

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)

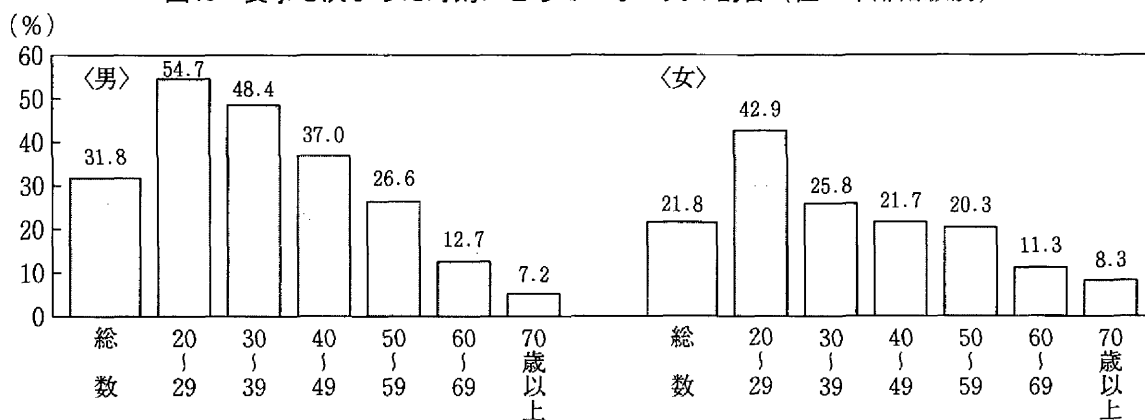
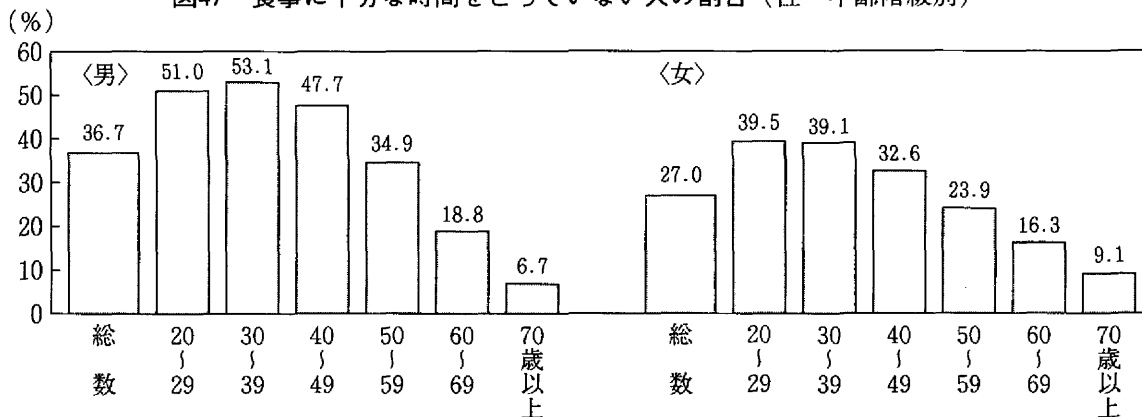


図47 食事に十分な時間をとっていない人の割合 (性・年齢階級別)



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）

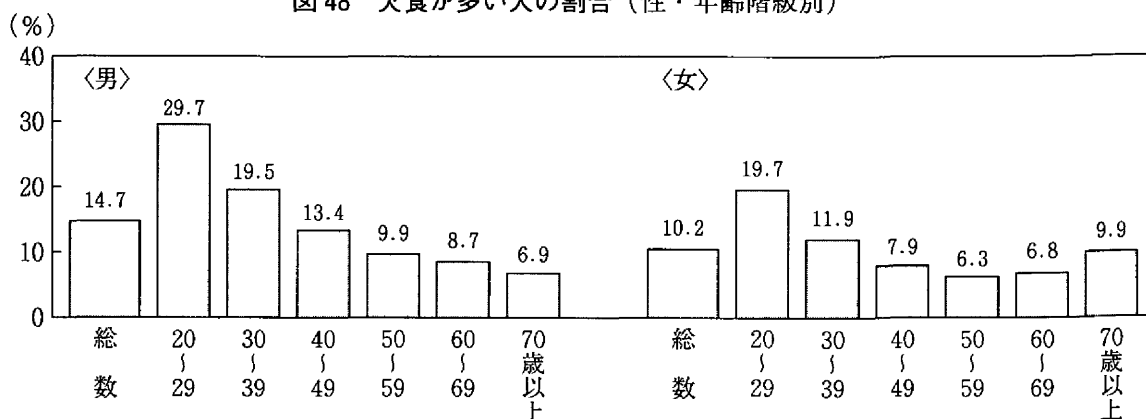
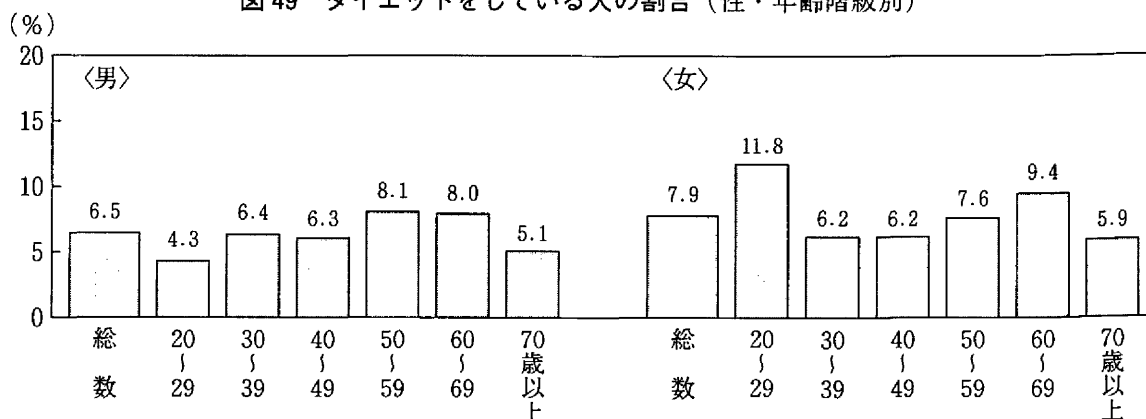


図 49 ダイエットをしている人の割合（性・年齢階級別）



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）

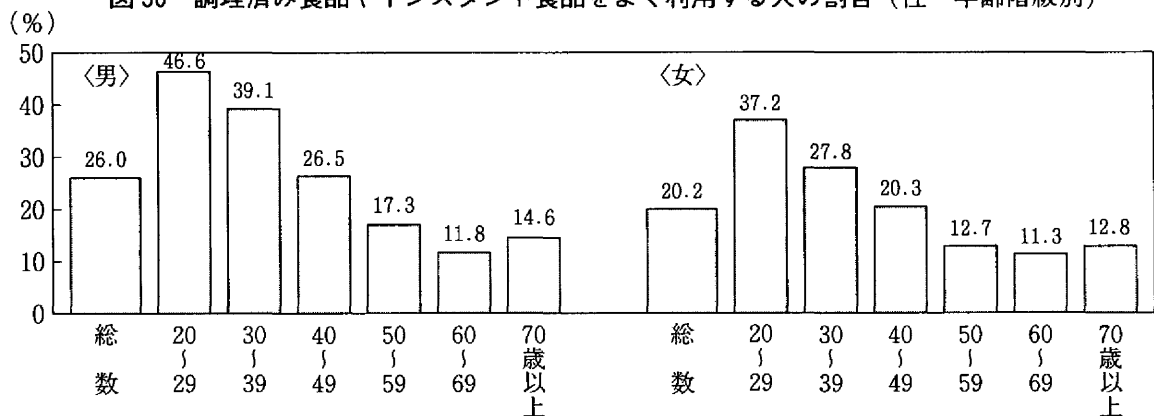
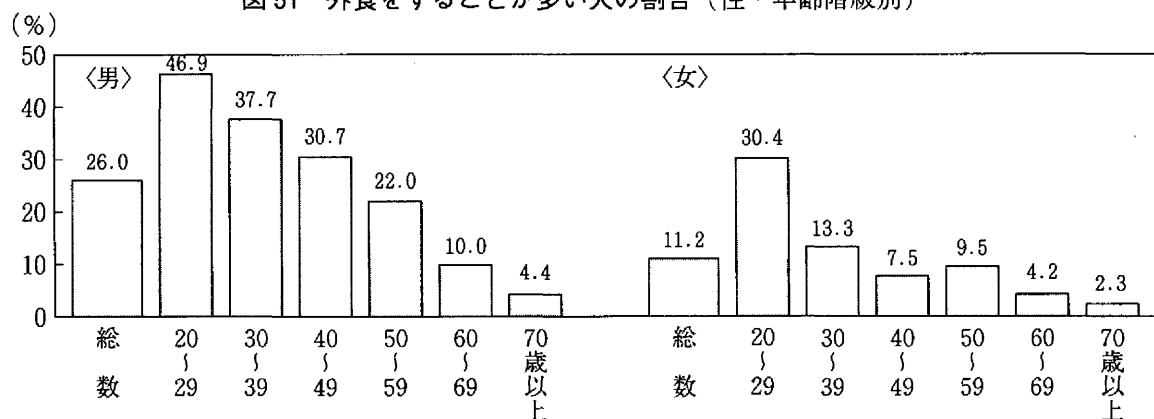
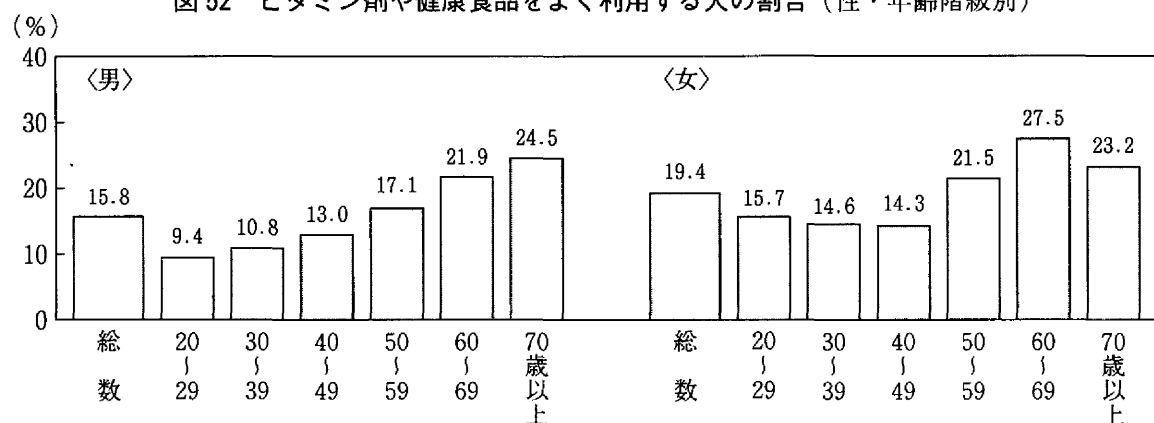


図51 外食することが多い人の割合（性・年齢階級別）



「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）

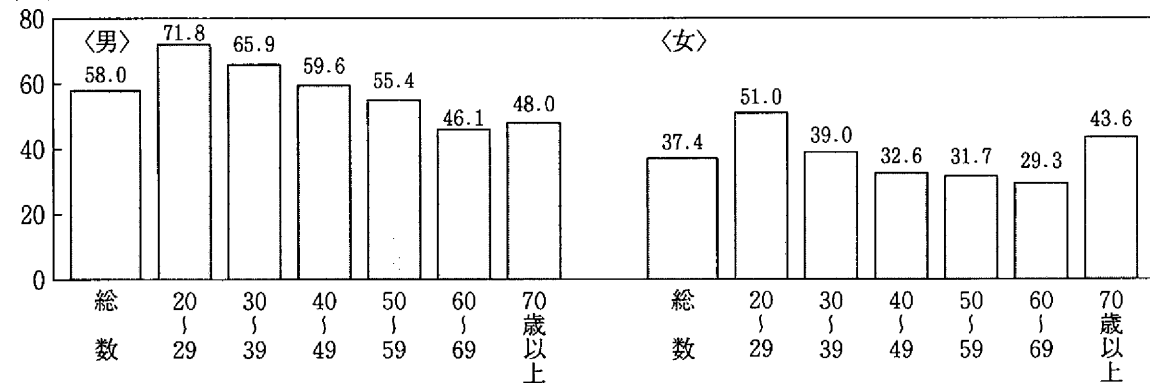
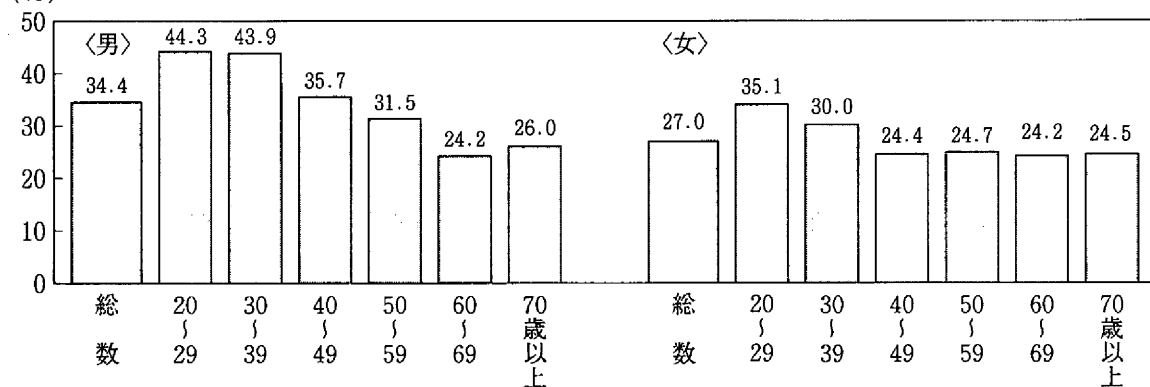
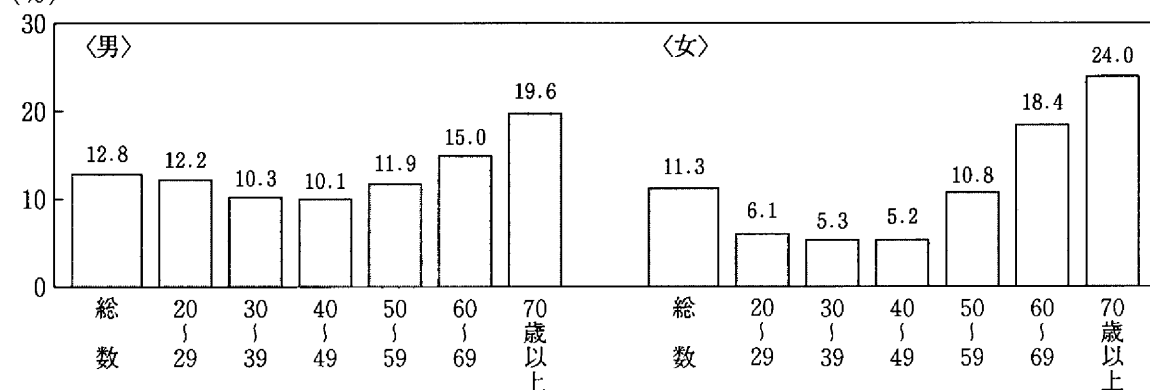


図54 自分にとって適切な食事内容・量を知らない人の割合（性・年齢階級別）



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）

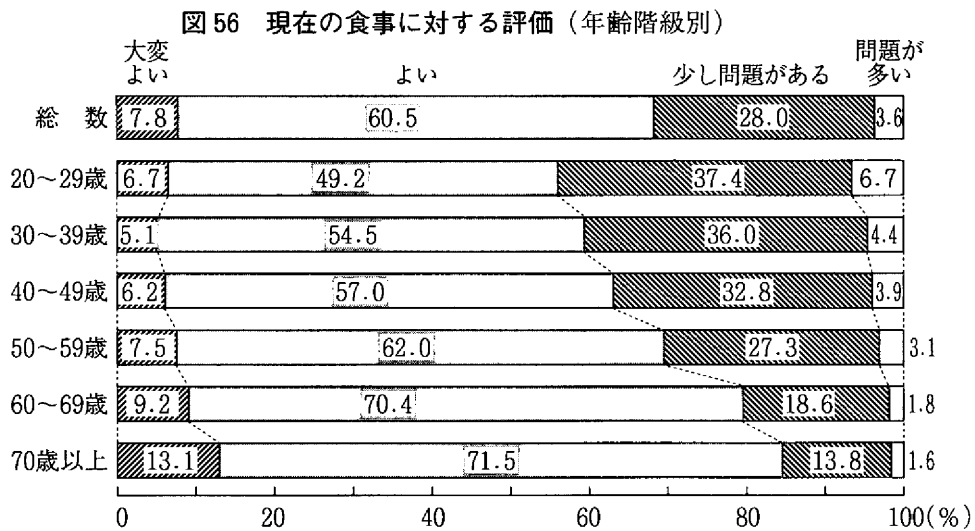


3人に1人が、現在の自分の食事に問題があると評価

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。

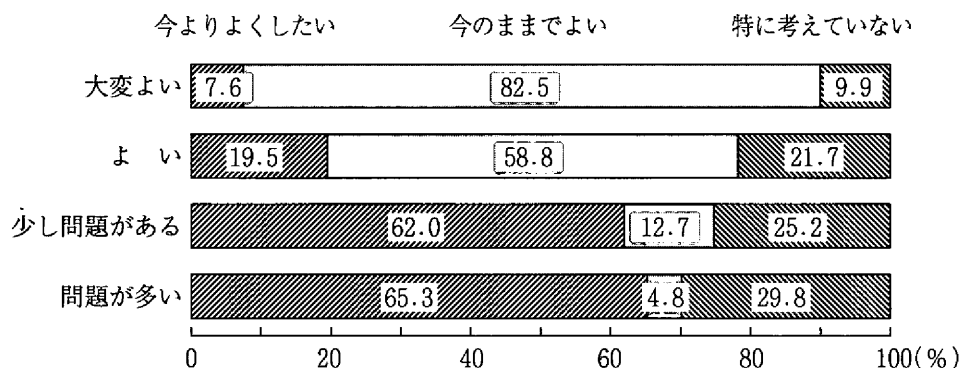
年代別にみると、「少し問題がある」「問題が多い」と評価している人の割合は、20歳代で最も多く、それぞれ37.4%、6.7%であった。



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		