

平成11年

## 結果の概要 1

### 栄養摂取状況調査

この報告書に掲載されている数値は、四捨五入のため、  
内訳合計が総数にあわないことがある。

# 1 栄養素等の摂取状況

平均1人1日当たり栄養素等摂取量は、平成7年に比べて全体的に減少

平成11年における1人1日当たりの栄養素摂取量は、表1のとおり、平成7年に比べて、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンCを除く栄養素が減少している。

また、食塩は摂取量は回を追うごとに減少しているが、目標摂取量とされる1日10g以下を依然上回っている。

栄養素等の充足率は、表2のとおり、エネルギーを除くすべてが所要量を満たしている。

表1 栄養素等摂取量（1人1日当たり）

	昭和 60年	平成 2年	平成 7年	平成 11年	11年/60年 ×100	11年/2年 ×100	11年/7年 ×100
エネルギー kcal	2,273	2,289	2,073	1,956	86	85	94
たんぱく質 g	85.0	89.8	81.7	78.5	92	87	96
脂質 g	57.1	58.9	59.0	57.3	100	97	97
炭水化物 g	336.9	334.2	291.5	271.3	81	81	93
カルシウム mg	611.0	676.0	592.0	613.3	100	91	104
鉄 mg	12.7	12.0	12.1	12.2	96	102	101
食塩 g	15.7	14.6	14.0	13.6	87	93	97
ビタミンA IU	2,627	2,668	2,880	2,952	112	111	102
ビタミンB1 mg	1.45	1.45	1.25	1.24	86	86	99
ビタミンB2 mg	1.33	1.47	1.46	1.44	108	98	99
ビタミンC mg	162	153	140	149	92	98	107
穀物エネルギー比%	47.4	45.9	43.1	40.4	85	88	94
動物性たんぱく比%	46.1	48.7	52.2	50.9	110	104	97
動物性脂肪比%	42.9	45.8	46.8	48.0	112	105	103

表2 栄養素等の充足率

	摂取量	所要量	充足率(%)
エネルギー Kcal	1,956	1,988	98
たんぱく質 g	78.5	65.8	119
カルシウム mg	613.3	603.7	102
鉄 mg	12.2	10.6	116
ビタミンA IU	2,952	1,811	163
ビタミンB1 mg	1.24	0.80	155
ビタミンB2 mg	1.44	1.12	129
ビタミンC mg	149	49	305

表3 栄養素等の充足率(%)

	昭和 60年	平成 2年	平成 7年	平成 11年	全国 (平成10年)
エネルギー	110	116	105	98	100
たんぱく質	126	135	126	119	121
カルシウム	102	111	98	102	93
鉄	123	122	114	116	106
ビタミンA	147	146	159	163	149
ビタミンB1	172	181	156	155	145
ビタミンB2	120	136	132	129	127
ビタミンC	334	309	285	305	254

エネルギーを除くその他の栄養素は栄養所要量を充足

1人1日当たりの栄養素摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する充足率でみると、表2および図1のとおりである。エネルギーがやや下回っているが、他のすべての栄養素については、所要量を上回っている。平成7年の調査で唯一所要量を下回っていたカルシウムも適正に摂取されている。

栄養素等の充足率の推移は、表3および図2のとおりである。平成10年の国民栄養調査の結果と平成11年の結果を比較すると、エネルギー、たんぱく質以外はすべて国の充足率を上回っているが、特にビタミンCが顕著である。

図1 栄養素等の充足率

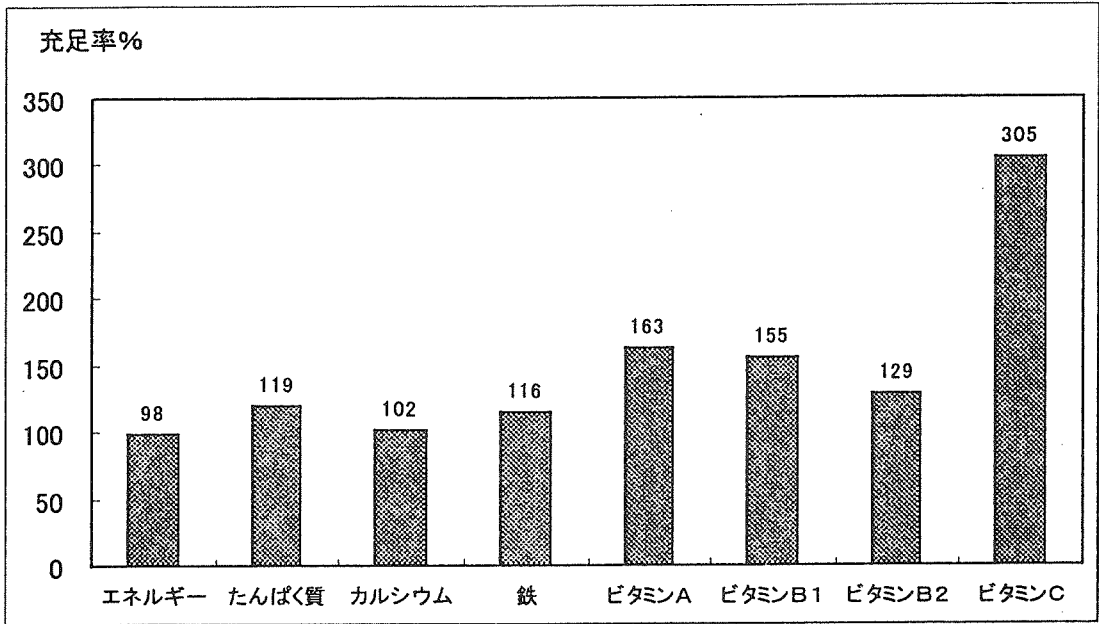
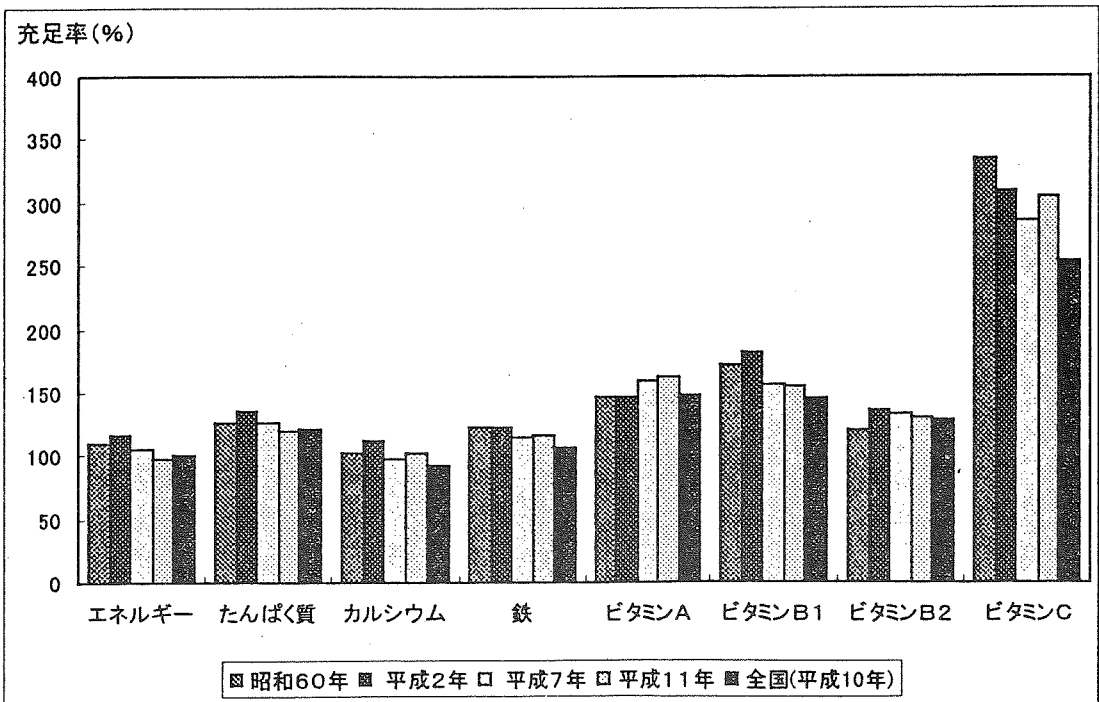


図2 栄養素等の充足率の推移



エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している人は、全体で22.4%  
 エネルギー所要量を20%以上下回って摂取している人は、全体で26.2%。

個々人のエネルギー摂取量を各個人の平均エネルギー所要量に対する充足率の状況からみると、図3・4のとおり所要量を20%以上上回って摂取している人が、全体で22.4%、男性22.6%、女性21.9%である。

また、20%以上下回っている人は、全体で26.2%、男性28.3%、女性24.2%である。

平成7年の調査結果と比較すると図5のとおり、20%以上上回っている人は全体で23.3%から22.4%と減少しているが、20%以上下回っている人は16.3%から26.2%とかなり増加している。

平均すると、適正值に近いエネルギー摂取量であるが、個人別にみると格差が大きい。

図3 エネルギー所要量に対するエネルギー摂取量の充足状況（全体）

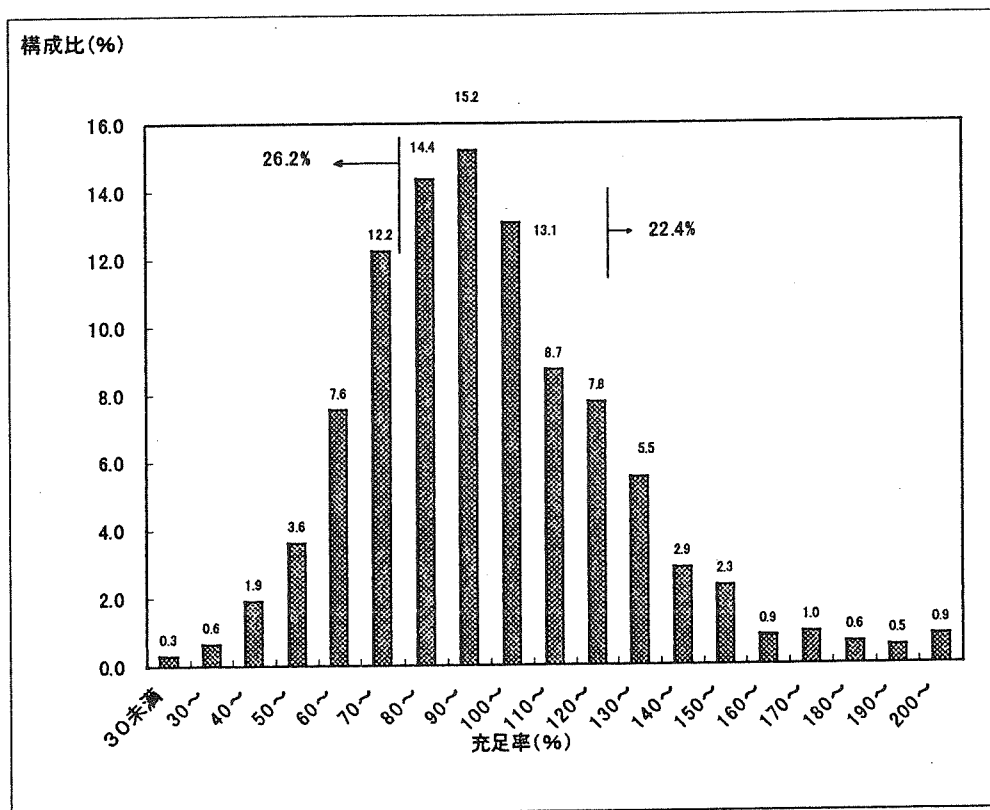


図4 エネルギー所要量に対するエネルギー摂取量の充足状況（男性・女性）

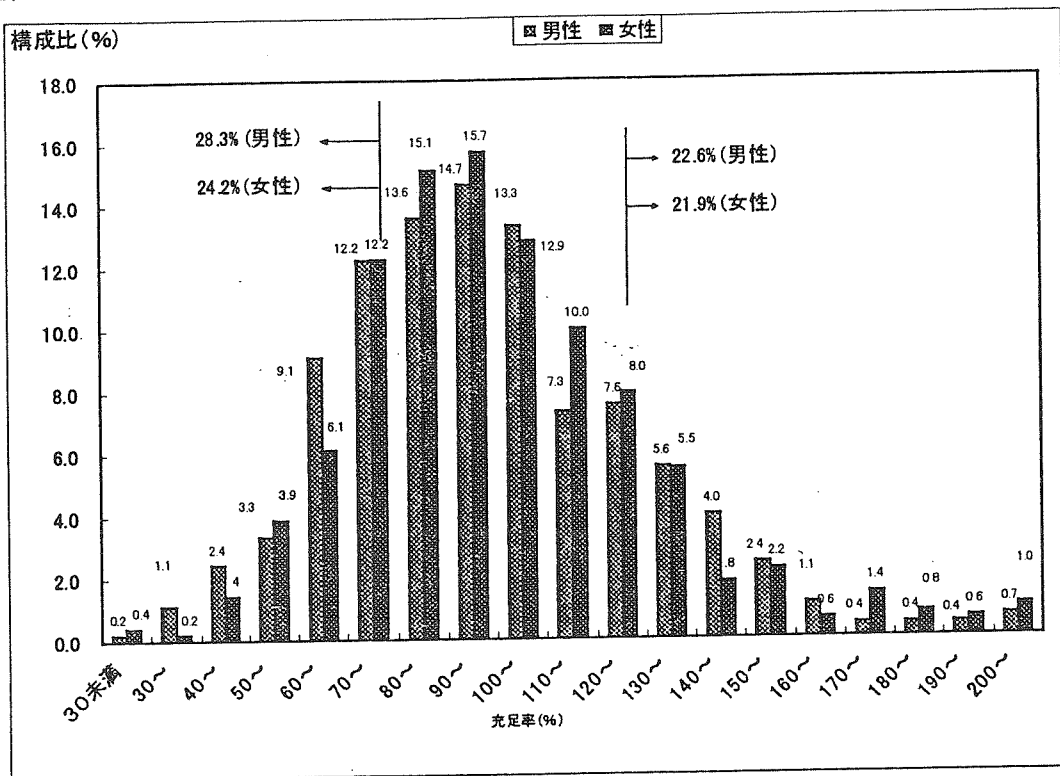
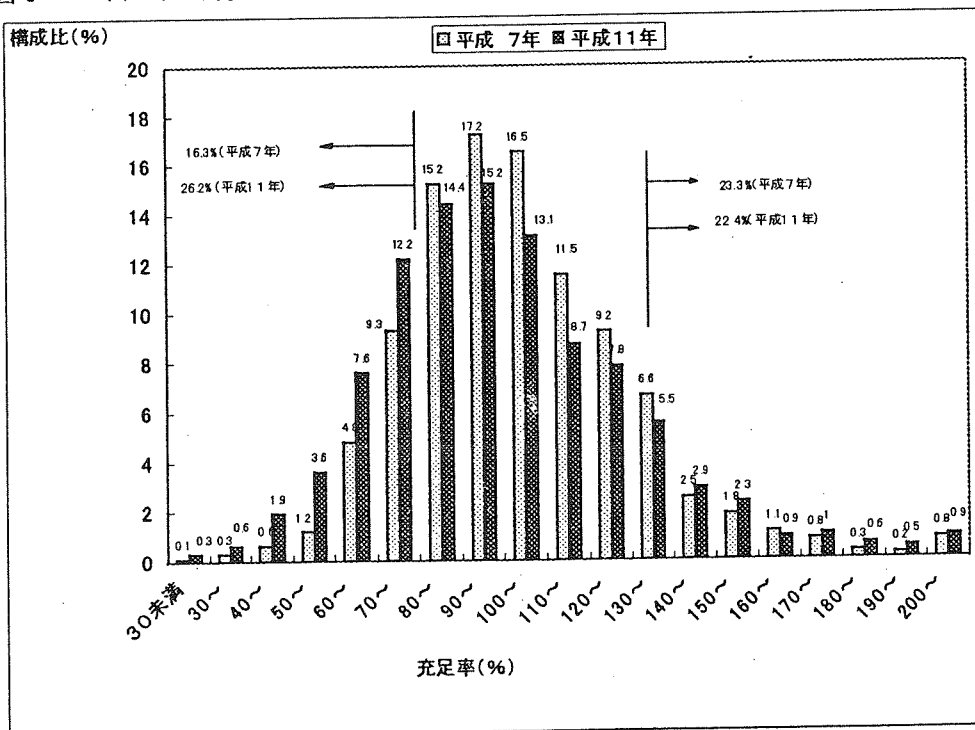


図5 エネルギー所要量に対するエネルギー摂取量の充足状況（平成7年・11年）



エネルギー摂取量に占めるたんぱく質、脂質、の構成比率は、平成7年より増加している。  
特に脂質の比率は25%を超えている。

エネルギー摂取量に占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比率は表4・5・6、図6のとおりである。

また、年齢が低いほど脂質の比率が高く、糖質の比率は高齢になるほど高くなっている男女で比較すると、男性のほうが女性よりたんぱく質の比率が高く、脂質、糖質の比率が低い。

これまでの調査結果と比較すると全体的にはたんぱく質、脂質の比率が増加し、糖質の比率は減少している。特に脂質は26.4%と、適正比率とされている25%を超えている。

表4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（全体） (%)

	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	平成7年
たんぱく質エネルギー比	16.1	14.4	15.8	16.1	16.4	17.3	17.2	15.3	15.8
脂質エネルギー比	26.4	29.5	27.4	27.3	27.2	24.8	24.5	24.0	25.6
糖質エネルギー比	57.6	56.1	56.8	56.6	56.4	57.9	58.3	60.8	58.6
	100	100	100	100	100	100	100	100	100

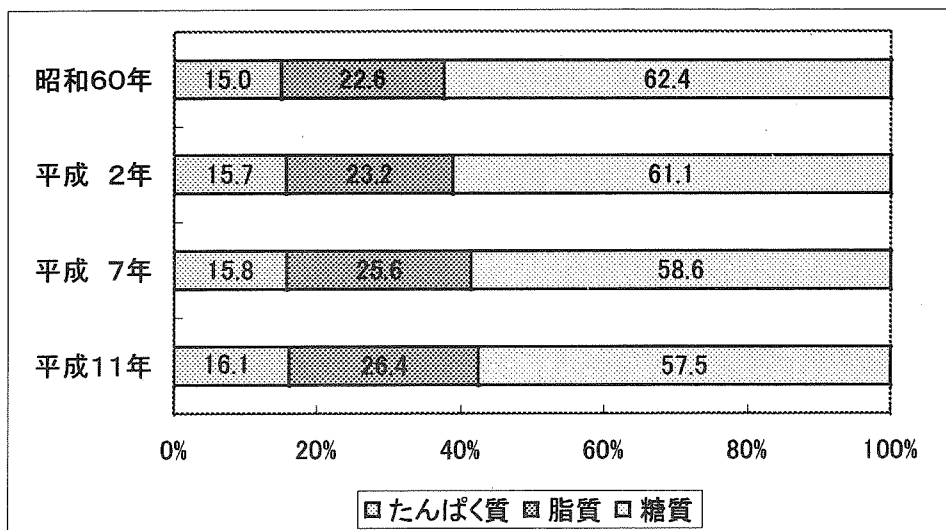
表5 エネルギーの栄養素別摂取構成比（男性） (%)

	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	平成7年
たんぱく質エネルギー比	17.5	15.5	16.5	17.7	17.8	19.1	18.5	11.1	16.0
脂質エネルギー比	25.7	29.1	27.2	26.9	26.1	23.5	23.6	23.6	22.3
糖質エネルギー比	56.9	55.5	56.3	55.4	56.2	57.3	57.9	65.4	61.8
	100	100	100	100	100	100	100	100	100

表6 エネルギーの栄養素別摂取構成比（女性） (%)

	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	平成7年
たんぱく質エネルギー比	14.8	13.3	15.2	14.7	14.7	15.8	15.8	14.1	16.3
脂質エネルギー比	27.2	30.0	27.6	27.7	29.0	26.2	25.7	24.5	22.3
糖質エネルギー比	58.1	56.7	57.2	57.6	56.3	58.0	58.5	61.4	61.4
	100	100	100	100	100	100	100	100	100

図6 エネルギーの栄養素別摂取構成比の推移（全体） (%)



たんぱく質摂取量は、動物性、植物性ともに平成7年より減少。

たんぱく質摂取量は表7、図7のとおりである。

総摂取量は平成7年から引き続き減少している。構成比率をみると、前回の平成7年には増加した動物性たんぱく質比がやや減少した。動物性たんぱく質の中で最も多くを占めているのは、魚介類である。

また、たんぱく質摂取量の所要量に対する充足状況をみると、図8・9のとおりである。所要量を20%以上下回る人が全体では13.5%、男性15.8%、女性11.6%。所要量を20%以上上回る人が全体では42.9%、男性43.6%、女性42.1%であった。

表7 たんぱく質の食品群別摂取構成比

		昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年	
		摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
動物性	魚介類	21.9	25.7	24.6	27.4	19.5	23.9	18.9	24.0
	肉類	10.2	12.0	10.7	11.9	13.3	16.3	11.7	14.9
	卵類	4.4	5.2	4.5	5.0	4.4	5.4	4.4	5.6
	乳類	2.8	3.3	4.0	4.4	5.4	6.6	4.9	6.2
	小計	39.3	46.2	43.8	48.7	42.6	52.1	39.9	50.7
植物性	穀類	22.0	25.9	21.5	23.9	18.3	22.4	17.2	21.9
	豆類	8.6	10.1	6.6	7.3	6.4	7.8	7.6	9.7
	いも・果実・野菜類	7.2	8.5	8.0	8.9	6.5	8.0	7	8.9
	その他	1.7	2.0	1.2	1.3	5.1	6.2	2.7	3.4
	小計	39.5	46.4	37.3	41.5	36.3	44.4	34.5	43.8
	その他	6.3	7.4	8.8	9.8	2.8	3.4	4.3	5.5
	計	85.1	100.0	89.9	100.0	81.7	100.0	78.7	100.0

図7 たんぱく質の食品群別摂取構成比

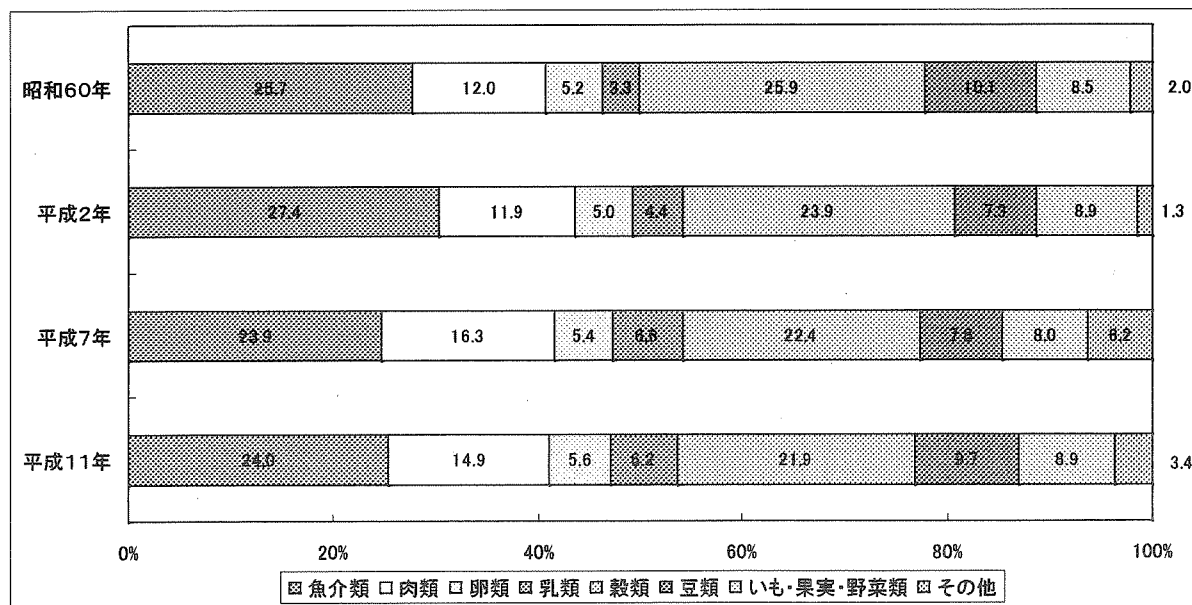


図8 たんぱく質所要量に対するたんぱく質摂取量の充足状況（全体）

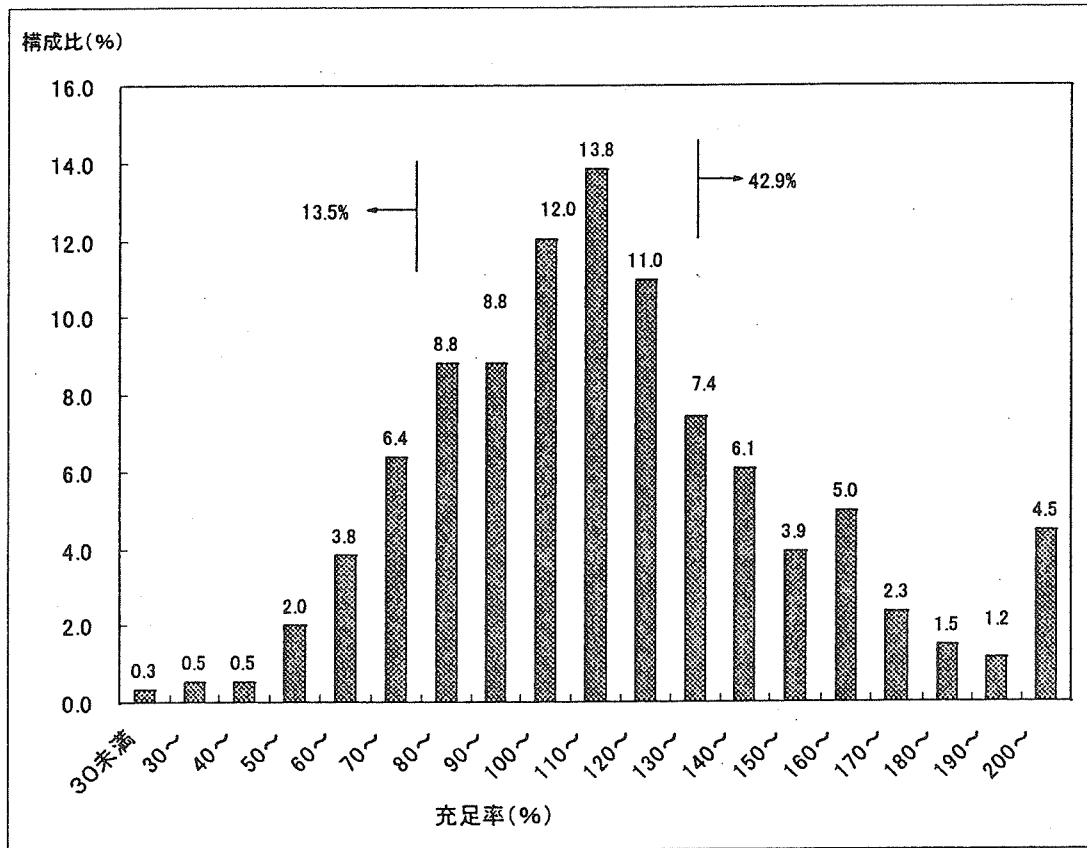
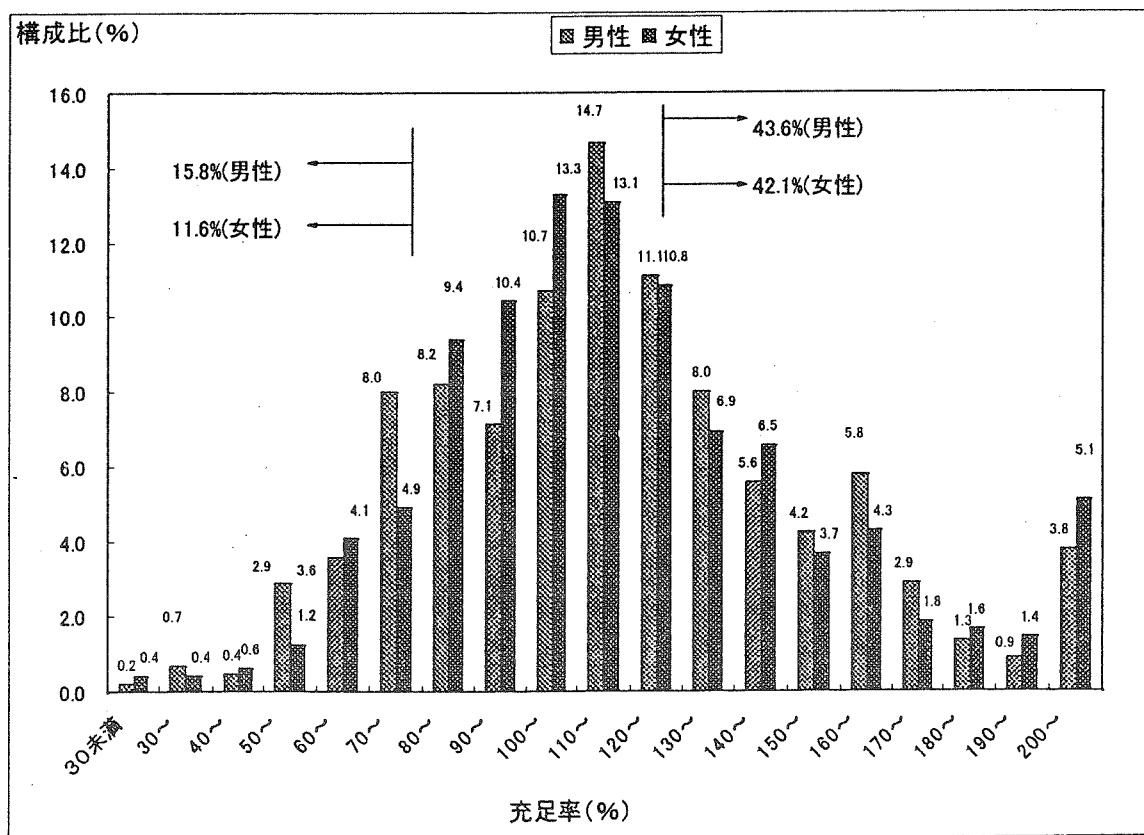


図9 たんぱく質所要量に対するたんぱく質摂取量の充足状況（男性・女性）





脂質摂取量は減少傾向、構成割合では動物性脂質の比率が増加。

脂質の摂取量および構成比率は表8・9、図10・11のとおりである。  
 総摂取量は平成7年に比べると減少している。構成比率の推移をみると、動物性脂質の比率が回を重ねるごとに増加している。  
 食品群別摂取構成比率をみると平成7年に比べ、豆類、魚介類、肉類が増加し、穀類、油脂類、乳類が減少している。

表8 脂質摂取量の構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		全国(平成10年)	
	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
動物性脂質	24.5	42.9	27.0	45.8	27.6	46.8	27.5	48.0	28.7	49.6
植物性脂質	32.6	57.1	31.9	54.2	31.4	53.2	29.8	52.0	29.2	50.4
計	57.1	100.0	58.9	100.0	59.0	100.0	57.3	100.0	57.9	100.0

図10 脂質摂取量の構成比

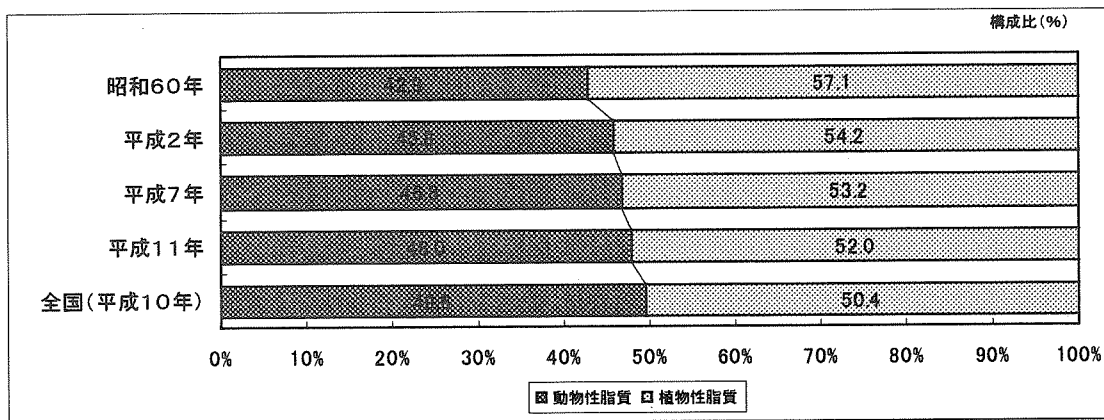
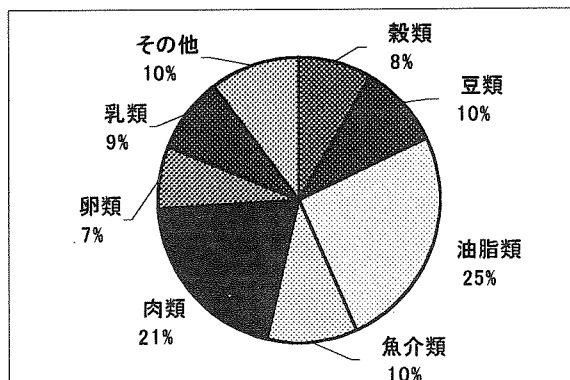


表9 脂質の食品群別摂取構成比

	平成7年		平成11年	
	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
穀類	5.1	8.6	4.8	8.4
豆類	4.5	7.6	5.5	9.6
油脂類	16.5	28.0	14.4	25.3
魚介類	5.5	9.3	5.8	10.2
肉類	11.7	19.8	11.8	20.7
卵類	4.0	6.8	4.0	7.0
乳類	5.4	9.2	4.9	8.6
その他	6.3	10.7	5.8	10.2
計	59	100.0	57	100.0

図11 脂質の食品群別摂取構成比



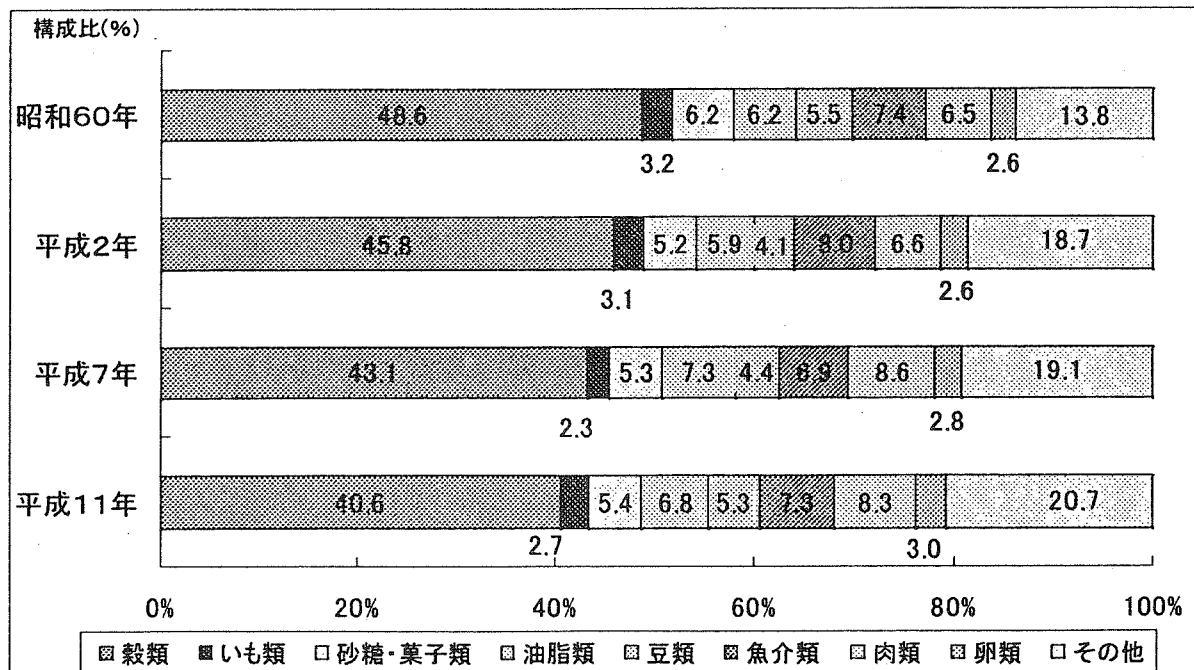
穀類エネルギー比率は40.6%で、年々減少し続けている。

エネルギーの食品群別摂取量および構成比率は表10、図12のとおりである。  
 構成比率をみると、平成7年に比べ、いも類、砂糖・菓子類、豆類、魚介類、卵類が増加し、穀類、油脂類、肉類が減少している。  
 特に、穀類の比率は40.6%で、調査の回を重ねるごとに減少し続けている。

表10 エネルギーの食品群別摂取構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
穀類	1078	48.6	1049	45.8	894	43.1	793.3	40.6
いも類	71	3.2	74	3.1	49	2.3	52.1	2.7
砂糖・菓子類	137	6.2	112	5.2	111	5.3	105.2	5.4
油脂類	137	6.2	135	5.9	152	7.3	132.8	6.8
豆類	126	5.5	94	4.1	91	4.4	104.6	5.3
魚介類	165	7.4	182	8.0	144	6.9	142.8	7.3
肉類	145	6.5	151	6.6	179	8.6	161.7	8.3
卵類	58	2.6	59	2.6	58	2.8	58.1	3.0
その他	357	13.8	425	18.7	396	19.1	405	20.7
計	2274	100	2281	100	2073	100	1956	100.0

図12 エネルギーの食品群別摂取構成比



カルシウム摂取量は全体的には所要量を充足。しかし、個別にみると56.4%が所要量を満たしていない。

前回の調査（平成7年）では、唯一所要量を下回っていたカルシウム摂取量であるが、今回は所要量を充足している。食品群別摂取量と構成比率の推移は表11、図13のとおりである。

構成比率をみると、平成7年に比べ、豆類、いも・果実・野菜類、海草類が増加し、穀類、魚介類、肉・卵類、乳類が減少している。

カルシウム摂取量の所要量に対する充足状況の分布は図14・15のとおりである。全体で56.4%、男性56.9%、女性55.8%が所要量を満たしていない。

表11 カルシウムの食品群別摂取構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
穀類	30	4.9	31	4.6	30	5.1	29	4.8
豆類	93	15.2	95	14.0	69	11.7	86	14.1
いも・果物・野菜類	149	24.4	172	25.4	144	24.3	160	26.2
海草類	47	7.7	44	6.5	16	2.7	21	3.4
魚介類	89	14.6	110	16.2	85	14.4	73	12.0
肉・卵類	23	3.8	24	3.5	25	4.2	25	4.1
乳類	92	15.1	134	19.9	172	29.1	161	26.4
その他	87	14.3	68	10.0	51	8.6	55	9.0
計	610	100	676	100	592	100	610	100.0

図13 カルシウムの食品群別摂取構成比

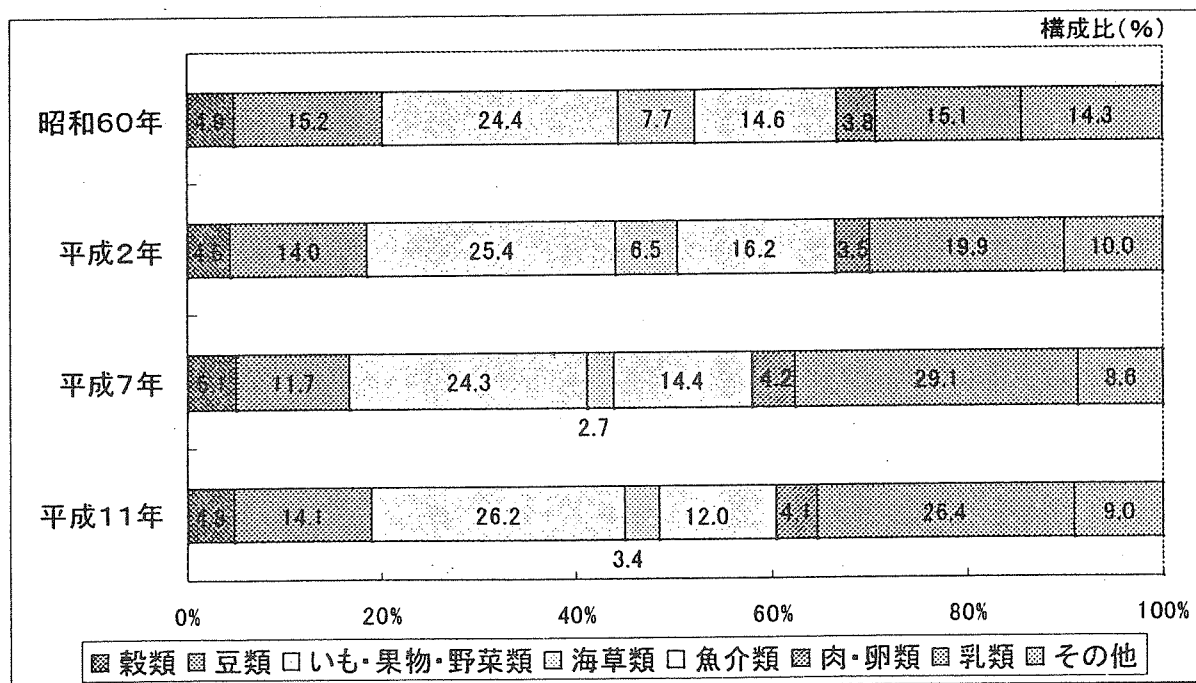


図14 カルシウム所要量に対するカルシウム摂取量の充足状況（全体）

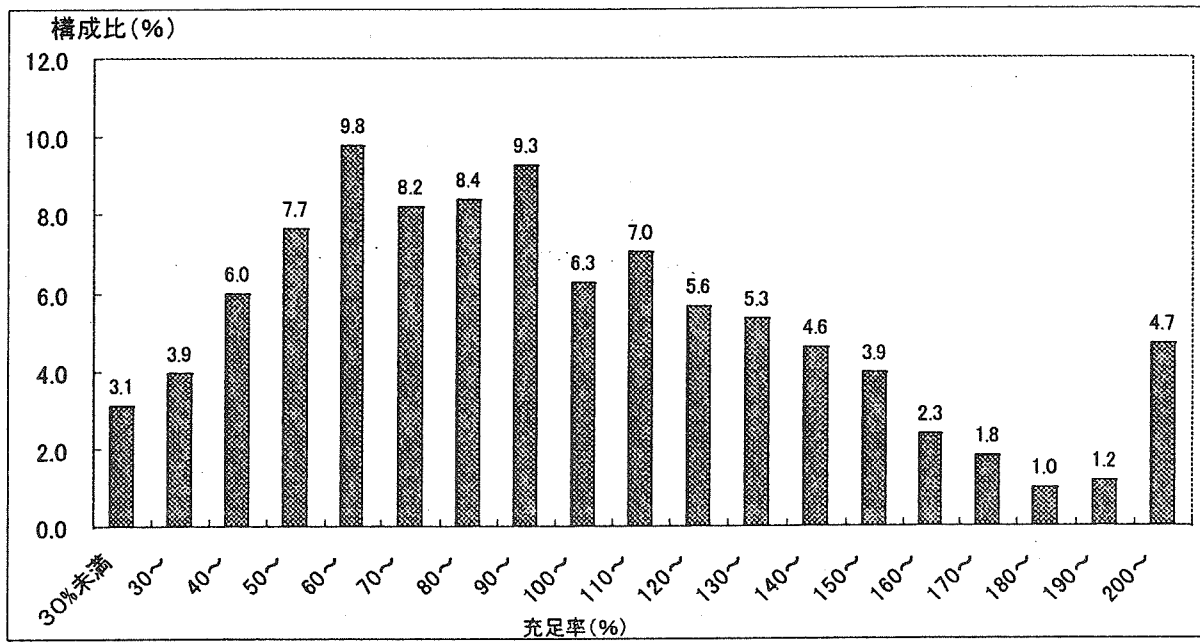
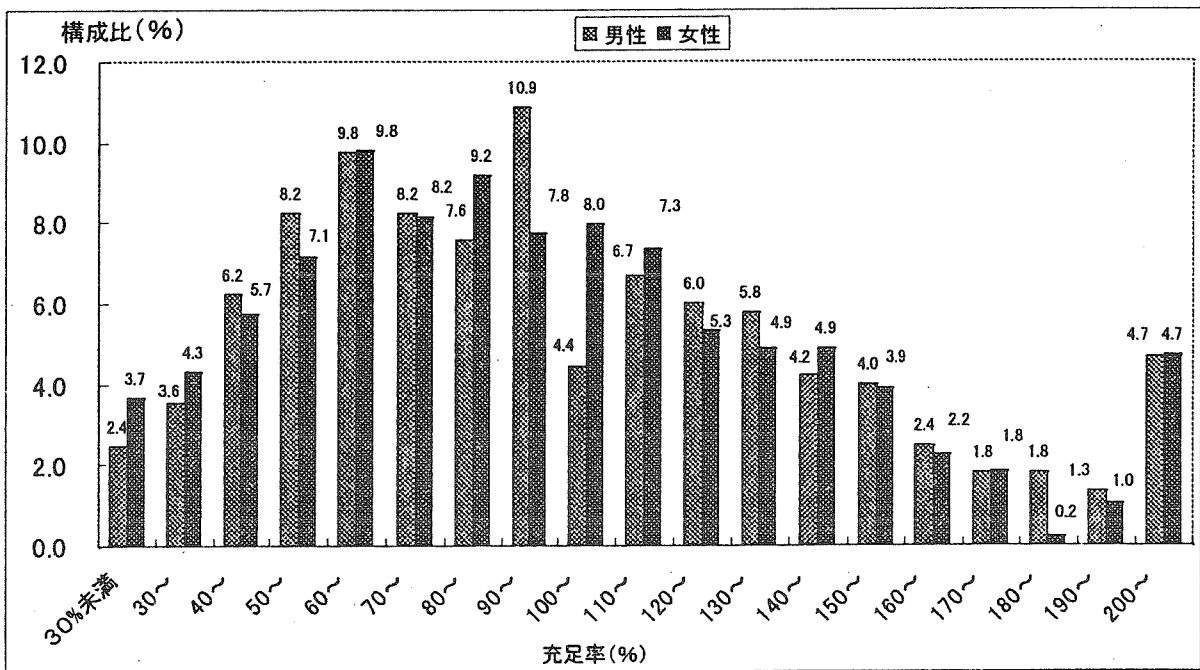


図15 カルシウム所要量に対するカルシウム摂取量の充足状況（男性・女性）



鉄の摂取量は全体的には所要量を充足しているが、女性の53.6%は所要量を充足していない。

鉄の摂取量は、他の栄養素と同様に所要量を充足している。

食品群別摂取構成比率は表12、図16のとおり、平成7年に比べ、豆類、いも・果物・野菜類、肉・卵類、海草が増加し、穀類、魚介類、乳類が減少している。

鉄の摂取量の所要量に対する充足状況の分布は図17・18のとおりである。

全体で42.9%、男性31.2%、女性53.6%が所要量を満たしていない。前回調査に続き女性の5割は鉄の摂取不足である。

表12 鉄の食品群別摂取構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
穀類	1.8	13.7	1.7	13.1	1.7	14.0	1.6	13.3
豆類	1.4	10.7	1.5	11.5	1.6	13.2	1.8	15.0
いも・果物・野菜類	4.2	32.1	3.9	30.0	3.1	25.6	3.4	28.3
海草類	0.6	4.6	0.6	4.6	0.4	3.3	0.5	4.2
魚介類	1.8	13.7	2.0	15.4	1.7	14.0	1.5	12.5
肉・卵類	0.6	4.6	0.7	5.4	1.2	9.9	1.7	14.2
乳類	0.6	4.6	0.7	5.4	0.7	5.8	0.1	0.8
その他	2.1	16.0	1.9	14.6	1.7	14.0	1.4	11.7
計	13.1	100.0	13.0	100.0	12.1	100.0	12.0	100.0

図16 鉄の食品群別摂取構成比

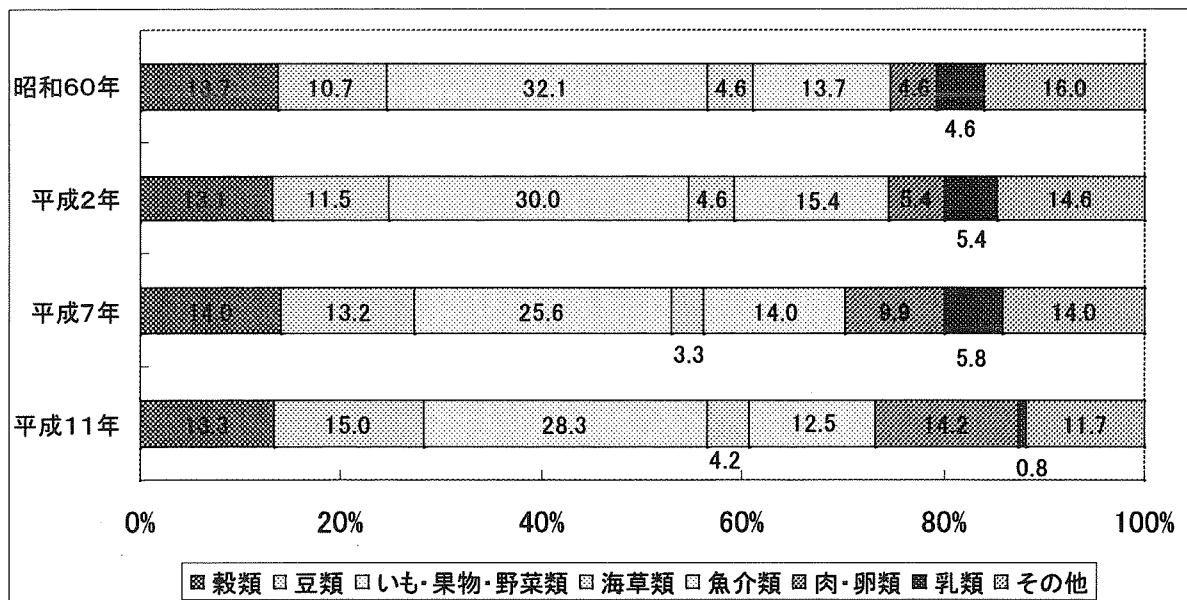


図 1 7 鉄所要量に対する鉄摂取量の充足状況（全体）

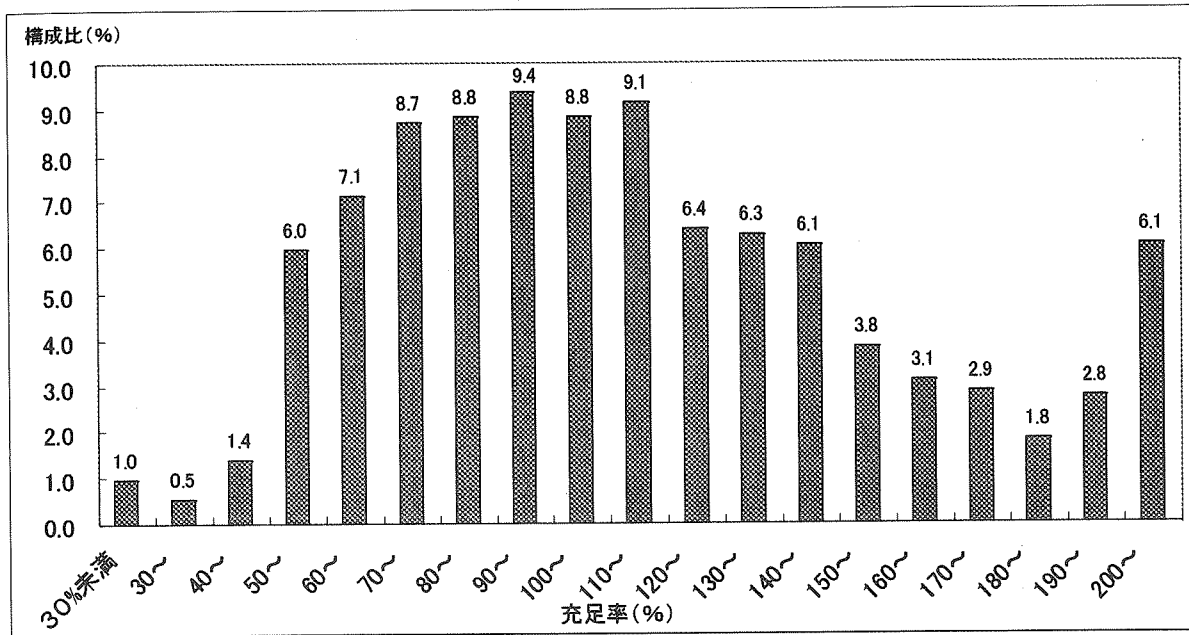
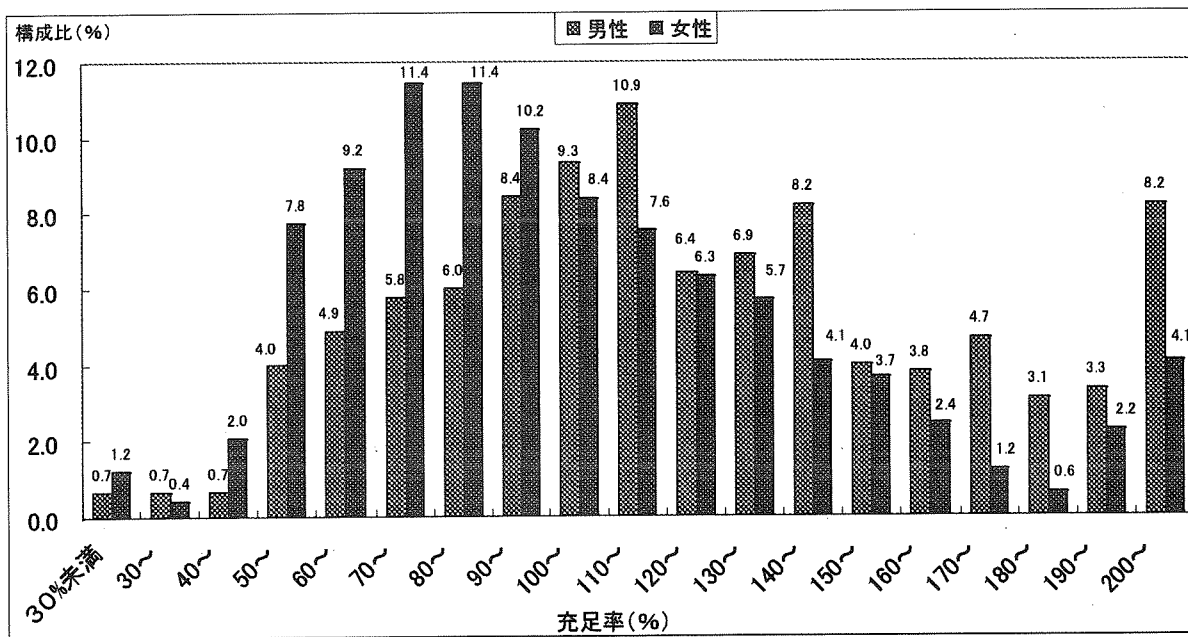


図 1 8 鉄所要量に対する鉄摂取量の充足状況（男性・女性）



ビタミンA、ビタミンCの摂取量は増加。  
 ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>の摂取量はやや減少。

ビタミン類の摂取量は、表1・2・3のとおり他の栄養素と同様に所要量を充足している。特に平成7年に比べ、ビタミンA、ビタミンCの摂取量は増加している。

ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>は平成7年に比べやや減少している。

食品群別摂取構成比は表13・14・15・16、図19・20・21・22のとおりである。

表13 ビタミンAの食品群別摂取構成比

	平成7年		平成11年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
緑黄色野菜	1725	59.9	1945	65.9
肉類	202	7.0	112	3.8
卵類	233	8.1	231	7.8
魚介類・乳類	310	10.8	326	11.0
その他	410	14.2	337	11.4
計	2880	100.0	2951	100.0

図19 ビタミンAの食品群別摂取構成比

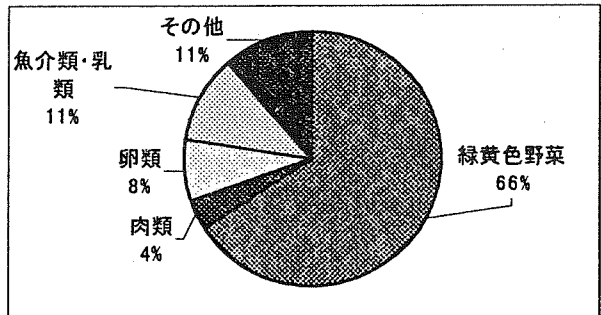


表14 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成比

	平成7年		平成11年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
米類	0.20	16.0	0.19	15.6
その他の穀類	0.07	5.6	0.00	0.0
野菜類	0.17	13.6	0.21	17.2
魚介類	0.11	8.8	0.11	9.0
肉類	0.30	24.0	0.29	23.8
その他	0.40	32.0	0.42	34.4
計	1.25	100	1.22	100

図20 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成比

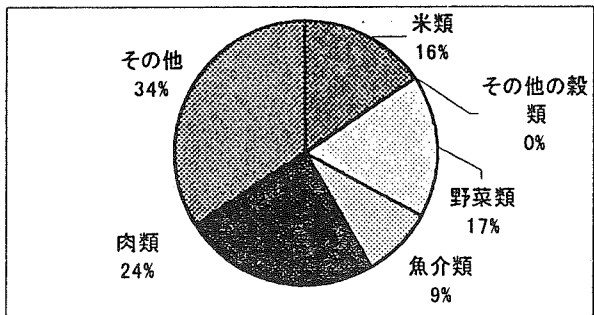


表15 ビタミンB2の食品群別摂取構成比

	平成7年		平成11年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
穀類	0.08	5.5	0.08	5.8
豆類	0.06	4.1	0.08	5.8
野菜類	0.17	11.6	0.22	16.1
魚介類	0.18	12.3	0.17	12.4
肉類	0.18	12.3	0.14	10.2
卵類	0.17	11.6	0.17	12.4
乳類	0.25	17.1	0.24	17.5
その他	0.37	25.3	0.27	19.7
計	1.46	100.0	1.37	100.0

図21 ビタミンB2の食品群別摂取構成比

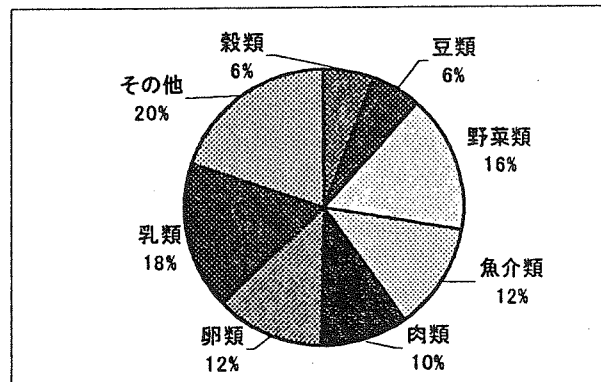
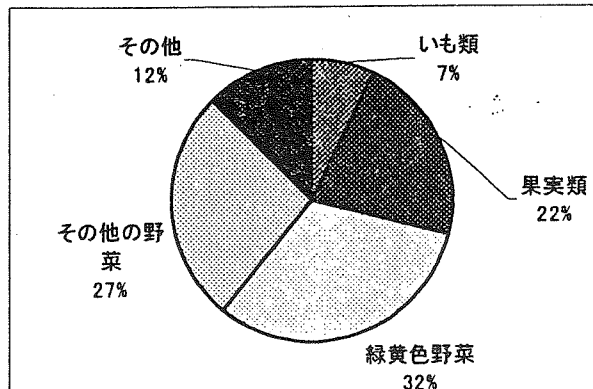


表16 ビタミンCの食品群別摂取構成比

	平成7年		平成11年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
いも類	11	7.9	10	6.9
果実類	35	25.0	32	22.1
緑黄色野菜	39	27.9	46	31.7
その他の野菜	34	24.3	39	26.9
その他	21	15.0	18	12.4
計	140	100.0	145	100.0

図22 ビタミンCの食品群別摂取構成比





## 2 食塩の摂取状況

食塩摂取状況は、1人1日当たり13.6g。  
 食塩摂取量は、年々減少しているが、目標値1日10g以下よりも依然多い。

食品群別食塩摂取量は、表17のとおりである。

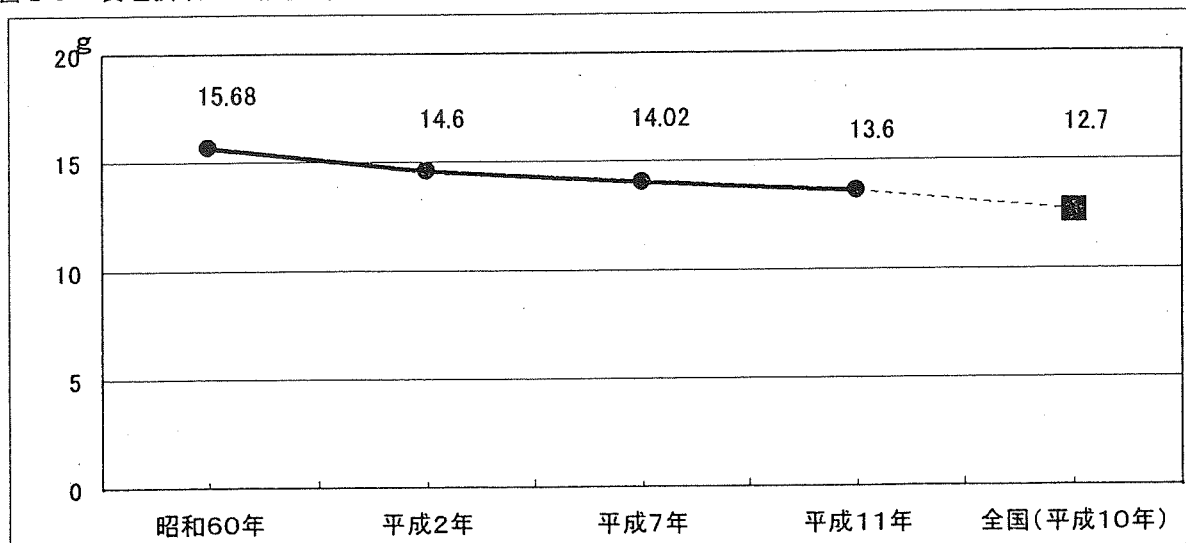
食塩、しょうゆからの摂取量が減少し、その他の調味料からの摂取量が増加している。

図23のとおり、食塩摂取量の推移を見ると、年々減少しているが、平成10年の全国平均よりも多く、目標値とされる1日10g以下にはまだ至らない。

表17 食品群別食塩摂取量

食品群	食品名	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年	
		摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量
調味料類	食塩	1.8	1.79	1.6	1.61	1.3	1.31	1.3	1.26
	しょうゆ	29.9	4.46	27.3	4.05	22.2	3.33	20.9	3.12
	みそ	19.2	2.10	12.0	1.76	13.3	1.55	14.2	1.70
	その他調味料	3.0	0.19	3.1	0.19	14.8	1.36	16.1	1.46
つけもの類	葉類つけもの	26.2	0.54	16.6	0.34	12.4	0.23	11.3	0.22
	たくあんその他つけもの	21.1	1.10	15.2	0.79	15.4	0.83	18.6	0.97
小麦加工品	パン類	21.7	0.23	25.6	0.24	48.7	0.48	40.5	0.42
	めん類	46.5	0.29	49.1	0.24	60.7	0.58	51.6	0.46
魚介加工品	魚介類かん詰め・佃煮	3.3	0.09	5.0	0.13	3.7	0.09	4.9	0.09
	魚塩蔵品	12.3	0.94	14.1	1.09	10.5	0.78	7.7	0.61
	魚(生干し・乾物)	7.3	0.24	9.9	0.33	9.7	0.39	9.2	0.35
	魚介練り製品	17.3	0.43	18.0	0.44	12.8	0.32	12.3	0.31
その他の食	ハム・ソーセージ	10.2	0.27	9.9	0.25	12.1	0.32	8.6	0.21
	チーズ	1.1	0.03	1.1	0.03	1.7	0.05	1.9	0.05
	貝類	4.8	0.04	5.7	0.05	4.7	0.04	4.2	0.03
	生魚	57.1	0.19	58.4	0.18	53.7	0.40	52.4	0.60
	野菜・果物	438.8	0.33	445.0	0.28	401.6	0.12	424.1	0.13
	マヨネーズ その他食品	5.6 —	0.13 2.29	6.0 —	0.14 2.46	5.9 —	0.14 1.70	5.0 —	0.11 1.50
計	727.2	15.68	723.6	14.60	705.2	14.02	704.8	13.60	

図23 食塩摂取量の推移(1人1日当たり)



しょうゆ、小麦加工品、魚介加工品からの摂取は減少。

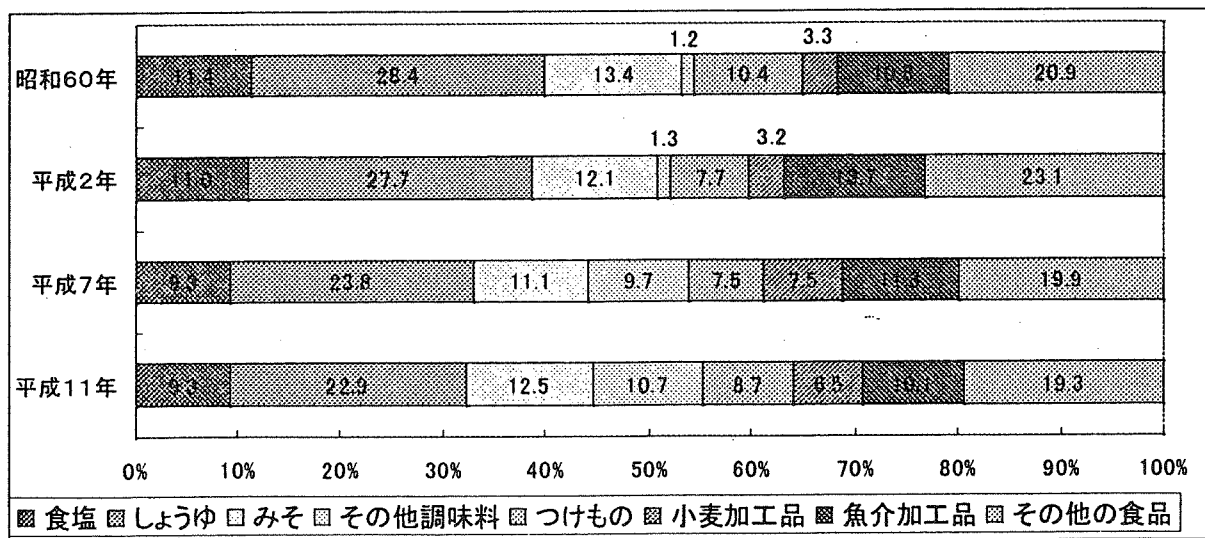
食塩の食品群別摂取量構成比は、表18、図24のとおりである。  
食塩、しょうゆ、みそ、その他調味料などの調味料からの摂取量が55.4%を占めている。

また、平成7年と比べると、しょうゆ、小麦加工品、魚介加工品からの摂取割合は減少し、みそ、その他調味料、つけものからの摂取割合は増加している。

表18 食品群別食塩摂取量構成比 (%)

食品群	食品名	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年
調味料類	食塩	11.4	11.0	9.3	9.3
	しょうゆ	28.4	27.7	23.8	22.9
	みそ	13.4	12.1	11.1	12.5
	その他調味料	1.2	1.3	9.7	10.7
つけもの類	葉類つけもの	3.4	2.3	1.6	1.6
	たくあんその他つけもの	7.0	5.4	5.9	7.1
小麦加工品	パン類	1.5	1.6	3.4	3.1
	めん類	1.8	1.6	4.1	3.4
魚介加工品	魚介類かん詰め・佃煮	0.6	0.9	0.6	0.7
	魚塩蔵品	6.0	7.5	5.6	4.5
	魚(生干し・乾物)	1.5	2.3	2.8	2.6
	魚介練り製品	2.7	3.0	2.3	2.3
その他の食品	ハム・ソーセージ	1.7	1.7	2.3	1.5
	チーズ	0.2	0.2	0.4	0.4
	貝類	0.3	0.3	0.3	0.2
	生魚	1.2	1.2	2.9	4.4
	野菜・果物	2.1	1.9	0.9	1.0
	マヨネーズ	0.8	1.0	1.0	0.8
	その他食品	14.6	16.8	12.1	11.0
計		100.0	100.0	100.0	100.0

図24 食品群別食塩摂取量構成比 (%)



食塩摂取量を年齢階級別にみると50～59歳の男性が最も多く、女性では60～69歳が最も多い。

食塩の食品群別摂取量構成比を性別、年齢階級別にみると、表19・20、図25のとおりである。

最も食塩摂取量が多いのは、男性では50～59歳の16.8gである。女性では60～69歳の14.7gである。

どの年齢階級ともに、男性の方が女性よりも食塩摂取量が多い。

表19 食品群別食塩摂取量（年齢階級別）

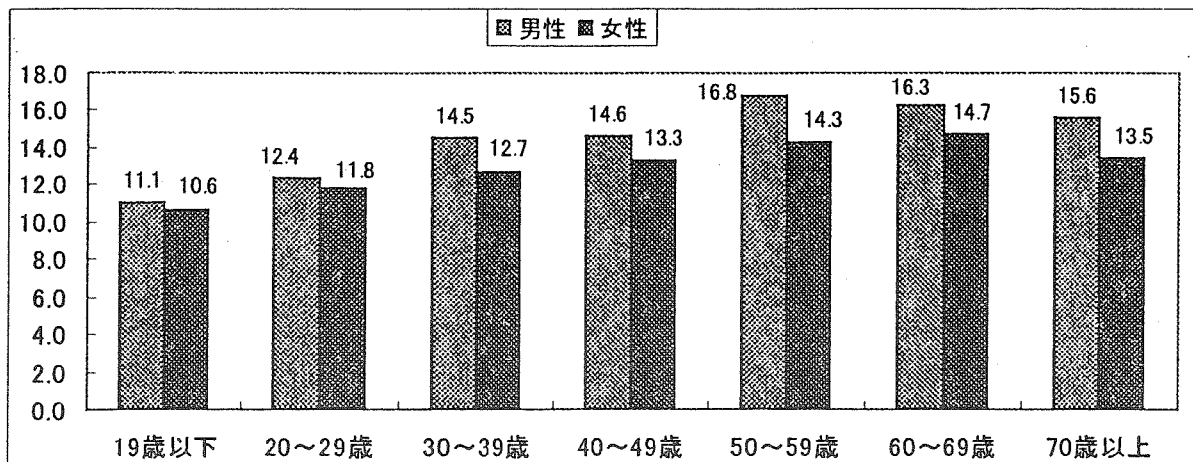
		男性								
		19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計	
食塩摂取量 g		11.1	12.4	14.5	14.6	16.8	16.3	15.6	14.4	
食品群別摂取量 g	しょうゆ	2.0	2.7	3.1	3.3	4.0	4.1	3.4	3.2	
	みそ	1.3	1.6	1.9	1.8	2.3	2.0	2.2	1.8	
	食塩	1.4	1.1	1.5	1.5	1.7	1.2	1.1	1.4	
	その他の調味料	1.1	1.2	1.6	1.4	1.7	1.7	1.5	1.5	
	つけもの	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0.4	0.3	
	魚介加工品	0.8	1.0	1.3	1.4	1.9	1.7	2.3	1.4	
	小麦加工品	1.2	0.5	1.0	1.0	0.9	1.1	1.1	1.0	
	その他の食品	3.2	4.1	3.9	3.9	3.9	4.2	3.6	3.8	
	食品群別構成比 %	しょうゆ	18.0	21.8	21.4	22.6	23.8	25.2	21.8	22.2
		みそ	11.7	12.9	13.1	12.3	13.7	12.3	14.1	12.5
食塩		12.6	8.9	10.3	10.3	10.1	7.4	7.1	9.7	
その他の調味料		9.9	9.7	11.0	9.6	10.1	10.4	9.6	10.4	
つけもの		0.9	1.6	1.4	2.1	2.4	1.8	2.6	2.1	
魚介加工品		7.2	8.1	9.0	9.6	11.3	10.4	14.7	9.7	
小麦加工品		10.8	4.0	6.9	6.8	5.4	6.7	7.1	6.9	
その他の食品		28.8	33.1	26.9	26.7	23.2	25.8	23.1	26.4	

表20 食品群別食塩摂取量（年齢階級別）

		女性								
		19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	計	
食塩摂取量 g		10.6	11.8	12.7	13.3	14.3	14.7	13.5	13.0	
食品群別摂取量 g	しょうゆ	2.1	2.5	3.1	3.1	3.6	3.6	3.1	3.0	
	みそ	1.1	1.5	1.9	1.6	1.7	1.9	1.8	1.6	
	食塩	1.2	1.2	1.5	1.4	1.2	1.1	1.1	1.2	
	その他の調味料	1.2	1.3	1.6	1.1	1.4	1.6	1.2	1.3	
	つけもの	0.1	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	0.4	0.3	
	魚介加工品	0.7	1.2	1.3	1.3	1.2	1.9	1.7	1.3	
	小麦加工品	1.2	0.6	1.0	0.8	0.8	0.7	0.5	0.8	
	その他の食品	3.0	3.3	3.9	3.8	4.0	3.7	3.7	3.5	
	食品群別構成比 %	しょうゆ	19.8	21.2	21.4	23.3	25.2	24.5	23.0	23.1
		みそ	10.4	12.7	13.1	12.0	11.9	12.9	13.3	12.3
食塩		11.3	10.2	10.3	10.5	8.4	7.5	8.1	9.2	
その他の調味料		11.3	11.0	11.0	8.3	9.8	10.9	8.9	10.0	
つけもの		0.9	1.7	1.4	1.5	2.8	1.4	3.0	2.3	
魚介加工品		6.6	10.2	9.0	9.8	8.4	12.9	12.6	10.0	
小麦加工品		11.3	5.1	6.9	6.0	5.6	4.8	3.7	6.2	
その他の食品		28.3	28.0	26.9	28.6	28.0	25.2	27.4	26.9	

図25 食塩の摂取量（年齢階級別・性別）

(g)



### 3 食品の摂取状況

平成7年と比較すると、いも類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、海草類は増加。  
米類、小麦類、油脂類、果実類、魚介類、肉類、卵類、乳・乳製品は減少。

平均1人1日当たり食品群別摂取量は表21のとおりである。

平成7年の結果と比較すると、いも類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、海草類は増加。米類、小麦類、油脂類、果実類、魚介類、肉類、卵類、乳・乳製品は減少した。特に、米類は昭和60年調査結果から比較すると90g以上減少している。

表21 食品群別摂取量

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	前回比 (%)	全国	全国比 (%)
	g	g	g	g	11/7×100	(平成10年) g	11/10×100
米類	254.6	239.1	171.6	160.9	93.8	164.8	97.6
小麦類	76.2	86.0	102.8	94.0	91.4	90.9	103.4
いも類	90.9	94.3	67.8	69.6	102.7	71.5	97.3
油脂類	17.1	16.9	18.7	16.5	88.2	16.0	103.1
豆類	91.1	71.5	66.9	80.0	119.6	72.5	110.3
緑黄色野菜	83.5	97.7	99.5	107.6	108.1	87.9	122.4
その他の野菜	245.2	199.1	186.1	218.0	117.1	186.7	116.8
果実類	169.4	147.7	135.3	128.1	94.7	115.5	110.9
海草類	10.0	9.4	6.6	7.2	109.1	6.0	120.0
魚介類	102.8	111.4	95.9	92.1	96.0	95.9	96.0
肉類	59.4	61.9	75.4	66.7	88.5	77.5	86.1
卵類	35.5	36.3	36.4	36.1	99.2	40.5	89.1
乳・乳製品	83.6	124.9	149.0	144.5	97.0	135.0	107.0
(牛乳)	74.7	113.2	130.1	124.2	95.5	113.9	

図26 食品群別摂取量 (米類・小麦類・いも類・油脂類・豆類)

(g)

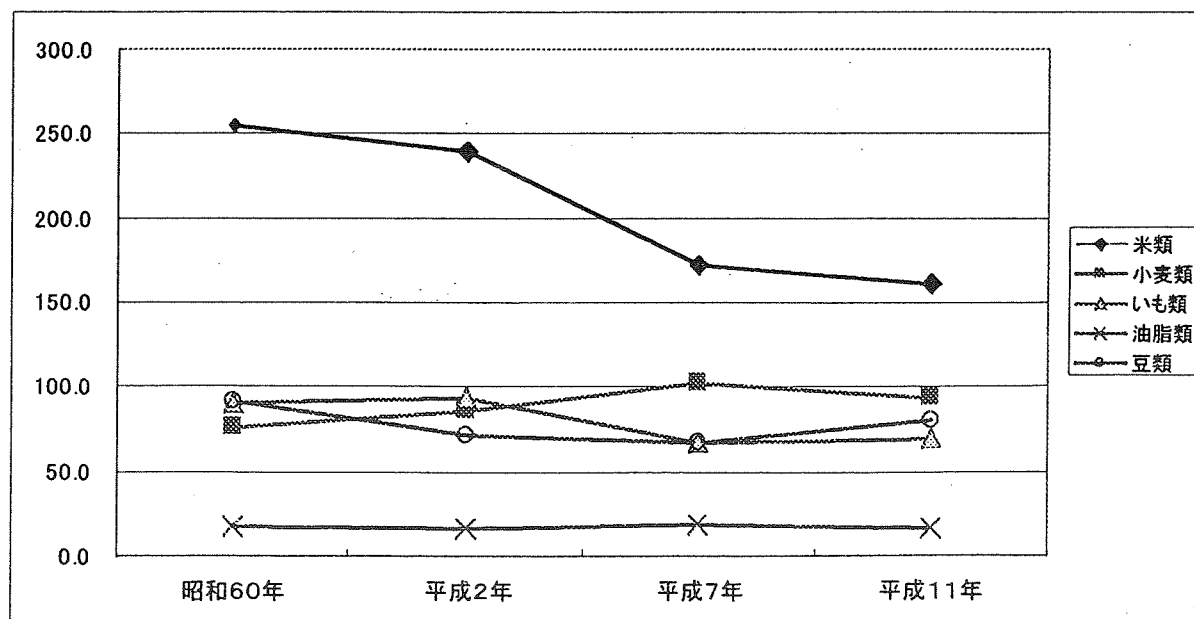


図 2 7 食品群別摂取量 (緑黄色野菜・その他の野菜・果実類・海草類)

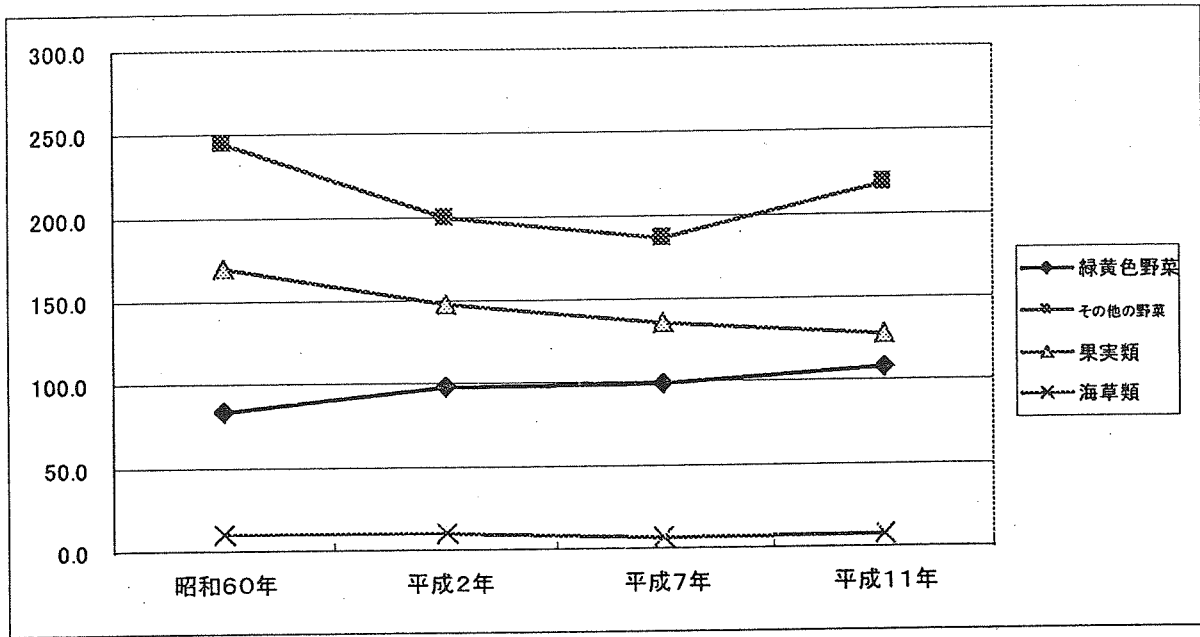
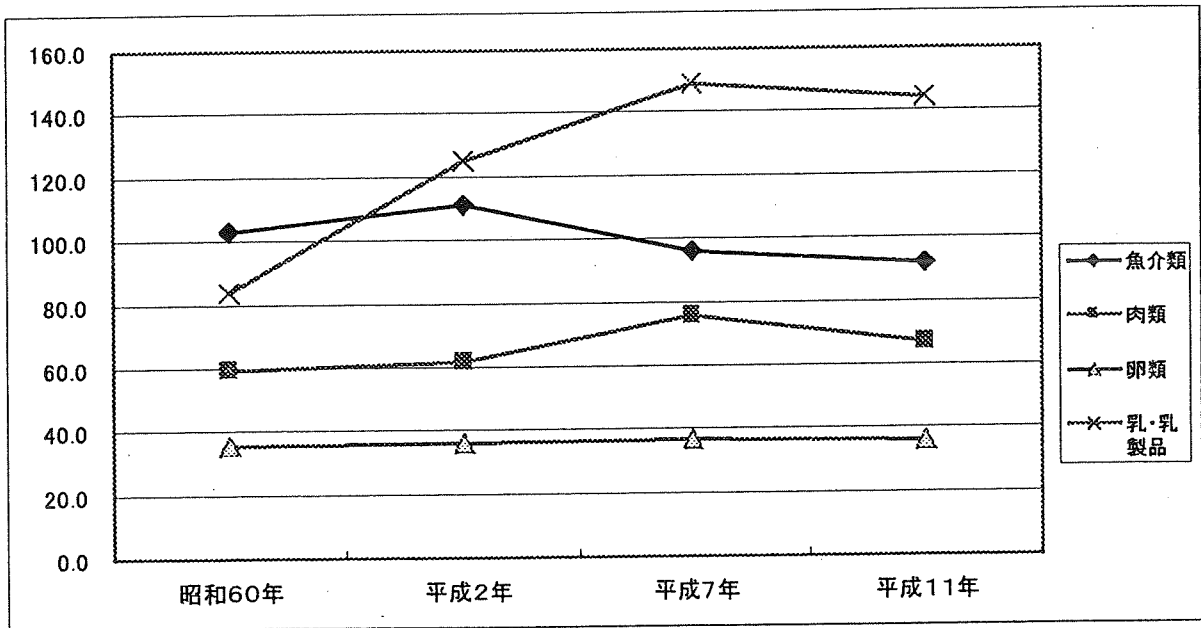


図 2 8 食品群別摂取量 (魚介類・肉類・卵類・乳・乳製品)



#### 4 食事（外食・欠食）状況

朝食の欠食者は全体で約7%。最も朝食の欠食率が高いのは、男性では25～29歳、次いで20～24歳。女性では20～24歳。

朝昼夕別にみた食事構成比は、表22のとおり。平成7年とあまり差が見られないが、朝食および夕食の外食比率がわずかに増加した。

欠食の状況については全体では朝食、昼食ともにわずかに減少した。

年齢構成別にみると、表23のとおり、最も欠食率が高いのは25～29歳の男性の朝食で24.1%。次いで、20～24歳の男性の朝食23.5%、20～24歳の女性の朝食22.2%である。

表22 朝昼夕別にみた食事構成比 (%)

		平成2年	平成7年	平成11年
朝	家庭食	91.8	90.0	91.3
	外食	1.8	1.4	1.8
	特定給食	0.4	1.2	0.1
	欠食	6.0	7.4	6.8
	計	100.0	100.0	100.0
昼	家庭食	60.1	58.0	60.7
	外食	17.3	18.3	17.6
	特定給食	20.8	22.0	20.2
	欠食	1.6	1.7	1.5
	計	100.0	100.0	100.0
夕	家庭食	80.6	90.8	91.7
	外食	9.2	6.9	7.1
	特定給食	7.4	1.3	0.2
	欠食	2.8	1.0	1.0
	計	100.0	100.0	100.0

表23 朝昼夕別にみた欠食状況 (%)

		1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	朝食	8.3	2.1	4.5	23.5	24.1	15.5	7.3	6.9	2.5	2.2
	昼食	0.0	0.0	4.5	5.9	3.4	1.7	1.8	1.4	1.3	0.0
	夕食	0	0	4.5	5.9	3.4	0	0	1.4	0	0
女性	朝食	0	0	7.1	22.2	7.9	9.8	4.5	5.8	1.4	5.3
	昼食	0	0	0	0	0	0	9.1	1.2	1.4	1.3
	夕食	0	0	7.1	3.7	2.6	0	0	0	0	2.6

図 2 9 食事構成比 (朝)

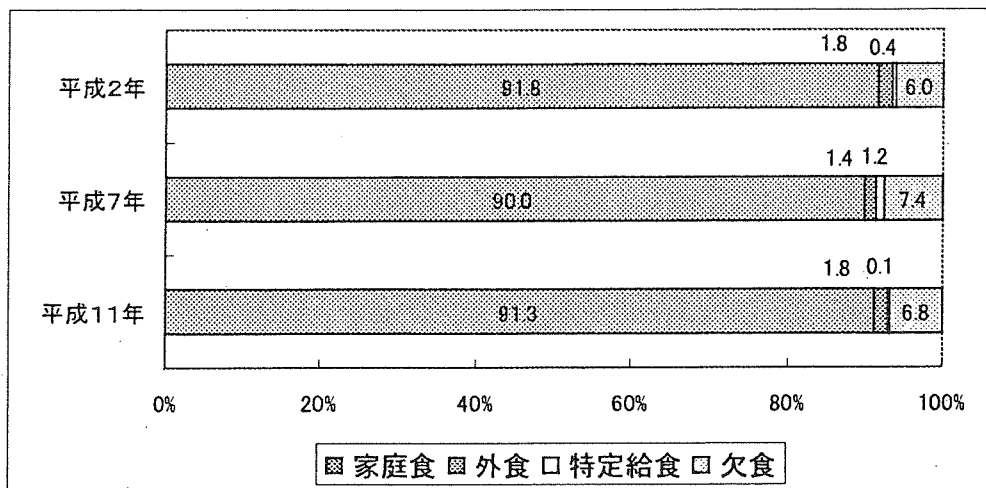


図 3 0 食事構成比 (昼)

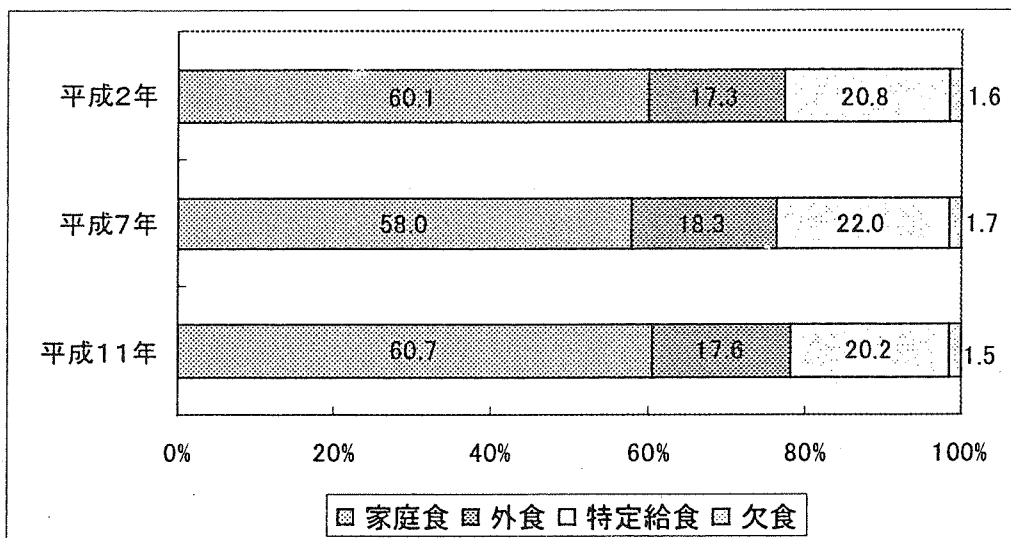
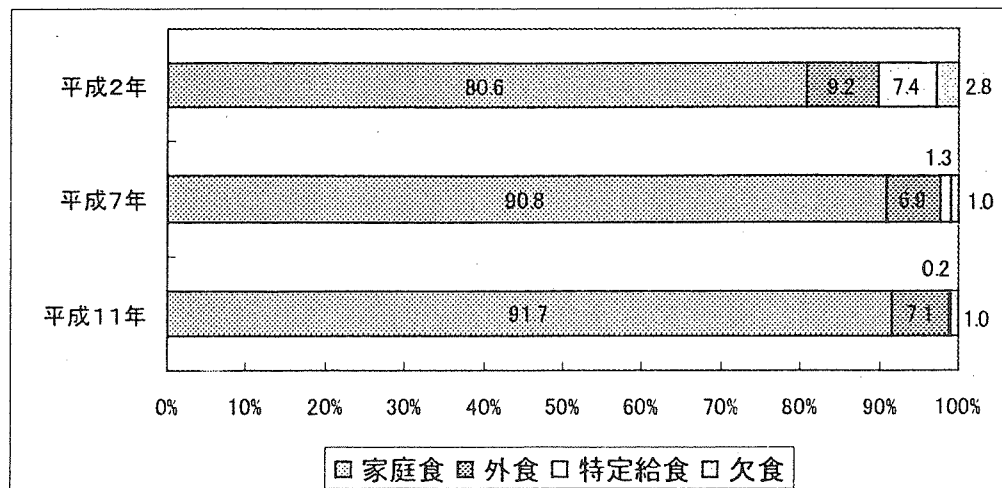


図 3 1 食事構成比 (夕)



# 結 果 の 概 要 2

食生活状況調査

生活習慣状況調査 No.1・2

この報告書に掲載されている数値は、四捨五入のため、  
内訳合計が総数にあわないことがある。



# 1 身体状況について

## ①BMI

やせの割合は、10～19歳が最も高い。  
肥満の割合は、40～49歳が最も高い。

BMIによる肥満の状況は、表1・2、図1・2のとおりである。  
やせの割合は、10～19歳が最も高く21.1%、次いで20～29歳の13.2%となっている。  
肥満の割合が最も高いのは、40～49歳の24.7%である。男女で比較すると、男性の方が肥満の比率がやや高い。

表1 肥満の状況（年齢階層別）

年代	10～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
やせ	8	21.1	15	13.2	10	8.3	2	2.1	6	3.8	6	3.9	13	10.6	60	7.5
普通	24	63.2	78	68.4	83	69.2	71	73.2	120	75.5	117	76.5	89	72.4	582	72.4
肥満	6	15.8	21	18.4	27	22.5	24	24.7	33	20.8	30	19.6	21	17.1	162	20.1
合計	38	100	114	100	120	100	97	100	159	100	153	100	123	100	804	100

表2 肥満の状況（性別）

	性別				合計	
	男性		女性			
	人数	%	人数	%	人数	%
やせ	27	7.0	33	7.9	60	7.5
普通	272	70.8	310	73.8	582	72.4
肥満	85	22.1	77	18.3	162	20.1
合計	384	100	420	100	804	100

図1 肥満の状況（全体）

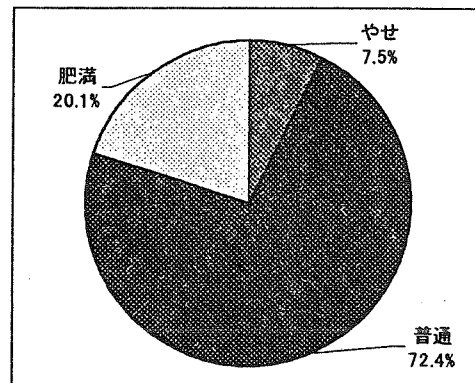
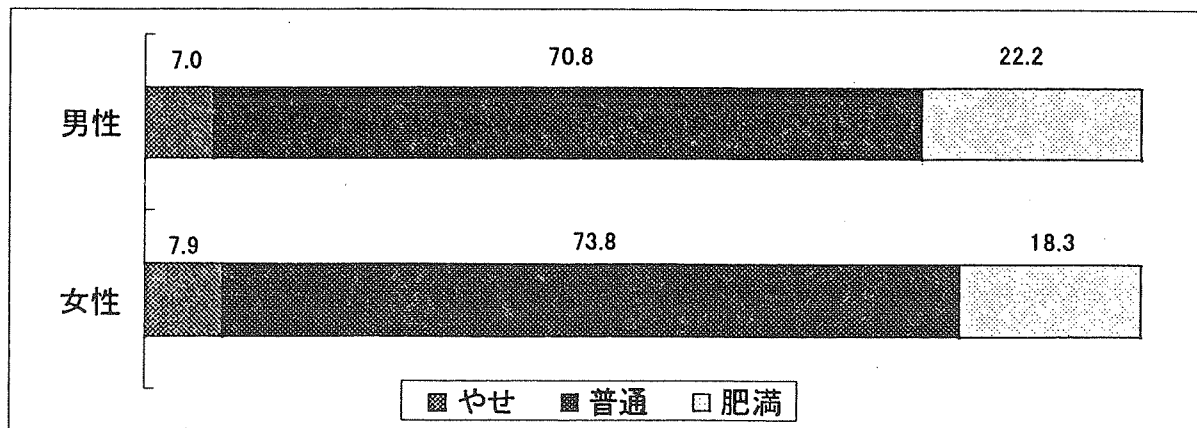


図2 肥満の状況（性別）

(%)



②現在の自分の体型についての意識

「ふつう」と感じている人が38.3%で最も多い。  
次いで、「太り気味」の29.1%。

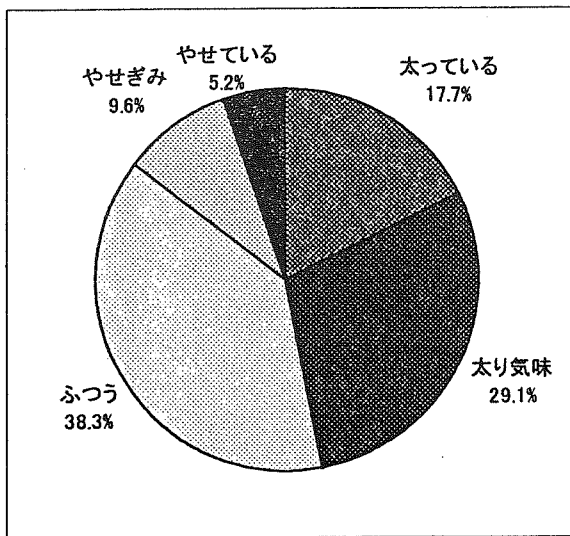
現在の自分の体型については、「ふつう」と感じている人が38.3%で最も多く、次いで「太り気味」の29.1%である。

BMIと現在の体型についての相関については、相関係数 0.739 (1%水準で有意) となっている。

表3 現在の体型について

	太っている	太り気味	ふつう	やせぎみ	やせている	合計
人数	142	233	307	77	42	801
%	17.7	29.1	38.3	9.6	5.2	100

図3 現在の体型について



③太っていることについてどう思うか (複数回答)

4割以上の人々が疾病になる危険が高まると回答

太っていることに対して、「カッコよくない」「疾病になる危険が高まる」など否定的なイメージを持つ人が多い。

表4 太っていることについて

【 回答者805人 】

	人数	%
少しぐらい太っているほうが健康的である	184	17.0
カッコよくない(きれいでない)	270	24.9
貫禄があるように見える	28	2.6
疾病になる危険が高まる	444	41.0
その他	25	2.3
特になし	133	12.3

④健康チェックについて（複数回答）

17.9%の人が健康チェックを受けていない

定期健康診断を受けている人は63.0%、人間ドックを受けている人は8.0%である。また25.8%の人が定期的にかかりつけ医師に受診している。その一方で、何も健康チェックを受けない人が17.9%もいる。

表5 健康チェックの状況

回答者：805人

	人数	%
定期健康診断を受けている	507	63.0
人間ドックを受けている	64	8.0
かかりつけ医師に定期的に受診している	208	25.8
スポーツの前にメディカルチェックを受けている	1	0.1
家庭で血圧測定などの健康チェックをしている	86	10.7
健康チェックは受けていない	144	17.9

⑤健康に何か問題があるか

半数が問題ありと回答している。

表6 健康についての問題

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
問題あり	190	50.1	215	50.9	405	50.6
問題なし	189	49.9	207	49.1	396	49.4
計	379	100	422	100	801	100

⑥健康にどのような問題があるか（複数回答）

全体では「血圧が高い」が最も多い。

男性では、「血圧が高い」が最も多く、女性では「肥満」が最も多い。

表7 健康についての問題

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
肥満	54	14.2	90	21.3	144	17.9
血圧が高い	69	18.2	82	19.4	151	18.8
血糖が高い	29	7.6	13	3.1	42	5.2
高脂血症	60	15.8	75	17.7	135	16.8
その他	53	13.9	55	13.0	108	13.4

## 2 食生活状況について

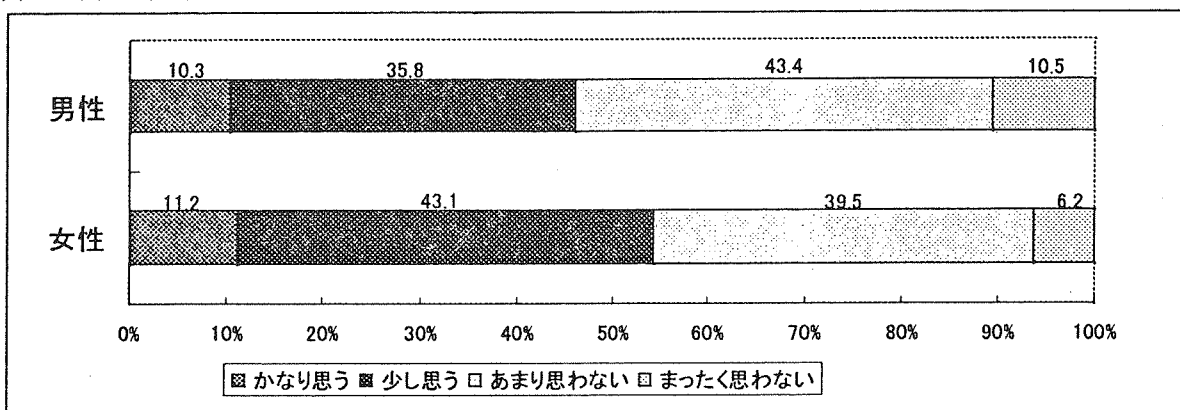
### ①食生活に問題があるか。

男性の46.1%、女性の54.3%が食生活に問題があると考えている。

表1 食生活に問題があるか

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
かなり思う	39	10.3	47	11.2	86	10.7
少し思う	136	35.8	181	43.1	317	39.6
あまり思わない	165	43.4	166	39.5	331	41.4
まったく思わない	40	10.5	26	6.2	66	8.3
計	380	100	420	100	800	100

図1 食生活に問題があるか



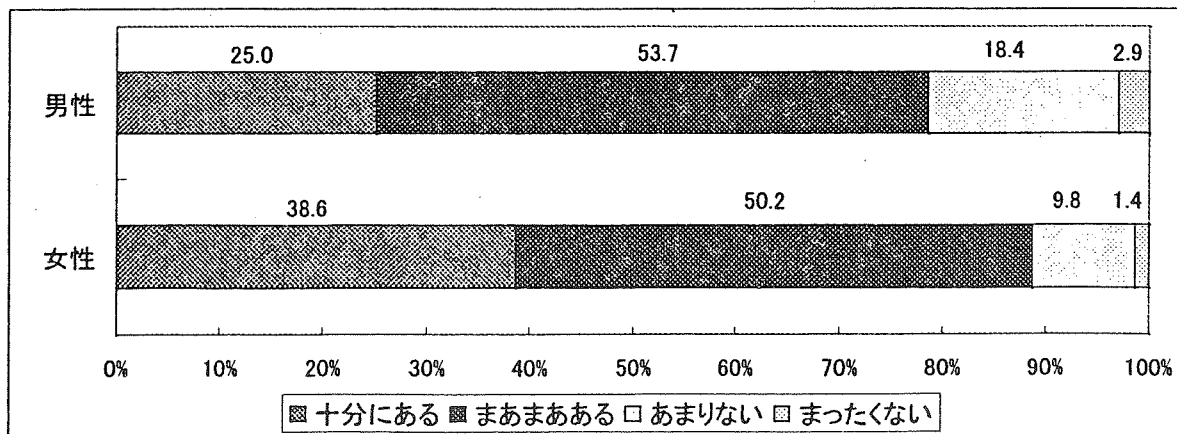
### ②自分の健康や食生活をよりよくすることに興味があるか。

男性の78.7%、女性の88.8%が関心をもっている。  
女性のほうが関心が高い。

表2 健康や食生活をよくすることに興味があるか

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
十分にある	95	25.0	162	38.6	257	32.1
まあまあある	204	53.7	211	50.2	415	51.9
あまりない	70	18.4	41	9.8	111	13.9
まったくない	11	2.9	6	1.4	17	2.1
計	380	100	420	100	800	100

図2 健康や食生活をよくすることに興味があるか



③ふだんの欠食の状況について

朝食をほとんど毎日欠食する人は男性10.5%、女性5.7%。

朝食をほとんど毎日欠食する人は男性10.5%、女性5.7%。昼食をほとんど毎日欠食する人は男性2.1%、女性1.0%。夕食をほとんど毎日欠食する人は男性1.1%、女性1.0%。朝食の欠食率が最も高い。

表3 朝食の欠食状況

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日欠食	40	10.5	24	5.7	64	8.0
週4~5回欠食	11	2.9	11	2.6	22	2.8
週2~3回欠食	23	6.1	38	9.0	61	7.6
ほとんど欠食しない	305	80.5	347	82.6	652	81.6
計	379	100	420	100	799	100

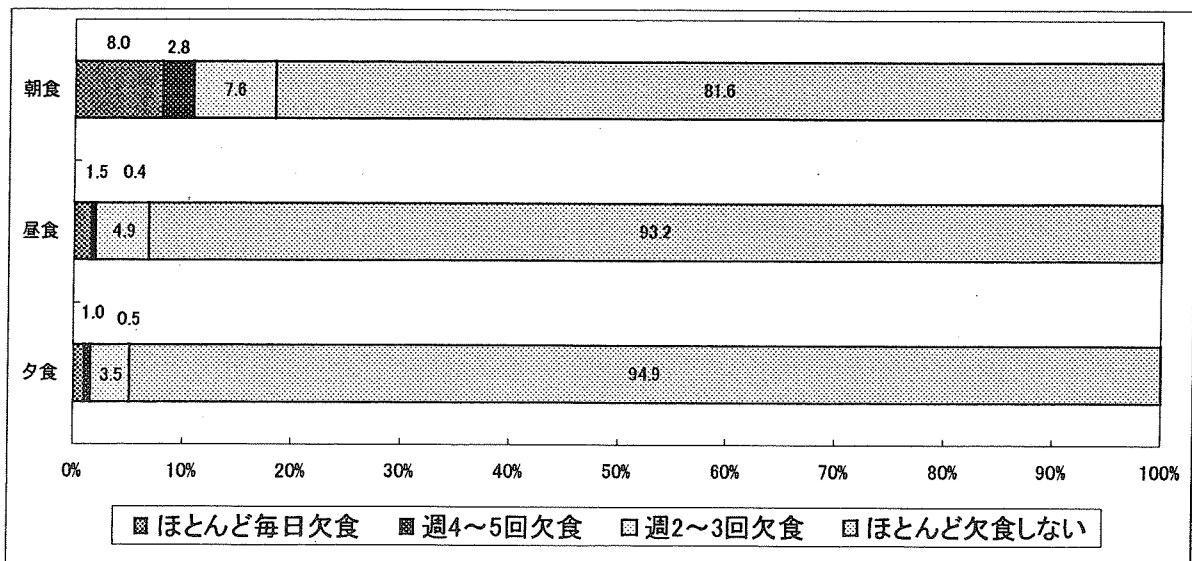
表4 昼食の欠食状況

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日欠食	8	2.1	4	1	12	1.5
週4~5回欠食	1	0.3	2	0.5	3	0.4
週2~3回欠食	15	4.0	24	5.7	39	4.9
ほとんど欠食しない	350	93.6	388	92.8	738	93.2
計	374	100	418	100	792	100

表5 夕食の欠食状況

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日欠食	4	1.1	4	1.0	8	1.0
週4~5回欠食	3	0.8	1	0.2	4	0.5
週2~3回欠食	8	2.1	20	4.8	28	3.5
ほとんど欠食しない	358	96	392	94.0	750	94.9
計	373	100	417	100	790	100

図3 朝・昼・夕食別欠食状況



④ふだんの外食の状況について

昼食を毎日外食する人は、全体で7.6%。  
 男性の31%、女性の17%が週に2~3回以上は昼に外食をしている。

表6 朝食の外食状況

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日外食	3	0.8	2	0.5	5	0.6
週4~5回外食	2	0.5	0	0	2	0.2
週2~3回外食	10	2.7	7	1.7	17	2.2
ほとんど外食しない	355	96.0	408	97.8	763	97.0
計	370	100	417	100	787	100

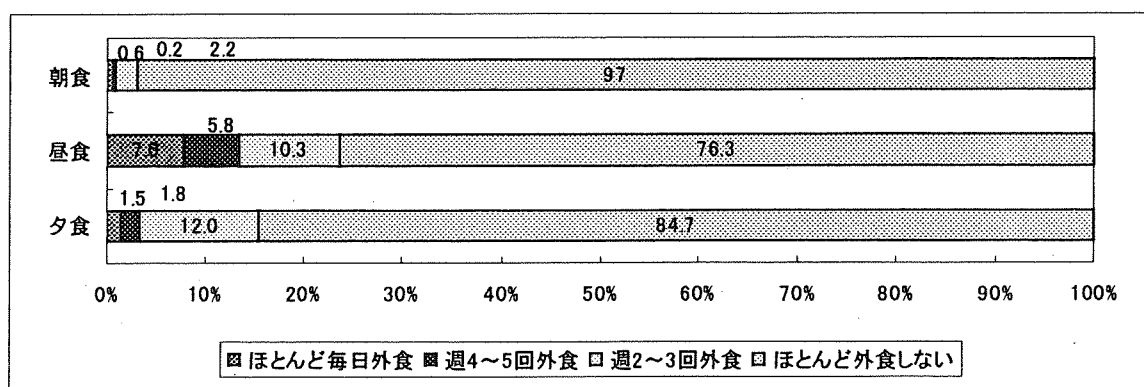
表7 昼食の外食状況

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日外食	45	11.9	15	3.6	60	7.6
週4~5回外食	30	8.0	16	3.8	46	5.8
週2~3回外食	42	11.1	40	9.6	82	10.3
ほとんど外食しない	260	69.0	345	82.9	605	76.3
計	377	100	416	100	793	100

表8 夕食の外食状況

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日外食	7	1.9	5	1.2	12	1.5
週4~5回外食	10	2.7	4	1.0	14	1.8
週2~3回外食	60	16.0	35	8.4	95	12.0
ほとんど外食しない	298	79.5	371	89.4	669	84.7
計	375	100	415	100	790	100

図4 朝・昼・夕別外食状況



⑤ふだんの主食・主菜・副菜の状況について

朝食に主食・主菜・副菜がそろった食事を、ほとんど毎日食べない人は全体で19.8%である。

朝食に主食・主菜・副菜がそろった食事をほとんど食べない人は全体の19.8%。  
年代別に見ると、20歳代が最も多く38.7%である。

主食・主菜・副菜がそろった食事を毎日食べている人の割合が最も多いのは、夕食時の75.9%である。年代別に見ると、60歳代が最も多く82.6%、次いで50歳代の81.6%である。

表9 朝食の主食・主菜・副菜の摂取状況(性別)

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日食べる	225	60.3	251	59.9	476	60.1
週4~5回食べる	30	8.0	40	9.6	70	8.8
週2~3回食べる	35	9.4	54	12.9	89	11.2
ほとんど食べない	83	22.3	74	17.7	157	19.8
計	373	100	419	100	792	100

表10 朝食の主食・主菜・副菜の摂取状況(年齢階級別)

	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
ほとんど毎日食べる	26.3	36.9	46.6	55.7	69.9	76.3	75.4	60.1
週4~5回食べる	13.2	9.0	9.5	14.4	8.3	6.6	5.7	8.8
週2~3回食べる	26.3	15.3	12.9	9.2	7.1	11.2	8.2	11.2
ほとんど食べない	34.2	38.7	31.0	20.6	14.7	5.9	10.6	19.8
計	100	100	100	100	100	100	100	100

表11 昼食の主食・主菜・副菜の摂取状況(性別)

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日食べる	248	65.8	254	60.9	502	63.2
週4~5回食べる	45	11.9	67	16.1	112	14.1
週2~3回食べる	49	13.0	53	12.7	102	12.9
ほとんど食べない	35	9.3	43	10.3	78	9.8
計	377	100	417	100	794	100

表12 昼食の主食・主菜・副菜の摂取状況(年齢階級別) (%)

	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
ほとんど毎日食べる	44.7	48.2	49.2	58.9	73.9	74.3	72.1	63.2
週4~5回食べる	23.7	14.3	16.9	18.9	10.2	11.8	12.3	14.1
週2~3回食べる	18.4	16.1	21.2	14.7	10.8	7.9	7.4	12.8
ほとんど食べない	13.2	21.4	12.7	7.4	5.1	5.9	8.2	9.8
計	100	100	100	100	100	100	100	100

表13 夕食の主食・主菜・副菜の摂取状況(性別)

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日食べる	282	74.2	324	77.5	606	75.9
週4~5回食べる	40	10.5	47	11.2	87	10.9
週2~3回食べる	39	10.3	30	7.2	69	8.7
ほとんど食べない	19	5.0	17	4.1	36	4.5
計	380	100	418	100	798	100

表14 夕食の主食・主菜・副菜の摂取状況(年齢階級別) (%)

	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
ほとんど毎日食べる	57.9	58.9	75.6	78.1	81.6	82.9	79.7	75.9
週4~5回食べる	15.8	17.9	8.4	14.6	10.1	9.9	4.9	10.9
週2~3回食べる	15.8	19.6	10.1	6.3	5.1	3.9	7.3	8.6
ほとんど食べない	10.5	3.6	5.9	1.0	3.2	3.3	8.2	4.5
計	100	100	100	100	100	100	100	100

⑥ふだんの間食の状況について

間食を毎日1回以上する人は、全体の35.1%。  
 男性26.9%、女性42.5%で女性の方が多い。

間食を毎日1回以上する人は全体の35.1%。男性26.9%、女性42.5%で女性の方が多い。

また、ほとんど間食をしない人は全体の36.0%。男性の半数弱はほとんど間食をしない。

年代別に見ると、毎日2回以上間食する人は70歳代が最も多く14.9%である。

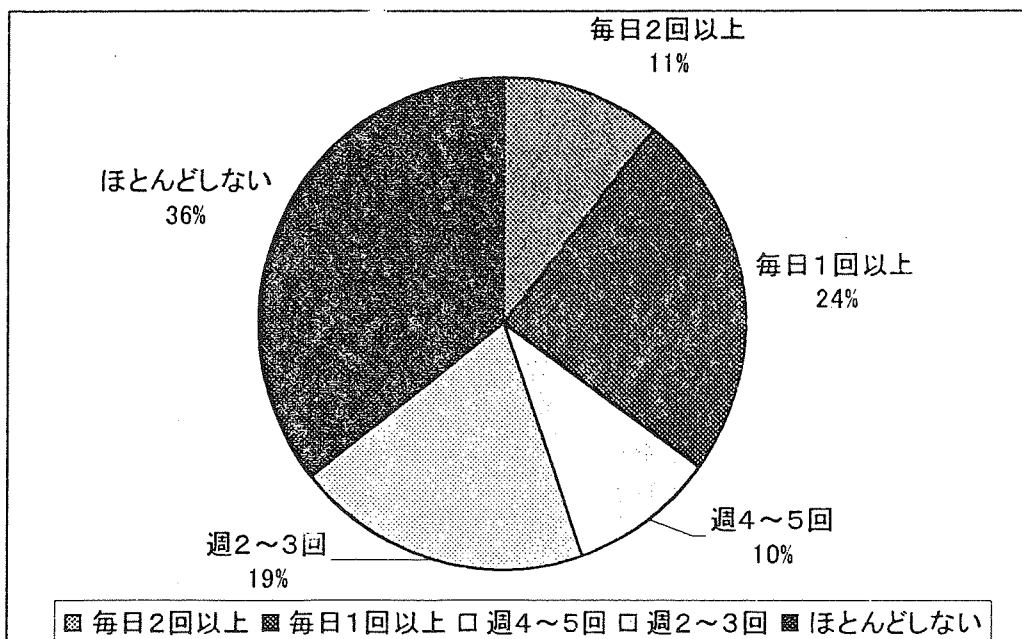
表15 間食の状況（性別）

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
毎日2回以上	30	7.9	55	13.1	85	10.7
毎日1回以上	72	19	123	29.4	195	24.4
週4~5回	29	7.7	48	11.5	77	9.7
週2~3回	67	17.7	87	20.8	154	19.3
ほとんどしない	181	47.7	106	25.3	287	36.0
計	379	100	419	100	798	100

表16 間食の状況（年齢階級別）

	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	全体
毎日2回以上	10.5	8.0	9.3	9.3	10.8	10.8	14.9	10.6
毎日1回以上	31.6	18.6	20.3	29.9	25.3	21.7	28.9	24.3
週4~5回	2.6	15.9	12.7	9.3	8.2	10.2	7.4	10.1
週2~3回	39.5	29.2	24.6	10.3	19.6	15.9	9.1	19.2
食べない	15.8	28.3	33.1	41.2	36.1	41.4	39.7	35.8
計	100	100	100	100	100	100	100	100

図5 間食の状況（全体）





⑦一緒に食事をする人数について

朝食を1人で食べる人は、27.8%。昼食を1人で食べる人は27.5%。  
朝・昼・夕食ともに2～3人で食べる人が最も多い。

年代別に見ると、朝食を1人で食べるのが最も多いのは20歳代の51.5%である。昼食を1人で食べるのが最も多いのは30歳代の35.6%である。夕食を1人で食べるのが最も多いのは10歳代の15.8%である。

表17 朝食（性別）

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
自分1人で食べる	102	29.1	109	26.6	211	27.8
2～3人で食べる	201	57.4	279	58.3	480	57.9
4～5人で食べる	33	9.4	51	12.4	84	11.1
6人以上で食べる	14	4	11	2.7	25	3.3
計	350	100	450	100	800	100

表18 朝食（年齢階級別）

	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全体
自分1人で食べる	41.7	51.5	34	25.5	19.1	20	19.8	27.7
2～3人で食べる	50	35.9	41.7	52.1	67.8	71.3	68.6	58
4～5人で食べる	8.3	11.7	18.4	18.1	9.2	4.7	9.9	11.1
6人以上で食べる	0	1	5.8	4.3	3.9	4	1.7	3.3
計	100	100	100	100	100	100	100	100

表19 昼食（性別）

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
自分1人で食べる	95	25.3	124	29.5	219	27.5
2～3人で食べる	187	49.9	212	50.4	399	50.1
4～5人で食べる	41	10.9	48	11.4	89	11.2
6人以上で食べる	52	13.9	37	8.8	89	11.2
計	375	100	421	100	796	100

表20 昼食（年齢階級別）

	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全体
自分1人で食べる	2.6	27.9	35.6	31.3	28.5	23.5	27.9	27.5
2～3人で食べる	47.4	37.8	40	39.6	48.1	66.7	62.3	50.1
4～5人で食べる	15.8	18	9.3	13.5	13.9	3.3	9.8	11.2
6人以上で食べる	34.2	16.2	15.2	15.6	9.5	6.5	0	11.2
計	100	100	100	100	100	100	100	100

表21 夕食（性別）

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
自分一人で食べる	57	15	43	10.2	100	12.5
2～3人で食べる	223	58.7	241	57.2	464	57.9
4～5人で食べる	72	18.9	108	25.6	180	22.5
6人以上で食べる	28	7.4	29	6.9	57	7.1
計	380	100	421	100	801	100

表22 夕食（年齢階級別）

	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全体
自分一人で食べる	15.8	15.2	15.1	11.3	7.5	11.1	15.4	12.5
2～3人で食べる	39.5	57.1	42	42.3	69.8	71.2	60.2	57.9
4～5人で食べる	42.1	22.3	31.1	35.1	16.4	10.5	21.1	22.5
6人以上で食べる	2.6	5.4	11.8	11.3	6.3	7.2	3.3	7.1
計	100	100	100	100	100	100	100	100

⑧家族と一緒に食事について

週に4～5日以上家族と一緒に食事をする人は、全体の77.9%。  
 家族と一緒にほとんど食事をしない人が7.6%。

表23 家族と食事をする頻度

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
週に4～5日以上	280	74.3	342	81.2	622	77.9
週に2、3日	51	13.5	38	9	89	11.2
週に1日	17	4.5	9	2.1	26	3.3
ほとんどない	29	7.7	32	7.6	61	7.6
計	377	100	421	100	798	100

⑨食事を食べる時間について

朝食を15分未満で食べる人は56.3%である。  
 男女で比較すると男性の方が女性よりも食事を食べる時間が短い。

表24 朝食

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
15分未満	225	63.9	204	49.8	429	56.3
15分～30分未満	118	33.5	191	46.6	309	40.6
30分～1時間未満	9	2.6	14	3.4	23	3.0
1時間以上	0	0	1	0.2	1	0.1
計	352	100	410	100	762	100

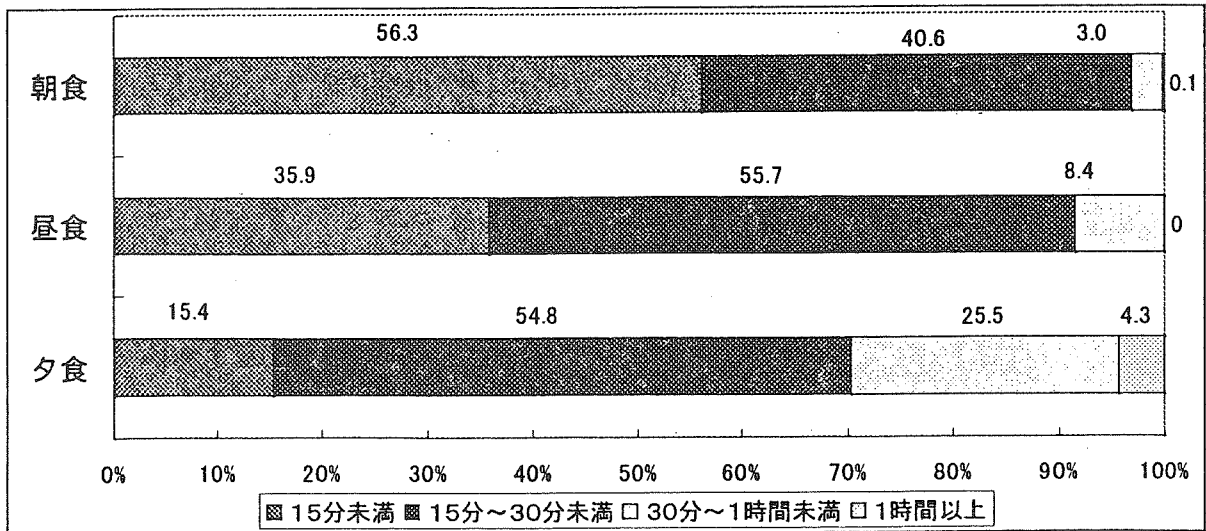
表25 昼食

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
15分未満	160	42.7	126	29.9	286	35.9
15分～30分未満	191	50.9	252	59.9	443	55.7
30分～1時間未満	24	6.4	43	10.2	67	8.4
1時間以上	0	0	0	0	0	0
計	375	100	421	100	796	100

表26 夕食

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
15分未満	82	21.7	41	9.7	123	15.4
15分～30分未満	190	50.3	248	58.9	438	54.8
30分～1時間未満	85	22.5	119	28.3	204	25.5
1時間以上	21	5.6	13	3.1	34	4.3
計	378	100	421	100	799	100

図6 食事を食べる時間（朝食・昼食・夕食）



⑩今日の食事内容について

エネルギー、脂肪、塩分の摂取量は適当と思うか。

とりすぎていると思う人は、エネルギー14.7%、脂肪17.7%、塩分25.8%。  
 わからない人は、エネルギー18.2%、脂肪16.4%、塩分14.1%。

表27 エネルギー

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
とりすぎている	48	12.7	69	16.6	117	14.7
ちょうどよい	240	63.3	245	58.8	485	60.9
少ない	19	5.0	30	7.2	49	6.2
わからない	72	19.0	73	17.5	145	18.2
計	379	100	417	100	796	100

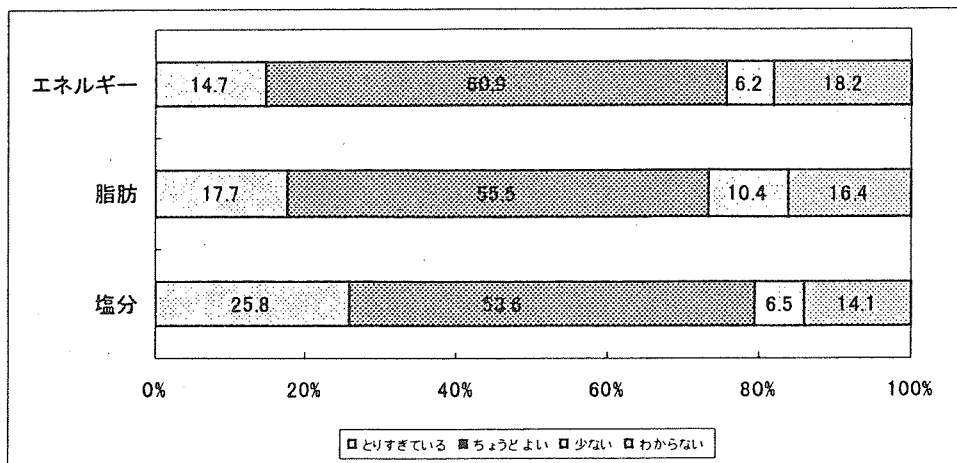
表28 脂肪

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
とりすぎている	62	16.4	79	19.0	141	17.7
ちょうどよい	219	57.8	222	53.4	441	55.5
少ない	36	9.5	47	11.3	83	10.4
わからない	62	16.4	68	16.4	130	16.4
計	379	100	416	100	795	100

表29 塩分

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
とりすぎている	96	25.4	109	26.1	205	25.8
ちょうどよい	204	54.0	223	53.4	427	53.6
少ない	22	5.8	30	7.2	52	6.5
わからない	56	14.8	56	13.4	112	14.1
計	378	100	418	100	796	100

図7



カルシウム、鉄の摂取量は十分にとれていると思うか。

十分とれていると思う人は、カルシウム8.2%、鉄4.8%。  
 わからない人は、カルシウム26%、鉄33.3%。

エネルギー、脂肪、塩分よりも、わからないと回答した人が多い。

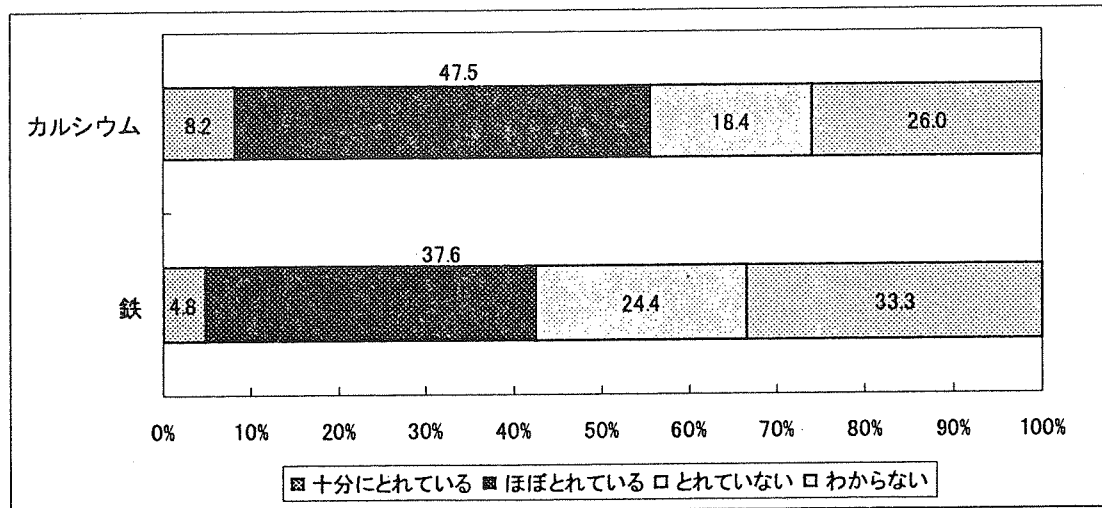
表30 カルシウム

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
十分にとれている	41	10.9	24	5.8	65	8.2
ほぼとれている	172	45.5	203	49.3	375	47.5
とれていない	62	16.4	83	20.2	145	18.4
わからない	103	27.3	102	24.8	205	26.0
計	378	100	412	100	790	100

表31 鉄

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
十分にとれている	29	7.8	8	2.0	37	4.8
ほぼとれている	139	37.6	153	37.7	292	37.6
とれていない	76	20.5	113	27.8	189	24.4
わからない	126	34.1	132	32.5	258	33.3
計	370	100	406	100	776	100

図8



### 3 運動習慣の状況について

#### ①歩数について

1日1万歩以上歩いた人は、全体で21.4%。  
男性25.1%、女性18.0%である。

1万歩以上歩いた人を性別、年代別に見ると、男性は20歳代、女性は10歳代が最も多かった。

表1 性別・年齢階級別 (%)

	男							全体
	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
2000歩未満	5.3	4.4	1.8	0.0	4.2	3.8	21.7	5.4
2000歩～	21.1	22.2	19.3	17.3	15.5	25.0	21.7	20.3
4000歩～	10.5	11.1	26.3	21.2	22.5	21.3	23.9	20.8
6000歩～	15.8	13.3	8.8	15.4	15.5	21.3	17.4	15.7
8000歩～	15.8	11.1	12.3	17.3	14.1	15.0	2.2	12.7
10000歩以上	31.6	37.8	31.6	28.9	28.2	13.8	13.0	25.1
計	100	100	100	100	100	100	100	100

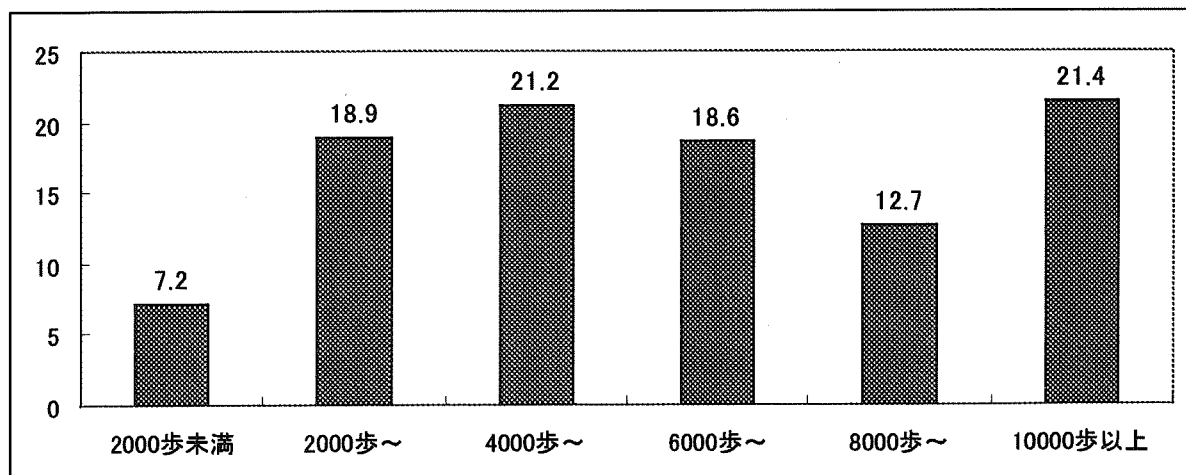
表2 性別・年齢階級別 (%)

	女							全体
	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
2000歩未満	0.0	1.5	3.4	4.6	1.2	6.9	34.7	8.9
2000歩～	20.0	16.9	10.2	11.4	14.0	21.9	28.0	17.8
4000歩～	6.7	16.9	28.8	25.0	22.1	30.1	12.0	21.6
6000歩～	26.7	30.8	25.4	18.2	20.9	19.2	12.0	21.1
8000歩～	6.7	16.9	10.2	13.6	16.3	9.6	10.7	12.7
10000歩以上	40.0	16.9	22.0	27.3	25.6	12.3	2.7	18.0
計	100	100	100	100	100	100	100	100

表3 全体 (%)

	全体
2000歩未満	7.2
2000歩～	18.9
4000歩～	21.2
6000歩～	18.6
8000歩～	12.7
10000歩以上	21.4
計	100

図1 全体 (%)



②意識的に身体を動かしていますか

毎日体を動かしている人は40.8%、ほとんど動かさない人は33.9%。

表4 性別

	男		女		合計	
	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日	154	40.3	173	41.2	327	40.8
週に3~4回	27	7.1	46	11.0	73	9.1
週に1~2回	67	17.5	63	15.0	130	16.2
ほとんど動かさない	134	35.1	138	32.9	272	33.9
計	382	100	420	100	802	100

【 ②で意識的に身体を動かしている人に 】

③どのようなことをしているか (複数回答)

散歩したり、なるべく歩くようにしている人が44.5%でもっとも多い。  
また、年代が高くなるほど、歩くことの割合が高くなっている。

表5 性別

回答者：530人

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
散歩などできるだけ歩く 乗り物に乗らない	119	41.5	164	47.0	283	44.5
柔軟体操や ストレッチ等	46	16.0	65	18.6	111	17.5
腹筋運動や ダンベル体操等	24	8.4	17	4.9	41	6.5
水泳、ジョギング、 球技、ダンス等	36	12.5	45	12.9	81	12.7
その他	62	21.6	58	16.6	120	18.9
計	287	100	349	100	636	100

表6 年齢階級別

(%)

	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
散歩などできるだけ歩く 乗り物に乗らない	11.6	33.8	37.7	44.0	51.2	50.0	55.9	44.5
柔軟体操や ストレッチ等	25.6	22.1	20.3	16.0	17.3	15.8	11.8	17.5
腹筋運動や ダンベル体操等	16.3	7.8	7.2	10.7	4.7	5.9	0	6.4
水泳、ジョギング、 球技、ダンス等	30.2	20.8	17.4	17.3	7.9	7.9	5.4	12.7
その他	16.3	15.6	17.4	12.0	18.9	20.4	26.9	18.9
計	100	100	100	100	100	100	100	100

【 ②で意識的に身体を動かしている人に 】

④時間はどのくらいか

1時間以上身体を動かす人は31.0%で最も多い。

表7 性別

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
15分未満	54	23.0	50	18.5	104	20.6
15～30分未満	43	18.3	82	30.3	125	24.7
30分～1時間未満	52	22.1	68	25.1	120	23.7
1時間以上	86	36.6	71	26.2	157	31.0
計	235	100	271	100	506	100

【 ②でほとんど身体を動かさない人に 】

⑤身体を動かさない理由について

「忙しくて時間がない」が40.8%で最も多い。  
次いで「やりたくない」が19.5%である。

表8

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
施設・場所がない	3	2.2	3	2.2	6	2.2
忙しくて時間がない	52	38.8	59	42.8	111	40.8
わからない	6	4.5	21	15.2	27	9.9
特に必要ない	27	20.1	9	6.5	36	13.2
やりたくない	30	22.4	23	16.7	53	19.5
その他	16	11.9	23	16.7	39	14.3
計	134	100	138	100	272	100

⑥運動不足と感じるか

「ある程度感じる」が34.8%で最も多い。  
次いで「大いに感じる」が29.5%である。

表9

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
大いに感じる	91	24.0	144	34.5	235	29.5
ある程度感じる	142	37.4	136	32.5	278	34.8
あまり感じない	87	22.9	90	21.5	177	22.2
ほとんど感じない	60	15.8	48	11.5	108	13.5
計	380	100	418	100	798	100

#### 4 その他の生活習慣の状況について

##### ①睡眠時間について

睡眠時間は「6～7時間未満」が最も多く34.1%である。  
 「5時間未満」は男性4.5%、女性6.4%である。  
 年代別にみると10歳代が最も「5時間未満」の割合が多い。

表1 性別

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
5時間未満	17	4.5	27	6.4	44	5.5
5～6時間未満	68	17.8	84	20.0	152	18.9
6～7時間未満	132	34.6	142	33.7	274	34.1
7～8時間未満	110	28.8	108	25.7	218	27.2
8～9時間未満	39	10.2	50	11.9	89	11.1
9時間以上	16	4.2	10	2.4	26	3.2
計	382	100	421	100	803	100

表2 年齢階級別

(%)

	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
5時間未満	13.1	7.0	5.9	3.1	6.3	3.2	4.9	5.5
5～6時間未満	21.1	24.8	24.4	27.8	18.9	12.3	8.9	19.2
6～7時間未満	34.2	32.7	32.8	51.6	40.9	29.2	20.3	34.1
7～8時間未満	23.7	25.7	29.4	11.3	22	38.3	32.5	27.2
8～9時間未満	7.9	8.9	5.9	5.2	7.6	14.3	24.4	11.1
9時間以上	0	0.9	1.7	1.0	4.4	2.6	8.9	3.2
計	100	100	100	100	100	100	100	100

##### ②睡眠で休養がとれているか

全体の4人に3人は、睡眠でほぼ休養がとれている。  
 睡眠がとれていない割合を年代別にみると10歳代が最も多く42.1%。  
 若い年代ほど睡眠がとれていない。

表3 性別

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
充分取れている	101	26.5	123	29.2	224	27.9
まあとれている	190	49.9	194	46.1	384	47.9
あまりとれていない	75	19.7	89	21.1	164	20.5
まったくとれていない	2	0.5	10	2.4	12	1.5
わからない	13	3.4	5	1.2	18	2.2
計	381	100	421	100	802	100

表4 年齢階級別

(%)

	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
充分取れている	7.9	20.4	12.6	11.3	30.2	42.2	48.4	27.9
まあとれている	39.5	44.3	51.3	58.8	52.8	45.5	38.5	47.9
あまりとれていない	36.8	32.7	31.9	25.8	14.5	11.7	7.4	20.5
まったくとれていない	5.3	0.9	0.8	3.1	1.3	0.0	2.5	1.5
わからない	10.5	1.8	3.4	1.0	1.3	0.7	3.3	2.2
計	100	100	100	100	100	100	100	100



③睡眠のために薬やアルコール飲料を使用するか

時々あるいは常に使用する人は、全体では約5人に1人いる。

表5 性別

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
全く使わない	257	67.3	316	75.1	573	71.4
めったに使わない	34	8.9	43	10.2	77	9.6
時々使う	42	11.0	43	10.2	85	10.6
常に使う	49	12.8	19	4.5	68	8.5
計	382	100	421	100	803	100

表6 年齢階級別

(%)

	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
全く使わない	92.1	75.2	63.9	71.1	74.2	70.8	65.9	71.4
めったに使わない	5.3	12.4	10.9	11.3	8.8	9.1	7.3	9.6
時々使う	2.6	8.0	13.5	10.3	6.9	11.7	16.3	10.6
常に使う	0.0	4.4	11.8	7.2	10.1	8.4	10.6	8.5
計	100	100	100	100	100	100	100	100

④1日の中で自分の自由になる時間

1日の中で自分の自由になる時間は、3時間以上が最も多く、全体の約半数を占めている。

1時間に満たない人は全体の19.6%。

男性よりも女性の方が自由になる時間が少ない傾向にある。

表7

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
30分未満	9	2.4	15	3.6	24	3.0
30分~1時間未満	48	12.6	50	12.0	98	12.2
1時間~3時間未満	119	31.1	140	33.4	259	32.3
3時間以上	194	50.8	191	45.6	385	48.1
ほとんどない	12	3.1	23	5.5	35	4.4
計	382	100	419	100	801	100

⑤自由な時間の過ごし方

自由な時間の過ごし方で最も多いのは「疲れをとる」で全体の42.8%。

男性の方が女性よりも「疲れをとる」割合が多い。

次いで「家族との団らん」が19.9%である。

表8

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
疲れをとる	169	45.3	167	40.5	336	42.8
地域社会とのつながりを深める	13	3.5	8	1.9	21	2.7
積極的な体力づくり	16	4.3	19	4.6	35	4.5
教養・技能を高める	40	10.7	50	12.1	90	11.5
家族との団らん	75	20.1	81	19.7	156	19.9
ボランティア活動に参加	4	1.1	6	1.5	10	1.3
その他	48	12.9	67	16.3	115	14.7
自由な時間がない	8	2.1	14	3.4	22	2.8
計	373	100	412	100	785	100

⑥喫煙習慣について

喫煙習慣のある人は全体で30.6%。男性は52.4%、女性は10.7%。  
男性喫煙者では20歳代、30歳代が最も多く、女性喫煙者では30歳代が最も多い。

表 9

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
吸わない	112	29.2	362	86.2	474	59.1
今は吸わない	70	18.3	13	3.1	83	10.4
吸っている	200	52.4	45	10.7	245	30.6
計	382	100	420	100	802	100

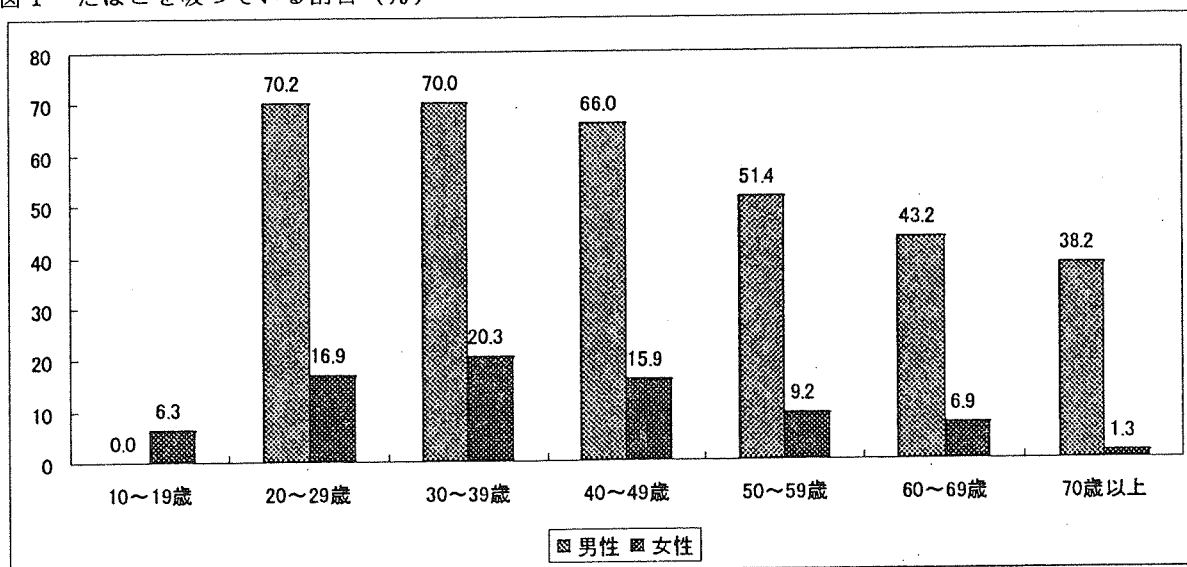
表 10

男性	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
吸わない	95.5	27.7	23.3	20.8	30.6	21.0	29.8	29.3
今は吸わない	4.6	2.1	6.7	13.2	18.1	35.8	32.0	18.3
吸っている	0.0	70.2	70.0	66.0	51.4	43.2	38.2	52.4
計	100	100	100	100	100	100	100	100

表 11

女性	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
吸わない	93.8	75.4	78.0	84.1	87.4	93.2	93.4	86.2
今は吸わない	0.0	7.7	1.7	0.0	3.5	0.0	5.3	3.1
吸っている	6.3	16.9	20.3	15.9	9.2	6.9	1.3	10.7
計	100	100	100	100	100	100	100	100

図 1 たばこを吸っている割合 (%)



⑦飲酒習慣について

飲酒している人は全体の28.4%。男性では、49.5%が飲酒習慣がある。性別、年代別に見ると50歳代、60歳代の男性が最も多く約6割が飲酒習慣がある。女性では、30歳代が最も多く17.0%である。

表12 性別

	男性		女性		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
飲酒しない	166	43.7	360	85.9	526	65.8
以前飲酒した	26	6.8	20	4.8	46	5.8
飲酒している	188	49.5	39	9.3	227	28.4
計	380	100	419	100	799	100

表13 年齢階級別

(%)

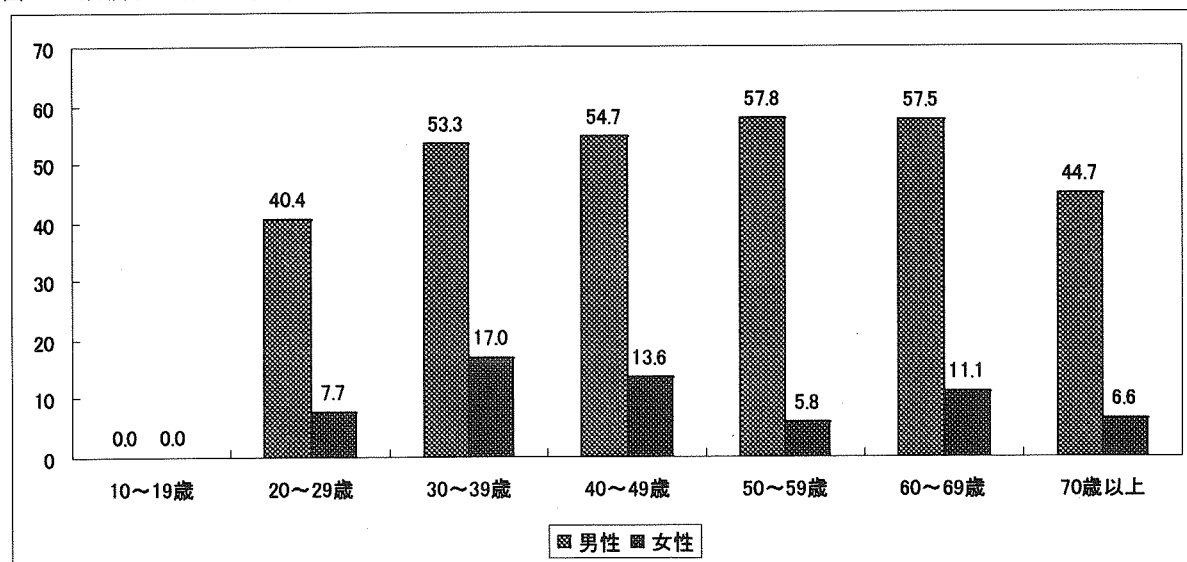
男性	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
飲酒しない	100.0	55.3	40.0	41.5	39.4	31.3	40.4	43.7
以前飲酒した	0.0	4.3	6.7	3.8	2.8	11.3	14.9	6.8
飲酒している	0.0	40.4	53.3	54.7	57.8	57.5	44.7	49.5
計	100	100	100	100	100	100	100	100

表14 年齢階級別

(%)

女性	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	合計
飲酒しない	100.0	84.6	74.6	81.8	90.8	87.5	88.2	85.9
以前飲酒した	0.0	7.7	8.5	4.6	3.5	1.4	5.3	4.8
飲酒している	0.0	7.7	17.0	13.6	5.8	11.1	6.6	9.3
計	100	100	100	100	100	100	100	100

図2 飲酒する割合 (%)



## 5 炊事担当者の意識について

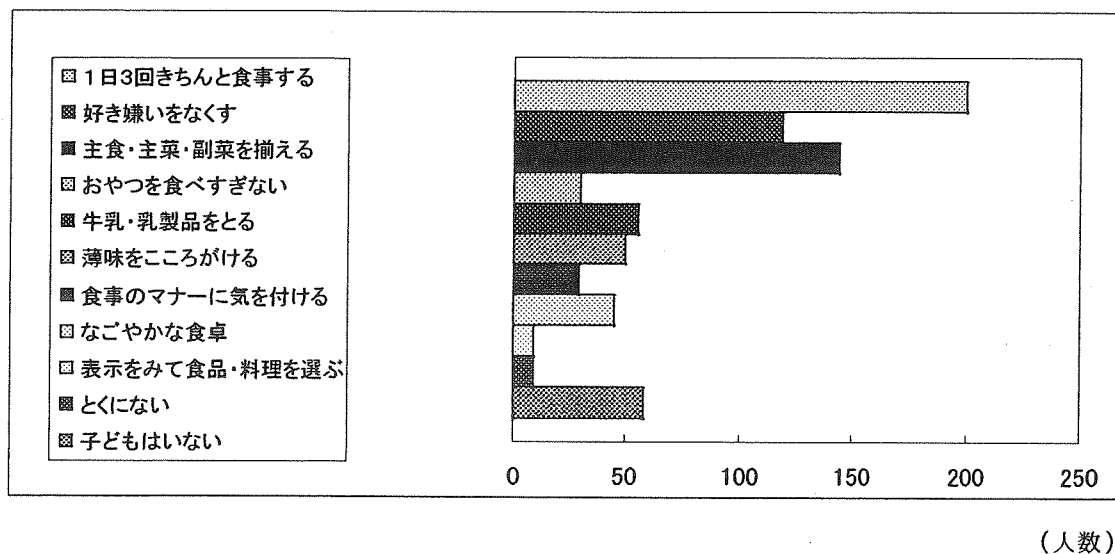
### ①子どもの食習慣確立のため心がけたこと（複数回答）

「1日3回きちんと食事すること」が26.7%で最も多い。  
次いで「主食・主菜・副菜をバランスよく食べる」19.3%、「好き嫌いをなくす」15.9%である。

表 1 回答者数：294人

	人数	%
1日3回きちんと食事する	200	26.7
好き嫌いをなくす	119	15.9
主食・主菜・副菜を揃える	144	19.3
おやつを食べすぎない	30	4.0
牛乳・乳製品をとる	55	7.4
薄味をこころがける	50	6.7
食事のマナーに気を付ける	29	3.9
なごやかな食卓	45	6.0
表示をみて食品・料理を選ぶ	9	1.2
とくにない	9	1.2
子どもはいない	58	7.8

図 1



②調理済み食品、半調理食品の使用状況について

調理済み食品、半調理食品ともに使用頻度は「1ヶ月に1～2回」が最も多い。  
 主食的な調理済み食品をほとんど毎日使う人は2.7%、副食的な調理済み食品をほとんど毎日使う人は1.7%。  
 主食的な半調理食品を1カ月に1～2回使う人の割合が最も多く47.6%。

表2

	主食的なもの				副食的なもの			
	調理済み食品		半調理食品		調理済み食品		半調理食品	
	弁当、寿司、サンドイッチ	インスタントラーメン、冷凍ピラフ	弁当、寿司、サンドイッチ	インスタントラーメン、冷凍ピラフ	弁当、寿司、サンドイッチ	インスタントラーメン、冷凍ピラフ	弁当、寿司、サンドイッチ	インスタントラーメン、冷凍ピラフ
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
ほとんど毎日使う	8	2.7	0	0	5	1.7	6	2.0
1週間に3～4回使う	9	3.1	21	7.1	25	8.5	20	6.8
1週間に1～2回使う	45	15.3	46	15.7	91	31.0	74	25.2
1ヶ月に1～2回使う	127	43.2	140	47.6	109	37.1	91	31.0
ほとんど使わない	105	35.7	87	29.6	64	21.8	103	35.0
計	294	100	294	100	294	100	294	100

③調理済み食品、半調理食品を使う理由について

「時間的余裕がない」が最も多く、33.2%。  
 「調理をすることが好きでない」と答えた人は2.1%。  
 次いで「経済的」が12.0%である。

表3

	人数	%
調理をすることが好きでないから	6	2.1
自分で作るより経	35	12.0
家で作る時間的余裕がないから	97	33.2
自分で作るよりおいしいから	18	6.2
家族が好むから	18	6.2
栄養のバランスや質がよいから	7	2.4
その他	39	13.4
ほとんど使わない	72	24.7
計	292	100

④調理済み食品、半調理食品を使わない理由について

「自分で作るのが楽しいから」が最も多く22.5%。  
 次いで「おいしくない」「家族が好まない」がともに19.7%である。

表4

おいしくないから	14	19.7
家族が好まないから	14	19.7
経済的でないから	5	7.0
栄養のバランスや質がよくないから	9	12.7
原材料の内容がよくわからないから	7	9.9
自分で料理を作るのが楽しいから	16	22.5
その他	6	8.5
計	71	100

⑤調理済み食品、半調理食品の今後の利用について

「今と同じくらい」が65.2%で最も多い。  
 「利用を減らしたい」「利用をやめたい」は合わせると30.8%である。

表5

	人数	%
もっと利用したい	12	4.1
今と同じ程度に利用したい	191	65.2
利用を減らしたい	50	17.1
利用をやめたい	40	13.7
計	293	100

⑥調理済み食品、半調理食品の購入の際、知りたい情報について

「食品添加物使用の有無」が最も多く35.3%。  
 次いで「製造年月日」が29.1%である。  
 「栄養成分の内容」については9%である。

表6

	人数	%
原材料の内容	46	16.0
食品添加物の有無	102	35.3
栄養成分の内容	26	9.0
製造年月日(賞味期限)	84	29.1
調理方法	18	6.2
その他	13	4.5
計	289	100.0

図2

