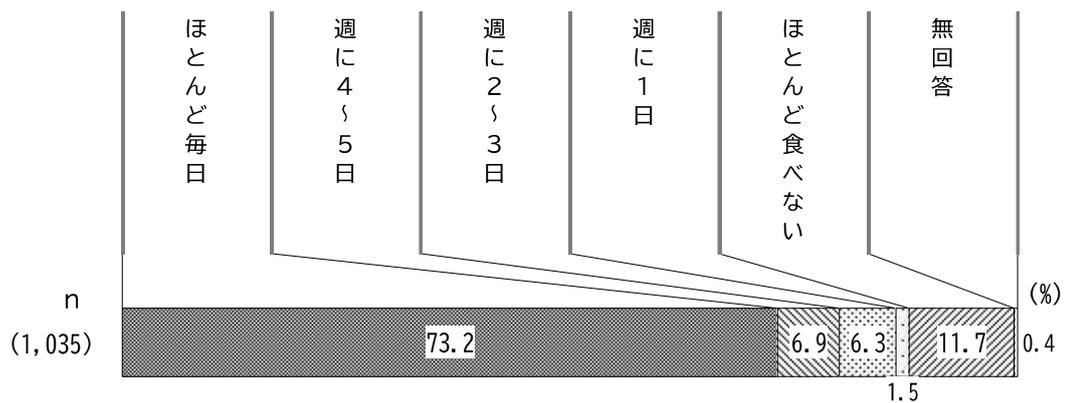


## 4. 食生活について

### (1) 朝食の摂取状況

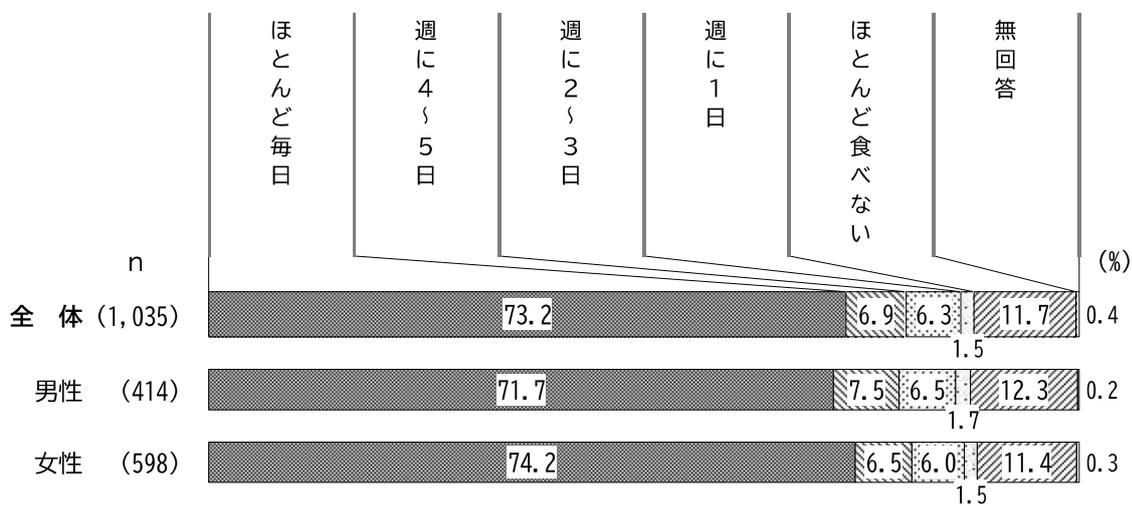
問15 あなたは、朝食を週のうち、どのくらい食べていますか。(〇は1つ)

朝食の摂取状況については、「ほとんど毎日」が73.2%となっている。一方、「ほとんど食べない」は11.7%となっている。



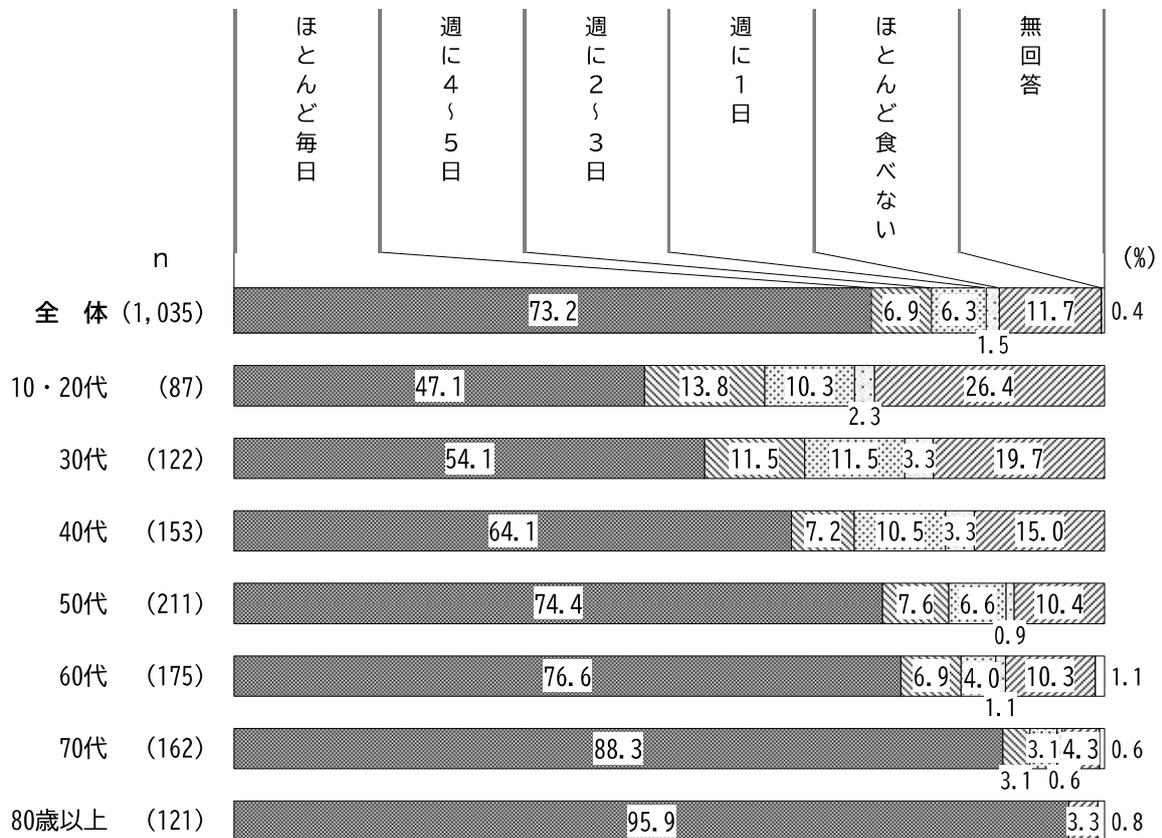
#### 【性別】

性別でみると、大きな違いはみられない。



【年代別】

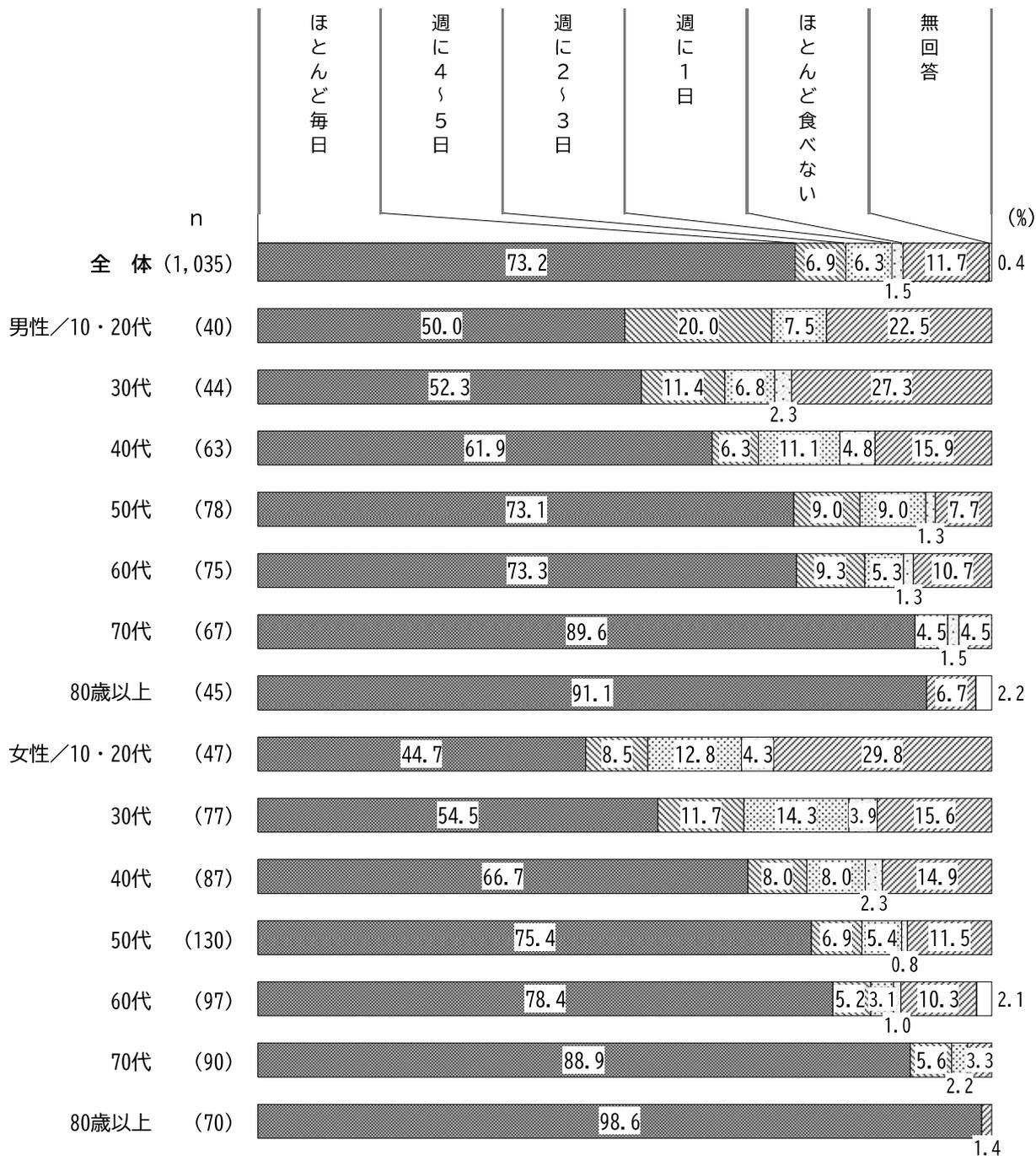
年代別でみると、「ほとんど毎日」は年代が上がるほど高くなっており、80歳以上で95.9%と最も高く、10・20代で47.1%と最も低くなっている。一方、「ほとんど食べない」は10・20代で26.4%、30代で19.7%となっている。



## 第2章 調査結果

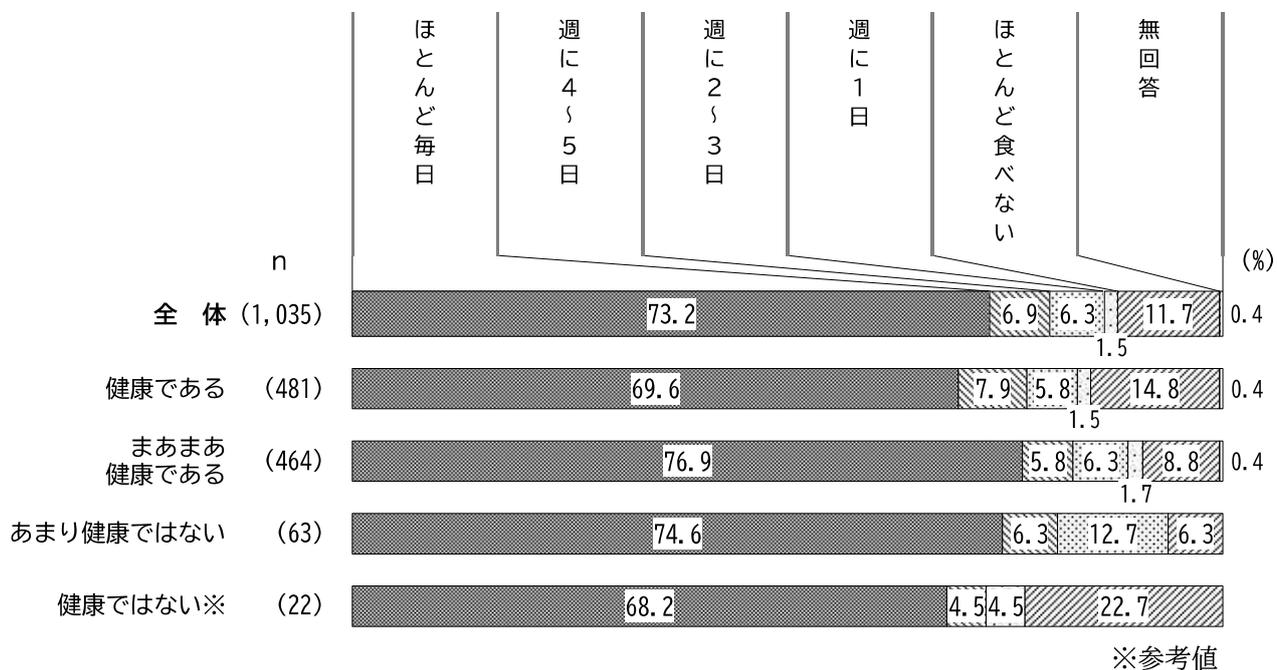
### 【性・年代別】

性・年代別でみると、「ほとんど食べない」は男性10・20代～30代、女性10・20代で2割以上を占めている。



【健康状態別】

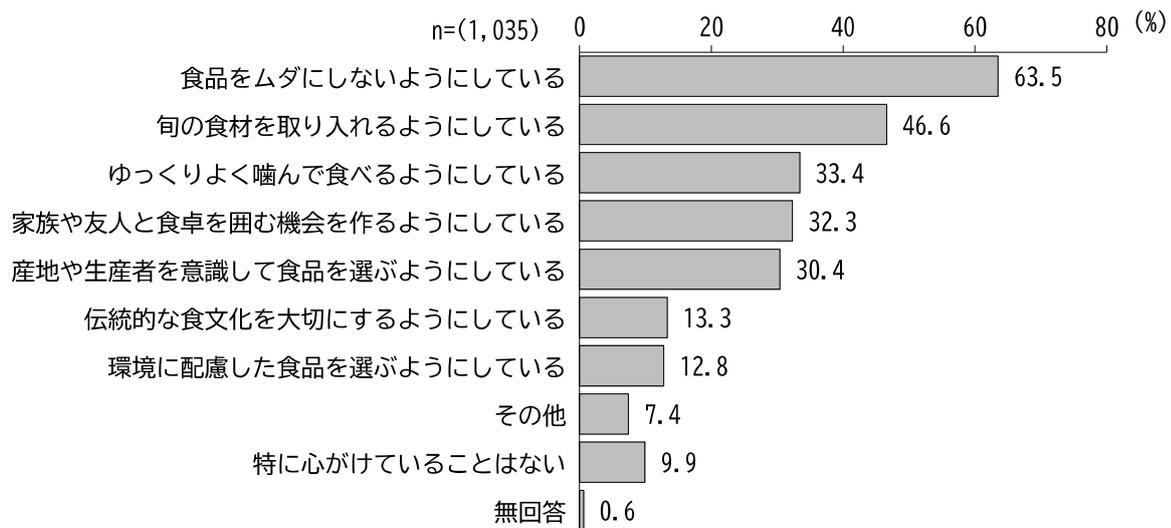
健康状態別でみると、「ほとんど毎日」は、まあまあ健康である人で76.9%、あまり健康ではない人で74.6%となっている。「ほとんど食べない」は健康である人で14.8%となっている。



(2) ふだんの食生活で心がけていること

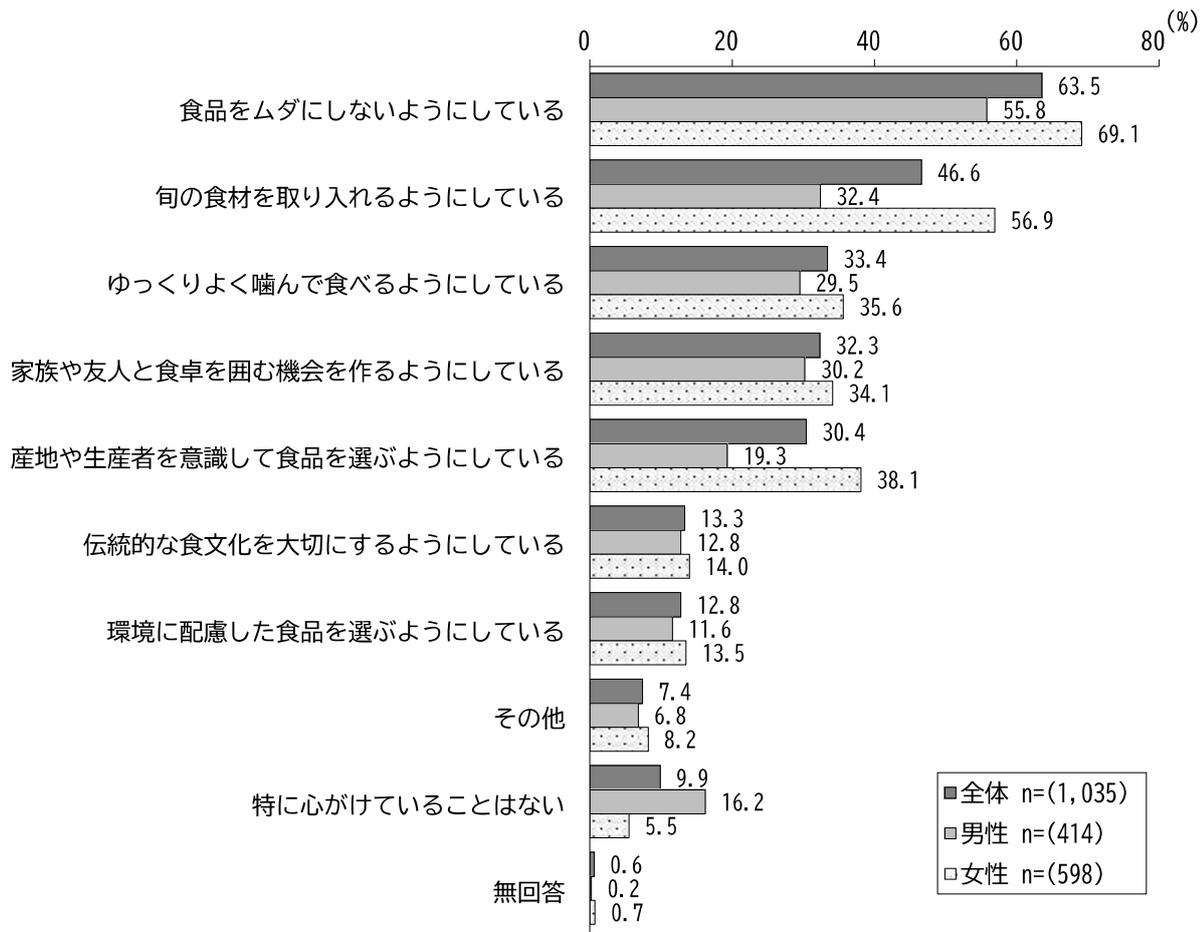
問16 あなたは、ふだんの食生活でどのようなことを心がけていますか。  
 (当てはまるものすべてに○)

食生活で心がけていることについては、「食品をムダにしないようにしている」が63.5%、次いで「旬の食材を取り入れるようにしている」が46.6%、「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」が33.4%、「家族や友人と食卓を囲む機会を作るようにしている」が32.3%、「産地や生産者を意識して食品を選ぶようにしている」が30.4%となっている。



## 【性別】

性別で見ると、いずれの項目も女性が男性を上回っており、「旬の食材を取り入れるようにしている」は男性32.4%、女性56.9%であり、女性の方が24.5ポイント、「産地や生産者を意識して食品を選ぶようにしている」は男性19.3%、女性38.1%であり、女性の方が18.8ポイント、「食品をムダにしないようにしている」は男性55.8%、女性69.1%であり、女性の方が13.3ポイント高くなっている。一方、「特に心がけていることはない」は男性16.2%、女性5.5%であり、男性の方が10.7ポイント高くなっている。



## 第2章 調査結果

### 【年代別】

年代別でみると、「食品をムダにしないようにしている」は50代で70.6%と高くなっている。「旬の食材を取り入れるようにしている」は50代、70代で5割を超えている一方、10・20代では28.7%となっている。「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」は概ね年代が上がるほど高くなっており、80歳以上で57.9%となっている。

		(%)										
		n	食品をムダにしないようにしている	旬の食材を取り入れるようにしている	ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	家族や友人と食卓を囲む機会を作っている	産地や生産者を選ぶようにしている	伝統的な食文化を大切にしている	環境に配慮した食品を選ぶようにしている	その他	は特にかがけていること	無回答
全体		1,035	63.5	46.6	33.4	32.3	30.4	13.3	12.8	7.4	9.9	0.6
年代別	10・20代	87	63.2	28.7	25.3	35.6	19.5	12.6	11.5	3.4	10.3	-
	30代	122	53.3	42.6	25.4	33.6	27.0	5.7	6.6	6.6	11.5	-
	40代	153	65.4	46.4	26.1	35.3	31.4	12.4	13.7	7.8	11.8	-
	50代	211	70.6	53.1	30.3	36.5	38.9	16.6	14.7	7.6	5.7	-
	60代	175	66.3	44.6	30.3	27.4	33.7	16.0	11.4	12.0	9.1	1.1
	70代	162	64.8	51.9	40.1	27.2	27.2	12.3	15.4	7.4	10.5	0.6
	80歳以上	121	53.7	48.8	57.9	32.2	25.6	14.9	14.0	4.1	12.4	2.5

## 【性・年代別】

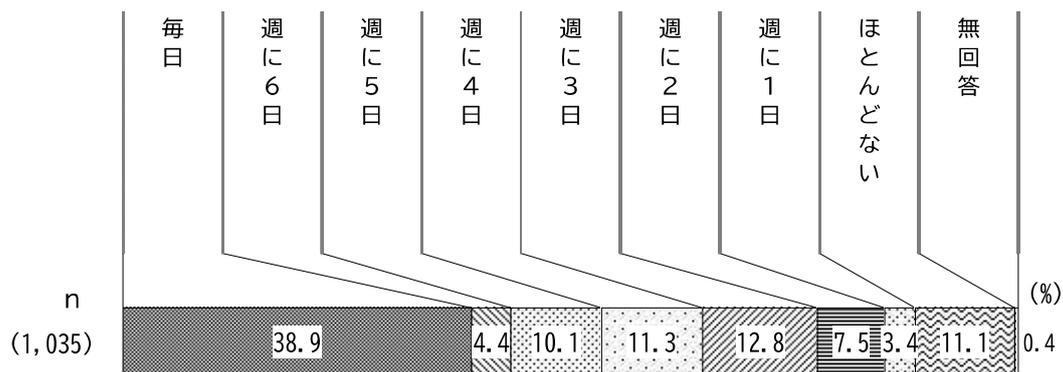
性・年代別でみると、「旬の食材を取り入れるようにしている」は女性50代、70代、80歳以上で6割台、「家族や友人と食卓を囲む機会を作るようにしている」は男性10・20代、40代で4割前後と他の年代と比べて高くなっている。「特に心がけていることはない」は男性で50代以外は1割以上を占め、特に30代と80歳以上で2割台となっている。

		(%)										
		n	旬の食材を取り入れるようにしている	家族や友人と食卓を囲む機会を作るようにしている	伝統的な食文化を大切にしている	産地や生産者を選んでいる	環境に配慮した食品を選んでいる	その他	特に心がけていることはない	無回答		
全体		1,035	63.5	46.6	33.4	32.3	30.4	13.3	12.8	7.4	9.9	0.6
性・年代別	男性/10・20代	40	62.5	22.5	25.0	40.0	12.5	10.0	5.0	7.5	15.0	-
	30代	44	47.7	31.8	18.2	29.5	15.9	2.3	4.5	2.3	22.7	-
	40代	63	63.5	36.5	28.6	38.1	22.2	17.5	15.9	7.9	15.9	-
	50代	78	62.8	33.3	26.9	34.6	24.4	12.8	14.1	7.7	6.4	-
	60代	75	57.3	29.3	20.0	29.3	20.0	13.3	12.0	12.0	17.3	-
	70代	67	55.2	37.3	37.3	25.4	14.9	16.4	11.9	6.0	19.4	-
	80歳以上	45	33.3	33.3	53.3	13.3	22.2	13.3	13.3	-	20.0	2.2
	女性/10・20代	47	63.8	34.0	25.5	31.9	25.5	14.9	17.0	-	6.4	-
	30代	77	57.1	49.4	28.6	36.4	32.5	7.8	7.8	9.1	5.2	-
	40代	87	65.5	55.2	24.1	34.5	39.1	9.2	12.6	8.0	9.2	-
	50代	130	76.9	65.4	31.5	37.7	48.5	19.2	15.4	7.7	4.6	-
	60代	97	72.2	55.7	37.1	25.8	44.3	18.6	11.3	12.4	3.1	2.1
	70代	90	70.0	62.2	42.2	27.8	34.4	8.9	16.7	8.9	4.4	1.1
	80歳以上	70	70.0	61.4	61.4	45.7	28.6	17.1	14.3	7.1	7.1	1.4

(3) 主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数

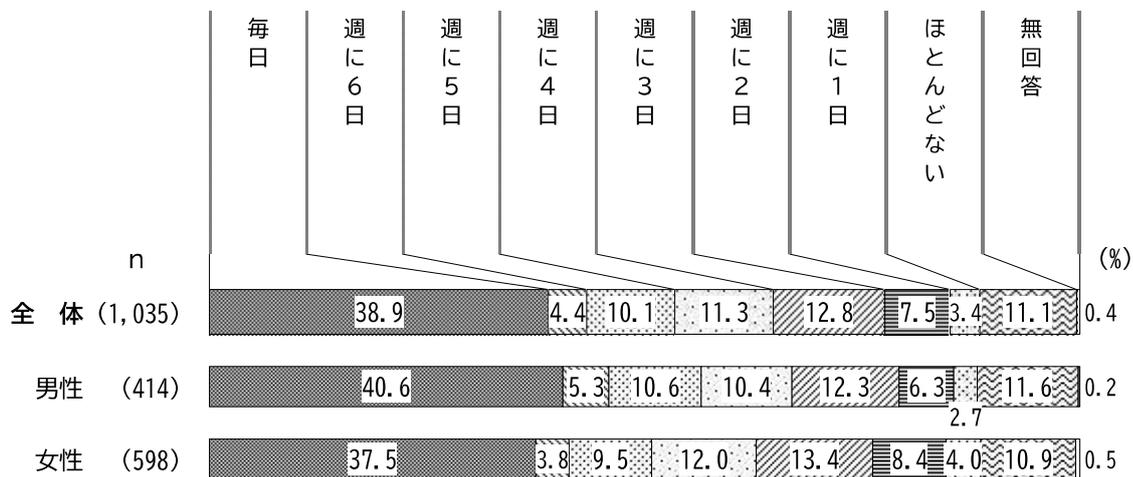
問17 あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。(〇は1つ)

主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数については、「毎日」が38.9%、次いで「週に3日」が12.8%、「週に4日」が11.3%、「週に5日」が10.1%となっている。一方、「ほとんどない」は11.1%となっている。



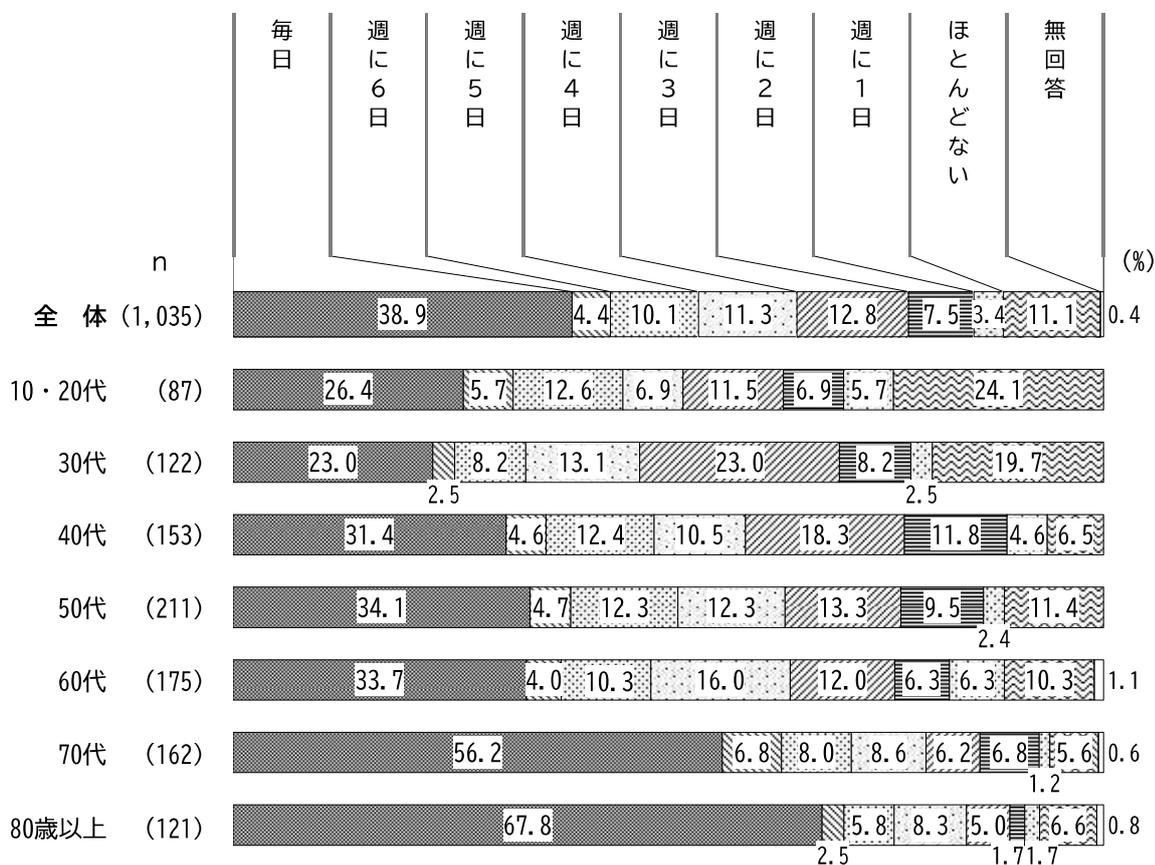
【性別】

性別でみると、大きな違いはみられない。



【年代別】

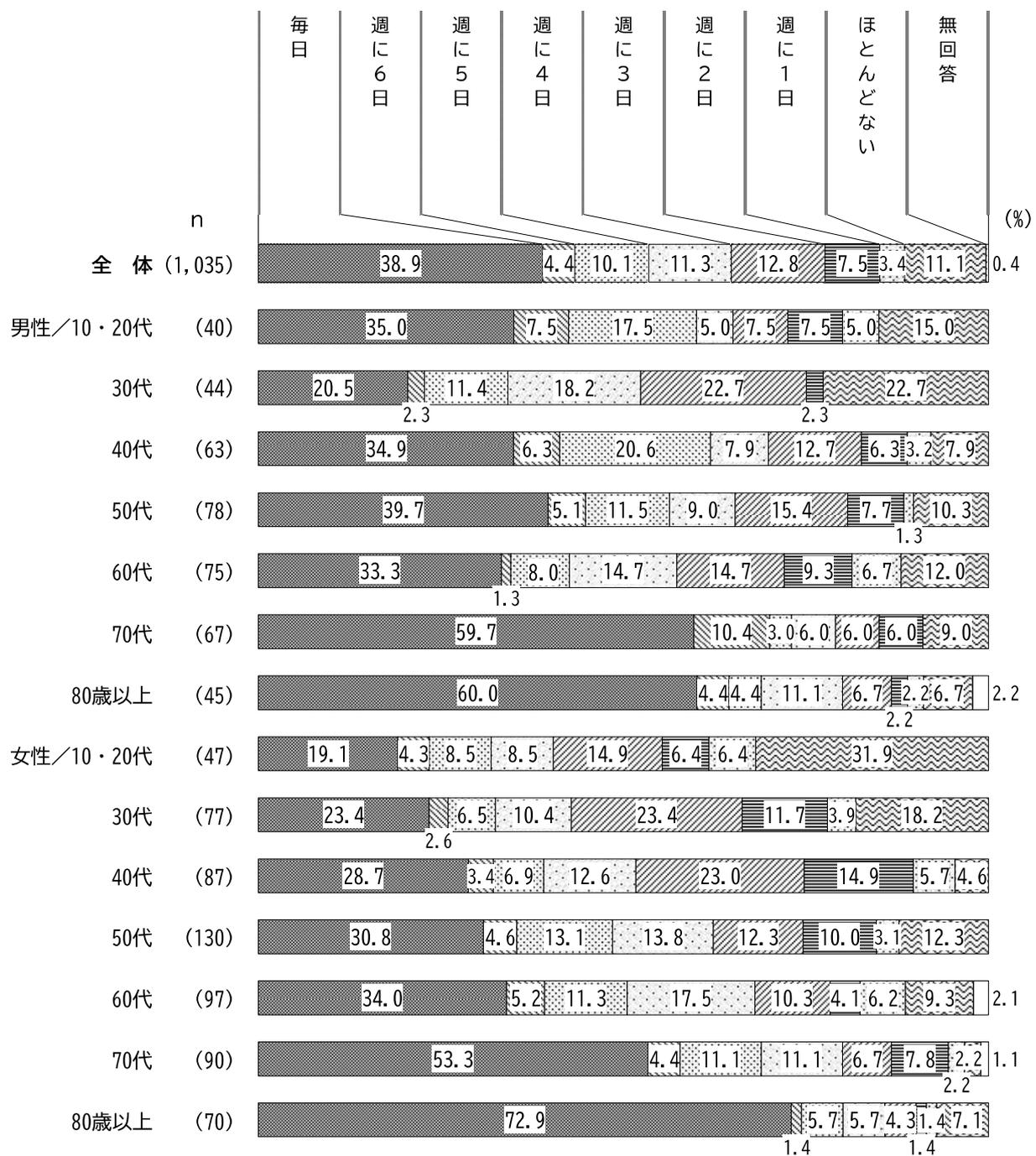
年代別でみると、「毎日」は概ね年代が上がるほど高くなっており、70代～80歳以上で5割以上となっている。「週に3日」は30代で23.0%となっている。一方、「ほとんどない」は10・20代で24.1%、30代で19.7%となっている。



## 第2章 調査結果

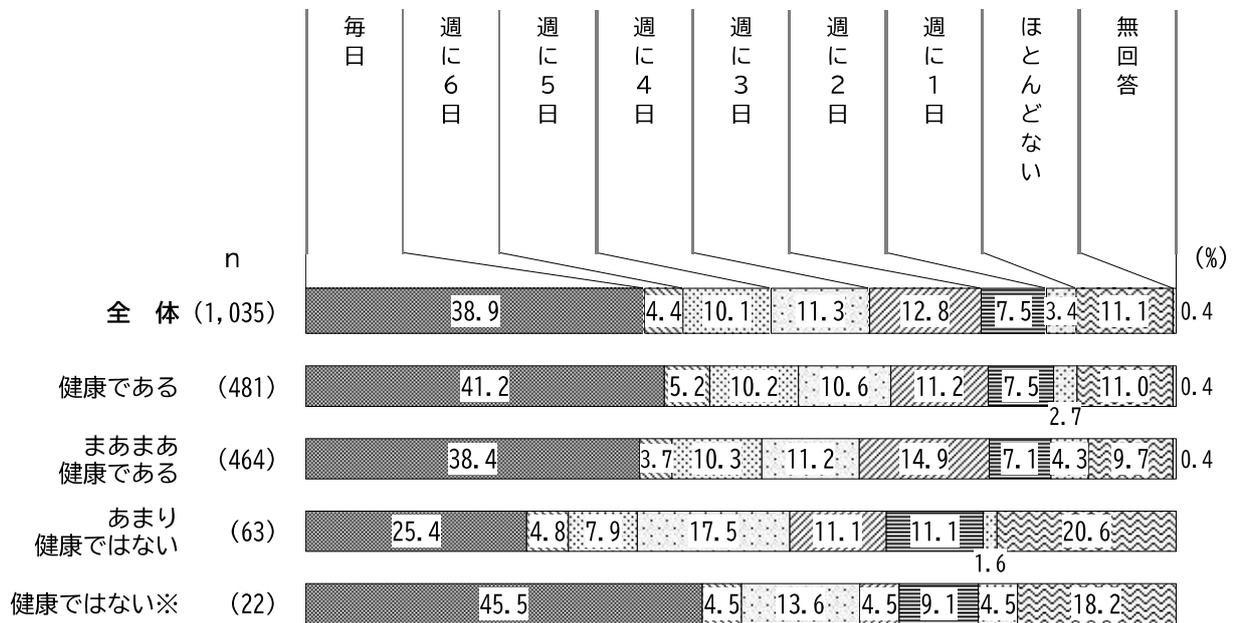
### 【性・年代別】

性・年代別で見ると、「毎日」は男女ともに70代～80歳以上で5割以上を占めている。一方、「ほとんどない」は男性30代で22.7%、女性10・20代で31.9%と他の年代と比べて高くなっている。「週に3日」は男性30代、女性30代～40代で2割台となっている。



【健康状態別】

健康状態別で見ると、「健康である」と感じている人の41.2%、「あまり健康ではない」と感じている人の25.4%が「毎日」、主食、主菜、副菜を組み合わせせて食べている。

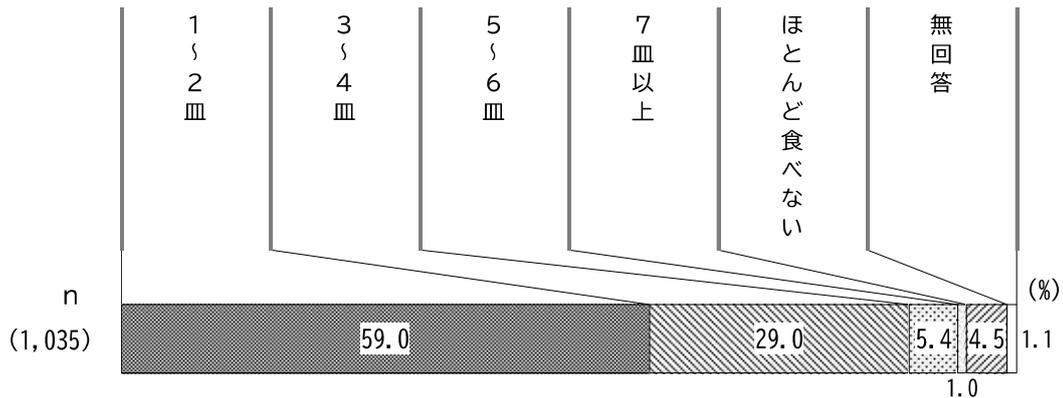


※参考値

(4) 野菜の一日の摂取量

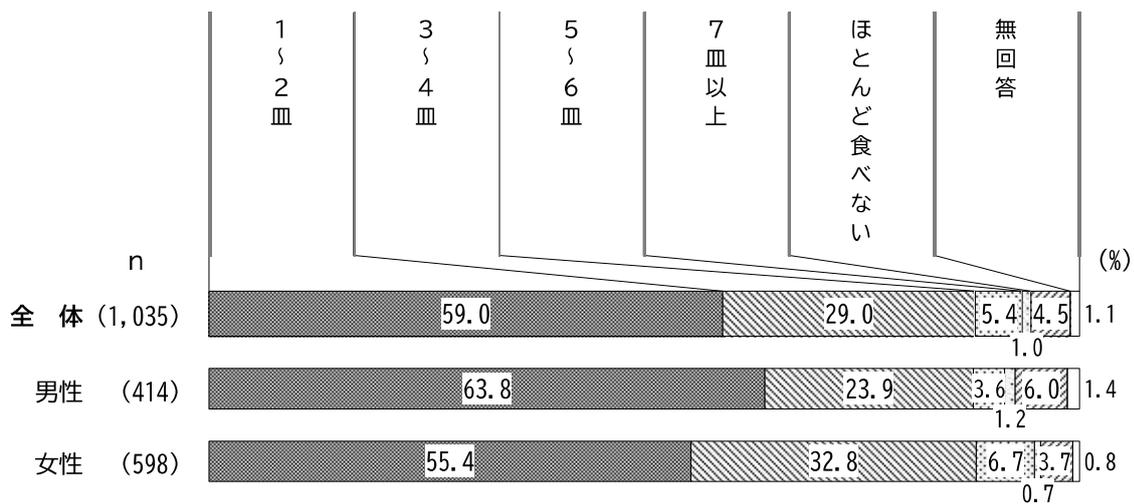
問18 あなたは、ふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で数えると何皿食べていますか。最も当てはまるものをお答えください。1皿は、小鉢1個分程度と考えてください。（○は1つ）

野菜摂取量については、「1～2皿」が59.0%、次いで「3～4皿」が29.0%となっている。



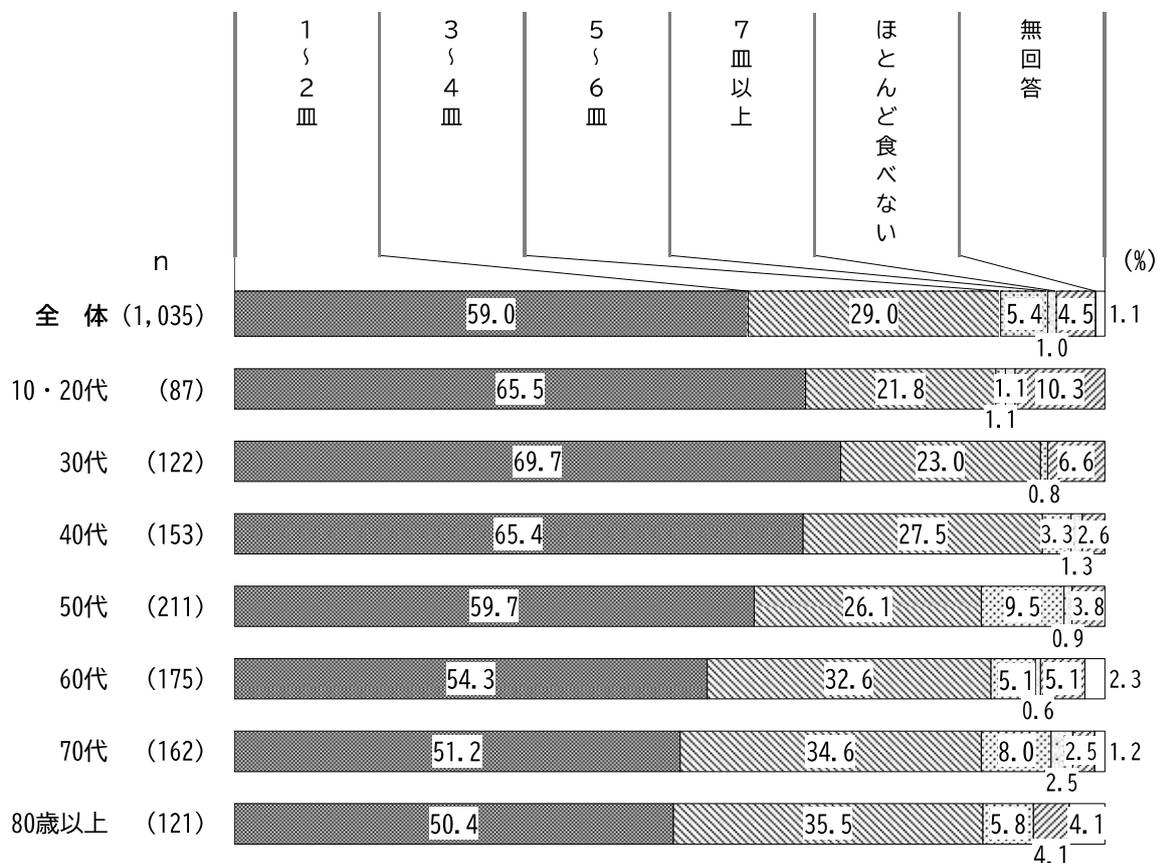
【性別】

性別で見ると、「3～4皿」は男性23.9%、女性32.8%であり、女性の方が8.9ポイント高くなっている。一方、「1～2皿」は男性63.8%、女性55.4%であり、男性の方が8.4ポイント高くなっている。



【年代別】

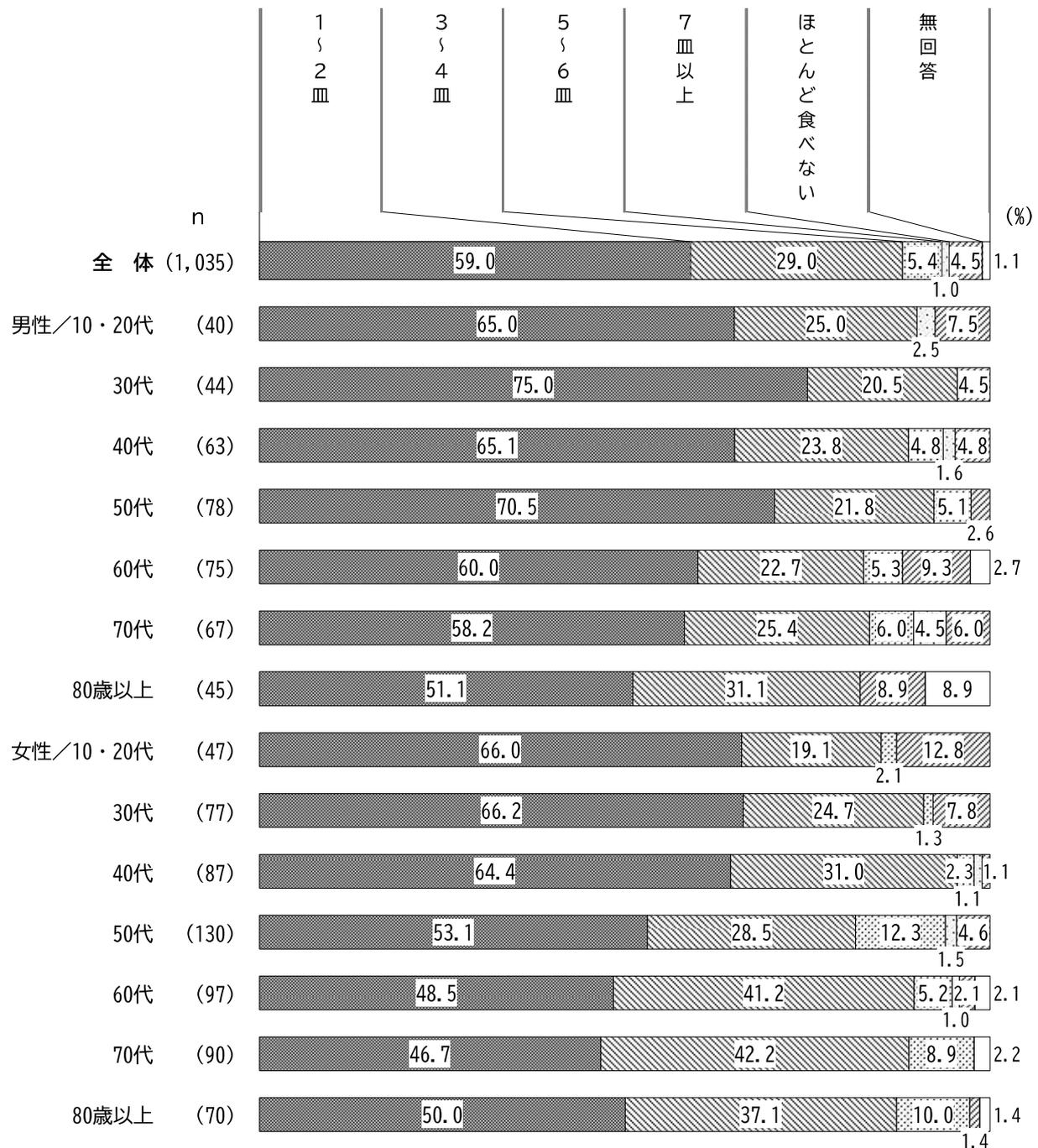
年代別でみると、「1～2皿」は概ね年代が上がるほど低くなっており、10・20代～40代で6割台となっている。「3～4皿」は60代～80歳以上で3割台となっている。また、「ほとんど食べない」は10・20代で10.3%と他の年代と比べて高くなっている。



## 第2章 調査結果

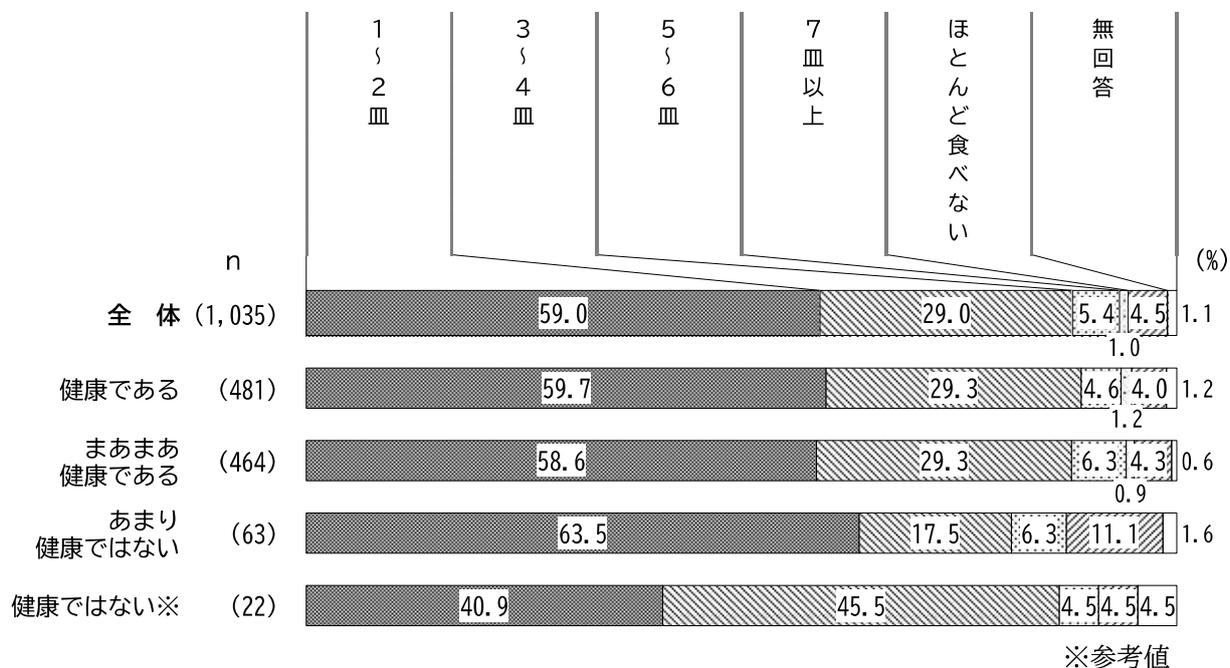
### 【性・年代別】

性・年代別でみると、「1～2皿」は男性30代、50代で7割台と他の年代と比べて高くなっている。女性では「1～2皿」は10・20代～40代で6割台となっている。「3～4皿」は女性60代～70代で4割台と他の年代と比べて高くなっている。「ほとんど食べない」は女性10・20代で12.8%と他の年代と比べて高くなっている。



【健康状態別】

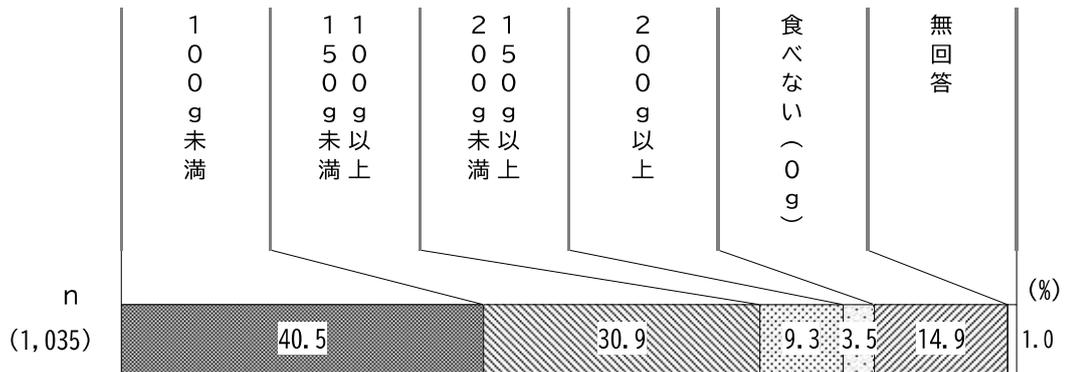
健康状態別で見ると、1日に野菜を5皿以上食べている人の割合は、「健康である」と感じている人で5.8%、「まあまあ健康である」と感じている人で7.2%となっている。一方、「あまり健康でない」と感じている人で6.3%となっている。



(5) 果物の一日の摂取量

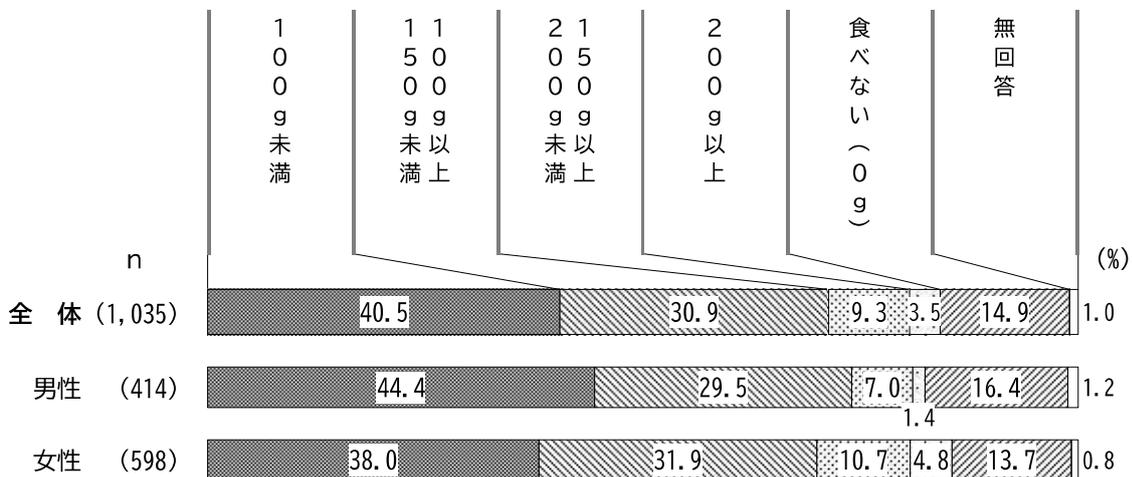
問19 あなたは、果物を1日当たりどの程度の量、食べていますか。(○は1つ)

果物摂取量については、「100 g未満」が40.5%、次いで「100 g以上150 g未満」が30.9%となっている。一方、「食べない(0 g)」は14.9%となっている。



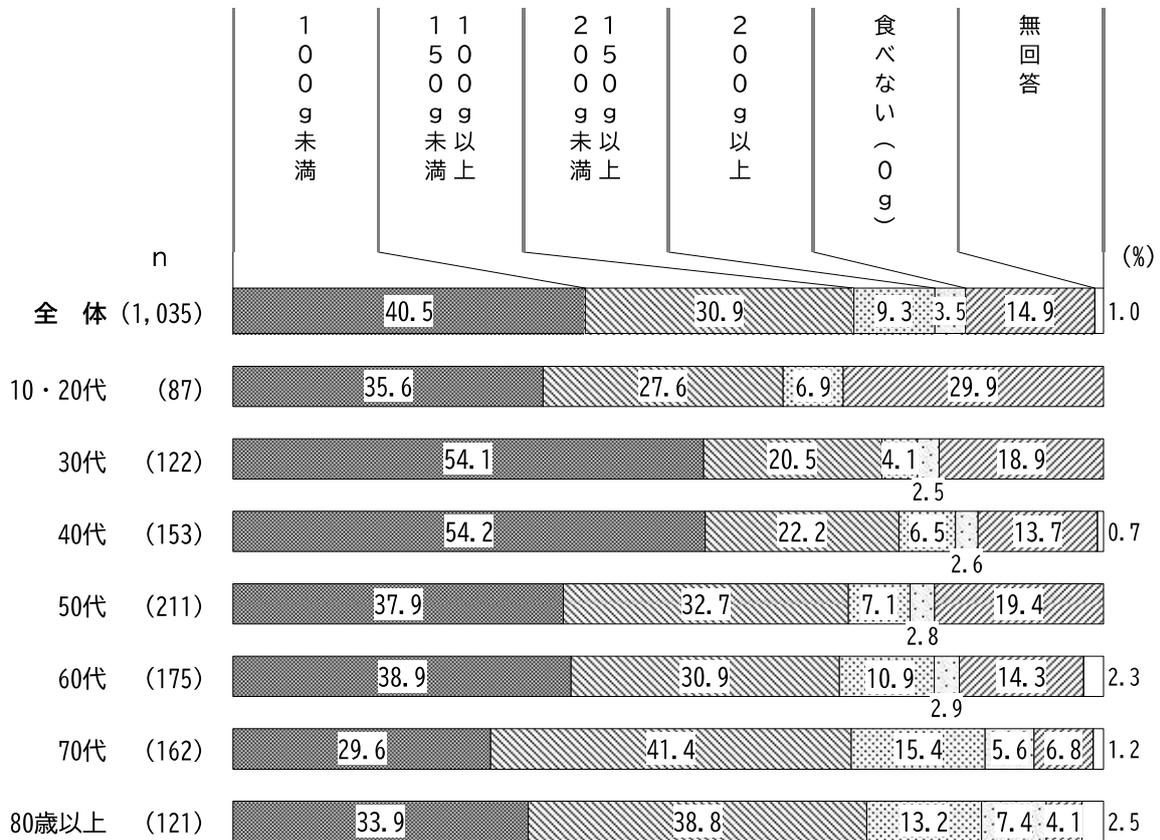
【性別】

性別でみると、「100 g未満」は男性44.4%、女性38.0%であり、男性の方が6.4ポイント高くなっている。



【年代別】

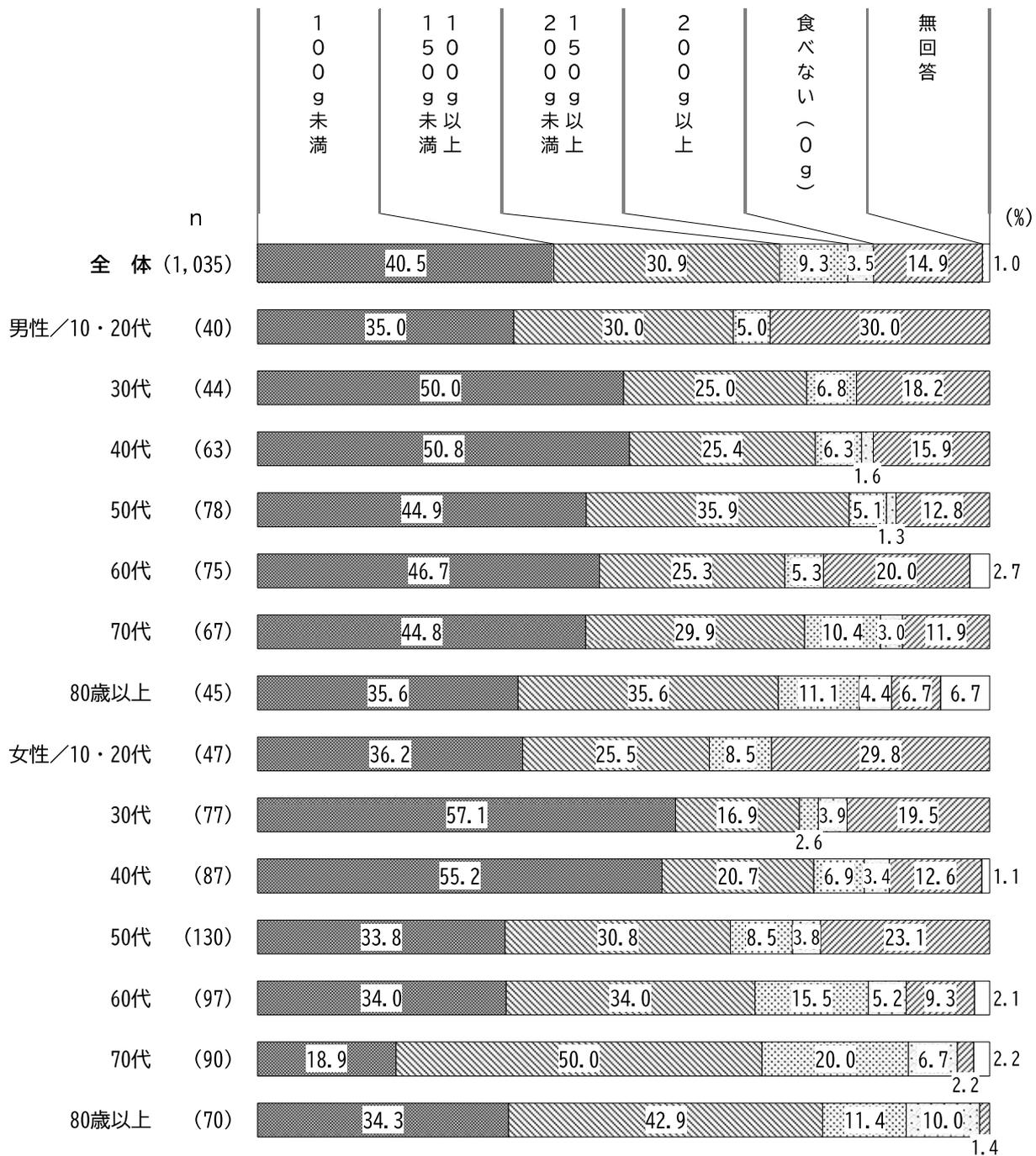
年代別で見ると、「100 g未満」は30代～40代で5割台と他の年代と比べて高くなっている。「100 g以上150 g未満」は70代で41.4%、50代～60代、80歳以上で3割台となっている。「食べない(0 g)」は10・20代で29.9%と他の年代と比べて高くなっている。



## 第2章 調査結果

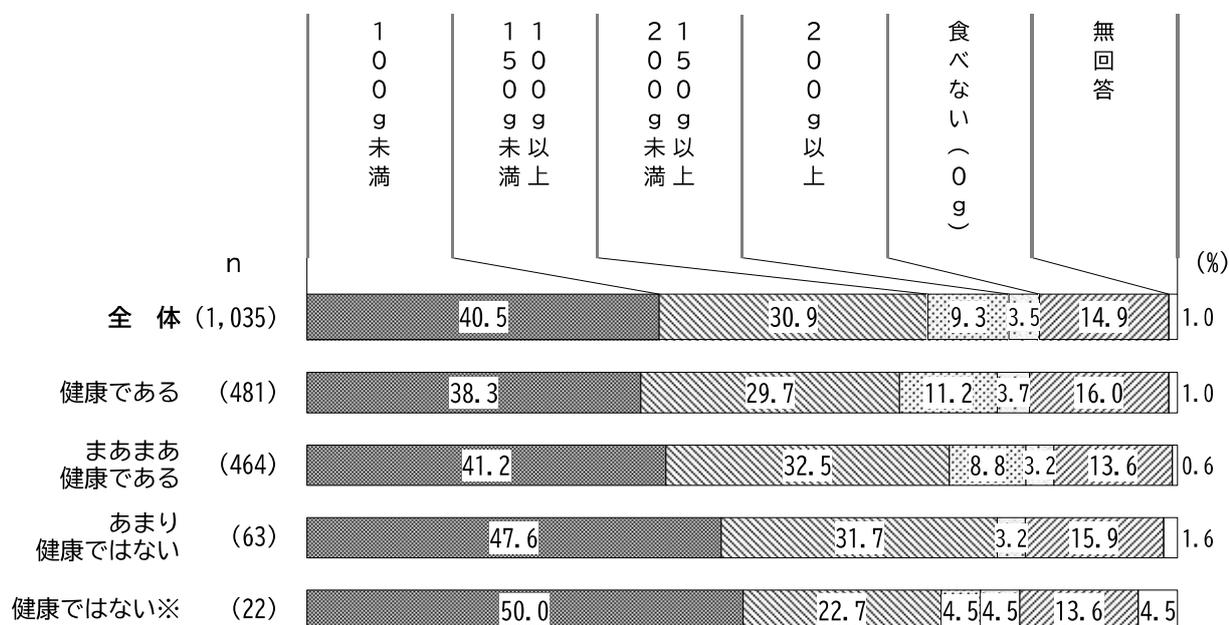
### 【性・年代別】

性・年代別で見ると、「100g未満」は男女ともに30代～40代で5割台を占めている。「100g以上150g未満」は女性70代で50.0%、80歳以上で42.9%と他の年代と比べて高くなっている。「食べない(0g)」は男女ともに10・20代で約3割前後と他の年代と比べて高くなっている。



【健康状態別】

健康状態別で見ると、「100g未満」はあまり健康ではない人で47.6%、まあまあ健康である人で41.2%となっている。「150g以上200g未満」は健康である人で11.2%、まあまあ健康である人で8.8%の一方、あまり健康ではない人では回答がみられなかった。

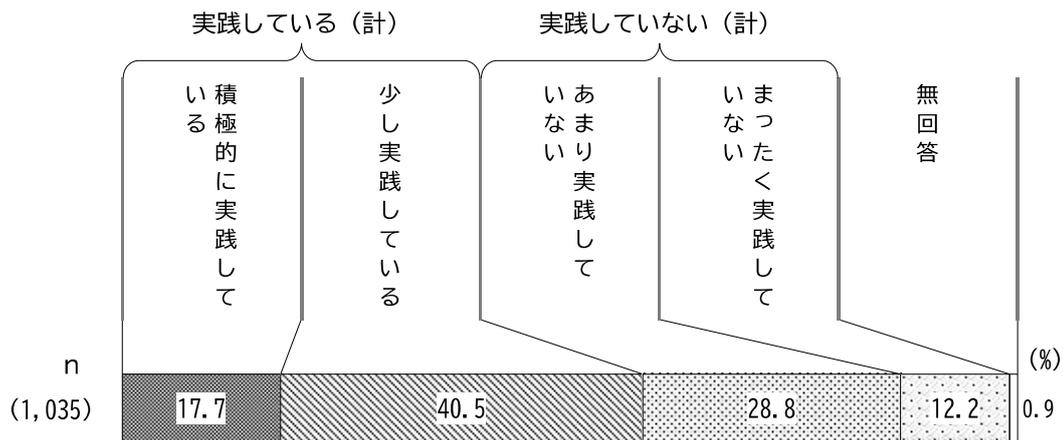


※参考値

(6) 減塩を意識した食生活

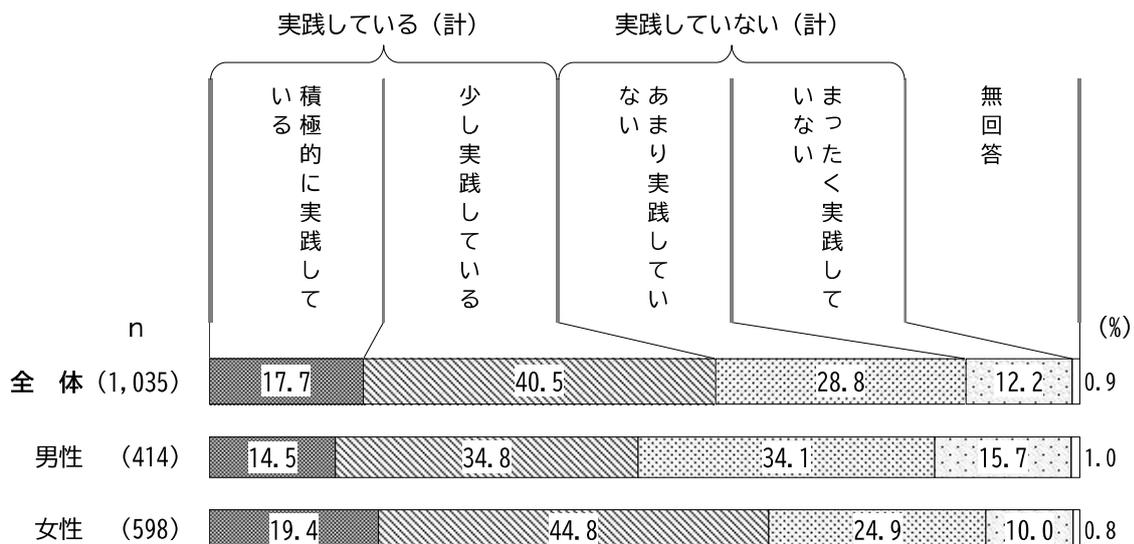
問20 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つ)

減塩を意識した食生活については、「少し実践している」が40.5%、次いで「あまり実践していない」が28.8%となっている。「積極的に実践している」「少し実践している」の合計「実践している(計)」は58.2%となっている。



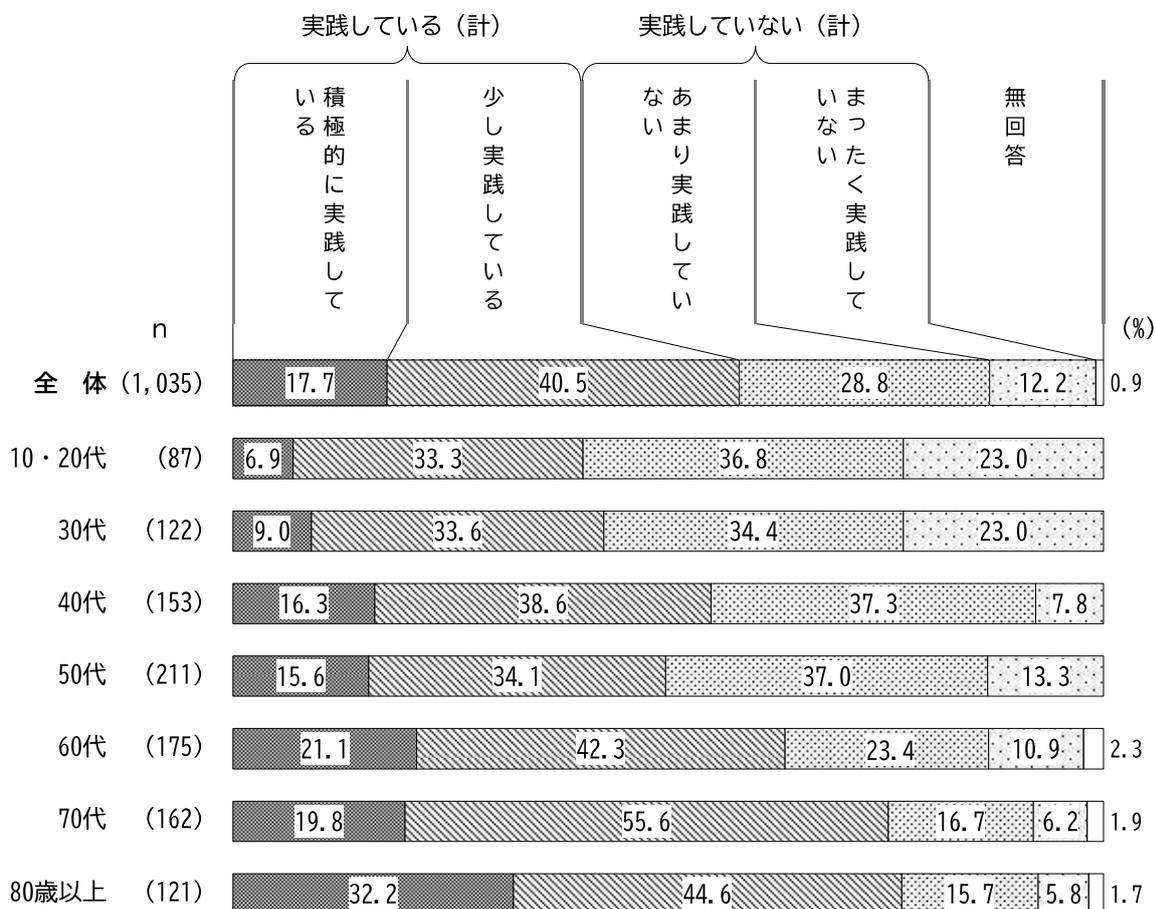
【性別】

性別で見ると、「実践している(計)」は男性49.3%、女性64.2%であり、女性の方が14.9ポイント高くなっている。



【年代別】

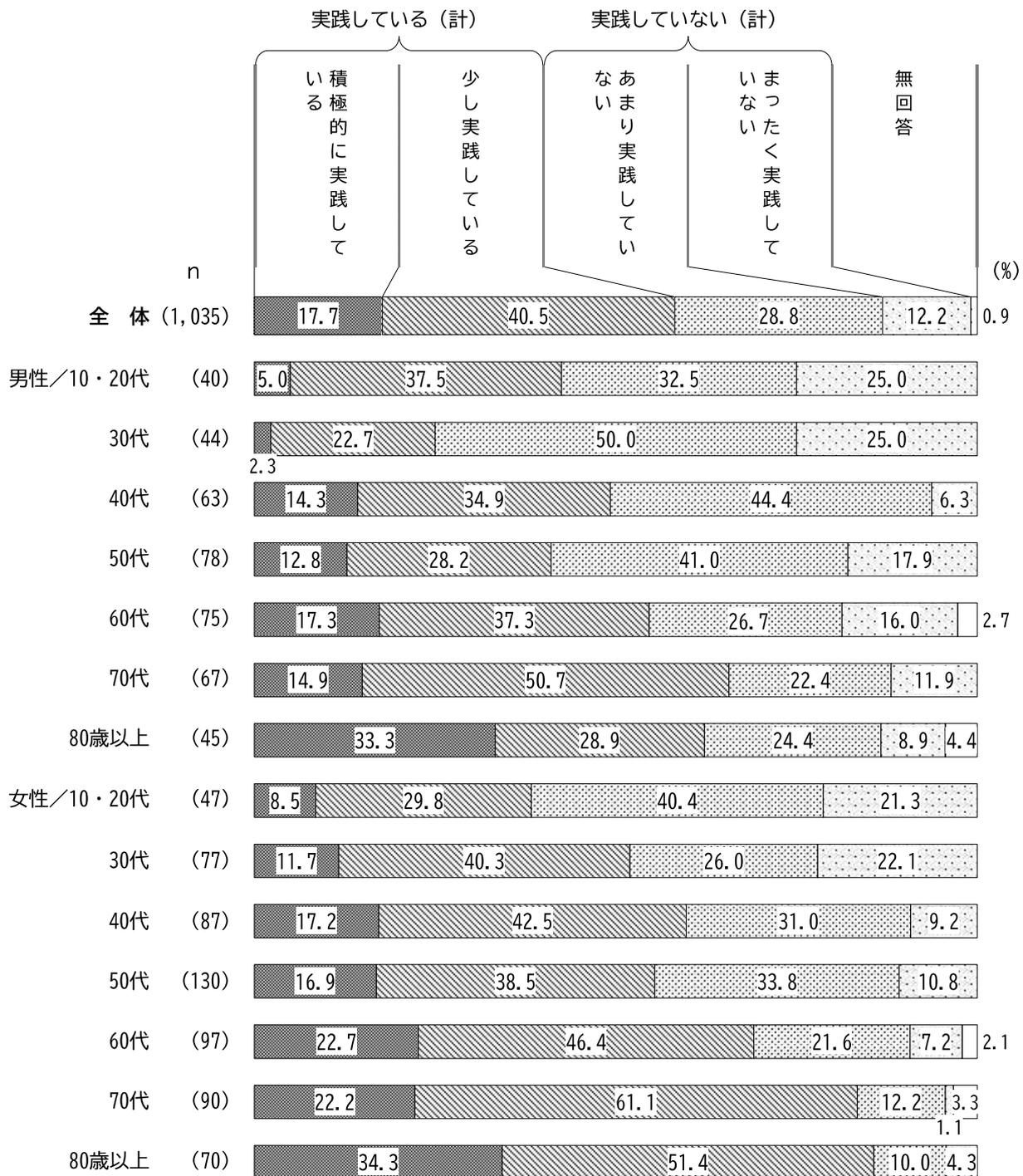
年代別で見ると、「実践している（計）」は70代～80歳以上で7割台と他の年代と比べて高くなっている。一方、「実践していない（計）」は10・20代、30代、50代で5割以上を占めている。



## 第2章 調査結果

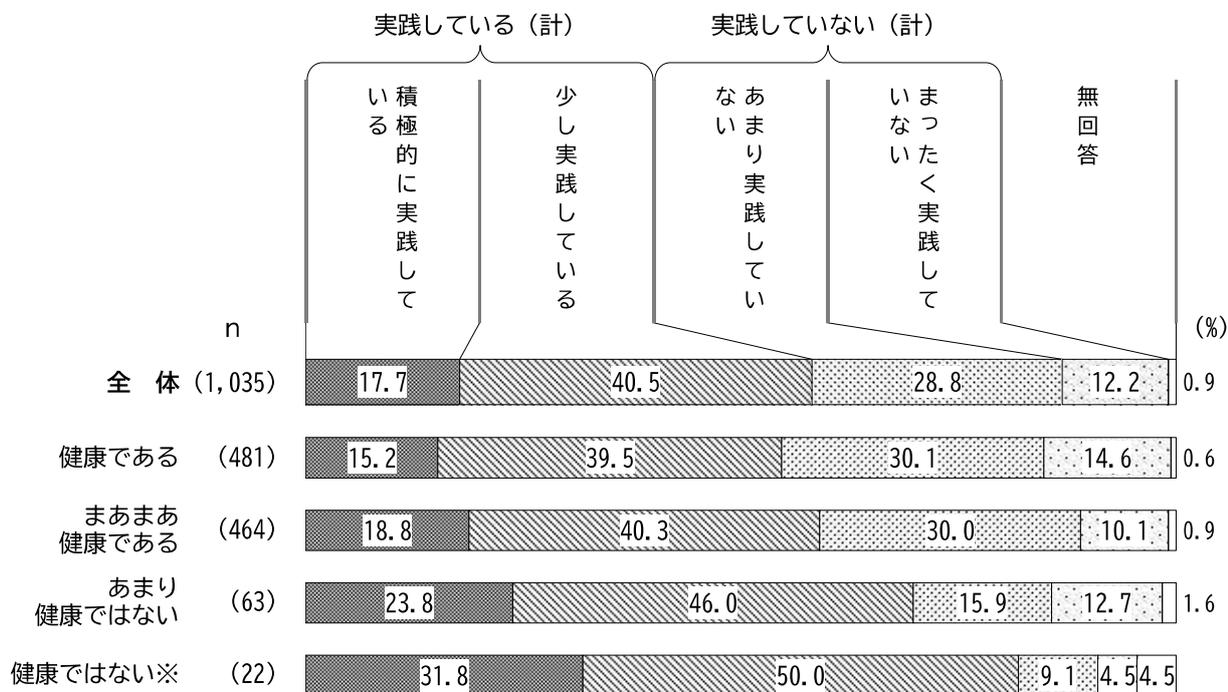
### 【性・年代別】

性・年代別でみると、「実践している（計）」は男性60代～80歳以上で5割を超えており、女性では30代以上で5割を超えている。一方、「実践していない（計）」は男性30代で75.0%、10・20代、40代～50代で5割台となっている。女性では「実践していない（計）」は10・20代で61.7%と他の年代と比べて高くなっている。



【健康状態別】

健康状態別でみると、「実践している（計）」はあまり健康ではない人で69.8%、健康である人、まあまあ健康である人で5割台となっている。一方、「実践していない（計）」は健康である人、まあまあ健康である人で4割台となっており、あまり健康ではない人で28.6%となっている。



※参考値