

昼	総	数	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
	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)

(%)

		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
		あり	17.9	21.0	27.2	20.2	14.4	9.6	10.3	9.2	8.1	8.4	4.9
		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回	3.6	4.8	6.5	5.1	3.2	1.6	2.0	1.7	1.9	1.5	0.8
		3回	7.0	8.3	10.9	7.7	4.9	3.3	3.3	3.2	2.3	2.4	1.6

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
	3日間の 外食回数	なし	94.5
		あり	5.5
		1回	3.4
		2回	1.0
		3回	1.1
昼	総	数	100.0
	3日間の 外食回数	なし	43.6
		あり	56.4
		1回	12.1
		2回	12.9
		3回	31.4
夕	総	数	100.0
	3日間の 外食回数	なし	82.1
		あり	17.9
		1回	12.1
		2回	3.2
		3回	2.6

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。