

表6 ライフステージごとの「健康な食事」に関わる特徴

	子ども	成人	高齢者
健康	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満傾向児の出現率¹⁾： [10歳] 男子 10.90% 女子 7.96% ・瘦身傾向児の出現率¹⁾： [10歳] 男子 2.48% 女子 2.89% 	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満及びやせの者の割合²⁾： [肥満者：20～60歳代] 男性 29.6%、女性 17.7% [やせの者：20歳代] 男性 7.2%、女性 21.8% ・収縮期血圧 140mmHg以上、または拡張期血圧 90mmHg以上の者²⁾： [20～60歳代] 男性 37.4%、女性 21.3% ・総コレステロール240mg/dL以上の者²⁾： [20～60歳代] 男性 11.5%、女性 15.7% 	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養傾向の者の割合³⁾： [65歳以上] 男性 11.7%、女性 20.5% ・要介護(要支援)認定者数³⁾： [65歳以上] 561万人 ・介護が必要となった主な原因⁴⁾： [65歳以上] 脳血管疾患(脳卒中) 17.2% 認知症 16.4% 高齢による衰弱 13.9%
食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝、昼、夕食必ず食べる」 ことに気をつけている⁵⁾：89.4% ・「栄養のバランスを考えて食べる」 ことに気をつけている⁵⁾：41.6% ・調理済み食品やインスタント食品等の 使用が週1日以上ある⁵⁾：45.5% 	<ul style="list-style-type: none"> ・なにをどれだけ食べたらいいかの知識が、「あると思う」者⁶⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 45.0% (41.1%)、女性 69.7% (37.7%) ・体重コントロールのために食事の量を調整することを、「心がけている」者⁷⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 63.5% (48.6%)、女性 81.7% (73.0%) ・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが、 「ほとんど毎日」の者⁷⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 52.9% (25.7%)、女性 64.3% (51.0%) 	<ul style="list-style-type: none"> ・なにをどれだけ食べたらいいかの知識が、「あると思う」者⁶⁾： [70歳以上] 男性 62.9%、女性 80.9% ・体重コントロールのために食事の量を調整することを、「心がけている」者⁷⁾： [70歳以上] 男性 66.0%、女性 75.2% ・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが、 「ほとんど毎日」の者⁷⁾： [70歳以上] 男性 77.6%、女性 81.2%
つくる	<ul style="list-style-type: none"> ・自分だけで料理を作ることができる⁸⁾： 男子 64.8%、女子 80.4% ・家でする食事の手伝い⁸⁾： [買い物] 男子 27.4%、女子 32.3% [料理の手伝い] 男子 32.3%、女子 51.3% 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で調理し食事をつくるのが、「ほとんど毎日」の者⁷⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 9.6% (2.9%)、女性 76.1% (34.0%) ・ふだんの外食の頻度が、「週に2回以上」ある者⁸⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 35.5% (60.1%)、女性 20.8% (54.7%) ・外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を時々参考としている者⁹⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 25.0% (26.4%)、女性 38.8% (32.9%) 	<ul style="list-style-type: none"> ・55歳以上の者が、今後、仮に、自分で食事の用意が出来なくなった場合、 利用したい食事サービス¹⁰⁾： [民間による配食サービス] 34.3% [公的な配食サービス] 29.2% ・夕食において、外食・弁当・給食サービスを選1回以上利用する 60歳以上の者¹¹⁾： 10.1%(単身世帯22.3%)
伝えあう	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を一人で食べる⁹⁾：15.3% ・子どもと料理を「よく作る」および 「ときどき作る」保護者⁹⁾：56.7% ・これまで、料理や食べ物、食べ方について 学んできた相手や方法¹⁰⁾： [母親] 91.3%、[父親] 55.5%、[先生] 36.5%、 [学校の栄養士] 26.5%、[テレビ番組] 24.8% 	<ul style="list-style-type: none"> ・30～59歳既婚男性の、日常的に料理をする者と、料理をしない者における、 子供の頃に父親が料理をしていた割合¹¹⁾： [料理をする男性] 39%、[料理をしない男性] 17% ・家族や友人と楽しく食卓を囲むことが、「ほとんどない」者¹²⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 7.9% (9.1%)、女性 4.3% (0%) ・郷土料理や行事食についての知識が、「あると思う」者⁷⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 37.1% (28.8%)、女性 48.1% (21.3%) ・住んでいる地域は、地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者¹³⁾： [20～60歳代(20歳代)] 男性 43.6% (33.3%)、女性 47.8% (34.5%) 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と楽しく食卓を囲むことが、「ほとんどない」者¹⁴⁾： [70歳以上] 男性 8.5%、女性 20.5% ・郷土料理や行事食についての知識が、「あると思う」者⁶⁾： [70歳以上] 男性 48.8%、女性 74.7% ・住んでいる地域は、地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者¹⁵⁾： [70歳以上] 男性 61.0%、女性 66.1%
社会環境	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの貧困率の変化¹⁴⁾： 昭和60年 10.9% → 平成24年 16.3% ・子どもがいる現役世帯の貧困率¹⁵⁾： 15.1% (うち、大人が一人：54.6%、 大人が二人以上：12.4%) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世帯主の年齢別に見た単身世帯の割合¹⁵⁾： [20歳以上(20歳代)] 25.8% (65.1%) ・1世帯当たりの平均所得金額と、世帯人員1人当たりの平均所得金額¹⁵⁾： [総数] 537.2万円(203.7万円)、[高齢者世帯] 309.1万円(197.6万円) [単身世帯] 257.5万円(257.5万円)、[母子世帯] 243.4万円(91.8万円) ・()内は世帯人員1人当たりの金額 	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の者のいる世帯における、単身世帯の割合¹⁵⁾の変化： 昭和61年 13.1% → 平成25年 25.6%

資料

- 1) 文部科学省「平成25年度学校保健統計調査報告(速報)」
- 2) 厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」、3) 厚生労働省「平成24年度介護保険事業状況報告(年報)」
- 4) 厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」、5) 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食事状況等調査 報告書」(小学生または小学生の保護者を対象にした結果から作成)
- 6) 内閣府「食育に関する意識調査」(平成25年12月)
- 7) 内閣府「食育に関する意識調査」(平成24年12月)
- 8) 厚生労働省「平成20年国民健康・栄養調査」、9) 厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」、10) 内閣府「平成24年度 高齢者の健康に関する意識調査」、11) 内閣府「平成21年度 高齢者の日常生活に関する意識調査」、12) 農林中央金庫「第2回子どもの食生活の意識と実態調査(小学4年生～中学3年生400人に聞く「食事」の実態と「食」とのかかわり)」
- 13) 東京ガス都市生活研究所「男性の料理に関する意識と行動 2011～「オトコ」の料理の実態～」
- 14) 内閣府「食育に関する意識調査」(平成21年)
- 15) 厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」