

# 結 果 の 概 要

## 1. 栄養素等の摂取状況

— 国民1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べてわずかに増加 —

昭和63年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおり、前年と比べてカルシウム、ビタミン類に減少がみられるが、鉄、ナトリウムはわずかに増加している。

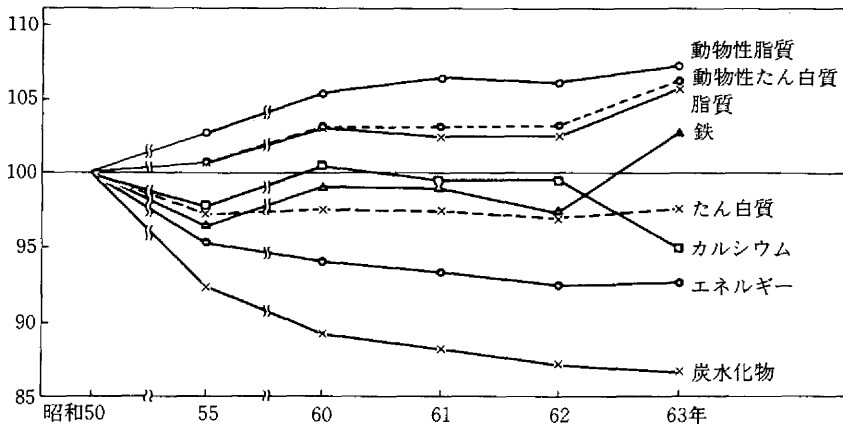
また、最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギーについてはややもち直しているものの、炭水化物は依然減少しており、逆に脂質、動物性たん白質、動物性脂質はここ数年の横ばい状態から増加傾向に転ずる様相をみせている。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

(国民1人1日当たり)

|                      | 昭和50年             | 55年   | 60年   | 61年   | 62年   | 63年   | 63年/62年<br>×100 |
|----------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
| エネルギー kcal           | 2,226             | 2,119 | 2,088 | 2,075 | 2,053 | 2,057 | 100.2           |
| たん白質 g               | 81.0              | 78.7  | 79.0  | 78.9  | 78.5  | 79.2  | 100.9           |
| うち動物性 g              | 38.9              | 39.2  | 40.1  | 40.1  | 40.1  | 41.7  | 104.0           |
| 脂質 g                 | 55.2              | 55.6  | 56.9  | 56.6  | 56.6  | 58.3  | 103.0           |
| うち動物性 g              | 26.2              | 26.9  | 27.6  | 27.9  | 27.6  | 28.0  | 101.4           |
| 炭水化物 g               | 335               | 309   | 298   | 295   | 291   | 289   | 99.3            |
| カルシウム mg             | 552               | 539   | 553   | 551   | 551   | 524   | 95.1            |
| 鉄 mg                 | 10.8              | 10.4  | 10.7  | 10.7  | 10.5  | 11.1  | 105.7           |
| 食塩(ナトリウム×2.54/1,000) | 13.5              | 12.9  | 12.1  | 12.1  | 11.7  | 12.2  | 104.3           |
| ビ タ ミ ン              | A IU              | 1,889 | 1,986 | 2,188 | 2,169 | 2,596 | 122.5           |
|                      | B <sub>1</sub> mg | 1.39  | 1.37  | 1.34  | 1.35  | 1.34  | 96.3            |
|                      | B <sub>2</sub> mg | 1.23  | 1.21  | 1.25  | 1.26  | 1.32  | 105.6           |
|                      | C mg              | 138   | 123   | 128   | 124   | 122   | 94.3            |

図1 栄養素等摂取量の年次推移(昭和50年=100)

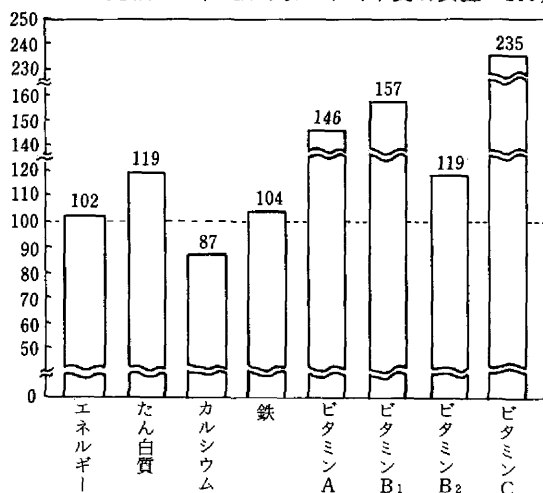


## — カルシウム摂取は依然不足がち —

さらにこの栄養素摂取量を調査対象の平均栄養所要量と比較して栄養素等摂取の充足率をみると図2のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取量となっており、カルシウムを除くその他の栄養素については所要量を充足している。

カルシウムについては、依然所要量を下回っており、近年における骨粗鬆症患者の増加等とも併せ、注意を払う必要がある。

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



## — エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率が25%を突破 —

エネルギー摂取量は、平均的には適正エネルギー摂取量に近づきつつあるが、摂取エネルギーに占めるたん白質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり、穀類摂取の減少、動物性食品、油脂類摂取の増加により大きく変化し、たん白質エネルギー比率及び脂質エネルギー比率の増加と糖質エネルギー比率の著明な減少がみられる。糖質エネルギー比率は昭和30年には78.0%であったものが、穀類エネルギーの減少により、今では59.1%と60%を割り、それに対して脂質エネルギー比率は逐年増加し、適正比率の上限とされている25%を今回初めて超え、25.5%に達している。脂質の摂取については今後とも増加することが予想され、脂質の過剰摂取が続くことはさらに成人病の発症をもたらす可能性が高く、脂質の摂取については成人病予防の観点からも今まで以上に質、量ともに注意を払う必要がある。

### (1) エネルギー

エネルギー摂取量は、昭和50年以降若干の増減を繰り返しながらも漸減の傾向がみられ、昭和63年には2,057kcalとなり、しかも、調査対象の平均栄養所要量と比較しても図4のとおり、昭和50年には12%程度超えていたものが昭和63年には2%程度と、平均的にはかなり適正な摂取レベルにまでなっ

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比

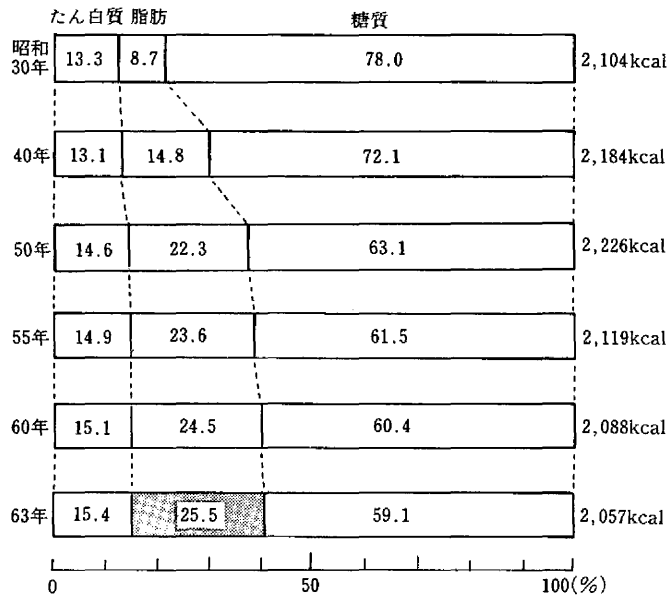
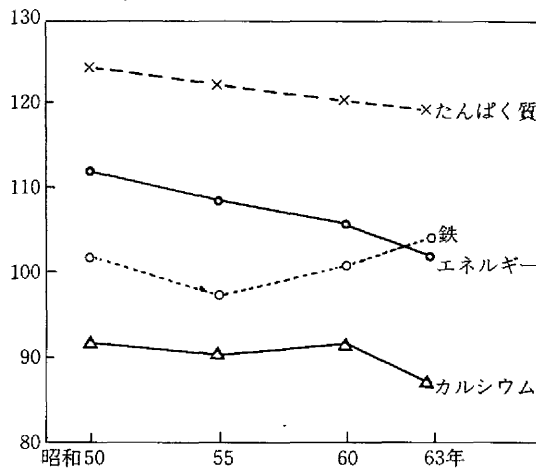


図4 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移

(各年の調査対象の平均栄養所要量=100)



ている。しかしながら、これはあくまでも平均であって、個々の世帯平均栄養素等摂取量を各世帯の平均栄養所要量に対する充足率の分布からみると図5のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している世帯は21.7%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も12.0%と、個々の世帯別にみた場合にはかなり格差がみられる。

また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図6のとおり、昭和40年には穀類からの摂取が66.3%であったものが徐々に減少し、昭和63年には47.9%と50%を割り、逆に動物性食品、油脂類からの摂取がかなり増加している。

図5 エネルギー摂取量の充足分布(昭和63年)

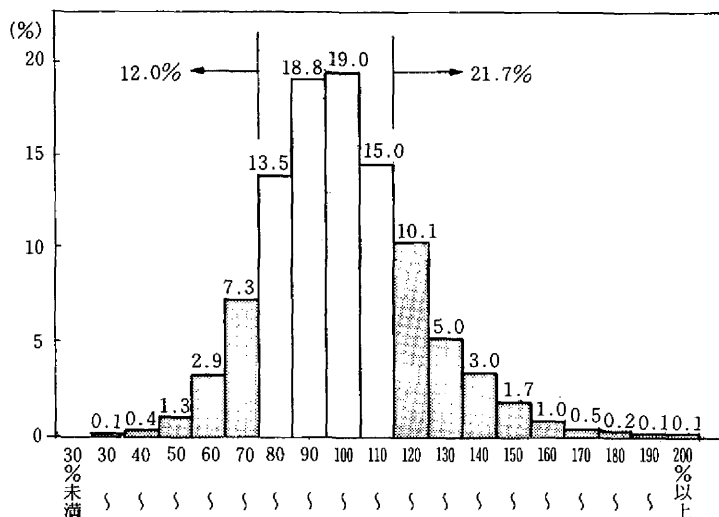
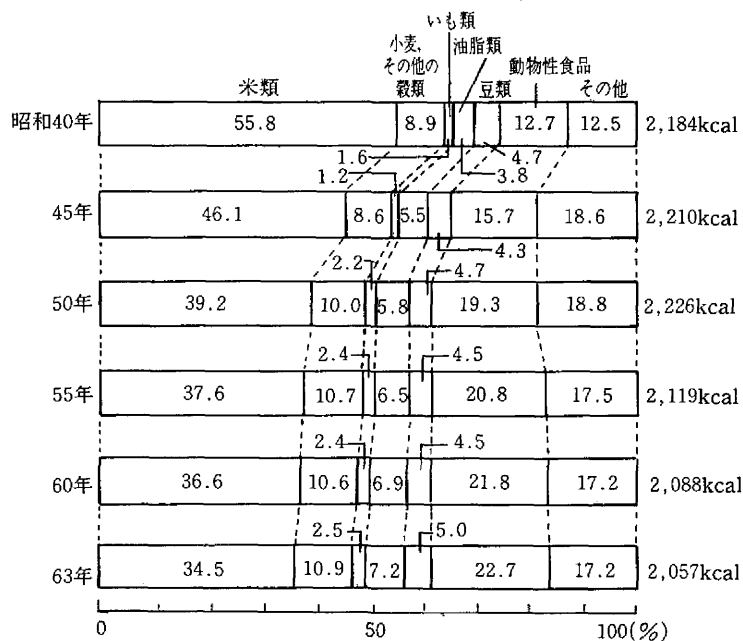


図6 エネルギーの食品群別摂取構成



## (2) たん白質

たん白質の総摂取量は、表1、図1のとおり、昭和50年以降80g前後と増減の傾向はみられないが、これに対し動物性たん白質は若干の増減を繰り返しながらもわずかながら漸増の傾向がみられる。

また、たん白質の食品群別摂取構成の推移をみると図7のとおり、穀類からの摂取が昭和40年の38.3%から昭和63年には25.1%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は40.0%から52.1%と約1.3倍に増加しており、特に乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

図7 たん白質の食品群別摂取構成

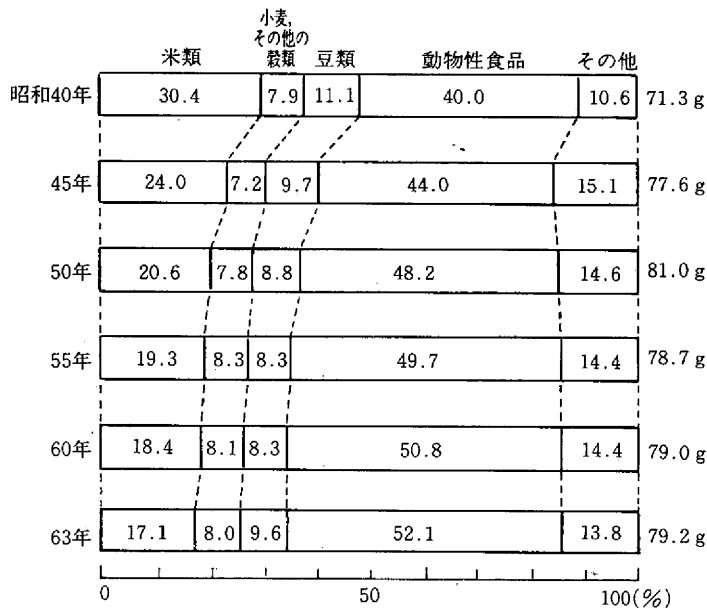
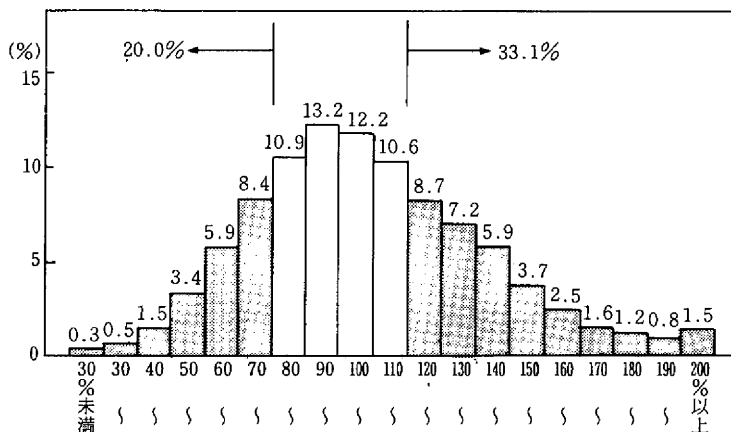


図8 脂質摂取量の充足分布

(脂質エネルギー比率 22.5=100) (昭和63年)



### (3) 脂 質

脂質の総摂取量は、他の栄養素等に比べて戦後最も高い伸びを示しているが、昭和50年以降55～58g程度と大幅な増減等はみられない。しかしながら、先に述べたようにエネルギーの栄養素摂取構成比が適正比率を超え、脂質摂取量の分布をみても図8のとおり、3世帯に1世帯の割合で所要量を20%以上上回って摂取している。

また、脂質の食品群別摂取構成の推移をみると図9のとおり、穀類、豆類からの摂取が昭和30年の42.2%から昭和63年にはその約2/5の18.0%に減少し、逆に油脂類、動物性食品からの摂取が52.4%から74.3%に増加している。

図9 脂質の食品群別摂取構成

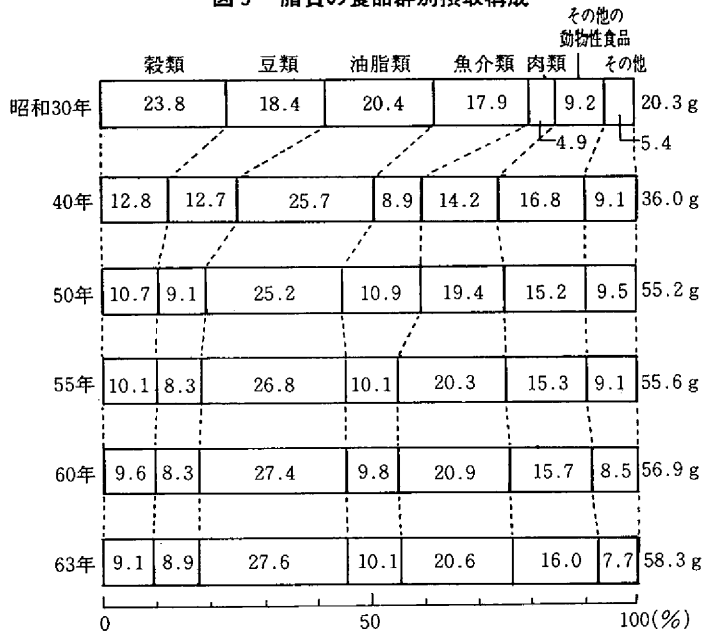
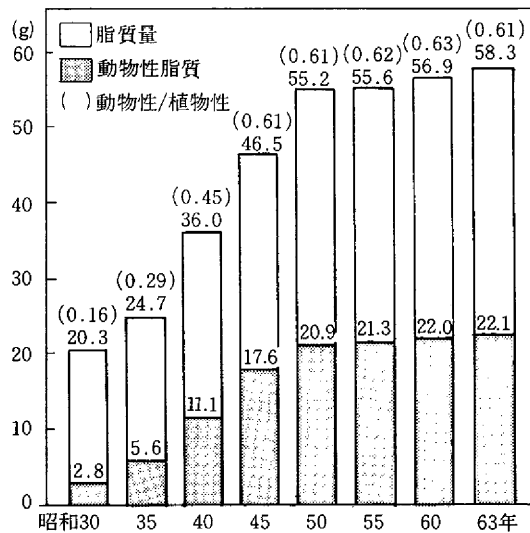


図10 脂質摂取量の年次推移



注) 動物性脂質には魚類脂質を除いてある。

脂質摂取に際しては量の他に質についても配慮が必要であり、年次推移をみると図10のとおり、植物性脂質（魚類を含む）と動物性脂質（魚類を除く）の比率は1.5：1である。魚類を除く動物性由来の脂質と植物性脂質及び魚類由来の脂質をバランス良く摂取し、1種類の脂質の過剰摂取による偏り等を起こさないよう注意を払う必要がある。

#### (4) 炭水化物

炭水化物の摂取量は、たん白質、脂質の伸びとは逆に図11のとおり、昭和40年には384g摂取してい

図11 炭水化物摂取量の年次推移

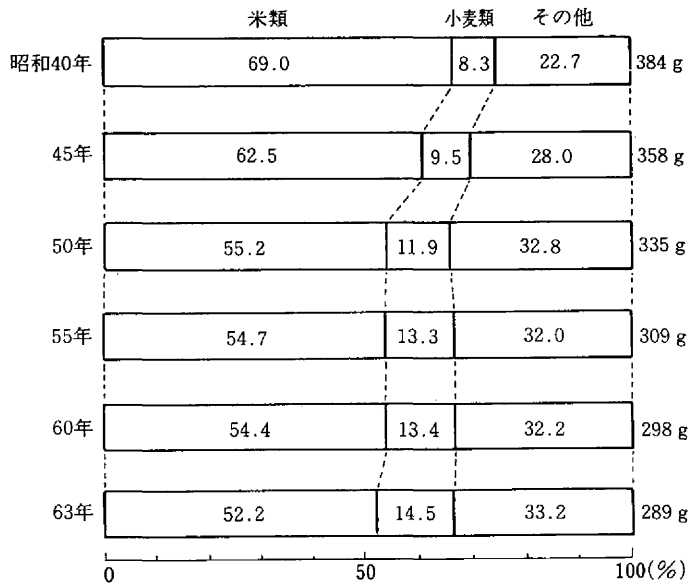
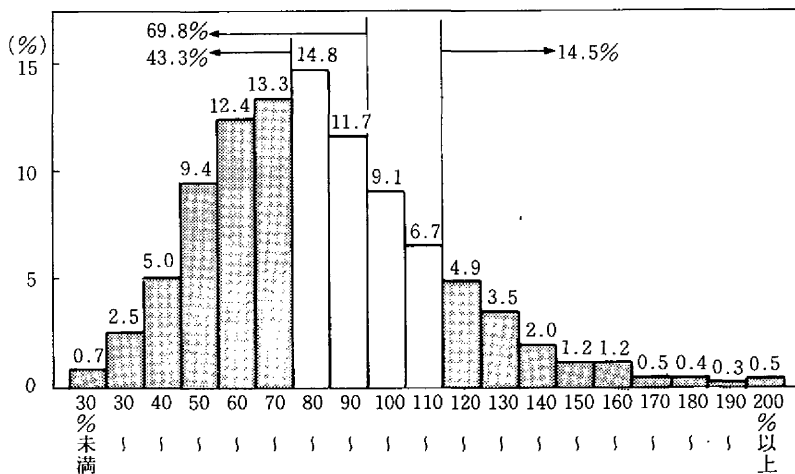


図12 カルシウム摂取量の充足分布(昭和63年)



たものが昭和63年には289gと300gをすでに割っており、これは主として米類の摂取減によるところが大きく、米類から摂取する炭水化物が昭和40年には265gで全体の7割を占めていたものが、昭和63年には151gと約5割までに減少している。炭水化物の摂取はたん白質、脂質等との栄養バランスを考えた場合、これ以上摂取量が減ることは望ましいことではない。そのためにも、食事の主食となる米、パン等の位置づけを、摂取量等を含めて改めて見直す必要がある。

##### (5) カルシウム

カルシウムの摂取量は、戦後動物性脂質、脂質、動物性たん白質に次いで伸び率が高いものの、昭和50年以降は550~580mgの範囲でほぼ横ばいであり、所要量に対する充足率は図4のとおり、所要量を超えたことがなく、しかもその分布をみると図12のとおり、半数近くが所要量を20%以上下回って

図13 カルシウムの食品群別摂取構成

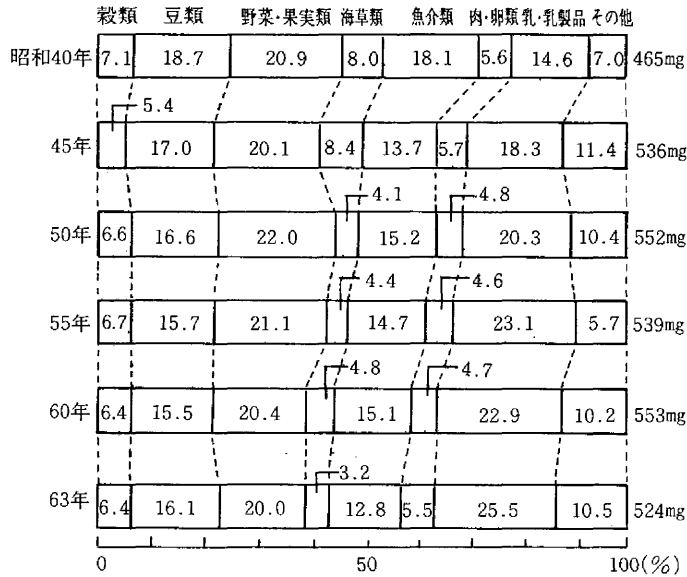
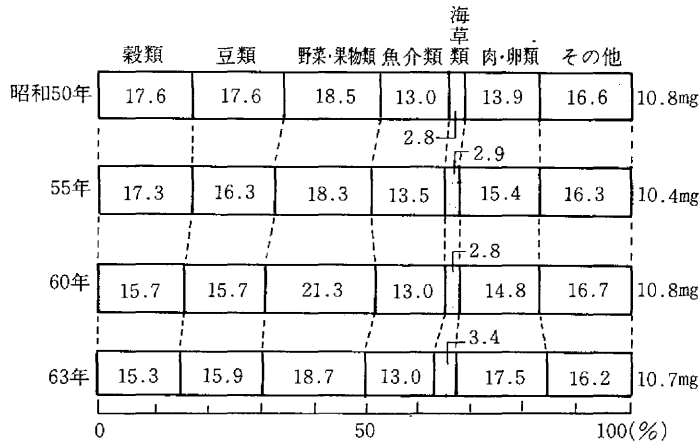


図14 鉄の食品群別摂取構成



おり、約7割の世帯が所要量を満たしていない状況である。

また、カルシウムの食品群別摂取構成の推移をみると図13のとおり、乳・乳製品、魚介類、豆類からの摂取が54.4%を占め、特に乳・乳製品からの伸びが著しいが、今なお所要量を満たさない状況にある現在、牛乳をはじめ、特に脂肪の摂取増抑制も併せ、スキムミルクや小魚、海藻等の摂取の増加が望まれる。

#### (6) 鉄

鉄の摂取量は、食品成分表の改訂に伴う食品の鉄の含有量の変動等により、戦後からの推移を一律に論じられないが、昭和50年以降は10～11mgの範囲で増減を繰り返しているだけで、傾向はほぼ横ばいである。また、他の栄養素と同様、所要量と比較した推移をみると図4のとおり、100%前後を繰り返しており、カルシウムと同様、食事の上で気をつけていなければ摂取しにくい栄養素といえる。

鉄の食品群別摂取構成割合の推移をみても図14のとおり、50年以降ほとんど摂取構成に変化はみら

表2 食品群別摂取量の年次推移（国民1人1日当たり：g）

|         | 昭和50年 | 55年   | 60年   | 61年    | 62年   | 63年   | 63年/62年<br>×100 |
|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-----------------|
| 穀類 { 米類 | 248.3 | 225.8 | 216.1 | 212.1  | 208.8 | 200.9 | 96.2            |
| 小麦類     | 90.2  | 91.8  | 91.3  | 93.7   | 91.9  | 86.1  | 93.7            |
| いも類     | 60.9  | 63.4  | 63.2  | 62.5   | 61.3  | 66.6  | 108.6           |
| 油脂類     | 15.8  | 16.9  | 17.7  | 16.8   | 17.4  | 18.1  | 104.0           |
| 豆類      | 70.0  | 65.4  | 66.6  | 65.3   | 64.4  | 70.7  | 109.8           |
| 緑黄色野菜   | 48.2  | 51.0  | 73.9  | 70.9   | 71.1  | 72.8  | 102.4           |
| その他の野菜  | 198.5 | 200.4 | 187.8 | 189.2  | 183.5 | 176.0 | 95.9            |
| 果実類     | 193.5 | 155.2 | 140.6 | 137.0  | 137.9 | 124.9 | 90.6            |
| 海藻類     | 4.9   | 5.1   | 5.6   | 5.5    | 5.5   | 5.9   | 107.3           |
| 砂糖類     | 14.6  | 12.0  | 11.2  | 11.2   | 10.7  | 11.2  | 104.7           |
| 調味嗜好飲料  | 119.7 | 109.4 | 113.4 | 1113.3 | 121.2 | 126.7 | 104.5           |
| 酒類      | 42.7  | 49.8  | 52.5  | 54.4   | 52.1  | 60.3  | 115.7           |
| 菓子類     | 29.0  | 25.0  | 22.8  | 22.9   | 20.7  | 20.8  | 100.5           |
| 魚介類     | 94.0  | 92.5  | 90.0  | 90.5   | 92.7  | 96.1  | 103.7           |
| 肉類      | 64.2  | 67.9  | 71.7  | 70.8   | 69.1  | 74.1  | 107.2           |
| 卵類      | 41.5  | 37.7  | 40.3  | 41.2   | 40.1  | 43.1  | 107.5           |
| 乳・乳製品   | 103.5 | 115.2 | 116.7 | 117.9  | 121.5 | 122.2 | 100.6           |

れない。

## (7) ビタミン類

ビタミン類の摂取量は、戦後次第に改善され、現在平均的には図3のとおり、ほとんど所要量を満たしている状態である。昭和50年代に入ってから表1のとおり、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cの摂取の変動はほとんどみられないが、ビタミンAについては、緑黄色野菜の増加等もあって増加がみられる。

## 2. 食品の摂取状況

### — 米類、果実類は依然として減少の傾向 —

昭和63年調査における国民1人1日当たり食品群別摂取状況は表2のとおり、前年に比べて米類、小麦類、その他の野菜及び果実類は減少しているが、他の食品群は増加している。

また、昭和50年以降の年次推移について特に増減の大きいものをみると図15のとおり、乳・乳製品、肉類及び油脂類等が増加の傾向を示す一方、米類、果実類及び菓子類等は依然として減少傾向である。

なお、卵類、魚介類、小麦類等は比較的变化が少なく、安定した摂取となっている。

### (1) 植物性食品摂取量の推移

植物性食品の摂取量の年次推移をみると図16のとおりである。米類の摂取量は、昭和40年には350gと、ご飯にして約7杯分の摂取であったが、昭和63年には200gと、約4杯分の摂取にまで減少し、摂取量の減少傾向は依然続いているが、これ以上の炭水化物摂取量の減少は望ましいものではなく、米

図15 変化の大きい食品群の年次推移

(昭和50年=100)

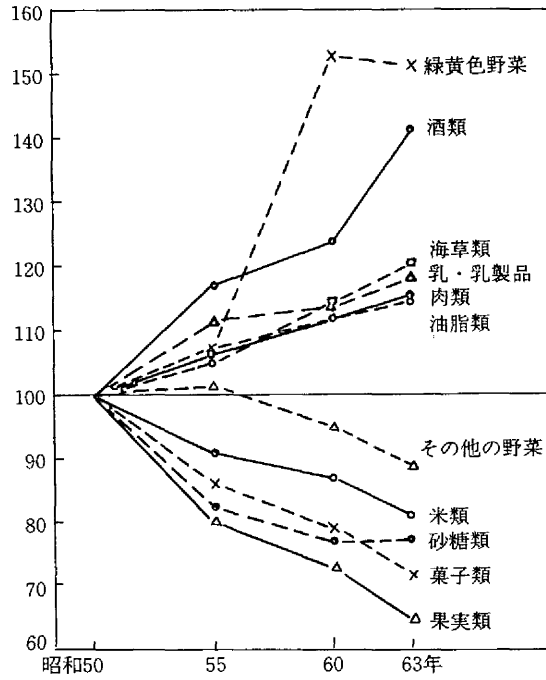
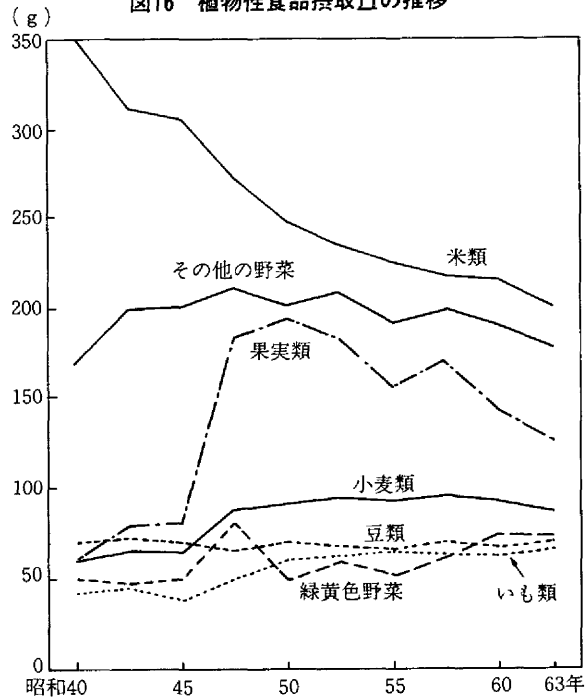


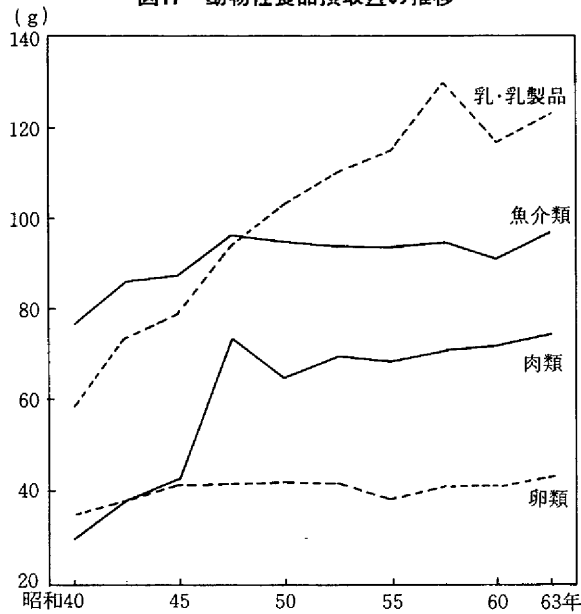
図16 植物性食品摂取量の推移



類を中心に穀類の摂取の減少の歯止めも必要である。

いも類の摂取量は、昭和40年代において多少増減がみられるが、昭和50年ごろからは60～65g程度、

図17 動物性食品摂取量の推移



小麦類の摂取量は、昭和40年代前半までは一貫して70g前後を保ち、後半からは90～95g、豆類の摂取量は、昭和40年以降65～70gとほぼ安定した摂取傾向を示している。

野菜類、果実類については、経済変動、季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが、緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり、逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

## (2) 動物性食品摂取量の推移

動物性食品の摂取量の年次推移をみると図17のとおりである。どの食品群においても昭和40年代においては漸増の傾向がみられたが、昭和50年代においては魚介類が90～95g、卵類が40g前後と安定し、肉類においてもわずかに増加の傾向がみえるものの、伸びは昭和40年代と比べかなり小さく、乳・乳製品においてもここ数年増減がみられるなど、伸びが小さく安定化の傾向がみられる。

## (3) 嗜好性食品摂取量の推移

嗜好性食品の摂取量の年次推移をみると図18のとおりである。砂糖類が漸減の傾向があるのに対し、油脂類、酒類は増加の傾向がうかがわれる。

# 3. 食塩の摂取状況

## — 食塩摂取量は平均1人1日当たり12.2g —

昭和63年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は、図19、図20のとおり12.2gであり、食塩、しょうゆ等からの摂取増により、前年に比べ0.5g増加となっている。これまでの減少傾向とは逆に今回増加に転じており、今後かなり努力しないかぎり、今までのような減少は期待できず、目標摂取量1日10g以下を達成するのは困難である。

図18 嗜好性食品摂取量の推移

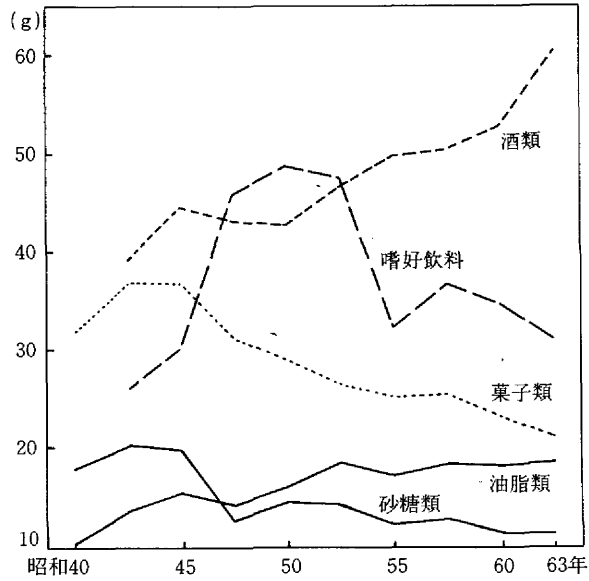


図19 食塩摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

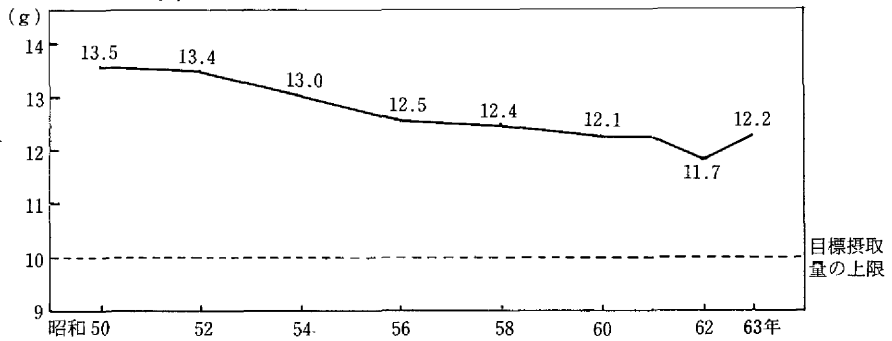


図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移

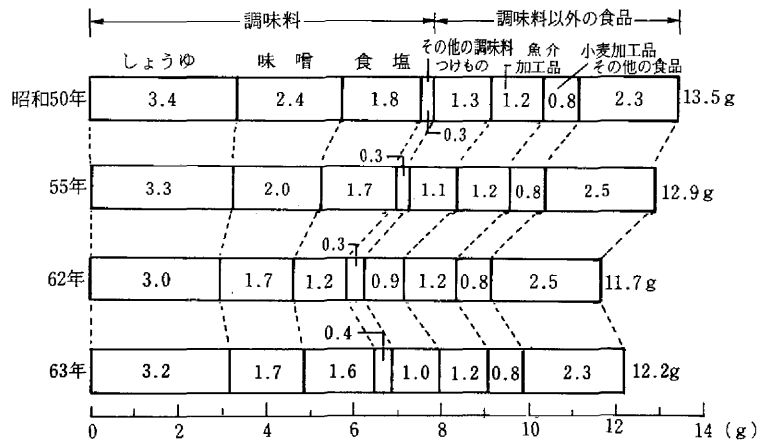
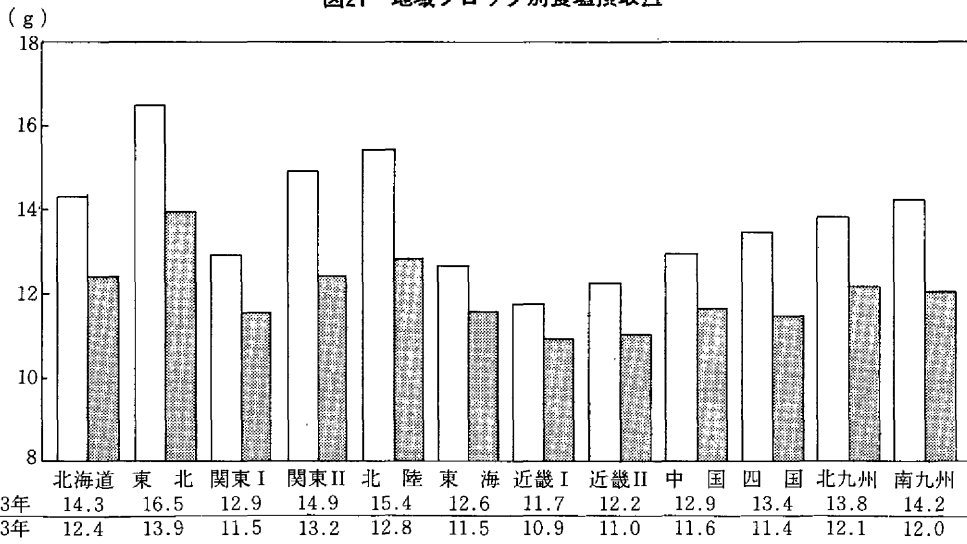


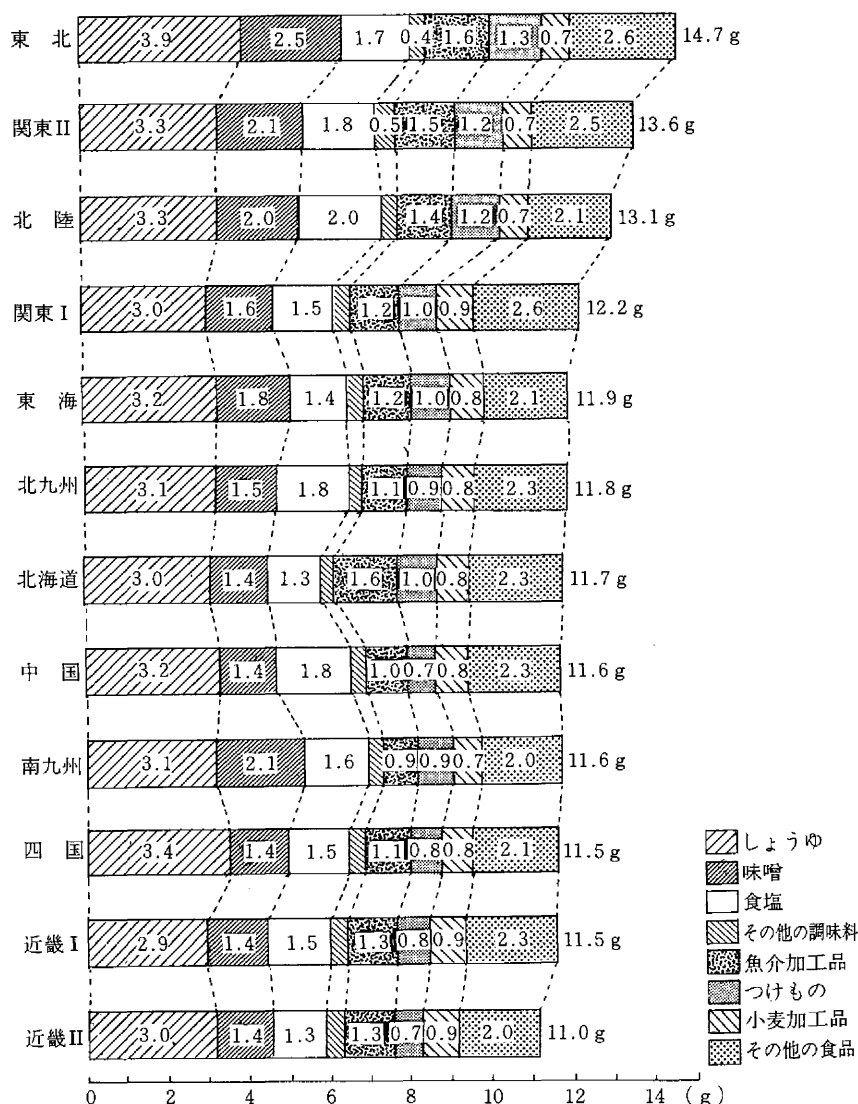
図21 地域ブロック別食塩摂取量



また、地域ブロック別に昭和61～63年の平均食塩摂取量をみると図21のとおり、依然として地域差は大きく、近畿Ⅰ10.9g、Ⅱ11.0g、四国11.4gに対し、東北13.9g、関東Ⅱ13.2gと2～3g近い差がみられる。これを昭和51～53年の平均食塩摂取量と比較すると、東北、関東Ⅱ、北陸等のように食塩摂取量が調査開始当時から多かった地域はかなり減少しているものの、依然として東高西低の傾向である。

さらに、食塩摂取量の多いブロックの食品群別摂取量をみると図22のとおり、しょうゆ、味噌、魚介加工品の摂取に大きな差があることがわかる。

図22 食塩の食品群別摂取量(地域ブロック別)



#### 4. 身体 の 状 況

##### — 肥満者は男性で7人に1人、女性で5人に1人 —

皮下脂肪厚(上腕背部+肩甲骨下部)からみた肥満者(男40mm以上、女50mm以上)とるいそう者(男10mm未満、女20mm未満)の割合を年齢階級別にみると図23、24のとおり、15～19歳、20歳代の若い女性の肥満者は8%前後と少ないが、30歳代以後はかなり肥満者が増え、50歳代においては25.4%と4人に1人が肥満者と、かなり年代間に差があることがわかる。その点男性においては、女性ほど年代間で肥満者の割合に差がなく、るいそう者も同様に年代間にあまり差がみられない。

次に、肥満者の割合の年次推移をみると図25のとおり、男女とも明確な増減の傾向は認められず、

図23 年齢階級別肥満とるいそうの割合(男)

(昭和63年)(%)

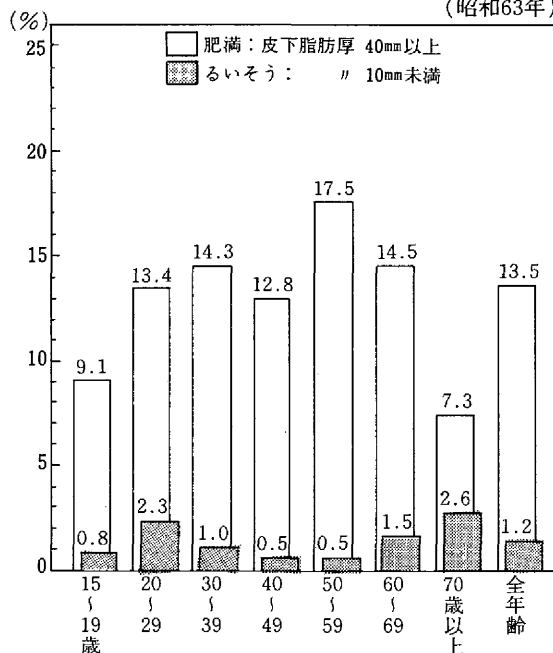


図24 年齢階級別肥満とるいそうの割合(女)

(昭和63年)(%)

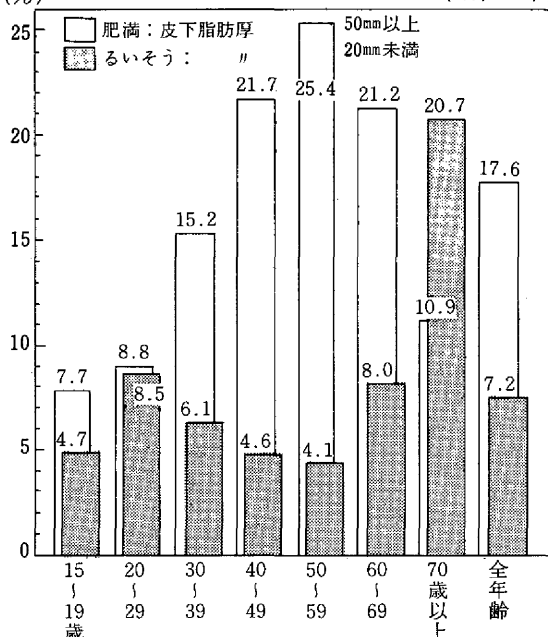
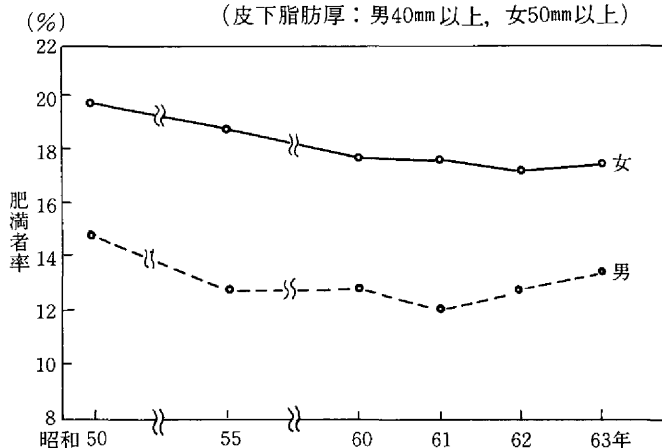


図25 肥満者の年次推移

(皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上)



ほぼ横ばいであるが、国民の体型の変化を比体重（体重/身長）を用いてみた場合、16歳以上の年齢階級では図26、27のとおり、男性ではすべての年齢において指数が漸増傾向にあり、身長の伸びに対して体重の伸びが大きくなっていることがわかる。それに対し、女性では横ばい傾向である。また、15歳以下の者についても同様な変化をみると図28、29のとおり、男性では7～9歳、10～12歳において漸増傾向があり、女性では10～12歳、13～15歳において漸増傾向がみられる。

図26 比体重の年次推移(男)

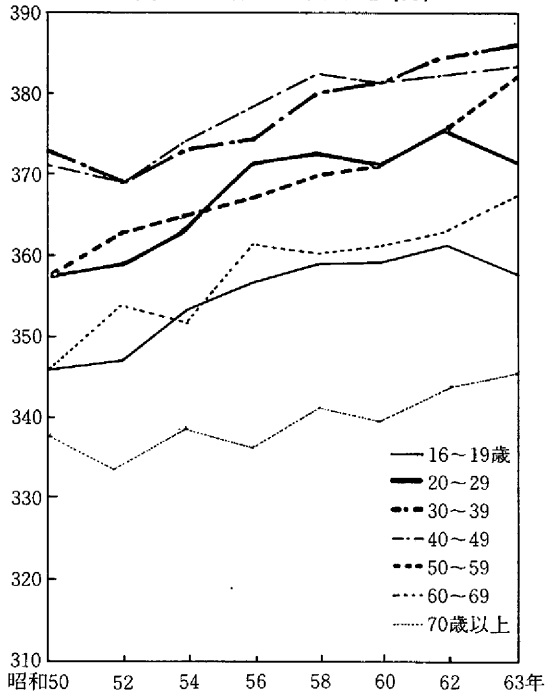


図27 比体重の年次推移(女)

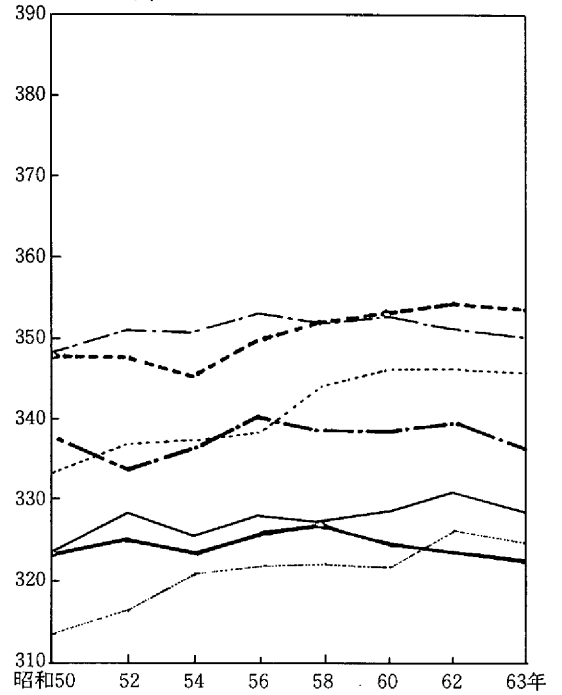


図28 比体重の年次推移(男)

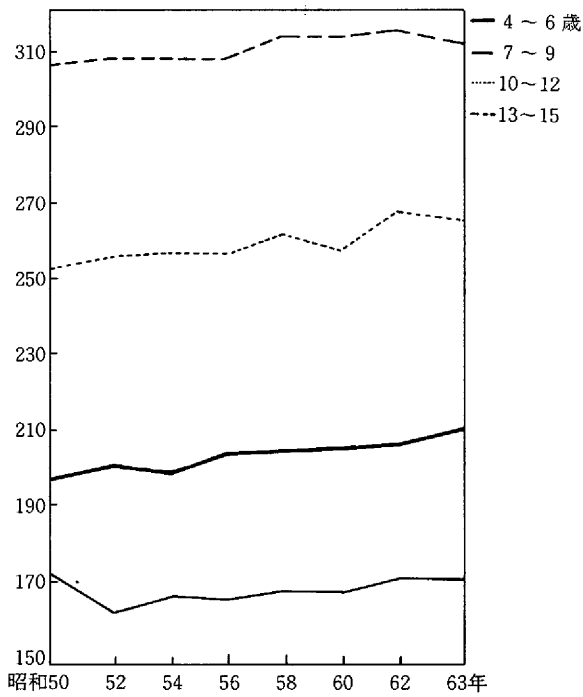
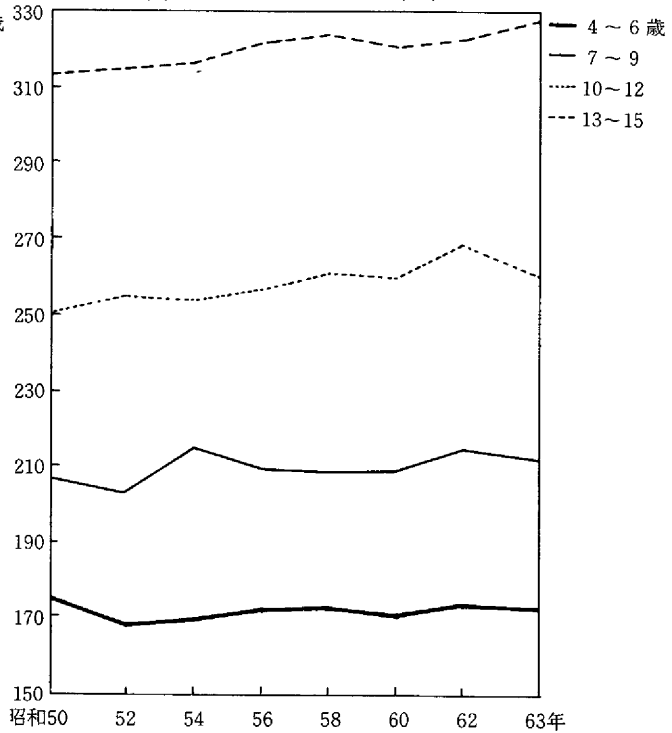


図29 比体重の年次推移(女)



## 5. 問診結果の状況

### — 血圧降下剤は8人に1人が使用 —

血圧降下剤を医師のもとで使用している人の推移をみると表3のとおり、男女とも加齢に伴い増加し、60歳代では4人に1人、70歳代以上では3人に1人の割合で血圧降下剤を服用していることがわかる。

表3 血圧降下剤使用の推移(性,年齢階級別)  
(%)

|   |        | 昭和61年 | 昭和62年 | 昭和63年 |
|---|--------|-------|-------|-------|
| 男 | 総 数    | 10.3  | 11.7  | 12.1  |
|   | 20～29歳 | 1.1   | 1.1   | 1.9   |
|   | 30～39  | 3.3   | 3.2   | 2.8   |
|   | 40～49  | 6.5   | 5.7   | 6.2   |
|   | 50～59  | 11.9  | 14.1  | 15.2  |
|   | 60～69  | 20.8  | 23.7  | 25.3  |
|   | 70歳以上  | 29.0  | 28.9  | 30.8  |
| 女 | 総 数    | 11.9  | 13.1  | 12.9  |
|   | 20～29歳 | 2.1   | 1.7   | 2.3   |
|   | 30～39  | 2.3   | 3.1   | 2.2   |
|   | 40～49  | 5.0   | 5.2   | 6.7   |
|   | 50～59  | 13.9  | 15.1  | 13.2  |
|   | 60～69  | 26.0  | 23.9  | 27.4  |
|   | 70歳以上  | 37.0  | 39.2  | 37.2  |

### — 運動習慣がある人は男性で5人に1人、女性で7人に1人 —

運動習慣の有無について、「実施頻度、週2回以上」「持続時間、30分以上」「継続期間、1年以上」の3つすべてに該当する人を運動習慣があるとして調査した結果は図30のとおり、昭和61年と63年を比較した場合、各年代の習慣者の割合には差がほとんどなく、男性では働きざかりの30～50歳代において少なく、女性では若い年代ほど少ないことがわかる。

### — 飲酒習慣者は女性に増加の傾向 —

飲酒習慣の有無について、「飲酒頻度、週3回以上」「1回の飲酒量が日本酒で1合、ビール大1本以上」の双方に該当する人を飲酒習慣があるとして調査した結果は表4、5のとおり、男性においては明確な傾向はみられず、40歳代、50歳代に飲酒習慣者が多いことがわかる。それに対し女性は全体的には増加の傾向がみられ、特に30歳代、40歳代では増加の傾向が強い。

図30 運動習慣者の割合(性・年齢階級別)

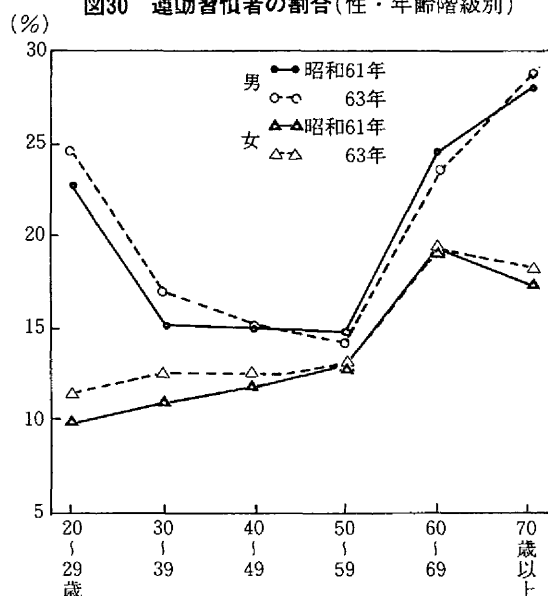


表4 飲酒習慣者の割合(男, 年齢階級別)

|       | 20～29歳 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 70歳以上 | 全年齢  |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 昭和61年 | 36.4   | 57.4   | 62.5   | 54.4   | 50.1   | 33.6  | 51.8 |
| 62年   | 34.6   | 54.1   | 61.2   | 58.5   | 49.9   | 34.2  | 50.8 |
| 63年   | 38.6   | 57.7   | 60.8   | 61.9   | 52.4   | 32.5  | 53.4 |

表5 飲酒習慣者の割合(女, 年齢階級別)

|       | 20～29歳 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 70歳以上 | 全年齢 |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|
| 昭和61年 | 4.8    | 5.9    | 6.2    | 5.3    | 4.3    | 3.6   | 5.3 |
| 62年   | 5.6    | 6.1    | 7.6    | 6.4    | 4.7    | 3.7   | 5.9 |
| 63年   | 4.8    | 7.8    | 9.3    | 5.3    | 4.8    | 2.9   | 6.3 |

### — 喫煙習慣者は男性で減少傾向, 女性で横ばい —

喫煙について、「吸っている」「吸っていない」の問いに対して吸っていると答えた人の割合は男性で56.1%, 女性で9.4%であり, 昭和61年と63年を比較した場合図31のとおり, 男性はすべての年齢層で減少し, 女性は横ばいもしくは一部増加となっている。

また, 喫煙本数と肥満者の割合との関連をみると図32のとおり, 喫煙本数が多いほど肥満者が多い結果となっているが, これは, たばこを吸う本数が多くなるほど肥満になるのか, 肥満者にたばこを吸う人が多いのかはわからない。

図31 喫煙者の割合(性, 年齢階級別)

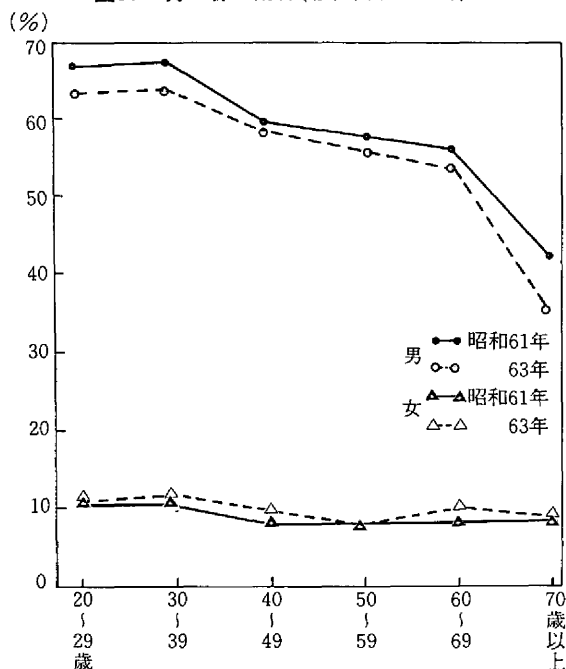


図32 喫煙習慣別にみた肥満者の頻度(昭和63年)

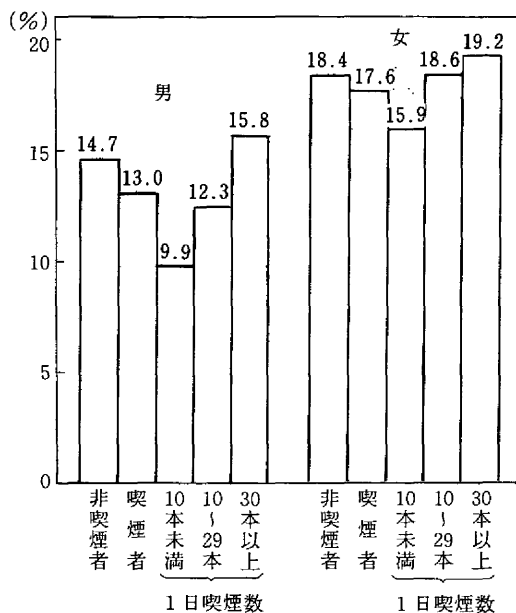
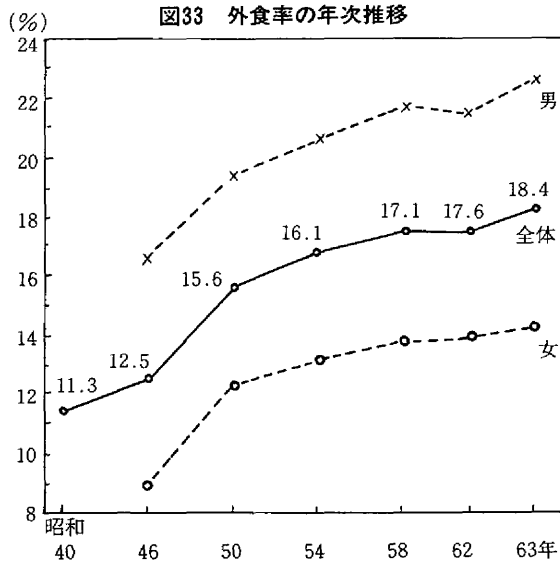


図33 外食率の年次推移



## 6. 外食の状況

外食について年次推移をみたのが図33であるが、昭和40年には11.3%であったものが増減を繰り返しながらも徐々に増加し、昭和63年には18.4%までになっており、男女別にみても同様に増加の傾向がみられる。

また、年齢階級別に推移をみると図34、35のとおり、男女ともに各年代において増加の傾向を示し、特に20～40歳代の伸びが大きい。

図34 外食率の年次推移(男, 年齢階級別)

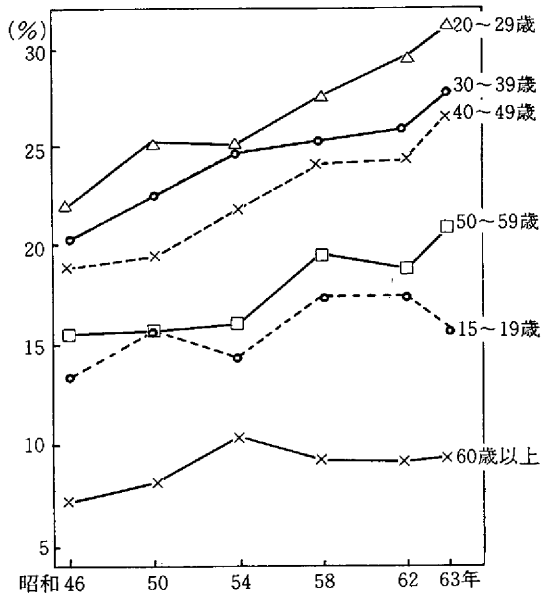
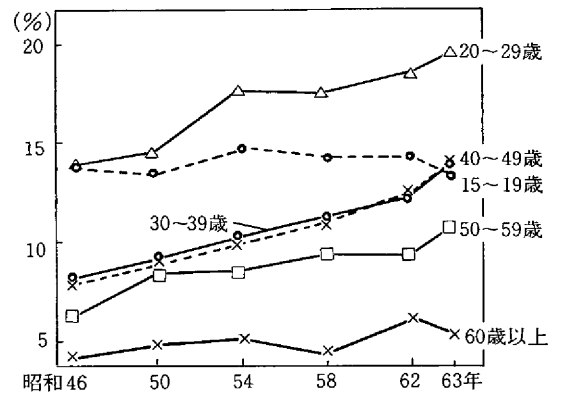


図35 外食率の年次推移(女, 年齢階級別)



## 7. 食生活状況調査

昭和63年の調査の実施にあたって被調査世帯のうち、3歳から15歳までの子供のいる世帯を対象として、子供の食生活の状況等について質問調査を行ったが、その調査結果の概要は次のとおりである。

### (1) ふだんの運動の状況について

ふだんの子供の運動状況について質問した結果は図36のとおりである。「よく運動する」が36.8%、「普通」が53.7%、「あまりしない」が9.5%と3人に1人はよく運動しているが、男女別にみると「よく運動する」は男子で43.4%、女性で29.6%と男子のほうが活動的であることがわかる。

また、両親の運動習慣の有無別に子供の運動状況をみると図37のとおり、両親の運動習慣と子供

図36 子供の運動状況

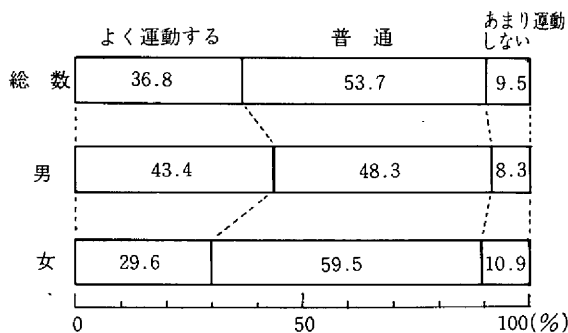
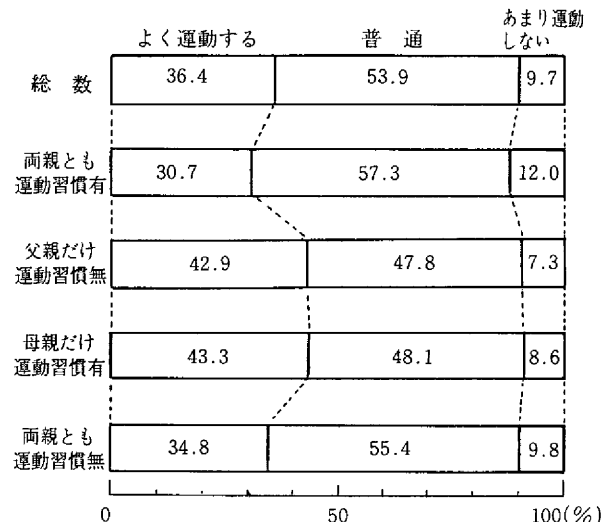


図37 両親の運動状況と子供の運動状況



の運動状況に特定の関連はみられなかった。

## (2) 食事をだれと一緒に食べるか

### — 4人に1人は朝食を子供だけで食べる —

ふだん、子供が「朝食をだれと一緒に食べるか」という問いに対する回答は図38のとおり、「両親と一緒に食べる」が全体の30.3%で、次いで「母親と一緒に」が29.9%、「子供だけで食べる」が25.7%となっており、57年調査と比べ「両親と一緒に食べる」が減り、子供だけで食べる割合が4.3%増加している。

また、年齢階級別にみると図39のとおり、高学年ほど子供だけで食べる割合が多くなっている。

図38 朝食と一緒に食べる人

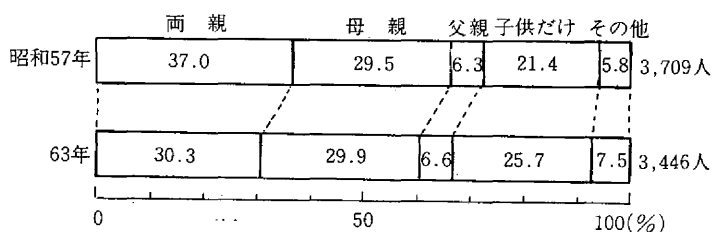
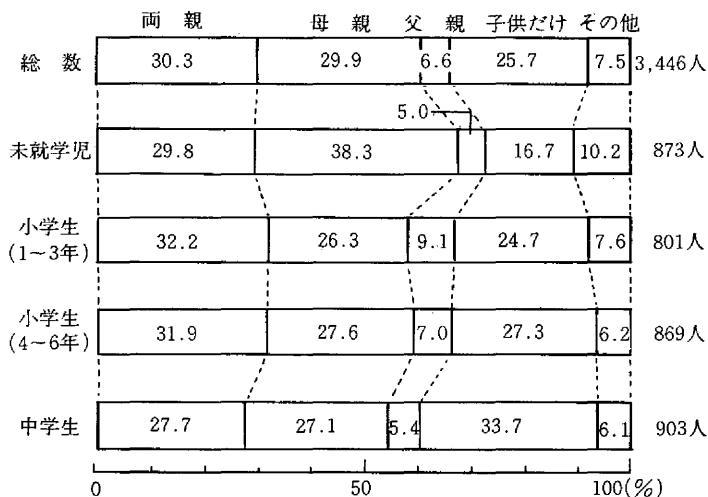


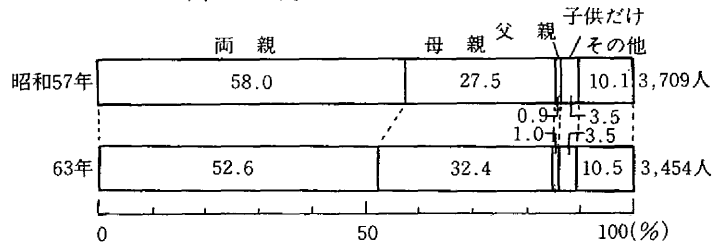
図39 朝食と一緒に食べる人



### — 夕食を両親と一緒に食べているのは2人に1人 —

一方、「夕食をだれと一緒に食べるか」という問いに対する回答は図40のとおり、「両親と一緒に食べる」が52.6%、「母親と一緒に食べる」が32.4%、「子供だけで食べる」が3.5%となっており、57年調査と比べ「両親と一緒に食べる」が減り、「母親と一緒に食べる」が逆に増加している。

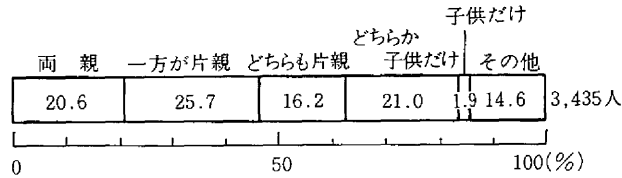
図40 夕食を一緒に食べる人



— 朝夕共に両親と食事を食べるのは5人に1人 —

次に、朝夕の食事の親との共食状況をみると図41のとおり、朝夕共に両親と一緒に食べているのは20.6%、朝夕どちらかが両親と一緒に食べるのが25.7%となっている。

図41 朝夕の親との共食状況



— 子供だけの食事では、食欲も劣っている —

さらに、子供が食事をだれと一緒に食べるかということと、食欲との関係についてみたところ図42、43のとおり、「両親と一緒に食べる」と答えた子供に比べて「子供だけで食べる」と答えた子供のほうが食欲は多少劣るという結果が示されている。

図42 子供の朝食の食欲

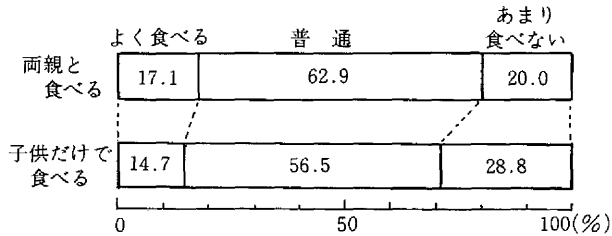


図43 子供の夕食の食欲

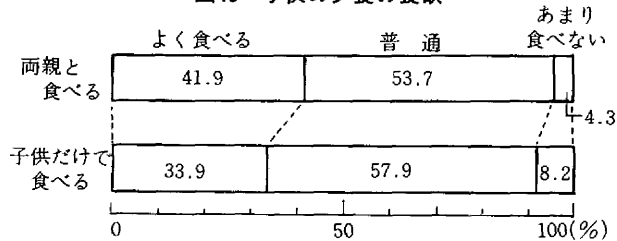
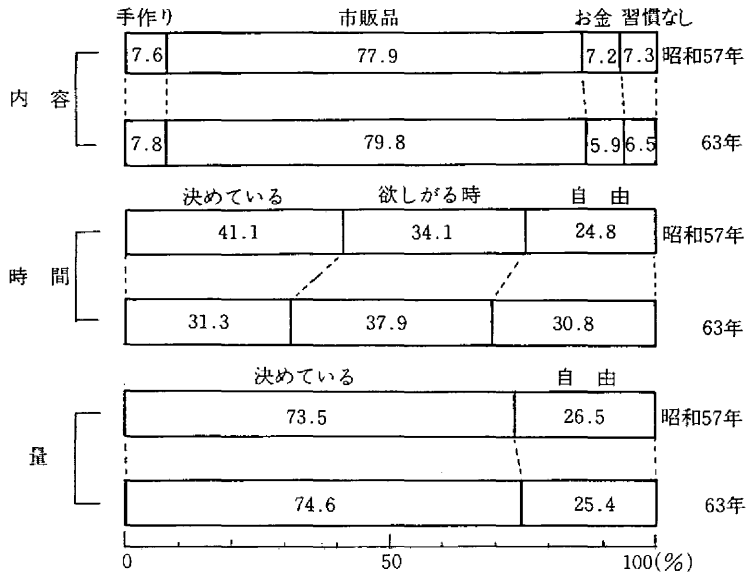


図44 おやつの内容、時間、量



### (3) おやつと夜食の状況

#### — 子供のうち、3人に1人は好きな時間におやつを食べている —

おやつとの与え方等についての問いに対する回答は図44のとおり、「家庭で作ったものを与えることが多い」と回答したものは全体の7.8%、「市販品を与えることが多い」が79.8%と圧倒的に多く、57年調査に比べてもほとんど変化がないことがわかる。

また、量についてもおやつとの与え方と同様に57年調査とほとんど変化がなく、量を決めているのは74.6%となっている。

これらに対し、おやつを与える時間については「決めている」のが31.3%、「欲しがる時」が37.9%、「自由」が30.8%と、57年調査に比べ子供の自由気ままな時間に与えることが多くなっている。

#### — おやつとして与える頻度の高いものはスナック菓子である —

子供におやつとして与える頻度の高いものを3品あげてもらったところ図45のとおり、最も上位を占めたのはスナック菓子類で50.2%、以下、ビスケット・せんべい類39.7%、果物35.9%の順になっている。

#### — 夜食として与える頻度の最も高いのは果物である —

また、おやつと同様、夜食に与える頻度の高いものは図46のとおり、最も上位を占めたのは果物で67.2%、以下、牛乳・乳製品35.9%、スナック菓子26.9%の順になっており、おやつに比べて栄養の面で気を使っていることがわかる。

図45 子供に与えるおやつの頻度

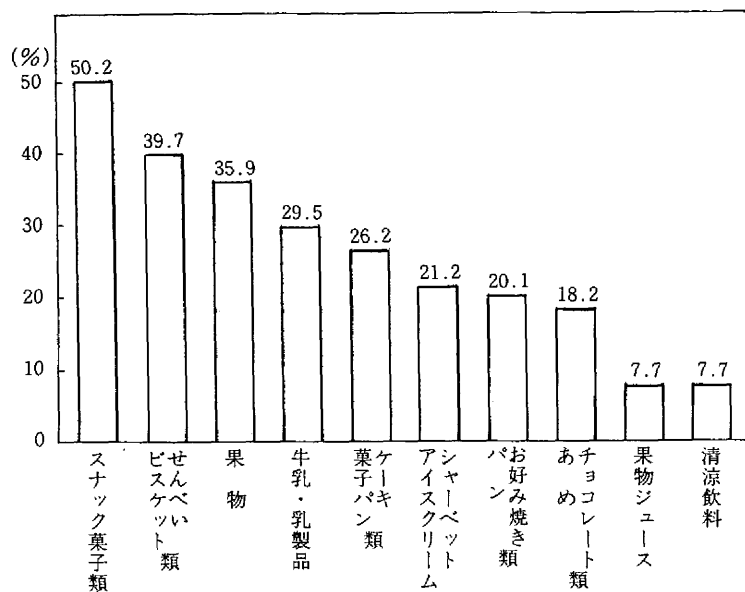


図46 子供に与える夜食の頻度

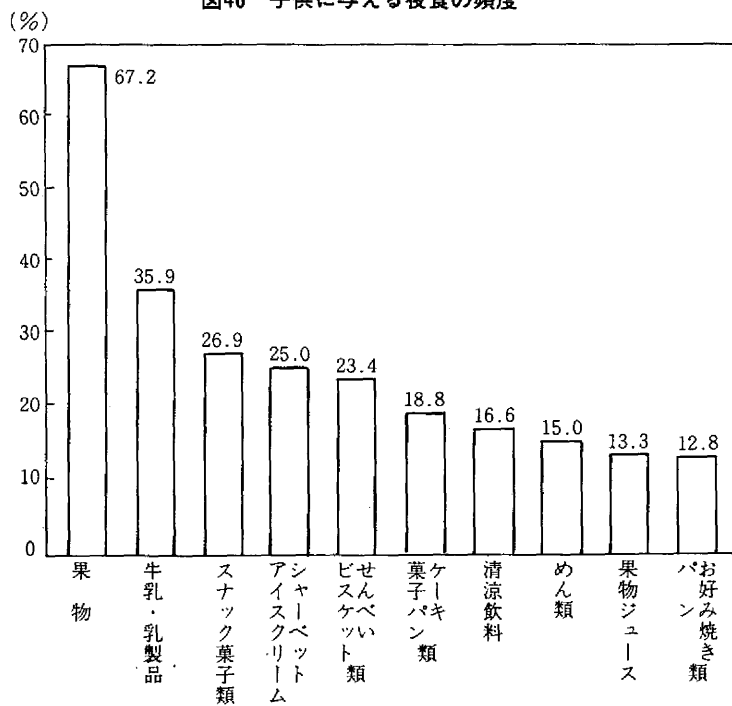
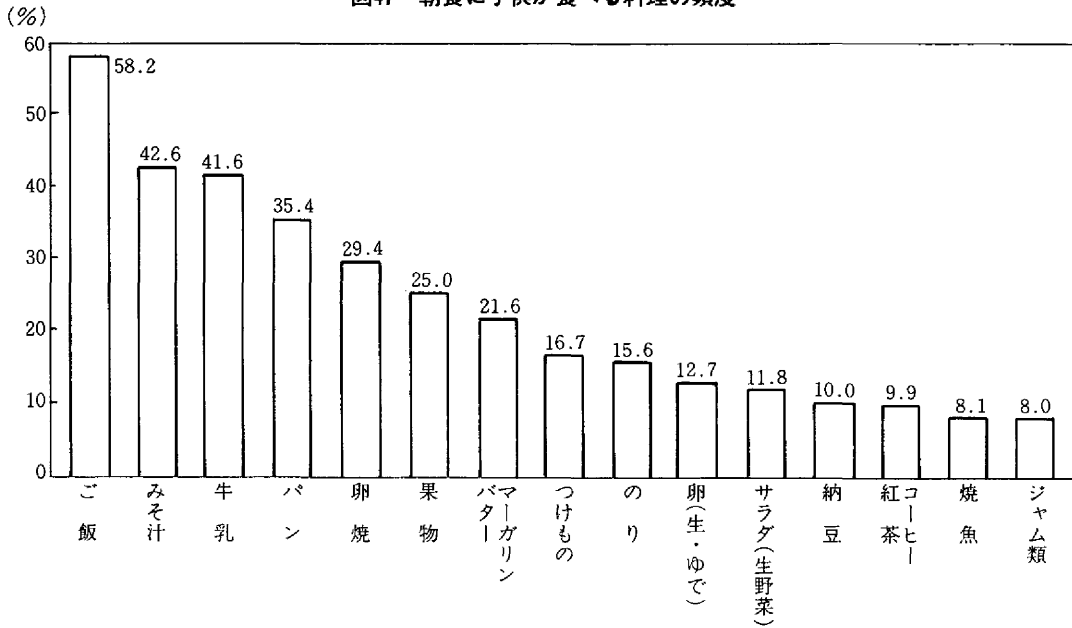


図47 朝食に子供が食べる料理の頻度



— 朝食に子供が食べる料理で多いのはご飯、みそ汁、牛乳、パンの順である —

次に、朝食についての状況を調べた結果、頻度の高いものをあげると図47のとおり、主食においてはご飯が2人に1人、パンが3人に1人、また、副食については卵焼、卵(生、ゆで)、サラダ(生野菜)の順になっている。