

結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

1人1日当たりの栄養素等摂取量はほぼ適正

平成8年調査における国民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みると、図1のとおり、エネルギーは適正摂取となっており、カルシウムを除く栄養素については所要量を上回っている。また、栄養素等摂取量の年次推移は表1のとおりである。

図1 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)

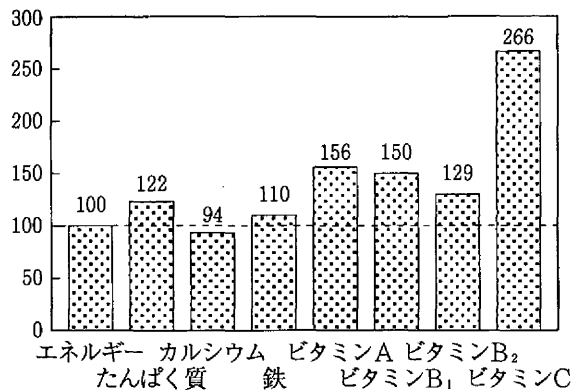


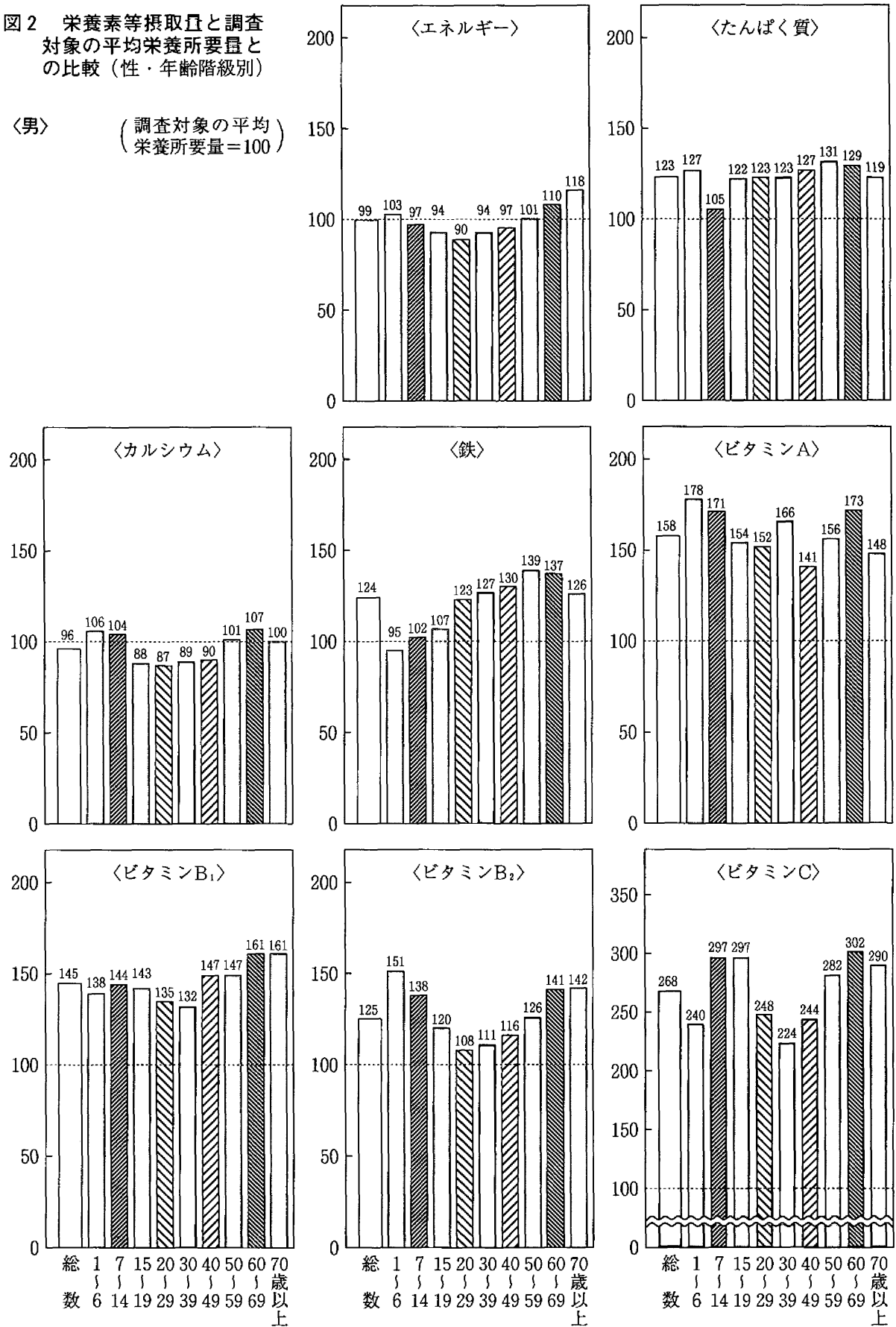
表1 栄養素等摂取量の年次推移

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	6年 (1994)	7年 (1995)	8年 (1996)	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,023	2,042	2,002	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	79.7	81.5	80.1	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.5	44.4	43.1	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.0	59.9	58.9	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.5	29.8	29.3	
炭水化物 g	335	309	298	287	282	280	274	
カルシウム mg	552	539	553	531	545	585	573	
鉄 mg	10.8	10.4	10.8	11.1	11.3	11.8	11.7	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.8	13.2	13.0	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,602	2,840	2,836
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.21	1.22	1.21
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.35	1.47	1.43
	C mg	138	123	128	120	117	135	131

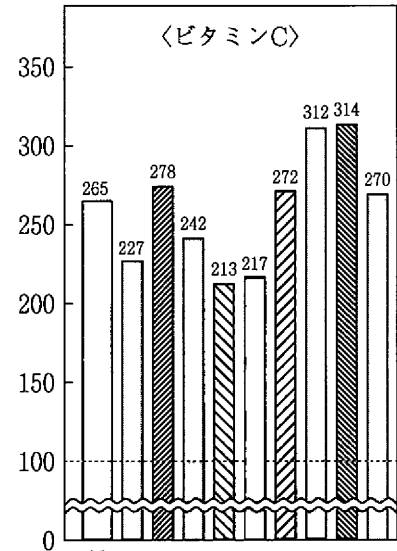
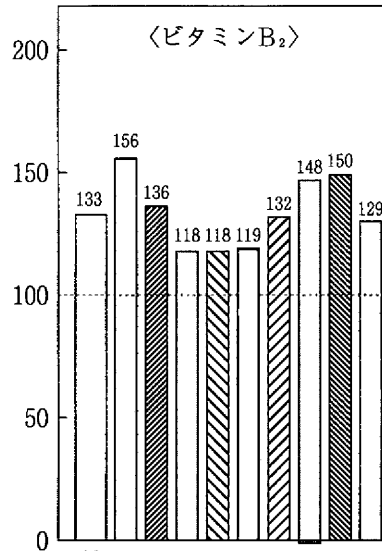
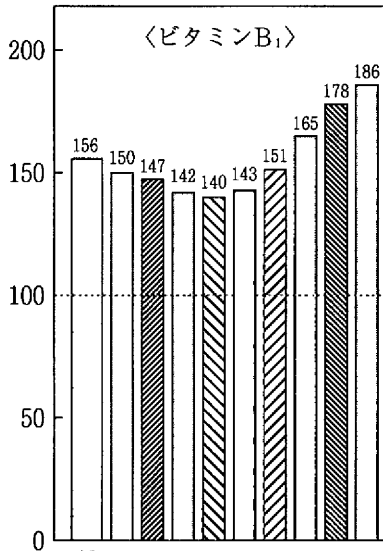
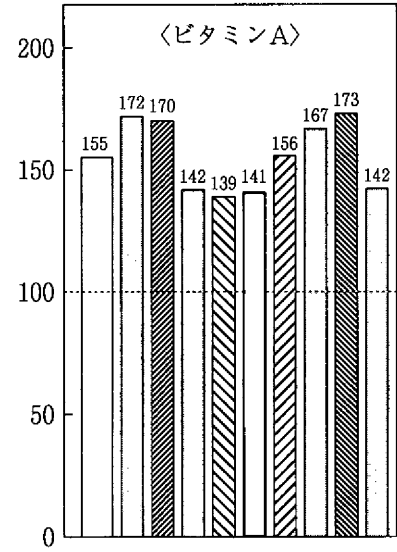
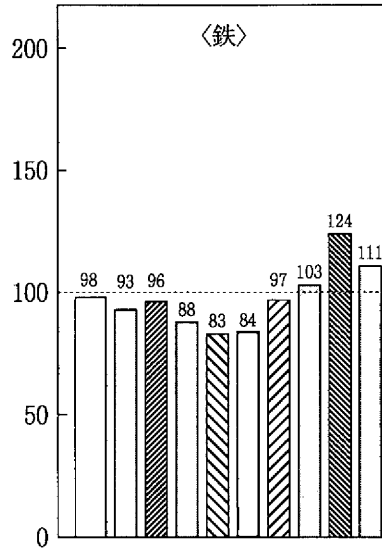
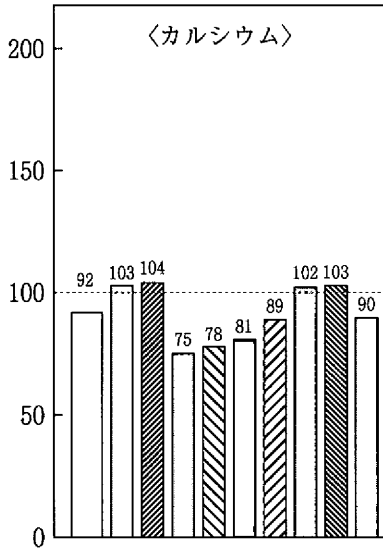
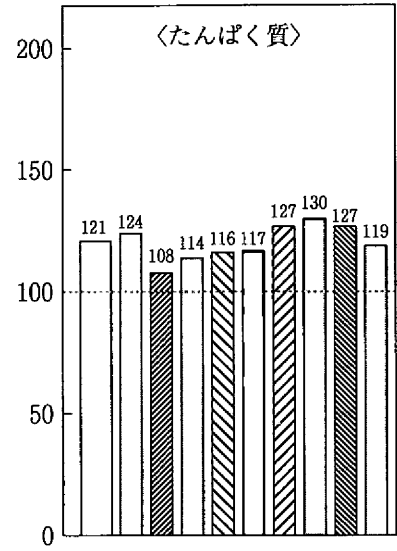
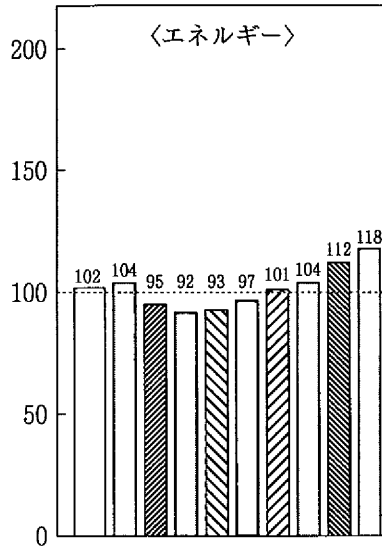
なお、性・年齢階級別でみると図2のとおり、男性ではカルシウムが所要量を下回り、15～19歳、20～30歳代では80%台の充足率にとどまっている。一方女性ではカルシウム、鉄が所要量を下回り、カルシウムは15～19歳、20歳代で充足率70%台、鉄は15～19歳、20～30歳代で充足率80%台と、摂取不足が見受けられる。

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 (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



総数 6 14 19 29 39 49 59 69 以上

総数 6 14 19 29 39 49 59 69 以上

総数 6 14 19 29 39 49 59 69 以上

**エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率は26.5%と、依然増加傾向
特に20~40歳代では適正比率の25%を超えて高率**

エネルギー摂取量は、平均で見ると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3のとおり、昭和50年以降、糖質エネルギー比率が減少傾向にあるのに対し、脂質エネルギー比率については増加傾向にある。

年齢階級別にみると図4のとおり、20~40歳代では脂質エネルギーは適正比率の25%を超えて高率である。脂質の過剰摂取は肥満や高脂血症ばかりでなく、心臓病や大腸がんなどの一因ともなり、生活習慣病予防の観点から注意を払うべき問題である。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移）

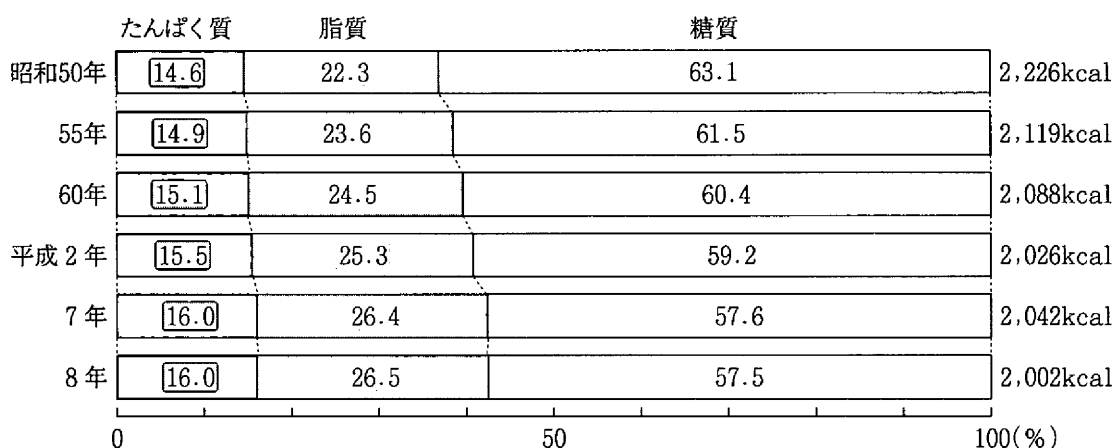
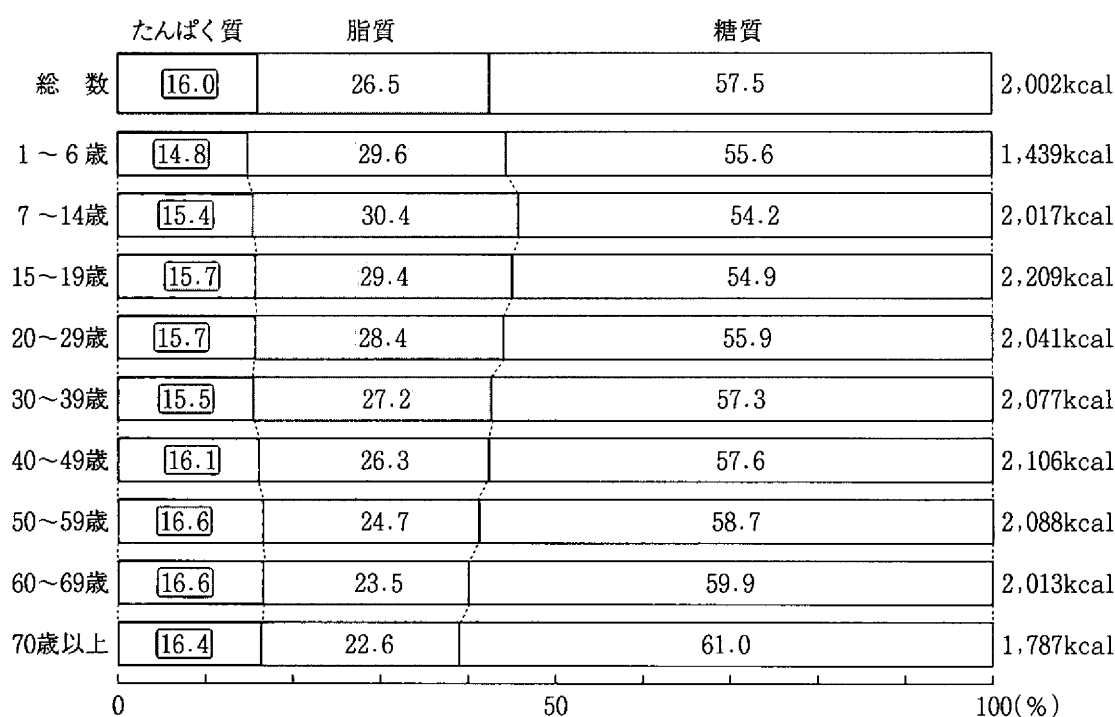
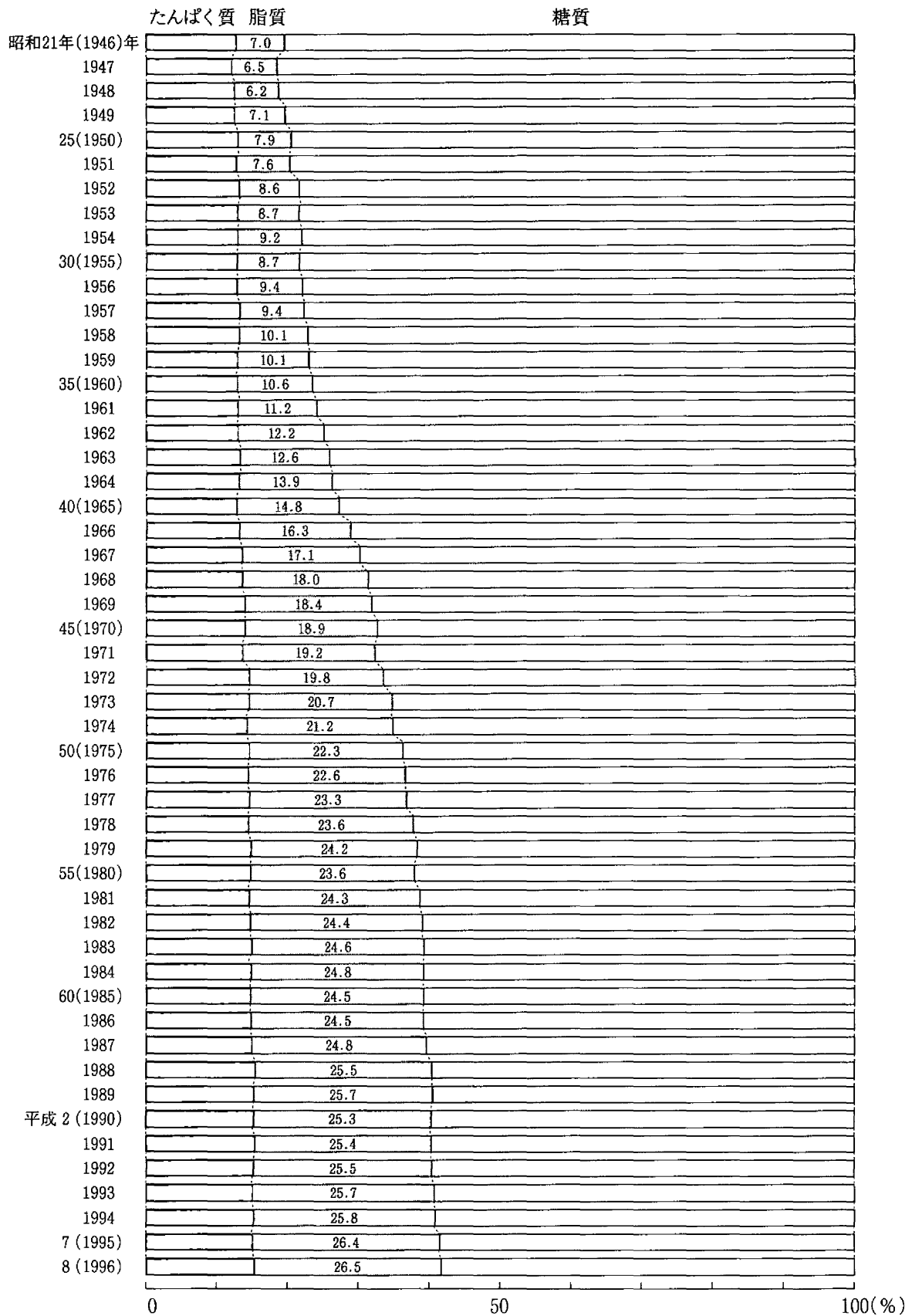


図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）



さらに、昭和 21 年以降の推移をみると図 5 のとおり、脂質エネルギー比率は昭和 21 年には 7% であったが、昭和 30 年代後半から 40 年代後半にかけて急激に増加し、その後は漸増している。

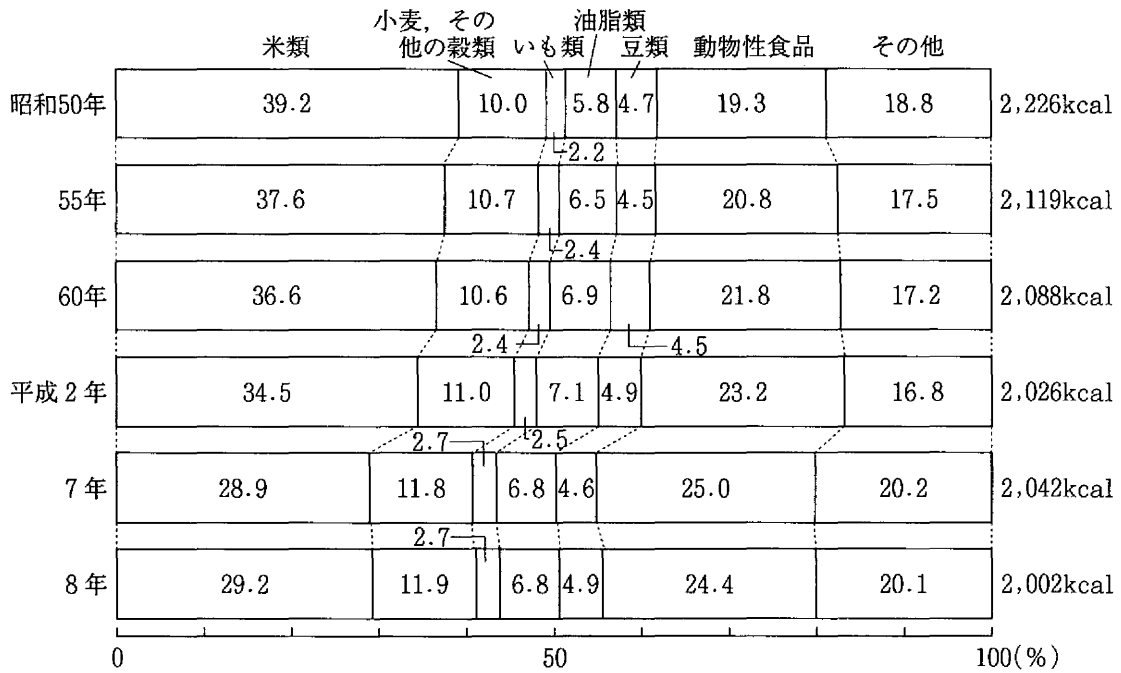
図 5 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移



穀類エネルギー比は減少傾向、特に米類からの摂取が減少

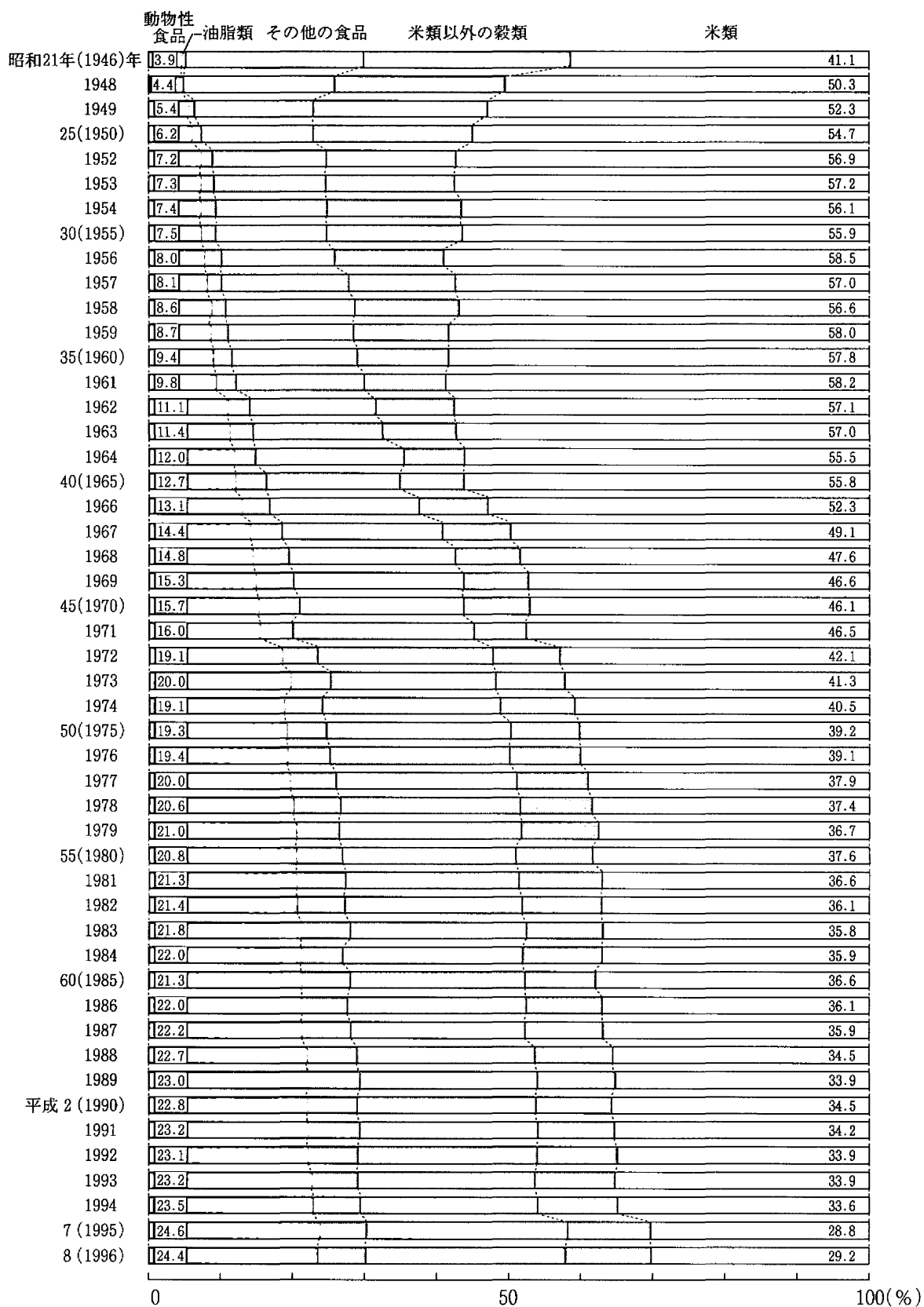
図6のとおり、エネルギーの食品群別摂取構成をみると、穀類エネルギー比は昭和50年の49.2%から、平成8年では41.1%にまで減少している。特に米類の減少が著しく、同じく39.2%に対し、29.2%にまで減少している。主食としての穀類を毎食適量摂取することは、糖質エネルギー比を適正に維持し、脂質エネルギー比の増加を防ぐことにもつながる。

図6 エネルギーの食品群別摂取構成



さらに昭和21年以降の推移をみると図7のとおり、昭和30年代後半から40年代後半にかけて米類が著しく減少する一方、動物性食品、油脂類が増加している。

図7 エネルギーの食品群別摂取構成比の年次推移



(1947, 1951年は算出不能)

動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は 4 : 5 : 1

図 8 のとおり、脂質の摂取量は、昭和 50 年の 55.2 g から平成 8 年では 58.9 g 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 8 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。

脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図 9 のとおり、穀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

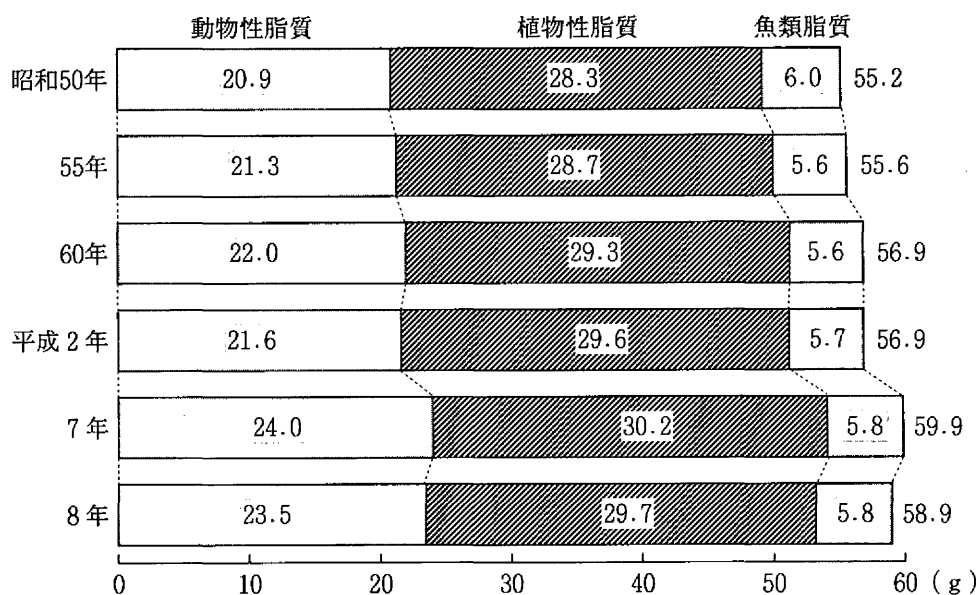
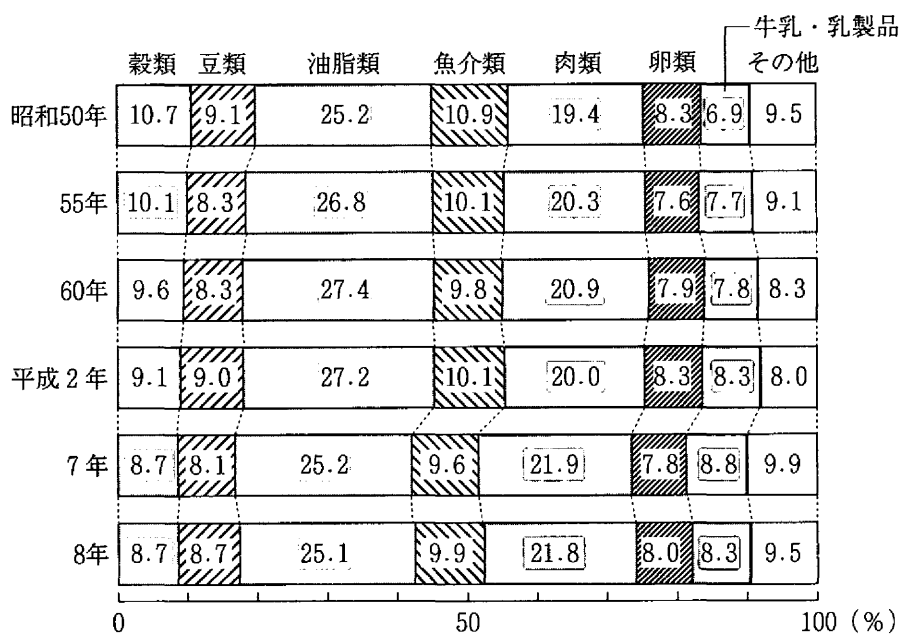


図 9 脂質の食品群別摂取構成比



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8年では43.1g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8年では53.8%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8年では13.9%にまで減少している。

図10 たんぱく質摂取量の年次推移

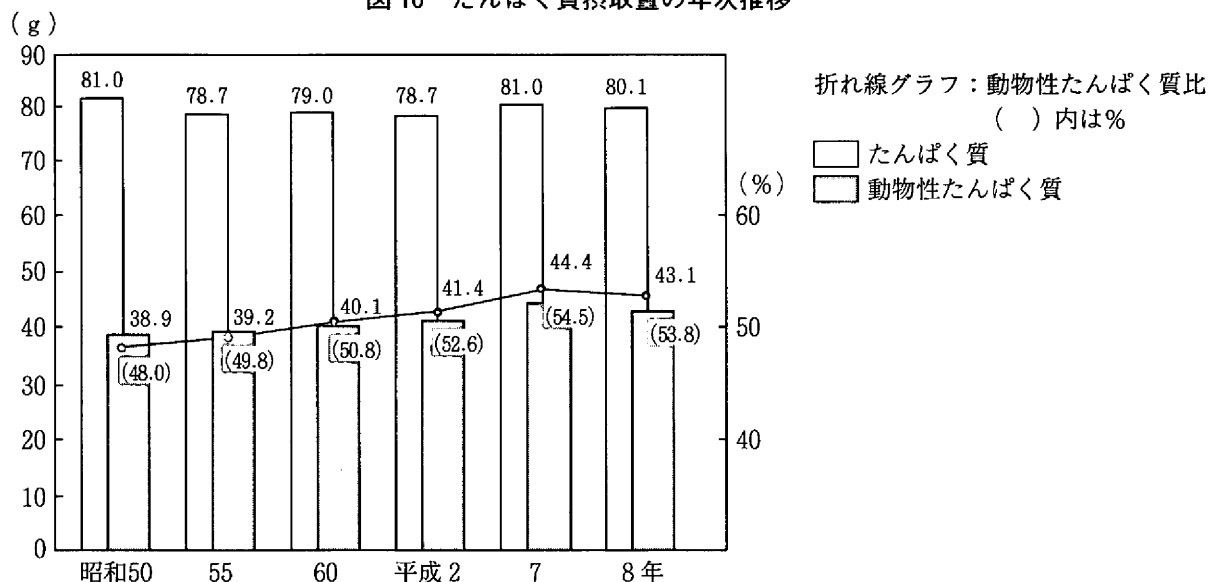
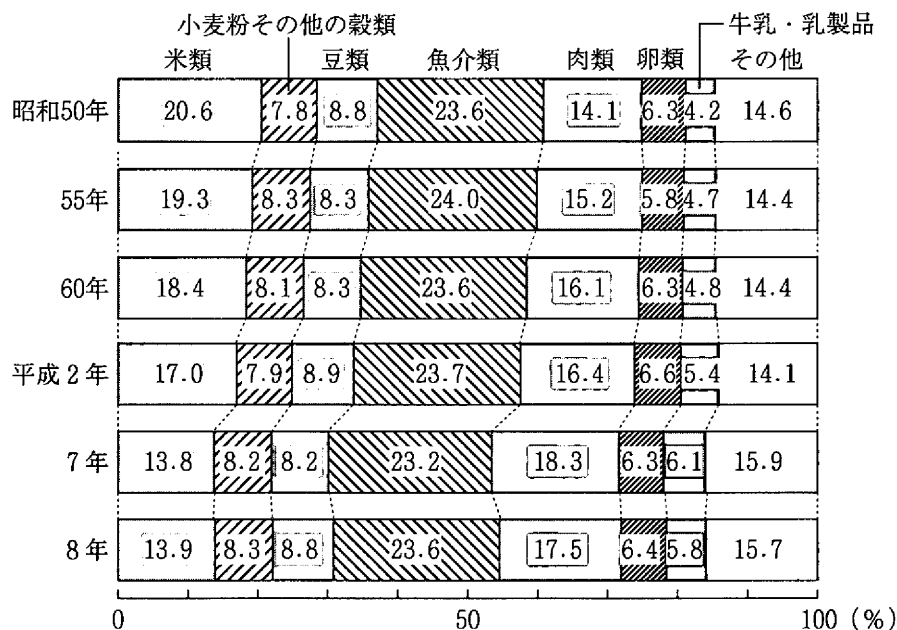


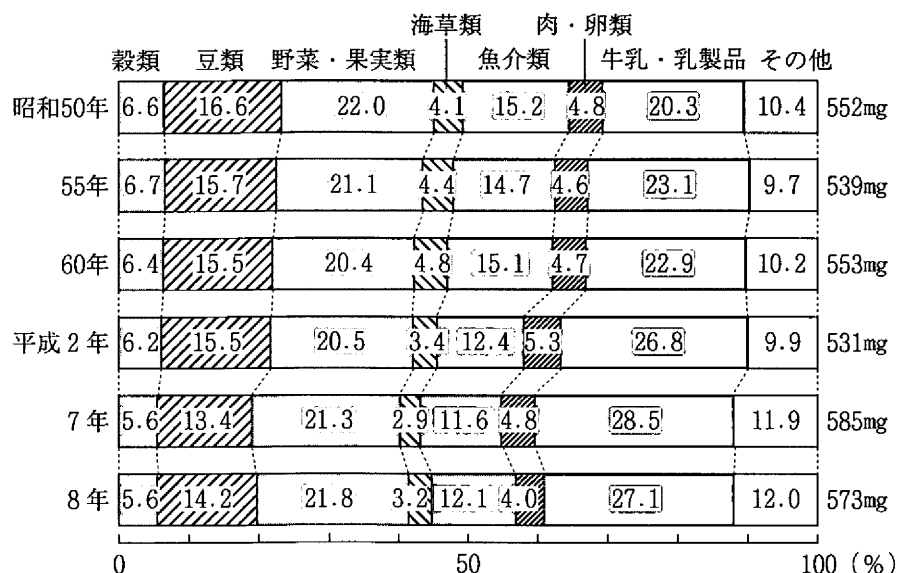
図11 たんぱく質の食品群別摂取構成比



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傾向

カルシウムの食品群別摂取構成の推移をみると、図12のとおり、牛乳・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。

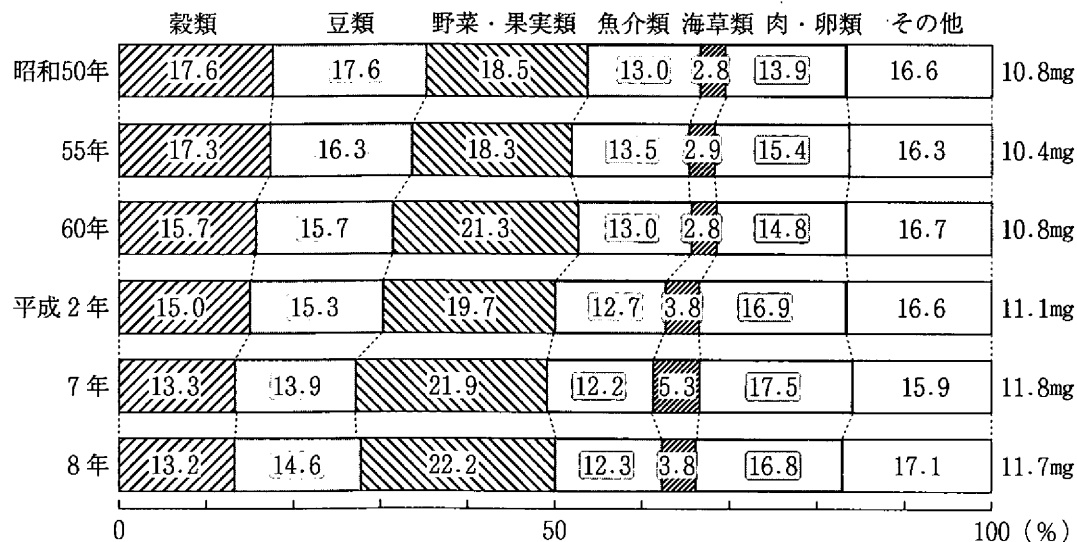
図12 カルシウムの食品群別摂取構成比



鉄の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、穀類、豆類からの摂取は減少傾向

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、野菜・果実類、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



ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、ビタミンB₁では米類からの摂取が減少、ビタミンCでは果実類からの摂取が減少傾向

ビタミン類の食品群別摂取構成比の推移をみると、図14～17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。

図14 ビタミンAの食品群別摂取構成比

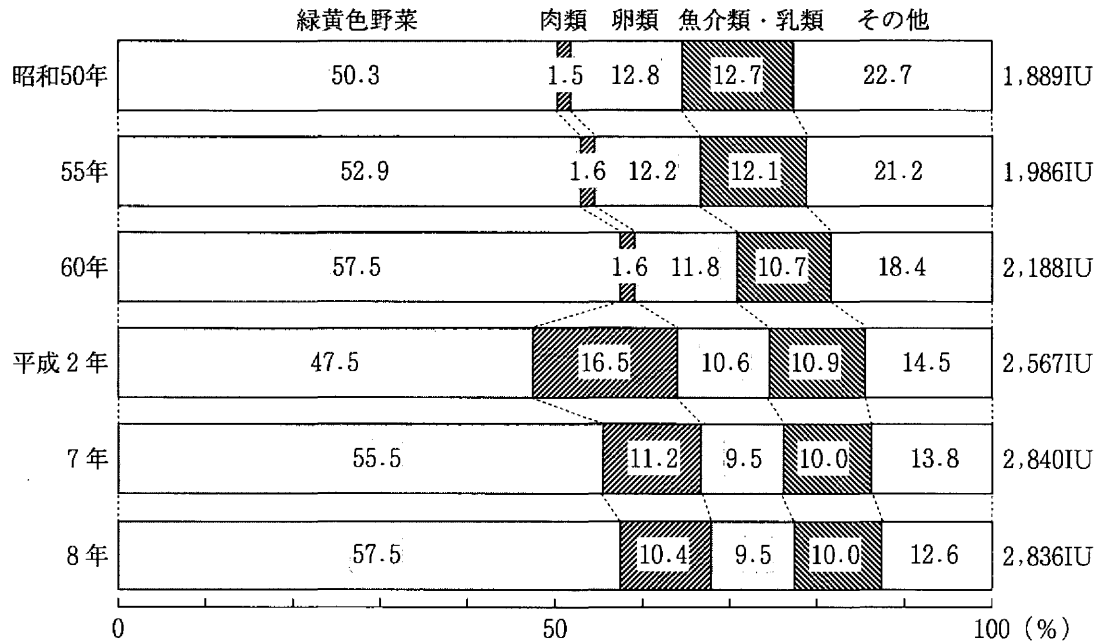
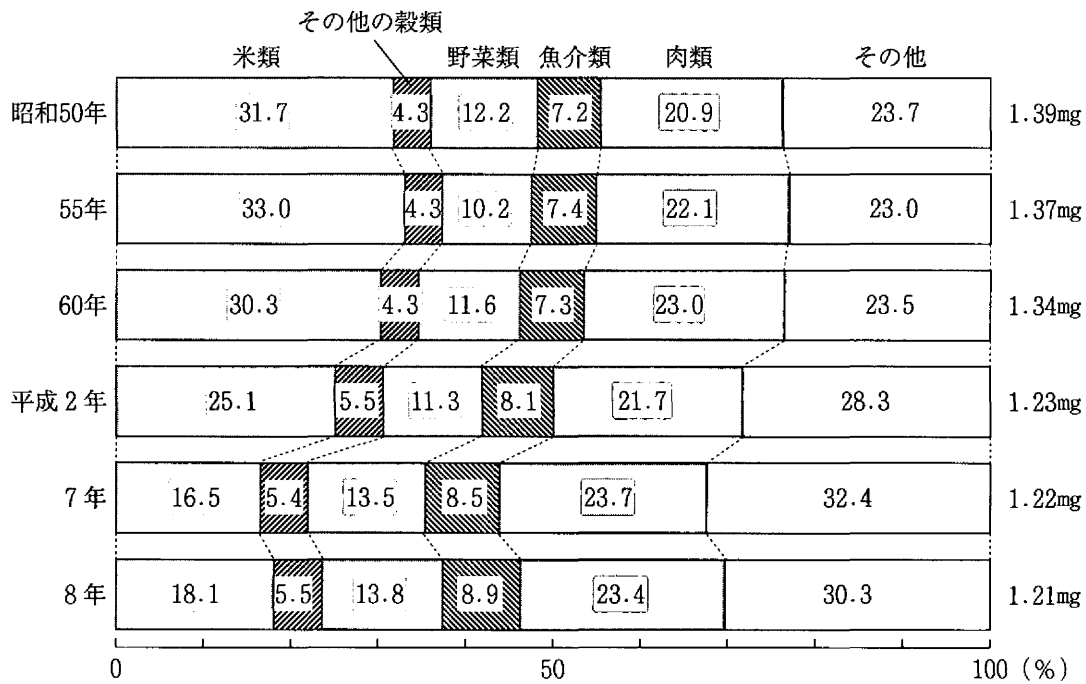


図15 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比



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16 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

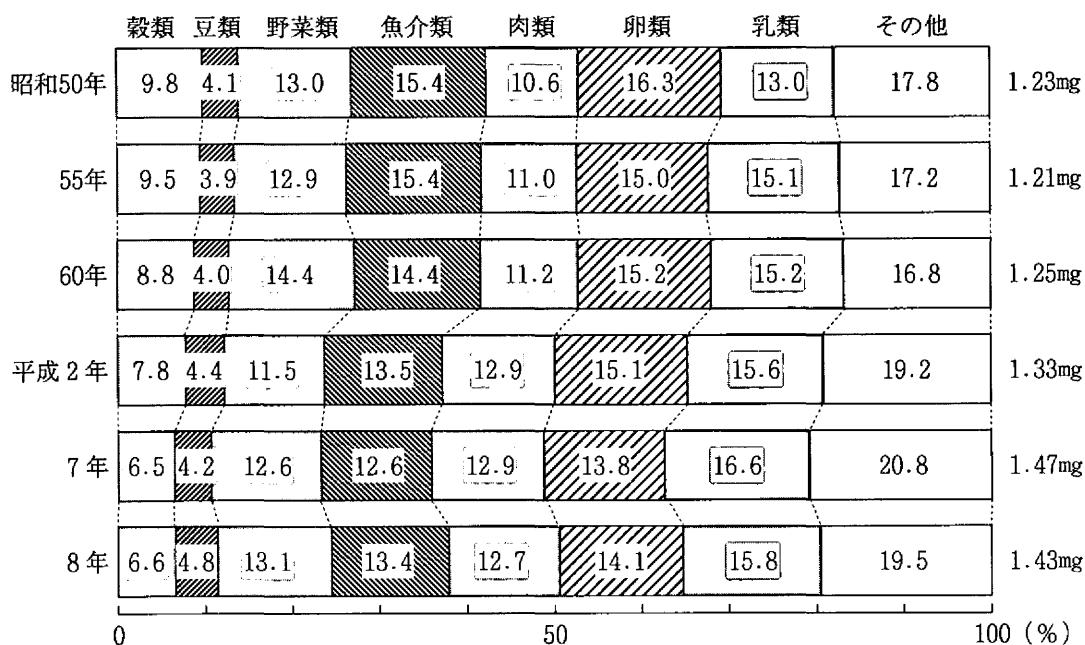
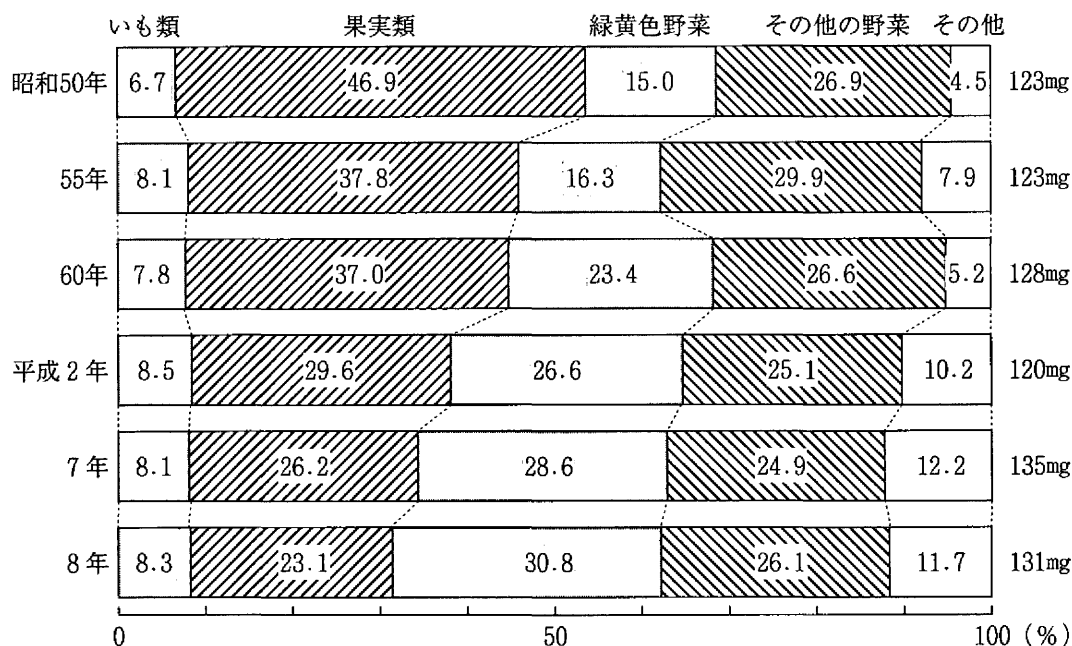


図17 ビタミンCの食品群別摂取構成比



2. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量は1人1日平均13.0g。性・年齢階級別では男女とも50歳代がピーク

全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は図18のとおり、13.0gとなっている。

性・年齢階級別に食塩摂取量を示したのが図19であるが、いずれの年代においても目標摂取量である「1日10g以下」を超えており、男女とも最も高い50歳代では男性で15.8g、女性で13.7gである。食塩のとりすぎは高血圧、ひいては脳卒中や心臓病などの循環器疾患を起こしやすく、胃がんの原因となるともいわれており、これら予防の観点から食塩のとりすぎには留意する必要がある。

図18 食塩摂取量の年次推移

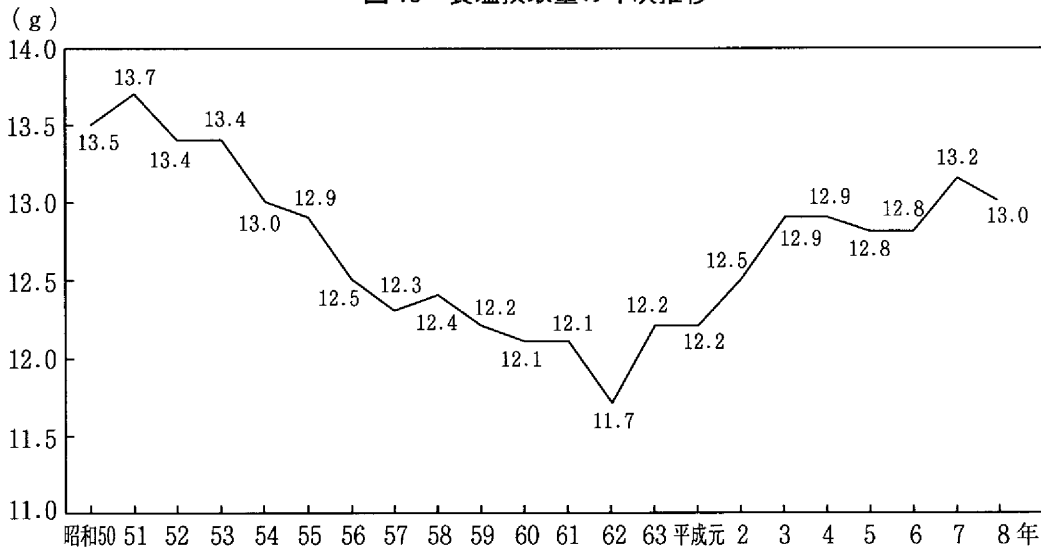
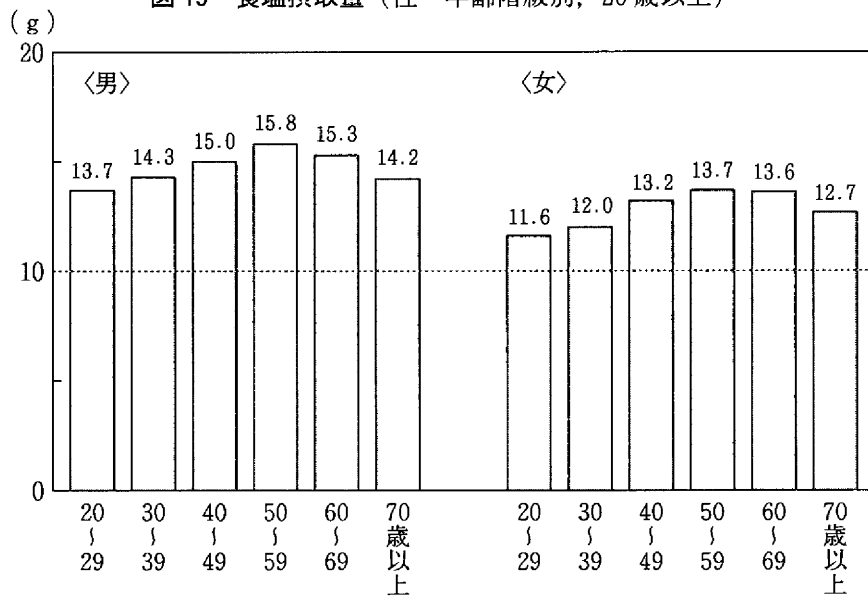


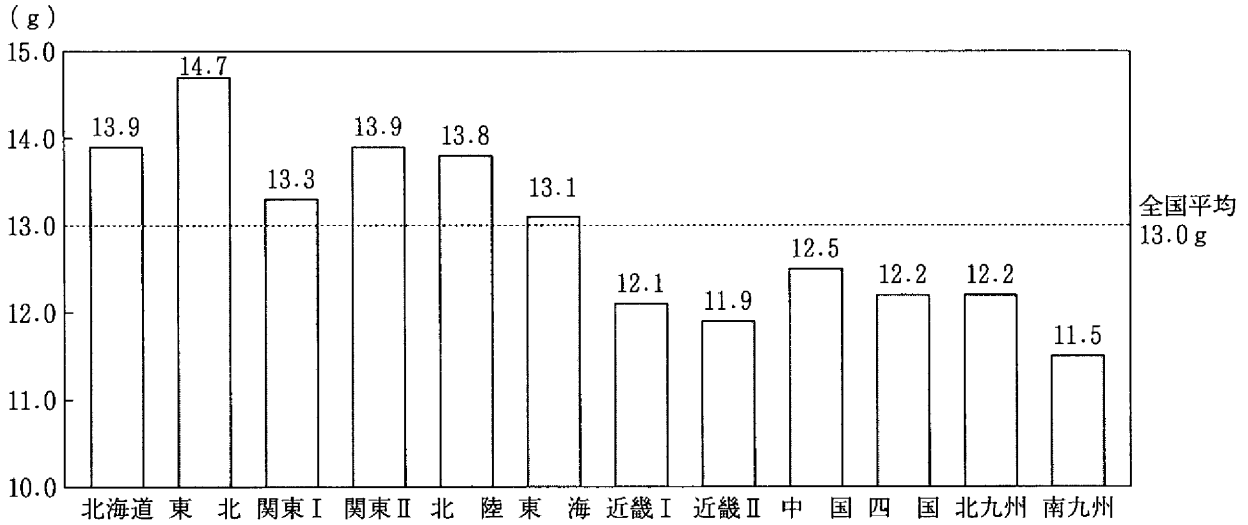
図19 食塩摂取量 (性・年齢階級別, 20歳以上)



地域ブロック別食塩摂取量は東高西低

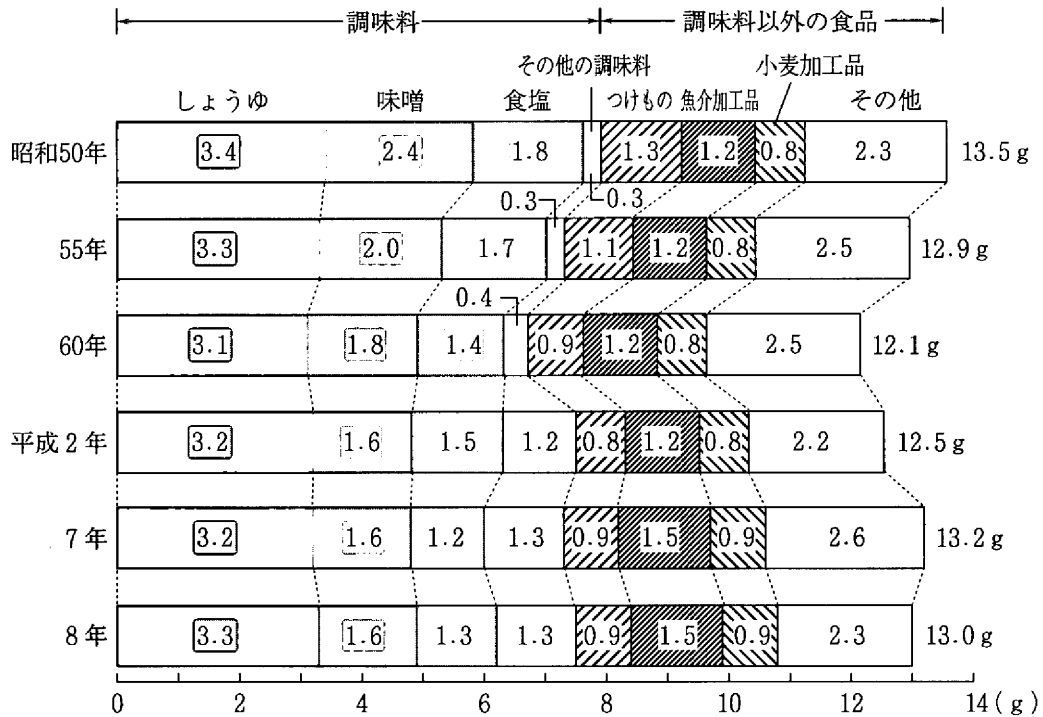
図20のとおり、地域ブロック別で全国平均を上回っているのは北海道、東北、関東Ⅰ及びⅡ、北陸、東海ブロックである。一方、近畿Ⅰ及びⅡ、中国、四国、北九州、南九州はいずれも全国平均を下回り、その摂取量は東高西低となっている。

図20 地域ブロック別食塩摂取量



食塩の食品群別摂取量の年次推移は図21のとおり、しょうゆ、みそ、食塩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。

図21 食塩の食品群別摂取量の年次推移



3. 食品の摂取状況

若い世代で摂取量が多いのが油脂類、肉類、少ないのが豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類。牛乳・乳製品は7～14歳で多く、20歳代以降で減少

全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は、表2のとおりである。

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22である。油脂類、肉類については15～19歳、20・30歳代で摂取量が多い。一方、若い世代で摂取量が少ないのが豆類、緑黄色野菜、その他の野菜である。40歳代以降で緑黄色野菜が100gを超え、その他の野菜が200gを超えるのに対し、20歳代では緑黄色野菜が90g、その他の野菜が170g台にとどまっている。

牛乳・乳製品については、7～14歳では300gを超える摂取量であるが、20歳代以降では100g前後と、摂取量が少ない。

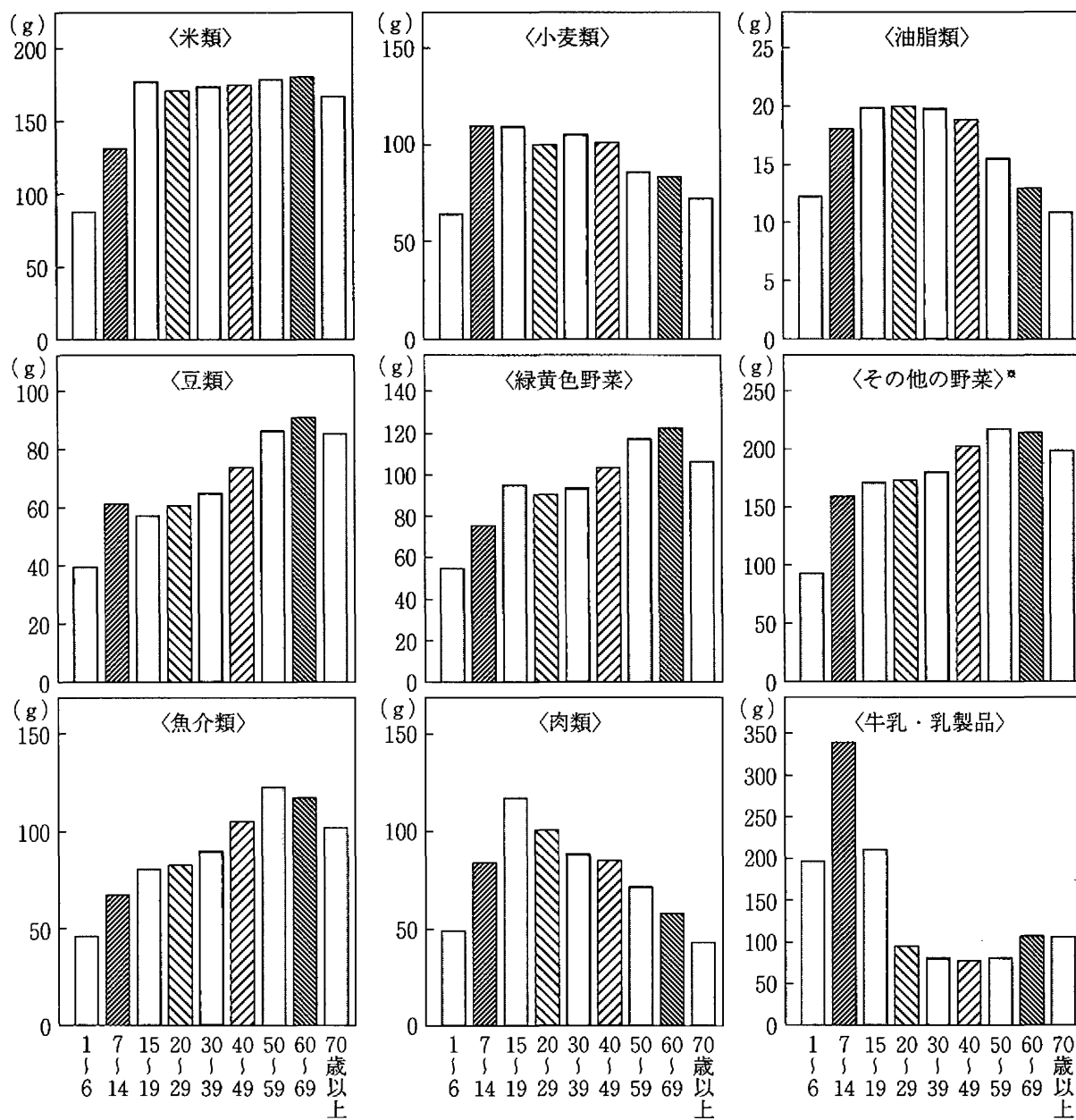
表2 食品群別摂取量の年次推移

(g)

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	6年 (1994)	7年 (1995)	8年 (1996)	
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	192.4	167.9	166.5
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	86.4	93.7	93.9
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	62.2	68.9	67.8	
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.6	17.3	16.9	
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	66.8	70.0	72.3	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	81.8	94.0	98.9	
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	171.7	196.0	199.5	
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	117.2	133.0	118.6	
海藻類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.8	5.3	5.5	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	10.0	9.9	9.7	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	147.7	190.2	182.4	
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	19.6	26.8	24.5	
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	97.0	96.9	97.0	
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	74.5	82.3	77.9	
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	43.0	42.1	42.1	
牛乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	132.4	144.4	133.9	

*ここでは、きのこを含むのでp.79とは合致しない。

図 22 主要食品群別摂取量(年齢階級別)



※きのこは含まない。

4. 食事（外食・欠食）状況

昼食の外食率は、20～40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23のとおり、男性では20～40歳代で3人に2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、表3に示すとおり、男性では30～50歳代で増加が大きくなっている。

図23 昼食の外食率（性・年齢階級別）

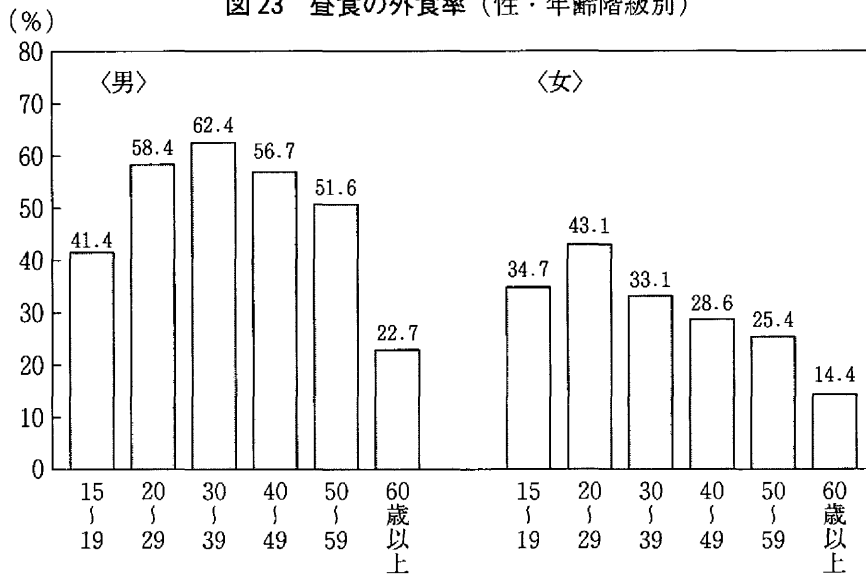


図24 外食率の年次推移（性別）

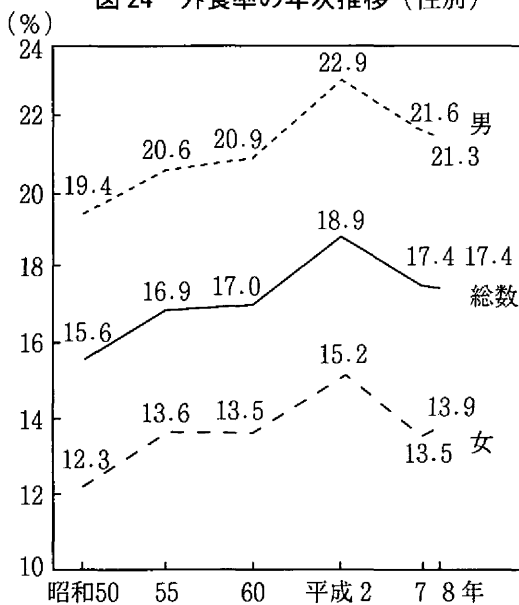


表3 外食率の年次推移（性・年齢階級別） (%)

		昭和50年	55年	60年	平成2年	7年	8年
男	15～19歳	15.6	16.7	15.1	17.7	15.7	17.5
	20～29	25.2	27.3	26.2	30.3	27.8	28.1
	30～39	22.5	26.0	25.9	29.1	27.7	28.8
	40～49	19.4	20.6	24.2	26.5	25.4	25.3
	50～59	15.5	16.8	18.0	21.6	21.1	21.8
	60歳以上	8.1	8.0	8.0	10.2	8.9	9.3
女	15～19歳	13.4	15.7	13.8	16.7	13.9	15.4
	20～29	14.5	17.4	17.5	21.2	19.2	20.5
	30～39	9.2	11.3	12.0	14.1	13.5	13.9
	40～49	8.9	10.2	11.3	14.1	12.5	11.6
	50～59	8.5	8.6	9.0	11.7	10.5	11.3
	60歳以上	5.0	5.6	5.5	6.8	5.1	6.1

朝食の欠食率は20歳代で男性の4人に1人、女性の6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25である。男女とも20歳代で最も欠食率が高く、男性では28.4%、女性では15.4%を占める。

年次推移をみると、図26のとおり、昭和50年に6.3%であったものが平成8年では7.9%となり、特に男性では平成8年で10.8%を示している。表4が示すとおり、男性では20～40歳代の増加が大きい。

図25 朝食の欠食率（性・年齢階級別）

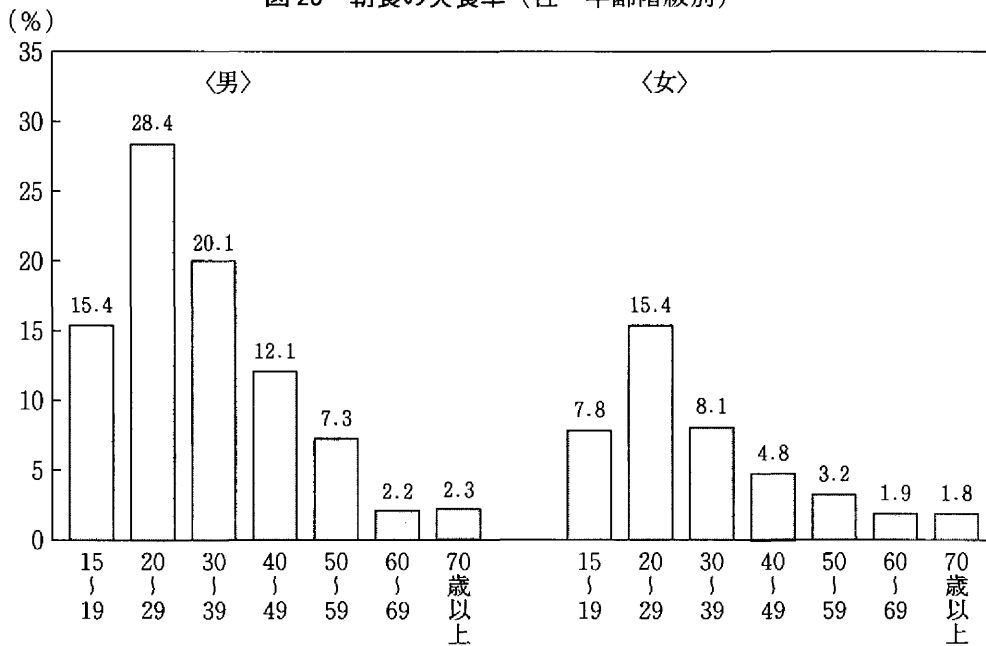


図26 朝食の欠食率の年次推移（性別）

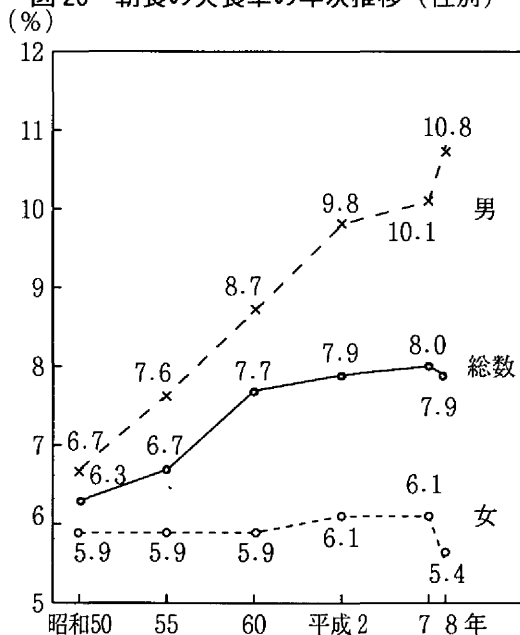


表4 朝食の欠食率の年次推移（性・年齢階級別） (%)

		昭和50年	55年	60年	平成2年	7年	8年
男	15～19歳	10.7	12.7	10.3	14.1	13.4	15.4
	20～29	15.5	19.5	23.5	25.5	30.8	28.4
	30～39	8.5	11.6	13.8	17.8	16.6	20.1
	40～49	4.9	6.6	8.7	11.1	11.6	12.1
	50～59	4.6	4.6	6.1	6.5	5.1	7.3
	60歳以上	3.4	2.8	3.5	2.0	1.7	2.2
	女	15～19歳	14.1	8.3	13.1	10.1	8.9
20～29		11.7	12.9	14.7	14.3	18.2	15.4
30～39		5.3	8.1	6.4	6.5	5.6	8.1
40～49		5.8	5.7	6.7	7.5	6.1	4.8
50～59		4.5	4.3	5.3	5.1	4.0	3.2
60歳以上		4.1	3.1	3.4	2.8	2.5	1.8

5. 身体状況

30歳代男性の3人に1人は肥満か過体重
10年前、20年前と比べると、どの年代の男性も体型が丸くなっている

男性の肥満状況（図27）をみると、20歳代では肥満と過体重の人が併せて18.2%であるのに、30歳代では33.6%と、その割合が急激に多くなる。この肥満の判定は、日本肥満学会による判定基準を用い、BMI（「体重kg/（身長m）²」により算定、標準は22）が26.4以上を“肥満”，24.2以上26.4未満を“過体重”，19.8以上24.2未満を“普通”，19.8未満を“やせ”と判定している。

10年前、20年前と比べると（図28），BMI値がいずれの世代でも高くなっており、どの世代の男性も体型が丸くなってきている。しかも、30歳代の男性では、肥満の人ほど血圧、血糖値、総コレステロール値の高い人の割合が多い（図29～31）。また、肥満であるにもかかわらず、「間食をすることが多い」と回答した人が36.6%と多くみられ、逆に運動習慣のある人の割合は13.3%と低くなっている（図32、33）。

各種疾病が増加し始める40歳代以降になってから生活習慣を見直すのではなく、20歳代、30歳代といった若い世代から健康的な生活習慣を身につけることにより、疾病を予防することが重要である。

図27 肥満の状況（男性、年齢階級別）

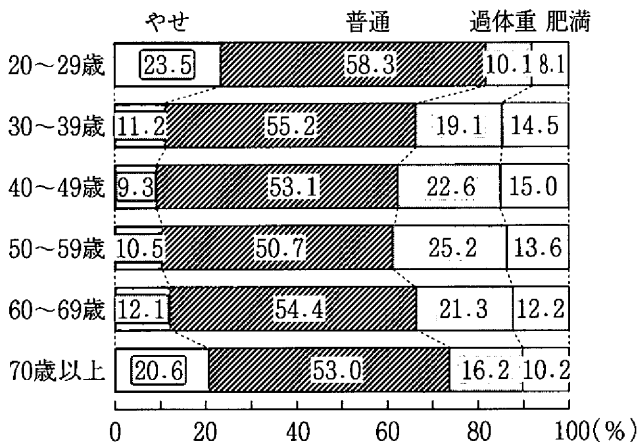
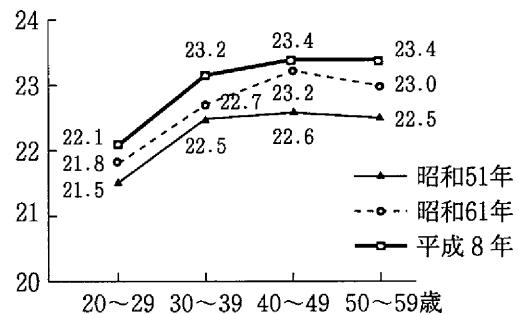


図28 BMIの年次推移（男性、年齢階級別）



BMI=体重kg/（身長m）²，BMI=22が標準

図29 高血圧者の割合（30歳代男性）

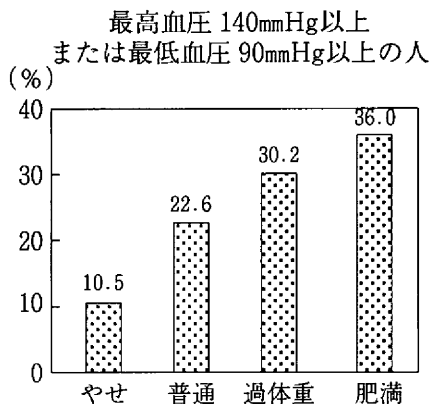


図30 高血糖者の割合（30歳代男性）

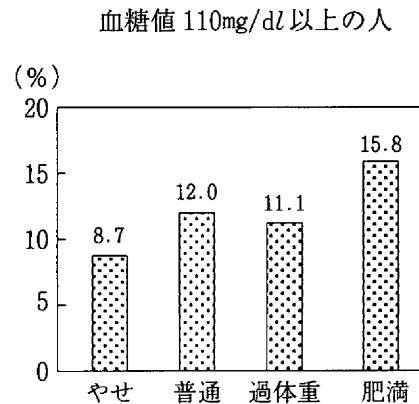


図 31 高コレステロール者の割合 (30 歳代男性)

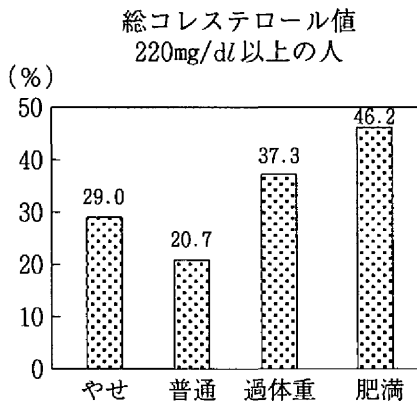


図 32 間食をすることが多い人の割合 (30 歳代男性)

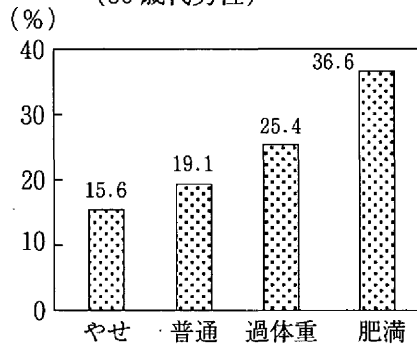
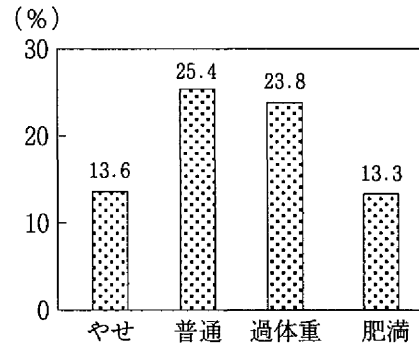


図 33 運動習慣者の割合 (30 歳代男性)



20 歳代女性では半数近くが細身、しかも 10 人に 1 人がダイエット
ダイエットをしても脂質エネルギー比率は高く、米類・野菜類の摂取は少なめ

一方、女性の肥満の状況 (図 34) をみると、“やせ” に判定される人が 20 歳代で 44.1% を占めるなど、若い女性で細身の傾向にあることが特徴的である。しかも、10 年前、20 年前に比べると (図 35)、20 歳代、30 歳代の女性で BMI 値が低くなってきており、体型が細身になってきている。

図 34 肥満の状況 (女性, 年齢階級別)

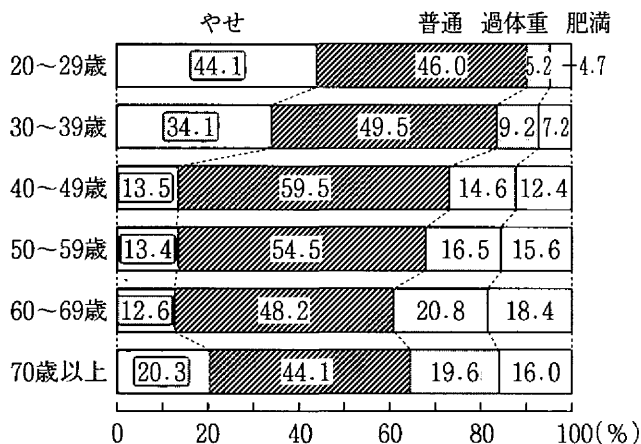
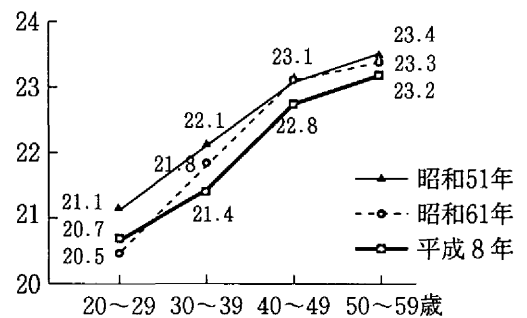


図 35 BMI の年次推移 (女性, 年齢階級別)



BMI = 体重kg / (身長m)², BMI = 22 が標準

このような状況の中で、20歳代女性の10人に1人がダイエットをしている（図36）。このうち、60%は“普通”，15%は“やせ”に判定される人であり，過度なダイエットにならないような留意が必要である。

また，20歳代の女性ではカルシウムや鉄の摂取不足が見受けられるが，一方でエネルギー摂取量に占める脂質のエネルギー比率は高く，特にダイエットをしている人では脂質エネルギー比率が31.2%と，ダイエットをしていない人に比べても高く，適正比率の上限とされる25%を大きく上回っている（図37）。そして，1日の食品の摂取量を比較すると，ダイエットをしている人では米類や野菜類の摂取が少なくなっている（図38）。

若い女性では，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量を知ることが望まれる。

図36 ダイエットしている人の割合（女性，年齢階級別）

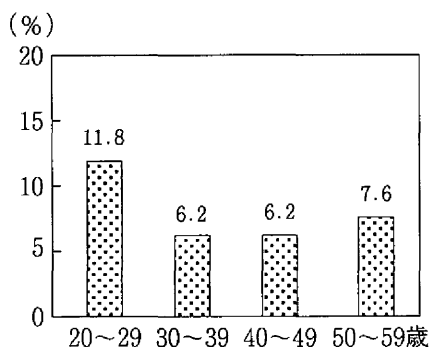


図37 エネルギーの栄養素別摂取構成比（20歳代女性）

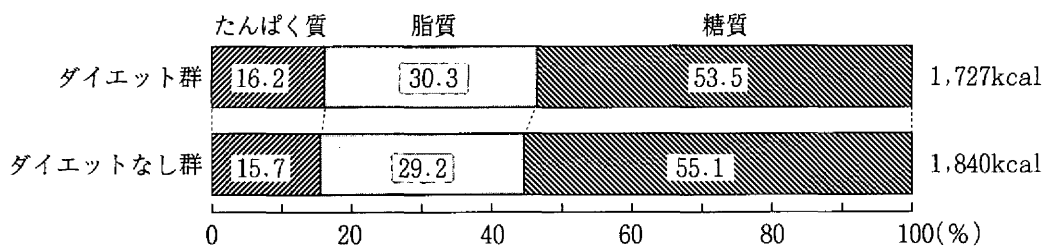
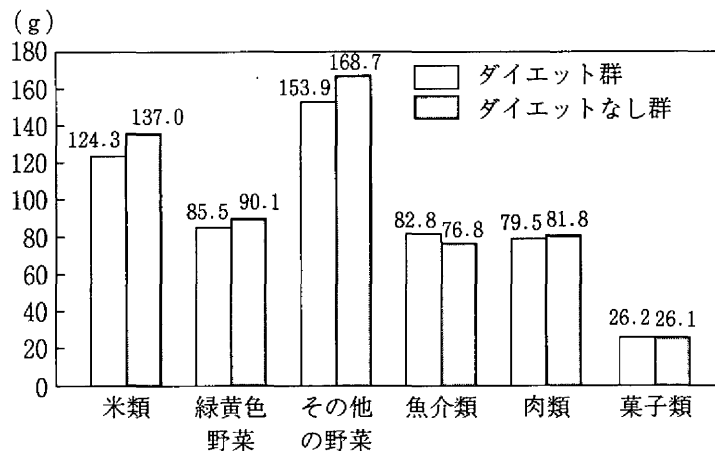


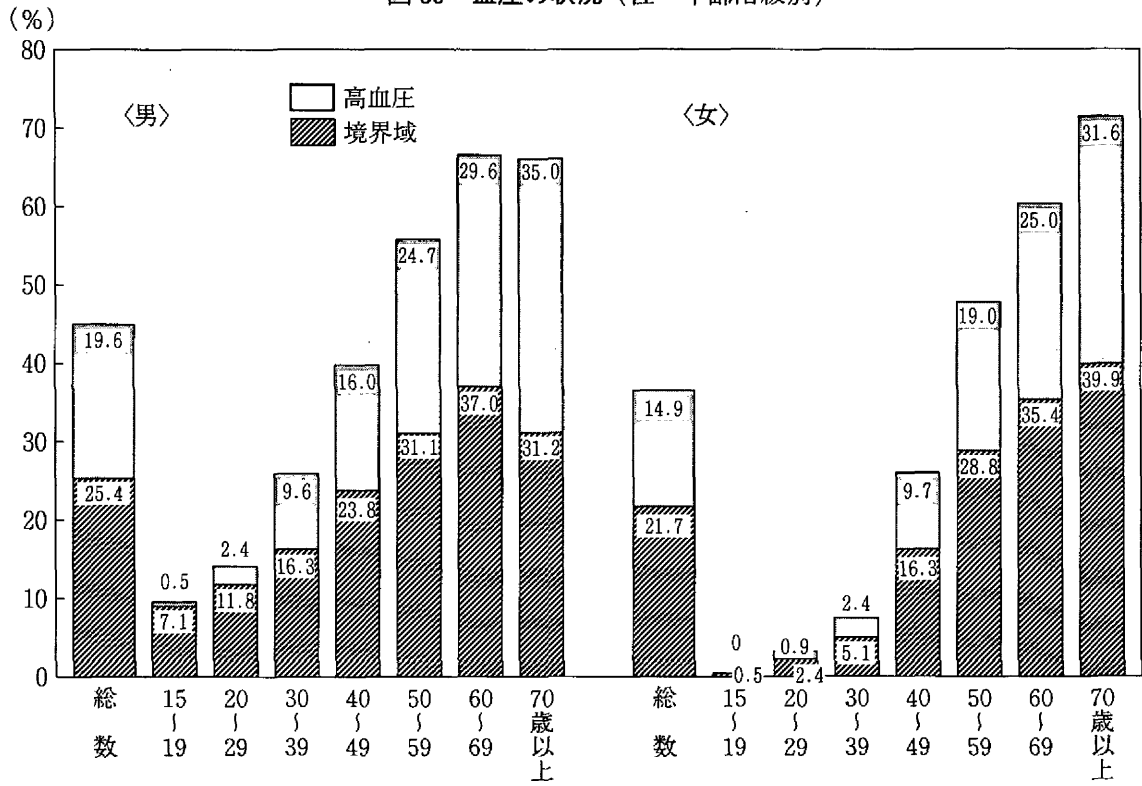
図38 主な食品の摂取量（20歳代女性）



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39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19.6%、女性で14.9%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39 血圧の状況（性・年齢階級別）

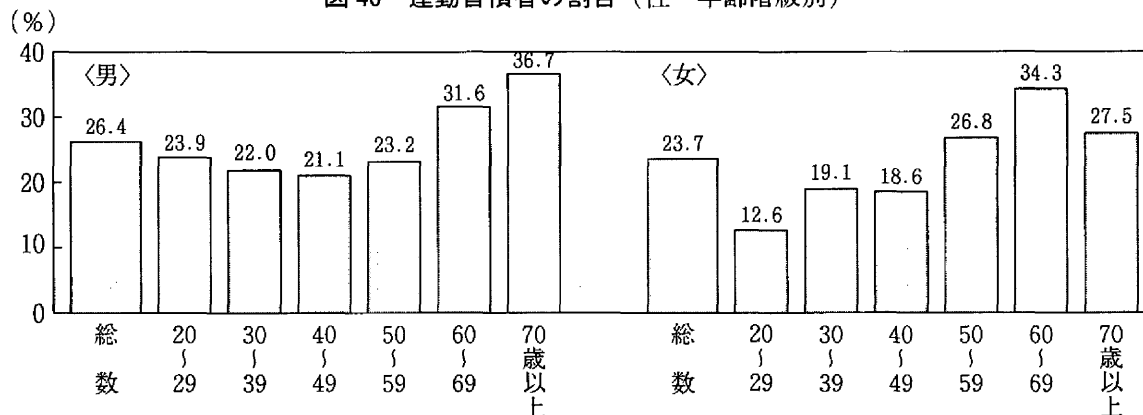


6. 生活習慣の状況

運動習慣のある人は男性で26.4%、女性で23.7%
男性では40歳代、女性では20歳代で最も低い

運動習慣のある人（運動を週2回、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40である。男性では40歳代が21.1%と最も低く、女性では20歳代で12.6%、30～40歳代においても20%以下と低率である。

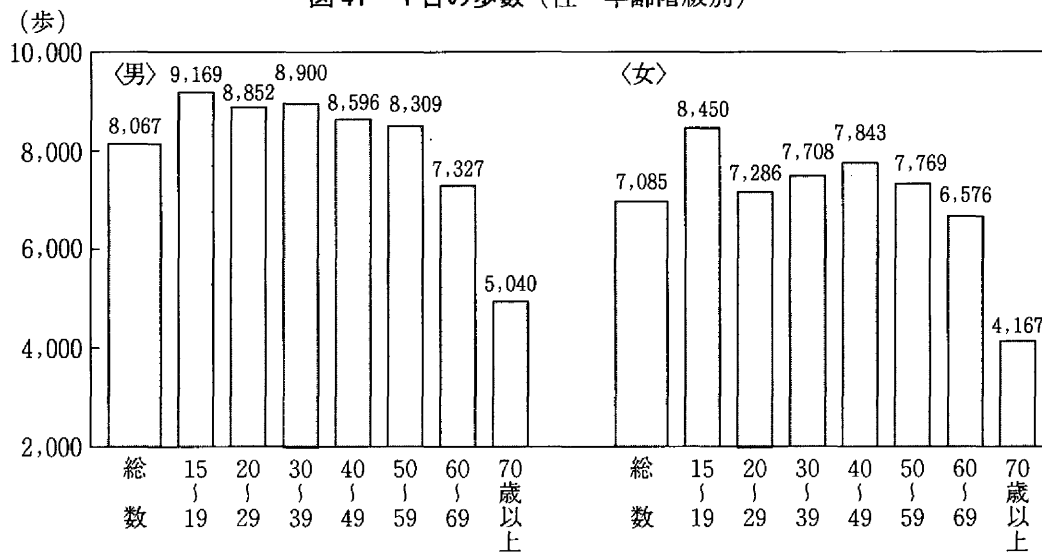
図40 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



1日の平均歩数は、男性で8,067歩、女性で7,085歩

1日の平均歩数を示したのが図41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。

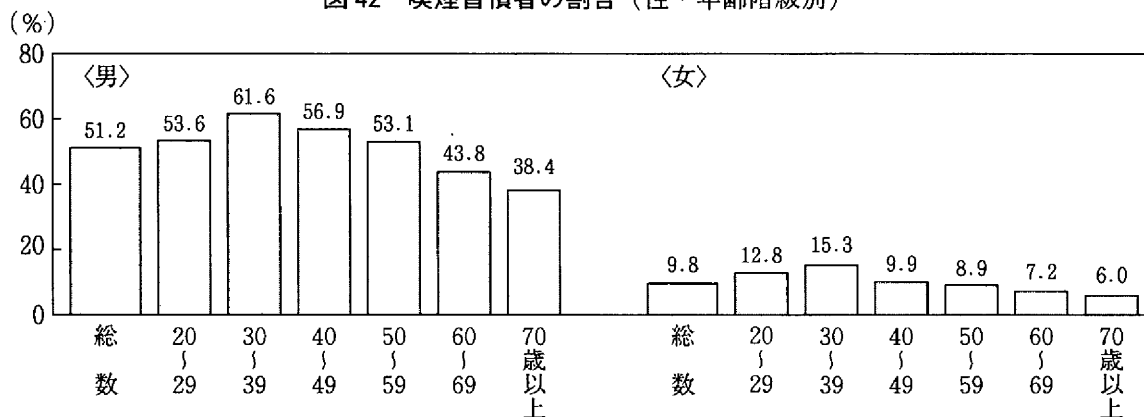
図41 1日の歩数（性・年齢階級別）



喫煙習慣のある人は男性で 51.2%、女性で 9.8%
特に男性喫煙者では 20 本以上の人が 40 歳代で 85%と多い

現在、喫煙している人の割合は図 42 のとおり、男性では 20～50 歳代で 50%を超え、女性では 20 歳代、30 歳代で 10%台を示している。

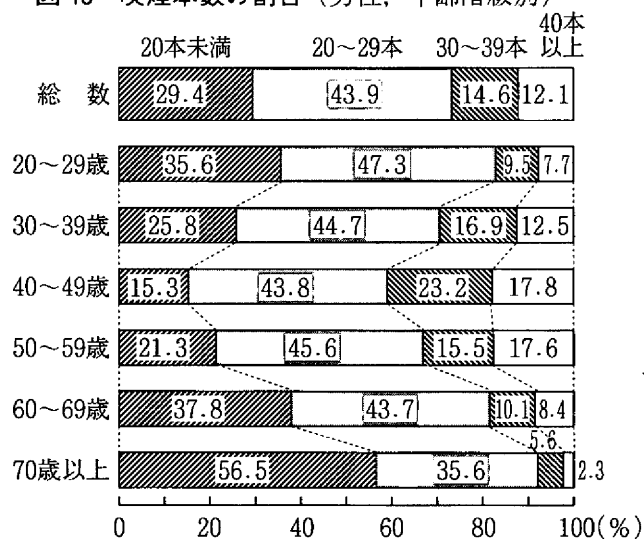
図 42 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに、男性喫煙者を 100 として、喫煙本数の割合を示したのが図 43 である。

20 本以上の男性喫煙者が全体の 7 割を占めるが、特に 40 歳代男性では 20 本以上が 84.7%に達し、40 本以上も 17.8%みられるなど、本数が多い。

図 43 喫煙本数の割合（男性、年齢階級別）

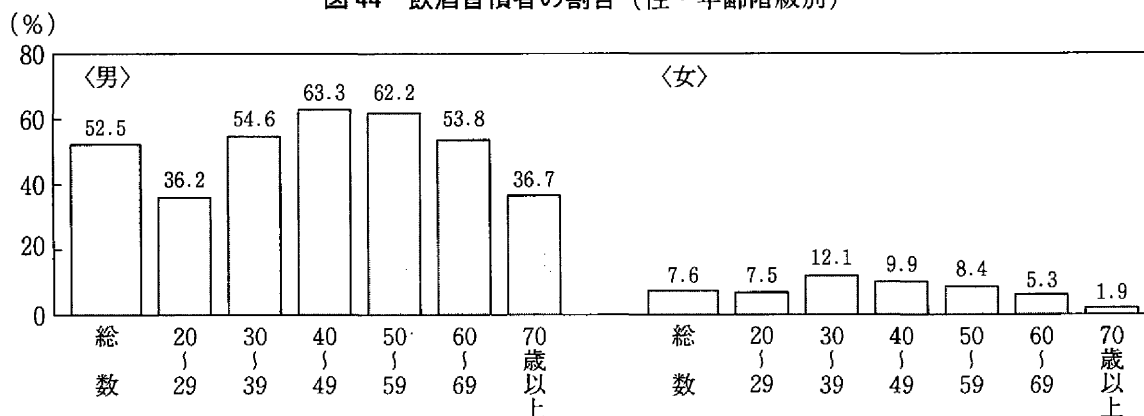


飲酒習慣のある人は男性で52.5%、女性で7.6%
男性では40～50歳代で60%を超え、この年代では飲酒量も多い

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44のとおりである。

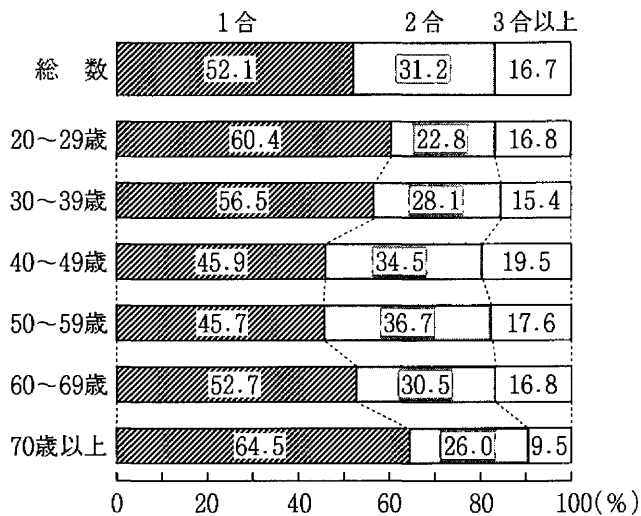
男性では40歳代で63.3%、50歳代で62.2%と高率を占める。

図44 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



さらに、男性飲酒者を100として、飲酒量の割合を示したのが図45である。男性飲酒者全体の半数近くが2合以上であり、特に40歳代、50歳代では2合以上が過半数を占め、3合以上の人でも20%近くみられるなど、飲酒量も多い。

図45 飲酒量の割合（男性、年齢階級別）



7. 食生活状況

食事を決まった時刻にとっていない、食事に十分な時間をとっていないのは男性20歳代、30歳代の2人に1人、女性20歳代の約4割

20歳代、30歳代の男性で「食事を決まった時刻にとっていない」人はそれぞれ54.7%、48.4% (図46)。また、「食事に十分な時間をとっていない」という人はそれぞれ51.0%、53.1%みられた (図47)。

一方、20歳代女性では「食事を決まった時刻にとっていない」「食事に十分な時間をとっていない」人が約4割みられた (図46、47)。

図46 食事を決まった時刻にとっていない人の割合 (性・年齢階級別)

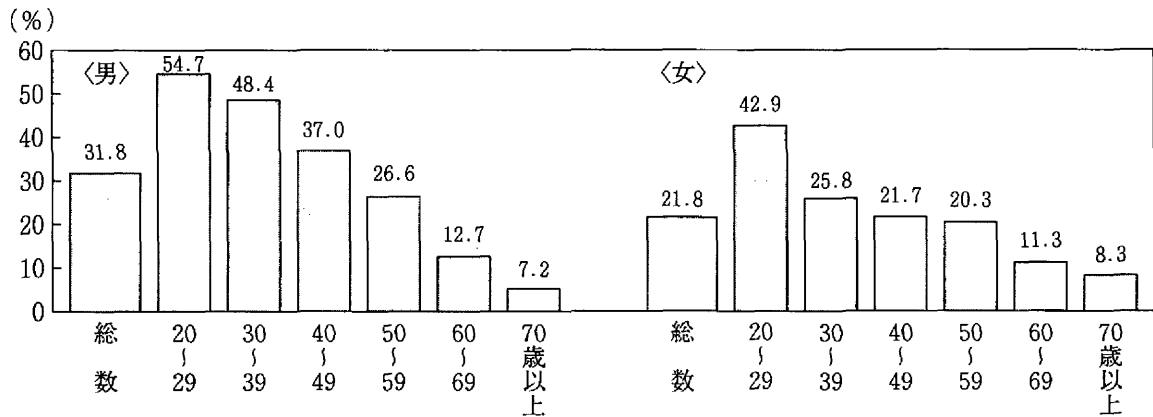
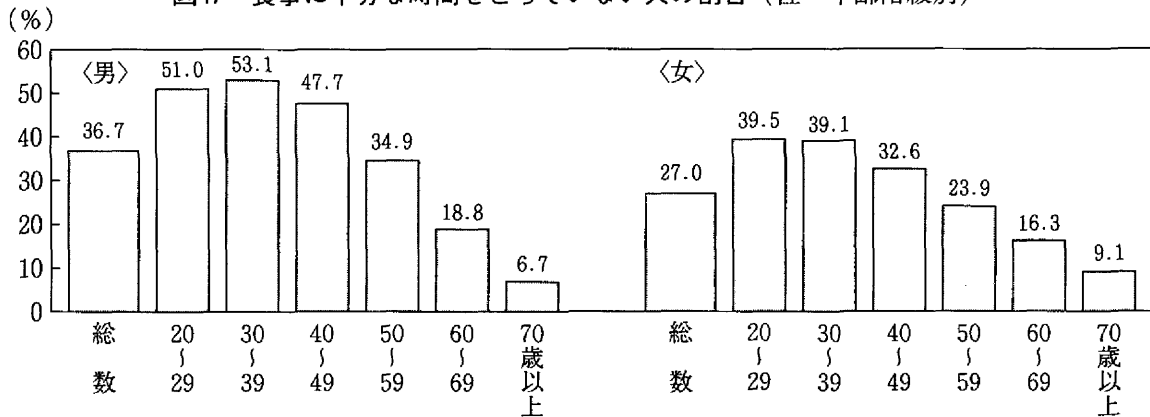


図47 食事に十分な時間をとっていない人の割合 (性・年齢階級別)



男性 20 歳代の 3 人に 1 人は欠食が多い
女性 20 歳代の 5 人に 1 人は欠食が多い, 10 人に 1 人がダイエットをしている

図 48 のとおり, 20 歳代では男女とも「欠食が多い」という人の割合が高く, 男性で 29.7%, 女性で 19.7% みられた。また, 図 49 のとおり, 「ダイエットをしている」人が 20 歳代の女性で 11.8% みられるが, 20 歳代女性ではカルシウムや鉄の摂取不足が見受けられること, 体型も細身の傾向にあることから, 自分にとって必要とされる適正な食事を知ることが望まれる。

図 48 欠食が多い人の割合 (性・年齢階級別)

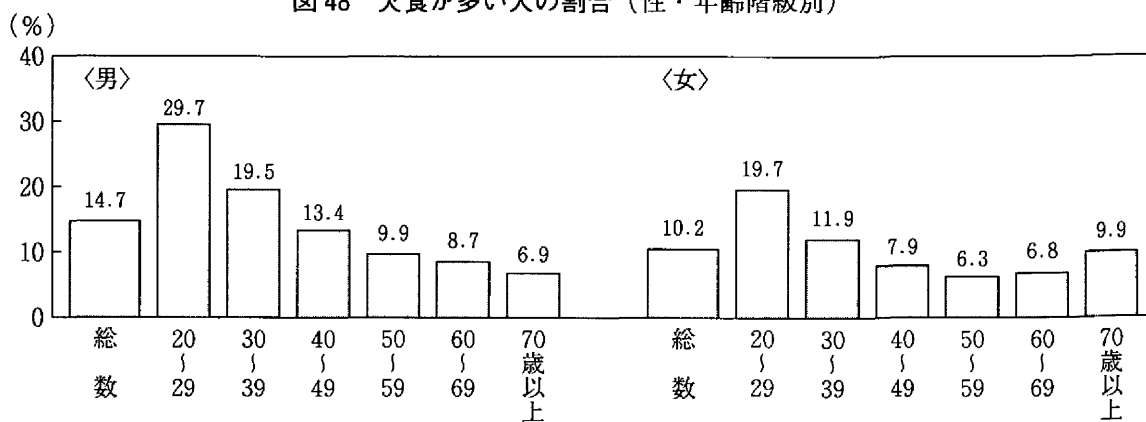
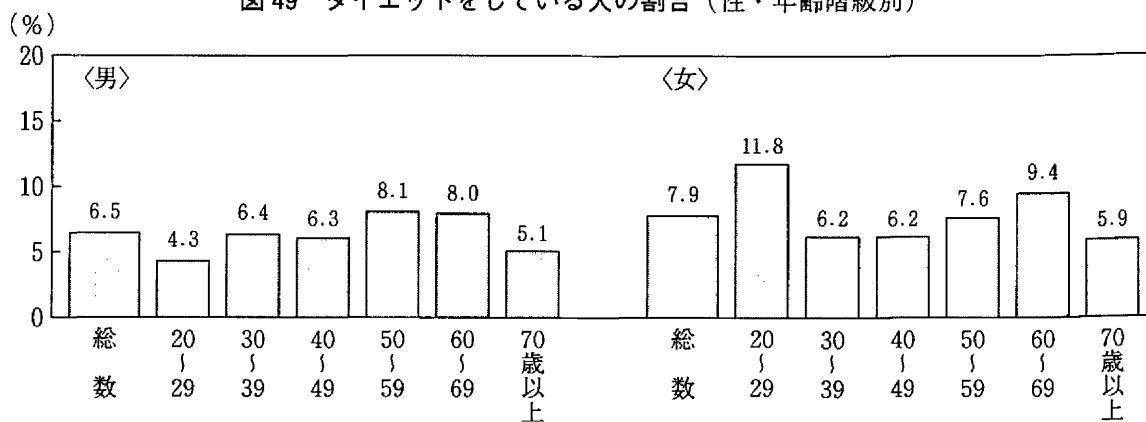


図 49 ダイエットをしている人の割合 (性・年齢階級別)



調理済み食品をよく利用する、外食することが多い人は20歳代男性で2人に1人、20歳代女性は3人に1人。ビタミン剤や健康食品の利用は男女とも60歳代以上で2割を超える

「調理済み食品やインスタント食品をよく利用する」人は、20歳代、30歳代男性でそれぞれ46.6%、39.1%（図50）。「外食することが多い」という人はそれぞれ46.9%、37.7%を占め（図51）、若い男性での割合が高くなっている。

一方、女性では、20歳代で「調理済み食品やインスタント食品をよく利用する」人は37.2%（図50）、「外食することが多い」人は30.4%であり（図51）、30歳代以降、その割合は低くなっている。

図50 調理済み食品やインスタント食品をよく利用する人の割合（性・年齢階級別）

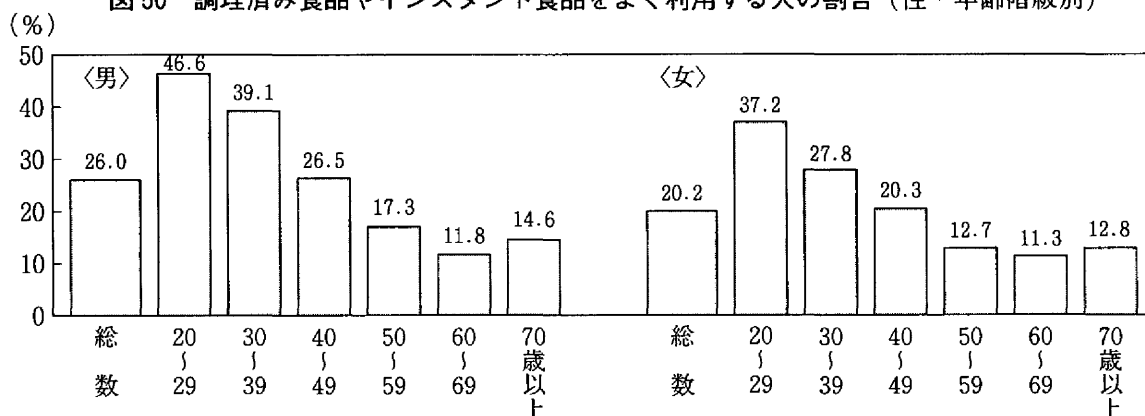
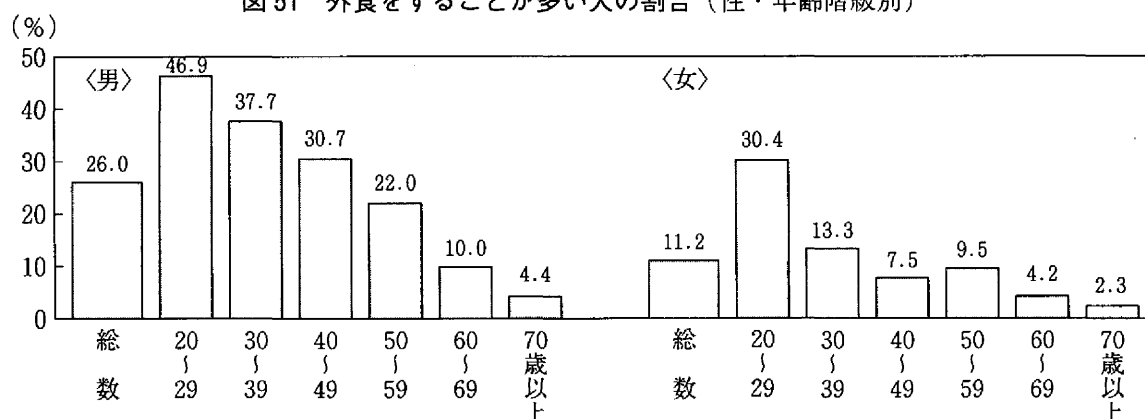
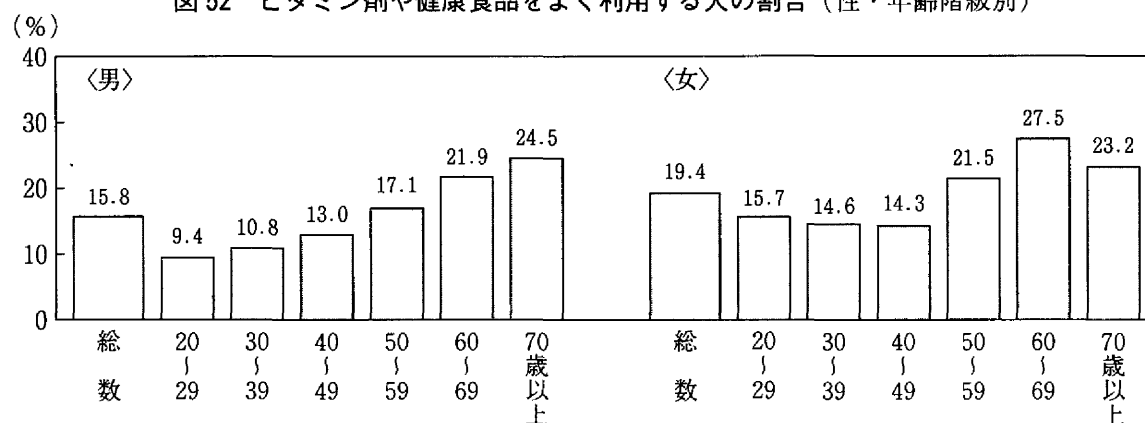


図51 外食をすることが多い人の割合（性・年齢階級別）



「ビタミン剤や健康食品をよく利用する」人の割合は、年齢とともに高くなり、男性では70歳以上で24.5%、女性では60歳代で27.5%と最も多くみられた（図52）。

図52 ビタミン剤や健康食品をよく利用する人の割合（性・年齢階級別）



食事や栄養について必要な情報を得ていない人が多く、20歳代、30歳代男性で7割
 また、4割は自分にとって適切な食事内容・量を知らないと回答
 一方、食事を共にする家族や友人がいない人は男女とも70歳以上で2割

「食事や栄養について必要な情報を得ていない」人は、20歳代、30歳代男性でそれぞれ71.8%、65.9%と多く（図53）、「自分にとって適切な食事内容・量を知らない」人はそれぞれ44.3%、43.9%みられ（図54）、若い男性では食事や栄養について必要な情報を得る機会が少なく、適切な知識を得にくい状況にあることがうかがえる。

図53 食事や栄養について必要な情報を得ていない人の割合（性・年齢階級別）

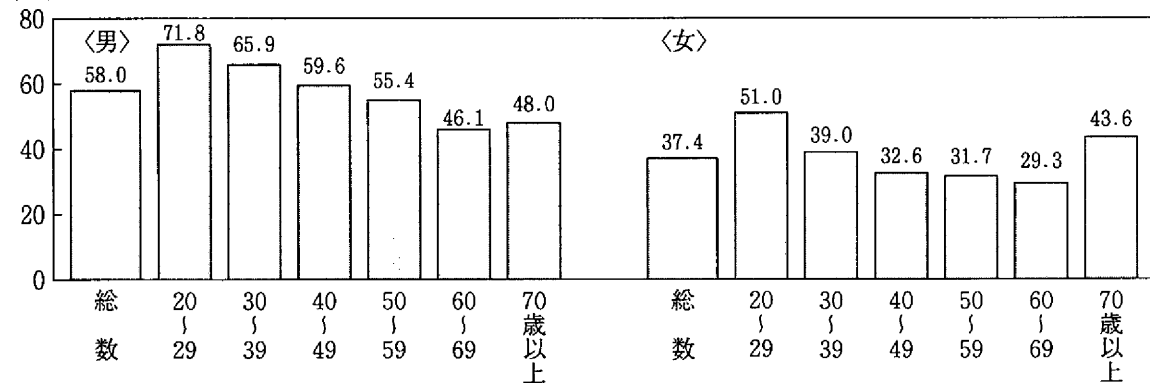
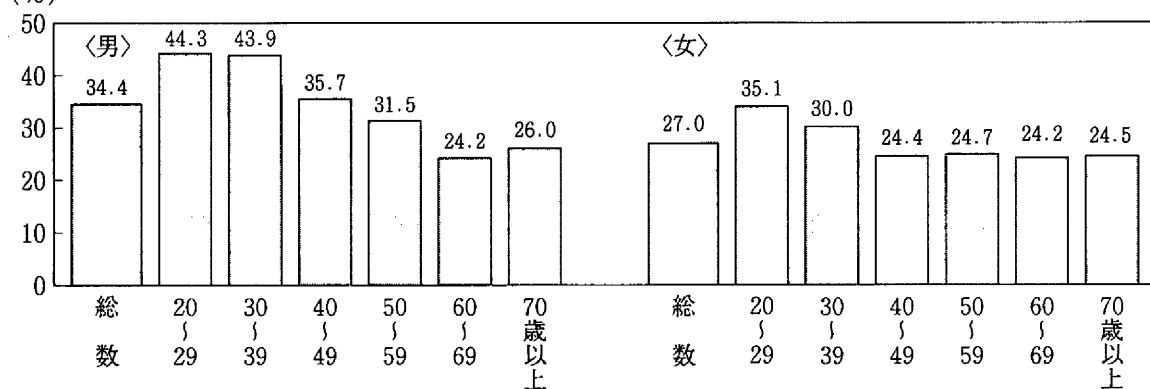
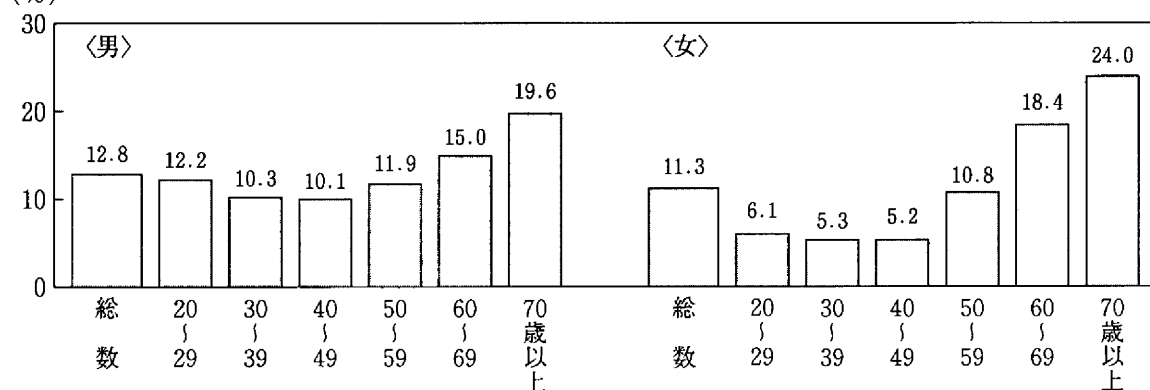


図54 自分にとって適切な食事内容・量を知らない人の割合（性・年齢階級別）



一方、「食事を共にする家族や友人がいない」人は、70歳以上の男性で19.6%、女性で24.0%を占め（図55）、この年代では「自分で食事の準備をすることができない」人も男性で6割、女性で2割みられるので、適切な食事が確保できる環境の整備も必要であることがうかがえる。

図55 食事を共にする家族や友人がいない人の割合（性・年齢階級別）

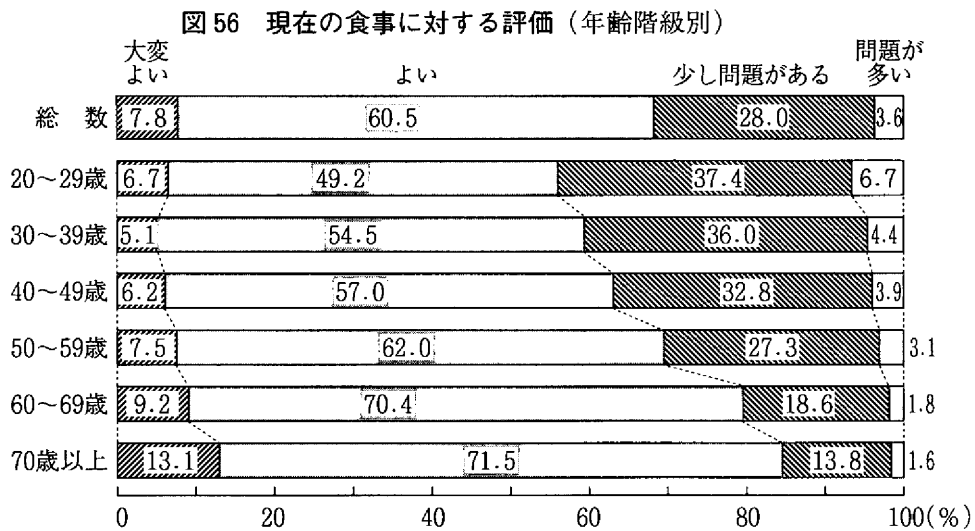


3人に1人が、現在の自分の食事に問題があると評価

現在の自分の食事について、「大変よい」「よい」「少し問題がある」「問題が多い」の選択肢を設けて自己評価させた。

「少し問題がある」「問題が多い」と評価している人は、全体の31.6%であった。

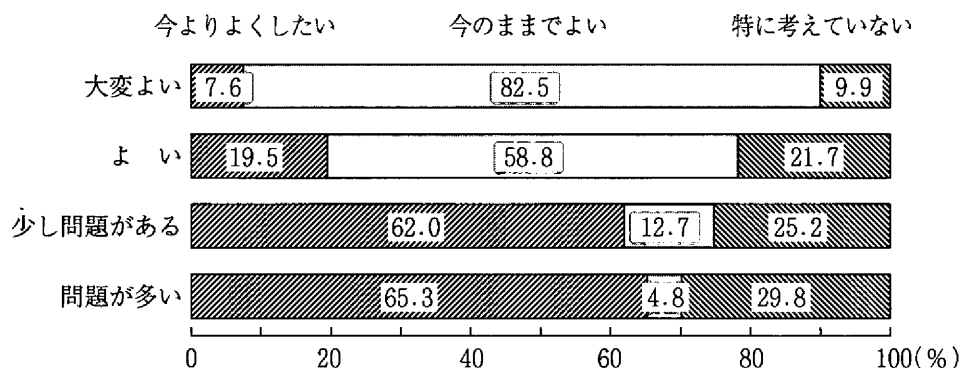
年代別にみると、「少し問題がある」「問題が多い」と評価している人の割合は、20歳代で最も多く、それぞれ37.4%、6.7%であった。



食事に「問題が多い」と感じていても、今後の食事について「今のままでよい」「特に考えていない」と、改善に消極的な人が約3割

今後の自分の食事をどのようにしたいと思っているか、現在の食事に対する評価別にみると、現在の食事を「少し問題がある」と評価していても、今後の食事に対して「今のままでよい」と思っている人が12.7%、「特に考えていない」が25.2%、「問題が多い」と評価していても「今のままでよい」が4.8%、「特に考えていない」が29.8%と、改善に消極的な人がみられる。

図 57 現在の食事に対する評価別今後の改善意欲



現在の食事を改善するために必要とされるものは、男女とも「家族の協力」「経済的なゆとり」が第1位、2位。なお、男性では「労働条件の整備」、女性では「栄養士など専門家のアドバイス」が第3位

現在の食事を改善するために必要とされるものは、「家族の協力」が男性で47.8%、女性で40.7%と最も多いが、その基本としては、まず1人1人が自分の生活習慣を見直し、食事を改善する方向性を考えることが必要であると思われる。

男性では、20～40歳代で4人に1人が「労働条件の整備」をあげており、20歳代では「飲食店でのバランスのとれたメニューの提供」も23.1%みられる。

女性では、20歳代、30歳代で4人に1人が「市販食品や外食の栄養価の表示」をあげており、40歳代では「栄養情報サービスの整備」が21.6%、50歳代、60歳代では「栄養士など専門家のアドバイス」が25%あげられている。

表5 現在の食事を改善するために必要とされるもの（性・年齢階級別）（%）

		第1位	第2位	第3位		
男	20～29歳	家族の協力 38.4	飲食店でのバランスのとれたメニューの提供 23.1	労働条件の整備 22.7		
	30～39	家族の協力 46.3	経済的なゆとり 30.5	労働条件の整備 30.5		
	40～49	家族の協力 49.5	経済的なゆとり 29.1	労働条件の整備 26.8		
	50～59	家族の協力 46.7	経済的なゆとり 23.2	わからない 18.3		
	60～69	家族の協力 53.2	経済的なゆとり 26.9	わからない 18.9		
	70歳以上	家族の協力 53.4	わからない 23.9	経済的なゆとり 20.2		
	総数	家族の協力 47.8	経済的なゆとり 26.5	労働条件の整備 18.0		
女	20～29歳	家族の協力 35.4	市販食品や外食の栄養価の表示 28.2	経済的なゆとり 24.5		
	30～39	家族の協力 42.0	経済的なゆとり 34.6	市販食品や外食の栄養価の表示 23.7		
	40～49	家族の協力 43.5	経済的なゆとり 34.9	栄養情報サービスの整備 21.6		
	50～59	家族の協力 39.7	経済的なゆとり 26.6	栄養士など専門家のアドバイス 25.8		
	60～69	家族の協力 43.2	栄養士など専門家のアドバイス 25.5	経済的なゆとり 25.2		
	70歳以上	家族の協力 40.1	わからない 29.5	経済的なゆとり 16.1		
	総数	家族の協力 40.7	経済的なゆとり 27.3	栄養士など専門家のアドバイス 20.8		

8. 血液検査

血液検査は30歳以上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6、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11に示した。

表6 血液検査対象者数(性・年齢階級別)

年 齢	男	女
総 数	2,208	3,422
30～39歳	338	589
40～49	492	791
50～59	431	732
60～69	558	778
70歳以上	389	532

血色素低値者は男性で4人に1人、女性で5人に1人

血色素量の平均値及び標準偏差は表7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58に示すとおりである。

また、血色素量が低値（男14.0 g/dl未満、女12.0 g/dl未満）を示す人の割合は図59のとおり、それぞれ23.1%及び19.0%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28.7%と最も多くみられる。

表7 血色素量の平均値、標準偏差（性・年齢階級別）
(g/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	14.7	1.32	12.8	1.28
30～39歳	15.3	0.93	12.7	1.29
40～49	15.1	1.06	12.5	1.61
50～59	14.0	1.13	13.2	1.08
60～69	14.5	1.34	13.1	0.98
70歳以上	13.7	1.49	12.6	1.20

図58 血色素量の分布（性別）

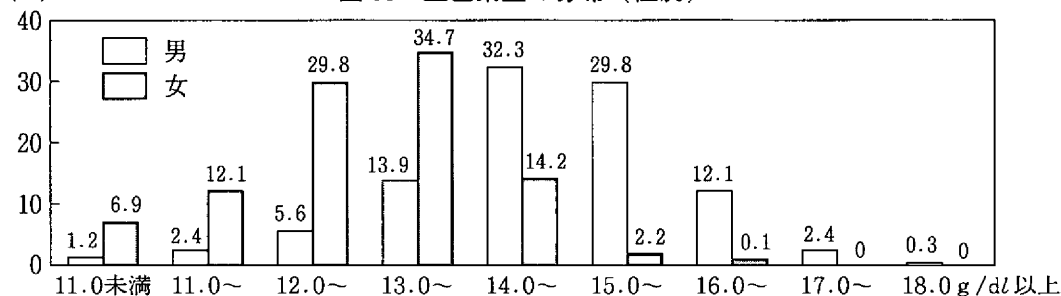
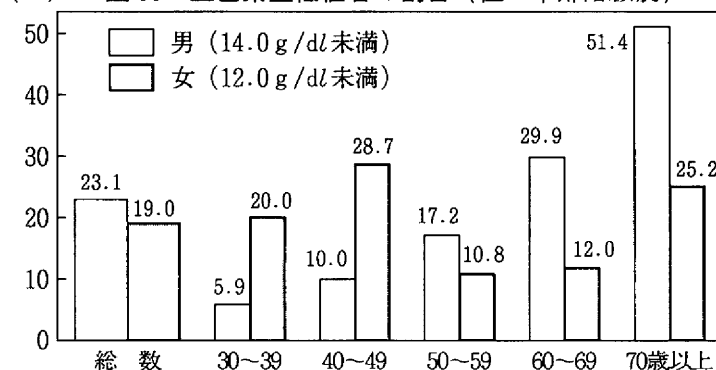


図59 血色素量低値者の割合（性・年齢階級別）



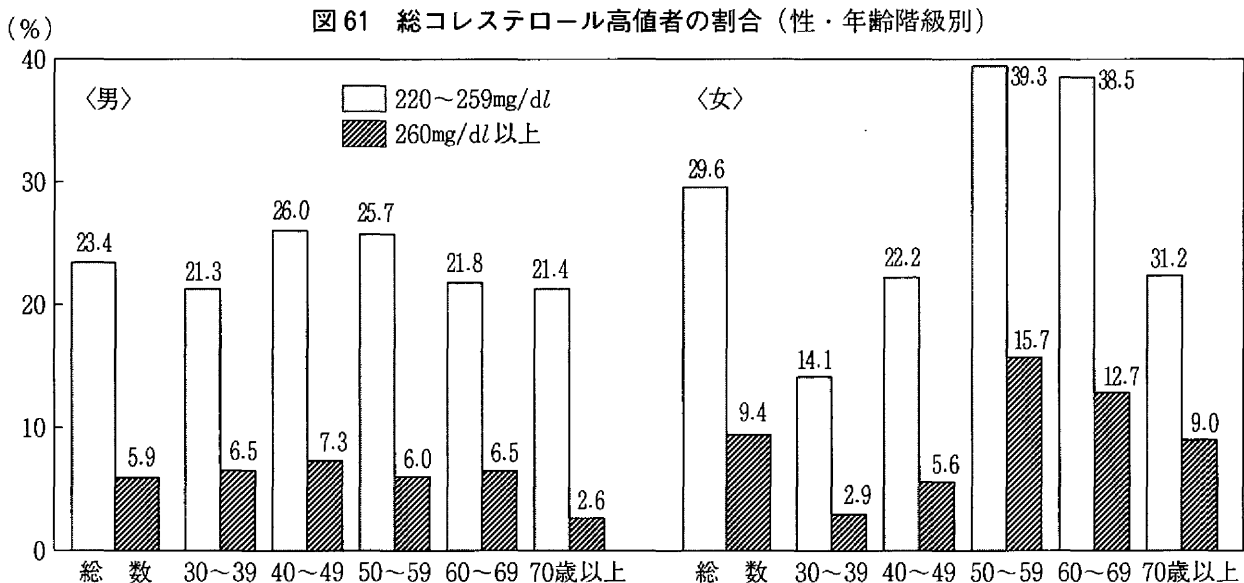
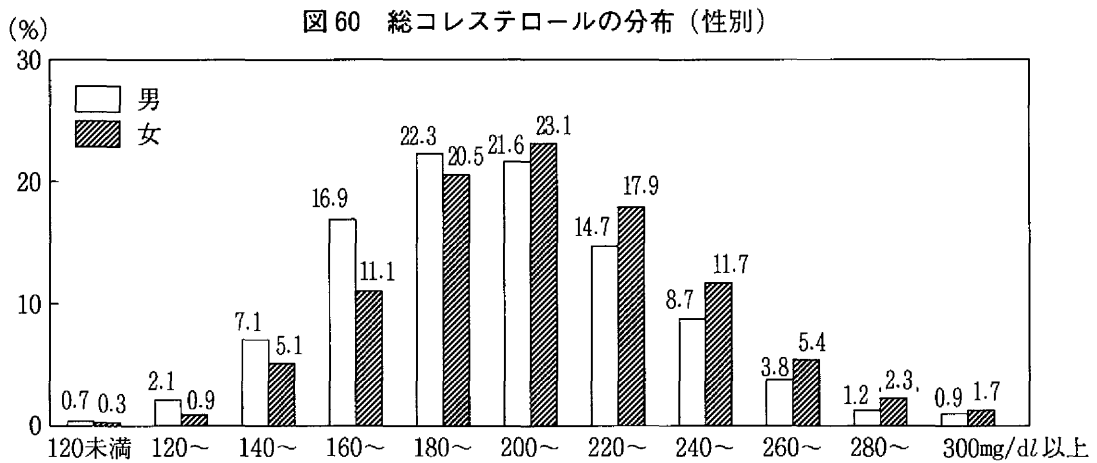
総コレステロール高値者（260 mg/dl以上）は男性で5.9%、女性で9.4%

総コレステロールの平均値及び標準偏差は表8，分布は図60のとおりである。30歳代，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61のとおり，それぞれ男性23.4%及び5.9%，女性29.6%及び9.4%である。

表8 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	202.4	35.54	212.1	36.50
30～39歳	202.9	34.47	191.8	32.32
40～49	206.5	34.39	203.5	34.05
50～59	205.8	34.44	225.9	35.80
60～69	201.5	37.64	222.2	34.78
70歳以上	194.4	34.55	213.6	34.30



HDL-コレステロール値が 40 mg/dl 未満の人は男性 18.0%、女性 6.9%

HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は表9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62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63のとおり、男性では60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9 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	52.6	15.13	59.2	14.92
30～39歳	54.4	15.84	62.2	14.32
40～49	53.2	15.11	60.6	14.57
50～59	52.2	14.17	60.3	15.79
60～69	52.2	16.07	56.7	14.37
70歳以上	51.1	13.89	55.8	14.49

図62 HDL-コレステロールの分布(性別)

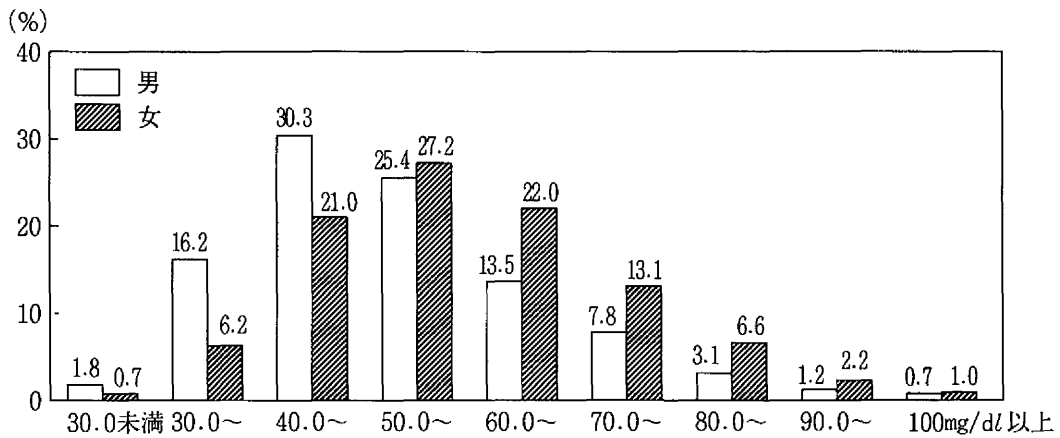
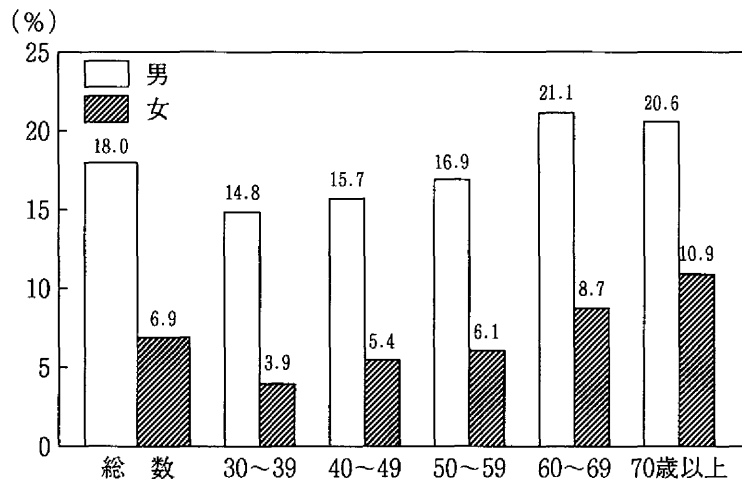


図63 HDL-コレステロール低値者(40mg/dl未満)の割合(性・年齢階級別)



総たんぱく質値が6.5 g/dl未満の人は男性1.6%，女性1.1%

総たんぱく質の平均値と標準偏差は表10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64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65のとおり、男性では1.6%，女性では1.1%である。

表10 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	7.4	0.44	7.4	0.43
30～39歳	7.5	0.37	7.4	0.41
40～49	7.4	0.41	7.5	0.43
50～59	7.3	0.40	7.5	0.42
60～69	7.3	0.47	7.4	0.44
70歳以上	7.2	0.50	7.3	0.43

図64 総たんぱく質の分布（性別）

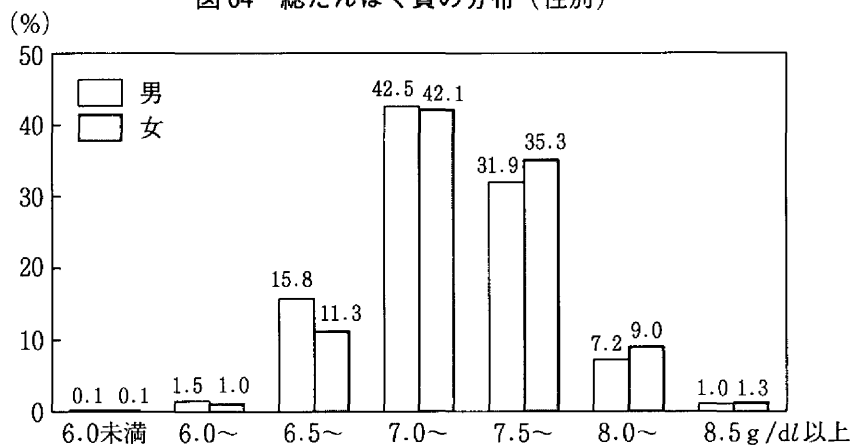
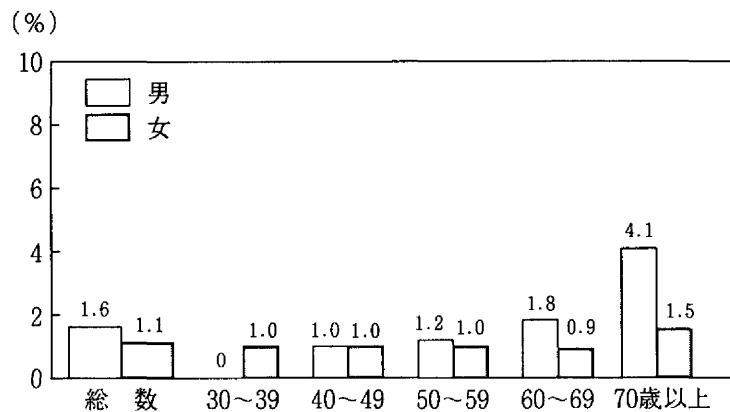


図65 総たんぱく質低値（6.5 g/dl未満）者の割合（性別）



血糖値が 110 mg/dL 以上の人は男性 22.6%、女性 25.2%

血糖値の平均値及び標準偏差は表 11 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、30 歳代、40 歳代では男性が女性より高値、50 歳以上では女性が男性より高値となっている。その分布は図 66 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 67 のとおり、男性 22.6%、女性 25.2%で、年齢とともに増加の傾向がみられる。

表 11 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	1,635	103.3	31.34	2,430	104.7	30.07
30～39歳	243	95.7	15.66	398	94.5	19.64
40～49	378	100.0	25.73	563	99.0	10.84
50～59	318	101.1	26.96	543	104.1	29.48
60～69	421	108.2	40.75	550	112.2	39.33
70歳以上	275	109.7	34.37	376	113.5	31.79

図 66 血糖値（食後 3 時間以上）の分布（性別）

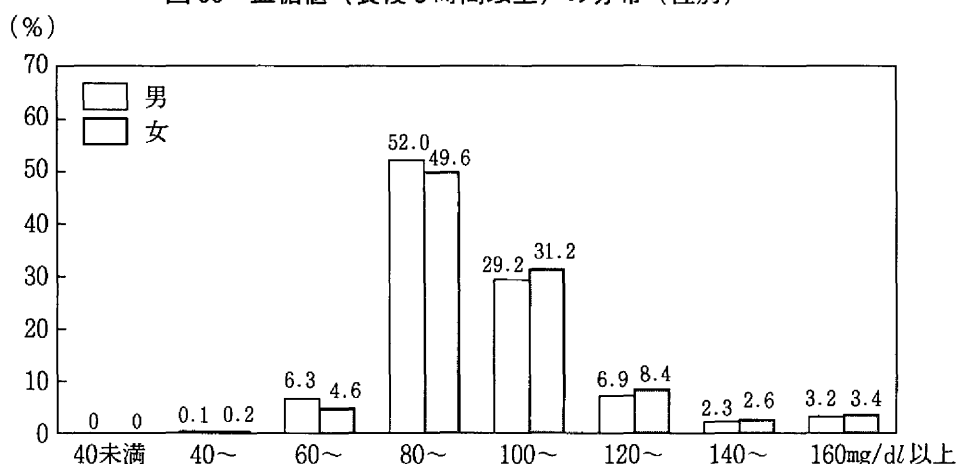


図 67 血糖値高値（110mg/dL 以上）者の割合（性・年齢階級別）

