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。

図23　昼食の外食率（性・年齢階級別）

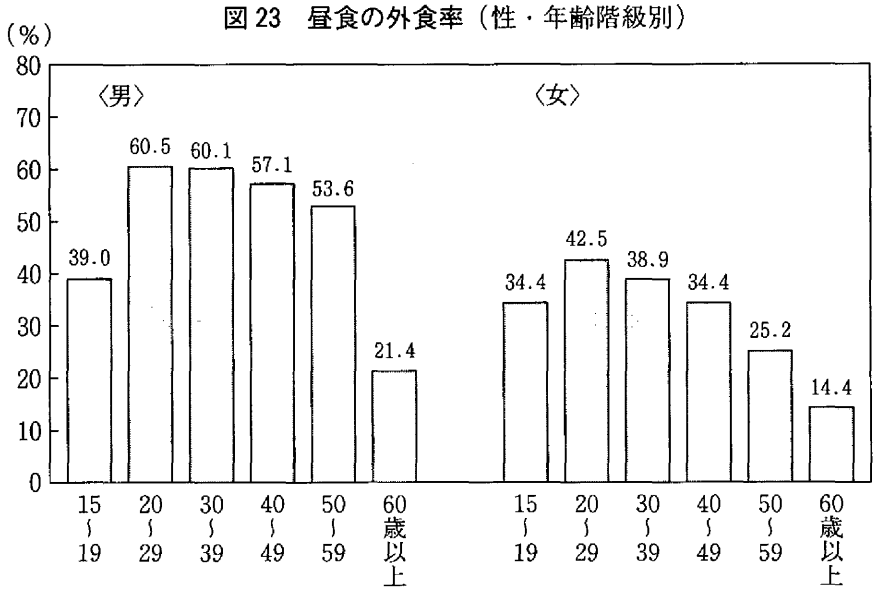


図24　外食率の年次推移（性別）

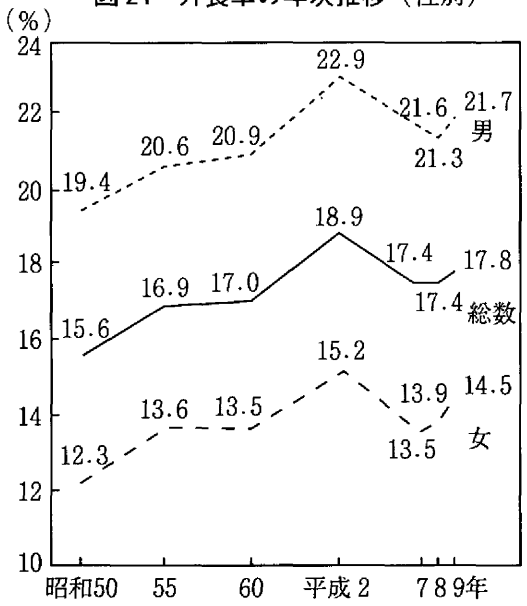


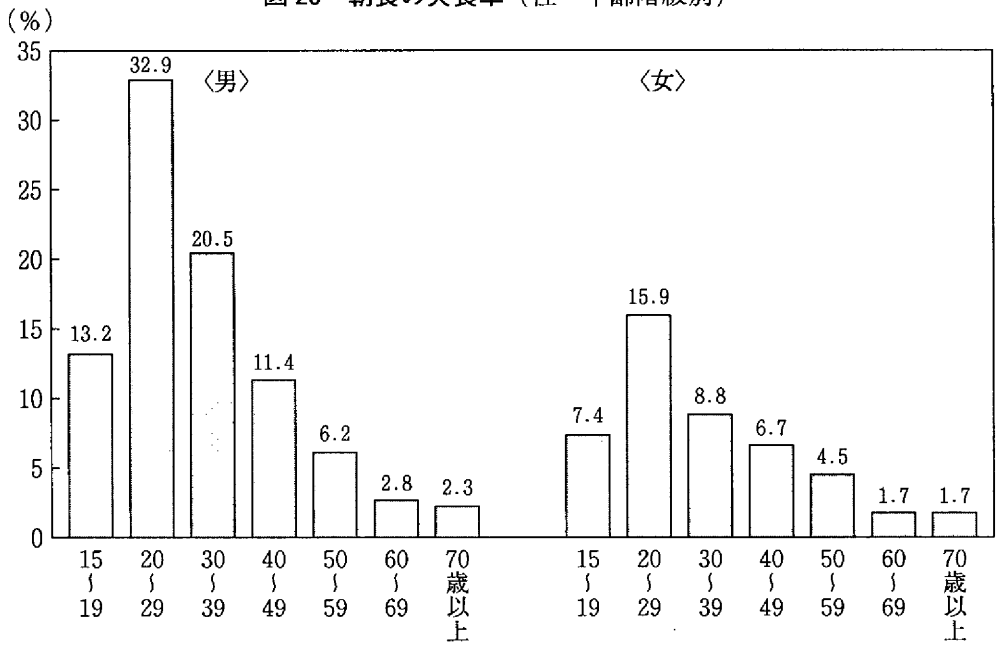
表3　外食率の年次推移（性・年齢階級別）　(%)

		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。

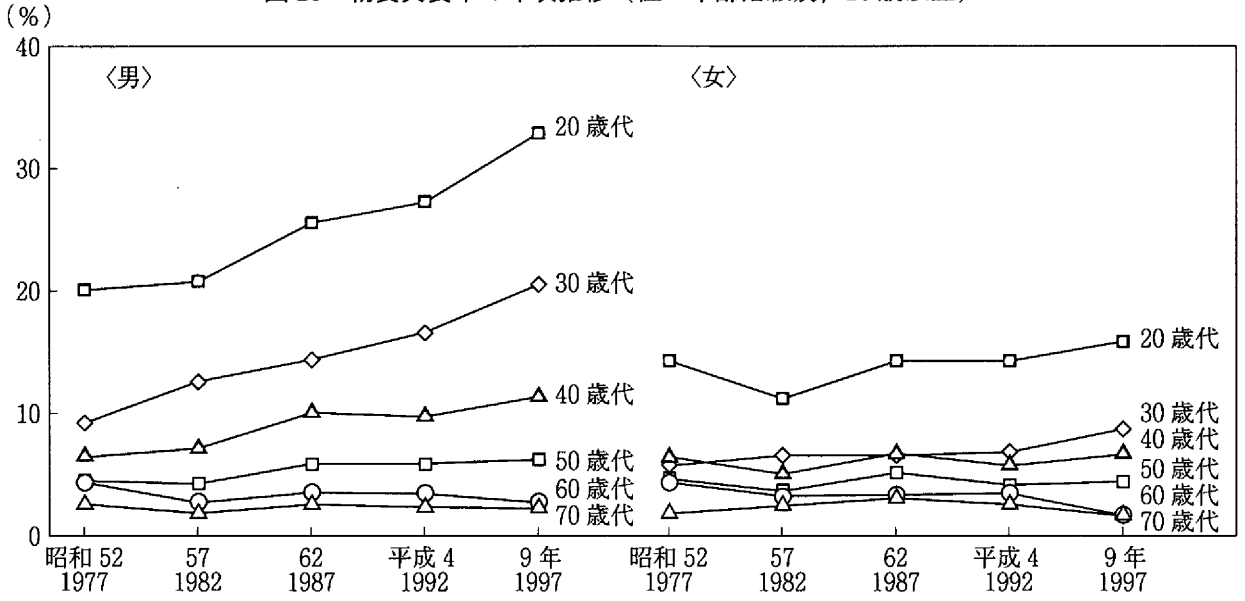



図26　朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別，20歳以上）