

台灣地區各地區層成人每天各種營養素平均攝取量\*--按性別、地區別及原住民身份分

性別	地區	樣本數 (人)	熱量		蛋白質			脂肪			平均值 (g)
			平均值 (Kcal)	標準差 (Kcal)	平均值 (g)	標準差 (g)	佔總熱量 之百分比 (%)	平均值 (g)	標準差 (g)	佔總熱量 之百分比 (%)	
男性	客家	285	2,222	1,447	85.9	67.6	15.6	84	99.4	34.4	274
	山地	286	2,384	1,583	90.1	58.7	16.2	84.3	92.4	34.2	275
	東部	287	2,455	1,363	92.9	58.2	16.0	86.5	96.2	33.5	294
	澎湖	273	2,092	1,100	89.3	54.4	17.7	65.2	70.3	29.1	268
	直轄市	268	2,158	1,235	89.8	56	16.8	73.5	89.7	30.9	279
	省轄市及省一級鄉鎮	276	2,115	1,302	78.4	51.7	15.4	75.4	99.3	33.4	260
	省二級鄉鎮	288	2,309	1,244	82.6	42.5	14.7	86.7	94.1	34.8	283
	全台灣地區	1,963	2,203	1,280	82.6	50.3	15.5	79.5	95.7	33.5	272
女性	客家	278	1,545	951	60.2	43.1	15.5	63.6	68.7	36.9	184
	山地	284	1,559	909	58.4	40	15.5	59.7	60.4	35.6	184
	東部	275	1,615	945	63.4	37.5	15.8	62.4	67.7	35.0	197
	澎湖	281	1,519	795	65.8	49.1	17.2	53.1	53.9	31.2	198
	直轄市	277	1,764	2,233	70.8	53.7	16.1	67.3	159.1	34.4	218
	省轄市及省一級鄉鎮	270	1,488	712	59.7	37.6	15.9	54.5	47.5	32.8	192
	省二級鄉鎮	287	1,614	880	58.3	28.7	14.4	65.2	73.5	36.3	199
	全台灣地區	1,952	1,591	1,247	61.6	39.5	15.4	61.1	90.7	34.4	200

附註：1.\*調查年齡19-64歲。

2.資料調查期間為民國82年至85年。

台灣地區各地區層成人每天各種營養素平均攝取量\*--按性別、地區別及原住民身份分(續)

醣類		維生素B1		維生素B2		維生素C		菸鹼酸		維生素A		維生
標準差 (g)	佔總熱量 之百分比 (%)	平均值 (mg)	標準差 (mg)	平均值 (mg)	標準差 (mg)	平均值 (mg)	標準差 (mg)	平均值 (mg)	標準差 (mg)	平均值 (I.U.)	標準差 (I.U.)	平均值 (mg)
176	49.9	1.49	1.39	1.26	0.93	188	204	16.8	13.4	7,775	10,797	7.63
173	49.6	1.62	1.53	1.21	1.01	148	201	18.4	14	7,965	14,724	8.25
161	50.6	1.58	1.53	1.26	1.03	197	255	18.2	25.3	10,101	20,290	8.5
140	53.2	1.18	1.09	1.42	1.52	160	162	18.8	15.2	7,338	9,588	10.09
135	52.2	1.39	1.1	1.41	0.99	194	241	18.7	17.6	8,011	11,712	8.06
124	51.2	1.42	2.37	1.19	1.01	154	202	15.7	14.6	7,807	16,371	7.49
122	50.5	1.27	0.83	1.34	1.42	168	212	15.3	9.4	8,386	13,385	7.98
129	51.0	1.37	1.69	1.29	1.17	168	215	16.2	14	8,090	14,500	7.81
111	47.5	1.13	0.92	1.05	0.78	197	221	11.7	8.1	7,557	7,751	6.86
88	48.9	1.09	1.08	0.99	0.97	172	263	11.7	8.6	7,780	12,488	8.42
100	49.1	1.21	1.99	1.08	0.97	182	203	11.5	7.8	8,940	11,263	7.82
98	51.7	0.96	1.18	0.99	0.87	151	180	13.1	10.1	6,884	10,176	7.82
187	49.5	1.16	1.12	1.34	1.13	169	207	14	12.3	8,259	11,192	8.05
98	51.3	1.11	1.51	1.11	1.07	193	331	11.7	8.7	7,636	12,250	7.11
93	49.2	0.98	0.72	1.03	1.13	157	180	10.6	6.6	7,717	10,987	7.12
122	50.1	1.08	1.21	1.13	1.1	176	259	11.8	9.1	7,809	11,528	7.33

續)

台灣地區各地區層成人每天各種營養素平均攝取量\*--按性別、地區別及原住民

素E	鈣		鐵		鈉		飽和脂肪酸		單元不飽和脂肪酸		多元不飽和脂肪酸		
	標準差 (mg)	平均值 (mg)	標準差 (mg)	平均值 (mg)	標準差 (mg)	平均值 (mg)	標準差 (mg)	平均值 (g)	標準差 (g)	平均值 (g)	標準差 (g)	平均值 (g)	標準差 (g)
	6.64	520	456	13.46	10.42	3,784	3,888	26.8	33.7	31.7	42.4	22.4	25.1
	7.62	392	354	12.99	9.61	3,906	3,310	26	30.1	31.4	37.3	24.5	26.9
	6.84	567	563	14.61	10.38	3,927	3,814	27.7	35.4	32.9	40.7	22.7	21.2
	11.71	487	423	14.34	12.23	3,948	5,693	18.4	17.7	20.4	21.3	24.1	36.5
	6.67	557	462	15.27	10.08	4,025	6,180	24.3	30.3	26.3	39.1	20.3	20.6
	6.83	471	392	13.98	14.24	3,643	5,745	24.3	33.8	27.9	43.3	20.4	22.2
	6.61	514	481	13.95	8.66	3,912	3,936	27	31	33	40.9	23.3	23.2
	6.76	504	444	14.2	11.56	3,821	5,174	25.4	32.2	29.6	41.6	21.6	22.5
	6.3	478	389	10.8	8.28	3,383	4,834	19.7	23.2	23.1	29.2	17.5	17.6
	10.17	403	409	9.55	6.78	3,161	2,493	17.1	18.5	20.2	22.5	19.9	22.2
	7.25	535	539	11.88	8.64	4,331	7,503	18.3	19.9	21.2	25.9	18.4	16.6
	7.39	405	335	10.27	6.65	3,490	3,299	14.5	14.1	16.3	16.8	20.2	26.4
	6.42	547	392	12.91	9.04	3,813	4,748	21.5	51	23.5	72.1	19.1	28.3
	7.88	506	539	11.17	11.11	3,476	5,519	16.8	15.9	18.7	18.7	16.9	16.4
	5.53	455	428	10.98	6.57	3,520	3,933	19.8	24.3	24.3	32.2	18.4	18
	6.86	496	472	11.45	9.26	3,569	4,878	18.8	29.4	21.7	40.1	17.9	20.1

居民身份分(續完)

P/M/S ratio	膽固醇		粗纖維	
	平均值 (mg)	標準差 (mg)	平均值 (g)	標準差 (g)
0.84/1.18/1	346	338	5.56	6.02
0.94/1.21/1	379	443	4.13	4.61
0.82/1.19/1	372	330	5.52	5.2
1.31/1.11/1	360	322	4.54	4.86
0.83/1.08/1	380	308	5.89	6.01
0.84/1.15/1	324	276	4.88	5.95
0.86/1.22/1	344	289	4.96	4.45
0.85/1.17/1	344	292	5.11	5.46
0.89/1.17/1	251	237	5.2	4.65
1.16/1.18/1	251	243	4.65	6.91
1.01/1.16/1	254	230	5.39	5.4
1.39/1.12/1	272	422	4.67	4.62
0.89/1.10/1	292	351	5.18	5.18
1.01/1.11/1	268	401	5.38	6.57
0.93/1.23/1	243	259	5.06	4.37
0.95/1.15/1	264	343	5.22	5.57

性別	地區層	樣本數(人)	熱量		蛋白質			脂肪			醣類			維生素B1		維生素B2	
			平均值 (Kcal)	標準誤 (Kcal)	平均值 (g)	標準誤 (g)	佔總熱量 之百分比 (%)	平均值 (g)	標準誤 (g)	佔總熱量 之百分比 (%)	平均值 (g)	標準誤 (g)	佔總熱量 之百分比 (%)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)
全部	全國	1942	2049	36	85.24	1.79	17.0	73.76	2.06	33.0	251	4	50.0	1.24	0.03	1.41	0.04
	客家	403	2117	76	82.78	2.50	16.1	74.02	2.63	32.4	264	11	51.5	1.32	0.06	1.45	0.08
	澎湖	384	2048	82	86.21	3.70	17.2	70.71	3.95	31.7	257	10	51.2	1.18	0.06	1.35	0.06
	山地	387	2202	58	80.42	2.00	16.0	84.64	3.04	37.9	232	9	46.1	1.37	0.05	1.21	0.05
男性	全國	965	2361	46	97.21	1.88	17.1	84.98	2.30	33.7	279	5	49.2	1.40	0.04	1.57	0.07
	客家	200	2420	109	93.12	3.37	16.2	85.23	3.31	33.4	289	18	50.4	1.47	0.11	1.54	0.10
	澎湖	192	2389	123	100.35	5.77	17.4	81.91	5.56	32.0	291	16	50.6	1.32	0.09	1.49	0.07
	山地	195	2579	63	92.90	4.08	16.4	99.17	3.86	39.3	252	14	44.3	1.60	0.08	1.30	0.08
女性	全國	977	1733	47	73.12	2.50	16.8	62.39	2.75	32.2	222	4	51.0	1.09	0.03	1.25	0.03
	客家	203	1795	66	71.77	2.68	16.0	62.08	4.19	31.1	238	7	53.0	1.16	0.04	1.35	0.07
	澎湖	192	1671	61	70.57	2.86	16.8	58.33	3.38	31.2	219	7	52.1	1.03	0.06	1.19	0.07
	山地	192	1729	81	64.76	2.91	15.4	66.40	4.50	35.5	207	11	49.1	1.10	0.08	1.09	0.08

維生素C		菸鹼酸		維生素B6		維生素A		維生素E		鈣		磷		鐵		鎂	
平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 ( $\mu$ g)	標準誤 ( $\mu$ g)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)
179	7	21.56	0.39	1.97	0.04	989	45	8.87	0.21	588	18	1182	23	16.79	0.39	287	7
169	11	21.71	1.11	1.96	0.07	1390	298	9.08	0.35	564	25	1168	39	15.99	0.70	283	15
166	10	21.54	0.83	1.84	0.08	790	47	9.29	0.47	550	24	1198	44	14.94	0.72	297	15
139	11	20.13	1.38	1.97	0.12	788	135	8.79	0.57	471	31	1067	25	14.02	0.73	237	9
185	7	24.02	0.51	2.20	0.06	1049	76	9.62	0.26	612	25	1310	28	18.33	0.60	309	10
176	12	24.67	2.08	2.20	0.13	1334	183	10.06	0.61	585	25	1288	57	16.94	0.81	299	20
175	13	25.14	1.37	2.04	0.10	835	72	10.10	0.68	553	29	1382	64	16.00	1.07	339	25
136	15	23.08	2.24	2.22	0.24	815	202	9.80	0.61	460	51	1196	53	15.52	1.32	256	18
173	9	19.06	0.48	1.74	0.05	927	47	8.11	0.26	563	19	1053	29	15.22	0.49	263	8
162	11	18.56	0.59	1.71	0.06	1451	513	8.04	0.50	541	30	1041	33	14.97	1.03	266	13
156	13	17.56	0.82	1.62	0.08	742	58	8.40	0.45	546	35	994	42	13.76	1.19	250	11
143	14	16.41	0.79	1.65	0.11	754	105	7.52	0.79	484	48	906	42	12.14	0.47	213	10

鋅		鈉		鉀		飽和脂肪酸		單元不飽和脂肪酸		多元不飽和脂肪酸		P/M/S ratio	膽固醇		膳食纖維	
平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (g)	標準誤 (g)	平均值 (g)	標準誤 (g)	平均值 (g)	標準誤 (g)		平均值 (mg)	標準誤 (mg)	平均值 (g)	標準誤 (g)
10.6	0.3	4008	97	2770	57	23.93	0.77	26.85	0.85	22.85	0.59	1 / 1.1 / 1	351	8	16.7	0.4
10.8	0.4	4099	184	2757	118	24.08	1.16	27.56	1.24	22.22	0.64	0.9 / 1.1 / 1	357	15	16.9	0.9
9.9	0.5	3855	245	2589	106	22.39	1.40	25.51	1.47	22.75	1.39	1 / 1.1 / 1	367	19	15.3	0.9
9.9	0.3	4660	227	2337	90	28.64	1.34	31.78	1.26	24.14	1.12	0.8 / 1.1 / 1	362	21	12.1	0.6
12.0	0.3	4498	135	2954	79	27.65	0.96	30.96	0.93	26.22	0.68	0.9 / 1.1 / 1	418	11	16.7	0.6
12.0	0.6	4531	202	2893	148	27.89	1.30	31.79	1.48	25.37	1.22	0.9 / 1.1 / 1	415	23	16.3	0.9
11.5	0.7	4666	350	2820	141	26.13	1.97	29.67	2.06	26.05	1.96	1 / 1.1 / 1	443	27	16.0	1.3
11.4	0.6	5556	446	2505	145	33.70	1.73	37.47	1.77	27.91	1.57	0.8 / 1.1 / 1	435	31	11.8	1.0
9.1	0.3	3511	98	2585	63	20.17	0.97	22.69	1.13	19.44	0.76	1 / 1.1 / 1	284	10	16.6	0.5
9.6	0.2	3638	234	2613	107	20.03	1.82	23.05	1.62	18.86	1.40	0.9 / 1.2 / 1	294	20	17.5	1.0
8.1	0.4	2959	226	2333	107	18.24	1.25	20.90	1.28	19.11	1.27	1 / 1.1 / 1	284	20	14.5	0.9
8.1	0.3	3536	313	2127	98	22.29	1.81	24.64	1.78	19.40	1.40	0.9 / 1.1 / 1	270	17	12.6	0.5





[Redacted]

[Redacted]

國人膳食營養狀況—每人每天各種營養素攝取狀況按性別層

	男性(n=5,445)		女性(n=5,440)		全體(n=10,885)	
	平均值	標準誤	平均值	標準誤	平均值	標準誤
熱量(kcal)	2203.93	19.40	1634.08	18.96	1917.69	14.28
蛋白質(g)	89.64	1.03	67.72	0.94	78.63	0.71
脂肪(g)	76.96	1.07	58.33	1.00	67.60	0.76
醣類(g)	279.42	2.54	213.05	2.54	246.08	1.82
三大營養素占熱量百分比 (蛋白質/脂肪/醣類)	(16.54/31.03/52.43)		(16.50/30.86/52.64)		(16.52/30.94/52.53)	
維生素B1(mg)	1.52	0.02	1.15	0.02	1.33	0.01
維生素B2(mg)	1.37	0.02	1.15	0.02	1.26	0.01
維生素C(mg)	141.45	3.85	139.06	3.97	140.25	3.16
菸鹼酸(mg)	20.78	0.35	15.37	0.24	18.06	0.24
維生素B6(mg)	2.09	0.03	1.60	0.03	1.84	0.02
維生素A(μg)	869.99	31.71	800.86	32.22	835.27	25.67
維生素E(mg)	9.28	0.13	7.99	0.14	8.64	0.11
鈣(mg)	514.85	8.36	478.02	10.81	496.35	7.18
磷(mg)	1250.60	13.64	985.39	13.71	1117.38	10.24
鐵(mg)	15.85	0.26	12.71	0.21	14.27	0.18
鎂(mg)	297.52	4.25	248.97	3.99	273.13	3.07
鋅(mg)	12.92	0.17	9.62	0.14	11.26	0.11
鈉(mg)	3734.62	64.32	2939.42	40.53	3335.19	38.54
鉀(mg)	2597.49	33.09	2258.88	36.41	2427.41	26.92
飽和脂肪酸(mg)	25270.00	401.17	19142.00	330.21	22192.00	260.34
單元不飽和脂肪酸(mg)	27844.00	402.96	20916.00	407.57	24364.00	296.55
多元不飽和脂肪酸(mg)	23218.00	371.35	17793.00	318.79	20493.00	266.94
P/M/S ratio	0.9/1.1/1		0.9/1.1/1		0.9/1.1/1	
膽固醇(mg)	370.26	6.75	282.03	6.05	325.94	4.98
膳食纖維(g)	15.34	0.26	14.74	0.31	15.04	0.24

資料來源：2013-2016年國民營養健康狀況變遷調查

註1.以24小時飲食回憶法計算每人每日平均攝取份數。

註2.有效樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，分析結果經加權調整。

註3.P/M/S=多元不飽和脂肪酸 / 單元不飽和脂肪酸 / 飽和脂肪酸。

製表日期：2018/12/07