

5. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、平成11年以降、全体的に男女とも増加しており、特に男女とも20歳代で最も高く、男性で約3割、女性で約2割。
20歳代の一人世帯に限った朝食の欠食率は、男性で約7割、女性で約3割。

朝食の欠食率は、特に男女とも20歳代で最も高く、男性で34.3%、女性で22.0%であり、その後、年齢とともに低くなっていた。

一人世帯に限った朝食の欠食率は、男性の20歳代で65.5%、30歳代で41.4%であり、女性の20歳代で29.0%であった。

図13 朝食の欠食率の年次推移（1歳以上総数）

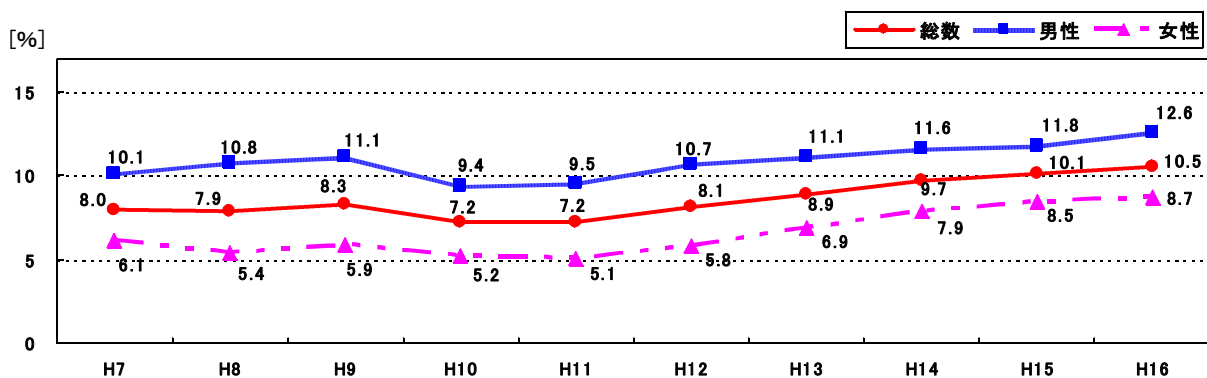


図14 朝食の欠食率（1歳以上）

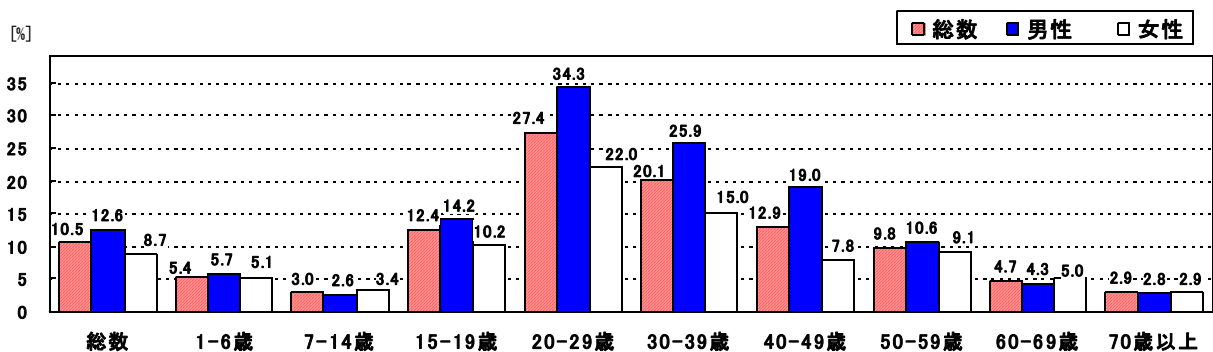
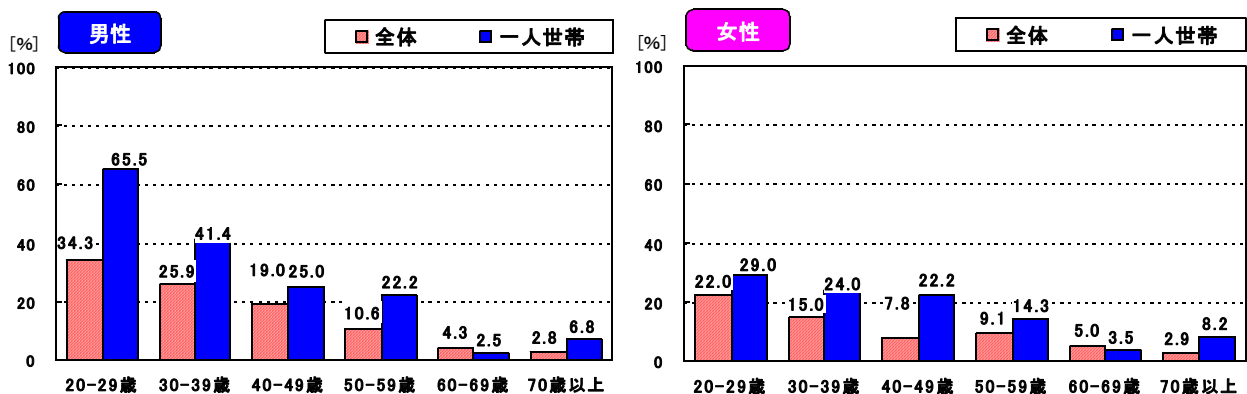


図15 朝食の欠食率 - 全体と一人世帯 - (20歳以上)



本調査での「欠食」は以下3つの場合の合計である。
 ①何も食べない（食事をしなかった場合）
 ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 ③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

(参考) 「健康日本21」の目標値
 (2010年)
 朝食の欠食率 20、30歳代男性 15%以下

第3部 栄養素等摂取、食品群別摂取の状況

1. 食塩摂取量

食塩を1日当たり10g以上摂取している者の割合は、成人の5割以上。

成人の5割以上の者が、食塩を1日10g以上摂取していた。

また、成人の1日当たりの食塩摂取量の平均値は、11.2g(男性12.1g, 女性10.5g)であった。

図16 食塩摂取量の分布（20歳以上総数）

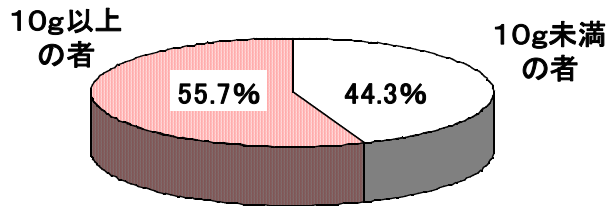


図17 食塩摂取量（20歳以上）

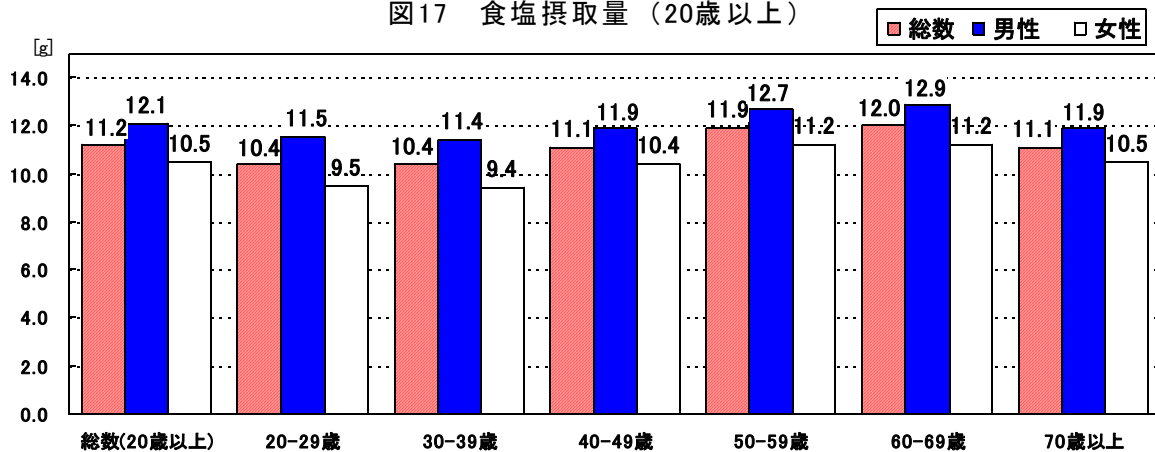
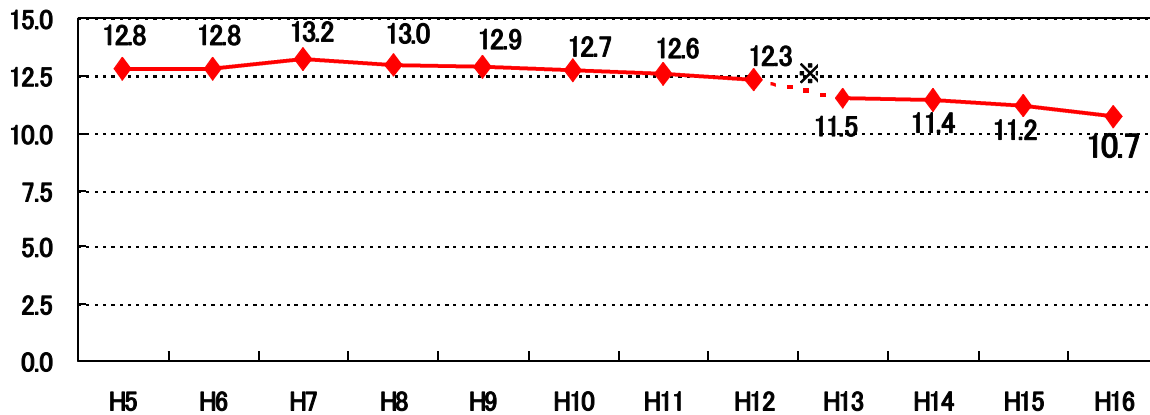


図18 食塩摂取量の年次推移（1歳以上総数）



$$\text{食塩摂取量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 / 1,000$$

※平成12年までは四訂日本食品標準成分表、平成13年からは五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
食塩摂取量 成人10g未満

2. エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性約4割、女性約5割。

脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性の約4割、女性の約5割であり、うち男性の約2割、女性の約2.5割が30%を超えていた。

図19 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）

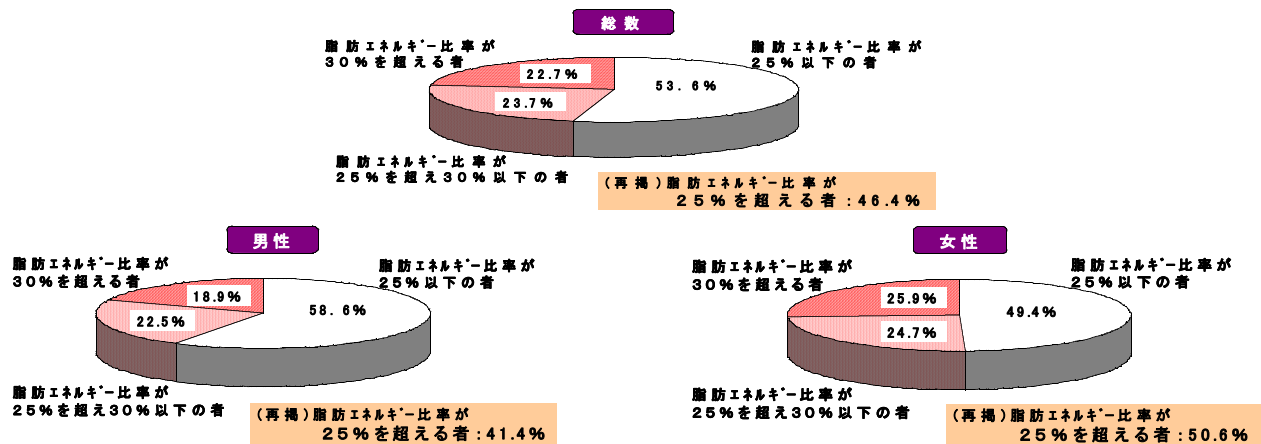


図20 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上総数）

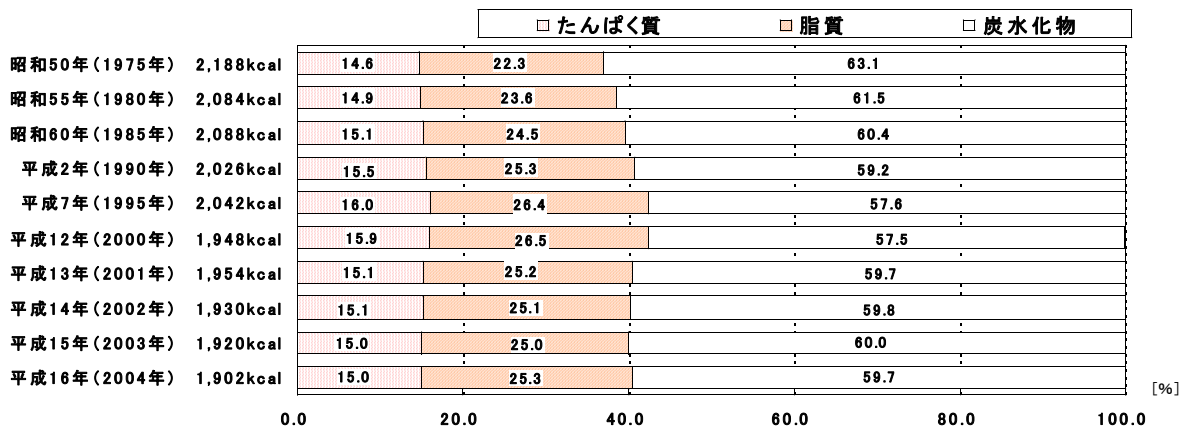
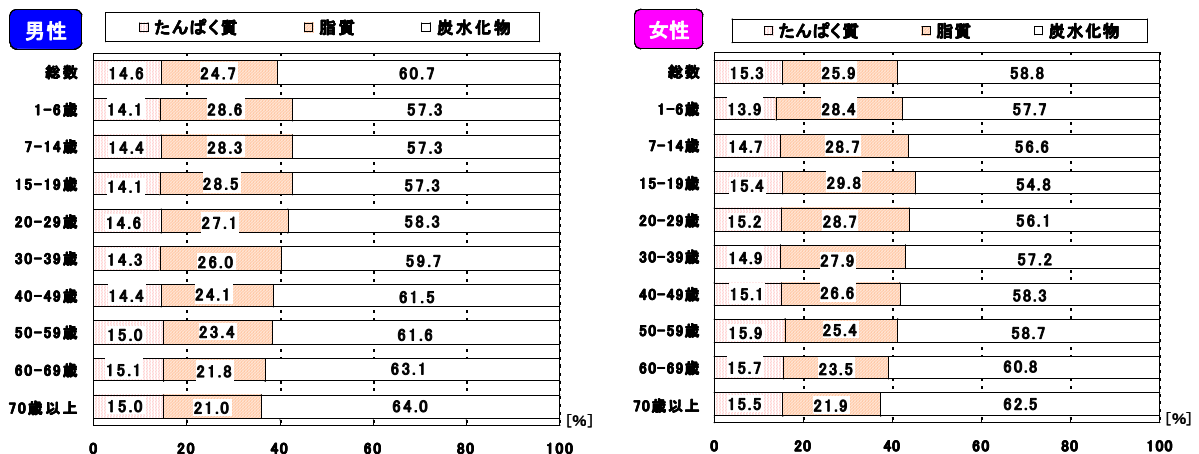


図21 エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上）



脂肪エネルギー比率：
脂肪からのエネルギーの摂取割合

（参考）第6次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—
脂肪エネルギー比率 1～17歳 25～30% 18歳以上 20～25%

（参考）「健康日本21」の目標値（2010年）
脂肪エネルギー比率 20～40歳代 25%以下

3. 野菜摂取量

野菜摂取量は、年齢とともに増加していたが、最も摂取量の多い60歳代においても、平均で303.5g。

野菜類の摂取量の成人全体における平均では266.7g、最も多い60歳代の平均で303.5gであり、また、男女とも20～40歳代で少なかった。

図22 野菜類摂取量（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。

(参考) 野菜類摂取量に対する気象条件の影響
 調査時期である平成16年11月は台風などの気象の影響により、生鮮野菜の価格は例年よりもかなり上回った（指定野菜の価格は前年比190%（東京都中央卸売市場における指定野菜の卸売価格動向）。
 また、調査時期の生鮮野菜全体の購入量は、例年よりも落ち込みがみられた（過去5年間の1ヶ月あたり平均購入量に対する11月購入量は平成12～15年においては100%以上、平成16年は94%（総務省「家計調査」結果より算出）。

(参考)
 「健康日本21」の目標値（2010年）
 野菜摂取量 成人350g以上
 うち緑黄色野菜 成人120g以上