

(2) 食品群別摂取量をみると人口規模の大きい市ほど米類、その他の野菜・茸類は少なく、小麦類は多くなる傾向がみられる(表8)。

### 6. 欠食の状況

- (1) 3日間の調査で1回以上欠食したものは男で朝食10.9% (女9.3%), 昼食4.3% (女4.7%), 夕食2.5% (女1.6%)で朝食の欠食が多く、3日間とも朝食を欠食した者は、3.4%(女3.3%)である(表9)。
- (2) 欠食の多い朝食については、男女とも20歳代が最も多く、3回とも欠食したものはそれぞれ9.0%, 7.1%である(表10)。

### 7. 外食の状況

- (1) 3日間の調査で1回以上外食したものは男で朝5.6% (女2.3%), 昼57.2% (女42.9%), 夕17.8% (女10.9%)で昼食の外食が多く、3日間とも昼食を外食したものは、35.9% (女21.0%)である。外食状況については男女間に差がみられる。(表11)

図4 平均栄養所要量と栄養素等摂取量の比較  
(平均栄養所要量=100)

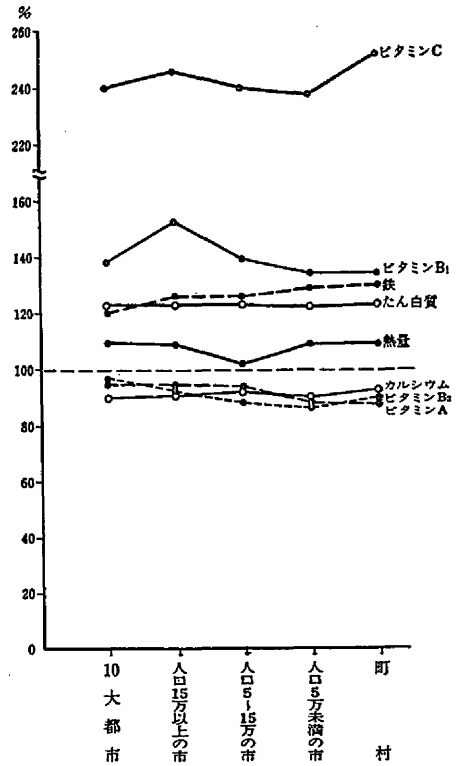


表9 欠食状況(全国、農家・非農家別)

単位: %

		全 国		農 家 世 帯		非 農 家 世 帯	
		男	女	男	女	男	女
朝	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	89.1	90.7	93.1	93.9	88.2	90.0
	0回	5.0	4.1	3.5	3.0	5.3	4.3
	1回	2.5	1.9	1.3	1.3	2.7	2.0
	2回	10.9	9.3	6.9	6.0	11.7	10.0
3回	3.4	3.3	2.1	1.7	3.7	3.7	
昼	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	95.7	95.3	95.8	96.4	95.7	95.1
	0回	2.9	3.3	2.9	2.6	2.9	3.4
	1回	0.7	0.8	0.8	0.6	0.7	0.9
	2回	4.3	4.7	4.2	3.6	4.3	4.9
3回	0.7	0.6	0.5	0.4	0.7	0.6	
夕	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	97.5	98.4	97.0	97.9	97.6	98.5
	0回	1.9	1.3	2.2	1.4	1.9	1.2
	1回	0.4	0.2	0.5	0.4	0.4	0.2
	2回	2.5	1.6	3.0	2.1	2.5	1.5
3回	0.2	0.1	0.3	0.3	0.2	0.1	

表 10 朝食の欠食状況(性, 年齢階級別)

単位: %

	数	15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60歳以上	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間の 欠食回数	0回	84.2	81.9	76.6	82.3	85.7	91.6	91.7	91.7	92.4	93.2	94.8	93.8
	1	5.5	8.2	9.2	7.1	6.9	3.8	4.3	2.9	3.8	3.1	2.2	2.6
	2	4.1	4.5	5.2	3.4	3.6	1.7	1.7	1.8	1.3	0.9	0.9	1.2
	3	6.1	5.4	9.0	7.1	3.8	2.9	2.3	3.6	2.5	2.9	2.1	2.4

表 11 外食状況(全国, 農家・非農家別)

単位: %

	数	全 国		農 家 世 帯		非 農 家 世 帯	
		男	女	男	女	男	女
朝	総	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間の 外食 回数	0回	94.5	97.8	96.1	97.9	94.1	97.7
	1	3.3	1.5	2.5	1.6	3.1	1.5
	2	1.2	5.6	0.6	3.8	0.2	2.0
	3	1.1	0.4	0.7	0.2	1.1	0.4
昼	総	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0回	42.8	57.0	62.7	69.5	38.3	54.2
	1	11.5	14.0	10.1	9.6	11.8	15.0
	2	9.8	57.2	6.3	37.3	4.6	30.5
夕	総	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0回	82.3	89.2	89.6	94.7	80.6	87.9
	1	11.7	8.3	7.2	4.3	12.6	9.2
	2	3.5	17.8	1.9	10.4	0.5	5.3

表 12 昼食の外食状況(性, 年齢階級別)

単位: %

	数	15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60歳以上	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間の 外食回数	0回	49.6	51.3	34.1	52.8	37.7	63.7	44.6	66.0	52.7	71.1	74.3	80.6
	1	12.2	15.0	12.7	16.2	13.0	17.6	12.3	15.9	13.1	13.1	10.8	13.5
	2	8.0	11.3	11.7	9.6	10.5	7.1	11.3	6.3	8.2	5.4	4.6	2.7
	3	30.2	22.3	41.5	21.4	38.9	11.6	31.7	11.8	26.0	10.4	10.4	3.2

表 13 昼食の外食内容(性, 年齢階級別)

単位: %

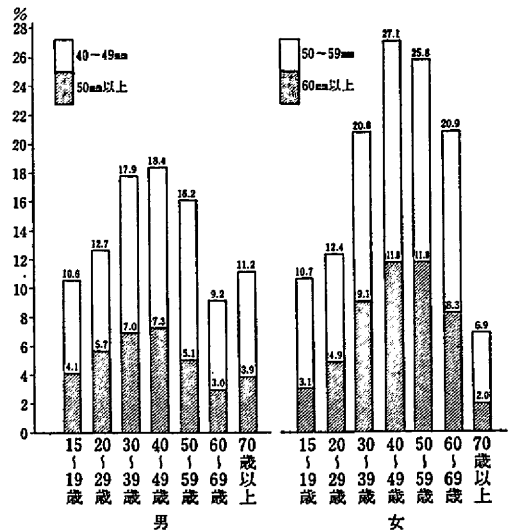
	年齢	総 数	そ う どん 類				パン 類 和 食 洋 食						
			そ う どん 類	パン 類	和 食	洋 食	そ う どん 類	パン 類	和 食	洋 食			
男	15～19歳	100.0	22.0	30.1	22.1	25.8	女	15～19歳	100.0	24.4	42.3	16.0	17.2
	20～29	100.0	23.5	4.7	44.5	27.2		20～29	100.0	32.9	14.5	32.3	20.2
	30～39	100.0	24.6	2.2	50.5	22.7		30～39	100.0	38.8	9.6	38.2	13.4
	40～49	100.0	27.8	3.0	51.6	17.7		40～49	100.0	38.1	9.5	42.4	9.9
	50～59	100.0	26.3	5.3	52.2	16.2		50～59	100.0	35.5	6.2	50.1	8.2
	60歳以上	100.0	28.8	5.4	50.7	15.2		60歳以上	100.0	28.6	7.0	59.9	4.5

- (2) 外食率の高い昼食については、男女とも20歳代が最も多く、3回とも外食したものはそれぞれ41.5%、21.4%である(表12)。
- (3) 外食率の一番高い昼食について外食の内容をみると、そば・うどん類やパン類は女に多く、洋食については男に多い傾向がみられる。又、若い年代で、パン類が多く、年をとるほど和食は多くなる(13表)。

### 8. 皮下脂肪厚の測定結果

皮下脂肪厚(上腕背部+肩胛骨下部)の測定を行った結果、男子の場合は40mm以上の者が、各年齢階層において10%以上を占め、特に40歳代では18.4%と最も多い。女性の場合は50mm以上の者が30歳以上の各階層で20%を超え、特に40歳代では27%に達している(図5)。

図5 皮下脂肪厚でみた性別肥満傾向  
(上腕背部+肩胛骨下部)



### 9. 身体発育

青少年の発育をみるとここ25年間に小学校1年生の男の身長で5.9cmの増、体重1.8kgの増となっている。また中学1年生の男の身長で11.8cm、高校1年生の身長で12.6cmの増となっている。女子の小、中学生でもほぼ同様の発育増加がみられる。20歳では25年間に身長が男5.4cm、女5.3cmの伸びがみられる(表14)。

表14 身長・体重の発育状況

	6歳 (小学校1年生)				12歳 (中学校1年生)				15歳 (高等学校1年生)				20歳			
	男		女		男		女		男		女		男		女	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
昭和25年	108.4	18.8	107.2	17.7	136.1	31.5	136.8	32.2	152.7	44.6	148.5	44.2	161.5	55.3	150.8	50.7
30年	109.8	18.5	108.5	17.7	138.1	32.3	140.6	34.6	155.3	46.4	150.0	45.4	162.2	55.4	151.7	50.3
35年	110.8	19.0	109.7	18.4	141.0	34.2	143.7	36.5	158.7	49.4	151.5	47.9	161.1	55.6	151.5	50.1
40年	112.9	19.6	111.9	18.8	144.1	36.1	146.4	38.4	162.2	51.6	153.5	48.4	164.9	57.1	153.4	50.5
45年	113.9	19.9	113.0	19.7	146.9	38.5	147.7	40.3	163.6	53.1	154.3	49.2	165.9	58.1	154.5	51.0
50年	114.3	20.6	113.4	19.8	147.9	40.3	149.6	40.6	165.3	55.1	154.4	49.0	166.9	58.6	156.1	49.7
25~50年の増加量	5.9	1.8	6.2	2.1	11.8	8.8	12.8	8.4	12.6	10.5	5.9	4.8	5.4	3.3	5.3	-1.0

### 10. 血圧の状況

- (1) 血圧測定の結果、最高血圧160mmHg以上か、最低血圧が95mm以上の者を高血圧者とすると、高血圧