

結 果 の 概 要

1. 食品群別摂取量

国民1人1日当たりの食品群別摂取量を年次推移でみると表1のとおりである。特に顕著な減少を示したものに大麦・雑穀、いも類があるが、食生活に大きな影響を与える米類は、昭和32年調査を100]として20年後の52年調査をみると66.9となり33%の減少をみた。米類の摂取量は昭和36年以降漸減しており、前年度調査と比較しても若干(8.5g)の低下を示している。一方、32年調査と比較して52年調査で大きく増加したのものとしては、乳・乳製品(6.3倍)、肉類(4.5倍)、油脂類(3.9倍)、卵類(3.6倍)がある。

表1 食品群別摂取量の年次推移

	摂 取 量 (1人1日当たり: g)					指数 (昭和32年11月=100)		
	32年11月	41年11月	47年11月	51年11月	52年11月	47年11月	52年11月	
穀 類	米 類	350.4	334.7	274.7	243.0	234.5	78.4	66.9
	小 麦 類	58.2	69.4	88.6	91.6	92.4	152.2	158.8
	大麦・雑穀	46.4	7.8	1.8	1.7	1.7	3.9	3.7
い も 類	116.2	69.1	51.2	63.3	61.9	44.1	53.3	
さ と う 類	9.8	14.9	13.0	14.8	14.0	132.7	142.9	
菓 子 類	16.0	24.0	35.9	27.9	27.1	224.4	169.4	
油 脂 類	4.5	10.8	13.3	17.0	17.7	295.6	393.3	
豆 類	70.6	75.6	64.1	68.5	67.7	90.8	95.9	
緑 黄 色 野 菜	52.0	45.7	83.3	56.3	59.3	160.2	114.0	
その他の野菜・茸類	168.5	193.1	199.2	203.5	210.9	118.2	125.2	
果 実 類	64.4	120.2	169.2	170.5	180.9	262.7	280.9	
海 草 類	4.6	3.9	4.4	5.5	5.0	95.7	108.7	
調 味 嗜 好 飲 料	43.5	64.2	116.4	113.4	116.4	267.6	267.6	
魚 介 類	86.7	84.4	92.7	90.1	88.5	106.9	102.1	
肉 類	15.2	34.7	70.8	64.4	68.4	465.8	450.0	
卵 類	11.3	34.0	38.7	40.3	40.8	342.5	361.1	
乳 ・ 乳 製 品	17.0	54.4	95.2	100.6	106.8	560.0	628.2	

2. 栄養素等摂取量

(1) 国民1人1日当たりの栄養素摂取量についてみると表2のとおりである。

昭和32年調査を100として52年調査をみると、エネルギーについては変化なく、たん白質は11%増(うち動物性たん白質では56%増)、脂肪は2.4倍となっているが、炭水化物は21%の減を示している。

(2) 栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量* に対する比率でみると、エネルギー、たん白質、鉄、ビタミンA、B₁、Cは100%を超え、カルシウムとビタミンB₂は若干下まわっている(図1)。

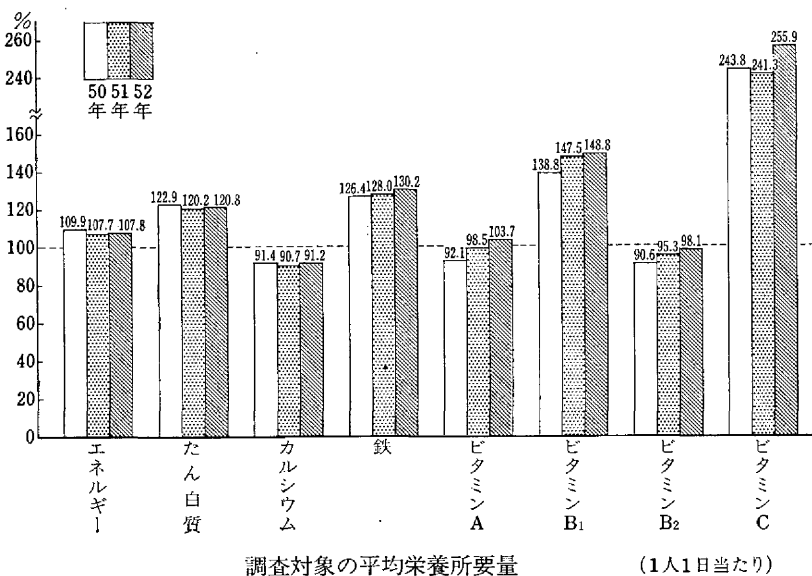
* 調査対象の平均栄養所要量とは、性、年齢、労作、妊婦・授乳婦別を考慮した平均1人1日当たりの栄養所要量をいう。

表2 栄養素等摂取量の年次推移

		摂 取 量 (1人1日当たり)					指数 (昭和32年11月=100)	
		32年11月	41年11月	47年11月	51年11月	52年11月	47年11月	52年11月
エネルギー	kcal	2,130	2,193	2,279	2,159	2,149	107.0	100.9
たん白質	g	71.2	74.8	82.9	78.7	78.8	116.4	110.7
うち動物性	g	24.7	29.3	40.4	38.1	38.6	163.6	156.3
脂	g	22.4	39.7	50.1	52.4	53.8	223.7	240.2
うち動物性	g	—	17.8	27.0	27.0	28.0	—	—
炭水化物	g	411	380	359	332	326	87.3	79.3
カルシウム	mg	389	499	549	548	550	141.1	141.4
鉄	mg	14	—	13.9	13.7	13.8	99.3	98.6
ビタミン	I U	1,976	1,600	2,067	1,724	1,810	104.6	91.6
	B ₁ mg	1.12	1.03	1.19	1.18	1.19	106.3	106.3
	B ₂ mg	0.73	0.90	0.98	1.02	1.04	134.2	142.5
	C mg	97	118	115	117	124	118.6	127.8
穀類エネルギー比	%	70.4	61.8	51.7	49.6	48.6		
動物性たん白質比	%	34.7	39.2	48.7	48.4	49.0		

注) 穀類エネルギー比=穀類エネルギー/総エネルギー×100, 動物性たん白質比=動物性たん白質/総たん白質×100

図1 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量の比較 (調査対象の平均栄養所要量=100)



3. 世帯業態別にみた食生活

- (1) 食品群別摂取量を世帯業態別にみると、非農家世帯は農家世帯に比べて米類、いも類、豆類は少なく、小麦類、肉類、卵類、乳・乳製品は多い(表3)。
- (2) 栄養素等摂取量をみると、非農家世帯は農家世帯に比べて、動物性たん白質は15%、脂肪も15%

多く、特に動物性脂肪では28%も多いが、エネルギーは5%、炭水化物は11%少ない(表4)。

(3) 栄養素等摂取量を世帯業態別の平均栄養所要量と比較した場合、非農家世帯はカルシウムを除いて、農家世帯はカルシウム、ビタミンB₂を除いて平均栄養所要量以上となっている(表4)。

表3 食品群別摂取量(世帯業態別)

(1人1日当たり:g)

	全 国	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯					
		平 均	専業世帯	その他の世帯	平 均	自営業者世帯	常用勤労者世帯	日雇労働者世帯	その他の消費者世帯	
穀 類	米 類 小 麦 類 大麦・雑穀	234.5	286.4	297.0	282.2	224.1	229.4	221.8	270.8	222.6
		92.4	69.0	65.0	70.6	97.1	96.6	98.1	74.3	90.7
		1.7	1.2	1.5	1.2	1.8	2.0	1.7	1.2	1.9
い も 類	61.9	74.0	87.9	68.4	59.5	59.5	59.4	60.2	60.3	
砂 糖 類	14.0	15.3	17.1	14.5	13.7	13.6	13.7	11.3	14.4	
菓 子 類	27.1	28.4	34.2	26.0	26.8	28.4	26.3	21.6	26.9	
油 脂 類	17.7	14.6	15.3	14.3	18.3	16.7	18.9	12.2	17.1	
豆 類	67.7	78.8	83.3	77.1	65.5	68.6	64.5	58.9	65.7	
果 実 類	180.9	179.3	211.1	166.6	181.3	178.5	182.4	144.0	185.2	
緑 黄 色 野 菜	59.3	62.2	64.3	61.3	58.7	58.9	58.8	64.5	55.3	
その他の野菜・茸類	210.9	235.5	246.7	231.0	205.9	208.9	205.1	224.3	201.8	
海 草 類	5.0	5.4	5.4	5.4	5.0	4.9	4.9	6.0	5.6	
調 味 嗜 好 飲 料	116.4	105.3	112.8	102.3	118.6	128.1	115.4	104.4	122.1	
動物性食品	魚 介 類 肉 類 卵 類 乳・乳製品	88.5	88.9	91.1	88.0	88.4	95.4	86.3	89.3	85.9
		68.4	52.1	50.3	52.9	71.7	70.7	72.9	56.4	63.0
		40.8	36.8	39.6	35.6	41.6	39.0	42.8	32.4	39.0
		106.8	81.8	78.7	83.1	111.8	103.3	117.4	67.9	85.7

表4 栄養素等摂取量(世帯業態別)

(1人1日当たり)

	全 国	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯						
		平 均	専業世帯	その他の世帯	平 均	自営業者世帯	常用勤労者世帯	日雇労働者世帯	その他の消費者世帯		
エ ネ ル ギ ー kcal	2,149	2,233	2,356	2,184	2,132	2,141	2,136	2,083	2,064		
たん 白 質 g	78.8	78.9	82.1	77.6	78.7	80.4	78.5	75.6	75.4		
うち動物性	38.6	34.3	34.7	34.2	39.4	40.2	39.5	35.6	36.5		
脂 肪 g	53.8	47.9	50.1	47.0	55.0	53.0	56.1	43.2	50.6		
うち動物性	28.0	22.8	23.0	22.7	29.1	28.0	29.8	22.4	25.4		
炭 水 化 物 g	326	359	381	350	319	324	318	332	315		
カルシウム mg	550	556	588	543	549	550	552	509	522		
鉄 mg	13.8	14.4	15.4	14.0	13.6	13.9	13.6	13.4	13.4		
ビ タ ミ ン	A IU	1,810	1,784	1,871	1,749	1,815	1,797	1,830	1,688	1,737	
	B ₁ mg	1.19	1.14	1.22	1.11	1.20	1.19	1.21	1.02	1.12	
	B ₂ mg	1.04	1.01	1.06	1.00	1.05	1.05	1.06	0.94	0.97	
	C mg	124	131	141	127	122	122	122	118	122	
穀類エネルギー比 %	48.6	52.5	51.3	53.0	47.8	48.4	47.5	54.6	48.5		
動物性たん白質比 %	49.0	43.5	42.3	44.1	50.1	50.0	50.3	47.1	48.4		
平均する比率 栄養所要量に (%)	エ ネ ル ギ ー	107.8	106.2	110.2	104.6	108.1	106.5	108.5	99.1	110.7	
	たん 白 質	120.8	116.0	118.3	115.0	121.8	122.6	122.1	111.7	116.6	
	カルシウム	91.2	91.3	96.2	89.3	91.2	90.6	91.9	84.7	85.8	
	鉄	130.2	134.6	145.3	130.8	128.3	129.9	128.3	127.6	126.4	
	ビ タ ミ ン	A	103.7	100.1	106.1	97.7	104.5	102.9	106.0	96.5	95.6
		B ₁	148.8	134.1	141.9	132.1	151.9	148.8	153.2	121.4	151.4
B ₂		98.1	90.2	93.0	90.1	100.0	98.1	101.0	83.9	98.0	
C	255.9	269.1	291.3	260.3	253.3	251.8	254.3	244.3	246.9		

4. 支出階層別にみた食生活

- (1) 食品群別摂取量をみると、1人1か月当たり家計上の現金実支出が多額になるほど米類は少なくなり、油脂類、調味嗜好飲料、肉類、卵類、乳・乳製品は多く摂取する傾向がみられる(表5)。
- (2) 平均栄養所要量に対する栄養素等摂取量の比率は、家計上の現金支出が多額になるほど高くなる傾向にある(表6)。

表5 食品群別摂取量(支出階層別) (金額は1人1か月当たり現金実支出額, 食品摂取量は1人1日当たり: g)

	10,000円 未 満	10,000~ 14,999円	15,000~ 19,999円	20,000~ 24,999円	25,000~ 29,999円	30,000~ 34,999円	35,000~ 39,999円	40,000円 以 上	
穀 類	米 類	276.8	256.8	250.7	249.2	245.8	234.8	225.5	227.3
	小 麦	59.6	79.2	79.1	81.6	80.6	90.0	95.5	100.4
	大麦・雑穀	1.8	1.1	1.0	1.9	1.7	1.6	1.8	1.8
い も 類	67.0	65.7	65.0	64.8	66.9	63.3	62.7	58.7	
砂 糖 類	14.4	15.5	12.7	13.3	13.7	13.5	13.2	14.7	
菓 子 類	13.5	22.3	26.3	26.9	26.5	26.9	27.8	27.7	
油 脂 類	14.8	15.4	13.6	14.4	15.5	16.4	17.9	19.9	
豆 類	69.9	70.4	67.6	68.2	69.6	66.9	67.5	67.5	
果 実 類	152.2	182.2	172.2	160.5	164.0	172.9	181.3	194.1	
緑 黄 色 野 菜	48.7	51.9	55.2	57.5	55.4	56.5	59.8	62.5	
その他の野菜・茸類	237.5	208.8	207.7	208.0	211.8	203.9	203.1	216.2	
海 草 類	4.9	4.9	5.3	4.5	5.2	5.2	4.8	5.1	
調 味 嗜 好 飲 料	75.1	90.2	94.7	100.3	101.4	110.8	114.1	131.4	
動物性食品	魚 介 類	78.2	77.9	85.5	82.7	85.4	87.9	89.2	91.8
	肉 類	50.2	51.6	49.9	54.1	59.5	64.7	68.9	78.1
	卵 類	32.2	34.3	35.4	36.5	37.4	39.7	41.1	44.0
	乳・乳製品	51.3	83.0	85.5	94.9	98.3	107.1	115.0	113.8

表6 栄養素等摂取量(支出階層別) (金額は1人1か月当たり現金実支出額, 栄養摂取量は1人1日当たり)

	10,000円 未 満	10,000~ 14,999円	15,000~ 19,999円	20,000~ 24,999円	25,000~ 29,999円	30,000~ 34,999円	35,000~ 39,999円	40,000円 以 上		
エ ネ ル ギ ー kcal	2,014	2,085	2,054	2,073	2,099	2,115	2,130	2,215		
たん 白 質 g	70.3	72.3	74.0	74.2	76.1	77.4	78.8	82.0		
うち動物性 g	29.6	31.4	33.6	33.8	35.7	37.7	38.9	41.6		
脂 肪 g	41.8	46.3	45.3	46.8	49.1	51.8	54.0	58.7		
うち動物性 g	18.5	21.9	22.3	22.9	24.7	27.0	27.9	31.3		
炭 水 化 物 g	329	333	327	327	328	324	321	327		
カルシウム mg	465	504	518	525	537	543	555	569		
鉄 mg	12.5	12.9	13.2	13.3	13.5	13.5	13.7	14.2		
ビ タ ミ ン	A IU	1,386	1,588	1,642	1,692	1,690	1,747	1,838	1,918	
	B ₁ mg	1.07	1.11	1.08	1.13	1.16	1.16	1.18	1.24	
	B ₂ mg	0.88	0.94	0.95	0.97	1.00	1.02	1.06	1.09	
	C mg	117	122	121	119	120	120	124	128	
穀類エネルギー比%	55.7	52.8	52.3	51.7	50.6	49.2	48.1	46.8		
動物性たん白質比%	42.1	43.4	45.4	45.6	46.9	48.7	49.4	50.7		
平均する比率 栄養所要量に (%)	エ ネ ル ギ ー	98.7	102.8	101.7	103.6	105.4	105.8	107.3	111.3	
	たん 白 質	105.8	109.9	112.7	113.8	117.3	118.8	122.0	125.4	
	カルシウム	78.4	84.3	86.5	87.9	89.5	90.0	93.2	93.4	
	鉄	121.4	122.9	125.7	126.7	127.4	127.4	130.5	131.5	
	ビ タ ミ ン	A	82.1	92.3	95.3	98.6	97.7	101.5	107.7	107.9
		B ₁	130.5	137.0	133.3	141.3	145.0	145.0	149.4	155.0
		B ₂	80.0	86.2	88.0	90.7	94.3	95.3	100.0	102.8
		C	246.7	252.6	252.2	248.1	248.1	249.2	258.6	261.5

5. 市・町村別にみた食生活

- (1) 食品群別摂取量をみると人口規模が大きくなるほど、米類、その他の野菜・茸類、魚介類は少なく、小麦類、油脂類、肉類、乳・乳製品は多くなる傾向がみられる(表7)。
- (2) 栄養素等摂取量は、人口規模が大きくなるほどエネルギー、炭水化物が少なく、脂肪は多くなる傾向がみられる(表8)。また、人口規模が大きくなるほど穀類エネルギー比は低く、動物性たん白質比は高い傾向にある(表8)。

表7 食品群別摂取量(市・町村別)

(1人1日当たり: 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	米類	207.5	225.7	228.8	241.0	262.2
	小麦類	104.9	99.6	89.7	85.3	80.4
	大麦・雑穀	2.2	1.8	1.3	1.7	1.6
いも類	52.2	59.2	64.6	63.4	68.7	
砂糖類	13.7	13.3	14.2	14.3	14.6	
菓子類	25.8	25.9	30.3	28.4	26.6	
油脂類	20.6	18.0	17.5	17.6	15.7	
豆類	60.8	65.9	67.1	65.1	74.8	
果実類	174.6	182.5	189.9	186.5	176.3	
緑黄色野菜	60.2	58.4	58.3	60.8	60.0	
その他の野菜・茸類	200.0	205.0	207.6	222.5	223.3	
海藻類	4.6	4.9	5.2	5.0	5.3	
調味嗜好飲料	151.8	106.8	114.8	131.9	102.8	
動物性食品	魚介類	83.9	86.9	87.6	93.9	92.2
	肉類	79.6	72.5	68.1	69.4	57.2
	卵類	41.8	42.8	41.2	37.9	38.5
乳・乳製品	117.3	112.3	111.6	104.2	92.2	

表8 栄養素等摂取量(市・町村別)

(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		
エネルギー kcal	2,130	2,134	2,139	2,174	2,178		
たん白質 g	78.3	78.8	78.3	79.0	79.2		
うち動物性 g	40.4	39.3	38.4	39.2	36.7		
脂 g	58.2	55.1	54.1	53.9	49.5		
うち動物性 g	31.3	29.4	28.0	28.1	24.3		
炭水化物 g	310	320	324	333	342		
カルシウム mg	544	545	558	555	553		
鉄 mg	13.4	13.6	13.8	13.6	14.2		
ビタミン	A IU	1,836	1,824	1,821	1,769	1,782	
	B ₁ mg	1.17	1.25	1.21	1.13	1.14	
	B ₂ mg	1.06	1.05	1.05	1.04	1.03	
	C mg	118	122	125	127	127	
穀類エネルギー比 %	45.9	48.3	47.6	48.7	51.2		
動物性たん白質比 %	51.6	49.9	49.0	49.6	46.3		
平均する比率 栄養所要量に (%)	エネルギー	108.7	107.8	108.2	108.6	106.7	
	たん白質	121.2	121.8	121.2	120.5	119.2	
	カルシウム	90.3	90.5	93.0	91.4	91.2	
	鉄	152.2	128.3	130.2	127.1	132.7	
	ビタミン	A	104.3	105.5	105.5	101.5	101.1
		B ₁	150.0	158.2	153.2	141.3	139.0
		B ₂	101.9	100.0	100.0	97.2	94.5
C		242.7	253.2	260.3	262.6	262.1	

6. 欠食の状況

- (1) 3日間の調査で1回以上欠食した者は、朝食では男12.5%、女9.6%、昼食では男4.4%、女4.8%、夕食では男2.5%、女2.0%となっている(表9)。
- (2) 欠食の多い朝食について年代別にみると20歳代に多く、この年代で毎朝欠食したものは男11.8%、女7.2%みられる(表10)。

表9 欠食状況(年次別) (%)

		男				女				
		49年	50年	51年	52年	49年	50年	51年	52年	
朝	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	89.1	89.1	88.0	87.5	91.5	90.7	89.4	90.4
		あり	10.9	10.9	12.0	12.5	8.5	9.3	10.6	9.6
		1回	5.1	5.0	5.4	5.7	3.9	4.1	4.8	4.3
		2回	2.1	2.5	2.6	2.8	1.9	1.9	2.2	1.9
3回	3.7	3.4	4.0	4.1	2.6	3.3	3.6	3.4		
昼	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	95.1	95.7	95.5	95.6	95.5	95.3	95.2	95.2
		あり	4.9	4.3	4.5	4.4	4.5	4.7	4.8	4.8
		1回	2.9	2.9	2.9	2.9	3.1	3.3	3.1	3.3
		2回	1.0	0.7	0.9	0.9	0.8	0.8	1.0	0.9
3回	1.0	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6		
夕	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	97.3	97.5	97.5	97.5	98.3	98.4	98.4	98.0
		あり	2.7	2.5	2.5	2.5	1.7	1.6	1.6	2.0
		1回	1.9	1.9	1.9	1.8	1.3	1.3	1.2	1.4
		2回	0.5	0.4	0.4	0.6	0.2	0.2	0.3	0.4
3回	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1		

表10 朝食の欠食状況(性・年齢別) (%)

		15~19歳		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60歳以上		
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
朝	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	79.2	82.8	70.9	81.1	84.6	91.1	89.2	89.9	92.1	92.9	94.1	93.8
		あり	20.8	17.2	29.1	18.9	15.4	8.9	10.8	10.1	7.9	7.1	5.9	6.2
		1回	8.5	6.8	10.5	7.9	7.4	3.8	5.4	4.8	4.3	3.0	2.9	2.9
		2回	5.0	3.5	6.8	3.8	3.7	1.9	2.1	1.6	1.5	1.3	0.9	1.1
3回	7.4	6.9	11.8	7.2	4.3	3.2	3.3	3.8	2.1	2.8	2.1	2.3		

7. 外食の状況

- (1) 3日間の調査で外食状況をみると男女とも昼の外食が多く、3日間とも昼食を外食した者は、男37.8%、女20.5%であった(表11)。また、年代別にみると、昼食を3日間とも外食した者は20歳代に多く、男46.5%、女22.1%となっている(表12)。
- (2) 外食の多い昼食についてその内容を見ると、そば・うどん類やパン類は女に多く、和食、洋食は男に多い傾向がみられる(表13)。また、15~19歳ではパン類が多いが、年齢が高くなるほど和食が

多くなる傾向がみられる(表13)。

表11 外食状況(年次別)

(%)

		男				女				
		49年	50年	51年	52年	49年	50年	51年	52年	
朝	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の 外食回数	なし	94.8	94.4	94.5	93.8	98.0	97.7	97.1	97.3
		あり	5.2	5.6	5.5	6.2	2.0	2.3	2.9	2.7
		1回	3.0	3.3	3.4	3.6	1.2	1.5	2.1	1.7
		2回	1.2	1.2	1.0	1.2	0.4	0.4	0.4	0.4
3回	1.0	1.1	1.1	1.4	0.3	0.4	0.4	0.6		
昼	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の 外食回数	なし	43.4	42.8	43.6	41.1	57.9	57.1	56.7	56.3
		あり	56.6	57.2	56.4	58.9	42.1	42.9	43.3	43.7
		1回	11.0	11.5	12.1	11.2	13.4	14.0	14.5	14.8
		2回	9.8	9.8	12.9	9.8	7.3	7.9	10.4	8.3
3回	35.8	35.9	31.4	37.8	21.4	21.0	18.4	20.5		
夕	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の 外食回数	なし	82.5	82.2	82.1	80.5	89.5	89.1	88.5	87.8
		あり	17.5	17.8	17.9	19.5	10.5	10.9	11.5	12.2
		1回	11.6	11.7	12.1	12.8	8.0	8.3	8.8	9.3
		2回	3.5	3.5	3.2	3.7	1.5	1.6	1.7	1.8
3回	2.4	2.6	2.6	3.0	1.1	1.0	1.0	1.1		

表12 昼食の外食状況(性・年齢別)

(%)

		15~19歳		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60歳以上		
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
総	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の 外食回数	なし	48.9	47.5	29.2	48.1	33.7	63.0	43.6	66.8	50.7	68.6	72.8	81.0
		あり	51.1	52.5	70.8	51.9	66.3	37.0	56.4	33.2	49.3	31.4	27.2	19.0
		1回	10.8	19.0	12.2	18.5	13.0	18.6	12.0	15.6	11.7	15.2	11.0	12.3
		2回	10.7	11.8	12.2	11.3	10.4	7.2	8.9	5.9	8.4	6.4	5.2	3.5
3回	29.6	21.7	46.5	22.1	42.9	11.1	35.5	11.7	29.2	9.8	10.9	3.3		

表13 昼食の外食内容(性・年齢別)

(%)

		総数	そば, うどん類	パン類	和食	洋食
		男	15~19歳	100.0	21.4	24.4
	20~29	100.0	22.9	4.1	44.9	28.1
	30~39	100.0	22.7	3.0	51.4	22.9
	40~49	100.0	28.2	1.8	53.9	16.1
	50~59	100.0	28.8	4.3	51.3	15.6
	60歳以上	100.0	29.7	7.8	49.7	12.7
女	15~19歳	100.0	16.7	50.5	16.1	16.7
	20~29	100.0	30.1	15.4	32.2	22.3
	30~39	100.0	37.7	9.0	39.1	14.2
	40~49	100.0	38.1	7.6	42.3	12.0
	50~59	100.0	33.5	6.0	50.0	10.5
	60歳以上	100.0	30.5	6.6	56.5	6.4

8. 肥 満

- (1) 皮下脂肪厚（上腕背部+肩甲骨下部）の測定結果による肥満者（男40mm以上，女50mm以上）は，男の場合では各年齢層において10%以上を占め，30歳以降では17%となっている。女では年齢が高くなるにつれて肥満者は多くなり，40～50歳代では27%に達している(表14)。
- (2) 女について肥満と食生活状況との関連をみると，肥満者は「普通の人より多く食べている」という者が多く，「間食，夜食を毎日食べる」と答えた者も多かった(15表)。なお，肥満者の方が，そうでない者と比べて欠食が多くみられた(表15)。
- (3) 肥満者のり患傾向をみると，肥満者はそうでない者と比べて高血圧症2.6倍，心臓病1.8倍，糖尿病2.4倍となっている(表15)。

表14 肥満者（皮下脂肪厚 男40mm以上，女50mm以上）の年次推移 (%)

		15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳
男	48年	10.3※	13.1	14.1	14.7	13.6
	50年	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3
	51年	10.1	13.6	16.6	16.2	16.0
	52年	10.6	12.2	17.2	17.5	17.6
女	48年	12.6※	11.7	18.3	26.7	24.9
	50年	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8
	51年	12.1	13.0	21.8	28.0	30.5
	52年	14.3	14.6	19.3	27.4	27.7

※48年の数値については18～19歳，49年は実施していない。

表15 皮下脂肪厚別にみた食生活状況（女，18～59歳）

	総 数	皮下脂肪厚（上腕背部+肩甲骨下部）			
		20mm未満 (るいそう)	20mm以上50mm未 満(ふつう)	50mm以上 (肥満)	
あなたのふだんの食事量は、同じ年頃の女の人と比べて多いと思いますか。	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0
1. 普通の人より多いと思う	12.3	6.3	10.9	17.6	
2. 人並みだと思う	71.0	68.3	72.4	69.5	
3. 普通の人より少ないと思う	13.8	21.7	13.8	10.1	
4. わからない	2.9	3.6	2.9	2.8	
あなたはふだん間食や夜食を食べますか。	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0
1. 毎日食べる	28.3	19.0	28.7	31.1	
2. 時々食べる	51.4	55.2	51.4	50.8	
3. ほとんど食べない	20.3	25.8	19.9	18.0	
あなたはふだん欠食するところがありますか。	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0
1. ほとんど毎日1回は欠食する	8.9	3.2	7.0	10.1	
2. 週2～3回は欠食する	12.7	10.9	11.4	13.9	
3. ほとんど欠食しない	78.4	86.0	81.6	76.0	
あなたは、ここ2～3年位前から現在までの間に医師に次の病気がと言われたところがありますか。	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0
1. 高血圧症	8.3	4.5	7.2	15.5	
2. 心臓病	3.3	2.7	2.9	5.0	
3. 糖尿病	0.9	0.5	0.9	1.7	
4. 貧血	15.0	21.3	16.5	10.2	
5. 腰痛・肩腕症候群	12.3	12.7	12.1	14.3	
6. その他の慢性疾患	6.4	8.1	6.5	6.1	
7. 以上の病気と言われたことはない	63.2	59.3	62.9	59.3	

9. 血圧の状況

(1) 血圧測定の結果についてみると、高血圧者（最高血圧が160mmHg以上か、最低血圧が95mmHg以上の者）は、年代とともに増加し、40歳代では男17.8%、女13.2%、50歳代では男25.4%、女25.2%、60歳代では男38.1%、女38.1%である(図2)。

(2) 高血圧と皮下脂肪厚との関係を見ると、肥満者の方が高血圧発現率が高い(図3、4)。

10. 血液検査の結果

女性について血色素量測定結果をみると、健康上の理由から献血不適とされる12g/dl未満者が18~24歳で20%、25~49歳では25~28%もみられる。しかし5年前の47年と比べてみると全般的に献血不適者は減少している(図5)。

図2 高血圧者発現率

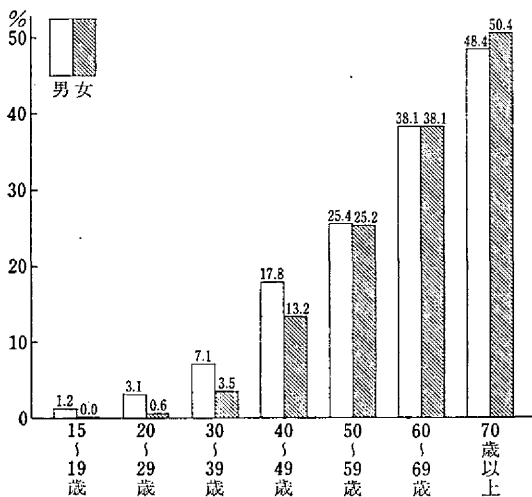


図3 高血圧発現率(男)

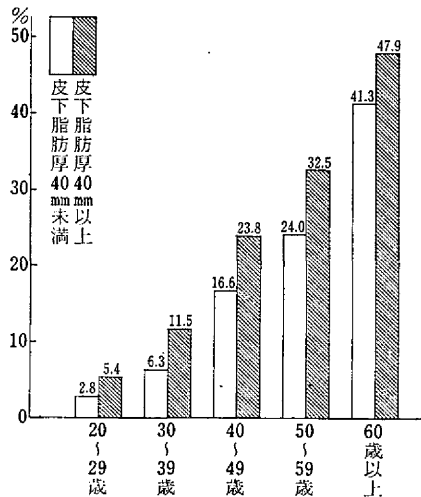


図4 高血圧発現率(女)

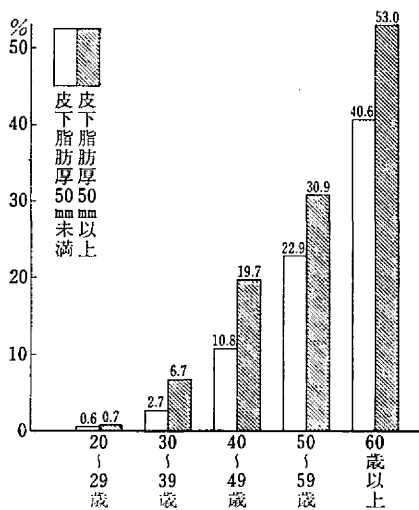


図5 血色素量(女)

