

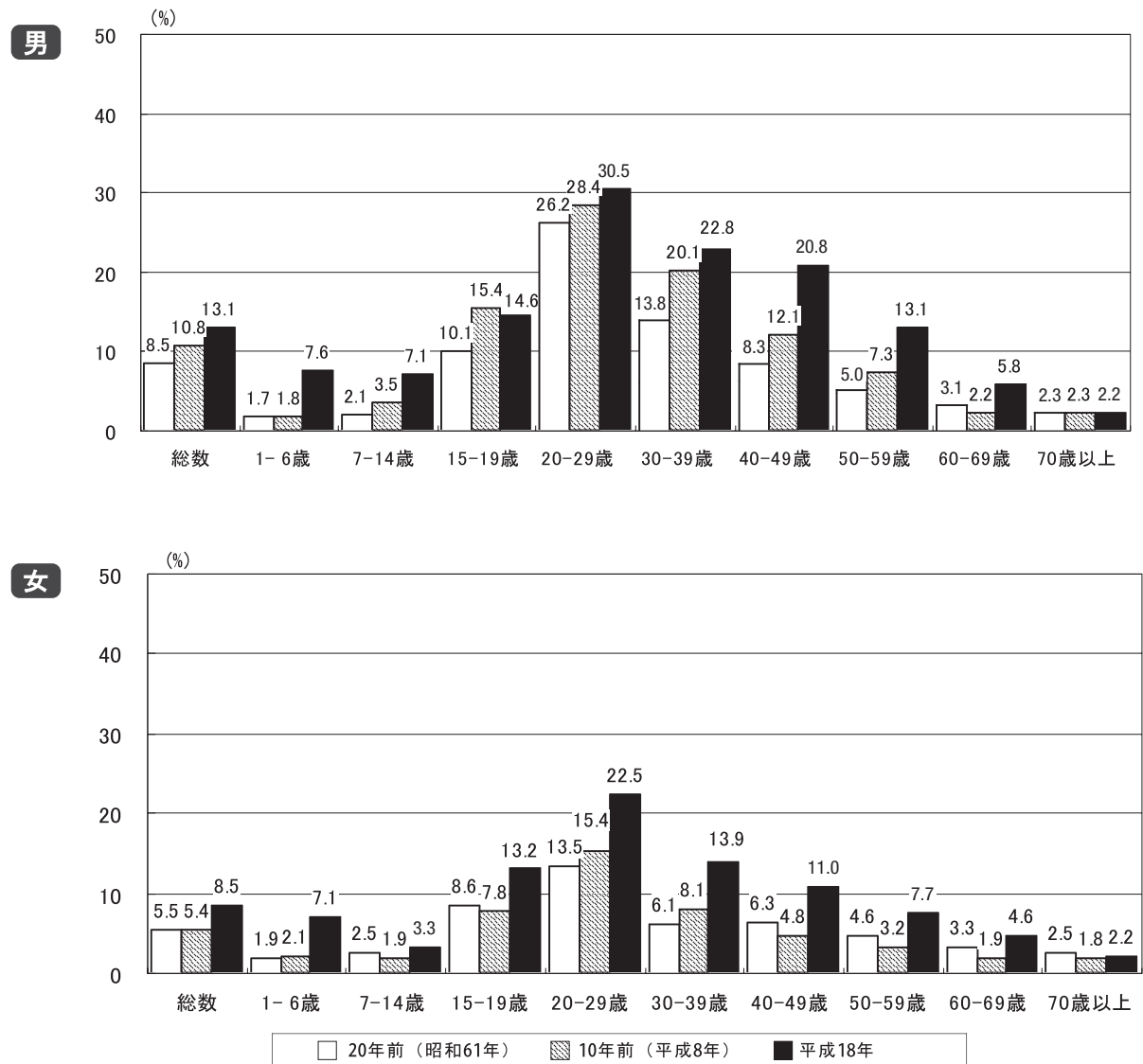
第3部 栄養素等摂取，食品群別摂取の状況

1. 食習慣の状況

朝食の欠食率を年次推移でみると，男女共に高くなる傾向であり，平成18年には男女共に20歳代で最も高く，男性で約3割，女性で約2割。

朝食の欠食率は，男女共に20歳代で最も高く，男性30.5%，女性22.5%であり，30歳代以降は，年齢とともに，低くなっていた。

図23 朝食の欠食率（1歳以上）

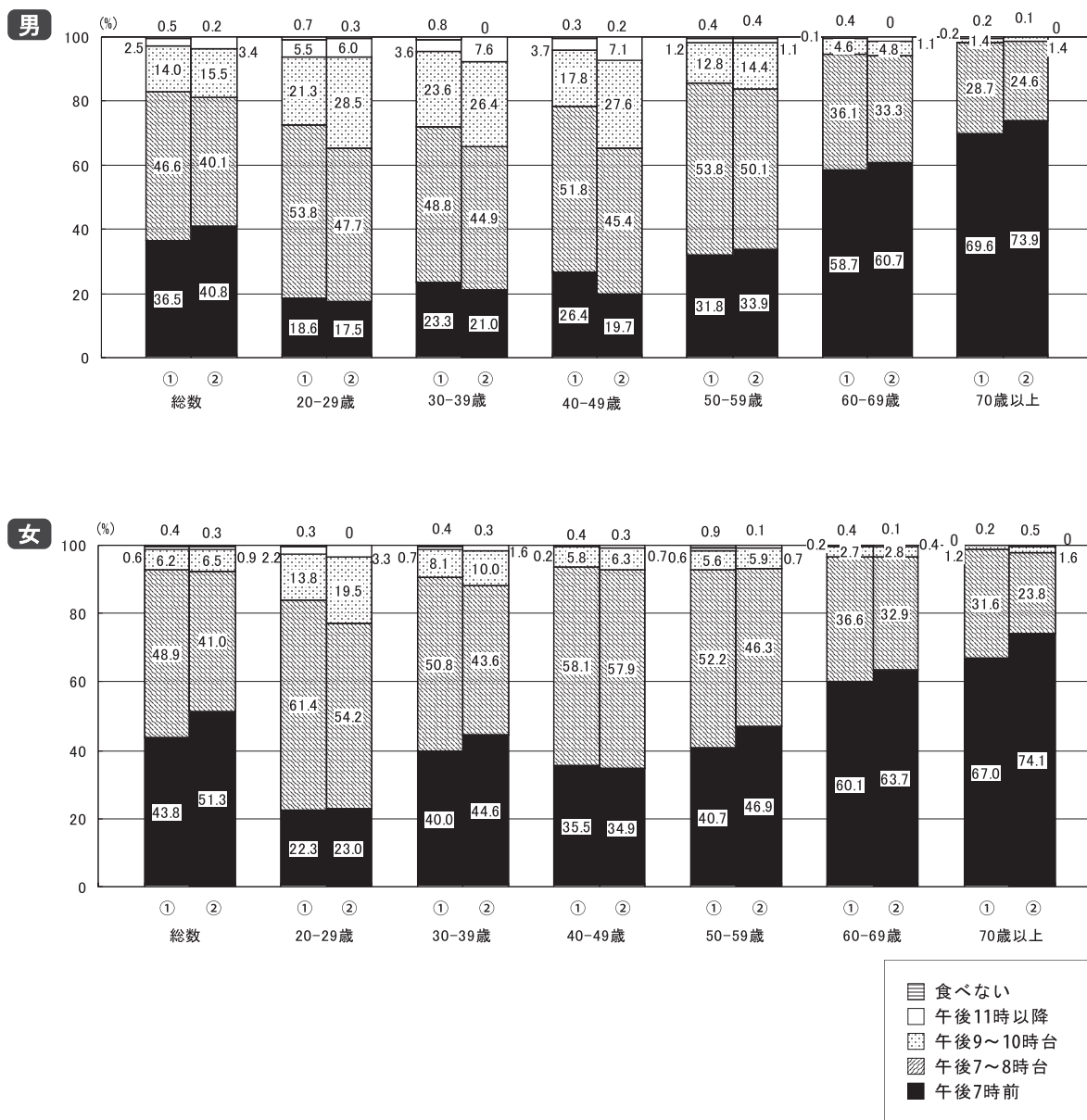


本調査での「欠食」は以下の3つの場合の合計である。
 何も食べない(食事をしなかった場合)
 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

夕食の開始時間は、男女共に 20～60 歳代において、午後 9 時以降に食べる者の割合が増加。

夕食の開始時間については、男性では、20 歳代～60 歳代において、午後 9 時以降に食べる者の割合が増加していた。特に、平成 18 年は、男性の 30 歳代、40 歳代においては、午後 11 時以降の者が 7.0% 以上であった。

図 24 夕食開始時間（20 歳以上）〔平成 9 年・平成 18 年〕



2. エネルギー摂取量及び脂肪エネルギー比率

エネルギー摂取量の平均値の年次推移は、男女共に漸減傾向。
脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、20歳以上の男性で約2割、女性で約3割。

エネルギー摂取量の平均値は、男女共に漸減傾向（図25）。脂肪エネルギー比率が30%以上の者は、成人の男性で18.1%，女性で27.2%であり（図26-1），近年の年次推移でみると、男女共に25%未満の者の比率が漸減し、30%以上の者の比率が漸増していた（図26-2）。

図25 エネルギー摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）

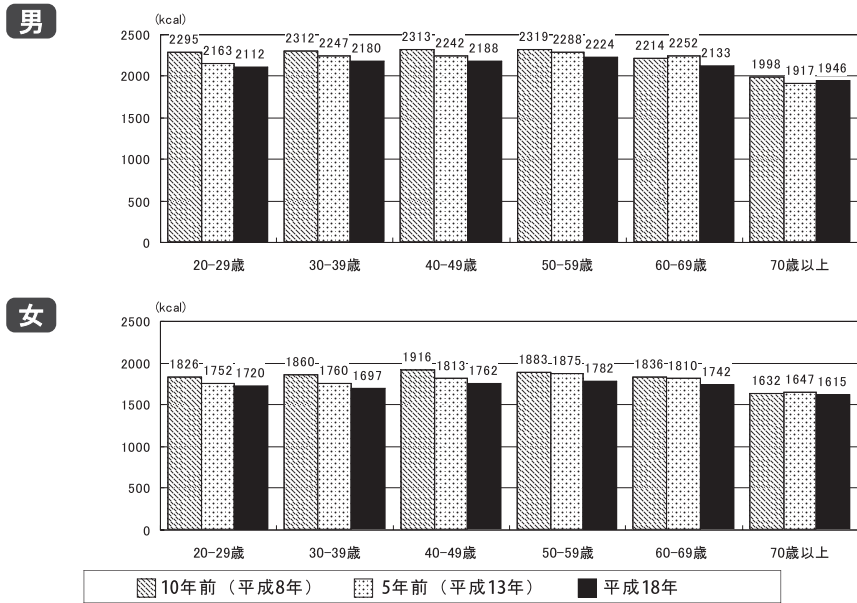


図26-1 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）

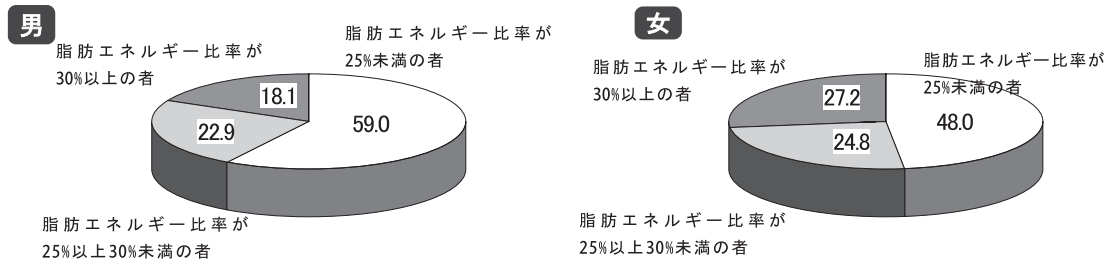
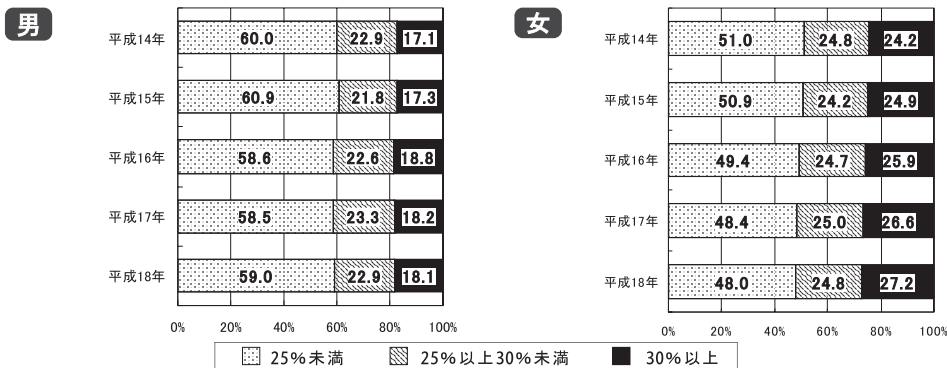


図26-2 脂肪エネルギー比率の分布の年次推移（20歳以上）



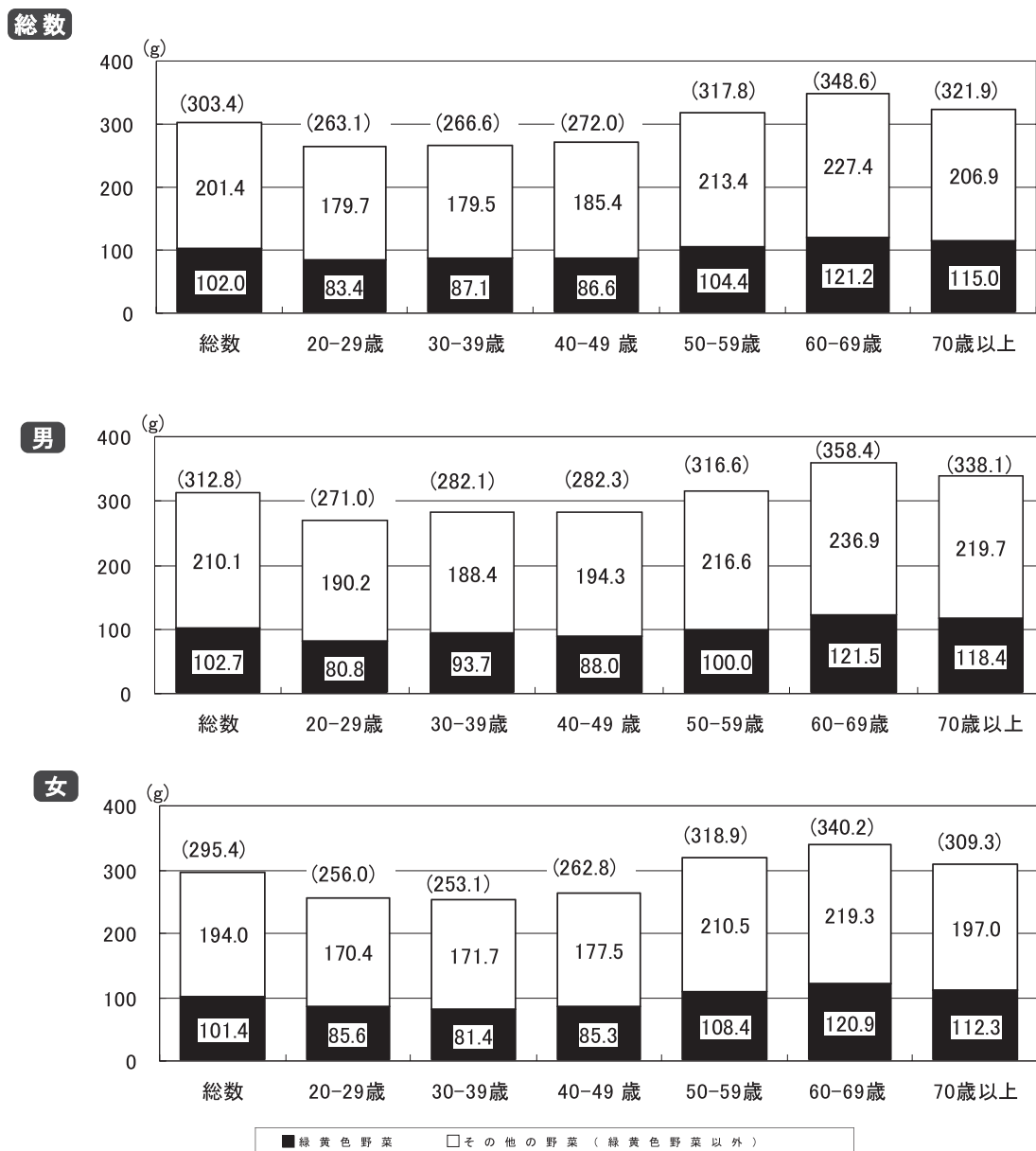
脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合
（参考）日本人の食事摂取基準（2005年版）：脂肪エネルギー比率の目標量
18～29歳：20%以上30%未満，30～69歳：20%以上25%未満，70歳以上：15%以上25%未満

3．野菜摂取量

野菜摂取量は、年齢と共に増加しているが、最も摂取量の多い60歳代においても、平均で348.6g。

野菜類摂取量の20歳以上における1日当たりの平均は303.4g、最も多い60歳代の平均は348.6gであった。一方、男女とも20～40歳代は平均摂取量が300gに達していなかった。

図 27 野菜類摂取量の平均値（20歳以上）



（ ）内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」摂取量の合計。

4 . 食塩摂取量

食塩を目標量を超えて摂取している者の割合は，男性で約 6 割，女性で約 7 割。

20 歳以上の 60% 以上の者が，食塩を目標量以上摂取していた。
また，20 歳以上の 1 日当たりの食塩摂取量の平均値は，11. 2g（男性 12. 2g，女性 10. 5g）であった。

図 28-1 食塩摂取量の分布（20 歳以上）

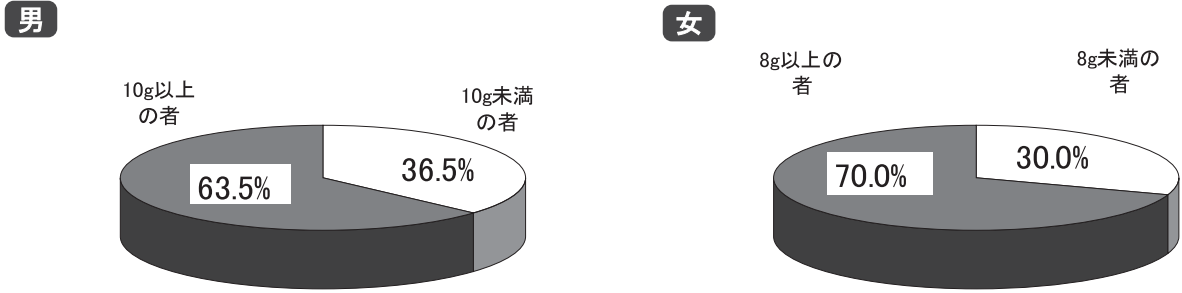
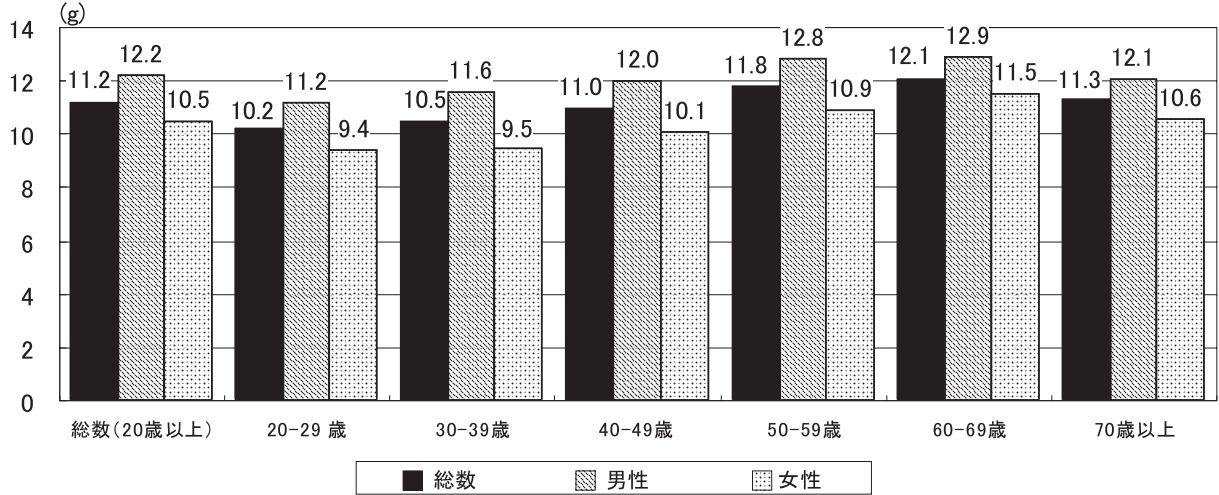


図 28-2 食塩摂取量の平均値（20 歳以上）



食塩摂取量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1,000

（参考）日本人の食事摂取基準（2005 年版）
食塩摂取の目標量 成人男性 10g未満 成人女性 8g 未満