

結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

炭水化物が依然減少の傾向にあるが、動物性たんぱく質、動物性脂質は依然増加の傾向

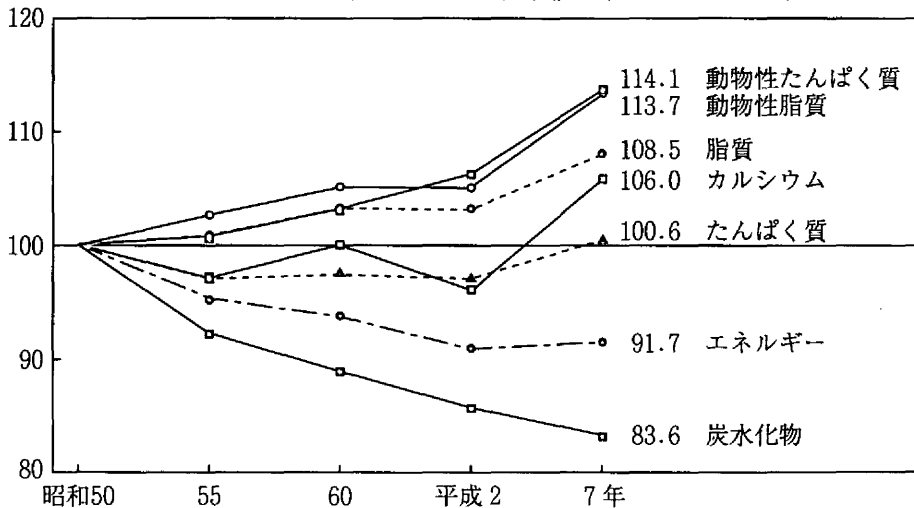
平成7年調査における国民1人1日当たりの栄養素等摂取量は表1のとおりである。前年と比べると、炭水化物を除きすべて増加している。

最近における栄養素等摂取量の年次推移について、昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100としてみると、図1のとおり、エネルギー、炭水化物が依然減少の傾向にあるのに対し、動物性たんぱく質、動物性脂質は増加傾向にある。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	5年 (1993)	6年 (1994)	7年 (1995)	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,034	2,023	2,042	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	79.5	79.7	81.5	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.2	42.5	44.4	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.1	58.0	59.9	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.3	28.5	29.8	
炭水化物 g	335	309	298	287	285	282	280	
カルシウム mg	552	539	553	531	537	545	585	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	11.1	11.2	11.3	11.8	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.8	12.8	13.2	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,603	2,602	2,840
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.22	1.21	1.22
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.34	1.35	1.47
	C mg	138	123	128	120	117	117	135

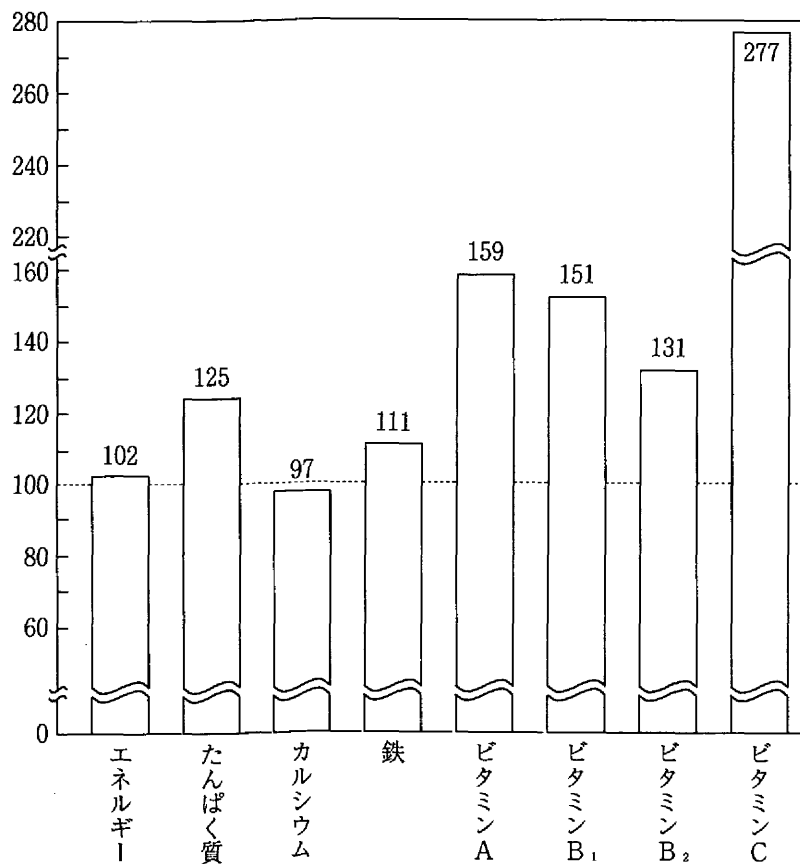
図1 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年=100)



1人1日当たりの栄養素等摂取量はほぼ適正、栄養所要量を下回っているのはカルシウムのみ

国民1人1日当たりの栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する充足率で見ると、図2のとおり、エネルギーは適正摂取レベルにあり、カルシウムを除く栄養素についても所要量を上回っている。

図2 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較（調査対象の平均栄養所要量=100）



エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は 26.4%と、依然増加傾向

エネルギー摂取量は、平均的にほぼ適正量となっているが、摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比は図4のとおり、糖質エネルギー比率が依然減少傾向に対し、脂質エネルギー比率については適正比率の上限とされる25%を超え、依然増加傾向を示している。特に図5のとおり、大都市では27.4%となっており、高脂血症など生活習慣病予防の観点からも、今後とも注意を払う必要がある。

図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移）

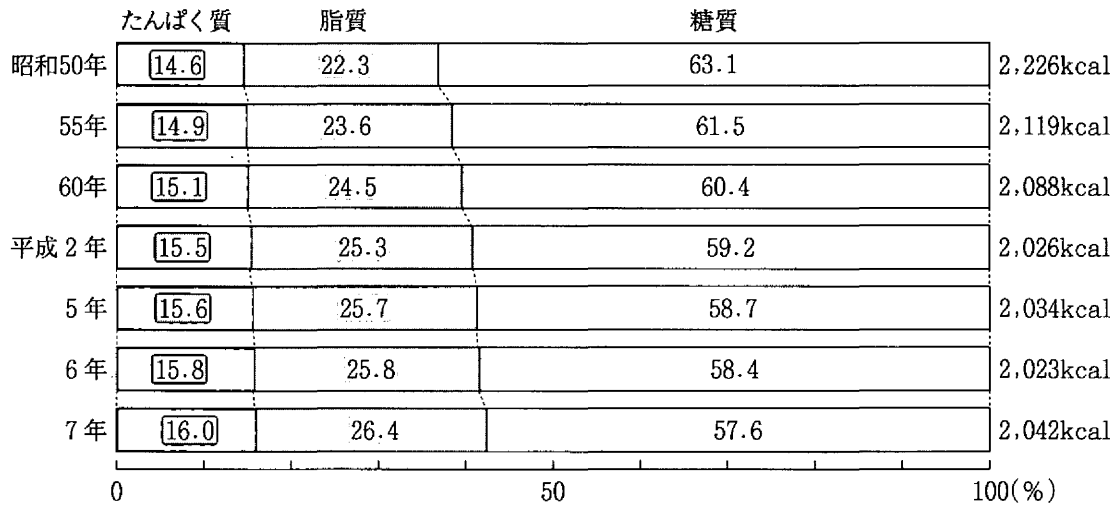
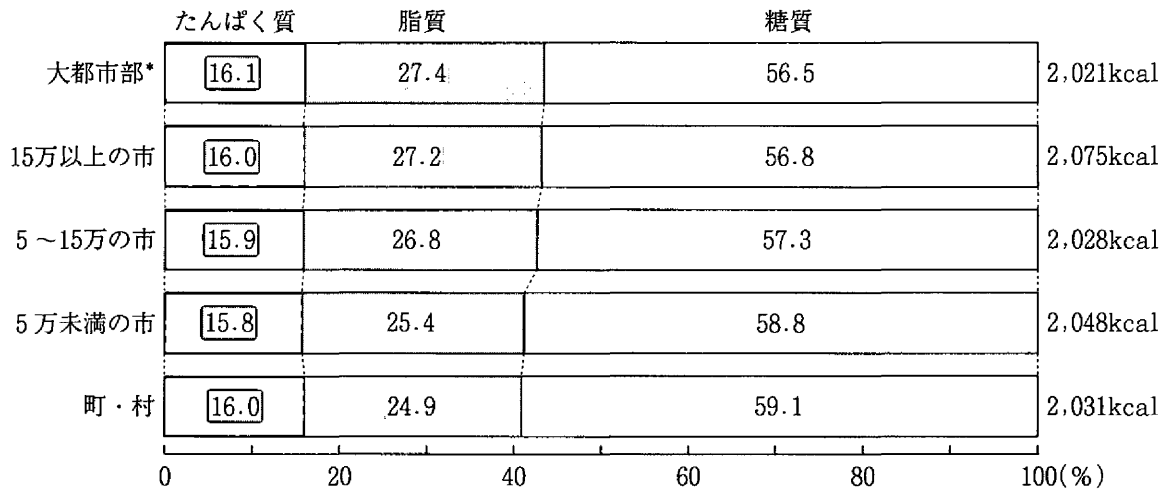


図5 エネルギーの栄養素別摂取構成比（人口規模別）



* 大都市部：12大都市+23区

穀類エネルギー比は依然減少傾向、特に米類からの摂取が減少

穀類エネルギー比の年次推移をみると、依然減少傾向にあり、昭和50年の49.2%に対し、平成7年では40.7%にまで減少している。

図6 穀類エネルギー比の年次推移

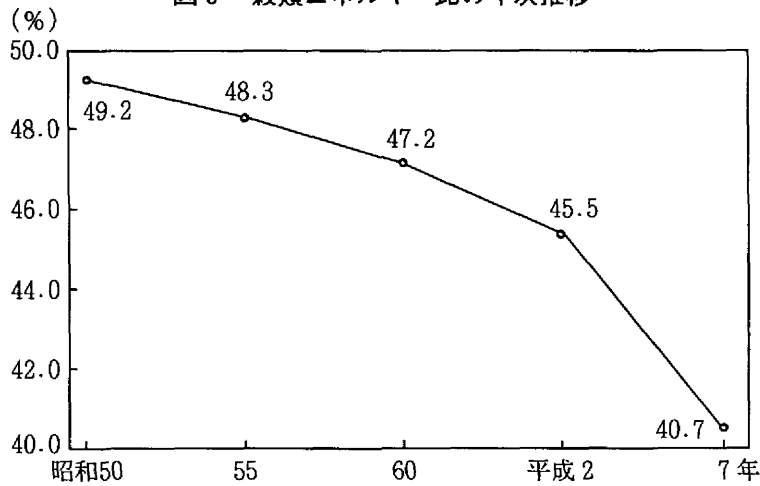
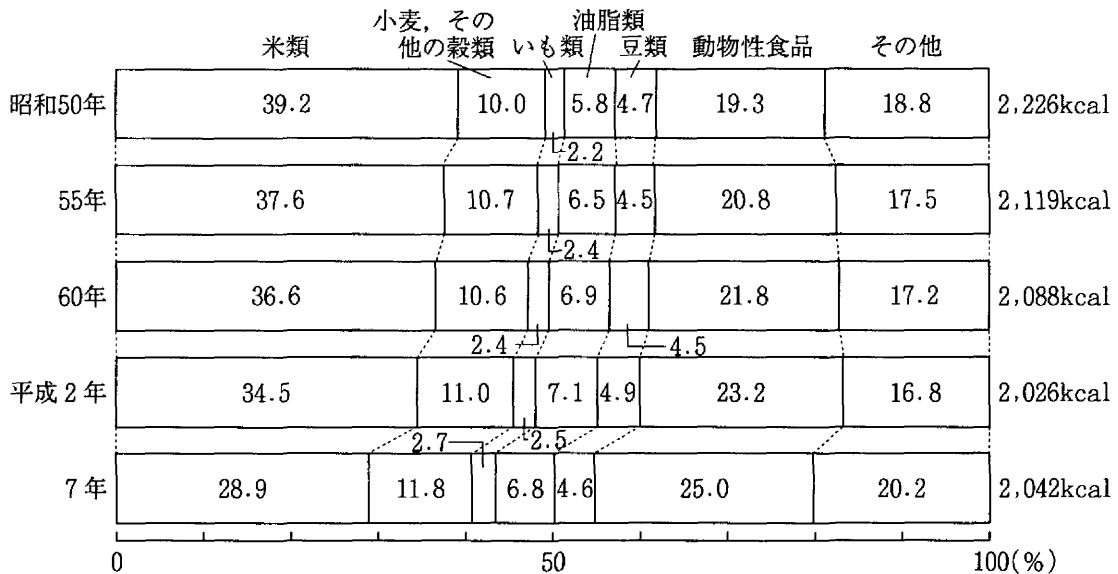


図7のとおり、エネルギーの食品群別摂取構成をみると、特に米類の減少が著しく、昭和50年の39.2%に対し、平成7年では30%を割り、28.9%にまで減少している。その一方で、動物性食品からの摂取は増加している。

図7 エネルギーの食品群別摂取構成



動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は4：5：1

脂質の摂取量は、依然増加傾向を示し、昭和50年の55.2gから平成7年では59.9gに達している。脂質摂取に関しては、動物、植物、魚類には異なった種類の脂肪酸が含まれており、これらの食品をバランスよくとることが望ましいといわれている。平成7年では、動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は4：5：1となっている。

さらに、脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、穀類、豆類からの摂取が減少し、肉類や牛乳・乳製品からの摂取が増加している。

図8 脂質摂取量の年次推移

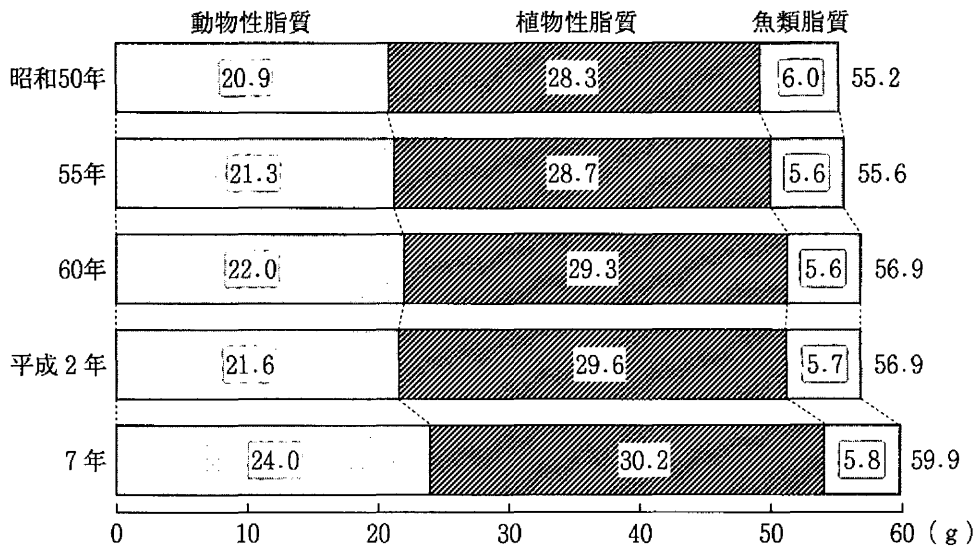
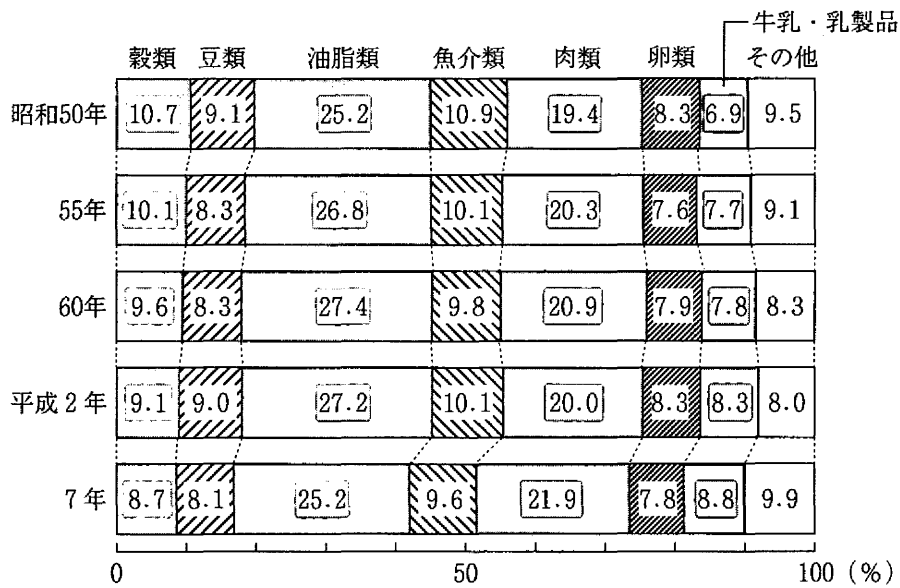


図9 脂質の食品群別摂取構成比



たんぱく質の総摂取量は横ばいだが、動物性たんぱく質は依然増加傾向

たんぱく質の摂取量を年次推移で見ると、昭和50年以降、総摂取量は80g前後と増減はみられない。一方、動物性たんぱく質の摂取量は昭和50年の38.9gから平成7年では43.9gとなり、動物性たんぱく質比は図中折れ線グラフで示すとおり、昭和50年の48.0%から平成7年では54.5%と増加傾向がみられる。

たんぱく質の食品群別摂取構成比の推移をみると、穀類からの摂取が昭和50年の37.2%から平成7年では30.2%と減少傾向にあり、特に米類からの摂取は昭和50年の20.6%から平成7年では13.8%にまで減少している。一方、動物性食品では肉類、牛乳・乳製品からの摂取が増加している。

図10 たんぱく質摂取量の年次推移

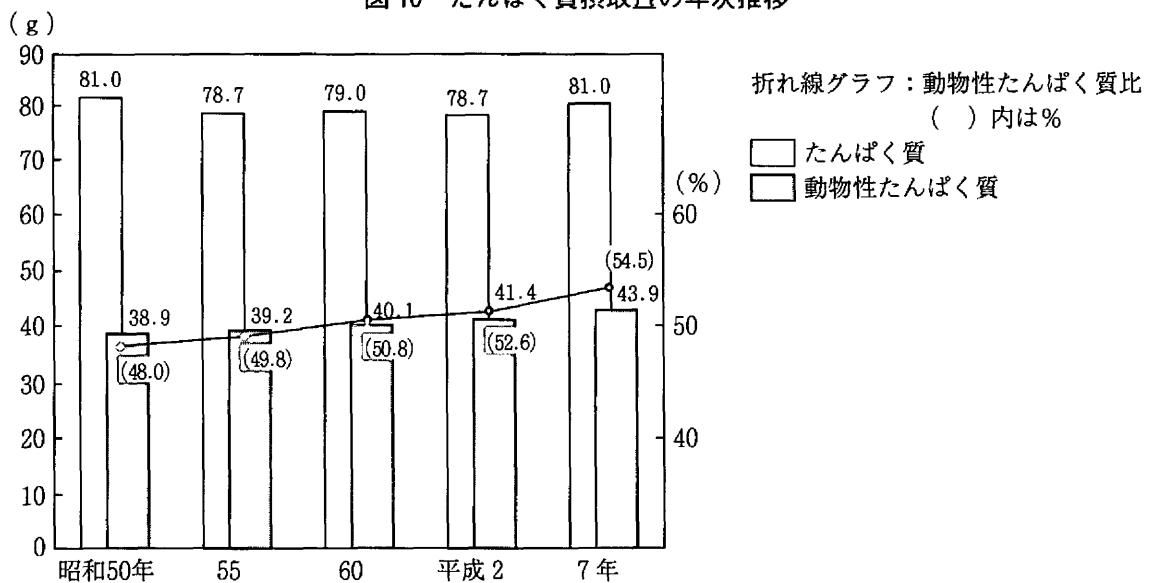
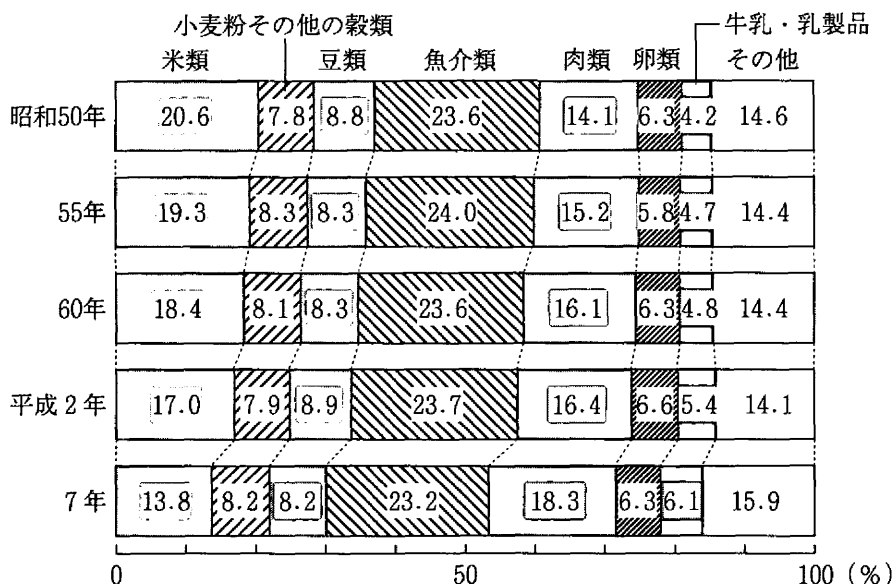


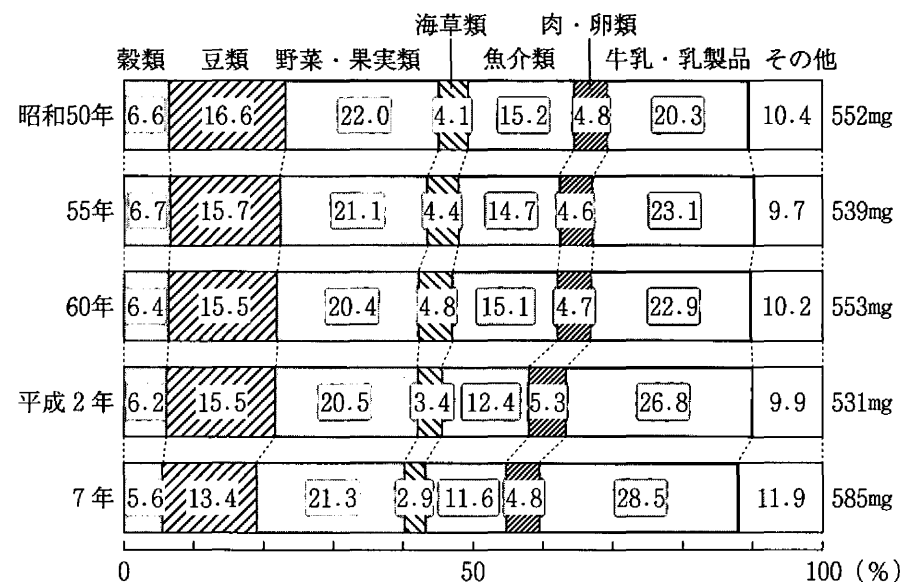
図11 たんぱく質の食品群別摂取構成比



カルシウムの摂取を食品群別摂取構成比で見ると、牛乳・乳製品からの摂取は増加しているが、魚介類、豆類、海草類からの摂取は減少

カルシウムの食品群別摂取構成の推移を見ると、図12のとおり、乳・乳製品からの摂取は増加しているが、豆類、魚介類からの摂取は減少している。カルシウムの摂取量は依然所要量を満たしていない状況にあるので、牛乳・乳製品をはじめ、小魚や海草、緑黄色野菜、豆類などの摂取に心がけ、カルシウムの摂取増に努める必要がある。

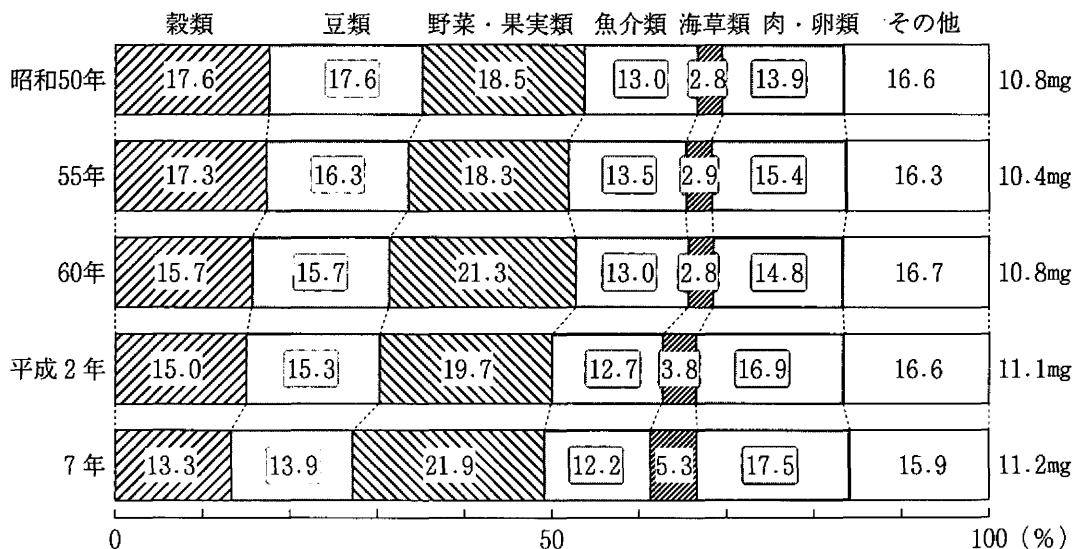
図12 カルシウムの食品群別摂取構成比



鉄の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、肉・卵類からの摂取は増加、穀類、豆類からの摂取は減少の傾向

鉄の摂取量は昭和55年以降、わずかながら増加の傾向を示している。鉄の食品群別摂取構成の推移では図13のとおり、昭和50年以降、肉・卵類からの摂取は増加し、穀類、豆類からの摂取は減少の傾向にある。

図13 鉄の食品群別摂取構成比



ビタミンA、ビタミンB₂の摂取量は昭和50年以降増加を示しているが、ビタミンB₁の摂取量は減少傾向。食品群別摂取構成比ではビタミンB₁の米類からの摂取が減少

ビタミン類の摂取量は、平均的には所要量を満たしている。昭和50年代に入ってからでもビタミンA、ビタミンB₂の摂取量は増加傾向を示しているのに対し、ビタミンB₁の摂取量は減少の傾向を示している。

また、ビタミン類の食品群別摂取構成比の推移をみると、図17~20のとおり、ビタミンAについては緑黄色野菜が5割前後を占めている。ビタミンB₁については米類からの摂取割合の減少が著しいが、その他は大きな変化はみられない。ビタミンB₂については昭和50年以降摂取割合にほとんど変化はみられない。ビタミンCについては果実類からの摂取割合の減少が著しく、その一方で緑黄色野菜からの摂取割合が増加している。

図14 ビタミンA摂取量の年次推移

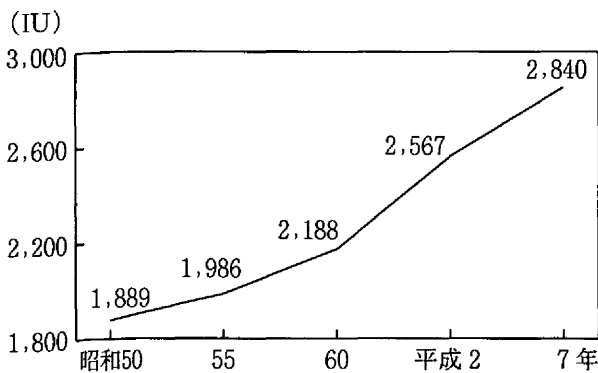


図15 ビタミンB₁、ビタミンB₂摂取量の年次推移

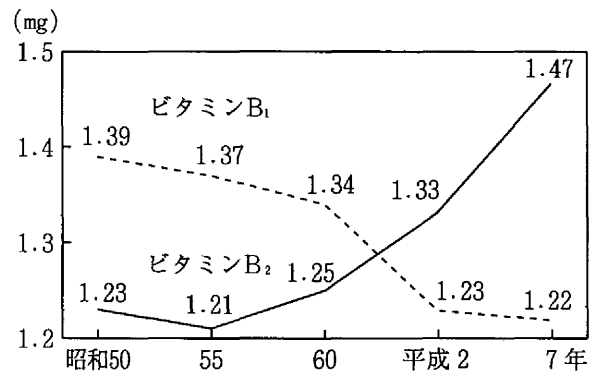


図16 ビタミンC摂取量の年次推移

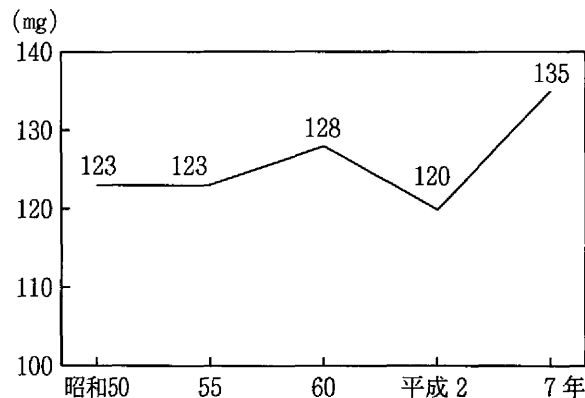


図 17 ビタミンAの食品群別摂取構成比

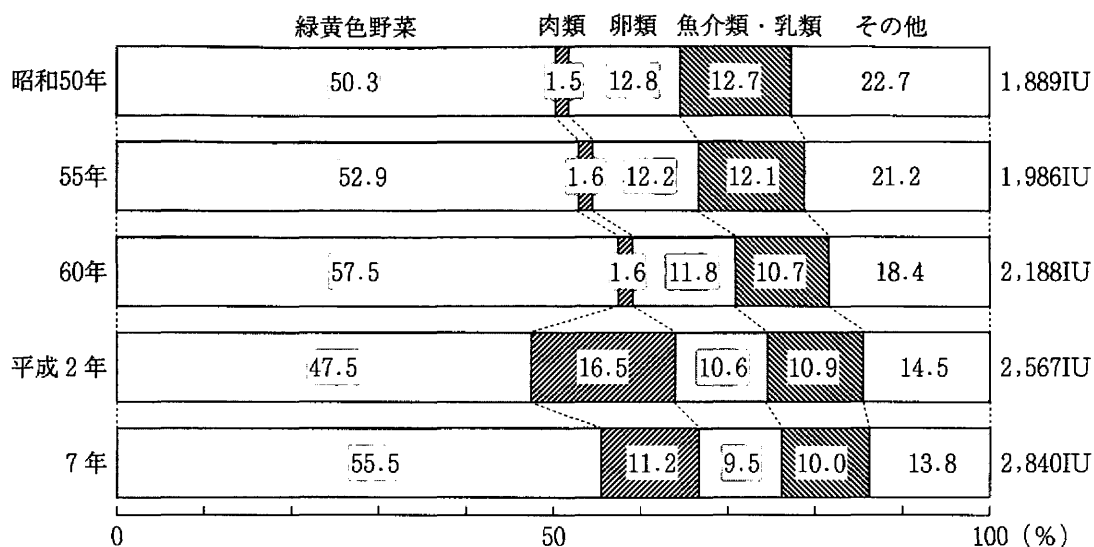


図 18 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

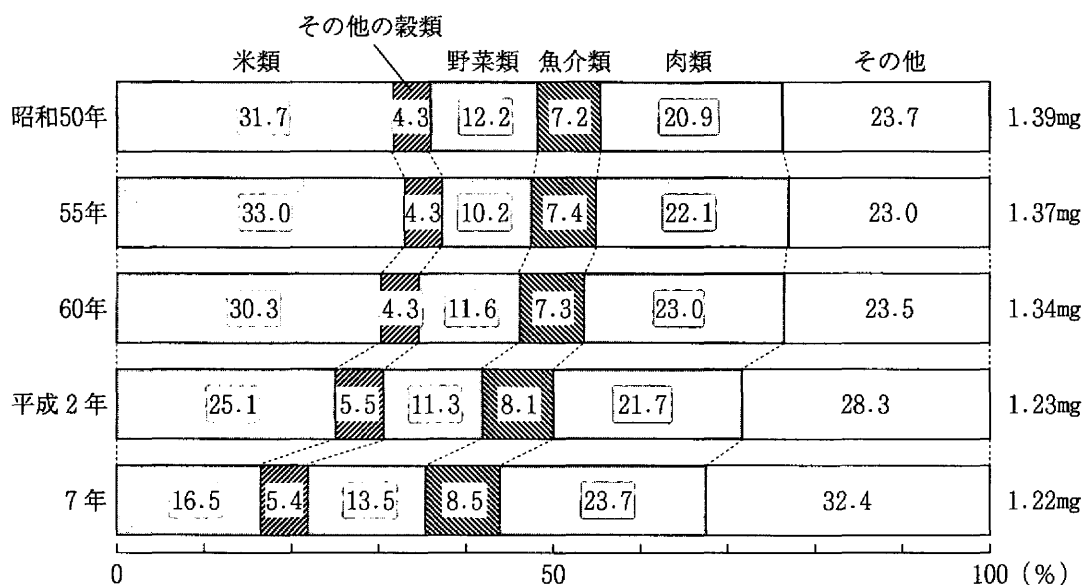


図 19 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

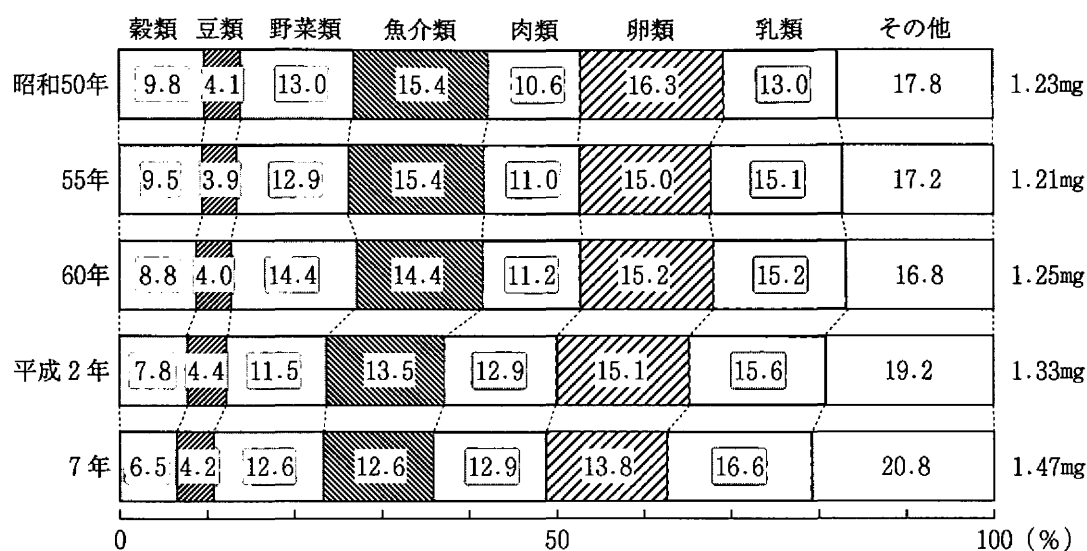
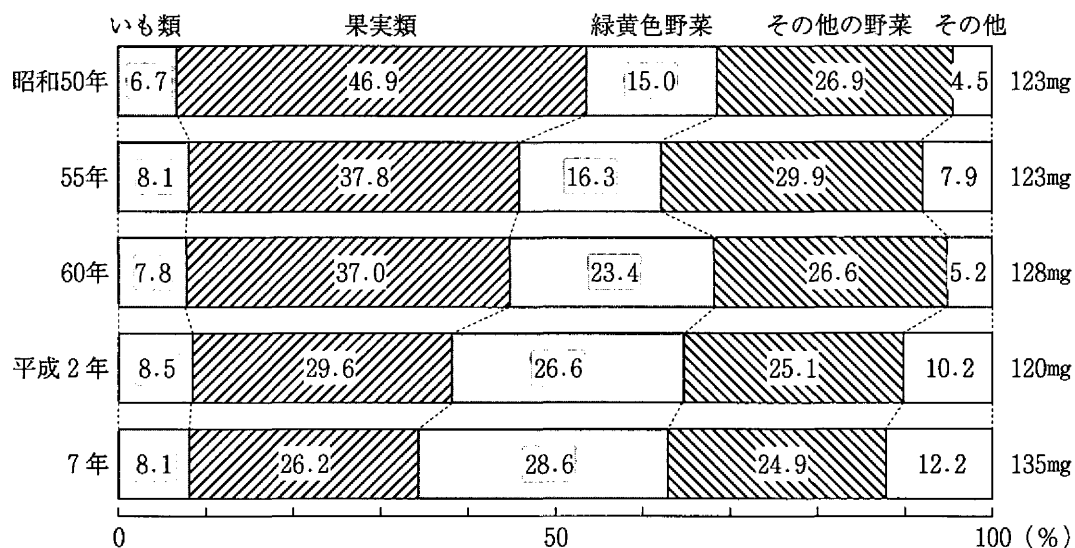


図 20 ビタミンCの食品群別摂取構成比

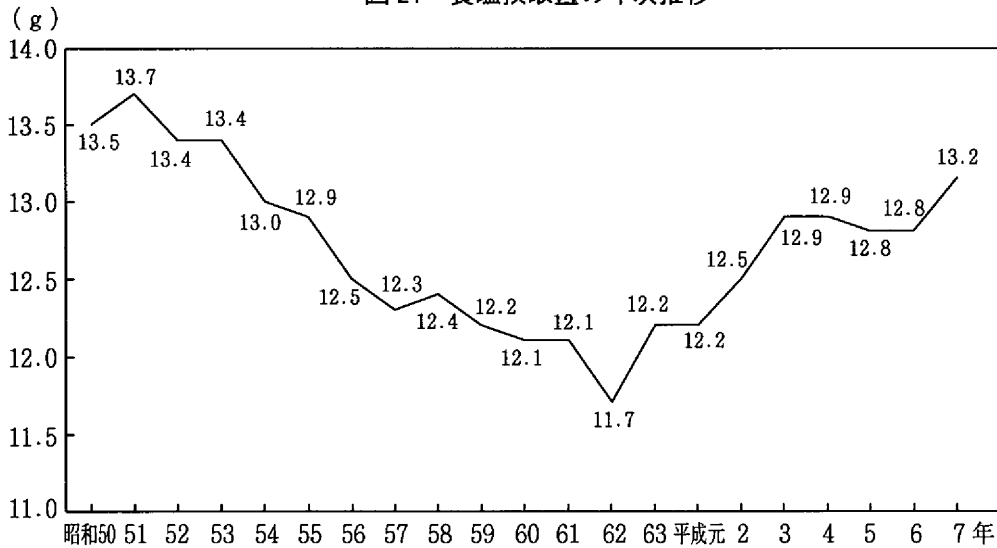


2. 食塩の摂取状況

1人1日当たりの食塩摂取量は13.2g。地域ブロック別では東高西低

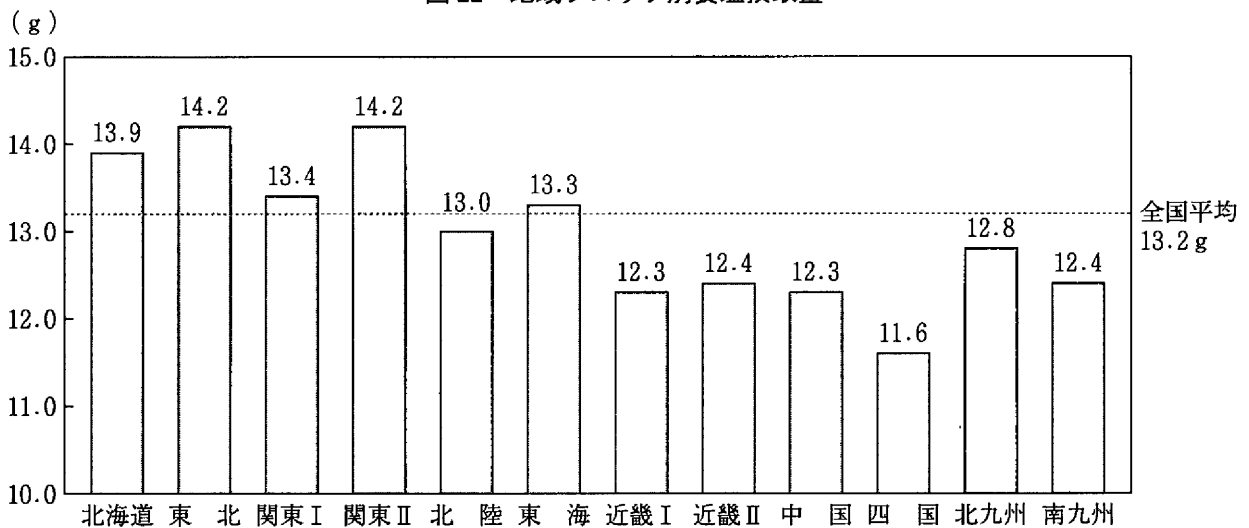
全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は図21のとおり、13.2gとなっている。

図21 食塩摂取量の年次推移



地域ブロック別で全国平均を上回っているのは、北海道、東北、関東Ⅰ及びⅡ、東海ブロックである。東北、関東Ⅱブロックで14gを超えているのに対し、四国では11.6gと最も少なく、近畿Ⅰ及びⅡ、中国、南九州、北九州が12g台を示すなど、その摂取量は東高西低となっている。

図22 地域ブロック別食塩摂取量



食塩摂取量の多い東北、関東Ⅱブロックでは魚介加工品、みそからの摂取量が多い

食塩の食品群別摂取量の年次推移は図23のとおり、しょうゆ、みそなどの調味料が全体の5～6割を占め、ここ数年の摂取割合はほとんど変化がみられない。

地域ブロック別では、食塩摂取量の多い東北、関東Ⅱブロックで、魚介加工品、みそからの摂取が多くみられる。

図23 食塩の食品群別摂取量の年次推移

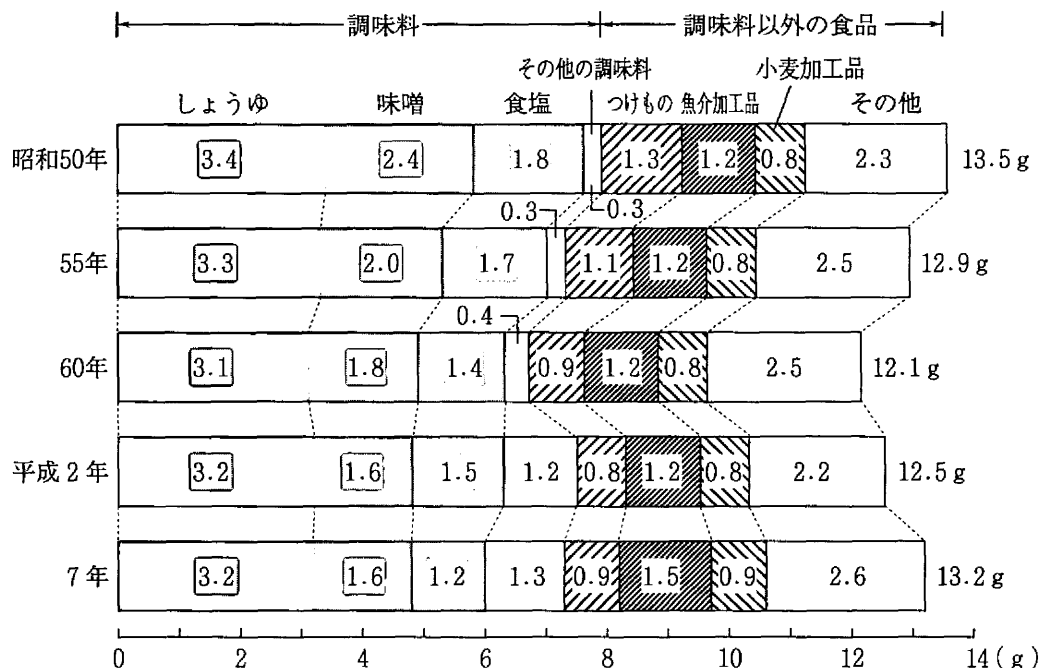


表2 食塩の食品群別摂取量 (地域ブロック別)

(g)

	しょうゆ	味噌	食塩	その他の調味料	つけもの	魚介加工品	小麦加工品	その他の食品	合計
全国	3.2	1.6	1.2	1.3	0.9	1.5	0.9	2.6	13.2
北海道	3.1	1.7	1.3	1.6	0.9	1.9	1.0	2.3	13.9
東北	3.5	2.0	1.3	1.1	1.1	2.0	0.8	2.4	14.2
関東Ⅰ	3.1	1.7	1.3	1.4	0.9	1.4	0.9	2.7	13.5
関東Ⅱ	3.3	1.8	1.2	1.5	1.0	1.8	0.9	2.7	14.2
北陸	3.4	1.8	1.1	1.3	1.0	1.3	0.7	2.5	13.1
東海	3.2	1.9	1.2	1.3	0.8	1.4	1.0	2.4	13.3
近畿Ⅰ	3.1	1.1	1.2	1.3	0.8	1.4	1.0	2.4	12.3
近畿Ⅱ	3.0	1.4	1.1	1.4	0.7	1.6	0.9	2.4	12.4
中国	3.0	1.3	1.3	1.4	0.6	1.2	0.9	2.6	12.4
四国	3.0	1.4	1.1	1.1	0.7	1.5	0.9	2.0	11.6
北九州	3.8	1.6	1.4	1.1	0.9	1.3	0.8	2.1	12.9
南九州	3.3	1.8	1.1	0.9	0.8	1.3	0.7	2.6	12.4

3. 食品の摂取状況

緑黄色野菜、調味嗜好飲料、牛乳・乳製品が増加傾向にあるのに対し、米類、砂糖類は減少傾向

全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は表3のとおり、前年に比べて米類、油脂類、海草類、砂糖類、魚介類、卵類が減少しているが、ほかは増加している。

昭和50年以降の年次推移について特に摂取量の変化の大きいものを示したのが図24であり、緑黄色野菜、調味嗜好飲料、牛乳・乳製品が増加傾向にあるのに対し、米類、砂糖類は減少傾向にある。

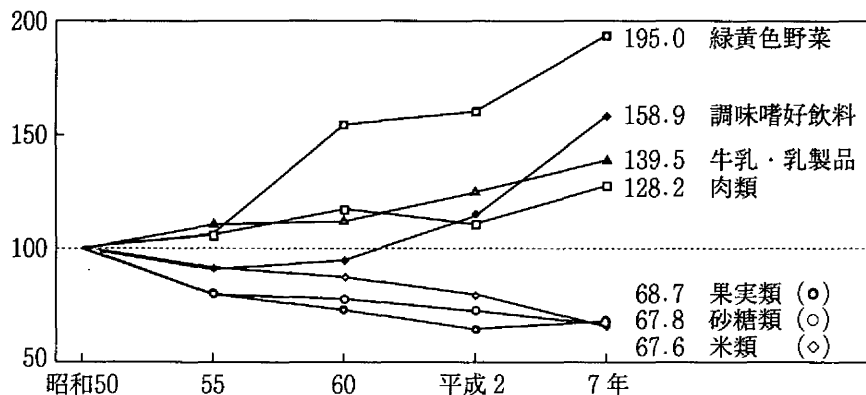
表3 食品群別摂取量の年次推移

(g)

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	5年 (1993)	6年 (1994)	7年 (1995)
穀類							
米類	248.3	225.8	216.1	197.9	195.4	192.4	167.9
小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	86.9	86.4	93.7
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	62.5	62.2	68.9
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.9	17.6	17.3
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	65.9	66.8	70.0
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	81.6	81.8	94.0
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	180.6	171.7	196.2
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	114.9	117.2	133.0
海草類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.5	5.8	5.3
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	10.2	10.0	9.9
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	143.3	147.7	190.2
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	20.3	19.6	26.8
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.2	97.0	96.9
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	73.7	74.5	82.3
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.7	43.0	42.1
牛乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	130.8	132.4	144.4

*ここでは、きのこを含むのでp.85とは合致しない。

図24 摂取量変化の大きい食品群の年次推移（昭和50年=100）



(1) 植物性食品摂取量の推移

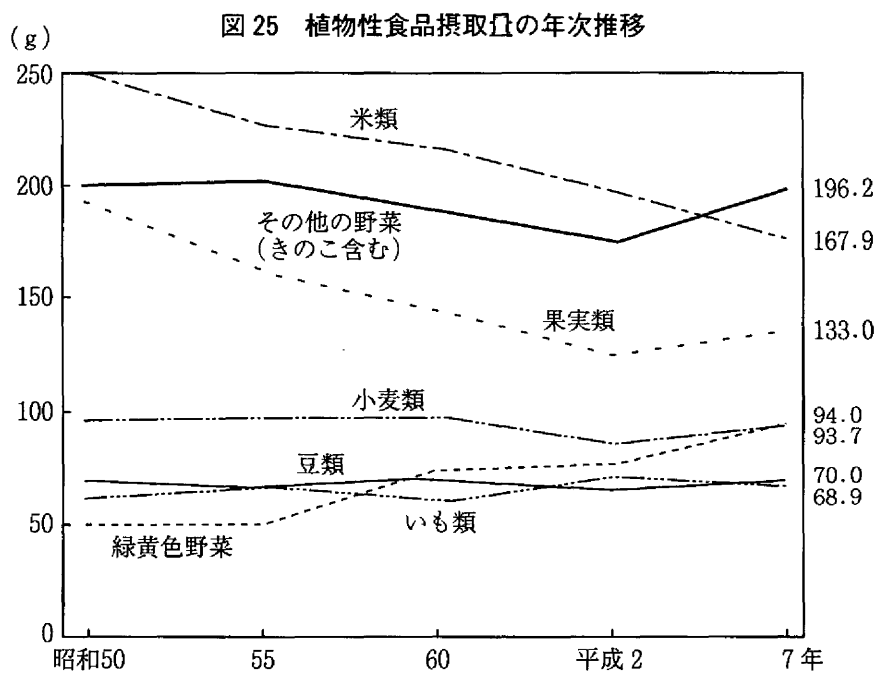
植物性食品の摂取量の年次推移は図 25 のとおりである。昭和 50 年以降、米類が 248.3 g から平成 7 年で 167.9 g と減少し、果実類も減少傾向にあるほかは、小麦類、豆類、いも類の摂取は横ばいの状況にある。一方、緑黄色野菜は増加の傾向がみられる。

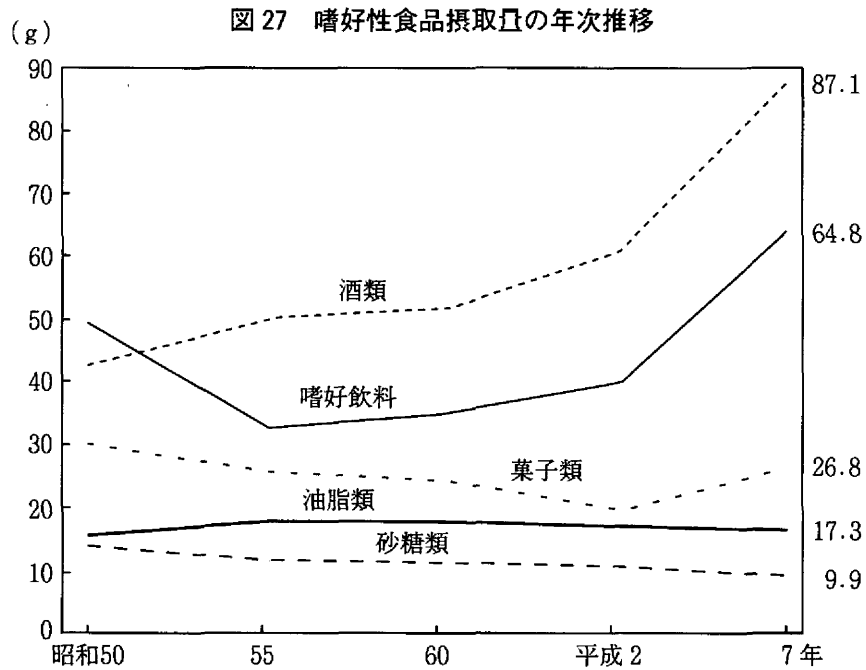
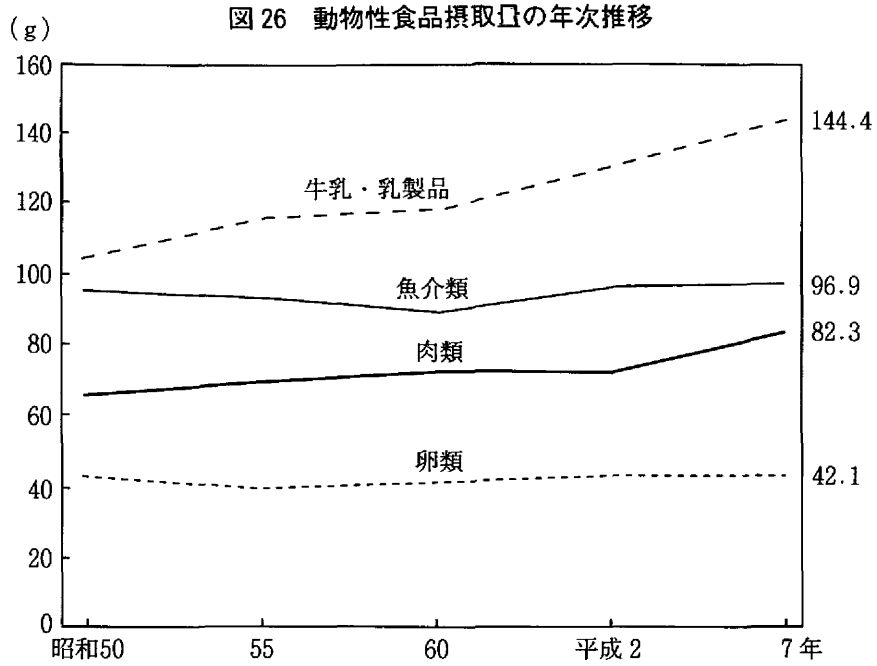
(2) 動物性食品摂取量の推移

動物性食品の摂取量の年次推移は図 26 のとおりである。昭和 50 年以降、牛乳・乳製品が 103.5 g から平成 7 年で 144.4 g と増加し、肉類も 64.2 g から平成 7 年では 82.3 g と増加している。魚介類、卵類の摂取は横ばいの状況にある。

(3) 嗜好性食品摂取量の推移

嗜好性食品の摂取量の年次推移は図 27 のとおりである。酒類、嗜好飲料は増加の傾向がみられる。油脂類は横ばいの状況にあり、砂糖類は緩やかな減少傾向にある。





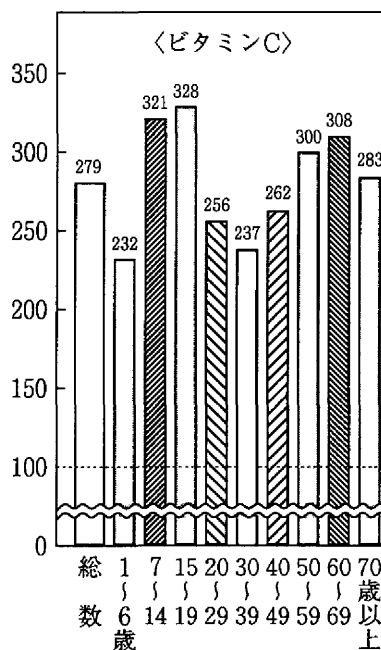
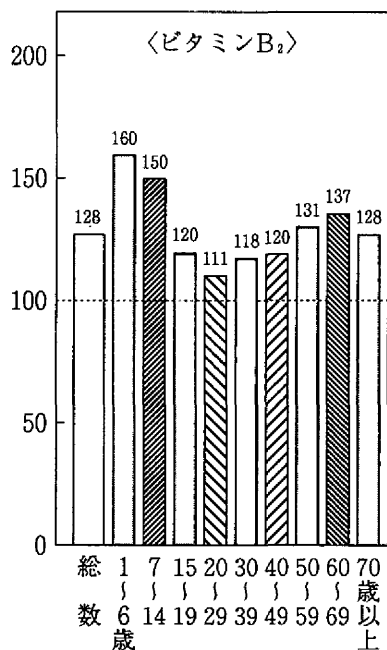
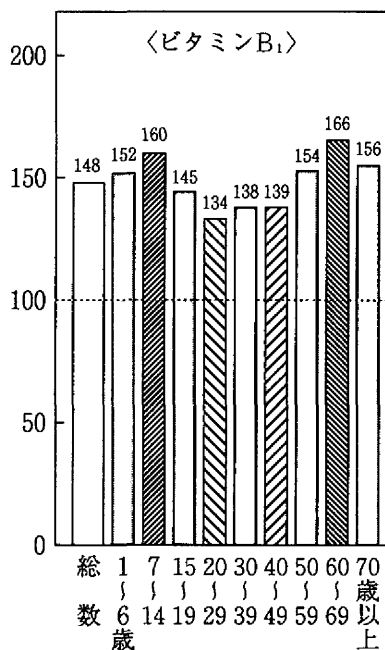
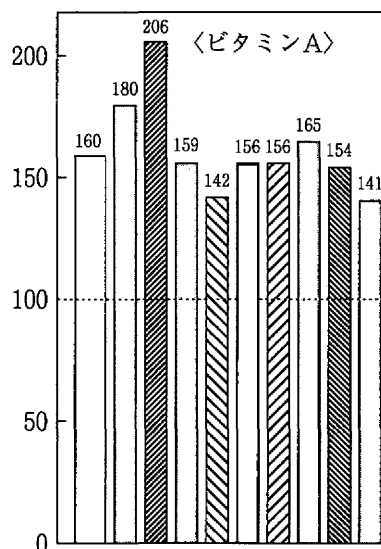
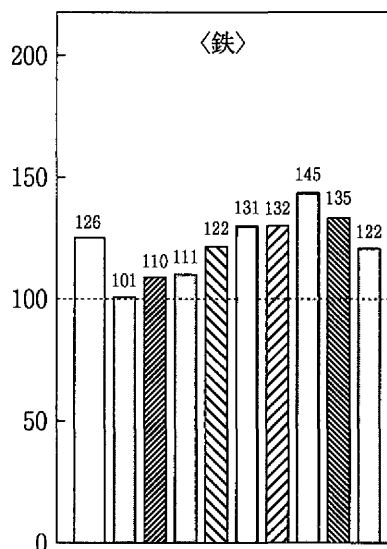
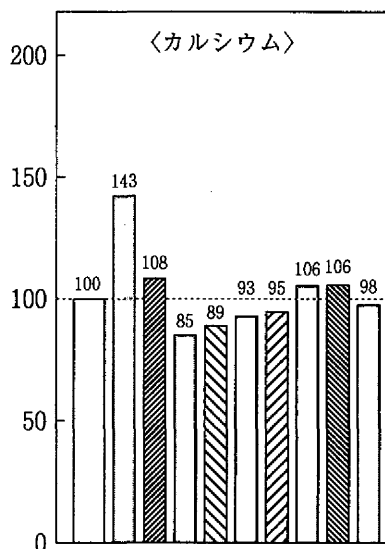
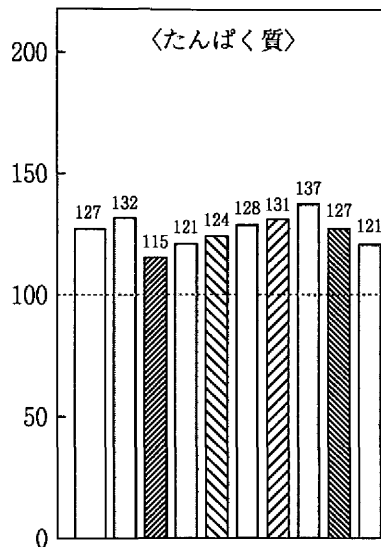
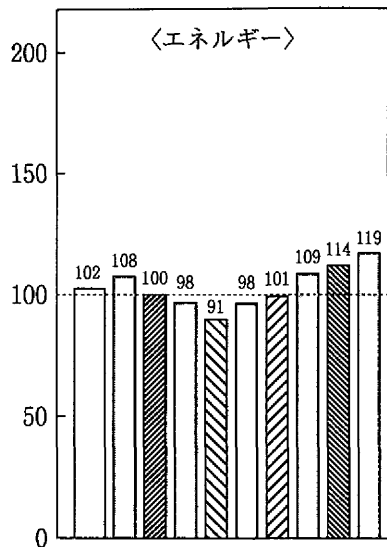
4. 個人調査－性・年齢階級別－

男女とも若い年代層でカルシウムが不足し、若い女性では鉄も不足

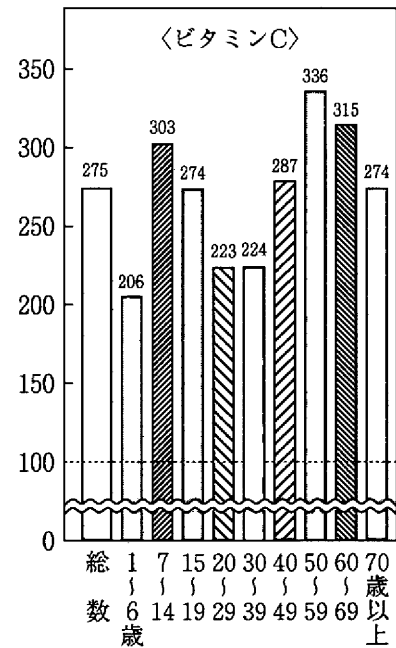
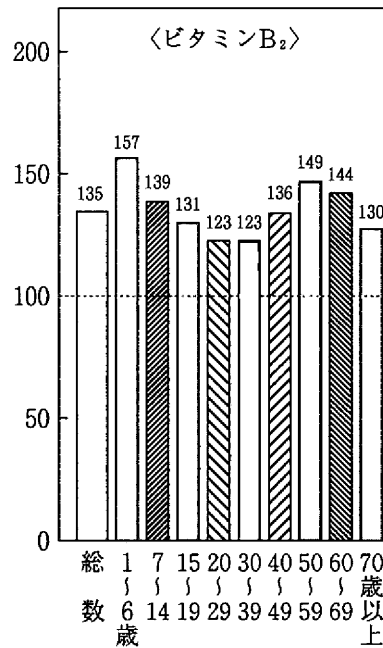
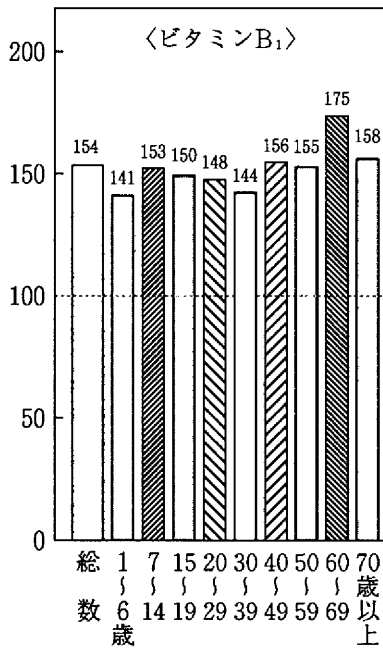
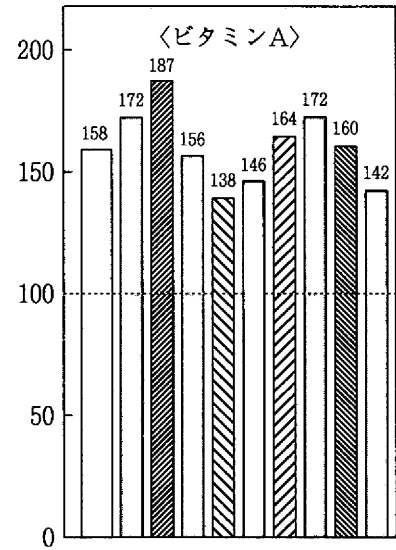
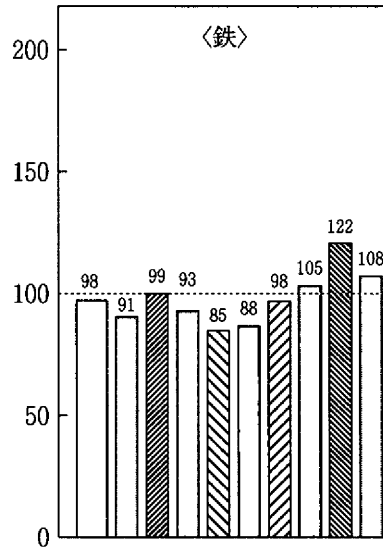
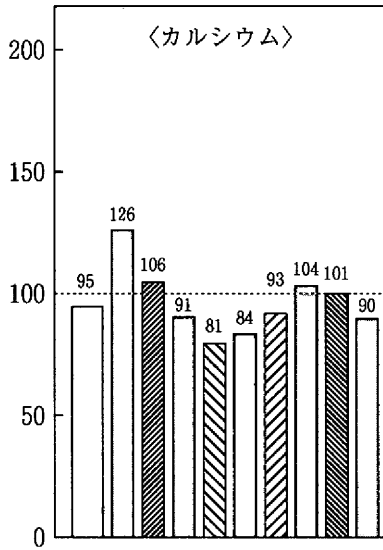
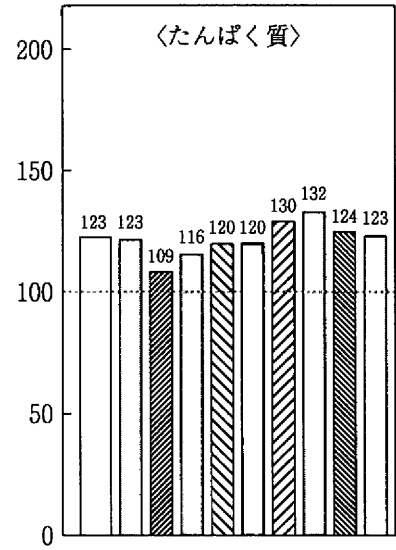
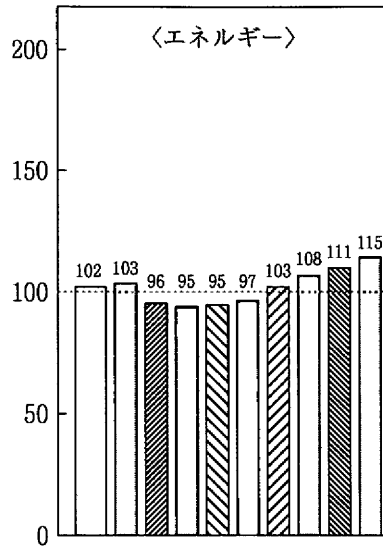
国民1人1日当たりの栄養素等摂取量は、平均的には適正な摂取レベルにあるが、性・年齢階級別にみると図28のとおり、男性ではカルシウムが所要量を下回り、特に15～19歳では85%、20歳代では89%の充足率にとどまっている。一方女性では、カルシウム、鉄が所要量を下回り、特に20歳代、30歳代ではいずれも80%台の充足率で、若い女性でのカルシウム、鉄の摂取不足が見受けられる。

図 28 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較 (性・年齢階級別)

〈男〉 (調査対象の平均
栄養所要量=100)



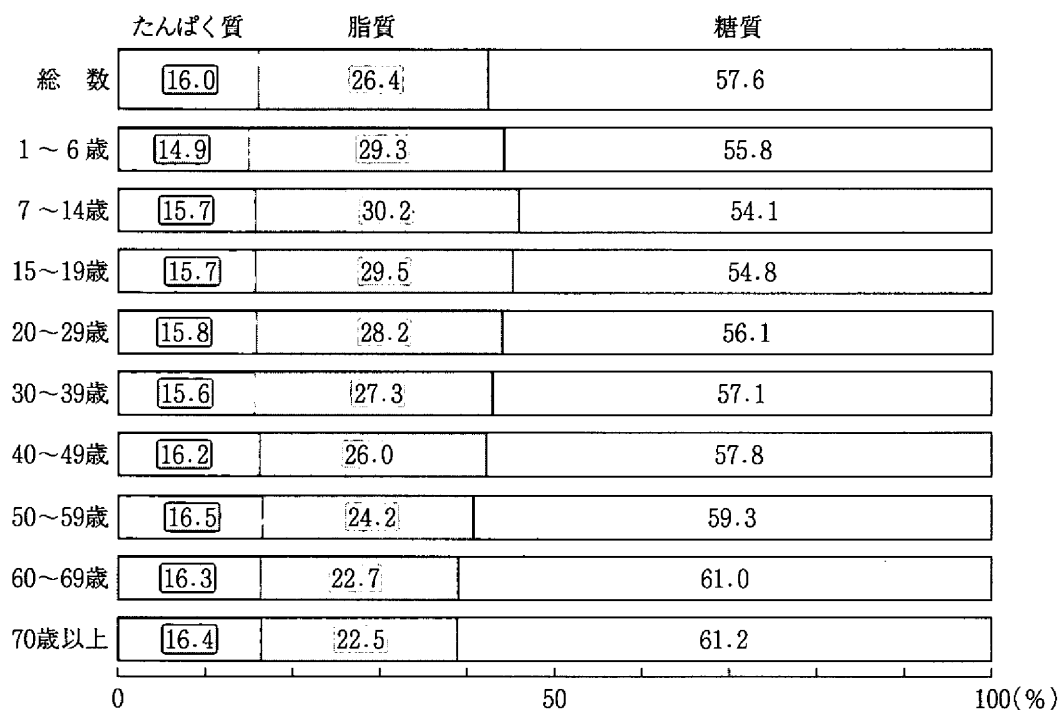
〈女〉 (調査対象の平均
栄養所要量=100)



エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率は、20歳代で28.2%、30歳代では27.3%と適正比率の25%を超えて高率

依然増加傾向にある脂質エネルギー比率を年齢階級別にみると、図29のとおり、7～14歳では適正比率の30%を超え、さらに20～40歳代では適正比率の25%を超えるなど、脂質の過剰摂取の傾向がうかがえる。今後は、特に若い世代から適正な脂質摂取を心がける必要がある。

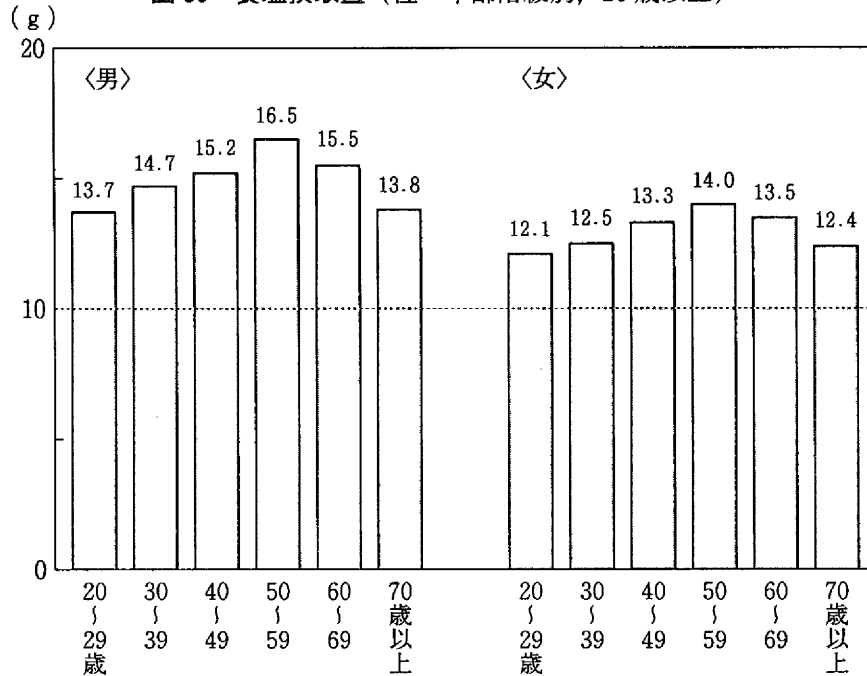
図29 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）



食塩摂取量は、男女とも50歳代がピーク

性・年齢階級別に食塩摂取量を示したのが図30である。各年齢階級とも男性の方が女性に比べ摂取量が高い。男女とも50歳代が最も高く、50歳代男性で16.5g、女性で14.0gとなっている。

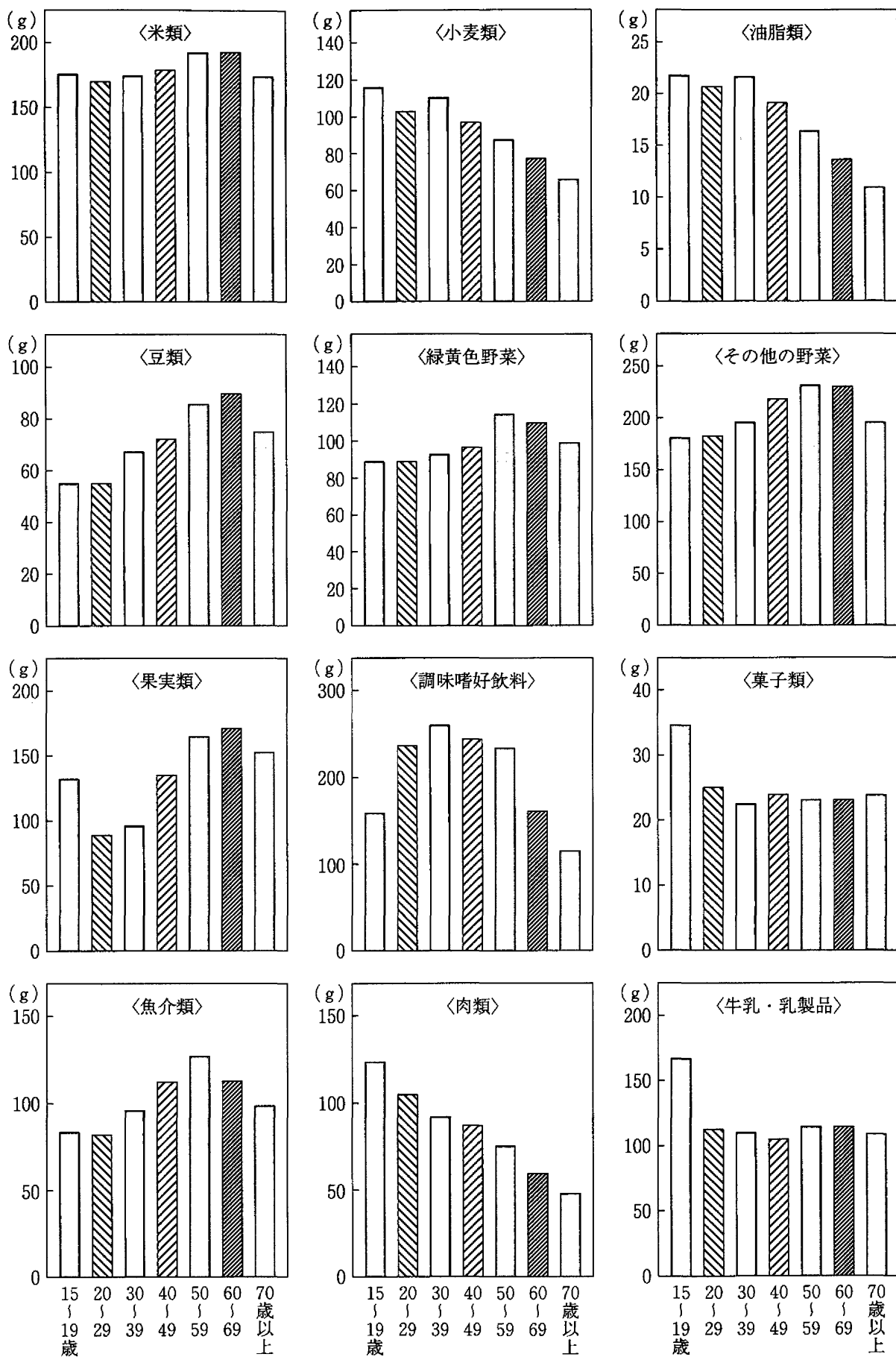
図30 食塩摂取量（性・年齢階級別，20歳以上）



年齢とともに摂取量が低くなるのが小麦類、油脂類、肉類。逆に摂取量が高くなるのが豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類

主要食品群別の摂取量について、年齢階級別に示したのが図31である。年齢とともに摂取量が低くなるのが小麦類、油脂類、肉類であり、摂取量が高くなるのが豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類である。菓子類、牛乳・乳製品は15～19歳で摂取量が高くなっている。

図 31 主要食品群別摂取量 (年齢階級別, 15歳以上)



5. 食事（外食・欠食）状況

昼食の外食率は、20～50歳代の男性で3人に2人、20歳代女性で2人に1人

昼食の外食率は、図32のとおり、男性では20～50歳代で2人に1人が昼食を外食で済ませている。女性は20歳代で2人に1人が、30～40歳代では3人に1人が外食している。

外食率（朝、昼、夕食の全体）を年次推移で見ると、図33のとおり、男性では昭和50年の19.4%から平成7年で21.6%と増加傾向がみられ、特に表4に示すとおり、30～40歳代では増加が大きくなっている。なお、平成7年で平成2年に比べやや減少がみられるのは、調査日数（3日間から1日へ）の変更が影響しているとも考えられ、この点については今後の推移を確認する必要がある。

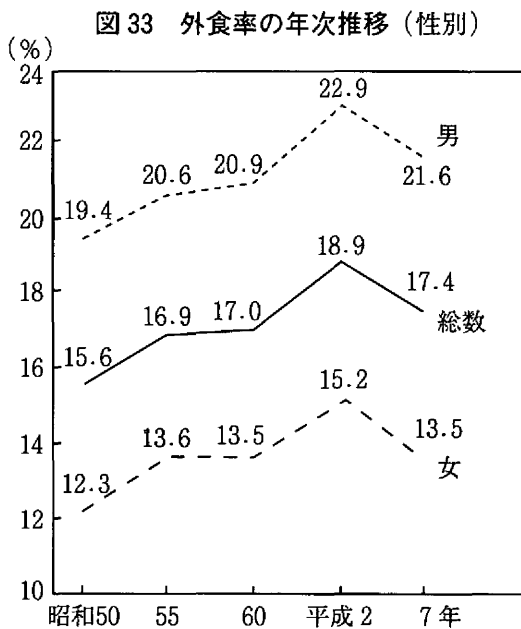
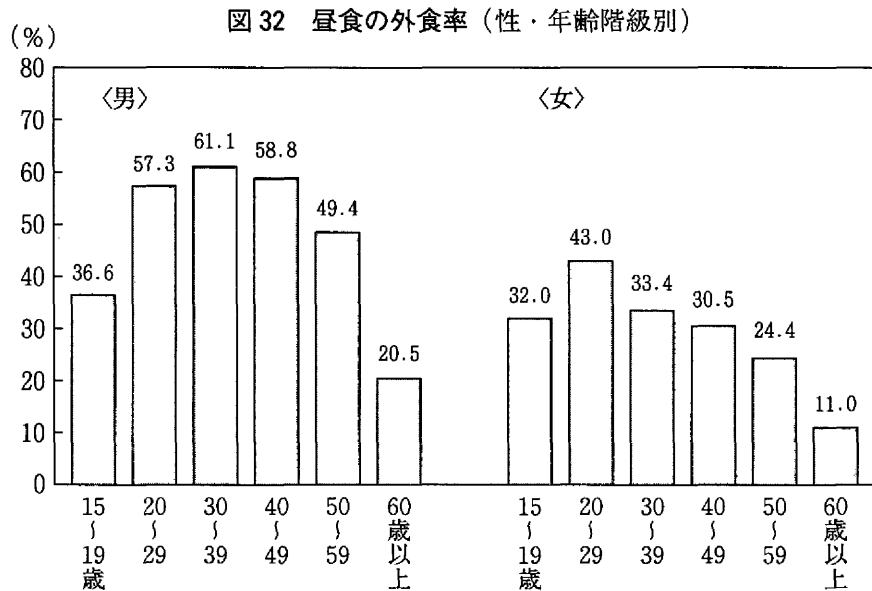


表4 外食率の年次推移（性・年齢階級別） (%)

		昭和50年	55年	60年	平成2年	7年
男	15～19歳	15.6	16.7	15.1	17.7	15.7
	20～29	25.2	27.3	26.2	30.3	27.8
	30～39	22.5	26.0	25.9	29.1	27.7
	40～49	19.4	20.6	24.2	26.5	25.4
	50～59	15.5	16.8	18.0	21.6	21.1
	60歳以上	8.1	8.0	8.0	10.2	8.9
女	15～19歳	13.4	15.7	13.8	16.7	13.9
	20～29	14.5	17.4	17.5	21.2	19.2
	30～39	9.2	11.3	12.0	14.1	13.5
	40～49	8.9	10.2	11.3	14.1	12.5
	50～59	8.5	8.6	9.0	11.7	10.5
	60歳以上	5.0	5.6	5.5	6.8	5.1

朝食の欠食率は20歳代で男性の3人に1人、女性の5人に1人と高率

性・年齢階級別に朝食の欠食率を示したのが図34である。男女とも20歳代で最も欠食率が高く、男性では30.8%、女性では18.2%を占める。

年次推移をみると、図35のとおり、昭和50年に6.3%であったものが平成7年では8.0%となり、特に男性では平成7年で10.1%を示している。表5が示すとおり、男女とも20歳代の増加が大きい。

図34 朝食の欠食率（性・年齢階級別）

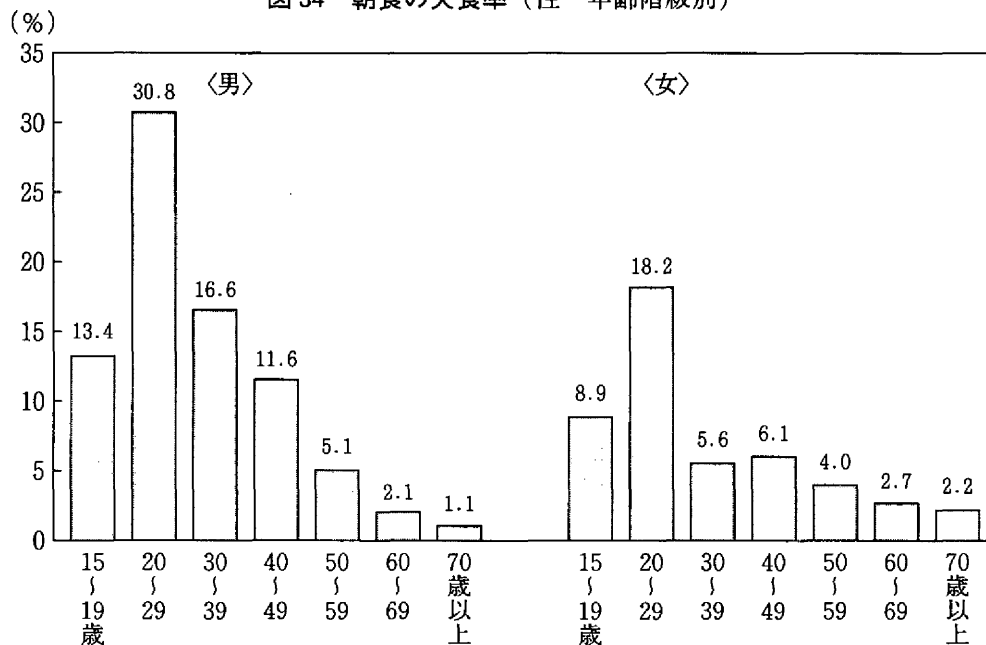


図35 朝食の欠食率の年次推移（性別）

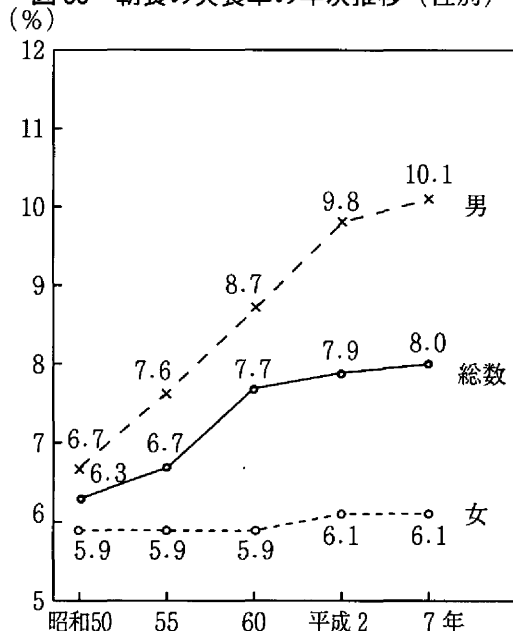


表5 朝食の欠食率の年次推移（性・年齢階級別）(%)

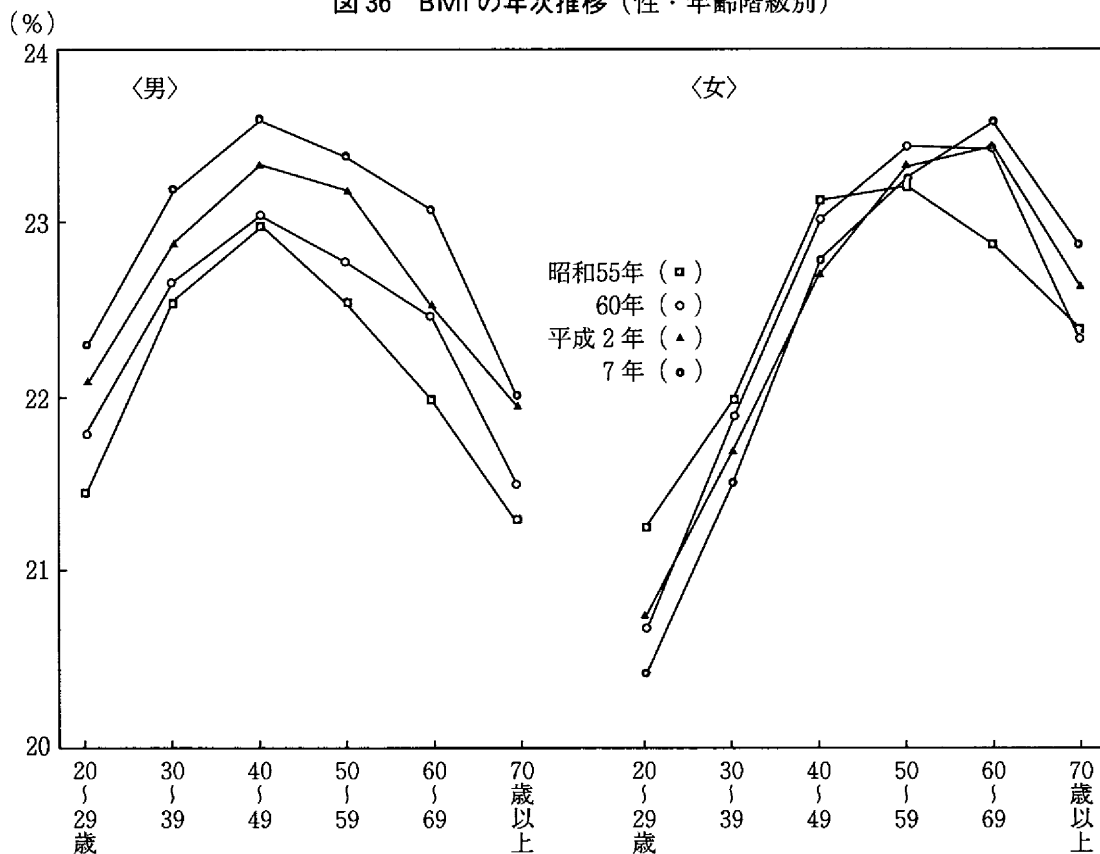
		昭和50年	55年	60年	平成2年	7年
男	15~19歳	10.7	12.7	10.3	14.1	13.4
	20~29歳	15.5	19.5	23.5	25.5	30.8
	30~39歳	8.5	11.6	13.8	17.8	16.6
	40~49歳	4.9	6.6	8.7	11.1	11.6
	50~59歳	4.6	4.6	6.1	6.5	5.1
	60歳以上	3.4	2.8	3.5	2.0	1.7
女	15~19歳	14.1	8.3	13.1	10.1	8.9
	20~29歳	11.7	12.9	14.7	14.3	18.2
	30~39歳	5.3	8.1	6.4	6.5	5.6
	40~49歳	5.8	5.7	6.7	7.5	6.1
	50~59歳	4.5	4.3	5.3	5.1	4.0
	60歳以上	4.1	3.1	3.4	2.8	2.5

6. 身体状況

15年前に比べ、男性ではBMIが増加、若い女性ではBMIが減少

ここ15年間のBMIの推移をみると、男性ではすべての年齢においてBMIが高くなっており、身長伸びに対して体重の伸びが大きくなっていることがわかる。一方、女性ではあまり変化はみられないが、20歳代、30歳代の若い女性ではBMIが減少しており、身長伸びに対して体重の伸びが小さく、細身になっていることがうかがえる。

図36 BMIの年次推移（性・年齢階級別）



過体重及び肥満者の割合は、男性では40歳代がピーク、女性では60歳代がピーク

20歳以上の男女に対して、BMIを用いて肥満の判定を行った結果が表6である。

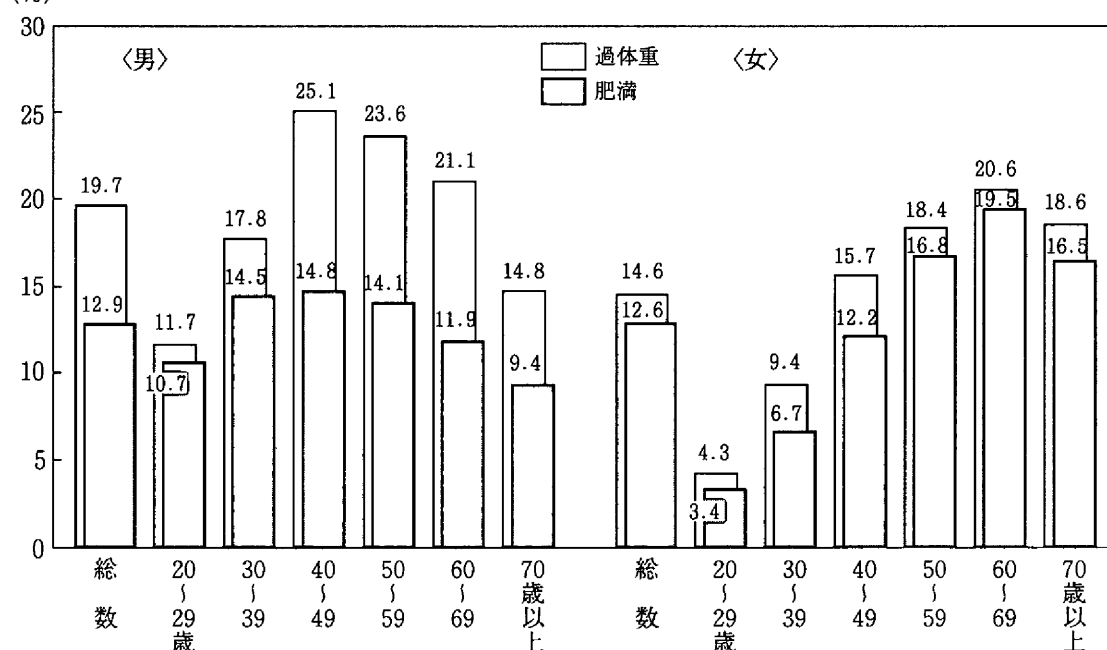
過体重及び肥満者の割合をみると、図37のとおり、男性では40歳代がピークとなり、過体重者が25.1%、肥満者が14.8%となっている。一方、女性では過体重及び肥満者の割合が年齢とともに増加し、60歳代でピークとなり、過体重者が20.6%、肥満者が19.5%となっている。

また、20歳代の若い女性では、BMI=22を標準とした場合、その-10%未満に当たる「やせ」に判定される人が48.9%を占めることから、過度なダイエットを行うことのないように、自分自身の体型を適切に評価し、自分にとっての適正な食事を量を知ることが望まれる。

表6 肥満の判定（性・年齢階級別） (BMI=22を標準とする)

判定	やせ	普通	過体重	肥満	
BMI 肥満度	19.8未満 -10%未満	19.8以上 24.2未満 -10%以上 +10%未満	24.2以上 26.4未満 +10%以上 +20%未満	26.4以上 +20%以上	
男	総数	14.2	53.2	19.7	12.9
	20～29歳	23.3	54.3	11.7	10.7
	30～39	12.1	55.6	17.8	14.5
	40～49	9.0	51.1	25.1	14.8
	50～59	9.7	52.6	23.6	14.1
	60～69	10.6	56.4	21.1	11.9
	70歳以上	27.0	48.8	14.8	9.4
	女	総数	22.6	50.2	14.6
20～29歳		48.9	43.4	4.3	3.4
30～39		30.3	53.6	9.4	6.7
40～49		15.5	56.6	15.7	12.2
50～59		14.2	50.6	18.4	16.8
60～69		11.5	48.4	20.6	19.5
70歳以上		20.1	44.8	18.6	16.5

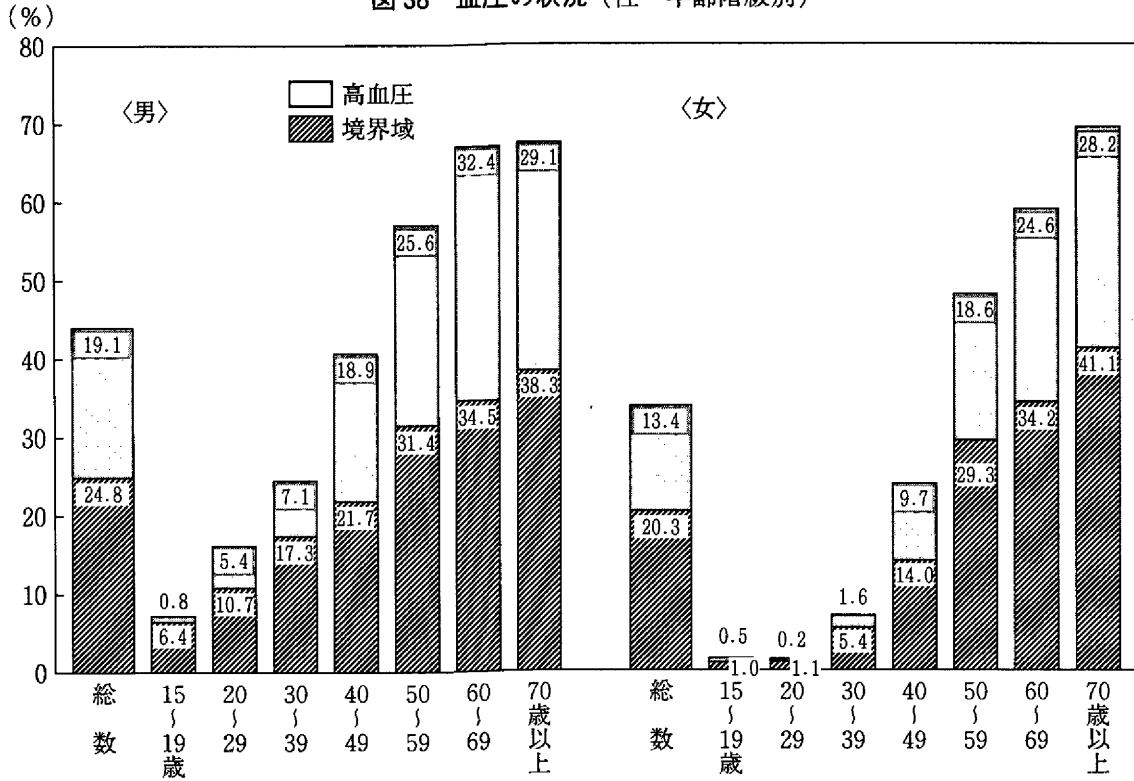
図37 BMIからみた過体重及び肥満者の割合（性・年齢階級別，20歳以上）



高血圧者は男性で5人に1人、女性で7人に1人

血圧の測定結果から性・年齢階級別に高血圧及び境界域高血圧者の割合をみると図38のとおり、男女とも加齢とともに増加し、高血圧者は男性で19.1%、女性で13.4%となっている。特に女性は境界域の人も含め、40歳代からの増加が著しいことがわかる。

図38 血圧の状況（性・年齢階級別）

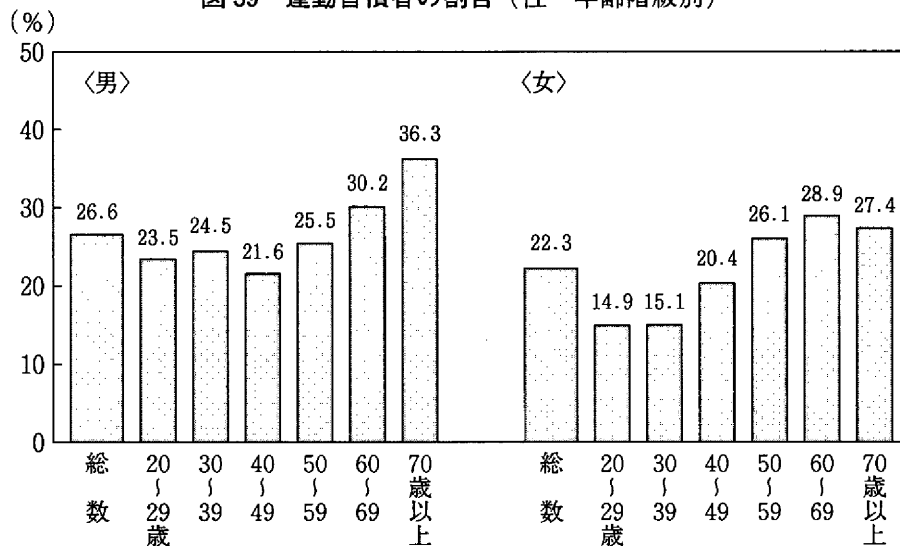


7. 運動・喫煙・飲酒習慣状況

運動習慣のある人は、男性で26.6%、女性で22.3%。特に20～30歳代女性では約15%と低率

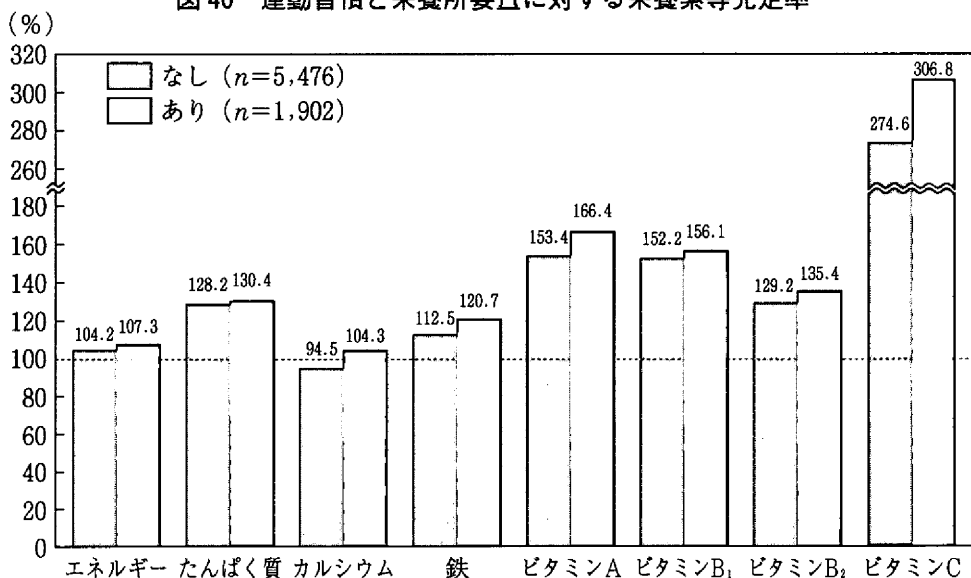
運動習慣のある人（運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人）の割合を示したのが図39である。若い年代層ほど運動習慣のある人の割合が少なく、特に女性では20歳代が14.9%、30歳代が15.1%と低率である。

図39 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに、運動習慣の有無別に栄養所要量に対する栄養素等充足率を示したのが図40である。いずれの栄養素においても「運動習慣あり」と回答した群が、「運動習慣なし」群の充足率を上回っている。特にカルシウムについては「運動習慣あり」群の充足率が100%を超えているのに対し、「運動習慣なし」群では94.5%にとどまっている。適正な食習慣、運動習慣の実践を通し、生活習慣全体を見直し、立て直していく必要がある。

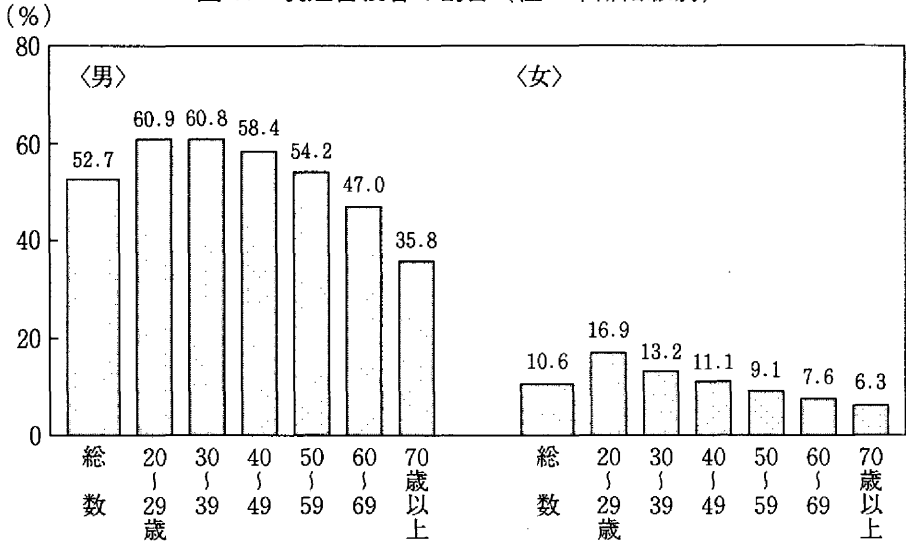
図40 運動習慣と栄養所要量に対する栄養素等充足率



喫煙習慣のある人は、男性で52.7%、女性で10.6%。男女とも20歳代をピークに年齢とともに減少

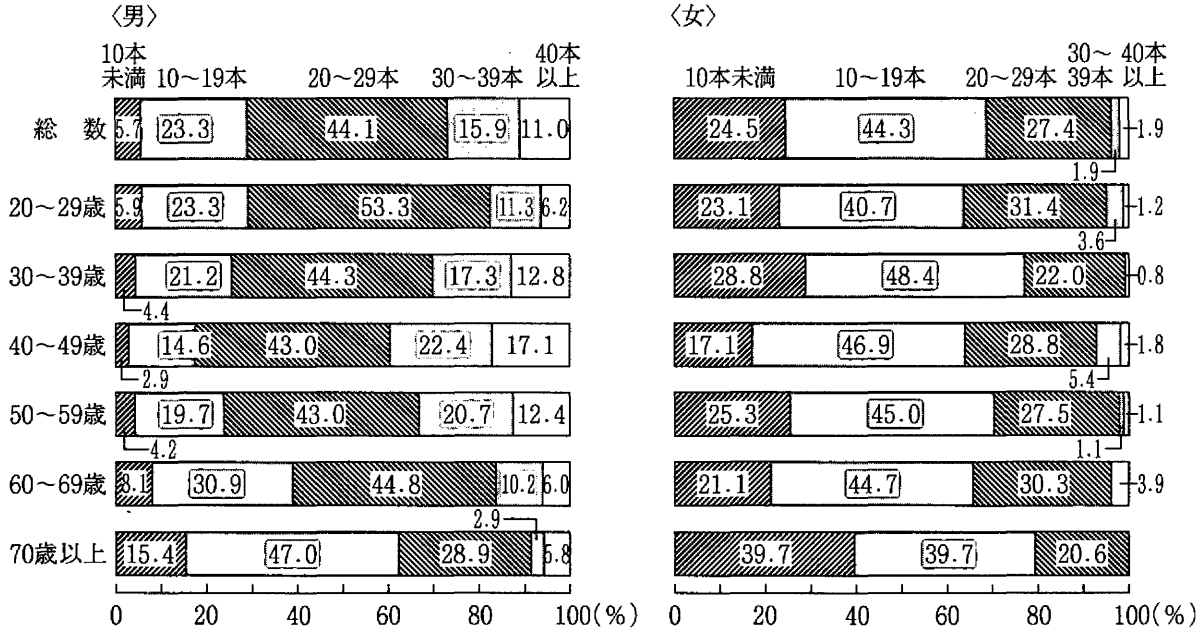
現在喫煙している人の割合は、図41のとおりである。男性では20歳代が60.9%と最も高く、次いで30歳代60.8%、40歳代58.4%となり、年齢とともにその割合は減少している。女性でも20歳代が16.9%と最も高くなっている。

図41 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに喫煙者を100として、喫煙本数の割合を示したのが図42である。20本以上の人が男性喫煙者全体の約7割を占め、年齢階級別では40歳代で40本以上の人17.1%みられるなど、本数が多くみられる。

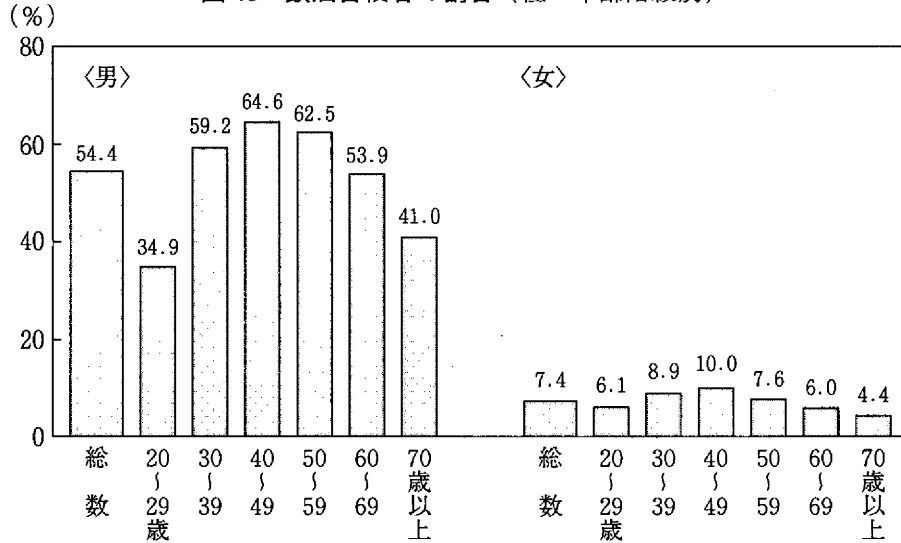
図42 喫煙本数の割合（喫煙者=100）



飲酒習慣のある人は、男性で54.4%、女性で7.4%。男性では30～50歳代で60%前後を占め、高率

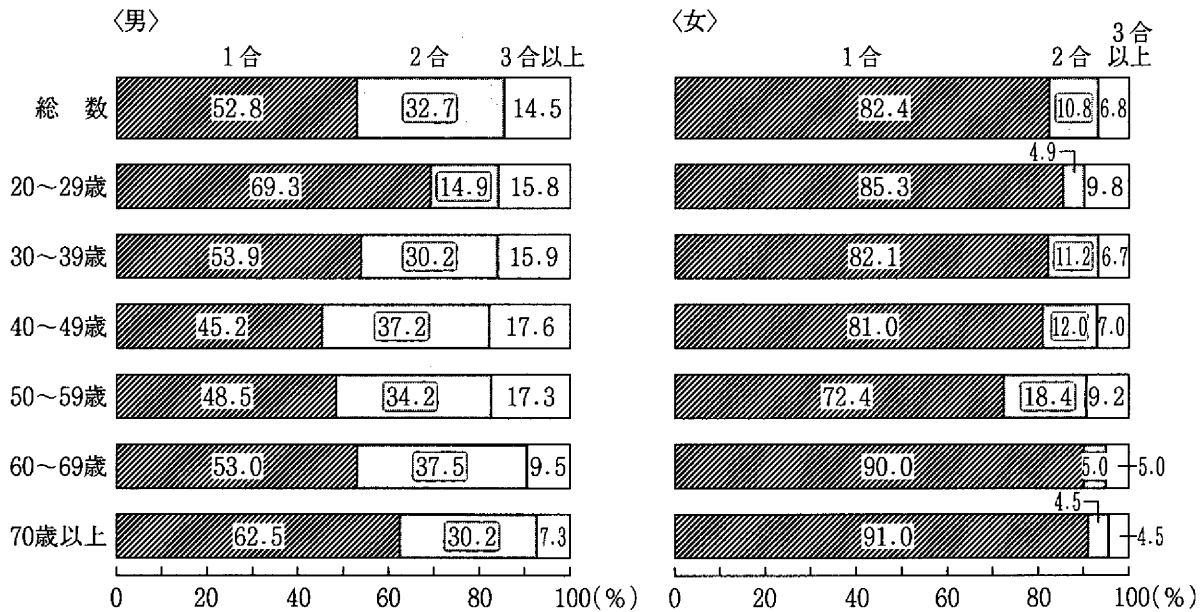
飲酒習慣のある人（週3回以上、1日に日本酒1合以上またはビール大1本以上飲んでいる人）の割合は図43のとおりである。男性では40歳代が64.6%と最も高く、次いで50歳代62.5%、30歳代59.2%となっている。

図43 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに飲酒者を100として、飲酒量の割合を示したのが図44である。男性では飲酒者全体の約半数が2合以上であり、年齢階級別では40歳代で最も高率を占め、3合以上の人も17.6%みられる。一方、女性では飲酒者の約8割が1合である。

図44 飲酒量の割合（飲酒者=100）

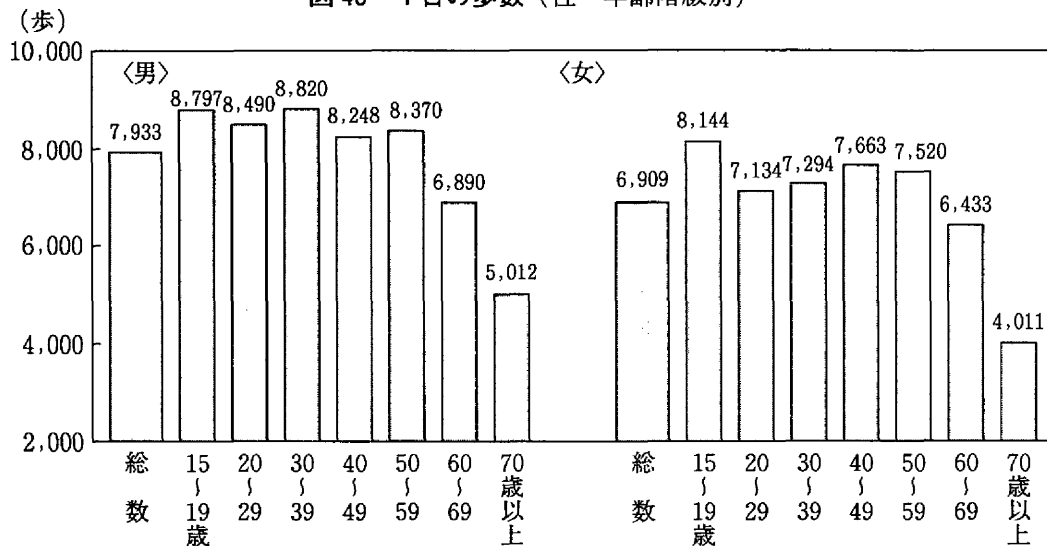


8. 歩数の状況

1日の平均歩数は、男性で7,933歩、女性で6,909歩

1日の平均歩数を示したのが図45である。男性では50歳代までほぼ横ばいで、60歳以降減少している。女性においても15～19歳が8,000歩を超え最も高いが、20～50歳代までほぼ横ばいで、それ以降は減少している。

図45 1日の歩数（性・年齢階級別）



歩数が多いほど、HDL-コレステロール値が高い傾向

1日の歩数とHDL-コレステロール値との関連を示したのが表7である。男女とも歩数が多くなるほど、HDL-コレステロール値が高くなる傾向がある。

表7 歩数とHDL-コレステロール値

	男		女	
	人数	平均値±標準偏差 (mg/dl)	人数	平均値±標準偏差 (mg/dl)
総数	1,683	54.2±15.43	2,790	63.4±16.02
1,999歩以下	46	53.2±15.08	74	62.7±14.44
2,000～3,999	186	52.1±16.60	362	61.9±15.59
4,000～5,999	306	51.8±14.29	615	61.9±17.17
6,000～7,999	324	53.8±15.36	629	64.0±15.50
8,000～9,999	295	53.7±14.51	513	64.0±15.39
10,000歩以上	526	56.9±15.80	597	64.6±16.11

9. 食生活状況

カルシウムについては、20～30歳代で2人に1人が不足と自己評価。鉄についても、20～40歳代女性で2人に1人が不足と評価。一方、食塩については4人に1人がとりすぎと評価

エネルギー、脂肪、カルシウム、鉄、食塩の摂取量について、「とりすぎ」「ちょうどよい」「少ない」「わからない」の選択肢を設けて自己評価させた。

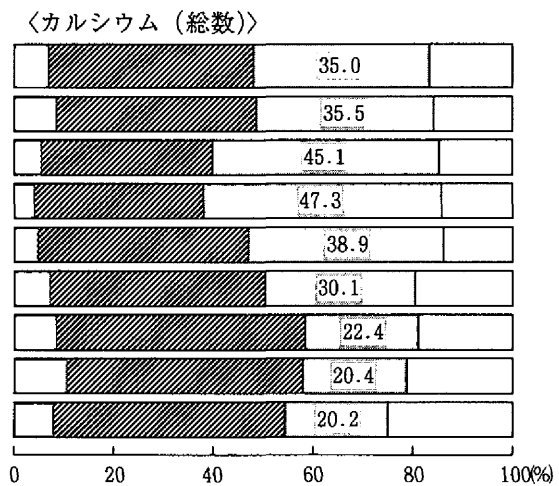
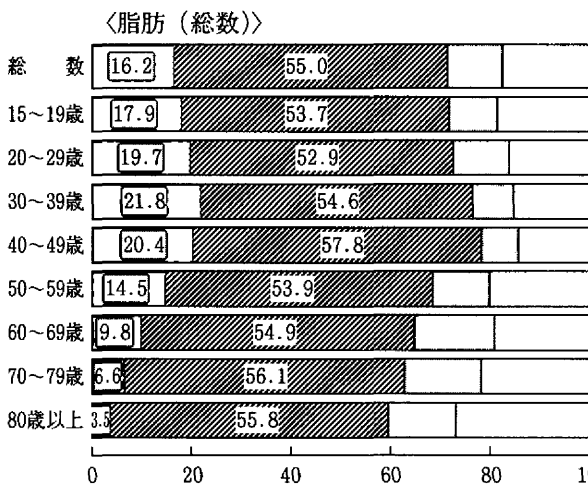
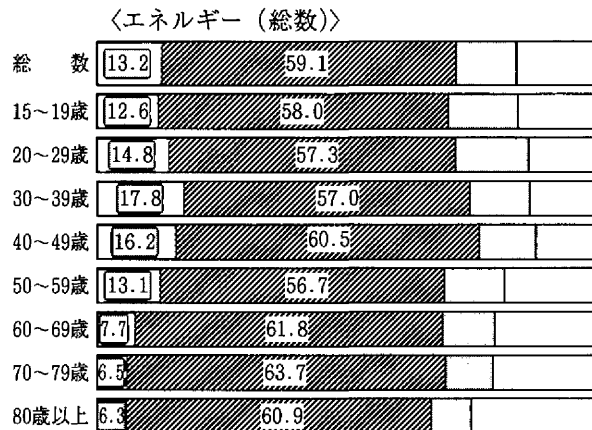
エネルギーについては、全体の6割が「ちょうどよい」と評価し、「とりすぎ」と評価している人は全体の13.2%であった。脂肪については、「とりすぎ」と評価した人が30歳代で最も高く21.8%、次いで40歳代の20.4%であった。

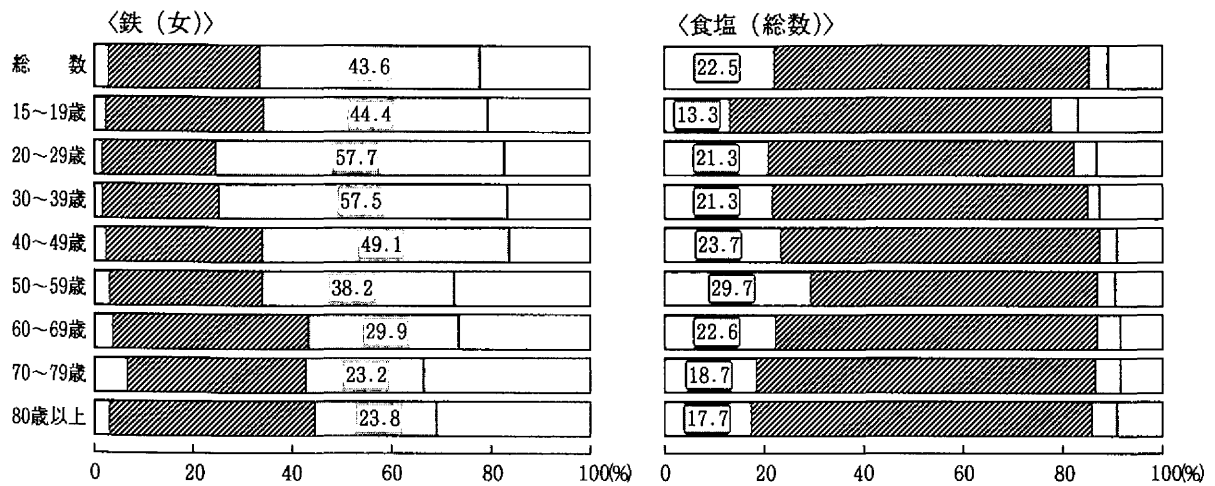
実際の摂取量に不足がみられたカルシウムについては、全体の35.0%が「少ない」と回答し、特に20歳代、30歳代では50%近くを占めた。また鉄については、20～30歳代の女性で「少ない」という評価が60%近くを占めた。

食塩については全体の22.5%が「とりすぎ」と回答し、実際の摂取量が最も高かった50歳代で「とりすぎ」と評価する割合が高くなり、29.7%がとりすぎと評価した。

図46 栄養素等摂取量に対する自己評価
(年齢階級別)

□ とりすぎ
▨ ちょうどよい
□ 少ない
□ わからない





魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、果実類は20歳代など若い年代層で2人に1人が「もっと多く食べた方がよい」と回答。牛乳・乳製品については30~40歳代で2人に1人が「もっと多く食べた方がよい」

ごはんなど15食品のとり方について「もっと多く食べた方がよい」「ちょうどよい」「もっと少なくした方がよい」「わからない」の選択肢を設けて自己評価させた。

全体の7割以上が「ちょうどよい」と回答したのが、ごはん、パン・めん、卵の3食品であり、ごはんについては82.3%が「ちょうどよい」と回答した。

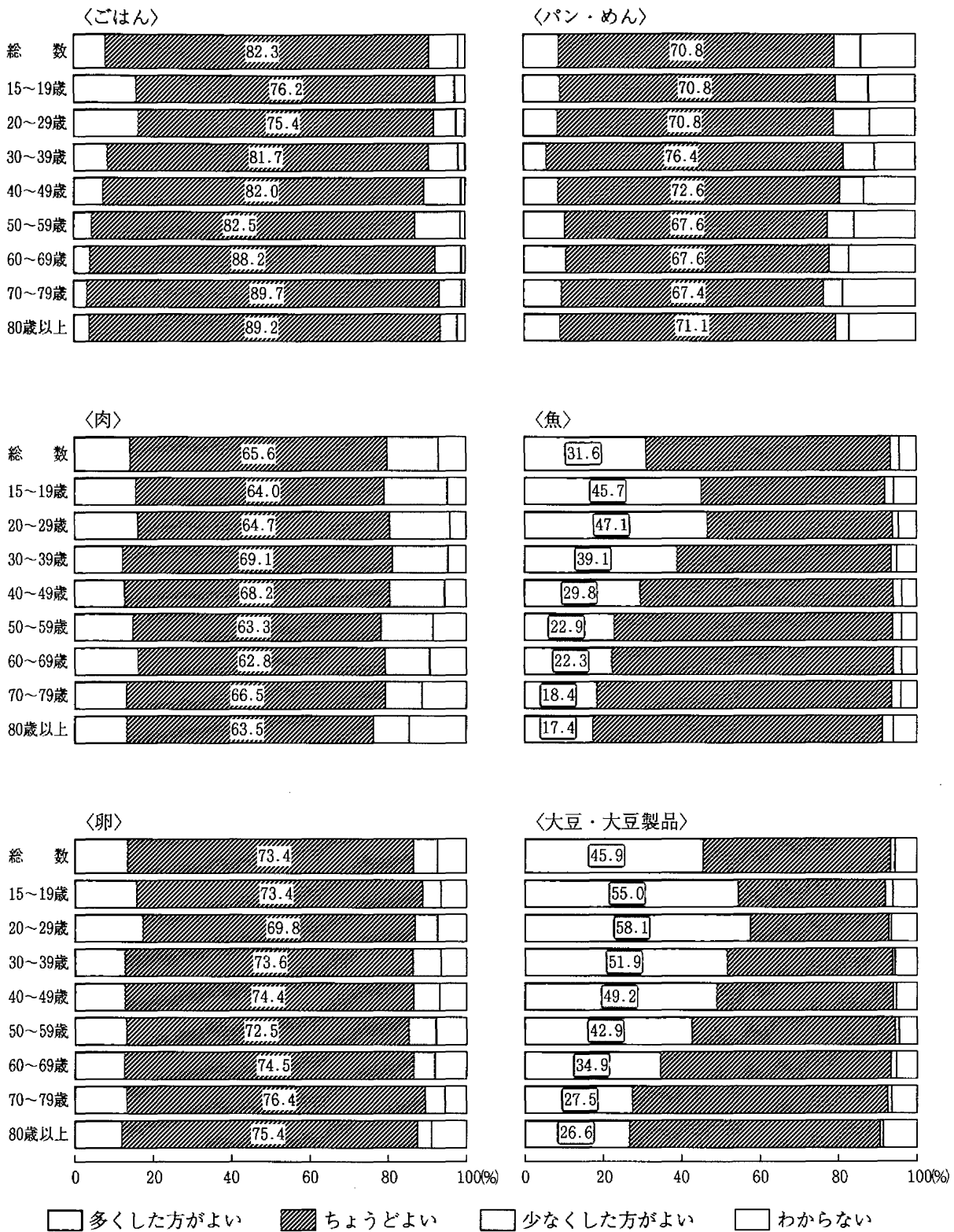
「もっと多く食べた方がよい」という回答が全体の3割を超えた食品のうち、魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類は、若い年代層ほどその回答率が高く、いずれも実際の摂取量が少ないものであった。緑黄色野菜、大豆・大豆製品は15~19歳、20歳代、30歳代で5割を超え、魚、その他の野菜は15~19歳、20歳代で、果実類は20歳代、30歳代で5割近くを占めた。

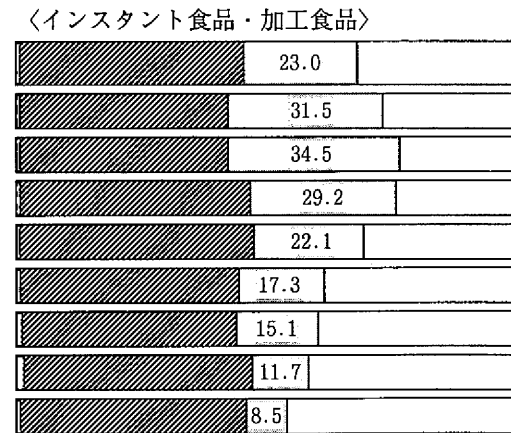
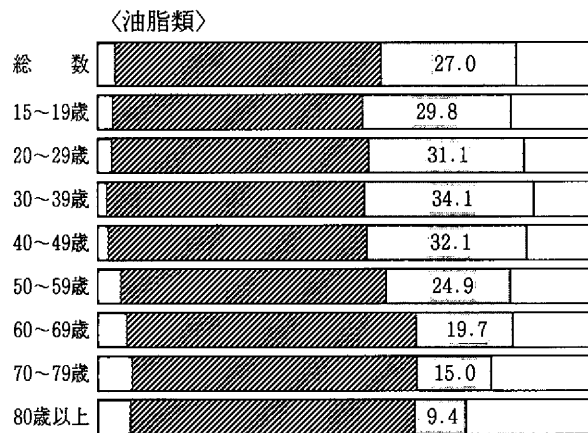
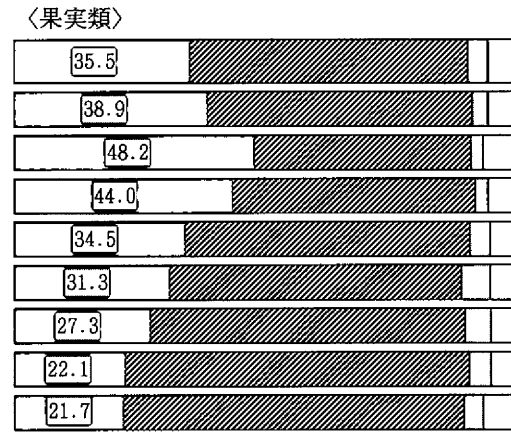
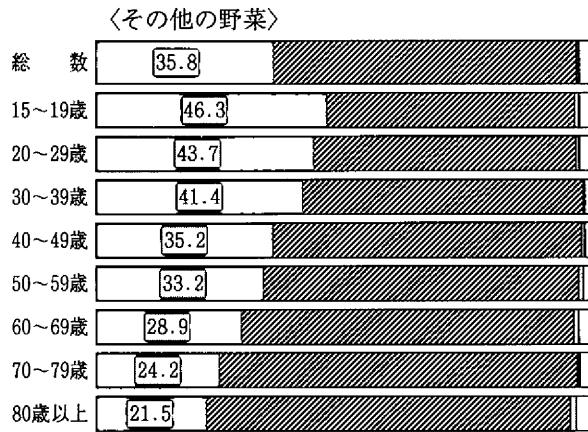
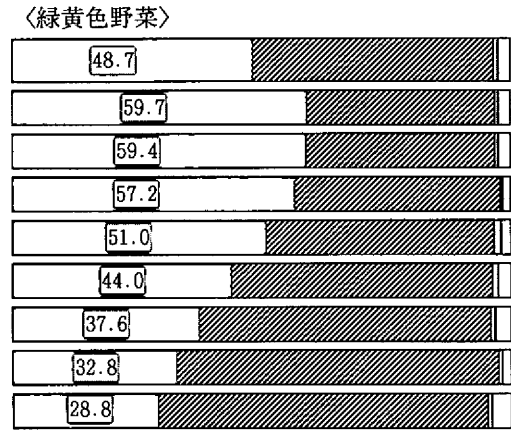
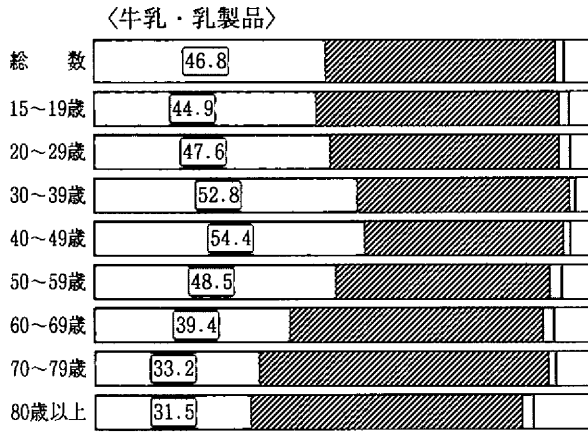
牛乳・乳製品については「もっと多く食べた方がよい」という回答が40歳代で最も多く、30歳代とともに5割を超えた。

油脂類、インスタント食品は20歳代で3人に1人が「もっと少なくした方がよい」と回答。菓子類は若い女性で2人に1人、酒類は30~50歳代男性で4人に1人が「もっと少なくした方がよい」

一方、「もっと少なくした方がよい」という回答については、油脂類が20~40歳代で、インスタント食品・加工食品が15~19歳及び20歳代で3割を超えてみられた。また、菓子類、清涼飲料水、酒類については性・年齢階級によって「もっと少なくした方がよい」と思う人の割合が異なり、菓子類は15~19歳女性で「もっと少なくした方がよい」が5割に達し、清涼飲料水は15~19歳及び20歳代男性で3割を超え、酒類は30~50歳代男性で25%前後を占めた。

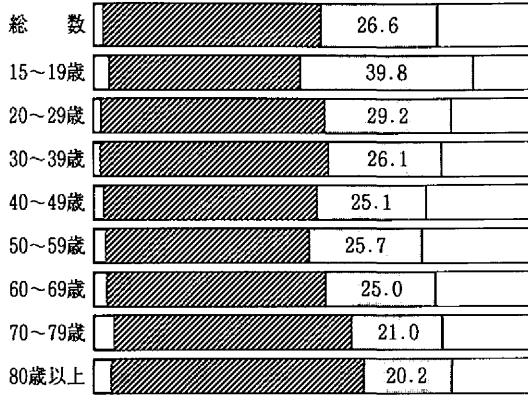
図 47 食品摂取量に対する自己評価（年齢階級別）



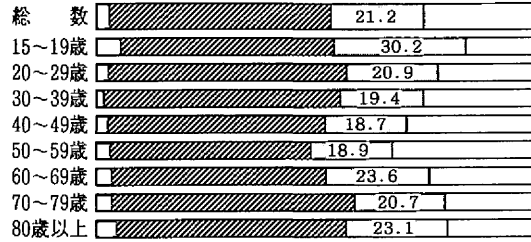


多くした方がよい
 ちょうどよい
 少なくした方がよい
 わからない

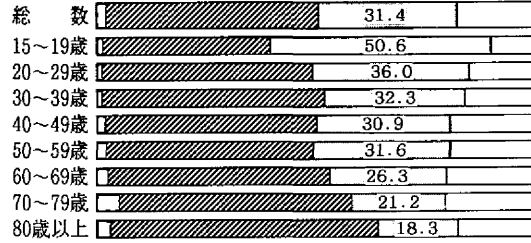
〈菓子類〉



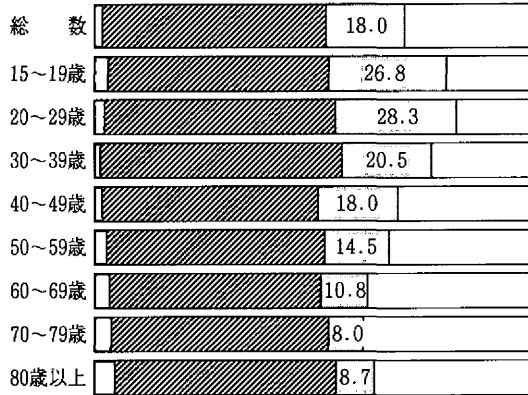
(男)



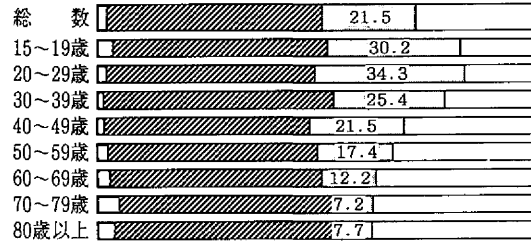
(女)



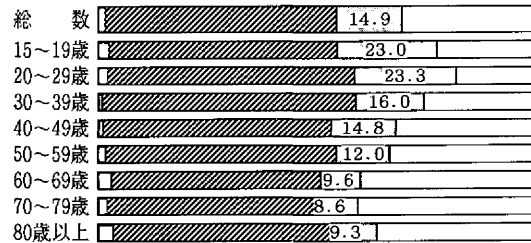
〈清涼飲料水〉



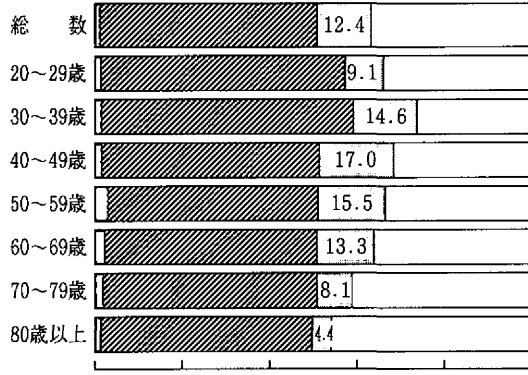
(男)



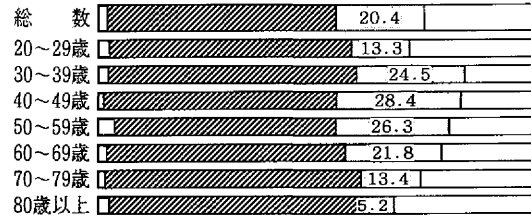
(女)



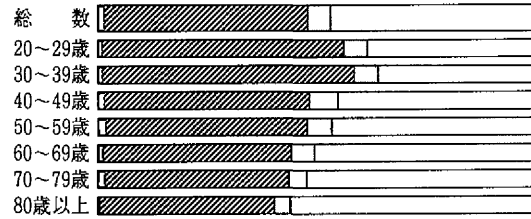
〈酒類〉



(男)



(女)



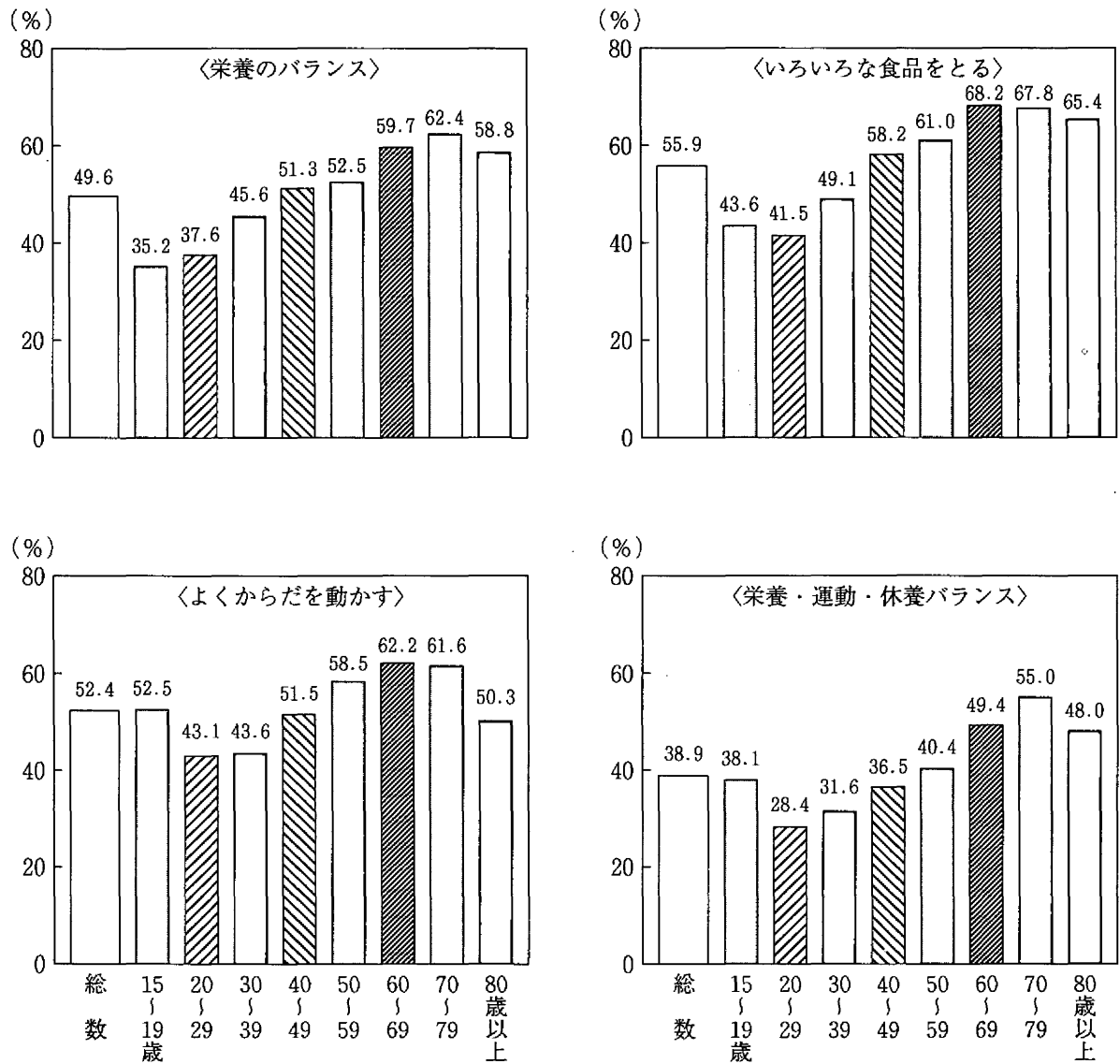
多くした方がよい
 ちょうどよい
 少なくした方がよい
 わからない

2人に1人が「栄養のバランス」「いろいろな食品をとる」「よくからだを動かす」ことに気がつくと回答。しかしながら、若い年代層では低い回答率

「栄養のバランス」「いろいろな食品をとる」「よくからだを動かす」「栄養・運動・休養のバランス」について気がつけた人は、各49.6%、55.9%、52.4%、38.9%であった。

しかしながら、いずれも若い年代層で回答率が低く、「栄養のバランス」では40歳代以上で50%を超えたのに対し、15～19歳、20歳代では30%台にとどまり、「いろいろな食品をとる」では50歳代以上で60%を超えたのに対し、20歳代では41.5%と最も低かった。「よくからだを動かす」についても、50歳代以上では60%前後を示したのに対し、20歳代、30歳代では43%と低率であった。

図48 生活の中で気がつけたこと（年齢階級別）



10. 血液検査

血液検査は20～59歳の男女を対象として、血色素量、赤血球数、総コレステロール、トリグリセリド、HDL-コレステロール、総たんぱく質、血糖値について測定した。主な項目の結果の概要は次のとおりである。なお、調査対象については表8、測定方法については8頁のとおりであるが、血糖値については「食後3時間以上のもの」のみを集計の対象としたため、別途、表13に示した。

表8 血液検査対象者数(性・年齢階級別)

年 齢	男	女
総 数	1,710	2,827
20～29歳	289	507
30～39	436	700
40～49	483	831
50～59	502	789

血色素低値者(男14g/dl未満, 女12g/dl未満)は男性7.7%, 女性14.6%

血色素量の平均値及び標準偏差は表9に示すとおりである。すべての年齢で男性の方が女性より高値である。この分布は図49に示すとおりである。

表9 性・年齢階級別血色素量の平均値, 標準偏差

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	15.4	1.04	13.1	1.30
20～29歳	15.7	0.87	13.2	1.05
30～39	15.6	0.96	12.9	1.27
40～49	15.4	0.98	12.8	1.50
50～59	15.1	1.17	13.4	1.15

また、血色素量が低値(男14.0g/dl未満, 女12.0g/dl未満)を示す人の割合は図50のとおり、それぞれ7.7%及び14.6%となっており、男性では年齢

とともにその割合が増加するが、女性では40歳代が20.3%と最も多くみられる。

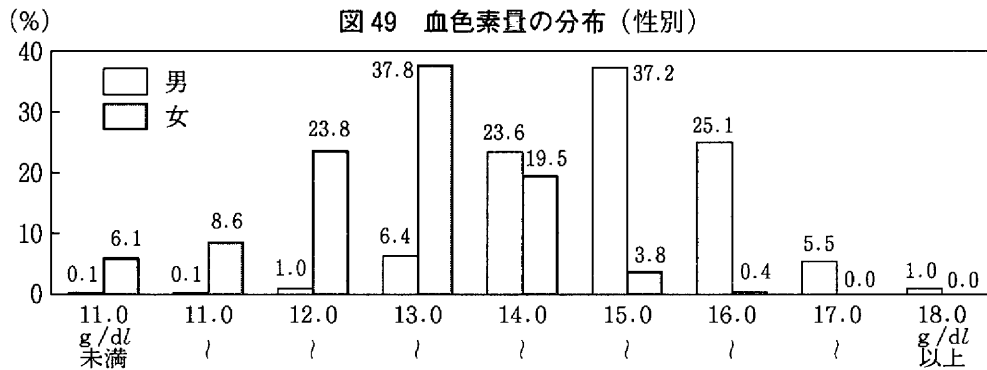
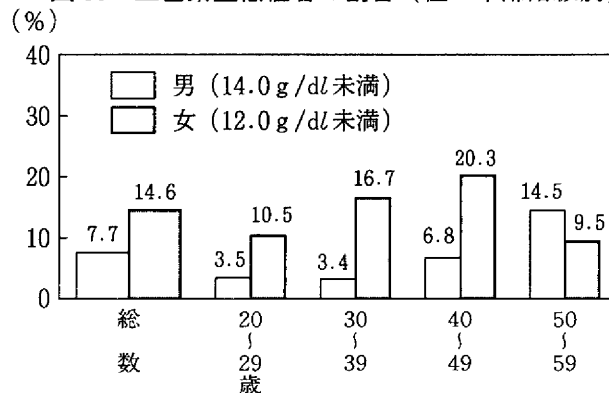


図50 血色素量低値者の割合(性・年齢階級別)



総コレステロール高値者（260 mg/dL以上）は男性で5.8%、女性で6.2%

総コレステロールの平均値及び標準偏差は表10、分布は図51のとおりである。20～40歳代では男性の方が女性より高値である。

また、総コレステロール値が境界域（220～259 mg/dL）及び高値（260 mg/dL以上）を示す人の割合は図52のとおり、それぞれ男性23.4%及び5.8%、女性23.4%及び6.2%である。

表10 総コレステロールの平均値、標準偏差（性・年齢階級別）
(mg/dL)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	201.3	36.01	201.0	37.08
20～29歳	185.2	33.98	181.8	35.54
30～39	201.2	36.56	188.7	30.64
40～49	206.0	33.42	202.4	33.31
50～59	206.1	36.37	222.7	35.62

図51 総コレステロールの分布（性別）

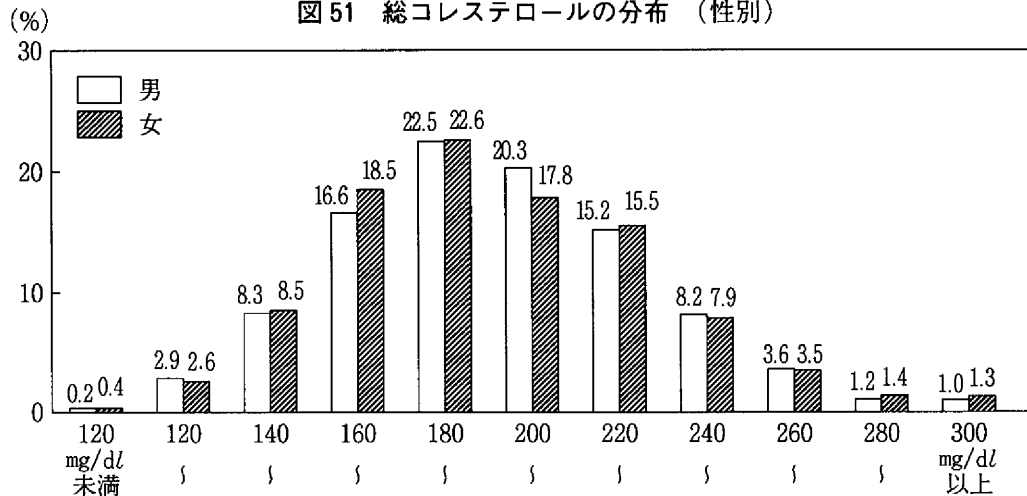
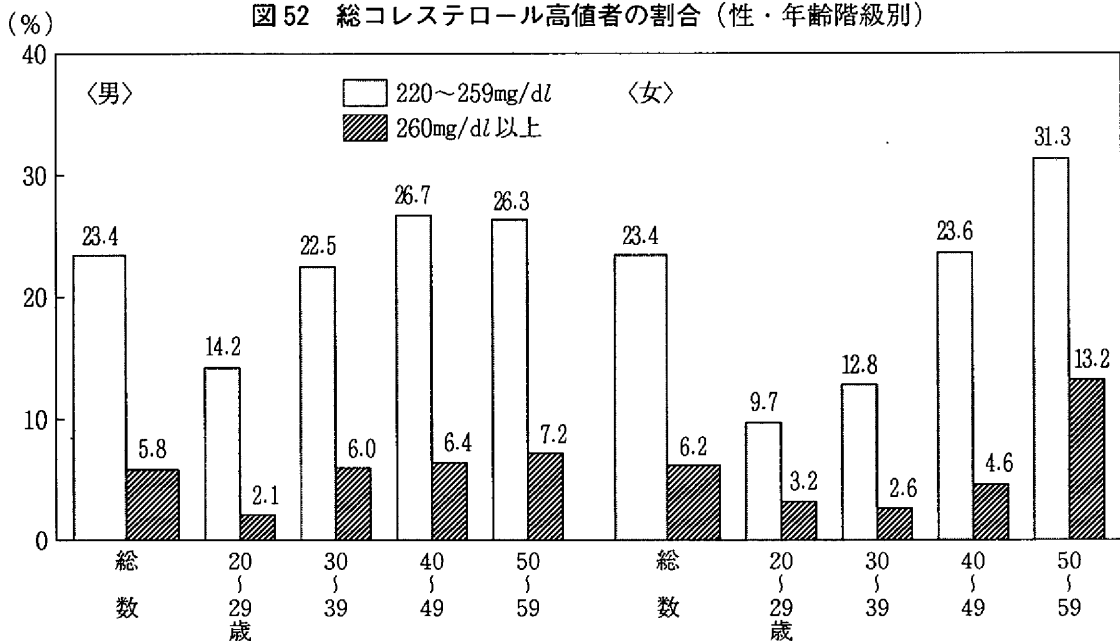


図52 総コレステロール高値者の割合（性・年齢階級別）



HDL-コレステロール値が 40 mg/dl 未満の人は男性 16.7%、女性 6.0%

HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は表 11 のとおりである。全年齢層において男性より女性が高く、男性は各年齢層で一定しているのに比べ、女性は年齢とともに徐々に低値となっており、その分布は図 53 のとおりである。

また、HDL-コレステロール値が 40mg/dl 未満の低値者の割合は図 54 のとおり、男性では 30 歳代で高くなり、女性では年齢とともに高くなる傾向がみられる。

表 11 HDL-コレステロールの平均値、標準偏差(性・年齢階級別)
(mg/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	54.1	15.43	63.3	16.03
20~29歳	55.2	14.06	65.5	15.09
30~39	53.7	15.26	64.5	15.44
40~49	53.7	15.56	62.9	15.96
50~59	54.3	16.17	61.2	16.91

図 53 HDL-コレステロールの分布(性別)

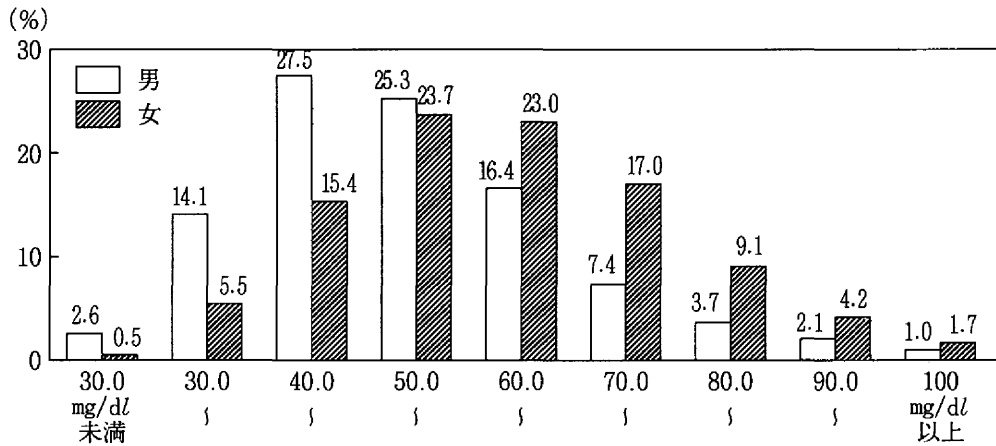
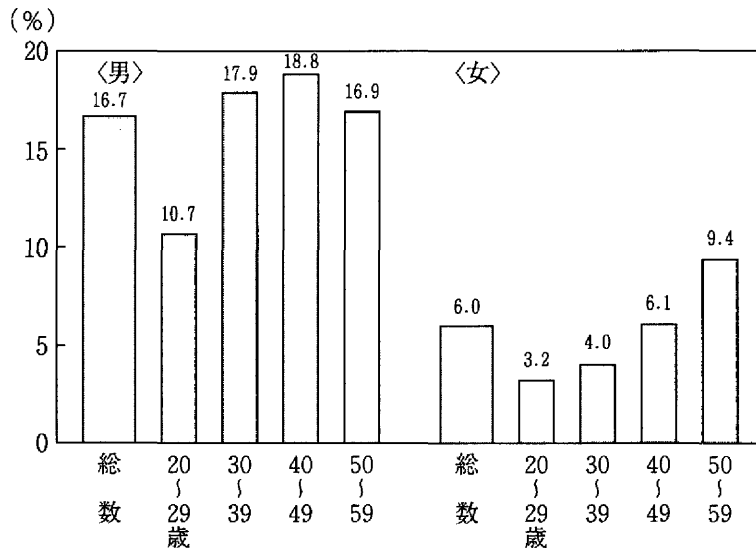


図 54 HDL-コレステロール低値者(40mg/dl未満)の割合(性・年齢階級別)



総たんぱく質値が 6.5 g/dl 未満の人は男性 1.3%、女性 1.2%

総たんぱく質の平均値と標準偏差は表 12 のとおりである。平均値については男女間であまり差がなく、その分布は図 55 のとおりである。

また、総たんぱく質が 6.5 g/dl 未満の人の割合は図 56 のとおり、男性では 1.3%、女性では 1.2% である。

表 12 総たんぱく質の平均値、標準偏差（性・年齢階級別）

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	7.3	0.40	7.4	0.41
20~29歳	7.4	0.37	7.4	0.43
30~39	7.4	0.37	7.3	0.38
40~49	7.3	0.41	7.3	0.40
50~59	7.3	0.43	7.4	0.42

図 55 総たんぱく質の分布（性別）

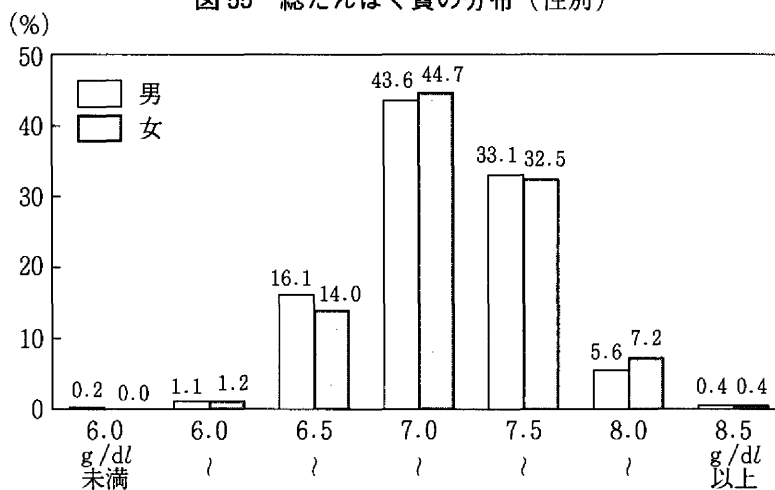
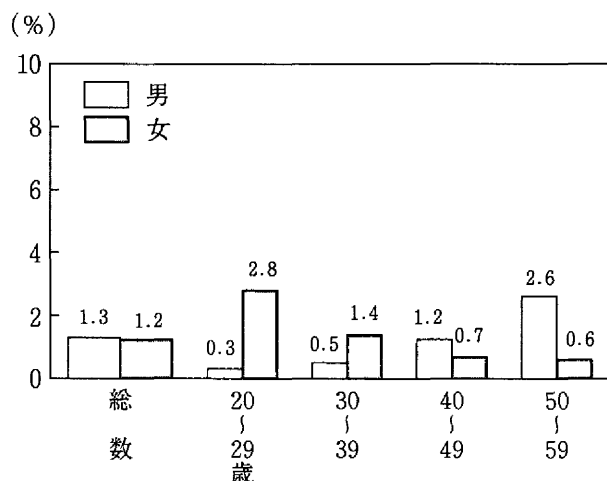


図 56 総たんぱく質低値（6.5 g/dl 未満）者の割合（性別）



血糖値が 110 mg/dL 以上の人は男性 12.8%，女性 11.3%

血糖値の平均値及び標準偏差は表 13 のとおりである。平均値については男女間であまり差がないが、全般に男性が女性より高値となっている。その分布は図 57 のとおりである。

また、血糖値が 110 mg/dL 以上の人の割合は図 58 のとおり、男性 12.8%，女性 11.3% で、年齢とともに増加の傾向がみられる。

表 13 血糖値（食後 3 時間以上）の平均値、標準偏差（性・年齢階級別）

年 齢	男			女		
	人 数	平均値	標準偏差	人 数	平均値	標準偏差
総 数	1,351	98.1	28.05	2,072	96.5	21.53
20～29歳	220	91.3	13.02	374	90.7	11.25
30～39	335	94.2	20.54	500	92.5	15.90
40～49	396	100.1	28.72	614	97.5	22.07
50～59	400	103.0	36.45	584	102.8	27.54

図 57 血糖値（食後 3 時間以上）の分布（性別）

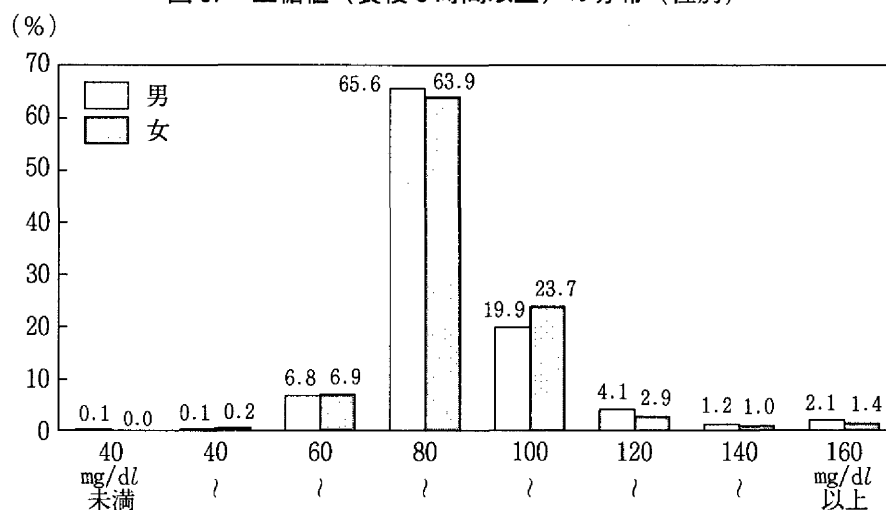


図 58 血糖値高値（110mg/dL 以上）者の割合（性・年齢階級別）

