

## 第2部 ストレス、睡眠・休養の状況

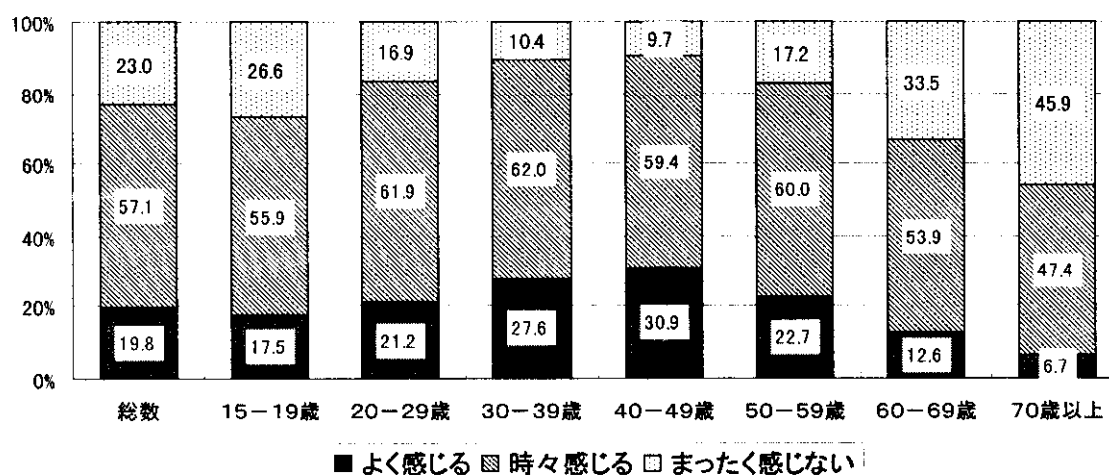
### 1. ストレスと食事量・体重の変化

ふだんの生活でストレスを感じている者は、男性で7割、女性で8割。

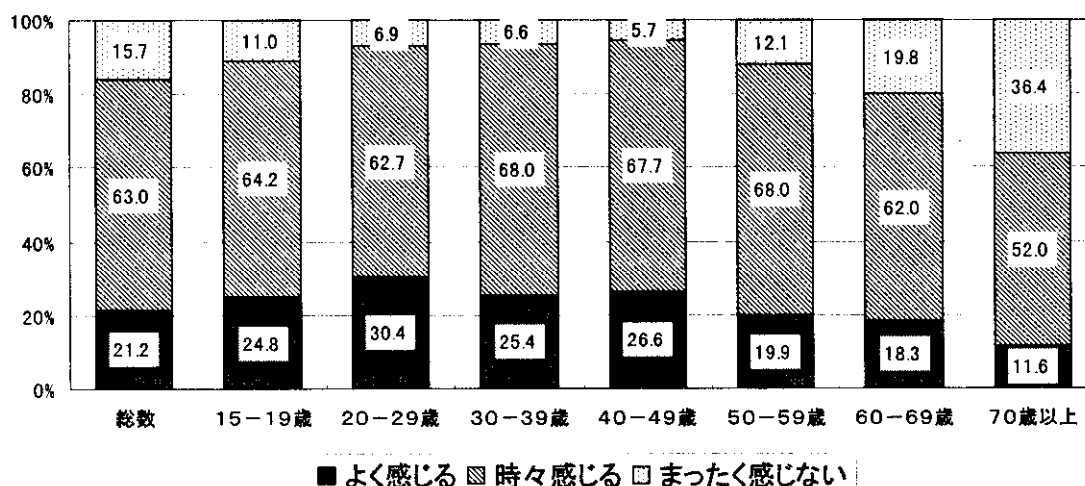
ふだんの生活でストレスを「よく感じる」または「時々感じる」者は、男性で76.9%、女性で84.2%であり、男女とも40歳代で最も多い。

図8 ふだんの生活でのストレスの状況

男 性



女 性

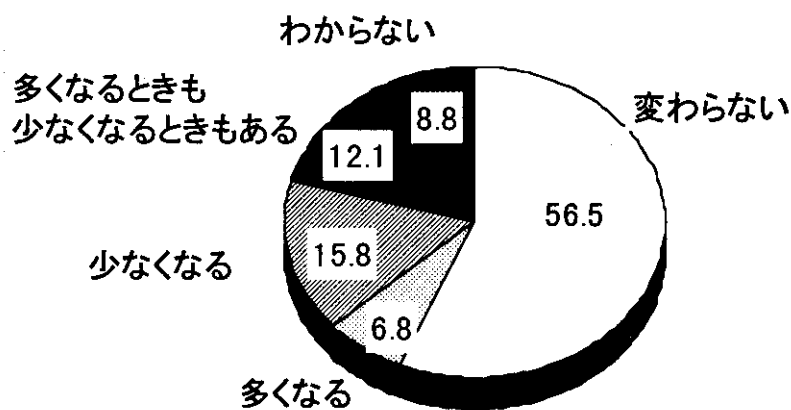


ストレスを感じているとき、食事量に明らかな変化がある者の割合は、女性で5割を超え、男性でも3割強。

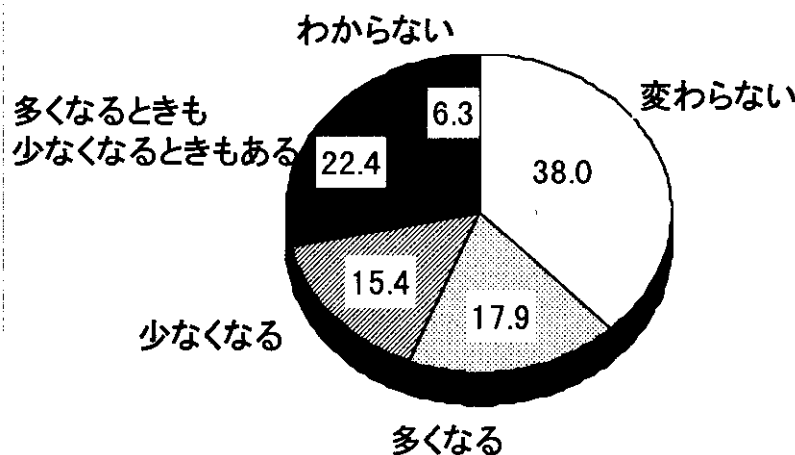
ストレスを感じているとき、食事量に明らかな変化がある者（「多くなる」「少なくなる」「多くなるときも少なくなるときもある」と回答した者）は、女性では55.7%、男性では34.7%みられる。

男性では食事量が「少なくなる」と回答した者の割合は15.8%であり、「多くなる」を上回っている。逆に女性では食事量が「多くなる」と回答した者が17.9%であり、「少なくなる」を上回っている。

図9 ストレスを感じているときの食事量の変化  
男性 (%)



女性 (%)



ストレスを感じているとき

「体重が増える（太る）」者は、男性では 6.2%、女性では15.8%。

「体重が減る（やせる）」者は、男性では10.2%、女性では12.5%。

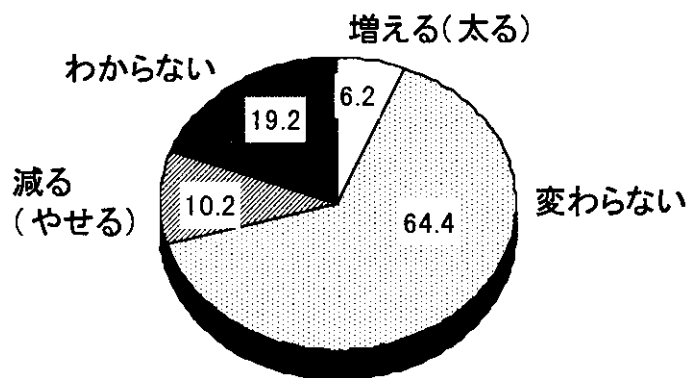
「ストレスを感じているとき、体重の変化はありますか」という質問に対し、男性では「体重が減る（やせる）」と回答した者の割合は10.2%で、「体重が増える（太る）」を上回っている。一方女性では「体重が増える（太る）」と回答した者は15.8%であり、「体重が減る（やせる）」を上回っている。

また、「変わらない」と回答した者は、男性では64.4%、女性では50.5%である。

図 10 ストレスを感じているときの体重の変化

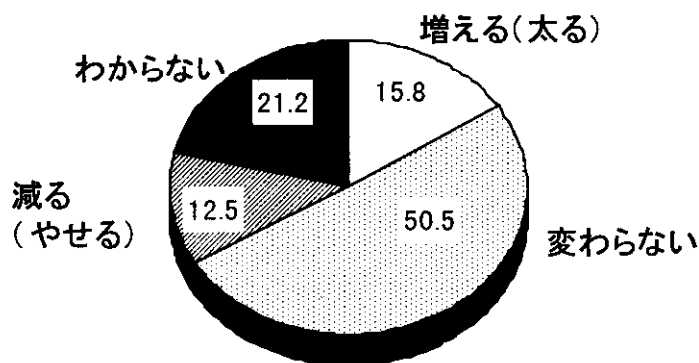
男 性

(%)



女 性

(%)



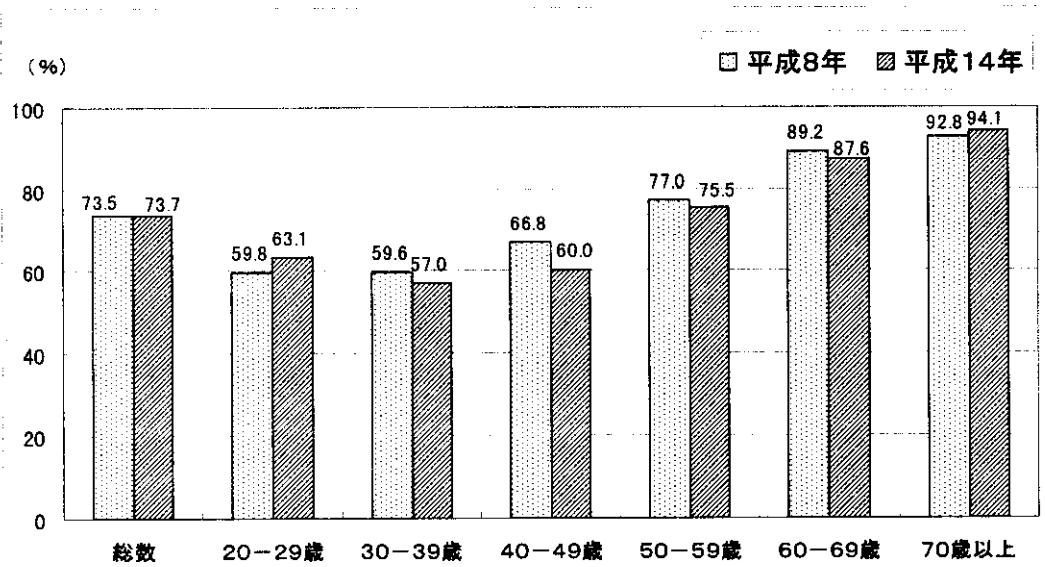
## 2. 睡眠・休養

睡眠・休養を十分とっている者の割合は、男女とも7割。

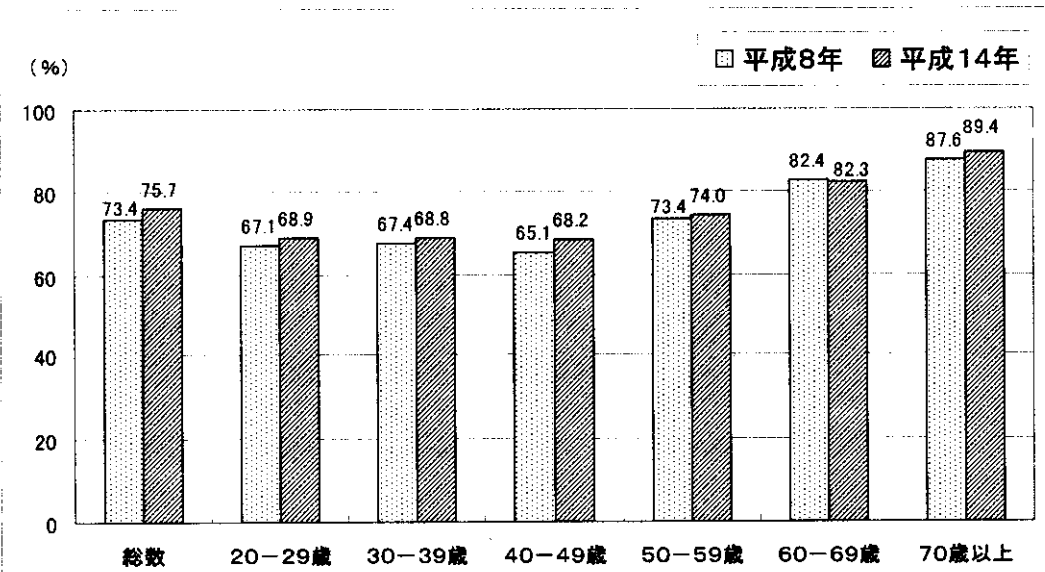
睡眠・休養を十分とっている者の割合は、男女とも約7割であり、平成8年に比べ大きな変化はみられない。

図11 睡眠・休養を十分とっている者の割合

男性



女性



### 第3部 栄養素等摂取状況

#### 1. 栄養素等摂取量

国民1人1日当たりの栄養素等摂取量をみると、エネルギー摂取量に占める脂質からのエネルギー割合である脂肪エネルギー比は、20～40歳代で成人の適正比率の上限である25%を上回っている。食塩摂取量をみると、15歳以上の男性では11.8～13.8g、女性では10.3～11.9gと、成人（15～69歳）における当面の目標摂取量「1日10g未満」を超えている。

表4-1 年齢階級別 栄養素等摂取量（総数）

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
調査人数(総数)	11,491	687	916	615	1,148	1,380	1,420	1,887	1,686	1,752
平均栄養素等摂取量										
エネルギー kcal	1930	1345	2047	2172	1942	1936	2000	2028	2001	1773
たんぱく質 g	72.2	48.2	74.4	78.5	71.5	71.0	73.6	77.7	77.2	67.5
うち動物性 g	39.0	27.6	41.9	45.2	39.7	38.5	39.6	42.0	40.3	34.5
脂質 g	54.4	43.0	66.0	70.4	60.9	58.0	56.2	54.4	49.9	43.0
うち動物性 g	27.2	22.8	34.9	36.9	30.2	28.2	27.4	27.0	24.6	21.4
炭水化物 g	271.2	188.2	282.9	296.6	263.8	263.4	275.2	282.4	289.4	267.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.4	6.4	9.7	10.8	11.2	11.3	11.9	12.5	12.8	11.5
カリウム mg	2389	1648	2421	2221	2096	2163	2363	2599	2789	2500
カルシウム mg	546	499	719	553	464	475	503	548	605	557
マグネシウム mg	259	165	248	238	230	241	264	286	301	265
リン mg	1040	762	1144	1101	978	991	1043	1105	1129	992
鉄 mg	8.1	5.0	7.2	7.8	7.5	7.5	8.2	8.9	9.4	8.4
亜鉛 mg	8.5	5.8	9.1	9.6	8.6	8.3	8.7	9.0	8.9	7.8
銅 mg	1.23	0.76	1.18	1.23	1.16	1.17	1.24	1.34	1.41	1.24
ビタミンA(レチノール当量) μgRE	939	664	1044	884	847	813	911	1004	1067	1000
ビタミンD μg	8.2	4.5	5.7	7.5	6.6	6.9	7.9	9.8	10.5	9.7
ビタミンE(α-トコフェロール当量) mg α-TE	8.2	5.6	8.2	8.8	8.3	8.2	8.6	8.7	8.7	7.8
ビタミンK μg	260	145	201	221	228	242	251	293	333	287
ビタミンB1 mg	0.87	0.63	1.03	0.98	0.89	0.86	0.88	0.9	0.9	0.79
ビタミンB2 mg	1.21	0.93	1.39	1.28	1.14	1.12	1.17	1.27	1.3	1.2
ナイアシン(当量) mgNE	14.8	8.0	12.2	14.2	14.2	15.0	16.4	17.1	16.7	13.8
ビタミンB6 mg	1.17	0.75	1.11	1.12	1.07	1.08	1.18	1.3	1.34	1.19
ビタミンB12 μg	7.4	4.3	6.0	6.9	6.2	6.2	7.6	8.7	9.1	7.7
葉酸 μg	308	173	266	267	262	273	301	350	382	345
パントテン酸 mg	5.66	4.35	6.43	6.1	5.38	5.39	5.55	5.92	6.09	5.44
ビタミンC mg	101	61	83	81	74	74	92	121	135	124
コレステロール mg	338	254	374	427	354	335	347	358	329	293
食物繊維総量 g	14.2	8.7	13.8	12.8	12.4	12.8	13.9	15.7	17.0	15.5
うち水溶性 g	3.4	2.2	3.5	3.1	3.0	3.1	3.3	3.6	3.9	3.5
うち不溶性 g	10.9	6.5	10.3	9.6	9.4	9.7	10.6	12.1	13.0	11.9
脂肪エネルギー比率 %	25.1	28.3	28.7	28.9	27.9	26.7	25.1	24.0	22.2	21.5

表4-2 年齢階級別 栄養素等摂取量 (男性)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
調査人数(総数)	5,377	346	452	301	540	657	677	891	801	712
平均栄養素等摂取量										
エネルギー kcal	2141	1383	2172	2500	2227	2157	2213	2252	2225	1953
たんぱく質 g	78.6	49.1	79.0	88.9	79.8	77.6	80.5	84.2	84.5	73.4
うち動物性 g	43.1	28.0	44.9	51.7	44.8	42.9	44.0	46.4	45.1	37.7
脂質 g	58.7	44.3	70.3	79.8	68.6	62.3	59.0	57.4	53.7	45.6
うち動物性 g	30.0	23.5	37.6	34.4	31.2	29.6	29.1	27.4	23.1	28.8
炭水化物 g	297.3	193.6	299.2	344.8	304.5	292.3	300.7	307.7	314.2	290.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	12.2	6.4	10.3	11.8	12.2	12.1	12.9	13.3	13.8	12.2
カリウム mg	2471	1669	2545	2460	2197	2241	2439	2612	2904	2605
カルシウム mg	559	517	770	621	471	475	507	533	613	582
マグネシウム mg	273	169	262	265	245	255	281	299	319	283
リン mg	1119	783	1217	1242	1065	1067	1124	1176	1220	1069
鉄 mg	8.4	5.1	7.5	8.5	7.9	8.0	8.6	9.2	9.8	8.8
亜鉛 mg	9.3	5.9	9.7	11.1	9.8	9.3	9.5	9.8	9.7	8.4
銅 mg	1.33	0.77	1.25	1.4	1.28	1.28	1.33	1.44	1.52	1.34
ビタミンA(レチノール当量) μgRE	955	659	1109	927	838	828	951	1008	1080	1020
ビタミンD μg	8.8	4.6	5.8	7.8	7.1	7.5	8.4	10.9	11.8	10.5
ビタミンE(α-トコフェロール当量) mg α-TE	8.6	5.8	8.5	9.6	8.9	8.5	8.9	9.0	9.1	8.1
ビタミンK μg	263	144	213	236	228	245	253	295	334	299
ビタミンB1 mg	0.94	0.63	1.1	1.13	1.01	0.93	0.93	0.94	0.96	0.83
ビタミンB2 mg	1.27	0.95	1.48	1.44	1.2	1.08	1.21	1.3	1.37	1.26
ナイアシン(当量) mgNE	16.4	8.0	12.8	16.0	16.2	16.8	18.3	18.9	19.0	15.3
ビタミンB6 mg	1.26	0.76	1.17	1.25	1.16	1.18	1.28	1.41	1.47	1.28
ビタミンB12 μg	8.2	4.6	6.4	7.6	6.8	6.9	8.5	9.6	10.5	8.6
葉酸 μg	315	173	277	286	266	282	311	352	394	358
パントテン酸 mg	6.04	4.43	6.82	6.92	5.83	5.78	5.87	6.23	6.51	5.79
ビタミンC mg	96	59	84	85	72	72	85	110	129	123
コレステロール mg	365	265	390	460	381	363	373	393	360	314
食物繊維総量 g	14.4	8.8	14.3	13.7	12.7	12.9	13.9	15.4	17.2	16.0
うち水溶性 g	3.4	2.2	3.6	3.3	3.1	3.1	3.3	3.5	4.0	3.6
うち不溶性 g	11.0	6.6	10.7	10.3	9.6	9.8	10.6	11.9	13.2	12.4
脂肪エネルギー比率 %	24.5	28.4	28.9	28.4	27.6	25.6	23.7	22.8	21.5	20.8

表4-3 年齢階級別 栄養素等摂取量 (女性)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
調査人数(総数)	6,114	341	464	314	608	723	743	996	885	1,040
平均栄養素等摂取量										
エネルギー kcal	1745	1307	1926	1858	1688	1735	1805	1827	1797	1650
たんぱく質 g	66.4	47.2	69.9	68.6	64.2	65.1	67.4	71.8	70.5	63.4
うち動物性 g	35.3	27.3	38.9	39.0	35.2	34.4	35.5	38.1	36.1	32.3
脂質 g	50.7	41.8	61.9	61.5	54.1	54.1	53.7	51.7	46.6	41.2
うち動物性 g	24.7	22.1	32.1	31.0	26.4	25.5	25.4	25.2	22.0	20.2
炭水化物 g	248.3	182.6	267.1	250.5	227.6	237.1	251.9	259.7	267.0	251.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.7	6.4	9.2	9.7	10.3	10.6	11.0	11.9	11.9	11.0
カリウム mg	2317	1626	2300	1991	2007	2092	2294	2588	2685	2428
カルシウム mg	535	481	671	487	458	475	500	560	598	539
マグネシウム mg	246	161	235	213	217	228	249	275	285	253
リン mg	969	741	1073	967	901	922	968	1041	1046	939
鉄 mg	7.8	4.9	6.9	7.1	7.0	7.2	7.8	8.7	9.0	8.1
亜鉛 mg	7.7	5.6	8.5	8.1	7.6	7.5	7.9	8.3	8.1	7.3
銅 mg	1.14	0.75	1.12	1.06	1.05	1.07	1.15	1.25	1.31	1.18
ビタミンA(レチノール当量) μgRE	924	668	980	843	856	800	875	1000	1055	986
ビタミンD μg	7.7	4.4	5.6	7.2	6.2	6.4	7.4	8.9	9.3	9.3
ビタミンE(α-トコフェロール当量) mg α-TE	7.9	5.5	7.9	8.0	7.6	7.9	8.3	8.4	8.4	7.6
ビタミンK μg	257	146	190	206	228	239	249	291	331	279
ビタミンB1 mg	0.82	0.63	0.96	0.84	0.78	0.8	0.84	0.87	0.84	0.75
ビタミンB2 mg	1.16	0.91	1.31	1.13	1.08	1.07	1.14	1.25	1.24	1.15
ナイアシン(当量) mgNE	13.4	8.0	11.5	12.5	12.5	13.4	14.6	15.5	14.6	12.8
ビタミンB6 mg	1.08	0.73	1.05	0.99	0.98	0.99	1.08	1.21	1.23	1.12
ビタミンB12 μg	6.7	4.0	5.6	6.2	5.7	5.6	6.8	7.8	7.8	7.1
葉酸 μg	302	172	255	249	258	264	292	348	370	336
パントテン酸 mg	5.33	4.26	6.06	5.32	4.98	5.03	5.25	5.64	5.71	5.2
ビタミンC mg	105	63	81	78	76	77	99	131	141	124
コレステロール mg	314	242	358	397	330	309	324	326	300	279
食物繊維総量 g	14.1	8.7	13.3	11.9	12.2	12.7	13.8	16.0	16.8	15.1
うち水溶性 g	3.3	2.2	3.4	3.0	3.0	3.1	3.3	3.7	3.9	3.5
うち不溶性 g	10.7	6.5	9.9	8.9	9.2	9.6	10.5	12.3	12.9	11.6
脂肪エネルギー比率 %	25.7	28.2	28.5	29.5	28.2	27.7	26.4	25.1	22.9	22.0

## 2. 食品群別摂取量

国民1人1日当たりの食品群別摂取量をみると、ビタミンやミネラルの給源となる豆類や野菜類は、年齢層の上昇に伴い摂取量が増加する傾向がみられる。また、主要なたんぱく質給源である肉類と魚介類の摂取量は、30歳代以下で肉類が魚介類を上回り、40歳代以上では逆に魚介類の摂取量が肉類を超えている。

表5-1 年齢階級別 食品群別摂取量（総数）

（単位：g）

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
調査人数(総数)	11,491	687	916	615	1,148	1,380	1,420	1,887	1,686	1,752
穀類	460.5	268.7	445.0	519.5	475.2	474.3	486.8	480.2	482.8	438.6
いも類	62.5	46.9	77.0	59.7	54.4	55.7	58.6	63.9	67.7	69.6
砂糖・甘味料類	7.2	4.4	6.3	6.6	5.7	5.9	6.9	7.9	8.5	8.9
豆類	58.9	32.7	49.9	44.0	46.5	48.3	56.7	66.2	78.4	70.9
種実類	2.3	1.5	2.4	2.0	1.3	1.8	1.8	3.1	3.5	2.2
野菜類	269.7	142.9	233.8	234.3	246.5	252.4	271.6	304.3	325.3	287.4
うち緑黄色野菜	88.9	51.7	73.3	75.1	78.3	78.1	87.5	98.2	109.7	103.0
果実類	124.3	120.1	131.7	113.9	79.6	69.5	98.6	140.9	169.4	157.8
きのこ類	14.9	7.4	10.8	12.3	14.1	14.1	15.9	18.3	18.3	14.2
海藻類	14.6	9.6	12.7	9.5	13.5	13.1	14.5	15.7	18.7	16.3
魚介類	88.2	40.7	59.2	73.0	73.3	77.3	91.8	108.2	114.3	96.1
肉類	77.5	51.3	88.4	119.0	107.4	95.7	85.0	77.4	59.6	44.6
卵類	36.5	27.9	40.0	48.7	38.0	35.3	37.4	38.6	33.9	33.1
乳類	168.5	233.5	334.0	184.9	124.3	146.8	155.9	152.6	152.0	139.8
油脂類	10.9	7.8	11.9	14.9	14.0	12.8	12.1	10.9	9.3	7.3
菓子類	26.5	35.1	42.4	41.1	25.5	24.0	23.0	23.3	21.1	23.5
嗜好飲料類	531.6	168.2	233.1	335.3	471.7	584.8	652.6	665.8	655.1	535.1
調味料・香辛料類	87.5	40.2	55.1	76.7	92.0	96.1	101.3	101.6	94.4	83.7



表5-2 年齢階級別 食品群別摂取量 (男性)

(単位: g)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
調査人数(総数)	5,377	346	452	301	540	657	677	891	801	712
穀類	531.7	280.1	478.9	624.0	578.0	556.2	566.0	562.2	553.9	495.2
いも類	62.8	44.7	80.8	64.3	55.5	56.7	57.8	61.7	69.0	69.5
砂糖・甘味料類	7.2	4.4	6.5	6.7	5.9	5.8	7.2	7.9	8.8	9.1
豆類	60.9	34.0	49.4	49.6	44.1	49.1	59.7	69.5	82.2	76.2
種実類	2.4	1.5	2.8	2.3	0.9	1.8	1.8	3.3	3.8	2.3
野菜類	276.7	144.4	240.9	254.0	252.1	262.0	282.1	305.5	334.6	299.6
うち緑黄色野菜	88.5	51.2	75.5	77.7	77.0	78.9	90.0	96.2	108.3	103.7
果実類	110.4	120.3	130.5	122.2	71.2	56.7	77.1	113.5	151.9	148.5
きのこ類	15.3	6.6	11.1	12.9	13.1	15.2	16.2	17.6	19.6	16.2
海藻類	14.9	9.5	13.5	10.7	16.2	13.3	15.1	15.9	18.1	15.8
魚介類	97.9	40.1	62.3	79.7	80.4	86.3	104.5	121.7	130.4	107.7
肉類	90.2	51.1	95.7	142.5	132.4	113.7	98.5	88.2	68.5	48.9
卵類	38.9	29.5	41.1	50.4	39.1	38.1	39.5	43.1	36.6	34.7
乳類	161.7	240.9	365.6	222.1	112.0	116.8	132.6	123.7	144.3	142.0
油脂類	12.1	7.9	12.6	16.7	16.2	14.6	13.1	12.1	10.2	7.5
菓子類	22.5	36.5	42.1	39.5	23.1	16.6	14.5	16.7	16.6	22.8
嗜好飲料類	596.2	152.7	235.2	338.6	505.5	680.3	768.1	760.6	753.3	595.3
調味料・香辛料類	95.4	40.7	57.6	85.5	100.4	106.5	114.7	110.0	104.9	88.5

表5-3 年齢階級別 食品群別摂取量 (女性)

(単位: g)

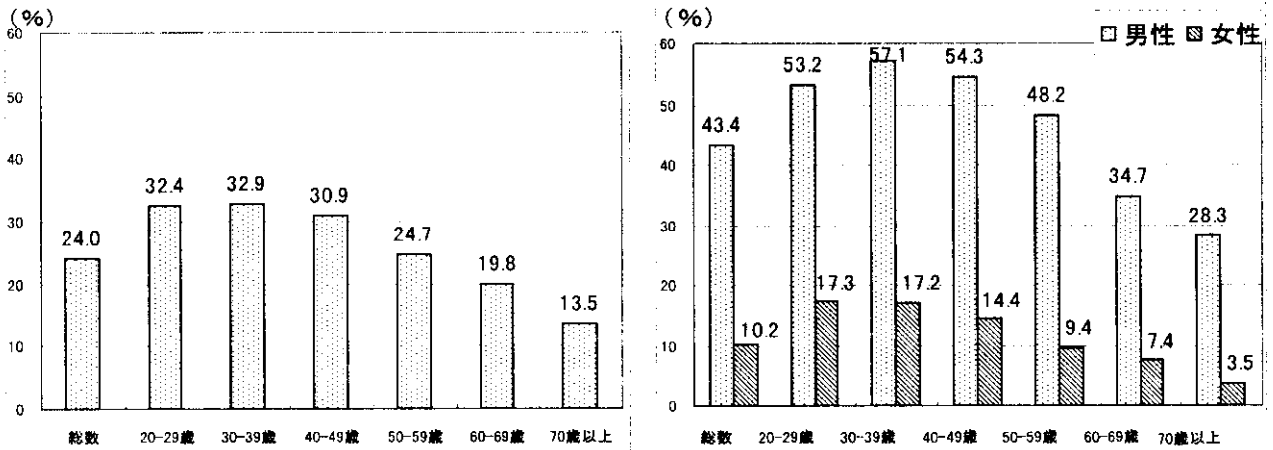
	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
調査人数(総数)	6,114	341	464	314	608	723	743	996	885	1,040
穀類	397.8	257.1	412.0	419.4	383.8	399.9	414.6	406.8	418.5	399.8
いも類	62.3	49.3	73.3	55.2	53.5	54.7	59.2	65.8	66.5	69.6
砂糖・甘味料類	7.1	4.4	6.1	6.4	5.6	5.9	6.7	7.9	8.3	8.7
豆類	57.1	31.4	49.5	38.7	48.7	47.5	53.9	63.2	74.9	67.4
種実類	2.2	1.4	1.9	1.7	1.6	1.8	1.8	2.9	3.2	2.2
野菜類	263.6	141.3	227.0	215.3	241.6	243.8	262.1	303.2	317.0	279.0
うち緑黄色野菜	89.2	52.2	71.2	72.5	79.6	77.5	85.3	99.9	110.9	102.5
果実類	136.6	119.8	132.9	105.9	87.1	81.3	118.3	165.5	185.3	164.1
きのこ類	14.5	8.2	10.5	11.7	15.1	13.0	15.6	18.9	17.1	12.8
海藻類	14.4	9.7	12.0	8.5	11.1	12.9	14.0	15.6	19.3	16.7
魚介類	79.7	41.4	56.3	66.5	67.1	69.1	80.2	96.2	99.8	88.1
肉類	66.3	51.6	81.3	96.5	85.3	79.4	72.7	67.7	51.5	41.6
卵類	34.3	26.3	38.9	47.1	37.0	32.8	35.5	34.6	31.4	32.0
乳類	174.4	226.0	303.3	149.2	135.2	174.0	177.1	178.4	159.0	138.3
油脂類	9.9	7.8	11.2	13.3	12.2	11.3	11.2	9.8	8.5	7.1
菓子類	29.9	33.6	42.6	42.6	27.7	30.8	30.8	29.2	25.2	24.0
嗜好飲料類	474.8	183.9	231.1	332.2	441.7	498.0	547.3	581.0	566.2	493.9
調味料・香辛料類	80.5	39.7	52.7	68.3	84.6	86.6	89.0	94.2	84.9	80.4

## 第4部 喫煙・飲酒・運動習慣の状況

### 1. 喫煙習慣の状況

喫煙習慣のある者は、男性の20～50歳代で約5割。女性では20～30歳代で最も高率。

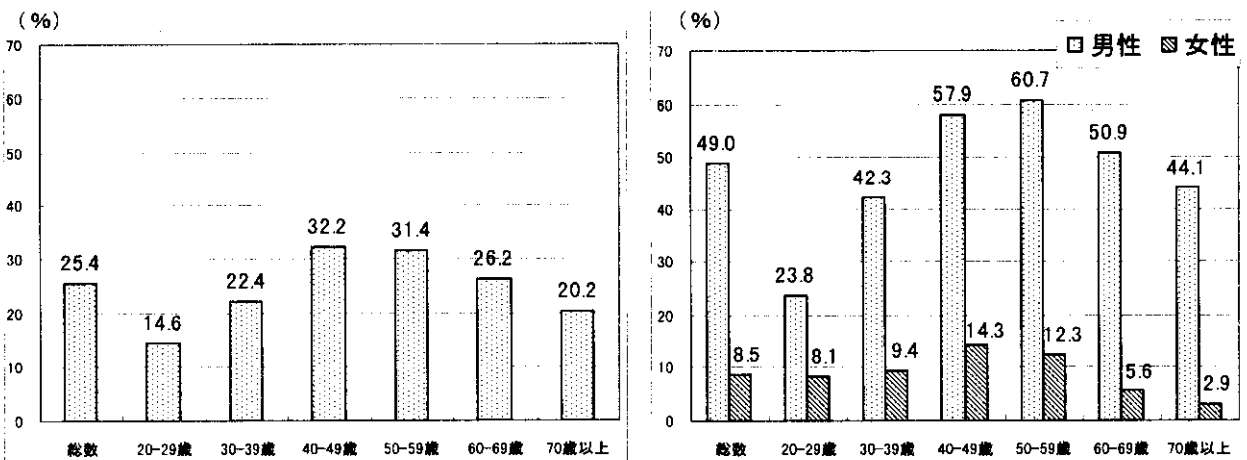
図12 性・年齢階級別 喫煙習慣者の割合



### 2. 飲酒習慣の状況

飲酒習慣のある者は、男性40～50歳代で6割強。女性では40歳代で最も高率。

図13 性・年齢階級別 飲酒習慣者の割合



### 3. 運動習慣の状況

運動習慣のある者は、男性の20～50歳代と女性の20～40歳代で3割以下。

図14 性・年齢階級別 運動習慣者の割合

