

# 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9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、エネルギーはほぼ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)

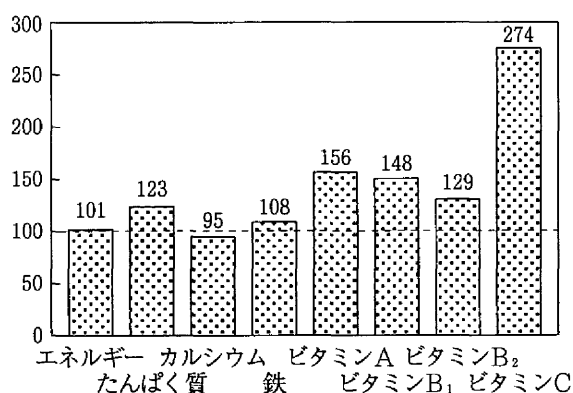


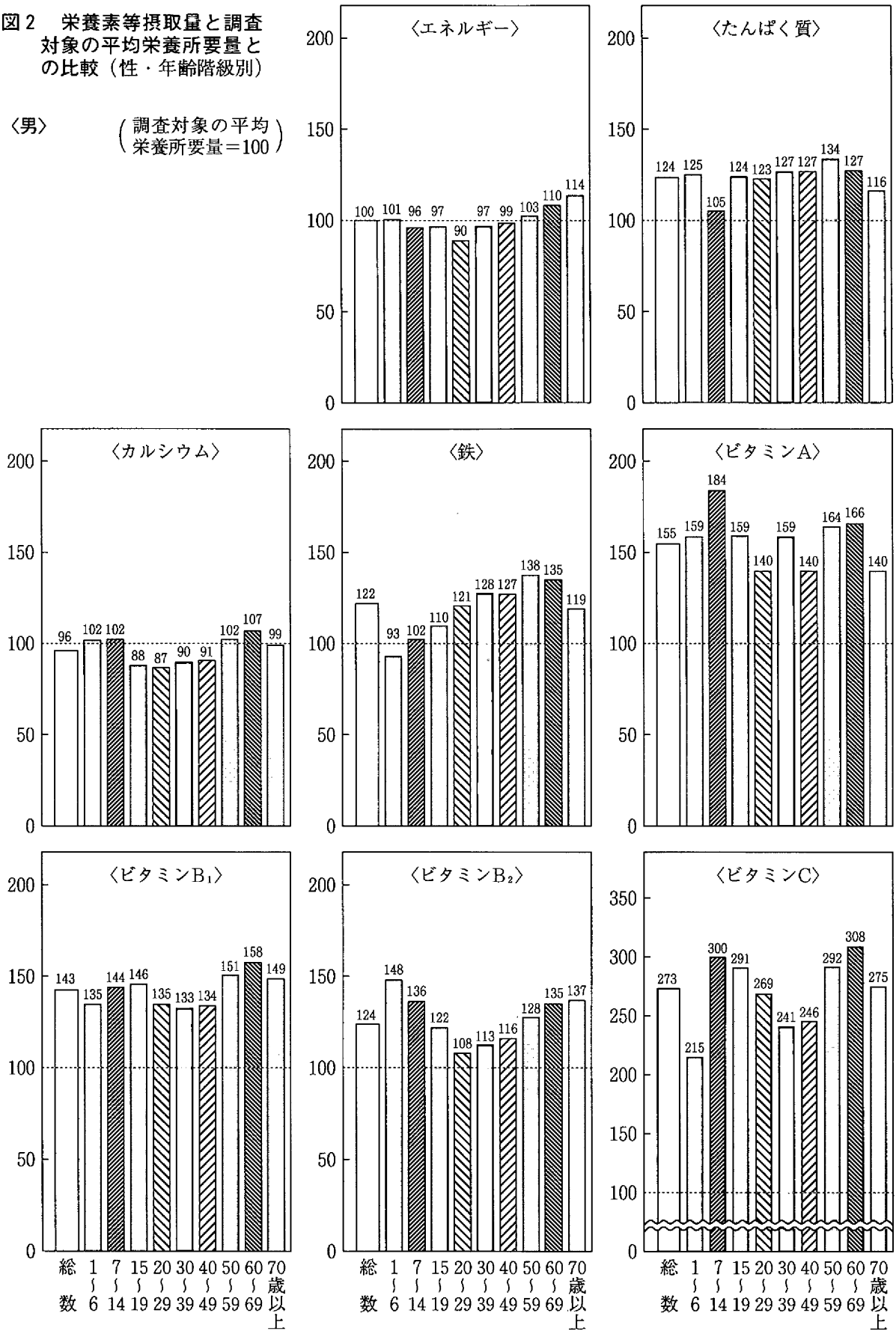
表1 栄養素等摂取量の年次推移

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	8年 (1996)	9年 (1997)	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,042	2,002	2,007	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	81.5	80.1	80.5	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	44.4	43.1	43.9	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	59.9	58.9	59.3	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	29.8	29.3	29.7	
炭水化物 g	335	309	298	287	280	274	273	
カルシウム mg	552	539	553	531	585	573	579	
鉄 mg	10.8	10.4	10.8	11.1	11.8	11.7	11.6	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	13.2	13.0	12.9	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,840	2,836	2,832
	B <sub>1</sub> mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.22	1.21	1.19
	B <sub>2</sub> mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.47	1.43	1.43
	C mg	138	123	128	120	135	131	135

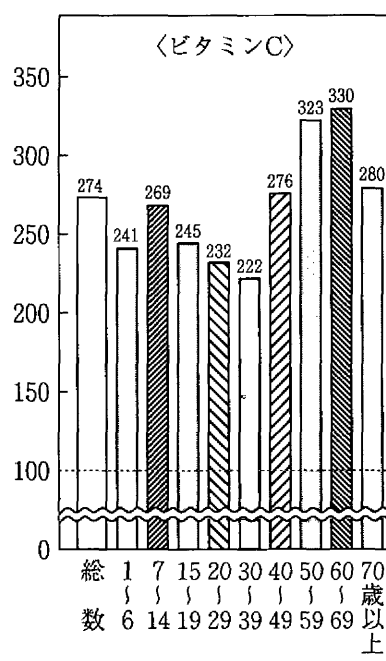
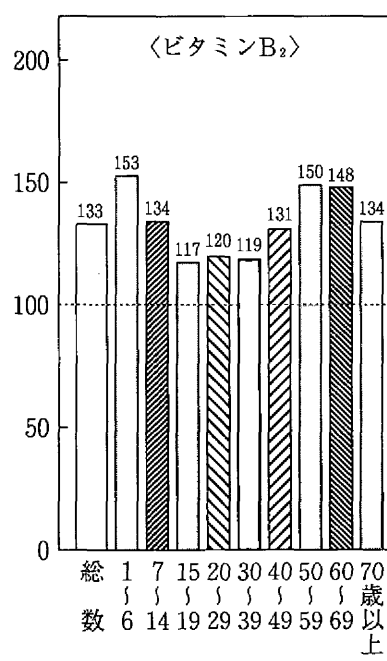
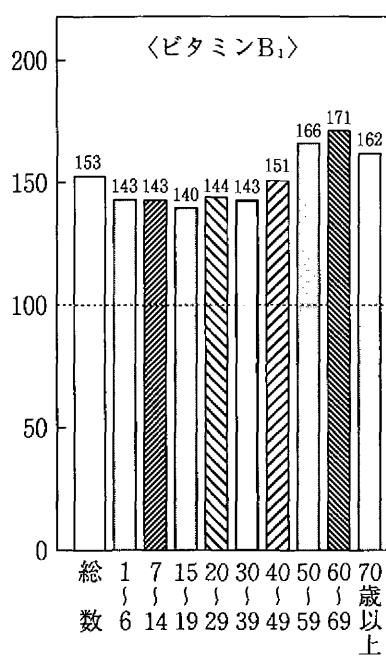
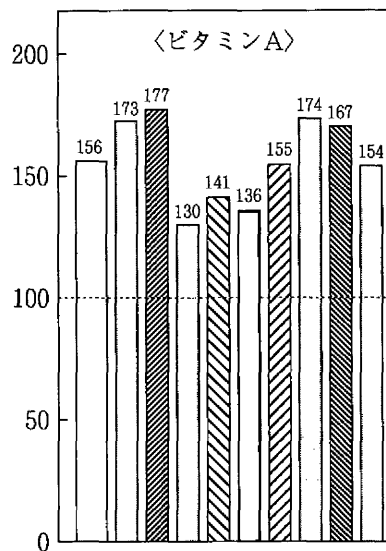
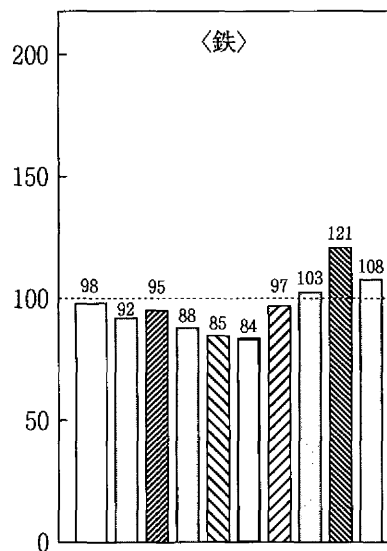
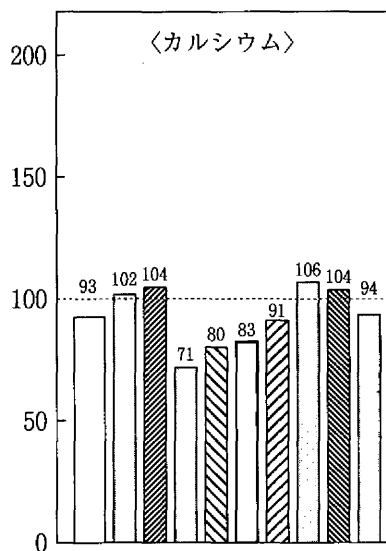
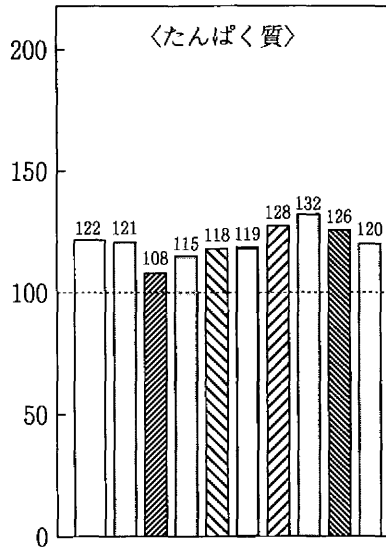
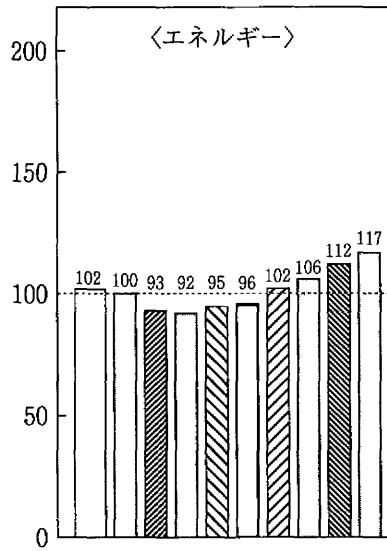
なお、性・年齢階級別でみると図2のとおり、男性ではカルシウムが所要量を下回り、15～19歳、20歳代では80%台の充足率にとどまっている。一方女性ではカルシウム、鉄が所要量を下回り、カルシウムは15～19歳で充足率70%台、鉄は15～19歳、20歳代、30歳代で充足率80%台と、摂取不足が見受けられる。

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)



**エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率は26.6%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、依然脂質エネルギー比率は増加傾向にある。

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）

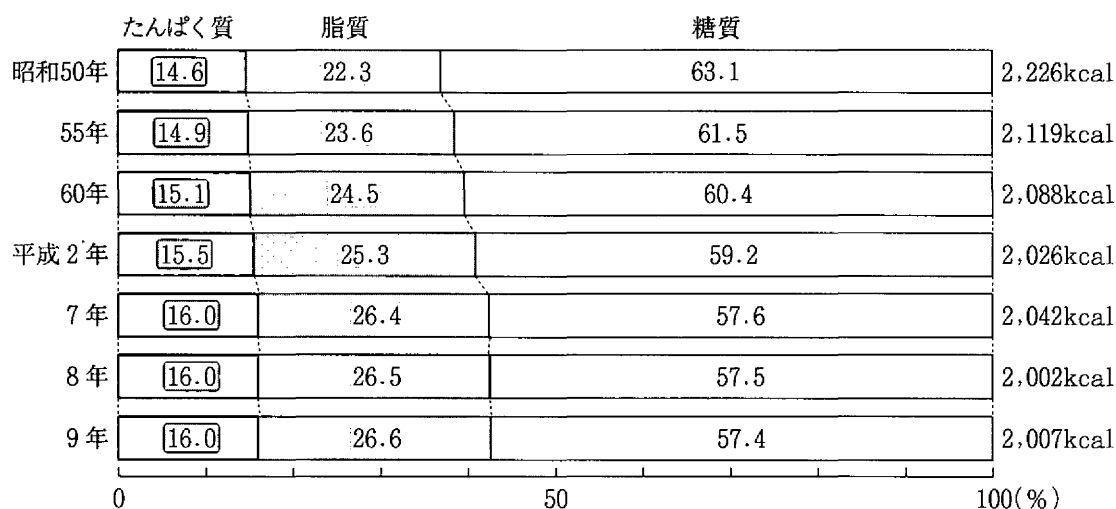
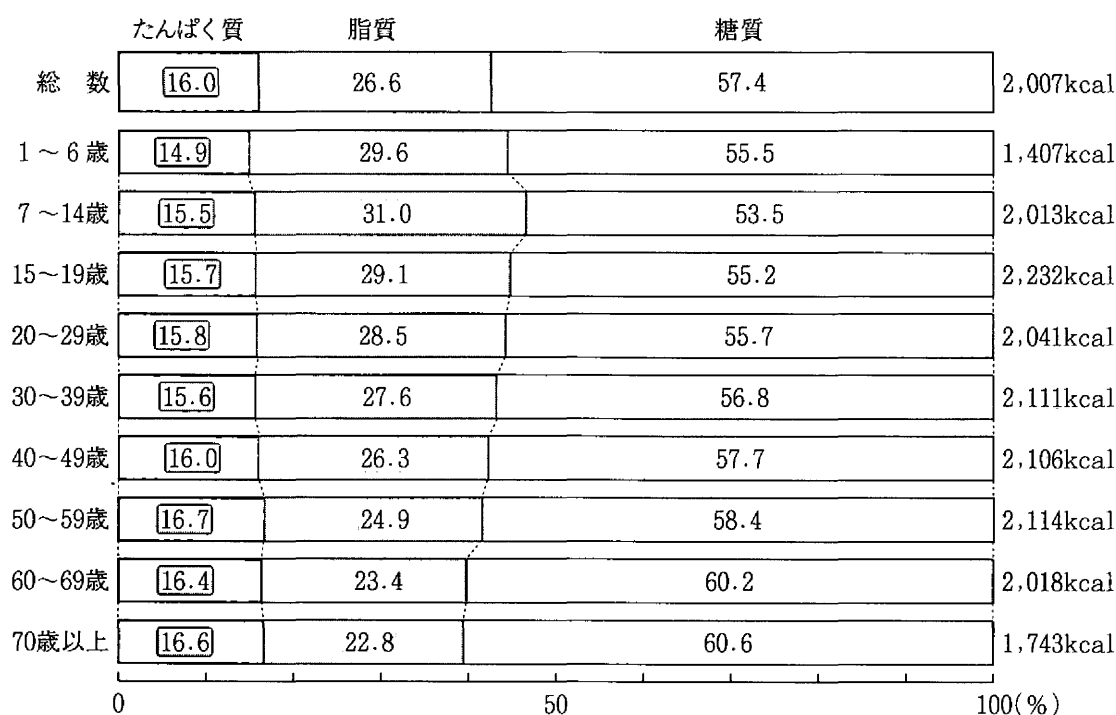


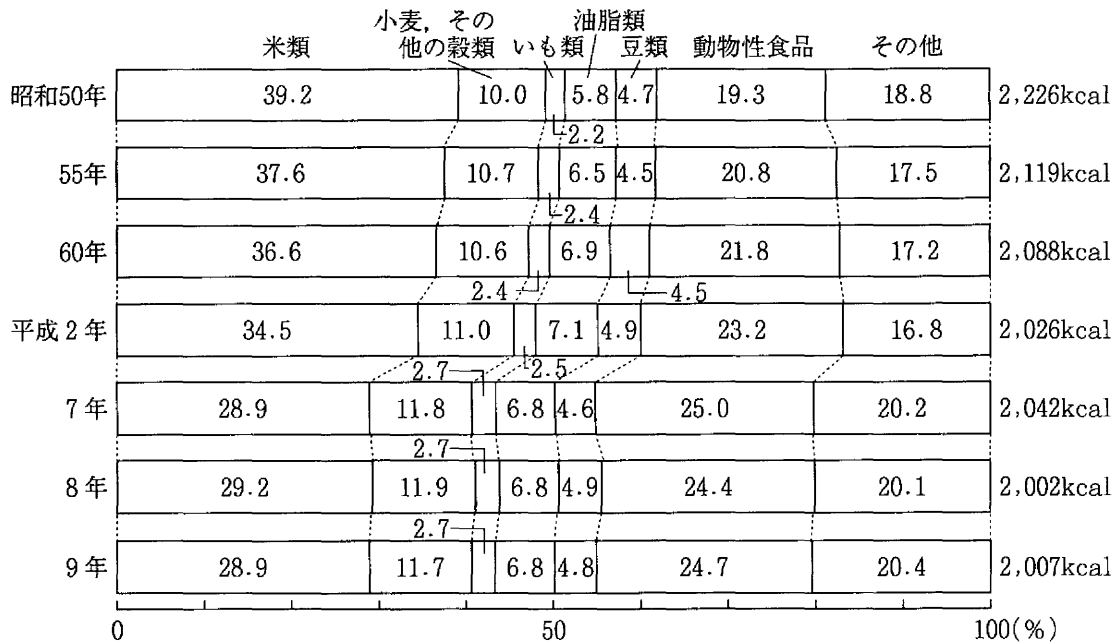
図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）



## 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

エネルギーの食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図6のとおり、穀類エネルギー比は昭和50年の49.2%から、平成9年では40.6%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、28.9%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比



動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は 4 : 5 : 1

脂質の摂取量は、図8のとおり、昭和50年の55.2gから平成9年では59.3gになっている。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9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

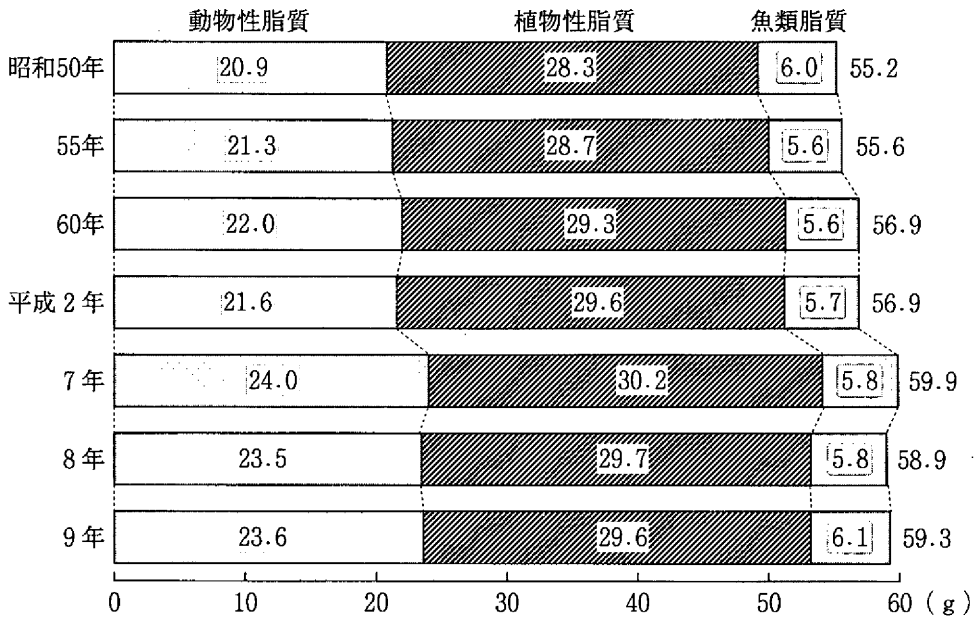
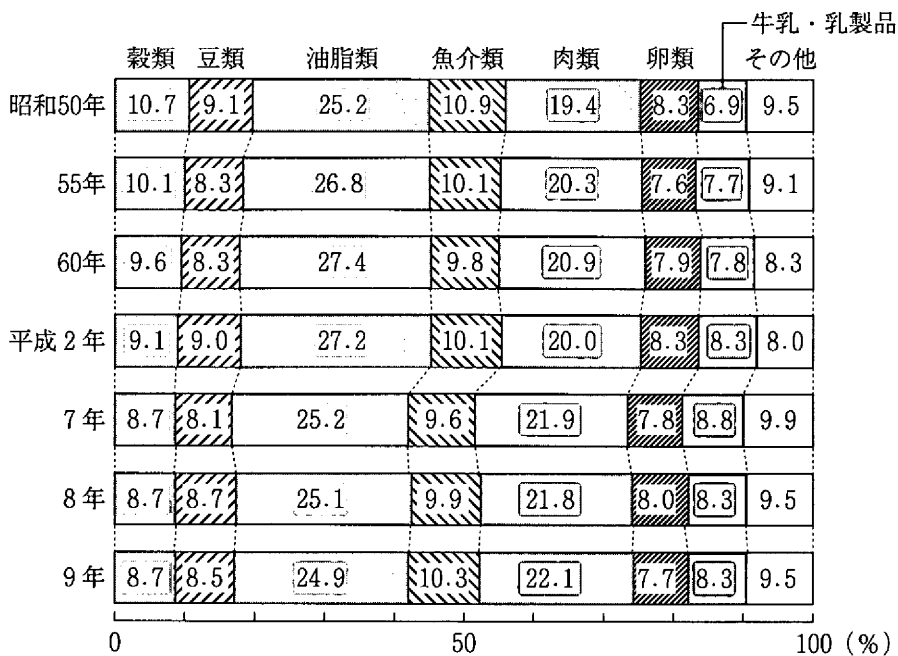


図9 脂質の食品群別摂取構成比



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

たんぱく質摂取量の年次推移をみると、図10のとおり、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9年では43.9g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9年では54.5%と増加している。

たんぱく質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図11のとおり、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9年では13.8%にまで減少している。

図10 たんぱく質摂取量の年次推移

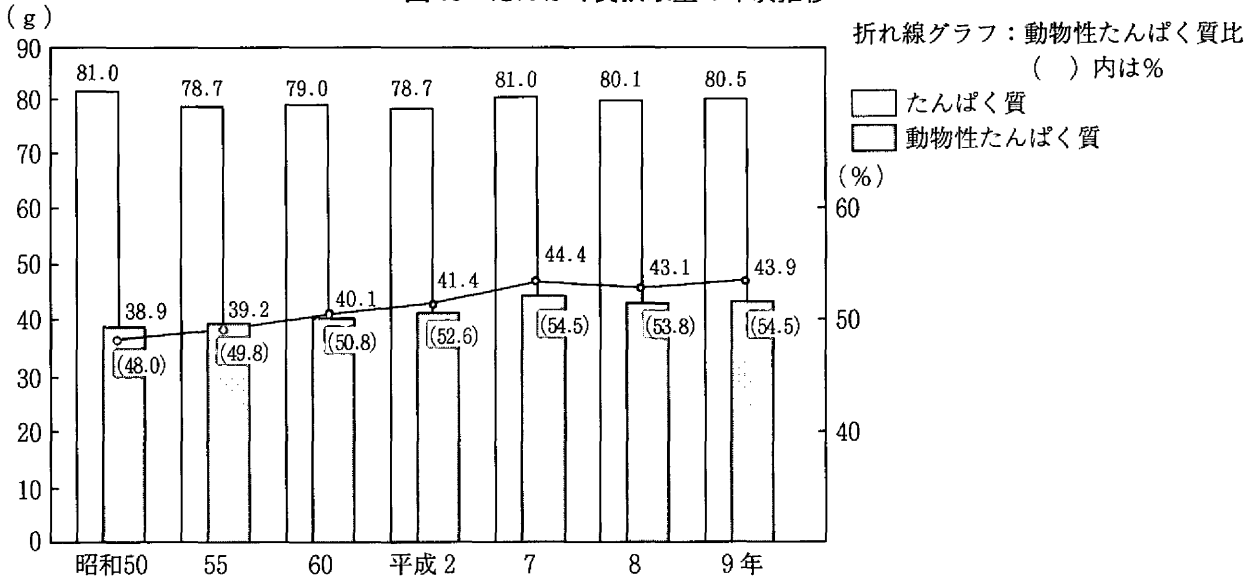
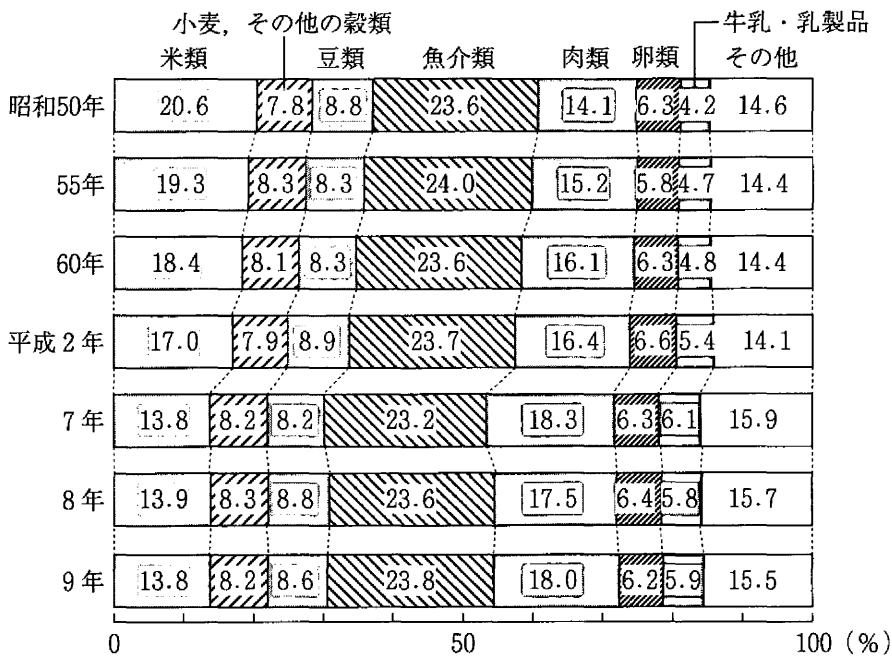


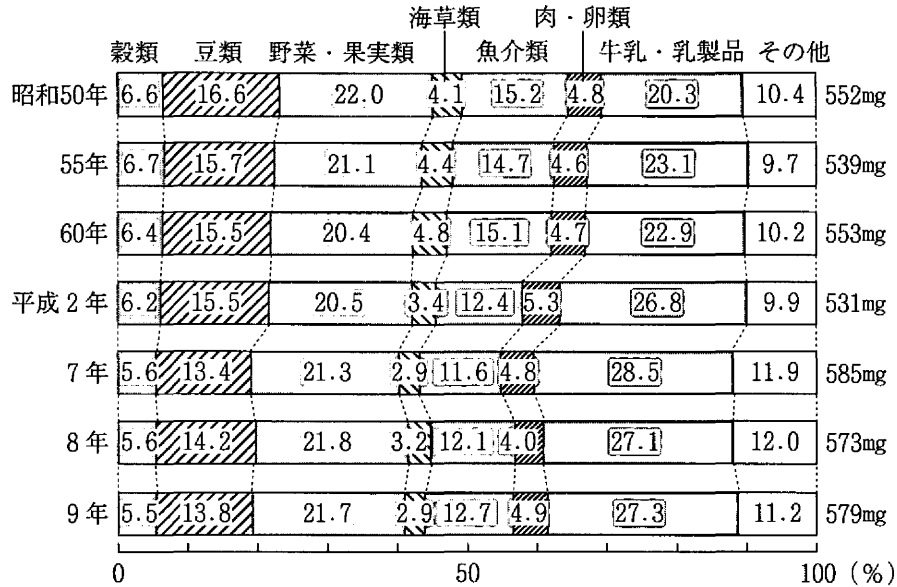
図11 たんぱく質の食品群別摂取構成比



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比の年次推移をみると、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。

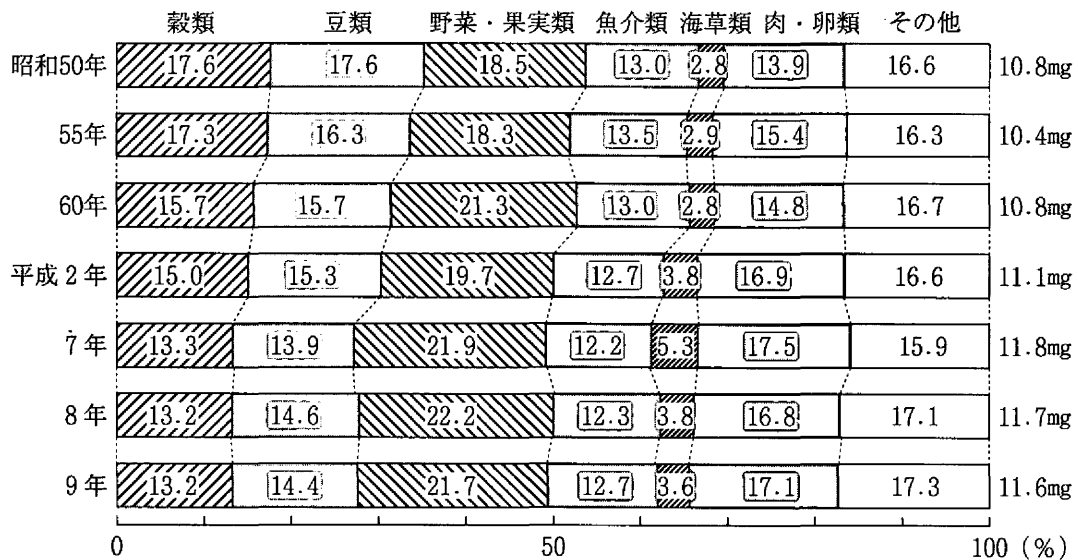
図12 カルシウムの食品群別摂取構成比



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比の年次推移をみると、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B<sub>1</sub>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年次推移をみると、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B<sub>1</sub>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

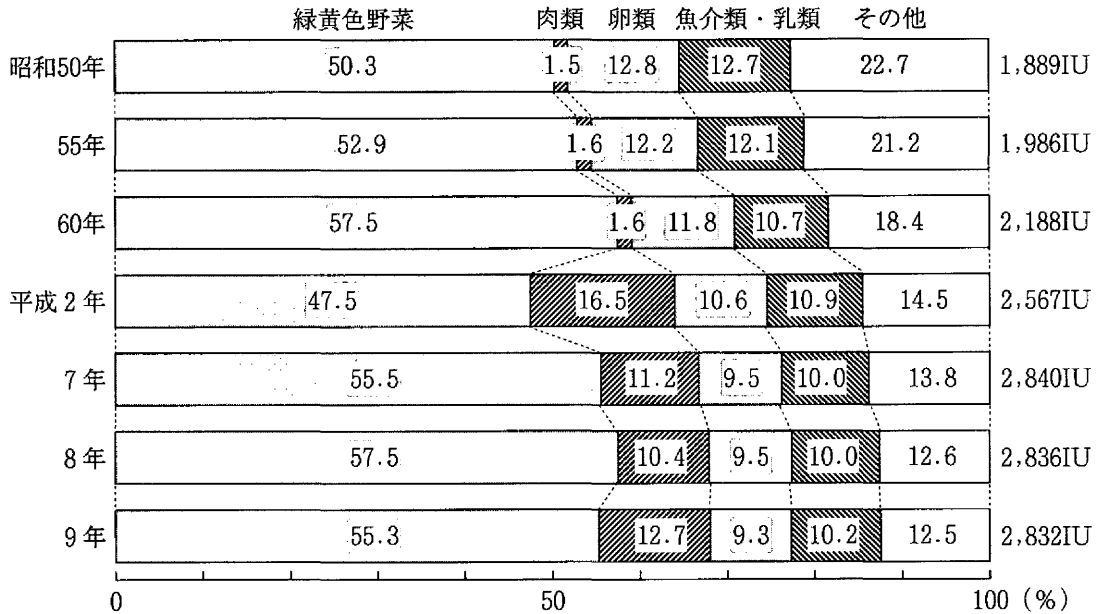
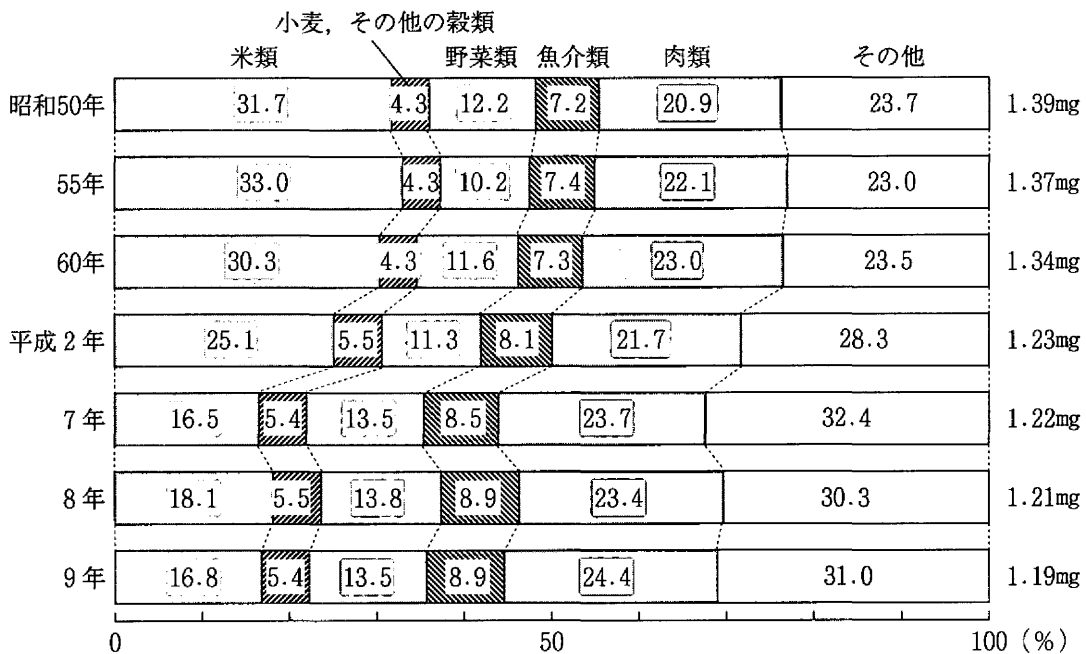


図15 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成比



ビタミンB<sub>2</sub>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B<sub>2</sub>の食品群別摂取構成比

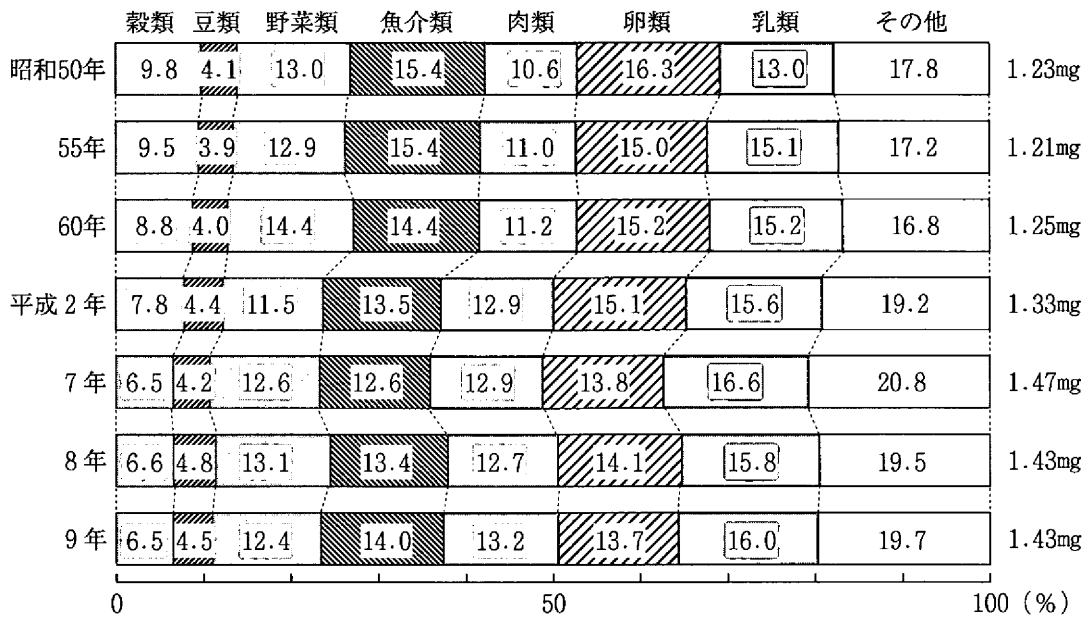
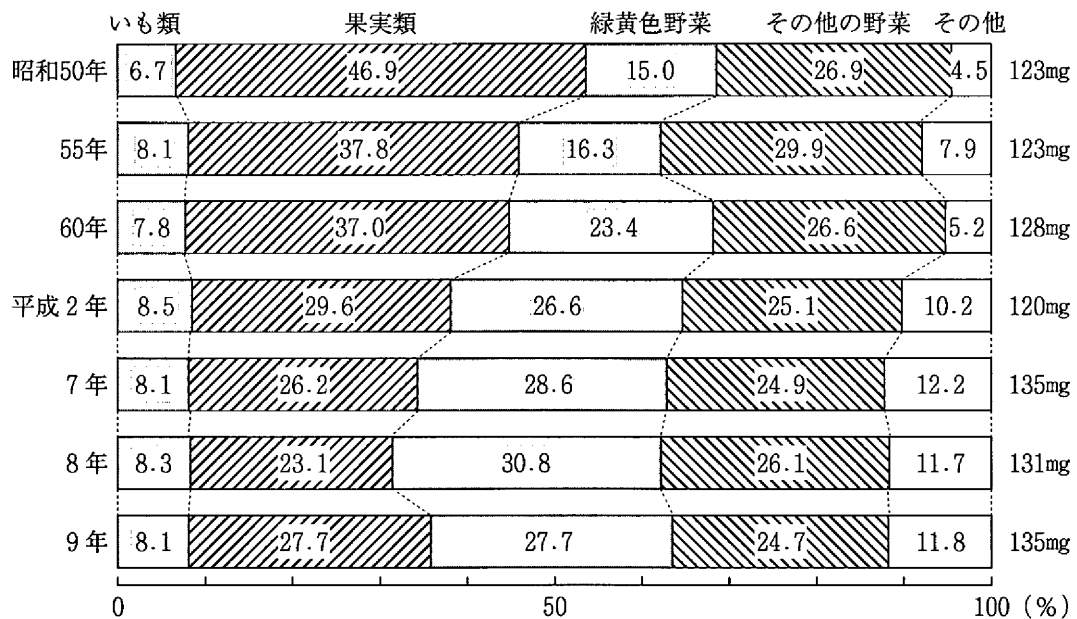


図17 ビタミンCの食品群別摂取構成比



## 2. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量は1人1日平均12.9g。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、12.9g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15.5g、女性で13.6g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

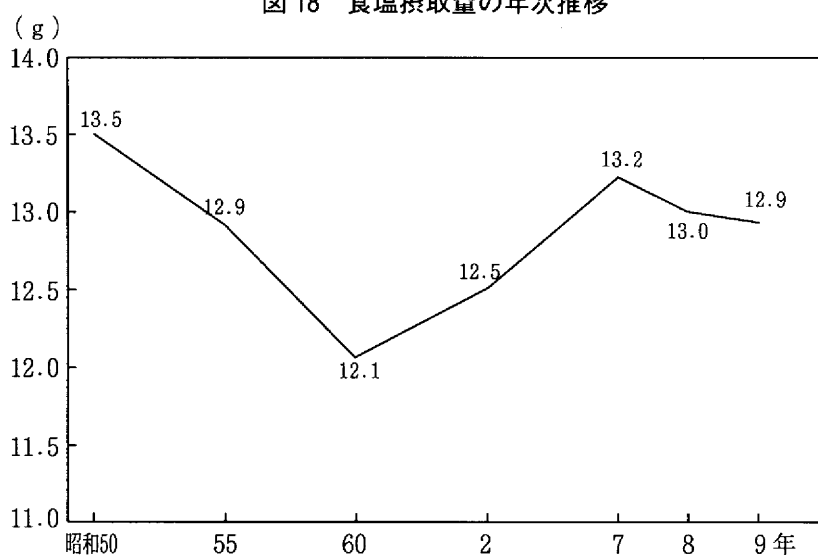
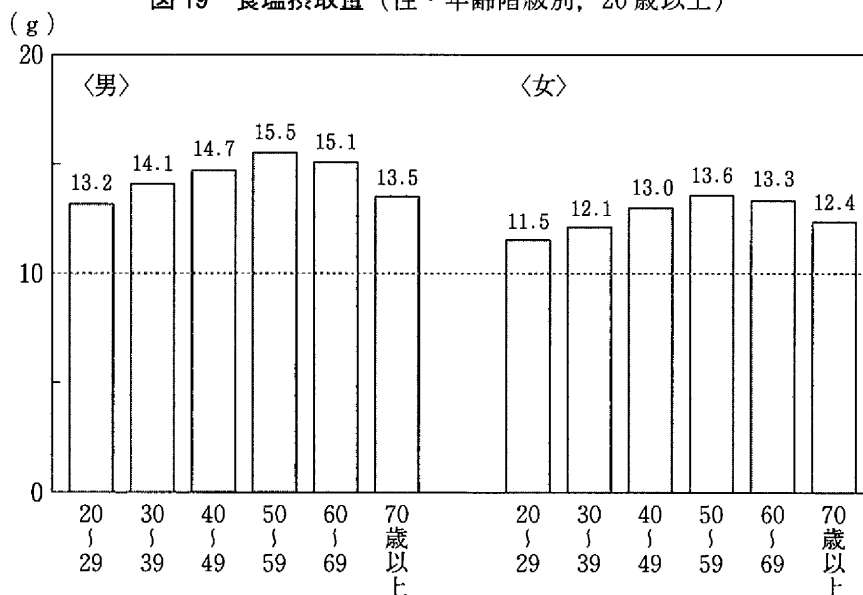


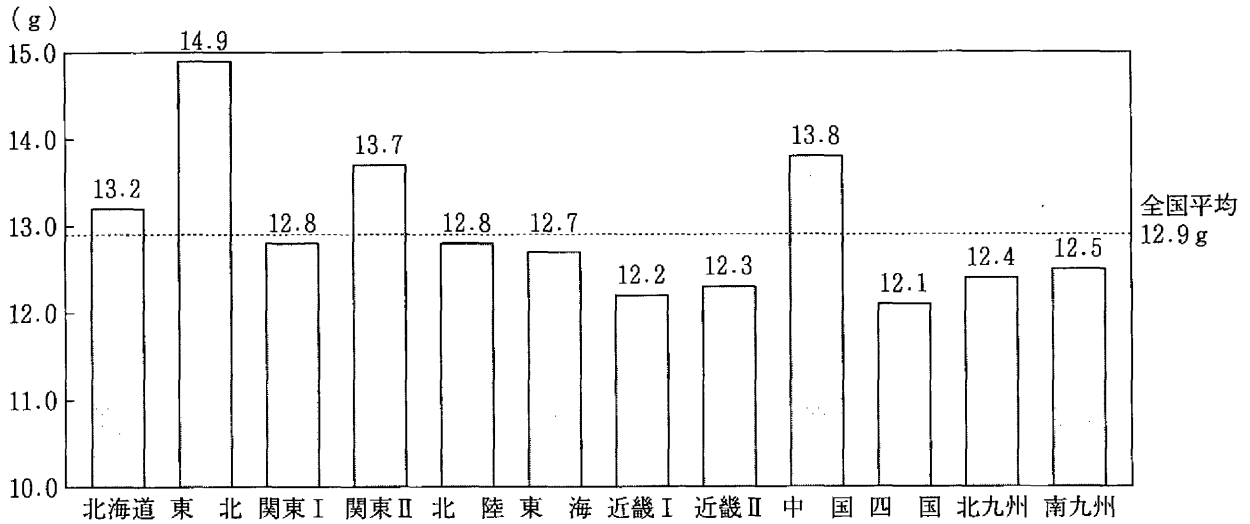
図19 食塩摂取量 (性・年齢階級別, 20歳以上)



## 地域ブロック別食塩摂取量は東高西低

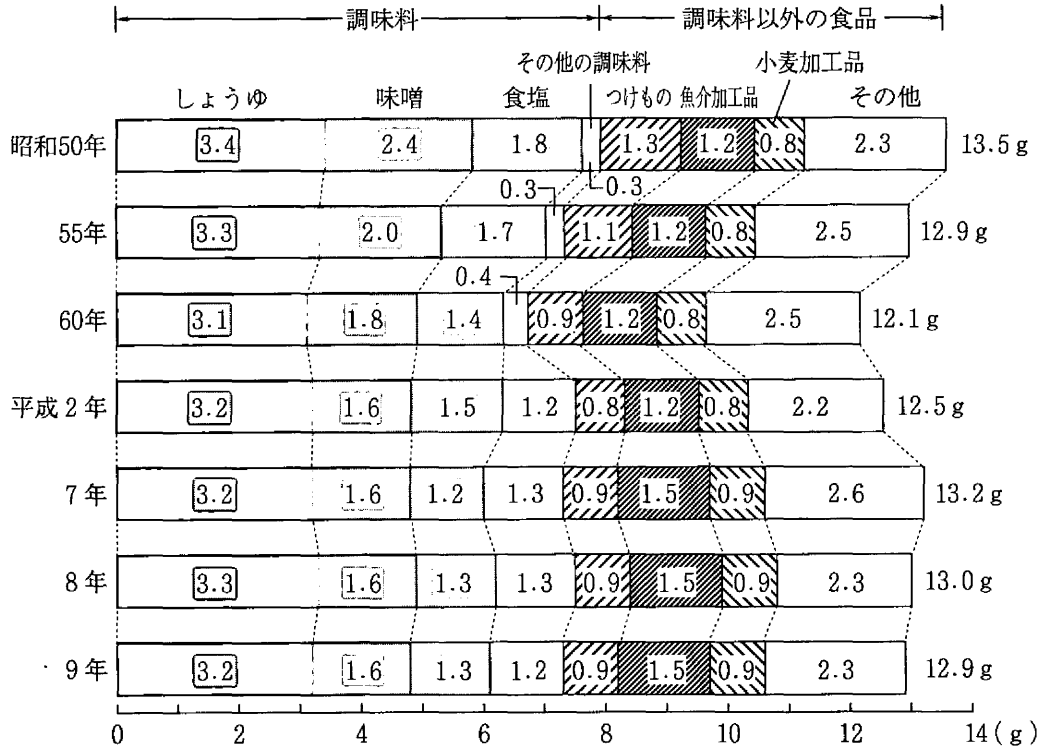
地域ブロック別にみると、図 20 のとおり、その摂取量はおおむね東高西低となっている。

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をみると、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、少ないのが緑黄色野菜、その他の野菜、海草類、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歳代、30歳代で摂取量が多い。一方、緑黄色野菜、その他の野菜、海草類、魚介類は若い世代で摂取量が少なく、50歳代、60歳代での摂取量が多い。

牛乳・乳製品の摂取量については、7～14歳で300gを超えるが、20歳代以降では100g前後と少ない。

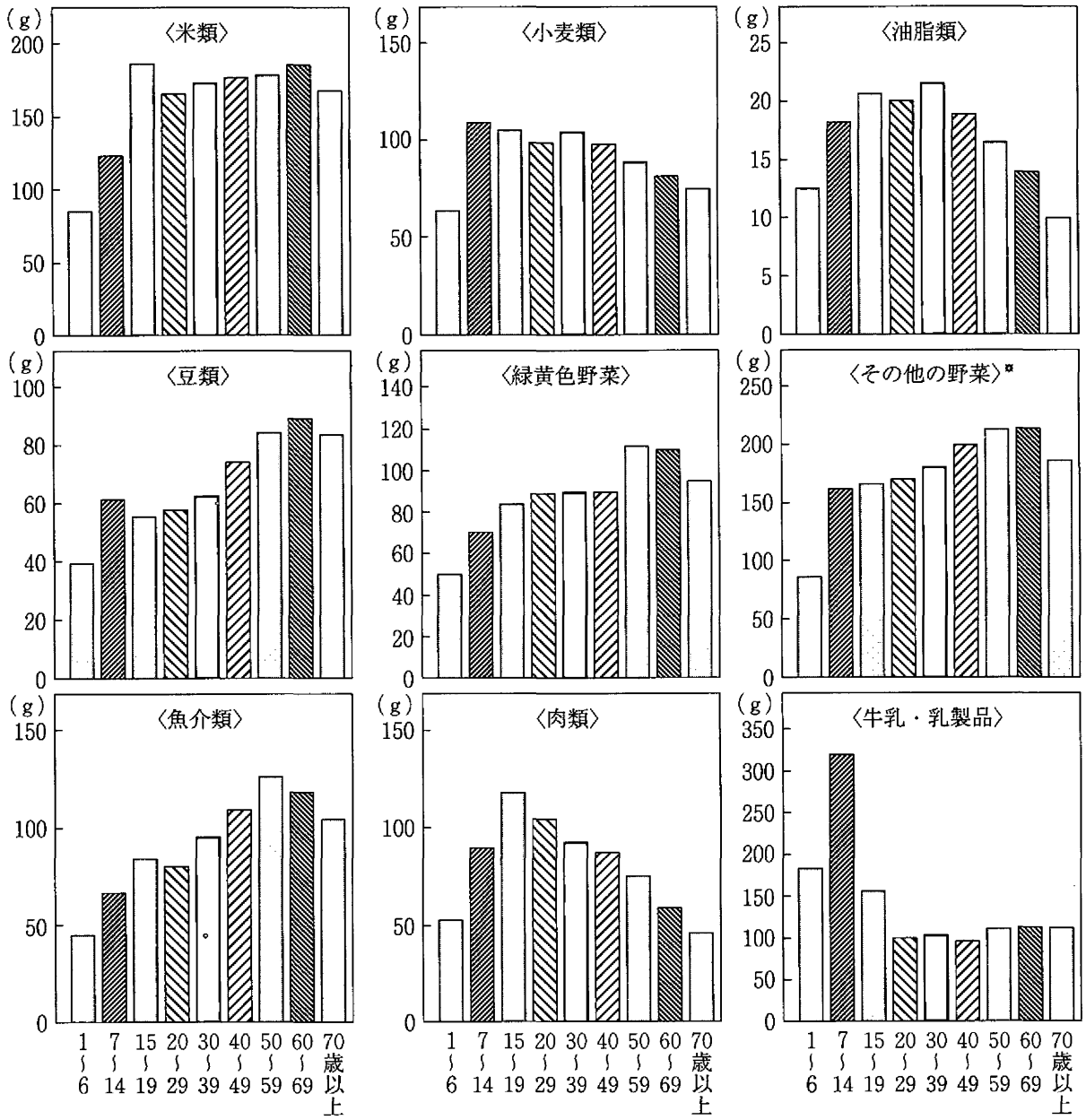
表2 食品群別摂取量の年次推移

(g)

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	8年 (1996)	9年 (1997)
穀類 { 米類	248.3	225.8	216.1	197.9	167.9	166.5	165.4
小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	93.7	93.9	92.2
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	68.9	67.8	69.4
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.3	16.9	17.0
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	70.0	72.3	70.9
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	94.0	98.9	91.6
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	196.2	199.5	196.8
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	133.0	118.6	130.8
海草類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.3	5.5	5.2
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	9.9	9.7	9.7
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	190.2	182.4	189.4
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	26.8	24.5	24.2
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.9	97.0	98.2
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	82.3	77.9	80.3
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.1	42.1	40.8
牛乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	144.4	133.9	134.8

\*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、20～30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20～30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）の年次推移をみると、表3のとおり、男性では20～50歳代で増加が大きくなっている。

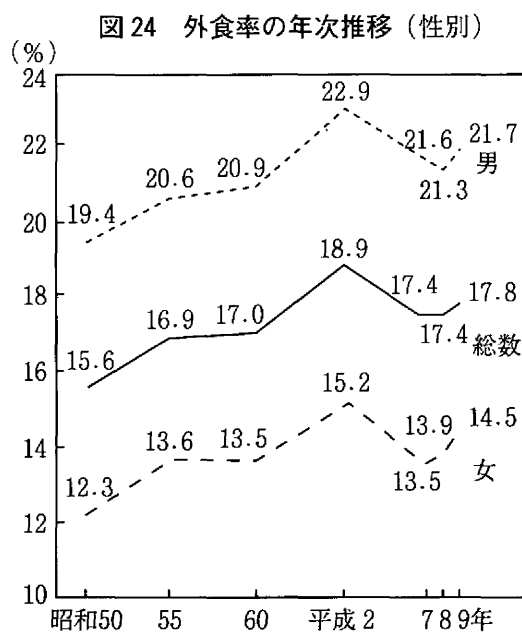
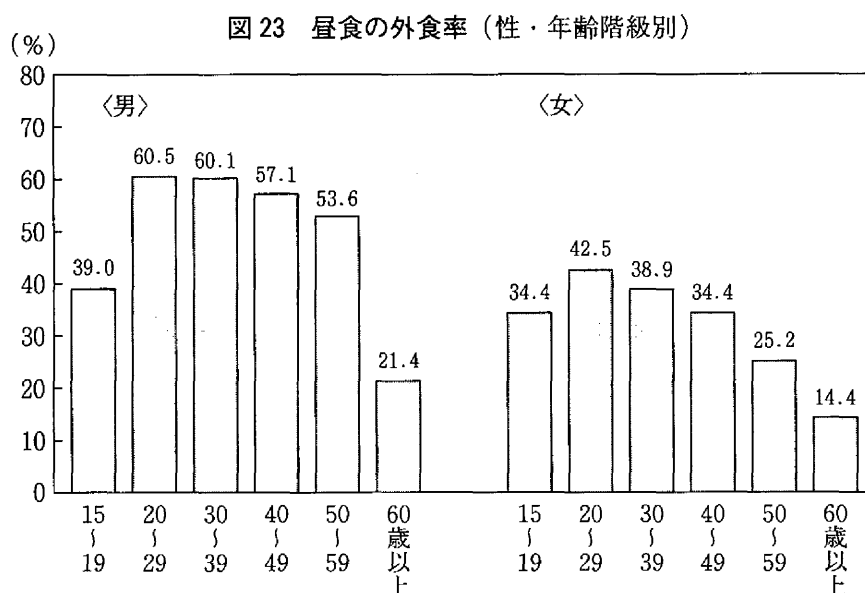


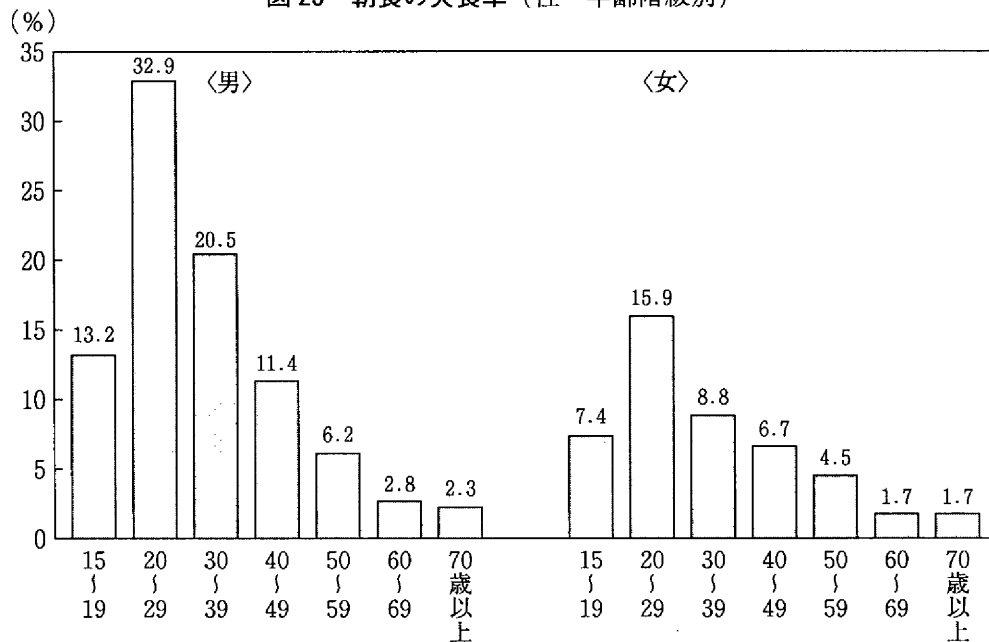
表3 外食率の年次推移（性・年齢階級別） (%)

		昭和50年	55年	60年	平成2年	7年	8年	9年
男	15～19歳	15.6	16.7	15.1	17.7	15.7	17.5	16.8
	20～29	25.2	27.3	26.2	30.3	27.8	28.1	29.5
	30～39	22.5	26.0	25.9	29.1	27.7	28.8	27.5
	40～49	19.4	20.6	24.2	26.5	25.4	25.3	25.3
	50～59	15.5	16.8	18.0	21.6	21.1	21.8	23.2
	60歳以上	8.1	8.0	8.0	10.2	8.9	9.3	9.6
女	15～19歳	13.4	15.7	13.8	16.7	13.9	15.4	15.0
	20～29	14.5	17.4	17.5	21.2	19.2	20.5	19.4
	30～39	9.2	11.3	12.0	14.1	13.5	13.9	16.3
	40～49	8.9	10.2	11.3	14.1	12.5	11.6	14.1
	50～59	8.5	8.6	9.0	11.7	10.5	11.3	10.7
	60歳以上	5.0	5.6	5.5	6.8	5.1	6.1	6.8

## 朝食の欠食率は20歳代で男性の3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32.9%、女性では15.9%を占める。

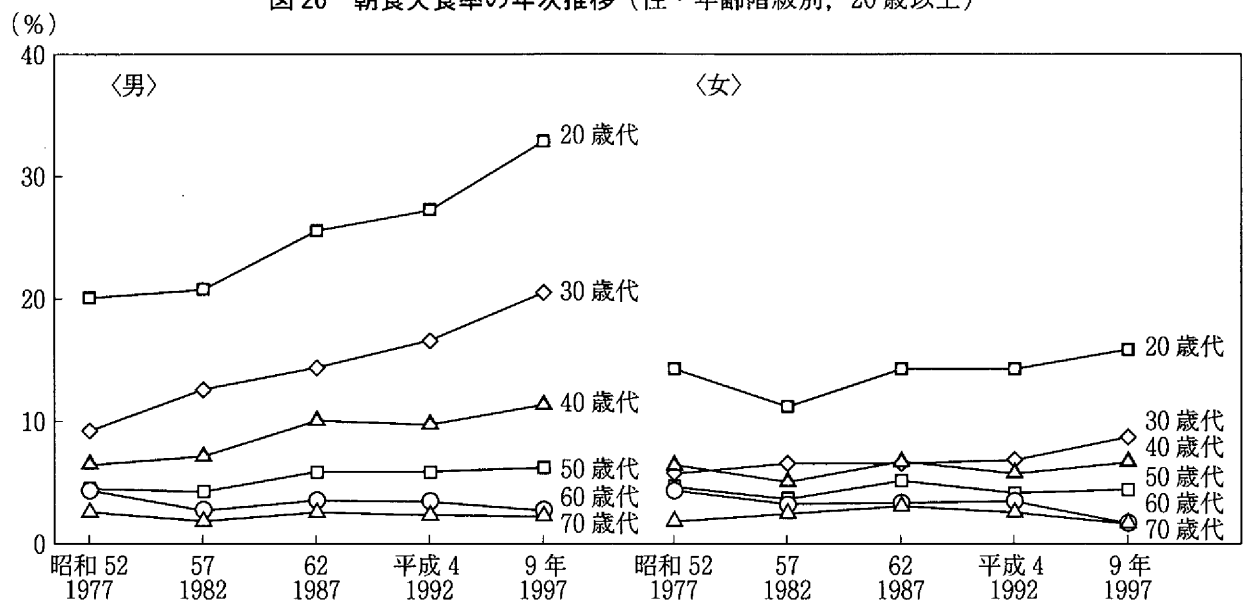
図25 朝食の欠食率（性・年齢階級別）



## 20年前に比べて20歳代、30歳代男性で朝食の欠食率が増加

ここ20年間の朝食欠食率の年次推移をみると、図26のとおりである。20年前に比べて、20歳代男性で20.1%から32.9%へ、30歳代男性で9.2%から20.5%へと増加が著しい。女性はいずれの年代でもほぼ横ばいの状況である。

図26 朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別、20歳以上）



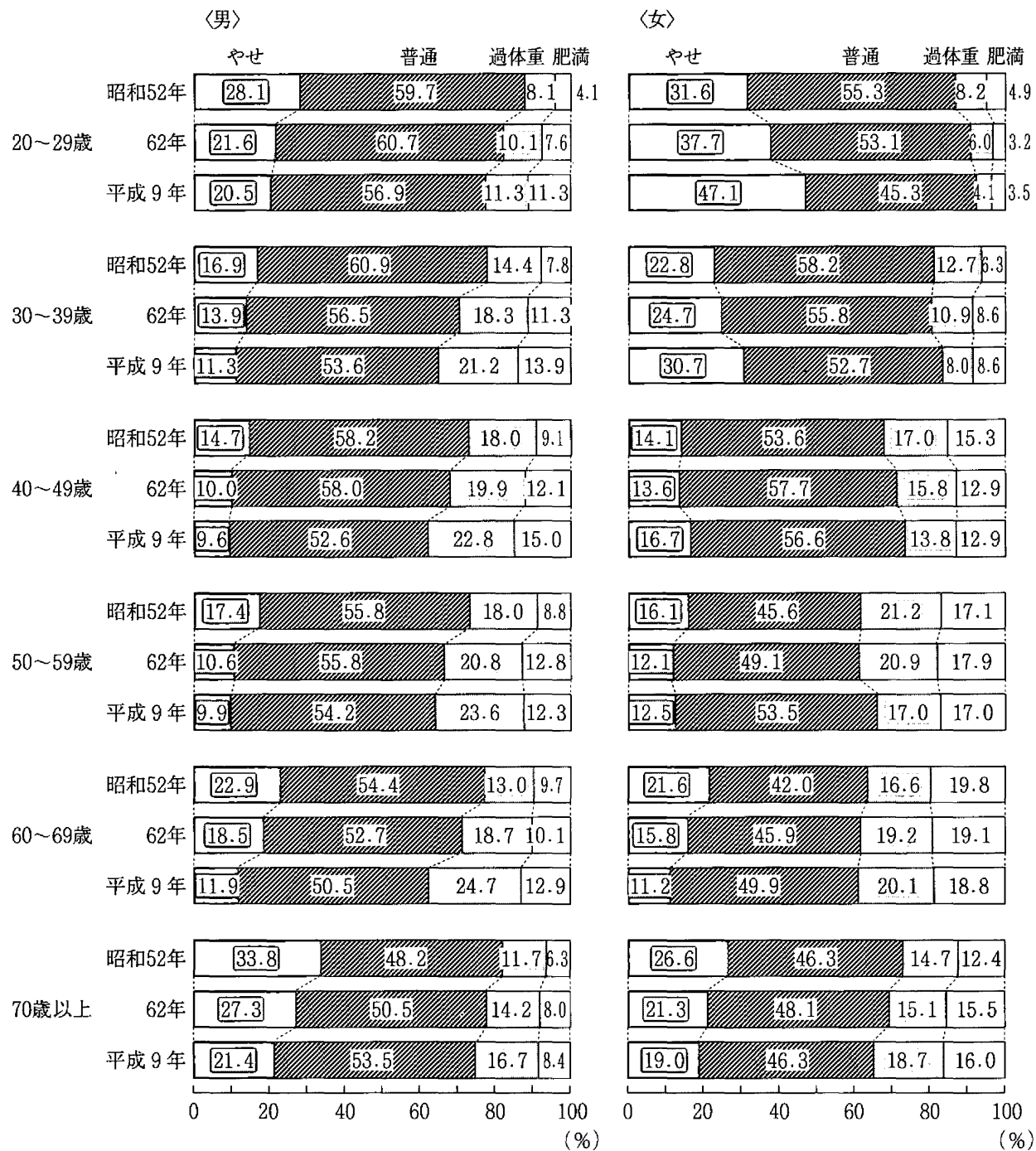


## 5. 身体状況

10年前、20年前と比べて、男性ではどの年代でも肥満、過体重の割合が増加し、女性では20歳代、30歳代でやせの割合が増加

性・年齢階級別に肥満の年次推移をみると、図27のとおり、10年前、20年前に比べて、男性ではいずれの年代においても“肥満”“過体重”の人の割合が増加し、女性では20～30歳代の若年で“やせ”の人の割合が増加している。

図27 肥満の年次推移（性・年齢階級別）



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)<sup>2</sup>」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。

BMIの年次推移をみると、図28のとおり、男性ではいずれの年代でも10年前、20年前に比べてBMIが高くなっており、一方、女性では20歳代で低くなってきている。

平成9年では図29のとおり、20歳代男性の4人に1人、30歳代男性の3人に1人が“肥満”か“過体重”である。肥満は各種疾病の危険因子となることから、疾病を予防するためには肥満予防が重要である。また、20歳代女性では2人に1人が“やせ”と判定されることから、過度なダイエットに陥らないよう、自分自身の体型を適切に評価し、質、量ともに適正な食事を心がけることが重要である。

図28 BMIの年次推移（性・年齢階級別）

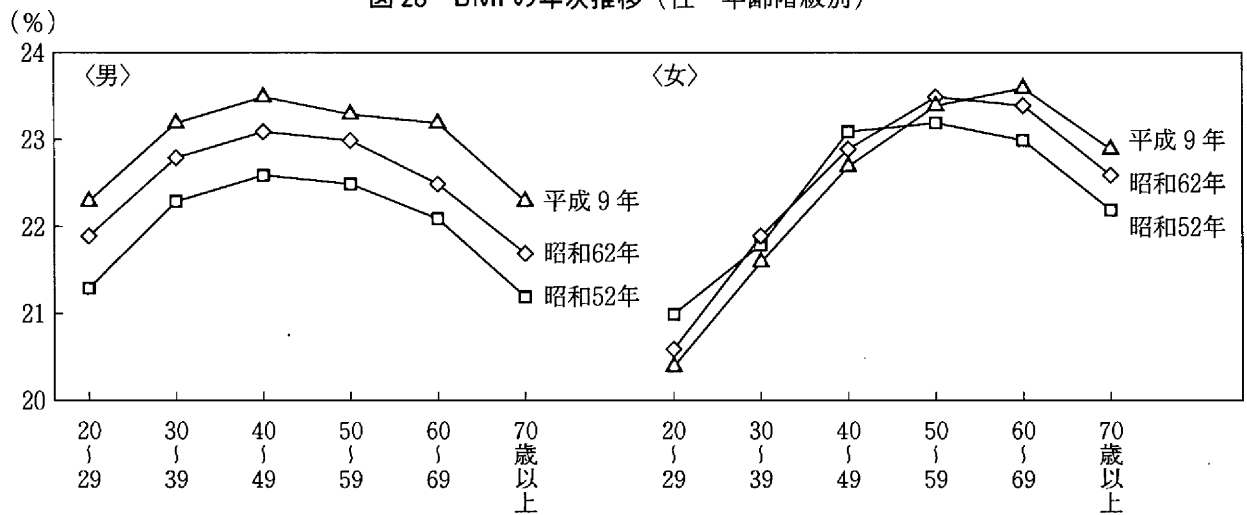
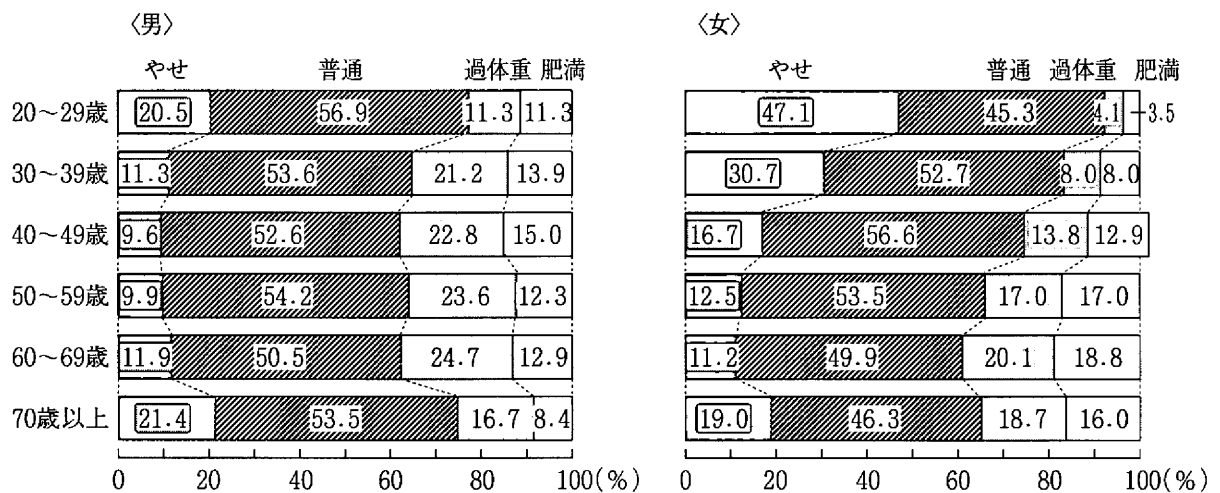


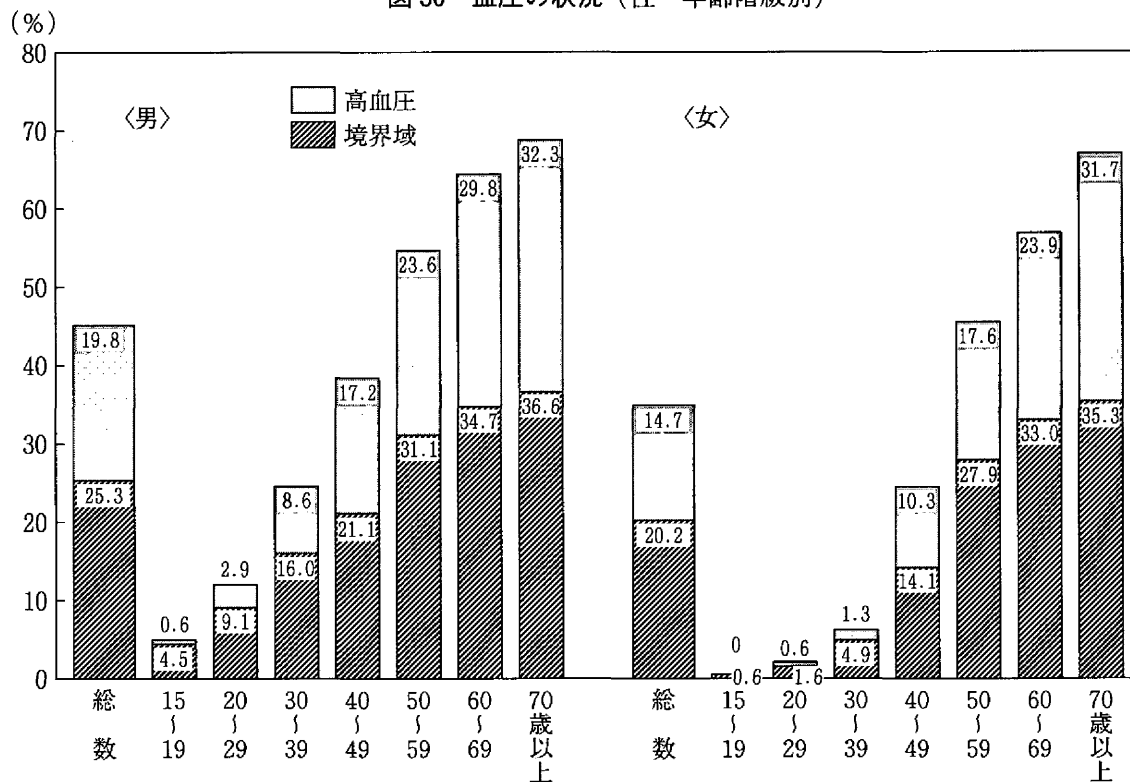
図29 肥満の状況（性・年齢階級別）



## 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30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19.8%、女性で14.7%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30 血圧の状況（性・年齢階級別）

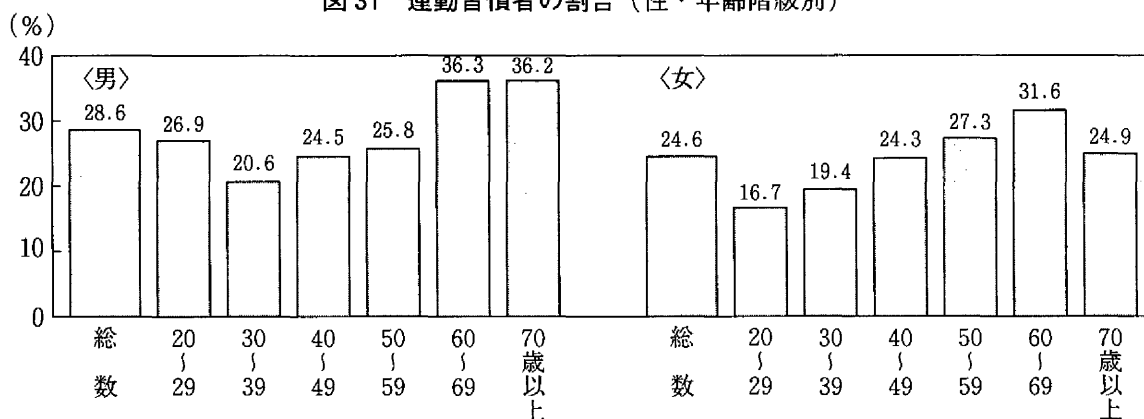


## 6. 生活習慣の状況

運動習慣のある人は男性で28.6%、女性で24.6%  
男性では30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31である。男性では30歳代が20.6%と最も低く、女性では20歳代で16.7%、30歳代においても19.4%と低率である。

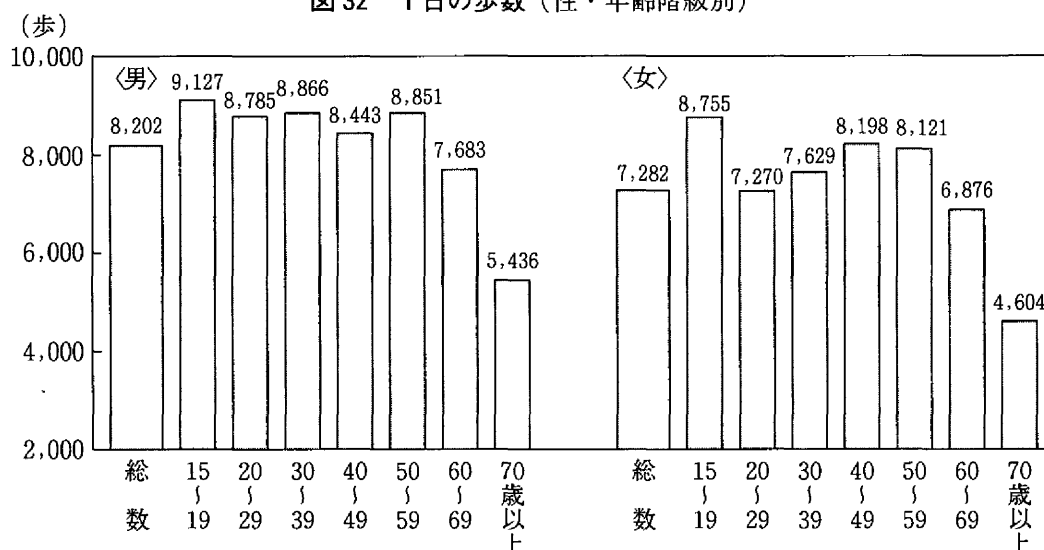
図31 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）



1日の平均歩数は、男性で8,202歩、女性で7,282歩

1日の平均歩数を示したのが図32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8,755歩と最も高いが、20～50歳代で7,000～8,000歩台を示し、それ以降は減少している。

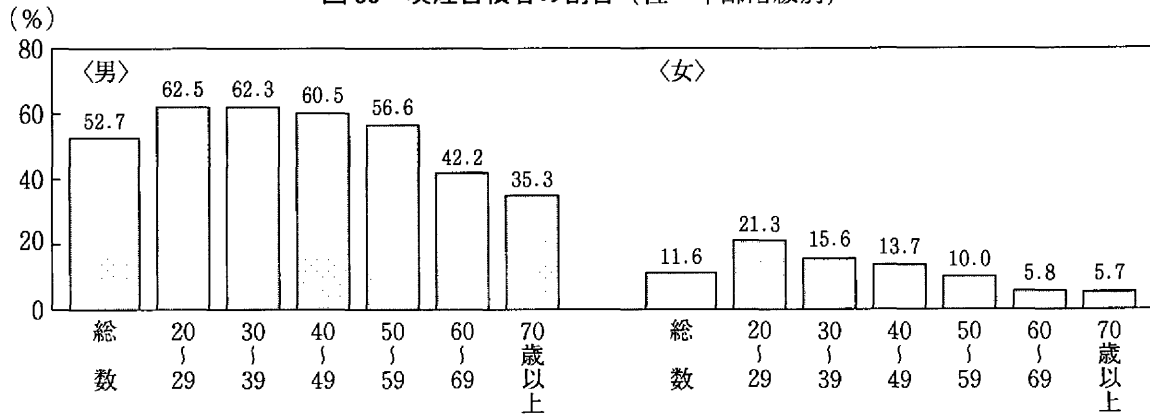
図32 1日の歩数（性・年齢階級別）



**喫煙習慣のある人は男性で 52.7%、女性で 11.6%**  
**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 33 のとおり、男性では 20～50 歳代で 50% を超え、女性では 20 歳代で 20% 台、30～50 歳代で 10% 台を示している。

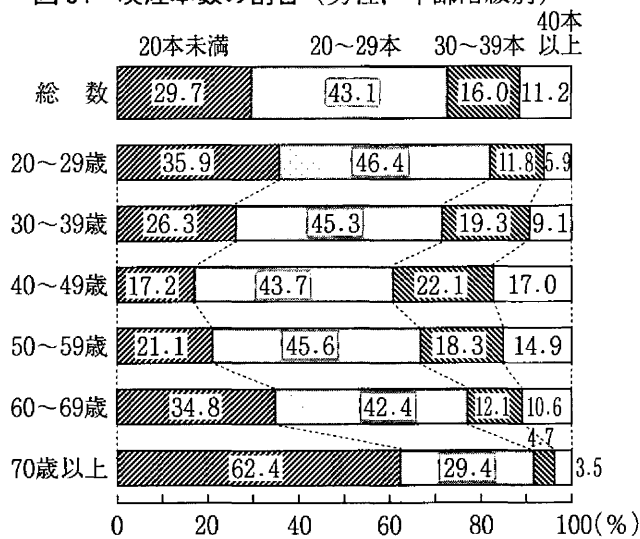
図 33 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



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 34 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 82.8% に達し、40 本以上も 17.0% みられるなど、本数が多い。

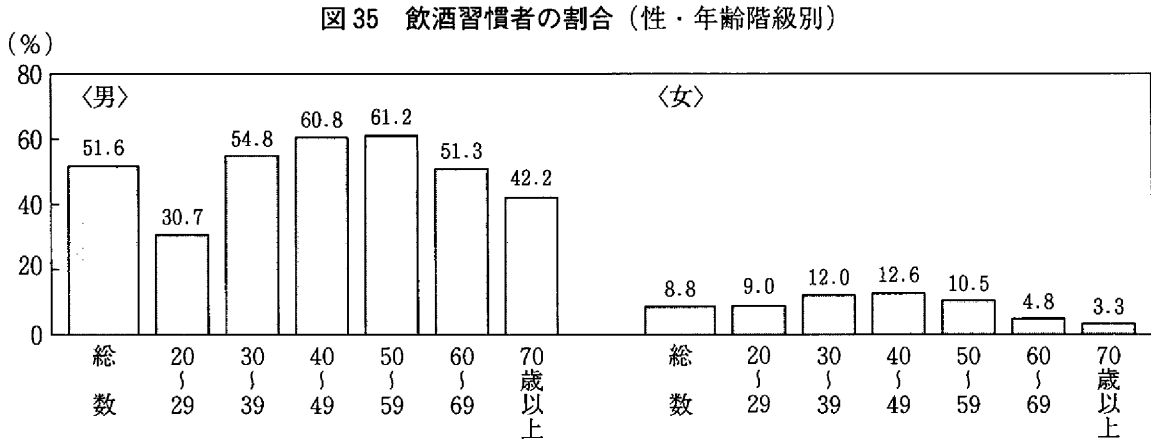
図 34 喫煙本数の割合（男性、年齢階級別）



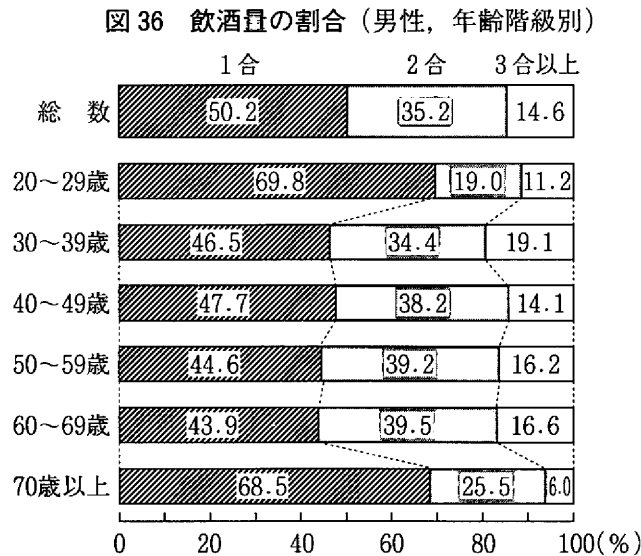
**飲酒習慣のある人は男性で51.6%、女性で8.8%**  
**男性では40～50歳代で60%を超え、この年代では飲酒量も多い**

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35のとおりである。

男性では40歳代で60.8%、50歳代で61.2%と高率を占める。



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36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30～60歳代では2合以上が過半数を占め、3合以上の人も20%近くみられるなど、飲酒量が多い。



## 7. 食生活状況

朝食を週に2～3日以上欠食する人は男性20歳代で2人に1人、30歳代で3人に1人  
このうち、欠食の始まりが小・中・高校生からが3人に1人

朝食の欠食頻度の状況を見ると図37のとおり、週に2～3日以上欠食する人は20歳代男性で45.0%、30歳代男性で29.9%と多く、20歳代女性でも28.0%みられる。

欠食する人に対し、「いつ頃から欠食するようになったか」尋ねたところ、20歳代、30歳代では「小・中・高校生から」という回答が3人に1人みられた（図38）。

適正な食生活の習慣を身につけるにはより若い時期からの働きかけが必要である。

図37 朝食欠食頻度の状況（性・年齢階級別）

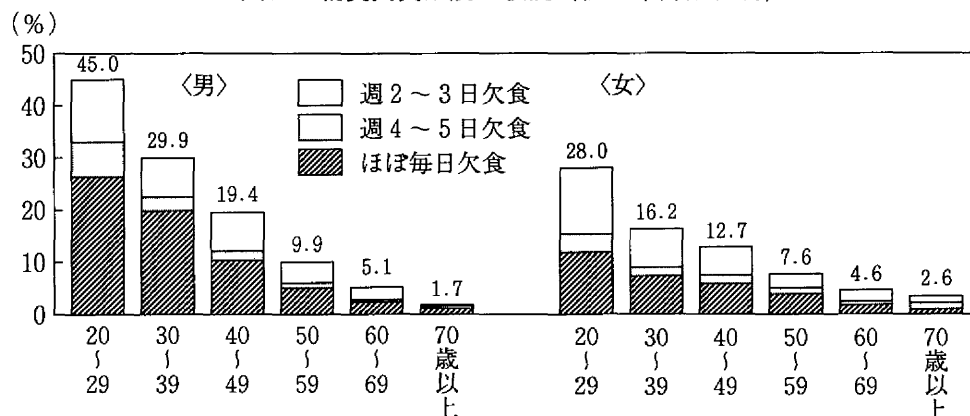
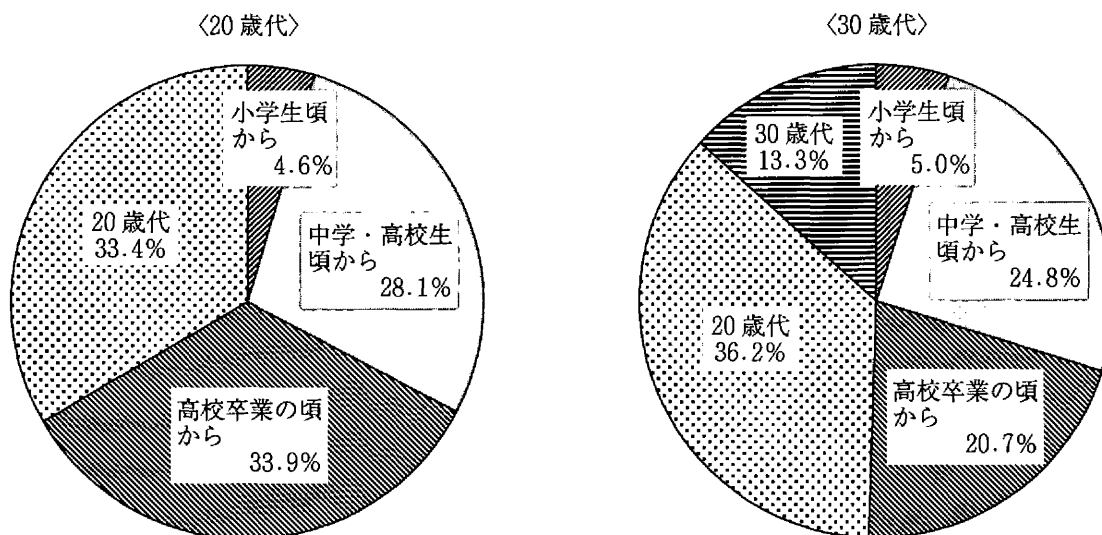


図38 朝食欠食の習慣化の時期

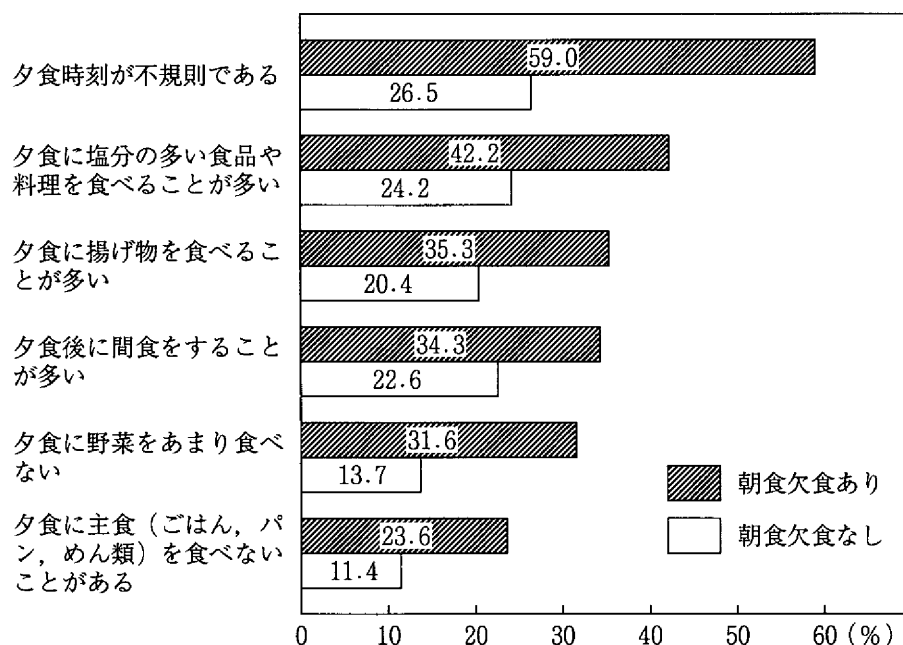


## 朝食を欠食する人では夕食時刻も不規則で、その内容も偏りがち

朝食の欠食習慣の有無別に夕食状況をみると図39のとおり、「夕食時刻が不規則である」が“欠食あり”の人では59.0%と、“欠食なし”の人の26.5%に比べて多く、「夕食後に間食をすることが多い」のも“欠食あり”では34.3%と、“欠食なし”の22.6%に比べて多くみられた。

朝食を欠食する人では夕食も不規則で、夕食後の間食も多く、1日全体を通して食生活のリズムの乱れが見受けられる。また、夕食に「塩分の多い食品や料理を食べることが多い」「揚げ物を食べることが多い」「野菜をあまり食べない」「主食（ごはん、パン、めん類など）を食べないことがある」という回答も“欠食あり”に多く、朝食を欠食する人では夕食内容にも偏りがみられる。

図39 朝食欠食習慣有無別の夕食状況



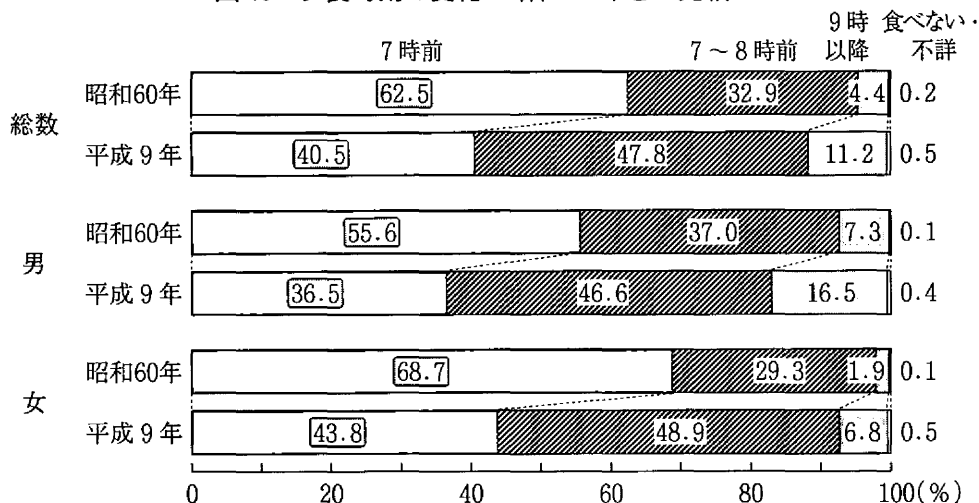


**遅くなる夕食時刻。12年前に比べ7～8時台、9時以降の人が増加  
特に20歳代、30歳代男性では4人に1人が9時以降**

夕食時刻について、平成9年を昭和60年と比較すると図40のとおり、“午後7～8時台”が32.9%から47.8%，“9時以降”が4.4%から11.2%へと増加し、夕食時刻が遅くなってきている。

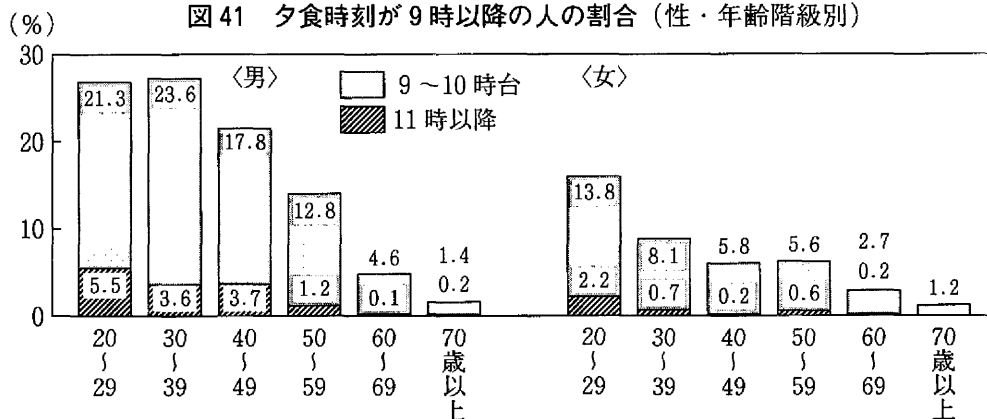
特に平成9年において、夕食時刻が“9時以降”の人の割合は図41のとおり、20歳代男性で26.8%、30歳代男性で27.2%と多くみられる。

図40 夕食時刻の変化—昭和60年との比較\*



\*「夕食時刻」に関する質問は、前回は昭和60年に実施（対象：20歳以上）

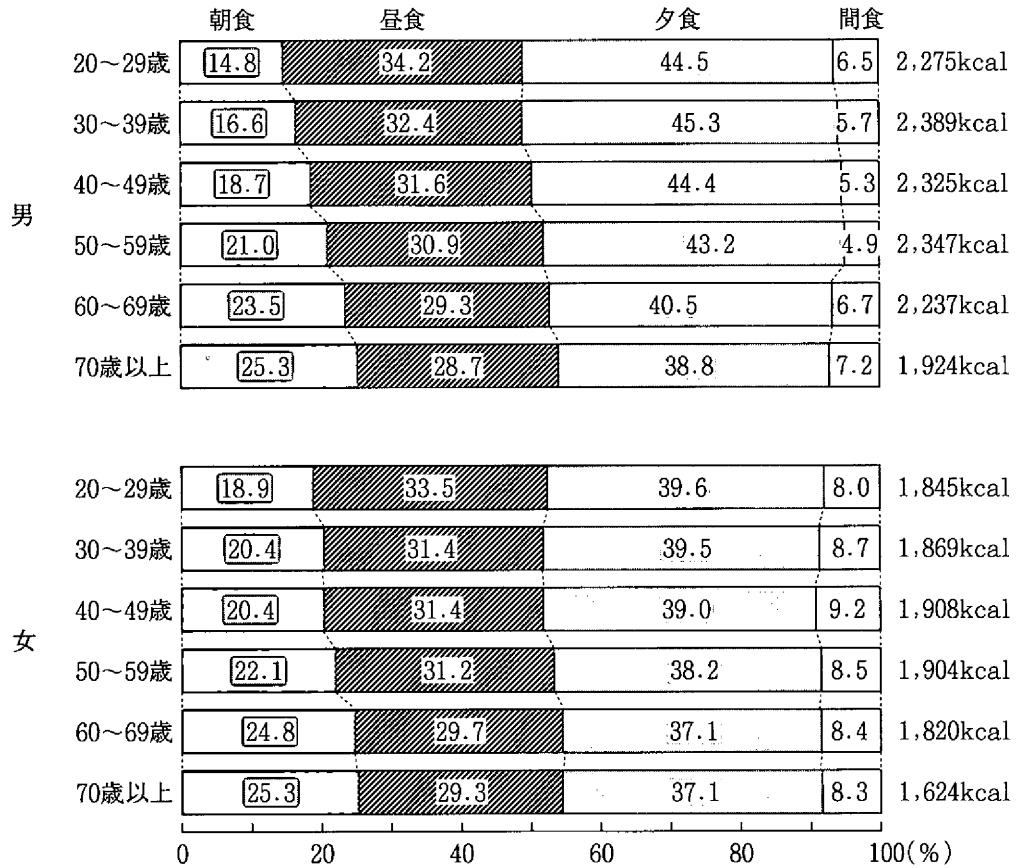
図41 夕食時刻が9時以降の人の割合（性・年齢階級別）



**1日のエネルギー量に占める割合は夕食で高率  
20～40歳代男性では1日エネルギー量の約半分を夕食から摂取**

1日の摂取エネルギーの割合を朝、昼、夕食及び間食別にみると図42のとおり、夕食の占める割合が高い。女性より男性の方がその比率が高く、特に20～40歳代の男性では夕食が45%前後を占め、1日のエネルギー量の約半分を夕食から摂取しており、量的に夕食に偏る傾向がみられる。

図42 朝・昼・夕・間食別エネルギーの摂取構成比（性・年齢階級別）



## 夕食時刻は不規則

特に 20 歳代、30 歳代男性では夕食時に野菜を食べず、揚げ物が多いなど内容も偏りがち

夕食のとり方をみると、「夕食時刻が不規則である」という人が男性では 20 歳代で 3 人に 2 人、30 歳代で 2 人に 1 人にみられ（図 43）、「夕食後に間食をすることが多い」という人も 20 歳代男性では 3 人に 1 人みられる（図 44）。夕食に「揚げ物を食べることが多い」「野菜をあまり食べない」という人も 20 歳代、30 歳代の男性で多く（図 45、46）、この年代の男性では内容も偏りがちである。また、男性では 20～50 歳代の 3 人に 1 人は、夕食に「塩分の多い食品や料理を食べることが多い」と回答している（図 47）。

図 43 夕食時刻が不規則である人の割合

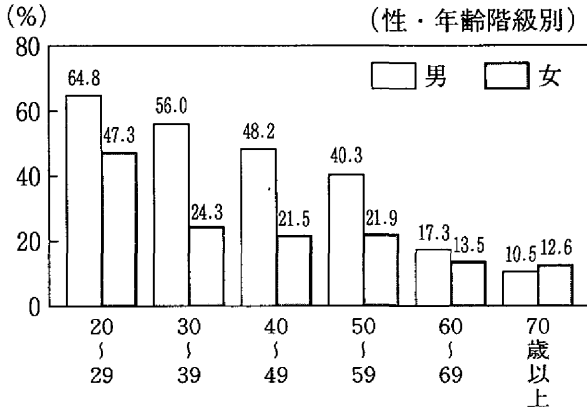


図 44 夕食後に間食をすることが多い人の割合

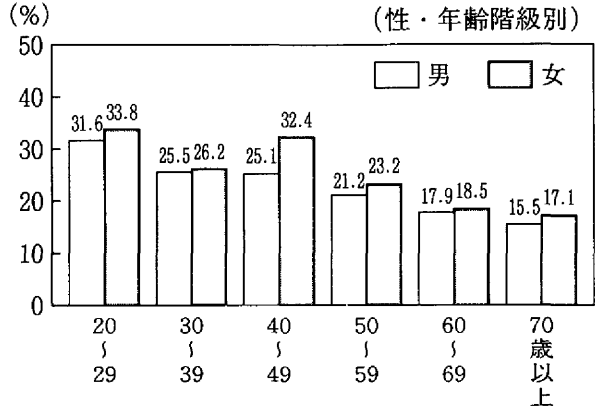


図 45 夕食に揚げ物を食べることが多い人の割合

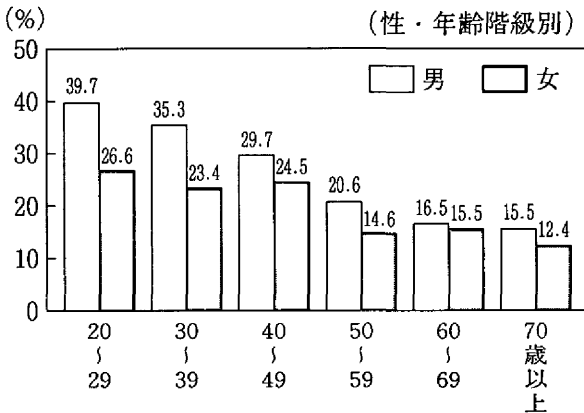


図 46 夕食に野菜をあまり食べない人の割合

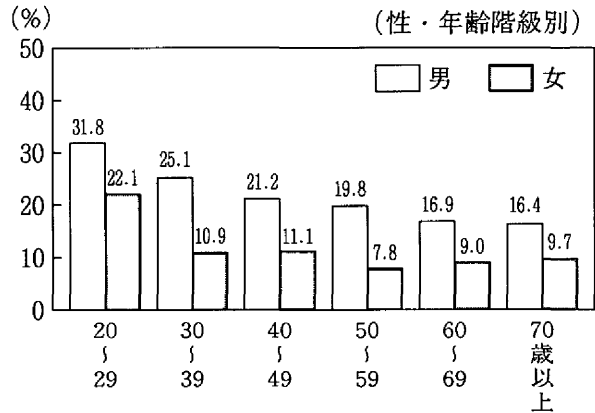
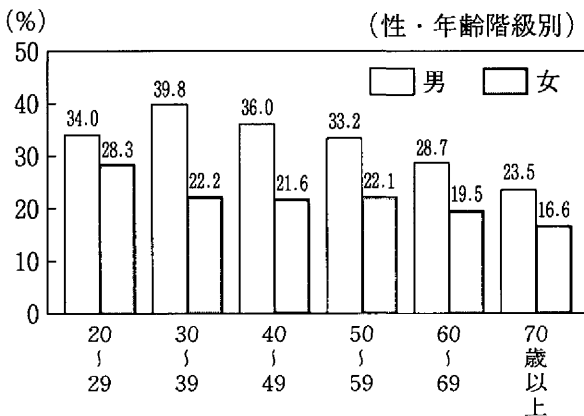


図 47 夕食に塩分の多い食品や料理を食べることが多い人の割合



**20歳代男性肥満者では夕食後に間食をする人が多く、  
夕食に揚げ物や塩分が多い食品・料理を食べる人も多い**

近年、男性で肥満者の割合が増加しており、20～30歳代の若い世代でもその傾向がみられる（図27～29）。

20歳代男性で肥満度別に夕食のとり方をみると図48のとおり、肥満者で「夕食後に間食をすることが多い」45.3%、夕食に「揚げ物を食べることが多い」51.6%、夕食に「塩分が多い食品や料理を食べることが多い」51.6%と、普通の人に比べ、その割合が高い。

また、1日の栄養素摂取量をみても、肥満者では脂質エネルギー比が適正比率の上限とされる25%を超えて高率であるとともに（図49）、食塩の摂取量も多い（図50）。

肥満や高血圧は、脳卒中や虚血性心疾患などの危険因子となることから、疾病予防のためには若い時期から適正な食生活を実践する必要がある。

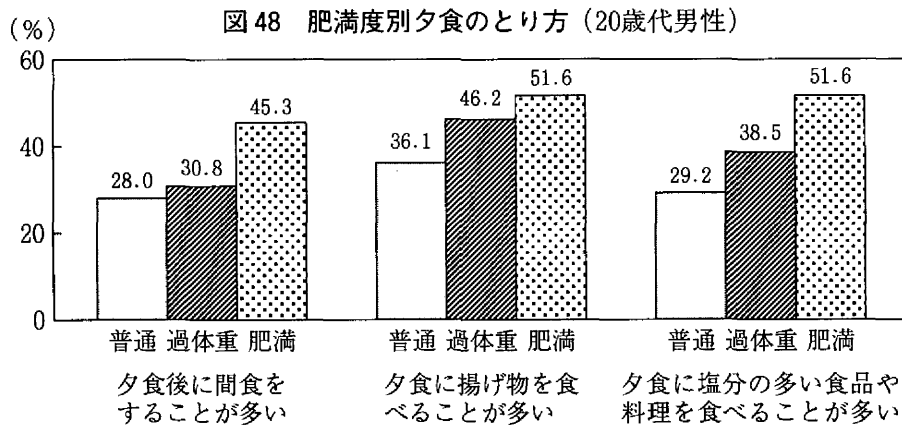
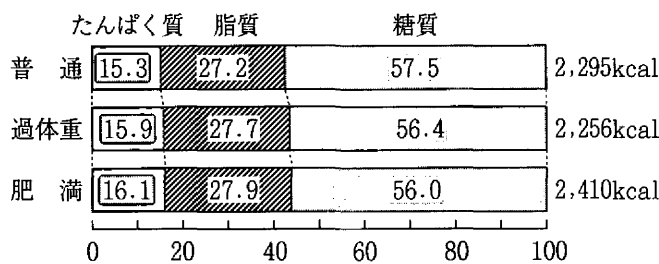
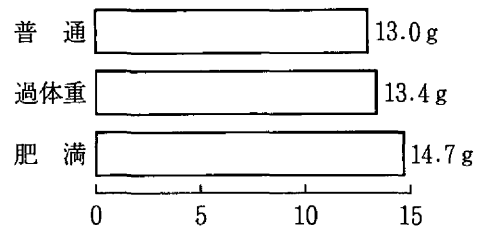


図49 肥満度別エネルギーの栄養素摂取構成比（20歳代男性）



\*脂質エネルギー比率の適正比率：20～25%（%）

図50 肥満度別食塩摂取量（20歳代男性）



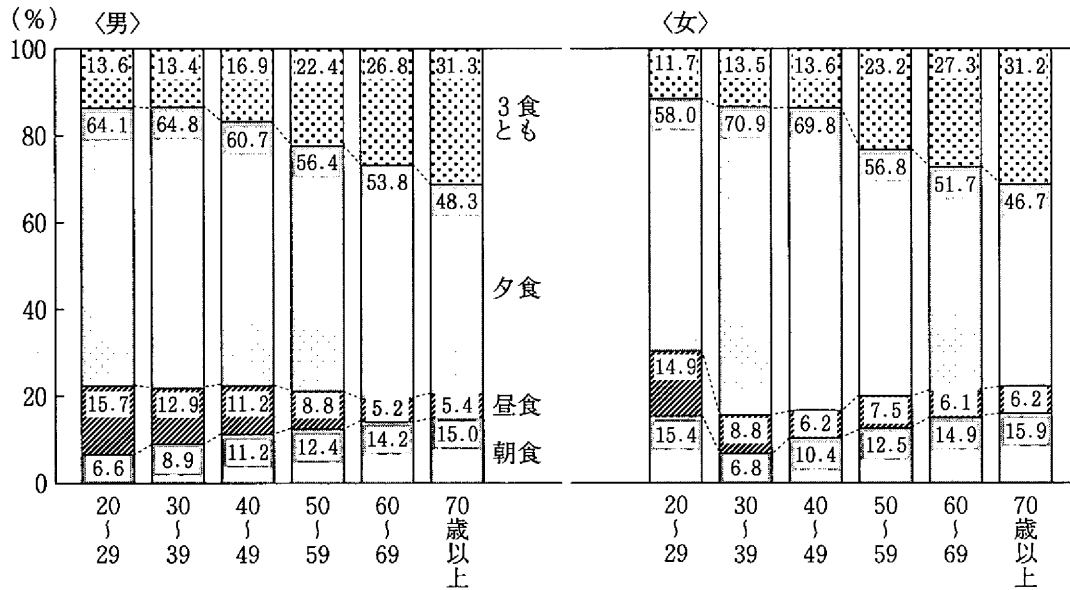
\*食塩の目標摂取量：10g以下（g）

### 3食のうちで最も大切にしているのは夕食が最多

3食のうちで最も大切にしている食事は図51のとおり、いずれの年代でも夕食をあげる人が多くみられる。男性では20～30歳代で各々64.1%、64.8%、女性では30歳代、40歳代で各々70.9%、69.8%と多い。

また、年齢が高くなると「3食とも」大切という回答も多くみられる。

図51 3食の中で大切にしている食事（性・年齢階級別）



**食事に望むことは朝食には手軽さ、夕食には手作り**  
**20～40歳代男性では夕食に好きなもの、いろいろな料理、家族との団らんと**  
**の回答も女性あるいは年齢が上がるとともに健康に良いものが高率**

食事に望むことは表4のとおり、朝食では「手軽に食べられるもの」が最も多く、特に20～40歳代でその比率が高い。一方、夕食については「手作りの料理」が多いが、20～40歳代男性では「好きなもの」「いろいろな食品や料理」が上位にあり、夕食の比重が高くなる一因とも考えられる。

夕食では「家族との団らん」が高率であるように、1日を締めくくる食事ということで精神的な満足感を得る場として位置づけられている面もあるが、そのような要素を大切にしつつ、20～40歳代男性では特に量や内容に偏りが生じないような配慮も必要である。

女性では朝食、夕食とも「健康にとって良いもの」が上位を占め、30歳代、40歳代では夕食に望むこととして4人に3人が「家族との団らん」をあげた。

また、男女とも年齢が上がるとともに「健康にとって良いもの」「決まった時間に食べる」が高率となってくる。

表4 食事（朝食、夕食）に望むこと（性・年齢階級別）

（％）

〈朝食〉		第1位		第2位			
男	20～29歳	手軽に食べられるもの	53.8	好きなもの	39.3		
	30～39	手軽に食べられるもの	54.1	健康にとって良いもの	41.6		
	40～49	手軽に食べられるもの	48.6	健康にとって良いもの	48.3		
	50～59	健康にとって良いもの	51.7	決まった時間に食べる	49.8		
	60～69	決まった時間に食べる	65.2	健康にとって良いもの	59.2		
	70歳以上	手作りの料理	62.3	決まった時間に食べる	60.3		
	女	20～29歳	手軽に食べられるもの	66.1	健康にとって良いもの	48.2	
30～39		手軽に食べられるもの	71.7	健康にとって良いもの	56.0		
40～49		手軽に食べられるもの	61.8	健康にとって良いもの	61.4		
50～59		健康にとって良いもの	64.2	手作りの料理	57.8		
60～69		健康にとって良いもの	66.3	決まった時間に食べる	64.5		
70歳以上		手作りの料理	61.7	手作りの料理	64.5		
				健康にとって良いもの	58.4		
〈夕食〉		第1位		第2位		第3位	
男	20～29歳	好きなもの	63.6	手作りの料理	61.1	いろいろな食品や料理	56.0
	30～39	手作りの料理	68.6	家族との団らん	59.5	好きなもの	59.0
	40～49	手作りの料理	73.4	家族との団らん	66.3	いろいろな食品や料理	61.4
	50～59	手作りの料理	78.0	健康にとって良いもの	62.9	いろいろな食品や料理	60.7
	60～69	手作りの料理	78.8	健康にとって良いもの	66.9	家族との団らん	60.8
	70歳以上	手作りの料理	77.5	健康にとって良いもの	67.4	決まった時間に食べる	60.8
				健康にとって良いもの	67.4	決まった時間に食べる	62.5
女	20～29歳	手作りの料理	71.0	いろいろな食品や料理	67.1	健康にとって良いもの	62.0
	30～39	手作りの料理	78.7	健康にとって良いもの	77.2	家族との団らん	74.9
	40～49	手作りの料理	83.3	健康にとって良いもの	78.9	家族との団らん	75.5
	50～59	手作りの料理	85.8	健康にとって良いもの	77.6	いろいろな食品や料理	71.1
	60～69	手作りの料理	87.3	健康にとって良いもの	76.4	決まった時間に食べる	66.9
	70歳以上	手作りの料理	77.8	健康にとって良いもの	65.2	決まった時間に食べる	60.9
				健康にとって良いもの	65.2	決まった時間に食べる	60.9

## 8. 血液検査

血液検査は20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、ヘモグロビンA<sub>1c</sub>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5、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10に示した。

表5 血液検査対象者数(性・年齢階級別)

年 齢	男	女
総 数	2,506	3,803
20～29歳	248	442
30～39	328	571
40～49	460	724
50～59	503	791
60～69	552	688
70歳以上	415	587

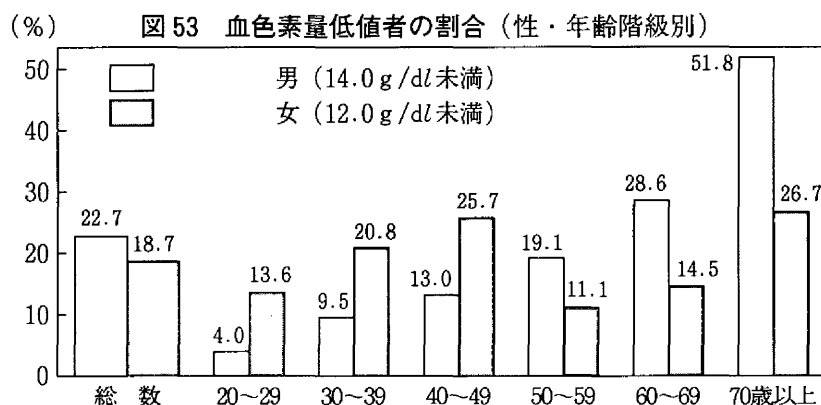
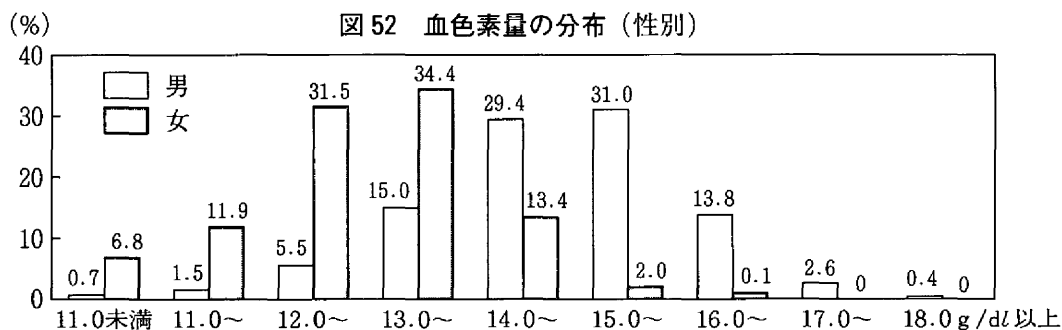
血色素低値者は男性で4人に1人、女性で5人に1人

血色素量の平均値及び標準偏差は表6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52に示すとおりである。

表6 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	14.8	1.28	12.8	1.24
20～29歳	15.5	0.89	13.0	1.05
30～39	15.3	1.08	12.7	1.29
40～49	15.1	1.03	12.5	1.51
50～59	14.8	1.16	13.1	1.11
60～69	14.5	1.28	13.0	1.02
70歳以上	13.9	1.42	12.6	1.26

また、血色素量が低値(男14.0g/dl未満、女12.0g/dl未満)を示す人の割合は図53のとおり、それぞれ22.7%及び18.7%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。



総コレステロール高値者（260 mg/dl以上）は男性で4.4%，女性で7.4%

総コレステロールの平均値及び標準偏差は表7，分布は図54のとおりである。20～40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55のとおり，それぞれ男性22.5%及び4.4%，女性25.8%及び7.4%である。

表7 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	198.6	34.12	205.1	36.37
20～29歳	183.0	31.86	182.1	30.63
30～39	197.4	33.44	187.5	31.23
40～49	206.6	34.61	201.0	33.50
50～59	204.2	33.31	219.1	34.55
60～69	199.1	34.86	218.1	35.99
70歳以上	192.8	31.05	210.7	34.47

図54 総コレステロールの分布（性別）

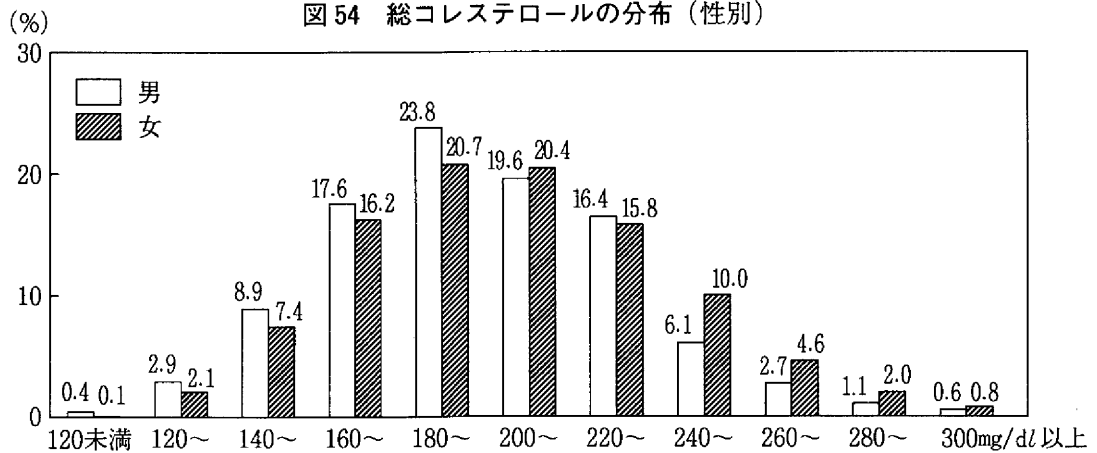
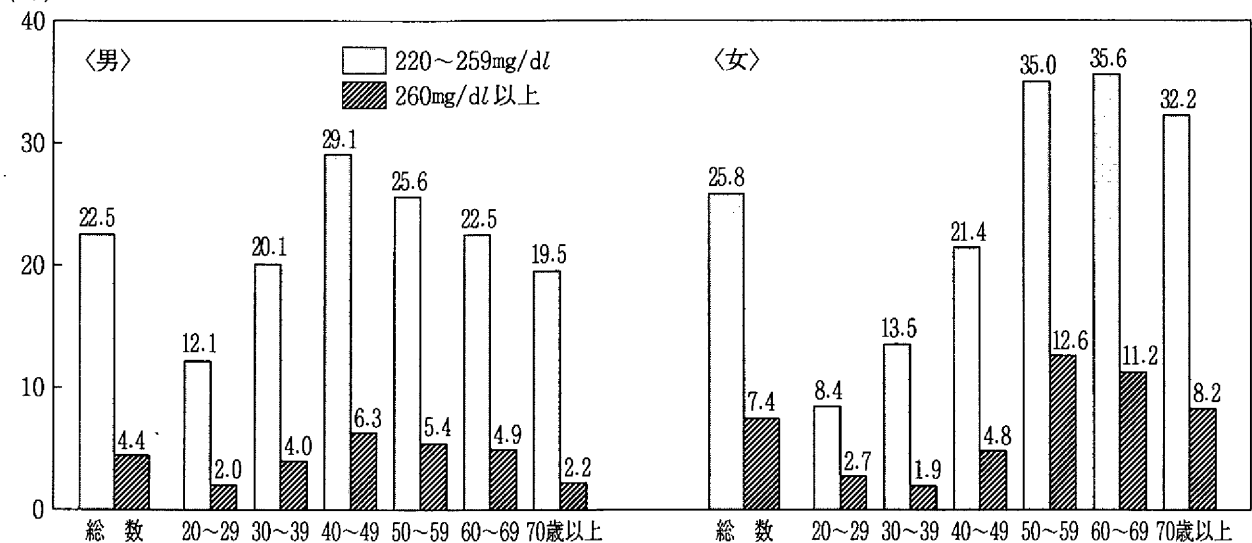


図55 総コレステロール高値者の割合（性・年齢階級別）





## HDL-コレステロール値が 40 mg/dL 未満の人は男性 15.7%、女性 5.5%

HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は表 8 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 56 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 57 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 8 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	53.4	14.45	61.2	15.10
20～29歳	52.5	11.80	66.2	13.73
30～39	54.6	12.87	63.7	14.83
40～49	53.1	14.08	62.2	15.35
50～59	54.0	14.88	62.3	15.75
60～69	53.3	15.97	57.9	14.31
70歳以上	52.5	14.73	56.4	13.90

図 56 HDL-コレステロールの分布（性別）

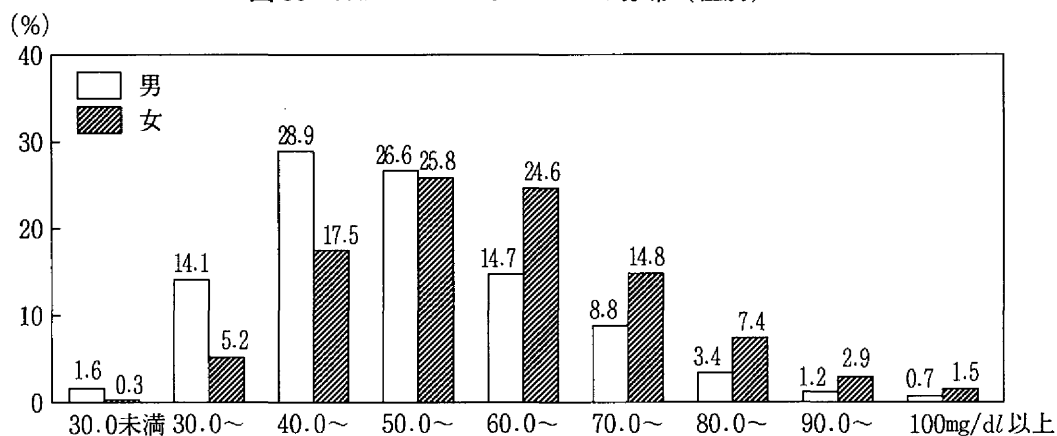
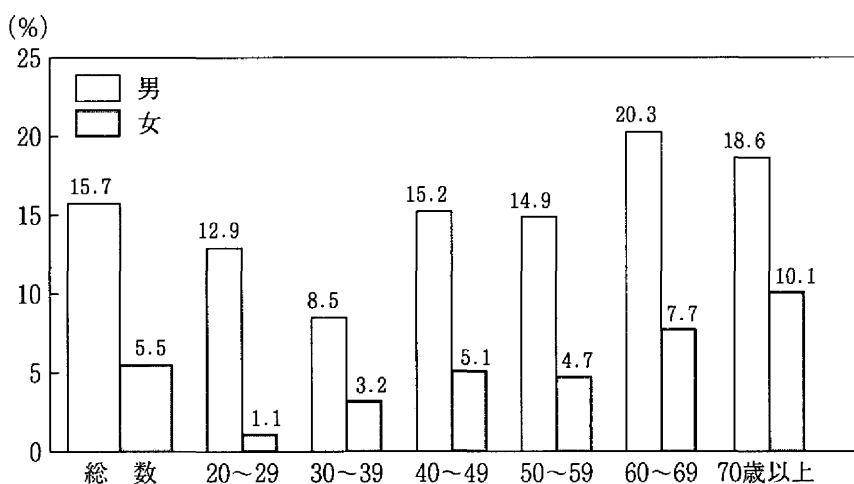


図 57 HDL-コレステロール低値者（40mg/dL 未満）の割合（性・年齢階級別）



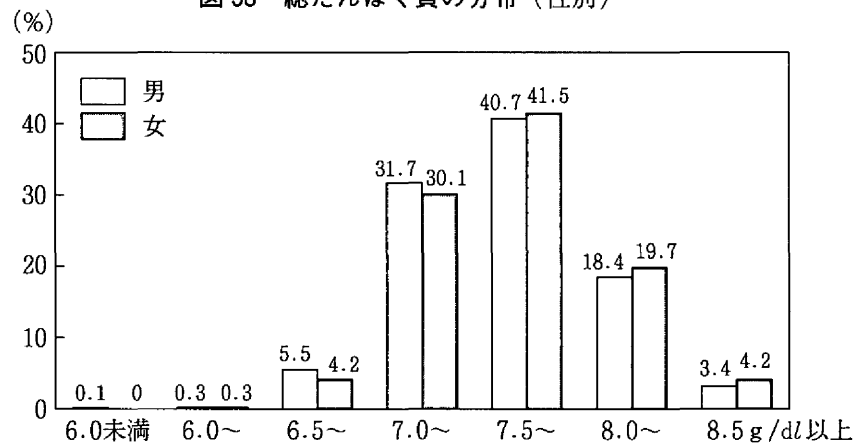
総たんぱく質の平均値は男性7.6 g/dl、女性7.7 g/dl

総たんぱく質の平均値と標準偏差は表9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58のとおりである。

表9 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	7.6	0.45	7.7	0.45
20～29歳	7.8	0.36	7.7	0.41
30～39	7.7	0.39	7.7	0.42
40～49	7.7	0.44	7.7	0.47
50～59	7.6	0.42	7.7	0.45
60～69	7.6	0.47	7.7	0.45
70歳以上	7.5	0.50	7.5	0.47

図58 総たんぱく質の分布（性別）



血糖値が 110 mg/dl 以上の人は男性 21.8%、女性 22.0%

血糖値の平均値及び標準偏差は表 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い。その分布は図 59 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 60 のとおり、男性 21.8%、女性 22.0%で、年齢とともに増加の傾向がみられる。

表 10 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	1,918	104.6	34.91	2,691	104.3	31.72
20～29歳	192	92.6	10.41	328	91.9	10.42
30～39	258	95.8	14.67	413	95.4	22.22
40～49	346	100.4	29.07	500	100.1	25.08
50～59	394	105.8	42.25	563	104.4	30.90
60～69	440	112.2	40.21	475	111.5	37.20
70歳以上	288	112.3	39.83	412	119.9	42.46

図 59 血糖値（食後 3 時間以上）の分布（性別）

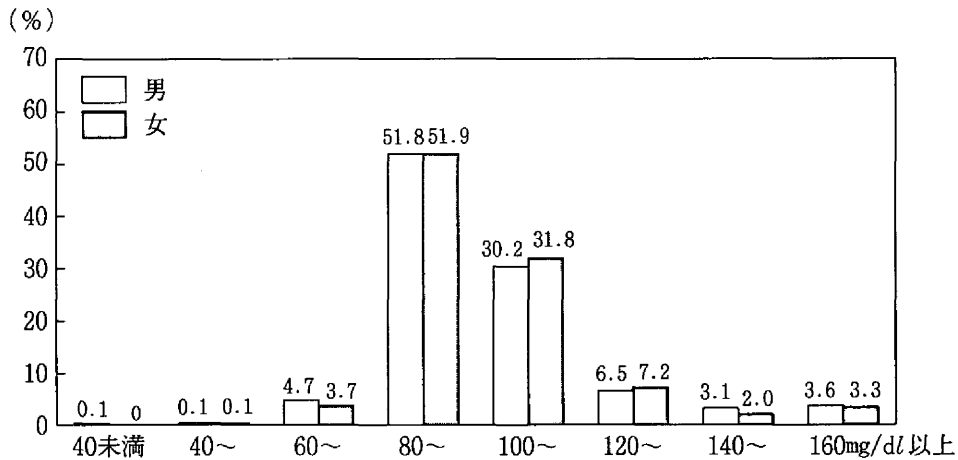
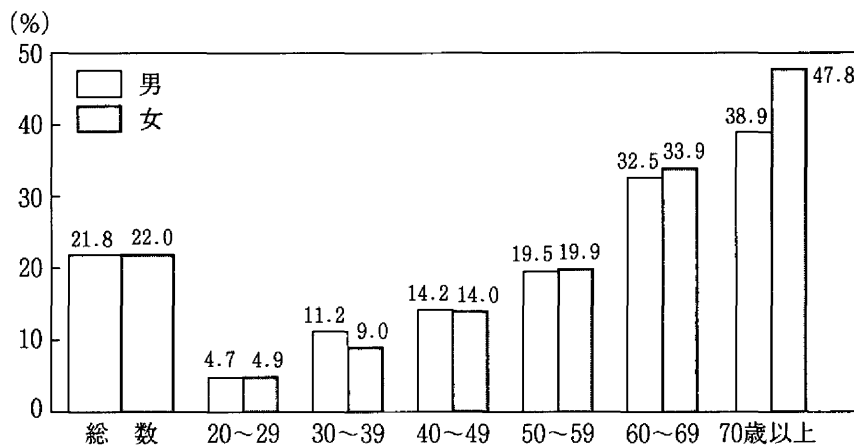


図 60 血糖値高値（110mg/dl以上）者の割合（性・年齢階級別）



## ヘモグロビン A<sub>1c</sub> 6.1%以上の人は男性 8.5%，女性 6.2%

ヘモグロビン A<sub>1c</sub>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く、その分布は図 61 のとおりである。

また、ヘモグロビン A<sub>1c</sub>が 6.1%以上の人の割合は、図 62 のとおり、男性では 8.5%，女性では 6.2%である。

表 11 ヘモグロビン A<sub>1c</sub>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	5.1	0.93	5.1	0.82
20～29歳	4.6	0.59	4.6	0.48
30～39	4.7	0.50	4.8	0.55
40～49	5.0	0.77	5.0	0.83
50～59	5.3	1.14	5.2	0.89
60～69	5.4	1.00	5.3	0.85
70歳以上	5.3	0.89	5.4	0.88

図 61 ヘモグロビン A<sub>1c</sub>の分布（性別）

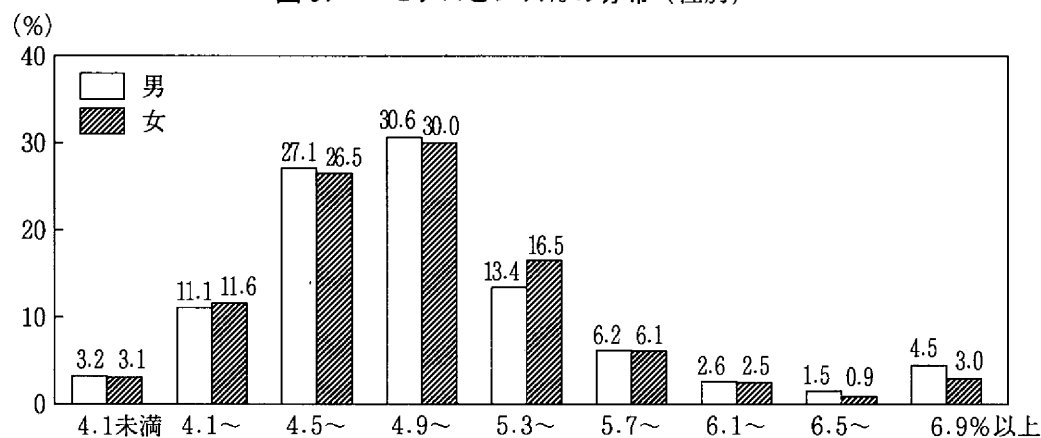


図 62 ヘモグロビン A<sub>1c</sub>高値（5.6%以上）者の割合（性・年齢階級別）

