

3. 栄養・食生活について

【問3-1】毎日、朝食を食べますか。＜単数回答＞

8割を超える(83.2%)人が朝食をほとんど毎日食べているが、一方で、1割(8.6%)の人は朝食をほとんど食べていない。

朝食をほとんど食べない人は、女性(6.6%)に比べ男性で(11.2%)やや多くなっている。

年齢別に見ると、ほとんど毎日食べる人は、男女共20代で少なくなっており、男性57.7%、女性65.4%となっている。

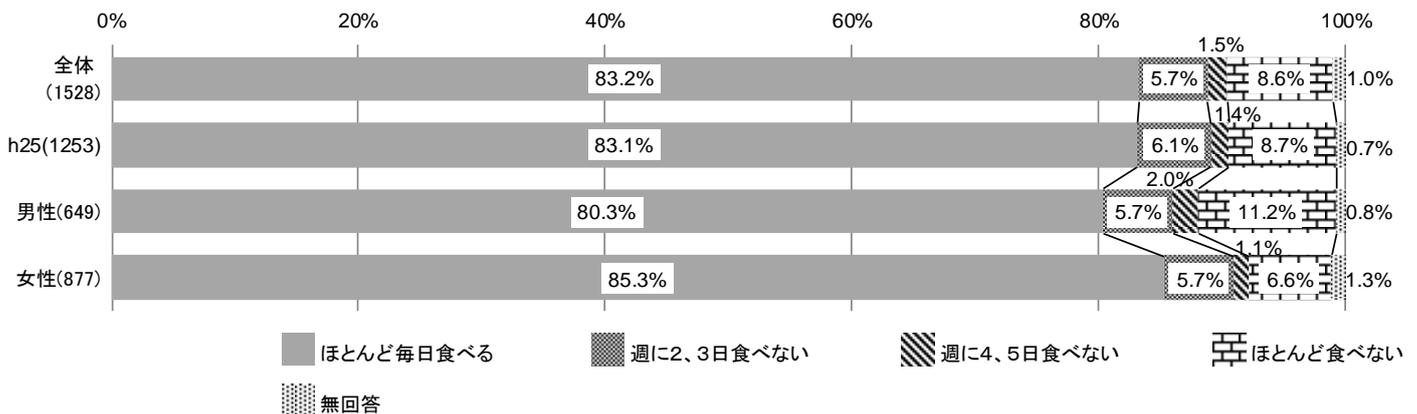
ほとんど食べない人は、女性では20代、30代で多く、1割を超えており、男性では、20～40代で2割近くとなっている。

また、男性の20代、女性の20～30代では、週に2、3日食べないという人も1割以上となっている。
※「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはならない。

【健康日本21(第一次)の目標値(参考)】

- ・ 朝食の欠食率 20、30代男性 15%以下

今回の調査結果に基づく欠食率は、男性20代で19.2%、30代で17.3%であり、目標値に達していない。40代でも17.5%となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日食 べる	週に2、3日食 べない	週に4、5日食 べない	ほとんど食 べない	無回答
全体	1528 100.0%	1271 83.2%	87 5.7%	23 1.5%	131 8.6%	16 1.0%
男性	649 100.0%	521 80.3%	37 5.7%	13 2.0%	73 11.2%	5 0.8%
20代	52 100.0%	30 57.7%	6 11.5%	4 7.7%	10 19.2%	2 3.8%
30代	75 100.0%	54 72.0%	5 6.7%	3 4.0%	13 17.3%	0 0.0%
40代	114 100.0%	86 75.4%	6 5.3%	2 1.8%	20 17.5%	0 0.0%
50代	119 100.0%	93 78.2%	7 5.9%	3 2.5%	15 12.6%	1 0.8%
60代	107 100.0%	88 82.2%	6 5.6%	0 0.0%	12 11.2%	1 0.9%
70代	112 100.0%	103 92.0%	7 6.3%	0 0.0%	2 1.8%	0 0.0%
80歳以上	68 100.0%	65 95.6%	0 0.0%	1 1.5%	1 1.5%	1 1.5%
女性	877 100.0%	748 85.3%	50 5.7%	10 1.1%	58 6.6%	11 1.3%
20代	78 100.0%	51 65.4%	12 15.4%	3 3.8%	11 14.1%	1 1.3%
30代	117 100.0%	86 73.5%	14 12.0%	1 0.9%	16 13.7%	0 0.0%
40代	168 100.0%	146 86.9%	9 5.4%	2 1.2%	11 6.5%	0 0.0%
50代	153 100.0%	128 83.7%	11 7.2%	1 0.7%	12 7.8%	1 0.7%
60代	126 100.0%	117 92.9%	2 1.6%	2 1.6%	4 3.2%	1 0.8%
70代	130 100.0%	124 95.4%	1 0.8%	1 0.8%	1 0.8%	3 2.3%
80歳以上	99 100.0%	94 94.9%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.0%	4 4.0%
住所						
176地区	359 100.0%	286 79.7%	25 7.0%	3 0.8%	40 11.1%	5 1.4%
177地区	418 100.0%	357 85.4%	19 4.5%	7 1.7%	28 6.7%	7 1.7%
178地区	297 100.0%	255 85.9%	19 6.4%	2 0.7%	20 6.7%	1 0.3%
179地区	419 100.0%	342 81.6%	24 5.7%	10 2.4%	41 9.8%	2 0.5%

参考 朝食摂取状況(平成 25 年)

問 毎日、朝食を食べますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日食 べる	週に2、3日食 べない	週に4、5日食 べない	ほとんど食 べない	無回答
1253 100.0%	1041 83.1%	76 6.1%	18 1.4%	109 8.7%	9 0.7%

[練馬区健康づくり総合計画(平成 27～31 年度)指標]

[健康日本 21(第二次)指標]

【問3-2】主食(ご飯・パン・めん類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜)のそろった食事を1日に2回以上食べる日は週に何日ありますか。＜単数回答＞

主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほとんど毎日食べている人は 63.2%となっている。一方ほとんど食べない人は 7.6%である。

ほとんど毎日食べる人は男性(59.0%)に比べ女性(66.4%)の方が多い。

また、男性の 70 代以上、女性の 60 代以上では8割程度の人がほとんど毎日食べているが、男性の 20～40 代、女性の 20、30 代では半数に満たない。特に男性の 20 代では、ほとんど毎日食べている人は3人に1人(32.7%)にとどまる。

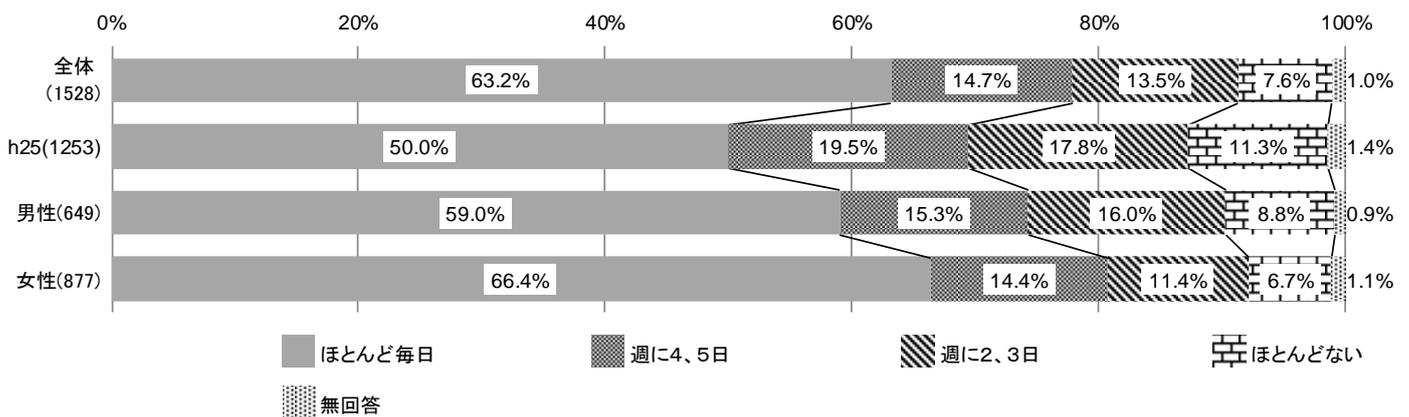
一方、ほとんど食べない人は男性の 40 代で特に多く、2割近く(17.5%)となっている。

前回(平成 25 年)調査と比べると、ほとんど毎日食べる人の割合は 13.2 ポイントと大きく上昇している。

【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている者 80%以上

今回の調査結果は、前回から大きく改善しているものの、目標値とはまだ大きな乖離が見られる。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	ほとんどない	無回答
全体	1528 100.0%	965 63.2%	225 14.7%	206 13.5%	116 7.6%	16 1.0%
男性	649 100.0%	383 59.0%	99 15.3%	104 16.0%	57 8.8%	6 0.9%
20代	52 100.0%	17 32.7%	15 28.8%	13 25.0%	5 9.6%	2 3.8%
30代	75 100.0%	31 41.3%	15 20.0%	19 25.3%	10 13.3%	0 0.0%
40代	114 100.0%	49 43.0%	22 19.3%	23 20.2%	20 17.5%	0 0.0%
50代	119 100.0%	67 56.3%	18 15.1%	22 18.5%	11 9.2%	1 0.8%
60代	107 100.0%	67 62.6%	13 12.1%	16 15.0%	10 9.3%	1 0.9%
70代	112 100.0%	92 82.1%	12 10.7%	7 6.3%	1 0.9%	0 0.0%
80歳以上	68 100.0%	58 85.3%	4 5.9%	4 5.9%	0 0.0%	2 2.9%
女性	877 100.0%	582 66.4%	126 14.4%	100 11.4%	59 6.7%	10 1.1%
20代	78 100.0%	35 44.9%	14 17.9%	18 23.1%	10 12.8%	1 1.3%
30代	117 100.0%	53 45.3%	28 23.9%	22 18.8%	12 10.3%	2 1.7%
40代	168 100.0%	104 61.9%	26 15.5%	23 13.7%	14 8.3%	1 0.6%
50代	153 100.0%	94 61.4%	20 13.1%	22 14.4%	16 10.5%	1 0.7%
60代	126 100.0%	99 78.6%	19 15.1%	6 4.8%	2 1.6%	0 0.0%
70代	130 100.0%	111 85.4%	11 8.5%	5 3.8%	1 0.8%	2 1.5%
80歳以上	99 100.0%	81 81.8%	8 8.1%	3 3.0%	4 4.0%	3 3.0%
住所						
176地区	359 100.0%	209 58.2%	53 14.8%	52 14.5%	40 11.1%	5 1.4%
177地区	418 100.0%	269 64.4%	64 15.3%	54 12.9%	24 5.7%	7 1.7%
178地区	297 100.0%	198 66.7%	47 15.8%	33 11.1%	17 5.7%	2 0.7%
179地区	419 100.0%	263 62.8%	60 14.3%	62 14.8%	33 7.9%	1 0.2%

参考 主食・主菜・副菜の揃った食事の摂取状況(平成 25 年)

問 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

<単数回答>

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	ほとんどない	無回答
1253 100.0%	626 50.0%	244 19.5%	223 17.8%	142 11.3%	18 1.4%

【問3-3】一日に野菜料理を何皿(鉢)※食べていますか。＜単数回答＞

1日の野菜の摂取量は、2.5皿(約175g)以上を食べる人が3割(31.0%)、1.5皿(約105g)以上では3人に2人(64.1%)となっている。

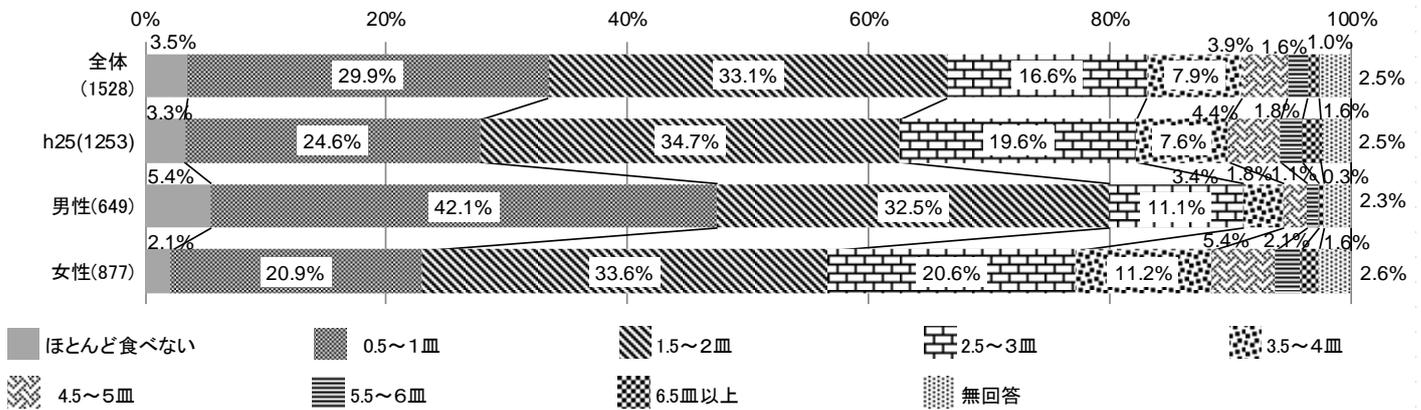
女性は男性に比べ野菜の摂取量が多く、2.5皿(約175g)以上食べる人の割合は、男性の17.7%に対し倍以上の40.8%となっており、1.5皿(約105g)以上では、男性の50.2%に対し、女性は74.5%となっている。

特に男性の20代は野菜摂取量が少なくなっており、1.5皿(約105g)以上食べている人は、36.5%にとどまる。

また、男性の30代では、ほとんど食べない人が1割(9.3%)となっている。

前回(平成25年)調査では、2.5皿(約175g)以上を食べる人が35.0%、1.5皿(約105g)以上では69.7%となっており、野菜摂取量がやや減少している。

※設問時には、野菜一皿の目安が70グラムであることを示した。ただし、野菜ジュースは野菜料理から除いた。



(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	ほとんど食べない	0.5~1皿	1.5~2皿	2.5~3皿	3.5~4皿	4.5~5皿	5.5~6皿	6.5皿以上	無回答
全体	1528	54	457	506	253	120	59	25	16	38
	100.0%	3.5%	29.9%	33.1%	16.6%	7.9%	3.9%	1.6%	1.0%	2.5%
男性	649	35	273	211	72	22	12	7	2	15
	100.0%	5.4%	42.1%	32.5%	11.1%	3.4%	1.8%	1.1%	0.3%	2.3%
20代	52	2	30	12	5	1	0	1	0	1
	100.0%	3.8%	57.7%	23.1%	9.6%	1.9%	0.0%	1.9%	0.0%	1.9%
30代	75	7	30	24	11	3	0	0	0	0
	100.0%	9.3%	40.0%	32.0%	14.7%	4.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
40代	114	9	43	43	13	3	2	1	0	0
	100.0%	7.9%	37.7%	37.7%	11.4%	2.6%	1.8%	0.9%	0.0%	0.0%
50代	119	7	47	44	9	6	2	2	1	1
	100.0%	5.9%	39.5%	37.0%	7.6%	5.0%	1.7%	1.7%	0.8%	0.8%
60代	107	3	46	35	14	3	2	3	0	1
	100.0%	2.8%	43.0%	32.7%	13.1%	2.8%	1.9%	2.8%	0.0%	0.9%
70代	112	5	53	31	8	4	4	0	1	6
	100.0%	4.5%	47.3%	27.7%	7.1%	3.6%	3.6%	0.0%	0.9%	5.4%
80歳以上	68	2	22	22	12	2	2	0	0	6
	100.0%	2.9%	32.4%	32.4%	17.6%	2.9%	2.9%	0.0%	0.0%	8.8%
女性	877	18	183	295	181	98	47	18	14	23
	100.0%	2.1%	20.9%	33.6%	20.6%	11.2%	5.4%	2.1%	1.6%	2.6%
20代	78	5	23	22	17	8	3	0	0	0
	100.0%	6.4%	29.5%	28.2%	21.8%	10.3%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%
30代	117	4	35	39	14	16	4	2	2	1
	100.0%	3.4%	29.9%	33.3%	12.0%	13.7%	3.4%	1.7%	1.7%	0.9%
40代	168	0	41	53	39	14	9	5	6	1
	100.0%	0.0%	24.4%	31.5%	23.2%	8.3%	5.4%	3.0%	3.6%	0.6%
50代	153	4	32	53	30	17	10	6	1	0
	100.0%	2.6%	20.9%	34.6%	19.6%	11.1%	6.5%	3.9%	0.7%	0.0%
60代	126	1	15	50	29	18	9	2	1	1
	100.0%	0.8%	11.9%	39.7%	23.0%	14.3%	7.1%	1.6%	0.8%	0.8%
70代	130	0	20	47	34	14	5	1	1	8
	100.0%	0.0%	15.4%	36.2%	26.2%	10.8%	3.8%	0.8%	0.8%	6.2%
80歳以上	99	3	17	28	16	11	7	2	3	12
	100.0%	3.0%	17.2%	28.3%	16.2%	11.1%	7.1%	2.0%	3.0%	12.1%
住所	176地区	359	14	112	119	53	30	11	5	4
	100.0%	3.9%	31.2%	33.1%	14.8%	8.4%	3.1%	1.4%	1.1%	3.1%
177地区	418	11	119	136	70	37	18	11	2	14
	100.0%	2.6%	28.5%	32.5%	16.7%	8.9%	4.3%	2.6%	0.5%	3.3%
178地区	297	8	86	107	50	20	10	4	7	5
	100.0%	2.7%	29.0%	36.0%	16.8%	6.7%	3.4%	1.3%	2.4%	1.7%
179地区	419	19	130	133	77	26	19	4	3	8
	100.0%	4.5%	31.0%	31.7%	18.4%	6.2%	4.5%	1.0%	0.7%	1.9%

参考 野菜の摂取状況(平成 25 年)

問 一日に野菜料理を何皿(鉢)食べていますか。<単数回答>

(上段: 回答者数、下段: %)

合計	ほとんど食べない	0.5~1皿	1.5~2皿	2.5~3皿	3.5~4皿	4.5~5皿	5.5~6皿	6.5皿以上	無回答
1253	41	308	435	246	95	55	22	20	31
100.0%	3.3%	24.6%	34.7%	19.6%	7.6%	4.4%	1.8%	1.6%	2.5%

【問3-4】あなたは食事を誰かと一緒に食べていますか。＜単数回答＞

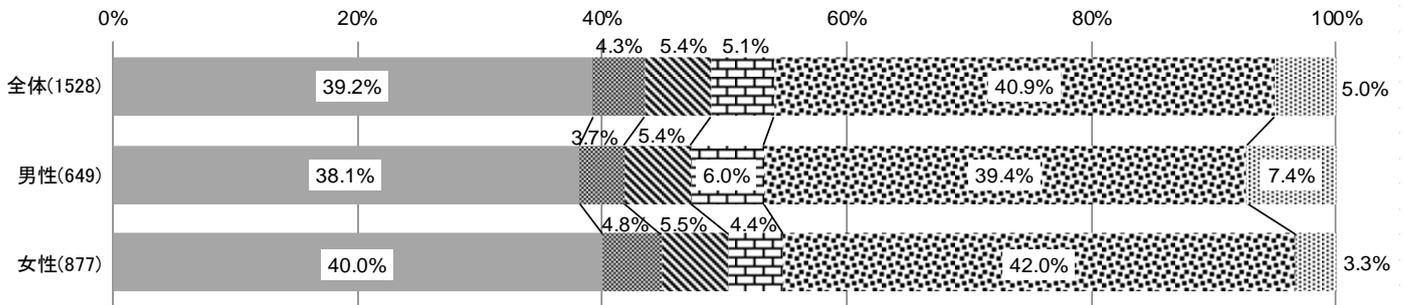
朝食は、4割(40.9%)の人が「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」が、一方で、「ほとんど毎日一人で食べている」人も4割(39.2%)となっている。

夕食は、過半数の55.9%が「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」としており、「ほとんど毎日一人で食べている」人は2割(18.3%)となっている。また、「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」人の割合が、女性では58.7%と男性の52.1%に比べやや高くなっている。

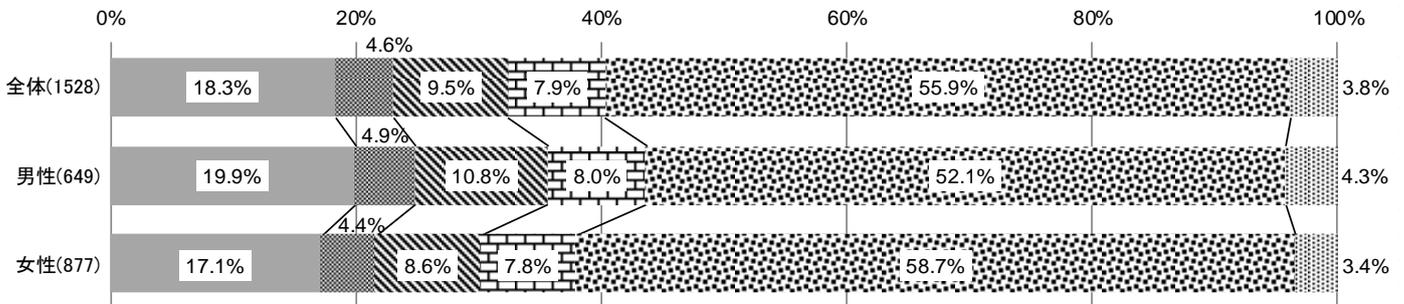
年齢別に見ると、朝食を「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」割合は20代及び50代で低くなり、4人に1人程度となっている。

また、夕食を「ほとんど毎日一人で食べている」人の割合は、男性では70歳以上で1割程度と低くなるが、女性では、70代で2割(20.0%)、80歳以上で4割程度(37.4%)と高くなる傾向が見られる。

【朝食】



【夕食】



ほとんど毎日一人で食べている

 週5、6日は一人で食べている

 週3、4日は一人で食べている

 週1、2日は一人で食べている

 ほとんどいつも誰かと一緒に食べている

 無回答

【朝食】

(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
全体	1528 100.0%	599 39.2%	66 4.3%	83 5.4%	78 5.1%	625 40.9%	77 5.0%
男性	649 100.0%	247 38.1%	24 3.7%	35 5.4%	39 6.0%	256 39.4%	48 7.4%
20代	52 100.0%	23 44.2%	2 3.8%	3 5.8%	8 15.4%	12 23.1%	4 7.7%
30代	75 100.0%	31 41.3%	2 2.7%	3 4.0%	6 8.0%	24 32.0%	9 12.0%
40代	114 100.0%	45 39.5%	7 6.1%	5 4.4%	7 6.1%	37 32.5%	13 11.4%
50代	119 100.0%	53 44.5%	7 5.9%	9 7.6%	10 8.4%	32 26.9%	8 6.7%
60代	107 100.0%	43 40.2%	4 3.7%	5 4.7%	3 2.8%	44 41.1%	8 7.5%
70代	112 100.0%	31 27.7%	1 0.9%	8 7.1%	4 3.6%	67 59.8%	1 0.9%
80歳以上	68 100.0%	20 29.4%	1 1.5%	2 2.9%	1 1.5%	39 57.4%	5 7.4%
女性	877 100.0%	351 40.0%	42 4.8%	48 5.5%	39 4.4%	368 42.0%	29 3.3%
20代	78 100.0%	35 44.9%	9 11.5%	4 5.1%	5 6.4%	20 25.6%	5 6.4%
30代	117 100.0%	42 35.9%	8 6.8%	10 8.5%	8 6.8%	42 35.9%	7 6.0%
40代	168 100.0%	62 36.9%	6 3.6%	5 3.0%	6 3.6%	86 51.2%	3 1.8%
50代	153 100.0%	78 51.0%	11 7.2%	10 6.5%	6 3.9%	44 28.8%	4 2.6%
60代	126 100.0%	43 34.1%	4 3.2%	14 11.1%	5 4.0%	55 43.7%	5 4.0%
70代	130 100.0%	40 30.8%	3 2.3%	2 1.5%	5 3.8%	79 60.8%	1 0.8%
80歳以上	99 100.0%	47 47.5%	1 1.0%	3 3.0%	4 4.0%	40 40.4%	4 4.0%
住所							
176地区	359 100.0%	154 42.9%	18 5.0%	23 6.4%	16 4.5%	127 35.4%	21 5.8%
177地区	418 100.0%	161 38.5%	16 3.8%	21 5.0%	20 4.8%	179 42.8%	21 5.0%
178地区	297 100.0%	105 35.4%	13 4.4%	14 4.7%	20 6.7%	135 45.5%	10 3.4%
179地区	419 100.0%	171 40.8%	19 4.5%	24 5.7%	22 5.3%	161 38.4%	22 5.3%

【夕食】

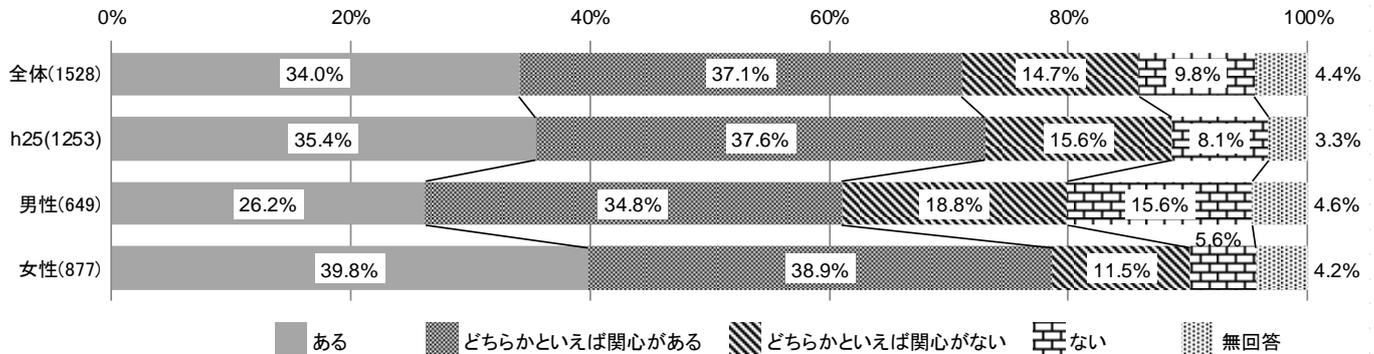
(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
全体	1528	280	71	145	120	854	58
	100.0%	18.3%	4.6%	9.5%	7.9%	55.9%	3.8%
男性	649	129	32	70	52	338	28
	100.0%	19.9%	4.9%	10.8%	8.0%	52.1%	4.3%
20代	52	9	5	7	6	22	3
	100.0%	17.3%	9.6%	13.5%	11.5%	42.3%	5.8%
30代	75	22	4	14	5	29	1
	100.0%	29.3%	5.3%	18.7%	6.7%	38.7%	1.3%
40代	114	30	6	17	11	48	2
	100.0%	26.3%	5.3%	14.9%	9.6%	42.1%	1.8%
50代	119	21	12	17	10	54	5
	100.0%	17.6%	10.1%	14.3%	8.4%	45.4%	4.2%
60代	107	27	2	7	6	58	7
	100.0%	25.2%	1.9%	6.5%	5.6%	54.2%	6.5%
70代	112	12	2	4	10	79	5
	100.0%	10.7%	1.8%	3.6%	8.9%	70.5%	4.5%
80歳以上	68	7	1	4	4	47	5
	100.0%	10.3%	1.5%	5.9%	5.9%	69.1%	7.4%
女性	877	150	39	75	68	515	30
	100.0%	17.1%	4.4%	8.6%	7.8%	58.7%	3.4%
20代	78	9	8	13	12	34	2
	100.0%	11.5%	10.3%	16.7%	15.4%	43.6%	2.6%
30代	117	16	4	15	11	65	6
	100.0%	13.7%	3.4%	12.8%	9.4%	55.6%	5.1%
40代	168	19	7	9	11	119	3
	100.0%	11.3%	4.2%	5.4%	6.5%	70.8%	1.8%
50代	153	23	11	21	19	76	3
	100.0%	15.0%	7.2%	13.7%	12.4%	49.7%	2.0%
60代	126	18	2	10	11	81	4
	100.0%	14.3%	1.6%	7.9%	8.7%	64.3%	3.2%
70代	130	26	5	4	0	90	5
	100.0%	20.0%	3.8%	3.1%	0.0%	69.2%	3.8%
80歳以上	99	37	1	2	3	49	7
	100.0%	37.4%	1.0%	2.0%	3.0%	49.5%	7.1%
住所	359	78	13	37	28	193	10
176地区	100.0%	21.7%	3.6%	10.3%	7.8%	53.8%	2.8%
177地区	418	74	20	36	33	238	17
	100.0%	17.7%	4.8%	8.6%	7.9%	56.9%	4.1%
178地区	297	44	13	32	25	171	12
	100.0%	14.8%	4.4%	10.8%	8.4%	57.6%	4.0%
179地区	419	78	24	39	33	227	18
	100.0%	18.6%	5.7%	9.3%	7.9%	54.2%	4.3%

【問3-5】「食育」に関心がありますか。＜単数回答＞

食育への関心がある(「ある」+「どちらかといえば関心がある」)人が7割(71.1%)を占める。

男女別に見ると、関心がある人は、女性では8割(78.7%)を占めるが、男性では6割(61.0%)となっており、女性の方が男性に比べて関心が高い。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	ない	無回答
全体	1528	520	567	224	150	67
	100.0%	34.0%	37.1%	14.7%	9.8%	4.4%
男性	649	170	226	122	101	30
	100.0%	26.2%	34.8%	18.8%	15.6%	4.6%
20代	52	10	15	10	15	2
	100.0%	19.2%	28.8%	19.2%	28.8%	3.8%
30代	75	22	24	16	12	1
	100.0%	29.3%	32.0%	21.3%	16.0%	1.3%
40代	114	32	37	22	21	2
	100.0%	28.1%	32.5%	19.3%	18.4%	1.8%
50代	119	23	46	28	20	2
	100.0%	19.3%	38.7%	23.5%	16.8%	1.7%
60代	107	26	46	18	12	5
	100.0%	24.3%	43.0%	16.8%	11.2%	4.7%
70代	112	35	39	15	12	11
	100.0%	31.3%	34.8%	13.4%	10.7%	9.8%
80歳以上	68	22	19	12	8	7
	100.0%	32.4%	27.9%	17.6%	11.8%	10.3%
女性	877	349	341	101	49	37
	100.0%	39.8%	38.9%	11.5%	5.6%	4.2%
20代	78	30	31	11	6	0
	100.0%	38.5%	39.7%	14.1%	7.7%	0.0%
30代	117	50	44	18	4	1
	100.0%	42.7%	37.6%	15.4%	3.4%	0.9%
40代	168	71	79	11	6	1
	100.0%	42.3%	47.0%	6.5%	3.6%	0.6%
50代	153	56	58	29	10	0
	100.0%	36.6%	37.9%	19.0%	6.5%	0.0%
60代	126	51	59	9	5	2
	100.0%	40.5%	46.8%	7.1%	4.0%	1.6%
70代	130	53	46	11	4	16
	100.0%	40.8%	35.4%	8.5%	3.1%	12.3%
80歳以上	99	35	22	11	14	17
	100.0%	35.4%	22.2%	11.1%	14.1%	17.2%
住所						
176地区	359	128	133	44	45	9
	100.0%	35.7%	37.0%	12.3%	12.5%	2.5%
177地区	418	128	159	77	30	24
	100.0%	30.6%	38.0%	18.4%	7.2%	5.7%
178地区	297	117	104	38	32	6
	100.0%	39.4%	35.0%	12.8%	10.8%	2.0%
179地区	419	135	157	60	42	25
	100.0%	32.2%	37.5%	14.3%	10.0%	6.0%

参考 食育への関心(平成 25 年)

問「食育」に関心がありますか。＜単数回答＞

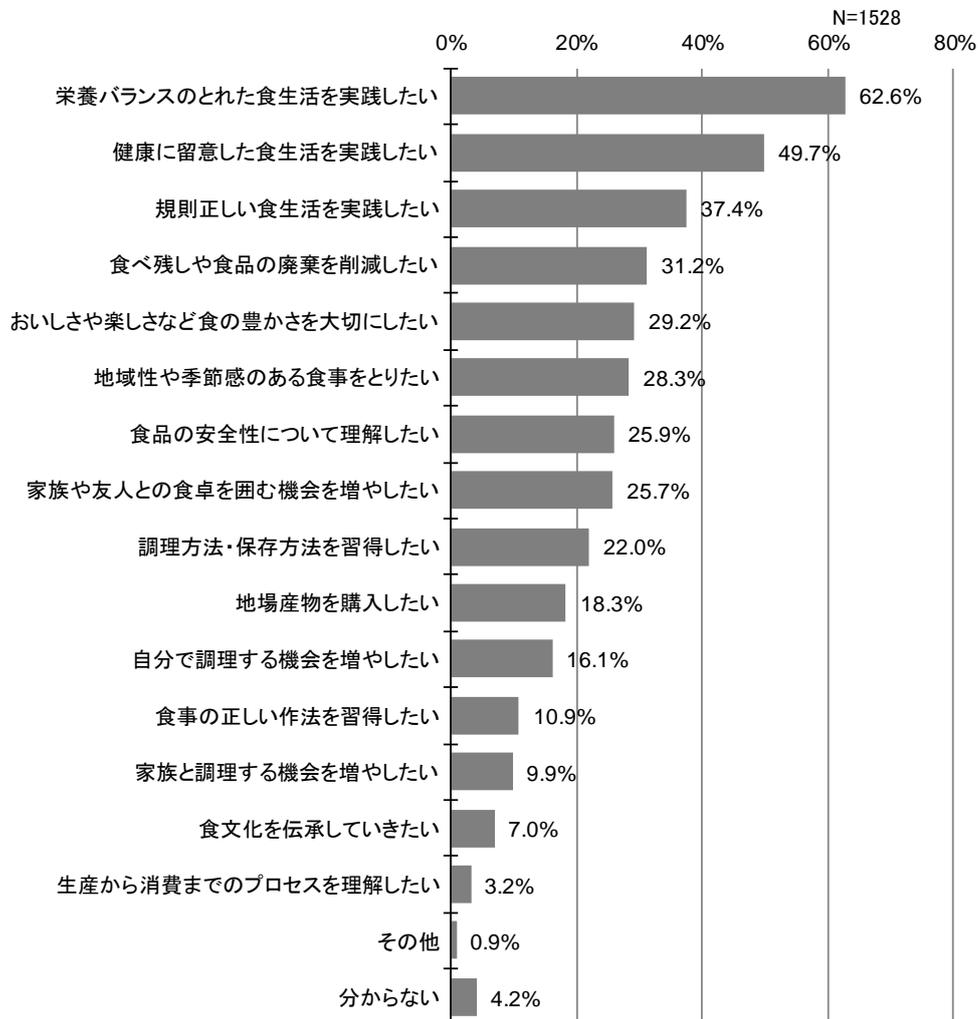
(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	ない	無回答
全体	1253	444	471	195	102	41
	100.0%	35.4%	37.6%	15.6%	8.1%	3.3%
男性	518	145	164	122	71	16
	100.0%	28.0%	31.7%	23.6%	13.7%	3.1%
女性	727	296	305	73	30	23
	100.0%	40.7%	42.0%	10.0%	4.1%	3.2%

【問3-6】ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

普段の食生活の中で、今後、特に力を入れたいこととして、6割程度(62.6%)の人が「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」と考えており、次いで、半数(49.7%)が「健康に留意した食生活を実践したい」、4割程度(37.4%)が「規則正しい食生活を実践したい」と考えている。また、「食べ残しや食品の廃棄を削減したい」(31.2%)、「おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい」(29.2%)、「地域性や季節感のある食事をとりたい」(28.3%)と考える人が3割程度であり、「食品の安全性について理解したい」(25.9%)、「家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい」(25.7%)と考える人が4人に1人となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	栄養バランスのとれた食生活を実践したい	健康に留意した食生活を実践したい	規則正しい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	おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい	地域性や季節感のある食事を取りたい	食品の安全性について理解したい	家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい	
全体	1528 100.0%	957 62.6%	760 49.7%	572 37.4%	477 31.2%	446 29.2%	433 28.3%	396 25.9%	393 25.7%	
男性	649 100.0%	382 58.9%	314 48.4%	251 38.7%	175 27.0%	162 25.0%	156 24.0%	121 18.6%	174 26.8%	
20代	52 100.0%	32 61.5%	20 38.5%	20 38.5%	13 25.0%	11 21.2%	7 13.5%	10 19.2%	13 25.0%	
30代	75 100.0%	43 57.3%	31 41.3%	24 32.0%	20 26.7%	18 24.0%	23 30.7%	11 14.7%	27 36.0%	
40代	114 100.0%	64 56.1%	49 43.0%	37 32.5%	27 23.7%	22 19.3%	32 28.1%	16 14.0%	34 29.8%	
50代	119 100.0%	77 64.7%	68 57.1%	50 42.0%	33 27.7%	35 29.4%	36 30.3%	22 18.5%	44 37.0%	
60代	107 100.0%	58 54.2%	59 55.1%	45 42.1%	37 34.6%	33 30.8%	25 23.4%	25 23.4%	22 20.6%	
70代	112 100.0%	73 65.2%	55 49.1%	47 42.0%	30 26.8%	26 23.2%	21 18.8%	23 20.5%	17 15.2%	
80歳以上	68 100.0%	35 51.5%	31 45.6%	27 39.7%	13 19.1%	17 25.0%	12 17.6%	13 19.1%	16 23.5%	
女性	877 100.0%	574 65.5%	446 50.9%	321 36.6%	301 34.3%	284 32.4%	277 31.6%	275 31.4%	219 25.0%	
20代	78 100.0%	49 62.8%	29 37.2%	30 38.5%	21 26.9%	17 21.8%	24 30.8%	12 15.4%	30 38.5%	
30代	117 100.0%	76 65.0%	56 47.9%	44 37.6%	37 31.6%	39 33.3%	46 39.3%	37 31.6%	41 35.0%	
40代	168 100.0%	118 70.2%	92 54.8%	65 38.7%	57 33.9%	56 33.3%	68 40.5%	58 34.5%	54 32.1%	
50代	153 100.0%	97 63.4%	75 49.0%	44 28.8%	67 43.8%	45 29.4%	49 32.0%	49 32.0%	32 20.9%	
60代	126 100.0%	89 70.6%	65 51.6%	51 40.5%	45 35.7%	41 32.5%	29 23.0%	48 38.1%	22 17.5%	
70代	130 100.0%	87 66.9%	79 60.8%	51 39.2%	43 33.1%	44 33.8%	28 21.5%	43 33.1%	22 16.9%	
80歳以上	99 100.0%	54 54.5%	46 46.5%	31 31.3%	29 29.3%	41 41.4%	32 32.3%	26 26.3%	17 17.2%	
住所	176地区	359 100.0%	220 61.3%	162 45.1%	129 35.9%	109 30.4%	93 25.9%	94 26.2%	89 24.8%	82 22.8%
	177地区	418 100.0%	265 63.4%	220 52.6%	156 37.3%	132 31.6%	123 29.4%	123 29.4%	116 27.8%	112 26.8%
	178地区	297 100.0%	189 63.6%	148 49.8%	114 38.4%	87 29.3%	91 30.6%	85 28.6%	73 24.6%	86 29.0%
	179地区	419 100.0%	263 62.8%	213 50.8%	162 38.7%	140 33.4%	128 30.5%	121 28.9%	108 25.8%	108 25.8%

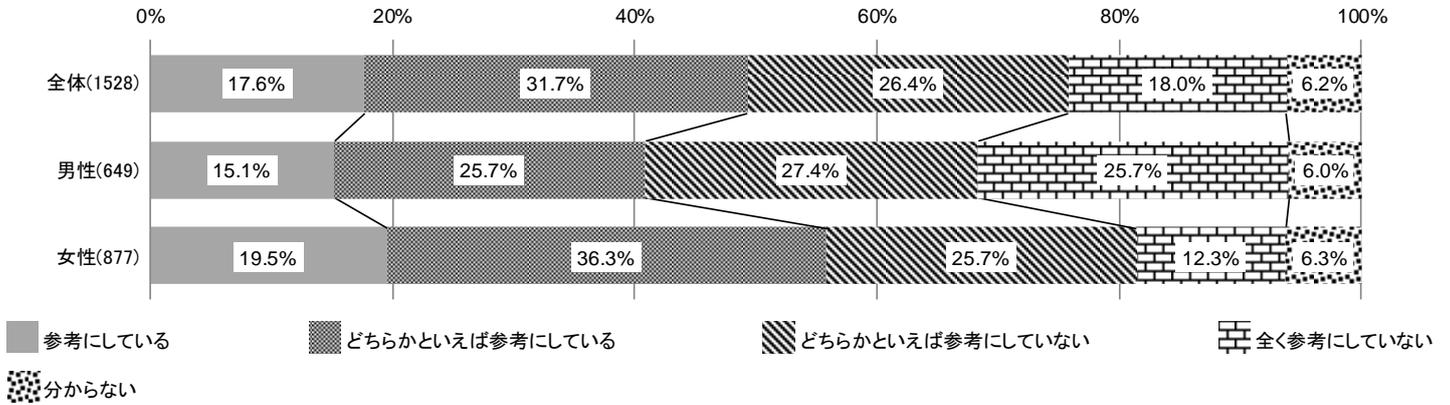
(上段:回答者数、下段:%)

	調理方法・保存方法 を習得したい	地場産物を購入 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	家族と調理する 機会を増やしたい	食文化を伝承し ていきたい	生産から消費ま でのプロセスを 理解したい	その他	分からない
全体	336 22.0%	280 18.3%	246 16.1%	166 10.9%	151 9.9%	107 7.0%	49 3.2%	14 0.9%	64 4.2%
男性	101 15.6%	86 13.3%	108 16.6%	57 8.8%	58 8.9%	36 5.5%	15 2.3%	6 0.9%	35 5.4%
20代	10 19.2%	4 7.7%	12 23.1%	5 9.6%	2 3.8%	4 7.7%	0 0.0%	0 0.0%	8 15.4%
30代	12 16.0%	16 21.3%	14 18.7%	11 14.7%	12 16.0%	5 6.7%	4 5.3%	2 2.7%	1 1.3%
40代	18 15.8%	14 12.3%	24 21.1%	12 10.5%	15 13.2%	7 6.1%	2 1.8%	1 0.9%	8 7.0%
50代	19 16.0%	18 15.1%	18 15.1%	11 9.2%	13 10.9%	6 5.0%	2 1.7%	1 0.8%	4 3.4%
60代	21 19.6%	19 17.8%	18 16.8%	8 7.5%	6 5.6%	6 5.6%	4 3.7%	0 0.0%	4 3.7%
70代	14 12.5%	10 8.9%	16 14.3%	7 6.3%	5 4.5%	5 4.5%	2 1.8%	1 0.9%	4 3.6%
80歳以上	7 10.3%	5 7.4%	6 8.8%	3 4.4%	5 7.4%	3 4.4%	1 1.5%	1 1.5%	6 8.8%
女性	235 26.8%	194 22.1%	138 15.7%	109 12.4%	93 10.6%	71 8.1%	34 3.9%	8 0.9%	28 3.2%
20代	33 42.3%	9 11.5%	26 33.3%	26 33.3%	8 10.3%	8 10.3%	1 1.3%	1 1.3%	1 1.3%
30代	49 41.9%	33 28.2%	32 27.4%	31 26.5%	26 22.2%	15 12.8%	7 6.0%	1 0.9%	4 3.4%
40代	53 31.5%	41 24.4%	32 19.0%	29 17.3%	34 20.2%	15 8.9%	9 5.4%	2 1.2%	3 1.8%
50代	28 18.3%	37 24.2%	19 12.4%	10 6.5%	8 5.2%	13 8.5%	3 2.0%	0 0.0%	3 2.0%
60代	35 27.8%	27 21.4%	9 7.1%	6 4.8%	9 7.1%	12 9.5%	9 7.1%	1 0.8%	2 1.6%
70代	27 20.8%	35 26.9%	14 10.8%	3 2.3%	4 3.1%	6 4.6%	4 3.1%	1 0.8%	3 2.3%
80歳以上	9 9.1%	12 12.1%	5 5.1%	3 3.0%	3 3.0%	1 1.0%	1 1.0%	2 2.0%	12 12.1%
住所	74 20.6%	54 15.0%	57 15.9%	41 11.4%	34 9.5%	29 8.1%	9 2.5%	4 1.1%	20 5.6%
177地区	78 18.7%	74 17.7%	67 16.0%	45 10.8%	39 9.3%	24 5.7%	14 3.3%	5 1.2%	15 3.6%
178地区	72 24.2%	63 21.2%	56 18.9%	34 11.4%	32 10.8%	23 7.7%	9 3.0%	2 0.7%	13 4.4%
179地区	105 25.1%	82 19.6%	64 15.3%	43 10.3%	44 10.5%	27 6.4%	15 3.6%	3 0.7%	12 2.9%

【問3-7】弁当や加工食品を買う時に栄養成分表示を参考にしていますか。〈単数回答〉

弁当や加工食品を買う時に栄養成分表示を参考にしている(「参考にしている」+「どちらかといえば参考にしている」)人は半数(49.3%)となっている。

男女別に見ると、参考にしている人は、女性では過半数の55.8%である一方、男性では4割(40.8%)にとどまり、性別で差が見られる。



(上段: 回答者数、下段: %)

	合計	参考にしている	どちらかといえば参考にしている	どちらかといえば参考にしていない	全く参考にしていない	分からない
全体	1528	269	485	404	275	95
	100.0%	17.6%	31.7%	26.4%	18.0%	6.2%
男性	649	98	167	178	167	39
	100.0%	15.1%	25.7%	27.4%	25.7%	6.0%
20代	52	4	14	14	15	5
	100.0%	7.7%	26.9%	26.9%	28.8%	9.6%
30代	75	17	25	12	20	1
	100.0%	22.7%	33.3%	16.0%	26.7%	1.3%
40代	114	20	24	35	34	1
	100.0%	17.5%	21.1%	30.7%	29.8%	0.9%
50代	119	21	30	32	31	5
	100.0%	17.6%	25.2%	26.9%	26.1%	4.2%
60代	107	11	31	36	25	4
	100.0%	10.3%	29.0%	33.6%	23.4%	3.7%
70代	112	13	22	38	34	5
	100.0%	11.6%	19.6%	33.9%	30.4%	4.5%
80歳以上	68	12	20	11	8	17
	100.0%	17.6%	29.4%	16.2%	11.8%	25.0%
女性	877	171	318	225	108	55
	100.0%	19.5%	36.3%	25.7%	12.3%	6.3%
20代	78	13	17	17	29	2
	100.0%	16.7%	21.8%	21.8%	37.2%	2.6%
30代	117	18	49	36	12	2
	100.0%	15.4%	41.9%	30.8%	10.3%	1.7%
40代	168	33	70	41	24	0
	100.0%	19.6%	41.7%	24.4%	14.3%	0.0%
50代	153	23	62	49	14	5
	100.0%	15.0%	40.5%	32.0%	9.2%	3.3%
60代	126	33	44	33	10	6
	100.0%	26.2%	34.9%	26.2%	7.9%	4.8%
70代	130	30	47	26	9	18
	100.0%	23.1%	36.2%	20.0%	6.9%	13.8%
80歳以上	99	20	25	22	10	22
	100.0%	20.2%	25.3%	22.2%	10.1%	22.2%
住所	176地区	55	107	96	72	29
	100.0%	15.3%	29.8%	26.7%	20.1%	8.1%
177地区	418	70	145	114	62	27
	100.0%	16.7%	34.7%	27.3%	14.8%	6.5%
178地区	297	60	85	85	50	17
	100.0%	20.2%	28.6%	28.6%	16.8%	5.7%
179地区	419	75	137	102	87	18
	100.0%	17.9%	32.7%	24.3%	20.8%	4.3%

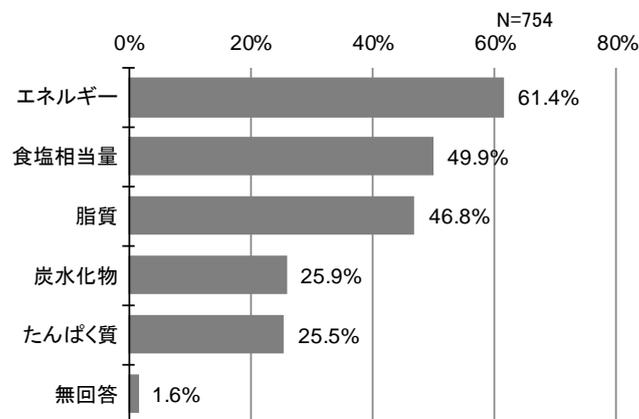
【問3-7-1】(問3-7で「1 参考にしている」、「2 どちらかといえば参考にしている」と回答した方のみ)
栄養成分表示で参考にしているものはどの項目ですか。
<複数回答、あてはまるものすべて>

弁当や加工食品を買う時に栄養成分表示を参考にしている人は、そのうち6割(61.4%)の人が「エネルギー」を参考にしており、半数近くが「食塩相当量」(49.9%)、「脂質」(46.8%)を参考にしている。

年齢別に見ると、「エネルギー」は20～50代の7～8割程度の人が参考にしている。

また、「食塩相当量」を参考にしている人は、女性では53.4%で、男性(43.4%)よりも10.0ポイント高くなっており、特に80歳以上では8割(77.8%)の人が参考にしている。また、「脂質」についても、女性の80歳以上では7割(71.1%)の人が参考にしており、平均を大きく上回っている。

「炭水化物」は、特に男性の20代で、参考にしている人が3人に2人(66.7%)となっている。



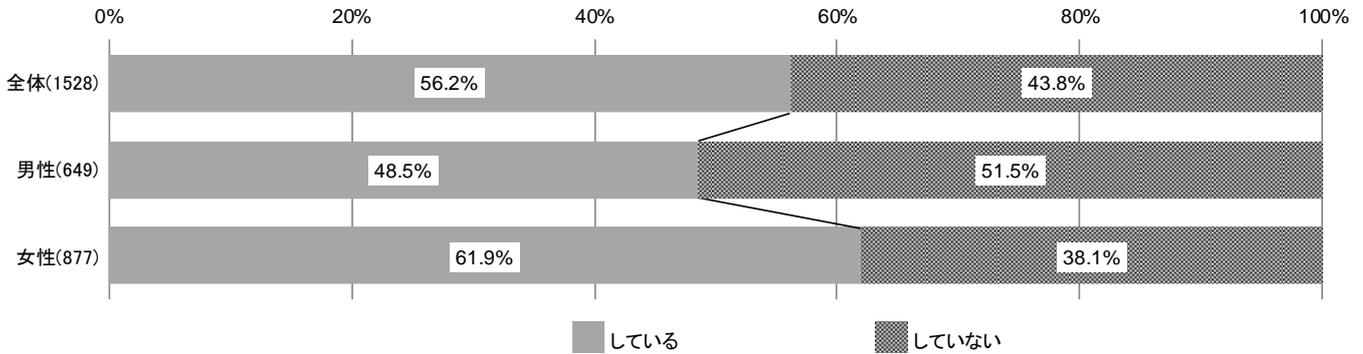
(上段:回答者数、下段:%)

	全体	エネルギー	食塩相当量	脂質	炭水化物	たんぱく質	無回答
全体	754 100.0%	463 61.4%	376 49.9%	353 46.8%	195 25.9%	192 25.5%	12 1.6%
男性	265 100.0%	149 56.2%	115 43.4%	119 44.9%	79 29.8%	68 25.7%	3 1.1%
20代	18 100.0%	13 72.2%	6 33.3%	9 50.0%	12 66.7%	6 33.3%	0 0.0%
30代	42 100.0%	29 69.0%	13 31.0%	18 42.9%	12 28.6%	12 28.6%	0 0.0%
40代	44 100.0%	30 68.2%	24 54.5%	24 54.5%	16 36.4%	10 22.7%	0 0.0%
50代	51 100.0%	37 72.5%	20 39.2%	23 45.1%	15 29.4%	8 15.7%	0 0.0%
60代	42 100.0%	17 40.5%	18 42.9%	18 42.9%	6 14.3%	9 21.4%	2 4.8%
70代	35 100.0%	13 37.1%	17 48.6%	13 37.1%	6 17.1%	14 40.0%	0 0.0%
80歳以上	32 100.0%	9 28.1%	17 53.1%	14 43.8%	11 34.4%	9 28.1%	1 3.1%
女性	489 100.0%	314 64.2%	261 53.4%	234 47.9%	116 23.7%	124 25.4%	9 1.8%
20代	30 100.0%	22 73.3%	14 46.7%	10 33.3%	7 23.3%	9 30.0%	0 0.0%
30代	67 100.0%	50 74.6%	39 58.2%	34 50.7%	21 31.3%	13 19.4%	1 1.5%
40代	103 100.0%	83 80.6%	41 39.8%	34 33.0%	20 19.4%	13 12.6%	1 1.0%
50代	85 100.0%	58 68.2%	41 48.2%	43 50.6%	24 28.2%	18 21.2%	2 2.4%
60代	77 100.0%	49 63.6%	42 54.5%	39 50.6%	18 23.4%	19 24.7%	1 1.3%
70代	77 100.0%	31 40.3%	48 62.3%	40 51.9%	15 19.5%	27 35.1%	4 5.2%
80歳以上	45 100.0%	19 42.2%	35 77.8%	32 71.1%	9 20.0%	23 51.1%	0 0.0%
住所	176地区	100	79	72	36	36	4
	100.0%	61.7%	48.8%	44.4%	22.2%	22.2%	2.5%
	177地区	136	113	101	61	54	3
	100.0%	63.3%	52.6%	47.0%	28.4%	25.1%	1.4%
	178地区	88	71	69	43	40	1
	100.0%	60.7%	49.0%	47.6%	29.7%	27.6%	0.7%
	179地区	127	105	98	48	53	3
	100.0%	59.9%	49.5%	46.2%	22.6%	25.0%	1.4%

【問3-8】災害時のための食の備えをしていますか。＜単数回答＞

災害時のための食の備えをしている人は、56.2%となっている。

男性は半数(48.5%)、女性は6割(61.9%)が実施している。



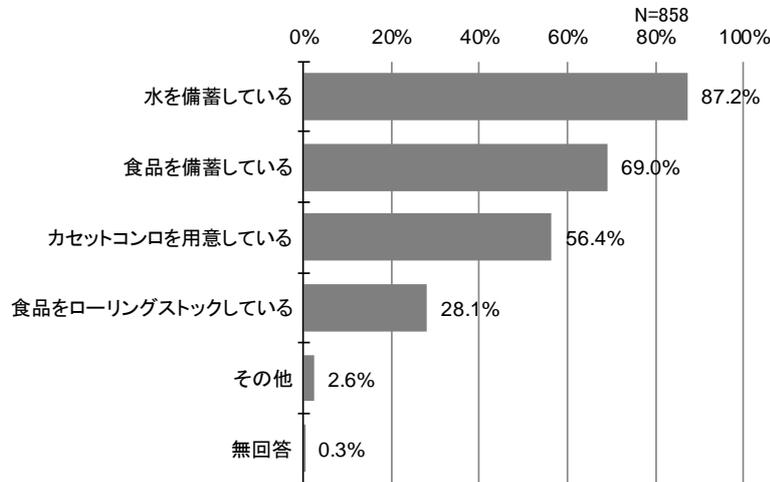
(上段:回答者数、下段:%)

	合計	している	していない	
全体	1528	858	670	
	100.0%	56.2%	43.8%	
男性	649	315	334	
	100.0%	48.5%	51.5%	
20代	52	27	25	
	100.0%	51.9%	48.1%	
30代	75	32	43	
	100.0%	42.7%	57.3%	
40代	114	53	61	
	100.0%	46.5%	53.5%	
50代	119	67	52	
	100.0%	56.3%	43.7%	
60代	107	56	51	
	100.0%	52.3%	47.7%	
70代	112	50	62	
	100.0%	44.6%	55.4%	
80歳以上	68	29	39	
	100.0%	42.6%	57.4%	
女性	877	543	334	
	100.0%	61.9%	38.1%	
20代	78	25	53	
	100.0%	32.1%	67.9%	
30代	117	74	43	
	100.0%	63.2%	36.8%	
40代	168	112	56	
	100.0%	66.7%	33.3%	
50代	153	100	53	
	100.0%	65.4%	34.6%	
60代	126	83	43	
	100.0%	65.9%	34.1%	
70代	130	82	48	
	100.0%	63.1%	36.9%	
80歳以上	99	64	35	
	100.0%	64.6%	35.4%	
住所	176地区	359	191	168
		100.0%	53.2%	46.8%
	177地区	418	245	173
		100.0%	58.6%	41.4%
	178地区	297	163	134
	100.0%	54.9%	45.1%	
179地区	419	237	182	
	100.0%	56.6%	43.4%	

【問3-8-1】(問3-8で「1 している」と回答した方のみ)

災害時についてどんな備えをしていますか。〈複数回答、あてはまるものすべて〉

災害時のための食の備えとしては、「水を備蓄している」が87.2%で最も多く、次いで「食品を備蓄している」が69.0%、「カセットコンロを用意している」が56.4%となっている。



(上段: 回答者数、下段: %)

	全体	水を備蓄している	食品を備蓄している	カセットコンロを用意している	食品をローリングストックしている	その他	無回答
全体	858 100.0%	748 87.2%	592 69.0%	484 56.4%	241 28.1%	22 2.6%	3 0.3%
男性	315 100.0%	271 86.0%	226 71.7%	172 54.6%	78 24.8%	6 1.9%	0 0.0%
20代	27 100.0%	23 85.2%	23 85.2%	13 48.1%	11 40.7%	1 3.7%	0 0.0%
30代	32 100.0%	29 90.6%	24 75.0%	13 40.6%	3 9.4%	0 0.0%	0 0.0%
40代	53 100.0%	47 88.7%	37 69.8%	31 58.5%	15 28.3%	1 1.9%	0 0.0%
50代	67 100.0%	58 86.6%	46 68.7%	41 61.2%	14 20.9%	2 3.0%	0 0.0%
60代	56 100.0%	47 83.9%	37 66.1%	34 60.7%	18 32.1%	1 1.8%	0 0.0%
70代	50 100.0%	42 84.0%	38 76.0%	26 52.0%	13 26.0%	1 2.0%	0 0.0%
80歳以上	29 100.0%	24 82.8%	21 72.4%	14 48.3%	3 10.3%	0 0.0%	0 0.0%
女性	543 100.0%	477 87.8%	366 67.4%	312 57.5%	163 30.0%	16 2.9%	3 0.6%
20代	25 100.0%	22 88.0%	16 64.0%	10 40.0%	4 16.0%	1 4.0%	0 0.0%
30代	74 100.0%	63 85.1%	45 60.8%	35 47.3%	14 18.9%	1 1.4%	0 0.0%
40代	112 100.0%	96 85.7%	77 68.8%	68 60.7%	35 31.3%	2 1.8%	0 0.0%
50代	100 100.0%	88 88.0%	68 68.0%	55 55.0%	34 34.0%	7 7.0%	0 0.0%
60代	83 100.0%	74 89.2%	59 71.1%	57 68.7%	30 36.1%	2 2.4%	2 2.4%
70代	82 100.0%	74 90.2%	50 61.0%	55 67.1%	28 34.1%	3 3.7%	1 1.2%
80歳以上	64 100.0%	58 90.6%	48 75.0%	31 48.4%	18 28.1%	0 0.0%	0 0.0%
住所							
176地区	191 100.0%	166 86.9%	126 66.0%	104 54.5%	52 27.2%	8 4.2%	0 0.0%
177地区	245 100.0%	222 90.6%	177 72.2%	149 60.8%	69 28.2%	5 2.0%	0 0.0%
178地区	163 100.0%	140 85.9%	117 71.8%	90 55.2%	33 20.2%	5 3.1%	2 1.2%
179地区	237 100.0%	199 84.0%	159 67.1%	128 54.0%	80 33.8%	4 1.7%	1 0.4%