

## 7. 食生活状況

### 男性で少ない食事コントロールの実践 いつごろから食事の量や内容に気をつけて食べるようになるか —20～40歳代の8割はすぐには実践するつもりがない—

「食事の量や内容に気をつけて食べている」人の割合は、図45のとおり、男性は女性に比べて低く、特に20～40歳代では20ポイント以上低い。女性では30歳代以上で80%を超えるが、男性では15～19歳，20歳代で50%を下回り，60歳以降で80%を超える。

また、男性で「いつごろから食事の量や内容に気をつけて食べるようになるか」については、図46のとおり、20歳代で「20歳代」と回答する人が14.1%，30歳代で「30歳代」が15.3%，40歳代で「40歳代」が16.3%と低率であり，8割以上はそれ以外の回答であり，すぐには実践するつもりがない。

図45 食事コントロールをしている人の割合（性・年齢階級別）

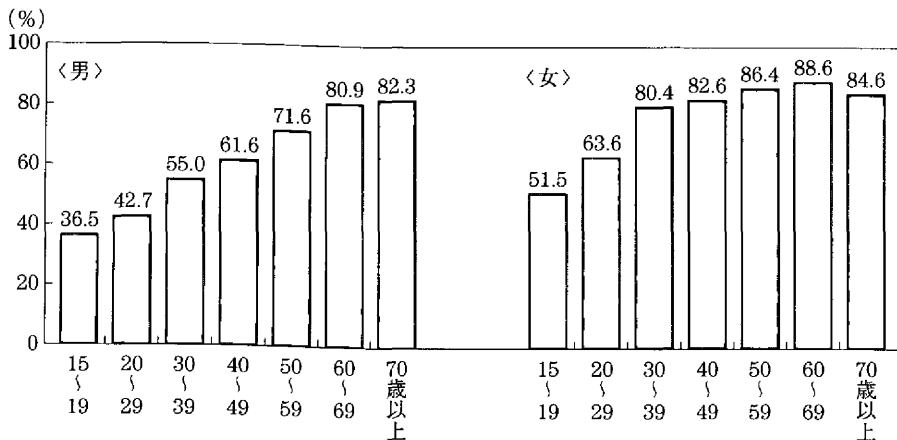
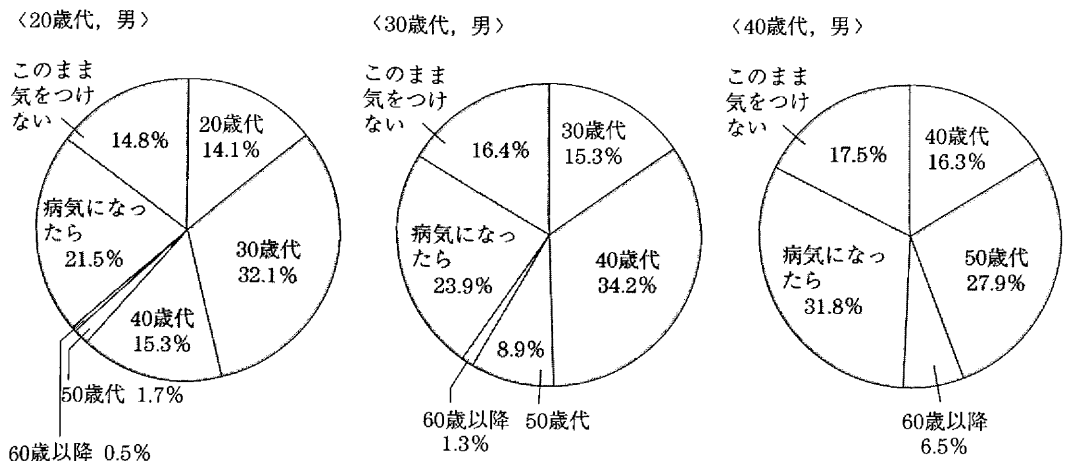


図46 いつになったら食事コントロールをするようになるか（現在食事コントロールをしていない人に対して）



男性では20歳代後半から30歳代にかけて飲酒頻度、飲酒量が増加する  
 飲酒が増えた理由は20歳代から30歳代にかけて「仕事上のつきあいが増えた」  
 さらに40歳代にかけては「ストレスを感じるようになった」

飲酒頻度をみると、図47のとおり、男性では「ほとんど毎日」の人が20～24歳では8.0%であり、25～29歳で17.3%、30歳代で38.9%と増加し、40歳代、50歳代では約半数を占めるようになる。

また、ここ1、2年飲酒が増えた理由を尋ねると、表6のとおり、20～24歳では「お酒を飲む仲間が増えた」、25～29歳、30歳代では「仕事上のつきあいが増えた」、40歳代では「ストレスを感じるようになった」が多くみられる。

図47 飲酒頻度（性・年齢階級別）

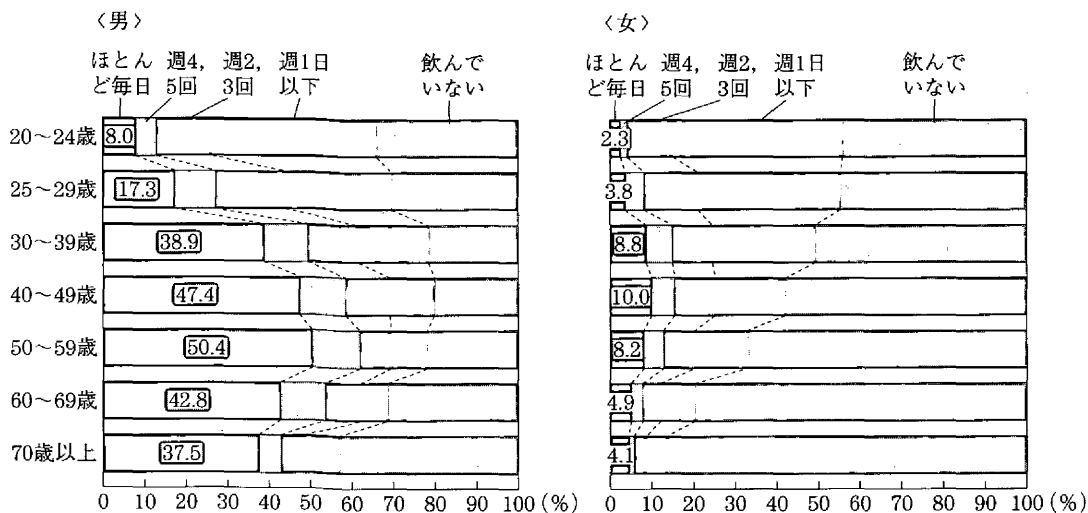


表6 飲酒が増えた理由（男性，複数回答）

(%)

	お酒を飲む仲間が増えた	仕事上のつきあいが増えた	ストレスを感じるようになった	なんとなく
20～24歳	43.8	34.8	19.1	28.1
25～29	28.0	33.3	29.3	38.7
30～39	25.0	35.0	32.5	36.9
40～49	21.0	26.6	42.0	30.8
50～59	17.3	28.8	27.9	40.4