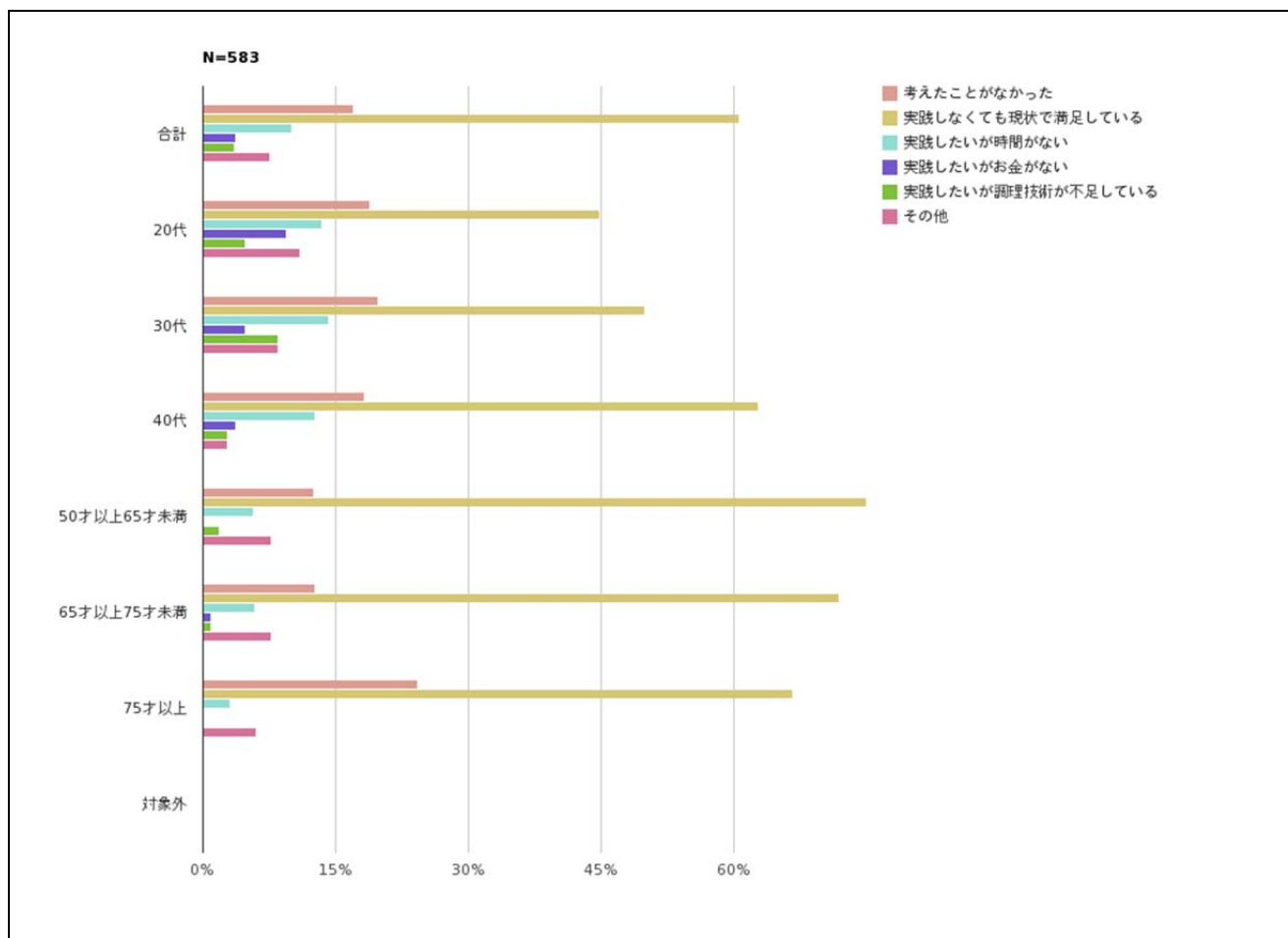
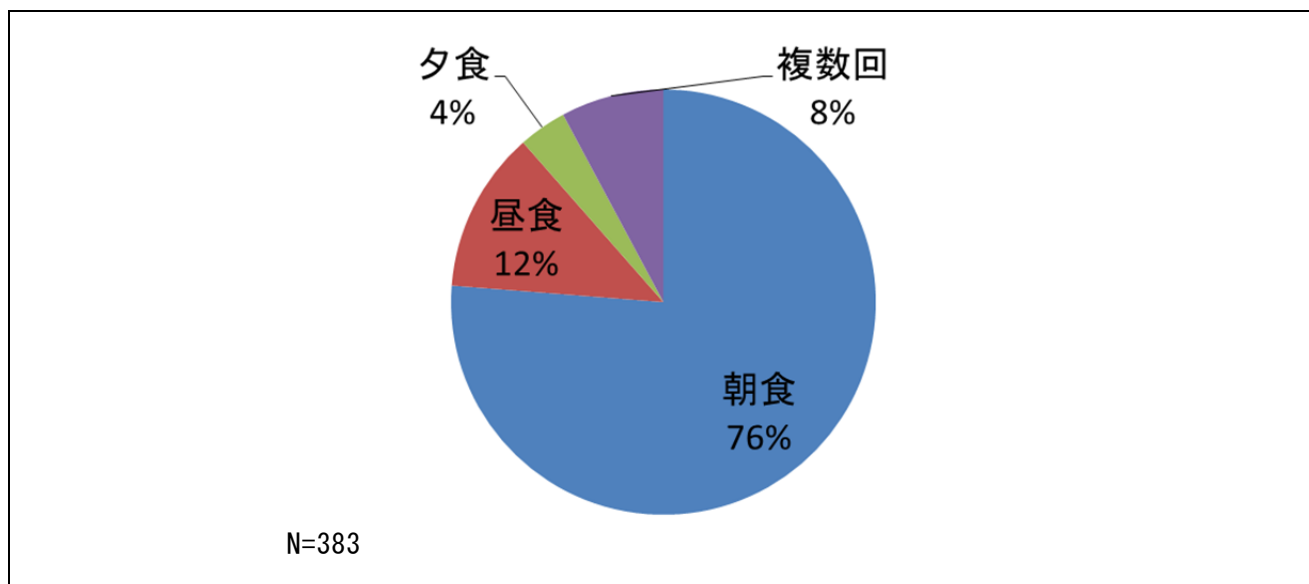




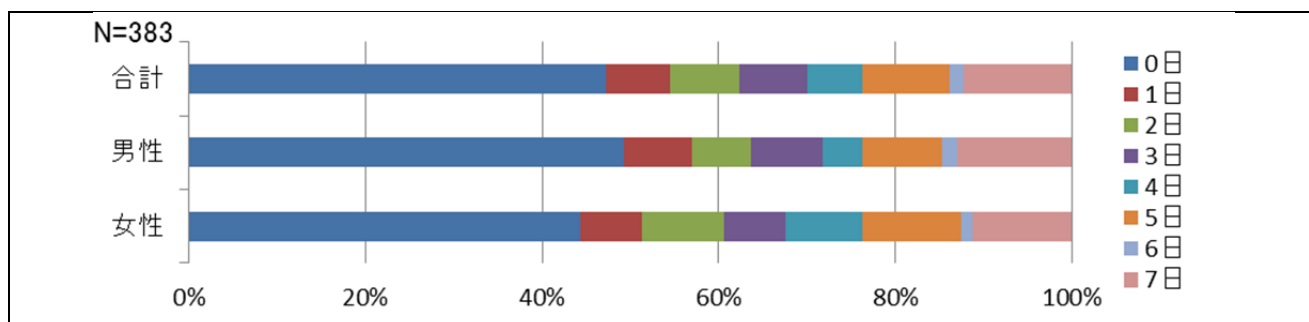
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 60「ごはんを中心とした食事をとる」を実践していない理由(女性)



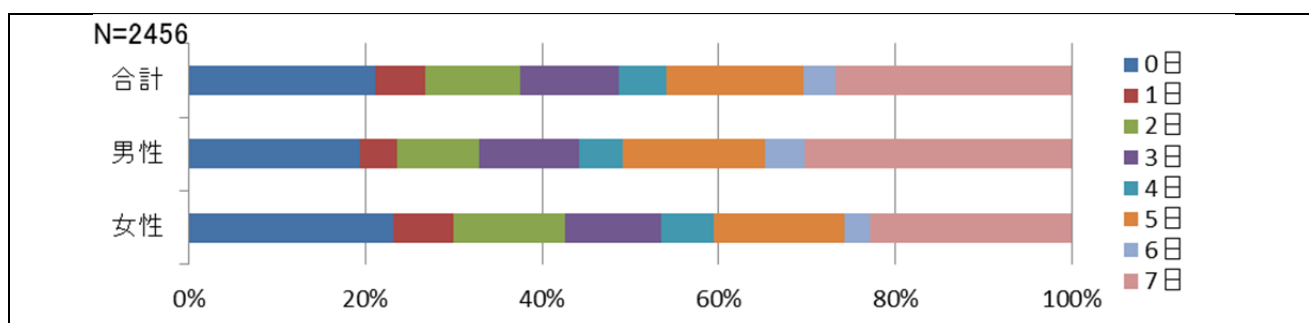
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 61 欠食者の内訳(全体・構成比)



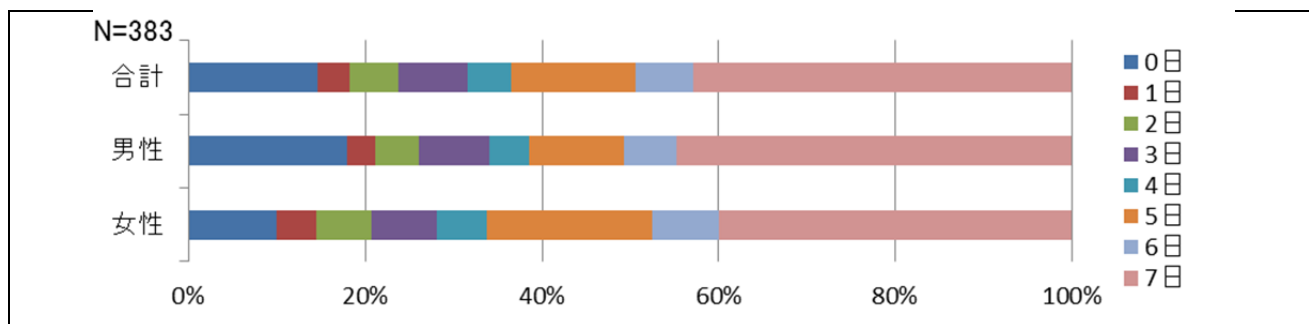
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 62 欠食者の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)
(性別クロス集計)



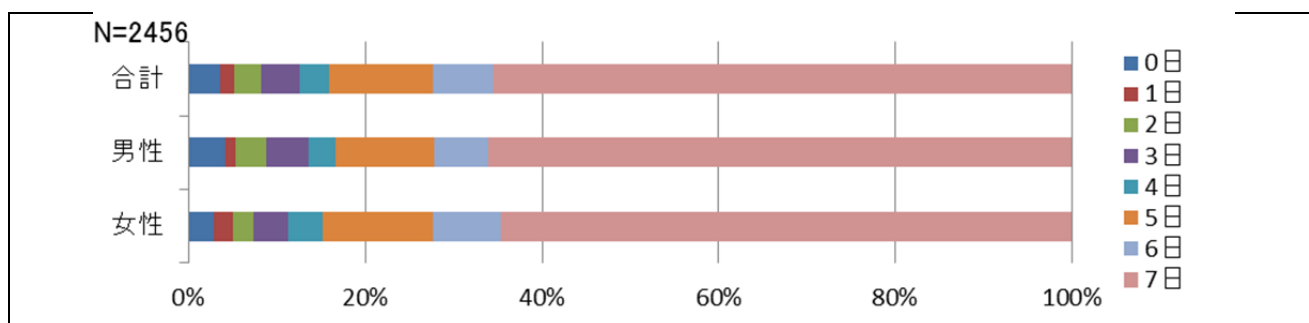
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 63 欠食者を除く者の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)
(性別クロス集計)



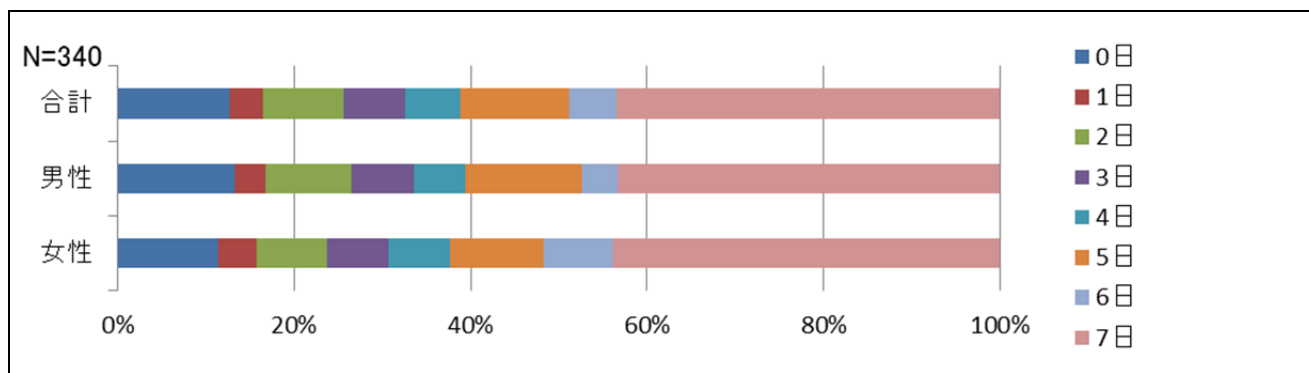
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 64 欠食者の「主食・主菜・副菜」3 つそろう日数(夕食)
(性別クロス集計)



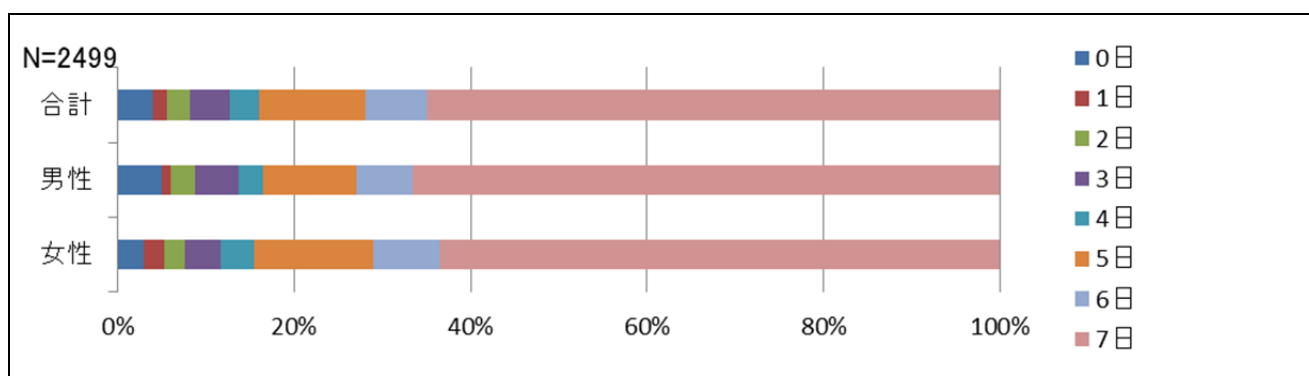
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 65 欠食者を除く者の「主食・主菜・副菜」3 つそろう日数(夕食)
(性別クロス集計)



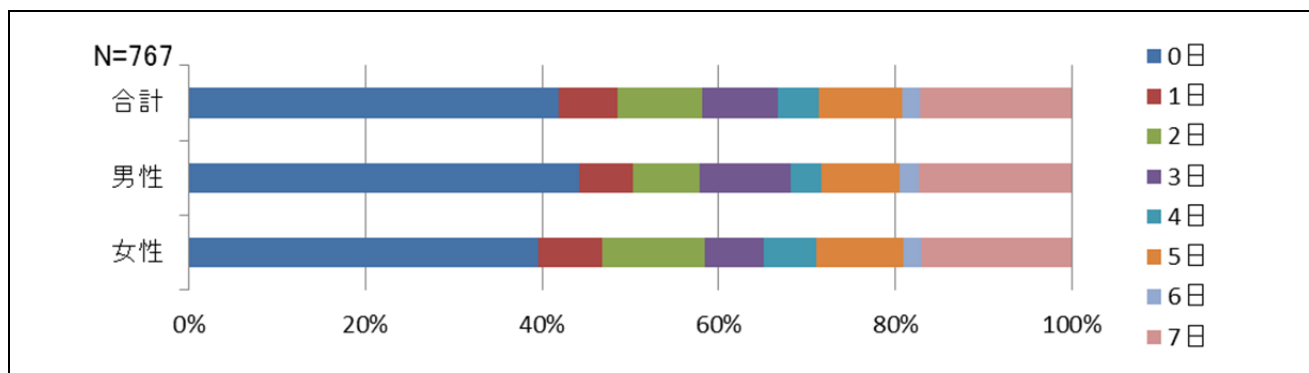
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 66 家庭食以外の利用が週 5 回以上の人の「主食・主菜・副菜」3 つそろう日数(夕食)
(性別クロス集計)



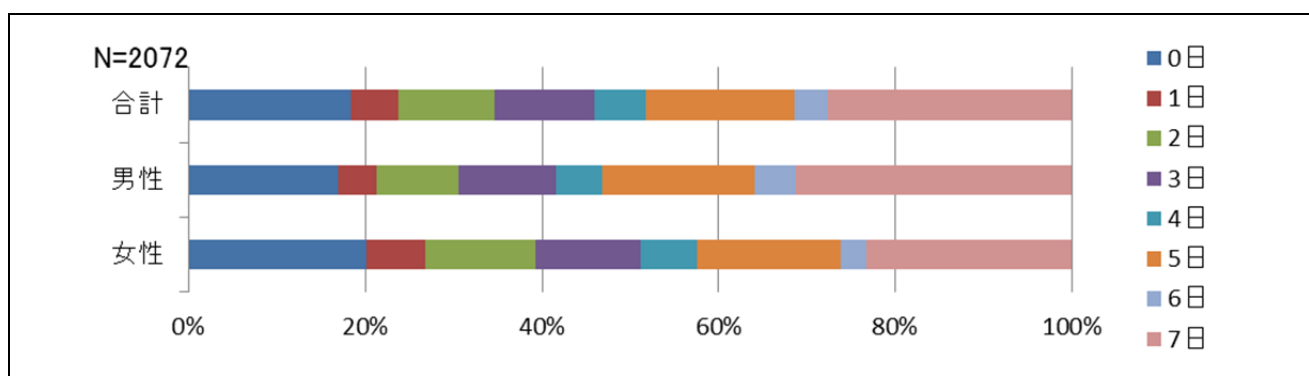
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 67 家庭食以外の利用が週 5 回未満の人の「主食・主菜・副菜」3 つそろう日数(夕食)
(性別クロス集計)



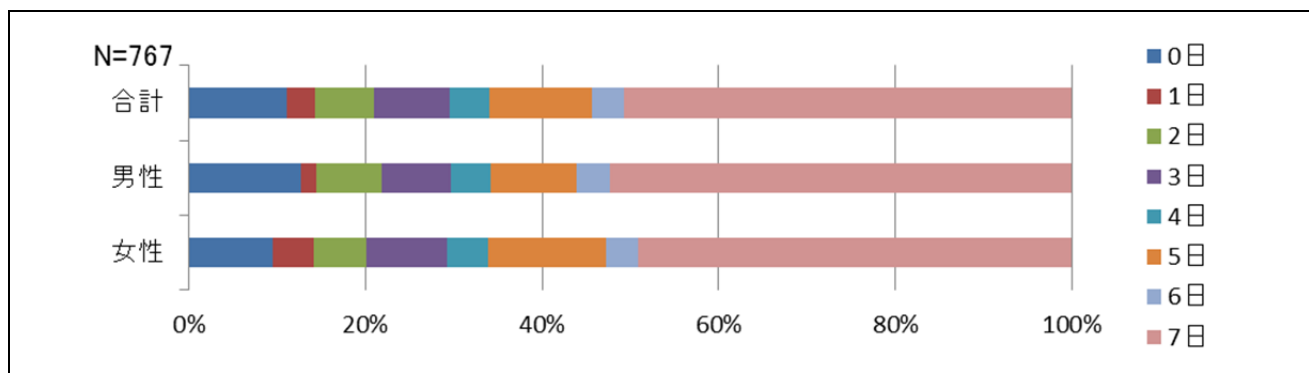
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 68 ごはん食回数が7回以下の人の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)
(性別クロス集計)



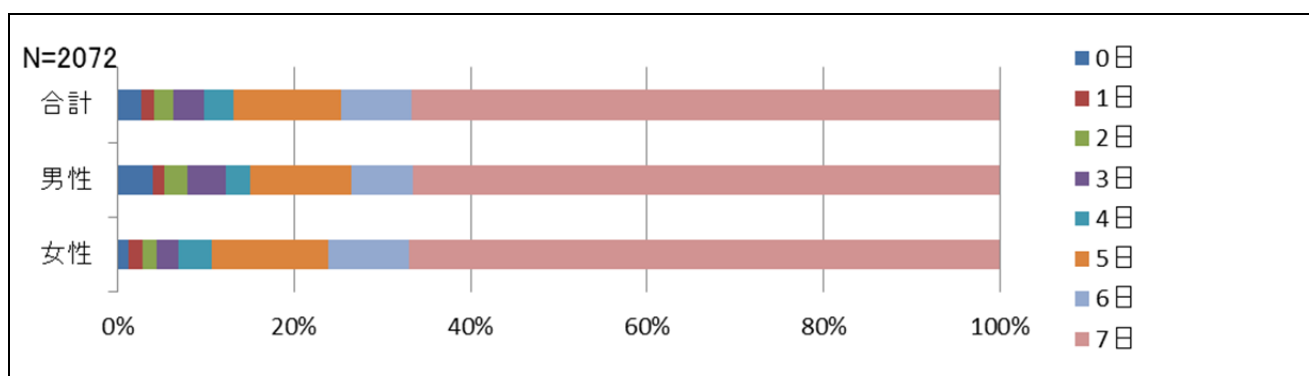
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 69 ごはん食回数が8回以上の人の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)
(性別クロス集計)



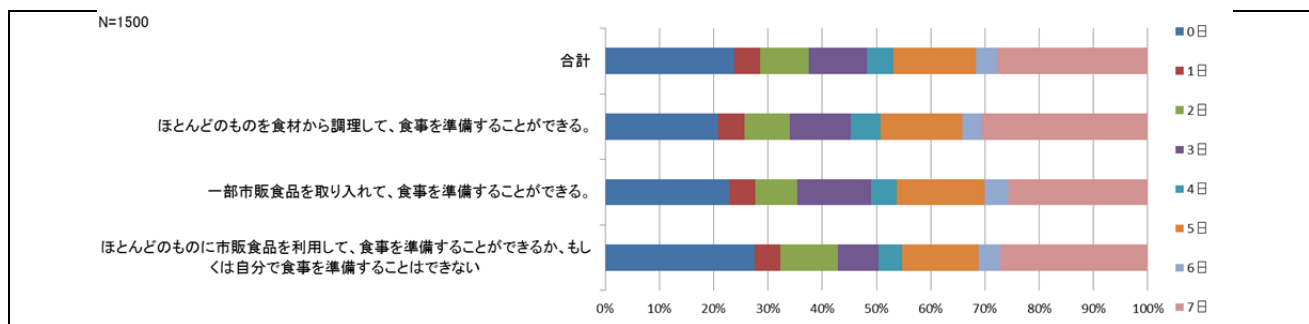
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 70 ごはん食回数が7回以下の人の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)
(性別クロス集計)



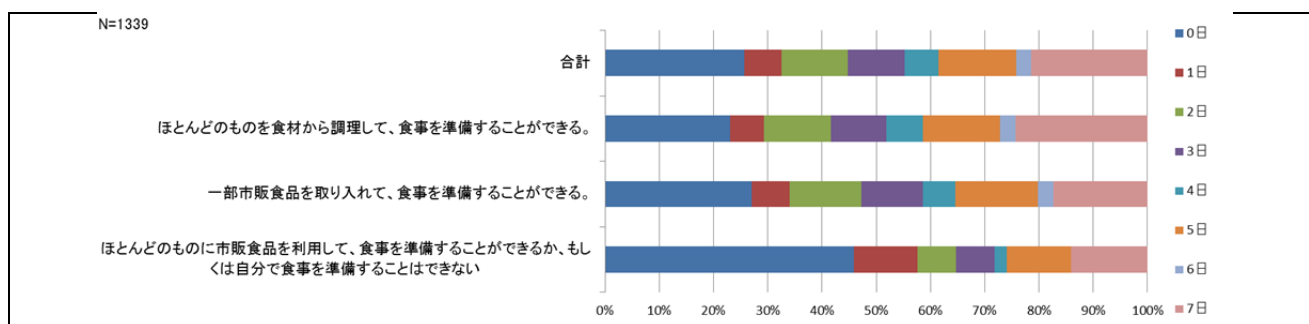
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 71 ごはん食回数が8回以上の人の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)
(性別クロス集計)



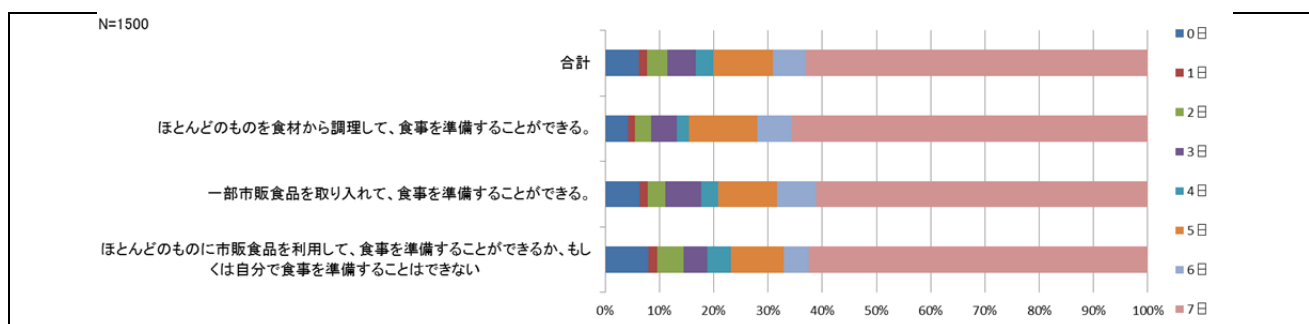
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 72 調理能力別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)(男性)



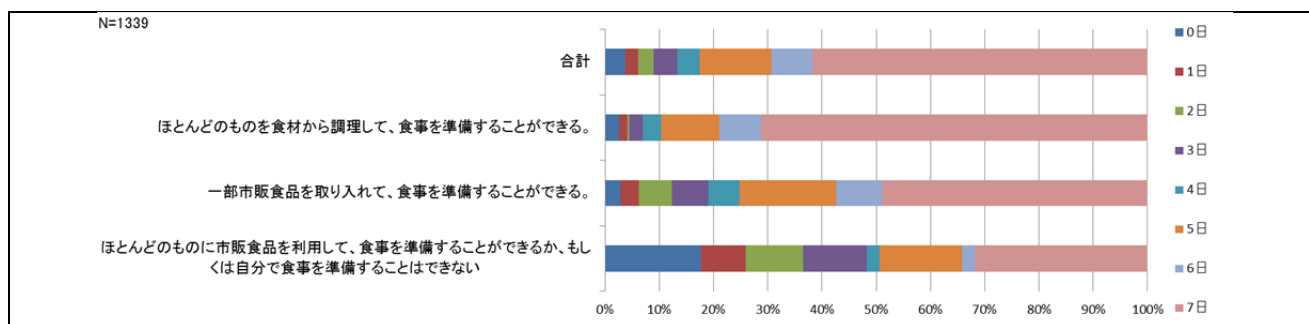
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 73 調理能力別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)(女性)



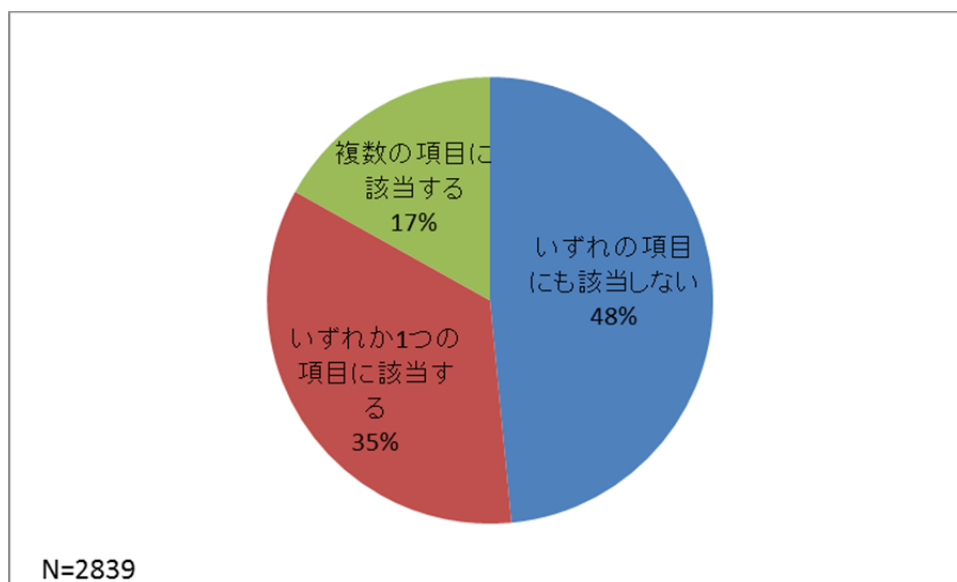
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 74 調理能力別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)(男性)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 75 調理能力別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)(女性)

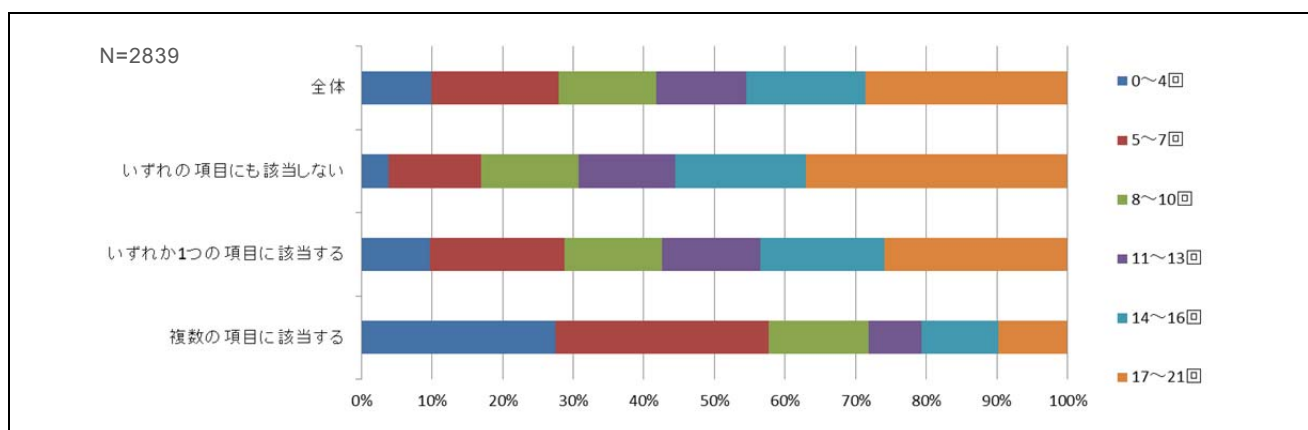


出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 76 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣*の該当数構成

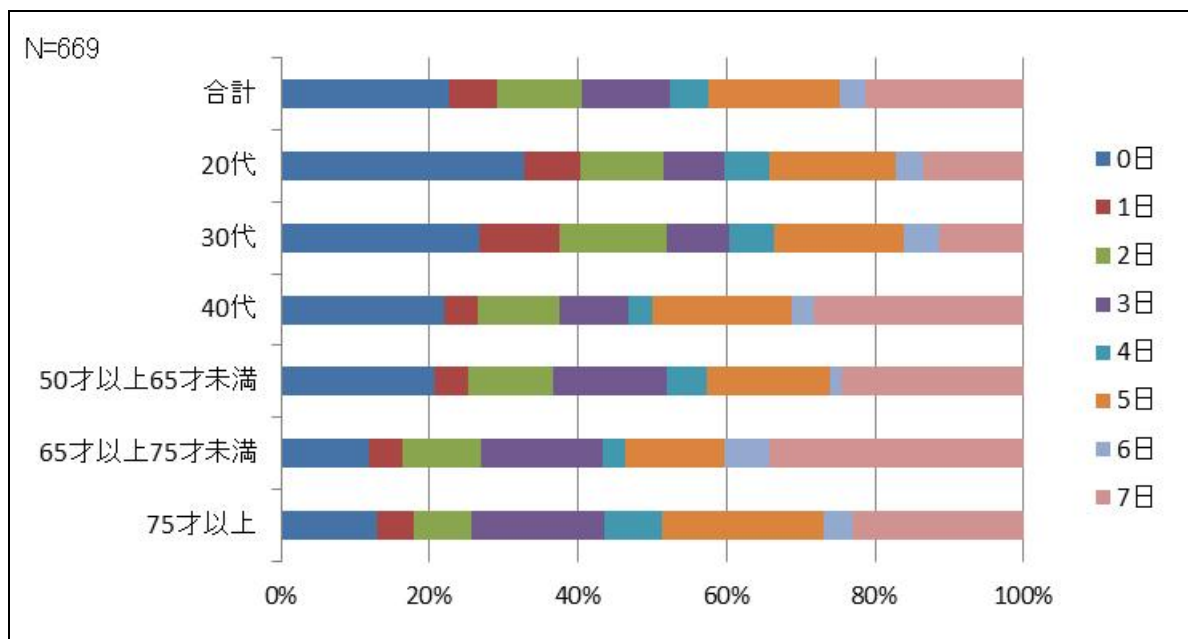
※ 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣とは以下のとおりで、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べていない割合が高まる。

- 日常的な欠食がある（平日に、朝食・昼食・夕食のいずれかひとつ以上を欠食している）
- 夕食で家庭食以外が多い（夕食の外出・中食・冷凍・レトルト食品の利用回数が週に5回以上）
- ごはん食の頻度が少ない（一週間で21回の食事のうち、ごはん食が7回以下）
- 調理能力が低い（普段の食事を自分で準備する場合に、「ほとんどのものに市販食品を利用」もしくは「自分で食事を準備することはできない」と回答）



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

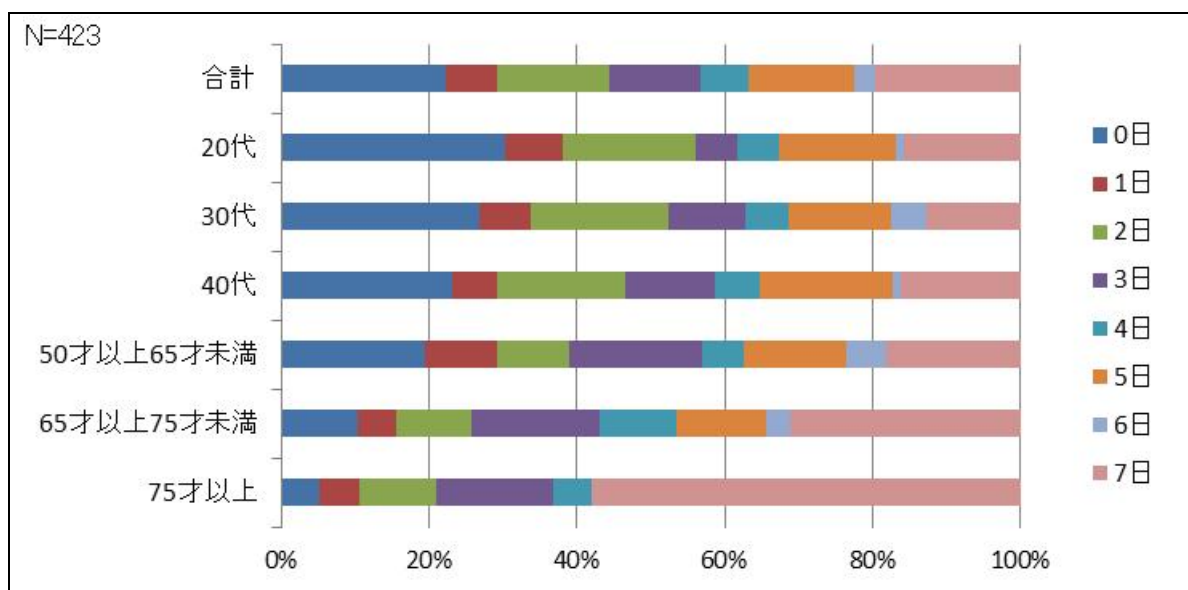
図 77 4つの食習慣*の該当数別、一週間で「主食・主菜・副菜」3つそろえ回数
(朝食・昼食・夕食の合計回数)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 78「家庭食以外」の利用頻度の高い者※の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数
(昼食)(男性)**

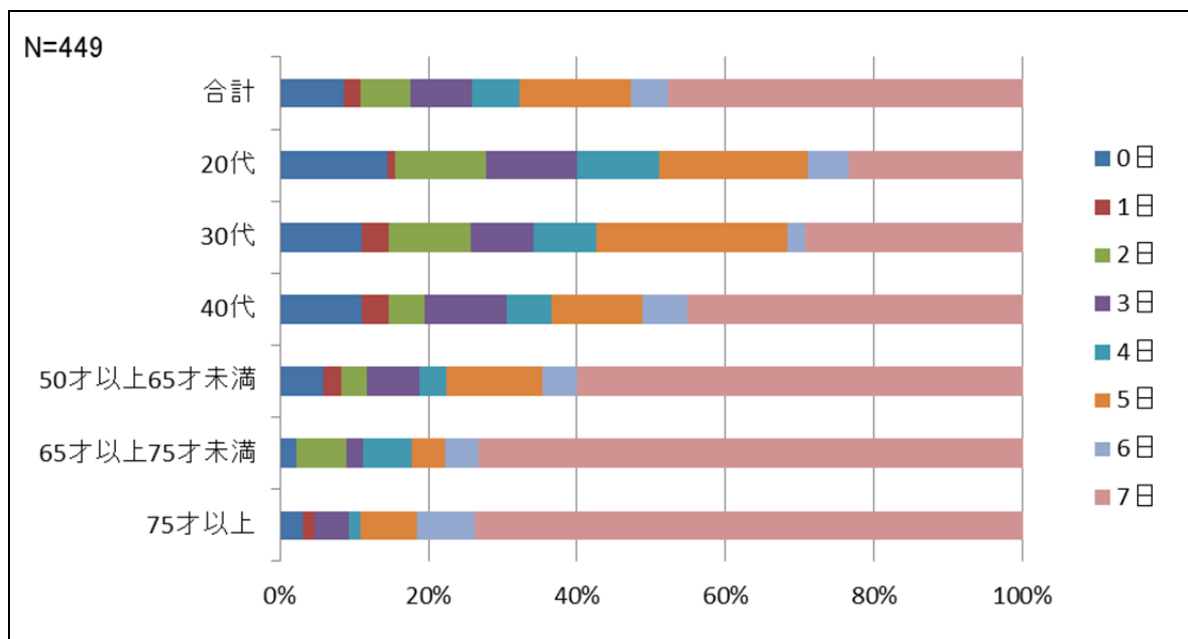
※: 昼食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 79「家庭食以外」の利用頻度の高い者※の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数
(昼食)(女性)**

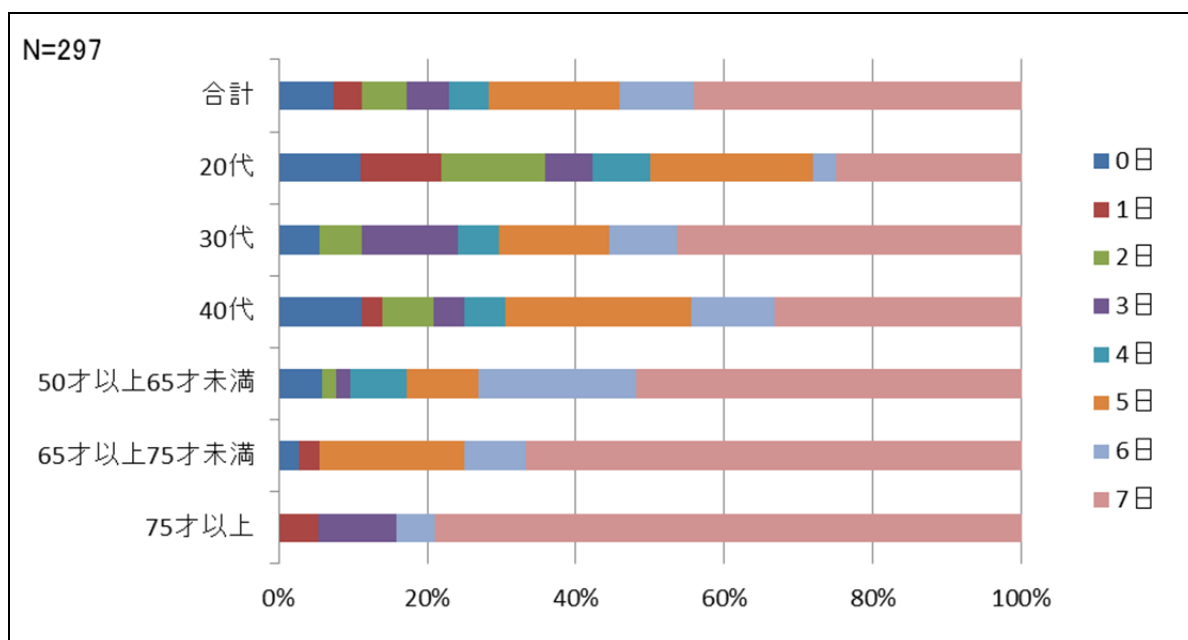
※: 昼食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 80「家庭食以外」の利用頻度の高い者※の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数
(夕食)(男性)**

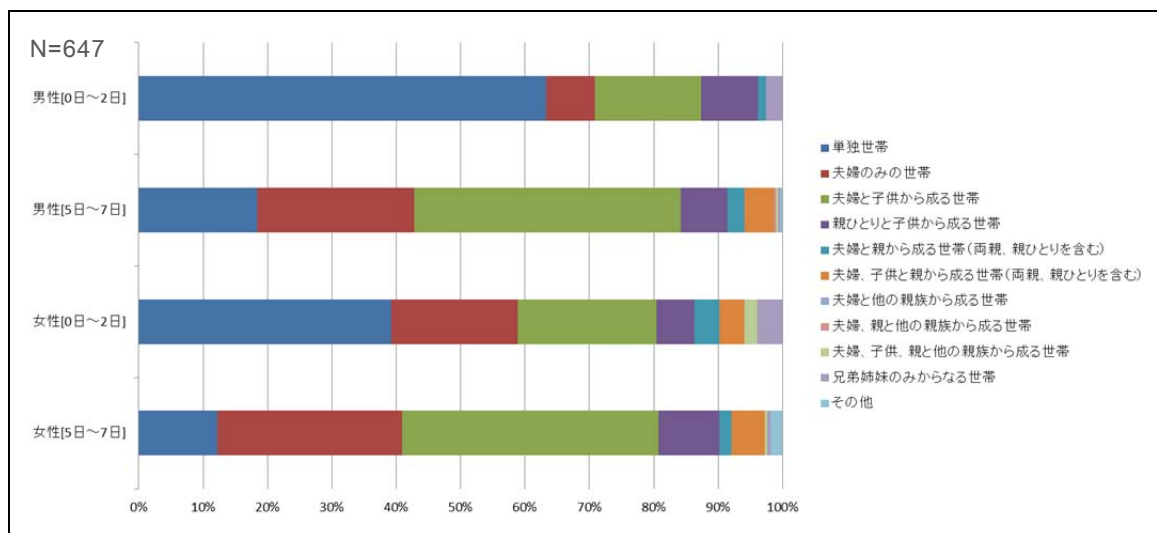
※: 夕食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 81「家庭食以外」の利用頻度の高い者※の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数
(夕食)(女性)**

※: 夕食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上



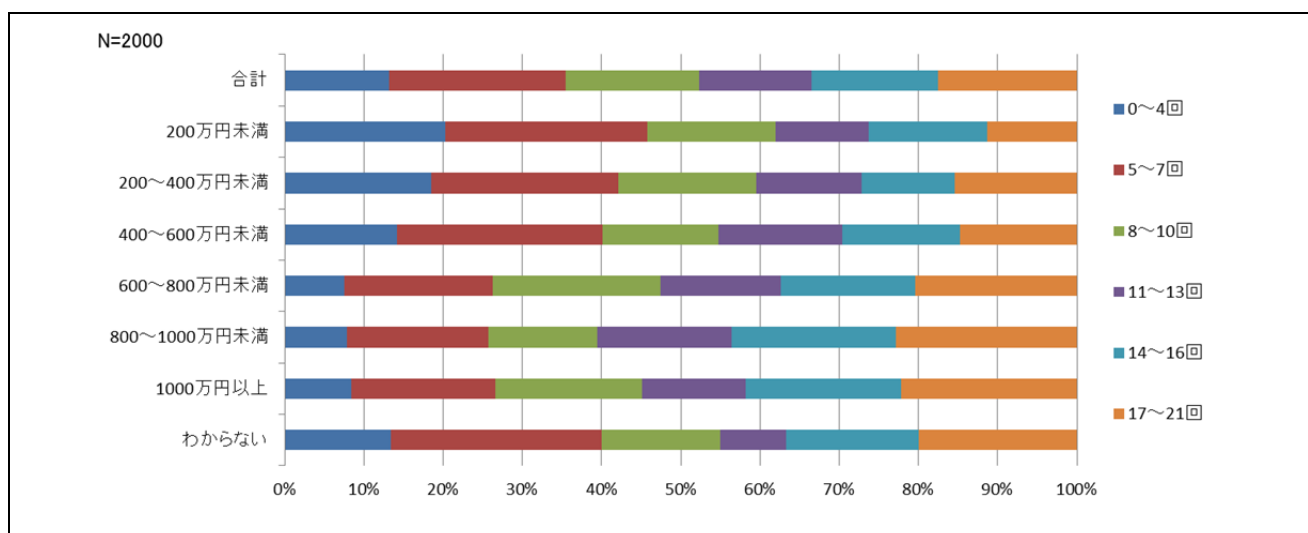
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 82「家庭食以外」の利用頻度の高い者※¹のうち、夕食で「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数の少ない者※²、多い者※³の世帯状況
(性別クロス集計)

※¹: 夕食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上

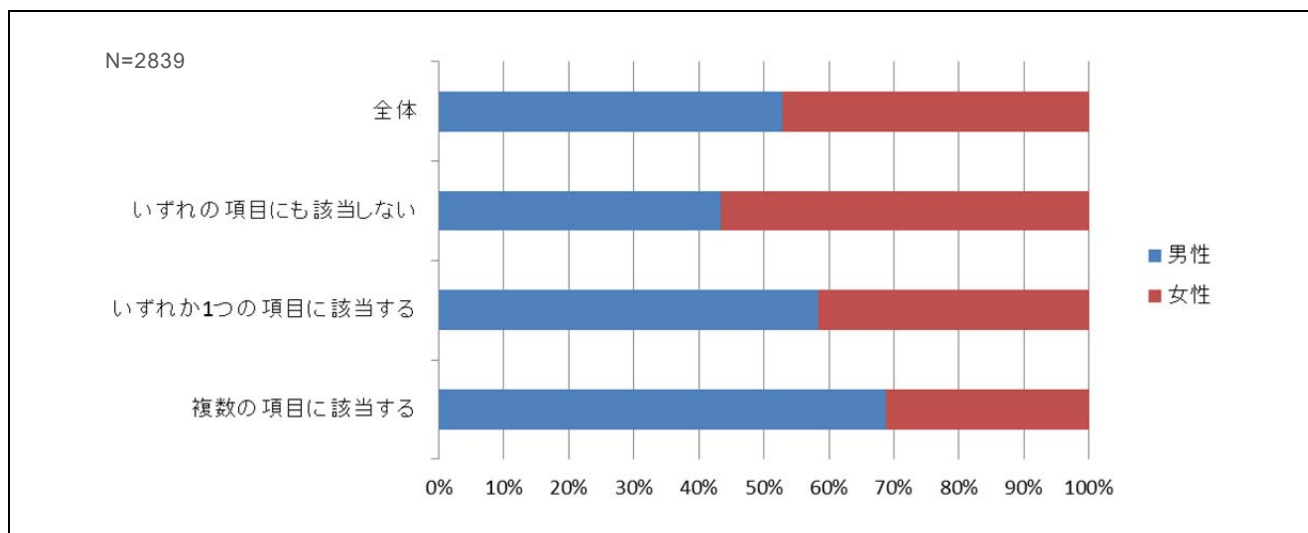
※²: 週に0～2日

※³: 週に5～7日



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

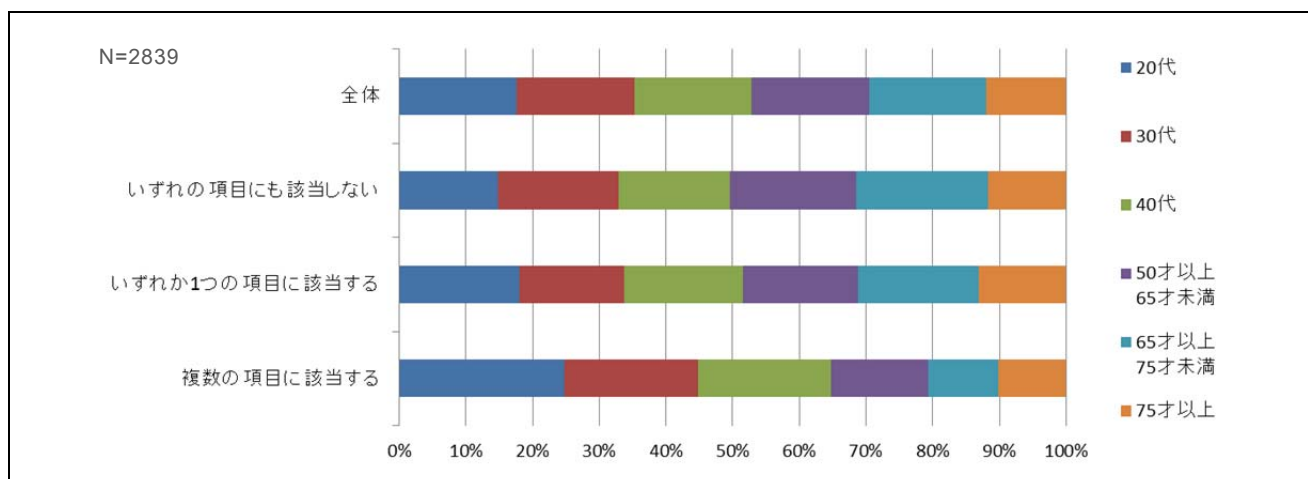
図 83 世帯年収別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(朝・昼・夕を合計)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

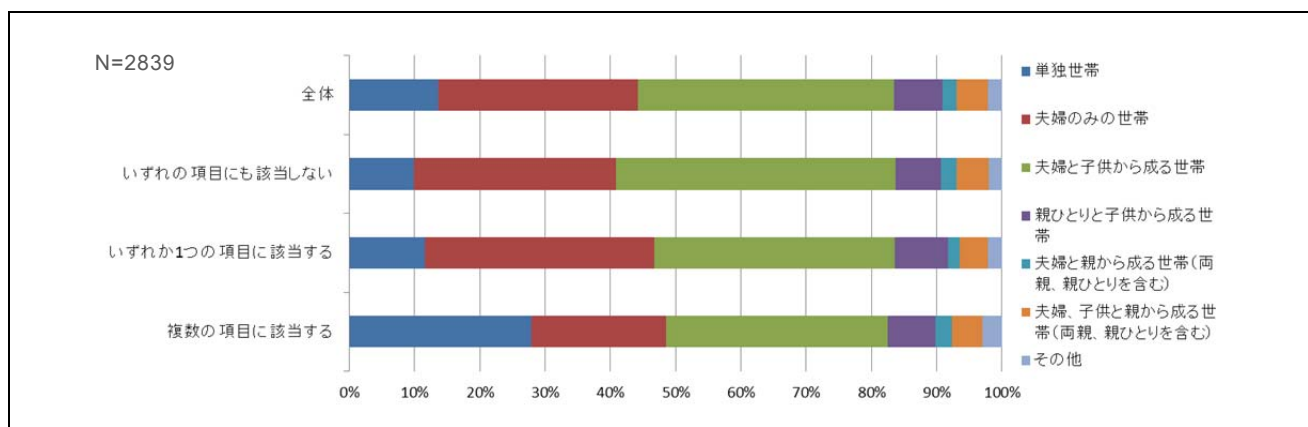
図 84 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣※の該当数別属性(性別)

※ 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣：図 77 の注書きを参照



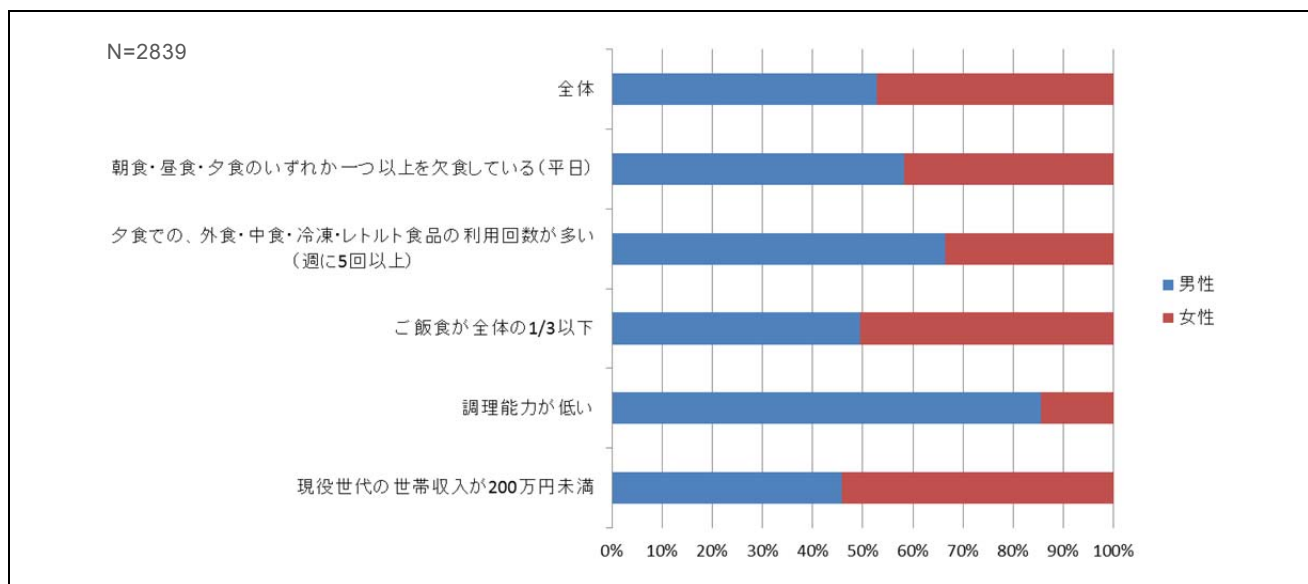
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 85 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣の該当数別属性(年代)



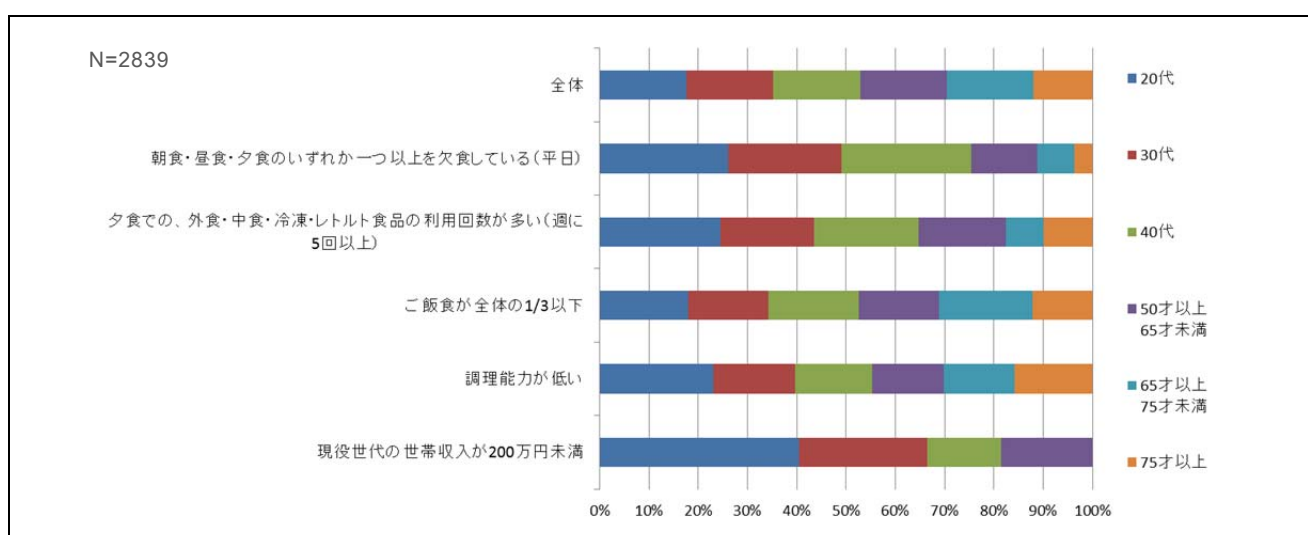
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 86 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣の該当数別属性(世帯属性)



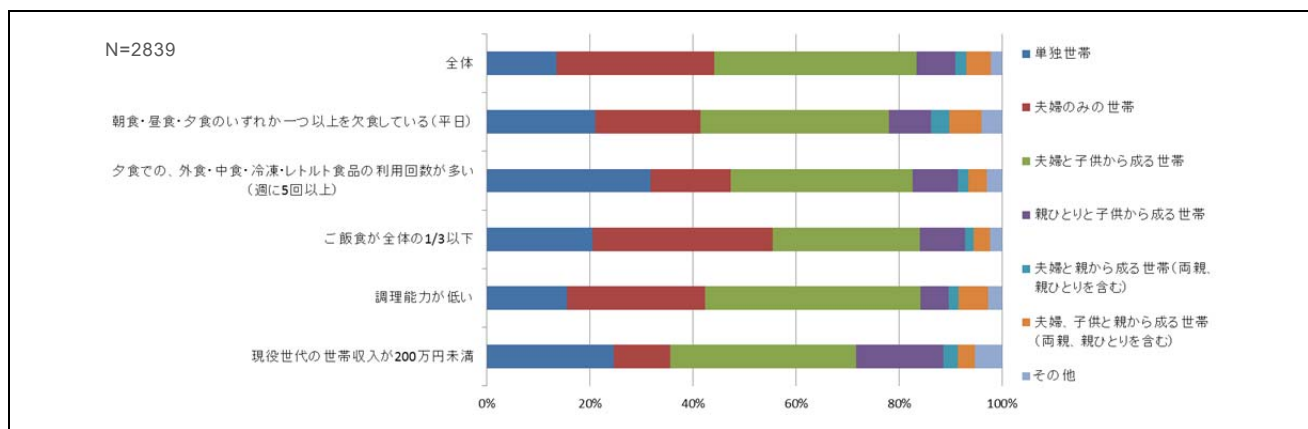
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014 年 6 月)

図 87 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣、及び世帯年収が 200 万円未満の該当者属性(性別)



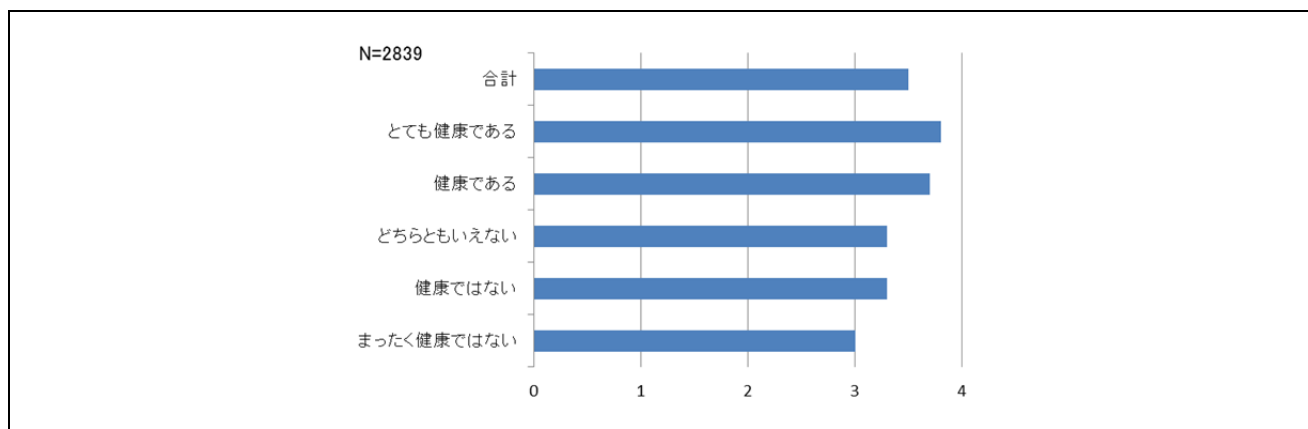
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014 年 6 月)

図 88 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣、及び世帯年収が 200 万円未満の該当者属性(年代)



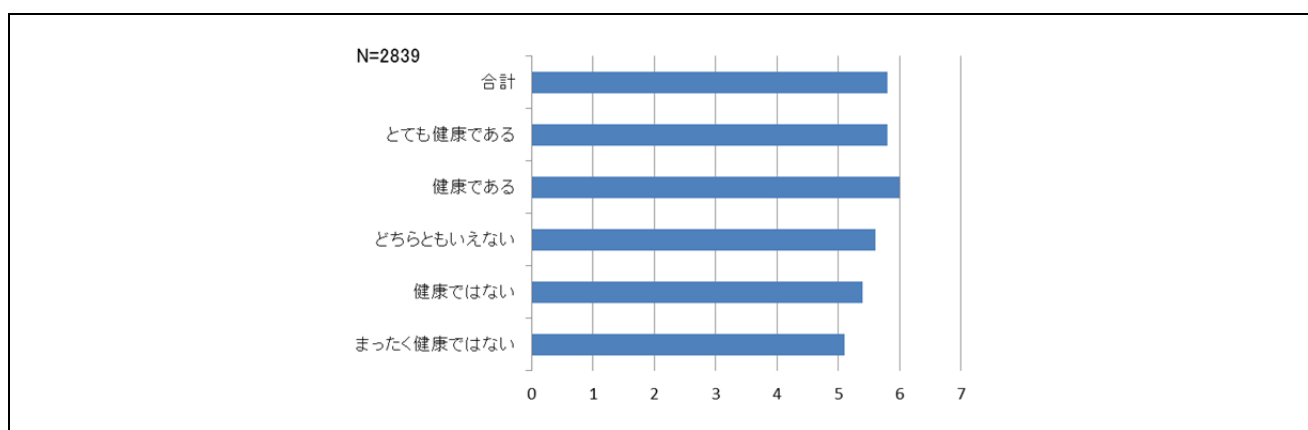
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014 年 6 月)

図 89 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣、及び世帯年収が 200 万円未満の該当者属性(世帯属性)



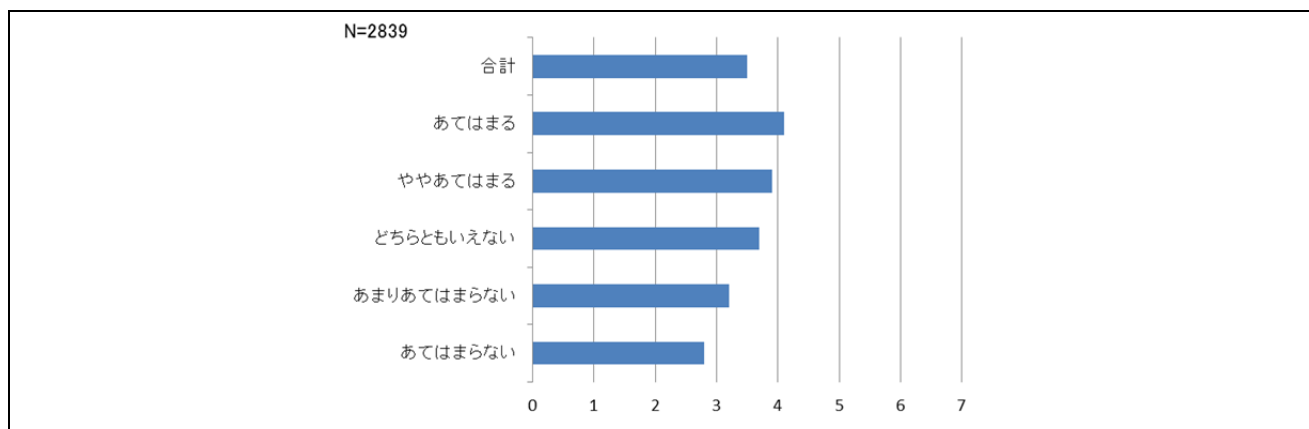
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014 年 6 月)

図 90 健康状態の自己評価別「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数(昼食)



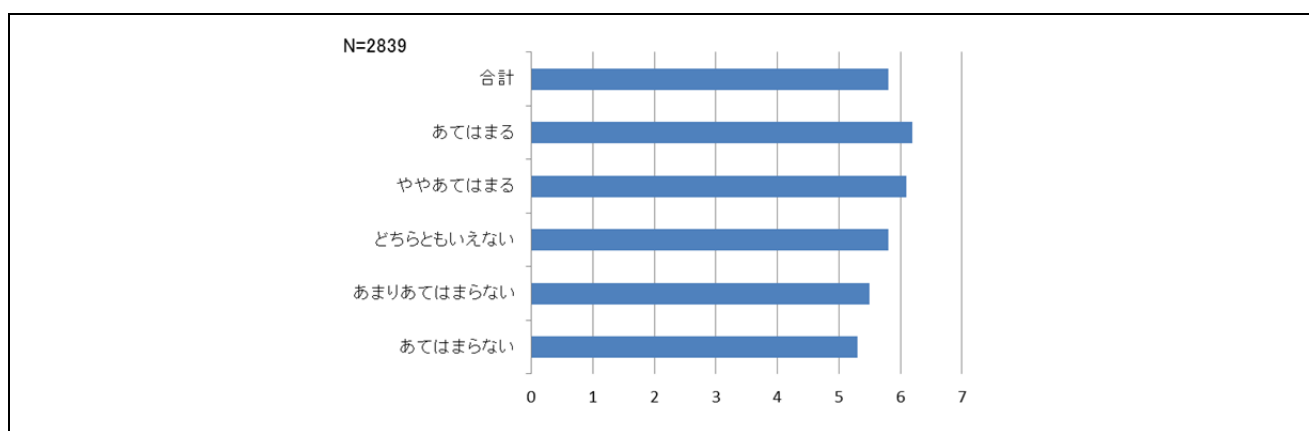
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014 年 6 月)

図 91 健康状態の自己評価別「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数(夕食)



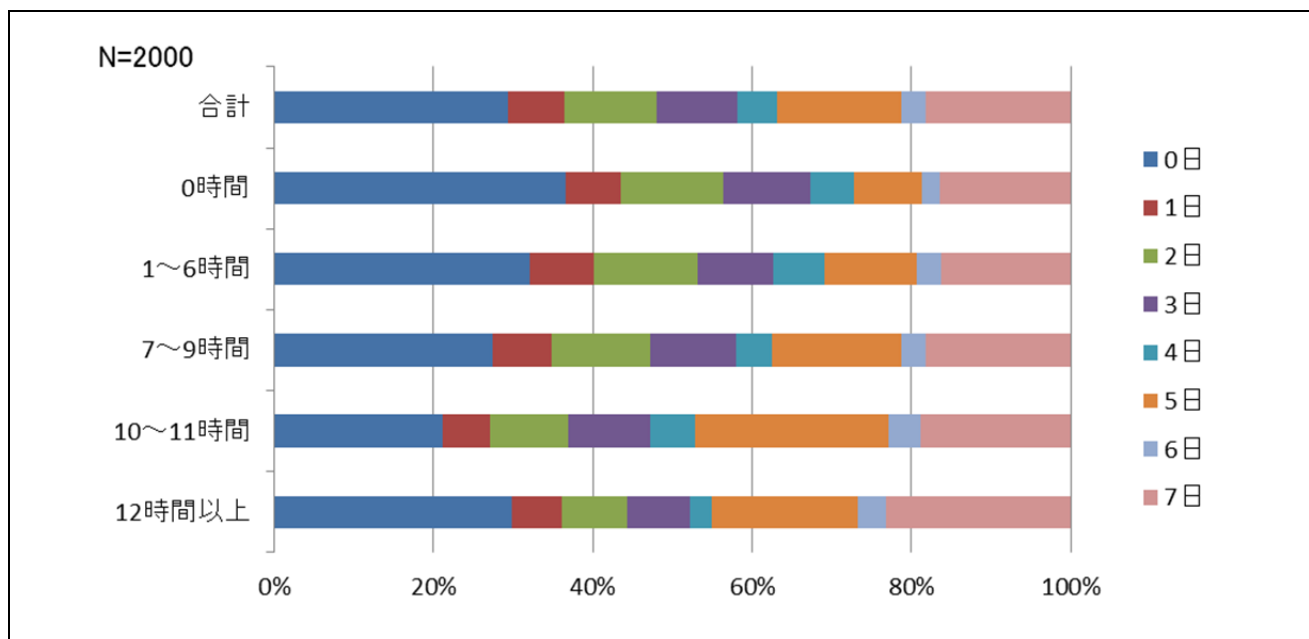
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 92 週に1～2回の運動実施状況別「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数(昼食)



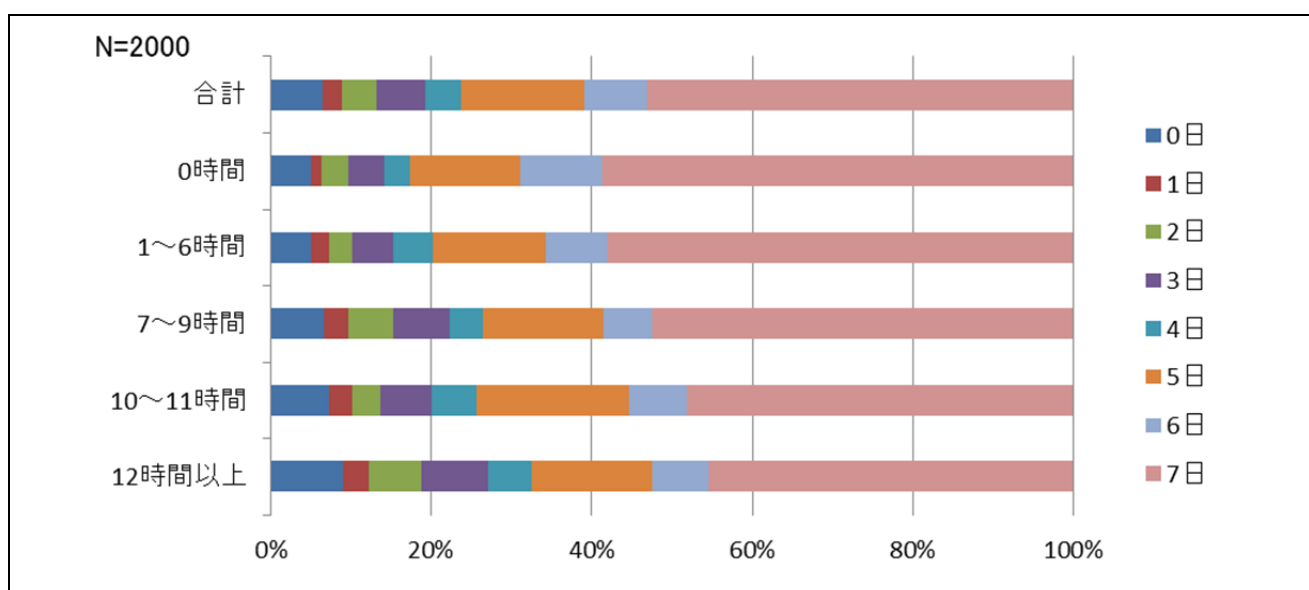
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 93 週に1～2回の運動実施状況別「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数(夕食)



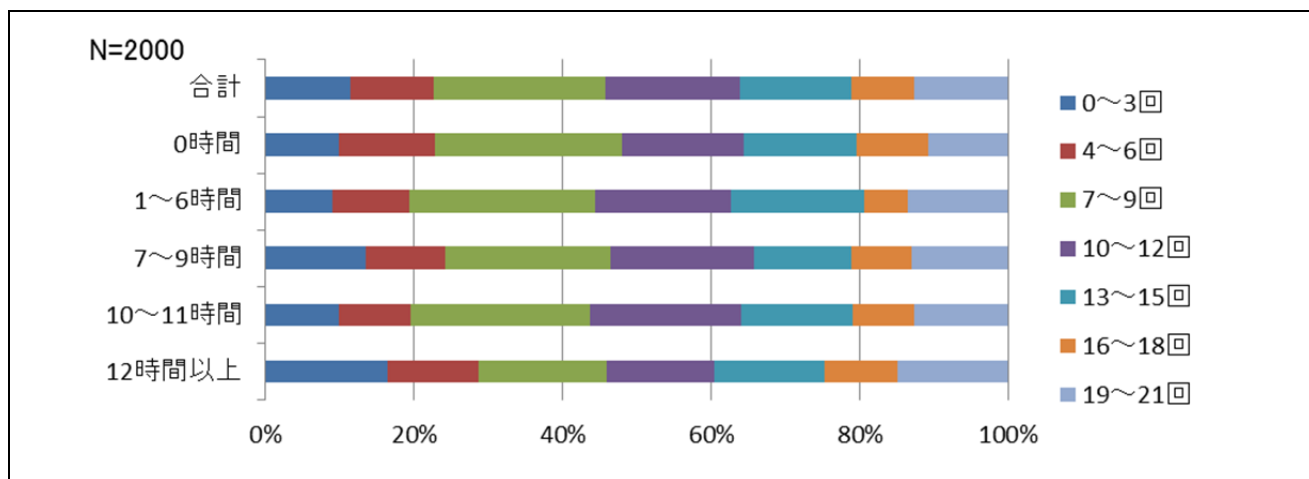
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 94 現役世代(20代～65歳未満)の「主食・主菜・副菜」3つ揃う日数(昼食)
(仕事・勉強時間別)



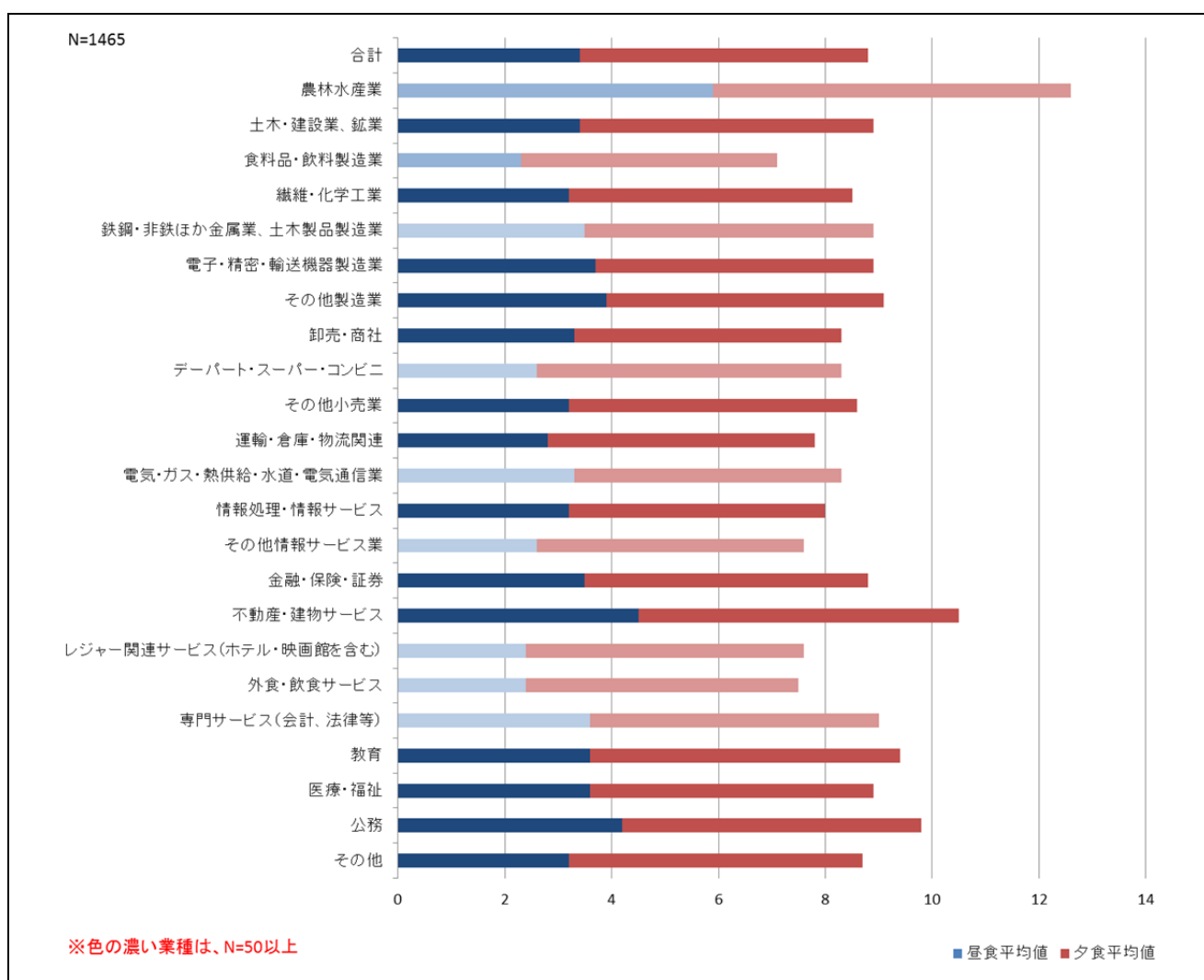
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 95 現役世代(20代～65歳未満)の「主食・主菜・副菜」3つ揃う日数(夕食)
(仕事・勉強時間別)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 96 現役世代(20代～65歳未満)の「主食・主菜・副菜」3つ揃う回数
(朝食・昼食・夕食合計)(仕事・勉強時間別)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 97 業種別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数の平均値(昼食・夕食)