

6 食生活・食育について

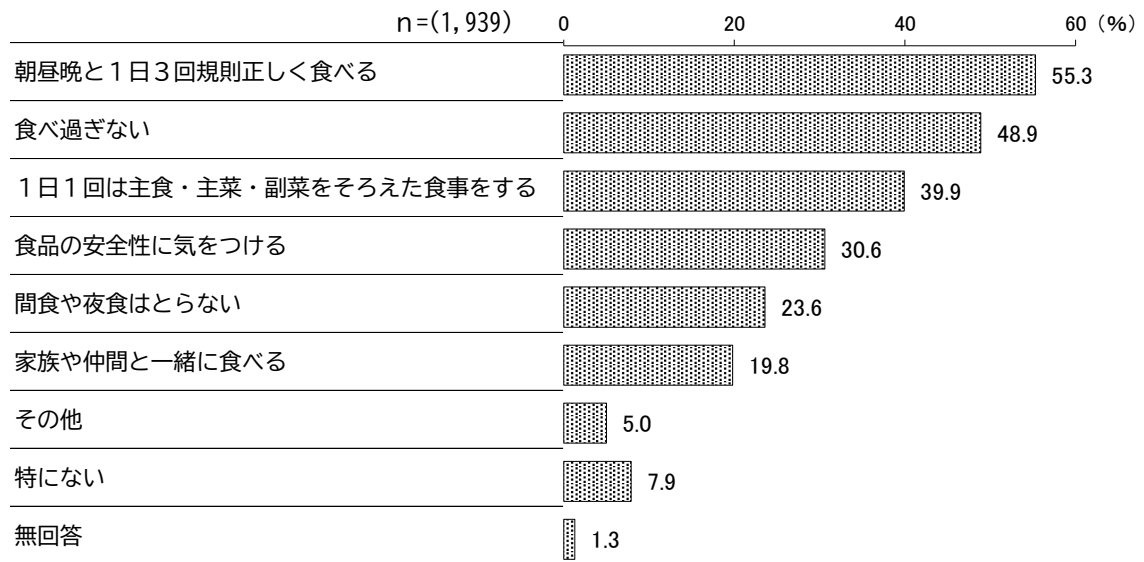
(1) 健康のために食生活で実践していること

【保健医療計画 行動目標】

問11 健康のために食生活で実践していることは、次のうちどれですか。(いくつでも○)

全体では、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べる」が55.3%で最も高く、次いで「食べ過ぎない」が48.9%、「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」が39.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、女性の方が男性よりも高い項目が多く、特に、「食品の安全性に気をつける」で約20ポイント、「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」で約12ポイント差がみられます。

性・年齢別にみると、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べる」は、男女ともに70歳以上で高く、特に、女性の70歳代で8割と高くなっており、男性の10・20歳代は約4割にとどまっています。「食べ過ぎない」は男性の60歳代で約6割、「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」は女性の60歳以上で5割台、「食品の安全性に気をつける」は女性の60～70歳代で4割台半ばから約5割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	朝昼晩と1日3回規則正しく食べる	食べ過ぎない	1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする	食品の安全性に気をつける	間食や夜食はとらない	家族や仲間と一緒に食べる	その他	特にない	無回答	
全体	1,939	55.3	48.9	39.9	30.6	23.6	19.8	5.0	7.9	1.3	
男性	751	50.9	47.0	32.8	18.6	28.0	17.0	4.5	10.8	1.3	
女性	1,167	58.1	50.1	44.6	38.2	20.6	21.5	5.2	6.1	1.1	
【男性】	10・20歳代	94	38.3	41.5	33.0	14.9	20.2	10.6	3.2	14.9	-
	30歳代	131	43.5	43.5	32.8	17.6	20.6	16.0	3.8	15.3	0.8
	40歳代	140	42.9	42.9	27.1	15.0	22.9	15.7	4.3	13.6	1.4
	50歳代	109	46.8	51.4	32.1	25.7	33.9	19.3	5.5	10.1	-
	60歳代	104	55.8	59.6	33.7	18.3	36.5	10.6	6.7	8.7	2.9
	70歳代	108	66.7	47.2	35.2	20.4	35.2	18.5	3.7	6.5	2.8
	80歳代	64	75.0	43.8	40.6	20.3	29.7	34.4	4.7	1.6	1.6
【女性】	10・20歳代	128	42.2	44.5	31.3	25.8	16.4	13.3	4.7	14.1	-
	30歳代	174	52.3	46.0	38.5	29.9	13.8	25.9	5.2	11.5	0.6
	40歳代	212	46.2	58.0	43.4	37.3	19.3	26.4	6.1	6.1	0.5
	50歳代	208	51.9	53.8	42.8	41.3	19.2	13.9	8.2	4.8	1.9
	60歳代	143	61.5	59.4	50.3	48.3	23.8	24.5	6.3	3.5	0.7
	70歳代	178	80.3	41.6	52.2	45.5	25.8	22.5	2.8	-	1.7
	80歳代	118	77.1	44.9	55.1	36.4	27.1	22.0	0.8	4.2	2.5

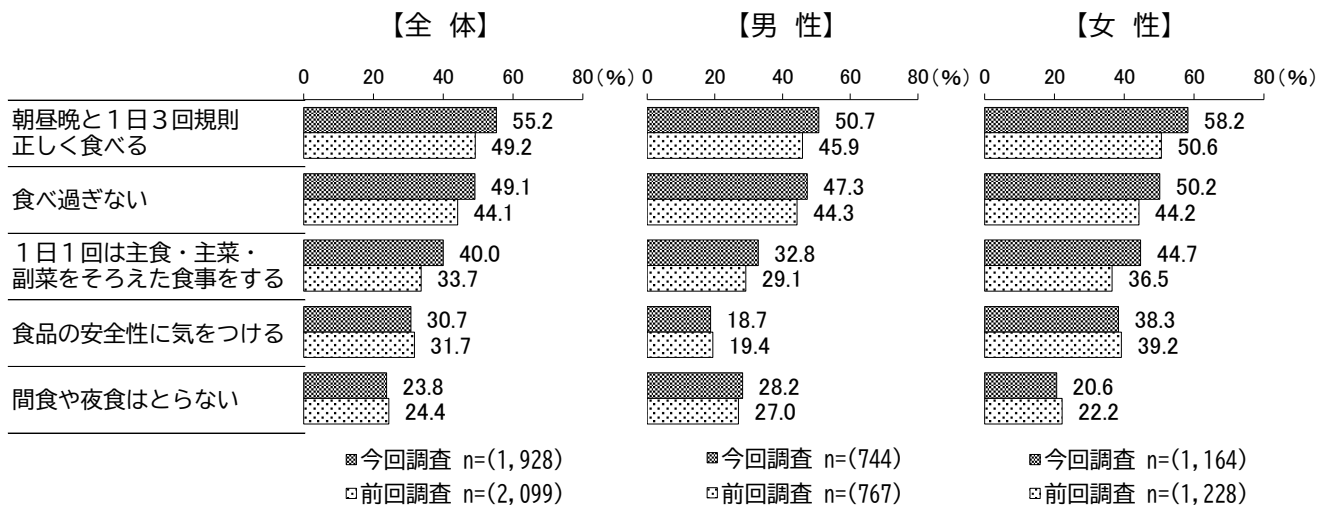
BMI別にみると、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べる」、「食べ過ぎない」での特に大きな違いはみられませんが、「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」、「食品の安全性に気をつける」は、“やせ”や“標準”に比べて、“肥満”で低くなっています。

前回調査との比較では、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べる」が女性で約8ポイント、男性で約5ポイント増加しています。また、女性は「1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」でも約8ポイント、「食べ過ぎない」でも6ポイント増加しています。

◆BMI別

		単位 (%)								
	n	朝昼晩と1日3回規則正しく食べる	食べ過ぎない	1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする	食品の安全性に気をつける	間食や夜食はとらない	家族や仲間と一緒に食べる	その他	特にない	無回答
全体	1,939	55.3	48.9	39.9	30.6	23.6	19.8	5.0	7.9	1.3
やせ	215	56.3	49.3	39.1	34.4	24.7	17.7	3.7	8.4	-
標準	1,314	55.5	49.5	42.0	31.9	22.5	22.1	5.2	7.7	1.1
肥満	321	53.9	47.0	34.3	23.7	26.5	12.5	4.7	9.0	1.6

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



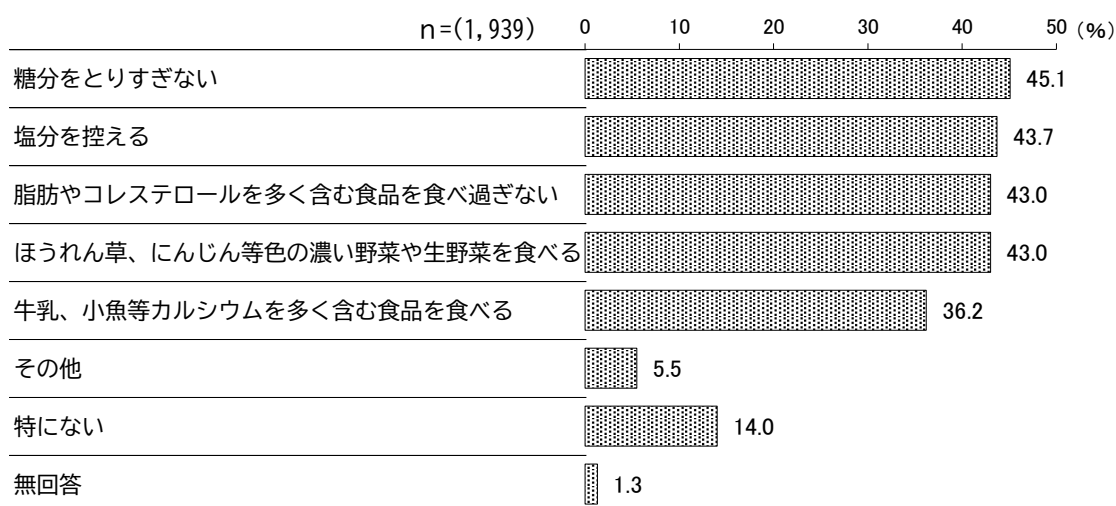
(2) 健康のために栄養に関して気をつけていること

【保健医療計画 行動目標】

問12 健康のために栄養について気をつけていることは、次のうちどれですか。
(いくつでも○)

全体では、「糖分をとりすぎない」、「塩分を控える」、「脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない」、「ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる」の4項目が、4割台でおおむね並んでいます。

◆全体



性別にみると、「特にない」を除くすべての項目で女性の方が男性よりも高く、「塩分をひかえる」、「ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる」で、10ポイント以上の差がみられます。

性・年齢別にみると、「糖分をとりすぎない」は、男女ともに60歳代で高く、特に、女性の60歳代で6割台半ばとなっています。「塩分を控える」は、女性の60～70歳代で6割台と高くなっています。このほか、「脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない」は女性の60歳代で、「ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる」、「牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる」は女性の80歳代で、それぞれ6割台と高くなっています。一方、「特にない」は、男性の10・20歳代で約3割となっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	糖分をとりすぎない	塩分を控える	過ぎなくを脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べる	等を色の濃い野菜や生野菜を食べる	ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる	牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる	その他	特にない	無回答
全体	1,939	45.1	43.7	43.0	43.0	36.2	5.5	14.0	1.3	
男性	751	41.8	37.7	38.3	35.3	30.6	4.3	18.0	1.3	
女性	1,167	47.4	48.0	46.4	48.1	39.5	6.3	11.7	1.1	
【男性】	10・20歳代	94	33.0	24.5	28.7	30.9	20.2	5.3	27.7	-
	30歳代	131	42.0	23.7	33.6	38.9	25.2	3.1	21.4	0.8
	40歳代	140	37.1	25.7	37.1	31.4	23.6	5.0	20.0	1.4
	50歳代	109	48.6	46.8	44.0	33.9	25.7	4.6	15.6	-
	60歳代	104	53.8	53.8	44.2	27.9	35.6	2.9	13.5	2.9
	70歳代	108	38.0	44.4	38.0	37.0	46.3	6.5	14.8	2.8
	80歳代	64	40.6	59.4	46.9	54.7	46.9	1.6	7.8	1.6
【女性】	10・20歳代	128	41.4	28.1	35.9	29.7	21.1	3.9	20.3	-
	30歳代	174	44.8	32.8	32.8	44.3	25.9	7.5	20.1	1.1
	40歳代	212	44.3	39.2	42.0	49.1	30.2	9.9	14.2	0.5
	50歳代	208	49.5	46.6	52.4	47.6	31.7	9.1	8.7	1.4
	60歳代	143	66.4	68.5	60.1	47.6	52.4	3.5	5.6	-
	70歳代	178	42.7	65.2	52.8	56.2	57.3	3.9	5.1	1.7
	80歳代	118	41.5	59.3	45.8	60.2	66.1	1.7	8.5	3.4

BMI別にみると、「塩分を控える」は、BMIが小さいほど高くなっています。

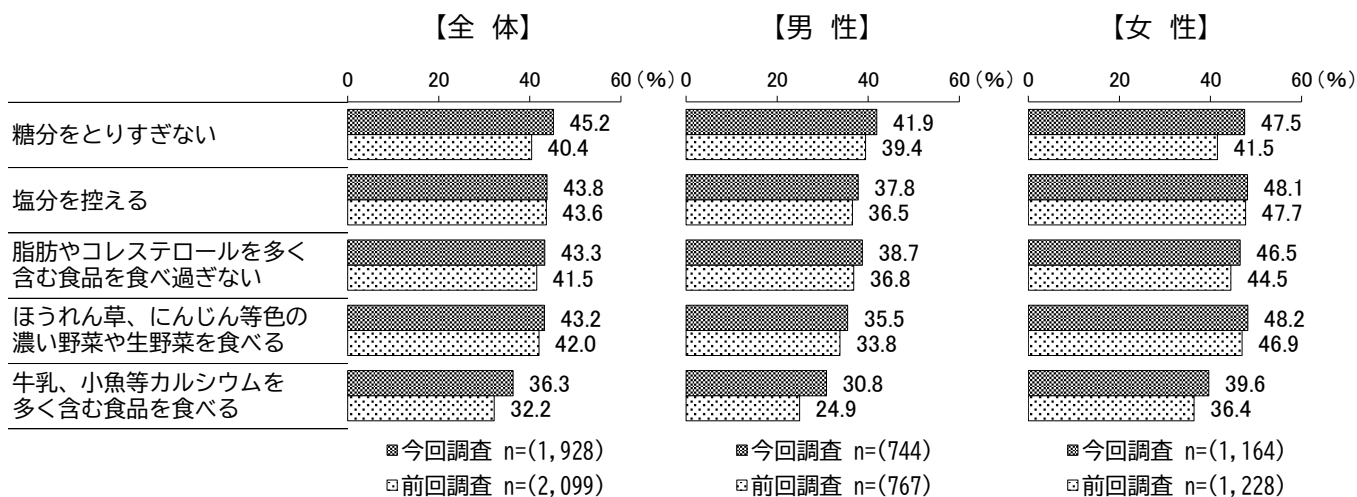
前回調査との比較では、「糖分をとりすぎない」が女性で約6ポイント、「牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる」が男性で約6ポイント増加しています。

◆BMI別

	n	糖分をとりすぎない	塩分を控える	脂肪やコレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない	ほうれん草、にんじん等色の濃い野菜や生野菜を食べる	牛乳、小魚等カルシウムを多く含む食品を食べる	その他	特になし	無回答
全体	1,939	45.1	43.7	43.0	43.0	36.2	5.5	14.0	1.3
やせ	215	45.6	46.5	40.9	43.7	36.7	5.1	17.2	-
標準	1,314	44.8	44.2	44.2	44.6	37.4	5.5	13.1	1.0
肥満	321	45.8	40.2	42.4	36.4	32.1	5.0	15.6	1.6

単位 (%)

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



(3) 朝食の摂取頻度

【保健医療計画 行動目標】

問13 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

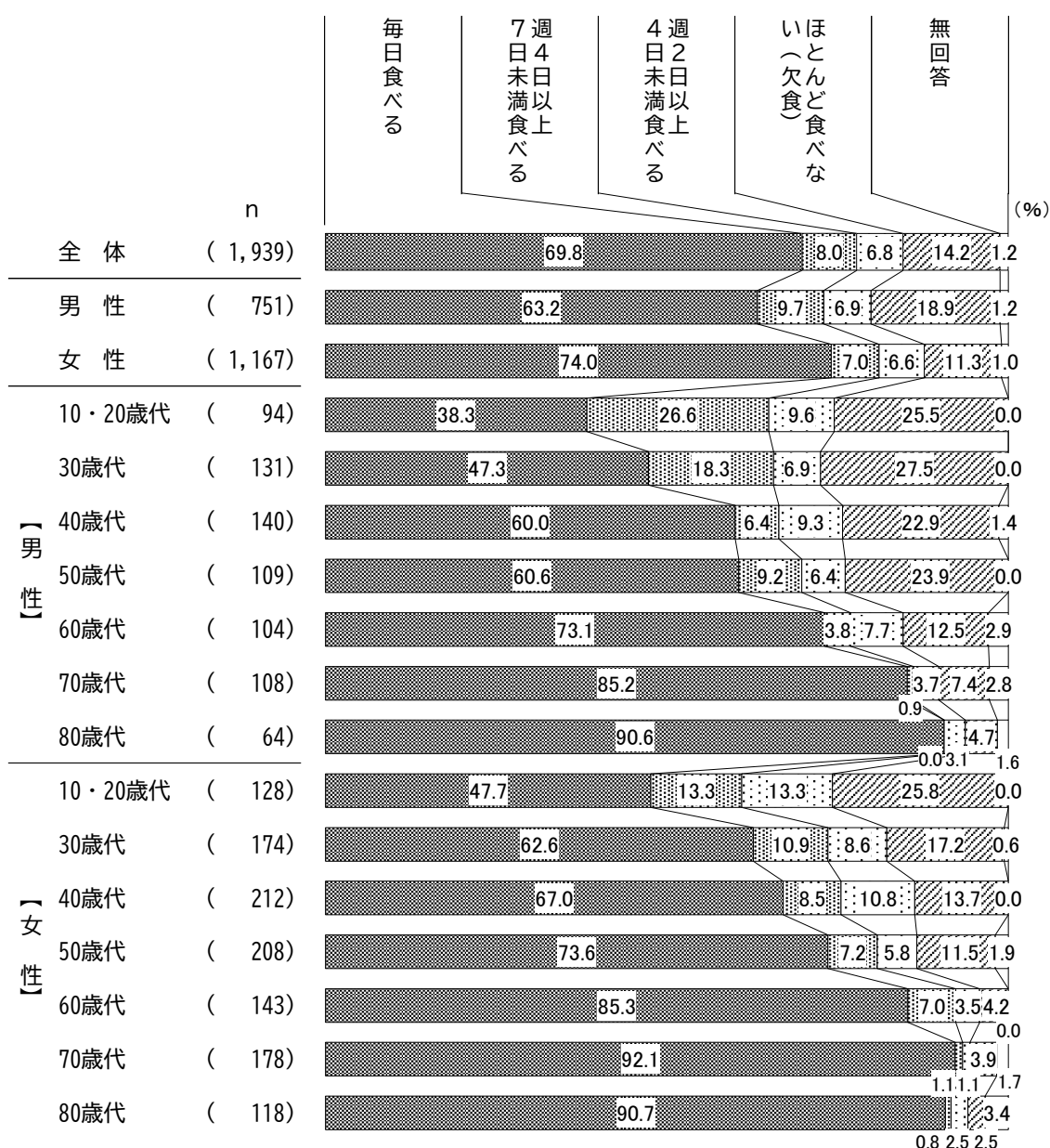
*砂糖、ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶等)、水および錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合は欠食とします。

全体では、「毎日食べる」が69.8%となっています。一方、「ほとんど食べない(欠食)」は14.2%です。

性別にみると、「毎日食べる」は、女性の方が男性よりも約11ポイント高くなっています。一方、「ほとんど食べない(欠食)」は、男性の方が約8ポイント高くなっています。

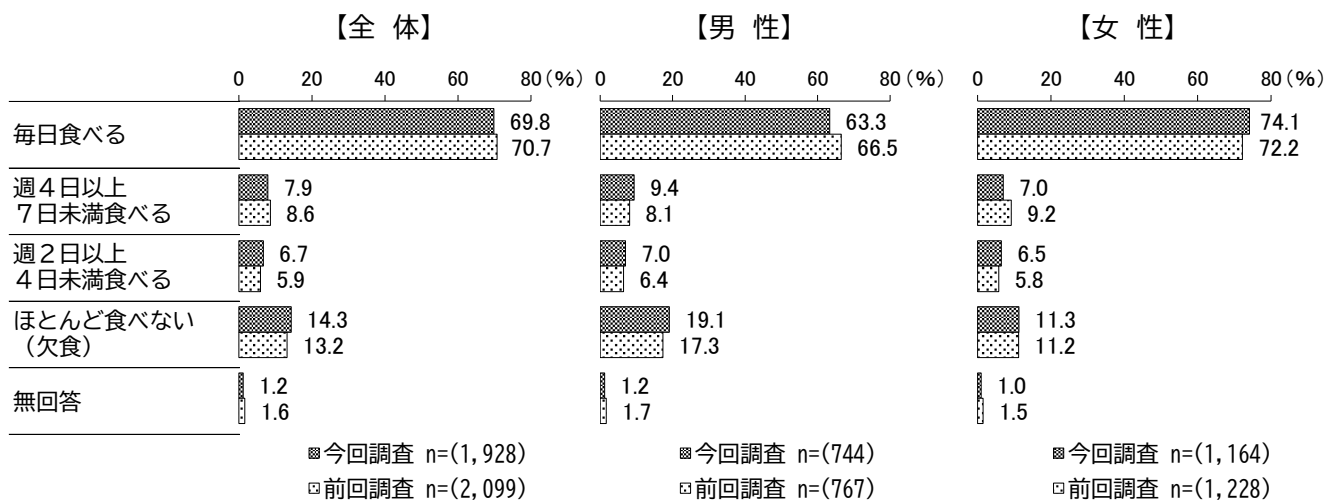
性・年齢別にみると、「毎日食べる」は、男性の60歳以上と女性の50歳以上は7割以上となっており、おおむね年齢が上がるほど高くなっています。一方、「ほとんど食べない(欠食)」は、男性の10・20～30歳代と女性の10・20歳代は2割台半ばを超え、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(4) 調理の頻度

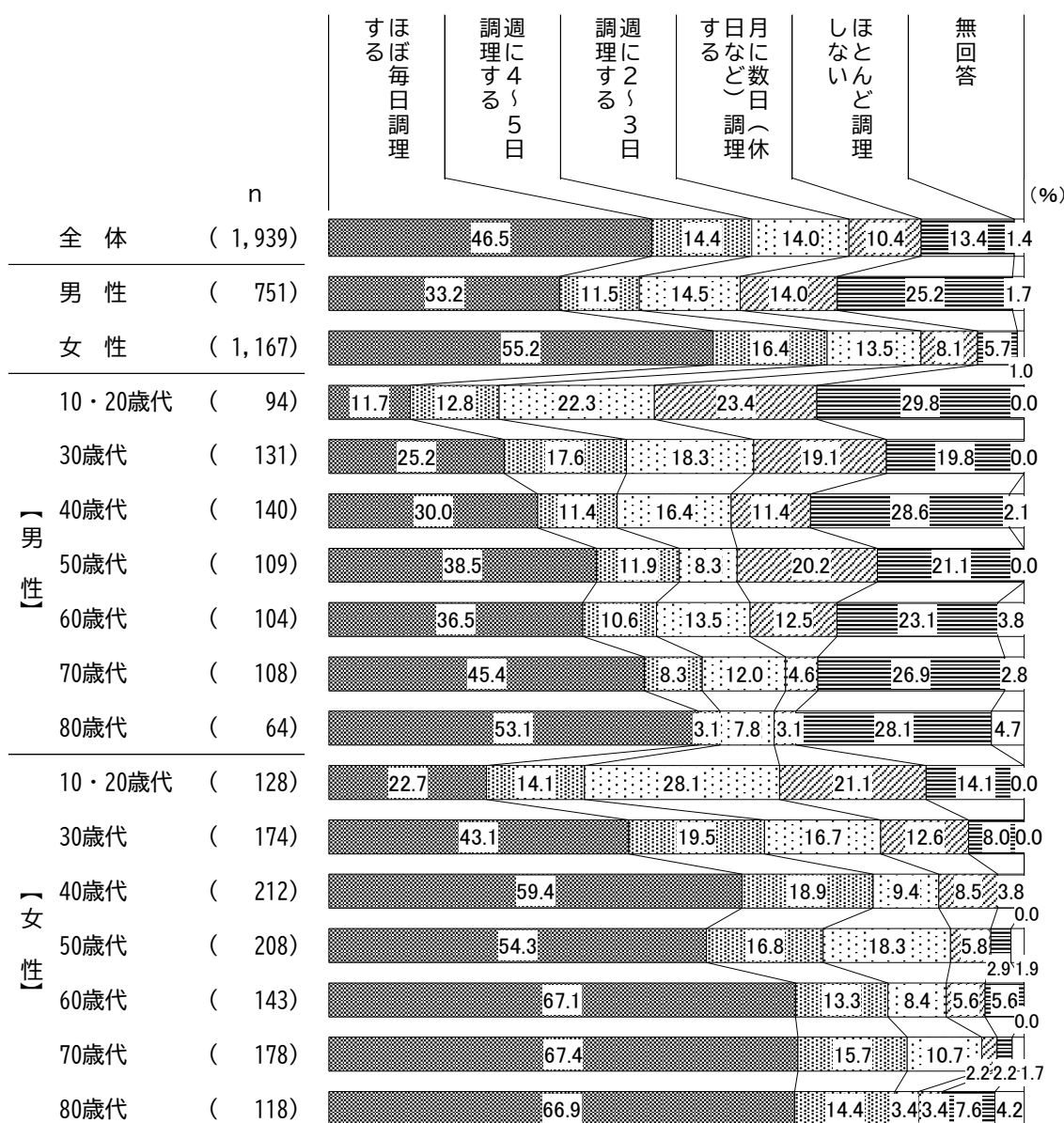
問14 家で調理する頻度について次のうちからお選びください。(○は1つ)

全体では、「ほぼ毎日調理する」が46.5%で最も高く、次いで「週に4～5日調理する」が14.4%です。

性別にみると、「ほぼ毎日調理する」、「週に4～5日調理する」は、女性の方が男性よりも高く、特に「ほぼ毎日調理する」は22ポイント差がみられます。逆に、「月に数日(休日など)調理する」、「ほとんど調理しない」は、男性の方が高く、特に、「ほとんど調理しない」は約20ポイント差がみられます。

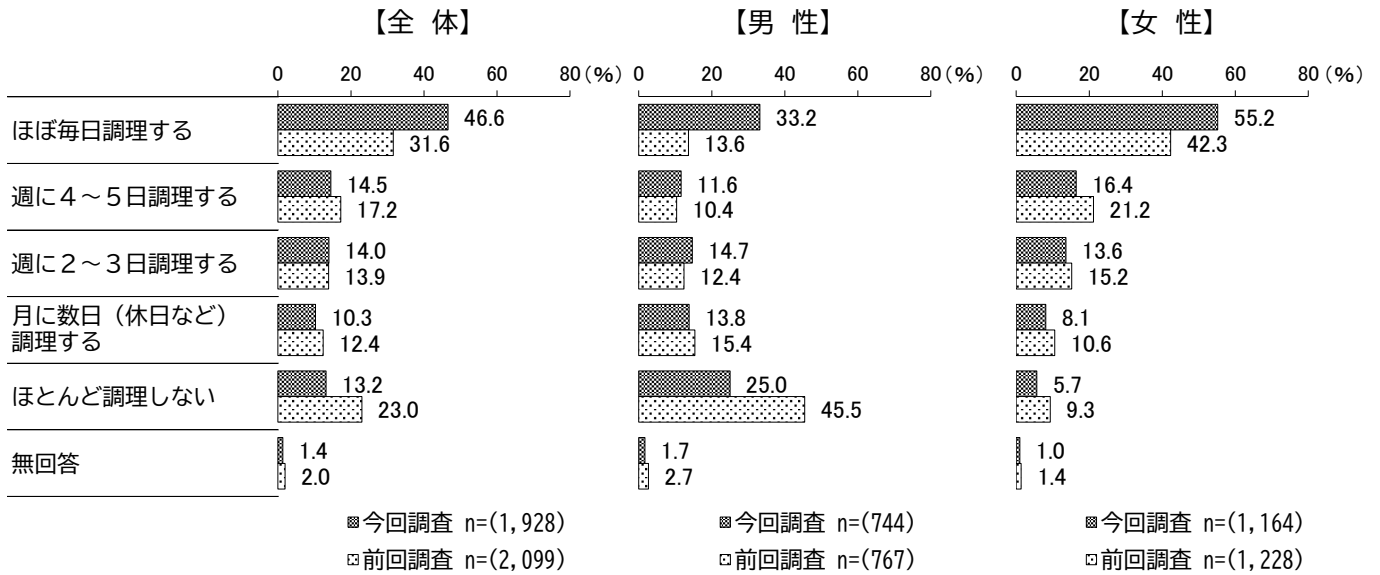
性・年齢別でみると、男女ともに10・20歳代を除いて、「ほぼ毎日調理する」が各年齢層で高く、特に、女性の60歳以上で6割台と高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、男女ともに「ほぼ毎日調理する」が増加しており、男性で約20ポイント、女性で約13ポイント増加しています。一方、「ほとんど調理しない」は男女ともに減少しており、特に男性で約20ポイント減少しています。

◆前回調査との比較



*「ほぼ毎日調理する」は、前回調査では「週に6~7日調理する」。

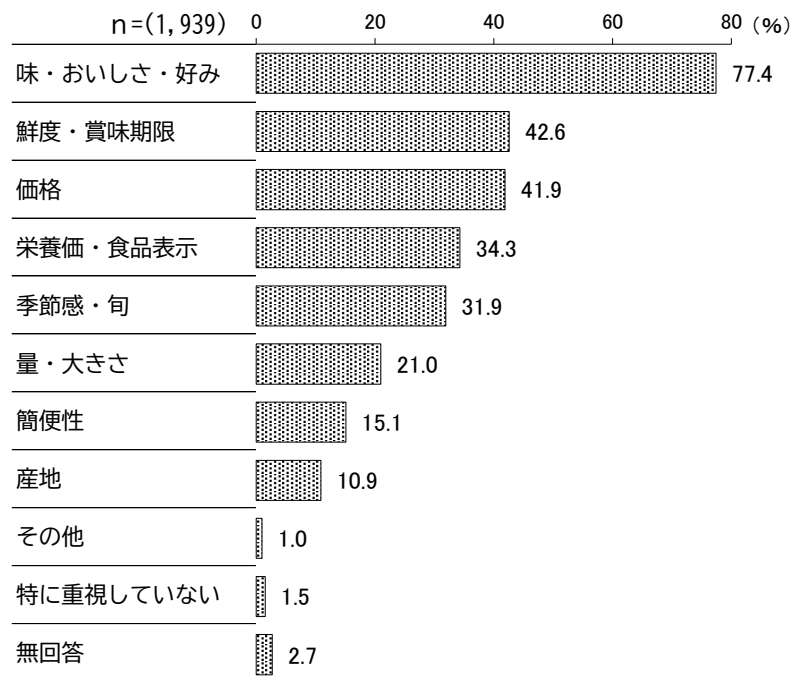
(5) 食材・調理品選択の際に重視する点

問15 食材・調理品選択の際、どのようなことを重視していますか。
次の中から3つまで選んで口内に番号をご記入ください。

*外食は除きます。

全体では、「味・おいしさ・好み」が77.4%で最も高く、次いで「鮮度・賞味期限」が42.6%、「価格」が41.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「鮮度・賞味期限」は、女性の方が男性よりも約12ポイント高く、女性は「季節感・旬」でも約9ポイント、「栄養価・食品表示」、「産地」でも約6ポイント高くなっています。一方、「量・大きさ」は、男性の方が女性よりも約10ポイント高く、男性は「価格」でも約6ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、男女ともに各年齢層で「味・おいしさ・好み」に比率が集中しています。「鮮度・賞味期限」は、女性の60歳以上で6割台と高くなっています。「価格」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高く、10・20歳代で6割前後となっています。このほか、「量・大きさ」は男性の10・20歳代で約4割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	味・おいしさ・好み	鮮度・賞味期限	価格	栄養価・食品表示	季節感・旬	量・大きさ	簡便性	産地	その他	特に重視していない	無回答	
全体	1,939	77.4	42.6	41.9	34.3	31.9	21.0	15.1	10.9	1.0	1.5	2.7	
男性	751	77.5	35.2	45.3	30.9	26.5	27.4	17.6	7.1	0.7	2.3	2.5	
女性	1,167	77.5	47.4	39.7	36.6	35.4	17.1	13.7	13.4	1.1	0.9	2.7	
【男性】	10・20歳代	94	77.7	21.3	61.7	29.8	16.0	38.3	24.5	3.2	-	2.1	1.1
	30歳代	131	77.1	32.1	46.6	34.4	27.5	29.0	19.8	9.9	1.5	1.5	-
	40歳代	140	79.3	30.0	47.1	29.3	27.9	33.6	18.6	6.4	1.4	1.4	1.4
	50歳代	109	82.6	32.1	49.5	30.3	32.1	20.2	11.0	5.5	-	1.8	2.8
	60歳代	104	75.0	46.2	36.5	27.9	26.9	28.8	14.4	10.6	1.0	3.8	3.8
	70歳代	108	78.7	41.7	41.7	35.2	25.9	18.5	15.7	3.7	-	1.9	5.6
	80歳代	64	67.2	50.0	28.1	28.1	28.1	20.3	20.3	10.9	-	4.7	4.7
【女性】	10・20歳代	128	80.5	27.3	59.4	26.6	20.3	23.4	28.1	4.7	-	1.6	1.6
	30歳代	174	81.0	32.2	51.7	33.3	36.2	19.5	17.8	12.6	1.7	1.7	0.6
	40歳代	212	79.2	37.3	42.0	41.5	39.2	18.9	15.6	16.5	1.4	0.9	0.9
	50歳代	208	75.0	48.6	38.5	36.5	39.9	17.8	11.5	16.3	2.4	1.4	1.4
	60歳代	143	70.6	60.1	36.4	43.4	37.1	11.9	6.3	18.9	0.7	-	4.2
	70歳代	178	75.8	62.9	28.1	33.1	38.2	15.2	9.6	9.0	0.6	0.6	6.7
	80歳代	118	82.2	67.8	19.5	39.8	31.4	11.0	8.5	13.6	-	-	5.1

(6) 野菜の目標摂取量の認知度

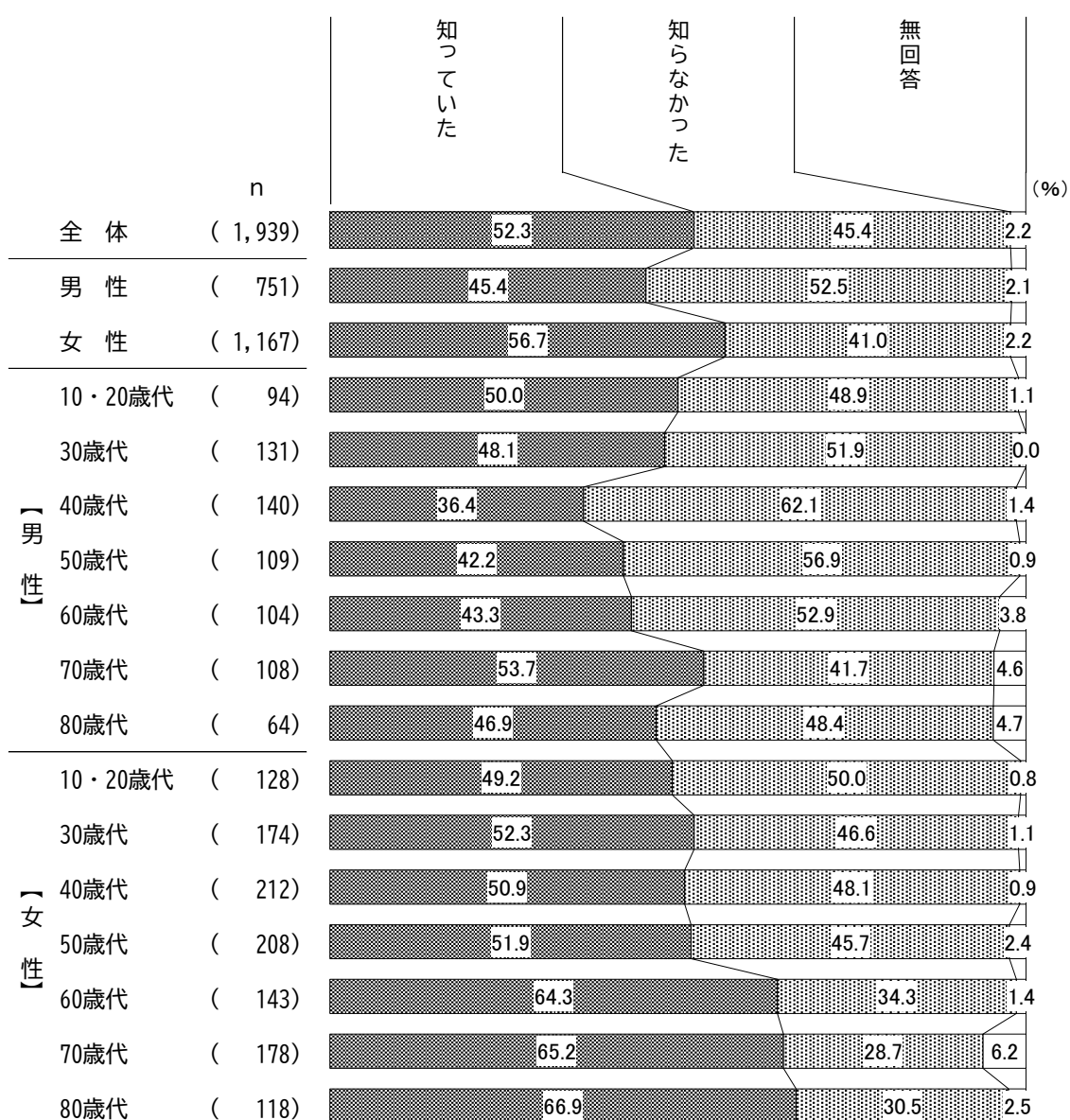
問16 「大人1人が1日にとりたい野菜の量（目標摂取量）は、350g以上である」ということを知っていましたか。（○は1つ）

全体では、「知っていた」が52.3%となっています。

性別にみると、「知っていた」は、女性の方が男性よりも約11ポイント高くなっています。

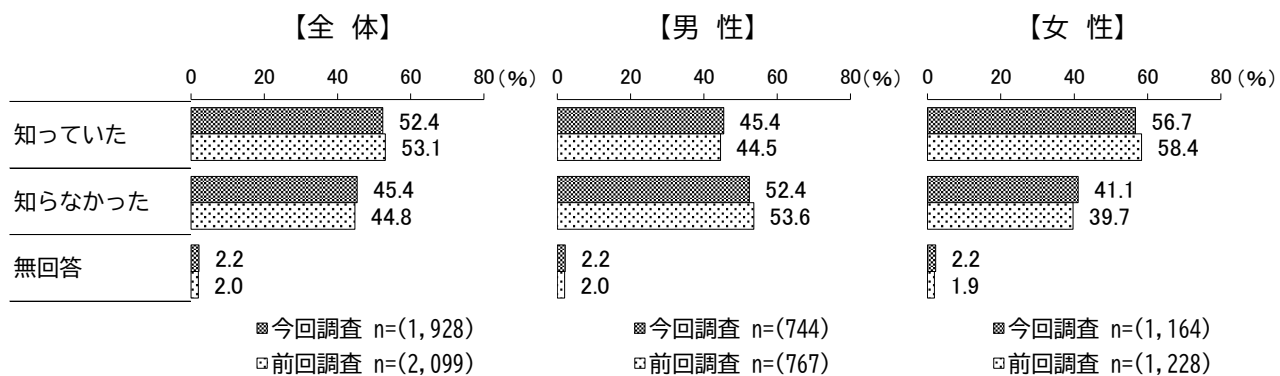
性・年齢別にみると、「知っていた」は、女性の60歳以上で6割台半ばと、他の年齢層に比べて高くなっています。一方、「知らなかった」は、男性の40歳代で6割を超えています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(7) 1日分の食事で摂る野菜料理の量

問17 1日分の食事で、野菜料理をおおよそ何皿（一皿70g程度）食べていますか。
 (○は1つ)

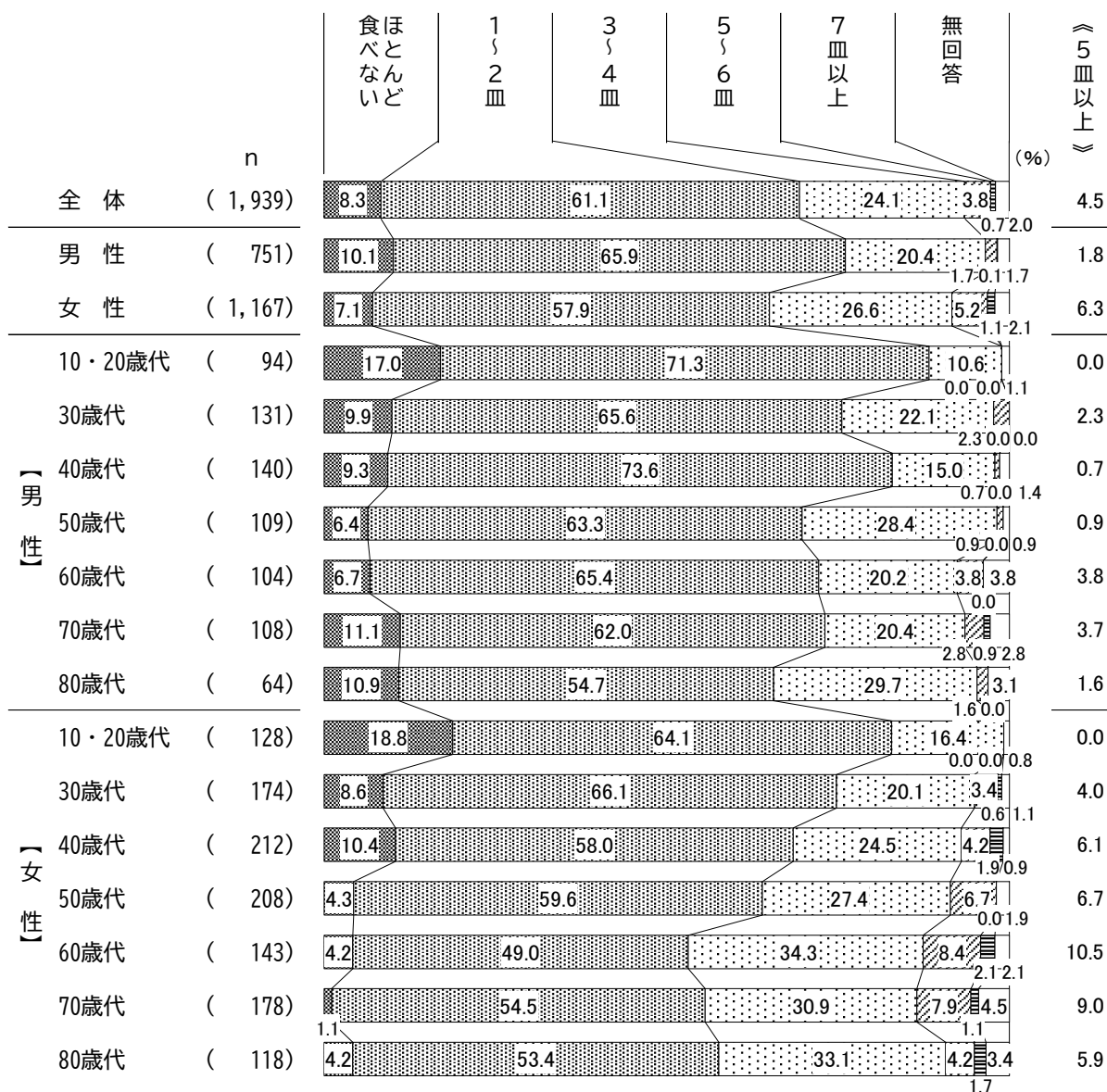
*70gの目安は、コンビニのサラダやおひたし、きんぴらごぼうなどの、惣菜パック約1個分です。

全体では、「1~2皿」が61.1%で最も高く、次いで「3~4皿」が24.1%となっています。1日にとりたい野菜の目標摂取量との関連から、《5皿以上》に着目すると、「5~6皿」(3.8%)と「7皿以上」(0.7%)を合わせて4.5%となっています。

性別にみると、「ほとんど食べない」、「1~2皿」は、男性の方が女性よりも高く、特に、「1~2皿」は8ポイント差がみられます。一方、「3~4皿」以上は、女性の方が男性よりも高く、特に、「3~4皿」は約6ポイント差がみられ、《5皿以上》は女性の方が約5ポイント高くなっています。

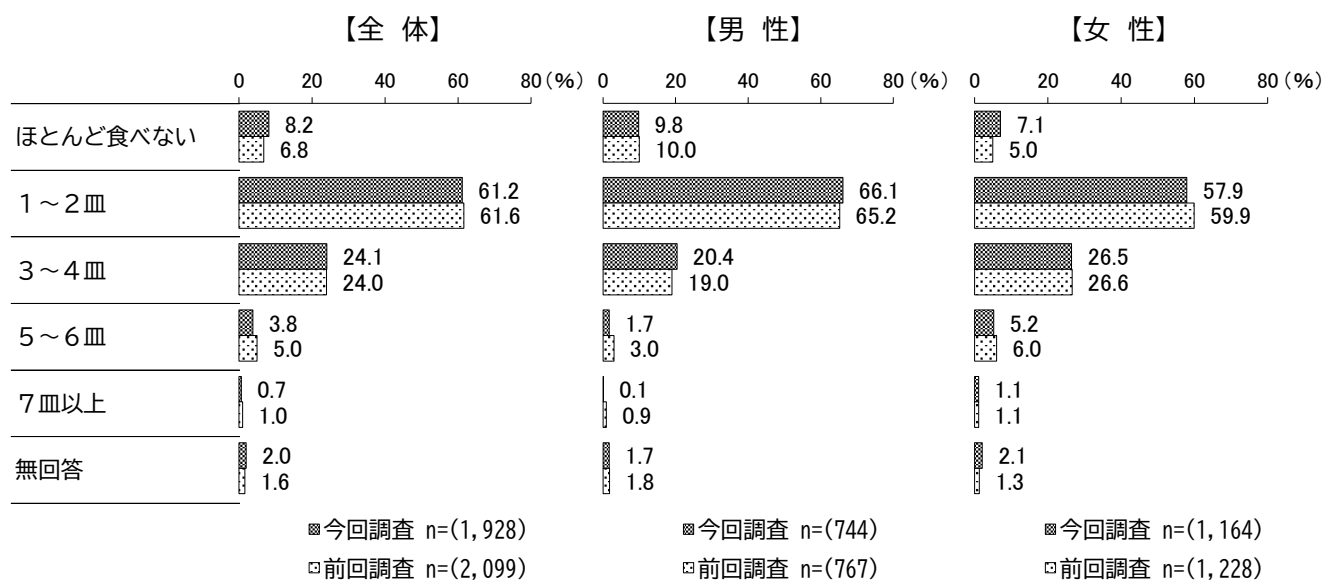
性・年齢別にみると、「ほとんど食べない」は、男女ともに10・20歳代で約2割と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「1~2皿」は、男女ともに各年齢層で比率が集中しており、特に、男性の10・20歳代と40歳代で7割台となっています。また、《5皿以上》では、女性の60歳代で1割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(8) 食育の認知度

【☑保健医療計画 行動目標】

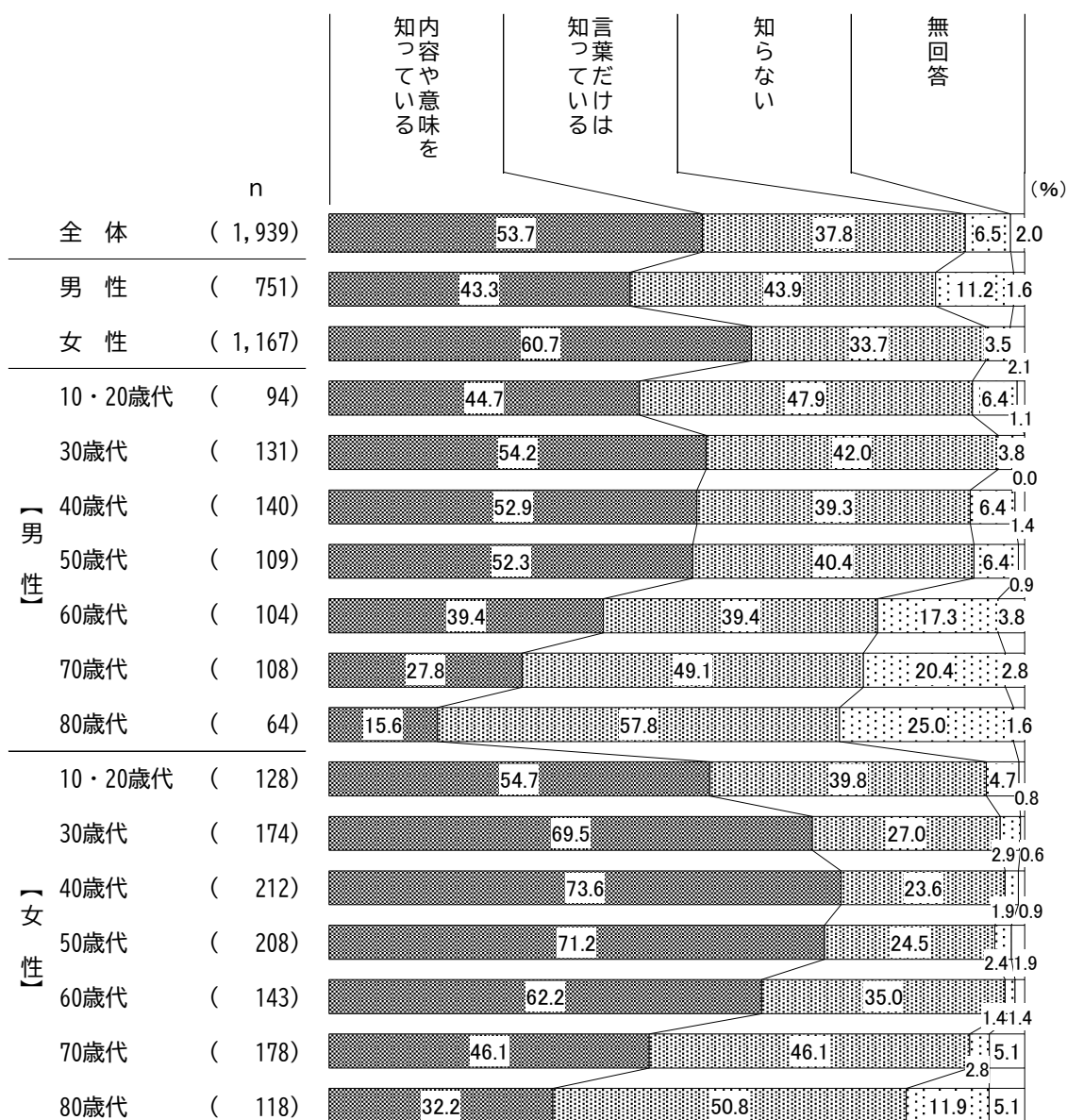
問18 「食育」という言葉を知っていますか。(○は1つ)

全体では、「内容や意味を知っている」が53.7%、「言葉だけは知っている」が37.8%となっています。

性別にみると、「内容や意味を知っている」は、女性の方が男性よりも約17ポイント高くなっています。「言葉だけは知っている」は、男性の方が女性よりも約10ポイント高く、男性は「知らない」でも約8ポイント高くなっています。

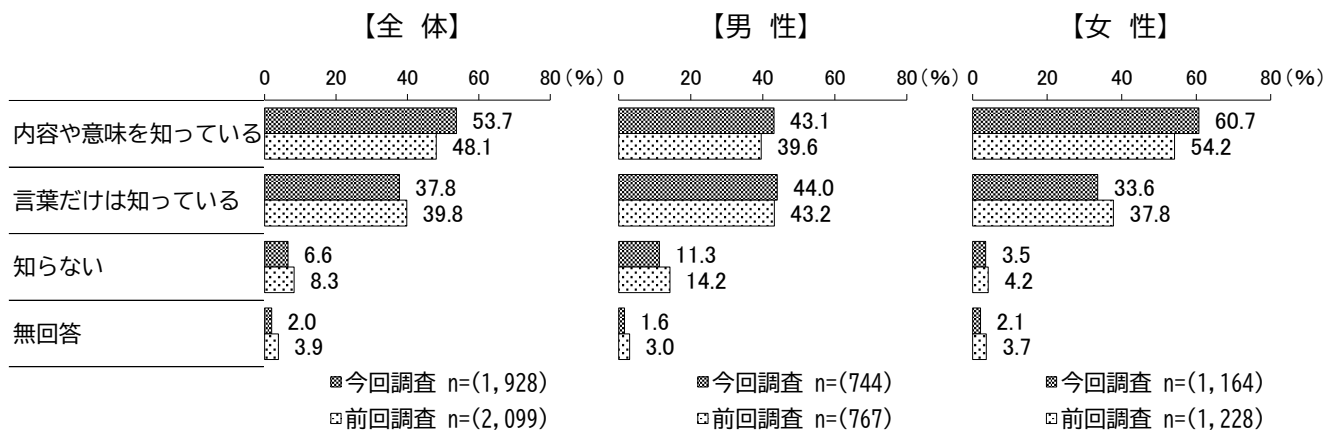
性・年齢別にみると、「内容や意味を知っている」は、女性の40～50歳代で7割台と、他の年齢層より高くなっています。一方、「知らない」は、男性の70歳以上で2割台となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「内容や意味を知っている」が女性で約7ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



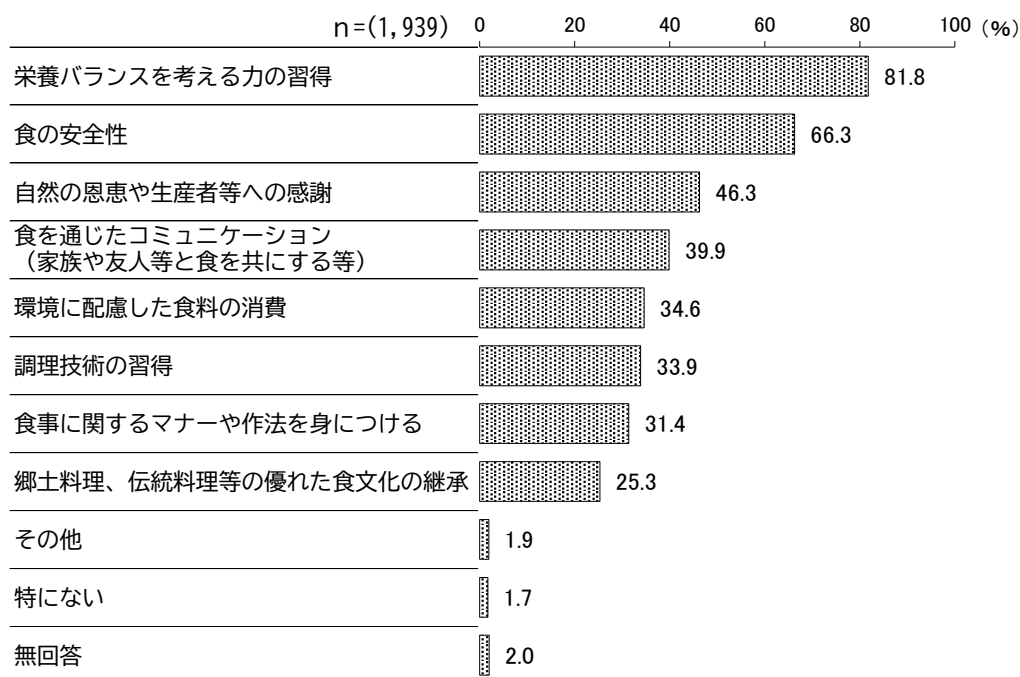
(9) 食に関して重要だと思うこと

【保健医療計画 行動目標】

問19 食に関して、次のうちあなたが重要だと思うことはどれですか。(いくつでも○)

全体では、「栄養バランスを考える力の習得」が81.8%で最も高く、次いで「食の安全性」が66.3%、「自然の恩恵や生産者等への感謝」が46.3%、「食を通じたコミュニケーション(家族や友人等と食を共にする等)」が39.9%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「その他」、「特にない」を除くすべての項目で女性の方が男性よりも高く、「食の安全性」、「自然の恩恵や生産者等への感謝」をはじめ、多くの項目で10ポイント以上の差がみられます。

性・年齢別にみると、男女ともに各年齢層で「栄養バランスを考える力の習得」に比率が集中しています。「食の安全性」は、男性の10・20歳代では5割を下回っています。このほか、「自然の恩恵や生産者等への感謝」は女性の30歳以上、「食を通じたコミュニケーション(家族や友人等と食を共にする等)」は女性の30～40歳代、「環境に配慮した食料の消費」は女性の50歳代で、それぞれ5割台となっています。また、「調理技術の習得」は、男女ともにおおむね年齢が下がるほど高くなっています。

前回調査との比較では、男女ともに「環境に配慮した食料の消費」が増加しており、特に、女性で11ポイント増加しています。

◆性別／性・年齢別

		単位 (%)										
	n	栄養 バランス を考える 力の 習得	食の 安全 性	感 謝 自然 の 恩 恵 や 生 産 者 等 へ の	食 を 通 じ た コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン (家 族 や 友 人 等 と 食 を 共 に す る 等)	環 境 に 配 慮 し た 食 料 の 消 費	調 理 技 術 の 習 得	食 事 に 関 す る マ ナー や 作 法 を 身 に つ け る	郷 土 食 料 理 、 伝 統 料 理 等 の 優 れ た 食 文 化 の 継 承	そ の 他	特 に な い	無 回 答
全体	1,939	81.8	66.3	46.3	39.9	34.6	33.9	31.4	25.3	1.9	1.7	2.0
男性	751	76.4	57.0	36.8	33.2	26.0	29.3	26.0	20.1	2.4	3.5	2.0
女性	1,167	85.4	72.3	52.2	44.4	40.4	37.4	35.1	28.7	1.4	0.6	2.0
【男性】	10・20歳代	94	72.3	41.5	30.9	23.4	45.7	31.9	22.3	2.1	1.1	1.1
	30歳代	131	84.0	57.3	41.2	39.7	32.8	48.1	43.5	0.8	-	0.8
	40歳代	140	73.6	52.9	40.0	41.4	29.3	27.1	33.6	20.0	5.0	0.7
	50歳代	109	83.5	58.7	39.4	35.8	27.5	22.0	31.2	25.7	0.9	0.9
	60歳代	104	70.2	61.5	37.5	18.3	20.2	22.1	10.6	18.3	3.8	5.8
	70歳代	108	74.1	63.9	31.5	25.9	19.4	16.7	9.3	7.4	0.9	9.3
	80歳代	64	75.0	67.2	32.8	31.3	26.6	17.2	9.4	10.9	3.1	10.9
【女性】	10・20歳代	128	85.9	56.3	40.6	39.1	33.6	44.5	43.0	29.7	1.6	1.6
	30歳代	174	85.6	68.4	50.6	54.6	40.2	43.7	48.9	30.5	1.1	0.6
	40歳代	212	86.3	74.1	57.1	54.2	45.3	43.4	46.2	37.3	0.5	-
	50歳代	208	87.5	76.9	54.8	43.8	50.0	43.8	37.0	34.6	2.9	0.5
	60歳代	143	86.0	80.4	51.7	39.2	46.9	30.1	33.6	30.8	1.4	0.7
	70歳代	178	84.8	71.3	50.0	33.1	35.4	27.0	16.9	19.1	0.6	0.6
	80歳代	118	79.7	76.3	58.5	42.4	22.9	22.9	12.7	11.9	0.8	0.8

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)

