

5. 食生活状況

昭和59年の調査の実施に当たって、被調査世帯のうち15歳以上の男女を対象として、肥満の観点から食生活状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

(1) ふだんの食事の量について

——たくさん食べる方と思っている者ほど肥満傾向にある者が多い——

ふだんの食事の量についての意識は図19のとおり、「たくさん食べる方である」及び「どちらかと言えばたくさん食べる方である」と回答した者は全体の29.5%であり、約3人に1人は食べすぎであると思っている。また、図20のとおり男女ともたくさん食べる者ほど肥満者の割合が高い傾向を示している。

図19 食事感

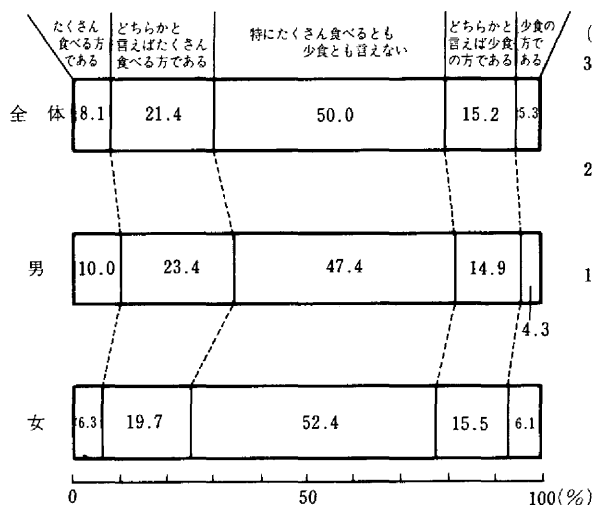
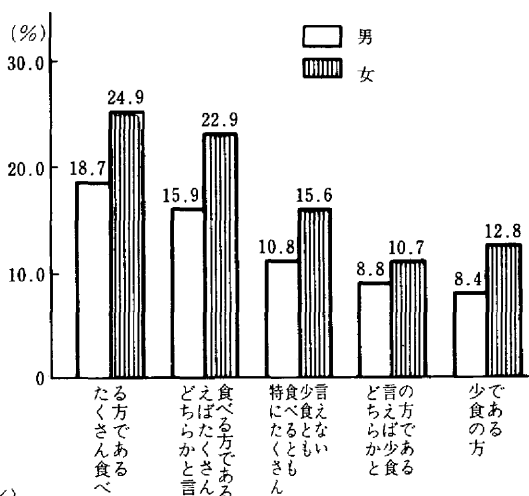


図20 食事量（意識）と肥満者の割合



(2) ふだんの運動量について

——運動不足だと思っている者ほど肥満傾向が高い——

ふだんの運動量についての意識は図21のとおり運動不足だと思っている者は全体で57.7%であり、性別でみた場合男が53.7%，女が61.3%で女の方が若干高い。

また、運動不足だと思う者は運動不足と思わない者に比べて図22のとおり男女とも肥満者の割合は高い。

図21 運動感

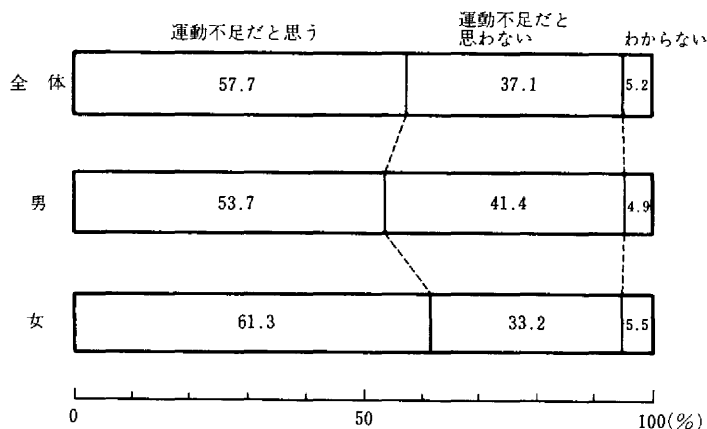
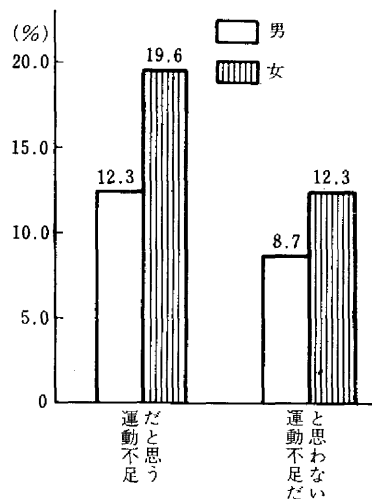


図22 運動(意識)と肥満者の割合



(3) 肥満意識について

——太っていないのに太っていると意識している者が多い——

「太っている方だと思いますか」「やせている方だと思いますか」等の意識の問に対する回答は図23のとおり、「少し太っている方だと思う」を含めると39.7%が太っている方だと思っている。

また、太っていると思っている者が実際に肥満であるかどうかについてみると図24のとおり、およそ70%の者は太っていないのに太っていると思っており、とくに若い世代の女子にこの傾向が強い。

図23 肥満意識

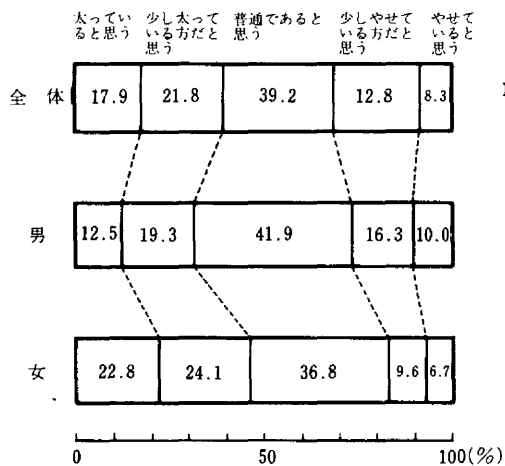
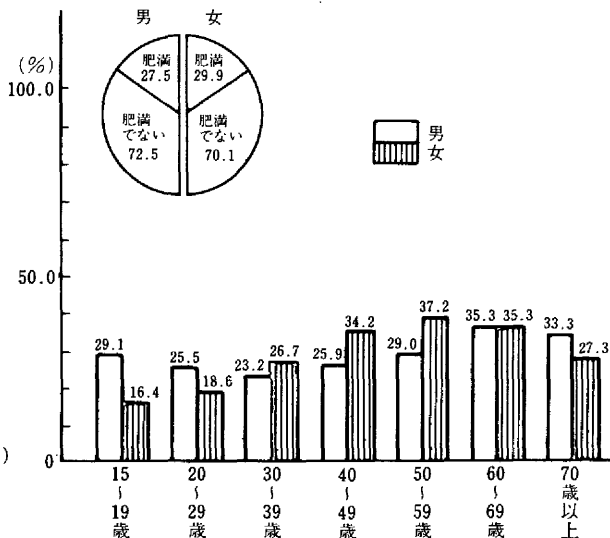


図24 肥満意識のある人の肥満の実態



※ 肥満の判定について

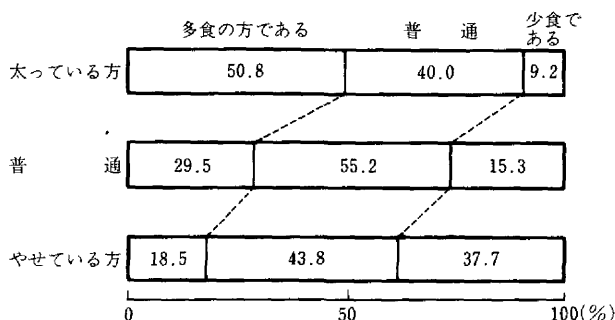
皮下脂肪厚 = 背部肩甲骨下端部 + 上腕伸展側

中間部 ≥ 40mm (男) 50mm (女)

(4) 肥満意識と食事量及び運動量の意識との関連について

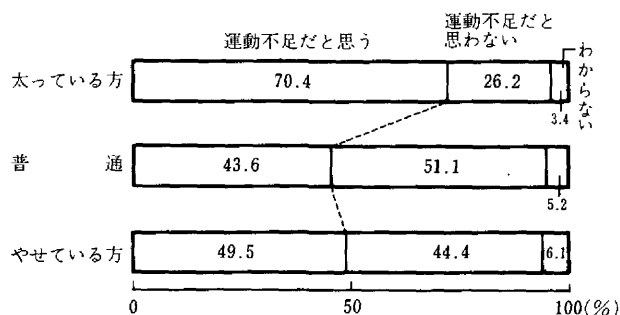
肥満意識と食事量についての意識との関連についてみると、図25のとおり太っていると意識している者の約51%は多食の方であると意識しており、また、やせていると意識している者の約38%は少食であると意識しているという結果が示されている。

図25 肥満意識と食事量



また、肥満意識と運動量についての意識との関連についてみると、図26のとおり太っていると意識している者はやせていると意識している者に比べ、運動不足だと意識している者の割合が約20%も高いという結果が示されている。

図26 肥満意識と運動量



(5) 朝食の欠食状況について

1週間のうち何回朝食を欠食しているか質問調査を行った結果は図27のとおりである。週1回以上欠食している者は全体で22.3%であり、性別でみた場合男が25.2% 女が19.7%で男の方が高い。が19.7%で男の方が高い。

また、欠食の有無と皮下脂肪厚の関連についてみると、図28のとおり週5回以上欠食する者は欠食なしの者に比べると全体的に皮下脂肪厚の数値は大きい傾向にあるという結果が示されている。

図27 欠食状況

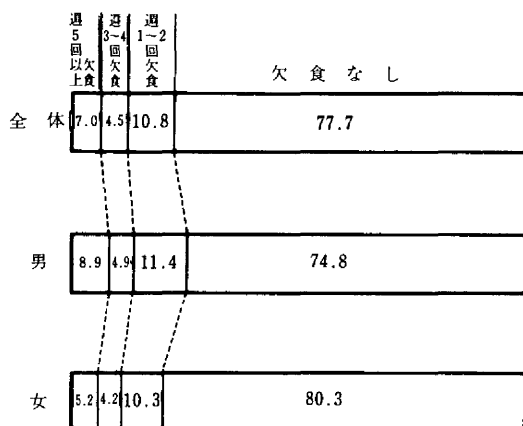


図28 欠食の有無と皮下脂肪厚

