

第3部 食事状況

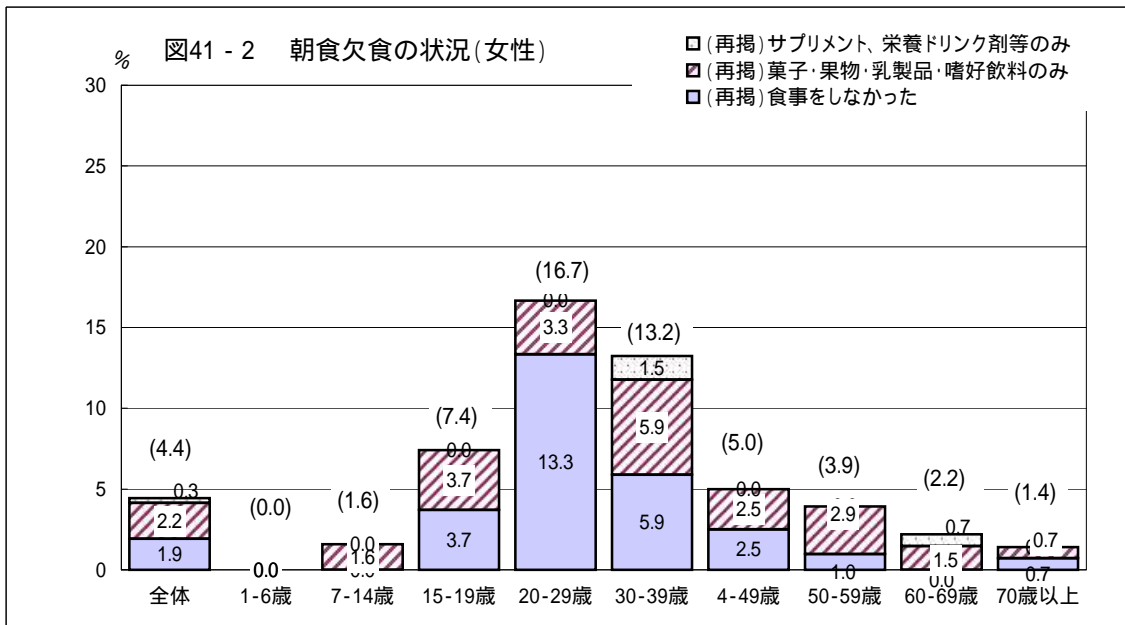
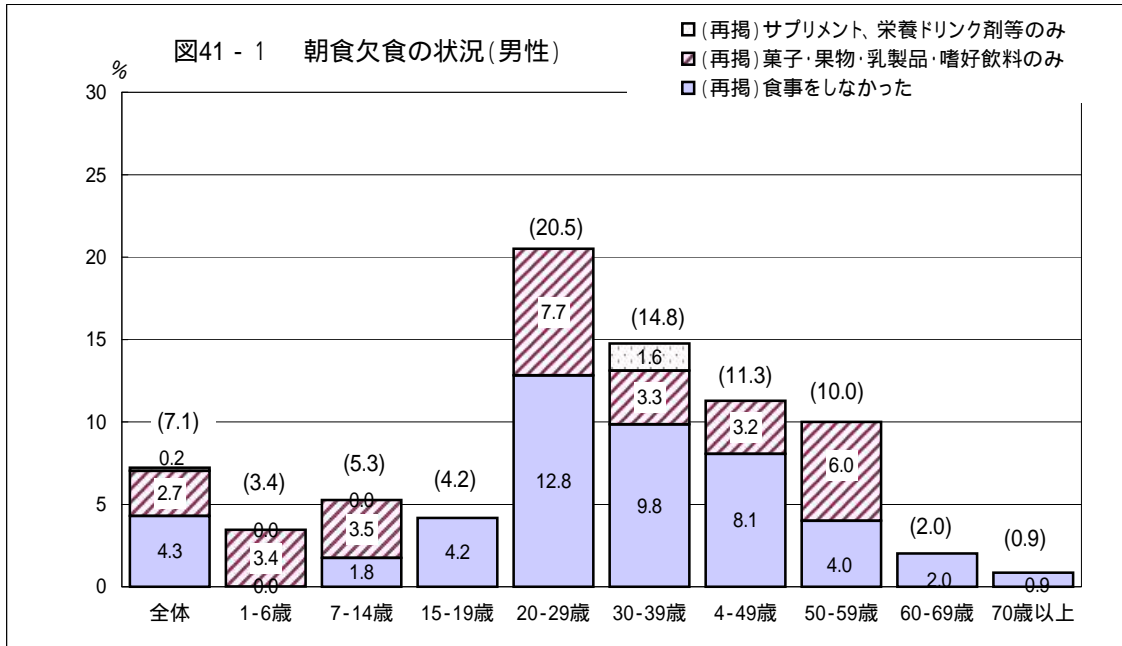
1 朝・昼・夕の食事状況

(1) 朝食の状況

20歳代では朝食を欠食する人の割合が約2割。

朝食欠食の状況を図41に示した。

朝食を欠食した人（「食事をしなかった」または「サプリメント、栄養ドリンク剤のみ」や「菓子、果物、嗜好飲料のみ」の場合）は、20歳代が男性20.5%、女性16.7%と最も高く、次いで30歳代が男性14.8%、女性13.2%と高い。



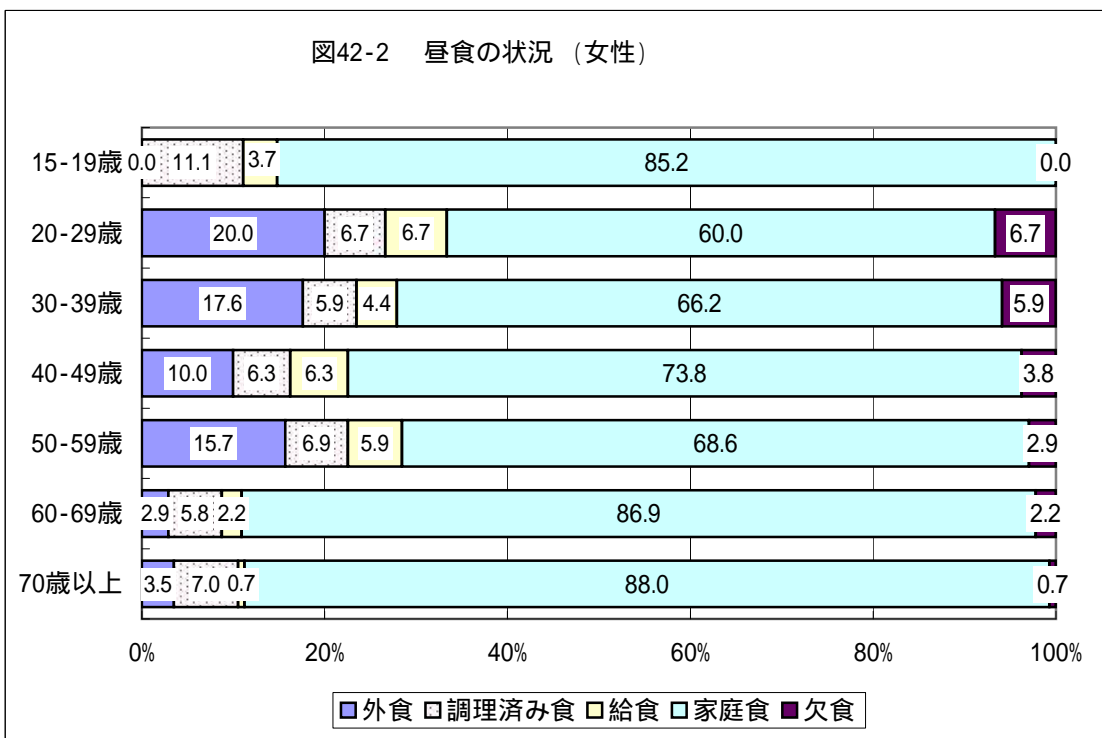
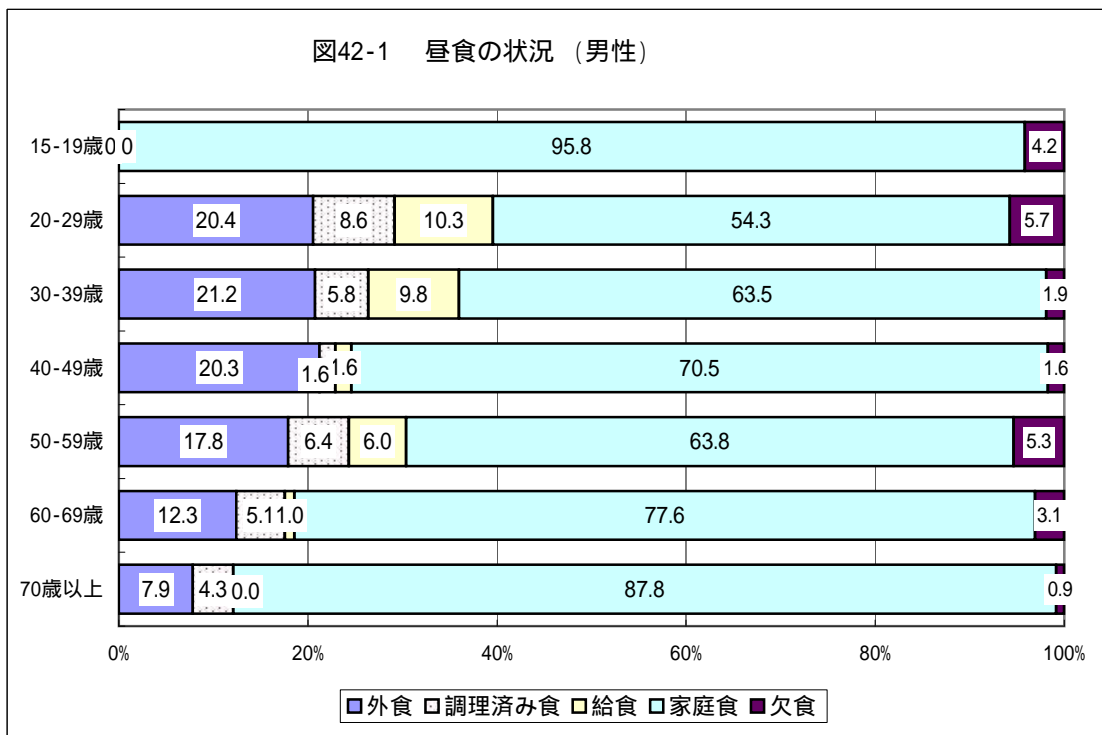
注：値は四捨五入のため、内訳の計と合計は一致しない場合がある

(2) 昼食の状況

昼食では、外食や調理済み食を利用する人の割合が高く、20から30歳代では約3割、40～50歳代では約2割。

15歳以上の昼食の状況を図42に示した。

昼食に「外食」と「調理済み食」を利用していた人の割合は、男女とも20～50歳代が高く、最も高い20歳代では、外食は男性20.4%、女性20.0%、調理済み食は男性8.6%、女性6.7%となっている。

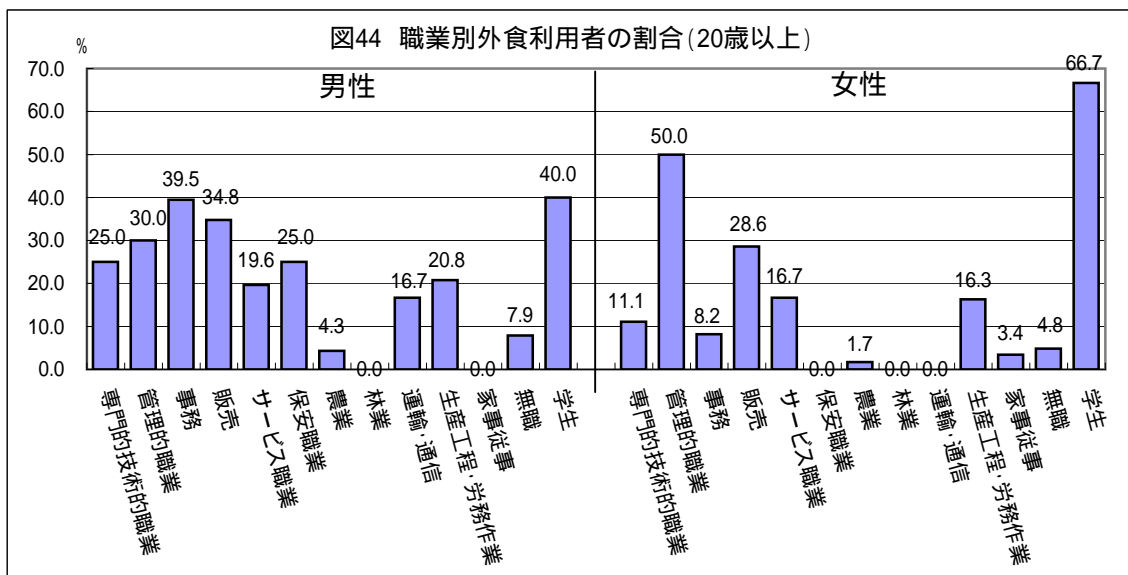
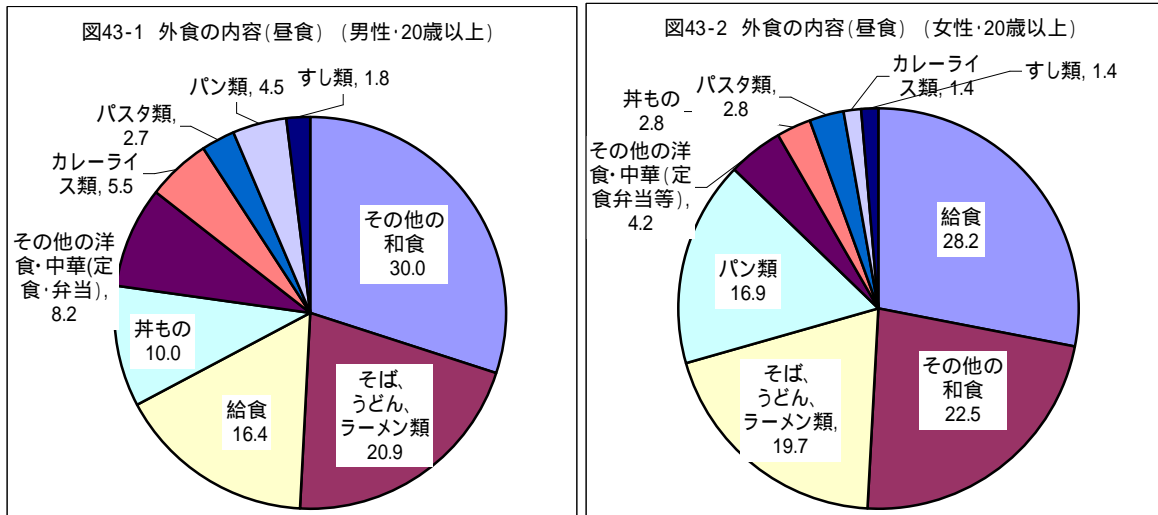


(3) 昼食における外食内容及び利用状況

昼食における「外食」の内容と職業別の利用状況を図43及び図44に示した。

男女とも、外食の内容は「その他の和食」「そば、うどん、ラーメン類」の順で割合が高くなっている。次いで多いものは、男性では「丼もの」、女性では「パン類」となっている。

また、職業別では家事従事者や農業従事者では外食を利用する人の割合が少ない。

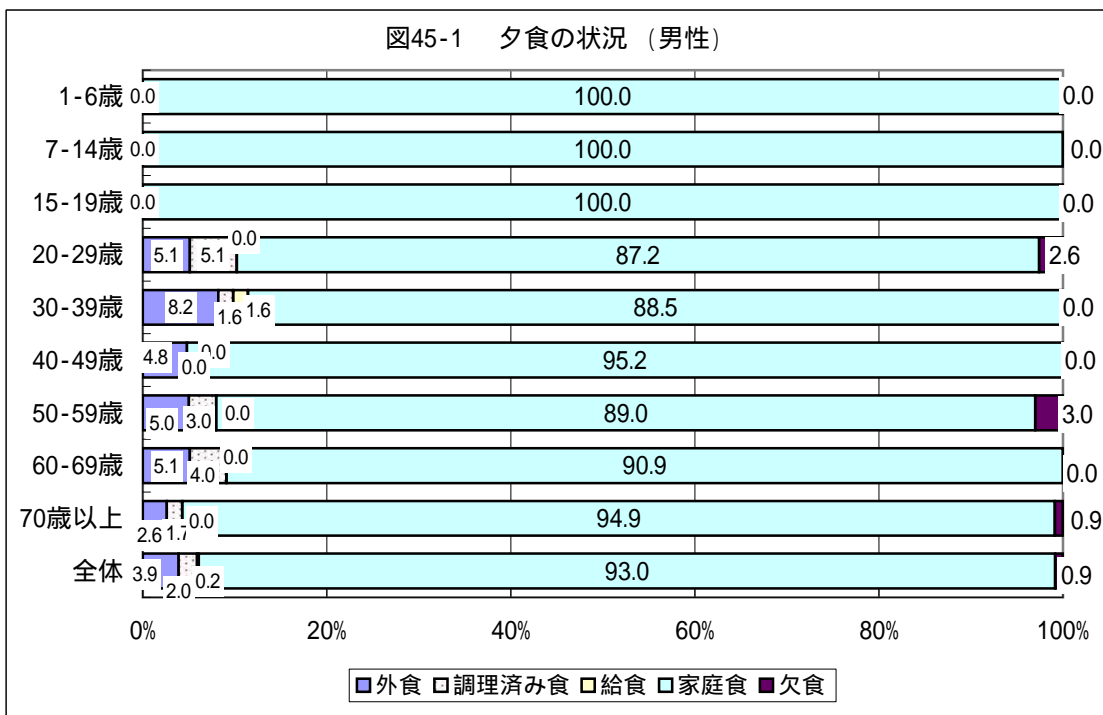


(4) 夕食の状況

夕食は、男女とも家庭食（家庭で作った食事）が9割以上。
 男性の20から30歳代では、「外食」や「調理済み食」を利用した人が約1割。

夕食の状況を図45示した。

夕食は、9割以上が家庭食（家庭で作った食事）であったが、男性の20から30歳代と女性の15から19歳では、「外食」と「調理済み食」を利用した人の割合が1割を超えている。



2 外食・調理済み食利用者の栄養素等摂取状況

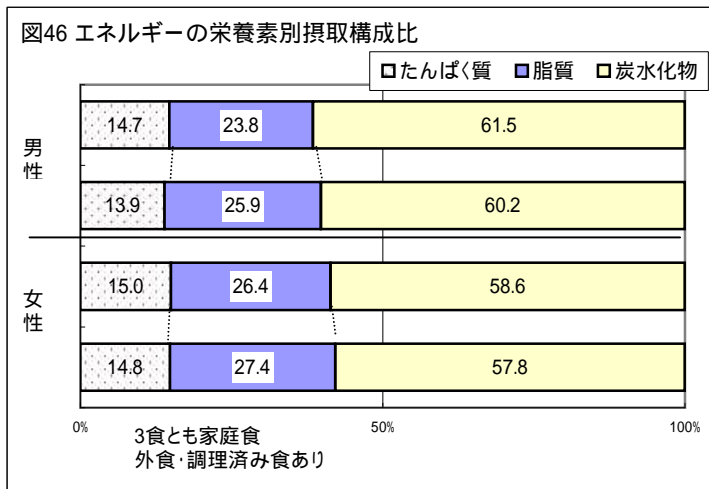
外食や調理済み食を利用した人は、3食とも家庭で作った食事の人に比べて、1日の食事の栄養のバランスがとれていない傾向。

外食・調理済み食の利用が多い20～50歳代について、「3食とも家庭で作った食事（家庭食）を食べた人」と、「1食でも外食や調理済み食を利用した人」の栄養素等摂取状況及び食品群別摂取状況を比較した。

外食や調理済み食を利用した人は、3食とも家庭食の人に比べて摂取エネルギーに占める脂肪エネルギー比率が高い。

また、外食や調理済み食を利用した人は、3食とも家庭食の人に比べて食物繊維摂取量が少ない。

20～50歳代の1人1日当たり平均値



注) 家庭食: 家庭で作った食事

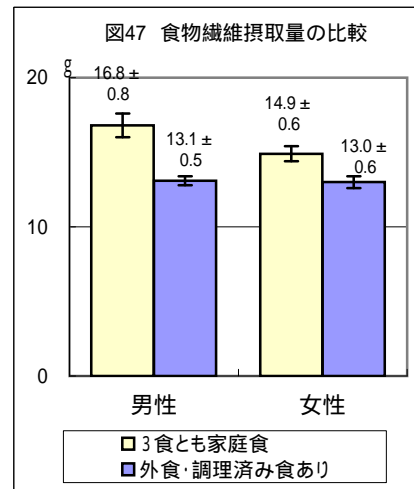


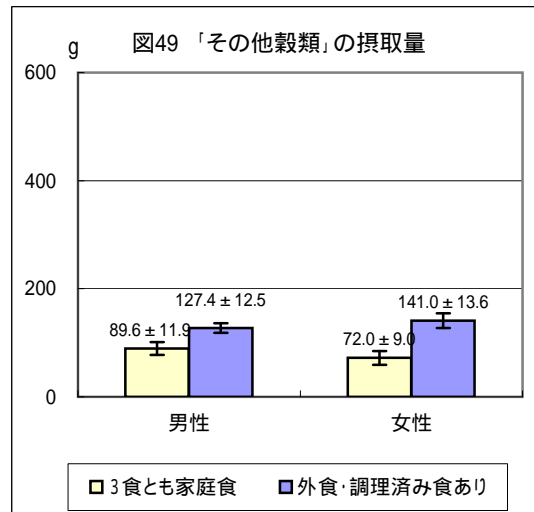
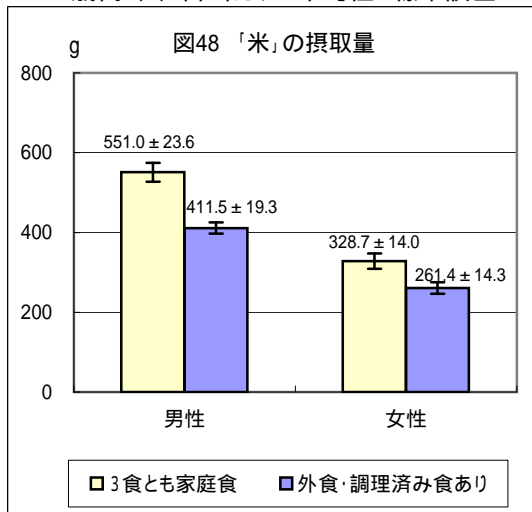
図47: 平均値と標準誤差

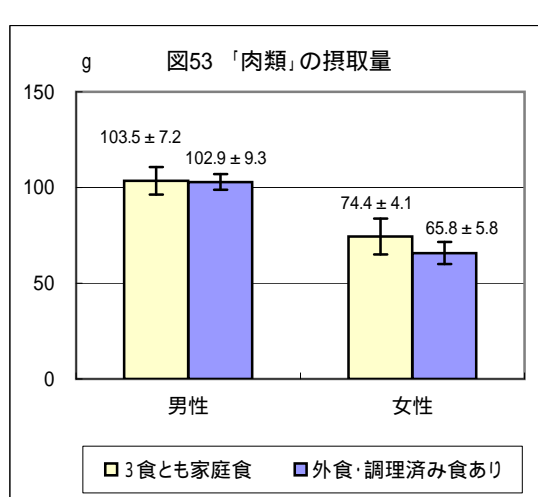
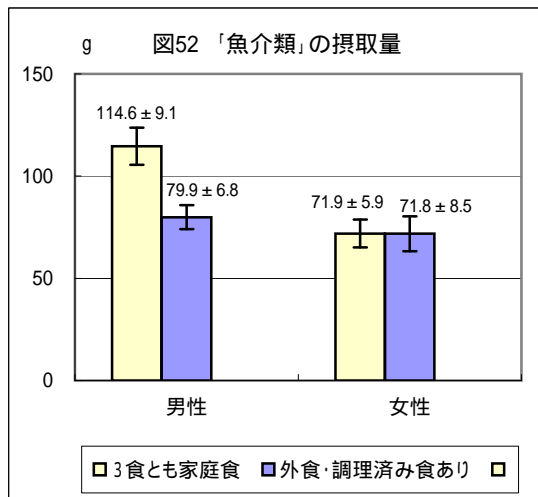
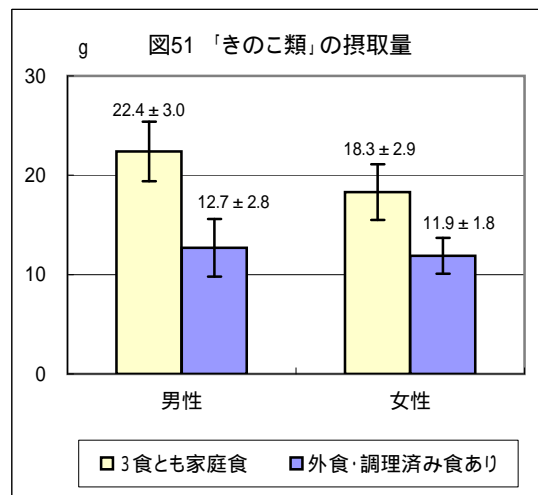
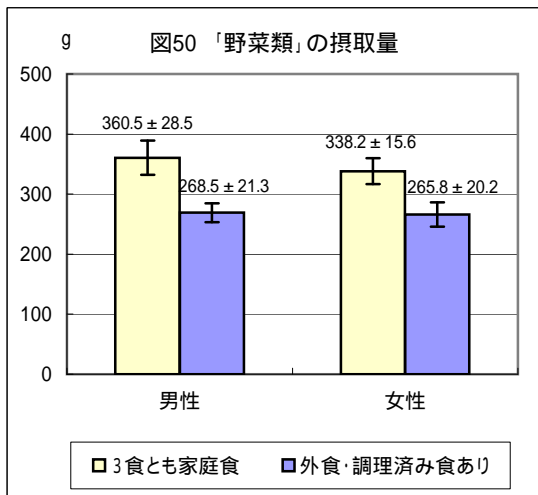
食品群別摂取量の比較

外食や調理済み食を利用した人では、3食とも家庭で作った食事の人と比較して「米」の摂取量が少なく、「その他穀類」の摂取量が多くなっている。

また、外食や調理済み食を利用した人は、3食とも家庭で作った食事の人と比較して「野菜類」及び「きのこ類」摂取量が少なく、「野菜類」については1日の目標量350gを約100g下回っている。

20～50歳代1人1日当たりの平均値と標準誤差



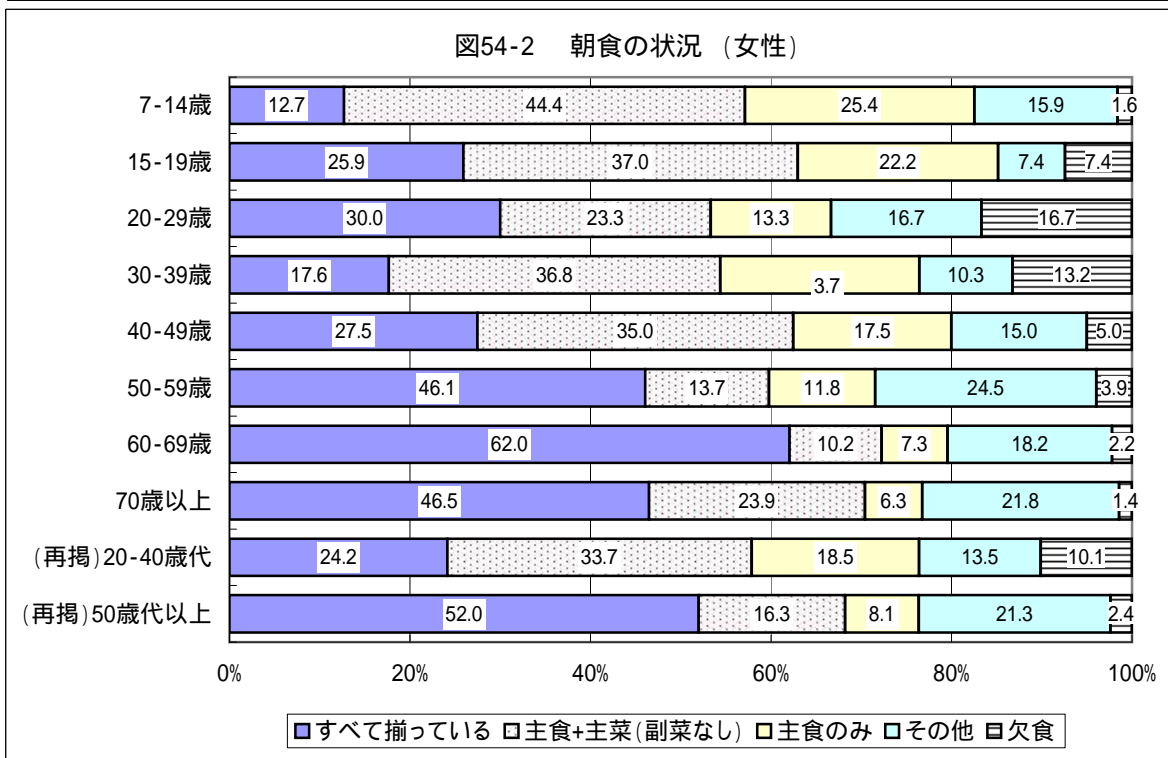
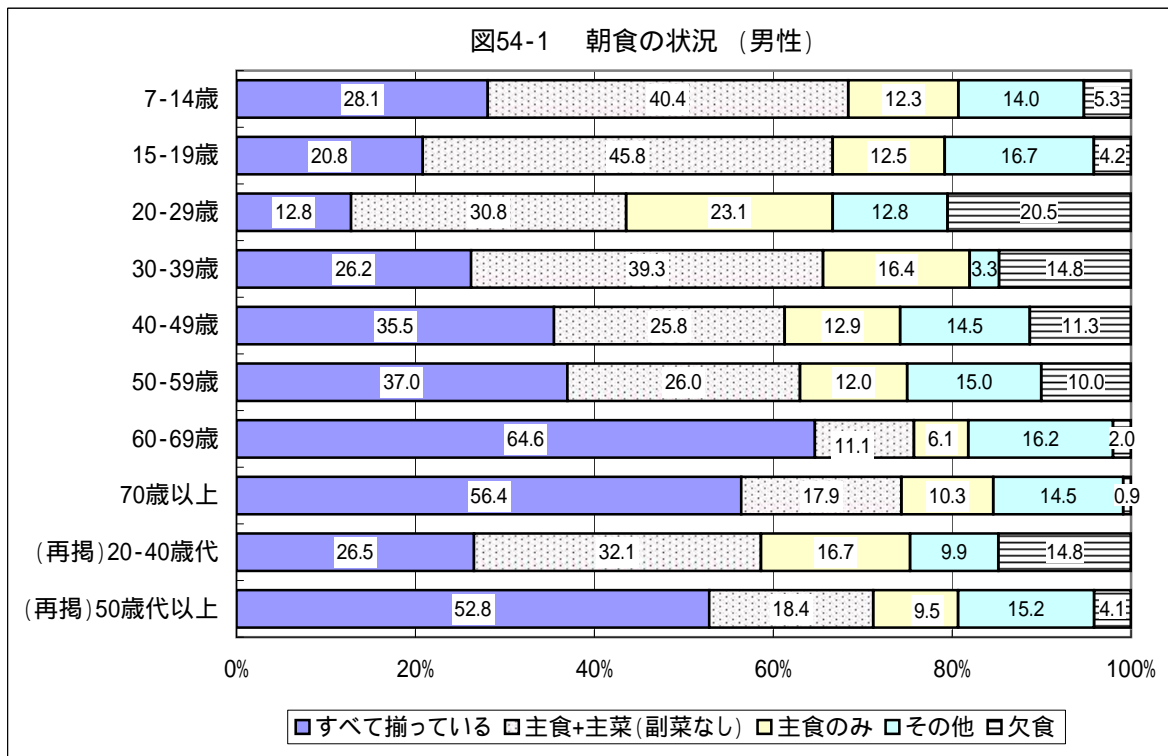


3 主食・主菜・副菜の揃った食事

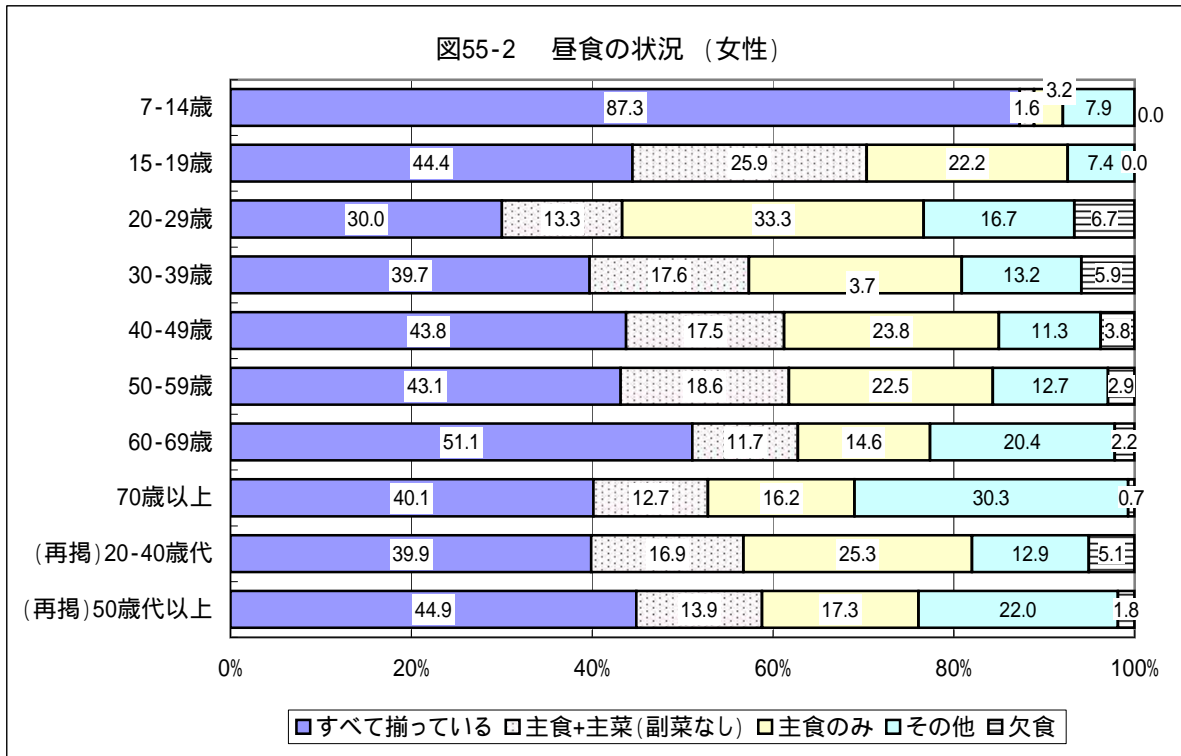
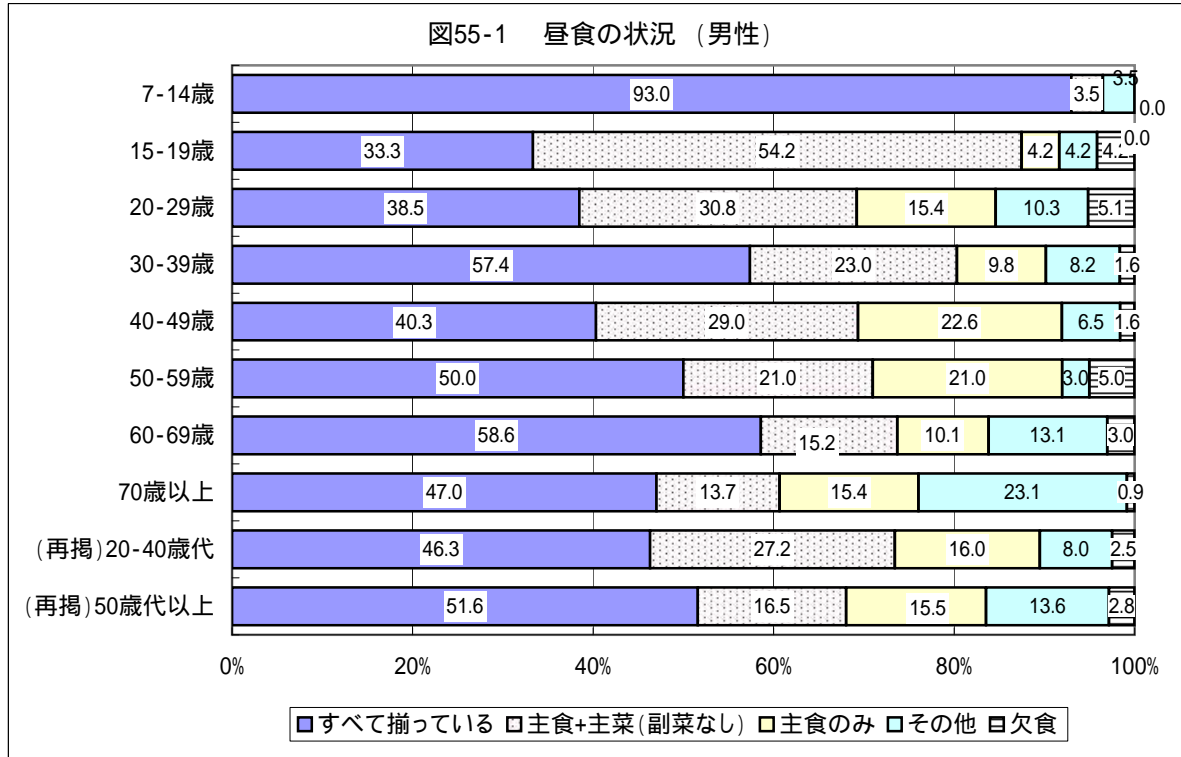
喫食されたそれぞれの料理をバランスガイドによって主食、主菜、副菜に分類し、朝食、昼食、夕食別に、「主食・主菜・副菜の揃った食事をした人」「主食と主菜のみ（副菜なし）の食事をした人」「主食のみの食事をした人」の割合を図54から図56に示した。

朝食と昼食では、夕食に比べて主食・主菜・副菜の揃った食事をした人の割合が低い。

朝食



昼食



夕食

