

## 5. 市・町村別にみた食生活

(1) 市・町村別の栄養素等摂取量は、人口の多い市ほど炭水化物が少なく、ビタミンAは多い。又穀類カロリー比は低い、動物性たん白質比は高い(表7, 図4)。

表7 市・町村別栄養素等摂取量

1人1日当たり

			10大都市	人口15万 以上の市	人口5~15 万の市	人口5万 未満の市	町 村			
熱	量	Cal	2,166	2,156	2,201	2,226	2,225			
たん	白	質	79.0	79.9	80.3	80.5	81.1			
うち	動物	性	39.9	39.1	39.4	37.4	38.3			
脂	肪	g	56.5	52.4	52.3	49.5	46.8			
うち	動物	性	30.8	28.2	27.9	24.9	23.4			
炭	水	化	322	329	339	351	356			
カル	シ	ウ	542	552	552	547	553			
	ム	mg								
	鉄	mg	12.9	13.4	13.3	13.8	13.7			
ビ	タ	ミ	ン	A	IU	1,659	1,636	1,606	1,568	1,510
				B <sub>1</sub>	mg	1.09	1.22	1.10	1.09	1.10
				B <sub>2</sub>	mg	1.00	0.99	0.95	0.95	0.99
				C	mg	115	118	115	114	120
穀類カロリー比			%	47.5	49.2	49.8	51.7	52.0		
動物性たん白質比			%	50.5	48.9	49.1	46.5	47.2		
平均する 栄養素 所要量 に%	熱	量	111.4	109.3	110.6	108.5	109.2			
	たん	白	123.2	123.7	123.5	121.2	122.5			
	カル	シ	90.6	91.8	91.8	89.8	91.6			
		ウ								
		ム								
		鉄	121.7	126.4	125.5	129.0	129.2			
	ビ	タ	ミ	ン	A	95.5	94.8	92.7	89.2	86.1
					B <sub>1</sub>	139.7	154.4	137.5	132.9	134.1
B <sub>2</sub>					97.1	94.3	89.6	87.2	90.8	
C					239.6	245.8	239.6	237.5	250.0	

表8 市・町村別食品群別摂取量

1人1日当たり 単位:g

			10大都市	人口15万 以上の市	人口5~15 万の市	人口5万 未満の市	町 村
穀	類	米	220.6	238.4	249.1	273.5	277.4
		小麦	107.5	92.7	92.3	75.4	74.7
		大麦・雑穀	2.2	1.6	1.6	1.3	1.0
い	も	類	53.6	60.1	59.5	67.5	67.3
砂	糖	類	14.9	13.8	14.3	14.6	15.6
菓	子	類	28.9	28.6	30.1	30.4	28.7
油	脂	類	18.5	15.3	15.9	15.1	13.5
豆		類	63.6	71.6	67.5	73.9	74.1
果	実	類	195.3	200.8	188.8	168.7	194.5
緑	黄	色	49.5	48.2	48.3	49.7	46.5
その	他の	野菜・茸	186.1	196.4	195.9	207.3	211.4
海	草	類	4.0	4.7	5.6	5.4	5.4
調	味	嗜好飲料	131.7	100.8	119.3	116.5	132.7
動物性	食品	魚介	85.7	91.2	95.1	99.0	103.0
		肉	73.9	66.4	65.4	55.5	54.9
		卵	43.6	43.3	41.2	39.0	38.5
		乳・乳製品	115.1	108.2	105.4	89.8	90.7

(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)

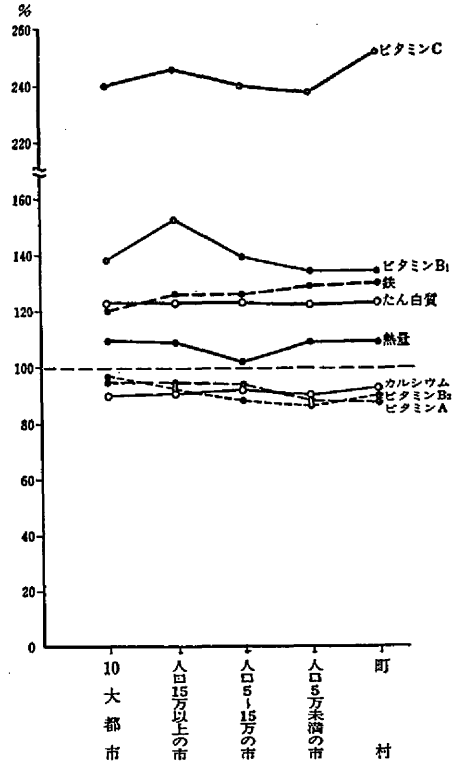


表9 欠食状況(全国、農家・非農家別)

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	2.5	1.9	1.3	1.3	2.7	2.0
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	0.7	0.6	0.5	0.4	0.7	0.6
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	0.2	0.1	0.3	0.3	0.2	0.1
3回	0.2	0.1	0.3	0.3	0.2	0.1	