

Ⅲ. 調査結果の概要

Ⅲ. 調査結果の概要

① 体格指数(BMI)について

■ 男性は女性よりも「肥満」の割合が高く、女性は男性よりも「やせ」の割合が高い。

自記式の身長と体重から回答者のBMI*を算出した。そして、BMIの判定基準から対象者を「やせ」、「普通」、「肥満」の3群に分け、対象者の体格について検討した。

肥満の割合は男性12.5%(101名)、女性6.3%(46名)であり、やせは男性11.0%(89名)、女性18.8%(137名)であった(図1、表1)。

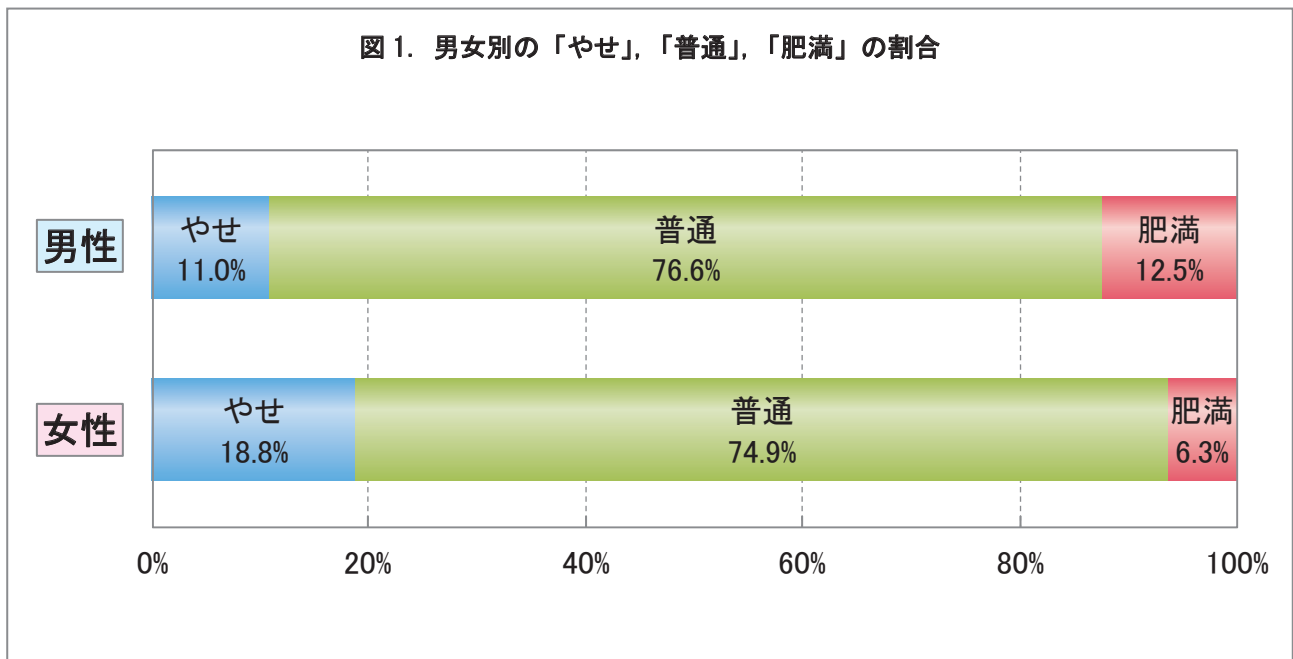


表1. 対象者のBMI

	BMI (kg/m ²)			平均	標準偏差
	18.5未満	18.5~25未満	25以上		
	やせ	普通	肥満		
全体	226	1,166	147	21.2	3.1
%	14.7	75.8	9.6		
男性	89	621	101	21.7	3.2
%	11.0	76.6	12.5		
女性	137	545	46	20.6	2.8
%	18.8	74.9	6.3		

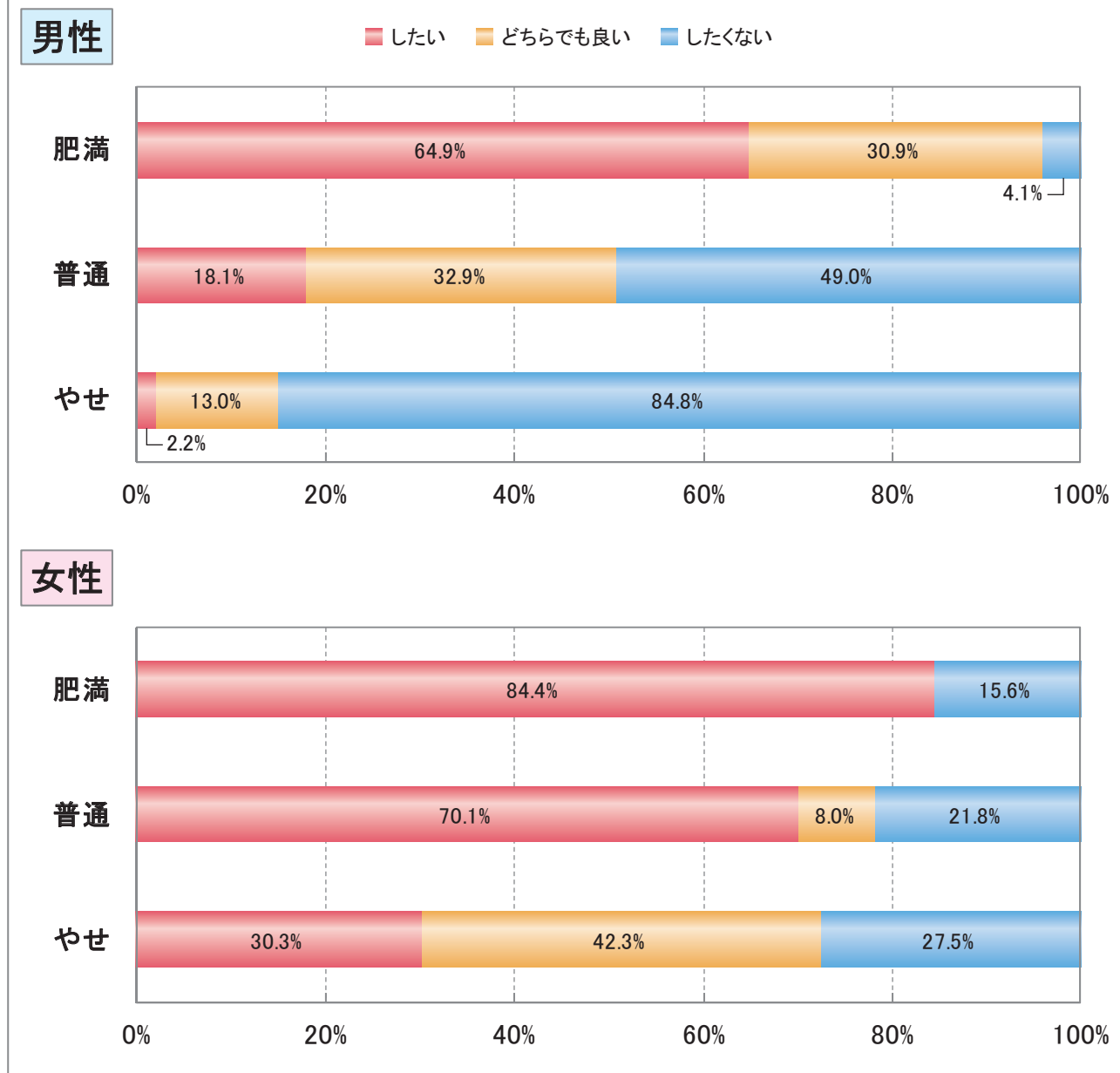
※BMI = 「体重(kg) ÷ 身長(m)²」
(Body Mass Index)

判定基準
 やせ 18.5未満
 普通 18.5~25未満
 肥満 25以上

② ダイエットについて

- 「肥満群」でダイエットをしたいと思っている者の割合は、男性 64.9%、女性 84.4%である。
- 女性の「普通群」の 70.1%、女性「やせ群」の 30.3%がダイエットをしたいと思っている。

図2. 問3「ダイエットをしたいと思いますか？」（男女別・体格別）



■ 自分の理想体重と標準体重*との差の平均は、「やせ群」で男性-7.0 kg, 女性-11.2 kg, 「普通群」で男性-2.6kg, 女性-7.1kg である。

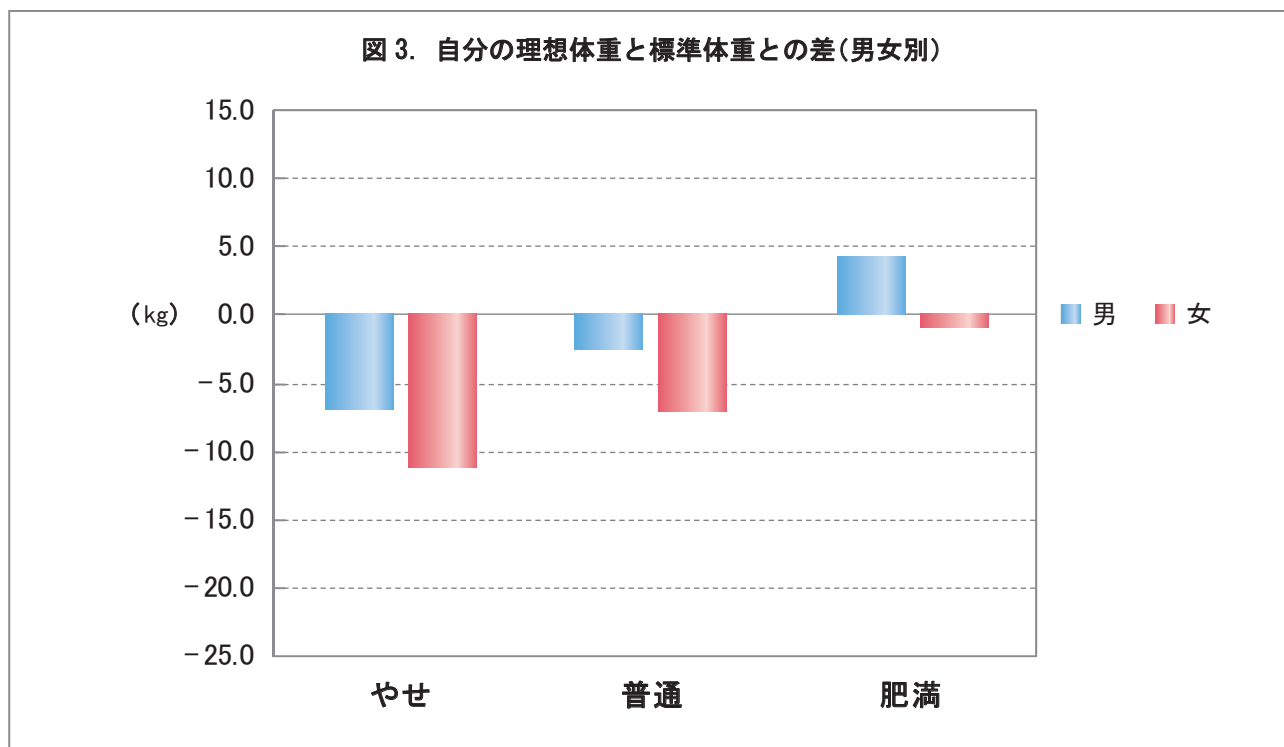


表 2. 現在の体重 (kg), 理想体重 (kg), 標準体重 (kg)

性別	体格	現在の体重	理想体重	標準体重	理想体重-標準体重	
男性	やせ (86)	平均値	51.3	57.5	64.5	-7.0
		標準偏差	4.9	6.9	5.2	3.7
		最大値	61.0	72.5	75.7	5.1
		最小値	39.0	40.0	51.5	-13.6
	普通 (601)	平均値	63.2	62.6	65.3	-2.6
		標準偏差	6.7	6.4	4.7	3.9
		最大値	85.0	85.0	79.4	12.5
		最小値	42.0	38.0	48.8	-19.7
	肥満 (97)	平均値	83.0	68.9	64.6	4.3
		標準偏差	9.2	8.4	4.9	5.9
		最大値	115.0	110.0	77.8	32.2
		最小値	63.0	47.0	53.2	-10.1

性別	体格	現在の体重	理想体重	標準体重	理想体重-標準体重	
女性	やせ (138)	平均値	44.6	44.7	55.9	-11.2
		標準偏差	3.8	4.0	3.8	3.2
		最大値	54.0	58.0	66.6	-0.3
		最小値	37.5	37.0	48.1	-18.0
	普通 (535)	平均値	52.0	47.9	55.1	-7.1
		標準偏差	5.2	4.5	3.7	3.2
		最大値	74.0	69.0	68.9	2.8
		最小値	40.0	38.0	44.4	-17.2
	肥満 (45)	平均値	70.2	54.6	55.5	-1.0
		標準偏差	9.6	6.0	4.5	3.5
		最大値	100.0	70.0	67.4	6.4
		最小値	58.0	45.0	44.4	-11.3

() 内は人数

※標準体重 (kg) = 「身長 (m)² × 22」

- ・ BMI が 22 となる体重
- ・ 自記式の身長から算出

③ 食生活について

朝食の欠食

- 朝食を「週 5～6 回欠食する」、「いつも食べない」者の割合は、男性 25.2%、女性 17.8%であり、男性は女性に比べて欠食率が高い傾向にある。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」に比べて朝食を欠食する割合が高い。

図 4. 問 15 「朝食を欠食(食べない)ことがありますか？」(男女別)

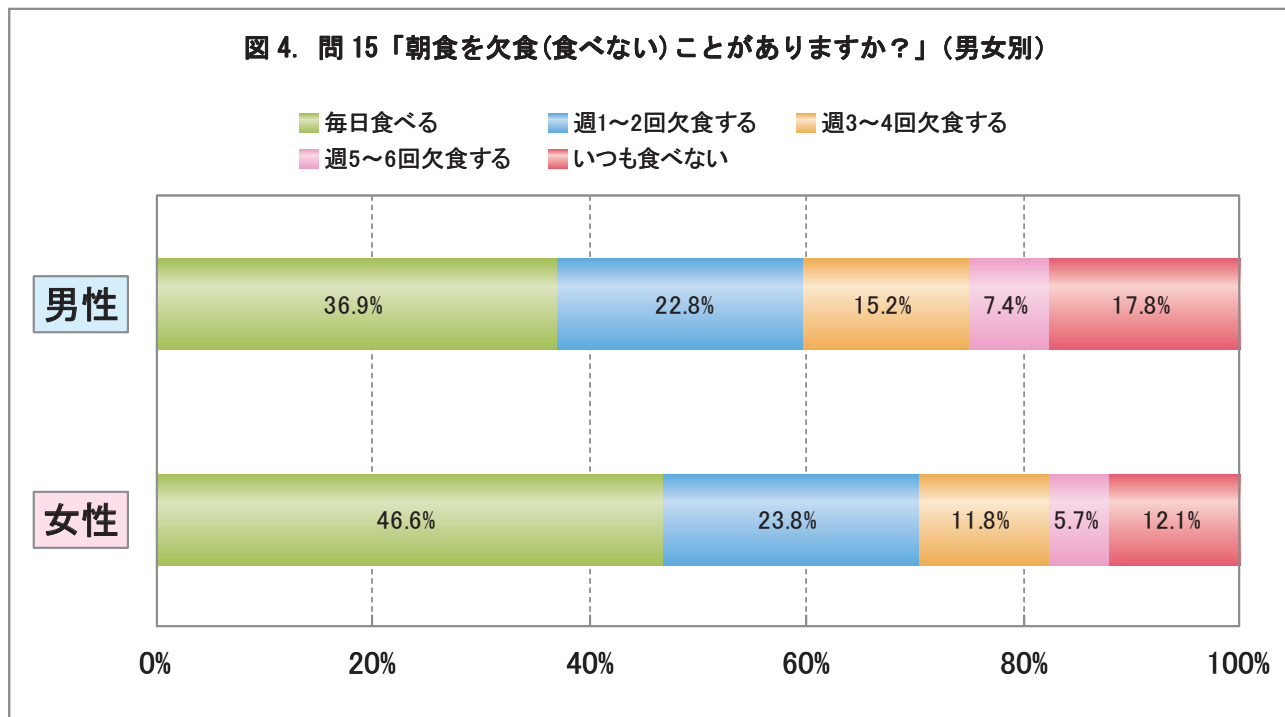
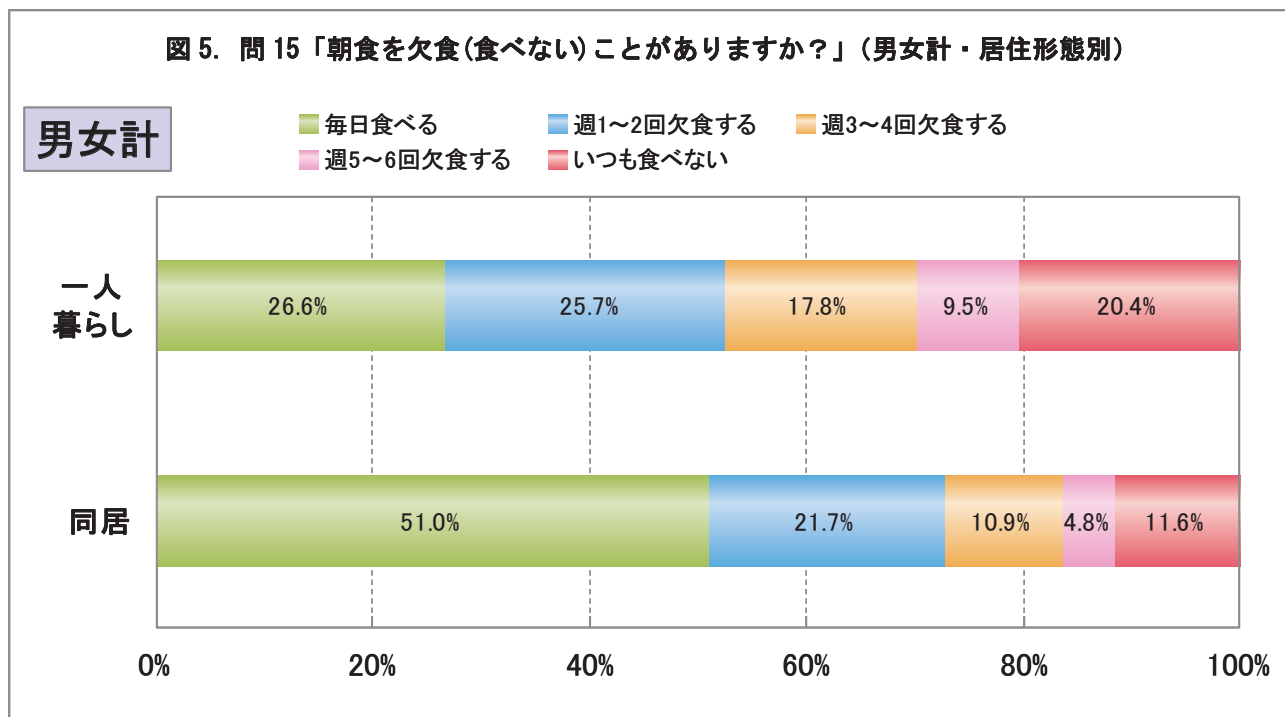


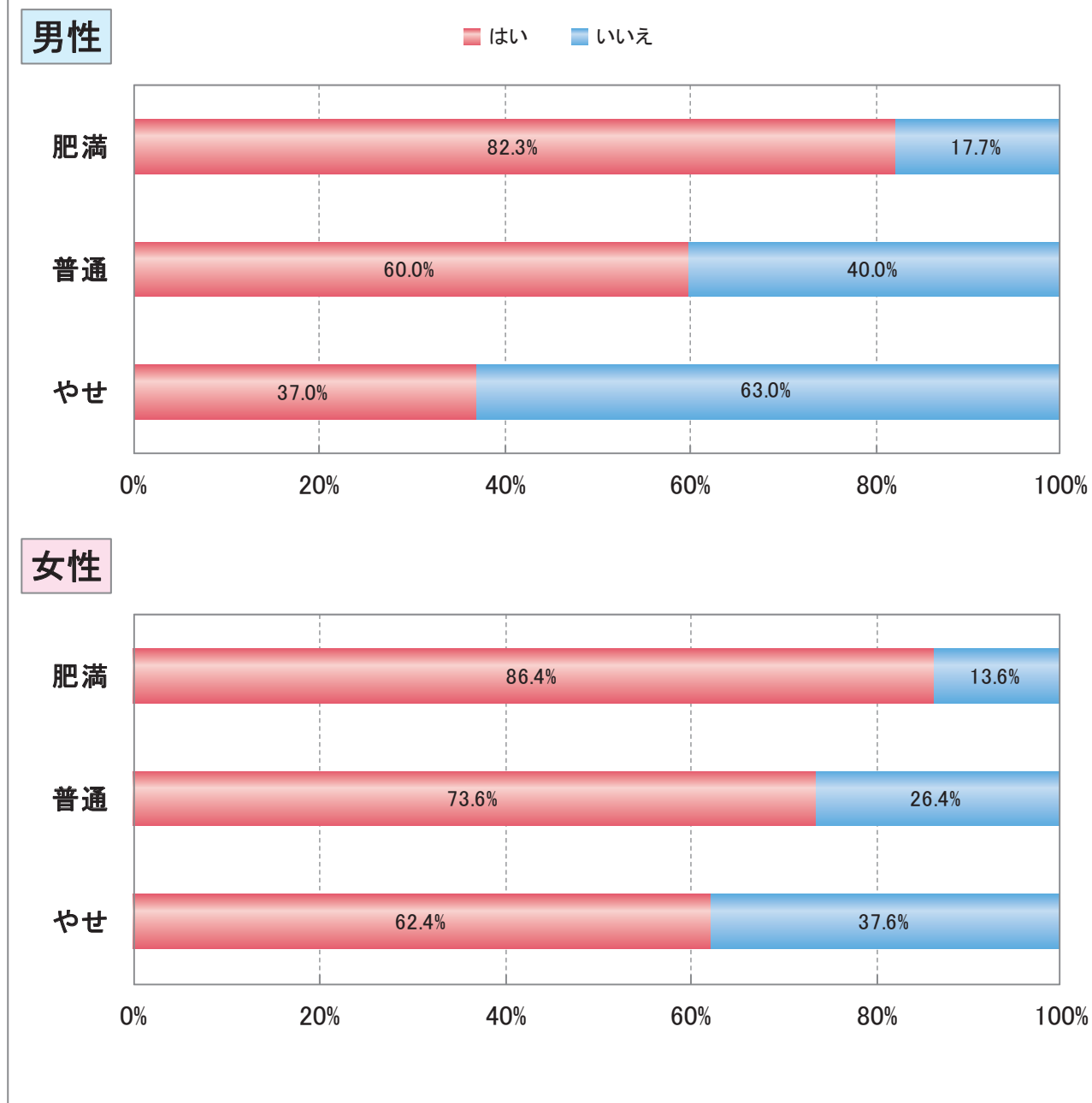
図 5. 問 15 「朝食を欠食(食べない)ことがありますか？」(男女計・居住形態別)



満腹まで食べるか

- 「肥満群」で「お腹いっぱい食べる」者の割合は、男性 82.3%、女性 86.4%である。
- 女性は「やせ群」であっても 62.4%がお腹いっぱい食べるほうである。

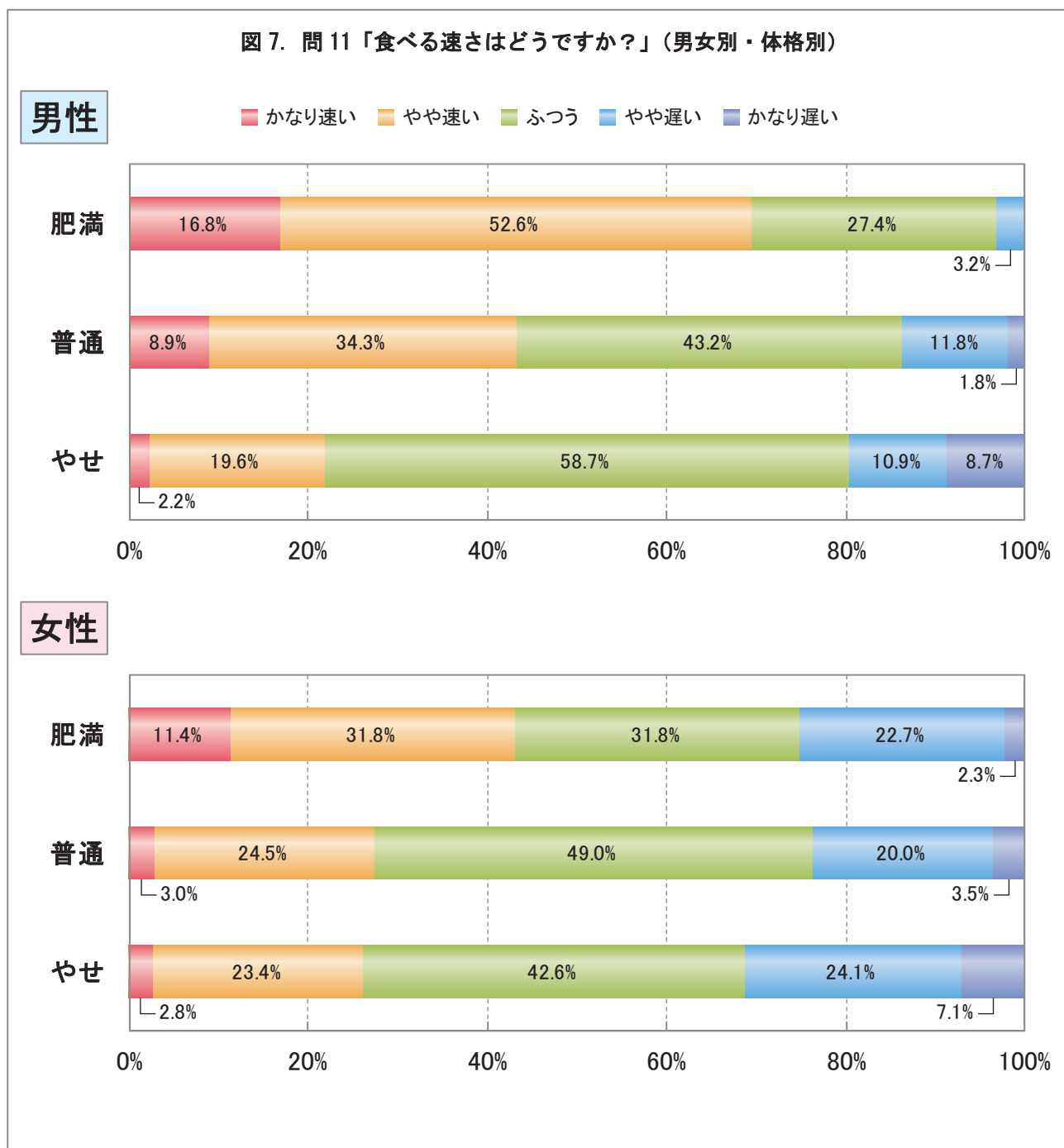
図 6. 問 12 「ついついお腹いっぱい食べるほうですか？」（男女別・体格別）



食事の速さ

- 「肥満群」で「かなり速い」、「やや速い」者の割合は、男性 69.4%、女性 42.3%であり、特に男性の「肥満群」は早食いの傾向が顕著である。

図 7. 問 11 「食べる速さはどうですか？」（男女別・体格別）



塩分

- 「塩分を抑えることを実行したことがない」者の割合は、男性 82.8%、女性 78.2%である。
- 「一人暮らし群」は、「家族等同居群」に比べて、麺類を食べる頻度が多い。

図 8. 問 22 「塩分を抑えることについて何か実行していますか？」（男女別）

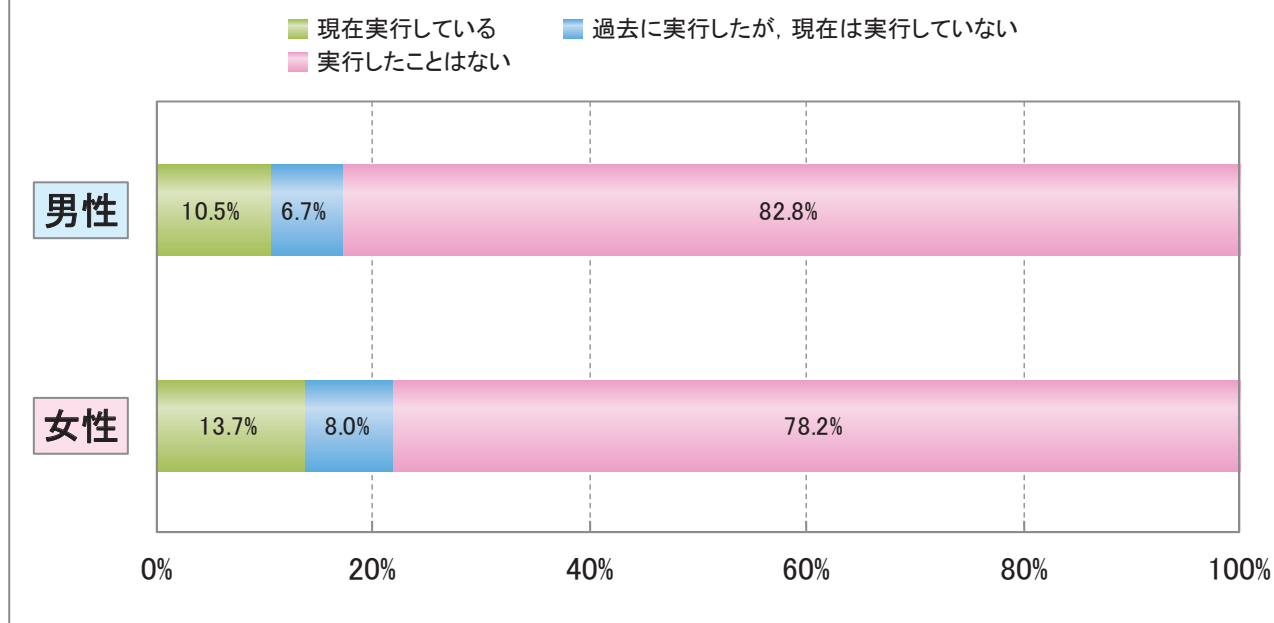
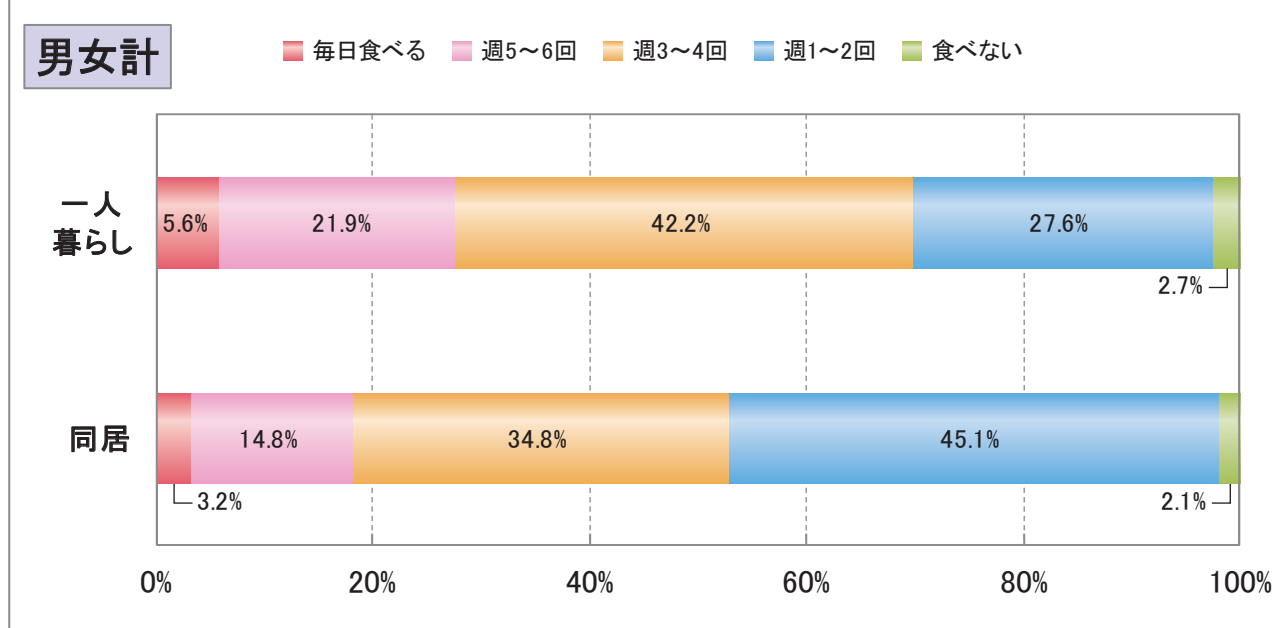


図 9. 問 23 食生活について「麺類を食べますか？」（男女計・居住形態別）

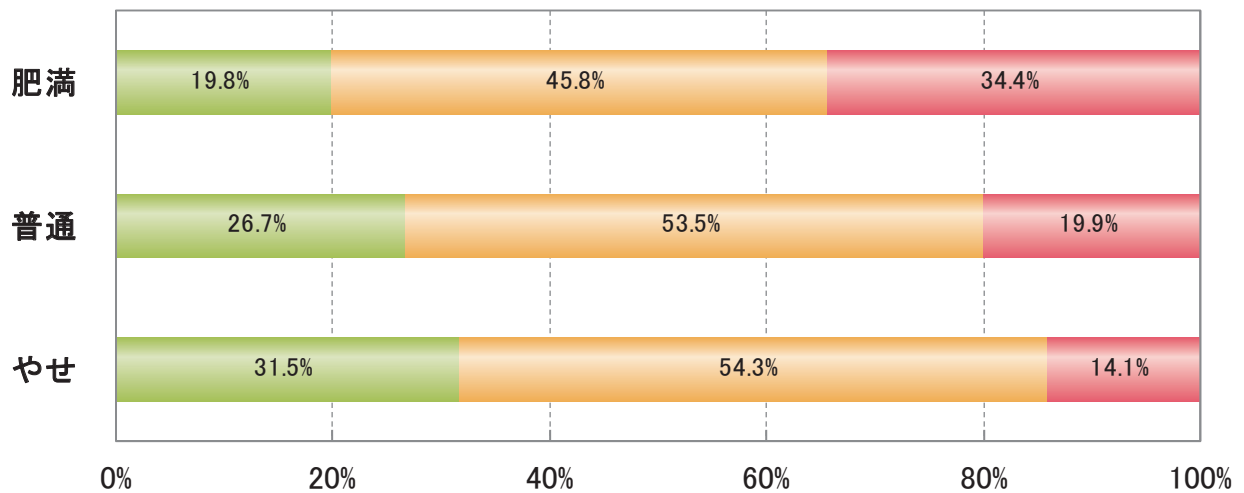


- 男性の「肥満群」で、麺類を食べるとき、汁を「ほとんど全部飲む」者の割合は34.4%であり、「普通群」，「やせ群」に比べて汁を飲む割合が高い。
- 女性は全ての群で、男性に比べて、「ほとんど飲まない」者の割合が高く、「ほとんど全部飲む」者の割合が低い。

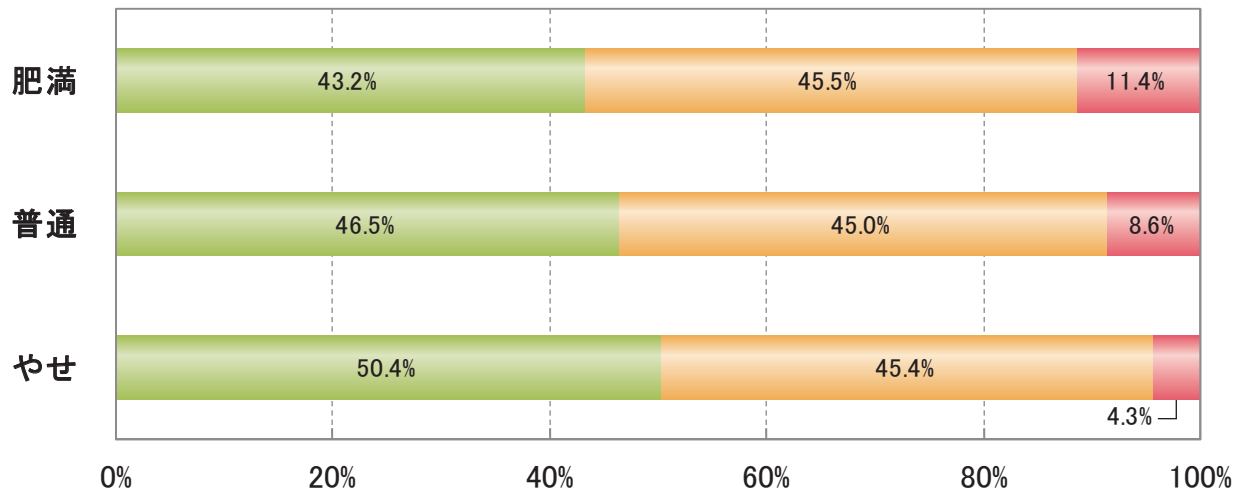
図 10. 問 26 「麺類を食べるとき、汁を飲みますか？」（男女別・体格別）

男性

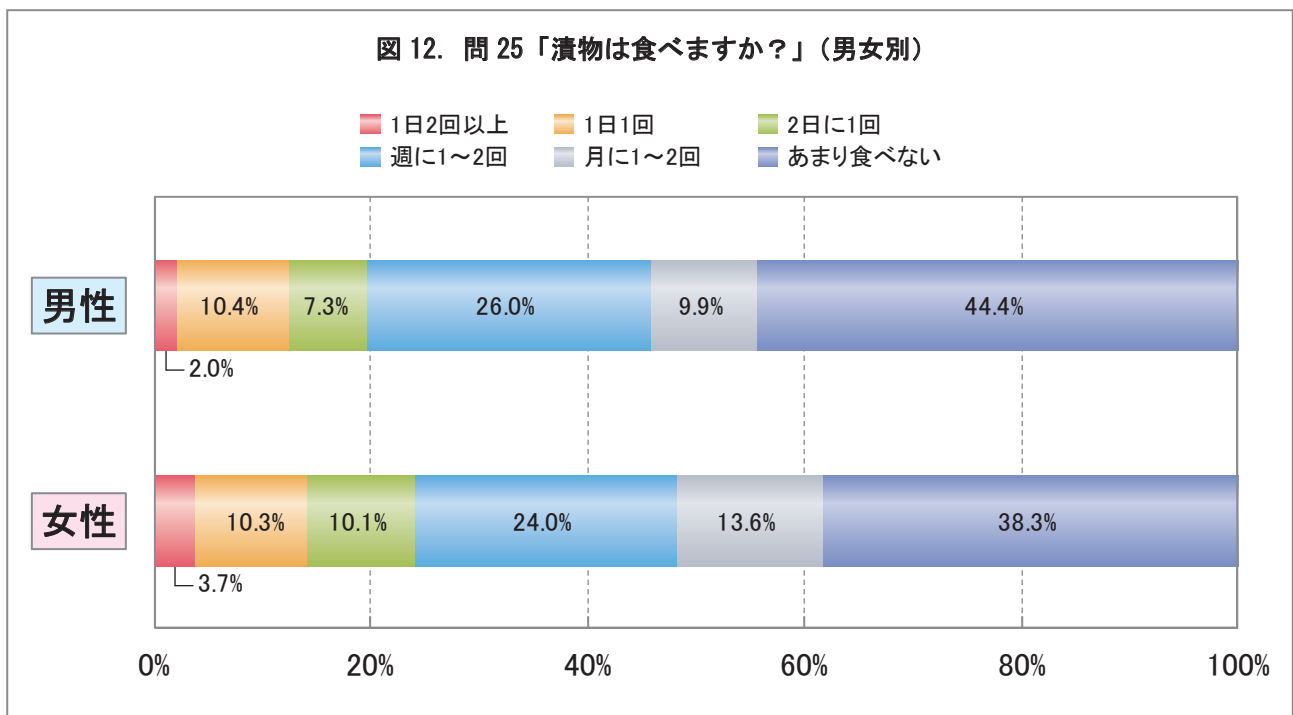
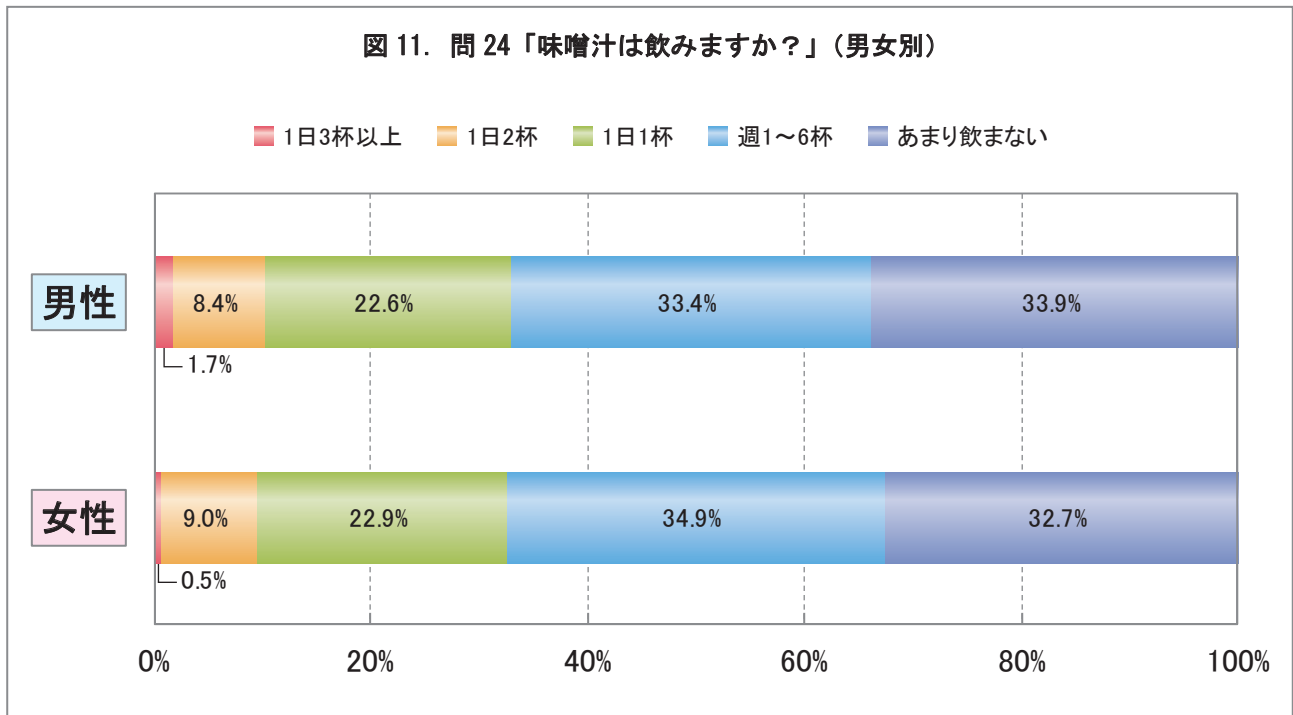
■ ほとんど飲まない ■ 半分ぐらい飲む ■ ほとんど全部飲む



女性



- 味噌汁を「1日1杯以上飲む」者の割合は、男性 32.7%、女性 32.4%であり、「あまり飲まない」者の割合は、男性 33.9%、女性 32.7%である。
- 漬物を「1日1回以上食べる」者の割合は、男性 12.4%、女性 14.0%であり、「あまり食べない」者の割合は男性 44.4%、女性 38.3%である。



野菜

- 野菜を「毎日食べる」者の割合は、男性 23.6%、女性 34.4%である。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」と比べて、野菜の摂取頻度が少ない。

図 13. 問 23 食生活について「野菜(漬物を除く)は食べますか？」(男女別)

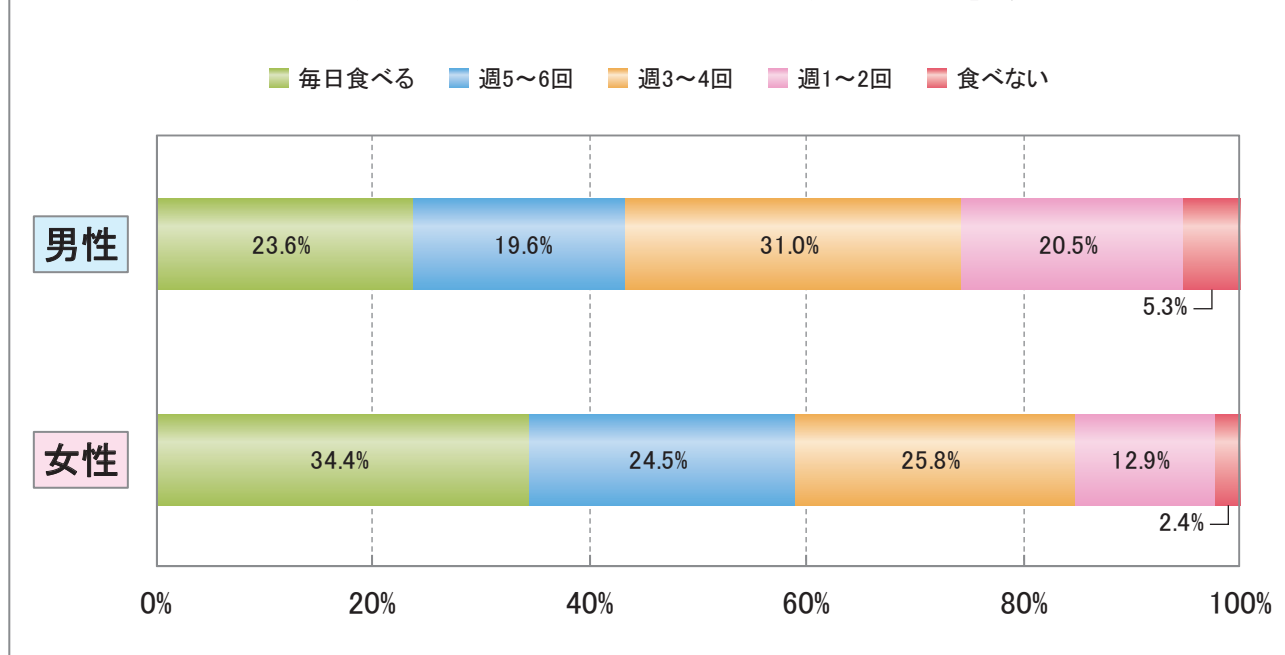
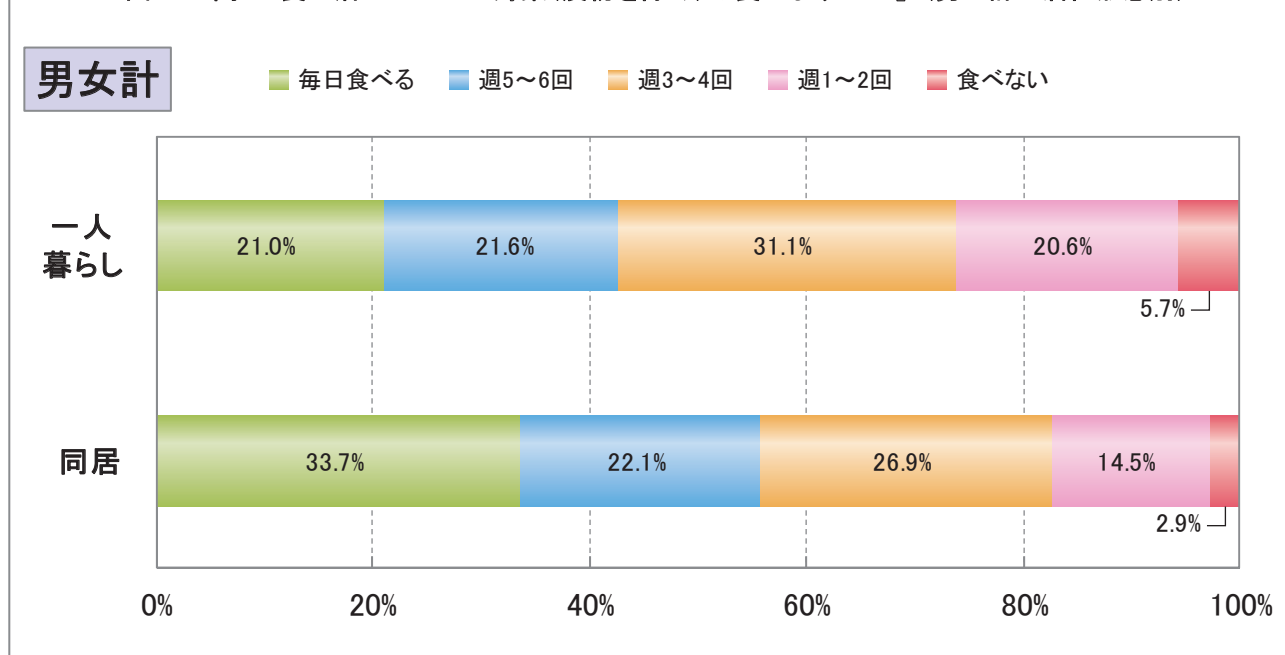


図 14. 問 23 食生活について「野菜(漬物を除く)は食べますか？」(男女計・居住形態別)



果物

- 果物を「毎日食べる」者の割合は、男性 3.7%、女性 8.0%である。
- 「一人暮らし群」は「家族等同居群」と比べて、果物の摂取頻度が少ない。

