

【5. 若い世代の栄養・食生活等に関する課題】

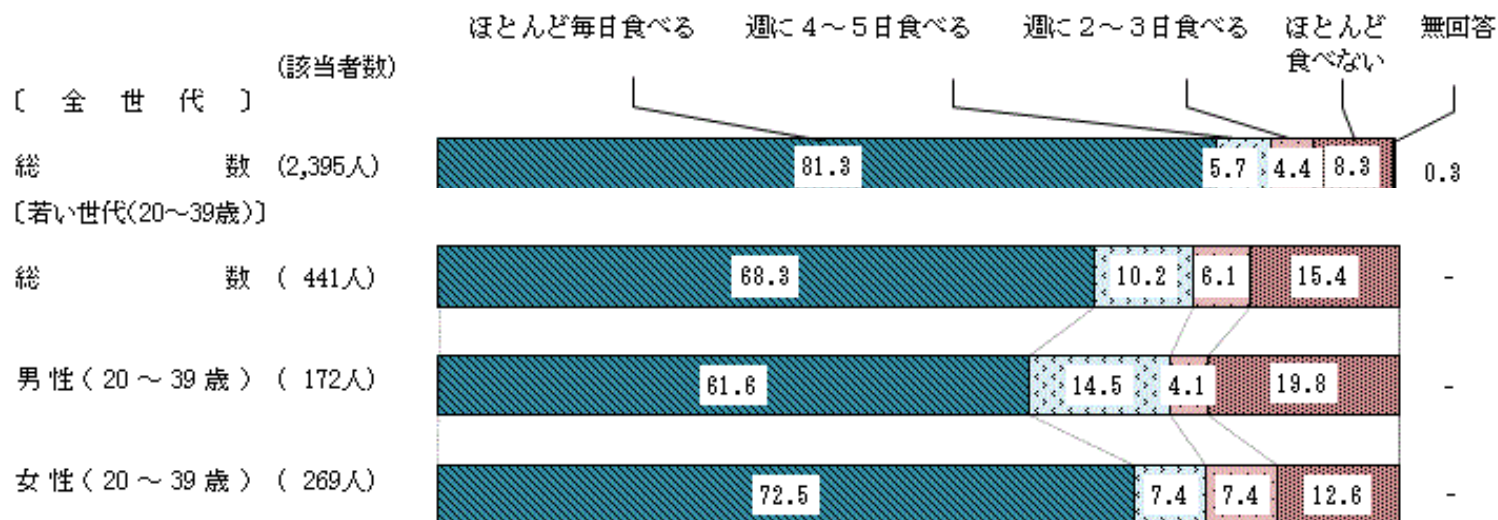
朝食を食べる頻度についてみると、特に、若い世代（20～39歳）の男性では、『ほとんど食べない』と回答した人の割合がおおよそ2割と高い（図47）。

また、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、若い世代（20～39歳）の男性では、「ほとんどない」と回答した人の割合はおおよそ3割と高い（図48）。

年次推移をみると、朝食を欠食する若い世代についてはほぼ横ばいで推移していたが、令和2年度はやや減少した。バランスのよい食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合は第3次基本計画時より減少した（図49、50）。

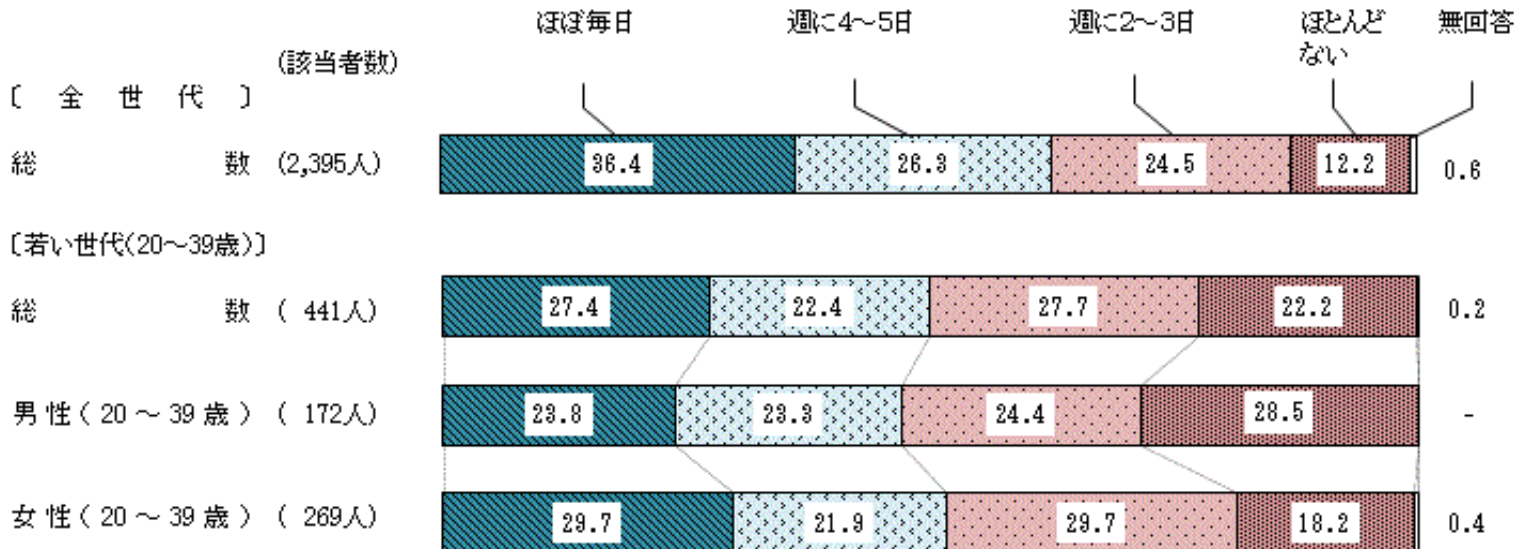
今後1年間食育として実践したいことについてみると、若い世代（20～39歳）の女性では、すべての世代と比べ、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」、「規則正しい食生活を実践したい」と回答した人が多かったほか、「家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい」、「食事の正しい作法を習得したい」といった食を通じたコミュニケーションへの関心や、「調理方法・保存方法を習得したい」、「自分で調理する機会を増やしたい」といった調理への意欲が示された（表2）。

図47 朝食を食べている頻度



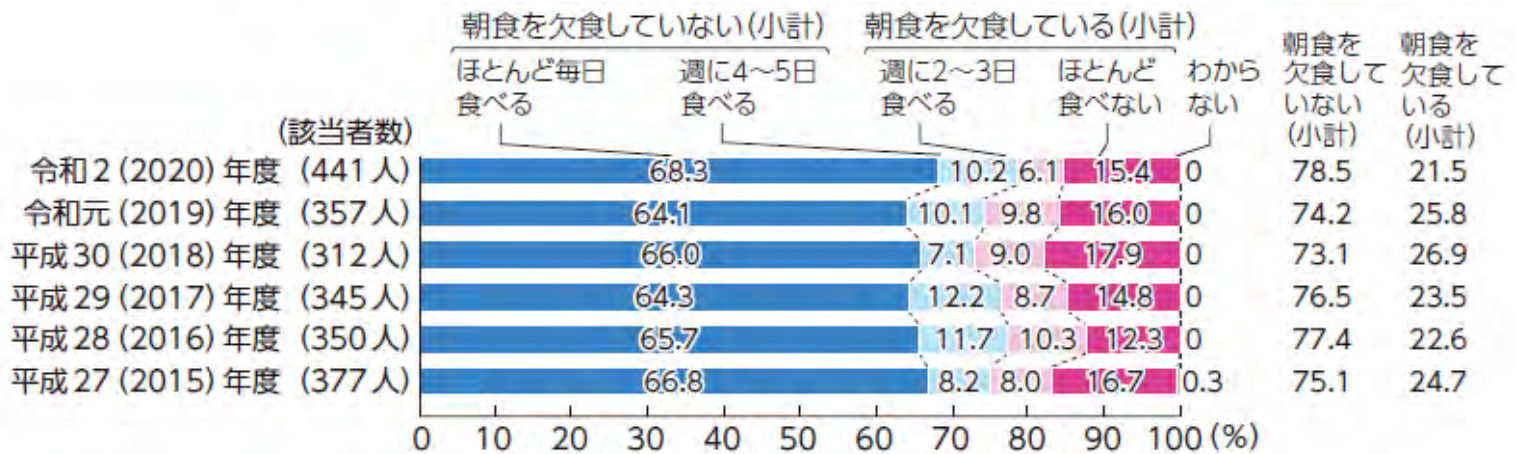
出典：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和3年3月）

図48 バランスのよい食事の頻度



出典：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和3年3月）

図49 朝食を欠食する若い世代の割合の推移



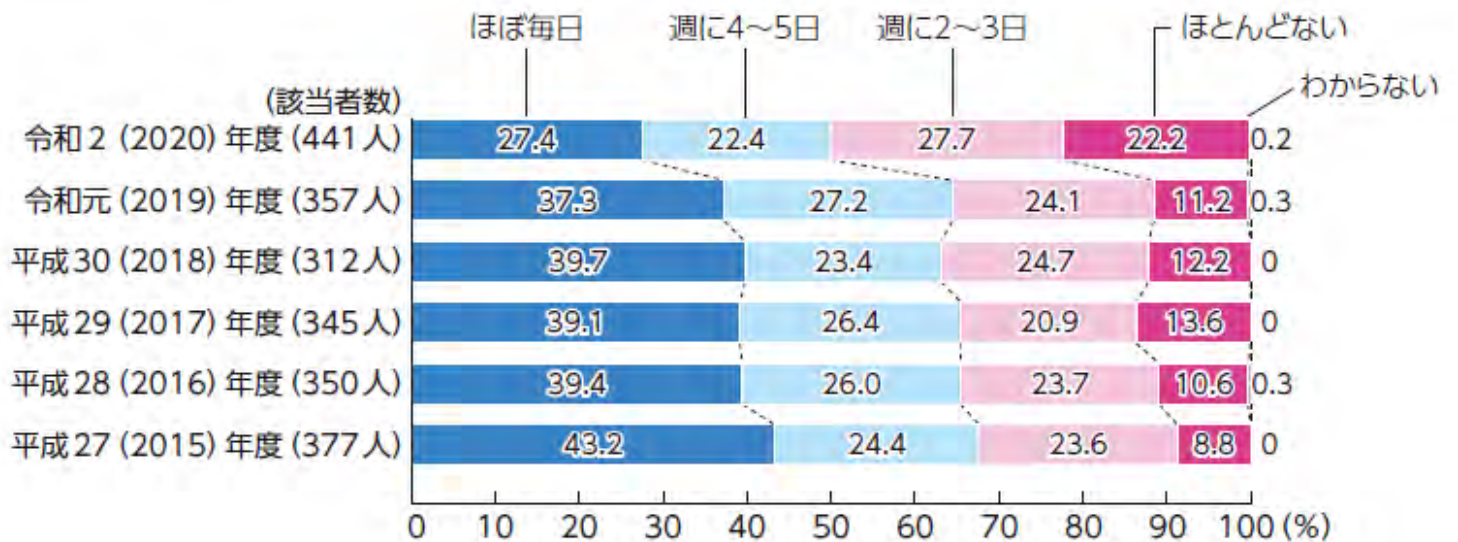
資料：農林水産省（平成27（2015）年度は内閣府）「食育に関する意識調査」

注：20～39歳が対象

注：「わからない」について、令和2（2020）年度は「無回答」

出典：農林水産省「令和2年度食育白書」

図50 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合の推移



資料：農林水産省（平成27（2015）年度は内閣府）「食育に関する意識調査」

注：20～39歳が対象

注：「わからない」について、令和2（2020）年度は「無回答」

出典：農林水産省「令和2年度食育白書」

表2 今後1年間食育として実践したいこと

		(複数回答)																				
		該 当 者 数	食 生 活 を 実 践 し た い	栄 養 バ ラ ン ス の と れ た い	健 康 に 留 意 し た 食 生 活 を 実 践 し た い	食 べ 残 し や 食 品 の 廃 棄 を 削 減 し た い	規 則 正 し い 食 生 活 を 実 践 し た い	食 品 の 安 全 性 に つ い て 理 解 し た い	あ る 食 事 を と り 節 減 し た い	地 域 の 食 料 品 を 買 い た い	お い し さ や 楽 し さ な ど 食 の 豊 か さ を 上 げ た い	家 族 や 友 人 と 食 卓 を 囲 む 機 会 を 増 や し た い	地 場 産 物 を 購 入 し た い	調 理 方 法 ・ 保 存 方 法 を 習 得 し た い	自 分 で 調 理 す る 機 会 を 増 や し た い	食 事 の 正 し い 作 法 を 習 得 し た い	食 文 化 を 伝 承 し て い き た い	家 族 と 調 理 す る 機 会 を 増 や し た い	プ ロ セ ス を 消 費 ま で の 理 解 し た い	そ の 他	無 回 答	計 (M.T.)
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔全世代〕 総数		2,395	70.8	62.5	59.9	52.1	45.0	43.5	41.9	38.6	35.8	32.2	22.9	19.1	15.3	13.4	9.8	1.8	0.3		564.8	
〔男性〕 男性		1,032	64.4	60.4	58.7	50.9	39.2	38.2	36.7	35.9	30.6	21.6	20.9	19.3	14.4	10.5	9.5	2.0	0.4		513.7	
〔女性〕 女性		1,363	75.6	64.1	60.7	53.0	49.3	47.5	45.8	40.7	39.7	40.1	24.4	19.0	15.9	15.6	10.1	1.7	0.3		603.4	
〔若い世代(20～39歳)〕 総数		441	74.4	55.1	53.7	55.1	34.5	42.9	40.8	48.5	29.3	42.9	37.2	31.3	12.2	20.6	10.4	0.9	0.2		590.0	
男性(20～39歳)		172	67.4	52.3	45.9	50.6	29.7	36.0	33.7	45.3	27.3	25.0	26.7	26.7	12.2	13.4	11.0	1.2	0.6		505.2	
女性(20～39歳)		269	78.8	56.9	58.7	58.0	37.5	47.2	45.4	50.6	30.5	54.3	43.9	34.2	12.3	25.3	10.0	0.7	-		644.2	
〔性別・年齢〕 (男性)																						
20～29歳		77	64.9	49.4	40.3	53.2	23.4	35.1	31.2	40.3	22.1	26.0	33.8	22.1	10.4	7.8	10.4	-	-		470.1	
30～39歳		95	69.5	54.7	50.5	48.4	34.7	36.8	35.8	49.5	31.6	24.2	21.1	30.5	13.7	17.9	11.6	2.1	1.1		533.7	
40～49歳		165	63.6	53.3	58.2	46.1	30.9	38.8	33.3	43.0	35.2	23.0	23.6	30.3	14.5	20.6	12.1	1.2	-		527.9	
50～59歳		187	64.7	58.3	59.4	43.3	38.5	35.8	37.4	35.8	31.0	17.1	17.1	18.7	16.6	9.1	11.8	2.7	0.5		497.9	
60～69歳		226	61.9	66.4	61.9	50.9	44.2	38.9	33.6	30.1	27.4	19.5	18.1	12.4	14.2	6.2	6.2	1.8	-		493.8	
70歳以上		282	64.9	66.0	63.8	58.9	46.5	40.1	42.6	30.5	32.3	23.4	20.6	14.2	14.5	7.1	8.2	2.8	0.7		536.9	
(女性)																						
20～29歳		100	74.0	47.0	56.0	59.0	26.0	45.0	36.0	55.0	26.0	62.0	57.0	32.0	8.0	17.0	6.0	1.0	-		607.0	
30～39歳		169	81.7	62.7	60.4	57.4	44.4	48.5	50.9	47.9	33.1	49.7	36.1	35.5	14.8	30.2	12.4	0.6	-		666.3	
40～49歳		222	75.7	57.7	58.6	47.3	43.2	45.9	46.8	49.1	39.6	36.5	21.2	23.9	15.8	21.6	9.9	1.4	-		594.1	
50～59歳		237	75.5	66.2	59.9	45.1	52.7	45.1	42.2	33.3	43.5	37.1	17.7	16.9	15.6	14.3	11.4	1.3	-		578.1	
60～69歳		261	75.1	68.6	65.5	47.9	54.4	51.0	41.8	36.8	43.3	39.5	16.1	12.3	16.9	9.2	8.4	1.1	0.4		588.1	
70歳以上		374	73.5	68.7	60.7	61.5	55.6	47.6	50.5	36.1	41.4	34.5	22.2	11.2	18.2	10.2	10.4	3.2	0.8		606.4	

出典：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和3年3月）