

5. 外食の状況

- (1) 3日間の調査で1回以上外食した者は、朝食3.5%、昼食49.1%、夕食13.9%で昼食の外食率が高く3日間とも昼食を外食した者は、28.3%であった。また外食の状況を性別でみると、朝昼夕食共に男の外食率が高い(図2)。
- (2) 昼食の外食内容をみると、和食の占める割合が高いが、約40%の者が、そば、うどん類やパン類を主とした簡単な食事をしている(表7)。

表7 市・町村別外食(昼食)内容構成

(単位=%)

	総数	そば、うどん類	パン類	和食	洋食
総数	100	29.1	10.5	42.5	17.9
10大都市	100	28.9	9.0	38.8	23.3
人口15万以上の市	100	32.1	9.3	40.8	17.8
5～15万の市	100	28.5	12.4	42.1	17.0
5万未満の市	100	29.0	11.0	47.1	12.9
町村	100	25.4	13.3	49.8	11.5

6. 欠食の状況

3日間の調査で1回以上欠食したものは、朝食9.6%、昼食4.7%、夕食2.2%で、朝食の欠食が多く、3日間とも朝食を欠食した者は3.1%であった。また、欠食の状況を性別でみると、朝昼夕食共に男の欠食率が高い(図3、図4)。

図3 朝昼夕別欠食状況

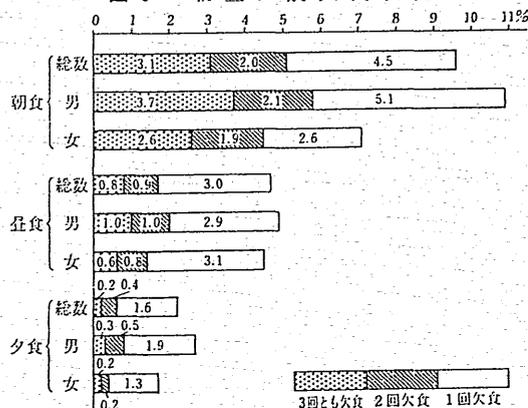
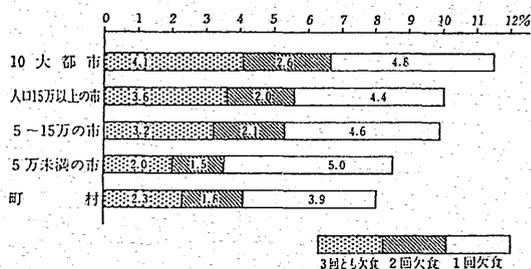


図4 市・町村別朝食の欠食状況



7. 食事の内容

(1) 主食の種類

各世帯における朝の主食は、ごはんのみが64%、パンのみが15%であるが、夕食ではそれぞれ73%、1%になっており、夕食では朝食よりもごはんが多く食べられている(表8)。

(2) 主食の種類別副食の状況

ア. 朝食の主食をごはんとパンに分け、それぞれの副食の使用頻度をみると、ごはんでは、みそ汁、