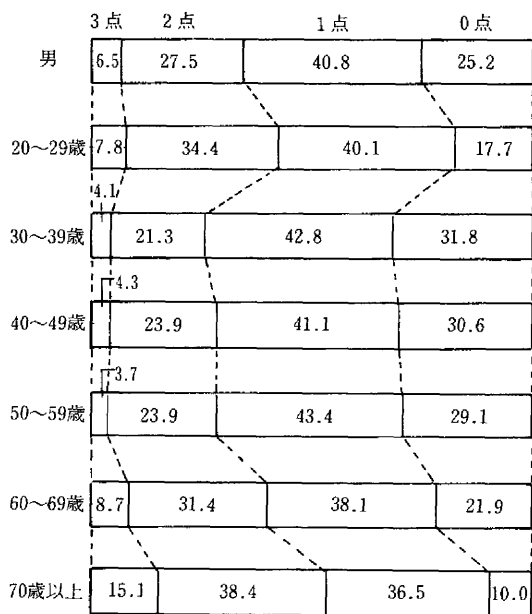
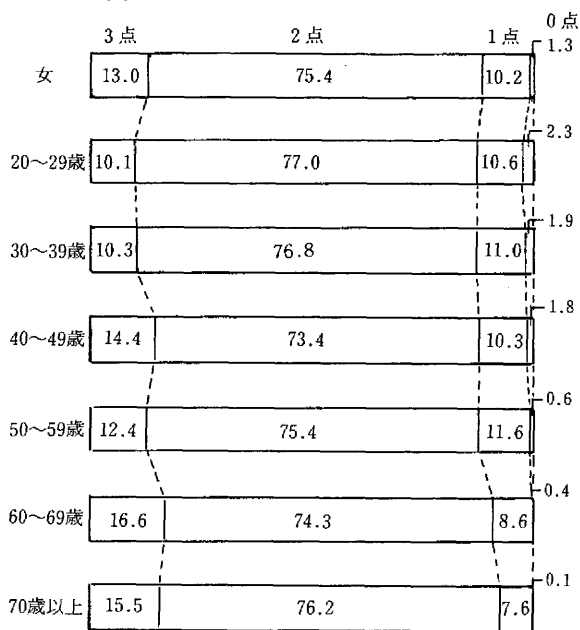


図37 運動・喫煙・飲酒習慣有無別点数



3点……運動習慣有, 喫煙習慣無, 飲酒習慣無の者
 2点……3つの習慣のうち, 1つだけ上記と異なる者
 1点……3つの習慣のうち, 2つ上記と異なる者
 0点……3つとも上記と異なる者(運動習慣無, 喫煙習慣有, 飲酒習慣有)

図38 運動・喫煙・飲酒習慣有無別点数



5. 欠食・外食の状況

昭和62年における1日の食事の構成割合は図39のとおり, 家庭食78.6%, 外食17.5%, 欠食3.9%となっている。これをごく最近の年次推移でみた場合図40のとおり, 家庭食と外食は若干の増減を繰り返しているだけで, ほとんど変化はみられないが, 欠食についてはわずかながら増加の傾向がみられる。

図39 1日の食事の構成割合

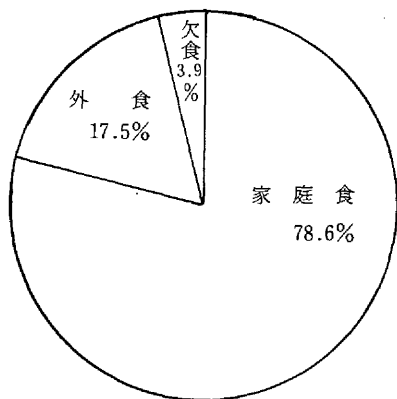
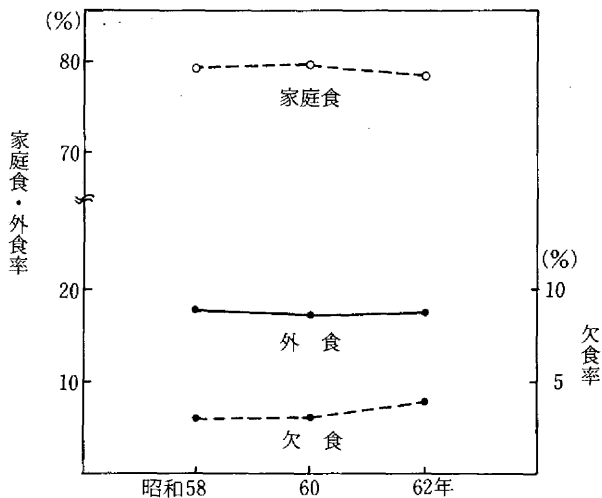


図40 家庭食・外食・欠食率の年次推移



また、欠食の多い朝食について、性・年齢階級別に年次推移をみると図41、42のとおり、男性は一部を除いてほとんどの年齢階級においてここ数年増加の傾向にあり、女性においては若い世代に増加の傾向がみられる。

一方、性別に一般飲食店における外食の内容構成をみると表5のとおり、男女ともに定食、そば・うどん類が好まれ、両方で約7割を占めている。10年前と比べると、男女ともそば・うどん類、カレーライス類、マカロニ類が伸び、パン類、すし類が低くなっている。

図41 朝食の欠食状況（男、年齢階級別）

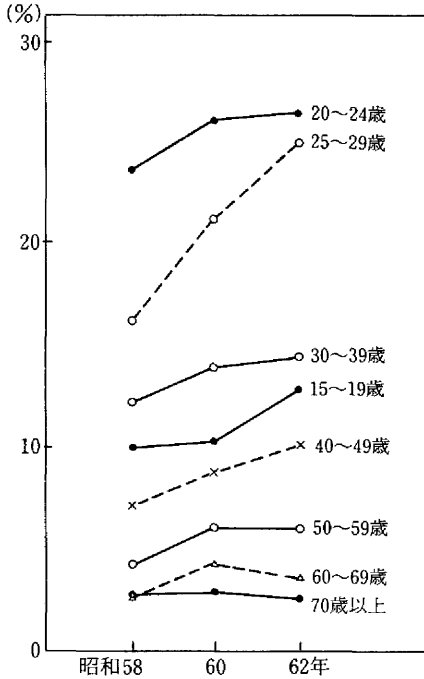


図42 朝食の欠食状況（女、年齢階級別）

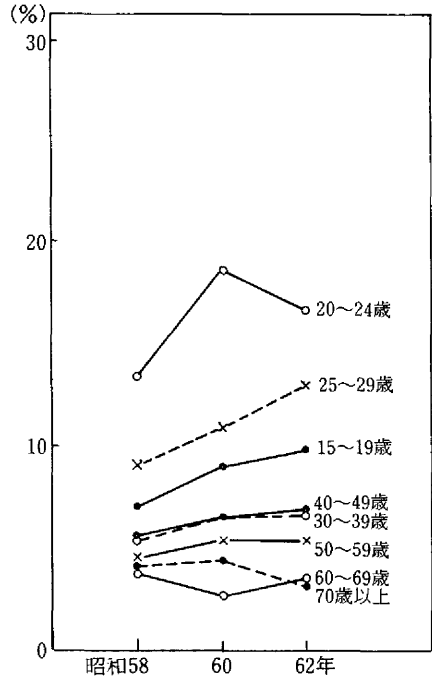


表5 性別の外食の構成内容

		（％）						
		定食	そば・うどん類	パン類	すし類	どんぶりの	カレーライス類	マカロニ類
男	昭和52年	50.9	16.0	13.7	7.2	6.9	4.8	0.6
	昭和62年	50.4	20.2	7.8	6.4	7.6	6.4	1.2
女	昭和52年	42.0	17.7	19.0	11.5	4.4	3.8	1.5
	昭和62年	42.0	19.9	15.3	11.4	4.3	4.5	2.5