

# データが語る “いま”

本川 裕



第19回

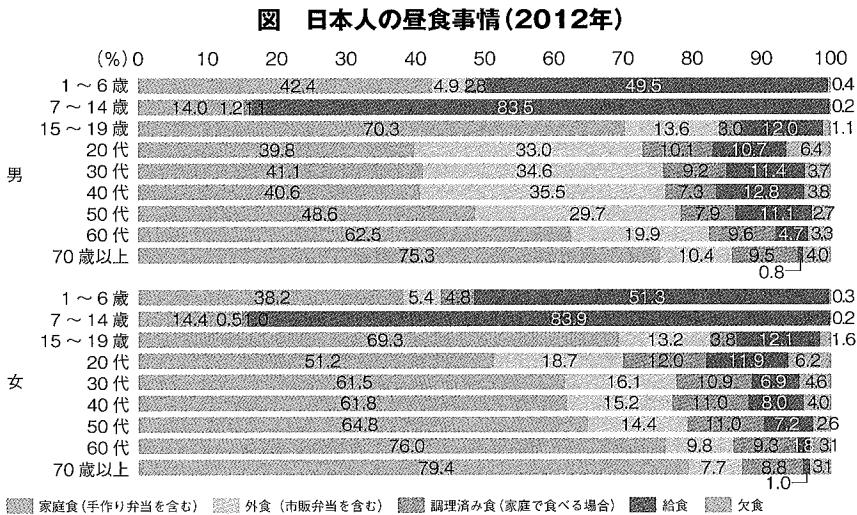
## 日本人の 昼食事情

先月に続いて厚生労働省の国民健康・栄養調査を取り上げる。今回は、日本人の昼食事情を探ってみよう。

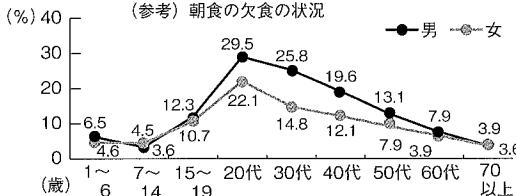
この調査では、食事の状況を、「家庭食」、「外食」、「調理済み食」、「給食」、そして「欠食」の5つに分類している。食事が「手づくりかどうか」を重視しているため、一般の概念と異なる点に注意が必要である。家庭食は「家庭でつくった食事」という意味であり、職場で食べても家庭でつくったお弁当は「家庭食」である。他方、家庭で食べても、買ってきてお弁当や出前の食事は「調理済み食」であるが、調理済み食は家庭での食事の場合のみの分類であり、職場で食べる市販弁当や出前の食事は「外食」に区分される。

たとえば、男性・30代の家庭食41.1%には、昼に家に帰って食事する以外に、職場で手づくり弁当を食べるケースがかなり含まれていると考えられる。

日本では、義務教育年齢までは昼食は学校給食が多く、7～14歳で80%以上にのぼっている。20代以上の給食は職場で用意される食事であるが、男性の20～50代で1割強となっている。なお、1～6歳で外食が5%程度あるのは、母親と一緒に外で食事をしているのだろう。



(%) 家庭食(手作り弁当を含む) 外食(市販弁当を含む) 調理済み食(家庭で食べる場合) 給食 欠食



(注)調査日は日曜日および祝祭日を除く任意の1日(11月)。寄宿舎や病気などで通常の食事をしていない者を除く。全国補正値。

昼食の欠食は男女年齢計で3.1%であるが、内訳は「食べない」1.4%、「菓子・果物などのみ」1.7%、「錠剤などのみ」0.1%。

(資料)厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」

男性の20代から40代で目立つのは、ほぼ3分の1以上を外食が占めている点だ。同世代の女性では、外食は15～20%程度と男性に比べてかなり少ない。ここには家で食事する専業主婦が含まれ、また働いている女性にも手づくり弁当派が多いと考えられる。

欠食には、バナナなどで簡単にすませる場合も含まれるが、男女とも20代がもっと多く、6%を超えている。30代から40代でみると、男性が3%台であるのに対し、女性は4%台とやや高い。これは、ダイエットを目的とした欠食が含まれるためと思われる。

健康上の観点からみると、20代から60代までいずれの年代においても、男性は女性より10%ポイントほど家庭食が少なくなっている。これが、女性より男性でメタボの弊害が深刻である1

つの大きな要因となっていることがうかがえる。

朝晩と三食とも適切に食事をしたほうが、健康に良い。一般に欠食は朝食で多いので、男女年齢別に、朝食における欠食の割合もみておこう(参考図)。20代男女と30代男性の欠食率が2～3割にのぼっていることがわかる。上述したように、20代の男女は昼食も欠食が6%台とかなり高い割合であり、朝晩いずれかが欠食の20代は3割を超えていると思われる。

20代は食べ盛りの年齢でもあるので、忙しさやダイエットでこれだけ欠食が多いことは、国民の栄養上、大きな問題だといえよう。職場での昼食問題はもっと議論されてもよいかもしれない。



ほんかわ・ゆたか

東京大学農学部農業経済学科出身。(財)国民経済研究協会常務理事を経て、アルファ社会科学(株)主席研究員。現在、幅広い分野の統計データをグラフ化して公開する「社会実情データ図録」サイトを主宰しながら、地域調査等に従事。著書に『統計データはおもしろい!』(技術評論社)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日経プレミアシリーズ)など。