

図29 外食率の年次推移(男, 年齢階級別)

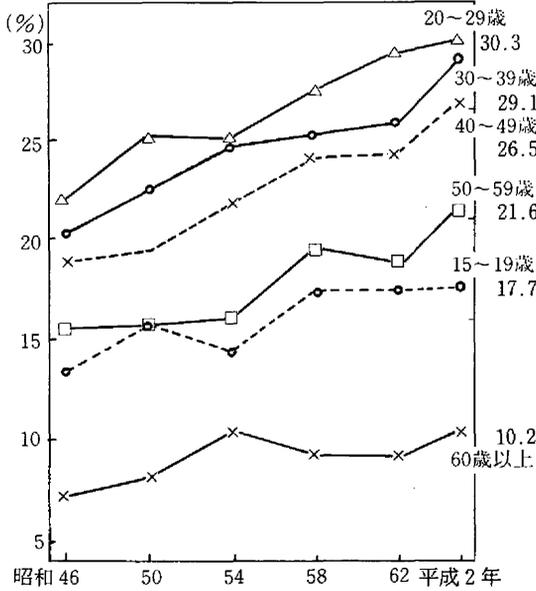
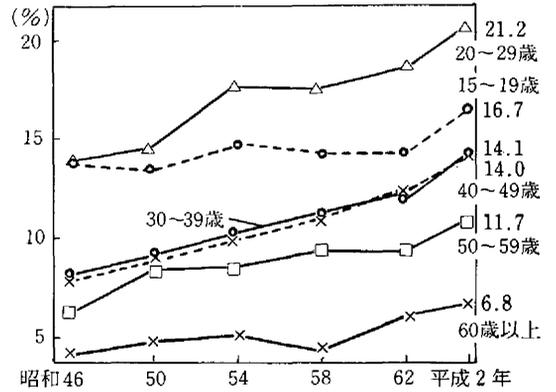


図30 外食率の年次推移(女, 年齢階級別)



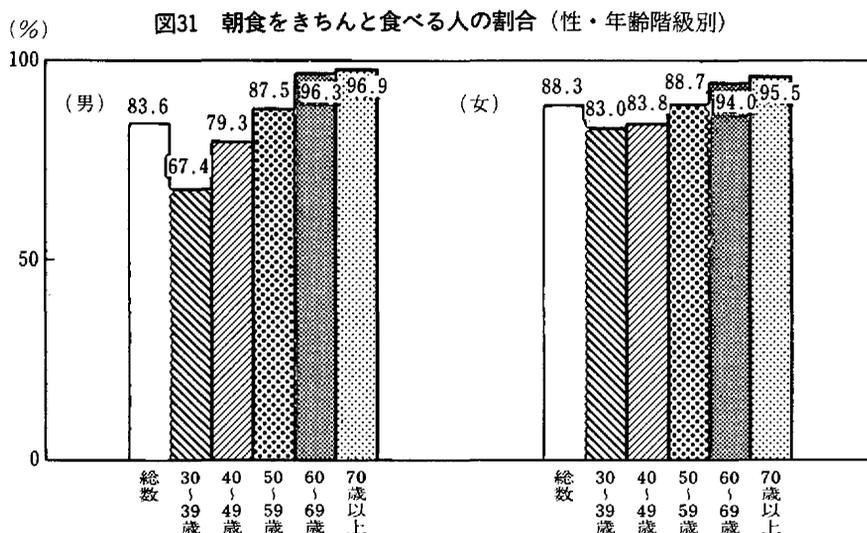
6. 食生活状況

食生活状況調査の実施に当たっては事前に調査員が記入要領を説明し、記入してもらった後、回収した。被調査者のうち、満30歳以上の男女を対象として、食事のバランスや脂肪、塩分の摂取を中心にした質問調査を行った。回収された男性5,142人、女性5,955人、計11,097人の調査結果の概要は次のとおりである。

表3 食習慣の割合

(%)

質問事項	男	女
1 毎日、朝食はきちんと食べますか	83.6	88.3
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	61.2	67.5
3 毎日、果物を食べますか	50.7	68.8
4 毎日、サラダ・生野菜を食べますか	43.3	42.0
5 毎日、肉や魚または卵を食べますか	89.4	88.3
6 毎日、牛乳を飲みますか	41.4	48.1
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	80.9	84.3
8 油を使った料理を1日1回は食べますか	69.8	67.9
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	77.3	82.4
10 いも類を1週間に3回以上食べますか	54.1	65.1



(1) 食事のバランス

— 高齢者になるほど、食事のバランスは良好 —

「毎日、朝食をきちんと食べますか」「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」など、ふだんの食事における食品の摂取状況について「はい」と回答した人の割合は表3のとおりである。

次に、「毎日、朝食をきちんと食べる」人は、図31のとおり、高齢者ほどきちんと朝食をとっている。また男女別では男性が年齢によりかなりの差異がみられるのに比べ女性は比較的差異が小さくなっていく。これらの状況を点数化（はい1点、いいえ0点）し、点数別の状況をみると図32のとおり、全体的に女性は男性より高得点者が多く、また、男女とも加齢とともに高得点が多くなっている傾向が伺われる。

図32 栄養診断得点の状況（男）

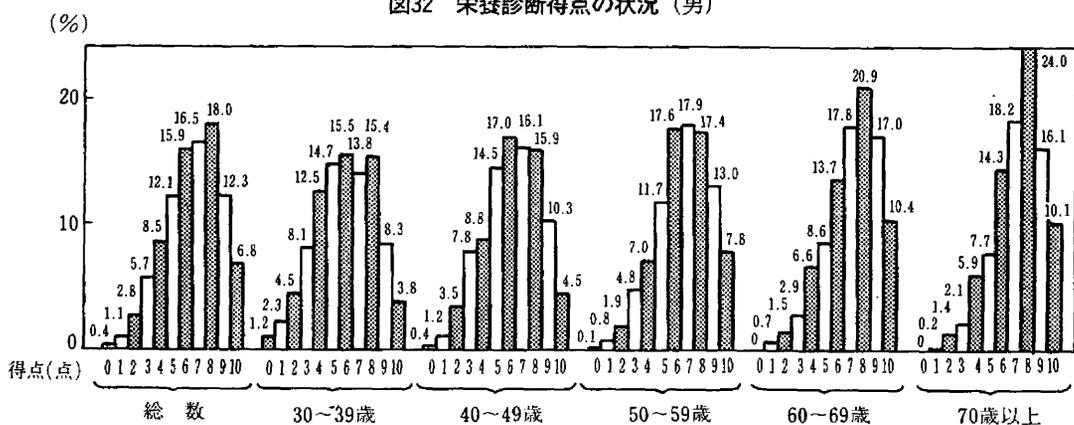
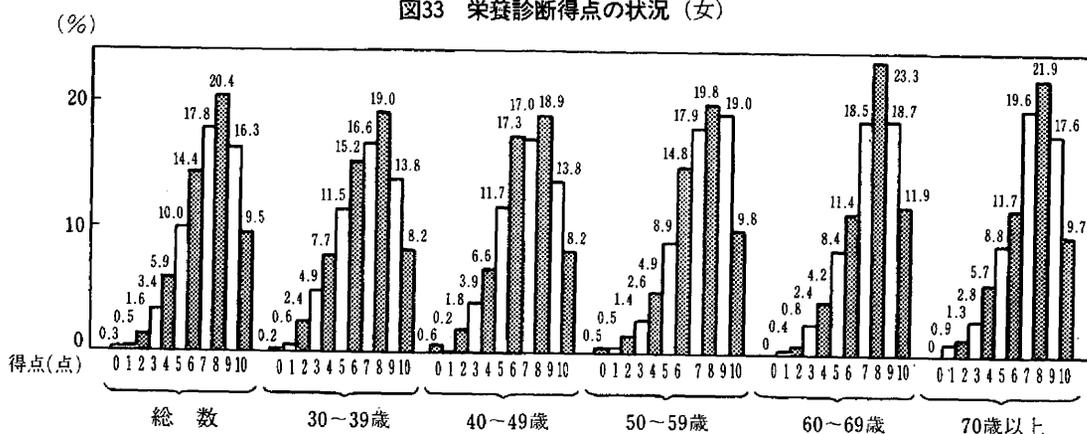


図33 栄養診断得点の状況（女）



(2) 運動習慣と食事のバランス

— 運動習慣のある人は、そうでない人より食事のバランスは良好 —

次に、運動習慣の有無別（運動の実施頻度として、週2回以上、運動の持続時間として30分以上、運動の継続期間として1年以上の全てに該当する人を運動習慣「有り」とした）に食事のバランス（得点）の状況についてみると図34、35のとおり、運動習慣の有る人は、そうでない人より高得点の人が多く、運動をする人は食事のバランスにも気をつけていることが同われる。

(3) 主食の摂取状況

— 1日2回以上米飯を食べる人は約95% —

1日を3食として、主食の状況についてみたところ図36のとおり「毎食米飯」の人が男性53.5%、女性50.6%と多く、次いで「米飯2食+パン・めん・その他1食」が男性41.9%、女性43.5%となっており、95%近くが1日に2回以上米飯を食べていることになる。

これを年齢別にみると男女とも高齢者ほど米飯を多く食べているが、特に女性では若年層と高齢者の差異が大きくなっている。

図34 運動習慣別栄養診断得点 (男)

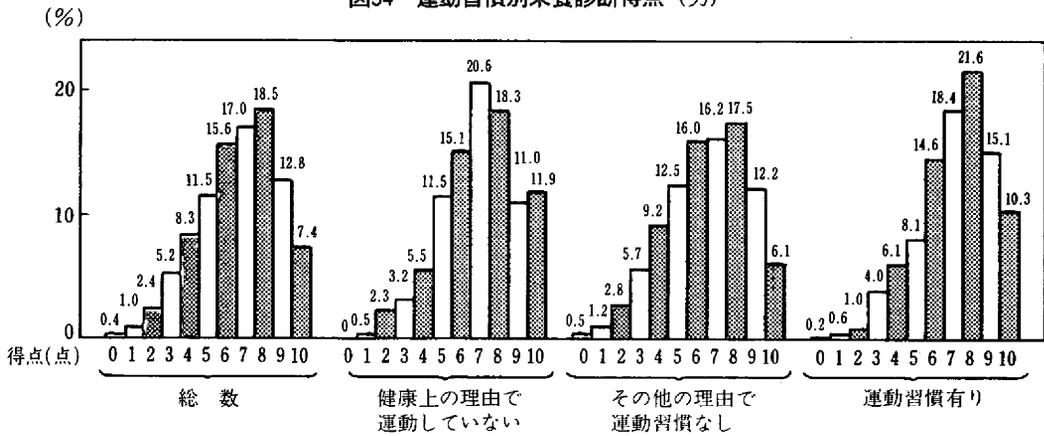


図35 運動習慣別栄養診断得点 (女)

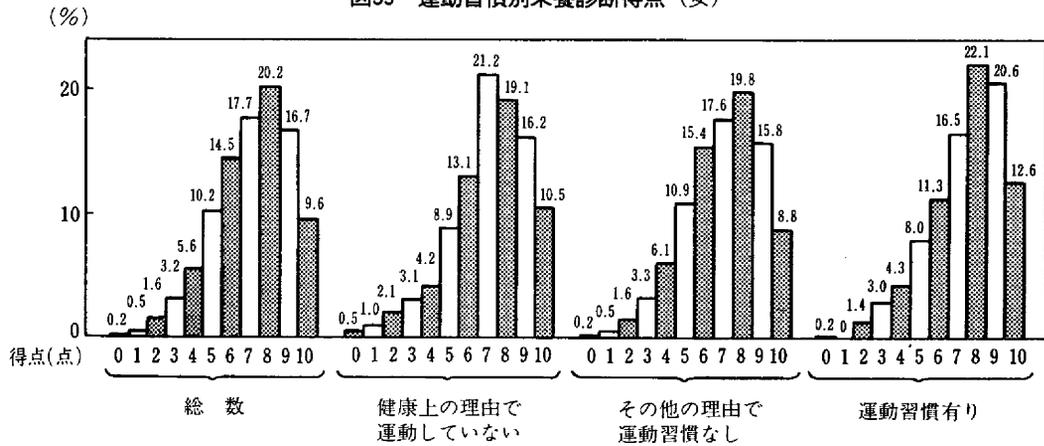


図36 主食の摂取状況 (男)

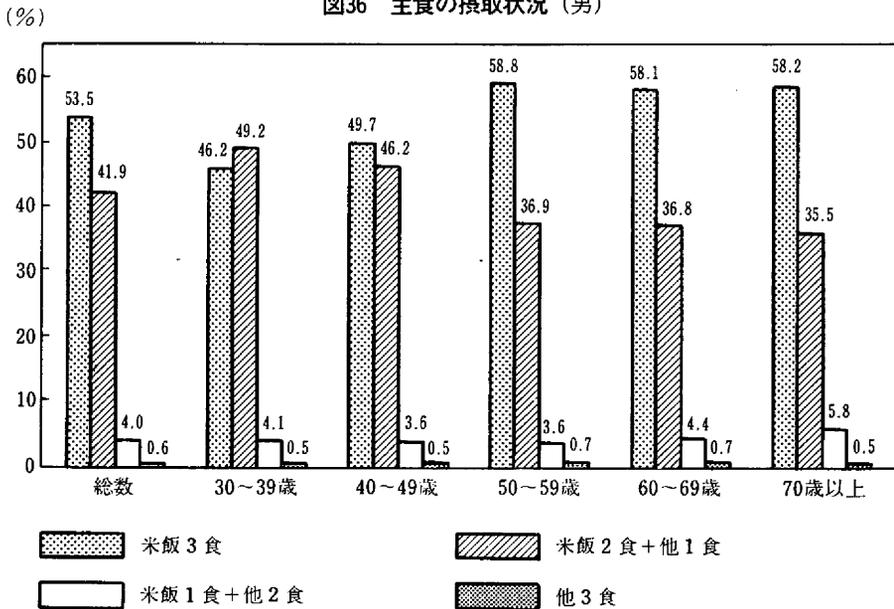


図37 主食の摂取状況（女）

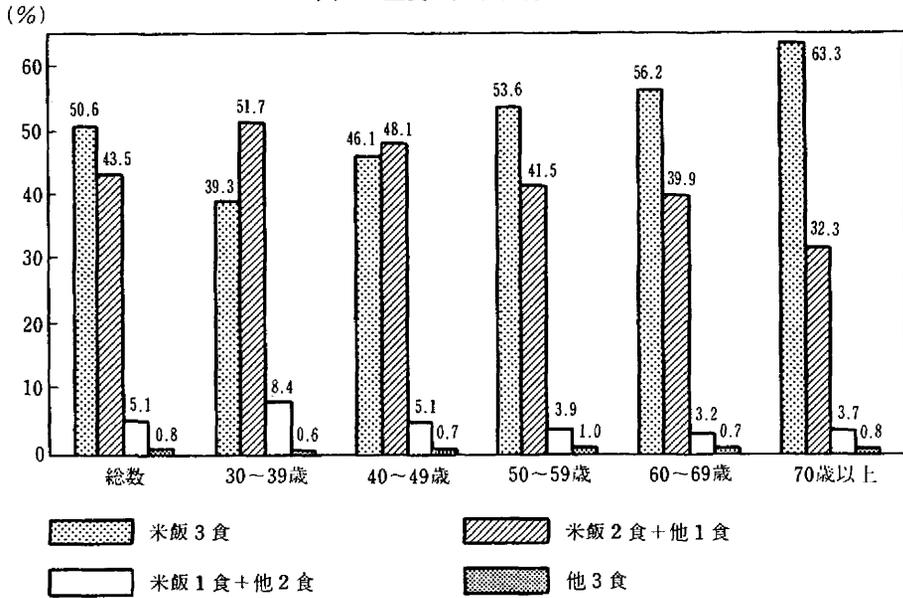


表4 食事の量について

		以前より少なくなった		以前より多くなった			
男	全 体	28.6	4.0	女	全 体	28.1	5.7
	30 ~ 39歳	20.2	7.8		30 ~ 39歳	13.7	12.9
	40 ~ 49	20.8	4.1		40 ~ 49	19.4	5.7
	50 ~ 59	29.1	2.9		50 ~ 59	31.1	4.0
	60 ~ 69	36.8	2.1		60 ~ 69	41.5	1.4
	70 歳 以上	48.1	1.6		70 歳 以上	42.5	2.9

(4) 最近における食事の変化

— 食事の量や油っこい料理等の摂取が「以前より少なくなった」とする人は30~40%、逆に「多くなった」人は5%前後である —

最近の食事状況は以前と比べてどうであるかについてみたところ、次のとおりである。

(1) まず食事の量については、表4のとおり男性28.6%、女性28.1%が「以前より少なくなった」とする一方、「以前より多くなった」人は男性4.0%、女性5.7%である。

また、年代別には男女とも高齢者ほど「少なくなった」人が増え、「多くなった」人は減少している。

(2) 次に油を使った料理や油っこいものの摂取については表5のとおり、「以前より少なくなった」人は、男性39.3%、女性46.2%、「以前より多くなった」人は男女とも3.1%となっており、特に女性において「以前より少なくなった」人が多くみられる。

図38 食卓の目について

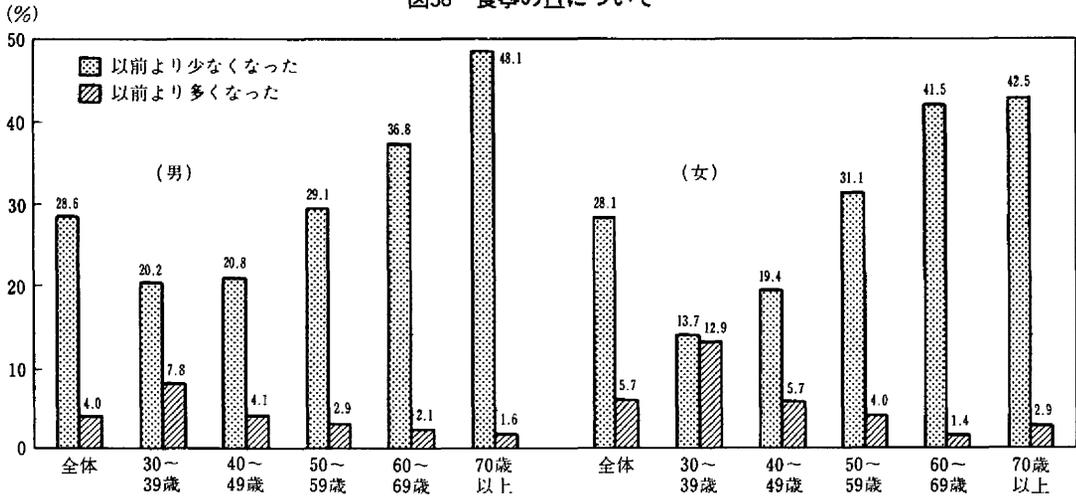


表5 油を使った料理や油っこいものの摂取について

(%)

		以前より少なくなった	以前より多くなった			以前より少なくなった	以前より多くなった
男	全体	39.3	3.1	女	全体	46.2	3.1
	30～39歳	27.5	4.8		30～39歳	30.5	4.8
	40～49歳	33.4	2.9		40～49歳	43.2	2.6
	50～59歳	44.3	2.5		50～59歳	52.8	2.4
	60～69歳	47.0	2.0		60～69歳	55.1	2.4
	70歳以上	52.7	3.1		70歳以上	54.1	2.9

図39 油を使った料理や油っこいものの摂取について

(%)

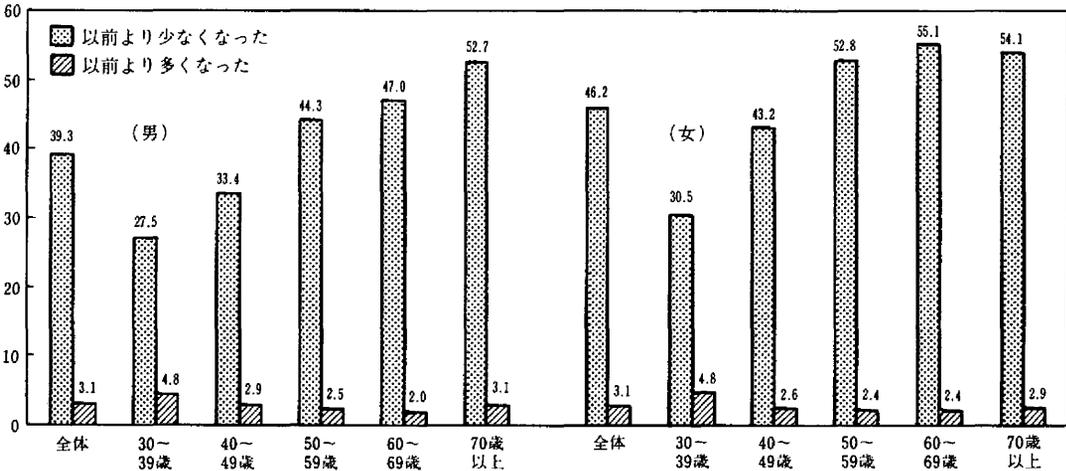


表6 甘い物の摂取について

		以前より少なくなった	以前より多くなった			以前より少なくなった	以前より多くなった
男	全 体	32.9	5.5	女	全 体	37.7	7.3
	30～39歳	27.0	5.2		30～39歳	25.8	13.1
	40～49	28.1	4.0		40～49	33.7	7.0
	50～59	35.8	5.5		50～59	41.4	6.2
	60～69	38.9	5.9		60～69	48.5	3.9
	70歳以上	39.9	8.5		70歳以上	42.9	5.2

図40 甘い物の摂取について

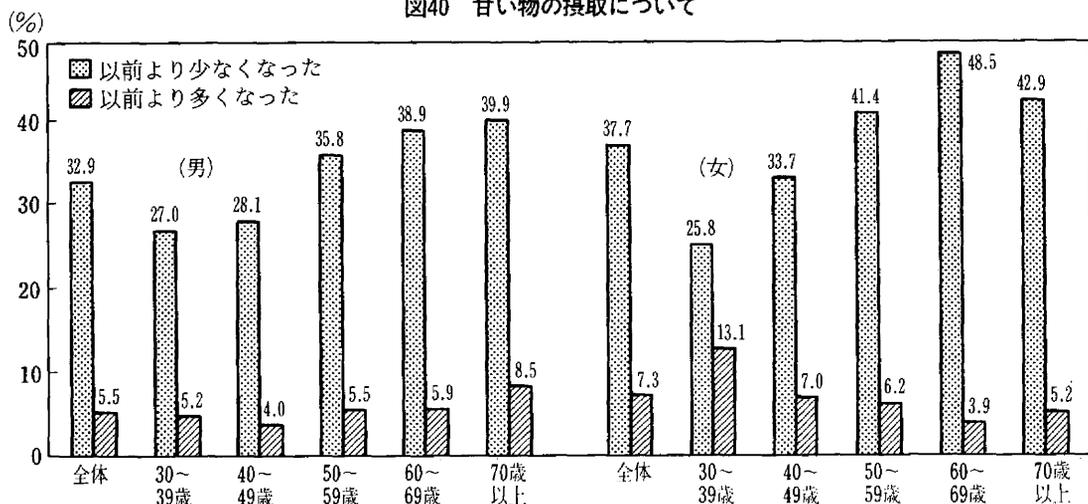
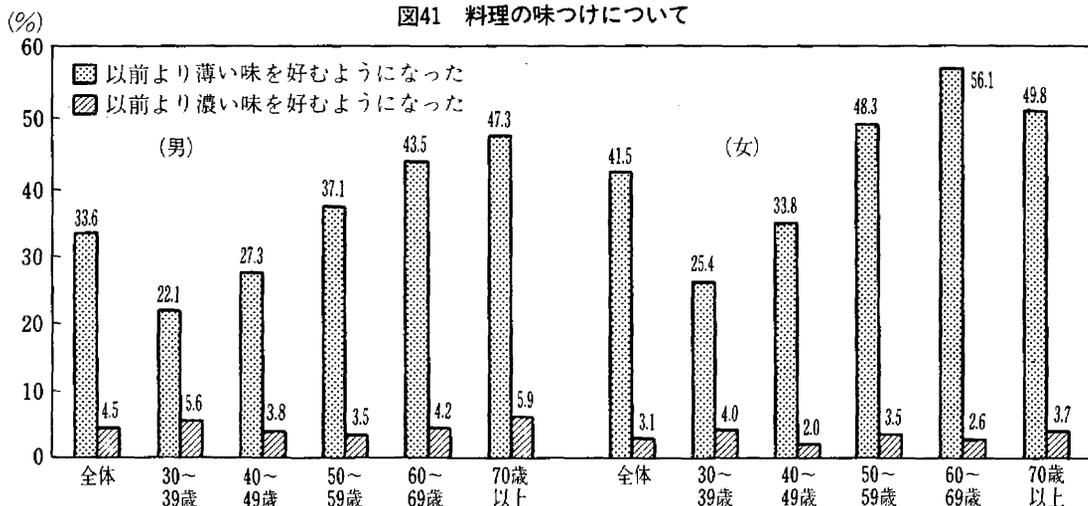


図41 料理の味つけについて



(3) 菓子や砂糖など甘い物の摂取についても表6のとおり「以前より少なくなった」人は男性32.9%、女性37.7%、「以前より多くなった」人は男性5.5%、女性7.3%である。

(4) また、料理の味つけについては表7のとおり「以前より濃い味を好むようになった」人は男性

表7 料理の味つけについて

		以前より薄い味を好むようになった	以前より濃い味を好むようになった			以前より薄い味を好むようになった	以前より濃い味を好むようになった
男	全 体	33.6	4.5	女	全 体	41.5	3.1
	30～39歳	22.1	5.6		30～39歳	25.4	4.0
	40～49	27.3	3.8		40～49	33.8	2.0
	50～59	37.1	3.5		50～59	48.3	3.5
	60～69	43.5	4.2		60～69	56.1	2.6
	70歳以上	47.3	5.9		70歳以上	49.8	3.7

表8 食塩の摂取因子状況

(%)

		総 数	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	食事の量をひかえ目にして	45.5	31.7	37.4	47.8	57.3	67.4
	肉・魚加工品をひかえる	59.1	51.2	58.7	63.6	63.0	67.4
	つけものがなくてもかまわない	49.1	59.8	47.8	47.4	44.9	41.6
	汁物がなくてもかまわない	38.8	40.5	33.3	38.5	43.1	42.3
	めん類の汁は残すようにしている	43.9	40.3	48.6	40.6	37.8	27.1
	冷やっこにしょうゆを余り多くかけない	43.3	43.4	39.9	43.0	46.1	47.4
	カレーライスにソース等をかけない	75.5	75.9	73.4	74.7	77.8	77.3
	汁物をひかえ目にとるようにしている	37.7	25.9	29.9	27.8	41.7	55.6
	減塩しょうゆは使ったことがある	35.3	33.2	32.8	37.5	38.7	35.5
	高塩分食品はひかえ目にして	59.8	49.6	52.0	61.7	72.7	73.2
女	食事の量をひかえ目にして	54.4	41.6	47.5	59.2	67.8	61.0
	肉・魚加工品をひかえる	66.3	58.4	65.3	69.7	69.2	70.7
	つけものがなくてもかまわない	42.8	69.2	55.1	50.3	42.2	41.5
	汁物がなくてもかまわない	54.4	54.9	54.7	54.6	56.1	51.1
	めん類の汁は残すようにしている	23.7	24.7	24.4	24.5	19.6	26.4
	冷やっこにしょうゆを余り多くかけない	62.7	62.3	61.9	62.7	65.0	61.5
	カレーライスにソース等をかけない	88.3	89.7	89.1	86.6	87.1	88.8
	汁物をひかえ目にとるようにしている	40.3	37.5	43.1	53.9	63.8	59.2
	減塩しょうゆは使ったことがある	38.8	40.9	39.8	40.3	37.7	33.7
	高塩分食品はひかえ目にして	72.9	66.3	68.6	73.3	80.9	79.4

4.5%、女性3.1%、逆に「以前より薄い味を好むようになった」人は、男性33.6%、女性41.5%となっている。

(5) 食塩の摂取因子の状況

最近の食事について、特に食塩の多量摂取につながると思われる10項目について調査したところ表8のとおりである。

また、食塩の摂取につながらない回答を各項目1点として得点別の状況を見ると図42、43のとおりであり、全体的に男性は女性より得点が低い（食塩の多量摂取）傾向にあり、年齢別では高齢者より壮年期においてその傾向が顕著である。

図42 食塩の摂取因子状況 (男)

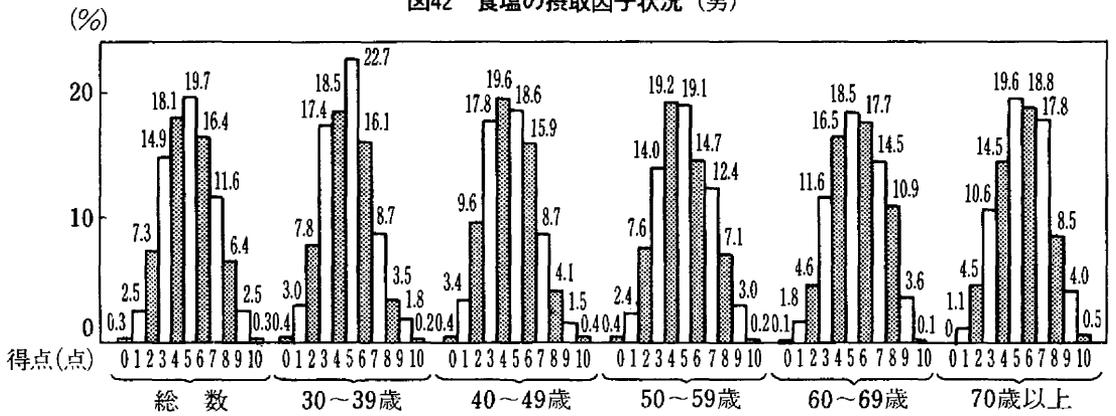


図43 食塩の摂取因子状況 (女)

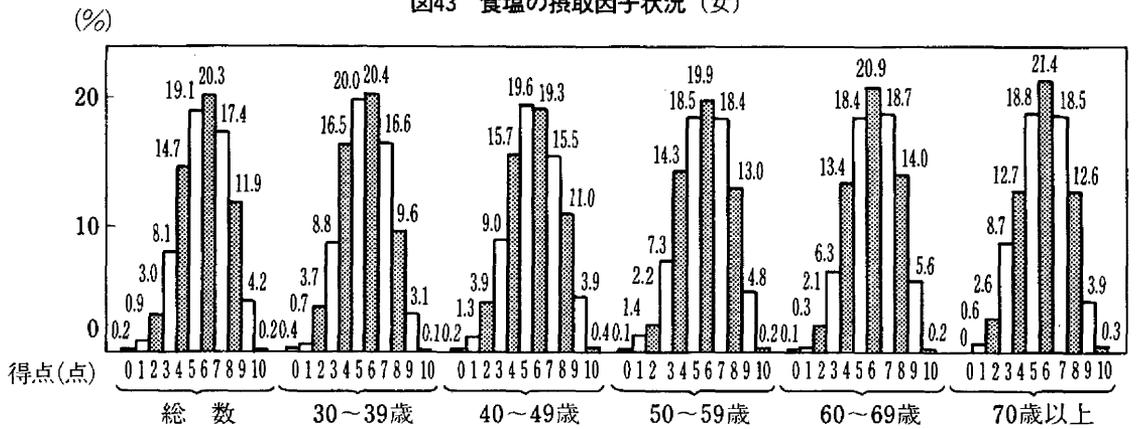


表9 性・年齢階級別血液検査対象者数

年齢	男	女
総数	3,303	4,613
30~39歳	623	995
40~49	786	1,126
50~59	760	991
60~69	678	875
70歳以上	456	626

※血糖値を除く各項目

表10 性・年齢階級別にみた血色素量の平均値、標準偏差

年齢	男		女	
	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)
総数	14.8	1.30	12.8	1.24
30~39歳	15.3	1.06	12.7	1.25
40~49	15.3	1.09	12.7	1.40
50~59	14.9	1.16	13.1	1.07
60~69	14.5	1.24	13.0	1.03
70歳以上	13.8	1.55	12.5	1.30

7. 血液検査

血液検査は30歳以上の男女を対象として、血色素量・総鉄結合能・血清鉄・GOT・GPT・ γ -GTP・総コレステロール・トリグリセライド・HDL-コレステロール・総たん白質・アルブミン・A/G比・血糖値・フルクトサミン・クレアチニン・尿酸の16項目について測定した。主な項目の測定方法及び結果の概要は次のとおりである。なお、調査対象については表9のとおりであるが、血糖値については