

## 結 果 の 概 要

### 1. 食品群別摂取量の年次推移

国民1人1日当たりの食品群別摂取量を年次推移でみると表1のとおりである。特に顕著な減少を示したものに大麦・雑穀があるが、食生活に大きな影響を与える米類は昭和30年調査を100として51年調査をみると69.3と30%強の減少をみた。また、これらを41年調査と比較すると近年における低下率が大きいことを示している。一方、30年調査と比較して51年調査で大きく増加したのものとしては、乳・乳製品の8.5倍、肉類の5.3倍、卵類の4.6倍、油脂類の4.4倍がある(表1)。

表1 食品群別摂取量の年次推移

	摂 取 量 (1人1日当たり:g)					指数(昭和30年=100)	
	30年11月	41年11月	49年11月	50年11月	51年11月	41年11月	51年11月
米 類	350.7	334.7	252.3	248.3	243.0	95.4	69.3
穀類 小麦類	65.3	69.4	89.8	90.2	91.6	106.3	140.3
大麦・雑穀	62.2	7.8	1.6	1.5	1.7	12.5	2.7
い も 類	132.3	69.1	61.7	60.9	63.3	52.2	47.8
さ と う 類	14.8	14.9	15.1	14.6	14.8	100.7	100.0
菓 子 類	—	24.0	28.0	29.0	27.9	100 ※	116.3※
油 脂 類	3.9	10.8	16.2	15.8	17.0	276.9	435.9
豆 類	67.9	75.6	67.0	70.0	68.5	111.3	100.9
緑黄色野菜	50.9	45.7	52.3	48.2	56.3	89.8	110.6
その他の野菜・茸類	175.2	193.1	204.1	198.5	203.5	110.2	116.2
果 実 類	47.7	120.2	183.6	193.5	170.5	252.0	357.4
海 草 類	3.7	3.9	4.7	4.9	5.5	105.4	148.6
調味嗜好飲料	37.6	64.2	114.2	119.7	113.4	107.7	301.6
魚 介 類	94.8	84.4	91.0	94.0	90.1	89.0	95.0
肉 類	12.2	34.7	62.8	64.2	64.4	284.4	527.9
卵 類	8.7	34.0	41.1	41.5	40.3	390.8	463.2
乳・乳製品	11.8	54.4	96.5	103.6	100.6	461.0	852.5

※印は、41年11月を100とした値

### 2. 栄養素等摂取量の年次推移

(1) 国民1人1日当たりの栄養素等摂取量についてみると、表2のとおりである。

昭和30年調査を100として51年調査をみると、エネルギーについては横ばい、たん白質は8%増(うち動物性たん白質では1.5倍)、脂肪は2.4倍(うち動物性脂肪では3.2倍)となっているが、炭水化物は22%の減を示している。微量栄養素についてみると、昭和30年調査に対してカルシウムは1.6倍、ビタミンB<sub>2</sub>は1.5倍、ビタミンCは1.2倍となっている(表2)。

(2) 栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量\*に対する比率で見ると、エネルギー、たん白質、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCは100%を超え、カルシウム、ビタミンA、B<sub>2</sub>は90~98%程度である(図1)。

\* 調査対象の平均栄養所要量とは、性、年齢、労作、妊婦・授乳婦別を考慮した平均1人1日当たりの栄養所要量をいう。

図1 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量の比較 (調査対象の平均栄養所要量=100)

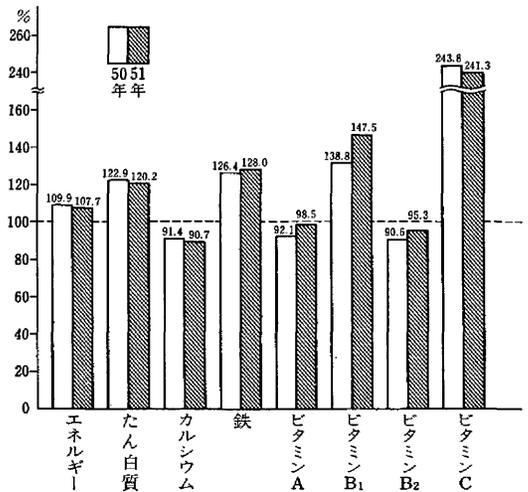


図1の付表 全調査対象の平均栄養所要量

(1人1日当たり)

	エネルギー	たん白質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
	kcal	g	mg	mg	IU	mg	mg	mg
50年	1,991	65.1	602	10.6	1,739	0.80	1.06	48
51年	2,005	65.4	604	10.7	1,749	0.80	1.07	48

表2 栄養素等摂取量の年次推移

		摂取量(1人1日当たり)					指数(昭和30年=100)		
		30年11月	41年11月	49年11月	50年11月	51年11月	41年11月	51年11月	
エネルギー	kcal	2,179	2,193	2,187	2,188	2,159	100.6	99.1	
たん白質	g	72.6	74.8	78.7	80.0	78.7	103.0	108.4	
うち動物性	g	25.0	29.3	37.9	38.9	38.1	117.2	152.4	
脂	g	21.4	39.7	51.6	52.0	52.4	185.5	244.9	
うち動物性	g	8.4	17.8	26.9	27.4	27.0	211.9	321.4	
炭水化物	g	425	380	339	337	332	89.4	78.1	
カルシウム	mg	349	499	540	550	548	143.0	157.0	
鉄	mg	14	—	13.3	13.4	13.7	—	97.9	
ビタミン	A	I U	1,681	1,600	1,673	1,602	1,724	95.2	102.6
	B <sub>1</sub>	mg	1.20	1.03	1.08	1.11	1.18	85.8	98.3
	B <sub>2</sub>	mg	0.68	0.90	0.94	0.96	1.02	132.4	150.0
	C	mg	96	118	120	117	117	122.9	121.9
穀類エネルギー比	%	72.4	61.8	50.5	49.8	49.6			
動物性たん白質比	%	34.4	39.2	48.2	48.6	48.4			

### 3. 世帯業態別にみた食生活

(1) 食品群別摂取量を世帯業態別にみると、非農家世帯は農家世帯に比べて、米類、いも類が少なく、小麦類は多い。また魚介類は少ないが肉類、乳・乳製品は多い。(表3)



(2) 栄養素等摂取量をみると、非農家世帯は農家世帯に比べて、脂肪は11%多く、炭水化物は11%少ないが全体的にみると両者間の差はほとんどなくなったといえる(表4)。

調査対象の平均栄養所要量を100とした場合の摂取量についての農家・非農家世帯間の比較は図2に示した。

#### 4. 支出階層別にみた食生活

(1) 食品群別摂取量をみると米類は、1人1か月当たり家計上の現金実支出が多額になるほど少なくなっている。また、油脂類、果実類、緑黄色野菜、調品嗜好飲料、肉類、卵類は概して支出が多額になるほど、多く摂取する傾向がみられる(表5)。

(2) 栄養素等摂取量について、調査対象の平均栄養所要量に対する比率でみると概して家計上の現金実支出が多額になるほどその比率が高くなる傾向がみられる(表6)。

図2 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量の比較(農家・非農家別)  
(調査対象の平均栄養所要量=100)

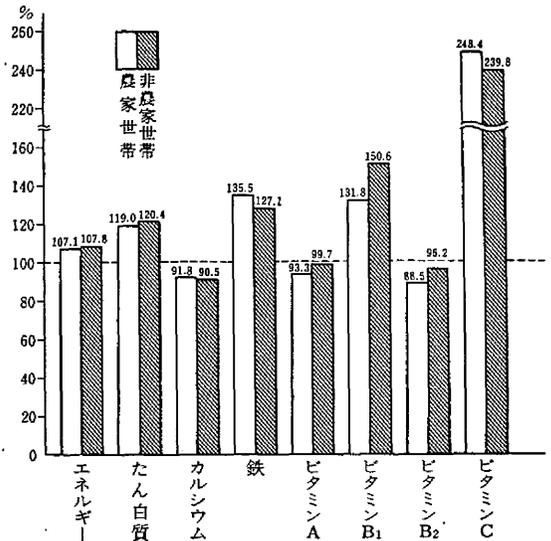


表5 支出階層別食品群別摂取量 (金額は1人1か月当たり現金実支出額, 食品摂取量は1人1日当たり: g)

	10,000円 未 満	10,000~ 14,999円	15,000~ 19,999円	20,000~ 24,999円	25,000~ 29,999円	30,000~ 34,999円	35,000~ 39,999円	40,000円 以 上
穀 類	285.7	261.2	259.7	252.7	244.7	243.5	237.2	233.6
米 類								
小麦類	91.6	81.2	78.5	84.6	88.8	92.4	92.6	98.7
大麦・雑穀	0.3	1.5	1.6	1.5	1.7	1.5	1.6	1.9
い も 類	67.6	74.0	69.3	64.3	62.5	63.7	64.2	59.9
砂 糖 類	14.3	14.7	14.0	14.1	14.5	15.1	14.8	15.1
菓 子 類	24.6	26.6	28.0	27.5	27.6	29.1	28.0	27.7
油 脂 類	13.8	12.6	12.9	14.4	15.8	16.8	17.7	19.8
豆 類	80.8	76.0	67.0	67.9	67.9	66.9	67.6	69.4
果 実 類	120.2	133.9	152.6	161.4	161.4	165.8	175.9	188.0
緑 黄 色 野 菜	53.8	49.9	51.4	50.7	54.2	56.4	57.7	60.6
その他の野菜・茸類	191.9	202.0	196.1	197.9	197.8	197.5	208.2	212.2
海 草 類	5.3	5.1	5.1	5.9	5.3	5.5	5.9	5.4
調味嗜好飲料	73.6	104.8	88.9	96.4	105.9	110.7	117.1	131.4
動物性食品								
魚介類	70.2	88.2	85.7	89.5	88.1	88.7	90.8	93.7
肉類	43.7	44.2	51.1	55.3	59.2	62.9	69.8	75.0
卵類	30.7	34.4	34.4	37.5	39.8	40.0	43.1	43.1
乳・乳製品	79.1	87.7	83.3	94.9	101.8	99.4	110.8	105.2

表6 支出階層別栄養素等摂取量 (金額は1人1か月当たり現金実支出額, 栄養摂取量は1人1日当たり)

	10,000円 未 満	10,000~ 14,999円	15,000~ 19,999円	20,000~ 24,999円	25,000~ 29,999円	30,000~ 34,999円	35,000~ 39,999円	40,000円 以 上
エネルギー-kcal	2,115	2,087	2,073	2,111	2,119	2,157	2,183	2,220
たん 白 質 g	70.8	74.4	73.9	76.3	77.1	77.9	80.4	81.9
うち動物性 g	27.9	32.5	33.4	35.6	36.8	37.4	40.1	41.3
脂 肪 g	42.9	43.1	44.3	47.7	50.1	51.9	55.0	57.8
うち動物性 g	18.8	20.3	22.0	23.9	25.3	26.6	29.1	30.4
炭 水 化 物 g	351	337	334	333	329	333	330	331
カルシウム mg	503	528	506	529	537	542	567	570
鉄 mg	12.7	13.3	13.0	13.3	13.5	13.6	14.0	14.3
ビタ ミン								
A IU	1,533	1,503	1,528	1,575	1,661	1,714	1,792	1,863
B <sub>1</sub> mg	0.97	1.06	1.07	1.12	1.16	1.18	1.20	1.24
B <sub>2</sub> mg	0.88	0.94	0.92	0.96	0.99	1.00	1.06	1.08
C mg	106	109	109	110	112	117	120	124
穀類エネルギー比%	57.3	53.8	53.2	51.8	50.6	49.9	48.4	47.4
動物性たん白質比%	39.4	43.7	45.2	46.7	47.7	48.0	49.9	50.4
平均する比率 栄養所要量に 対 (%)								
エネルギー	103.3	103.6	102.9	105.8	105.8	107.7	109.1	110.6
たん 白 質	106.2	113.6	113.1	117.7	118.3	119.6	123.0	124.2
カルシウム	83.0	88.4	85.0	88.7	89.7	89.9	93.5	93.0
鉄	121.0	127.9	123.8	126.7	127.4	128.3	130.8	131.2
ビタ ミン								
A	89.8	88.5	89.0	92.4	96.2	98.9	103.1	103.4
B <sub>1</sub>	118.3	130.9	132.1	140.0	145.0	147.5	150.0	155.0
B <sub>2</sub>	80.0	87.0	85.2	89.7	92.5	93.5	99.1	101.9
C	221.2	228.7	226.7	230.3	232.2	242.1	247.8	251.5

## 5. 市・町村別にみた食生活

- (1) 食品群別摂取量をみると人口規模の大きい市ほど米類, 豆類, 果実類, その他の野菜・茸類, 魚介類は少なく, 小麦類, 肉類は多くなる傾向がみられる (表7)。

表7 市・町村別食品群別摂取量

(1人1日当たり: g)

	10大都市	人口15万 以上の市	人口5~ 15万の市	人口5万 未 満の市	町 村
穀 類	215.0	228.4	247.0	254.2	266.8
米類	105.8	98.9	94.5	82.2	78.0
小麦類	2.1	1.6	1.9	1.8	1.3
大麦・雑穀類	52.2	63.3	65.4	68.1	67.3
い ち じ ゅ	13.8	14.4	14.7	14.7	15.7
菓 子	26.8	27.5	29.0	28.6	27.9
油 脂	18.3	17.7	16.8	17.6	15.4
豆 類	58.1	68.3	67.3	77.4	72.9
果 実	161.0	171.3	171.4	181.0	171.3
緑 色 野 菜	56.9	57.3	57.5	56.9	54.1
黄 色 野 菜	186.2	197.9	208.0	223.8	209.0
其 他 の 野 菜	4.5	5.2	5.5	6.6	6.0
海 藻	132.2	109.9	109.8	120.0	103.4
調 味 嗜 好 飲 料					
魚 介 類	82.0	86.5	91.8	98.8	94.1
肉 類	74.7	69.1	62.1	60.1	56.8
卵 類	40.9	41.4	40.9	38.7	39.1
乳・乳製品	104.6	109.8	106.9	96.0	88.1

(2) 栄養素等摂取量は、人口規模の大きい市ほどエネルギー、たん白質、炭水化物、カルシウムが少なく、動物性脂肪は多くなる傾向がみられる。また、穀類エネルギー比は低い、動物性たん白質比は高い傾向にある(表8)。

表8 市・町村別栄養素等摂取量

(1人1日当たり)

		10大都市	人口15万 以上の市	人口5～ 15万の市	人口5万 未満の市	町 村
エ	ネ	2,087	2,133	2,192	2,215	2,186
タ	ン	76.3	78.1	79.8	81.0	79.1
ウ	チ	38.8	38.4	38.6	38.3	36.9
脂	肪	54.5	54.1	52.6	53.0	49.3
ウ	チ	29.4	28.5	27.1	25.8	24.3
炭	水	311	323	338	341	345
カ	ル	520	547	560	577	549
	シ	13.1	13.5	13.9	14.5	14.0
	ウ	1,731	1,772	1,759	1,713	1,661
ビ	タ	1.13	1.21	1.24	1.19	1.13
	ミ	1.00	1.03	1.04	1.03	0.99
	ン	110	117	120	119	118.3
	鉄					
	A I U					
	B <sub>1</sub>					
	B <sub>2</sub>					
	C					
穀	類	48.1	48.5	49.9	54.2	51.5
動	物	50.9	49.2	58.3	47.3	46.6
性	たん					
たん	白					
白	質					
質	比					
比	%					
平	エ	106.0	108.4	109.2	110.1	106.5
均	ネ	117.8	121.3	122.0	123.1	118.7
す	ル	86.1	91.2	92.7	95.0	90.4
比	シ	122.4	127.4	129.9	135.5	130.8
率	ウ	98.6	102.4	101.1	97.7	94.2
栄	鉄	143.0	153.2	155.0	146.9	137.8
養		95.2	98.1	97.2	96.3	90.8
所	ビ	226.9	242.9	248.1	246.2	243.4
要	タ					
量	ミ					
に	ン					
対	A					
(%)	B <sub>1</sub>					
	B <sub>2</sub>					
	C					

## 6. 欠食の状況

(1) 3日間の連続調査で1回以上欠食した者は、朝食では男12.0%、女10.6%、昼食では男4.5%、女4.8%、夕食では男2.5%、女1.6%となっている。農家・非農家別でみると非農家世帯の方が農家世帯よりも欠食率が高い傾向にある(表9)。

表9 欠食状況(農家・非農家別)

(%)

		全 国		農 家 世 帯		非 農 家 世 帯		
		男	女	男	女	男	女	
朝	総	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の 欠食回数	なし	88.0	89.4	92.0	92.1	87.2	88.9
		あり	12.0	10.6	8.0	7.9	12.8	11.1
		1回	5.4	4.8	4.2	3.7	5.7	4.9
		2回	2.6	2.2	1.7	2.1	2.7	2.3
		3回	4.0	3.6	2.1	2.1	4.4	3.9

昼	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 欠食回数	なし	95.5	95.2	96.2	97.0	95.3	94.8	
		あり	4.5	4.8	3.5	3.0	4.7	5.2	
		1回	2.9	3.1	2.3	1.9	3.0	3.4	
		2回	0.9	1.0	0.8	0.8	0.9	1.0	
3回	0.7	0.7	0.4	0.3	0.8	0.8			
夕	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 欠食回数	なし	97.5	98.4	96.5	97.6	97.7	98.5	
		あり	2.5	1.6	3.5	2.4	2.3	1.5	
		1回	1.9	1.2	2.6	1.7	1.8	1.0	
		2回	0.4	0.3	0.5	0.6	0.4	0.3	
3回	0.2	0.1	0.4	0.1	0.1	0.2			

(2) 欠食の多い朝食について年代別にみると若年者に多い傾向がみられる (10表)。

表10 朝食の欠食状況 (性, 年齢階級別)

(%)

	数	15~19歳		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60歳以上	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間の 欠食回数	なし	82.1	79.0	72.8	79.8	85.6	90.4	89.7	90.8	91.9	91.6	95.1	94.3
	あり	17.9	21.0	27.2	20.2	14.4	9.6	10.3	9.2	8.1	8.4	4.9	5.7
	1回	7.3	7.9	9.8	7.4	6.3	4.7	5.0	4.3	3.9	4.5	2.5	2.2
	2回	3.6	4.8	6.5	5.1	3.2	1.6	2.0	1.7	1.9	1.5	0.8	1.2
	3回	7.0	8.3	10.9	7.7	4.9	3.3	3.3	3.2	2.3	2.4	1.6	2.3

表11 外食状況 (%)

## 7. 外食の状況

- (1) 3日間の連続調査で1回以上外食したものは、朝食では男5.5%、女2.9%、昼食では男56.4%、女43.3%、夕食では男17.9%、女11.5%で男女とも昼食の外食が多く、3日間とも昼食を外食した者は、男31.4%、女18.4%であった (表11)。
- (2) 外食率の高い昼食について3日間とも外食した者は、男では20~29歳が最も高く39.3%、女では15~19歳が最も高く23.3%となっている (表12)。

		男	女	
朝	総	数	100.0	100.0
	3日間の 外食回数	なし	94.5	97.1
		あり	5.5	2.9
		1回	3.4	2.1
		2回	1.0	0.4
3回	1.1	0.4		
昼	総	数	100.0	100.0
	3日間の 外食回数	なし	43.6	56.7
		あり	56.4	43.3
		1回	12.1	14.5
		2回	12.9	10.4
3回	31.4	18.4		
夕	総	数	100.0	100.0
	3日間の 外食回数	なし	82.1	88.5
		あり	17.9	11.5
		1回	12.1	8.8
		2回	3.2	1.7
3回	2.6	1.0		

表12 昼食の外食状況(性, 年齢階級別)

(%)

		15~19歳		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60歳以上	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間の 外食回数	なし	47.6	47.1	36.8	51.5	39.6	64.4	45.6	65.8	54.5	71.5	72.6	80.9
	あり	52.4	52.9	63.2	48.5	60.4	35.6	54.4	34.2	45.5	28.5	27.4	19.1
	1回	15.1	17.4	11.8	18.0	13.4	17.3	13.1	15.5	12.9	15.6	13.5	12.2
	2回	12.0	12.2	12.1	9.1	11.6	7.8	10.0	7.0	9.1	5.2	5.4	3.8
	3回	25.3	23.3	39.3	21.4	35.4	10.5	31.3	11.7	23.8	7.7	8.5	3.1

(3) 外食率の高い昼食についてその内容をみると、そば・うどん類やパン類は女に多く、和食、洋食は男に多い傾向がみられる。また、15~19歳でパン類が多く、年をとるほど、和食が多くなる傾向がみられる(表13)。

表13 昼食の外食内容(性, 年齢階級別)

(%)

		総 数	そば, うどん類	パ ン 類	和 食	洋 食
男	15~19歳	100.0	24.2	26.4	24.9	24.5
	20~29	100.0	21.5	4.4	45.9	28.2
	30~39	100.0	30.6	3.0	46.9	19.5
	40~49	100.0	29.3	3.9	50.9	15.9
	50~59	100.0	26.4	4.7	55.9	13.0
	60歳以上	100.0	34.4	7.4	49.5	8.7
女	15~19歳	100.0	21.4	46.4	17.4	14.8
	20~29	100.0	32.6	17.2	29.5	20.7
	30~39	100.0	39.0	11.2	37.7	12.1
	40~49	100.0	37.1	8.3	43.0	11.6
	50~59	100.0	32.9	8.6	51.0	7.5
	60歳以上	100.0	31.7	6.2	55.3	6.8

## 8. 皮下脂肪厚の測定結果

皮下脂肪厚(上腕背部+肩胛骨下部)の測定結果では、男の場合は40mm以上の者が各年齢層におい

表14 肥満傾向の者(皮下脂肪厚 男40mm以上, 女50mm以上)の年次推移

(%)

		15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳
男	47年	14.5※	16.3	19.1	17.9	16.6
	48年	10.3※	13.1	14.1	14.7	13.6
	50年	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3
	51年	10.1	13.6	16.6	16.2	16.0
女	47年	13.1※	15.3	23.1	29.5	29.7
	48年	12.6※	11.7	18.3	26.7	24.9
	50年	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8
	51年	12.1	13.0	21.8	28.0	30.5

※ 47年, 48年の数値については18~19歳

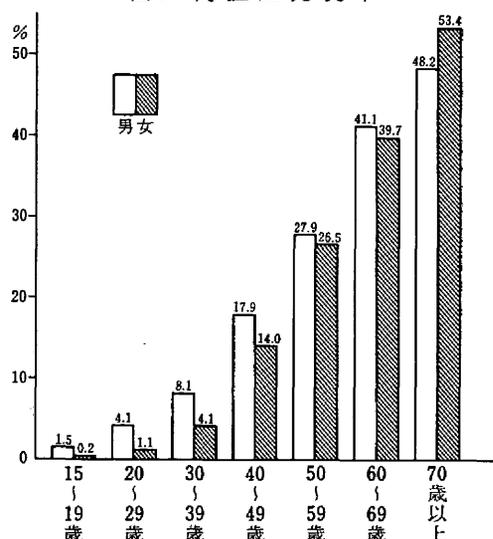
注) 49年は実施していない。

て10%以上を占め、30歳以降では16%となっている。  
女では50mm以上の者が年齢の高くなるにつれて多くなり30歳以上の各層で20%を超え、特に50歳代では30%に達している(表14)。

## 9. 血圧の状況

血圧を測定の結果、WHOの基準に基づき最高血圧が160mmHg以上か、最低血圧が95mmHg以上の者を高血圧者とする、高血圧者は、20歳代では男4.1%、女1.1%であり、年代とともに増加し、40歳代では男17.9%、女14.0%、60歳代では男41.1%、女39.7%である(図3)。

図3 高血圧発現率



## 10. アンケート調査の結果

### (1) 健康に関するアンケート

問1 あなたは、ご自分で健康だと思っていますか。

(%)

	総数	12~14歳	15~17歳	18~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳
男	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	健康である	36.6	52.7	44.3	39.0	28.6	32.3	34.7	34.8	35.5
	普通	60.0	45.6	54.6	59.1	69.1	65.4	63.0	61.5	59.0
	健康でない	3.4	1.7	1.1	1.9	2.3	2.3	2.3	3.7	4.2
女	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	健康である	42.0	49.6	43.6	40.4	37.4	44.9	44.7	44.7	37.8
	普通	52.6	49.4	54.7	57.7	61.1	52.3	51.5	48.6	50.2
	健康でない	5.4	1.0	1.7	1.9	1.5	2.8	3.8	6.7	12.0

「健康である」と思っている者は男女とも12~14歳が最も多く、男で52.7%、女で49.6%である。また「健康でない」と答えた者は男女とも年齢が高くなるにつれて多くなる傾向がみられる。

問2 あなたはふだん次のようなことを経験することがありますか。

(%)

	総数	12~14歳	15~17歳	18~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳
男	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	食事がおいしくない	5.0	0.9	2.8	3.5	6.1	10.1	6.4	4.6	3.6
	夜よく眠れない	6.2	2.6	2.0	6.5	6.6	7.6	6.8	6.3	7.3
	便通がよくない	6.5	4.5	3.3	5.5	9.4	7.9	5.0	6.6	7.1
	からだのだるくつかれやすい	15.8	8.2	11.8	12.4	17.6	21.3	18.4	16.3	15.6
	足が重い感じがする	6.4	1.6	2.8	3.5	5.6	6.6	6.1	8.3	8.7
	体を動かすと動悸がする	4.9	0.7	1.5	3.5	6.1	5.1	3.6	5.3	6.0
	指先き、手足のしびれ感がある	4.7	0.9	2.0	2.0	1.8	3.3	3.8	7.5	7.1
	足がはれぼったい、はれやすい	0.8	0.7	0.2	—	0.5	0.8	0.4	0.8	1.4
	以上のようなことはほとんどない	68.7	82.4	80.3	77.6	64.1	63.7	66.6	66.6	62.3

		総数	12～ 14歳	15～ 17歳	18～ 19歳	20～ 24歳	25～ 29歳	30～ 34歳	35～ 39歳	40～ 44歳	45～ 49歳
女	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	食事がおいしくない	4.3	1.9	2.9	3.8	5.0	4.9	3.3	4.9	5.7	4.0
	夜よく眠れない	6.9	4.0	2.7	2.8	5.0	6.4	7.7	9.1	8.4	8.3
	便通がよくない	18.8	4.0	8.8	17.9	21.3	21.9	20.7	18.0	23.8	18.9
	からだがだるくつかれやすい	18.9	9.5	11.7	14.6	17.7	18.2	19.3	19.3	23.2	24.1
	足が重い感じがする	10.0	3.1	3.4	3.3	5.7	9.8	9.6	10.1	15.4	15.5
	体を動かすと動悸がする	8.3	1.9	3.4	3.8	4.5	7.6	8.1	9.6	13.2	11.8
	指先き、手足のしびれ感がある	8.5	2.6	2.4	1.9	3.8	4.2	7.9	10.3	13.6	16.9
	足がはれぼったい、はれやすい	5.9	1.0	0.7	2.3	4.8	3.8	4.6	8.3	9.6	9.7
	以上のようなことはほとんどない	56.0	79.8	75.4	65.6	60.2	55.9	53.8	52.6	47.7	44.6

「以上のようなことはほとんどない」と答えた者は、男女とも年齢が高くなるにしたがって少なくなっており、女の方がなんらかの「症状」をうたえる者が多い傾向にある。

(2) 食生活に関するアンケート

質問1 次の質問について該当する番号に○印をつけて下さい。

		総数	12～ 14歳	15～ 17歳	18～ 19歳	20～ 24歳	25～ 29歳	30～ 34歳	35～ 39歳	40～ 44歳	45～ 49歳
男	朝食は毎日きちんと食べる	78.6	86.8	79.8	65.5	56.3	72.6	79.2	85.0	86.3	87.0
	毎日にんじんやほうれん草など色の濃いやさいを食べる	58.6	53.8	58.8	55.6	49.2	57.0	60.2	61.6	61.7	64.0
	毎日生野菜を食べる	43.8	37.8	45.8	43.8	45.6	45.9	41.8	43.6	44.7	43.7
	毎日果物を食べる	60.8	71.9	72.0	60.4	49.6	55.6	60.0	60.7	61.7	62.0
	ほとんど毎日、肉か魚か卵を食べる	93.4	94.2	93.9	91.1	88.1	92.7	95.8	93.8	94.8	94.4
	牛乳を毎日飲む	32.6	76.0	50.3	36.4	27.8	29.5	23.9	22.6	24.7	28.1
	ヨーグルト、チーズなどを1日1回は食べる	8.3	13.2	12.4	8.9	9.0	6.8	6.9	6.0	7.5	7.6
	油を使った料理を1日1回は食べる	81.2	82.1	86.1	86.6	82.9	82.1	80.6	80.5	78.2	77.5
	こんぶ、わかめ、のりなど海草を1週間に3回以上食べる	79.2	75.2	75.8	75.4	70.7	74.1	80.8	84.2	85.3	84.9
	いも類を1日1回は食べる	14.7	17.5	16.1	13.7	13.2	14.7	12.4	13.5	16.1	15.6
女	朝食は毎日きちんと食べる	81.9	86.7	77.6	60.9	67.4	80.2	85.2	89.1	85.7	88.3
	毎日にんじんやほうれん草など色の濃いやさいを食べる	62.5	61.2	60.9	55.5	59.0	59.4	62.4	63.5	66.9	67.5
	毎日生野菜を食べる	45.4	43.8	46.7	46.1	49.7	46.6	42.0	42.7	46.2	45.2
	毎日果物を食べる	76.9	81.0	77.6	70.3	73.8	74.8	77.4	78.3	78.4	78.5
	ほとんど毎日、肉か魚か卵を食べる	92.1	91.5	91.1	87.7	89.4	93.0	94.2	93.2	92.3	91.8
	牛乳を毎日飲む	31.9	75.0	43.6	33.8	34.8	31.7	23.6	23.1	23.4	25.6
	ヨーグルト、チーズなどを1日1回は食べる	8.9	11.7	10.2	12.6	10.1	8.0	7.2	7.6	8.6	9.2
	油を使った料理を1日1回は食べる	81.9	85.4	87.7	85.8	86.4	81.5	79.0	79.2	79.9	79.9
	こんぶ、わかめ、のりなど海草を1週間に3回以上食べる	81.2	79.2	76.2	70.0	73.3	77.7	85.8	86.8	86.2	84.4
	いも類を1日1回は食べる	19.0	21.7	20.0	14.8	17.5	15.7	17.4	16.5	21.5	25.3

## 質問1の結果からみた食物のとり方について

(質問1に対し回答された○の数により次のように分類した。9～10個：大変よい、7～8個：よい、5～6個：少し悪い、4以下：悪い)

		総 数	12～14歳	15～17歳	18～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
男	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	悪 い	28.1	17.8	22.1	34.6	40.6	33.0	30.3	25.9	24.3	24.4
	少し悪い	41.8	38.1	38.8	33.2	38.3	40.3	42.3	44.9	46.7	44.7
	よ い	26.8	37.9	33.1	28.7	18.5	23.8	24.5	26.9	26.9	27.6
	大変よい	3.3	6.2	6.0	3.5	2.6	2.9	2.9	2.3	2.1	3.3
女	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	悪 い	21.5	13.6	21.1	32.2	25.2	25.3	22.8	20.0	19.1	16.9
	少し悪い	41.8	33.9	39.6	38.9	40.7	38.9	44.0	45.3	44.1	45.0
	よ い	32.0	43.9	32.9	23.0	30.1	31.8	28.8	32.1	31.9	33.3
	大変よい	4.7	8.6	6.4	5.9	4.0	4.0	4.4	2.6	4.9	4.8

質問1の結果から食物の取り方をみると各年齢層とも男の方が女よりも「悪い」者が多い。

「悪い」者について、年齢別にみると、男では12～14歳が17.8%で最も低く、20～24歳が40.6%で最も高い。同じく女では12～14歳が13.6%で最も低く、18～19歳が32.2%で最も高くなっている。

## 質問2 あなたのふだんの主食(1日3食のうち2食以上食べているもの)は何ですか。

(%)

		総 数	12～14歳	15～17歳	18～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
男	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	ご はん	95.9	91.4	96.2	94.5	95.8	96.4	97.1	95.8	96.8	96.7
	パ ン	1.2	6.0	1.9	2.6	1.2	0.4	0.2	0.6	0.6	0.4
	め ん	1.0	0.7	0.5	0.3	1.5	1.1	0.8	0.9	1.0	1.3
	そ の 他	1.9	1.9	1.4	2.6	1.5	2.1	1.9	2.7	1.6	1.6
女	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	ご はん	92.8	91.3	92.3	86.1	87.5	92.6	94.0	94.4	94.9	95.7
	パ ン	4.2	7.3	6.8	9.8	7.5	4.5	3.0	2.0	2.4	1.3
	め ん	0.6	0.4	0.2	0.3	1.2	0.4	0.4	0.8	0.7	0.5
	そ の 他	2.4	1.0	0.7	3.8	3.8	2.5	2.6	2.8	2.0	2.5

「主食」の種類は「ごはん」が圧倒的に多いが男女別にみると、女の方が男より「ごはん」の頻度が低く「パン」「その他」が多くなっている。

年齢別にみると、女の18～24歳では「ごはん」が他と比較して低率となっている。

質問3 あなたは、ふだん即席めん（インスタントラーメン、カップめんなど）を食べますか。

(%)

	総数	12～14歳	15～17歳	18～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
男	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	毎日1回以上	1.9	2.8	4.9	3.8	3.3	1.6	0.9	1.0	0.9
	2日に1回以上	7.4	12.1	16.4	15.7	11.0	4.9	5.0	4.0	4.4
	1週間に1回以上	39.2	51.8	52.9	49.5	44.2	39.8	35.8	35.7	26.9
	ほとんど食べない	51.5	33.3	25.8	31.0	41.5	53.5	58.3	59.3	67.8
女	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	毎日1回以上	0.8	0.8	1.0	0.9	0.9	0.6	0.9	0.4	0.7
	2日に1回以上	4.1	6.3	9.7	6.3	4.6	2.7	3.6	3.6	2.6
	1週間に1回以上	35.0	51.3	46.4	45.1	35.2	33.9	35.9	33.9	28.1
	ほとんど食べない	60.1	41.6	42.9	47.7	59.3	62.8	59.6	62.1	71.7

「即席めん」の摂取頻度は、男の方が女よりも多く、男の15～17歳で約5%の者が「毎日1回以上」食べており、「ほとんど食べない」は25.8%と他の年齢層と比較して少なくなっている。

質問4 あなたはふだんコーヒー・紅茶を飲みますか

(%)

	総数	12～14歳	15～17歳	18～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
男	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	毎日5回以上	1.8	0.7	1.3	1.3	2.9	2.0	2.5	1.1	1.6
	毎日3～4回	39.7	6.1	29.9	2.2	39.5	3.8	47.9	7.7	49.6
	毎日1～2回	31.8	27.0	34.4	38.9	38.1	35.7	32.7	29.9	29.3
	週に2～3回	29.6	37.7	39.8	32.6	32.2	29.5	26.8	26.3	27.0
	ほとんど飲まない	30.7	32.4	20.7	19.5	18.2	23.2	31.3	36.9	36.4
女	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	毎日5回以上	1.1	0.4	0.9	1.3	2.2	1.3	0.9	1.4	0.9
	毎日3～4回	36.3	4.3	29.0	1.5	32.6	2.4	38.2	5.4	46.5
	毎日1～2回	30.9	27.1	29.3	31.5	36.9	33.4	33.1	32.1	29.0
	週に2～3回	31.6	38.7	40.0	40.7	28.9	28.7	32.3	31.2	30.2
	ほとんど飲まない	32.1	32.3	27.4	21.1	24.6	30.8	29.5	31.4	35.4

「コーヒー・紅茶」を毎日1回以上飲むものは、男女とも20～24歳で最も高く、それぞれ49.6%、46.5%でほぼ半数であり、年齢が高くなるにしたがって少なくなり45～49歳では男女とも半数近くがほとんど飲まなくなっている。

## 質問5 コーヒー・紅茶を飲む時にさとうを入れますか。

(%)

		総 数	12~14歳	15~17歳	18~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳
男	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	入 れ る	95.2	97.8	95.8	94.0	95.0	93.6	95.9	95.1	93.8	97.0
	入 れ ない	4.8	2.2	4.2	6.0	5.0	6.4	4.1	4.9	6.2	3.0
女	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	入 れ る	93.1	97.2	94.0	90.8	86.2	92.5	95.1	92.9	94.7	95.6
	入 れ ない	6.9	2.8	6.0	9.2	13.8	7.5	4.9	7.1	5.3	4.4

「コーヒー・紅茶を飲む」もののうち、さとうを入れないものは少ないが、男と女を比較すると男の方が「さとうを入れる」者の割合が高い。

## 質問6 あなたは、ふだん清涼飲料水(サイダー、ジュース、コーラなど)を飲みますか。

(%)

		総 数	12~14歳	15~17歳	18~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	
男	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	毎 日 3 本 以 上	0.9	1.3	2.1	2.2	1.9	0.9	0.3	0.5	0.6	0.2	
	毎 日 2 本	18.5	3.4	21.8	4.1	33.5	5.6	35.1	8.0	30.7	7.0	20.8
	毎 日 1 本	14.2	16.4	25.8	24.9	21.8	16.1	12.5	8.5	8.3	6.5	
	週 に 2 ~ 3 本	37.4	48.4	48.2	42.2	45.1	45.0	34.0	32.4	27.3	26.2	
	ほ と ん ど 飲 ま ない	44.1	29.8	18.3	22.7	24.2	34.2	51.1	56.2	62.8	65.9	
女	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	毎 日 3 本 以 上	0.2	—	0.3	0.6	0.3	0.2	0.1	0.3	0.3	0.1	
	毎 日 2 本	8.9	1.1	14.6	2.1	16.4	1.7	19.9	3.2	12.6	1.9	8.8
	毎 日 1 本	7.6	12.5	14.4	16.1	10.4	7.5	5.0	4.8	4.8	4.6	
	週 に 2 ~ 3 本	31.7	46.6	48.0	46.7	40.1	30.9	27.3	25.4	23.1	22.6	
	ほ と ん ど 飲 ま ない	59.4	38.8	35.6	33.4	47.3	60.3	67.1	68.9	71.1	72.2	

「清涼飲料水」を毎日1本以上飲むものは、男の方が女よりも多く、男女とも18~19歳で最も高く、それぞれ35%、20%であり、一方「ほとんど飲まない」者は、平均で男44%、女59%となっており、年齢が高くなるにしたがって増加している。