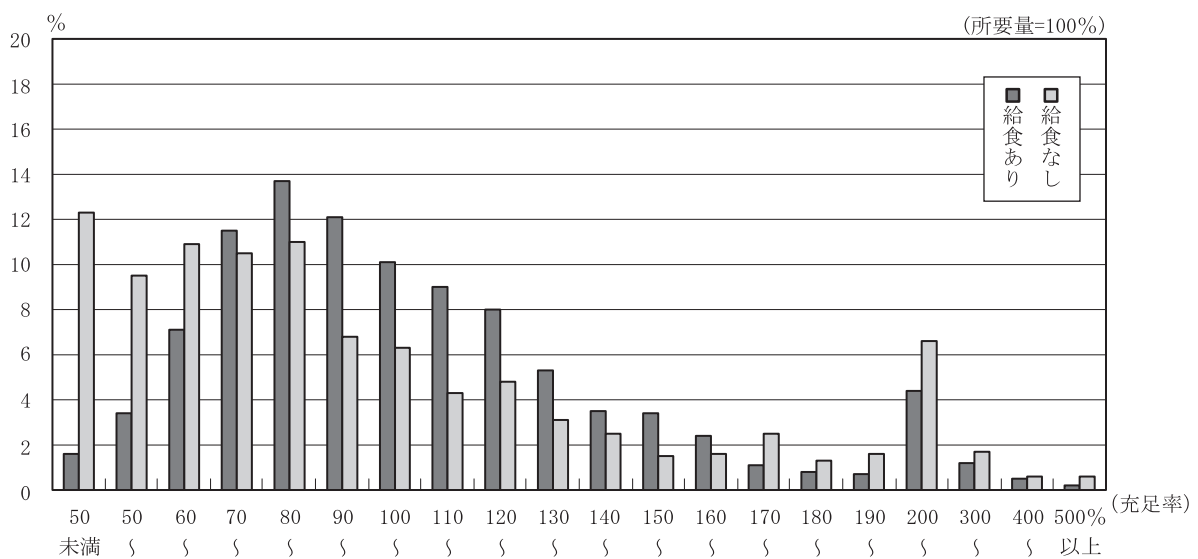
図Ⅱ-7-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からのビタミンB<sub>1</sub>摂取量



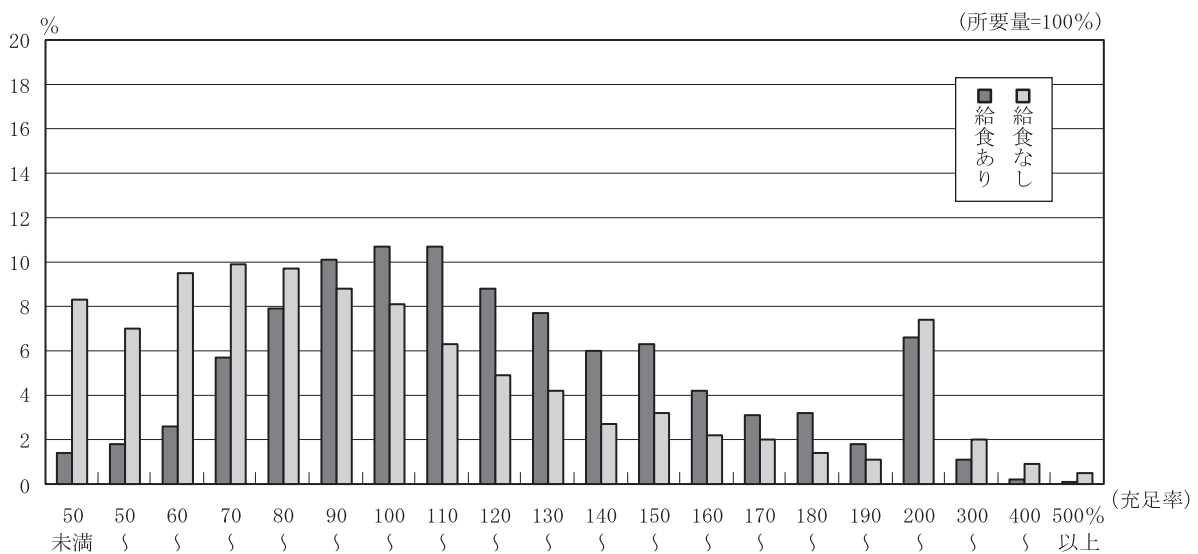
(4) 摂取量の充足率の分布

——ビタミンB<sub>1</sub>の平均摂取量は1日の所要量を満たしていたが、ばらつきが大きく  
 所要量の50%未満の児童生徒が多数みられ、給食のない日では特にその割合が高い——

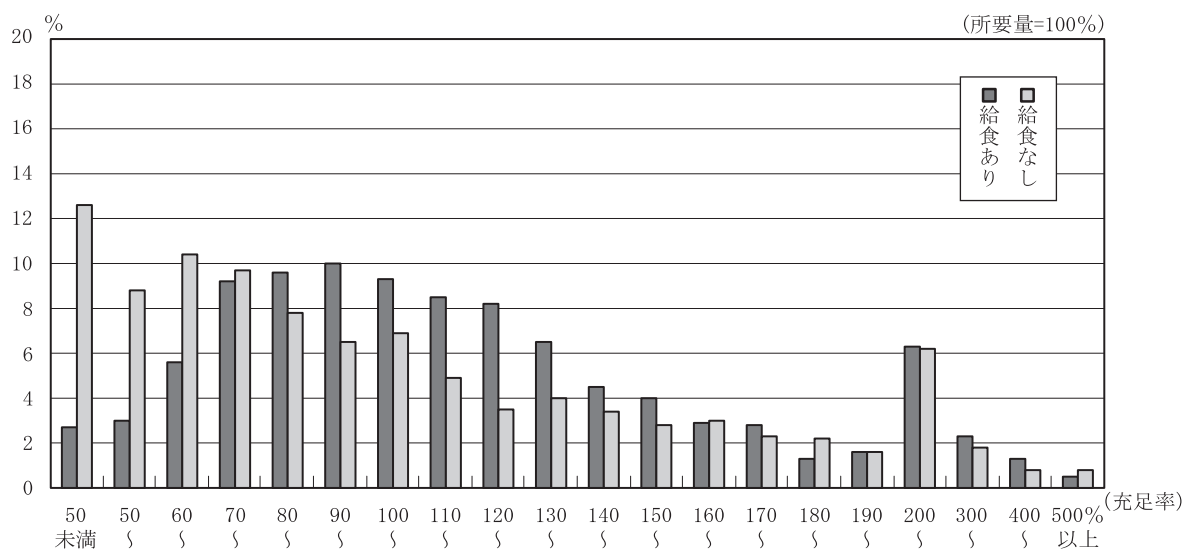
平均摂取量は1日の所要量を満たしていたが、200%以上の児童生徒が約10%いる一方で不足の児童生徒も多いという幅広い分布の結果であった。特に給食のない日では小学生、中学生とも1日の所要量の50%未満の児童生徒が10%前後みられた。中学校男子では1日の所要量に満たない生徒の割合が高く、給食のある日、ない日ともに約60%の生徒が1日の所要量を満たしていなかった。



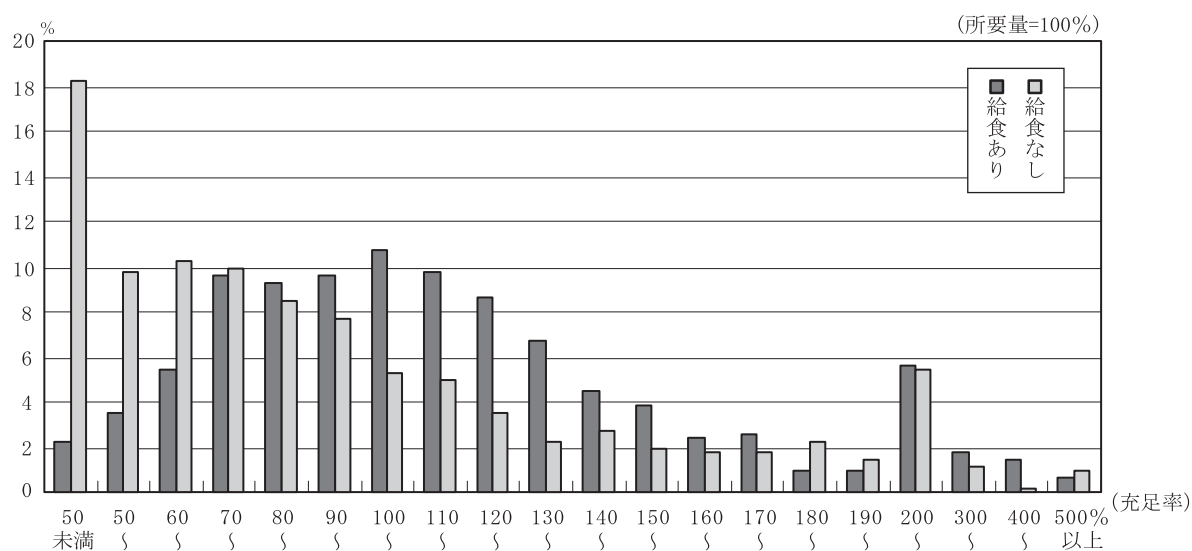
図Ⅱ-7-4 ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の分布 (小学校 男)



図Ⅱ-7-5 ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-7-6 ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の分布 (中学校 男)



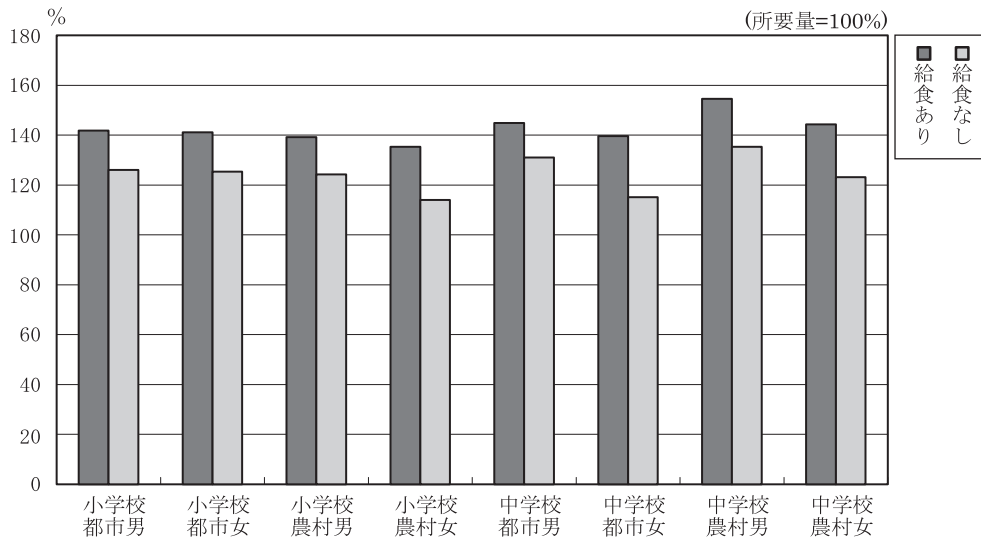
図Ⅱ-7-7 ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の分布 (中学校 女)

## 8. ビタミンB<sub>2</sub>摂取量

### (1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

——平均摂取量は1日の所要量を満たしており、給食のある日がやや高い——

ビタミンB<sub>2</sub>の摂取量は、加熱による損失を25%として計算した。平均摂取量は、学年、性別、地域に関係なく1日の所要量を満たしていた。摂取量は、給食のある日の方がやや多かった。

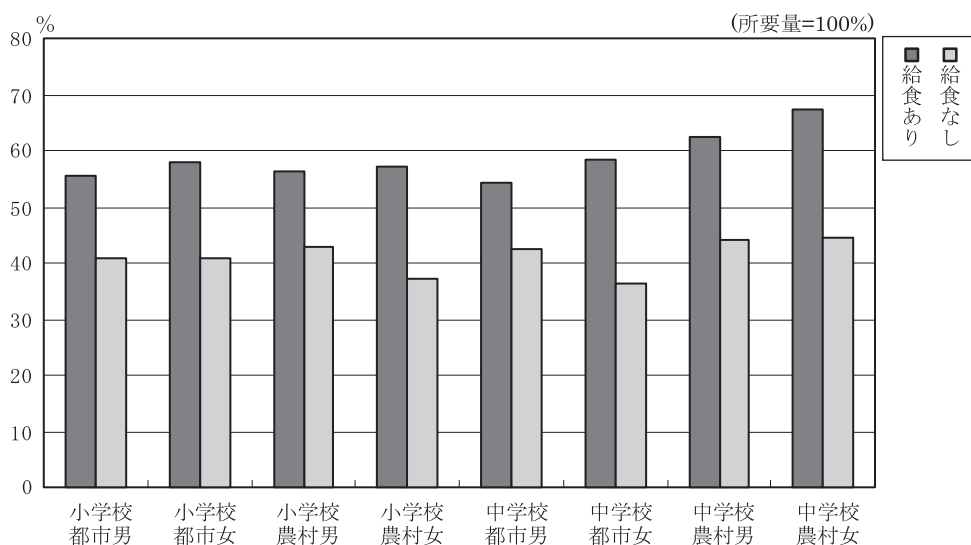


図Ⅱ-8-1 ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の所要量に対する充足率（昼食のみ）

——給食のある日は充足している——

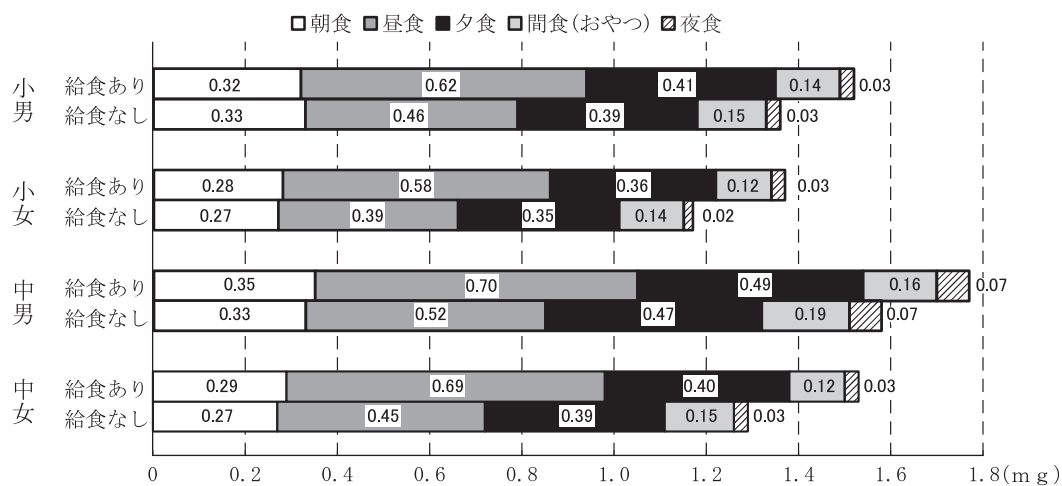
ビタミンB<sub>2</sub>の摂取量は、小・中学校ともに、給食のある日がない日よりもやや高かった。学校給食の所要量は1日の所要量の53～55%とされており、給食のある日は充足されているが、ない日はやや不足していた。



図Ⅱ-8-2 ビタミンB<sub>2</sub>の摂取量の充足率（昼食のみ）

(3) 食事の種類別摂取状況

——ビタミンB<sub>2</sub>は、給食のある日の摂取量がない日よりもやや高く、それは主に昼食の差——

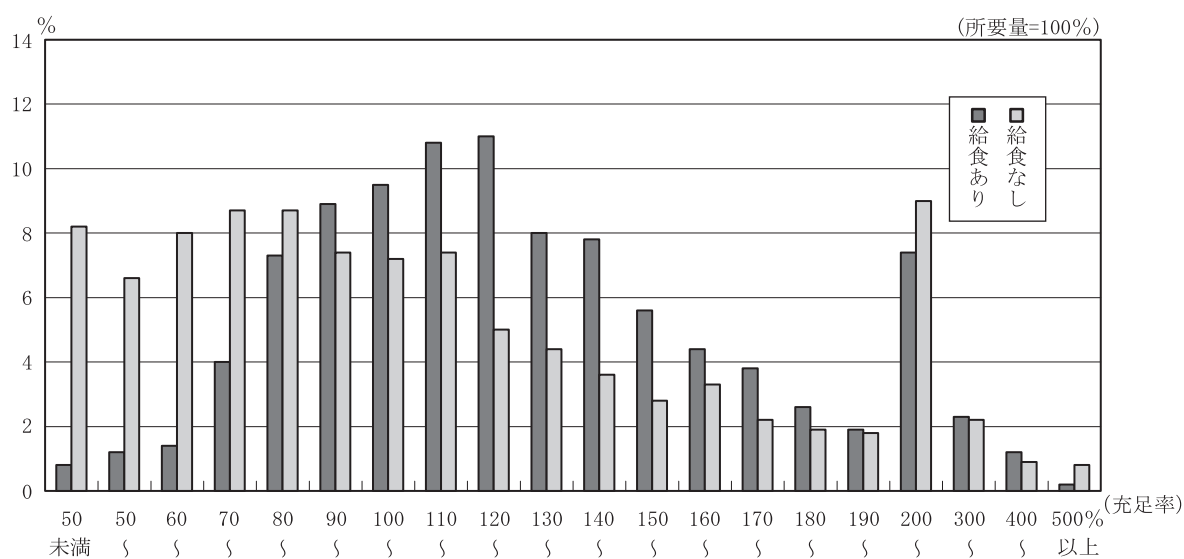


図Ⅱ-8-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からのビタミンB<sub>2</sub>摂取量

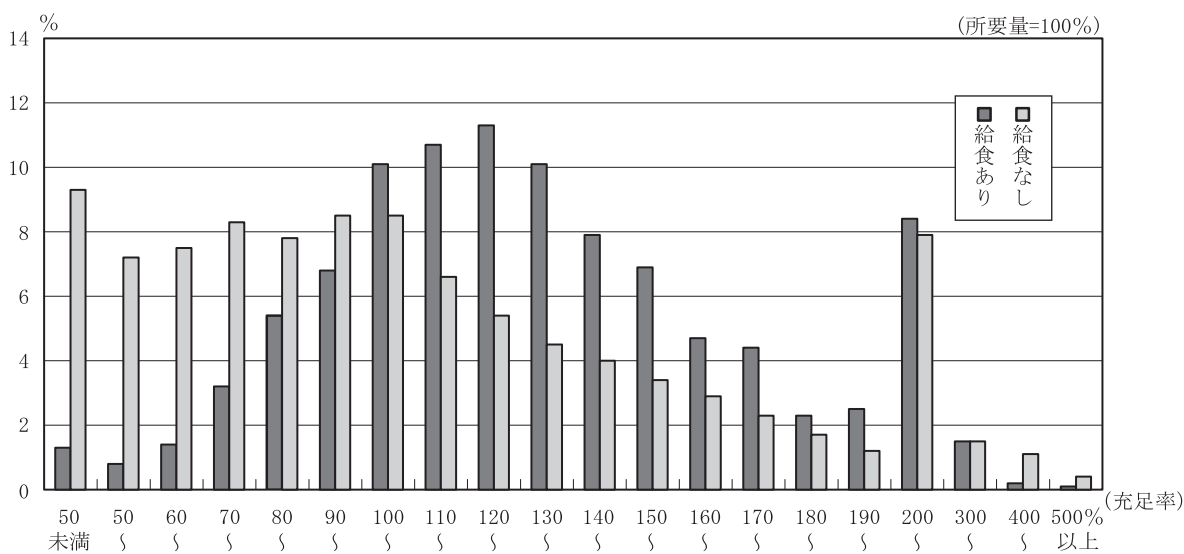
(4) 摂取量の充足率の分布

——ビタミンB<sub>2</sub>の平均摂取量は1日の所要量を満たしていたが、  
両測定日とも不足の児童生徒が多い——

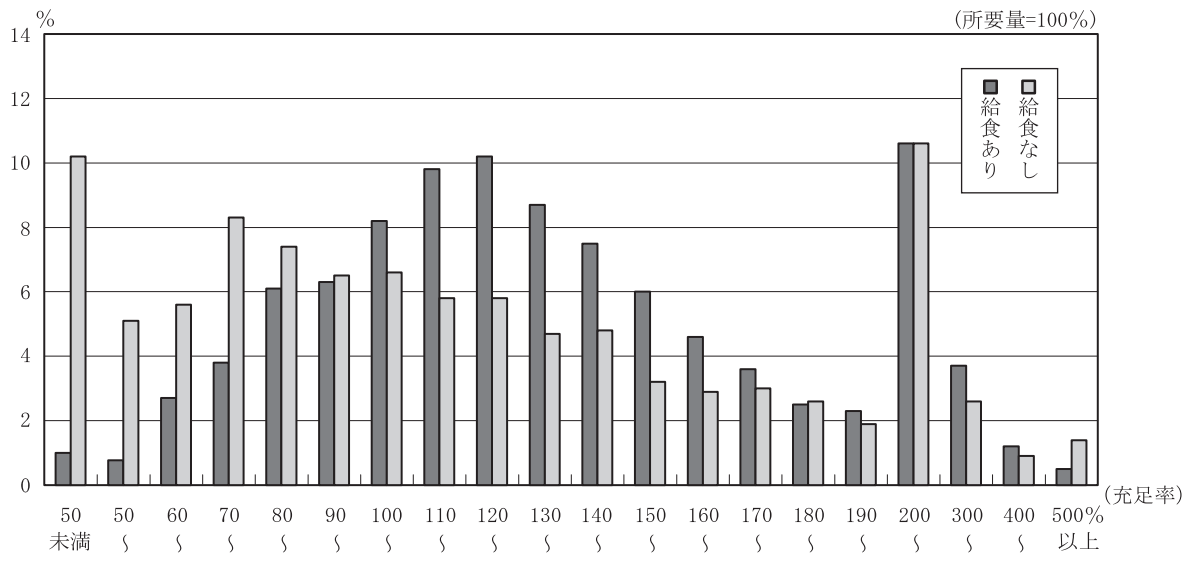
両測定日とも不足の児童生徒が多かった。給食のない日には、8～14%の児童生徒は1日の所要量の50%未満の摂取であった。



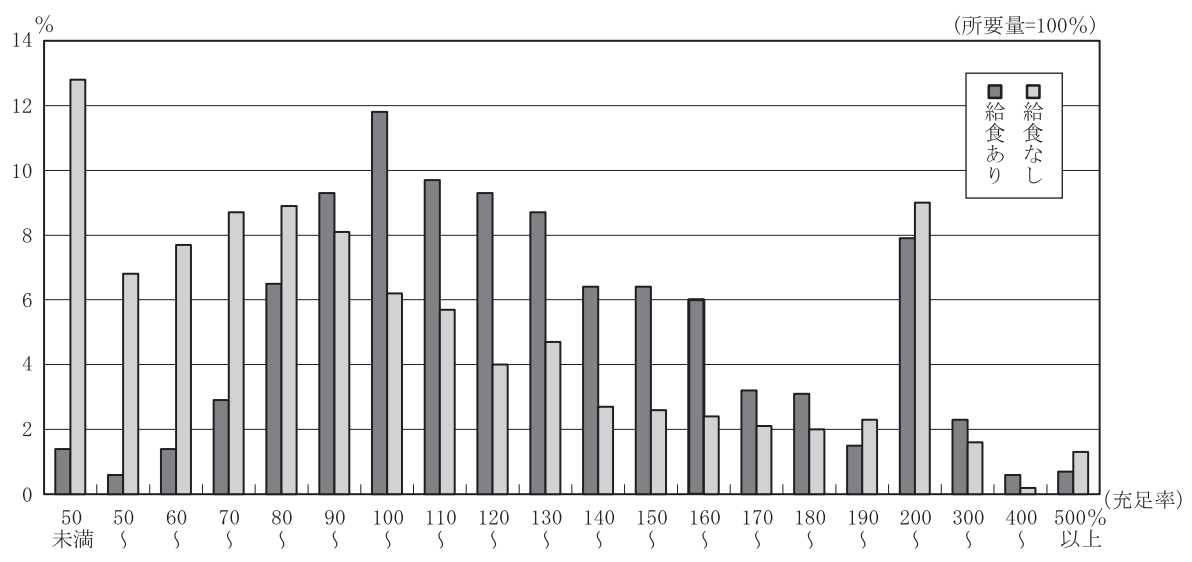
図II-8-4 ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の分布 (小学校 男)



図II-8-5 ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-8-6 ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の分布 (中学校 男)



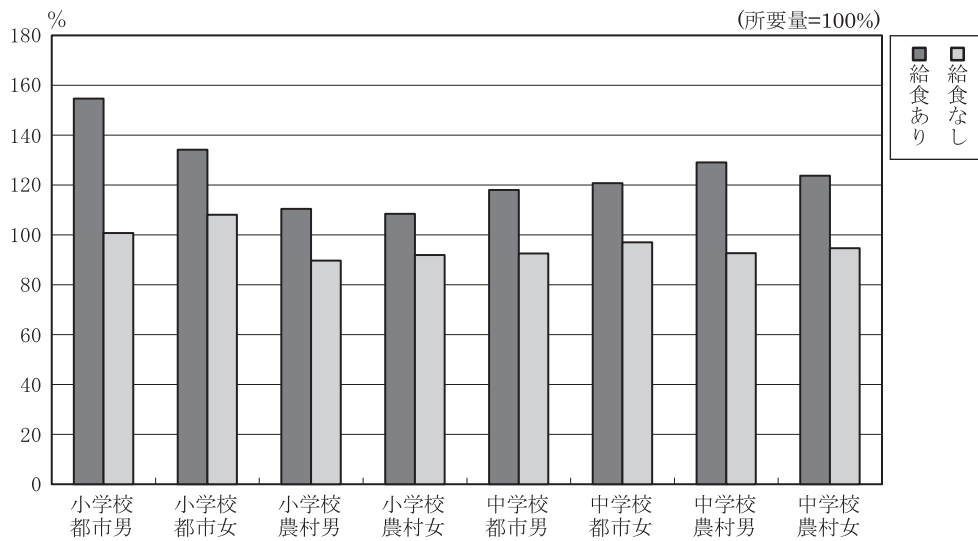
図Ⅱ-8-7 ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の分布 (中学校 女)

## 9. ビタミンC摂取量

### (1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

——平均摂取量は所要量を満たしていた——

ビタミンCの摂取量は、加熱による損失を50%として計算した。給食のある日は1日の所要量を十分に満たしていたが、ない日は1日の所要量よりもやや低い摂取であった。



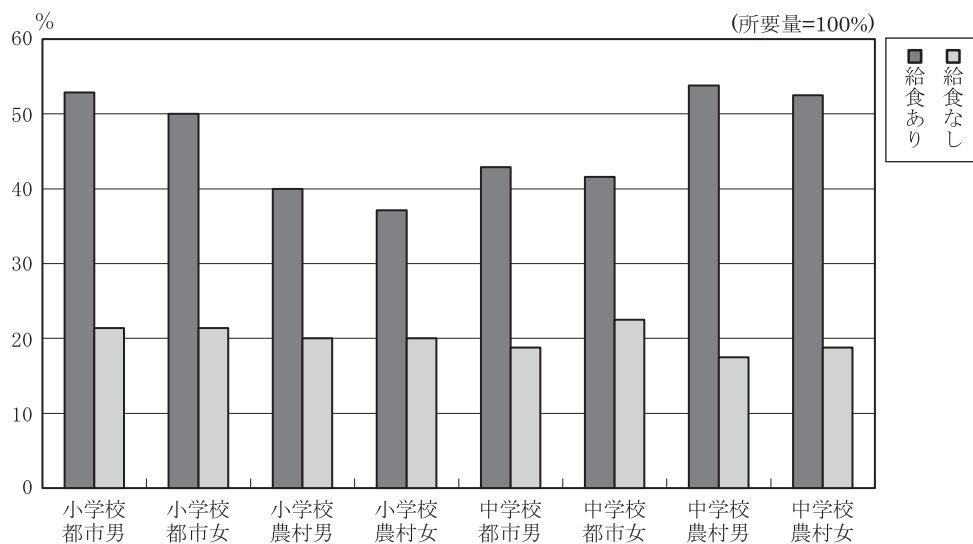
図Ⅱ-9-1 ビタミンC摂取量の充足率（1日分）



(2) 1日の所要量に対する充足率（昼食のみ）

——昼食からビタミンC摂取量は不十分で、特に給食のない日は少なかった——

学校給食での所要量は1日の所要量の54～55%であるが、給食のある日で37～54%、ない日では19～23%の摂取量であり、給食のない日の摂取量は不十分であった。

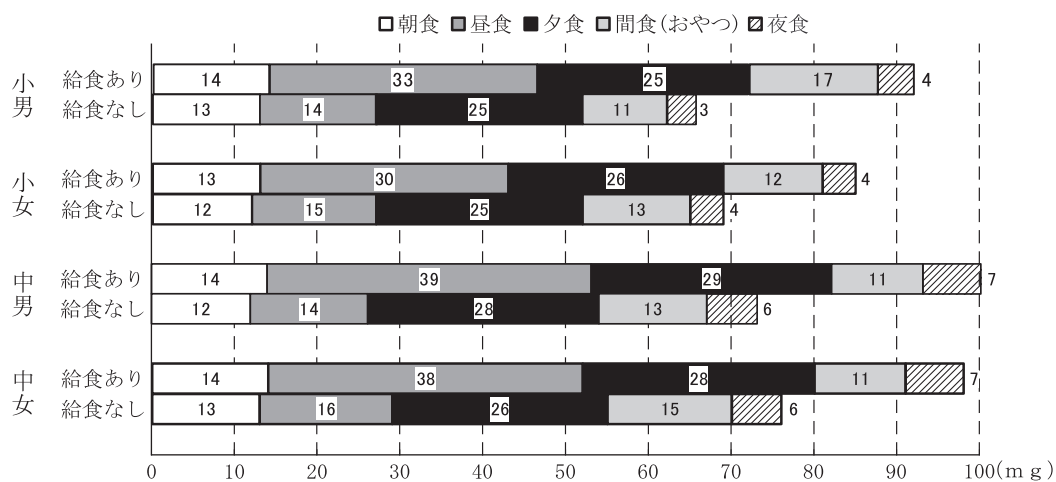


図Ⅱ-9-2 ビタミンC摂取量の充足率（昼食のみ）

### (3) 食事の種類別摂取状況

——学校給食からの摂取の割合が高かった——

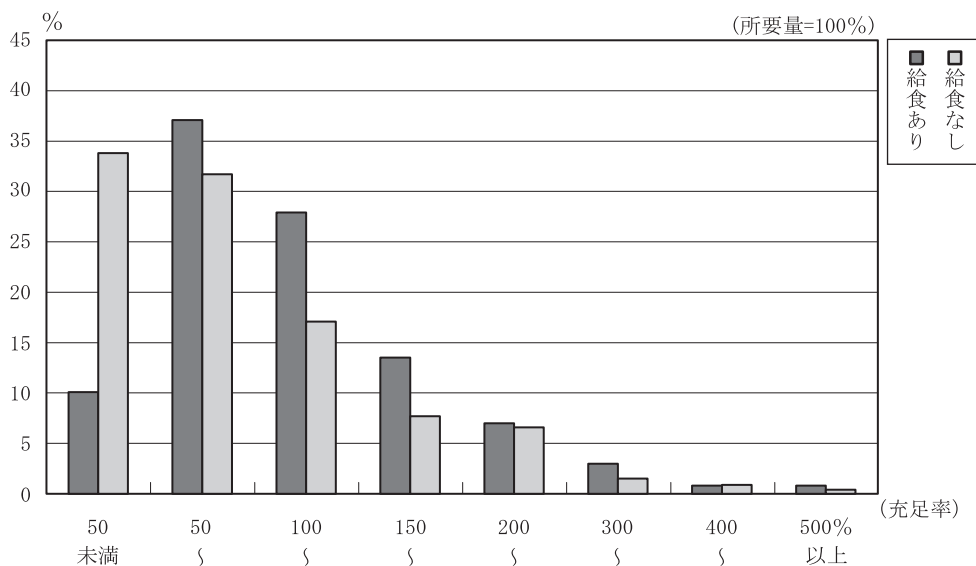
ビタミンCの摂取量は、給食のある日、ない日の差は、主に昼食による差であった。



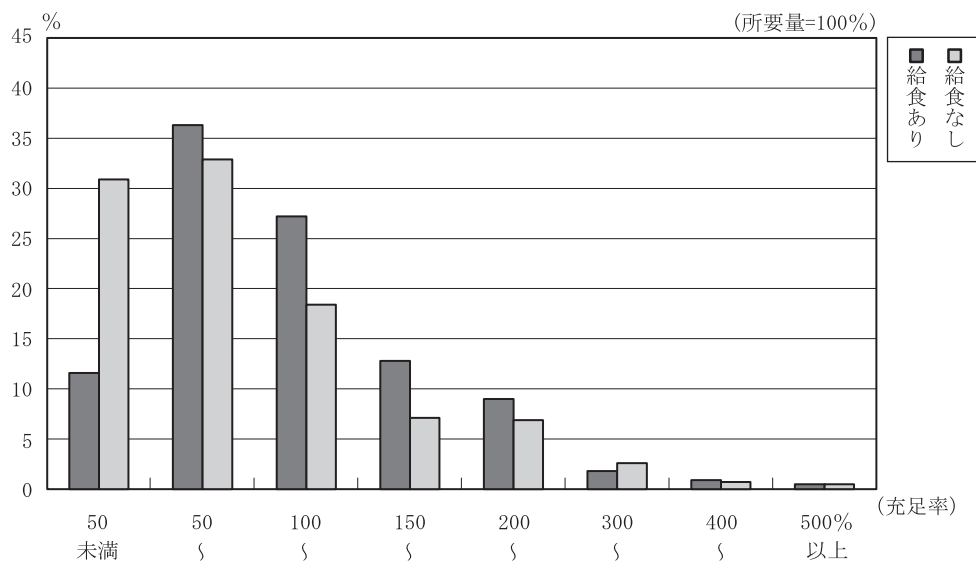
図Ⅱ-9-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からのビタミンC摂取量

(4) 摂取量の充足率の分布

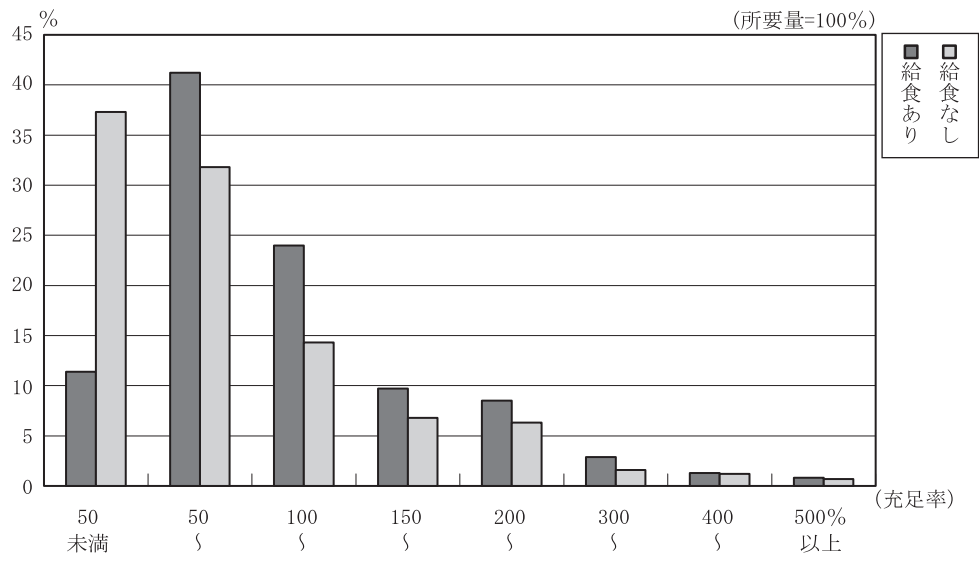
——ビタミンCの平均摂取量は1日の所要量を十分に満たしていたが、不足の児童生徒も多く、特に給食のない日では約30%以上の児童生徒が1日の所要量の50%未満の摂取——



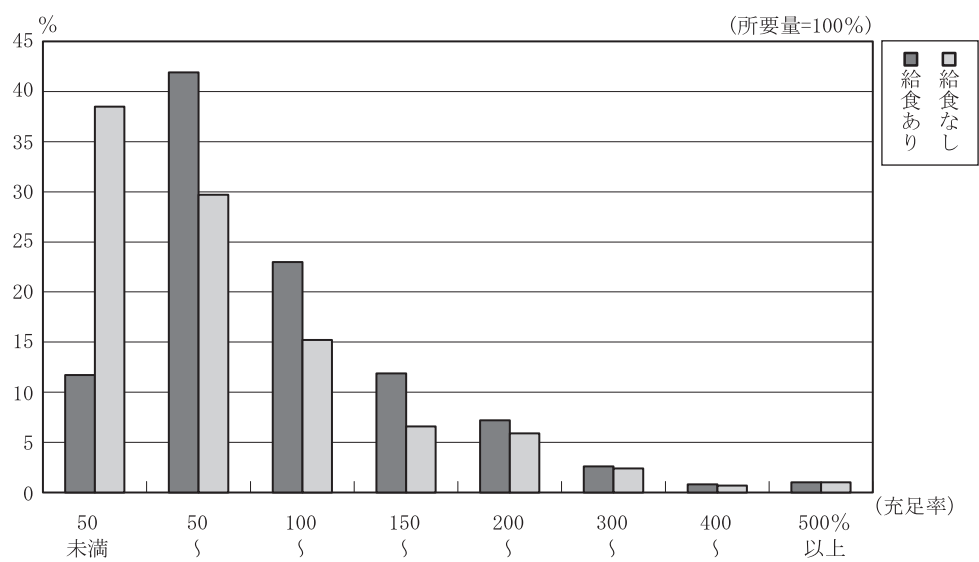
図Ⅱ-9-4 ビタミンC摂取量の分布 (小学校 男)



図Ⅱ-9-5 ビタミンC摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-9-6 ビタミンC摂取量の分布 (中学校 男)



図Ⅱ-9-7 ビタミンC摂取量の分布 (中学校 女)