

## 5. 食事（外食・欠食）状況

昼食の外食率は、20～50歳代の男性で3人に2人、20歳代女性で2人に1人

昼食の外食率は、図32のとおり、男性では20～50歳代で2人に1人が昼食を外食で済ませている。女性は20歳代で2人に1人が、30～40歳代では3人に1人が外食している。

外食率（朝、昼、夕食の全体）を年次推移で見ると、図33のとおり、男性では昭和50年の19.4%から平成7年で21.6%と増加傾向がみられ、特に表4に示すとおり、30～40歳代では増加が大きくなっている。なお、平成7年で平成2年に比べやや減少がみられるのは、調査日数（3日間から1日へ）の変更が影響しているとも考えられ、この点については今後の推移を確認する必要がある。

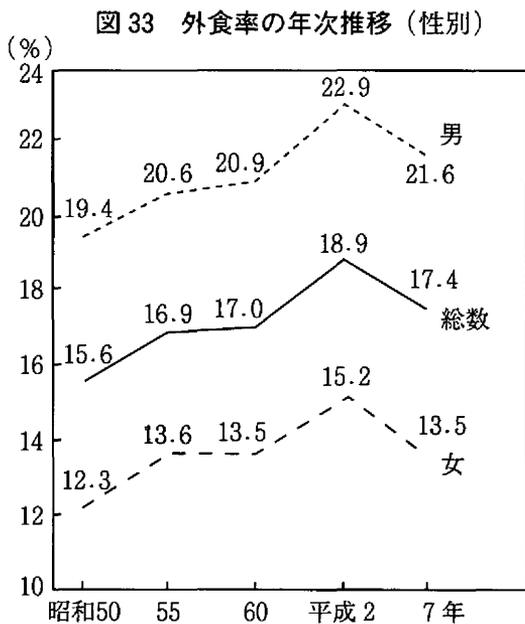
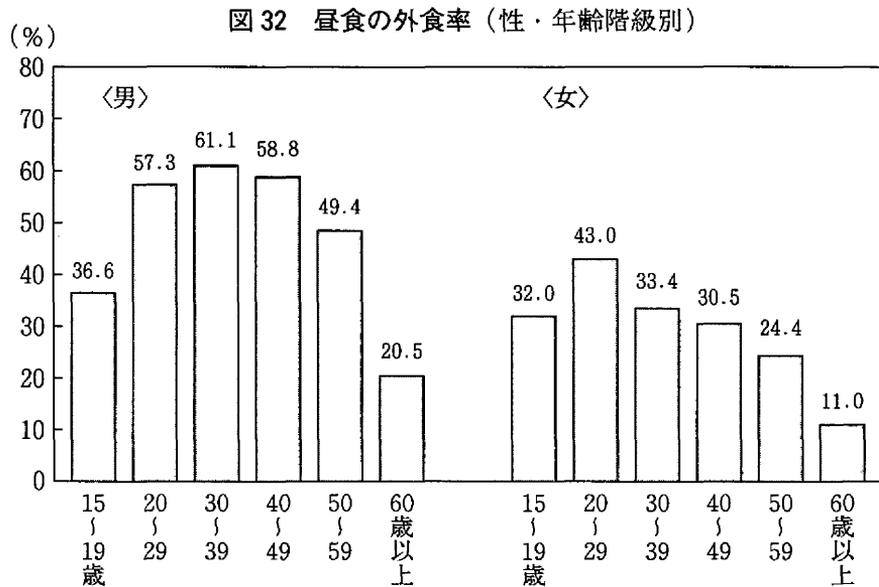


表4 外食率の年次推移（性・年齢階級別） (%)

		昭和50年	55年	60年	平成2年	7年
男	15～19歳	15.6	16.7	15.1	17.7	15.7
	20～29	25.2	27.3	26.2	30.3	27.8
	30～39	22.5	26.0	25.9	29.1	27.7
	40～49	19.4	20.6	24.2	26.5	25.4
	50～59	15.5	16.8	18.0	21.6	21.1
	60歳以上	8.1	8.0	8.0	10.2	8.9
女	15～19歳	13.4	15.7	13.8	16.7	13.9
	20～29	14.5	17.4	17.5	21.2	19.2
	30～39	9.2	11.3	12.0	14.1	13.5
	40～49	8.9	10.2	11.3	14.1	12.5
	50～59	8.5	8.6	9.0	11.7	10.5
	60歳以上	5.0	5.6	5.5	6.8	5.1

## 朝食の欠食率は 20 歳代で男性の 3 人に 1 人、女性の 5 人に 1 人と高率

性・年齢階級別に朝食の欠食率を示したのが図 34 である。男女とも 20 歳代で最も欠食率が高く、男性では 30.8%，女性では 18.2% を占める。

年次推移をみると、図 35 のとおり、昭和 50 年に 6.3% であったものが平成 7 年では 8.0% となり、特に男性では平成 7 年で 10.1% を示している。表 5 が示すとおり、男女とも 20 歳代の増加が大きい。

図 34 朝食の欠食率（性・年齢階級別）

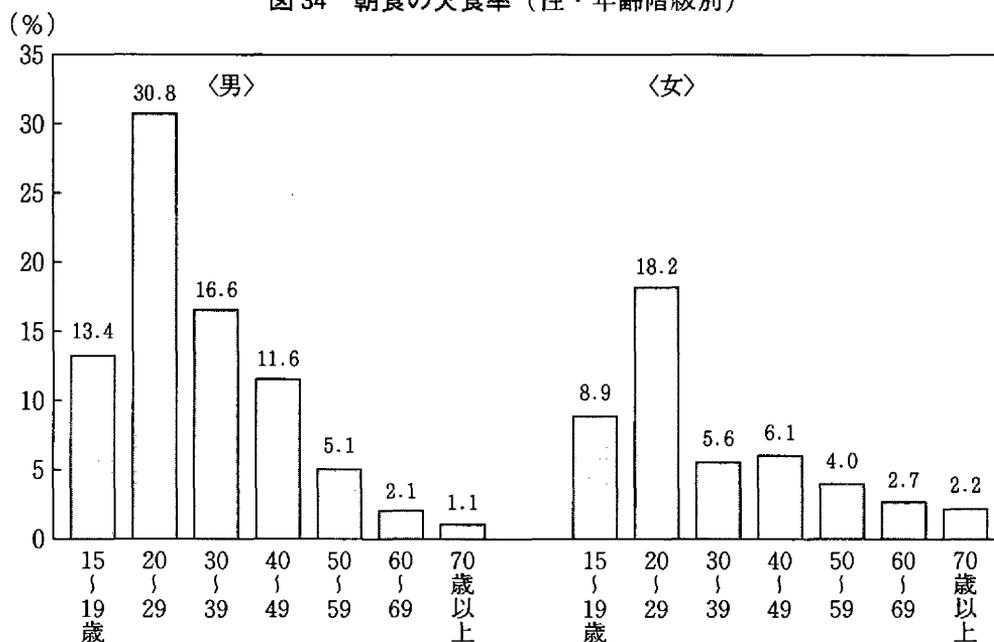


図 35 朝食の欠食率の年次推移（性別）

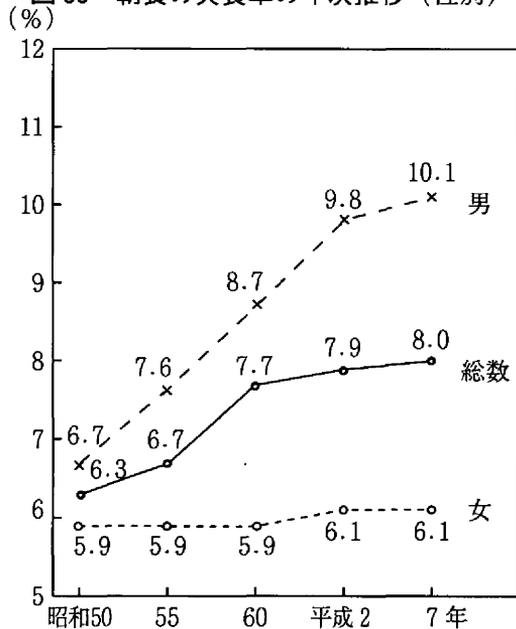


表 5 朝食の欠食率の年次推移（性・年齢階級別） (%)

		昭和 50 年	55 年	60 年	平成 2 年	7 年
男	15~19 歳	10.7	12.7	10.3	14.1	13.4
	20~29 歳	15.5	19.5	23.5	25.5	30.8
	30~39 歳	8.5	11.6	13.8	17.8	16.6
	40~49 歳	4.9	6.6	8.7	11.1	11.6
	50~59 歳	4.6	4.6	6.1	6.5	5.1
	60 歳以上	3.4	2.8	3.5	2.0	1.7
女	15~19 歳	14.1	8.3	13.1	10.1	8.9
	20~29 歳	11.7	12.9	14.7	14.3	18.2
	30~39 歳	5.3	8.1	6.4	6.5	5.6
	40~49 歳	5.8	5.7	6.7	7.5	6.1
	50~59 歳	4.5	4.3	5.3	5.1	4.0
	60 歳以上	4.1	3.1	3.4	2.8	2.5