

20. 食生活診断

(1) 人間ドックの食生活診断

①1日人間ドック・2日人間ドック共通

食生活項目を「食行動」「食品バランス」「飲酒量」に分け、回答状況により、食生活習慣の良好な点、改善を勧める点をコメント表示している。

食生活アドバイス

具体的なアドバイスは、二次元コードからご覧いただけます。

生活習慣病予防のためにも、菓子類や甘味飲料はとりすぎないようにしましょう。



今後も主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。



<年代別の食生活回答状況>

1) 1日人間ドック

人と比較して食べる速度が速い

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
速い(人)	23	632	1,692	1,904	1,231	374	37
ふつう(人)	30	681	1,820	2,263	1,797	798	112
遅い(人)	5	83	171	202	180	94	33
受診者数(人)	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	182

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
速い(人)	8	396	1,174	1,373	710	221	18
ふつう(人)	45	734	2,085	2,368	1,635	583	64
遅い(人)	17	160	292	277	128	65	10
受診者数(人)	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	25	580	1,542	1,551	665	194	18
いいえ(人)	33	816	2,141	2,818	2,543	1,072	164
受診者数(人)	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	182

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	22	384	933	929	260	53	8
いいえ(人)	48	906	2,618	3,089	2,213	816	84
受診者数(人)	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
毎日(人)	14	207	533	472	304	116	15
時々(人)	36	884	2,202	2,376	1,704	761	99
ほとんど摂取しない(人)	8	305	948	1,521	1,200	389	68
受診者数(人)	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	182

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
毎日(人)	16	453	1,177	1,163	562	152	18
時々(人)	46	703	1,986	2,349	1,536	553	52
ほとんど摂取しない(人)	8	134	388	506	375	164	22
受診者数(人)	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

朝食を抜くことが週に3回以上ある

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	28	446	1,083	916	331	60	6
いいえ(人)	30	950	2,600	3,453	2,877	1,206	176
受診者数(人)	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	182

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	25	253	589	563	179	29	1
いいえ(人)	45	1,037	2,962	3,455	2,294	840	91
受診者数(人)	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

食塩(塩分)摂取を控えるようにしていますか

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	11	366	1,304	2,161	2,010	880	146
いいえ(人)	47	1,030	2,379	2,208	1,198	386	36
受診者数(人)	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	182

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	24	552	1,815	2,590	1,940	738	74
いいえ(人)	46	738	1,736	1,428	533	131	18
受診者数(人)	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

食事のバランス（ごはん・麺などの主食、肉・魚などの主菜、おひたし・サラダなどの副菜）を
考えて食べていますか

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい（人）	32	834	2,432	3,263	2,636	1,088	159
いいえ（人）	26	562	1,251	1,106	572	178	23
受診者数（人）	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	182

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい（人）	41	988	2,931	3,510	2,271	819	86
いいえ（人）	29	302	620	508	202	50	6
受診者数（人）	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べるのは週何日ですか

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
ほぼ毎日（人）	16	335	960	1,471	1,490	695	105
週4～5日（人）	14	379	1,053	1,238	923	341	47
週2～3日（人）	19	470	1,232	1,267	656	203	26
ほとんどない（人）	9	212	438	393	139	27	4
受診者数（人）	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	178

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
ほぼ毎日（人）	13	391	1,317	1,639	1,317	525	64
週4～5日（人）	16	397	1,123	1,287	710	232	22
週2～3日（人）	25	387	858	917	383	103	6
ほとんどない（人）	16	115	253	175	63	9	0
受診者数（人）	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
毎日（人）	10	368	1,322	1,791	1,549	618	68
時々（人）	30	577	1,329	1,375	880	300	44
ほとんど飲まない （飲めない）（人）	18	451	1,032	1,203	779	348	70
受診者数（人）	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	182

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
毎日（人）	3	135	577	619	336	98	8
時々（人）	36	483	1,134	1,222	693	176	11
ほとんど飲まない （飲めない）（人）	31	672	1,840	2,177	1,444	595	73
受診者数（人）	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

飲酒日の1日当たりの飲酒量

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1合未満（人）	9	299	793	991	836	423	74
1～2合未満（人）	18	392	1,115	1,342	1,131	403	33
2～3合未満（人）	10	177	534	663	386	84	5
3合以上（人）	3	80	210	170	77	8	0
ほとんど飲まない （飲めない）（人）	18	448	1,031	1,203	778	348	70
受診者数（人）	58	1,396	3,683	4,369	3,208	1,266	182

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1合未満（人）	22	337	1,001	1,187	748	233	19
1～2合未満（人）	10	200	548	535	246	38	1
2～3合未満（人）	4	61	127	96	30	3	0
3合以上（人）	3	20	37	23	6	0	0
ほとんど飲まない （飲めない）（人）	31	672	1,838	2,177	1,443	595	72
受診者数（人）	70	1,290	3,551	4,018	2,473	869	92

2) 2日人間ドック

人と比較して食べる速度が速い

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
速い(人)	6	55	239	335	260	161	17
ふつう(人)	2	85	275	370	369	294	71
遅い(人)	0	6	25	34	41	45	11
受診者数(人)	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
速い(人)	0	16	57	91	83	62	8
ふつう(人)	2	25	86	154	169	151	29
遅い(人)	0	6	17	21	15	12	4
受診者数(人)	2	47	160	266	267	225	41

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	3	51	201	235	138	82	10
いいえ(人)	5	95	338	504	532	418	89
受診者数(人)	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	2	13	40	71	28	18	4
いいえ(人)	0	34	120	195	239	207	37
受診者数(人)	2	47	160	266	267	225	41

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
毎日(人)	4	25	67	82	66	44	10
時々(人)	2	96	314	385	350	288	60
ほとんど摂取しない(人)	2	25	158	272	254	168	29
受診者数(人)	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
毎日(人)	1	18	53	79	62	40	9
時々(人)	1	26	92	151	167	156	22
ほとんど摂取しない(人)	0	3	15	36	38	29	10
受診者数(人)	2	47	160	266	267	225	41

朝食を抜くことが週に3回以上ある

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	3	45	124	159	54	26	3
いいえ(人)	5	101	415	580	616	474	96
受診者数(人)	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	0	10	38	36	23	7	2
いいえ(人)	2	37	122	230	244	218	39
受診者数(人)	2	47	160	266	267	225	41

食塩(塩分)摂取を控えるようにしていますか

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	2	47	208	379	395	356	71
いいえ(人)	6	99	331	360	275	144	28
受診者数(人)	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい(人)	1	22	87	173	211	199	38
いいえ(人)	1	25	73	93	56	26	3
受診者数(人)	2	47	160	266	267	225	41

食事のバランス（ごはん・麺などの主食、肉・魚などの主菜、おひたし・サラダなどの副菜）を
考えて食べていますか

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい（人）	4	91	350	536	524	428	90
いいえ（人）	4	55	189	203	146	72	9
受診者数（人）	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
はい（人）	0	32	115	224	248	211	40
いいえ（人）	2	15	45	42	19	14	1
受診者数（人）	2	47	160	266	267	225	41

1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べるのは週何日ですか

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
ほぼ毎日（人）	4	36	147	254	317	292	62
週4～5日（人）	1	44	144	212	187	132	21
週2～3日（人）	3	42	184	216	139	64	14
ほとんどない（人）	0	24	64	57	27	12	2
受診者数（人）	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
ほぼ毎日（人）	0	11	47	99	135	142	30
週4～5日（人）	0	20	53	90	81	59	8
週2～3日（人）	1	11	43	64	46	19	3
ほとんどない（人）	1	5	17	13	5	5	0
受診者数（人）	2	47	160	266	267	225	41

お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
毎日（人）	2	32	188	322	330	240	28
時々（人）	2	79	189	220	188	118	31
ほとんど飲まない （飲めない）（人）	4	35	162	197	152	142	40
受診者数（人）	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
毎日（人）	0	7	37	44	33	19	4
時々（人）	0	11	58	76	79	51	8
ほとんど飲まない （飲めない）（人）	2	29	65	146	155	155	29
受診者数（人）	2	47	160	266	267	225	41

飲酒日の1日当たりの飲酒量

<男性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1合未満（人）	0	21	93	145	164	156	32
1～2合未満（人）	4	46	145	230	238	159	27
2～3合未満（人）	0	26	96	107	87	35	0
3合以上（人）	0	18	43	60	29	8	0
ほとんど飲まない （飲めない）（人）	4	35	162	197	152	142	40
受診者数（人）	8	146	539	739	670	500	99

<女性>

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1合未満（人）	0	12	46	69	86	59	12
1～2合未満（人）	0	6	32	43	21	8	0
2～3合未満（人）	0	0	10	6	5	2	0
3合以上（人）	0	0	7	3	0	1	0
ほとんど飲まない （飲めない）（人）	2	29	65	145	155	155	29
受診者数（人）	2	47	160	266	267	225	41

＜2日人間ドック食事別・栄養素別平均摂取量＞

2日人間ドック栄養問診者の中で、＜図1＞を用いて栄養量調査を行った人の集計を以下に示す。

＜男性＞

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計(kcal)	0	1875.3	2131.5	2080.5	2163.8	1862.7	0
朝食(kcal)	0	361.2	408.1	416.1	476.9	458.8	0
昼食(kcal)	0	683.7	729.4	715.0	704.9	623.3	0
夕食(kcal)	0	799.2	947.3	908.8	936.0	762.6	0
夜食(kcal)	0	31.3	46.8	40.6	46.1	18.0	0
嗜好品合計(kcal)	0	255.5	377.4	303.8	411.2	192.5	0
嗜好品飲料(kcal)	0	122.3	222.9	197.9	243.1	85.7	0
嗜好品菓子(kcal)	0	133.2	154.5	106.0	168.2	106.8	0
純アルコール量(g)	0	9.3	22.2	18.4	23.1	8.3	0
炭水化物(g)	0	233.2	256.4	250.6	266.6	237.0	0
たんぱく質(g)	0	68.2	72.9	73.2	72.9	68.6	0
脂質(g)	0	62.3	67.6	67.3	67.7	61.6	0
鉄(mg)	0	6.4	6.3	7.1	7.4	6.6	0
カルシウム(mg)	0	353.3	368.5	406.8	441.7	467.9	0
食塩相当量(g)	0	9.0	8.9	9.2	10.3	7.9	0
食物繊維(g)	0	10.9	11.3	13.3	15.2	13.4	0
人数(人)	0	23	60	46	34	10	0

＜女性＞

歳	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計(kcal)	0	1708.7	1694.5	1718.3	1591.0	1614.8	0
朝食(kcal)	0	299.2	351.4	397.2	424.2	473.3	0
昼食(kcal)	0	694.7	601.9	534.9	588.1	554.4	0
夕食(kcal)	0	672.0	740.1	717.2	547.7	587.2	0
夜食(kcal)	0	43.1	1.1	69.0	31.1	0.0	0
嗜好品合計(kcal)	0	292.8	225.0	343.3	206.1	185.2	0
嗜好品飲料(kcal)	0	84.2	98.9	78.6	72.3	29.1	0
嗜好品菓子(kcal)	0	208.6	126.1	264.7	133.8	156.1	0
純アルコール量(g)	0	2.7	8.3	6.5	6.9	0.0	0
炭水化物(g)	0	217.5	199.4	210.2	202.1	229.2	0
たんぱく質(g)	0	62.6	61.9	61.8	62.8	66.7	0
脂質(g)	0	60.5	62.2	62.9	52.4	45.4	0
鉄(mg)	0	5.9	6.3	6.8	6.8	7.6	0
カルシウム(mg)	0	392.1	398.6	424.2	509.4	512.8	0
食塩相当量(g)	0	7.6	8.4	7.8	8.6	8.4	0
食物繊維(g)	0	10.8	12.1	13.5	14.0	14.2	0
人数(人)	0	11	14	26	16	10	0