

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）

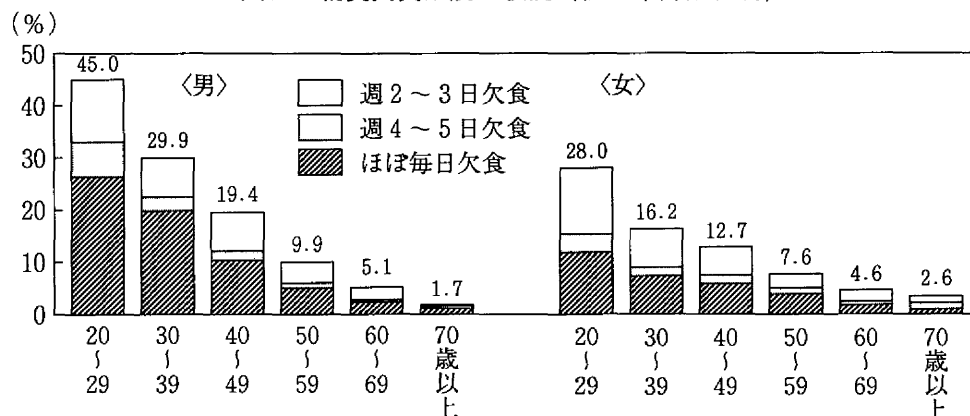
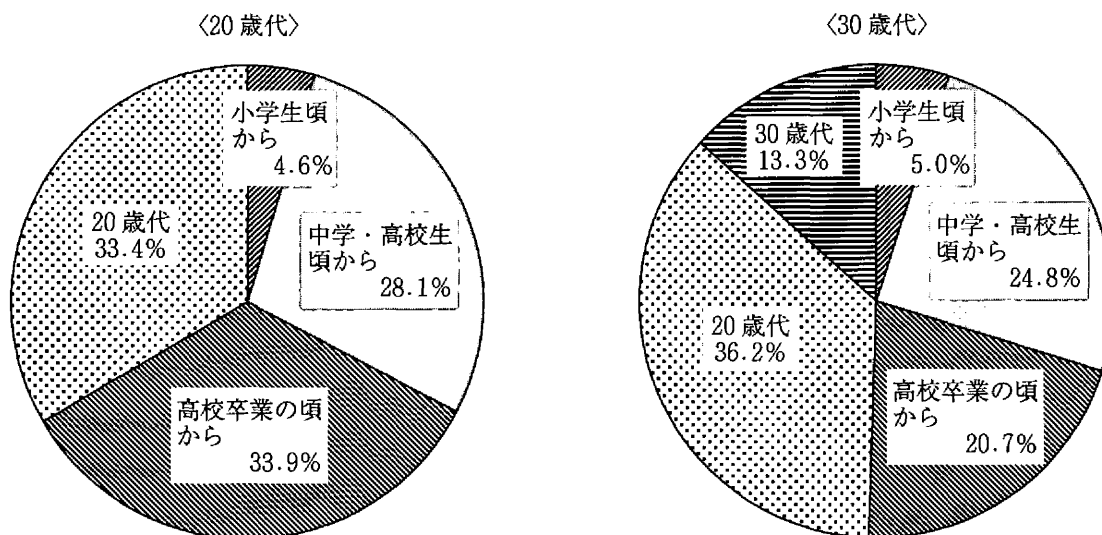


図38 朝食欠食の習慣化の時期

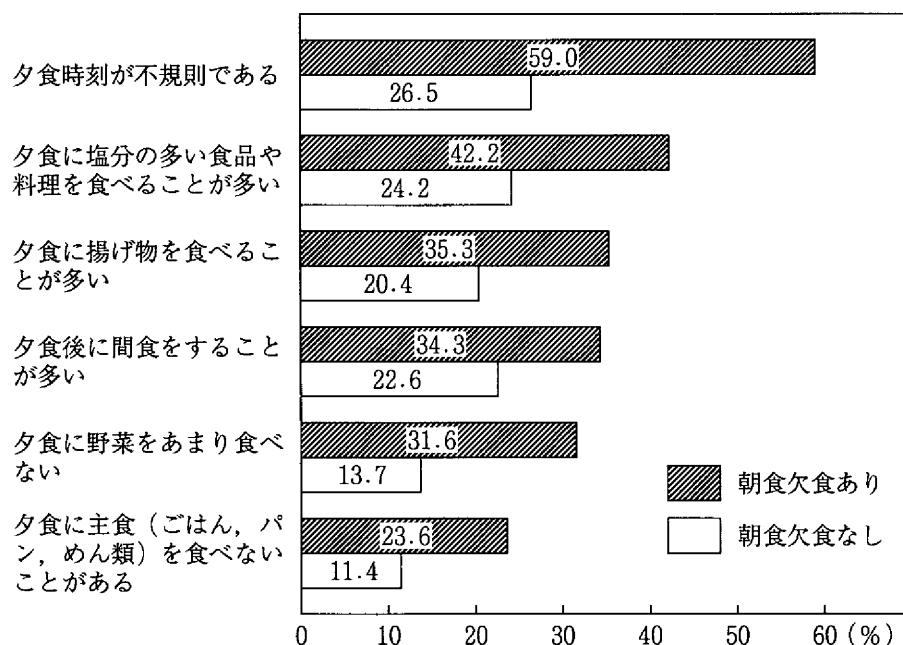


朝食を欠食する人では夕食時刻も不規則で、その内容も偏りがち

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

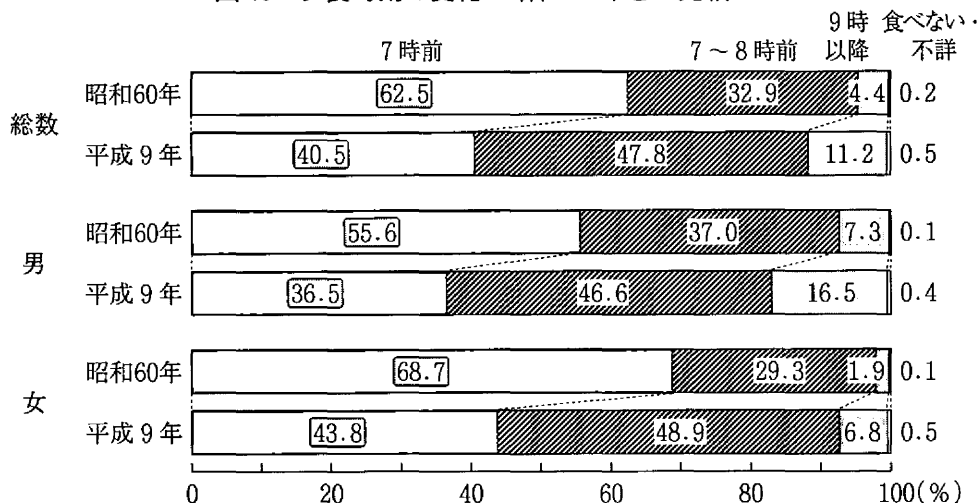


**遅くなる夕食時刻。12年前に比べ7～8時台、9時以降の人が増加
特に20歳代、30歳代男性では4人に1人が9時以降**

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。

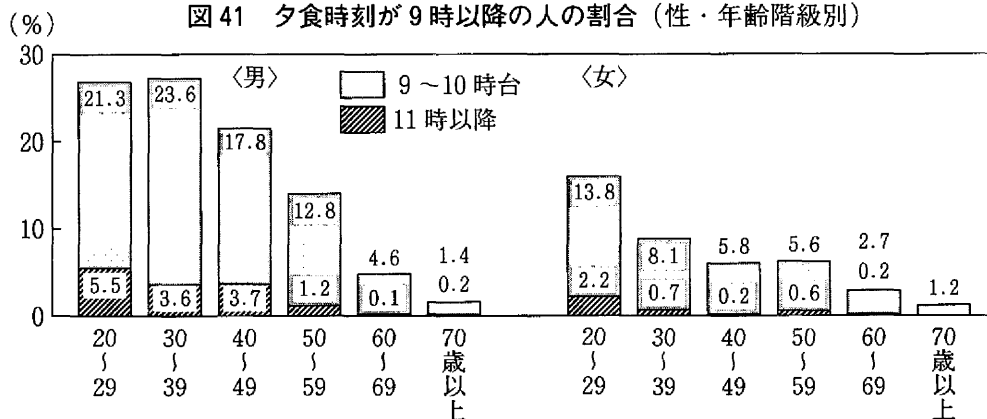
特に平成9年において、夕食時刻が“9時以降”の人の割合は図41のとおり、20歳代男性で26.8%、30歳代男性で27.2%と多くみられる。

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）

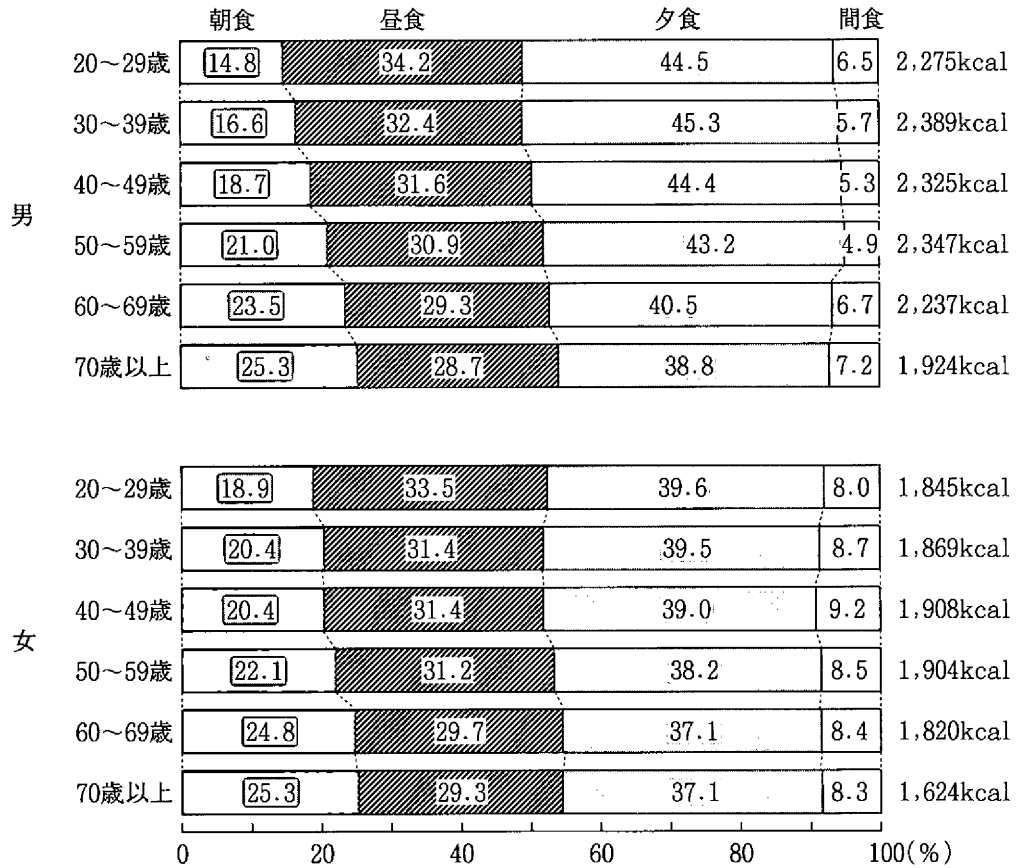
図41 夕食時刻が9時以降の人の割合（性・年齢階級別）



**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

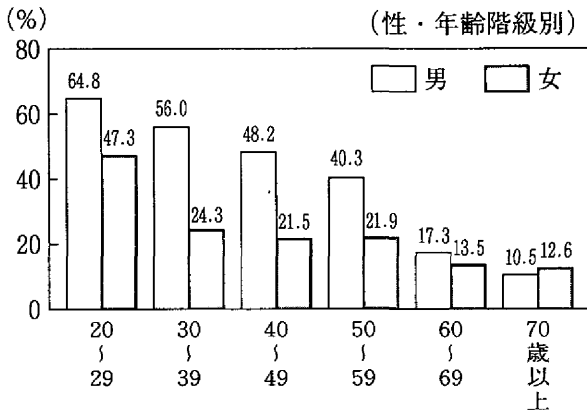


図 44 夕食後に間食をすることが多い人の割合

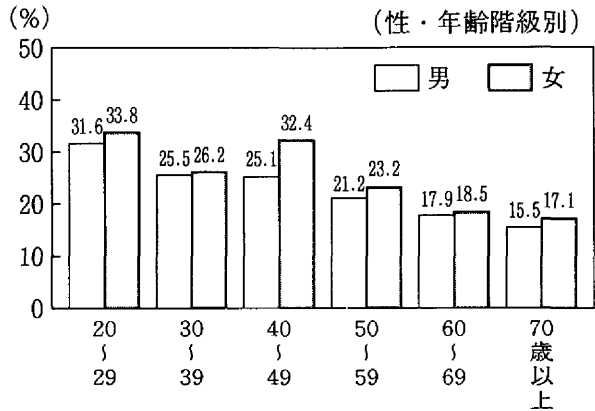


図 45 夕食に揚げ物を食べることが多い人の割合

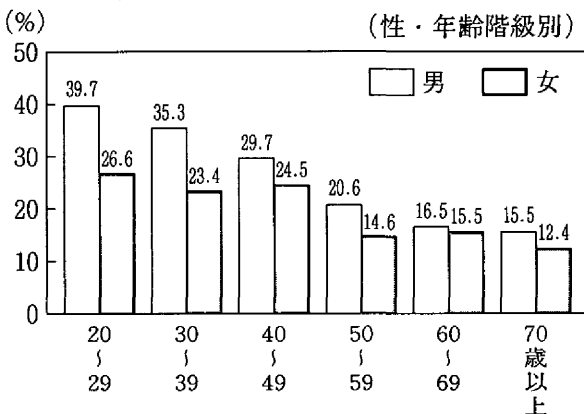


図 46 夕食に野菜をあまり食べない人の割合

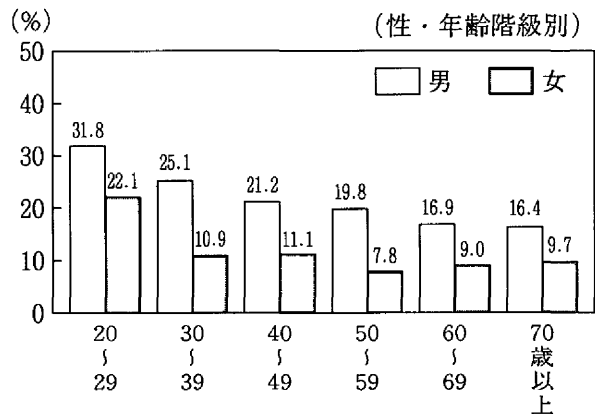
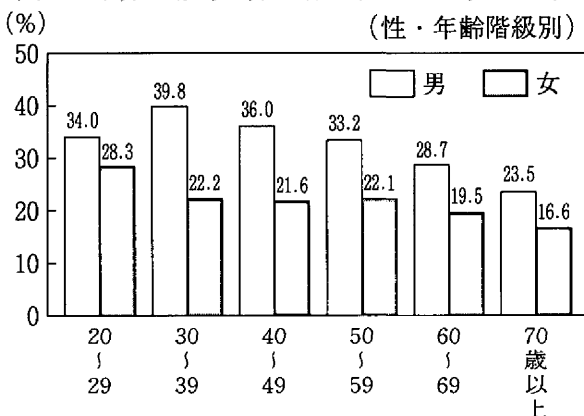


図 47 夕食に塩分の多い食品や料理を食べることが多い人の割合



**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。

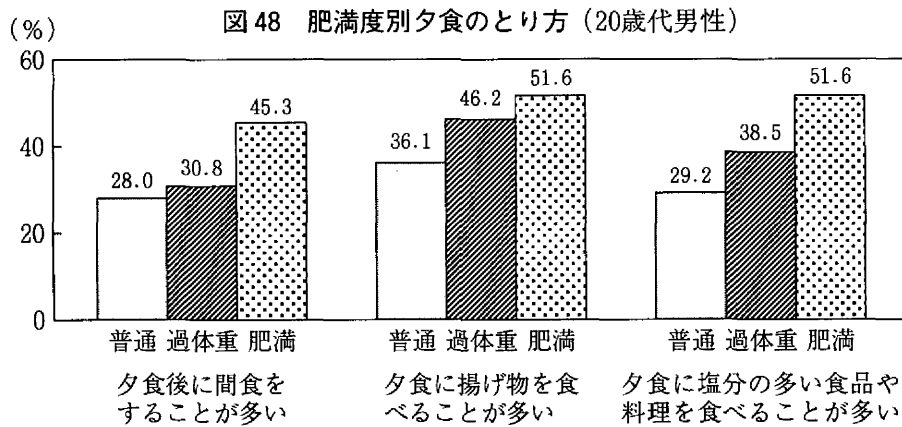
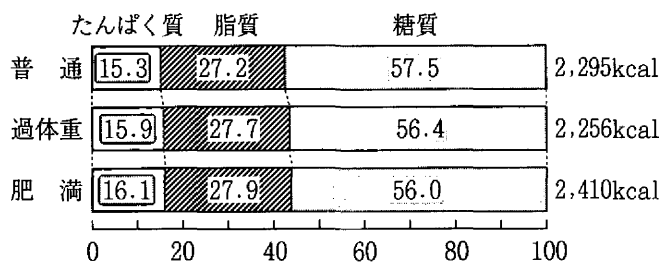
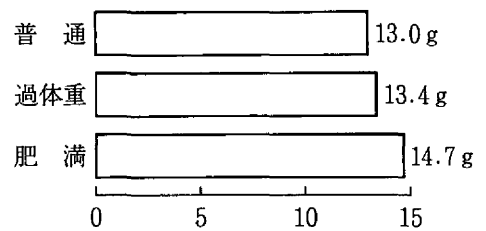


図49 肥満度別エネルギーの栄養素別摂取構成比（20歳代男性）



*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）



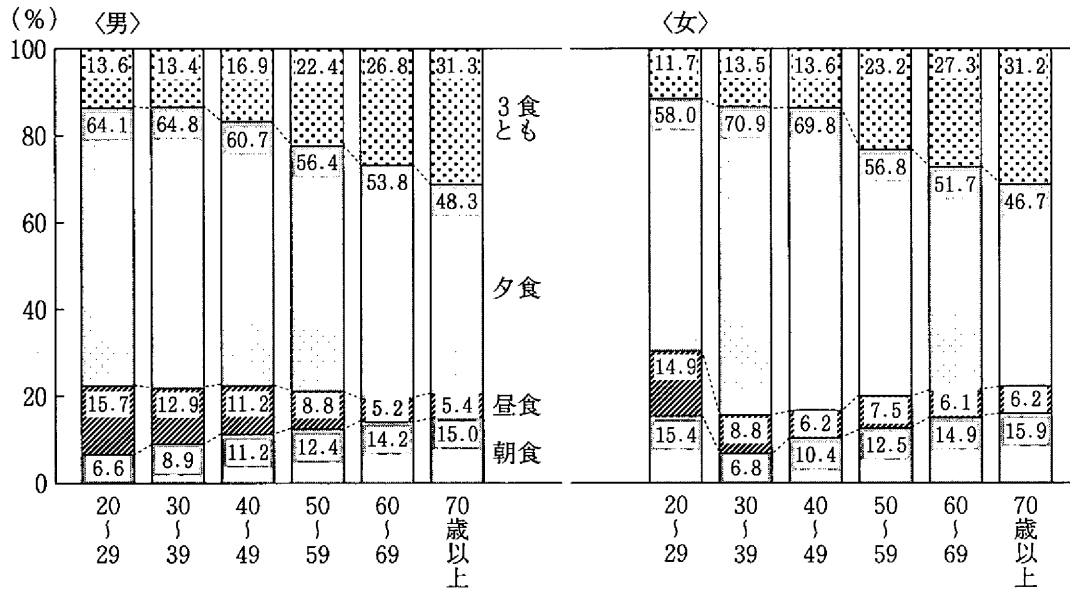
*食塩の目標摂取量：10g以下（g）

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
							決まった時間に食べる
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
							決まった時間に食べる