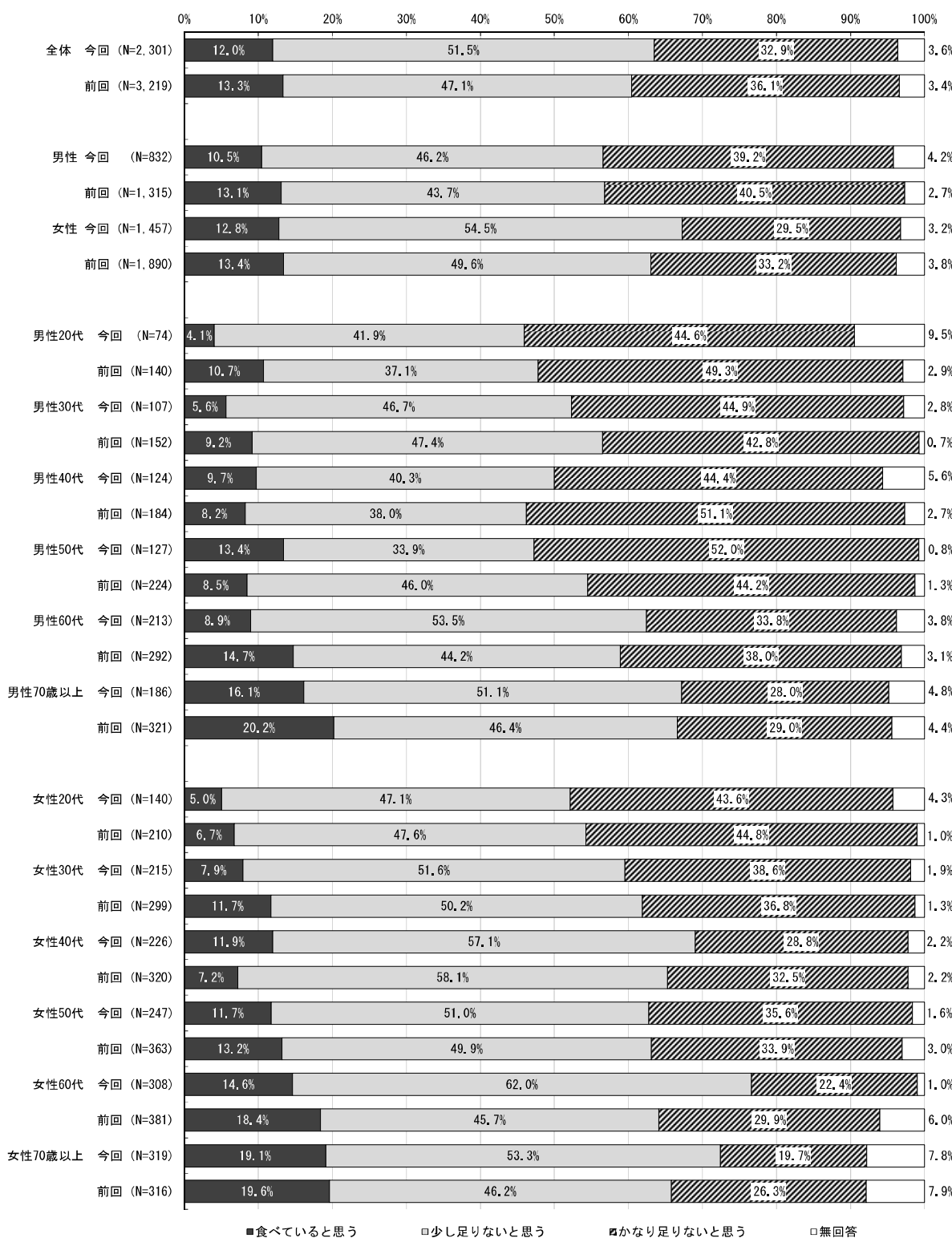


(8) 野菜の摂取状況

問 13 あなたはふだん 1 日に 350g 以上の野菜を食べていると思いますか。(○は 1 つ)

1 日に必要とされる野菜の摂取状況は、「食べている」が 12.0%、「少し足りないと思う」が 51.5%、「かなり足りないと思う」が 32.9%と、野菜の摂取不足を感じている人が 84.4%となっています。前回は 83.2%で大きな変化はみられませんでした。



4. 食生活について

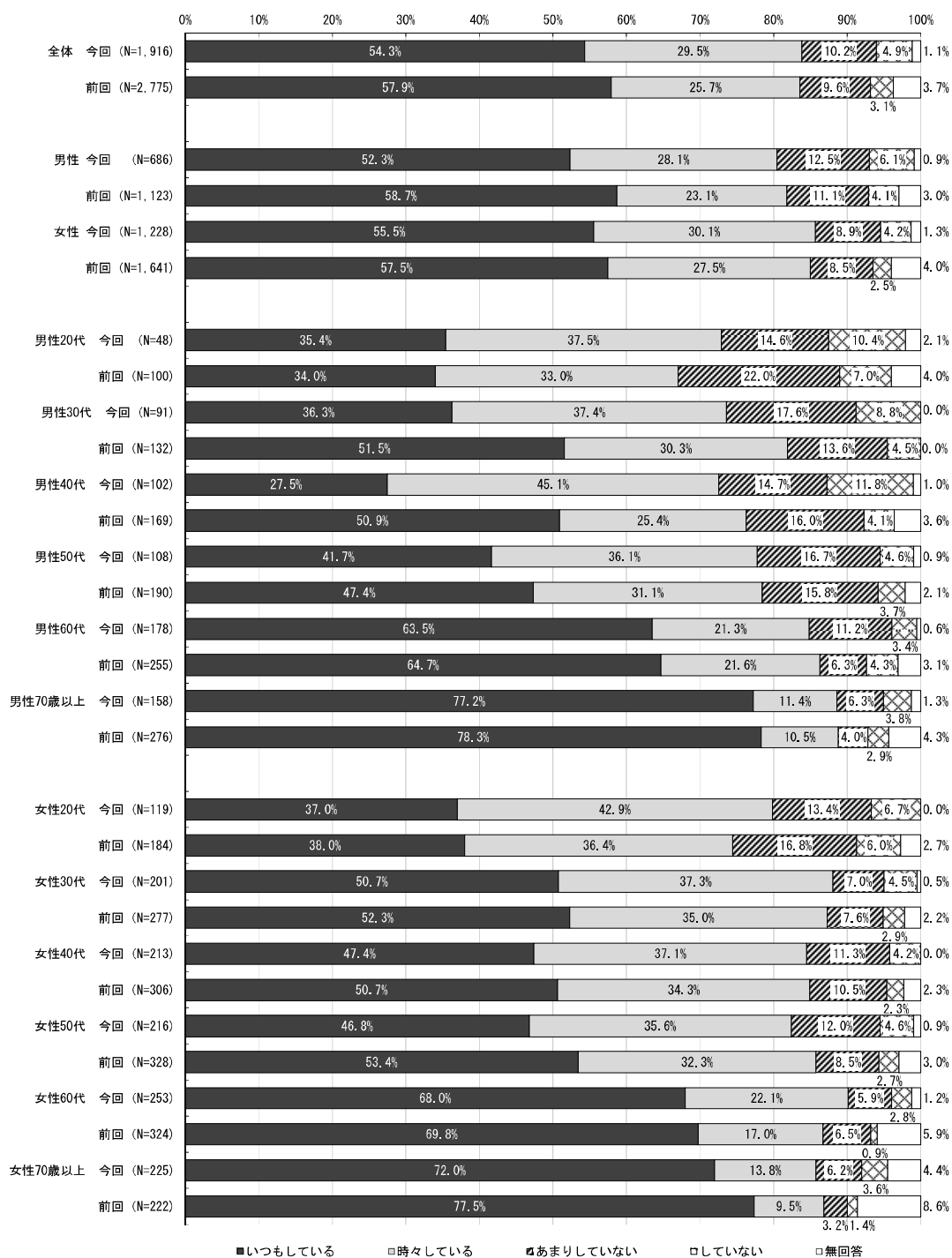
(1) 家族そろって食事する頻度

問 15 食事は家族そろってするようにしていますか。(○は1つ)

ひとり暮らし以外の方に、家族そろって食事する頻度についてたずねたところ、「いつもしている」が54.3%、「時々している」が29.5%と、「家族そろって食事をするようにしている」が83.8%となっており、前回は83.6%で変化はみられませんでした。

性別でみると、男女間で大きな違いはみられず、全体結果とほぼ同様の傾向となっています。

年代別でみると、前回と比較し、男性30～40代は「いつもしている」が減少しています。

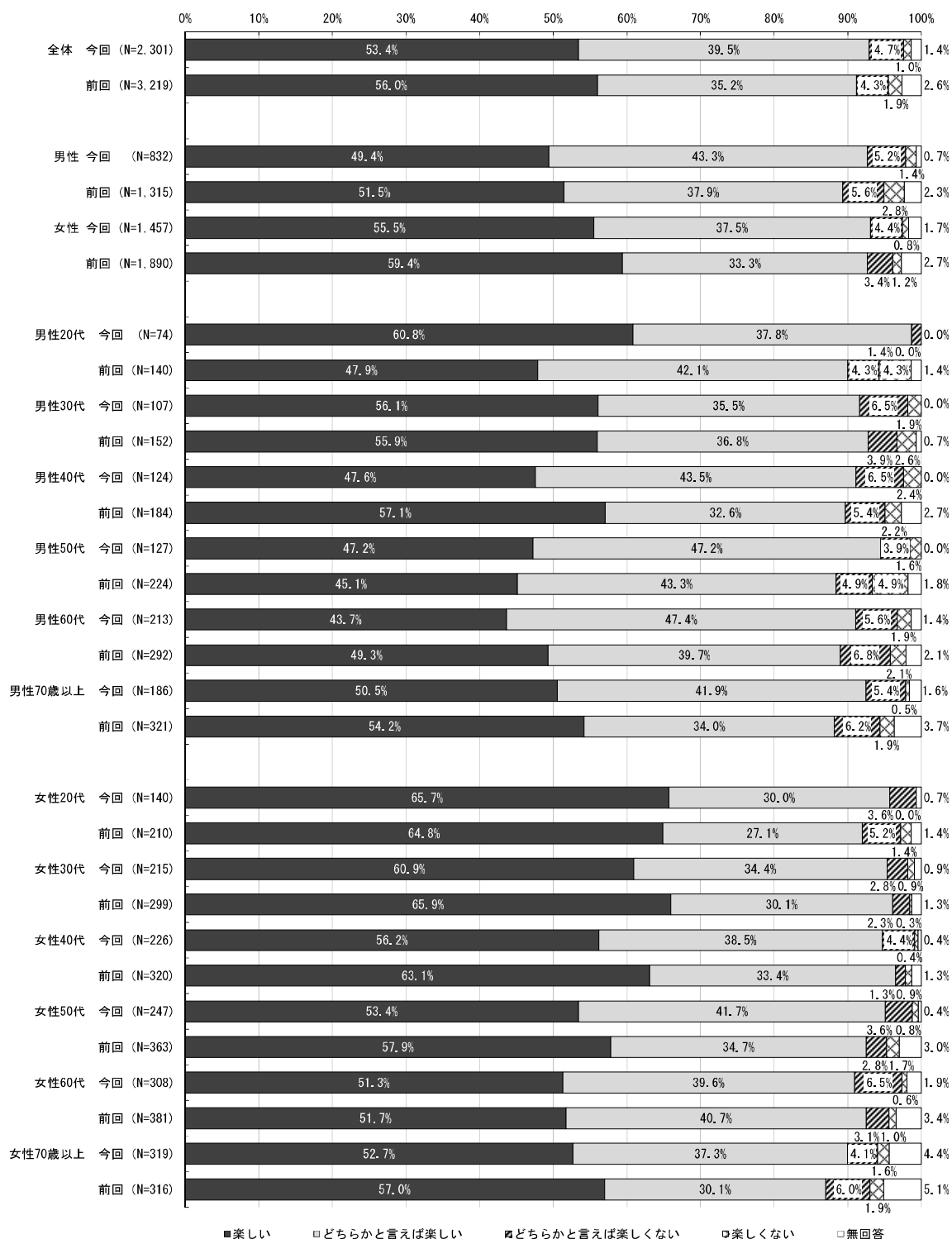


(2) 食事の楽しさ

問 17 食事が楽しいですか。(○は1つ)

食事の楽しさは、「楽しい」が 53.4%、「どちらかといえば楽しい」が 39.5%と、これらを合わせた 92.9%が「食事が楽しい」と感じています。前回は 91.2%で変化はみられませんでした。

性別でみると、男女ともに食事の楽しさを感じている人が多く、特に男性 20 代では前回に比較し、「楽しい」と回答した人が多くなっています。

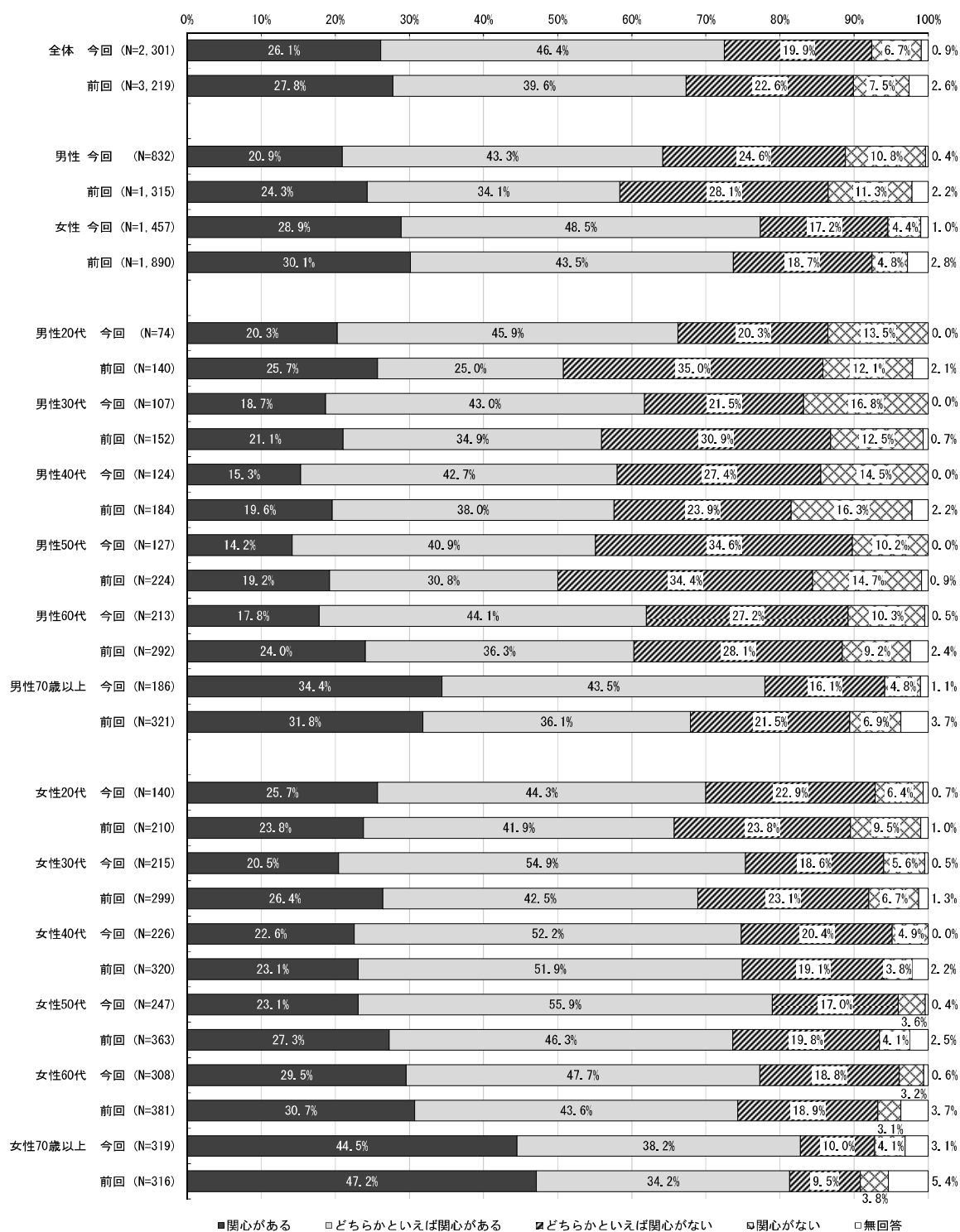


(3) 食べ方への関心度

問 18 噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。(○は1つ)

噛み方、味わい方などの食べ方への関心度は、「関心がある」が 26.1%、「どちらかといえば関心がある」が 46.4%と、これらを合わせた「関心がある割合（関心度）」は72.5%となっています。前回の67.4%より多くなっています。

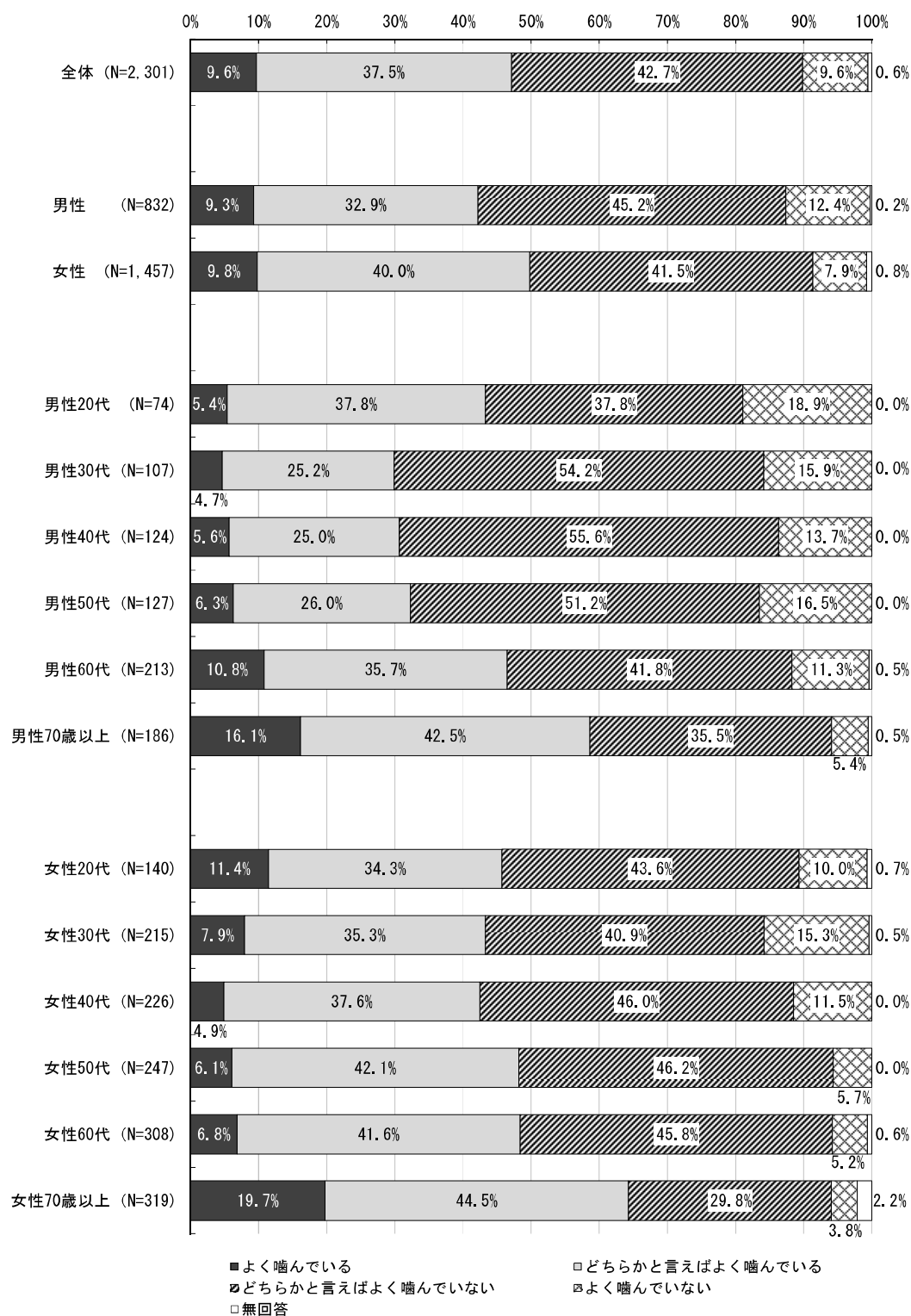
性別でみると、男性より女性の方が高く、前回73.6%から今回77.4%となっています。



(4) よく噛んで食べているか

問 19 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

「よく噛んでいる」が9.6%、「どちらかといえば良く噛んでいる」が37.5%となっています。また「どちらかといえば良く噛んでいない」が42.7%、「よく噛んでいない」が9.6%と「よく噛んでいない」と回答した人が多くなっています。

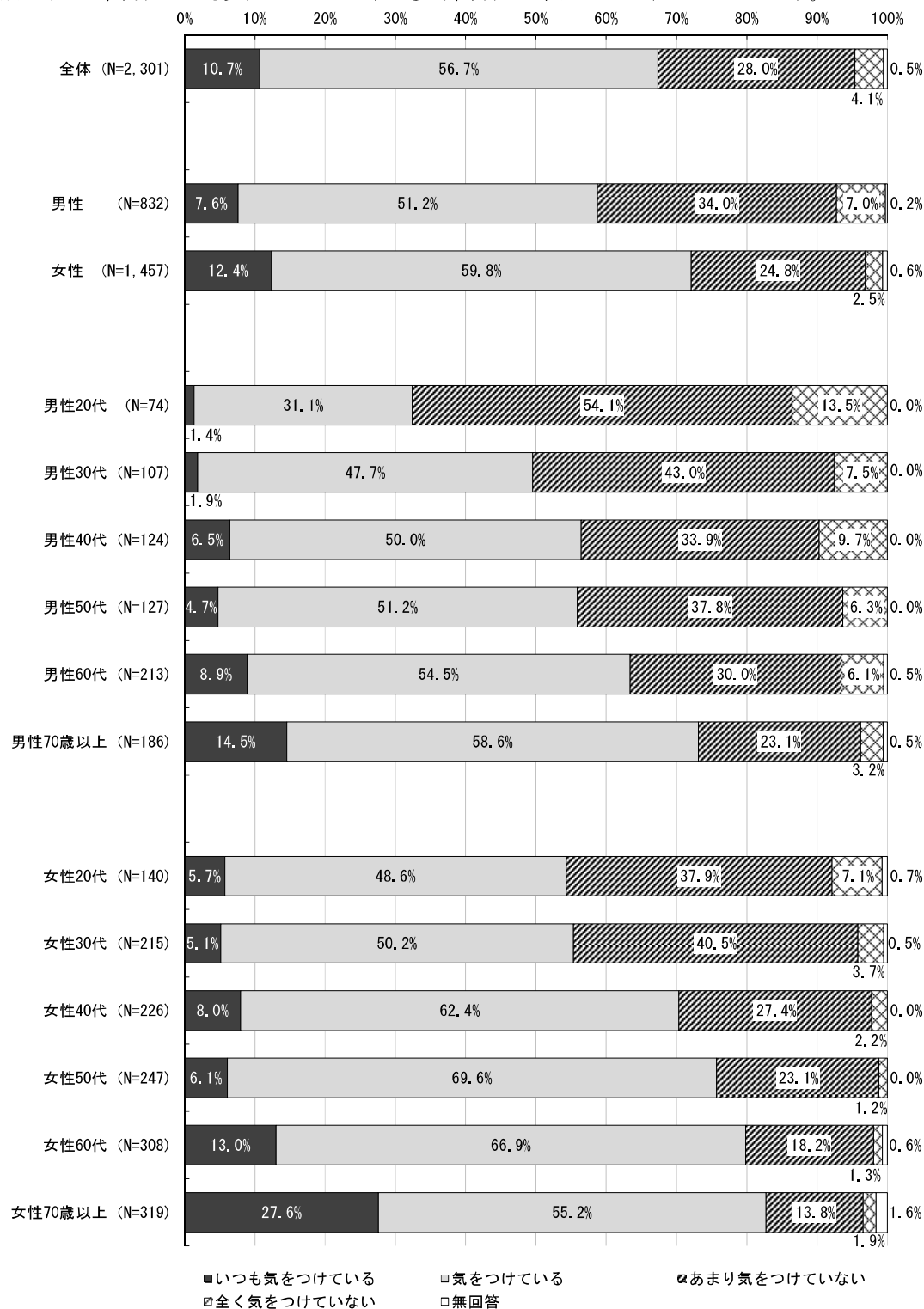


(5) 生活習慣病の予防や改善のために食生活に気をつけているか

問 20 生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけていますか。(〇は1つ)

生活習慣病の予防や改善のために食生活に気をつけているかは、「いつも気をつけている」が10.7%、「気をつけている」が56.7%と、これらを合わせた67.4%が「食生活に気をつけている」と回答しています。

性別でみると、男性よりも女性の方が72.2%と多く、男性20代では32.5%となっています。



(6) 生活習慣病の改善への関心度

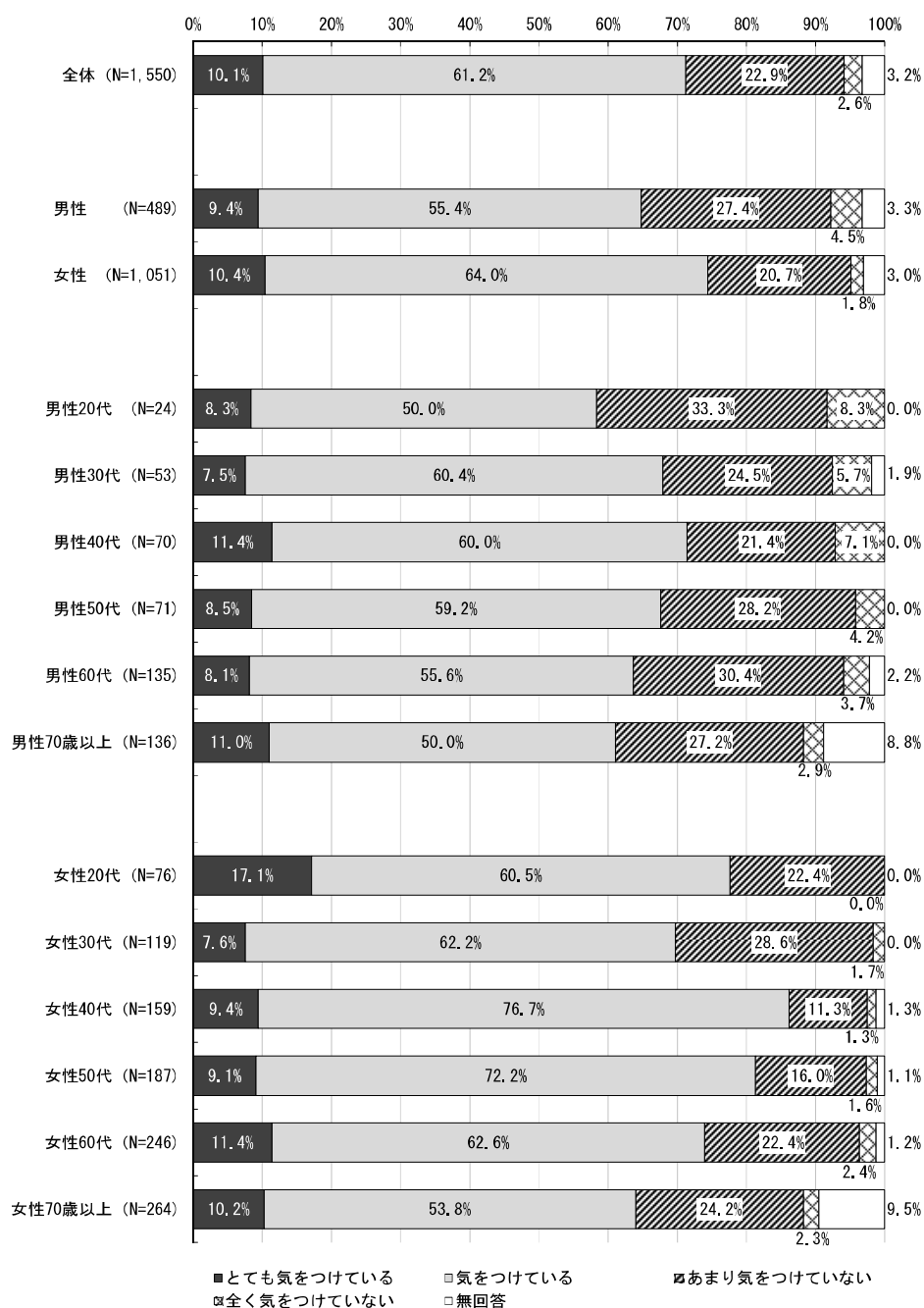
問 20-1 次の ① ～ ⑥ に関する生活習慣病の改善について、あなたは、どの程度気をつけていますか。
(○はそれぞれ1つ)

生活習慣病の予防や改善のために、「食生活に気をつけている」と回答した人に、どの程度気をつけているかたずねたところ

① エネルギー（カロリー）を調整すること

「とても気をつけている」が10.1%、「気をつけている」が61.2%と、これらを合わせた71.3%が「エネルギーを調整することに気をつけている」と回答しています。

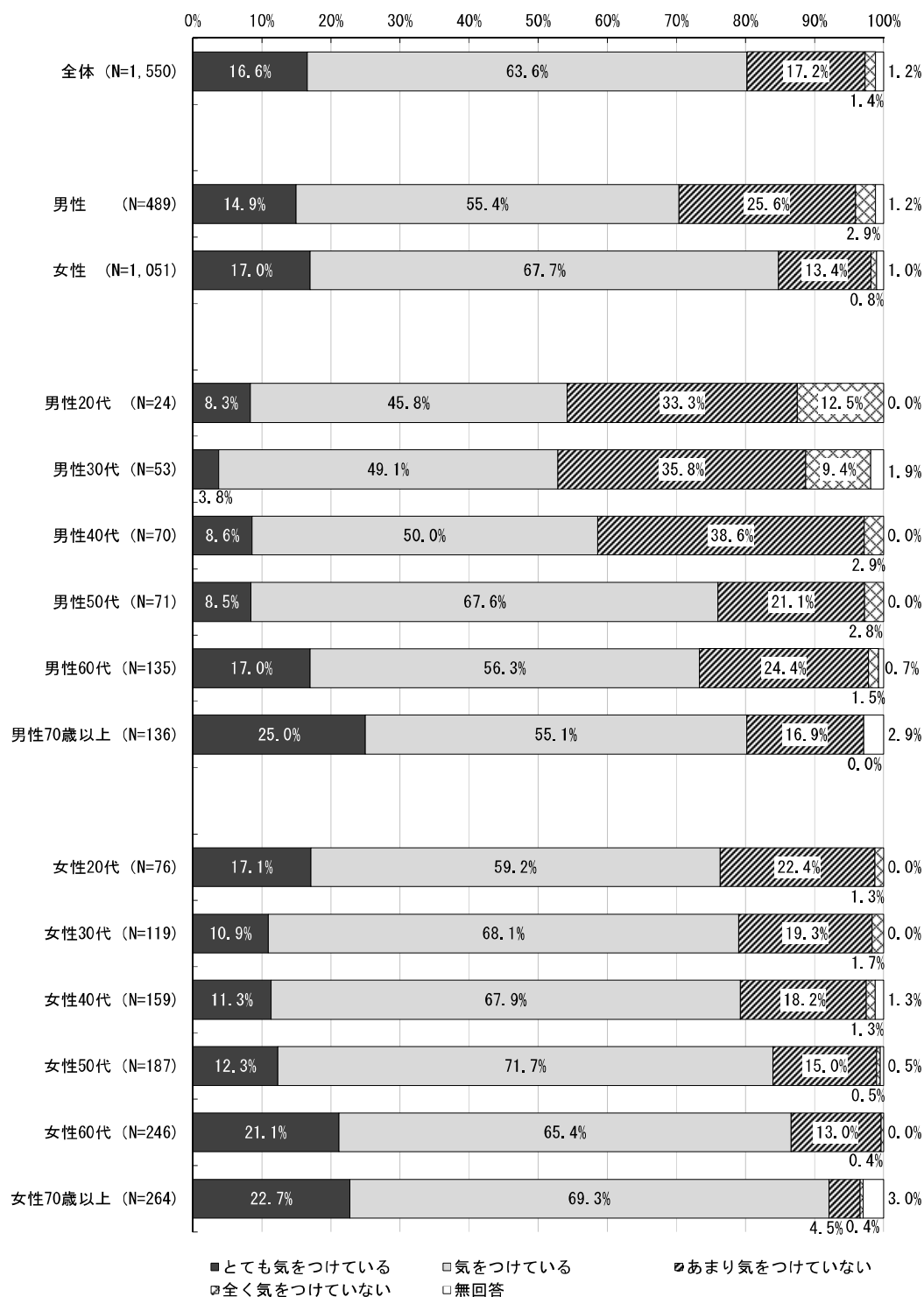
性別でみると、男性より女性の方が気をつけており、女性40～50代では80%を超えています。



② 塩分を摂り過ぎないようにする(減塩をする)こと

「とても気をつけている」が16.6%、「気をつけている」が63.6%と、これらを合わせた80.2%の人が「塩分を摂り過ぎないように気をつけている」と回答しています。

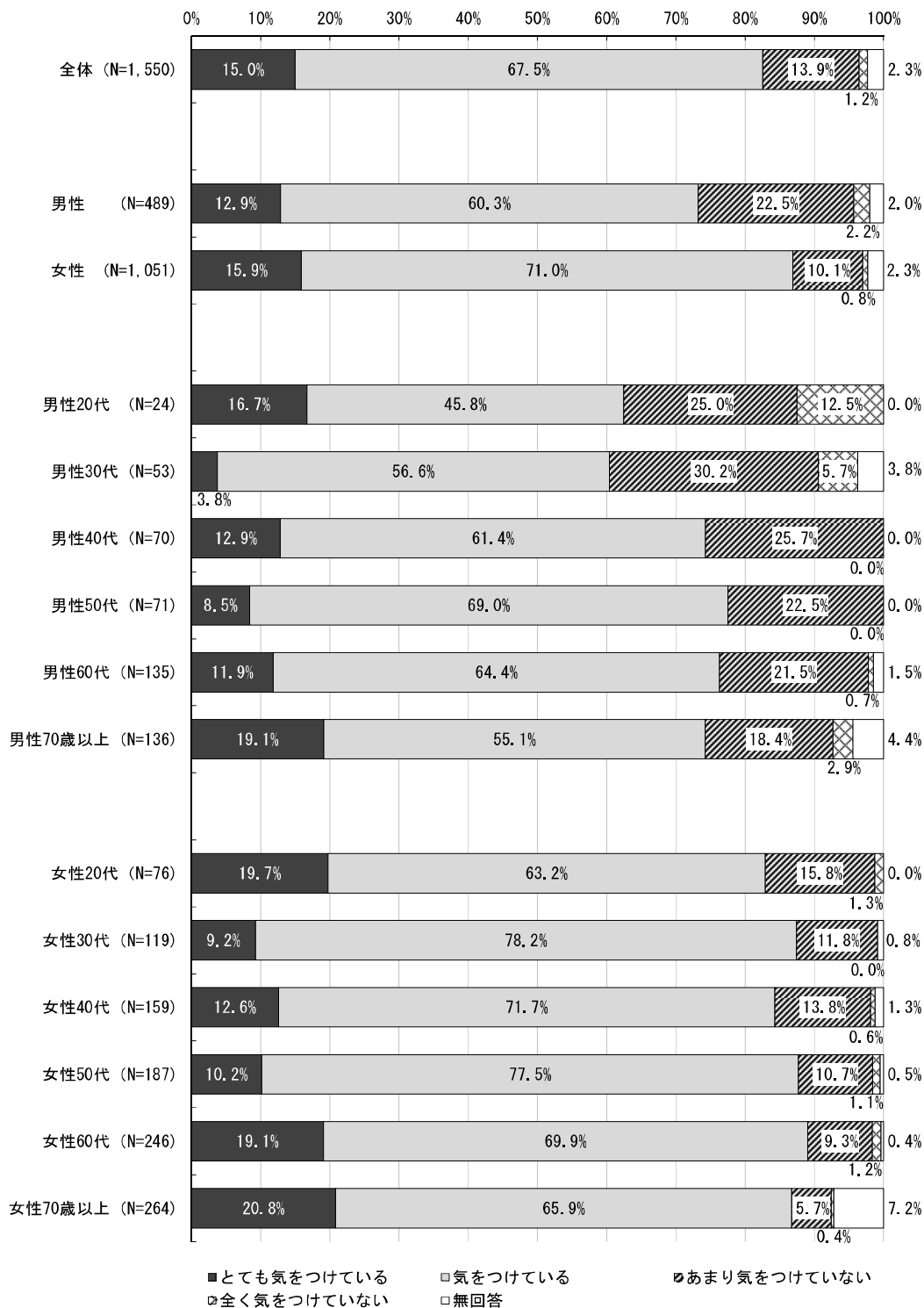
性別でみると、男性より女性の方が多くなっています。また、男性20～40代の人半数近くが「気をつけていない」と回答しています。



③ 脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること

「とても気をつけている」が15.0%、「気をつけている」が67.5%と、これらを合わせた82.5%の人が「脂肪分の量と質に気をつけている」と回答しています。

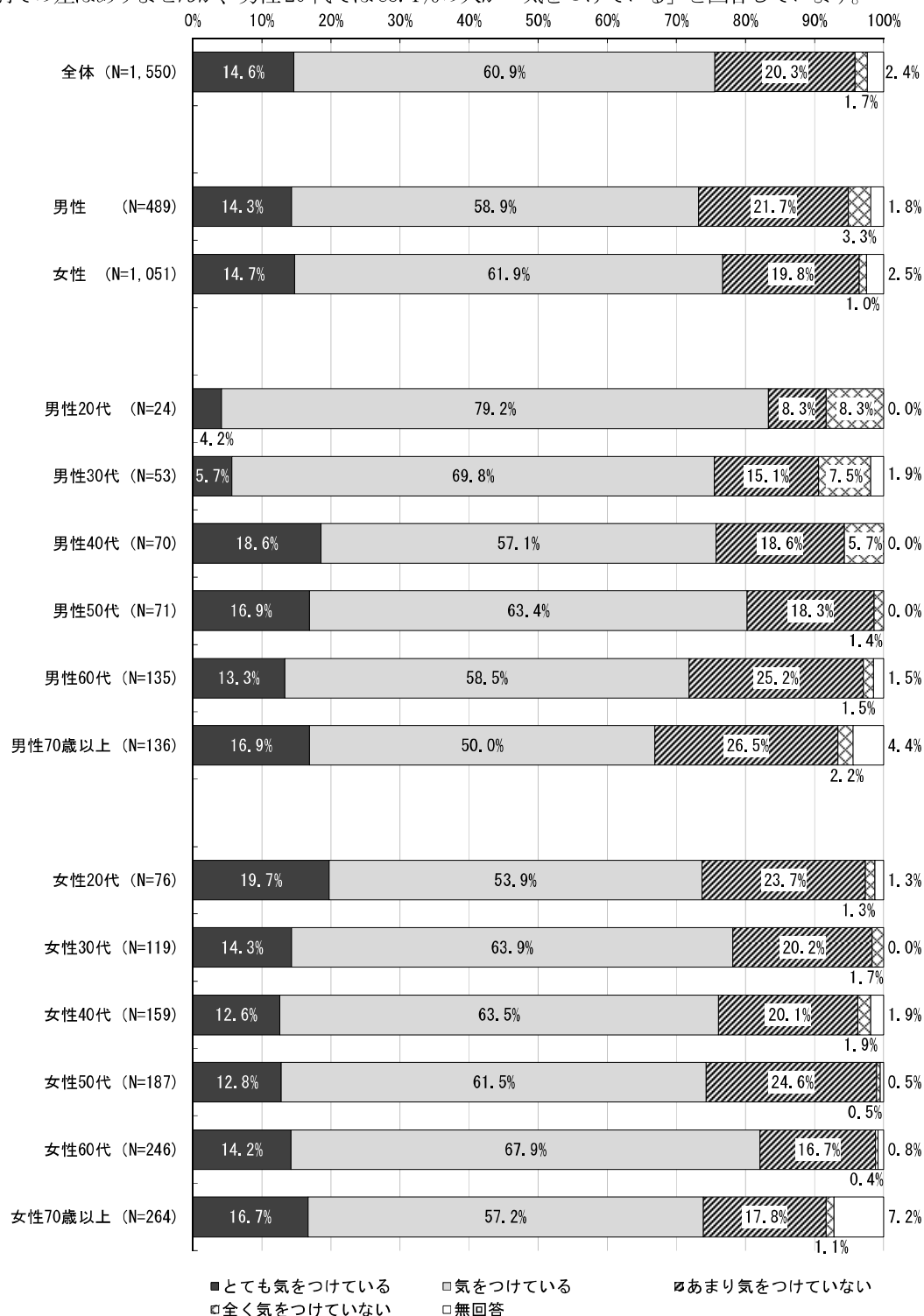
性別でみると、男性より女性の方が多くなっています。男性20～30代では40%近い人が「気をつけていない」と回答しています。



④ 甘いもの（糖分）を摂り過ぎないようにすること

「とても気をつけている」が14.6%、「気をつけている」が60.9%と、これらを合わせた75.5%の人が「甘いものをとりすぎないように気をつけている」と回答しています。

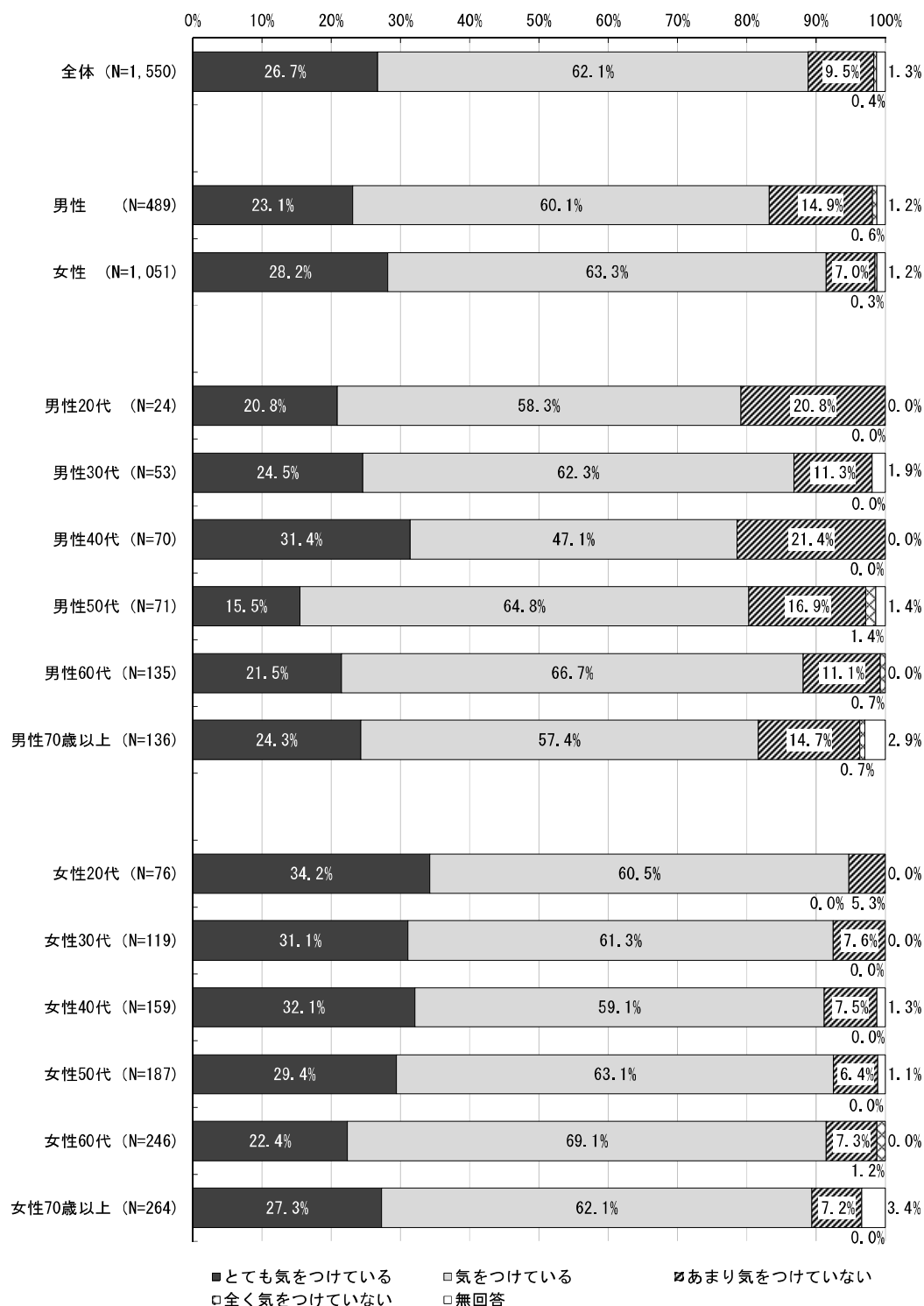
性別での差はありませんが、男性20代では83.4%の人が「気をつけている」と回答しています。



⑤ 野菜をたくさん食べるようにすること

「とても気をつけている」が26.7%、「気をつけている」が62.1%と、これらを合わせた88.8%が「野菜をたくさん食べるよう気をつけている」と回答しています。

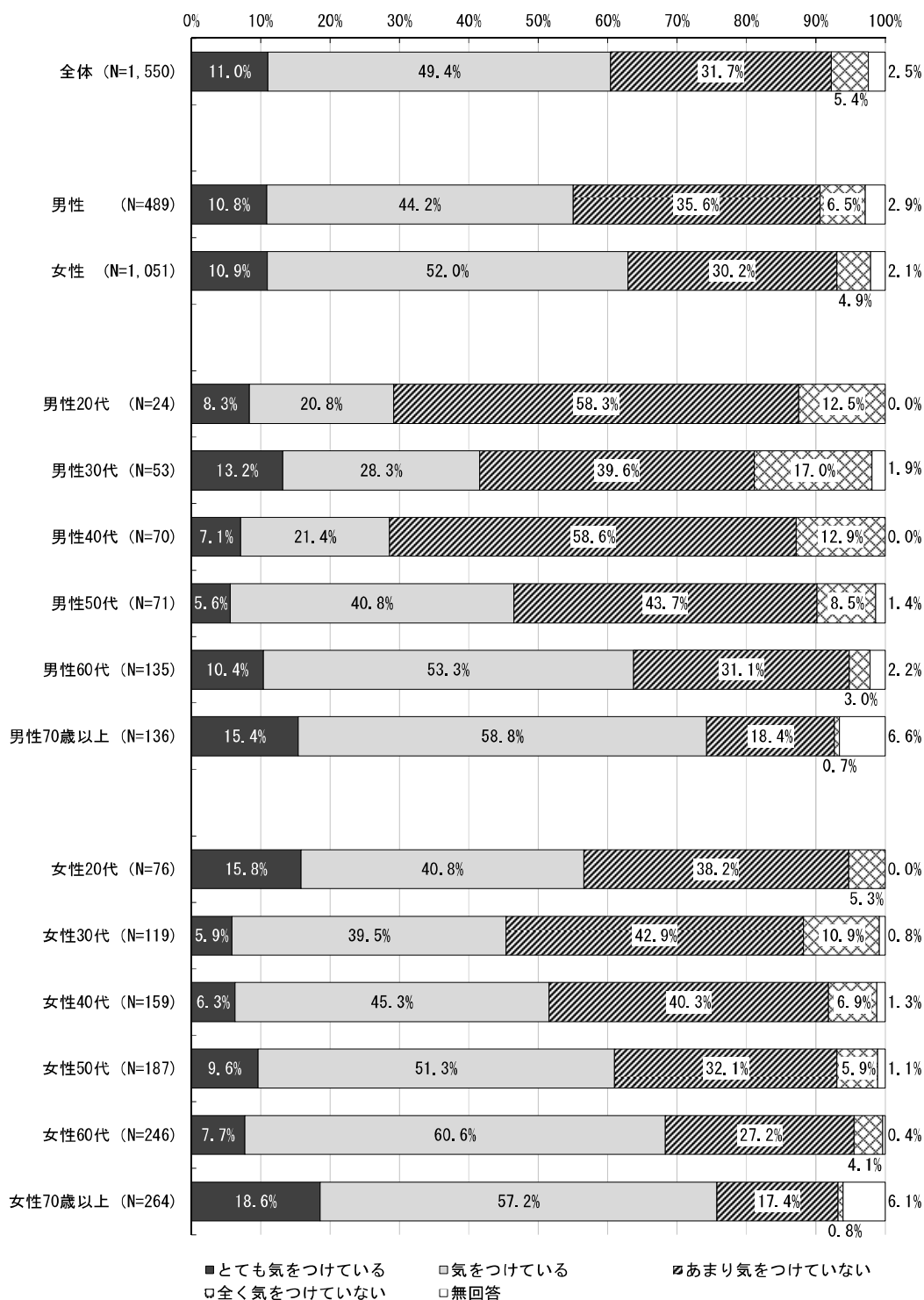
性別でみると、男性より女性の方が気をつけている人が多く、90%を超えています。



⑥ 果物を食べること

「とても気をつけている」が11.0%、「気をつけている」が49.4%と、これらを合わせた60.4%の人が「果物を食べることに気をつけている」と回答していますが、37.1%の人が「気をつけていない」と回答しています。

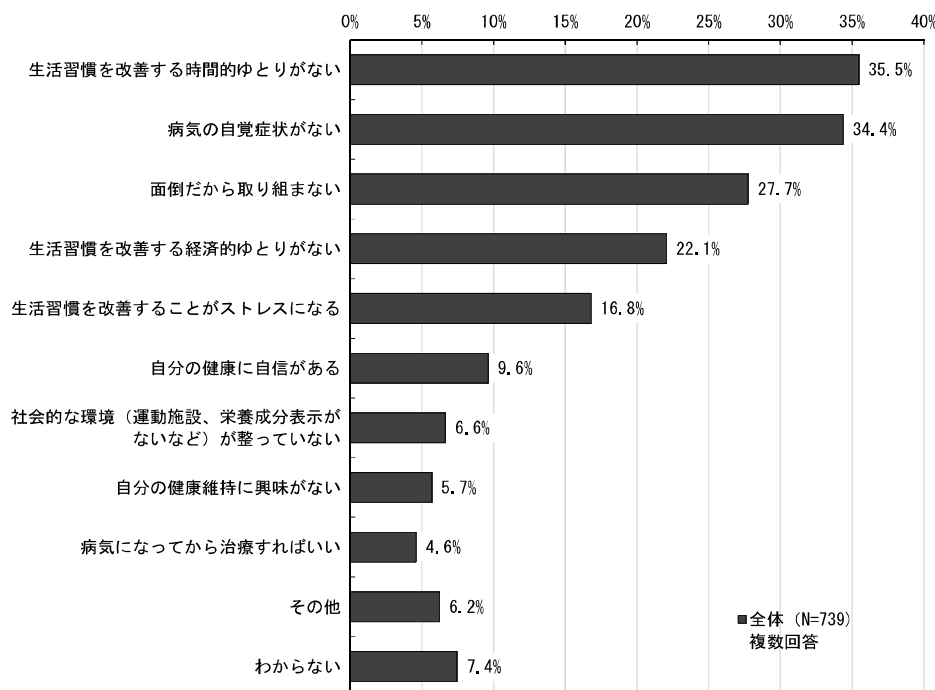
性別でみると、男性より女性の方が「気をつけている」と回答した人が多く、年代別でみると、男女ともに60代、70歳以上では70%前後の人が「気をつけている」と回答しています。



(7) 食生活に気をつけていない理由

問 20-2 ふだんから食生活に気をつけていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

食生活に気をつけていない理由は、「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」が 35.5%、「病気の自覚症状がない」が 34.4%、「面倒だから取り組まない」27.7%、「生活習慣を改善する経済的ゆとりがない」が 22.1%となっています。



		サンプル数	生活習慣を改善する時間的ゆとりがない	病気の自覚症状がない	面倒だから取り組まない	生活習慣を改善する経済的ゆとりがない	生活習慣を改善することがストレスになる	自分の健康に自信がある	社会的な環境（運動施設、栄養成分表示がないなど）が整っていない	自分の健康維持に興味がない	病気になってから治療すればいい	その他	わからない
全 体		739	35.5%	34.4%	27.7%	22.1%	16.8%	9.6%	6.6%	5.7%	4.6%	6.2%	7.4%
性・年代	男 性	341	29.3%	35.8%	34.0%	18.5%	15.0%	12.0%	6.5%	7.3%	6.2%	5.3%	7.3%
	女 性	397	40.8%	33.2%	22.4%	25.2%	18.4%	7.6%	6.8%	4.3%	3.3%	7.1%	7.3%
	男 性 20 代	50	28.0%	38.0%	36.0%	16.0%	10.0%	16.0%	4.0%	6.0%	6.0%	6.0%	8.0%
	男 性 30 代	54	46.3%	40.7%	22.2%	18.5%	11.1%	14.8%	1.9%	5.6%	3.7%	1.9%	1.9%
	男 性 40 代	54	48.1%	37.0%	35.2%	22.2%	14.8%	7.4%	7.4%	14.8%	1.9%	7.4%	11.1%
	男 性 50 代	56	35.7%	32.1%	37.5%	25.0%	17.9%	8.9%	10.7%	10.7%	3.6%	3.6%	7.1%
	男 性 60 代	77	14.3%	35.1%	41.6%	18.2%	20.8%	10.4%	7.8%	3.9%	7.8%	6.5%	7.8%
	男 性 70 歳 以上	49	8.2%	30.6%	28.6%	10.2%	12.2%	16.3%	6.1%	4.1%	14.3%	6.1%	8.2%
	女 性 20 代	63	41.3%	25.4%	20.6%	25.4%	15.9%	4.8%	6.3%	6.3%	1.6%	6.3%	9.5%
	女 性 30 代	95	53.7%	29.5%	21.1%	22.1%	14.7%	8.4%	5.3%	6.3%	4.2%	9.5%	8.4%
	女 性 40 代	67	53.7%	31.3%	22.4%	29.9%	22.4%	7.5%	7.5%	3.0%	3.0%	4.5%	4.5%
	女 性 50 代	60	43.3%	35.0%	25.0%	26.7%	21.7%	5.0%	6.7%	3.3%	1.7%	5.0%	6.7%
	女 性 60 代	60	26.7%	48.3%	20.0%	25.0%	18.3%	10.0%	8.3%	1.7%	8.3%	5.0%	5.0%
	女 性 70 歳 以上	50	14.0%	32.0%	28.0%	22.0%	20.0%	10.0%	8.0%	4.0%	0.0%	10.0%	10.0%

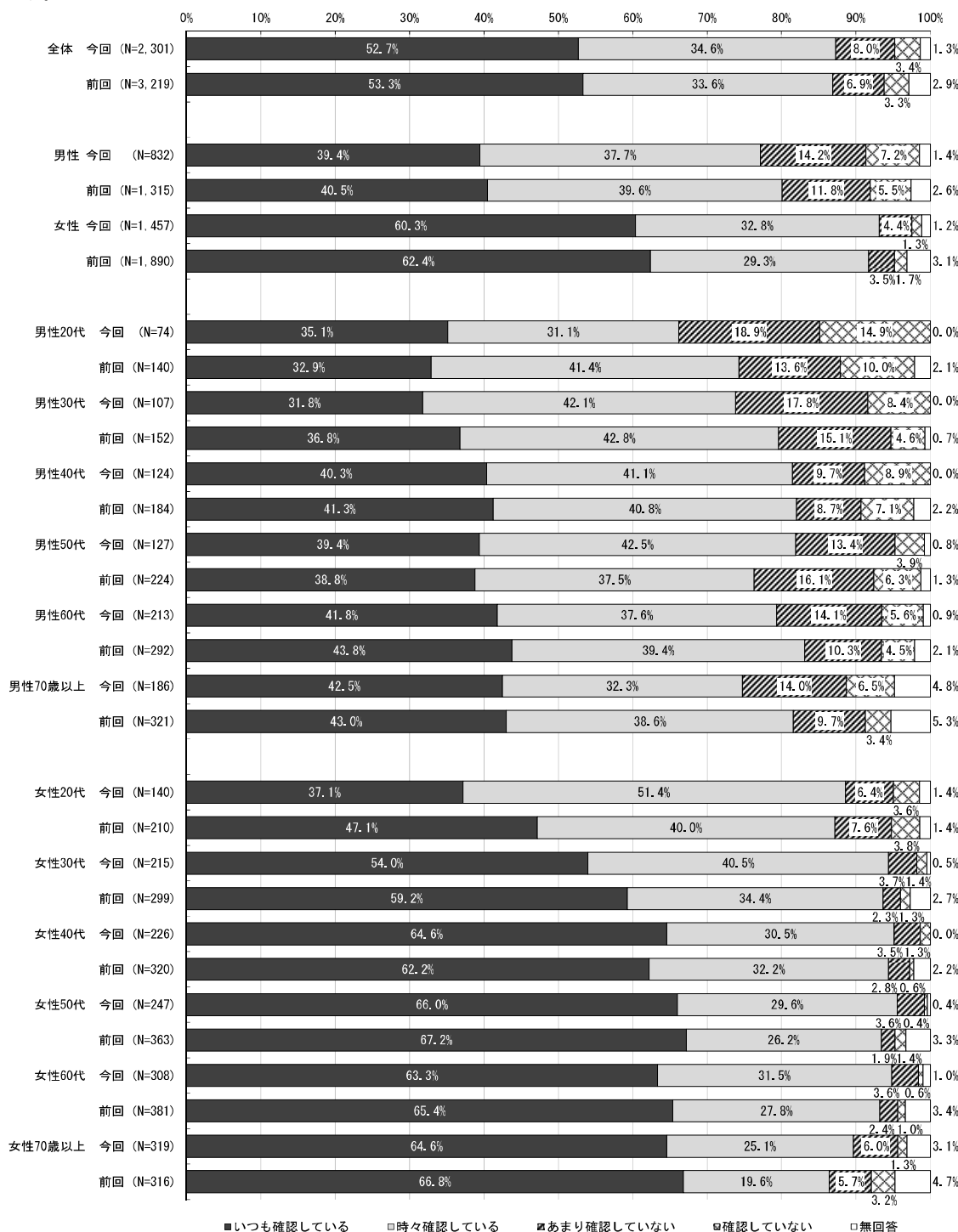
5. 外食や食品購入について

(1) 食品表示等の確認頻度

問 21 食品を選ぶとき、産地や賞味期限、原材料、添加物などの表示を確認しますか。(○は1つ)

食品表示等の確認頻度は、「いつも確認している」が52.7%、「時々確認している」が34.6%と、これらを合わせた87.3%が「食品表示等の確認をしている」と回答しています。前回は86.9%で変化はみられませんでした。

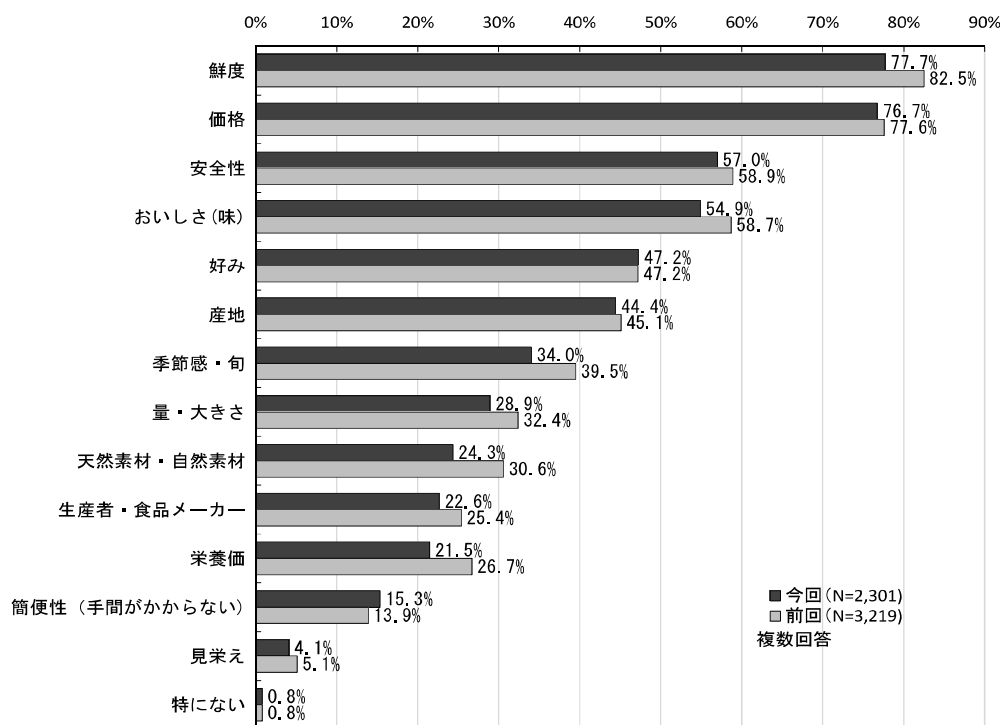
性別でみると、男性より女性の方が多く90%を超えています。前回と比較し、女性各年代で僅かですが増えています。



(2) 食品を選択する際に重視すること

問 22 食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。(〇はいくつでも)

食品を選択する際に重視することは、「鮮度」が77.7%、次いで「価格」が76.7%、「安全性」が57.0%、「おいしさ(味)」が54.9%となっており、前回と同じ順位でした。



上段：今回 下段：前回		サン プル 数	鮮 度	価 格	安 全 性	お い し さ (味)	好 み	産 地	季 節 感 ・ 旬	量 ・ 大 き さ	天 然 素 材 ・ 自 然 素 材	生 産 者 ・ 食 品 メ ー カ ー	栄 養 価	(手 間 が か か ら な い) 簡 便 性	見 栄 え	特 に な い
全 体		2,301	77.7%	76.7%	57.0%	54.9%	47.2%	44.4%	34.0%	28.9%	24.3%	22.6%	21.5%	15.3%	4.1%	0.8%
性・年代	男 性	3,219	82.5%	77.6%	58.9%	58.7%	47.2%	45.1%	39.5%	32.4%	30.6%	25.4%	26.7%	13.9%	5.1%	0.8%
		832	66.3%	74.3%	45.8%	52.9%	52.4%	31.3%	20.7%	26.8%	14.3%	18.9%	14.4%	14.4%	5.8%	1.3%
	女 性	1,315	75.6%	74.1%	49.2%	55.6%	51.7%	33.2%	27.3%	27.6%	22.9%	20.3%	17.7%	12.2%	6.2%	1.3%
		1,457	84.2%	78.2%	63.5%	56.3%	44.5%	52.0%	41.6%	30.3%	30.1%	24.8%	25.3%	15.9%	3.1%	0.5%
	男 性 20 代	1,890	87.5%	80.1%	65.8%	60.9%	44.2%	53.4%	48.0%	35.7%	36.0%	29.0%	32.9%	15.1%	4.3%	0.4%
		74	37.8%	85.1%	28.4%	63.5%	66.2%	17.6%	9.5%	37.8%	9.5%	8.1%	8.1%	13.5%	12.2%	0.0%
	男 性 30 代	140	56.4%	83.6%	40.0%	69.3%	66.4%	21.4%	17.9%	46.4%	10.7%	17.9%	15.7%	22.9%	11.4%	1.4%
		107	63.6%	78.5%	43.0%	54.2%	53.3%	29.0%	20.6%	32.7%	5.6%	18.7%	13.1%	17.8%	8.4%	0.9%
	男 性 40 代	152	69.7%	75.7%	44.7%	58.6%	51.3%	34.9%	25.0%	38.8%	16.4%	18.4%	10.5%	13.8%	4.6%	2.0%
		124	60.5%	77.4%	48.4%	56.5%	58.1%	36.3%	18.5%	33.1%	14.5%	17.7%	15.3%	20.2%	5.6%	0.8%
	男 性 50 代	184	71.7%	73.4%	47.3%	62.5%	58.2%	35.3%	26.6%	37.5%	20.1%	21.2%	17.4%	13.6%	7.1%	1.6%
		127	68.5%	81.1%	45.7%	56.7%	51.2%	28.3%	18.1%	29.9%	12.6%	18.1%	7.1%	16.5%	7.1%	0.8%
	男 性 60 代	224	77.7%	76.8%	50.4%	58.5%	51.3%	31.3%	25.0%	28.6%	21.4%	21.0%	12.9%	11.6%	8.0%	1.3%
		213	72.8%	70.9%	46.9%	48.8%	49.3%	32.9%	21.6%	18.8%	16.0%	22.1%	13.6%	12.7%	3.3%	1.9%
	男 性 70 歳 以上	292	82.9%	78.4%	55.1%	51.0%	51.4%	38.4%	34.2%	17.1%	28.1%	22.9%	20.2%	9.9%	5.1%	0.7%
		186	74.7%	65.1%	51.6%	47.3%	46.8%	34.9%	27.4%	22.0%	20.4%	21.0%	23.1%	9.1%	3.8%	2.2%
	女 性 20 代	321	81.0%	64.2%	50.2%	46.7%	42.4%	33.0%	28.3%	17.4%	29.0%	19.0%	23.4%	8.7%	3.7%	1.2%
		140	65.0%	88.6%	47.9%	58.6%	57.1%	33.6%	24.3%	48.6%	12.1%	14.3%	19.3%	17.1%	5.0%	0.0%
	女 性 30 代	210	76.7%	89.0%	49.0%	66.2%	60.5%	44.3%	30.5%	51.9%	21.4%	22.4%	24.8%	19.5%	7.1%	0.0%
		215	82.3%	88.8%	55.8%	60.5%	45.1%	55.8%	30.2%	41.9%	19.1%	19.1%	19.5%	23.3%	4.2%	0.5%
	女 性 40 代	299	83.6%	88.3%	55.5%	63.5%	42.1%	55.9%	42.1%	43.8%	25.4%	26.8%	24.1%	18.4%	7.0%	0.0%
		226	81.9%	85.0%	65.9%	56.6%	42.0%	54.9%	40.3%	35.8%	23.5%	27.9%	21.2%	16.8%	4.4%	0.4%
	女 性 50 代	320	91.9%	83.8%	72.5%	64.7%	46.9%	58.8%	50.6%	35.0%	34.7%	29.4%	34.1%	20.9%	4.1%	0.3%
		247	87.9%	81.0%	70.0%	62.8%	42.5%	57.5%	44.1%	27.1%	33.6%	24.3%	22.7%	18.2%	2.8%	0.4%
	女 性 60 代	363	90.1%	82.4%	74.1%	64.7%	45.2%	57.9%	54.0%	36.4%	40.2%	32.0%	35.0%	15.2%	3.9%	0.3%
		308	90.9%	75.0%	69.5%	56.5%	43.2%	54.9%	48.7%	27.3%	37.0%	31.2%	30.5%	13.3%	1.0%	0.3%
	女 性 70 歳 以上	381	91.9%	74.3%	68.0%	56.2%	41.2%	54.6%	52.5%	32.5%	42.0%	32.3%	34.4%	11.5%	2.9%	0.0%
		319	86.5%	63.0%	63.3%	47.3%	42.9%	48.9%	49.2%	16.3%	40.8%	25.7%	32.0%	10.7%	2.8%	0.6%
		316	85.8%	67.1%	67.7%	52.2%	35.4%	45.3%	50.3%	21.2%	44.9%	27.8%	41.1%	7.6%	2.2%	1.6%