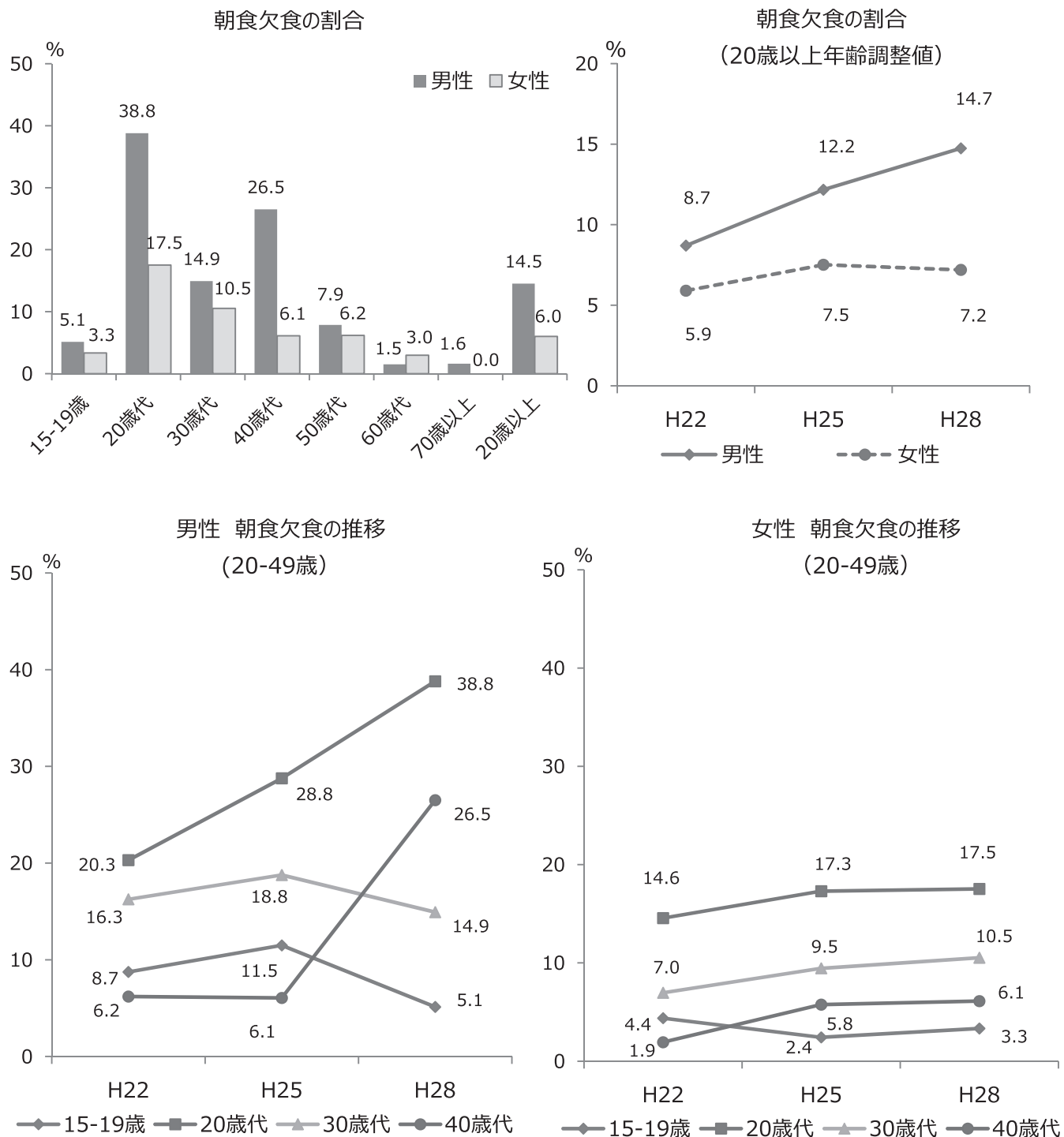


特集2 若い世代の食生活

1 朝食欠食

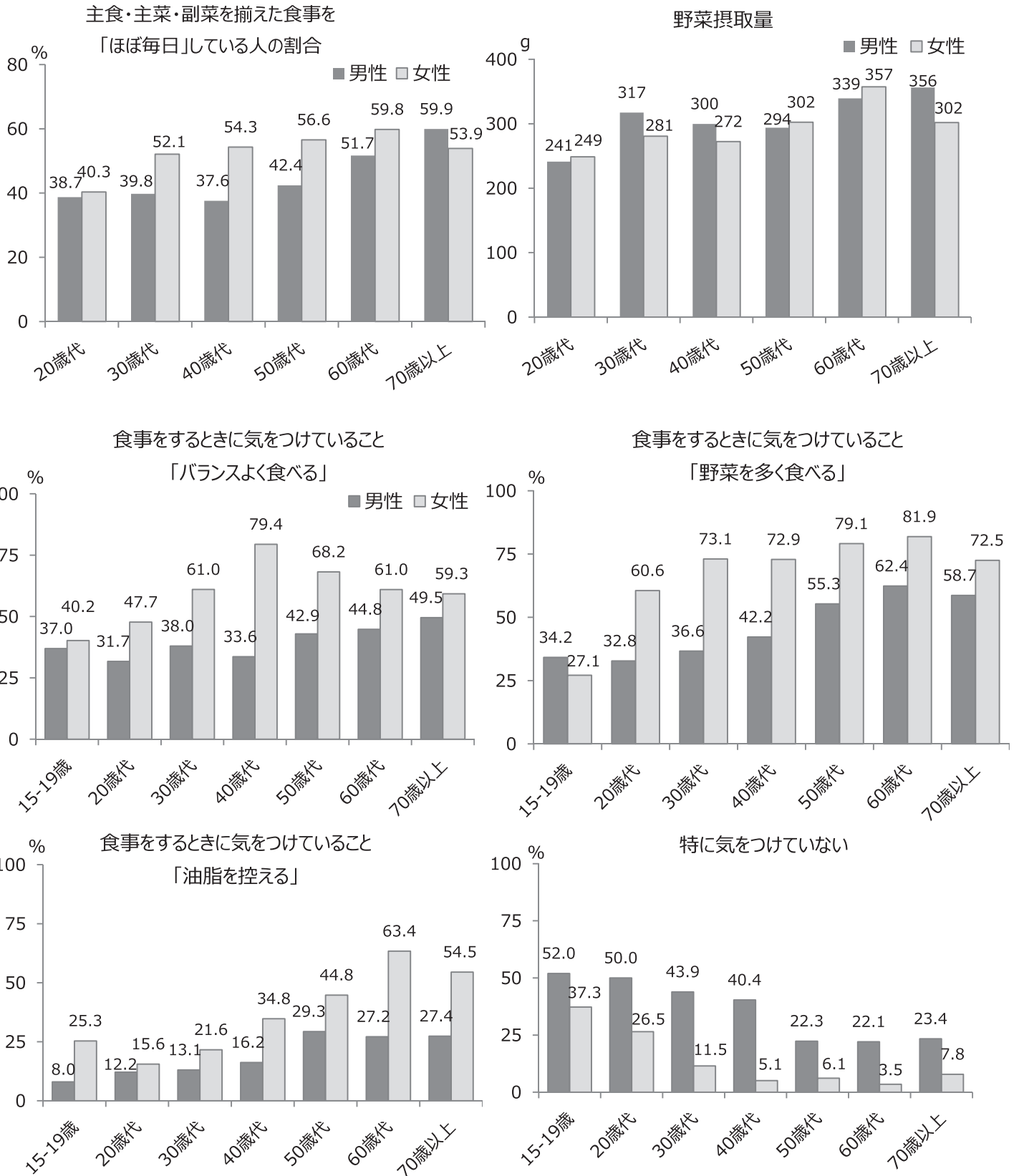
20歳-30歳の男女及び40歳の男性は、朝食欠食の割合が高く、平成22年からの推移をみると、男性の20歳代及び40歳代はその割合が増加している。



2 バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜を揃えた食事を「ほぼ毎日」していると回答した人の割合は年齢が若いほど低く、「副菜」に分類される「野菜類」の摂取量も年齢が若いほど少ない。

食事の時に気をつけていることは、いずれの項目も年齢が若いほど「気をつけている」と回答した人の割合が低く、「特に気をつけていない」と回答した人の割合は、年齢が若いほど高い。

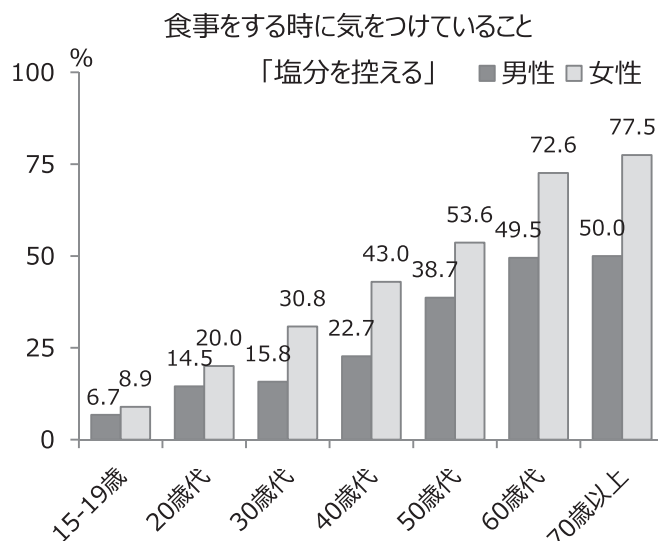
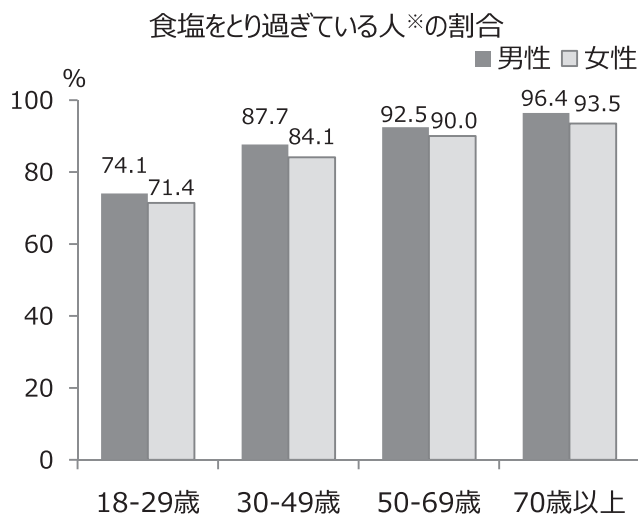


3 食塩摂取量

食塩を摂り過ぎている人の割合は年代が若いほど低く、食事をする時に「塩分を控える」ことに気をつけている人の割合も年代が若いほど低い。

平成 22 年からの推移をみると、20 歳以上全体の平均摂取量は男女ともに減少しているものの、男性の 20-49 歳は減少傾向がみられない。

摂取量が減少していない 20-49 歳男性について食塩摂取量の内訳をみると、50 歳以上の年代に比べて「その他調味料」、「穀類（パン・麺等）」、「肉類加工品」から摂る割合が高い。



※生活習慣病予防の観点から目指したい減塩の目標量（1日当たり男性 8g 未満、女性 7g 未満）日本人の食事摂取基準 2015 年版

