

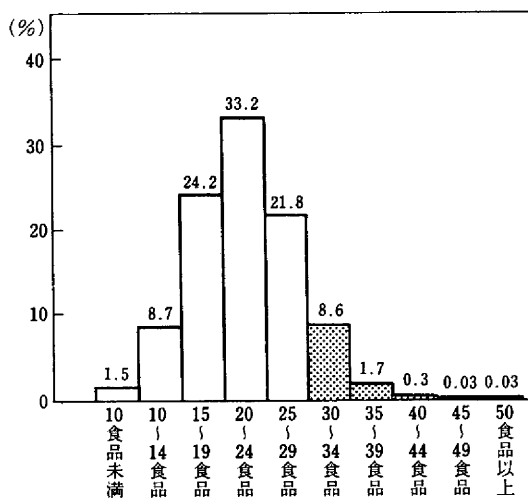
3. 摂取食品数の状況

— 1日の摂取食品数は22 —

世帯主及びその配偶者について、摂取食品数を調べたところ、1日平均約22食品であり、各食事別にみると朝食7.9、昼食9.2、夕食12.4、間食1.8食品となっている。

また、その分布をみると図7のとおり、「健康づくりのための食生活指針」でいう1日30食品に達していない世帯は89.4%にもものぼっている。

図7 摂取食品数の分布



次に世帯主（女性を除く）の摂取食品数別に家族の栄養素等摂取状況をみると図8のとおり，摂取食品数が多くなるほど，栄養素等の摂取量も増加しているが，摂取食品数が極端に少なすぎれば栄養所要量が満たされず，しかもバランスよく摂取されていないことがわかる。

図8 摂取食品数別栄養素等摂取量（調査対象の平均栄養所要量 = 100）

