

表8-1 肥満度別にみた朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（男性）

			エネルギー				たんぱく質			
			朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
18~29 歳	<18.5	mean	17.1	29.4	46.4	7.1	18.6	27.6	49.6	4.2
		SD	12.2	12.7	12.4	11.0	13.4	14.1	15.6	7.1
		medican	16.7	31.1	45.5	0.1	19.6	28.1	49.3	0.5
	18.5~ 25	mean	16.8	32.7	43.8	6.7	17.9	29.7	46.5	5.9
		SD	11.7	12.9	14.5	9.9	13.4	13.9	15.5	9.5
		medican	17.4	32.0	42.8	0.6	18.1	28.9	46.3	0.5
	≥25	mean	17.8	32.3	42.6	7.3	18.2	31.1	45.1	5.5
		SD	12.6	13.6	15.1	10.6	13.4	15.3	16.7	8.7
		medican	18.8	31.7	43.1	1.4	19.3	30.3	46.3	1.3
30~49 歳	<18.5	mean	15.6	32.6	47.4	4.4	15.7	32.1	48.1	4.0
		SD	11.8	12.0	14.0	6.8	12.8	14.3	15.8	6.2
		medican	16.6	32.9	45.7	0.3	15.2	31.2	45.9	0.7
	18.5~ 25	mean	18.5	31.9	44.2	5.4	19.3	29.9	46.4	4.5
		SD	11.2	11.6	13.5	8.6	13.0	12.8	15.0	7.5
		medican	19.0	31.9	43.5	0.4	18.8	29.1	46.2	0.7
	≥25	mean	18.8	32.8	43.7	4.7	19.8	29.9	46.1	4.2
		SD	11.9	11.9	13.2	7.9	13.3	12.5	14.4	7.2
		medican	19.4	32.5	43.3	0.5	20.0	28.8	45.4	0.7
50~69 歳	<18.5	mean	20.7	30.6	41.3	7.4	21.1	30.3	42.9	5.7
		SD	9.2	10.2	12.2	10.4	11.0	11.5	13.5	7.9
		medican	19.8	30.3	40.7	2.8	19.5	29.2	42.4	2.4
	18.5~ 25	mean	21.6	29.9	42.4	6.0	23.3	28.1	43.9	4.7
		SD	9.7	10.0	11.5	8.1	12.1	11.5	13.3	6.8
		medican	22.1	29.9	41.7	2.5	23.3	27.5	43.3	1.9
	≥25	mean	22.6	29.6	42.4	5.3	24.2	27.2	44.5	4.1
		SD	10.3	10.2	11.9	7.6	12.4	11.5	13.6	6.4
		medican	23.1	29.5	42.0	1.1	24.4	27.1	44.1	1.3
70歳以 上	<18.5	mean	25.8	28.9	36.5	8.8	28.7	27.6	37.1	6.5
		SD	7.6	7.9	9.2	8.6	11.3	10.6	11.2	7.1
		medican	26.0	29.0	35.7	7.4	27.9	27.0	37.3	4.4
	18.5~ 25	mean	26.4	28.0	38.5	7.1	28.7	26.8	39.4	5.1
		SD	8.4	8.8	9.9	8.2	11.3	10.9	12.1	6.9
		medican	26.1	28.0	37.6	4.6	28.0	26.3	38.2	2.4
	≥25	mean	26.3	28.5	38.5	6.7	29.1	26.8	39.4	4.8
		SD	7.9	9.0	10.0	7.8	11.1	10.7	11.7	6.4
		medican	26.3	28.6	38.1	4.1	28.7	25.9	38.5	2.3

表8-2 肥満度別にみた朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（男性）

			脂質				炭水化物			
			朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
18~29 歳	<18.5	mean	18.0	27.5	46.4	8.1	17.4	30.7	44.4	7.5
		SD	16.6	17.0	17.2	14.3	12.5	13.3	12.8	11.8
		medican	14.2	26.1	45.6	0.0	17.3	31.5	44.0	0.3
	18.5~ 25	mean	15.4	31.9	45.9	6.8	18.1	34.0	40.4	7.5
		SD	14.0	18.4	19.9	12.5	12.5	13.7	15.1	11.0
		medican	13.2	31.3	44.1	0.0	18.9	33.1	39.5	0.8
	≥25	mean	17.8	31.3	43.6	7.4	18.4	33.7	39.6	8.4
		SD	16.0	19.4	21.0	12.2	13.2	15.0	15.4	12.0
		medican	16.6	29.1	45.3	0.0	19.4	33.1	37.1	1.4
30~49 歳	<18.5	mean	14.8	31.2	50.2	3.8	17.7	35.2	41.9	5.3
		SD	14.7	17.1	19.5	8.2	13.7	12.2	14.1	7.6
		medican	12.5	30.1	49.3	0.0	18.2	34.4	40.6	0.3
	18.5~ 25	mean	17.5	31.8	45.8	5.0	20.7	34.4	39.1	5.8
		SD	14.7	17.8	19.2	10.4	12.6	12.6	13.8	8.9
		medican	15.7	30.5	44.9	0.0	21.3	34.1	38.5	0.5
	≥25	mean	17.6	32.8	45.3	4.3	21.0	35.1	38.6	5.4
		SD	15.3	18.1	19.7	10.1	13.1	13.1	13.7	8.4
		medican	15.6	32.4	44.3	0.0	22.0	34.7	38.2	0.5
50~69 歳	<18.5	mean	19.7	32.2	43.1	5.0	23.3	32.8	35.8	8.1
		SD	14.3	18.3	18.9	8.8	9.6	12.1	12.0	10.6
		medican	16.6	29.8	41.5	0.1	23.5	31.9	35.5	3.0
	18.5~ 25	mean	20.9	30.1	44.3	4.6	24.6	32.9	35.2	7.3
		SD	14.2	17.1	18.3	8.9	10.9	11.0	11.8	9.4
		medican	19.4	28.9	43.9	0.1	25.3	32.4	35.0	3.4
	≥25	mean	22.7	29.0	44.4	3.9	25.5	33.2	34.7	6.6
		SD	15.8	16.8	18.6	8.6	11.5	11.4	12.1	9.2
		medican	20.0	27.7	44.0	0.0	26.0	33.0	34.9	1.4
70歳以 上	<18.5	mean	25.4	29.3	38.8	6.4	27.7	29.4	31.9	11.1
		SD	13.7	14.5	17.3	9.3	8.9	8.5	8.4	11.2
		medican	24.9	27.8	36.5	1.5	26.8	30.2	32.0	9.2
	18.5~ 25	mean	25.6	27.6	41.5	5.2	28.9	29.7	32.6	8.8
		SD	15.1	15.8	17.7	9.7	9.1	9.7	9.7	9.7
		medican	23.0	26.3	41.3	0.6	28.8	29.6	32.3	6.0
	≥25	mean	25.3	28.1	42.3	4.3	28.7	30.3	32.2	8.8
		SD	14.4	16.6	18.5	7.7	9.1	9.6	9.7	9.9
		medican	23.5	26.5	41.6	0.5	28.6	29.6	32.6	5.8

表8-3 肥満度別にみた朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（女性）

			エネルギー				たんぱく質			
			朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
18~29 歳	<18.5	mean	20.2	30.7	41.3	7.8	21.1	28.7	44.3	5.9
		SD	11.9	11.7	13.7	9.6	14.5	13.4	15.9	8.1
		medican	20.0	30.2	40.3	4.0	20.9	27.3	43.4	2.3
	18.5~ 25	mean	19.6	32.8	40.1	7.5	20.6	30.1	43.2	6.1
		SD	11.6	12.3	13.7	9.7	14.0	14.0	15.5	8.7
		medican	20.4	32.8	40.4	3.6	20.4	29.3	42.7	2.2
	≥25	mean	20.3	33.3	39.5	6.9	21.9	32.2	41.1	4.8
		SD	11.2	15.7	16.1	9.9	14.1	16.6	16.8	8.7
		medican	19.8	34.1	37.3	0.8	21.5	30.3	40.6	0.1
30~49 歳	<18.5	mean	20.4	30.4	40.6	8.6	21.6	28.1	43.3	7.0
		SD	9.7	11.3	12.5	9.8	12.1	12.2	13.4	8.5
		medican	20.8	29.9	39.6	5.7	20.7	27.8	42.8	4.2
	18.5~ 25	mean	21.8	30.5	39.8	7.9	22.8	28.0	42.6	6.6
		SD	10.4	11.5	12.5	9.0	12.5	13.1	14.4	8.2
		medican	21.9	30.1	38.8	5.2	22.3	27.5	41.6	3.6
	≥25	mean	20.3	31.9	40.4	7.4	21.0	29.8	43.0	6.3
		SD	10.3	12.1	12.9	9.2	12.1	13.8	14.9	8.8
		medican	20.8	31.7	39.8	3.8	21.3	28.7	42.8	2.5
50~69 歳	<18.5	mean	23.9	29.3	38.0	8.8	25.0	27.2	41.0	6.7
		SD	9.3	9.1	10.5	9.4	11.6	10.8	12.6	7.9
		medican	23.5	29.3	36.8	6.1	25.2	27.5	39.5	4.0
	18.5~ 25	mean	23.8	29.3	38.1	8.7	25.4	27.2	40.8	6.6
		SD	8.9	9.7	10.6	8.8	11.5	11.5	12.5	7.7
		medican	23.7	29.0	37.7	7.1	24.9	26.2	40.4	4.1
	≥25	mean	24.7	30.3	37.1	7.9	26.2	28.2	39.9	5.7
		SD	9.5	10.2	11.1	8.7	12.3	11.9	13.5	7.3
		medican	24.6	29.5	36.9	5.7	25.5	27.2	39.2	3.5
70歳以 上	<18.5	mean	26.8	29.2	35.0	9.0	29.1	27.2	37.1	6.6
		SD	8.0	9.1	9.0	8.3	10.7	11.5	11.6	7.5
		medican	26.3	29.4	35.2	7.7	28.9	26.7	36.7	4.4
	18.5~ 25	mean	26.7	29.2	35.5	8.6	29.0	27.5	37.3	6.2
		SD	8.3	8.7	9.5	8.8	11.4	10.7	11.9	7.6
		medican	26.4	28.7	34.9	6.6	28.4	26.7	36.3	3.7
	≥25	mean	26.7	29.2	35.9	8.3	29.0	27.8	37.3	5.9
		SD	8.5	9.7	9.7	8.8	12.0	11.8	12.3	7.6
		medican	26.4	28.7	35.3	6.2	28.4	26.9	36.3	3.2

表8-4 肥満度別にみた朝食、昼食、夕食、間食からの摂取比率（女性）

			脂質				炭水化物			
			朝食	昼食	夕食	間食	朝食	昼食	夕食	間食
18~29 歳	<18.5	mean	18.3	30.0	43.2	8.5	22.0	31.9	37.2	8.9
		SD	14.2	18.1	20.6	13.3	13.5	12.3	13.9	10.5
		medican	17.9	29.2	43.1	0.3	22.1	31.9	37.0	5.7
	18.5~ 25	mean	17.8	31.5	42.8	7.9	21.4	33.9	36.2	8.4
		SD	14.7	17.8	19.1	12.4	12.5	12.8	14.1	10.3
		medican	16.3	31.0	42.7	0.3	22.5	33.1	35.4	5.1
	≥25	mean	18.1	31.9	42.9	7.1	22.7	33.9	35.4	7.9
		SD	14.6	22.2	23.2	12.4	12.7	14.9	16.2	10.8
		medican	16.2	29.1	41.6	0.0	23.7	36.2	35.0	1.4
30~49 歳	<18.5	mean	19.7	28.6	42.5	9.2	21.7	31.8	36.9	9.7
		SD	14.5	16.6	18.4	12.9	10.6	12.3	13.1	10.8
		medican	18.2	27.4	41.9	2.7	21.9	31.4	35.6	6.5
	18.5~ 25	mean	20.6	28.9	42.6	7.9	23.5	32.4	35.2	8.9
		SD	14.4	17.2	18.8	11.5	11.3	12.4	12.9	10.1
		medican	19.3	27.7	41.7	1.1	23.6	31.6	34.8	6.1
	≥25	mean	19.6	31.2	42.3	6.9	21.6	33.0	36.8	8.6
		SD	14.1	17.9	19.7	11.1	10.9	12.6	12.9	10.2
		medican	18.6	30.7	40.9	0.6	22.5	32.5	36.3	5.0
50~69 歳	<18.5	mean	23.3	27.2	40.9	8.6	25.3	30.7	33.7	10.3
		SD	14.2	15.3	17.6	12.3	10.1	9.5	10.5	10.7
		medican	22.2	26.3	38.7	1.5	25.0	30.1	32.9	7.8
	18.5~ 25	mean	22.8	28.0	42.0	7.2	25.5	30.6	33.1	10.8
		SD	14.1	16.3	17.8	10.7	9.5	10.1	10.9	10.6
		medican	20.8	26.3	41.3	1.5	25.5	30.0	33.0	9.0
	≥25	mean	23.6	29.4	40.8	6.2	26.2	31.3	32.7	9.9
		SD	15.5	17.2	19.0	10.3	9.9	10.4	10.8	10.4
		medican	21.6	27.9	40.0	0.8	26.1	30.8	32.6	7.3
70歳以 上	<18.5	mean	25.0	29.7	38.6	6.7	28.0	29.2	31.6	11.2
		SD	14.9	17.2	18.3	10.6	9.0	8.9	8.9	10.1
		medican	22.2	28.2	37.5	1.4	27.7	29.2	31.7	9.3
	18.5~ 25	mean	25.6	28.3	40.1	6.1	27.8	29.8	31.5	10.9
		SD	15.2	16.5	18.4	10.1	8.6	8.9	9.2	10.9
		medican	23.6	26.5	39.1	1.0	27.9	29.2	31.1	8.8
	≥25	mean	25.8	28.0	40.1	6.1	27.7	29.9	32.1	10.4
		SD	15.7	17.4	18.8	10.7	8.7	9.6	9.6	10.8
		medican	24.0	25.9	39.3	0.7	27.8	29.0	31.7	8.2

厚生労働科学研究費補助金厚生科学特別研究  
「国民健康・栄養調査を活用した生活習慣病の対策に資する研究」

分担研究報告

若年男女の朝食欠食者の栄養素・食品群摂取、身体状況、及び生活習慣

分担研究者 瀧本秀美 国立健康・栄養研究所 栄養疫学研究部 部長  
分担研究者 高田和子 同 栄養教育研究部 栄養ケア・マネジメント室長  
研究協力者 猿倉薫子 同 栄養教育研究部 研究員

研究要旨

平成24年国民健康・栄養調査参加者のうち、栄養摂取状況調査結果及び身長と体重値を有する20～39歳の男性1851名、女性2012名（妊婦・授乳婦除く）のデータを用い、朝食欠食と1日及び昼食・夕食・間食の栄養摂取状況、並びに身体状況や生活習慣との関連について解析を行った。朝食欠食者は、朝食の摂取エネルギー量が0kcalの者とした。男性の朝食欠食者は249名（13.5%）、女性は148名（7.4%）であった。朝食欠食者の特徴は、若年で喫煙率が高いことであった。朝食欠食者男性で間食を摂っていない者では、摂取者に比べエネルギー摂取量と歩数が少ない傾向にあった。朝食欠食者女性で間食を摂っていない者では、BMIや歩数は摂取者と差がないにもかかわらず、エネルギー摂取量が著しく低く（中央値1180kcal）、減量のために欠食しているのではないかと考えられた。

A. 研究目的

近年、食生活の乱れとして子どもや若者における朝食欠食が問題となっており、平成23年に策定された第2次食育推進基本計画の中においても、具体的な数値目標として子どもや30歳代男性の朝食欠食者の割合の減少が掲げられている。平成24年国民健康・栄養調査によると「何も食べない」と定義した場合の朝食欠食者は、全体では4.1%（男性5.4%、女性2.9%）、20歳代で最も多く14.6%（男性18.5%、女性11.2%）である。欠食の定義を、菓子・果物摂取、錠剤などと広げた場合にはさらに多く、全体では10.8%、20歳代では25.6%とさらに高い割合を示している。

朝食欠食と栄養素・食品群の摂取不足や肥満や過体重との関連が国内外の研究から報告されている。ところが、若年成人における報告は少なく、限られた集団や地域からのものとなっている。そこで、本研究では朝食欠食の定義を厳密にしたうえで、国民の代表となる集団での、問題となっている年代における朝食欠食が、栄養素等摂取量や、食品群別摂取量に与える影響や、体格との関連を明らかにすることを目的とする。

B. 研究方法

1. 平成24年国民健康・栄養調査データを使用した。国民健康・栄養調査は、健康増進法に基づき、国民の栄養、身体、生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を

図るために、厚生労働省により行われている横断調査である。

2. 対象者

栄養摂取状況調査結果及び身長と体重値を有する20～39歳男女を抽出した。妊婦、授乳婦は除外した。男性1851名、女性2012名（計3863名）を解析対象とした。

3. エネルギー及び栄養素摂取量の推定、および食品群別摂取量の推定

厚生労働省から提供を受けた、対象者個人別・食品群別の摂取重量データを用い、朝食・昼食・夕食・間食別に「日本食品成分表2010」に準じ、エネルギー及び栄養素摂取量の推定を行った。個人別にみた1日のエネルギー及び栄養素摂取量は、厚生労働省から提供を受けた個人別データを用いた。食品群別摂取量については、「平成24年国民健康・栄養調査報告」の小分類（98分類）に従って集計した。

4. 朝食欠食の定義

朝食を全く摂取していない者、すなわち朝食摂取エネルギー量が0kcalの者とした。昼食・夕食・間食についても、摂取エネルギー量が0kcalの者を摂取なしとした。

5. 統計学的検定

朝食欠食者と非欠食者の比較について、連続変数で等分散が認められた場合には対応のないt検定を、等分散が認められない場合にはWilcoxon-Mann-Whitney検定を用いた。カテゴリ変数にはFisher検定を用いた。年齢調整後のBMI・歩数・エネルギー摂取量の群間比較には、ANCOVAを用いた。いずれの検定においても $p < 0.$

05を有意差ありとした。

(倫理面への配慮)

本データの利用について、厚生労働省健康局が  
ん対策・健康増進課栄養指導室より匿名化され  
たデータの提供を受けて実施した。

### C. 研究結果

男性1851名中、朝食欠食者は249名(13.5%)、  
女性では2012名中148名(7.4%)であった。男  
性では、朝食欠食者の割合が女性に比べ有意  
に高かった。表1に、男女別・朝食欠食の有無別  
に見た対象者の身体状況、生活状況ならびに昼  
食・夕食・間食の摂取状況を示した。

男性、女性のいずれにおいても、朝食欠食者  
は非欠食者に比べ平均年齢が有意に低かった  
( $p < 0.01$ )。身体状況について有意差がみ  
られたのは、男性の身長と歩数のみで、いずれも  
朝食欠食者が非欠食者に比べ有意に低かった  
( $p < 0.01$ )。肥満度区分の分布には男女とも  
に有意差は見られなかった。女性では、朝食欠  
食者は非欠食者に比べ昼食を摂取しない者の  
割合が有意に高かった( $p < 0.01$ )が、夕食・  
間食の摂取状況に有意差は見られなかった。男  
女との朝食欠食者の喫煙率は非欠食者に比べ有  
意に高かったが( $p < 0.01$ )、習慣的な飲酒率  
(週3日以上、1日1合以上飲酒している者の割  
合)には差は見られなかった。

表2に、男女別・朝食欠食の有無別に見た1日  
のエネルギー・栄養素摂取量、および食品群別  
摂取量を示した。男女とも、すべてのエネルギ  
ー・栄養素摂取量、および食品群別摂取量にお  
いて朝食欠食者は非欠食者に比べ有意に低か  
った( $p < 0.01$ )。

表3~5に、男女別・朝食欠食の有無別に見た  
昼食・夕食・間食からのエネルギー・栄養素摂  
取量、および食品群別摂取量を示した。いずれ  
の食事においても、摂取者(エネルギー摂取量  
が0kcal<)のみを解析対象とした。男性では、  
朝食欠食者は非欠食者に比べ昼食のでんぷん・  
加工品、砂糖・甘味料、その他の緑黄色野菜の  
摂取量が少なかった( $p < 0.05$ )。昼食のいちご、  
発酵乳・乳酸菌飲料摂取量は朝食欠食者の方が  
高かった( $p < 0.05$ )。女性では、朝食欠食者  
で非欠食者に比べ、昼食のエネルギー、たんぱ  
く質、動物性たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、一  
価不飽和脂肪酸、コレステロール、カルシウム、  
リン、亜鉛、ビタミンD、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミ  
ンB<sub>12</sub>、パントテン酸摂取量が高かった。また、  
朝食欠食者は非欠食者に比べ食物繊維総量、う  
ち水溶性と不溶性の摂取量が少なかった( $p < 0.  
05$ )。食品群別摂取量の比較では、朝食欠食者  
はパン類(菓子パンを除く)、いちご、牛肉、  
ハム・ソーセージ類、卵類、牛乳、発酵乳・乳  
酸菌飲料、マーガリン、和菓子類の摂取量が高  
かったが、にんじん、その他の淡色野菜、日本  
酒摂取量は少なかった( $p < 0.05$ )。

男性では、朝食欠食者は非欠食者に比べ夕食  
のエネルギー摂取量が高い傾向にあった( $p = 0.  
052$ )。朝食欠食者は非欠食者に比べ夕食の炭水

化物、亜鉛摂取量が高く、葉酸、ビタミンC、カ  
リウム摂取量は少なかった。食品群別摂取量で  
は、朝食欠食者は非欠食者に比べ夕食の米類、  
でんぷん・加工品摂取量は高く、砂糖・甘味料  
類、ほうれん草、その他の淡色野菜、あじ・い  
わし類、日本酒、コーヒー・ココア摂取量は少  
なかった( $p < 0.05$ )。女性では、朝食欠食者  
では非欠食者に比べ夕食のビタミンB<sub>6</sub>、葉酸、ビ  
タミンC、ビタミンK、カリウム、マグネシウム、  
リン、鉄摂取量は少なかった。食品群別摂取量  
では、朝食欠食者は非欠食者に比べ夕食の米類、  
即席中華めん、その他の鳥肉、キャンデー類  
摂取量が高く、海藻類摂取量が少なかった( $p < 0.  
05$ )。(表4)

男性では、朝食欠食者は非欠食者に比べ間  
食のビタミンB<sub>2</sub>と鉄摂取量が高かった。食品群  
別摂取量では、朝食欠食者は非欠食者に比べ間  
食のパスタ、油揚げ類、納豆、にんじん、大根、  
たまねぎ、はくさい、魚介(練り製品)、牛肉、  
豚肉、ケーキ・ペストリー類、その他の調味料、  
香辛料・その他摂取量は高く、コーヒー・ココ  
ア摂取量は少なかった( $p < 0.05$ )。女性では、  
朝食欠食者では非欠食者に比べ間食のビタミン  
B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、カルシウム摂取量が高かった。  
食品群別摂取量では、朝食欠食者は非欠食者に  
比べ間食のでんぷん・加工品、鶏肉、発酵乳・  
乳酸菌飲料摂取量が高かった( $p < 0.05$ )。(表5)

朝食欠食の有無と間食の摂取状況別に年  
齢・BMI・歩数・1日のエネルギー摂取量の比  
較を行った(表6)。男性では、年齢調整後のB  
MI・歩数・エネルギー摂取量を4群間で比較し  
たところ、歩数とエネルギー摂取量に有意差が  
みられた。女性においても同様の解析を行った  
ところ、エネルギー摂取量のみに有意差がみられ  
た。

### D. 考察

20~39歳の若年成人における朝食欠食と身体  
状況や食事摂取との関連を解析したところ、男  
性と女性では異なる傾向が明らかとなった。男  
性の朝食欠食者では非欠食者に比べ、年齢が若  
く、歩数が少なく、エネルギー摂取量も低か  
ったがBMI値には差がみられなかった。欠食者  
のうち、間食を摂取していない者ではさらにその  
傾向が強かった。女性では、朝食欠食者では非  
欠食者に比べ、年齢やBMI、歩数に差がみられ  
なかったが、エネルギー摂取量には差がみられ  
た。欠食者のうち、間食を摂取していない者  
ではエネルギー摂取量が著しく少なかった。

男性では欠食者で歩数が少ないことから、身  
体活動量の違いが欠食すなわちエネルギー摂取  
量が低いことに影響していると考えられた。さ  
らに、朝食欠食者で間食を摂取している者では、  
非欠食者で間食を摂取していない者とエネルギ  
ー摂取量や歩数に差がなく、通常の意味での間  
食というよりは、一種の食事とみなしている  
と考えられた。女性でも、朝食欠食者で間食を  
摂取している者では、非欠食者で間食を摂取し  
ていない者とエネルギー摂取量や歩数に差がなく、  
通常の意味での間食というよりは、一種の食事

とみなしていると考えられた。しかし、女性の朝食欠食者で間食を摂取していない者では、歩数に他の群との差がみられなかったことから、意図的に摂食量を減少させているのではないかと考えられた。

とくに、朝食欠食者で間食を摂取していない女性では1日のエネルギー摂取量の中央値が1180kcalと低かった。国民健康・栄養調査は1日調査という限界はあるが、こうした女性たちは、健康の維持に必要な栄養素の不足に陥るリスクが高いと考えられた。

## E. 結論

平成24年国民健康・栄養調査結果の再解析から、20～39歳の成人男女の朝食欠食者の特徴として若年で喫煙率が高いことが明らかとなった。また、約半数が間食を「食事」としてエネルギーを摂取していた。朝食欠食者男性で間食を摂っていない者では身体活動量が少ない傾向にあった。朝食欠食者女性で間食を摂っていない者では、エネルギー摂取量が著しく低く、その背景要因として減量目的があるのではないかと考えられた。

今後は、朝食とは何を指すかという定義も含めて、食事パターンの把握が重要であると考えられた。

## 参考文献

- 1) Deshmukh-Taskar PR, Radcliffe JD, Liu Y, Nicklas TA. Do breakfast skipping and breakfast type affect energy intake, nutrient intake, nutrient adequacy, and diet quality in young adults? NHANES 1999-2002. *J Am Coll Nutr.* 2010;29(4):407-18.
- 2) Goto M, Kiyohara K, Kawamura T. Lifestyle risk factors for overweight in Japanese male college students. *Public Health Nutr.* 2010;13(10):1575-80.

## F. 健康危険情報

なし

## G. 研究発表

1. 論文発表  
なし
2. 学会発表  
なし

## H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

表1. 男女別・朝食欠食の有無別に見た対象者の身体状況ならびに昼食・夕食・間食の摂取状況

	男性						女性					
	朝食欠食なし			朝食欠食あり			朝食欠食なし			朝食欠食あり		
	N=1602			N=249			N=1864			N=148		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
年齢 (歳)	31.49	5.69	33.00	29.65	6.04	30.00	31.91	5.6	33.00	28.35	5.77	28.00
身長 (cm)	171.32	5.86	171.30	170.51	5.87	170.00	157.9	5.36	158.00	157.86	5.86	158.00
体重 (kg)	68.39	12.25	66.8	67.97	12.7	65.1	53.08	9.18	51.1	53.25	10.03	50.20
BMI	23.28	3.88	22.6	23.37	4.16	22.47	21.29	3.6	20.44	21.34	3.66	20.56
腹囲 (cm) N=3460	82.55	9.96	81.00	82.46	11.22	80.00	75.15	9.63	73.50	75.41	10.96	73.25
歩数 (歩) N=3544	8099.08	4665.40	7207.00	7046.43	4688.91	6234.00	6849.78	3572.81	6342.00	7232.84	4999.11	6427.50
	該当人数	%		該当人数	%		該当人数	%		該当人数	%	
肥満区分	やせ	80	4.99	21	8.43		344	18.45		29	19.59	
	ふつう	1118	69.79	164	65.86		1294	69.42		100	67.57	
	肥満	404	25.22	64	25.7		226	12.12		19	12.84	
昼食摂取	あり	1553	96.94	238	95.58		1817	97.48		139	93.92	
	なし	49	3.06	11	4.42		47	2.52		9	6.08	
夕食摂取	あり	1584	98.88	247	99.2		1851	99.3		145	97.97	
	なし	18	1.12	2	0.80		13	0.70		3	2.03	
間食摂取	あり	858	53.56	117	46.99		1234	66.2		90	60.81	
	なし	744	46.44	132	53.01		630	33.8		58	39.19	
喫煙 N=3831	あり	621	39.08	120	48.39		237	12.82		30	20.55	
	なし	968	60.92	128	51.61		1611	87.18		116	79.45	
飲酒 N=3839	あり	421	26.44	57	22.89		171	9.24		14	9.52	
	なし	1171	73.56	192	77.11		1680	90.76		133	90.48	

喫煙者は、「吸っていたことがある」と回答した者のうち、「毎日」または「ときどき」吸うと回答した者  
 飲酒者は、週3日以上飲酒し、飲酒日は1日に1合以上飲酒すると回答した者



表2. 男女別・朝食欠食の有無別に見た1日の栄養素等並びに食品群別摂取状況\*

解析対象者 (人)	男性						女性						
	朝食欠食なし			朝食欠食あり			朝食欠食なし			朝食欠食あり			
	1602			249			1864			148			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
エネルギー	kcal	2218.63	61837	2146.74	18649	65455	1807.72	1672.45	448.06	1658.28	1396.82	516.13	1325.75
たんぱく質	g	76.86	24.19	74.18	63.44	23.53	60.35	60.39	18.74	59.03	49.49	22.54	44.75
動物性たんぱく質	g	41.87	20.16	38.84	34.92	18.22	31.86	32.12	15.38	30.63	28.42	18.56	25.06
脂質	g	65.85	27.88	61.05	56.29	26.08	52.67	52.96	21.85	50.12	46.6	22.76	42.21
動物性脂質	g	33.94	19.05	30.93	27.79	16.13	25.08	25.95	14.50	24.12	23.62	17.66	19.90
飽和脂肪酸	g	17.6	8.55	16.32	14.9	8.12	13.25	14.7	7.22	13.69	13.46	8.89	11.53
一価不飽和	g	23.58	10.97	21.9	20.57	10.02	18.98	18.43	8.50	17.17	16.86	8.68	14.70
コレステロール	g	353.16	200.09	324.5	274.74	172.67	238.59	286.78	168.32	268.66	251.8	175.36	216.31
炭水化物	g	305.14	91.12	295.31	253.12	94.99	237.81	228.36	65.65	222.77	183.41	71.31	178.59
食物繊維総量	g	13.74	5.80	12.93	11.11	5.6	10.32	12.53	5.14	11.93	9.35	6.23	8.48
食物繊維水溶性	g	3.23	1.60	3.00	2.63	1.53	2.44	2.99	1.4	2.81	2.35	2.42	2.00
食物繊維不溶性	g	10.00	4.30	9.35	8.12	4.11	7.64	9.09	3.8	8.62	6.78	4.09	6.21
ビタミンA	μgRE	515.51	591.46	392.89	423.69	691.68	281.47	480.89	514.37	383.04	351.14	282.02	289.65
ビタミンD	μg	6.6	8.82	3.15	4.7	6.46	2.13	5.59	7.01	2.65	4.28	5.21	1.82
ビタミンE	mg	6.95	3.56	6.22	5.66	3.12	5.22	6.07	3.08	5.57	4.87	2.62	4.41
ビタミンK	μg	234.8	176.91	184.98	171.59	127.26	140.32	204.77	153.03	165.76	136.19	112.94	102.13
ビタミンB1	mg	1.03	0.82	0.88	0.82	0.51	0.73	0.79	0.50	0.71	0.74	0.75	0.57
ビタミンB2	mg	1.27	0.98	1.09	0.93	0.66	0.79	1.04	0.63	0.93	0.87	0.72	0.70
ナイアシン	mgNE	16.71	8.67	15.02	13.65	7.79	12.16	12.72	6.04	11.58	10.84	7.82	9.38
ビタミンB6	mg	1.34	1.64	1.09	1.02	0.98	0.86	1.01	0.94	0.9	0.89	1.00	0.66
ビタミンB12	μg	5.70	6.30	3.70	4.72	5.75	3.03	4.71	5.14	2.9	3.82	5.3	1.84
葉酸	μg	273.05	145.12	249.31	204.54	113.63	189.06	244.34	112.04	228.18	176.39	115.18	154.56
パントテン酸	mg	5.81	2.08	5.60	4.49	1.74	4.21	4.72	1.59	4.57	3.67	1.88	3.39
ビタミンC	mg	77.66	77.72	61.59	55.39	50.73	41.23	75.82	62.01	61.3	55.95	72.54	40.3
ナトリウム	mg	4371.34	1668.31	4139.35	3709.98	1646.06	3495.98	3532.69	1336.51	3365.32	2882.41	1328.27	2724.2
カリウム	mg	2198.97	819.65	2113.03	1672.71	745.08	1547.9	1926.89	707.08	1850.63	1428.6	720.34	1304.15
カルシウム	mg	461.71	241.05	418.35	346.29	212.57	299.32	429.84	212.19	398.09	320.19	220.83	288.49
マグネシウム	mg	245.88	85.26	236.37	194.33	80.71	181.49	207.11	73.48	197.75	157.52	90.35	141.42
リン	mg	1038.48	337.66	1011.77	820.22	305.55	794.62	849.24	271.9	827.64	661.32	284.58	629.89
鉄	mg	7.68	2.99	7.29	6.30	2.80	5.91	6.59	2.51	6.28	5.13	3.31	4.62
亜鉛	mg	9.25	3.2	8.88	7.76	3.1	7.34	7.11	2.38	6.94	5.91	2.86	5.49
銅	mg	1.24	0.43	1.19	1.02	0.44	0.96	0.98	0.33	0.95	0.75	0.32	0.71
米 [1]		447.51	217.06	420	372.47	209.81	360	273.91	152.91	265	215.41	135.99	200
米加工品 [2]		3.6	23.79	0	5.55	27.73	0	3.27	20.58	0	1.82	11.39	0
小麦粉類 [3]		4.98	14.34	0	3.74	9.08	0	4.53	14.31	0	3.17	12.98	0
パン類 (菓子パンを除く) [4]		30.08	49.36	0	11.32	34.48	0	32.57	43.64	0	17.58	39.17	0
菓子パン類 [5]		5.12	24.86	0	3.29	20.35	0	4.1	20.56	0	3	18.69	0
うどん・中華めん類 [6]		48.37	101.33	0	55.73	114.76	0	35.1	76.36	0	29.88	71.17	0
即席中華めん [7]		8.36	29.38	0	10.24	31.26	0	4.86	20.77	0	6.21	22.2	0
パスタ [8]		16.73	60.68	0	17.82	80.96	0	18.45	59.31	0	20.41	70.3	0
その他の小麦加工品 [9]		6.38	17.89	0	7.18	22.25	0	5.23	17.92	0	4.33	14.6	0
そば・加工品 [10]		6.18	40.38	0	8.92	50.05	0	3.08	25.14	0	2.11	25.65	0
とうもろこし・加工品 [11]		0.76	8.03	0	0	0	0	0.55	5.01	0	0	0	0
その他の穀類 [12]		1.51	19.42	0	1.38	12.38	0	1.71	16.81	0	4.2	37.14	0
さつまいも・加工品 [13]		4.98	14.34	0	3.74	9.08	0	4.53	14.31	0	3.17	12.98	0
じゃがいも・加工品 [14]		30.08	49.36	0	11.32	34.48	0	32.57	43.64	0	17.58	39.17	0
その他のいも・加工品 [15]		16.51	39.03	0	16.24	48.55	0	14.63	32.27	0	11.56	25.26	0
でんぷん・加工品 [16]		48.37	101.33	0	55.73	114.76	0	35.1	76.36	0	29.88	71.17	0
砂糖・甘味料類 [17]		6.02	8.35	3.20	4.74	8.40	1.6	6.1	7.90	3.6	5.33	8.76	1.90
大豆 (全粒)・加工品 [18]		0.67	5.01	0	0.68	4.18	0	0.96	7.28	0	0.05	0.44	0
豆腐 [19]		34.62	59.78	0	27.73	57.4	0	28.92	49.14	0	19.86	40.8	0
油揚げ類 [20]		5.8	18.64	0	7.63	25.16	0	5.68	17.04	0	2.93	11.19	0
納豆 [21]		7.47	17.73	0	2.4	9.51	0	6.19	14.83	0	0.64	4.85	0
その他の大豆加工品 [22]		6.81	48.5	0	1.73	17.39	0	7.11	36.16	0	3.29	33.26	0
その他の豆・加工品 [23]		0.46	4.82	0	0.16	1.48	0	0.61	5.56	0	0.12	1.44	0

表2. 男女別・朝食欠食の有無別に見た1日の栄養素等並びに食品群別摂取状況(続き)

種実類 [24]	1.36	5.83	0	1.09	4.95	0	1.37	4.62	0	0.9	4.65	0
トマト [25]	11.48	29.27	0	7.6	26.69	0	10.66	26.14	0	7.36	21.2	0
にんじん [26]	22.02	29.67	12.5	19.46	25.54	10	19.28	23.06	12.3	16.23	21.36	9.1
ほうれん草 [27]	13.48	33.17	0	8.85	26.56	0	11.87	29.11	0	9.64	24.51	0
ピーマン [28]	5.42	14.68	0	4.93	16.01	0	4.45	14.65	0	2.26	7.65	0
その他の緑黄色野菜 [29]	29.63	47.86	8.87	19.84	34.80	2.8	30.98	45.56	11	21.36	41.77	0.2
キャベツ [30]	29.86	50.28	0	27.46	50.96	0	27.1	47.43	0	22.78	41.65	0
きゅうり [31]	7.92	17.53	0	7.13	18.03	0	7.87	18.4	0	6.36	21.32	0
大根 [32]	27.48	51.67	0	27.03	56.67	0	26.77	50.89	0	20.43	42.5	0
たまねぎ [33]	38.67	48.01	25	33.64	44.97	18.8	32.07	38.85	20	24.36	37.05	5.8
はくさい [34]	22.57	57.24	0	17.73	49.92	0	19.2	44.87	0	12.05	35.89	0
その他の淡色野菜 [35]	46.51	55.34	30	36.25	46.74	19.74	40.42	46.72	25	31.27	48.34	12.35
野菜ジュース [36]	13.74	60.49	0	6.52	46.43	0	11.95	53.75	0	3.77	26.33	0
葉類漬物 [37]	2.71	13.58	0	2.81	11.66	0	1.62	8.89	0	1.5	7.92	0
たくあん・その他の漬物 [38]	5.21	13.04	0	4.79	12.66	0	3.64	12.62	0	3.19	8.95	0
いちご [39]	0.11	2.57	0	0.13	1.65	0	0.12	2.83	0	0.2	1.83	0
柑橘類 [40]	8.42	30.89	0	2.99	20.21	0	13.64	37.23	0	14.79	67.49	0
バナナ [41]	6.99	27.33	0	0.43	5.52	0	8.71	29.41	0	1.99	13.83	0
りんご [42]	9.29	32.96	0	7.46	34.71	0	14.46	40.48	0	7.14	26.8	0
その他の生果 [43]	11.78	39.53	0	6.37	29.59	0	19.63	52.17	0	10.66	33.94	0
ジャム [44]	0.81	3.76	0	0.08	0.83	0	0.83	3.65	0	0.24	1.74	0
果汁・果汁飲料 [45]	16.44	89.94	0	11.18	66.17	0	12.7	57.59	0	15.67	71.42	0
きのこ類 [46]	16.9	31.67	0	16.43	29.75	0	14.44	23.34	0	14.97	29.79	0
海藻類 [47]	9.22	17.41	1	7.04	19.46	0	9.24	21.82	0.2	3.75	10.86	0
あじ、いわし類 [48]	6.98	25.6	0	2.93	15.2	0	6.68	22.72	0	6.4	20.9	0
さけ、ます [49]	5.59	23.18	0	4.51	21.71	0	4.77	19.68	0	3.65	13.72	0
たい、カレイ類 [50]	5.38	23.66	0	3.73	17.41	0	3.65	16.47	0	2.38	10.81	0
まぐろ、かじき類 [51]	4.4	18.44	0	3.51	19	0	2.71	14.17	0	3.26	19.09	0
その他の生魚 [52]	6.05	23.04	0	5.24	24.93	0	5.58	21.08	0	3.92	18.74	0
貝類 [53]	2.25	11.51	0	1.69	8.2	0	2.1	10.52	0	2.33	12.87	0
いか、たこ類 [54]	4.18	18.17	0	4.87	18.56	0	3.04	13.3	0	2.53	11.89	0
えび、かに類 [55]	7.49	27.35	0	10.11	58.27	0	4.8	18.24	0	4.45	12.02	0
魚介(塩蔵、生干し、乾物) [56]	12.58	29.23	0	8.58	21.42	0	9.23	22.78	0	6.14	17.92	0
魚介(缶詰) [57]	2.53	9.04	0	1.11	5.41	0	2.53	9.95	0	0.87	4.32	0
魚介(田煮) [58]	0.17	2.82	0	0.03	0.38	0	0.05	0.89	0	0	0	0
魚介(練り製品) [59]	9.53	26.82	0	11.63	33.56	0	7.77	21.42	0	5.30	16.6	0
魚肉ハム、ソーセージ [60]	0.66	5.48	0	1.2	11.16	0	0.67	6.10	0	0.70	5.39	0
牛肉 [61]	19.57	42.21	0	21.73	43.25	0	13.78	33.07	0	13.59	32.47	0
豚肉 [62]	48.83	56.98	30	46.59	56.68	30	32.44	40.81	18	37.56	57.26	18.75
ハム、ソーセージ類 [63]	18.58	27.87	1.95	12.56	25.14	0	13.76	21.09	0	9.61	17.65	0
その他の畜肉 [64]	0.24	5.75	0	1.57	15.03	0	0.28	5.40	0	0	0	0
鶏肉 [65]	41.37	64.88	0	41.50	64.81	0	26.27	43.63	0	23.24	39.18	0
その他の鳥肉 [66]	0.06	1.77	0	0	0	0	0.03	1.16	0	0.24	2.88	0
肉類(内臓) [67]	1.73	13.89	0	1.05	8.04	0	0.81	7.06	0	3.64	26.7	0
鯨肉 [68]	0.04	1.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の肉・加工品 [69]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵類 [70]	39.6	37.4	37.2	24.32	33.49	8	33.2	32.34	28.3	25.72	31.97	13.3
牛乳 [71]	55.2	115.28	0	18.72	72.56	0	59.46	99.5	0	41.28	114.21	0
チーズ [72]	2.89	9.65	0	2.04	6.71	0	3.01	8.08	0	2.42	10.76	0
発酵乳・乳酸菌飲料 [73]	19.4	62.79	0	8.91	33.75	0	25.01	52.51	0	21.1	57.65	0
その他の乳製品 [74]	8.68	46.97	0	7.43	31.17	0	9.03	45.86	0	8.6	39.73	0
その他の乳類 [75]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
バター [76]	1.03	3.07	0	1	3.15	0	1.22	3.28	0	1.13	3.09	0
マーガリン [77]	1.35	4.55	0	0.32	1.61	0	1.35	3.55	0	0.36	1.54	0
植物油(油脂) [78]	11.42	10.23	9.3	11.01	9.64	9.9	7.95	7.82	6	7.77	6.88	6.8
動物生油脂 [79]	0.15	1.02	0	0.12	0.92	0	0.12	0.73	0	0.08	0.73	0
その他の油脂 [80]	0.01	0.13	0	0	0	0	0.01	0.29	0	0	0	0
和菓子類 [81]	5.76	21.4	0	5.87	28.86	0	8.97	26.45	0	9.45	25.51	0
ケーキ・パストリー類 [82]	7.56	28.68	0	8.27	31.09	0	9.78	29.37	0	10.57	33.09	0

表2. 男女別・朝食欠食の有無別に見た1日の栄養素等並びに食品群別摂取状況（続き）

ビスケット類 [83]	124	900	0	0.11	1.34	0	2.52	1098	0	2.56	1137	0
キャンデー類 [84]	005	0.75	0	0.18	2.25	0	0.28	2.49	0	1.24	7.76	0
その他の菓子類 [85]	622	23.56	0	6.94	27.21	0	8.38	25.29	0	10.07	31.12	0
日本酒 [86]	7.6	41.91	0	3.94	23.49	0	3.61	18.56	0	1.78	5.03	0
ビール [87]	112.86	268.07	0	105.16	315.73	0	32.22	141.63	0	44.83	250.06	0
洋酒・その他 [88]	29.92	128.26	0	37.69	169.77	0	15.76	97.23	0	17.29	105.36	0
茶 [89]	226.98	333.56	0	207.31	329.72	0	241	317.83	150	228.06	308.39	117.50
コーヒー・ココア [90]	160.82	218.66	93.5	75.86	170.72	0	138.37	198.35	2	82.92	156.63	0
その他の嗜好飲料 [91]	177.72	301.54	0	158.09	300.03	0	141.7	250.85	0	116.18	227.45	0
ソース [92]	2.64	6.63	0	2.67	7.92	0	1.66	5.01	0	1.74	4.97	0
しょうゆ [93]	14.21	13.72	11.00	12.44	12.1	9.00	10.71	11.2	8	9.75	10.6	6.55
塩 [94]	1.74	1.81	1.30	1.61	1.72	1.10	1.33	1.39	1.00	1.29	1.35	1.00
マヨネーズ [95]	3.51	7.23	0	2.94	6.63	0	2.97	6.03	0	2.01	4.51	0
味噌 [96]	10.59	11.78	9.00	7.59	11	0	9.21	11.09	6.8	5.52	8.34	0
その他の調味料 [97]	78.65	103.76	36.7	65.31	92.76	26.4	53.91	75.98	26.9	38.75	55.31	19.80
香辛料・その他 [98]	0.38	1.23	0	0.21	0.72	0	0.28	1.02	0	0.34	1.05	0

食品群の単位はすべてg/日

\*：食品群名の後の数値は、食品小分類番号

表3. 男女別・朝食欠食の有無別に見た昼食の栄養素等並びに食品群別摂取量\*

解析対象者 (人)	男性						女性					
	朝食欠食なし			朝食欠食あり			朝食欠食なし			朝食欠食あり		
	1553	238		1817		139						
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
エネルギー kcal	718.73	263.25	700.62	739.28	296.05	734.28	532.05	211.97	516.57	602.18	269.81	557.25
たんぱく質 g	23.97	10.45	23.32	24.48	11.96	24.34	18.27	8.96	17.27	21.64	11	20.29
動物性たんぱく質 g	13.07	9.46	12.71	13.02	10.28	12.93	9.57	8.07	8.16	12.27	9.64	11.22
脂質 g	21.03	13.54	19.74	21.81	13.73	20.58	16.33	11.21	14.85	20.34	13.61	18.17
動物性脂質 g	10.54	9.39	9.11	9.97	9.44	8.69	7.82	7.70	6.24	9.99	9.74	7.84
飽和脂肪酸 g	5.33	3.92	4.49	5.55	4.32	4.69	4.30	3.58	3.54	5.75	5.17	4.56
一価不飽和 g	7.89	5.55	7.24	8.11	5.47	7.6	5.92	4.46	5.29	7.33	5.24	6.41
コレステロール g	123.85	115.73	87.76	116.64	113.22	82.99	98.12	99.31	60.55	128.97	108.74	108.82
炭水化物 g	103.68	38.17	100.45	106.36	43.98	104.04	75.19	29.74	73.17	80.21	38.76	73.01
食物繊維総量 g	3.78	2.3	3.31	3.86	2.65	3.45	3.47	2.24	3.07	3.18	2.46	2.48
食物繊維水溶性 g	0.9	0.69	0.73	0.91	0.74	0.8	0.84	0.62	0.72	0.78	0.68	0.61
食物繊維不溶性 g	2.69	1.7	2.35	2.75	1.98	2.46	2.47	1.68	2.16	2.28	1.8	1.85
ビタミンA µgRE	14497	24951	88.71	134.7	24922	73.79	145.74	319.83	8925	115.75	109.9	85.71
ビタミンD µg	1.71	3.46	0.51	1.60	3.51	0.43	1.44	3.19	0.50	1.65	3.14	0.77
ビタミンE mg	2.23	1.57	1.99	2.29	1.58	2.2	1.90	1.45	1.60	2.02	1.25	1.80
ビタミンK µg	57.48	67.6	37.53	55.67	63.11	36.45	51.08	63.15	30.84	45.47	48.81	28.92
ビタミンB1 mg	0.31	0.25	0.24	0.31	0.24	0.23	0.24	0.2	0.19	0.31	0.49	0.21
ビタミンB2 mg	0.35	0.28	0.28	0.36	0.36	0.28	0.31	0.35	0.25	0.38	0.47	0.29
ナイアシン mgNE	4.62	2.96	4.17	4.91	3.75	4.16	3.54	2.84	2.94	4	3.48	3.06
ビタミンB6 mg	0.32	0.24	0.29	0.34	0.44	0.29	0.27	0.65	0.22	0.29	0.4	0.21
ビタミンB12 µg	1.63	2.64	0.87	1.59	2.52	0.78	1.27	2.44	0.62	1.25	1.56	0.68
葉酸 µg	73.06	50.32	62.28	70.12	51.00	58.51	65.45	51.82	54.97	64.57	44.99	56.48
パントテン酸 mg	1.7	0.79	1.61	1.73	0.96	1.61	1.36	0.72	1.27	1.56	0.86	1.46
ビタミンC mg	19.95	37.02	13.65	18.63	24.39	12.3	19.77	33.33	12.21	16.23	18.57	10.86
ナトリウム mg	1473.49	881.26	1293.76	1536.48	953.41	1356.37	1164.52	711.53	1034.96	1192.98	732.15	1016.7
カリウム mg	571.62	298.24	522.94	561.86	360.21	494.07	487.16	294.74	434.66	519.98	313.15	422.11
カルシウム mg	115.4	100.11	85.5	118.76	106.56	84.52	110.05	98.81	78.04	136.17	137.72	93.87
マグネシウム mg	66.36	31.13	60.35	67.34	37.39	58.76	55.69	29.9	50.49	61.79	36.71	51.13
リン mg	307.74	139.35	283.62	308.34	155.81	284.5	245.35	126.22	229.58	291.37	150.61	278.5
鉄 mg	2.28	1.28	2.07	2.23	1.23	2.00	1.89	1.07	1.77	2.06	1.16	1.90
亜鉛 mg	2.95	1.47	2.87	2.94	1.54	3.01	2.19	1.19	2.08	2.53	1.41	2.32
銅 mg	0.39	0.17	0.38	0.39	0.2	0.39	0.29	0.14	0.28	0.31	0.16	0.28
米 [1]	173.75	121.13	200.00	169.66	125.17	200.00	103.94	89.19	110.00	100.12	99.1	100.00
米加工品 [2]	1.86	17.96	0	4.14	26.93	0	1.42	14.79	0	1.1	9.46	0
小麦粉類 [3]	2.05	8.11	0	1.72	4.46	0	1.6	8.06	0	1.74	10.48	0
パン類 (菓子パンを除く) [4]	5.03	22.37	0	8.76	31.06	0	8.12	26.75	0	13.44	33.58	0
菓子パン類 [5]	1.27	12.64	0	2.14	15.24	0	1.35	13.05	0	3.19	19.27	0
うどん、中華めん類 [6]	28.74	76.54	0	28.55	80.23	0	20.78	61.92	0	11.93	44.95	0
即席中華めん [7]	6.11	25.2	0	8.26	28.59	0	4.39	19.64	0	4.31	19.28	0
パスタ [8]	7.17	39.03	0	7.69	55.89	0	11.41	48.05	0	15.89	55.82	0
その他の小麦加工品 [9]	2.27	7.54	0	1.9	6.07	0	1.66	6.67	0	0.89	2.33	0
そば・加工品 [10]	4.64	34.67	0	4.41	28.15	0	1.69	18.5	0	2.24	26.46	0
とうもろこし・加工品 [11]	0.01	0.25	0	0	0	0	0.04	1.02	0	0	0	0
その他の穀類 [12]	0.18	2.08	0	0.14	1.55	0	0.81	9.28	0	1.65	19.51	0
さつまいも・加工品 [13]	0.74	6.27	0	0.6	4.44	0	1.51	11.6	0	0.5	5.94	0
じゃがいも・加工品 [14]	7.74	23.12	0	9.28	28.3	0	6.36	21.55	0	5.93	19.1	0
その他のいも・加工品 [15]	3.78	15.34	0	3.93	25.12	0	2.51	10.97	0	2.86	11.29	0
でんぷん・加工品 [16]	0.81	3.24	0	0.51	1.62	0	0.81	4.74	0	0.62	1.91	0
砂糖・甘味料類 [17]	1.94	4.35	0	1.63	3.92	0	1.61	3.78	0	2.54	6.32	0
大豆 (全粒)・加工品 [18]	0.14	1.47	0	0.18	1.84	0	0.18	1.81	0	0.04	0.42	0
豆腐 [19]	3.59	15.91	0	4.31	16.81	0	3.58	16.16	0	6.05	26.02	0
油揚げ類 [20]	1.2	7.12	0	1.58	8.23	0	1.11	5.89	0	1.99	10.06	0
納豆 [21]	0.47	4.45	0	0.61	4.95	0	0.72	5.37	0	0	0	0
その他の大豆加工品 [22]	1.68	28.73	0	0.24	3.48	0	0.86	13.45	0	0	0	0
その他の豆・加工品 [23]	0.25	3.72	0	0	0	0	0.33	4.14	0	0.13	1.48	0
種実類 [24]	0.31	1.66	0	0.31	1.57	0	0.42	2.26	0	0.11	0.46	0
トマト [25]	3.33	11.21	0	2.98	8.21	0	3.11	11.3	0	3.2	13.75	0

表 3. 男女別・朝食欠食の有無別に見た昼食の栄養素等並びに食品群別摂取量 (続き)

にんじん [26]	5.87	13.1	0	5.41	12.34	0	5.64	11.72	0	4.02	10.15	0
ほうれん草 [27]	3.85	15.45	0	3.74	17.5	0	3.52	14.14	0	2.81	11.58	0
ピーマン [28]	1.98	7.82	0	2.14	9.54	0	1.46	6.45	0	1.14	6.5	0
その他の緑黄色野菜 [29]	7.83	23.06	0	4.88	12.87	0	8.77	21.49	0	5.75	17.17	0
キャベツ [30]	9.35	24.32	0	6.39	16.68	0	7.33	23.54	0	4.18	14.42	0
きゅうり [31]	1.84	7.08	0	1.61	6.88	0	1.89	8.05	0	2.26	18.03	0
大根 [32]	3.42	14.4	0	4.32	18.06	0	4.28	17.23	0	5.05	18.49	0
たまねぎ [33]	10.74	23.42	0	11.66	25.94	0	9.61	20.55	0	6.43	14.5	0
はくさい [34]	2.03	14.91	0	2.08	13.77	0	1.7	10.19	0	0.83	5.92	0
その他の淡色野菜 [35]	10.77	19.97	0.9	9.79	19.25	0	10.29	20.37	0	8.76	24.46	0
野菜ジュース [36]	2.97	27.12	0	1.68	18.3	0	3.21	24.35	0	1.14	13.15	0
葉類漬物 [37]	0.53	4.31	0	1.14	7.66	0	0.34	3.74	0	0.04	0.42	0
たくあん・その他の漬物 [38]	2.52	5.61	0	2.47	5.51	0	1.66	5.88	0	1.13	3.95	0
いちご [39]	0	0	0	0.1	1.59	0	0	0.02	0	0.22	1.89	0
柑類 [40]	1.72	12.87	0	1.2	13.11	0	2.87	15.52	0	1.36	8.01	0
バナナ [41]	0.49	7.49	0	0.35	5.44	0	0.63	7.34	0	0.22	1.85	0
りんご [42]	1.15	11.25	0	1.43	13.39	0	2.4	15.98	0	3.52	19.86	0
その他の生果 [43]	1.25	10.13	0	1.88	13.56	0	3.28	20.36	0	3.24	17.52	0
ジャム [44]	0.07	1.23	0	0	0	0	0.12	1.31	0	0.14	1.2	0
果汁・果汁飲料 [45]	2.82	34.88	0	7.61	57.28	0	2.71	26.37	0	4.33	43.19	0
きのこ類 [46]	2.67	10.3	0	3.18	11.84	0	2.54	7.96	0	2.21	8.53	0
海藻類 [47]	2.74	7.98	0	3.31	13.59	0	2.82	10.88	0	1.86	6.69	0
あじ、いわし類 [48]	1.6	11.17	0	1.36	10.67	0	1.34	9.81	0	1.12	7.77	0
さけ、ます [49]	0.99	7.27	0	0.82	5.8	0	1.3	9.73	0	0.67	4.85	0
たい、かれい類 [50]	1.46	10.67	0	0.46	5.01	0	0.87	7.41	0	1.52	8.33	0
まぐろ、かじき類 [51]	0.75	6.47	0	0.99	6.61	0	0.54	5.29	0	0.29	2.68	0
その他の生魚 [52]	1.02	8.31	0	0.95	7.63	0	0.96	8.87	0	1.01	8.45	0
貝類 [53]	0.41	3.89	0	0.17	2.59	0	0.39	3.89	0	0.62	4.81	0
いか、たこ類 [54]	1.01	6.22	0	1.58	8.7	0	0.89	5.52	0	0.24	2.04	0
えび、かに類 [55]	3.48	11.75	0	3.7	11.66	0	1.93	8.76	0	2.76	8.94	0
魚介 (塩蔵、生干し、乾物) [56]	3.87	13.69	0	3.8	13.83	0	2.43	10.21	0	3.41	13.86	0
魚介 (缶詰) [57]	0.72	4.57	0	0.39	2.69	0	0.79	5.21	0	0.3	2.68	0
魚介 (佃煮) [58]	0.15	2.79	0	0.01	0.21	0	0.03	0.66	0	0	0	0
魚介 (練り製品) [59]	2.55	9.56	0	3.58	15.26	0	2.71	11.33	0	3.13	12.27	0
魚肉ハム、ソーセージ [60]	0.24	3.4	0	0.77	9.88	0	0.26	3.16	0	0.15	1.78	0
牛肉 [61]	6.84	21.01	0	7.15	20.08	0	4.21	16.32	0	5.43	16.81	0
豚肉 [62]	14.62	28.4	0	12.66	25.24	0	9.1	19.62	0	11.1	29.61	0
ハム、ソーセージ類 [63]	7.77	17.44	0	6.38	16.57	0	4.88	11.87	0	7.3	15.2	0
その他の畜肉 [64]	0.08	3.17	0	0.34	5.19	0	0	0	0	0	0	0
鶏肉 [65]	14.31	33.71	0	17.27	40.34	0	9.09	23.37	0	10.64	27.52	0
その他の鳥肉 [66]	0.06	1.79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肉類 (内臓) [67]	0.36	5.09	0	0.15	2.33	0	0.21	3.41	0	0.22	2.54	0
鯨肉 [68]	0	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の肉・加工品 [69]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵類 [70]	16.13	24.28	3	13.89	24.21	0.45	13.4	20.61	0	17.63	23.90	4
牛乳 [71]	7.25	39.42	0	9.25	56.96	0	10.97	43.33	0	26.42	107.59	0
チーズ [72]	0.79	3.99	0	0.79	3.66	0	1.13	4.87	0	1.15	4.29	0
発酵牛乳・乳酸菌飲料 [73]	2.35	24.25	0	4.14	22.54	0	2.61	18.86	0	11.21	51.32	0
その他の乳製品 [74]	1.02	17.04	0	0.31	2.46	0	1.91	19.65	0	2.06	12.52	0
その他の乳類 [75]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
バター [76]	0.33	1.65	0	0.48	2.05	0	0.48	1.94	0	0.71	2.34	0
マーガリン [77]	0.19	1.56	0	0.12	0.89	0	0.19	1.4	0	0.38	1.58	0
植物油 [78]	5.4	5.93	4	5.62	6.11	4.9	3.63	4.67	2	3.9	4.65	2
動物性油脂 [79]	0.11	0.79	0	0.09	0.73	0	0.08	0.6	0	0.02	0.17	0
その他の油脂 [80]	0	0.08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
和菓子類 [81]	0.54	7.85	0	0.42	6.48	0	1.35	12.83	0	3.38	16.13	0
ケーキ・パストリー類 [82]	1.23	12.14	0	0.86	9.38	0	2.06	13.99	0	3.17	20.22	0
ビスケット類 [83]	0.03	0.71	0	0	0	0	0.19	3.36	0	0.85	7.9	0
キャンデー類 [84]	0	0	0	0	0	0	0.01	0.35	0	0	0	0
その他の菓子類 [85]	0.39	5.98	0	0.54	5.79	0	1.30	11.87	0	2.81	15.15	0

表 3. 男女別・朝食欠食の有無別に見た昼食の栄養素等並びに食品群別摂取量（続き）

日本酒 [86]	0.76	2.85	0	0.86	2.92	0	0.67	2.57	0	0.18	0.97	0
ビール [87]	0.36	10.34	0	2.97	45.89	0	0.19	8.3	0	0	0	0
洋酒・その他 [88]	0.38	12.71	0	0.18	1.95	0	0.1	1.05	0	0.01	0.16	0
茶 [89]	86.57	173.16	0	81.75	169.18	0	72.74	140.79	0	99.08	162.41	0
コーヒー・ココア [90]	27.35	84.26	0	22.23	67.34	0	22.97	72.41	0	22.32	69.49	0
その他の嗜好飲料 [91]	48.6	142.18	0	50.21	148.73	0	40.1	106.99	0	28.96	94.09	0
ソース [92]	1.36	4.37	0	1.21	3.72	0	0.75	3.09	0	1.16	4.12	0
しょうゆ [93]	5.07	7.56	1.9	4.64	7.66	0	3.37	5.61	0	2.99	4.81	0
塩 [94]	0.77	1.02	0.5	0.76	0.98	0.45	0.58	0.84	0.3	0.62	0.86	0.3
マヨネーズ [95]	1.05	3.66	0	1.40	4.8	0	1.03	3.39	0	1.19	3.37	0
味噌 [96]	1.95	4.82	0	2.84	6.58	0	1.68	4.60	0	1.63	4.37	0
その他の調味料 [97]	33.31	67.3	5	30.69	67.17	5	21.31	48.69	3.7	17.61	40.28	3
香辛料・その他 [98]	0.11	0.74	0	0.07	0.43	0	0.07	0.38	0	0.07	0.37	0

食品群の単位はすべてg/日

\*：食品群名の後の数値は、食品小分類番号

表4. 男女別・朝食欠食の有無別に見た夕食の栄養素等並びに食品群別摂取状況\*

解析対象者 (人)	男性						女性					
	朝食欠食なし			朝食欠食あり			朝食欠食なし			朝食欠食あり		
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
エネルギー kcal	948.71	367.45	886.14	1013.38	458.04	945.65	653.87	251.97	630.83	694.47	317.56	673.42
たんぱく質 g	36.42	16.69	33.23	37.34	17.82	34.71	27.24	12.52	25.56	26.28	14.53	24.28
動物性たんぱく質 g	22.06	14.46	19.29	21.85	14.83	19.29	16.42	10.79	14.76	15.89	12.59	14.31
脂質 g	29.38	17.26	26.21	30.61	18.24	27.94	21.72	13.06	19.43	23	14.56	21.23
動物性脂質 g	16.64	13.14	13.83	17.14	13.73	14.4	11.94	9.59	10.2	13.49	12.64	10
飽和脂肪酸 g	7.38	5.17	6.22	7.8	5.35	6.38	5.34	3.87	4.57	6.22	5.07	4.83
一価不飽和 g	10.65	7.06	9.27	11.15	7.31	10.02	7.71	5.24	6.73	8.52	6.00	7.11
コレステロール g	143.55	122.06	104.55	145.51	124.18	109.4	108.82	99.65	77.04	114.81	119.57	75.62
炭水化物 g	117.53	49.67	112.27	129.56	61.29	119.68	80.91	34.06	80.5	86.44	37.88	87.04
食物繊維総量 g	6.76	3.72	6.1	6.86	4.08	6.46	5.78	3.07	5.39	5.63	3.95	4.96
食物繊維水溶性 g	1.57	0.99	1.41	1.58	1.08	1.43	1.36	0.80	1.25	1.3	0.98	1.20
食物繊維不溶性 g	4.98	2.80	4.46	5.10	3.00	4.83	4.21	2.24	3.92	4.22	3.05	3.50
ビタミンA µgRE	244.58	445.74	159.5	263.87	634.29	138.9	202.49	307.12	145.7	208.44	201.69	146.57
ビタミンD µg	3.65	7.02	0.99	3.11	5.33	0.81	3.05	5.7	0.83	2.56	3.86	0.75
ビタミンE mg	3.07	2.27	2.5	2.99	2.1	2.58	2.52	1.88	2.1	2.44	1.6	2.24
ビタミンK µg	120.78	118.05	85.73	114.09	109.34	86.64	102.45	99.7	72.6	90.42	94.34	64.41
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.45	0.31	0.38	0.46	0.3	0.42	0.34	0.21	0.29	0.35	0.24	0.3
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.46	0.34	0.4	0.46	0.33	0.39	0.36	0.23	0.32	0.34	0.2	0.29
ナイアシン mgNE	8.27	5.3	7.1	7.97	6.07	6.7	6.1	4.07	5.14	5.89	4.92	4.56
ビタミンB <sub>6</sub> mg	0.62	0.34	0.55	0.58	0.35	0.54	0.47	0.25	0.44	0.45	0.3	0.4
ビタミンB <sub>12</sub> µg	3.18	5.3	1.26	3.15	5.34	1.26	2.63	4.33	0.92	2.57	4.9	0.83
葉酸 µg	128.91	84.19	112.28	122.52	91.11	102.85	109.58	66.63	99.52	98.54	62.29	86.52
パントテン酸 mg	2.55	1.22	2.33	2.55	1.24	2.33	1.9	0.88	1.77	1.83	0.97	1.69
ビタミンC mg	33.48	28.12	26.47	30.28	26	23.36	32.84	29.75	25.21	31.18	61.61	19.92
ナトリウム mg	2053.64	1127.27	1868.56	2123.11	1153.02	1940.5	1637.42	876.76	1512.21	1699.93	984.1	1563.14
カリウム mg	1040.53	502.25	950.76	986.68	531.74	905.09	852.24	417.89	808.37	770.13	428.37	738.02
カルシウム mg	191.82	143.23	150.18	195.89	157.46	152.07	156.87	108.84	127.75	139.41	97.50	117.52
マグネシウム mg	115.44	55.84	105.05	116.36	63.44	104.37	89.75	45.03	82.84	82.65	48.61	74.45
リン mg	467.63	212.94	425.92	474.23	231.51	428.54	353.51	158.42	332.67	330.33	175.56	303.87
鉄 mg	3.59	1.86	3.22	3.76	2.18	3.18	2.96	1.53	2.7	2.69	1.54	2.35
亜鉛 mg	4.31	2.24	3.88	4.65	2.5	4.36	3.19	1.67	2.92	3.26	2.17	2.96
銅 mg	0.56	0.27	0.51	0.59	0.33	0.54	0.42	0.2	0.4	0.41	0.23	0.39
米[1]	185.17	125.48	200	209.85	159.06	200	112.52	84.02	120	123.89	89.16	150
米加工品[2]	1.28	13.79	0	1.37	9.08	0	1.11	10.12	0	0.8	6.96	0
小麦粉類[3]	2.16	9.86	0	1.81	7.22	0	1.98	9.53	0	1.43	8.16	0
パン類 (菓子パンを除く)[4]	0.9	9.52	0	1.85	15.08	0	0.8	7.93	0	2.07	13.06	0
菓子パン類[5]	0.11	3.37	0	0	0	0	0.31	7.86	0	0	0	0
うどん、中華めん類[6]	17.95	62.66	0	28.66	82.63	0	13.93	47.23	0	19.07	58.03	0
即席中華めん[7]	1.52	12.73	0	1.11	10.15	0	0.41	5.69	0	2.08	12.72	0
パスタ[8]	8.97	45.92	0	9.54	56.26	0	6.63	35.27	0	5.6	43.15	0
その他の小麦加工品[9]	3.54	15.17	0	5.36	20.86	0	3.29	16.34	0	3.57	14.72	0
そば・加工品[10]	1.55	21.57	0	4.74	42.43	0	1.01	15.27	0	0	0	0
とうもろこし・加工品[11]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の穀類[12]	0.71	10.38	0	1.25	12.35	0	0.36	4.71	0	2.71	20.32	0
さつまいも・加工品[13]	2.56	15.13	0	2.26	15.66	0	3.15	19.21	0	1.54	11.18	0
じゃがいも・加工品[14]	18.02	41.85	0	17.28	43.95	0	16.02	36.82	0	14.09	34.39	0
その他のいも・加工品[15]	11.14	32.59	0	12.33	33.42	0	10.51	27.69	0	9.06	23.24	0
でんぷん・加工品[16]	1.54	8.90	0	1.82	7.84	0	1.47	7.89	0	1.89	11.88	0
砂糖・甘味料類[17]	2.22	4.04	0	2.10	4.65	0	2.00	3.93	0	2.04	3.54	0
大豆 (全粒)・加工品[18]	0.4	3.91	0	0.51	3.82	0	0.54	6.24	0	0.01	0.17	0
豆腐[19]	24.78	53.3	0	23.8	54.37	0	19.37	41.39	0	14.48	33.92	0
油揚げ類[20]	3.77	16.38	0	6.08	23.54	0	3.89	15.25	0	1.08	4.69	0
納豆[21]	2.27	10.04	0	1.63	7.76	0	1.84	8.56	0	0.66	4.90	0
その他の大豆加工品[22]	1.25	16.07	0	0.06	0.95	0	1.03	11.1	0	0.6	5.37	0
その他の豆・加工品[23]	0.09	1.73	0	0.16	1.48	0	0.18	2.57	0	0	0	0

表 4. 男女別・朝食欠食の有無別に見た夕食の栄養素等並びに食品群別摂取状況（続き）

種実類[24]	0.6	3.82	0	0.73	4.52	0	0.47	2.37	0	0.37	1.90	0
トマト[25]	6.48	22.84	0	4.79	26.01	0	5.99	20.57	0	4.44	16.7	0
にんじん[26]	13.64	21.51	0	14.1	22.19	0	11.37	16.7	0	12.72	18.08	6.5
ほうれん草[27]	7.96	26.13	0	5.32	20.74	0	6.68	21.39	0	7.15	21.34	0
ピーマン[28]	2.99	11.03	0	2.91	11.05	0	2.6	11.04	0	1.22	4.61	0
その他の緑黄色野菜[29]	18.37	35.97	0	15.22	31.56	0	17.78	33.7	0	16.29	37.94	0
キャベツ[30]	17.02	38.93	0	21.4	49.01	0	16.12	34.72	0	19.24	40.74	0
きゅうり[31]	5.17	14.25	0	5.64	16.36	0	4.91	13.77	0	4.33	12.17	0
大根[32]	20.54	46.16	0	21.87	52.36	0	18.81	42.83	0	16.01	37.05	0
たまねぎ[33]	24.14	40.04	0	21.98	37.57	0	19.09	29.74	0	18.21	32.4	0
はくさい[34]	18.77	53.14	0	15.53	48.49	0	15.53	41.02	0	11.51	35.37	0
その他の淡色野菜[35]	31.12	46.03	10	26.95	43.91	4.2	25.55	37.19	8.9	23	39.83	2.5
野菜ジュース[36]	2.49	29.91	0	2.08	23.11	0	1.96	21.61	0	1.38	16.61	0
薬類・毒物[37]	1.76	11.46	0	1.73	9.18	0	0.97	6.8	0	1.49	8.00	0
たくあん・その他の漬物[38]	1.88	8.89	0	2.45	10.8	0	1.5	8.65	0	2.18	8.45	0
いちご[39]	0.03	1.23	0	0	0	0	0.05	1.8	0	0	0	0
柑橘類[40]	1.99	13.59	0	1.31	14.61	0	2.61	15.82	0	6.18	58.98	0
バナナ[41]	0.36	6.01	0	0.09	1.49	0	0.38	5.06	0	0.2	2.43	0
りんご[42]	3.26	19.52	0	5.14	27.84	0	3.53	18.57	0	2.67	16.93	0
その他の生果[43]	4.21	22.67	0	3.25	20.3	0	5.38	26.05	0	5.55	24.50	0
ジャム[44]	0.02	0.47	0	0.07	0.83	0	0.02	0.52	0	0.11	1.33	0
果汁・果汁飲料[45]	3.16	40.6	0	0.17	1.61	0	2.04	21.11	0	7.7	52.47	0
きのこ類[46]	12.36	26.79	0	13.5	26.64	0	9.98	19.59	0	13.16	28.29	0
海藻類[47]	4.3	13.46	0	3.91	13.98	0	4.64	15.72	0	2.04	8.12	0
あじ、いわし類[48]	5.35	22.38	0	1.65	11.28	0	5.05	20.1	0	5.46	19.97	0
さけ、ます[49]	3.79	19.36	0	3.76	20.83	0	2.99	15.58	0	3.09	13.16	0
たい、かれい類[50]	3.7	20.38	0	3.32	16.86	0	2.69	14.41	0	0.97	7.44	0
まぐろ、かじき類[51]	3.54	17.1	0	2.58	17.8	0	2.15	13.07	0	3.05	19.15	0
その他の生魚[52]	4.86	20.96	0	4.37	24.05	0	4.4	18.49	0	3.03	13.28	0
貝類[53]	1.7	10.68	0	1.54	7.86	0	1.62	9.72	0	1.78	12.21	0
いか、たこ類[54]	3.09	17.11	0	3.39	15.56	0	2.04	11.54	0	2.35	11.77	0
えび、かに類[55]	3.65	21.33	0	6.63	51.29	0	2.87	16.06	0	1.9	8.97	0
魚介（塩蔵、生干し、乾物）[56]	6.04	22.66	0	4.99	16.54	0	4.79	17.85	0	2.99	12.25	0
魚介（缶詰）[57]	1.37	6.93	0	0.75	4.81	0	1.24	6.46	0	0.6	3.54	0
魚介（佃煮）[58]	0.02	0.63	0	0.02	0.32	0	0.01	0.28	0	0	0	0
魚介（練り製品）[59]	6.14	23.38	0	7.87	29.89	0	4.52	17.33	0	2.41	10.84	0
魚肉ハム、ソーセージ[60]	0.25	3.1	0	0.46	5.67	0	0.13	2.33	0	0.57	5.17	0
牛肉[61]	11.94	35.55	0	14.57	39.29	0	9.25	28.15	0	8.66	24.65	0
豚肉[62]	32.14	47.99	0	34.4	50.92	0	21.96	34.09	0	27.7	48.88	0
ハム、ソーセージ類[63]	4.72	14.38	0	6.29	19.01	0	3.72	11.33	0	2.67	10.85	0
その他の畜肉[64]	0.17	4.86	0	1.26	14.23	0	0.28	5.42	0	0	0	0
鶏肉[65]	25.05	53.21	0	24.3	52.06	0	16.27	36.4	0	12.79	29.31	0
その他の鳥肉[66]	0	0	0	0	0	0	0.03	1.16	0	0.24	2.91	0
肉類（内臓）[67]	1.28	12.7	0	0.91	7.76	0	0.53	5.71	0	3.5	26.89	0
鯨肉[68]	0.03	1.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の肉・加工品[69]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵類[70]	10.81	21.42	0	10.77	23.6	0	8.73	18.01	0	9.35	19.09	0
牛乳[71]	10.6	54.55	0	7.35	44.68	0	6.21	27.37	0	5.41	23.34	0
チーズ[72]	0.84	6.54	0	1.03	5.03	0	0.77	4.24	0	1.37	9.95	0
発酵乳・乳酸菌飲料[73]	2.14	16.99	0	1.61	12.31	0	2.61	18.83	0	1.13	9.83	0
その他の乳製品[74]	1.13	14.48	0	2.23	18.71	0	1.18	13.57	0	0.21	1.79	0
その他の乳類[75]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
バター[76]	0.38	1.98	0	0.35	1.66	0	0.33	1.69	0	0.4	1.73	0
マーガリン[77]	0.09	1.07	0	0.14	1.22	0	0.06	0.66	0	0	0	0
植物油[78]	5.13	7.47	2.40	5.52	6.65	3.60	3.600	5.58	1.30	4.10	5.61	2.00
動物性油脂[79]	0.04	0.61	0	0.04	0.58	0	0.03	0.43	0	0.06	0.72	0
その他の油脂[80]	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
和菓子類[81]	0.55	7.60	0	1.30	16.5	0	0.54	7.39	0	0.52	6.23	0
ケーキ・ペストリー類[82]	0.6	8.91	0	0	0	0	0.64	7.68	0	0.69	8.30	0



表 4. 男女別・朝食欠食の有無別に見た夕食の栄養素等並びに食品群別摂取状況（続き）

ビスケット類[83]	0.03	0.91	0	0	0	0	0.12	2.59	0	0	0	0
キャンデー類[84]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.17	0
その他の菓子類[85]	0.81	9.82	0	0.1	1.59	0	0.68	8.99	0	0.33	3.59	0
日本酒[86]	6.52	40.86	0	3.14	23.39	0	2.74	18.03	0	1.64	5.05	0
ビール[87]	103.39	257.83	0	97.01	294.49	0	26.9	127.26	0	45.76	252.57	0
洋酒・その他[88]	25.05	112.96	0	32.8	164.75	0	14.09	94.44	0	17.64	106.43	0
茶[89]	52.72	118.97	0	53.88	121.97	0	60.89	114.69	0	62.34	130.01	0
コーヒー・ココア[90]	5.74	36.11	0	0.81	12.73	0	4.21	29.10	0	12.62	62.67	0
その他の嗜好飲料[91]	45.87	116.54	0	50.26	131.47	0	46.27	100.85	0	40.79	108.98	0
ソース[92]	1.16	4.71	0	1.45	5.87	0	0.88	3.91	0	0.66	3.14	0
しょうゆ[93]	8.04	10.35	4.60	8.07	10.23	4.20	6.44	8.82	3.00	7.05	9.20	3.80
塩[94]	0.8	1.31	0.30	0.87	1.29	0.30	0.61	0.95	0.20	0.70	1.00	0.30
マヨネーズ[95]	1.73	5.10	0	1.62	4.88	0	1.47	4.28	0	0.91	3.29	0
味噌[96]	5.15	8.43	0	4.87	8.82	0	4.48	7.69	0	4.07	7.44	0
その他の調味料[97]	38.73	68.65	15.95	35.00	57.27	14.10	27.71	49.13	13.00	21.8	35.82	11.00
香辛料・その他[98]	0.22	0.88	0	0.14	0.59	0	0.14	0.68	0	0.26	0.92	0

食品群の単位はすべてg/日

\*：食品群名の後の数値は、食品小分類番号

表5. 男女別・朝食欠食の有無別に見た間食の栄養素等並びに食品群別摂取状況\*

解析対象者 (人)	男性						女性					
	朝食欠食なし			朝食欠食あり			朝食欠食なし			朝食欠食あり		
	858	117		1234		90						
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
エネルギー kcal	241.89	253.21	168.79	325.71	336.47	236.43	199.7	180.34	156.77	248.1	222.29	194.11
たんぱく質 g	4.65	6.06	2.66	6.4	8.67	3.41	3.91	4.13	2.62	5.62	10.61	3.57
動物性たんぱく質 g	1.57	4.28	0	1.7	4.97	0	1.1	2.63	0	2.19	8.22	0
脂質 g	6.97	10.35	2.18	10.81	14.6	5.04	6.53	8.18	3.43	8.17	9.72	5.7
動物性脂質 g	2	5.28	0	2.68	6.01	0	1.47	3.71	0	1.67	3.6	0
飽和脂肪酸 g	2.7	4.41	0.77	3.94	5.75	1.71	2.7	3.72	1.24	3.23	4.64	2.01
一価不飽和 g	2.32	3.76	0.44	3.73	5.04	1.35	2.13	2.86	0.97	2.68	3.37	1.52
コレステロール g	24.07	55.7	0	40.25	78.36	0.90	22.9	48.5	2.85	29.91	64.01	5.81
炭水化物 g	37.7	38.52	27.47	48.8	46.62	36.79	30.84	27.37	24.37	38.45	34	29.03
食物繊維総量 g	0.98	1.54	0.28	1.32	2.13	0.32	1.1	1.41	0.64	1.4	3.31	0.69
食物繊維水溶性 g	0.29	0.74	0.07	0.41	0.64	0.14	0.29	0.37	0.18	0.57	2.27	0.25
食物繊維不溶性 g	0.68	1.08	0.13	0.91	1.58	0.18	0.8	1.12	0.40	0.82	1.2	0.46
ビタミンA µgRE	45.36	133.08	2.97	70.62	252.31	5.05	47.88	126.33	13.53	62.84	193.57	12.85
ビタミンD µg	0.17	0.62	0	0.19	0.43	0	0.17	0.39	0	0.36	1.63	0.06
ビタミンE mg	0.75	1.44	0.19	1.06	1.82	0.19	0.66	1.05	0.29	0.95	2.12	0.38
ビタミンK µg	5.04	14.83	0.17	11.07	38.88	0.8	5.3	14.96	1.2	8.05	17.92	1.58
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.15	0.64	0.04	0.15	0.47	0.05	0.07	0.2	0.04	0.17	0.63	0.05
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.28	0.84	0.10	0.29	0.57	0.15	0.15	0.22	0.08	0.29	0.65	0.11
ナイアシン mgNE	2.33	4.75	1.15	2.22	3.43	1.2	1.26	1.56	0.8	2.12	5.51	1.03
ビタミンB <sub>6</sub> mg	0.3	1.75	0.03	0.25	1.13	0.05	0.08	0.23	0.04	0.3	1.1	0.04
ビタミンB <sub>12</sub> µg	0.2	0.6	0	0.17	0.35	0	0.15	0.49	0	0.23	0.86	0
葉酸 µg	29.5	96.94	10.45	33.11	44.25	15.55	23.85	32.69	13.2	30.18	83.08	12.27
パントテン酸 mg	0.54	0.74	0.34	0.65	0.77	0.49	0.47	0.51	0.32	0.68	1.44	0.40
ビタミンC mg	18.51	68.61	0	16.02	47.33	0	12.08	26.12	0.51	16.66	42.63	0
ナトリウム mg	169.74	284.69	75.9	287.66	565.41	73.79	119.62	184.95	58.51	158.39	315.86	74.53
カリウム mg	301.41	364.18	222.86	329.69	374.82	232.5	250.42	238.87	180.08	301.48	420.12	176.35
カルシウム mg	73.6	106.87	33.8	81.24	103.19	45	63.7	89.61	32.05	91.11	169.49	43.14
マグネシウム mg	27.5	29.79	20.23	30.67	34.8	21.6	22.92	20.45	17.23	30.26	58.8	17.64
リン mg	94.97	109.52	59.51	116.92	124.13	75	81.33	86.89	53.83	105.05	151.05	65.4
鉄 mg	0.65	1.14	0.37	0.92	1.13	0.60	0.58	0.59	0.40	0.93	2.99	0.47
亜鉛 mg	0.52	0.65	0.31	0.73	1.08	0.45	0.46	0.5	0.31	0.56	0.54	0.43
銅 mg	0.09	0.12	0.05	0.12	0.17	0.07	0.09	0.09	0.06	0.1	0.11	0.07
米 [1]	2.38	20.89	0	4.53	29.43	0	0.97	12.38	0	0	0	0
米加工品 [2]	0.47	6.86	0	0.48	3.79	0	0.4	6.08	0	0	0	0
小麦粉類 [3]	0.45	4.38	0	0.64	5.63	0	0.36	3.43	0	0.21	2.01	0
パン類 (菓子パンを除く) [4]	2.04	12.34	0	2.34	11.54	0	1.57	9.94	0	4.81	26.67	0
菓子パン類 [5]	2	13.96	0	2.65	20.44	0	1.05	8.84	0	0	0	0
うどん、中華めん類 [6]	0.19	5.45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
即席中華めん [7]	0.74	8.30	0	2.64	16.65	0	0.16	2.84	0	0.20	1.90	0
パスタ [8]	0	0	0	2.14	23.11	0	0.16	4.93	0	0	0	0
その他の小麦加工品 [9]	0.3	3.9	0	0.09	0.74	0	0.04	0.72	0	0	0	0
そば・加工品 [10]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とうもろこし・加工品 [11]	0.15	2.57	0	0	0	0	0.06	1.06	0	0	0	0
その他の穀類 [12]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
さつまいも・加工品 [13]	1.01	10.85	0	0	0	0	1.88	13.81	0	0.5	4.74	0
じゃがいも・加工品 [14]	0.37	5.61	0	1.25	12.43	0	0.1	3.12	0	0	0	0
その他のいも・加工品 [15]	0.22	5.82	0	0.53	5.73	0	0	0.07	0	0	0	0
でんぷん・加工品 [16]	0.02	0.23	0	0	0	0	0.02	0.27	0	0.06	0.42	0
砂糖・甘味料類 [17]	1.43	5.86	0	2.33	8.4	0	1.53	4.47	0	1.54	4.05	0
大豆 (全粒)・加工品 [18]	0.02	0.52	0	0	0	0	0.11	1.88	0	0	0	0
豆腐 [19]	0	0	0	0	0	0	0.04	1.52	0	0	0	0
油揚げ類 [20]	0	0	0	0.19	1.86	0	0	0	0	0	0	0
納豆 [21]	0	0	0	0.43	4.62	0	0.04	1.28	0	0	0	0
その他の大豆加工品 [22]	1.76	24.82	0	3.08	24.83	0	1.68	18.27	0	4.44	42.16	0
その他の豆・加工品 [23]	0.09	1.39	0	0	0	0	0.12	1.46	0	0	0	0

表 5. 男女別・朝食欠食の有無別に見た間食の栄養素等並びに食品群別摂取状況 (続き)

種実類 [24]	0.53	4.72	0	0.15	157	0	0.36	3.07	0	0.72	549	0
トマト [25]	0.11	1.47	0	0	0	0	0.14	2.4	0	0	0	0
にんじん [26]	0.07	1.21	0	0.65	399	0	0.01	0.28	0	0	0	0
ほうれん草 [27]	0.05	1.05	0	0	0	0	0.01	0.31	0	0	0	0
ピーマン [28]	0.02	0.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の緑黄色野菜 [29]	0.04	0.75	0	0.17	1.85	0	0.09	1.74	0	0	0	0
キャベツ [30]	0.06	1.71	0	0.26	2.77	0	0.21	7.26	0	0	0	0
きゅうり [31]	0	0.11	0	0	0	0	0.03	0.85	0	0	0	0
大根 [32]	0	0	0	2.56	27.74	0	0.05	1.18	0	0	0	0
たまねぎ [33]	0.34	3.87	0	1.49	7.65	0	0.12	2.21	0	0.8	7.59	0
はくさい [34]	0	0	0	0.72	7.82	0	0	0	0	0	0	0
その他の淡色野菜 [35]	0.25	3.46	0	0.35	3.61	0	0.30	3.79	0	0.84	7.60	0
野菜ジュース [36]	3.39	27.38	0	6.07	53.22	0	3.25	26.76	0	2.22	21.08	0
葉類漬物 [37]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たくあん・その他の漬物 [38]	0.03	0.35	0	0	0	0	0.02	0.44	0	0	0	0
いちご [39]	0	0	0	0.08	0.83	0	0.08	2.58	0	0	0	0
柑橘類 [40]	6.24	28.18	0	1.16	9.01	0	8.25	29.42	0	12.26	44.05	0
バナナ [41]	1.00	12.00	0	0	0	0	1.47	11.57	0	2.60	17.34	0
りんご [42]	2.75	19.54	0	2.12	17.24	0	4.23	22.57	0	2.01	12.67	0
その他の生果 [43]	6.00	29.13	0	2.87	23.95	0	7.53	32.18	0	3.57	15.23	0
ジャム [44]	0.06	0.95	0	0.02	0.18	0	0.11	1.58	0	0	0	0
果汁・果汁飲料 [45]	11.08	63.47	0	7.95	52.32	0	7.82	45.42	0	6.68	36.10	0
きのこ類 [46]	0.04	0.63	0	0	0	0	0.01	0.24	0	0	0	0
海藻類 [47]	0.02	0.25	0	0	0	0	0.17	5.69	0	0.01	0.09	0
あじ、いわし類 [48]	0.05	0.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
さけ、ます [49]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たい、カサシ類 [50]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
まぐろ、かじき類 [51]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の生魚 [52]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
貝類 [53]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
いか、たこ類 [54]	0.08	1.50	0	0	0	0	0.01	0.36	0	0	0	0
えび、かに類 [55]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
魚介 (塩蔵、生干し、乾物) [56]	0.2	1.81	0	0	0	0	0.14	2.17	0	0	0	0
魚介 (缶詰) [57]	0.01	0.17	0	0	0	0	0	0.14	0	0	0	0
魚介 (佃煮) [58]	0.01	0.22	0	0	0	0	0.02	0.59	0	0	0	0
魚介 (練り製品) [59]	0	0	0	0.86	9.34	0	0.07	1.49	0	0	0	0
魚肉ハム、ソーセージ [60]	0.03	0.85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
牛肉 [61]	0.17	3.39	0	0.94	6.16	0	0.10	2.45	0	0	0	0
豚肉 [62]	0.04	0.82	0	0.77	5.28	0	0	0	0	0	0	0
ハム、ソーセージ類 [63]	0.24	3.16	0	0.48	3.85	0	0.08	1.64	0	0.22	2.11	0
その他の畜肉 [64]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
鶏肉 [65]	0.68	7.13	0	1.88	14.38	0	0.08	2.12	0	1.18	8.48	0
その他の鳥肉 [66]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肉類 (内臓) [67]	0.12	3.41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
鯨肉 [68]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の肉・加工品 [69]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵類 [70]	0.57	4.35	0	0.76	5.15	0	0.31	3.02	0	0	0	0
牛乳 [71]	14.26	57.25	0	5.53	28.31	0	13.92	55.71	0	18.36	60.01	0
チーズ [72]	0.37	3.48	0	0.56	4.04	0	0.31	2.97	0	0	0	0
発酵乳・乳酸菌飲料 [73]	8.03	51.78	0	7.15	32.79	0	6.42	27.52	0	15.57	39.33	0
その他の乳製品 [74]	9.36	42.64	0	10.47	36.28	0	6.66	41.04	0	10.63	47.71	0
その他の乳類 [75]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
バター [76]	0.11	0.96	0	0.4	2.59	0	0.13	1.01	0	0.12	1.14	0
マーガリン [77]	0.08	1.1	0	0.15	0.94	0	0.07	0.95	0	0	0	0
植物油 [78]	0.18	1.34	0	0.37	2.53	0	0.08	0.68	0	0.14	1.01	0
動物性油脂 [79]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の油脂 [80]	0	0	0	0	0	0	0.01	0.21	0	0	0	0
和菓子類 [81]	6.87	20.54	0	8.9	33.29	0	9.35	23.01	0	9.49	25.45	0
ケーキ・ペストリー類 [82]	6.65	25.30	0	15.86	42.18	0	7.34	24.00	0	11.39	33.20	0
ビスケット類 [83]	2.06	11.63	0	0.23	1.95	0	3.07	11.58	0	2.9	10.86	0

表 5. 男女別・朝食欠食の有無別に見た間食の栄養素等並びに食品群別摂取状況（続き）

キャンデー類 [84]	0.08	1.02	0	0.38	3.28	0	0.41	3.02	0	2.01	9.89	0
その他の菓子類 [85]	8.65	24.89	0	13.46	36.54	0	8.88	22.5	0	11.69	25.91	0
日本酒 [86]	0.54	12.75	0	0	0	0	0.08	2.82	0	0	0	0
ビール [87]	15.57	101.37	0	12.95	104.04	0	8.03	79.55	0	0	0	0
洋酒・その他 [88]	8.88	85.47	0	10.60	68.51	0	2.4	30.83	0	0	0	0
茶 [89]	91.79	237.72	0	132.61	291.03	0	93.22	195.42	0	96.11	192.33	0
コーヒー・ココア [90]	136.99	195.54	0	113.99	217.14	0	85.77	147.38	0	81.56	130.46	0
その他の嗜好飲料 [91]	96.63	243.81	0	117.69	254.41	0	49.41	148.11	0	70.39	175.61	0
ソース [92]	0.05	0.91	0	0.17	1.46	0	0	0.16	0	0	0	0
しょうゆ [93]	0.03	0.35	0	0	0	0	0.03	0.4	0	0.05	0.39	0
塩 [94]	0.03	0.2	0	0.06	0.32	0	0.01	0.12	0	0.04	0.31	0
マヨネーズ [95]	0.07	0.77	0	0	0	0	0.02	0.36	0	0	0	0
味噌 [96]	0.02	0.44	0	0.11	1.20	0	0.02	0.47	0	0	0	0
その他の調味料 [97]	0.91	9.77	0	2.66	16.17	0	0.38	4.19	0	1.40	12.75	0
香辛料・その他 [98]	0.01	0.10	0	0.02	0.14	0	0.01	0.10	0	0.03	0.32	0

食品群の単位はすべてg/日

\*：食品群名の後の数値は、食品小分類番号