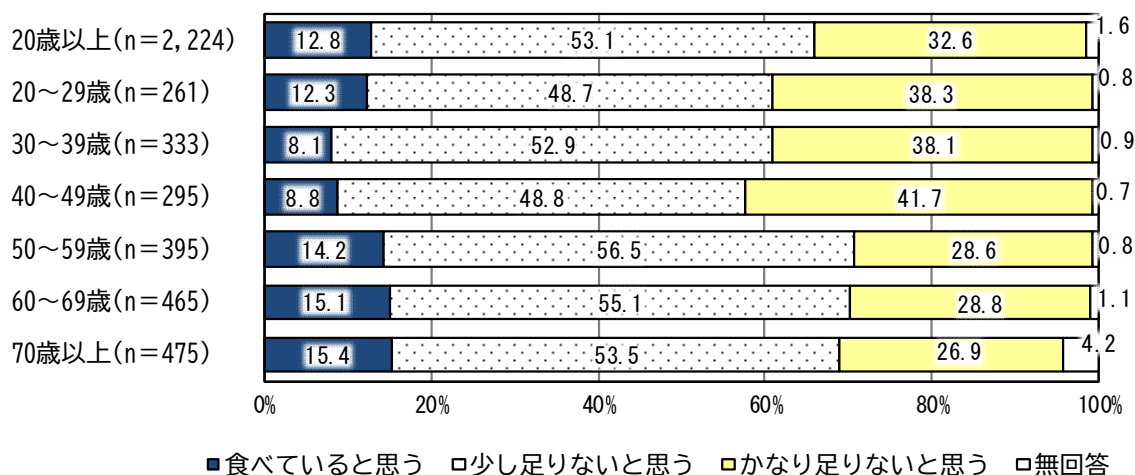


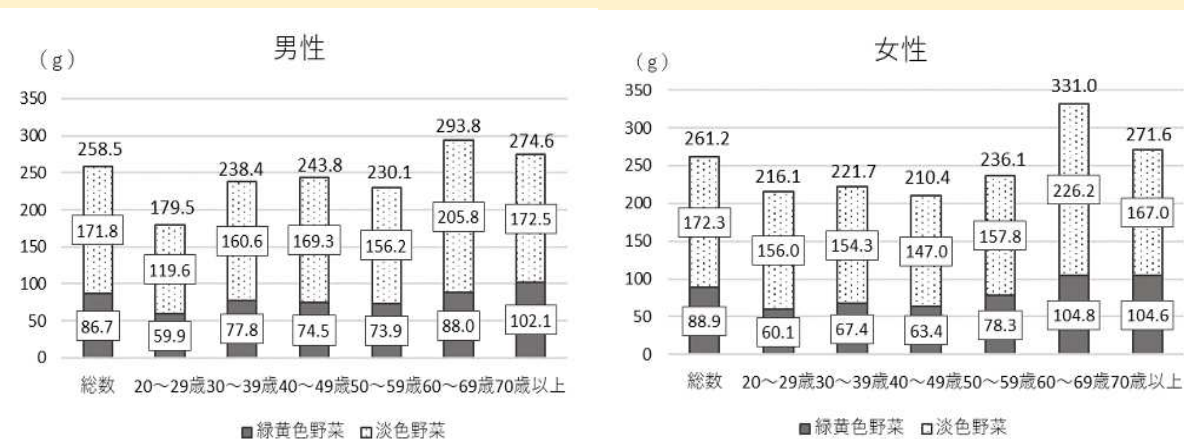
(5) 野菜の摂取状況

1日350g以上の野菜の摂取の状況について、「足りないと思う」(「少し足りないと思う」+「かなり足りないと思う」)は85.7%となっています。20～49歳代で「かなり足りないと思う」が高い傾向があります。

1日350g以上の野菜の摂取の状況（年代別・性別）



【参考】福岡県民の野菜摂取量の平均値（20歳以上）



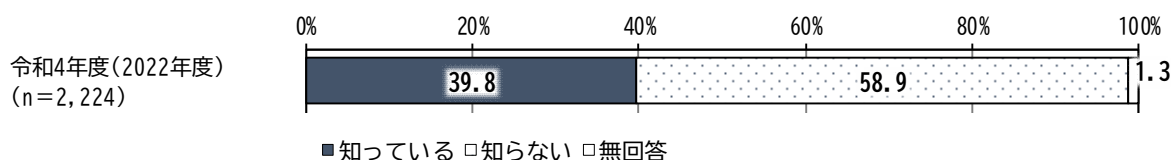
出所：令和4年度県民健康づくり調査報告書

(6) 減塩への意識

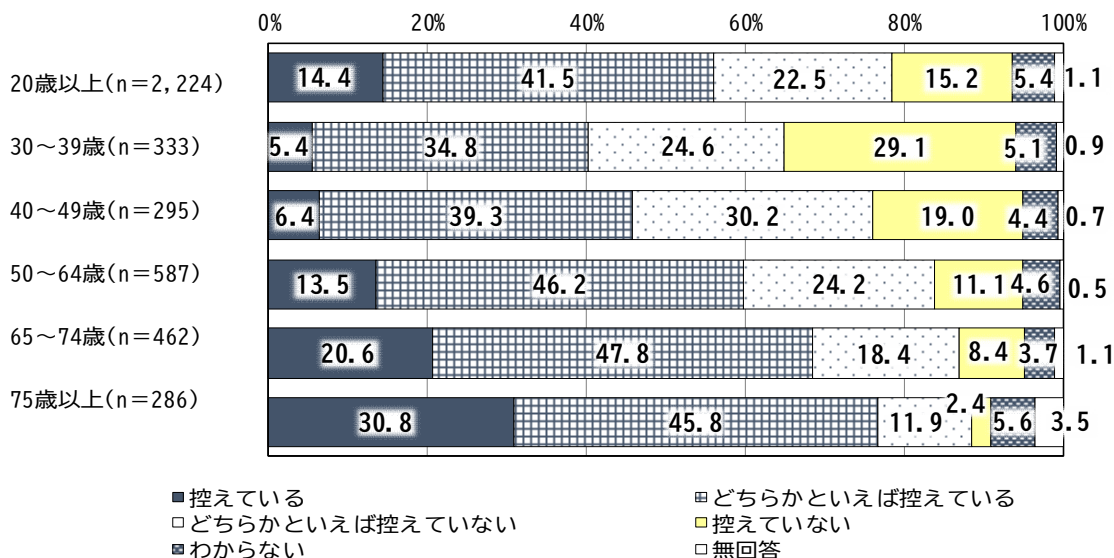
食塩摂取量の目標量の認知度については、「知っている」が39.8%、「知らない」が58.9%となっています。

減塩の意識については、「控えている」（「控えている」+「どちらかといえば控えている」）は55.9%で、年代があがるほど、「控えている」者の割合が高くなる傾向がみられます。

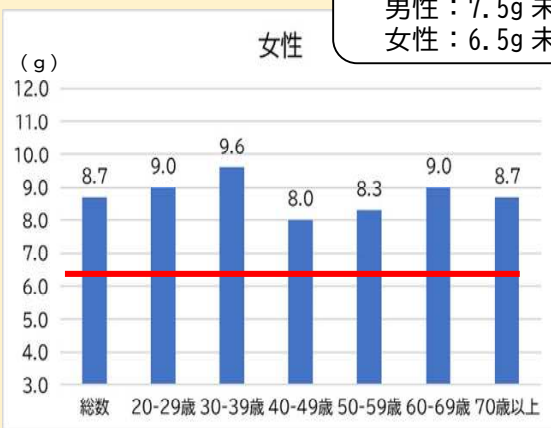
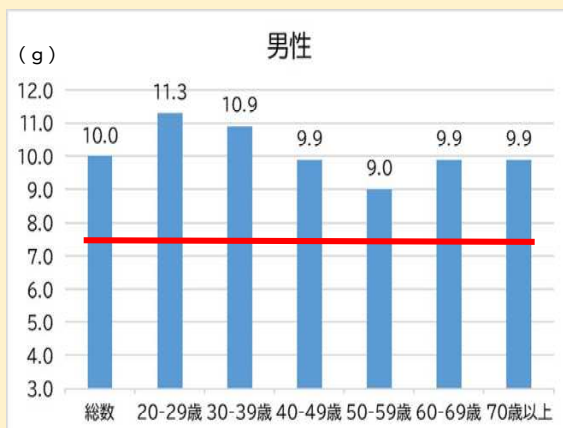
1日の食塩摂取目標量の認知度（20歳以上）



減塩への取組の状況（年代別）



【参考】福岡県民の食塩摂取量の平均値（20歳以上）



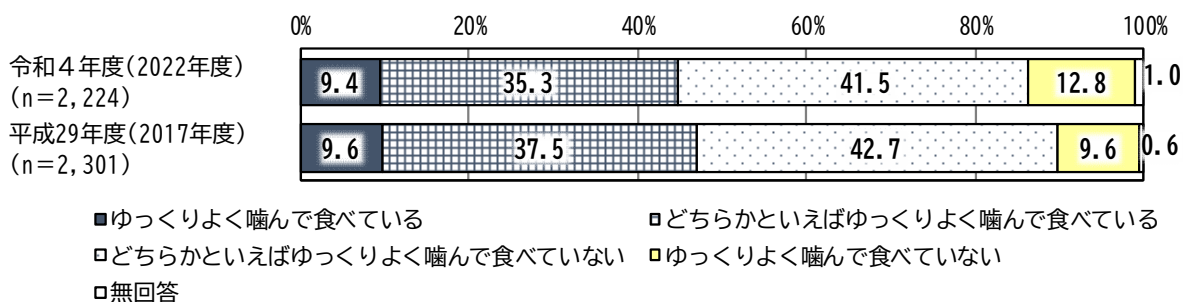
食塩摂取の目標量
 (日本人の食事摂取基準 2020年版)
 男性：7.5g未満
 女性：6.5g未満

出所：令和4年度県民健康づくり調査報告書

(7) ゆっくりよく噛んで食べることの推進

「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」は、前回の調査に比べるとやや低下しています。

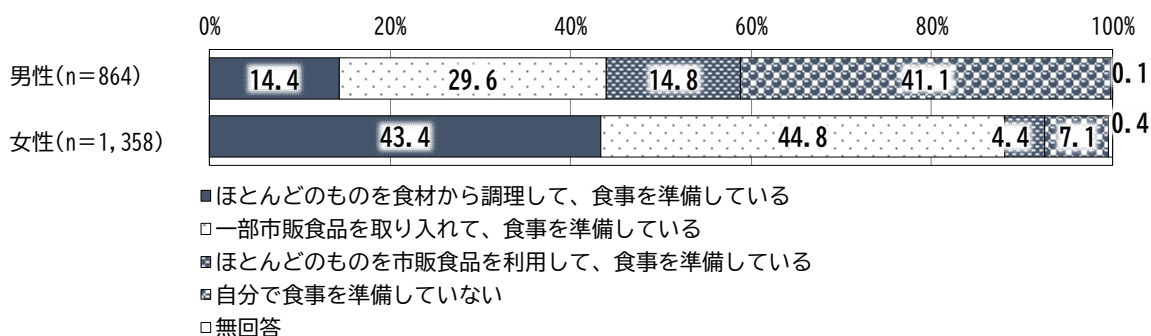
ゆっくりよく噛んで食べている者の割合（20歳以上・経年比較）



(8) 食事の用意と食品の購入

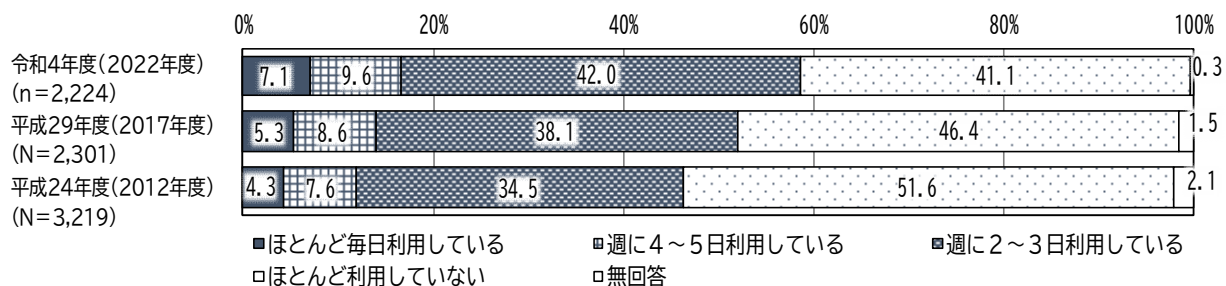
食事の用意については女性では、「食材から調理して準備」や「一部の食品を取り入れて食事の準備をしている」は、88.2%ですが、男性では、「市販品の利用」や「自分で食事を準備していない」が55.9%となっています。

食事の用意（20歳以上・性別）



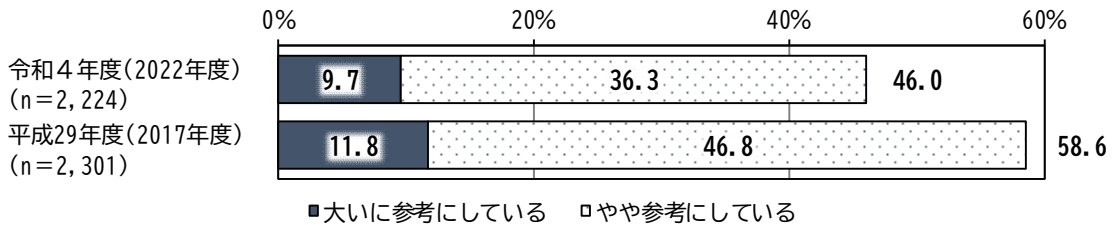
外食や市販の弁当、総菜の利用頻度については、「ほとんど毎日利用している」「週に4~5日利用している」が増加の傾向があります。

外食や市販の弁当、総菜利用頻度（20歳以上・経年比較）

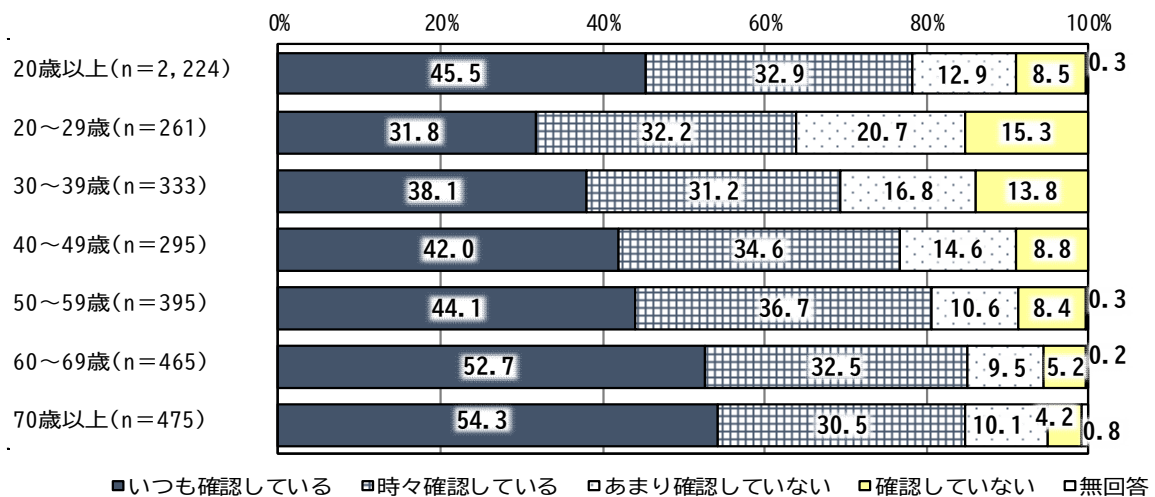


食品表示のうち栄養成分表示について、「参考にしている」（「大いに参考にしている」+「やや参考にしている」）は 46.0%で前回の調査より低下しており、確認頻度については、「いつも確認している」は 45.5%でした。年代が上がるほど「いつも確認している」の割合が高くなっており、20～29歳では、「確認していない」（「あまり確認していない」+「確認していない」）が3割を超えています。

栄養成分表示の確認頻度（20歳以上・経年比較）

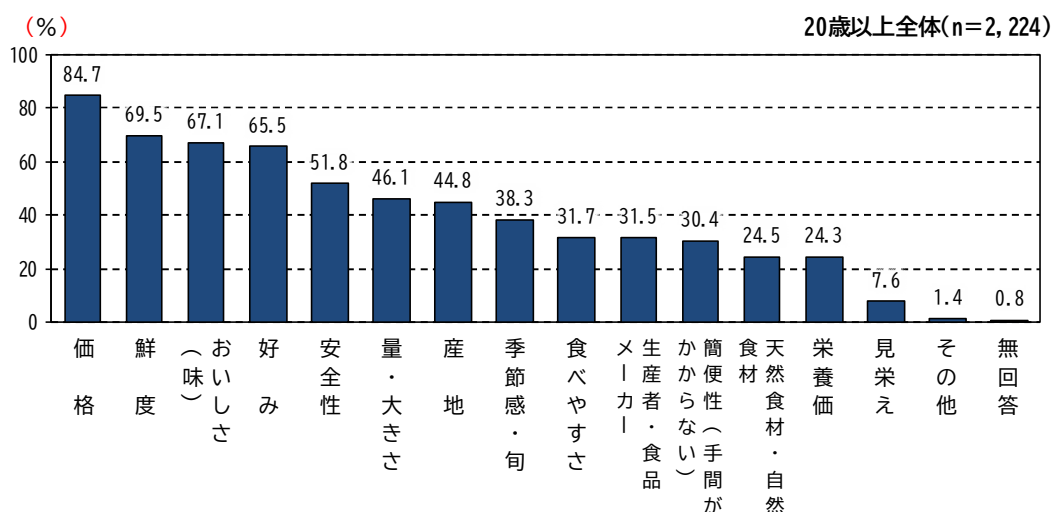


栄養成分表示の確認頻度（年代別）



食品を購入する際の重視する項目としては、半数以上が価格や鮮度、おいしさ(味)、好み、安全性と回答しており、栄養面を重視すると回答した割合は 24.3%となっています。

食品を選択するとき重視していること（20歳以上）

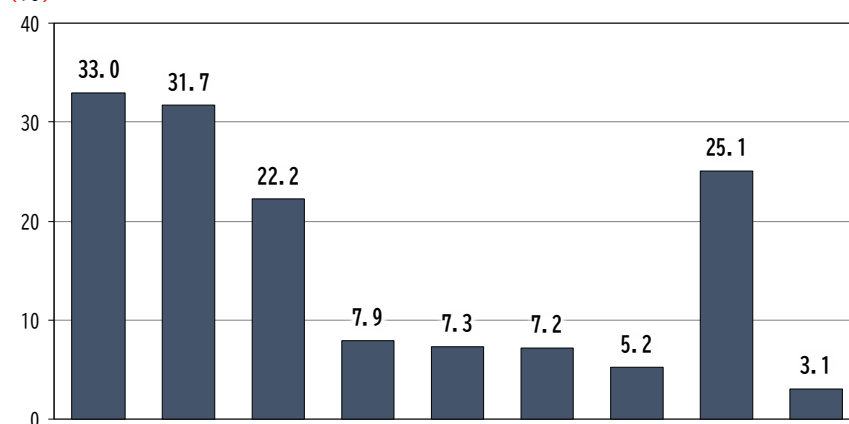


(9) 健康な食生活の妨げとなっているもの

若い世代や働き盛り世代の「健康的な食生活の妨げ」は、「面倒くさいこと」や「仕事が忙しくて時間がないこと」が多くなっています。また、30歳代では30.9%、40歳代では28.8%が、「金銭的に余裕がない」と回答しています。高齢者では、「特にない」が多くなっています。

健康な食生活の妨げとなっているもの

(%) 20歳以上全体(n=2,224)



年代別	サンプル数	面倒くさいこと	仕事(家事・育児)が忙しくて時間がないこと	金銭的に余裕がないこと	外食が多いこと	自分を含め、家族で食事を用意することがないこと	その他	わからない	特にない	無回答
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
20歳以上	2,224	33.0	31.7	22.2	7.9	7.3	7.2	5.2	25.1	3.1
20~29歳	261	49.0	52.9	27.6	12.6	8.0	6.1	3.4	11.1	0.8
30~39歳	333	46.2	57.7	30.9	12.6	6.9	3.0	4.5	10.5	0.3
40~49歳	295	38.3	48.5	28.8	7.5	6.4	7.1	3.7	13.2	2.4
50~59歳	395	36.7	37.7	20.8	11.1	8.1	8.9	3.5	17.7	1.0
60~69歳	465	24.3	14.2	17.6	4.5	6.9	8.0	6.9	36.8	3.7
70歳以上	475	17.3	3.6	14.7	2.9	7.6	8.6	7.4	45.3	8.0