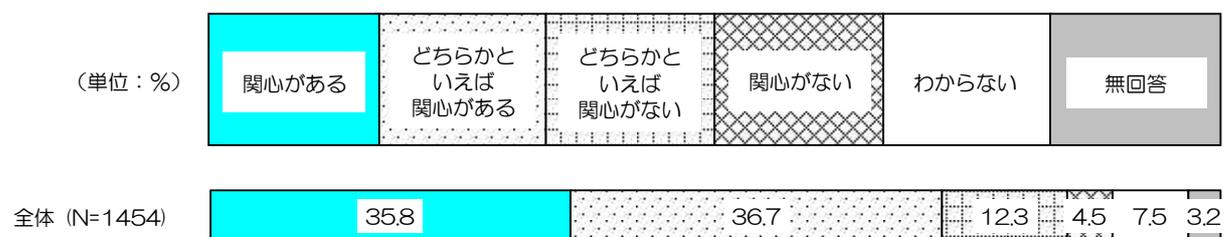


4 食育について

(1) 「食育」への関心

問18. あなたは、「食育」に関心がありますか、それともありませんか。(○は1つだけ)

〔図表 4-1 「食育」への関心〕



【全体の考察】

「食育」への関心をたずねた。「どちらかといえば関心がある」が36.7%で最も高く、次いで、「関心がある」が35.8%となっており、合計72.5%が関心を持っている。(図表4-1)

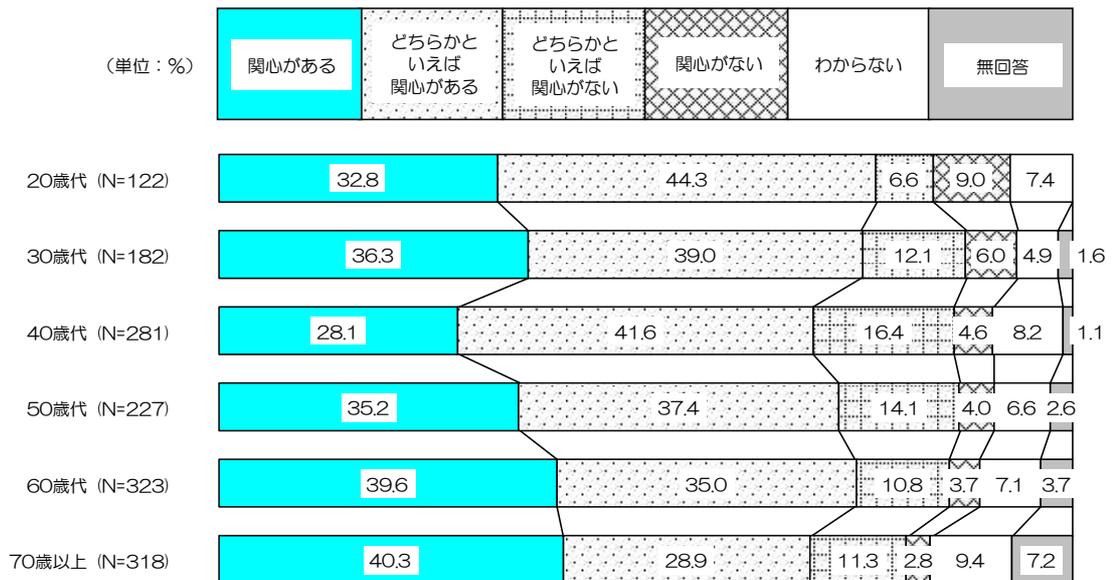
〔図表 4-1-1 「食育」への関心 (性別)〕



【性別の考察】

性別にみると、「関心がある」（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）は、男性で64.9%、女性で78.4%と、13.5ポイントの差がみられる。(図表4-1-1)

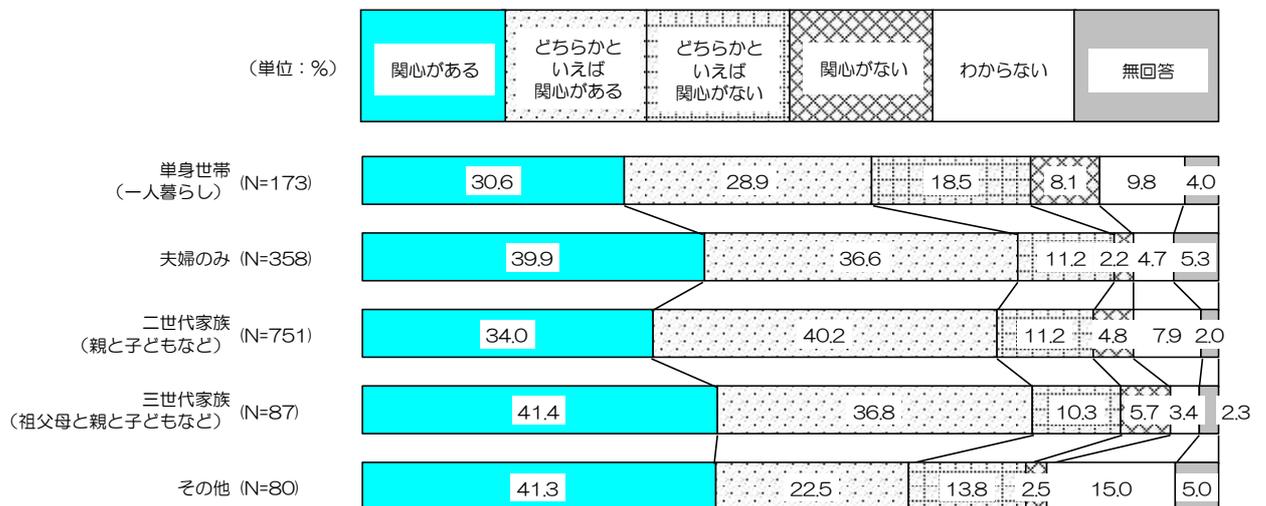
〔図表 4-1-2 「食育」への関心（年代別）〕



【年代別の考察】

年代別にみると、“関心がある”は、『20歳代』で77.1%と最も高くなっている。『40歳代』と『70歳以上』ではやや低めで7割弱となっている。(図表 4-1-2)

〔図表 4-1-3 「食育」への関心（家族構成別）〕



【家族構成別の考察】

家族構成別にみると、『夫婦のみ』『二世世代家族（親と子どもなど）』『三世世代家族（祖父母と親と子どもなど）』ではいずれも“関心がある”が7割を超えて高くなっているが、『単身世帯（一人暮らし）』では59.5%と低くなっている。(図表 4-1-3)

(2) 朝食の摂食状況

問19. あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

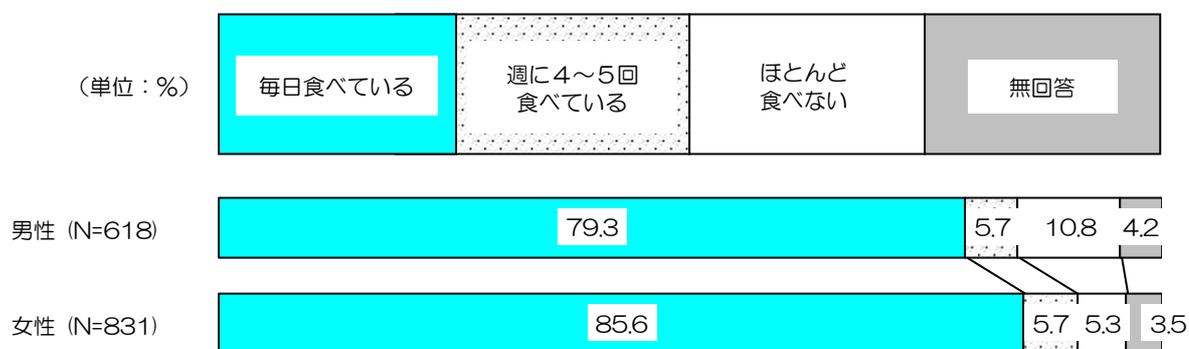
〔図表 4-2 朝食の摂食状況〕



【全体の考察】

朝食の摂食状況をたずねた。「毎日食べている」が82.8%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が7.6%、「週に4~5回食べている」が5.6%となっている。(図表4-2)

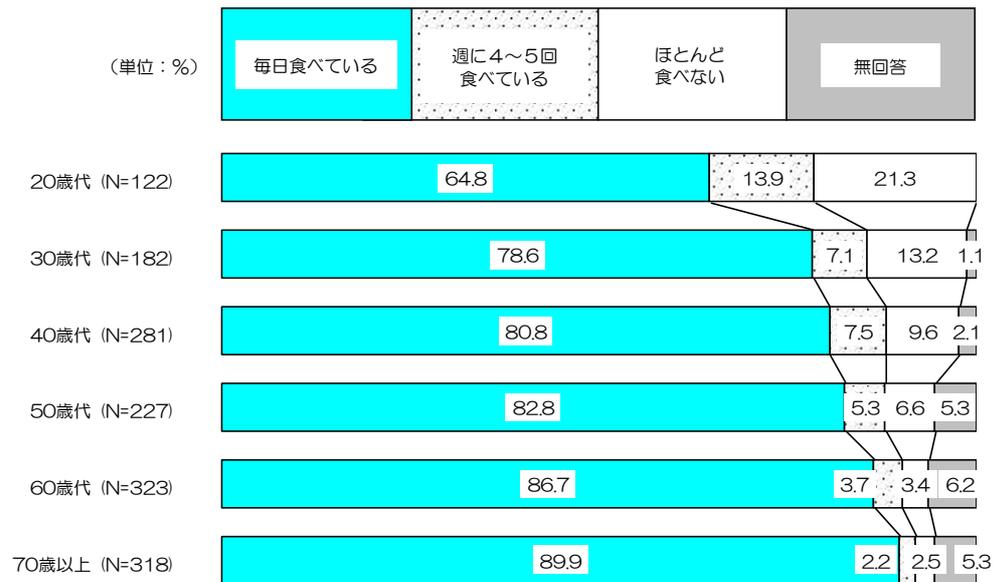
〔図表 4-2-1 朝食の摂食状況 (性別)〕



【性別の考察】

性別にみると、「毎日食べている」は、『女性』の85.6%に対し、『男性』では79.3%と、6.3ポイント低くなっている。『男性』では1割以上(10.8%)が「ほとんど食べない」としている。(図表4-2-1)

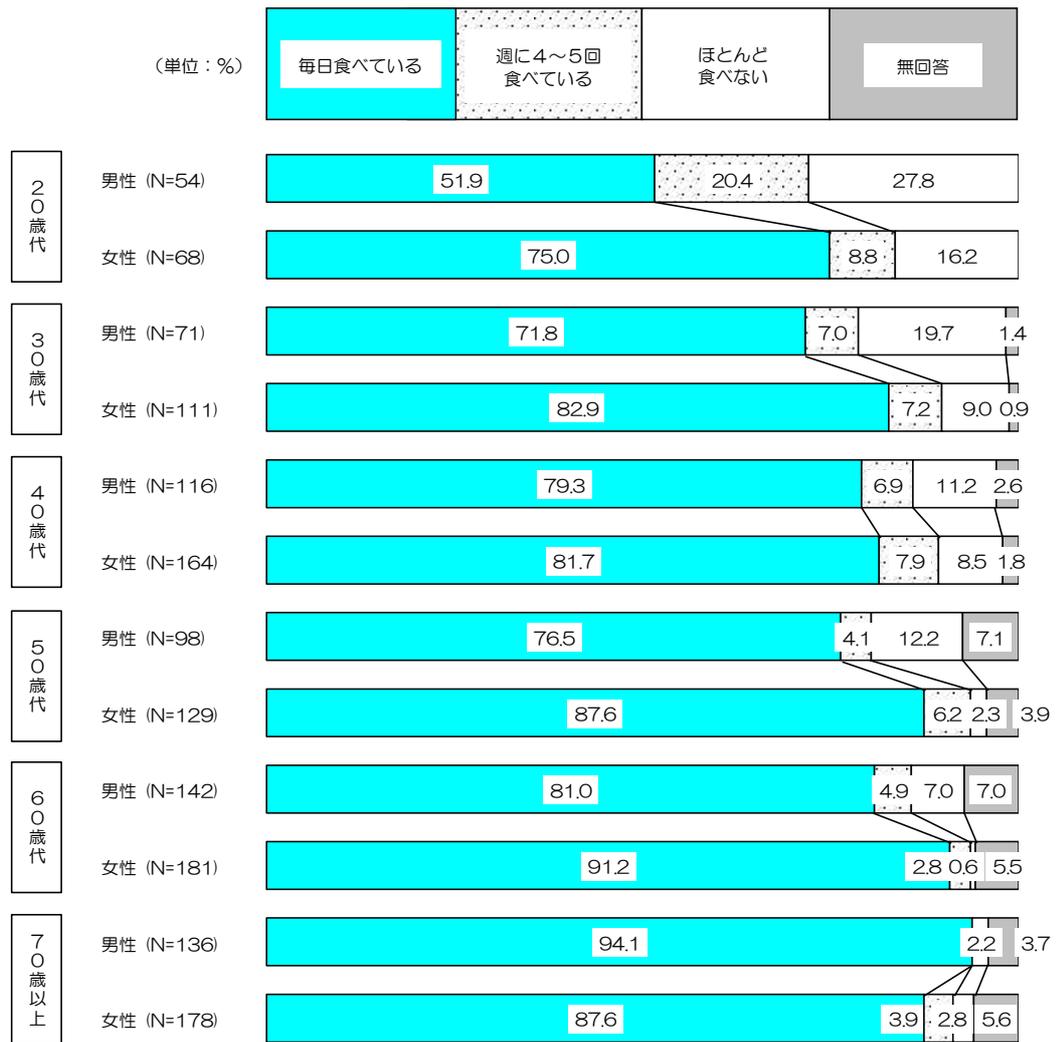
〔図表 4-2-2 朝食の摂食状況（年代別）〕



【年代別の考察】

年代別にみると、年代が上がるにつれ朝食の摂食率は高くなっており、『70歳以上』では89.9%が「毎日食べている」。『20歳代』は「毎日食べている」が64.8%と他の年代に比べ最も少ない。(図表 4-2-2)

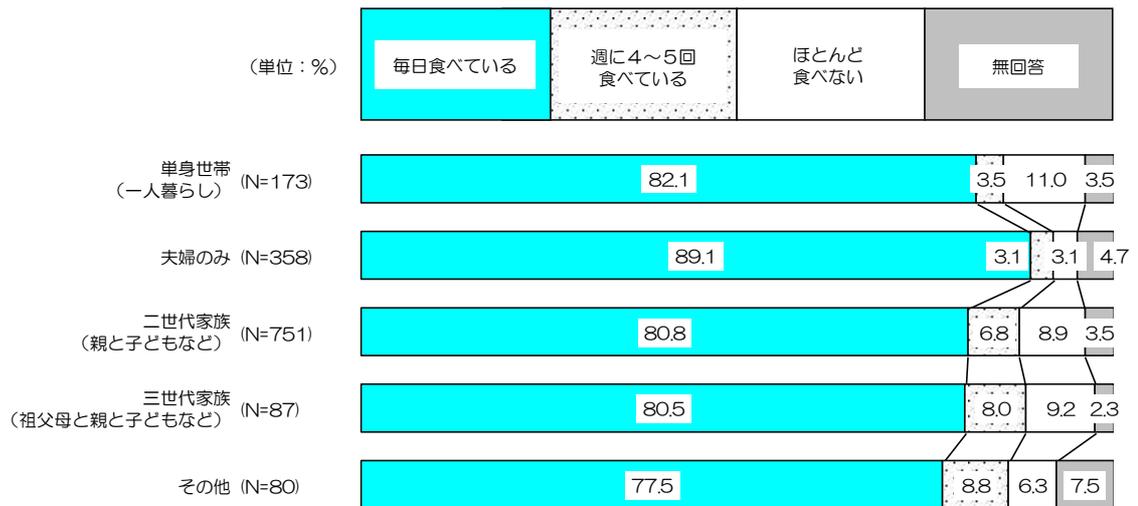
〔図表 4-2-3 朝食の摂食状況（性×年代別）〕



【性×年代別の考察】

性×年代別にみると、「毎日食べている」が最も高くなっているのは『70歳以上男性』で94.1%、最も低くなっているのは『20歳代男性』で51.9%である。(図表 4-2-3)

〔図表 4-2-4 朝食の摂食状況（家族構成別）〕



【家族構成別の考察】

家族構成別にみると、「毎日食べている」が最も高くなっているのは『夫婦のみ』で89.1%である。(図表 4-2-4)

(3) 朝食の内容

問19-1. 【「朝食」摂取者】あなたが、ふだん食べる朝食はどのような内容ですか。(〇は1つだけ)

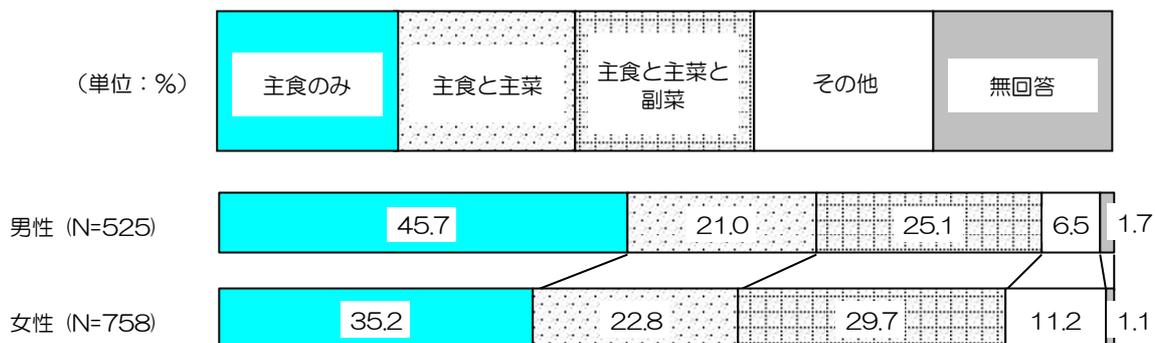
〔図表 4-3 朝食の内容〕



【全体の考察】

朝食の内容をたずねた。「主食のみ」が39.5%で最も高く、次いで、「主食と主菜と副菜」が27.8%、「主食と主菜」が22.0%となっている。(図表4-3)

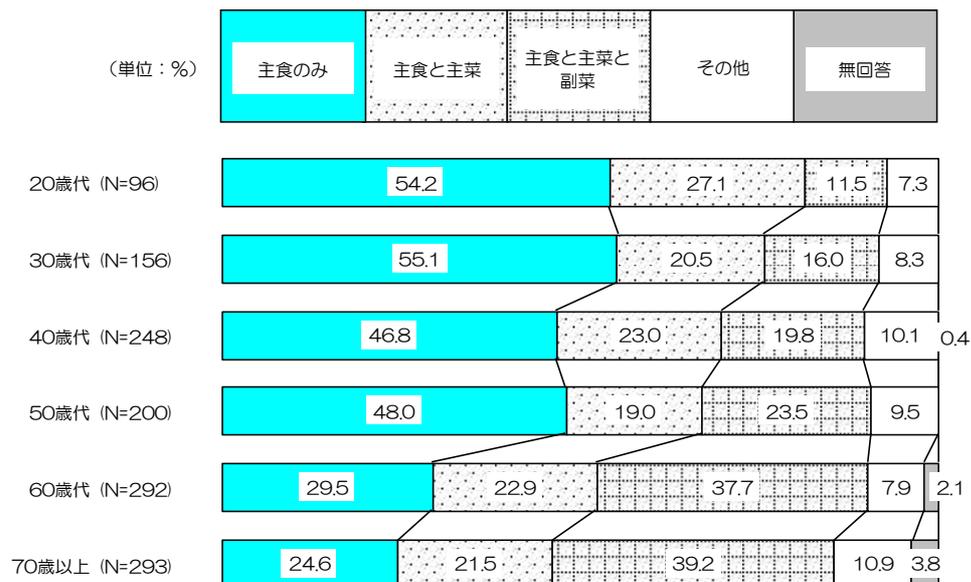
〔図表 4-3-1 朝食の内容（性別）〕



【性別の考察】

性別にみると、『男性』では「主食のみ」が45.7%で、『女性』より10.5ポイント高くなっている。『女性』は、「主食と主菜と副菜」「その他」が『男性』より高くなっている。(図表4-3-1)

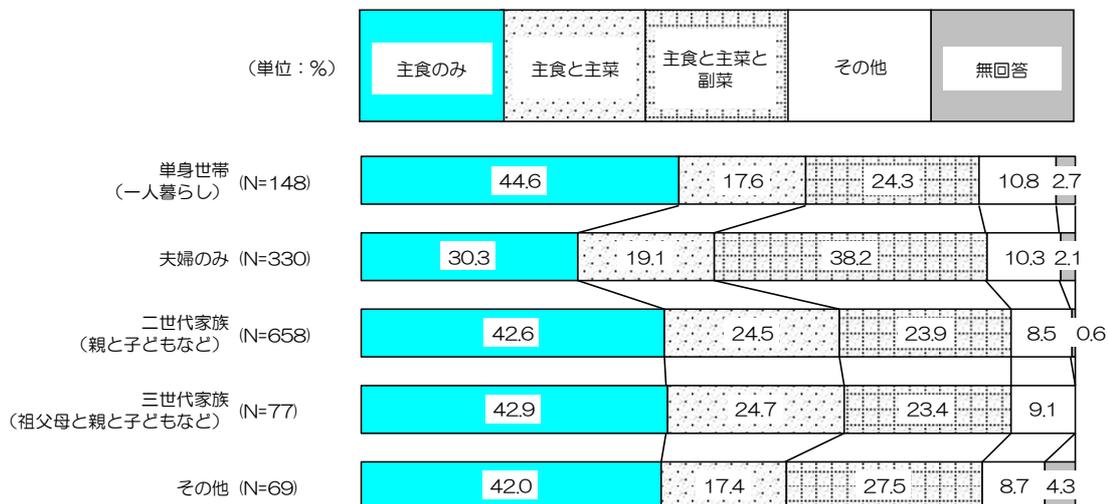
〔図表 4-3-2 朝食の内容（年代別）〕



【年代別の考察】

年代別にみると、『50歳代』以下では「主食のみ」が5割前後を占めているが、『60歳代』以上では「主食のみ」は2割台と低く、「主食と主菜と副菜」が約4割を占めている。（図表 4-3-2）

〔図表 4-3-3 朝食の内容（家族構成別）〕



【家族構成別の考察】

家族構成別にみると、『夫婦のみ』は「主食と主菜と副菜」が38.2%で最も高くなっているが、その他の家族構成では「主食のみ」が4割台と最も高くなっている。（図表 4-3-3）

(4) 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度

問20. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2食以上あるのは、週に何日ありますか。(〇は1つだけ)

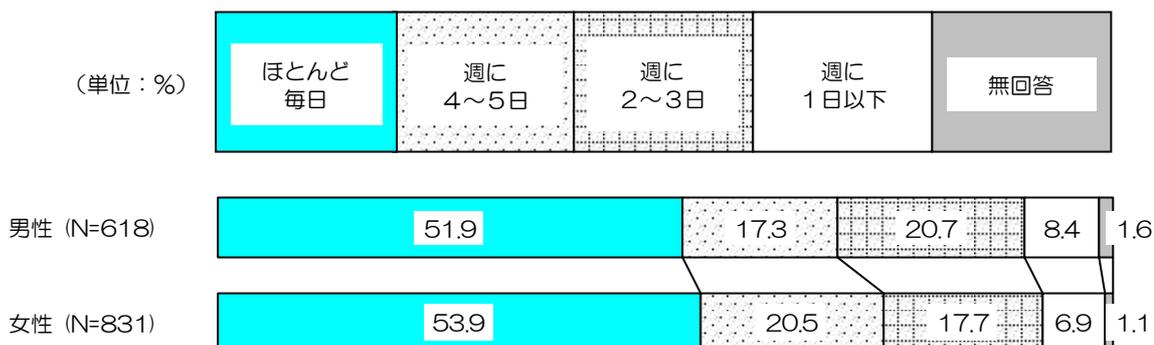
〔図表 4-4 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度〕



【全体の考察】

主食・主菜・副菜を揃えて1日2食以上食べる頻度をたずねた。「ほとんど毎日」が53.1%で最も高く、次いで「週に4~5日」が19.1%、「週に2~3日」が18.9%、「週に1日以下」が7.5%となっている。(図表4-4)

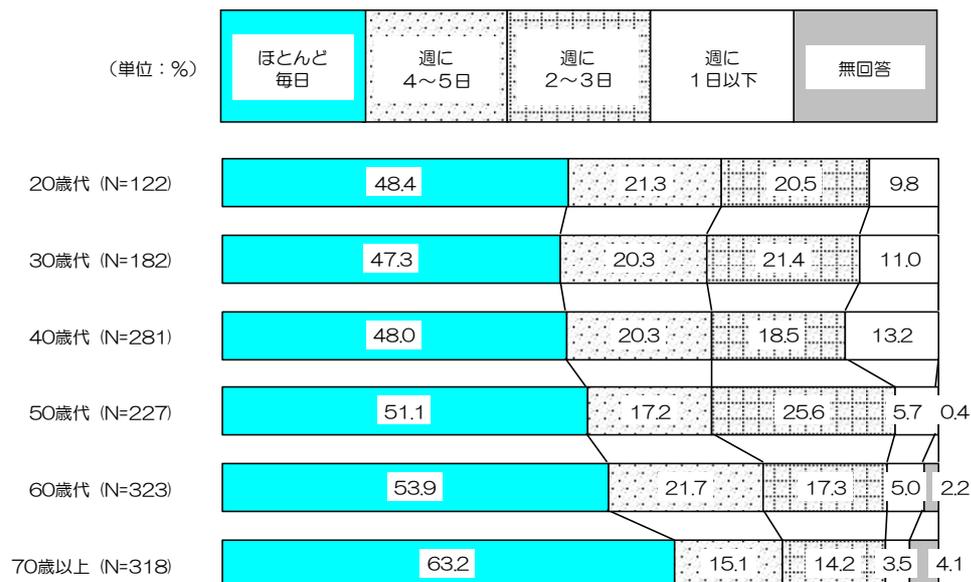
〔図表 4-4-1 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度 (性別)〕



【性別の考察】

性別にみると、『女性』の方が主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度が高く、「ほとんど毎日」が2ポイント、「週に4~5日」が3.2ポイント高くなっている。(図表 4-4-1)

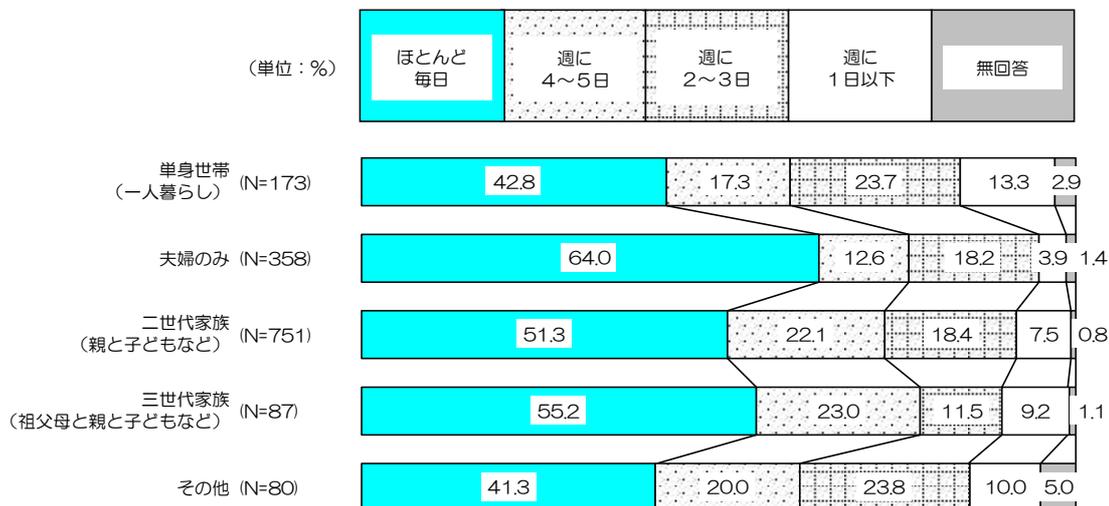
〔図表 4-4-2 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度（年代別）〕



【年代別の考察】

年代別に「ほとんど毎日」の割合をみると、『40歳代』以下では5割弱だが、『50歳代』から年代が上がるにつれ割合が高くなっており、『70歳以上』では63.2%となっている。(図表 4-4-2)

〔図表 4-4-3 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度（家族構成別）〕



【家族構成別の考察】

家族構成別にみると、「ほとんど毎日」は『夫婦のみ』が最も高く、64.0%となっている。『単身世帯（一人暮らし）』や『その他』の世帯では、「週に2~3日」が2割以上を占めていて、他層より頻度が低い。(図表 4-4-3)

(5) 野菜を食べる頻度

問 2 1. 野菜を毎食（1日3食）食べていますか（つけものはのぞく）。（○は1つだけ）

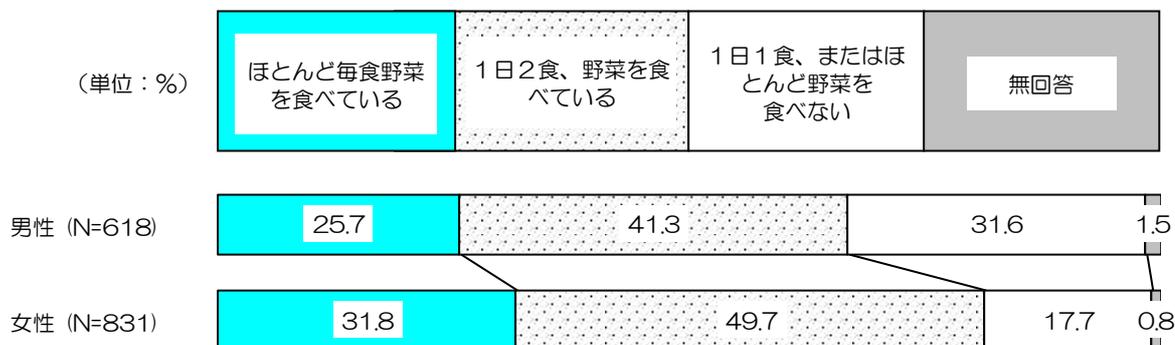
〔図表 4-5 野菜を食べる頻度〕



【全体の考察】

野菜を食べる頻度をたずねた。「1日2食、野菜を食べている」が46.0%で最も高く、次いで、「ほとんど毎食野菜を食べている」が29.2%、「1日1食、またはほとんど野菜を食べない」が23.6%となっている。（図表4-5）

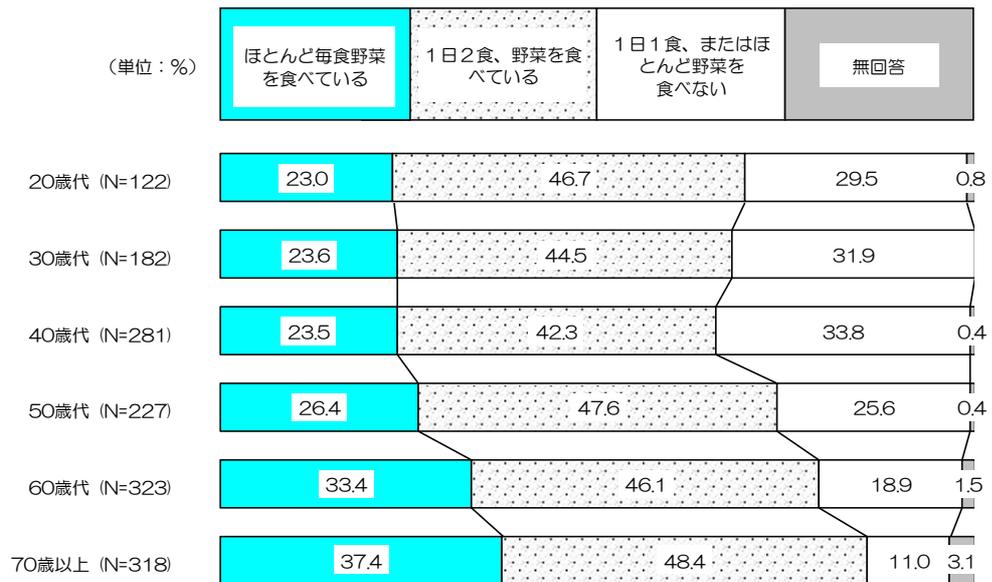
〔図表 4-5-1 野菜を食べる頻度（性別）〕



【性別の考察】

性別にみると、野菜を食べる頻度は『女性』の方が高く、「ほとんど毎食野菜を食べている」が6.1ポイント、「1日2食野菜を食べている」が8.4ポイントとなっている。『男性』では、「1日1食、またはほとんど野菜を食べない」が3割強となっている。（図表 4-5-1）

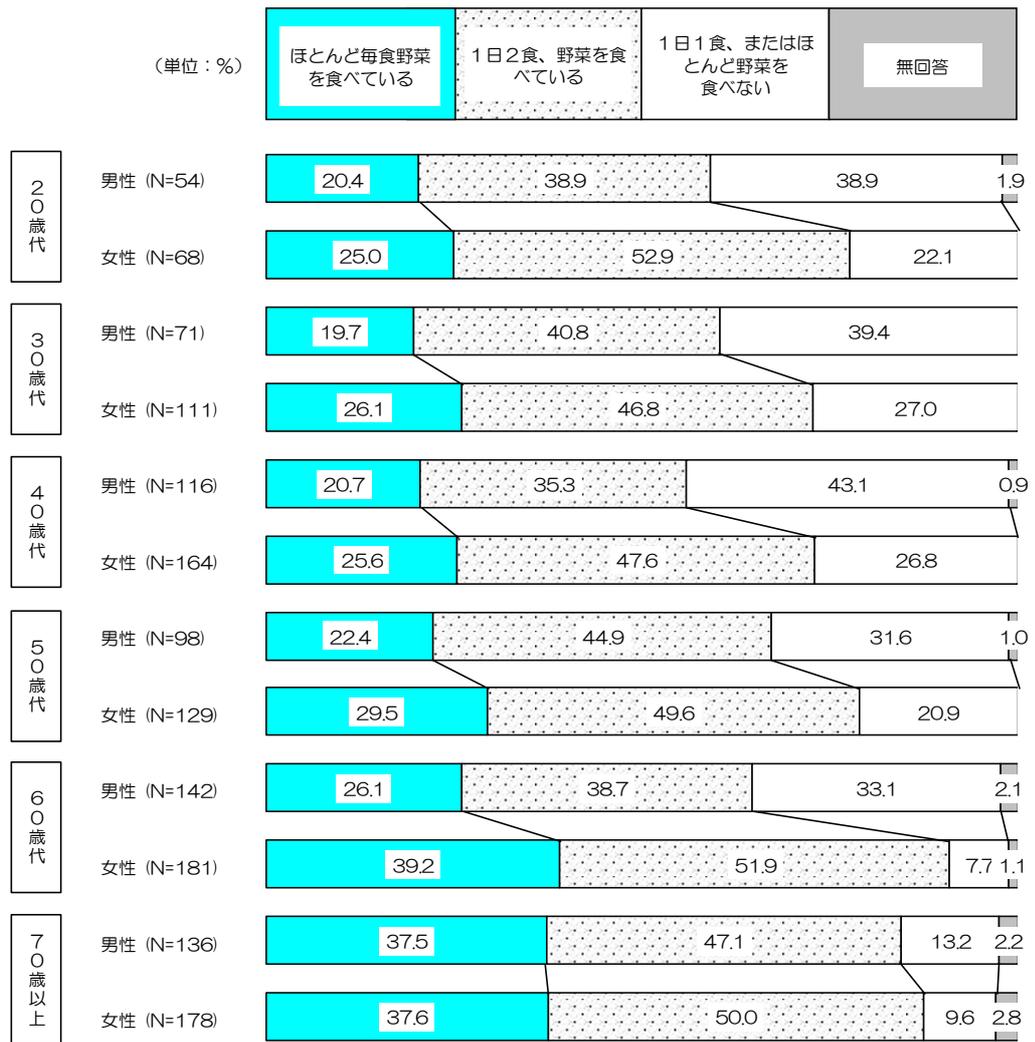
〔図表 4-5-2 野菜を食べる頻度（年代別）〕



【年代別の考察】

年代別にみると、主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度と同様、「ほとんど毎食野菜を食べている」は『40歳代』までは23%台と同程度で、『50歳代』から年代が上がるにつれ割合が高くなる傾向である。『70歳以上』で最も高く、37.4%となっている。(図表 4-5-2)

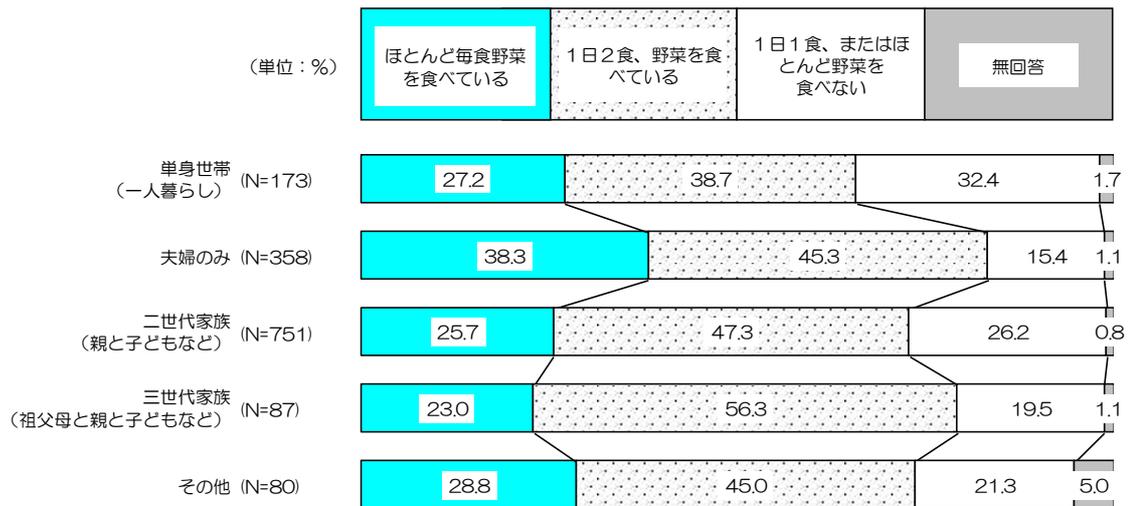
〔図表 4-5-3 野菜を食べる頻度（性×年代別）〕



【性×年代別の考察】

性×年代別にみると、「ほとんど毎食野菜を食べている」は、『60歳代女性』で39.2%と最も高く、『30歳代男性』で19.7%と最も低くなっている。(図表 4-5-3)

〔図表 4-5-4 野菜を食べる頻度（家族構成別）〕



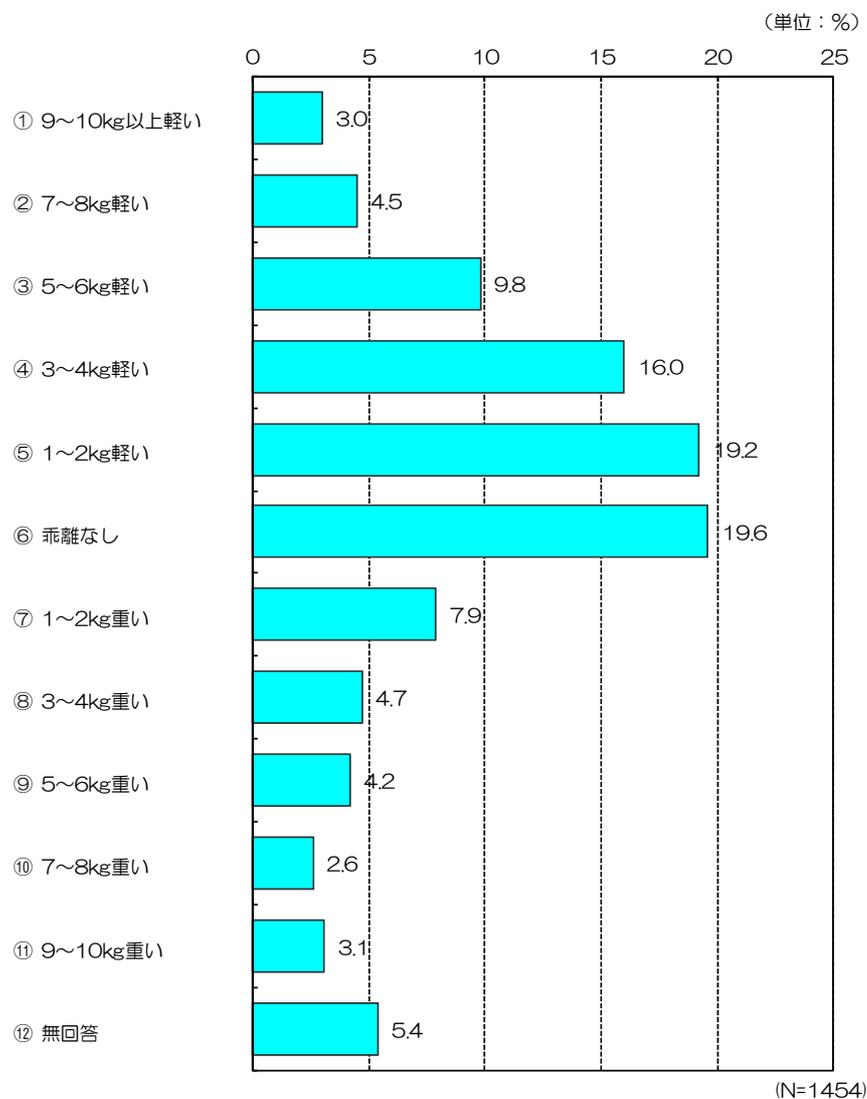
【家族構成別の考察】

家族構成別にみると、「ほとんど毎食野菜を食べている」は、『夫婦のみ』で 38.3%と最も高く、『三世世代家族（祖父母と親と子どもなど）』で 23.0%と最も低い。（図表 4-5-4）

(6) 身長からの適正体重

問 2 2. あなたの身長で、適正だとされる体重はどれくらいか知っていますか。

〔図表 4-6 身長からの適正体重〕

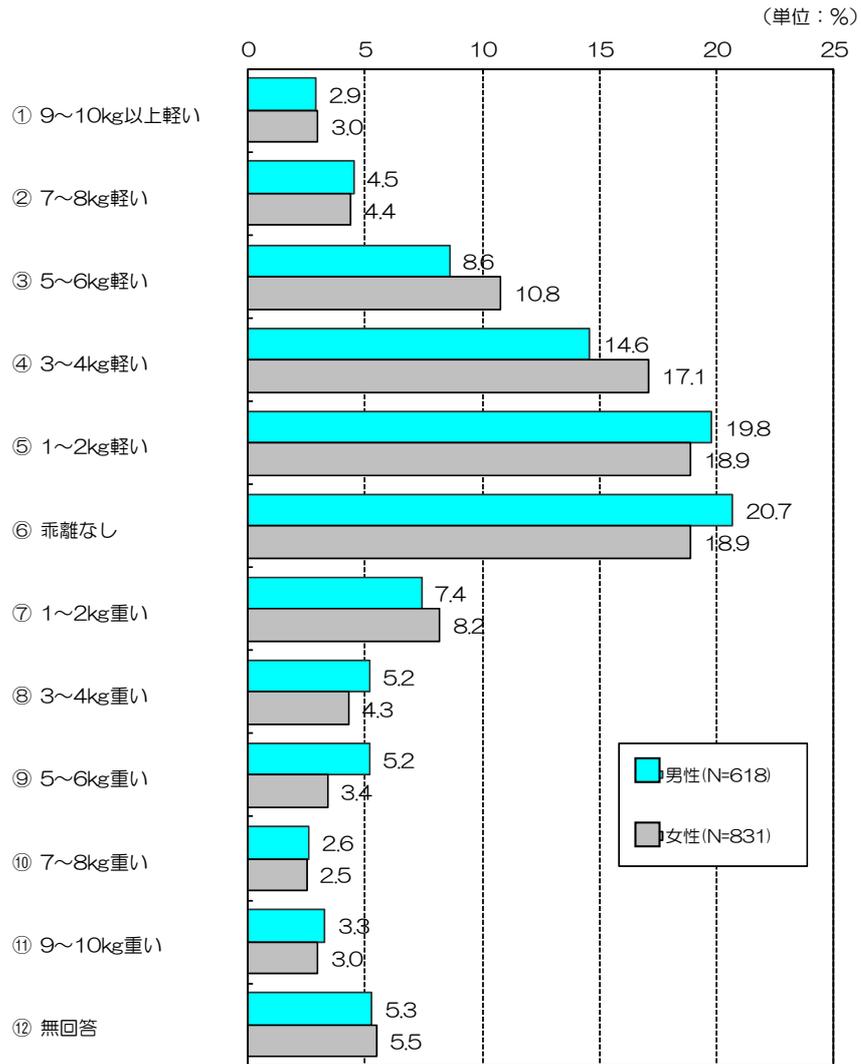


※適正体重 (kg) 【身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重】
- (マイナス) 自身が適正と思う体重 (kg) 【本人が記入した体重】
= 乖離している体重 (kg) で算出

【全体の考察】

本人が適正だと思う体重をたずねた。計算上の適正体重を比較すると、「(11) 乖離なし」が 19.6% で最も高く、計算上の適正体重より軽い体重を答えた人が 52.5%、重い体重を答えた人が 22.5% となっている。特に、計算上の適正体重より 1~2kg 軽く答えた人が多く、全体の 19.2% を占める。(図表 4-6)

〔図表 4-6-1 身長からの適正体重（性別）〕



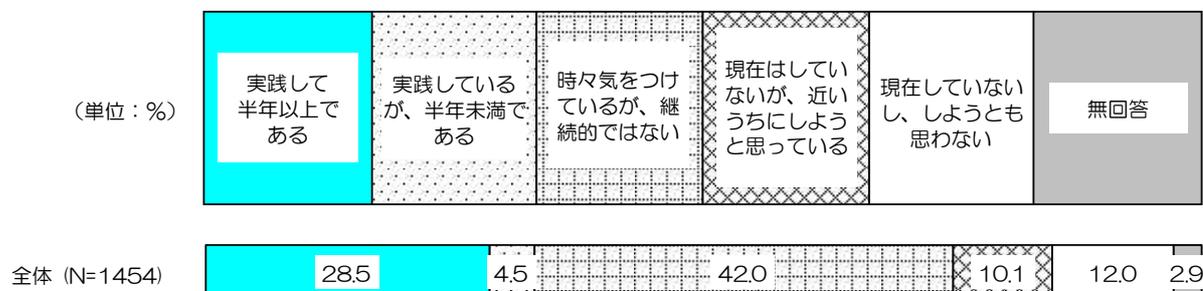
【性別の考察】

性別にみると、「(11)乖離なし」は『男性』の方が高め。計算上の適正体重より軽い体重を答えた人は、『男性』が 50.4%、『女性』が 54.2%で、『女性』の方が軽い体重が適正と考える傾向である。(図表 4-6-1)

(7) メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実施

問23. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重測定のいずれかを実践していますか。（○は1つだけ）

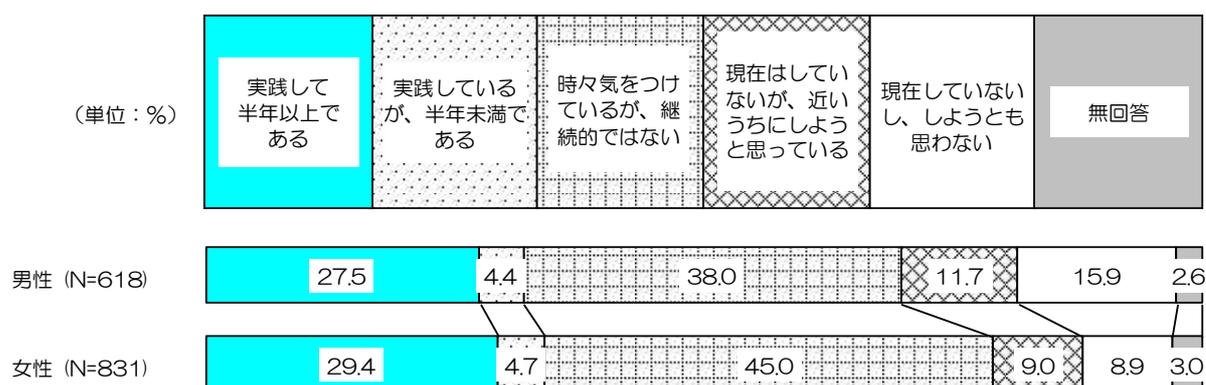
〔図表 4-7 メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実施〕



【全体の考察】

メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実施についてたずねた。「時々気をつけているが、継続的ではない」が42.0%で最も高く、次いで「実践して半年以上である」が28.5%となっている。(図表4-7)

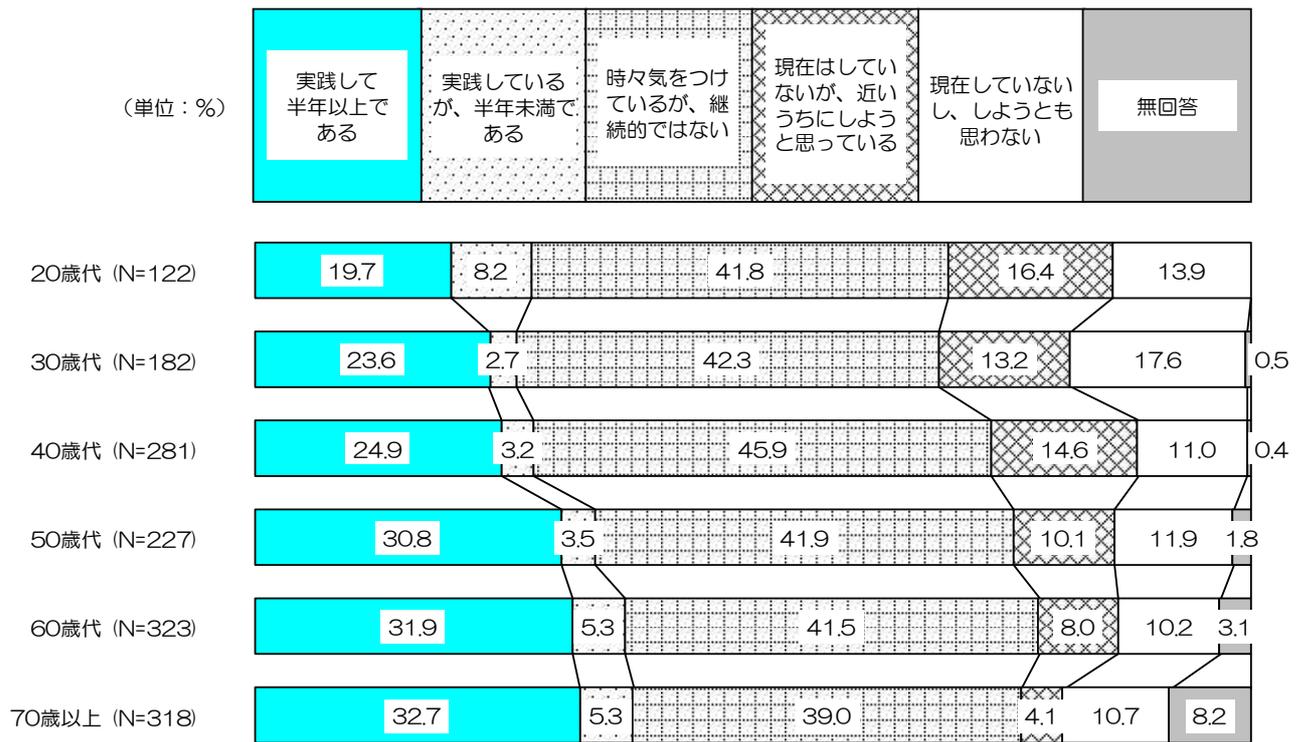
〔図表 4-7-1 メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実施（性別）〕



【性別の考察】

性別にみると、『女性』の方が「時々気をつけているが、継続的ではない」が7ポイント高く、『男性』は「現在していないし、しようとも思わない」が7ポイント高くなっている。(図表4-7-1)

〔図表 4-7-2 メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実施（年代別）〕



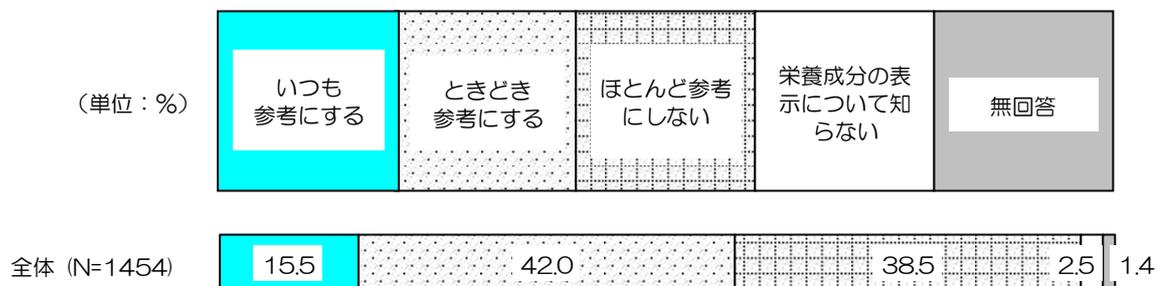
【年代別の考察】

年代別にみると、年代が上がるにつれ「実践して半年以上である」が高くなっており、『70歳以上』で32.7%である。一方、『20歳代』では19.7%と低くなっている。(図表 4-7-2)

(8) 栄養成分表示の注視度

問24. あなたは、外食や食品の購入をするとき、栄養成分（エネルギー（カロリー）や塩分）の表示を参考にしますか。（○は1つだけ）

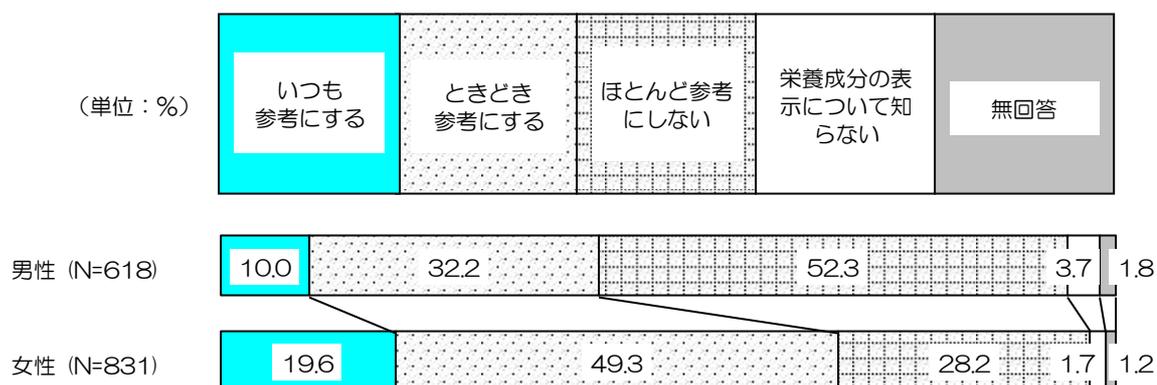
〔図表 4-8 栄養成分表示の注視度〕



【全体の考察】

栄養成分表示の注視度をたずねた。「ときどき参考にする」が42.0%で最も高く、次いで「ほとんど参考にしない」が38.5%となっている。「いつも参考にする」は15.5%である。(図表4-8)

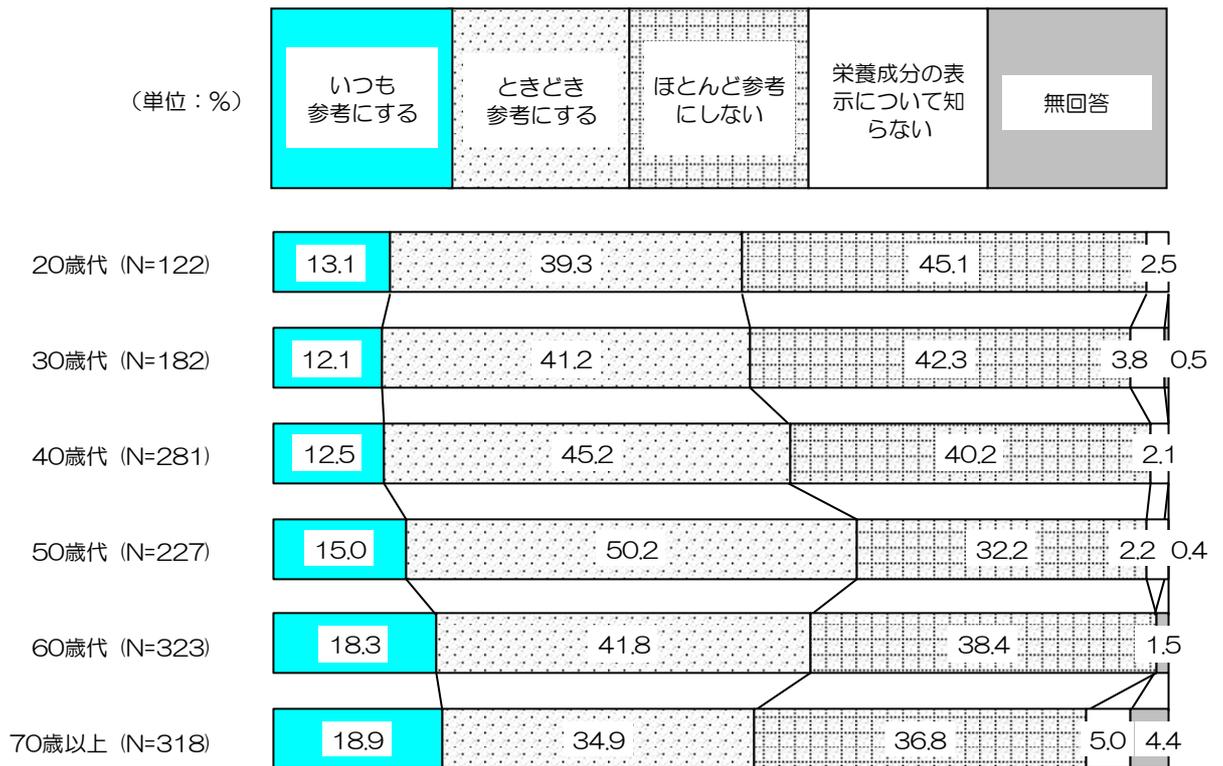
〔図表 4-8-1 栄養成分表示の注視度（性別）〕



【性別の考察】

性別にみると、『女性』の方が注視度が高く、「いつも参考にする」が9.6ポイント、「ときどき参考にする」が17.1ポイント高くなっている。『男性』は、「ほとんど参考にしない」が52.3%と半数を超えている。(図表 4-8-1)

〔図表 4-8-2 栄養成分表示の注視度（年代別）〕



【年代別の考察】

年代別にみると、「いつも参考にする」は『60歳代』以上で高くなっており、18%台である。「いつも参考にする」と「ときどき参考にする」を合わせた割合でみると、『50歳代』が65.2%で最も高く、『20歳代』が52.4%と最も低くなっている。(図表 4-8-2)