

厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」(抜粋)

4. 外食、持ち帰りの弁当・惣菜、配食サービス、健康食品の利用状況

外食を週1回以上利用している者の割合は、男性 41.6%、女性 26.7%であり、若い世代ほどその割合が高い。持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合は、男性 47.2%、女性 44.3%であり、20~50 歳代でその割合が高い。配食サービスを週1回以上利用している者の割合は、男性で 5.8%、女性で 4.6%である。

健康食品を摂取している者の割合は、男性で 30.2%、女性で 38.2%であり、男女ともに 60 歳代で最も高い。健康食品を摂取している目的について、20 歳代男性で「たんぱく質の補充」、20 歳代女性で「ビタミンの補充」と回答した者の割合がそれぞれ最も高く、その他の年代では「健康の保持・増進」と回答した者の割合が最も高い。

図7 外食を利用している頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。

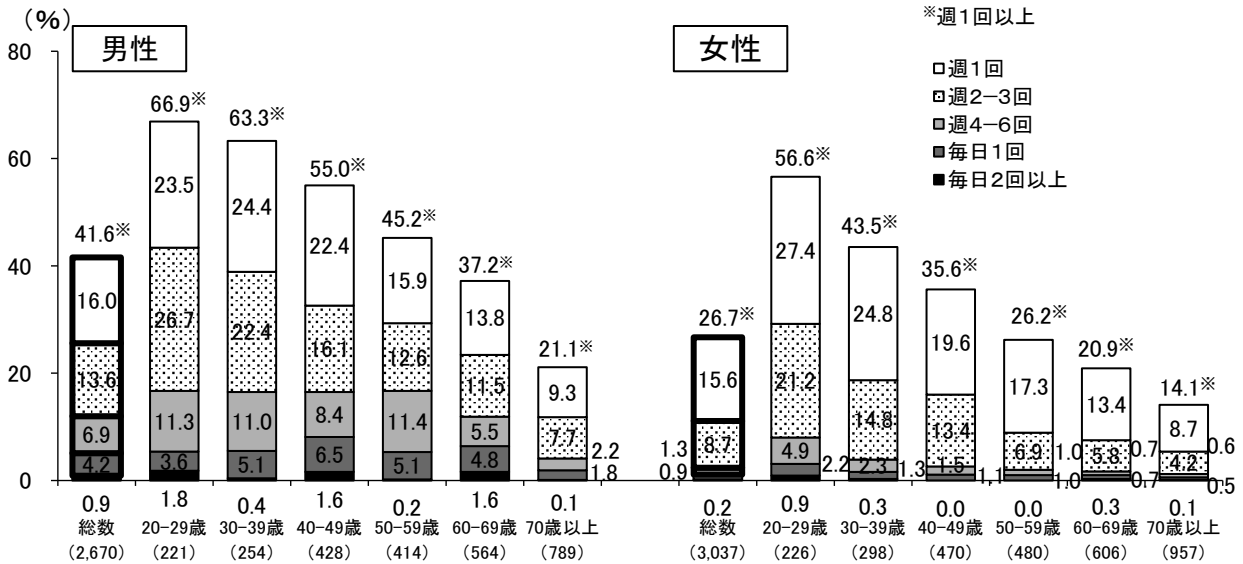


図8 持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度(20 歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

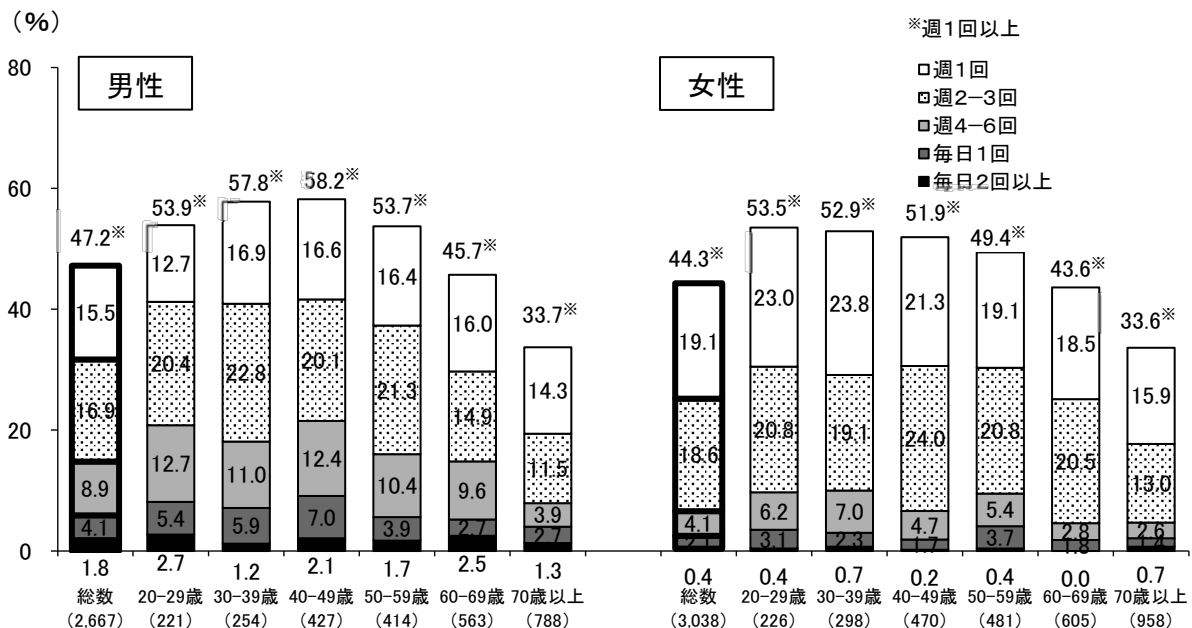


図9 民間や公的機関の配食サービスを利用している頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、民間や公的機関による定期的な配食サービスをどのくらい利用していますか。

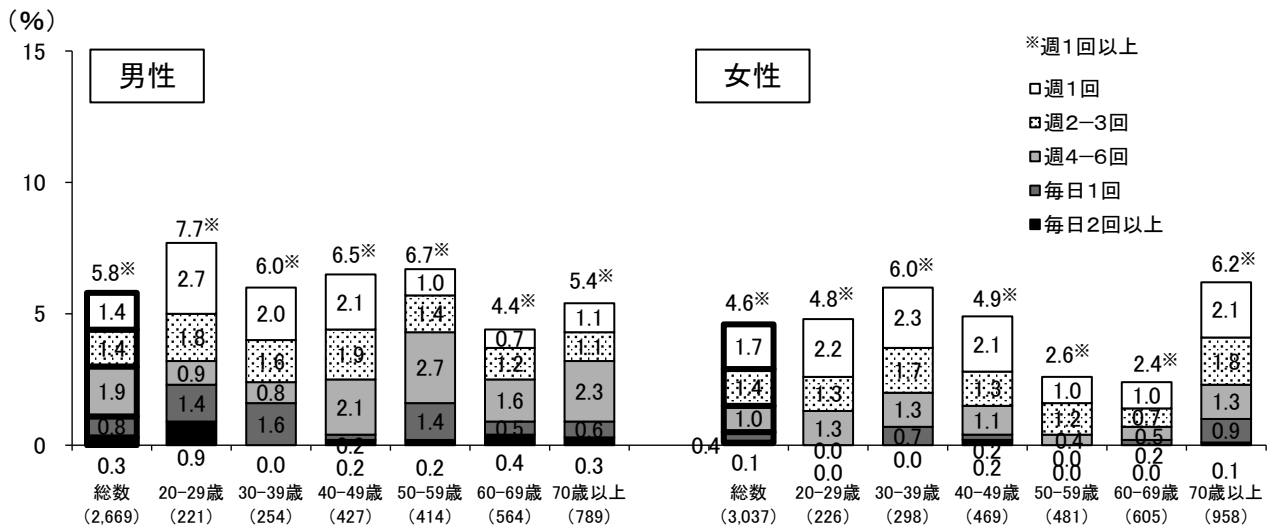


図10 健康食品を摂取している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、サプリメントのような健康食品(健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品)を食べたり、飲んだりしていますか。

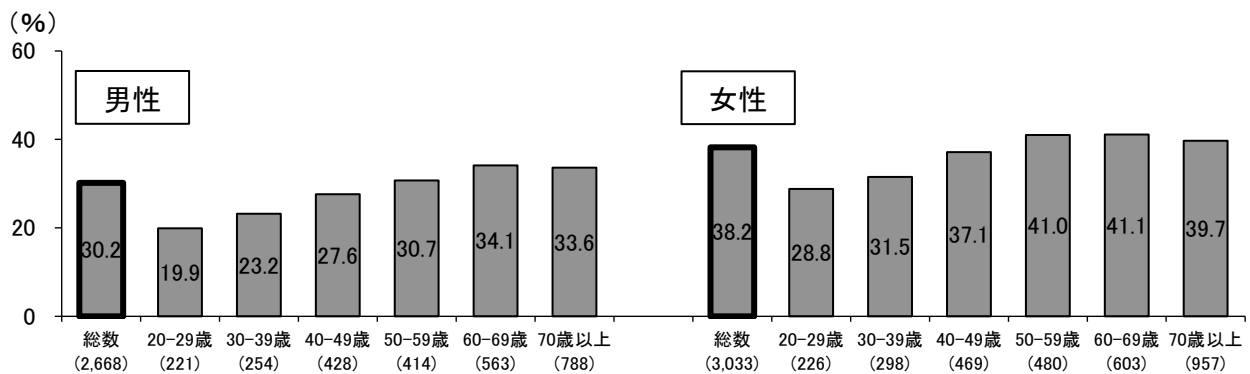


表5 健康食品を摂取している目的(20歳以上、性・年齢階級別)

問: 健康食品を利用する目的は何ですか。

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	805	-	44	-	59	-	118	-	127	-	192	-	265	-
	健康の保持・増進	582	72.3	19	43.2	37	62.7	70	59.3	94	74.0	155	80.7	207	78.1
	たんぱく質の補充	84	10.4	22	50.0	10	16.9	18	15.3	11	8.7	10	5.2	13	4.9
	ビタミンの補充	243	30.2	19	43.2	30	50.8	42	35.6	33	26.0	52	27.1	67	25.3
	ミネラルの補充	87	10.8	7	15.9	7	11.9	19	16.1	10	7.9	21	10.9	23	8.7
	その他	123	15.3	7	15.9	7	11.9	19	16.1	18	14.2	28	14.6	44	16.6
女性	総数	1,158	-	65	-	94	-	174	-	197	-	248	-	380	-
	健康の保持・増進	818	70.6	25	38.5	55	58.5	114	65.5	140	71.1	184	74.2	300	78.9
	たんぱく質の補充	109	9.4	11	16.9	6	6.4	15	8.6	17	8.6	29	11.7	31	8.2
	ビタミンの補充	374	32.3	45	69.2	34	36.2	74	42.5	61	31.0	66	26.6	94	24.7
	ミネラルの補充	128	11.1	10	15.4	12	12.8	21	12.1	20	10.2	28	11.3	37	9.7
	その他	192	16.6	8	12.3	23	24.5	34	19.5	36	18.3	41	16.5	50	13.2

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も高い項目。