

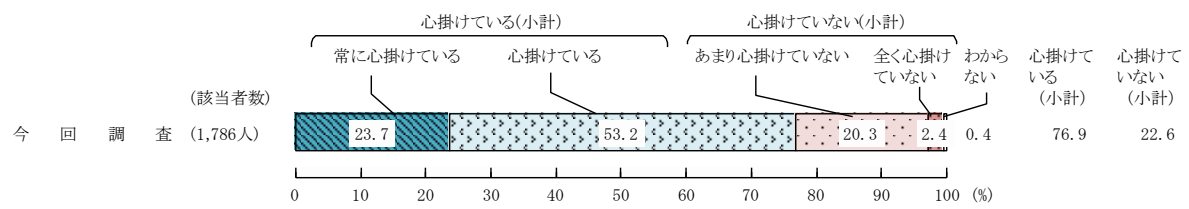
2 現在の食生活について

(1) 健全な食生活の心掛け

日頃から、健全な食生活を実践することを心掛けているか聞いたところ、『心掛けている』と回答した人の割合が 76.9% (「常に心掛けている」23.7%+「心掛けている」53.2%), 『心掛けていない』と回答した人の割合が 22.6% (「あまり心掛けていない」20.3%+「全く心掛けていない」2.4%) となっている。(図2-1)

Q 3 [回答票4] あなたは、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか。この中から1つ選んでください。

図2-1 健全な食生活の心掛け

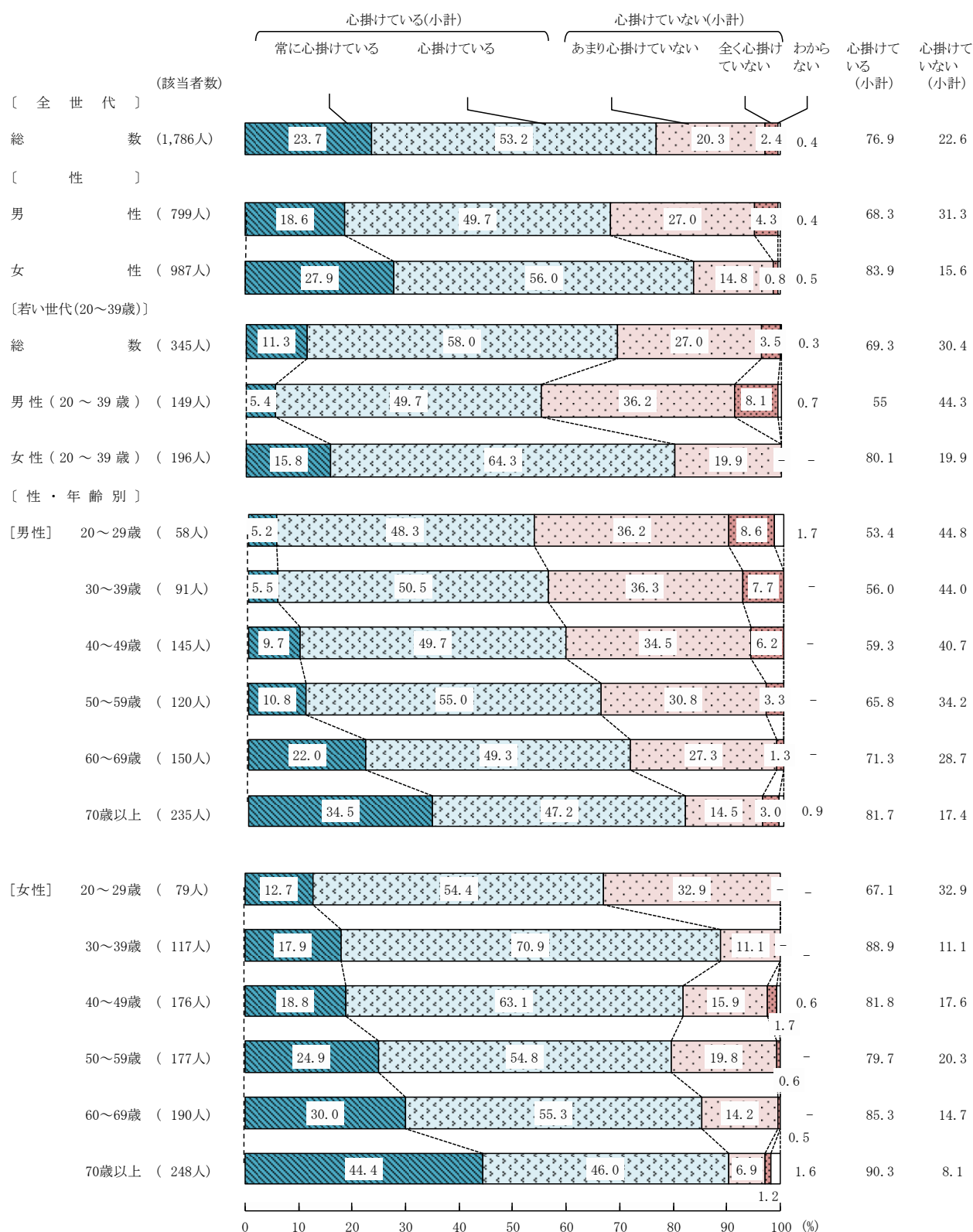


健全な食生活について、4人に3人が『心掛けている』と回答している。

性別に見ると、『心掛けている』と回答した人の割合は女性で高く、『心掛けていない』と回答した人の割合は男性で高い。

性・年齢別に見ると、『心掛けている』と回答した人の割合は、女性の30歳代、60歳代、70歳以上で高く、『心掛けていない』と回答した人の割合は男性の20歳代から50歳代、女性の20歳代で高い。

図2-1-1 健全な食生活の心掛け



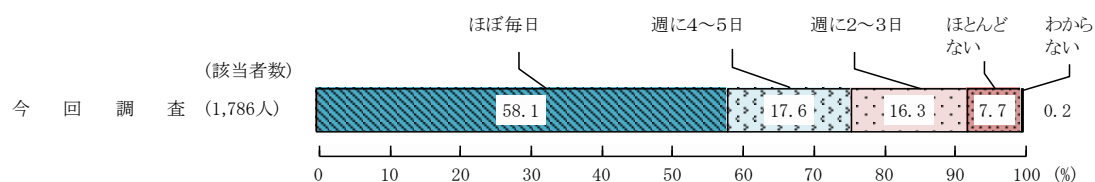
(2) 栄養バランスに配慮した食生活

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日あるか聞いたところ、「ほぼ毎日」と回答した人の割合が58.1%、「週に4～5日」と回答した人の割合が17.6%、「週に2～3日」と回答した人の割合が16.3%、「ほとんどない」と回答した人の割合が7.7%となっている。

(図2-2)

Q4 〔回答票5〕主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。この中から1つ選んでください。

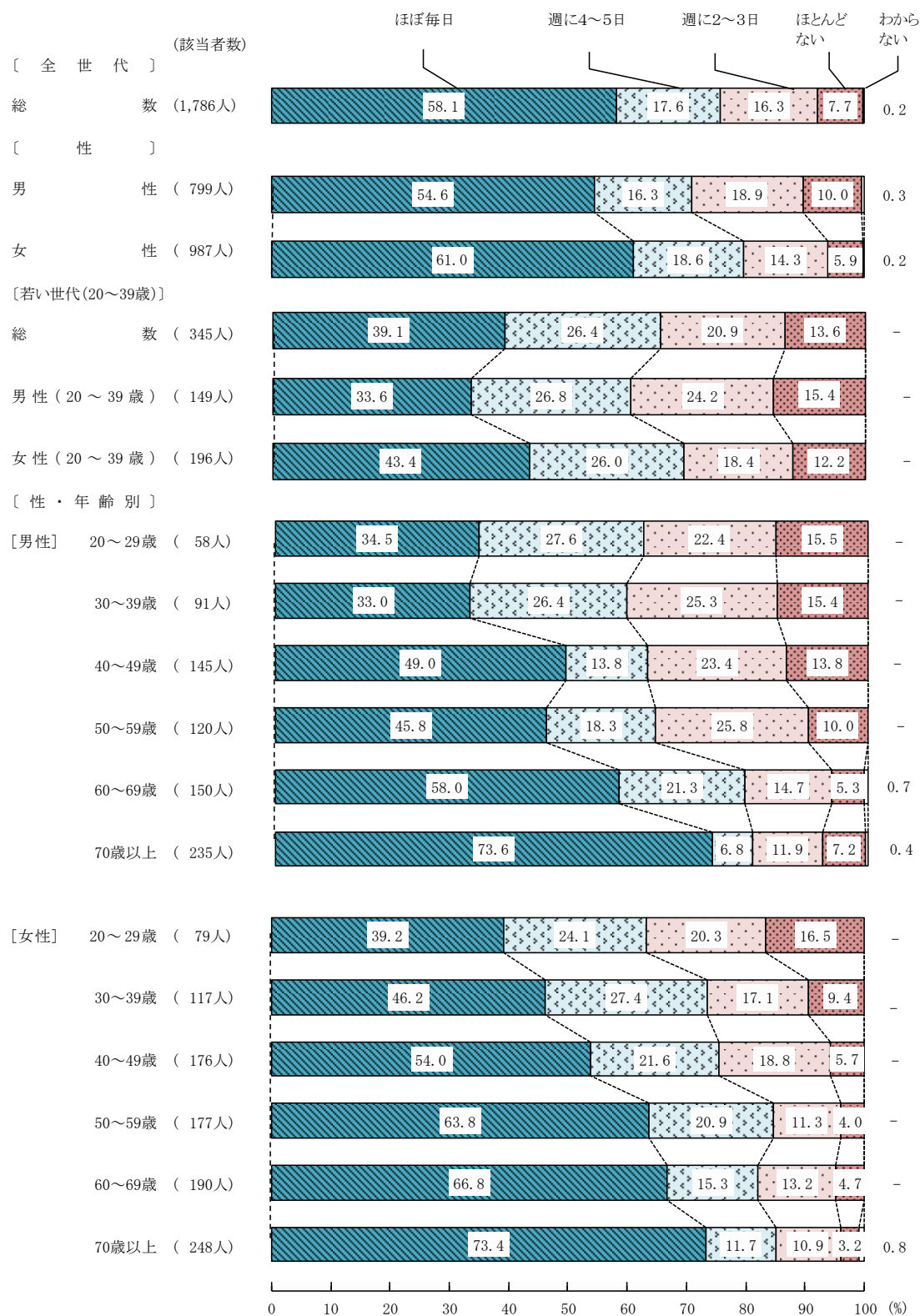
図2-2 栄養バランスに配慮した食生活



栄養バランスに配慮した食生活について、世代間別に見ると、若い世代（20～39 歳）では、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は約 4 割にとどまっており、1 割台が「ほとんどない」と回答している。

性・年齢別に見ると、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は女性で約 6 割と高いが、女性の 20 歳代ではその割合が 4 割弱と低い。男性の 20 歳代と 30 歳代では「ほぼ毎日」と回答した人の割合は約 3 割と低くなっている。

図 2－2－1 栄養バランスに配慮した食生活



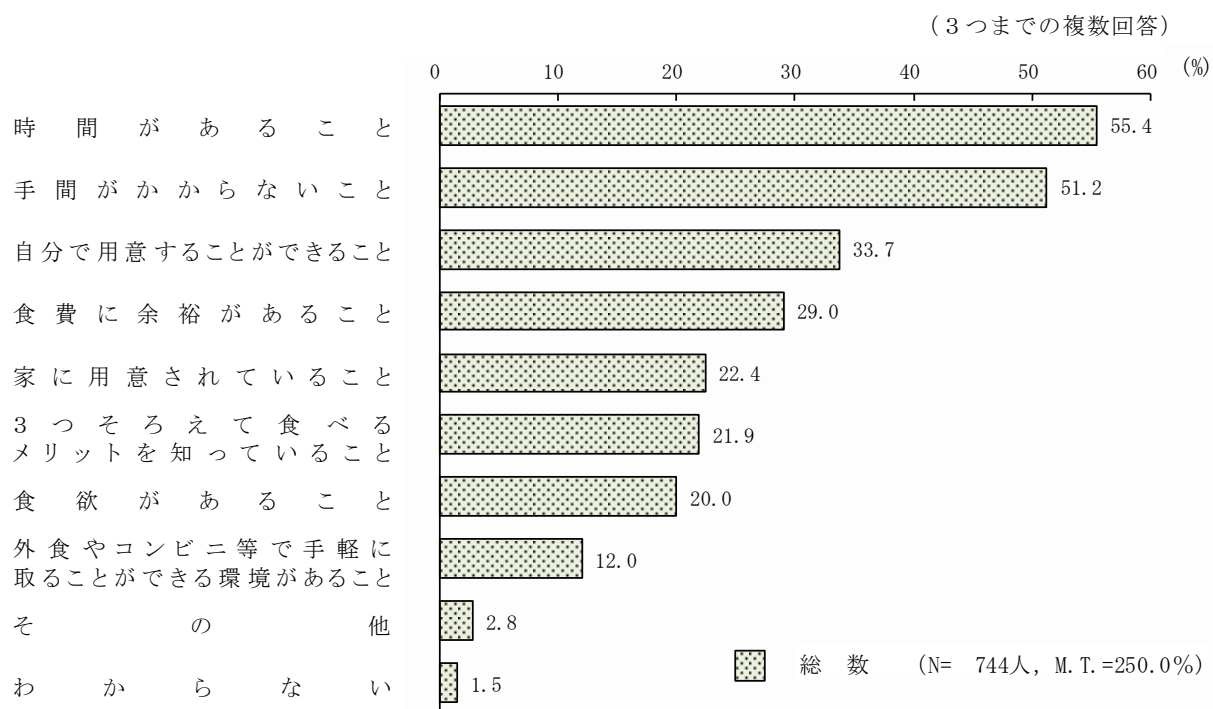
(3) 栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、「週に4～5日」、「週に2～3日」、「ほとんどない」と回答した人に、3つそろえて食べる回数を増やすために必要なことを聞いたところ、「時間があること」を挙げた人の割合が55.4%、「手間がかからないこと」を挙げた人の割合が51.2%と高く、以下、「自分で用意することができること」(33.7%)、「食費に余裕があること」(29.0%)の順となっている。(3つまでの複数回答、上位4項目)(図2-3)

【前ページQ4で「(イ) 週に4～5日」又は「(ウ) 週に2～3日」又は「(エ) ほとんどない」と答えた方に】

SQ 「回答票6」主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。この中から3つまで選んでください。(3M.A.)

図2-3 栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと



栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なことについて、世代間別に見ると、「時間があること」を挙げた人の割合は若い世代（20～39 歳）で高い。

性・年齢別に見ると、「手間がかからないこと」を挙げた人の割合は女性の 30 歳代と 40 歳代で高く、「自分で用意することができること」を挙げた人の割合は女性の 30 歳代と 70 歳以上で高く、「外食やコンビニ等で手軽に取ることができる環境があること」を挙げた人の割合は男性の 40 歳代で高い。

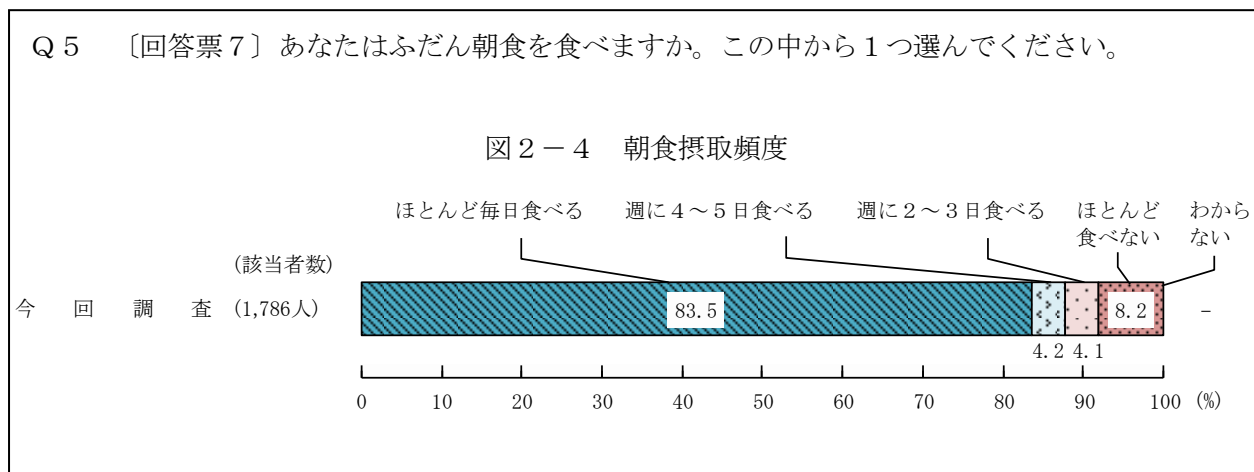
表 2-3 栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと

(3 つまでの複数回答)

	該 当 者 数	時 間 が あ る こ と	手 間 が か か ら な い こ と	自 分 で 用 意 す る こ と が で き る こ と	食 費 に 余 裕 が あ る こ と	家 に 用 意 さ れ て い る こ と	知 つ て い る こ と	3 つ そ ろ え て 食 べ る メ リ ツ ト を	食 欲 が あ る こ と	外 食 や コ ン ビ ニ 等 で 手 軽 に 取 る こ と が で き る 環 境 が あ る こ と	そ の 他	わ か ら な い	計 (M.T.)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔全世代〕 総数	744	55.4	51.2	33.7	29.0	22.4	21.9	20.0	12.0	2.8	1.5		250.0
〔性〕 男性	361	51.5	46.3	28.3	24.9	29.9	21.3	19.9	16.3	3.6	0.8		242.9
女性	383	59.0	55.9	38.9	32.9	15.4	22.5	20.1	7.8	2.1	2.1		256.7
〔若い世代(20～39歳)〕 総数	210	68.1	53.3	32.4	34.3	20.5	20.5	20.0	12.4	1.0	0.5		262.9
男性(20～39歳)	99	64.6	48.5	24.2	35.4	26.3	20.2	18.2	18.2	1.0	-		256.6
女性(20～39歳)	111	71.2	57.7	39.6	33.3	15.3	20.7	21.6	7.2	0.9	0.9		268.5
〔性・年齢〕 (男性)													
20～29歳	38	63.2	44.7	23.7	31.6	28.9	21.1	23.7	18.4	2.6	-		257.9
30～39歳	61	65.6	50.8	24.6	37.7	24.6	19.7	14.8	18.0	-	-		255.7
40～49歳	74	60.8	44.6	29.7	25.7	32.4	18.9	6.8	27.0	-	1.4		247.3
50～59歳	65	53.8	43.1	29.2	13.8	35.4	18.5	18.5	10.8	9.2	-		232.3
60～69歳	62	48.4	46.8	32.3	22.6	30.6	24.2	29.0	11.3	3.2	-		248.4
70歳以上	61	19.7	47.5	27.9	21.3	26.2	26.2	31.1	11.5	6.6	3.3		221.3
(女性)													
20～29歳	48	64.6	45.8	29.2	39.6	22.9	20.8	37.5	8.3	-	-		268.8
30～39歳	63	76.2	66.7	47.6	28.6	9.5	20.6	9.5	6.3	1.6	1.6		268.3
40～49歳	81	72.8	61.7	33.3	38.3	13.6	19.8	8.6	11.1	1.2	-		260.5
50～59歳	64	70.3	54.7	28.1	37.5	18.8	25.0	12.5	7.8	3.1	1.6		259.4
60～69歳	63	44.4	52.4	38.1	36.5	12.7	27.0	25.4	4.8	4.8	1.6		247.6
70歳以上	64	23.4	50.0	56.3	17.2	17.2	21.9	34.4	7.8	1.6	7.8		237.5

(4) 朝食摂取頻度

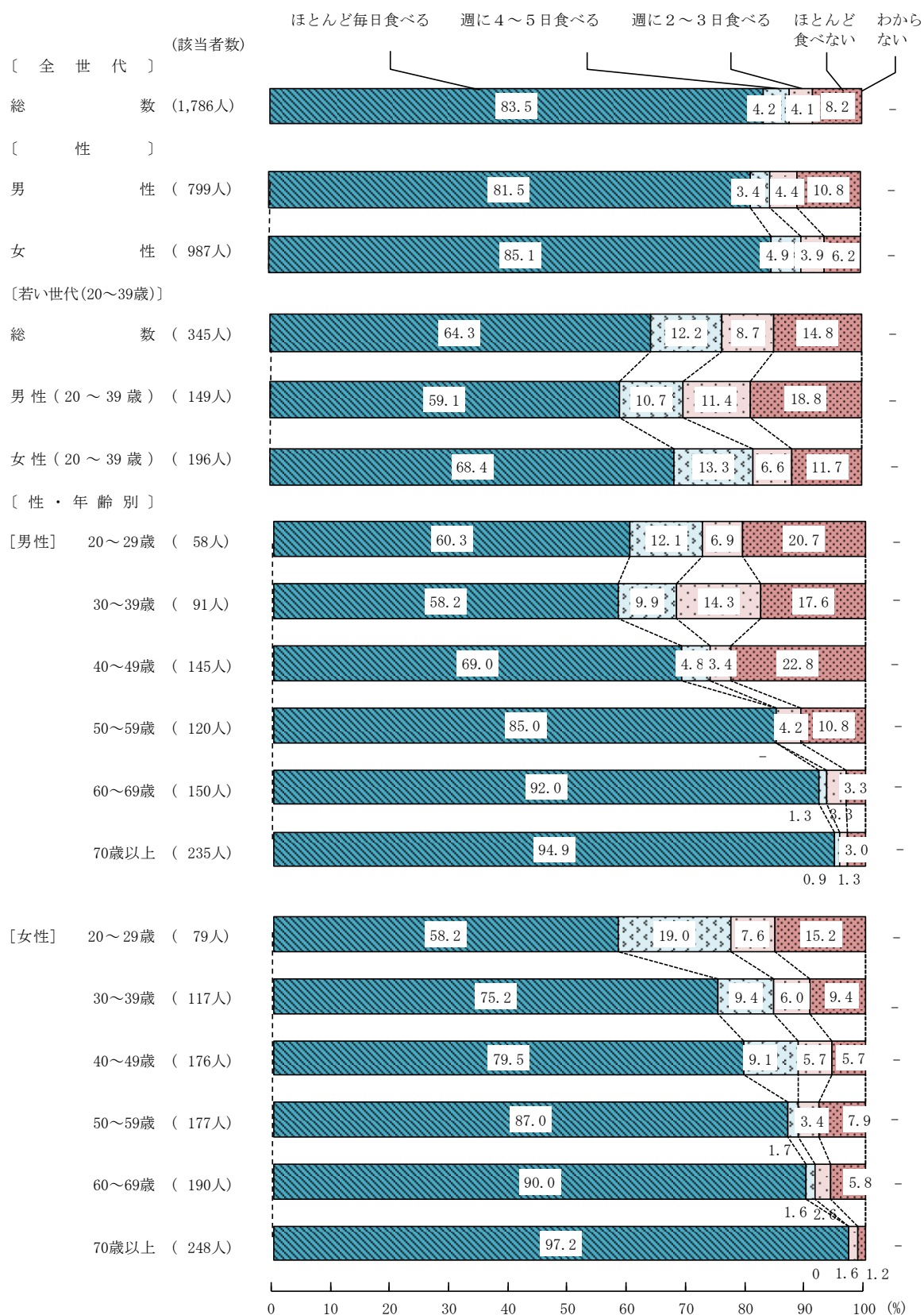
ふだん朝食を食べるか聞いたところ、「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合が83.5%、「週に4～5日食べる」と回答した人の割合が4.2%、「週に2～3日食べる」と回答した人の割合が4.1%、「ほとんど食べない」と回答した人の割合が8.2%となっている。(図2-4)



朝食摂取頻度について、性別に見ると、「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は男女とも8割以上である。

性・年齢別に見ると、『ほとんど食べない』と回答した人の割合は男性の20歳代から40歳代、女性の20歳代で高くなっている。

図2-4-1 朝食摂取頻度



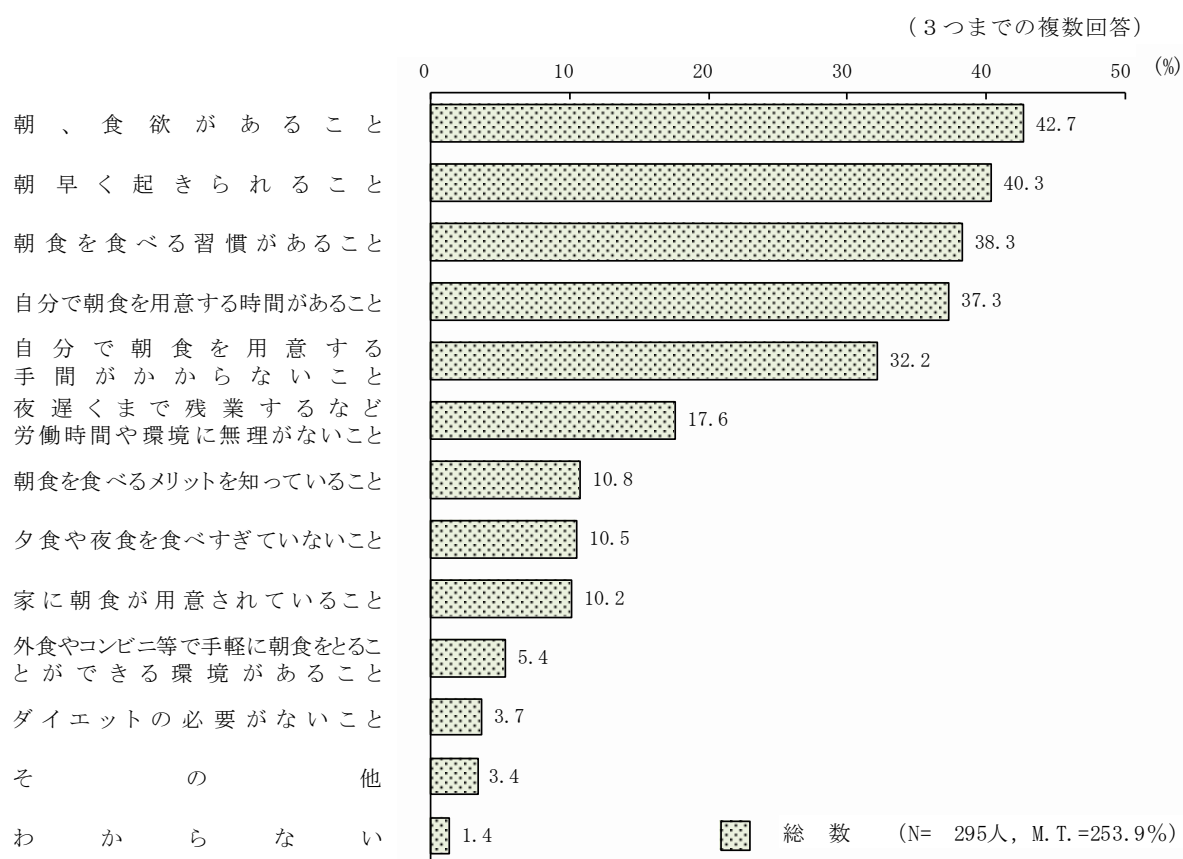
(5) 朝食を食べるために必要なこと

ふだん朝食を「週に4～5日食べる」、「週2～3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した人に、朝食を食べるために必要なことを聞いたところ、「朝、食欲があること」を挙げた人の割合が42.7%、「朝早く起きられること」を挙げた人の割合が40.3%、「朝食を食べる習慣があること」を挙げた人の割合が38.3%、「自分で朝食を用意する時間があること」を挙げた人の割合が37.3%、「自分で朝食を用意する手間がかからないこと」を挙げた人の割合が32.2%、「夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと」を挙げた人の割合が17.6%の順となっている。(複数回答、上位6項目)(図2-5)

【Q5で「(イ) 週に4～5日食べる」「(ウ) 週に2～3日食べる」「(エ) ほとんど食べない」と答えた方に】

SQ 「回答票8」あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。この中からいくつでも選んでください。(M.A.)

図2-5 朝食を食べるために必要なこと



朝食を食べるために必要なことについて、性別にみると、「自分で用意する時間があること」を挙げた人の割合は女性で高く、「外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること」を挙げた人の割合は男性で高い。

性・世代間別に見ると、「自分で朝食を用意する時間があること」、「朝早く起きられること」を挙げた人の割合は若い世代（20～39歳）の女性で高く、「夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと」を挙げた人の割合は若い世代（20～39歳）の男性で高くなっている。

表2-5 朝食を食べるために必要なこと

(複数回答)

	該当者数	朝食、食欲があること	朝早く起きられること	朝食を食べる習慣があること	時間自分で朝食を用意すること	手間で朝食を用意すること	労働時間や環境に無理がないこと	夜遅くまで残業するなど	知っていていること	朝食を食べるメリットを	夕食や夜食を	家に朝食が用意されていること	外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること	ダイエットの必要がないこと	その他	わからない	計(M.T.)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔全世代〕 総数	295	42.7	40.3	38.3	37.3	32.2	17.6	10.8	10.5	10.2	5.4	3.7	3.4	1.4			253.9
〔性別〕 男性	148	43.9	43.9	37.8	30.4	31.1	21.6	9.5	10.1	12.2	8.8	4.1	2.0	2.0			257.4
女性	147	41.5	36.7	38.8	44.2	33.3	13.6	12.2	10.9	8.2	2.0	3.4	4.8	0.7			250.3
〔若い世代(20～39歳)〕 総数	123	41.5	53.7	42.3	45.5	39.0	23.6	9.8	4.9	9.8	4.9	3.3	1.6	0.8			280.5
男性(20～39歳)	61	39.3	50.8	39.3	34.4	37.7	31.1	6.6	4.9	9.8	8.2	4.9	1.6	1.6			270.5
女性(20～39歳)	62	43.5	56.5	45.2	56.5	40.3	16.1	12.9	4.8	9.7	1.6	1.6	1.6				290.3
〔性・年齢〕 (男性)																	
20～29歳	23	39.1	65.2	56.5	17.4	26.1	21.7	-	4.3	4.3	-	8.7	4.3	-			247.8
30～39歳	38	39.5	42.1	28.9	44.7	44.7	36.8	10.5	5.3	13.2	13.2	2.6	-	2.6			284.2
40～49歳	45	42.2	48.9	40.0	24.4	31.1	11.1	11.1	11.1	15.6	15.6	4.4	2.2	2.2			260.0
50～59歳	18	55.6	44.4	44.4	33.3	27.8	16.7	16.7	16.7	11.1	5.6	5.6	-	-			277.8
60～69歳	12	50.0	16.7	16.7	50.0	16.7	33.3	16.7	25.0	8.3	-	-	-	-			233.3
70歳以上	12	50.0	16.7	33.3	8.3	16.7	8.3	-	8.3	16.7	-	-	8.3	8.3			175.0
(女性)																	
20～29歳	33	54.5	60.6	39.4	48.5	36.4	9.1	12.1	6.1	9.1	3.0	3.0	-	-			281.8
30～39歳	29	31.0	51.7	51.7	65.5	44.8	24.1	13.8	3.4	10.3	-	-	3.4	-			300.0
40～49歳	36	38.9	30.6	38.9	55.6	36.1	13.9	11.1	19.4	8.3	2.8	2.8	2.8	-			261.1
50～59歳	23	43.5	17.4	34.8	17.4	21.7	17.4	13.0	8.7	-	-	8.7	8.7	-			191.3
60～69歳	19	42.1	15.8	36.8	31.6	21.1	5.3	15.8	15.8	10.5	-	5.3	10.5	5.3			215.8
70歳以上	7	28.6	14.3	-	-	28.6	-	-	14.3	14.3	14.3	-	14.3	-			128.6