

図 23 年齢階級別肥満とるいそうの割合 (男)

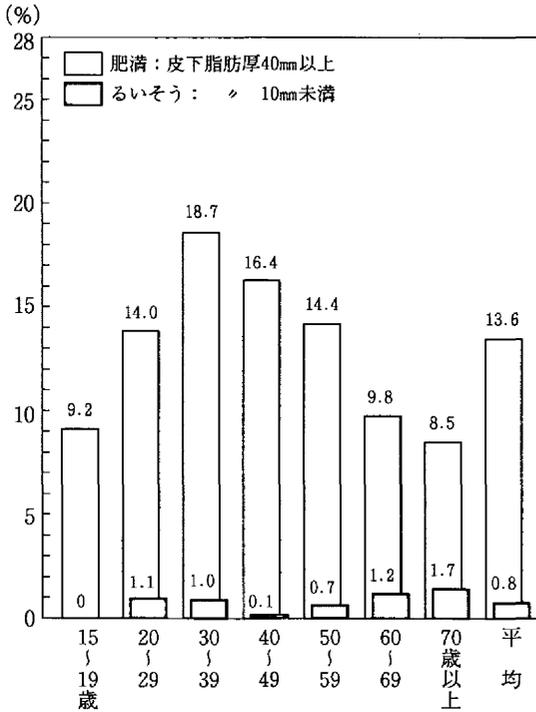


図 24 年齢階級別肥満とるいそうの割合 (女)

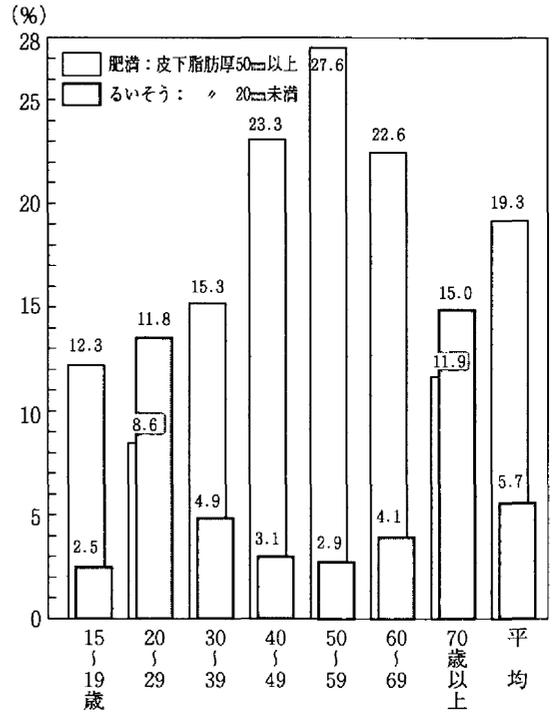
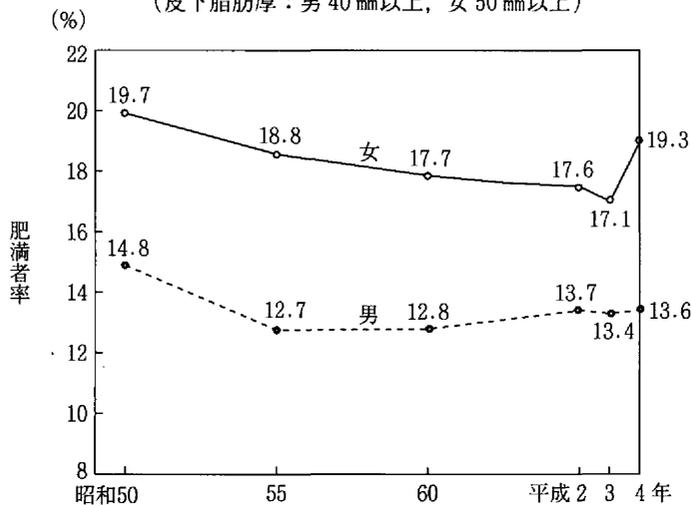


図 25 肥満者の年次推移
(皮下脂肪厚：男 40 mm 以上，女 50 mm 以上)

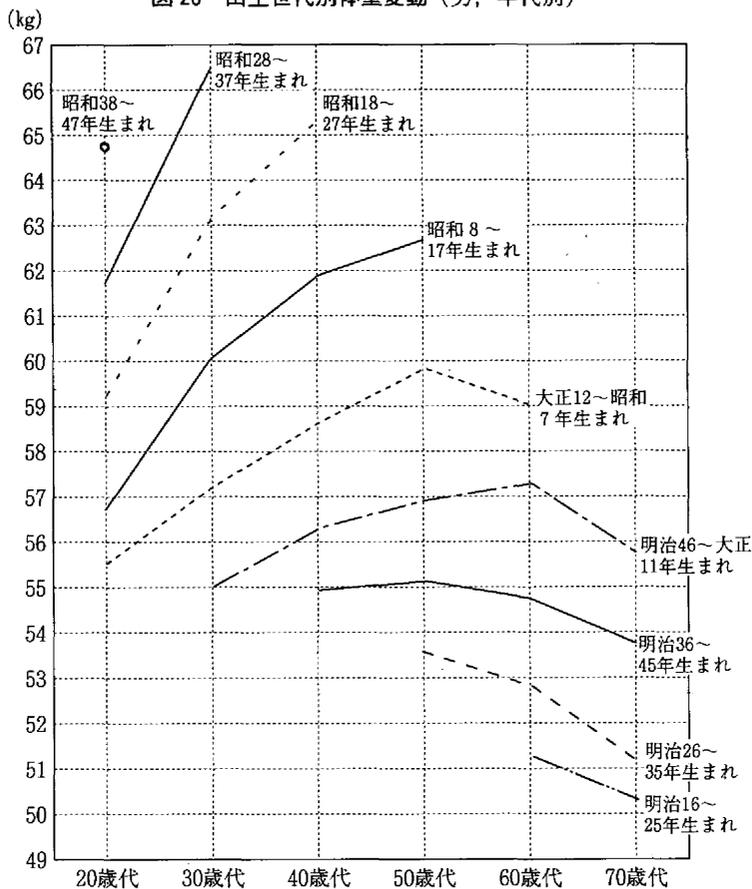


し、特に20~40歳代の伸びが大きい。

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。被調査世帯のうち、食事づくりを担当する人を対象として、朝食・夕食の調理に要する時間や調理済み食品の使用状況等について質問調査を行った。回収された食事づくり担当者4,995人の調査

図 26 出生世代別体重変動 (男, 年代別)



	昭和27年調査	37年調査	47年調査	57年調査	平成4年調査
20歳代	55.5	56.7	59.2	61.7	64.8
30	55.0	57.2	60.1	63.2	66.5
40	54.9	56.3	58.7	61.9	65.2
50	53.5	55.1	56.9	59.8	62.7
60	51.2	52.8	54.7	57.3	59.0
70	48.6	50.3	51.2	53.7	55.7

結果の概要は次のとおりである。

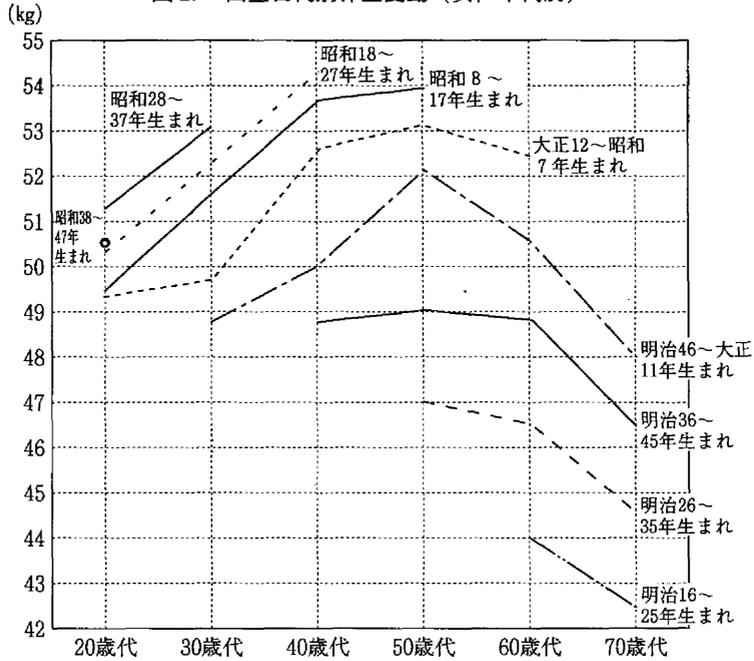
(1) 家族そろっての食事状況

—毎日、家族そろって食事するのは朝・夕食とも3世帯に1世帯—

調査期間3日間のうち、朝食及び夕食について、家族そろって食べた回数を聞いたところ、図31のとおり、3日間とも家族そろって食事したのは朝食、夕食とも約3世帯に1世帯となっている。

また、1回も家族そろって食べなかったのは朝食46.2%、夕食28.2%となっている。

図 27 出生世代別体重変動（女，年代別）



	昭和27年調査	37年調査	47年調査	57年調査	平成4年調査
20歳代	49.3	49.4	50.3	51.2	50.4
30	48.8	49.7	51.6	52.3	53.1
40	48.8	50.0	52.6	53.8	54.3
50	47.0	49.0	52.1	53.1	53.9
60	44.0	46.5	48.8	50.5	52.4
70	42.0	42.4	44.5	46.4	47.9

図 28 外食率の年次推移

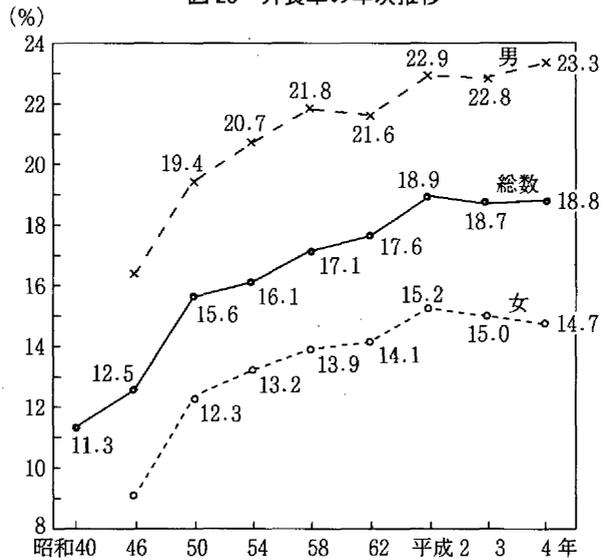


図29 外食率の年次推移(男, 年齢階級別)

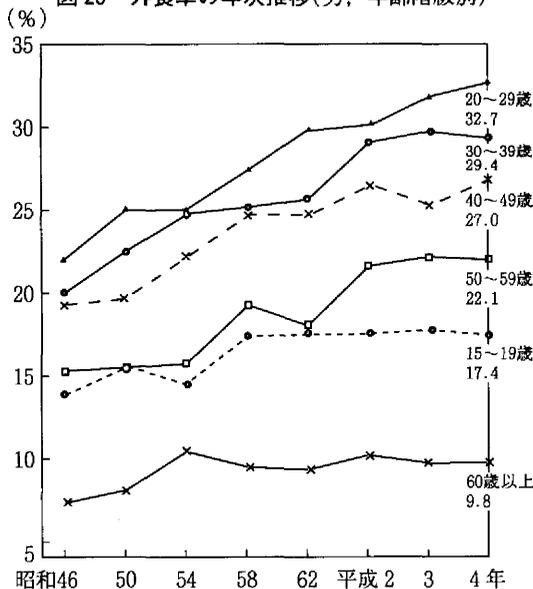


図30 外食率の年次推移(女, 年齢階級別)

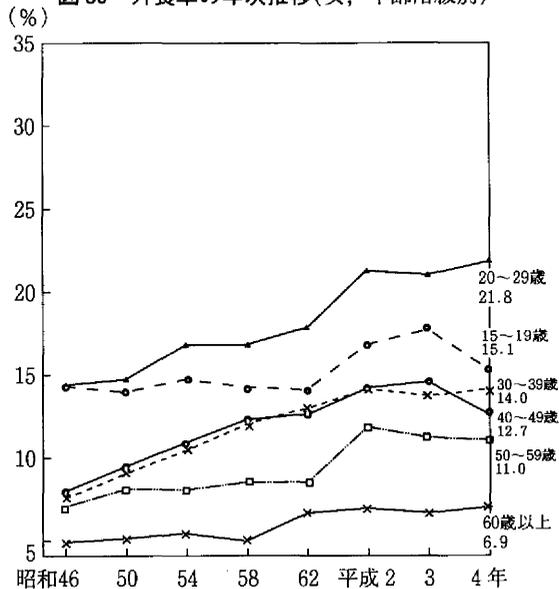
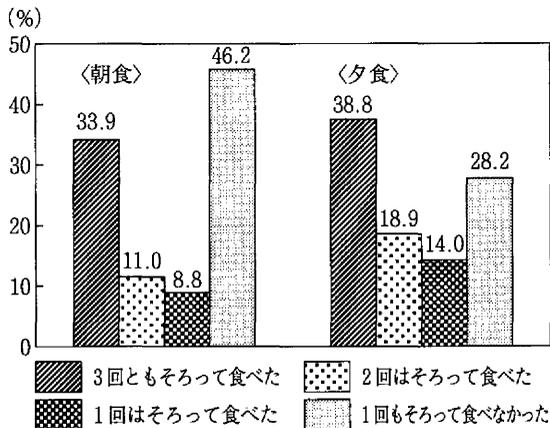


図31 家族そろっての食事状況 (3日間の調査)



—主食、副食とも同じものを食べている世帯は朝食63.7%、夕食84.5%—

次に、ふだんの食事において、家族が同じものを食べているかどうかを聞いたところ、図32のとおり、朝食は63.7%、夕食は84.5%の世帯で「主食、副食とも同じものを食べている」。

一方、「主食、副食とも違うものを食べている」のは、朝食では16.5%おり、夕食に比べ朝食では家族そろって食べることも少なく、またその内容も各々に異なることが多いことがうかがわれる。

図 32 家族における食卓の内容

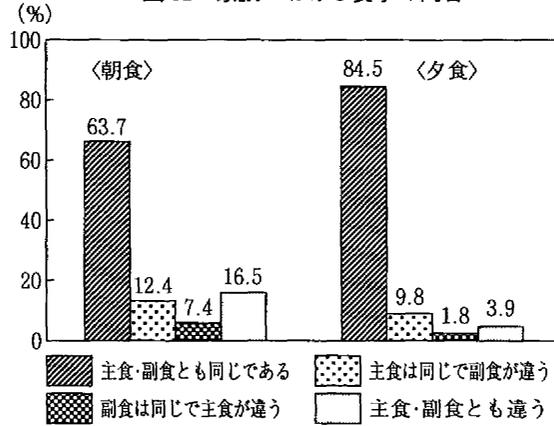


図 33 夕食の調理に要する時間

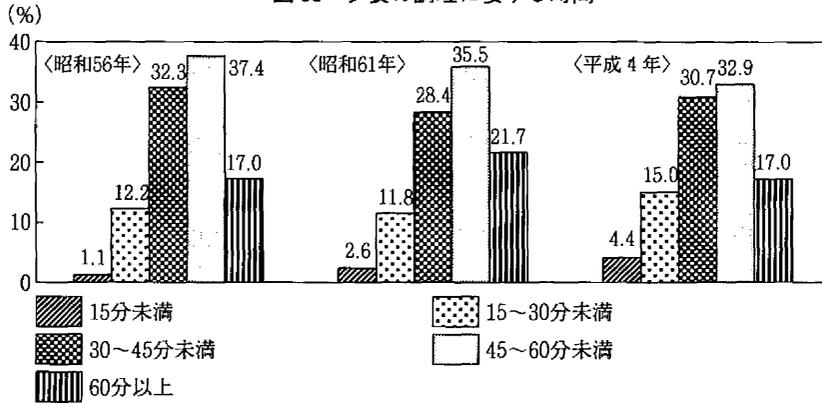


図 34 調理済み食品の使用状況

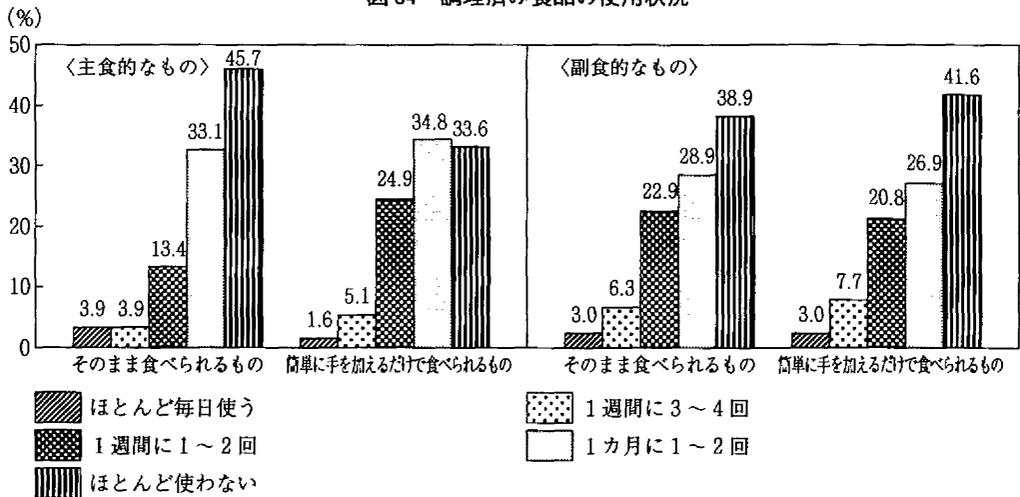


図 35 調理済み食品を使う理由

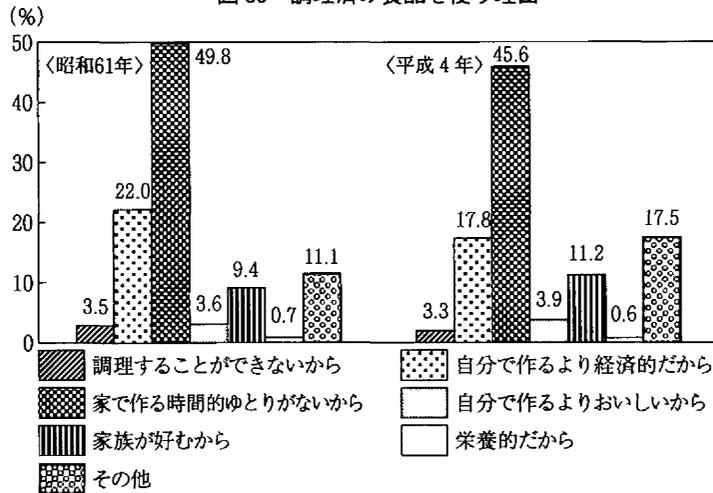
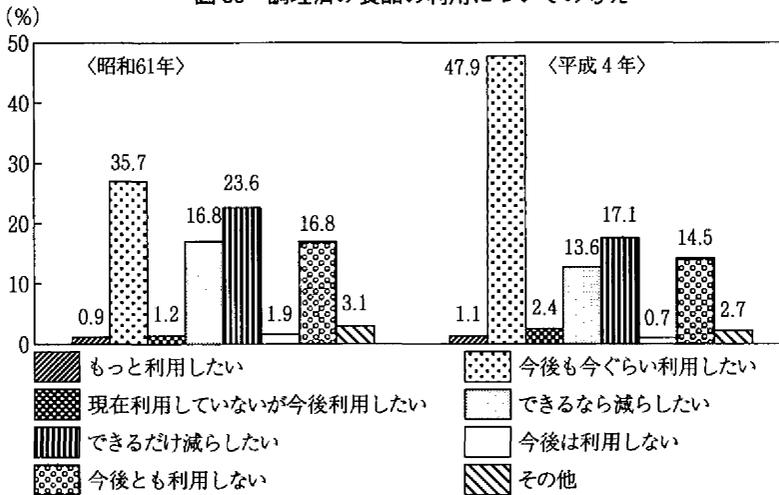


図 36 調理済み食品の利用についての考え



(2) 夕食の調理に要する時間

—夕食の調理時間は 45～60 分未満が全体の 32.9%で最多—

ふだんの夕食の調理について、どれくらいの時間を要するかという問いに対する回答は図 33 のとおり、45～60 分未満が 32.9%で最も多く、次いで 30～45 分未満が 30.7%となっている。

昭和 56 年及び 61 年調査と比較してみると、30 分未満、特に 15 分未満が増加している。

(3) 調理済み食品の使用状況

—調理済み食品を使う理由のトップは「時間がないから」—

そのまま、あるいは少し手を加えるだけで簡単に食べられる調理済み食品（半調理済み食品等を含

む、以下同じ)の使用状況については図34のとおり、「ほとんど使わない」人が30~45%と多いが、3~4人に1人は「1カ月に1~2回使う」。

なお、前記で「ほとんど使わない」と回答した以外の人について、調理済み食品を使う理由を聞いたところ、図35のとおり、半数近い45.6%の人が「家で作る時間のゆとりがないから」と“簡便性”をあげている。

—今後も利用したい人は47.9%—

調理済み食品の利用について、今後の考えを聞いたところ、図36のとおり、約半数の47.9%の人が「今後も今ぐらい利用したい」としている。

これを昭和61年の調査結果と比較すると、「今後も今ぐらい利用したい」とする人が約12%増加している一方、「できるだけ(あるいはできるなら)減らしたい」とする人は約10%減少している。

(4) 調理済み食品の利用と栄養素等摂取の関連

—調理済み食品の利用頻度が低い家庭ほど栄養素等摂取量が多い傾向—

食事づくりを担当する人を対象に行った調理済み食品の利用頻度の回答グループ別に1人1日当たりの栄養素等摂取量との関係についてみたところ、図37、38のとおり、利用頻度が低い家庭ほど栄養素等摂取量(充足率)は多い傾向がみられる。

図37 副食(簡単に手を加えるだけで食べられるもの)の調理済み食品利用頻度別栄養素等摂取状況(所要量=100)

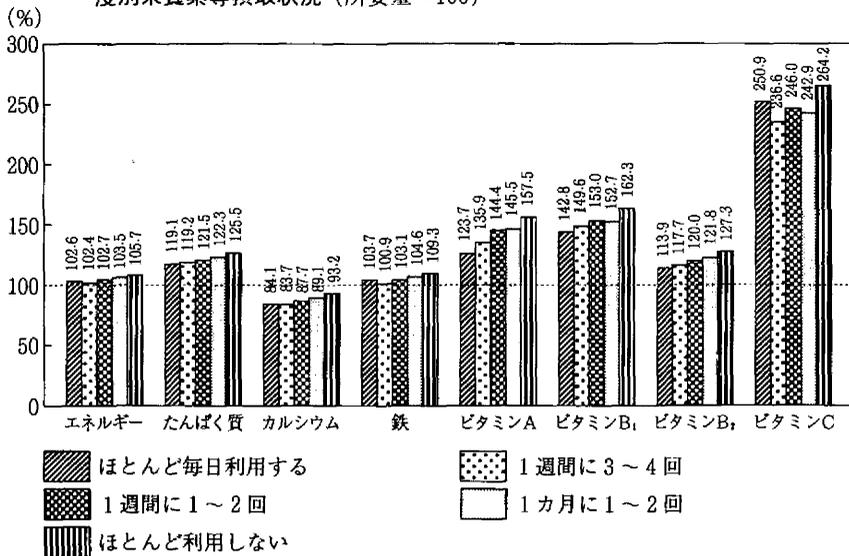
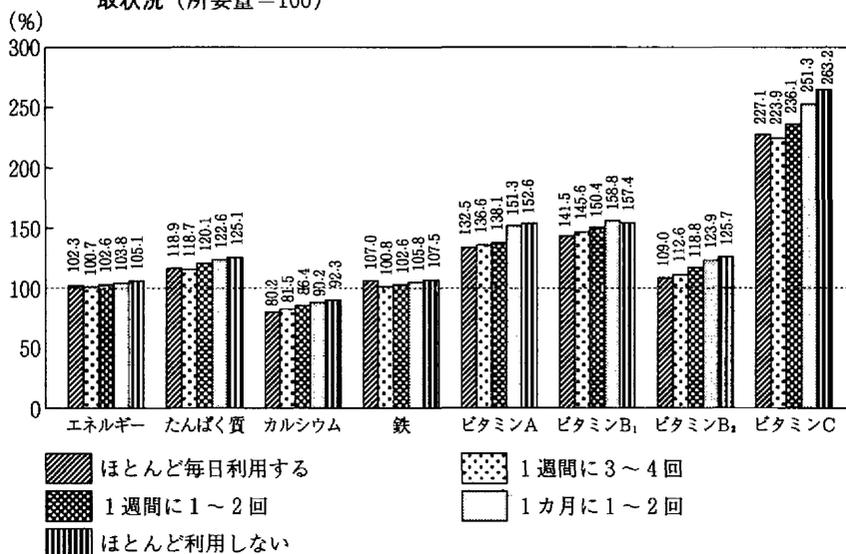


図38 副食（そのまま食べられるもの）の調理済み食品利用頻度別栄養素等摂取状況（所要量=100）



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，赤血球数，総コレステロール，トリグリセリド，HDL-コレステロール，総たんぱく質，血糖値の7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3のとおりであるが，血糖値については「食後3時間以上のもの」のみを集計の対象としたため，別途，表12に示した。

(1) 血色素量

血色素量の平均値及び標準偏差は，表4に示すとおりである。

すべての年齢で男性の方が女性より高値であるが，特に若年層において差異が大きくなっている。この分布は図39に示すとおりである。

表3 性・年齢階級別血液検査対象者数

年齢	対象者数 (人)	
	男	女
総数	2,838	4,101
30~39歳	503	839
40~49	682	1,011
50~59	676	946
60~69	631	766
70歳以上	346	539

注) 血糖値を除く各項目。

表4 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	14.9	1.3	12.9	1.3
30~39歳	15.4	1.0	12.9	1.2
40~49	15.3	1.1	12.8	1.5
50~59	15.1	1.1	13.1	1.3
60~69	14.5	1.3	13.0	1.1
70歳以上	13.9	1.6	12.7	1.3