

# ライフステージに応じた食生活を知る

## 本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

|   |                 |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 実践食育ナビ          | <a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message2.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message2.html</a>                                                                       | 単身者の方へ 健康は食事から！朝食は欠かさず、野菜をたっぷりと |
| 2 | 令和 6 年国民健康・栄養調査 | <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html</a> | 第1部 栄養摂取状況調査の結果                 |
| 3 | 国民健康・栄養調査       | <a href="https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html">https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html</a>                                                                           | 国民健康・栄養調査                       |

## その他参考となる関連資料

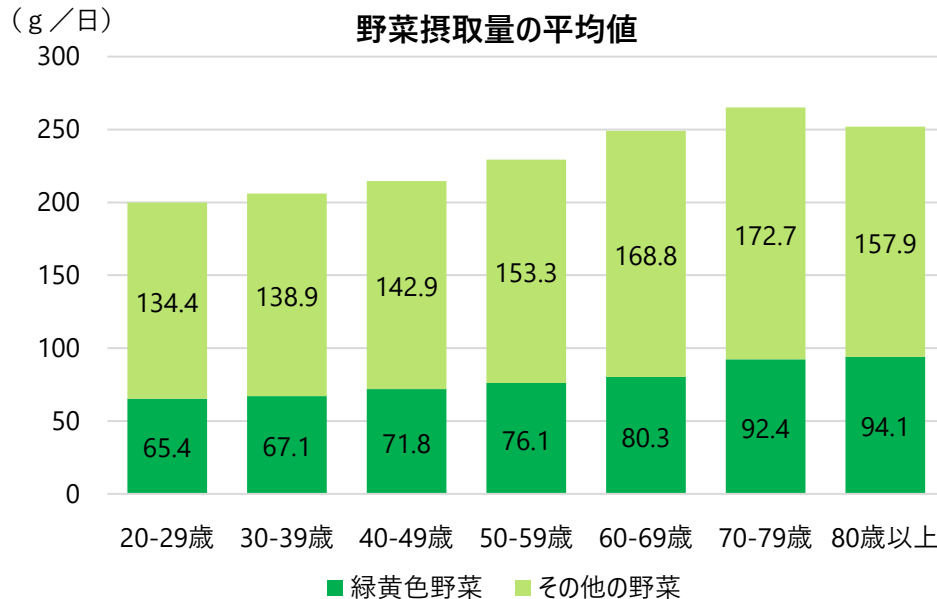
|   |                                            |                                                                                                                                             |                                          |
|---|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1 | 実践食育ナビ                                     | <a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message1.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message1.html</a> | 肥満が気になる方へ 食事はバランス良く、野菜たっぷり、油を使った料理は控えめに他 |
| 2 | 実践食育ナビ                                     | <a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message3.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message3.html</a> | 子育てを担う方へ 食事は親子で楽しく！朝食は欠かさずに、もっと野菜を       |
| 3 | お母さんになるあなたと周りの人たちへ<br>－妊娠の前から気をつけたい食べ物のこと－ | <a href="https://www.fsc.go.jp/okaasan.html">https://www.fsc.go.jp/okaasan.html</a>                                                         | 妊娠中に避ける食品など                              |

日本人の食生活には、野菜摂取量の不足や朝食の欠食などの課題が見られます。特に若い世代ではその傾向が強く、望ましい食生活を理解することが重要です。

## 若年層にみられる食生活の課題

### 野菜摂取量の平均値

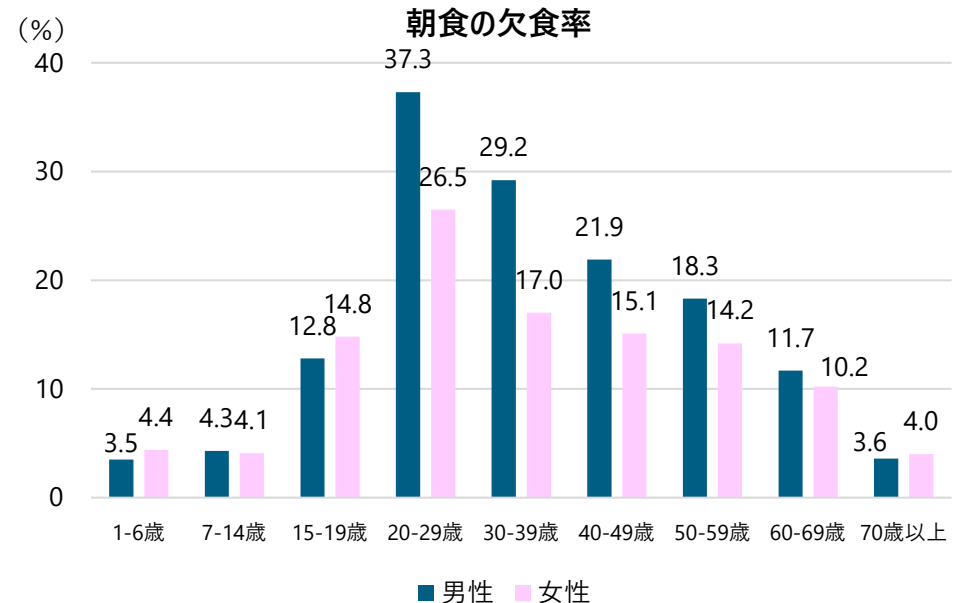
- 日本人の野菜摂取量は年齢が高くなるほど増加する傾向が見られますが、健康日本21で示されている目標値（1日350g）には多くの年代で十分に達していない状況です。
- 特に20~30代などの若年層では野菜摂取量が少ない傾向が見られ、食生活の偏りが課題になっています。
- 健康的な食生活を維持するためには、日常の食事において意識的に野菜を取り入れ、継続的に摂取量増やしていくことが重要です。



「令和 6 年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyou/r6-houkoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html)  
 をもとに農林水産省作成

### 朝食の欠食率

- 朝食の欠食率は年代によって大きく異なり、特に20~40代の世代で高い傾向が見られます。
- 朝食をとらない生活習慣は、栄養バランスの偏りや生活リズムの乱れにつながる可能性があります。
- 健康的な生活を維持するためには、1日3食の食事を基本として、朝食をしっかりとる習慣を身に付けることが重要です。



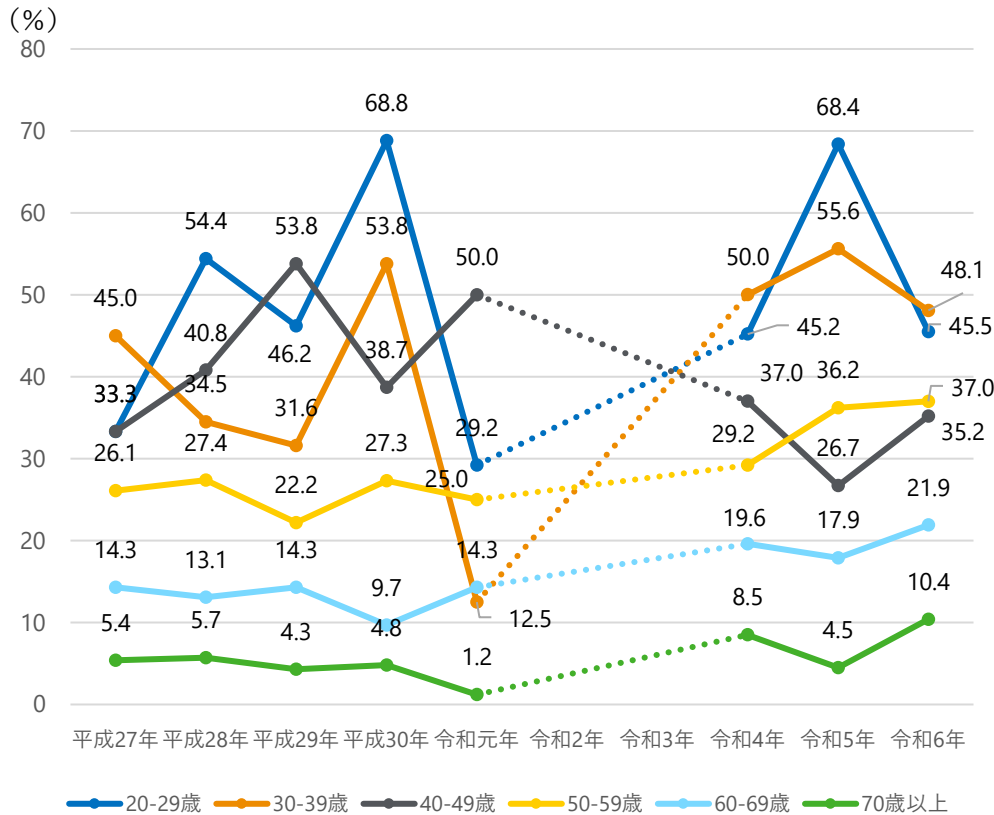
「令和 6 年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyou/r6-houkoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html)  
 をもとに農林水産省作成

一人世帯では、男女ともに若い世代が朝食をとらない割合が高い傾向が見られます。

## 一人世帯にみられる朝食の欠食率

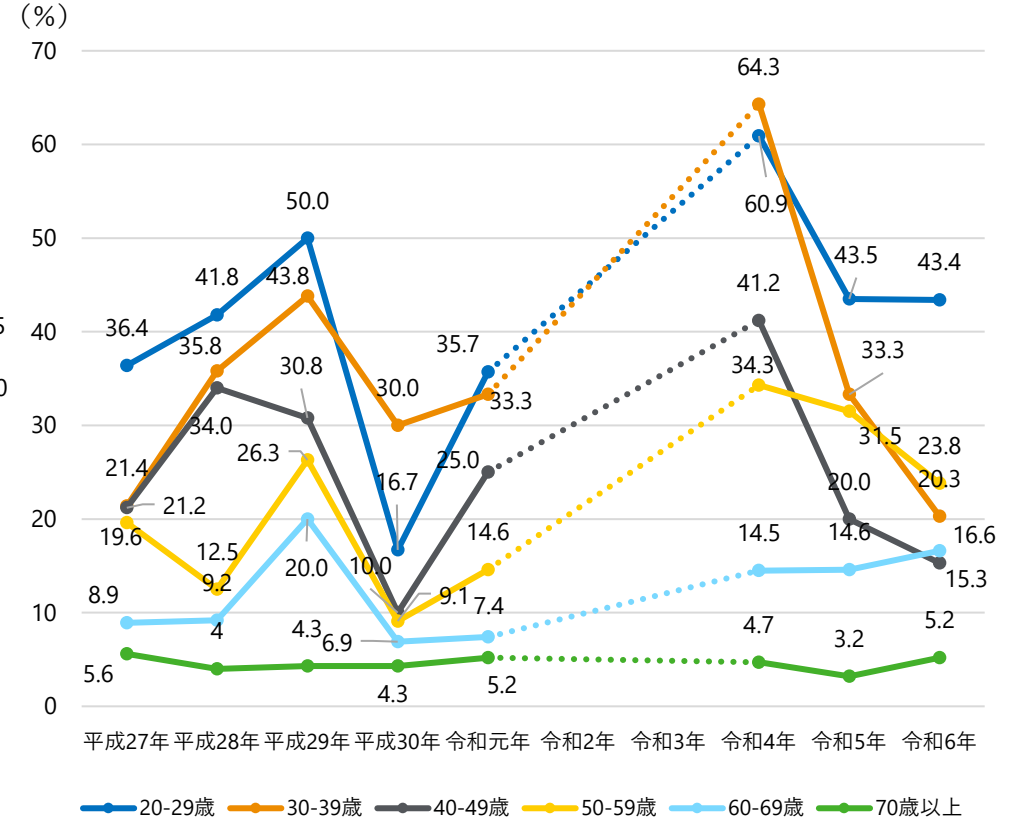
### 一人世帯男性

- 一人世帯の男性は、20～30代で朝食の欠食率が高い傾向が見られます。



### 一人世帯女性

- 一人世帯の女性は、特に20代で朝食の欠食率が高い傾向が見られます。但し、年代が上がるにつれて欠食率は低下する傾向があります。



厚生労働省HP：「国民健康・栄養調査」([https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou\\_eiyuu\\_chousa.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyuu_chousa.html))  
(令和2,3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止) をもとに農林水産省作成