

結果の概要

大阪版健康・栄養調査では、大阪府民の食生活の特徴、その背景にある健康意識や知識及び行動に着目し、18歳以上を対象にした成人調査と高校生を対象とした調査を行った。調査設計並びに結果の分析は、外部委員を含む「大阪版健康・栄養調査プロジェクトチーム」を設置し行った。

分析は、第2次大阪府食育推進計画の評価並びに第3次大阪府食育推進計画（仮称）及び第3次大阪府健康増進計画など関連計画策定の基礎資料とすることを目的に、国の第3次食育推進基本計画の基本的事項並びに厚生労働省通知^{※1}で示された計画見直しの方向性を踏まえて行った。

概要は以下のとおりである。

※1 厚生労働省通知：第3次食育推進基本計画の決定（平成28年3月）に伴う都道府県食育推進計画の見直しについて、厚生労働省は、健康日本21（第二次）や都道府県健康増進計画の内容及び動向も踏まえ、地域の特性に応じた計画の見直しをすること、また、健康寿命の延伸につながる食育、若い世代を中心とした食育、多様な暮らしに対応した食育、などの内容を盛り込むことと示した（平成28年4月1日厚生労働省健康局健康課長通知）

I 成人調査の結果

大阪府民の健康寿命は全国と比較して低い状況（男性第43位、女性第47位）にあることから、死因の上位を占める生活習慣病の予防及び重症化予防は、増大する医療費や介護給付費を抑制するための取り組みとして重要である。そこで生活習慣病発症の要因の一つである肥満の状況と、健康意識や行動、食生活の状況等との関連を分析した結果から、健康寿命を延伸するために改善すべき課題を明確にすることとした。

分析は改善を働きかけるターゲット層を明確にするため、世代別に分類して行った。分類方法は、ライフスタイルの変化、社会保障・医療・介護などの生活背景、特定健診・特定保健指導の対象であるか、また、結果を反映した施策展開の場（地域、職場、学校等）などを考慮し、18～29歳を「若年者」、30～39歳を「働く世代前期」、40～64歳を「働く世代後期」、65歳以上を「高齢者」と区分した。

世代別 集計客体数（成人調査）

	男性	女性	総数
若年者（18～29歳）	76	93	169
働く世代前期（30～39歳）	101	106	207
働く世代後期（40～64歳）	310	375	685
高齢者（65歳～）	334	415	749
総数	821	989	1,810

また、地域別の結果は医療圏域により4つのエリアに分類し、結果集計表に記載した。

地域別 集計客体数（成人調査）

	男性		女性		総数	
	人	平均年齢	人	平均年齢	人	平均年齢
北部（豊能、三島、北河内医療圏）	170	59.5	201	58.0	371	58.7
大阪市（大阪市医療圏）	122	55.8	146	56.2	268	56.0
中部（中河内、南河内医療圏）	177	54.2	229	56.8	406	55.6
南部（堺市、泉州医療圏）	352	54.7	413	55.8	765	55.3
総数	821	55.7	989	56.6	1810	56.2

1 体格と健康感について

(1) 体格の判定方法

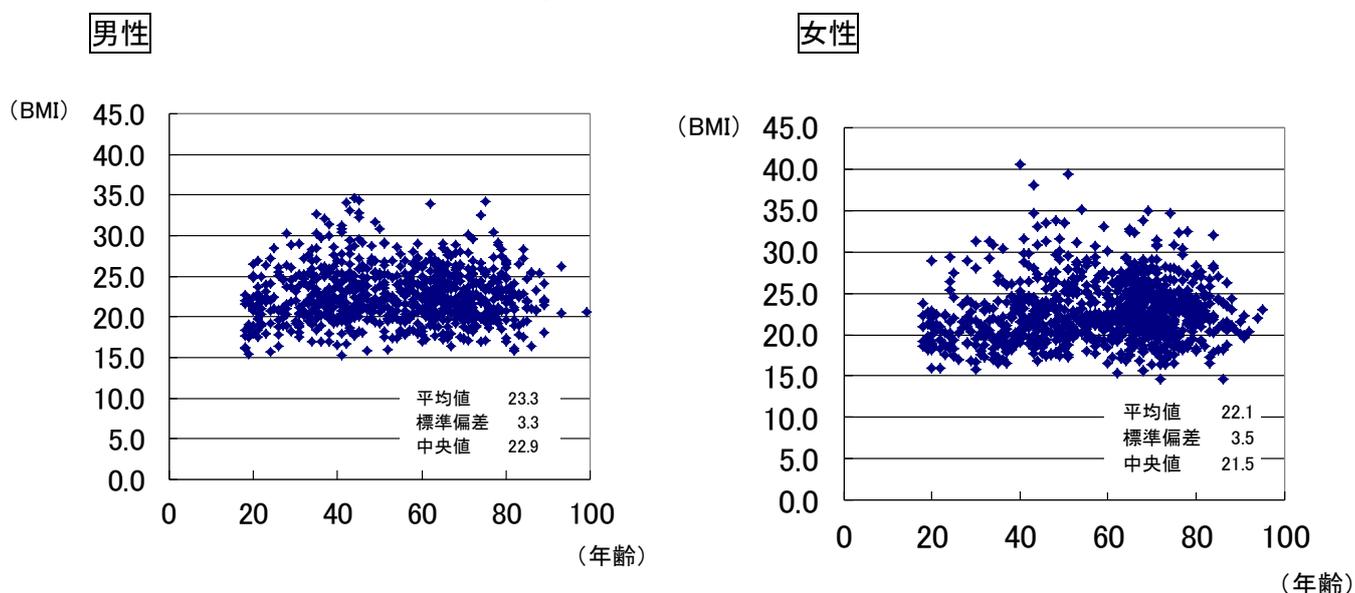
体格の判定は、身長・体重の申告値から BMI（Body Mass Index 算出式：体重(kg) / (身長(m))²）を算出し、日本肥満学会による肥満の判定基準（2011年）に基づき行った。結果を図1に示す。

BMIによる判定

低体重（やせ）	普通	肥満
18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

日本肥満学会による肥満の判定基準（2011年）より

図1 年齢とBMIの散布図（18歳以上、男女）

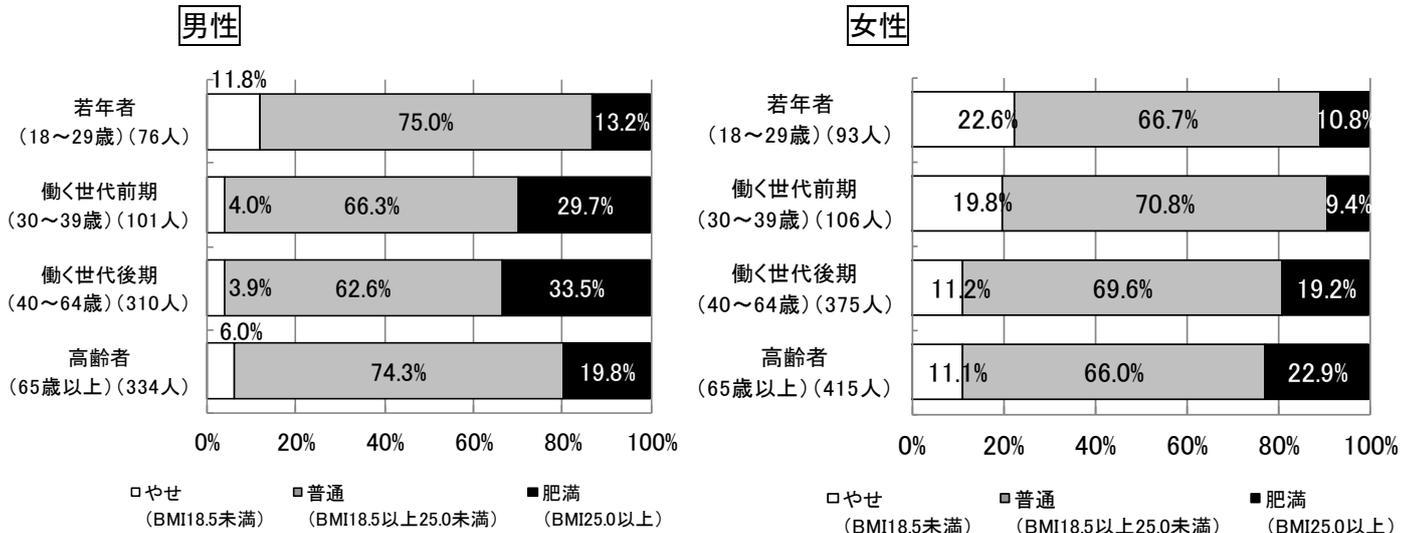


判定結果の人数割合は、やせの者 9.7%、普通の者 68.4%、肥満の者 21.9%で、男女別では、肥満の者が男性 25.6%女性 18.9%と、男性で肥満の者が多かった（P75 第1表）。

(2) 世代別の体格

体格の判定結果をやせ、普通、肥満に分類して人数割合をみた。世代別の結果を図2に示す。

図2 世代別の体格(世代別、男女)



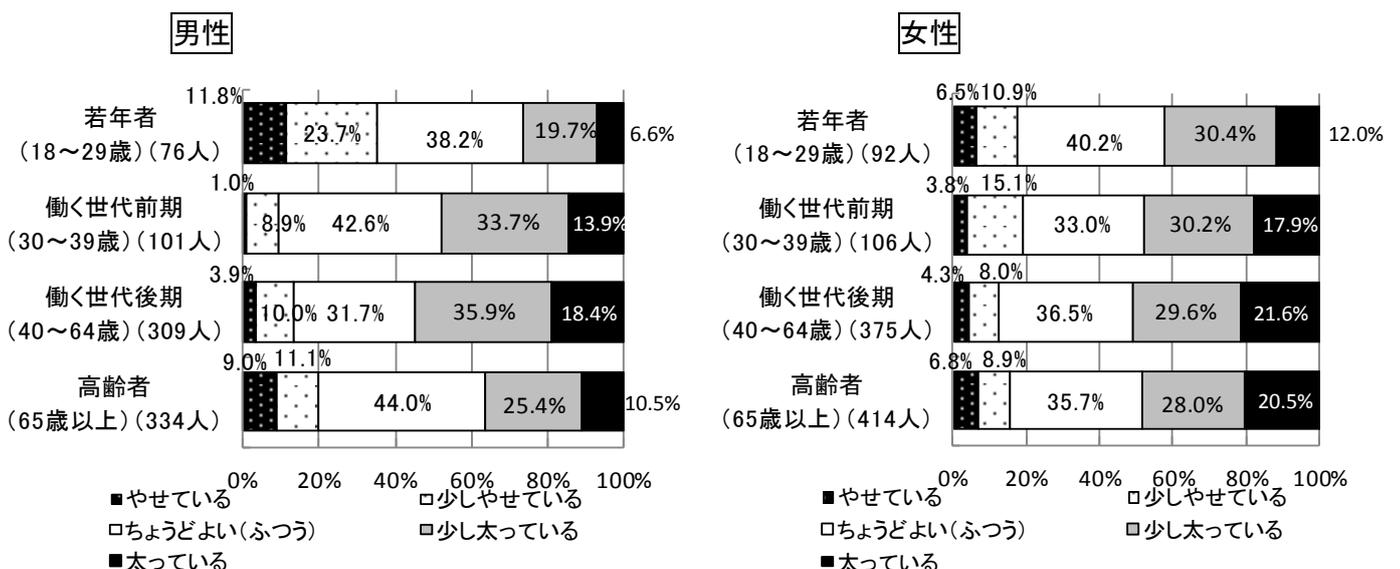
結果は、男性の働く世代前期及び働く世代後期の肥満者の割合が 29.7%、33.5%、女性の若年者及び働く世代前期でやせの者の割合が 22.6%、19.8%と高い傾向だった (P75 第1表)。

高齢者 (65歳以上 以下略) でBMI20以下の低栄養傾向の者の割合は、男性 14.4%、女性 21.4%だった。

(3) 体格の自己認識

自分の体格をどう思っているかについて、「太っている」「少し太っている」「ちょうどよい(ふつう)」「少しやせている」「やせている」の5項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図3に示す。

図3 体格の自己認識(世代別、男女)



結果は、男性では「太っている」が働く世代前期で13.9%、働く世代後期で18.4%、「少し太っている」が同順33.7%、35.9%と他の世代よりも割合が高い傾向だった。また、女性はこの世代も約半分の者が「太っている」「少し太っている」と思っており、(2)世代別の体格で示した実際の体格との乖離が男性より顕著だった(P77第7表)。

(4) 体格別の体格の自己認識

体格の判定結果をやせ、普通、肥満に分類し、それぞれ自分の体格をどう思っているかの回答結果とクロス集計して、体格の自己認識と実際の体格との乖離状況をみた。世代別の結果を表1に示す。

表1 体格の判定結果別 体格の自己認識(世代別、男女)

性別	世代区分	体格区分	やせている		少しやせている		ちょうどよい(ふつう)		少し太っている		太っている	
			人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性	若年者	やせ(9人)	4	44.4	5	55.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		普通(57人)	4	7.0	13	22.8	29	50.9	9	15.8	2	<u>3.5</u>
		肥満(10人)	1	10.0	0	0.0	0	0.0	6	<u>60.0</u>	3	<u>30.0</u>
	働く世代前期	やせ(4人)	1	25.0	0	0.0	2	<u>50.0</u>	1	25.0	0	0.0
		普通(67人)	0	0.0	9	13.4	40	59.7	18	26.9	0	0.0
		肥満(30人)	0	0.0	0	0.0	1	3.3	15	<u>50.0</u>	14	<u>46.7</u>
	働く世代後期	やせ(12人)	6	50.0	4	33.3	2	<u>16.7</u>	0	0.0	0	0.0
		普通(193人)	6	3.1	27	14.0	93	48.2	62	32.1	5	<u>2.6</u>
		肥満(104人)	0	0.0	0	0.0	3	2.9	49	<u>47.1</u>	50	<u>49.0</u>
	高齢者	やせ(20人)	13	65.0	6	30.0	1	<u>5.0</u>	0	0.0	0	0.0
		普通(248人)	17	6.9	30	12.1	138	55.6	55	22.2	8	<u>3.2</u>
		肥満(66人)	0	0.0	1	1.5	8	12.1	30	<u>45.5</u>	27	<u>40.9</u>
女性	若年者	やせ(9人)	6	28.6	6	28.6	9	<u>42.9</u>	0	0.0	0	0.0
		普通(57人)	0	0.0	4	6.5	28	45.2	25	40.3	5	<u>8.1</u>
		肥満(10人)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	<u>33.3</u>	6	<u>66.7</u>
	働く世代前期	やせ(4人)	4	19.0	12	57.1	4	<u>19.0</u>	1	4.8	0	0.0
		普通(67人)	0	0.0	4	5.3	31	41.3	30	40.0	10	<u>13.3</u>
		肥満(30人)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	<u>10.0</u>	9	<u>90.0</u>
	働く世代後期	やせ(12人)	15	35.7	15	35.7	11	<u>26.2</u>	1	2.4	0	0.0
		普通(193人)	1	0.4	15	5.7	124	47.5	94	36.0	27	<u>10.3</u>
		肥満(104人)	0	0.0	0	0.0	2	2.9	16	<u>22.9</u>	52	<u>74.3</u>
	高齢者	やせ(20人)	23	50.0	14	30.4	9	<u>19.6</u>	0	0.0	0	0.0
		普通(248人)	5	1.8	22	8.1	136	49.8	89	32.6	21	<u>7.7</u>
		肥満(66人)	0	0.0	1	1.1	3	3.2	27	<u>28.4</u>	64	<u>67.4</u>

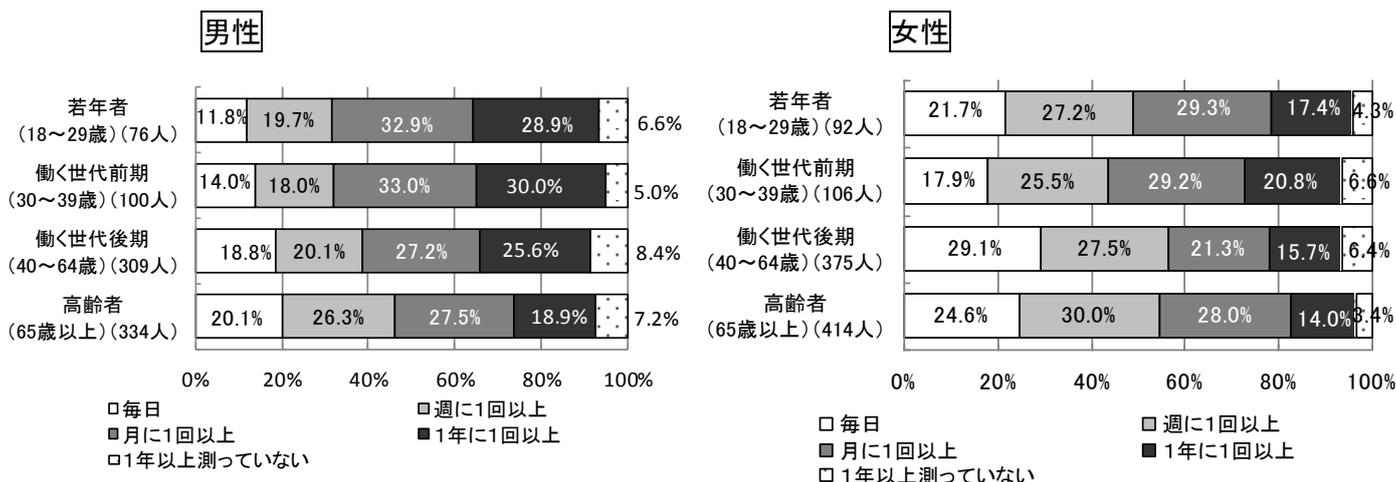
結果は、やせの者で「ちょうどよい」と思っている者の割合が、男性の若年者0%、働く世代前期50.0%、働く世代後期16.7%、高齢者5.0%、女性の同順42.9%、19.0%、26.2%、19.6%だった。また、普通の者で「太っている」と思っている者の割合が同順3.5%、0%、2.6%、3.2%、女性の同順8.1%、13.3%、10.3%、7.7%と、やせているのにちょうどよい、普通の体格なのに太っている、と思う者が、男女どの世代にもおり、男性よりも女性で多く、女性の中では若年者で多い傾向だった。

一方肥満者は、男女いずれの世代も、ほとんどが「太っている」「少し太っている」と思っていた。

(5) 体重測定の頻度

体重測定の頻度を「毎日」「週に1回以上」「月に1回以上」「1年に1回以上」「1年以上測っていない」の5項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図4に示す。

図4 体重測定頻度(世代別、男女)



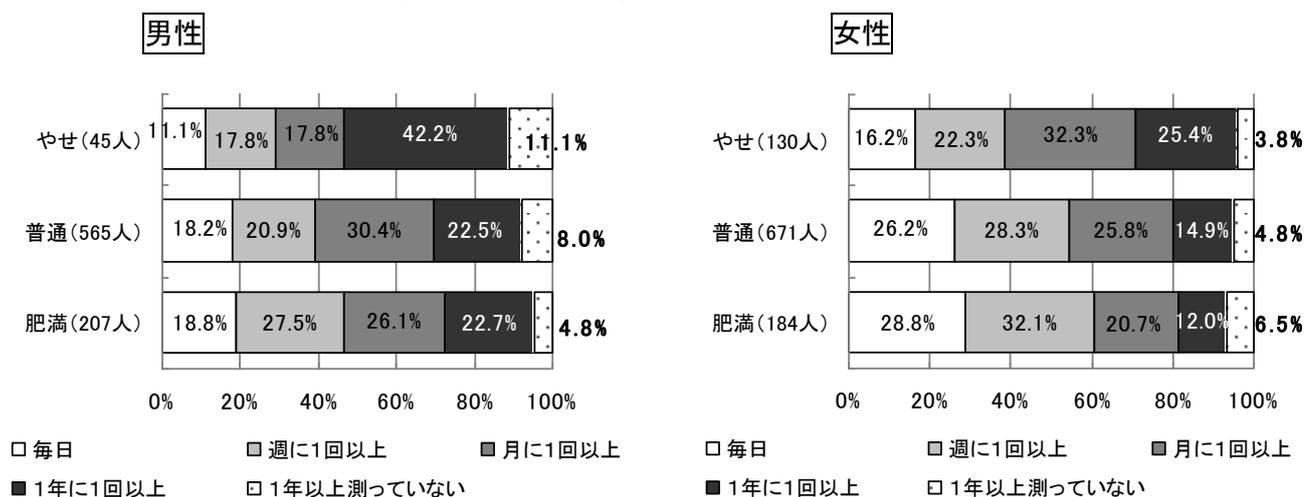
結果は、「1年以上測っていない」が男性の若年者 6.6%、働く世代前期 5.0%、働く世代後期 8.4%、「1年に1回以上」が同順 28.9%、30.0%、25.6%と、若者から働き盛りまで、女性より男性で測定頻度が少ない者の割合が高い傾向だった。

一方、女性はその世代も「毎日」が男性よりも多い傾向で、頻度が少ないのは働く世代前期で「1年以上測っていない」6.6%、「1年に1回以上」が20.8%と、他の世代よりも割合が高い傾向だった (P80 第11表)。

(6) 体格別の体重測定頻度

体格の判定結果をやせ、普通、肥満に分類し、それぞれ体重測定頻度の回答結果とクロス集計して、肥満者が体重確認を定期的に行っているかをみた。結果を図5に示す。

図5 体格別の体重測定頻度(18歳以上、男女)

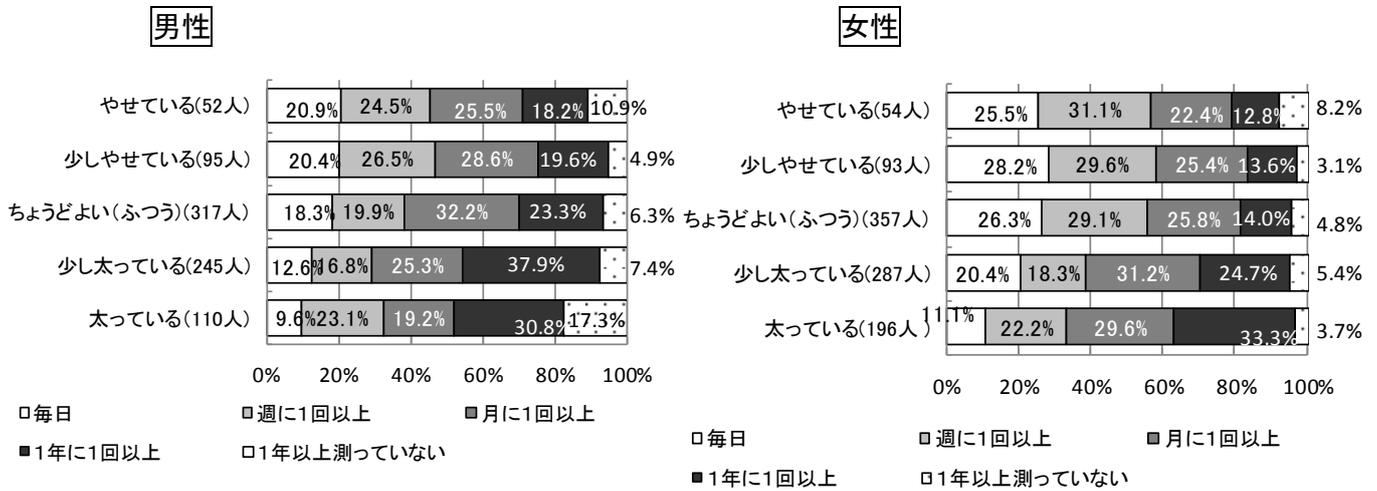


結果は、どの体格においても男性は女性よりも測定頻度の少ない者が多く、また男女ともやせの者ほど測定頻度が少ない者が多い傾向だった。肥満者の測定頻度は「1年以上測っていない」男性 4.8%、女性 6.5%、「1年に1回以上」同順 22.7%、12.0%と、4~5人に1人が月1回程度の定期的な体重確認ができていなかった (P81 第12表)。

(7) 体格の自己認識別の体重測定頻度

太っていると思っている人が体重を測定できているかをみるため、自分の体格をどう思っているかの回答結果と、体重測定頻度の回答結果をクロス集計した。結果を図6に示す。

図6 体格の自己認識と体重測定頻度(18歳以上、男女)

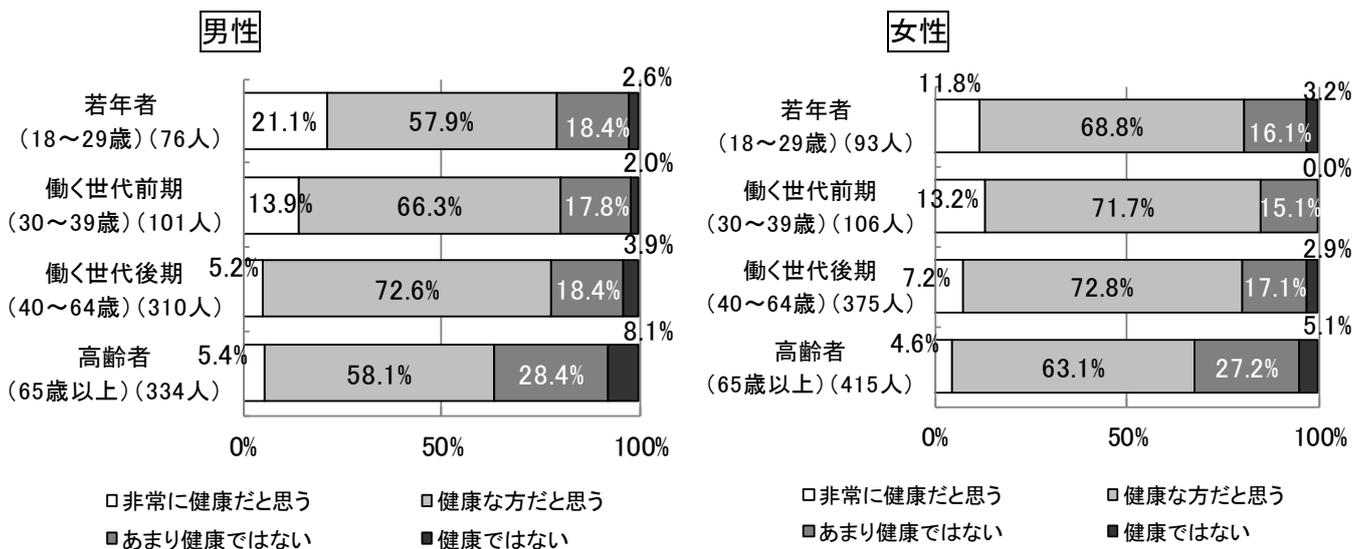


結果は、「太っている」と思っている者のうち、「1年以上測っていない」が男性17.3%、女性3.7%、「1年に1回以上」が同順30.8%、33.3%だった。

(8) 健康感

自分が健康だと思っているかどうかを「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」「あまり健康ではない」「健康ではない」の4項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図7に示す。

図7 健康感(世代別、男女)



結果は、若年者で「あまり健康ではない」が男性18.4%、女性16.1%、「健康ではない」が同順2.6%、3.2%と、健康感が低い者の割合が働く世代とほぼ同じくらいだった(P75第3表)。

(9)若年者の意識・行動と健康感

若年者で健康感が低い者の割合が働く世代とほぼ同じである要因を探るため、若年者で特徴的な意識・行動である「朝食摂取」「運動習慣の有無」「外食の利用頻度」「体格の自己認識」の4項目について、「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」を健康感の高い群、「あまり健康ではない」「健康ではない」を健康感が低い群としてクロス集計した。世代別の結果を表2に示す。

表2 若年者で特徴的な意識・行動と健康感（世代別、男女）

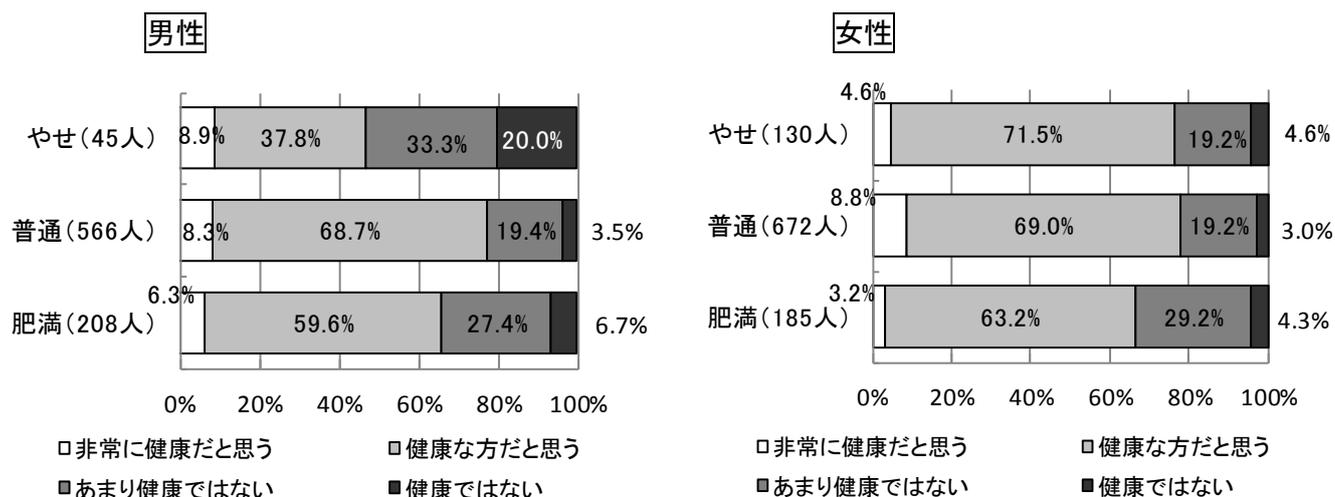
項目			健康感高		健康感低	
			人	%	人	%
問7の回答 3:朝食をほとんど食べない	男性	若年者(17人)	10	58.8	7	41.2
		働く世代前期(24人)	20	83.3	4	16.7
		働く世代後期(59人)	42	71.2	17	28.8
		高齢者(18人)	7	38.9	11	61.1
	女性	若年者(21人)	20	95.2	1	4.8
		働く世代前期(14人)	11	78.6	3	21.4
		働く世代後期(42人)	34	81.0	8	19.0
高齢者(3人)	6	66.7	3	33.3		
問6の回答 3:1回30分以上の運動をほとんど行っていない	男性	若年者(35人)	24	68.6	11	31.4
		働く世代前期(55人)	43	78.2	12	21.8
		働く世代後期(154人)	110	71.4	44	28.6
		高齢者(105人)	52	49.5	53	50.5
	女性	若年者(51人)	39	76.5	12	23.5
		働く世代前期(74人)	59	79.7	15	20.3
		働く世代後期(205人)	160	78.0	45	22.0
		高齢者(143人)	82	57.3	61	42.7
問17の回答 1:1日3食以上 2:1日2食 3:1日1食 4:週4~6食 5:週2~3食 6:週1食	男性	若年者(54人)	42	77.8	12	22.2
		働く世代前期(66人)	54	81.8	12	18.2
		働く世代後期(176人)	137	77.8	39	22.2
		高齢者(106人)	69	65.1	37	53.6
	女性	若年者(59人)	47	79.7	12	25.5
		働く世代前期(63人)	54	85.7	9	14.3
		働く世代後期(129人)	96	74.4	33	25.6
		高齢者(81人)	53	65.4	28	34.6
問3の回答 1:太っていると思う 2:少し太っていると思う	男性	若年者(20人)	13	65.0	7	35.0
		働く世代前期(48人)	38	79.2	10	20.8
		働く世代後期(168人)	122	72.6	46	27.4
		高齢者(120人)	69	57.5	51	42.5
	女性	若年者(39人)	28	71.8	11	28.2
		働く世代前期(51人)	43	84.3	8	15.7
		働く世代後期(192人)	145	75.5	47	24.5
高齢者(201人)	131	65.2	70	34.8		
問3の回答 4:少しやせていると思う 5:やせていると思う	男性	若年者(27人)	22	81.5	5	18.5
		働く世代前期(10人)	5	50.0	5	50.0
		働く世代後期(43人)	32	74.4	11	25.6
		高齢者(67人)	30	44.8	37	55.2
	女性	若年者(16人)	14	87.5	2	12.5
		働く世代前期(20人)	12	60	8	40.0
		働く世代後期(46人)	38	82.6	8	17.4
高齢者(65人)	37	56.9	28	43.1		

結果は、健康感の低い者の割合が働く世代より若年者で高い傾向だったのは、男女とも「1回30分以上の運動をほとんど行っていない」「太っている、少し太っていると思っている」、男性で「朝食をほとんど食べていない」だった。一方、若年者の女性で「朝食をほとんど食べない」、若年者男女で「少しやせていると思う」「やせていると思う」は健康感が高い者が多かった。

(10) 体格別の健康感

体格の判定結果をやせ、普通、肥満に分類し、それぞれ健康感の回答結果とクロス集計して、やせや肥満の人の健康感が低いかをみた。結果を図8に示す。

図8 体格別の健康感(18歳以上、男女)



結果は、やせの者で「健康ではない」が男性20.0%、女性4.6%、「あまり健康ではない」が同順33.3%、19.2%と、女性よりも男性で健康感の低い者が多い傾向だった。一方、肥満者で「健康ではない」が男性6.7%、女性4.3%、「あまり健康ではない」が同順27.4%、29.2%と男女で大きな違いはなかった(P76第4表)。

(11) 体格の自己認識と健康感

体格の自己認識と健康感の回答結果をクロス集計し、自分の体格を「太っている」「やせている」と思っている人の健康感が低いかをみた。結果を表3に示す。

表3 体格の自己認識と健康感（18歳以上、男女）

		健康感高		健康感低	
		人	%	人	%
男性	太っている(111人)	57	51.4	54	48.6
	少し太っている(245人)	185	75.5	60	24.5
	ちょうどよい(ふつう)(317人)	262	82.6	55	17.4
	少しやせている(95人)	68	71.6	27	28.4
	やせている(52人)	21	40.4	31	59.6
	計	593	72.3	227	27.7
女性	太っている(196人)	125	63.8	71	36.2
	少し太っている(287人)	222	77.4	65	22.6
	ちょうどよい(ふつう)(357人)	296	82.9	61	17.1
	少しやせている(93人)	67	72.0	26	28.0
	やせている(54人)	34	63.0	20	37.0
	計	744	75.4	243	24.6

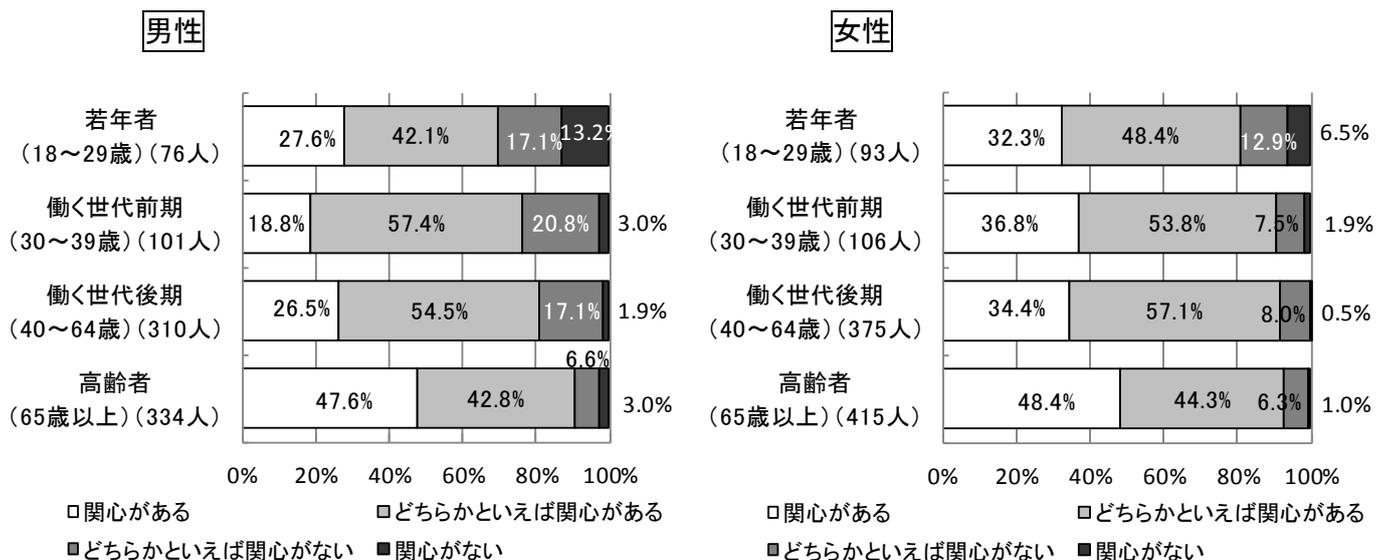
結果は、「太っている」と思っている者で「健康感が低い」者の割合は、男性48.6%、女性36.2%、「やせている」と思っている者で「健康感が低い」者の割合は、同順59.6%、37.0%と、男性で健康感が低い傾向だった。

2 健康や食育への意識と健康づくり行動実践状況

(1)健康への関心度

健康について「関心がある」「どちらかといえば関心がある」「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の4項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図9に示す。

図9 健康への関心度(世代別、男女)



結果は、若年者で「関心がない」が男性 13.2%、女性 6.5%、「どちらかといえば関心がない」が同順 17.1%、12.9%と、他の世代よりも関心が低い者の割合が高い傾向だった。また、働く世代前期で「関心がない」男性 3.0%、女性 1.9%、「どちらかといえば関心がない」同順 20.8%、7.5%と、男女の差が大きくなっていた (P76 第 5 表)。

(2) 食育への関心度

食育について「関心がある」「どちらかといえば関心がある」「どちらかといえば関心がない」「関心がない」「食育という言葉を知らない」の 5 項目のいずれにあたるか回答を求め、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を「関心層」、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」を「無関心層」として、世代別に関心層と無関心層の割合をみた。世代別の結果を表 4 に示す (P98 第 35 表)。

表 4 食育への関心度(世代別、男女)

		若年者		働く世代前期		働く世代後期		高齢者		総計	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性	関心層	26	38.2	41	46.1	128	46.7	145	53.5	340	48.4
	無関心層	42	61.8	48	53.9	146	53.3	126	46.5	362	51.6
	計	68	100.0	89	100.0	274	100.0	271	100.0	702	100.0
女性	関心層	53	62.4	79	78.2	273	75.4	280	75.1	685	74.4
	無関心層	32	37.6	22	21.8	89	24.6	93	24.9	236	25.6
	計	85	100.0	101	100.0	362	100.0	373	100.0	921	100.0
総数	関心層	79	51.6	120	63.2	401	63.1	425	66.0	1,025	63.2
	無関心層	74	48.4	70	36.8	235	36.9	219	34.0	598	36.8
	計	153	100.0	190	100.0	636	100.0	644	100.0	1,623	100.0

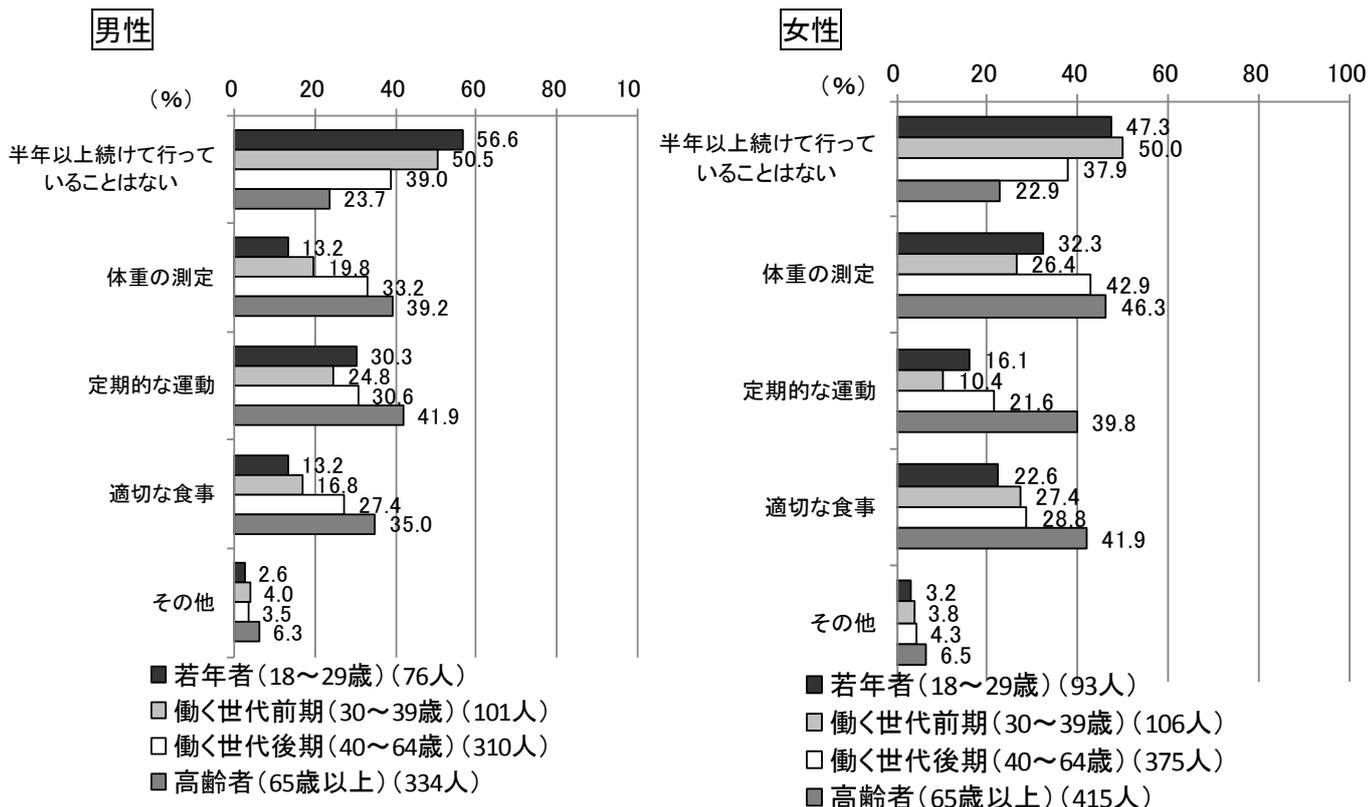
※「5 食育という言葉を知らない」を除いて集計

結果は、無関心層が男性の若年者 61.8%、働く世代前期 53.9%、働く世代後期 53.3%、高齢者 46.5%、女性の同順 37.6%、21.8%、24.6%、24.9%と、若年者で無関心層が多かった。

(3) メタボ予防・改善のための実践

メタボ予防・改善のために行っていることで、半年以上続けていることを「体重の測定」「定期的な運動」「適切な食事」「その他」「半年以上続けて行っていない」の 5 項目で複数回答により求めた。世代別の結果を図 10 に示す。

図10 メタボ予防・改善のための実践(世代別、男女)



結果は、「体重の測定」「定期的な運動」「適切な食事」のいずれも世代が低いほど実践している割合が低かった。特に働く世代前期で、定期的な運動が男性 24.8%、女性 10.4%と他の世代より割合が低く、女性は体重測定も他の世代より割合が低い傾向だった。一方、「半年以上続けて行っていることはない」は世代が低いほどその割合が高く、若い世代でメタボ予防や改善のための実践行動をしていない者が多い傾向だった (P79 第9表)。

(4)健康への関心度とメタボ予防・改善のための実践状況

健康への関心度が高い者ほど、メタボ予防・改善のための実践ができているかをみるため、健康に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」「どちらかといえば関心がない、関心がない」の3群に分類し、男女別に「体重の測定」「定期的な運動」「適切な食事」「その他」「半年以上続けて行っていることはない」とクロス集計した。その他を除く結果を表5に示す。

表5 健康への関心度とメタボ予防・改善のための実践状況（18歳以上、男女）

		体重の測定		定期的な運動		適切な食事		半年以上続けて行っていることはない	
		人	%	人	%	人	%	人	%
男性	関心がある(281人)	112	39.9	130	46.3	106	37.7	65	23.1
	どちらかといえば関心がある(402人)	129	32.1	133	33.1	111	27.6	143	35.6
	どちらかといえば関心がない・関心がない(138人)	23	16.7	20	14.5	12	8.7	86	62.3
	計(821人)	264	32.2	283	34.5	229	27.9	294	35.8
女性	関心がある(399人)	209	52.4	141	35.3	183	45.9	86	21.6
	どちらかといえば関心がある(500人)	181	36.2	125	25.0	138	27.6	193	38.6
	どちらかといえば関心がない・関心がない(90人)	21	23.3	6	6.7	11	12.2	55	61.1
	計(989人)	411	41.6	272	27.5	332	33.6	334	33.8
総数	関心がある(680人)	321	47.2	271	39.9	289	42.5	151	22.2
	どちらかといえば関心がある(902人)	310	34.4	258	28.6	249	27.6	336	37.3
	どちらかといえば関心がない・関心がない(228人)	44	19.3	26	11.4	23	10.1	141	61.8
	計(1,810人)	675	37.3	555	30.7	561	31.0	628	34.7

結果は、健康への関心が高いほど実践状況がよかった。しかし、関心があっても、男性で「体重測定」39.9%、「適切な食事」37.7%、女性で「定期的な運動」35.3%は、実践割合がやや低い傾向だった。

(5) 食育への関心度とメタボ予防・改善のための実践状況

食育に関心がある人は、メタボ予防・改善のための実践ができているかをみるため、(2) 食育への関心度別に、「体重の測定」「定期的な運動」「適切な食事」「その他」「半年以上続けて行っていることはない」とクロス集計した。その他を除く結果を表6に示す。

表6 食育への関心度とメタボ予防・改善のための実践状況（18歳以上、男女）

		体重の測定		定期的な運動		適切な食事		半年以上続けて行っていることはない	
		人	%	人	%	人	%	人	%
男性	関心層(340人)	129	37.9	150	44.1	134	39.4	80	23.5
	無関心層(362人)	95	26.2	108	29.8	66	18.2	163	45.0
	計(702人)	224	31.9	258	36.8	200	28.5	243	34.6
女性	関心層(685人)	303	44.2	204	29.8	278	40.6	193	28.2
	無関心層(236人)	86	36.4	50	21.2	41	17.4	107	45.3
	計(921人)	389	42.2	254	27.6	319	34.6	300	32.6
総数	関心層(1,025人)	432	42.1	354	34.5	412	40.2	273	26.6
	無関心層(598人)	181	30.3	158	26.4	107	17.9	270	45.2
	計(1,623人)	613	37.8	512	31.5	519	32.0	543	33.5

※「5 食育という言葉を知らない」を除いて集計

結果は、関心層の男性で適切な食事を実践している者は、健康に関心がある者の状況から、さらに実践状況がよかった。

(6)健康感とメタボ予防・改善のための実践状況

健康感とメタボ予防・改善のための実践の関連をみるため、「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」を健康感の高い群、「あまり健康ではない」「健康ではない」を健康感が低い群として「体重の測定」「定期的な運動」「適切な食事」「半年以上続けて行っていることはない」とクロス集計した。結果を表7に示す。

表7 健康感とメタボ予防・改善のための実践状況（18歳以上、男女）

		体重の測定		定期的な運動		適切な食事		半年以上続けて行っていることはない	
		人	%	人	%	人	%	人	%
男性	健康感高(594人)	190	32.0	232	39.1	182	30.6	196	33.0
	健康感低(227人)	74	32.6	51	22.5	47	20.7	98	43.2
	計(821人)	264	32.2	283	34.5	229	27.9	294	35.8
女性	健康感高(746人)	318	42.6	223	29.9	268	35.9	235	31.5
	健康感低(243人)	93	38.3	49	20.2	64	26.3	99	40.7
	計(989人)	411	41.6	272	27.5	332	33.6	334	33.8
総数	健康感高(1,340人)	508	37.9	455	34.0	450	33.6	431	32.2
	健康感低(470人)	167	35.5	100	21.3	111	23.6	197	41.9
	計(1,810人)	675	37.3	555	30.7	561	31.0	628	34.7

結果は、男性の体重測定を除き、健康感の高い群よりも低い群で実践している者の割合が低かった。

(7)適切な食事の実践の有無と1日の栄養摂取状況

メタボ予防・改善のために適切な食事を実践している者の栄養バランスがよいかをみるため、BDHQの回答結果から算出した「エネルギー産生栄養素バランス^{※2}」の「たんぱく質%エネルギー」「脂質%エネルギー」がどちらも適正範囲内の者（＝バランスの良い食事ができている）、脂質%エネルギーが30%以上の者（＝脂質の摂取が多い）、「たんぱく質%エネルギー」「脂質%エネルギー」がどちらも適正範囲の下限値以下の者（＝炭水化物に偏っている）の割合を算出し、実践状況とクロス集計した。結果を表8に示す。

表8 メタボ予防や改善のために適切な食事を実践している人の栄養摂取状況（18歳以上、男女）

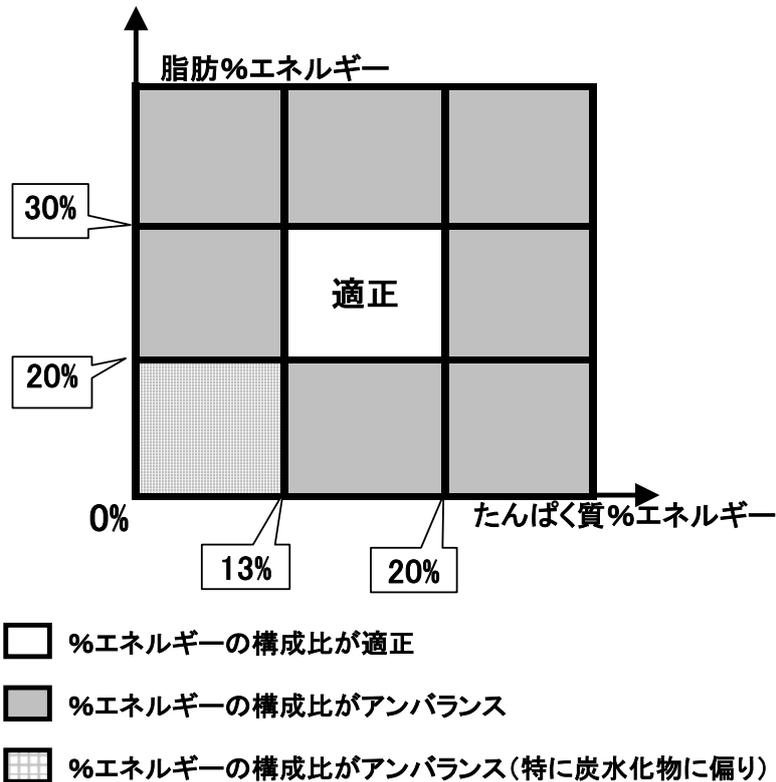
メタボ予防・改善のため「適切な食事」の実践状況	男性			女性		
	炭水化物、たんぱく質、脂質の%エネルギー構成比が適正	脂質%エネルギーが30%以上(脂質の摂り過ぎ)	たんぱく質%エネルギー、脂質%エネルギーがどちらも適正範囲の下限値以下(炭水化物に偏り)	炭水化物、たんぱく質、脂質の%エネルギー構成比が適正	脂質%エネルギーが30%以上(脂質の摂り過ぎ)	たんぱく質%エネルギー、脂質%エネルギーがどちらも適正範囲の下限値以下(炭水化物に偏り)
実践している	46.7%	24.5%	9.6%	45.8%	34.6%	3.6%
実践していない	45.6%	18.1%	16.2%	43.7%	32.0%	4.7%

結果は、男性で実践していない者は、実践している者よりも炭水化物に偏っている者が多く、脂肪エネルギー比率が30%以上の者が少なかった。

一方女性は、実践の有無に関わらず、栄養摂取状況に大きな違いはなかった。

※2 エネルギー産生栄養素バランス

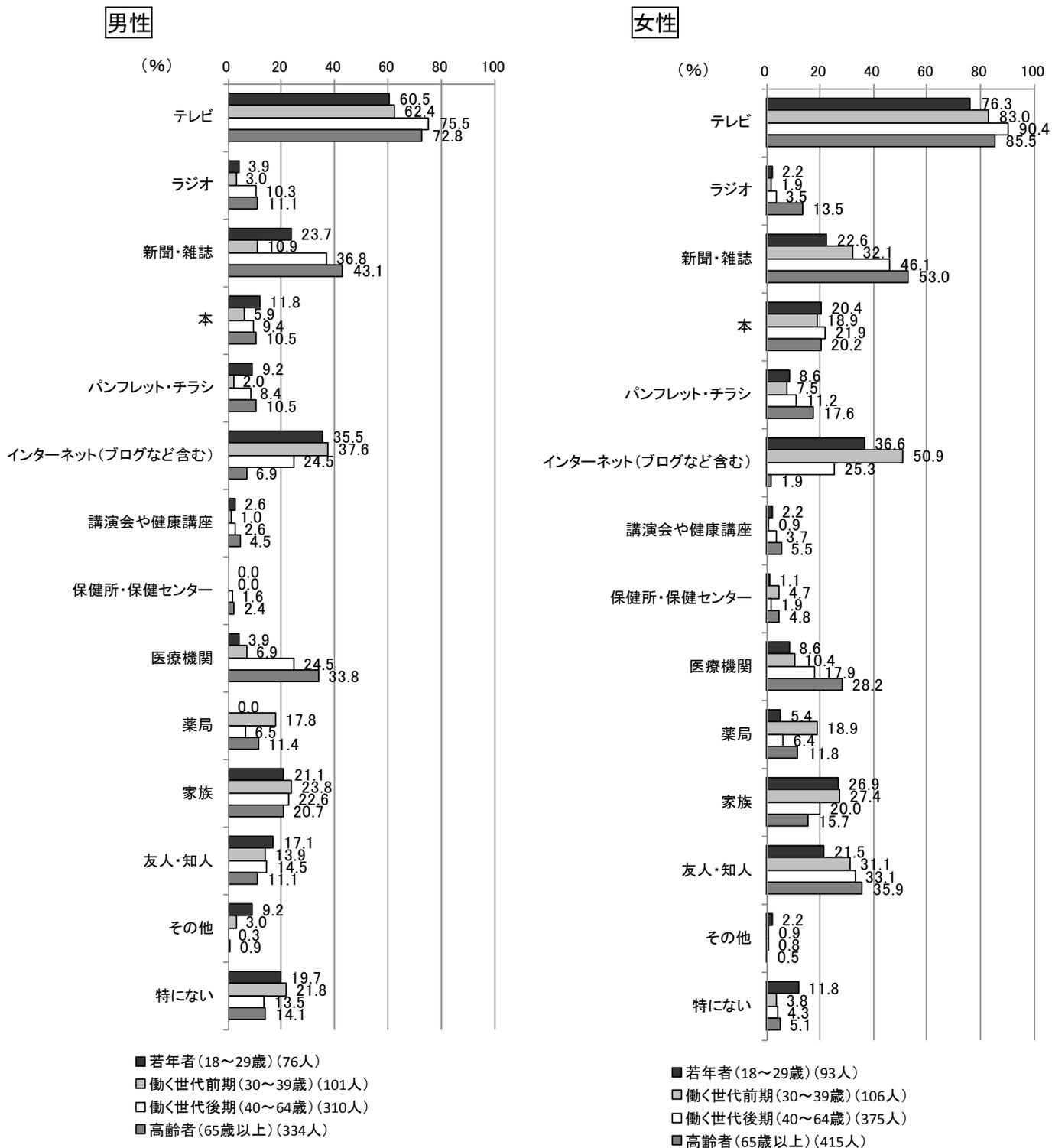
エネルギーを産生する主要栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）の構成成分の割合。「脂肪%エネルギー」「たんぱく質%エネルギー」「炭水化物%エネルギー」で合計100%となる。日本人の食事摂取基準2015では、たんぱく質%エネルギー13~20%、脂肪%エネルギー20~30%が目標設定されている。



(8)健康情報の入手

どこから健康情報を得ているかを、テレビ、ラジオ、新聞・雑誌、本、パンフレット・チラシ、インターネット、講演会や健康講座、保健所・保健センター、医療機関、薬局、家族、友人・知人、その他、特になし、の14項目で複数回答により求めた。世代別の結果を図11に示す。

図11 健康情報の入手先(世代別、男女)



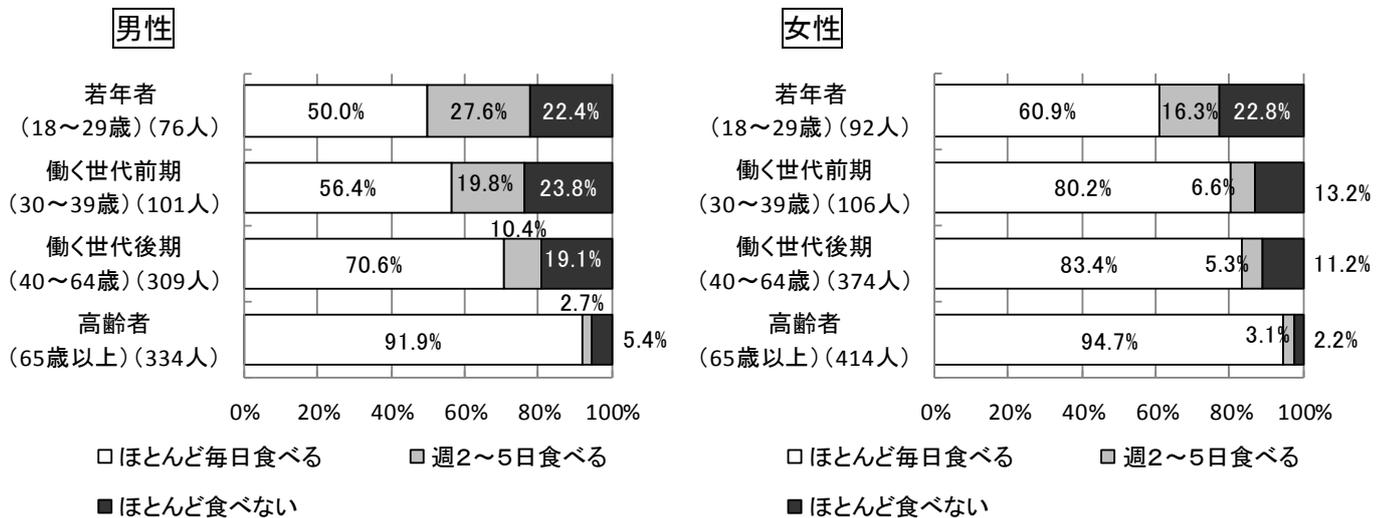
結果は、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・本・パンフレット・チラシ・インターネットなどのマスコミからの入手が多く、テレビがどの世代も最も多い。新聞・雑誌は世代が高いほど多く、インターネットは若い世代が多い。家族や友人・知人などの口コミは女性に多く、特に友人知人は世代が高いほど割合が高い傾向だった。また専門機関からの入手は少なく、医療機関は世代が高いほど多い傾向だった (P104 第40表)。

3 朝食摂取状況

(1) 朝食摂取状況

ふだん朝食を食べているかを「ほとんど毎日食べる」「週2～5日食べる」「ほとんど食べない」の3項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図12に示す。

図12 朝食摂取状況(世代別、男女)

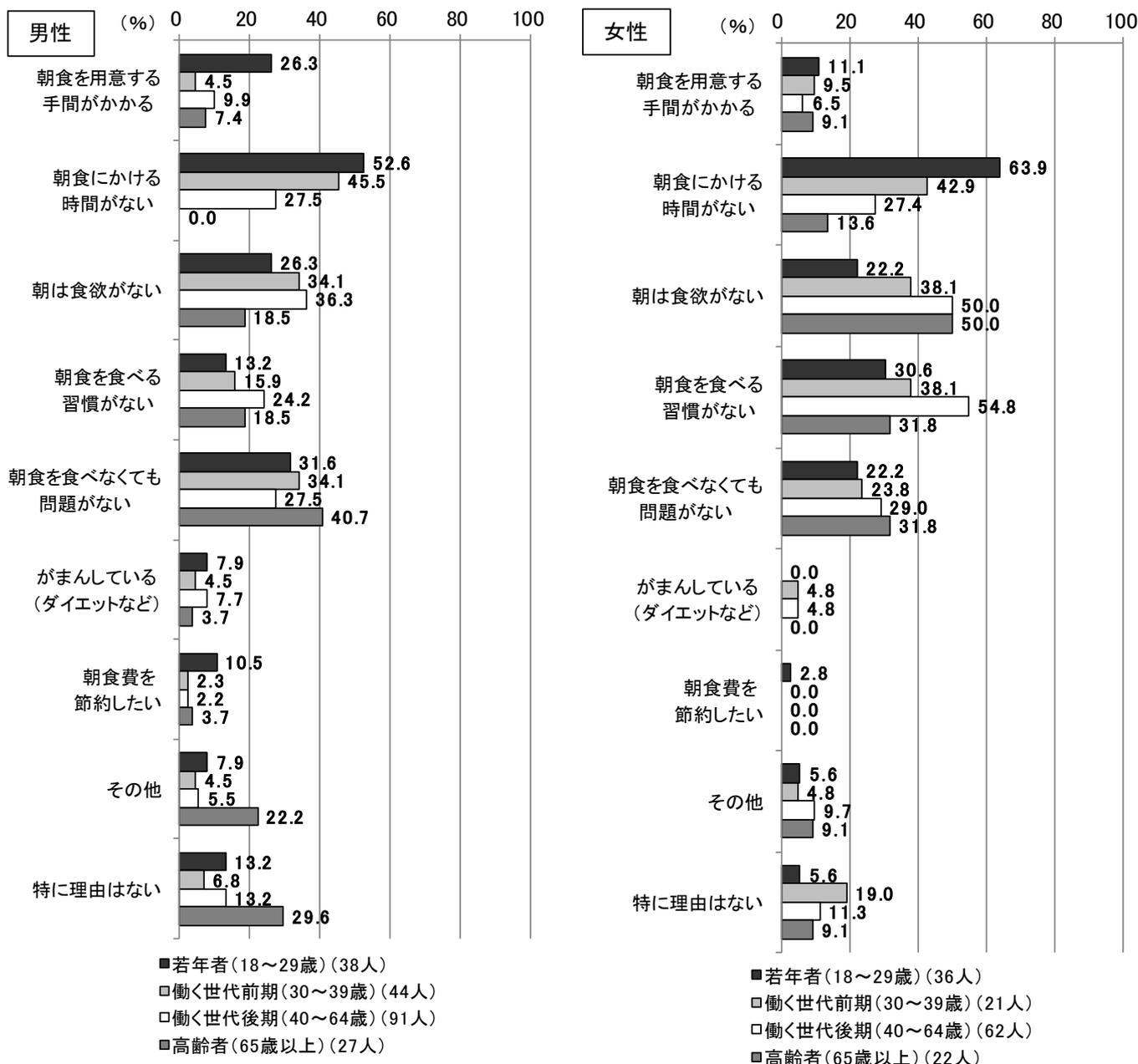


結果は、若年者で「ほとんど食べない」が男性22.4%、女性22.8%、「週2～5日食べる」が同順27.6%、16.3%と、若年者で朝食を食べない者が多かった。また、働く世代前期の男性も同順23.8%、19.8%と朝食を食べない者が多かった (P82 第14表)。

(2) 朝食を食べない理由

朝食を「週2～5日食べる」「ほとんど食べない」と回答した者に、朝食を食べない理由を、「用意する手間がかかる」「時間がない」「食欲がない」「がまんしている(ダイエットなど)」「朝食費を節約」「食べる習慣がない」「食べなくても問題がない」「その他」「特に理由はない」の9項目で複数回答により求めた。世代別の結果を図13に示す。

図13 朝食を食べない理由(世代別、男女)

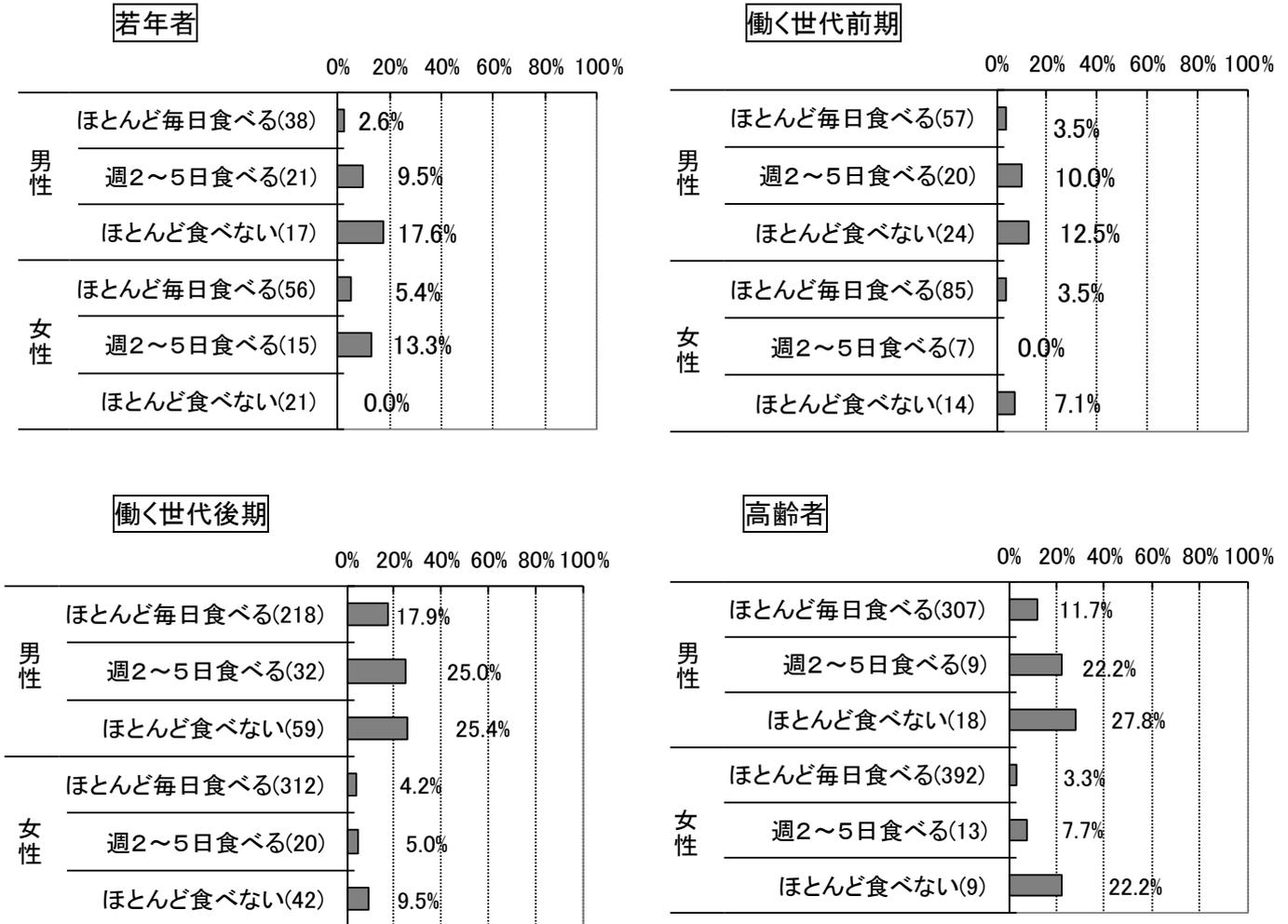


結果は、「朝食にかける時間がない」が若い世代ほど多かった。一方、「朝は食欲がない」「朝食を食べる習慣がない」「朝食を食べなくても問題ない」は世代が高いほど多い傾向だった (P83 第16表)。

(3) 摂取頻度別栄養バランス

朝食を食べないことにより1日の摂取栄養量のバランスが崩れていないかをみるため、「たんぱく質%エネルギー」「脂質%エネルギー」がどちらも低い者 (= 栄養バランスが炭水化物に偏っている者) の割合を算出し、朝食摂取頻度とクロス集計した。世代別の結果を図14に示す。

図 14 摂取頻度別栄養バランスが炭水化物に偏っている者の割合（世代別、男女）



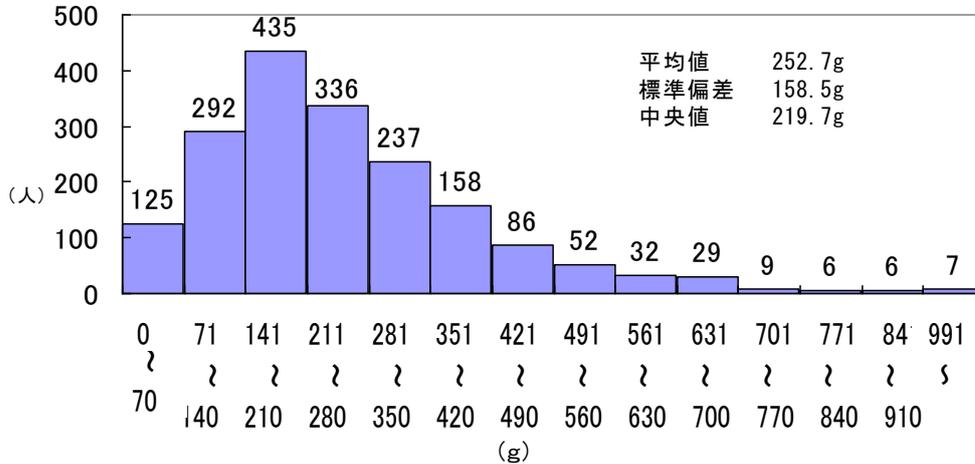
結果は、男性で朝食を「ほとんど食べない者」の、若年者 17.6%、働く世代前期 12.5%、働く世代後期 25.4%、高齢者 27.8%が、1日の摂取栄養バランスが炭水化物に偏っていた。

4 野菜摂取状況

(1) 野菜摂取量

BDHQ の回答結果から算出した 1 日野菜摂取量の分布を図 15 に示す。

図 15 1 日の野菜摂取量の分布（18 歳以上、男女）

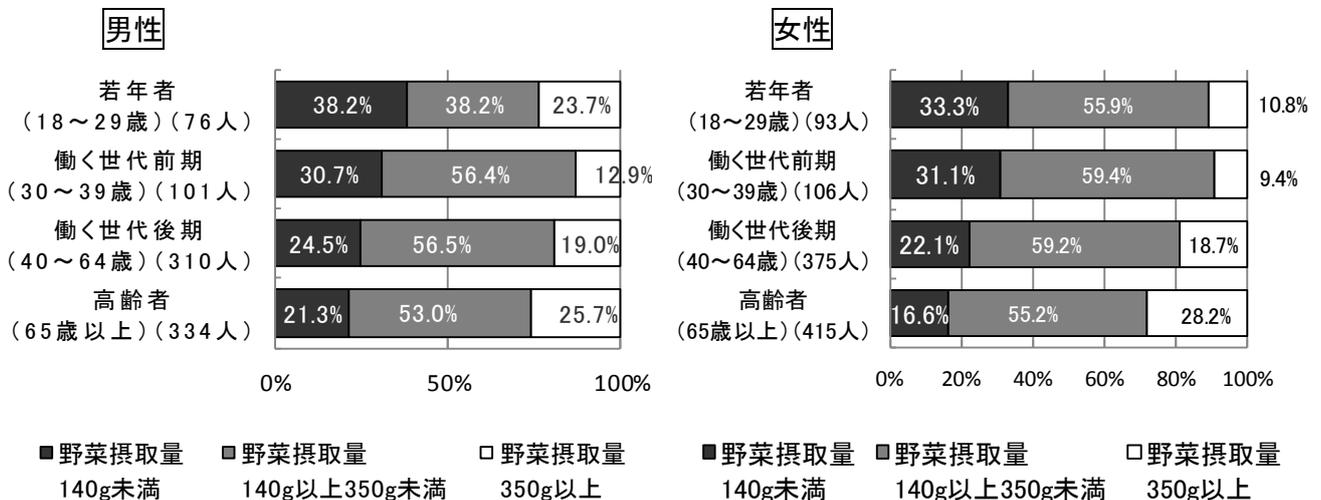


結果は、141～210g が最も多く、この量は食事バランスガイドの副菜およそ 2～3 SV^{※3}にあたり、野菜料理（野菜）2～3 品に相当する。中央値は 219.7g だった（P112 第 48 表）。

野菜摂取量で最も分布が多かった 141g～210g よりも少ない群を「野菜摂取量 140g 未満」、厚生労働省が健康日本 21（第二次）で目標設定している 1 日 350g よりも多い群を「野菜摂取量 350g 以上」、これらの間の「野菜摂取量 140g 以上 350g 未満」の 3 群で人数割合を世代別に算出した。結果を図 16 に示す。

※3 SV とは食事バランスガイド独自の数え方で、料理を「1つ」「2つ」…と「つ（SV = サービング）」という単位で数える。食事バランスガイドでは野菜、きのこ、いも、海藻料理を「副菜」とし、1 日 5～6 SV（野菜料理 5 皿程度）を目安としている。

図 16 野菜摂取状況（世代別、男女）



結果は、男性で「140g未満」が若年者 38.2%、働く世代前期 30.7%、働く世代後期 24.5%、高齢者 21.3%と世代が若いほど摂取量が少なく、特に若年者で少なかった。女性も同順 33.3%、31.1%、22.1%、16.6%で、男性と同様に世代が若いほど摂取量が少なかった（P114 第 49 表）。

(2)野菜摂取の知識・意識と摂取量

健康のために「野菜を1日350g以上食べたほうがよい」ことについて「知っていた」「知らなかった」の2項目で回答を求め、「知っていた」は男性 48.8%、女性 65.2%だった（P85 第 19 表）。知識があることが、野菜を目標量摂取することにつながっているかをみるため、野菜摂取量が 350g 以上の者の割合を、野菜を1日350g以上食べたほうがよいことを「知っていた」「知らなかった」の2群で算出した。結果を表9に示す。

表9 野菜摂取の知識別野菜摂取量 350g 以上者の割合(18 歳以上、男女)

「野菜を1日350g以上 食べたほうがよい」という知識	野菜摂取量350g以上の 者の割合	
	男性	女性
知っていた (男性400人、女性644人)	23.8%	23.3%
知らなかった (男性419人、女性343人)	19.1%	16.3%

結果は、知識がある者のうち目標量を摂取できていたのは、男性 23.8%、女性 23.3%だった。

一方、野菜摂取の意識について、1日350g食べていると思うかを「食べていると思う」「食べていないと思う」「わからない」の3項目で回答を求めた。結果は、「食べていると思う」は男性 16.2%、女性 24.7%、「食べていないと思う」は同順 59.8%、55.2%だった（P84 第 18 表）。そこで、食べていると思っている人が、実際に食べることができているかをみるため、野菜摂取量が 350g 以上の者の割合を、野菜を1日350g以上「食べていると思う」「食べていないと思う」の2群で算出した。結果を表10に示す。

表10 野菜摂取の意識別野菜摂取量 350g 以上者の割合(18 歳以上、男女)

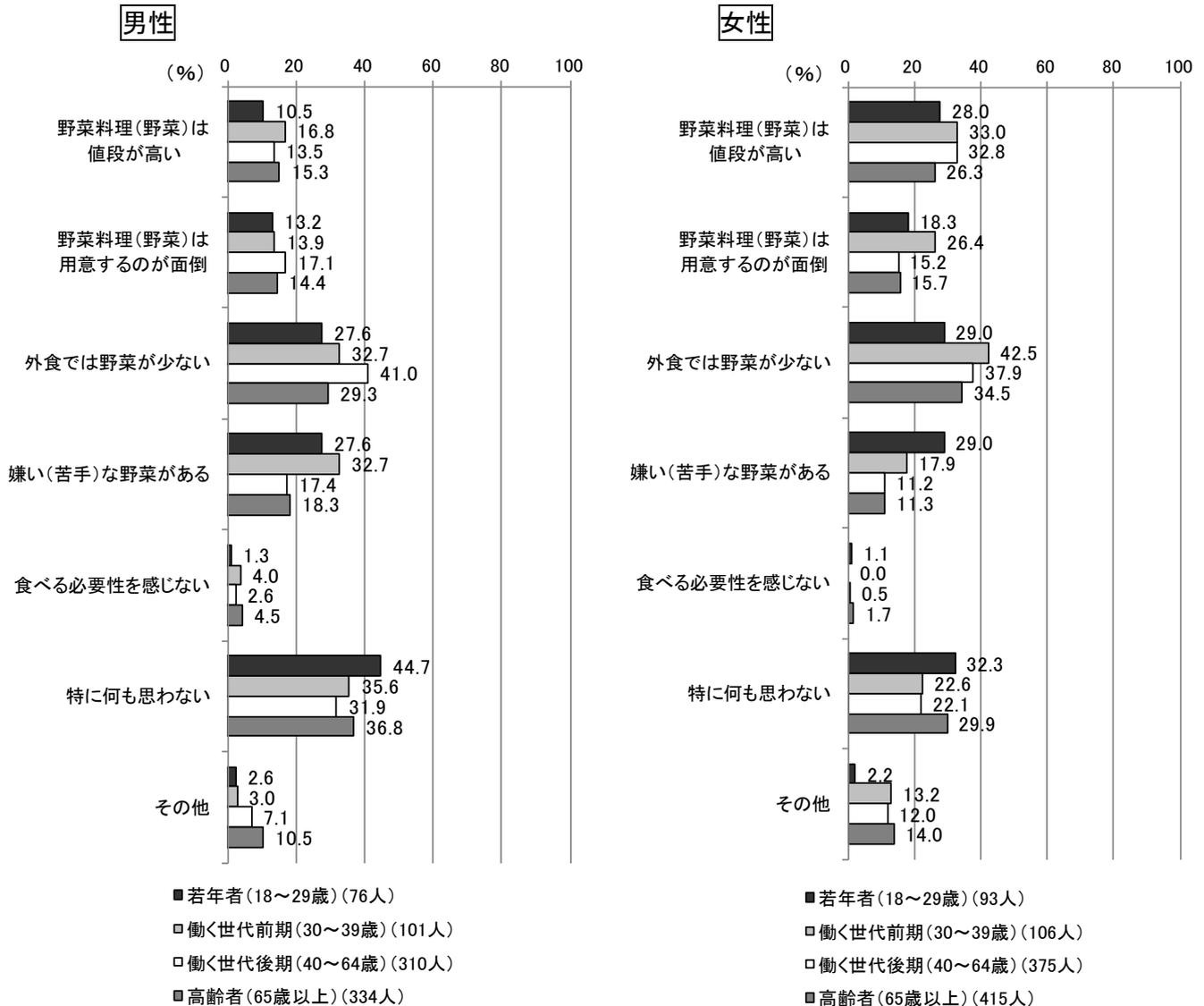
「野菜を1日350g以上 食べていると思う」という意識	野菜摂取量350g以上の 者の割合	
	男性	女性
食べていると思う (男性133人、女性244人)	42.1%	35.2%
食べていないと思う (男性490人、女性545人)	15.5%	15.2%

結果は、1日350g食べているという意識のある者のうち、目標量 350g 以上を摂取できていたのは、男性 42.1%、女性 35.2%だった。

(3) 野菜(野菜料理)に対する意識

野菜料理や野菜についてどう思うかを、「嫌い(苦手)な野菜がある」「用意するのが面倒」「値段が高い」「外食では野菜が少ない」「食べる必要性を感じない」「特に何も思わない」「その他」の7項目で複数回答により求めた。世代別の結果を図17に示す。

図17 野菜摂取量別状況(世代別、男女)

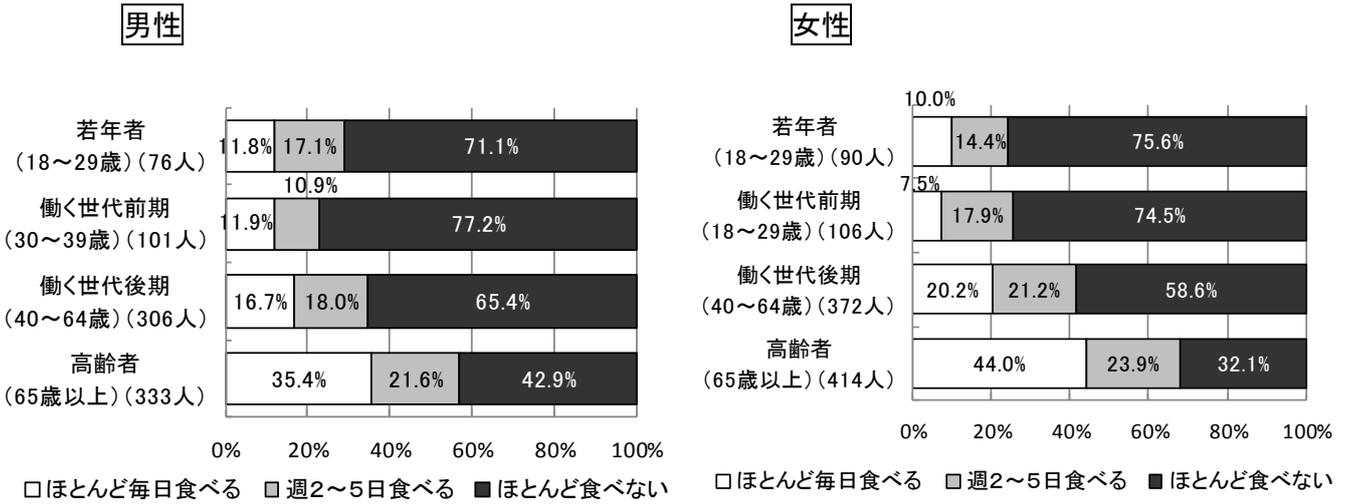


結果は、男女とも「外食で野菜が少ない」と感じており、働く世代で特に多い。女性では、「値段が高い」「用意するのが面倒」が働く世代で多かった (P85 第20表)。

(4) 朝食での野菜摂取頻度

朝食で野菜を食べているかを「ほとんど毎日食べる」「週2~5日食べる」「ほとんど食べない」の3項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図18に示す。

図 18 朝食での野菜摂取頻度(世代別、男女)



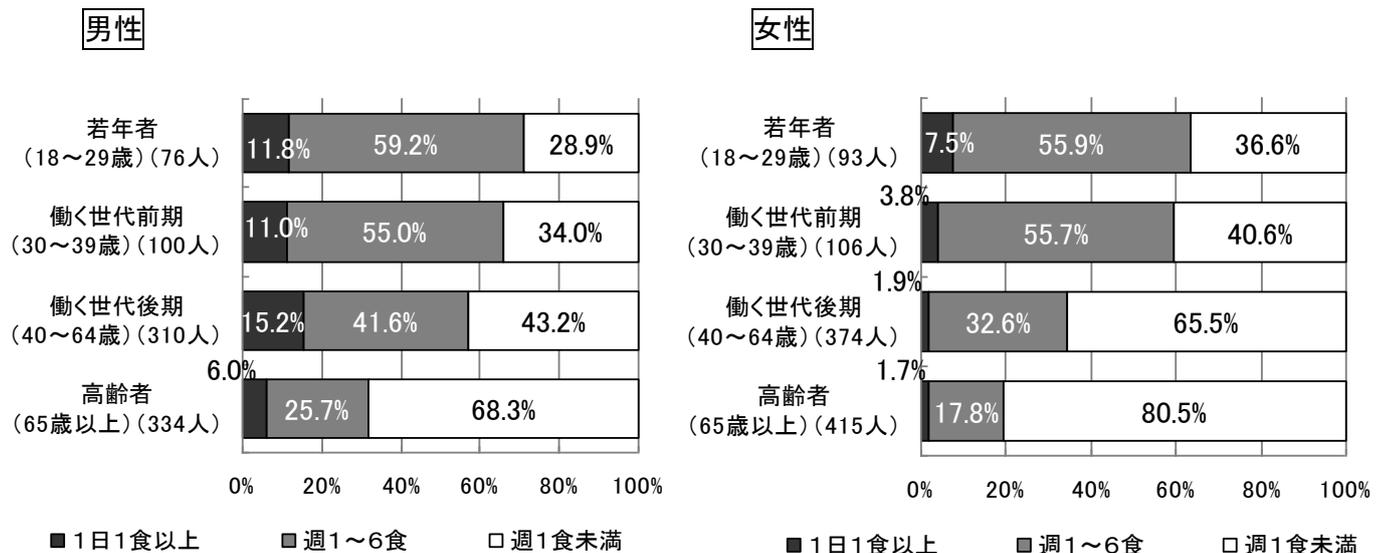
結果は、男性で「ほとんど食べない」が若年者 71.1%、働く世代前期 77.2%、女性で「ほとんど食べない」が同順 75.6%、74.5%と、男女とも若い世代が朝食で野菜を食べていない者が多かった。

5 外食・中食の摂取状況

(1) 外食摂取状況

外食をどのくらい利用するかを「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」「週4～6食」「週2～3食」「週1食」「週1食未満」「全く利用しない」の8項目のいずれにあたるか回答を求めた。回答結果の「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」を「1日1食以上」群、「週4～6食」「週2～3食」「週1食」を「週1～6食」群、「週1食未満」「全く食べない」を「週1食未満」群と分類し世代別の人数割合を算出した。世代別の結果を図19に示す。

図 19 外食摂取状況(世代別、男女)

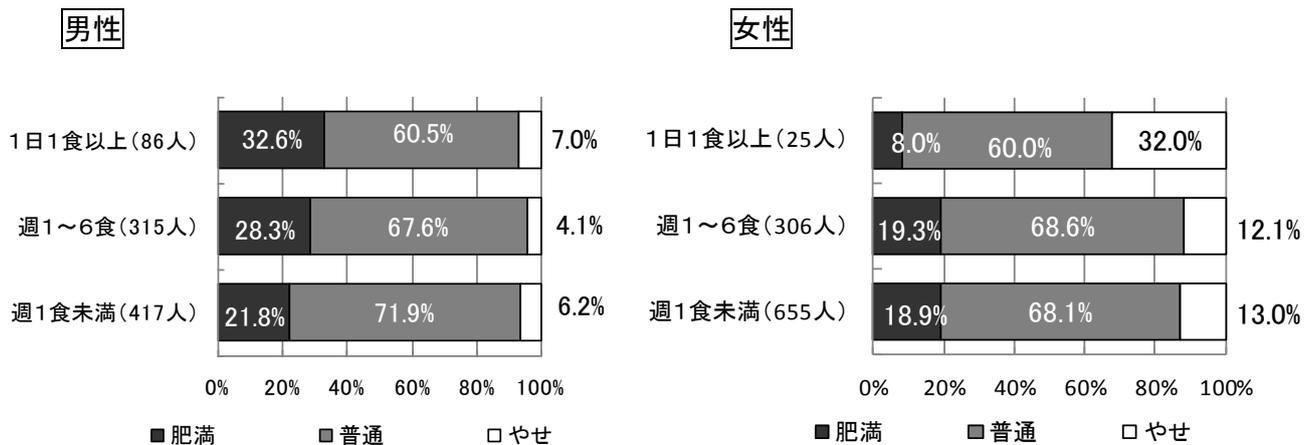


結果は、男性で「1日1食以上」が若年者 11.8%、働く世代前期 11.0%、働く世代後期 15.2%、「週1～6食」が同順 59.2%、55.0%、41.6%と、「1日1食以上」「週1～6食」を合わせると、高齢者以外の男性のおよそ6～7割が週1食以上外食をしていた。女性は、「1日1食以上」が若年者 7.5%、働く世代前期 3.8%、「週1～6食」が同順 55.9%、55.7%と、「1日1食以上」「週1～6食」を合わせると、若い世代の女性のおよそ6割が、週1食以上外食をしていた。

(2) 外食摂取頻度と体格

外食が肥満につながっていないかを見るため、「1日1食以上」「週1～6食」「週1食未満」の3群と、体格の判定結果の「やせ」「普通」「肥満」をクロス集計した。結果を図20に示す。

図20 外食摂取状況別・体格(18歳以上、男女)



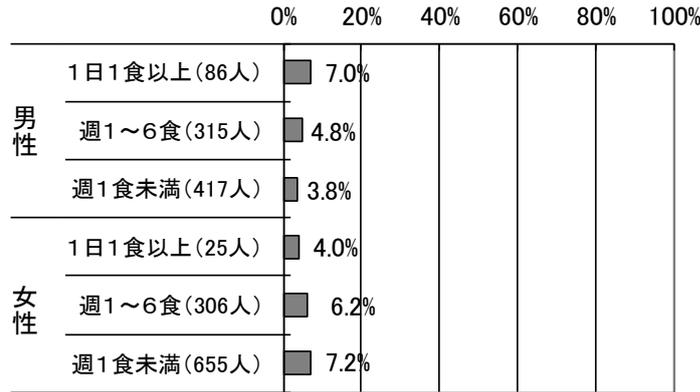
※ 高度肥満 (BMI35以上) の4名を除外して集計

結果は、男性で肥満者の割合が「外食が1日1食以上」32.6%、「週1～6食」28.3%、「週1食未満」21.8%と外食の頻度が多いほど高い傾向だった。女性は、頻度と肥満に特に関連はみられなかった。

(3) 外食摂取頻度別栄養バランス

外食が多いほど、たんぱく質や脂質の摂り過ぎにつながっていないかを見るため、摂取栄養量のたんぱく質%エネルギーと脂質%エネルギーのいずれも適正範囲の上限値以上の者 (=栄養バランスがたんぱく質と脂質に偏っている者) の割合を、外食を「1日1食以上」「週1～6食」「週1食未満」の3群に分類して算出した。結果を図21に示す。

図 21 外食摂取頻度別栄養バランスがたんぱく質と脂質に偏っている者の割合(18 歳以上、男女)

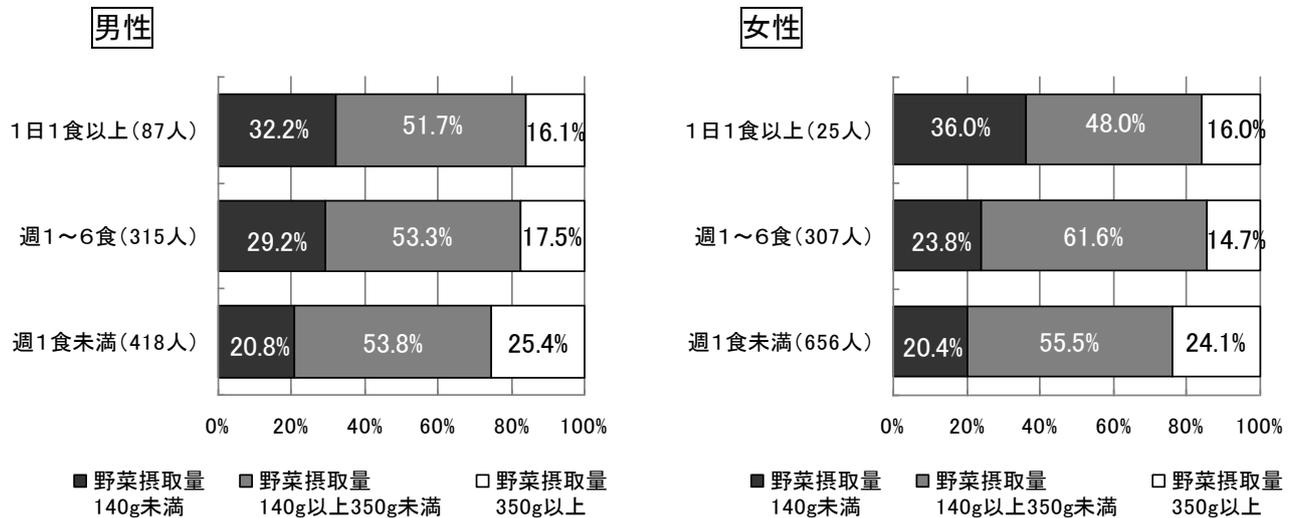


結果は、男性で外食が「1日1食以上」の7.0%、「週1～6食」の4.8%、「週1食未満」の3.8%と、外食の頻度が多いほど、たんぱく質や脂質の摂り過ぎの者が多い傾向だった。しかし、女性は頻度が少ないほどたんぱく質や脂質の摂り過ぎの者が多く、男性とは逆の傾向がみられた。

(4)外食摂取頻度別野菜摂取量

外食が多いほど野菜摂取不足につながっていないかを見るため、「野菜摂取量 140g 未満」「同 140g 以上 350g 未満」「同 350g 以上」の者の割合を、外食の頻度が「1日1食以上」「週1～6食」「週1食未満」の3群に分類して算出した。結果を図 22 に示す。

図 22 外食摂取頻度別野菜摂取量(18 歳以上、男女)

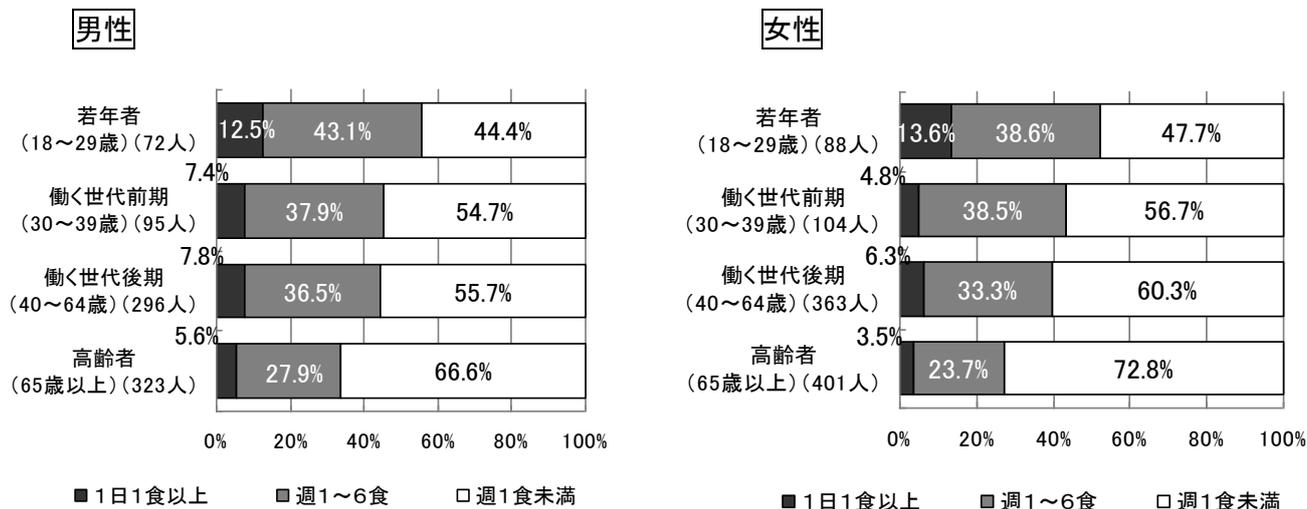


結果は、男性で外食が「1日1食以上」の32.2%、「週1～6食」の29.2%、「週1食未満」の20.8%と、外食の頻度が多いほど、「野菜摂取量 140g 未満」の者が多かった。女性も、同順 36.0%、23.8%、20.4%で、同じ結果だった。

(5) 中食摂取頻度

中食をどのくらい利用するかを「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」「週4～6食」「週2～3食」「週1食」「週1食未満」「全く利用しない」「わからない」の9項目のいずれにあたるか回答を求めた。回答結果の「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」を「1日1食以上」群、「週4～6食」「週2～3食」「週1食」を「週1～6食」群、「週1食未満」「全く食べない」を「週1食未満」群と分類し世代別の人数割合を算出した。世代別の結果を図23に示す。

図23 中食の摂取状況(世代別、男女)

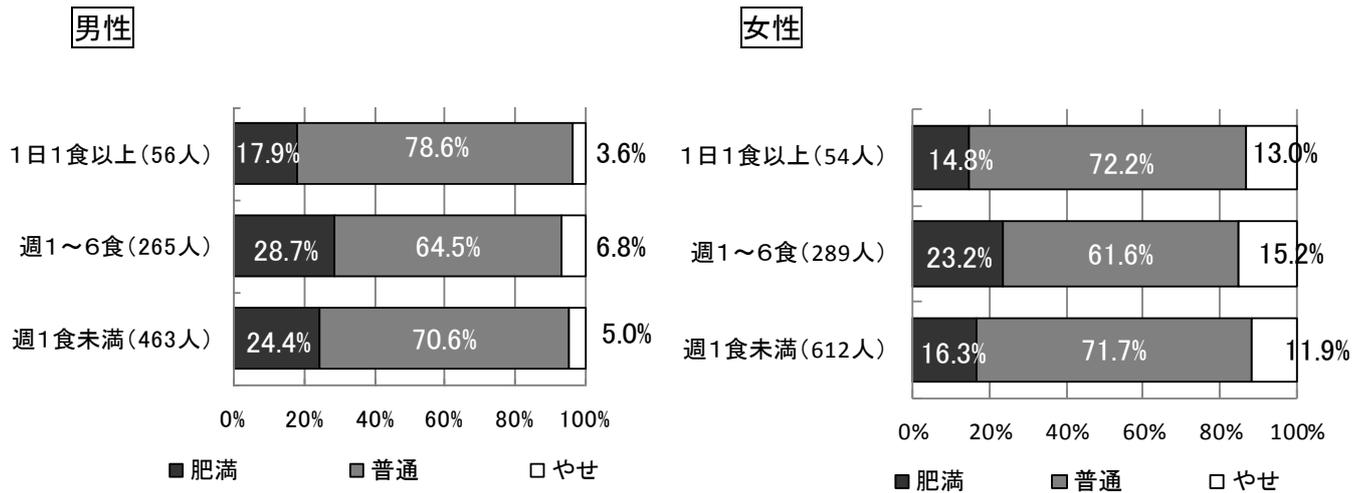


結果は、男性で「1日1食以上」が若年者12.5%、働く世代前期7.4%、働く世代後期7.8%、「週1～6食」が同順43.1%、37.9%、36.5%と、「1日1食以上」「週1～6食」を合わせると、高齢者以外の男性のおよそ半数が週1食以上中食をしており、特に若年者で多い傾向だった。女性は、「1日1食以上」が若年者13.6%、働く世代前期4.8%、「週1～6食」が同順38.6%、38.5%と、「1日1食以上」「週1～6食」を合わせると、若い世代の女性のおよそ半数が、週1食以上中食をしており、男性と同様に若年者で多い傾向だった。

(6) 中食摂取頻度と体格

中食が肥満につながっていないかをみるため、「1日1食以上」「週1～6食」「週1食未満」の3群と、体格の判定結果の「やせ」「普通」「肥満」をクロス集計した。結果を図24に示す。

図 24 中食の摂取状況・体格別(18 歳以上、男女)



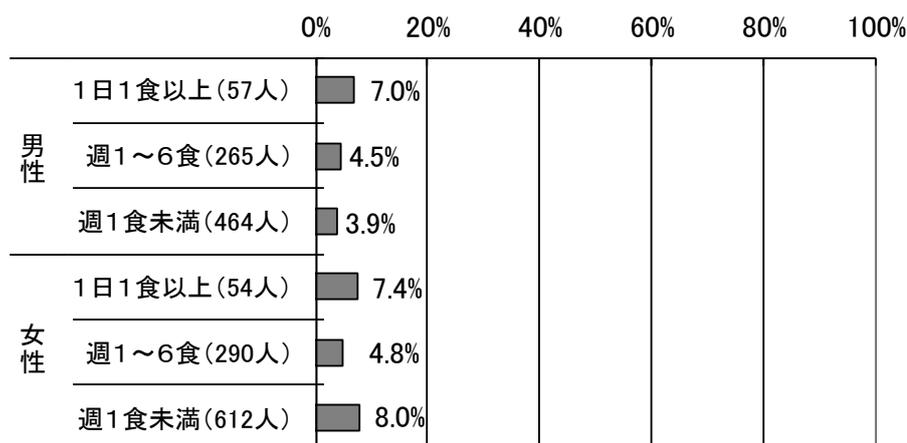
※ 高度肥満(BMI35 以上)の4名を除外して集計

結果は、男性で肥満者の割合が「1日1食以上」17.9%、「週1~6食」28.7%、「週1食未満」24.4%と、「週1~6食」で肥満者が多い傾向だった。女性も同順14.8%、23.2%、16.3%と、男性と同様に「週1~6食」で肥満者が多かった。

(7)中食摂取頻度別栄養バランス

中食が多いほど、たんぱく質や脂質の摂り過ぎにつながっていないかを見るため、摂取栄養量のたんぱく質%エネルギーと脂質%エネルギーのいずれも適正範囲の上限値以上の者(=栄養バランスがたんぱく質と脂質に偏っている者)の割合を、中食を「1日1食以上」「週1~6食」「週1食未満」の3群に分類して算出した。結果を図25に示す。

図25 中食摂取頻度別栄養バランスがたんぱく質と脂質に偏っている者の割合(18 歳以上、男女)

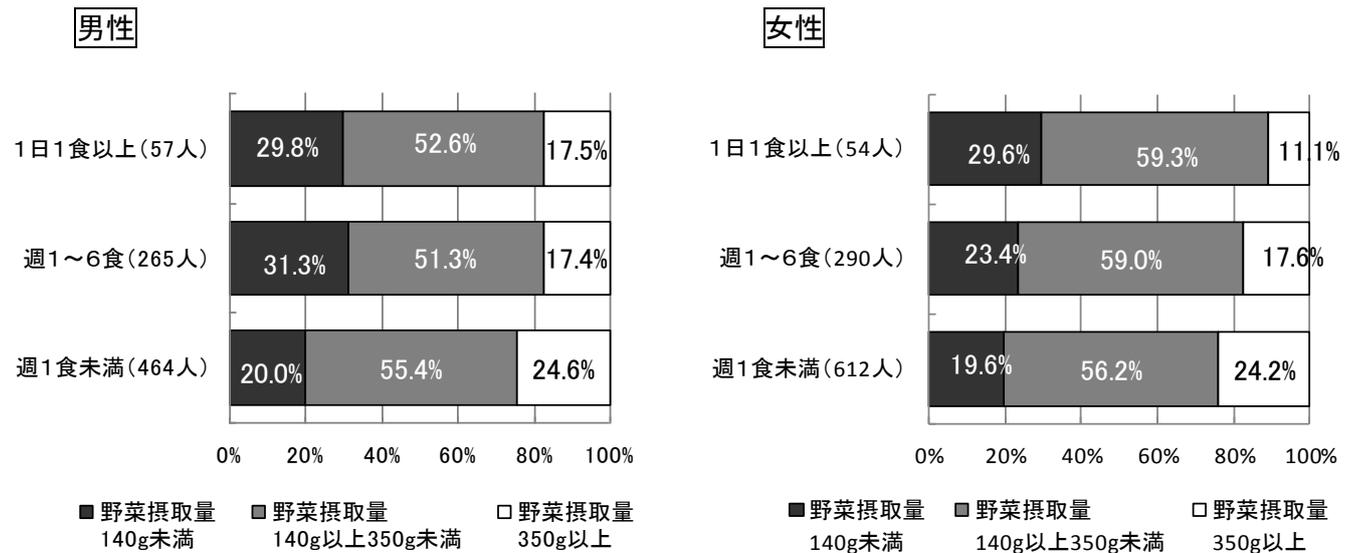


結果は、男性で中食が「1日1食以上」で7.0%、「週1～6食」で4.5%、「週1食未満」で3.9%と、中食の頻度が多いほど、たんぱく質や脂質の摂り過ぎの者が多い傾向だった。女性は「週1食未満」で8.0%、「1日1食以上」で7.4%が、たんぱく質や脂質の摂り過ぎの者が多い傾向だった。

(8)中食摂取頻度別野菜摂取量

中食が多いほど野菜摂取不足につながっていないかを見るため、「野菜摂取量 140g 未満」「同 140g 以上 350g 未満」「同 350g 以上」の者の割合を、中食の頻度が「1日1食以上」「週1～6食」「週1食未満」の3群に分類して算出した。結果を図26に示す。

図26 中食摂取頻度別野菜摂取量(18歳以上、男女)

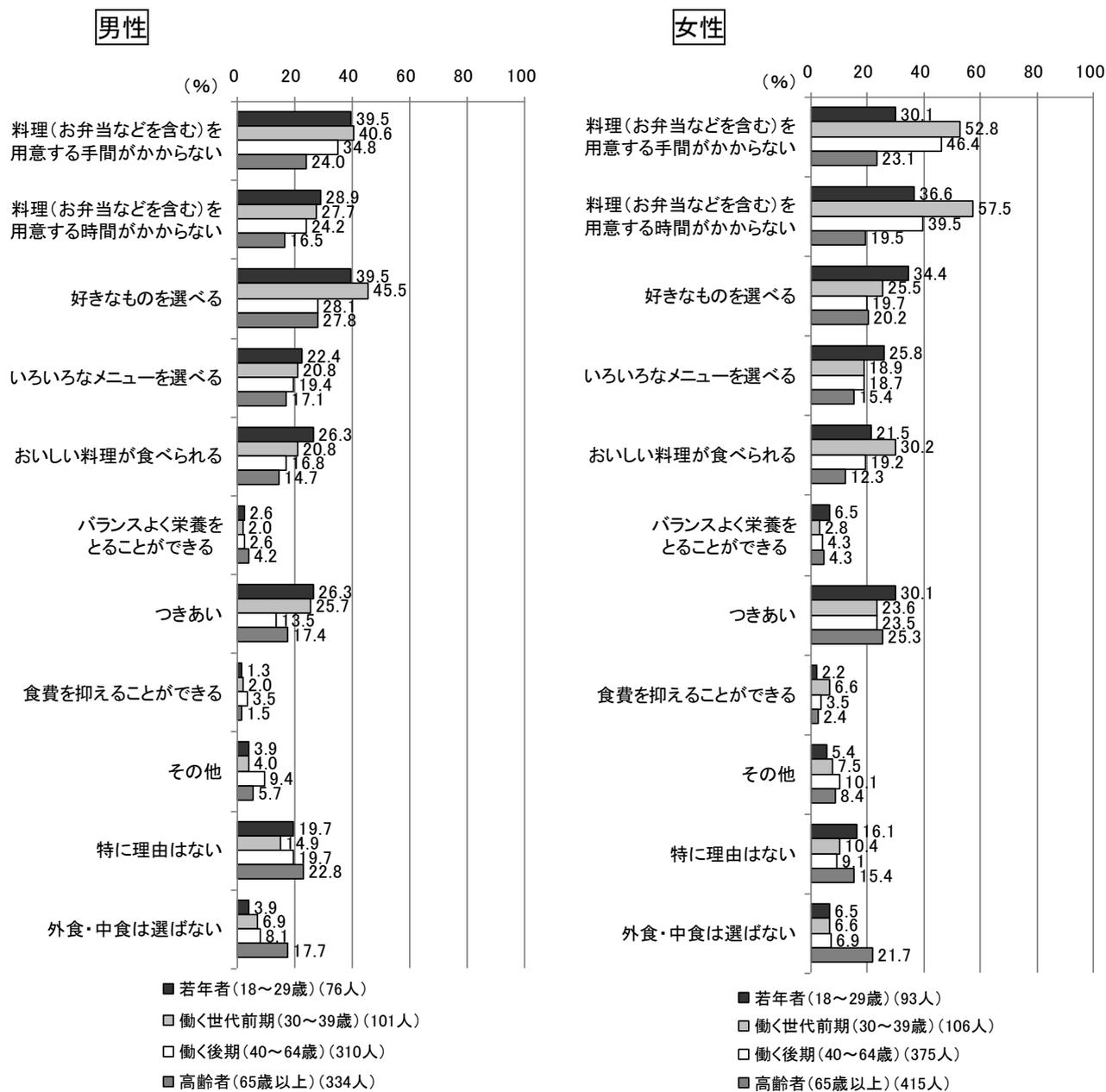


結果は、男性で中食が「1日1食以上」の29.8%、「週1～6食」の31.3%、「週1食未満」の20.0%と、「週1～6食」で「野菜摂取量 140g 未満」の者が多かった。女性は、同順29.6%、23.4%、19.6%で、中食の頻度が多いほど「野菜摂取量 140g 未満」の者が多かった。

(9)外食・中食を選ぶ理由

外食や中食を選ぶ理由を、「用意する手間がかからない」「用意する時間がかからない」「好きなものを選べる」「いろいろなメニューが選べる」「バランスよく栄養を取ることができる」「おいしい料理が食べられる」「つきあい」「食費を抑えることができる」「その他」「外食・中食は選ばない」の11項目で複数回答により求めた。世代別の結果を図27に示す。

図 27 外食・中食を選ぶ理由(世代別、男女)



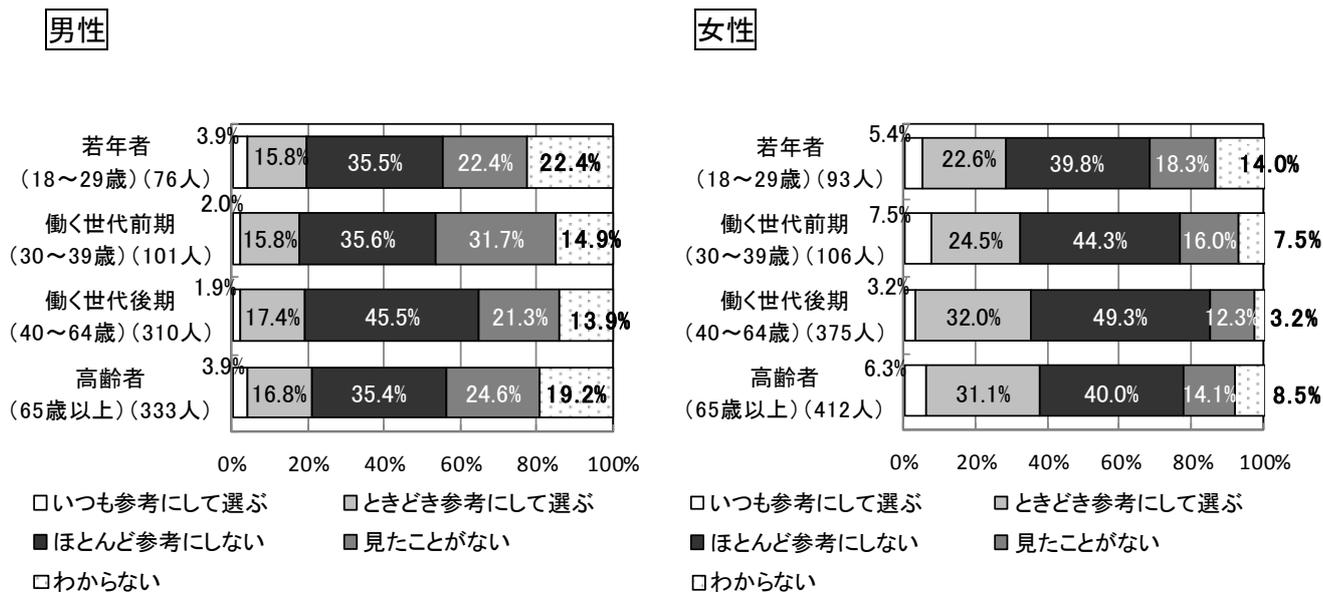
結果は、男性は世代が若いほど「手間がかからない」「好きなものを選べる」が多く、女性は働く世代で「手間がかからない」「時間がかからない」が多い傾向だった。「バランスよく栄養を取ることができる」と思っている者はどの世代も少なかった (P95 第 32 表)。

6 栄養成分表示の活用状況

(1) 栄養成分表示の活用状況

栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶかを「いつも参考にして選ぶ」「ときどき参考にして選ぶ」「ほとんど参考にしない」「みたことがない」「わからない」の5項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図 28 に示す。

図 28 栄養成分表示の活用状況(世代別、男女)

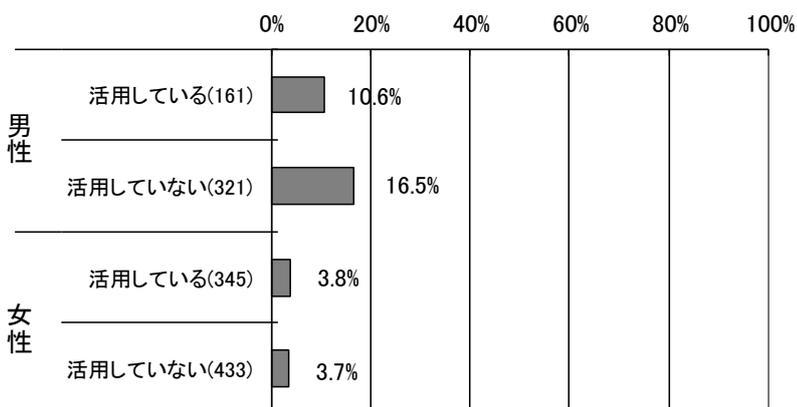


結果は、「ほとんど参考にしない」「見たことがない」を合わせると、男性は、若年者 57.9%、働く世代前期 67.3%、働く世代後期 66.8%、高齢者 60.0%、女性は同順 58.1%、60.3%、61.6%、54.1%と、どの世代も、男女いずれも、半数以上が表示を見ない又は活用していなかった。(P99 第 36 表)。

(2) 表示の活用有無別栄養バランス

栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶこと (= 表示の活用) が、栄養バランスをよくすることにつながっているかをみるため、摂取栄養量のたんぱく質%エネルギーと脂質%エネルギーのいずれも適正範囲の下限値以下の者 (= 栄養バランスが炭水化物に偏っている者) の割合を、「いつも参考にしている」「時々参考にしている」を「活用している」群、「ほとんど参考にしない」を「活用していない」群として 2 群に分類して算出した。結果を図 29 に示す。

図 29 表示の活用状況別栄養バランスが炭水化物に偏っている者の割合(18 歳以上、男女)



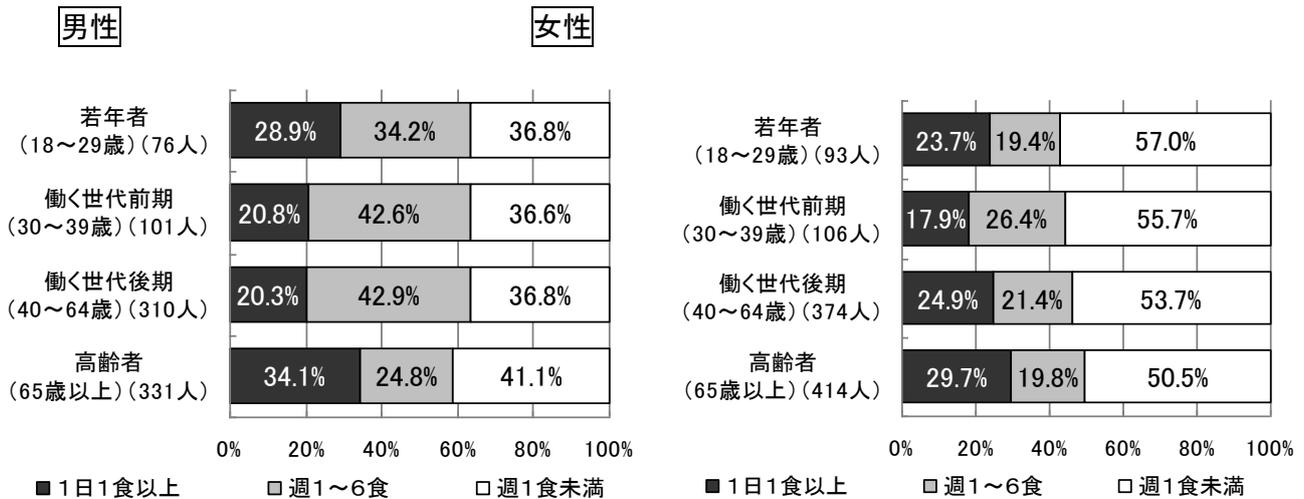
結果は、男性で「活用していない」者は、「活用している」者よりも炭水化物に偏って栄養バランスが崩れている者が多かった。

7 主食の重ね食への状況

(1) 主食の重ね食への状況

米・パンと麺類や粉もん（お好み焼き、たこ焼きなど）を一緒にどのくらい食べているかを「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」「週4～6食」「週2～3食」「週1食」「週1食未満」「全く食べない」の8項目のいずれにあたるか回答を求めた。回答結果の「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」を「1日1食以上」群、「週4～6食」「週2～3食」「週1食」を「週1～6食」群、「週1食未満」「全く食べない」を「週1食未満」群と分類し世代別の人数割合を算出した。世代別の結果を図30に示す。

図30 主食の重ね食への状況(世代別、男女)

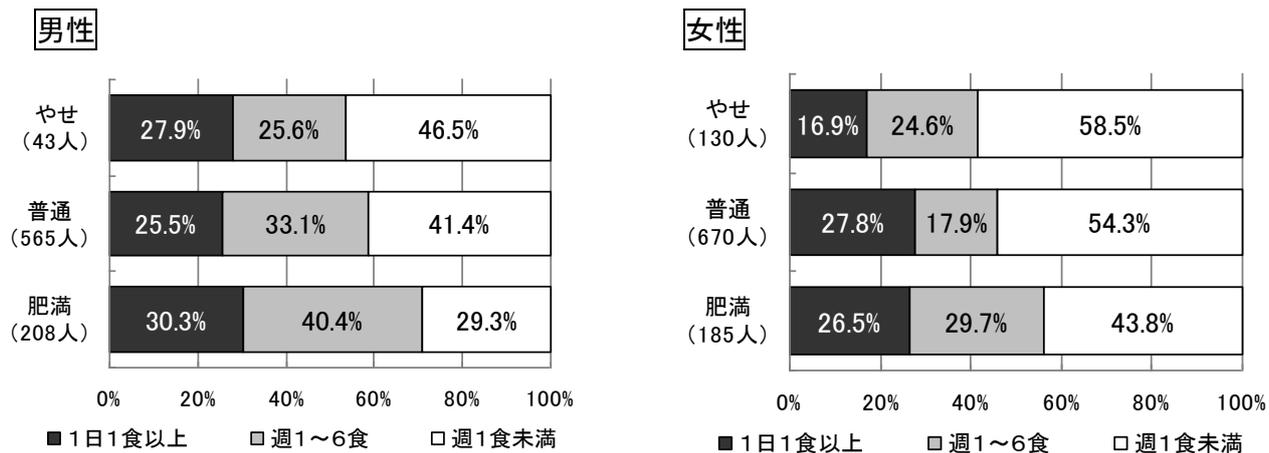


結果は、男性で「1日1食以上」が若年者28.9%、高齢者34.1%と他の世代より多かった。女性は「1日1食以上」が高齢者で29.7%と他の世代より多かった。「1日1食以上」「週1～6食」を合わせてみると、どの世代も女性より男性で重ね食への頻度が多い傾向だった。

(2) 重ね食頻度と体格

重ね食が肥満につながっていないかをみるため、「1日1食以上」「週1～6食」「週1食未満」の3群と、体格の判定結果の「やせ」「普通」「肥満」をクロス集計した。結果を図31に示す。

図 31 主食の重ね食への状況・体格別(18歳以上、男女)



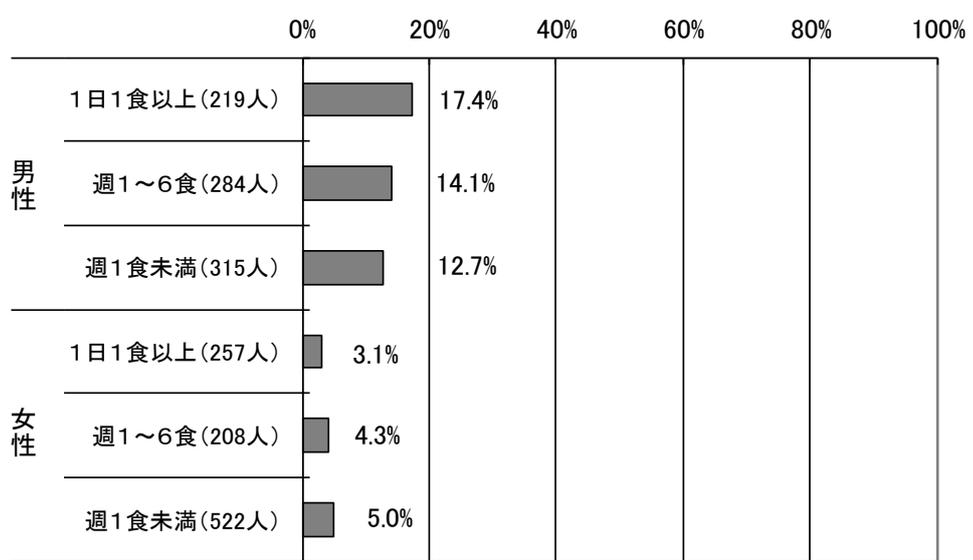
※ 高度肥満 (BMI35以上) の4名を除外して集計

結果は、肥満者で「1日1食以上」が男性30.3%、女性26.5%、「週1~6食」が男性40.4%、女性29.7%と、「普通」「やせ」の者よりも週1食以上重ね食をする者が多かった。

(3) 重ね食頻度と栄養バランス

重ね食が多いほど、炭水化物の過剰摂取につながっていないかをみるため、摂取栄養量のたんぱく質%エネルギーと脂質%エネルギーのいずれも適正範囲の下限値以下の者(栄養バランスが炭水化物に偏っている者)の割合を、重ね食を「1日1食以上」「週1~6食」「週1食未満」の3群に分類して算出した。結果を図32に示す。

図 32 主食の重ね食頻度別栄養バランスが炭水化物に偏っている者の割合(18歳以上、男女)

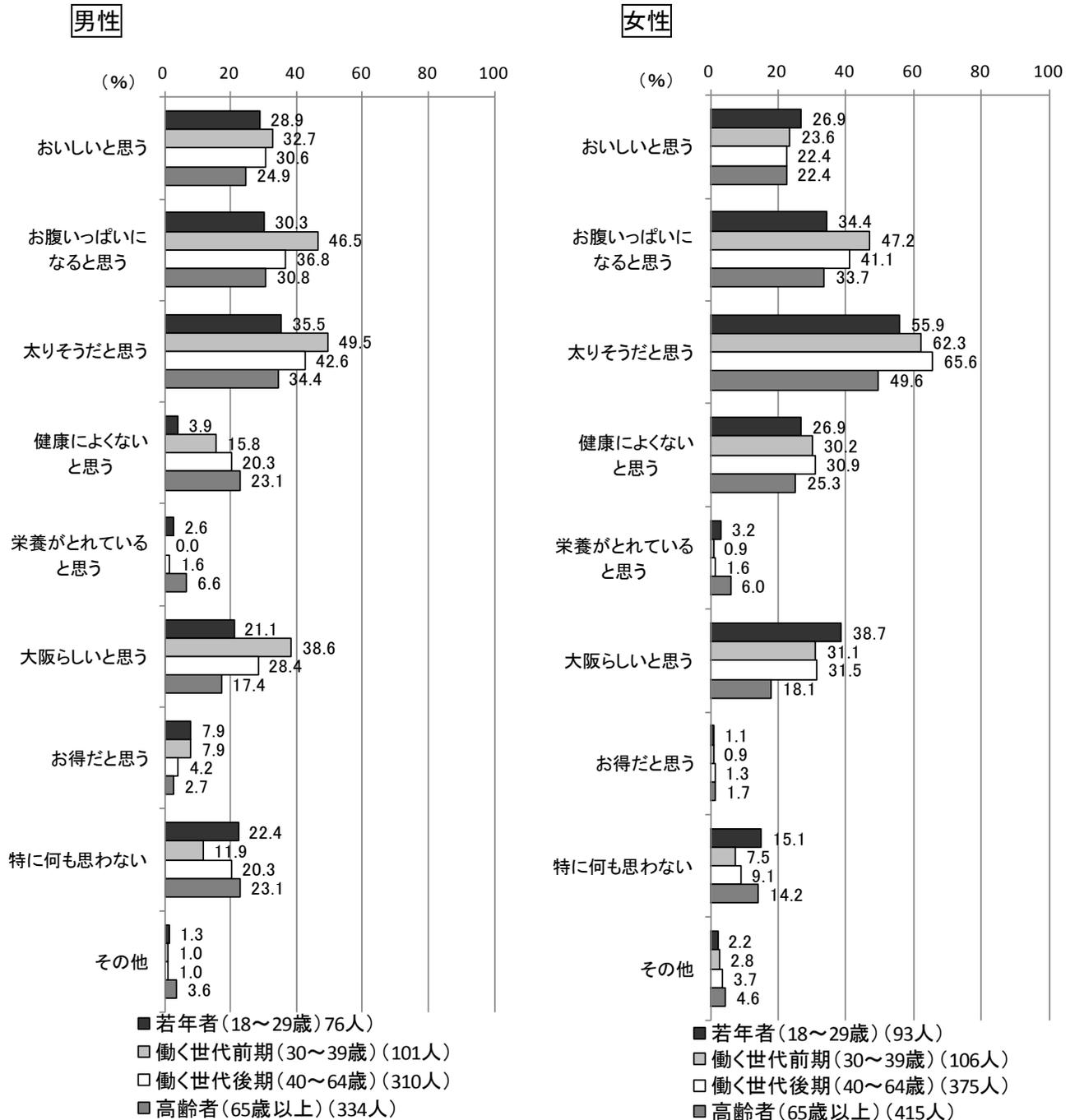


結果は、男性で重ね食の頻度が多いほど、1日の摂取栄養バランスが炭水化物に偏った者が多かった。

(4)重ね食べに対する意識

重ね食べについてどう思うかを、「お得」「お腹いっぱいになる」「おいしい」「大阪らしい」「栄養がとれている」「健康に良くない」「太りそう」「特に何も思わない」「その他」の9項目で複数回答により求めた。世代別の結果を図33に示す。

図33 重ね食べに対する意識(世代別、男女)



結果は、「おなかいっぱいになると思う」「太りそうだと思う」が男女ともどの世代も回答が多かった。「健康に良くないと思う」は女性でどの世代もほぼ同じ割合だが男性は若年者で低かった。一方、「大阪らしい」と思う者は働く世代や女性の若年者に多い傾向だった (P88 第24表)。

8 共食の状況

(1) 共食の状況

一人暮らし以外の回答者に、同居している人と一緒に朝食、夕食を食べる日数を「ほとんど毎日」「週4～5日」「週2～3日」「週1日程度」「ほとんどない」の5項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図34、35に示す。

図34 共食の状況・朝食(世代別、男女)

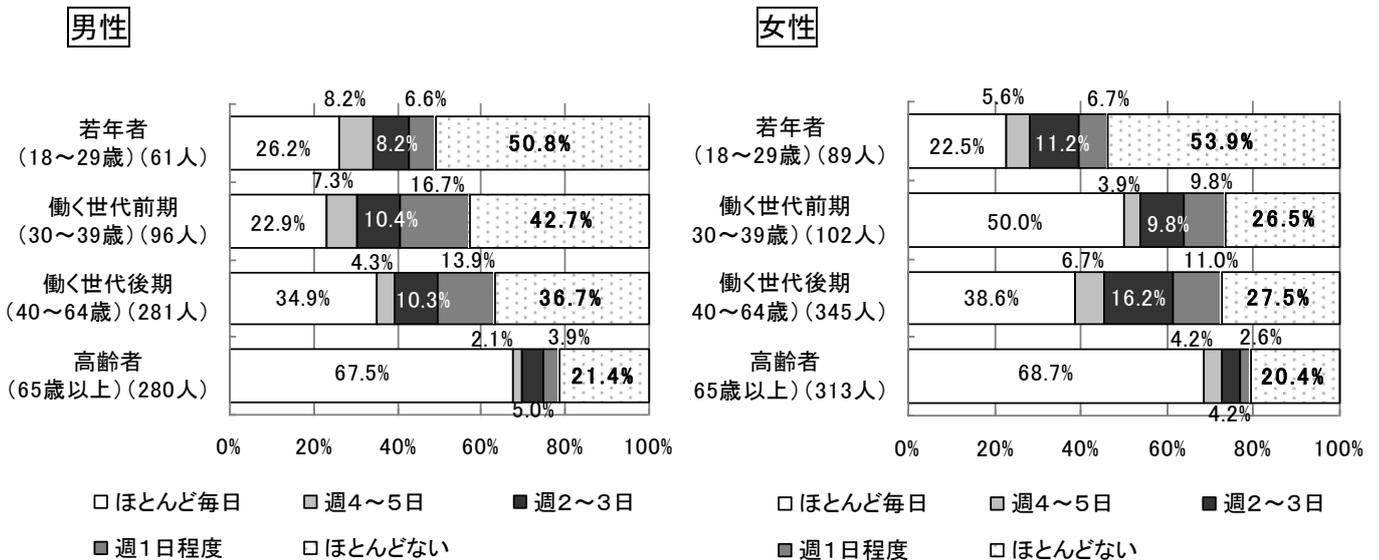
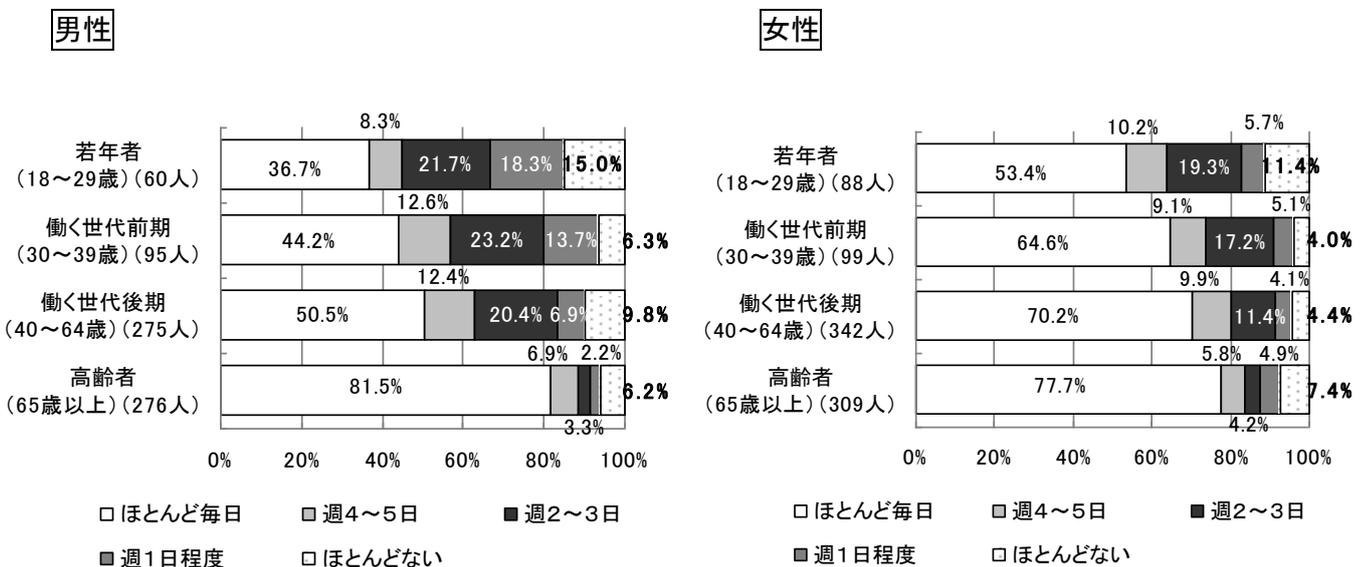


図35 共食の状況・夕食(世代別、男女)



朝食での結果は、男性で「ほとんどない」が若年者 50.8%、働く世代前期 42.7%、働く世代後期 36.7%、高齢者 21.4%、女性で「ほとんどない」も同順 53.9%、26.5%、27.5%、20.4%と、男女とも世代が若いほど朝食を同居者と一緒に食べていなかった (P106 第42表)。

夕食での結果は、男性の若年者で「ほとんどない」15.0%、「週1日程度」18.3%、「週2～3日」21.7%、働く世代前期で同順6.3%、13.7%、23.2%と、同居者と一緒に夕食を食べるのが週の半分以下という者が、若い男性のおよそ半数だった（P107 第43表）。

(2) 共食頻度別エネルギー摂取量、野菜摂取量

共食することが摂取栄養量や野菜摂取量と関連しているかをみるため、共食の日数が「ほとんど毎日」「週4～5日」を「共食日数が多い（週4日以上）」群、「週2～3日」「週1日程度」「ほとんどない」を「共食日数が少ない（週3日以下）」群と朝夕それぞれ分類し、エネルギー摂取量、野菜摂取量を算出した。結果を表11に示す。

表11 朝夕の共食頻度別エネルギー摂取量、野菜摂取量(18歳以上、男女)

朝食の共食日数	男性			女性		
	エネルギー(kcal)	野菜摂取量(g)	1,000kcalあたり野菜摂取量(g)	エネルギー(kcal)	野菜摂取量(g)	1,000kcalあたり野菜摂取量(g)
日数が多い(週4日以上)	1,987	245	123	1,627	238	150
日数が少ない(週3日以下)	1,889	205	109	1,441	199	140

夕食の共食日数	男性			女性		
	エネルギー(kcal)	野菜摂取量(g)	1,000kcalあたり野菜摂取量(g)	エネルギー(kcal)	野菜摂取量(g)	1,000kcalあたり野菜摂取量(g)
日数が多い(週4日以上)	1,948	230	122	1,570	231	147
日数が少ない(週3日以下)	1,949	199	103	1,435	189	135

1,000kcalあたり野菜摂取量: 摂取エネルギー量(食事量)の多少による影響を取り除き、食事に占める野菜量がどのくらいかを表す。数値は中央値。

結果は、男女とも、朝食、夕食で共食日数の多い群が、少ない群よりエネルギー摂取量が多い傾向だった。また野菜摂取量は、男性で共食日数の多い群は、少ない群より食事に占める野菜量が多く、特に夕食で顕著だった。女性は、男性ほど顕著ではないが、朝夕とも共食日数の多い群で野菜量が多い傾向だった。

(3) 共食日数別栄養バランス

共食することが栄養バランスをよくすることにつながるかをみるため、エネルギー産生栄養素バランスが「適正」の者の割合を、「共食日数が多い（週4日以上）」群、「共食日数が少ない（週3日以下）」群の2群に朝夕それぞれ分類し、共食率が高い高齢者を除いて算出した。結果を図36、37に示す。

図 36 朝食の共食日数別栄養バランスが適正な者の割合(18~64 歳、男女)

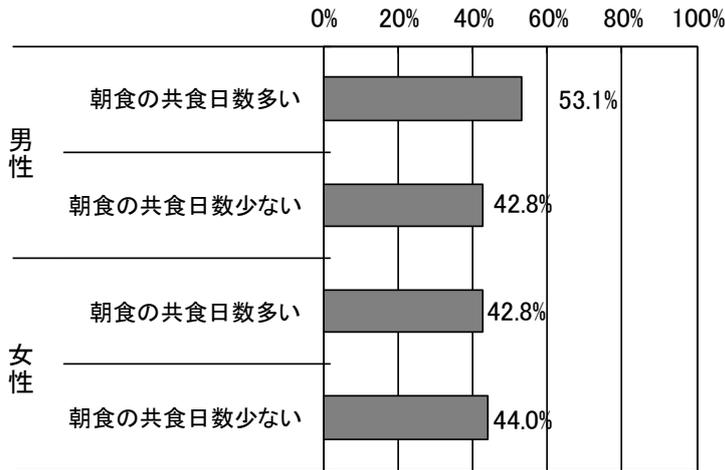
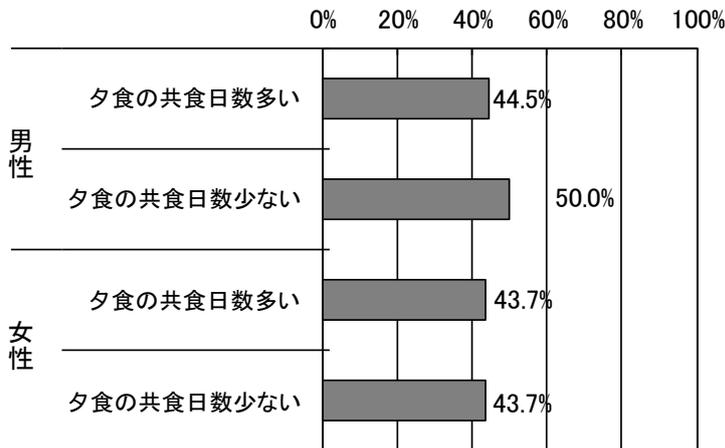


図 37 夕食の共食日数別栄養バランスが適正な者の割合(18~64 歳、男女)



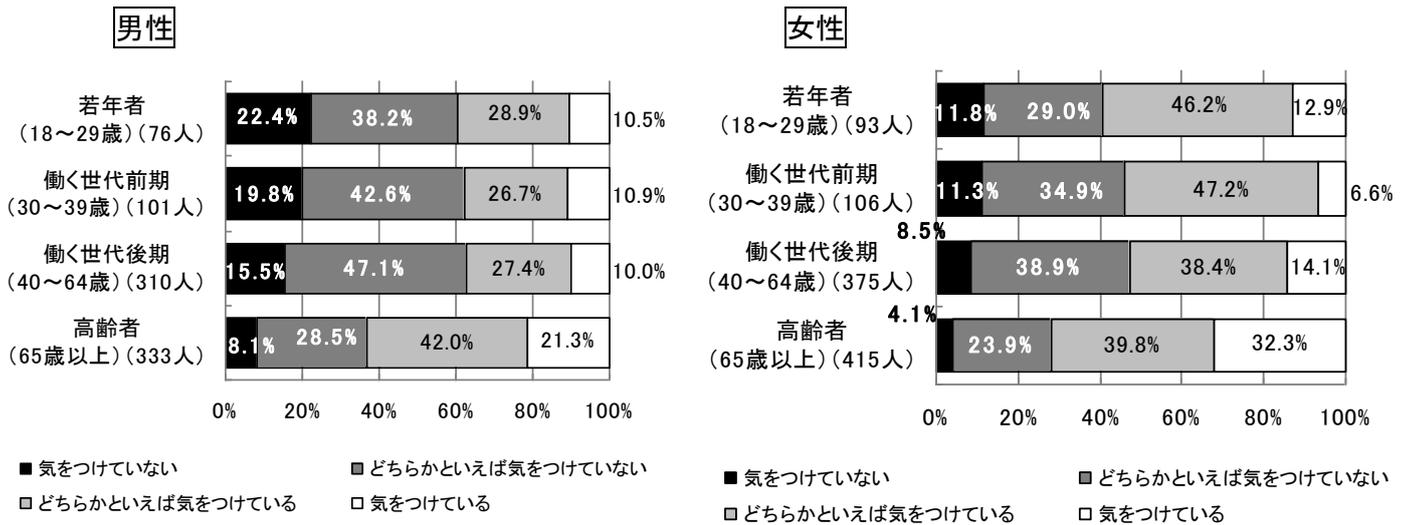
朝食での結果は、男性で共食日数の多い群で1日の栄養バランスが「適正」の者が多い傾向だった。夕食での結果は、男性で共食日数の多少ない群で1日の栄養バランスが「適正」の者が多い傾向だった。

9 咀嚼と食べる速さの状況

(1) 咀嚼への意識

よく噛んで食べることに気をつけているかを「気をつけている」「どちらかといえば気をつけている」「どちらかといえば気をつけていない」「気をつけていない」の4項目のいずれにあたるか回答を求めた。世代別の結果を図 38 に示す。

図 38 よく噛んで食べることに気をつけているか(世代別、男女)

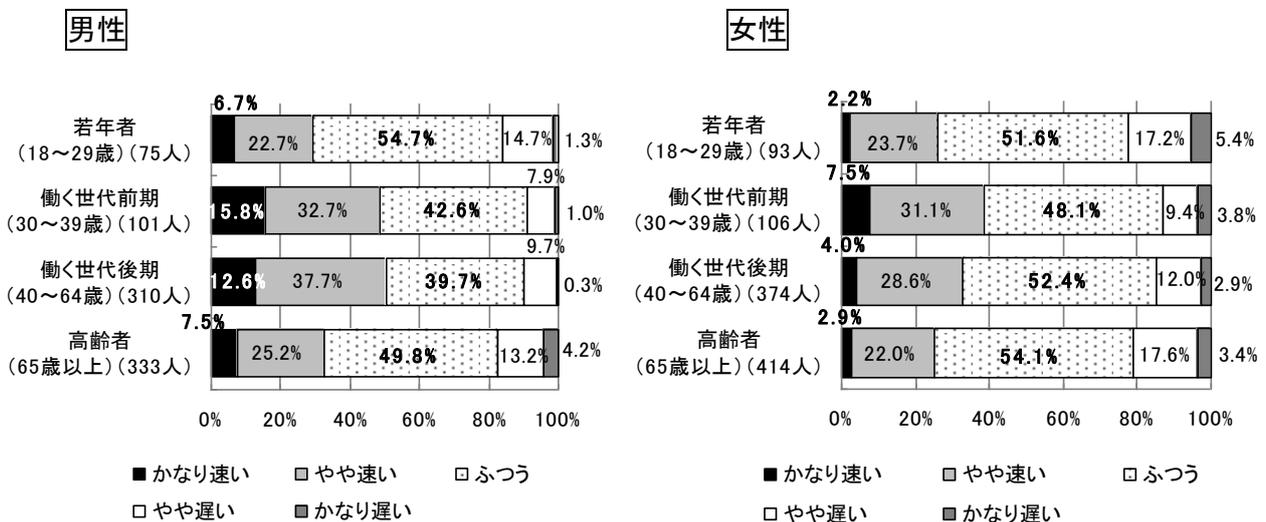


結果は、男性で「気がついていない」が若年者 22.4%、働く世代前期 19.8%、働く世代後期 15.5%、女性で「気がついていない」が同順 11.8%、11.3%、8.5%と、男女とも世代が若いほどよく噛んで食べることに気をつけておらず、特に男性でその傾向が強かった (P89 第 25 表)。

(2) 食べる速さ

食べる速さを「かなり速い」「やや速い」「ふつう」「やや遅い」「かなり遅い」の 5 項目のいずれにあたるかを BDHQ の回答項目から算出した。世代別の結果を図 39 に示す。

図 39 食べる速さ(世代別、男女)

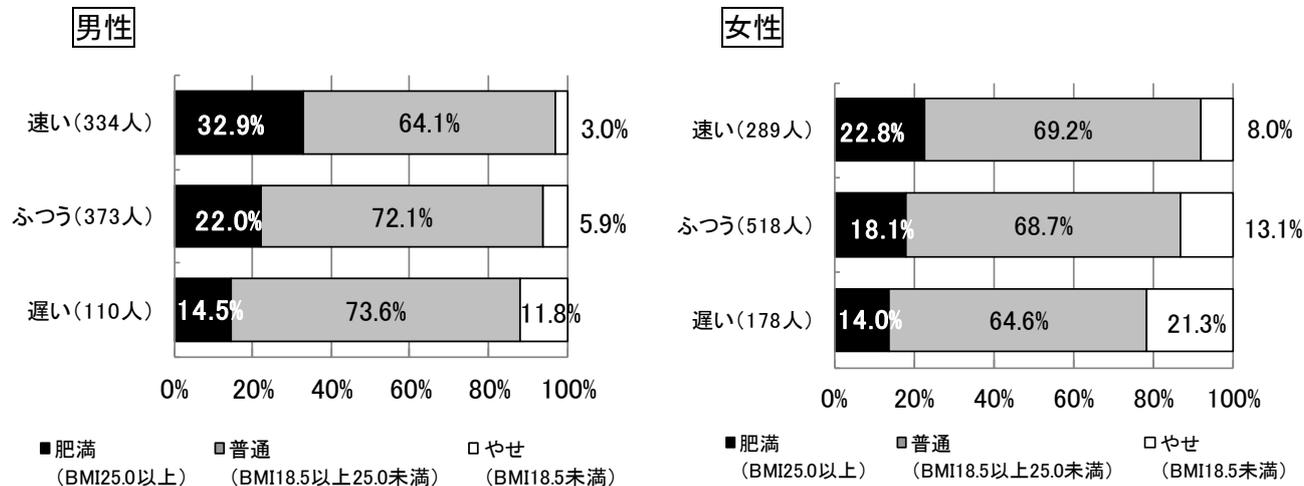


結果は、男性で「かなり速い」が働く世代前期 15.8%、働く世代後期 12.6%と、他の世代より多く、また女性で「かなり速い」は働く世代前期 7.5%が他の世代より多かった。

(3) 食べる速さと体格

「早食いは太る」という報告は既にあるが、本調査の対象者における状況をみるため、「かなり速い」「やや速い」を「速い」群、「やや遅い」「かなり遅い」を「遅い」群として、「ふつう」と合わせて3群に分類し、体格の判定結果の「やせ」「普通」「肥満」とクロス集計した。結果を図40に示す。

図40 食べる速さと体格(18歳以上、男女)



※BMI35以上の高度肥満を除いて集計

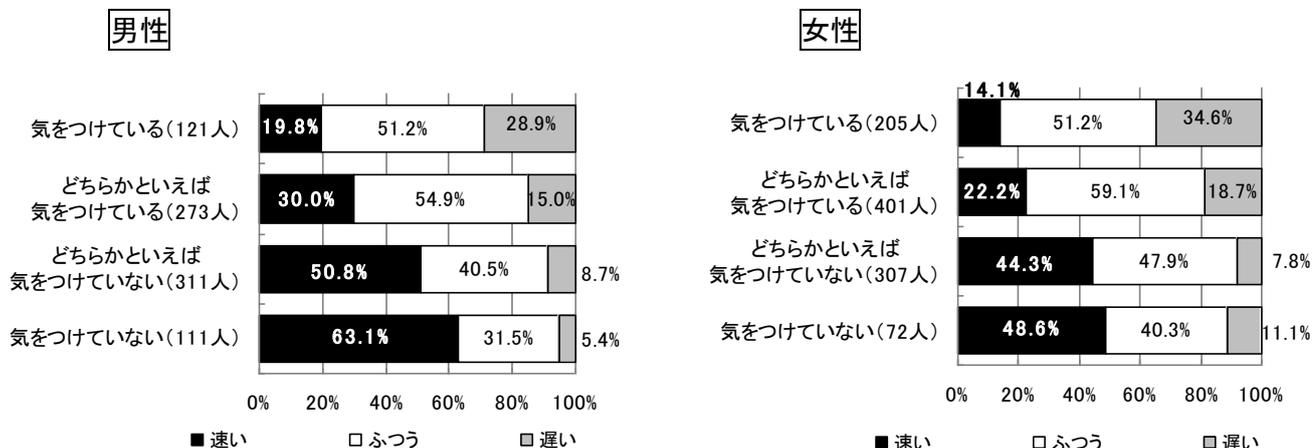
※BMI35以上の高度肥満を除いて集計

結果は、男性で肥満者の割合が、食べるのが「速い」群 32.9%、「ふつう」群 22.0%、「遅い」群 14.5%と食べるのが速いほど肥満者の割合が有意に高かった。また女性も、肥満者の割合が、食べるのが「速い」群 22.8%、「ふつう」群 18.1%、「遅い」群 14.0%と、男性と同様に食べるのが速いほど肥満者の割合が高かった。

(4) 咀嚼への意識と食べる速さ

よく噛んで食べることに「気をつけている」「どちらかといえば気をつけている」「どちらかといえば気をつけていない」「気をつけていない」の4項目と、食べるのが「速い」群、「ふつう」群、「遅い」群をクロス集計し、咀嚼への意識と食べる速さの関連をみた。結果を図41に示す。

図41 咀嚼への意識と食べる速さ(18歳以上、男女)



結果は、男性で食べるのが「速い」者の割合は、「気をつけていない」63.1%、「どちらかといえば気をつけていない」50.8%、「どちらかといえば気をつけている」30.0%、「気をつけている」19.8%だった。女性も、食べるのが「速い」者は同順48.6%、44.3%、22.2%、14.1%と、男女とも噛むことを意識していない者ほど食べるのが速い傾向だった。

10 高齢者のたんぱく質摂取状況について

(1) 高齢者の体格とたんぱく質摂取状況

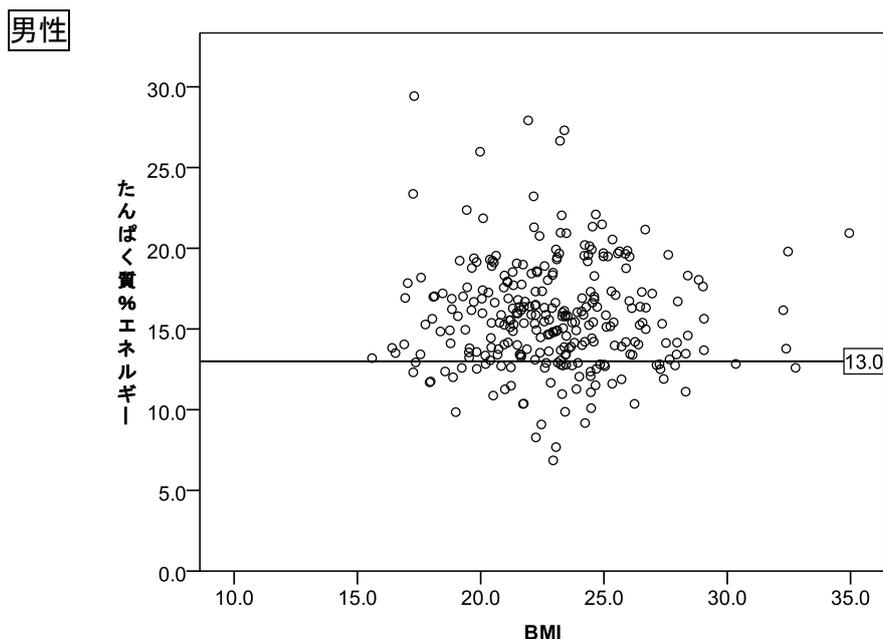
高齢者が要介護状態になることなく自立した生活を送るには、身体機能の低下すなわち筋力低下や筋肉量減少を予防することが重要であり、栄養素としてたんぱく質摂取量と関連がある^{※4}。

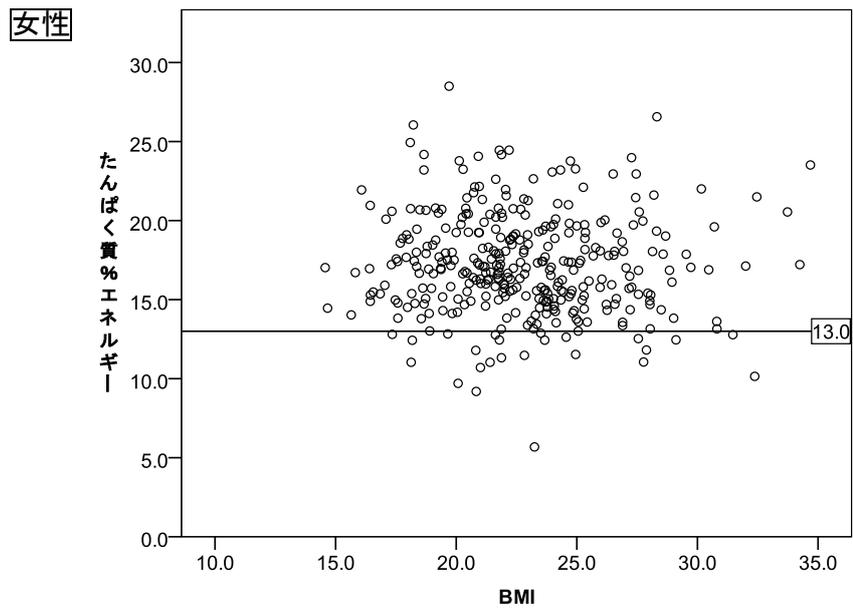
一方、筋肉量が減少していても体脂肪が多ければ外見上わかりにくく、肥満であっても筋肉量が少ないことも想定される。そこで高齢者のたんぱく質摂取状況と体格との関連をみた。結果を図42に示す。

※4

老化に伴う種々の機能低下（予備能力の低下）を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態をフレイルティという。Friedらは①体重減少、②主観的疲労感、③日常生活活動量の減少、④身体能力（歩行速度）の減弱、⑤筋力（握力）の低下、のうち3項目が当てはまればフレイルティとしている。筋力低下や筋肉量減少は、栄養素としてはたんぱく質摂取量と強い関連がある。（参照：日本人の食事摂取基準2015 P376～378）

図42 肥満度(BMI)とたんぱく質%エネルギーの散布図(65歳以上、男女)





結果は、「日本人の食事摂取基準 2015」で摂取目標として示されているたんぱく質%エネルギー13~20%の下限値 13%に届いていない者が、やせの者だけではなく肥満の者にもいた。

II 高校生調査の結果

1 体格について

(1) 体格の判定

体格の判定は、身長・体重の申告値から BMI (Body Mass Index 算出式：体重(kg)／(身長(m))²) を算出し、日本肥満学会による肥満の判定基準 (2011 年) に基づき行った結果、やせの者 (BMI18.5 未満 以下略) の割合は 19.1%、普通の者 (BMI18.5 以上 25.0 未満 以下略) の割合は 51.9%、肥満の者 (BMI25.0 以上 以下略) の割合は 4.2%、回答がなく算出できなかった者の割合は 24.8%だった。男女別では、やせの者の割合が男性 20.2%、女性 18.5%、肥満の者の割合が同順 7.1%、2.8%と男性の方が多かったが、回答は自己申告であったため回答無しの割合が同順 6.0%、33.7%と女性で多かった (P121 第 76 表)。

(2) 体格の自己認識

自分の体格をどう思っているかについて、「太っている」「少し太っている」「ちょうどよい (ふつう)」「少しやせている」「やせている」の 5 項目のいずれにあたるか回答を求めた結果、「太っている」31.3%、「少し太っている」29.7%、「ちょうどよい (ふつう)」27.1%、「少しやせている」6.8%、「やせている」5.1%と、成人総数と比較すると「太っている」が 2 倍近くあり「ちょうどよい (ふつう)」は少なかった。男女別では「太っている」男性 15.5%女性 39.0%、「少し太っている」男性 17.9%女性 35.5%と女性が男性より「太っている」と認識する者の割合が高かった。一方「やせている」男性 14.3%女性 0.6%、「少しやせている」男性 16.1%女性 2.3%と女性で「やせている」と認識する者の割合は低かった (P121 第 75 表)。

(3) 体格別の自分の体格認識

体格の判定結果をやせ、普通、肥満に分類し、それぞれ自分の体格をどう思っているかの回答結果とクロス集計して、体格の自己認識と実際の体格との乖離状況をみた。結果を表 1 に示す。

表1 体格の判定結果別 体格の自己認識(男女)

性別	体格区分	やせている		少しやせている		ちょうどよい (ふつう)		少し太っている		太っている	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性	やせ(34人)	17	50.0	12	35.3	3	8.8	2	5.9	0	0.0
	普通(112人)	7	6.3	14	12.5	57	50.9	19	17.0	15	13.4
	肥満(12人)	0	0.0	1	8.3	0	0.0	2	16.7	9	75.0
	算出不可(10人)	0	0.0	0	0.0	1	10.0	7	70.0	2	20.0
女性	やせ(66人)	2	3.0	6	9.1	29	43.9	18	27.3	11	16.7
	普通(159人)	0	0.0	2	1.3	30	18.9	57	35.8	70	44.0
	肥満(10人)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0	9	90.0
	算出不可(109人)	0	0.0	0	0.0	19	17.4	46	42.2	44	40.4

結果は、やせの者で、「ちょうどよい」と思っている者の割合が男性 8.8%、女性 43.9%、「少し太っている」同順 5.9%、27.3%、「太っている」同順 0%、16.7%だった。また、普通の者で「太っている」と思

っている者の割合が、男性 13.4%、女性 44.0%と、やせているのにちょうどよい、太っている、普通の体格なのに太っている、と思っており、特に女性で多かった。

2 ダイエットについて

ダイエット経験を「したことがある」「したことがない」の2項目でいずれにあたるか回答を求めた。結果は、「したことがある」39.9%、「したことがない」60.1%だった。男女別では「したことがある」男性 14.3%、女性 52.0%と女性のダイエット経験者の割合が高かった（P118 第 67 表）。

3 朝食について

(1) 摂取頻度

ふだん朝食を食べているかを「ほとんど毎日食べる」「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」の4項目のいずれにあたるか回答を求めた。結果は、「ほとんど毎日食べる」72.5%、「週4～5日食べる」8.8%、「週2～3日食べる」4.6%、「ほとんど食べない」14.1%だった。男女別では、「ほとんど毎日食べる」が男性 69.0%女性 74.2%と女性の方が高かった（P115 第 56 表）。

(2) 朝食を食べない理由

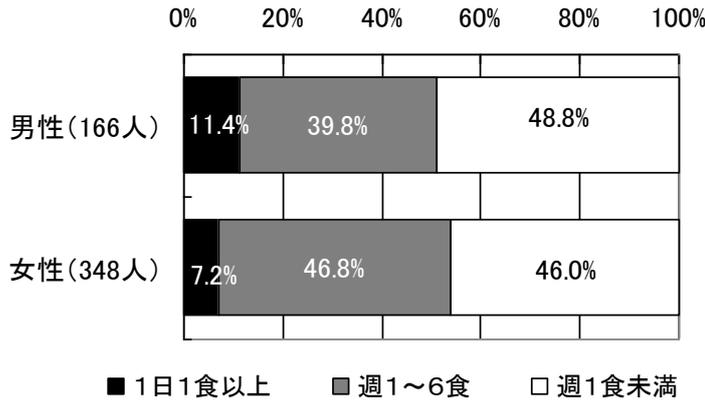
朝食を食べない理由を、「食欲がない」「太りたくない」「食べる時間がない」「朝食が用意されていない」「食べるのが面倒」「食べる習慣がない」「休日は昼まで寝ている」「その他」の8項目のいずれにあたるか回答を求めた。結果は、朝食を食べない一番の理由として、回答対象の144名の1位は「食べる時間がない」47.9%、2位が「食欲がない」17.4%、3位が「食べるのが面倒」9.7%であった。男女別では、男性のトップ3は「食べる時間がない」40.4%「食欲がない」25.0%「食べるのが面倒」11.5%、女性のトップ3は「食べる時間がない」52.2%「食欲がない」13.0%「休日は昼まで寝ている」9.8%だった（P115 第 57 表）。

4 外食・コンビニ等の利用について

(1) 利用頻度

食事を外食やコンビニ等で購入した食品ですませる回数を「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」「週4～6食」「週2～3食」「週1食」「週1食未満」「全く利用しない」「その他」の9項目のいずれにあたるか回答を求めた。回答結果の「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」を「1日1食以上」群、「週4～6食」「週2～3食」「週1食」を「週1～6食」群、「週1食未満」「全く利用しない」を「週1食未満」群と分類し人数割合を算出した。結果を図1に示す。

図1 外食・コンビニの利用頻度(男女)

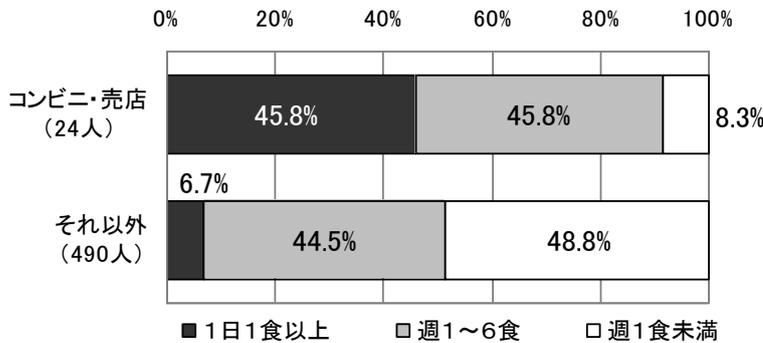


結果は、週1食以上の者とそれ未満のものが約半数ずつだった。1日1食以上外食・コンビニを利用する者は男性11.4%女性7.2%と男性がやや多かった。

(2) 昼食での利用頻度

ふだんの昼食を「家から弁当を持っていく」「学校の食堂を利用する」「コンビニや売店等で弁当・パン等を買う」「その他」の4項目のいずれにあたるか回答を求め、結果は同順87.0%、5.7%、4.6%、2.7%だった。(P116 第58表) この結果を「コンビニや売店等で弁当・パン等を買う」4.6%とそれ以外の2群に分類して(1)の利用頻度とクロス集計し、昼食での外食・コンビニの利用頻度を算出した。結果を図2に示す。

図2 外食・コンビニの昼食での利用頻度(総数)



結果は、昼食を「コンビニや売店等で弁当・パン等を買う」と答えた群は「1日1食以上外食・コンビニを利用する」者が半数近くと多かった。

(3) 購入時の優先項目

外食やコンビニ等で購入するとき一番優先する項目を、「量」「カロリー」「好み」「栄養のバランス」「優先する項目は特にない」の5項目のいずれにあたるか回答を求めた。結果は、男性で最も多い順に「好み」60.1%、「優先する項目は特にない」19.6%、「量」15.4%、女性で「好み」72.9%、「優先する項目は特にない」13.9%、「カロリー」6.6%だった(P117 第61表)。

5 飲み物について

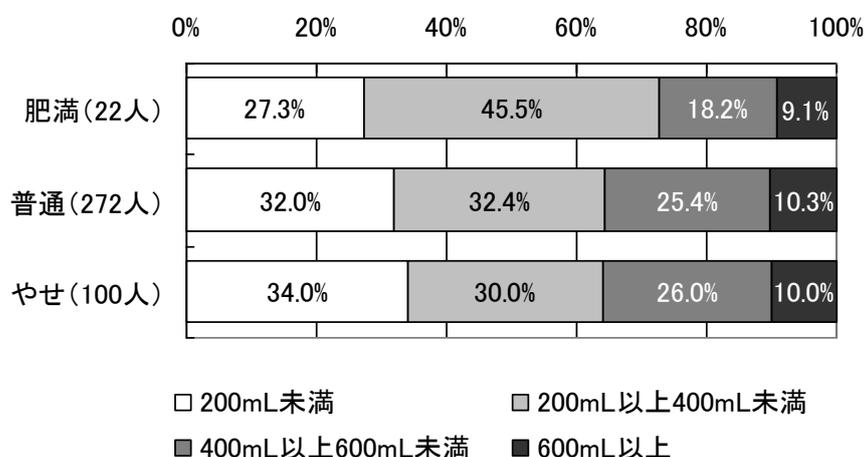
(1) 摂取量

飲み物を1日平均何 mL 摂取するかを記述式で回答を求めた。摂取量の平均は「水・お茶・ブラックコーヒー・ストレート紅茶」718mL、「スポーツ飲料」52mL、「炭酸飲料・ジュース類・コーヒー・紅茶・ココア（砂糖入り）」268mL だった。「炭酸飲料・ジュース類・コーヒー・紅茶・ココア（砂糖入り）」（以下、甘い飲み物と略す）を男女別にみると、男性 360mL 女性 225mL と男性で多い傾向だった（P117 第 64 表）。

(2) 体格別甘い飲み物の摂取量

甘い飲み物の摂取量と肥満の関連をみるため、摂取量を「200mL 未満」「200mL 以上 400mL 未満」「400mL 以上 600mL 未満」「600mL 以上」の 4 群に分類して体格別にクロス集計した。結果を図 3 に示す。

図3 体格別甘い飲み物の摂取量(総数)



結果は、肥満の群はその他に比べ「200mL 以上 400mL 未満」の者が多かった。

6 3大栄養素の知識について

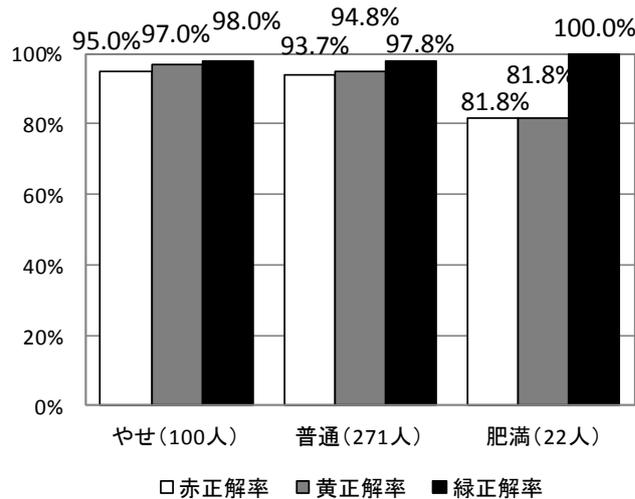
(1) 知識の有無

赤・黄・緑の食品の主な栄養素の知識について、正解率は「赤：たんぱく質」92.4%、「黄：炭水化物」93.9%、「緑：ビタミン・ミネラル」97.7%で、男女で大きな差はなかった（P118 第 68 表）。

(2) 体格別知識の有無

体格による知識の違いをみるため、(1) を体格別にクロス集計した。結果を図 4 に示す。

図4 体格別知識の有無(3大栄養素)(総数)



結果は、肥満 (BMI25.0 以上) の群はその他に比べ「赤：たんぱく質」、「黄：炭水化物」の正解率がやや少ない傾向だった。

7 野菜の量の知識について

健康のために必要な1日の野菜量を記述式で回答を求めた。結果は、正解の「350g」と答えた者は全体の15.8%だった (P119 第69表)。

8 栄養や食事についての会話

栄養や食事について家族と話すことがあるかを「よくある」「ときにはある」「ない」の3項目のいずれにあたるか回答を求めた。結果は、「よくある」7.9%、「ときにはある」36.6%、「ない」55.6%と、「ない」と答えた者が多かった (P119 第70表)。

9 家族との料理機会

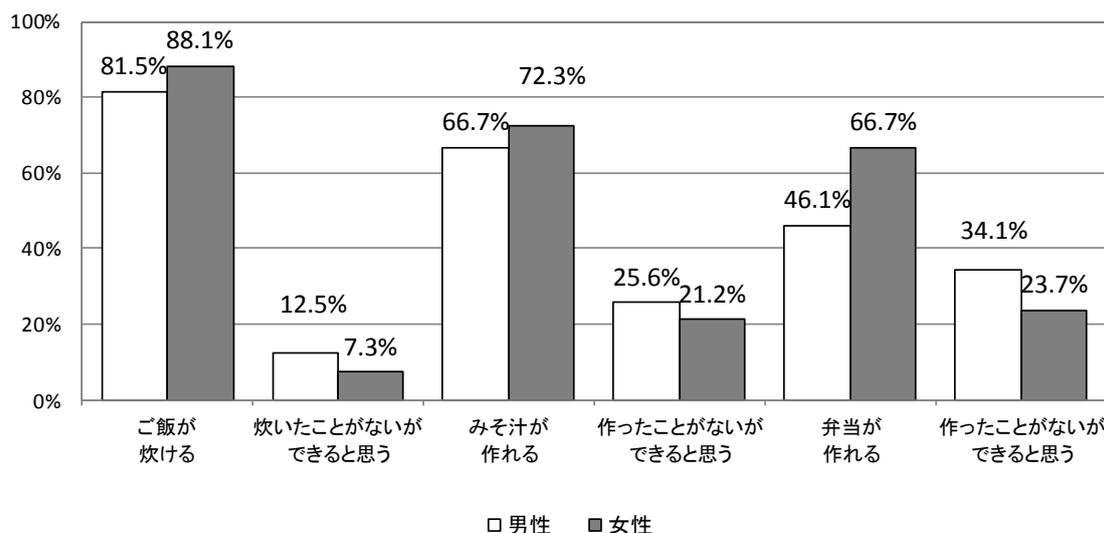
家族と一緒に料理を作ることがあるかを「よくある」「ときにはある」「ない」の3項目のいずれにあたるか回答を求めた。結果は、「よくある」10.9%、「ときにはある」48.1%、「ない」41.0%だった。男女別では、「よくある」男性7.1%、女性12.6%、「ときにはある」同順37.5%、53.1%、「ない」同順55.4%、34.3%と女性で「よくある」「ときにはある」の割合が高い傾向だった (P119 第71表)。

10 調理の実践

(1) ひとりで料理が作れる者の割合

ひとりで料理を作れるかについて、「ごはん」「みそ汁」「お弁当」をそれぞれ「炊ける（作れる）」「炊いた（作った）ことがないができると思う」「炊けない（作れない）」の3項目のいずれにあたるか回答を求めた。「炊ける（作れる）」「炊いた（作った）ことがないができると思う」の2項目の結果を図5に示す。

図5 調理の実践(総数)



結果は、「ごはんが炊ける」男性 81.5%、女性 88.1%、「みそ汁が作れる」同順 66.7%、72.3%、「弁当が作れる」同順 46.1%、66.7%と、いずれの項目も男性より女性の割合が高い傾向だった（P119 第 72 表）。

(2) 家族との料理機会との関連

家族との料理機会が、調理の実践とどう関連しているかをみるため、(1)の結果と「家族との料理機会」をクロス集計した。結果を図6～8に示す。

図6 家族との料理機会と炊飯(男女)

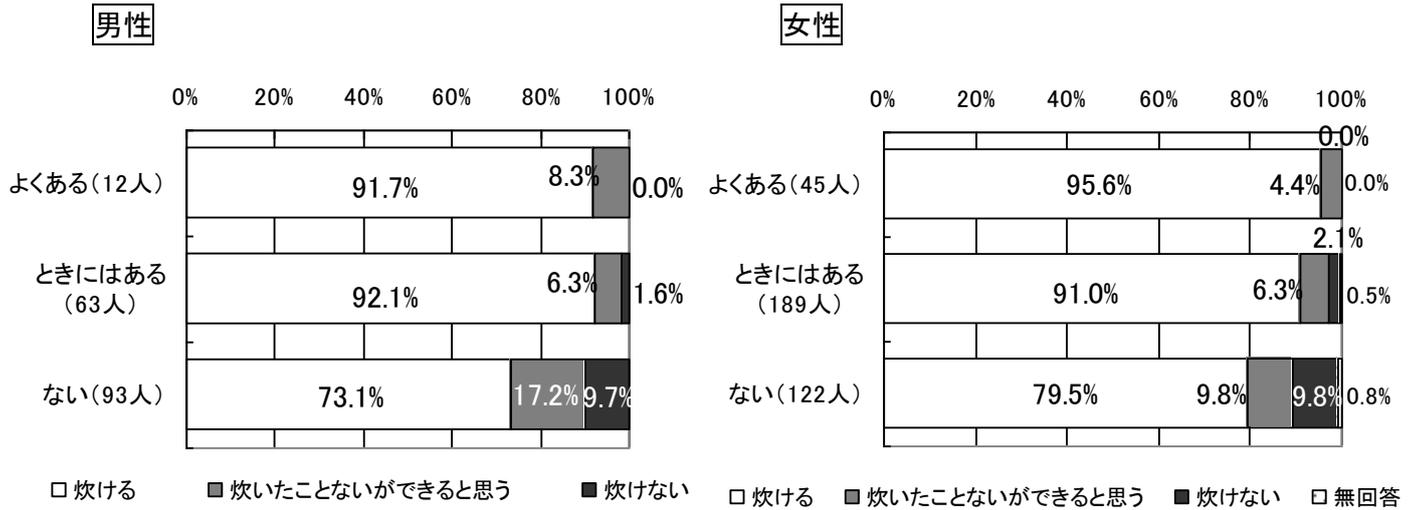


図7 家族との料理機会とみそ汁調理(男女)

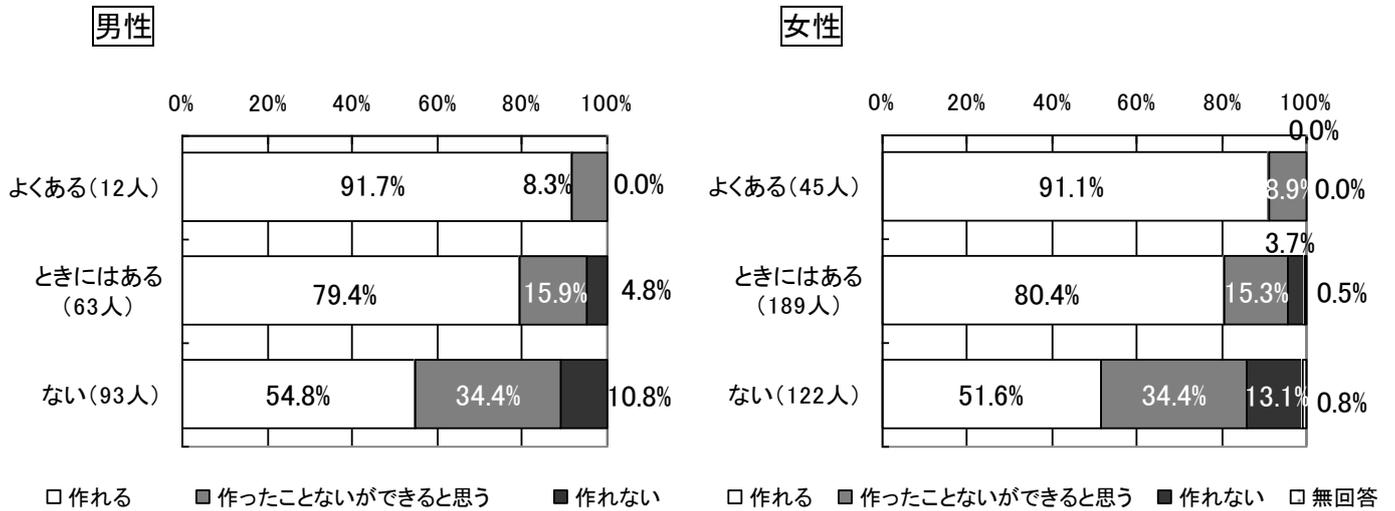
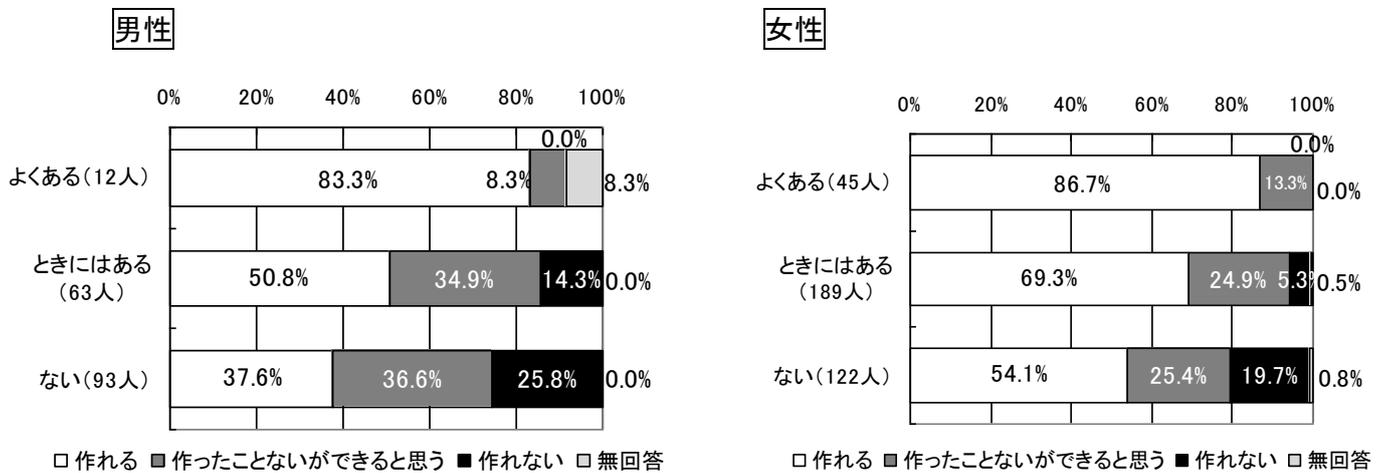


図8 家族との料理機会と弁当作り(男女)

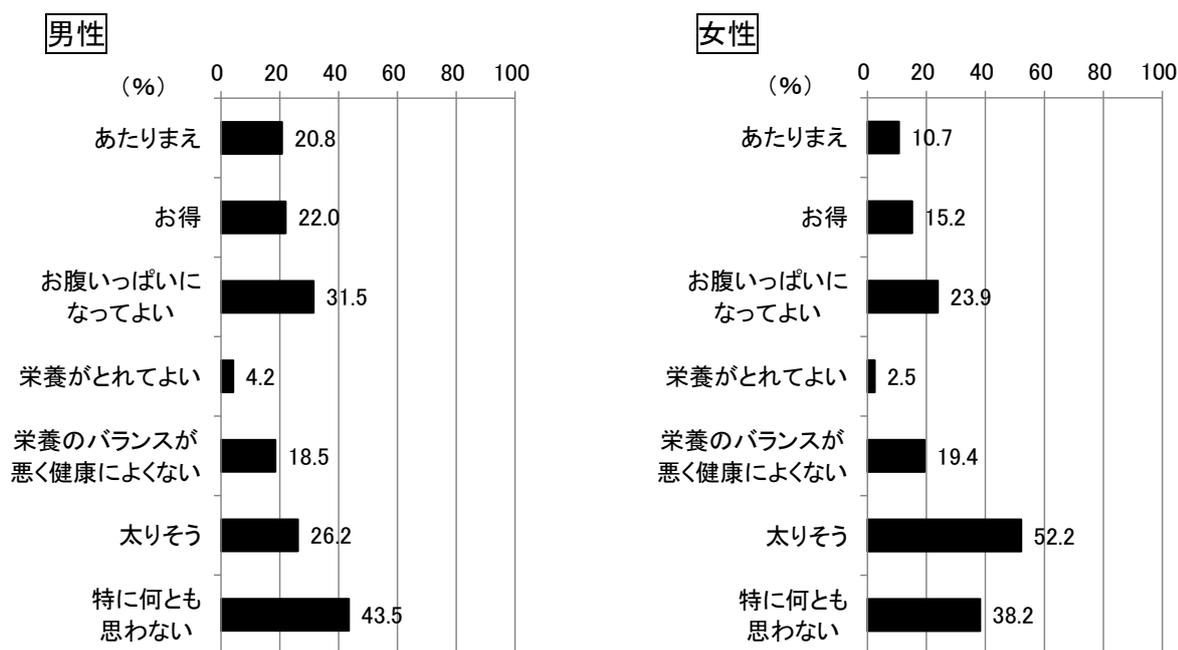


結果は、みそ汁、弁当で「家族との料理機会がよくある」と回答した群で調理ができると回答した割合が高かった。

1 1 主食の重ね食べに対する意識

主食の重ね食べについてどう思うかを「あたりまえのことだと思う」「お得だと思う」「お腹いっぱいになってよいと思う」「栄養がとれてよいと思う」「栄養のバランスが悪く健康によくないと思う」「太りそうだと思う」「特に何とも思わない」の7項目で複数回答により求めた。結果を図9に示す。

図9 主食の重ね食べに対する意識(複数回答)(男女)



結果は、主食の重ね食べに対する意識については、最も多い順に、男性で「特に何とも思わない」43.5%、「お腹いっぱいになってよい」31.5%、「太りそう」26.2%、女性で「太りそう」52.2%、「特に何とも思わない」38.2%、「お腹いっぱいになってよい」23.9%であった (P120 第73表)。

1 2 菓子パンについて

(1) 摂取頻度

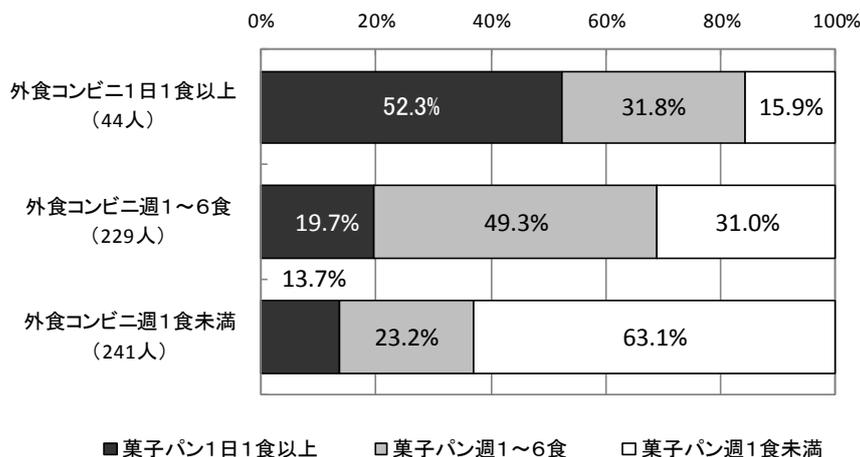
食事を菓子パン(サンドイッチやホットドック、総菜パンは含まない)ですませる回数を「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」「週4~6食」「週2~3食」「週1食」「週1回未満」「全く食べない」の8項目のいずれにあたるか回答を求めた。回答結果の「1日3食以上」「1日2食」「1日1食」を「1日1食以上」群、「週4~6食」「週2~3食」「週1食」を「週1~6食」群、「週1回未満」「全く食べない」を「週1回未満」群と分類し人数割合を算出した。

結果は、「1日1食以上」19.3%、「週1～6食」35.7%、「週1食未満」45.0%であった。男女別では、「1日1食以上」男性20.2%、女性18.8%、「週1～6食」同順31.5%、37.6%、「週1食未満」同順48.2%、43.5%だった。(P120 第74表)。

(2) 外食やコンビニの利用頻度との関連

外食やコンビニの利用頻度が多い者で菓子パンの摂取が多いかをみるため、(1)の摂取頻度と「4 外食やコンビニ等の利用について(1)利用頻度」をクロス集計した。結果を図10に示す。

図10 外食やコンビニの利用頻度と菓子パン摂取頻度(総数)



結果は、菓子パンを1日1食以上食べる者の割合が、外食やコンビニの利用頻度が1日1食以上の群で52.3%、週1～6食の群で19.7%、週1食未満の群で13.7%と、利用頻度が高いほど、菓子パンの摂取頻度が高い者が多かった。

Ⅲ 考察

1 体型と健康感

BMI から判定した結果はこれまでの調査でも示されているとおり、働き盛りの男性で肥満者が多く、若い女性でやせの者が多い傾向があった。高校生については、成人よりもやせ・肥満者の割合は少なかった。また、高校女子では無回答が3割にのぼり、体重を知られたくない、体重に対しての意識が強い、と捉えられる。

体格の自己認識の結果からは、やせの者で「ちょうどよい」と思っている者や、普通の者で「太っている」と思っている者が、どの世代にもいた。また、肥満の者は、ほとんどが「太っている」「少し太っている」と思っていた。これらの結果から、いずれの世代においても、「普通の体型」のイメージが標準より「痩せ型」の方にずれており、こうした「ボディイメージのずれ」が浸透していると考えられる。

健康感については、若年者と働く世代では健康感の低い者の割合はほぼ同じだった。若年者の健康感の低い者では、「運動習慣がない」「肥満だと思っている」、のほかに、男性で「朝食の欠食」の割合が高かったが、女性では、むしろ「朝食の欠食」は健康感の高い者で多かった。また、女性では、やせの者で健康感が高い者の割合が高く、また「太っている」「やせている」と思っていながら健康感が高い者も、男性より女性で割合が高い傾向だった。これらを総合すると、特に女性では生活習慣と健康感が結びついていない者が多いと考えられる。これらの結果からは、痩せていることが美しく望ましい体型で、自分は太りすぎている、という「ボディイメージのずれ」が浮かび上がる。体型は健康よりはむしろ「外見」としてのみ捉えられているのかもしれない。健康であること、健康であり続けるために望ましい体型がどのようなものであるか、痩せすぎることがどのように健康に悪影響を及ぼすか、望ましい生活習慣と健康はどのように関係するか、といった知識を子どものころから身に付けられるよう、対策を立てる必要がある。

単に、BMI の算出方法や望ましい数値を示しても、本人が「望む」理想体型を変えなければ、実際の行動にはつながらない。学校教育等での工夫だけでなく、ネットや雑誌、テレビなどマスメディアにおけるアイドルに求める理想体型を修正する必要があるのではないか。

2 健康や食育への意識と健康づくり行動の実践について

健康や食育への関心は若年者で低く、世代が高いほど関心を持つ者の割合が高い傾向だった。

メタボ予防や生活習慣改善のための行動については、若年者や働く世代前期で実践していない者が多く、特に働く世代前期の女性で「定期的な運動」の実践者が少なかった。当然のことながら、若い世代では疾患に罹患することは少なく、高齢になると慢性疾患を発症するなど、健康に関するイベントに遭遇する機会が増えるため、関心は高くなる。さらに、若い世代は仕事や子育てなどが多忙な時期でもあり、生活の中で自分の時間が少なく、「自分自身の健康」に気持ちが向きにくい。しかしながら、現代の疾病構造は、若い時代からの生活習慣の結果が慢性疾患をもたらしていることを、若い世代こそ認識する必要がある。

また、健康への関心と健康づくりを実践している自覚は関連付けられるが、その内容をみると、男性では「体重測定」「適切な食事」「定期的な運動」が挙げたが、女性では「定期的な運動」は高くなく、さらに、健康的と自覚する一方で、次項に述べるとおり、朝食は欠食している者も多く、健康づくりの実践がとくに若い世代では十分には理解されていないと考えられた。

今後の対策として、特に若い世代に対し、現在健康であっても将来的に慢性疾患をひきおこす原因は現在からつくっていること、慢性疾患の発症年齢が下がっていることから、決して遠い将来のことではないことを、示していく必要がある。そのためには、実際に患者を治療している臨床医や、慢性疾患を発症して闘病している患者からの体験談など、現実の見える啓発が必要である。

また、関心はあってもなかなか実践できない健康づくりについては、取り組むきっかけを提供し、その面白さ楽しさを体感させる取り組みが必要である。

3 朝食について

男女の若年者、男性の働く世代前期で朝食を食べない者が多く、理由として「時間がない」が多かった。また、食べない理由として「食べなくても問題がない」は年齢が高いほど多かった。また、前項でも述べたとおり、健康的と自覚する一方で、朝食は欠食している者も多く、朝食摂食の意義は十分に理解されていない。今回の調査でも、朝食を「ほとんど食べない」者の1日を通した摂取栄養バランスは、炭水化物に偏る傾向があり、朝食を毎日食べることが1日の摂取栄養バランスを良くすることにつながることをもっと示していく必要があると考えられた。

朝食欠食が習慣となってしまうように、食生活が自立する若年者の時期やその手前である高校生の頃から、朝食摂取の啓発をすることが必要であり、その際、朝食を食べることの意義を理解させることが必要である。

4 野菜摂取について

野菜摂取量の中央値は219.7gで、141~210gの範囲で摂取している者が最も多かった。

また、野菜の摂取目標量350gを知っていた者のなかで、実際に350g以上摂っていたのは約2割、自分では目標量の350g以上を摂っていると思っていても、実際の摂取量が350gを超えていたのは3割にとどまっており、意識や知識があっても、必ずしも実際の摂取には結びついていないと考えられる。

野菜摂取に関する今後の取組としては、具体的に野菜が摂取する方法として、従来から取組んできた「野菜1日5皿食べよう！」を継続することが現実的であると考えられる。また、特に野菜摂取量が少ない若年者や働く世代については、後述のように外食・中食の機会が多いことから、選択の際の情報とするほか、野菜摂取を意識させるための啓発のためにも外食や中食料理に野菜の量の表示を進めていくなど、現実的な手法を検討する必要がある。

5 外食・中食の摂り方について

外食・中食の利用頻度が多いほど、栄養バランスの崩れや野菜摂取量が少ない傾向がみられた。また、肥満者の割合も多かった。一方、外食・中食では、バランスよく栄養をとることができない、と思う者が多かった。

現実的には外食・中食の利用を控えることは困難であるため、むしろ、外食・中食を活用してバランスよい食べ方が実践できるよう、商品開発や情報発信を業界とともに進めるべきである。

大阪府では、平成8年に官民一体の「大阪ヘルシー外食推進協議会」が設立され、「うちのお店も健康づくり応援団の店」表示によって、府民への利用促進を推進してきた。さらに、平成28年からは、野菜たっぷり、適油、適塩の「V.O.S.」マークを作成して、コンビニ等と連携した商品を共同開発するなど、府民が選択しやすい環境整備に取り組み始めた。今後も、関係機関や事業者と連携し、特に外食・中食の利用頻度が多い若年者や働く世代をターゲットに、取り組みを継続・強化することが必要である。

6 栄養成分表示等の活用について

栄養成分表示を「ほとんど参考にしない」、「見たことがない」者を合わせると、男女問わず、いずれの世代も約5～7割に達した。特に、働く世代において、男性で「見たことがない」者が多く、また、女性は「ほとんど参考にしない」者が多い傾向だった。また、男性で「栄養成分表示を活用していない」者は、「活用している」者よりも炭水化物に偏ったアンバランスな食事をしている者の割合が高い傾向だった。

栄養成分表示を見ることの必要性や具体的な活用方法について、どのような情報発信が有効か、検討する必要がある。たとえば、働く世代での活用を促進するためには、職場等を通じた啓発が有効と考えられるため、職場における健康づくりを進める中で、効果的な推進を図ることが望まれる。

7 主食の重ね食べについて

肥満者で主食の重ね食べが多く、また、重ね食べの回数が多い者ほど摂取栄養バランスに課題があった。一方、「健康によくない」と思いつつ「大阪らしい」と肯定的な考えを持つ者も多く、体型や年代にかかわらず、一定割合の府民が「主食の重ね食べ」を行っていた。

平成28年8月に速報版を公表した際、「主食の重ね食べ」が全国的にも大きくクローズアップされ、「重ね食べ」に関する注意喚起効果が得られた。

栄養バランスをとることについて、単に教科書的な知識を提供するのではなく、「重ね食べ」のように、注目される表現で日々の食事の栄養バランスについて意識するよう、啓発していくことが重要である。

8 共食について

男女とも若い世代ほど共食日数が少ない傾向だった。また男性は、共食日数が多いと野菜摂取量が多くなり、特に夕食でその傾向が強かった。健康づくりのための食生活を実践する取り組みとして、夕食での共食の推進は効果的と考えられる。しかし、家族の共食は働き方や住居環境など生活全体に関係する

ものであり、個人の努力だけでは現実には困難である。国の第3次食育推進基本計画でも、第2次計画までの「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食」に加え、「地域等で共食したいと思う人が共食する」ことを推進しているが、本調査では独り暮らしの方には回答を求めておらず、また、地域における共食の取組み状況も把握できていない。このため、今後は、関係部局と連携して、地域や職場なども含めた共食のあり方や推進方策について検討していく必要がある。

9 咀嚼と食べる速さについて

よく噛んで味わって食べることについては、若い世代では意識が低く、また、働く世代では食べるスピードが速い傾向だった。

食べるスピードについては、速いほど肥満者の割合が高く、噛むことを意識していない者ほど食べるスピードが速い者が多かった。

今後の対策として、よく噛んで味わうことを、肥満を予防する食べ方として啓発することが有効ではないかと考えられる。

10 高齢者のたんぱく質摂取状況について

高齢者では、たんぱく質%エネルギーが低い者が、やせだけではなく肥満の者にもいた。日本人の高齢者女性（65歳以上）2,108人を対象とした研究で、たんぱく質%エネルギーが16.1%以上の群で虚弱のリスクが有意に低かったという報告^{*5}があり、高齢者のたんぱく質摂取量には注意を払う必要がある。（※5 食事摂取基準2015 P154参照）

今後の対策としては、高齢者のフレイルティを予防するため、肉・魚・大豆・卵・牛乳・乳製品など、たんぱく質を多く含む食品を食べるよう、高齢者が集まる場を活用して積極的に啓発を行うことが必要である。

<高校生調査の考察>

11 高校生の外食・コンビニ等の利用について

今回対象とした高校生においては、食事を外食やコンビニ等で購入した食品ですませる頻度は、男女とも週1食未満が約半数だった。本調査では食事に絞った利用を設問としたが、間食等での利用を合わせると、頻度はさらに高くなると考えられる。購入する際に優先する項目については、「好み」が最優先となっており、栄養バランスを考え選択する者は男女とも少数であった。また、「好み」に次いで「優先する項目は特になし」と回答した者が多く、食への興味や関心の低さを表す結果となった。なお、菓子パンを1日1食以上食べる者は約2割、外食・コンビニを1日1食以上利用する者は1割弱であったが、外食・コンビニを特によく利用する者で菓子パンの摂取頻度が高かったこと等から、外食・コンビニ等の商品選択に情報をつけるなどの現実的な工夫を検討すべきである。

基本的には、教育の現場において、家庭科や保健の授業やクラブ活動など、食生活や健康づくりについて学習する機会を活用し、栄養バランスの重要性、外食やコンビニでの食事や間食の選び方などを自

分のこととして理解できるように啓発することが必要である。その際、出前授業など、生徒の印象に残る情報提供も検討すべきである。

1 2 高校生の甘い飲み物の摂取状況について

世界保健機関（WHO）では、肥満や虫歯を予防し、より健康に過ごすために、1日に摂取する糖類は25g未満に抑えるべきであると発表し、加糖飲料への課税を各国によびかけている。

本調査では、スポーツ飲料や炭酸飲料など、糖分の多い飲料の摂取量は平均して1日300mL程度であったが、炭酸飲料300mLの糖分を砂糖に換算すると約30gとなっており、これだけでWHOの基準を超えていた。また、大阪府保健所の食育事業に参加している高校生の中には、ダイエット志向がある一方で、水分補給として甘い飲料を飲む等の行動が見られた。清涼飲料水の糖分に関する知識、認識が不足しているといえる。平成27年4月食品表示法の施行に伴い、加工食品の栄養成分表示が義務化されたが、今回成人の調査結果においても栄養成分表示の活用は3割程度にとどまっていた。栄養バランスをとり、糖分を摂りすぎないようにするためには、栄養成分表示の活用を進める必要がある。

今後の対策として、栄養バランスの重要性、外食やコンビニでの食事や間食の選び方などの啓発とあわせ、栄養成分表示を活用した飲み物の選択ができるよう、ホームページやSNS等若い世代に受け入れやすい媒体を通じて情報発信することが必要である。

1 3 高校生の栄養に関する知識と行動

主な食品に含まれる栄養素とその働きについては男女とも9割を超える正解率となっており、栄養に関する基礎的な知識は備わっていた。しかし、甘い飲み物の大量摂取や菓子パンの摂取頻度が1日2食以上摂取するなど、知識はあっても、その知識を活かして健康的な食生活を実践できない者もいた。体格別にみると、肥満（BMI25.0以上）の群では正解率がやや低い項目があった。

第2次大阪府食育推進計画では、取組方針のひとつに「子どもから若年期に重点をおいた取組」を掲げ、学校と保健所が連携して高校生を対象にした食育を行ってきた。

しかし、高校生の食生活の実態として、野菜の摂取量が少ないこと、朝食の内容が主食に偏っていること、主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度が低いことが明らかとなった。さらに、高校生女子ではダイエット経験者が過半数にのぼり、実際の体格と自己認識とのずれが示唆される結果となった。健康上適正なボディイメージを持たせるためにどのような取り組みが有効か、急ぎ検討する必要がある。

生涯にわたって健康的な食生活を送るためには、栄養に関する基礎的な知識に加え、自分自身に必要な栄養量はどれだけのなか、どのような食品をどのように組み合わせる必要があるのかといった知識が必要となる。食生活の改善につながる実践的な食育が高校等で展開できるよう、関係機関と連携して積極的に支援することが必要である。

1 4 高校生の家族との料理機会と調理の実践について

「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」（平成21年9月内閣府食育推進室）によると、大学生の料理する頻度と栄養バランスへの意識は関連があるとされている。高校卒業後は、進学・就職等で一人

暮らしをする者が増えることから、生活が自立したときに食事も自立できるよう、高校生の頃から準備しておくことが大切である。

調査結果から、「弁当をひとりで作ることができる」の割合は男女とも、家族との料理機会がある者ほど高い傾向だった。高等学校の家庭科では、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する能力と実践的な態度を育てることを目標に、調理実習を伴う授業が行われている。あわせて本調査では、より身近な存在である家族との調理機会の確保がその後の食生活の自立につながることを示唆された。幼少期から家族で調理に関わる機会を増やすよう働きかけることはもとより、親子が揃って参加できる体験活動等が行えるよう関係機関・団体と連携して推進する必要がある。

IV 世代別特徴のまとめ

(1) 高校生

体格	「肥満」男性 7.1% 女性 2.8%、「やせ」男性 20.2% 女性 18.5%
体格の自己認識	「太っている」男性 15.5% 女性 39.0% 「少し太っている」男性 17.9% 女性 35.5%
ダイエット	「ダイエットしたことがある」男性 14.3% 女性 52.0%
朝食	「ほとんど毎日食べる」男性 69.0% 女性 74.2% 食べない理由「食べる時間がない」男性 40.4% 女性 52.8%
外食・コンビニ利用	「1日1食以上」男性 11.4% 女性 7.2% 「週1~6食」男性 39.8% 女性 46.8%
昼食	家から弁当持参 87.0%
甘い飲み物	1日平均摂取量 男性 360mL 女性 225mL
3大栄養素の知識 正解率	「赤（たんぱく質）」92.4%、「黄（炭水化物）」93.9%、 「緑（ビタミン・ミネラル）」97.7%
野菜1日350gの知識 正解率	男性 16.1% 女性 15.7%
家族との料理機会	「よくある」男性 7.1% 女性 12.6%
調理能力	ひとりでごはんが炊ける 男性 81.5% 女性 88.1% ひとりのみそ汁が作れる 男性 66.7% 女性 72.3% ひとりでご飯が作れる 男性 46.1% 女性 66.7%
主食の重ね食べに対する意識	「特に何とも思わない」43.5%（男性1位） 「太りそうだと思う」52.2%（女性1位）
食事での菓子パン摂取状況	「1日1食以上」男性 20.2% 女性 18.8%

(2) 若年者(18~29歳)

体格	「肥満」男性 13.2% 女性 10.8% 「やせ」男性 11.8% 女性 22.6%
体重測定	「1年以上測っていない」男性 6.6% 女性 4.3%
健康感	「健康ではない」男性 2.6% 女性 3.2%
健康への関心度	「関心がない」男性 13.2% 女性 6.5% 「関心がある」男性 27.6% 女性 32.3%
メタボ予防・改善のための実践	「半年以上続けて行っていることはない」男性 56.6% 女性 47.3%
朝食	「ほとんど食べない」男性 22.4% 女性 22.8% 食べない理由「朝食にかける時間がない」男性 52.6% 女性 63.9%
野菜	「1日140g未満」男性 38.2% 女性 33.3% 「朝食で野菜をほとんど食べない」男性 71.1% 女性 75.6%
外食・中食	「外食1日1食以上」男性 11.8% 女性 7.5% 「中食1日1食以上」男性 12.5% 女性 13.6% 選ぶ理由「手間がかからない」「好きなものを選べる」男性 39.5% 「時間がかからない」女性 36.6% 「好きなものを選べる」女性 34.4%
表示の活用	「ほとんど参考にしない」男性 35.5% 女性 39.8% 「見たことがない」男性 22.4% 女性 18.3%
主食の重ね食べ	「1日1食以上」男性 28.9%、女性 23.7% 重ね食べに対する意識 「太りそうだと思う」男性 35.5% 女性 55.9% 「健康によくないと思う」男性 3.9% 女性 26.9% 「大阪らしいと思う」男性 21.1% 女性 38.7%
共食	朝食の共食「ほとんどない」男性 50.8%、女性 53.9% 夕食の共食「ほとんどない」男性 15.0%、女性 11.4%
よく噛んで食べることへの意識	「気をつけていない」男性 11.8% 女性 22.4%
食べる速さ	「かなり速い」男性 6.7% 女性 2.2% 「やや速い」男性 22.7% 女性 23.7%

(3)働く世代前期(30～39歳)

体格	「肥満」男性 29.7% 女性 9.4% 「やせ」男性 4.0% 女性 9.4%
体重測定	「1年以上測っていない」男性 5.0% 女性 6.6%
健康感	「健康ではない」男性 2.6% 女性 3.2%
健康への関心度	「関心がない」男性 3.0% 女性 6.5% 「関心がある」男性 18.8% 女性 36.8%
メタボ予防・改善のための実践	「半年以上続けて行っていることはない」男性 50.5% 女性 50.0% 「定期的な運動」男性 24.8% 女性 10.4%
朝食	「ほとんど食べない」男性 23.8% 女性 13.2% 食べない理由「朝食にかける時間がない」男性 45.5% 女性 42.9%
野菜	「1日140g未満」男性 30.7% 女性 31.1% 野菜料理（野菜）に対する意識 「外食では野菜が少ない」男性 32.7% 女性 42.5% 「嫌い（苦手）な野菜がある」男性 32.7% 「値段が高い」女性 33.3%
外食・中食	「外食1日1食以上」男性 11.0% 女性 3.8% 「中食1日1食以上」男性 7.4% 女性 4.8% 選ぶ理由「好きなものを選べる」男性 45.5% 「時間がかからない」女性 57.7% 「手間がかからない」女性 52.8%
表示の活用	「ほとんど参考にしない」男性 35.6% 女性 44.3% 「見たことがない」男性 31.7% 女性 16.0%
主食重ね食べ	「1日1食以上」男性 20.8%、女性 17.9% 重ね食べに対する意識 「太りそうだと思う」男性 49.5% 女性 62.3% 「健康によくないと思う」男性 15.8% 女性 30.2% 「お腹いっぱいになると思う」男性 46.5% 女性 47.2% 「大阪らしいと思う」男性 38.6% 女性 31.1%
共食	朝食の共食「ほとんどない」男性 42.7%、女性 26.5% 夕食の共食「ほとんどない」男性 6.3%、女性 4.0%
よく噛んで食べることへの意識	「気をつけていない」男性 19.8% 女性 11.3%
食べる速さ	「かなり速い」男性 15.8% 女性 7.5% 「やや速い」男性 32.7% 女性 31.1%

(4)働く世代後期(40～64歳)

体格	「肥満」男性 33.5% 女性 19.2% 「やせ」男性 3.9% 女性 11.2%
体重測定	「1年以上測っていない」男性 8.4% 女性 6.4%
健康感	「健康ではない」男性 3.9% 女性 2.9%
健康への関心度	「関心がない」男性 1.9% 女性 0.5% 「関心がある」男性 26.5% 女性 34.4%
メタボ予防・改善のための実践	「半年以上続けて行っていることはない」男性 39.0% 女性 37.9% 「定期的な運動」男性 30.6% 女性 21.6%
朝食	「ほとんど食べない」男性 19.1% 女性 11.2% 食べない理由「朝は食欲がない」男性 36.3% 女性 50.0% 「朝食を食べる習慣がない」男性 24.2% 女性 54.8%
野菜	「1日140g未満」男性 24.5% 女性 22.1% 野菜料理（野菜）に対する意識 「外食では野菜が少ない」男性 41.0% 女性 37.9% 「値段が高い」女性 32.8%
外食・中食	「外食1日1食以上」男性 15.2% 女性 1.9% 「中食1日1食以上」男性 7.8% 女性 6.3% 選ぶ理由「手間がかからない」男性 34.8% 女性 46.4% 「時間がかからない」男性 24.2% 女性 39.5% 「好きなものを選べる」男性 28.1%
表示の活用	「ほとんど参考にしない」男性 45.5% 女性 49.3% 「見たことがない」男性 21.3% 女性 12.3%
主食重ね食べ	「1日1食以上」男性 20.3%、女性 24.9% 重ね食べに対する意識 「太りそうだと思う」男性 42.6% 女性 65.6% 「健康によくないと思う」男性 20.3% 女性 30.9% 「お腹いっぱいになると思う」男性 36.8% 女性 41.1% 「大阪らしいと思う」男性 28.4% 女性 31.5%
共食	朝食の共食「ほとんどない」男性 36.7%、女性 27.5% 夕食の共食「ほとんどない」男性 9.8%、女性 4.4%
よく噛んで食べることへの意識	「気をつけていない」男性 15.5% 女性 8.5%
食べる速さ	「かなり速い」男性 12.6% 女性 4.0% 「やや速い」男性 37.7% 女性 28.6%

(5) 高齢者(65歳～)

体格	「肥満」男性 19.8% 女性 22.9% 「やせ」男性 6.0% 女性 11.1%
体重測定	「1年以上測っていない」男性 7.2% 女性 3.4%
健康感	「健康ではない」男性 8.1% 女性 5.1%
健康への関心度	「関心がない」男性 3.0% 女性 1.0% 「関心がある」男性 47.6% 女性 48.4%
メタボ予防・改善のための実践	「半年以上続けて行っていることはない」男性 23.7% 女性 22.9% 「定期的な運動」男性 41.9% 女性 39.8%
朝食	「ほとんど食べない」男性 5.4% 女性 2.2% 食べない理由 「朝は食欲がない」男性 18.5% 女性 50.0% 「朝食を食べなくても問題がない」男性 40.7% 女性 31.8%
野菜	「1日140g未満」男性 21.3% 女性 16.6% 野菜料理（野菜）に対する意識 「外食では野菜が少ない」男性 29.3% 女性 34.5%
外食・中食	「外食1日1食以上」男性 6.0% 女性 1.7% 「中食1日1食以上」男性 5.6% 女性 3.5% 選ぶ理由「好きなものを選べる」男性 27.8% 女性 20.2% 「外食・中食は選ばない」男性 17.7% 女性 21.7%
表示の活用	「ほとんど参考にしない」男性 35.4% 女性 40.0% 「見たことがない」男性 19.2% 女性 8.5%
主食重ね食べ	「1日1食以上」男性 34.1%、女性 29.7% 重ね食べに対する意識 「太りそうだと思う」男性 34.4% 女性 49.6% 「お腹いっぱいになると思う」男性 30.8% 女性 33.7% 「健康によくないと思う」男性 23.1% 女性 25.3%
共食	朝食の共食「ほとんどない」男性 21.4%、女性 20.4% 夕食の共食「ほとんどない」男性 6.2%、女性 7.4%
よく噛んで食べることへの意識	「気をつけていない」男性 8.1% 女性 4.1%
食べる速さ	「かなり速い」男性 7.5% 女性 2.9% 「やや速い」男性 25.2% 女性 22.0%