

# 4

## 食生活状況

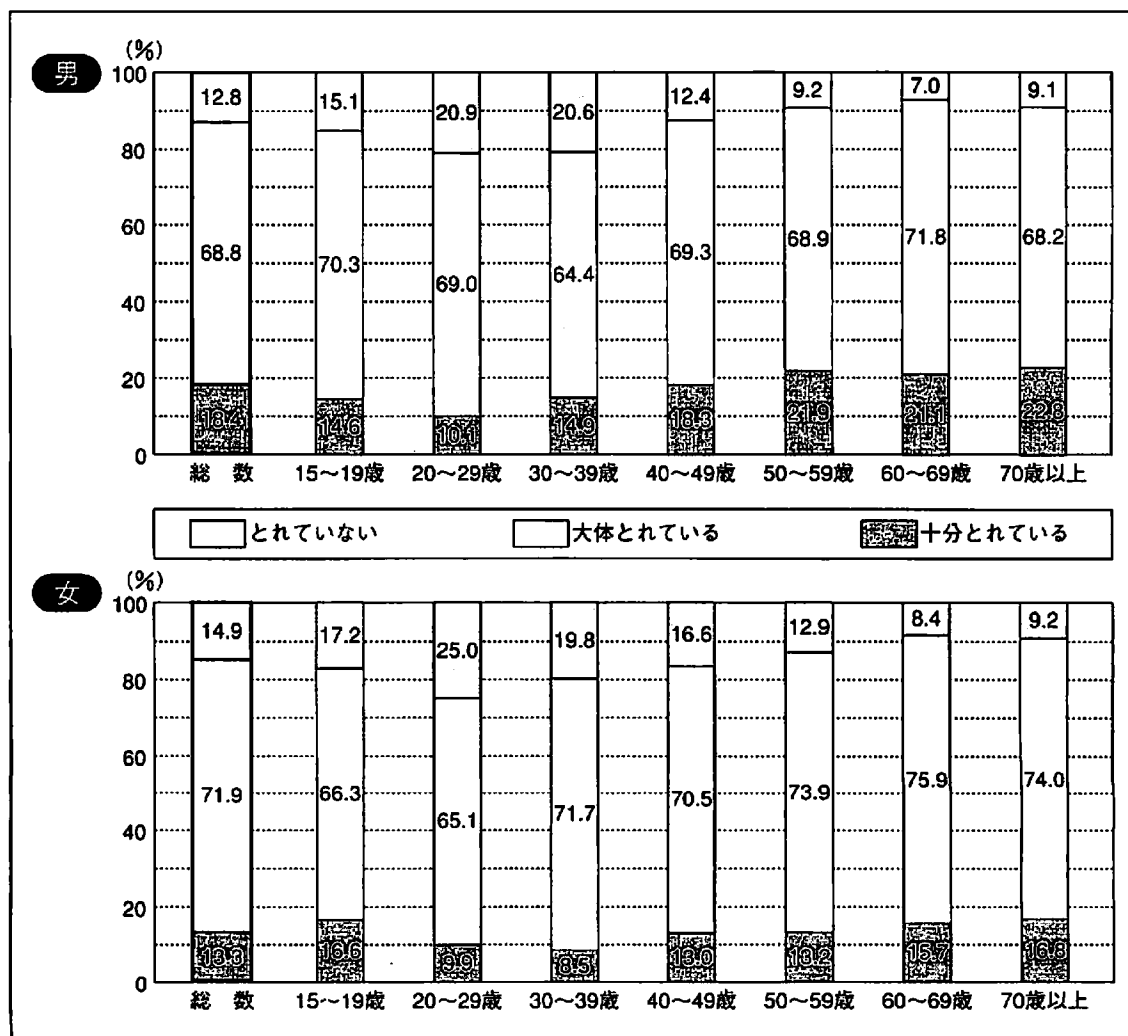
### 1. 食事からの必要な栄養素摂取の自己評価

必要な栄養素を食事から、「十分とれている」と回答した者は、  
男性で18.4%、女性で13.3%

「必要な栄養素を食事からとることができていると思いますか」という問いに対し、「十分とれている」と回答した者は、図24のとおり、男性で18.4%、女性で13.3%であった。

「とれていない」と回答した者は若い世代に多く、男女とも20～39歳では約2割を占めた。また、男性に比べ、女性の方が「とれていない」と回答している者の割合が多かった。

◆図24◆ 食事からの必要な栄養素摂取の自己評価



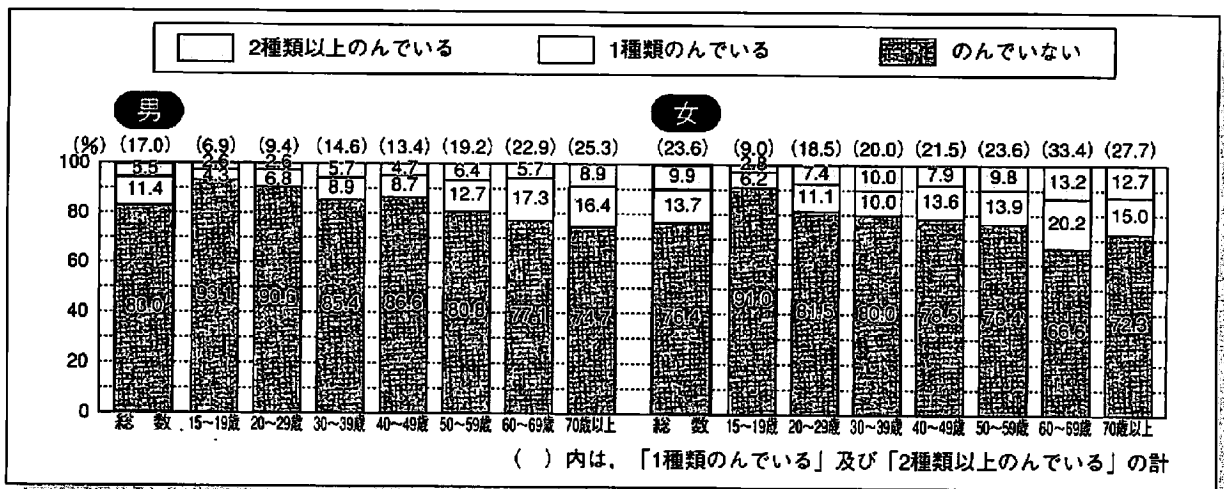
## 2. ビタミン・ミネラルの使用状況

錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラルをのんでいる者は、  
男性で17.0%、女性で23.6%

錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラル（以下、「ビタミン・ミネラル」という）を「1種類のんでいる」または「2種類以上のんでいる」と回答した者の割合は、図

25のとおり、男性で17.0%、女性で23.6%。いずれの年齢階級においても、女性は男性に比べてビタミン・ミネラルをのんでいる者の割合が高かった。

◆図25◆ ビタミン・ミネラルの使用状況



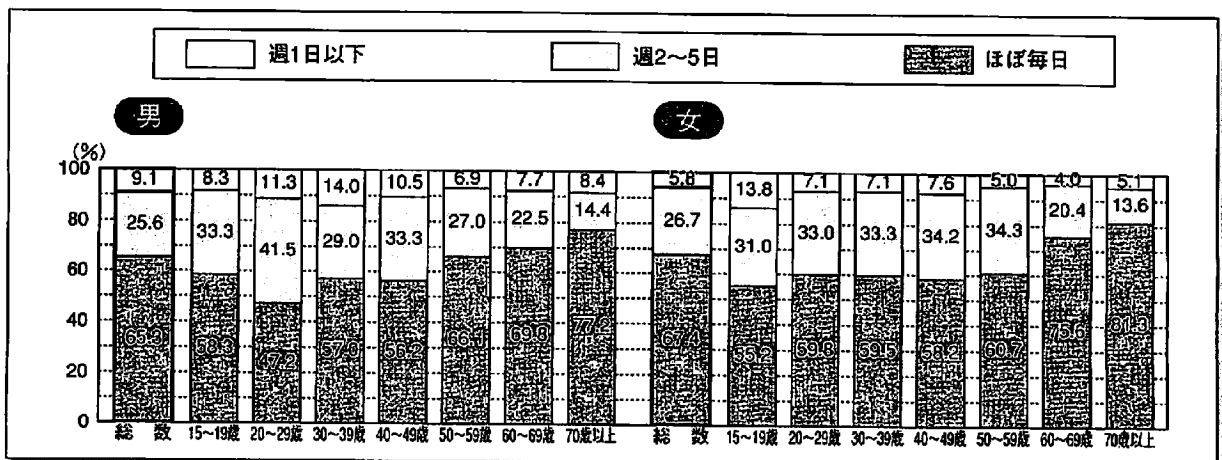
ビタミン・ミネラルを「ほぼ毎日」のんでいる者は、男性65.3%、女性67.4%

ふだんビタミン・ミネラルをのむ者について、その頻度をみると、図26のとおり、「ほぼ毎日」と回答した者の割合は、男性65.3%、女性67.4%であり、男女ともにいずれの年齢

階級でも「ほぼ毎日」と回答した者が最も多かった。

また、「ほぼ毎日」のむ者は、男性の20~29歳で最も低く、47.2%であった。

◆図26◆ ふだんビタミン・ミネラルをのむ頻度



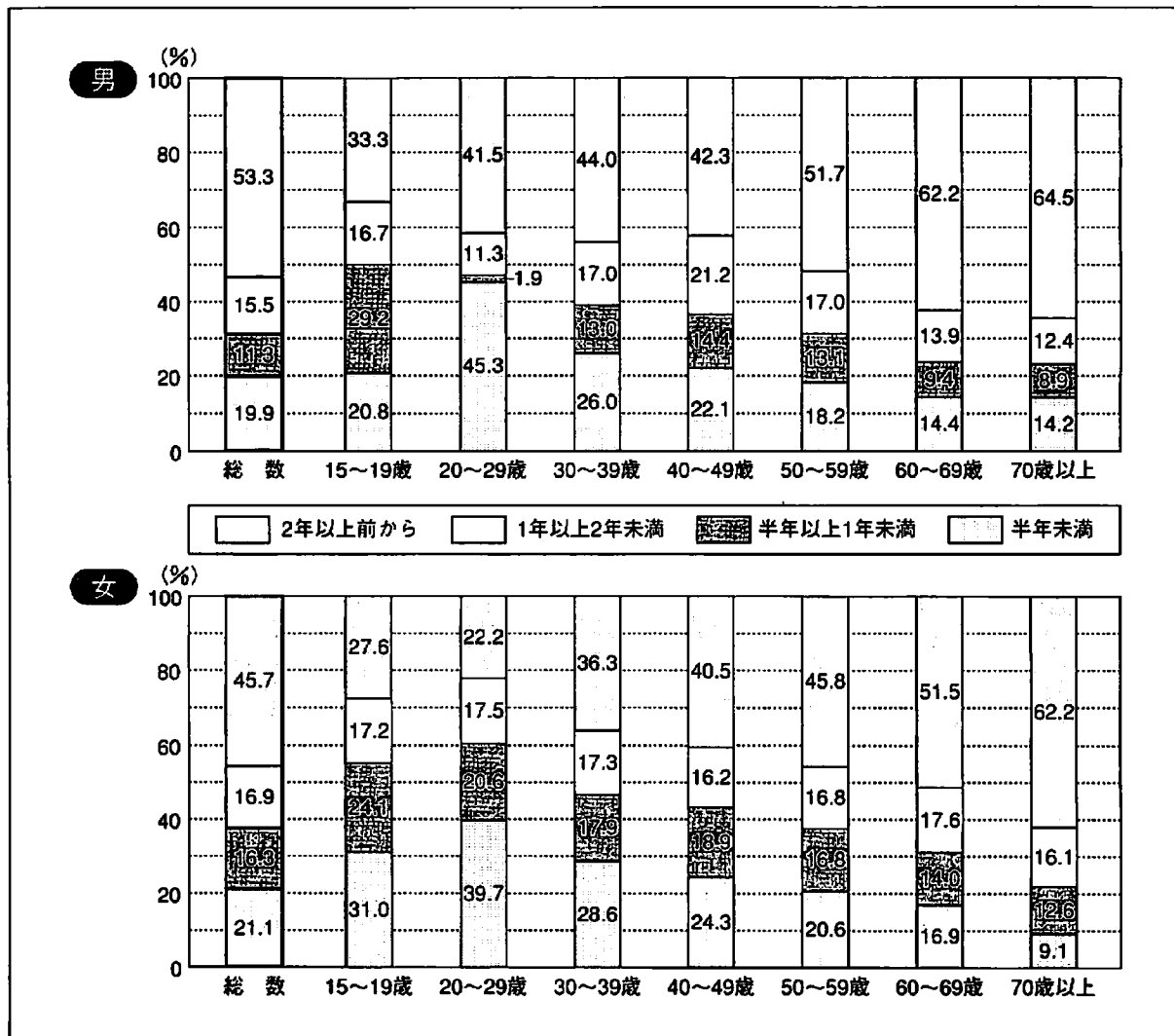
ビタミン・ミネラルを「2年以上前から」のんでいる者の割合は、  
男性で53.3%，女性で45.7%

ビタミン・ミネラルをのんでいる期間については図27のとおり、「2年以上前から」のんでいる者は、男性で53.3%，女性で45.7%であり、いずれの年齢階級においても男性の方

が女性に比べ多かった。

また、20～29歳では「半年未満」と回答した者が最も多く、男性で45.3%，女性で39.7%であった。

◆図27◆ ビタミン・ミネラルをどれくらい前からのんでいるか



4. 食生活状況

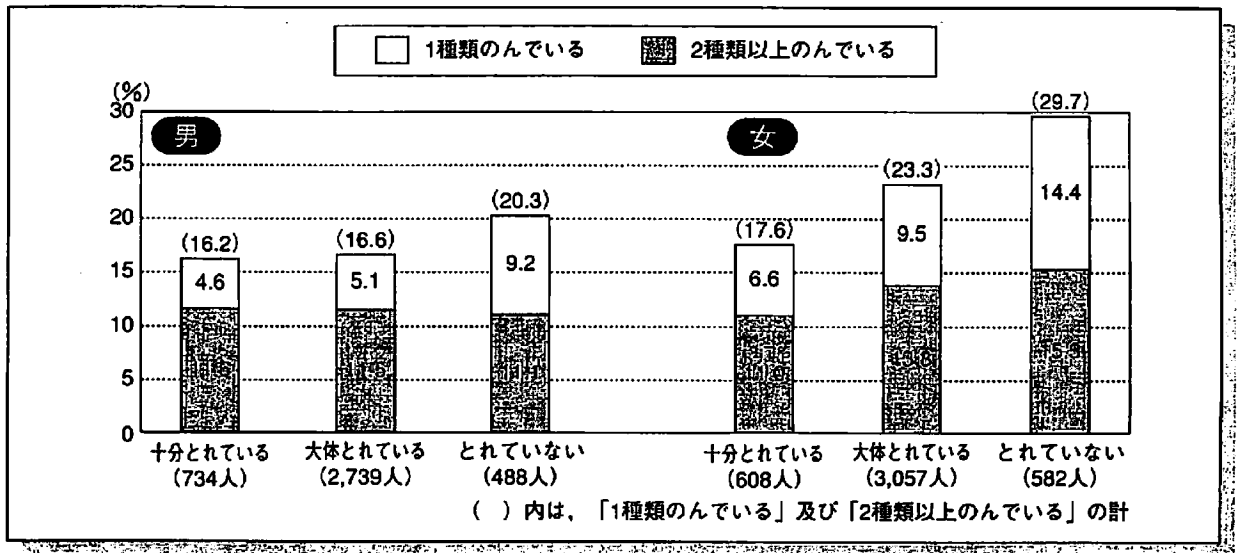
「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者で、  
 ビタミン・ミネラルをのんでいる者は、男性で20.3％、女性で29.7％。

「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者は、図28のとおり、「十分とれている」または「大体とれている」と評価している者に比べ、ビタミン・ミネラルをのんでいる者が多く、男性で20.3％、女性で29.7％であった。

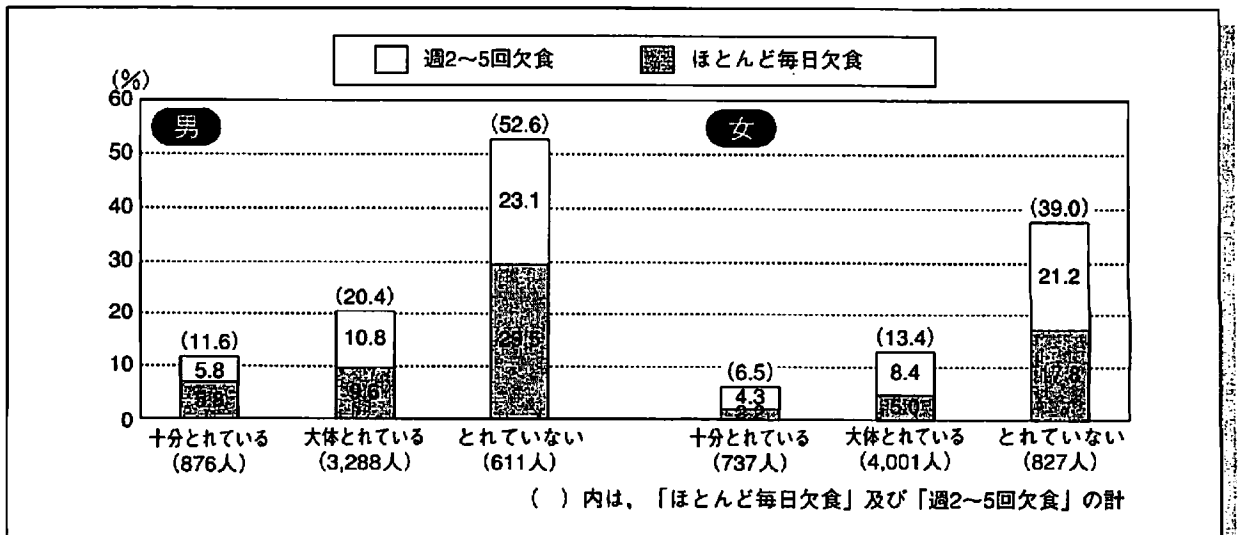
また、食事からの必要な栄養素摂取の自己評

価別に欠食習慣の状況をみると、図29のとおり、「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者は、「十分とれている」または「大体とれている」と評価している者に比べ、ふだん欠食をしている者が多く、男性で52.6％、女性で39.0％であった。

◆図28◆ 食事からの必要な栄養素摂取の自己評価とビタミン・ミネラル使用状況（性別）



◆図29◆ 食事からの栄養素の摂取の自己評価と欠食習慣の状況

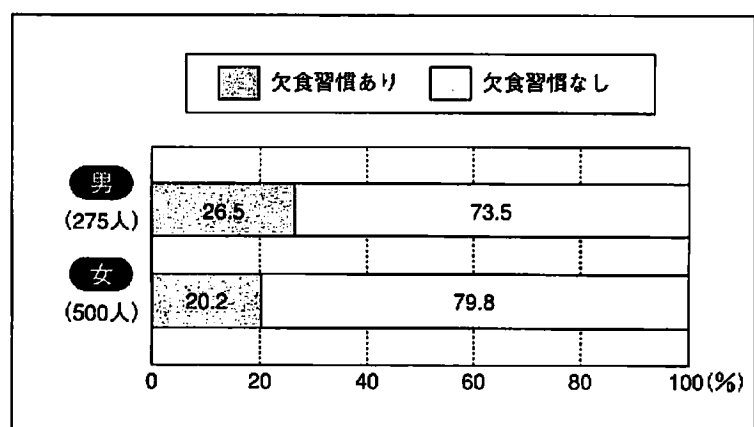


「不足している栄養成分の補給」を目的にビタミン・ミネラルをのんでいる者のうち、  
ふだん欠食習慣がある者は、男性で26.5%，女性で20.2%

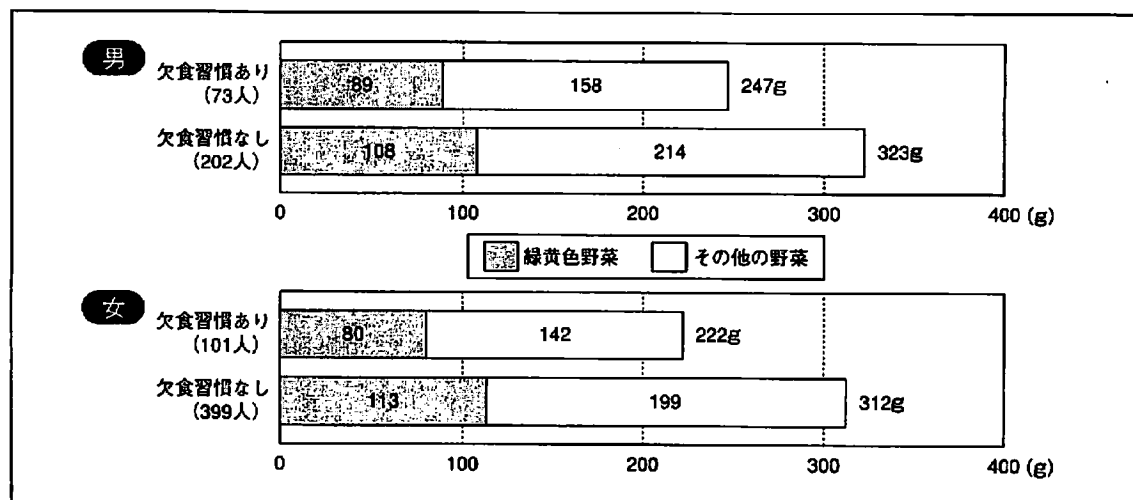
ビタミン・ミネラルをのむ理由として、「不足している栄養成分の補給」と回答した者のうち、ふだん欠食をする習慣がある者は、図30のとおり、男性で26.5%，女性で20.2%であった。

また、これらの者について、野菜類の摂取量をみると、図31のとおり、欠食習慣がある者は、欠食習慣がない者に比べてその摂取量は少なかった。

◆図30◆ 「不足している栄養成分の補給」を目的として  
ビタミン・ミネラルをのむ者の欠食習慣の状況



◆図31◆ 「不足している栄養成分の補給」を目的として  
ビタミン・ミネラルをのむ者の欠食状況別野菜類摂取量



◆参考◆ ビタミン・ミネラルをのむ理由 (複数回答)

(%)

	不足している 栄養成分の補給	美容	病気の予防・ 健康増進	病気の治療	老化防止	特になし
男	33.9	1.6	61.9	9.2	10.4	6.3
女	38.3	17.1	57.2	12.3	14.3	2.8

4. 食生活状況

ビタミン・ミネラルからとることを目的としている栄養素は、  
 男性は、ビタミンB<sub>1</sub> (35.0%)、ビタミンB<sub>2</sub> (29.8%)、ビタミンC (29.5%)  
 女性は、ビタミンC (36.6%)、ビタミンE (32.9%)、ビタミンB<sub>1</sub> (29.6%)

ビタミン・ミネラルをのんでいる者に、とることを目的としている栄養素についてたずねたところ、表5のとおり、男性は「ビタミンB<sub>1</sub>」と回答した者が35.0%、女性は「ビタミンC」と回答した者が36.6%と最も多かった。

年齢階級別にみると、15～49歳では男女とも「ビタミンC」が最も多く、50歳以上の男性では「ビタミンB<sub>1</sub>」が最も多かった。一方、女性では50～69歳では「ビタミンE」が、70歳以上では「カルシウム」が最も多かった。

◆表5◆ ビタミン・ミネラルからとることを目的とする栄養素（複数回答，上位3つ）

年齢階級	男		女	
総 数	ビタミンB <sub>1</sub>	35.0%	ビタミンC	36.6%
	ビタミンB <sub>2</sub>	29.8%	ビタミンE	32.9%
	ビタミンC	29.5%	ビタミンB <sub>1</sub>	29.6%
15～19歳	ビタミンC	37.5%	ビタミンC	62.1%
	ビタミンB <sub>2</sub>	29.2%	ビタミンB <sub>2</sub>	62.1%
	カルシウム	25.0%	ビタミンB <sub>1</sub>	44.8%
	鉄	25.0%		
20～29歳	ビタミンC	51.9%	ビタミンC	55.9%
	ビタミンB <sub>2</sub>	42.6%	ビタミンB <sub>2</sub>	33.1%
	ビタミンB <sub>1</sub>	33.3%	ビタミンB <sub>1</sub>	27.6%
30～39歳	ビタミンC	42.0%	ビタミンC	53.6%
	ビタミンB <sub>1</sub>	32.0%	ビタミンE	31.0%
	ビタミンB <sub>2</sub>	30.0%	ビタミンB <sub>2</sub>	31.0%
40～49歳	ビタミンC	42.9%	ビタミンC	43.8%
	ビタミンB <sub>1</sub>	42.9%	ビタミンB <sub>2</sub>	37.3%
	ビタミンB <sub>2</sub>	35.2%	ビタミンE	35.7%
50～59歳	ビタミンB <sub>1</sub>	34.7%	ビタミンE	45.0%
	ビタミンB <sub>2</sub>	32.4%	ビタミンC	32.6%
	ビタミンE	27.3%	ビタミンB <sub>1</sub>	31.0%
60～69歳	ビタミンB <sub>1</sub>	33.5%	ビタミンE	37.2%
	ビタミンB <sub>6</sub>	23.6%	ビタミンB <sub>1</sub>	28.2%
	ビタミンE	23.1%	ビタミンC	26.9%
70歳以上	ビタミンB <sub>1</sub>	37.1%	カルシウム	31.2%
	ビタミンB <sub>2</sub>	27.6%	ビタミンB <sub>1</sub>	25.4%
	ビタミンB <sub>6</sub>	27.1%	ビタミンC	23.1%

◆参考◆ ビタミン・ミネラルからとることを目的としている栄養素の選択肢

ビタミンA、ベータカロチン、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシン、  
 ビタミンB<sub>6</sub>、葉酸、ビタミンB<sub>12</sub>、ビオチン、パントテン酸、ビタミンC、カルシウム、鉄、リン、マグネシウム、  
 カリウム、銅、ヨウ素、マンガン、セレン、亜鉛、モリブデン、その他、特になし

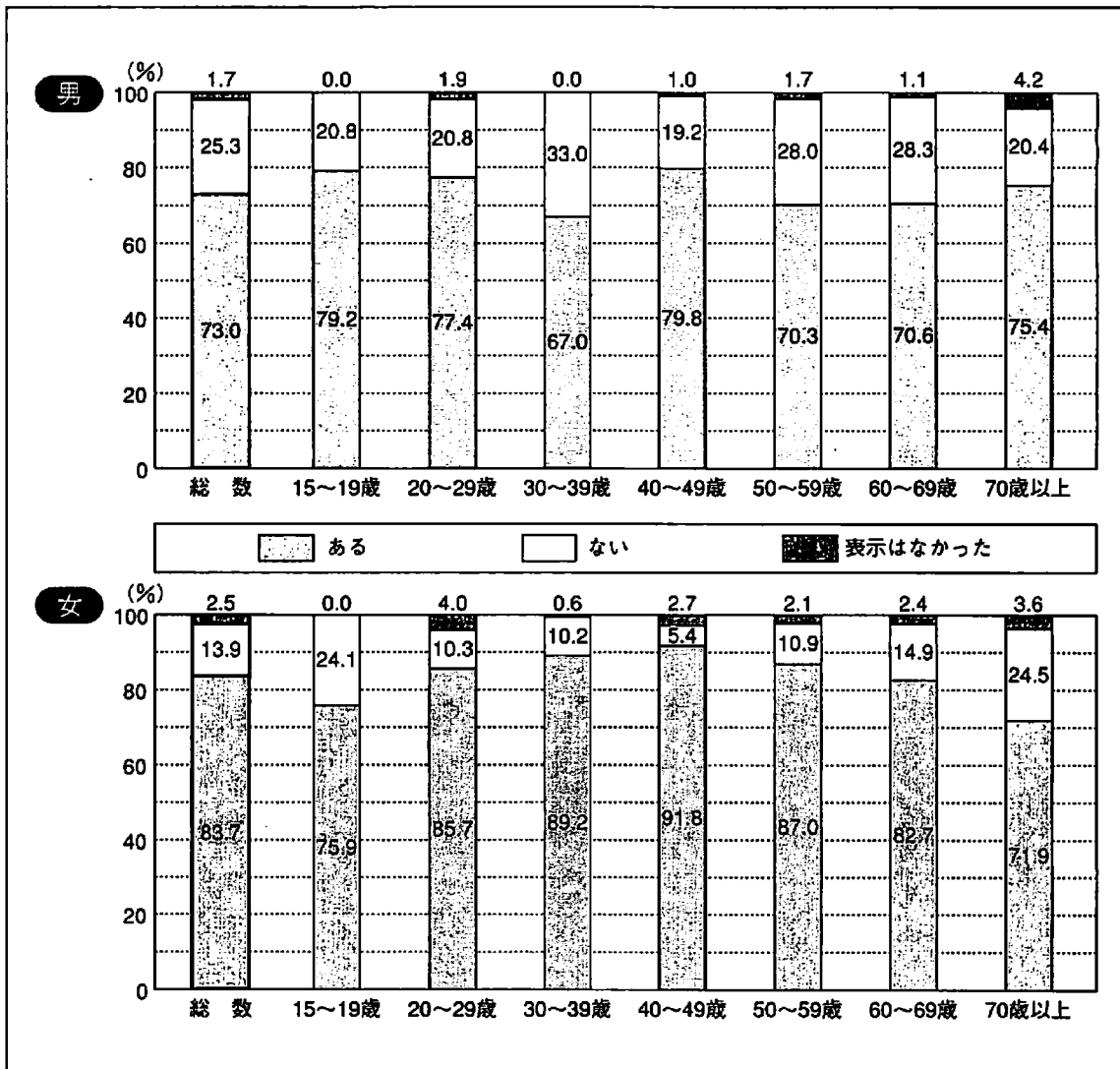
ビタミン・ミネラルのパッケージに表示されている説明書きを「読んだことがある」と回答した者は、男性で73.0%，女性で83.7%

ビタミン・ミネラルのパッケージに表示されている説明書き（使用量，栄養成分など）を「読んだことがある」と回答した者は、図32のとおり、男性で73.0%，女性で83.7%であ

った。「読んだことがない」と回答した者は、30～39歳の男性で最も多く33.0%であった。

20～69歳では、女性の方が男性に比べ、説明書きを「読んだことがある」者が多かった。

◆図32◆ ビタミン・ミネラルの説明書きを読んだことがあるか

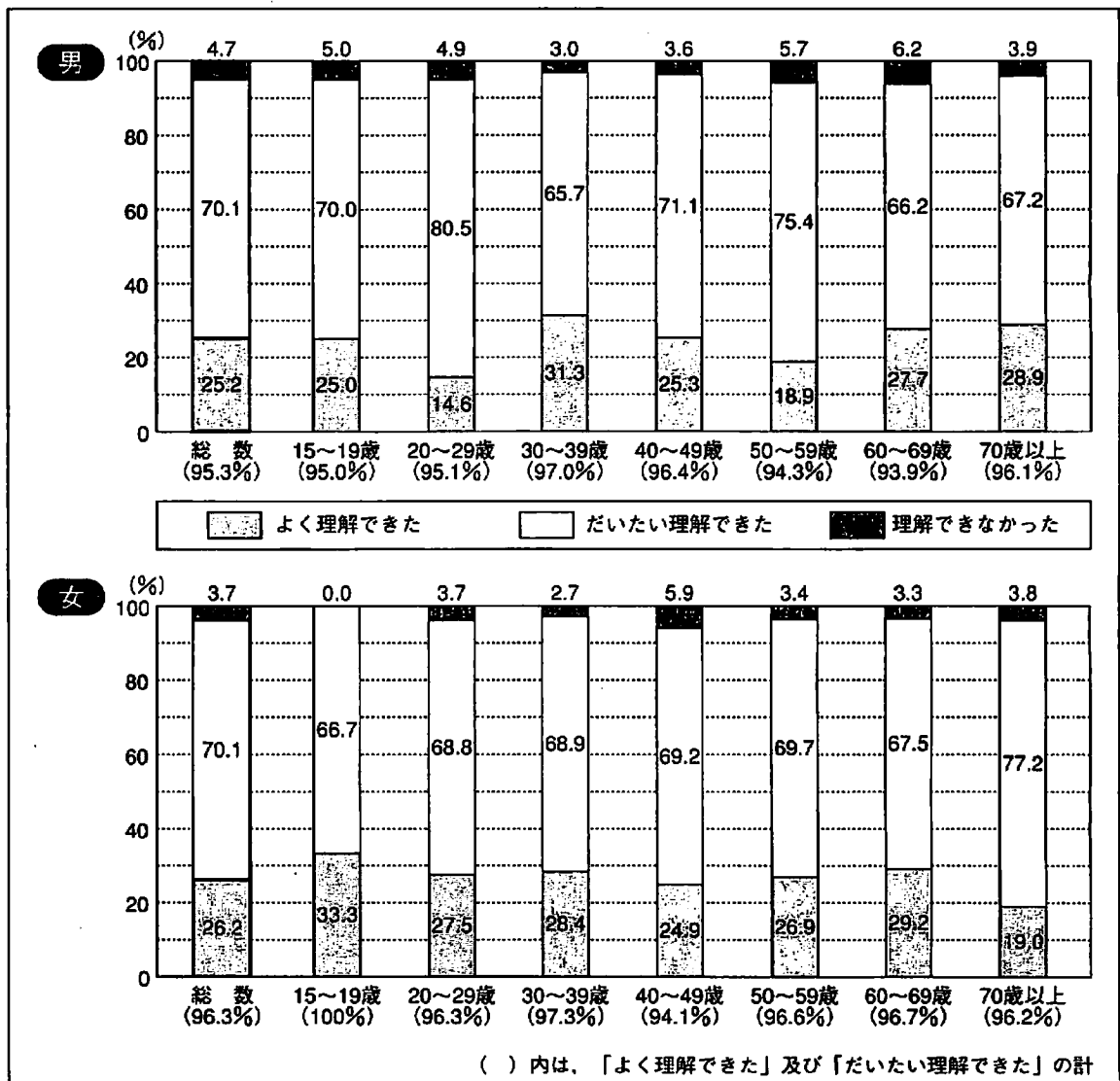


説明書きを「よく理解できた」または「だいたい理解できた」者は、  
男性で95.3%、女性で96.3%

ビタミン・ミネラルのパッケージに表示されている説明書きを「読んだことのある」者うち、「よく理解できた」または「だいたい理解

できた」者は、図33のとおり、男性で95.3%、女性で96.3%であった。

◆図33◆ ビタミン・ミネラルの説明書きが理解できたか





ビタミン・ミネラルの主な入手先は、  
「薬局・薬店・ドラッグストア」が最も多く、男性で54.9%、女性で46.1%

ビタミン・ミネラルの主な入手先は、表6  
のとおり、男女とも「薬局・薬店・ドラッグス  
トア」と回答した者が最も多く、男性で  
54.9%、女性で46.1%であった。

50歳以上では、「医師の処方」により入手  
している者も多く、20歳代男性では、「スー  
パー・コンビニ」が21.6%と多かった。

◆表6◆ ビタミン・ミネラルの入手先（性・年齢階級別）

年齢階級	男		女	
総数	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 医師の処方	54.9% 11.5% 9.2%	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 通信販売・インターネット	46.1% 14.1% 13.1%
15～19歳	薬局・薬店・ドラッグストア 健康食品店・専門店 通信販売・インターネット	45.8% 16.7% 16.7%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット その他	51.7% 13.8% 10.3%
20～29歳	薬局・薬店・ドラッグストア スーパー・コンビニ 通信販売・インターネット 訪問販売	47.1% 21.6% 9.8% 9.8%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 医師の処方 スーパー・コンビニ	46.8% 17.5% 8.7% 8.7%
30～39歳	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 健康食品店・専門店	46.5% 15.2% 10.1%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット その他	48.8% 15.7% 8.4%
40～49歳	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット スーパー・コンビニ	57.8% 20.6% 5.9%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 健康食品店・専門店 訪問販売	44.6% 20.9% 7.9% 7.9%
50～59歳	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 医師の処方	58.1% 9.6% 8.4%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 健康食品店・専門店	43.7% 15.6% 10.8%
60～69歳	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 通信販売・インターネット	56.2% 10.7% 9.6%	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 健康食品店・専門店	47.8% 16.2% 9.6%
70歳以上	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 通信販売・インターネット	57.3% 18.3% 7.3%	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 通信販売・インターネット	44.5% 29.1% 7.1%