

## 2 妊産婦の食をめぐる現状と課題

### (1) 現代女性の食をめぐる現状

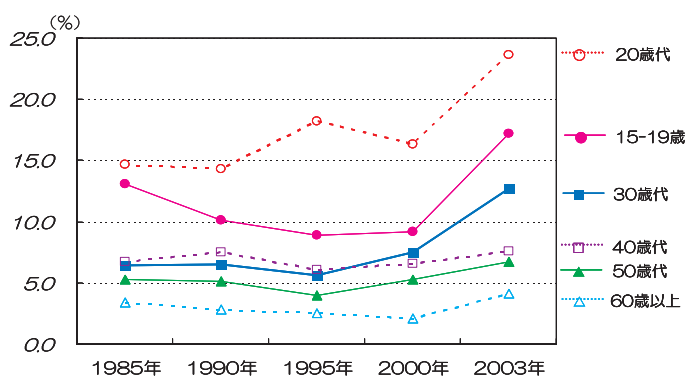
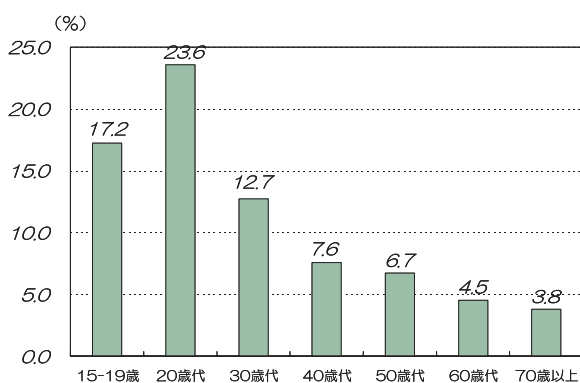
#### ①欠食率の増加

平成 15 年国民健康・栄養調査の結果によると、朝食の欠食率は、20 歳代女性で 23.6%、30 歳代女性で 12.7%みられる<sup>1)</sup> (図 1)。また、約 20 年の年次推移では、どの年代においても、朝食欠食率は増加し、20 歳代及び 30 歳代では特に増加が著しい (図 2)。

朝食欠食率	1985 年 (昭和 60 年)
20 歳代女性	14.7%
30 歳代女性	6.4%

→

	2003 年 (平成 15 年)
	23.6%
	12.7%



注：「欠食」とは国民健康・栄養調査の調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」「何も食べない」に該当した場合をいう。

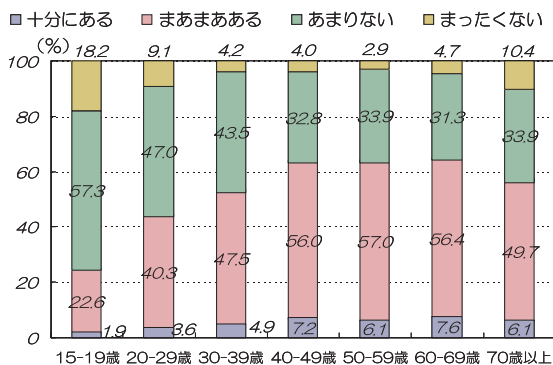
資料：厚生労働省 平成 15 年国民健康・栄養調査報告

図 1 朝食の欠食状況

図 2 朝食欠食率の年次推移

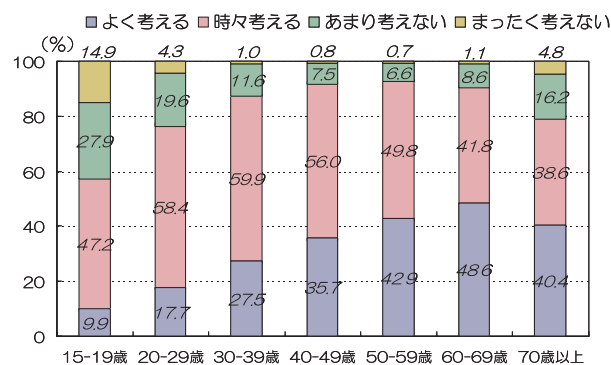
#### ②食に関する知識や技術の不足

適切な食品選択や食事の準備のための必要な知識・技術について尋ねたところ、知識や技術が“まったくない”“あまりない”と回答する者が、20 歳代及び 30 歳代の女性では約 5 割見受けられた<sup>2)</sup> (図 3)。また、自分の健康づくりのために栄養や食事について考えることがあるか尋ねたところ、栄養や食事について約 8 割の者が“よく考える”“時々考える”と回答したものの、特に 20 歳代の女性では、4 人に 1 人が“あまり考えない”“まったく考えない”と回答していた<sup>3)</sup> (図 4)。



資料：厚生労働省 平成 11 年国民栄養調査結果

図 3 適切な食品選択や食品の準備のために必要な知識・技術



資料：厚生労働省 平成 12 年国民栄養調査結果

図 4 栄養や食事に関する関心