

表 5 食事の内訳

(%)

		外 食			欠 食	家 庭 食
		職 場 給 食	学 校 給 食	その他外食		
1 日	全 国	3.0	5.1	9.0	3.1	79.8
	男	4.1	5.4	11.4	3.8	75.3
	女	1.9	4.7	6.8	2.8	83.8
朝	男	0.6	—	2.4	8.7	88.3
	女	0.2	—	1.1	5.9	92.8
昼	男	10.9	16.1	23.1	1.9	48.0
	女	5.3	14.2	14.2	1.8	64.5
夕	男	0.9	0.1	8.7	0.9	89.4
	女	0.4	0.0	5.1	0.7	93.8

表 6 朝食の欠食状況（年齢階級別）

(%)

	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	10.3	26.0	21.0	13.8	8.7	6.1	4.3	2.8
女	9.0	18.6	10.8	6.4	6.7	5.3	2.6	4.2

一方、外食について、年次推移をみたのが表7である。朝・夕食については男女とも年度によって若干の増減をくり返しているだけで、ほとんど変化はみられない。それに対し、昼食については昭和58年まではわずかではあるが増加傾向にあったが、この2年ほど減少の傾向がみられる。

表 7 外食の年次推移

(%)

		昭和50年	昭和52年	昭和54年	昭和56年	昭和58年	昭和59年	昭和60年
男	朝	3.0	3.4	3.1	3.6	3.2	3.3	3.0
	昼	46.3	48.1	49.3	49.6	52.2	50.1	50.1
	夕	8.8	9.7	9.7	10.8	10.1	10.5	9.7
女	朝	1.2	1.4	1.3	1.6	1.5	1.4	1.3
	昼	30.9	31.0	32.9	34.9	34.7	33.9	33.7
	夕	4.8	5.4	5.5	6.3	5.6	5.7	5.5

6. 食生活状況

昭和60年の調査実施に当たって、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) 食事のバランスと栄養素等摂取量

——摂取食品の種類が少ない者は栄養素摂取、
特にビタミン、ミネラルの不足をきたしやすい——

「毎日、にんじんやほうれん草など緑や黄色の濃い野菜を食べますか」「こんぶ、わかめ、のりなど

の海草を1週間に3回以上食べますか」など、ふだんの食事における食品群別の摂取状況等に関する食習慣の有無（はい、いいえ）の割合は表8のとおり、昭和54年の調査結果と比べると全体的には「はい」と答えた者が増えている。

また、これらの状況を点数化（はい1点、いいえ0点）し、5段階の食習慣スコアを設け、栄養所要量に対する栄養摂取量の割合との関係を見ると図14のとおりスコアの低い者、すなわち摂取食品の種類の少ない者は栄養摂取量も少なく、特にビタミンやミネラルが不足しているという傾向がみられる。バランスのとれた栄養、食生活は健康づくりの基本として何より大切であるが、それには摂取食品の種類の多少が大きく関係していることが今回の結果でも示されたものといえる。

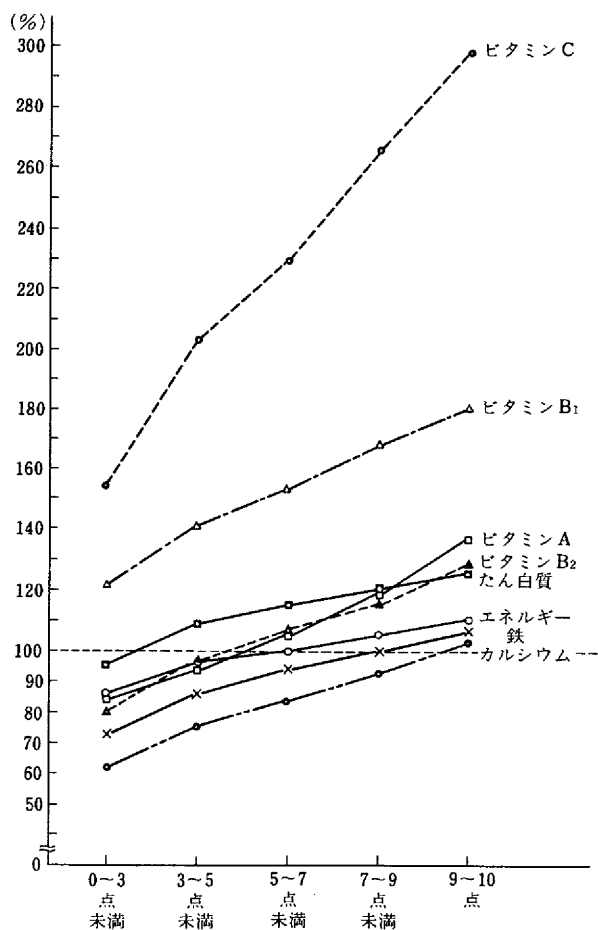
表8 食品群別摂取状況等の食習慣の割合（％）

上段：60年
下段：54年

質 問 事 項	男	女	計
	7,385人 7,475人	8,267人 8,465人	15,652人 15,940人
1 毎日、朝食をきちんと食べますか。	82.2 81.7	87.3 85.3	84.9 83.6
2 毎日、にんじんやほうれん草など緑や黄色の濃い野菜を食べますか。	60.5 53.9	65.4 56.7	63.1 55.4
3 毎日、果物を食べますか。	49.6 55.7	65.4 74.7	58.0 65.8
4 毎日、生野菜を食べますか。	50.0 47.7	49.4 47.3	49.7 47.4
5 毎日、肉か魚または卵を食べますか。	91.1 91.9	89.4 90.1	90.2 90.9
6 毎日、牛乳を飲みますか。	37.3 33.1	36.9 33.9	37.2 33.6
7 なっとうや豆腐など大豆製品を1週間に3回以上食べますか。	79.8 76.3	81.0 77.6	80.4 77.0
8 油を使った料理を1日に1回は食べますか。	77.5 75.0	75.9 74.7	76.6 74.9
9 こんぶ・わかめ・のりなどの海草を1週間に3回以上食べますか。	78.1 75.5	80.4 77.3	79.3 76.4
10 いも類を1週間に3回以上食べますか。	51.9 47.0	62.2 55.2	57.3 51.3

図14 点数別栄養素摂取量

(各点数別調査対象世帯の平均栄養所要量 = 100)



(2) ふだんの運動量について

——運動不足感をもつ者の割合が増加——

ふだんの運動量についての意識は「運動不足だと思う」と回答した者は男が50.9%, 女が60.6%であり, 昭和54年に行った同調査結果の男46.0%, 女55.3%からそれぞれ4.9%及び5.3%増加している。

また, 運動不足だと思うと答えたグループにおける肥満者の割合は, 男が15.7%, 女が19.7%であり, 一方, 運動不足だと思わないと答えたグループにおける肥満者の割合は, 男9.9%, 女14.6%となっており, 運動不足だと思う者は運動不足だと思わない者に比べて男女とも肥満者の割合は高い。

図15 運動感

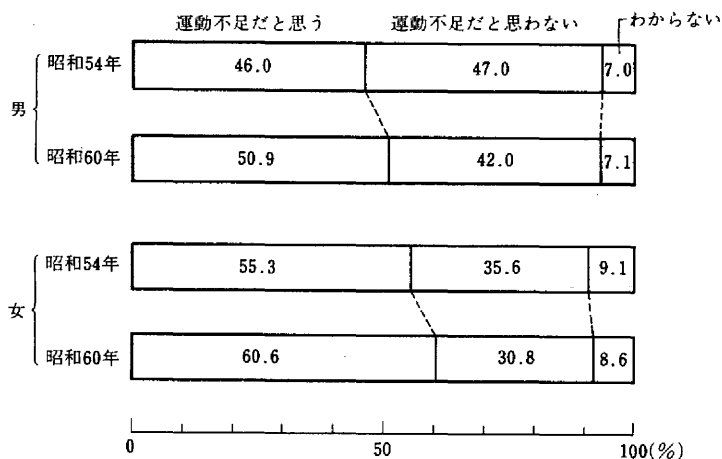
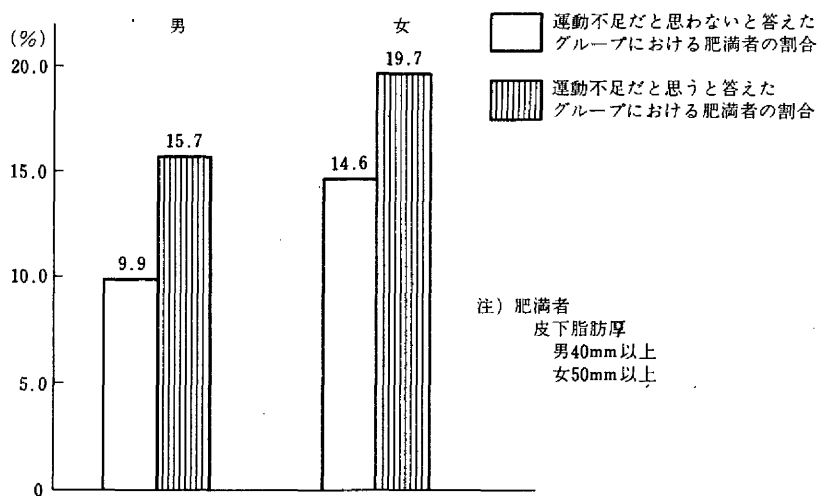


図16 運動感と肥満者の割合



(3) ふだんの食事量について

——たくさん食べると思っている者ほど肥満傾向が高い——

ふだんの食事量についての意識は図17のとおり、男女とも普通であると思っている者が過半数を占めている。

また、たくさん食べる方だと思う者は、小食の方だと思っている者に比べて図18のとおり、男女とも肥満者の割合は高く、先の運動不足感の結果ともあわせ、意識的に「食べすぎない」とことと「身体を動かす」ことが肥満予防の基本といえる。

図17 食 事 感

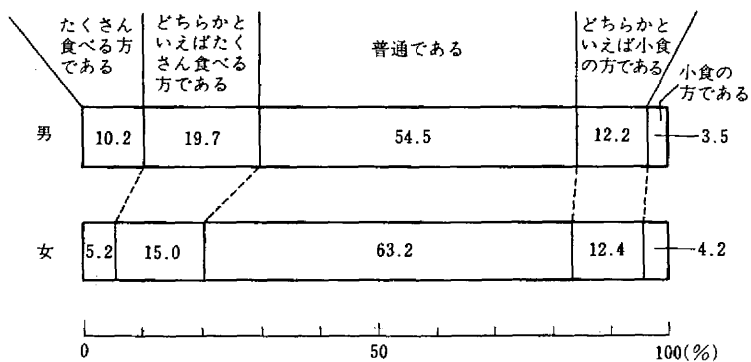


図18 食事感と肥満者の割合

