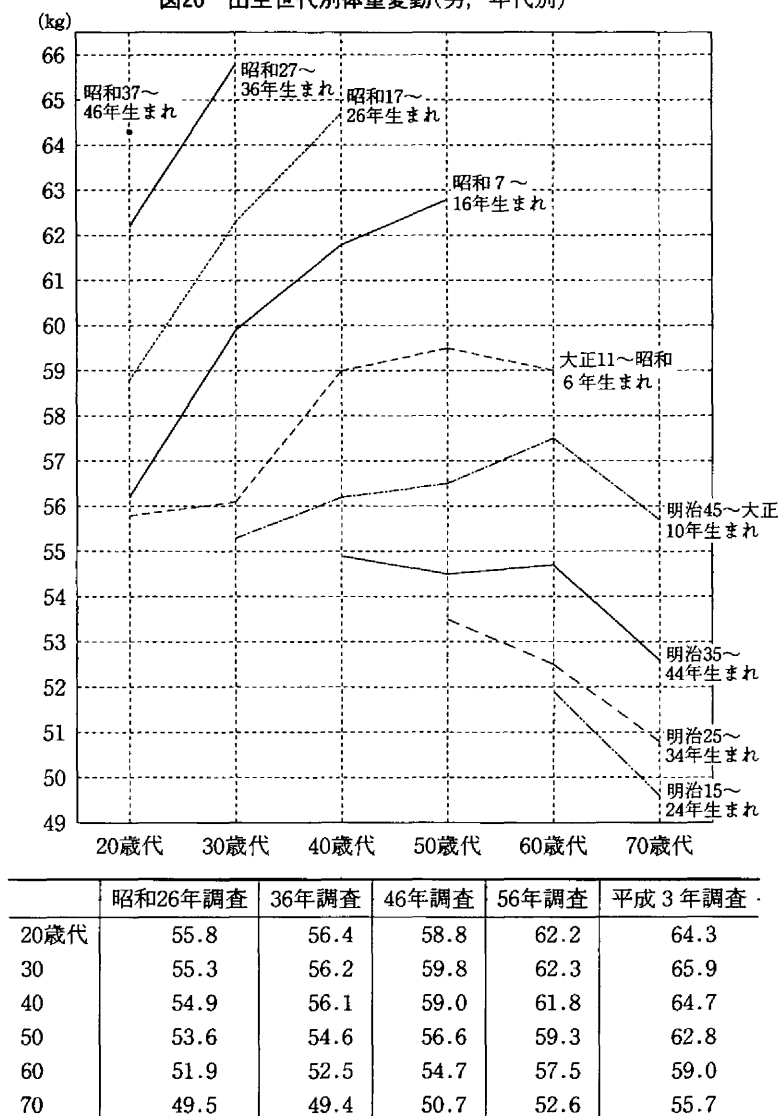


図26 出生世代別体重変動(男, 年代別)



6. 食生活状況

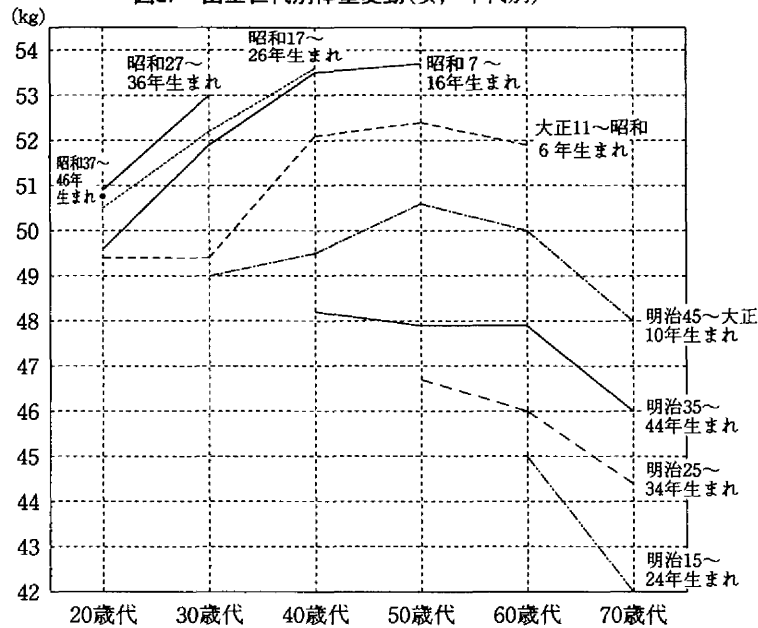
食生活状況調査の実施に当たっては事前に調査員が記入要領を説明し、記入してもらった後、回収した。被調査者のうち、18~59歳の男女を対象として、外食、欠食の状況、食品群別摂取状況、日常生活状況等について質問調査を行った。回収された男性4,536人、女性5,014人、計9,550人の調査結果の概要は次のとおりである。

(1) ふだんの食事量について

— 普通の人より多く食べると思っている人ほど肥満傾向が高い —

ふだんの食事量については、図31のとおり、「人並みだと思う」人が7割近くを占めている。また、

図27 出生世代別体重変動(女, 年代別)



	昭和26年調査	36年調査	46年調査	56年調査	平成3年調査
20歳代	49.6	49.6	50.6	50.8	50.7
30	49.0	49.4	51.9	52.3	53.1
40	48.2	49.4	52.1	53.7	53.8
50	46.7	47.9	50.6	52.4	53.7
60	45.0	46.0	47.8	50.0	51.8
70	42.0	42.0	44.3	46.0	48.0

図28 外食率の年次推移

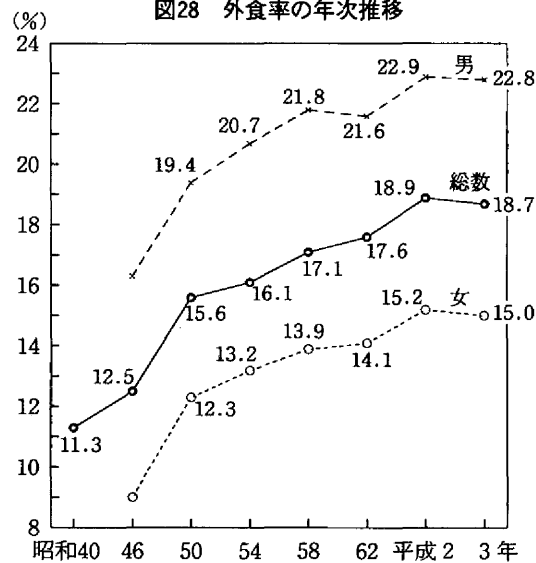


図29 外食率の年次推移(男,年齢階級別)

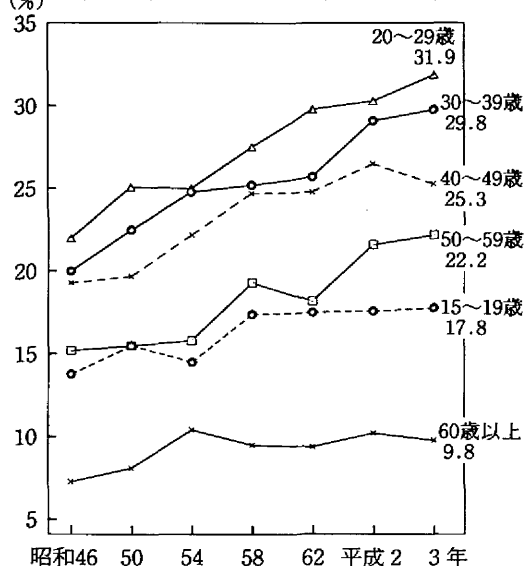


図30 外食率の年次推移(女,年齢階級別)

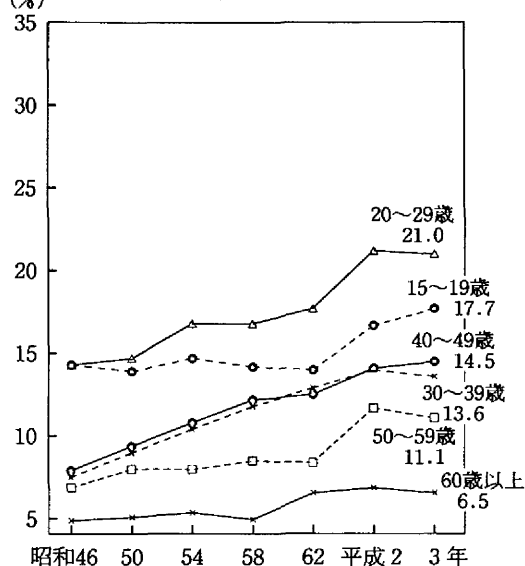
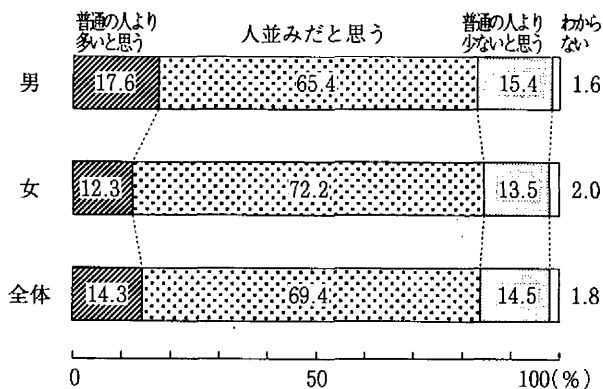


図31 食事感



「普通の人より多いと思う」人は「普通の人より少ないと思う」人に比べ図32のとおり、男女とも肥満者の割合は高く、「意識して多く食べない」ことが肥満予防の基本ともいえる。

(2) 外食の状況

—毎日外食している人は、男性28.4%，女性8.7%—

外食の摂取状況については、図33及び34のとおりである。男性56.1%，女性33.4%の人が週2～3回以上外食しており、うち「ほとんど毎日1回は外食する」人は男性28.4%，女性8.7%と、男性は女性に比べ外食の機会が多くなっている。

図32 食事感と肥満者の割合

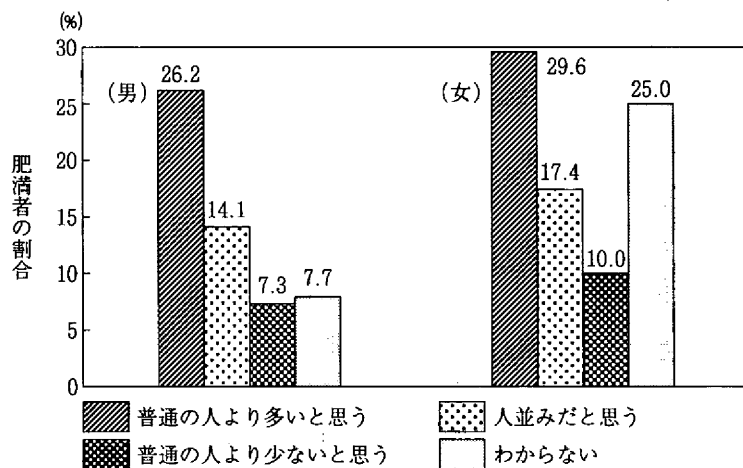


図33 外食の摂取状況 (男)

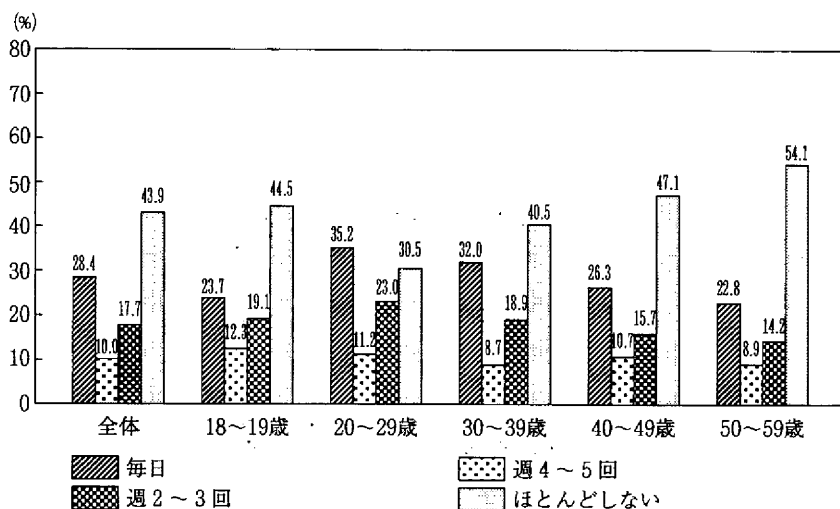


図34 外食の摂取状況 (女)

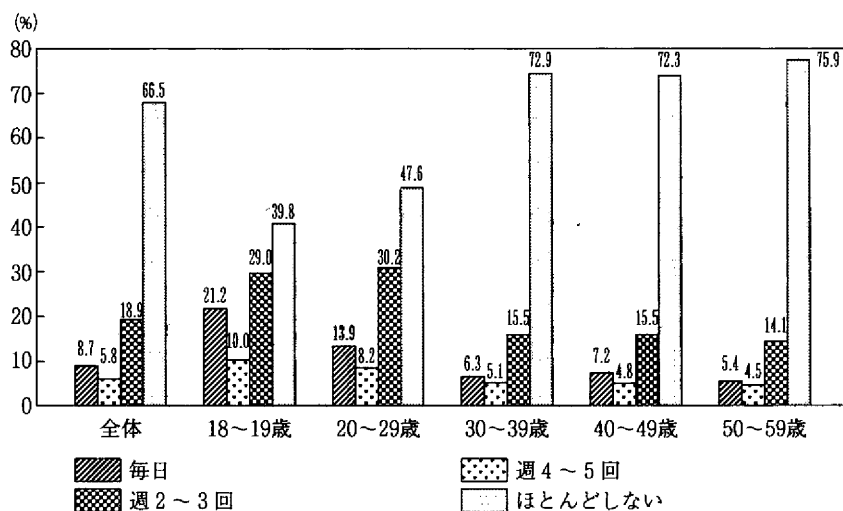


図35 欠食の状況（男）

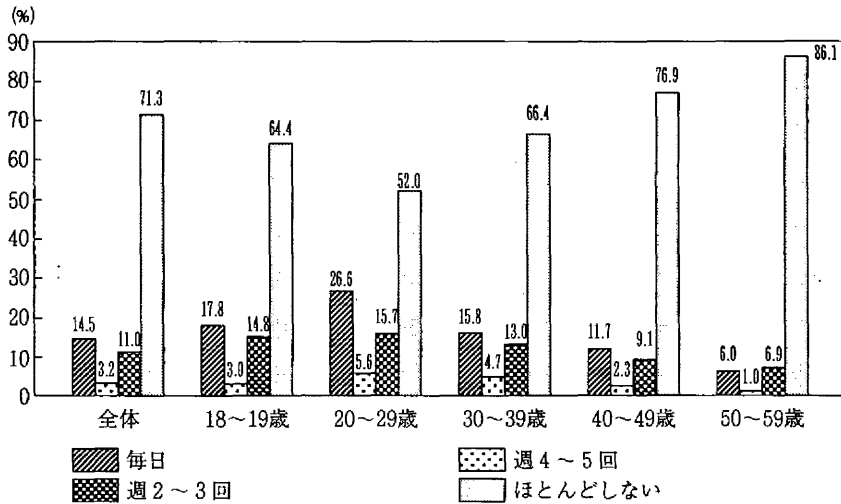
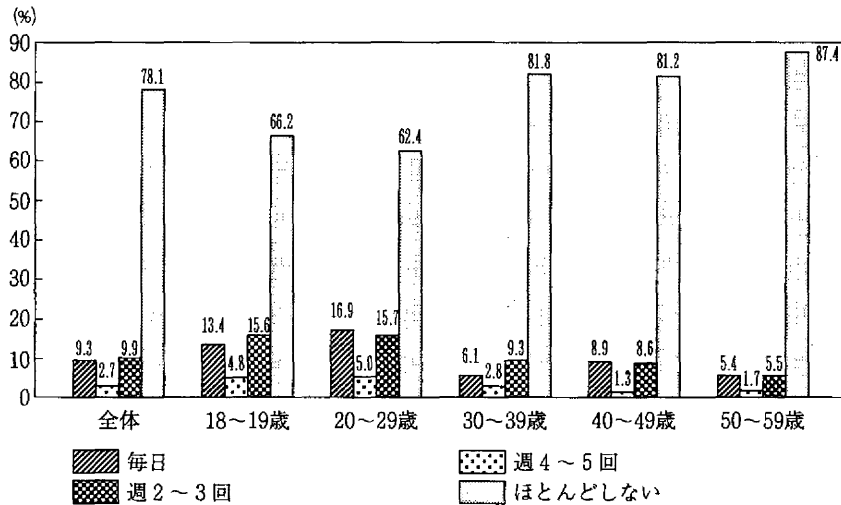


図36 欠食の状況（女）



次にこれを年代別にみると、男女とも高齢になるほど外食の利用は少なくなっており、30～59歳の女性では「ほとんど外食しない」人が7割以上となっている。

(3) 欠食の状況

－欠食の理由は、1位が習慣、2位が多忙－

欠食の状況については、図35及び36のとおり、男性28.7%、女性21.9%が週2～3回以上欠食している。そのうち「ほとんど毎日1回は欠食する」人は男性14.5%、女性9.3%と、男性の方が女性よりやや多くなっている。

年代別では、男女とも高齢であるほど欠食は少なくなる傾向がみられ、男性の50歳代及び女性の30～50歳代では80%以上が「ほとんど欠食しない」。

図37 欠食の理由（男）

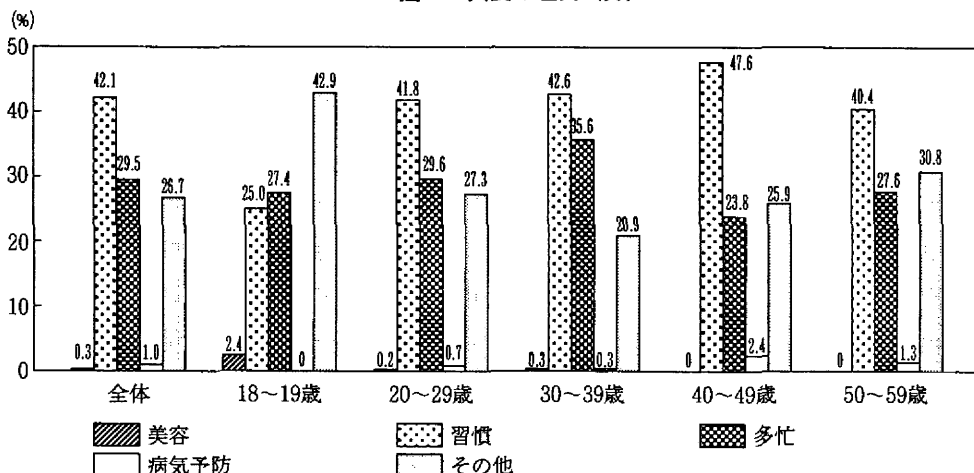
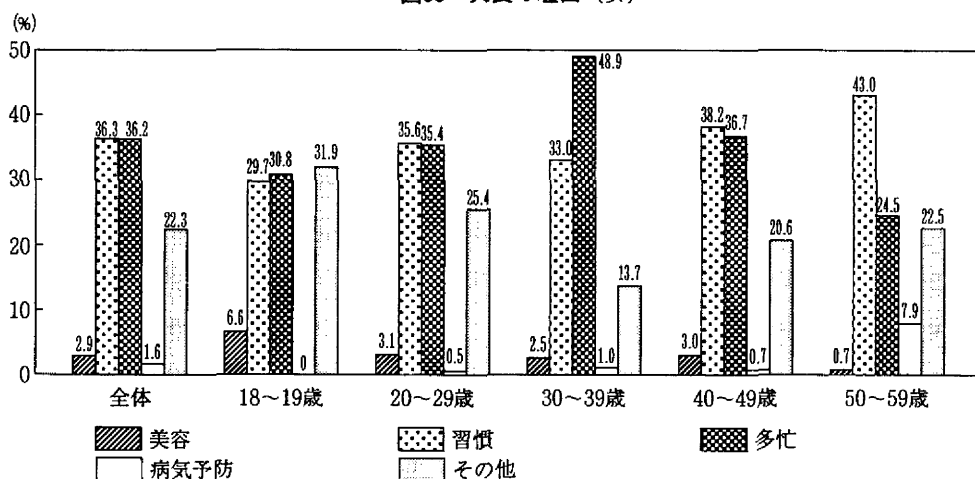


図38 欠食の理由（女）



次に、欠食する人についてその理由を聞いたところ、図37及び38のとおり、男女とも最も多いのは「習慣」で男性42.1%、女性36.3%、次いで「多忙のため」が男性29.5%、女性36.2%となっている。

年代別では、男女とも数は少ないが、高齢になるほど「美容のため」が減少し、一方、「病気の予防や治療のため」が増加傾向にある。

(4) 食品群別摂取状況

－ 1日6群の食品を摂取している人は、男性31.9%、女性38.8%－

食物摂取状況調査の期間（3日間）中に摂取した食品について、食品群別に3日間の摂取割合をみると、表3のとおり、3日間毎日摂取した割合の最も多いのは「米類」の92.2%で、次いで「そ

表3 食品群別摂取頻度

(%)

群	食 品 名	0 日	1 日	2 日	3 日
1	魚類（骨ごと食べられる小魚類を除く）、練製品等魚加工品	5.5	18.6	32.9	43.0
	肉類（牛・豚・鶏肉等）	4.3	14.1	33.9	47.7
	ハム・ソーセージ等肉加工品	29.7	32.6	23.8	13.9
	卵類（鶏卵等）	5.9	18.9	32.6	42.5
	大豆・大豆製品	10.4	18.6	27.0	44.0
2	牛乳・乳製品	21.1	16.5	17.6	44.9
	骨ごと食べられる小魚	49.9	27.3	14.3	8.4
	海そう類	18.1	29.7	29.5	22.7
3	緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草・ピーマン・トマト等）	4.0	11.2	25.5	59.2
4	その他の野菜（大根・キャベツ・白菜・きゅうり・たまねぎ等）	1.3	4.1	14.6	80.0
5	米 類	0.5	1.4	5.9	92.2
	パン類	34.9	21.8	16.8	26.4
	めん類	37.1	36.5	19.2	7.2
	いも類	21.6	31.3	28.5	18.6
6	油脂類（天ぷら油・サラダ油・バター・マーガリン・マヨネーズ・ドレッシング等）	2.7	5.8	15.7	75.8

の他の野菜」の80%、「油脂類」の75.8%の順となっている。一方、「骨ごと食べられる小魚」「海そう類」「めん類」「いも類」等は摂取頻度が低く、摂取しにくい食品であることが伺われる。

次に、各区分をそれぞれ1点として得点（摂取食品のバランス）状況についてみたところ、図39のとおり、3日間とも6つの各食品群からそれぞれ1食品以上摂取している人は男性31.8%、女性38.8%となっている。

(5) 日常生活の活動状況

－軽い生活活動強度に属する人は男性34.5%、女性52.5%－

日常における作業や歩行時間等から生活活動強度を4つに区分し、その状況を聞いたところ、図40のとおり、大多数の人が「軽い」あるいは「中等度」に属し、男性の3人に1人、女性の2人に1人は「軽い」生活活動になっている。

(6) 休日数について

－週2日以上休んでいる人は4人に1人－

ふだんの休日数については、図41のとおり、男女とも週に1日休む人が最も多く、週に2日以上休んでいる人は男性21.3%、女性29.5%である。

図15 摂取食品のバランス

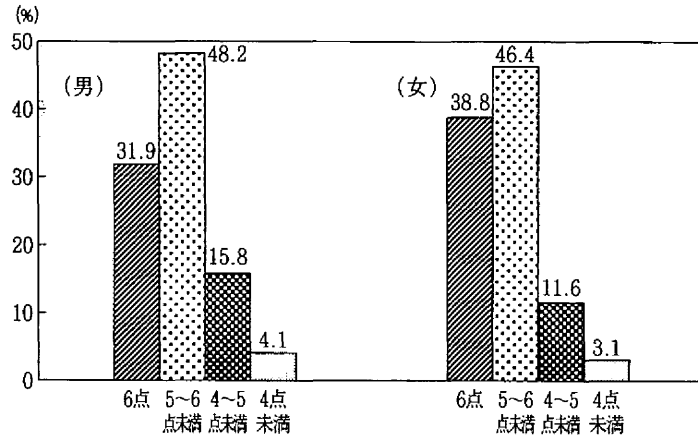


図40 日常生活の活動状況

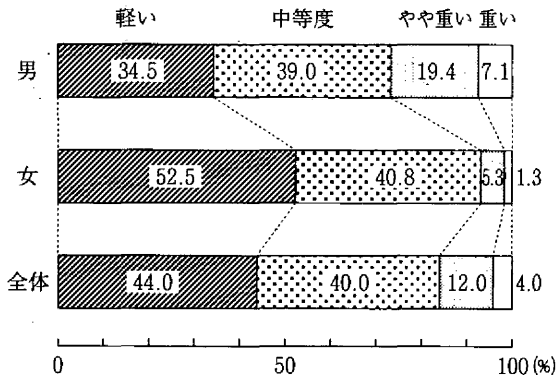


図41 休日数

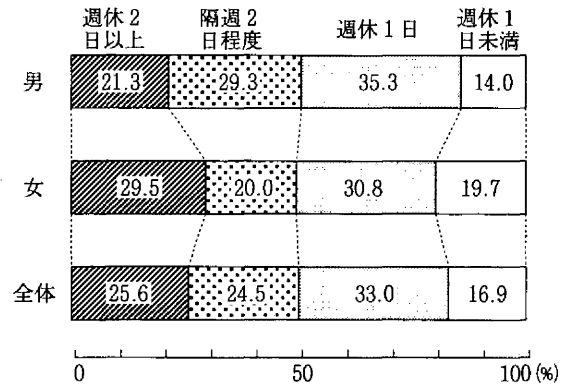
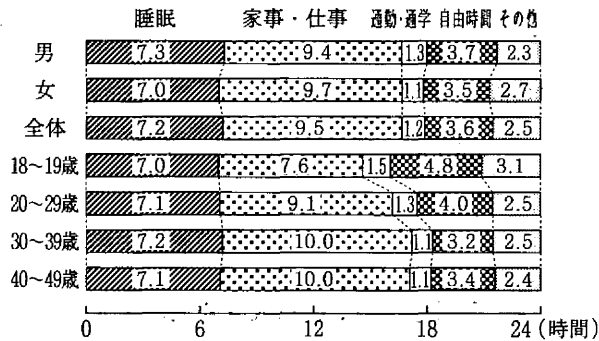


図42 1日の生活状況



(7) 1日の生活時間配分について

－ 1日の自由時間は3.6時間－

調査2日目の生活時間配分を聞いたところ、図42のとおり、30歳代、40歳代は自由時間が少なく、逆に家事仕事は多い等、多忙な生活形態が伺われる。