

## 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。

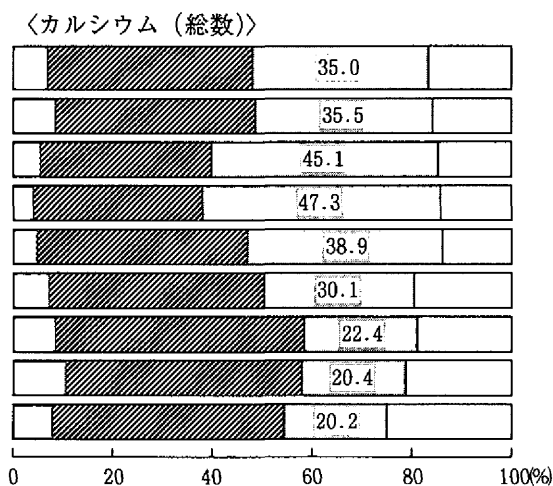
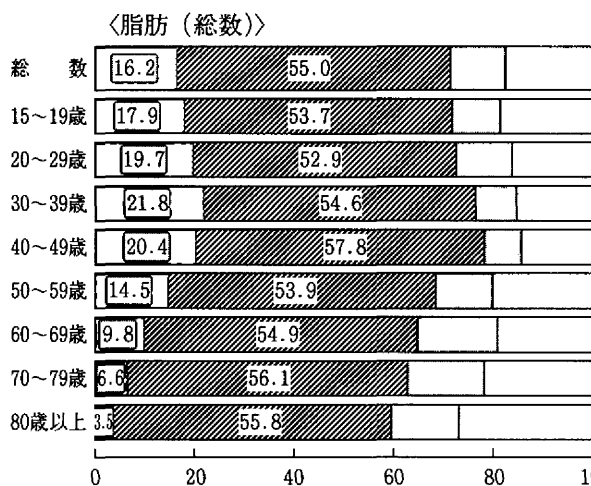
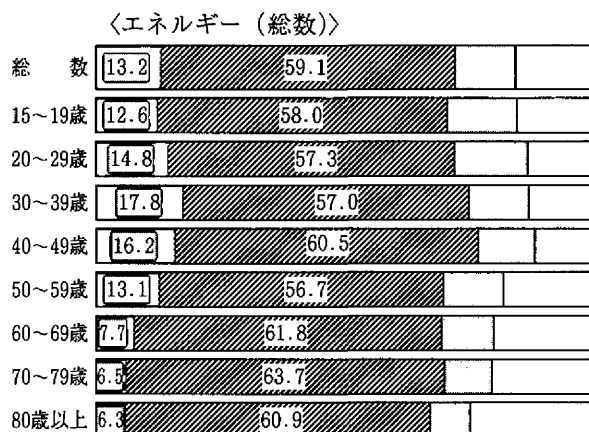
エネルギーについては、全体の6割が「ちょうどよい」と評価し、「とりすぎ」と評価している人は全体の13.2%であった。脂肪については、「とりすぎ」と評価した人が30歳代で最も高く21.8%、次いで40歳代の20.4%であった。

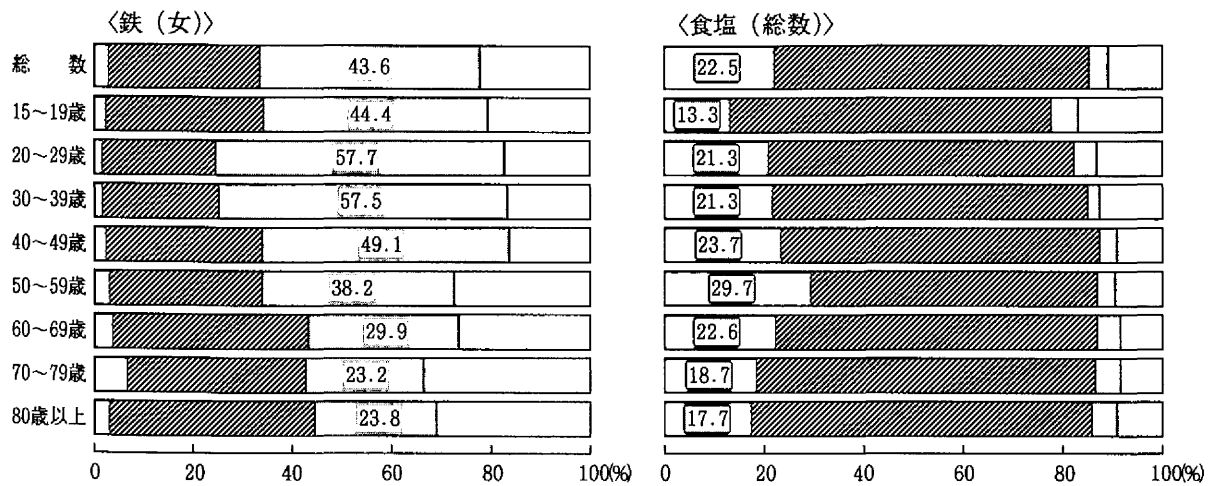
実際の摂取量に不足がみられたカルシウムについては、全体の35.0%が「少ない」と回答し、特に20歳代、30歳代では50%近くを占めた。また鉄については、20～30歳代の女性で「少ない」という評価が60%近くを占めた。

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。

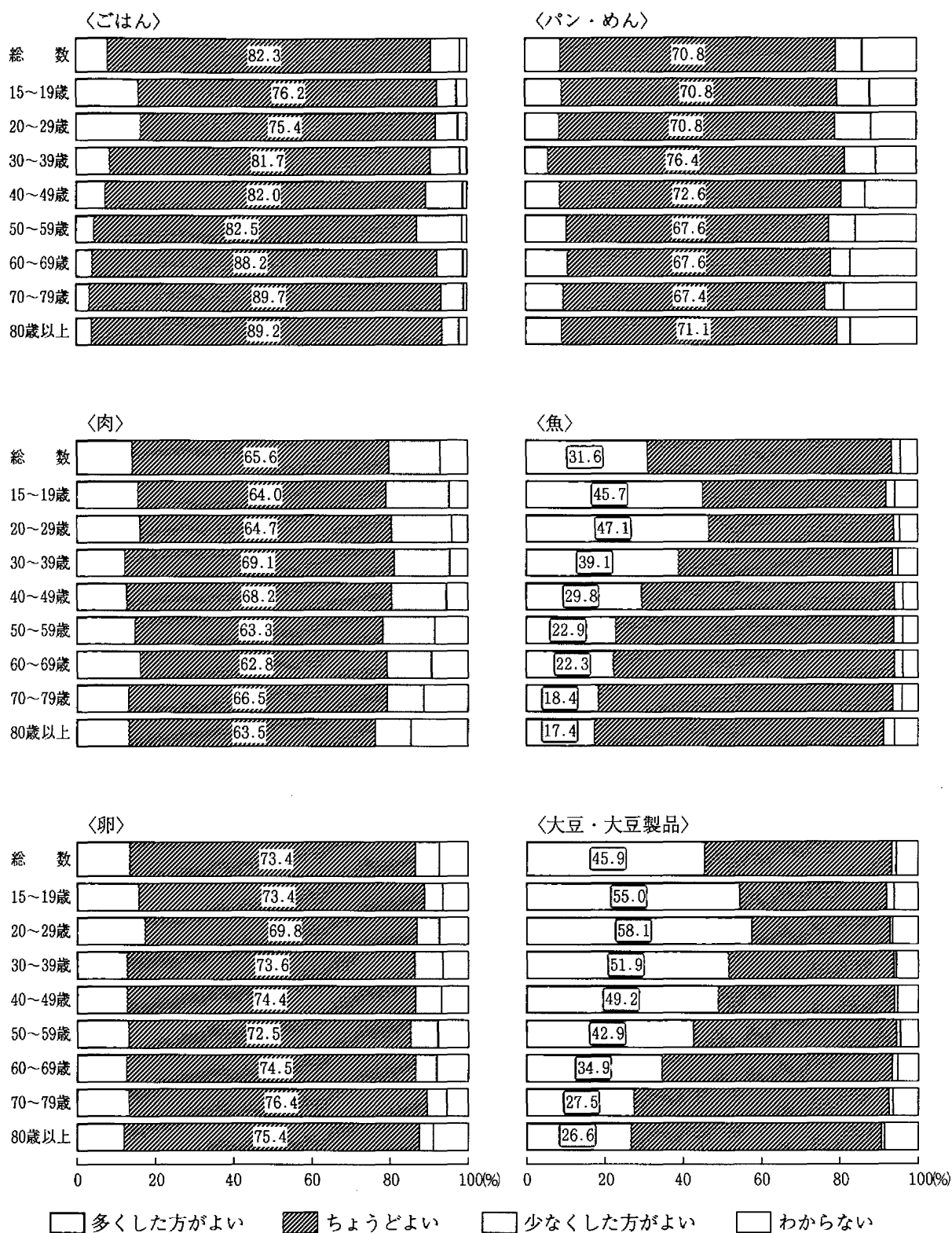
「もっと多く食べた方がよい」という回答が全体の3割を超えた食品のうち、魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類は、若い年代層ほどその回答率が高く、いずれも実際の摂取量が少ないものであった。緑黄色野菜、大豆・大豆製品は15~19歳、20歳代、30歳代で5割を超え、魚、その他の野菜は15~19歳、20歳代で、果実類は20歳代、30歳代で5割近くを占めた。

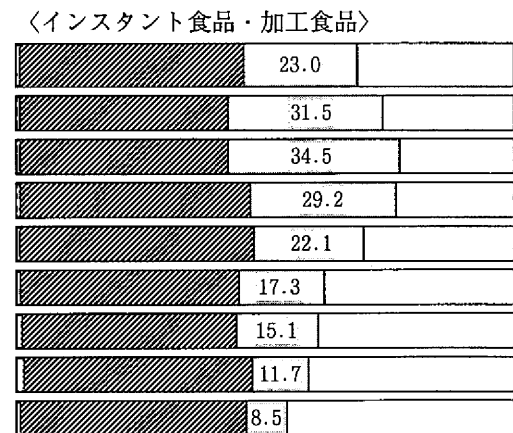
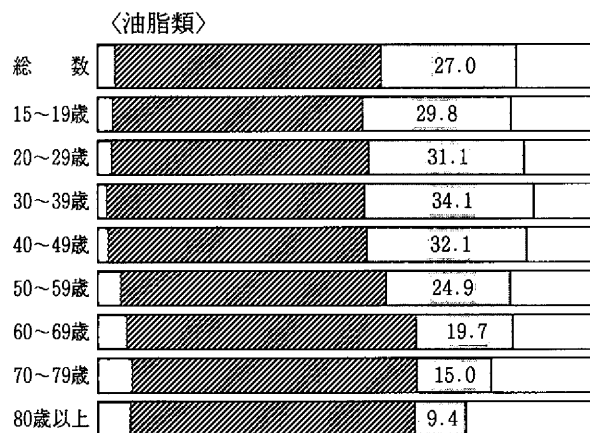
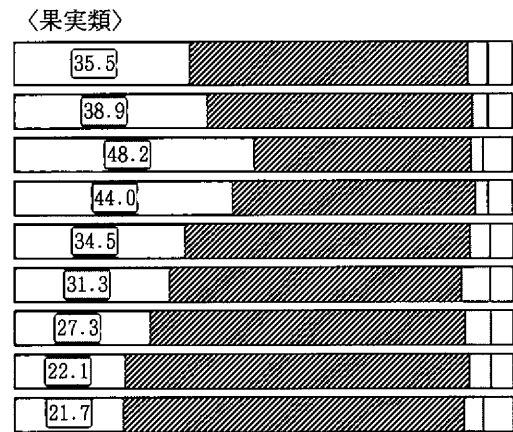
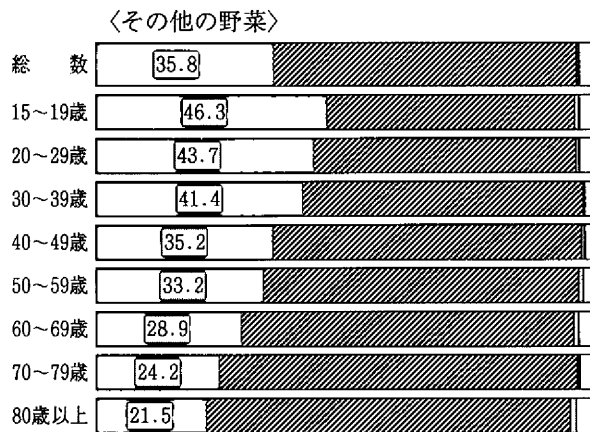
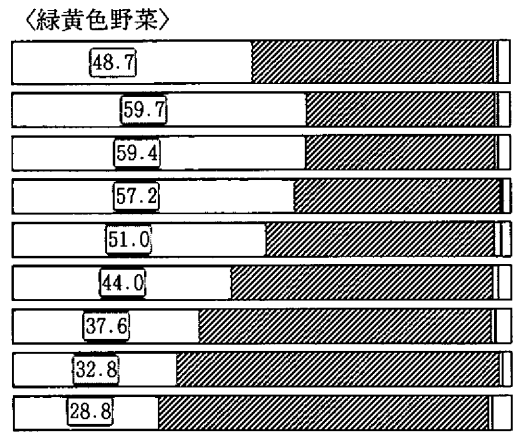
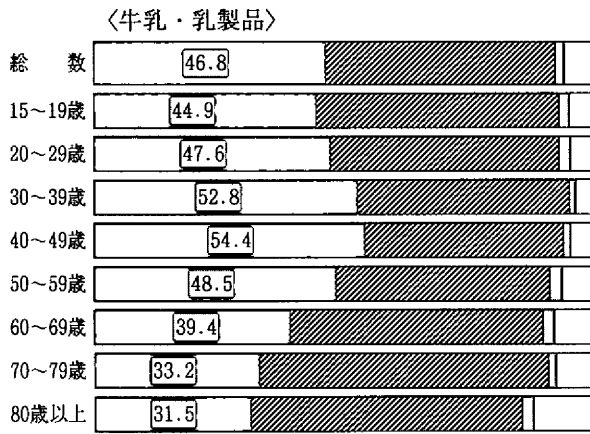
牛乳・乳製品については「もっと多く食べた方がよい」という回答が40歳代で最も多く、30歳代とともに5割を超えた。

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」

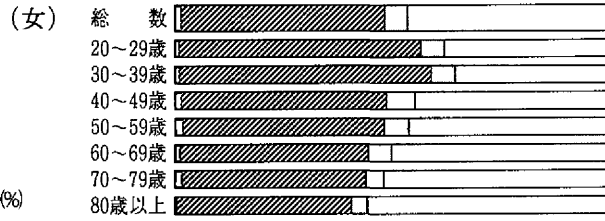
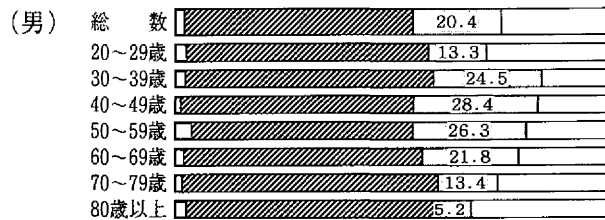
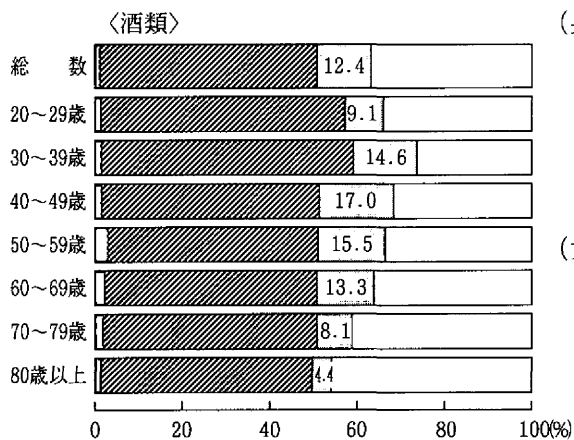
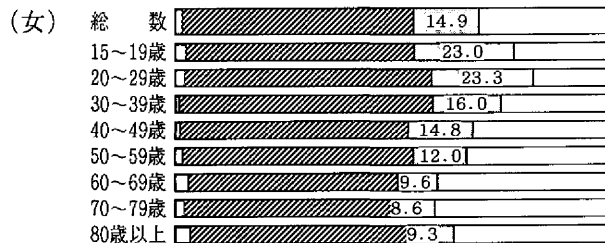
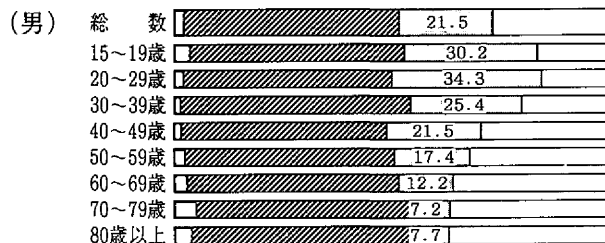
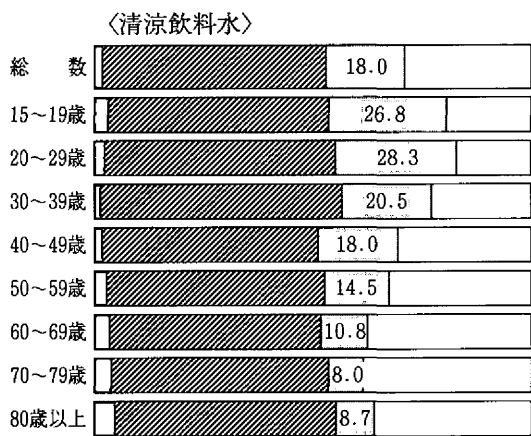
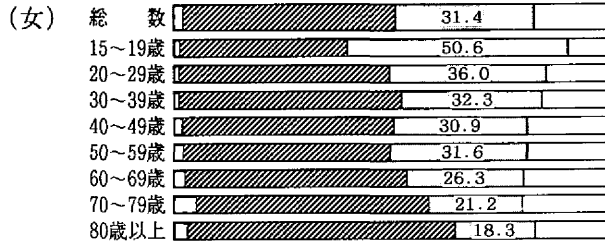
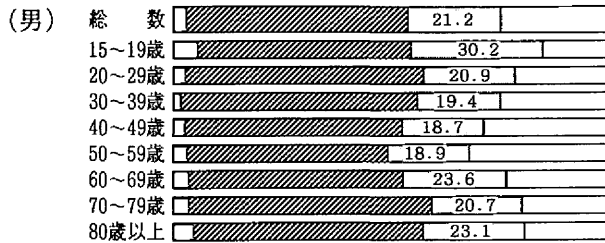
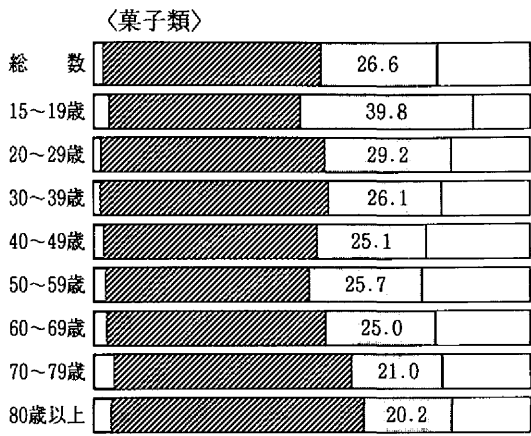
一方、「もっと少なくした方がよい」という回答については、油脂類が20~40歳代で、インスタント食品・加工食品が15~19歳及び20歳代で3割を超えてみられた。また、菓子類、清涼飲料水、酒類については性・年齢階級によって「もっと少なくした方がよい」と思う人の割合が異なり、菓子類は15~19歳女性で「もっと少なくした方がよい」が5割に達し、清涼飲料水は15~19歳及び20歳代男性で3割を超え、酒類は30~50歳代男性で25%前後を占めた。

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



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）

