

1 栄養・食生活に関する状況

(1) 野菜摂取量の状況

- 20 歳以上における 1 日の野菜摂取量の平均値は 284.2g。
- 男性は 288.7g、女性は 280.4g。
- 年齢階級別では男女ともに 40 歳代で最も少ない。

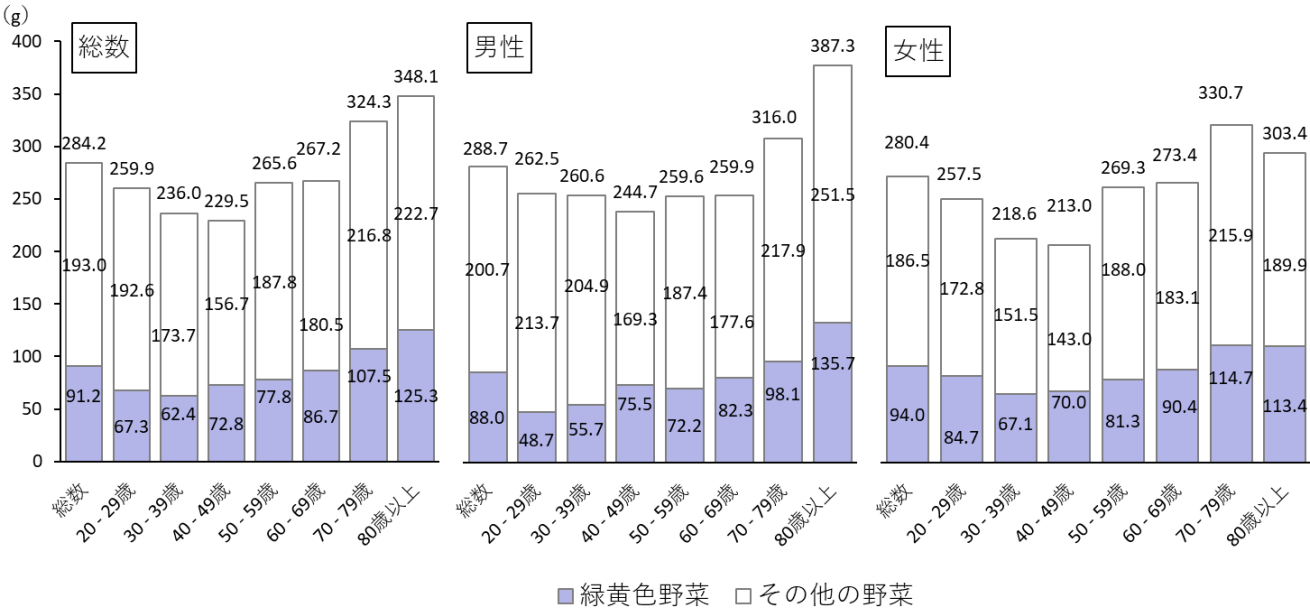


図1 1日の野菜摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別) ※1 日の野菜摂取目標量…350 g 以上

- 野菜を1日 350g 以上摂取している人は 40 歳代が最も少なく 18.9%。

表1 野菜を1日 350g 以上摂取している人の比率 (20 歳以上)

年齢 (歳)	総数	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 以上	再掲 65 以上	再掲 70 以上
総数(%)	29.8	32.3	30.4	18.9	21.8	27.1	36.8	39.0	34.9	37.5
男性(%)	31.6	33.3	36.8	27.7	15.2	26.8	34.9	48.8	36.2	39.5
女性(%)	28.3	31.3	25.9	9.3	25.9	27.4	38.3	27.8	33.7	35.7

○ 野菜摂取量が 175g(摂取目標量の半分)未満の割合は若い世代に多く、20-39 歳で 41.6%。

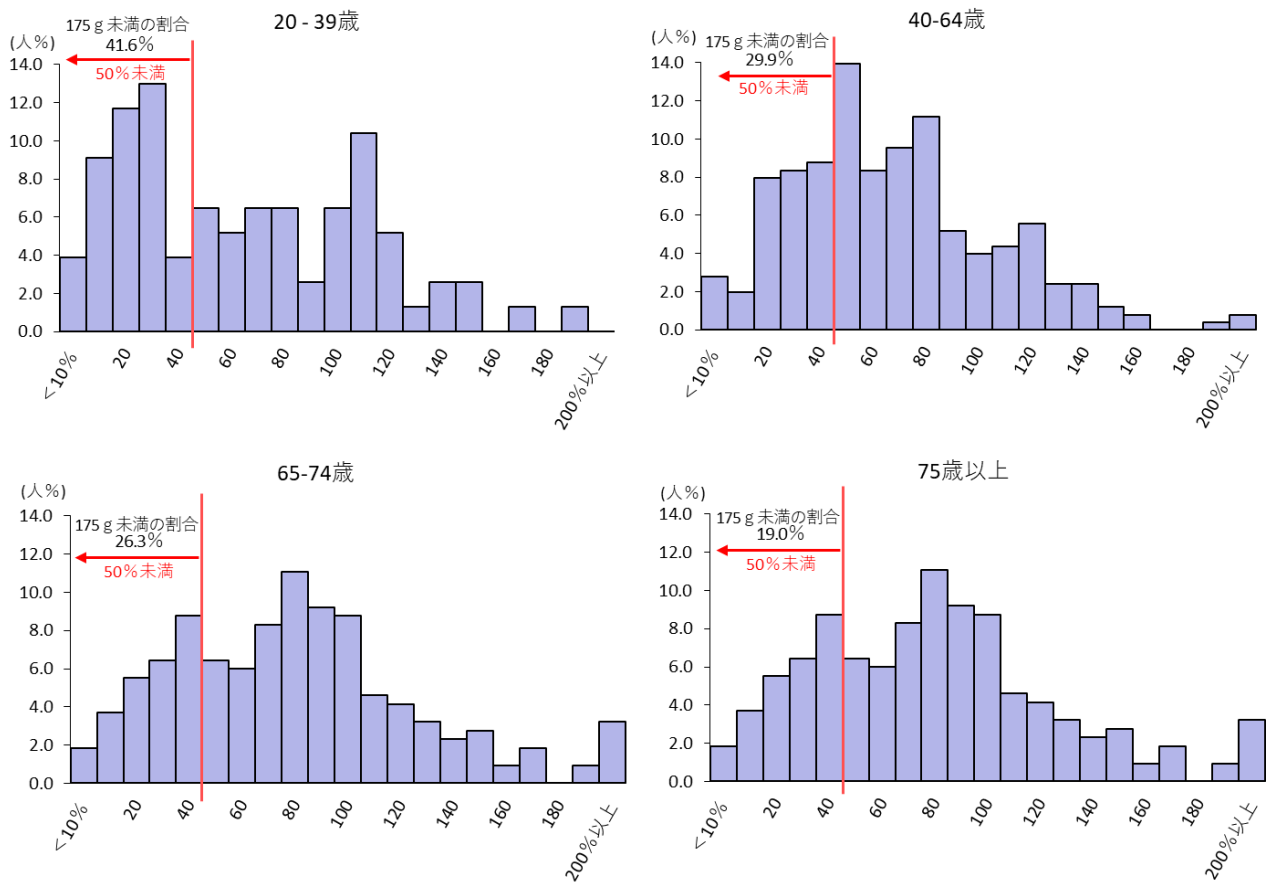


図2 1日の野菜摂取目標量 350g に対する摂取比率の分布(20 歳以上、年代別)

(2) 食塩摂取量の状況

- 20 歳以上における 1 日の食塩摂取量の平均値は 9.5g、男性 10.1g、女性 8.9g。
- 摂取量は男性では 70 歳代、女性では 60 歳代が最も多い。

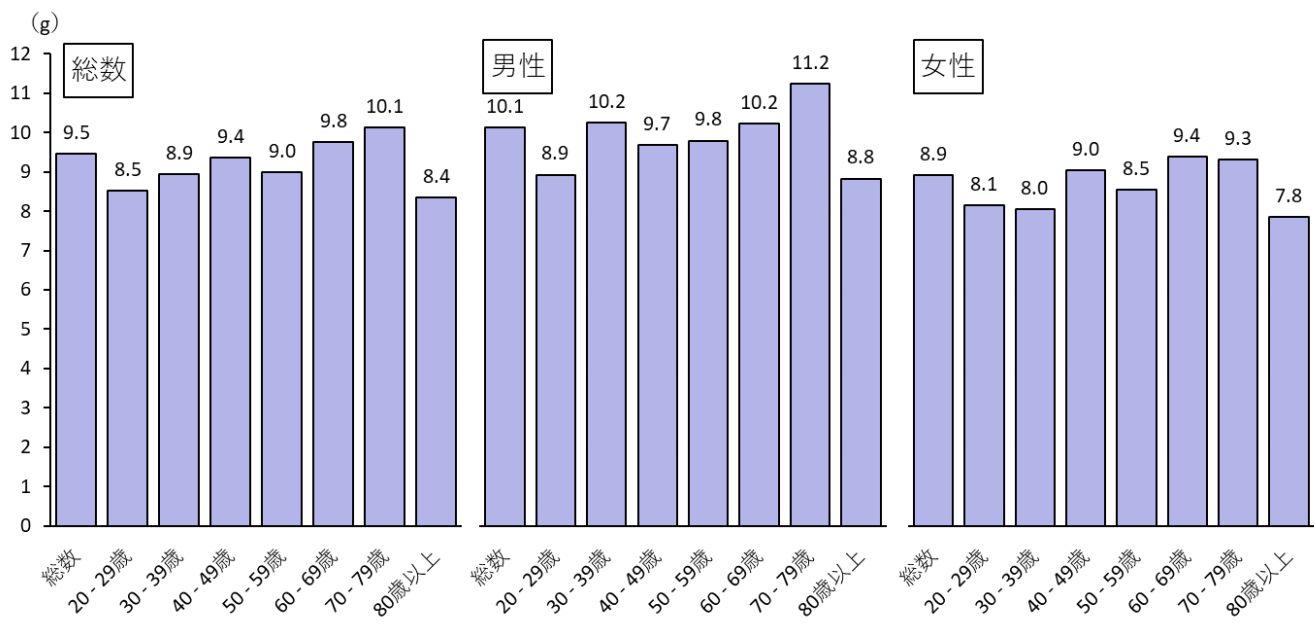


図3 食塩摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)

- 食塩摂取量が目標量以内の人は 70 歳代が最も少なく、17.4%。

表2 摂取量が目標量以内（男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）の比率（20 歳以上）

年齢 (歳)	総数	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 歳 以上	再掲 65 以上	再掲 70 以上
総数(%)	25.1	38.7	37.0	31.1	27.6	20.3	17.4	32.5	20.5	21.7
男性(%)	25.0	46.7	26.3	31.9	27.3	22.0	15.7	31.7	21.3	21.0
女性(%)	25.1	31.3	44.4	30.2	27.8	18.9	18.7	33.3	19.9	22.4

※ 1 日の食塩目標量…男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

2 食事（欠食・外食）状況

(1) 朝食の欠食率

○ 朝食の欠食率は男性 30 歳代が高く、20%を超えている。

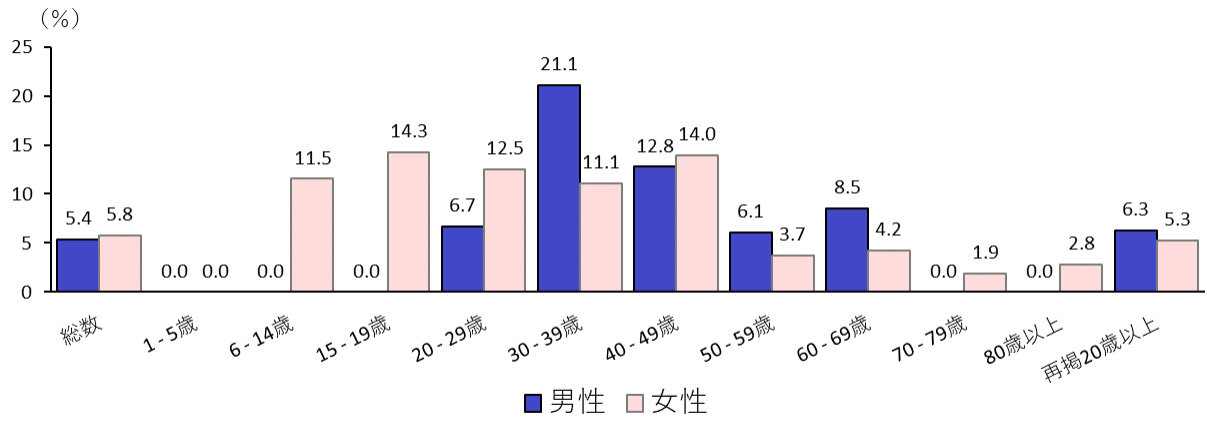


図4 朝食の欠食率（性・年齢階級別）
※朝食の欠食率…調査を実施した日（任意の1日）において朝食を欠食した人の割合。

(2) 昼食の外食率

○ 昼食の外食率(調理済み食品含む)は男性が高く、男性 30 歳代は 40%を超えている。

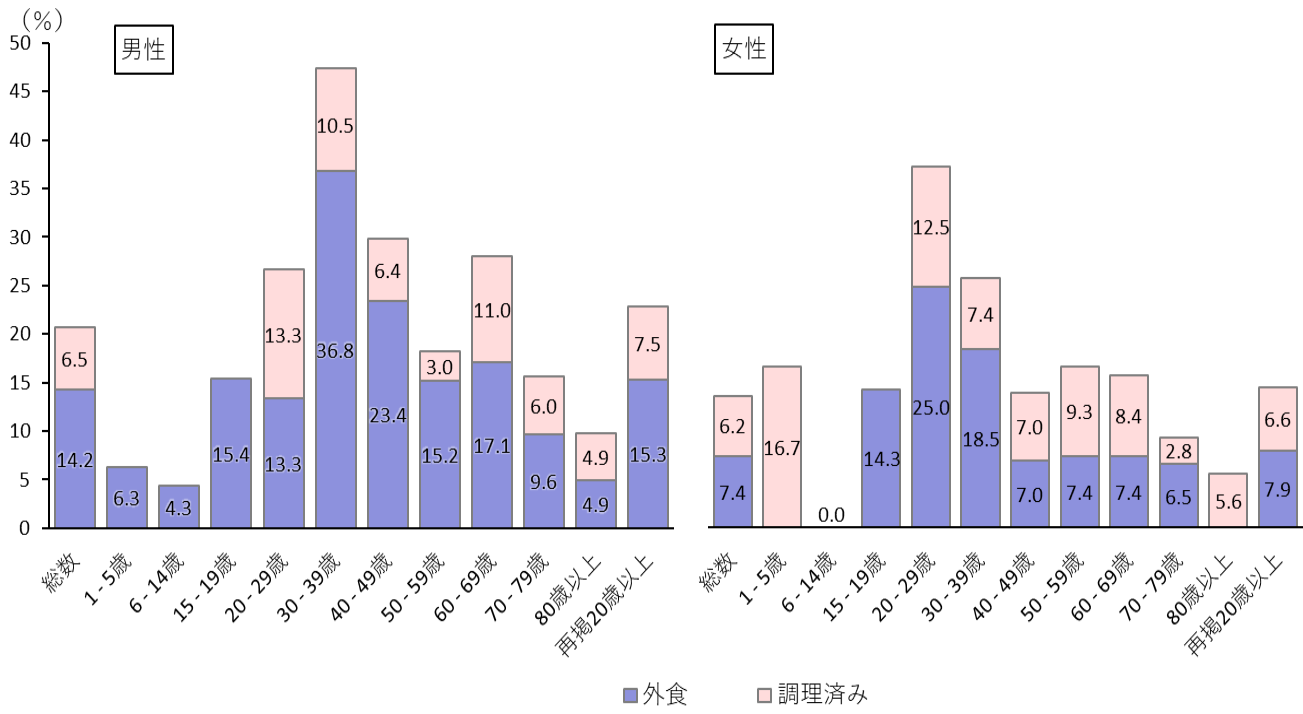


図5 昼食の外食率（性・年齢階級別）
※昼食の外食率…調査を実施した日（任意の1日）において昼食を外食した人の割合。

3 身体状況

- 肥満(BMI 25.0 kg/m²以上)の割合は男性 30.5%、女性 17.3%。
- やせ(BMI 18.5 kg/m²未満)の割合は男性 1.9%、女性 14.9%。

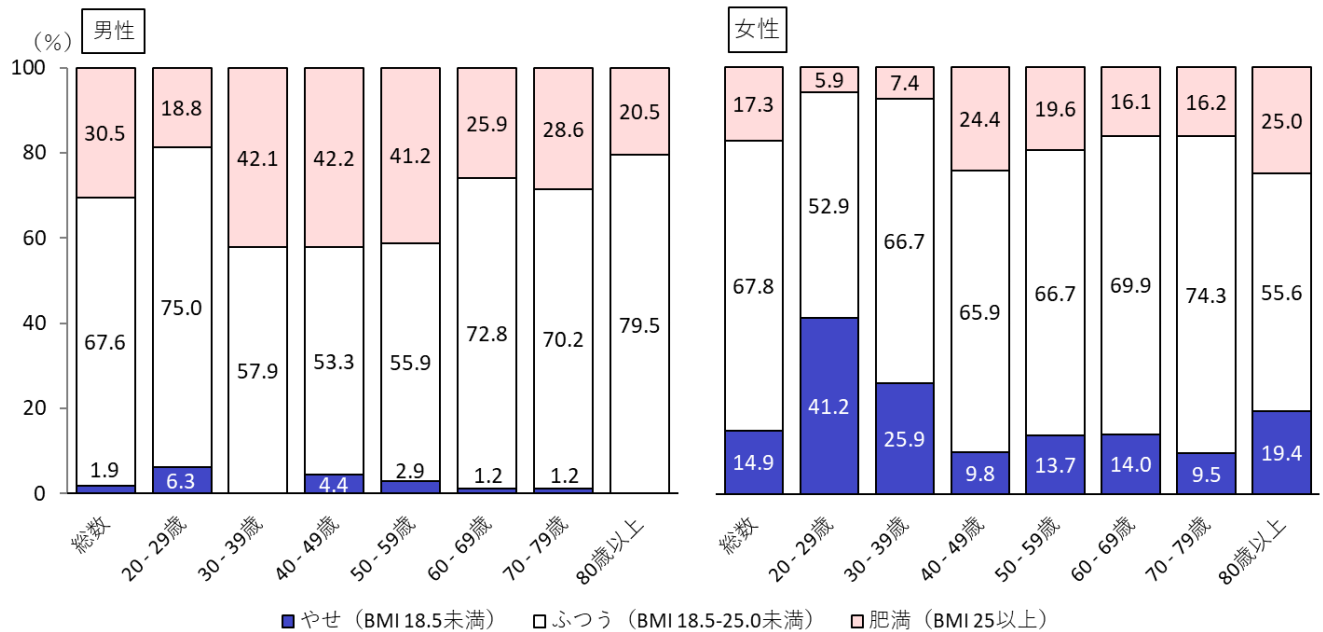


図6 BMI の分布(20 歳以上、性・年齢階級別)

- 低栄養傾向(BMI 20kg/m²以下)の高齢者は 17.3%。
- 低栄養傾向(BMI 20kg/m²以下)の高齢者は男性より女性の方が多。

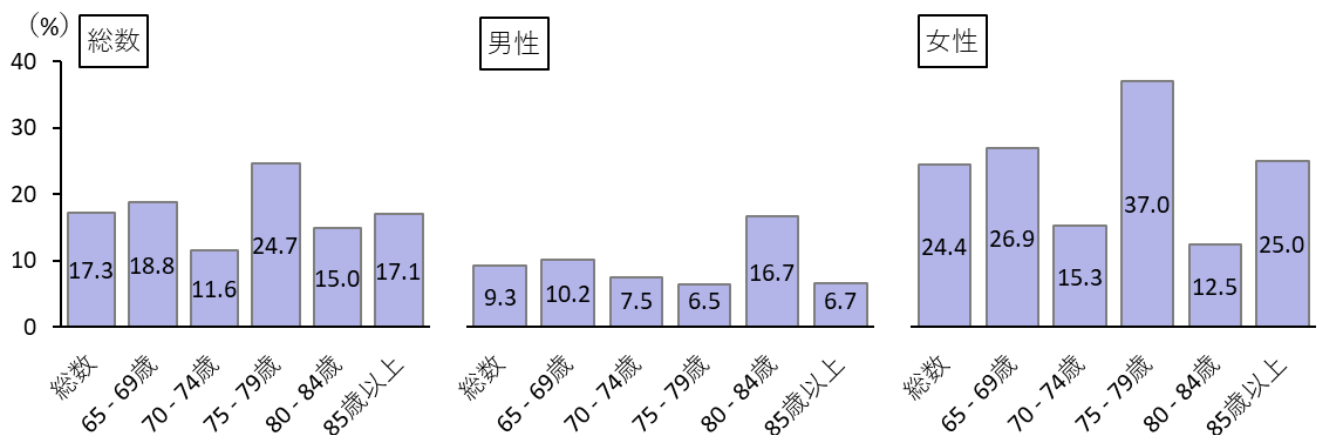


図7 低栄養傾向(BMI 20kg/m²以下)の高齢者の割合(65 歳以上、年齢階級別)

4 栄養素等摂取量の状況

(1) エネルギー

- エネルギー摂取量に占める脂質摂取量の割合（脂肪エネルギー比率）は男性 28.6%、女性 30.4%。
- エネルギーの栄養素別摂取構成比率の脂肪エネルギー比率は前回（平成 28 年）調査と比較して 1.8 ポイント増加。
- 朝・昼・夕・間食別に見たエネルギー摂取比率は「夕食」が高い。1～5 歳児では「間食」のエネルギー摂取比率が 20%を超えている。

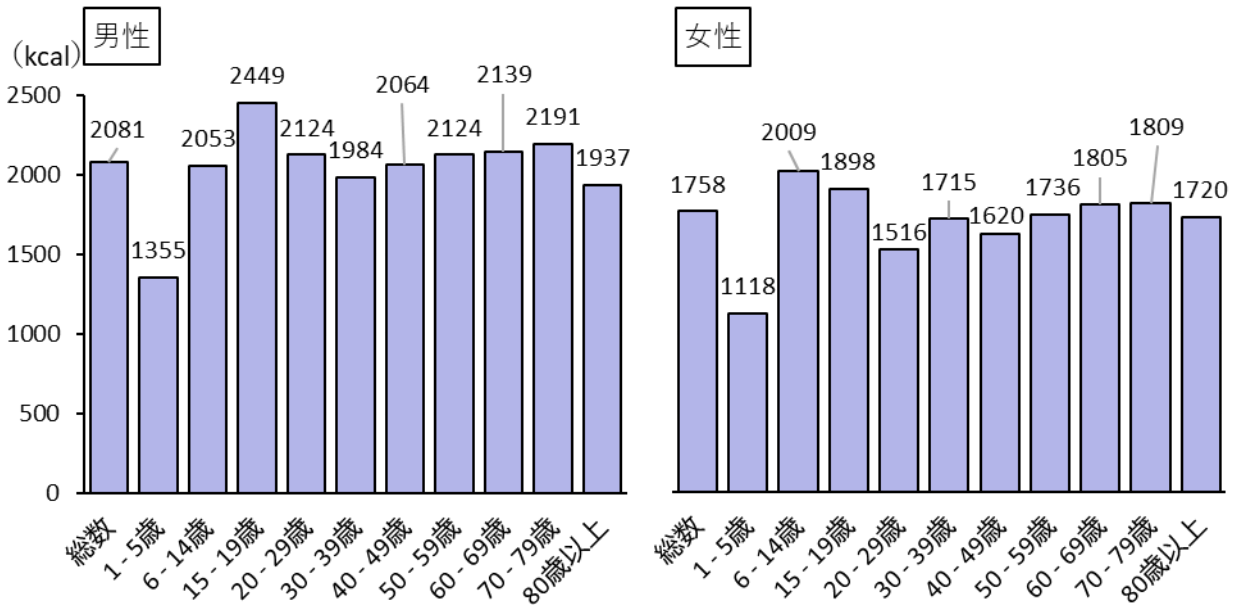


図8 エネルギーの摂取量平均値（性・年齢階級別）

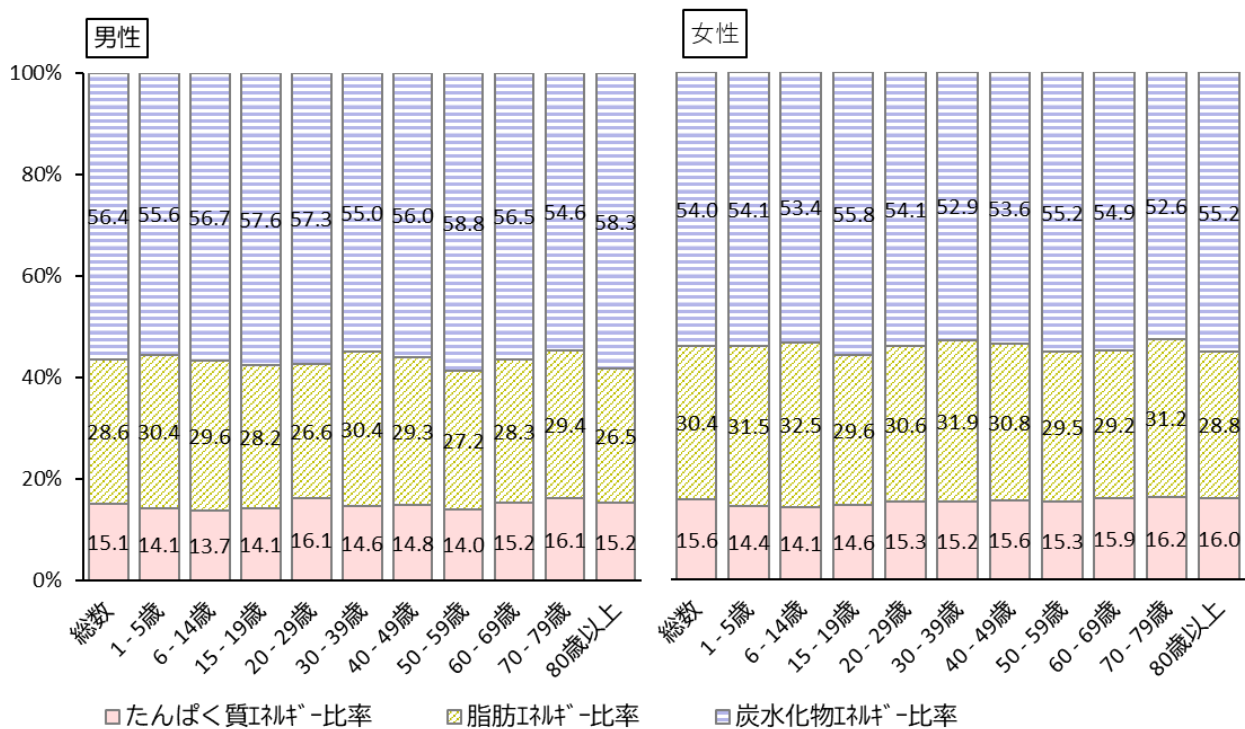


図9 エネルギーの栄養素別摂取構成比率（性・年齢階級別）

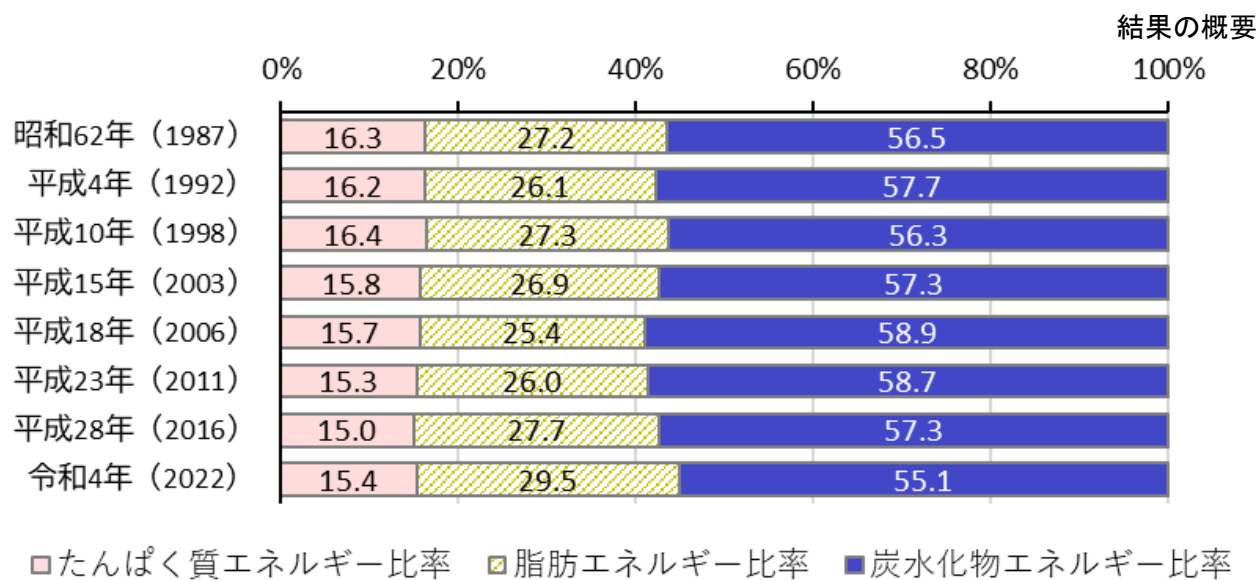


図10 エネルギーの栄養素別摂取構成比率（年次推移）

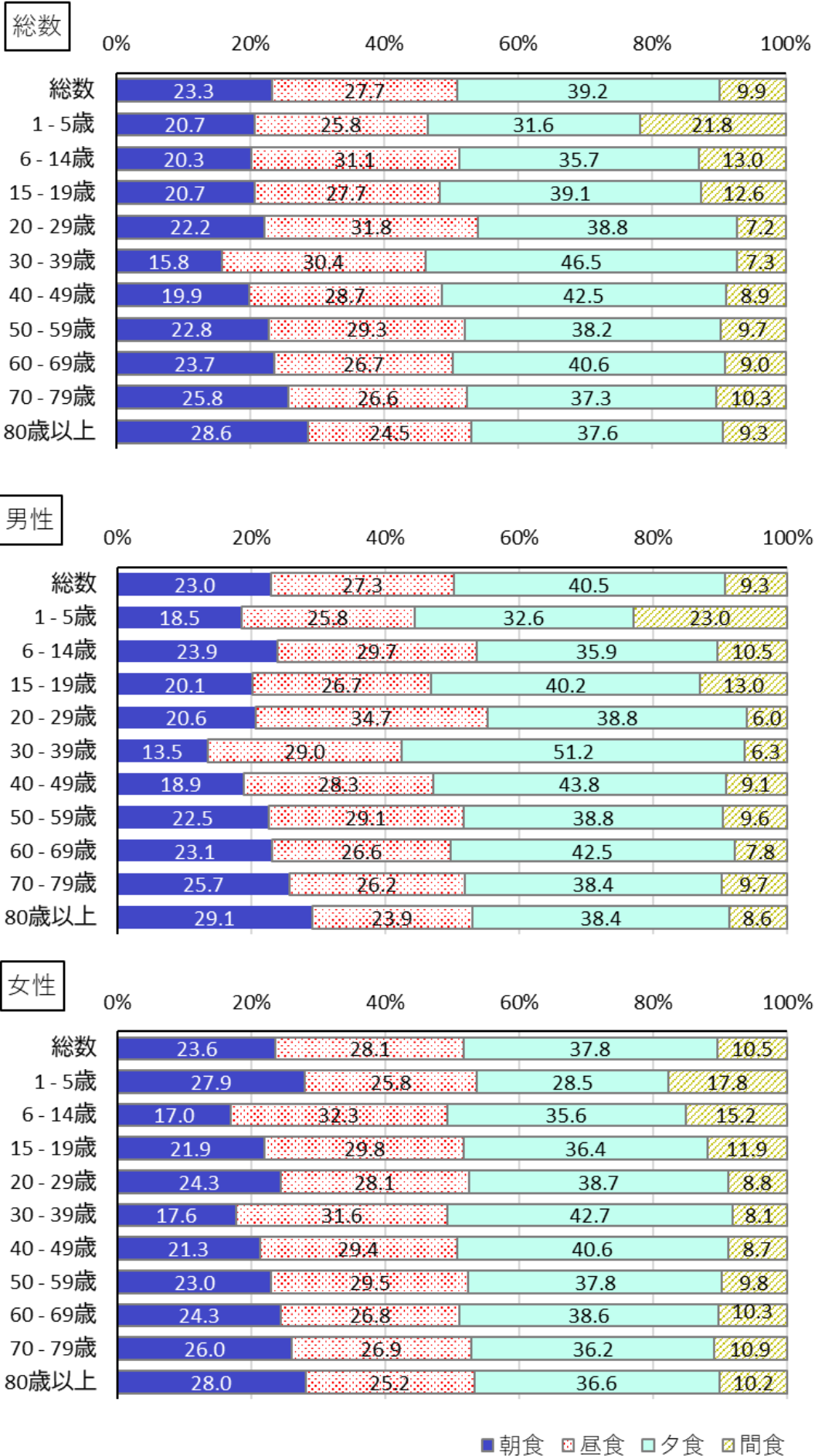


図11 朝・昼・夕・間食別にみたエネルギー摂取比率（性・年齢階級別）

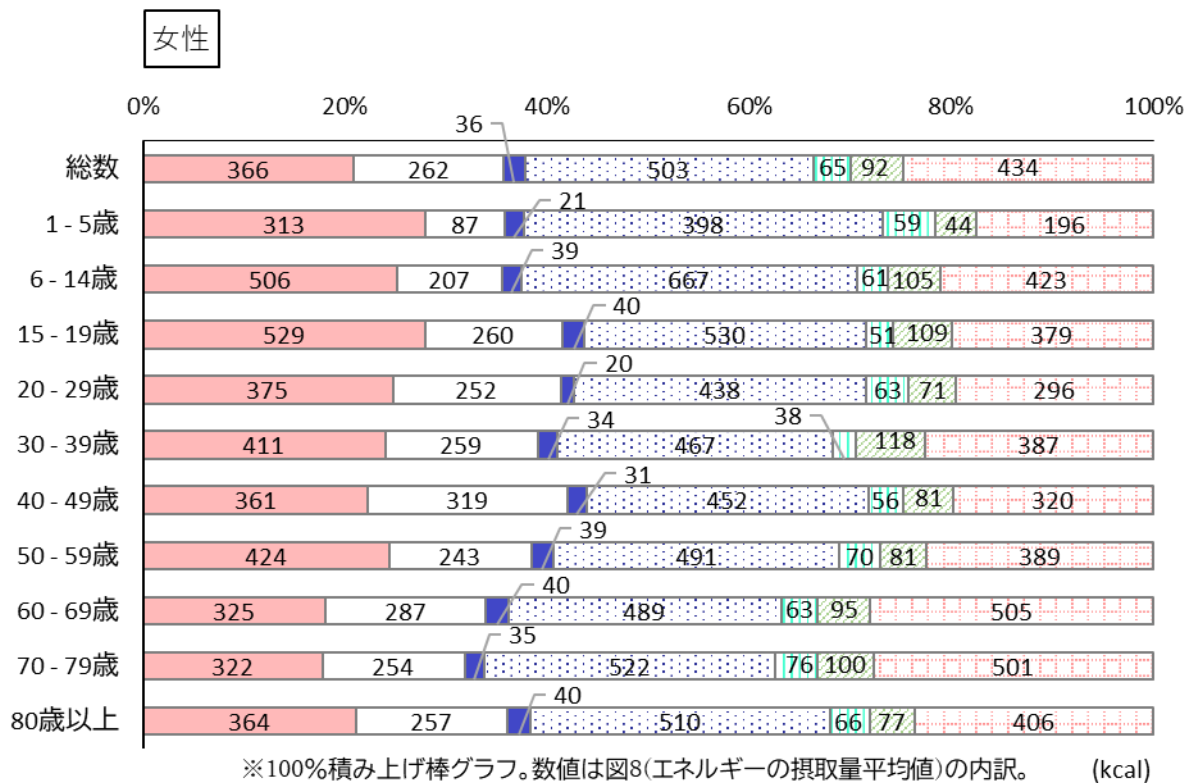
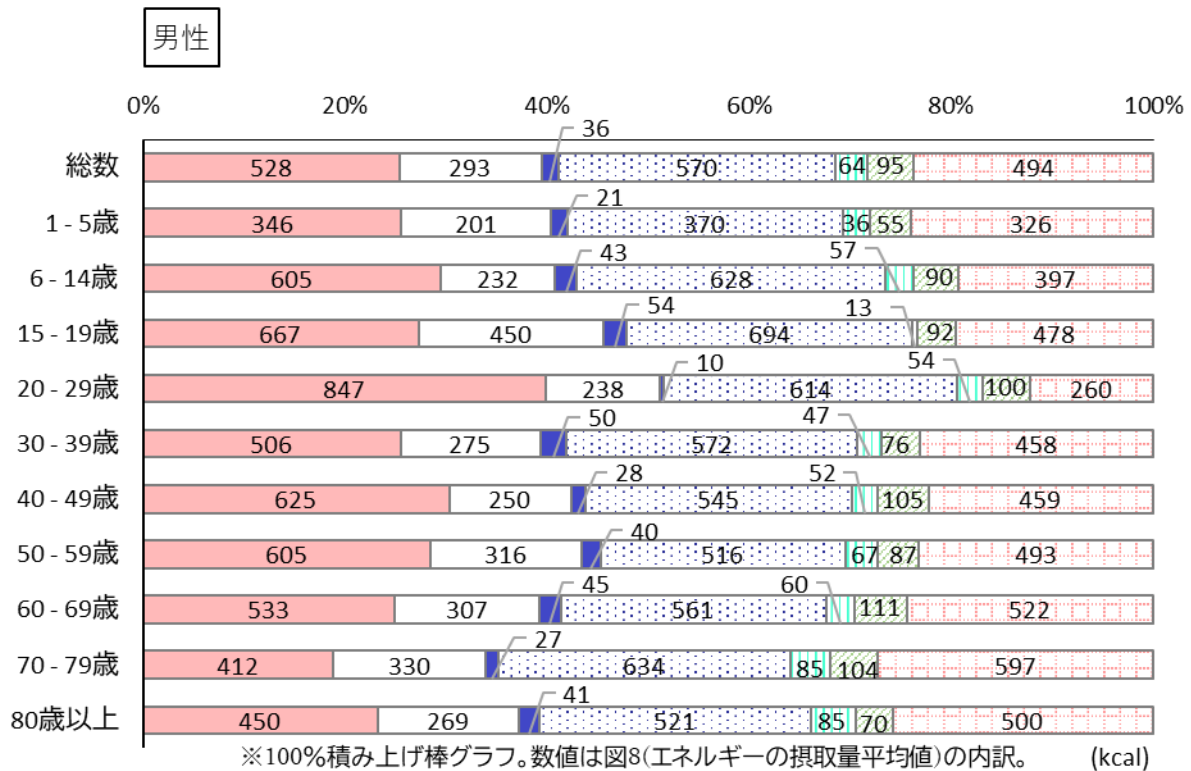


図12 エネルギーの食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(2) たんぱく質

- たんぱく質の推定平均必要量に満たない人の割合は若い世代に多く、20-39 歳男性 17.6%、女性 18.6%。
- たんぱく質の食品群別摂取量は、80 歳代以上のみ「魚介類」が最も多く、80 歳未満では「肉類」が最も多い傾向がある。

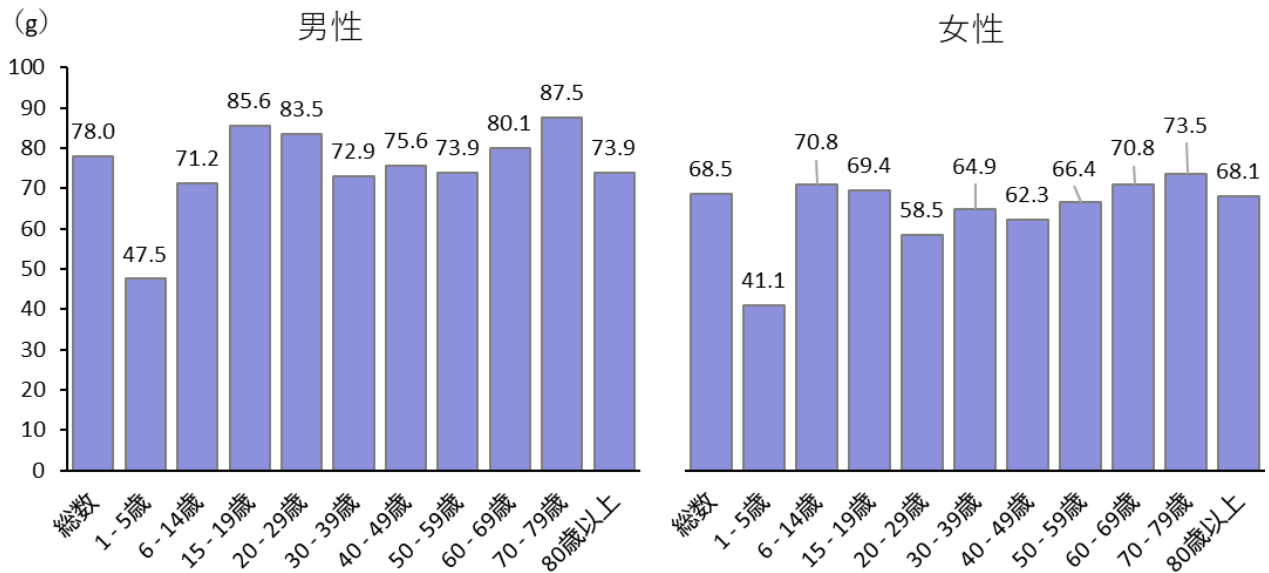


図13 たんぱく質の摂取量平均値（性・年齢階級別）

表3 たんぱく質の推定平均必要量未満の割合（20 歳以上、性別）

	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
20 - 39 歳	18.2	17.6	18.6
40 - 64 歳	10.4	9.8	10.8
20 歳以上	8.5	8.4	8.5
再掲 65 歳以上	5.1	5.7	4.6
再掲 75 歳以上	7.2	8.5	6.1

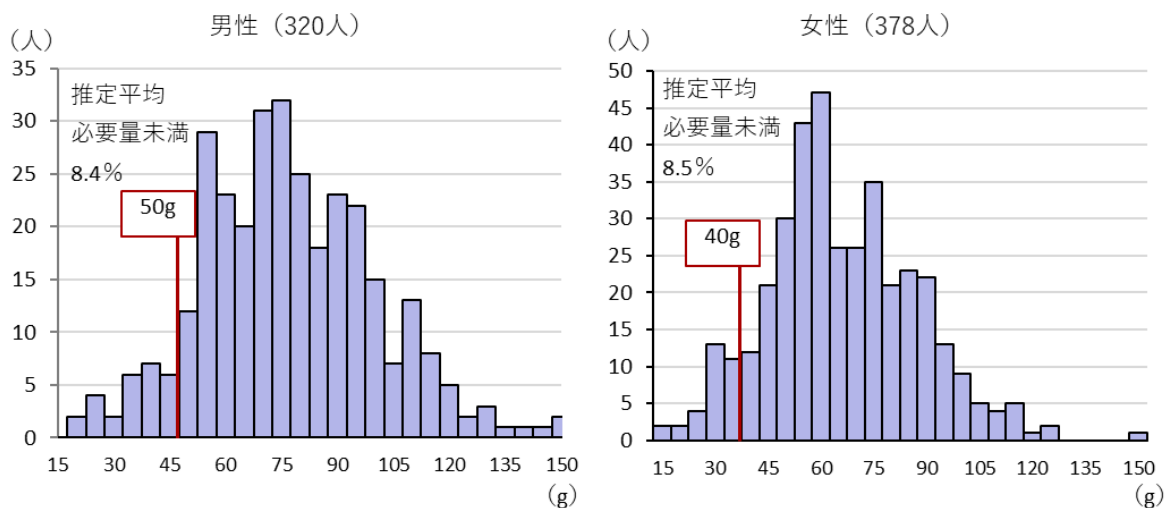


図14 たんぱく質の摂取量の分布(20 歳以上、性別)

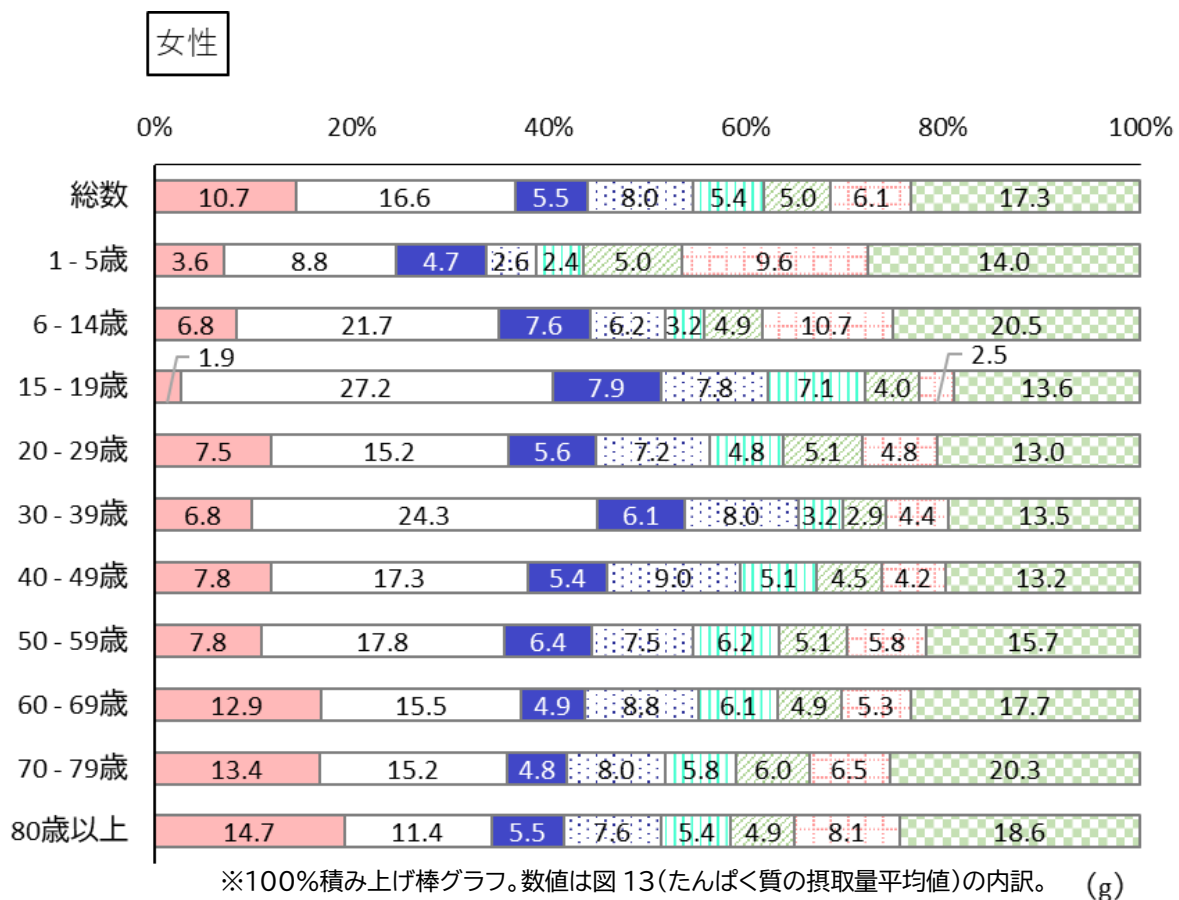
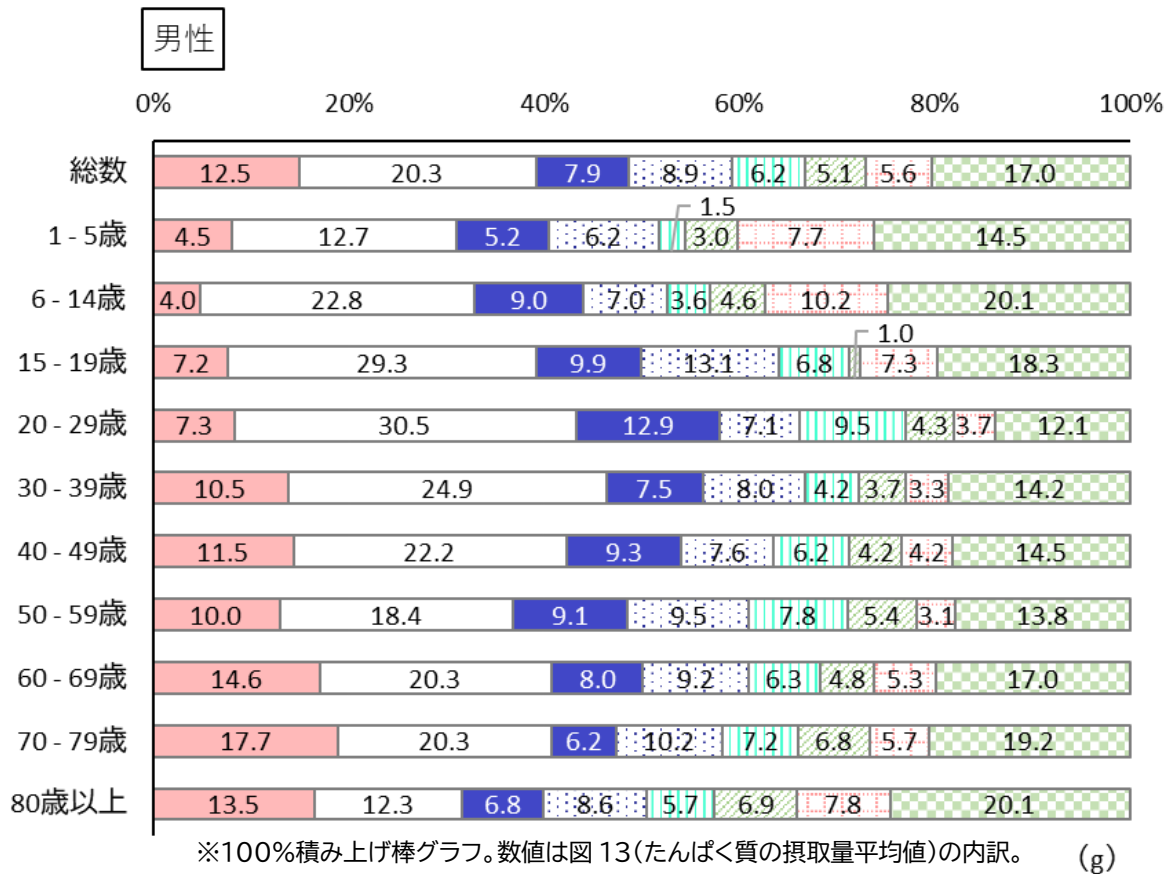


図15 たんぱく質の食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(3) 脂質

- 20 歳以上で脂肪エネルギー比率が適正範囲(20%以上 30%未満)の人は男性 46.6%、女性 38.9%。
- 脂質の食品群別摂取量は、すべての年代で「肉類」が最も多い。

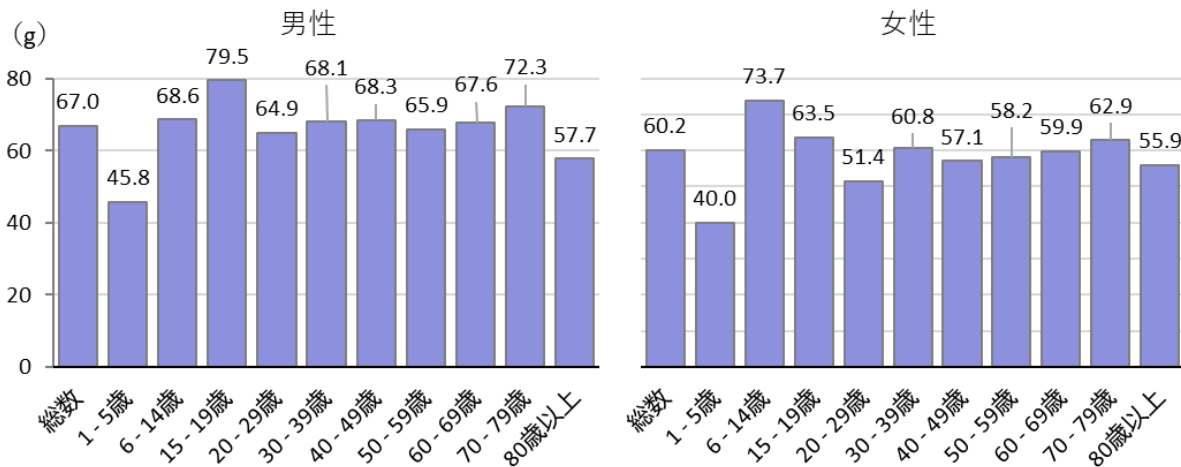


図16 脂質の摂取量平均値(性・年齢階級別)

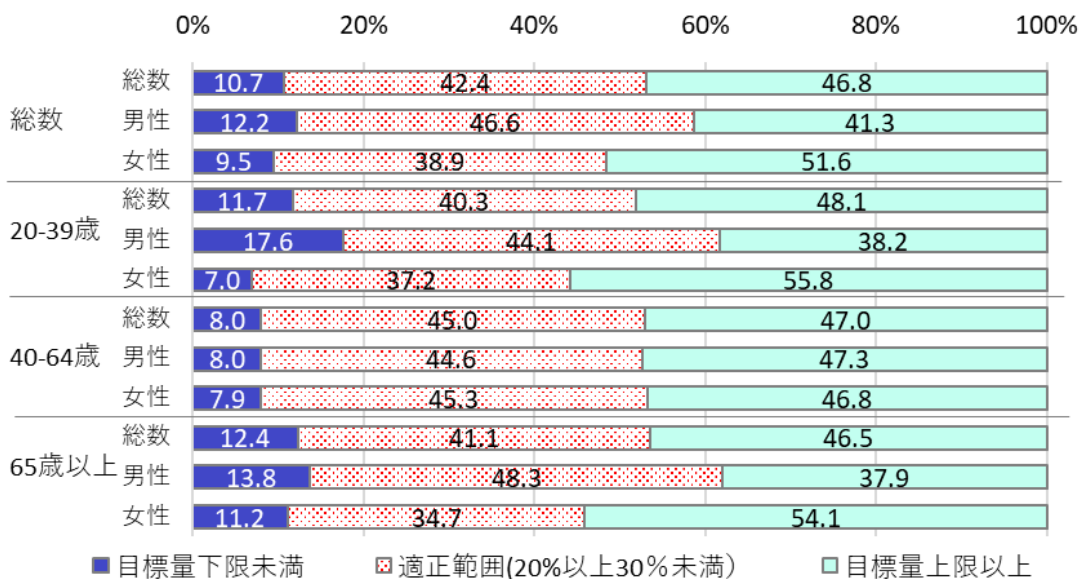


図17 脂肪エネルギー比率の目標量未満・目標量以上の割合(20 歳以上、性別)

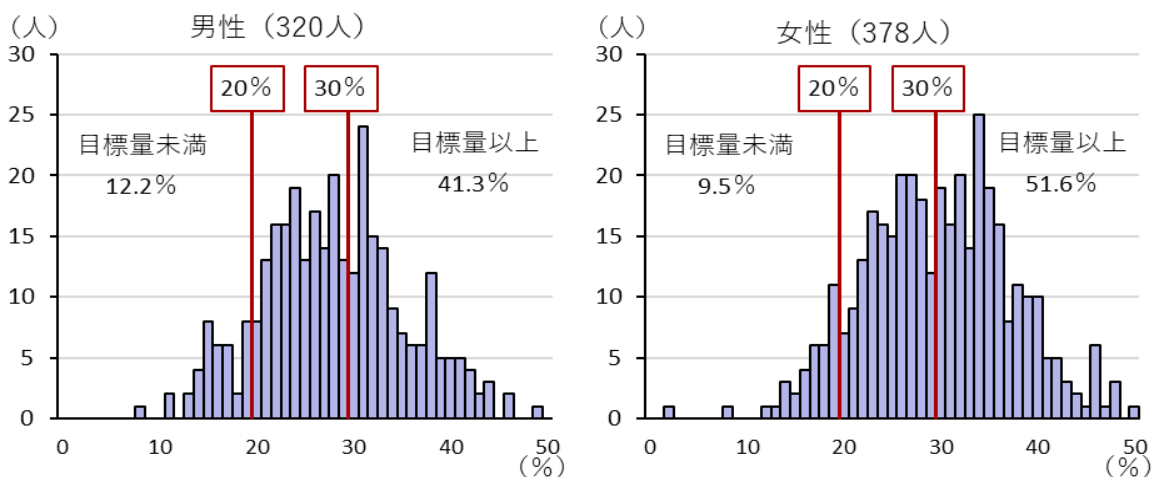


図18 脂肪エネルギー比率の分布(20 歳以上、性別)

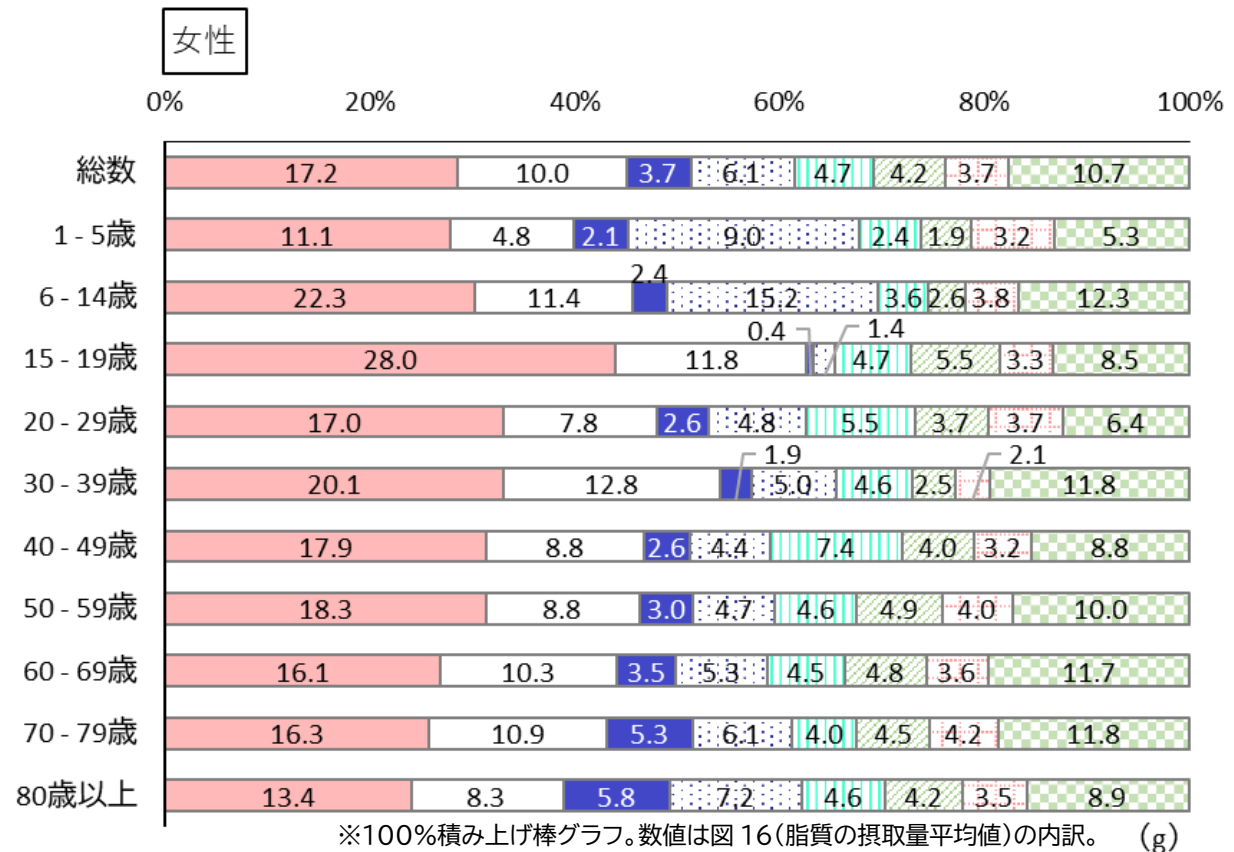
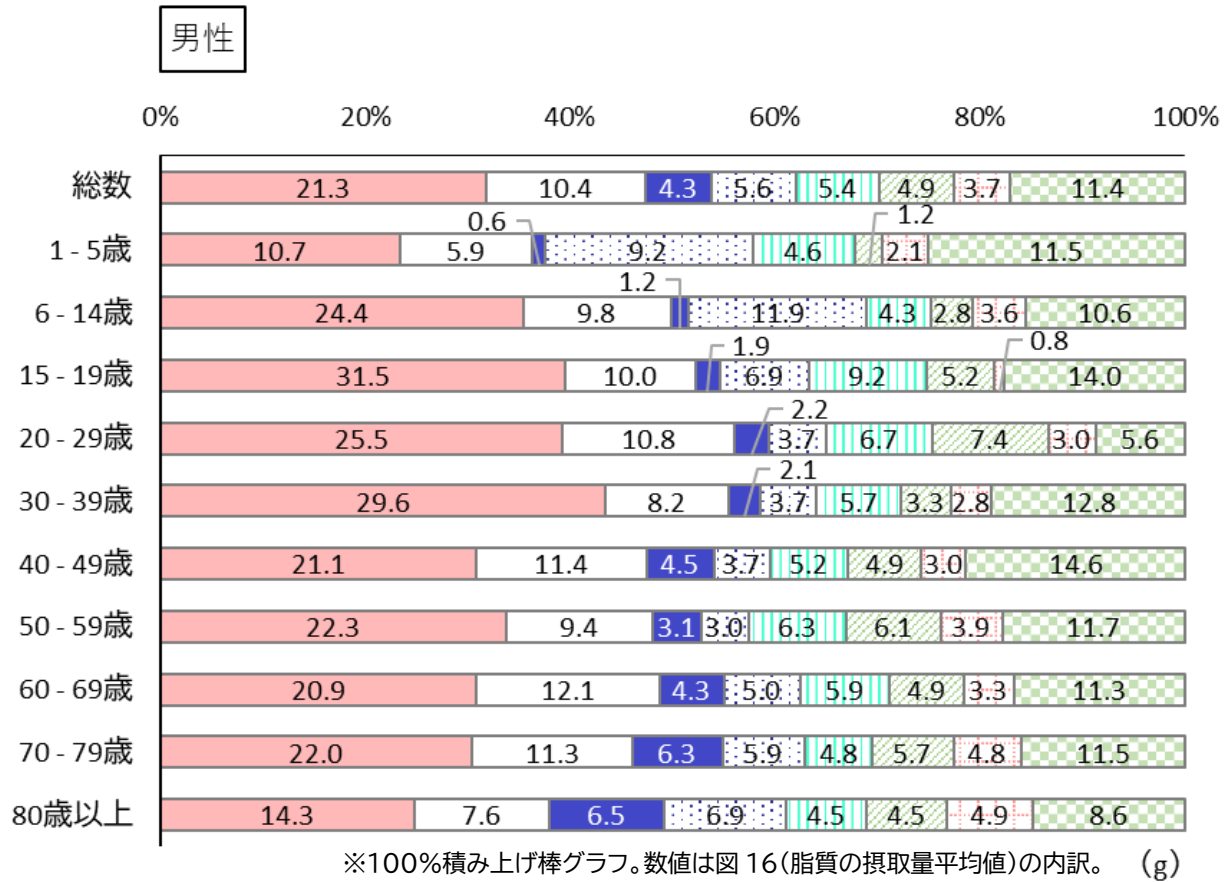


図19 脂質の食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(4) カリウム

- カリウムの摂取量が1日の目安量に満たない人(20歳以上)は男性 53.8%、女性 40.2%。
- カリウムの食品群別摂取量は、全体では「野菜類(緑黄色野菜とその他の野菜)」からの摂取が最も多いが、15～19歳、20歳代男性及び30歳代女性は「肉卵類」からの摂取も多い。

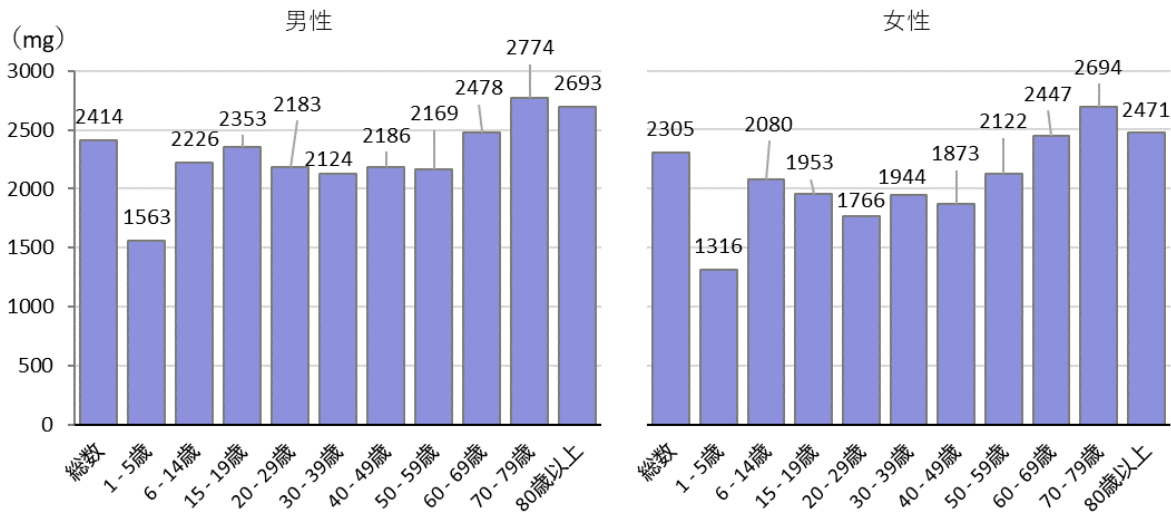


図20 カリウムの摂取量平均値(性・年齢階級別)

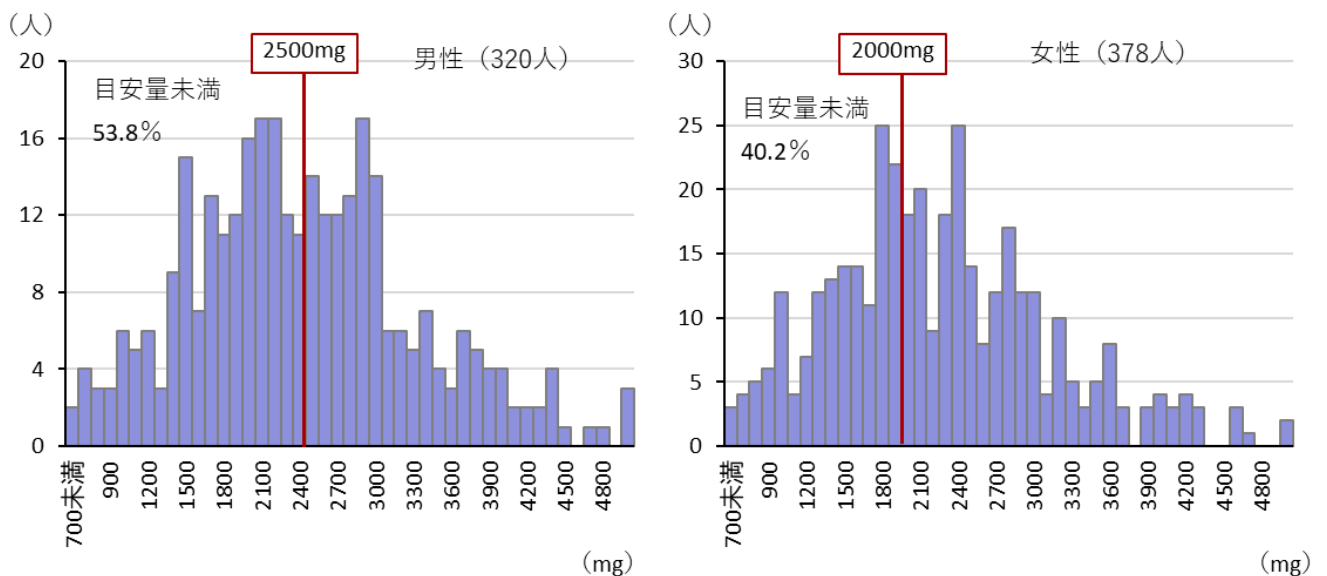
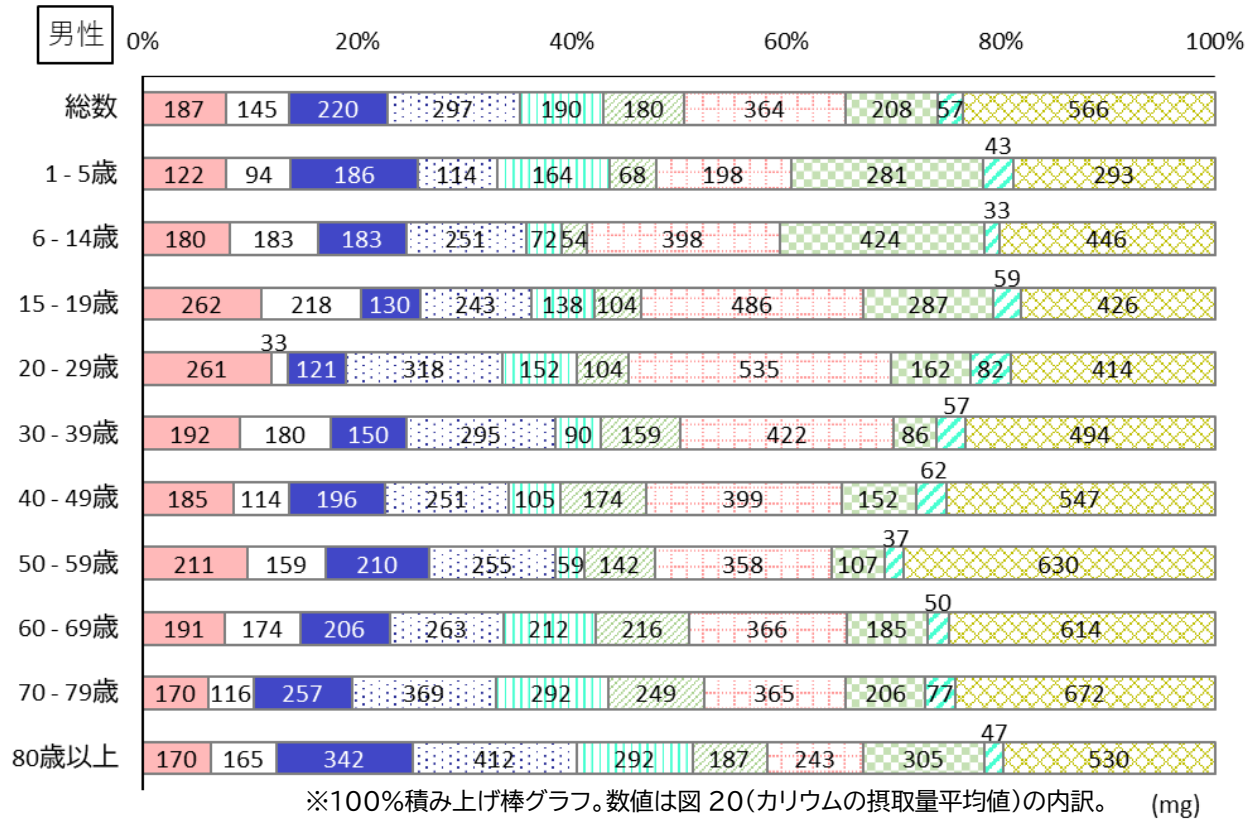


図21 カリウムの摂取量の分布(20歳以上、性別)

表4 カリウムの目安量未満の割合

	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
20歳以上	46.4	53.8	40.2



■ 穀類 □ いも類 ■ 緑黄色野菜 ■ その他の野菜 ■ 果実類
 ■ 魚介類 ■ 肉卵類 ■ 乳類 ■ きのこと海藻類 ■ その他

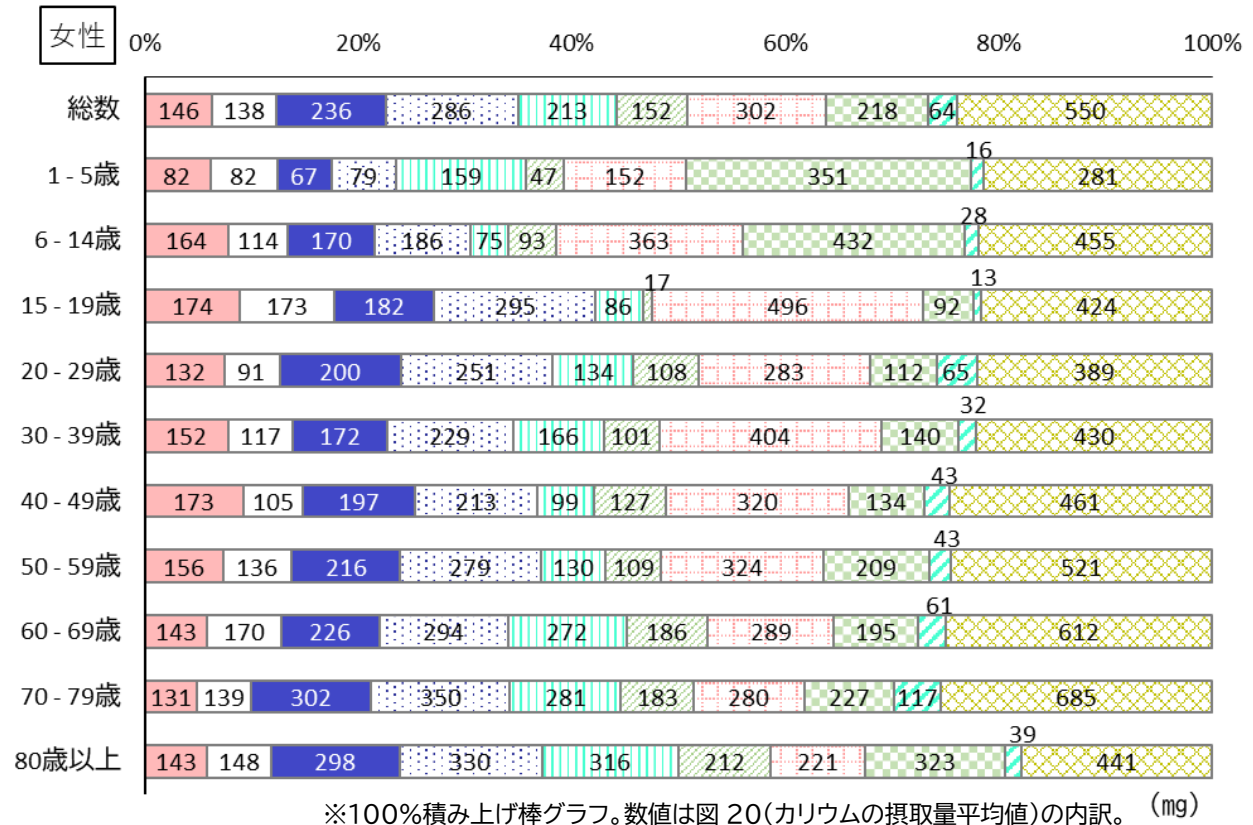


図22 カリウムの食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(5) カルシウム

- カルシウムの摂取量は男性では 20 歳代、女性では 30 歳代が最も少ない。
- 推定平均必要摂取量に満たない人は男性 67.5%、女性 59.2%。年代別では 15～19 歳で 70%と最も高い。

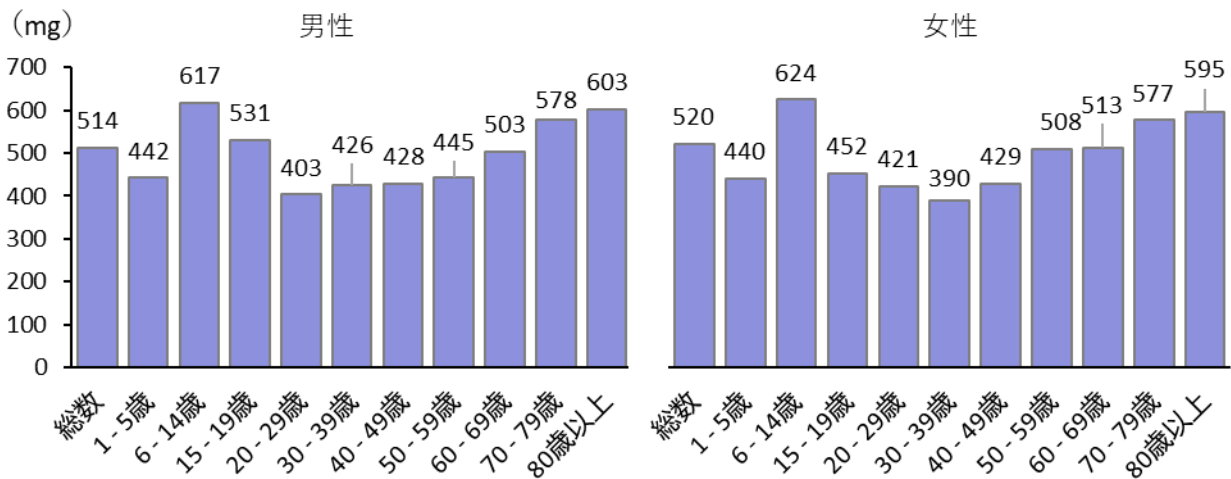


図23 カルシウムの摂取量平均値 (性・年齢階級別)

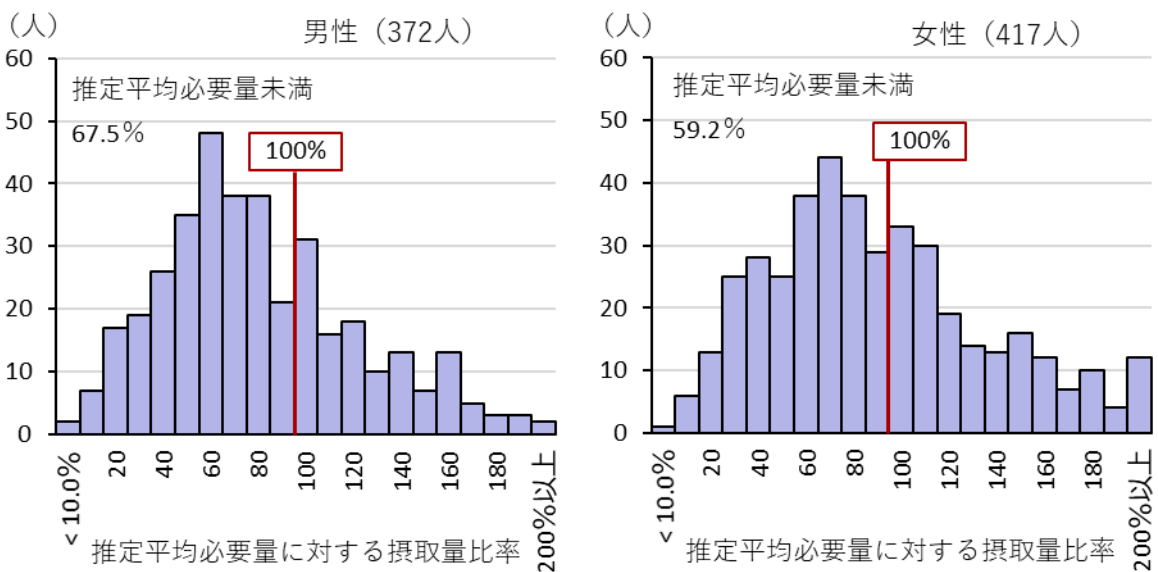


図24 カルシウムの摂取量の分布 推定平均必要量を 100%とした場合の分布 (性別)

表5 カルシウムの推定平均必要量未満の割合

	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
1 - 5 歳	50.0	56.3	33.3
6 - 14 歳	59.2	65.2	53.8
15 - 19 歳	70.0	76.9	57.1
20 歳以上	63.6	67.8	60.1
再掲 65 歳以上	54.9	59.8	50.5
再掲 75 歳以上	47.1	56.3	39.0

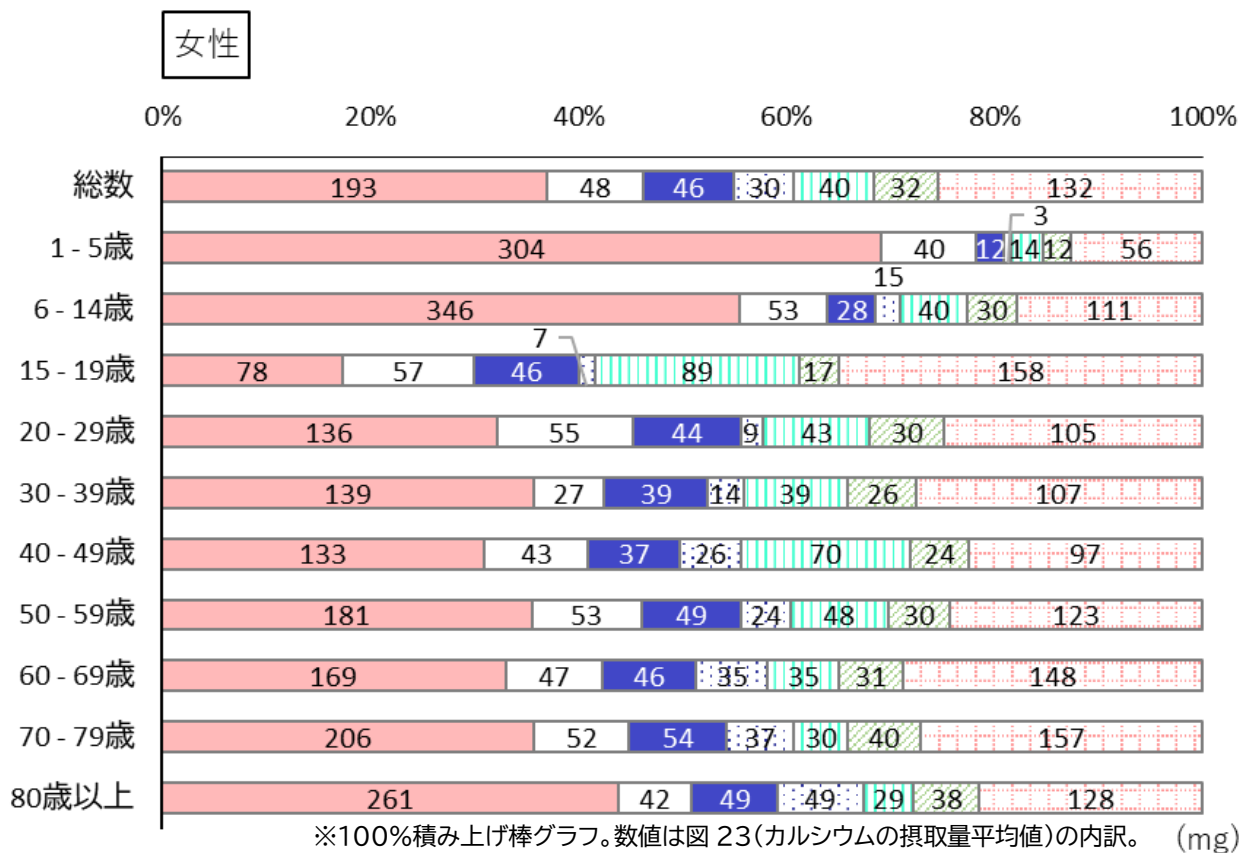
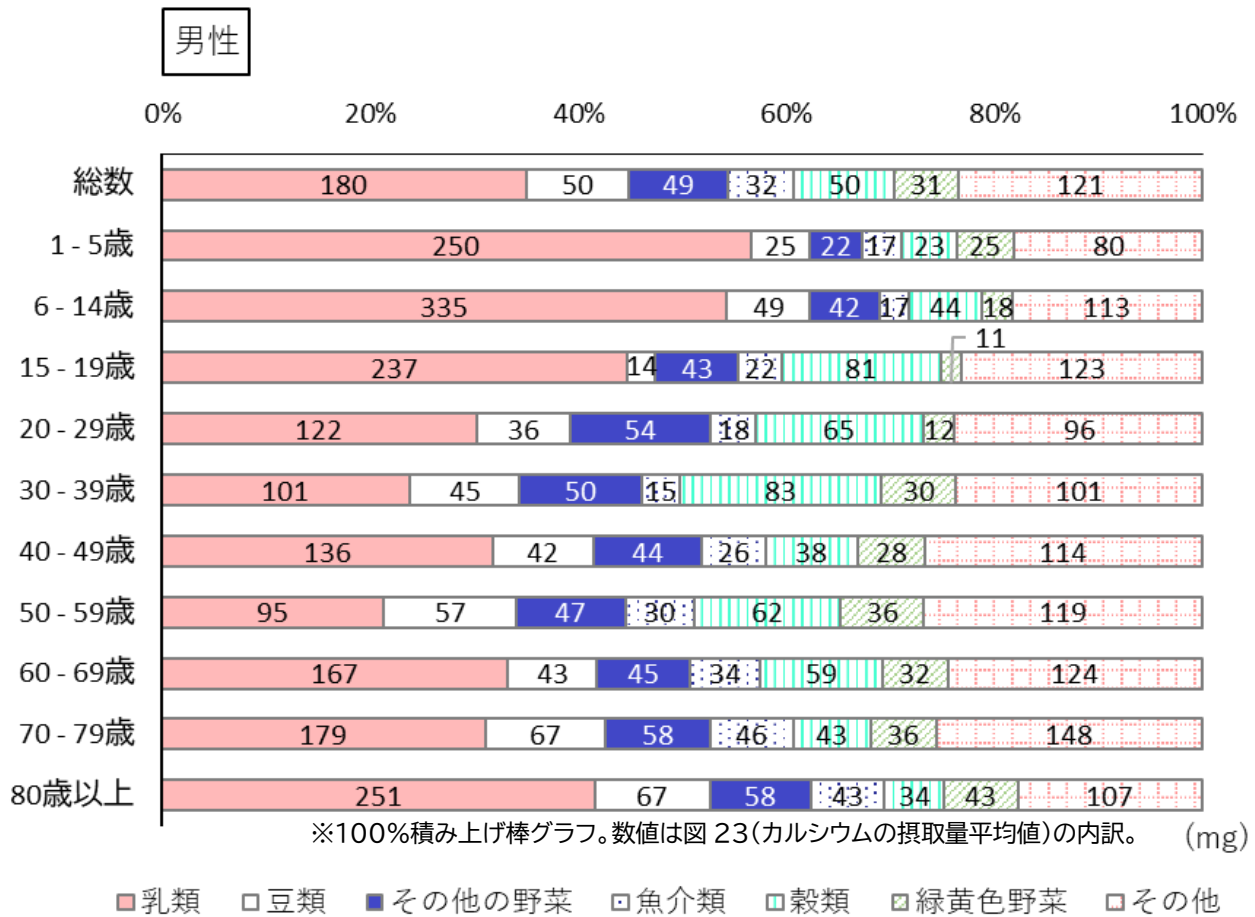


図25 カルシウムの食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(6) 鉄

- 20 歳以上での鉄の摂取量は男女ともに 30 歳代が最も少ない。
- 鉄の摂取量が推定平均必要量に満たない人は男性 33.9%、女性 37.4%。年代別では 6～19 歳で 50%以上と高い。

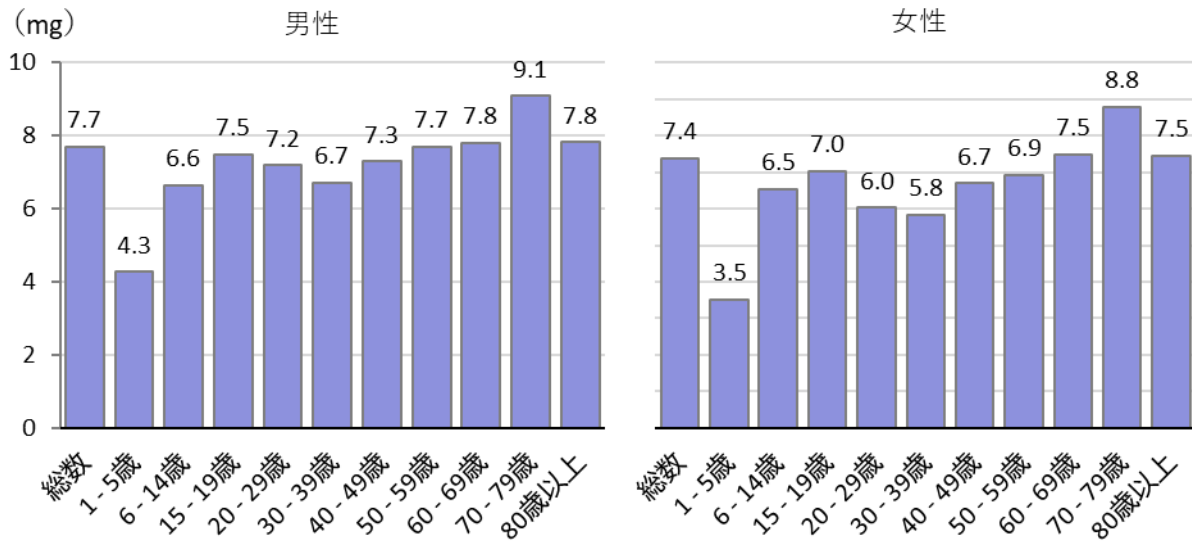


図26 鉄の摂取量平均値（性・年齢階級別）

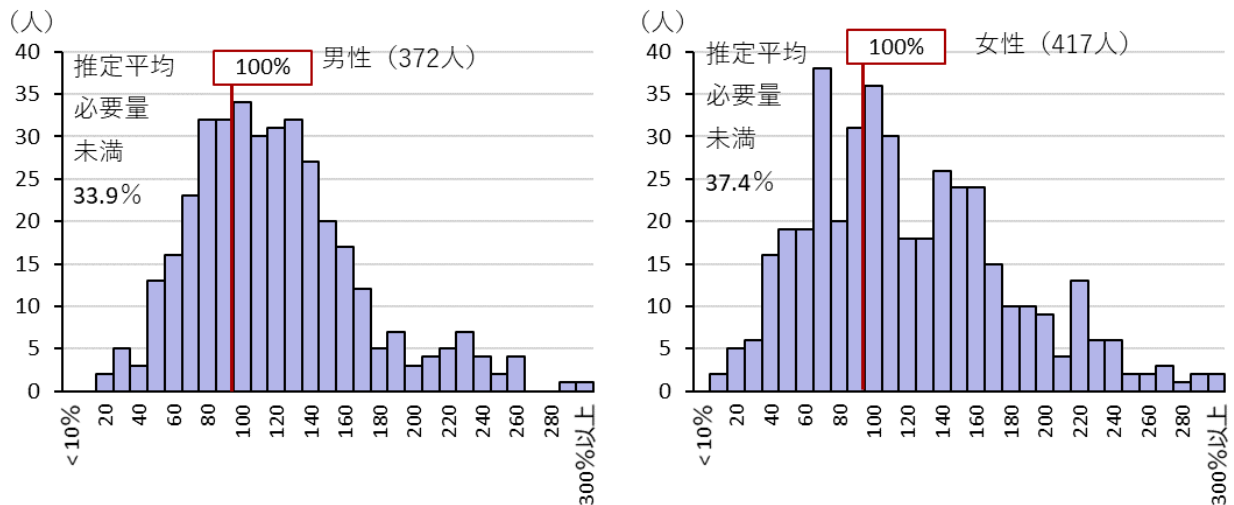


図27 鉄の摂取量の分布 推定平均必要量を 100%とした場合の分布(性別)

表 6 鉄の推定平均必要量未満の割合

	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
1 - 5 歳	40.9	37.5	50.0
6 - 14 歳	63.3	60.9	65.4
15 - 19 歳	50.0	46.2	57.1
20 歳以上	33.2	31.3	34.9
再掲 65 歳以上	20.0	24.7	15.8
再掲 75 歳以上	22.2	26.8	18.3

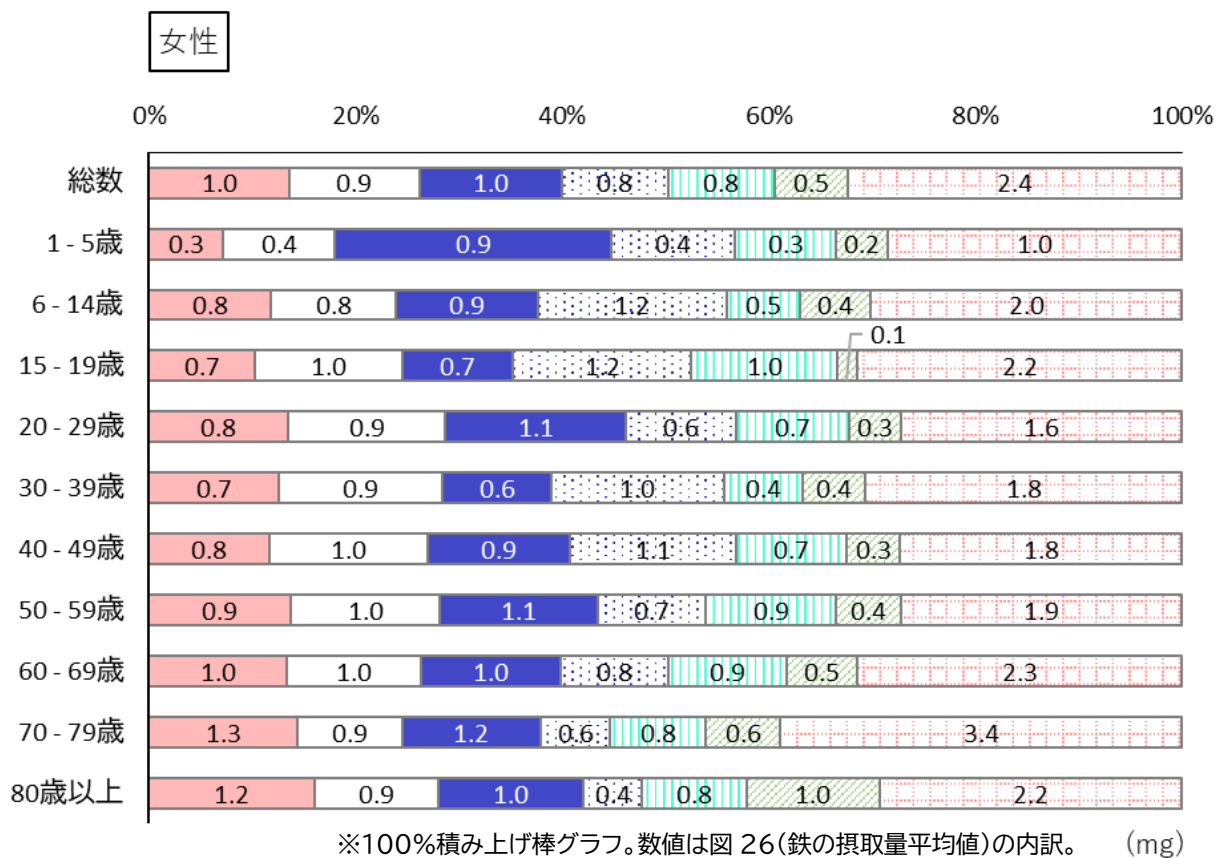
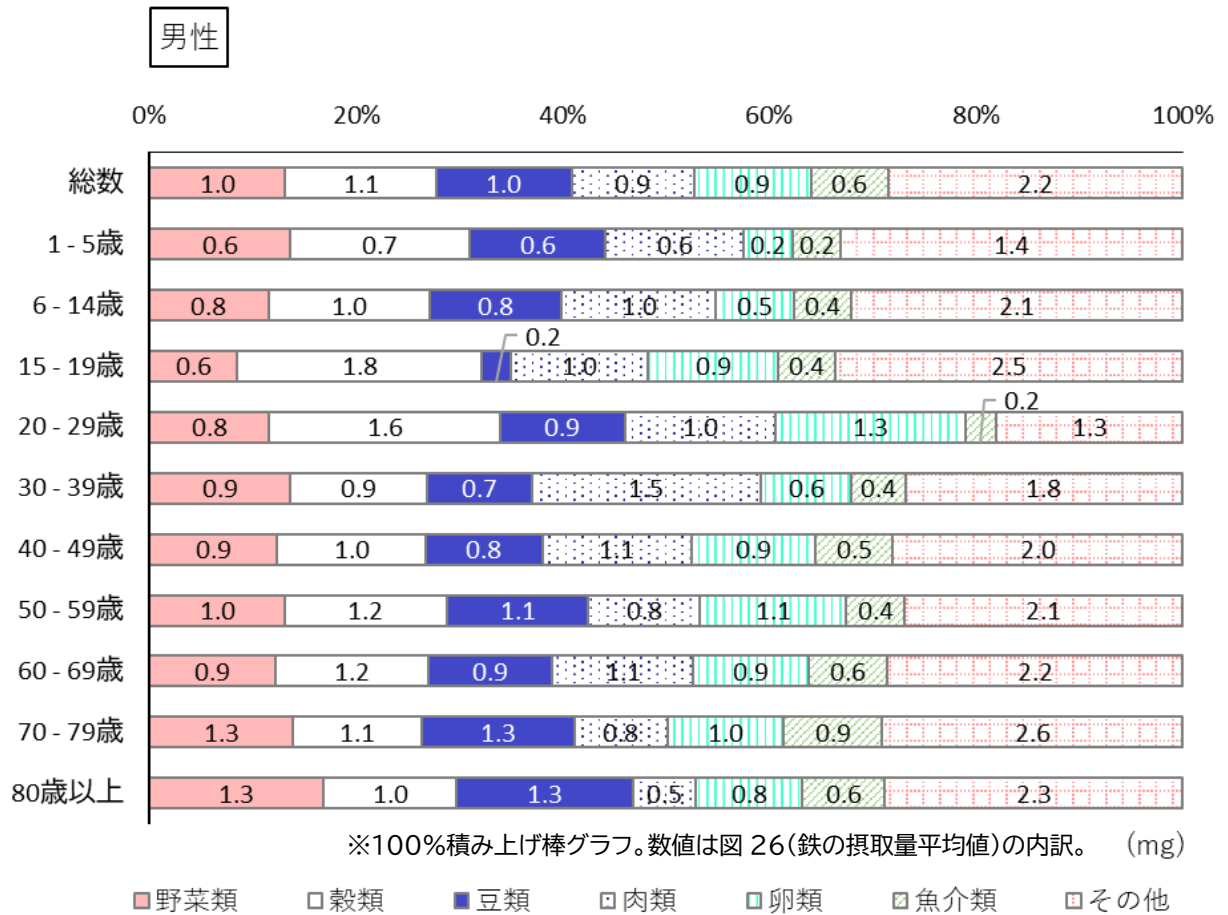


図28 鉄の食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(7) ビタミン A

- ビタミン A の摂取量が推定平均必要量に満たない人は男性 70.2%、女性 61.4%。
- 食品群別摂取量について、全体では「緑黄色野菜」からの摂取が最も多いが、「緑黄色野菜」の摂取が少ない年代では「肉類」、「卵類」、「乳類」からの摂取も多い傾向。

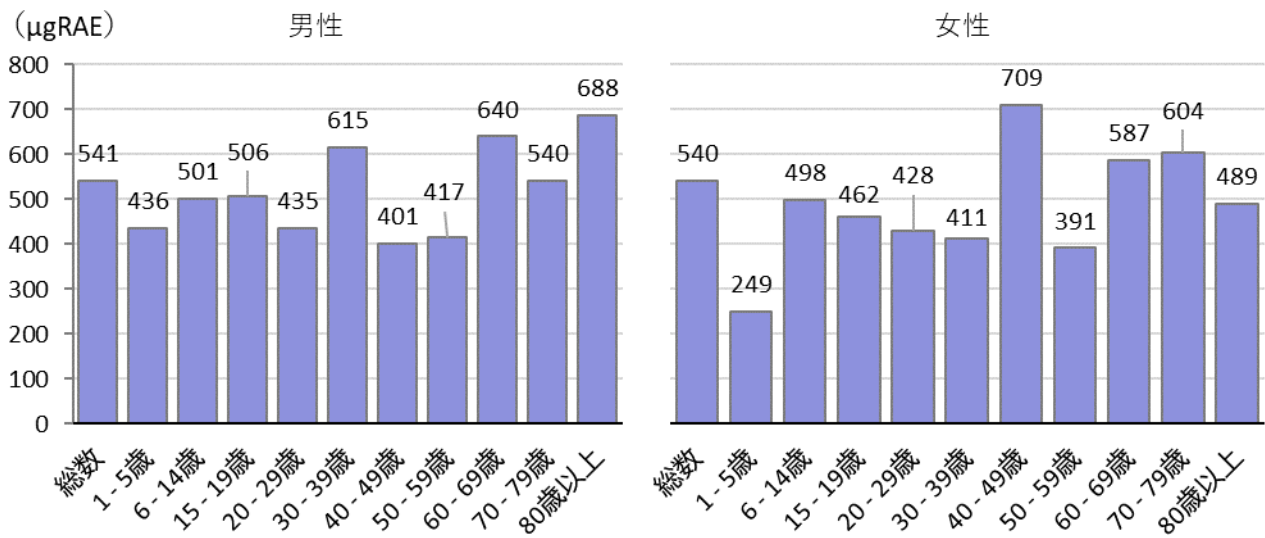


図29 ビタミン A の摂取量平均値 (性・年齢階級別)

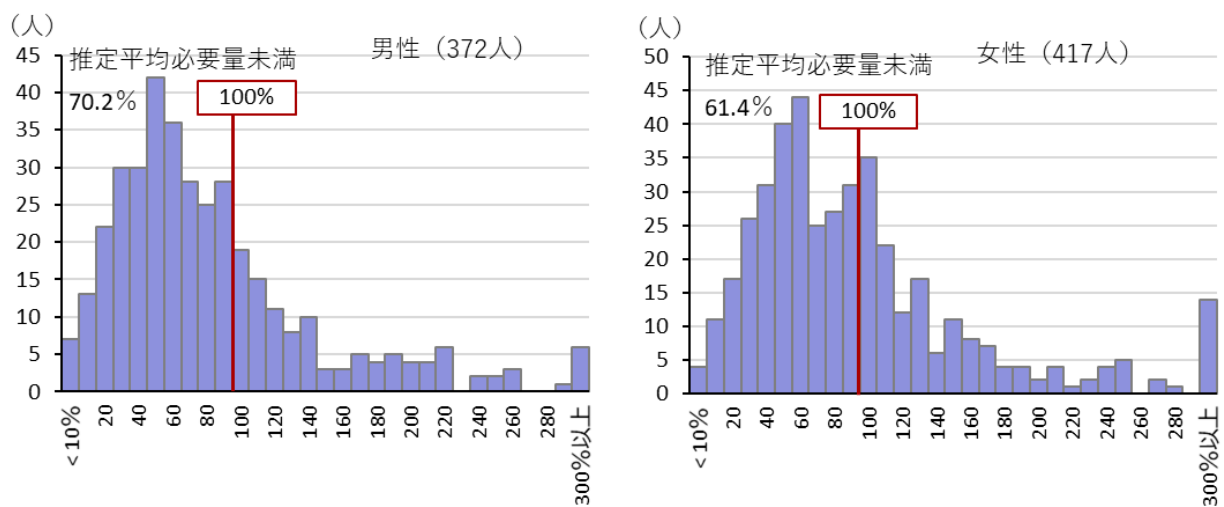


図30 ビタミン A の摂取量の分布 推定平均必要量を 100%とした場合の分布(性別)

表 7 ビタミン A の推定平均必要量未満の割合

	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
1 - 5 歳	36.4	25.0	66.7
6 - 14 歳	49.0	52.2	46.2
15 - 19 歳	70.0	76.9	57.1
20 歳以上	67.5	73.4	62.4
再掲 65 歳以上	58.4	64.9	52.6
再掲 75 歳以上	50.3	52.1	48.8

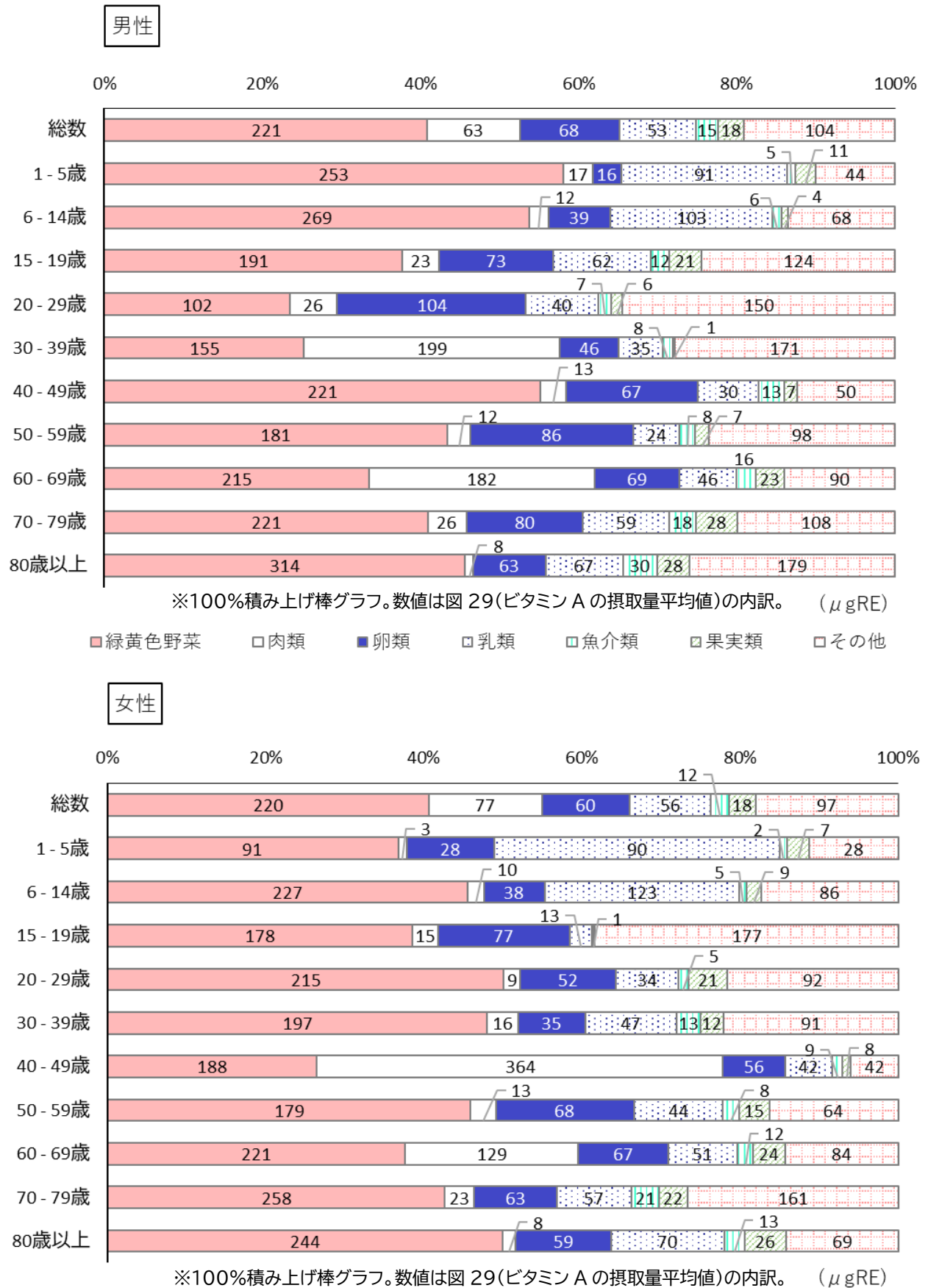


図31 ビタミン A の食品群別摂取量比率 (性・年齢階級別)

(8) ビタミンD

- ビタミンD摂取量が目安量に満たない人は男性 67.7%、女性 72.9%。
- ビタミンDの食品群別摂取量は「魚介類」が最も多い。

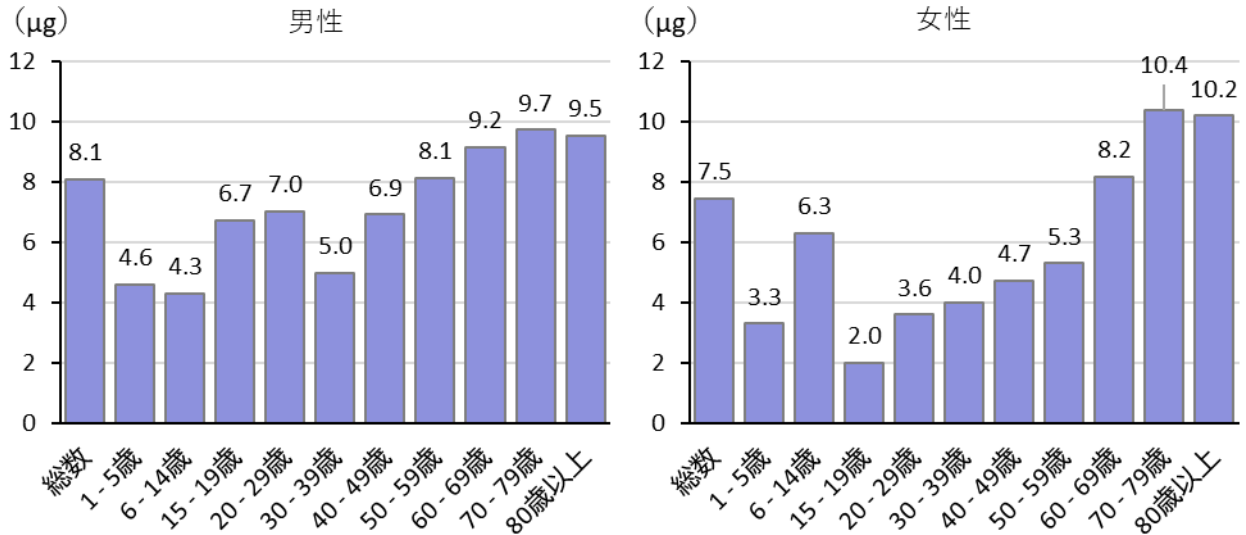


図32 ビタミンDの摂取量平均値 (性・年齢階級別)

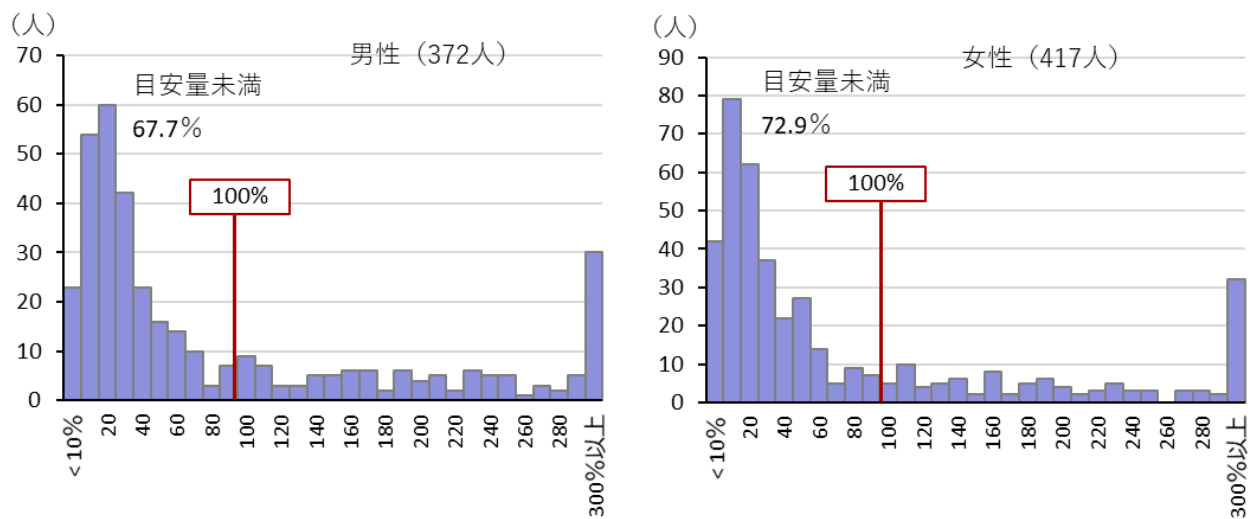


図33 ビタミンDの摂取量の分布 目安量を100%とした場合の分布(性別)

表8 ビタミンDの目安量未満の割合

	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
1 - 5 歳	54.5	50.0	66.7
6 - 14 歳	77.6	78.3	76.9
15 - 19 歳	90.0	84.6	100.0
20 歳以上	69.9	67.2	72.2
再掲 65 歳以上	61.9	61.5	62.2
再掲 75 歳以上	60.8	59.2	62.2

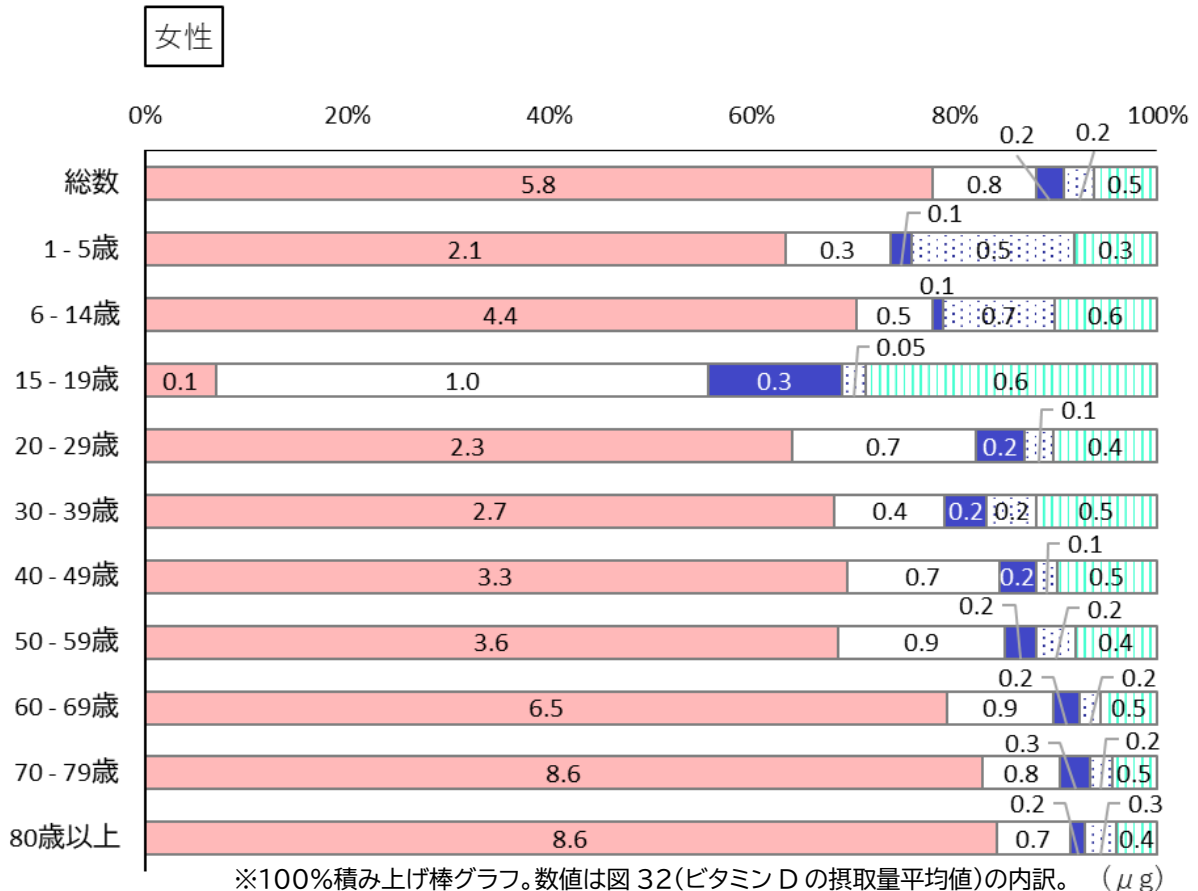
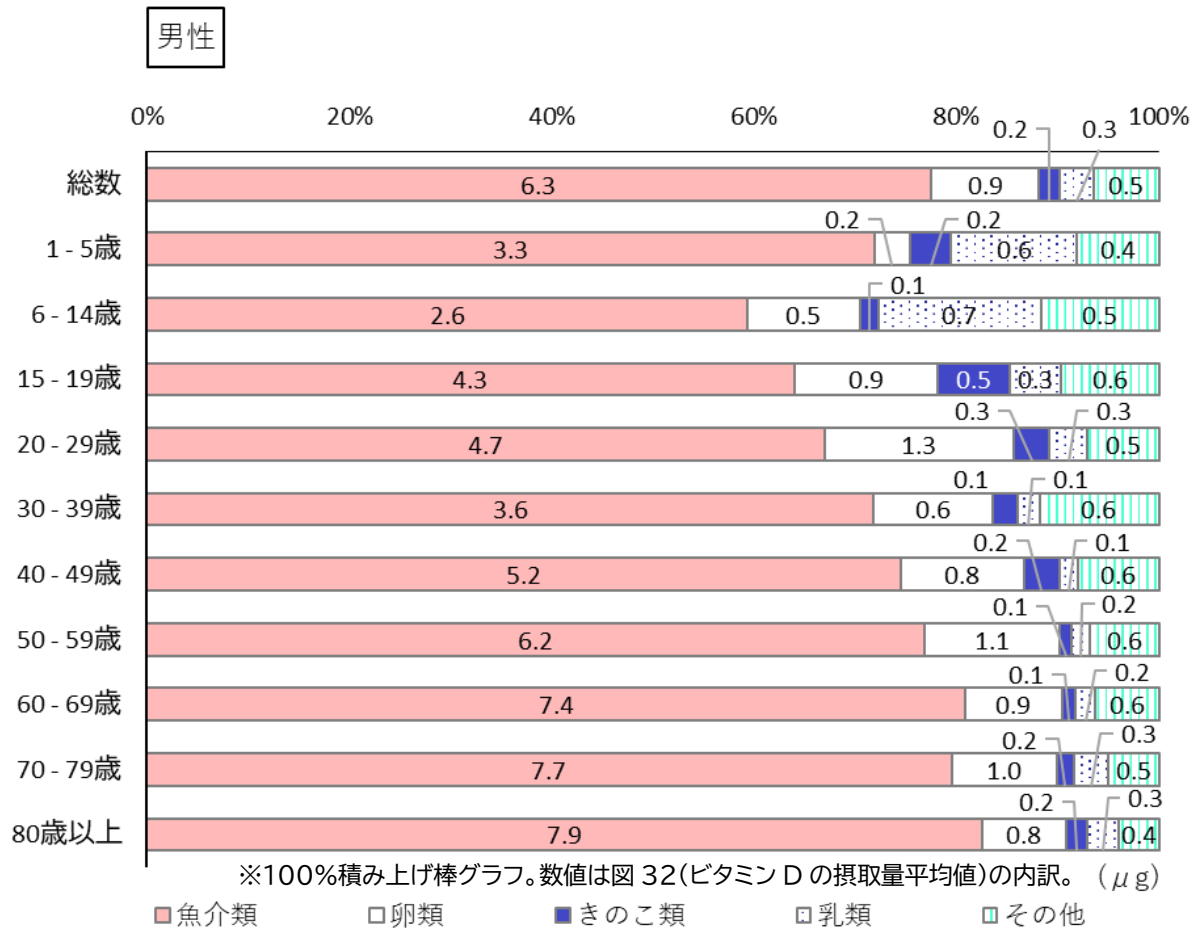


図34 ビタミンDの食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(9) ビタミン C

- ビタミン C 摂取量が推定平均必要量に満たない人は男性 53.2%、女性 53.7%。
- ビタミン C の食品群別摂取量は「野菜類(緑黄色野菜とその他の野菜)」からの摂取量比率が最も高く、60 歳代以上では「果実類」からの摂取量比率も高い傾向。

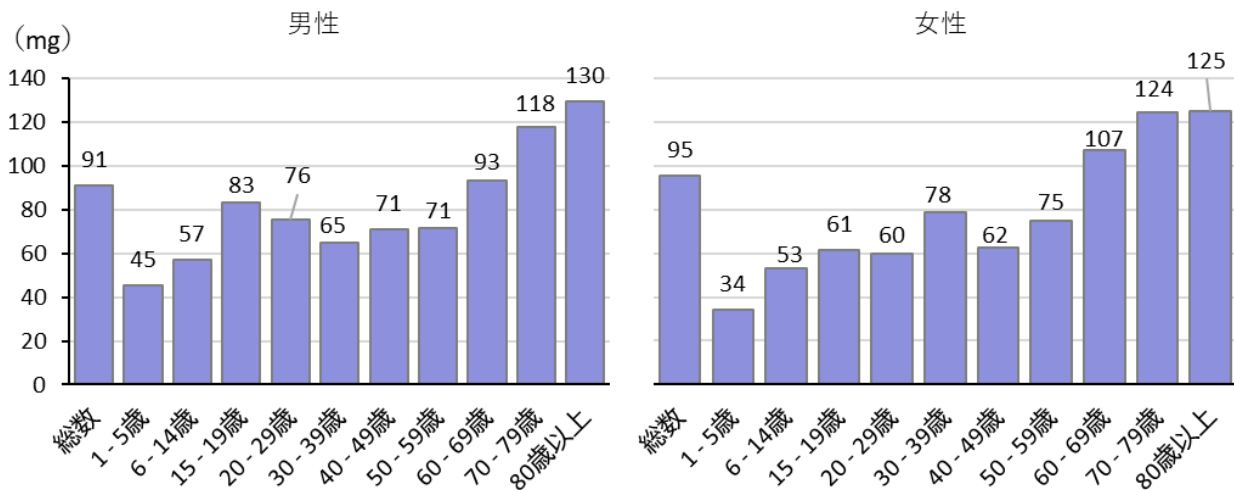


図35 ビタミンCの摂取量平均値 (性・年齢階級別)

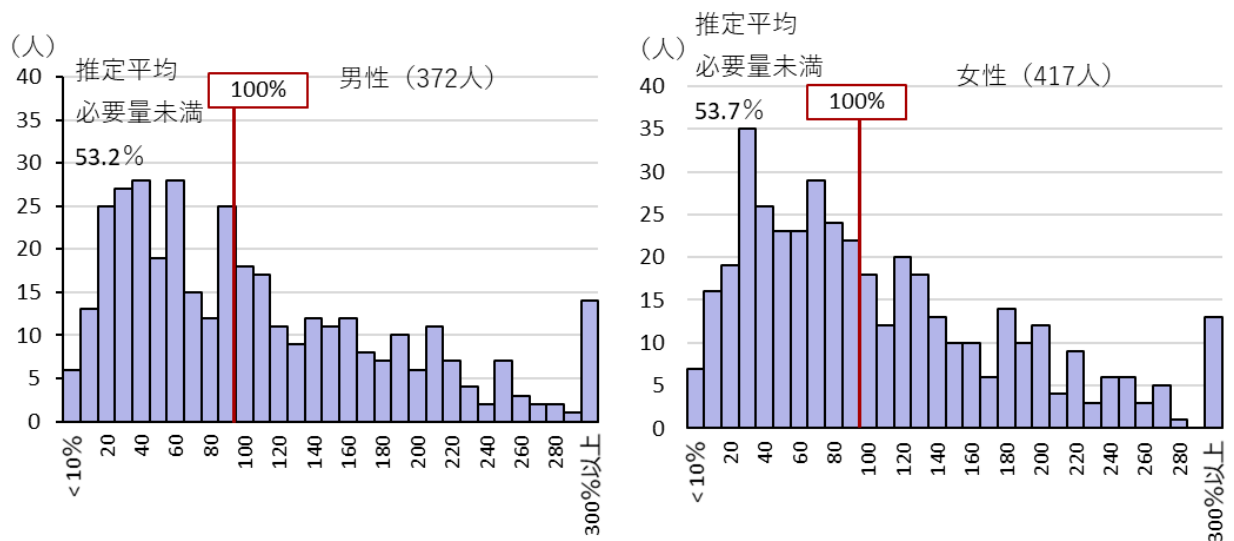
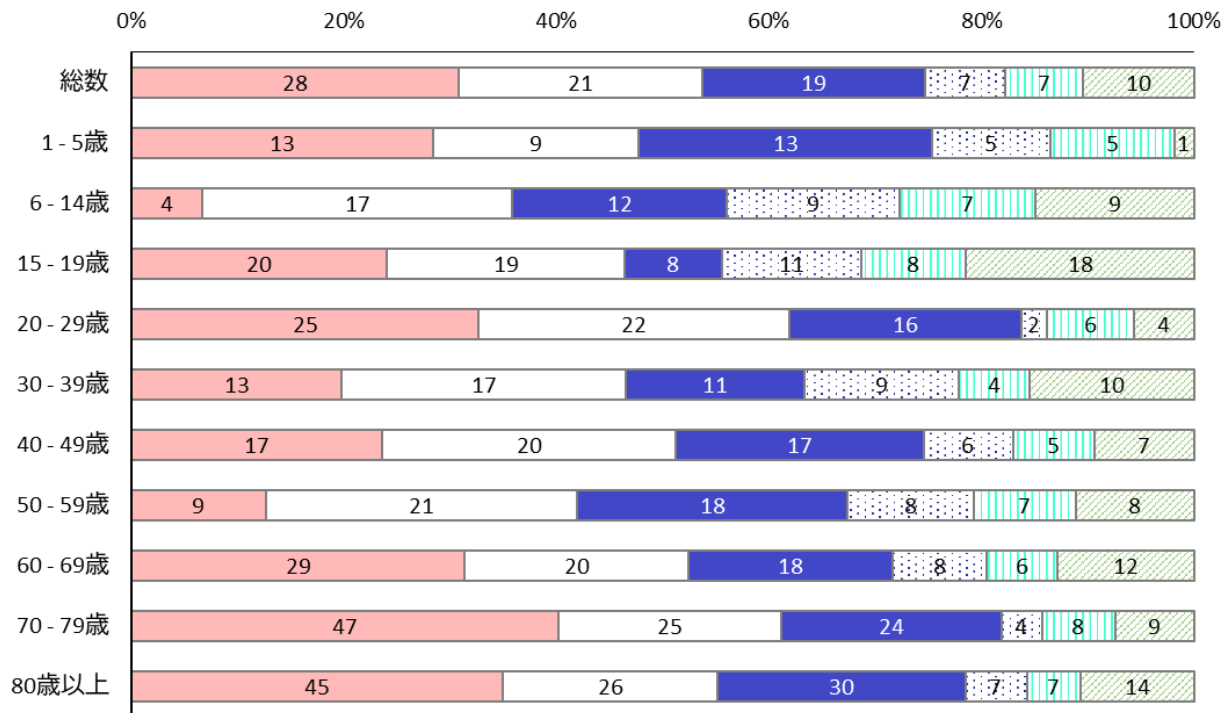


図36 ビタミンCの摂取量の分布 推定平均必要量を100%とした場合の分布(性別)

表9 ビタミンCの推定平均必要量未満の割合

	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
1 - 5 歳	50.0	43.8	66.7
6 - 14 歳	77.6	73.9	80.8
15 - 19 歳	65.0	61.5	71.4
20 歳以上	51.6	51.9	51.3
再掲 65 歳以上	32.7	32.4	32.9
再掲 75 歳以上	38.4	39.7	37.2

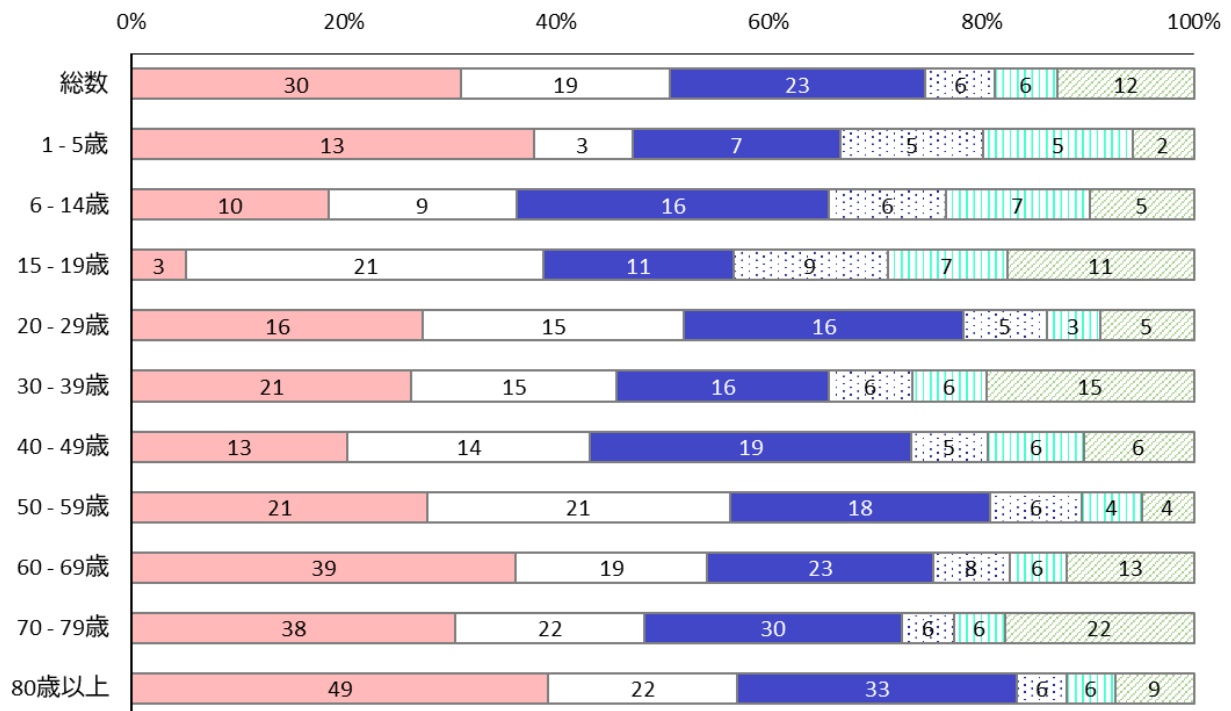
男性



※100%積み上げ棒グラフ。数値は図 35(ビタミン C の摂取量平均値)の内訳。(mg)

■果実類 □その他の野菜 ■緑黄色野菜 □いも類 □動物性食品 □その他

女性



※100%積み上げ棒グラフ。数値は図 35(ビタミン C の摂取量平均値)の内訳。(mg)

図37 ビタミン C の食品群別摂取量比率 (性・年齢階級別)

(10) コレステロール

○ コレステロールの食品群別摂取量は「卵類」が最も多い。

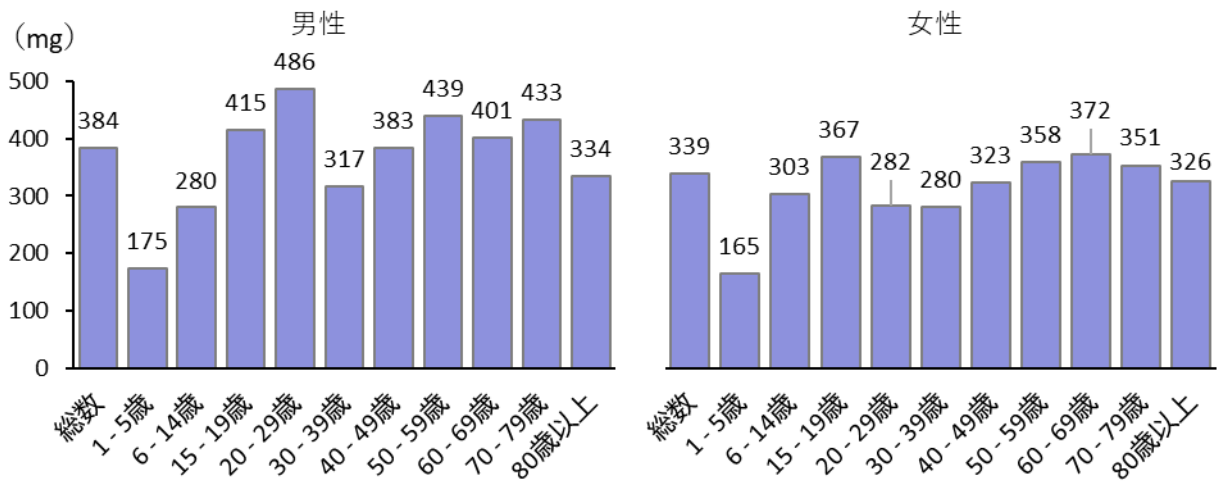


図38 コレステロールの摂取量平均値（性・年齢階級別）

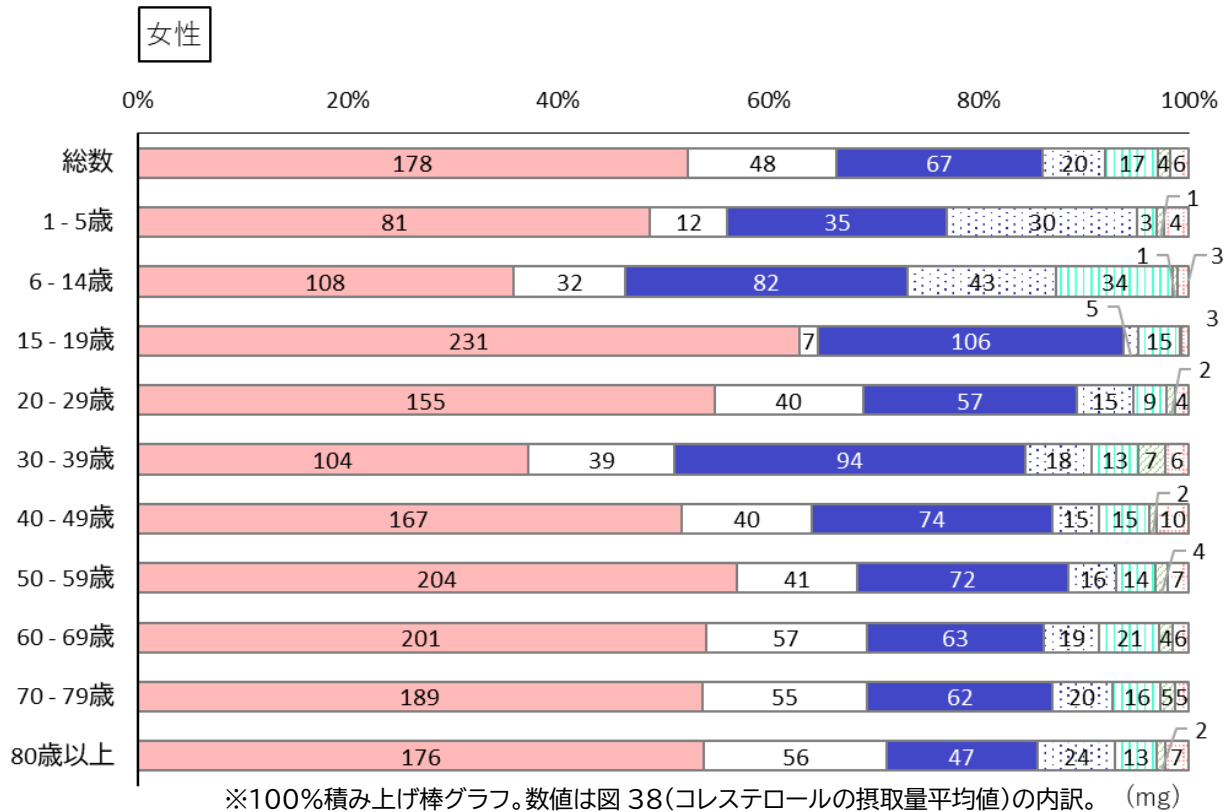
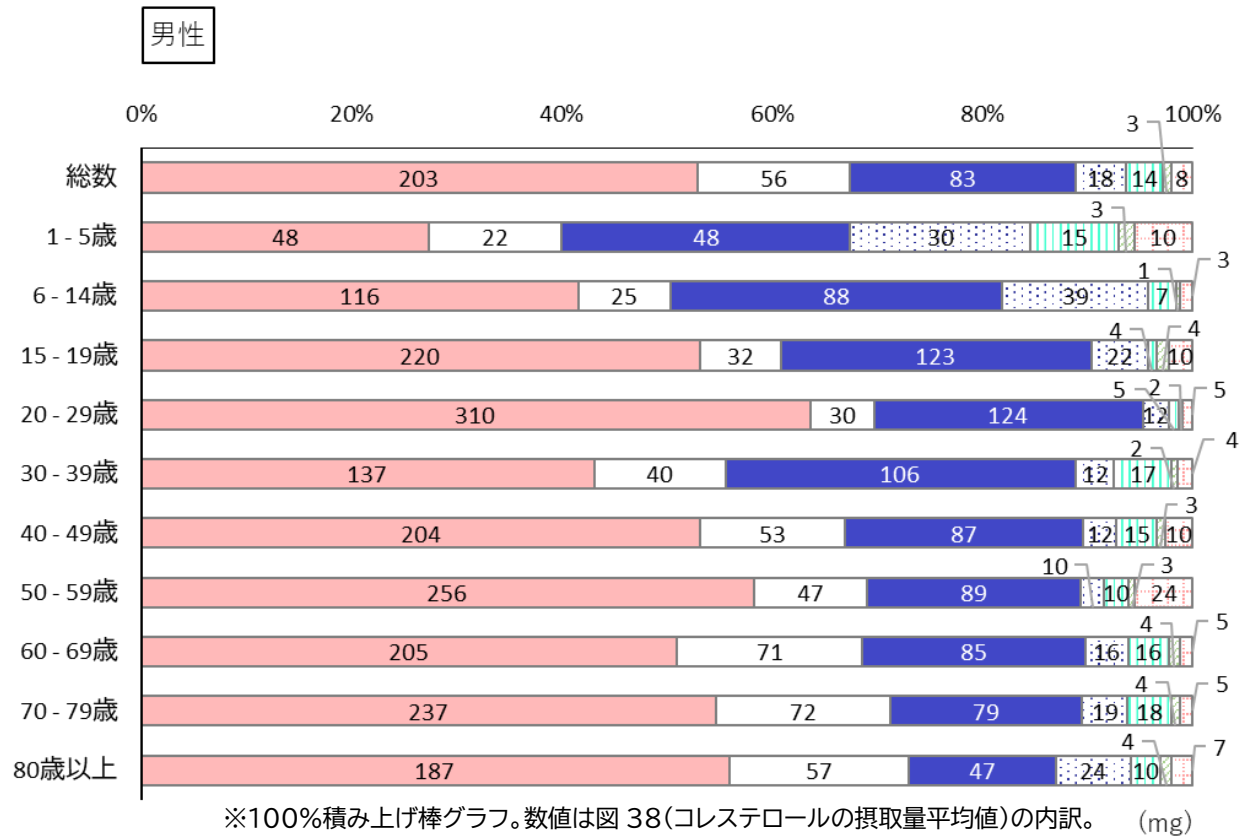


図39 コレステロールの食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(11) 食物繊維

- 食物繊維の摂取量が「目標量に満たない人(20 歳以上)」は男性 59.1%、女性 51.3%。
- 食物繊維の食品群別摂取量は全体では「米その他の穀類」が最も多いが、70 歳代女性と 80 歳以上男女では「野菜類」が最も多い。

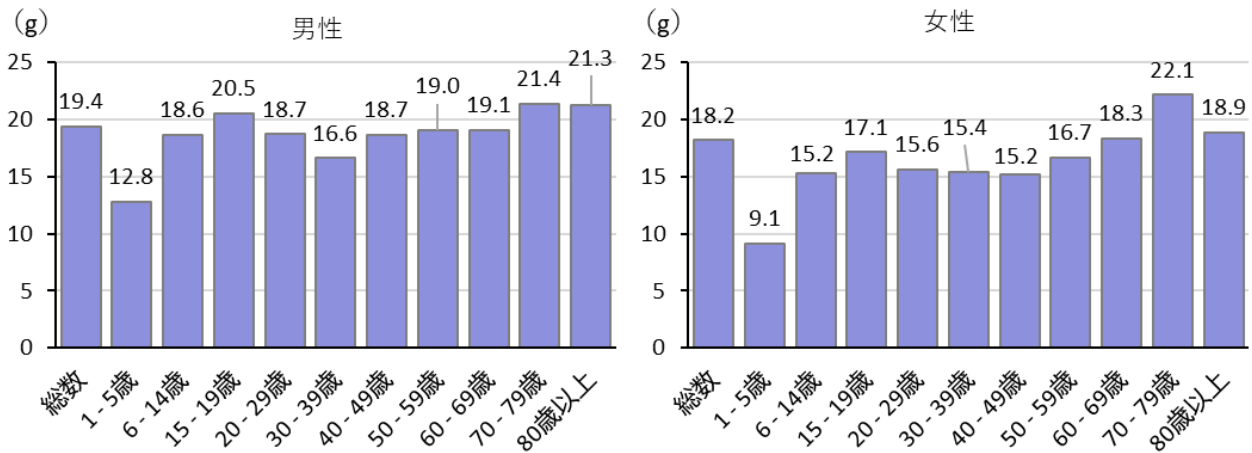


図40 食物繊維の摂取量平均値（性・年齢階級別）

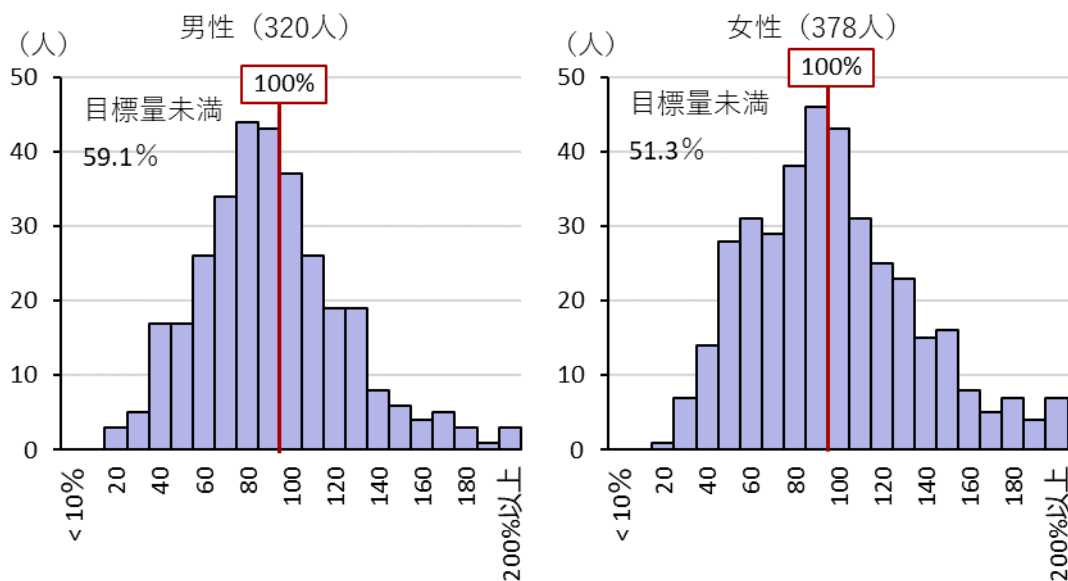
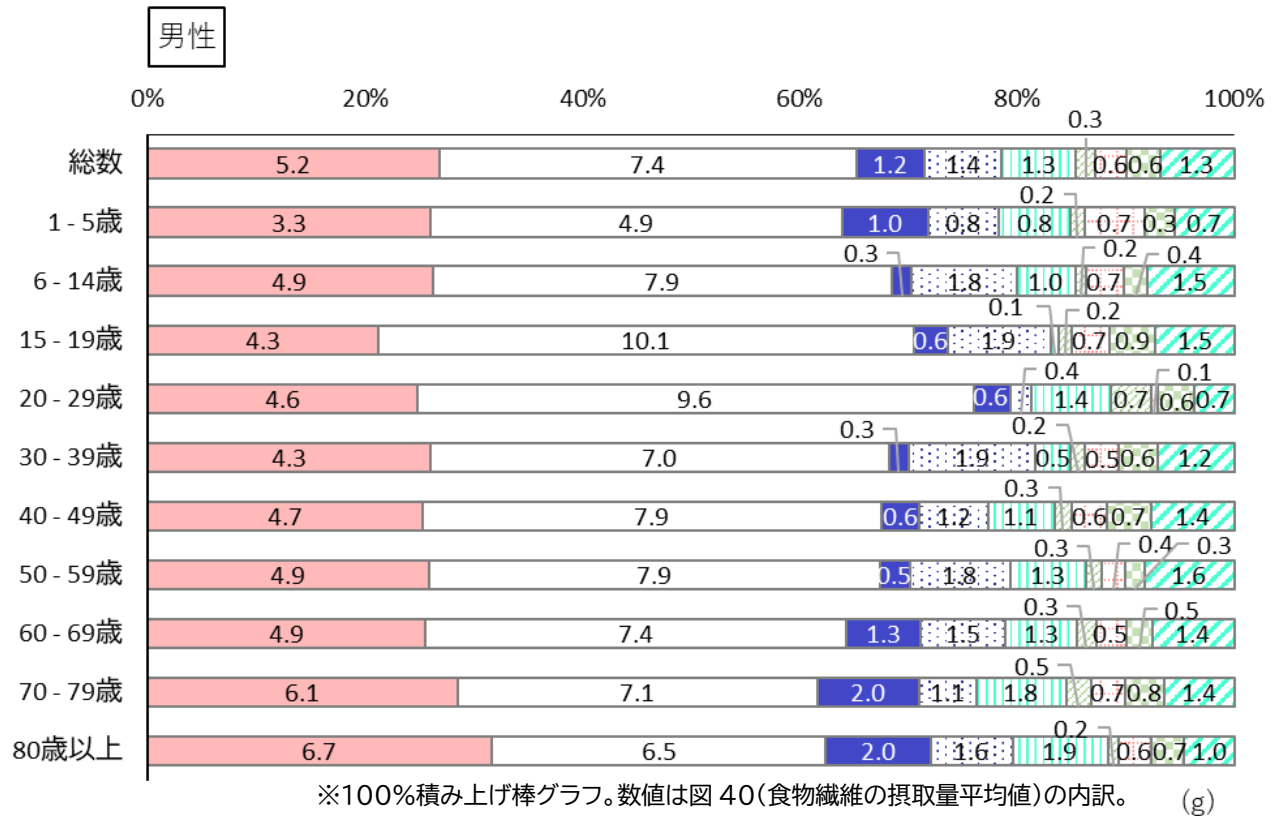


図41 食物繊維の摂取量の分布(20 歳以上、性別)

表 10 食物繊維の目標量未満の割合

	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
20 歳以上	54.9	59.1	51.3
再掲 65 歳以上	44.6	50.6	39.3
再掲 75 歳以上	43.8	53.5	35.4



■野菜類 □米その他の穀類 ■果実類 □いも類 □豆類 □海草類 □菓子類 □きのこ類 □その他

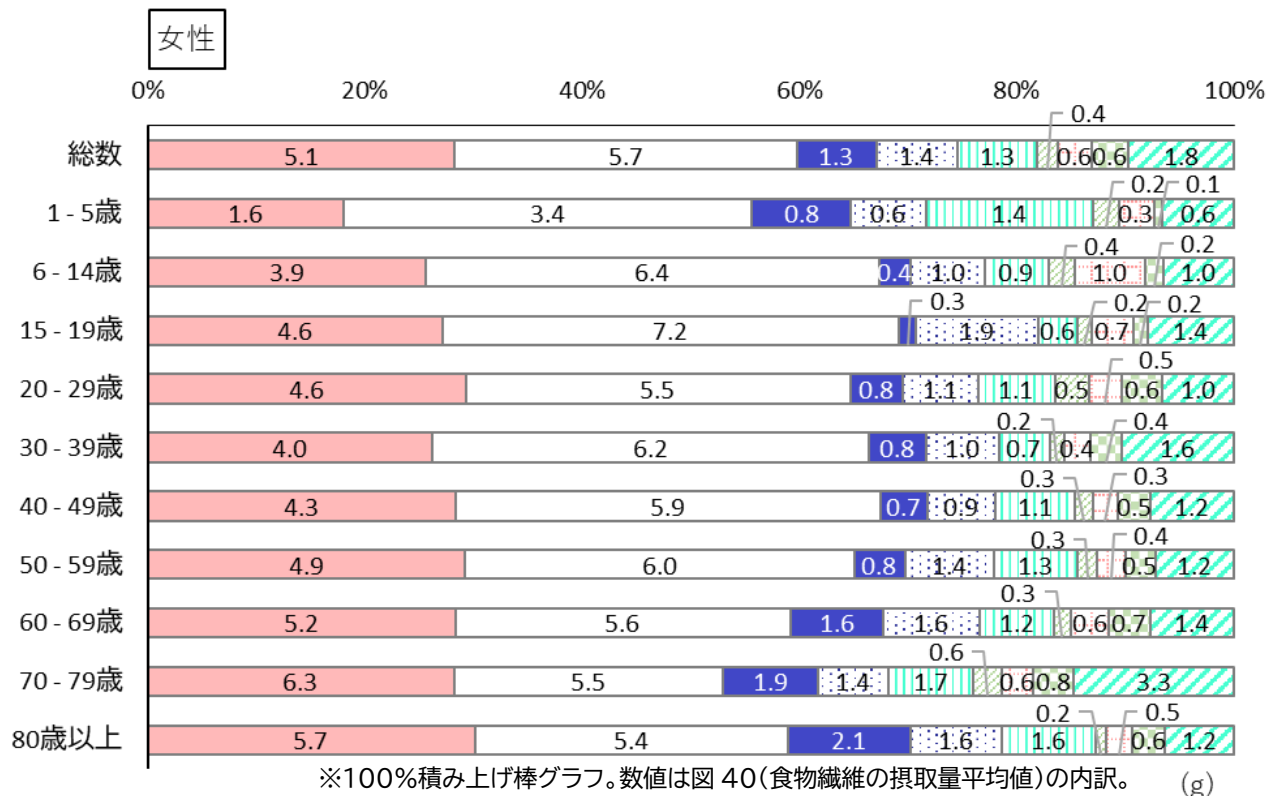


図42 食物繊維の食品群別摂取量比率(性・年齢階級別)

(12) 食塩

- 食塩の摂取量が「目標値を超過している人(20 歳以上)」の割合は男性 75.0%、女性 74.9%。
- 1,000kcal 摂取あたりの食塩摂取量は、女性が男性より多い傾向。
- 食塩の食品群別摂取量は「調味料」が最も多い。
- 年次推移では「その他の調味料」からの摂取量が増加傾向。

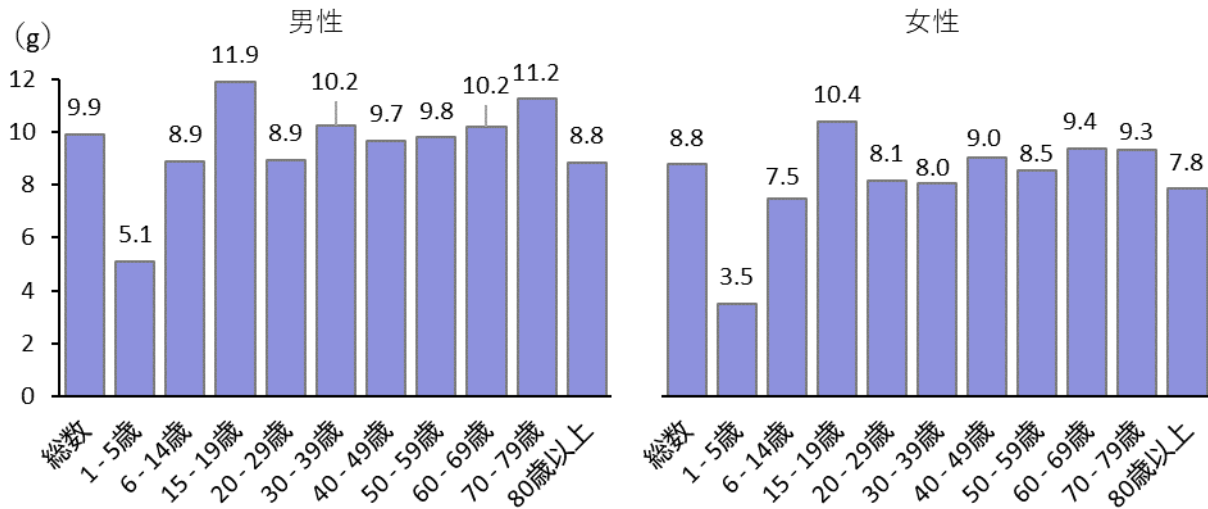


図43 食塩の摂取量平均値(性・年齢階級別)

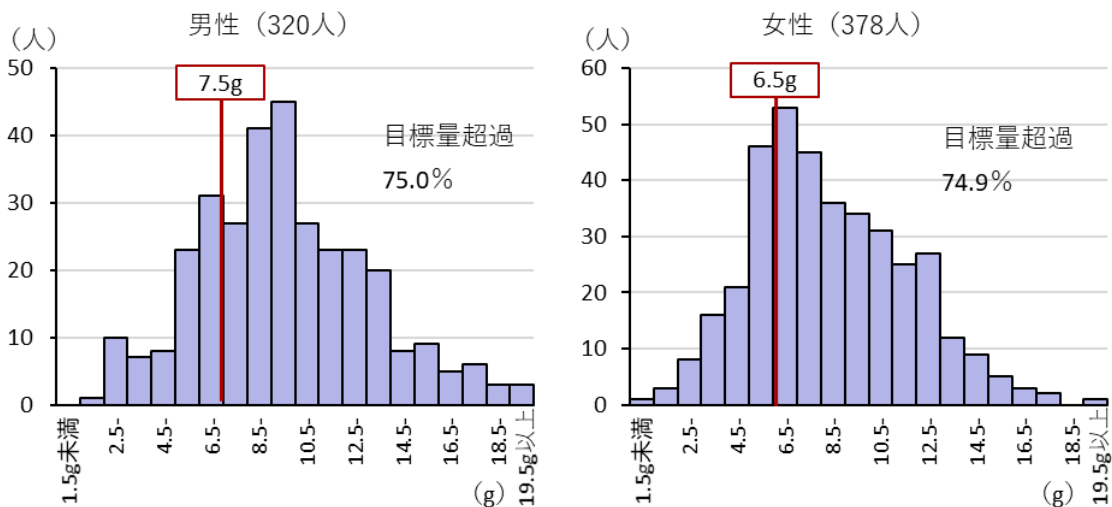


図44 食塩の摂取量の分布(20 歳以上、性別)

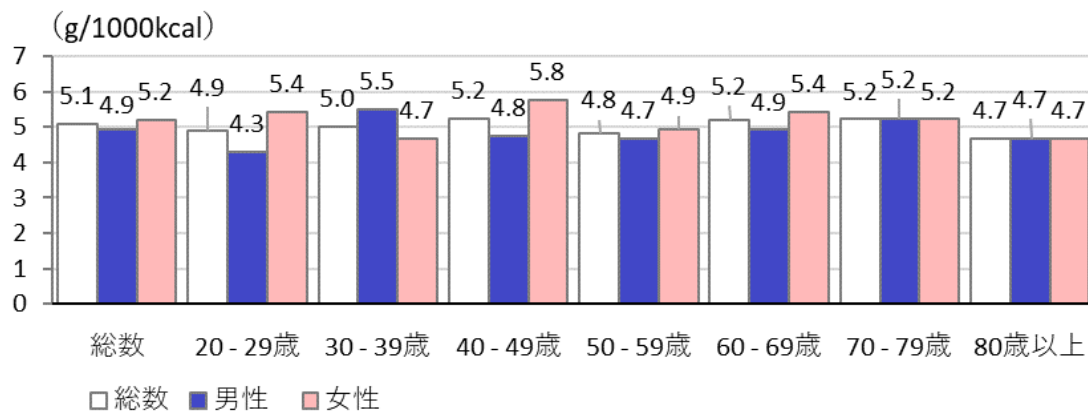


図45 1,000kcal 摂取あたりの食塩摂取量(20 歳以上、性・年齢階級別)

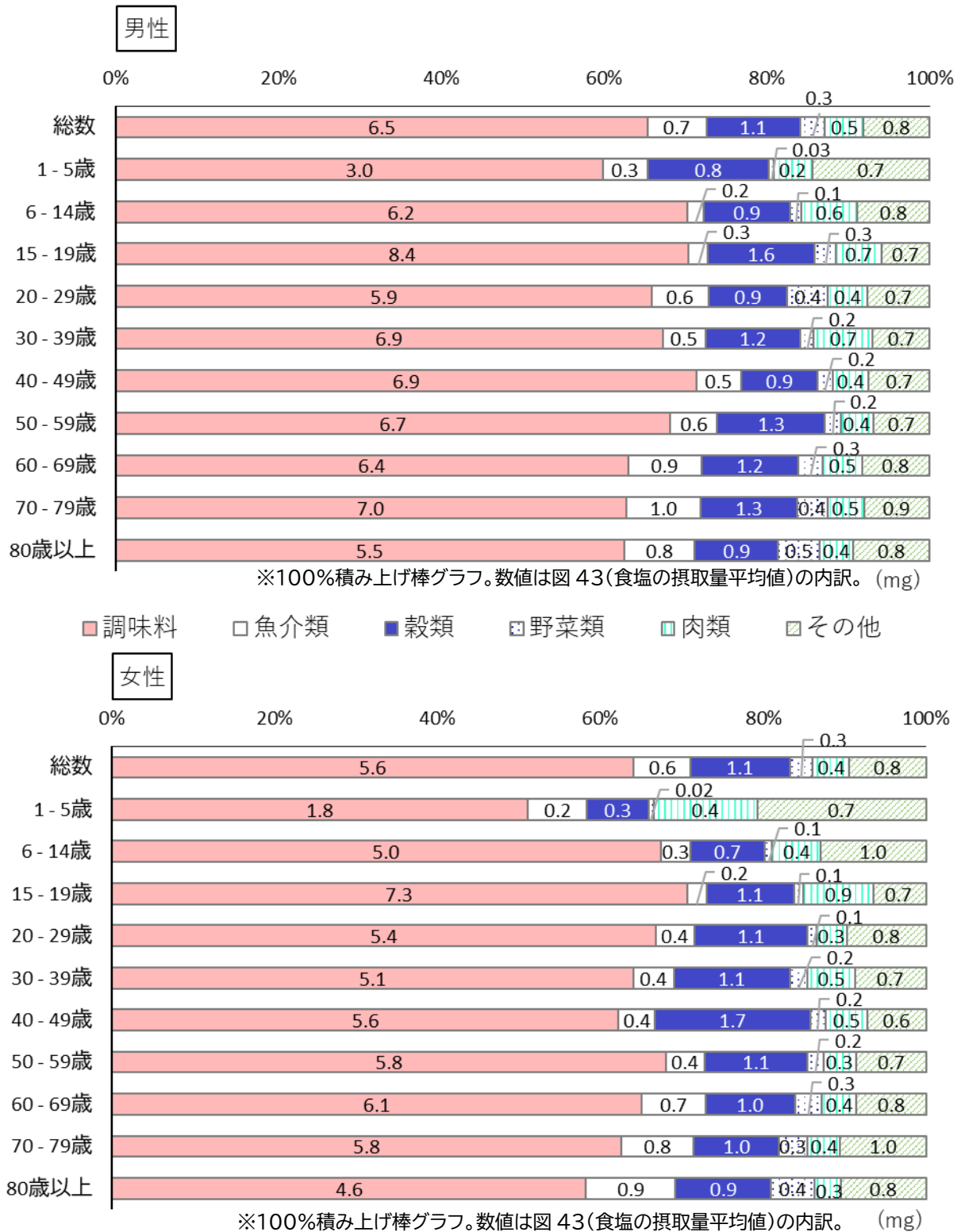


図46 食塩の食品群別摂取量比率（性・年齢階級別）

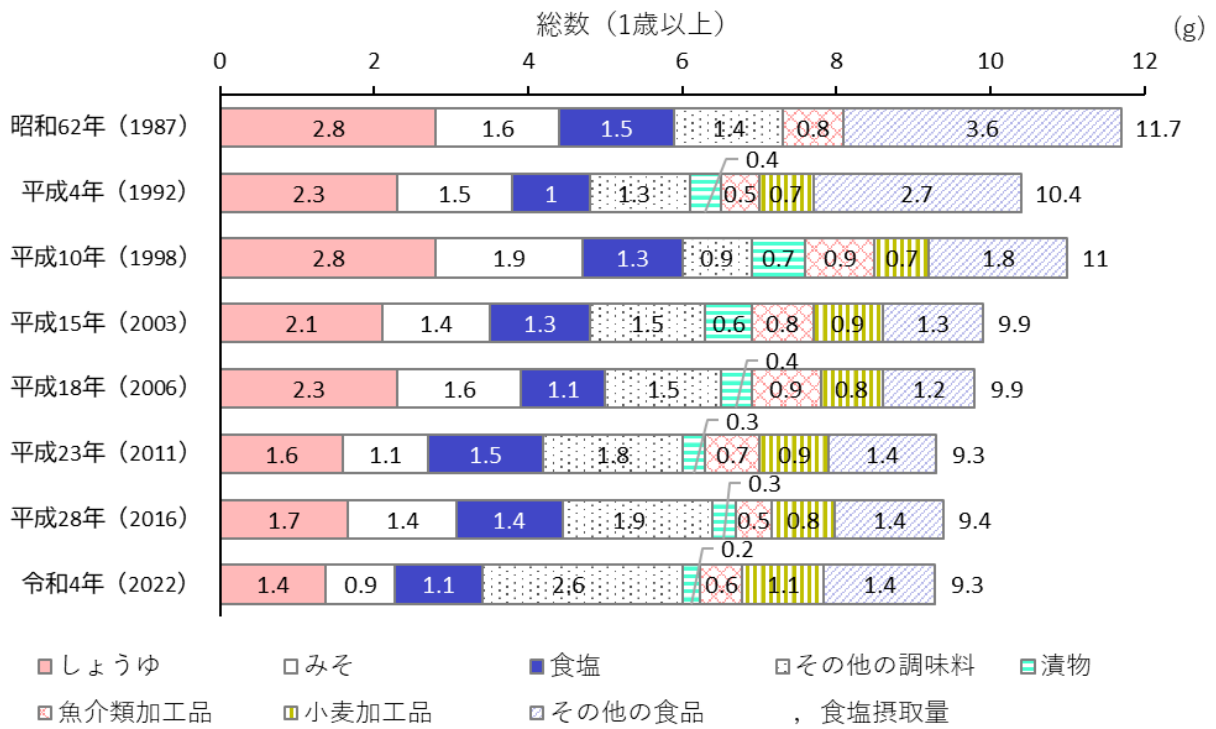


図47 食塩摂取量の平均値と食品別摂取量の比率（年次推移）

5 生活習慣状況

(1) 健康と食習慣

○ 健康状態が「とてもよい」「よい」の割合は男性 38.8%、女性 36.4%。

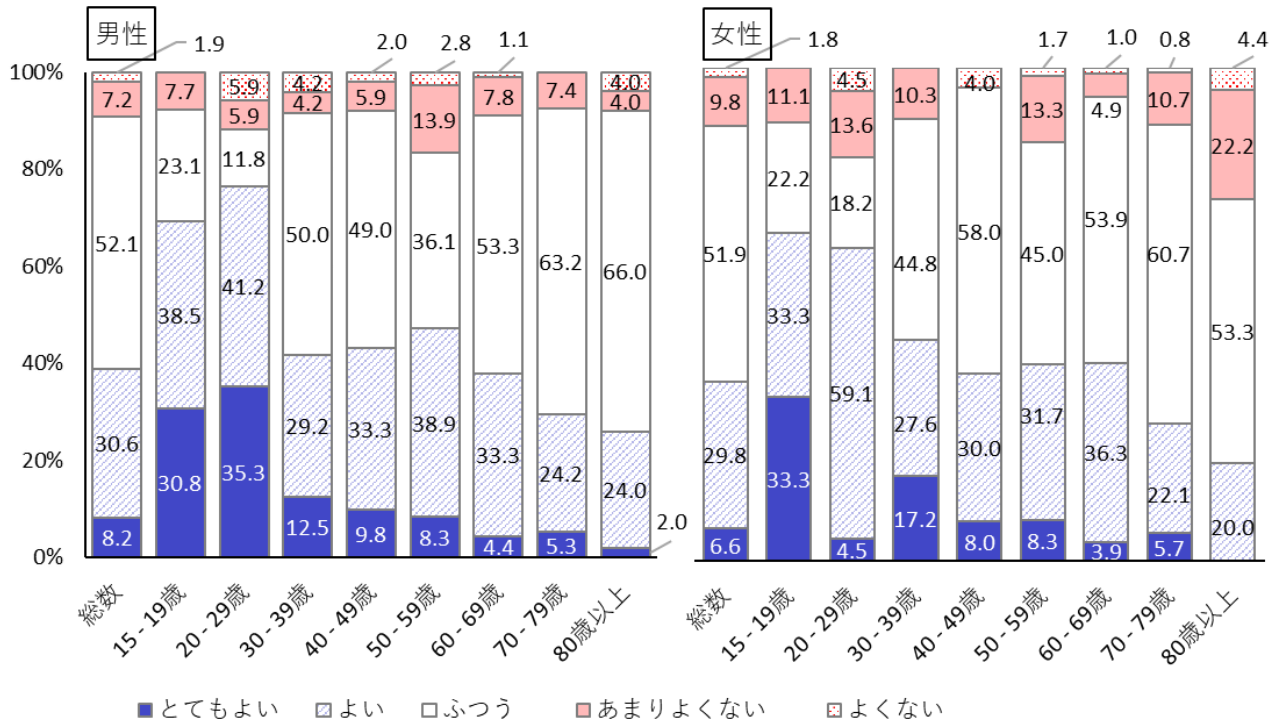


図48 現在の健康状態の比率（性・年齢階級別）

○ 自分の体重を量る頻度が「ほとんどない」割合は男性 43.0%、女性 31.8%。

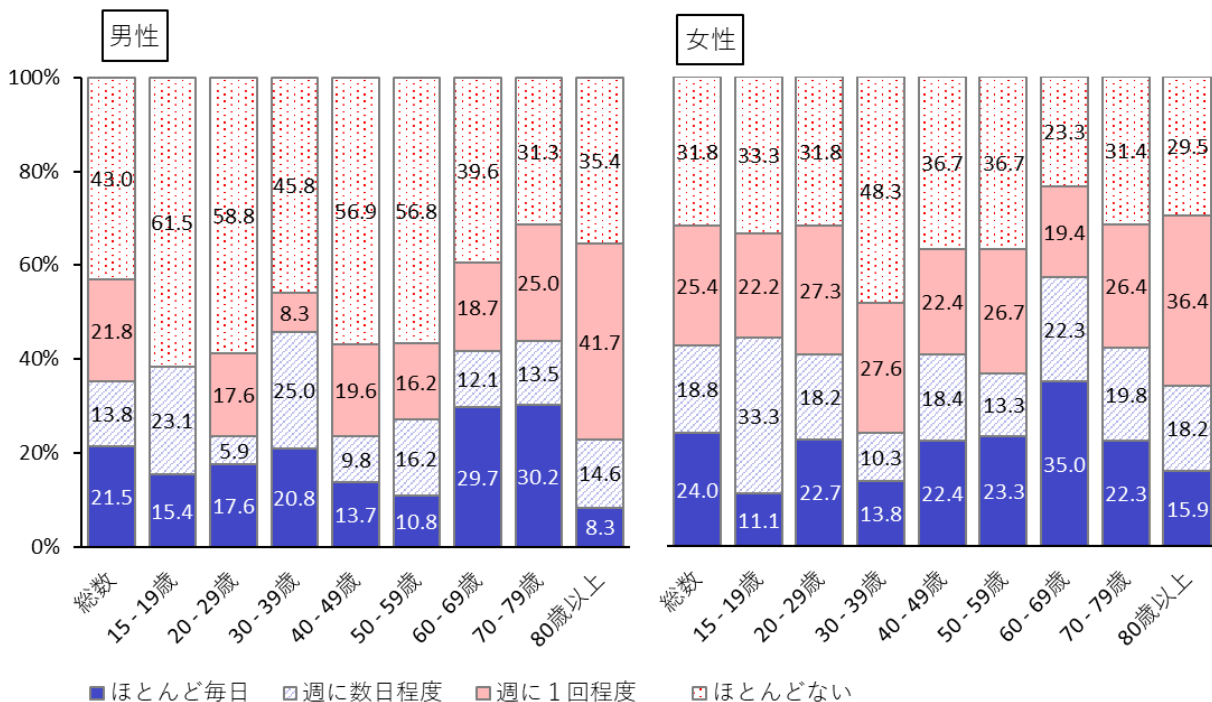


図49 自分の体重を量る習慣の頻度の比率（性・年齢階級別）

○ 健康に関心がある項目で最も多いのは、男性は「高血圧症」、女性は「栄養のバランス」。

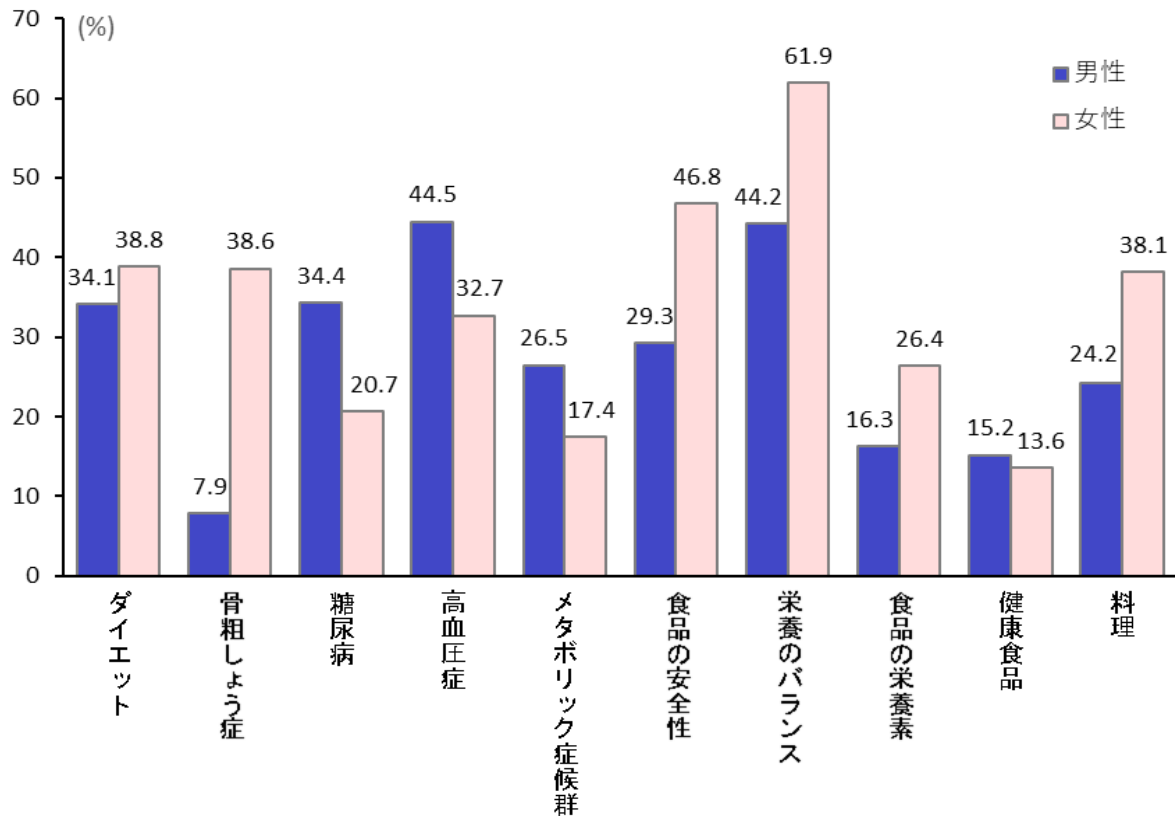


図50 健康に関わることで関心があること（性別、複数回答）※無回答者を除いた回答対象者に対する比率。

○ 夕食開始時刻は50歳代までは「午後7時～8時台」が多く、60歳以上は「午後7時前」の割合が高い。

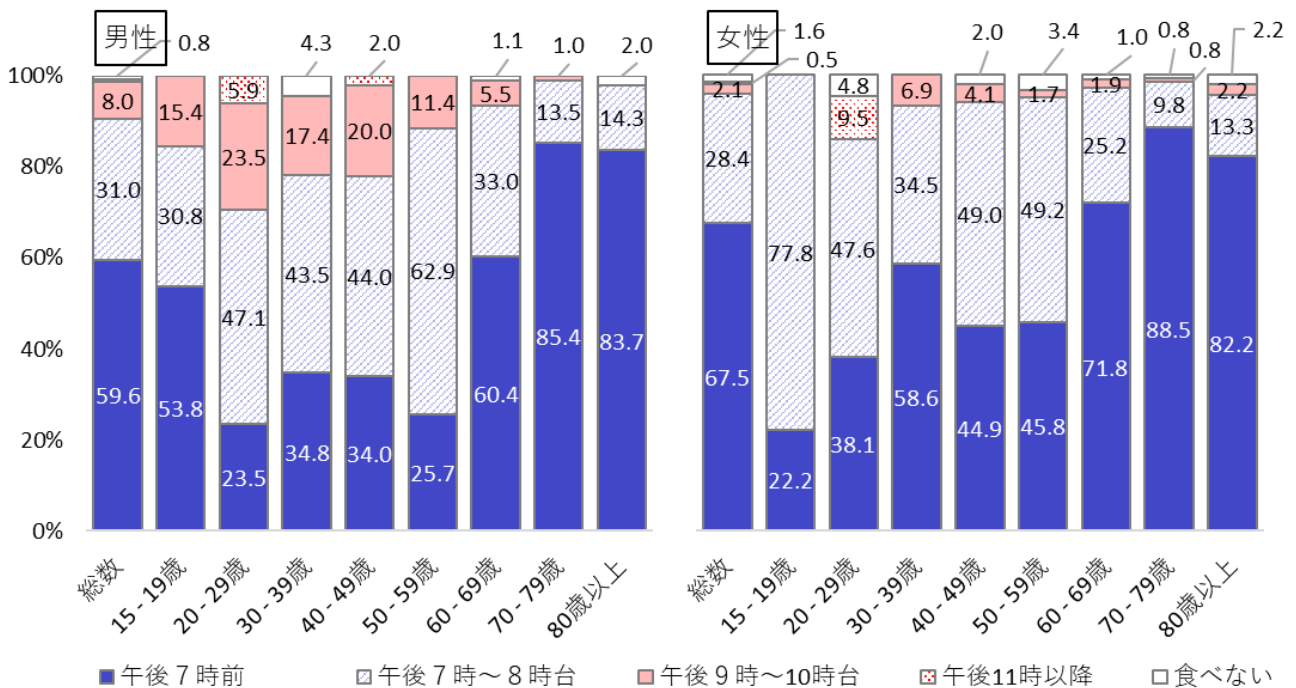


図51 ふだん（平日）の夕食開始時刻の比率（性・年齢階級別）

- 就寝時刻は15歳から50歳代までは「午後11時台」以降が多く、特に15～29歳では男女ともに8割以上と多い。

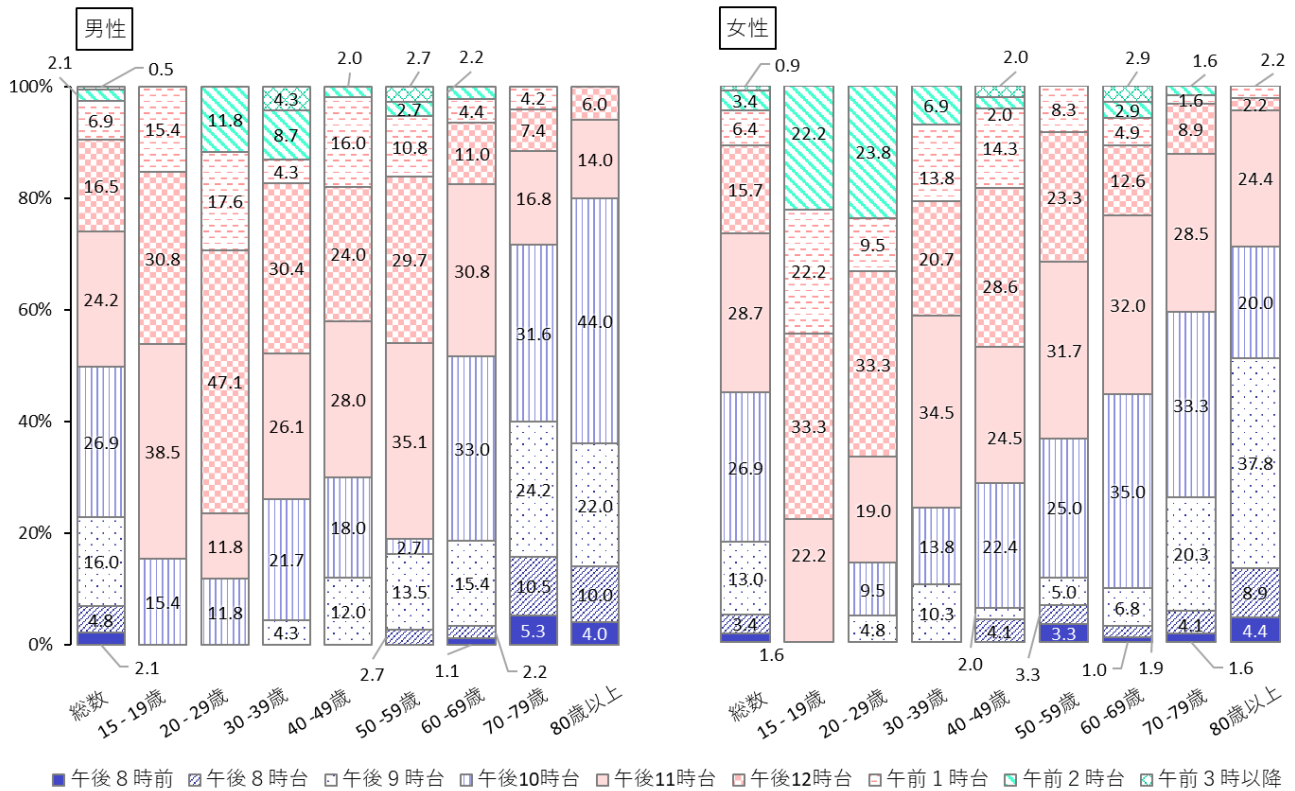


図52 ふだん（平日）の就寝時刻の比率（性・年齢階級別）

- 1回の食事を「多すぎないよう少なすぎないように心がけて食べる」割合は男性 59.6%、女性 65.0%。
- 「意識して食べる量を少なくしている」割合は20歳代女性が28.6%で最も高い。

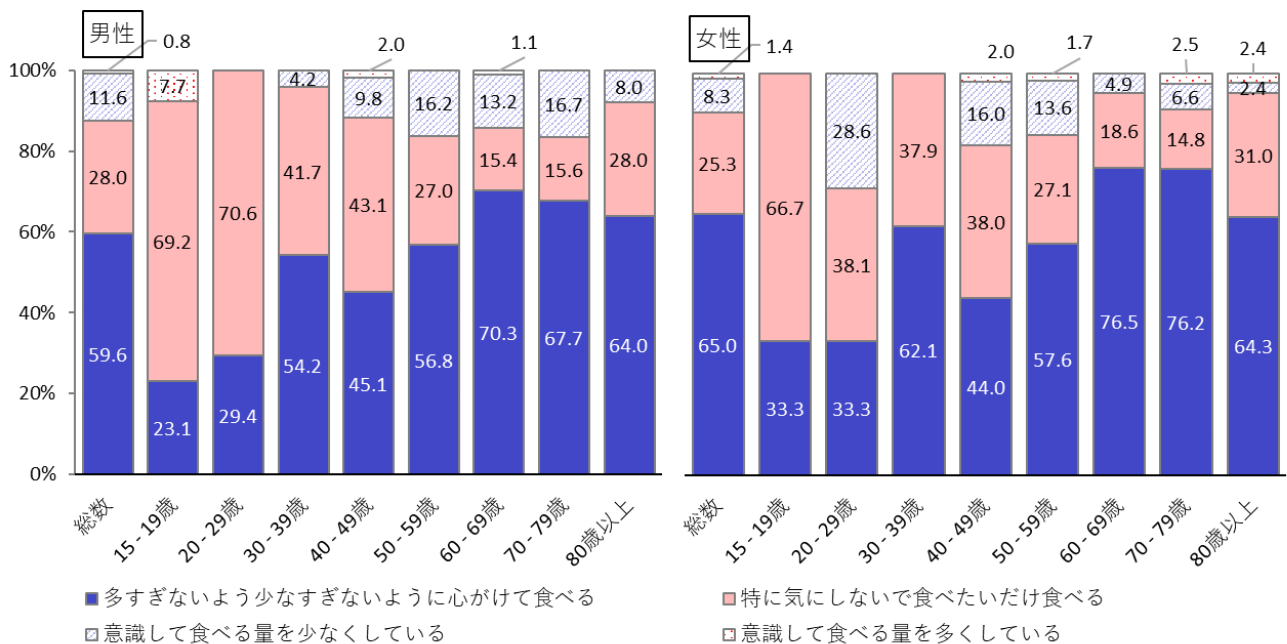


図53 1回の食事で食べる量の比率（性・年齢階級別）

○ よくかんで食べている(「食べている」と「どちらかといえば食べている」)割合は男性 48.4%、女性 57.5%。

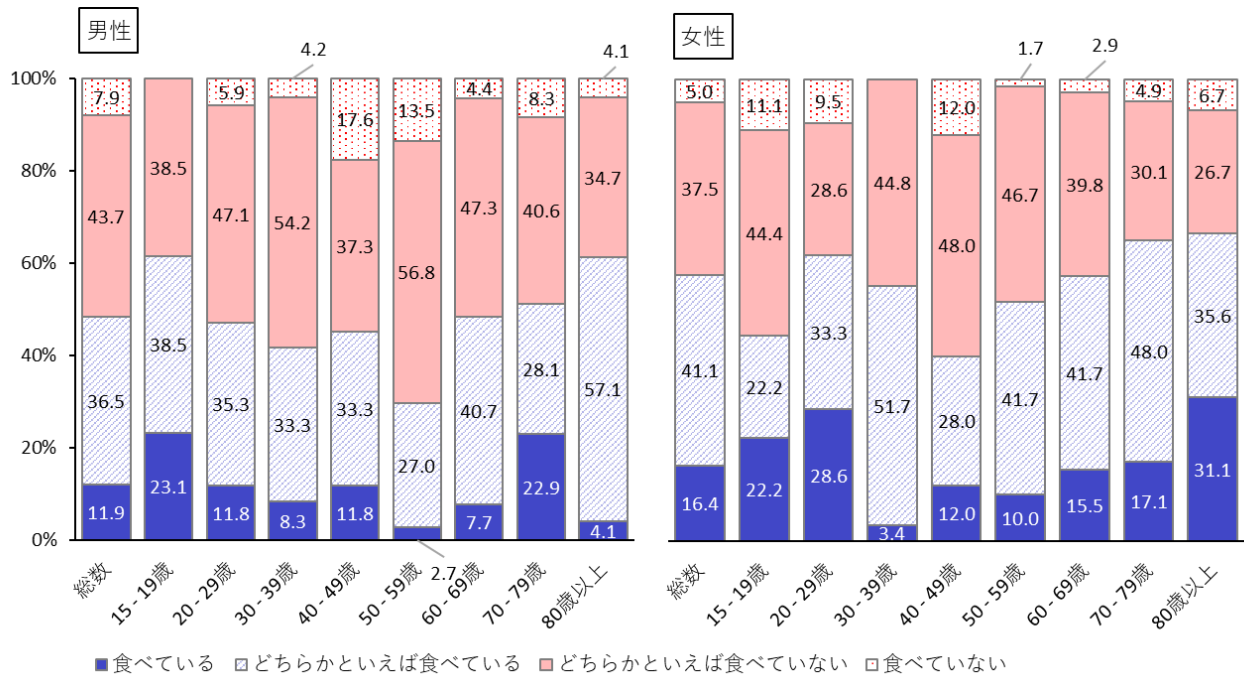


図54 よくかんで食べているかの意識の比率(性・年齢階級別)

○ 1日の食事のすべてを一人で食べる頻度が「ほとんど毎日ある」割合は男性 13.5%、女性 11.6%。

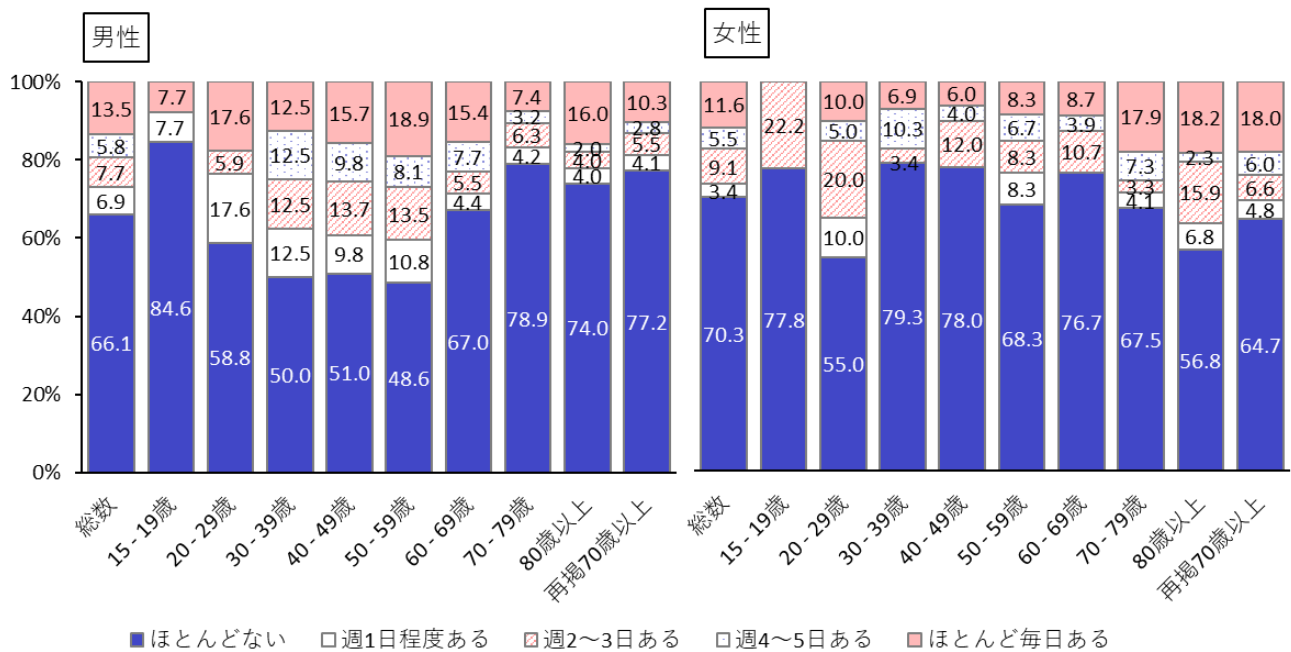


図55 1日の食事のすべてを一人で食べる頻度の比率(性・年齢階級別)

○ 主食・主菜・副菜※を1日2回以上「ほとんど毎日」そろえる割合は男性 49.5%、女性 43.2%。

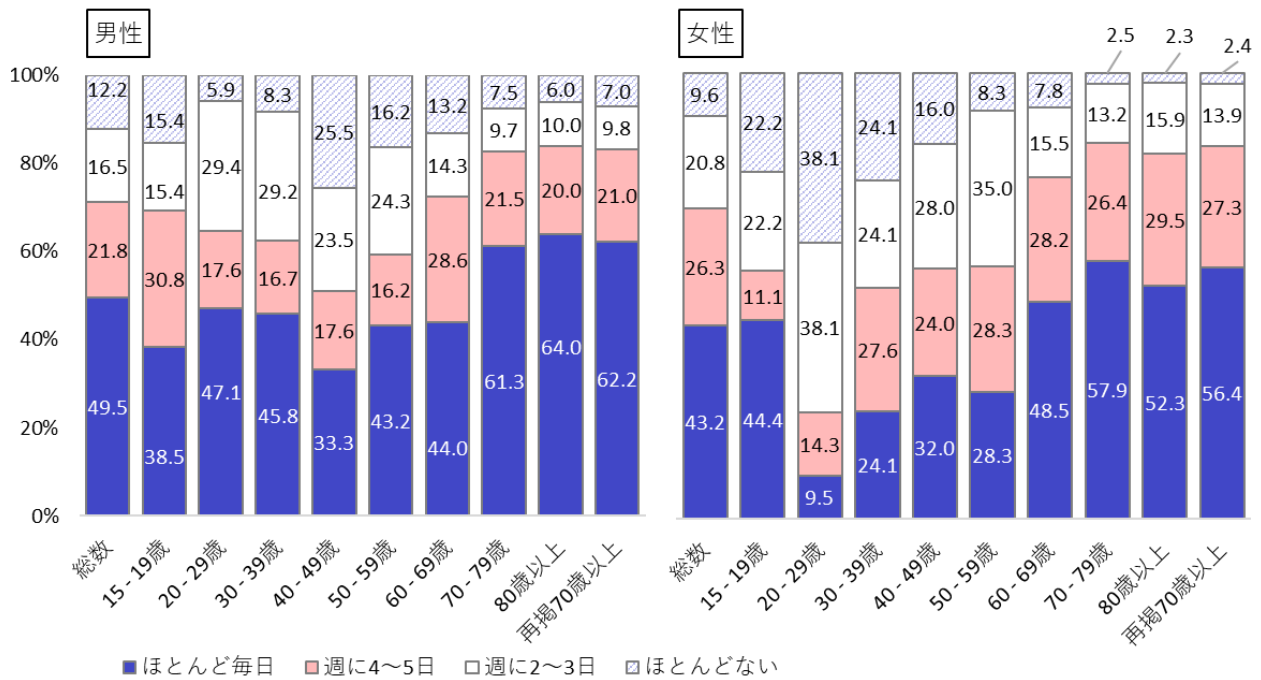


図56 主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえる頻度の比率（性・年齢階級別）

※主食…炭水化物の供給源であるごはん、パン、めんなどを主材料とする料理

主菜…たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主な材料とする料理

副菜…ビタミン、ミネラルや食物せんの供給源となる野菜、いも、豆類（大豆以外）、きのこ、海藻などを主な材料とする料理

○ 食べるときに気を付けている栄養素で最も多いものは男女ともに「食塩」が最も多い。

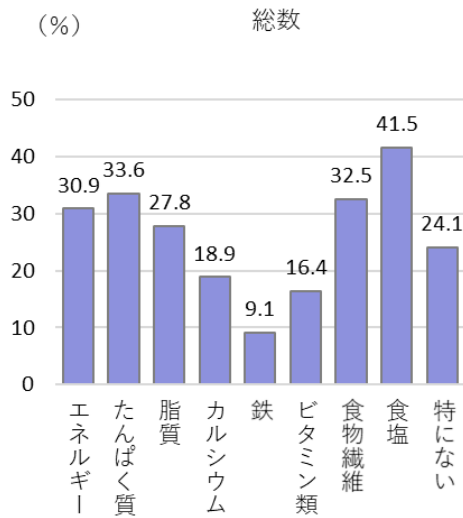


図57 食べるときに気をつけている栄養素（全体）

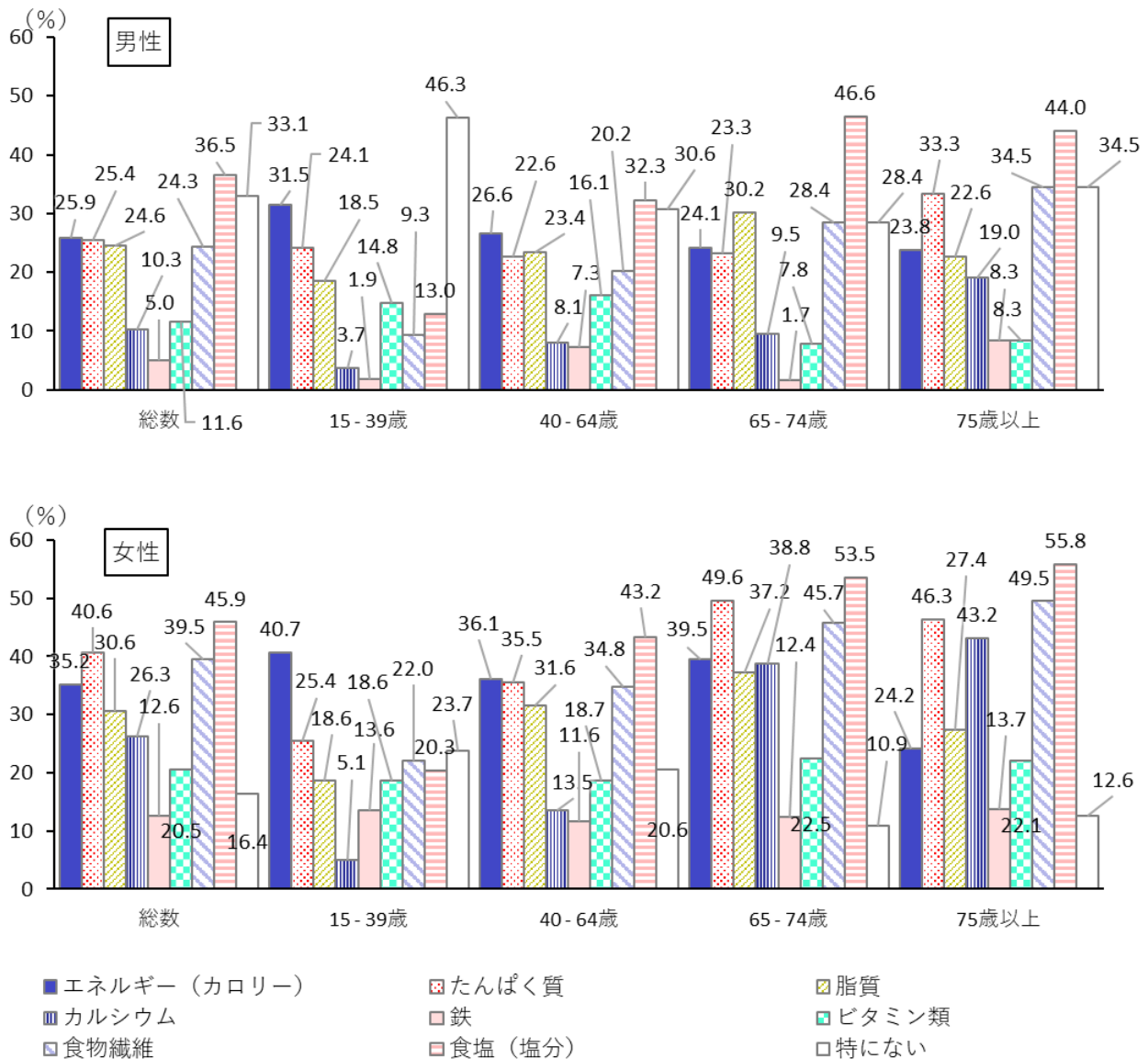


図58 食べるときに気をつけている栄養素（複数回答）（性・年齢階級別）

- 牛乳・乳製品を「ほぼ毎日食べる」割合は男性 50.0%、女性 53.7%。
- 男性 20～50 歳代、女性 15～40 歳代は、牛乳・乳製品を「ほぼ毎日食べる」割合が 50%未満。

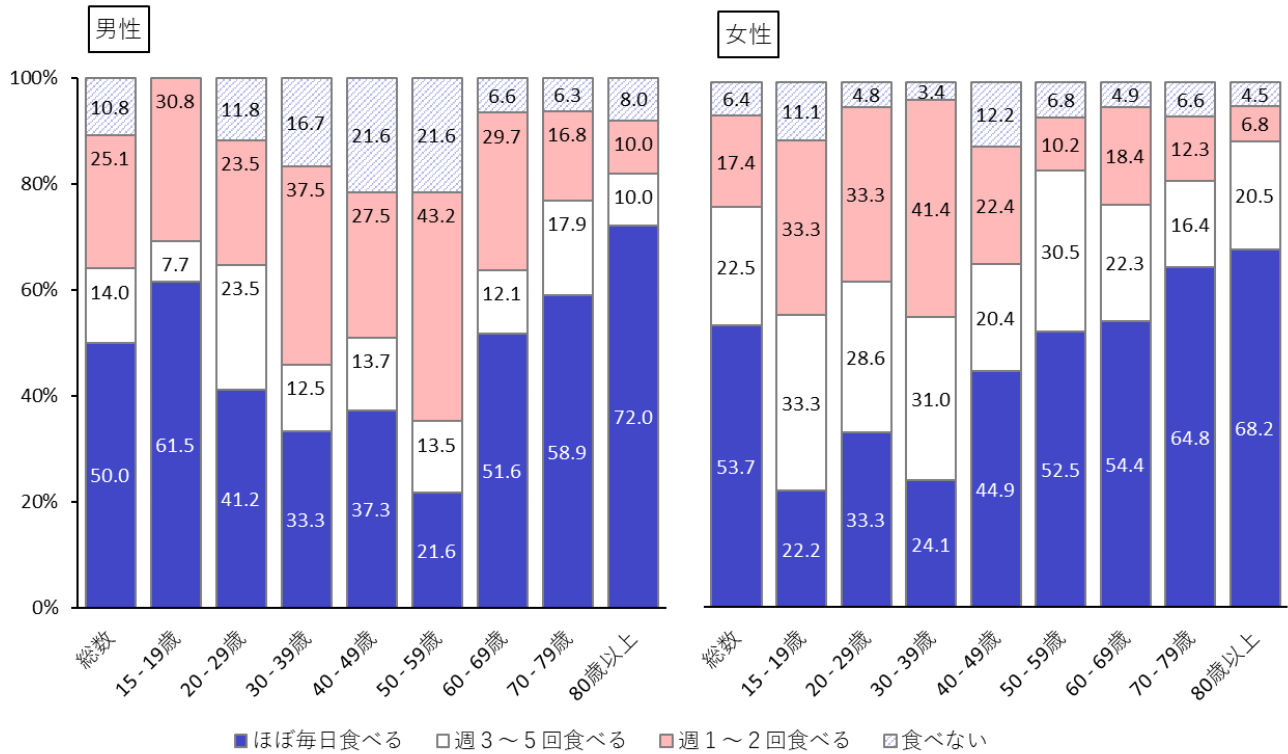


図59 牛乳・乳製品の摂取頻度の比率（性・年齢階級別）

(2) 野菜と果物の摂取

- 野菜を「1日2回以上食べる(「1日3回食べる」「1日2回食べる」)」割合は男性 51.6%、女性 61.1%。

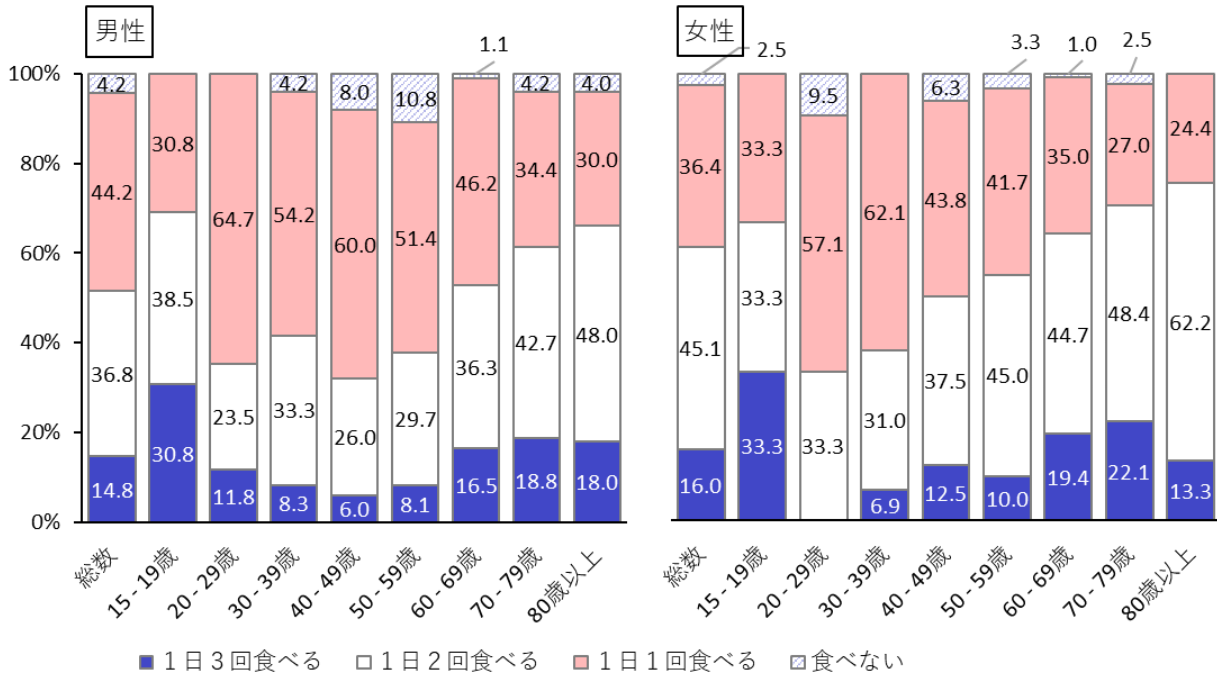


図60 野菜の1日あたりの摂取頻度の比率(性・年齢階級別)

- 野菜を使った料理を「1日5皿以上食べる」割合は男性 5.1%、女性 8.4%。
○ 野菜を使った料理を「1日1～2皿分」食べる割合は男女ともに 50%以上。

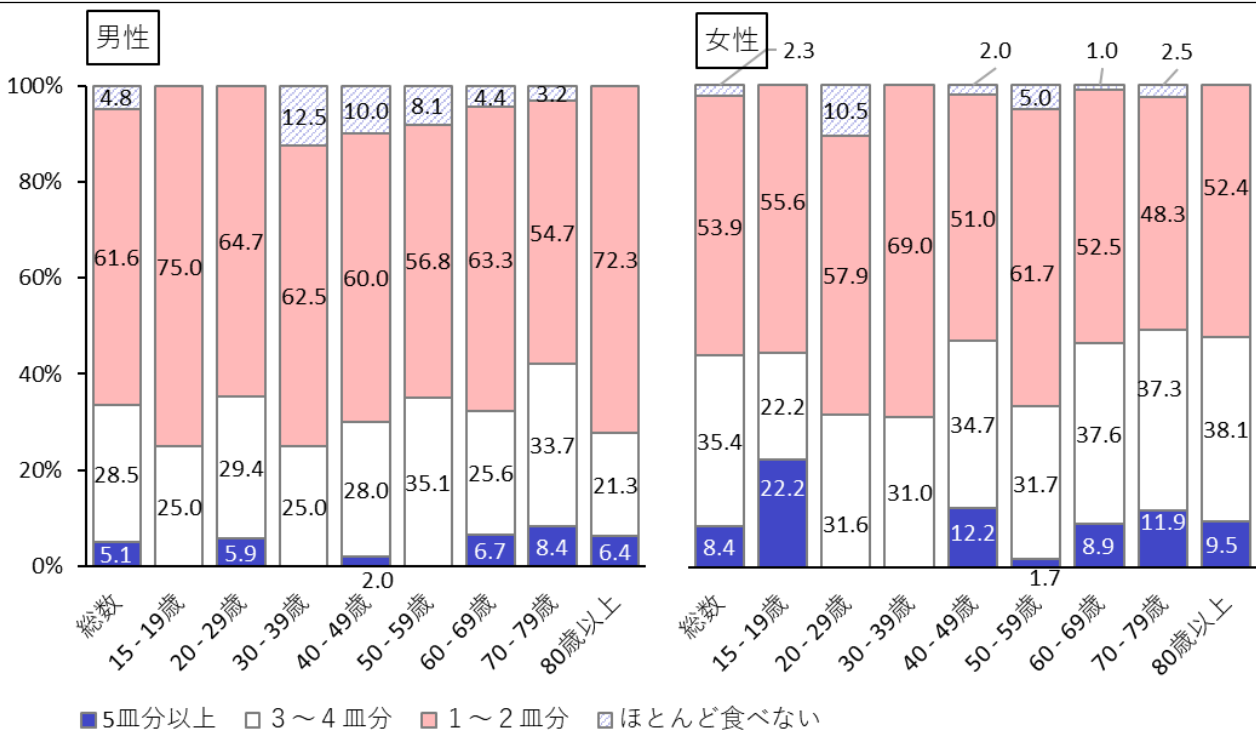


図61 野菜を使った料理の1日あたり摂取量の比率(性・年齢階級別)

○ 成人の野菜摂取量の目標が 350g 以上であることを「知っている」割合は男性 36.7%、女性 54.6%。

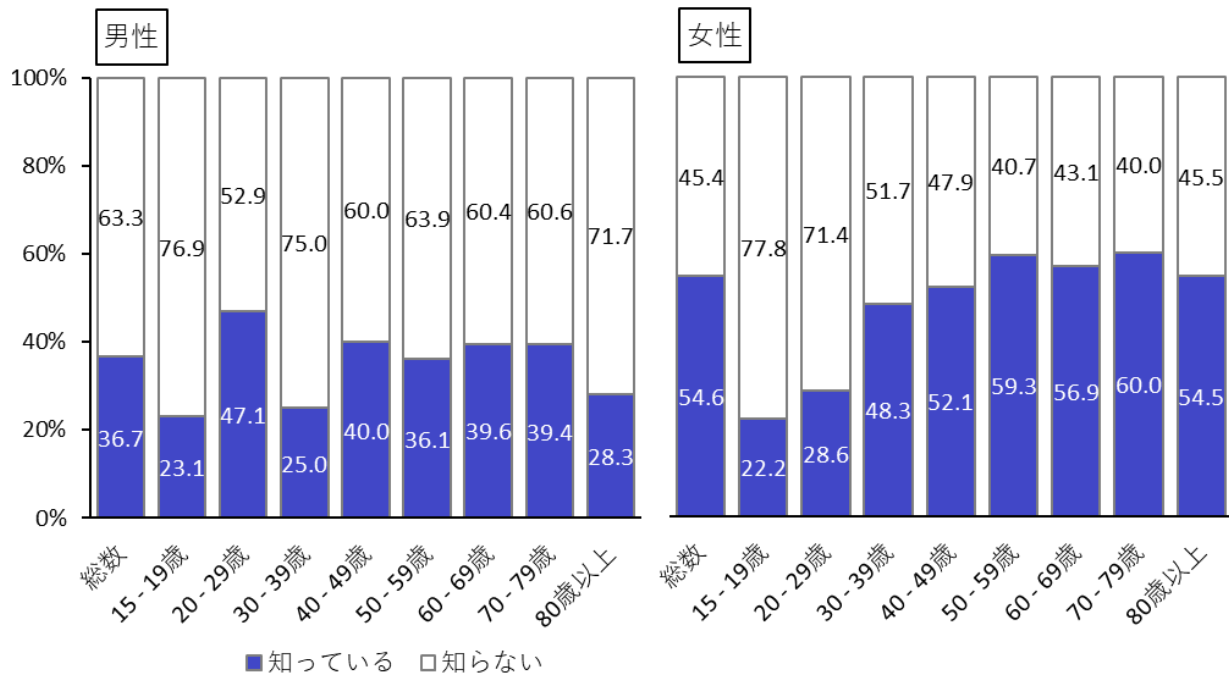


図62 野菜摂取量の目標認知度の比率（性・年齢階級別）

○ 果物を「ほぼ毎日食べる」割合は男性 30.1%、女性 36.1%。

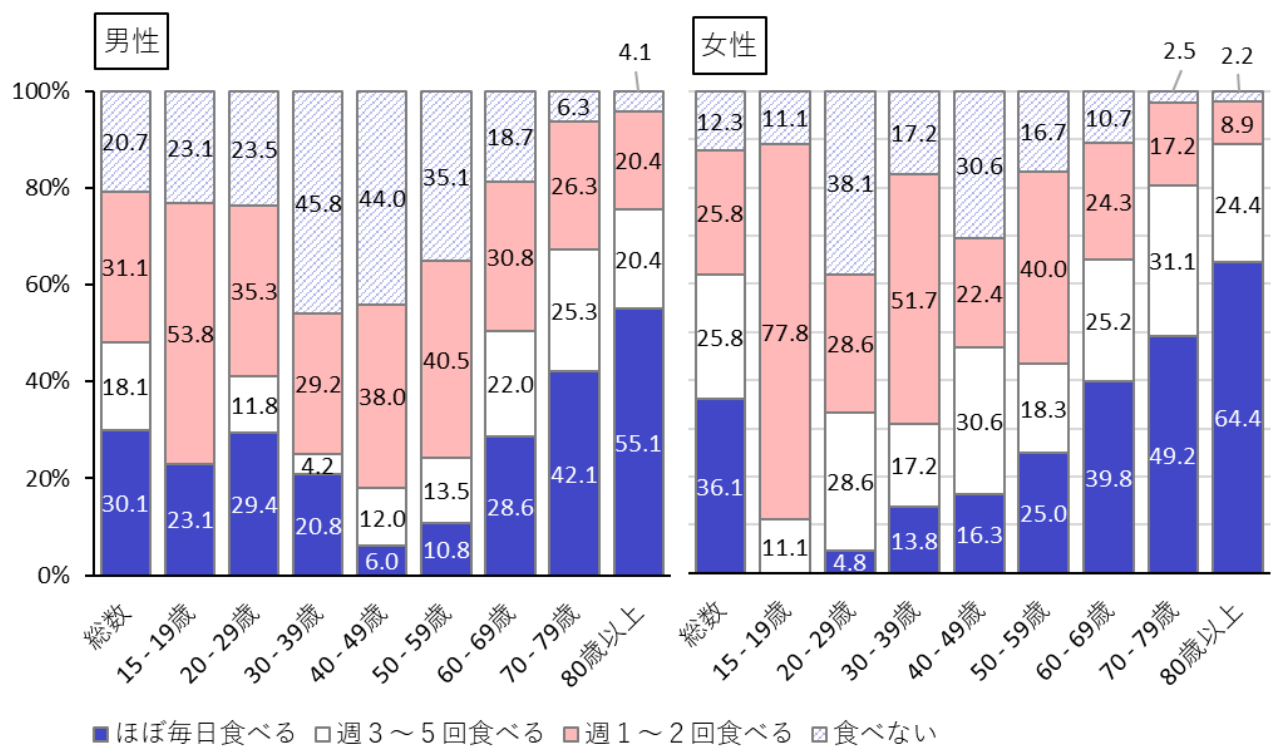


図63 果物の摂取頻度の比率（性・年齢階級別）

(3) 食塩の摂取

○ 食塩を「とりすぎていると思う」割合は男性 24.7%、女性 19.8%。

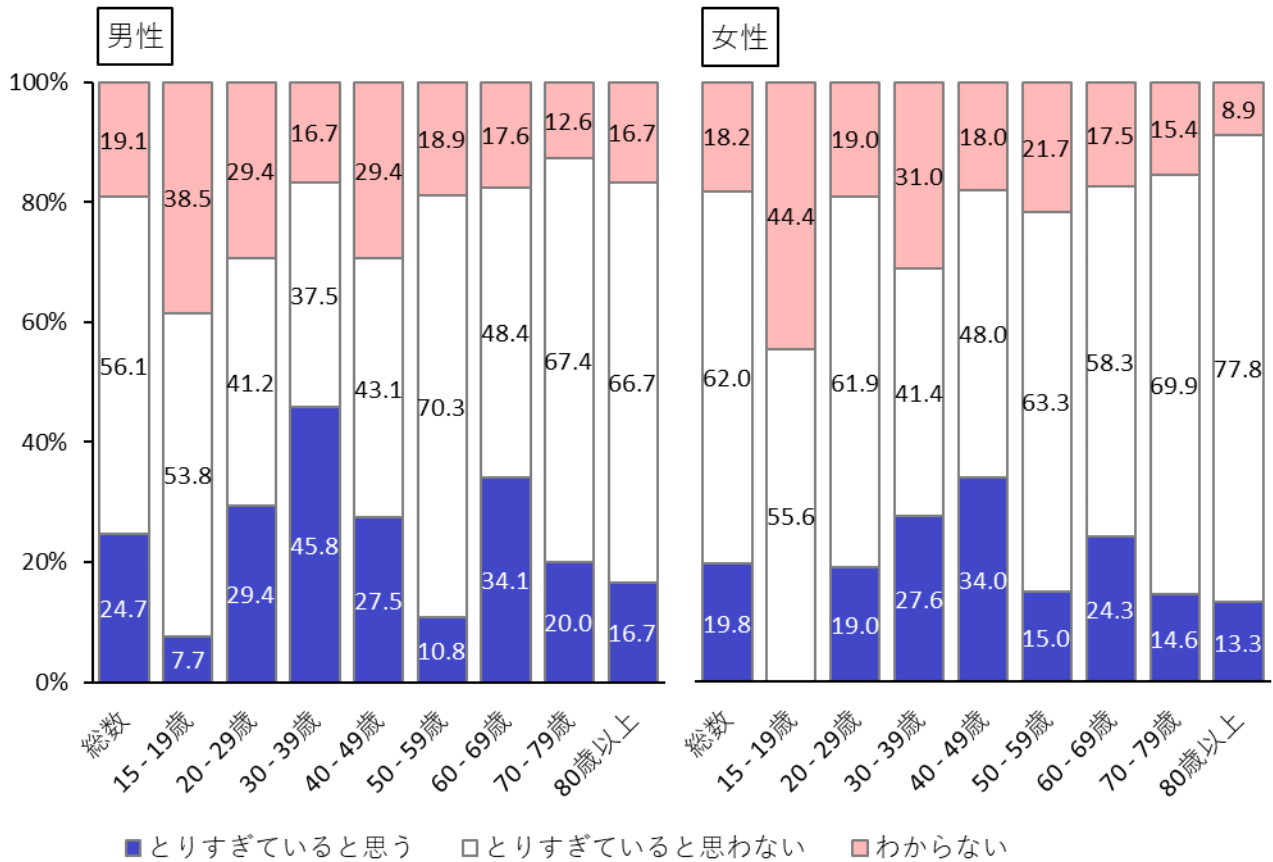


図64 食塩摂取の意識の比率（性・年齢階級別）

(4) 朝食

- 朝食を「ほぼ毎日食べる」割合は男性 82.3%、女性 81.8%。
- 朝食を「食べない」割合は男女ともに 30 歳代でもっとも高い。

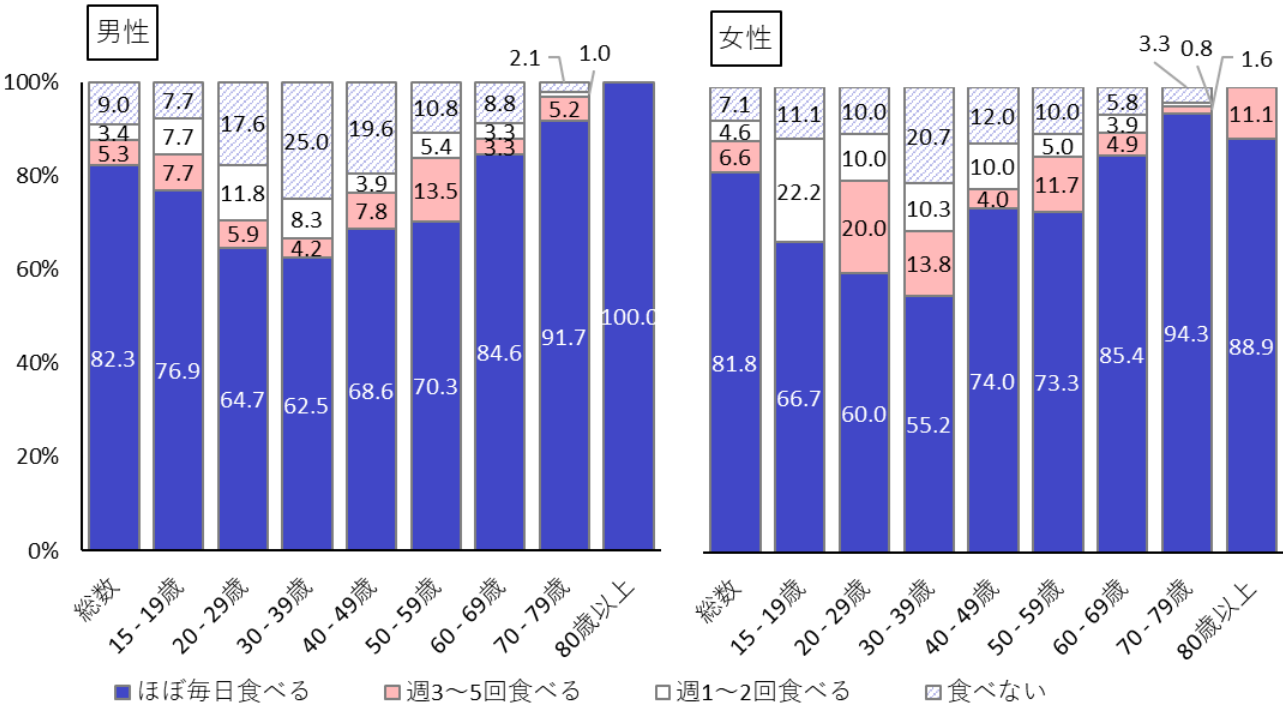


図65 朝食の摂取状況の比率（性・年齢階級別）

- 朝食を食べなくなった時期は「高校を卒業した頃から」が最も多い。

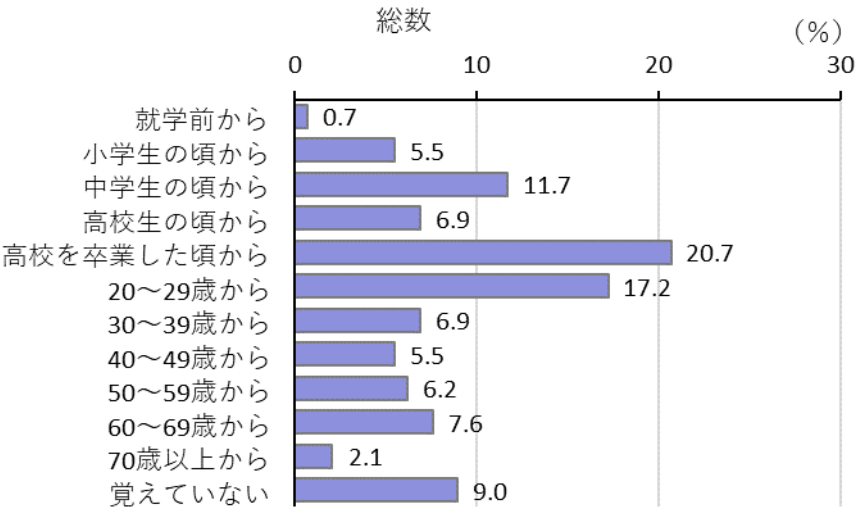


図66 朝食を食べなくなった時期

○ 朝食を食べない理由は「食欲がわかない」が最も多い。

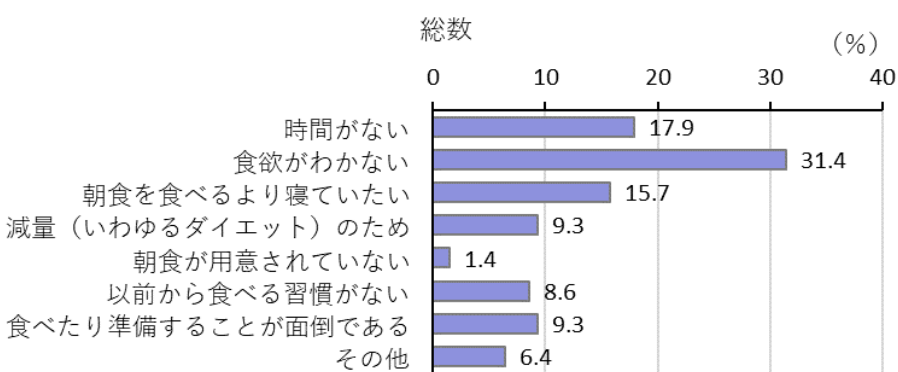


図67 朝食を食べない理由

○ 朝食を食べるために必要なことで最も多いのは「自分で朝食を用意する努力」。

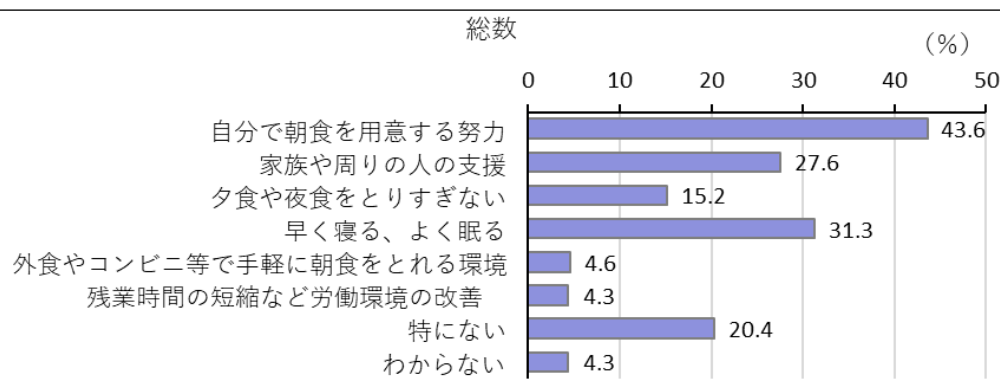


図68 朝食を食べるために必要なこと

○ 朝食が健康上「必要」「どちらかという必要」と考えている割合は男性 91.6%、女性 92.4%。

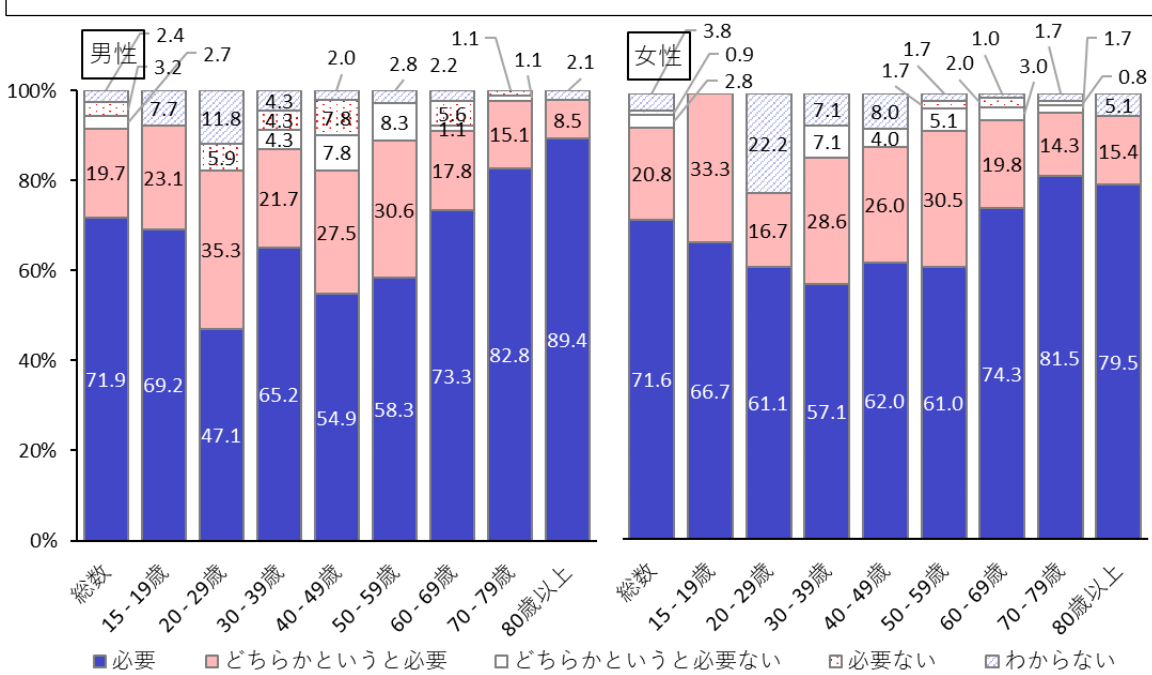


図69 朝食の必要性の比率（性・年齢階級別）

(5) 外食の利用、栄養成分表示

○ 毎日外食を利用する人(「毎日2回以上」、「毎日1回～2回程度」)の割合は9.6%、女性3.2%。

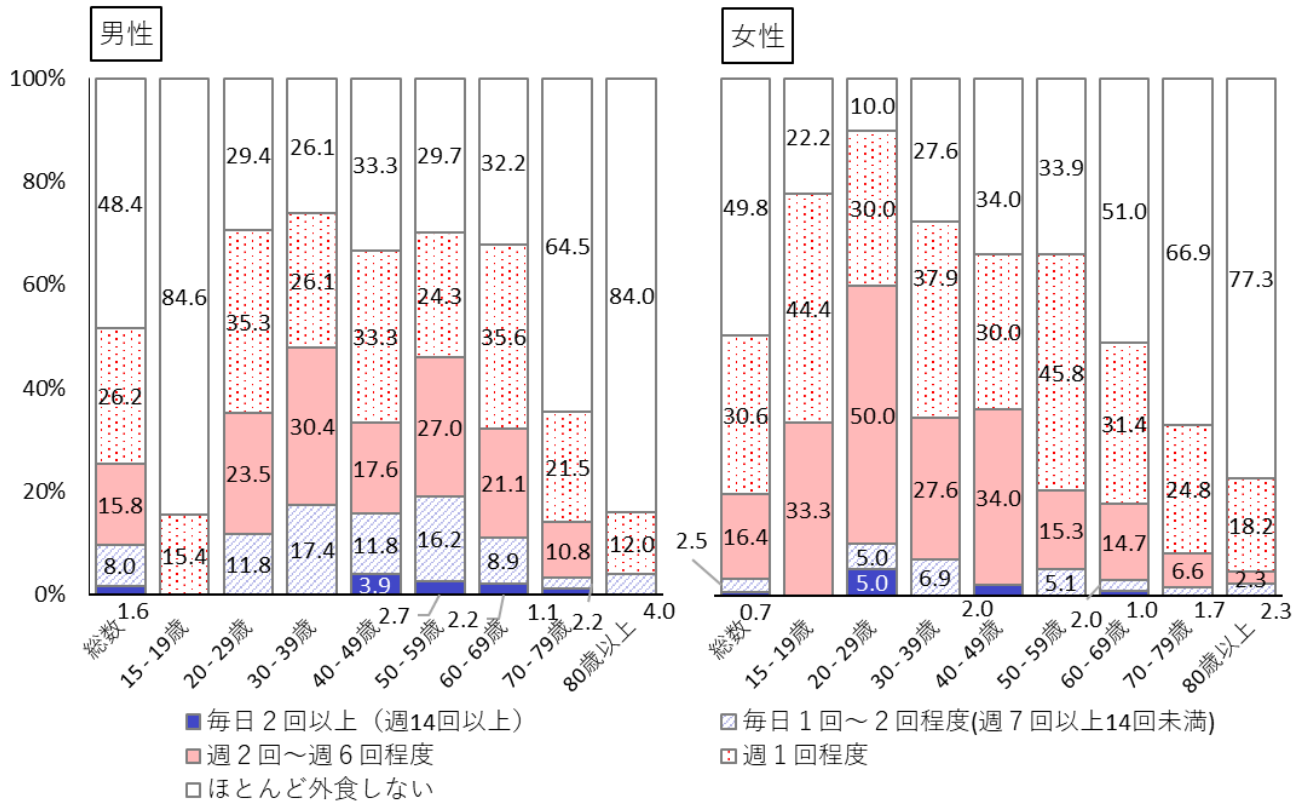


図70 外食をする頻度の比率 (性・年齢階級別)

○ 外食のメニューを選ぶときに「栄養」に気を付ける割合は男性7.2%、女性12.4%。

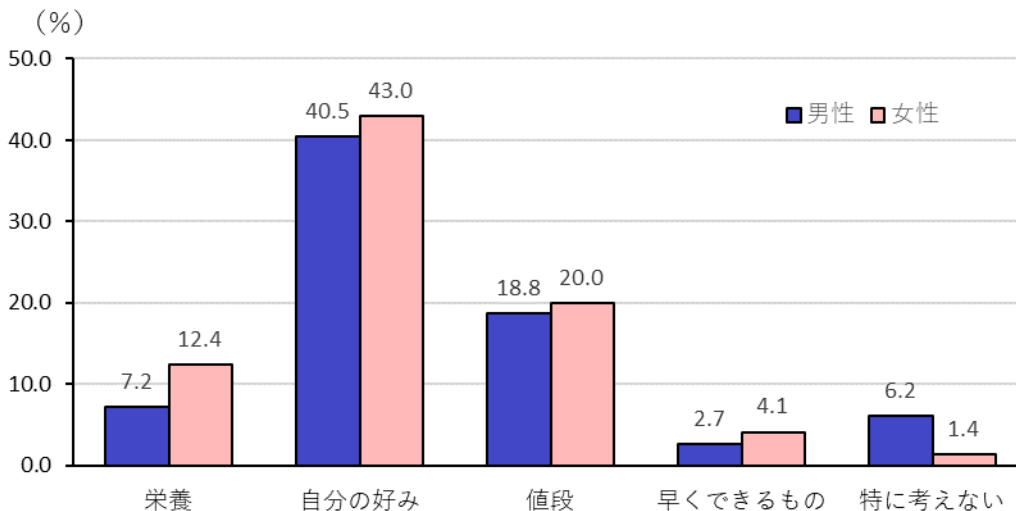


図71 外食のメニューを選ぶときの基準 (性別、複数回答)

○ 右図のような栄養成分表示を認知し、利用している人の割合は
男性 29.1%、女性 50.1%。

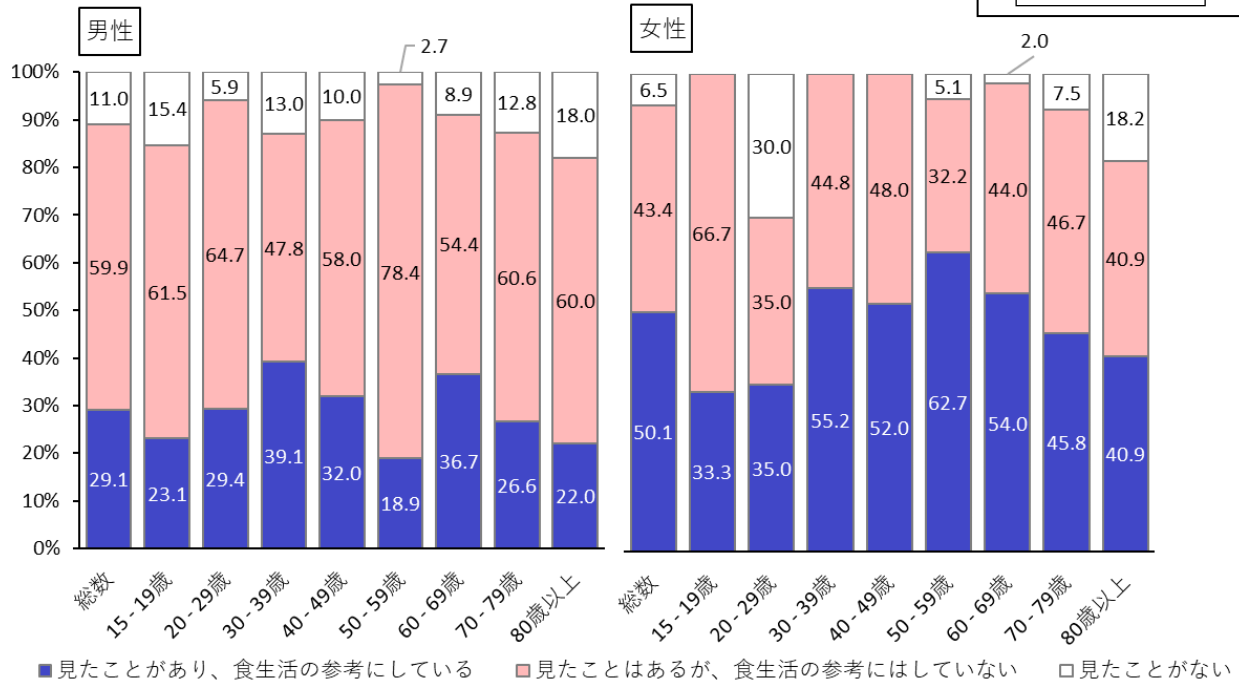
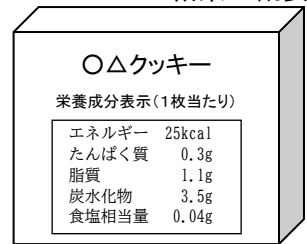


図72 栄養成分表示の認知、利用の比率（性・年齢階級別）

(6) 食育

○ 食育に関心がある(「関心がある」「どちらかといえば関心がある」)人は男性 48.3%、女性 67.5%。

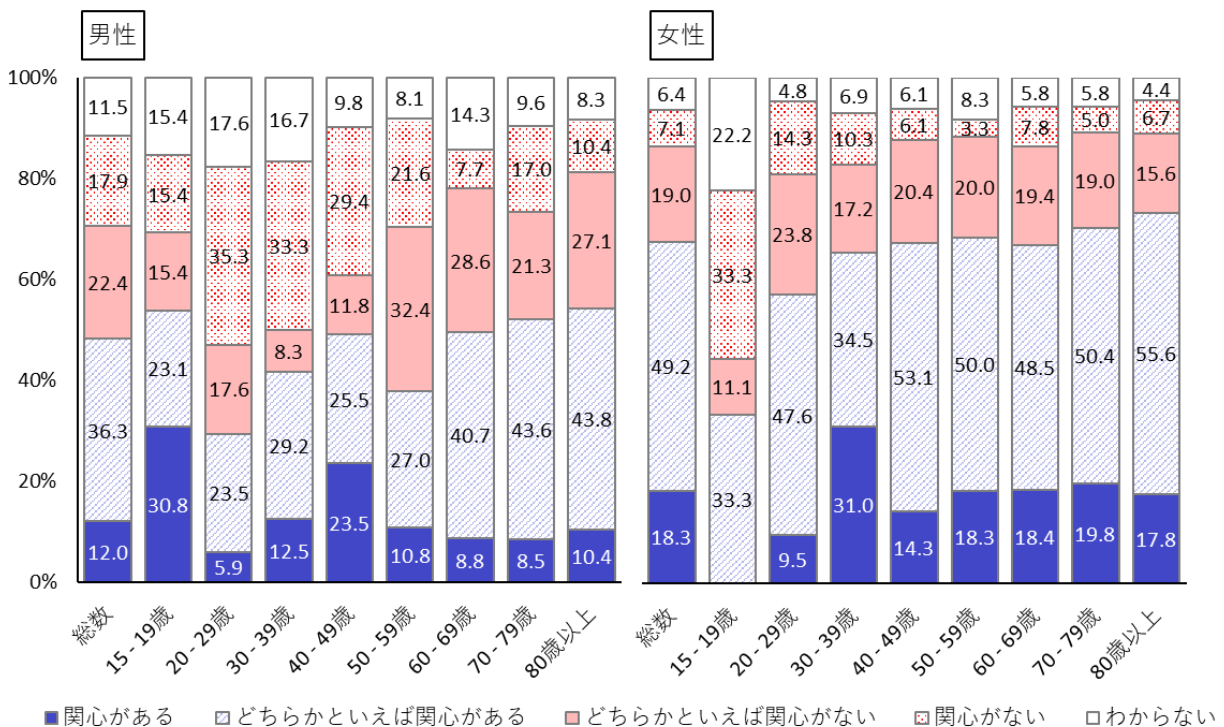


図73 食育の関心度の比率（性・年齢階級別）

(7) 災害用の食料

- 非常食を用意している世帯 61.6%。
- 飲料を用意している世帯は 56.6%。主食、副食を用意している世帯は半数に満たない。

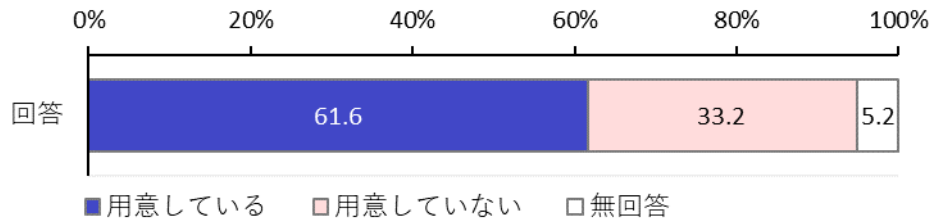


図74 非常食用意の状況（世帯別）

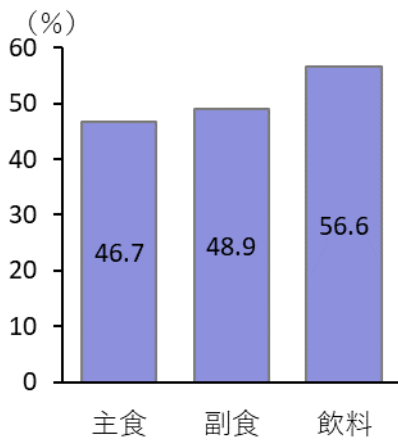


図75 用意している非常食

(8) 新型コロナウイルス感染症の影響

- 栄養バランスのとれた食事の回数が「増えた」割合は男性 3.2%、女性 4.7%、「減った」割合は男性 1.1%、女性 1.2%。

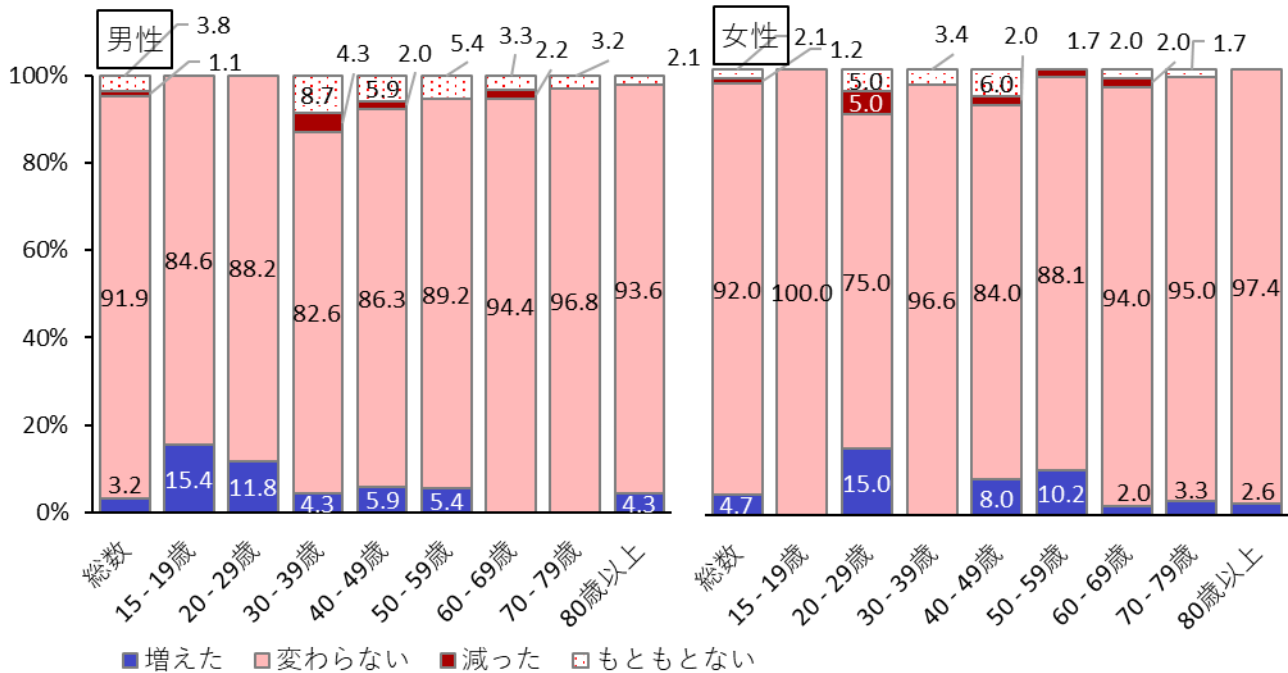


図76 栄養バランスのとれた食事の回数の比率（性・年齢階級別）

- 自宅で料理を作る回数が「増えた」割合は男性 10.0%、女性 14.9%。「減った」割合は男性 1.1%、女性 2.1%。

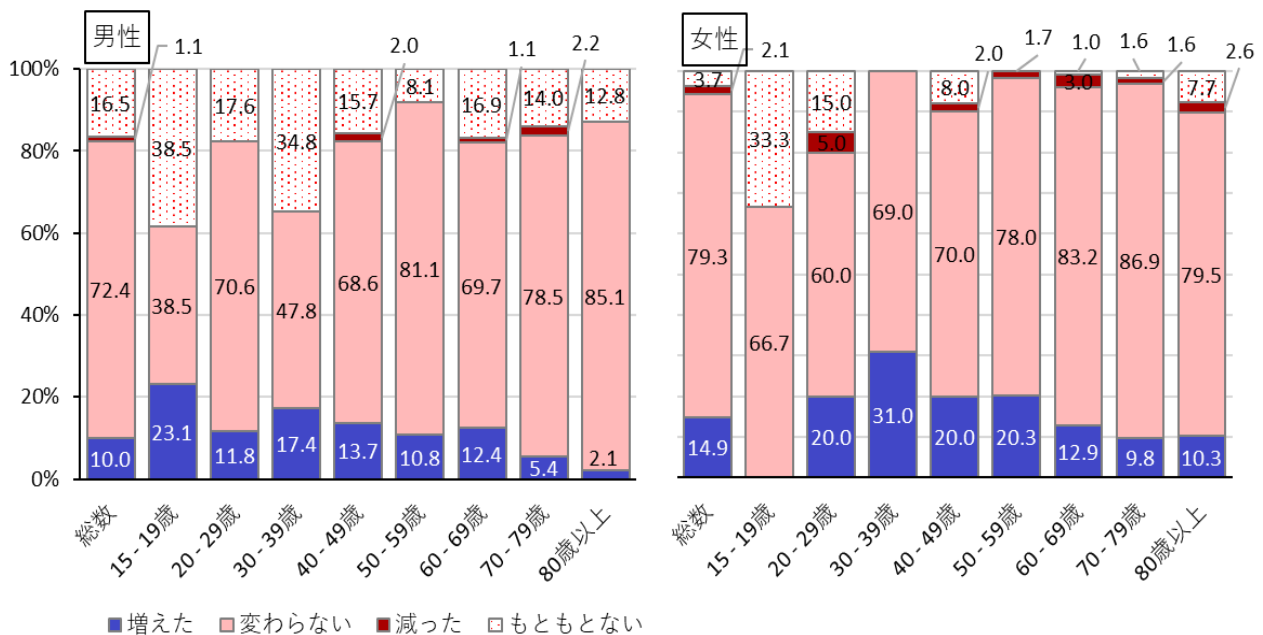


図77 自宅で料理を作る回数の比率（性・年齢階級別）

○ 自宅で食事を食べる回数が「増えた」割合は男性 16.8%、女性 17.6%。「減った」割合は男性 0.5%。女性 1.2%。

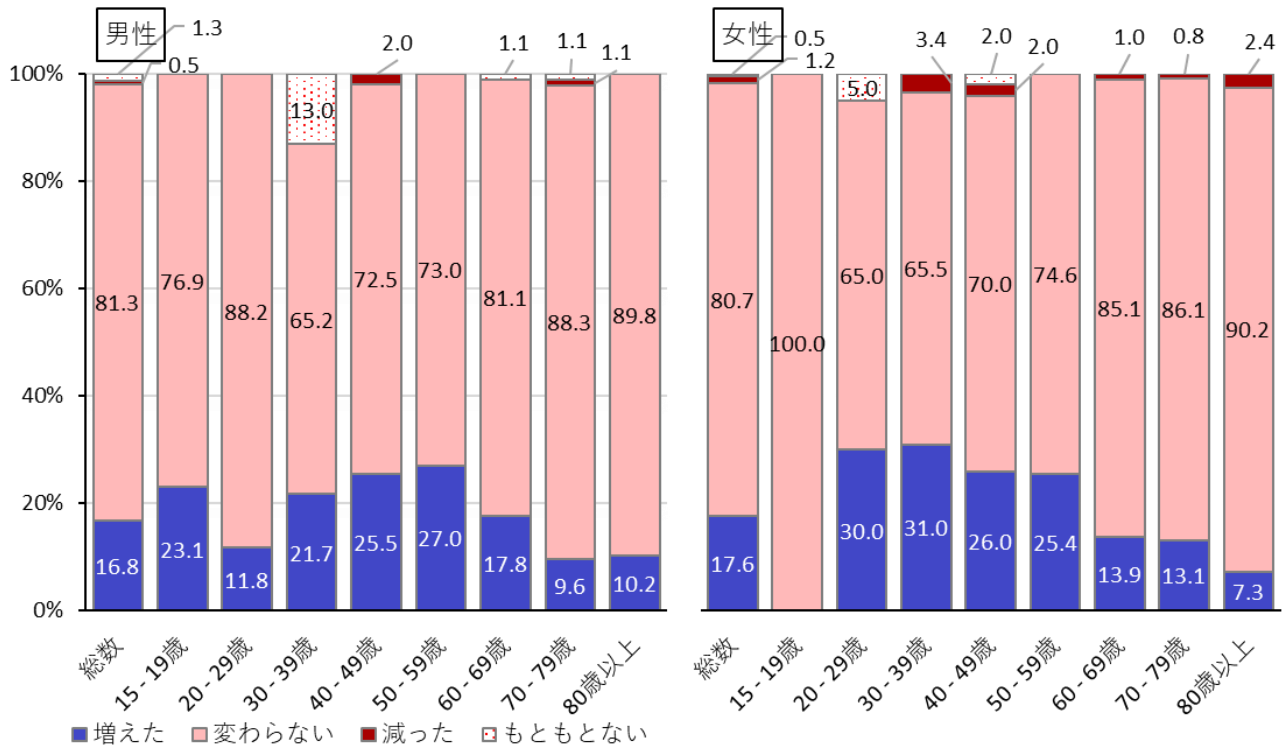


図78 自宅で食事を食べる回数の比率（性・年齢階級別）

○ 体重が「増えた」割合は男性 13.3%、女性 19.6%。「減った」割合は男性 7.9%、女性 8.9%。

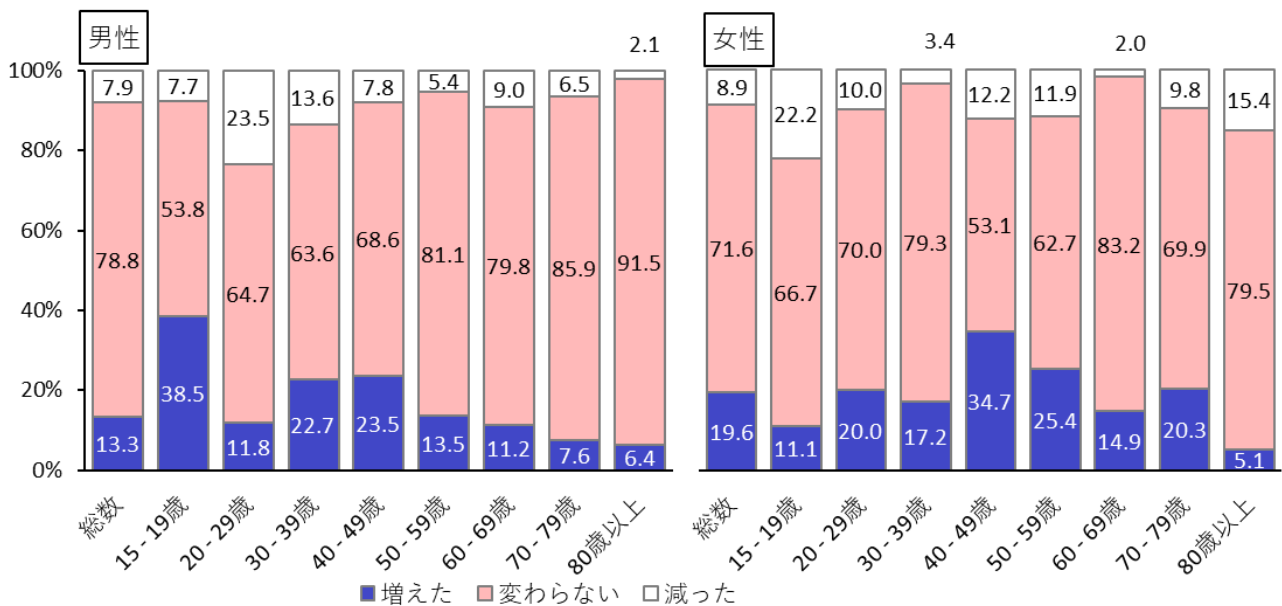


図79 体重変化の比率（性・年齢階級別）

(9) 食生活の改善

○ 食生活を改善するつもりがある（「改善するつもりである（概ね 6 か月以内）」「近いうちに（概ね 1 か月以内）改善するつもりである」）割合は男性 15.3%、女性 20.4%。

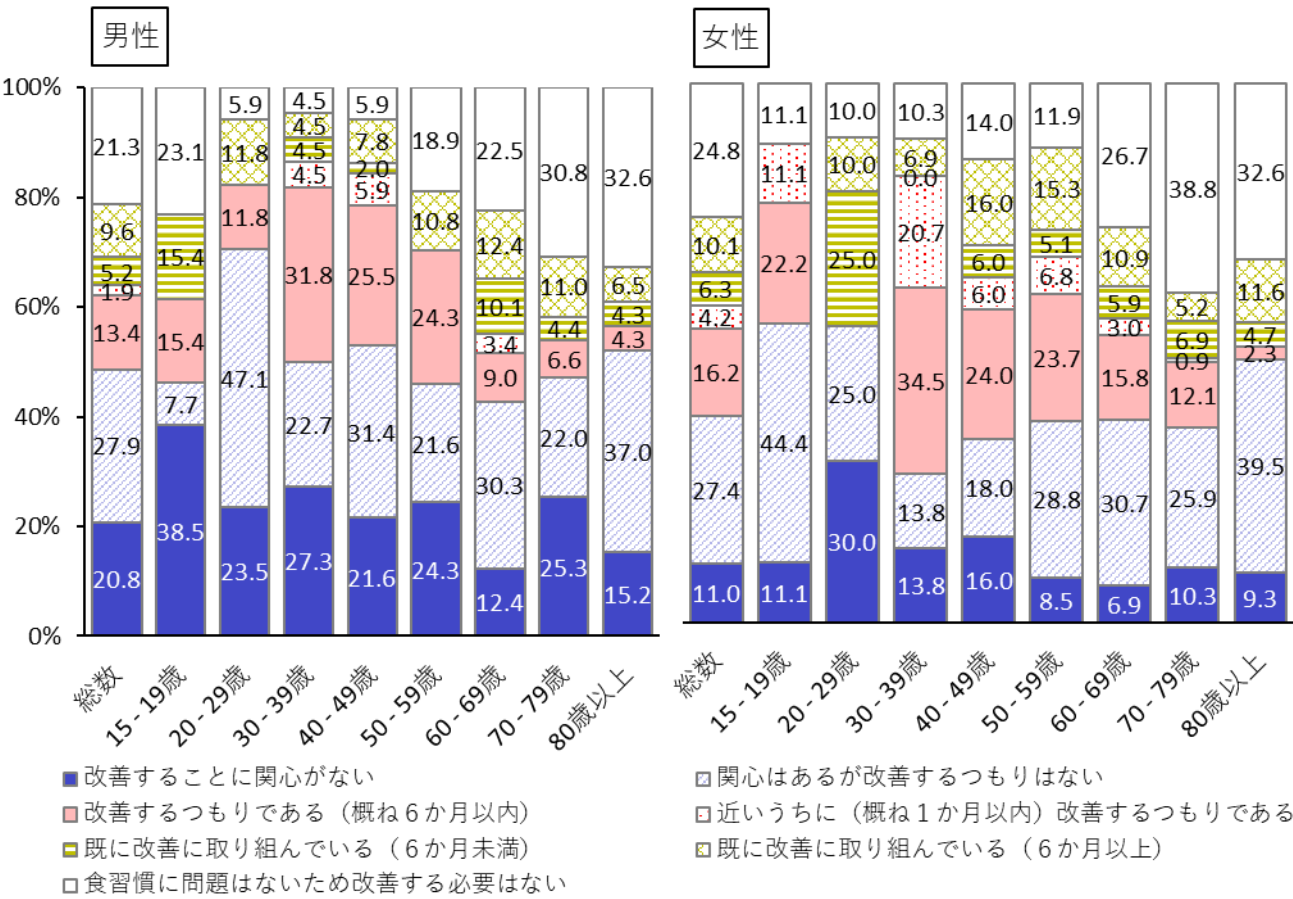


図80 食生活改善の意思の比率（性・年齢階級別）

6 栄養素等の摂取状況と生活習慣状況との関連

(1) 自覚的健康度等

- 自覚的健康度が「健康」(自身の健康状態が「とてもよい」「よい」「ふつう」)の割合は男性 90.9%、女性 88.4%。65 歳以上女性の 13.8%が「不健康」と回答。

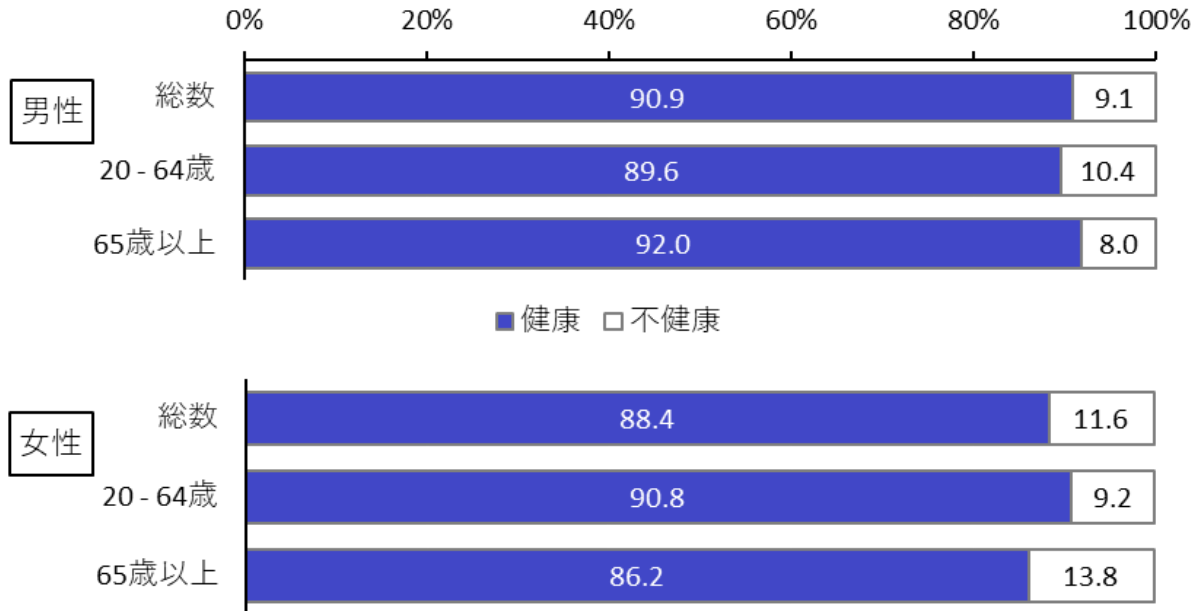
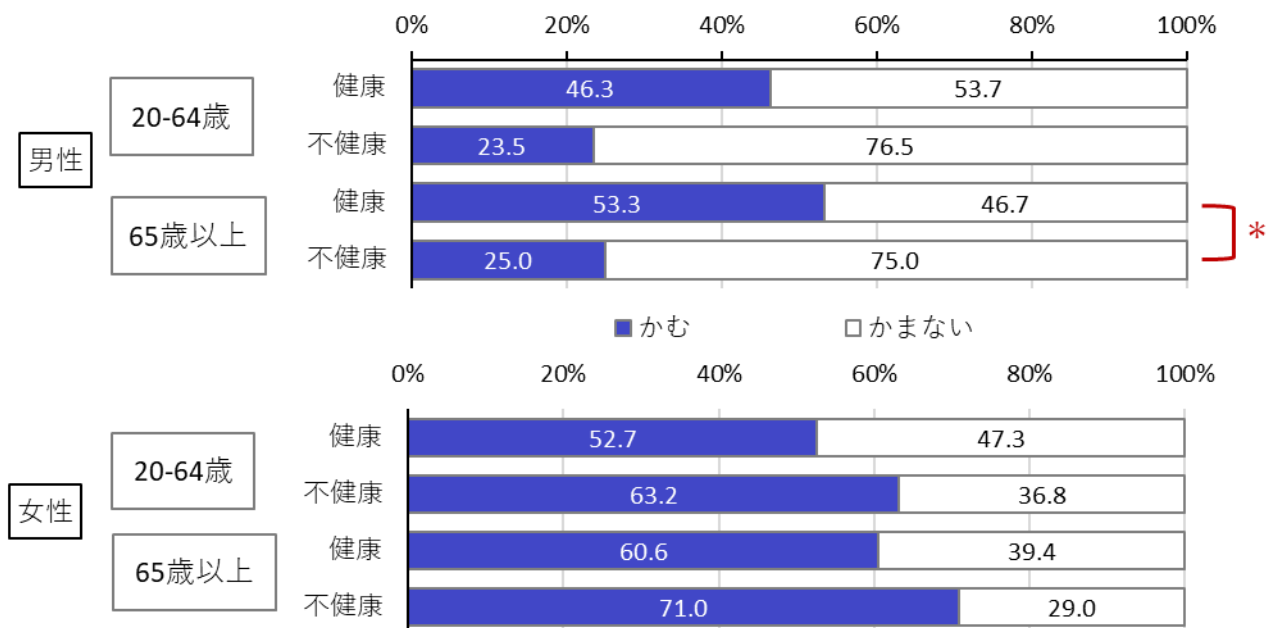


図81 自覚的健康度と年代(20 歳以上)

- 65 歳以上男性で自覚的健康度が「不健康」な人は「健康」な人と比較して、よくかまないで食べている人の割合が多い。



χ^2 検定 * $P < 0.05$

図82 自覚的健康度とよくかんで食べているかの比率(20 歳以上)

- 男女ともに自覚的健康度が「不健康」な人で、たんぱく質不足(推定平均必要量である男性 50g、女性 40g 未満)の人の割合が高い傾向がある。特に 65 歳以上女性ではその割合が高い。

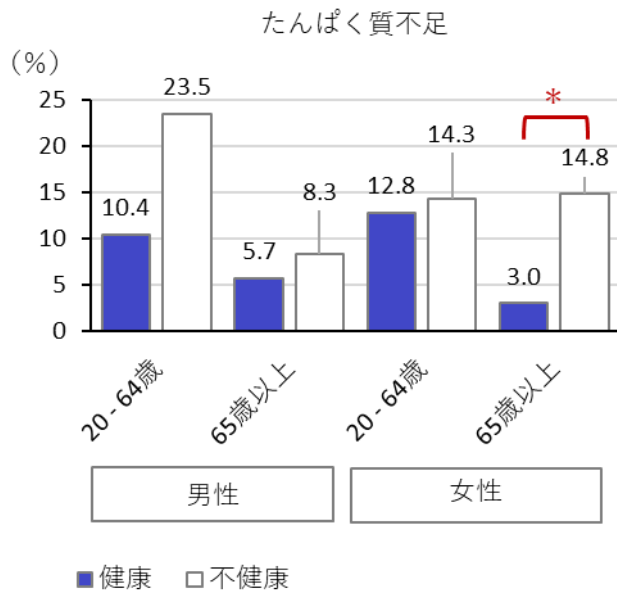


図83 自覚的健康度とたんぱく質不足の割合(20 歳以上)

- 食べるときに栄養素に気をつけている人(「意識あり」)は、気をつけていない人(「意識なし」)よりたんぱく質とカルシウムの摂取量平均値が多い傾向。
- たんぱく質は女性で気をつけている人(「意識あり」)は、摂取量がやや多い傾向で、特に 65 歳以上で多い。
- カルシウムは男女とも気をつけている人(「意識あり」)の摂取量が多い傾向で、特に、20～64 歳では男女ともにその差が大きい。

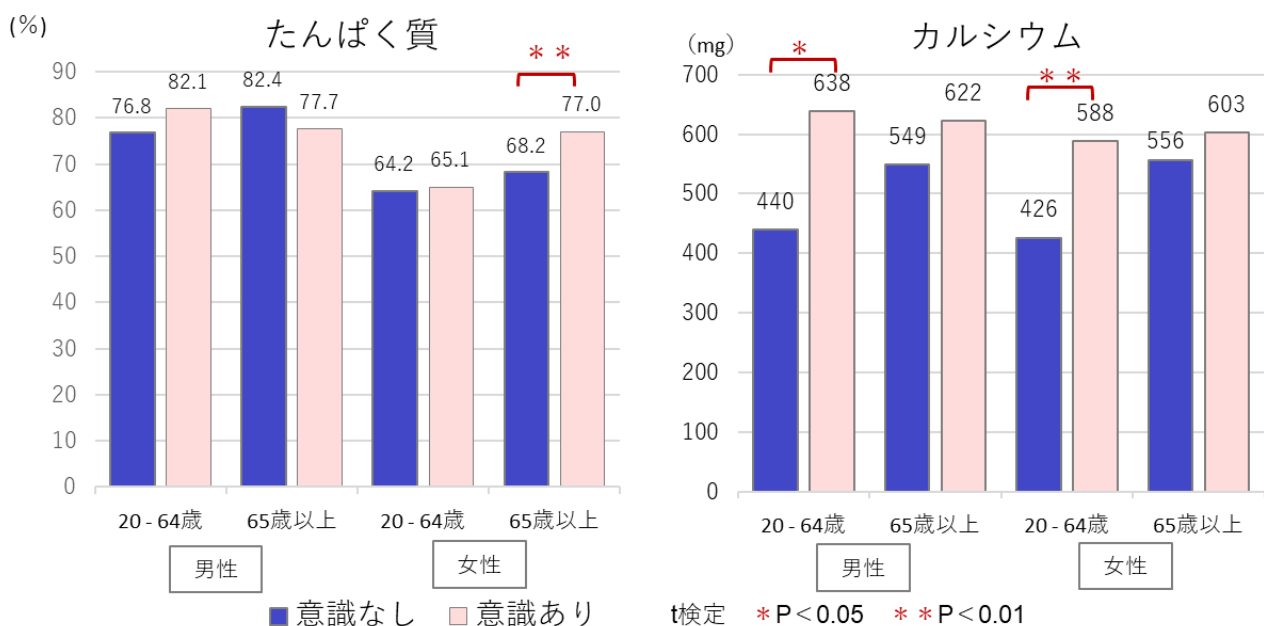


図84 気をつけている栄養素と摂取量平均値(20 歳以上)

- 65 歳以上の女性では低栄養傾向(BMI 20 以下)の人のたんぱく質不足の割合が高い。

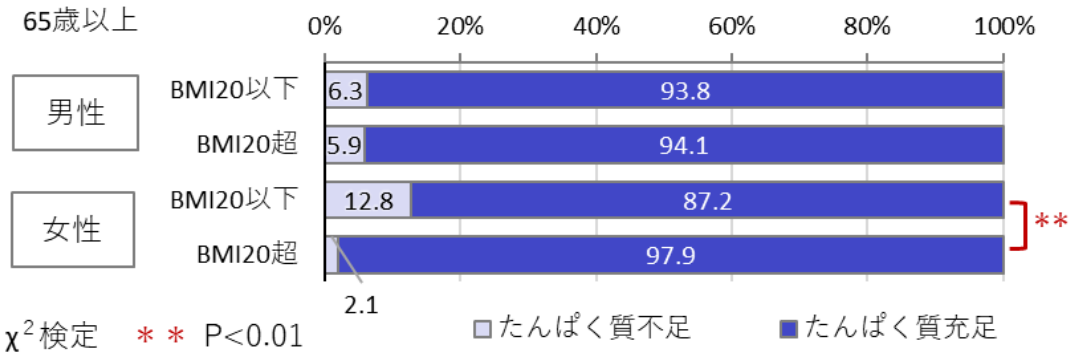


図85 BMI とたんぱく質の摂取量の過不足の比率 (65 歳以上)

- 男性でよくかんで食べている人は、一人で食事をする頻度が低い。

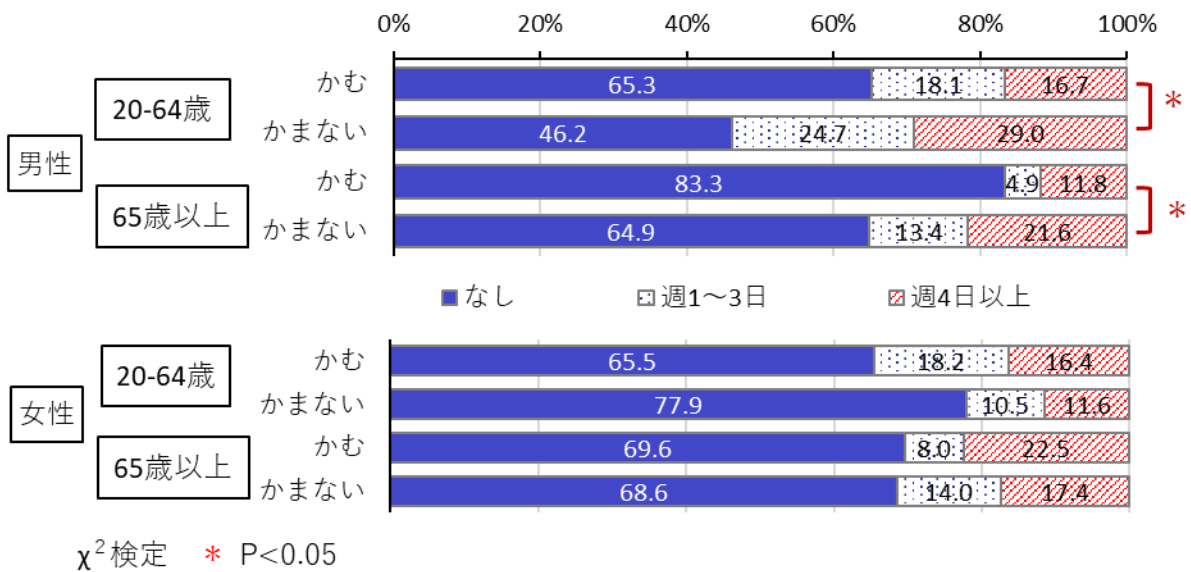
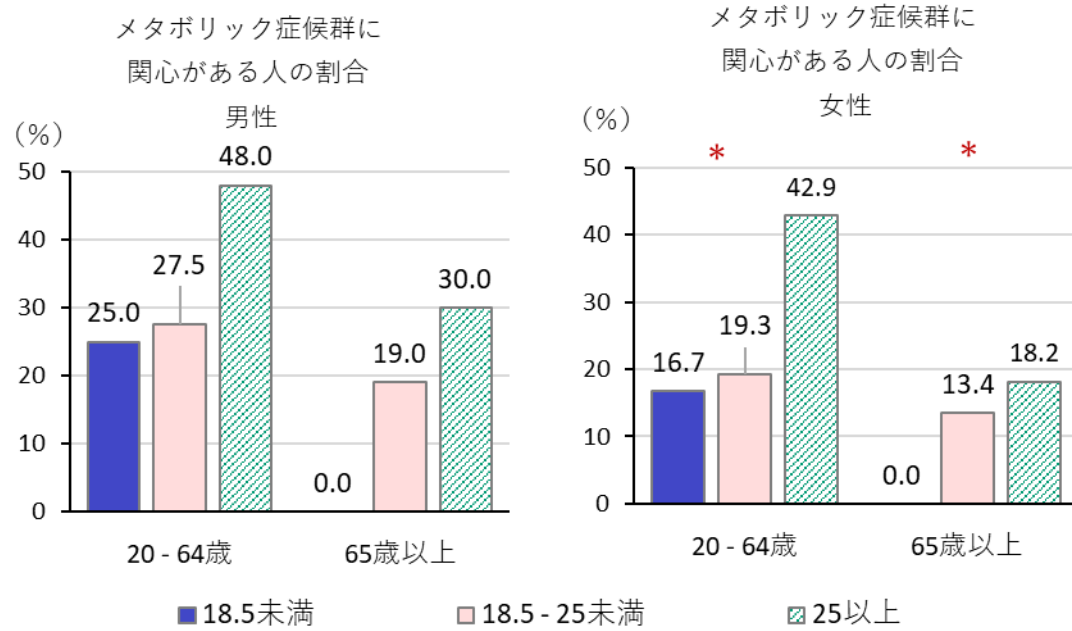
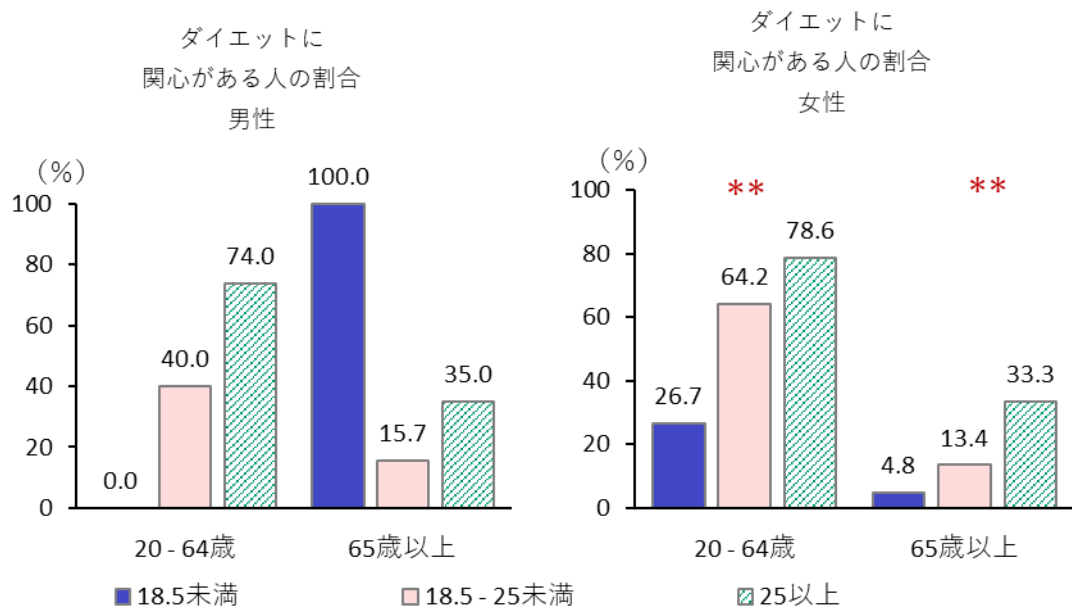


図86 よくかんで食べているかと一人で食事をする頻度の比率(20 歳以上)

○ BMIが高いほどメタボリック症候群やダイエットに関心がある人の割合が高い。



※男性については該当者数が少ないため、誤差を考慮し有意差は示さない。



χ^2 検定 * $P < 0.05$ 、** $P < 0.01$

※男性については該当者数が少ないため、誤差を考慮し有意差は示さない。

図87 BMI とダイエット、メタボリック症候群への関心(20 歳以上)

(2) 朝食

○ 朝食を食べなくなった時期は 65 歳以上の人では 50 歳代以降が 44.4%。

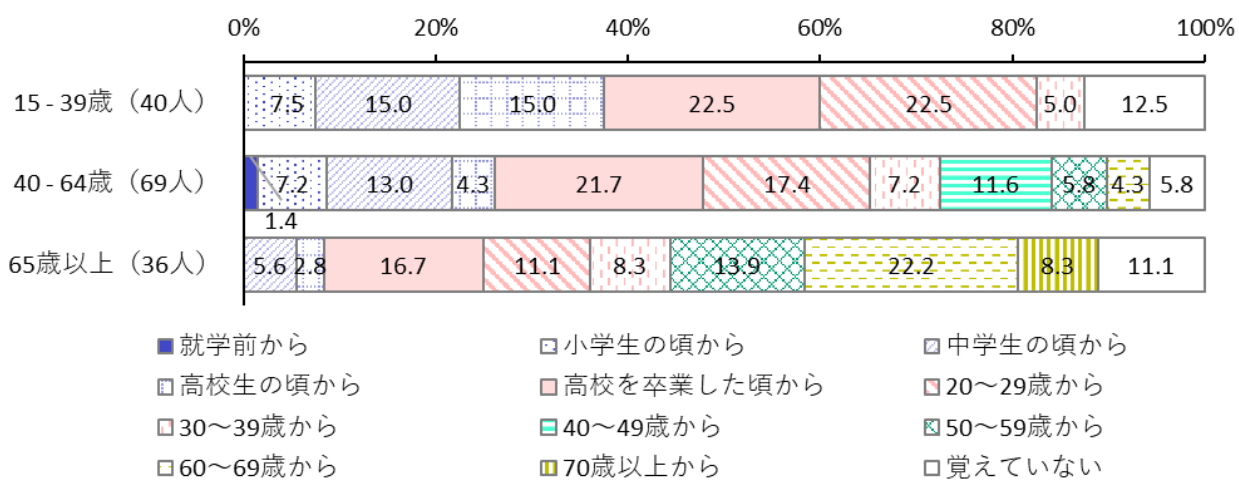


図88 朝食を食べなくなった時期の比率（15 歳以上、年代別）

○ 「朝食欠食」者は、朝食欠食分のエネルギーを朝食以外の食事(昼食・夕食・間食)で補えていない。

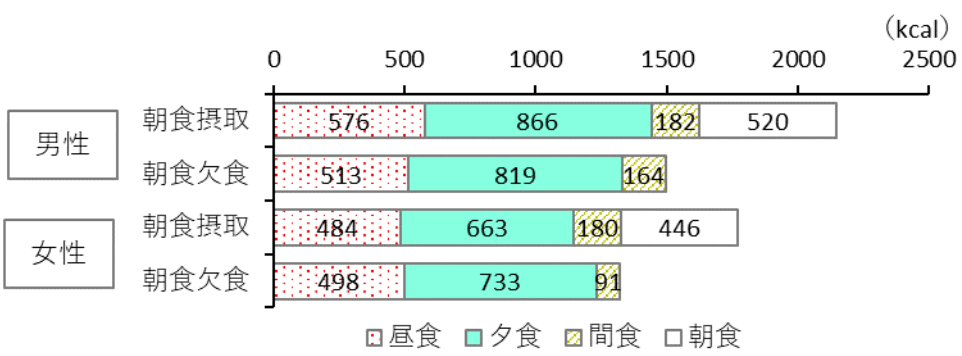


図89 朝食摂取状況別の食事別エネルギー摂取量平均値(20 歳以上)

○ 「朝食欠食」者の 95.0%は、野菜摂取量が1日 350g 未満。

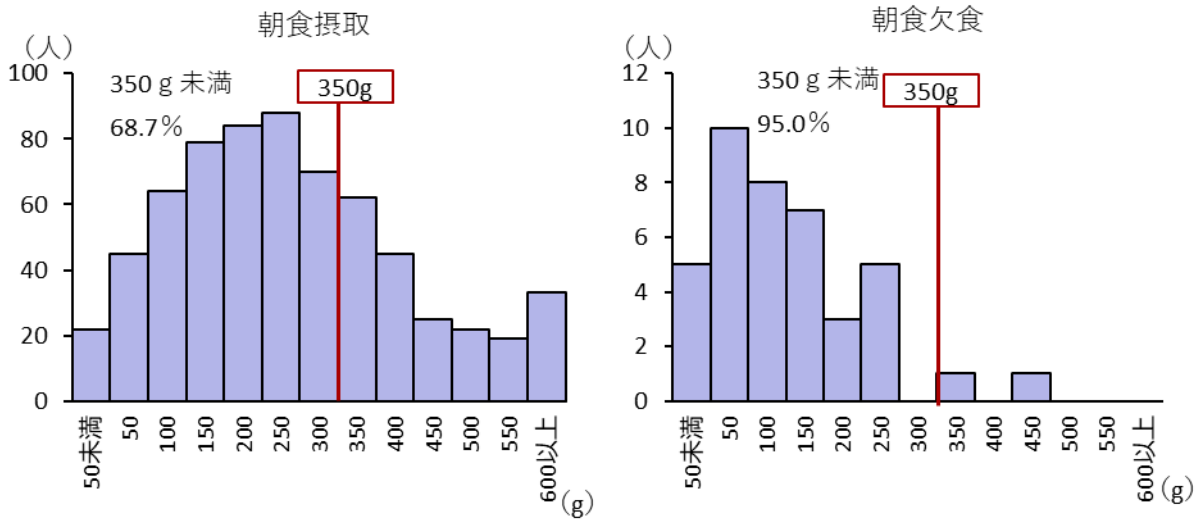


図90 朝食摂取状況と1日の野菜摂取量の分布(20歳以上)

○ 朝食「欠食」者の 95.0%がカルシウムの摂取目標を充足できていない。

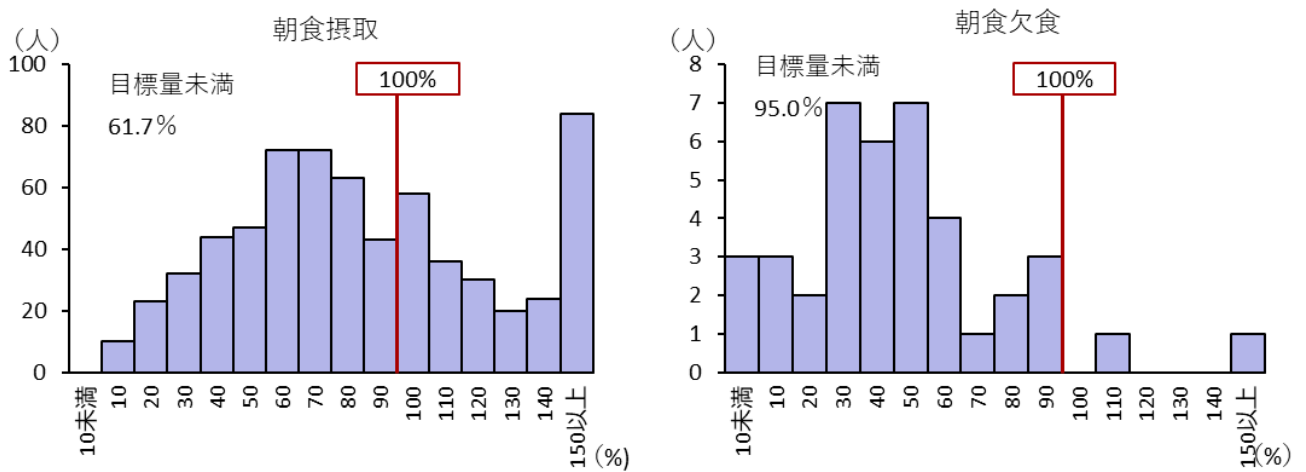
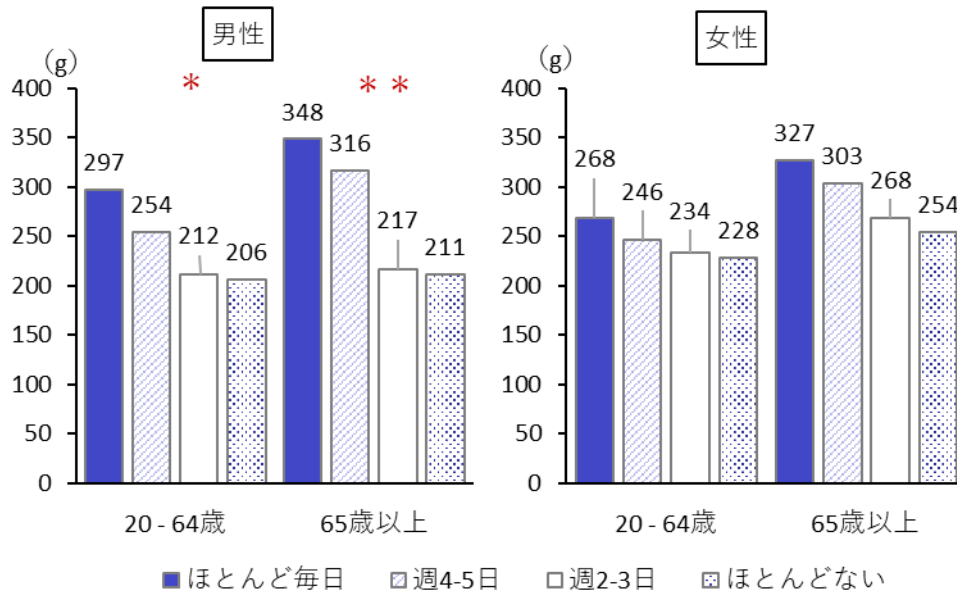


図91 朝食摂取状況とカルシウム摂取量の分布(20歳以上)

(3) 野菜と果物の摂取

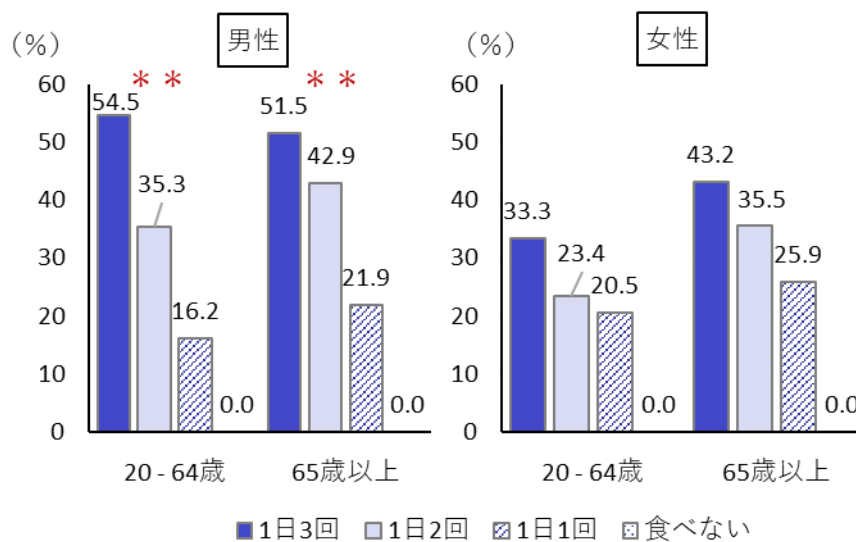
- 男性は主食・主菜・副菜がそろう頻度が高い人ほど野菜摂取量が多い。女性も同様の傾向がみられる。



分散分析 * $P < 0.05$ 、** $P < 0.01$

図92 主食・主菜・副菜がそろう頻度と野菜摂取量の平均値(20歳以上)

- 1日の野菜摂取の頻度が高いほど、男性では350g以上摂取している人の比率が増加する。女性も同様の傾向がみられる。



χ^2 検定 ** $P < 0.01$

図93 1日の野菜摂取頻度と野菜摂取量350g以上の割合(20歳以上)

○ 1日の野菜摂取目標量を知っている人の方が、野菜を 350g 以上摂取している割合が高い。

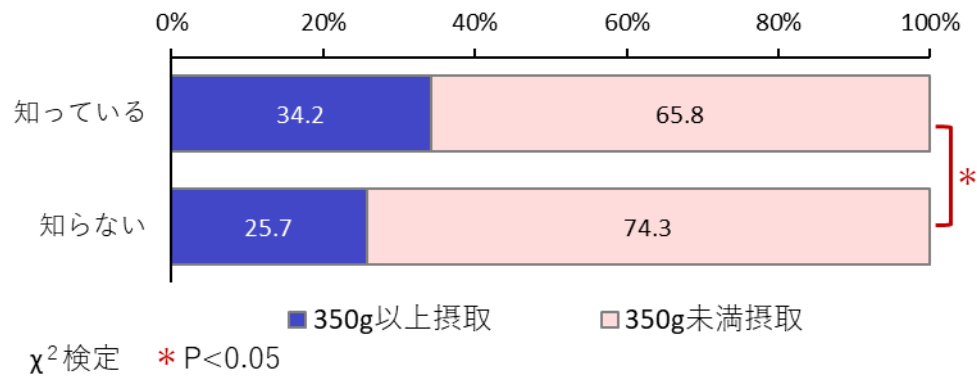


図94 野菜摂取目標量の認知と野菜摂取量 350g 以上の割合(20 歳以上)

○ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる人が多い人(週 4～5 回以上)は、少ない人(週 2～3 回以下)より野菜を 350g 以上摂取している割合が高い。

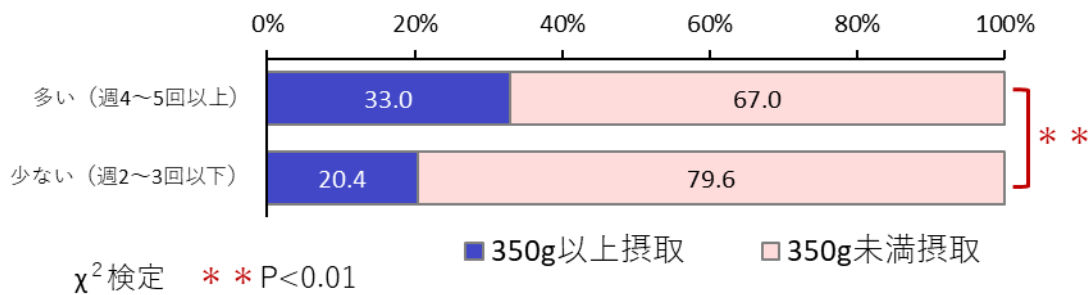


図95 主食・主菜・副菜がそろう頻度と野菜摂取量 350g 以上の割合(20 歳以上)

○ 果物の摂取頻度が増えると、果実類を1日あたり 100g 以上摂取する人の割合が高い。

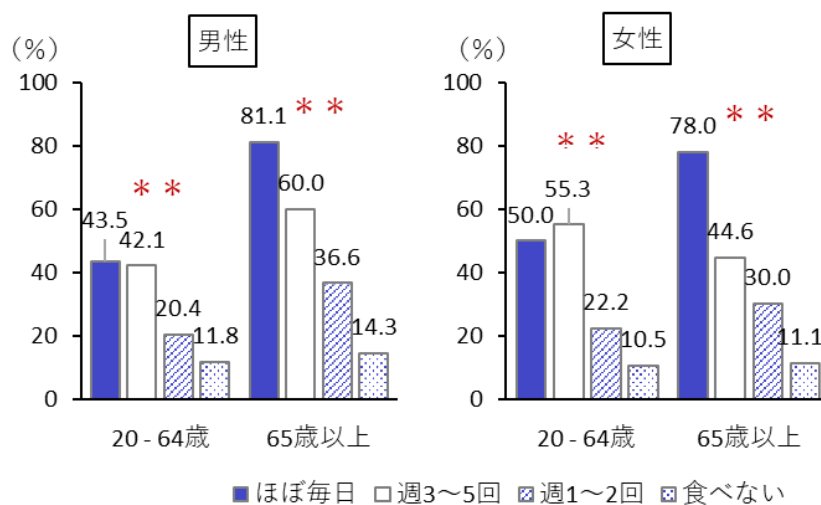


図96 果物摂取頻度と果実類摂取量 100g 以上の割合(20 歳以上)