

結果の概要

1

栄養素等の摂取状況

平成12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性・年齢階級別に表1、表2に示す。

も少なく500mgを下回っている。また、女性の鉄摂取量が少なく、20歳代で10mgを下回っている。

男女とも、20歳代でカルシウム摂取量が最

◇表1◇ 栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上												
調	査	人	数	5,815	361	602	339	676	688	770	913	828	638										
エ	ネ	ル	ギ	一	kcal	2,152	1,428	2,058	2,407	2,192	2,287	2,261	2,281	2,189	1,961								
た	ん	ば	く	質	g	84.9	53.7	79.5	95.3	83.2	88.5	89.2	92.0	88.2	80.9								
	う	ち	動	性	g	45.9	29.9	44.7	55.2	45.2	48.2	48.3	50.0	45.7	41.3								
脂				質	g	61.7	46.3	68.7	78.2	67.7	68.2	63.7	61.7	55.1	48.1								
	う	ち	動	性	g	31.6	23.3	36.0	42.7	34.7	34.4	32.0	31.5	28.0	24.1								
炭	水	化	物	性	g	291	198	276	323	297	302	298	301	303	284								
カ	ル	シ	ウ	ム	mg	563	536	686	616	482	497	509	562	604	601								
				鉄	mg	12.0	7.5	10.7	12.7	11.4	12.1	12.4	13.1	13.3	12.4								
				食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	13.1	7.3	11.1	12.9	12.1	13.0	14.0	14.8	14.4	14.1								
ビ	タ	ミ	ン	A	IU	2,738	1,891	2,521	2,725	2,531	2,791	2,755	3,056	2,937	2,855								
				B ₁	mg	1.26	0.83	1.27	1.45	1.29	1.31	1.26	1.30	1.27	1.21								
				B ₂	mg	1.49	1.22	1.63	1.72	1.42	1.46	1.47	1.55	1.51	1.40								
				C	mg	128	80	119	136	123	116	111	136	157	149								
穀	類	エ	ネ	ル	ギ	ー	比	率	%	42.7	35.1	39.6	43.9	45.6	44.3	43.9	42.0	42.4	42.8				
動	物	性	た	ん	ば	く	質	比	率	%	54.1	55.6	56.2	57.9	54.4	54.5	54.1	54.3	51.9	51.0			
平	均	栄	養	所	要	量	エ	ネ	ル	ギ	一	kcal	2,067	1,467	2,241	2,437	2,316	2,259	2,224	1,977	1,941	1,681	
							た	ん	ば	く	質	g	67.3	44.2	75.3	76.2	70.0	70.0	70.0	65.0	65.0	65.0	
							カ	ル	シ	ウ	ム	mg	632	517	752	762	700	600	600	600	600	600	600
											鉄	mg	10.0	7.8	10.5	11.2	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
							ビ	タ	ミ	ン	A	IU	1,901	1,035	1,620	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	
											B ₁	mg	1.06	0.60	0.99	1.16	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	
											B ₂	mg	1.17	0.77	1.11	1.26	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	
C	mg	94	50	71	94	100					100	100	100	100									

◇表2◇ 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別)

栄養素等別		総数	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上					
調	査	人数	6,456	343	581	369	692	787	874	1,050	854	906				
エ た 脂 炭 カ	ネ	ル	ギ	一	kcal	1,764	1,326	1,843	1,884	1,766	1,782	1,836	1,866	1,773	1,618	
	ん	ば	く	質	g	71.1	50.6	72.0	72.2	69.4	69.9	72.8	78.2	74.6	67.2	
	う	ち	動	物	性	g	37.8	28.7	40.3	41.3	38.1	37.2	38.5	41.3	37.8	33.7
					質	g	53.5	43.9	63.5	65.1	57.7	56.8	56.3	54.3	47.6	42.1
					性	g	26.4	22.4	32.0	33.3	28.1	27.8	27.3	26.4	23.3	20.8
					物	g	244	180	242	247	234	237	251	261	258	241
					化	g	534	485	625	477	440	464	497	590	604	553
					物	mg	10.7	6.9	9.8	10.1	9.8	10.0	10.9	12.2	11.9	11.0
					ム	mg	11.6	7.0	10.4	10.7	11.0	11.2	12.0	13.2	12.9	12.1
					食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	2,578	1,830	2,450	2,245	2,446	2,346	2,575	3,009	2,832	2,644
ビ タ ミ ン	}	A	IU	2,578	1,830	2,450	2,245	2,446	2,346	2,575	3,009	2,832	2,644			
		B ₁	mg	1.10	0.77	1.14	1.15	1.05	1.17	1.10	1.17	1.14	1.03			
		B ₂	mg	1.31	1.13	1.45	1.35	1.22	1.24	1.29	1.42	1.40	1.22			
		C	mg	129	87	114	115	106	101	122	158	162	144			
穀類エネルギー比率		%	39.9	34.2	37.9	39.9	41.1	41.4	41.2	38.8	40.0	40.9				
動物性たんぱく質比率		%	53.1	56.9	56.0	57.3	54.9	53.2	52.9	52.9	50.6	50.1				
平 均 栄 養 所 要 量	エ	ネ	ル	ギ	一	kcal	1,648	1,423	2,012	1,872	1,754	1,706	1,693	1,617	1,566	
	た	ん	ば	く	質	g	55.9	43.7	64.6	61.4	56.1	56.2	55.1	55.0	55.0	
	カ	ル	シ	ウ	ム	mg	614	518	676	666	628	631	604	601	600	
						mg	11.5	7.9	10.8	12.1	12.5	12.6	12.1	12.0	12.0	
						mg	11.5	7.9	10.8	12.1	12.5	12.6	12.1	12.0	12.0	
						IU	1,750	1,036	1,549	1,806	1,846	1,849	1,807	1,802	1,800	
						mg	0.81	0.59	0.86	0.93	0.81	0.82	0.80	0.80	0.80	
						mg	0.99	0.74	0.99	1.07	1.02	1.02	1.00	1.00	1.00	
					mg	95	50	72	94	102	102	100	100	100		

1. 栄養素等の摂取状況

エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率は26.5%
特に20～50歳代では適正比率の25%を超えている

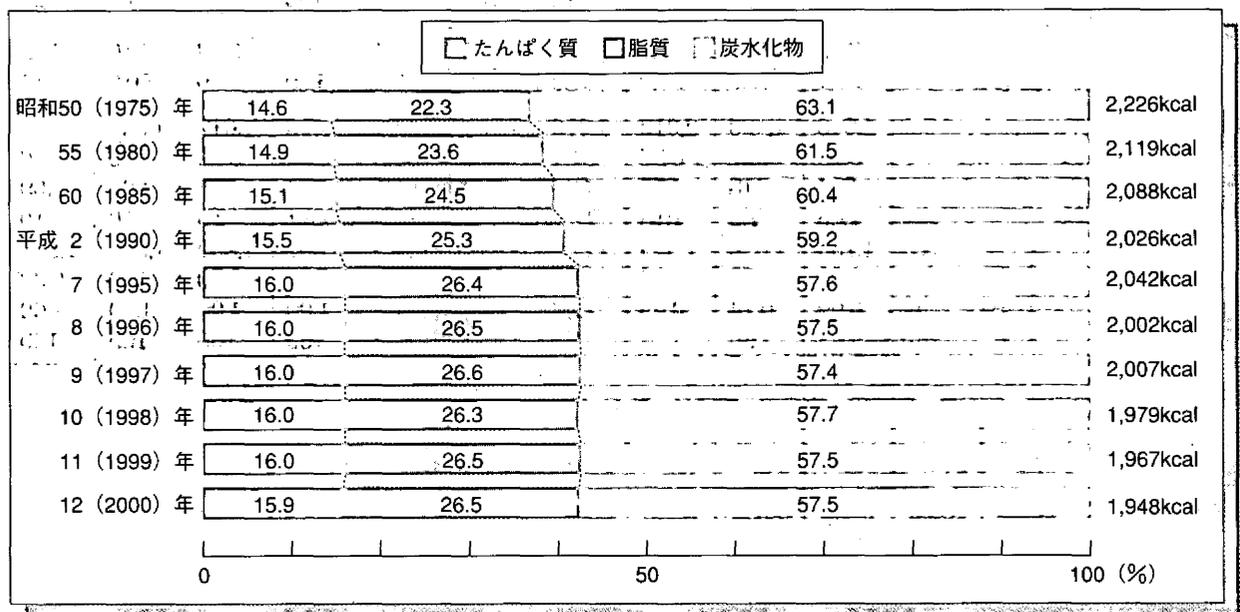
エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。

摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成比は図1のとおり、ここ数年、

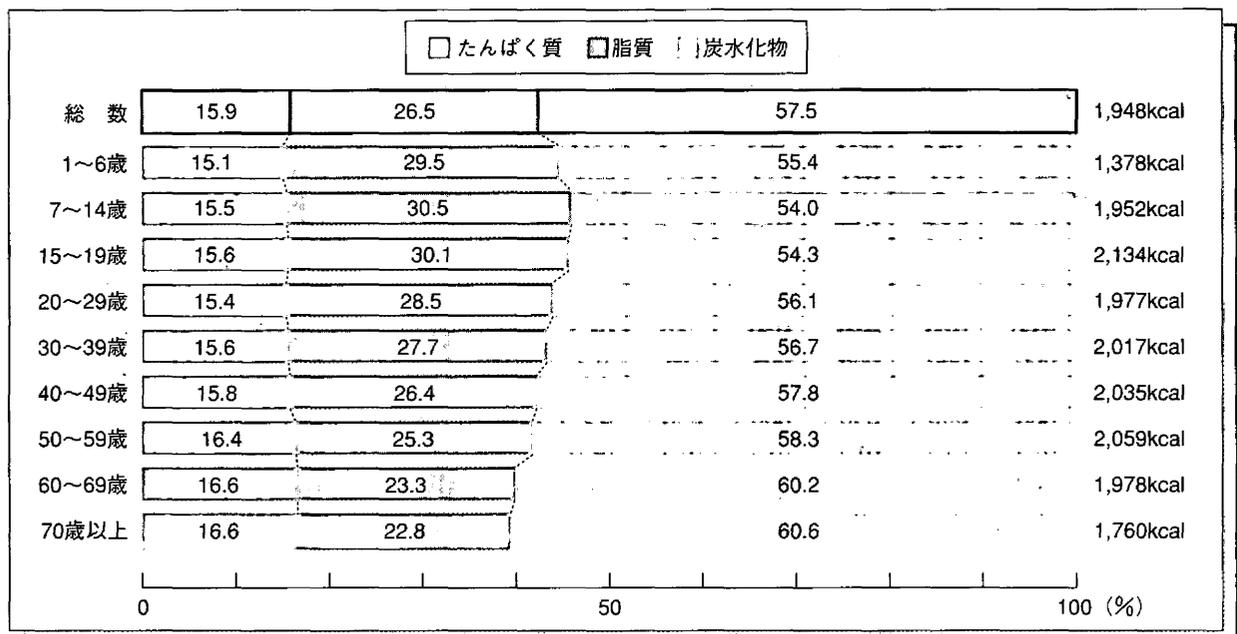
構成比はほとんど変わっていない。

年齢階級別にみると図2のとおり、20～50歳代では脂肪エネルギーが適正比率の25%を超えている。

◇図1◇ エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移）



◇図2◇ エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）

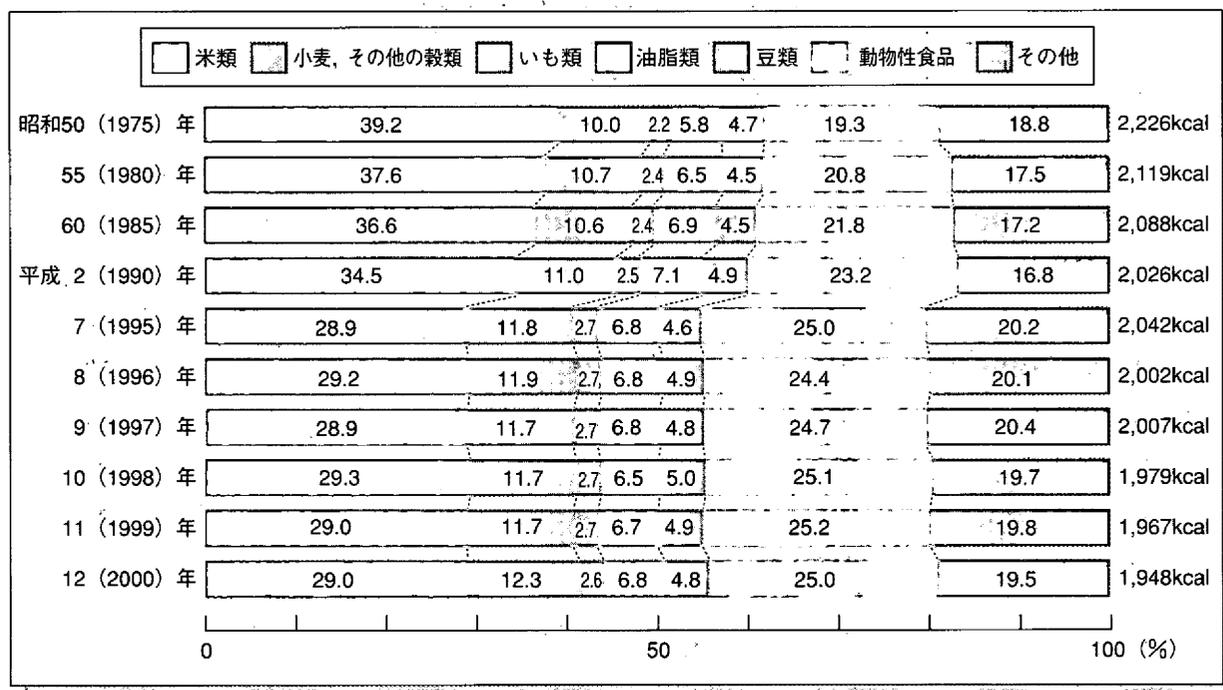


穀類からのエネルギー摂取は41.3%、米類からは29.0%

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3のとおりである。
米類からのエネルギー摂取比率は最近5年

間、一定している。平成12年は29.0%であり、穀類からのエネルギー摂取比率は41.3%である。

◇図3◇ エネルギーの食品群別摂取構成比（年次推移）



1. 栄養素等の摂取状況

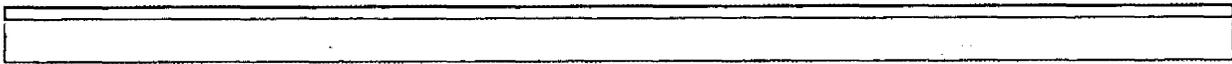


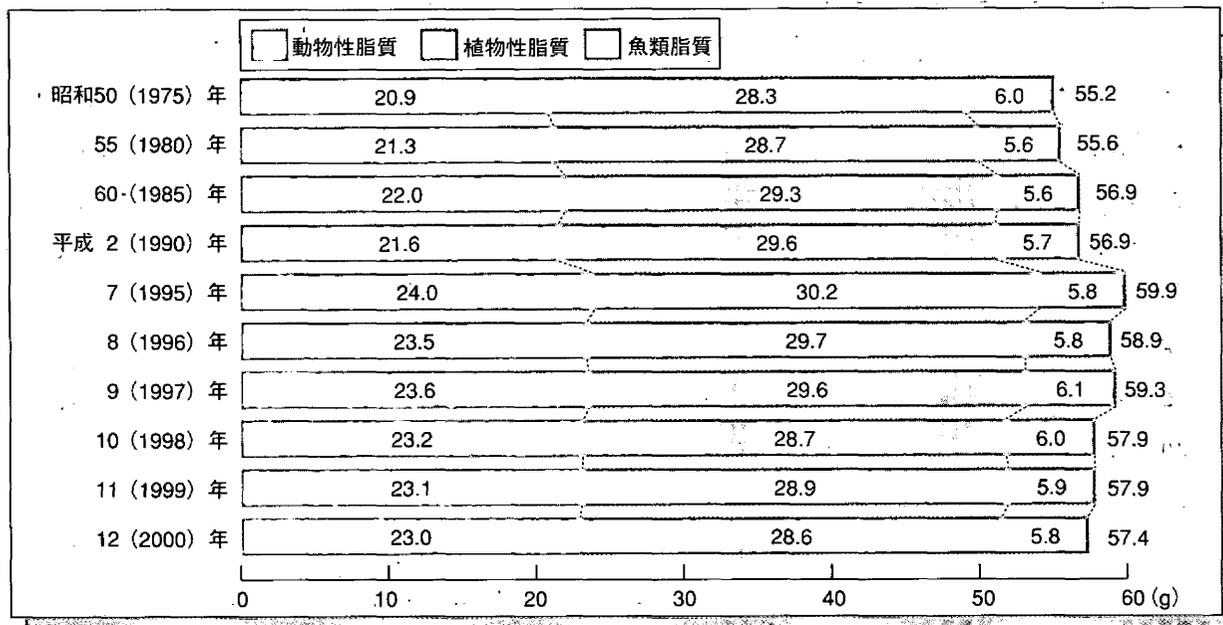
図4 脂質摂取量はほとんど変化なく、57.4g

脂質の摂取量は、図4のとおり、57.4gであり、動物性脂質23.0g、植物性脂質28.6g、魚類脂質5.8gである。

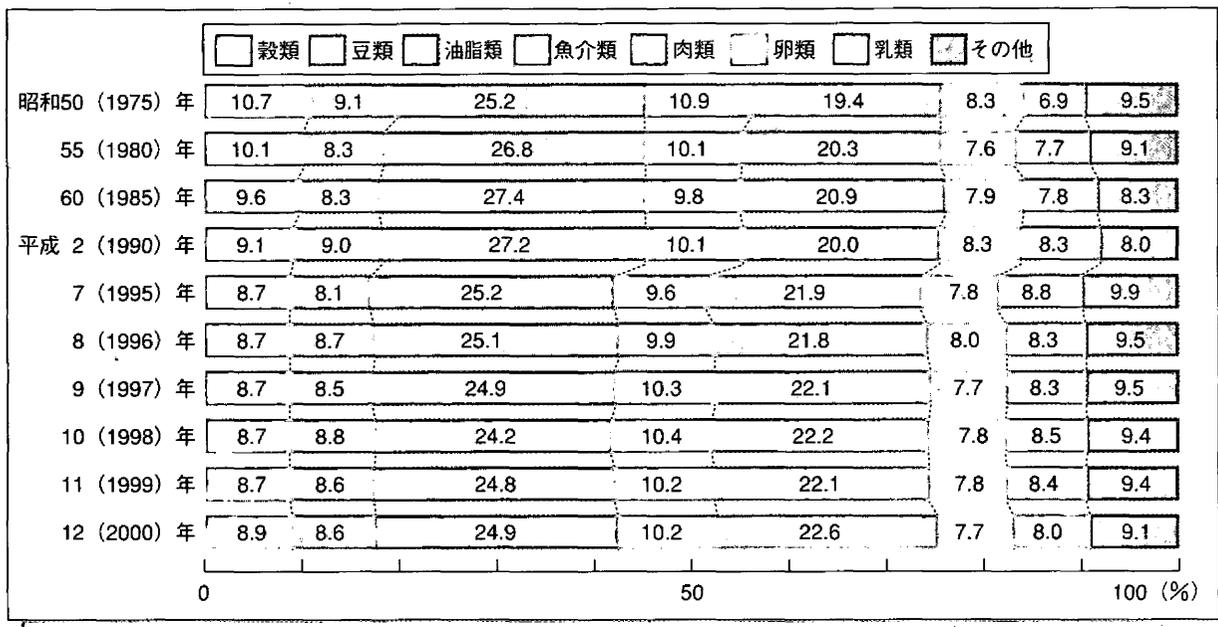
と、図5のとおり、昭和50年に比べると穀類からの摂取が減少し、肉類や乳類からの摂取が増加しているが、近年では横ばいである。

脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみる

◇図4◇ 脂質摂取量の年次推移



◇図5◇ 脂質の食品群別摂取構成比 (年次推移)

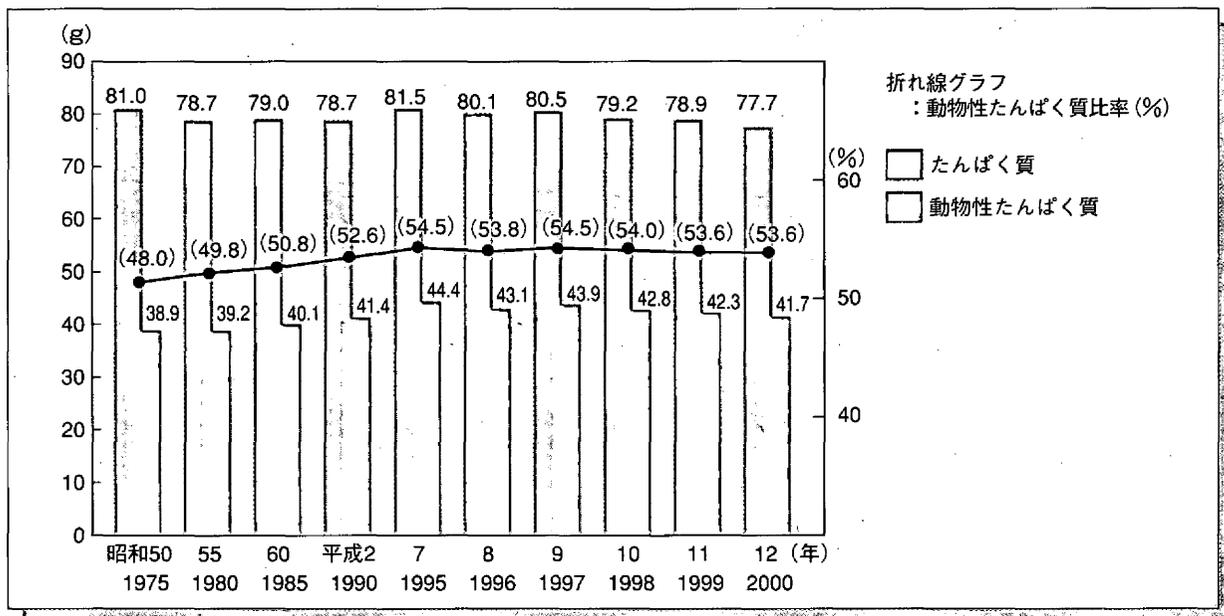


たんぱく質摂取量のうち、動物性たんぱく質の占める割合は53.6%

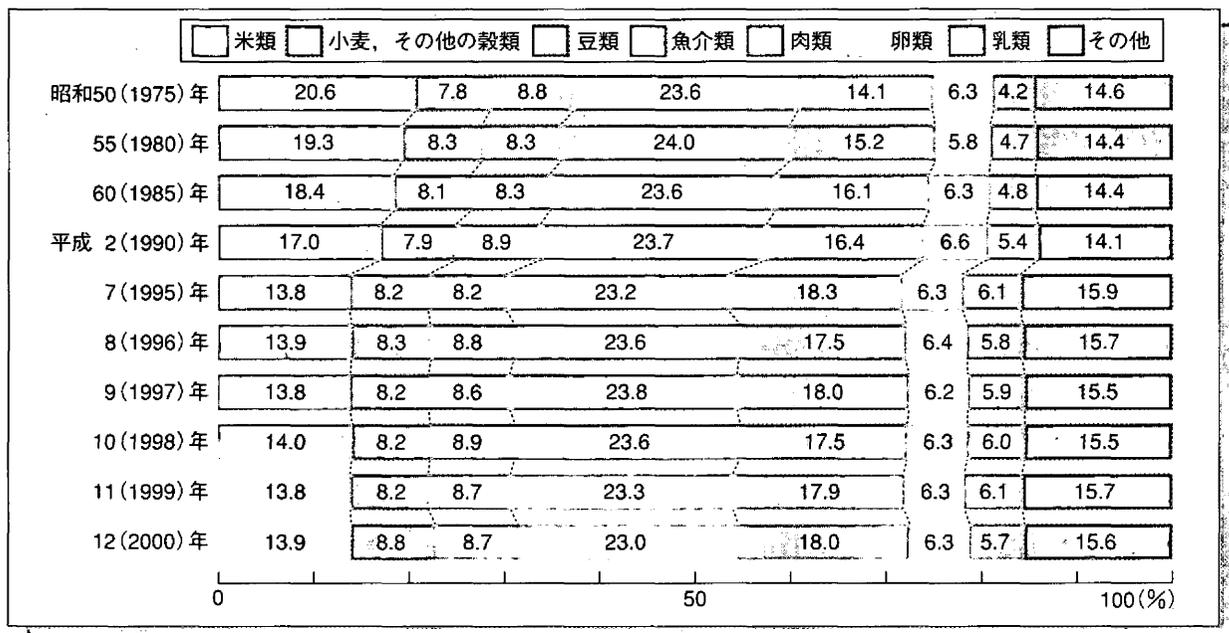
たんぱく質摂取量の年次推移をみると、図6のとおりであり、平成12年は77.7gである。そのうち動物性たんぱく質の占める割合は53.6%である。

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7のとおり、昭和50年と比較すると米類が減少し、肉類及び乳類が増加している。

◇図6◇ たんぱく質摂取量の年次推移



◇図7◇ たんぱく質の食品群別摂取構成比 (年次推移)



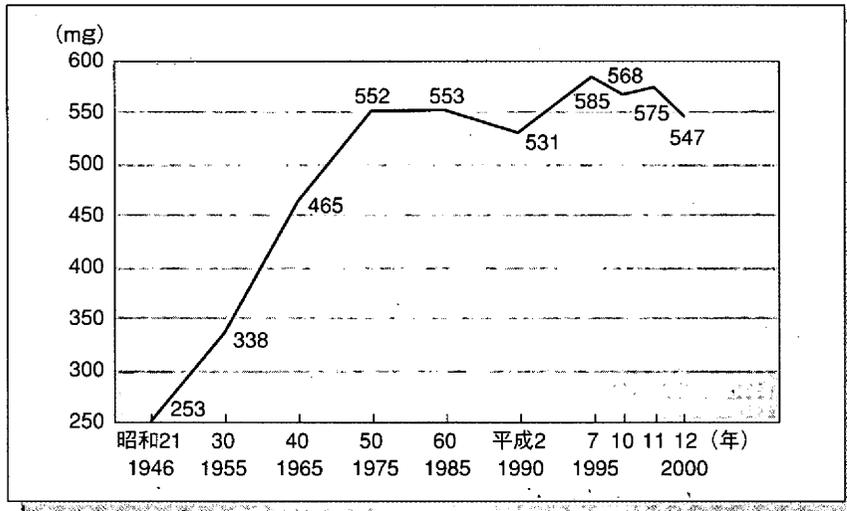
カルシウム摂取量は20歳代で最も少なく、男女とも500mgを下回る

カルシウムの摂取量は戦後大きく増加したものの、昭和50年以降は図8のとおり、550mg前後でほぼ横ばい状態である。平成12年は、547mgである。

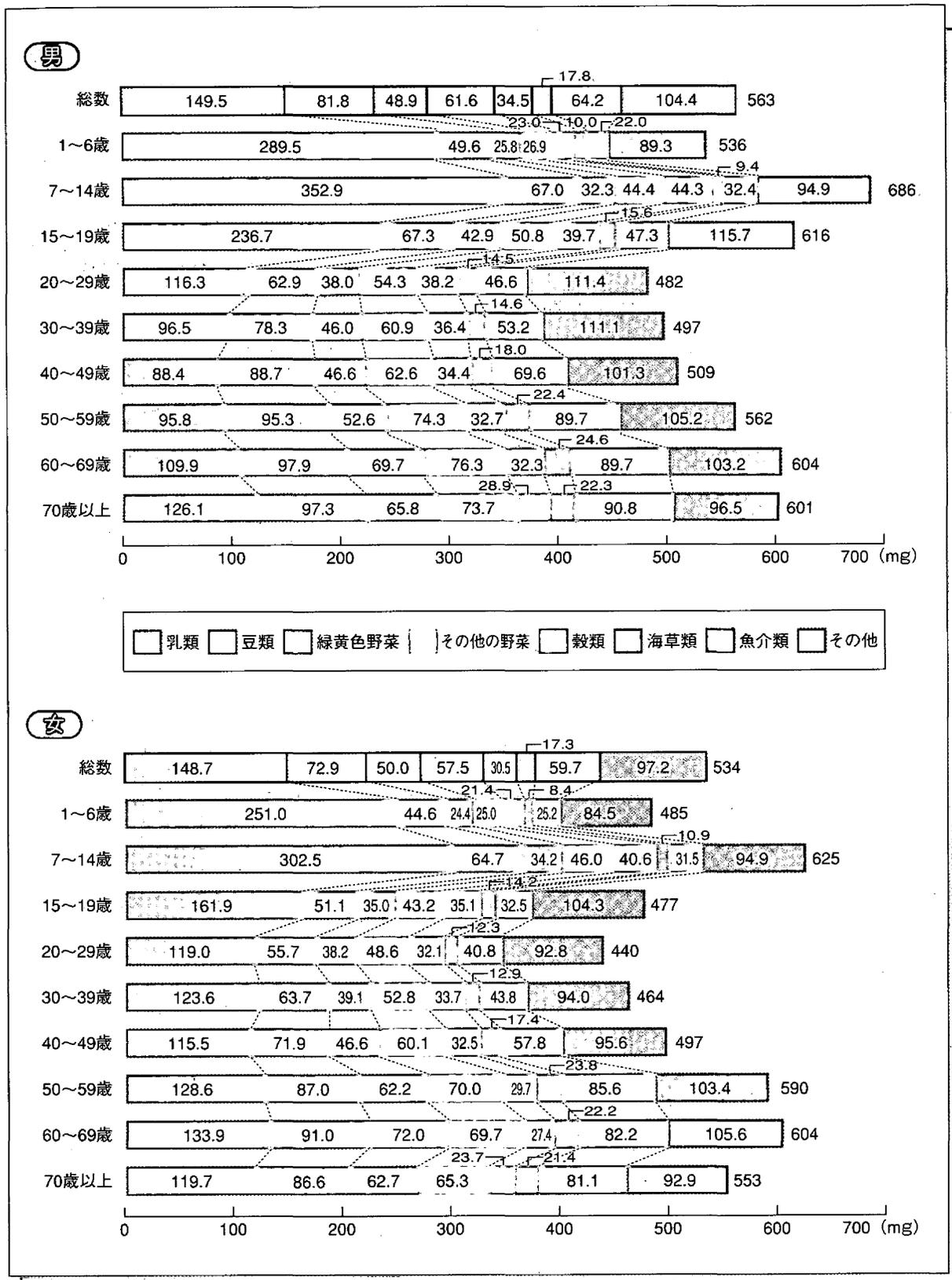
図9に性・年齢階級別カルシウムの食品群別摂取量を示す。乳類からのカルシウム摂取量は、1～14歳では約250～350mgであり、

20歳以上の成人では100mg前後となっている。40歳代以降では、豆類、緑黄色野菜からのカルシウム摂取量が相対的に高い。カルシウム摂取量の最も少ない年齢階級は、男女とも20歳代であり、ともに500mgを下回っている。

◇図8◇ カルシウム摂取量の年次推移



◇図9◇ カルシウムの食品群別摂取量 (性・年齢階級別)



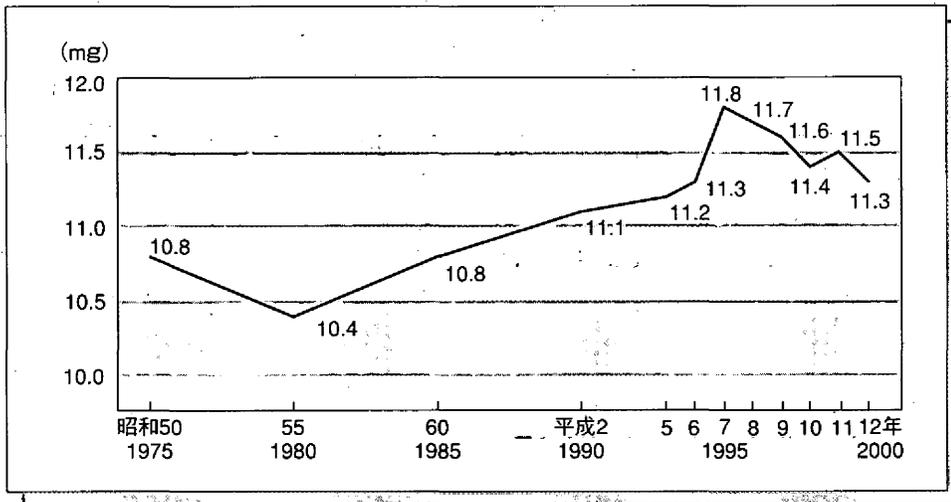
女性の鉄摂取量が少なく、10.7mg
20歳代の女性では、10mgを下回る

鉄の摂取量は11.3mg（男性12.0mg、女性10.7mg）であり、その年次推移は図10に示すとおりである。

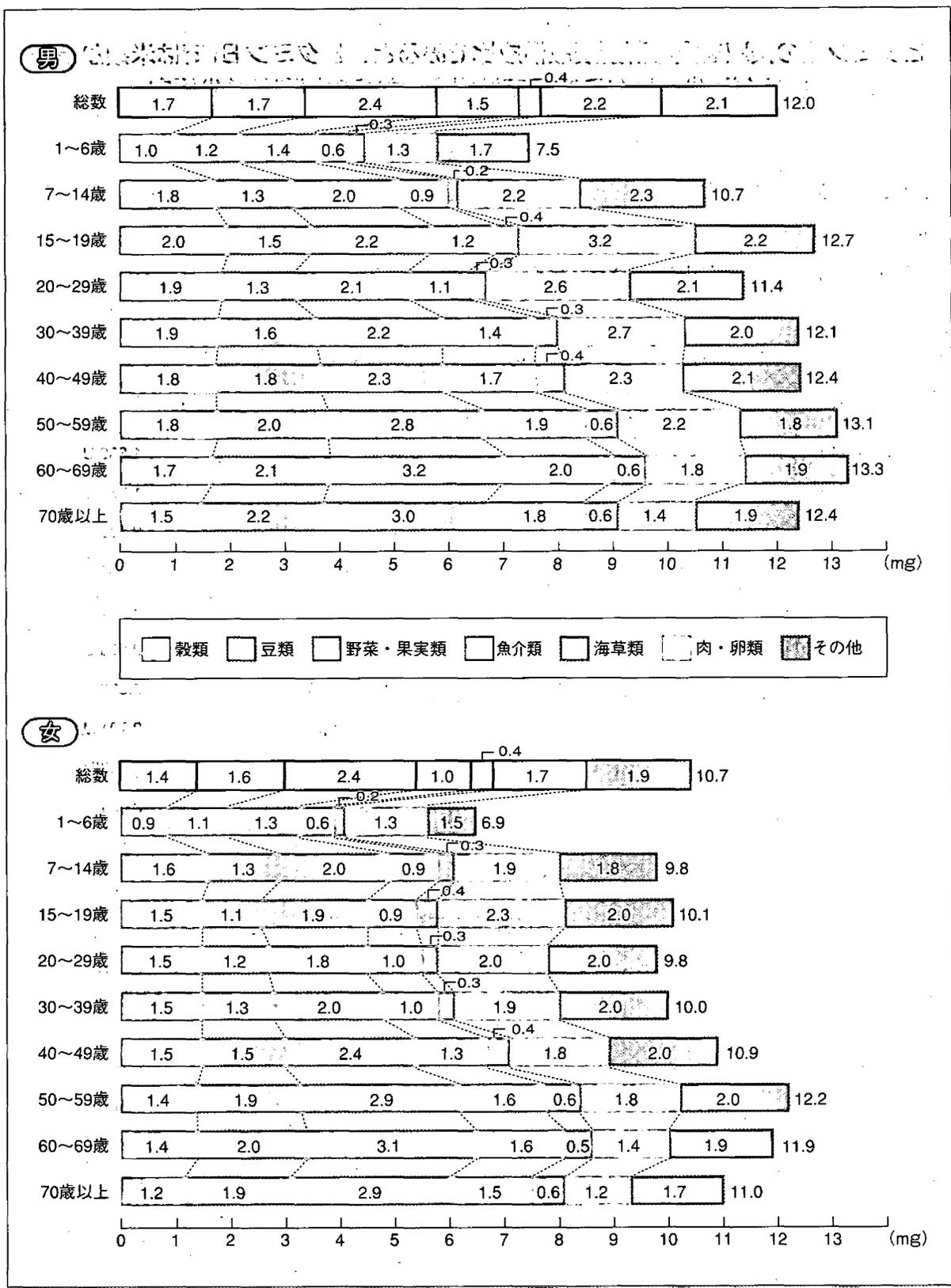
を示す。豆類、野菜・果実類、肉・卵類からの摂取量が多い。成人では、20歳代女性が鉄の摂取量が最も少なく、10mgを下回る。

図11に性・年齢階級別鉄の食品群別摂取量

◇図10◇ 鉄摂取量の年次推移



◇図11◇ 鉄の食品群別摂取量 (性・年齢階級別)

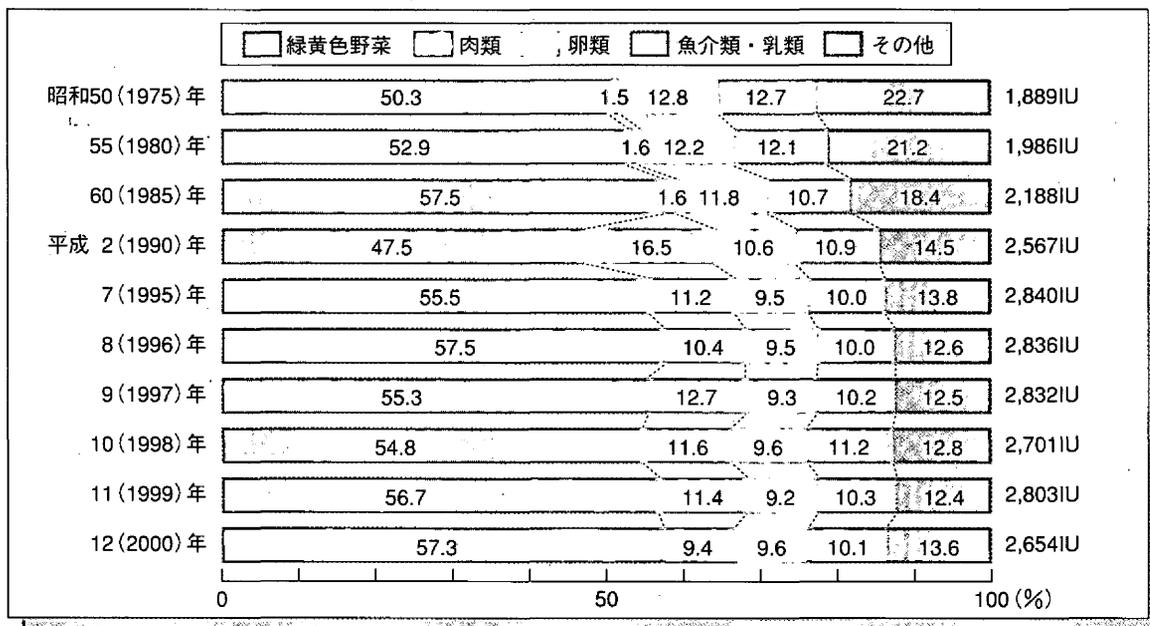


ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、ビタミンB₁では米類からの摂取が減少、ビタミンCでは果実類からの摂取が減少傾向

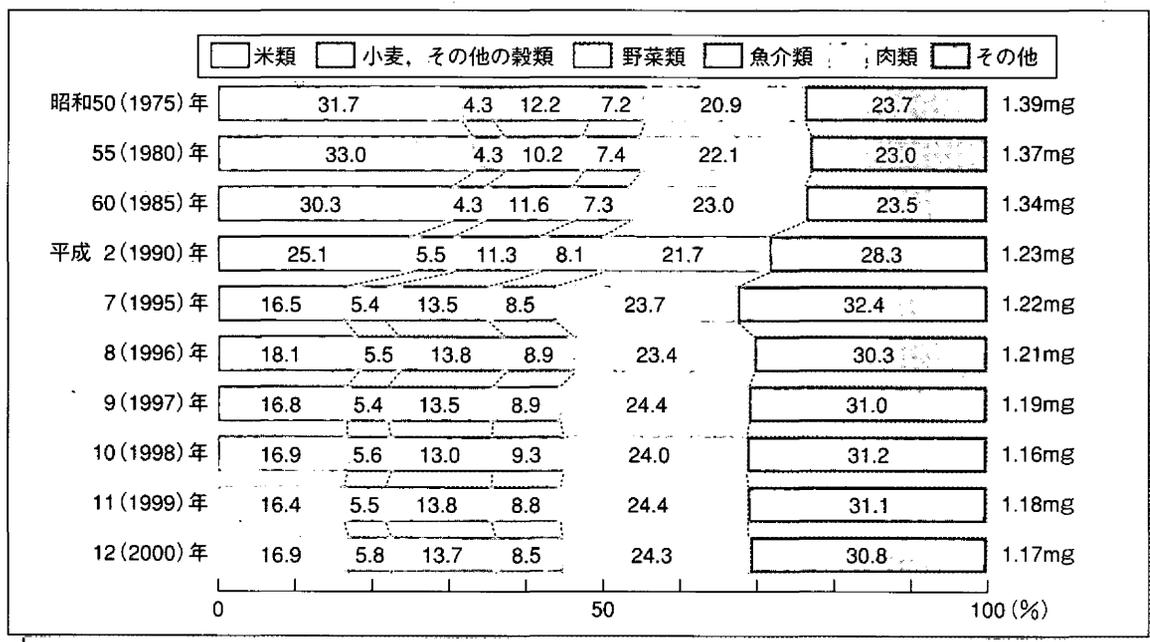
ビタミン類の食品群別摂取構成比は図12～13に示すとおりである。ビタミンAについては緑黄色野菜が5割前後を占めている。ビタ

ミンB₁については肉類、米類からの摂取割合が多い。

◇図12◇ ビタミンAの食品群別摂取構成比（年次推移）



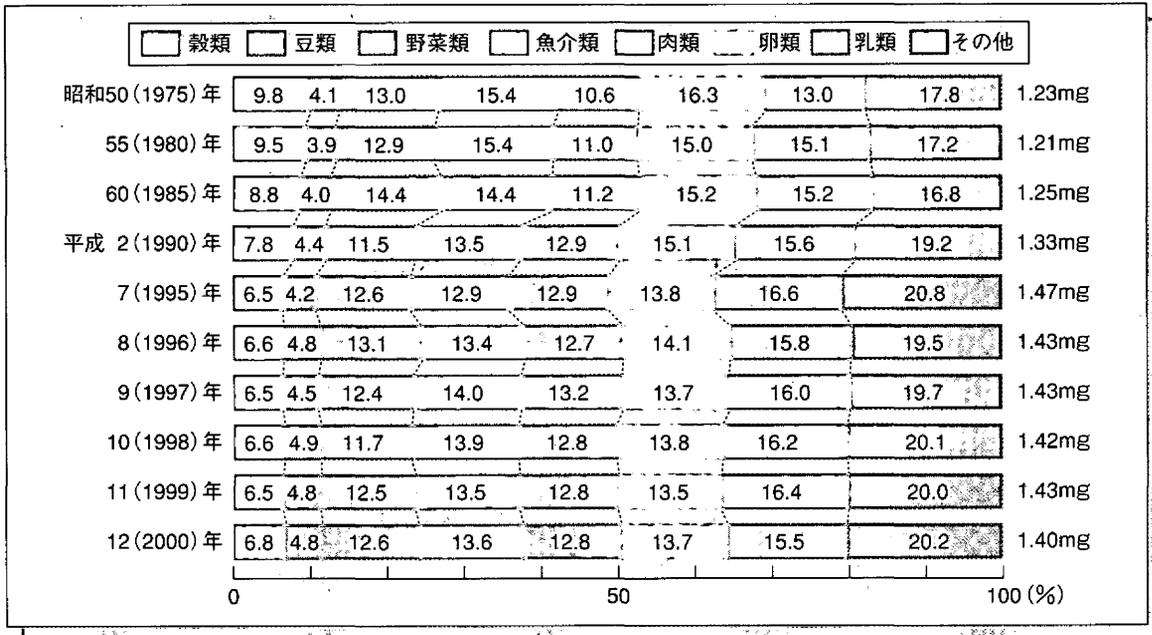
◇図13◇ ビタミンB₁の食品群別摂取構成比（年次推移）



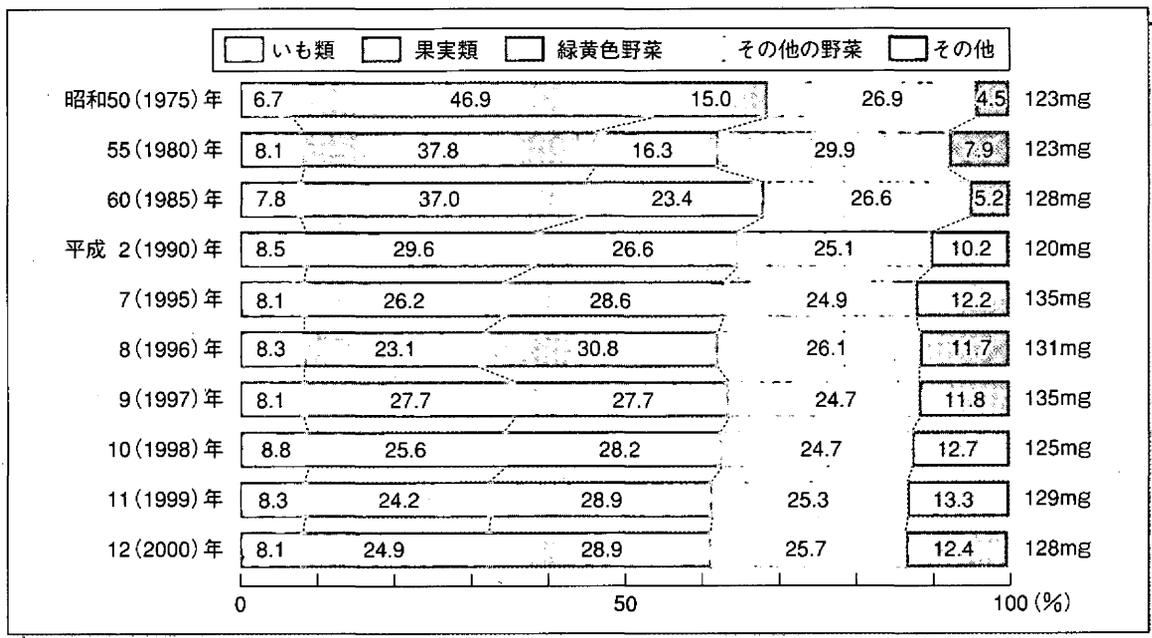
ビタミンB₂については昭和50年以降、摂取割合にほとんど変化はみられない。ビタミン

Cについては緑黄色野菜、その他の野菜、果実類から摂取されている。

◇図14◇ ビタミンB₂の食品群別摂取構成比（年次推移）



◇図15◇ ビタミンCの食品群別摂取構成比（年次推移）

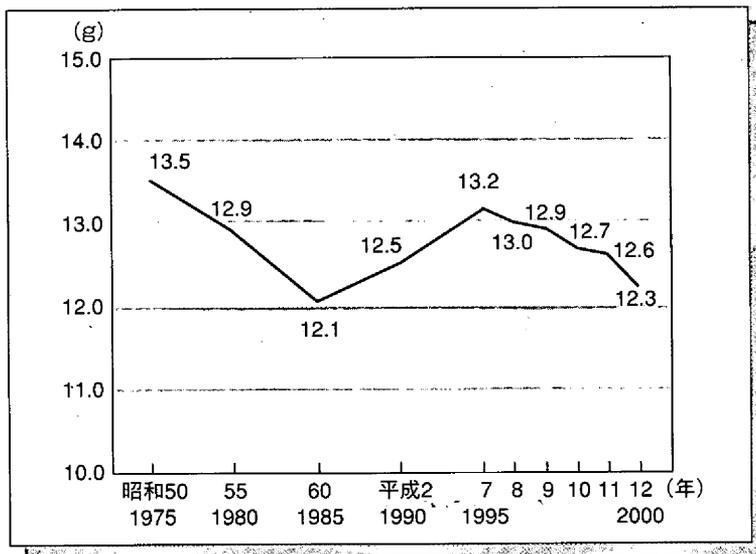


食塩摂取量は依然 10g を超えており、12.3g

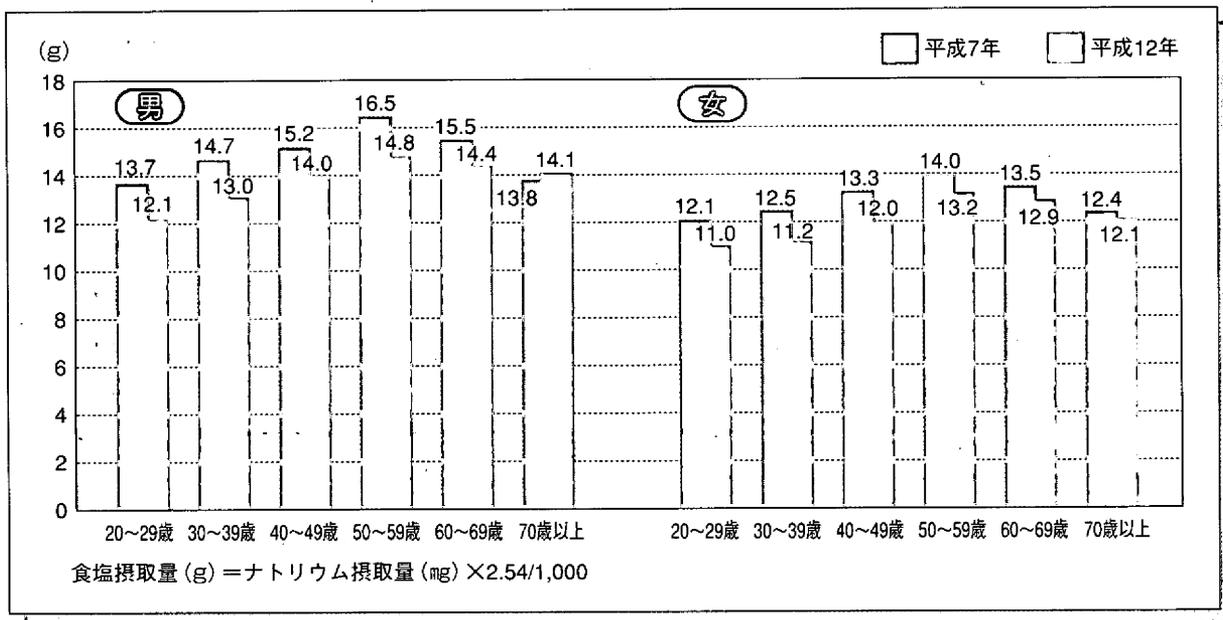
全国1人1日当たりの食塩摂取量は、図16に示すとおり、12.3gとなっている。性・年齢階級別に食塩摂取量を示したのが図17である

が、男女ともに50歳代で摂取量が最も高く、男性14.8g、女性13.2gである。

◇図16◇ 食塩摂取量の年次推移



◇図17◇ 食塩摂取量の年次比較 (性・年齢階級別, 20歳以上)



2

食品の摂取状況

全国1人1日当たり食品群別摂取量の年次推移は、表3のとおりである。

を示す。

豆類と野菜類の摂取量は、若い世代で少ない。

図18に性・年齢階級別主要食品群別摂取量

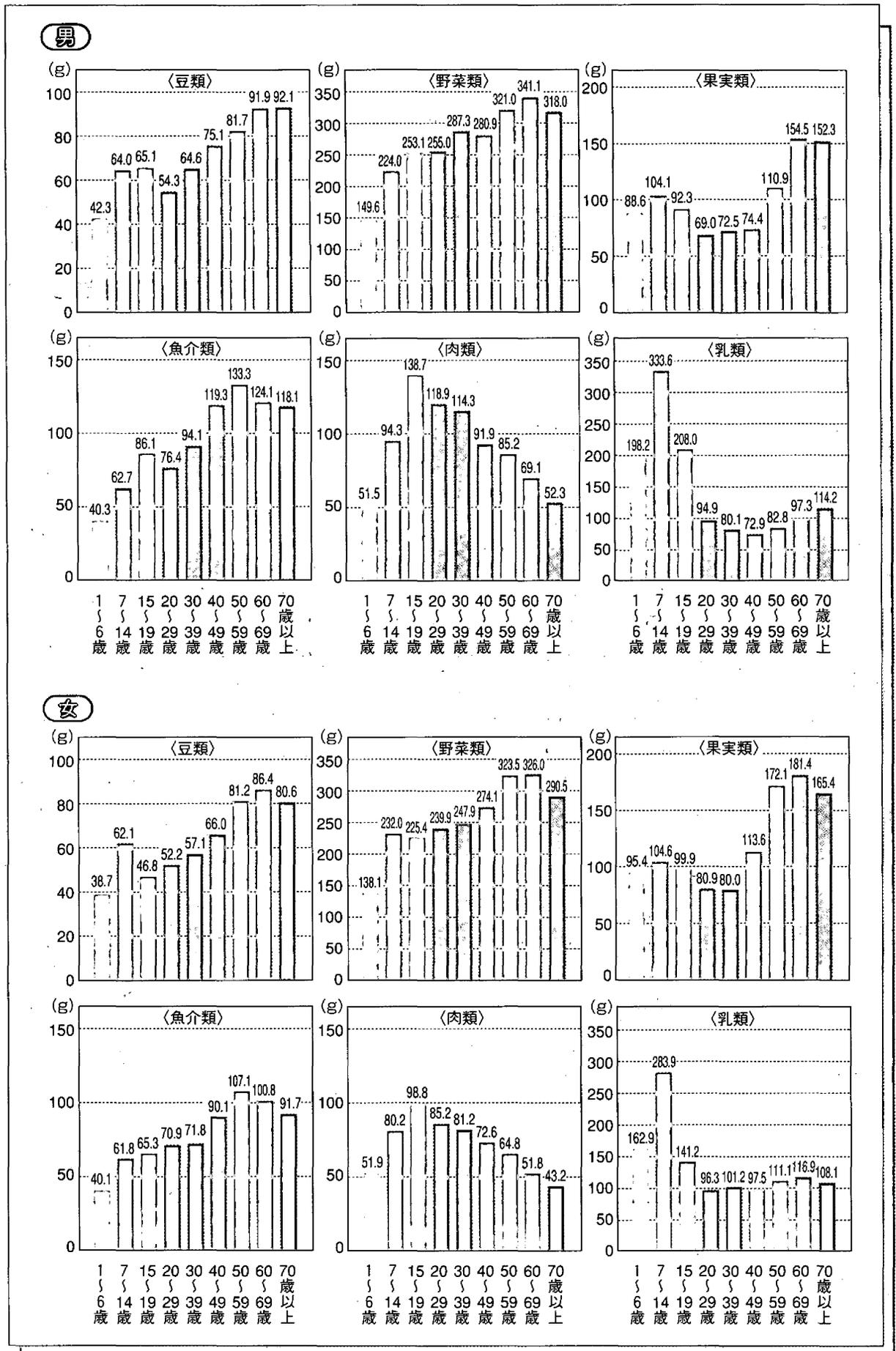
◇表3◇ 食品群別摂取量の年次推移

1人1日当たり (g)

	昭和50年 (1975)	55年+ (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	7年 (1995)	10年 (1998)	11年 (1999)	12年 (2000)	
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	167.9	164.8	162.4	160.41
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	93.7	90.9	89.8	94.3
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	68.9	71.5	67.7	64.7	
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.3	16.0	16.5	16.4	
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	70.0	72.5	70.4	70.2	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	94.0	87.9	94.2	95.9	
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	196.2	186.7	196.1	194.2	
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	133.0	115.5	119.4	117.4	
海藻類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.3	6.0	5.5	5.5	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	9.9	9.5	9.5	9.3	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	190.2	193.1	185.9	182.3	
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	26.8	24.3	23.1	22.2	
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.9	95.9	94.3	92.0	
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	82.3	77.5	78.4	78.2	
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.1	40.5	40.4	39.7	
乳類	103.5	115.2	116.7	130.1	144.4	135.0	137.0	127.6	

*ここでは、きのこを含むので75頁とは合致しない。

◇図18◇ 主要食品群別摂取量 (性・年齢階級別)



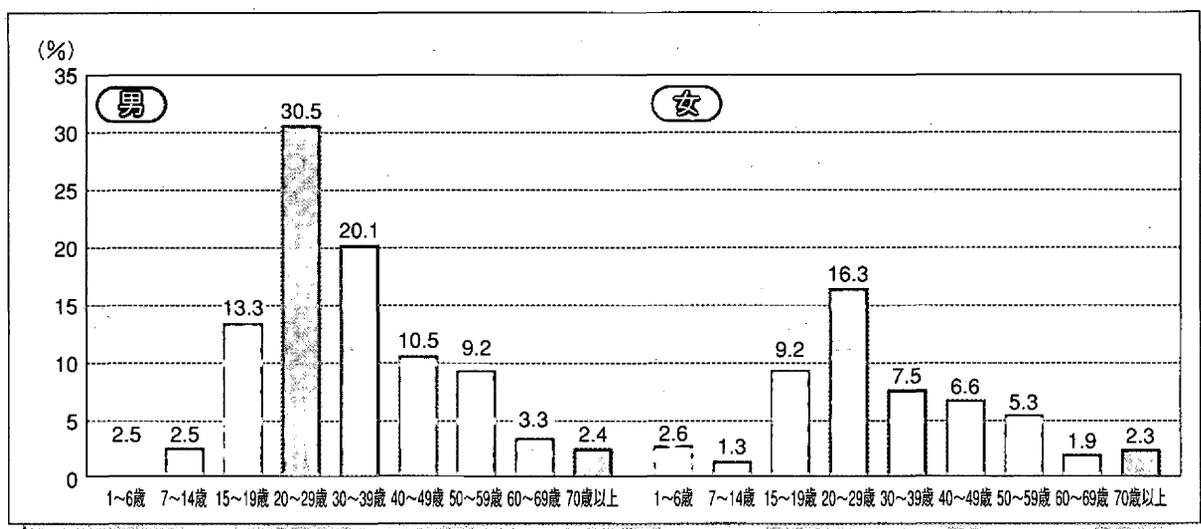
3

食事（欠食・外食）状況

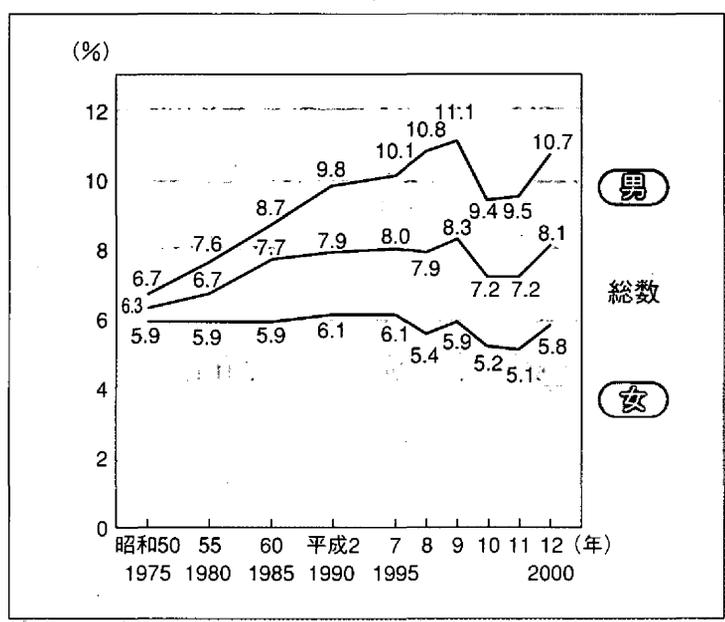
朝食の欠食率は、20歳代男性30.5%、女性16.3%で最も高率

性・年齢階級別に朝食の欠食率を示したのが 図19である。男女ともに15～19歳で欠食率が高くなり、20歳代で最も高く、男性が30.5%、女性16.3%である。

◇図19◇ 朝食の欠食率（性・年齢階級別）



◇図20◇ 朝食欠食の年次推移（性別）



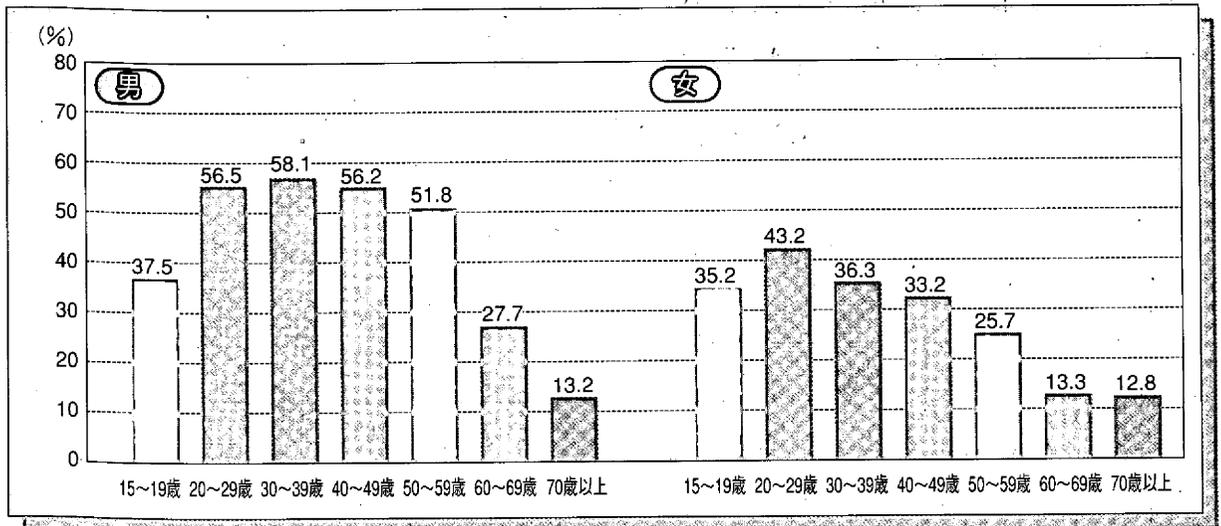
3. 食事（欠食・外食）状況

昼食の外食率は、20～50歳代男性で5割以上

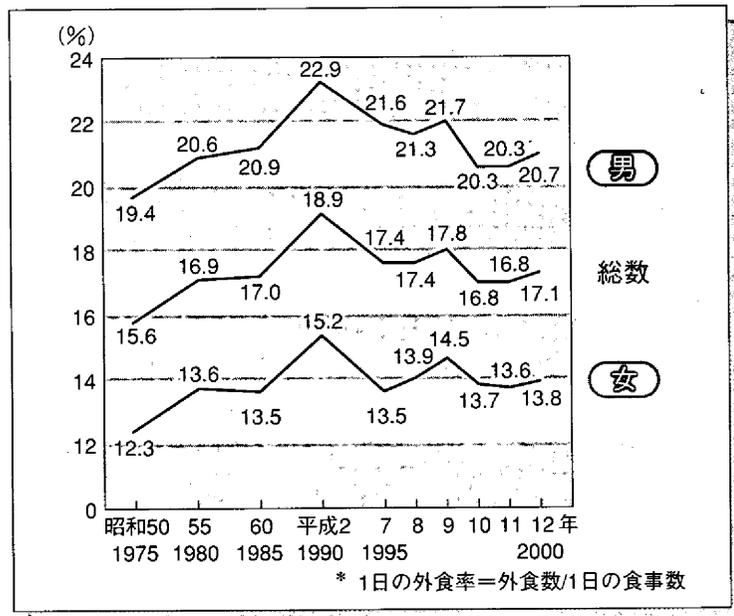
性・年齢階級別に昼食の外食率を示したのが図21である。男性では20～50歳代で半数以上が昼食を外食ですませており、30歳代で

最も高率である。女性では20歳代で43.2%と高率。

◇図21◇ 昼食の外食率（性・年齢階級別）



◇図22◇ 1日の外食率の年次推移*（性別）



4

食生活状況

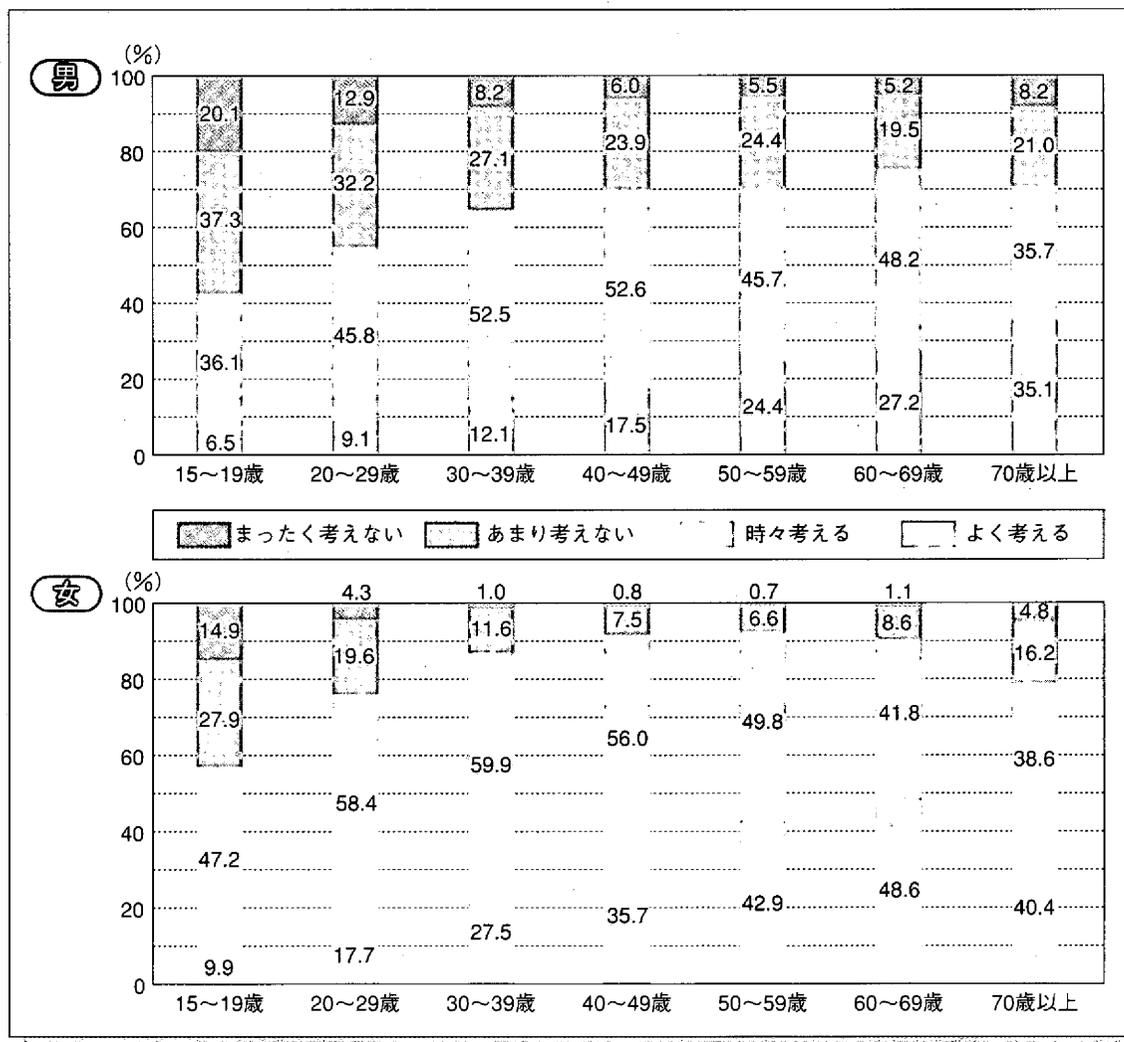
1. 栄養や食事に対する関心

栄養や食事について「まったく考えない」または「あまり考えない」人の割合は、
 男性の15～29歳で約5割、30歳以上で約3割
 女性の15～19歳で約4割、30～69歳で約1割、70歳以上で約2割

自分の健康づくりのために、栄養や食事について「よく考える」と回答した人の割合は、男性より女性の方が高い（図23）。「まったく考

えない」または「あまり考えない」人の割合は、男女とも若年層で高率だが、中高年層でも男性は3割、女性は1～2割である。

◇図23◇ 自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えることがあるか



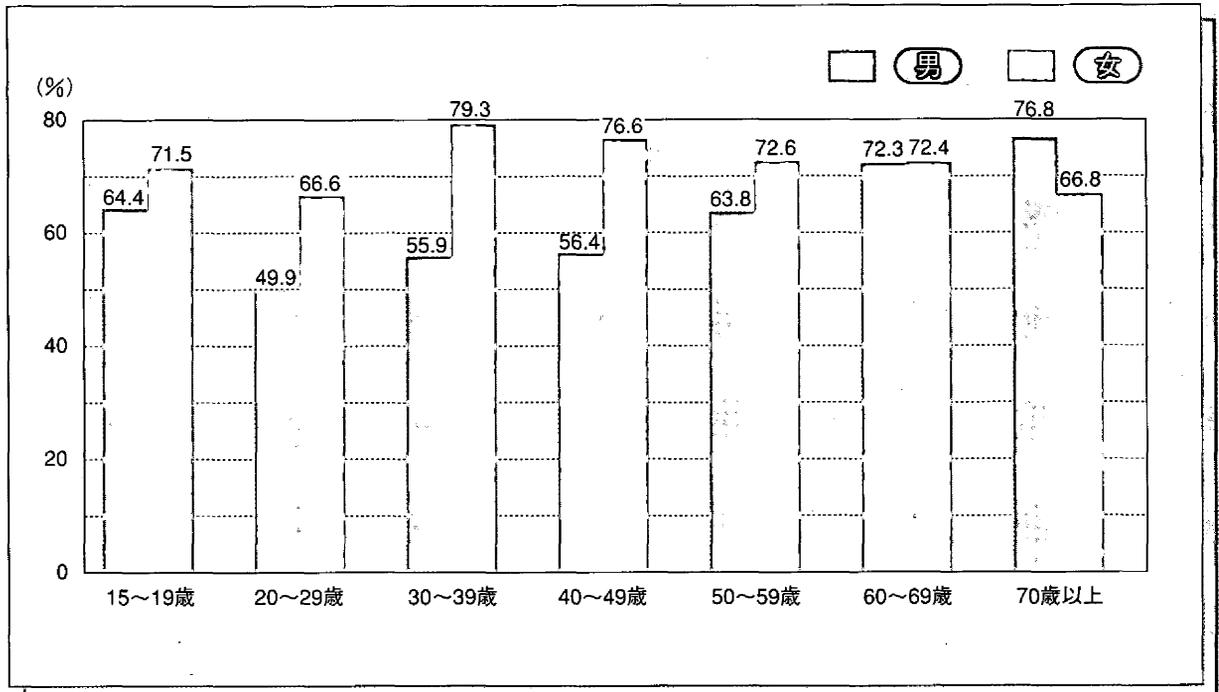
2. 食行動の現状

1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、
30分以上かけて食べている人の割合は、全体で67.9%
20歳代の男性で最も少なく半数

1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べている人の割合は、男性49.9～76.8%、女性66.6～79.3%である（図24）。この割合が最も少な

いのは、20歳代の男性で、1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べている人は半数に満たない。

◇図24◇ 1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べている人の割合

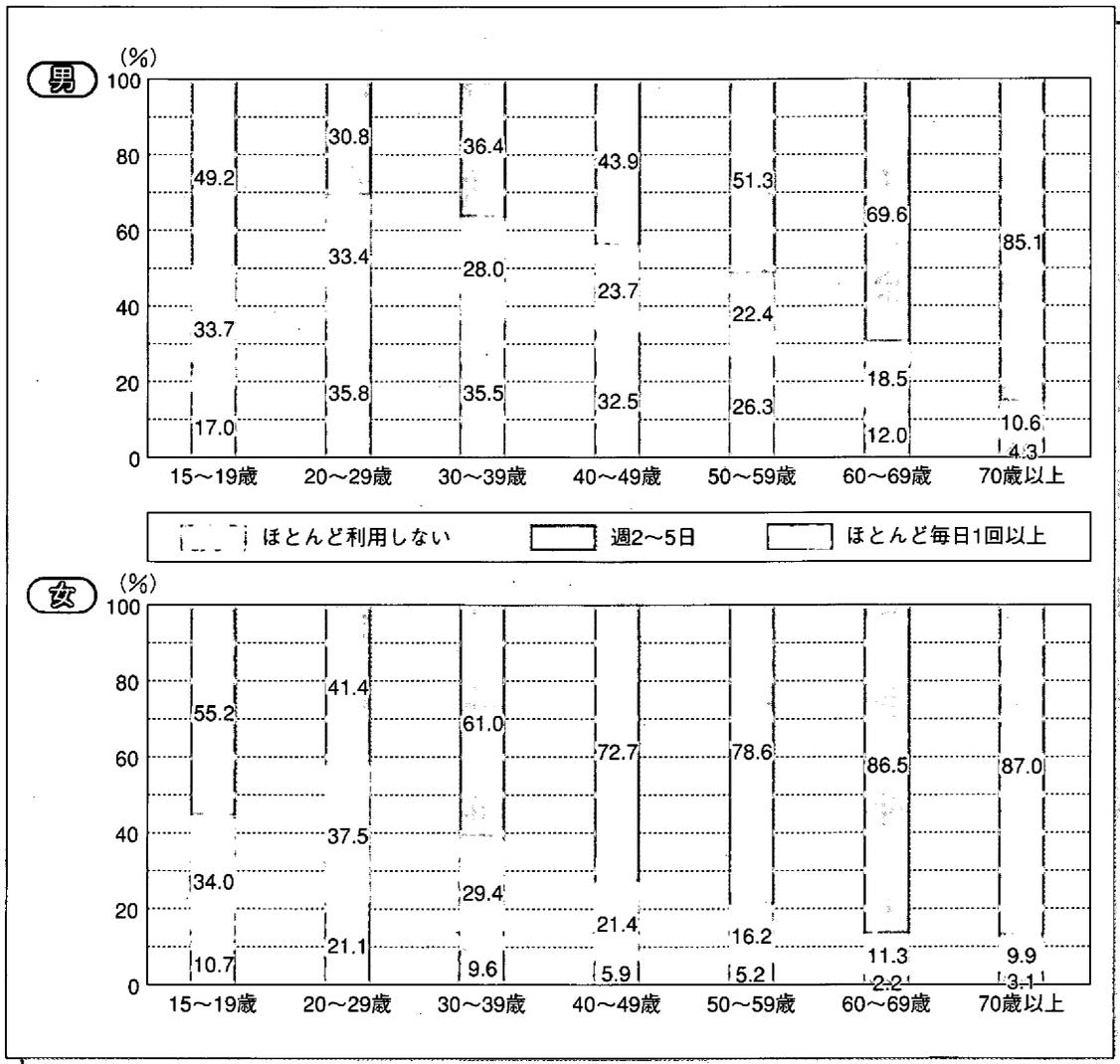


外食頻度は20～59歳の男性で高く、3割前後がほとんど毎日1回以上利用

外食頻度は、男性の20～59歳で高く、3割前後がほとんど毎日1回以上利用している(図25)。女性は、男性より利用頻度が低い。

女性において、ほとんど毎日1回以上外食する人の割合は、20歳代で高く、21.1%である。

◇図25◇ 外食(市販の弁当などの利用も含む)の利用頻度

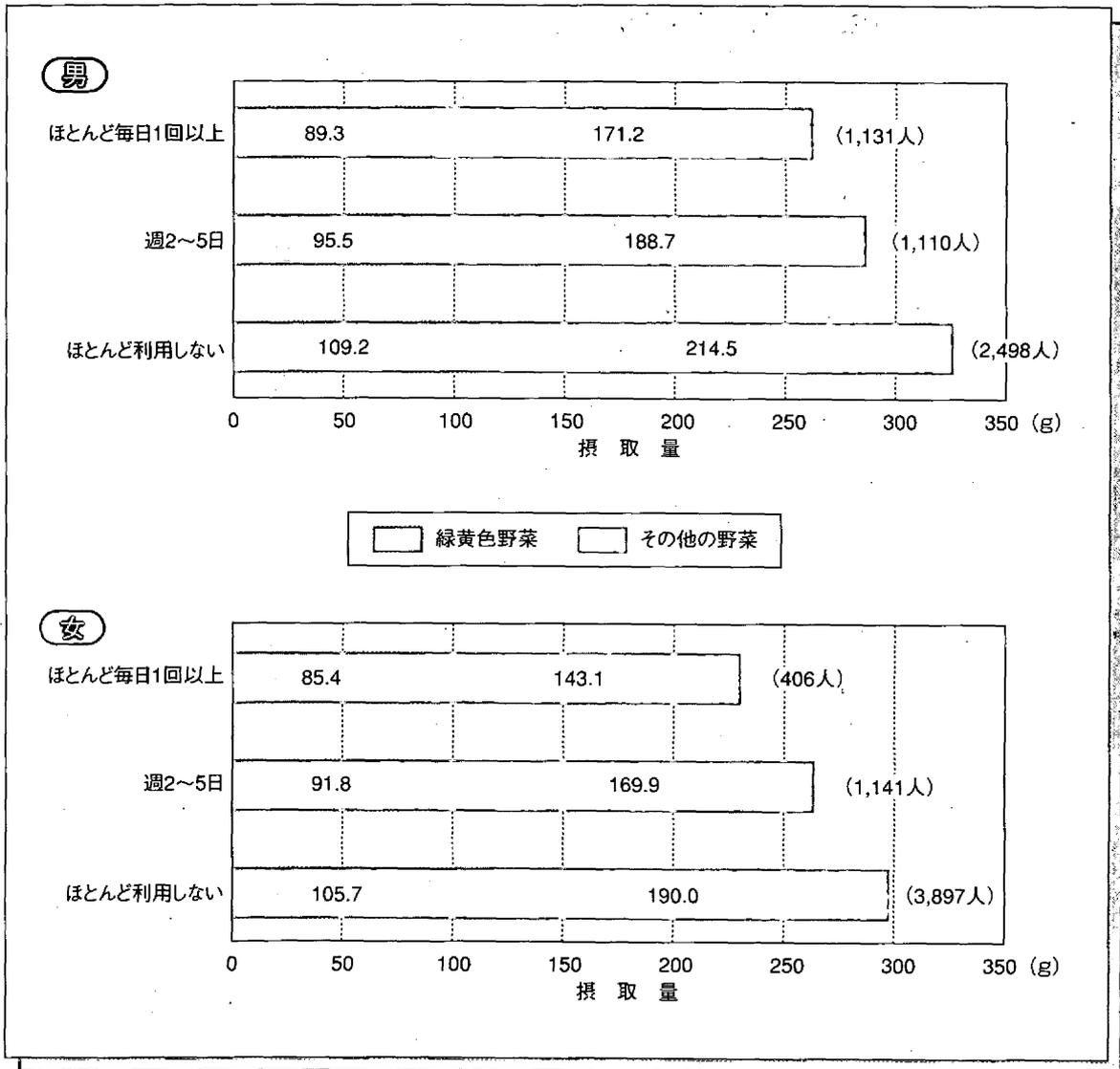


男女とも、外食の利用頻度が高いほど、野菜の摂取量が少ない

外食の利用頻度別に野菜の摂取量を図26に示す。男女とも、外食の利用頻度が高いほど、

緑黄色野菜及びその他の野菜の摂取量が少ない。

◇図26◇ 外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

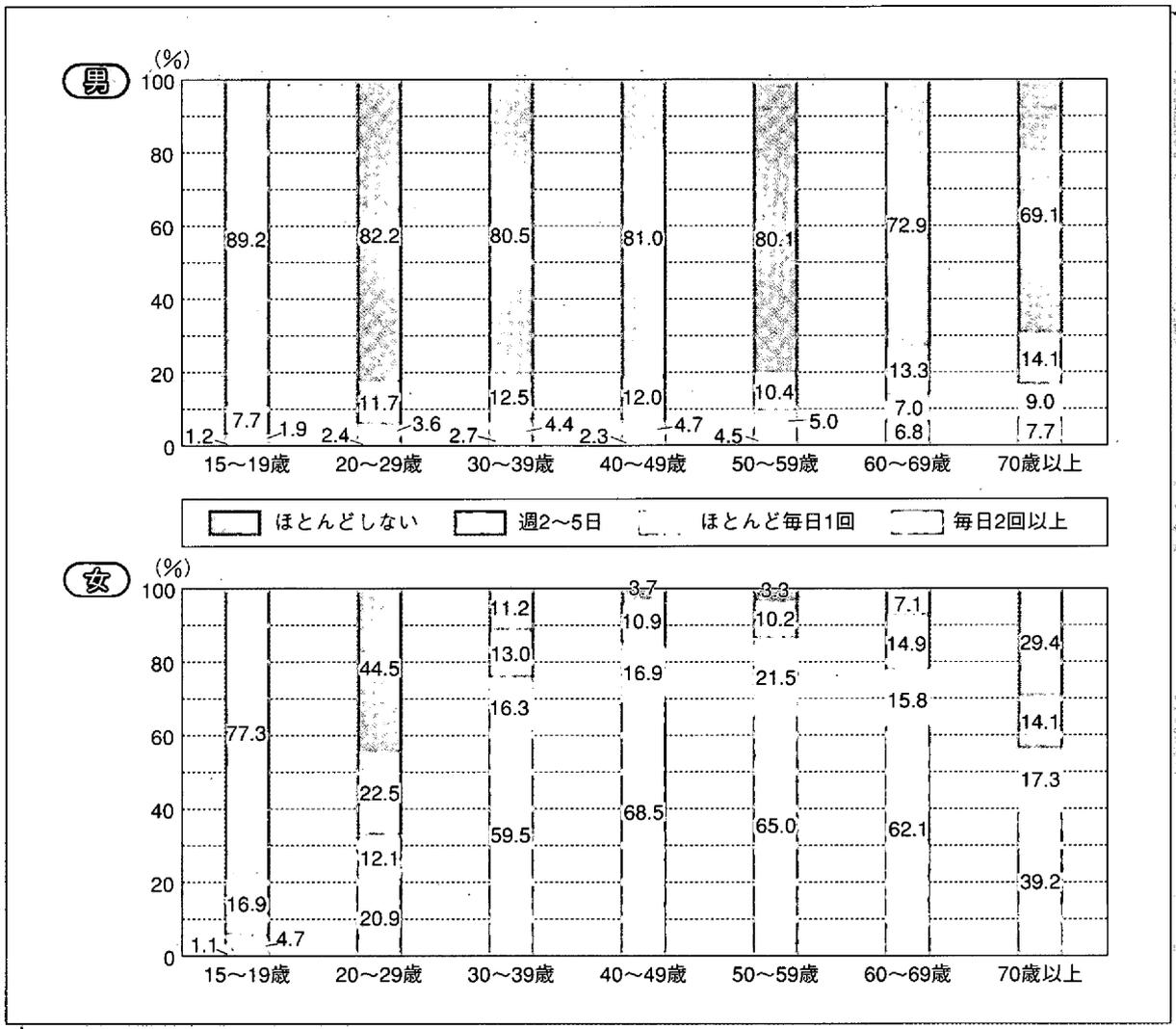


男性では食事づくり（食品の買い物，調理）をほとんどしない人が7～9割
 30～69歳女性では毎日2回以上食事づくりをしている人が6～7割

食品の買い物や調理などの食事づくりの頻度をみると、男性では、年齢階級による差はみられず、食事づくりを「ほとんどしない」人が7～9割（図27）。女性の30～69歳では、

毎日2回以上食事づくりをしている人の割合が6～7割と高いが、15～19歳（1.1%）と20～29歳（20.9%）の若年層や70歳以上（39.2%）の高齢者では低い。

◇図27◇ 食事づくり（食品の買い物，調理）の頻度



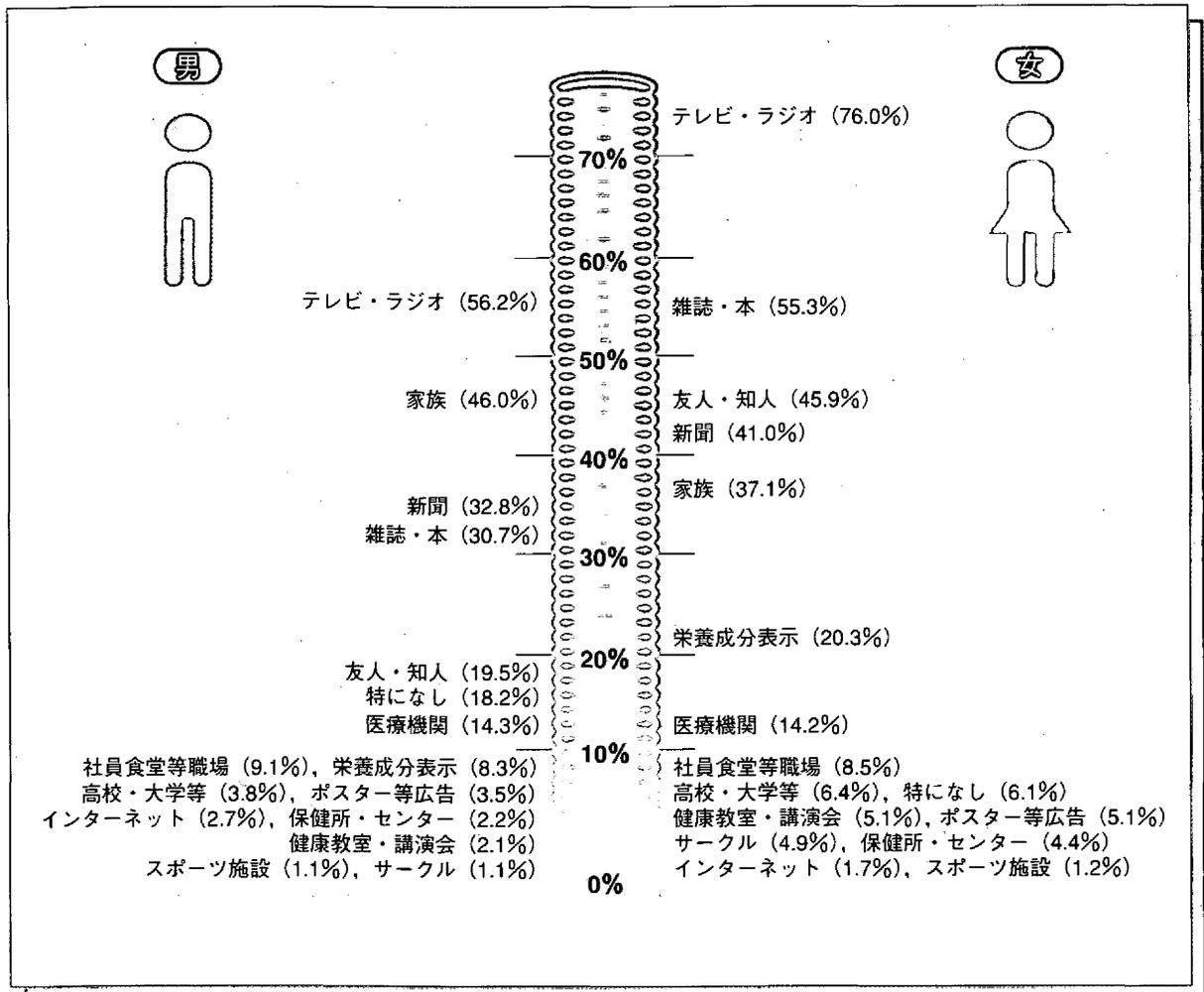
3. 栄養や食事についての情報源

栄養や食事に関する情報源として多くあげられたものは、
 男性は、テレビ・ラジオ 56.2%、家族 46.0%、新聞 32.8%
 女性は、テレビ・ラジオ 76.0%、雑誌・本 55.3%、友人・知人 45.9%

自分の健康づくりのために必要な栄養や食事に関する知識や情報をどこから得ているかについて、16の選択肢の中から複数回答してもらった(図28)。利用している情報源は女性の

方が多く、逆に「特になし」と回答した割合は、男性(18.2%)の方が女性(6.1%)より高い。

◇図28◇ 健康づくりに必要な栄養や食事に関する知識や情報をどこから得ているか

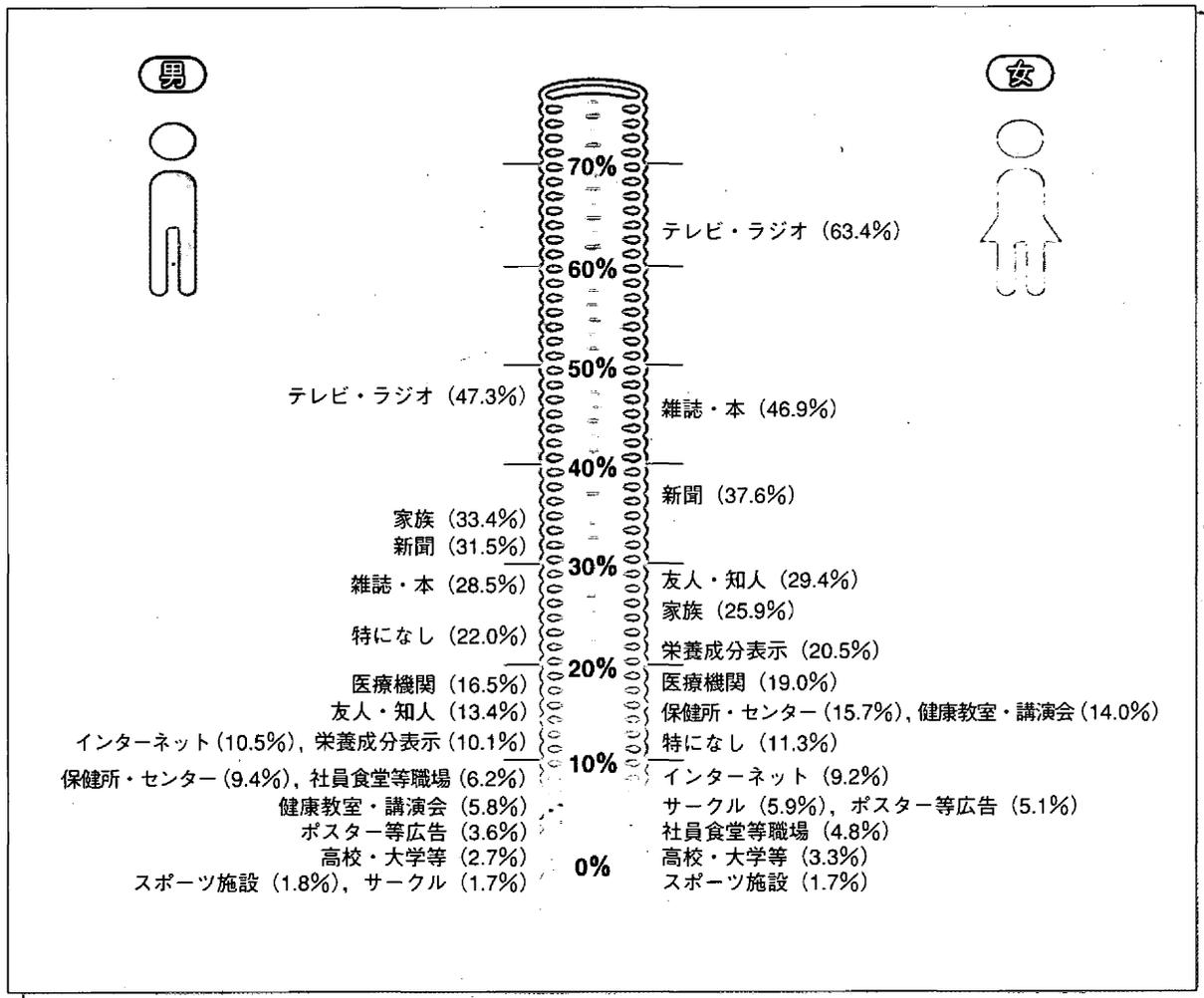


利用したい情報源として多くあげられたものは、
 男性は、テレビ・ラジオ 47.3%、家族 33.4%、新聞 31.5%
 女性は、テレビ・ラジオ 63.4%、雑誌・本 46.9%、新聞 37.6%
 実際の情報源として多くあげられていたものと同じ

「今後、健康づくりのために必要な栄養や食
 事に関する知識や情報をどこから得たいか」に
 ついて、16の選択肢の中から複数回答しても

らった。利用したい情報源として多く選択され
 たものは、実際に利用している情報源と同じ
 (図 29)。

◇図 29◇ 健康づくりに必要な栄養や食事に関する知識や情報をどこから得たいか

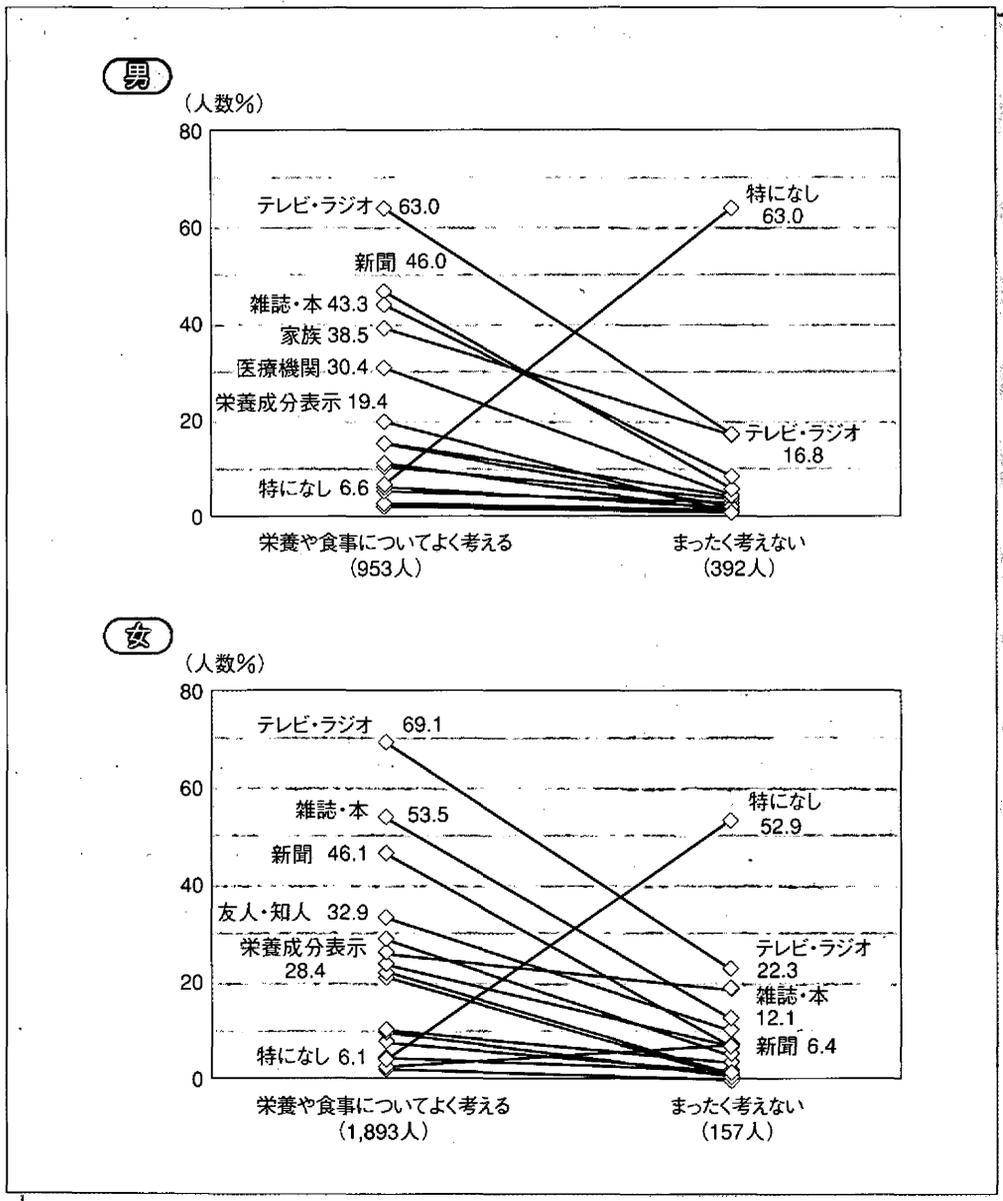


栄養や食事についてまったく考えない人は、
利用したい情報源も「特になし」が最も多く、男性63.0%、女性52.9%

「今後、健康づくりのために必要な栄養や食事に関する知識や情報をどこから得たいか」たずねた結果を、自分の健康づくりのために栄養や食事について「よく考える」人と「まったく

考えない」人について示す（図30）。栄養や食事について「まったく考えない」人は「よく考える」人に比べて、栄養や食事に関する知識を得たいと思う情報源が少ない。

◇図30◇ 栄養や食事に対する関心度の違いによる利用したい情報源の比較



4. 意識している栄養成分

食品や料理の選択の際に意識している栄養成分について

男性は「特に意識しない」人が最も多く4割弱、

若年女性は「エネルギー」、中高年女性は「食物繊維」、「カルシウム等のミネラル」、「塩分」が多い

食品や料理の選択の際に意識している栄養成分を、10の選択肢の中から複数回答してもらった結果の上位4つを表4に示す。男性では60歳代以外のすべての年齢階級において「特に意識しない」と回答した者が最も多い。40歳以上では、「塩分」と「食物繊維」があげら

れている。女性では、すべての年齢階級で「ビタミン」があげられている。年齢による違いをみると、15～29歳では「エネルギー」、30歳以上では「食物繊維」、「カルシウム等のミネラル」、「塩分」があげられている。

◇表4◇ 食品や料理の選択の際に意識している栄養成分（上位4つ） (%)

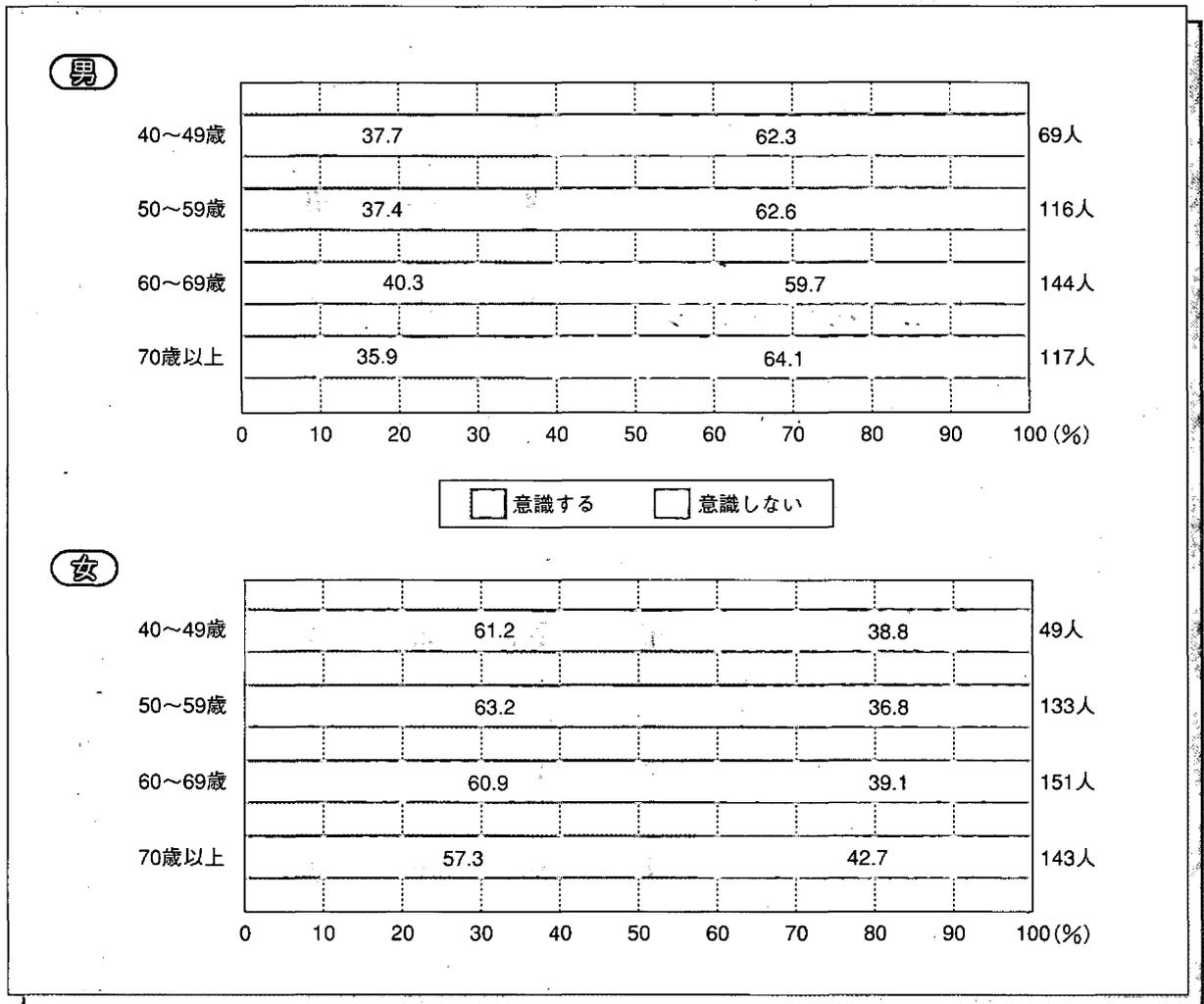
年齢階級	順位	男	女
15～19歳	1	特に意識しない 43.8	脂質 35.1
	2	カルシウム等のミネラル 26.2	エネルギー 33.7
	3	エネルギー 23.8	ビタミン 29.6
	4	ビタミン 18.8	特に意識しない 29.3
20～29歳	1	特に意識しない 42.0	ビタミン 43.6
	2	ビタミン 28.7	エネルギー 42.3
	3	エネルギー 23.7	食物繊維 41.7
	4	カルシウム等のミネラル 22.3	カルシウム等のミネラル 36.1
30～39歳	1	特に意識しない 38.5	カルシウム等のミネラル 49.0
	2	ビタミン 31.6	食物繊維 47.3
	3	エネルギー 24.3	ビタミン 46.4
	4	カルシウム等のミネラル 24.0	塩分 41.5
40～49歳	1	特に意識しない 35.2	食物繊維 55.0
	2	ビタミン 29.9	カルシウム等のミネラル 51.5
	3	塩分 27.4	塩分 50.0
	4	食物繊維 26.6	ビタミン 49.3
50～59歳	1	特に意識しない 37.8	食物繊維 63.2
	2	塩分 33.0	塩分 60.1
	3	食物繊維 32.1	カルシウム等のミネラル 58.1
	4	カルシウム等のミネラル 27.5	ビタミン 47.1
60～69歳	1	塩分 40.3	塩分 61.8
	2	食物繊維 40.0	食物繊維 60.1
	3	カルシウム等のミネラル 34.4	カルシウム等のミネラル 59.7
	4	特に意識しない 32.7	ビタミン 49.0
70歳以上	1	特に意識しない 38.5	カルシウム等のミネラル 46.2
	2	食物繊維 37.5	塩分 45.9
	3	塩分 36.9	食物繊維 43.4
	4	カルシウム等のミネラル 35.1	ビタミン 34.6
全 体	1	特に意識しない 37.7	食物繊維 50.4
	2	食物繊維 28.7	カルシウム等のミネラル 49.0
	3	ビタミン 28.0	塩分 47.7
	4	カルシウム等のミネラル 28.0	ビタミン 44.0

血圧が高い人で、塩分を意識して食品や料理を選択している人は、
40歳以上の男性で約4割、40歳以上の女性で約6割

血圧が高い人（最高血圧140 mmHg以上または最低血圧90 mmHg以上）について、食品や料理を選択するときに塩分を意識する人の

割合をみると、40歳以上の男性で約4割、40歳以上の女性で約6割（図31）。

◇図31◇ 血圧の高い人で、食品や料理の選択の際に塩分を意識する人の割合



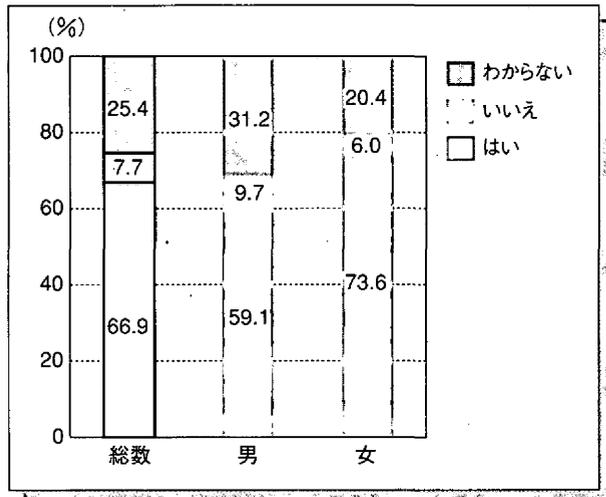
5. 外食料理や加工食品の栄養成分表示

栄養成分表示が必要だと思う人の割合は66.9%であるのに対し、
 栄養成分表示を見たことがあるのは36.0%、
 見たことがある人のうち、「いつも参考にする」または「時々参考にする」人は76.6%

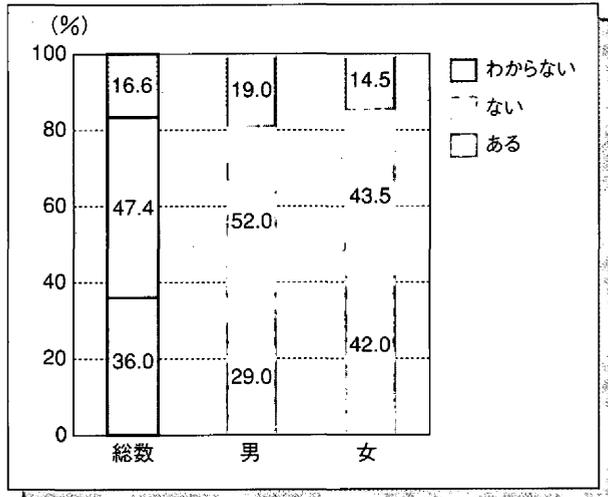
外食料理や加工食品の栄養成分表示が必要だと思う人の割合は、男性59.1%、女性73.6%であるのに対し、栄養成分表示を見たことがある人の割合は、男性29.0%、女性42.0%（図32、33）。栄養成分表示を見た

ことがあると回答した人に対して、栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶかをたずねたところ、「いつも」もしくは「時々参考にして選ぶ」と答えた人の割合は、男性62.4%、女性85.3%である（図34）。

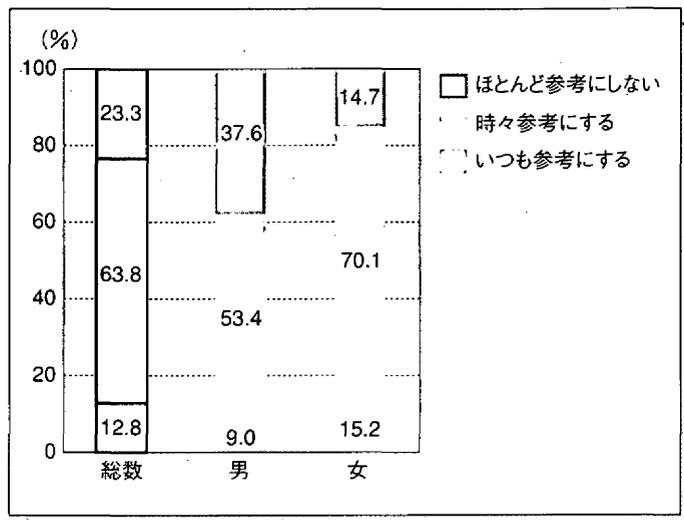
◇図32◇ 栄養成分表示が必要だと思うか



◇図33◇ 栄養成分表示を見たことがあるか



◇図34◇ 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか
 (栄養成分表示を見たことがある人 = 100%)

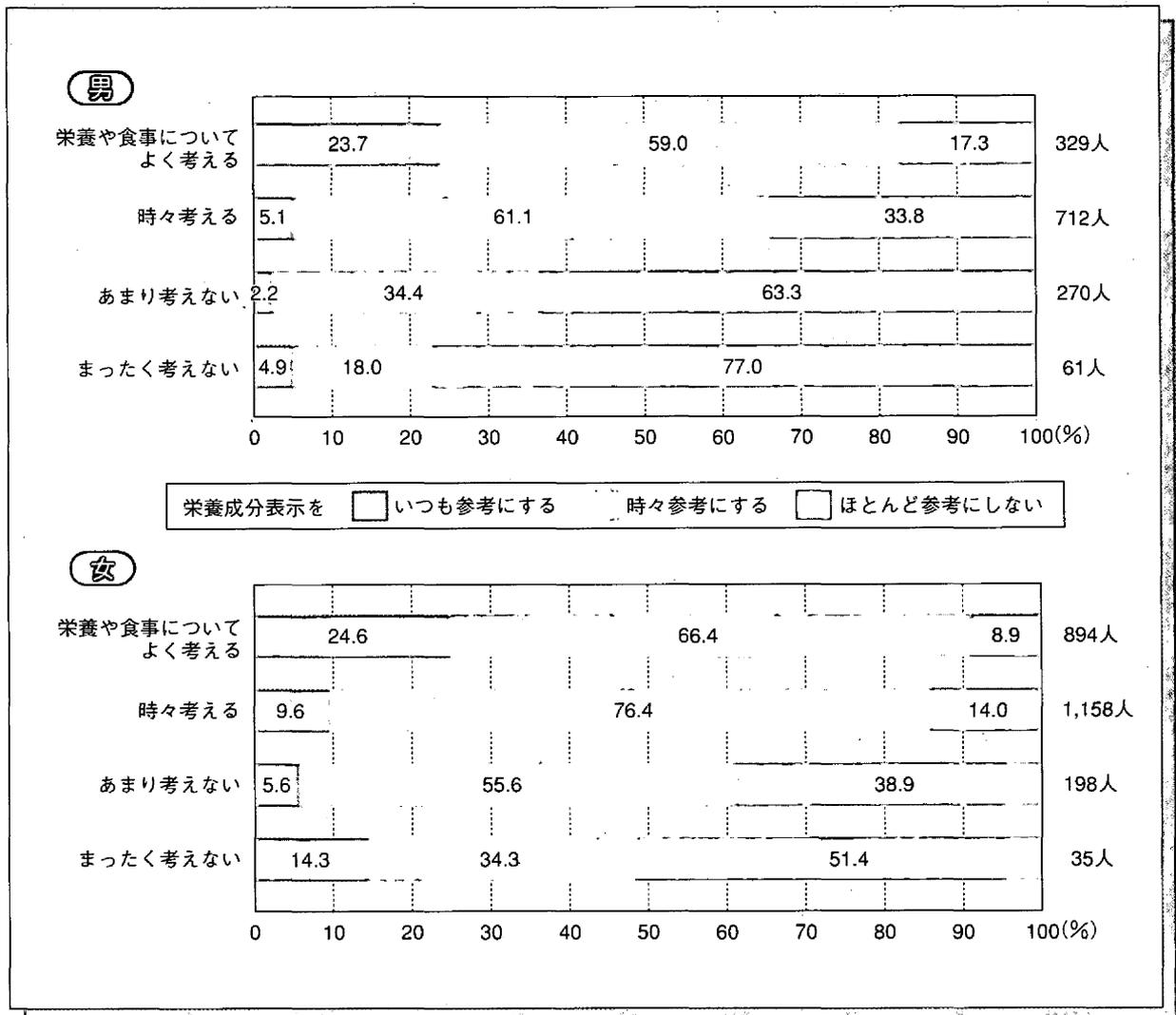


栄養や食事に対する関心が低い人では、栄養成分表示は活用されていない

栄養や食事に対する関心と栄養成分表示の利用状況との関連をみると（図35）、栄養や食事についてよく考える人では栄養成分表示を

「いつも参考にする」と「時々参考にする」の割合が高く、「ほとんど参考にしない」の割合は、栄養や食事に対する関心が低いほど多い。

◇図35◇ 栄養や食事に対する関心と栄養成分表示の利用状況



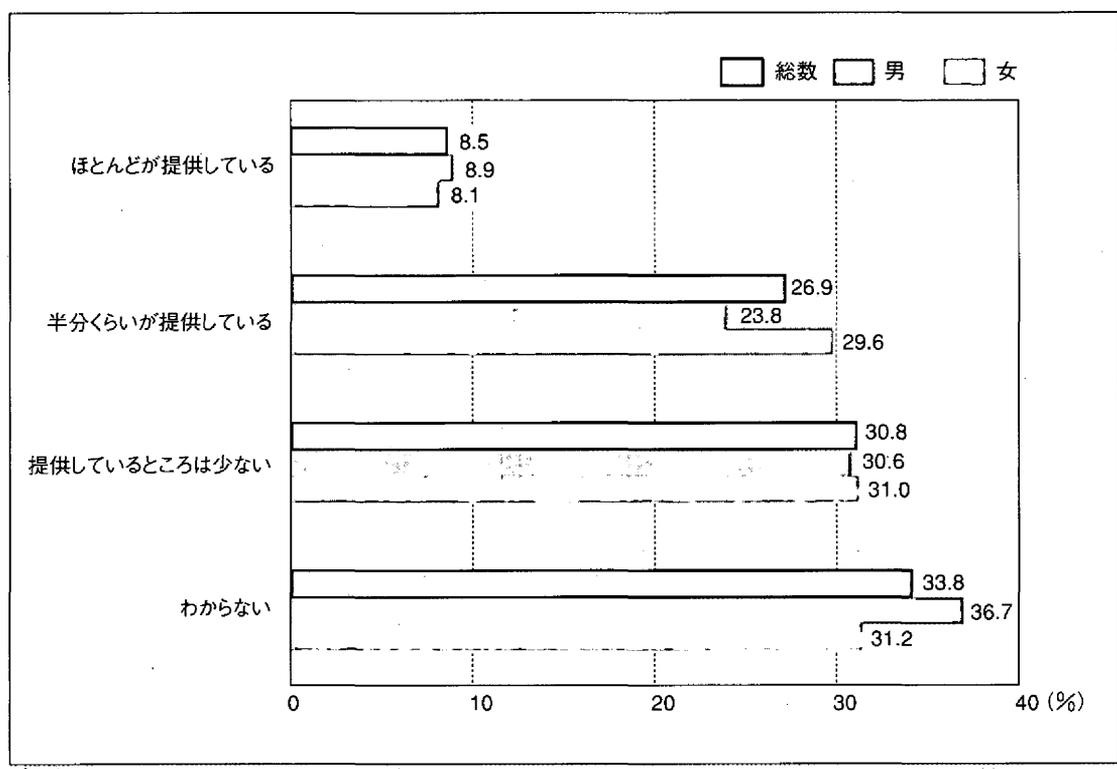
6. 栄養バランスのとれたメニューの提供

栄養バランスのとれたメニューを提供している飲食店や食品売場、
職場の給食施設：食堂は少ないと考えている人は3割以上

身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・
食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを
提供していると思うかをたずねたところ、「わ
からない」が最も多く33.8%、次いで「提供

しているところは少ないと思う」30.8%、
「半分くらいが提供していると思う」26.9%、
「ほとんどが提供していると思う」8.5%の順
である(図36)。

◇図36◇ 飲食店等で栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか



7. 栄養・健康について自主的に学ぶ環境の整備状況

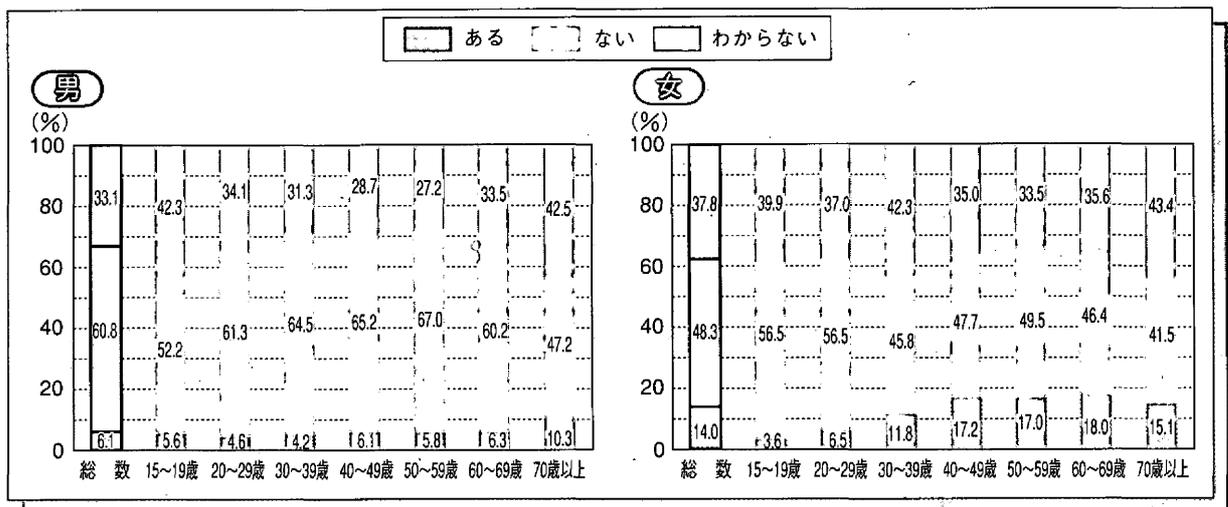
身近に栄養や健康について学ぶことのできるサークルがあると答えたのは、
男性6.1%、女性14.0%

現在もしくは過去1年間に参加したことがあるのは、男性2.3%、女性7.3%

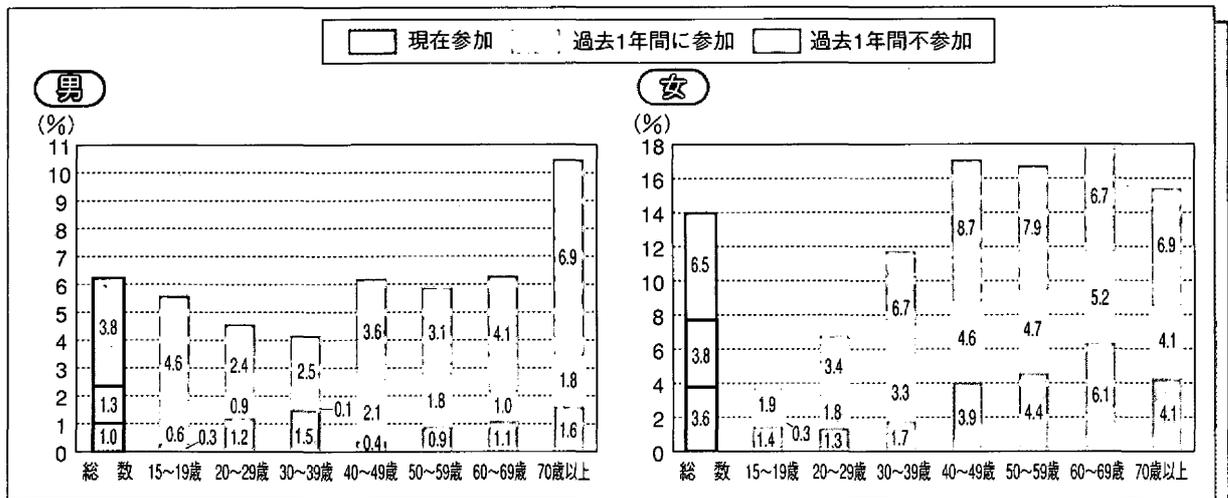
地域、職場、学校等に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まり（サークル）があるかをたずねた結果、「ある」と答えた人の割合は、男性4.2～10.3%（平均6.1%）、女性3.6～18.0%（平均14.0%）（図37）。「ある」と回答した人に対して、参加したこ

とがあるかをたずねた。「現在参加」もしくは「過去1年間に参加したことがある」人の全体に対する割合は、男性0.9～3.4%（平均2.3%）（図38）、女性では、40歳代以降で高いが、それでも全体の8～12%にすぎない。

◇図37◇ 地域や職場に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりがあるか



◇図38◇ 地域や職場における健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりに参加したことがあるか



* 地域、職場、学校等に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まり（サークル）が「ある」と答えた人の内訳。

5

身体状況

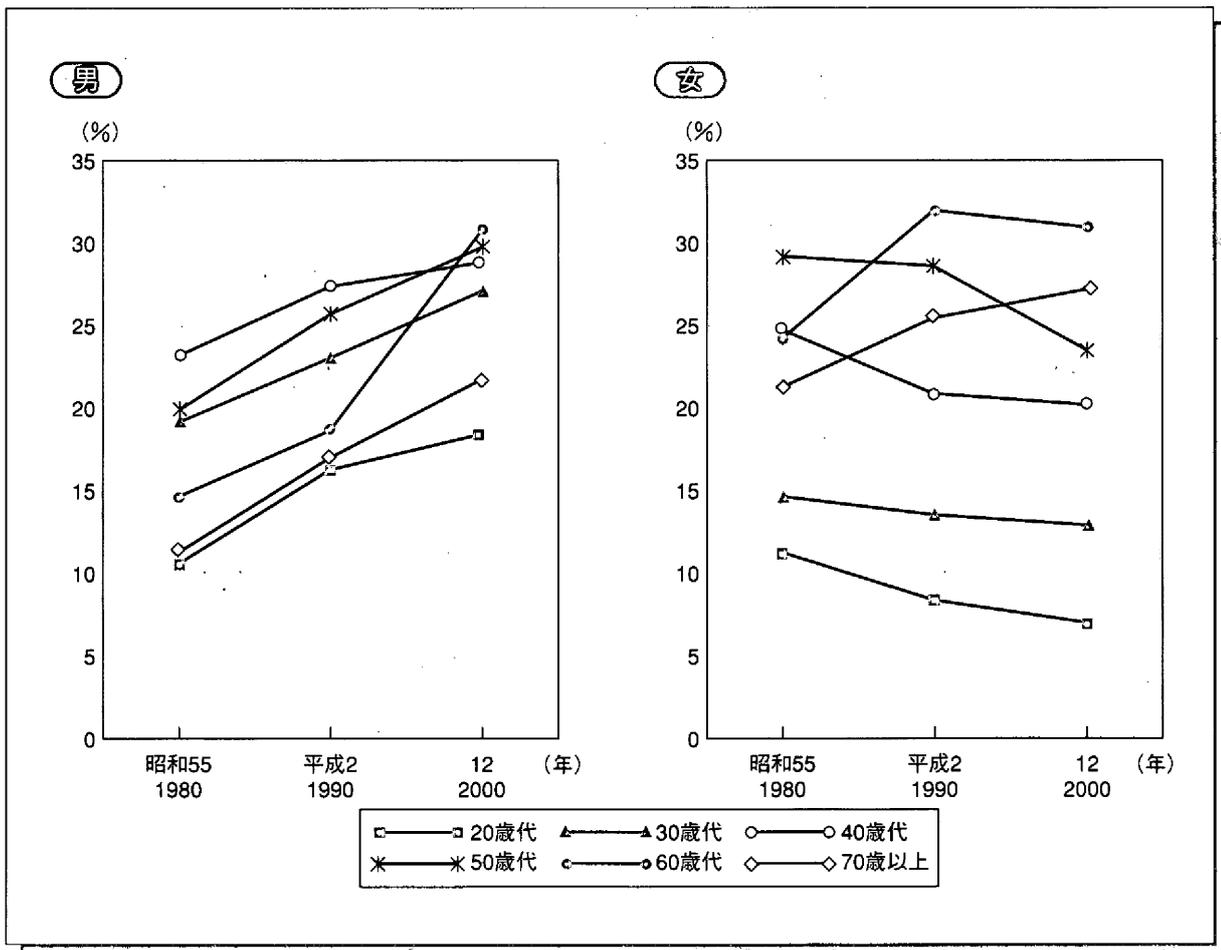
肥満者の割合は、男性ではいずれの年代においても、20年前、10年前に比べて増加
一方、若年女性では、やせの割合が増加

図39のとおり、BMI25以上の人の割合をみると、男性では30～60歳で約3割、いずれの年代でも10年前、20年前と比べるとその割合が増加している。女性では、60歳代で

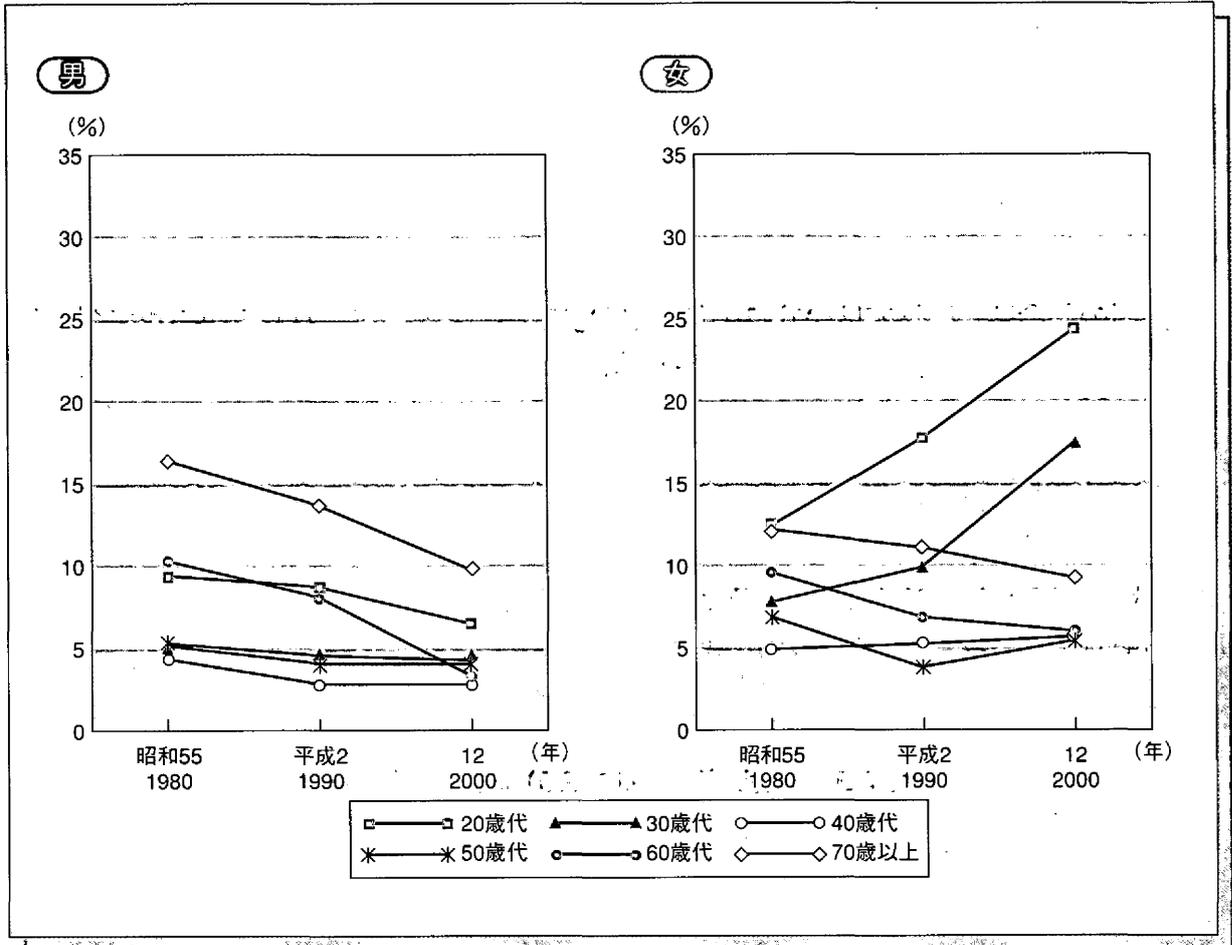
肥満者の割合が最も多く、約3割である。

一方、図40のとおり、BMI18.5未満の人の割合が20歳代、30歳代女性で増加している。

◇図39◇ 肥満者 (BMI ≥ 25) の割合の年次推移



◇図40◇ やせの人 (BMI < 18.5) の割合の年次推移

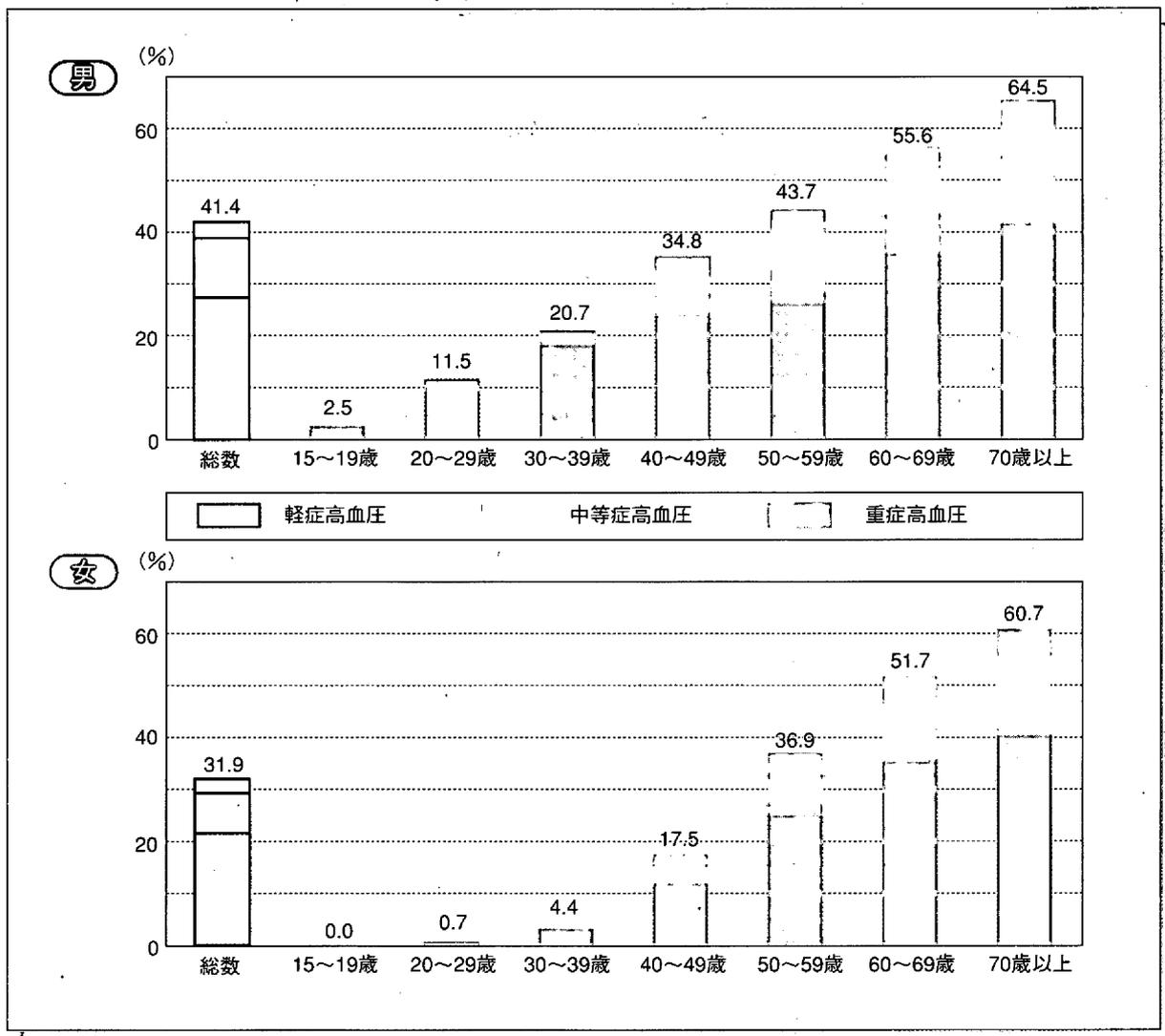


最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される人の割合は、60 歳代以上では男女ともに 5 割以上

2000 年日本高血圧学会の分類法を参考に、2 回の血圧測定値の平均値が最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される人の割合は、図 41 に示すとお

りである。最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg に区分される人の割合は、男女とも年齢が高いほどその割合が高い。

◇図 41 ◇ 血圧の状況



6

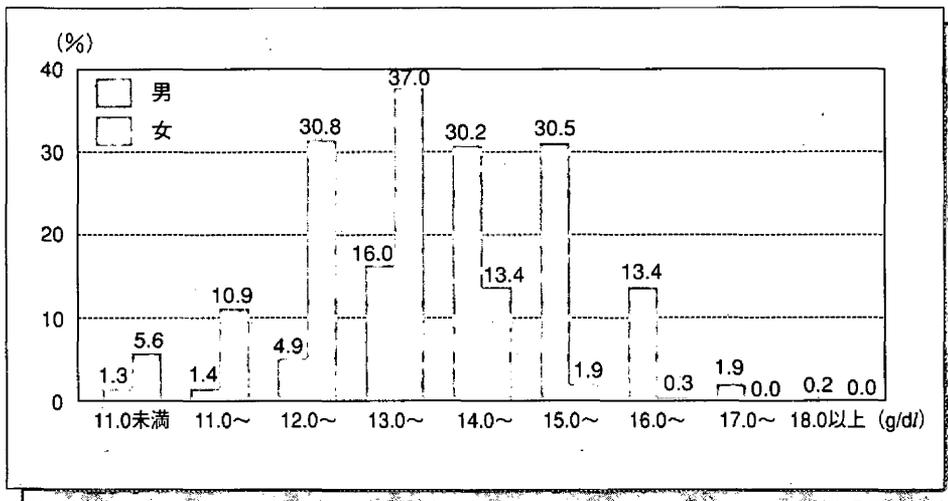
血液検査

血色素低値者の割合は、男性では70歳代、女性では40歳代で最も高率

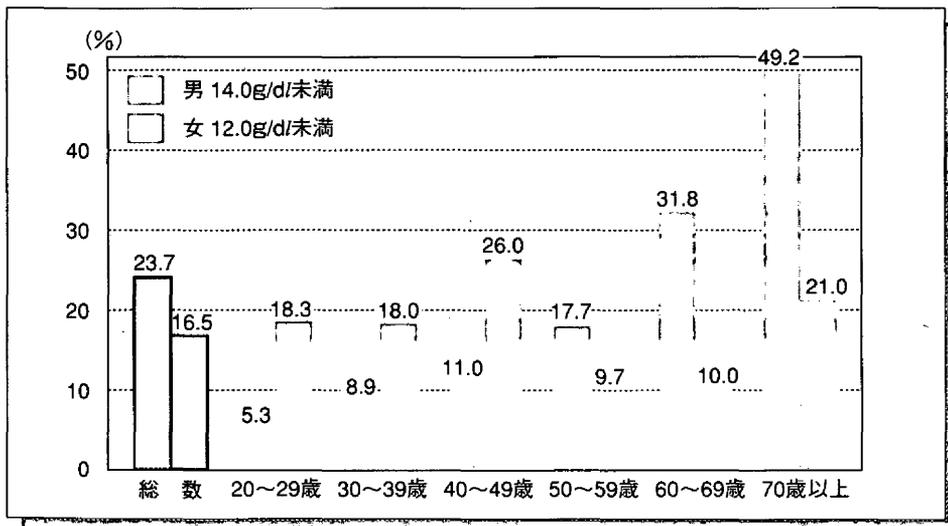
血色素量の分布は、図42に示すとおりである。血色素量が低値（男性14.0g/dl未満、女性12.0g/dl未満）を示す人の割合は、男性

23.7%、女性16.5%であり、男性では70歳代（49.2%）で、女性では40歳代（26.0%）で高率である（図43）。

◇図42◇ 血色素量の分布（性別）



◇図43◇ 血色素量低値者の割合（性・年齢階級別）



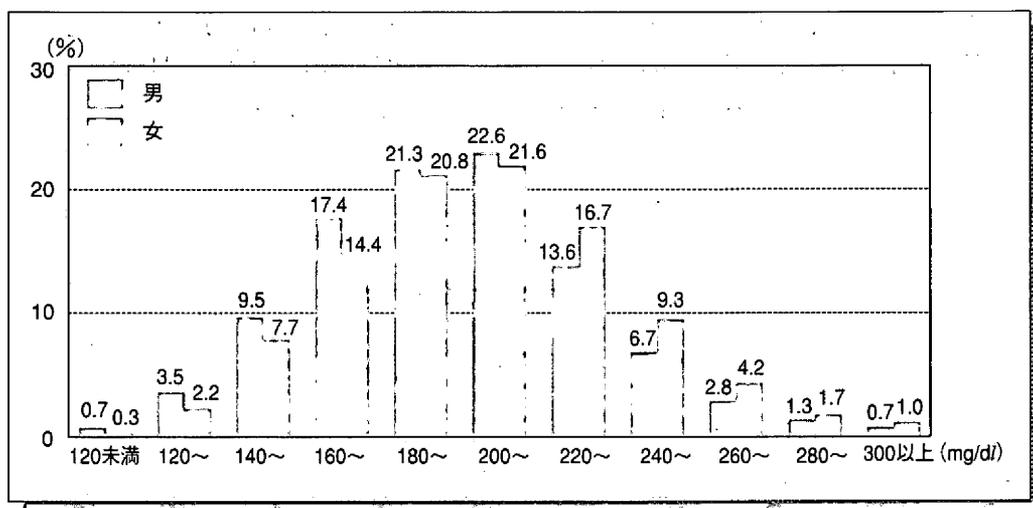
総コレステロール高値者 (240mg/dl以上) は、男性 11.5%、女性 16.2%

血清総コレステロール値の分布は、図 44 に示すとおりである。

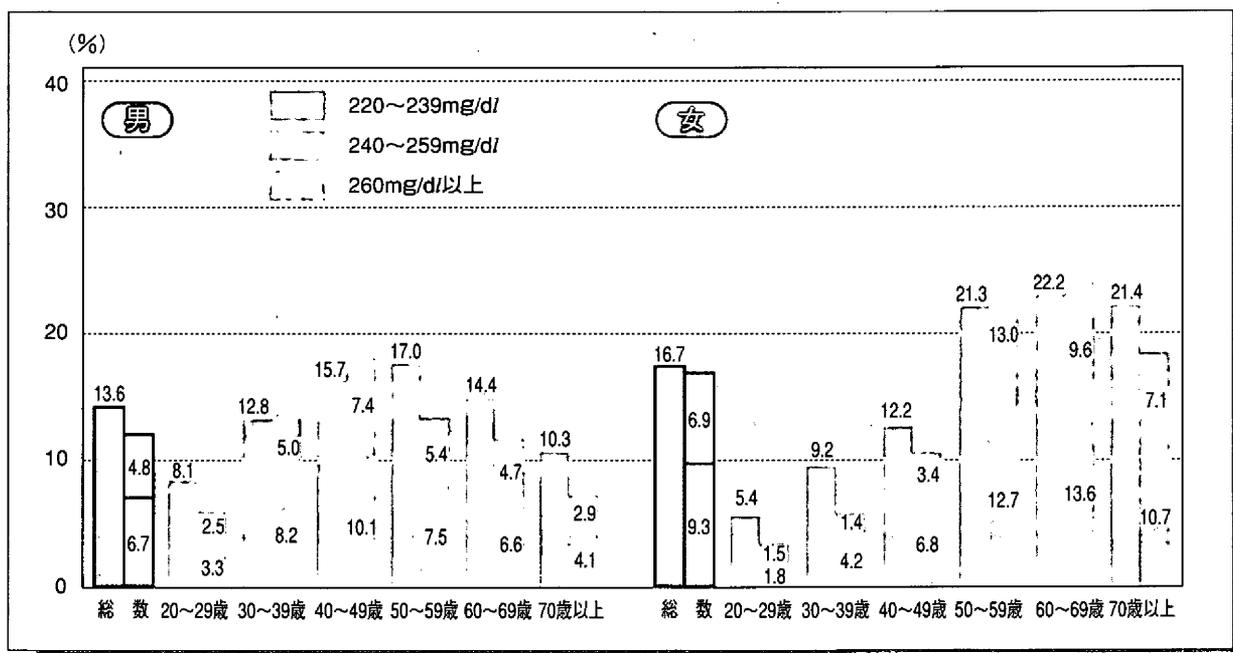
(240mg/dl以上) を示す人の割合は、図 45 のとおりであり、男性 11.5%、女性 16.2%である。

血清総コレステロール値が高値 (240mg/dl

◇図 44◇ 総コレステロールの分布 (性別)



◇図 45◇ 総コレステロール高値者の割合 (性・年齢階級別)



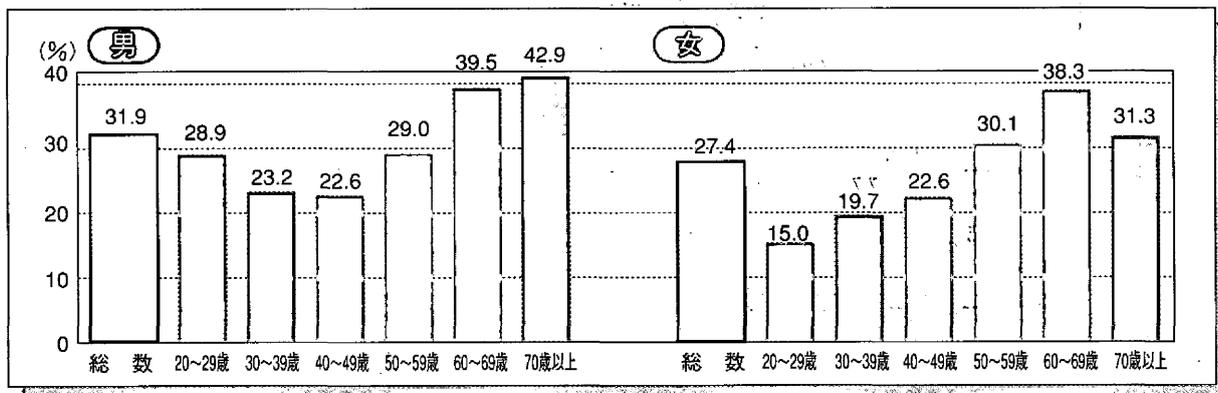
生活習慣の状況

運動習慣のある人は、男性で31.9%、女性で27.4%

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46である。男性では20～50歳代

で3割を下回り、40歳代で最も低く22.6%である。女性でも20～40歳代で3割を下回り、20歳代で最も低く15.0%である。

◇図46◇ 運動習慣者の割合(性・年齢階級別)

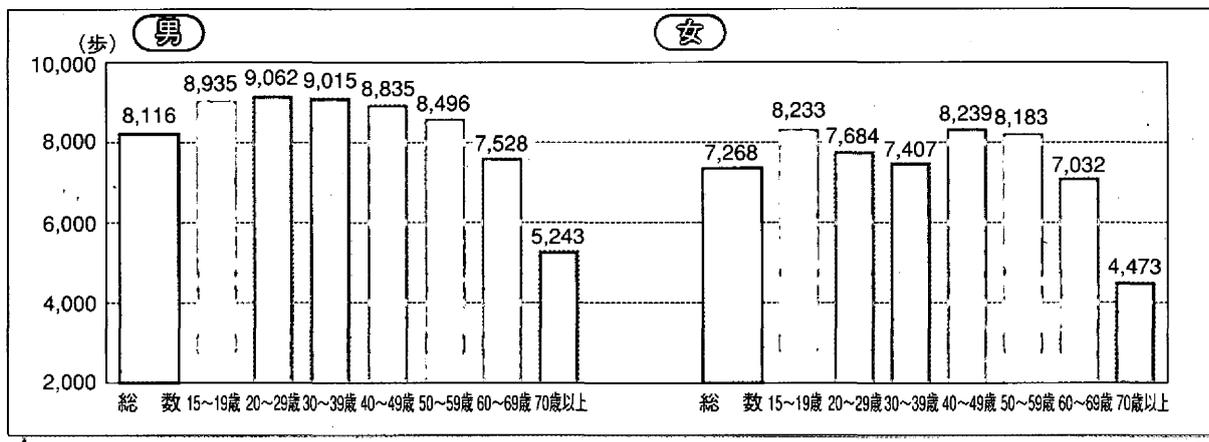


1日の平均歩行数は、男性で8,116歩、女性で7,268歩

1日の平均歩行数を示したのが図47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8,233歩と最も高いが、20～60歳代で7,000～8,000歩台を示し、70歳以降は減少している。

◇図47◇ 1日の歩行数(性・年齢階級別)



喫煙習慣のある人は、男性で47.4%、女性で11.5%

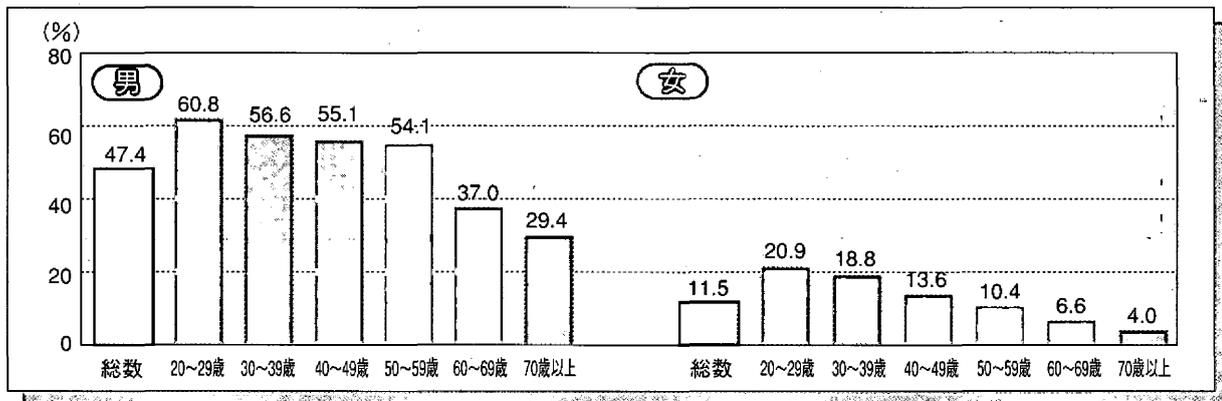
現在、喫煙している人の割合は図48のとおり、男性では20～50歳代で50%を超え、女性では20～30歳代で20%前後、40～50歳代で10%台を示している。

さらに、男性喫煙者を100として、喫煙本

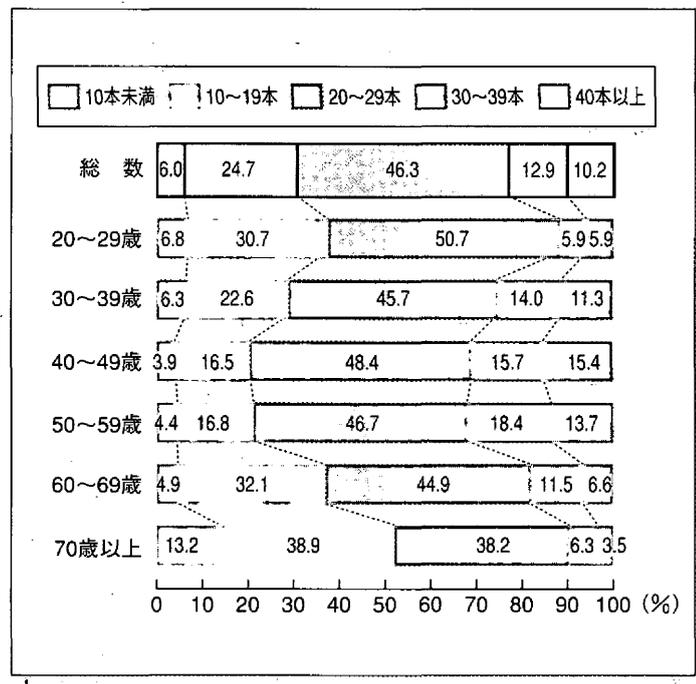
数の割合を示したのが図49である。

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、50歳代男性では1日20本以上喫煙する人の割合が約8割に達している。

◇図48◇ 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



◇図49◇ 喫煙本数の割合（男，年齢階級別）

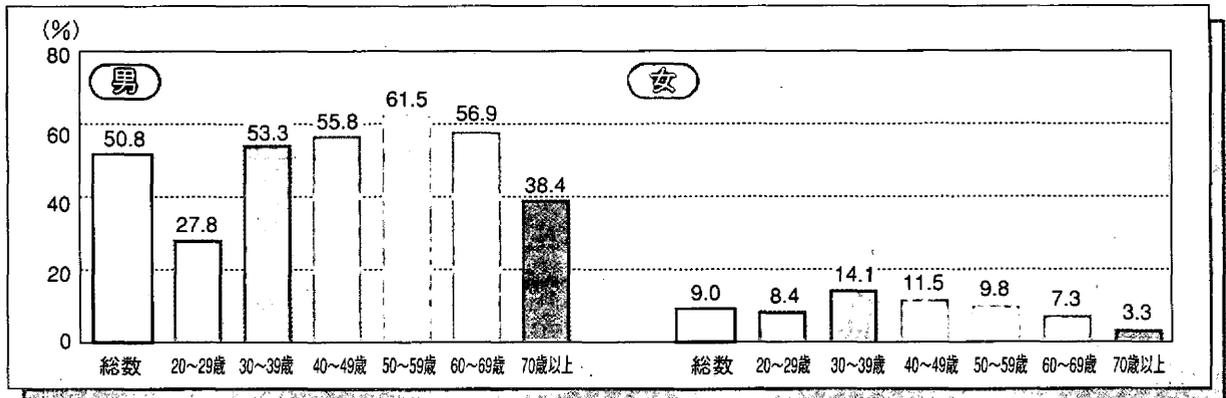


飲酒習慣のある人は、男性で50.8%、女性で9.0%

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50のとおりである。

男性では50歳代で61.5%、60歳代で56.9%と高率を占める。

◇図50◇ 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



◇図51◇ 飲酒量の割合（男，年齢階級別）

