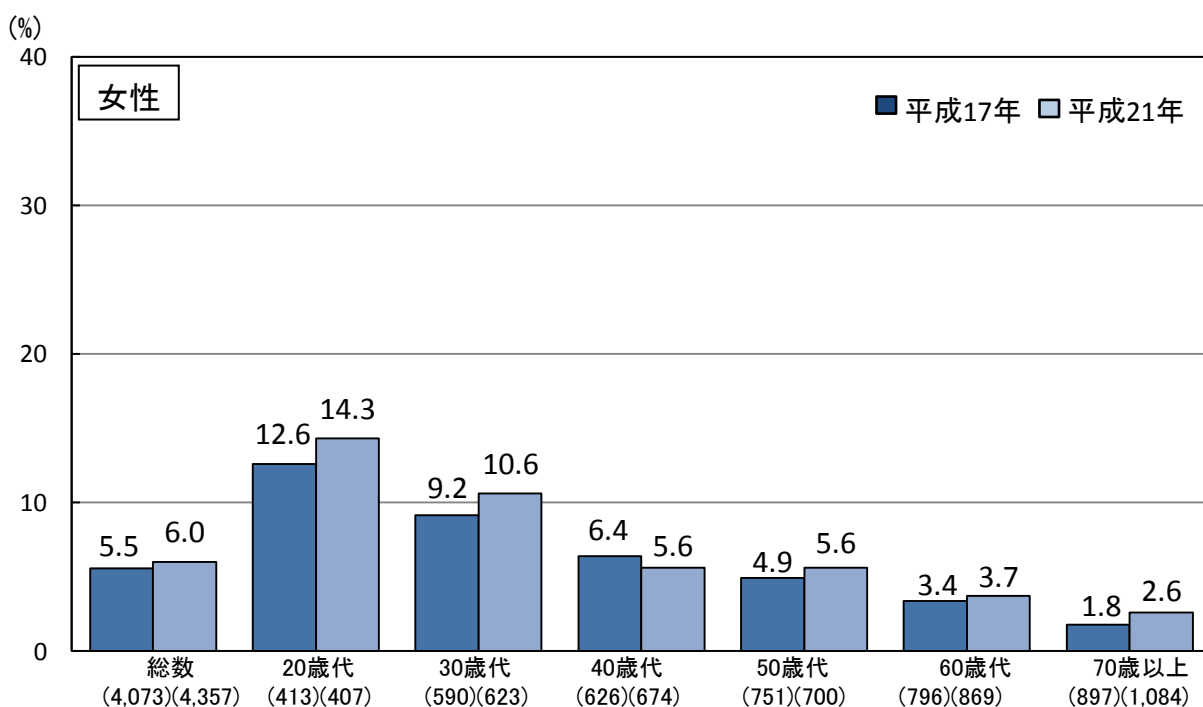
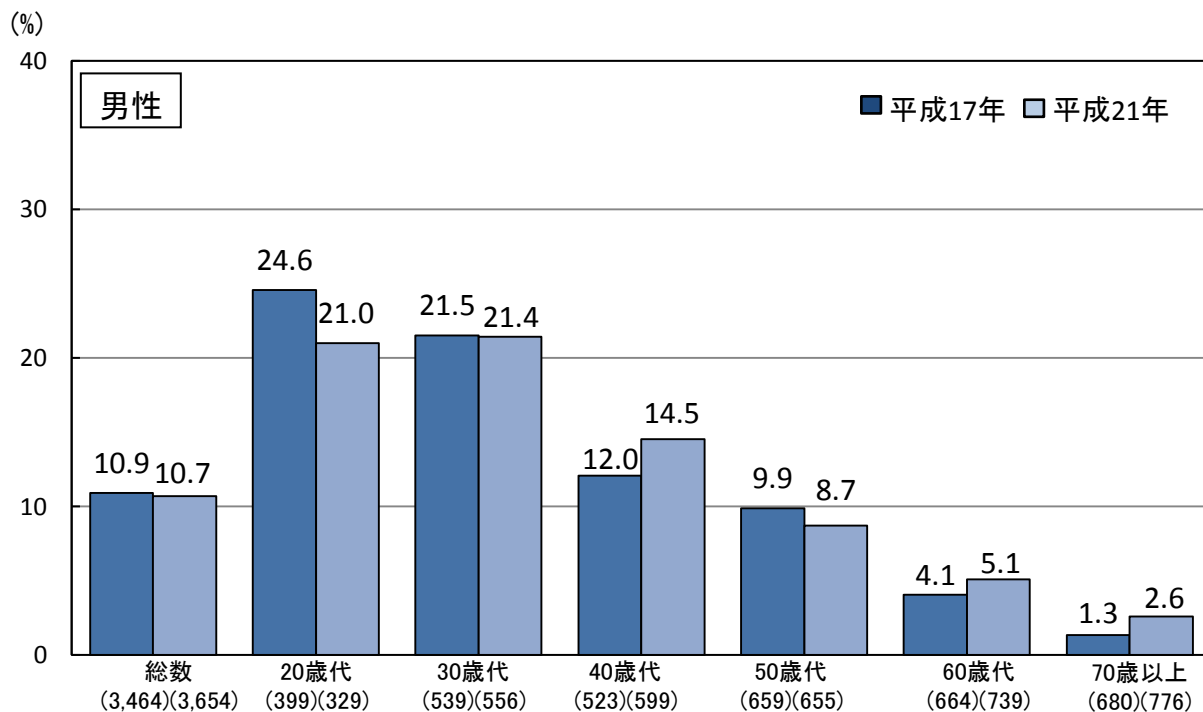


第2章 朝食の習慣、体重管理等に関する状況

1. 習慣的な朝食欠食の状況

習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合は、男性10.7%、女性6.0%であり、男女とも年齢別にみると20歳代、30歳代が多い。

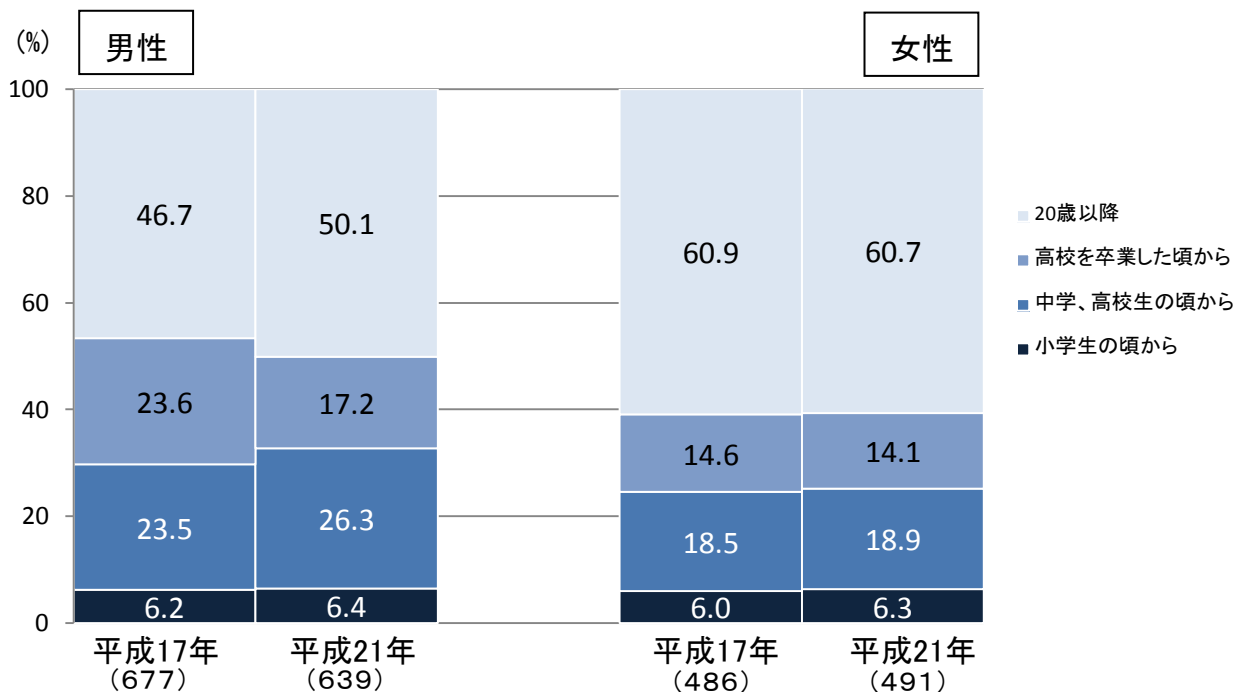
図7 習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合(20歳以上) (平成17年と21年との比較)



2. 朝食欠食が始まった時期

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を食べない習慣が「小学生の頃から」又は「中学、高校生の頃から」始まったと回答した者の割合を合わせると、男性32.7%、女性25.2%である。

図8 朝食欠食が始まった時期(20歳以上) (平成17年と21年との比較)

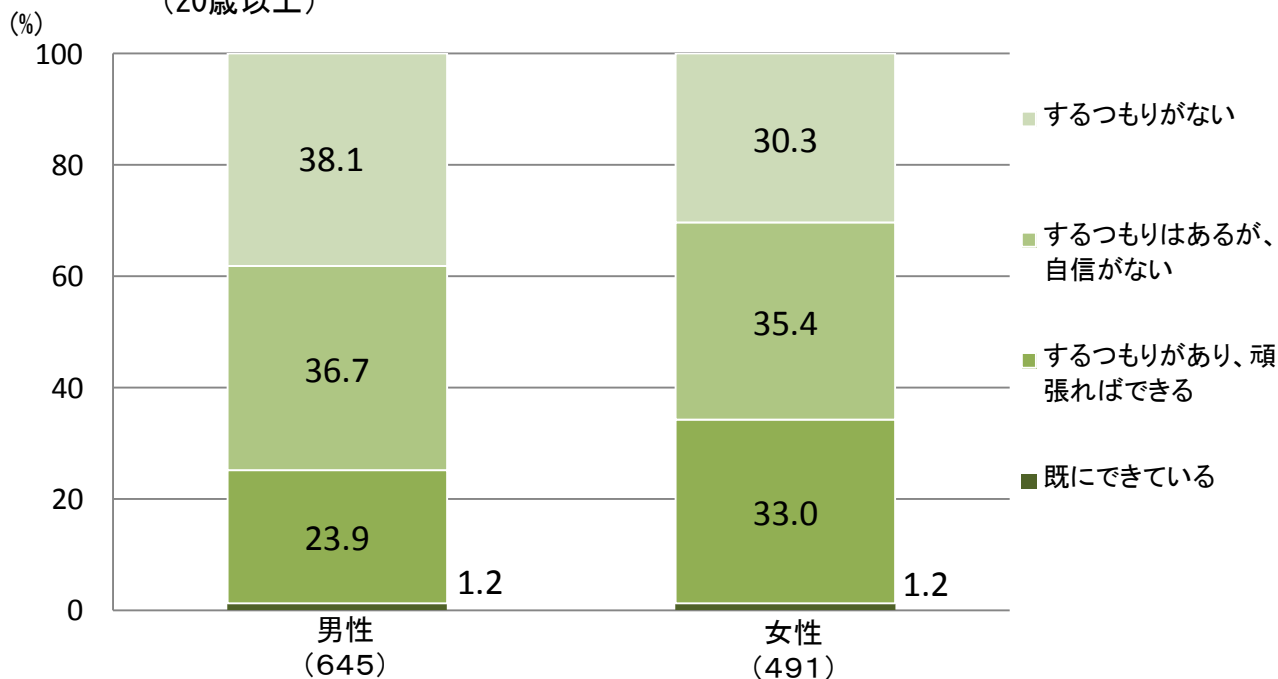


※習慣的に朝食を欠食している者：「ふだん朝食を食べますか」の問いに対し、「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者

3. 朝食を毎日食べることの実践状況

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を毎日食べることについて「するつもりがない」と回答した者は、男性38.1%、女性30.3%である。

図9 習慣的に朝食を欠食している者における、朝食を毎日食べることの実践状況の割合 (20歳以上)



4. 朝食欠食の改善に必要な支援

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を食べるために必要な支援は、男女とも「早く寝る、よく眠る」と回答した者が最も多く、男性29.8%、女性31.0%である。一方、朝食をほとんど毎日食べている者では、男性は「家族や周りの人の支援」(55.7%)、女性は「自分で朝食を用意する努力」(58.3%)と回答した者が最も多い。

図10-1 習慣的に朝食を欠食している者における、朝食を食べるために必要な支援内容(20歳以上)

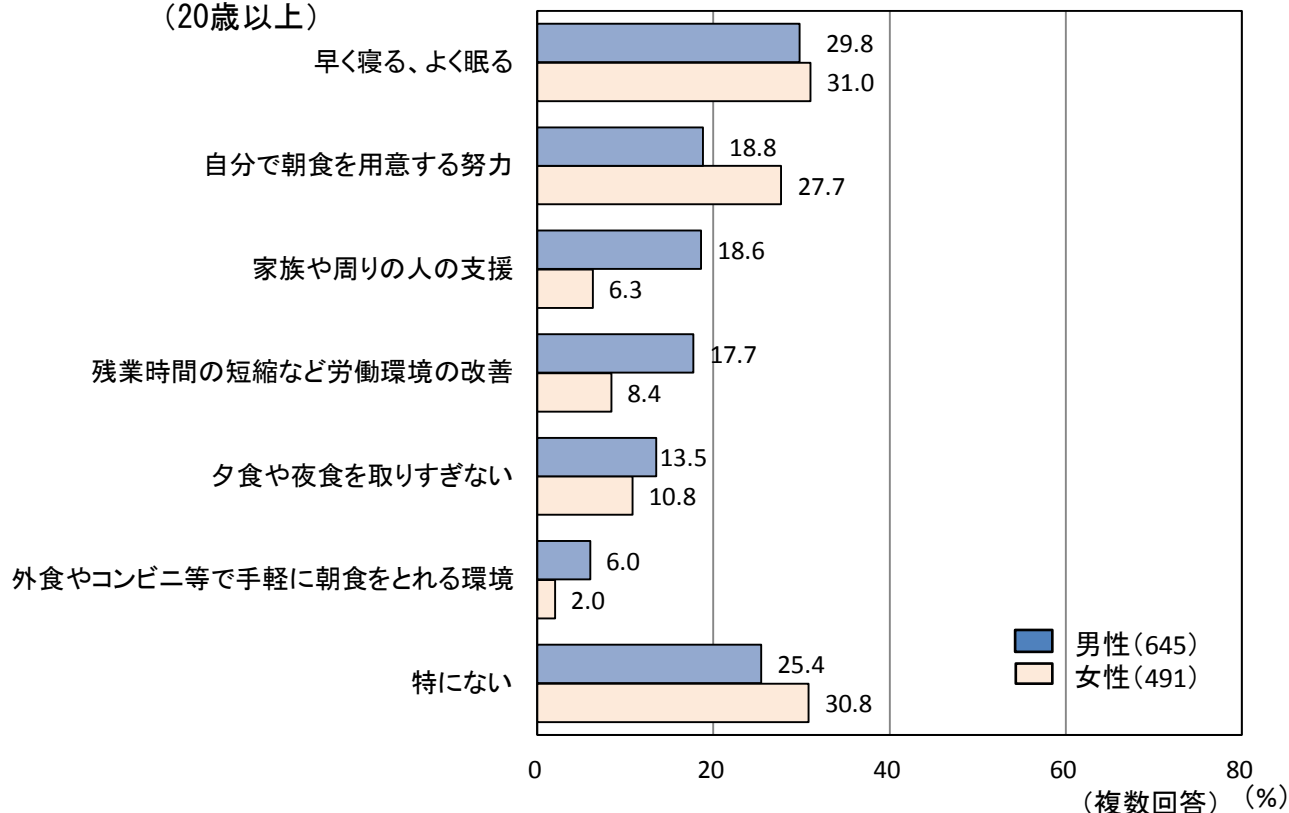
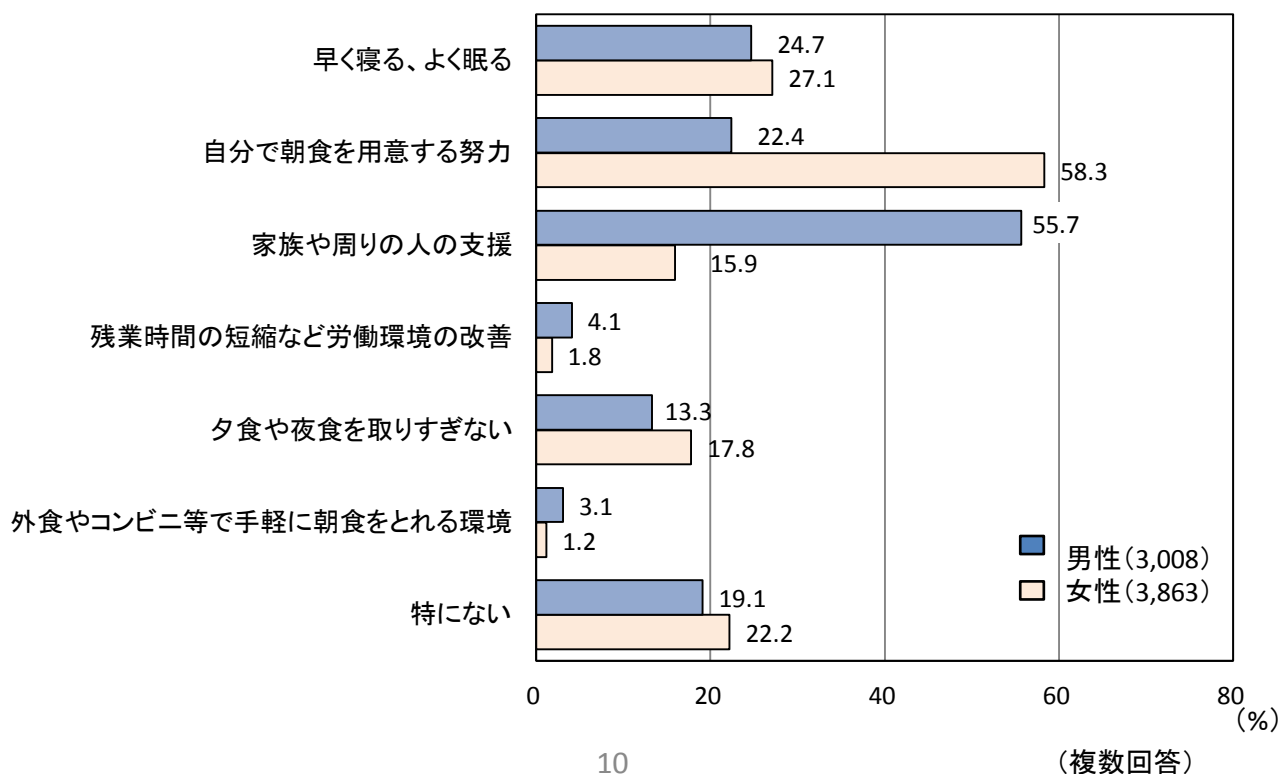


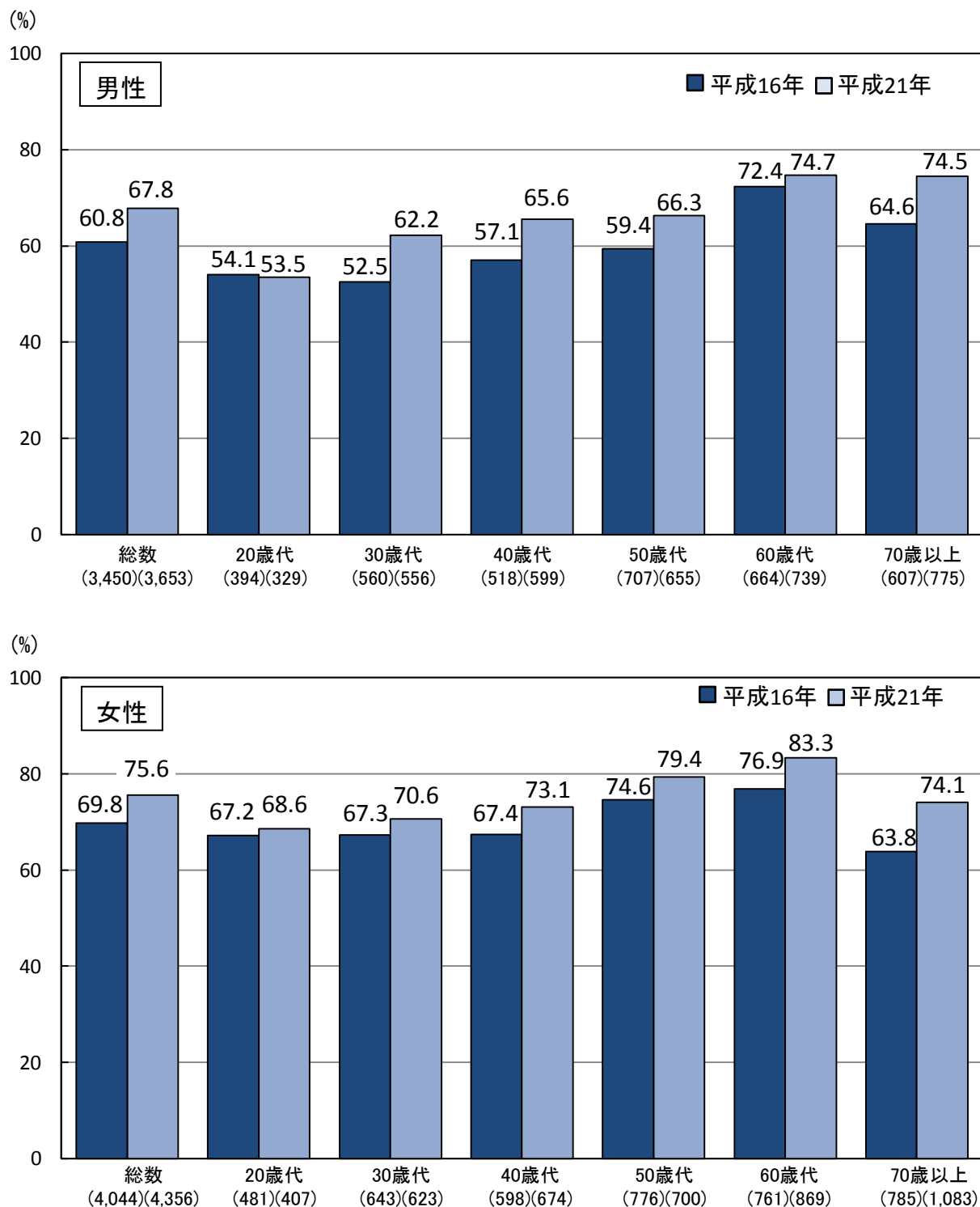
図10-2 朝食をほとんど毎日食べている者における、朝食を今までどおり食べるために必要な支援内容(20歳以上)



5. 体重管理の実践状況

体重管理を実践しようと考えていると回答した者の割合は、男性67.8%、女性75.6%であり、平成16年に比べ男性で7.0%、女性で5.8%増加している。

図11 体重管理を実践しようと考えていると回答した者の割合(20歳以上)
(平成16年と21年との比較)

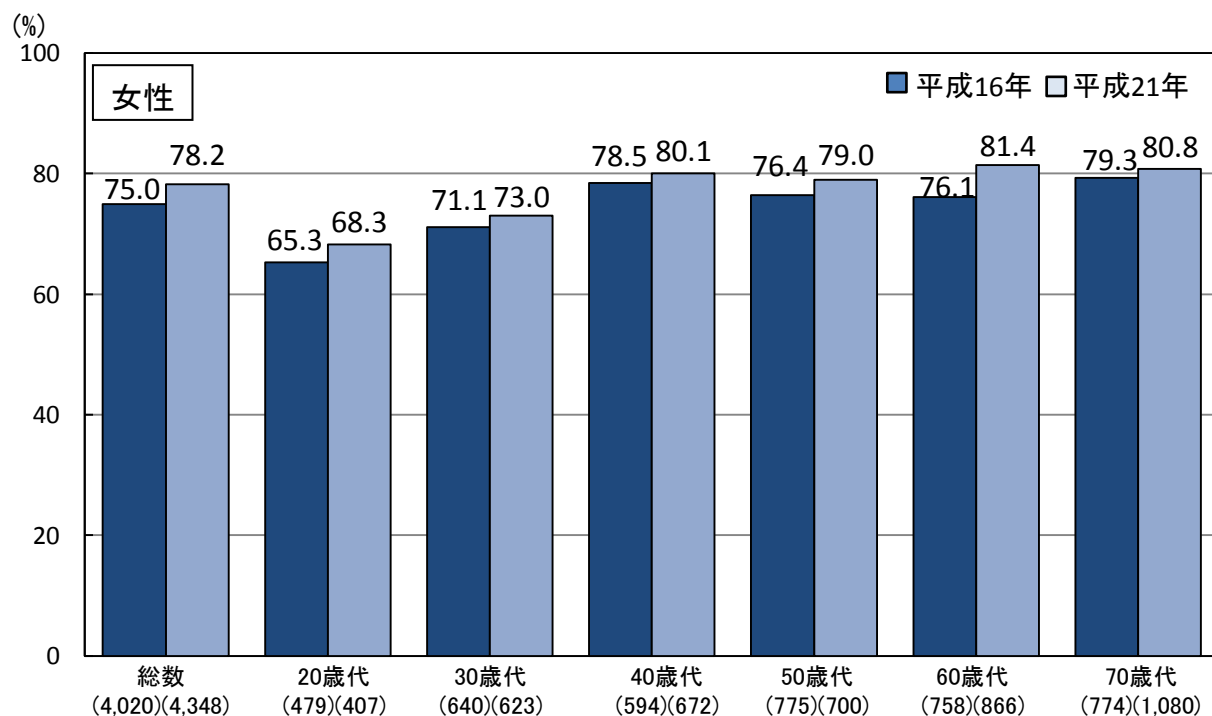
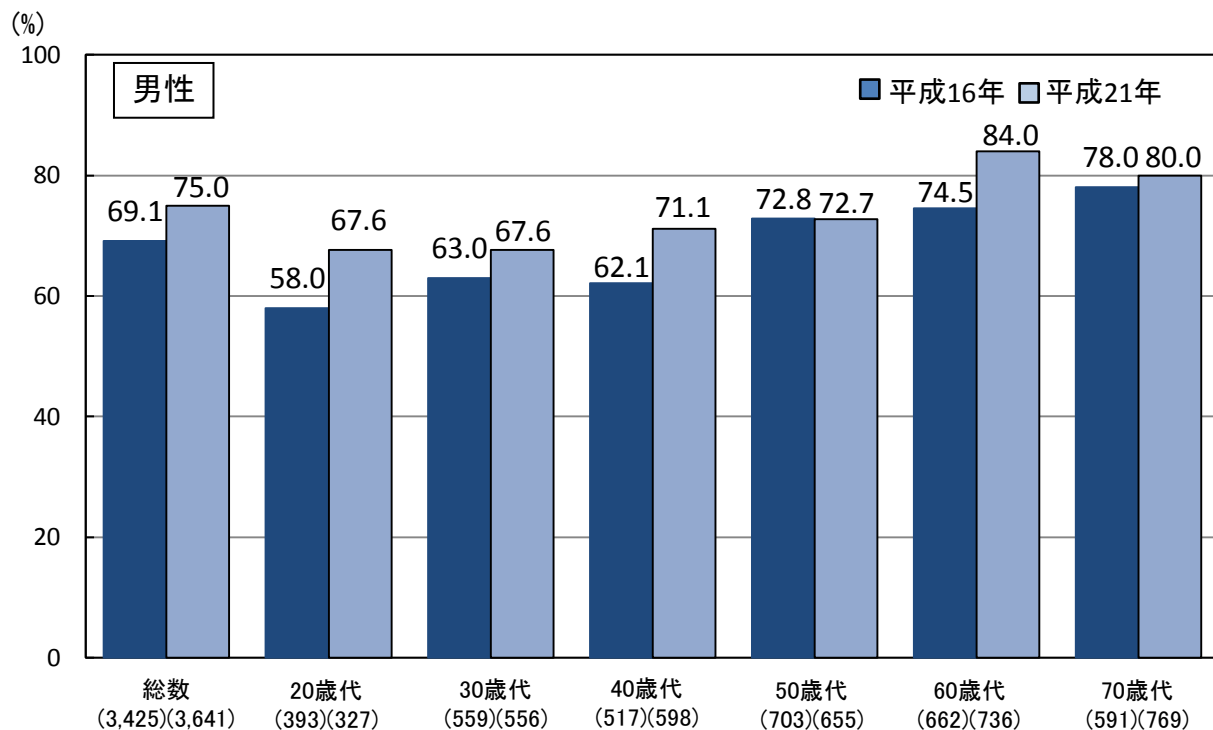


※ 体重管理の実践: 理想の体重に近づけるまたは維持しようと考えている

6. 自分にとって適切な食事内容・量の認知状況

自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した者の割合は、男性75.0%、女性78.2%であり、平成16年に比べ男性で5.9%、女性で3.2%増加している。

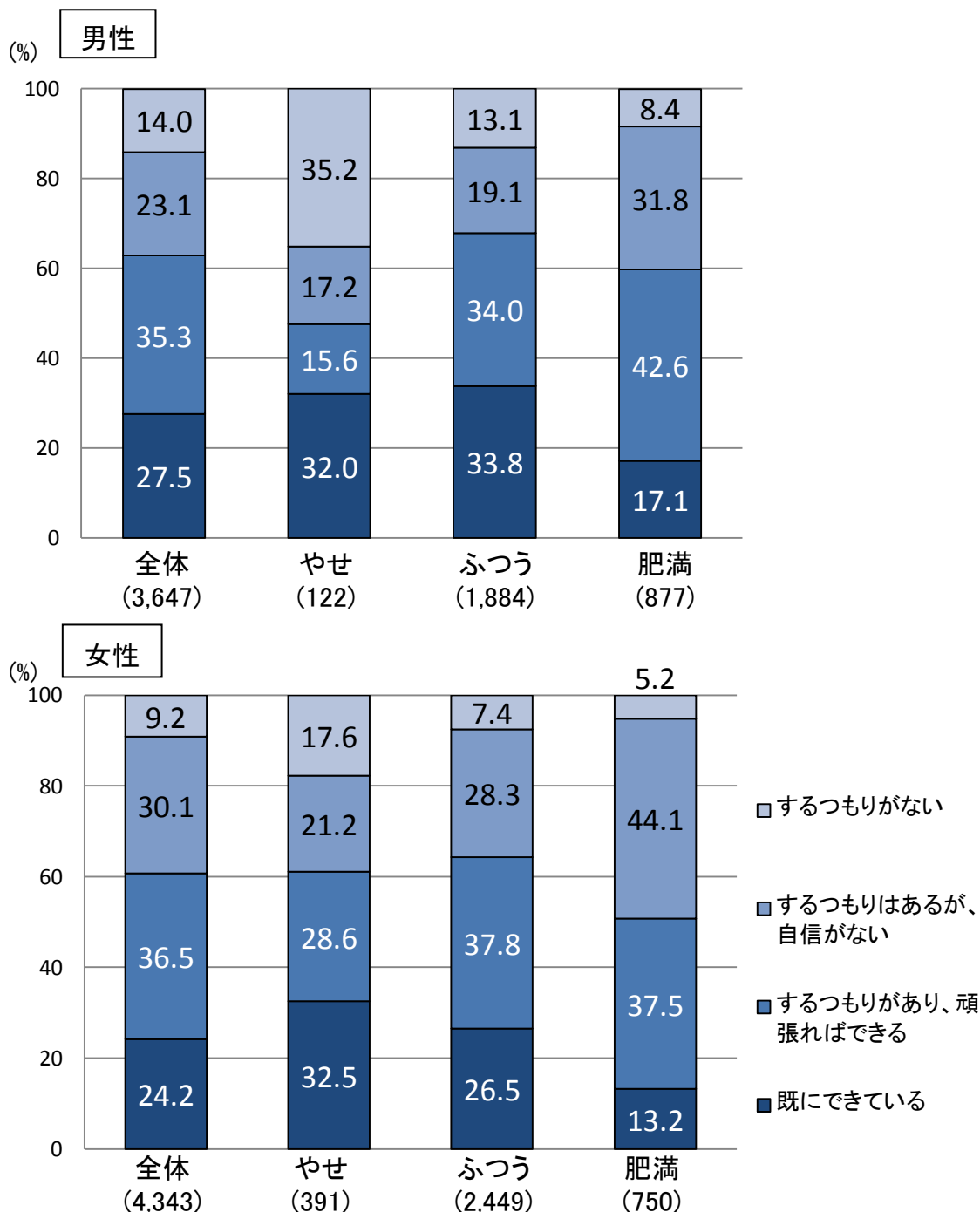
図12 自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した者の割合(20歳以上)
(平成16年と21年との比較)



7. メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動の実践状況

肥満者(BMI \geq 25)のうち、メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や定期的な運動をすることについて、男性では「するつもりがあり、頑張ればできる」(42.6%)、女性では「するつもりはあるが、自信がない」(44.1%)と回答した者が最も多い。

図13 体型別 メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動の実践状況の割合 (20歳以上)



※体型別の区分については、質問紙に回答した者でBMIが測定できた者であるため、全体(質問紙だけ回答)の対象者とは一致しない

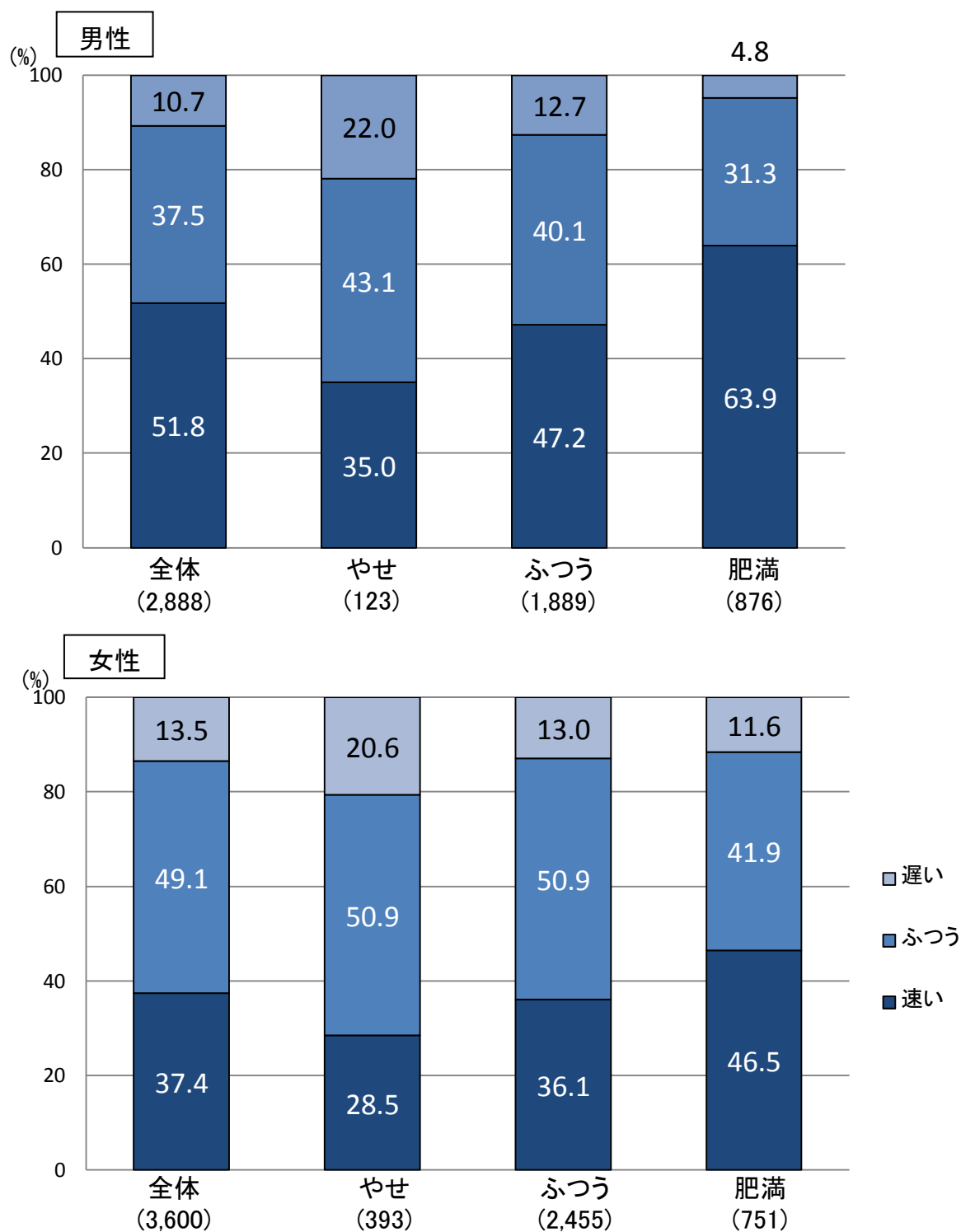
※肥満度: BMI(Body Mass Index)を用いて判定
 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}]^2)$ により算出
 BMI $<$ 18.5 低体重(やせ)
 $18.5 \leq$ BMI $<$ 25 普通体重(正常)
 BMI \geq 25 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

8. 食べる速さの状況

食べる速さについて体型別にみると、肥満者（BMI \geq 25）では、速いと回答した者の割合は、男性63.9%、女性46.5%であり、やせ（BMI $<$ 18.5）及びふつう（18.5 \leq BMI $<$ 25）の者に比べ多い。

図14 体型別 食べる速さの状況(20歳以上)



※ 遅い:「かなり遅い」「やや遅い」
速い:「かなり速い」「やや速い」

9. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI \geq 25)の割合は、男性30.5%、女性20.8%である。男性の20～60歳代では、肥満者の割合が前年に比べ2.1%多くなっているが、平成12年以降、それ以前の5年間に比べ肥満者の割合の増加傾向が鈍化している状況にあることには変わりがない。なお、女性の40～60歳代では、前年と比べ横ばいである。

一方、やせの者(BMI $<$ 18.5)の割合は、男性4.4%、女性11.0%である。女性では、20歳代(22.3%)でその割合が最も高く、前年に比べ横ばいである。

図15-1 肥満者の割合(20歳以上)

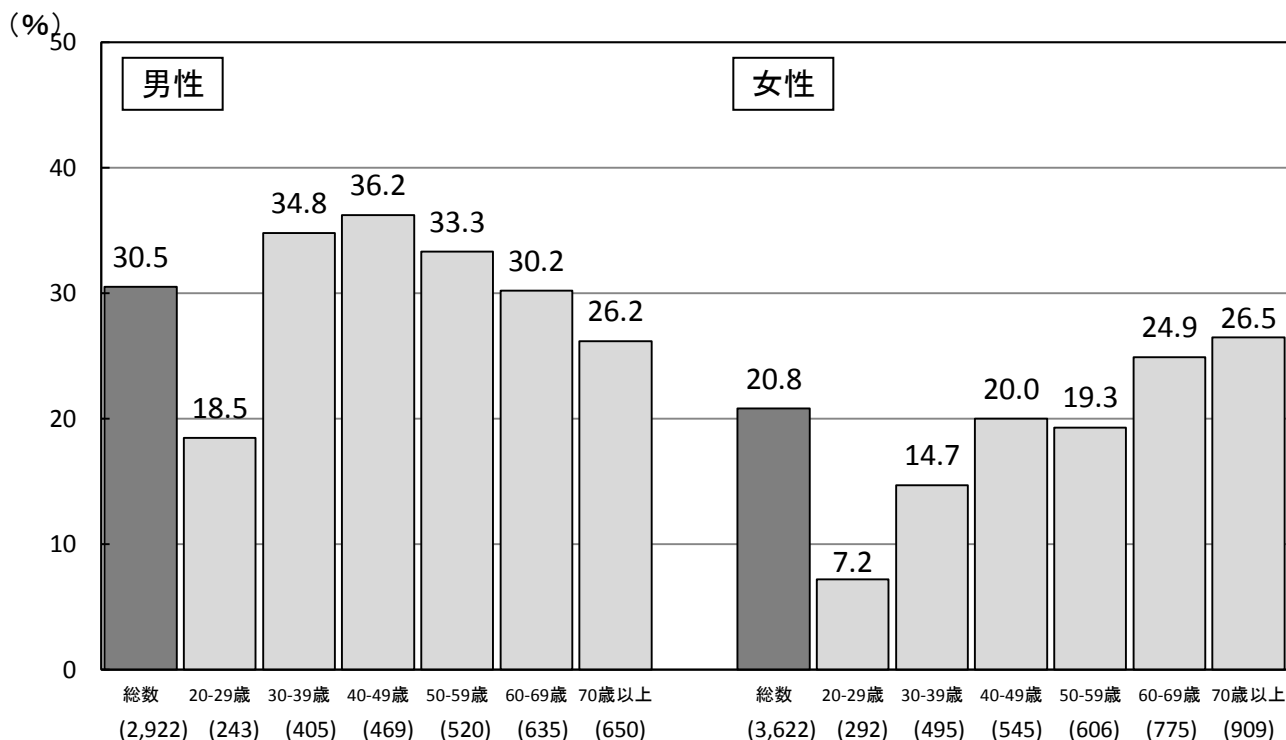


図15-2 やせの者の割合(20歳以上)

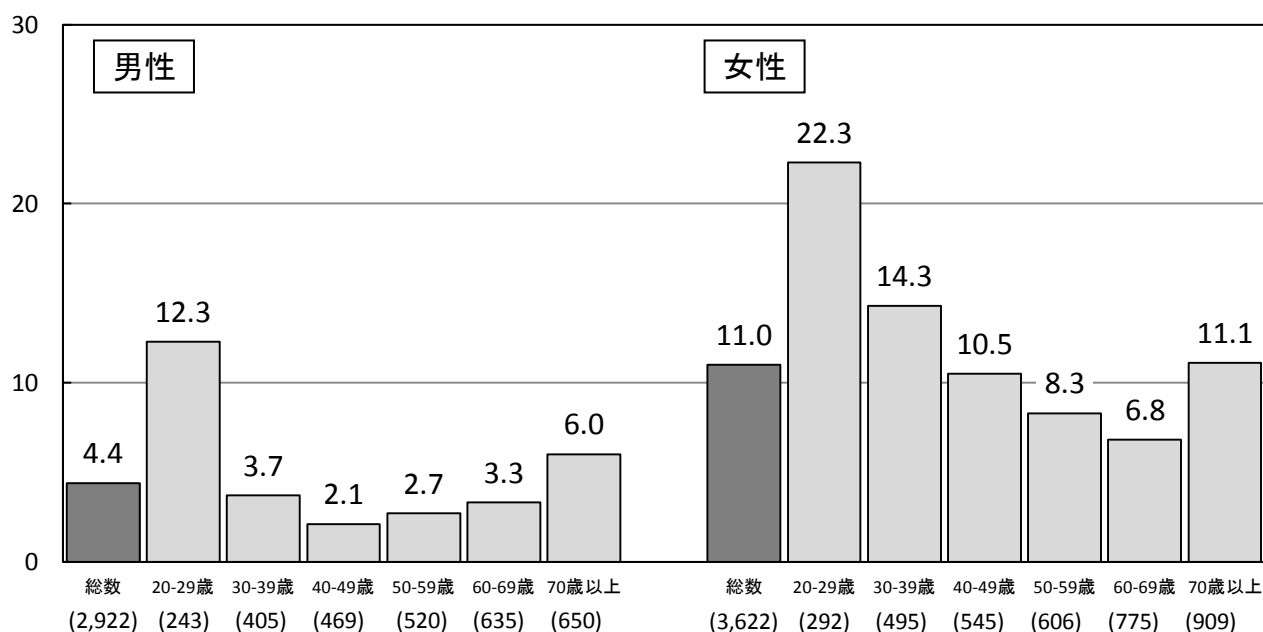
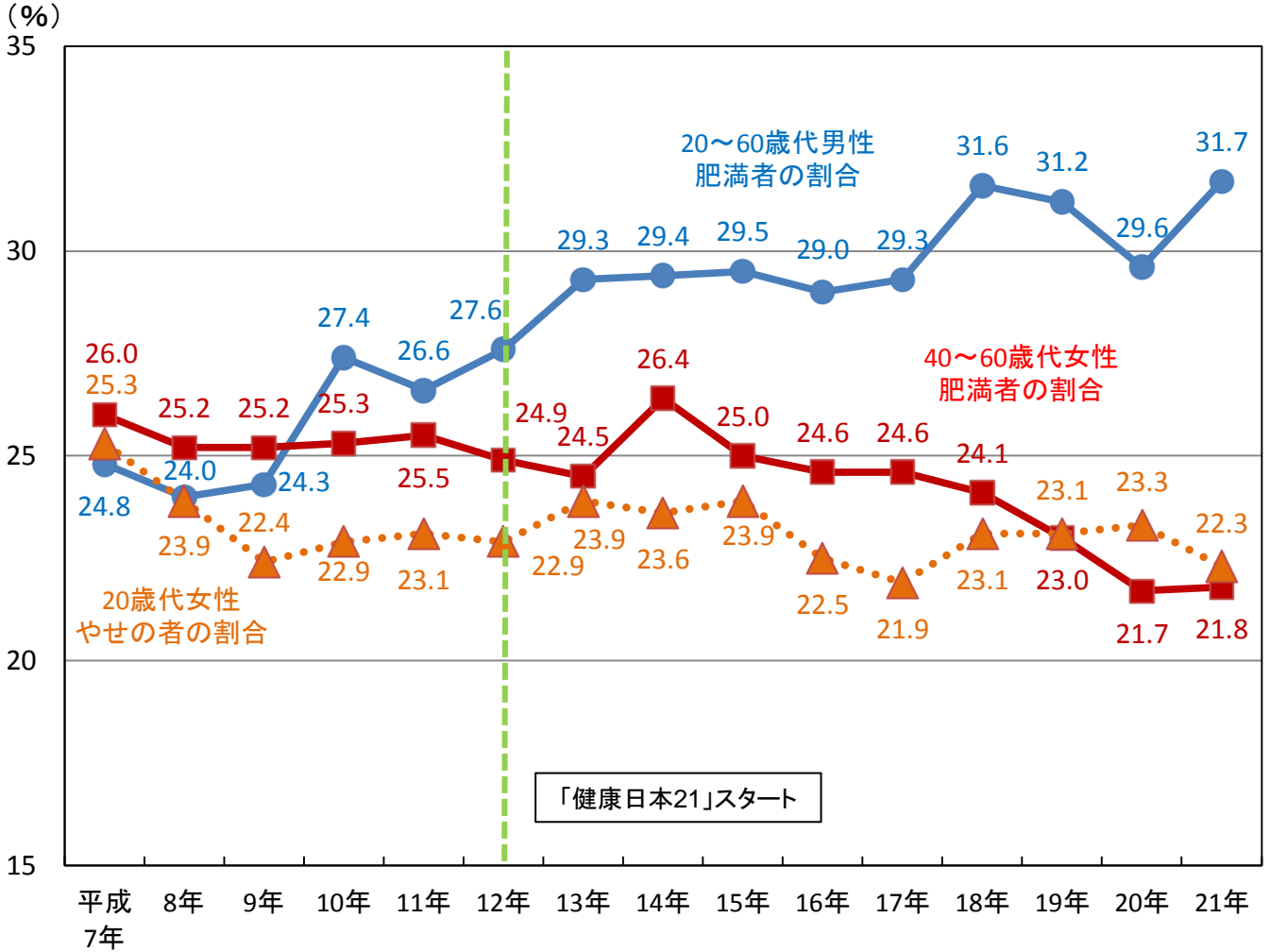


図15-3 肥満及びやせの者の割合(20歳以上)(平成7年~21年の年次推移)

※20歳代女性やせの者の割合は、移動平均により平滑化した結果から作成。
 移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。



(参考)「健康日本21」の目標
 成人の肥満者(BMI \geq 25)の減少
 目標値:20-60歳代男性 15%以下
 40-60歳代女性 20%以下
 20歳代女性のやせの者(BMI $<$ 18.5)の減少
 目標値:15%以下