

栄養素等の摂取状況

平成14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、2に示す。

カルシウム摂取量は、男性は20～39歳で少なく、女性は15～39歳で少なく、500mg

を下回っている。また、鉄摂取量は、男女とも10mgを下回っている。

亜鉛、銅及びビタミンB₆摂取量において、13年同様所要量を下回っている。

◆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	5,377	346	452	301	540	657	677	891	801	712
エネルギー	kcal	2,141	1,383	2,172	2,500	2,227	2,157	2,213	2,252	1,953
たんぱく質	g	78.6	49.1	79.0	88.9	79.8	77.6	80.5	84.2	73.4
うち動物性	g	43.1	28.0	44.9	51.7	44.8	42.9	44.0	46.4	37.7
脂質	g	58.7	44.3	70.3	79.8	68.6	62.3	59.0	57.4	45.6
うち動物性	g	30.0	23.5	37.6	43.1	34.4	31.2	29.6	29.1	23.1
炭水化物	g	297.3	193.6	299.2	344.8	304.5	292.3	300.7	307.7	290.3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	12.2	6.4	10.3	11.8	12.2	12.1	12.9	13.3	12.2
カリウム	mg	2,471	1,669	2,545	2,460	2,197	2,241	2,439	2,612	2,904
カルシウム	mg	559	517	770	621	471	475	507	533	582
マグネシウム	mg	273	169	262	265	245	255	281	299	283
鉄	mg	1,119	783	1,217	1,242	1,065	1,067	1,124	1,176	1,069
亜鉛	mg	8.4	5.1	7.5	8.5	7.9	8.0	8.6	9.2	8.8
銅	mg	9.3	5.9	9.7	11.1	9.8	9.3	9.5	9.8	8.4
銅	mg	1.33	0.77	1.25	1.40	1.28	1.28	1.33	1.44	1.34
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	955	659	1,109	927	838	828	951	1,008	1,020
ビタミンD	μg	8.8	4.6	5.8	7.8	7.1	7.5	8.4	10.9	11.8
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mgα-TE	8.6	5.8	8.5	9.6	8.9	8.5	8.9	9.0	8.1
ビタミンK	μg	263	144	213	236	228	245	253	295	299
ビタミンB ₁	mg	0.94	0.63	1.10	1.13	1.01	0.93	0.93	0.94	0.83
ビタミンB ₂	mg	1.27	0.95	1.48	1.44	1.20	1.18	1.21	1.30	1.26
ナイアシン(当量)	mgNE	16.4	8.0	12.8	16.0	16.2	16.8	18.3	18.9	15.3
ビタミンB ₆	mg	1.26	0.76	1.17	1.25	1.16	1.18	1.28	1.41	1.28
ビタミンB ₁₂	μg	8.2	4.6	6.4	7.6	6.8	6.9	8.5	9.6	8.6
葉酸	μg	315	173	277	286	266	282	311	352	358
パントテン酸	mg	6.04	4.43	6.82	6.92	5.83	5.78	5.87	6.23	5.79
ビタミンC	mg	96	59	84	85	72	72	85	110	123
コレステロール	mg	365	265	390	460	381	363	373	393	314
食物繊維	g	14.4	8.8	14.3	13.7	12.7	12.9	13.9	15.4	16.0
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.6	3.3	3.1	3.1	3.3	3.5	3.6
うち不溶性	g	11.0	6.6	10.7	10.3	9.6	9.8	10.6	11.9	12.4
脂肪エネルギー比率	%	24.5	28.4	28.9	28.4	27.6	25.6	23.7	22.8	20.8
炭水化物エネルギー比率	%	60.7	57.4	56.4	57.2	58.0	59.8	61.6	62.2	64.2
動物性たんぱく質比率	%	53.3	55.3	55.8	56.9	54.7	53.9	53.1	53.4	49.7

◆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	6,114	341	464	314	608	723	743	996	885	1,040	
エネルギー	kcal	1,745	1,307	1,926	1,858	1,688	1,735	1,805	1,827	1,797	1,650
たんぱく質	g	66.4	47.2	69.9	68.6	64.2	65.1	67.4	71.8	70.5	63.4
動物性たんぱく質	g	35.3	27.3	38.9	39.0	35.2	34.4	35.5	38.1	36.1	32.3
脂質	g	50.7	41.8	61.9	61.5	54.1	54.1	53.7	51.7	46.6	41.2
動物性脂質	g	24.7	22.1	32.1	31.0	26.4	25.5	25.4	25.2	22.0	20.2
炭水化物	g	248.3	182.6	267.1	250.5	227.6	237.1	251.9	259.7	267.0	251.2
食塩 (ナトリウム×254/1,000)	g	10.7	6.4	9.2	9.7	10.3	10.6	11.0	11.9	11.9	11.0
カリウム	mg	2,317	1,626	2,300	1,991	2,007	2,092	2,294	2,588	2,685	2,428
カルシウム	mg	535	481	671	487	458	475	500	560	598	539
マグネシウム	mg	246	161	235	213	217	228	249	275	285	253
鉄	mg	969	741	1,073	967	901	922	968	1,041	1,046	939
亜鉛	mg	7.8	4.9	6.9	7.1	7.0	7.2	7.8	8.7	9.0	8.1
銅	mg	7.7	5.6	8.5	8.1	7.6	7.5	7.9	8.3	8.1	7.3
鉛	mg	1.14	0.75	1.12	1.06	1.05	1.07	1.15	1.25	1.31	1.18
ビタミンA (レチノール当量)	μgRE	924	668	980	843	856	800	875	1,000	1,055	986
ビタミンD	μg	7.7	4.4	5.6	7.2	6.2	6.4	7.4	8.9	9.3	9.3
ビタミンE (α-トコフェロール当量)	mgα-TE	7.9	5.5	7.9	8.0	7.6	7.9	8.3	8.4	8.4	7.6
ビタミンK	μg	257	146	190	206	228	239	249	291	331	279
ビタミンB ₁	mg	0.82	0.63	0.96	0.84	0.78	0.80	0.84	0.87	0.84	0.75
ビタミンB ₂	mg	1.16	0.91	1.31	1.13	1.08	1.07	1.14	1.25	1.24	1.15
ナイアシン (当量)	mgNE	13.4	8.0	11.5	12.5	12.5	13.4	14.6	15.5	14.6	12.8
ビタミンB ₆	mg	1.08	0.73	1.05	0.99	0.98	0.99	1.08	1.21	1.23	1.12
ビタミンB ₁₂	μg	6.7	4.0	5.6	6.2	5.7	5.6	6.8	7.8	7.8	7.1
葉酸	μg	302	172	255	249	258	264	292	348	370	336
パントテン酸	mg	5.33	4.26	6.06	5.32	4.98	5.03	5.25	5.64	5.71	5.20
ビタミンC	mg	105	63	81	78	76	77	99	131	141	124
コレステロール	mg	314	242	358	397	330	309	324	326	300	279
食物繊維	g	14.1	8.7	13.3	11.9	12.2	12.7	13.8	16.0	16.8	15.1
水溶性	g	3.3	2.2	3.4	3.0	3.0	3.1	3.3	3.7	3.9	3.5
不溶性	g	10.7	6.5	9.9	8.9	9.2	9.6	10.5	12.3	12.9	11.6
脂肪エネルギー比率	%	25.7	28.2	28.5	29.5	28.2	27.7	26.4	25.1	22.9	22.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.0	57.3	56.9	55.7	56.4	57.2	58.6	59.1	61.3	62.5
動物性たんぱく質比率	%	51.5	56.2	54.9	55.5	53.0	51.3	50.6	51.4	49.4	48.8

エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率は
特に20～40歳代では適正比率の25%を超えている

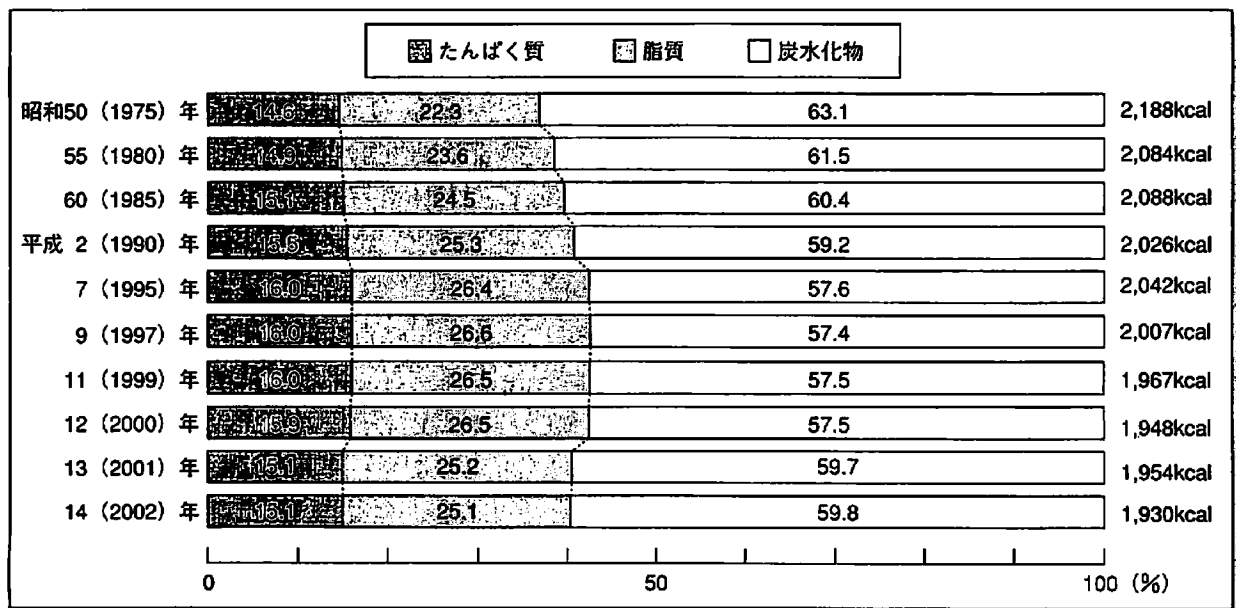
エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。

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のとおりで、平成14

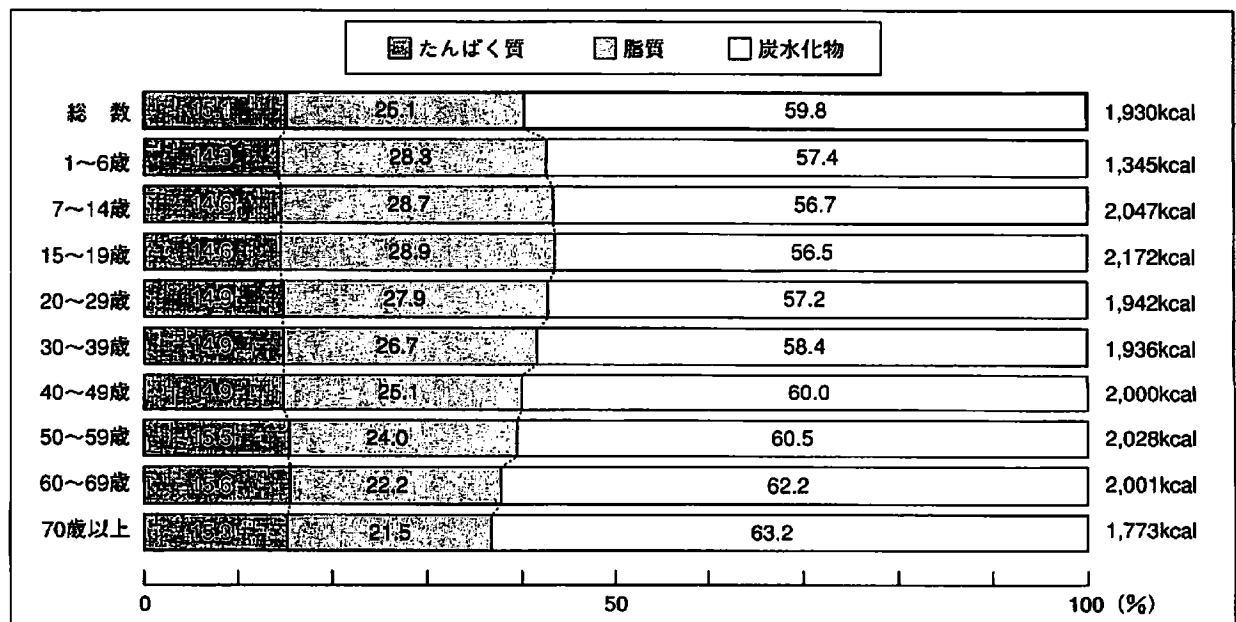
年結果は、13年とほとんど変わっていない。

年齢階級別にみると図2のとおり、20～40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）

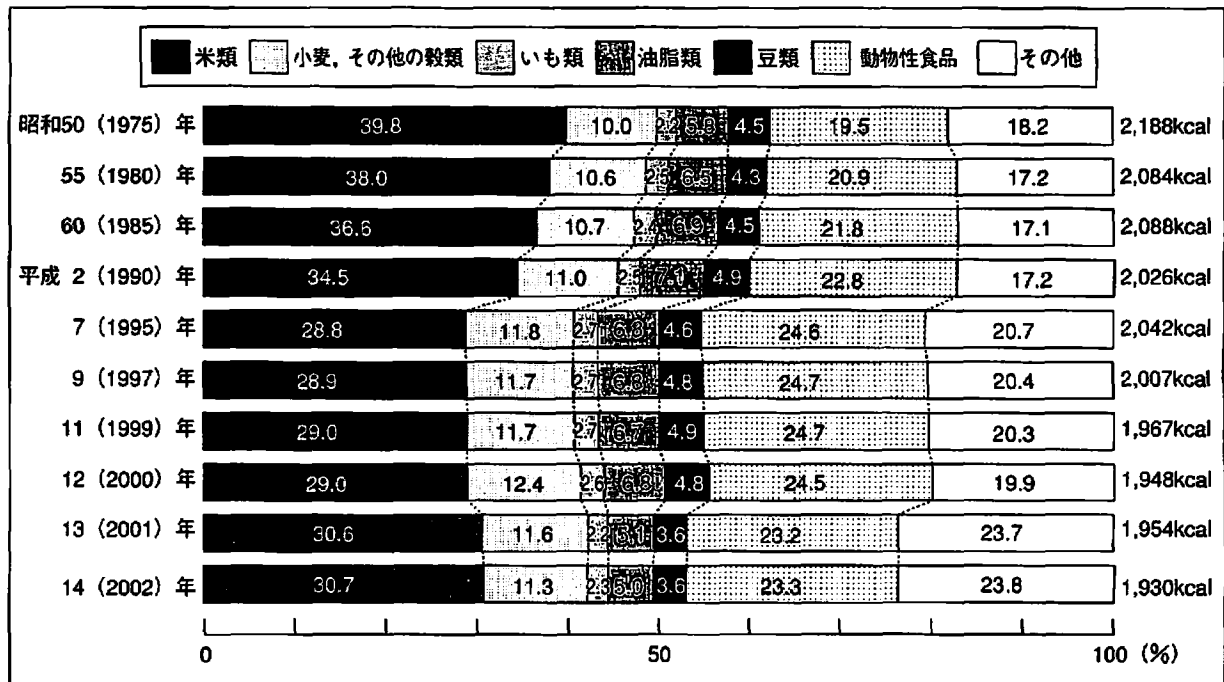


穀類からのエネルギー摂取は42.0%，米類からは30.7%

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。
平成14年は、穀類からのエネルギー摂取は

42.0%、米類からは30.7%である。なお、平成13年から、五訂日本食品標準成分表を適用している。

◆図3◆ エネルギーの食品群別摂取構成比（年次推移）



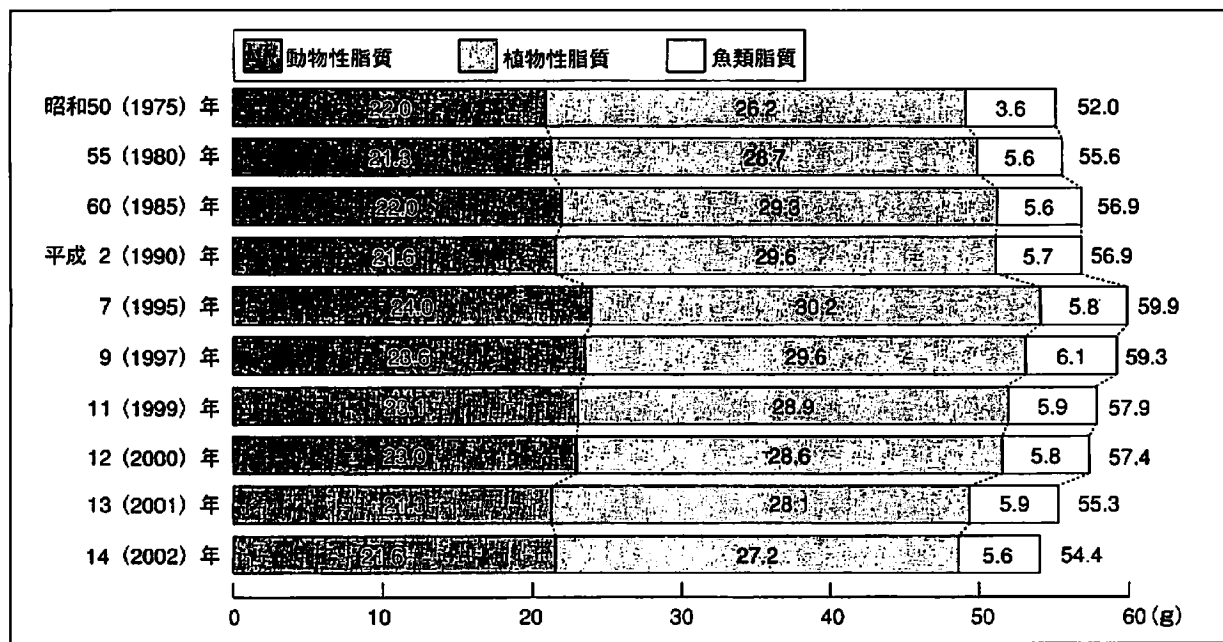
注) 本図では、バター、動物性油脂は、油脂類として計算してあり、動物性食品には含まれていない。

脂質摂取量はほぼ横ばいで、54.4g

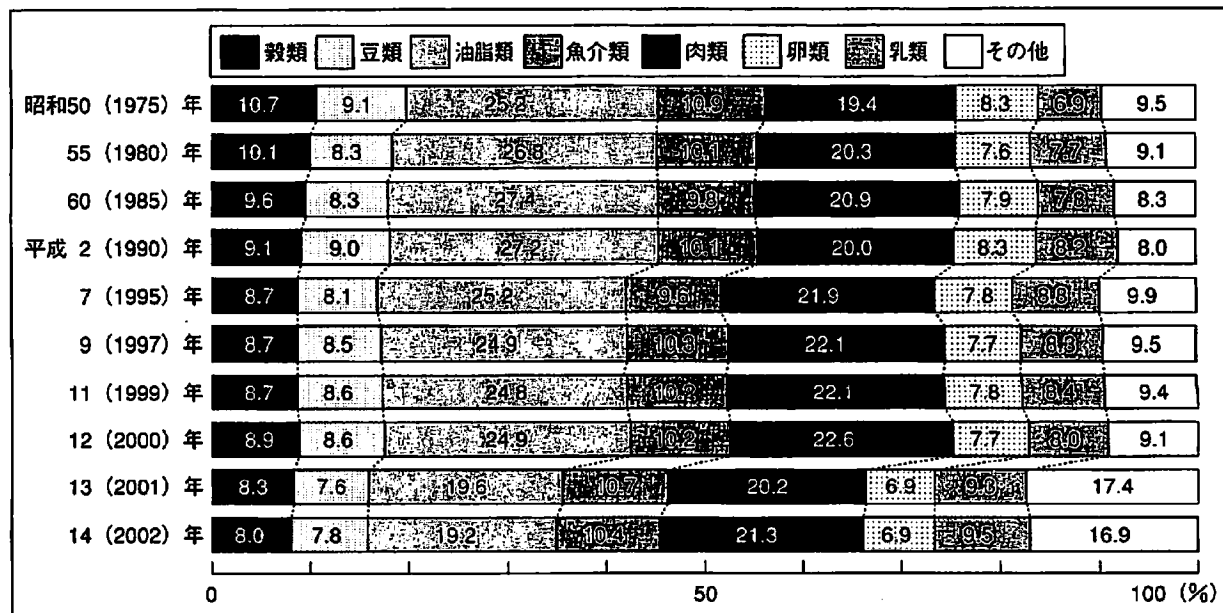
脂質の摂取量は、図4のとおり、54.4gであり、動物性脂質（魚類脂質を除く）21.6g、植物性脂質27.2g、魚類脂質5.6gである。

脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図5のとおりである。

◆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）



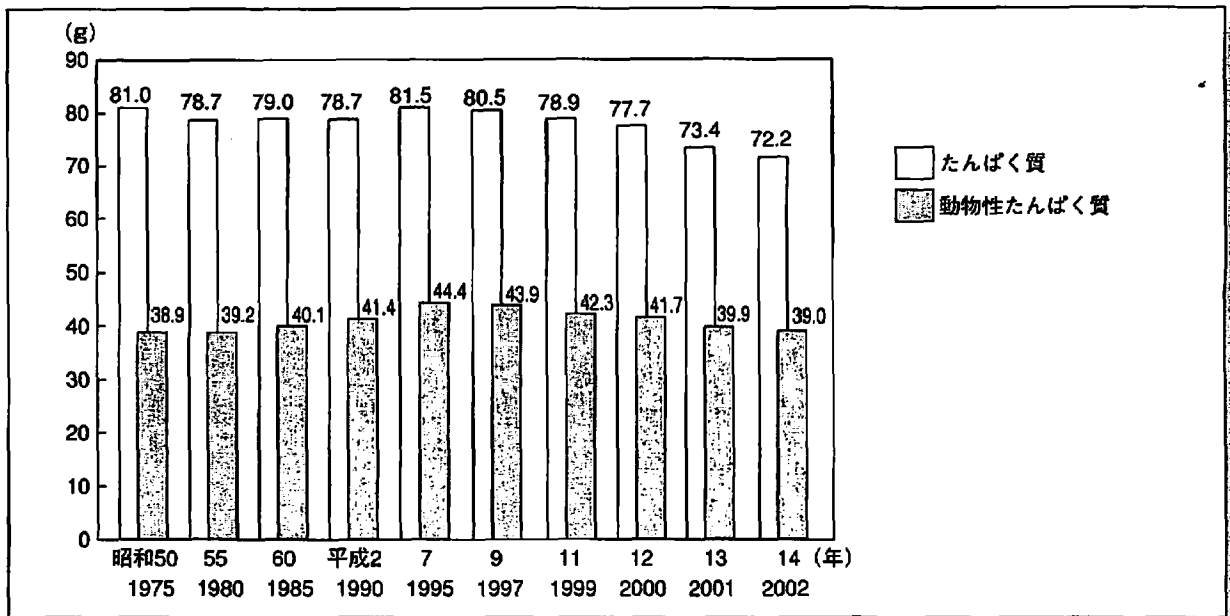
たんぱく質摂取量、動物性たんぱく質はほぼ横ばい

たんぱく質摂取量の年次推移をみると、図6のとおりである。平成14年のたんぱく質摂取量は72.2gであり、動物性たんぱく質摂取量

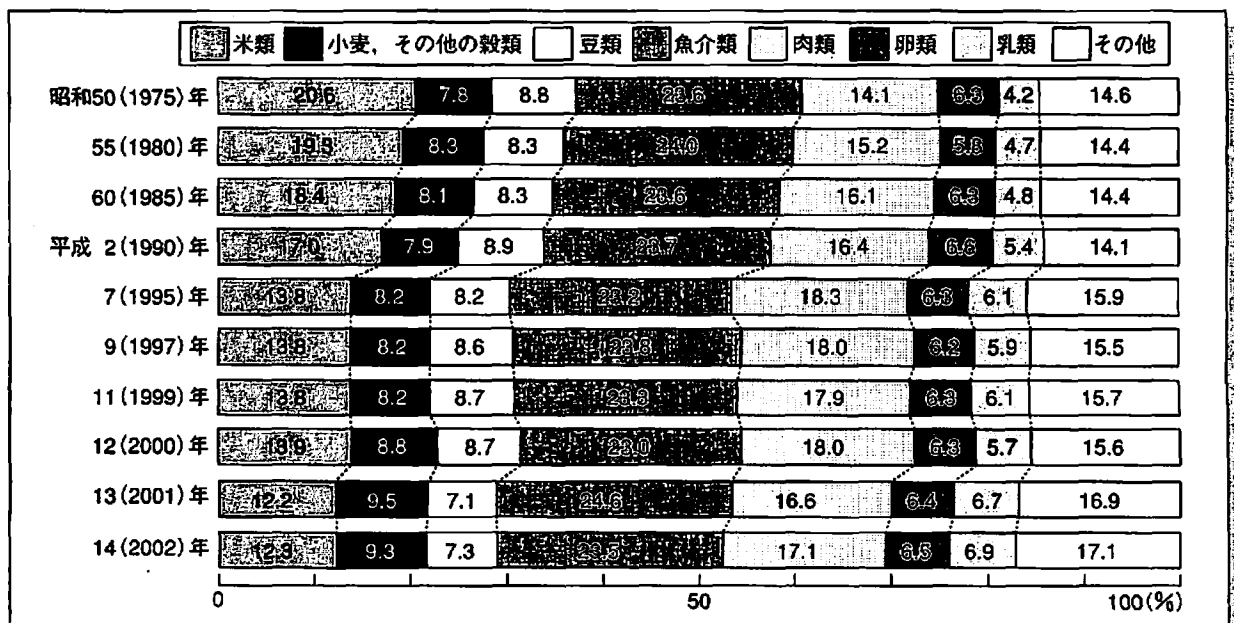
は39.0gである。

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のとおりである。

◆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)



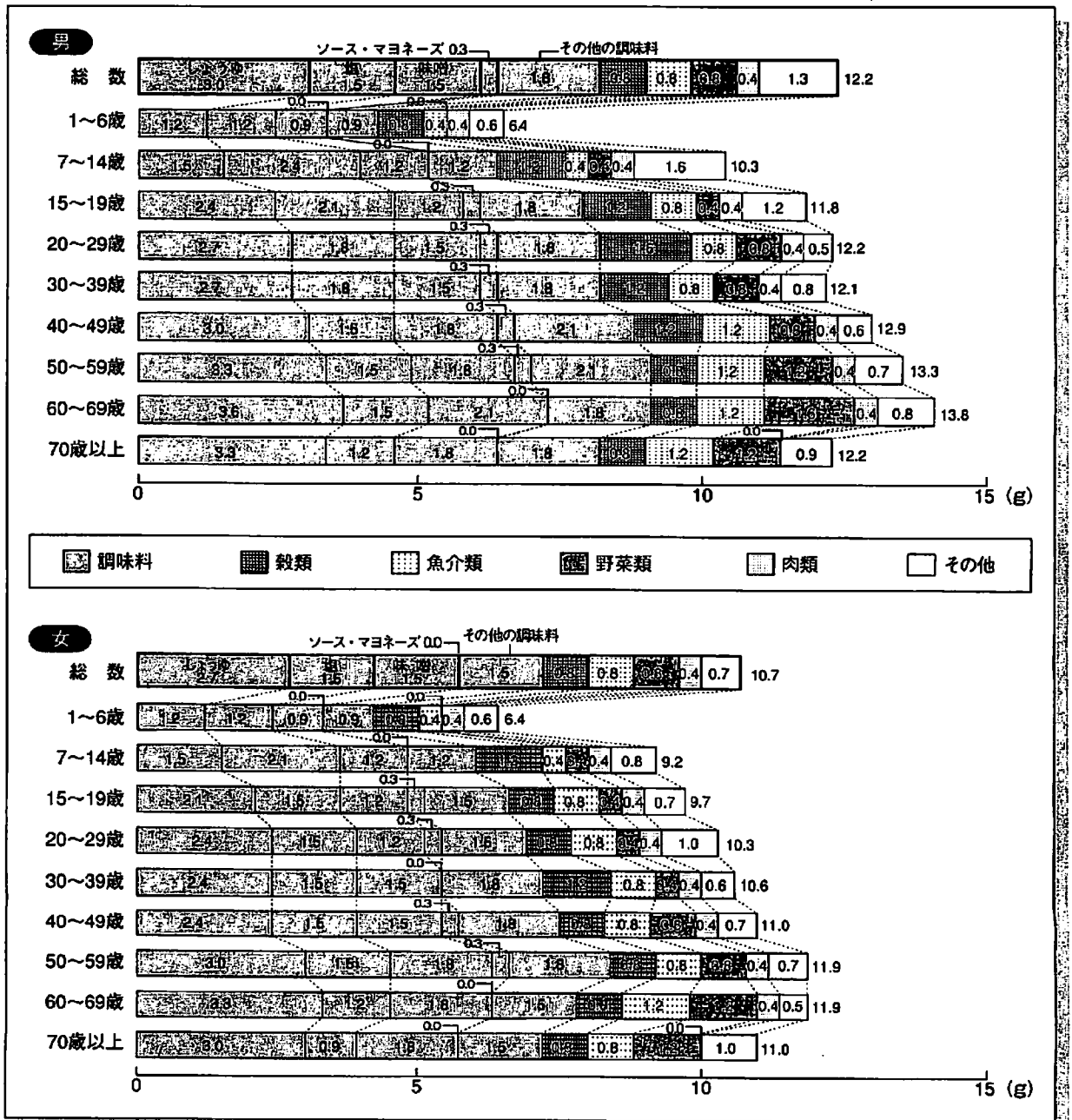
1. 栄養素等の摂取状況

ミネラル類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、カリウムは魚介類及び野菜類、カルシウムは乳類、鉄は野菜・果実類、穀類、魚介類及び豆類が主な給源

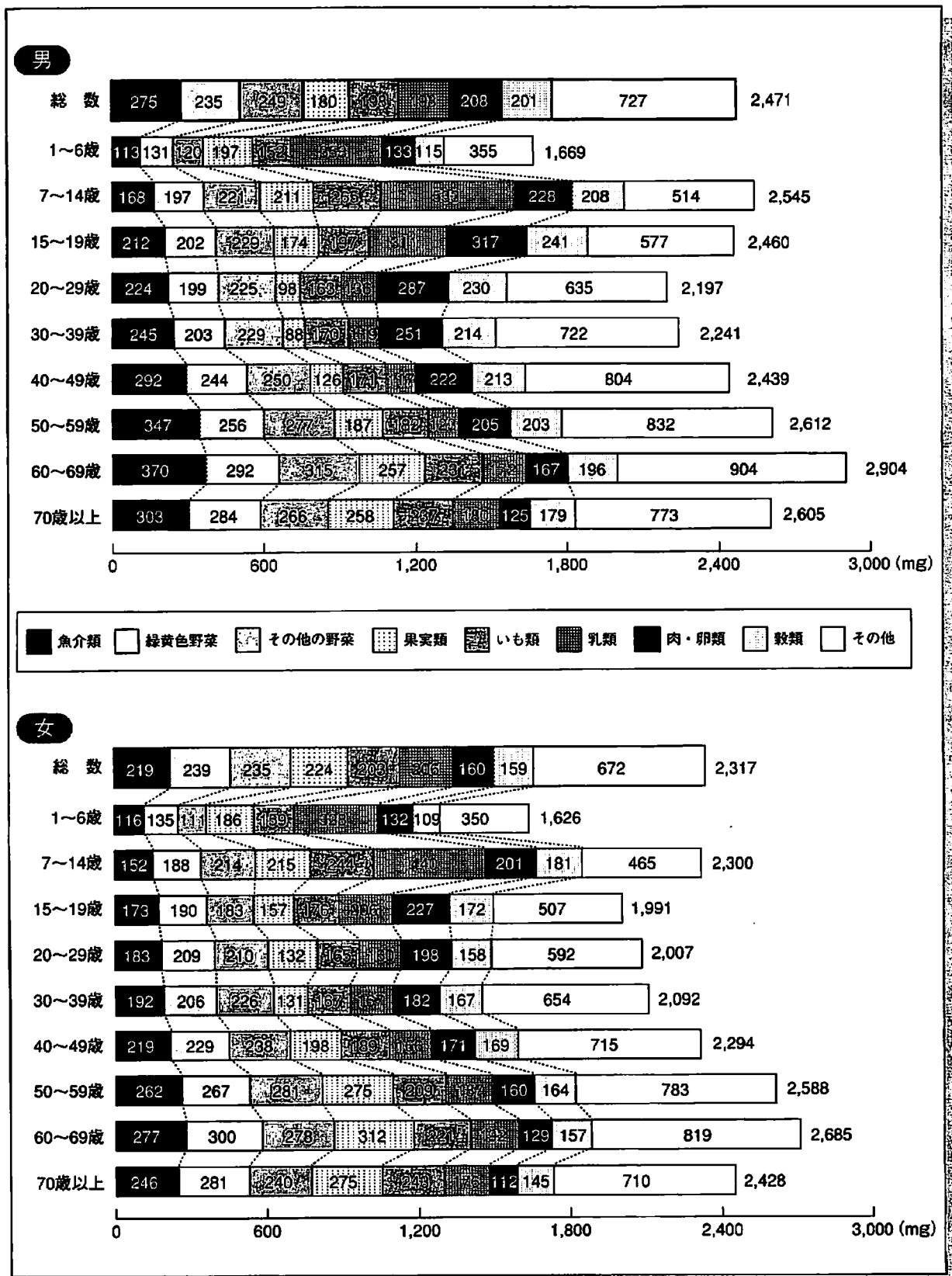
主なミネラル類の食品群別摂取構成比は、図8～11に示すとおりである。食塩は、調味料からの摂取が全体の約7割を占めており、なかでもしょうゆ及び味噌からの摂取量が多い。カリウムは、魚介類、緑黄色野菜、その他の野

菜、果実類からの摂取量が多い。カルシウムは、乳類からの摂取が15歳未満では約5割、成人では約2割を占めていた。鉄は、野菜・果実類、穀類、魚介類、豆類からの摂取量が多い。

◆図8◆ 食塩の食品群別摂取構成比

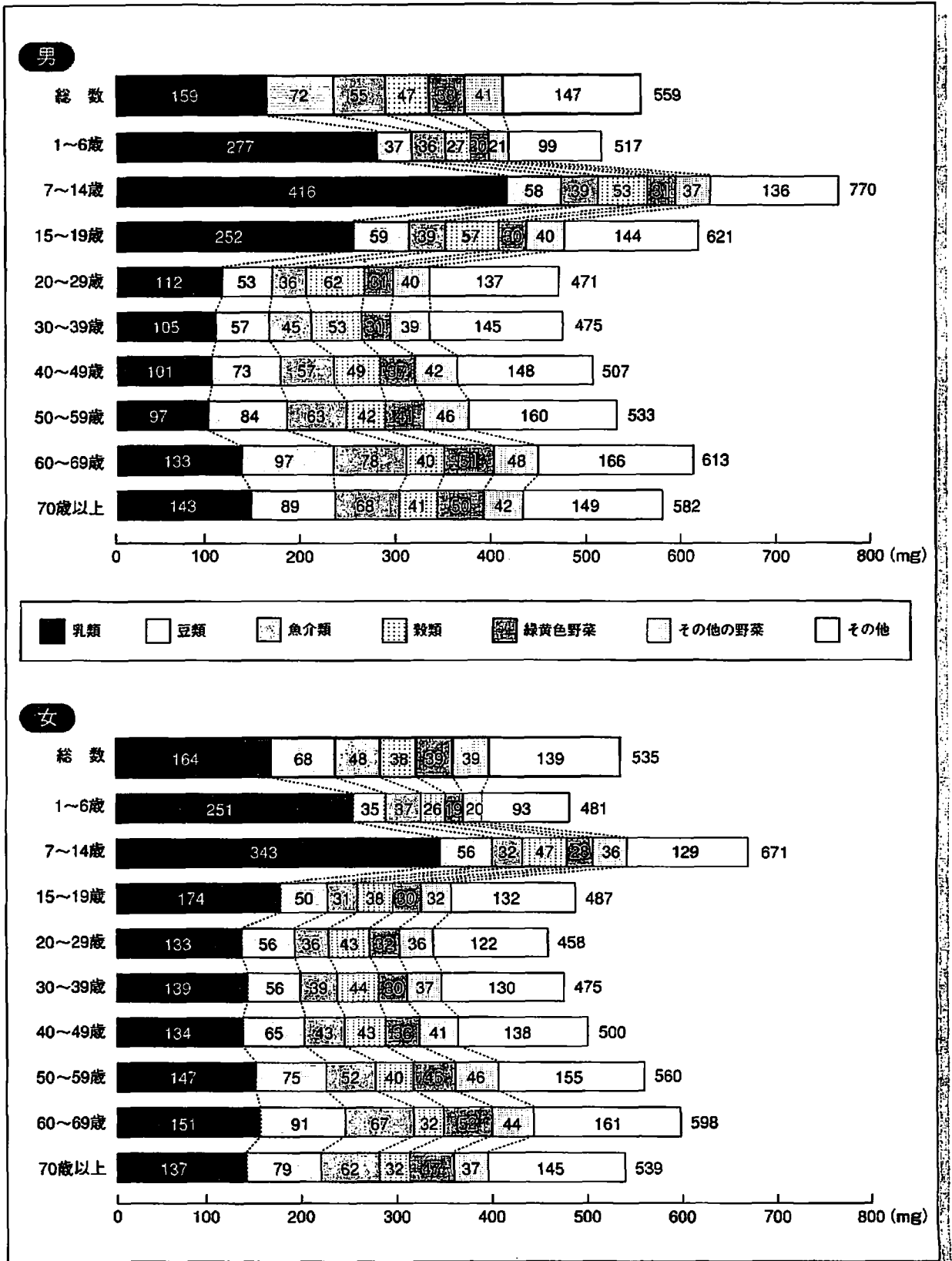


◆図9◆ カリウムの食品群別摂取構成比

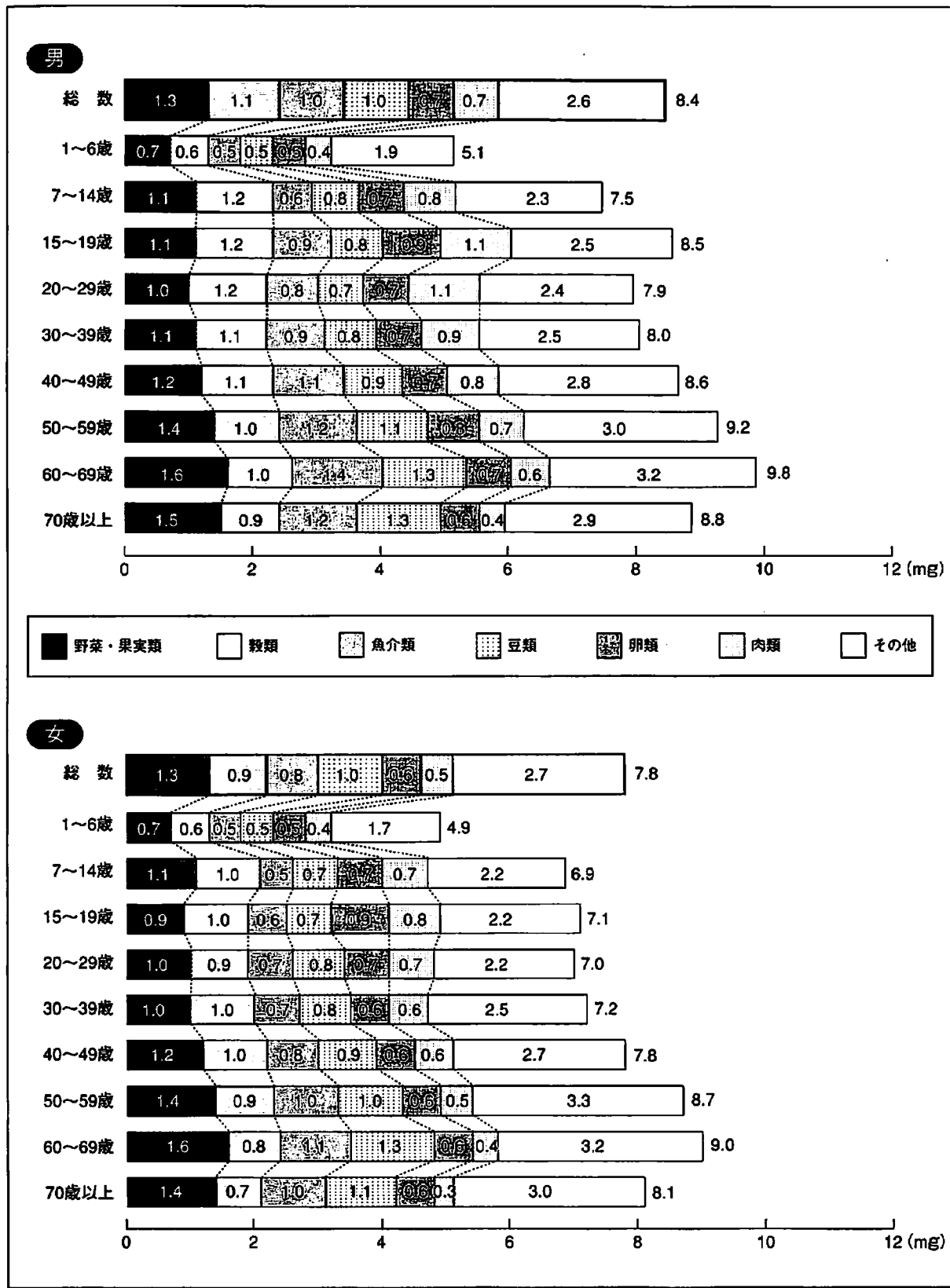


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 10◆ カルシウムの食品群別摂取構成比



◆図11◆ 鉄の食品群別摂取構成比

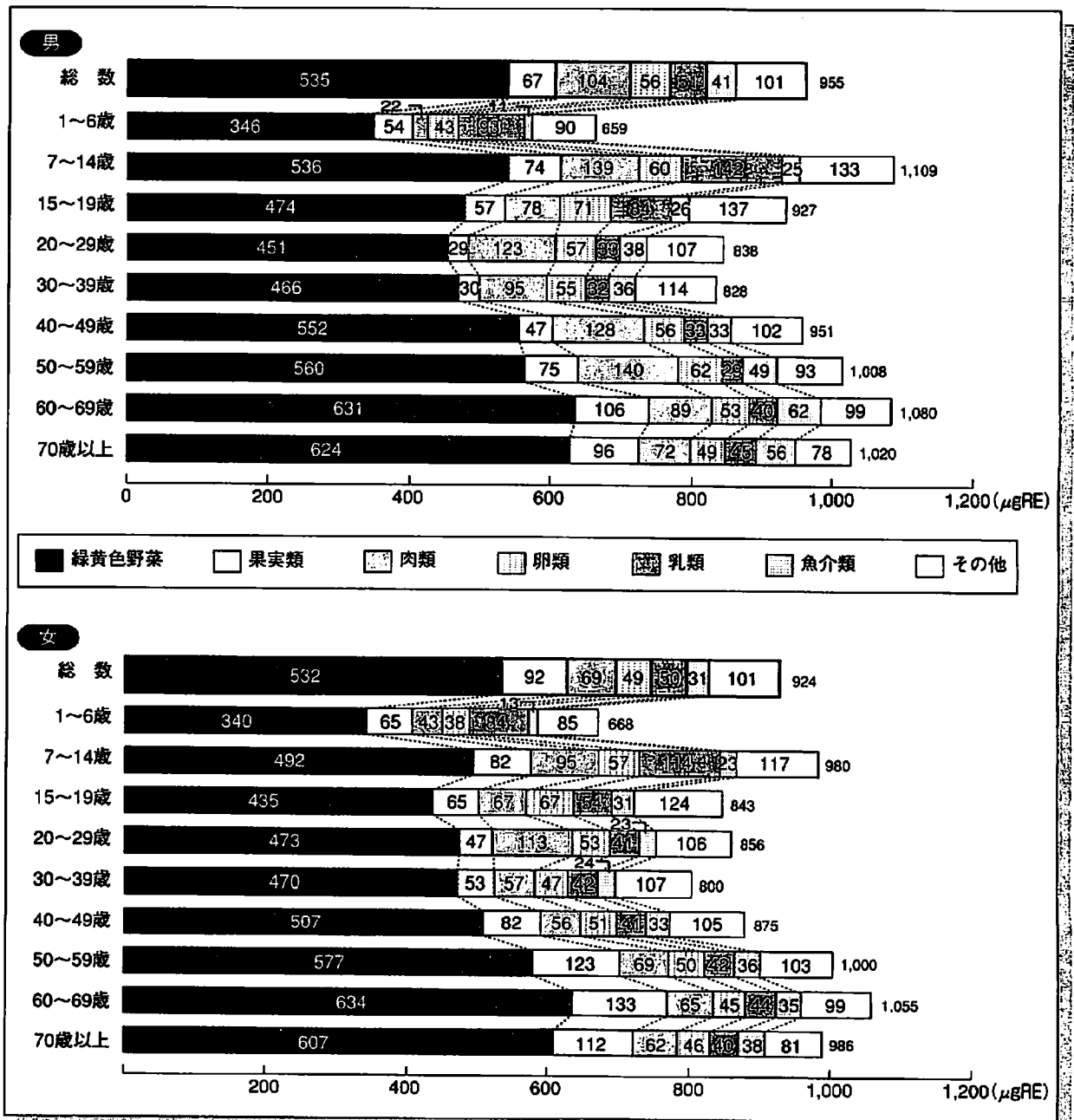


ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、ビタミンAは緑黄色野菜、
 ビタミンEは野菜・果実類、油脂類及び魚介類から約5割摂取

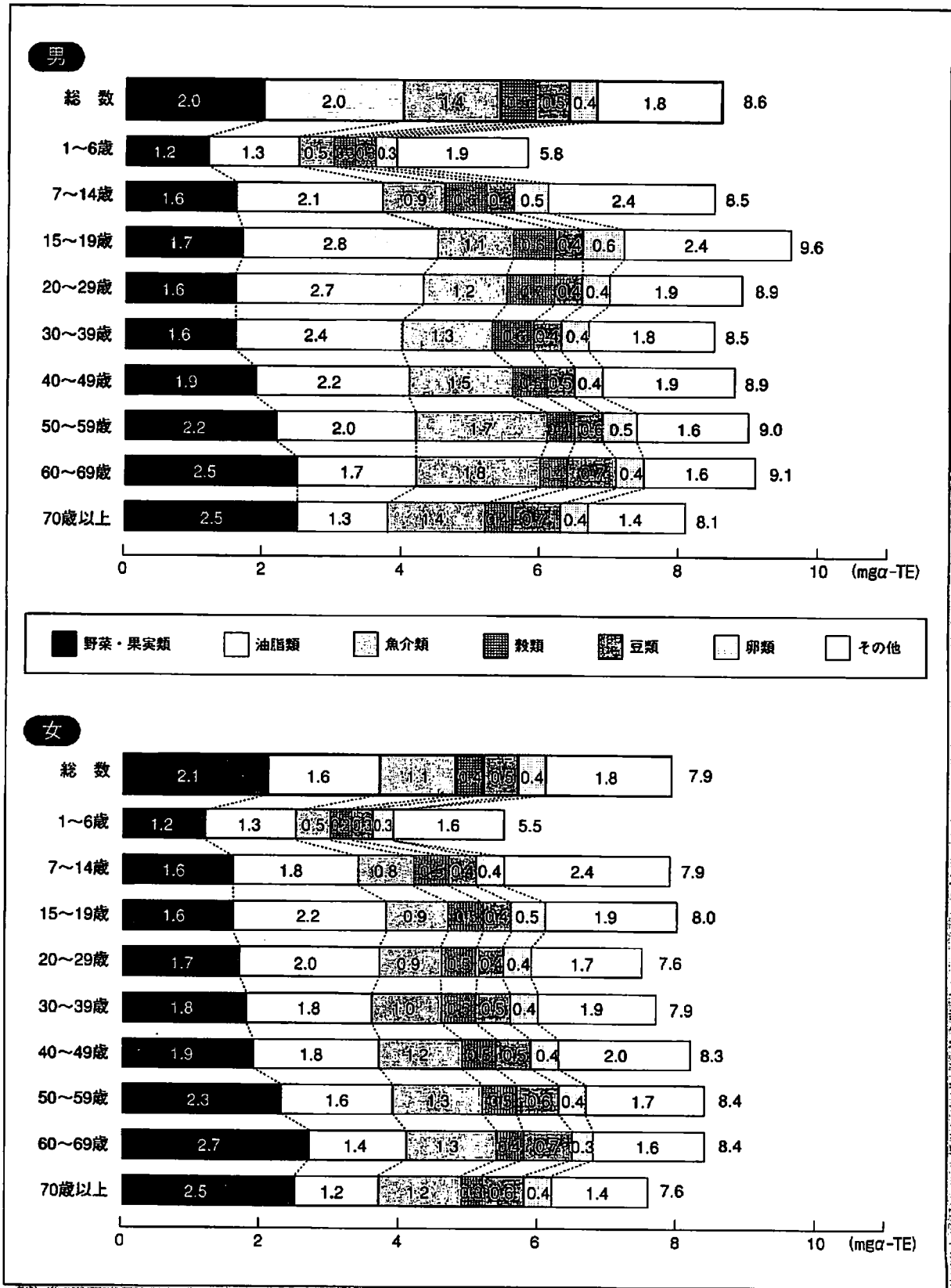
主なビタミン類の食品群別摂取構成比は、図12～17に示すとおりである。ビタミンAについては緑黄色野菜から、ビタミンEは野菜・果実類、油脂類及び魚介類から、約5割を摂取している。

ビタミンB₁は肉類、野菜類及び小麦・加工品から、ビタミンB₂は乳類、魚介類及び卵類から、葉酸は野菜類、動物性食品、穀類から、ビタミンCは果実類及び野菜類からの摂取がそれぞれ多い。

◆図12◆ ビタミンAの食品群別摂取構成比

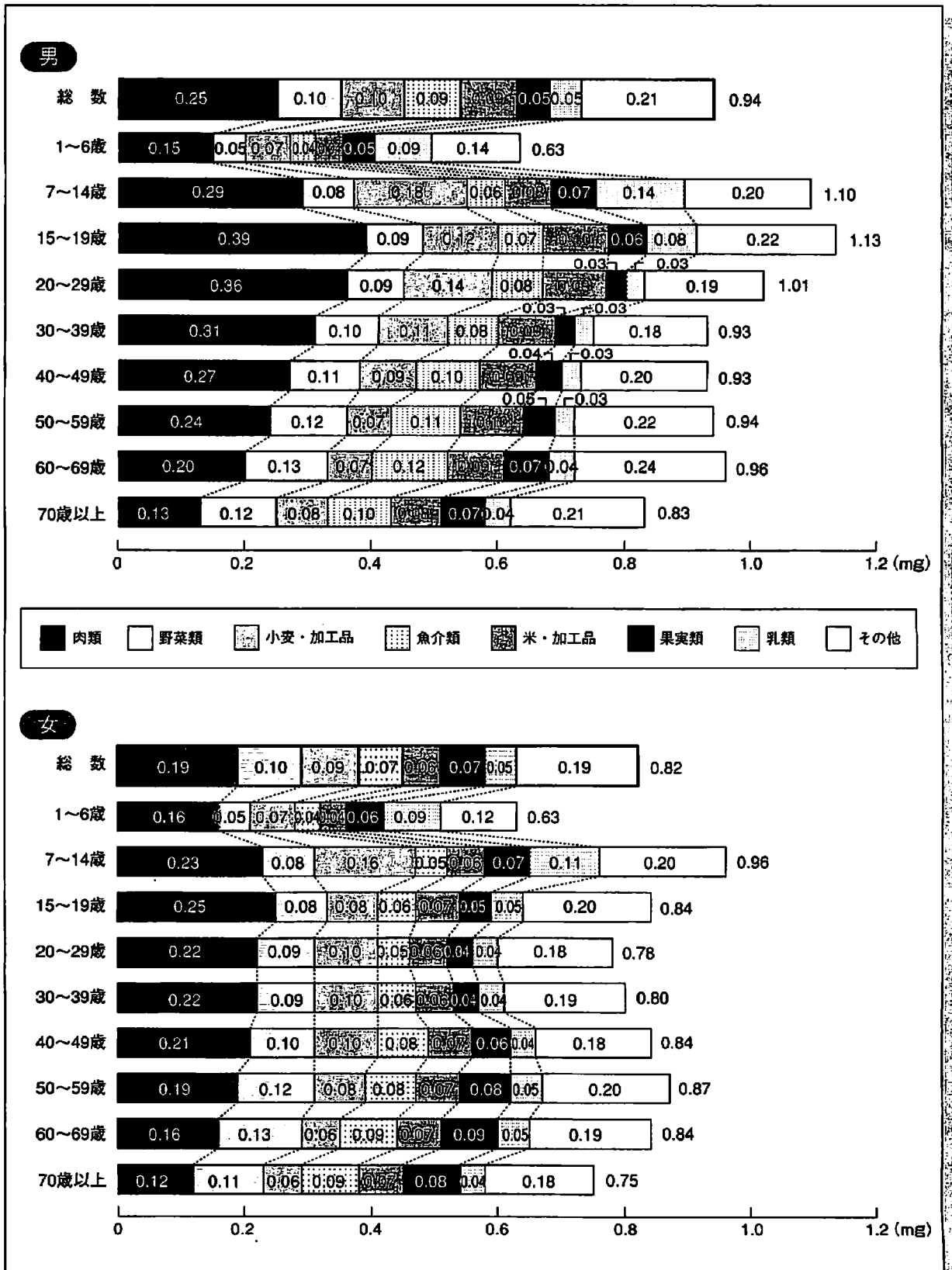


◆図 13◆ ビタミンEの食品群別摂取構成比

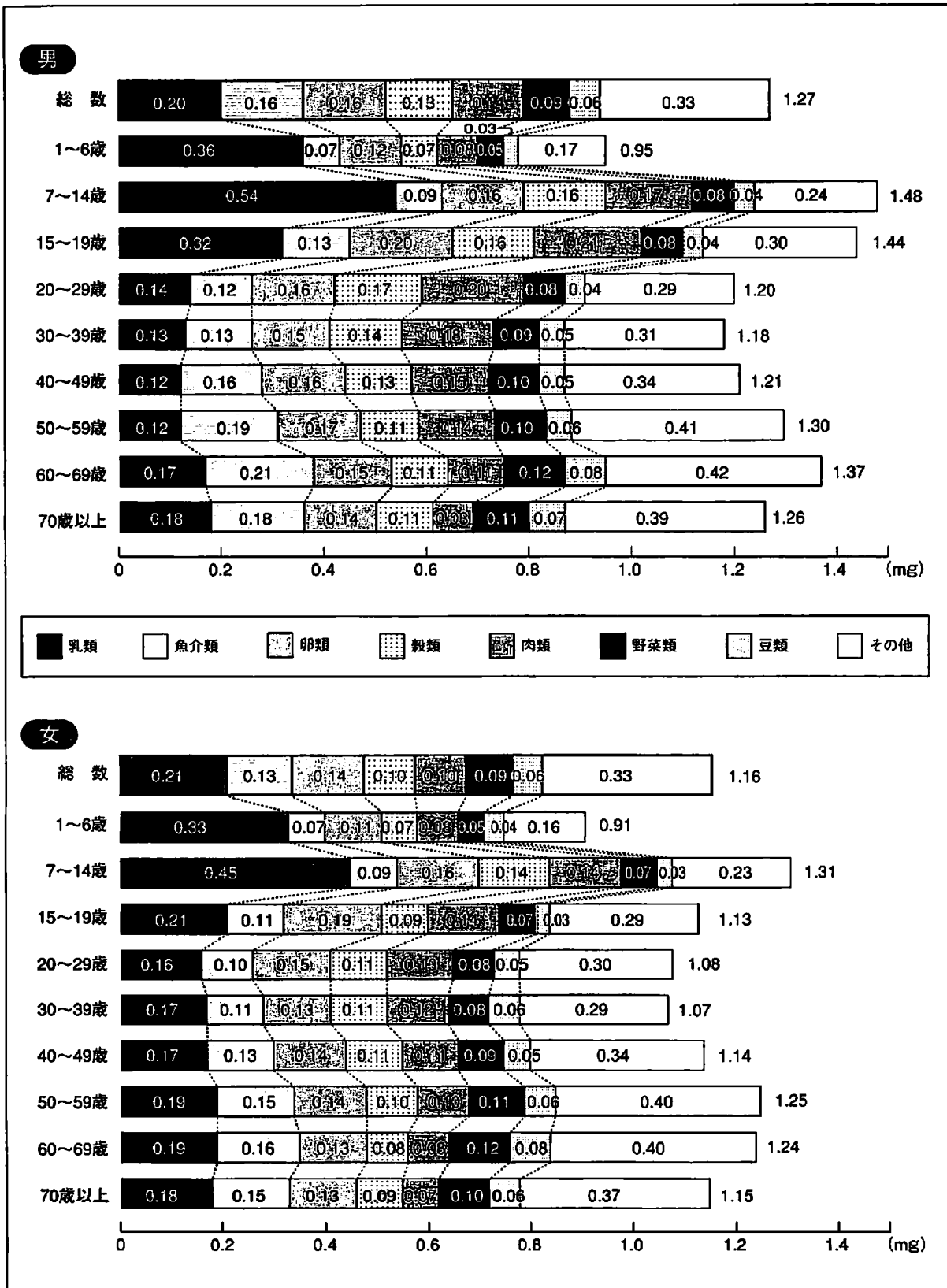


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 14◆ ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

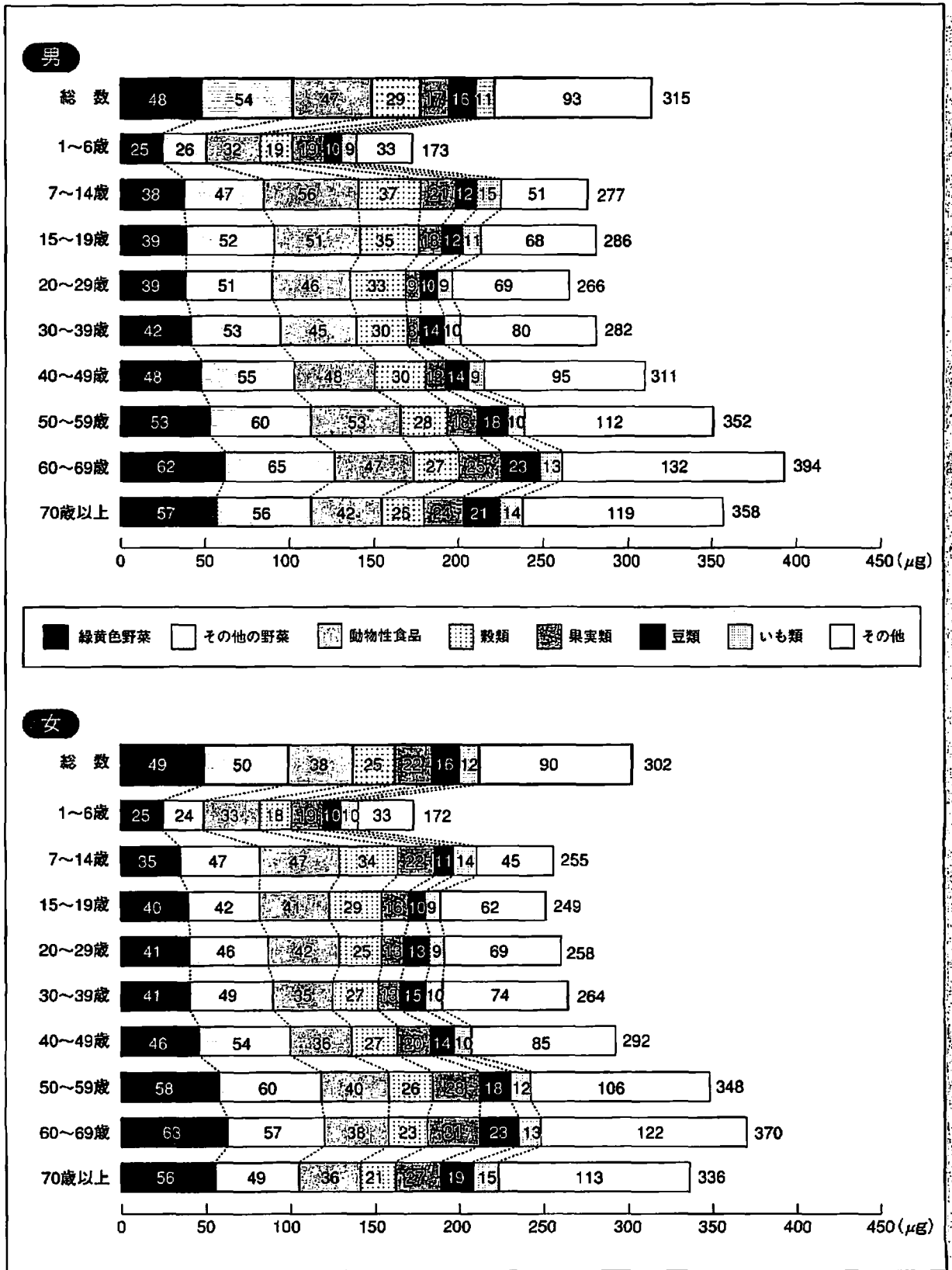


◆図 15◆ ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

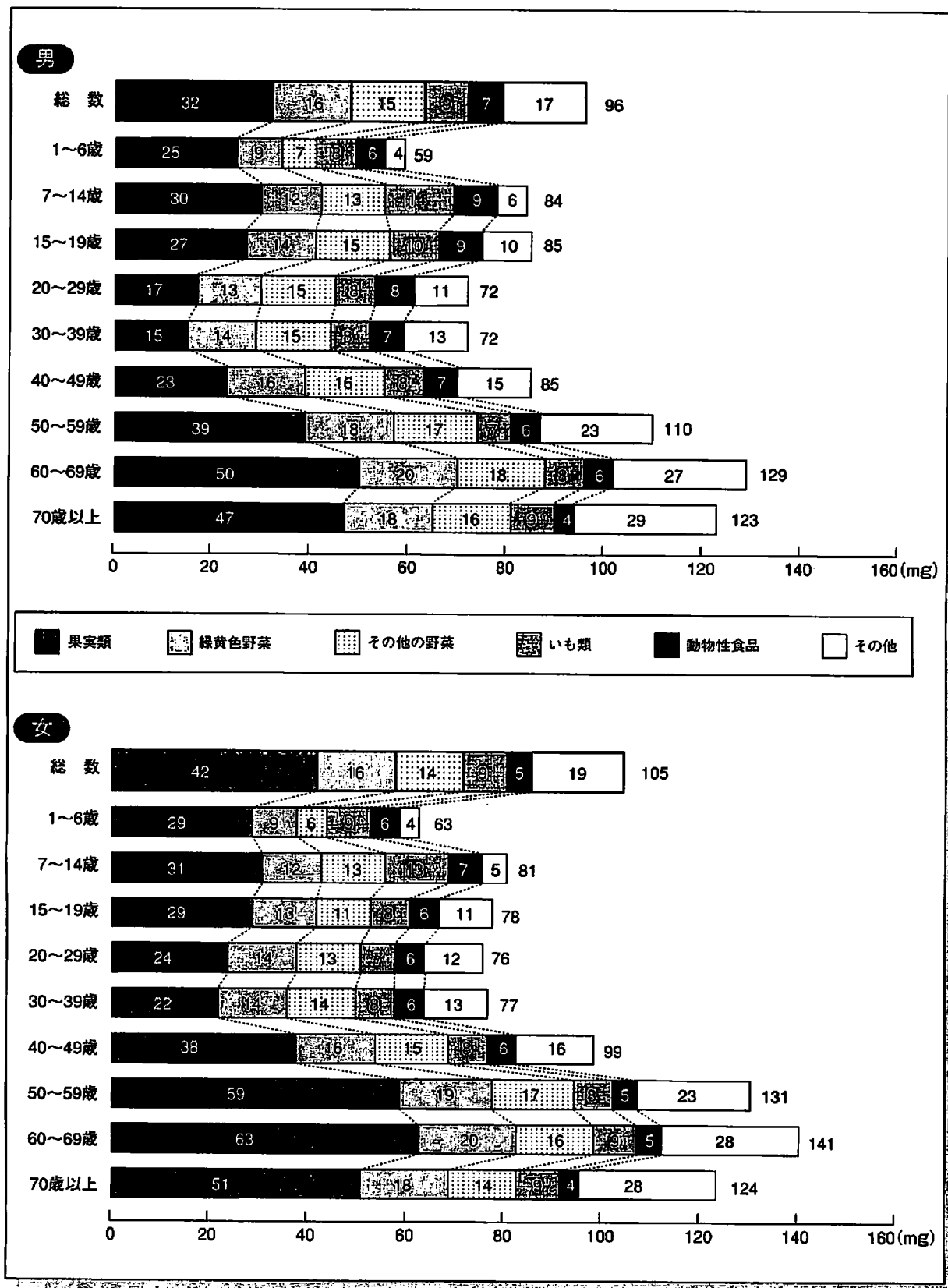


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 16◆ 葉酸の食品群別摂取構成比摂取構成比

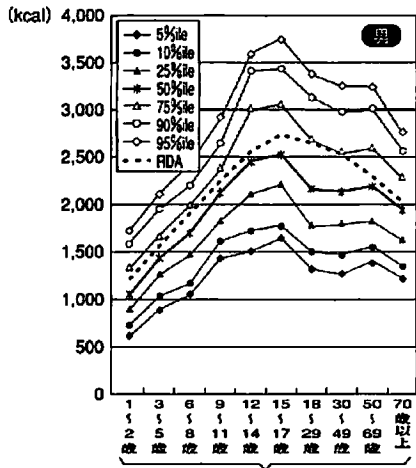


◆図 17◆ ビタミンCの食品群別摂取構成比



栄養素等摂取量の分布

◆グラフの見方（エネルギー摂取量の場合での例示）◆

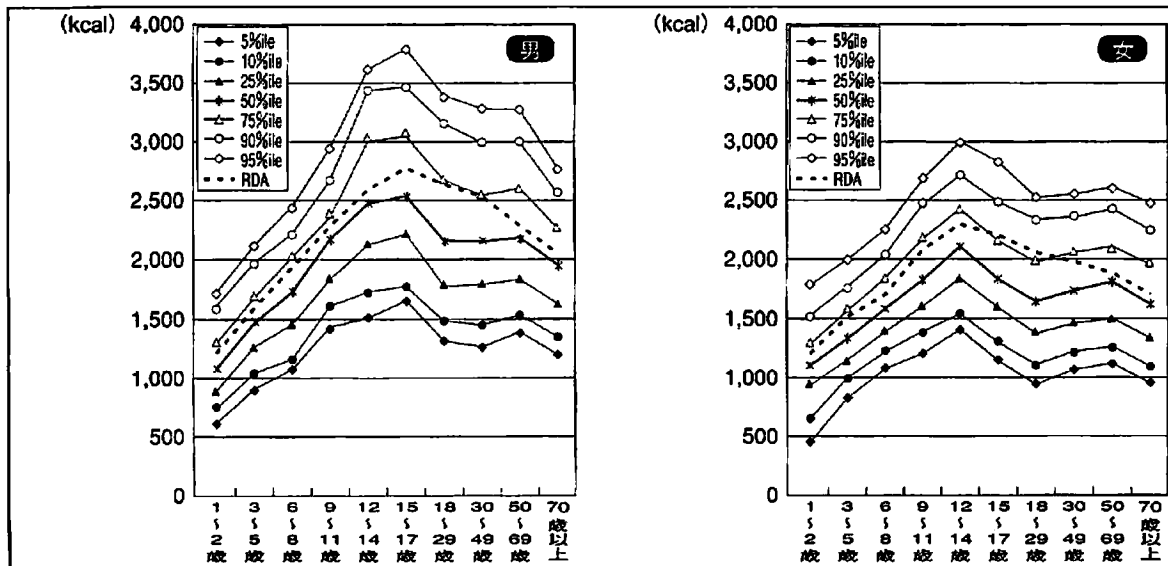


●1日の摂取量分布を他、年齢階級別にパーセンタイルとして示した。
●年齢階級別に5～95パーセンタイル値と第六次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—における栄養所要量（RDA）と比較した。
●RDAが、摂取量分布において、おおむねどのパーセンタイル値に当たるかについて示している。

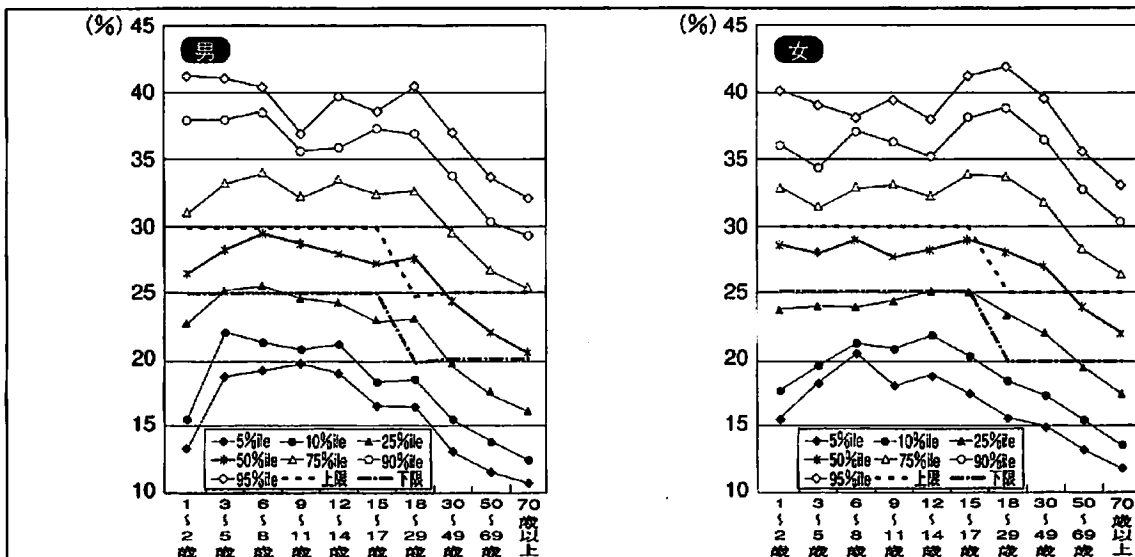
年齢階級別のグループにおいて90パーセントの者が、この範囲内に分布する（ただし、1日の食事調査によるものであり、個人の“習慣的な”摂取量の分布は、これよりも幅が狭くなることに注意）。

第六次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—における年齢階級別に5～95パーセントの範囲の摂取量を示す。

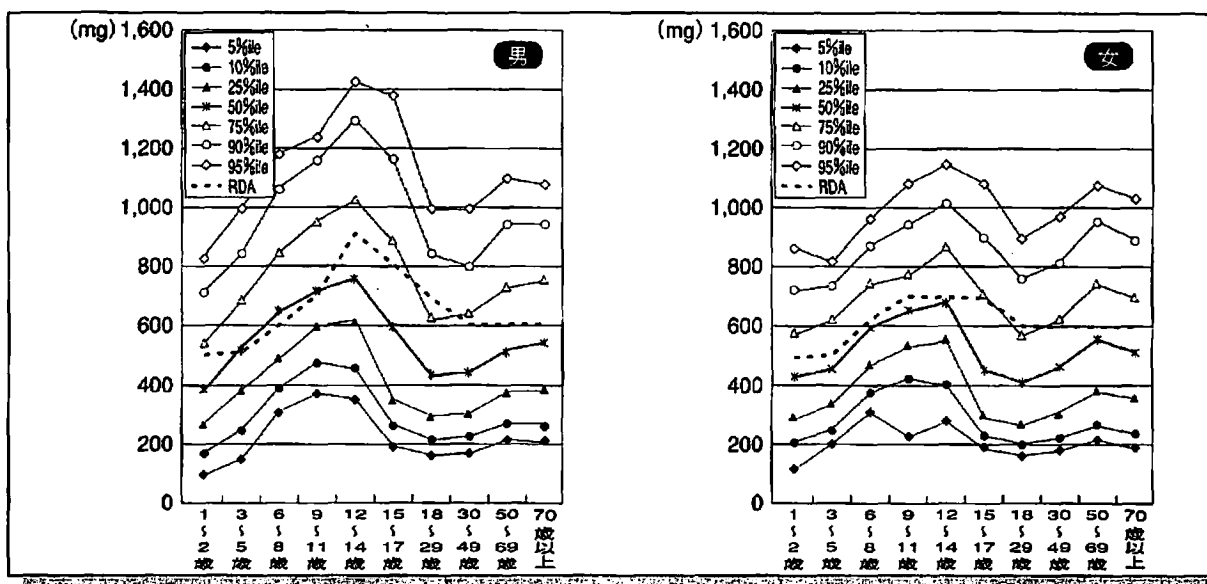
◆図18◆ 日本人におけるエネルギー摂取量—食事摂取基準（所要量）との比較—



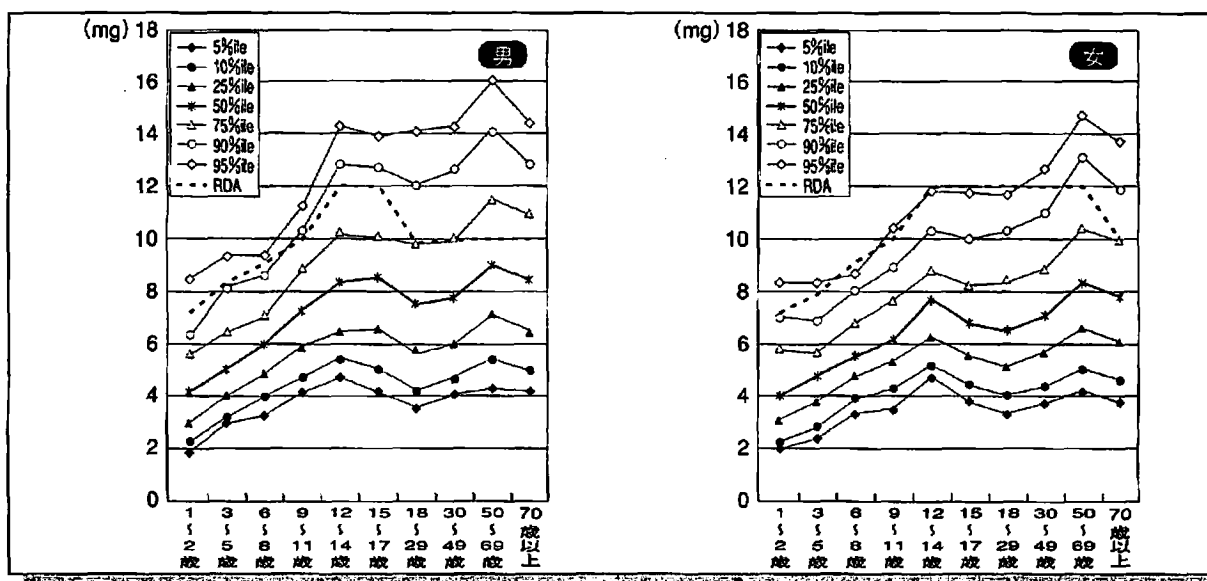
◆図19◆ 日本人における脂肪エネルギー比率—食事摂取基準（望ましい脂肪エネルギー比率）との比較—



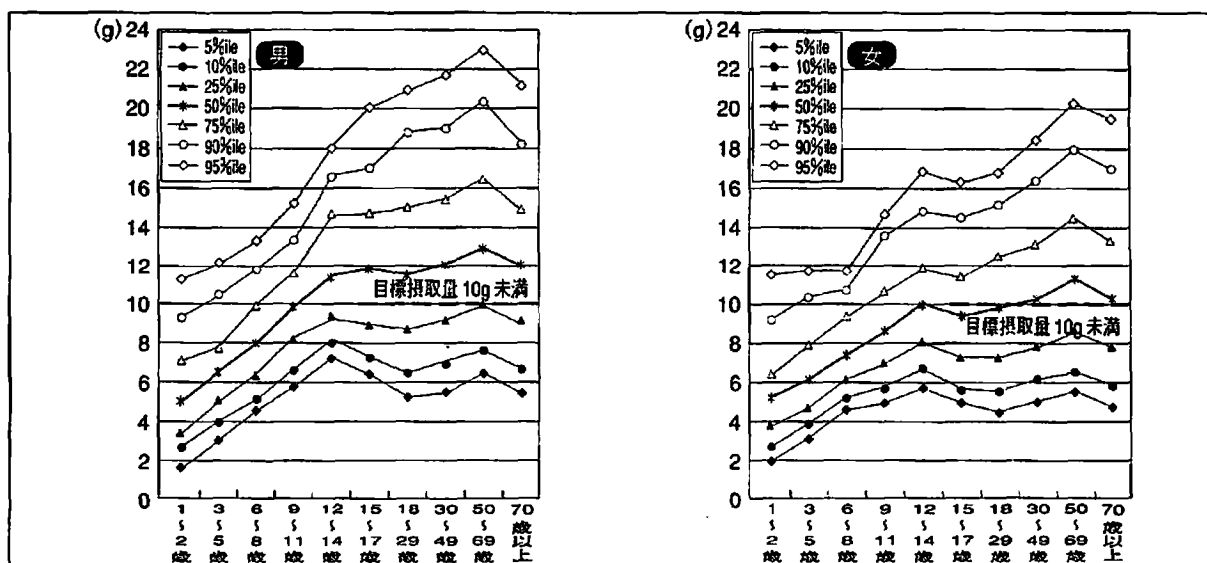
◆図20◆ 日本人におけるカルシウム摂取量—食事摂取基準（所要量）との比較—



◆図21◆ 日本人における鉄摂取量—食事摂取基準（所要量）との比較—



◆図22◆ 日本人における食塩摂取量—目標摂取量との比較—



2

食品の摂取状況

国民1人1日当たりの食品群別摂取量をみると、ビタミンやミネラルの給源となる豆類や野菜類は、年齢層の上昇に伴い摂取量が増加する傾向がみられる。また、主要なたんぱく質給

源である肉類と魚介類の摂取量は、30歳代以下で肉類が魚介類を上回り、40歳代以上では逆に魚介類の摂取量が肉類を超えている。

◆表3◆ 食品群別摂取量（総数）

1人1日当たり（g）

	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	11,491	687	916	615	1,148	1,380	1,420	1,887	1,686	1,752
穀類	460.5	268.7	445.0	519.5	475.2	474.3	486.8	480.2	482.8	438.6
いも類	62.5	46.9	77.0	59.7	54.4	55.7	58.6	63.9	67.7	69.6
砂糖・甘味料類	7.2	4.4	6.3	6.6	5.7	5.9	6.9	7.9	8.5	8.9
豆類	58.9	32.7	49.4	44.0	46.5	48.3	56.7	66.2	78.4	70.9
種実類	2.3	1.5	2.4	2.0	1.3	1.8	1.8	3.1	3.5	2.2
野菜類	269.7	142.9	233.8	234.3	246.5	252.4	271.6	304.3	325.3	287.4
うち緑黄色野菜類	88.9	51.7	73.3	75.1	78.3	78.1	87.5	98.2	109.7	103.0
果実類	124.3	120.1	131.7	113.9	79.6	69.5	98.6	140.9	169.4	157.8
きのこ類	14.9	7.4	10.8	12.3	14.1	14.1	15.9	18.3	18.3	14.2
藻類	14.6	9.6	12.7	9.5	13.5	13.1	14.5	15.7	18.7	16.3
魚介類	88.2	40.7	59.2	73.0	73.3	77.3	91.8	108.2	114.3	96.1
肉類	77.5	51.3	88.4	119.0	107.4	95.7	85.0	77.4	59.6	44.6
卵類	36.5	27.9	40.0	48.7	38.0	35.3	37.4	38.6	33.9	33.1
乳類	168.5	233.5	334.0	184.9	124.3	146.8	155.9	152.6	152.0	139.8
油脂類	10.9	7.8	11.9	14.9	14.0	12.8	12.1	10.9	9.3	7.3
海藻類	26.5	35.1	42.4	41.1	25.5	24.0	23.0	23.3	21.1	23.5
嗜好飲料類	531.6	168.2	233.1	335.3	471.7	584.8	652.6	665.8	655.1	535.1
調味料・香辛料類	87.5	40.2	55.1	76.7	92.0	96.1	101.3	101.6	94.4	83.7

◆表4-1◆ 食品群別摂取量 (男, 年齢階級別)

1人1日当たり (g)

	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	5,377	346	452	301	540	657	677	891	801	712
穀類	531.7	280.1	478.9	624.0	578.0	556.2	566.0	562.2	553.9	495.2
いも類	62.8	44.7	80.8	64.3	55.5	56.7	57.8	61.7	69.0	69.5
砂糖・甘味料類	7.2	4.4	6.5	6.7	5.9	5.8	7.2	7.9	8.8	9.1
豆類	60.9	34.0	49.4	49.6	44.1	49.1	59.7	69.5	82.2	76.2
種実類	2.4	1.5	2.8	2.3	0.9	1.8	1.8	3.3	3.8	2.3
野菜類	276.7	144.4	240.9	254.0	252.1	262.0	282.1	305.5	334.6	299.6
うち緑黄色野菜	88.5	51.2	75.5	77.7	77.0	78.9	90.0	96.2	108.3	103.7
果実類	110.4	120.3	130.5	122.2	71.2	56.7	77.1	113.5	151.9	148.5
きのこ類	15.3	6.6	11.1	12.9	13.1	15.2	16.2	17.6	19.6	16.2
藻類	14.9	9.5	13.5	10.7	16.2	13.3	15.1	15.9	18.1	15.8
魚介類	97.9	40.1	62.3	79.7	80.4	86.3	104.5	121.7	130.4	107.7
肉類	90.2	51.1	95.7	142.5	132.4	113.7	98.5	88.2	68.5	48.9
卵類	38.9	29.5	41.1	50.4	39.1	38.1	39.5	43.1	36.6	34.7
乳類	161.7	240.9	365.6	222.1	112.0	116.8	132.6	123.7	144.3	142.0
油類	12.1	7.9	12.6	16.7	16.2	14.6	13.1	12.1	10.2	7.5
菓子類	22.5	36.5	42.1	39.5	23.1	16.6	14.5	16.7	16.6	22.8
嗜好飲料類	596.2	152.7	235.2	338.6	505.5	680.3	768.1	760.6	753.3	595.3
調味料・香辛料類	95.4	40.7	57.6	85.5	100.4	106.5	114.7	110.0	104.9	88.5

◆表4-2◆ 食品群別摂取量 (女, 年齢階級別)

1人1日当たり (g)

	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	6,114	341	464	314	608	723	743	996	885	1,040
穀類	397.8	257.1	412.0	419.4	383.8	399.9	414.6	406.8	418.5	399.8
いも類	62.3	49.3	73.3	55.2	53.5	54.7	59.2	65.8	66.5	69.6
砂糖・甘味料類	7.1	4.4	6.1	6.4	5.6	5.9	6.7	7.9	8.3	8.7
豆類	57.1	31.4	49.5	38.7	48.7	47.5	53.9	63.2	74.9	67.4
種実類	2.2	1.4	1.9	1.7	1.6	1.8	1.8	2.9	3.2	2.2
野菜類	263.6	141.3	227.0	215.3	241.6	243.8	262.1	303.2	317.0	279.0
うち緑黄色野菜	89.2	52.2	71.2	72.5	79.6	77.5	85.3	99.9	110.9	102.5
果実類	136.6	119.8	132.9	105.9	87.1	81.3	118.3	165.5	185.3	164.1
きのこ類	14.5	8.2	10.5	11.7	15.1	13.0	15.6	18.9	17.1	12.8
藻類	14.4	9.7	12.0	8.5	11.1	12.9	14.0	15.6	19.3	16.7
魚介類	79.7	41.4	56.3	66.5	67.1	69.1	80.2	96.2	99.8	88.1
肉類	66.3	51.6	81.3	96.5	85.3	79.4	72.7	67.7	51.5	41.6
卵類	34.3	26.3	38.9	47.1	37.0	32.8	35.5	34.6	31.4	32.0
乳類	174.4	226.0	303.3	149.2	135.2	174.0	177.1	178.4	159.0	138.3
油類	9.9	7.8	11.2	13.3	12.2	11.3	11.2	9.8	8.5	7.1
菓子類	29.9	33.6	42.6	42.6	27.7	30.8	30.8	29.2	25.2	24.0
嗜好飲料類	474.8	183.9	231.1	332.2	441.7	498.0	547.3	581.0	566.2	493.9
調味料・香辛料類	80.5	39.7	52.7	68.3	84.6	86.6	89.0	94.2	84.9	80.4

3

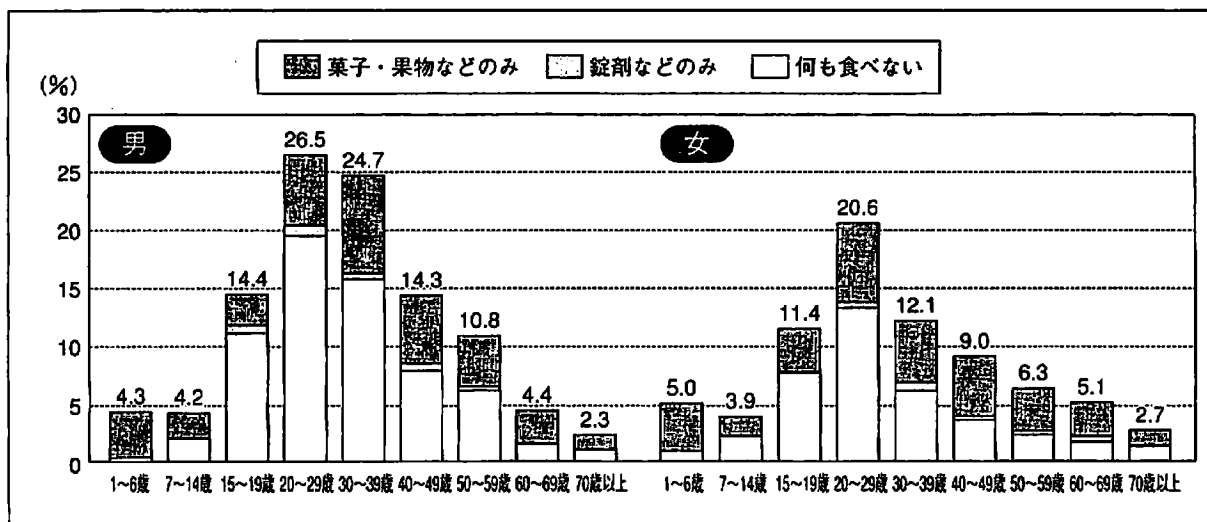
食事（欠食・外食）状況

朝食の欠食率は、20歳代男性26.5%、女性20.6%で最も高率

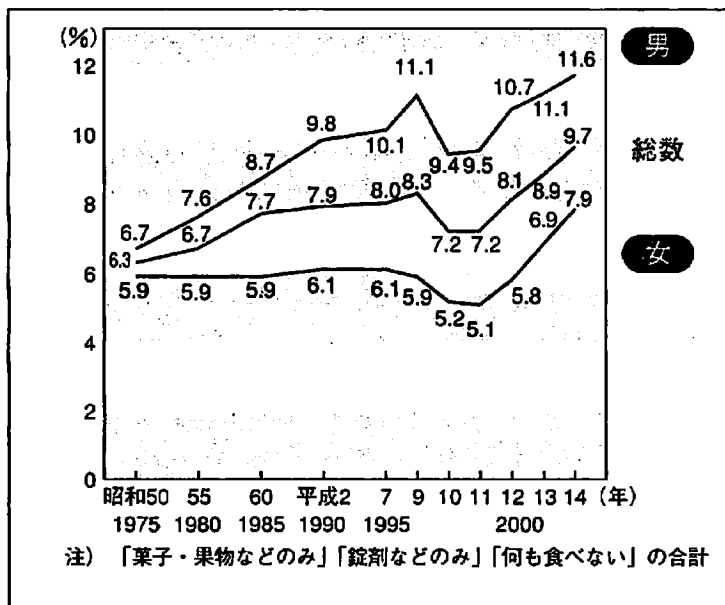
性・年齢階級別に朝食の欠食率を示したのが
図23である。男女ともに15～19歳で欠食

率が高くなり、20歳代で最も高く、男性
26.5%、女性20.6%である。

◆図23◆ 朝食の欠食率（性・年齢階級別）



◆図24◆ 朝食欠食の年次推移（性別）

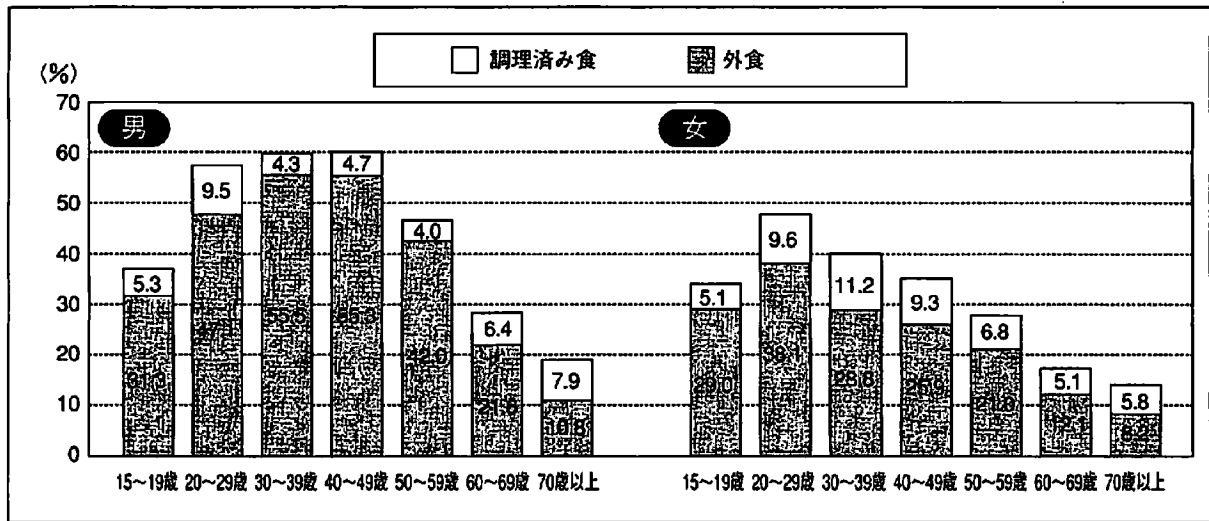


昼食の外出率は、20～40歳代男性で5割以上

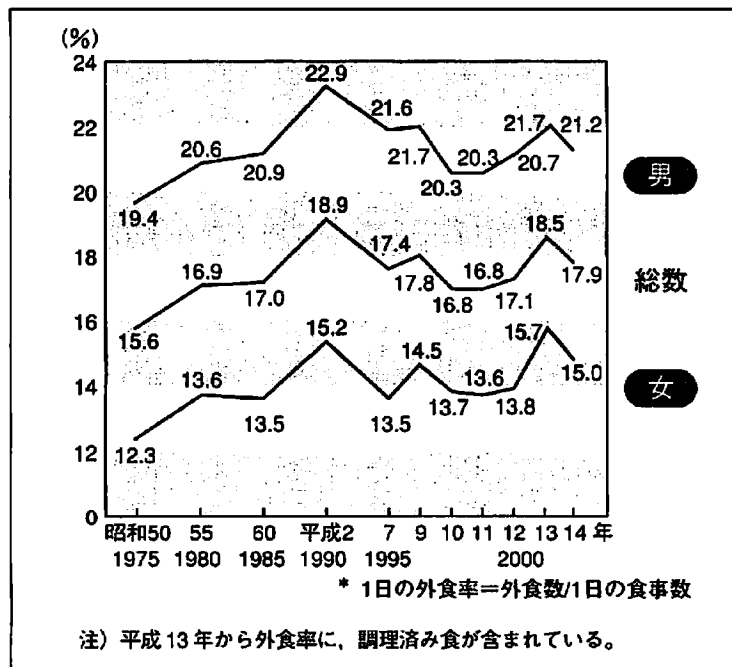
性・年齢階級別に昼食の外出率（調理済み食を含む）を示したのが、図25である。男性では20～40歳代で半数以上が昼食を外食もし

くは調理済み食ですませており、40歳代で最も高率である。女性では20歳代で47.7%と高率。

◆図25◆ 昼食の外出率（性・年齢階級別）



◆図26◆ 1日の外出率の年次推移*（性別）



4

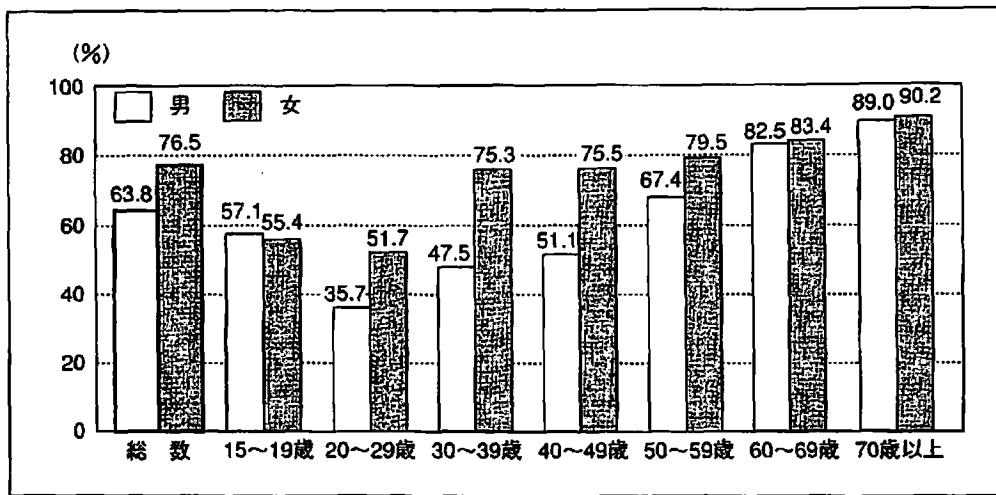
食生活状況

食事を決まった時間にとっている者、1日3回食事をとっている者は、それぞれ20歳以上のいずれの年齢で、男性に比べて女性に多く、男女とも年齢とともに増加

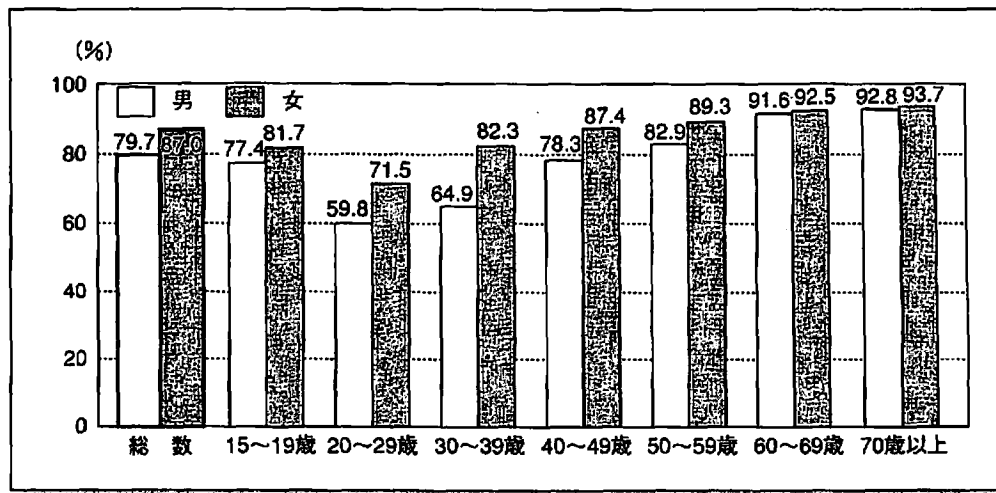
「食事を決まった時間にとっている者」で、性別で差の大きい年齢は30歳代で、男性47.5%、女性75.3%であった。

「1日3回食事をとっている者」でも同様に30歳代で、男性64.9%、女性82.3%であった。

◆図27◆ 食事を決まった時間にとっている者の割合（性・年齢階級別）



◆図28◆ 1日3回食事をとっている者の割合（性・年齢階級別）

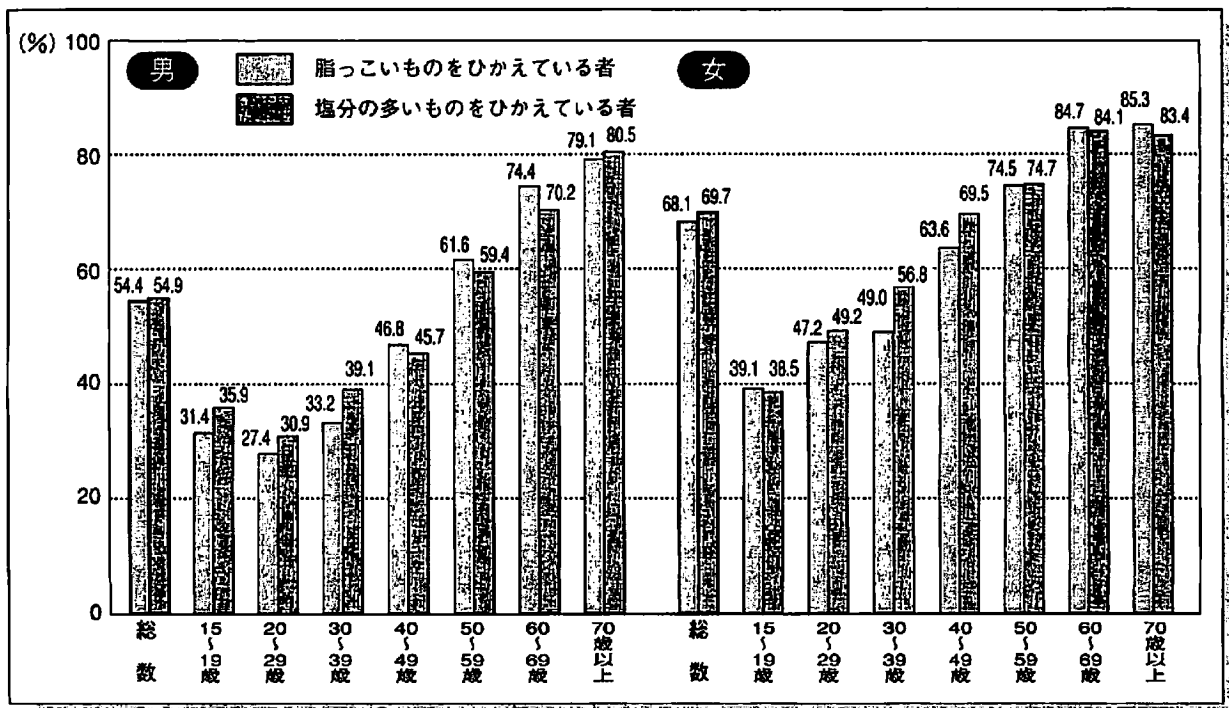


脂っこいものや塩分の多いものをひかえている者は、
 男性で約55%，女性で約69%。食生活を点検する習慣をもっている者は、
 全体に低く、男性で22%，女性で38%

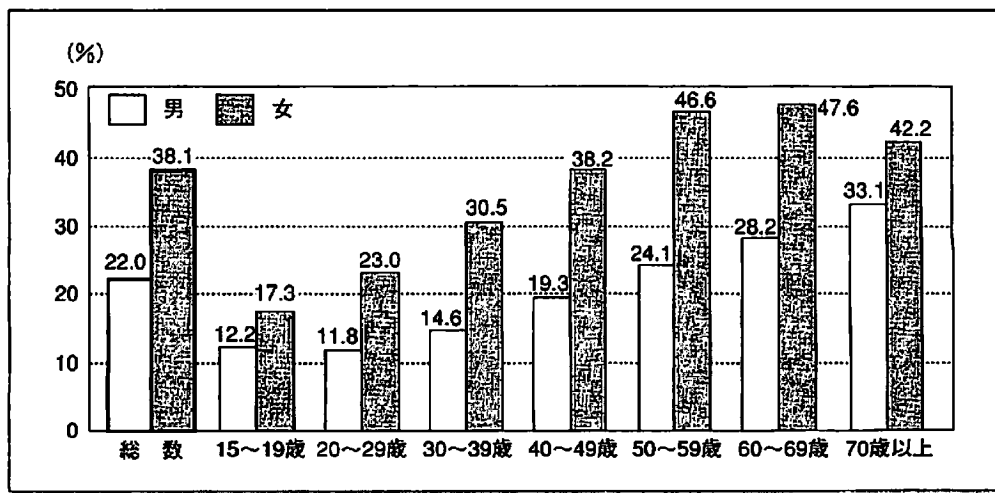
「脂っこいもの」や「塩分の多いもの」をひかえている者は、男性では20歳代から、女性では15歳から、ほぼ年齢とともに増加している。

「食生活を点検する習慣をもっている者」は、女性の60歳代（47.6%）に多いが、5割に満たない。

◆図29◆ 脂っこいもの、塩分の多いものをひかえている者の割合（性・年齢階級別）



◆図30◆ 食生活を点検する習慣をもっている者の割合（性・年齢階級別）



5

身体状況

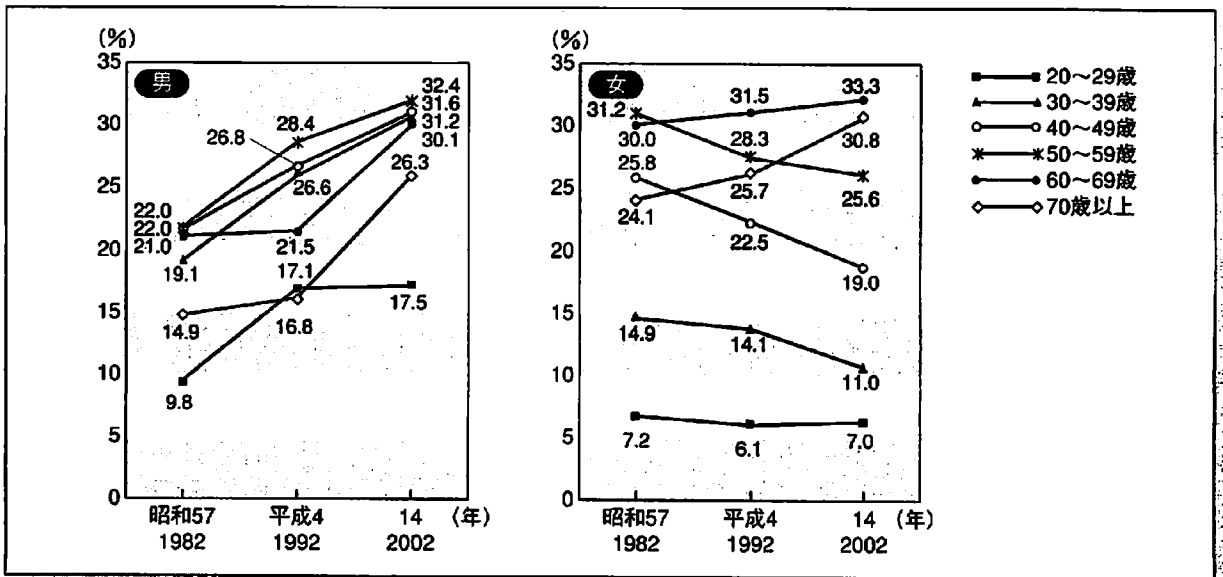
昭和57年と比べ、男性では、いずれの年齢層でも、肥満者の割合が増加
一方、20～39歳の女性では低体重（やせ）の者の割合が増加

肥満者の割合をみると、男性では30～69歳で約3割であり、いずれの年齢層においても20年前に比べ1.5倍程度に増加している。女性では、60歳以上で肥満者の割合が多く、

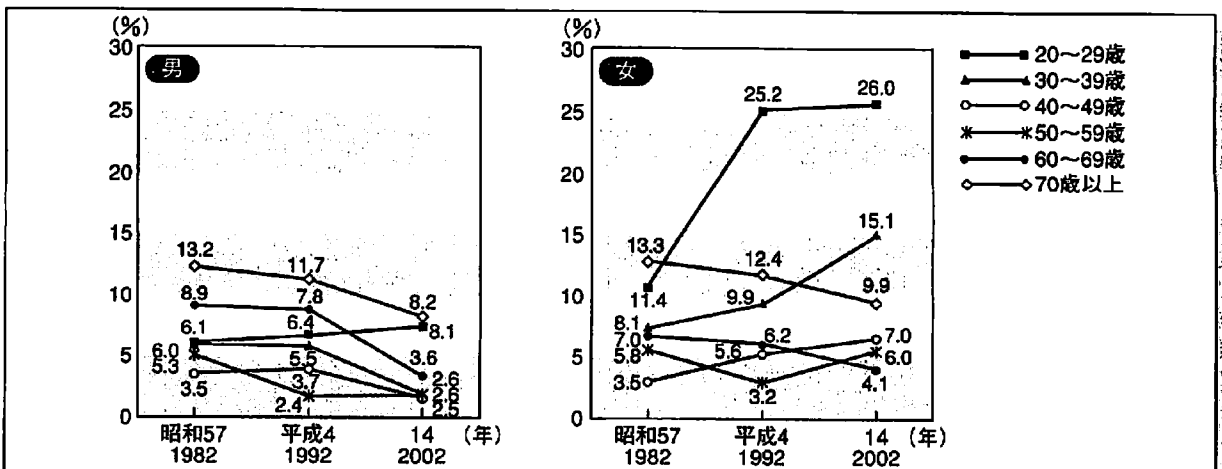
約3割である。

一方、低体重（やせ）の者の割合は、若い女性で増加しており、20年前に比べ、20歳代、30歳代では2.0倍となっている。

◆図31◆ 肥満者 (BMI ≥ 25) の割合の年次推移



◆図32◆ 低体重 (やせ) の者 (BMI < 18.5) の割合の年次推移

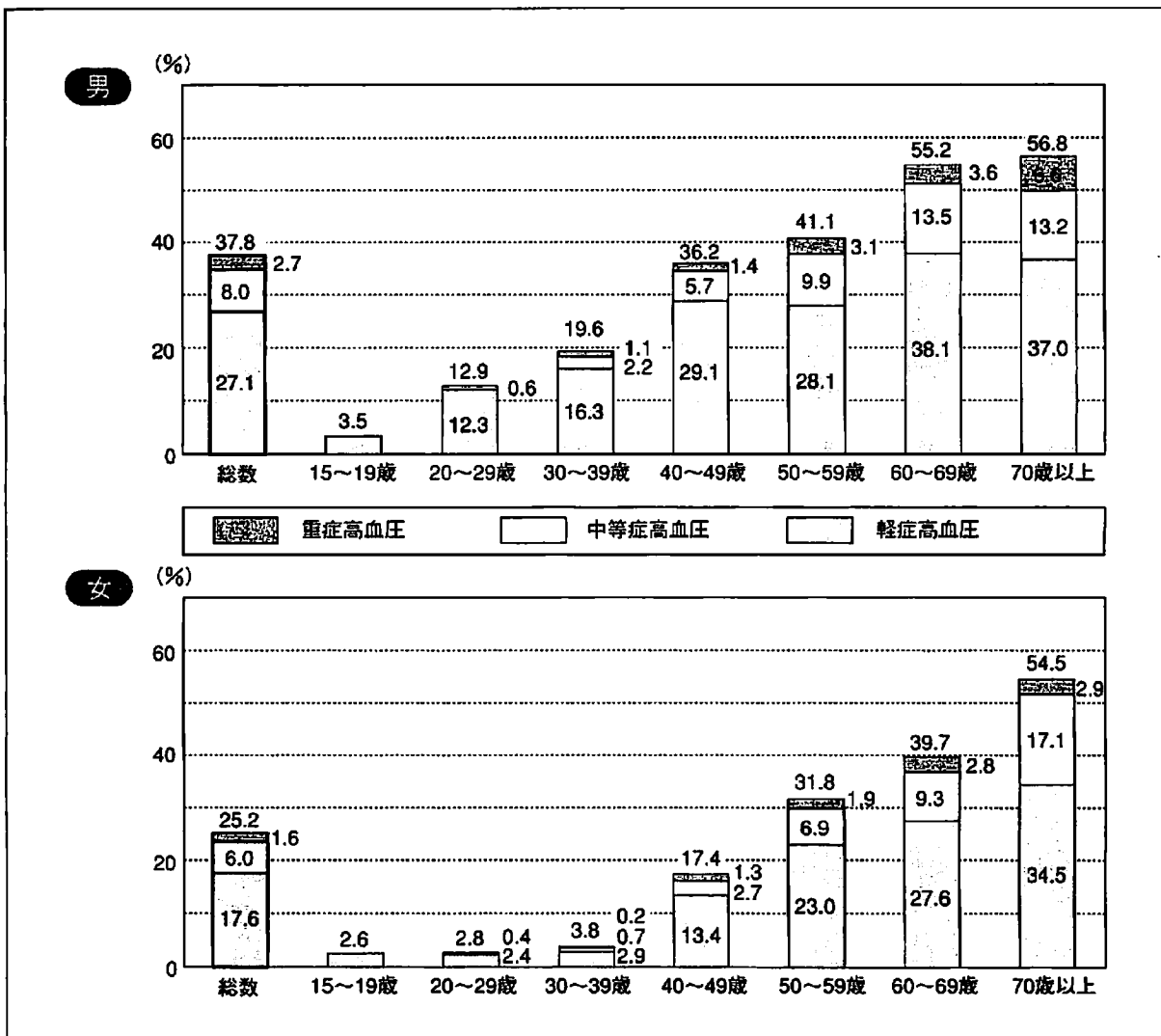


最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される者の割合は、男性では 60 歳以上で、女性では 70 歳以上で 5 割以上

2000（平成 12）年、日本高血圧学会の分類法を参考に、2 回の血圧測定の平均値が最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される者の割合は、図 33 に示

すとおりである。最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される者の割合は、男女とも年齢が高いほど高い。

◆図 33◆ 血圧の状況（性・年齢階級別）

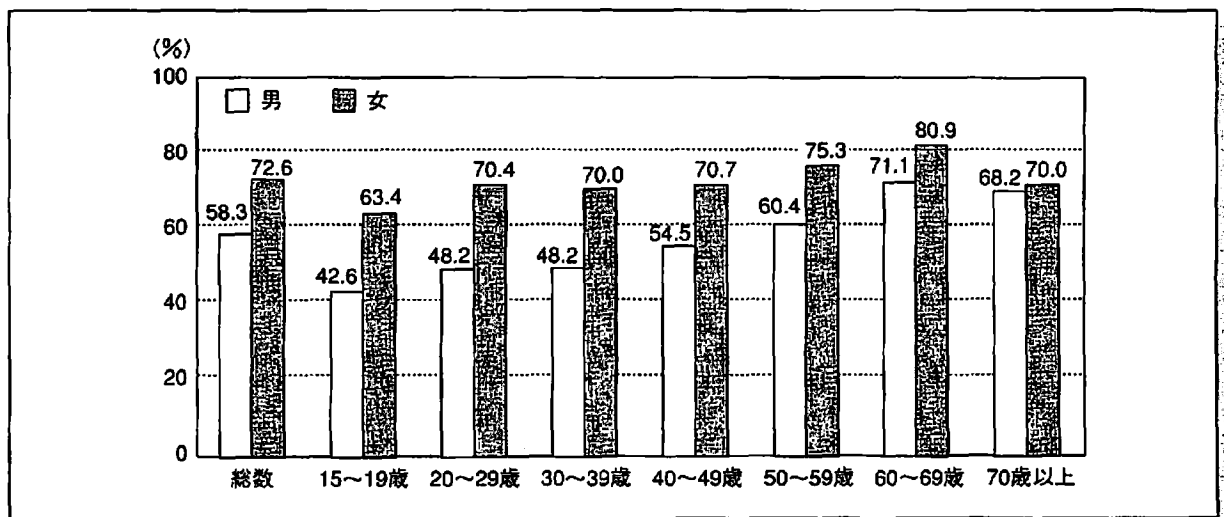


ふだん体重をはかっている者の割合は、男性では約6割、女性では約7割

「ふだん体重をはかっている」者の割合は、男性では58.3%、女性では72.6%であり、いずれの年齢層でも男性より女性の方が体重をはかっている者の割合が多い。

体重をはかりはじめたきっかけは、男女とも15～59歳では「体重が気になった」と回答した者が最も多く、60～70歳以上では「健康でいたいから」と回答した者が最も多い。

◆図34◆ ふだん体重をはかっている者の割合（性・年齢階級別）



◆表5◆ 「体重をはかりはじめたきっかけ」と「体重をはからない理由」(性・年齢階級別複数回答) (%)

年齢階級	体重をはかりはじめたきっかけ				体重をはからない理由				
	1位		2位		1位		2位		
男	15～19歳	体重が気になった	64.5	なんとなく	36.3	体重が気にならない	57.2	なんとなく	45.8
	20～29歳	体重が気になった	73.3	なんとなく	34.7	体重が気にならない	52.4	なんとなく	42.0
	30～39歳	体重が気になった	82.4	健康でいたい	47.4	体重が気にならない	43.3	なんとなく	40.3
	40～49歳	体重が気になった	78.8	健康でいたい	45.9	体重が気にならない	43.6	なんとなく	38.4
	50～59歳	体重が気になった	66.9	健康でいたい	57.9	体重が気にならない	48.3	なんとなく	34.7
	60～69歳	健康でいたい	71.0	体重が気になった	70.6	体重が気にならない	58.8	なんとなく	36.1
	70歳以上	健康でいたい	68.5	体重が気になった	62.9	体重が気にならない	54.9	なんとなく	31.3
女	15～19歳	体重が気になった	87.9	きれいでありたい	46.7	なんとなく	47.4	面倒・忙しい	40.5
	20～29歳	体重が気になった	85.3	きれいでありたい	49.9	なんとなく	40.0	面倒・忙しい	36.7
	30～39歳	体重が気になった	89.4	健康でいたい	45.3	なんとなく	42.1	面倒・忙しい	29.6
	40～49歳	体重が気になった	86.8	健康でいたい	56.6	なんとなく	35.9	面倒・忙しい	27.7
	50～59歳	体重が気になった	80.7	健康でいたい	68.6	なんとなく	42.0	体重が気にならない	31.0
	60～69歳	健康でいたい	76.8	体重が気になった	75.5	なんとなく	41.4	体重が気にならない	36.8
	70歳以上	健康でいたい	70.1	体重が気になった	62.7	体重が気にならない	46.6	なんとなく	27.5

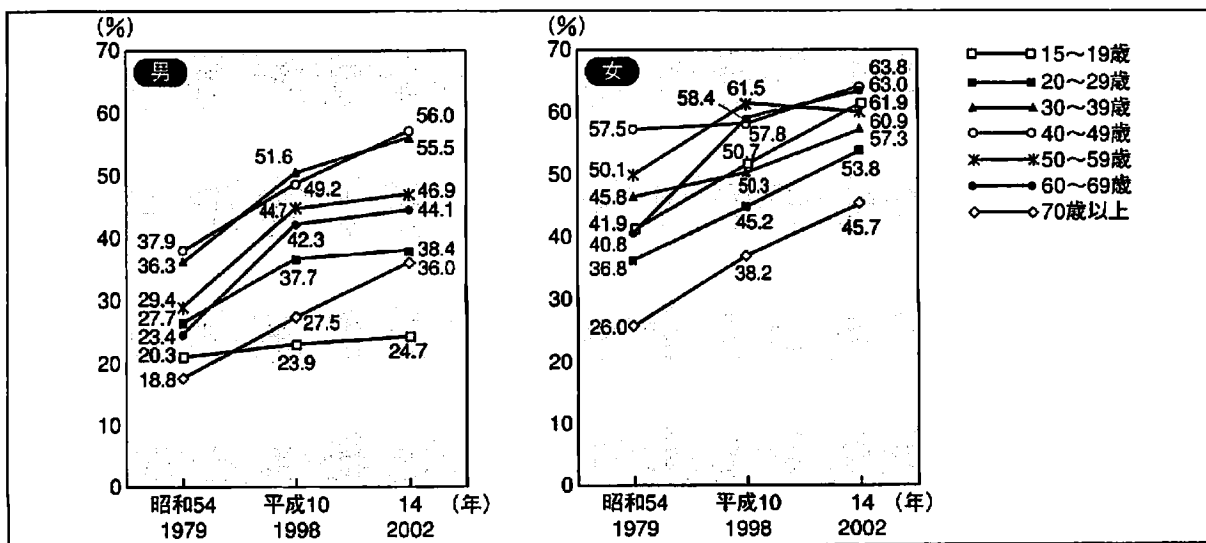
自分の体型を「太っている」「少し太っている」と評価する者の割合は、昭和54年、平成10年に比べ、ほとんどの年齢層で増加

自分の体型を「太っている」「少し太っている」と評価する者の割合は、昭和54年、平成10年に比べ、男性ではすべての年齢層で増加、女性でも50～59歳以外の年齢層で増加している。

「太っている」「少し太っている」と評価する理由は、男性では15～59歳で「過去の自分と比べて」と回答した者が最も多く、60歳以上では「健康診断や病院で指摘された」と回

答した者が最も多い。一方女性では、15～29歳で「他人と比べて」と回答した者が最も多く半数以上であり、30歳代以上では「過去の自分と比べて」と回答した者が多い。また、客観的指標である「身長や体重、体脂肪などから判断している」と回答した者は、男女とも50歳代で最も多いが、それぞれ約半数程度に留まっている。

◆図35◆ 「太っている」「少し太っている」と評価する者の割合の年次推移



◆表6◆ 「太っている」「少し太っている」と評価する理由 (複数回答) (%)

理由	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
過去の自分と比べて	49.3	56.6	63.0	61.5	54.5	47.3	43.4
他人と比べて	42.3	35.4	24.6	19.4	20.4	16.6	14.3
家族や友人に言われて	31.0	37.9	30.0	26.1	24.6	18.6	14.3
健康診断や病院で指摘	14.1	16.7	29.7	35.3	45.7	48.1	45.0
身長や体重、体脂肪などから判断	22.5	35.9	42.9	43.4	46.0	42.7	35.1
なんとなく	22.5	14.6	7.0	5.1	4.9	6.9	8.4
その他	0.0	0.5	2.5	0.8	2.4	1.4	25.5
過去の自分と比べて	43.5	46.3	60.8	72.2	61.9	48.2	40.0
他人と比べて	65.8	58.8	36.5	37.2	31.6	23.2	27.9
家族や友人に言われて	30.1	24.4	26.5	24.8	22.2	14.7	10.4
健康診断や病院で指摘	1.6	8.4	8.8	18.0	31.8	38.6	35.0
身長や体重、体脂肪などから判断	39.9	39.1	45.3	48.2	51.2	43.7	35.0
なんとなく	24.4	16.6	6.4	5.7	7.0	10.7	14.3
その他	3.1	3.1	3.9	3.4	3.3	2.7	4.8

：年齢階級別第1位

5. 身体状況

自分の体型に対する自己評価は、男性では適正に評価している者が多いが、女性では、現実の体型が「普通」にもかかわらず「太っている」と評価する者が多く、平成10年に比べ増加

現実の体型を「肥満」「普通」「低体重」に分け、自分の体型に対する自己評価をみると、男性では自分の体型を適正に把握している者が多いが、女性では現実の体型が「普通」であるにもかかわらず、「太っている」と自己評価して

いる者が多くみられ、15～19歳では「低体重」にもかかわらず「普通」と自己評価している者も多くみられる。このような傾向はいずれの年齢層でも平成10年より増加している。

◆表7◆ 現実の体型別体型に対する自己評価

(%)

年 齢	現実の 体型	体型に対する自己評価					
		男			女		
		太っている	普通	やせている	太っている	普通	やせている
15～19歳*	肥満	93.8 (97.2)	6.3 (2.8)	0.0 (0.0)	100.0 (94.7)	0.0 (5.3)	0.0 (0.0)
	普通	22.7 (21.3)	50.6 (53.4)	26.8 (25.3)	70.9 (58.1)	25.1 (37.8)	4.0 (4.1)
	低体重	3.2 (6.0)	9.7 (12.0)	87.1 (82.0)	17.9 (10.4)	56.4 (50.8)	25.6 (38.8)
20～29歳	肥満	90.6 (95.4)	9.4 (4.6)	0.0 (0.0)	96.9 (97.8)	3.1 (2.2)	0.0 (0.0)
	普通	31.5 (27.3)	48.0 (51.2)	20.4 (21.5)	66.7 (51.1)	30.0 (45.7)	3.3 (3.2)
	低体重	0.0 (2.1)	12.9 (6.3)	87.1 (91.6)	10.6 (4.6)	34.2 (46.2)	55.2 (49.2)
30～39歳	肥満	98.1 (93.8)	1.9 (6.2)	0.0 (0.0)	98.5 (100.0)	1.5 (0.0)	0.0 (0.0)
	普通	36.8 (35.8)	43.9 (45.2)	19.3 (19.0)	59.8 (49.1)	35.5 (44.0)	4.6 (6.9)
	低体重	0.0 (3.8)	0.0 (3.8)	100.0 (92.4)	7.6 (3.8)	29.3 (29.5)	63.0 (66.7)
40～49歳	肥満	93.8 (94.7)	5.5 (5.3)	0.6 (0.0)	100.0 (98.3)	0.0 (1.7)	0.0 (0.0)
	普通	40.1 (34.9)	42.3 (44.4)	17.5 (20.7)	59.5 (51.0)	33.6 (42.9)	6.9 (6.1)
	低体重	0.0 (0.0)	15.4 (0.0)	84.6 (100.0)	4.5 (2.4)	29.5 (19.5)	65.9 (78.1)
50～59歳	肥満	90.2 (89.0)	9.8 (11.0)	0.0 (0.0)	97.7 (98.9)	2.2 (1.1)	0.0 (0.0)
	普通	27.2 (27.2)	49.6 (52.5)	23.2 (20.3)	53.4 (51.0)	40.1 (39.4)	6.5 (9.6)
	低体重	0.0 (0.0)	11.1 (4.3)	88.9 (95.7)	1.9 (0.0)	18.9 (18.2)	79.2 (81.8)
60～69歳	肥満	92.4 (91.7)	7.2 (7.1)	0.5 (1.2)	95.5 (95.8)	4.5 (4.2)	0.0 (0.0)
	普通	26.5 (23.8)	49.7 (51.1)	23.7 (25.1)	50.7 (44.5)	39.2 (44.4)	10.2 (11.1)
	低体重	4.0 (0.0)	20.0 (3.0)	76.0 (97.0)	0.0 (2.9)	21.2 (17.6)	78.8 (79.5)
70歳以上	肥満	82.5 (91.3)	16.2 (8.7)	1.3 (0.0)	86.5 (85.9)	12.4 (13.2)	1.2 (0.9)
	普通	23.7 (14.0)	48.4 (51.2)	27.9 (34.8)	35.8 (24.1)	43.6 (49.5)	20.6 (26.4)
	低体重	2.1 (0.0)	10.4 (10.3)	87.5 (89.7)	0.0 (0.0)	13.4 (16.3)	86.6 (83.7)

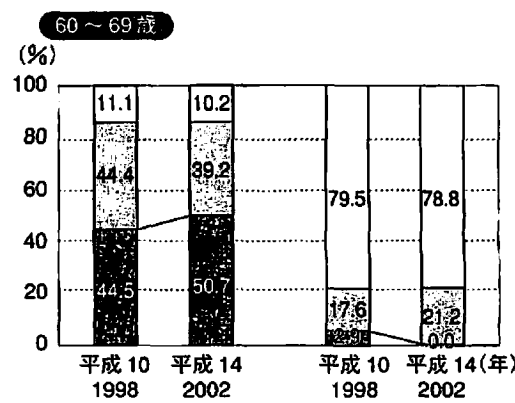
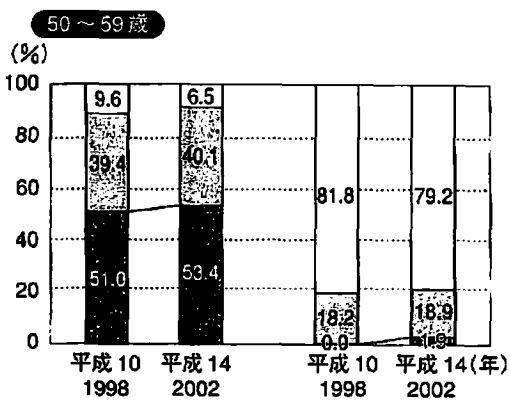
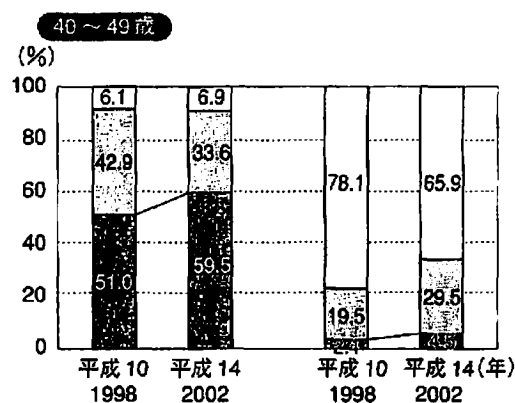
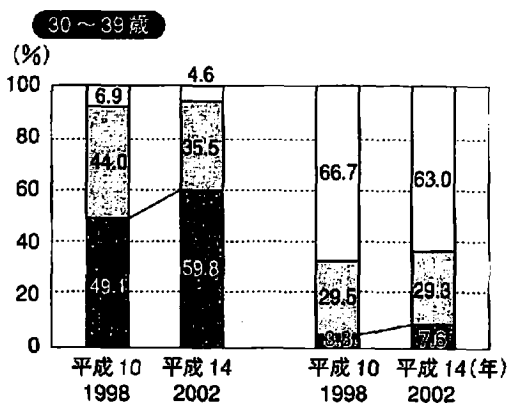
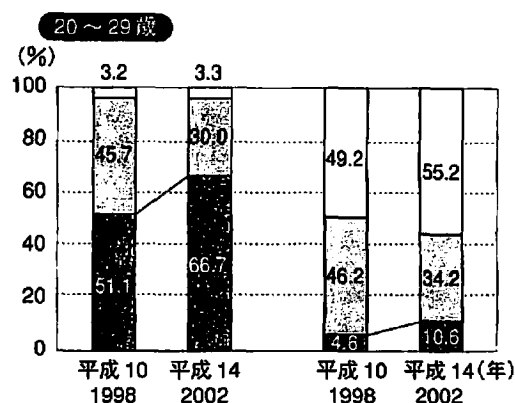
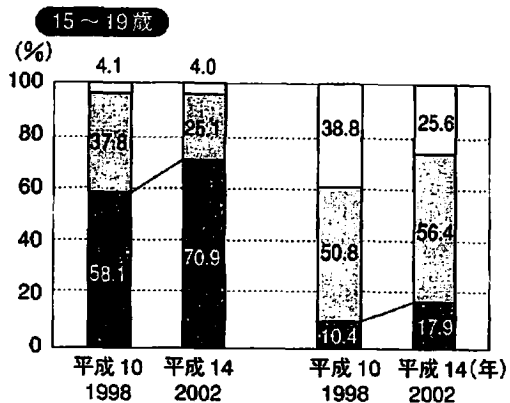
：適正な自己評価 斜体太字：適正ではないが、最も高い回答

*BMIによる体型の区分であるため、15～19歳は参考値である

[左列：平成14年 右列（ ）：平成10年]

◆図 36◆ 現実の体型別体型に対する自己評価 (女性)

自己評価：□ やせている ▨ 普通 ■ 太っている

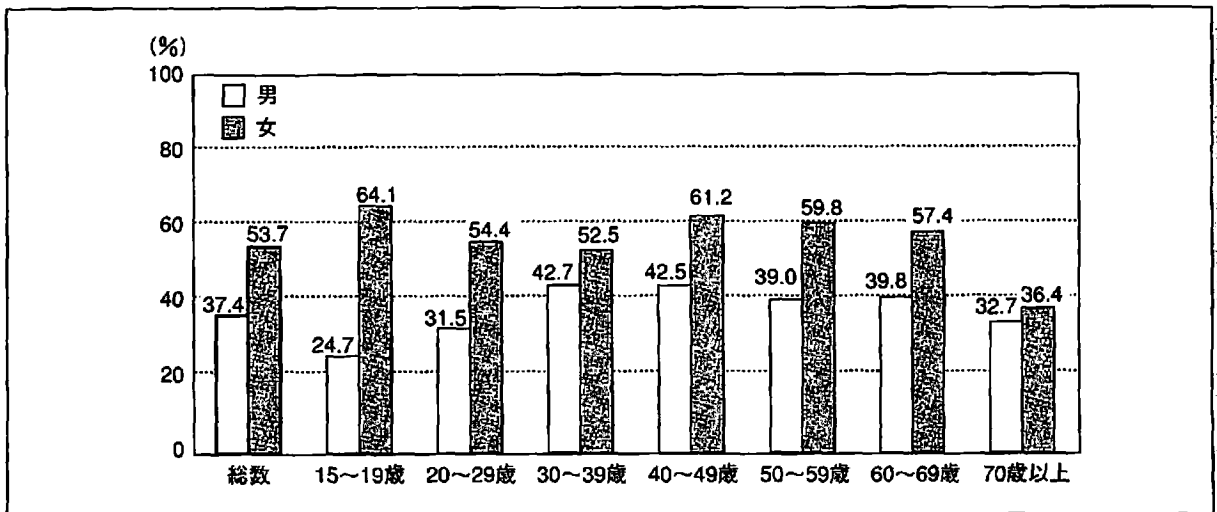


体重を減らそうとしている者は、男性では約4割、女性では約5割
 若年女性では、低体重（やせ）であっても約4割が体重を減らそうとしている

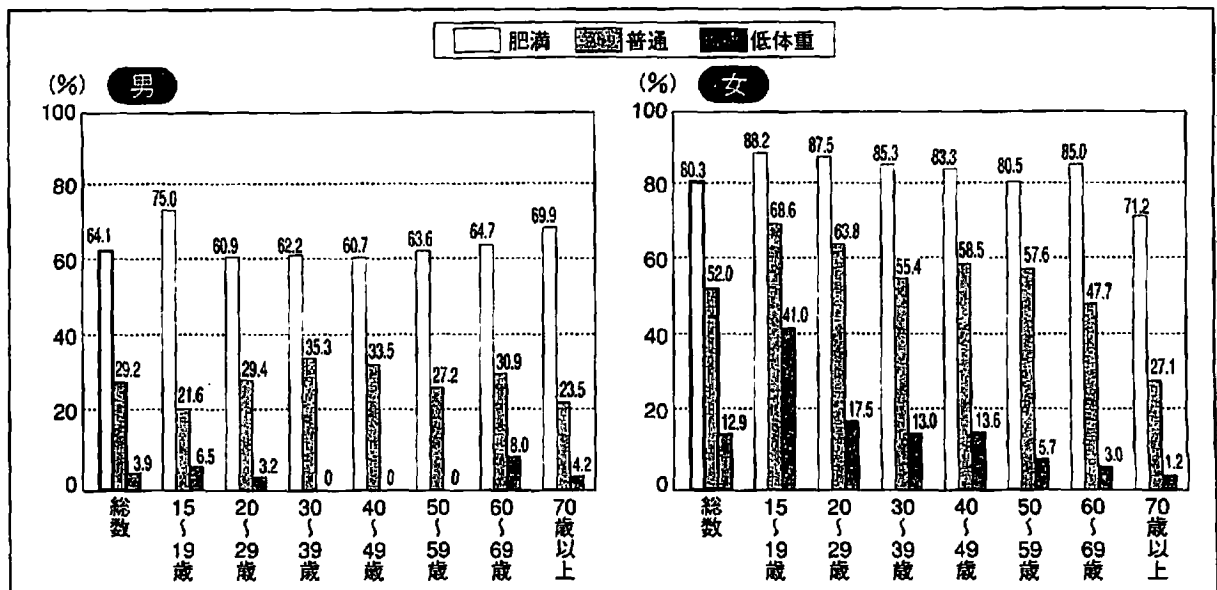
「現在、体重を減らそうとしている」者は、
 男性では37.4%、女性では53.7%であり、
 いずれの年齢層においても女性の方が多い。
 体型別に見ると、男性では、肥満であるにも

かかわらず体重を減らそうとしているものは
 64.1%に留まっている。15～19歳の女性
 では、低体重であってもその41.0%が体重を
 減らそうとしている。

◆図37◆ 現在、体重を減らそうとしている者の割合（性・年齢階級別）



◆図38◆ 体型別体重を減らそうとしている者の割合（性・年齢階級別）



6

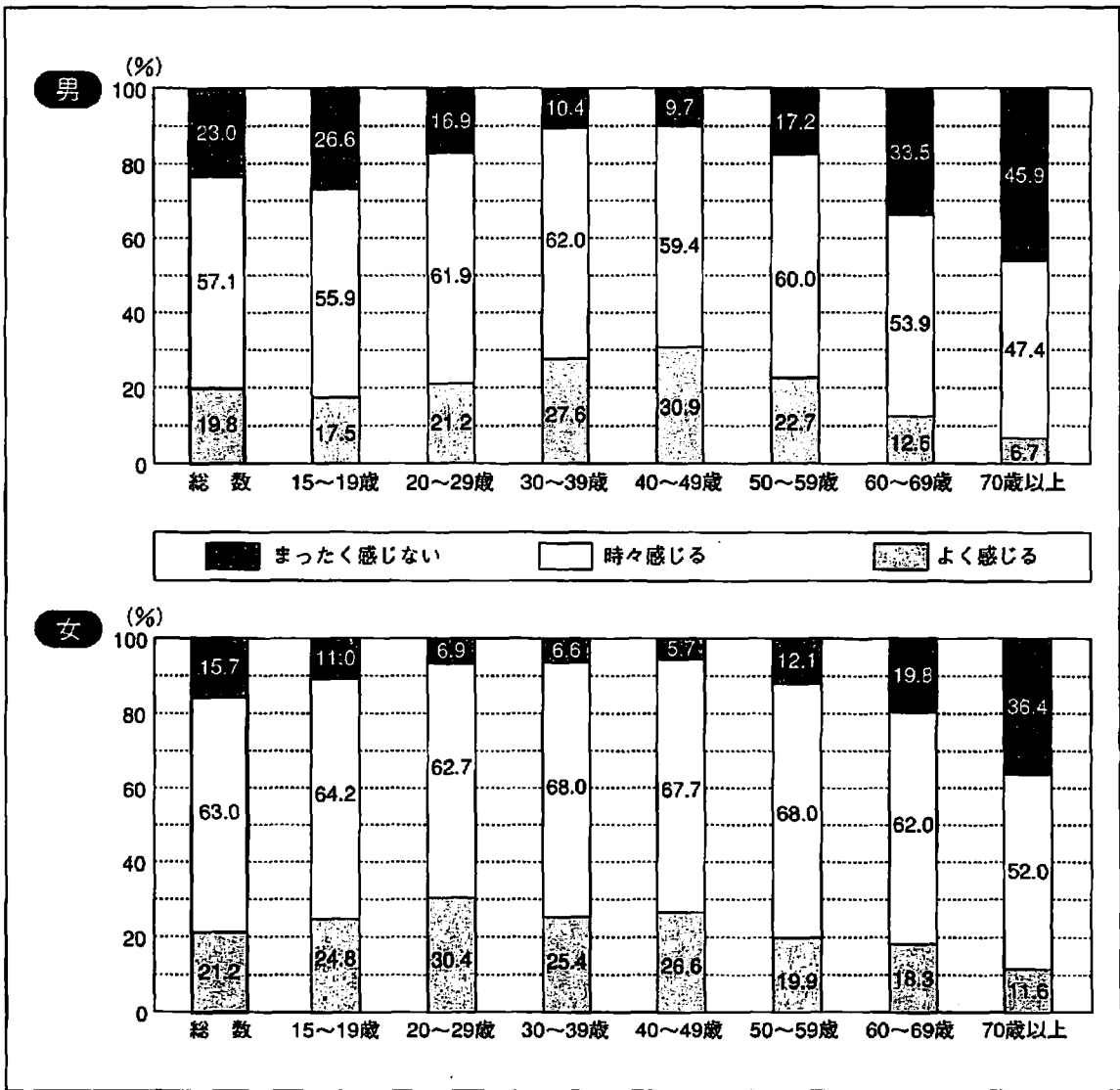
ストレス、睡眠・休養の状況

ふだんの生活でストレスを感じている者は、男性で7割、女性で8割

ふだんの生活でストレスを「よく感じる」または「時々感じる」者は、男性で76.9%、女

性で84.2%であり、男女とも40歳代で最も多い。

◆図39◆ ふだんの生活でのストレスの状況（性・年齢階級別）

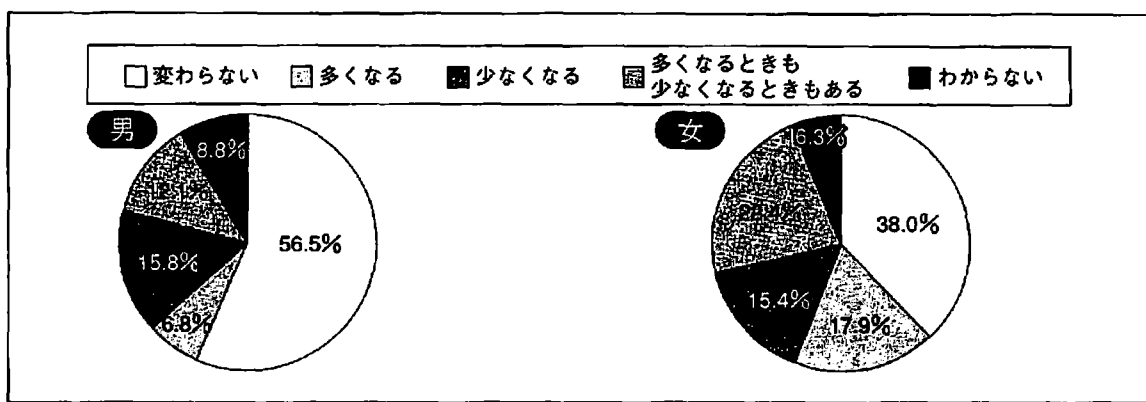


ストレスを感じているとき、食事量に明らかな変化がある者の割合は、
女性で5割を超え、男性でも3割強

ストレスを感じているとき、食事量に明らかな変化がある者（「多くなる」「少なくなる」「多くなるときも少なくなるときもある」と回答した者）は、女性では55.7%、男性では34.7%みられる。

男性では食事量が「少なくなる」と回答した者の割合は15.8%であり、「多くなる」を上回っている。逆に女性では食事量が「多くなる」と回答した者が17.9%であり、「少なくなる」を上回っている。

◆図40◆ ストレスを感じているときの食事量の変化（性別）



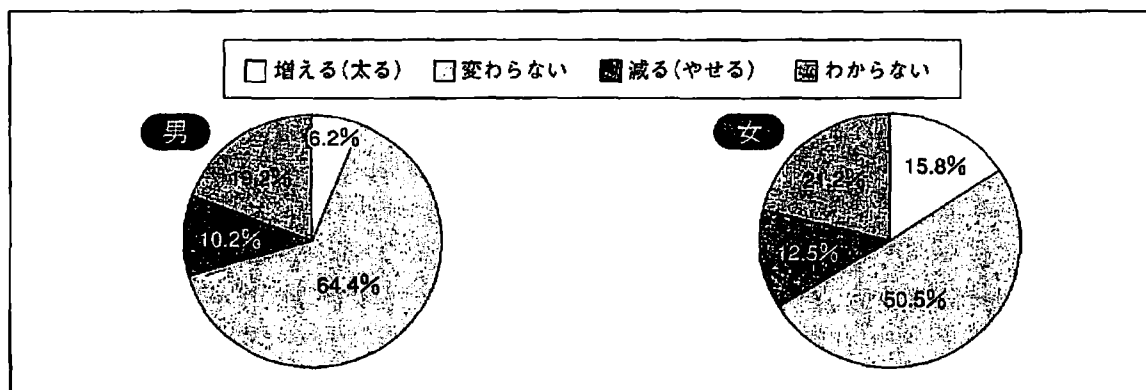
ストレスを感じているとき
「体重が増える（太る）」者は、男性では6.2%、女性では15.8%
「体重が減る（やせる）」者は、男性では10.2%、女性では12.5%

「ストレスを感じているとき、体重の変化はありますか」という質問に対し、男性では「体重が減る（やせる）」と回答した者の割合は10.2%で、「体重が増える（太る）」を上回っている。一方女性では「体重が増える（太る）」

と回答した者は15.8%であり、「体重が減る（やせる）」を上回っている。

また、「変わらない」と回答した者は、男性では64.4%、女性では50.5%である。

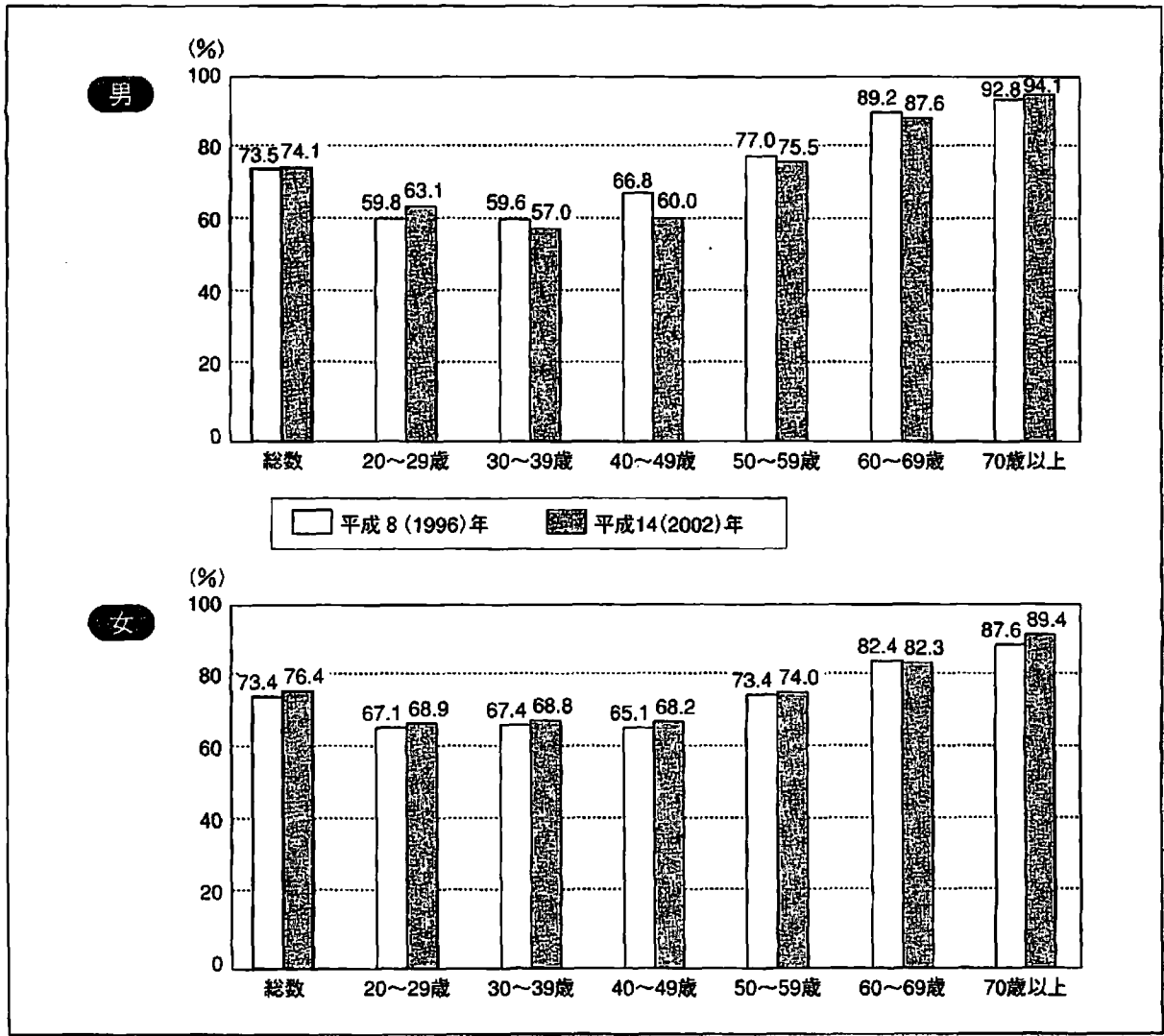
◆図41◆ ストレスを感じているときの体重の変化（性別）



睡眠・休養を十分とっている者の割合は、男女とも約7割

睡眠・休養を十分とっている者の割合は、男 変化はみられない。
女とも約7割であり、平成8年に比べ大きな

◆図42◆ 睡眠・休養を十分とっている者の割合（性・年齢階級別）



7

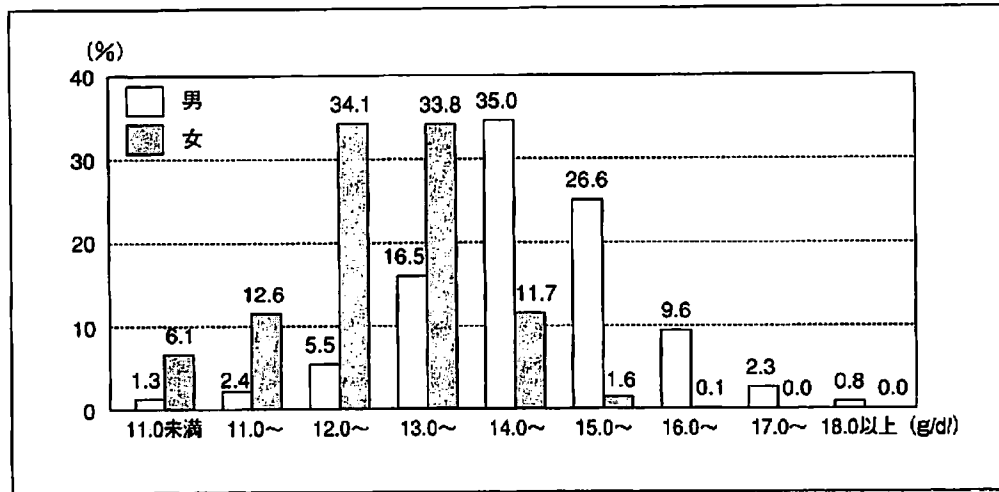
血液検査

血色素量低値者の割合は、男性、女性とも70歳以上で最も高率

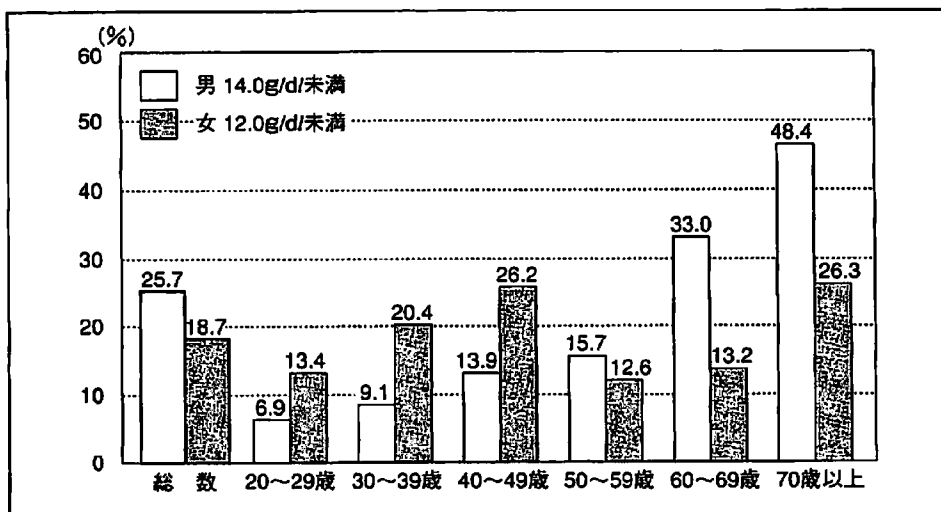
血色素量の分布は、図43に示すとおりである。血色素量が低値（男性14.0g/dl未満、女性12.0g/dl未満）を示す者の割合は、男性

25.7%、女性18.7%であり、男性、女性とも70歳以上で最も高率（図44）。

◆図43◆ 血色素量の分布（性別）



◆図44◆ 血色素量低値者の割合（性・年齢階級別）



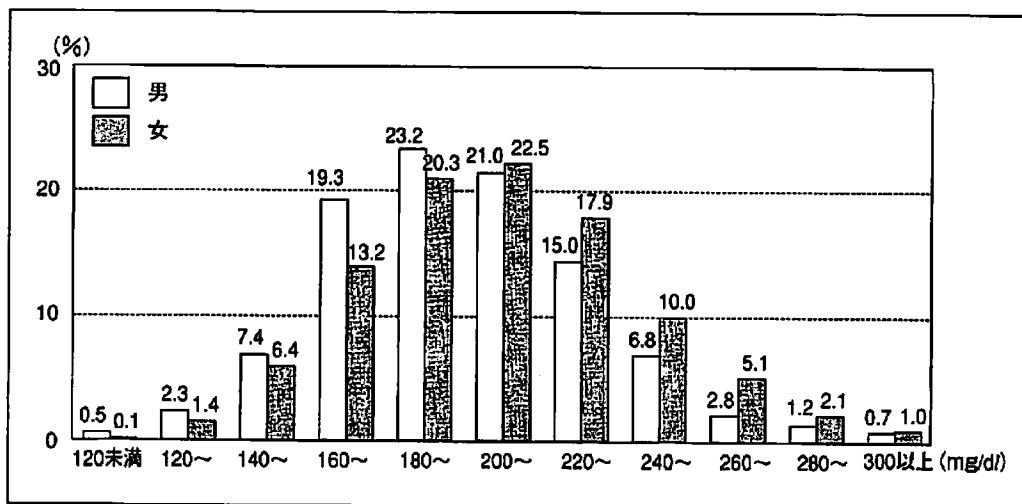
総コレステロール高値者 (240mg/dl以上) は、男性 11.5%、女性 18.2%

血清総コレステロール値の分布は、図 45 に示すとおりである。

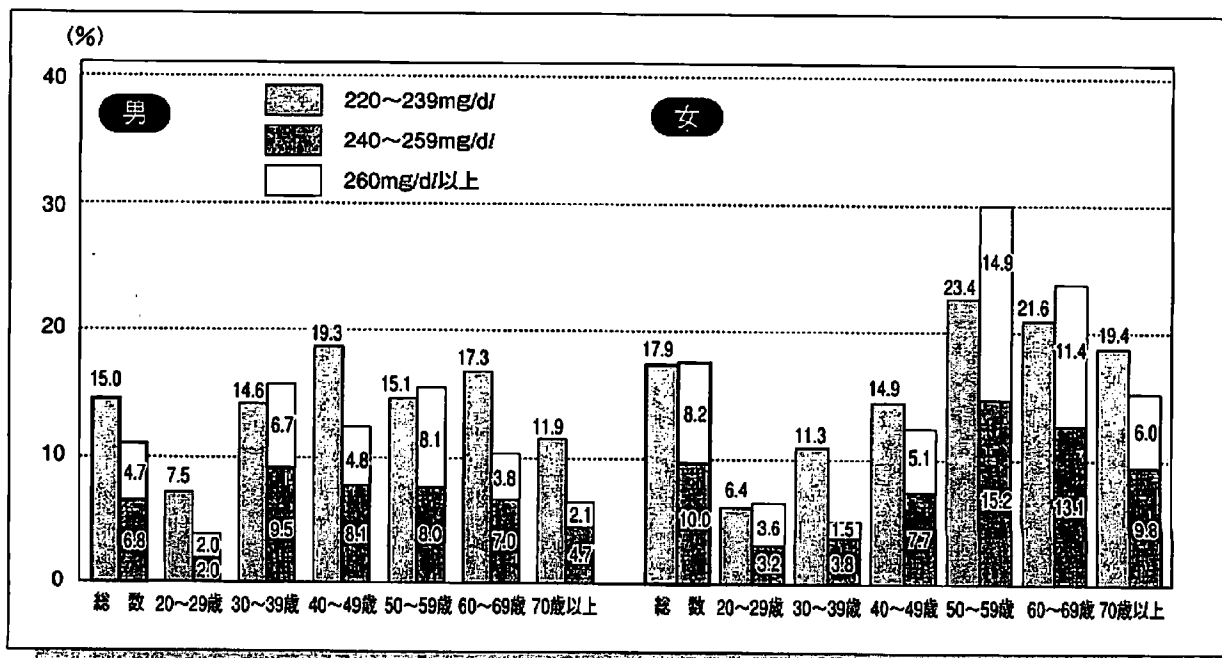
d/以上) を示す者の割合は、図 46 のとおりであり、男性 11.5%、女性 18.2%である。

血清総コレステロール値が高値 (240mg/

◆図 45◆ 総コレステロール値の分布 (性別)



◆図 46◆ 総コレステロール高値者の割合 (性・年齢階級別)



8

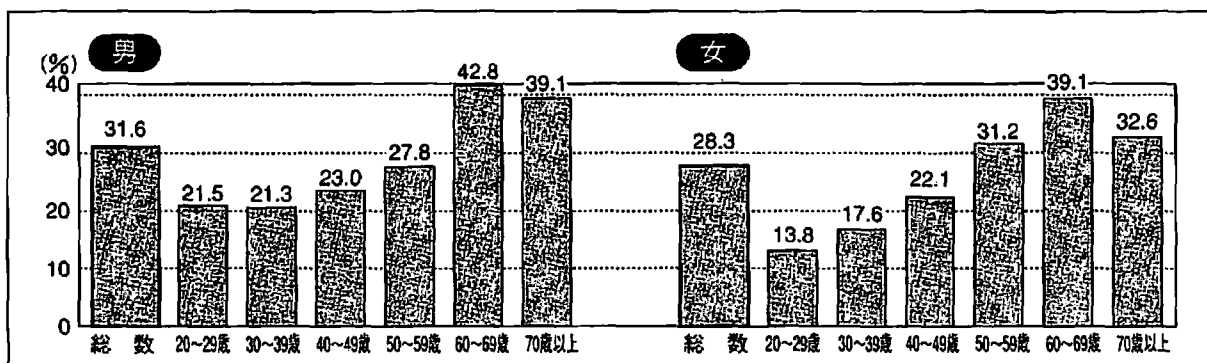
生活習慣の状況

運動習慣のある者は、男性の20～50歳代と女性の20～40歳代で3割以下

運動習慣のある者（運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している者）の割合を示したのが図47である。男性では20～

50歳代で3割を下回り、30歳代で最も低く21.3%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13.8%である。

◆図47◆ 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）

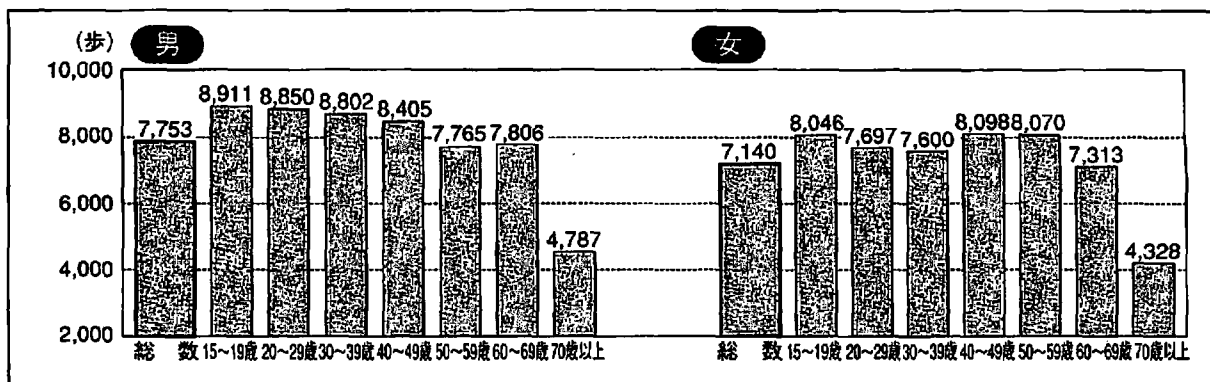


1日の平均歩行数は、男性で7,753歩、女性で7,140歩

1日の平均歩行数を示したのが図48である。男性では、15～19歳で8,911歩と最も多いが、20～50歳代で年齢とともに減少している。女性では40～49歳が8,098歩

と最も多く、20～30歳代では約7,600歩程度であり、50歳以降は年齢とともに減少している。

◆図48◆ 1日の歩行数（性・年齢階級別）



喫煙習慣のある者は、男性で43.3%、女性で10.2%

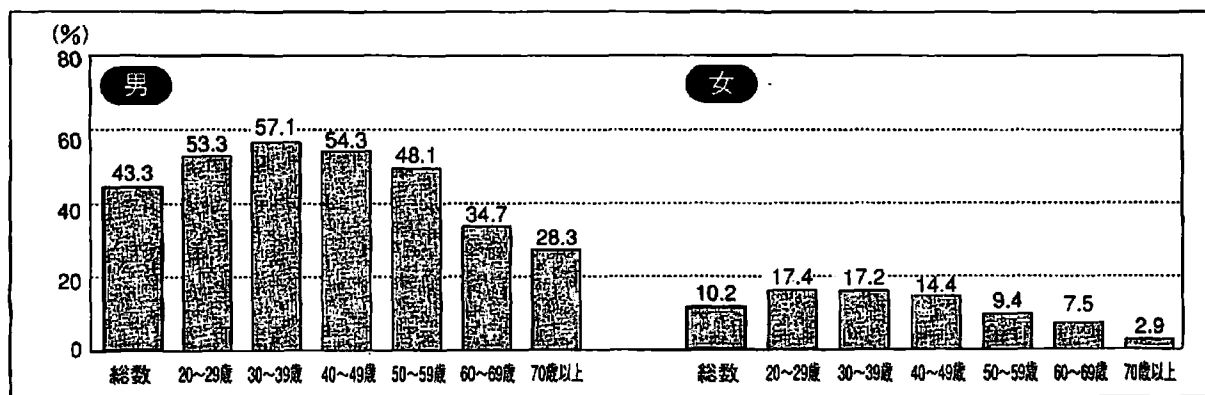
現在、喫煙をしている者の割合は図49のとおり、男性では20～40歳代で半数以上、女性では20～30歳代で約17%である。

さらに、男性喫煙者を100として、喫煙本

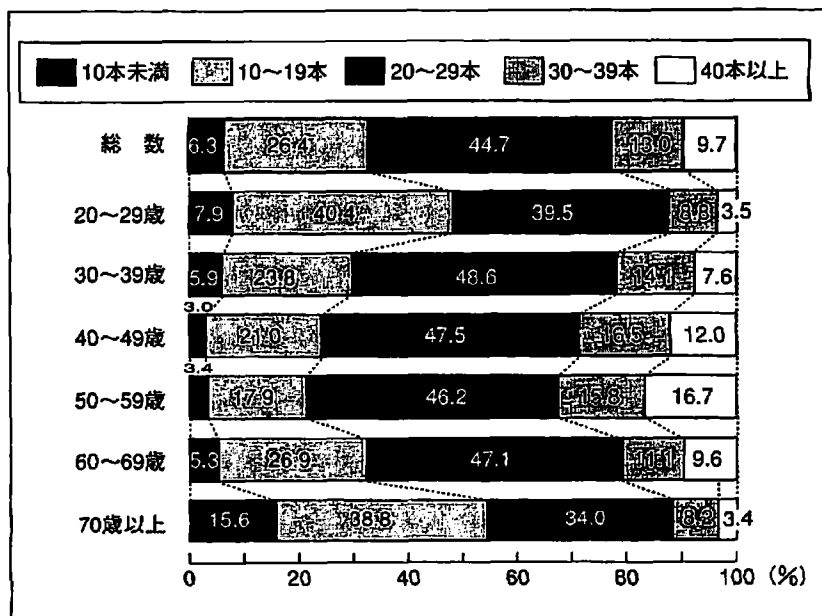
数の割合を示したのが図50である。

1日喫煙本数をみると、男性では20本以上喫煙する者が全体の67.4%、特に30～50歳代男性では約7割に達している。

◆図49◆ 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



◆図50◆ 喫煙本数の割合（男，年齢階級別）



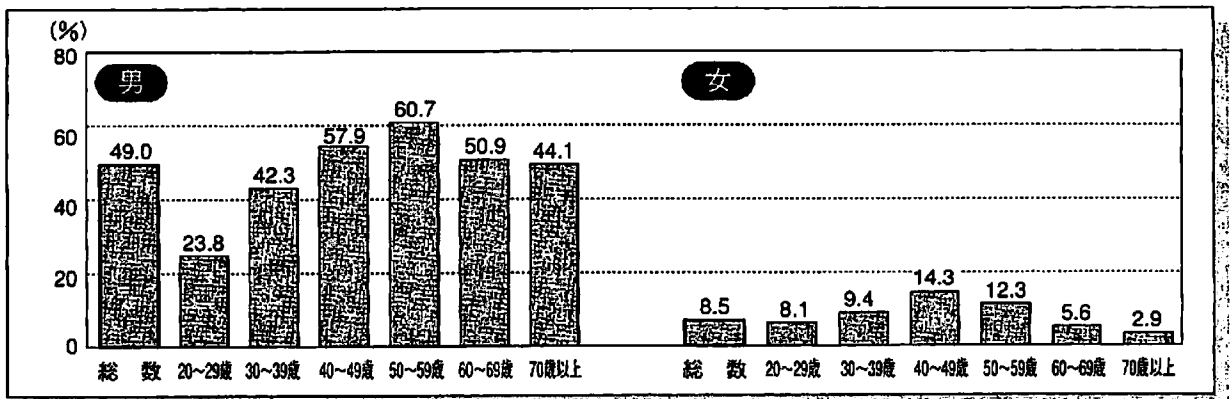
7. 生活習慣の状況

飲酒習慣のある者は、男性で49.0%、女性で8.5%

飲酒習慣のある者（週3回以上、1日に日本酒1合以上またはビール大瓶1本以上飲ん

でいる者）の割合は、図51のとおりである。男性では40～50歳代で約6割と多い。

◆図51◆ 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）



◆図52◆ 飲酒量の割合（男，年齢階級別）

