(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	
エネルギー	kcal	2,087	2,133	2,192	2,215	2,186	
たん白質	g	76.3	78.1	79.8	81.0	79.1	
うち動物性	g	38.8	38.4	38.6	38.3	36.9	
脂 肪	g	54.5	54.1	52.6	53.0	49.3	
うち動物性	g	29.4	28.5	27.1	25.8	24.3	
炭水化物	g	311	323	338	341	345	
カルシウム	mg	520	547	560	577	549	
鉄	mg	13.1	13.5	13.9	14.5	14.0	
ビタミ ン	A IU	1,731	1,772	1,759	1,713	1,661	
	B ₁ mg	1.13	1.21	1.24	1.19	1.13	
	B ₂ mg	1.00	1.03	1.04	1.03	0.99	
	C mg	110	117	120	119	118.3	
穀類エネルギー比	%	48.1	48.5	49.9	54.2	51.5	
動物性たん白質比	%	50.9	49.2	58.3	47.3	46.6	
平均する 比率 栄養 所要 量に 対 (%)	エネルギー	106.0	108.4	109.2	110.1	106.5	
	たん白質	117.8	121.3	122.0	123.1	118.7	
	カルシウム	86.1	91.2	92.7	95.0	90.4	
	鉄	122.4	127.4	129.9	135.5	130.8	
	ビタミ ン	A	98.6	102.4	101.1	97.7	94.2
		B ₁	143.0	153.2	155.0	146.9	137.8
		B ₂	95.2	98.1	97.2	96.3	90.8
		C	226.9	242.9	248.1	246.2	243.4

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 数	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
		1回	12.0	10.6	8.0	7.9	12.8	11.1
		2回	5.4	4.8	4.2	3.7	5.7	4.9
		3回	2.6	2.2	1.7	2.1	2.7	2.3
		3回以上	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		