

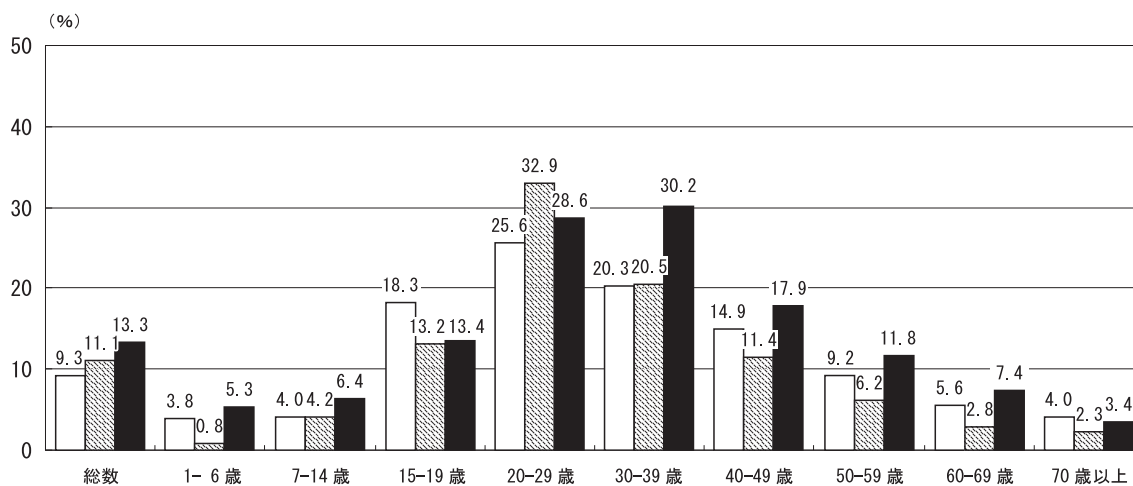
第3部 食生活の状況

1. 朝食欠食の状況

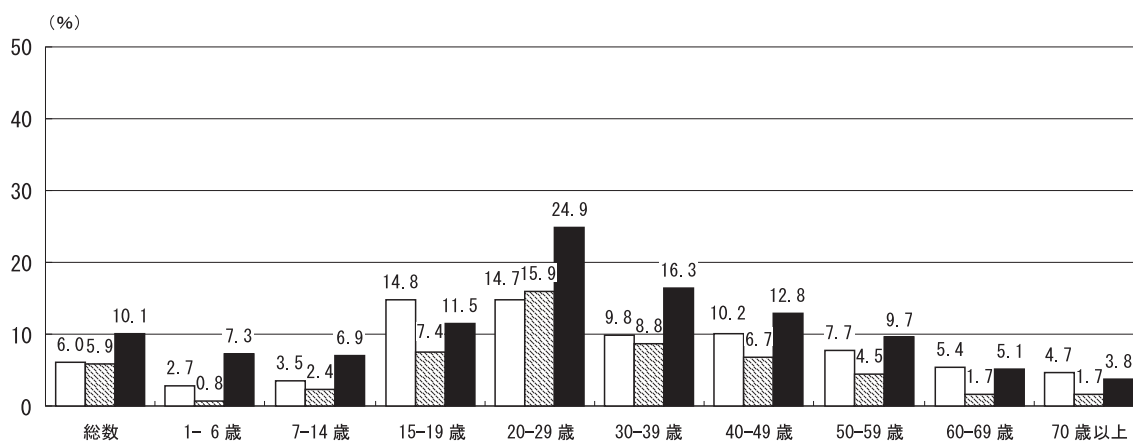
朝食欠食の状況を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向であり、平成19年では、男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割。

図19 朝食欠食の状況（1歳以上）

男



女



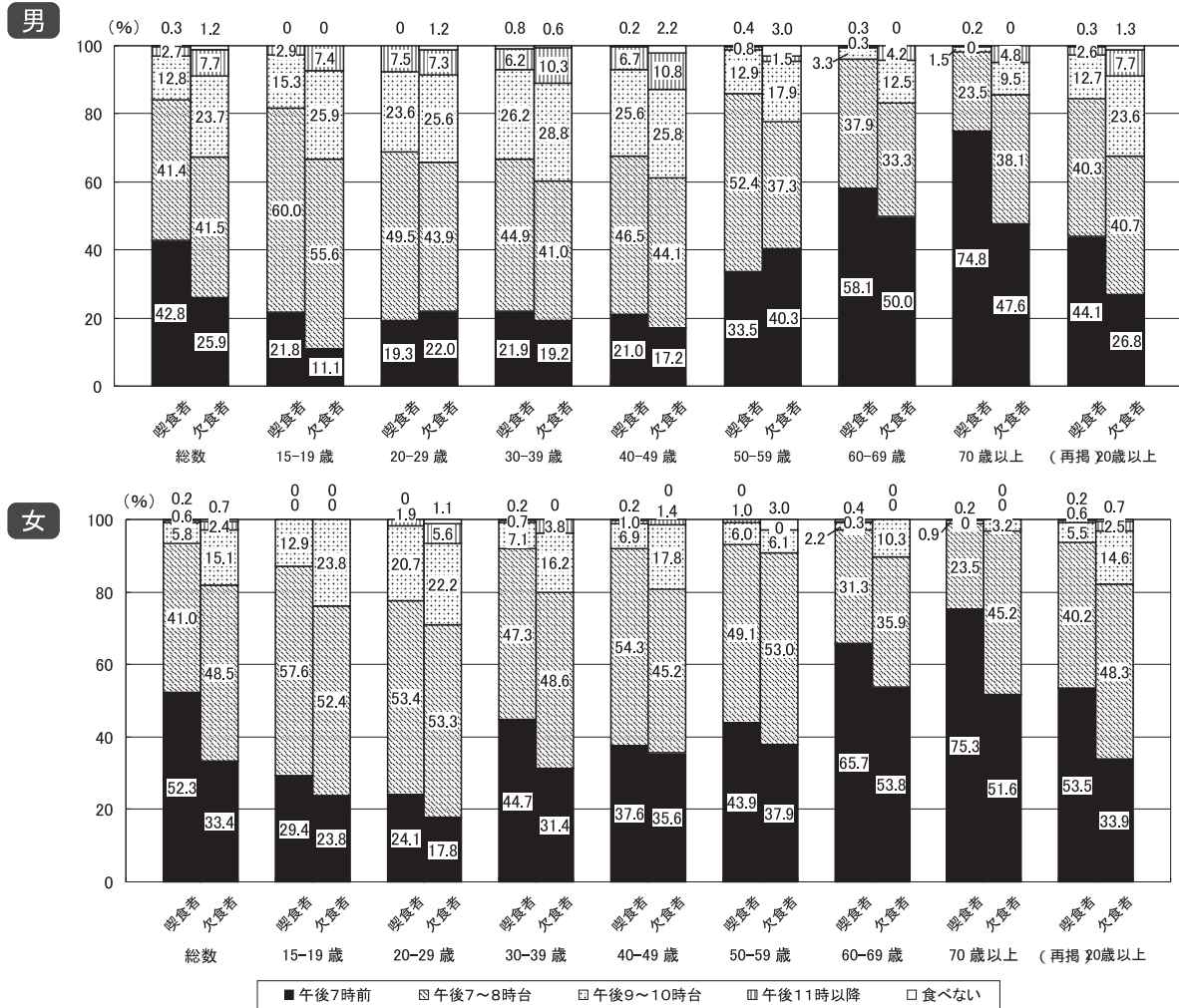
□ 20年前 (昭和62年) ▨ 10年前 (平成9年) ■ 平成19年

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時台までに夕食をと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）

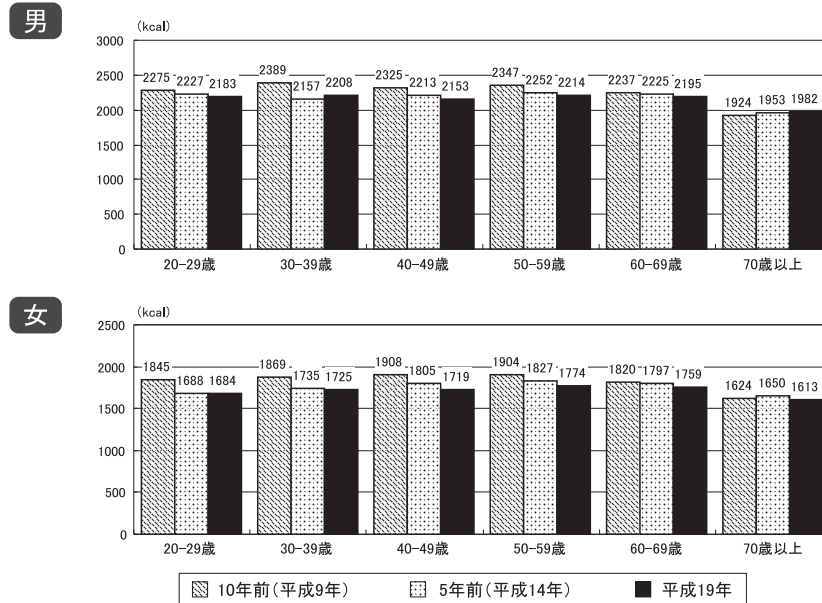


図 23 - 1 脂肪エネルギー比率の分布割合（20歳以上）

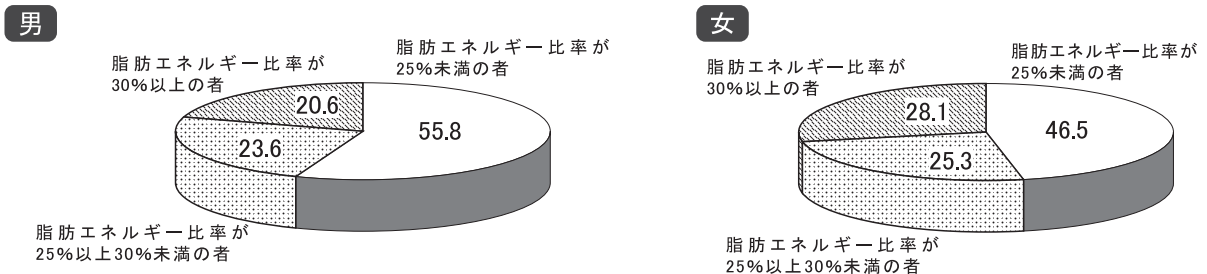
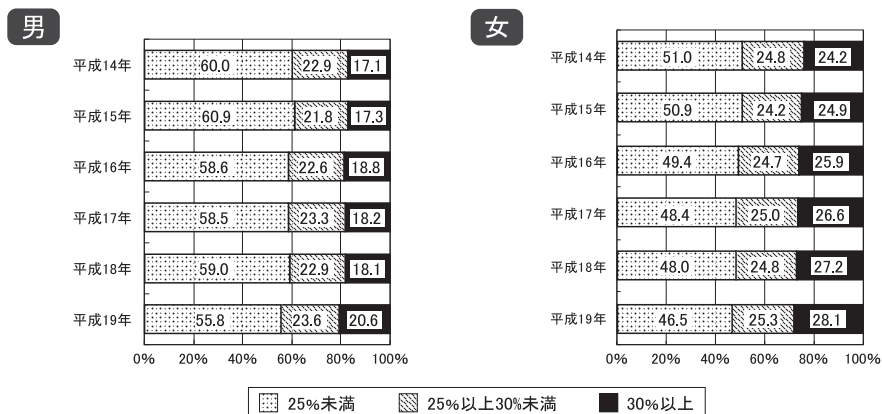


図 23 - 2 脂肪エネルギー比率の分布割合の年次推移（20歳以上）

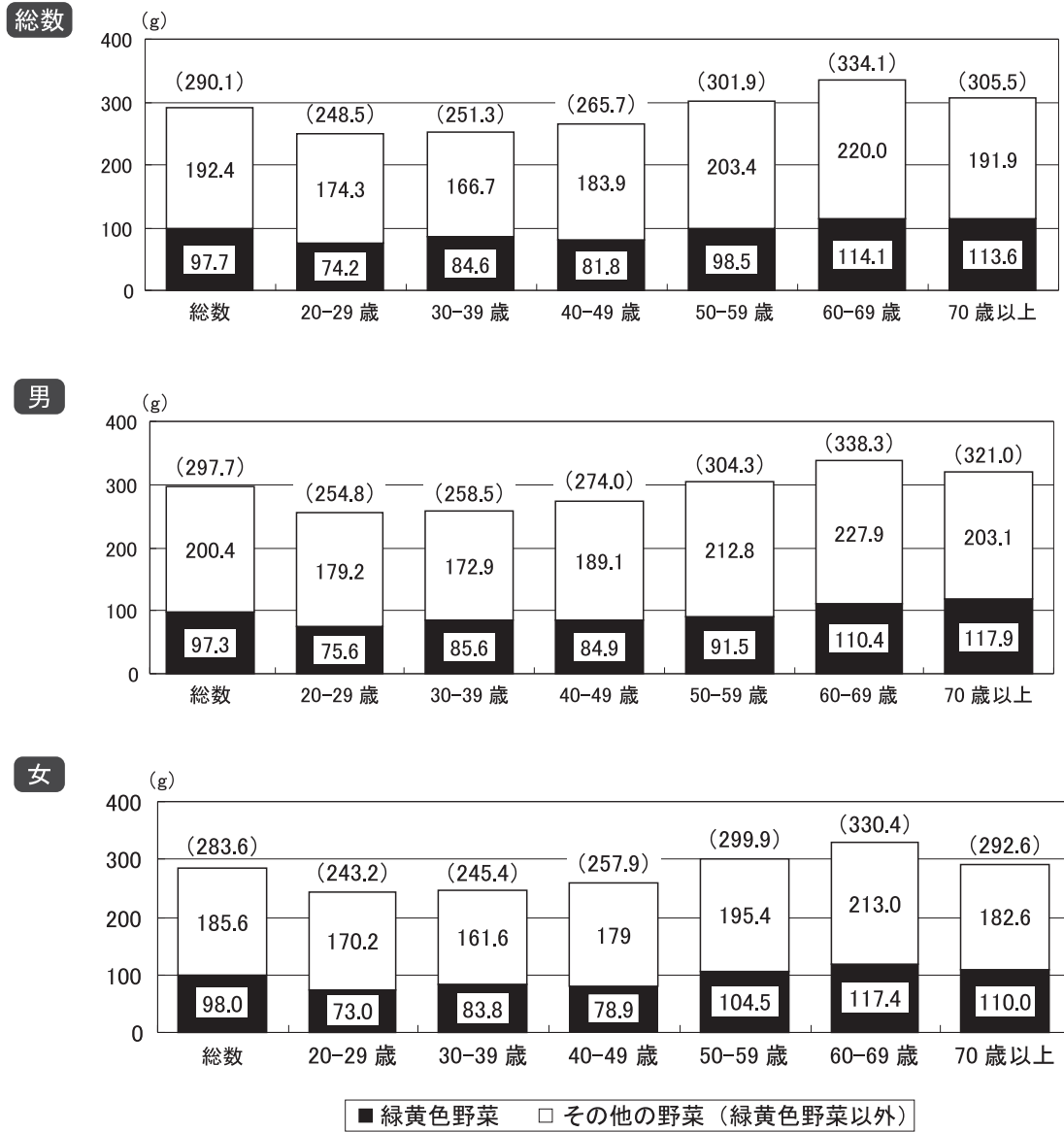


脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合
 (参考) 日本人の食事摂取基準(2005年版)：脂肪エネルギー比率の目標量
 18~29歳：20%以上30%未満，30~69歳：20%以上25%未満，70歳以上：15%以上25%未満

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）



()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、女性で 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）

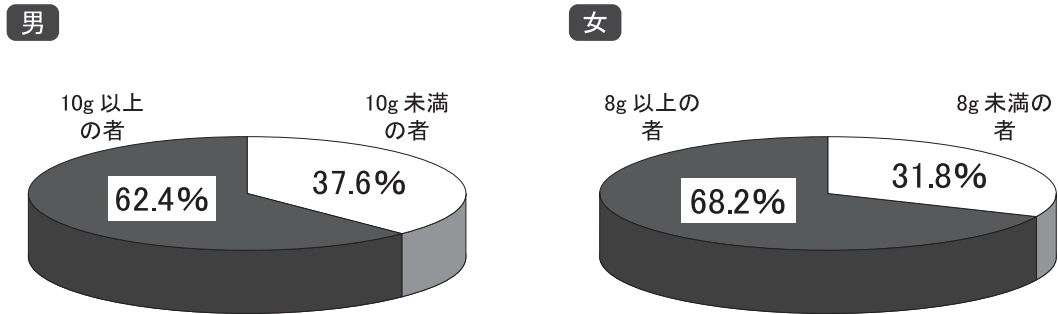
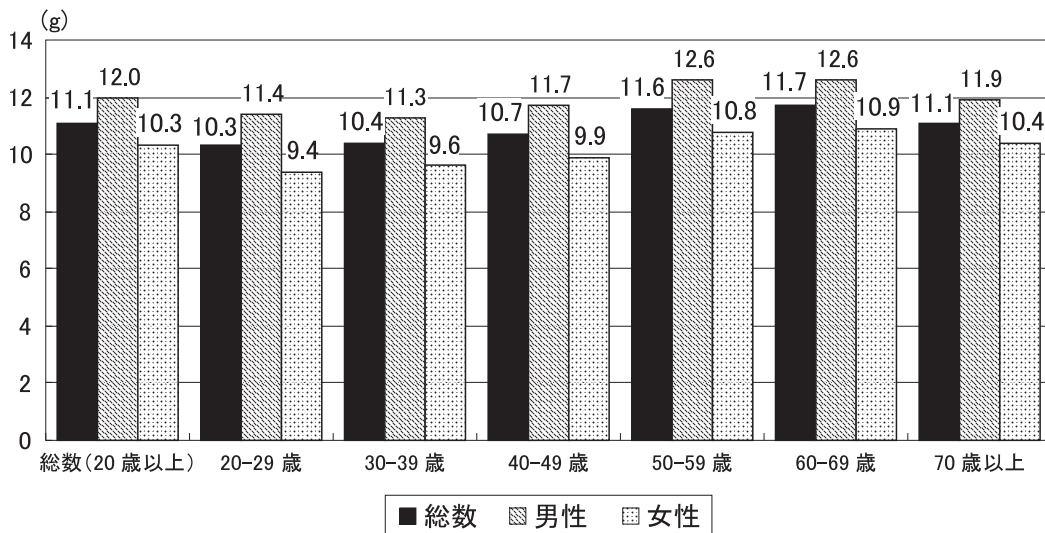


図 25 - 2 食塩摂取量の平均値（20 歳以上）



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