

日本人の食物繊維摂取量 (g/日)

※1人1日あたり平均値 (国民健康栄養調査)

年 齢	男 性	女 性
1～6 (歳)	8.7	8.5
7～14 (歳)	13.7	12.9
15～19 (歳)	14.1	12.3
20～29 (歳)	13	11.8
30～39 (歳)	13.2	12.7
40～49 (歳)	13.6	12.8
50～59 (歳)	14.8	14.8
60～69 (歳)	16.5	16.4
70以上 (歳)	17.1	15.7

国民健康栄養調査 (平成24年度版) より