

表3-3 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(女性) -性・年齢階級別-

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	20歳以上(再掲)	
調査人数	人	4,627	257	351	196	450	599	565	725	737	747	3,823
エネルギー	kcal	1,721	1,319	1,903	1,899	1,659	1,697	1,760	1,811	1,769	1,619	1,722
たんぱく質	g	65.6	45.6	69.8	72.5	62.2	62.6	66.3	71.8	69.3	62.8	66.2
うち動物性	g	34.7	26.1	38.4	42.3	33.9	32.8	34.4	38.1	35.7	32.1	34.6
脂質	g	50.4	42.2	60.8	63.4	53.5	53.4	53.2	51.7	47.0	40.4	49.3
うち動物性	g	24.5	21.9	31.5	32.4	25.6	25.5	24.3	25.1	23.0	19.8	23.6
炭水化物	g	243.1	185.7	264.0	251.5	223.5	229.3	241.7	255.0	260.1	246.4	244.6
食塩相当量	g	10.1	5.7	9.3	9.7	9.5	9.4	10.4	11.2	11.2	10.5	10.5
カリウム	mg	2,250	1,579	2,283	2,085	1,934	1,966	2,167	2,502	2,627	2,374	2,301
カルシウム	mg	528	468	688	498	432	455	492	545	591	544	518
カルシウム(通常の食品・再掲)	mg	521	466	684	497	430	447	487	539	581	530	510
カルシウム(強化食品の強化分・再掲)	mg	3	2	1	0	1	2	1	3	4	5	3
カルシウム(補助食品・再掲)	mg	4	1	4	1	1	6	3	3	5	9	5
マグネシウム	mg	239	154	236	218	209	218	239	267	276	246	246
リン	mg	950	716	1,079	1,000	867	883	943	1,029	1,019	925	952
鉄	mg	7.7	4.7	6.7	7.2	6.9	7.0	8.2	8.6	8.8	8.0	8.0
鉄(通常の食品・再掲)	mg	7.5	4.7	6.7	7.2	6.8	6.8	7.5	8.5	8.8	7.9	7.8
鉄(強化食品の強化分・再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品・再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.6	0.1	0.0	0.2	0.2
亜鉛	mg	7.6	5.5	8.4	8.5	7.4	7.4	7.7	8.0	8.0	7.1	7.6
銅	mg	1.11	0.72	1.10	1.09	1.01	1.03	1.10	1.22	1.26	1.13	1.14
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	867	672	908	840	756	728	859	921	1,026	900	878
ビタミンD	μg	7.5	4.1	5.5	7.1	6.1	6.2	7.0	9.1	9.1	8.5	7.9
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mg α-TE	10.6	5.7	7.7	8.6	9.0	9.4	10.7	11.0	14.5	11.5	11.3
ビタミンE(通常の食品・再掲)	mg α-TE	7.9	5.7	7.7	8.6	7.8	7.7	8.2	8.6	8.4	7.2	8.0
ビタミンE(強化食品の強化分・再掲)	mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品・再掲)	mg α-TE	2.7	0.0	0.0	0.0	1.3	1.7	2.5	2.5	6.0	4.3	3.2
ビタミンK	μg	241	134	183	200	218	216	241	277	302	258	256
ビタミンB ₁	mg	1.48	0.62	0.98	1.40	0.93	1.29	1.20	1.42	2.50	1.79	1.59
ビタミンB ₁ (通常の食品・再掲)	mg	0.80	0.61	0.97	0.93	0.75	0.74	0.80	0.85	0.83	0.73	0.79
ビタミンB ₁ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.06	0.06	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₁ (補助食品・再掲)	mg	0.67	0.00	0.01	0.47	0.18	0.55	0.39	0.51	1.67	1.04	0.79
ビタミンB ₂	mg	1.54	0.90	1.33	1.56	2.27	1.54	1.35	1.61	1.61	1.45	1.61
ビタミンB ₂ (通常の食品・再掲)	mg	1.12	0.90	1.28	1.17	1.00	1.00	1.07	1.21	1.21	1.11	1.11
ビタミンB ₂ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.09	0.00	0.00	0.00	0.89	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.11
ビタミンB ₂ (補助食品・再掲)	mg	0.34	0.00	0.04	0.39	0.38	0.53	0.27	0.38	0.41	0.33	0.38
ナイアシン	mgNE	13.5	7.4	11.7	13.7	12.6	13.3	13.9	16.0	14.8	13.2	14.1
ビタミンB ₃	mg	1.67	0.71	1.15	1.46	1.25	1.56	1.47	1.88	2.31	1.94	1.79
ビタミンB ₃ (通常の食品・再掲)	mg	1.06	0.71	1.05	1.05	0.96	0.96	1.04	1.19	1.22	1.09	1.09
ビタミンB ₃ (強化食品の強化分・再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₃ (補助食品・再掲)	mg	0.60	0.00	0.10	0.40	0.29	0.60	0.42	0.67	1.09	0.84	0.69
ビタミンB ₁₂	μg	6.4	3.9	5.4	5.8	5.3	5.5	6.1	7.9	7.9	6.6	6.7
葉酸	μg	290	168	245	258	244	244	285	333	353	325	303
パントテン酸	mg	5.21	4.25	5.96	5.56	4.79	4.80	5.07	5.57	5.58	5.07	5.19
ビタミンC	mg	123	60	87	100	93	97	124	133	169	147	131
ビタミンC(通常の食品・再掲)	mg	102	58	76	86	75	72	92	124	136	124	108
ビタミンC(強化食品の強化分・再掲)	mg	2	0	3	6	1	2	2	1	3	2	2
ビタミンC(補助食品・再掲)	mg	19	2	8	8	16	22	31	8	30	21	21
コレステロール	mg	299	255	322	382	312	290	300	325	288	267	296
食物繊維総量	g	13.7	8.3	13.5	12.0	12.0	12.1	13.2	15.3	16.5	14.8	14.2
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.4	2.9	3.0	3.0	3.2	3.6	3.8	3.3	3.4
うち不溶性	g	10.5	6.2	10.0	9.1	9.0	9.1	10.0	11.7	12.7	11.4	10.9
たんぱく質エネルギー比	%	15.3	13.9	14.7	15.4	15.2	14.9	15.1	15.9	15.7	15.5	15.4
脂肪エネルギー比	%	25.9	28.4	28.7	29.8	28.7	27.9	26.6	25.4	23.5	21.9	25.3
炭水化物エネルギー比	%	58.8	57.7	56.6	54.8	56.1	57.2	58.3	58.7	60.8	62.5	59.2

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品の強化分：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表4 食品群別摂取量(1日当たり平均) -性・年齢階級別-

(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	20歳以上(再掲)
調査人数(人)	8,762	520	770	435	803	1,124	1,045	1,374	1,368	1,323	7,037
穀類	449.5	258.0	447.4	520.4	457.0	463.8	474.8	466.9	465.6	431.3	459.5
いも類	60.5	43.5	78.5	64.3	58.8	50.3	55.4	60.8	65.6	63.2	59.5
砂糖・甘味料類	7.1	4.2	6.5	6.3	5.6	6.2	6.7	8.1	8.4	8.6	7.5
豆類	61.5	33.4	54.3	47.4	49.6	53.2	62.7	73.7	75.8	67.3	65.3
種実類	2.1	1.2	2.4	1.3	1.3	1.9	2.0	2.1	2.9	2.7	2.2
野菜類	253.9	144.2	226.5	226.5	235.6	234.3	243.3	282.6	303.5	276.9	266.7
うち緑黄色野菜	84.0	50.1	68.5	74.1	75.4	77.2	76.9	90.6	105.9	97.0	88.9
果実類	119.2	121.6	120.5	108.3	77.4	63.1	91.6	129.0	165.8	157.5	119.6
きのこ類	15.0	7.6	9.8	13.2	15.2	13.6	12.7	18.5	20.3	15.4	16.3
海藻類	12.9	7.2	11.1	9.3	11.0	10.2	12.0	15.4	16.5	14.9	13.7
魚介類	82.6	34.5	57.7	65.8	67.1	71.5	82.5	104.9	107.2	92.0	89.9
肉類	77.9	51.8	83.8	126.4	102.8	97.3	87.2	77.6	60.7	47.7	76.1
卵類	34.4	28.8	34.1	46.9	37.9	33.0	33.9	36.7	32.9	31.3	34.1
乳類	135.4	237.8	342.2	197.9	101.8	87.1	96.5	94.6	111.6	113.4	101.3
油脂類	10.5	7.8	11.9	15.2	13.4	12.6	11.7	10.7	8.5	6.8	10.3
菓子類	25.6	35.4	37.4	37.1	25.1	23.7	20.7	24.3	20.9	23.1	22.9
嗜好飲料類	616.4	203.7	260.4	409.2	530.2	697.9	724.5	796.3	739.3	637.5	698.6
調味料・香辛料類	92.0	42.0	57.2	84.4	95.4	102.5	101.9	107.9	103.7	87.1	100.0
補助栄養素・特定保健用食品	11.6	10.6	8.7	12.5	8.2	10.9	10.9	11.3	12.7	16.0	12.0
調査人数(人)	4,135	263	419	239	353	525	480	649	631	576	3,214
穀類	517.9	258.5	481.4	603.0	560.4	553.4	559.7	543.9	535.2	486.2	537.6
いも類	61.2	42.0	80.6	64.5	63.3	52.6	55.8	61.2	63.7	63.0	60.0
砂糖・甘味料類	7.0	4.4	6.8	6.2	5.3	5.9	6.4	8.0	8.2	8.4	7.2
豆類	61.2	34.6	56.3	47.6	49.5	49.5	56.5	74.4	77.6	71.6	65.1
種実類	2.1	1.2	2.2	1.8	1.4	1.7	1.8	3.1	3.1	3.1	2.2
野菜類	261.4	150.2	227.5	238.3	251.7	251.4	251.2	288.2	312.4	284.1	276.7
うち緑黄色野菜	84.1	50.8	69.7	76.5	77.8	82.2	74.9	90.1	102.8	99.1	89.3
果実類	108.1	117.2	120.4	108.5	70.1	49.2	79.5	102.7	151.9	154.1	105.8
きのこ類	15.0	7.9	8.9	12.5	16.0	13.6	12.7	18.7	21.4	15.3	16.6
海藻類	13.1	7.7	11.4	9.0	11.7	10.4	12.2	16.6	17.0	14.2	14.1
魚介類	89.9	36.2	59.4	63.0	71.7	79.3	94.7	116.2	121.4	100.7	100.3
肉類	89.7	54.2	88.8	139.7	125.6	117.5	102.0	88.6	68.9	52.1	89.0
卵類	36.7	26.6	35.6	49.6	41.2	36.0	35.6	39.2	36.6	32.7	36.7
乳類	136.4	241.5	368.8	227.4	108.2	69.2	84.7	76.8	97.2	112.9	90.7
油脂類	11.7	7.6	12.7	16.9	15.3	14.6	12.8	12.0	9.5	7.1	11.5
菓子類	22.3	36.7	35.8	40.4	20.3	15.5	14.8	16.2	17.9	23.5	18.0
嗜好飲料類	682.2	198.0	266.6	463.1	602.2	797.4	809.4	898.6	834.2	724.5	792.4
調味料・香辛料類	101.7	43.3	57.0	94.6	112.3	118.4	114.2	121.2	116.4	93.6	112.8
補助栄養素・特定保健用食品	11.7	10.4	9.9	14.6	7.9	11.7	10.9	11.7	11.3	15.8	11.8
調査人数(人)	4,627	257	351	196	450	599	565	725	737	747	3,823
穀類	388.4	257.4	406.9	419.6	376.0	385.3	402.7	398.0	405.9	389.0	393.9
いも類	59.8	45.0	75.9	64.1	55.2	48.3	55.1	60.5	67.3	63.4	59.0
砂糖・甘味料類	7.3	4.0	6.2	6.4	5.9	6.5	6.9	8.2	8.5	8.7	7.6
豆類	61.8	32.1	51.9	47.1	49.7	56.5	68.0	73.1	74.2	64.0	65.4
種実類	2.1	1.3	2.7	0.7	1.2	2.0	2.1	2.3	2.7	2.5	2.2
野菜類	247.1	138.1	225.2	212.2	223.0	219.4	236.6	277.6	295.9	271.3	258.3
うち緑黄色野菜	84.0	49.5	67.1	71.1	73.5	72.8	78.5	91.0	108.6	95.4	88.5
果実類	129.1	126.1	120.7	108.1	83.1	75.3	101.9	152.6	177.8	160.1	131.1
きのこ類	15.0	7.3	10.8	14.1	14.5	13.6	12.6	18.4	19.4	15.5	16.0
海藻類	12.7	6.8	10.8	9.6	10.4	10.1	11.8	14.4	16.0	15.4	13.4
魚介類	76.1	32.7	55.7	69.2	63.5	64.6	72.2	94.8	95.1	85.3	81.2
肉類	67.3	49.4	77.8	110.2	84.9	79.6	74.5	67.7	53.7	44.2	65.3
卵類	32.3	31.1	32.2	43.7	35.4	30.3	32.4	34.4	29.8	30.2	31.9
乳類	134.5	234.1	310.4	161.9	96.8	102.8	106.5	110.5	123.9	113.8	110.3
油脂類	9.5	8.1	10.9	13.0	12.0	10.8	10.7	9.5	7.7	6.6	9.3
菓子類	28.6	34.2	39.2	33.1	28.9	31.0	25.7	31.6	23.5	22.8	27.0
嗜好飲料類	557.5	209.5	252.9	343.5	473.7	610.8	652.4	704.7	658.1	570.3	619.8
調味料・香辛料類	83.4	40.6	57.5	72.0	82.2	88.5	91.5	96.0	92.8	82.1	89.2
補助栄養素・特定保健用食品	11.6	10.8	7.2	10.0	8.4	10.2	11.0	10.9	13.9	16.1	12.1

補助栄養素・特定保健用食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び
特定保健用食品からの摂取

表5 果実類(ジャムを除く)摂取量の分布 -20歳以上、性・年齢階級別-

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	食べていない	2,571	36.5	429	53.4	625	55.6	459	43.9	421	30.6	319	23.3	318	24.0
	食べている	4,466	63.5	374	46.6	499	44.4	586	56.1	953	69.4	1,049	76.7	1,005	76.0
	50g未満(再掲)	574	8.2	99	12.3	123	10.9	116	11.1	116	8.4	63	4.6	57	4.3
	50g以上100g未満(再掲)	901	12.8	81	10.1	137	12.2	139	13.3	206	15.0	149	10.9	189	14.3
	100g以上150g未満(再掲)	829	11.8	79	9.8	106	9.4	104	10.0	170	12.4	183	13.4	187	14.1
	150g以上200g未満(再掲)	710	10.1	50	6.2	54	4.8	92	8.8	139	10.1	208	15.2	167	12.6
	200g以上250g未満(再掲)	481	6.8	25	3.1	34	3.0	54	5.2	99	7.2	134	9.8	135	10.2
	250g以上300g未満(再掲)	309	4.4	12	1.5	26	2.3	37	3.5	72	5.2	89	6.5	73	5.5
	300g以上350g未満(再掲)	219	3.1	18	2.2	11	1.0	16	1.5	53	3.9	68	5.0	53	4.0
	350g以上400g未満(再掲)	148	2.1	3	0.4	1	0.1	12	1.1	32	2.3	50	3.7	50	3.8
	400g以上(再掲)	295	4.2	7	0.9	7	0.6	16	1.5	66	4.8	105	7.7	94	7.1
総数	7,037	100.0	803	100.0	1,124	100.0	1,045	100.0	1,374	100.0	1,368	100.0	1,323	100.0	
男性	食べていない	1,380	42.9	222	62.9	334	63.6	247	51.5	256	39.4	178	28.2	143	24.8
	食べている	1,834	57.1	131	37.1	191	36.4	233	48.5	393	60.6	453	71.8	433	75.2
	50g未満(再掲)	279	8.7	35	9.9	62	11.8	50	10.4	68	10.5	33	5.2	31	5.4
	50g以上100g未満(再掲)	375	11.7	28	7.9	57	10.9	63	13.1	92	14.2	62	9.8	73	12.7
	100g以上150g未満(再掲)	327	10.2	26	7.4	29	5.5	35	7.3	67	10.3	83	13.2	87	15.1
	150g以上200g未満(再掲)	290	8.7	21	5.9	15	2.9	33	6.9	50	7.7	98	15.5	63	10.9
	200g以上250g未満(再掲)	178	5.5	8	2.3	10	1.9	17	3.5	33	5.1	50	7.9	58	10.1
	250g以上300g未満(再掲)	128	4.0	3	0.8	12	2.3	16	3.3	28	4.3	36	5.7	33	5.7
	300g以上350g未満(再掲)	91	2.8	6	1.7	4	0.8	7	1.5	24	3.7	27	4.3	23	4.0
	350g以上400g未満(再掲)	58	1.8	2	0.6	0	0.0	5	1.0	10	1.5	16	2.5	25	4.3
	400g以上(再掲)	120	3.7	2	0.6	2	0.4	7	1.5	21	3.2	48	7.6	40	6.9
総数	3,214	100.0	353	100.0	525	100.0	480	100.0	649	100.0	631	100.0	576	100.0	
女性	食べていない	1,191	31.2	207	46.0	291	48.6	212	37.5	165	22.8	141	19.1	175	23.4
	食べている	2,632	68.8	243	54.0	308	51.4	353	62.5	560	77.2	596	80.9	572	76.6
	50g未満(再掲)	285	7.7	64	14.2	61	10.2	66	11.7	48	6.6	30	4.1	26	3.5
	50g以上100g未満(再掲)	526	13.8	53	11.8	80	13.4	76	13.5	114	15.7	87	11.8	116	15.5
	100g以上150g未満(再掲)	502	13.1	53	11.8	77	12.9	69	12.2	103	14.2	100	13.6	100	13.4
	150g以上200g未満(再掲)	430	11.2	29	6.4	39	6.5	59	10.4	89	12.3	110	14.9	104	13.9
	200g以上250g未満(再掲)	305	8.0	17	3.8	24	4.0	37	6.5	66	9.1	84	11.4	77	10.3
	250g以上300g未満(再掲)	181	4.7	9	2.0	14	2.3	21	3.7	44	6.1	53	7.2	40	5.4
	300g以上350g未満(再掲)	128	3.3	12	2.7	7	1.2	9	1.6	29	4.0	41	5.6	30	4.0
	350g以上400g未満(再掲)	90	2.4	1	0.2	1	0.2	7	1.2	22	3.0	34	4.6	25	3.3
	400g以上(再掲)	175	4.6	5	1.1	5	0.8	9	1.6	45	6.2	57	7.7	54	7.2
総数	3,823	100.0	450	100.0	599	100.0	565	100.0	725	100.0	737	100.0	747	100.0	

表6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合
-15歳以上、性・年齢階級別-

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	「適正体重の認識」+ 「体重管理の実践」	1,736	46.9	97	38.0	172	43.7	225	40.3	219	42.3	308	43.6	387	58.4	328	54.0	1,639	47.5
	上記以外	1,967	53.1	158	62.0	222	56.3	334	59.7	299	57.7	399	56.4	276	41.6	279	46.0	1,809	52.5
	総数	3,703	100.0	255	100.0	394	100.0	559	100.0	518	100.0	707	100.0	663	100.0	607	100.0	3,448	100.0
女性	「適正体重の認識」+ 「体重管理の実践」	2,028	47.8	84	38.4	216	44.9	277	43.1	253	42.3	375	48.3	425	55.8	398	50.7	1,944	48.1
	上記以外	2,235	52.4	135	61.6	265	55.1	366	56.9	345	57.7	401	51.7	336	44.2	387	49.3	2,100	51.9
	総数	4,263	100.0	219	100.0	481	100.0	643	100.0	598	100.0	776	100.0	761	100.0	785	100.0	4,044	100.0

自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人：

身長・体重の計測(実際のBMI)と自分の体重の自己認識が一致しており、かつ、「あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと心がけていますか。」で「はい」と回答したもの。

表6(参考1) 自分の体重の認識状況 -15歳以上、性・年齢階級別-

問 あなたは太っていると思いますか、やせていると思いますか

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	太っている	551	14.9	19	7.4	50	12.7	108	19.3	101	19.4	108	15.3	98	14.8	67	11.0	532	15.4
	少し太っている	1,009	27.2	54	21.1	84	21.3	170	30.4	173	33.3	224	31.7	180	27.1	124	20.4	955	27.7
	ふつう	1,409	38.0	109	42.6	154	39.0	181	32.4	168	32.3	263	37.2	285	43.0	249	41.0	1,300	37.7
	少しやせている	427	11.5	48	18.8	62	15.7	54	9.7	45	8.7	69	9.8	63	9.5	86	14.1	379	11.0
	やせている	312	8.4	26	10.2	45	11.4	46	8.2	33	6.3	43	6.1	37	5.6	82	13.5	286	8.3
総数	3,708	100.0	256	100.0	395	100.0	559	100.0	520	100.0	707	100.0	663	100.0	608	100.0	3,452	100.0	
女性	太っている	912	21.3	31	14.1	77	16.0	115	17.9	148	24.7	207	26.6	198	26.0	136	17.2	881	21.7
	少し太っている	1,201	28.1	62	28.2	122	25.4	179	27.8	196	32.7	235	30.2	218	28.6	189	24.0	1,139	28.1
	ふつう	1,563	36.6	104	47.3	210	43.7	259	40.3	207	34.5	254	32.7	255	33.4	274	34.7	1,459	36.0
	少しやせている	360	8.4	14	6.4	47	9.8	63	9.8	31	5.2	54	6.9	52	6.8	99	12.5	346	8.5
	やせている	237	5.5	9	4.1	25	5.2	27	4.2	18	3.0	27	3.5	40	5.2	91	11.5	228	5.6
総数	4,273	100.0	220	100.0	481	100.0	643	100.0	600	100.0	777	100.0	763	100.0	789	100.0	4,053	100.0	

表6(参考2) 適正体重の認識(自分の体重の認識と実際の体重との一致)状況 -15歳以上、性・年齢階級別-

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	過小評価	191	5.2	3	1.2	19	4.8	34	6.1	38	7.3	43	6.1	29	4.4	25	4.1	188	5.4
	一致(適正体重認識)	2,966	80.0	213	83.2	326	82.5	439	78.5	392	75.4	540	76.4	535	80.7	521	85.7	2,753	79.8
	過大評価	551	14.9	40	15.6	50	12.7	86	15.4	90	17.3	124	17.5	99	14.9	62	10.2	511	14.8
	総数	3,708	100.0	256	100.0	395	100.0	559	100.0	520	100.0	707	100.0	663	100.0	608	100.0	3,452	100.0
女性	過小評価	101	2.4	0	0.0	5	1.0	12	1.9	19	3.2	29	3.7	24	3.1	12	1.6	101	2.5
	一致(適正体重認識)	2,977	69.7	144	65.5	318	66.1	411	63.9	376	62.7	517	66.5	559	73.3	652	82.6	2,833	69.9
	過大評価	1,195	28.0	76	34.6	158	32.8	220	34.2	205	34.2	231	29.7	180	23.6	125	15.8	1,119	27.6
	総数	4,273	100.0	220	100.0	481	100.0	643	100.0	600	100.0	777	100.0	763	100.0	789	100.0	4,053	100.0

過小評価・一致(適正体重認識)・過大評価の定義

BMI区分	自己体重の認識	自己体重の認識		
		やせている・少しやせている	ふつう	太っている・少し太っている
低体重(やせ) (18.5未満)	一致	過大評価	過大評価	
ふつう (18.5以上25未満)	過小評価	一致	過大評価	
肥満 (25以上)	過小評価	過小評価	一致	

表6(参考3) 体重コントロールを実践する人の割合 -15歳以上、性・年齢階級別-

問 あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと考えていますか

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	はい	2,210	59.6	114	44.7	213	54.1	294	52.5	296	57.1	420	59.4	481	72.4	392	64.6	2,096	60.8
	いいえ	1,495	40.4	141	55.3	181	45.9	266	47.5	222	42.9	287	40.6	183	27.6	215	35.4	1,354	39.2
	総数	3,705	100.0	255	100.0	394	100.0	560	100.0	518	100.0	707	100.0	664	100.0	607	100.0	3,450	100.0
女性	はい	2,961	69.5	137	62.6	323	67.2	433	67.3	403	67.4	579	74.6	585	76.9	501	63.8	2,824	69.8
	いいえ	1,302	30.5	82	37.4	158	32.8	210	32.7	195	32.6	197	25.4	176	23.1	284	36.2	1,220	30.2
	総数	4,263	100.0	219	100.0	481	100.0	643	100.0	598	100.0	776	100.0	761	100.0	785	100.0	4,044	100.0

表7-1 朝食の食事状況(中学・高校生) -性・年齢階級(中学生・高校性)別-

	総数						男性						女性					
	総数		中学生 (12-14歳)		高校生 (15-17歳)		総数		中学生 (12-14歳)		高校生 (15-17歳)		総数		中学生 (12-14歳)		高校生 (15-17歳)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
外食・給食	4	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	1.3	0	0.0	2	0.8	0	0.0	2	1.6
調理済み食	32	5.8	17	6.2	15	5.5	16	5.3	5	3.3	11	7.3	16	6.5	12	9.7	4	3.3
家庭食	478	87.2	251	90.9	227	83.5	262	86.8	141	92.8	121	80.7	216	87.8	110	88.7	106	86.9
欠食	34	6.2	6	2.2	28	10.3	22	7.3	4	2.6	18	12.0	12	4.9	2	1.6	10	8.2
欠食1(再掲) (菓子・果物などの食品のみ)	11	2.0	1	0.4	10	3.7	4	1.3	0	0.0	4	2.7	7	2.8	1	0.8	6	4.9
欠食2(再掲) (ビスケット等の錠剤等のみ)	1	0.2	0	0.0	1	0.4	1	0.3	0	0.0	1	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
欠食3(再掲) (何も食べなかった場合)	22	4.0	5	1.8	17	6.3	17	5.6	4	2.6	13	8.7	5	2.0	1	0.8	4	3.3
総数	548	100.0	276	100.0	272	100.0	302	100.0	152	100.0	150	100.0	246	100.0	124	100.0	122	100.0

中学生：12-14歳、高校生：15-17歳とする。

表7-2 朝食の食事状況 -性・年齢階級別-

	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	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
外食・給食	153	1.7	2	0.4	12	1.6	3	0.7	12	1.5	35	3.1	29	2.8	25	1.8	22	1.6	13	1.0
調理済み食	412	4.7	39	7.5	40	5.2	28	6.4	49	6.1	82	7.3	46	4.4	57	4.1	40	2.9	31	2.3
家庭食	7,273	83.0	451	86.7	695	90.3	350	80.5	522	65.0	781	69.5	834	79.9	1,157	84.2	1,242	90.8	1,241	93.8
欠食	923	10.5	28	5.4	23	3.0	54	12.4	220	27.4	226	20.1	135	12.9	135	9.8	64	4.7	38	2.9
欠食1(再掲) (菓子・果物などの食品のみ)	411	4.7	21	4.0	14	1.8	14	3.2	68	8.5	94	8.4	70	6.7	75	5.5	36	2.6	19	1.4
欠食2(再掲) (ビスケット等の錠剤等のみ)	21	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.2	6	0.7	6	0.5	3	0.3	2	0.1	0	0.0	3	0.2
欠食3(再掲) (何も食べなかった場合)	491	5.6	7	1.3	9	1.2	39	9.0	146	18.2	126	11.2	62	5.9	58	4.2	28	2.0	16	1.2
総数	8,761	100.0	520	100.0	770	100.0	435	100.0	803	100.0	1,124	100.0	1,044	100.0	1,374	100.0	1,368	100.0	1,323	100.0
外食・給食	107	2.6	0	0.0	7	1.7	0	0.0	7	2.0	30	5.7	24	5.0	19	2.9	13	2.1	7	1.2
調理済み食	206	5.0	17	6.5	19	4.5	18	7.5	27	7.6	39	7.4	21	4.4	27	4.2	25	4.0	13	2.3
家庭食	3,301	79.9	231	87.8	382	91.2	187	78.2	198	56.1	320	61.0	343	71.6	534	82.3	566	89.7	540	93.8
欠食	520	12.6	15	5.7	11	2.6	34	14.2	121	34.3	136	25.9	91	19.0	69	10.6	27	4.3	16	2.8
欠食1(再掲) (菓子・果物などの食品のみ)	202	4.9	11	4.2	4	1.0	6	2.5	36	10.2	52	9.9	43	9.0	32	4.9	14	2.2	4	0.7
欠食2(再掲) (ビスケット等の錠剤等のみ)	12	0.3	0	0.0	0	0.0	1	0.4	3	0.8	3	0.6	1	0.2	2	0.3	0	0.0	2	0.3
欠食3(再掲) (何も食べなかった場合)	306	7.4	4	1.5	7	1.7	27	11.3	62	23.2	61	15.4	47	8.8	35	5.4	13	2.1	10	1.7
総数	4,134	100.0	263	100.0	419	100.0	239	100.0	353	100.0	525	100.0	479	100.0	649	100.0	631	100.0	576	100.0
外食・給食	46	1.0	2	0.8	5	1.4	3	1.5	5	1.1	5	0.8	5	0.9	6	0.8	9	1.2	6	0.8
調理済み食	206	4.5	22	8.6	21	6.0	10	5.1	22	4.9	43	7.2	25	4.4	30	4.1	15	2.0	18	2.4
家庭食	3,972	85.8	220	85.8	313	89.2	163	83.2	324	72.0	461	77.0	491	86.9	623	85.9	676	91.7	701	93.8
欠食	403	8.7	13	5.1	12	3.4	20	10.2	99	22.0	90	15.0	44	7.8	66	9.1	37	5.0	22	2.9
欠食1(再掲) (菓子・果物などの食品のみ)	209	4.5	10	3.9	10	2.8	8	4.1	32	7.1	42	7.0	27	4.8	43	5.9	22	3.0	15	2.0
欠食2(再掲) (ビスケット等の錠剤等のみ)	9	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.7	3	0.5	2	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.1
欠食3(再掲) (何も食べなかった場合)	185	4.0	3	1.2	2	0.6	12	6.1	64	14.2	45	7.5	15	2.7	23	3.2	15	2.0	5	0.8
総数	4,627	100.0	257	100.0	351	100.0	196	100.0	450	100.0	599	100.0	565	100.0	725	100.0	737	100.0	747	100.0

表8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の割合 -15歳以上、性・年齢階級別-

“量、質ともに、きちんとした食事をする人”とは、次の(項目1)～(項目3)の全てに該当する者「下表のA」とする。

問 次の質問に「はい」「いいえ」でお答え下さい

(項目1) 食事の量は適量である

(項目2) 食事を共にする家族や友人がいる

(項目3) 食事には十分な時間をとっている

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数																			
A. (1)○ (2)○ (3)○	4,834	61.2	303	63.9	477	54.8	642	53.6	596	53.6	904	61.2	965	68.2	947	69.6	4,531	61.0	
B. (1)○ (2)○ (3)×	1,400	17.7	63	13.3	185	21.3	299	25.0	279	25.1	285	19.3	189	13.4	100	7.4	1,337	18.0	
C. (1)○ (2)×	297	3.8	2	0.4	17	2.0	11	0.9	14	1.3	37	2.5	57	4.0	159	11.7	295	4.0	
D. (1)×	624	7.9	59	12.4	78	9.0	92	7.7	99	8.9	130	8.8	99	7.0	67	4.9	565	7.6	
E. (1)○ (2)×	165	2.1	6	1.3	22	2.5	21	1.8	24	2.2	28	1.9	30	2.1	34	2.5	159	2.1	
F. (1)×	426	5.4	37	7.8	74	8.5	107	8.9	80	7.2	67	4.5	42	3.0	19	1.4	389	5.2	
G. (1)×	60	0.8	0	0.0	3	0.3	7	0.6	4	0.4	8	0.5	19	1.3	19	1.4	60	0.8	
H. (1)×	98	1.2	4	0.8	14	1.6	19	1.6	16	1.4	17	1.2	13	0.9	15	1.1	94	1.3	
総数	7,904	100.0	474	100.0	870	100.0	1,198	100.0	1,112	100.0	1,476	100.0	1,414	100.0	1,360	100.0	7,430	100.0	
男性																			
A. (1)○ (2)○ (3)○	2,204	60.0	161	63.1	206	52.6	277	49.6	241	46.7	427	60.7	470	71.3	422	71.6	2,043	59.8	
B. (1)○ (2)○ (3)×	719	19.6	36	14.1	93	23.7	151	27.1	150	29.1	145	20.6	93	14.1	51	8.7	683	20.0	
C. (1)○ (2)×	121	3.3	1	0.4	8	2.0	6	1.1	9	1.7	26	3.7	19	2.9	52	8.8	120	3.5	
D. (1)×	232	6.3	30	11.8	34	8.7	31	5.6	40	7.8	38	5.4	31	4.7	28	4.8	202	5.9	
E. (1)○ (2)×	87	2.4	2	0.8	10	2.6	15	2.7	20	3.9	14	2.0	13	2.0	13	2.2	85	2.5	
F. (1)×	223	6.1	22	8.6	34	8.7	59	10.6	41	7.9	35	5.0	22	3.3	10	1.7	201	5.9	
G. (1)×	23	0.6	0	0.0	0	0.0	6	1.1	2	0.4	5	0.7	5	0.8	5	0.8	23	0.7	
H. (1)×	63	1.7	3	1.2	7	1.8	13	2.3	13	2.5	13	1.8	6	0.9	8	1.4	60	1.8	
総数	3,672	100.0	255	100.0	392	100.0	558	100.0	516	100.0	703	100.0	659	100.0	589	100.0	3,417	100.0	
女性																			
A. (1)○ (2)○ (3)○	2,630	62.1	142	64.8	271	56.7	365	57.0	355	59.6	477	61.7	495	65.6	525	68.1	2,488	62.0	
B. (1)○ (2)○ (3)×	681	16.1	27	12.3	92	19.2	148	23.1	129	21.6	140	18.1	98	12.7	49	6.4	654	16.3	
C. (1)○ (2)×	176	4.2	1	0.5	9	1.9	5	0.8	5	0.8	11	1.4	38	5.0	107	13.9	175	4.4	
D. (1)×	392	9.3	29	13.2	44	9.2	61	9.5	59	9.9	92	11.9	68	9.0	39	5.1	363	9.0	
E. (1)○ (2)×	78	1.8	4	1.8	12	2.5	6	0.9	4	0.7	14	1.8	17	2.3	21	2.7	74	1.8	
F. (1)×	203	4.8	15	6.8	40	8.4	48	7.5	39	6.5	32	4.1	20	2.6	9	1.2	188	4.7	
G. (1)×	37	0.9	0	0.0	3	0.6	1	0.2	2	0.3	3	0.4	14	1.9	14	1.8	37	0.9	
H. (1)×	35	0.8	1	0.5	7	1.5	6	0.9	3	0.5	4	0.5	7	0.9	7	0.9	34	0.8	
総数	4,232	100.0	219	100.0	478	100.0	640	100.0	596	100.0	773	100.0	755	100.0	771	100.0	4,013	100.0	

表9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合 -15歳以上、性・年齢階級別-

問 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数																			
いつもしている	629	7.9	22	4.6	58	6.6	80	6.7	93	8.3	121	8.2	126	8.8	129	9.3	607	8.1	
時々している	2,277	28.6	112	23.6	263	30.1	379	31.5	368	32.9	438	29.6	420	29.5	297	21.3	2,165	28.9	
あまりしていない	2,089	26.2	93	19.6	206	23.6	300	25.0	292	26.1	411	27.7	406	28.5	381	27.3	1,996	26.6	
ほとんどしていない	2,974	37.3	248	52.2	347	39.7	443	36.9	365	32.6	512	34.5	472	33.1	587	42.1	2,726	36.4	
総数	7,969	100	475	100.0	874	100.0	1,202	100.0	1,118	100.0	1,482	100.0	1,424	100.0	1,394	100.0	7,494	100.0	
男性																			
いつもしている	178	4.8	7	2.7	21	5.3	19	3.4	21	4.0	39	5.5	31	4.7	40	6.6	171	5.0	
時々している	653	17.6	48	18.8	68	17.3	113	20.2	95	18.3	118	16.7	118	17.8	93	15.3	605	17.5	
あまりしていない	960	25.9	49	19.1	88	22.4	133	23.8	145	27.9	173	24.5	195	29.5	177	29.2	911	26.4	
ほとんどしていない	1,913	51.6	152	59.4	216	55.0	295	52.7	258	49.7	377	53.3	318	48.0	297	48.9	1,761	51.1	
総数	3,704	100	256	100.0	393	100.0	560	100.0	519	100.0	707	100.0	662	100.0	607	100.0	3,448	100.0	
女性																			
いつもしている	451	10.6	15	6.8	37	7.7	61	9.5	72	12.0	82	10.6	95	12.5	89	11.3	436	10.8	
時々している	1,624	38.1	64	29.2	195	40.5	266	41.4	273	45.6	320	41.3	302	39.6	204	25.9	1,560	38.6	
あまりしていない	1,129	26.5	44	20.1	118	24.5	167	26.0	147	24.5	238	30.7	211	27.7	204	25.9	1,085	26.8	
ほとんどしていない	1,061	24.9	96	43.8	131	27.2	148	23.1	107	17.9	135	17.4	154	20.2	290	36.8	965	23.9	
総数	4,265	100	219	100.0	481	100.0	642	100.0	599	100.0	775	100.0	762	100.0	787	100.0	4,046	100.0	

表10 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合

-15歳以上、性・年齢階級別-

問 次の質問に「はい」「いいえ」でお答えください。自分にとって適切な食事内容量を知っている

		総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	はい	5,624	71.0	240	50.6	541	62.0	807	67.3	787	70.8	1,104	74.7	1,070	75.4	1,075	78.8	5,384	72.3
	いいえ	2,295	29.0	234	49.4	331	38.0	392	32.7	324	29.2	374	25.3	350	24.6	290	21.2	2,061	27.7
	総数	7,919	100.0	474	100.0	872	100.0	1,199	100.0	1,111	100.0	1,478	100.0	1,420	100.0	1,365	100.0	7,445	100.0
男性	はい	2,489	67.6	122	47.8	228	58.0	352	63.0	321	62.1	512	72.8	493	74.5	461	78.0	2,367	69.1
	いいえ	1,191	32.4	133	52.2	165	42.0	207	37.0	196	37.9	191	27.2	169	25.5	130	22.0	1,058	30.9
	総数	3,680	100.0	255	100.0	393	100.0	559	100.0	517	100.0	703	100.0	662	100.0	591	100.0	3,425	100.0
女性	はい	3,135	74.0	118	53.9	313	65.3	455	71.1	466	78.5	592	76.4	577	76.1	614	79.3	3,017	75.0
	いいえ	1,104	26.0	101	46.1	166	34.7	185	28.9	128	21.5	183	23.6	181	23.9	160	20.7	1,003	25.0
	総数	4,239	100.0	219	100.0	479	100.0	640	100.0	594	100.0	775	100.0	758	100.0	774	100.0	4,020	100.0

表11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の割合

-15歳以上、性・年齢階級別-

問 自分の食事について、今後どのようにしたいと思えますか

		総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	今よりよくしたい	1,985	63.6	117	60.3	313	71.0	413	69.9	367	70.6	390	65.2	244	54.1	141	43.3	1,868	63.8
	今のままでよい	346	11.1	22	11.3	28	6.3	42	7.1	40	7.7	56	9.4	80	17.7	78	23.9	324	11.1
	特に考えていない	790	25.3	55	28.4	100	22.7	136	23.0	113	21.7	152	25.4	127	28.2	107	32.8	735	25.1
	総数	3,121	100.0	194	100.0	441	100.0	591	100.0	520	100.0	598	100.0	451	100.0	326	100.0	2,927	100.0
男性	今よりよくしたい	792	59.1	66	58.9	127	66.1	169	64.3	144	66.4	150	60.0	78	45.3	58	43.0	726	59.1
	今のままでよい	145	10.8	7	6.3	15	7.8	22	8.4	16	7.4	25	10.0	31	18.0	29	21.5	138	11.2
	特に考えていない	404	30.1	39	34.8	50	26.0	72	27.4	57	26.3	75	30.0	63	36.6	48	35.6	365	29.7
	総数	1,341	100.0	112	100.0	192	100.0	263	100.0	217	100.0	250	100.0	172	100.0	135	100.0	1,229	100.0
女性	今よりよくしたい	1,193	67.0	51	62.2	186	74.7	244	74.4	223	73.6	240	69.0	166	59.5	83	43.5	1,142	67.3
	今のままでよい	201	11.3	15	18.3	13	5.2	20	6.1	24	7.9	31	8.9	49	17.6	49	25.7	186	11.0
	特に考えていない	386	21.7	16	19.5	50	20.1	64	19.5	56	18.5	77	22.1	64	22.9	59	30.9	370	21.8
	総数	1,780	100.0	82	100.0	249	100.0	328	100.0	303	100.0	348	100.0	279	100.0	191	100.0	1,698	100.0

“自分の食生活に問題があると思う人”とは、現在の食事に「少し問題がある」、または、「問題が多い」と回答した人。

また、集計の対象は、問題意識についての設問と改善意欲についての設問の双方に回答した者とする。

表11(参考1) 自分の食生活に問題があると思う人の割合

-15歳以上、性・年齢階級別-

問 あなたは、現在の食事をどのように思っていますか

		総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	大変よい	498	6.3	31	6.5	52	5.9	63	5.2	48	4.3	79	5.3	99	6.9	126	9.0	467	6.2
	よい	4,348	54.6	249	52.5	381	43.6	548	45.6	549	49.1	804	54.3	874	61.3	943	67.6	4,099	54.7
	少し問題がある	2,701	33.9	162	34.2	361	41.3	511	42.5	454	40.6	525	35.4	407	28.6	281	20.1	2,539	33.9
	問題が多い	421	5.3	32	6.8	80	9.2	80	6.7	66	5.9	73	4.9	45	3.2	45	3.2	389	5.2
	総数	7,968	100	474	100.0	874	100.0	1,202	100.0	1,117	100.0	1,481	100.0	1,425	100.0	1,395	100.0	7,494	100.0
男性	大変よい	296	8	13	5.1	28	7.1	35	6.3	35	6.7	56	7.9	67	10.1	62	10.2	283	8.2
	よい	2,067	55.8	131	51.2	174	44.2	262	46.8	267	51.4	400	56.7	423	63.8	410	67.5	1,936	56.1
	少し問題がある	1,133	30.6	96	37.5	151	38.3	219	39.1	179	34.5	212	30.0	156	23.5	120	19.8	1,037	30.1
	問題が多い	209	5.8	16	6.3	41	10.4	44	7.9	38	7.3	38	5.4	17	2.6	15	2.5	193	5.6
	総数	3,705	100	256	100.0	394	100.0	560	100.0	519	100.0	706	100.0	663	100.0	607	100.0	3,449	100.0
女性	大変よい	202	4.7	18	8.3	24	5.0	28	4.4	13	2.2	23	3.0	32	4.2	64	8.1	184	4.5
	よい	2,281	53.5	118	54.1	207	43.1	286	44.5	282	47.2	404	52.1	451	59.2	533	67.6	2,163	53.5
	少し問題がある	1,568	36.8	66	30.3	210	43.8	292	45.5	275	46.0	313	40.4	251	32.9	161	20.4	1,502	37.1
	問題が多い	212	5	16	7.3	39	8.1	36	5.6	28	4.7	35	4.5	28	3.7	30	3.8	196	4.8
	総数	4,263	100	218	100.0	480	100.0	642	100.0	598	100.0	775	100.0	762	100.0	788	100.0	4,045	100.0