

### 3 栄養・食生活について

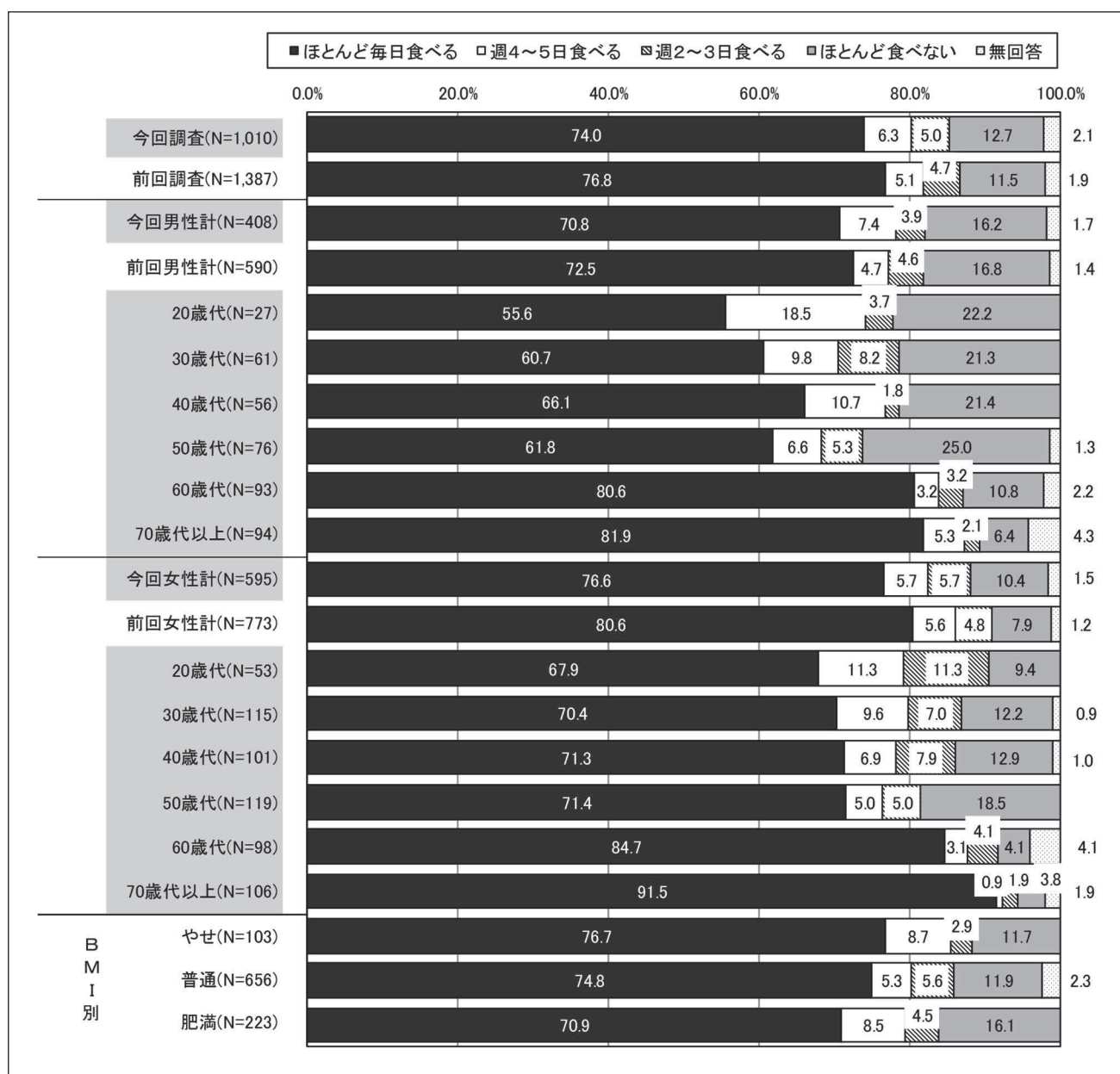
#### (1) 朝食の摂取について

##### ①朝食の摂取状況

全体では、「ほとんど毎日食べる」が74.0%となっており、「ほとんど食べない」が12.7%となっています。「ほとんど食べない」の性別による回答状況は、男性が16.2%、女性が10.4%となっており、どの年代においても男性が女性よりも「ほとんど食べない」と回答している割合が高くなっています。特に男性の20歳代から50歳代では「ほとんど食べない」人が2割以上となっています。BMI別では、肥満の人は「ほとんど食べない」が16.1%で、普通及びやせの人よりも多くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日食べる」が男女ともに減少しており、全体では2.8ポイント減少しています。

図10 朝食の摂取状況（性別、性・年齢別、BMI別）

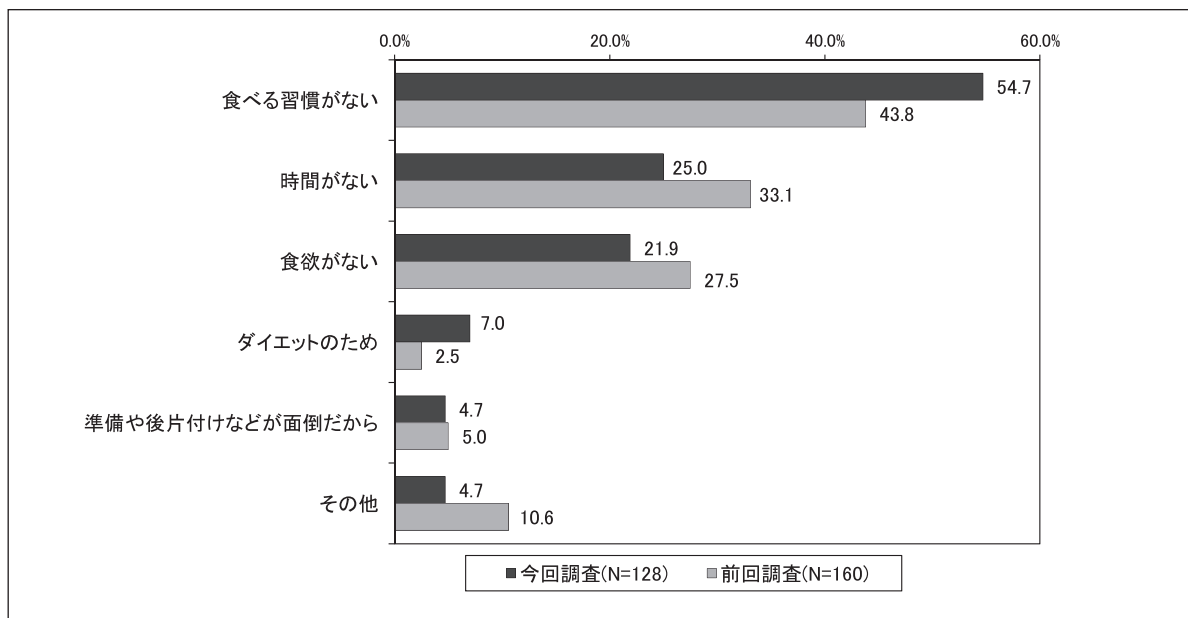


## ②朝食を食べない理由

全体では、「食べる習慣がない」が54.7%で最も多く、次いで「時間がない」、「食欲がない」の順となっています。また、「食べる習慣がない」、「時間がない」の割合については、男性が女性よりも高くなっています。

前回調査との比較では、「食べる習慣がない」が男女ともに10.0ポイント以上増加しています。

図 11 朝食を食べない理由（性別・年齢別）



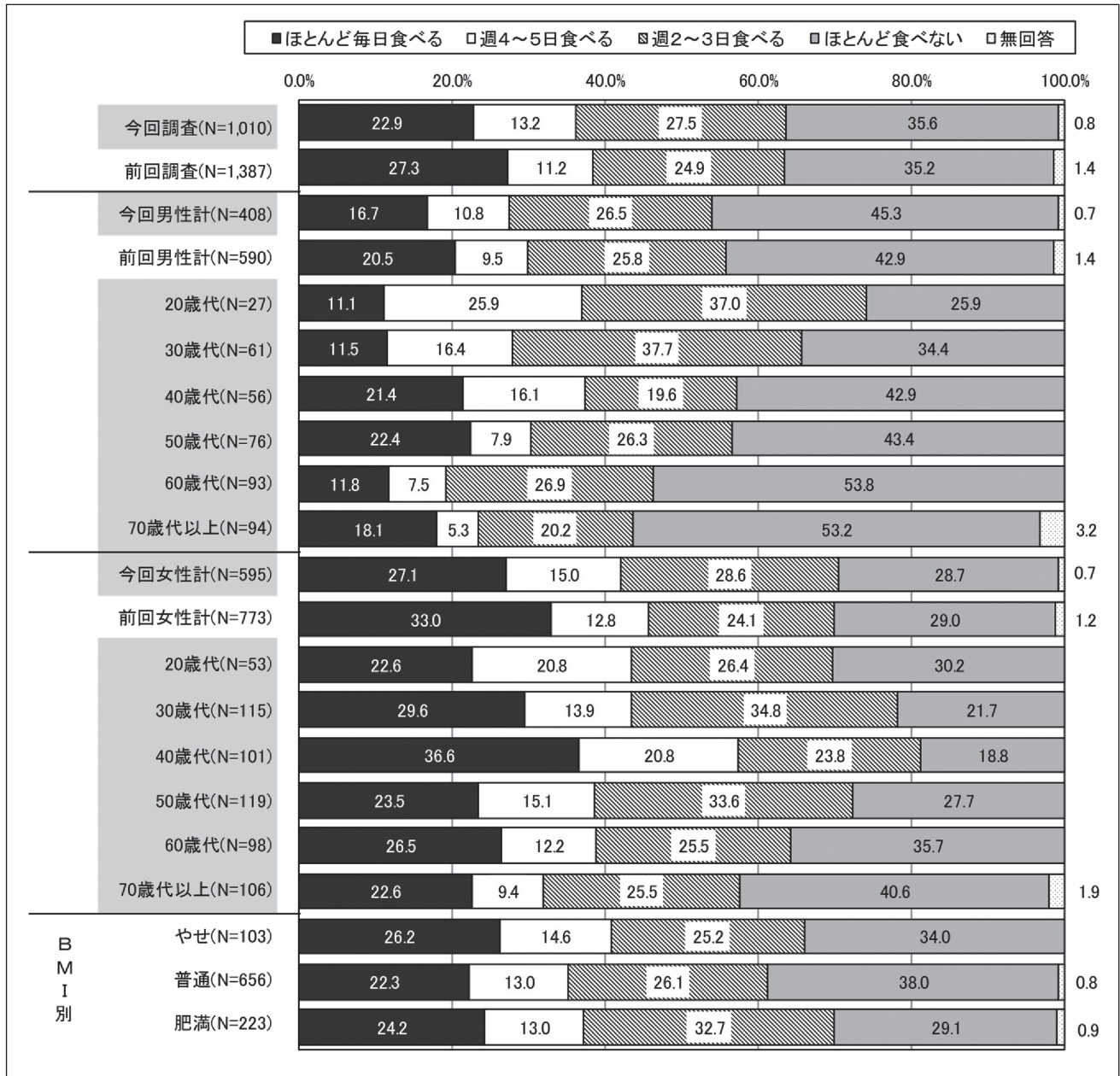
		サンプル数	食べる習慣がない	時間がない	食欲がない	ダイエットのため	準備や後片付けなどが面倒だから	その他
今回調査		128	54.7	25.0	21.9	7.0	4.7	4.7
前回調査		160	43.8	33.1	27.5	2.5	5.0	10.6
性別	今回男性	66	59.1	25.8	15.2	4.5	4.5	1.5
	前回男性	99	48.5	39.4	25.3	2.0	3.0	7.1
	今回女性	62	50.0	24.2	29.0	9.7	4.8	8.1
	前回女性	61	36.1	23.0	31.1	3.3	8.2	16.4

## (2) 間食の摂取状況

全体では、「ほとんど食べない」が35.6%で最も多く、次いで「週2～3日食べる」、「ほとんど毎日食べる」の順となっています。性別では、女性が男性よりも「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。また、男性は年齢が上がるほど「ほとんど食べない」人が多い傾向にあります。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日食べる」が男女ともに減少しています。

図 12 間食の摂取状況（性別、性・年齢別、BMI別）

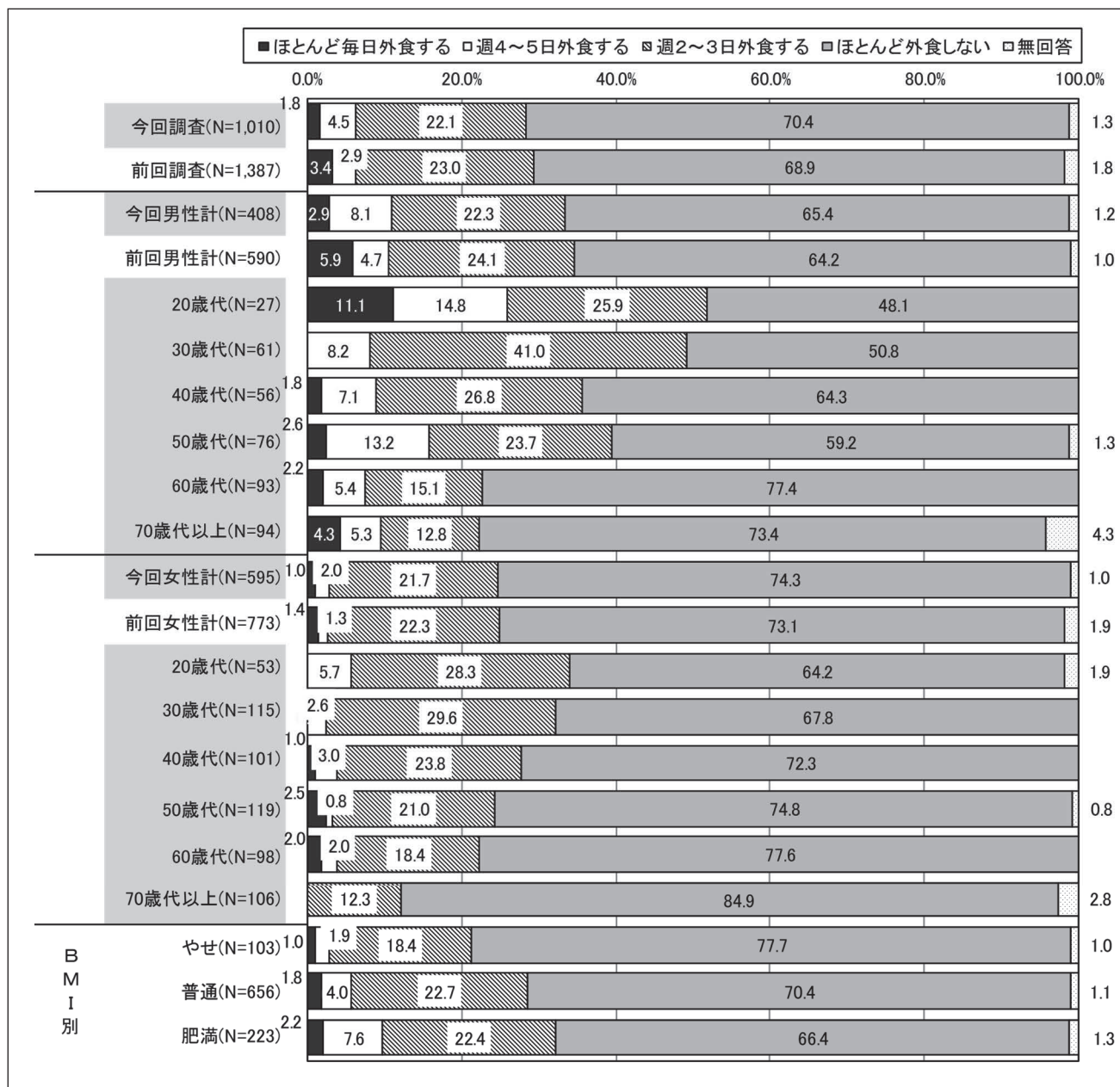


### (3) 外食状況

全体では、「ほとんど外食しない」が70.4%となっています。「ほとんど毎日外食する」、「週4～5日外食する」、「週2～3日外食する」を合わせた『外食する』は、男性は33.3%、女性は24.7%であり、男性が女性よりも高くなっています。性・年齢別では、男性の20歳代は「ほとんど毎日外食する」が11.1%となっており、他の性・年齢と比較して最も多くなっています。BMI別では、普通及びやせの人に比べて、肥満の人は『外食する』の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんど外食しない」の割合が全体で増加しています。

図 13 外食状況（性別、性・年齢別、BMI別）



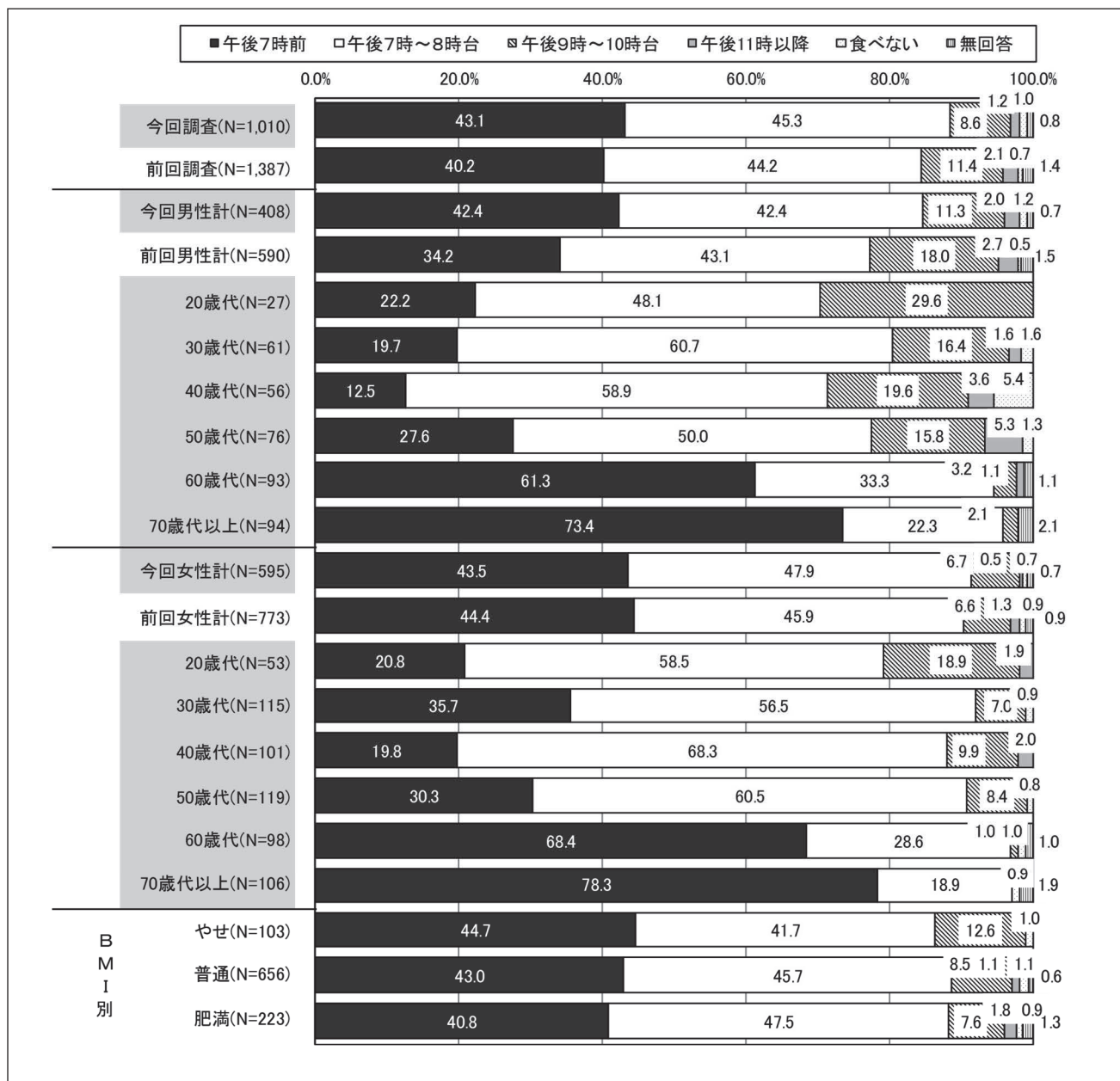
※『外食する』…「ほとんど毎日外食する」、「週4～5日外食する」、「週2～3日外食する」を合わせたものを指します。

#### (4) 平日の夕食開始時刻

全体では、「午後7時～午後8時台」が45.3%で最も多く、次いで「午後7時前」で、合わせて88.4%が『午後8時台まで』に夕食を開始しています。性・年齢別では、男女ともに60歳代以上で「午後7時前」が6割以上となっています。また、男女ともに20歳代は「午後9時～10時台」が他の年代と比較して最も多くなっています。

前回調査との比較では、全体で『午後8時台まで』に夕食を開始する人の割合が増加しており、午後9時以降の割合が減少しています。

図 14 平日の夕食開始時刻（性別、性・年齢別、BMI別）



※『午後8時台まで』…「午後7時前」と「午後7時～8時台」を合わせたものを指します。

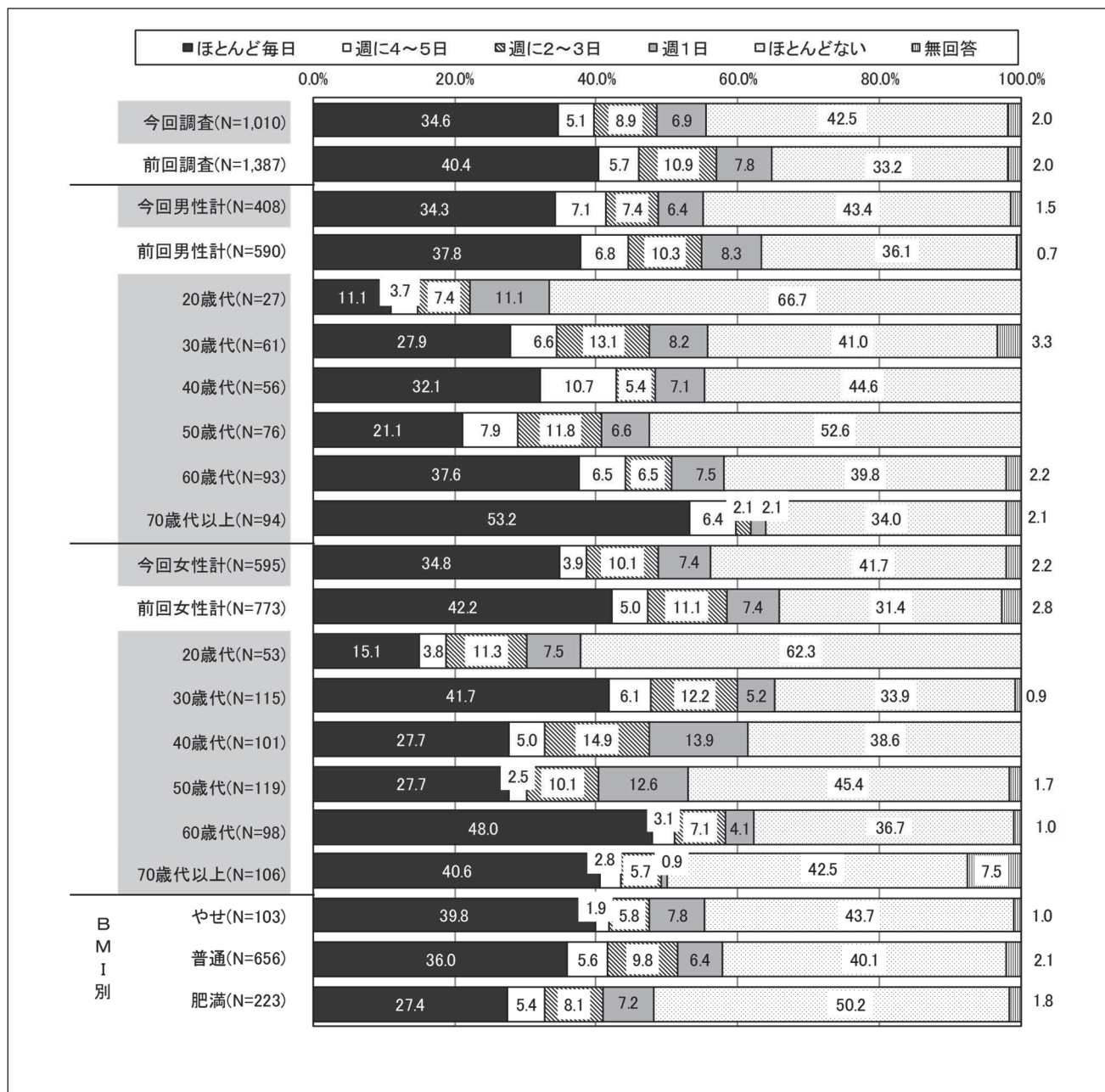


### (5) 朝食を家族ととる頻度

全体では、「ほとんどない」が42.5%で最も多く、次いで「ほとんど毎日」が34.6%となっています。性・年齢別では、男女ともに20歳代では6割以上が「ほとんどない」と回答しています。BMI別では、肥満の人の50.2%が「ほとんどない」と回答しており、やせ及び普通の人と比較して、割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんどない」が男女ともに増加しています。特に男女ともに20歳代と60歳代と70歳代以上がそれぞれ顕著に増加しています。

図 15 朝食を家族ととる頻度（性別、性・年齢別、BMI別）

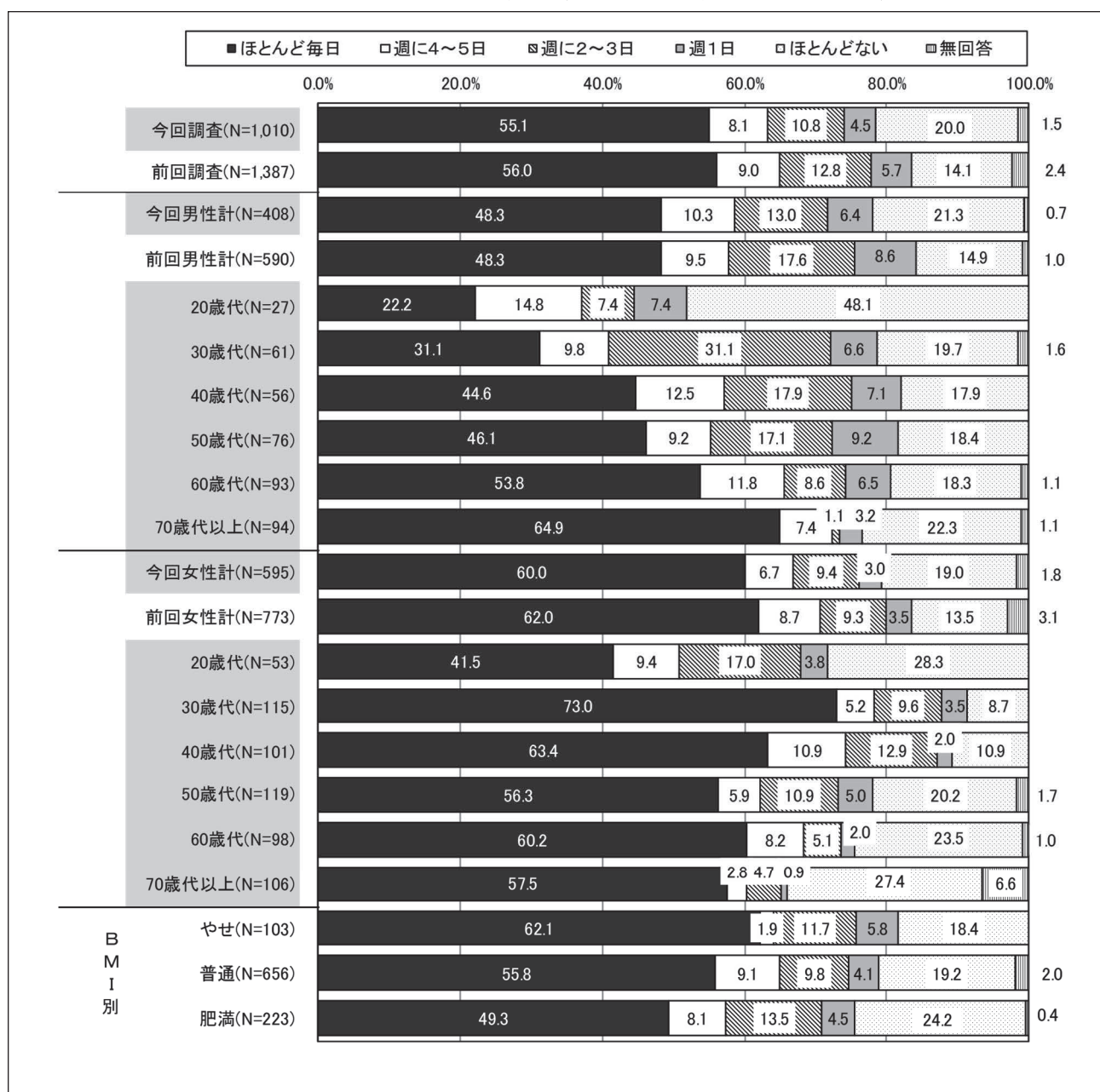


## (6) 夕食を家族ととる頻度

全体では、「ほとんど毎日」が 55.1%となっており、共食する人の割合は朝食よりも 20.5 ポイント高くなっています。「ほとんどない」は 20.0%となっており、朝食よりも 22.5 ポイント低くなっています。性別では、「ほとんど毎日」の割合が男性では 48.3%、女性では 60.0%となっており、女性が男性よりも高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんどない」が男女ともに増加しています。特に男性では 20 歳代（前回：31.3%）と 70 歳代以上（前回：8.8%）が、女性では 20 歳代（前回：11.9%）と 60 歳代（前回：12.5%）の増加が顕著になっています。

図 16 夕食を家族ととる頻度（性別、性・年齢別、BMI 別）



朝食・夕食ともに「ほとんど毎日」家族ととる人の割合は、全体では31.2%となっており、性別では女性が男性よりも3.6ポイント高くなっています。一方、「ほとんどない」人の割合は、全体では19.4%となっており、男性が女性よりも2.3ポイント高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんどない」が男女ともに5.0ポイント以上増加しており、全体では6.2ポイント増加しています。

表3 朝食・夕食ともに家族ととる頻度（性別）※

	「ほとんど毎日」の割合(%)		「ほとんどない」の割合(%)	
	今回	前回	今回	前回
全体	31.2%	30.1%	19.4%	13.2%
男性	29.2%	27.6%	20.8%	13.9%
女性	32.8%	32.2%	18.5%	12.8%

※ 「ほとんど毎日」の割合(%)とは、調査票問10と問11の両方の設問において、「ほとんど毎日」と回答した人の割合のことを指します。また、「ほとんどない」の割合(%)とは、調査票問10と問11の両方の設問において、「ほとんどない」と回答した人の割合のことを指します。