

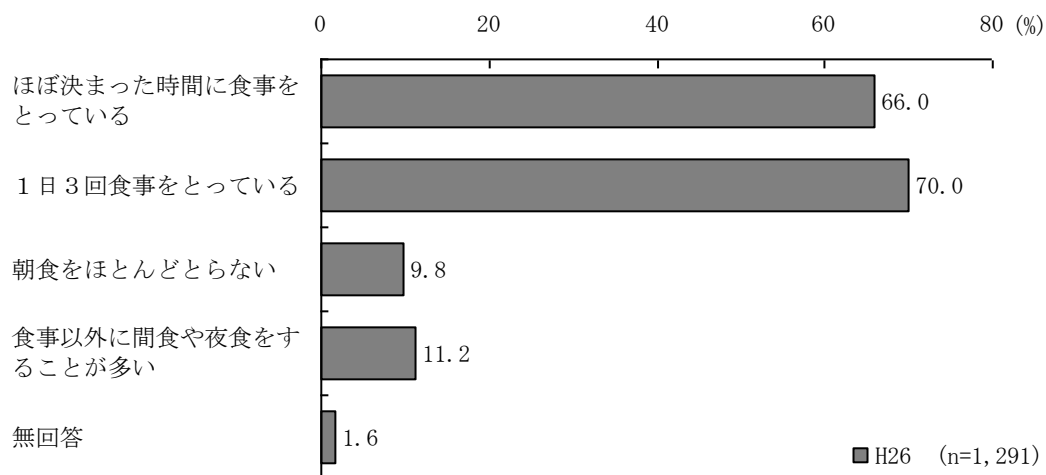
### 3. 食生活について

#### (1) 食事のとり方

—男性、女性ともに、20代から30代で朝食をほとんどとらない人の比率が高い—

問18 あなたは1日の食事をどのようにしていますか。  
(当てはまるものすべてに○)

図3-1 食事のとり方



1日の食事をどのようにしているか聞いたところ、「ほぼ決まった時間に食事をとっている」は66.0%であった。また、「1日3回食事をとっている」は70.0%であった(図3-1)。

年代別にみると、20代、30代では「ほぼ決まった時間に食事をとっている」と「1日3回食事をとっている」の比率が、他の年代に比べて低くなっている。60代、70代、80代以上では「ほぼ決まった時間に食事をとっている」「1日3回食事をとっている」の両方とも7割以上となっており、規則正しい食事をとっていることがうかがえる(図3-2)。

世帯構成別にみると、夫婦のみは他の世帯構成に比べて、「ほぼ決まった時間に食事をとっている」「1日3回食事をとっている」の両方とも7割以上となっている(図3-3)。

「ほぼ決まった時間に食事をとっている」と「1日3回食事をとっている」の両方に回答している人を「ほぼ決まった時間に、3回食事をとっている」としたとき、全体では46.4%であった。年代別にみると、60代、70代、80代以上では「ほぼ決まった時間に、3回食事をとっている人」の比率が6割前後で高くなっているが、20代、30代では3割を下回っている(図3-4)。

「朝食をほとんどとらない」と回答した人は、男性全体で13.6%、女性全体で7.1%であり、男性の方が多くなっている。経年でみると、男性全体の比率が前回調査に比べて増加している。

性別・年代別にみると、朝食をほとんどとらない人は男性20代で20.5%、男性30代で28.9%と高くなっている。女性においても20代や30代では1割以上であり、男性ほどではないが高くなっている(図3-5)。

性別・世代別にみると、男性、女性ともに20代から30代で朝食をほとんどとらない人の比率が高くなっている(図3-6)。

図 3-2 食事のとり方（年代別）

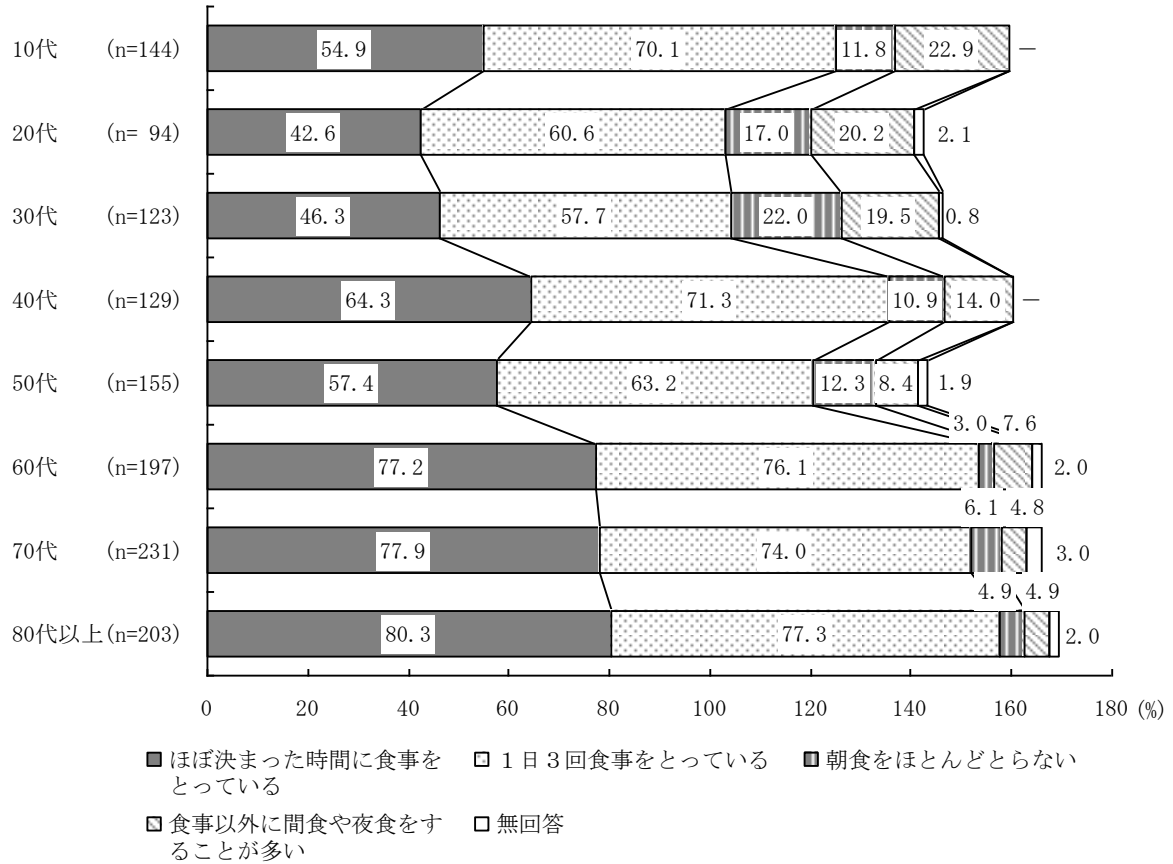


図 3-3 食事のとり方（世帯構成別）

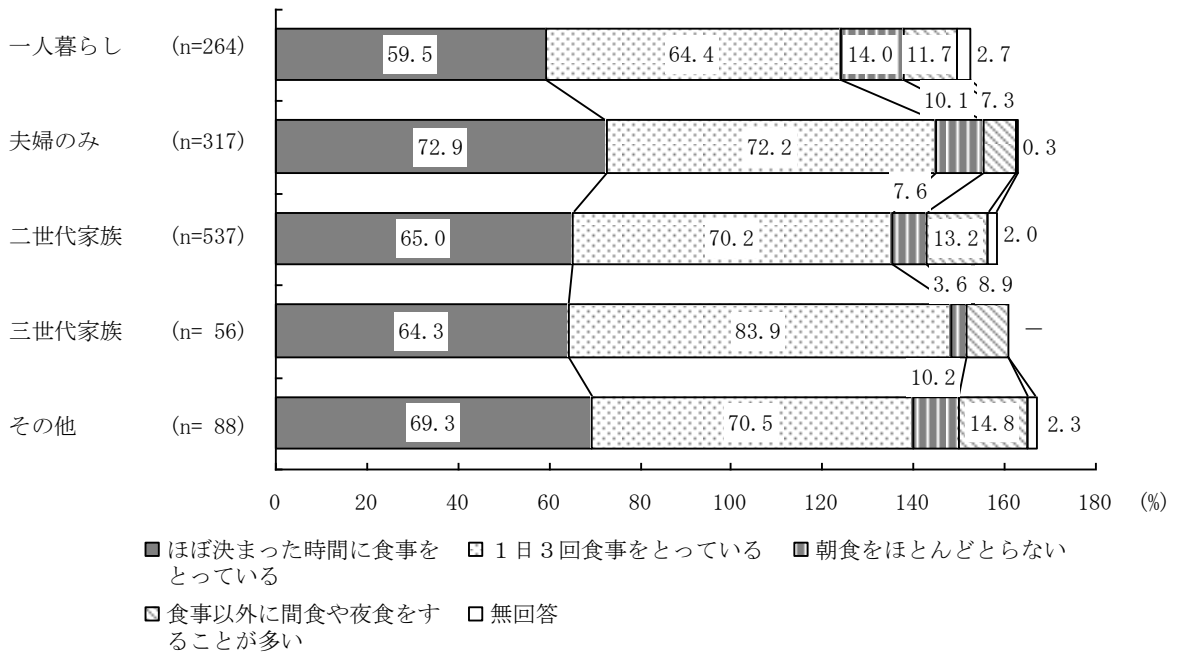


図 3-4 「ほぼ決まった時間に、3回食事をとっている」人の比率（年代別）

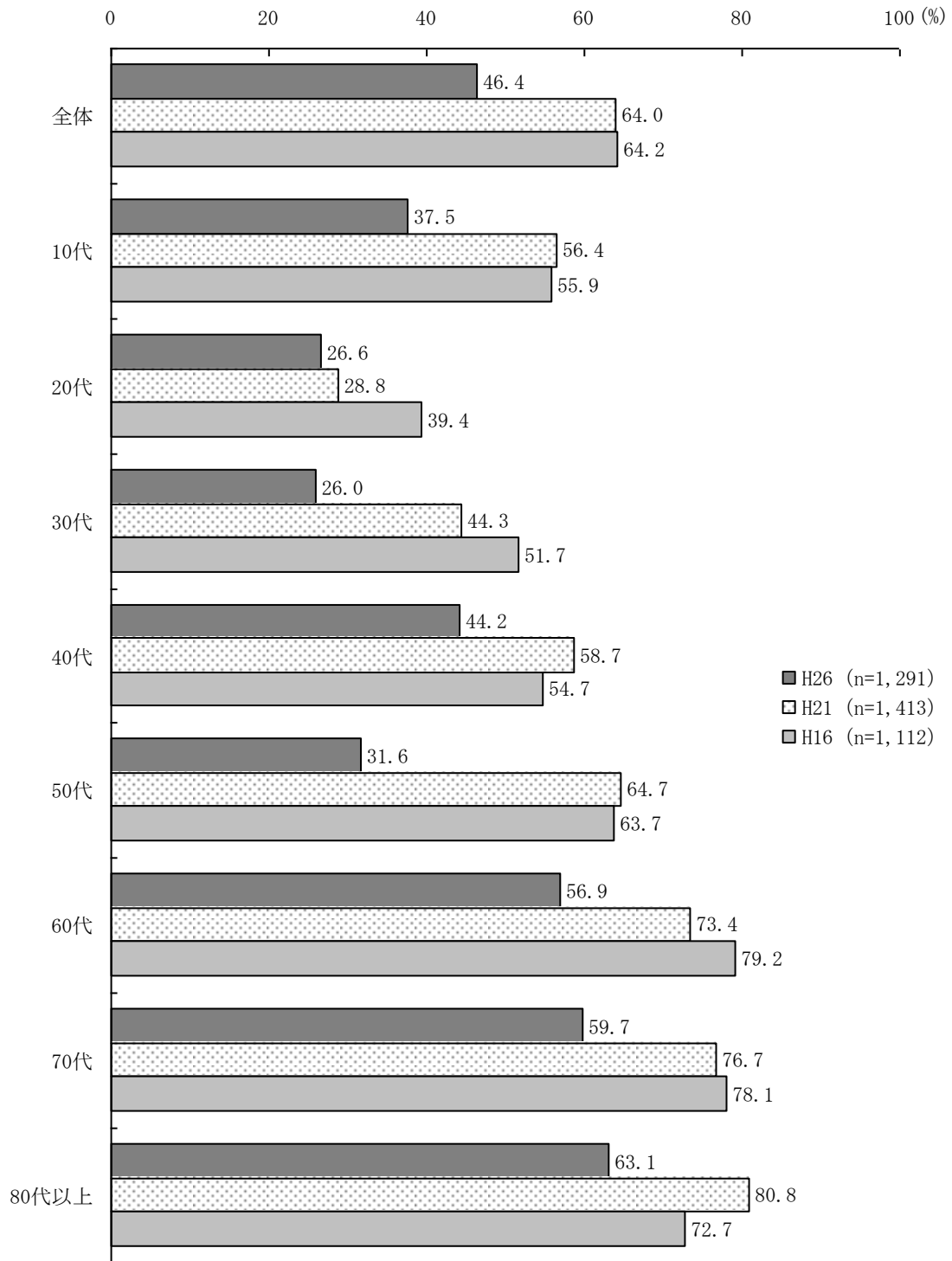


図 3-5 「朝食をほとんどとらない」と回答した比率（性別・年代別）

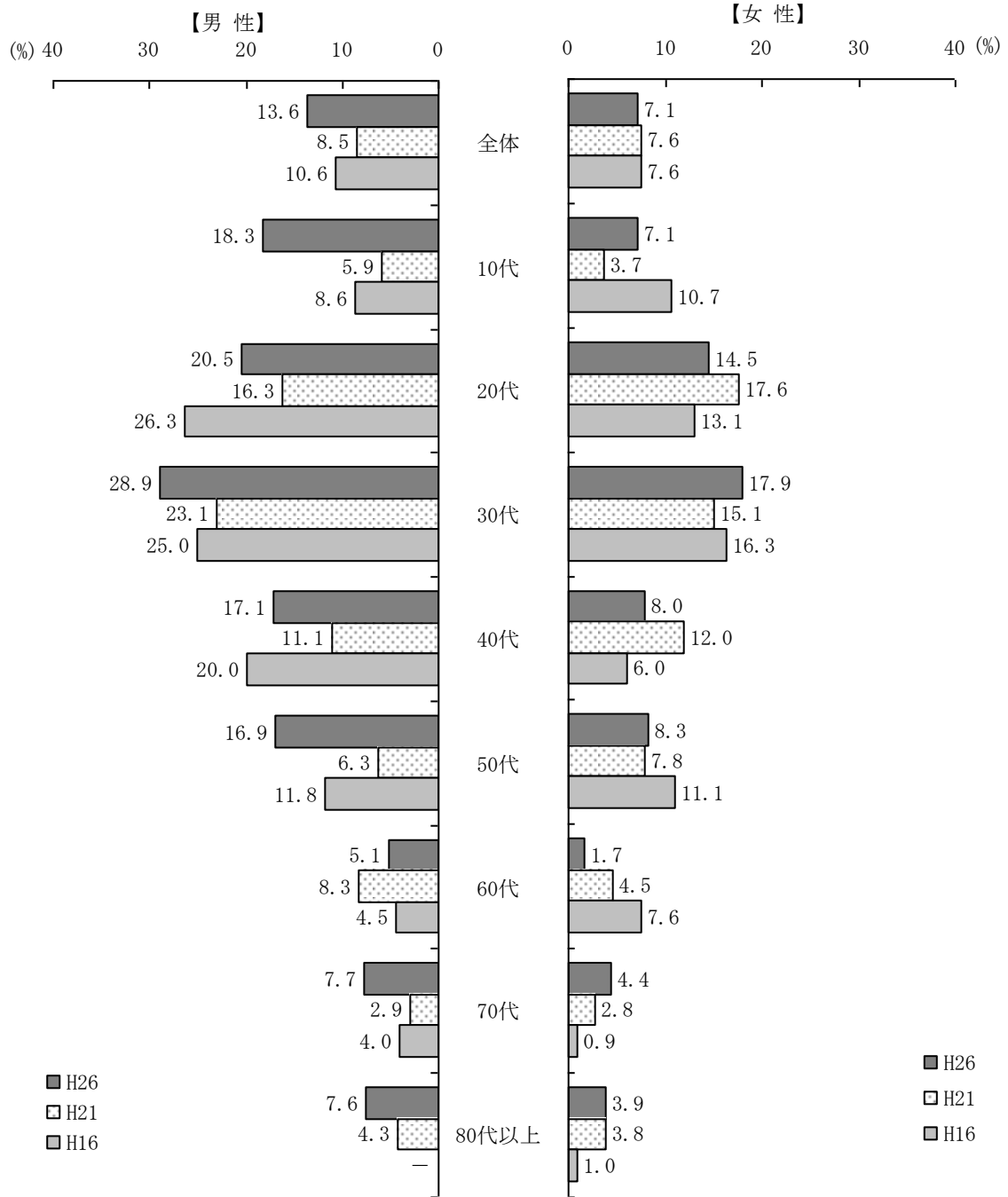
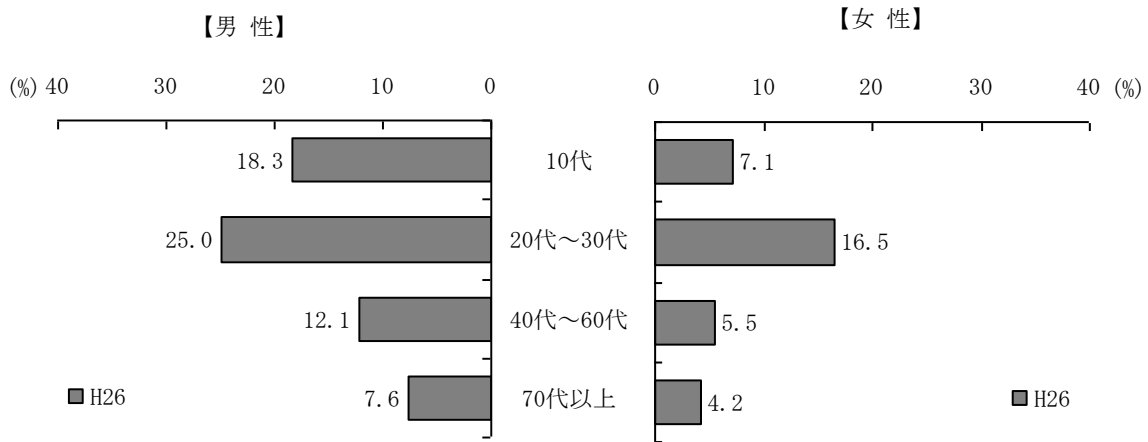


図 3-6 「朝食をほとんどとらない」と回答した比率（性別・世代別）



『健康めぐろ 21』の「1-1-1 1日3回規則正しく食事をする人を増やす」の平成27年度目標値は、70%以上となっているが、現状は46.4%である。「1-1-2 20~39歳の朝食の欠食率を減らす」の平成27年度目標値は、男性20%以下、女性10%以下となっているが、現状は男性25.0%、女性16.5%となっている（表3-1）。

表 3-1 「健康めぐろ 21」目標値との比較（1-1-1/1-1-2）

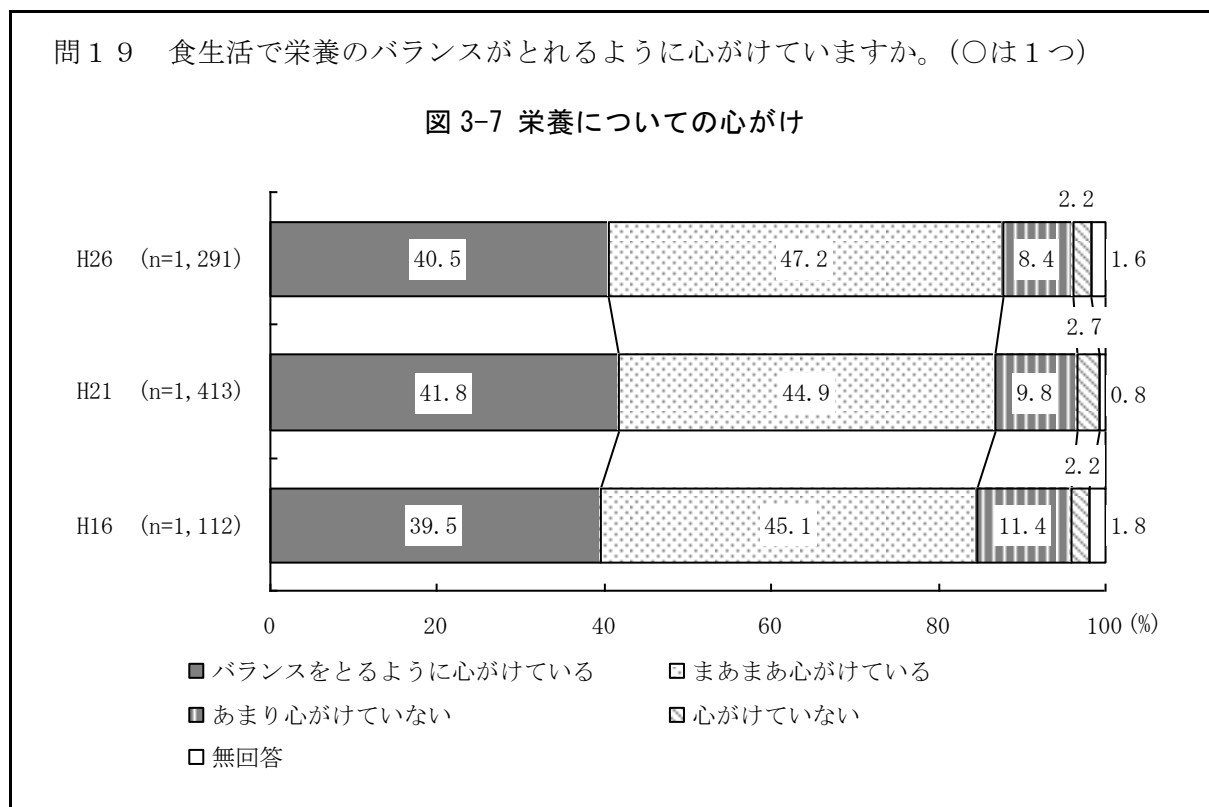
健康めぐろ 21 行動目標				調査結果等				平成27年度目標値
				計画策定時の状況	平成16年	平成21年	平成26年(今回)	
1-1-1	1日3回規則正しく食事をする人を増やす			59.1% (※1)	64.2%	64.0%	<b>46.4%</b>	70%以上
1-1-2	20~39歳の朝食の欠食率を減らす	男性	20歳~39歳	36.9% (※2)	25.7%	20.0%	<b>25.0%</b>	15%以下
		女性	20歳~39歳	23.1% (※2)	14.9%	16.1%	<b>16.5%</b>	10%以下

※1 H11 目黒区健康づくり調査

※2 H10 目黒区複合検診

## (2) 栄養についての心がけ

－ 4割の人が、食生活で栄養のバランスをとるように心がけている－



食生活で栄養のバランスがとれるように心がけているかを聞いたところ、「まあまあ心がけている」(47.2%)が最も高く、次いで「バランスをとるように心がけている」(40.5%)、「あまり心がけていない」(8.4%)、「心がけていない」(2.2%)の順であった。経年でみると、「まあまあ心がけている」の比率がやや高くなり、「バランスをとるように心がけている」がわずかに減少している(図3-7)。

性別でみると、男性に比べて女性の方が「バランスをとるように心がけている」が6ポイント近く高くなっている(図3-8)。

年代別にみると、40代から80代以上では「バランスをとるように心がけている」の比率が4割以上である。また、10代から20代では「あまり心がけていない」の比率が15%以上であり、高くなっている(図3-9)。

世帯構成別にみると、夫婦のみの世帯は他の世帯構成と比較して、「バランスをとるように心がけている」の比率が高くなっている(図3-10)。

『健康めぐろ21』の「1-1-3 栄養のバランスの取れた食事を心がける人を増やす」の平成27年度目標値は、60%以上となっているが、現状は40.5%で前回調査より少し低くなっている。(表3-2)。

図 3-8 栄養についての心がけ（性別）

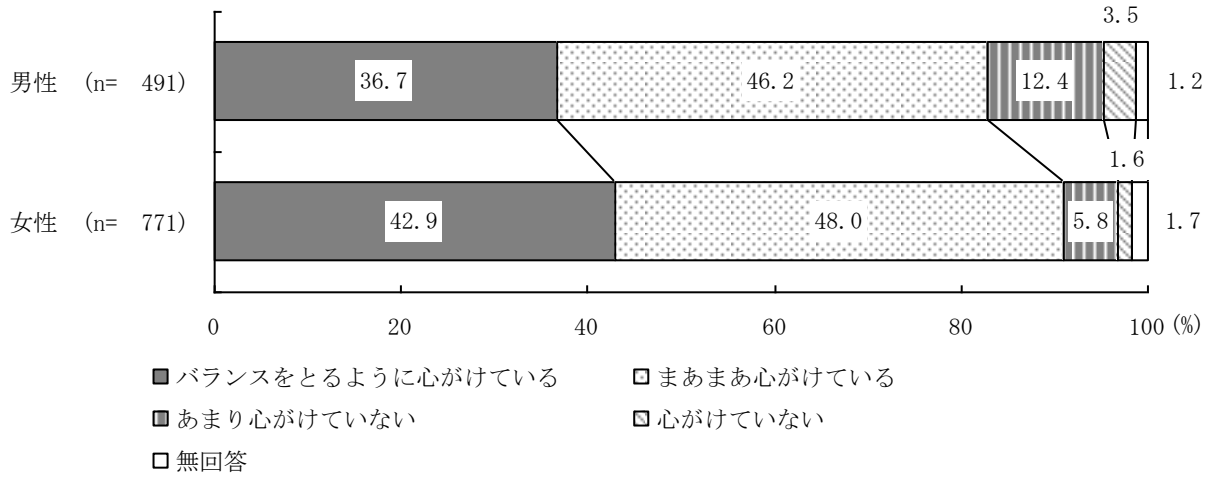


図 3-9 栄養についての心がけ（年代別）

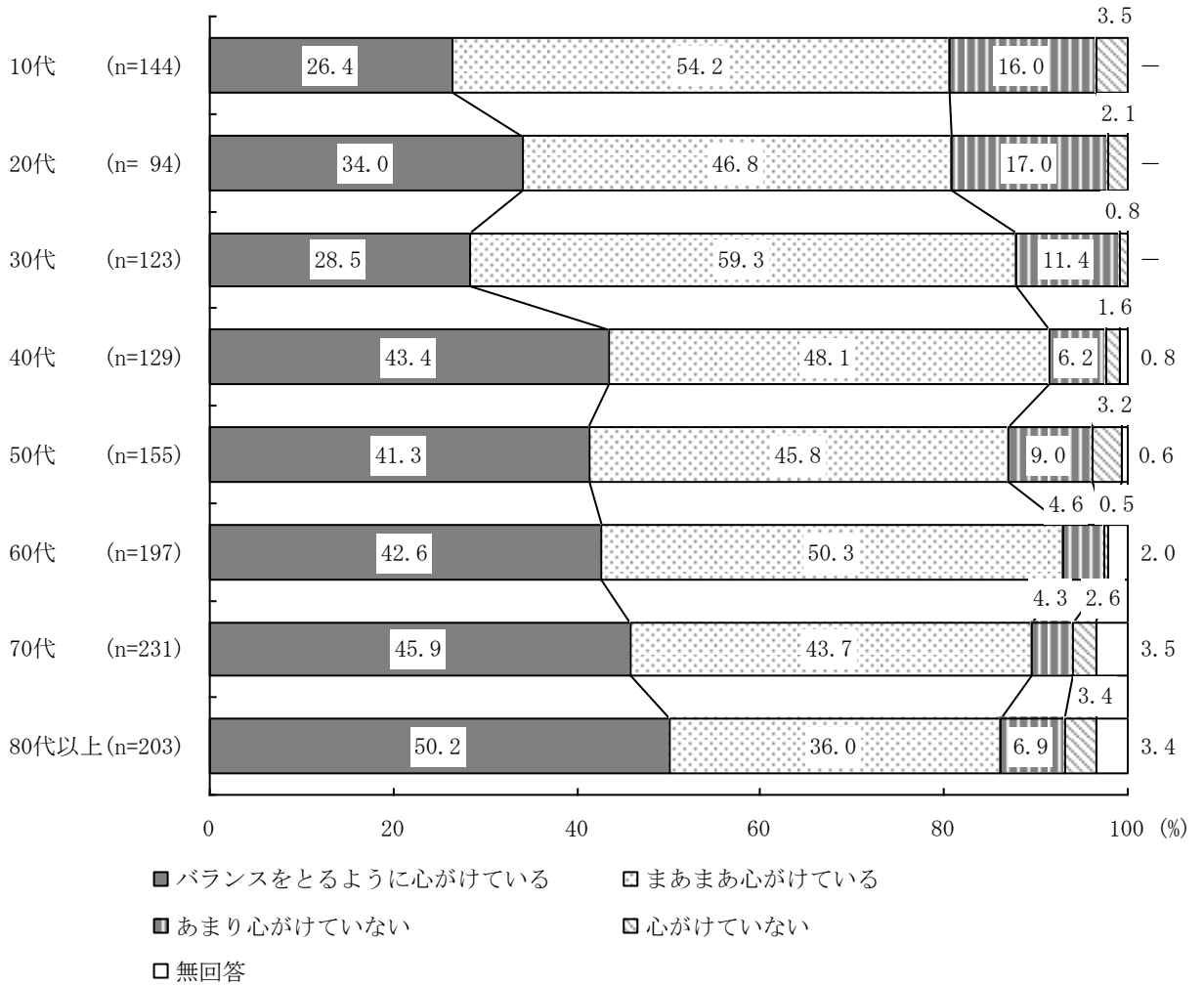


図 3-10 栄養についての心がけ（世帯構成別）

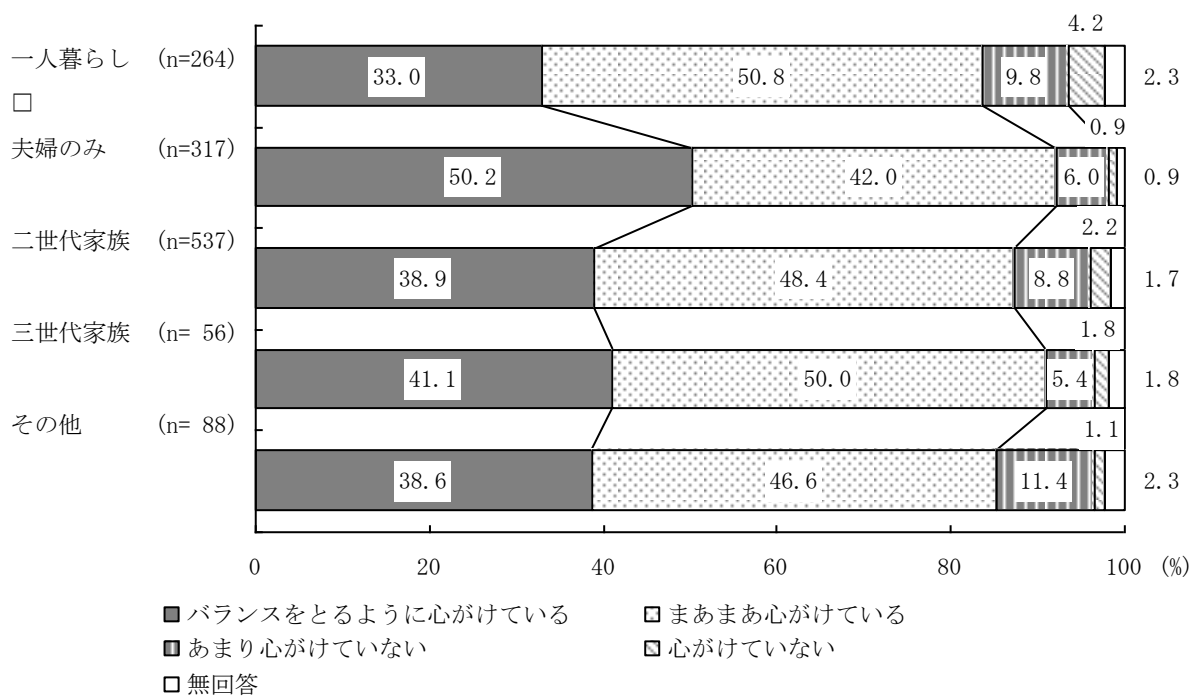


表 3-2 「健康めぐろ 21」 目標値との比較（1-1-3）

健康めぐろ 2 1 行動目標		調査結果等				平成 27 年度 目標値	
		計画 策定時 の状況	平成 16 年	平成 21 年	平成 26 年 (今回)		
1-1-3	栄養バランスの取れた食事を心がける人を増やす	全体 (10 代含む)	-	39.5%	41.8%	<b>40.5%</b>	60%以上
	20 歳以上 (参考)	47.4% (※)	42.1%	43.4%	<b>42.3%</b>	-	

※ H11 目黒区健康づくり調査

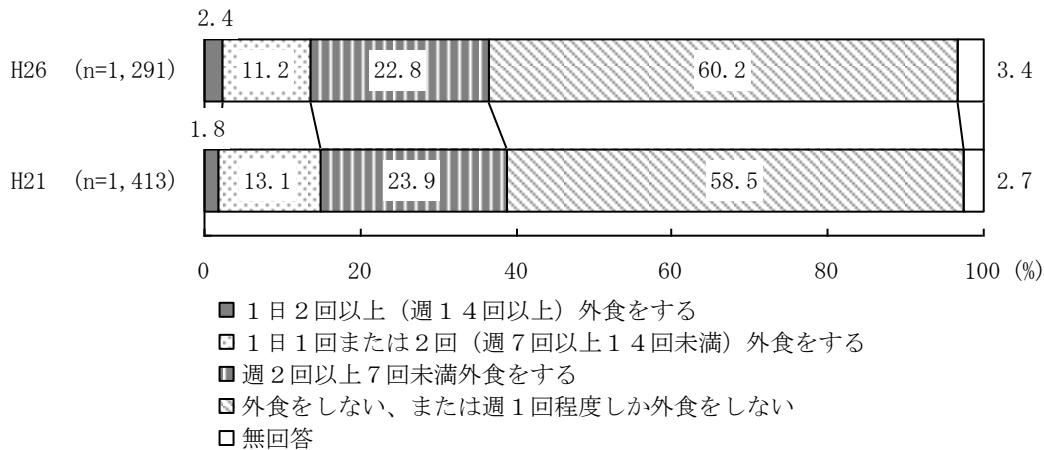


### (3) 外食や中食なかしょくの頻度

—20代から30代、一人世帯、女性よりも男性の方が、外食、中食ともに頻度が高い—

問20(1) あなたは、ふだん外食をすることがありますか。(○は1つ)

図3-11 外食の頻度



外食をする頻度を聞いたところ、「外食をしない、または週1回程度しか外食をしない」(60.2%)が最も高く、次いで「週2回以上7回未満外食をする」(22.8%)であった(図3-11)。

性別でみると、女性よりも男性の方が、外食の頻度が高くなっている。また、「外食をしない、または週1回程度しか外食をしない」の比率は、女性が男性を約17ポイント上回っている(図3-12)。

年代別にみると、20代から30代で外食の頻度が高くなっている。また、年齢が高くなるにつれて、外食の頻度は低くなっている(図3-13)。

世帯構成別にみると、一人暮らしの世帯は「1日2回以上(週14回以上)外食をする」の比率が5%を超えており、同居家族のいる世帯と比べて外食の頻度が高くなっている(図3-14)。

図3-12 外食の頻度(性別)

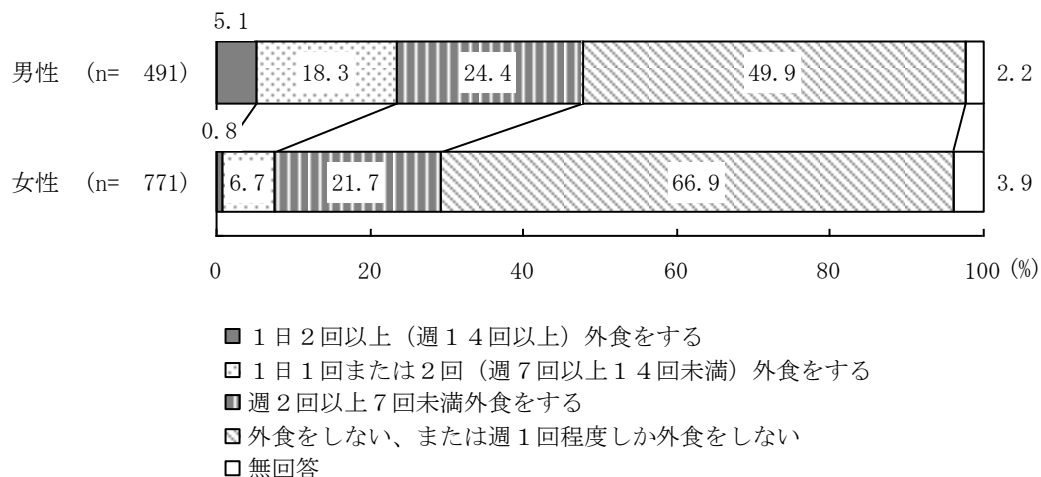


図 3-13 外食の頻度（年代別）

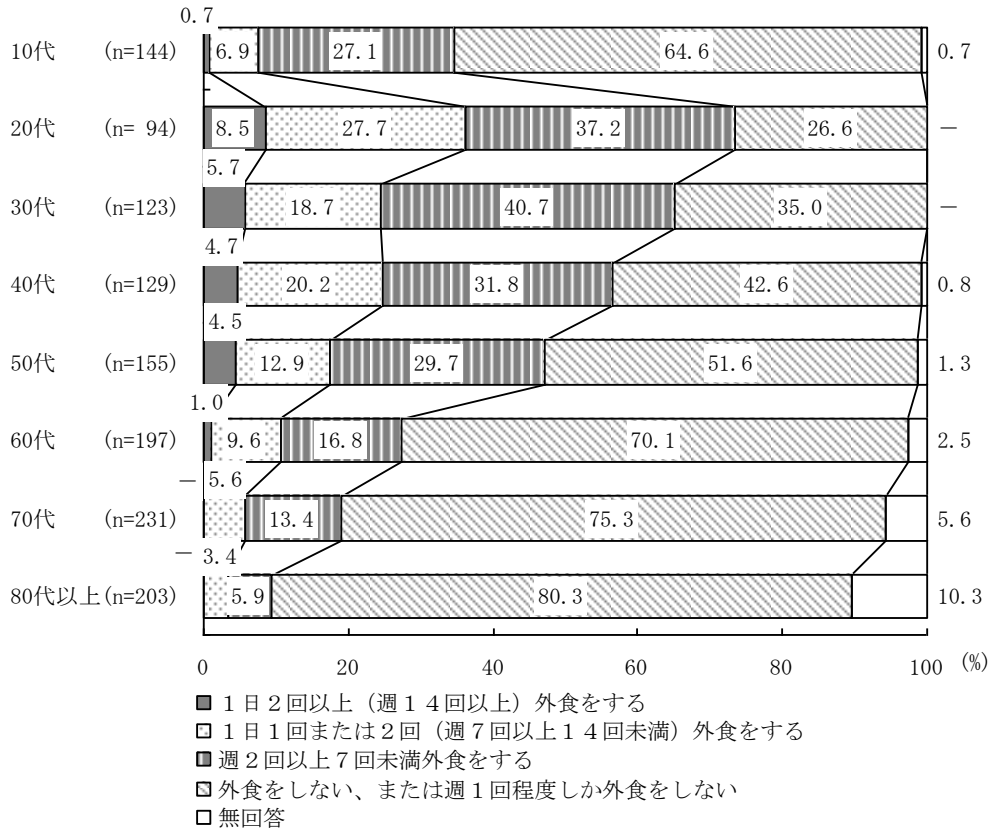
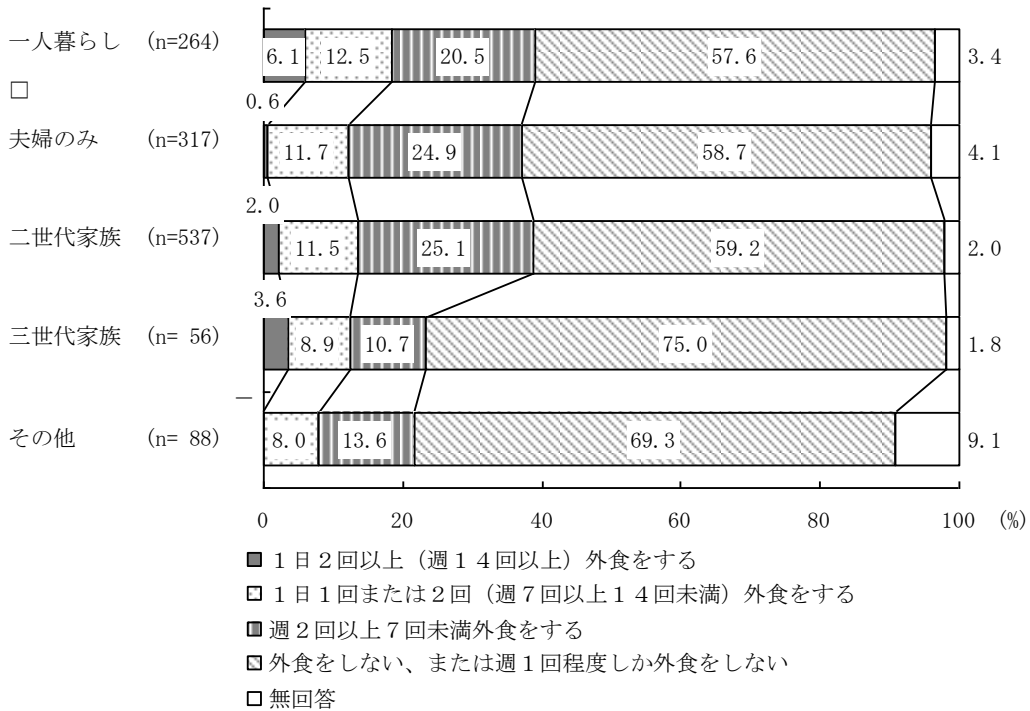
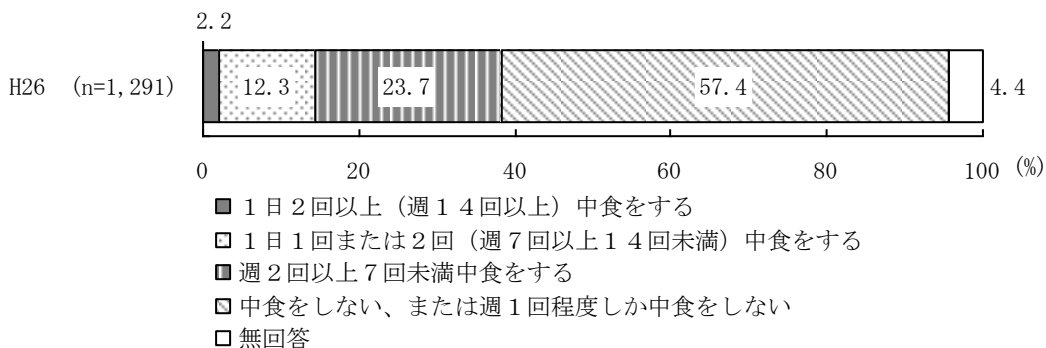


図 3-14 外食の頻度（世帯構成別）



問20(2) あなたは、ふだん中食<sup>なかしょく</sup>\*をすることがありますか。(〇は1つ)

図3-15 中食の頻度



\*「中食<sup>なかしょく</sup>」とは、弁当や惣菜等、そのまま食事として食べられる形態に調理されたものを家庭で食べることをいいます。

中食をする頻度を聞いたところ、「中食をしない、または週1回程度しか中食をしない」(57.4%)が最も高く、次いで「週2回以上7回未満中食をする」(23.7%)であった(図3-15)。

性別で見ると、「中食をしない、または週1回程度しか中食をしない」の比率は、男性、女性ともに同じである。男性では「1日2回以上(週14回以上)中食をする」と「1日1回または2回(週7回以上14回未満)中食をする」の比率が、女性に比べて高くなっている。女性では「週2回以上7回未満中食をする」の比率が男性に比べて高くなっている(図3-16)。

年代別にみると、20代から30代で中食の頻度が高い。また、年齢が高くなるにつれて、「中食をしない、または週1回程度しか中食をしない」の比率が高くなっている(図3-17)。

世帯構成別にみると、一人暮らしの世帯は「1日2回以上(週14回以上)中食をする」の比率が5%を超えており、「1日1回または2回(週7回以上14回未満)中食をする」と「週2回以上7回未満中食をする」についても、同居家族のいる世帯と比べて高い(図3-18)。

図3-16 中食の頻度(性別)

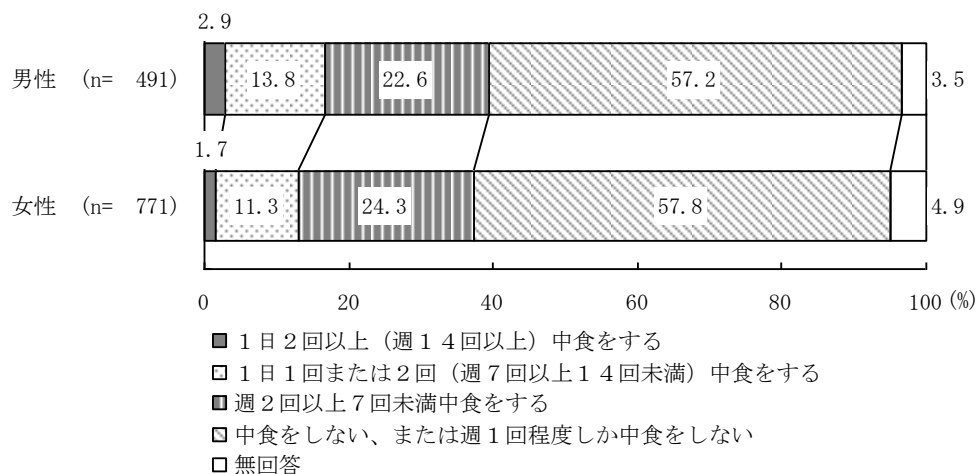


図 3-17 中食の頻度（年代別）

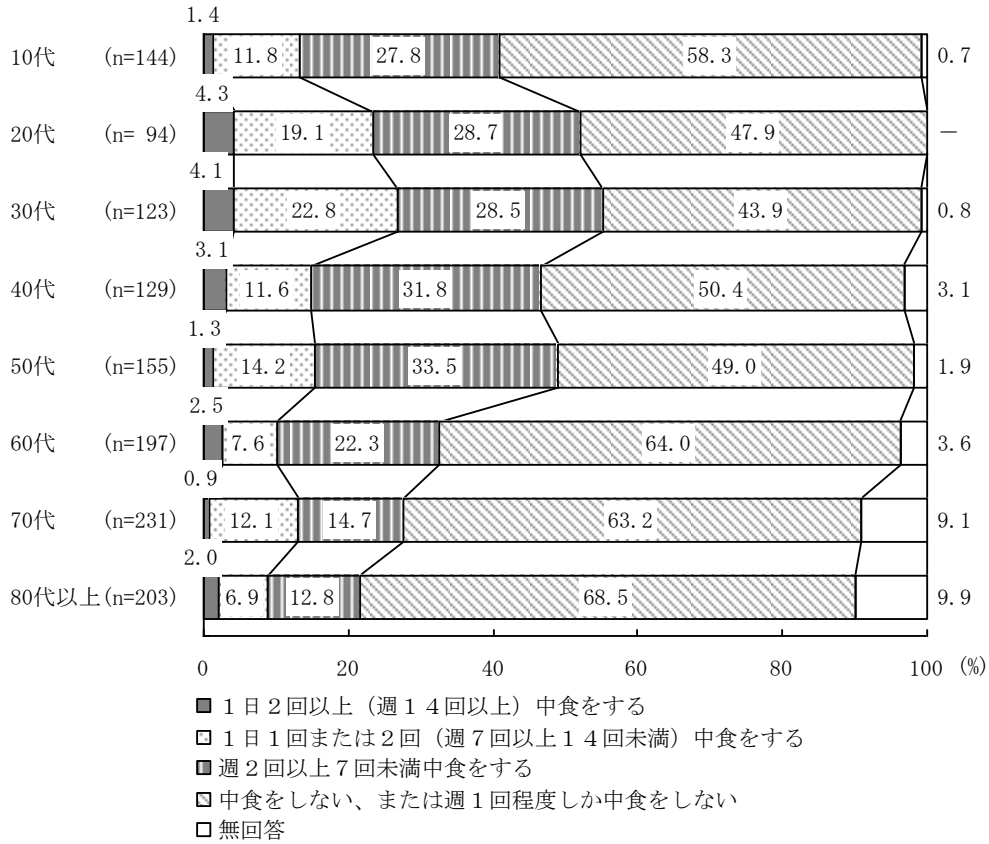
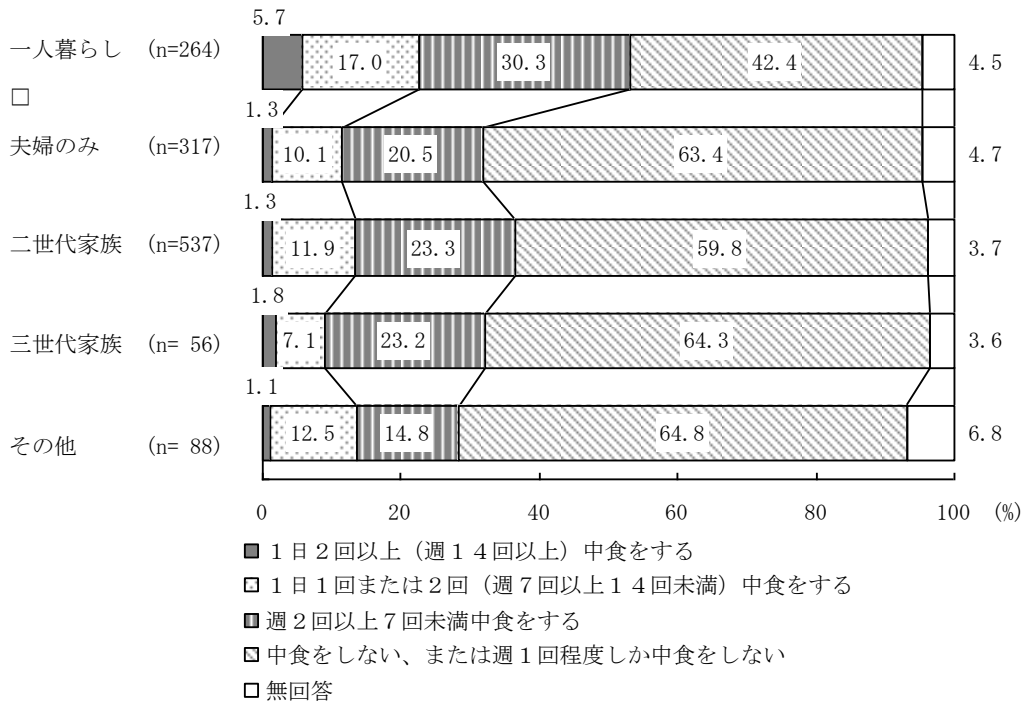


図 3-18 中食の頻度（世帯構成別）



外食および中食の頻度については、どちらも「しない、または週1回程度」の比率が約6割と高くなっている（図3-19）。

外食および中食の頻度を性別でみると、男性では中食に比べて外食の頻度が高く、女性では外食に比べて中食の頻度が高くなっている（図3-20）。

外食および中食の頻度を年代別でみると、20代では外食の頻度が中食に比べて著しく高くなっている。50代から80代以上では外食よりも中食の頻度が上回っている傾向にある（図3-21）。

外食および中食の頻度を世帯構成別でみると、一人暮らしの世帯では外食に比べて中食の頻度が高くなっている。また、夫婦のみの世帯では外食の方が中食に比べて高くなっている（図3-22）。

図3-19 外食および中食の頻度

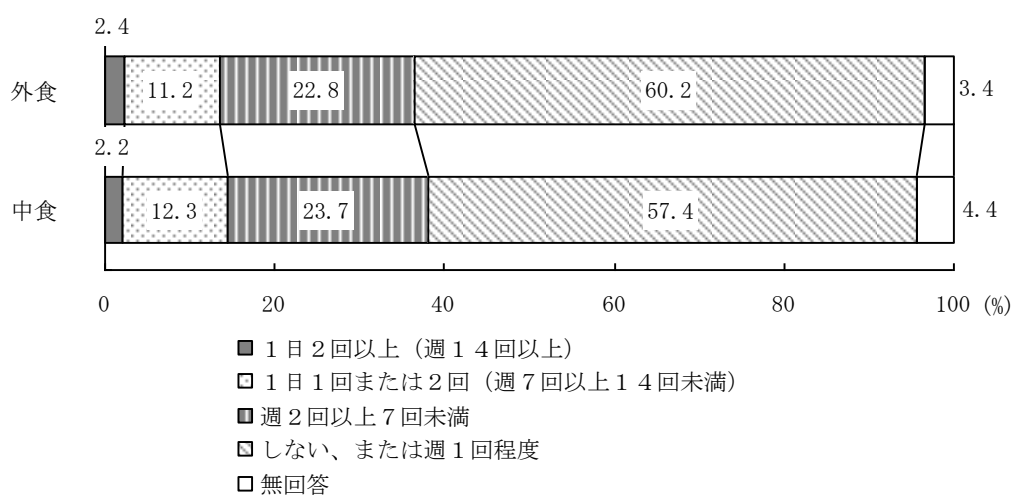


図3-20 外食および中食の頻度 (性別)

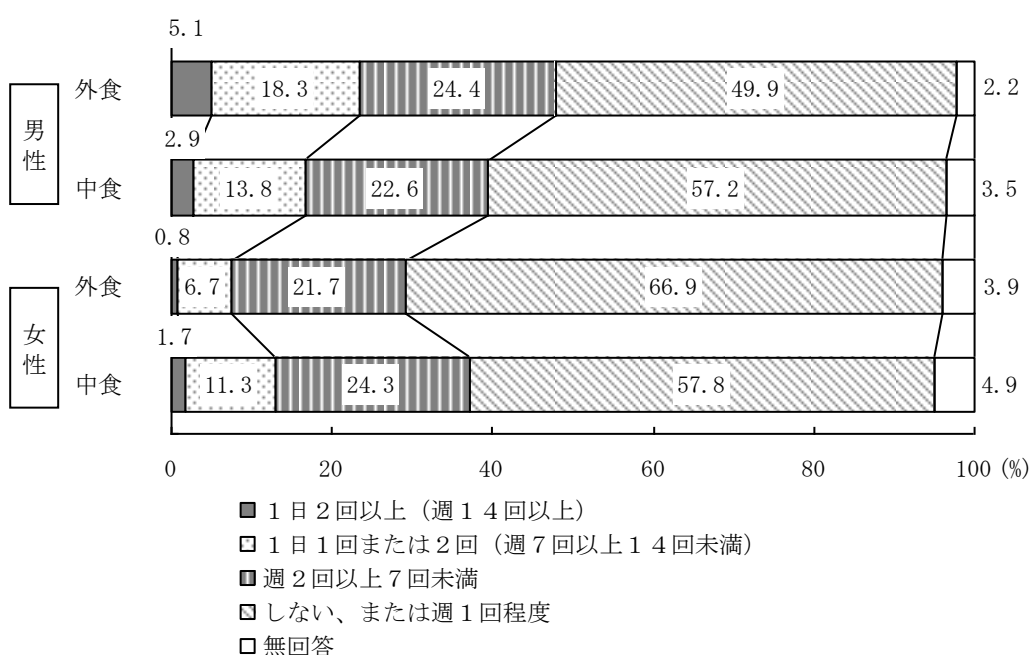


図 3-21 外食および中食の頻度（年代別）

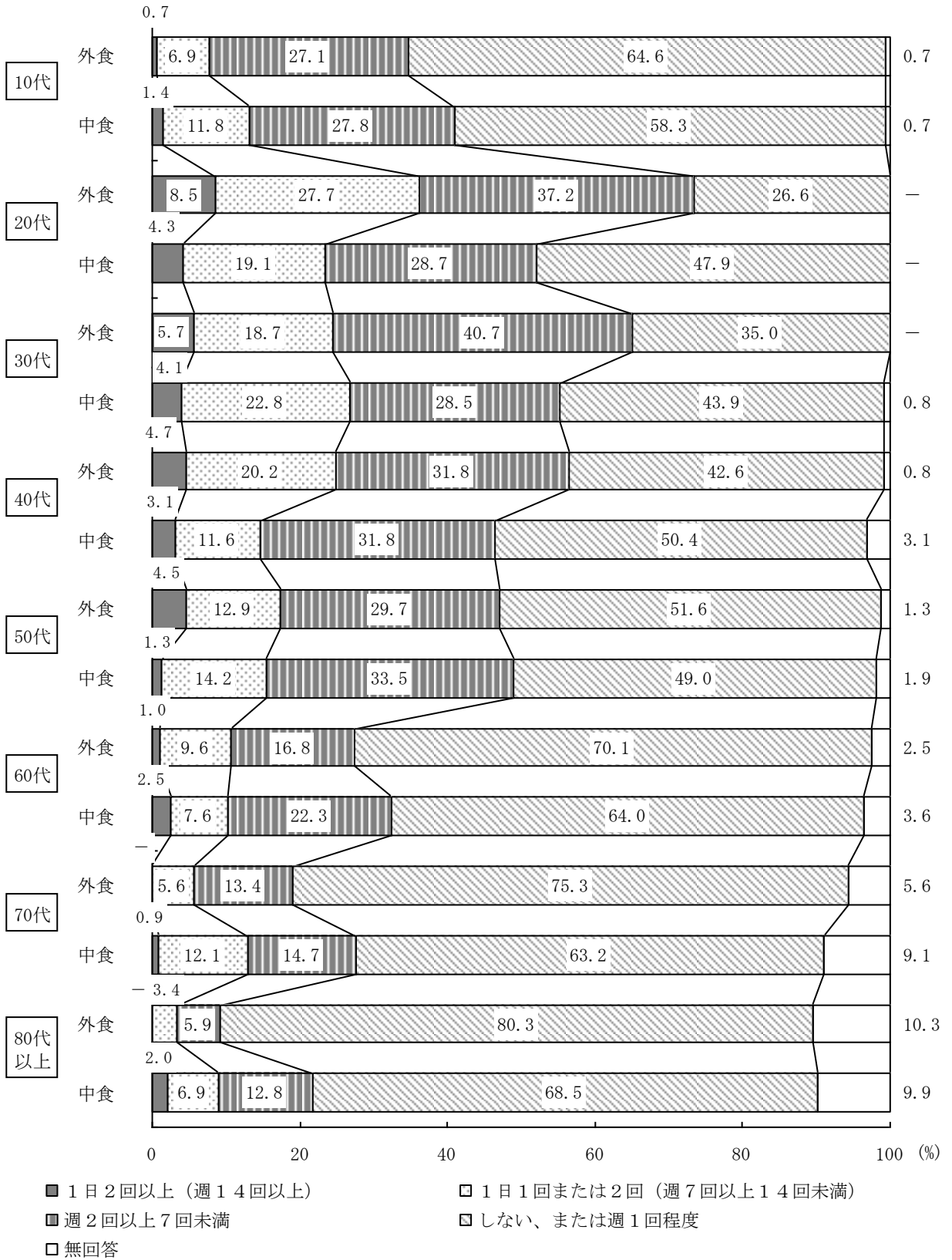
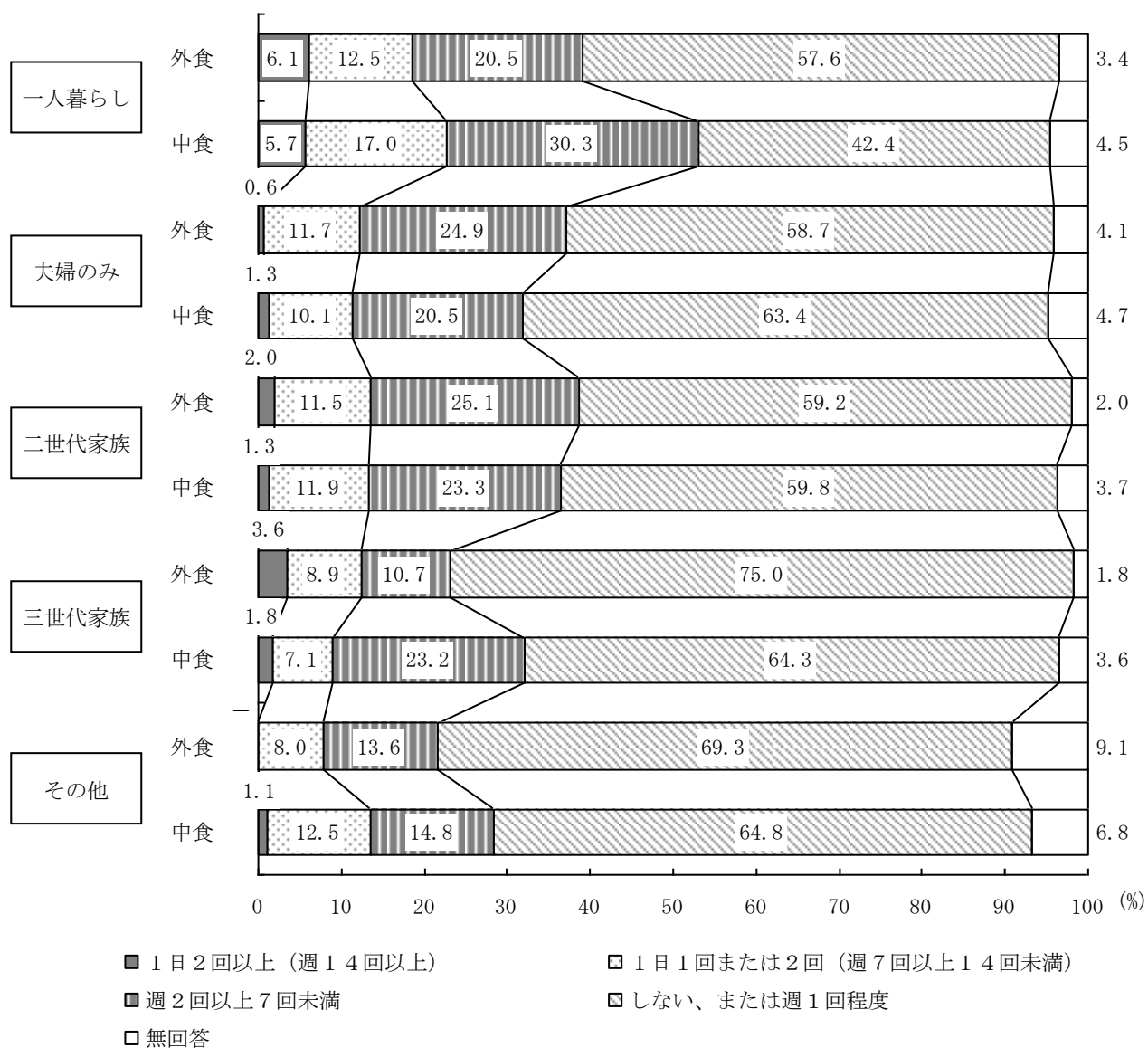


図 3-22 外食および中食の頻度（世帯構成別）

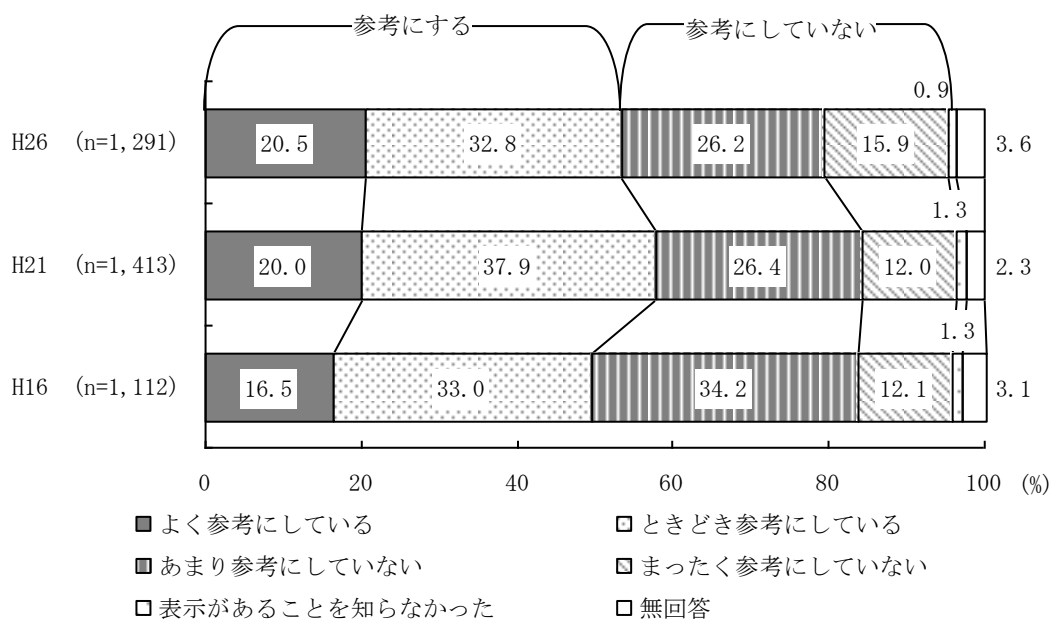


#### (4) 栄養成分表示

—男性に比べて女性の方が、栄養成分表示を参考にしている人が多い—

問 2 1 あなたは、外食や食品を購入するときに、カロリーや塩分などの表示を参考にしていますか。(○は1つ)

図 3-23 栄養成分表示



外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしているか聞いたところ、「よく参考にしている」が20.5%、「ときどき参考にしている」が32.8%であった。経年でみると、「よく参考にしている」の比率は前回調査と変わっていないが、「ときどき参考にしている」の比率が低くなり、「まったく参考にしていない」が高くなっている(図3-23)。

性別でみると、男性に比べて女性の方が「よく参考にしている」と「ときどき参考にしている」の比率がそれぞれ10ポイント前後高くなっており、性別による差が顕著にみられる(図3-24)。前回調査と比較すると、男性、女性ともに「ときどき参考にしている」の比率が低くなっており、特に男性では10ポイント以上の低下となっている。(図3-25)。

年代別にみると、「よく参考にしている」と「ときどき参考にしている」を合わせた比率は、30代と50代で6割以上と高くなっている。(図3-26、図3-27)。



図 3-24 栄養成分表示（性別）

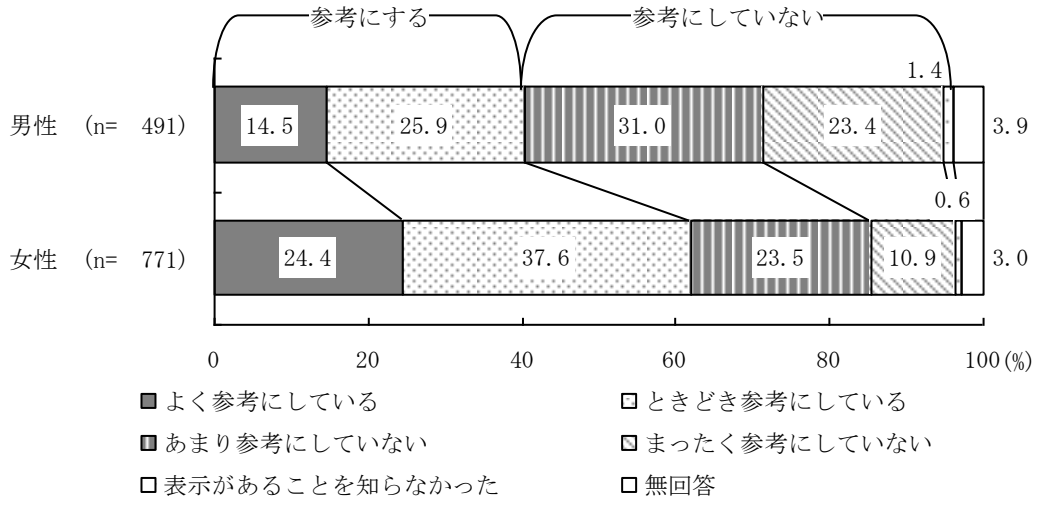


図 3-25 「よく参考になっている」「ときどき参考になっている」のいずれかに回答した比率（性別）

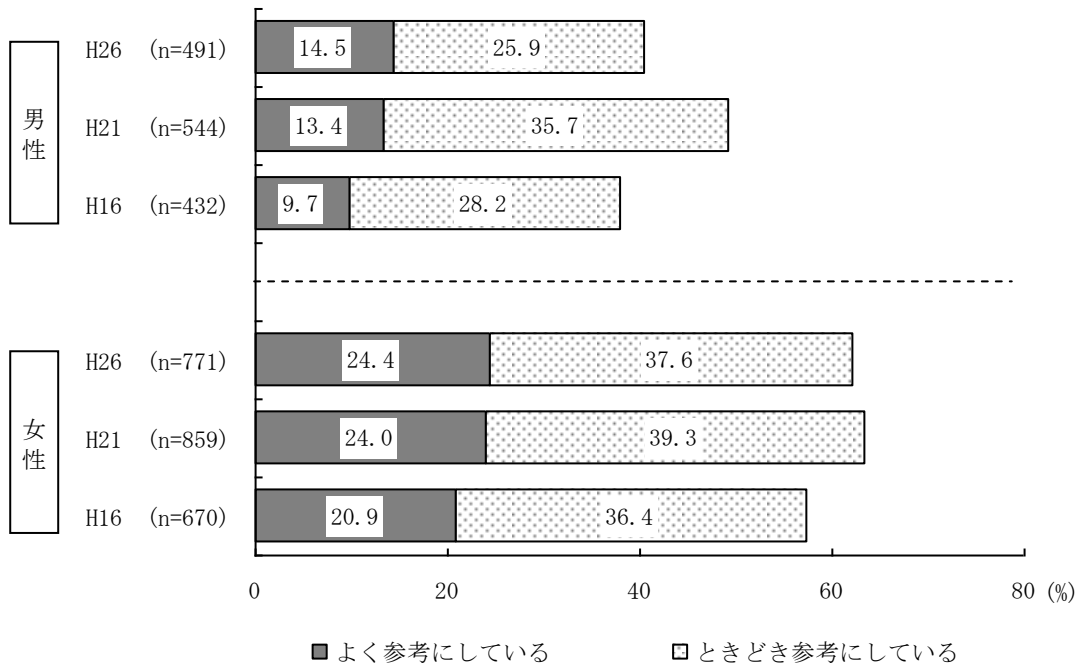


図 3-26 栄養成分表示（年代別）

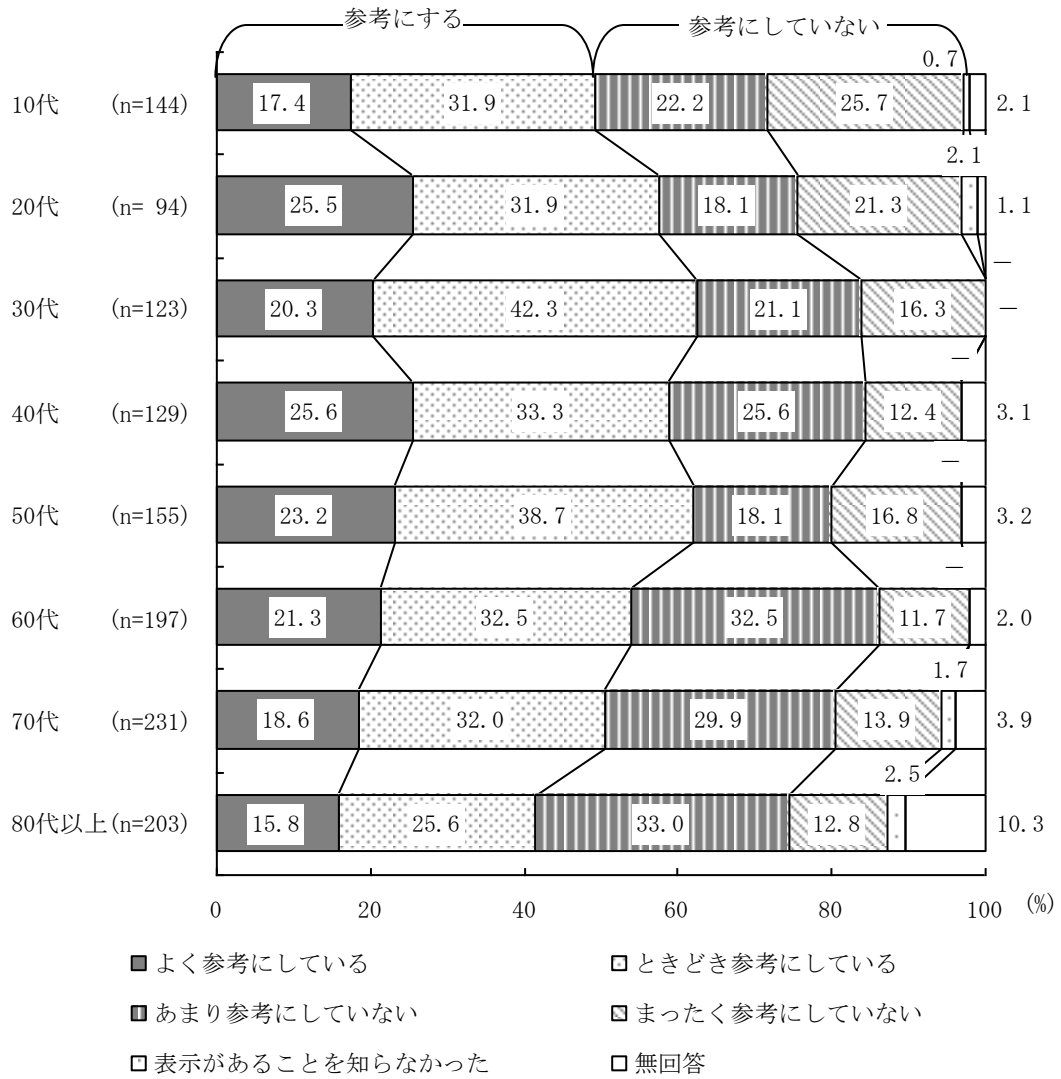
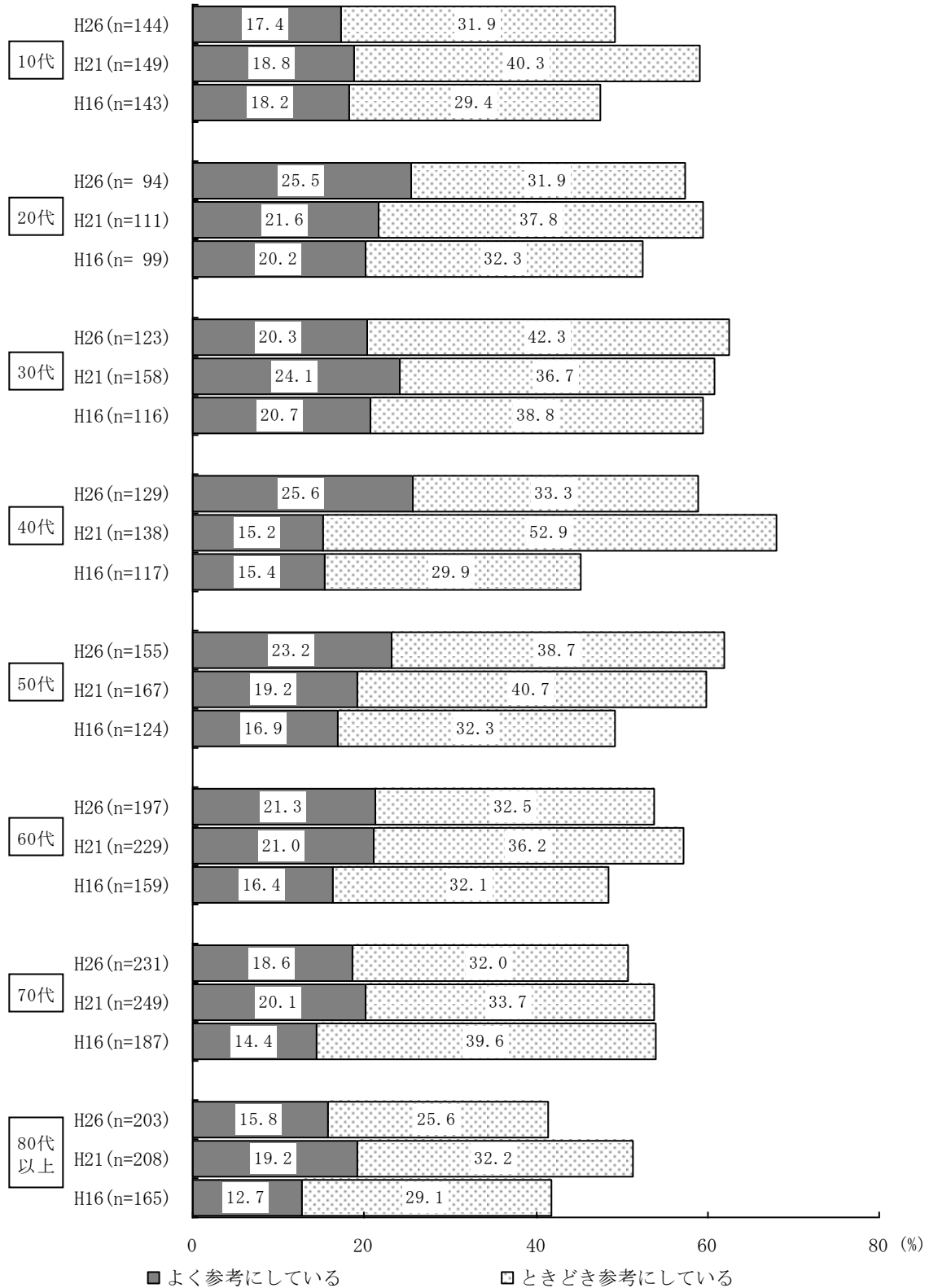


図 3-27 「よく参考にしている」「ときどき参考にしている」  
のいずれかに回答した比率（年代別）



『健康めぐろ 21』の「1-1-5 外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人を増やす」の平成 27 年度目標値は、65%以上となっているが、現状は「よく参考にしている」と「ときどき参考にしている」をあわせると 53.4%で、前回調査より 4.5 ポイント低くなっている。（表 3-3）。

表 3-3 「健康めぐろ 21」目標値との比較（1-1-5）

健康めぐろ 21 行動目標			調査結果等				平成 27 年度 目標値
			計画 策定時 の状況	平成 16 年	平成 21 年	平成 26 年 (今回)	
1-1-5	外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人を増やす	全体 (10 代含む)	-	49.5%	57.9%	<b>53.4%</b>	65%以上
		20 歳以上 (参考)	54.2% (※)	49.7%	57.9%	<b>53.9%</b>	-

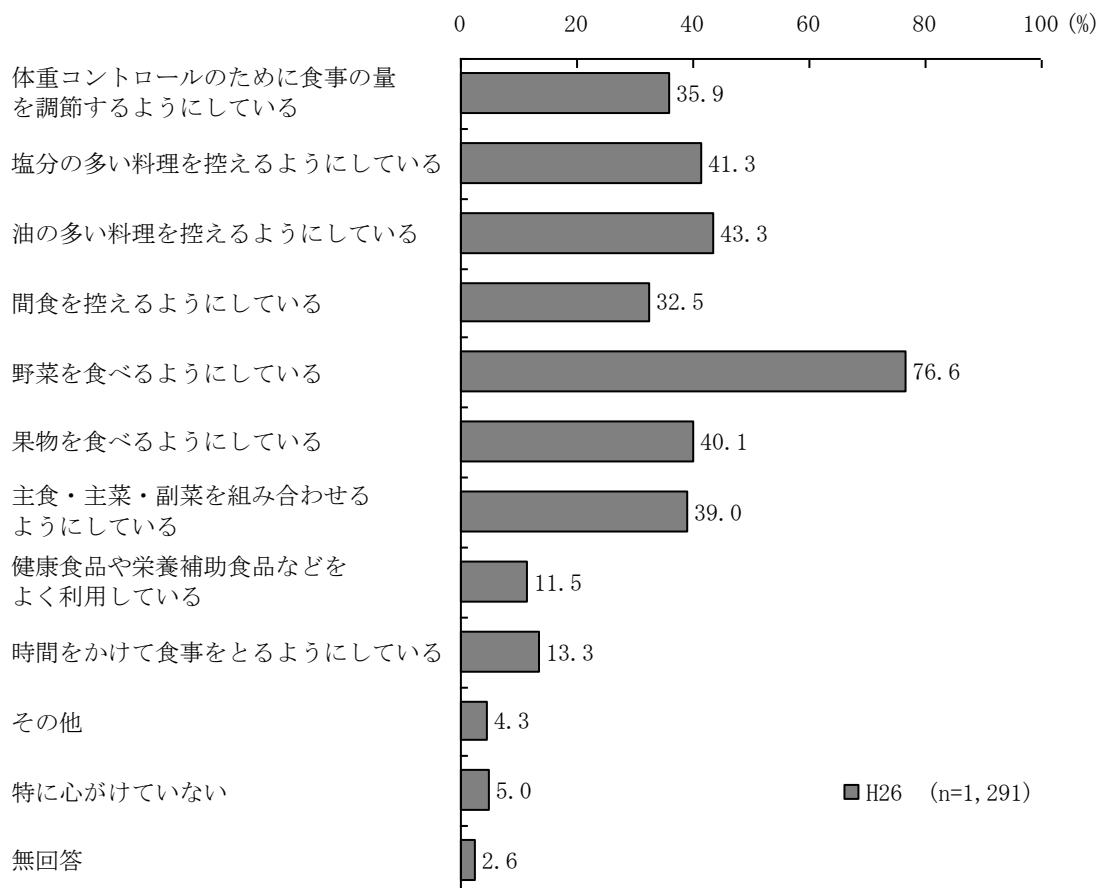
※ H12 目黒区世論調査

## (5) ふだんの食生活で心がけていること

－ 8割近くの人が、ふだんの食生活で野菜を食べるように心がけている－

問 2 2 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○)

図 3-28 ふだんの食生活で心がけていること



ふだんの食生活で心がけていることを聞いたところ、最も高いのは「野菜を食べるようにしている」(76.6%)で、次いで「油の多い料理を控えるようにしている」(43.3%)、「塩分の多い料理を控えるようにしている」(41.3%)、「果物を食べるようにしている」(40.1%)の順であった(図 3-28)。

年代別にみると、20代から80代以上では「野菜を食べるようにしている」の比率が7割以上であるが、10代では6割程度にとどまっている(図 3-29)。

各回答を年代別にみると、「塩分の多い料理を控えるようにしている」「油の多い料理を控えるようにしている」「主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている」の比率は、60代、70代、80代以上で高くなっている(図 3-30)。

図 3-29 ふだんの食生活で心がけていること（年代別）

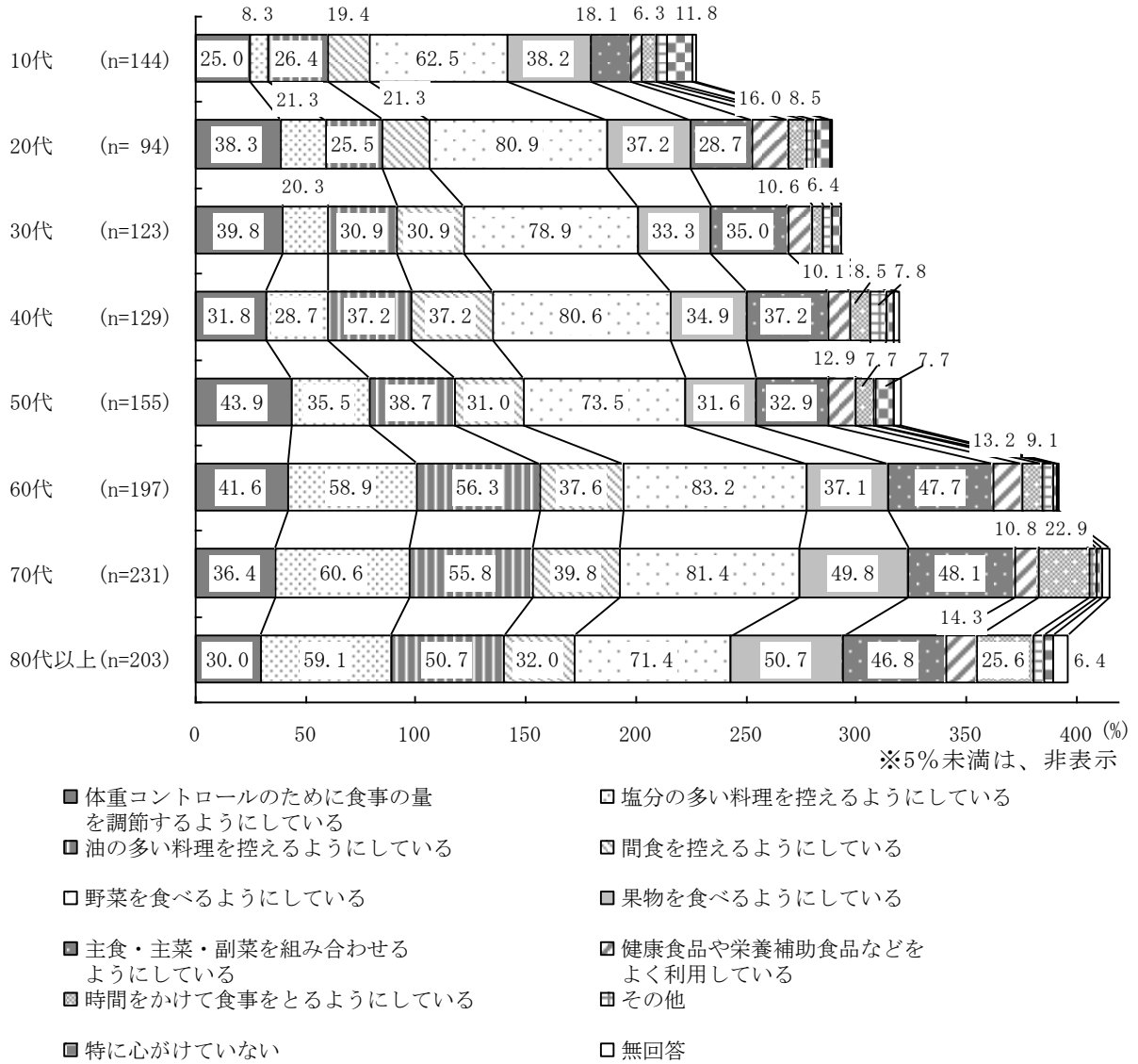
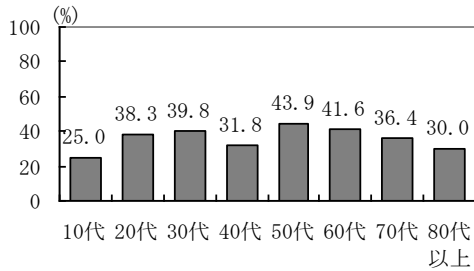


図 3-30 ふだんの食生活で心がけていること（年代別）

体重コントロールのために食事の量を調節するようにしている



塩分の多い料理を控えるようにしている

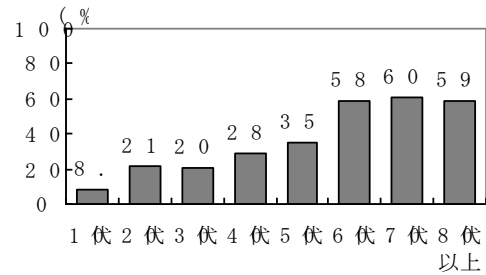
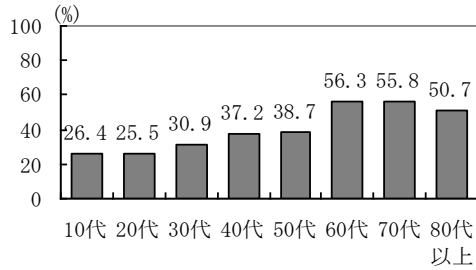
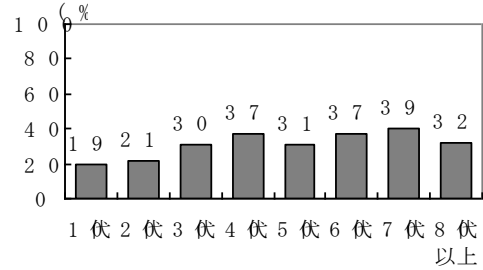


図 3-30 ふだんの食生活で心がけていること（年代別）つづき

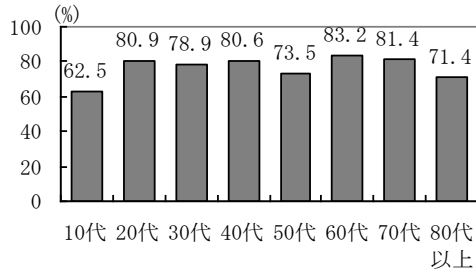
油の多い料理を控えるようにしている



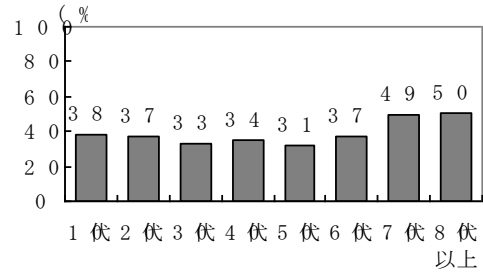
間食を控えるようにしている



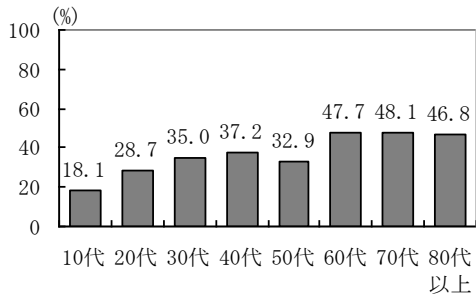
野菜を食べるようにしている



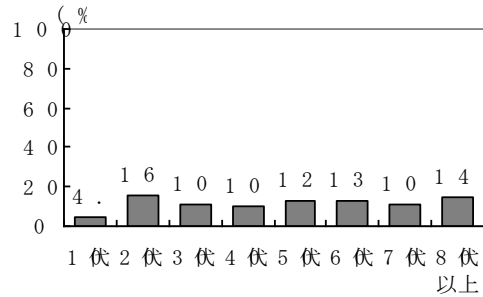
果物を食べるようにしている



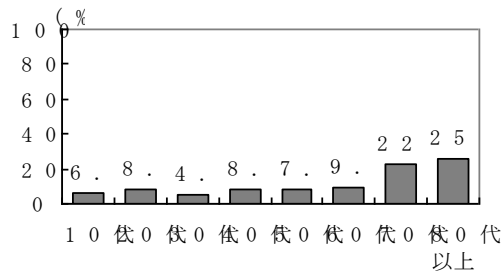
主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている



健康食品や栄養補助食品などをよく利用している



時間をかけて食事をするようにしている

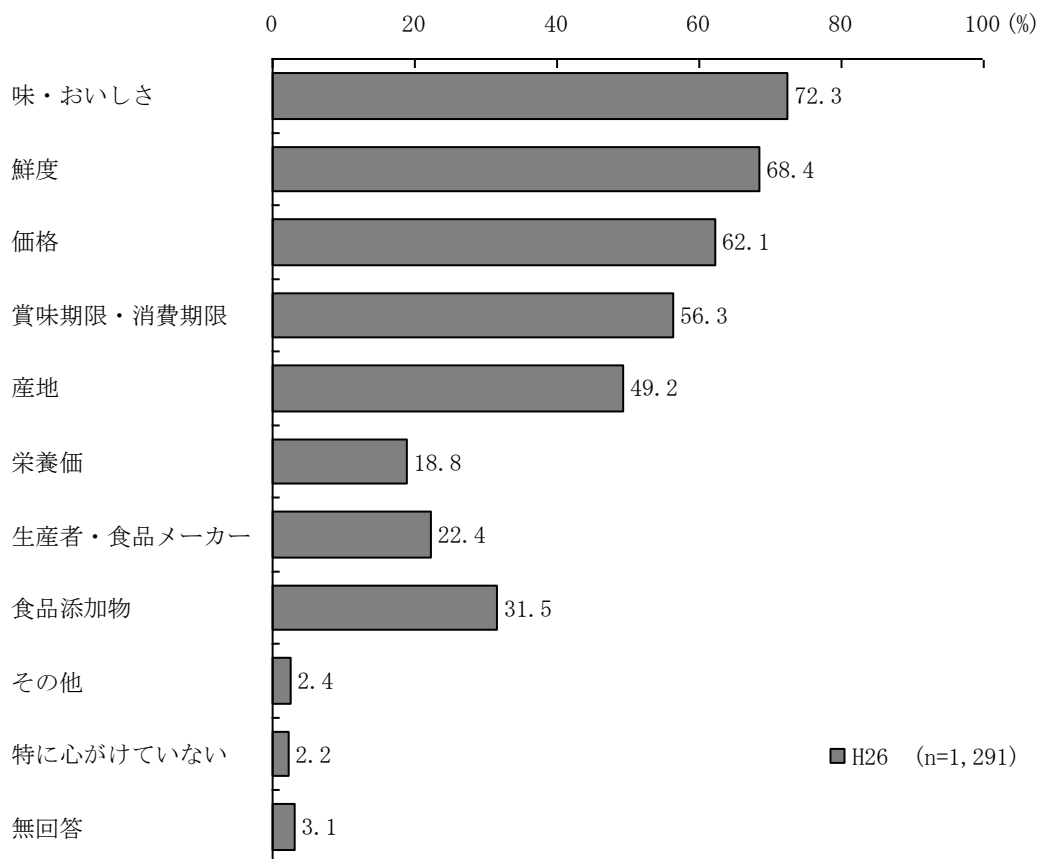


## (6) 食品を購入する際に重視していること

—約7割の人が、「味・おいしさ」、「鮮度」を重視している—

問23 あなたは、ふだん食品を購入する際にどのようなことを重視していますか。  
(当てはまるものすべてに○)

図3-31 食品を購入する際に重視していること



食品を購入する際にどのようなことを重視しているかを聞いたところ、最も高いのは「味・おいしさ」(72.3%)で、次いで「鮮度」(68.4%)、「価格」(62.1%)、「賞味期限・消費期限」(56.3%)、「産地」(49.2%)の順であった(図3-31)。

年代別にみると、10代、20代では「味・おいしさ」の比率が8割を超えて高くなっているが、年代が上がるにつれてその比率が下がっていく傾向がある(図3-32)。

世帯構成別にみると、一人暮らしや夫婦のみの世帯では、「鮮度」の比率が7割以上で高くなっている。また、夫婦のみの世帯では他の世帯構成と比較して、「価格」の比率が低くなっている(図3-33)。



図 3-32 食品を購入する際に重視していること（年代別）

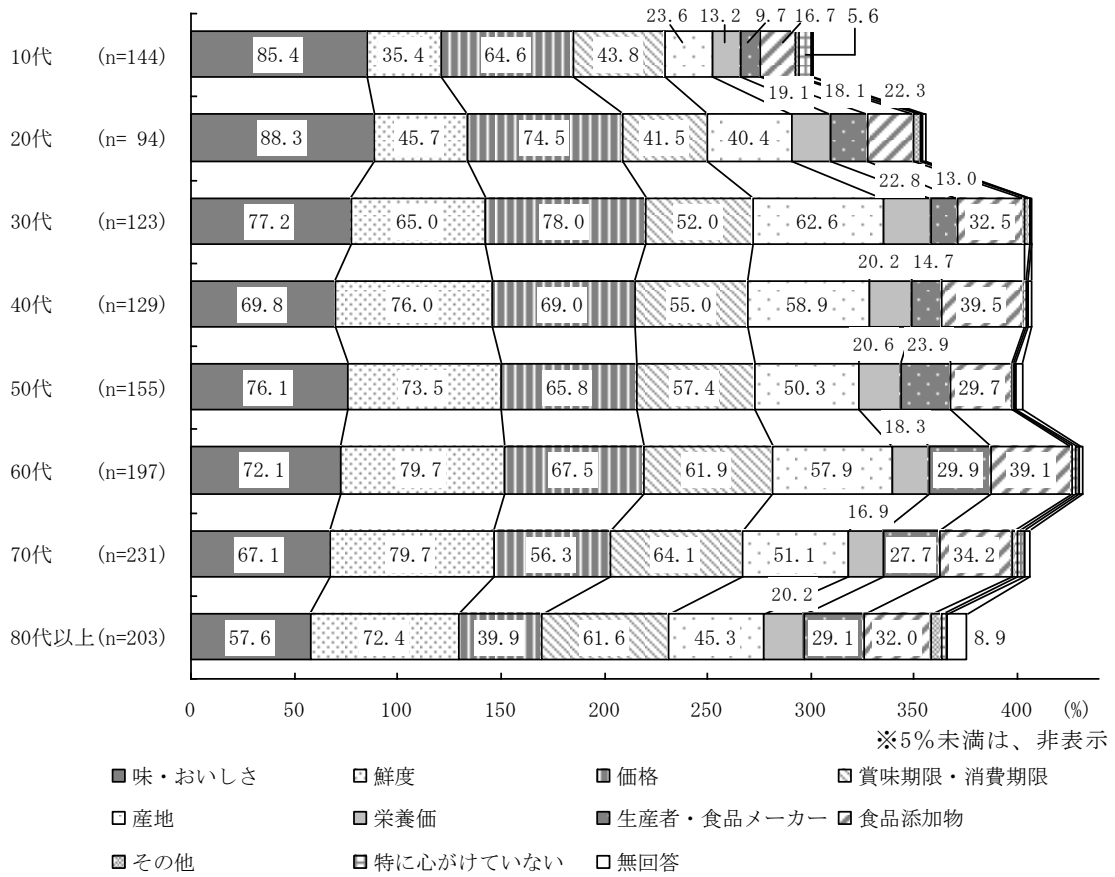
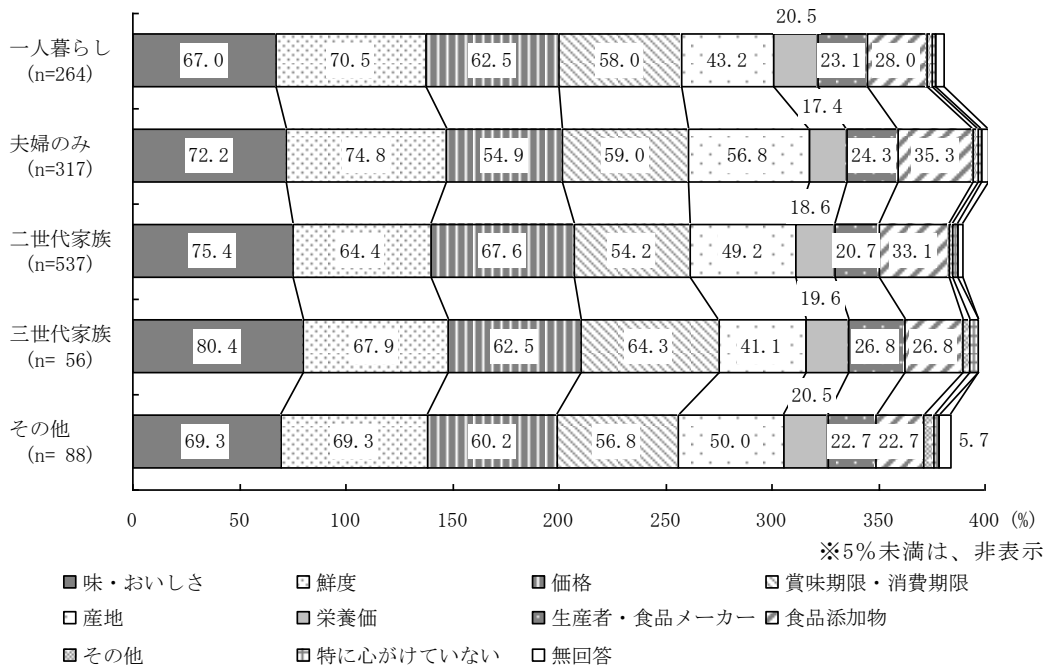


図 3-33 食品を購入する際に重視していること（世帯構成別）

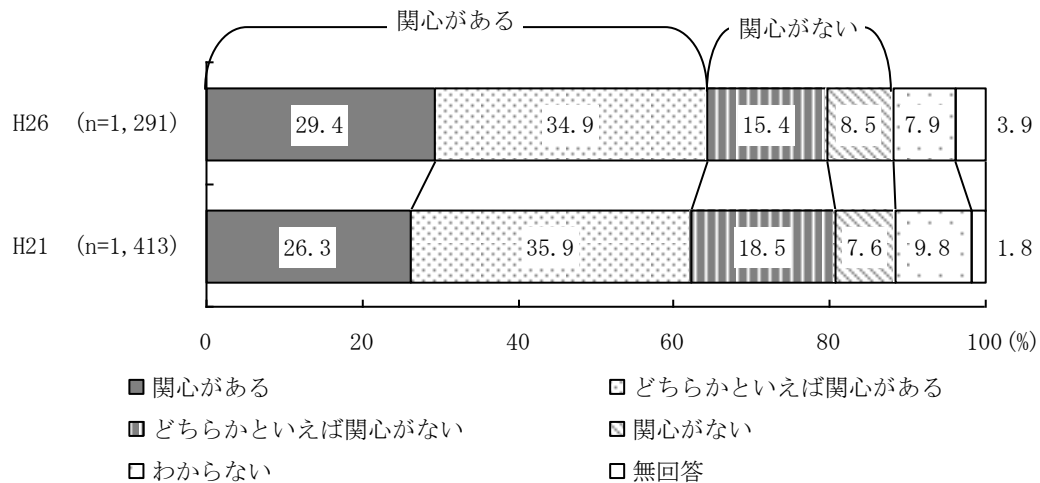


## (7) 食育への関心

—女性の7割、男性の5割が食育に関心を持っている—

問24 あなたは、「食育\*」について関心がありますか。(○は1つ)

図3-34 食育への関心



\*「食育」とは「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

「食育」についての関心を聞いたところ、「関心がある」が29.4%、「どちらかといえば関心がある」が34.9%であった(図3-34)。

性別で見ると、女性の方が男性より「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」と回答した比率が、どちらも10ポイント以上高くなっている(図3-35)。

年代別にみると、30代と40代では「関心がある」と回答した比率が高く、10代では「どちらかといえば関心がない」が高くなっている(図3-36)。

図3-35 食育への関心(性別)

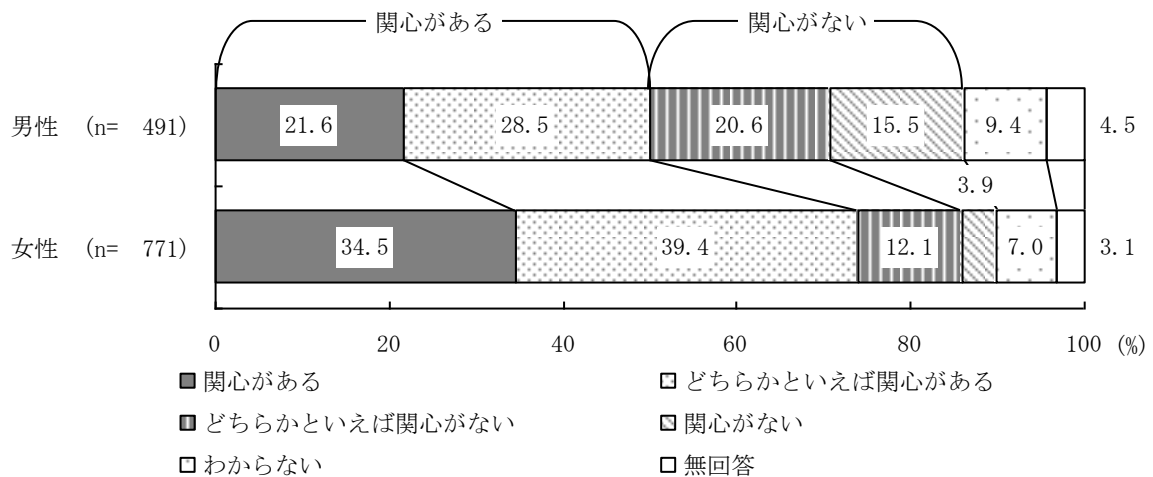
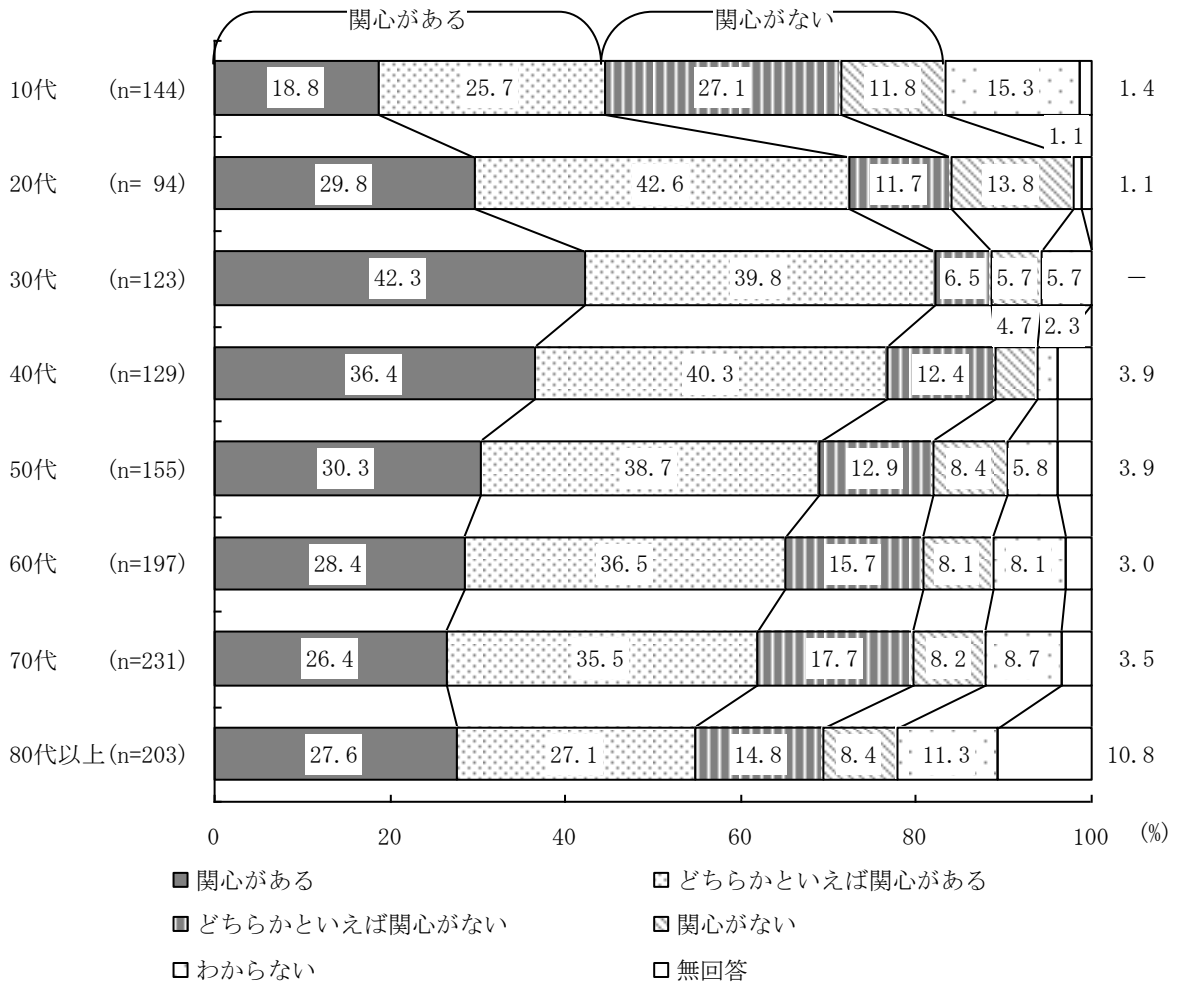


図 3-36 食育への関心（年代別）



『健康めぐろ 21』の「11-1-1 食育に関心を持っている人を増やす」の平成 27 年度目標値は、90%以上となっているが、現状は「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせると 64.3%であった（表 3-4）。

表 3-4 「健康めぐろ 21」目標値との比較（11-1-1）

健康めぐろ 21 行動目標		調査結果等				平成 27 年度 目標値
		計画 策定時 の状況	平成 16 年	平成 21 年	平成 26 年 (今回)	
11-1-1	食育に関心を持っている人を増やす	-	-	62.2%	<b>64.3%</b>	90%以上