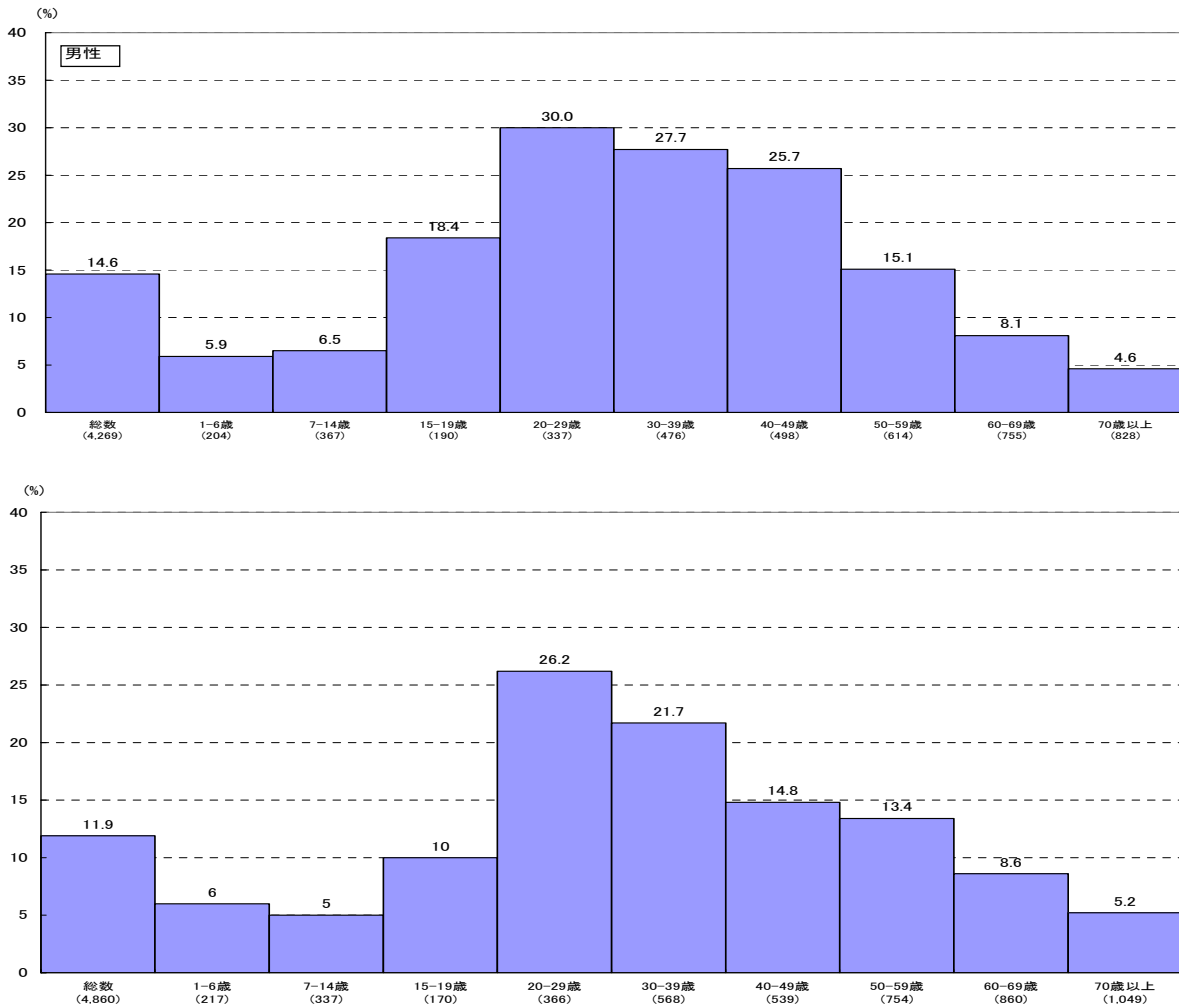


## 1) 朝食欠食の状況

- 朝食を欠食する者の割合は、男女とも、20歳代が最も多く、男性で30.0%、女性で26.2%でした。
- 年次推移をみると、20歳男性を除く成人男女で欠食率は増加しています。

図1朝食欠食の状況(1歳以上)



※「欠食」とは、下記の3つの場合である。

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

(参考)「健康日本21」の目標

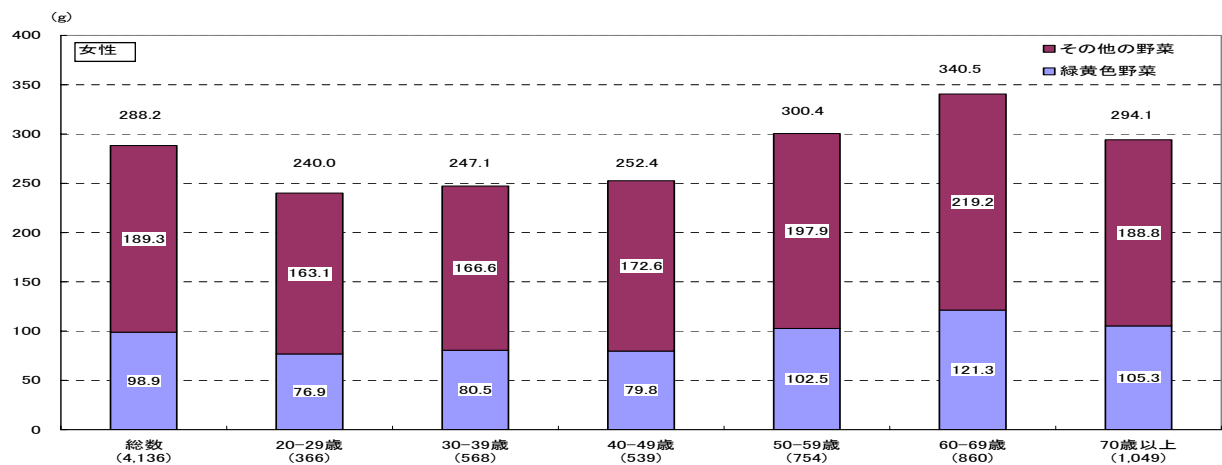
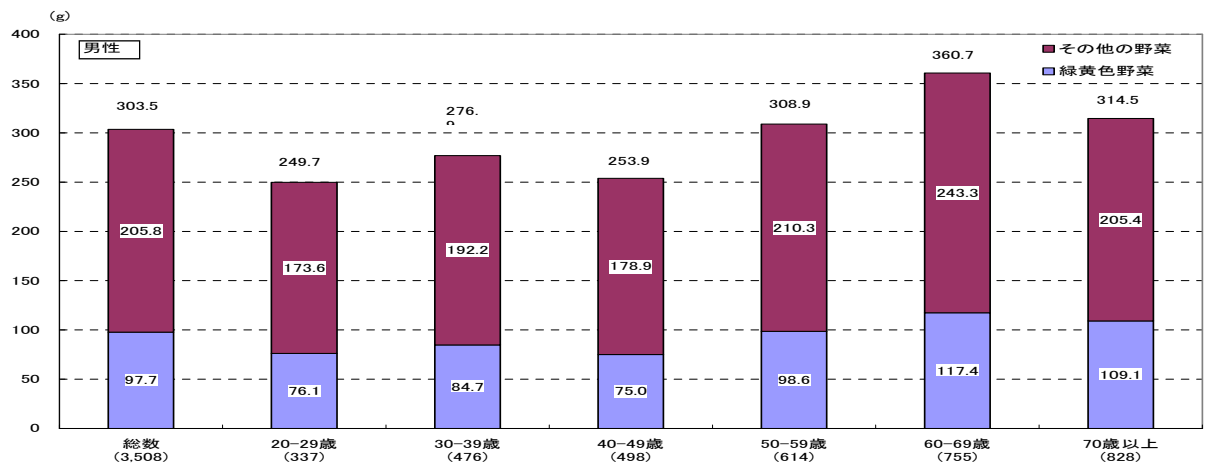
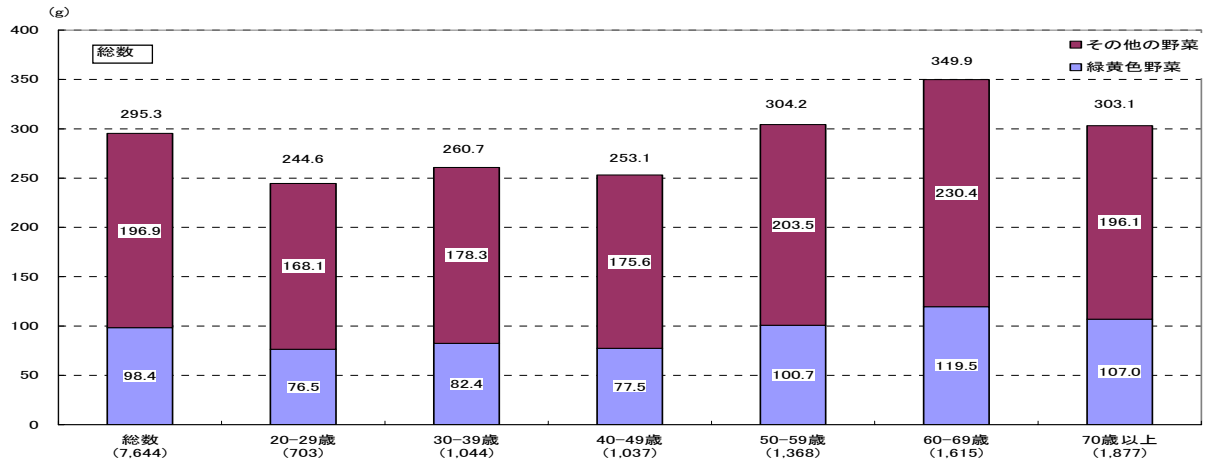
朝食を欠食する人の割合の減少

目標値: 中学、高校生0% 男性(20歳代)15%以下

## 2) 野菜摂取量

●野菜摂取量は、成人で平均 295.3 g でした。

図2 野菜摂取量の平均値

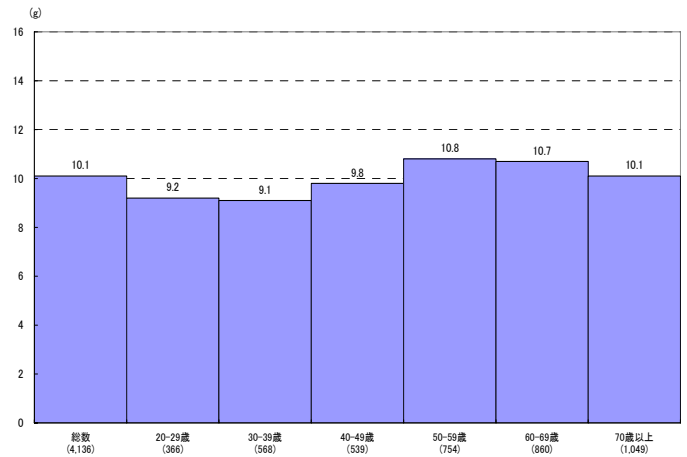
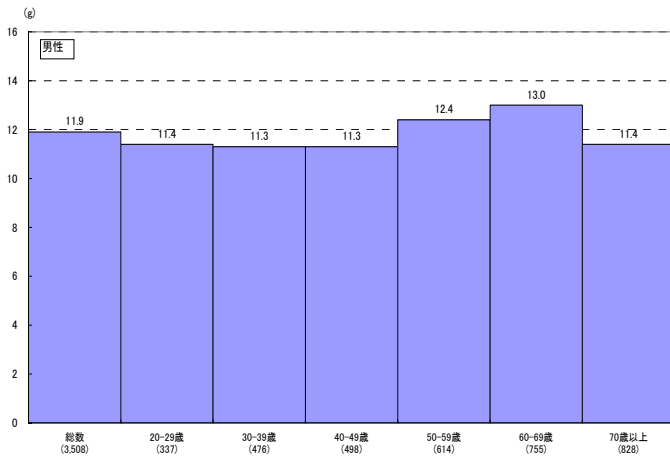


(参考) 「健康日本21」の目標  
 野菜摂取量の増加  
 目標値：1日当たりの平均摂取量 350g 以上

### 3) 食塩摂取量

- 食塩摂取量は、成人で平均 10.9g、男性 11.9g、女性 10.1g でした。
- 年次推移をみると、男女とも減少しています。

図3 食塩摂取量の平均値

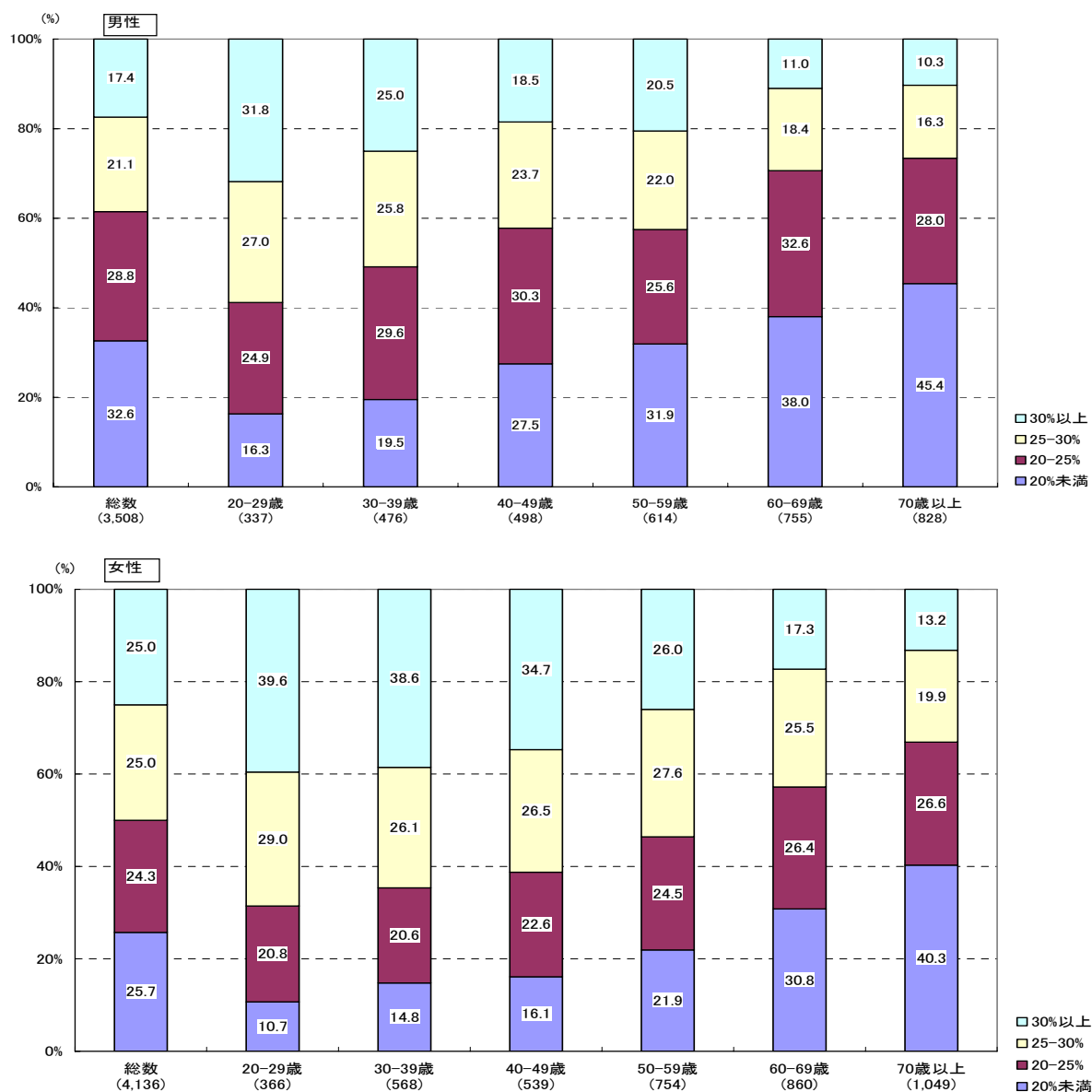


(参考)食塩摂取の目標量  
「日本人の食事摂取基準」(2010年版)  
成人男性9.0g未満 成人女性7.5g未満

#### 4) 脂肪エネルギー比率

●脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、成人の男性で17.4%、女性で25.0%でした。

図4 脂肪エネルギー比率の状況



※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

(参考)「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

脂肪エネルギー比率

18～29歳:20%以上30%未満

30～69歳:20%以上25%未満

70歳以上:20%以上25%未満

「健康日本21」の目標

脂肪エネルギー比率の減少

目標値:20～40歳代 25%以下

**【引用文献】**

厚生労働省. 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要.

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>