

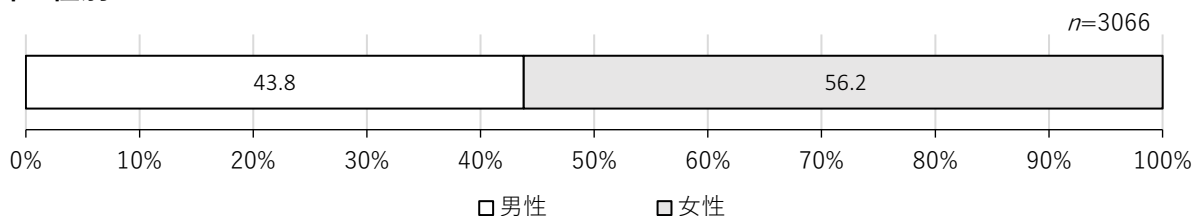
## II 調査結果

### 1 回答者の概要

#### (1) 性別

対象者の性別は、「男性」が43.8%、「女性」が56.2%であった。

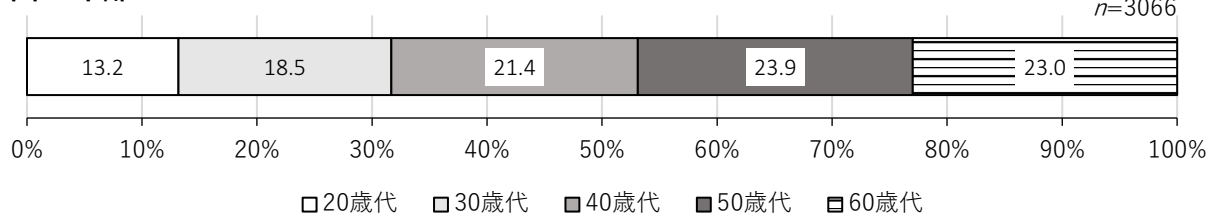
図1. 性別



#### (2) 年齢

対象者の年齢は、「50歳代」が最も多く23.9%、次いで「60歳代」が23.0%、「40歳代」が21.4%であった。

図2. 年齢



#### (3) 居住行政区

対象者の居住行政区では、3区別では、「葵区」が38.2%、「清水区」が32.5%、「駿河区」が29.1%であった。9保健福祉センター別では、「清水」が29.9%、「東部」が14.6%、「城東」が12.7%の順に高かった。

図3-1. 3区別

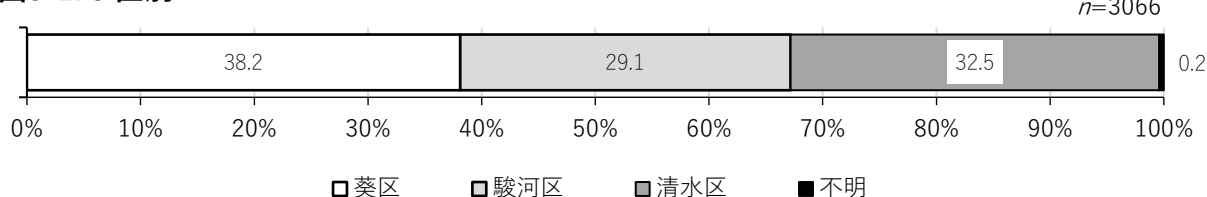
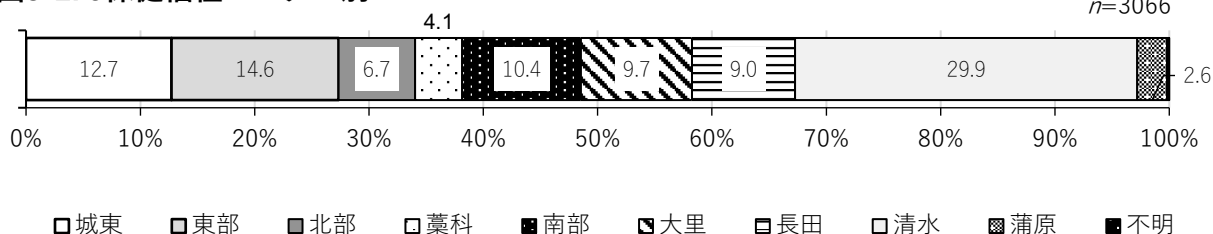


図3-2. 9保健福祉センター別



#### (4) 身体状況

対象者のBMIは、全体では、「標準体重」が69.1%、「肥満」が20.3%、「やせの者」が10.5%であった。

性別では、男性は、「肥満」の割合が28.4%で、女性より14.3%高かった。女性は、「やせの者」の割合が15.7%で、男性より11.8%高かった。

年代別では、20代女性で、「やせの者」が最も多く23.6%、50代男性で、「肥満」が最も多く34.9%であった。

性別では、「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省)<sup>1)</sup>と比較すると、男女ともに「肥満」の割合が低く、女性は、「やせの者」の割合が4.5%高かった。年代別では、「平成29年国民健康・栄養調査報告書」(厚生労働省、平成30年12月)<sup>2)</sup>と比較すると、30代男性の「やせの者」の割合は2.3%高く、40代男性の「やせの者」の割合は1.8%高かった。20代女性の「やせの者」の割合は1.9%高く、30代女性の「やせの者」の割合は3.8%高かった。

<参考>

1) 「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省)

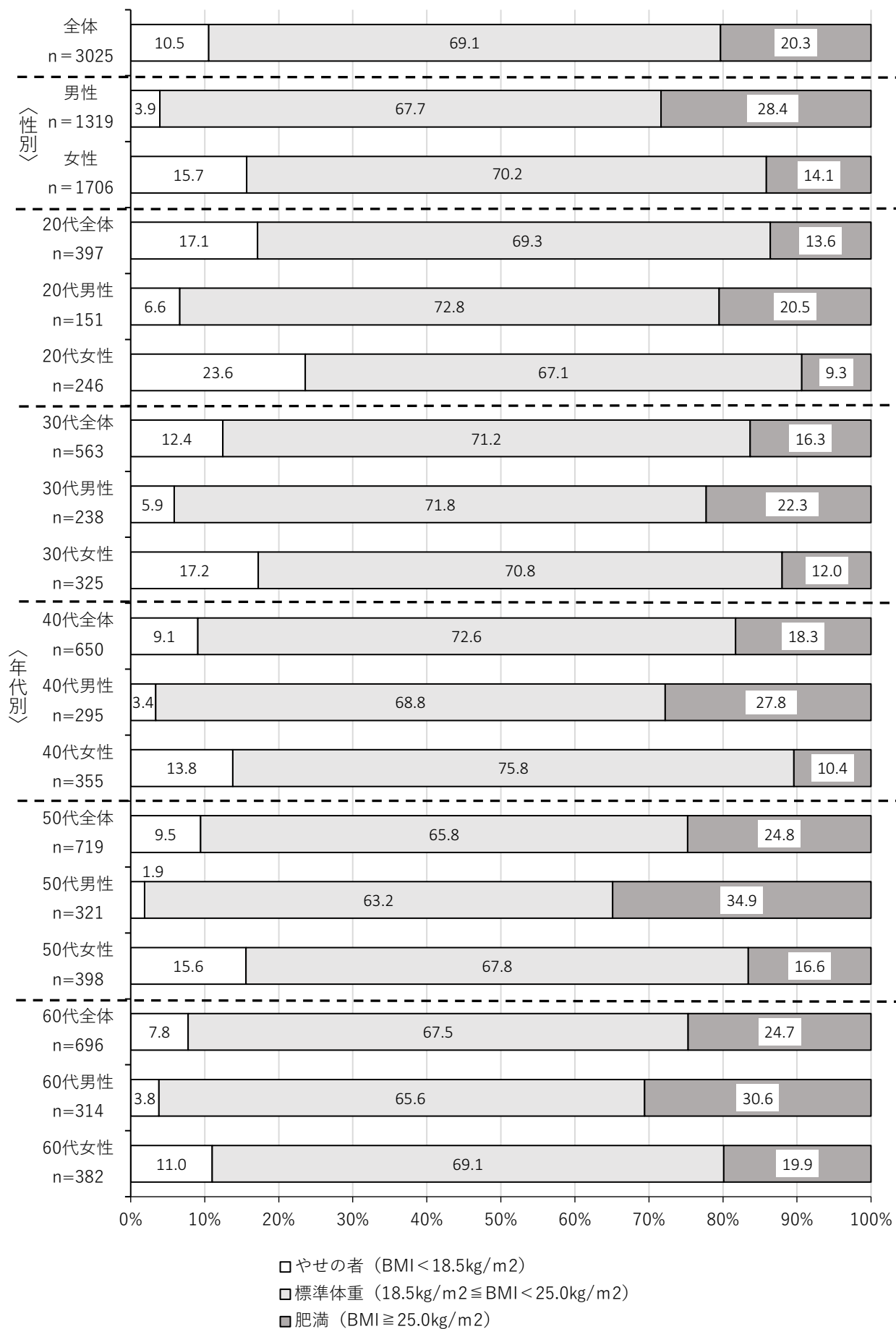
肥満者 (BMI  $\geq$  25kg/m<sup>2</sup>) の割合 男性 32.2% 女性 21.9%

やせの者 (BMI < 18.5kg/m<sup>2</sup>) の割合 男性 3.7% 女性 11.2%

2) 「平成29年国民健康・栄養調査報告書」(厚生労働省、平成30年12月) (%)

	男 性			女 性		
	やせ 18.5 未満	普通 18.5 以上 25 未満	肥満 25 以上	やせ 18.5 未満	普通 18.5 以上 25 未満	肥満 25 以上
20 代	9.1	64.0	26.8	21.7	72.6	5.7
30 代	3.6	64.4	32.0	13.4	72.4	14.2
40 代	1.6	63.1	35.3	10.6	72.0	17.4
50 代	2.9	65.4	31.7	10.1	67.7	22.2
60 代	4.2	61.8	34.1	7.1	67.1	25.8

図4. BMI



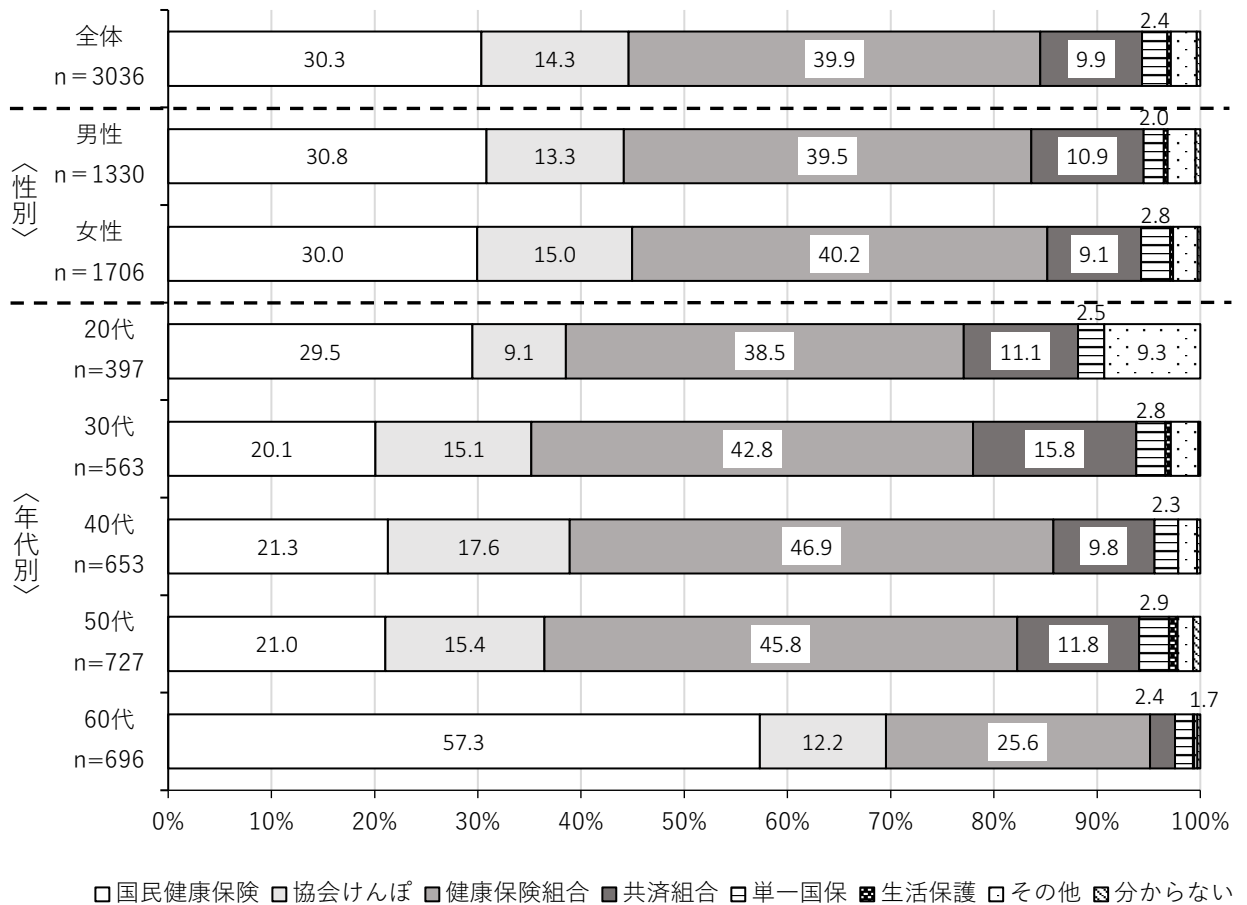
### (5) 健康保険の種類

対象者が属する健康保険の種類は、全体では、「健康保険組合」が最も多く 39.9%、次いで「国民健康保険」が 30.3%であった。

性別では、男性は、「国民健康保険」の割合が 30.8%で、女性より 0.8%高かった。女性は、「健康保険組合」の割合が 40.2%で、男性より 0.7%高かった。

年代別では、60代で、「国民健康保険」が最も多く 57.3%、40代で、「健康保険組合」が最も多く 46.9%であった。

図5. 健康保険の種類



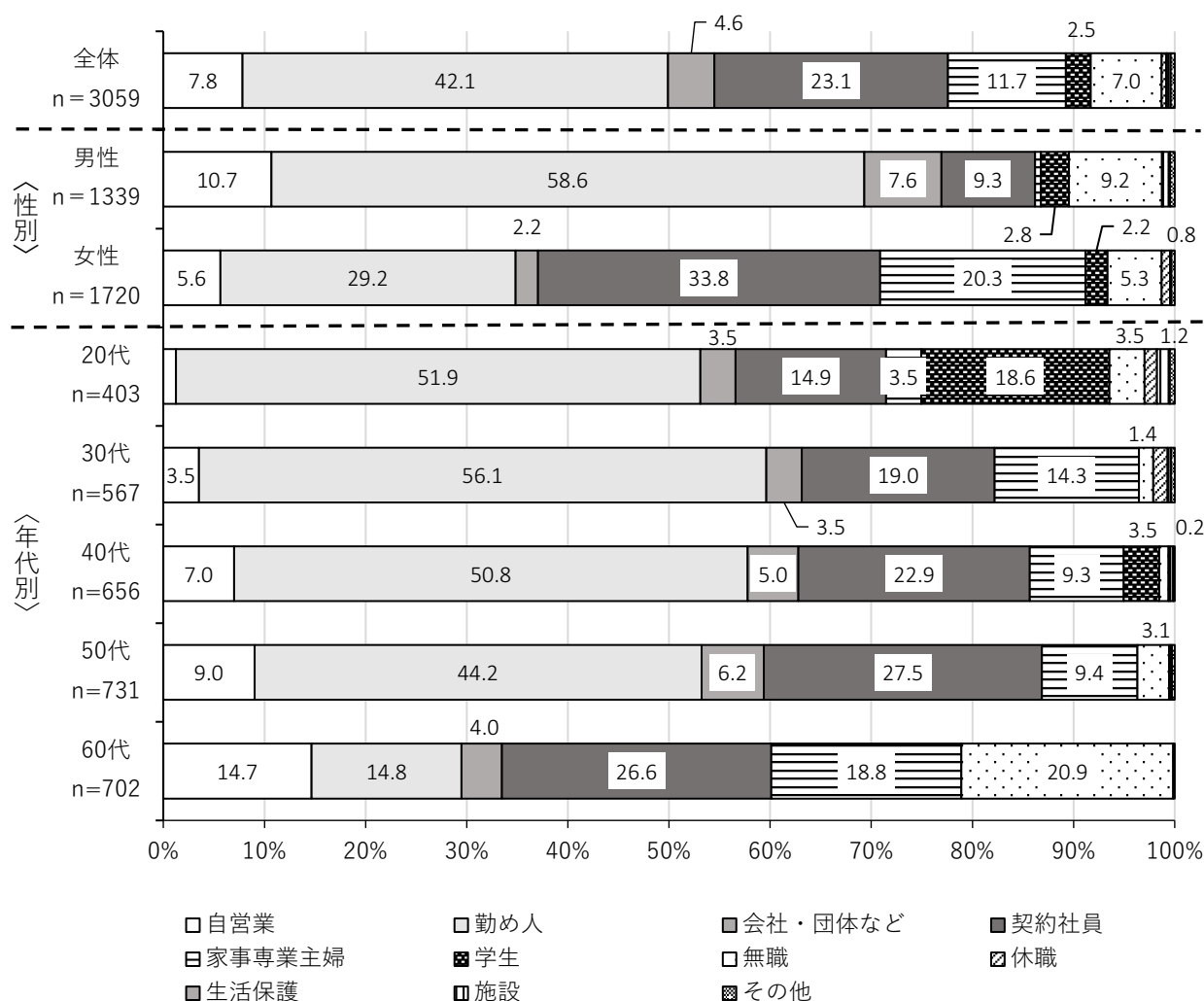
## (6) 現在の職業

対象者の現在の職業は、全体では、「勤め人」が最も多く 42.1%、次いで「契約社員・パートアルバイト」が 23.1%であった。「無職」は 7.0%であった。

性別では、男性は、「勤め人」が最も多く 58.6%、次いで「自営業」が 10.7%、「契約社員」は 9.3%であった。女性は、「契約社員」が最も多く 33.8%、「勤め人」が 29.2%、「家事専業主婦」が 20.3%であった。

年代別では、20代から50代にかけては、「勤め人」の割合が高く、年代が上がるにつれ「契約社員」の割合が高くなった。60代では、「勤め人」の割合が低く 14.8%であり、「家事専業主婦」は 18.8%で高く、「無職」の割合も 20.9%が高かった。

図6.現在職



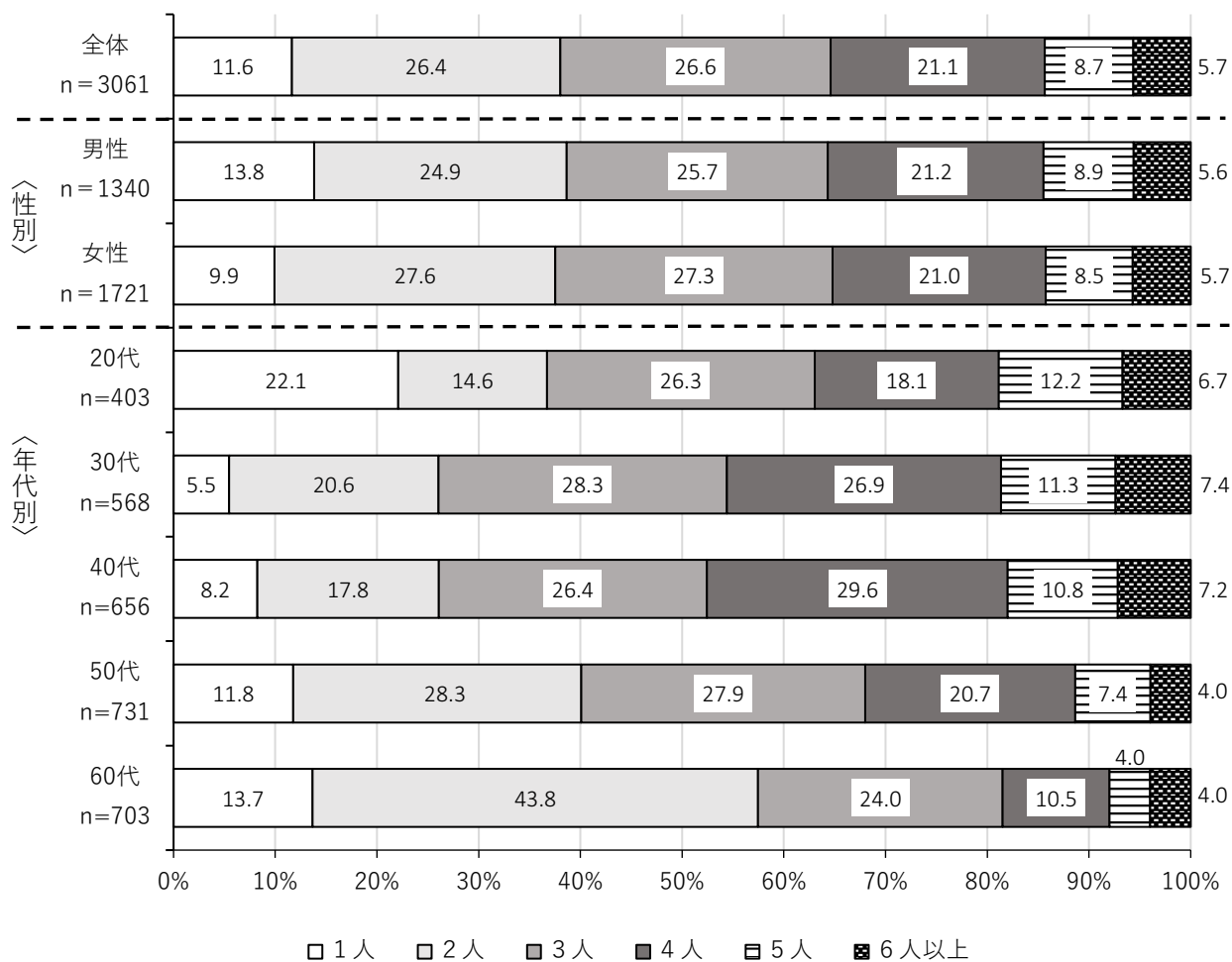
## (7) 同居人数

対象者の同居人数は、全体では、「3人」暮らしが最も多く26.6%、次いで「2人」暮らしが26.4%、「4人」暮らしが21.1%、「1人」暮らしは11.6%であった。

性別では、男性は、「1人」暮らしの割合が13.8%で、女性より3.9%高かった。

年代別で見ると、20代で、「1人」暮らしの割合が最も高く、22.1%であった。年代が上がるにつれ、同居人数は少なくなり、60代では、過半数が「2人」暮らしまたは「1人」暮らしをしている結果となった。

図7. 同居人数

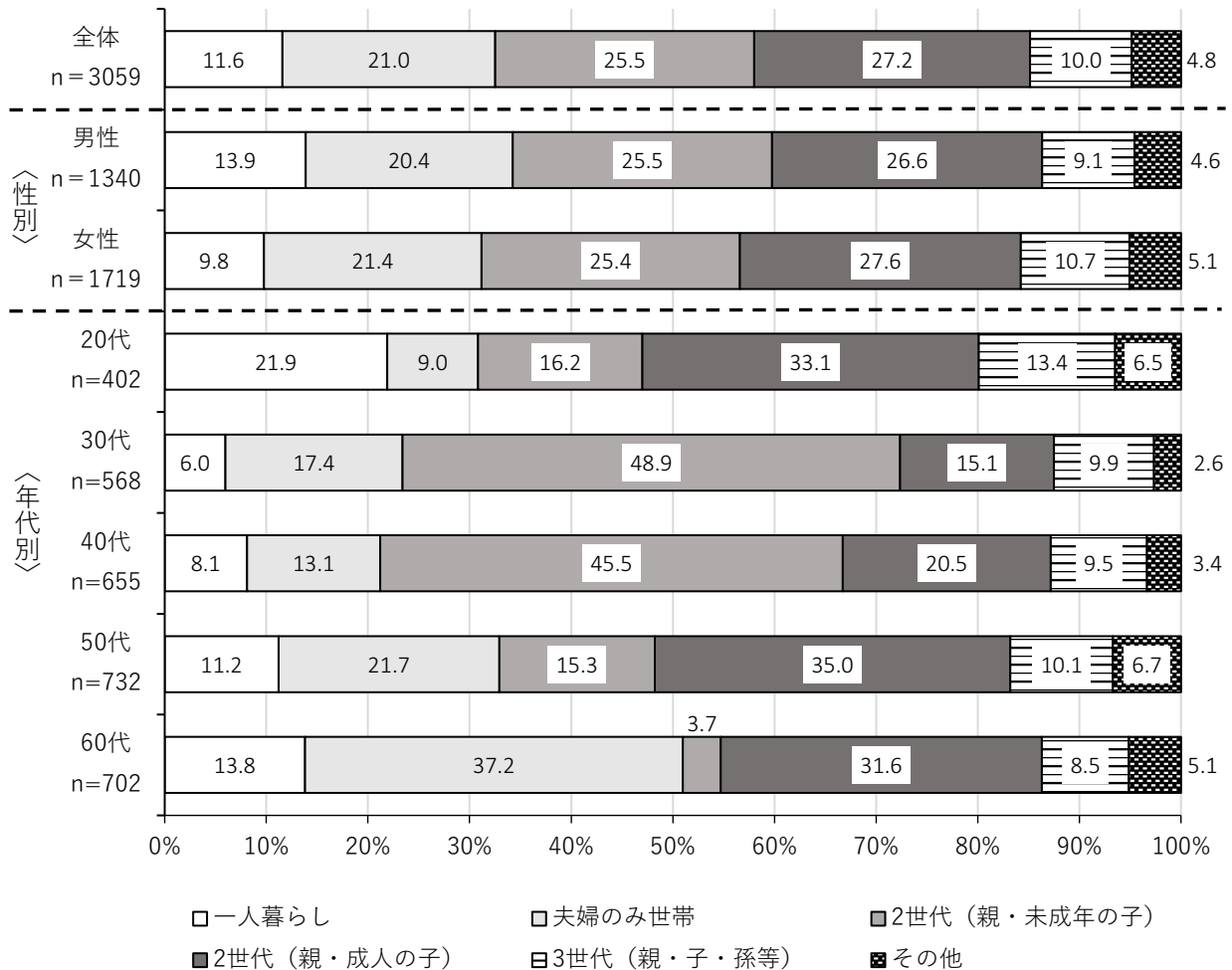


## (8) 世帯

全体では、「2世代（親・成人の子）」の割合が最も多く 27.2%、次いで「2世代（親・未成年の子）」が 25.5%、「夫婦のみ世帯」が 21.0%であった。「平成 30 年国民生活基礎調査」（厚生労働省、令和元年 7 月）<sup>3)</sup>と比較すると、「一人暮らし」、「夫婦のみ世帯」の割合が低く、「2世代」の割合が高かった（2世代は「平成 30 年国民生活基礎調査」（厚生労働省、令和元年 7 月）<sup>3)</sup>における「夫婦と未婚の子のみの世帯」、「ひとり親と未婚のみの世帯」を合算したものと比較）。また、「平成 27 年国勢調査～静岡県の概要～」(静岡県経営管理部情報統計局統計調査課、平成 29 年 12 月)<sup>4)</sup>と比較すると、「一人暮らし」の割合は低く、「夫婦のみの世帯」、「2世代」の割合が高かった（2世代は「平成 27 年国勢調査～静岡県の概要～」(静岡県経営管理部情報統計局統計調査課、平成 29 年 12 月)<sup>4)</sup>における「夫婦と未婚の子のみの世帯」、「ひとり親と未婚のみの世帯」を合算したものと比較）。

年代別でみると、30代、40代では、「2世代（親・未成年の子）」の割合が高い。50代、60代では、「2世代（親・成人の子）」の割合が高かった。

図8. 世帯



<参考>

3) 「平成 30 年国民生活基礎調査」(厚生労働省、令和元年 7 月)

(世帯数と世帯人員の状況 より抜粋)

単独世帯 27.7%

夫婦のみの世帯 24.1%

夫婦と未婚の子のみの世帯 29.1% } 36.3%

ひとり親と未婚の子のみの世帯 7.2%

三世帯世帯 5.3%

その他の世帯 6.6%

4) 「平成 27 年国勢調査～静岡県概要～」

(静岡県経営管理部情報統計局統計調査課、平成 29 年 12 月)

単独世帯 28.5%

夫婦のみの世帯 20.3%

夫婦と未婚の子のみの世帯 27.5% } 36.5%

ひとり親と未婚の子のみの世帯 9.0%

三世帯世帯 9.7%



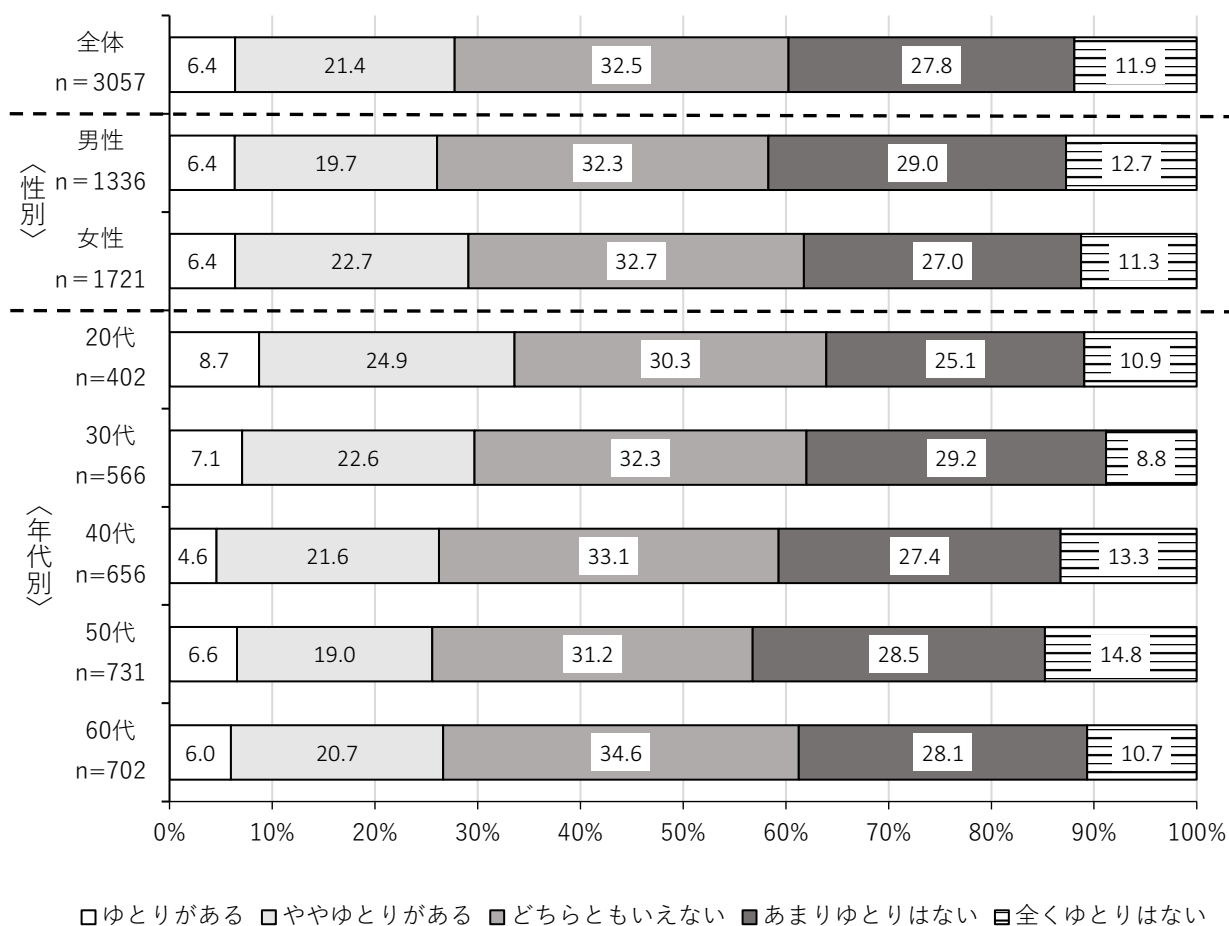
### (9) 経済的な暮らし向き

対象者の経済的な暮らし向きは、全体では、「どちらともいえない」が最も多く 32.5%、次いで「あまりゆとりはない」が 27.8%、「ややゆとりがある」が 21.4%であった。

性別では、女性は、「ややゆとりがある」の割合が 22.7%で、男性より 3.0%高かった。

年代別では、20代で、「ゆとりがある」の割合が最も高く 8.7%であり、50代で、「全くゆとりはない」が最も高く 14.8%であった。

図9. 経済的な暮らし向き



## (10) 時間的なゆとり

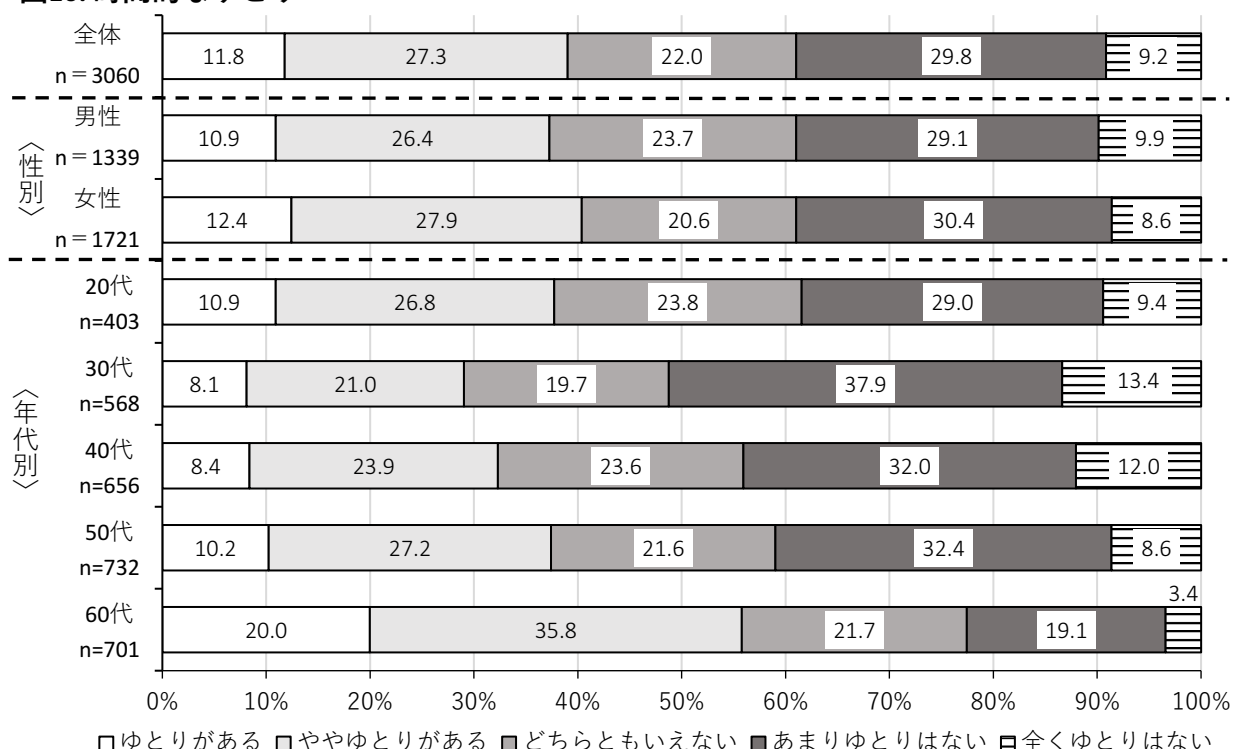
対象者の時間的なゆとりは、全体では、「あまりゆとりはない」が最も高く 29.8%、次いで「ややゆとりがある」が 27.3%、「どちらともいえない」が 22.0%であった。

性別では、女性は、「ゆとりがある」の割合が 12.4%で、男性より 1.5%高かった。

年代別でみると、60代で、「ゆとりがある」の割合が最も高く 20.0%であり、30代では、「あまりゆとりはない」の割合が最も高く 37.9%であった。

「国民生活に関する世論調査」（内閣府、令和元年 6 月）<sup>5)</sup>と比較すると、全体では、「ゆとりがある」の割合が低かった（「ゆとりがある」は「国民生活に関する世論調査」（内閣府、令和元年 6 月）<sup>5)</sup>における「かなりゆとりがある」と比較）。性別は、男女ともに、「ゆとりがある」の割合が低かった。年代別は、40代、50代を除く世代で、「ゆとりがある」の割合が低かった。

図10. 時間的なゆとり



<参考>

5) 「国民生活に関する世論調査」（内閣府、令和元年 6 月）  
（調査結果の概要 時間のゆとりの有無 より抜粋）

	かなりゆとりがある	ある程度ゆとりがある	わからない	あまりゆとりがない	ほとんどゆとりがない
全体	20.8	47.8	0.2	23.3	7.9
男性	21.5	47.4	0.0	23.6	7.5
女性	20.3	48.2	0.3	23.0	8.3
18～29 歳	16.6	53.8	0.0	25.0	4.6
30 代	9.6	43.6	0.0	33.7	13.1
40 代	7.1	49.5	0.2	31.2	11.9
50 代	9.1	48.3	0.1	33.3	9.1
60 代	22.3	53.3	0.0	17.9	6.6

※全体及び男女別には 18～19 歳、70 歳以上が含まれる

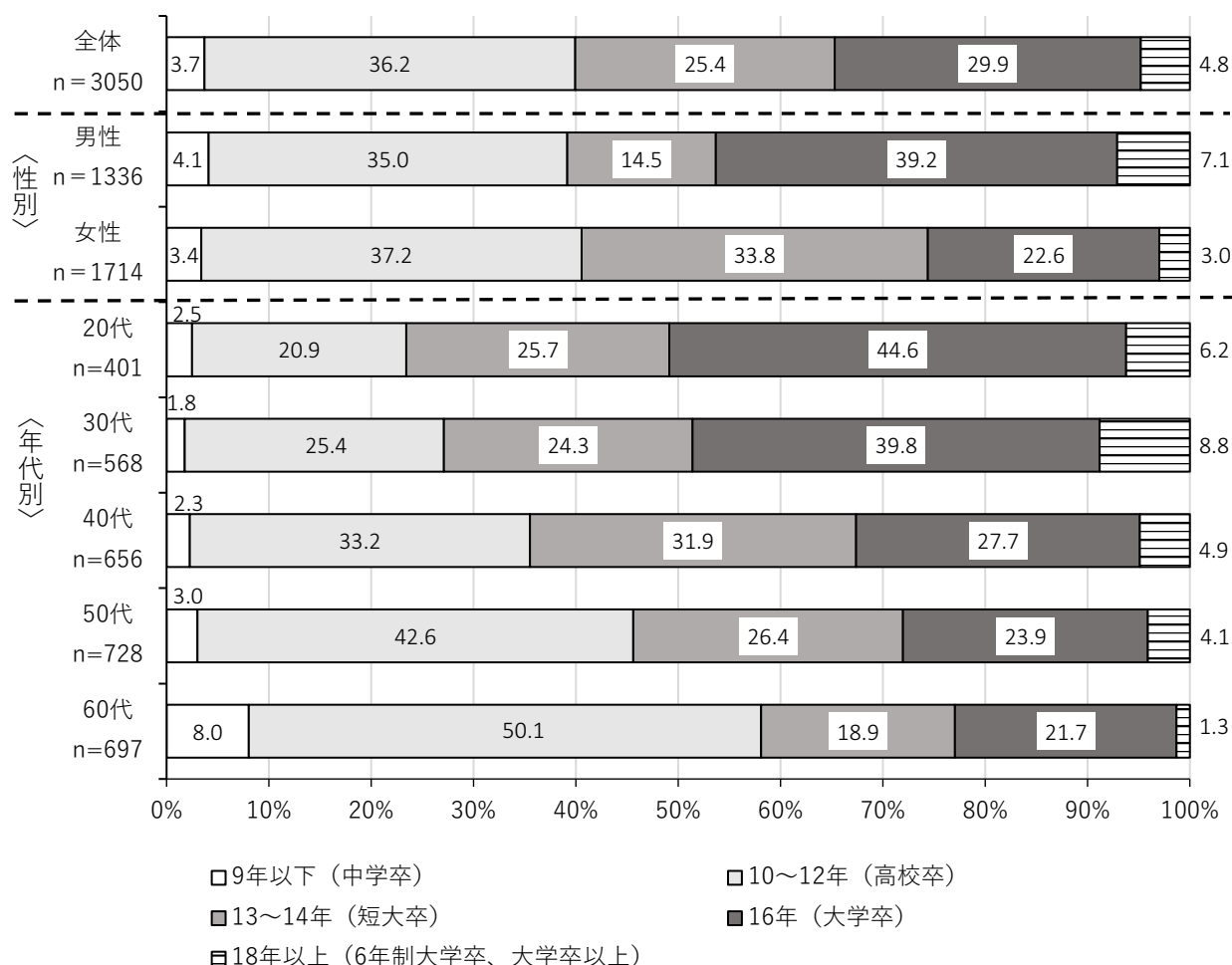
## (11) 学歴

対象者の学歴は、全体では、「10年～12年」（高校卒）が最も高く36.2%、次いで「16年」（大学卒）が29.9%、「13～14年」（短大・専門学校卒）が25.4%であった。

性別では、男性は、「16年」（大学卒）の割合が39.2%で最も高く、次いで「10年～12年」（高校卒）35.0%、「13～14年」（短大卒）14.5%の順に割合が高かった。女性は、「10年～12年以下」（高校卒）の割合が37.2%で最も高く、次いで「13～14年」（短大卒）が33.8%、「16年」（大学卒）22.6%の順に割合が高かった。

年代別では、20代で、「16年」（大学卒）の割合が44.6%で最も高く、60代で、「10～12年」（高校卒）の割合が50.1%で最も高かった。

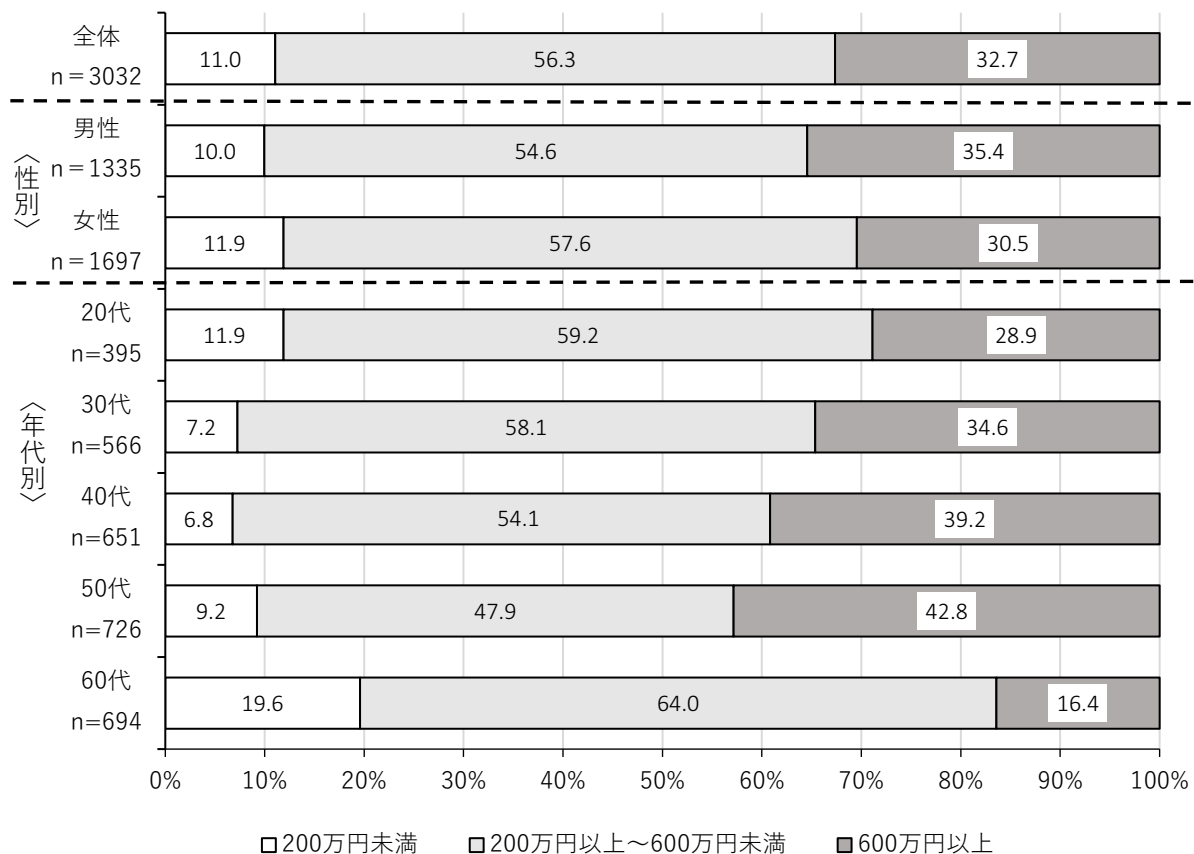
図11. 学歴



## (12) 年間収入

世帯の年間収入は、全体では、「200万円以上～600万円未満」が最も高く56.3%、次いで「600万円以上」が32.7%、「200万円未満」が11.0%であった。「国民健康・栄養調査」（厚生労働省、平成30年）<sup>6)</sup>と比較すると、全体では、「200万円未満」と「600万円以上」の割合が低く、「200万円以上～600万円未満」の割合が高かった。

図12. 年間収入



<参考>

6) 「国民健康・栄養調査」（厚生労働省、平成30年）

(所得の分布状況 より抜粋)

(%)

	200万円未満		200万円以上～600万円未満				600万円以上				
	100万円未満	100～200万円未満	200～300万円未満	300～400万円未満	400～500万円未満	500～600万円未満	600～700万円未満	700～800万円未満	800～900万円未満	900～1,000万円未満	1,000万円以上
全体	6.2	13.7	13.7	13.6	10.1	8.5	7.6	5.9	4.5	4.2	12.2
	19.9		45.9				34.4				

※全体には70歳以上が含まれる

## 2 健康状態等について

### (1) 主観的健康状態

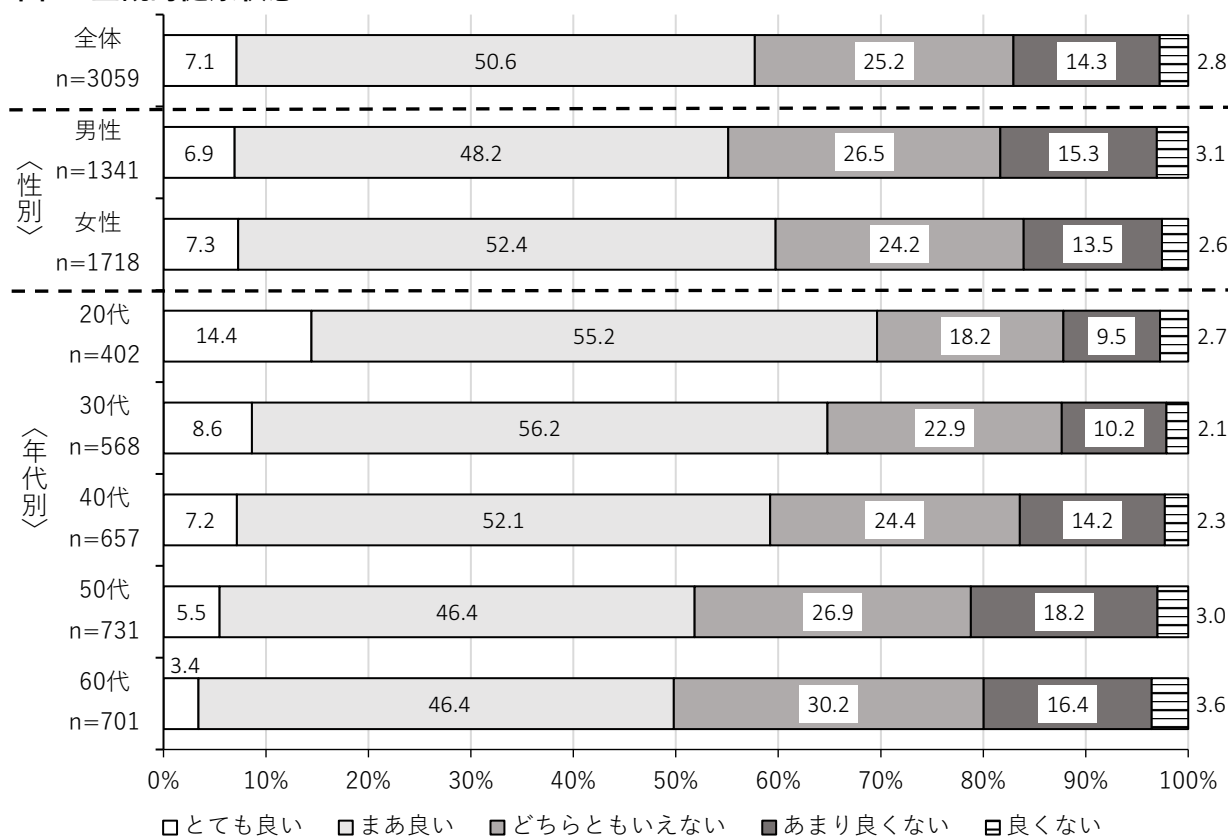
対象者の主観的健康状態は、全体では、「まあ良い」が最も多く 50.6%、次いで「どちらともいえない」が 25.2%、「あまり良くない」が 14.3%であった。

性別では、男性は、「あまり良くない」「良くない」の割合の合計が 18.4%で、女性より 2.3%高かった。女性は、「とても良い」「まあ良い」の割合の合計が 59.7%で、男性より 4.6%高かった。

年代別では、20代で、「とても良い」の割合が最も高く 14.4%であり、年代が上がるにつれ、「とても良い」「まあ良い」の割合が低くなった。

「平成 28 年 国民生活基礎調査」(厚生労働省、平成 29 年 6 月)<sup>7)</sup>と比較すると、全体では、「とても良い」の割合が 13.6%低く、「まあ良い」の割合が 32.8%高かった(「とても良い」は「平成 28 年 国民生活基礎調査」(厚生労働省、平成 29 年 6 月)<sup>7)</sup>における「よい」と比較)。性別では、男女ともに、「とても良い」の割合が低く、「まあ良い」の割合が高かった。

図13. 主観的健康状態



#### <参考>

7) 「平成 28 年 国民生活基礎調査」(厚生労働省、平成 29 年 6 月)

(健康意識 より抜粋)

(%)

	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	不詳
全体	20.7	17.8	47.0	11.2	1.8	1.5
男性	22.2	17.9	46.5	10.1	1.8	1.5
女性	19.3	17.7	47.4	12.3	1.8	1.5

※全体、男女別には 6~19 歳、70 歳以上が含まれる

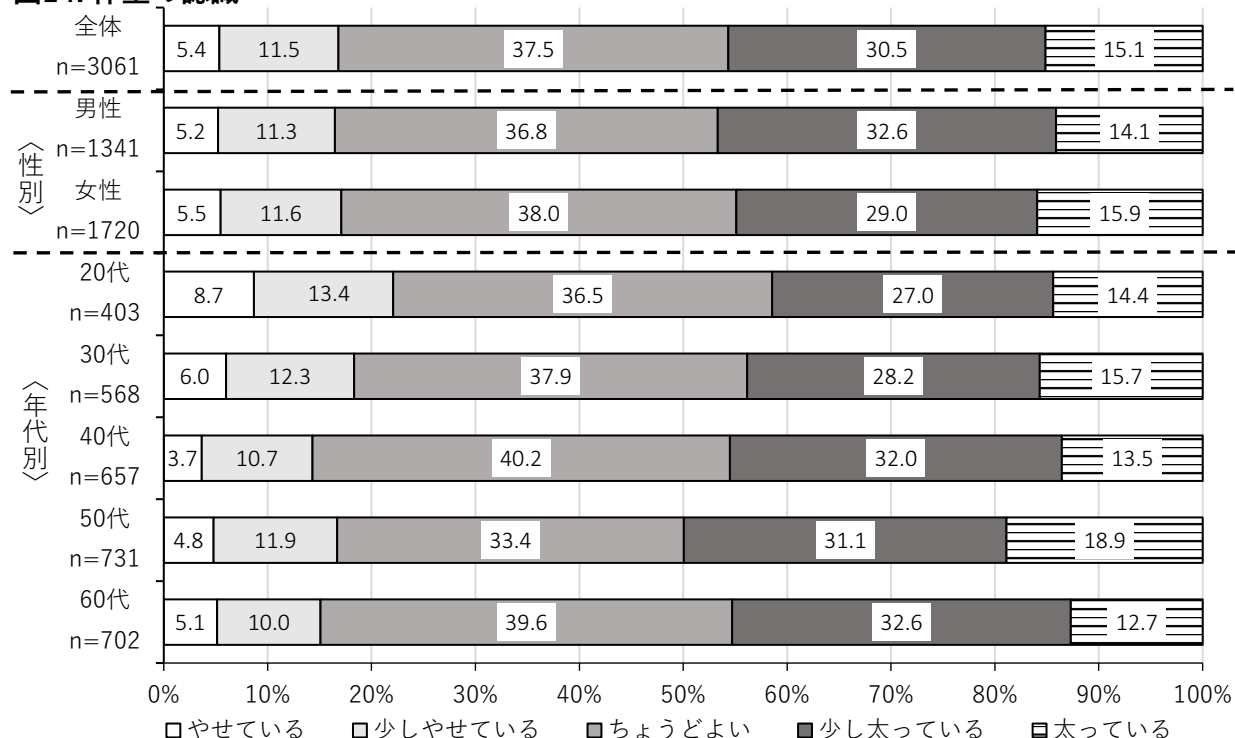
## (2) 体型の認識

対象者の体型の認識は、全体では、「ちょうどよい」が最も多く 37.5%、次いで「少し太っている」が 30.5%、「太っている」が 15.1%であった。

性別では、男性は、「少し太っている」の割合が 32.6%で、女性より 3.6%高かった。女性は、「太っている」の割合が 15.9%で、男性より 1.8%高く、「ちょうどよい」の割合が 38.0%で、男性より 1.2%高かった。

年代別では、50代で、「太っている」の割合が最も高く 18.9%であり、20代で、「やせている」の割合が最も高く 8.7%だった。

図14. 体型の認識



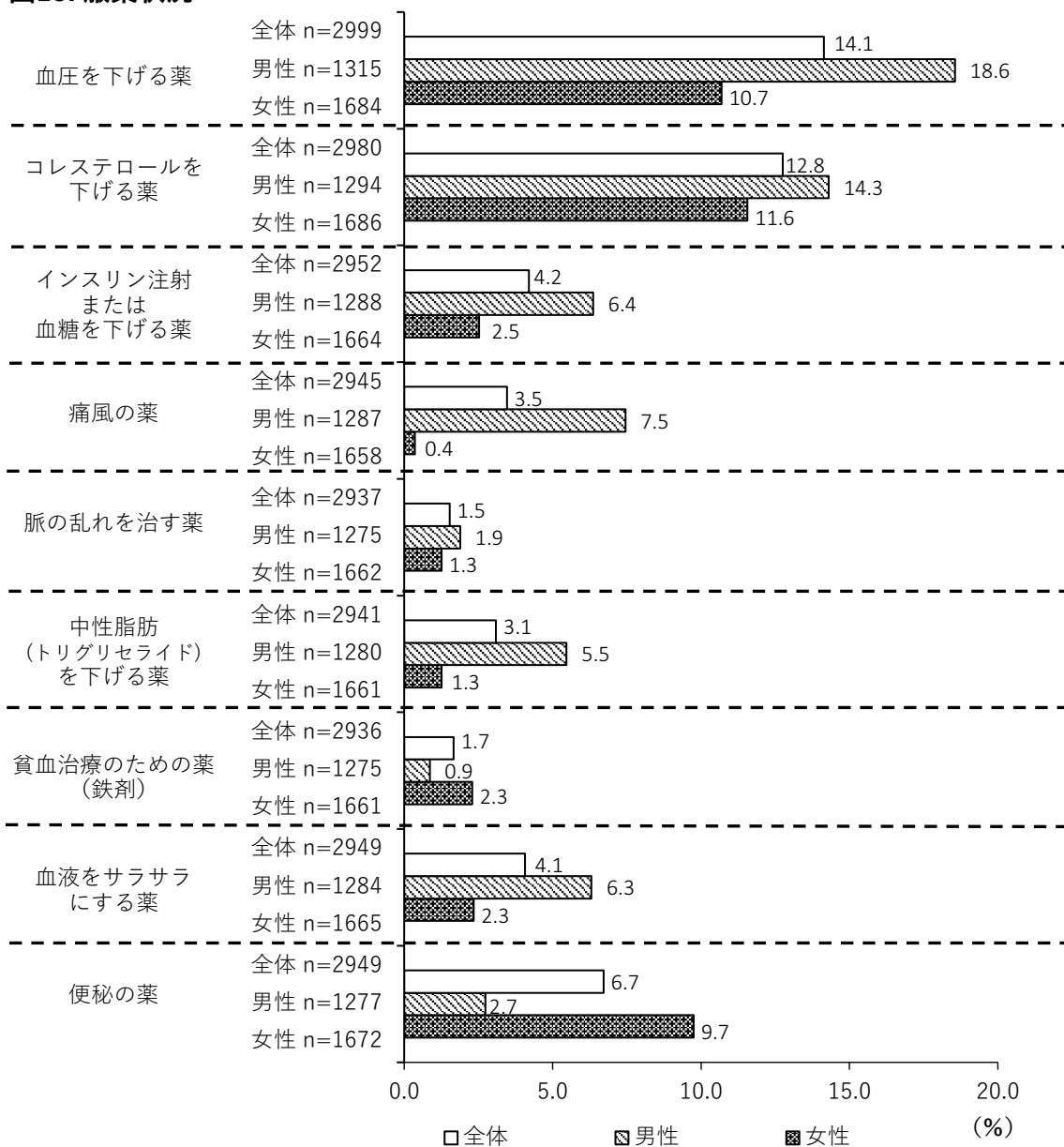
## (3) 服薬状況

対象者の服薬状況は、全体では、「血圧を下げる薬」が最も多く 14.1%、次いで「コレステロールを下げる薬」が 12.8%、「便秘の薬」が 6.7%であった。

性別では、男性は、「血圧を下げる薬」の割合が最も高く 18.6%、次いで「コレステロールを下げる薬」、「痛風の薬」の順に割合が高かった。女性は、「コレステロールを下げる薬」の割合が最も高く 11.6%、次いで「血圧を下げる薬」、「便秘の薬」の順に割合が高かった。

「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省、平成 30 年 12 月)<sup>8)</sup>と比較すると、全体では、「血圧を下げる薬」、「コレステロールを下げる薬」、「インスリン注射または血糖を下げる薬」、「脈の乱れを治す薬」、「中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬」の割合が低く、「貧血治療のための薬(鉄剤)」の割合が高かった。男性では、「血圧を下げる薬」、「脈の乱れを治す薬」、「インスリン注射または血糖を下げる薬」、「中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬」の割合が低く、「コレステロールを下げる薬」、「貧血治療のための薬(鉄剤)」の割合が高かった。女性では、「血圧を下げる薬」、「コレステロールを下げる薬」、「インスリン注射または血糖を下げる薬」、「脈の乱れを治す薬」、「中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬」の割合が低く、「貧血治療のための薬(鉄剤)」の割合が高かった。

図15. 服薬状況



<参考>

8) 「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省、平成 30 年 12 月)

(薬の服用状況 より抜粋)

(%)

	全体	男性	女性
血圧を下げる薬	28.5	31.8	25.9
コレステロールを下げる薬	15.9	13.0	18.0
インスリン注射または血糖を下げる薬	7.5	10.4	5.4
脈の乱れを治す薬	3.5	4.8	2.4
中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬	4.8	5.7	4.1
貧血治療のための薬(鉄剤)	0.7	0.5	1.0

※全体、男女別には 70 歳以上が含まれる

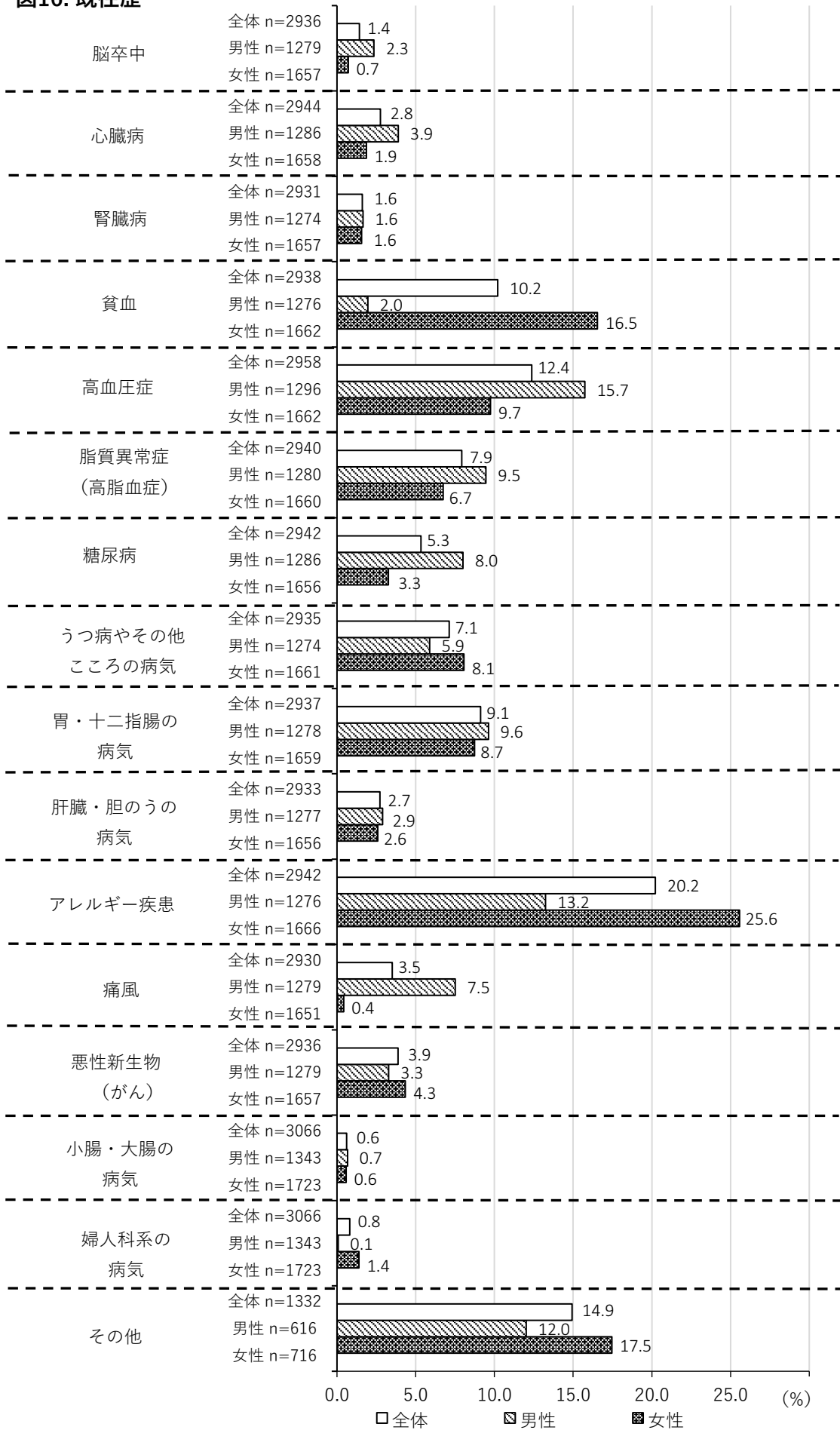
#### (4) 既往歴

対象者の既往歴は、全体では、「アレルギー疾患」が最も多く 20.2%、次いで、「高血圧症」が 12.4%、「貧血」が 10.2%であった。

性別では、男性は、「高血圧症」の割合が最も高く 15.7%であり、次いで「アレルギー疾患」13.2%、「胃・十二指腸の病気」9.6%、「脂質異常症（高脂血症）」9.5%の順に割合が高かった。女性は、「アレルギー疾患」の割合が最も高く 25.6%であり、次いで「貧血」16.5%、「高血圧症」9.7%の順に割合が高かった。



図16. 既往歴



### (5) 特定健診・健康診査

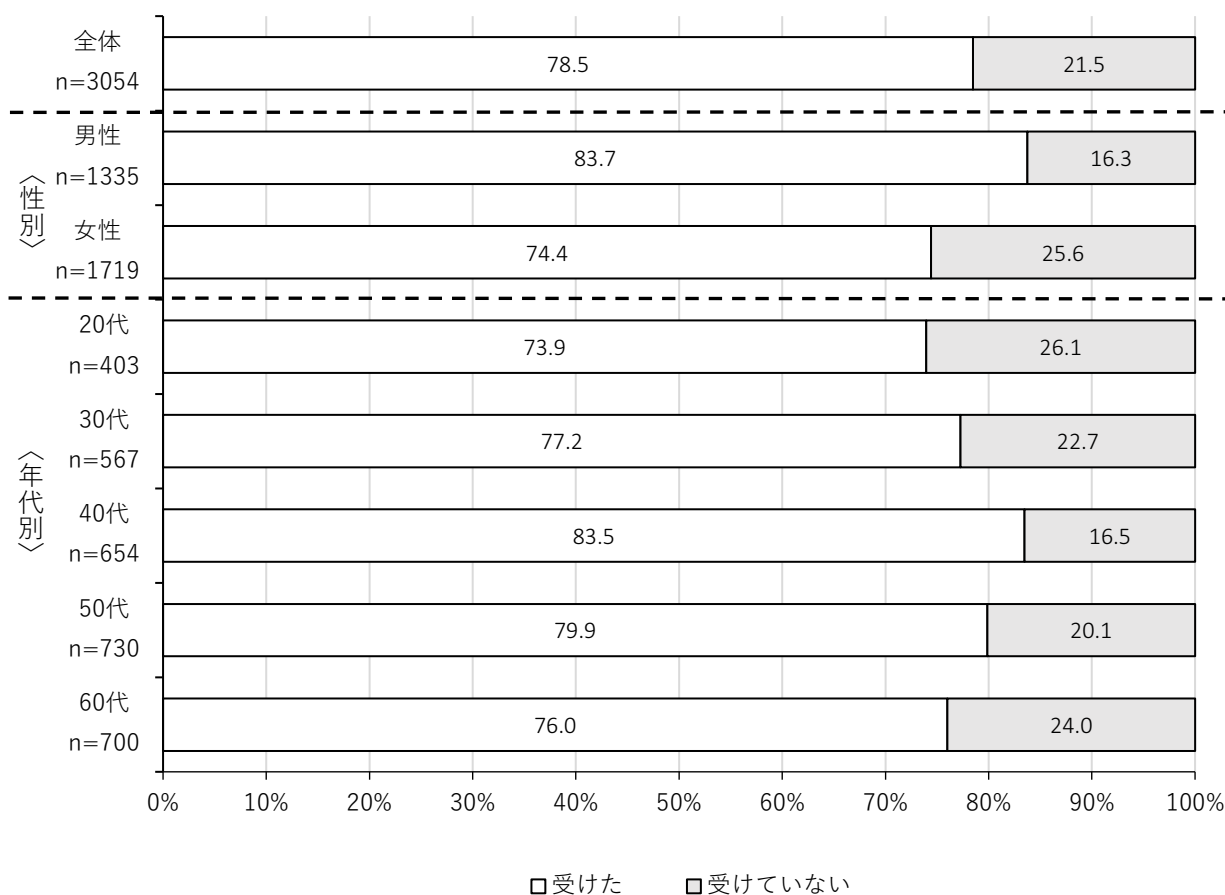
対象者の過去1年間の健康診査受診状況は、全体では、「受けた」が78.5%、「受けていない」が21.5%であった。

性別では、男性は、「受けた」の割合が83.7%で、女性より9.3%高かった。

年代別では、40代で、「受けた」の割合が最も高く83.5%であり、20代で、「受けていない」の割合が最も高く26.1%だった。

「平成28年 国民生活基礎調査」(厚生労働省、平成29年6月)<sup>9)</sup>と比較すると、全体では、「受けた」の割合が11.2%高く、男性は、「受けた」の割合が11.7%高く、女性は、「受けた」の割合が11.3%高かった。

図17. 健康診査受診状況



<参考>

9) 「平成28年 国民生活基礎調査」(厚生労働省、平成29年6月)

(健診(健康診断や健康診査)や人間ドックの受診状況より抜粋)(%)

	受けた者の割合
総数	67.3
男性	72.0
女性	63.1

※全体、男女別には70歳以上が含まれる

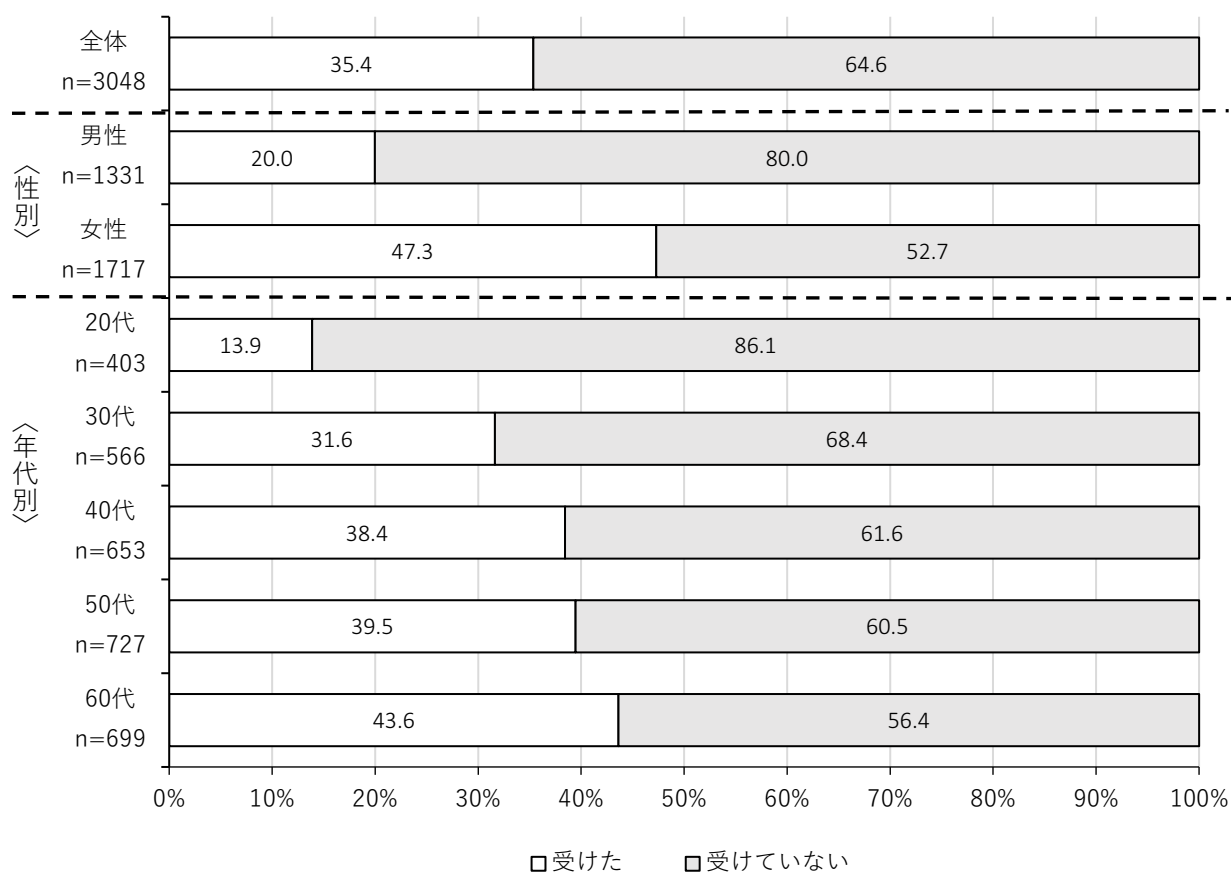
## (6) がん検診

対象者の過去1年間のがん検診受診状況は、全体では、「受けた」が35.4%、「受けていない」が64.6%であった。

性別では、女性は、「受けた」の割合が47.3%であり、男性より27.3%高かった。

年代別では、60代で、「受けた」の割合が最も高く43.6%であり、20代で、「受けていない」の割合が最も高く86.1%であった。

図18. がん検診受診状況（複数回答）



対象者のがん検診の種類は、性別では、男性は、「胃がん検診」の割合が13.5%で最も高く、次いで「大腸がん検診」12.0%、「前立腺がん検診」8.4%の順に割合が高かった。女性は、「子宮がん検診」の割合が36.3%で最も高く、次いで「乳がん検診」28.0%、「胃がん検診」15.3%の順に割合が高かった。

年代別の男女別の受診率では、「胃がん検診」、「大腸がん検診」、「肺がん検診」ともに年齢が高くなるにつれ受診率が高くなり、「前立腺がん検診」では、60代男性が21.7%で最も高かった。「子宮がん検診」、「乳がん検診」については、40代女性がそれぞれ47.2%、43.0%で最も高かった。

「平成28年 国民生活基礎調査」（厚生労働省、平成29年6月）<sup>10</sup>と比較すると、「胃がん検診」「大腸がん検診」「肺がん検診」の割合は、男女ともに全て低かった。女性は、「子宮がん検診」の割合は高かったが、「乳がん検診」の割合は低かった。

表 5. がん検診種類別の受診率（全体・性別・年代別）

		胃がん	大腸がん	肺がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	
全体 (n=3048)	回答数	442	418	235	-	-	-	
	割合(%)	14.5	13.7	7.7	-	-	-	
男性(n=1331)	回答数	180	160	101	112	-	-	
	割合(%)	13.5	12.0	7.6	8.4	-	-	
女性(n=1717)	回答数	262	258	134	-	624	480	
	割合(%)	15.3	15.0	7.8	-	36.3	28.0	
20代	男性 (n=152)	回答数	0	0	1	0	-	-
		割合(%)	0.0	0.0	0.7	0.0	-	-
	女性 (n=251)	回答数	1	2	0	-	50	7
		割合(%)	0.4	0.8	0.0	-	19.9	2.8
30代	男性 (n=241)	回答数	20	11	6	1	-	-
		割合(%)	8.3	4.6	2.5	0.4	-	-
	女性 (n=325)	回答数	19	15	12	-	142	66
		割合(%)	5.8	4.6	3.7	-	43.7	20.3
40代	男性 (n=295)	回答数	34	32	19	8	-	-
		割合(%)	11.5	10.8	6.4	2.7	-	-
	女性 (n=358)	回答数	68	62	17	-	169	154
		割合(%)	19.0	17.3	4.7	-	47.2	43.0
50代	男性 (n=329)	回答数	52	47	27	35	-	-
		割合(%)	15.8	14.3	8.2	10.6	-	-
	女性 (n=398)	回答数	84	82	54	-	155	150
		割合(%)	21.1	20.6	13.6	-	38.9	37.7
60代	男性 (n=314)	回答数	74	70	48	68	-	-
		割合(%)	23.6	22.3	15.3	21.7	-	-
	女性 (n=385)	回答数	90	97	51	-	108	103
		割合(%)	23.4	25.2	13.2	-	28.1	26.8

<参考>

10) 「平成 28 年 国民生活基礎調査」(厚生労働省、平成 29 年 6 月)  
(がん検診の受診状況 より抜粋) (%)

検診種類	男性	女性
胃がん	46.4	35.6
肺がん	51.0	41.7
子宮がん		33.7
大腸がん	44.5	38.5
乳がん		36.9

※子宮がん(子宮頸がん)検診は 20~69 歳、それ以外のがん検診は 40~69 歳

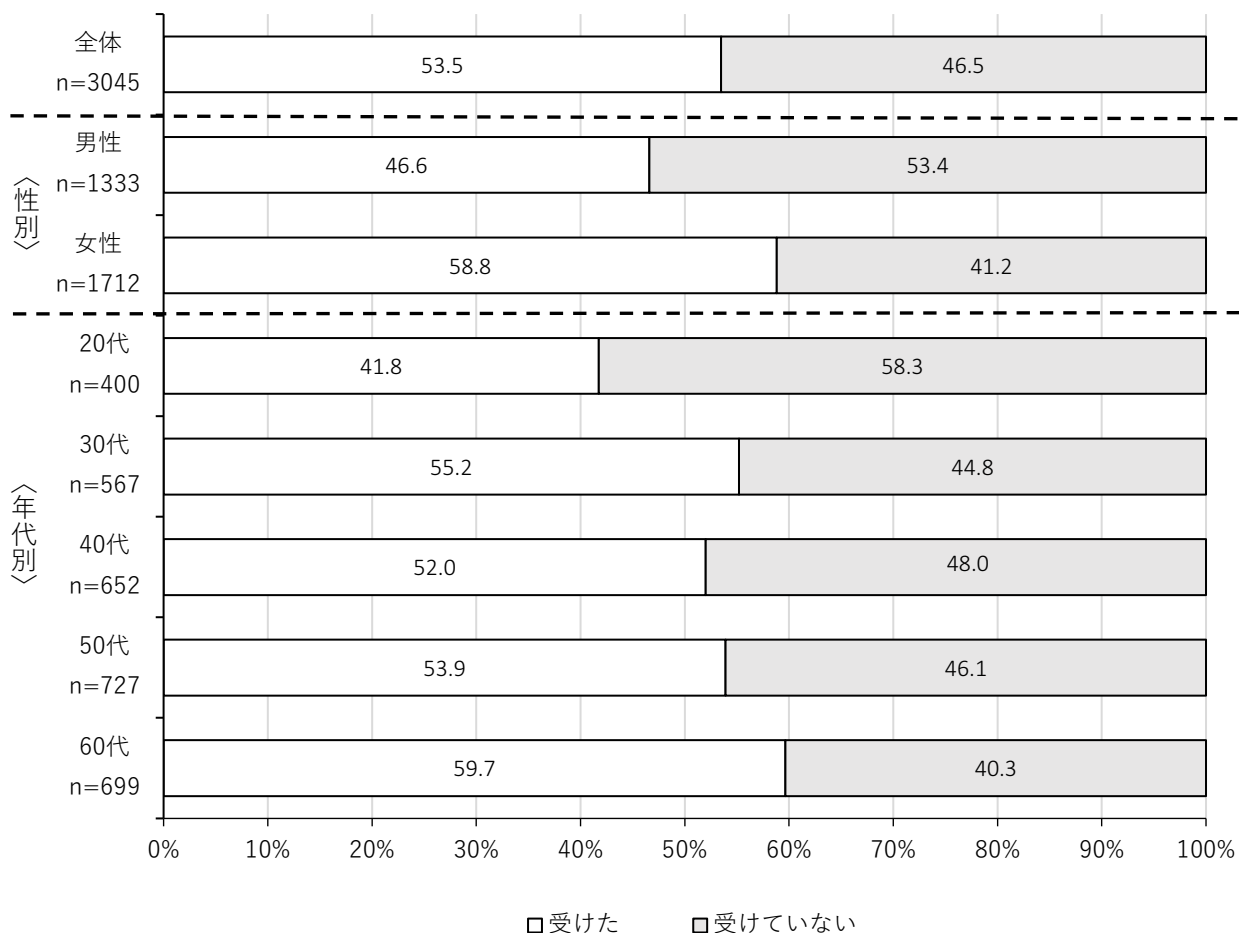
## (7) 歯科受診状況

対象者の歯周病健診または歯石を取るための過去1年間の歯科受診については、全体では、「受けた」が53.5%、「受けていない」が46.5%であった。

性別では、女性は、「受けた」の割合が58.8%であり、男性より12.2%高かった。

年代別では、60代で、「受けた」の割合が最も高く59.7%であり、20代で、「受けていない」の割合が最も高く58.3%だった。

図19. 歯科受診状況



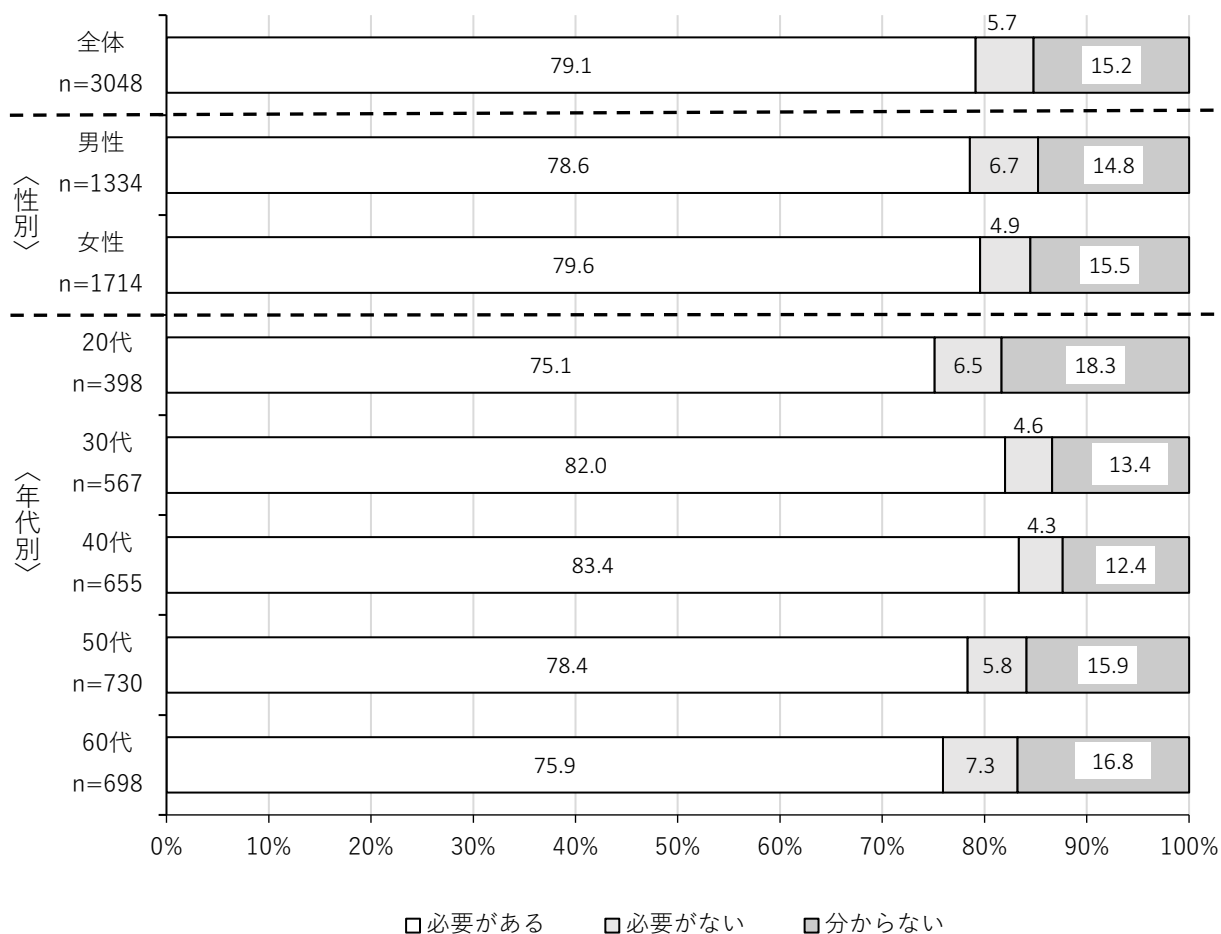
### (8) 特定健診の必要性・受診間隔

対象者の特定健診の必要性は、全体では、「必要がある」が最も多く 79.1%、次いで「分からない」が 15.2%、「必要がない」が 5.7%であった。

性別では、女性は、「必要がある」の割合が 79.6%で、男性より 1.0%高かった。

年代別では、40代で、「必要がある」の割合が最も高く 83.4%であり、20代で、「必要がない」の割合が最も高く 18.3%だった。

図20-1. 特定健診の必要性

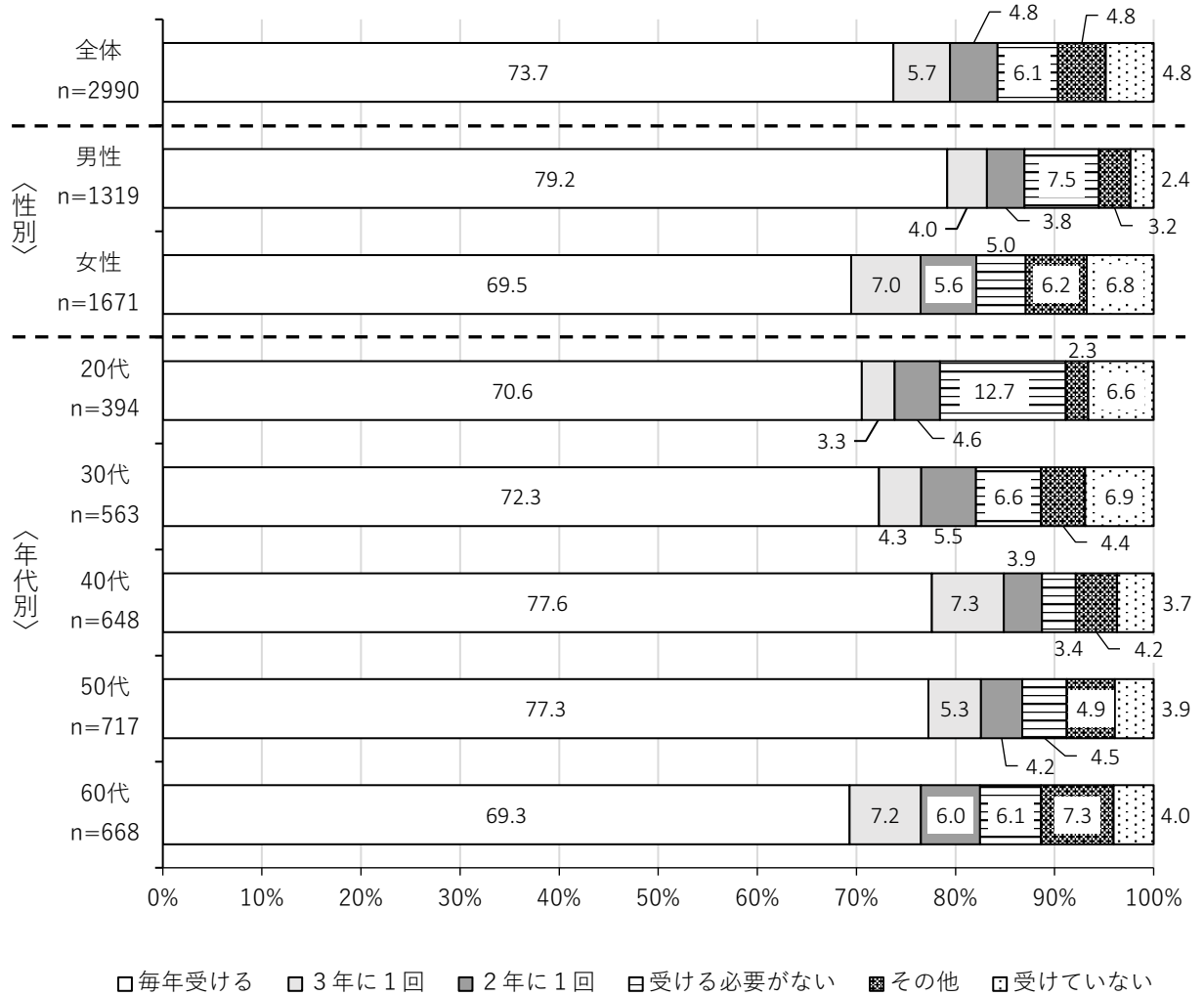


対象者の特定健診間隔は、全体では、「毎年受ける」の割合が最も多く 73.7%、次いで「受ける必要がない」が 6.1%、「3年に1回」が 5.7%であった。

性別では、男性は、「毎年受ける」の割合が 79.2%で、女性より 9.7%高かった。

年代別では、「毎年受ける」の割合が、40代で最も高く 77.6%、次いで 50代で 77.3%であった。

図20-2. 特定健診間隔



## (9) 臨床検査値

男性の臨床検査値は、全体で腹囲は、 $84.4 \pm 9.1$  cm、「最高血圧」は、 $125 \pm 15$  mmHg、「最低血圧」は、 $77 \pm 11$  mmHg、「中性脂肪」は、 $122 \pm 80$  mg/dl、「LDL コレステロール」は、 $118 \pm 32$  mg/dl、「HDL コレステロール」は、 $62 \pm 21$  mg/dl、「空腹時血糖」は、 $99 \pm 21$  mg/dl、「ヘモグロビンエイワンシー(HbA1c)」は、 $6.7 \pm 2.8$  %、「AST(GOT)」は、 $25 \pm 11$  U/L、「ALT(GPT)」は、 $28 \pm 24$  U/L、「 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)」は、 $46 \pm 48$  U/L、「クレアチニン」は、 $1.0 \pm 1.2$  mg/dl、「尿酸」は、 $6.1 \pm 1.8$  mg/dlであった。

女性の検査データは、全体で腹囲は、 $76.8 \pm 9.0$  cm、「最高血圧」は、 $118 \pm 16$  mmHg、「最低血圧」は、 $72 \pm 11$  mmHg、「中性脂肪」は、 $87 \pm 54$  mg/dl、「LDL コレステロール」は、 $117 \pm 29$  mg/dl、「HDL コレステロール」は、 $74 \pm 20$  mg/dl、「空腹時血糖」は、 $92 \pm 14$  mg/dl、「ヘモグロビンエイワンシー(HbA1c)」は、 $6.5 \pm 2.5$  %、「AST(GOT)」は、 $20 \pm 7$  U/L、「ALT(GPT)」は、 $18 \pm 19$  U/L、「 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)」は、 $22 \pm 21$  U/L、「クレアチニン」 $0.7 \pm 0.9$  mg/dlは、「尿酸」は、 $4.7 \pm 1.3$  mg/dlであった。

「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省、平成 30 年 12 月)<sup>11)</sup>と比較すると(「国民健康・栄養調査報告」に掲載されていない腹囲、空腹時血糖(食後 3 時間のデータ)については、比較から除外)、男性全体では、「最高血圧」、「最低血圧」、「中性脂肪」、「AST(GOT)」、「 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)」の数値は低く、「LDL コレステロール」、「HDL コレステロール」、「ヘモグロビンエイワンシー(HbA1c)」、「ALT(GPT)」、「クレアチニン」、「尿酸」の数値は高かった。女性全体では、「最高血圧」、「最低血圧」、「中性脂肪」、「LDL コレステロール」、「AST(GOT)」、「ALT(GPT)」、「 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)」の数値は低く、「HDL コレステロール」、「ヘモグロビンエイワンシー(HbA1c)」、「尿酸」の数値は高かった。「クレアチニン」の数値は、変わらなかった。



表 6-1. 臨床検査値（男性）

	全体			20代			30代		
	回答数 n	平均値	標準偏差	回答数 n	平均値	標準偏差	回答数 n	平均値	標準偏差
腹囲 (cm)	519	84.4	9.1	21	82.4	13.8	71	82.5	9.2
最高血圧 (mmHg)	590	125	15	29	120	12	77	119	13
最低血圧 (mmHg)	589	77	11	29	69	11	76	73	9
中性脂肪 (mg/dL)	520	122	80	19	99	84	65	111	61
LDL コレステロール(mg/dL)	533	118	32	20	101	24	65	121	29
HDL コレステロール(mg/dL)	532	62	21	20	57	10	65	60	18
空腹時血糖 (mg/dL)	485	99	21	18	91	17	66	91	12
ヘモグロビンエイワンシー (HbA1c) (%)	387	6.7	2.8	10	6.2	3.3	38	5.9	1.9
AST(GOT) (U/L)	542	25	11	20	26	19	66	25	15
ALT(GPT) (U/L)	543	28	24	20	40	46	65	32	36
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	540	46	48	20	29	16	65	39	34
クレアチニン (mg/dL)	445	1.0	1.2	12	0.8	0.1	47	1.1	1.5
尿酸 (mg/dL)	462	6.1	1.8	10	7.0	1.3	50	6.5	1.1

	40代			50代			60代		
	回答数 n	平均値	標準偏差	回答数 n	平均値	標準偏差	回答数 n	平均値	標準偏差
腹囲 (cm)	118	82.7	8.3	144	84.9	8.6	165	86.3	9.2
最高血圧 (mmHg)	123	123	15	163	124	15	198	129	15
最低血圧 (mmHg)	123	78	12	163	80	11	198	78	10
中性脂肪 (mg/dL)	104	103	61	145	126	78	187	136	93
LDL コレステロール(mg/dL)	110	114	28	148	123	33	190	117	35
HDL コレステロール(mg/dL)	108	63	19	148	61	18	191	64	26
空腹時血糖 (mg/dL)	104	93	13	138	101	25	159	105	23
ヘモグロビンエイワンシー (HbA1c) (%)	78	6.7	3.0	113	6.8	3.1	148	6.8	2.7
AST(GOT) (U/L)	115	24	9	150	24	8	191	25	10
ALT(GPT) (U/L)	118	28	19	150	28	18	190	26	21
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	117	46	61	150	49	44	188	48	47
クレアチニン (mg/dL)	101	1.0	1.7	129	1.1	1.3	156	0.9	0.5
尿酸 (mg/dL)	103	6.1	2.3	134	6.0	1.5	165	6.0	1.7

<参考>

11)「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省、平成 30 年 12 月)

(身体状況調査の結果 男性 より抜粋)

(%)

	総数			20 代			30 代		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
腹囲 (cm)	-	-	-		-	-	-	-	-
最高血圧 (mmHg)	1,293	135.2	17.6	64	116.6	11.6	94	119.5	11.4
最低血圧 (mmHg)	1,293	82.3	11.0	64	74.5	9.7	94	79.1	9.8
中性脂肪 (mg/dL)	1,213	160.0	110.4	58	132.7	137.9	90	158.5	105.8
LDL コレステロール (mg/dL)	1,213	116.8	31.8	58	107.3	27.8	90	118.7	33.5
HDL コレステロール(mg/dL)	1,212	56.3	14.8	58	54.4	11.2	90	53.4	11.7
空腹時血糖 (mg/dL)	849	102.0	29.5	47	90.8	8.9	56	89.9	10.1
ヘモグロビンエイワンシー (HbA1c) (%)	1,205	5.9	0.8	58	5.3	0.3	90	5.5	0.5
AST(GOT) (U/L)	1,213	26.1	14.5	58	23.2	11.3	90	25.4	11.3
ALT(GPT) (U/L)	1,213	25.4	17.7	58	29.1	29.2	90	35.9	28.5
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	1,212	47.0	56.4	58	28.5	30.6	90	40.4	27.9
クレアチニン (mg/dL)	1,212	0.9	0.4	58	0.8	0.1	90	0.8	0.1
尿酸 (mg/dL)	1,213	5.8	1.3	58	6.1	1.1	90	6.1	1.2

	40 代			50 代			60 代		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
腹囲 (cm)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
最高血圧 (mmHg)	128	128.3	16.4	166	133.4	16.8	341	138.2	16.1
最低血圧 (mmHg)	128	83.9	11.6	166	86.4	11.1	341	85.0	10.2
中性脂肪 (mg/dL)	123	184.7	112.3	159	164.0	123.0	321	175.0	124.1
LDL コレステロール(mg/dL)	123	128.4	33.4	159	127.7	33.3	321	119.8	32.1
HDL コレステロール(mg/dL)	123	56.6	14.8	159	58.7	15.9	321	56.9	15.5
空腹時血糖 (mg/dL)	94	94.1	20.3	120	95.6	32.1	216	104.4	35.4
ヘモグロビンエイワンシー (HbA1c) (%)	123	5.7	0.6	158	5.8	1.0	319	6.0	0.9
AST(GOT) (U/L)	123	26.4	17.6	159	24.8	9.8	321	27.9	20.7
ALT(GPT) (U/L)	123	31.7	23.3	159	24.6	12.7	321	26.5	16.8
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	122	56.2	52.9	159	48.2	44.9	321	57.1	75.6
クレアチニン (mg/dL)	123	0.8	0.1	159	0.8	0.2	320	0.9	0.6
尿酸 (mg/dL)	123	6.1	1.3	159	5.6	1.2	321	5.9	1.2

※総数は 70 歳以上も含む

表 6-2. 臨床検査値（女性）

	全体			20代			30代		
	回答数 n	平均値	標準偏差	回答数 n	平均値	標準偏差	回答数 n	平均値	標準偏差
腹囲 (cm)	591	76.8	9.0	30	72.3	9.9	58	73.6	6.9
最高血圧 (mmHg)	710	118	16	56	110	12	78	107	10
最低血圧 (mmHg)	707	72	11	56	66	10	78	66	8
中性脂肪 (mg/dL)	672	87	54	37	59	24	75	61	26
LDL コレステロール(mg/dL)	688	117	29	43	97	23	76	104	27
HDL コレステロール(mg/dL)	690	74	20	43	71	17	76	71	18
空腹時血糖 (mg/dL)	624	92	14	39	86	9	65	87	9
ヘモグロビンエイワンシー (HbA1c) (%)	514	6.5	2.5	21	7.6	3.8	52	5.5	1.3
AST(GOT) (U/L)	711	20	7	46	18	4	77	17	4
ALT(GPT) (U/L)	712	18	19	46	14	8	78	16	22
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	702	22	21	43	19	26	79	15	8
クレアチニン (mg/dL)	581	0.7	0.9	29	0.6	0.1	61	0.8	1.4
尿酸 (mg/dL)	520	4.7	1.3	21	4.4	0.8	53	4.4	1.0

	40代			50代			60代		
	回答数 n	平均値	標準偏差	回答数 n	平均値	標準偏差	回答数 n	平均値	標準偏差
腹囲 (cm)	157	74.5	7.2	170	76.7	9.4	176	80.8	9.2
最高血圧 (mmHg)	166	113	14	199	118	15	211	126	16
最低血圧 (mmHg)	164	70	11	198	74	12	211	75	11
中性脂肪 (mg/dL)	159	82	50	187	87	57	214	103	58
LDL コレステロール(mg/dL)	165	111	30	190	126	27	214	123	28
HDL コレステロール(mg/dL)	164	73	16	191	78	24	216	74	20
空腹時血糖 (mg/dL)	153	89	7	180	93	17	187	95	14
ヘモグロビンエイワンシー (HbA1c) (%)	115	6.4	2.6	139	6.7	9.8	187	6.6	2.4
AST(GOT) (U/L)	169	17	4	196	22	10	223	23	7
ALT(GPT) (U/L)	169	16	21	195	19	15	224	20	20
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	168	19	14	194	25	19	218	27	28
クレアチニン (mg/dL)	134	0.7	1.1	163	0.7	0.9	194	0.7	0.5
尿酸 (mg/dL)	119	4.4	1.3	145	4.7	1.3	182	4.9	1.4

<参考>

11) 「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省、平成 30 年 12 月)

(身体状況調査の結果 女性 より抜粋)

(%)

	総数			20 代			30 代		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
腹囲 (cm)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
最高血圧 (mmHg)	1,825	128.9	19.2	71	108.9	12.3	165	110.8	11.0
最低血圧 (mmHg)	1,825	77.6	10.8	71	68.4	8.3	165	71.5	9.6
中性脂肪 (mg/dL)	1,710	127.5	86.7	66	81.6	48.0	158	101.0	71.1
LDL コレステロール(mg/dL)	1,710	119.5	30.8	66	101.8	24.0	158	107.3	27.1
HDL コレステロール(mg/dL)	1,710	67.2	16.3	66	65.9	13.0	158	66.8	15.9
空腹時血糖 (mg/dL)	1,145	100.3	26.4	46	85.8	10.4	98	88.4	10.4
ヘモグロビンエイワンシー (HbA1c) (%)	1,703	5.8	0.6	64	5.3	0.2	157	5.4	0.4
AST(GOT) (U/L)	1,710	22.8	9.4	66	18.6	5.1	158	18.1	6.3
ALT(GPT) (U/L)	1,710	18.9	13.0	66	15.3	10.9	158	14.8	9.3
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	1,710	24.0	23.3	66	19.1	23.9	158	16.8	11.3
クレアチニン (mg/dL)	1,710	0.7	0.2	66	0.6	0.1	158	0.6	0.1
尿酸 (mg/dL)	1,710	4.5	1.1	66	4.2	0.9	158	4.0	1.0

	40 代			50 代			60 代		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
腹囲 (cm)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
最高血圧 (mmHg)	272	118.4	15.8	274	125.1	17.0	417	134.7	18.0
最低血圧 (mmHg)	272	76.0	10.0	274	79.0	10.3	417	81.1	10.4
中性脂肪 (mg/dL)	259	102.2	62.5	257	125.2	86.3	392	139.7	96.0
LDL コレステロール(mg/dL)	259	113.3	26.7	257	128.7	30.4	392	129.2	33.2
HDL コレステロール(mg/dL)	259	70.7	16.7	257	71.9	15.5	392	67.3	16.8
空腹時血糖 (mg/dL)	181	93.7	32.6	183	95.3	14.7	248	102.4	26.5
ヘモグロビンエイワンシー (HbA1c) (%)	259	5.5	0.5	256	5.7	0.4	391	5.9	0.6
AST(GOT) (U/L)	259	20.0	8.1	257	23.5	9.5	392	23.2	7.8
ALT(GPT) (U/L)	259	16.9	10.9	257	22.0	16.4	392	20.3	11.3
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	259	22.6	25.5	257	28.9	26.6	392	26.5	25.0
クレアチニン (mg/dL)	259	0.6	0.1	257	0.6	0.1	392	0.7	0.3
尿酸 (mg/dL)	259	4.2	0.9	257	4.5	1.0	392	4.6	1.1

※総数は 70 歳以上も含む

※子宮がん(子宮頸がん) 検診は 20~69 歳、その他は 40~69 歳

尿蛋白の検査データは、男性では、全体で「-」は86.7%、「±」は8.5%、「+」は2.0%であった。年代別では、30代で、「-」の割合が最も高く93.7%、50代、60代で、「+」の割合が高く、2.5%であった。

女性では、全体で「-」は91.0%、「±」は5.9%、「+」は2.2%であった。年代別では、20代で、「-」の割合が最も高く97.7%、60代で、「+」の割合が最も高く3.8%であった。

図21-1. 尿蛋白男性

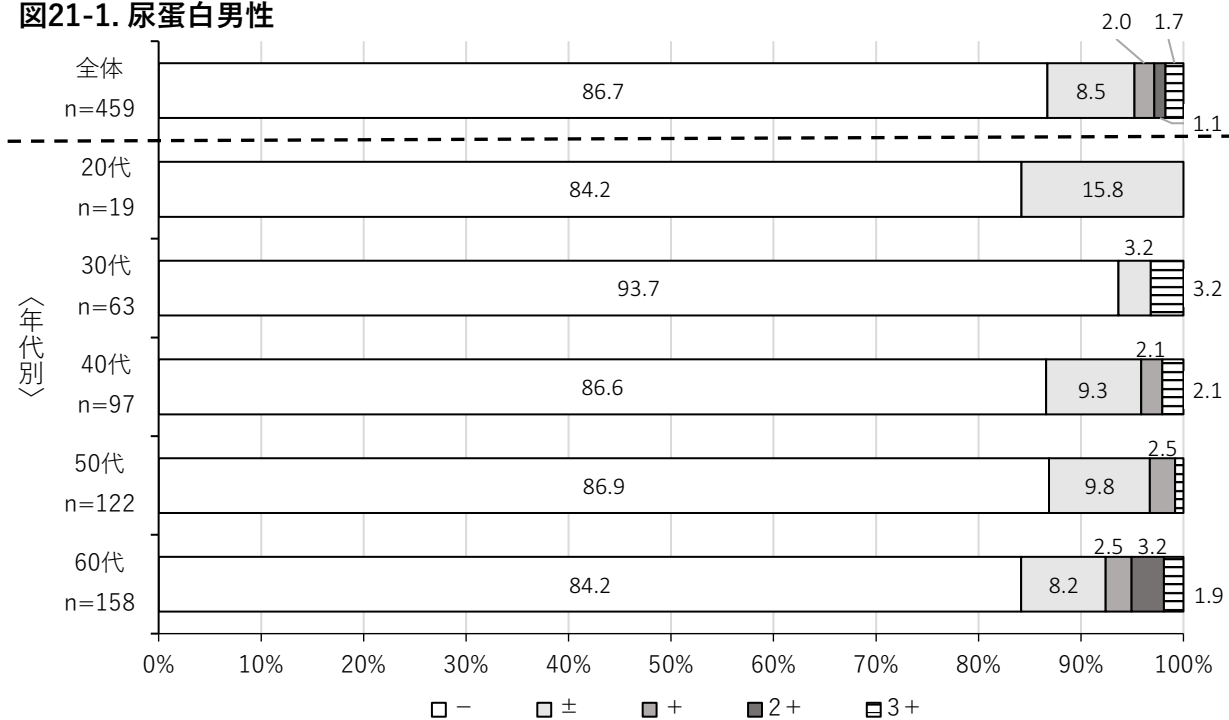
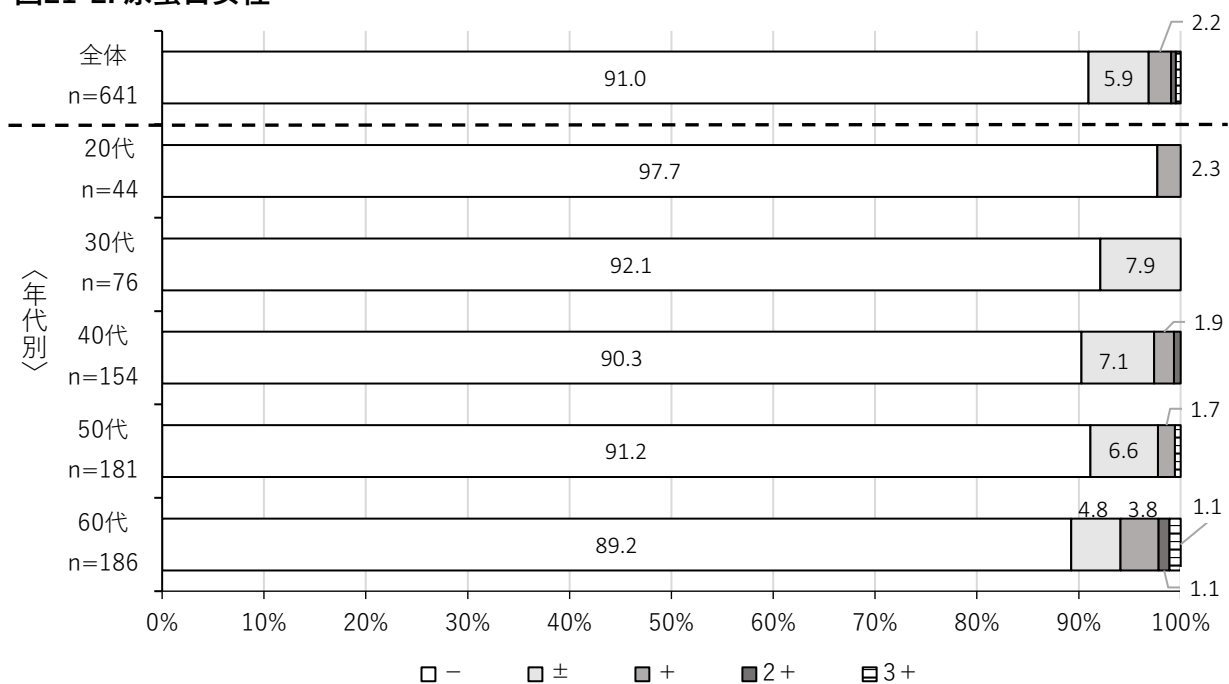


図21-2. 尿蛋白女性



尿糖の検査データは、男性では、全体で「-」は88.9%、「±」は6.6%、「+」は0.7%であった。年代別では、30代で、「-」の割合が最も高く98.4%、60代で、「+」の割合が最も高く1.4%であった。

女性では、全体で「-」は95.6%、「±」は2.0%、「+」は0.8%であった。年代別では、30代で、「-」の割合が最も高く98.6%、50代で、「+」の割合が最も高く1.9%であった。

図22-1.尿糖男性

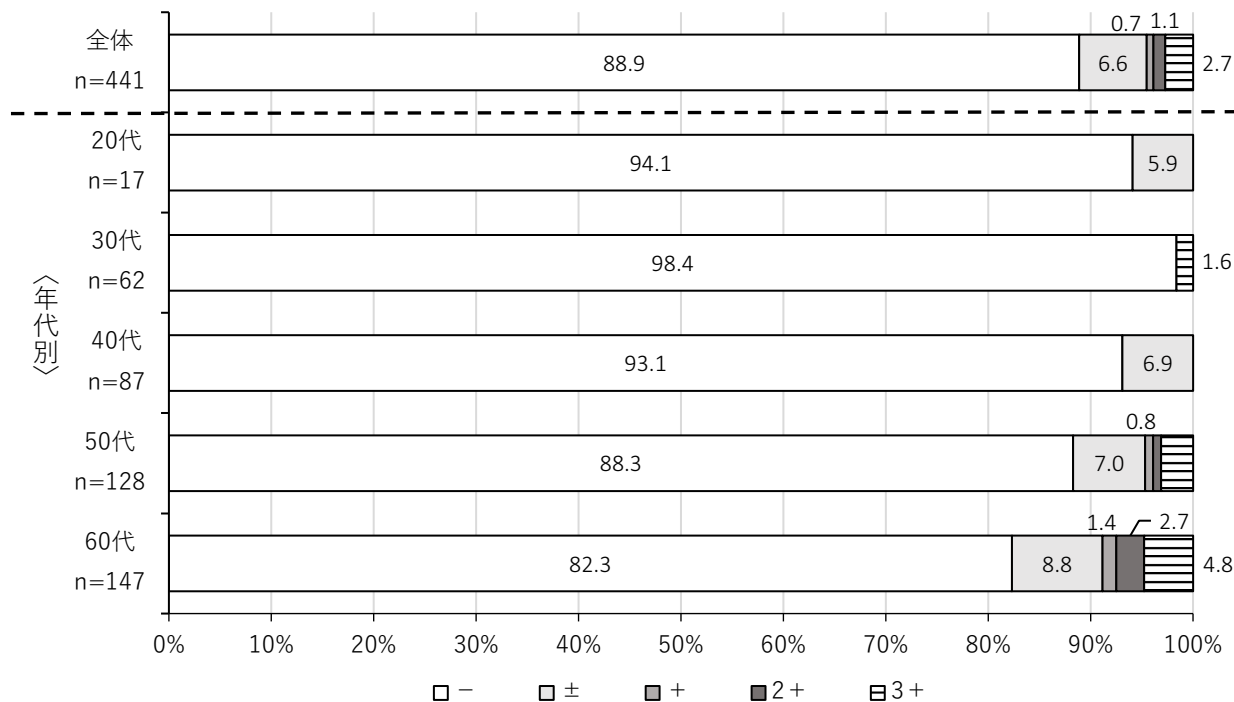
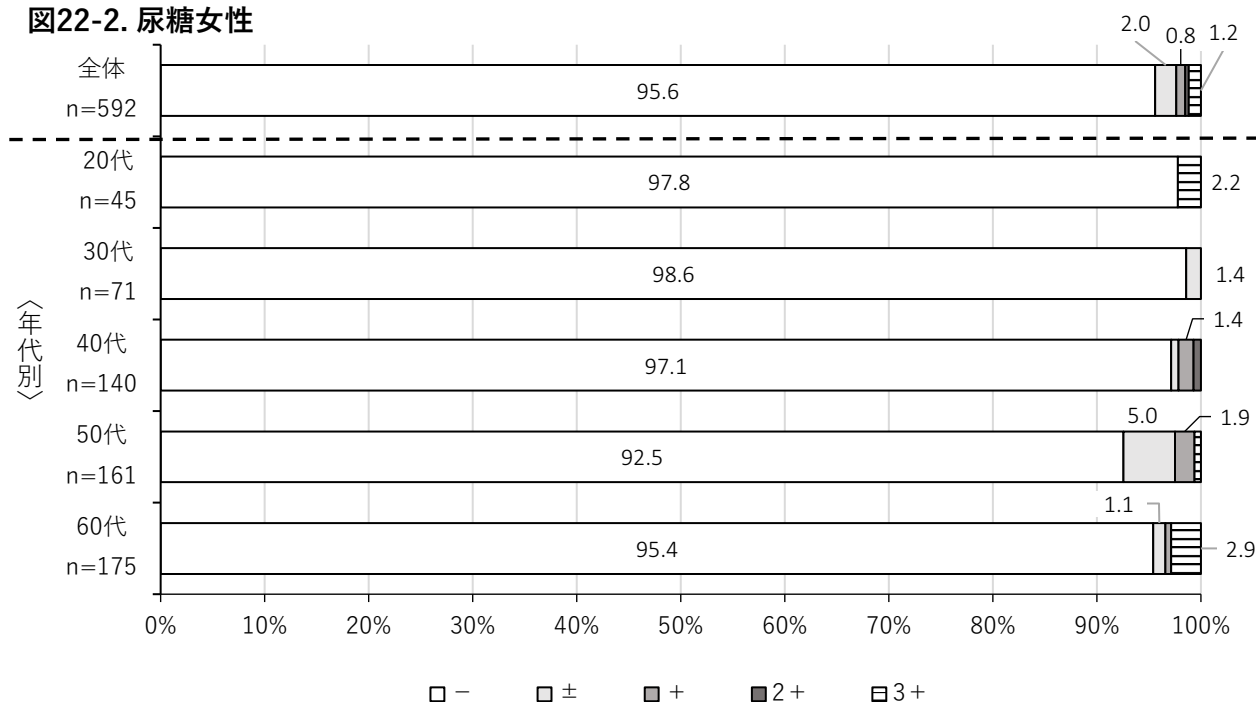


図22-2.尿糖女性



### 3 食生活・生活習慣等について

#### (1) 起床時刻

対象者の起床時刻は、全体は、平日において 6:20 ± 1:42、休日において 7:20 ± 1:54 であった。

性別では、男性は、平日において 6:22 ± 1:56、休日において 7:21 ± 2:03 であった。女性は、平日において 6:18 ± 1:29、休日において 7:19 ± 1:46 であった。

年代別では、平日、休日ともに 20 代で、起床時刻は遅く、年代が上がるにつれ、起床時刻が早くなる傾向がみられた。

表 7. 起床時刻（全体・性別・年代別）

	平 日		休 日	
	回答数 (n)	起床時刻 (時:分)	回答数 (n)	起床時刻 (時:分)
全体	3,046	6:20 ± 1:42	3,032	7:20 ± 1:54
男性	1,332	6:22 ± 1:56	1,326	7:21 ± 2:03
女性	1,714	6:18 ± 1:29	1,706	7:19 ± 1:46
20 代	403	7:03 ± 1:37	402	8:38 ± 1:56
30 代	565	6:28 ± 1:24	565	7:40 ± 1:49
40 代	651	6:18 ± 1:50	651	7:21 ± 1:51
50 代	726	6:02 ± 1:42	724	6:54 ± 1:35
60 代	701	6:08 ± 1:38	690	6:43 ± 1:42

## (2) 就寝時刻

対象者の就寝時刻は、全体では、平日において 23:16 ± 1:44、休日において 23:26 ± 1:54 であった。

性別では、男性は、平日において 23:15 ± 1:53、休日において 23:24 ± 1:56 であった。女性は、平日において 23:17 ± 1:37、休日において 23:28 ± 1:52 であった。

年代別では、平日、休日ともに 20 代で、就寝時刻は遅く、60 代で、就寝時刻は早くなった。

表 8. 就寝時刻（全体・性別・年代別）

	平 日		休 日	
	回答数 (n)	就寝時刻 (時:分)	回答数 (n)	就寝時刻 (時:分)
全体	3,041	23:16 ± 1:44	3,028	23:26 ± 1:54
男性	1,331	23:15 ± 1:53	1,323	23:24 ± 1:56
女性	1,710	23:17 ± 1:37	1,704	23:28 ± 1:52
20 代	403	23:49 ± 1:33	401	24:10 ± 1:52
30 代	565	23:14 ± 1:38	565	23:28 ± 1:41
40 代	650	23:20 ± 1:52	652	23:31 ± 1:56
50 代	725	23:17 ± 1:46	721	23:23 ± 1:47
60 代	698	22:54 ± 1:38	688	22:58 ± 1:59

## (3) 睡眠による休養の程度

対象者の睡眠による休養の程度は、全体では、「まあまあとれている」が最も多く 53.6%、次いで「あまりとれていない」が 28.8%、「充分とれている」が 14.6%であった。

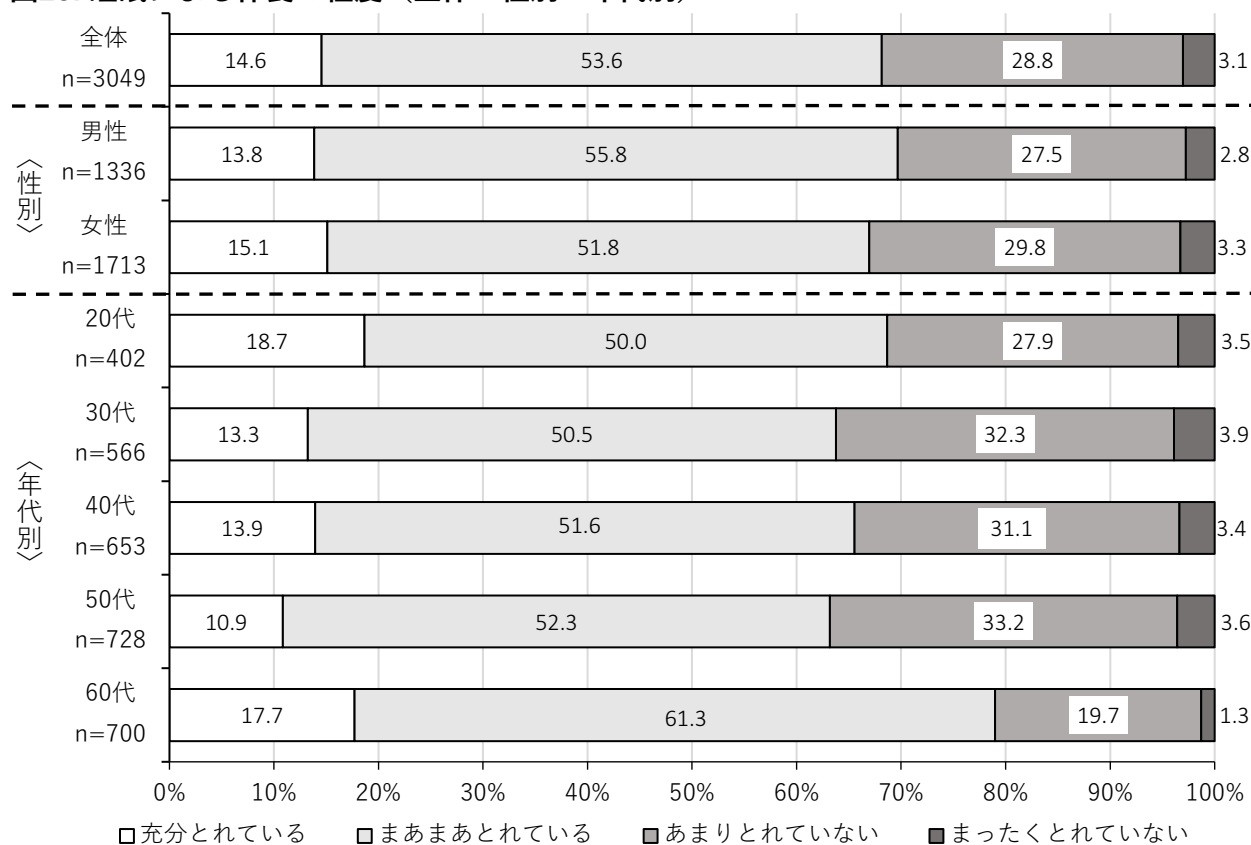
性別では、男性は、「まあまあとれている」の割合が 55.8%で、女性より 4.0%高かった。女性は、「充分とれている」の割合が 15.1%で、男性より 1.3%高く、「あまりとれていない」の割合が 29.8%で、男性より 2.3%高かった。

年代別では、20 代で、「充分とれている」の割合が最も高く 18.7%であり、50 代で、「あまりとれていない」の割合が最も高く 33.2%であった。

「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省、平成 30 年 12 月）<sup>12)</sup>と比較すると、全体では、「充分とれている」の割合が 10.1%低く、「あまりとれていない」の割合が 10.3%高かった。性別においても同様に、男女ともに、「充分とれている」の割合が低く、「あまりとれていない」の割合が高かった。年代別においても同様の結果となった。



図23. 睡眠による休養の程度（全体・性別・年代別）



<参考>

12) 「平成 29 年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省、平成 30 年 12 月)

(睡眠の質の状況 より抜粋)

(%)

	十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
総数	24.7	55.0	18.5	1.7
男性	26.3	53.6	18.5	1.6
女性	23.3	56.4	18.5	1.8
20代	23.4	53.4	20.4	2.8
30代	16.5	55.9	24.2	3.4
40代	14.5	54.6	28.0	2.9
50代	15.9	55.7	26.0	2.3
60代	25.0	60.0	14.3	0.7

※全体、性別には、70歳以上が含まれる

#### (4)平日と休日の食事開始時刻及び1回の食事時間

全体における朝食開始時刻は、平日において7:05（時：分） ± 1:20（時：分）、休日において8:02 ± 1:31、昼食開始時刻は、平日において12:20 ± 1:01、休日において12:22 ± 0:57、夕食開始時刻は、平日において19:07 ± 1:30、休日において18:34 ± 1:10であった。

性別では、男性は女性より、朝食と昼食開始時刻が早く、夕食開始時刻は遅かった。

年代別では、朝食開始時刻、夕食開始時刻は、平日と休日のともに20代で遅く、年代が上がるにつれ、食事開始時刻は早くなった。昼食開始時刻は、平日において、30代と40代で遅く、60代で早かった。休日においては、20代で最も遅く、年代が上がるにつれ、食事開始時刻は早くなった。

表 9-1. 朝食開始時刻（全体・性別・年代別）

	平 日		休 日	
	回答数 (n)	朝食時刻 (時:分)	回答数 (n)	朝食時刻 (時:分)
全体	2,758	7:05 ± 1:20	2,695	8:02 ± 1:31
男性	1,170	6:58 ± 1:24	1,150	7:57 ± 1:33
女性	1,588	7:10 ± 1:17	1,546	8:06 ± 1:29
20代	333	7:27 ± 1:26	320	8:59 ± 1:31
30代	509	7:10 ± 1:09	507	8:19 ± 1:22
40代	583	6:59 ± 1:20	562	8:02 ± 1:25
50代	661	6:56 ± 1:26	651	7:47 ± 1:23
60代	672	7:05 ± 1:17	656	7:35 ± 1:27

表 9-2. 昼食開始時刻（全体・性別・年代別）

	平 日		休 日	
	回答数 (n)	昼食時刻 (時:分)	回答数 (n)	昼食時刻 (時:分)
全体	2,958	12:20 ± 1:01	2,875	12:22 ± 0:57
男性	1,296	12:16 ± 1:00	1,255	12:20 ± 0:56
女性	1,662	12:22 ± 1:02	1,620	12:23 ± 0:57
20代	393	12:23 ± 1:04	379	12:36 ± 1:01
30代	549	12:24 ± 1:01	546	12:22 ± 0:55
40代	632	12:24 ± 1:04	611	12:22 ± 0:56
50代	705	12:18 ± 1:01	687	12:21 ± 0:58
60代	679	12:12 ± 0:56	652	12:13 ± 0:52

**表 9-3. 夕食開始時刻（全体・性別・年代別）**

	平 日		休 日	
	回答数 (n)	夕食時刻 (時:分)	回答数 (n)	夕食時刻 (時:分)
全体	2,999	19:07 ± 1:30	2,975	18:34 ± 1:10
男性	1,311	19:21 ± 1:36	1,301	18:37 ± 1:13
女性	1,688	18:55 ± 1:23	1,674	18:31 ± 1:06
20 代	394	19:27 ± 1:34	395	18:57 ± 1:16
30 代	559	19:14 ± 1:32	558	18:33 ± 1:04
40 代	640	19:18 ± 1:34	636	18:36 ± 1:09
50 代	718	19:13 ± 1:24	712	18:35 ± 1:08
60 代	688	18:31 ± 1:14	674	18:17 ± 1:04

全体における 1 回の食事時間では、朝食は 16.7 ± 9.4 分、昼食は 21.2 ± 9.8 分、夕食は 30.1 ± 16.1 分であった。

性別では、男性は女性より、朝食、昼食の食事時間は短い、夕食の食事時間は、同じであった。

年代別では、朝食の食事時間は、20 代で最も短く、60 代で長かった。昼食の食事時間は、50 代で最も短く、20 代で長かった。夕食の食事時間は、30 代で最も短く、50 代で長かった。

**表 10. 1 回の食事時間（全体・性別・年代別）**

	朝食			昼食			夕食		
	回答数 (n)	平均値 (分)	標準 偏差	回答数 (n)	平均値 (分)	標準 偏差	回答数 (n)	平均値 (分)	標準 偏差
全体	2,820	16.7	9.4	2,987	21.2	9.8	3,018	30.1	16.1
男性	1,213	16.2	10.3	1,309	19.7	9.8	1,326	30.1	17.5
女性	1,607	17.0	8.7	1,678	22.3	9.7	1,692	30.1	14.8
20 代	345	15.1	9.9	399	22.6	9.9	400	29.7	15.7
30 代	527	16.6	11.1	560	21.9	10.8	562	29.0	14.2
40 代	597	15.6	8.3	637	20.5	9.1	650	29.5	15.1
50 代	676	16.1	7.9	711	20.2	10.0	720	30.9	18.3
60 代	675	19.1	9.7	680	21.4	9.3	686	30.8	16.1

## (5) 間食

対象者の間食（夜食も含む）回数は、全体では、 $1.1 \pm 1.0$  回であった。

性別では、男性は、 $0.8 \pm 0.9$  回、女性は、 $1.3 \pm 1.0$  回であり、女性は男性より間食回数が多かった。

年代別では、30代が、 $1.2 \pm 1.0$  回と多かった。

表 11. 間食回数（全体・性別・年代別）

	間食回数（回）		
	回答数 ( <i>n</i> )	平均値	標準偏差
全体	2,899	1.1	1.0
男性	1,236	0.8	0.9
女性	1,663	1.3	1.0
20代	388	1.1	0.9
30代	545	1.2	1.0
40代	624	1.1	0.9
50代	700	1.0	1.0
60代	642	1.0	1.0

間食（夜食を含む）を食べていると回答した対象者の、間食1回目の平均時刻は、全体では、15時の割合が最も高く29.7%、次いで10時が14.8%、16時が9.3%であった。性別では、男女ともに、15時の割合が最も高く、次いで10時、16時の順に割合が高かった。年代別でも、全世代で同様の結果であった。

また、夕食後に間食を食べている者の割合について、同アンケートの「3 食生活・生活習慣等について(4) 平日と休日の食事開始時刻及び1回の食事時間」の結果から、夕食の平均時刻が、18:30～19:30であったため、夕食後を20時～3時とし、夕食後に間食を食べている者の割合を調べた。結果は、全体で、15.1%であった。性別では、男性は、15.0%、女性は、15.3%であり、ほとんど変わらなかった。年代別では、20代は16.2%、30代は15.5%、40代は12.7%、50代は15.6%、60代は16.3%であり、20代と60代の割合が高かった。

表 12-1. 間食 1 回目の平均時刻（全体・性別・年代別）

時刻	全体 (n=2067)	男性 (n=910)	女性 (n=1157)	20代 (n=279)	30代 (n=380)	40代 (n=444)	50代 (n=480)	60代 (n=484)
6時	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0
7時	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4
8時	1.0	1.0	1.0	1.1	0.5	1.1	1.0	1.2
9時	1.4	1.3	1.5	1.1	1.8	2.0	1.3	0.8
10時	14.8	15.7	14.1	16.5	15.3	14.6	16.0	12.4
11時	4.0	3.5	4.4	4.3	3.9	4.3	4.8	2.9
12時	2.1	2.2	2.1	2.2	2.4	1.6	3.1	1.4
13時	3.2	3.5	2.9	2.5	1.1	4.5	3.3	3.9
14時	6.0	5.7	6.2	7.2	6.1	6.5	5.6	5.2
15時	29.7	29.2	30.1	30.5	29.7	30.2	27.1	31.4
16時	9.3	9.2	9.4	8.2	8.7	8.3	11.5	9.3
17時	5.5	5.2	5.7	3.9	8.4	5.6	3.3	6.0
18時	3.9	4.0	3.8	3.6	3.2	4.1	3.5	4.8
19時	3.7	4.2	3.3	2.9	3.2	4.5	3.5	3.9
20時	6.0	5.9	6.1	7.2	6.3	4.7	6.7	5.8
21時	5.7	5.3	6.0	5.4	6.3	5.0	5.4	6.2
22時	2.2	2.4	2.1	2.5	1.3	1.8	2.5	2.9
23時	0.9	1.1	0.7	0.7	1.3	0.7	0.6	1.0
0時	0.3	0.2	0.3	0.0	0.3	0.5	0.4	0.2
1時	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2時	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
3時	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2

＜再掲＞夕食後を 20 時～3 時とし、夕食後に間食を食べている者（％）								
	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
20時 ～3時	15.1	15.0	15.3	16.2	15.5	12.7	15.6	16.3

間食 2 回目の平均時刻は、全体では、15 時の割合が最も高く 30.7%、次いで 20 時が 13.2%、21 時が 11.0%であった。性別では、男女ともに、15 時の割合が最も高く、次いで 20 時、21 時の順に割合が高かった。年代別でも、全世代で 15 時の割合が最も高く、次いで 20 代では、20 時、19 時、30 代では、21 時、20 時、40 代と 60 代では、20 時、21 時、50 代では、21 時、19 時の順に割合が高かった。間食 2 回目の特徴は、夕食後の時間帯に摂っている者が多かった。

表 12-2. 間食 2 回目の平均時刻（全体・性別・年代別）

時刻	全体 (n=788)	男性 (n=352)	女性 (n=436)	20代 (n=109)	30代 (n=149)	40代 (n=167)	50代 (n=189)	60代 (n=174)
6時	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7時	0.1	0.3	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
8時	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9時	0.3	0.6	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.6
10時	0.5	0.0	0.9	1.8	0.0	0.6	0.0	0.6
11時	0.8	0.9	0.7	0.0	0.7	0.6	1.1	1.1
12時	7.1	6.8	7.3	7.3	4.7	8.4	6.9	8.0
13時	1.8	1.7	1.8	2.8	0.0	1.8	1.1	3.4
14時	4.2	5.1	3.4	1.8	5.4	3.6	5.3	4.0
15時	30.7	29.8	31.4	31.2	28.9	36.5	31.7	25.3
16時	5.6	4.8	6.2	5.5	6.0	4.2	7.4	4.6
17時	5.5	5.7	5.3	1.8	9.4	5.4	5.3	4.6
18時	4.3	3.1	5.3	4.6	4.7	5.4	3.7	3.4
19時	7.5	8.0	7.1	9.2	7.4	6.0	9.5	5.7
20時	13.2	12.5	13.8	16.5	11.4	12.6	9.0	17.8
21時	11.0	11.4	10.8	8.3	12.8	9.6	10.1	13.8
22時	3.7	5.1	2.5	4.6	4.7	3.0	3.2	3.4
23時	2.4	3.1	1.8	2.8	2.7	1.8	3.7	1.1
0時	1.4	1.1	1.6	0.9	0.7	0.6	2.1	2.3
1時	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2時	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3時	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## (6) 1週間の共食形態及び食事内容

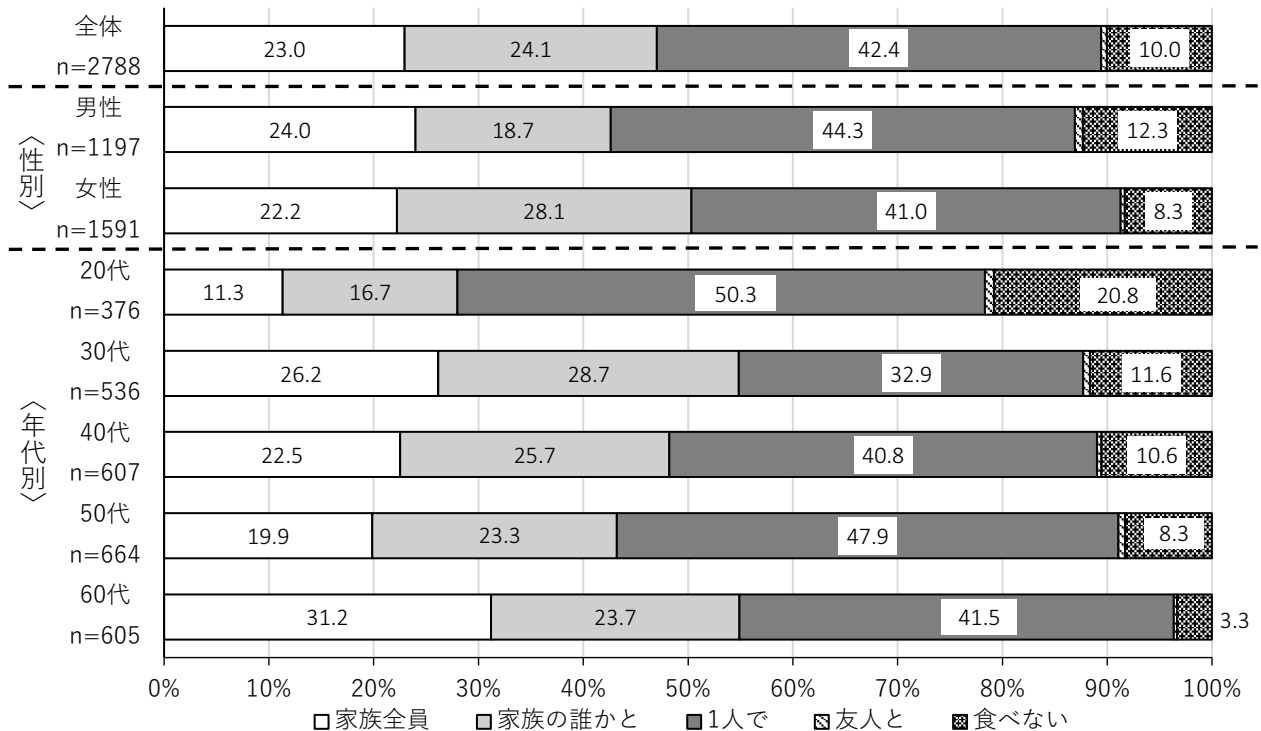
対象者の1週間の共食形態の朝食において、全体では、昼食・夕食と比較すると、朝食を「食べない」と回答した者の割合は10.0%で高かった。また、「1人で」食べる者の割合は、42.4%であった。

性別では、女性は、「家族全員」で食べる者と「家族の誰かと」食べる者の割合の合計が50.3%で、男性より7.6%高かった。

年代別では、20代は、「1人で」食べる者の割合が50.3%、「食べない」者の割合が20.8%で、他の年代より高かった。年齢が高くなるにつれ、「食べない」者の割合が低くなった。

全体の結果において「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成30年3月）<sup>13)</sup>と比較すると、家族と朝食を食べる者（「家族全員」で食べる者と「家族の誰かと」食べる者の割合の合計）が16.5%低く、朝食を「食べない」と回答した者の割合が2.9%高かった。「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成31年3月）<sup>14)</sup>「3 共食や孤食の状況（2）家族と一緒に食べる頻度」において「ほとんどない（家族と一緒に食べない）」と回答した者と比較すると、「1人で」食べる者の割合は、全体において19.0%、男性において18.0%、女性において19.9%高かった。年代別では、20代は12.7%、30代は7.1%、40代は14.6%、50代は19.2%、60代は20.9%高かった。

図24-1.共食形態（朝食）（全体・性別・年代別）



<参考>

13) 「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成30年3月）  
（共食や孤食の状況（朝食）より抜粋） (%)

	家族と一緒に食べる		食べない	
平日	58.2	63.6	7.2	7.1
休日	68.9		6.9	

※70歳以上が含まれる

<参考>

14) 「食育に関する意識調査」(農林水産省、平成31年3月)

(共食や孤食の状況 家族と一緒に食べる頻度(朝食) より抜粋) (%)

	総数	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
ほとんどない	23.4	26.3	21.1	37.6	25.8	26.2	28.7	20.6

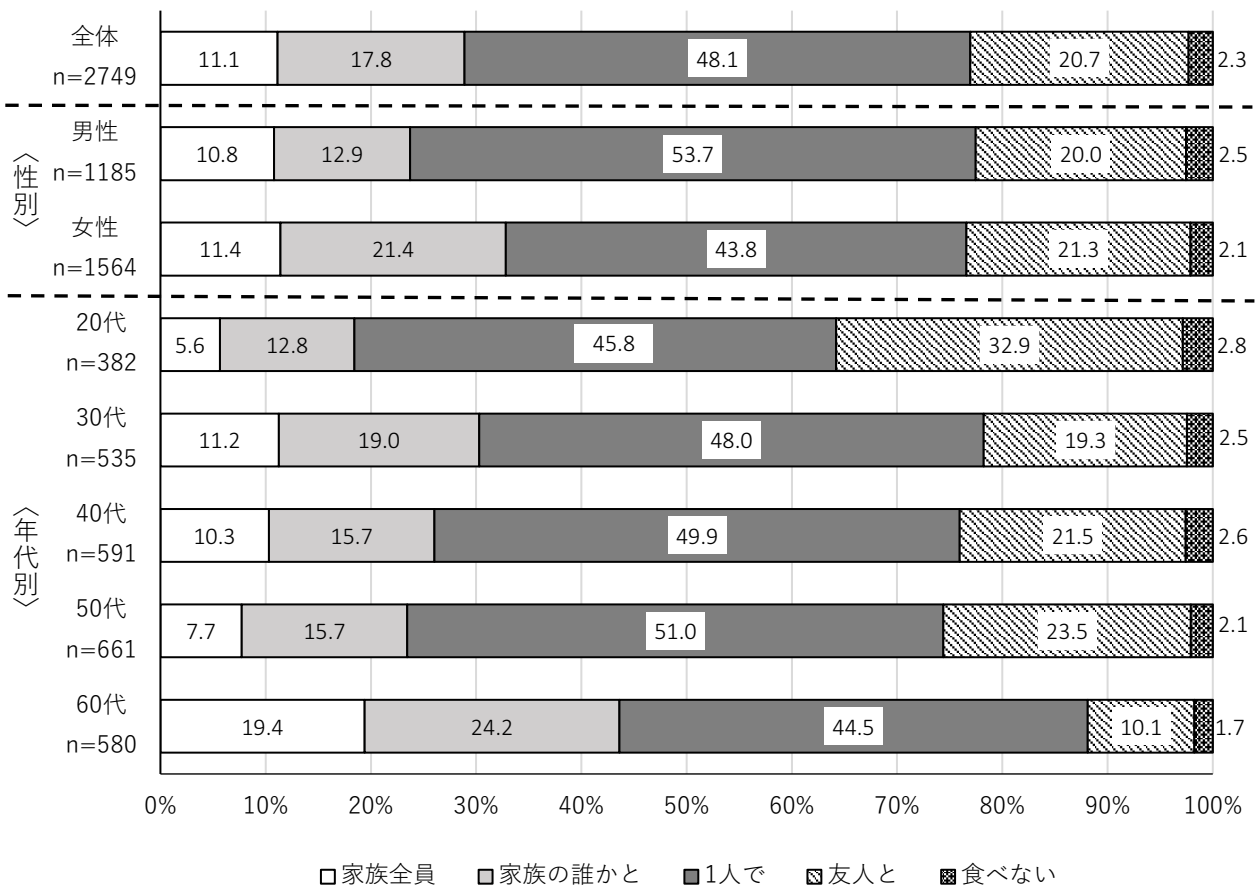
※総数、性別には、70歳以上が含まれる

昼食において、全体では、朝食・夕食と比較すると、「家族全員」で食べる者の割合は11.1%で低く、「友人と」食べる者の割合は20.7%が高かった。

性別では、朝食同様、女性は、「家族全員」で食べる者と「家族の誰かと」食べる者の割合の合計が32.8%で、男性より9.1%高かった。男性は、「1人で」食べる者の割合が53.7%で、女性より9.9%高かった。

年代別では、「家族全員」で食べる者の割合は、60代で最も高く19.4%であり、20代が最も低く5.6%であった。どの年代でも、「1人で」食べる割合が40%を上回った。

図24-2.共食形態(昼食)(全体・性別・年代別)

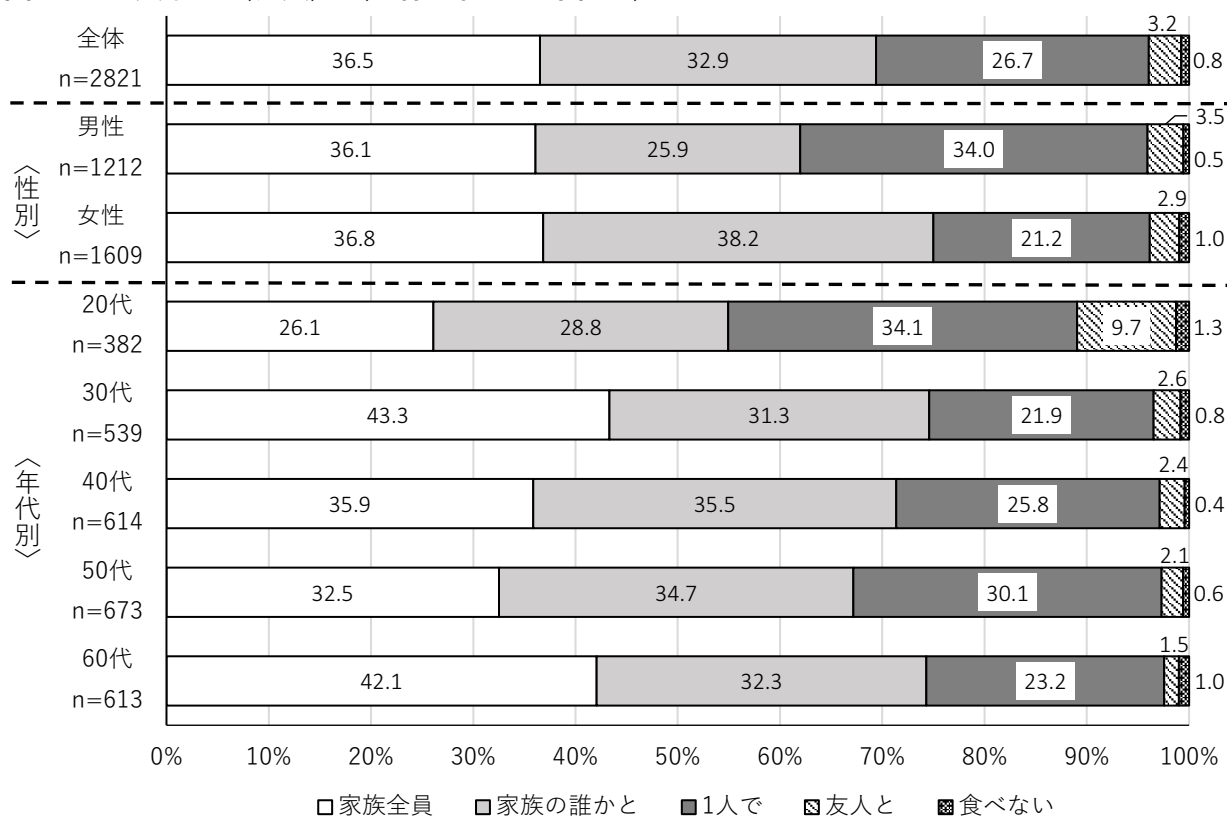




夕食において、全体では、朝食・昼食と比較すると、「家族全員」で食べる者と「家族の誰かと」食べる者の割合の合計が69.4%で最も高く、朝食と比較して22.3%、昼食と比較して40.5%高値であった。性別では、朝食と昼食同様、女性は、「家族全員」で食べる者と「家族の誰かと」食べる者の割合の合計が75.0%で、男性より13.0%高かった。男性は、「1人で」食べる者の割合が34.0%で、女性より12.8%高かった。年代別では、「1人で」食べる者の割合は、20代が最も高く34.1%であった。

全体の結果について、「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成30年3月）<sup>15)</sup>と比較すると、家族と夕食を食べる者（「家族全員」で食べる者と「家族の誰かと」食べる者の割合の合計）が11.1%低く、「1人で」食べる者の割合が10.2%高値であった。「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成31年3月）<sup>16)</sup>「3 共食や孤食の状況（2）家族と一緒に食べる頻度」において「ほとんどない（家族と一緒に食べない）」と回答した者と比較すると、「1人で」食べる者の割合は、全体において21.1%、男性において28.4%、女性において15.7%高かった。年代別では、20代は24.1%、30代は16.8%、40代は21.1%、50代は20.7%、60代は17.8%高かった。

図24-3.共食形態（夕食）（全体・性別・年代別）



<参考>

15) 「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成30年3月）  
 （共食や孤食の状況（夕食）より抜粋） (%)

	家族と一緒に食べる		ひとりで食べる	
平日	78.0	80.5	18.9	16.5
休日	82.9		14.1	

※70歳以上が含まれる

<参考>

16) 「食育に関する意識調査」(農林水産省、平成31年3月)

(共食や孤食の状況 家族と一緒に食べる頻度(夕食)より抜粋) (%)

	総数	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
ほとんどない	5.6	5.6	5.5	10.0	5.1	4.7	9.4	5.4

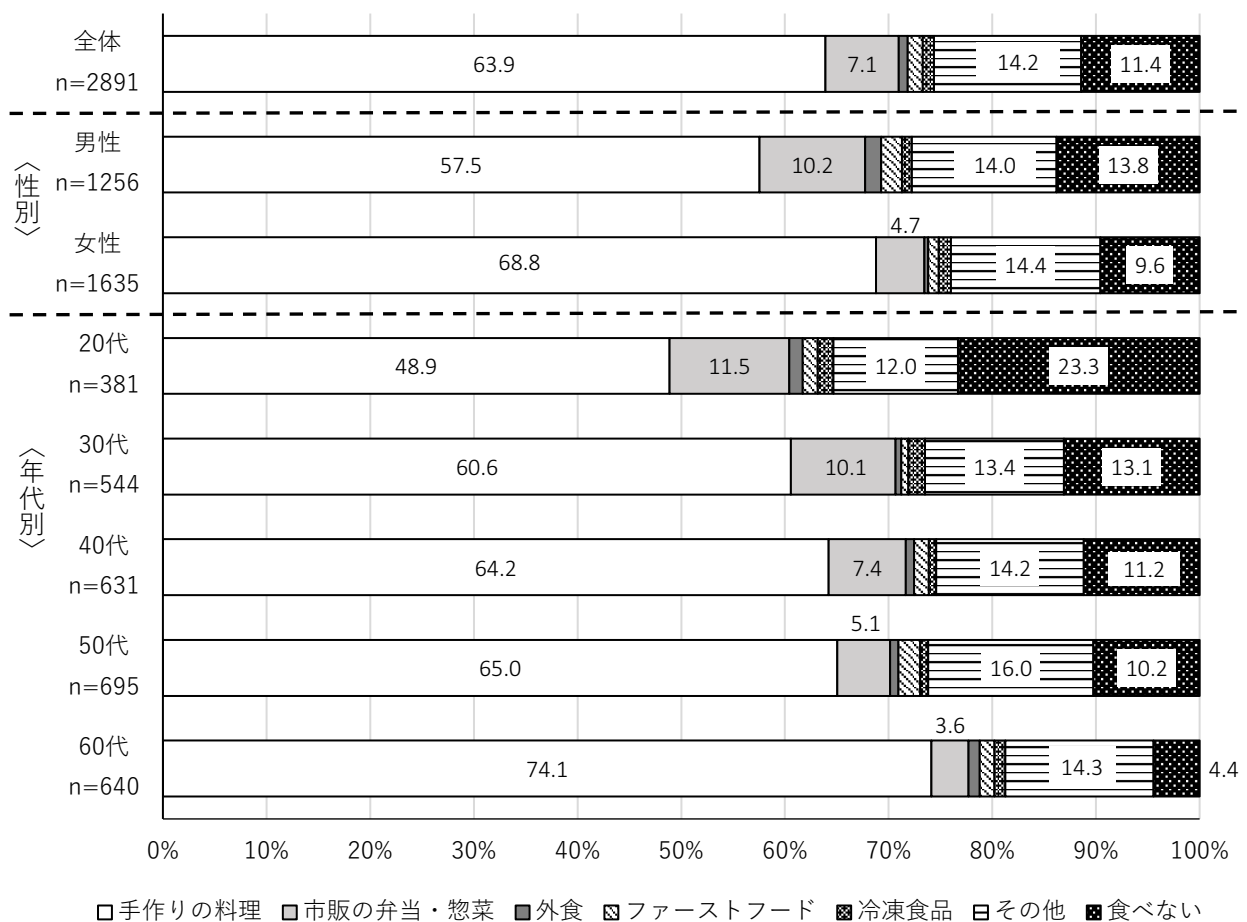
※総数、性別には、70歳以上が含まれる

対象者の1週間の食事内容について、朝食において、全体では、「手作りの料理」を食べる者の割合が最も高く63.9%、次に「市販の弁当・惣菜」が高く7.1%であった。

性別では、女性は、「手作りの料理」を食べる者の割合が68.8%で、男性より11.3%高かった。男性は、「市販の弁当・惣菜」を食べる者の割合が10.2%で、女性より5.5%高かった。

年代別では、60代で、「手作りの料理」を食べる者の割合が最も高く74.1%であり、「市販の弁当・惣菜」を食べる者の割合は、20代で最も高く11.5%であった。

図24-4.食事内容(朝食)(全体・性別・年代別)

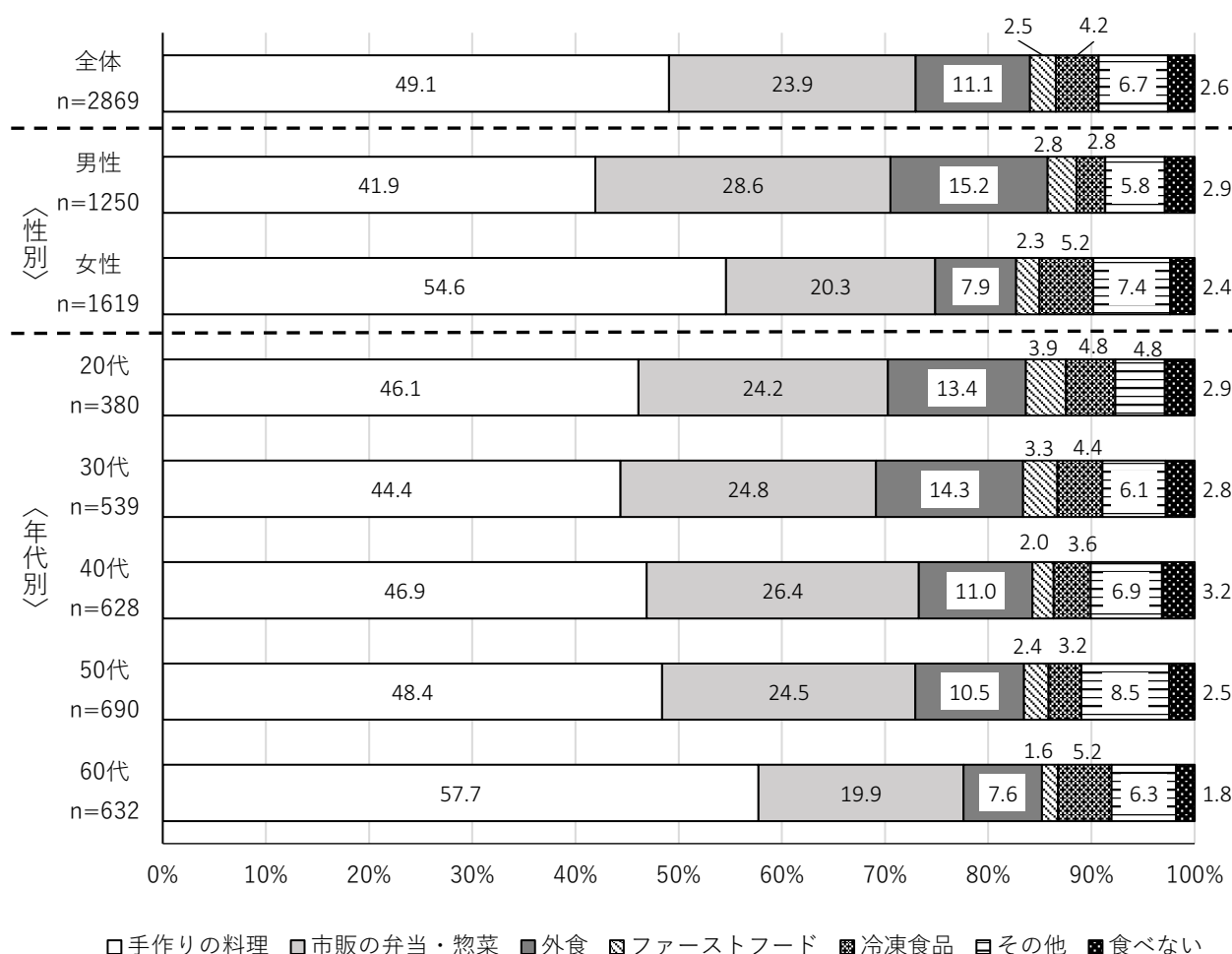


昼食において、全体では、朝食・夕食と比較して「手作りの料理」を食べる者の割合が49.1%と最も低く、朝食と比べて14.8%、夕食と比べて28.1%低かった。「市販の弁当・惣菜」を食べる者の割合は23.9%であり、朝食と比べて16.8%、夕食と比べて13.3%高かった。

性別では、女性は、「手作りの料理」を食べる者の割合が54.6%で、男性より12.7%高かった。男性は、「市販の弁当・惣菜」を食べる者の割合が28.6%で、女性より8.3%高く、「外食」をする者の割合は15.2%で、女性より7.3%高かった。

年代別では、60代で、「手作りの料理」を食べる者の割合が最も高く57.7%であった。「市販の弁当・惣菜」を食べる者の割合が最も高かったのは、40代で26.4%、「外食」をする者の割合が最も高かったのは、30代で14.3%であった。

図24-5.食事内容（昼食）（全体・性別・年代別）

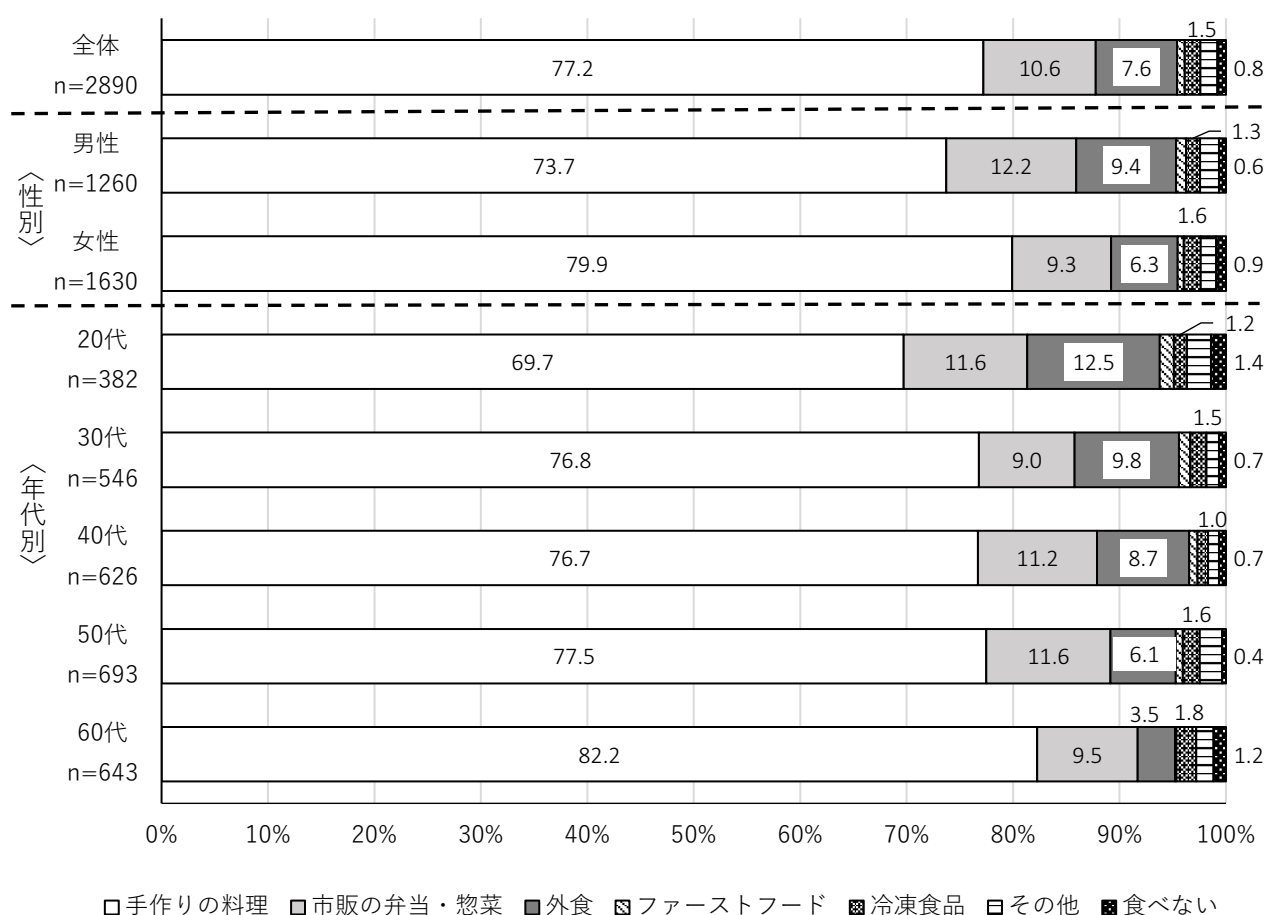


夕食において、全体では、朝食・昼食と比較すると、「手作りの料理」を食べる者の割合が77.2%と最も高く、朝食と比べて13.3%、昼食と比べて28.1%高かった。

性別では、女性は、「手作りの料理」を食べる者の割合が79.9%で、男性より6.2%高かった。男性は、「市販の弁当・惣菜」を食べる者の割合が12.2%で、女性より2.9%高く、「外食」をする者の割合は9.4%で、女性より3.1%高かった。

年代別では、20代で、「手作りの料理」を食べる者の割合が最も低く69.7%であり、年齢が高くなるにつれ割合が高くなる傾向にあり、60代が最も高く82.2%であった。「市販の弁当・惣菜」を食べる者の割合が最も高かったのは、20代と50代で11.6%であり、「外食」をする者の割合が最も高かったのは、20代で12.5%であった。また、夕食を「食べない」者の割合が最も高かったのは、20代で1.4%、次いで60代で1.2%であった。

図24-6.食事内容（夕食）（全体・性別・年代別）



## (7) 朝食摂取の必要性

朝食を毎日食べないと回答した対象者が、朝食を摂取するために必要としていることについて、全体では、「朝、食欲があること」と回答した者の割合が最も高く、34.7%であり、次いで「朝早く起きられること」が29.2%、「朝食を食べる習慣があること」が28.2%であった。

性別では、男性は、「朝、食欲があること」が33.1%と最も高く、次いで「朝食を食べる習慣があること」32.7%、「朝早く起きられること」26.6%の順で回答した者の割合が高かった。女性は、「朝、食欲があること」が36.3%と最も高く、「朝早く起きられること」31.9%、「朝食を食べる習慣があること」23.8%の順で回答した者の割合が高かった。

年代別では、20代で、「朝早く起きられること」と回答した者の割合が最も高く、42.9%であった。30代～60代では、「朝、食欲があること」と回答した者の割合が高く、30代で35.8%、40代で37.1%、50代で31.1%、60代で28.3%であった。

「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成31年3月）<sup>17)</sup>と比較すると、全体では、「朝、食欲があること」の割合が9.8%低く、「朝早く起きられること」の割合が4.9%低く、「朝食を食べる習慣があること」の割合が10.9%低かった。性別においても同様に、男女とも、「朝、食欲があること」、「朝早く起きられること」「朝食を食べる習慣があること」の割合が低かった。年代別においても同様の傾向がみられた。

表 13. 朝食の必要性（全体・性別・年代別）（複数回答） (%)

項目	全体 (n=496)	男性 (n=248)	女性 (n=248)	20代 (n=133)	30代 (n=109)	40代 (n=105)	50代 (n=103)	60代 (n=46)
用意する手間がかからないこと	16.5	17.3	15.7	23.3	17.4	11.4	16.5	6.5
用意する時間があること	15.1	11.3	19.0	22.6	14.7	12.4	11.7	8.7
朝早く起きられること	29.2	26.6	31.9	42.9	29.4	30.5	18.4	10.9
夕食や夜食を食べ過ぎないこと	5.6	4.0	7.3	2.3	4.6	7.6	9.7	4.3
朝、食欲があること	34.7	33.1	36.3	36.8	35.8	37.1	31.1	28.3
ダイエットの必要がないこと	5.2	5.2	5.2	3.8	2.8	4.8	8.7	8.7
朝食を食べる習慣があること	28.2	32.7	23.8	26.3	31.2	28.6	29.1	23.9
朝食のメリットを知っていること	6.5	6.5	6.5	4.5	6.4	7.6	4.9	13.0
労働時間や環境に無理がないこと	13.3	14.5	12.1	22.6	15.6	9.5	4.9	8.7
朝食が用意されていること	10.3	11.3	9.3	13.5	11.0	9.5	9.7	2.2
外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる	3.4	4.0	2.8	5.3	4.6	1.0	3.9	0.0
その他	1.6	1.6	1.6	0.8	1.8	1.0	1.9	4.3
わからない	6.3	8.5	4.0	2.3	4.6	6.7	10.7	10.9

<参考>

17) 「食育に関する意識調査」(農林水産省、平成 31 年 3 月)

(朝食を食べるために必要なこと より抜粋)

(%)

	総数	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
用意する手間がかからないこと	31.5	27.2	36.5	27.6	34.6	22.0	29.7	25.9
用意する時間があること	30.9	24.9	37.8	37.9	23.1	24.4	29.7	11.1
朝早く起きられること	34.1	35.5	32.4	58.6	38.5	26.8	43.2	22.2
夕食や夜食を食べ過ぎないこと	8.5	5.9	11.5	6.9	-	4.9	10.8	7.4
朝、食欲があること	44.5	45.6	43.2	34.5	46.2	58.5	32.4	59.3
ダイエットの必要がないこと	3.8	2.4	5.4	3.4	3.8	2.4	-	-
朝食を食べる習慣があること	39.1	43.8	33.8	41.4	30.8	56.1	43.2	40.7
朝食のメリットを知っていること	14.8	11.8	18.2	17.2	11.5	9.8	16.2	7.4
労働時間や環境に無理がないこと	17.7	18.3	16.9	10.3	26.9	24.4	21.6	7.4
朝食が用意されていること	10.7	12.4	8.8	10.3	19.2	9.8	13.5	14.8
外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる	5.7	7.7	3.4	3.4	3.8	9.8	10.8	7.4
その他	2.5	4.1	0.7	6.9	-	-	8.1	3.7
わからない	0.9	0.6	1.4	-	-	-	2.7	-

※総数、性別には、70歳以上が含まれる

### (8) 1週間に摂取した朝食・昼食・夕食の食事の種類

対象者の1週間に摂取した食事の種類について、朝食において、全体では、昼食・夕食と比較すると、「主菜」と「副菜」を摂っている者の割合が低く、昼食と比べて約30%、夕食と比べて約50~60%低く、「乳製品」を摂っている者の割合は約30%高かった。また、「食べない」と回答した者の割合が7.4%と3食の中で最も高かった。性別では、女性は、「食べない」以外の項目で男性より割合が高く、特に乳製品は59.2%で、男性より17.9%高かった。年代別では、年齢が高くなるにつれ、「副菜」、「乳製品」、「果物」を摂っている者の割合が高くなり、「食べない」と回答した者の割合が低くなった。

昼食において、全体では、朝食・夕食と比較すると、「主食」を摂っている者の割合が高く90.2%であり、「汁物」を摂っている者の割合が低く30.2%であった。特に、「汁物」について夕食と比較すると約35%低かった。性別では、男性は、「主菜」を摂っている者、「食べない」と回答した者の割合が女性より高く、それ以外の項目では女性の方が摂っている者の割合が高い傾向であった。年代別では、他の年代と比較すると、20代で、「主食」、「主菜」、「副菜」を摂っている者の割合が最も高かった。

夕食において、全体では、朝食・昼食と比較すると、「主食」を摂っている者の割合が約7~10%低く、「主菜」、「副菜」、「汁物」を摂っている者の割合が高かった。特に「主菜」、「副菜」について朝食と比較すると、約50%高かった。性別では、女性は、「副菜」、「汁物」、「果物」を摂っている者の割合が男性より約6~8%高かった。年代別では、他の年代と比較すると、60代で「副菜」、「果物」を摂っている者の割合が高かった。

表 14.1 週間に摂取した朝食・昼食・夕食の食事の種類（全体・性別・年代別）

（複数回答）

（%）

種類		主食	主菜	副菜	汁物	乳製品	果物	菓子	嗜好飲料	栄養補助食品	サプリメント	水・緑茶等	食べない
朝食	全体	86.2	44.9	29.6	42.2	51.3	32.6	3.1	38.4	5.1	16.2	60.6	7.4
	男性	83.8	41.2	25.7	39.7	41.3	23.7	2.5	33.8	4.5	13.0	54.6	9.1
	女性	88.1	47.8	32.7	44.2	59.2	39.6	3.6	42.0	5.5	18.7	65.4	6.0
	20代	78.2	37.4	18.8	30.9	39.4	22.0	5.2	21.8	7.9	9.7	56.4	13.9
	30代	86.1	44.5	22.9	38.6	50.0	28.7	3.3	29.6	6.0	14.1	61.4	9.2
	40代	84.6	40.5	24.7	38.1	49.9	31.2	2.4	42.0	4.7	15.8	58.1	6.8
	50代	86.4	42.6	30.3	43.8	51.8	34.1	2.6	45.0	4.6	18.4	57.6	6.7
	60代	92.3	56.1	45.2	53.8	60.1	41.8	2.8	44.7	3.6	19.7	67.9	3.4
昼食	全体	90.2	71.6	58.8	30.2	14.4	15.6	19.9	28.3	3.5	3.5	70.2	2.2
	男性	89.9	73.0	54.0	27.8	8.9	9.8	11.2	29.4	3.1	2.8	63.7	2.8
	女性	90.4	70.4	62.6	32.1	18.6	20.1	26.7	27.4	3.7	4.1	75.2	1.8
	20代	92.1	77.7	62.1	30.7	12.9	11.6	17.6	23.0	4.0	2.2	69.1	1.2
	30代	90.5	73.6	61.4	31.7	13.7	11.8	19.7	27.5	3.3	4.2	70.4	2.5
	40代	89.3	68.3	54.2	27.9	12.0	11.4	18.0	26.0	3.7	3.0	69.1	2.7
	50代	90.2	71.8	59.1	31.7	14.7	16.6	17.5	29.9	2.7	4.4	69.2	2.0
	60代	89.5	69.2	58.8	29.4	17.6	23.7	25.9	32.4	3.8	3.1	72.6	2.3
夕食	全体	79.8	94.0	86.7	64.8	20.7	33.2	18.0	16.4	1.7	9.0	68.9	1.2
	男性	79.7	93.2	83.2	60.4	19.4	28.6	18.8	18.2	2.0	7.3	60.7	0.9
	女性	79.8	94.7	89.5	68.3	21.6	36.7	17.4	15.0	1.5	10.3	75.3	1.5
	20代	82.4	93.6	81.9	67.3	24.8	28.0	18.8	20.0	1.7	8.7	69.3	1.2
	30代	79.8	95.2	88.0	71.7	21.1	31.3	18.7	15.8	2.1	12.3	69.9	1.1
	40代	79.5	95.1	87.2	68.6	19.5	26.6	16.6	14.8	1.5	8.5	67.6	1.2
	50代	79.3	93.5	85.5	58.8	19.4	31.0	21.6	17.9	1.6	8.2	65.1	1.1
	60代	79.1	92.9	89.2	60.7	20.5	46.0	14.8	14.9	1.7	7.8	73.2	1.6

### (9) 食事の組み合わせ

対象者の食事の組み合わせについて、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日であった者の割合については、全体では46.8%であった。

性別では、男性は44.8%、女性は48.3%であり、男性とより女性の方が3.5%高かった。

年代別では、20代で、34.4%と最も低く、年齢を重ねるほど割合が高くなった。

「平成27年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省、平成29年3月)<sup>18)</sup>と比較すると、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日であった者の割合が、全体では3.5%低く、性別では、男性で2.8%、女性で4.4%低かった。年代別では、20代で4.3%低く、60代で6.3%高かった。

**表 15. 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日**

**(6~7日/週)の者の割合(全体・性別・年代別)**

(%)

回答数(n)	全体 (n=3,007)	男性 (n=1,315)	女性 (n=1,692)	20代 (n=398)	30代 (n=563)	40代 (n=649)	50代 (n=720)	60代 (n=677)
ほぼ毎日 (6~7日/週)	46.8	44.8	48.3	34.4	39.8	42.5	48.9	61.6

<参考>

18) 「平成27年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省、平成29年3月)

(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度 より抜粋)

(%)

	総数	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
ほとんど毎日	50.3	47.6	52.7	38.7	40.4	42.3	48.7	55.3

※総数、性別には、70歳以上が含まれる



### (10) 過去1ヶ月における食事の量に対する同世代・同性との比較

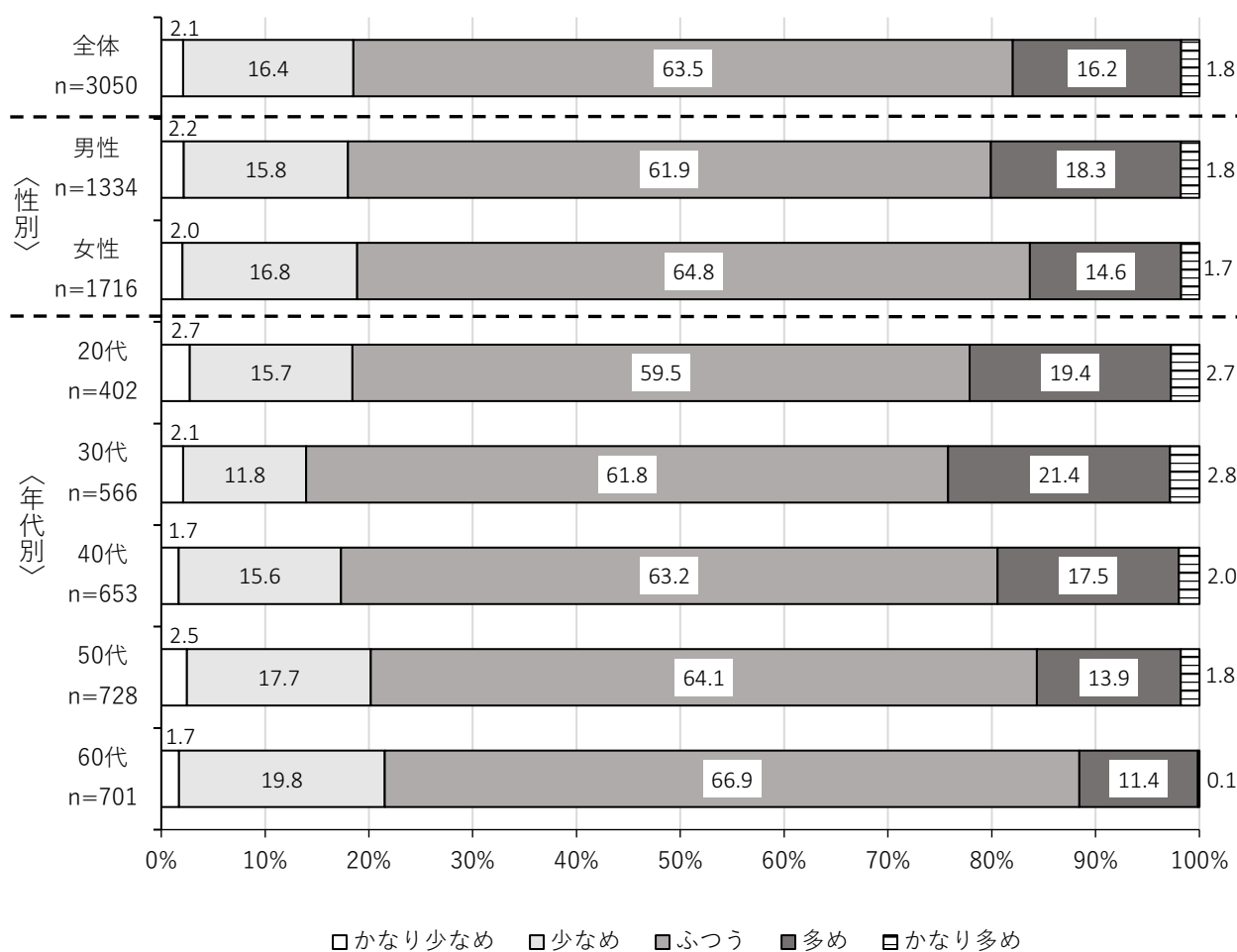
対象者の過去1ヶ月における食事の量に対する同世代・同性との比較について、全体では、「ふつう」と回答した者の割合が63.5%と半数以上であった。

性別においても、全体と同様の結果が得られた。

年代別では、年齢が高くなるにつれ、「少なめ」「ふつう」と回答した者の割合が高くなる傾向がみられ、「多め」「かなり多め」と回答した者の割合は低くなる傾向がみられた。特に60代は、「かなり少なめ」「少なめ」と回答した者の割合の合計が21.5%で、他の年代より高かった。

「多め」「かなり多め」と回答した者の割合の合計は、30代で最も高く、24.2%であった。

図25. 過去1ヶ月における食事の量に対する同性代・同性との比較



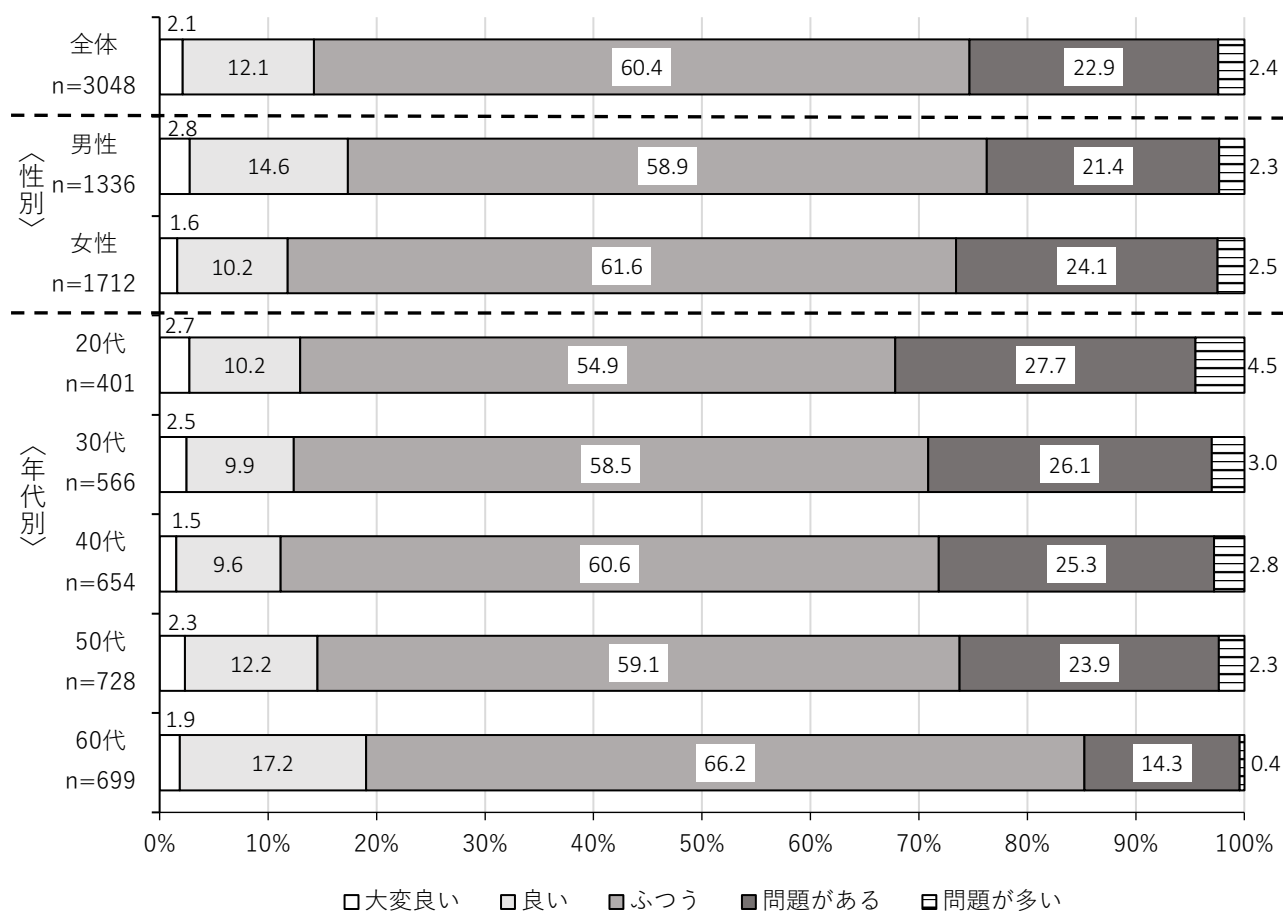
### (11) 食事に対する主観的評価

対象者の食事に対する主観的評価について、全体では、「ふつう」と回答した者の割合が60.4%と最も高く半数以上であり、「大変良い」「良い」と回答した者の割合の合計は14.2%、「問題がある」「問題が多い」と回答した者の割合の合計は25.3%であった。

性別では、女性は、「大変良い」「良い」と回答した者の割合の合計が11.8%であり、男性より5.6%低かった。

年代別では、「問題がある」「問題が多い」と回答した者の割合の合計は、20代が最も高く32.2%であり、年齢が高くなるにつれて低くなった。また、「大変良い」「良い」と回答した者の割合の合計は、60代が最も高く19.1%であった。

図26. 食事に対する主観的評価

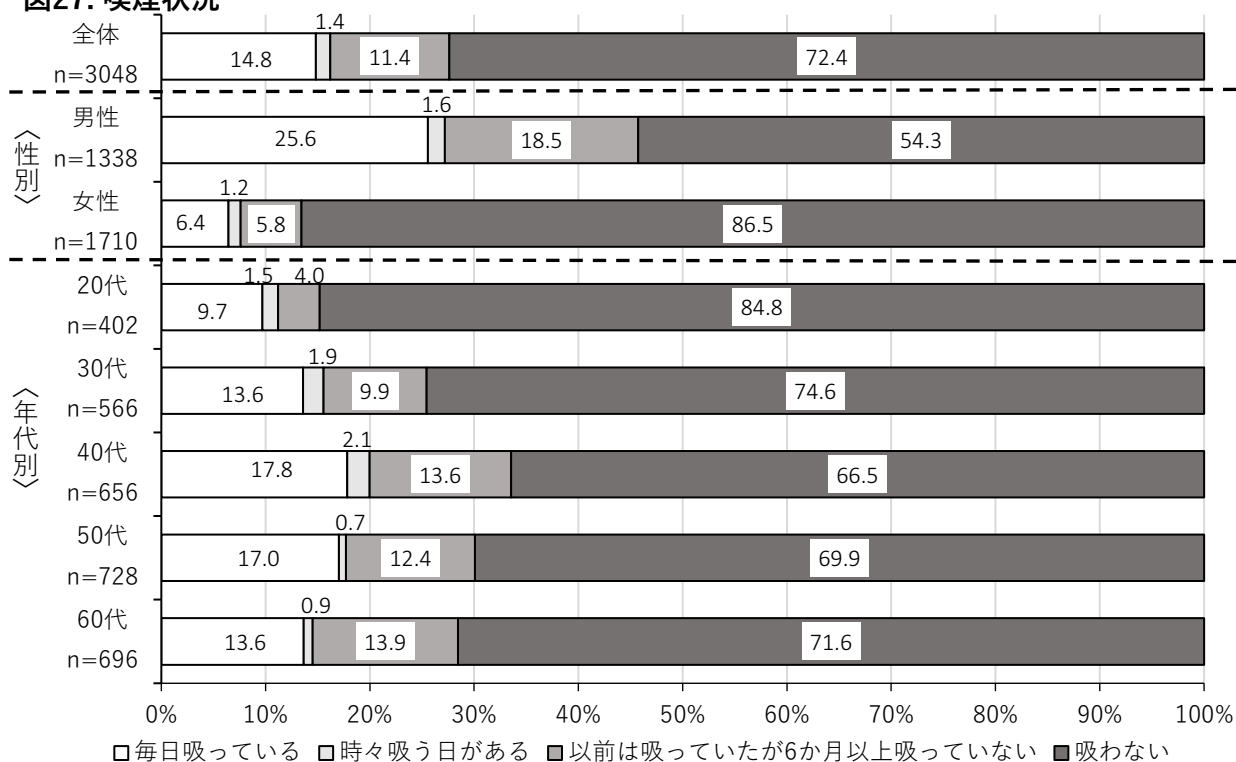


## (12) 喫煙状況

対象者の喫煙状況について、全体では、「吸わない」者の割合が最も高く、72.4%であり、次いで、「毎日吸っている」者の割合が14.8%、「以前は吸っていたが6か月以上吸っていない」者の割合が11.4%であった。性別では、男性は、「毎日吸っている」者の割合が25.6%で、女性より19.2%高く、「以前は吸っていたが6か月以上吸っていない」者の割合は18.5%で、女性より12.7%高く、「吸わない」者の割合は54.3%で、女性より32.2%低かった。年代別では、40代で、「毎日吸っている」「時々吸う日がある」者の割合の合計は19.9%と最も高く、20代では、「吸わない」者の割合が84.8%と最も高かった。

「平成29年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省、平成30年12月）<sup>19)</sup>と比較すると、全体では、「毎日吸っている」者の割合が1.8%低く、「時々吸う日がある」が0.3%高く、「吸わない」は3.0%低かった。性別では、男女ともに、「毎日吸っている」と「吸わない」者の割合が低かった。年代別では、全世代で、「毎日吸っている」の割合が低かった。「吸わない」の割合は、20代、30代で約6%高かった。

図27. 喫煙状況



<参考>

19) 「平成29年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省、平成30年12月）

(喫煙の状況 より抜粋)

(%)

	総数	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
毎日吸っている	16.6	27.8	6.5	13.1	23.5	24.5	20.1	17.2
時々吸う日がある	1.1	1.5	0.7	3.8	0.7	0.9	0.8	1.2
以前は吸っていたが、 1か月以上吸っていない	6.9	10.7	3.6	4.6	6.9	7.8	7.6	7.8
吸わない	75.4	59.9	89.2	78.4	69.0	66.8	71.5	73.9

※総数、性別には、70歳以上が含まれる

対象者の中で、現在喫煙している者（タバコを「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した者）の1日に吸うタバコの本数について、全体では、平均 15.5 ± 8.3 本であった。

性別では、男性の平均が 16.5 ± 8.4 本、女性の平均が 12.5 ± 7.4 本であり、男性の方が1日に吸うタバコの平均本数が、女性より多かった。

年代別では、年齢が高くなるにつれ、1日に吸うタバコの平均本数が多い傾向がみられた。

「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省、平成 30 年 12 月）<sup>20)</sup>と比較すると、全体・性別での平均本数に大きな差はなかった。年代別では、20 代、30 代の平均本数が約 2 本少なかった。

**表 16. 1 日に吸うタバコの本数（全体・性別・年代別）**

	回答数 (n)	タバコの本数 (本)	
		平均値	標準偏差
全体	487	15.5	8.3
男性	360	16.5	8.4
女性	127	12.5	7.4
20 代	45	13.4	7.3
30 代	85	13.1	7.3
40 代	129	15.7	8.3
50 代	128	16.8	8.5
60 代	100	16.4	9.0

< 参考 >

20) 「平成 29 年 国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省、平成 30 年 12 月）

（喫煙の状況別 現在喫煙者における 1 日の喫煙本数 より抜粋）（%）

	タバコの本数 (本)	
	平均値	標準偏差
総数	15.5	7.8
男性	16.2	8.0
女性	12.7	6.2
20 代	11.2	6.1
30 代	15.4	6.9
40 代	15.5	7.3
50 代	16.7	7.6
60 代	16.7	8.3

※総数、性別には、70 歳以上が含まれる

対象者の中で、現在喫煙している者（タバコを「毎日吸っている」、「時々吸う日がある」と回答した者）の習慣的な喫煙開始年齢について、全体では、平均  $20.8 \pm 5.4$  歳であった。

性別では、男性の平均は  $20.6 \pm 5.5$  歳、女性の平均は  $21.3 \pm 5.0$  歳であった。

年代別では、年齢が高くなるにつれ、習慣的な喫煙開始年齢が高くなった。

**表 17. 習慣的な喫煙開始年齢（全体・性別・年代別）**

	回答数 ( <i>n</i> )	習慣的な喫煙開始年齢（歳）	
		平均値	標準偏差
全体	491	20.8	5.4
男性	362	20.6	5.5
女性	129	21.3	5.0
20代	43	19.8	2.0
30代	86	19.9	2.9
40代	131	20.5	4.2
50代	131	21.0	7.0
60代	100	22.0	6.8

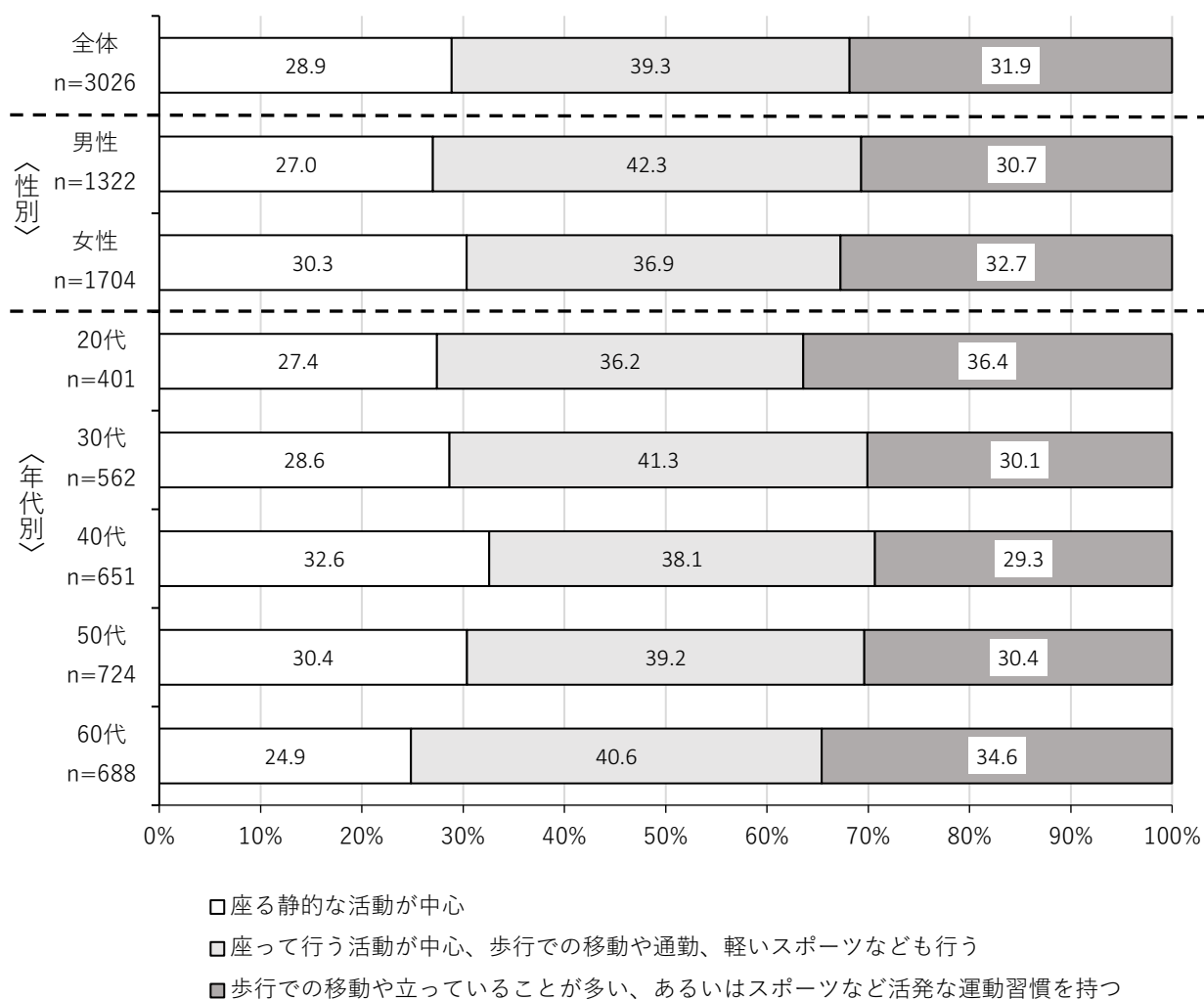
### (13) 日常生活における活動量

対象者の日常生活における活動量について、全体では、「座って行う活動が中心、歩行での移動や通勤、軽いスポーツなども行う」と回答した者の割合が最も高く、39.3%であり、次いで「歩行での移動や立っていることが多い、あるいはスポーツなど活発な運動習慣を持つ」と回答した者の割合が31.9%、「座る静的な活動が中心」と回答した者の割合が28.9%であった。

性別では、女性は、「座る静的な活動が中心」と回答した者の割合が30.3%で、男性より3.3%高く、「歩行での移動や立っていることが多い、あるいはスポーツなど活発な運動習慣を持つ」と回答した者の割合が32.7%で、男性より2.0%高かった。

年代別では、「座る静的な活動が中心」と回答した者の割合は、40代で最も高く、32.6%であった。「歩行での移動や立っていることが多い、あるいはスポーツなど活発な運動習慣を持つ」と回答した者の割合は、20代で最も高く36.4%であり、次いで60代で34.6%であった。

図28. 日常生活における活動量



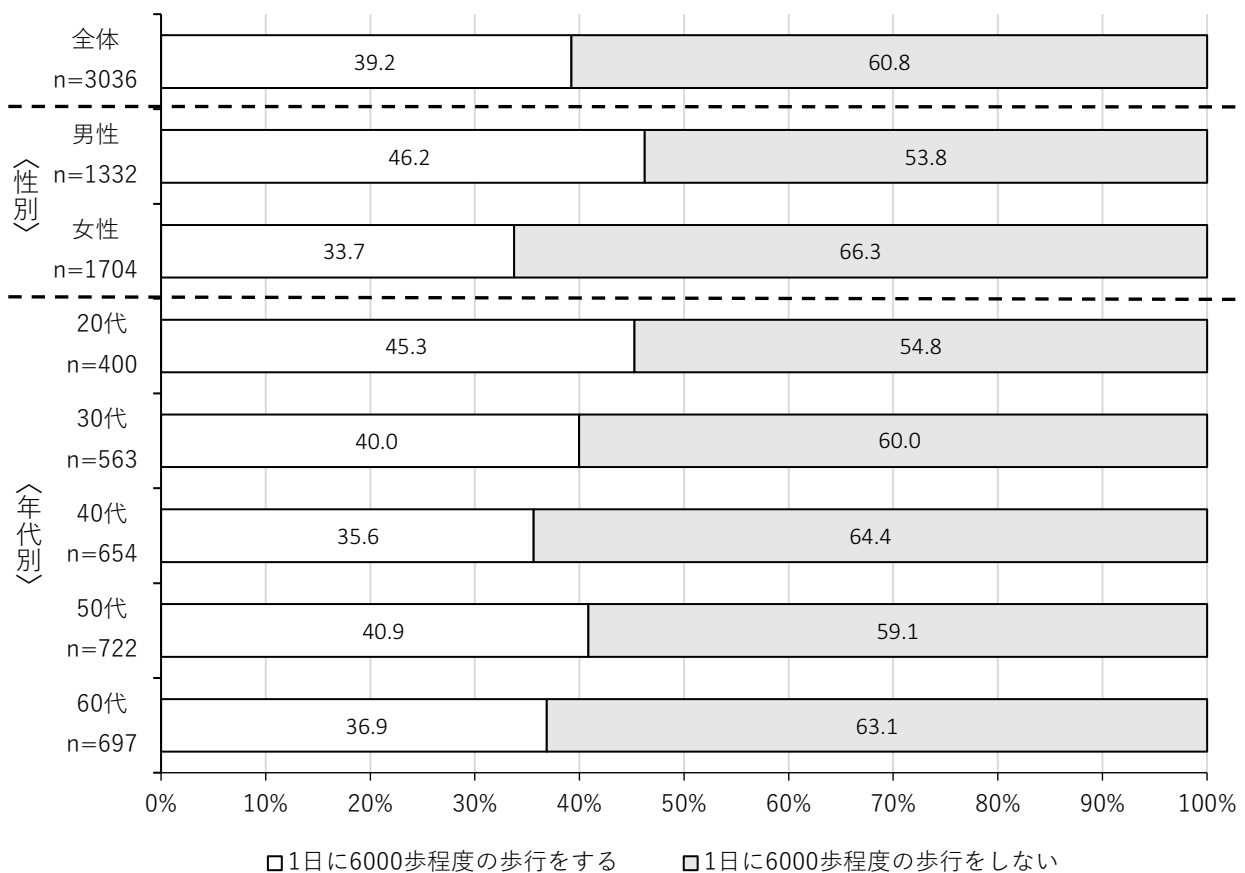
### (14) 1日の歩数

対象者の1日の歩数について、全体では、「1日に6000歩程度の歩行をしない」と回答した者の割合が60.8%であり、「1日に6000歩程度の歩行をする」と回答した者よりも21.6%高かった。

性別では、男性は、「1日に6000歩程度の歩行をする」と回答した者の割合が46.2%で、女性より12.5%高かった。

年代別では、「1日に6000歩程度の歩行をする」と回答した者の割合が最も高かった年代は、20代で45.3%、最も低かった年代は、40代で35.6%であった。

図29. 1日の歩数



## (15) 運動状況

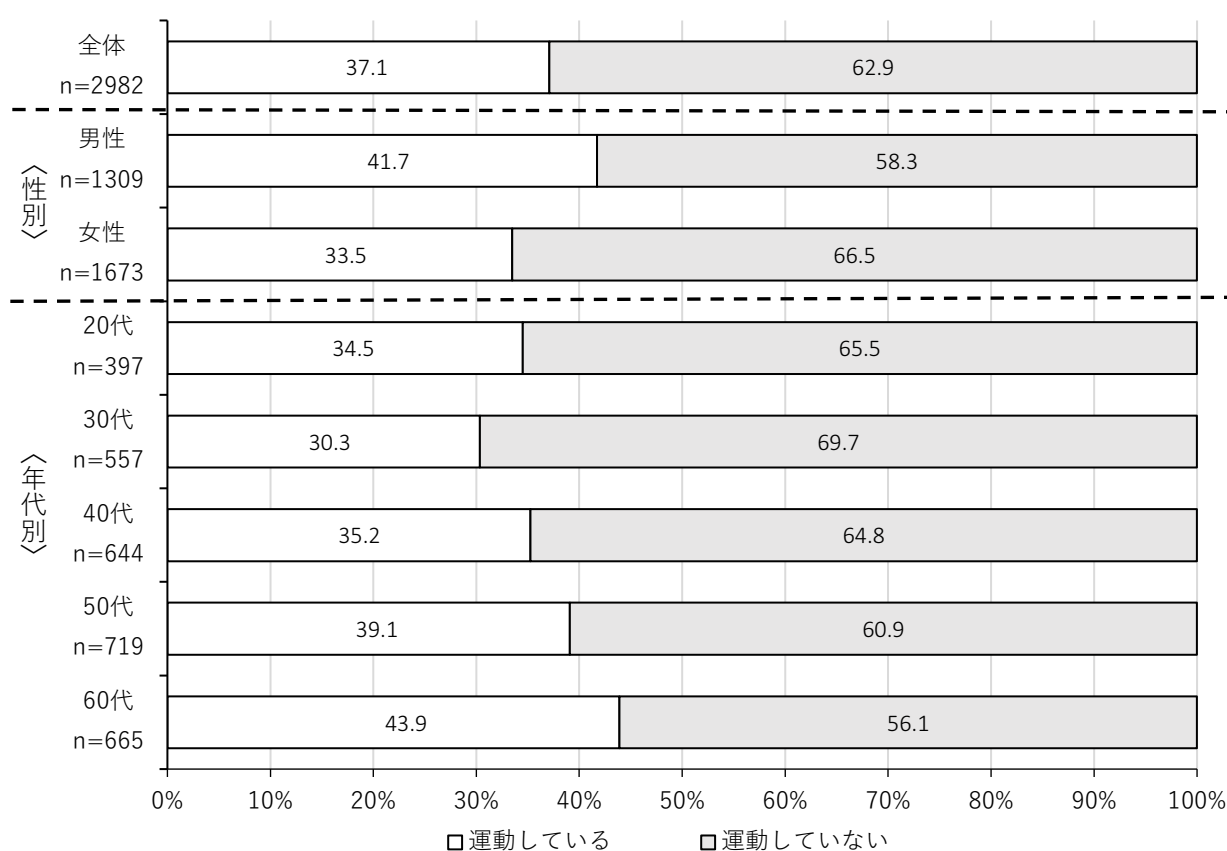
対象者の運動状況は、全体では、「運動している」が37.1%、「運動していない」が62.9%であった。

性別では、男性は、「運動している」の割合が41.7%で、女性より8.2%高かった。女性は、「運動していない」の割合が66.5%であった。

年代別では、60代で、「運動している」の割合が最も高く43.9%であり、次いで50代39.1%、40代35.2%の順に割合が高くなった。30代で、「運動していない」の割合が最も高く69.7%であった。

「平成29年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省、平成30年12月）<sup>21)</sup>と比較すると、運動状況については、全体、性別、年代別ともに「運動している」の割合が低かった。

図30-1.運動状況（全体・性別・年代別）



<参考>

21) 「平成29年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省、平成30年12月）

（1週間の運動 より抜粋）

(%)

	総数	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
運動あり	53.1	56.1	50.9	44.9	34.5	42.5	45.6	56.8
運動なし	46.9	43.9	49.1	55.1	65.5	57.5	54.4	43.2

※総数、性別には、70歳以上が含まれる

※「運動あり」は運動日数1日～7日/週の合算



運動していると回答した者の一週間の運動日数は、全体で  $3.5 \pm 2.1$  日、男性で  $3.6 \pm 2.1$  日、女性で  $3.4 \pm 2.0$  日であった。

年代別では、年代が高くなるにつれ、運動日数が増加した。

**表 18-1 平均運動日数（全体・性別・年代別）**

	回答数 ( <i>n</i> )	運動日数（日）	
		平均値	標準偏差
全体	1,097	3.5	2.1
男性	543	3.6	2.1
女性	554	3.4	2.0
20代	137	3.2	1.8
30代	169	3.2	2.0
40代	223	3.3	2.0
50代	278	3.7	2.1
60代	290	3.8	2.1

運動していると回答した者の運動を行う日の平均運動時間は、全体で 1:23（時：分） $\pm$  1:23（時：分）、男性で  $1:29 \pm 1:16$ 、女性で  $1:17 \pm 1:30$  であった。

年代別では、20代が最も時間が長く、50代が最も短かった。

**表 18-2 平均運動時間（全体・性別・年代別）**

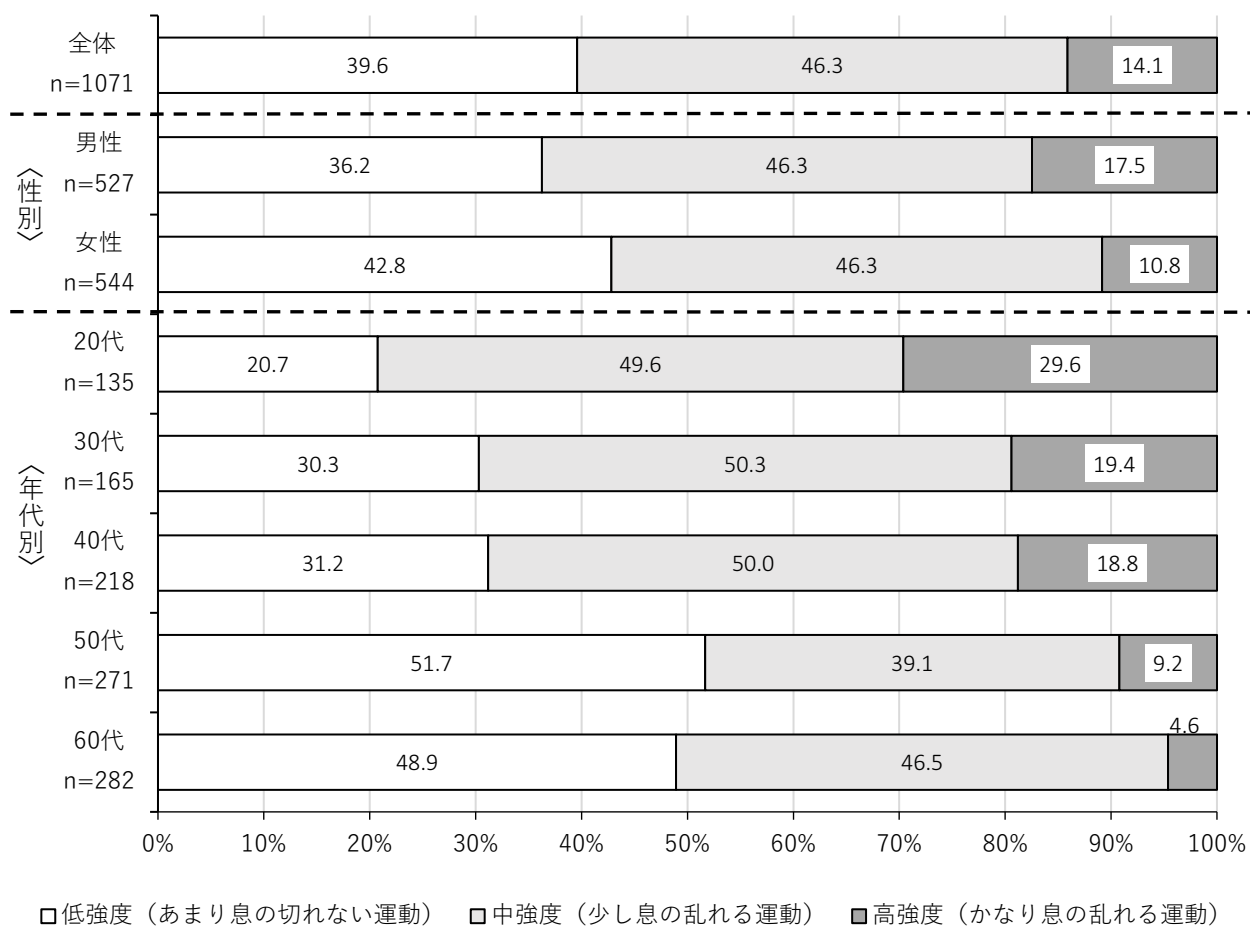
	回答数 ( <i>n</i> )	平均運動時間 (時:分)
全体	1,073	1:23 $\pm$ 1:23
男性	528	1:29 $\pm$ 1:16
女性	545	1:17 $\pm$ 1:30
20代	135	1:34 $\pm$ 1:21
30代	167	1:29 $\pm$ 1:51
40代	216	1:19 $\pm$ 1:06
50代	272	1:15 $\pm$ 1:00
60代	283	1:24 $\pm$ 1:35

運動していると回答した者の運動の強さは、全体では、「中強度」の割合が最も高く 46.3%、次いで「低強度」が 39.6%、「高強度」14.1%であった。

性別では、全体と同じ傾向がみられた。男性は、「高強度」の割合が 17.5% で、女性より 6.7% 高かった。女性は、「低強度」の割合が 42.8% で、男性より 6.6% 高かった。

年代別では、20代～40代は、「中強度」の割合が最も高く、50代、60代は、「低強度」の割合が最も高かった。他の年代に比べ、20代で、「高強度」の割合が最も高く 29.6% であり、30代で、「中強度」の割合が最も高く 50.3%、50代で、「低強度」の割合が最も高く 51.7% であった。

図30-2. 運動の強さ



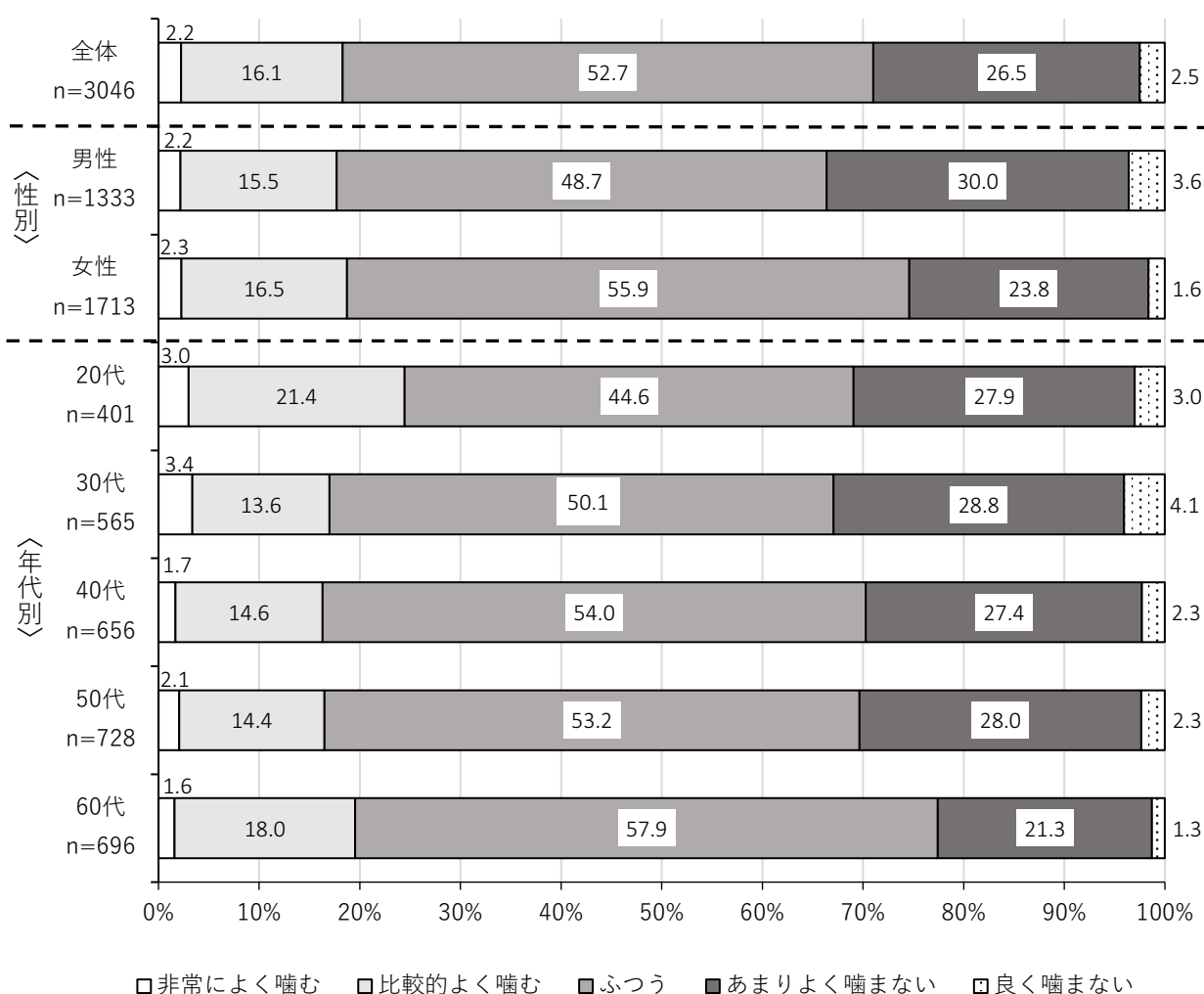
## (16) 食事における咀嚼状況

対象者の咀嚼状況について、全体では、「ふつう」と回答した者の割合が最も高く、52.7%と半数以上を占めていた。また、「あまりよく噛まない」「よく噛まない」と回答した者の割合の合計が29.0%であり、「非常によく噛む」「比較的良好よく噛む」と回答した者の割合の合計18.3%と比較し、10.7%高かった。

性別では、男性は、「あまりよく噛まない」「よく噛まない」と回答した者の割合の合計が33.6%で、女性より8.2%高かった。

年代別では、20代で、「非常によく噛む」「比較的良好よく噛む」と回答した者の割合の合計が24.4%で最も高く、次に60代で19.6%であった。30代では、「あまりよく噛まない」「よく噛まない」と回答した者の割合の合計が最も高く、32.9%であった。

図31. 食事における咀嚼状況



## 4 健康に対する意識について

### (1) 食事全般についての改善の意欲

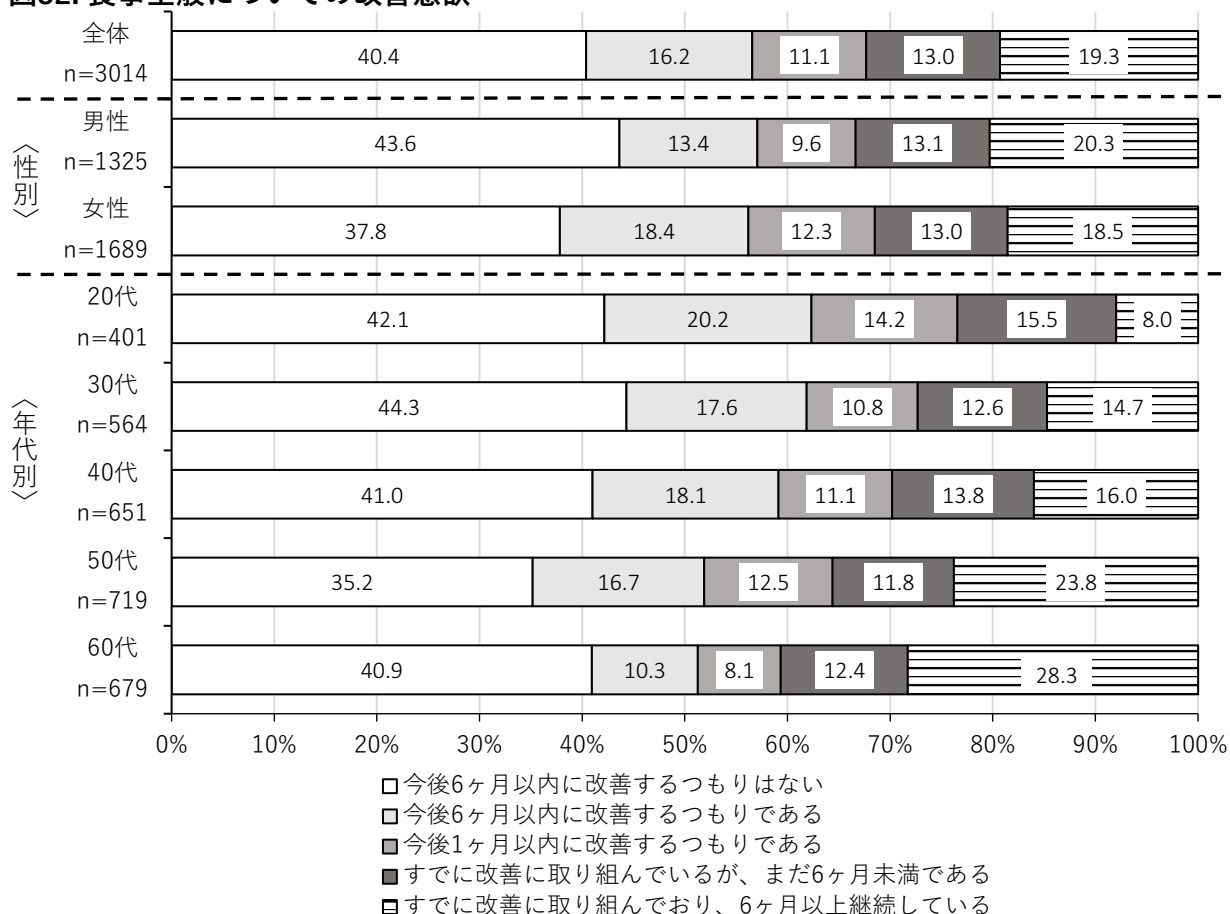
対象者の食事全般についての改善の意欲は、全体では、「今後6ヶ月以内に改善するつもりはない」が最も多く40.4%、次いで「すでに改善に取り組んでおり、6ヶ月以上継続している」が19.3%、「今後6ヶ月以内に改善するつもりである」が16.2%であった。

性別では、男性は、「今後6ヶ月以内に改善するつもりはない」の割合が43.6%で、女性より5.8%高く、「すでに改善に取り組んでおり、6ヶ月以上継続している」の割合が20.3%で、女性より1.8%高かった。女性は、「今後6ヶ月以内に改善するつもりである」「今後1ヶ月以内に改善するつもりである」の割合の合計が30.7%で、男性より7.7%高かった。

年代別では、60代で、「すでに改善に取り組んでおり、6ヶ月以上継続している」の割合が最も高く28.3%であり、年代が下がるにつれ、「すでに改善に取り組んでおり、6ヶ月以上継続している」の割合が低くなった。「今後6ヶ月以内に改善するつもりはない」の割合が最も高いのは、30代で44.3%であった。

「食育に関する意識アンケート調査結果」（静岡市、平成29年3月）<sup>22)</sup>と比較すると、全体では、「すでに改善に取り組んでおり、6ヶ月以上継続している」の割合が2.9%高く、「今後6ヶ月以内に改善するつもりはない」の割合が10.1%低かった。性別では、男女ともに、「すでに改善に取り組んでおり、6ヶ月以上継続している」の割合が高く、「今後6ヶ月以内に改善するつもりはない」の割合が低かった。年代別では、30代、40代、60代で「すでに改善に取り組んでおり、6ヶ月以上継続している」の割合が高く、全世代で「今後6ヶ月以内に改善するつもりはない」の割合が低かった。

図32. 食事全般についての改善意欲



<参考>

22) 「食育に関する意識アンケート調査結果」(静岡市、平成 29 年 3 月)

(食生活改善の取組具合 より抜粋)

(%)

	総数	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
今後6か月以内に現在の食生活を改善する気持ちはない	50.5	58.6	44.2	43.4	49.1	47.0	44.4	52.3
今後6か月以内に現在の食生活を改善しようと思う	18.5	14.3	21.6	30.3	20.4	26.5	16.6	12.6
今後1か月以内に現在の食生活を改善するつもりである	5.0	3.8	6.0	3.3	6.5	8.5	5.3	4.0
食生活を改善して6か月未満である	4.3	3.1	5.3	4.9	8.3	4.3	6.0	2.5
食生活を改善して6か月以上経っている	16.4	16.4	16.5	13.9	14.8	11.1	24.5	22.1
無回答	5.3	3.8	6.4	4.2	0.9	2.6	3.2	6.5

※総数、性別には、12~19歳と70歳以上が含まれる

## (2) 生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践

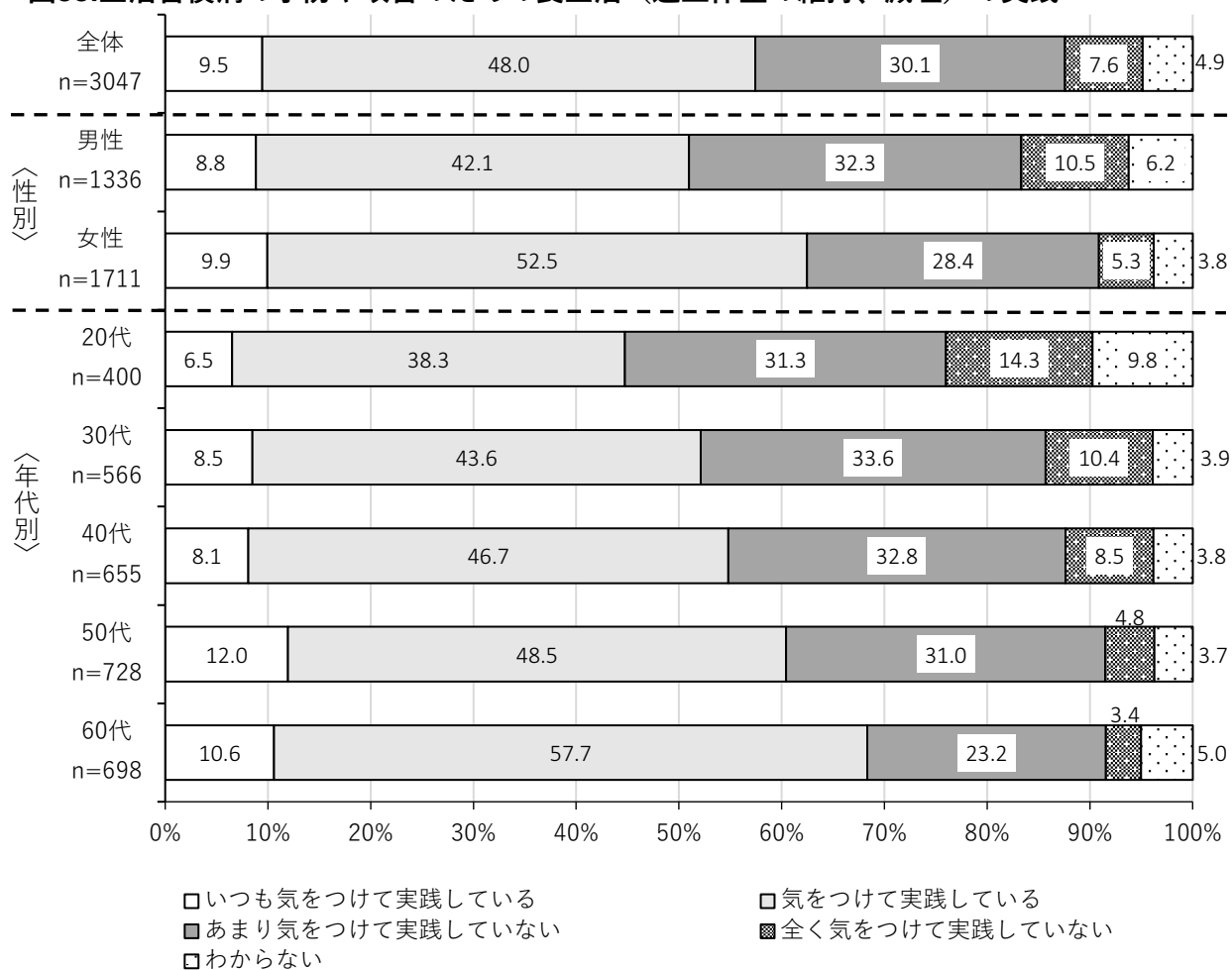
「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか」という問いに対して、全体では、「気をつけて実践している」と答えた者の割合が最も高く 48.0%、次いで「あまり気をつけて実践していない」が 30.1%、「いつも気をつけて実践している」が 9.5%であった。

性別では、男性は、「全く気をつけて実践していない」の割合が 10.5%で、女性より 5.2%高かった。女性は、「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」の割合の合計は 62.4%であり、男性より 11.5%高かった。

年代別では、50代で、「いつも気をつけて実践している」の割合が最も高く 12.0%であり、20代で、「全く気をつけて実践していない」の割合が最も高く 14.3%であった。「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」の割合の合計は、20代で最も低く 44.8%であり、年代が高くなるほど割合が高くなった。

「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成 31 年 3 月）<sup>23)</sup>と比較すると、全体では、「いつも気をつけて実践している」の割合が 13.9%低く、「全く気をつけて実践していない」の割合が 3.2%高かった。性別では、男女ともに、「いつも気をつけて実践している」の割合が低く、「全く気をつけて実践していない」の割合が高かった。全国よりも静岡市においては、生活習慣病の予防や改善のために適正体重の維持や減塩などに気をつけた生活を送っていないことが明らかとなった。

図33.生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践



<参考>

23) 「食育に関する意識調査」(農林水産省、平成 31 年 3 月)

(生活習慣病の予防や改善に関する食意識や実践について より抜粋) (%)

	いつも気を付けて実践している	気をつけて実践している	あまり気を付けて実践していない	全く気を付けて実践していない	わからない
全体	23.4	44.4	27.6	4.4	0.3
男性	20.7	41.9	30.9	6.1	0.4
女性	25.5	46.2	25.0	3.0	0.3

※全体、男女別ともに 70 歳以上が含まれる

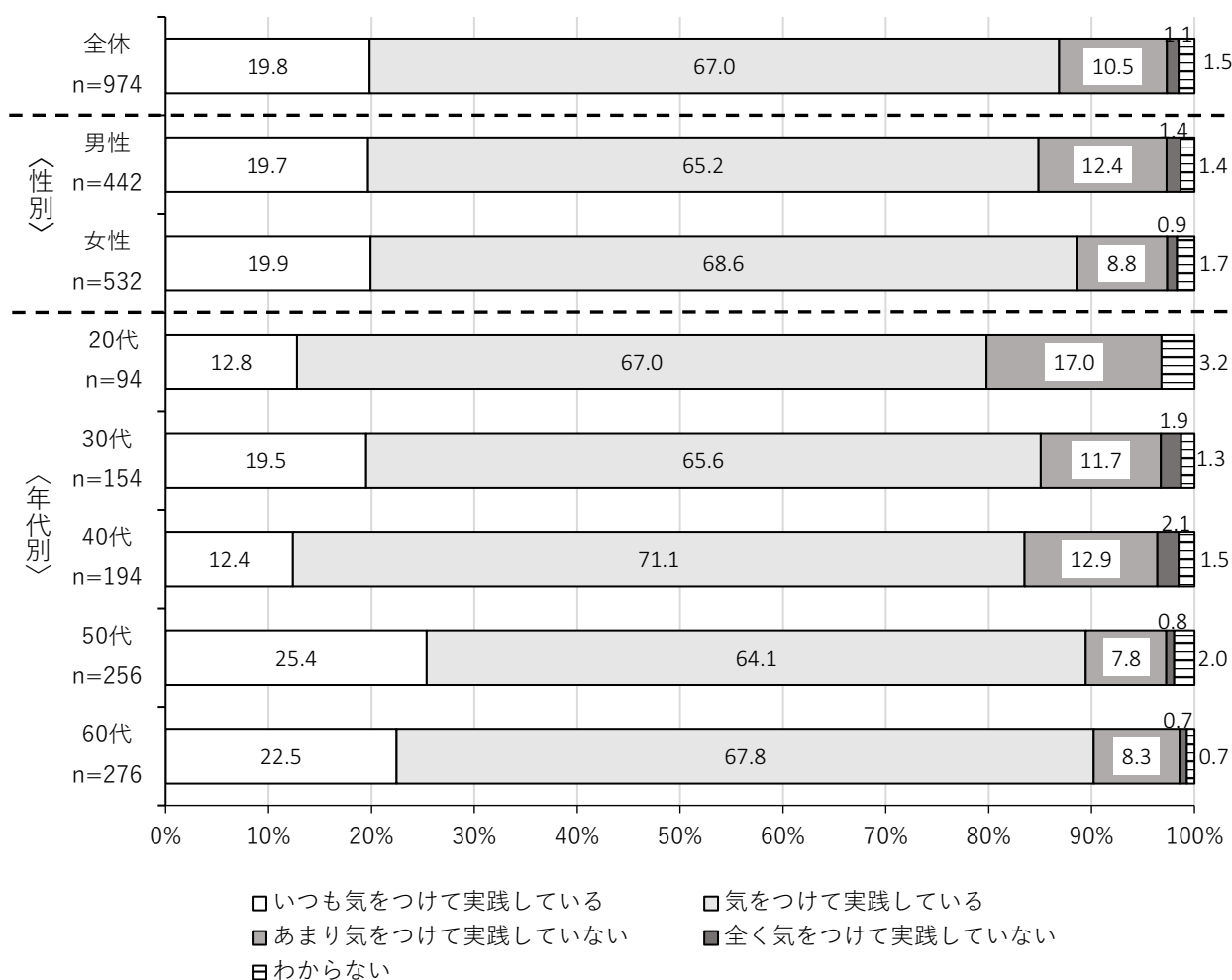
**(2)-1 食生活全般を「すでに改善に取り組んで6ヶ月以上継続」「すでに改善に取り組んで6ヶ月未満」の対象者が生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践状況**

(2)の生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践について「すでに改善に取り組んで6ヶ月以上継続」「すでに改善に取り組んで6ヶ月未満」と回答した者が、生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践状況についての回答では、全体では、「あまり気をつけて実践していない」「全く気をつけて実践していない」の割合の合計は、11.6%であった。

性別では、男性は、「あまり気をつけて実践していない」「全く気をつけて実践していない」の割合の合計が13.8%であり、女性より4.1%高かった。

年代別では、「あまり気をつけて実践していない」「全く気をつけて実践していない」の割合の合計は、20代が最も高く17.0%であり、生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践を「すでに改善に取り組んで6ヶ月以上継続」「すでに改善に取り組んで6ヶ月未満」と回答していたが、実践状況が異なる結果となる対象者が存在した。

**図34.食生活全般を「すでに改善に取り組んで6ヶ月以上継続」「すでに改善に取り組んで6ヶ月未満」の対象者が生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践**



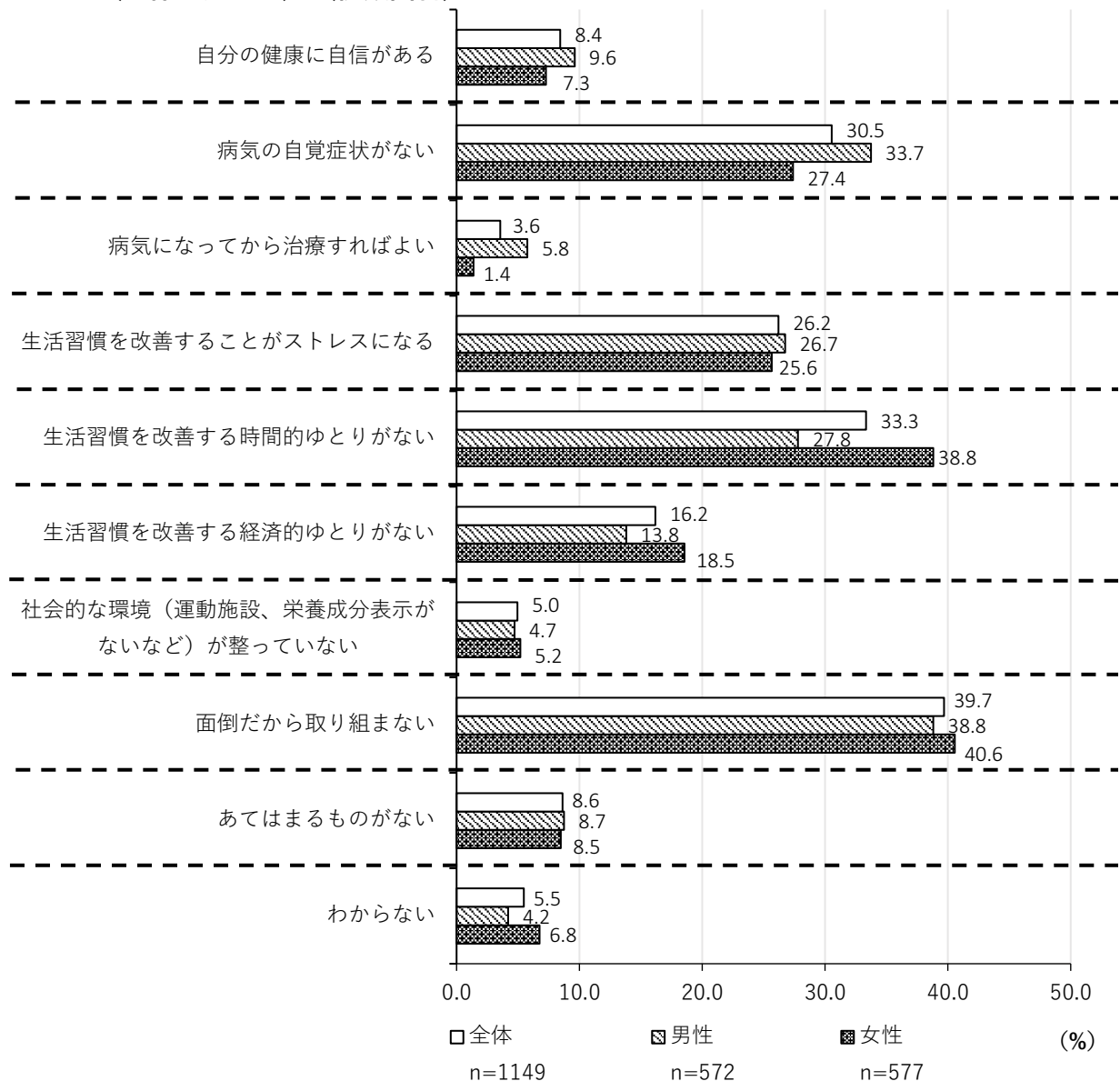


**(2)-2 生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践を「あまり気をつけてしていない」「まったく気をつけてしていない」理由**

「生活習慣の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか」の問いに対し、「あまり気をつけて実践していない」、「全く気をつけて実践していない」と回答した理由として、全体では、「面倒だから取り組まない」が最も多く 39.7% であり、次いで「生活を改善する時間的ゆとりがない」33.3%、「病気の自覚症状がない」30.5%の順に多かった。

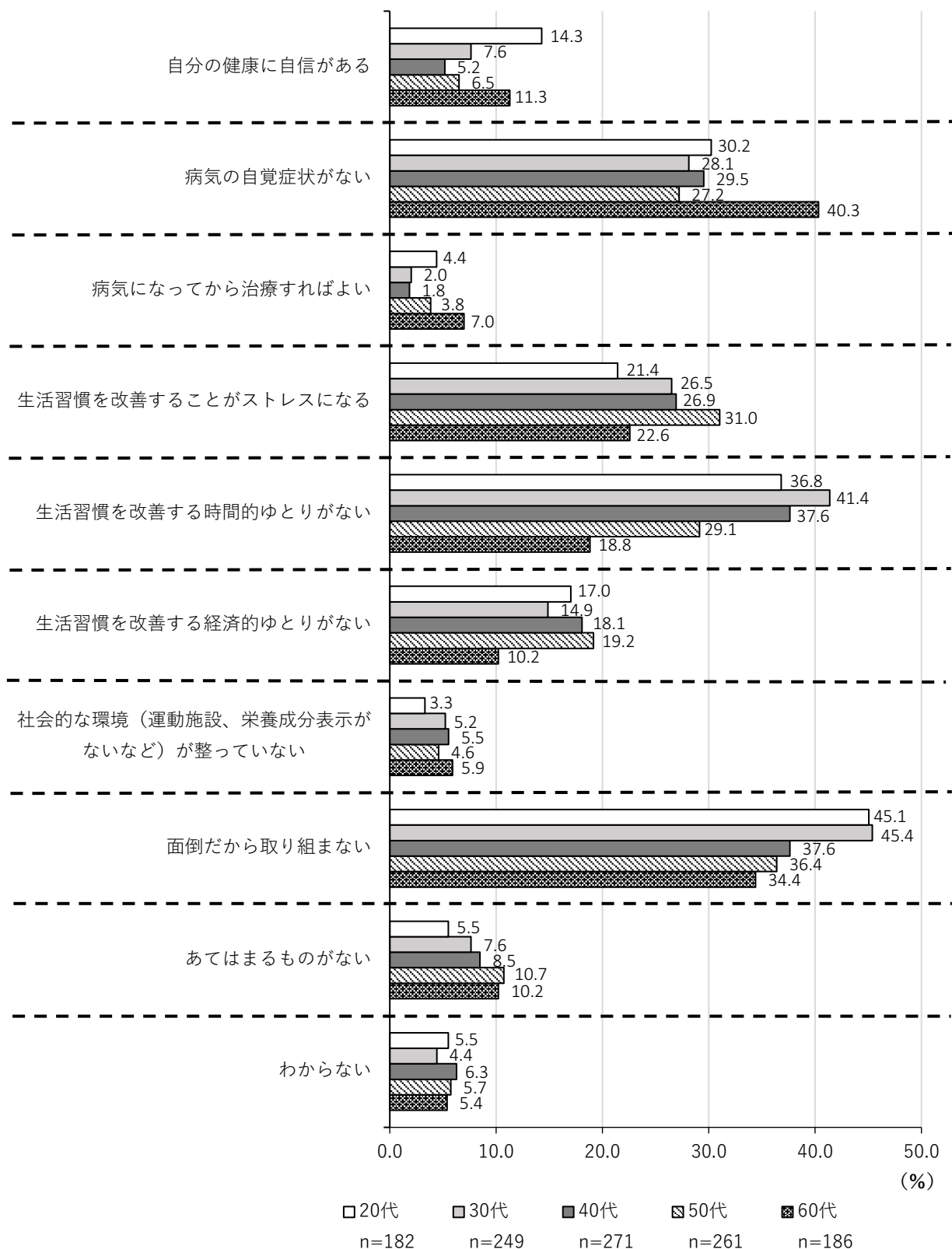
性別では、男女ともに、「面倒だから取り組まない」が最も多く、男性 38.8%、女性 40.6%であった。次いで、男性は、「病気の自覚症状がない」が 33.7%と多く、女性は、「生活を改善する時間的ゆとりがない」が 38.8%で多かった。

**図35-1. 生活習慣病の予防や改善のための食生活を実践していない理由  
(全体・男女別) (複数回答)**



年代別では、60代を除く世代で、「面倒だから取り組まない」が最も多く、20代 45.1%、30代 45.4%、40代 37.6%、50代 34.4%であった。40代は、「生活を改善する時間的ゆとりがない」も 37.6%で多かった。60代は、「病気の自覚症状がない」が最も多く 40.3%であった。

図35-2. 生活習慣病の予防や改善のために食生活を実践していない理由  
(年代別) (複数回答)

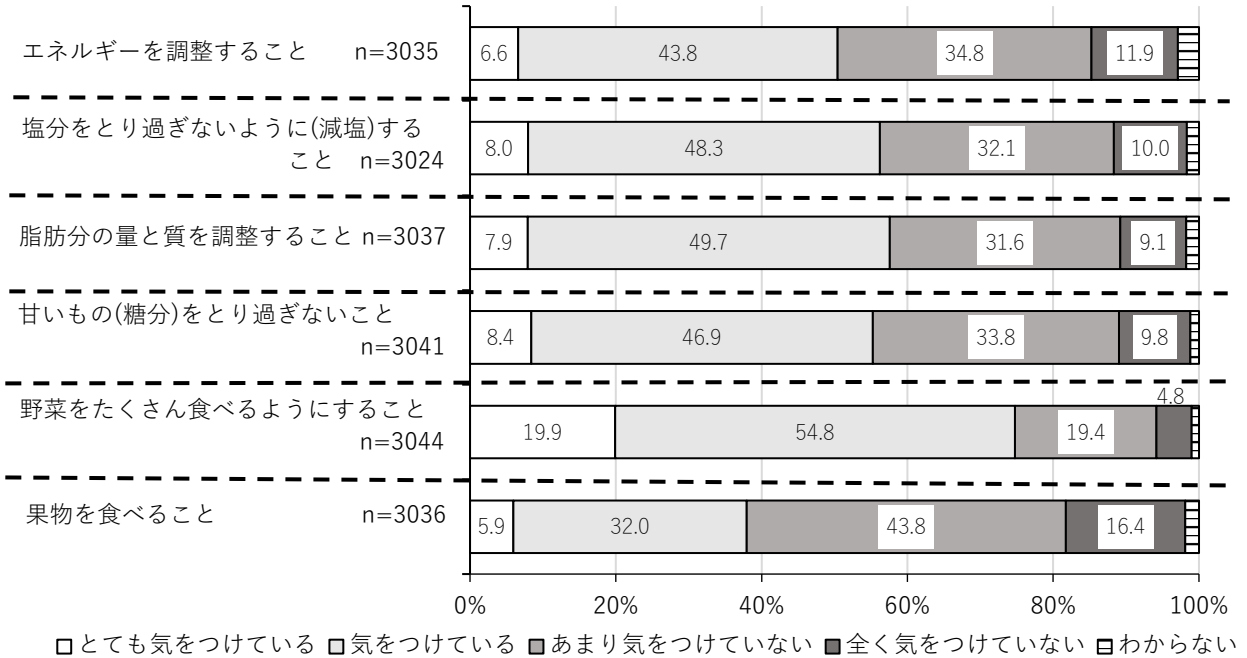


### (3) 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

生活習慣病の予防や改善についての6つの内容について、どの程度気をつけているかを回答してもらった。

全体では、「とても気をつけている」と「気をつけている」割合の合計は、「野菜をたくさん食べるようにすること」の割合が最も高く74.7%、「脂肪分の量と質を調節すること」57.6%、「塩分をとり過ぎないように（減塩）すること」56.3%の順に高かった。「果物を食べることは、37.9%で最も低かった。

図36. 生活習慣の予防や改善に関する具体的な意識（全体）



「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成31年3月）<sup>24)</sup>と比較すると、全国に比べて静岡市は、「野菜をたくさん食べるようにすること」の「気をつけている」の割合だけ高かったが、それ以外の項目について、「とても気をつけている」「気をつけている」の割合はすべて低かった。

<参考>

24) 「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成31年3月）

(生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識 より抜粋)

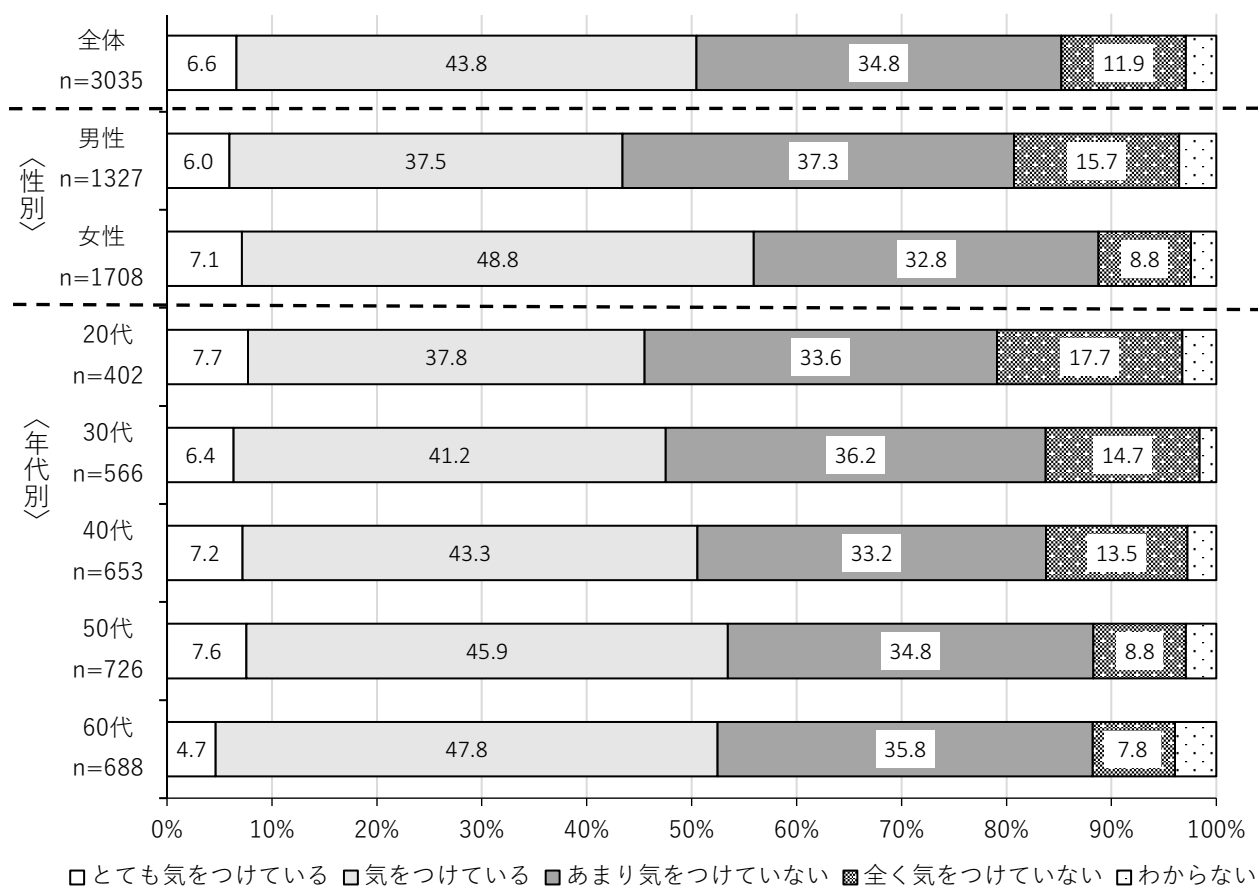
(%)

	とても気をつけている	気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	わからない
エネルギーを調整すること	12.4	46.7	33.7	6.9	0.4
塩分をとり過ぎない(減塩)ようにすること	19.2	50.8	24.7	5.2	0.1
脂肪分の量と質を調整すること	14.6	53.5	26.3	5.3	0.3
甘いものをとり過ぎないようにすること	15.6	47.7	29.8	6.8	0.2
野菜をたくさん食べるようにすること	33.4	50.8	13.0	2.7	0.1
果物を食べるようにすること	16.7	43.2	31.4	8.6	0.2

※70歳以上の回答が含まれる

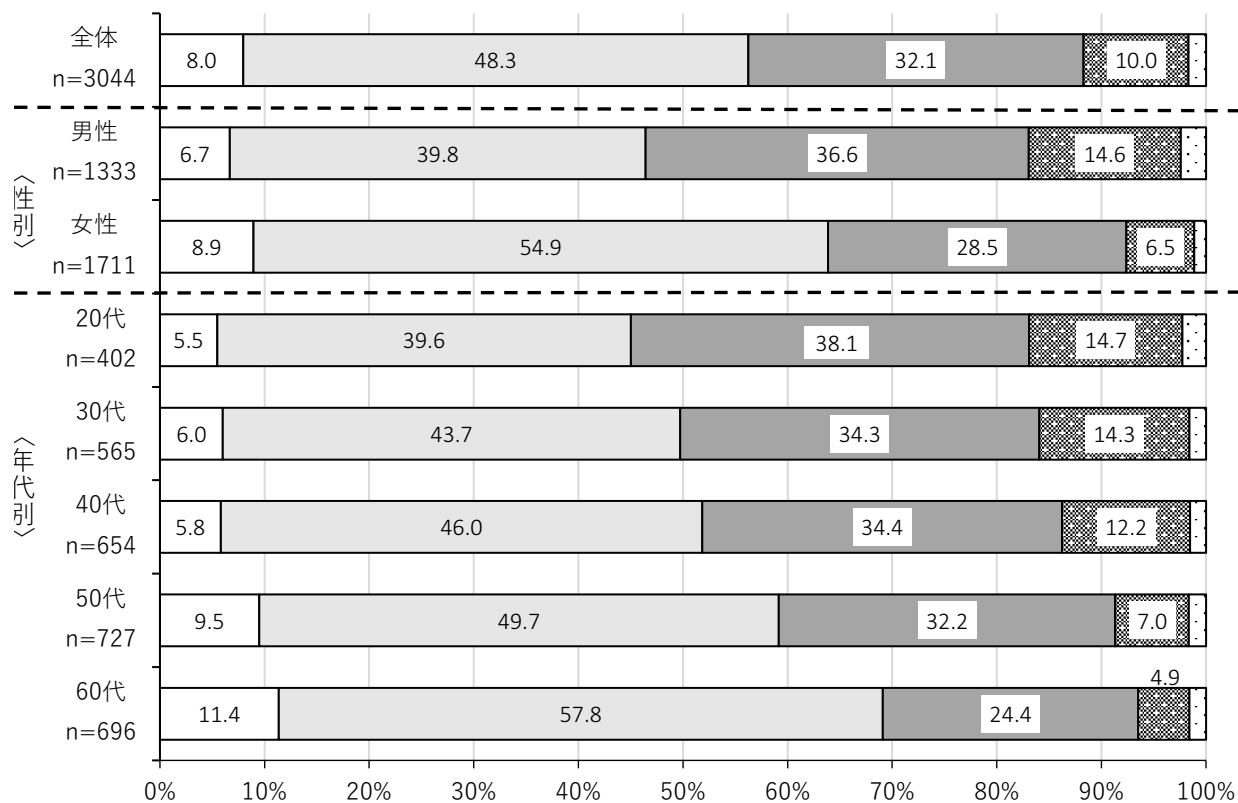
「エネルギー（カロリー）を調整することについて、どの程度気をつけているか」という問いに対して、全体では、「気をつけている」と答えた者の割合が最も高く43.8%、次いで「あまり気をつけていない」が34.8%であった。性別では、女性は、「とても気をつけている」「気をつけている」者の割合の合計が55.9%で、男性より12.4%高かった。年代別では、50代で、「とても気をつけている」「気をつけている」者の割合の合計が53.5%で最も高く、20代で、「全く気をつけていない」者の割合が17.7%で最も高かった。

図36-1.エネルギー（カロリー）を調節する意識



「塩分をとり過ぎないように（減塩）することについて、どの程度気をつけているか」という問いに対して、全体では、「気をつけている」と答えた者が最も多く48.3%、次いで「あまり気をつけていない」が32.1%であった。性別では、女性は、「とても気をつけている」「気をつけている」者の割合の合計が63.8%で、男性より17.3%高かった。年代別では、年代が高くなるにつれて、「とても気をつけている」「気をつけている」者の割合の高かった。

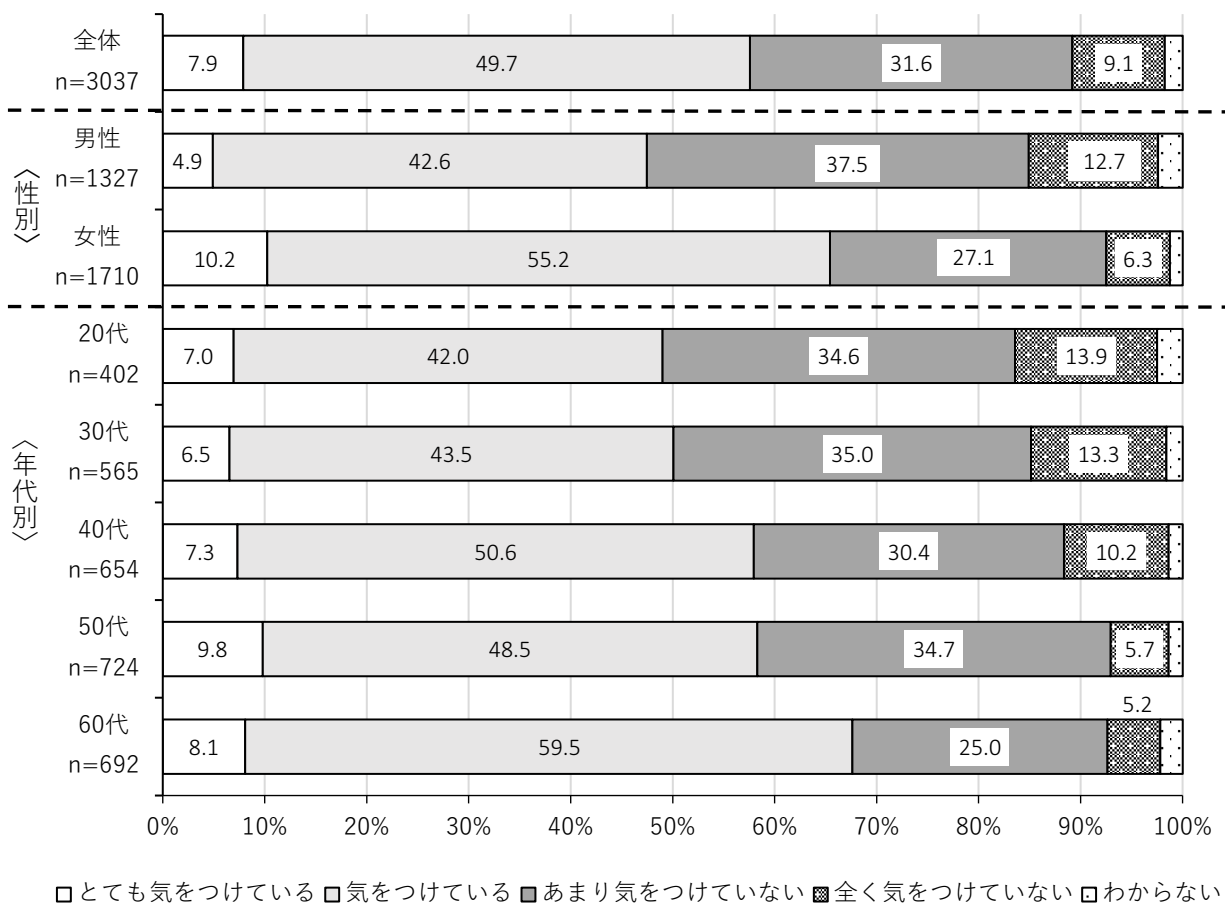
図 36-2.塩分をとり過ぎないように（減塩）する意識



□とても気をつけている □気をつけている ■あまり気をつけていない ■全く気をつけていない □わからない

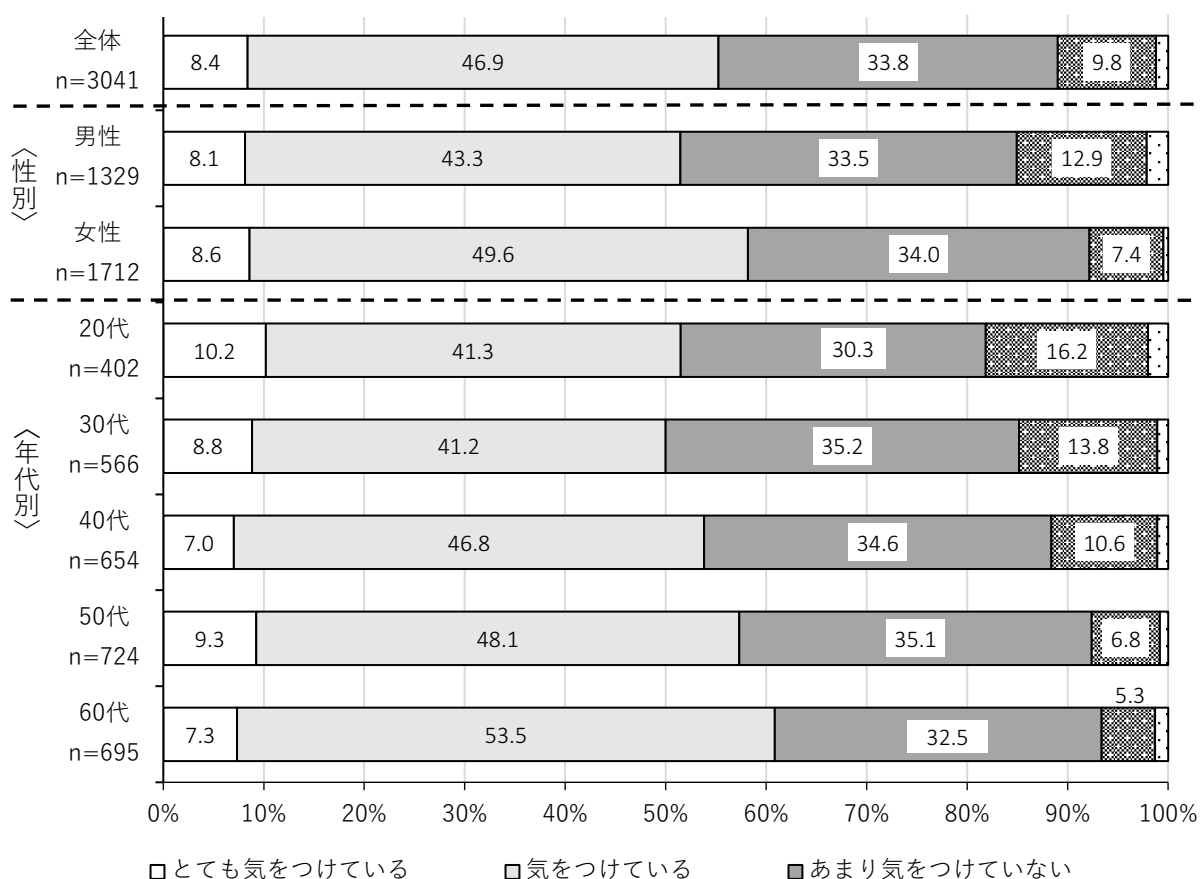
「脂肪（あぶら）分の量と質を調整することについて、どの程度気をつけているか」という問いに対して、全体では、「気をつけている」と答えた者の割合が最も高く 49.7%、次いで「あまり気をつけていない」が 31.6%であった。性別では、女性は、「とても気をつけている」「気をつけている」者の割合の合計が 65.4%で、男性より 17.9%高かった。年代別では、年代が高くなるにつれて、「とても気をつけている」「気をつけている」者の割合の合計が高かった。

図36-3. 脂肪分の量と質を調整する意識



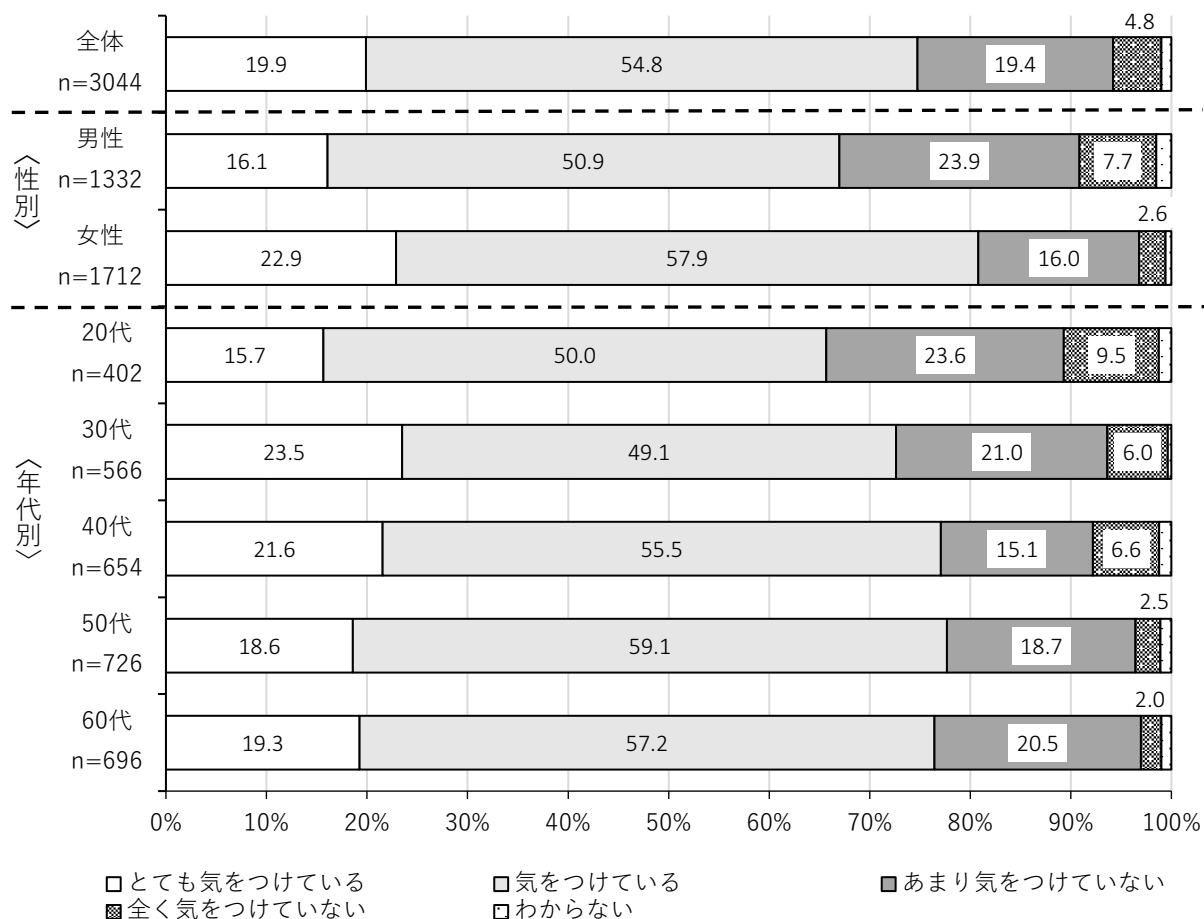
「甘いもの（糖分）をとり過ぎないようにすることについて、どの程度気をつけているか」という問いに対して、全体では、「気をつけている」と答えた者の割合が最も高く 46.9%、次いで「あまり気をつけていない」が 33.8%であった。性別では、女性は、「とても気をつけている」「気をつけている」者の割合の合計が 58.2%で、男性より 6.8%高かった。年代別では、60代で、「とても気をつけている」「気をつけている」者の割合の合計が 60.8%で最も高かった。

図36-4.甘いもの（糖分）をとり過ぎないようにする意識



「野菜をたくさん食べるようにすることについて、どの程度気を付けているか」という問いに対して、全体では、「気を付けている」と答えた者の割合が最も多く 54.8%と半数以上であった。性別では、女性は、「とても気を付けている」「気を付けている」の者の割合の合計が 80.8%で、男性より 13.8%高かった。年代別では、20代で、「とても気を付けている」「気を付けている」の者の割合の合計が 65.7%で最も低かった。

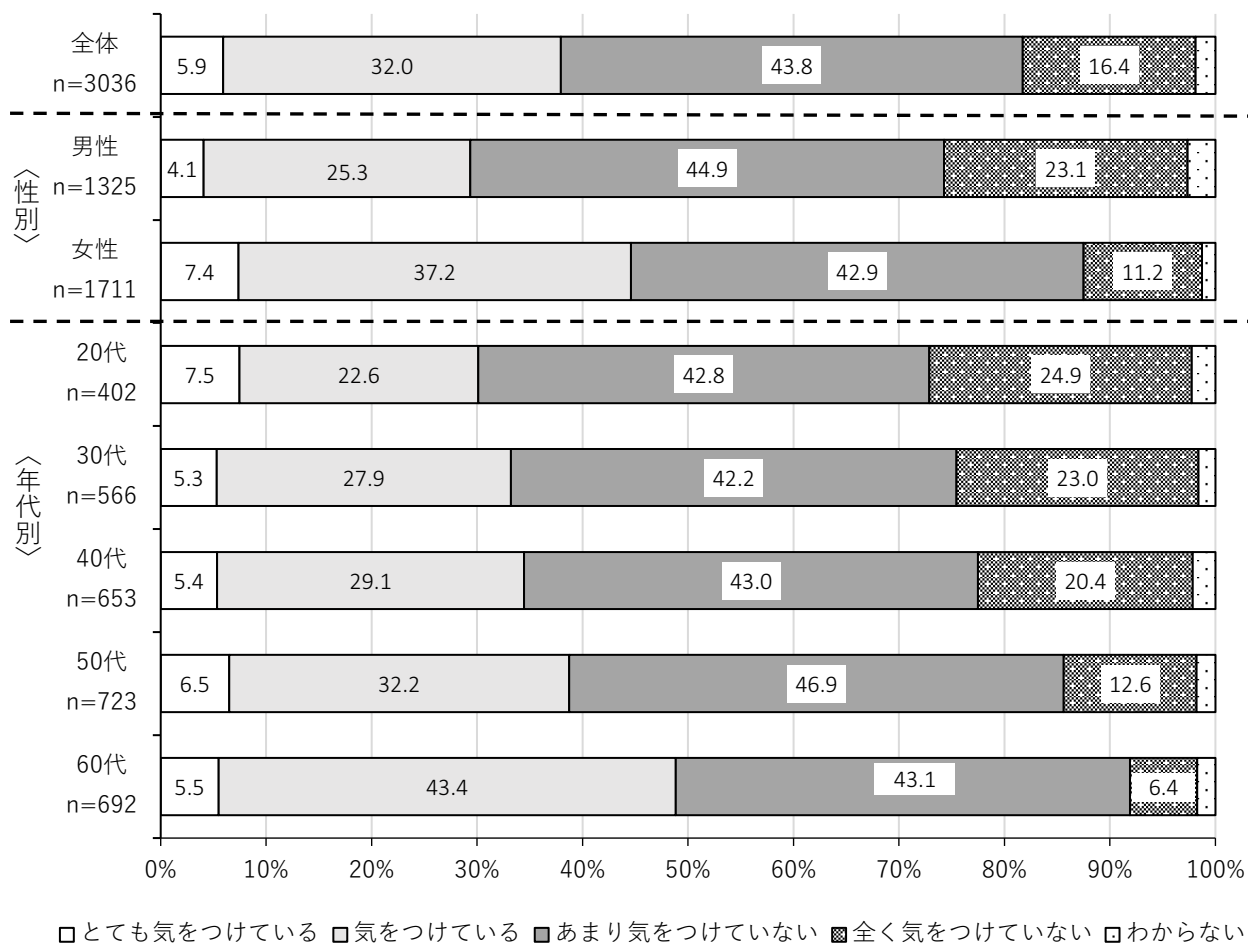
図36-5. 野菜をたくさん食べるようにする意識





「果物を食べることについて、どの程度気をつけているか」という問いに対して、全体では、「あまり気をつけていない」が最も多く43.8%、次いで「気をつけている」が32.0%であった。性別では、女性は、「とても気をつけている」「気をつけている」の者の割合の合計が44.6%で、男性より15.2%高かった。年代別では、年代が高くなるにつれて、「とても気をつけている」「気をつけている」の者の割合の合計が高かった。

図36-6. 果物を食べる意識

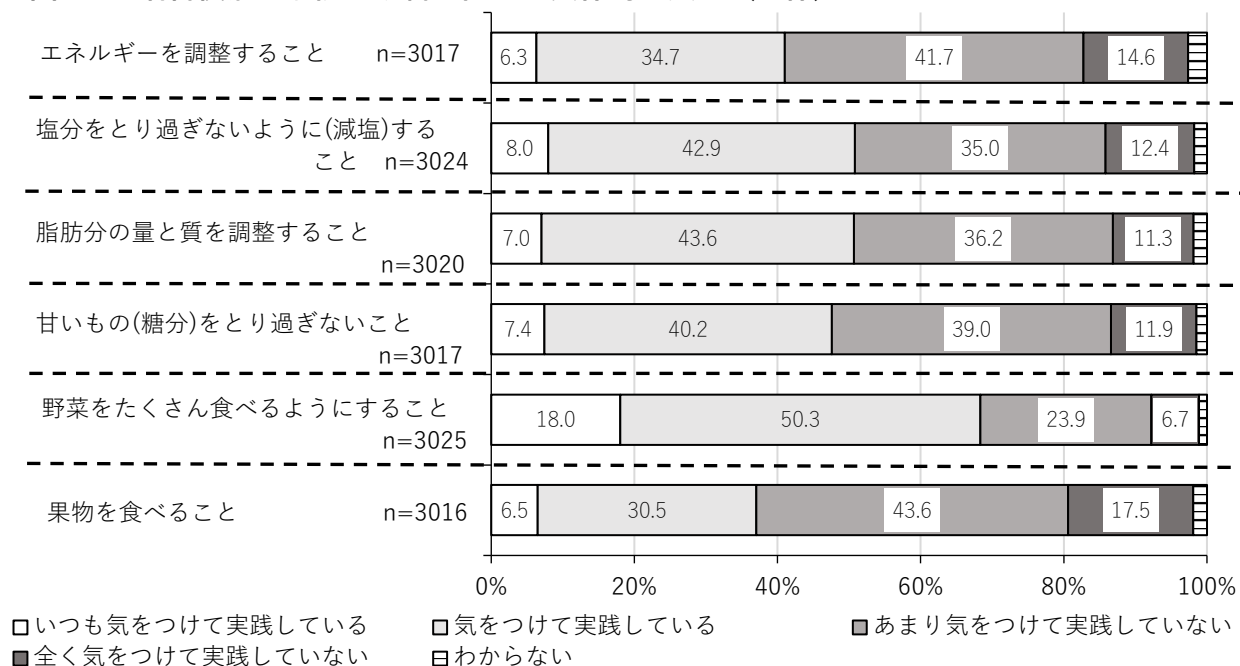


#### (4) 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

生活習慣病の予防や改善についての6つの内容について、どの程度実践しているかを回答してもらった。

全体では、「いつも実践している」と「実践している」割合の合計は、「野菜をたくさん食べるようにする」の割合が最も高く68.3%、「塩分をとり過ぎないように(減塩)すること」50.9%、「脂肪分の量と質を調節すること」50.6%の順に高かった。「果物を食べること」は、37.0%で最も低かった。

図37. 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践（全体）



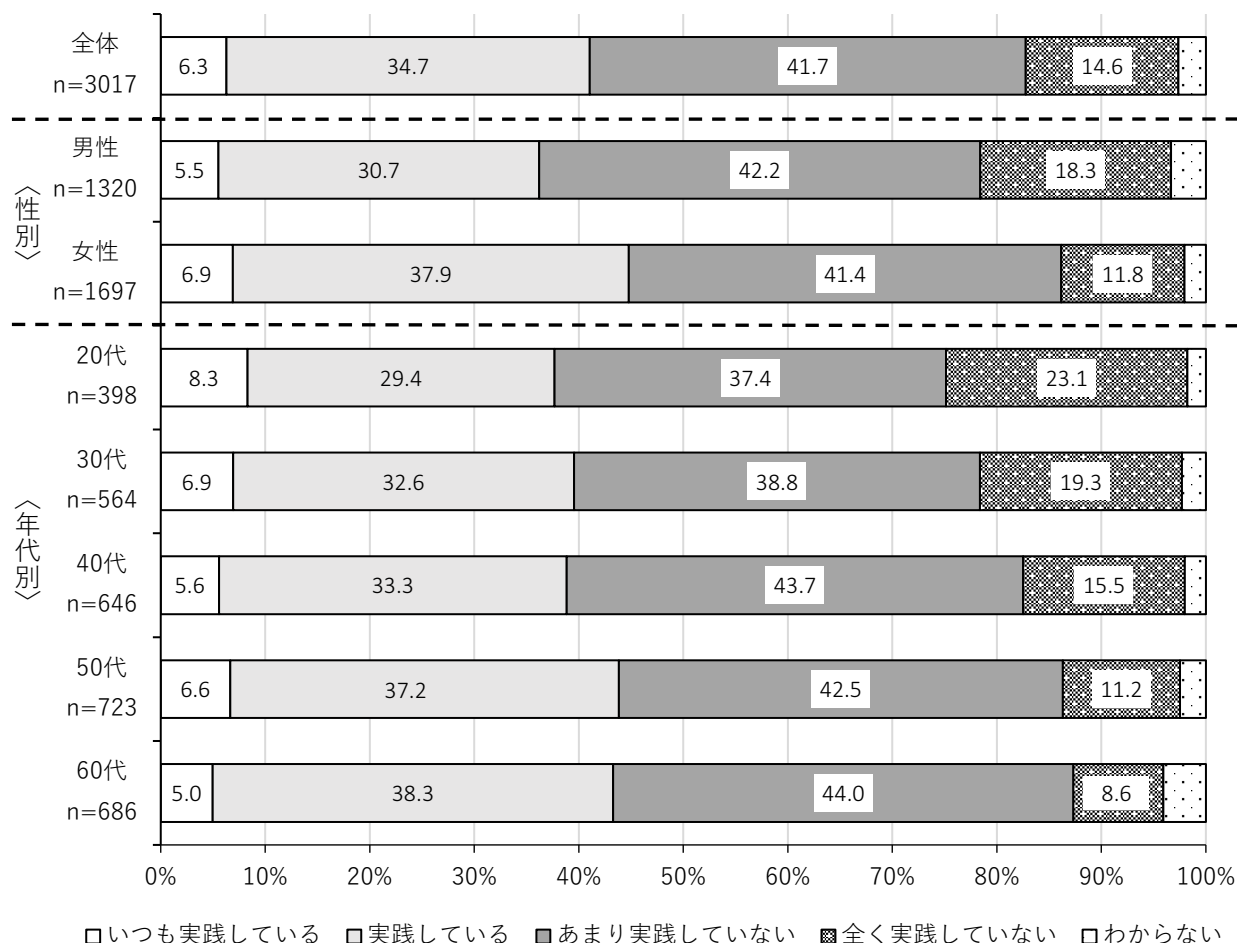
「食育に関する意識調査」(農林水産省、平成31年3月)<sup>24)</sup>と比較すると、全国に比べて静岡市は、「野菜をたくさん食べるようにすること」の「気をつけている」の割合だけが高かったが、それ以外の項目について、「いつも実践している」「実践している」の割合はすべて低かった。

<参考>					
25) 「食育に関する意識調査」(農林水産省、平成31年3月)					
(生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践 より抜粋) (%)					
	いつも実践している	実践している	あまり実践していない	全く実践していない	わからない
エネルギーを調整すること	12.7	41.2	37.6	8.2	0.4
減塩すること	18.1	47.0	28.4	6.3	0.2
脂肪分の量と質を調整すること	15.2	49.0	29.9	5.5	0.4
甘いものを摂りすぎないこと	15.6	42.7	34.3	7.0	0.4
野菜をたくさん食べるようにすること	30.0	48.8	17.4	3.4	0.3
果物を食べるようにすること	16.9	40.1	33.2	9.4	0.3

※70歳以上の回答が含まれる

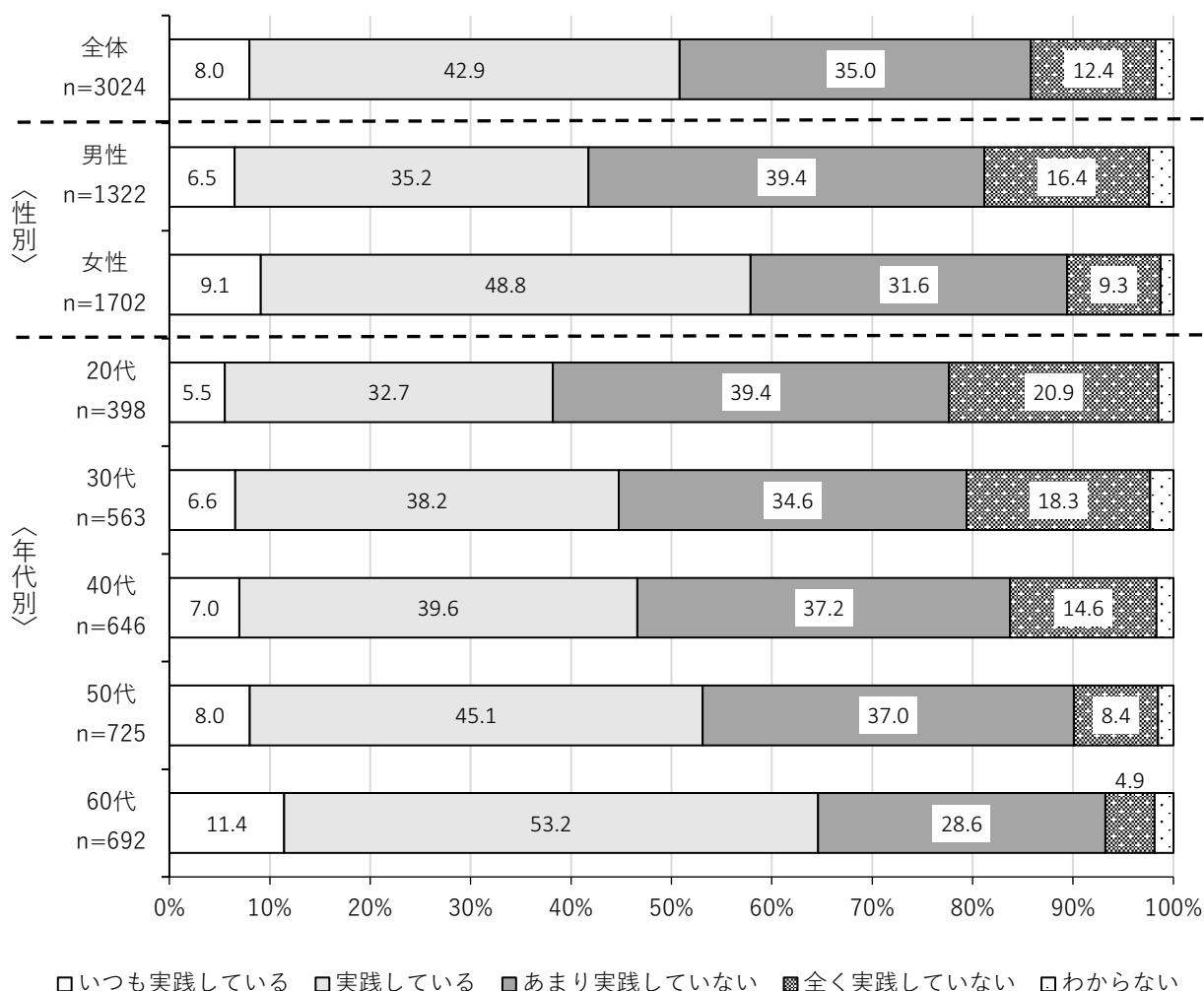
「エネルギー（カロリー）を調整することについて、どの程度実践しているか」という問いに対して、全体では、「あまり実践していない」が41.7%、次いで「実践している」が34.7%であった。性別では、男性は、「あまり実践していない」「全く実践していない」の割合の合計が60.5%で、女性より7.3%高かった。女性は、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が44.8%で、男性より8.6%高かった。年代別では、「いつも実践している」「実践している」割合の合計が、20代が最も低く37.7%、50代が最も高く43.8%であった。

図37-1. エネルギーを調整することの実践



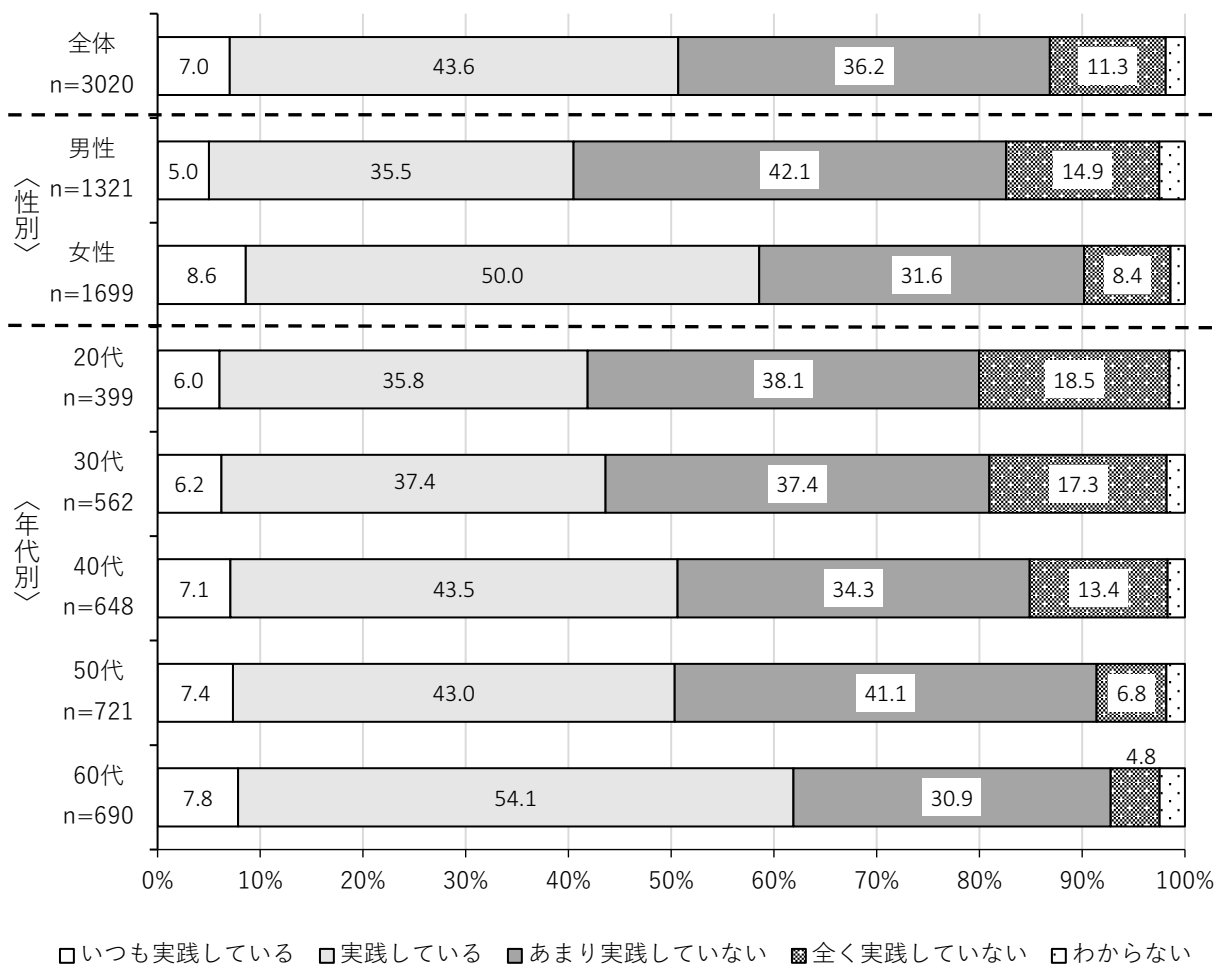
「塩分をとり過ぎないように（減塩）することをどの程度実践しているか」という問いに対して、全体では、「実践している」と答えた者が最も多く 42.9%、次いで「あまり実践していない」が 35.0%であった。性別では、女性は、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が 57.9%で、男性より 16.2%高かった。年代別では、年代が高くなるにつれて、実践している者の割合が高かった。

図37-2.塩分をとり過ぎないように（減塩）することの実践



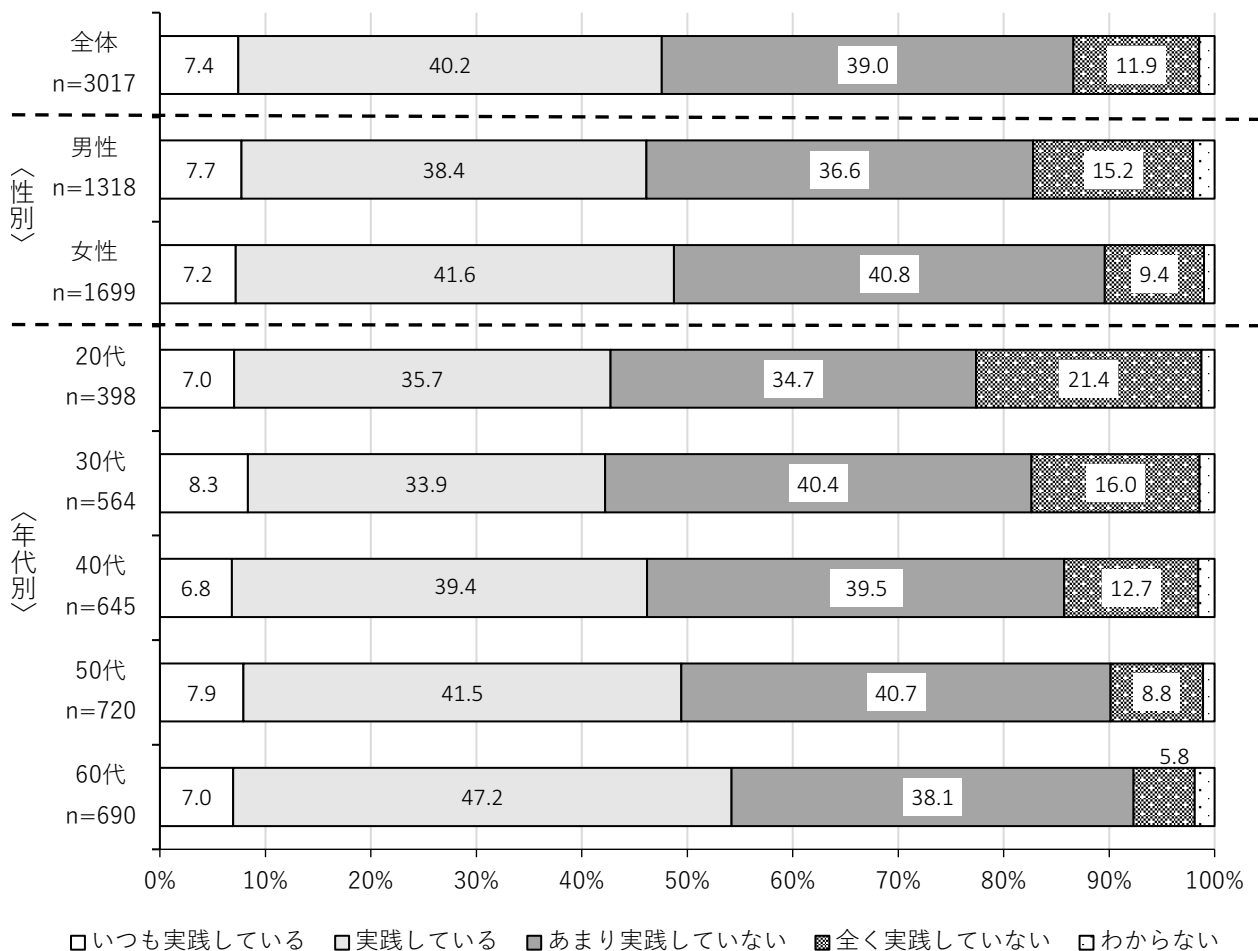
「脂肪（あぶら）分の量と質を調整することについて、どの程度実践しているか」という問いに対して、全体では、「実践している」と答えた者の割合が最も高く 43.6%、次いで「あまり実践していない」が 36.2%であった。性別では、女性は、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が 58.6%で、男性より 18.1%高かった。年代別では、年代が高くなるにつれて、「いつも実践している」「実践している」割合の合計が高くなる傾向がみられ、60代が 61.9%で最も高かった。

図37-3.脂肪分の量と質を調整することの実践



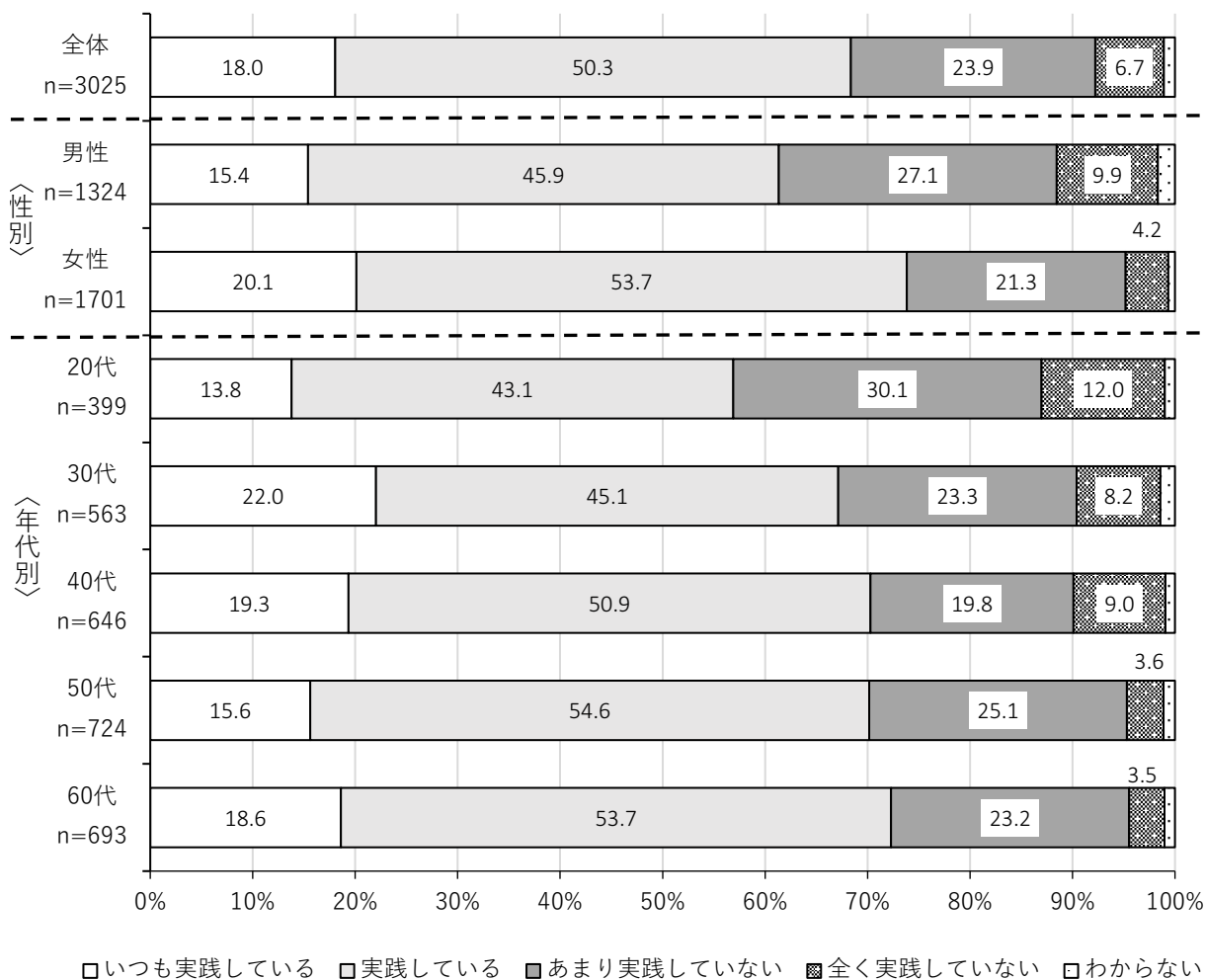
「甘いもの（糖分）をとり過ぎないようにすることについて、どの程度実践しているか」という問いに対して、全体では、「実践している」と答えた者の割合が最も高く 40.2%、次いで「あまり実践していない」が 39.0%であった。性別では、女性は、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が 48.8%で、男性より 2.7%高かった。年代別では、年代が高くなるにつれて、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が高くなる傾向がみられ、60代が 54.2%で最も高かった。

図37-4. 甘いものをとり過ぎないようにすることの実践



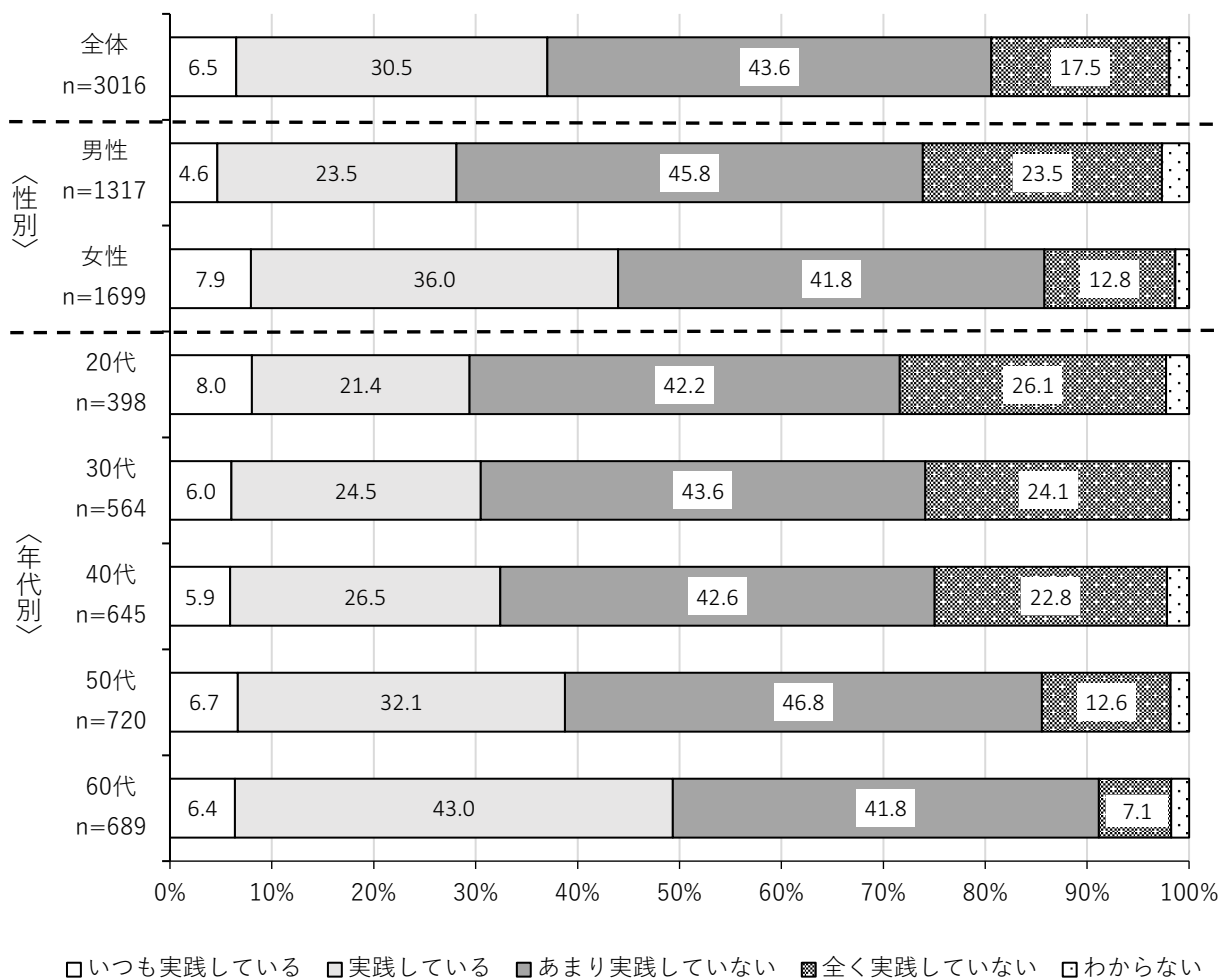
「野菜をたくさん食べるようにすることについて、どの程度実践しているか」という問いに対して、全体では、「実践している」と答えた者の割合が最も多く 50.3%と過半数を占めていた。性別では、女性は、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が 73.8%で、男性より 12.5%高かった。年代別では、20代で、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が最も低く 56.9%であった。

図37-5. 野菜をたくさん食べるようにすることの実践



「果物を食べることについて、どの程度実践しているか」という問いに対して、全体では、「あまり実践していない」が最も多く43.6%、次いで「実践している」が30.5%であった。性別では、女性は、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が43.9%で、男性より15.8%高かった。年代別では、年代が高くなるにつれて、「いつも実践している」「実践している」の割合の合計が高かった。

図37-6. 果物を食べることの実践

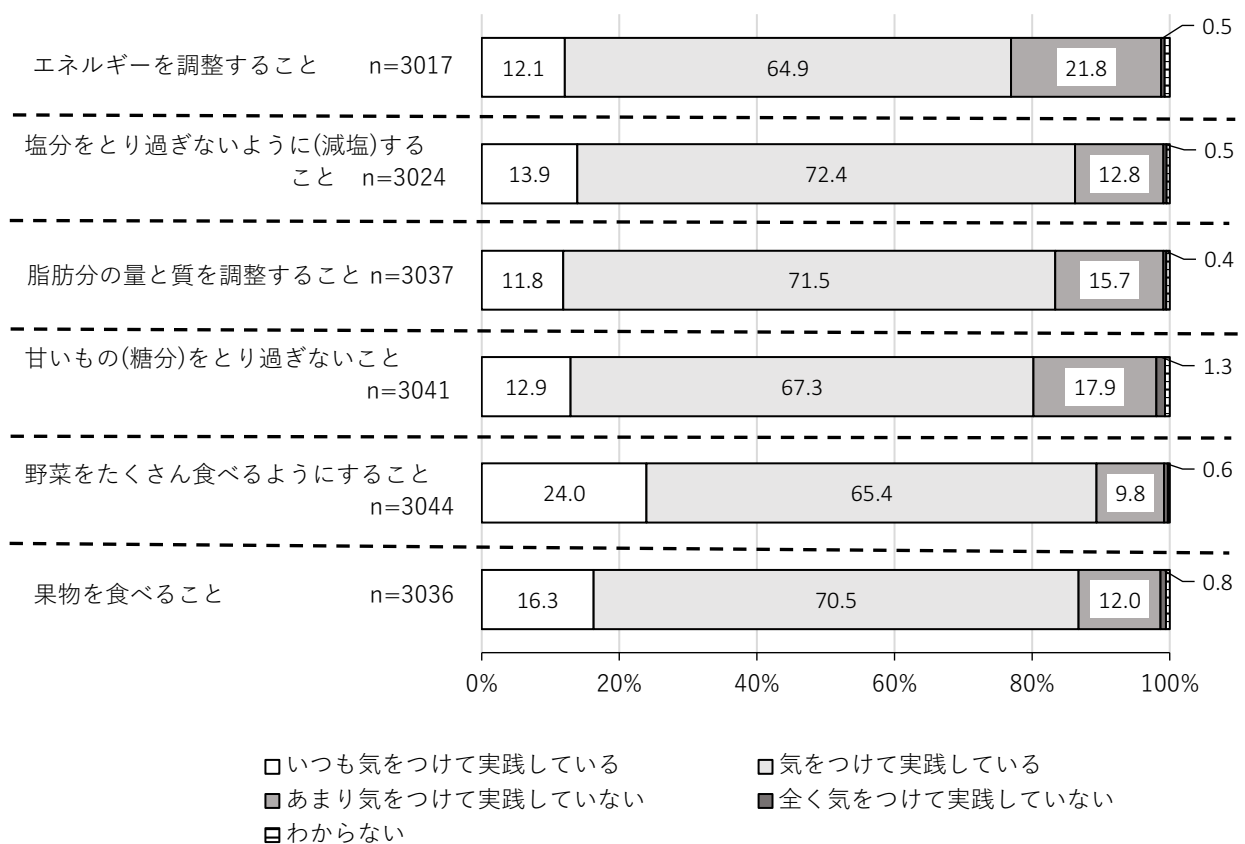




(4)-1 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識について「とても気をつけている」「気をつけている」と回答した対象者が生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践をしているか

生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識について、「とても気をつけている」「気をつけている」と回答した対象者が生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践をしているかについて、「あまり気をつけて実践していない」「全く気をつけて実践していない」の割合の合計は、「エネルギーを調整すること」22.3%、「甘いもの（糖分）をとり過ぎないこと」19.2%、「脂肪分の量と質を調整すること」16.1%の順に高かった。

図38.生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識を「とても気をつけている」「気をつけている」対象者の生活習慣病の予防や改善の具体的な実践



### (5) 心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度

対象者の普段の心情を K6（一般人の心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く使用されている、精神疾患スクリーニングアンケート）で評価した。K6 は、6つの質問項目に対して5段階で点数化し、得点が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしてされている。5点以上を「問題あり」と判断する。

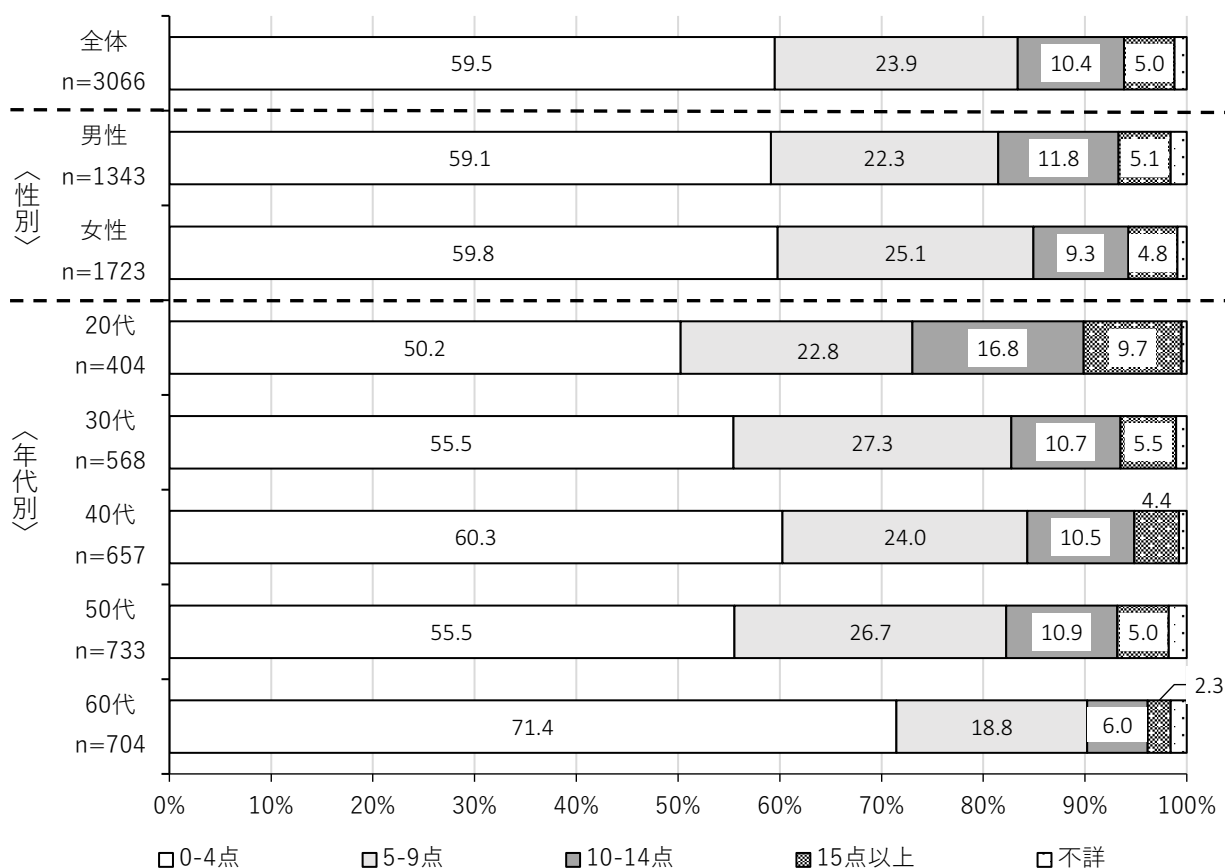
全体では、「0～4点」が最も多く59.5%、次いで「5～9点」が23.9%、「10～14点」が10.4%であった。

性別では、男性は、10点以上の割合が16.9%で、女性より2.8%高かった。女性は、5～9点の割合が高く25.1%で、男性より2.8%高かった。

年代別では、60代で、「0～4点」の割合が最も高く71.4%であり、20代で、5点以上の「問題あり」の割合が最も高く49.3%であり、「15点以上」の割合も9.7%と最も高かった。

「平成28年 国民生活基礎調査」（厚生労働省、平成29年6月）<sup>25)</sup>と比較すると、全体では、「0～4点」の割合が8.1%低く、「5～9点」の割合が6.5%高かった。年代別では、全世代で「0～4点」の割合が低く、全世代で「5～9点」、「10～14点」、「15点以上」の割合がそれぞれ高かった。

図39. 心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度（K6）



<参考>

26) 「平成 28 年 国民生活基礎調査」(厚生労働省、平成 29 年 6 月)

(こころの状態 より抜粋)

(%)

	0～4点	5～9点	10～14点	15点以上	不詳
総数	67.6	17.4	7.2	2.5	5.2
20代	65.6	18.3	9.4	4.3	2.4
30代	66.1	18.8	9.2	3.5	2.3
40代	66.1	19.4	8.6	3.1	2.7
50代	66.9	20.1	7.6	2.4	2.9
60代	72.6	16.0	4.9	1.5	5.1

※総数には 12～19 歳、70 歳以上が含まれる

## (6) 幸福度

対象者の幸福度の点数(10点が大変幸せ、0点が幸せでない)は、全体では、 $6.8 \pm 2.2$ 点であった。

性別では、男性は、 $6.5 \pm 2.2$ 点、女性は  $7.0 \pm 2.1$ 点であり、女性の方が男性より点数が高かった。

年代別では、20代で  $6.5 \pm 2.3$ 点、30代で  $7.0 \pm 2.2$ 点、40代で  $6.9 \pm 2.2$ 点、50代で  $6.6 \pm 2.2$ 点、60代で  $6.9 \pm 1.9$ 点であり、30代の幸福度の点数が最も高かった。

表 19. 幸福度 (全体・性別・年代別)

	幸せ点数		
	回答数(n)	平均値(点)	標準偏差
全体	3,032	6.8	2.2
男性	1,326	6.5	2.2
女性	1,706	7.0	2.1
20代	401	6.5	2.3
30代	562	7.0	2.2
40代	651	6.9	2.2
50代	723	6.6	2.2
60代	695	6.9	1.9

## 5 食塩のとり方等について

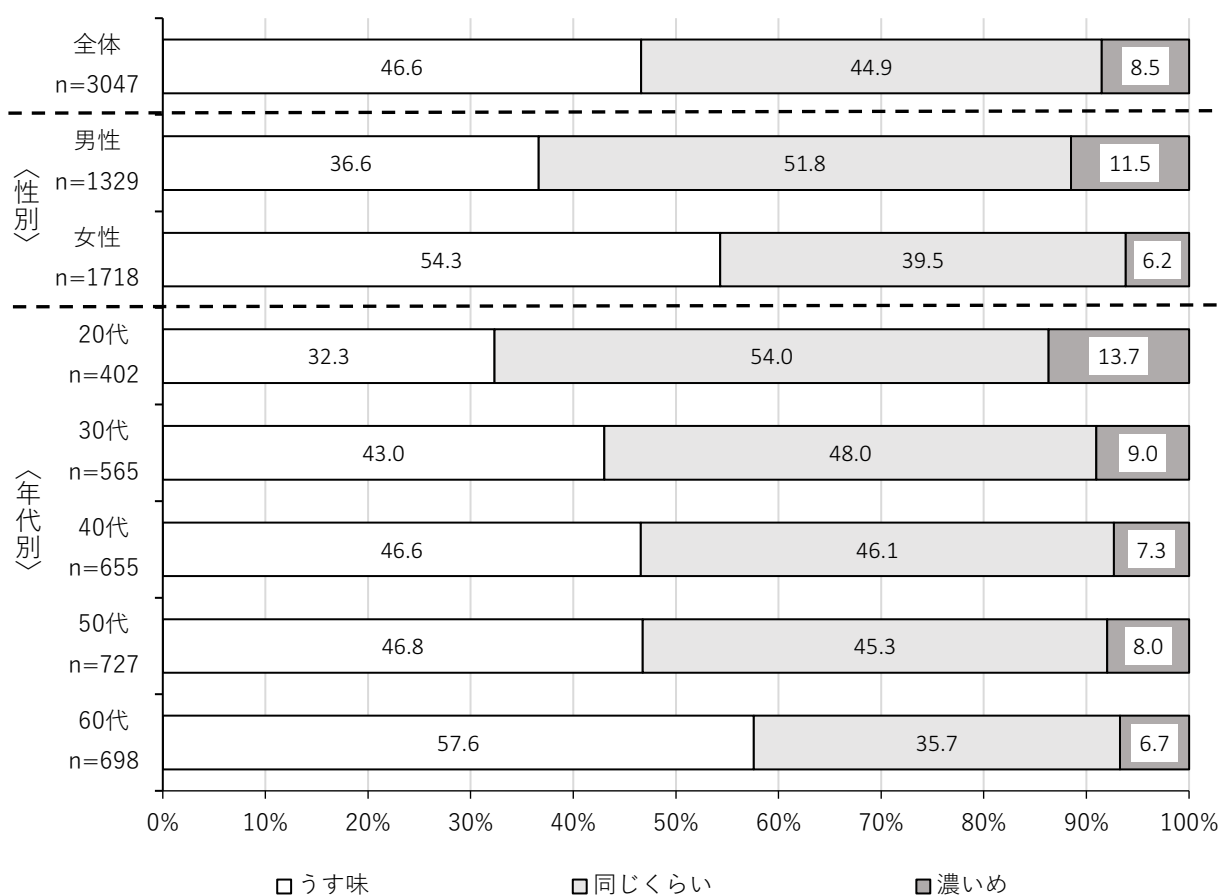
### (1) 普段の味付け

対象者の、普段の味付けを外食の味付けと比較した味付けの評価について、全体では、「うす味」と答えた者の割合が最も多く 46.6%であった。次いで、「同じくらい」が 44.9%、「濃いめ」が 8.5%であり、対象者の普段の味付けは、夕食の味付けと比較して薄いか同じくらいであった。

性別では、男性は、「濃いめ」の割合が 11.5%で、女性より 5.3%高かった。女性は、「うす味」の割合が 54.3%で、男性より 17.7%高かった。

年代別では、年代が上がるにつれて、「うす味」の割合が高くなり、60代で 57.6%と最も高かった。

図40. あなたが好んで食べている味付けは、夕食と比べてどうか



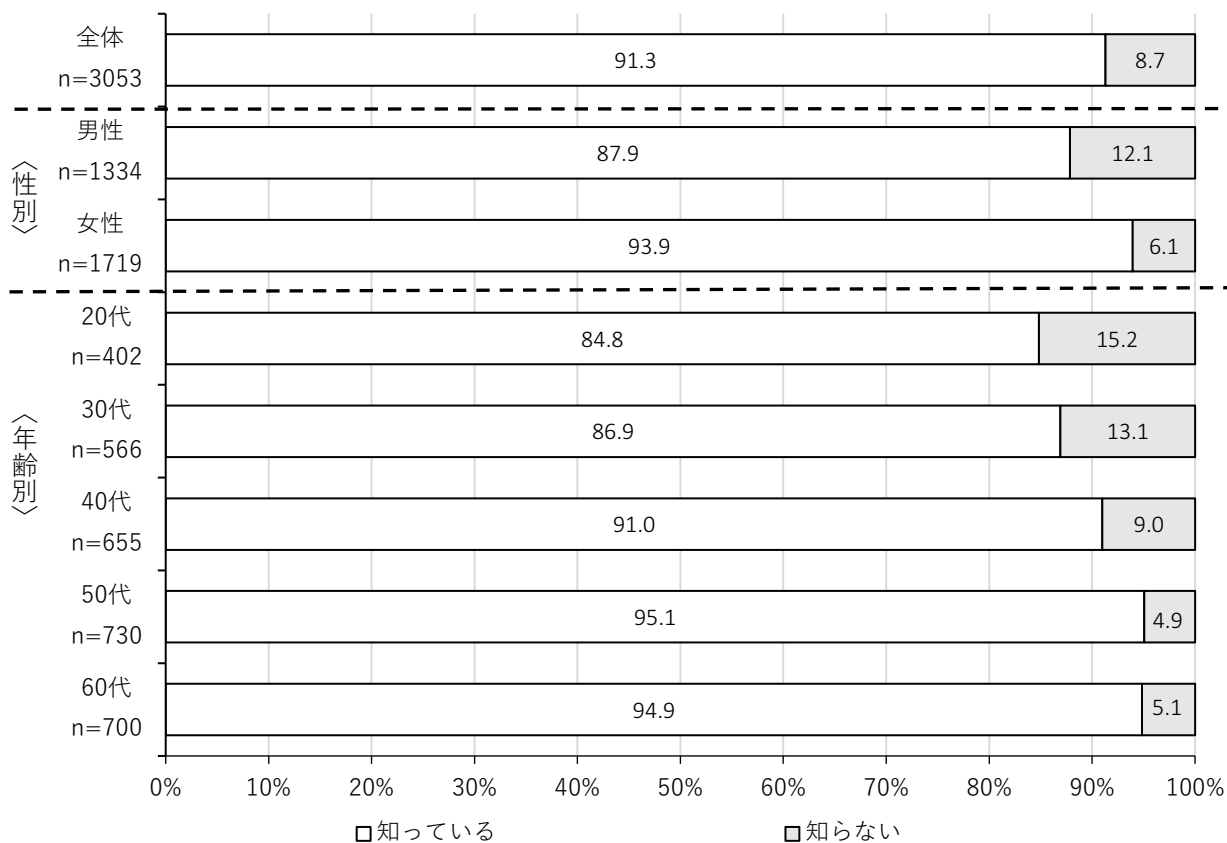
## (2) 減塩の知識

対象者の減塩の知識について、「減塩で高血圧を予防できることを知っているか」という問いに対して、全体では、「知っている」と答えた者の割合が高く、91.3%であった。

性別では、女性は、「知っている」者の割合が93.9%で、男性より6.0%高かった。

年代別では、年代が上がるにつれて、「知っている」者の割合が高くなる傾向がみられた。

図41. 減塩で高血圧が予防できることを知っているか



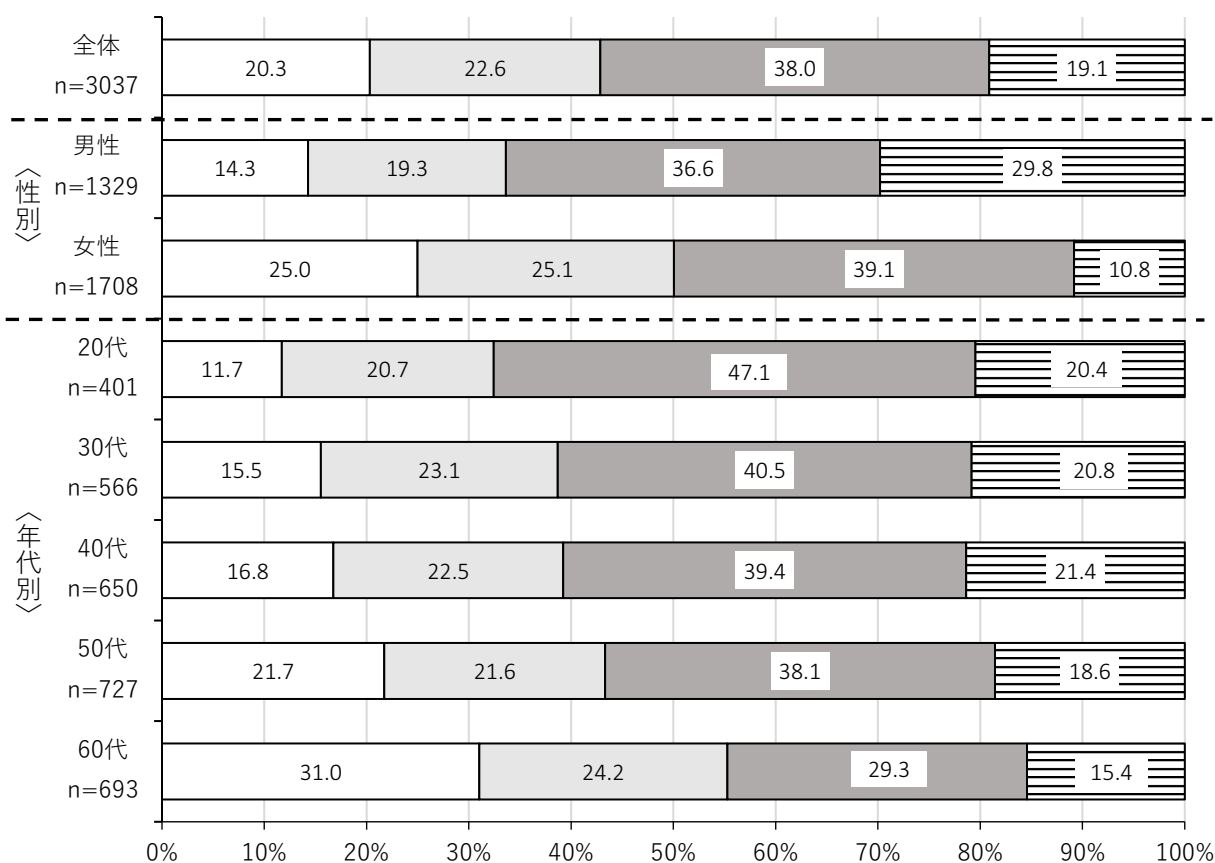
### (3) 減塩食作りへの取り組み

対象者の減塩食の取り組みについて、「減塩食を作ることができるか」という問いに対し、全体では、「減塩食を作ることができないが、作り方が分かれば、取り組んでみようと思う」と答えた者の割合が最も高く 38.0%であった。次いで「減塩食を作ることができるが、取り組んでいない」者の割合が 22.6%であり、「減塩食を作ることができ、すでに減塩食に取り組んでいる」者の割合が 20.3%であった。

性別では、男性は、「減塩食を作ることができないし、取り組んでみようとも思わない」者の割合 29.8%で、女性より 19.0%高かった。女性は、「減塩食を作ることができ、すでに取り組んでいる」者の割合が 25.0%で、男性より 10.7%高かった。

年代別では、年代が上がるにつれて、「減塩食を作ることができ、すでに減塩食に取り組んでいる」者の割合が高くなった。また、20代では、「減塩食を作ることができないが、作り方が分かれば取り組んでみようと思う」の割合が他の年代よりも高く 47.1%であった。

図42. あなたは減塩食を作ることができるか



- 減塩食を作ることができ、すでに減塩食に取り組んでいる
- ▨ 減塩食を作ることができるが、取り組んでいない
- 減塩食を作ることができないが、作り方が分かれば取り組んでみようと思う
- ▤ 減塩食を作ることができないし、取り組んでみようとも思わない

#### (4) 減塩食品の認識

対象者の減塩食品の認識については、「減塩食品があることを知っているか」という問いに対して、知っている食品にチェックをつけてもらった。表 20 には、全体の割合が高い食品から順に示した。

全体では、知っている者の割合が 8 割を超えた食品は、「醤油」のみであり、80.3%であった。次いで 5 割を超えた食品は、「味噌」の 59.5%であった。3 割を超えた食品は、割合が高いものから、「即席カップ麺」の 37.2%、「和風だし」の 33.5%であった。知っている者の割合が 2 割に届かなかった認知度の低い食品は、「ゆでめん」「ソース」「トマトケチャップ」「佃煮」「煮豆」「ふりかけ」「魚介練り製品」「カレー」「お茶漬け」「辛子明太子」「即席春雨」「福神漬け」「しらす干し」「蒸しかまぼこ」「はんぺん」「味付け油揚げ」「凍り豆腐」であった。

性別では、全ての食品に対して、男性は、女性より知っている者の割合が低く、特に「味噌」「和風だし」「塩昆布」は、女性より 20%以上低かった。

表 20. 減塩食品があることを知っているか

(%)

食品	全体 (n=3,066)	男性 (n=1,343)	女性 (n=1,723)	20代 (n=404)	30代 (n=568)	40代 (n=657)	50代 (n=733)	60代 (n=704)
醤油	80.3	74.0	85.3	71.3	79.6	80.1	83.6	83.0
味噌	59.5	48.3	68.3	48.8	61.6	57.7	63.4	61.6
即席カップ麺	37.2	34.5	39.3	40.8	43.1	41.4	37.4	26.1
和風だし	33.5	22.0	42.5	27.2	38.2	33.8	33.0	33.7
塩	29.4	25.9	32.1	33.9	31.3	26.5	28.2	29.1
塩昆布	28.2	16.8	37.1	21.8	29.0	28.5	29.5	29.8
ロースハム	28.1	18.3	35.8	19.6	32.2	30.1	29.6	26.3
ベーコン	23.9	16.8	29.5	21.3	29.6	25.4	24.3	19.2
はくさい漬け	22.8	18.9	25.9	12.9	18.3	20.4	25.8	31.4
きゅうり漬け	20.1	17.1	22.5	14.4	19.2	18.3	21.3	24.7
ゆでめん	18.0	14.8	20.5	18.1	23.1	19.6	15.0	15.6
ソース	17.8	15.5	19.6	23.3	24.1	16.9	15.6	12.8
トマトケチャップ	17.1	11.8	21.3	20.5	21.7	15.7	16.0	14.1
佃煮	12.5	9.8	14.6	6.7	10.2	10.2	14.2	17.9
煮豆	12.0	8.3	14.8	7.4	8.6	9.3	14.1	17.6
ふりかけ	11.1	7.9	13.6	11.1	13.2	9.9	11.2	10.5
魚介練り製品	10.5	8.3	12.2	6.7	12.1	9.4	10.6	12.4
カレー	8.9	7.2	10.2	6.4	9.0	9.1	10.0	8.9
お茶漬け	8.4	7.6	9.1	8.2	9.0	9.3	7.1	8.8
辛子明太子	7.8	5.8	9.3	8.4	7.2	6.8	7.9	8.5
即席春雨	7.6	6.2	8.7	9.9	11.1	7.8	6.7	4.3
福神漬け	7.3	6.4	8.1	4.0	8.1	8.5	8.0	6.8
しらす干し	7.3	5.4	8.8	3.2	8.3	7.5	5.9	10.1
蒸しかまぼこ	5.5	3.7	7.0	4.2	6.2	4.7	6.1	6.0
はんぺん	4.3	4.0	4.6	3.0	5.8	3.7	3.8	5.1
味付け油揚げ	3.0	2.4	3.5	2.2	2.5	2.4	3.7	3.7
凍り豆腐	2.5	1.9	3.0	2.5	1.8	1.8	2.0	4.3
その他	1.5	1.2	1.6	1.2	1.7	1.3	1.5	1.4
分からない	0.5	0.7	0.2	1.2	0.0	0.3	0.4	0.6



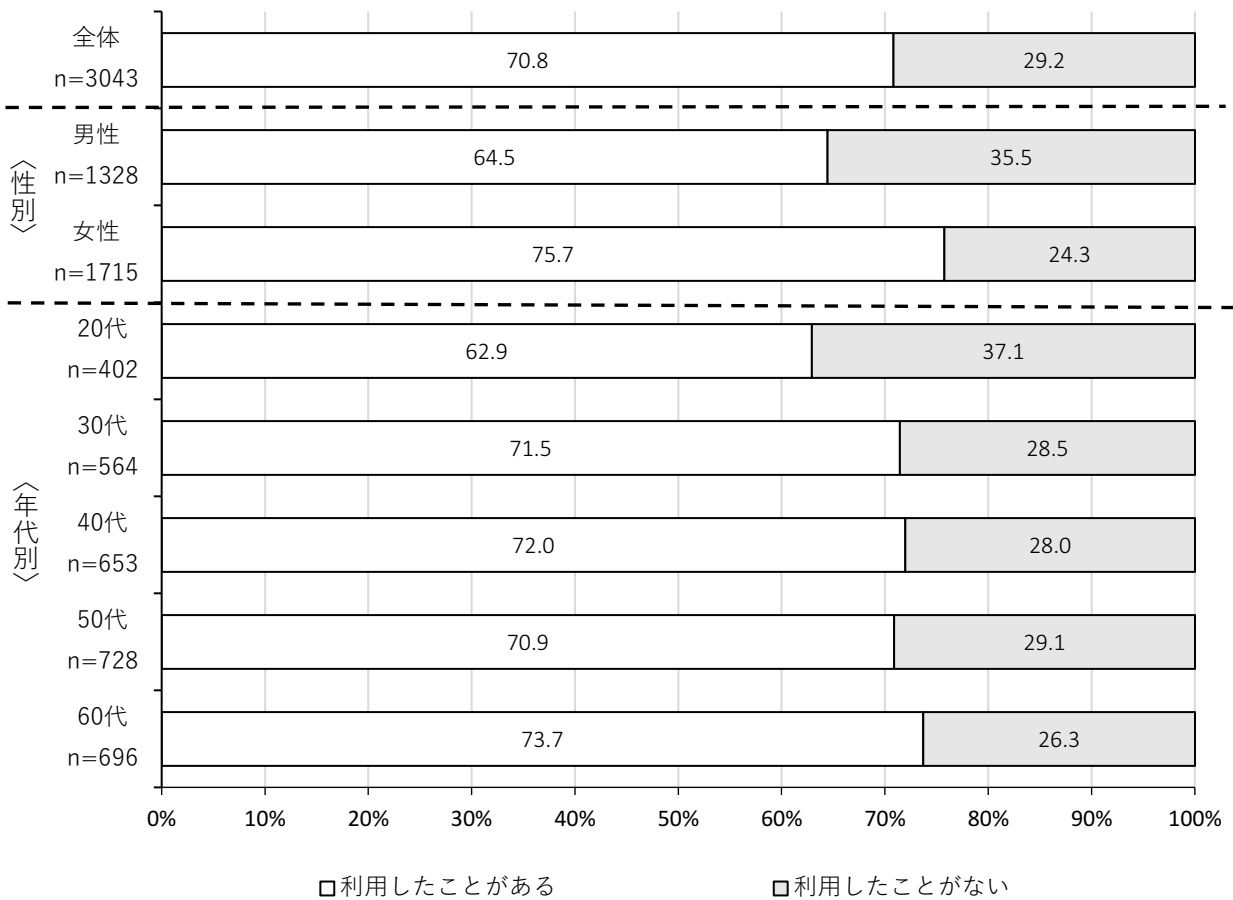
### (5) 減塩食品の利用

対象者の減塩食品の利用については、「減塩食品、減塩食を利用したことがあるか」という問いに対して、全体では、「利用したことがある」と答えた者の割合が70.8%であり、「利用したことがない」者の割合は29.2%であった。

性別では、女性は、「利用したことがある」者の割合が75.7%で、男性より11.2%高かった。

年代別では、年代が上がるにつれて、「利用したことがある」者の割合が高くなる傾向がみられた。

図43. あなたは減塩商品、減塩食を利用したことあるか



## 6 情報の入手について

### (1) 健康情報の入手の仕方

対象者の健康情報の入手の仕方は、全体では、「テレビ」が75.7%、「ネット」が54.6%、「口コミ」が46.9%であった。

性別では、男女ともに、「テレビ」の割合が最も高く、次いで「ネット」「口コミ」の順に割合が高かった。女性は、「テレビ」「口コミ」の割合が男性より10%以上高かった。

年代別では、20代は、「ネット」の割合が最も高く64.9%であり、次いで「テレビ」63.1%、「SNS」41.1%の順に割合が高かった。30代から50代では、「テレビ」の割合が最も高く、次いで「ネット」「口コミ」の順に割合が高かった。60代は、「テレビ」の割合が最も高く85.5%であり、次いで「新聞」が58.4%であり、他の年代と比べ高かった。他の年代では高かった「ネット」は29.3%と低かった。年齢が高くなるにつれて、「テレビ」の割合が高くなり、「ネット」の割合は減少する傾向がみられた。

「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成31年3月）<sup>26)</sup>と比較すると、全体では、「テレビ」の割合が3.7%高く、「ネット」の割合が19.4%高く、「口コミ」の割合が11.2%高く、「新聞」の割合が17.9%低かった。性別では、男女ともに、「テレビ」「ネット」「口コミ」の割合が高かった。年代別では、全世代で、「テレビ」「ネット」「口コミ」の割合が高く、「新聞」の割合が低かった。「食育に関する意識調査」（農林水産省、平成31年3月）<sup>26)</sup>と同様に、年齢が上がるにつれて、「テレビ」「新聞」の割合が高くなり、「ネット」「SNS」の割合が低かった。

表 21. 健康情報の入手の仕方（全体・男女別・年代別）（複数回答）

項目	全体 (n=3,066)	男性 (n=1,343)	女性 (n=1,723)	20代 (n=404)	30代 (n=568)	40代 (n=657)	50代 (n=733)	60代 (n=704)
テレビ	75.7	70.0	80.2	63.1	70.4	74.1	78.9	85.5
ネット	54.6	54.3	54.8	64.9	69.9	62.9	54.0	29.3
口コミ	46.9	39.2	53.0	40.6	47.2	45.2	47.3	51.6
新聞	32.4	31.6	33.0	6.9	14.4	27.2	40.0	58.4
雑誌	19.8	13.3	24.8	9.9	13.9	18.9	24.0	26.7
スーパーマーケット 等食品購入場所	19.2	12.7	24.4	16.1	22.9	17.0	17.9	21.6
SNS	14.2	10.6	17.1	41.1	24.1	10.7	6.3	2.4
タウン誌	8.0	5.6	9.8	2.7	5.5	8.1	9.8	10.9
行政	6.1	6.1	6.0	4.5	5.6	3.7	6.8	8.8
学校（小中高等）	5.8	3.9	7.2	15.8	6.7	5.8	3.1	2.0
分からない	2.8	4.9	1.1	3.2	3.9	2.7	2.7	1.7
大学	2.3	1.8	2.7	7.7	1.6	1.2	1.9	1.3
病院	1.6	1.7	1.6	0.5	0.4	1.5	2.9	2.1
職場	0.9	0.6	1.1	2.5	1.4	0.5	0.7	0.1
その他	0.8	0.7	0.8	0.7	0.5	1.4	0.3	0.9
薬局	0.3	0.2	0.3	0.0	0.0	0.2	0.1	0.9
ラジオ	0.2	0.1	0.3	0.0	0.4	0.0	0.4	0.3
ジム	0.2	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.4	0.1
健診	0.2	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1

<参考>

27) 「食育に関する意識調査」(農林水産省、平成 31 年 3 月)

(生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践 より抜粋)

(%)

	総数	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
テレビ	72.0	67.2	75.7	57.0	65.7	68.1	71.1	76.2
ネット	35.2	38.7	32.5	51.8	60.6	53.5	45.4	24.3
口コミ	35.7	26.0	43.3	27.2	37.4	36.2	33.3	38.7
新聞	50.3	52.4	48.6	19.3	28.8	41.9	51.7	62.5
雑誌	16.4	14.6	17.8	14.9	14.6	16.1	15.9	21.5
スーパーマーケット等食品購入場所	25.2	21.2	28.3	28.9	34.8	31.3	28.9	23.8
SNS	4.6	4.8	4.4	14.0	10.6	7.9	4.4	1.0
タウン誌	5.4	4.8	6.0	2.6	5.6	5.2	7.3	4.3
行政	25.7	26.8	24.8	21.1	25.8	34.7	31.7	26.6
学校(小中高等)	14.7	9.9	18.5	23.7	33.8	30.1	14.0	6.6
分からない	1.4	2.3	0.7	1.8	-	0.6	0.3	2.3
その他	2.1	2.5	1.8	1.8	3.0	1.2	2.2	2.3

※総数、性別には 70 歳以上の回答が含まれる

## 7 BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）による食事調査結果

### (1) エネルギー・栄養素等摂取量および食品群別摂取量

エネルギー・栄養素等摂取量は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省、令和元年12月）（以下、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」とする）、「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）（以下、「平成30年国民健康・栄養調査」とする）と本調査結果について比較した。

#### (1)-1. エネルギー・栄養素等摂取量

##### ①エネルギー

平均エネルギー摂取量は、20代で1687 ± 605 kcal、30代で1777 ± 580 kcal、40代で1800 ± 638 kcal、50代で1783 ± 581 kcal、60代で1768 ± 572 kcalであった。

エネルギー摂取量は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>28)</sup>と比較すると、身体活動レベルⅠ、Ⅱ、Ⅲに区別した男性、女性ともに、全世代で推定エネルギー必要量を満たしていなかった。

<参考>  
28) 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」  
(推定エネルギー必要量 (kcal/日) より抜粋) (kcal)

	男性			女性		
	身体活動レベル ※					
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100

※身体活動レベルは、一日のエネルギー消費量を一日当たりの基礎代謝量で除した指数であり、低い、普通、高いの三つのレベルとして、それぞれ、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲで示した。

さらに、「平成30年国民健康・栄養調査」<sup>29)</sup>と比較しても、男性、女性の全世代において、本調査の対象者の平均エネルギー摂取量は少なかった。

<参考>  
29) 「平成30年国民健康・栄養調査」  
(栄養素等摂取量 より抜粋) (kcal)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	2,230	2,200	2,141	2,249	2,228
女性	1,643	1,757	1,714	1,739	1,790

## ②たんぱく質

たんぱく質摂取量は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>30)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、推奨量を満たしていた。

表 22. たんぱく質摂取量 (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	72.6±26.1	74.9±31.0	73.8±32.4	69.4±32.9	74.2±27.2
女性	56.9±22.3	61.8±20.3	61.4±23.0	64.8±25.2	64.9±22.6

<参考>

30) 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（たんぱく質の食事摂取基準 推奨量 (g/日) より抜粋) (g/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	65	65	65	60
女性	50	50	50	50

## ③脂質

脂肪エネルギー比率は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>31)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目標量の範囲内であった。

表 23. 脂肪エネルギー比率 (%)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	27.2±5.8	27.4±6.1	25.8±5.8	25.0±6.2	25.4±6.0
女性	28.8±5.9	29.0±5.4	28.7±5.7	28.4±5.3	27.6±5.8

<参考>

31) 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（脂質の食事摂取基準 (%エネルギー) 目標量 より抜粋) (%)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	20～30	20～30	20～30	20～30
女性	20～30	20～30	20～30	20～30

※脂質のエネルギー比率として策定した者であり、おおむねの値を示したものである。

たんぱく質と炭水化物のエネルギー比率とのバランスを考慮するべきである。

飽和脂肪酸エネルギー比率は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>32)</sup>と比較すると、男性の20～30代では、目標量を上回り、過剰に摂取していた。男性の40代～60代では、目標量の範囲内であった。女性では、全世代で、目標量を上回り、過剰に摂取していた。

**表 24. 飽和脂肪酸エネルギー比率** (％)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	7.2±1.9	7.2±1.8	6.6±1.9	6.4±1.9	6.5±1.8
女性	7.8±1.8	7.8±1.8	7.7±1.9	7.6±1.8	7.3±1.9

<参考>

32) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（飽和脂肪酸の食事摂取基準（％エネルギー）目標量 より抜粋） (％)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	7以下	7以下	7以下	7以下
女性	7以下	7以下	7以下	7以下

n-6系脂肪酸摂取量は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>33)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていた。

**表 25. n-6系脂肪酸摂取量** (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	11.89±4.23	12.01±4.97	11.87±4.44	11.01±4.94	10.99±4.11
女性	9.10±3.19	10.17±3.38	9.85±3.56	10.03±3.39	9.60±3.54

<参考>

33) 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（n-6系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）目安量 より抜粋） (g/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	11	10	10	9
女性	8	8	8	8

n-3系脂肪酸摂取量は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>34)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていた。

**表 26. n-3系脂肪酸摂取量** (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	2.71±1.16	2.87±1.38	2.86±1.42	2.71±1.55	2.89±1.27
女性	2.12±1.00	2.34±0.91	2.34±1.02	2.48±1.14	2.53±1.08

<参考>

34) 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（n-3系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）目安量 より抜粋） (g/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	2.0	2.0	2.2	2.2
女性	1.6	1.6	1.9	2.0

#### ④炭水化物

炭水化物エネルギー比率は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>35)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていた。

**表 27. 炭水化物エネルギー比率** (%)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	53.3±8.4	51.5±8.9	52.1±8.8	51.1±10.9	50.9±10.0
女性	52.8±8.4	52.1±7.6	51.9±8.3	51.6±8.3	53.3±8.1

<参考>

35) 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（炭水化物の食事摂取基準（%エネルギー）目標量 より抜粋） (%)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	50～65	50～65	50～65	50～65
女性	50～65	50～65	50～65	50～65

※炭水化物のエネルギー比率として策定したものであり、おおむねの値を示したものである。

たんぱく質と脂質のエネルギー比率とのバランスを考慮するべきである。

食物繊維摂取量は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>36)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目標量を下回っており、特に男性は、20代～50代で51%～55%の摂取量、女性は、20代が53%、40代が59%、30代が61%と摂取量が少なかった。さらに、「平成30年国民健康・栄養調査」<sup>37)</sup>と比較しても、男性、女性の全世代において、本調査の対象者の平均食物繊維摂取量は少なかった。

**表 28. 食物繊維摂取量** (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	10.7±4.2	11.5±4.9	11.4±4.9	10.8±4.8	12.5±5.3
女性	9.6±4.3	11.0±4.9	10.7±4.3	11.6±4.7	12.6±5.0

<参考>

36) 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（食物繊維の食事摂取基準（g/日）目標量 より抜粋） (g/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	21以上	21以上	21以上	20以上
女性	18以上	18以上	18以上	17以上

37) 「平成30年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	12.9	13.6	13.7	14.4	16.5
女性	11.9	12.8	12.6	14.0	16.7



### ⑤エネルギー産生栄養素バランス

エネルギー産生栄養素バランスとして、たんぱく質、脂質、炭水化物それぞれの総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>38) 39) 40)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目標量の範囲内であった。

表 29. たんぱく質エネルギー比率

(%)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	14.6±3.0	15.1±3.2	14.4±2.8	14.2±3.2	15.1±2.9
女性	15.3±3.4	15.3±2.6	15.4±2.6	15.8±3.2	16.2±3.0

<参考>

38) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（たんぱく質の食事摂取基準（%エネルギー）目標量 より抜粋）

(%)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	13～20	13～20	14～20	15～20
女性	13～20	13～20	14～20	15～20

※たんぱく質のエネルギー比率として策定したものであり、おおむねの値を示したものである。

炭水化物及び脂質のエネルギー比率とのバランスを考慮するべきである。

表 30. 脂肪エネルギー比率

(%)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	27.2±5.8	27.4±6.1	25.8±5.8	25.0±6.2	25.4±6.0
女性	28.8±5.9	29.0±5.4	28.7±5.7	28.4±5.3	27.6±5.8

<参考>

39) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（脂質の食事摂取基準（%エネルギー）目標量 より抜粋）

(%)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	20～30	20～30	20～30	20～30
女性	20～30	20～30	20～30	20～30

※脂質のエネルギー比率として策定した者であり、おおむねの値を示したものである。

たんぱく質と炭水化物のエネルギー比率とのバランスを考慮するべきである。

表 31. 炭水化物エネルギー比率

(%)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	53.3±8.4	51.5±8.9	52.1±8.8	51.1±10.9	50.9±10.0
女性	52.8±8.4	52.1±7.6	51.9±8.3	51.6±8.3	53.3±8.1

<参考>

40) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（炭水化物の食事摂取基準（%エネルギー）目標量 より抜粋）

(%)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	50～65	50～65	50～65	50～65
女性	50～65	50～65	50～65	50～65

※炭水化物のエネルギー比率として策定したものであり、おおむねの値を示したものである。

たんぱく質と脂質のエネルギー比率とのバランスを考慮するべきである。

## ⑥ビタミン

ビタミン A は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>41)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、推定平均必要量を満たしていなかった。「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>42)</sup>と比較しても、男性の 20～30 代および 60 代、女性の全世代において、本調査の対象者の平均ビタミン A 摂取量は少なかった。

表 32. ビタミン A 摂取量

( $\mu\text{gRE}$ ) ※RE：レチノール当量

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	455 ± 430	470 ± 626	446 ± 459	489 ± 829	481 ± 515
女性	323 ± 249	388 ± 683	398 ± 698	389 ± 315	384 ± 336

<参考>

41) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

(ビタミン A の食事摂取基準 ( $\mu\text{gRAE}/\text{日}$ ) 推定平均必要量 より抜粋) ( $\mu\text{gRAE}/\text{日}$ )

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳
男性	600	650	650	600
女性	450	500	500	500

※ $\mu\text{gRAE}$  レチノールの量、 $\beta$ -カロテンを十二で除して得た量、 $\alpha$ -カロテンの量を二十四で除して得た量、 $\beta$ -クリプトキサンチンの量を二十四で除して得た量及びこれら以外でのプロビタミン A カロテノイドの量を二十四で除して得た量を合計した量である。

42) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量 より抜粋) ( $\mu\text{gRE}$ ) ※RE：レチノール当量

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	482	517	439	486	594
女性	414	469	408	531	547

ビタミン D は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>43)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていた。

表 33. ビタミン D 摂取量

( $\mu\text{g}$ )

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	11.6 ± 9.1	13.0 ± 9.9	13.3 ± 11.5	13.0 ± 12.8	15.8 ± 11.1
女性	9.3 ± 7.9	10.3 ± 7.1	10.7 ± 7.6	12.4 ± 10.1	13.8 ± 9.0

<参考>

43) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

(ビタミン D の食事摂取基準 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ ) 目安量 より抜粋) ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳
男性	8.5	8.5	8.5	8.5
女性	8.5	8.5	8.5	8.5

ビタミン E は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>44)</sup> と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていた。

**表 34. ビタミン E 摂取量** (mg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	7.4 ± 2.8	7.7 ± 3.4	7.5 ± 3.3	7.1 ± 3.6	7.6 ± 3.1
女性	6.1 ± 2.4	6.9 ± 2.5	6.6 ± 2.5	7.0 ± 2.6	7.2 ± 2.8

< 参考 >

44) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ビタミン E の食事摂取基準（mg/日）目安量 より抜粋） (mg/日)

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳
男性	6.0	6.0	7.0	7.0
女性	5.0	5.5	6.0	6.5

ビタミン K は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>45)</sup> と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていた。

**表 35. ビタミン K 摂取量** (μg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	273 ± 160	302 ± 182	290 ± 159	270 ± 185	320 ± 194
女性	236 ± 147	289 ± 193	272 ± 161	288 ± 166	309 ± 168

< 参考 >

45) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ビタミン K の食事摂取基準（μg/日）目安量 より抜粋） (μg/日)

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳
男性	150	150	150	150
女性	150	150	150	150

ビタミン B<sub>1</sub> は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>46)</sup> と比較すると、男性、女性の全世代で、推定平均必要量を満たしていなかった。「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>47)</sup> と比較しても、男性、女性の全世代において、本調査の対象者のビタミン B<sub>1</sub> 摂取量は少なかった。

**表 36. ビタミン B<sub>1</sub> 摂取量** (mg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	0.79±0.31	0.81±0.34	0.77±0.33	0.72±0.33	0.78±0.29
女性	0.65±0.25	0.71±0.25	0.70±0.27	0.74±0.27	0.76±0.28

< 参考 >

46) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ビタミン B<sub>1</sub> の食事摂取基準（mg/日）推定平均必要量 より抜粋） (mg/日)

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳
男性	1.2	1.2	1.1	1.1
女性	0.9	0.9	0.9	0.9

47) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (mg)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	1.08	1.01	0.97	1.03	1.01
女性	0.83	0.85	0.83	0.84	0.89

ビタミン B<sub>2</sub> は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>48)</sup> と比較すると、男性の 20 代では、推定平均必要量を満たしていなかった。男性の 30 代～60 代では、推定平均必要量は満たしていたが、推奨量を満たしていなかった。女性の 20 代～40 代では、推定平均必要量は満たしていたが、推奨量を満たしていなかった。女性の 50～60 代では、推奨量を満たしていた。「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>49)</sup> と比較すると、男性の 30～60 代において、本調査の対象者の平均ビタミン B<sub>2</sub> 摂取量は少なかった。

**表 37. ビタミン B<sub>2</sub> 摂取量** (mg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	1.27±0.48	1.35±0.56	1.32±0.55	1.28±0.58	1.42±0.51
女性	1.07±0.41	1.18±0.46	1.19±0.47	1.28±0.46	1.31±0.45

<参考>

48) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ビタミン B<sub>2</sub> の食事摂取基準（mg/日）推定平均必要量、推奨量 より抜粋） (mg/日)

	18～29 歳		30～49 歳		50～64 歳		65～74 歳	
	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量
男性	1.3	1.6	1.3	1.6	1.2	1.5	1.2	1.5
女性	1.0	1.2	1.0	1.2	1.0	1.2	1.0	1.2

49) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (mg)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	1.19	1.16	1.11	1.24	1.32
女性	0.96	1.03	1.04	1.12	1.24

ナイアシンは、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>50)</sup> と比較すると、男性、女性の全世代で、推奨量を満たしていた。

**表 38. ナイアシン当量摂取量** (mg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	17.8±7.0	18.9±8.5	19.4±8.9	18.4±9.1	18.4±7.5
女性	13.5±6.3	15.0±5.6	15.5±6.7	16.6±7.0	16.4±6.3

<参考>

50) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ナイアシンの食事摂取基準（mgNE/日）推奨量 より抜粋） (mgNE/日)

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳
男性	15	15	14	14
女性	11	12	11	11

※mg NE ナイアシンの量、トリプトファンの量を六十で除して得た量を合計した量である。

ビタミン B<sub>6</sub> は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>51)</sup> と比較すると、男性の全世代で、推定平均必要量を満たしていたが、推奨量は満たしていなかった。女性の 20 代では、推定平均必要量は満たしていたが、推奨量を満たしていなかった。女性の 30 代～60 代では、推奨量を満たしていた。「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>52)</sup> と比較すると、男性の 50～60 代において、本調査の対象者の平均ビタミン B<sub>6</sub> 摂取量は少なかった。

**表 39. ビタミン B<sub>6</sub> 摂取量** (mg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	1.25 ± 0.49	1.31 ± 0.57	1.30 ± 0.59	1.25 ± 0.59	1.34 ± 0.52
女性	1.03 ± 0.45	1.14 ± 0.42	1.13 ± 0.47	1.21 ± 0.48	1.25 ± 0.48

<参考>

51) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ビタミン B<sub>6</sub> の食事摂取基準（mg/日）推定平均必要量、推奨量 より抜粋） (mg/日)

	18～29 歳		30～49 歳		50～64 歳		65～74 歳	
	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量
男性	1.1	1.4	1.1	1.4	1.1	1.4	1.1	1.4
女性	1.0	1.1	1.0	1.1	1.0	1.1	1.0	1.1

52) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (mg)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	1.22	1.18	1.15	1.30	1.40
女性	0.96	1.00	0.98	1.09	1.21

ビタミン B<sub>12</sub> は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>53)</sup> と比較すると、男性、女性の全世代で、推奨量を満たしていた。

**表 40. ビタミン B<sub>12</sub> 摂取量** (μg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	8.5 ± 5.3	9.6 ± 6.5	9.8 ± 7.3	9.6 ± 8.1	11.1 ± 6.8
女性	6.9 ± 5.5	7.5 ± 4.8	7.7 ± 5.1	8.7 ± 6.1	9.3 ± 5.3

<参考>

53) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ビタミン B<sub>12</sub> の食事摂取基準（μg/日）推奨量 より抜粋） (μg/日)

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳
男性	2.4	2.4	2.4	2.4
女性	2.4	2.4	2.4	2.4

葉酸は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>54)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、推奨量を満たしていた。

**表 41. 葉酸摂取量** (μg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	309 ± 121	331 ± 146	326 ± 149	323 ± 150	367 ± 145
女性	275 ± 125	311 ± 154	309 ± 135	339 ± 135	367 ± 143

<参考>

54) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（葉酸の食事摂取基準（μg/日）推奨量 より抜粋） (μg/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	240	240	240	240
女性	240	240	240	240

パントテン酸は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>55)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていた。

**表 42. パントテン酸摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	6.71 ± 2.51	6.83 ± 2.74	6.71 ± 2.65	6.31 ± 2.76	6.84 ± 2.48
女性	5.35 ± 1.99	5.90 ± 2.10	5.78 ± 2.23	6.09 ± 2.24	6.17 ± 2.20

<参考>

55) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（パントテン酸の食事摂取基準（mg/日）推奨量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	5	5	6	6
女性	5	5	5	5

ビタミン C は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>56)</sup> と比較すると、男性の 20 代、50 代で、推定平均必要量を満たしていたが、推奨量は満たしていなかった。男性の 30 代、40 代、60 代では、推奨量を満たしていた。女性の 20 代では、推定平均必要量は満たしていたが、推奨量を満たしていなかった。女性の 30 代～60 代では、推奨量を満たしていた。「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>57)</sup> と比較すると、男性、女性の全世代において、本調査の対象者の平均ビタミン C 摂取量は多かった。

**表 43. ビタミン C 摂取量** (mg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	99 ± 56	102 ± 52	102 ± 58	99 ± 51	123 ± 56
女性	95 ± 51	103 ± 53	103 ± 50	120 ± 57	139 ± 66

<参考>

56) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ビタミン C の食事摂取基準（mg/日）推定平均必要量、推奨量 より抜粋） (mg/日)

	18～29 歳		30～49 歳		50～64 歳		65～74 歳	
	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量
男性	85	100	85	100	85	100	85	100
女性	85	100	85	100	85	100	85	100

57) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (mg)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	75	70	73	84	111
女性	71	76	72	93	127

## ⑦ミネラル

ナトリウムは、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」<sup>58)</sup> と比較すると、男性、女性の全世代で、推定平均必要量を満たしていた。

**表 44. ナトリウム摂取量** (mg)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	4,421 ± 1,368	4,447 ± 1,473	4,529 ± 1,709	4,421 ± 1,569	4,690 ± 1,515
女性	3,348 ± 1,021	3,579 ± 956	3,556 ± 1,136	3,800 ± 1,213	3,916 ± 1,135

<参考>

58) 日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

（ナトリウムの食事摂取基準（mg/日）推定平均必要量 より抜粋） (mg/日)

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳
男性	600	600	600	600
女性	600	600	600	600



食塩相当量は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>59)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目標量を上回っていた。男性は、3.7g～4.3g 過剰、女性は、2.0g～3.4g の過剰であり、男女共に60代が最も多かった。「平成30年国民健康・栄養調査」<sup>60)</sup>と比較すると、男性の全世代、女性の50代～60代において、本調査の対象者の平均食塩摂取量は多かった。

**表 45. 食塩相当量** (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	11.2±3.5	11.2±3.7	11.4±4.3	11.2±4.0	11.8±3.8
女性	8.5±2.6	9.0±2.4	9.0±2.9	9.6±3.1	9.9±2.9

<参考>

59) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（ナトリウムの食事摂取基準（mg/日） 食塩相当量の目標量 より抜粋） (g/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	7.5未満	7.5未満	7.5未満	7.5未満
女性	6.5未満	6.5未満	6.5未満	6.5未満

60) 「平成30年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	10.8	10.8	10.7	11.0	11.6
女性	8.8	9.1	8.7	9.4	9.9

※食塩相当量 = ナトリウム量 (mg) × 2.54/1,000 で算出

カリウムは、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>61)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目標量を下回っていた。

**表 46. カリウム摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	2,340±924	2,459±1,031	2,467±1,049	2,339±1,047	2,594±997
女性	1,978±842	2,232±900	2,226±873	2,440±935	2,550±982

<参考>

61) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（カリウムの食事摂取基準（mg/日） 目標量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	3,000以上	3,000以上	3,000以上	3,000以上
女性	2,600以上	2,600以上	2,600以上	2,600以上

カルシウムは、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>62)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、推定平均必要量を満たしていなかった。「平成30年国民健康・栄養調査」<sup>63)</sup>と比較すると、特に女性の60代において、本調査の対象者の平均カルシウム摂取量は少なかった。

**表 47. カルシウム摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	463 ± 205	485 ± 228	483 ± 247	464 ± 265	549 ± 240
女性	382 ± 171	449 ± 206	451 ± 199	500 ± 215	524 ± 215

<参考>

62) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（カルシウムの食事摂取基準（mg/日） 推定平均必要量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	650	600	600	600
女性	550	550	550	550

63) 「平成30年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (mg)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	452	438	433	468	551
女性	384	441	441	489	559

マグネシウムは、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>64)</sup>と比較すると、男性の全世代で、推定平均必要量を満たしていなかった。女性の20代～50代では、推定平均必要量を満たしていなかった。女性の60代では、推定平均必要量は満たしていたが、推奨量を満たしていなかった。「平成30年国民健康・栄養調査」<sup>65)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代において、本調査の対象者の平均マグネシウム摂取量は少なかった。

**表 48. マグネシウム摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	235 ± 83	250 ± 97	257 ± 104	246 ± 104	265 ± 96
女性	189 ± 75	215 ± 78	217 ± 79	237 ± 85	244 ± 84

<参考>

64) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（マグネシウムの食事摂取基準（mg/日）推定平均必要量、推奨量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳		30～49歳		50～64歳		65～74歳	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
男性	280	340	310	370	310	370	290	350
女性	230	270	240	290	240	290	230	280

65) 「平成30年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (mg)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	252	258	259	289	318
女性	206	230	234	256	288

リンは、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>66)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていた。

**表 49. リン摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	1,042 ± 375	1,079 ± 437	1,073 ± 469	1,022 ± 491	1,108 ± 415
女性	818 ± 313	911 ± 313	909 ± 342	975 ± 375	986 ± 350

<参考>

66) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（リンの食事摂取基準（mg/日）目安量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	1,000	1,000	1,000	1,000
女性	800	800	800	800

鉄は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>67)</sup>と比較すると、男性の全世代で、推奨量を満たしていた。女性の全世代で、月経なしの推奨量を満たしていたが、月経ありの推定平均必要量を満たしていなかった。

**表 50. 鉄摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	7.6 ± 2.7	8.1 ± 3.4	8.0 ± 3.4	7.7 ± 3.4	8.5 ± 3.2
女性	6.5 ± 2.6	7.2 ± 2.8	7.1 ± 2.7	7.6 ± 2.8	7.9 ± 2.8

<参考>

67) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（鉄の食事摂取基準（mg/日）推定平均必要量、推奨量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳		30～49歳		50～64歳		65～74歳	
	月経あり 推定平均 必要量	推奨量	月経あり 推定平均 必要量	推奨量	月経あり 推定平均 必要量	推奨量	月経あり 推定平均 必要量	推奨量
男性	—	7.5	—	7.5	—	7.5	—	7.5
女性	8.5	6.5	9.0	6.5	9.0	6.5	—	6.0

※表中の女性の推奨量については月経なし推奨量である。

亜鉛は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>68)</sup>と比較すると、男性の全世代で、推定平均必要量を満たしていなかった。女性の20代で、推定平均必要量を満たしていなかった。女性の30代～60代では、推定平均必要量は満たしていたが、推奨量を満たしていなかった。「平成30年国民健康・栄養調査」<sup>69)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代において、対象者の平均亜鉛摂取量は少なかった。

**表 51. 亜鉛摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	8.8±3.1	8.9±3.4	8.6±3.3	8.1±3.4	8.5±2.9
女性	6.8±2.4	7.4±2.4	7.3±2.7	7.5±2.6	7.5±2.5

<参考>

68) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（亜鉛の食事摂取基準（mg/日）推定平均必要量、推奨量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳		30～49歳		50～64歳		65～74歳	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
男性	9	11	9	11	9	11	9	11
女性	7	8	7	8	7	8	7	8

69) 「平成30年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (mg)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	9.8	9.4	9.0	9.5	9.5
女性	7.5	7.7	7.5	7.6	8.0

銅は、日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>70)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、推奨量を満たしていた。

**表 52. 銅摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	1.17±0.43	1.19±0.44	1.20±0.45	1.13±0.44	1.22±0.42
女性	0.94±0.35	1.02±0.35	1.00±0.34	1.06±0.37	1.10±0.36

<参考>

70) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（銅の食事摂取基準（mg/日）推奨量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	0.9	0.9	0.9	0.9
女性	0.7	0.7	0.7	0.7

マンガンは、日本人の食事摂取基準（2020年版）」<sup>71)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代で、目安量を満たしていなかった。

**表 53. マンガン摂取量** (mg)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	3.4±1.3	3.4±1.3	3.4±1.3	3.3±1.1	3.6±1.2
女性	2.8±1.2	2.9±1.1	3.0±1.0	3.3±1.1	3.4±1.0

<参考>

71) 日本人の食事摂取基準（2020年版）」

（マンガンの食事摂取基準（mg/日） 目安量 より抜粋） (mg/日)

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	4.0	4.0	4.0	4.0
女性	3.5	3.5	3.5	3.5

## (1)-2. 食品群別摂取量

### ①穀類

「平成30年国民健康・栄養調査」<sup>72)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代において、平均摂取量は少なかった。特に30代男性では、平均摂取量は約100g少なかった。

**表 54. 穀類摂取量** (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	482.7±243.0	442.7±180.9	461.6±206.7	424.8±192.8	423.4±192.9
女性	317.5±153.7	333.3±138.7	322.7±143.1	317.4±139.1	321.9±148.5

<参考>

72) 「平成30年国民健康・栄養調査」

（栄養素等摂取量より抜粋） (g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	551.0	545.8	516.6	508.0	469.5
女性	366.1	381.5	374.1	342.7	346.4

## ②いも類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>73)</sup>と比較すると、20～30 代および 50～60 代男性、50～60 代女性において、平均摂取量は少なかった。特に 50～60 代男性では、平均摂取量は約 10g 少なかった。

**表 55. いも類摂取量** (g)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	49.5 ± 48.9	48.5 ± 41.2	46.5 ± 42.8	40.3 ± 37.9	46.1 ± 41.4
女性	50.2 ± 42.6	48.3 ± 39.6	42.7 ± 32.7	47.3 ± 39.9	49.9 ± 43.5

<参考>

73) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	56.2	51.1	43.0	49.9	58.8
女性	47.5	45.2	39.7	50.9	51.4

## ③砂糖・甘味料類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>74)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代において、平均摂取量はわずかに少なかった。

**表 56. 砂糖・甘味料類摂取量** (g)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	4.1 ± 3.8	4.3 ± 3.7	4.6 ± 4.3	4.3 ± 4.3	4.8 ± 3.8
女性	3.7 ± 2.8	4.1 ± 3.2	3.9 ± 3.3	4.2 ± 3.2	4.2 ± 3.0

<参考>

74) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	5.5	6.0	6.3	5.6	7.4
女性	5.2	5.7	6.1	6.7	7.4

#### ④豆類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>75)</sup>と比較すると、50～60 代男性、20～30 代および 50～60 代女性において、平均摂取量は少なかった。特に、50～60 代男性、60 代女性の平均摂取量は約 10g 少なかった。

**表 57. 豆類摂取量** (g)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	50.9 ± 44.9	62.6 ± 51.6	61.5 ± 44.3	55.3 ± 49.4	64.8 ± 46.5
女性	50.3 ± 41.2	59.1 ± 43.8	60.2 ± 43.5	65.0 ± 44.1	65.1 ± 45.4

<参考>

75) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋) (g)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	49.3	52.4	57.1	64.8	77.2
女性	54.4	61.1	58.7	67.0	72.5

#### ⑤野菜類

男性、女性の全世代において、野菜類の平均摂取量は、「健康日本 21 (第二次)」(厚生労働省、平成 24 年 7 月)で目標値として定められている 350g を満たしていなかった。さらに 40 代女性を除く、男性、女性の全世代において、野菜類の平均摂取量は、「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>76)</sup>の数値よりも少なかった。

**表 58. 野菜類摂取量** (g)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	227.4 ± 133.1	244.2 ± 138.9	227.9 ± 134.2	220.0 ± 144.8	259.8 ± 144.2
女性	207.2 ± 131.2	252.5 ± 160.4	237.3 ± 138.8	255.7 ± 142.6	281.8 ± 157.5

<参考>

76) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋) (g)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳
男性	261.3	262.0	269.4	281.6	312.8
女性	240.0	240.2	234.9	272.1	298.0



緑黄色野菜についても、男性、女性の全世代において、平均摂取量は、「健康日本 21（第二次）」（厚生労働省、平成 24 年 7 月）で目標値として定められている 120g を満たしていなかった。

**表 59. 緑黄色野菜摂取量** (g)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	89.7 ± 62.5	93.0 ± 66.1	85.6 ± 65.1	81.7 ± 67.6	95.4 ± 67.9
女性	80.1 ± 64.2	96.1 ± 71.7	87.6 ± 64.0	91.9 ± 59.2	103.8 ± 68.7

## ⑥果実類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>77)</sup>と比較すると、60 代女性を除く、男性、女性の全世代において、平均摂取量は多かった。

**表 60. 果実類摂取量** (g)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	83.1 ± 114.1	76.0 ± 87.8	95.0 ± 114.1	87.5 ± 99.3	120.3 ± 96.1
女性	83.0 ± 91.5	80.3 ± 75.3	86.0 ± 80.8	113.4 ± 90.2	142.2 ± 110.2

<参考>

77) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20~29 歳	30~39 歳	40~49 歳	50~59 歳	60~69 歳
男性	49.1	44.1	43.4	57.9	106.6
女性	50.6	64.5	65.5	86.4	142.9

## ⑦魚介類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>78)</sup>と比較すると、男性、女性共に 60 代において、平均摂取量は少なかった。特に 60 代男性において、平均摂取量が 7.2g 少なかった。

**表 61. 魚介類摂取量** (g)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	67.4 ± 51.7	76.5 ± 61.5	80.2 ± 67.5	77.7 ± 77.7	88.4 ± 61.4
女性	54.0 ± 50.5	57.4 ± 38.4	58.0 ± 39.5	69.1 ± 60.0	74.9 ± 47.0

<参考>

78) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20~29 歳	30~39 歳	40~49 歳	50~59 歳	60~69 歳
男性	49.6	60.4	62.4	70.6	95.6
女性	43.0	51.4	44.0	65.0	76.5

## ⑧肉類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>79)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代において、平均摂取量は少なかった。

表 62. 肉類摂取量

(g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	105.7 ± 61.4	99.7 ± 61.9	88.5 ± 51.6	79.7 ± 49.4	75.1 ± 42.6
女性	74.6 ± 44.5	77.6 ± 37.9	76.5 ± 51.0	73.0 ± 43.9	65.3 ± 37.0

<参考>

79) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	171.3	149.8	139.9	144.7	114.9
女性	121.9	105.1	105.7	93.0	77.9

## ⑨卵類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>80)</sup>と比較すると、20代男性と40～60代男性、40～60代女性において、平均摂取量は3.0～9.6g少なかった。

表 63. 卵類摂取量

(g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	40.3 ± 29.9	45.8 ± 31.9	38.8 ± 29.0	40.0 ± 29.0	46.1 ± 33.3
女性	36.6 ± 26.2	38.0 ± 24.1	36.1 ± 25.9	34.3 ± 23.4	34.4 ± 25.1

<参考>

80) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	43.5	39.2	41.8	47.2	50.0
女性	36.4	37.6	40.1	41.6	44.0

## ⑩乳類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>81)</sup>と比較すると、60代女性のみ、平均摂取量は少なかった。

表 64. 乳類摂取量

(g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	116.9±113.5	105.1±98.0	105.9±101.8	99.2±106.4	123.9±98.9
女性	83.4±76.1	106.0±97.3	108.7±90.7	122.8±94.2	123.0±88.9

<参考>

81) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	100.9	78.0	70.8	87.5	110.2
女性	79.1	99.4	99.0	118.8	135.5

## ⑪油脂類

男性、女性の全世代において、「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>82)</sup>と比較すると、同程度であった。

表 65. 油脂類摂取量

(g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	14.7±6.9	13.7±6.5	13.2±6.6	12.4±6.9	11.1±5.3
女性	10.1±5.1	10.8±4.6	10.3±5.0	9.8±4.6	9.1±4.6

<参考>

82) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	13.8	13.9	13.8	14.3	13.0
女性	9.8	11.3	10.9	10.8	10.1

## ⑫菓子類

「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>83)</sup>と比較すると、男性、女性の全世代において、平均摂取量は多かった。

**表 66. 菓子類摂取量** (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	39.5 ± 33.1	50.0 ± 44.3	48.3 ± 45.4	45.3 ± 36.3	41.6 ± 45.0
女性	47.7 ± 39.2	51.8 ± 40.0	51.1 ± 37.8	53.1 ± 43.1	44.5 ± 37.1

<参考>

83) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋) (g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	25.0	24.9	20.0	16.8	22.8
女性	25.8	27.6	27.7	27.0	31.5

## ⑬嗜好飲料類

20～50代男性、40～60代女性において、平均摂取量は多かった。特に20代、40代男性の平均摂取量は、「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>84)</sup>と比較して124～181g多かった。

**表 67. 嗜好飲料類摂取量** (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	745.9 ± 493.9	758.1 ± 438.3	898.9 ± 519.5	915.3 ± 456.1	826.6 ± 356.2
女性	513.4 ± 327.2	528.3 ± 393.7	633.2 ± 351.0	741.3 ± 358.8	674.6 ± 271.0

<参考>

84) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋) (g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	621.9	736.2	717.5	909.8	850.8
女性	533.0	603.8	607.2	692.0	662.1

⑭調味料・香辛料類

男性、女性の全世代において、平均摂取量は、「平成 30 年国民健康・栄養調査」<sup>85)</sup>と比較して 131.2～221.2g 多かった。

表 68. 調味料・香辛料類摂取量 (g)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	273.0±171.6	264.1±155.7	289.3±170.4	266.5±157.1	284.0±173.9
女性	187.1±116.7	212.1±118.1	201.7±120.7	206.7±124.1	222.1±138.8

<参考>

85) 「平成 30 年国民健康・栄養調査」

(栄養素等摂取量より抜粋)

(g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性	69.9	66.6	68.1	66.8	72.4
女性	55.9	60.4	53.6	60.6	62.6

## (2) 食塩摂取量に寄与している食品からの食塩摂取量

BDHQ での調査の食品の中から、食塩の含有量が多いものを選出し、これらの食品から対象者がどれだけ食塩を摂取しているのかを分析した。

対象者の食品別食塩摂取量について、全体では、「みそ汁」からの食塩摂取量が最も多く、1.0g を超えていた。0.5g を超えていた食品は多いものから順に「めんスープ」、「煮物」、「煮魚」であった。これらは、性別、年代別においても食塩摂取量が 0.5g 以上であり、食塩摂取の多い食品であった。また、表に示した全ての食品からの食塩摂取量の合計は 6.22g であった。

性別では、男女共に「みそ汁」から最も多く食塩を摂取していた。次いで、男性は「めんスープ」からの食塩摂取量が多く、女性は「煮物」からの食塩摂取量が多かった。また、表に示した全ての食品からの食塩摂取量の合計は、男性は 6.89g であり、女性は 5.70g であった。「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」（厚生労働省、令和元年 12 月）<sup>11)</sup>によると、20 歳以上の食塩の食事摂取基準は男性では 7.5g、女性では 6.5g と定められている。この食事摂取基準と比較すると、表に示した全ての食品から男性は 9 割以上、女性は 8 割以上もの食塩を摂取していることが明らかとなった。

年代別では、全年代を通して「みそ汁」から最も多く食塩を摂取していた。次いで、30 代、50 代、60 代は「煮物」からの食塩摂取量が多く、20 代、40 代は「めんスープ」からの食塩摂取量が多かった。みそ汁は、野菜などを多く入れ、具沢山にすることで汁の量が減り、塩分含量を減らすことができる。また、煮物では、だし汁の利用による減塩、めんスープは残すなどの健康教育が必要と思われる。また、表に示した全食品からの食塩摂取量の合計量は、年代が上がるにつれて多くなった。食塩摂取量に寄与している食品の摂取重量は、年代が上がるにつれて多くなっており、摂取量が多いことと食塩摂取量の増加は、関連があると思われる。

表 69. 食品別食塩摂取量（全体、性別）

食品	全体 (n=2,990)		男性 (n=1,310)		女性 (n=1,680)	
	摂取重量(g)	食塩 相当量(g)	摂取重量(g)	食塩 相当量(g)	摂取重量(g)	食塩 相当量(g)
ハム	9.50	0.25	10.44	0.27	8.77	0.23
干物	16.92	0.36	17.69	0.37	16.32	0.34
漬物(緑葉野菜)	7.03	0.14	8.33	0.17	6.02	0.12
漬物(その他)	5.50	0.18	6.20	0.20	4.95	0.16
マヨネーズ	6.86	0.14	7.21	0.14	6.59	0.13
パン	37.43	0.45	38.01	0.46	36.97	0.44
そば	14.28	0.01	18.53	0.02	10.96	0.01
うどん	14.95	0.06	17.49	0.07	12.97	0.05
ラーメン	21.50	0.04	30.29	0.06	14.64	0.03
パスタ類	15.34	0.18	17.77	0.21	13.45	0.16
みそ汁	150.59	1.20	166.82	1.33	137.93	1.10
煮物	104.65	0.84	102.64	0.82	106.21	0.85
生魚	24.68	0.25	29.20	0.29	21.15	0.21
焼き魚	28.29	0.42	31.00	0.46	26.18	0.39
煮魚	45.94	0.64	48.39	0.68	44.03	0.62
めんスープ	75.08	0.83	96.68	1.06	58.24	0.64
しょうゆ量	1.60	0.23	1.84	0.27	1.42	0.21
合計	580.14	6.22	648.53	6.89	526.82	5.70

表 70. 食品別食塩摂取量（年代別）

食品	20代		30代		40代		50代		60代	
	(n=402)		(n=560)		(n=643)		(n=710)		(n=675)	
	摂取 重量 (g)	食塩 相当量 (g)	摂取 重量 (g)	食塩 相当量 (g)	摂取 重量 (g)	食塩 相当量 (g)	摂取 重量 (g)	食塩 相当量 (g)	摂取 重量 (g)	食塩 相当量 (g)
ハム	9.68	0.25	10.68	0.28	9.35	0.24	9.22	0.24	8.86	0.23
干物	13.04	0.27	15.16	0.32	16.28	0.34	17.07	0.36	21.14	0.44
漬物(緑葉野菜)	4.61	0.09	5.77	0.12	6.08	0.12	7.65	0.15	9.78	0.20
漬物(その他)	3.38	0.11	4.12	0.13	4.23	0.14	6.28	0.20	8.29	0.27
マヨネーズ	5.94	0.12	6.72	0.13	6.85	0.14	7.07	0.14	7.30	0.15
パン	32.42	0.39	35.49	0.43	39.10	0.47	39.34	0.47	38.41	0.46
そば	9.89	0.01	11.27	0.01	13.81	0.01	16.12	0.02	17.89	0.02
うどん	15.50	0.06	13.69	0.05	15.50	0.06	14.49	0.06	15.63	0.06
ラーメン	24.41	0.05	23.07	0.05	23.20	0.05	20.00	0.04	18.42	0.04
パスタ類	17.55	0.21	15.84	0.19	16.40	0.20	15.23	0.18	12.73	0.15
みそ汁	133.67	1.07	150.75	1.21	151.84	1.21	147.01	1.18	163.10	1.30
煮物	96.28	0.77	103.62	0.83	100.50	0.80	105.95	0.85	113.08	0.90
生魚	21.60	0.22	22.07	0.22	23.79	0.24	27.26	0.27	26.80	0.27
焼き魚	24.20	0.36	27.57	0.41	27.38	0.41	27.93	0.42	32.56	0.49
煮魚	38.81	0.54	41.45	0.58	43.09	0.60	46.65	0.65	55.88	0.78
めんスープ	75.31	0.83	71.93	0.79	78.05	0.86	74.86	0.82	74.96	0.82
しょうゆ量	1.61	0.23	1.59	0.23	1.59	0.23	1.62	0.24	1.61	0.23
合計	527.90	5.59	560.79	5.98	577.05	6.13	583.75	6.29	626.46	6.82