

## 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

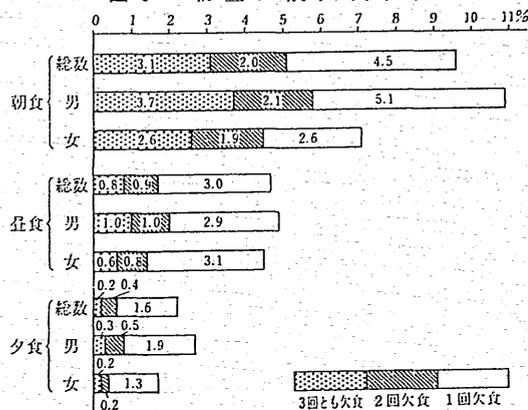
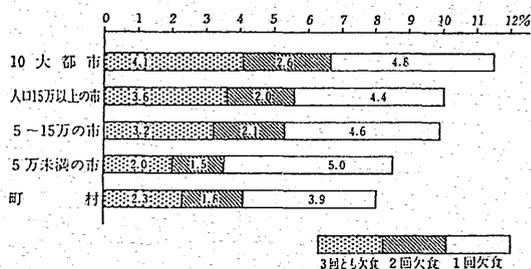


図4 市・町村別朝食の欠食状況



## 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、

つけものを中心に、のり、生野菜、卵、焼魚、煮物、なっとう等が食べられており、緑茶は約半数の者が飲んでいる(表9)。

- イ. 朝食の主食がパンのものでは、パンにバター、マーガリン、ジャム等を塗って牛乳、コーヒー、紅茶等の飲物を中心に、卵、生野菜、サラダ等が食べられており、パンと一緒にみそ汁、煮物を食べているものも少数みられる(表9)。
- ウ. 夕食についてごはんを主食とする世帯の副食の使用頻度をみると、つけものは約半数の世帯が食べており、みそ汁煮物、生野菜、焼魚も20%以上の世帯が食べている(表10)。

表 8 朝夕別主食の種類別摂取頻度  
(単位=%)

主食の種類	朝	夕
ごはんのみ	63.9	73.4
すしのみ	0.2	0.7
どんぶりもののみ	0.1	1.0
その他のごはんのみ	0.9	2.9
パンのみ	15.4	0.8
めん類のみ	0.6	3.3
その他	18.9	17.9

表 9 朝食の主食別、副食、飲物の種類

主食がごはんのみ			主食がパンのみ		
	食品	%		食品	%
副	みそ汁	83.7	副	卵 焼	19.0
	つけもの	71.1		卵(生、ゆで)	18.8
	のり	23.1		生やさい	15.0
	生やさい	18.0		サラダ	12.9
	卵(生、ゆで)	17.3		炒物	7.7
	焼魚	17.1		みそ汁	3.5
食	焼卵	16.9	食	つけもの	3.1
	煮物	12.7			
	なっとう	11.8			
	つくだに	10.6			
飲物	緑茶	49.5	飲物	牛乳	57.6
	牛乳	16.0		コヒ	37.6
	コヒ	3.6		紅茶	30.0
			パンにつけるもの	バター	46.0
				マーガリン	22.0
				ジャム	17.0

表 10 夕食の主食がごはんである世帯の副食の種類

副食の種類	%	副食の種類	%
つけもの	53.6	おひたし	16.2
緑茶	49.7	てんぷら、フライ	14.9
みそ汁	28.9	サラダ	14.2
煮物	28.9	汁物	13.5
生やさい	21.9	なべもの	12.9
焼魚	20.1	焼物	11.9
炒物	17.6		

8. 地域特性格食品別販売店までの所要時間と当該食品の摂取量

生鮮食料品(肉、魚、野菜、くだもの)をふだん購入している店までの所要時間をみると、約9%の世帯が10分以内となっているが、30分以上かかる世帯も数パーセント存在し、地域特性格にみると、農業