

(2) 食品群別摂取状況

食品群別摂取量

平成16年に比べると、穀類、野菜類、海草類、肉類が増加し、いも類、油脂類、豆類、果物類、魚介類、卵類、乳類が減少している。

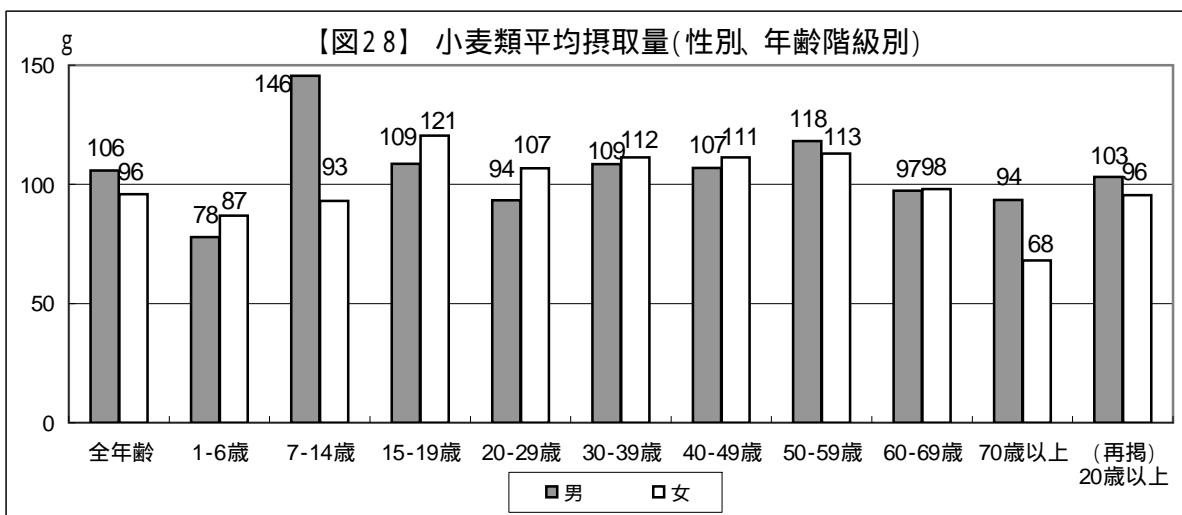
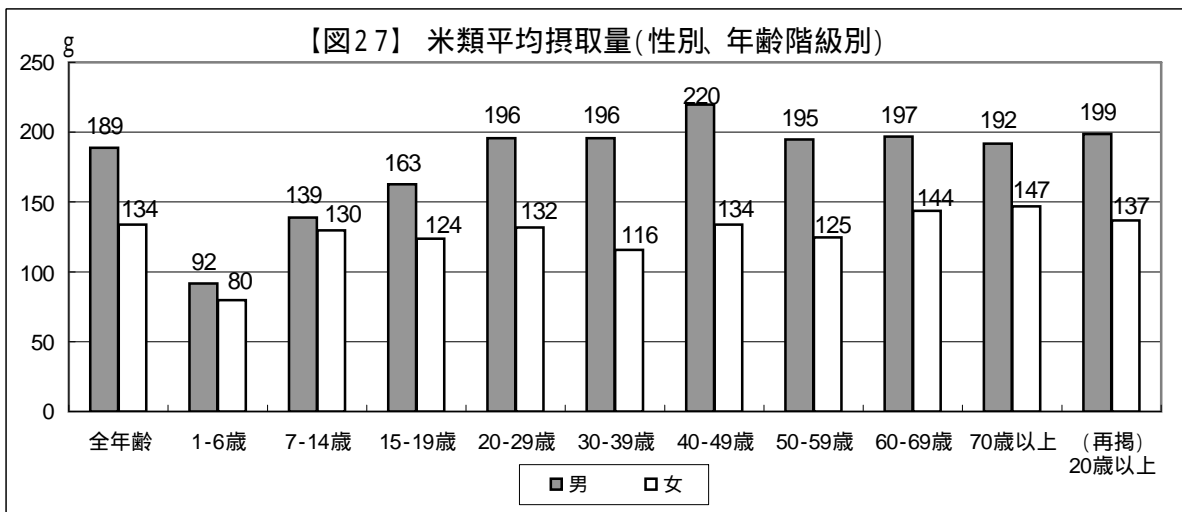
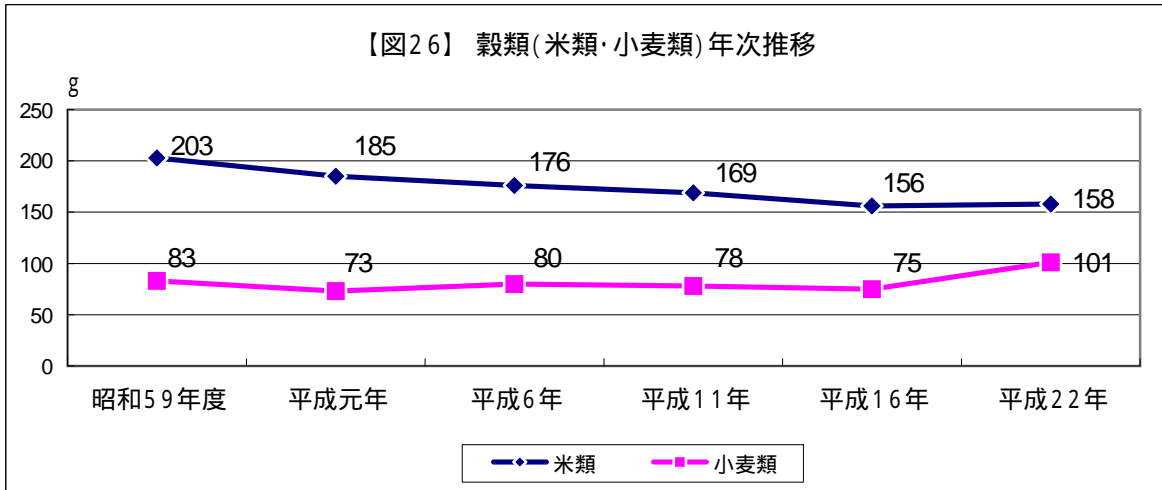
【表2】 食品群別摂取量年次推移

区分		(1人1日あたりg)					
		昭和59年	平成元年	平成6年	平成11年	平成16年	平成22年
穀類	米類	203	185	176	169	156	158
	小麦類	83	73	80	78	75	101
いも類		62	63	60	78	71	62
油脂類		16	16	14	16	13	9
豆類		72	69	74	81	74	57
緑黄色野菜		80	72	77	103	90	98
その他の野菜		150	147	146	175	161	175
果実類		154	144	138	135	125	107
海草類		6	5	7	6	7	13
調味嗜好飲料		115	200	221	173	159	645
魚介類		96	100	105	102	89	81
肉類		73	67	65	81	72	81
卵類		50	51	50	51	45	41
乳類		140	136	148	150	131	109
特定保健用食品							14

水・お茶を含む

穀類摂取量

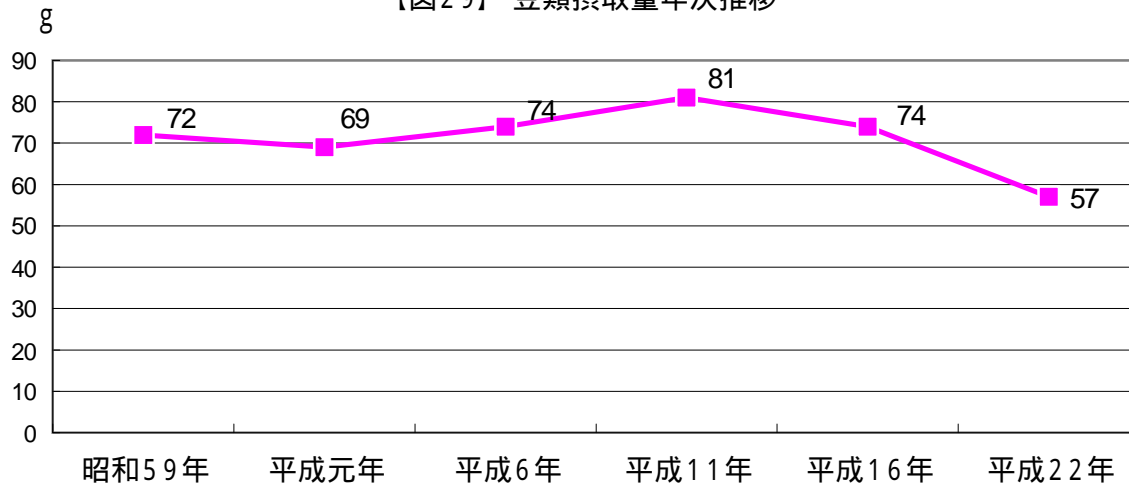
穀類摂取量は米類平均158g、小麦類平均101gであり、平成16年に比べ米類は横ばい、小麦類は増加している。



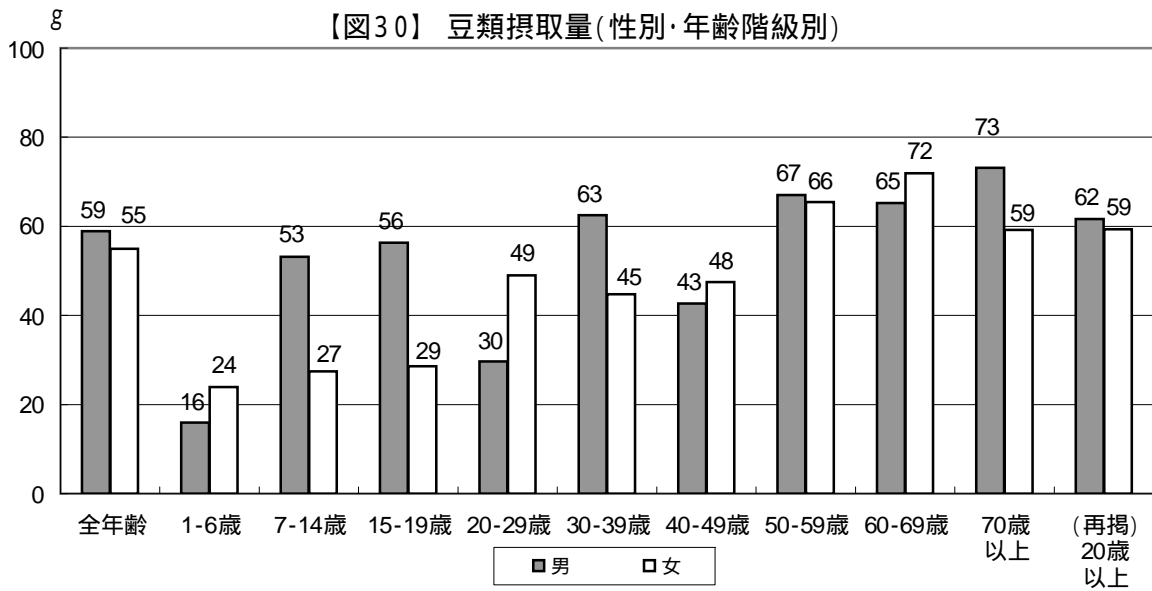
豆類摂取量

豆類摂取量は、平均57gであり、平成16年に比べ減少している。

【図29】 豆類摂取量年次推移

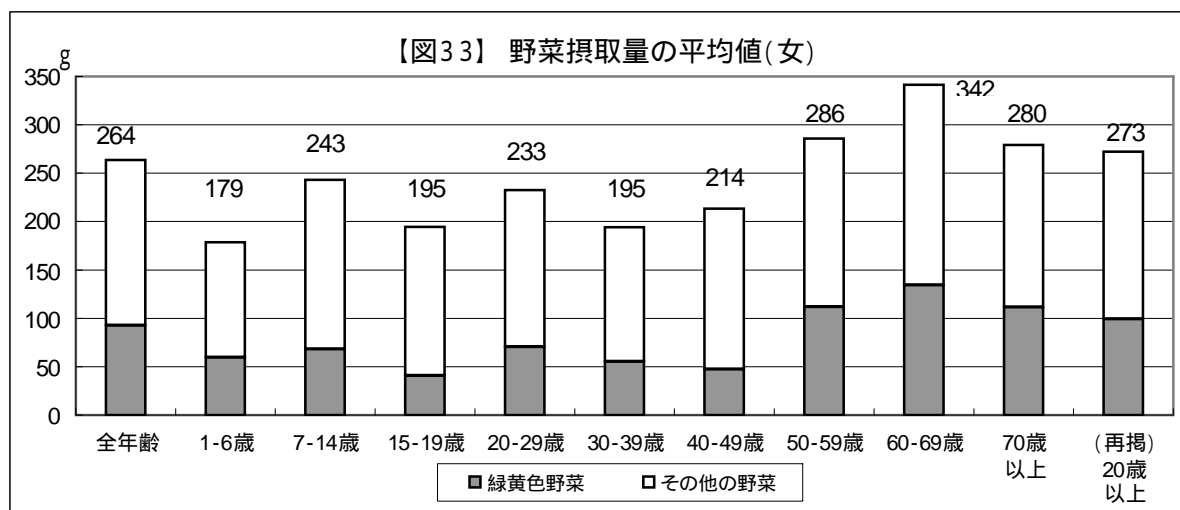
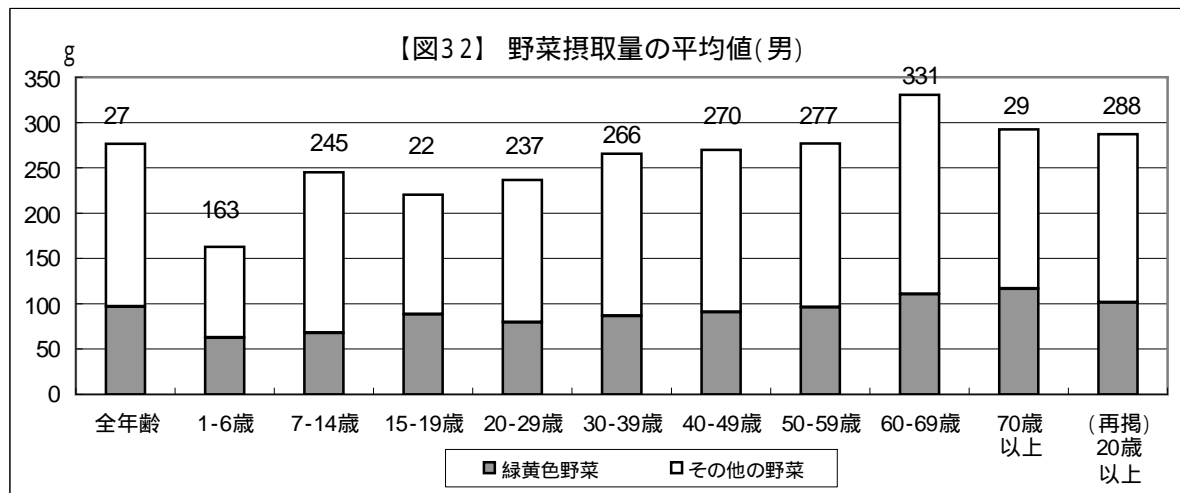
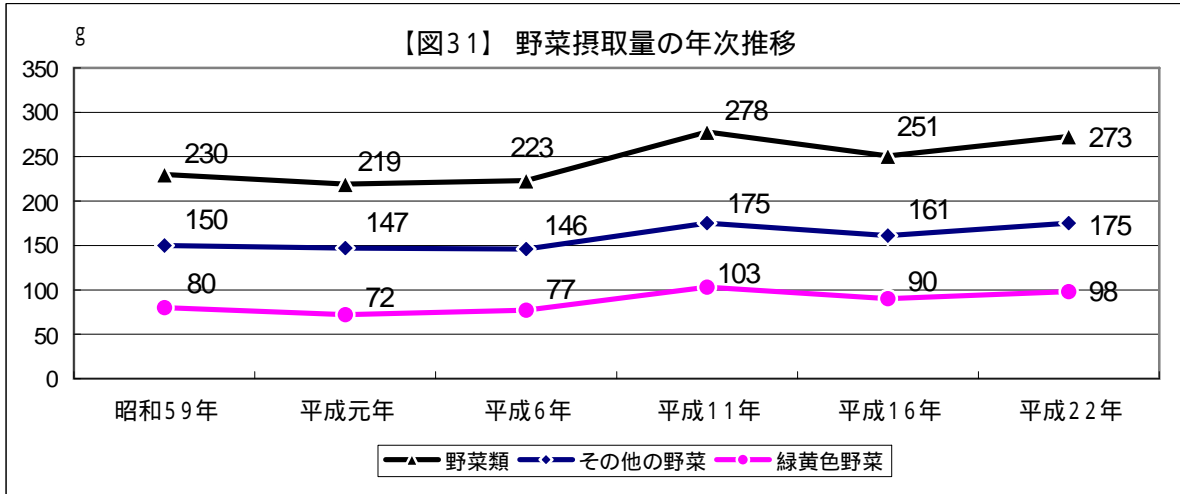


【図30】 豆類摂取量(性別・年齢階級別)



野菜摂取量

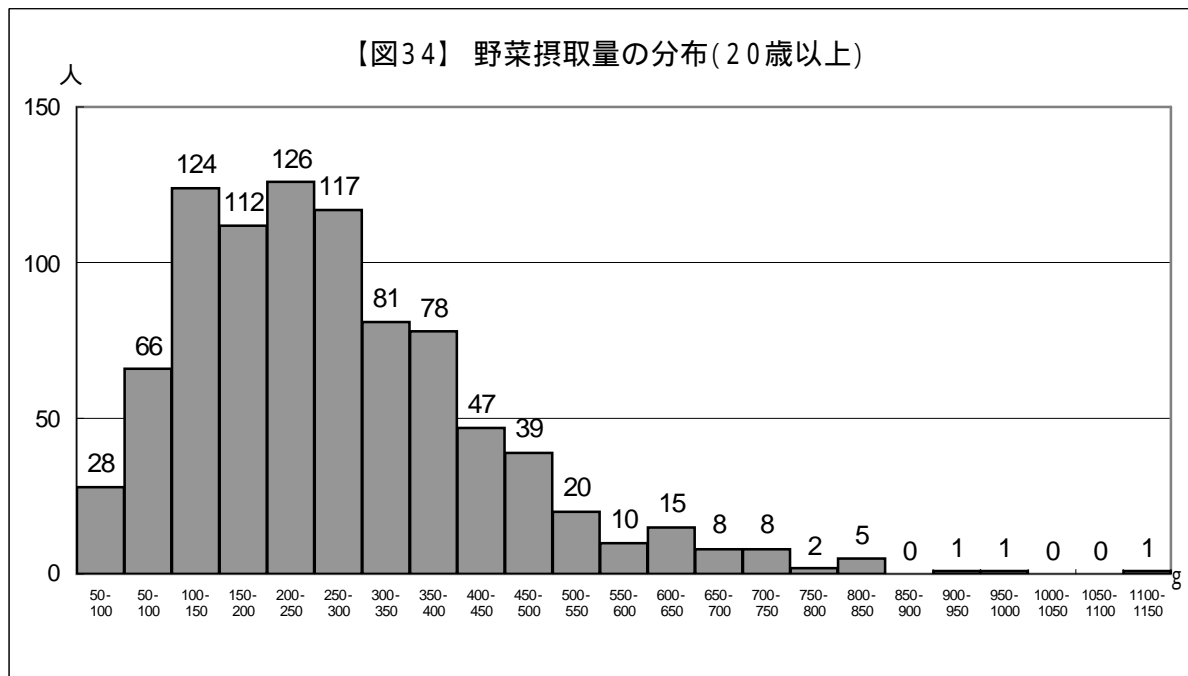
野菜摂取量は平均273gであり、平成16年に比べ緑黄色野菜、その他の野菜とも増加している。男女とも60歳代が最も多く男性331g、女性342gである。



摂取量の数字は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計

野菜摂取量の分布

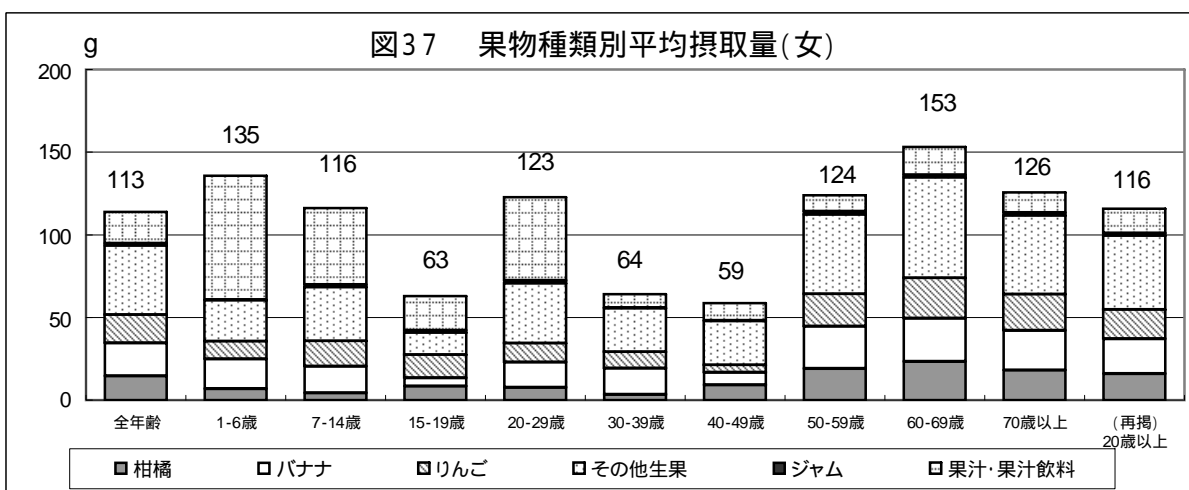
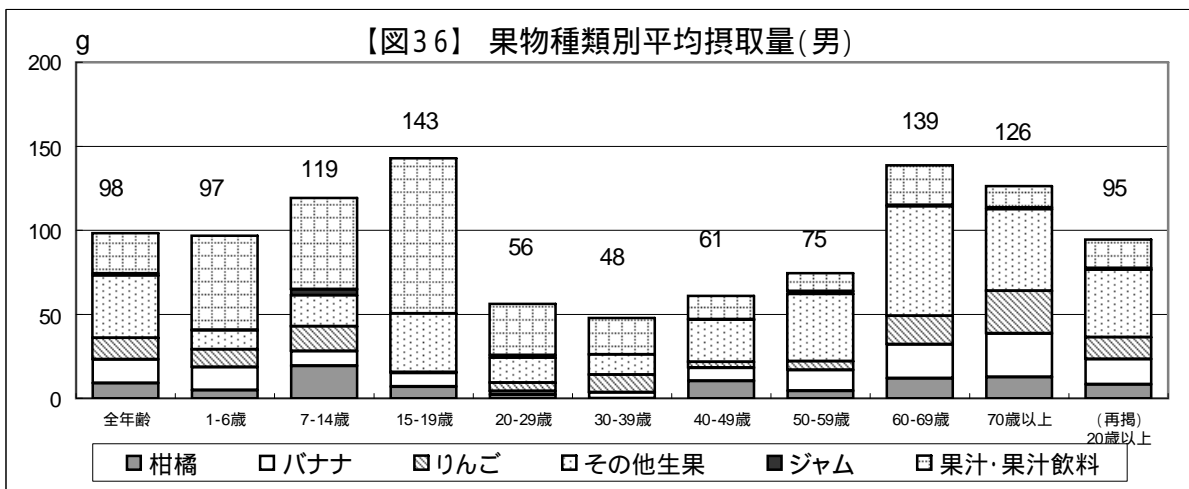
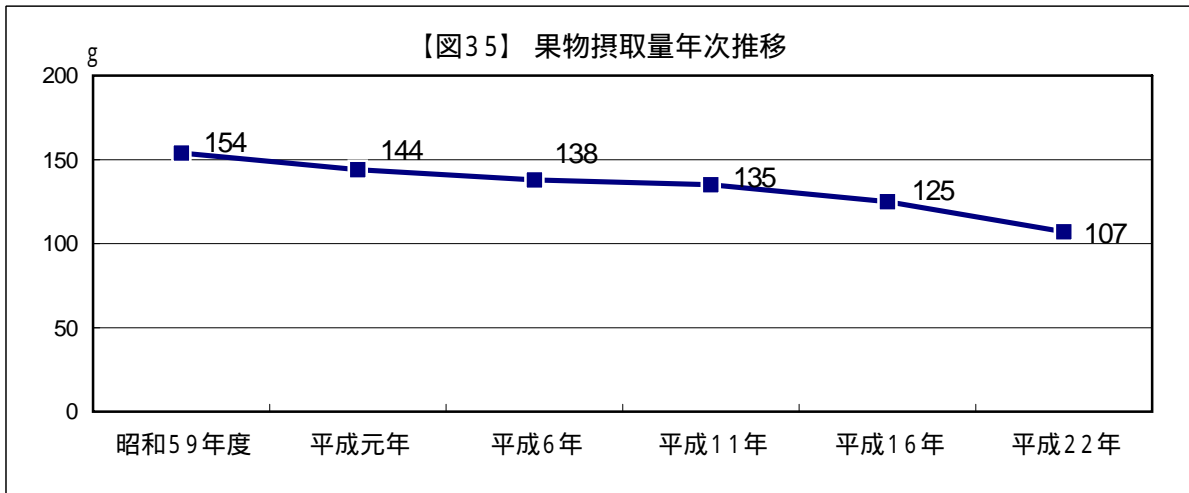
野菜摂取量の割合は、100～200gが全体の26.5%、200～300gが27.3%である。350g以上の者は26.4%である。



摂取量の数字は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計

果物摂取量

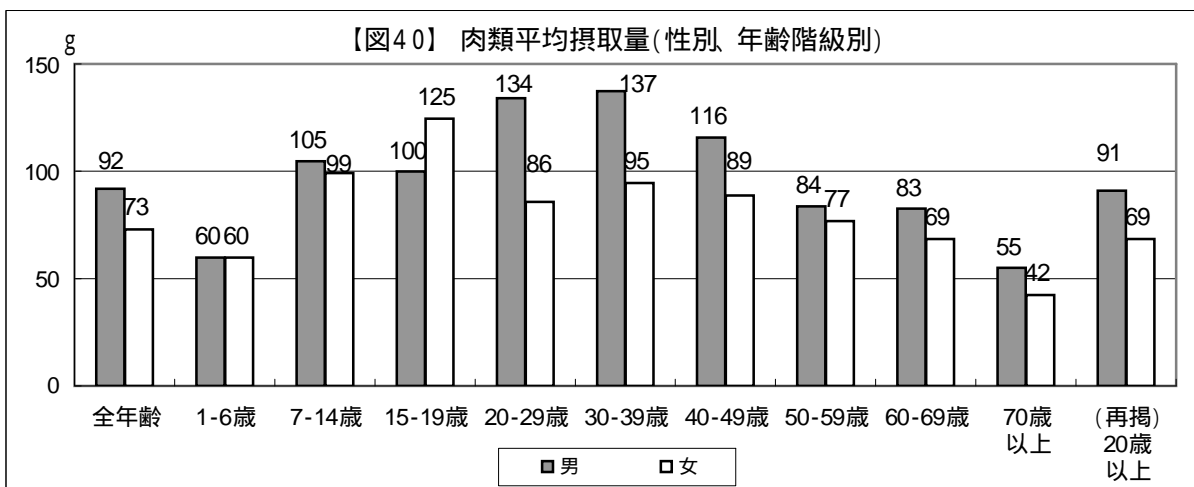
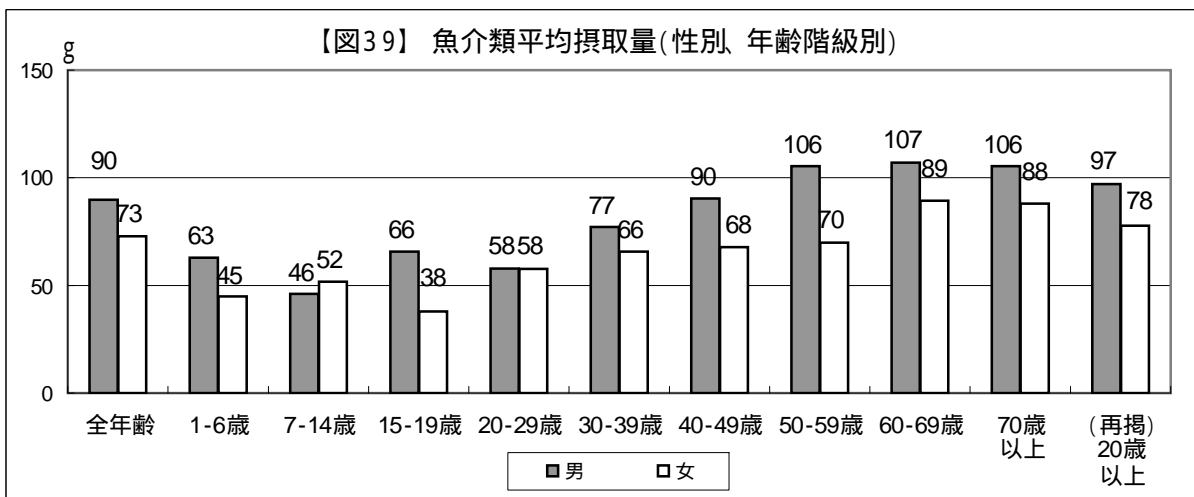
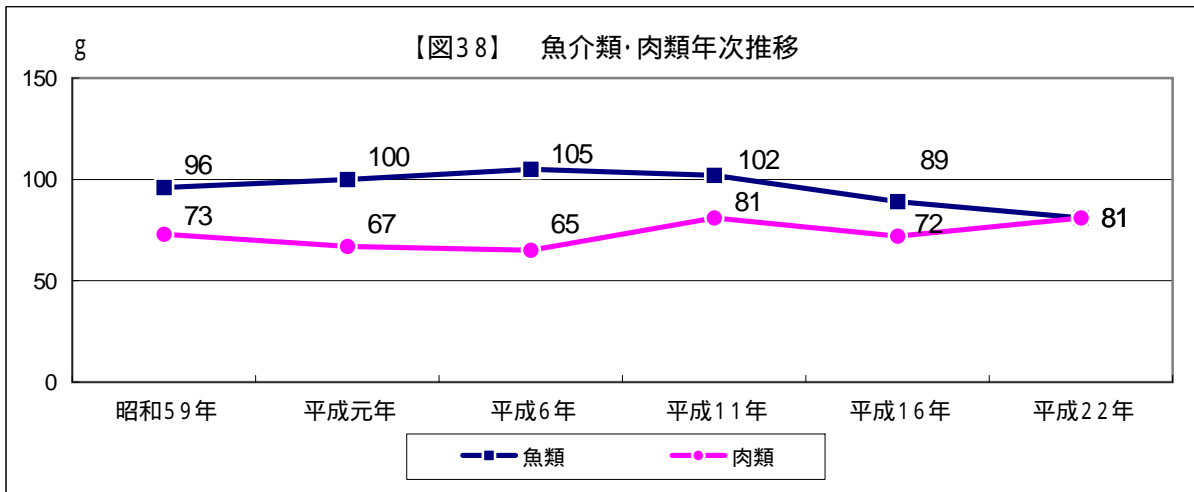
果物摂取量は平均107gであり、年々減少傾向にある。年齢別にみると男女とも30歳代、40歳代が少なく、果物種類別にみると19歳以下では果汁・果汁飲料の摂取量が多い。



摂取量の数字は「柑橘」「バナナ・りんご・その他の生果実」「ジャム」及び「果汁・果汁飲料」摂取量の合計

魚介類・肉類摂取量

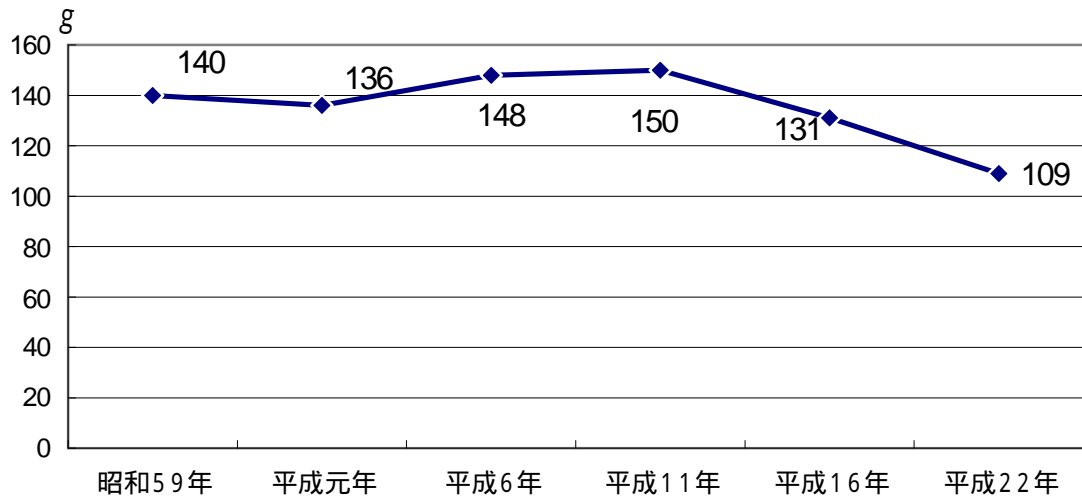
魚介類摂取量は平均81gであり、平成16年に比べ減少している。肉類は平均81gであり、平成16年に比べ増加している。男女とも年齢が高くなるほど魚介類の摂取量が増加し、肉類の摂取量が減少している。



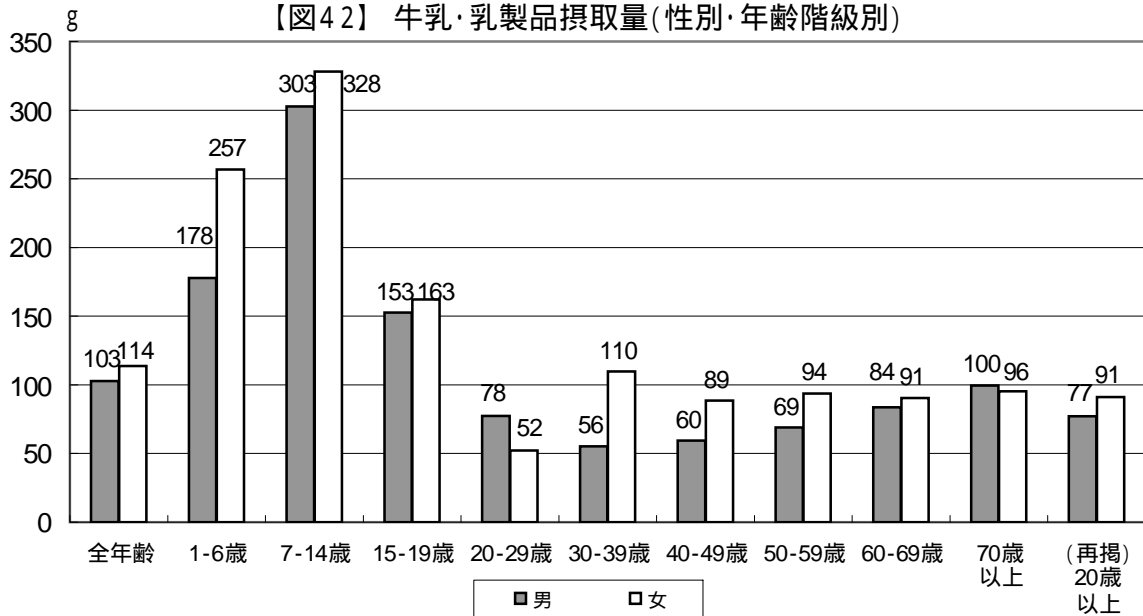
牛乳乳製品摂取量

牛乳・乳製品摂取量平均109gであり、平成16年と比べ減少している。男女とも7～14歳が最も多く男性303g、女性328gである。

【図41】 牛乳乳製品摂取量年次推移



【図42】 牛乳・乳製品摂取量(性別・年齢階級別)

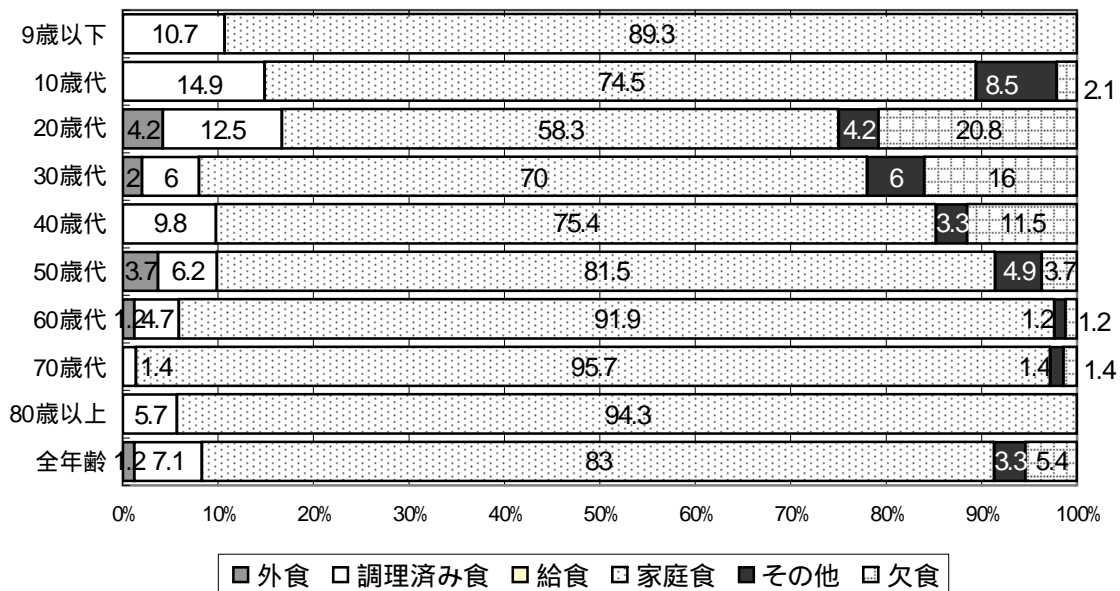


(3) 朝・昼・夕別にみた1日の食事構成比

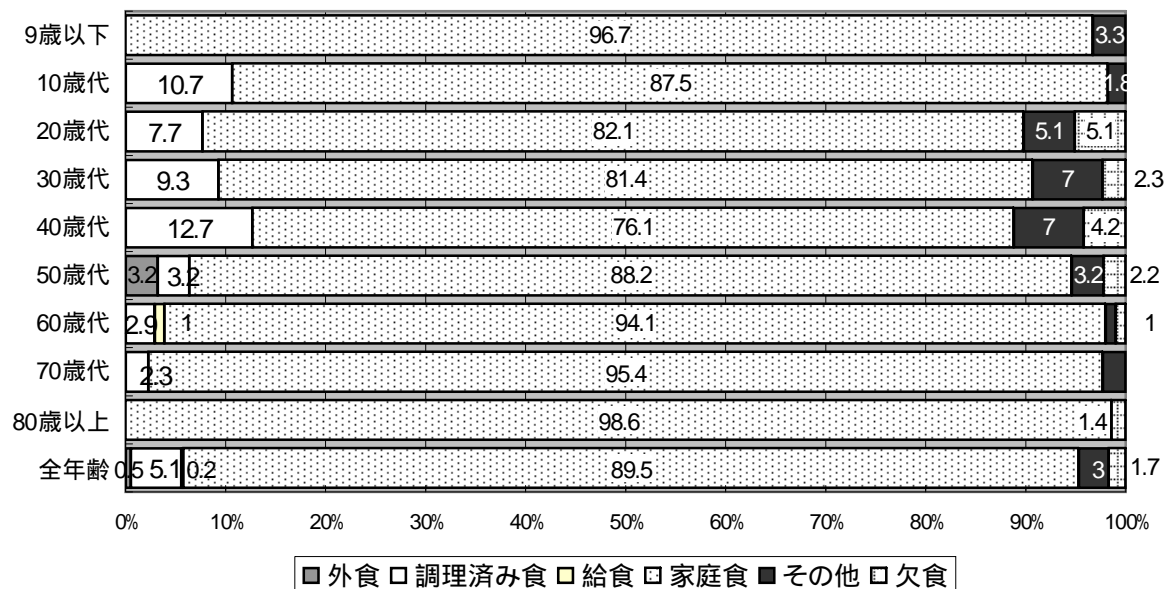
朝食

朝食の欠食は男性20歳代20.8%、30歳代16%、女性20歳代5.1%、40歳代4.2%である。

【図43】 朝食の食事構成比(男)



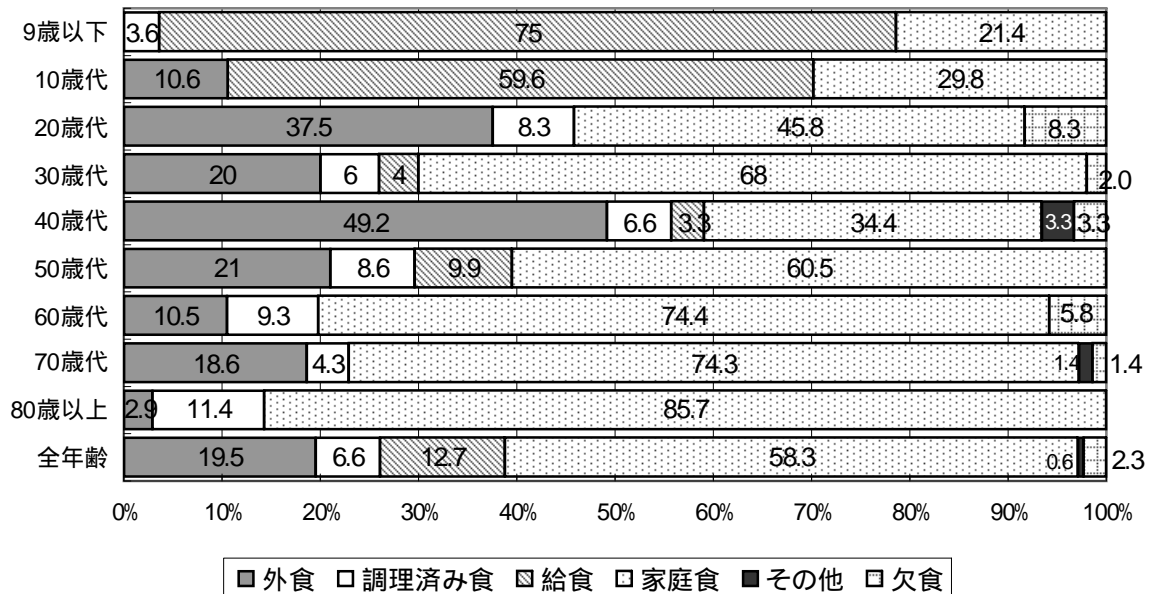
【図44】 朝食の食事構成比(女)



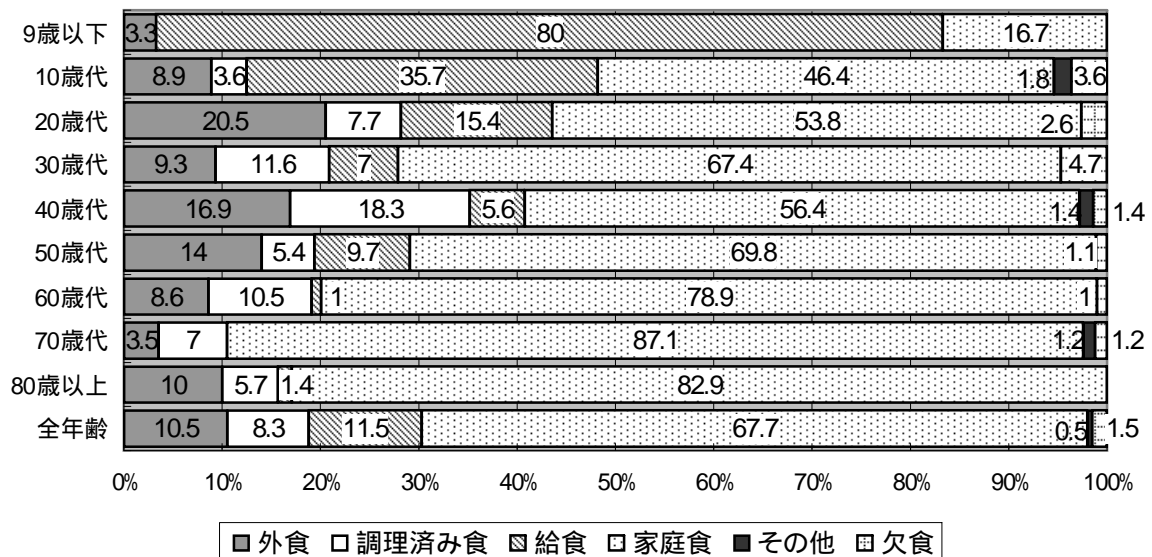
昼食

昼食の外出は、男性40歳代49.2%、20歳代37.5%、女性20歳代20.5%、40歳代16.9%である。

【図45】 昼食の食事構成比(男)



【図46】 昼食の食事構成比(女)



夕食

夕食の家庭食は、男性92.1%、女性94.3%である。

【図47】 夕食の食事構成比(男)



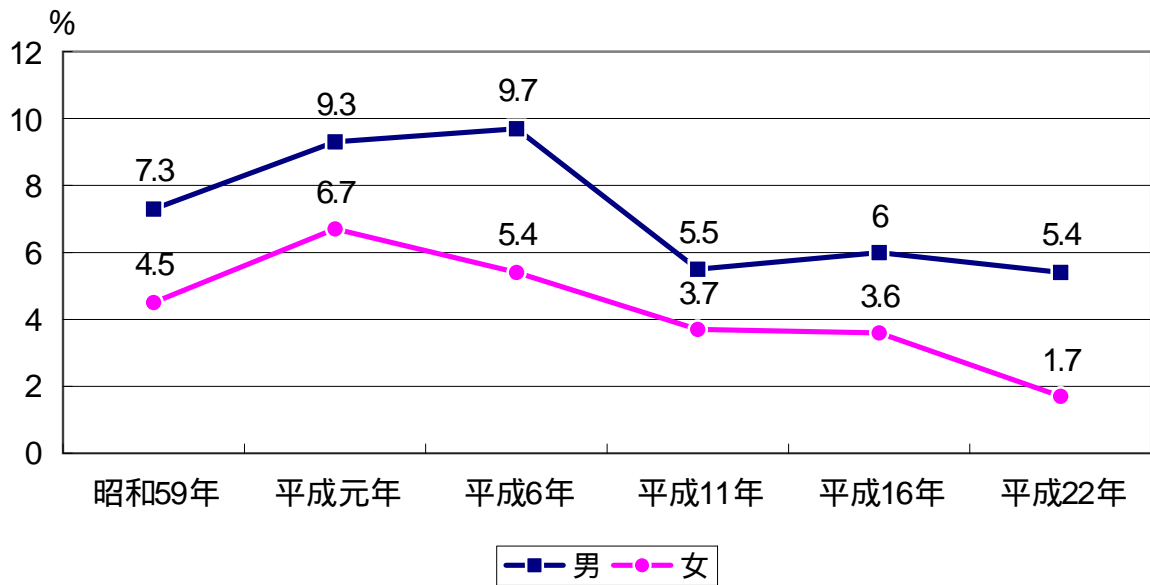
【図48】 夕食の食事構成比(女)



食事摂取状況「朝食の欠食率」の年次推移

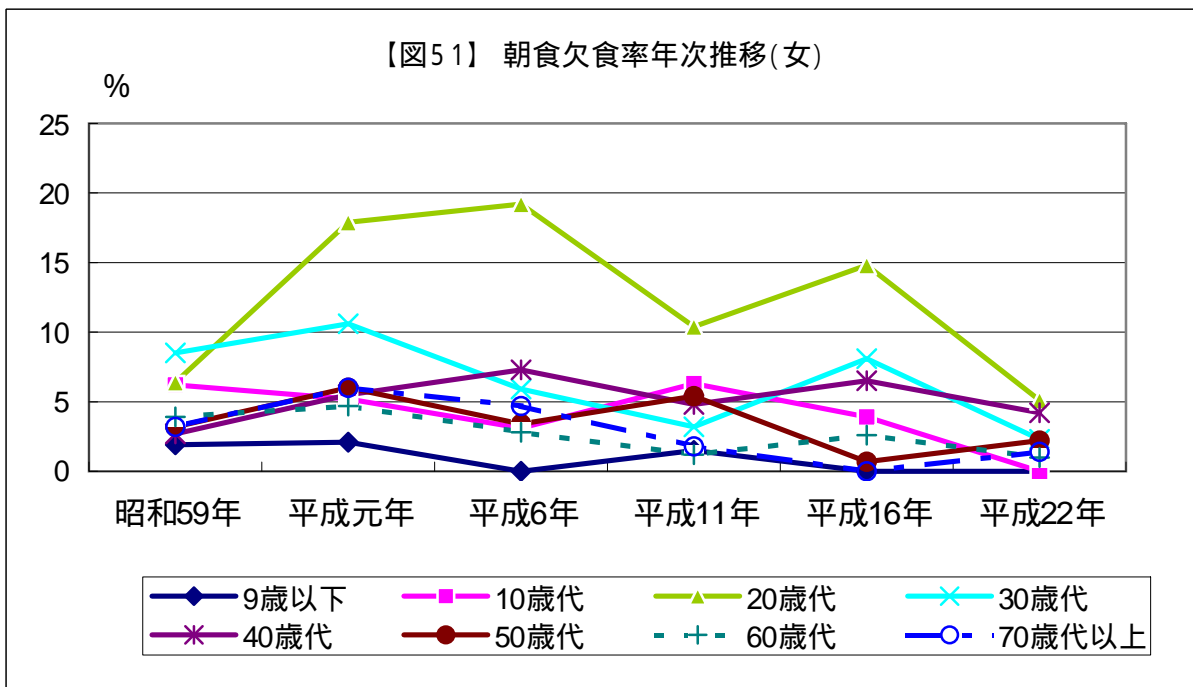
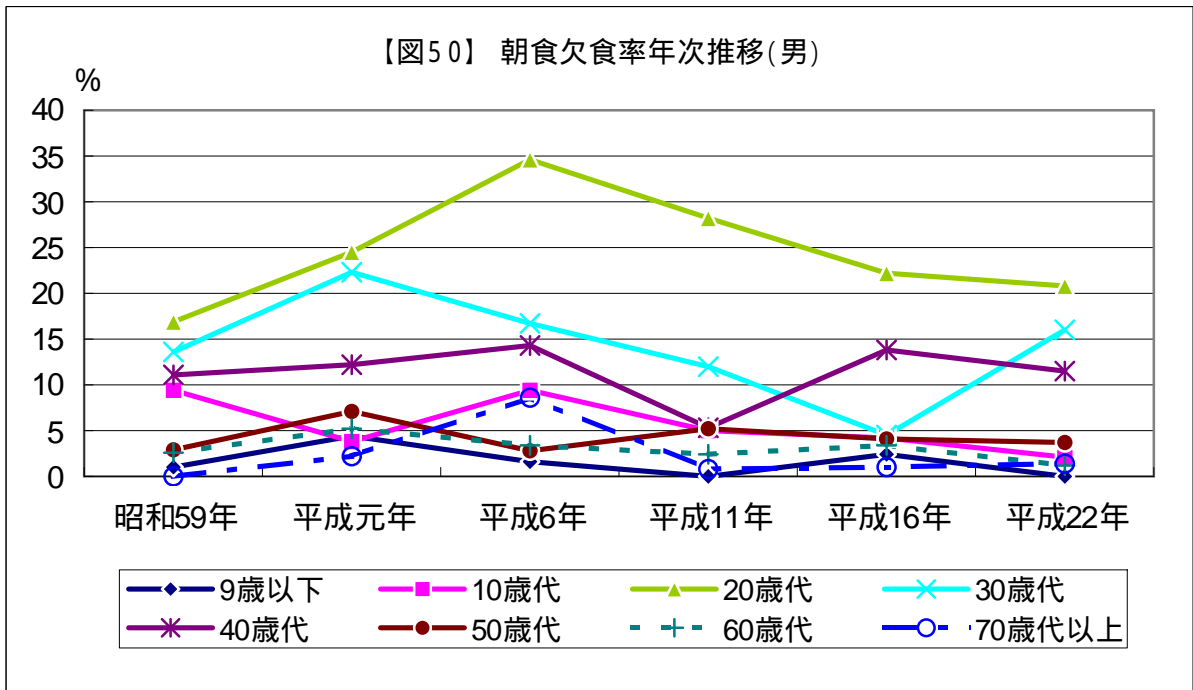
朝食の欠食率は、男性5.4%、女性1.7%で、平成16年に比べ減少している。

【図49】 朝食欠食率(年次推移)



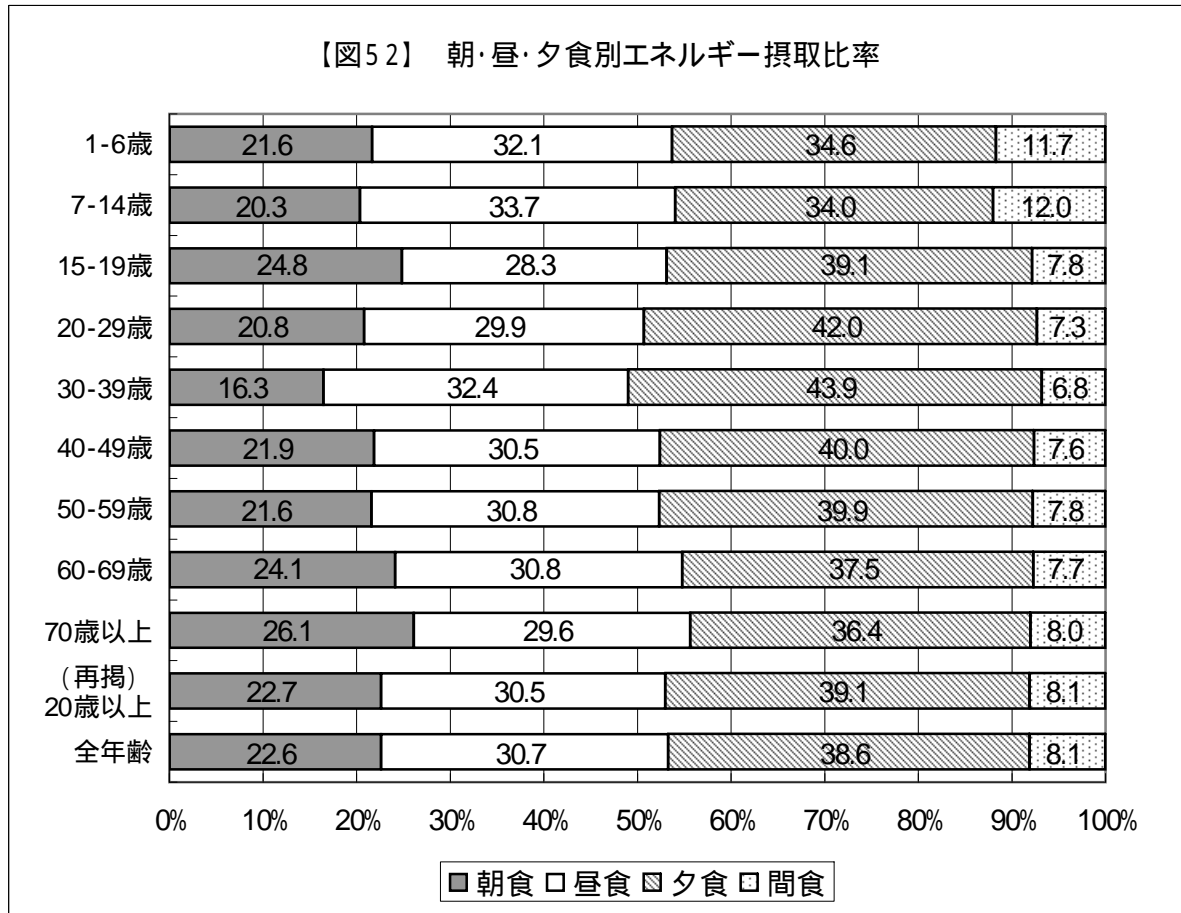
食事摂取状況「朝食の欠食率」の年代別年次推移

朝食欠食率の年代別年次推移を見ると、男女とも20歳代が減少傾向にある。



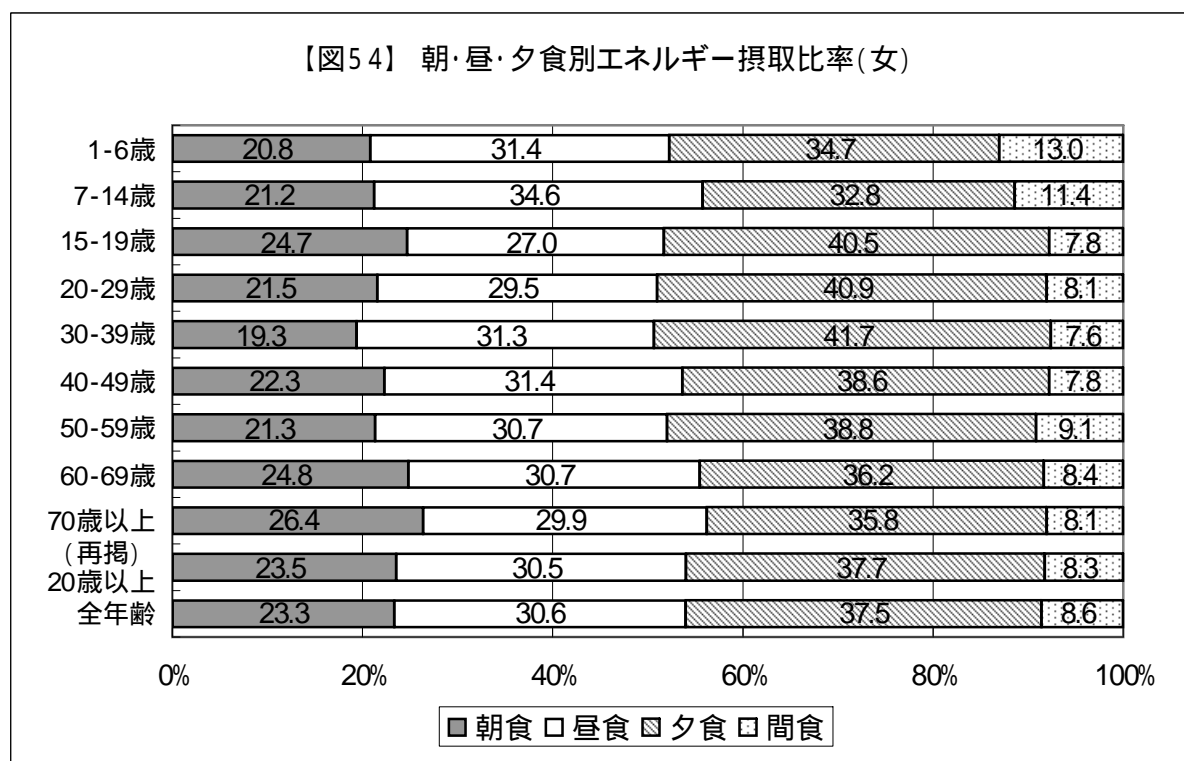
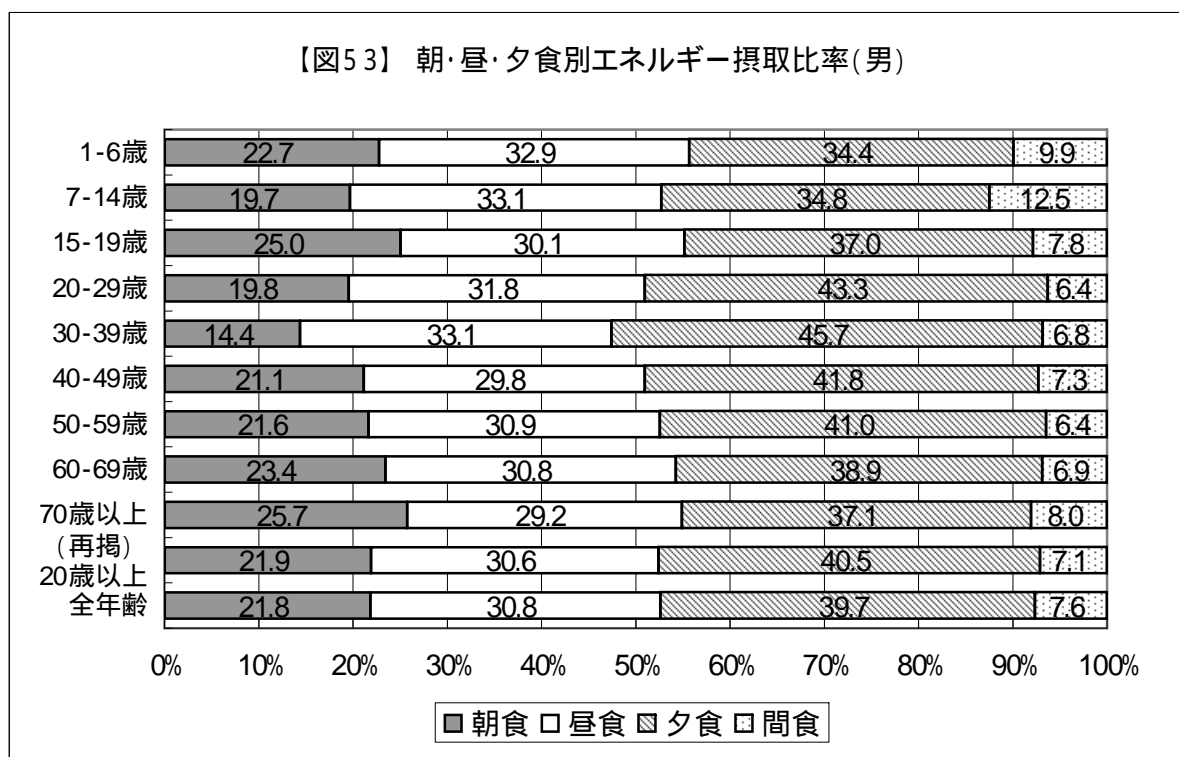
朝・昼・夕食別エネルギー摂取比率(男女計)

年齢階級別の朝・昼・夕食別エネルギー比率は、30歳代では朝食摂取割合が16.3%と少なく夕食の占める割合が多い。



朝・昼・夕食別エネルギー摂取比率(男女)

性別・年齢別では、30歳代男性の朝食のエネルギー摂取比率が14.4%と最も少ない。また、男性のほうが夕食のエネルギー摂取比率が高い。間食の占める割合については、性差はみられない。



朝・昼・夕食別食品摂取比率

朝食に使用される食品は、乳類、卵類、果物が多く、野菜、肉類、魚類は夕食に使用されている。

【図55】 食品別朝昼夕摂取割合(男女計)

