A ₽

## ライフステージごとの「健康な食事」に関わる特徴(案)

子ども 成人 高齢者

肥満傾向児の出現率<sup>1)</sup>: [10歳] 男子 10.90% 女子 7.96%

[肥満者:20~60歳代] 男性 31.7%、 女性 19.7% [やせの者:20歳代] 男性 8.4%、女性 21.9%

低栄養傾向の者の割合<sup>2)</sup> : [70歳以上] 男性 14.5%、 女性 22.5%

収縮期血圧 140mmHg以上、または拡張期血圧 90mmHg以上の者<sup>2)</sup>: [20~60歳代] 男性 32.9%、 女性 16.7%

肥満及びやせの者の割合<sup>2)</sup>:

要介護(要支援)認定者数<sup>3)</sup> : [65歳以上] 531万人

なにをどれだけ食べたら良いかを、「知っている」者 <sup>6</sup> :

・介護が必要となった主な原因 4): [65歳以上] 脳血管疾患(脳卒中) 21.5%

認知症 15.3%

高齢による衰弱 13.7%

痩身傾向児の出現率<sup>1)</sup>: [10歳] 男子 2.48% 女子 2.89%

・総コレステロール240mg/dL以上の者<sup>2)</sup>: [20~60歳代] 男性 12.3%、女性 18.3%

「朝、昼、夕三食必ず食べる」 ことに気をつけている<sup>5)</sup> : 89.4%



「栄養のバランスを考えて食べる」 ことに気をつけている<sup>5)</sup> : 41.6%

・調理済み食品やインスタント食品等の 使用が週1日以上ある5):45.5%

なにをどれだけ食べたら良いかを、「知っている」者 <sup>6</sup> : [20~60歳代(20歳代)] 男性 46.5%(41.4%)、女性 70.1%(50.0%)

・体重コントロールのために食事の量を調整することを、「心がけている」者 6: [20~60歳代(20歳代)] 男性 63.5% (48.6%)、女性 81.7% (73.0%)

・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが、 「ほとんど毎日」の者 6: [20~60歳代(20歳代)] 男性 52.9% (25.7%)、女性 64.3% (51.0%)

・体重コントロールのために食事の量を調整することを、「心がけている」者 6: [70歳以上] 男性 66.0%、女性 75.2%

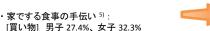
・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが、 「ほとんど毎日」の者 6:

[70歳以上] 男性 77.6%、女性 81.2%

[70歳以上] 男性 55.8%、女性 78.7%

自分だけで料理を作ることができる 5): 男子 64.8%、女子 80.4%

[料理の手伝い] 男子 32.3%、女子 51.3%





ふだんの外食の頻度が、「週に2回以上」ある者 <sup>7</sup>:

自分で調理し食事をつくることが、「ほとんど毎日」の者 6):

[20~60歳代(20歳代)] 男性 35.5% (60.1%)、 女性 20.8% (54.7%) ・外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を時々は参考としている者 8: [20~60歳代(20歳代)] 男性 25.0% (26.4%)、女性 38.8% (32.9%)

・55歳以上の者が、今後、仮に、自分で食事の用意が出来なくなった場合、 利用したい食事サービス 9):

[民間による配食サービス] 34.3% [公的な配食サービス] 29.2%

・夕食において、外食・弁当・給食サービスを週1回以上利用する60歳以上の者 10): 10.1%(単身世帯 22.3%)

・朝食を一人で食べる<sup>5)</sup>: 15.3%

子どもと料理を「よく作る」および 「ときどき作る」保護者 5) : 56.7%

これまで、料理や食べ物、食べ方に ついて学んできた相手や方法 11) : [母親] 91.3%、[父親] 55.5%、[先生] 36.5、 [学校の栄養士] 26.5%、[テレビ番組] 24.8%

・子どもがいる現役世帯の貧困率 14)

14.6% (うち、大人が一人:50.8%、

30~59歳既婚男性の、日常的に料理をする者と、料理をしない者における、 子供の頃に父親が料理をしていた割合 12): [料理をする男性] 39%、 [料理をしない男性] 17%

・家族や友人と楽しく食卓を囲むことが、「ほとんどない」者 13): [20~60歳代(20歳代)] 男性 7.9% (9.1%)、女性 4.3% (0%)

郷土料理や行事食について「知っている」者<sup>6</sup>: [20~60歳代(20歳代)] 男性 34.7% (14.3%)、女性 54.5% (33.0%)

・住んでいる地域は、地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者<sup>2)</sup>: [20~60歳代(20歳代)] 男性 43.6% (33.3%)、女性 47.8% (34.5%)

・家族や友人と楽しく食卓を囲むことが、「ほとんどない」者 13): [70歳以上] 男性 8.5%、女性 20.5%



・郷土料理や行事食について「知っている」者 6 : [70歳以上] 男性 42.9%、女性 70.8%

・住んでいる地域は、地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者 2) : [70歳以上] 男性 61.0%、女性 66.1%

・子どもの貧困率の変化 14): 昭和60年 10.9% → 平成24年 15.7%



[20歳以上(20歳代)] 24.5% (63.0%)

1世帯当たりの平均所得金額と、世帯人員1人当たりの平均所得金額 15) : [総数] 548.2万円 (208.3万円)、[高齢者世帯] 303.6万円 (195.1万円) [単独世帯] 257.3万円 (257.3万円)、[母子世帯] 250.1万円 (90.4万円)



・65歳以上の者のいる世帯における、単独世帯の割合の変化: 昭和60年 12.0% 16)

→ 平成24年 23.3% 15)

- 大人が二人以上: 12.7%) \* ( )内は世帯人員1人当たりの金額
- 1) 文部科学省「平成25年度学校保健統計調査報告(速報)」、2) 厚生労働省「平成23年国民健康·栄養調査」、3) 厚生労働省「平成23年度介護保険事業状況報告(年報)」、4) 厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」、 5) 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食事状況等調査 報告書」(小学生または小学生の保護者を対象にした結果から作成)、6) 内閣府「食育に関する意識調査報告書」(平成25年)、7) 厚生労働省「平成20年国民健康・栄養調査」、
- 8) 厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」、9) 内閣府「平成24年度 高齢者の健康に関する意識調査結果概要」、10) 内閣府「平成21年度 高齢者の日常生活に関する意識調査結果(全体版)」、

・世帯主の年齢別に見た単独世帯の割合 15) :

- 11) 農林中央金庫「第2回子どもの食生活の意識と実態調査(小学4年生~中学3年生400人に聞く"食事"の実態と"食"とのかかわり)」、12) 東京ガス都市生活研究所「男性の料理に関する意識と行動2011 ~「オトコの料理」の実態~」
- 13] 内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」(平成21年)、14) 厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」、15) 厚生労働省「平成24年国民生活基礎調査」、16)厚生労働省「平成12年国民生活基礎調査」





