

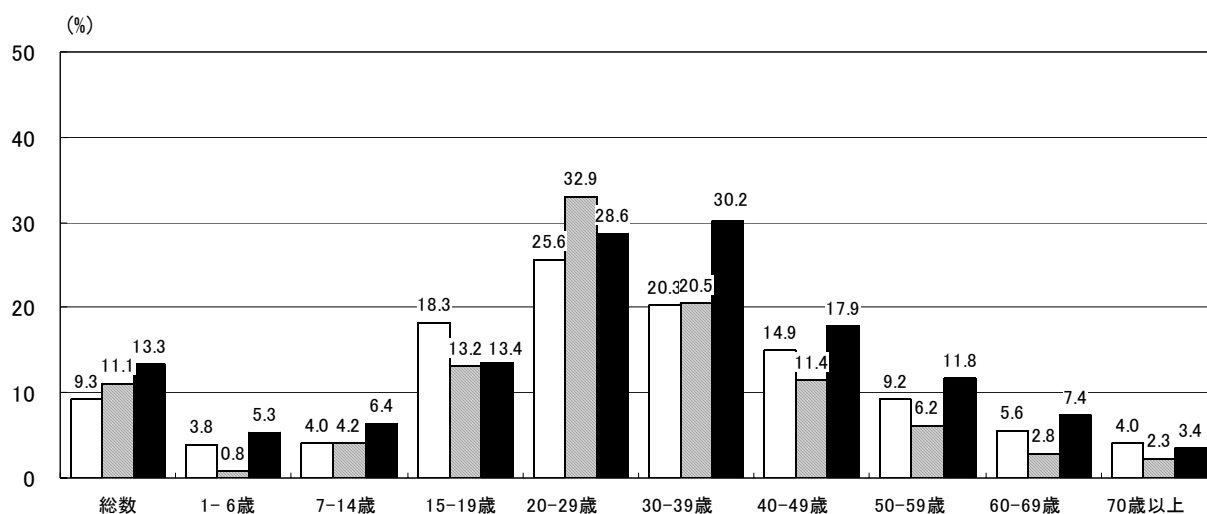
### 第3部 食生活の状況

#### 1. 朝食欠食の状況

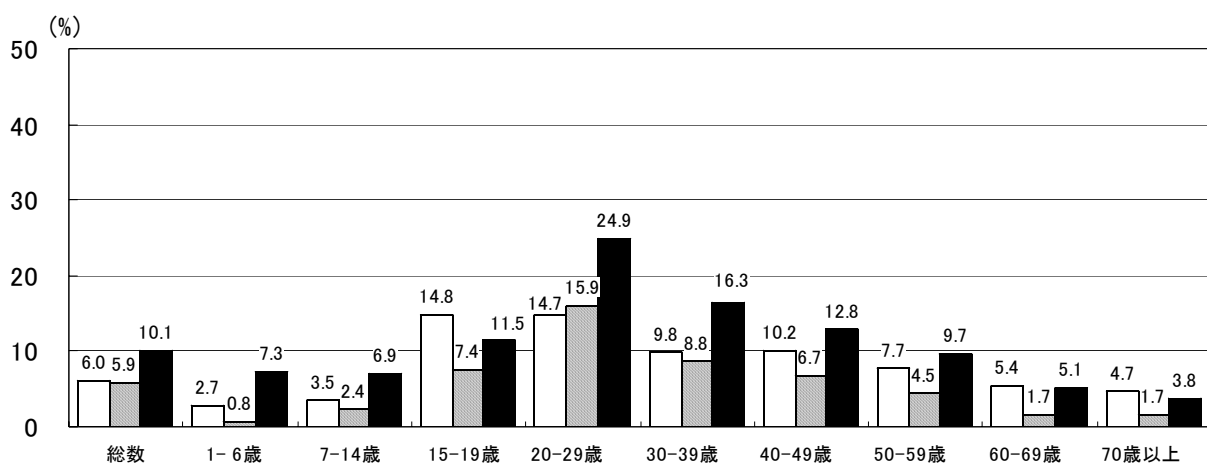
朝食欠食の状況を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向であり、平成19年では、男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割。

図19 朝食欠食の状況（1歳以上）

**男**



**女**



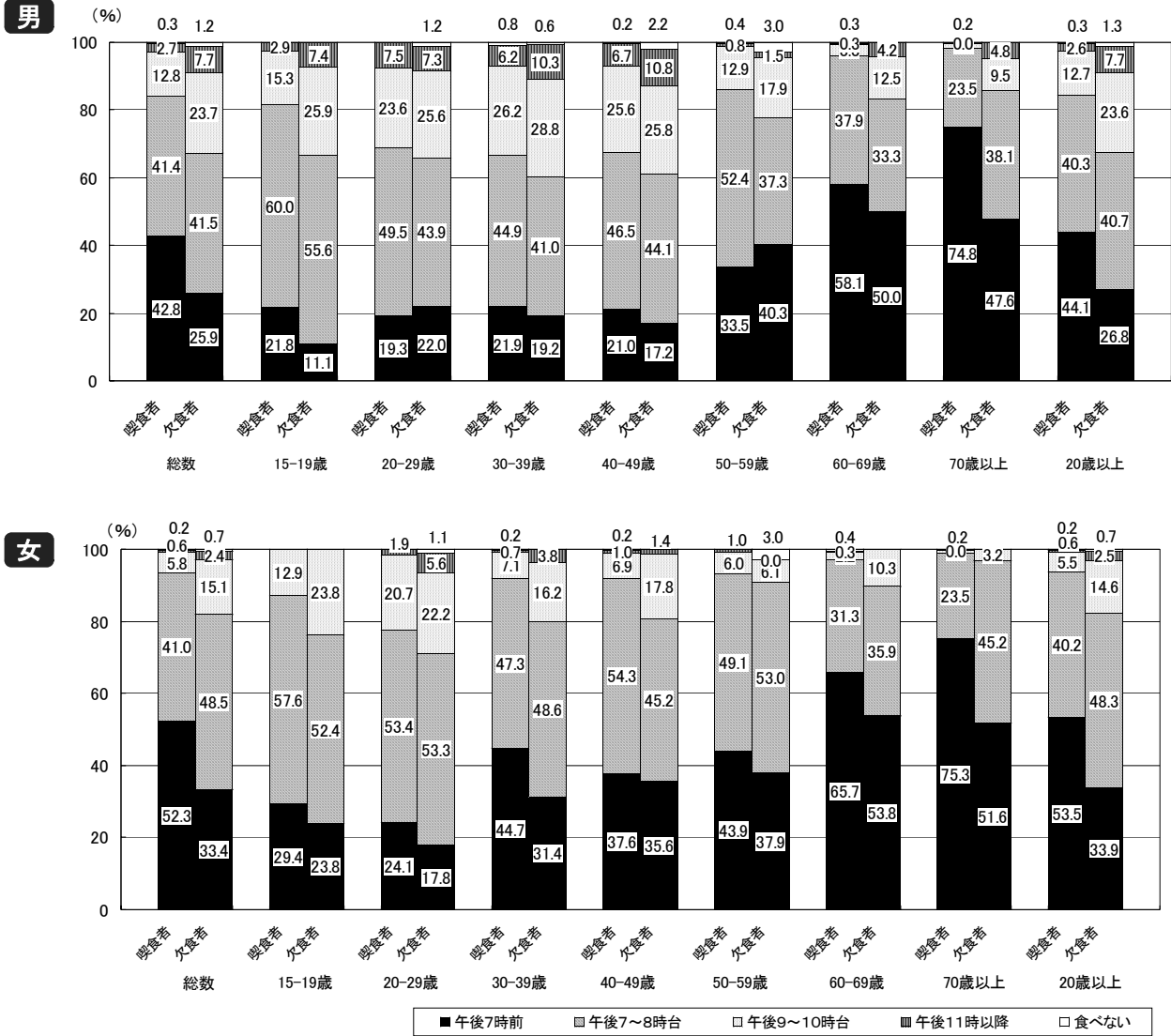
□ 20年前(昭和62年)      □ 10年前(平成9年)      ■ 平成19年

本報告でいう、「欠食」は、下記の3つの場合である。

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・食事をしなかった場合

朝食の喫食状況別に夕食時間を見ると、男女ともに、朝食をとっている者は朝食をとっていない者に比べ、午後8時台までに夕食を摂っている者の割合が高かった。

図20 朝食の喫食状況別・夕食時間（15歳以上）



朝食の喫食別に野菜摂取量をみると、野菜を350g以上食べている者の割合は、朝食喫食者で32.5%、朝食欠食者で16.3%であった。

図21 朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合（20歳以上）



## 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、男女ともに減少傾向。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。

図22 エネルギー摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)

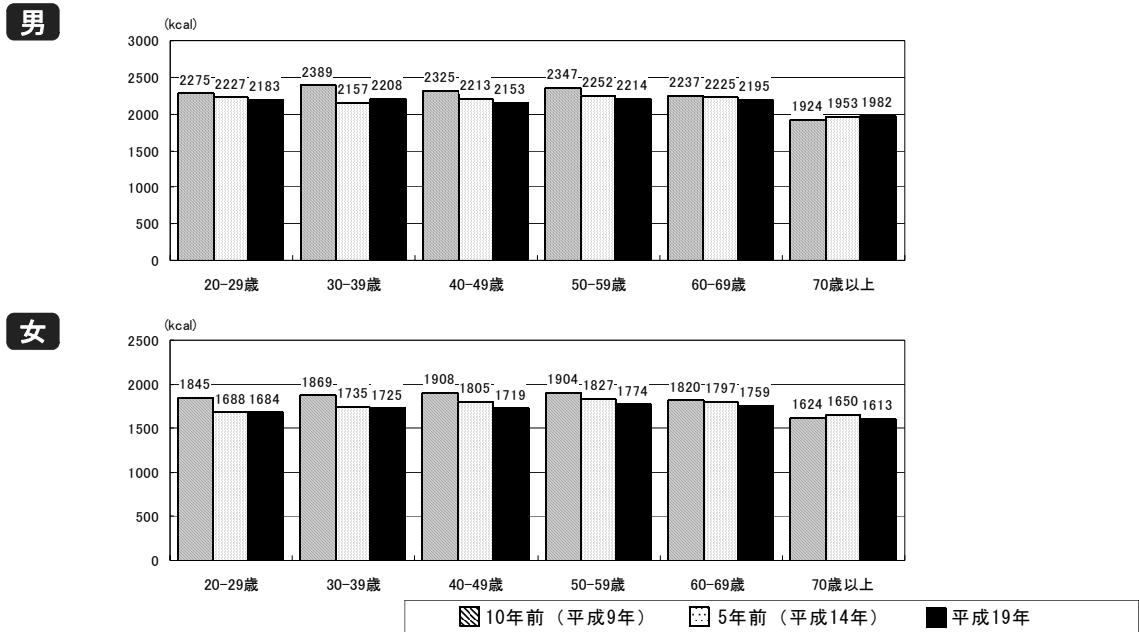


図23-1 脂肪エネルギー比率の分布割合(20歳以上)

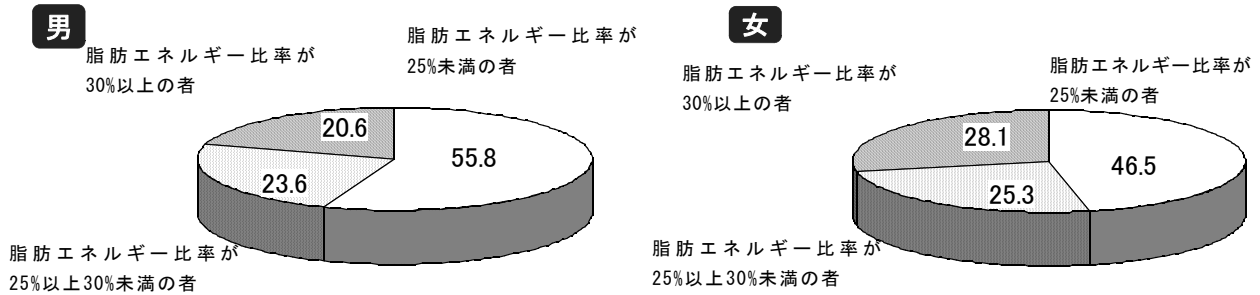
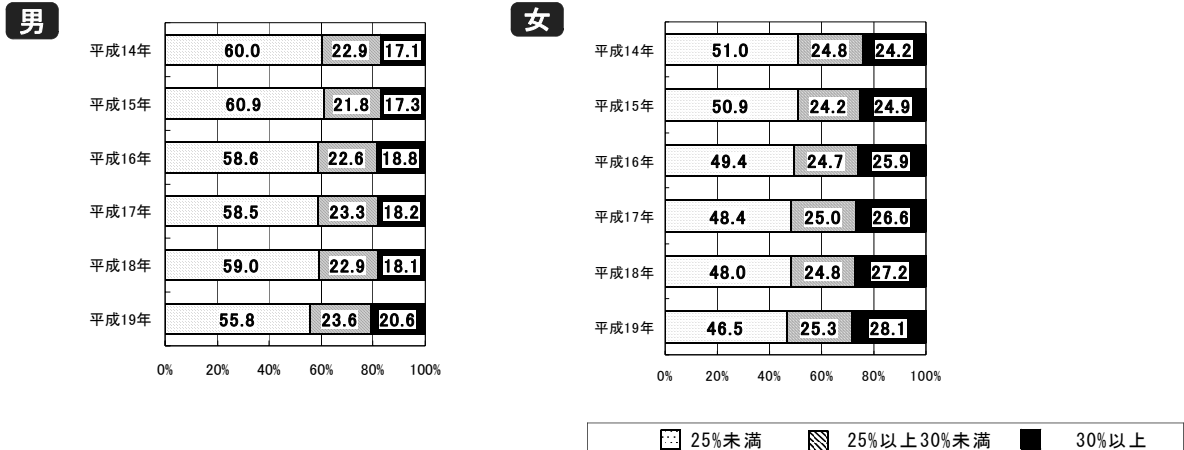


図23-2 脂肪エネルギー比率の分布割合の年次推移(20歳以上)



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

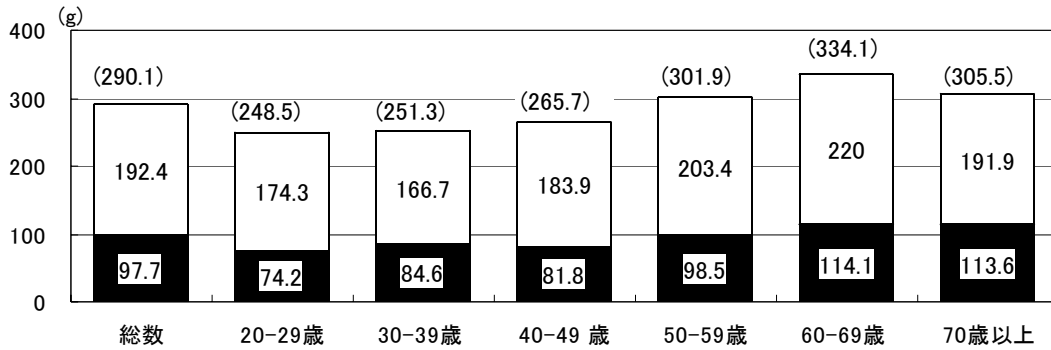
18～29歳：20%以上30%未満，30～69歳：20%以上25%未満，70歳以上：15%以上25%未満

### 3. 野菜摂取量

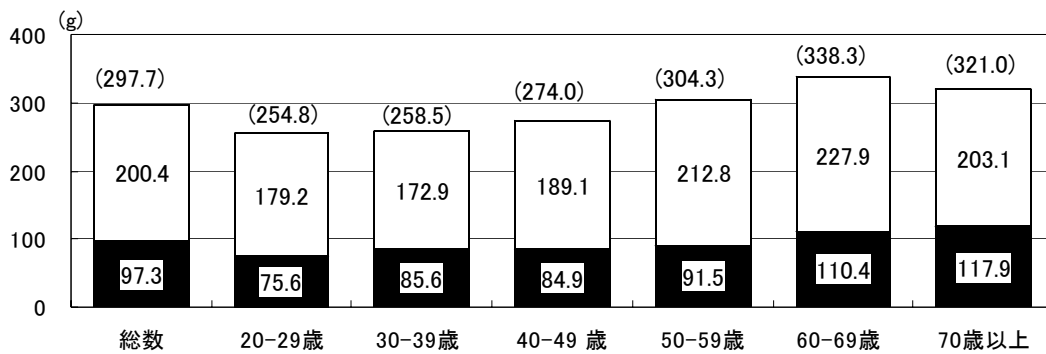
野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。

図24 野菜類摂取量の平均値（20歳以上）

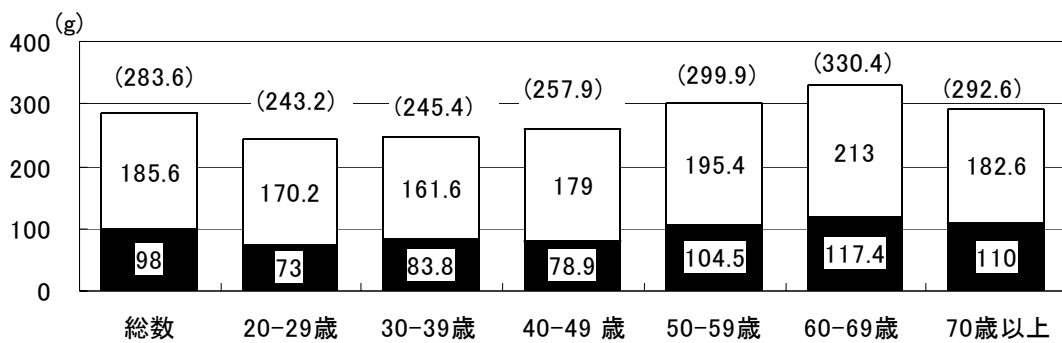
総数



男



女



■ 緑黄色野菜 □ その他の野菜(緑黄色野菜以外)

( ) 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。

(参考)  
「健康日本21」の目標値  
1日あたりの野菜の平均摂取量の増加  
350g以上

#### 4. 食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない（図25-1）。

図25-1 食塩摂取量の分布割合（20歳以上）

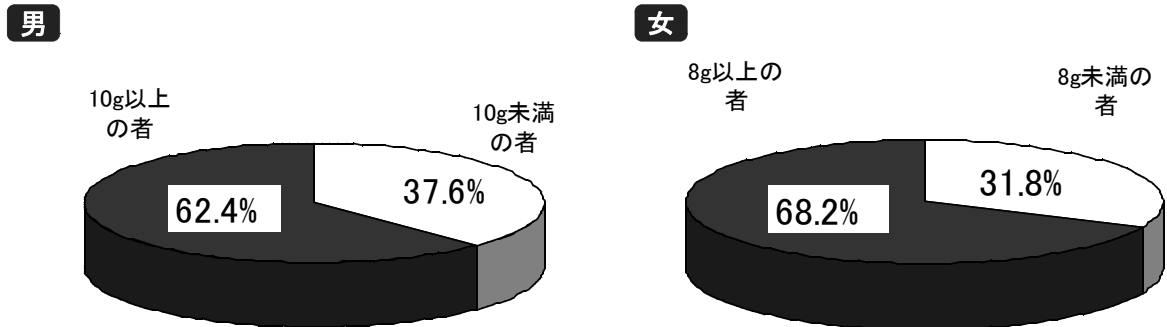
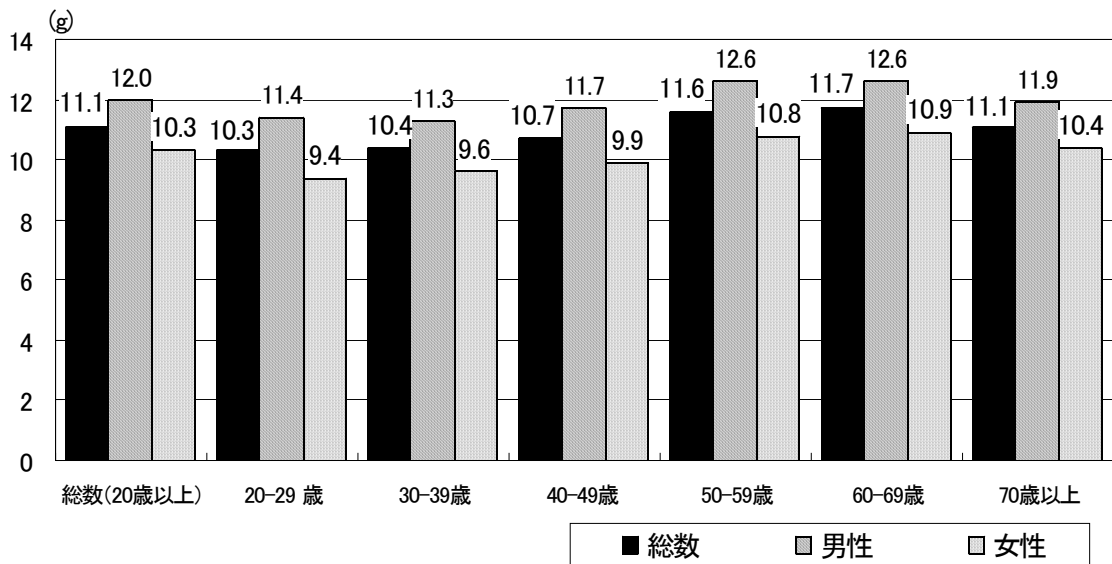


図25-2 食塩摂取量の平均値（20歳以上）



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