

## 第2部 食生活状況について

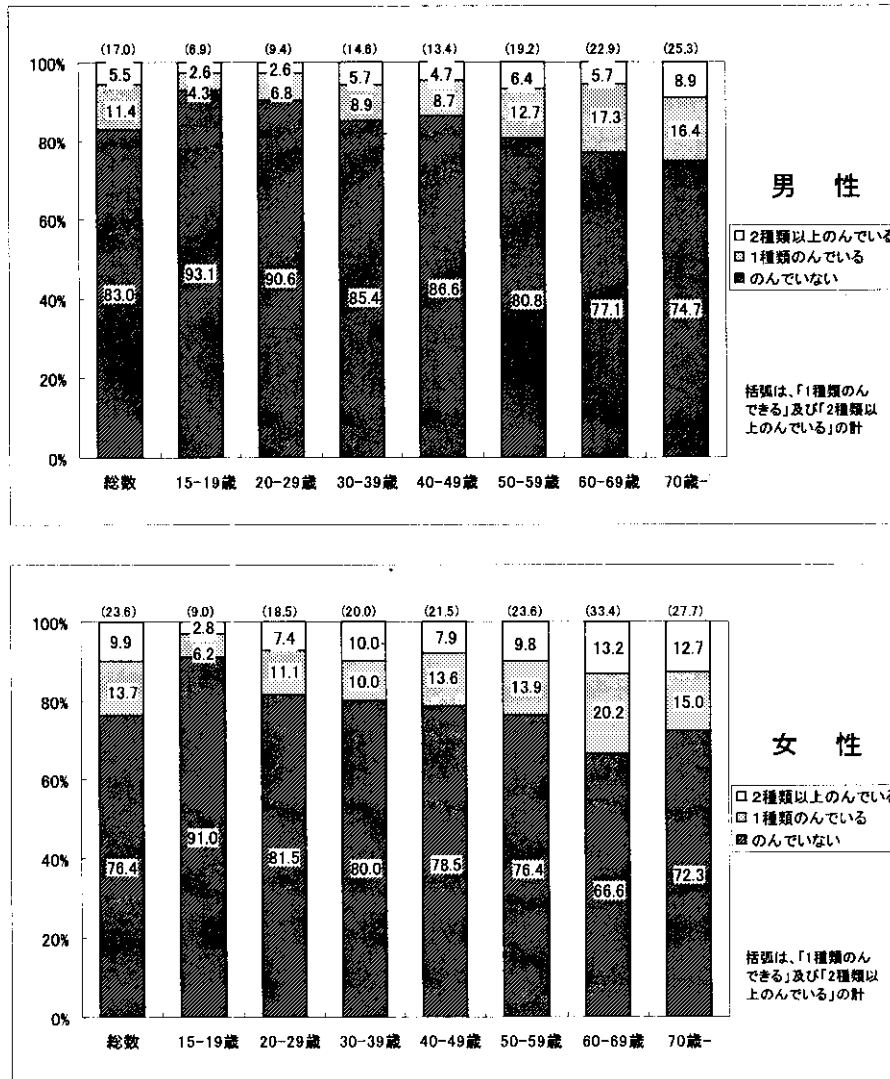
### 1. ビタミン・ミネラルの使用状況

錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラルをのんでいる者は、男性で17.0%、女性で23.6%。

錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラル（以下、「ビタミン・ミネラル」という。）を「1種類のんでいる」又は「2種類以上のんでいる」と回答した者の割合は、男性で17.0%、女性で23.6%。

いずれの年齢階級においても、女性は男性に比べてビタミン・ミネラルをのんでいる者の割合が多かった。

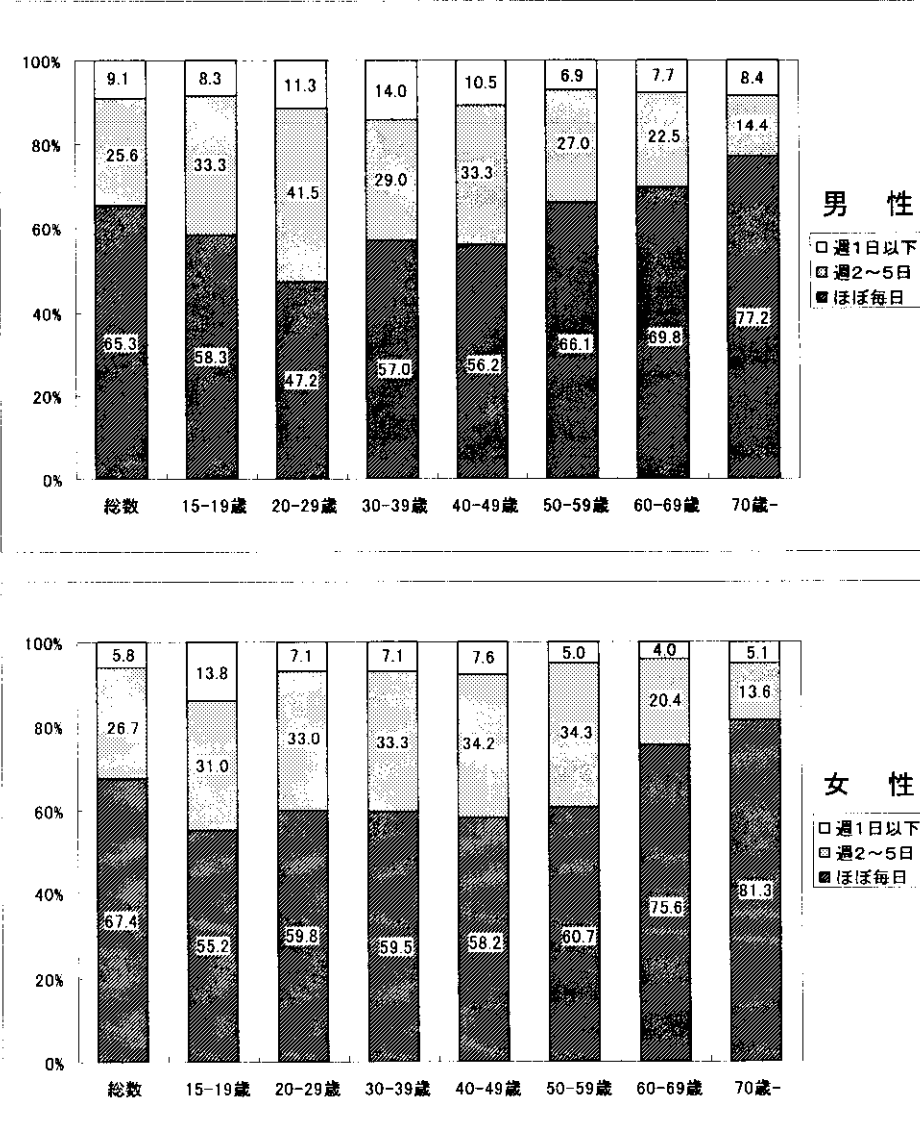
図4 ビタミン・ミネラルの使用状況



ビタミン・ミネラルを「ほぼ毎日」のんでいる者は、  
男性65.3%、女性67.4%。

ふだんビタミン・ミネラルをのむ者について、その頻度をみると、「ほぼ毎日」と回答した者の割合は、男性65.3%、女性67.4%であり、男女ともにいずれの年齢階級でも「ほぼ毎日」と回答した者が最も多かった。  
また、男性の20-29歳で最も低く、47.2%であった。

図5 ふだんのビタミン・ミネラルをのむ頻度

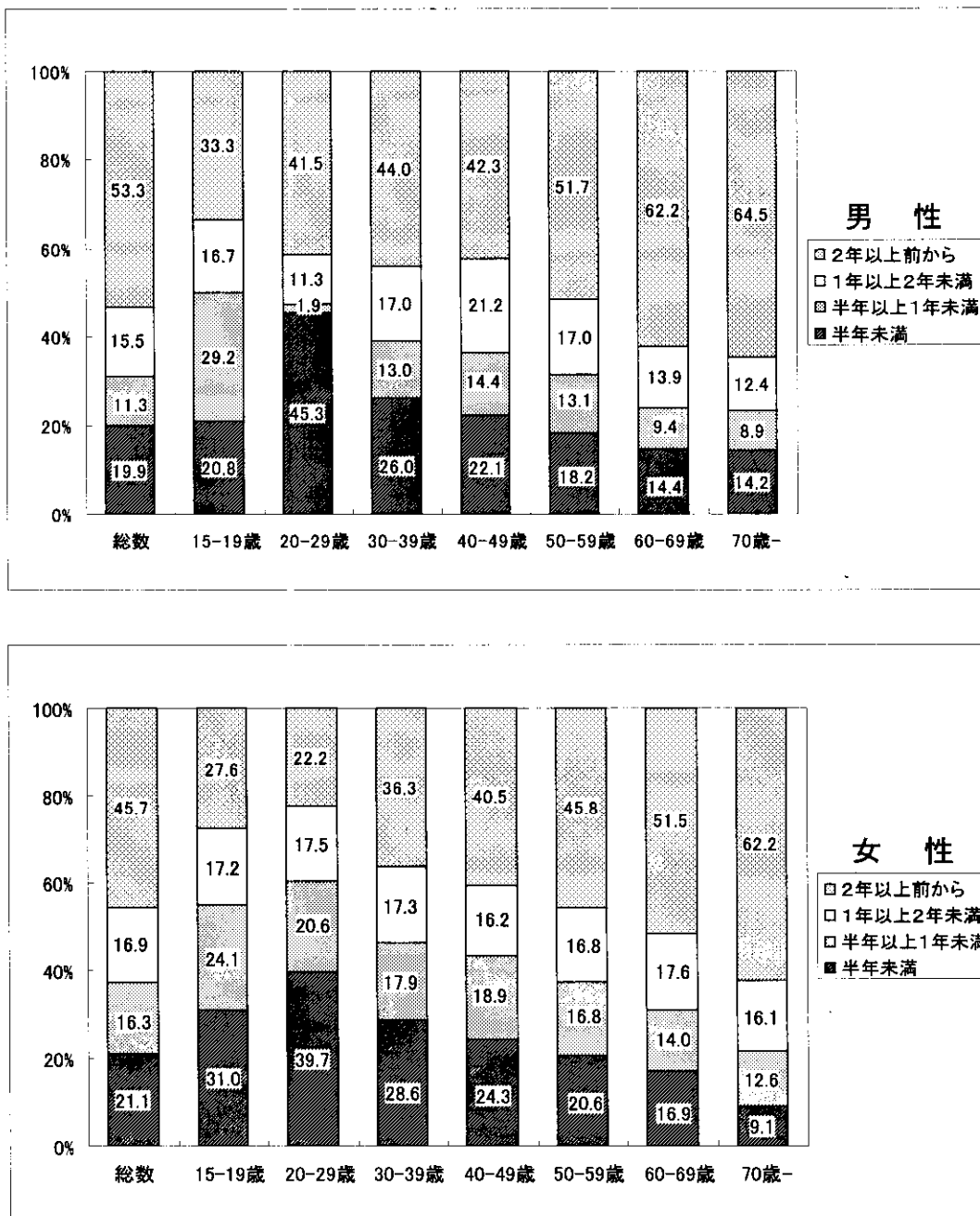


ビタミン・ミネラルを「2年以上前から」のんでいる者の割合は、男性で53.3%、女性で45.7%。

ビタミン・ミネラルをのんでいる期間について、「2年以上前から」のんでいる者は、男性で53.3%、女性で45.7%であり、いずれの年齢階級においても男性の方が女性に比べ多かった。

また、20-29歳では「半年未満」と回答した者が最も多く、男性で45.3%、女性で39.7%であった。

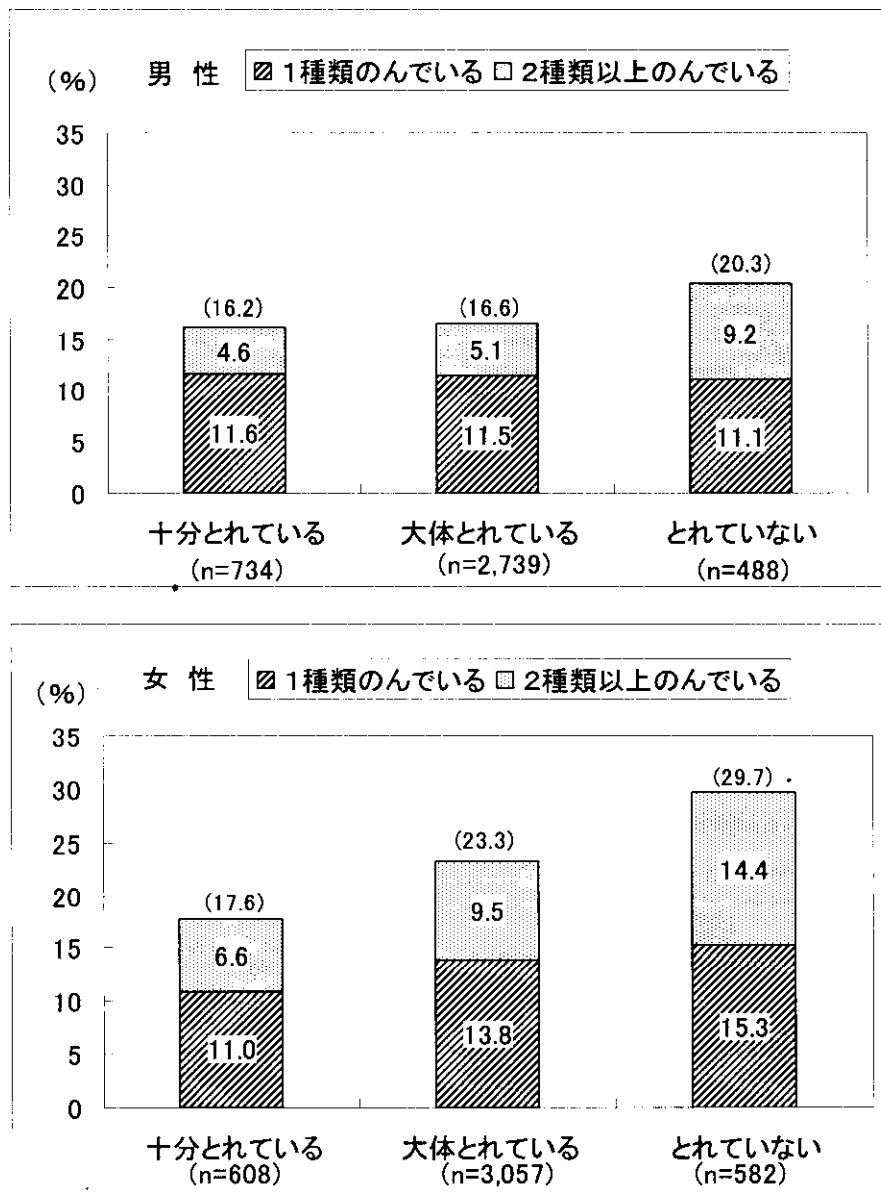
図6 ビタミン・ミネラルをどれくらい前からのんでいるか



「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者で、ビタミン・ミネラルをのんでいる者は、男性で20.3%、女性で29.7%。

「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者は、「十分とれている」又は「大体とれている」と評価している者に比べ、ビタミン・ミネラルをのんでいる者が多く、男性で20.3%、女性で29.7%であった。

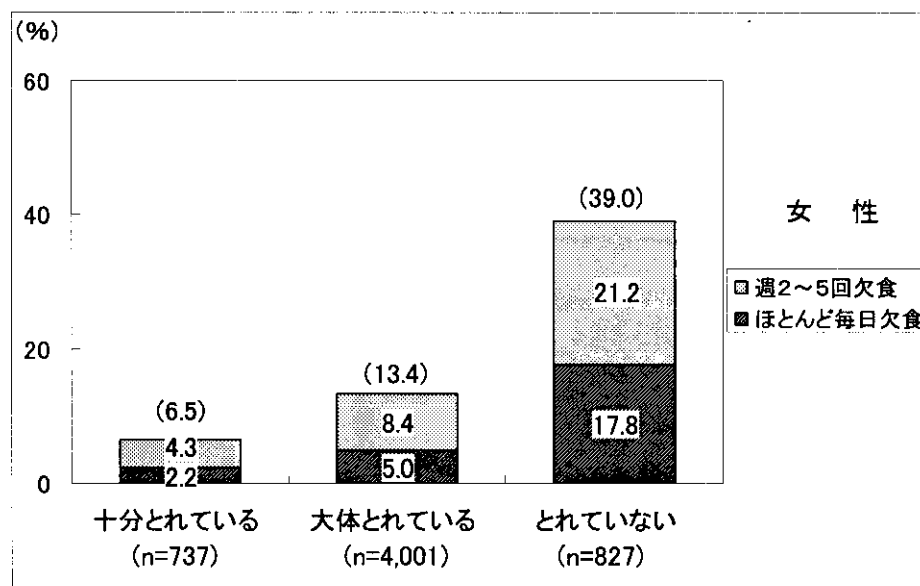
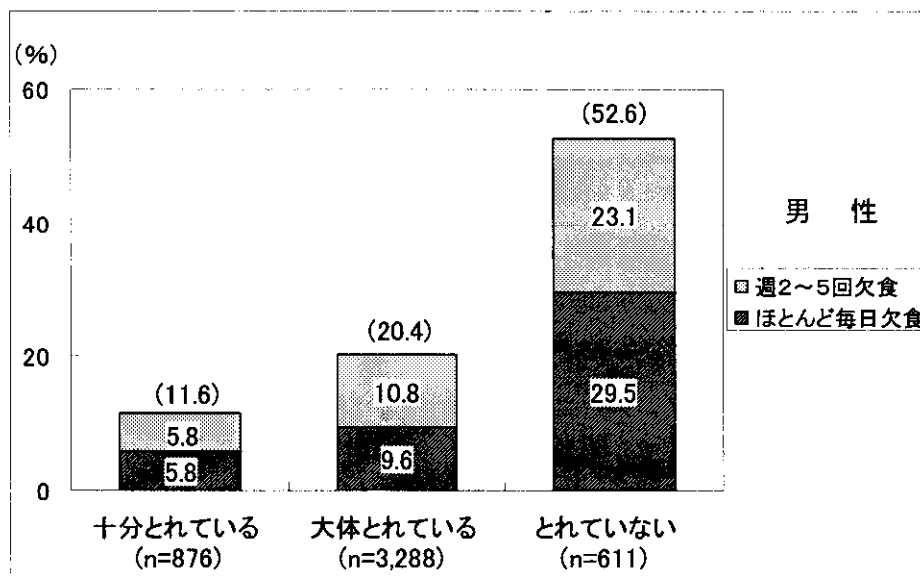
図7 食事からの必要な栄養素摂取の自己評価とビタミン・ミネラル利用状況



括弧は、「1種類ののんでいる」及び「2種類以上ののんでいる」の計

また、食事からの必要な栄養素摂取の自己評価別に欠食習慣の状況をみると、「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者は、「十分とれている」又は「大体とれている」と評価している者に比べ、ふだん欠食をしている者が多く、男性で52.6%、女性で39.0%であった。

図8 食事からの栄養素の摂取の自己評価と欠食習慣の状況



括弧は、「ほとんど毎日欠食」及び「週2~5日欠食」の計