

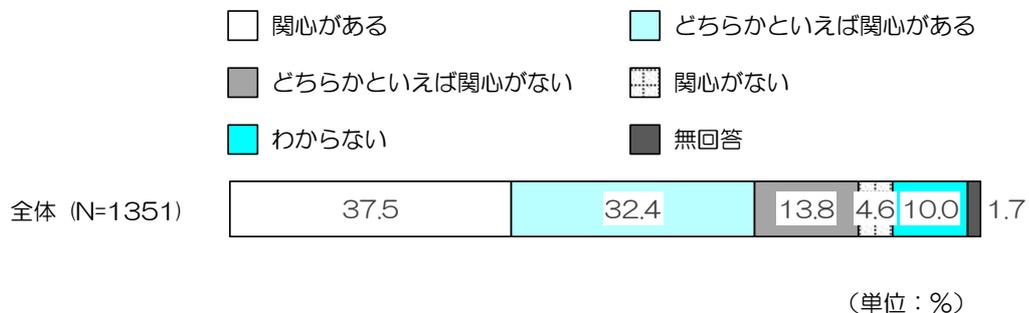
3 食育について

(1) 「食育」への関心

問 19. あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

「食育」への関心をたずねた。「関心がある」が37.5%と最も高く、次いで、「どちらかといえば関心がある」が32.4%となっている。“関心がある計”（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）は69.9%で、7割弱が「食育」に関心をもっている。(図表3-1)

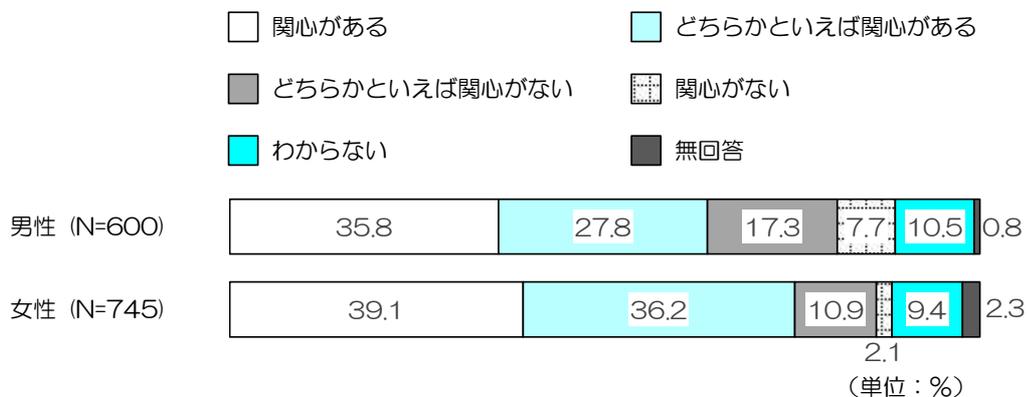
図表 3-1 「食育」への関心



【性別】

性別にみると、“関心がある計”は、『女性』が『男性』を11.7ポイント上回っている。(図表3-2)

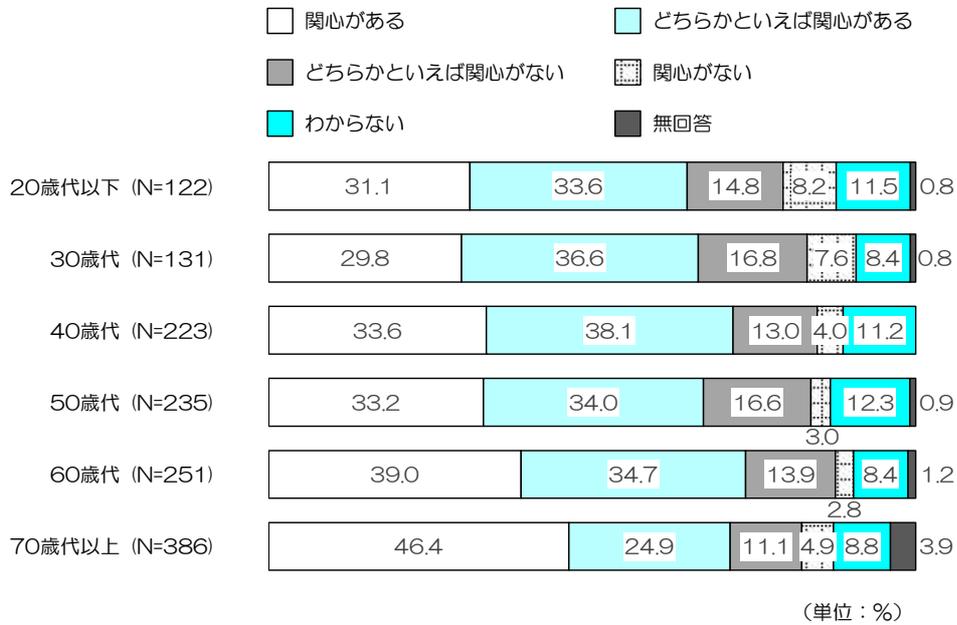
図表 3-2 「食育」への関心（性別）



【年代別】

年代別にみると、「関心がある計」は、『40歳代』『60歳代』『70歳代以上』で7割以上と高くなっている。「関心がある」は特に『60歳代』以上の高齢層で高い。(図表 3-3)

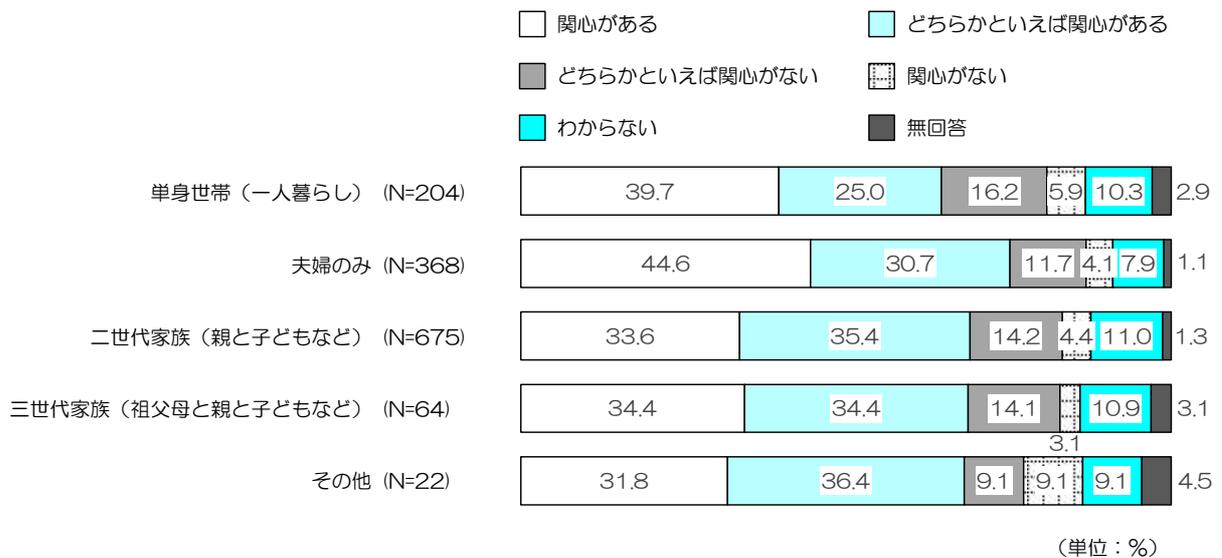
図表 3-3 「食育」への関心（年代別）



【家族構成別】

家族構成別にみると、「関心がある計」は『夫婦のみ』で7割以上と高くなっている。(図表 3-4)

図表 3-4 「食育」への関心（家族構成別）

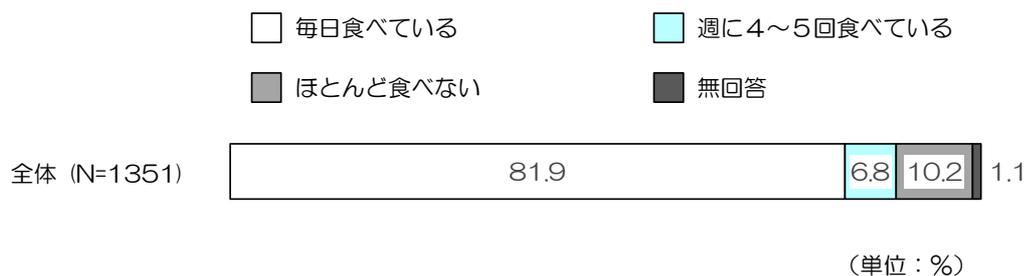


(2) 朝食の摂食状況

問 20. あなたは、朝食を食べていますか。(〇は1つだけ)

朝食の摂食状況をたずねた。「毎日食べている」が81.9%と最も高く、次いで、「ほとんど食べない」が10.2%、「週に4～5回食べている」が6.8%となっている。(図表3-5)

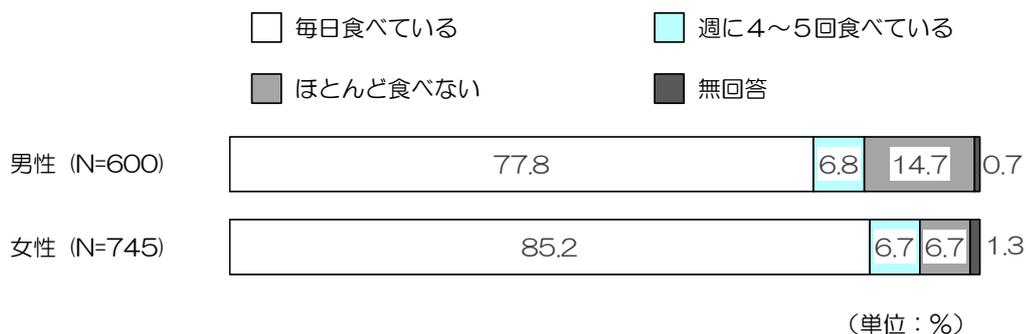
図表 3-5 朝食の摂食状況



【性別】

性別にみると、「毎日食べている」は、『女性』が『男性』を7.4ポイント上回っている。一方、「ほとんど食べない」は、『男性』が『女性』を8.0ポイント上回っている。(図表3-6)

図表 3-6 朝食の摂食状況 (性別)

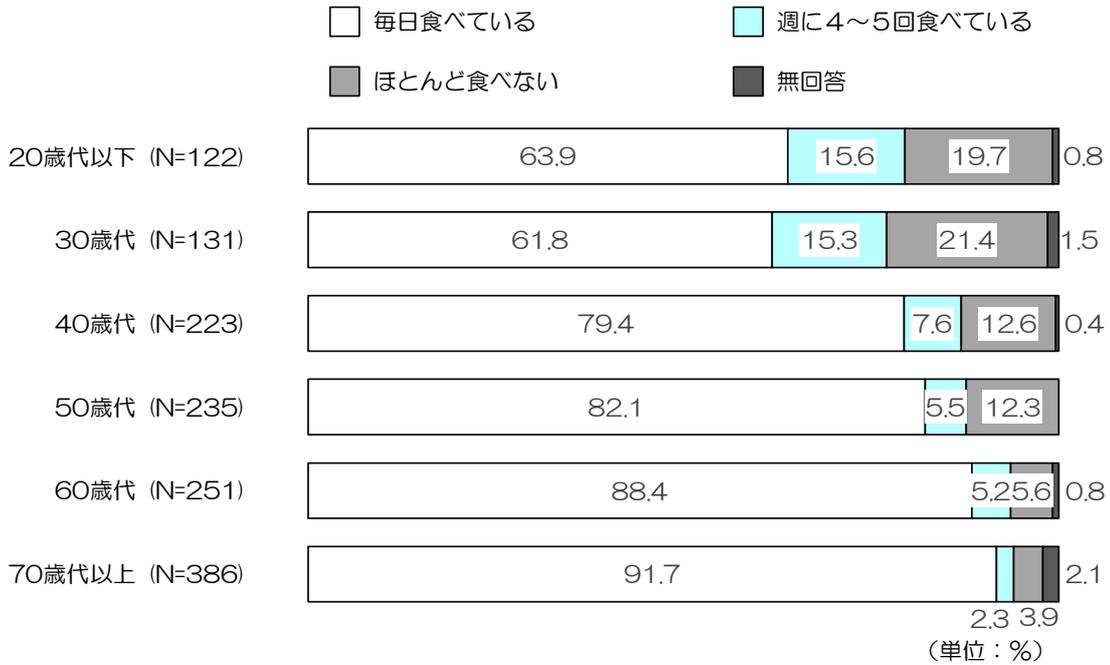


【年代別】

年代別にみると、「毎日食べている」は『20歳代以下』『30歳代』では6割強と低いが、『30歳代』から年代が上がるほど高くなっており、『60歳代』『70歳代以上』では9割前後が「毎日食べている」として

いる。(図表 3-7)

図表 3-7 朝食の摂食状況 (年代別)

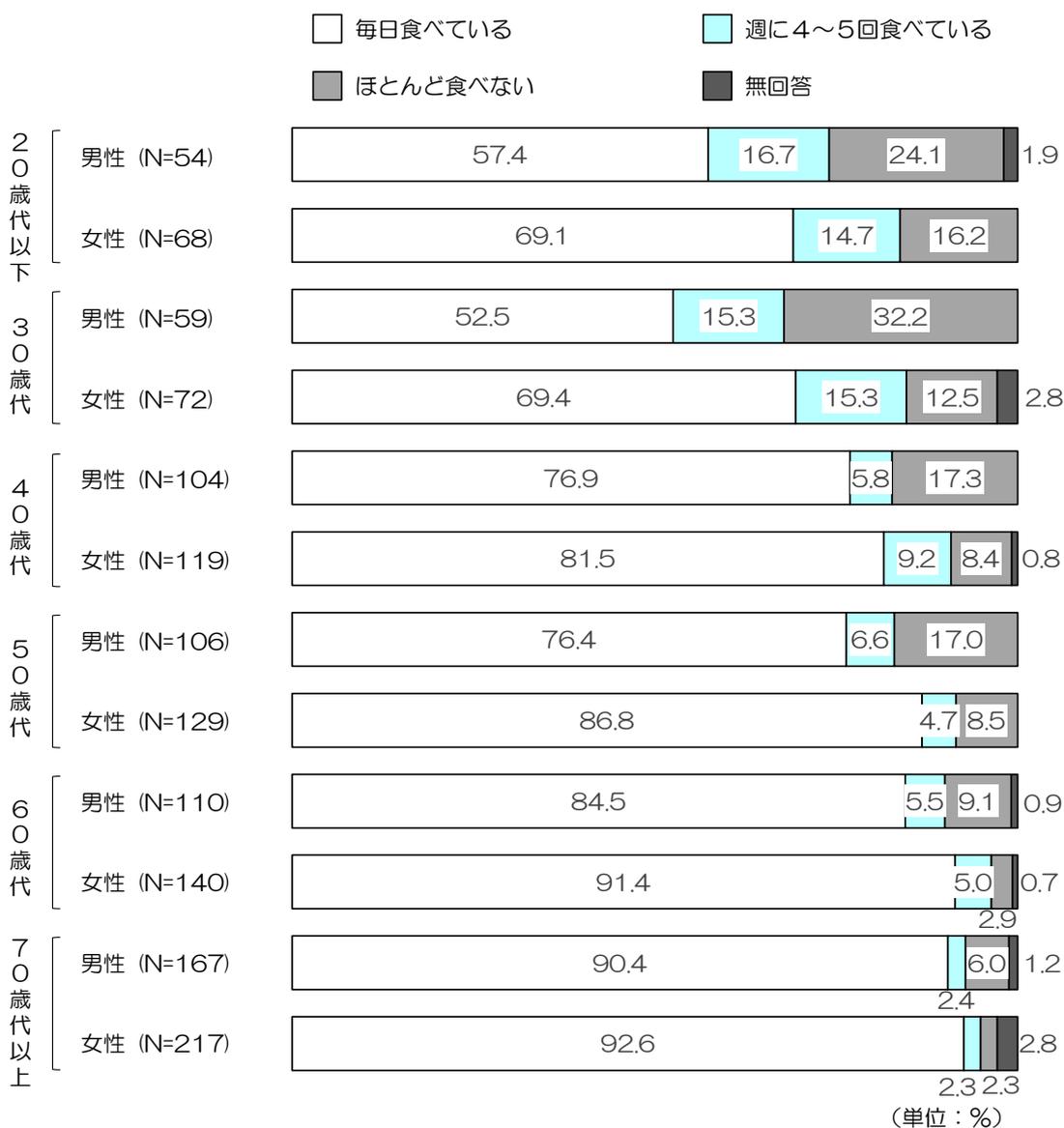


【性別×年代別】

性別×年代別にみると、いずれの年代でも「毎日食べている」は『女性』の方が高いが、特に『20歳代以下』『30歳代』『50歳代』では『女性』が『男性』を10ポイント以上上回っている。

『30歳代男性』で「毎日食べている」が52.5%と最も低く、「ほとんど食べない」が32.2%と最も高くなっている。(図表3-8)

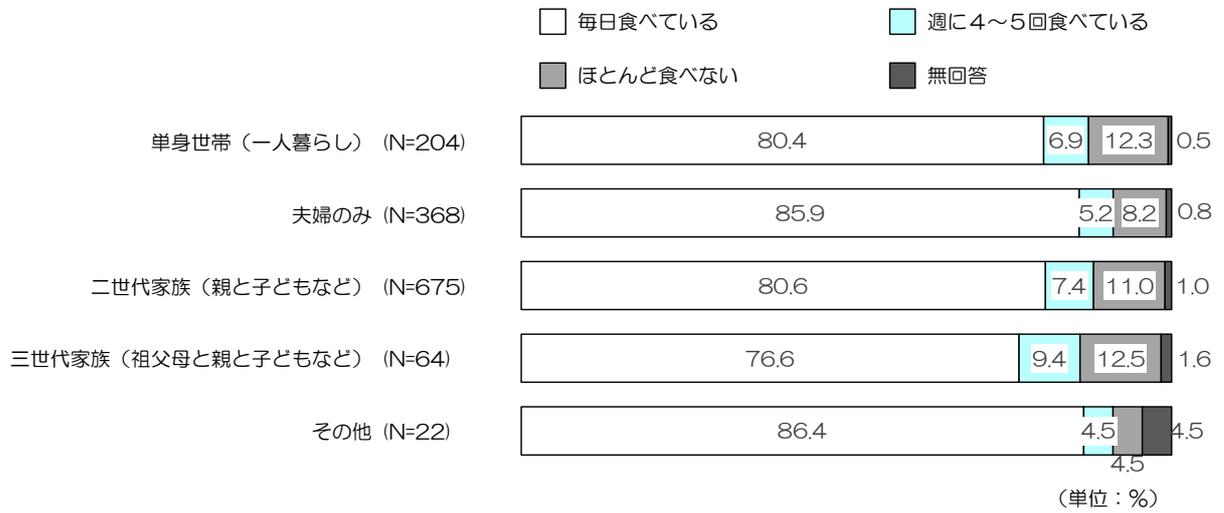
図表3-8 朝食の摂食状況（性別×年代別）



【家族構成別】

家族構成別にみると、「ほとんど食べない」は、『単身世帯（一人暮らし）』『三世代家族（祖父母と親と子どもなど）』での割合が1割強と高くなっている。（図表 3-9）

図表 3-9 朝食の摂食状況（家族構成別）

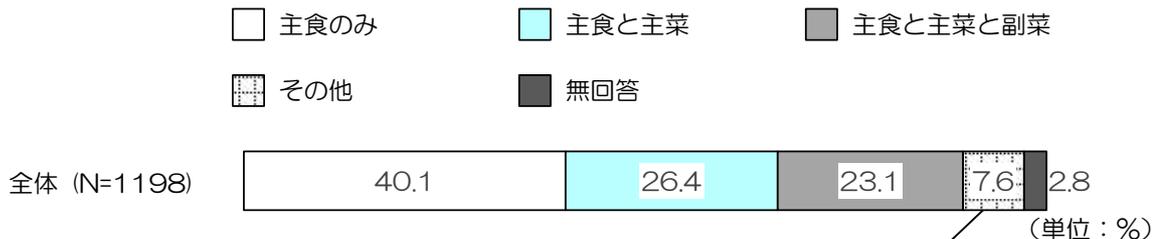


(3) 朝食の内容

問 21. あなたが、普段食べる朝食はどのような内容ですか。(〇は1つだけ)

朝食の内容をたずねた。「主食のみ」が40.1%と最も高く、次いで、「主食と主菜」が26.4%、「主食と主菜と副菜」が23.1%となっている。(図表3-10)

図表 3-10 朝食の内容



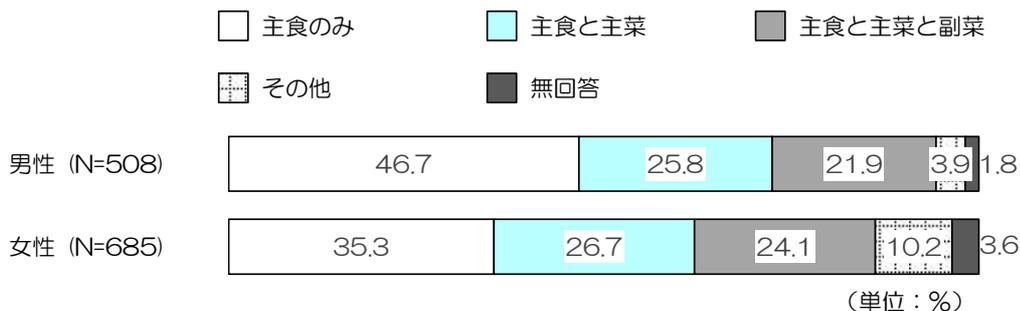
■その他意見 【回答者数91人】

内容	件数	内容	件数
・ 主食と副菜	13	・ 主食とコーヒー	3
・ 主食と果物	11	・ ヨーグルトと果物	3
・ 主食とヨーグルト	7	・ 主食とみそ汁	2
・ 色々・日による	5	・ ドリンク	2
・ 主菜のみ	4	・ 副菜のみ	2
・ 果物とヨーグルト	3	・ 主食、果物、ヨーグルト	2
・ 果物とヨーグルトとドリンク	3	・ 主食と牛乳と果物	2
・ 主菜と副菜	3	・ その他	26

【性別】

性別にみると、「主食のみ」は『男性』が『女性』を11.4ポイント上回っている。それ以外の「主食と主菜」「主食と主菜と副菜」「その他」のいずれも『女性』が『男性』を上回っている。(図表3-11)

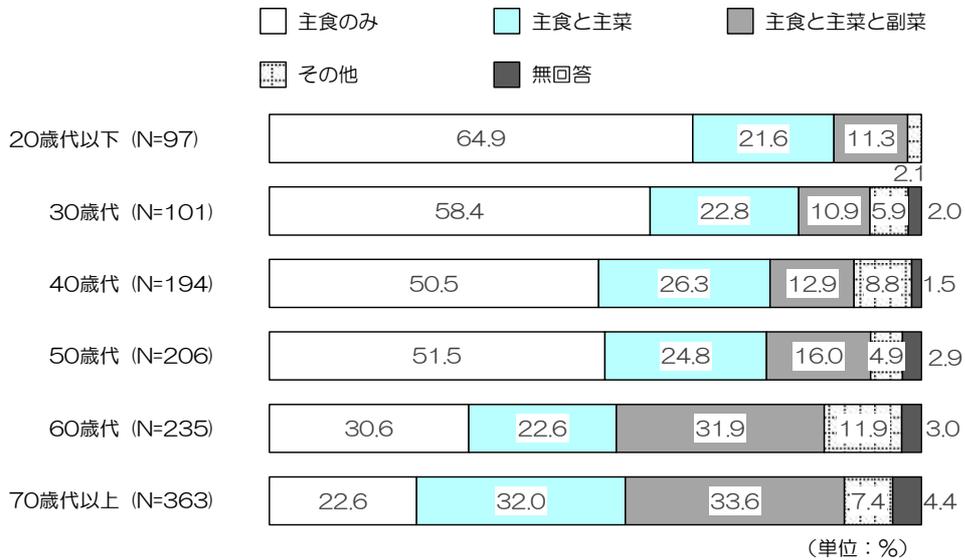
図表 3-11 朝食の内容 (性別)



【年代別】

年代別にみると、若年層ほど「主食のみ」が高い傾向で、『50 歳代』以下では過半数を占めているが、『60 歳代』『70 歳代以上』では2割強から約3割となっている。また、「主食と主菜と副菜」が3割強みられ、食育への関心の高さがうかがえる。(図表 3-12)

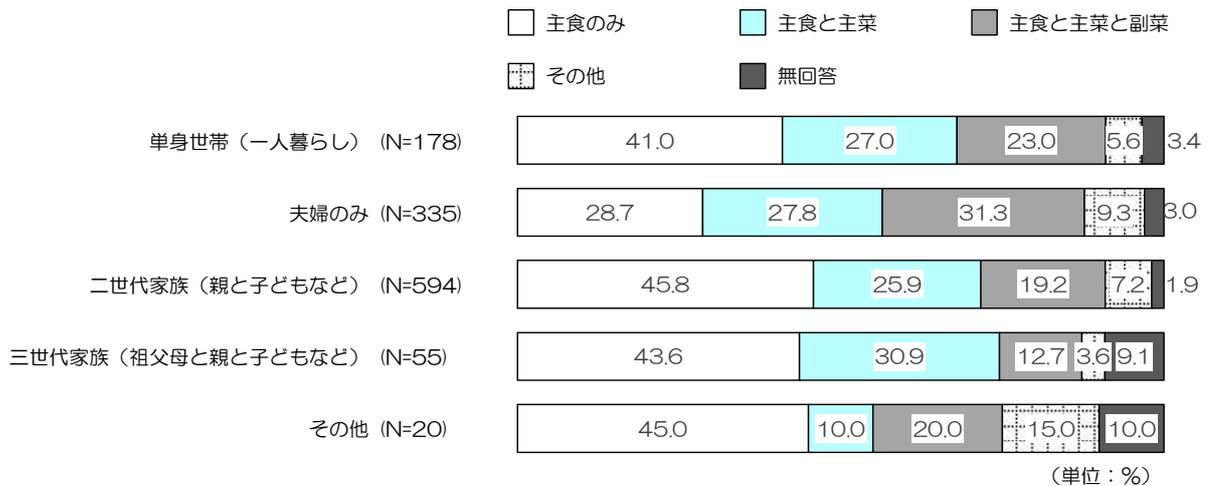
図表 3-12 朝食の内容（年代別）



【家族構成別】

家族構成別にみると、「主食のみ」は『夫婦のみ』では3割弱だが、それ以外の層では4割台となっている。(図表 3-13)

図表 3-13 朝食の内容（家族構成別）

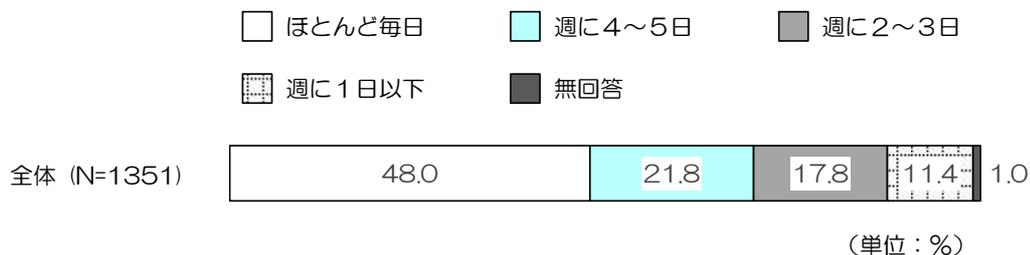


(4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

問 22. 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)

主食・主菜・副菜をそろえて1日2食以上食べる頻度をたずねた。「ほとんど毎日」が48.0%と最も高く、次いで、「週に4～5日」が21.8%、「週に2～3日」が17.8%となっている。(図表3-14)

図表 3-14 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度



【性別】

性別にみると、男女差はあまりみられない。(図表 3-15)

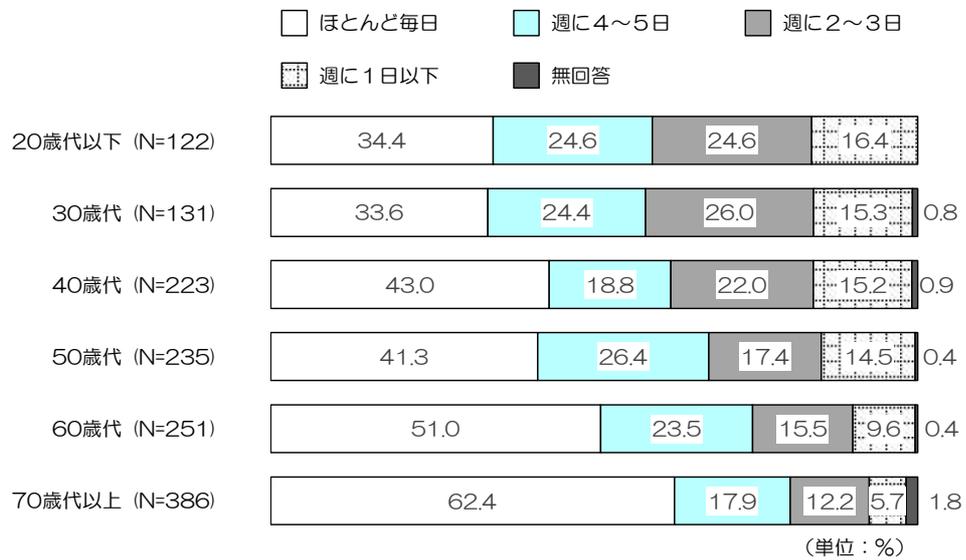
図表 3-15 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度 (性別)



【年代別】

年代別にみると、年配層ほど「ほとんど毎日」が高い傾向で、『20歳代以下』『30歳代』では3割強、『70歳代以上』では6割強となっている。(図表 3-16)

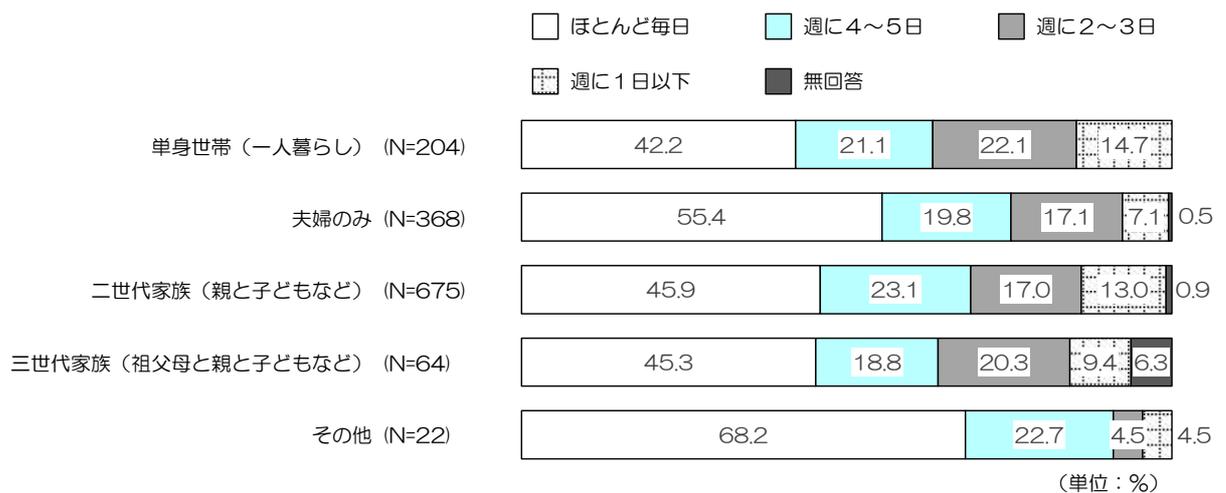
図表 3-16 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度（年代別）



【家族構成別】

家族構成別にみると、「ほとんど毎日」は『夫婦のみ』で5割半と高くなっている。(図表 3-17)

図表 3-17 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度（家族構成別）

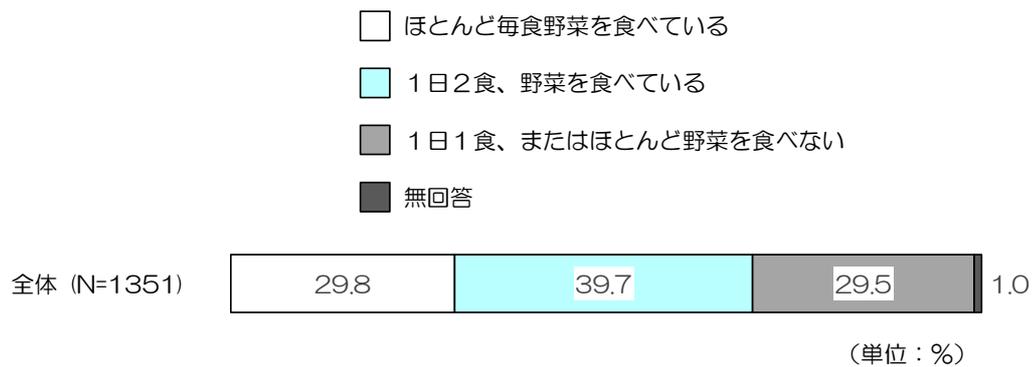


(5) 野菜を食べる頻度

問 23. 野菜を毎食（1日3食）食べていますか（漬物は除く）。（○は1つだけ）

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39.7%と最も高く、次いで、「ほとんど毎食野菜を食べている」が29.8%、「1日1食、またはほとんど野菜を食べない」が29.5%となっている。（図表3-18）

図表 3-18 野菜を食べる頻度



【性別】

性別にみると、『女性』の方が野菜を食べる頻度は高く、「1日1食、またはほとんど野菜を食べない」は、『男性』が『女性』を13.2ポイント上回っている。（図表3-19）

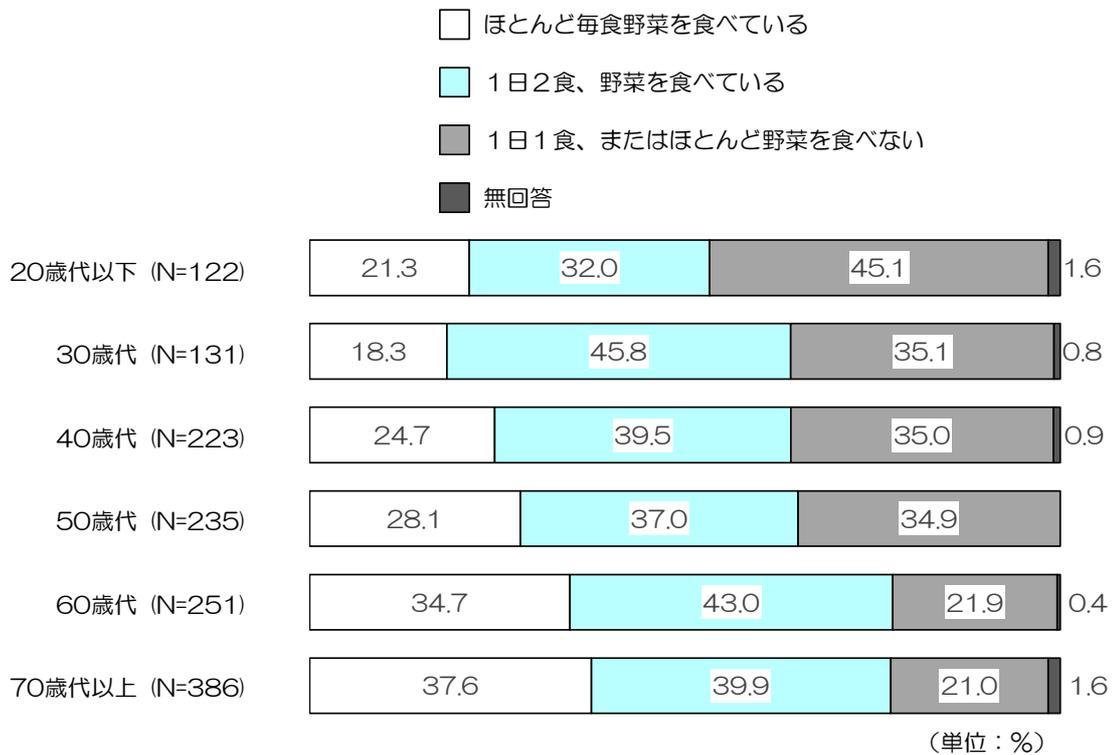
図表 3-19 野菜を食べる頻度（性別）



【年代別】

年代別にみると、「ほとんど毎食野菜を食べている」は『30 歳代』で 18.3%と最も低く、『30 歳代』から年代が上がるほど高くなっており、『60 歳代』『70 歳代以上』では 3 割半から 4 割弱が「ほとんど毎食野菜を食べている」としている。『20 歳代以下』では、4 割半が「1 日 1 食、またはほとんど野菜を食べない」としている。(図表 3-20)

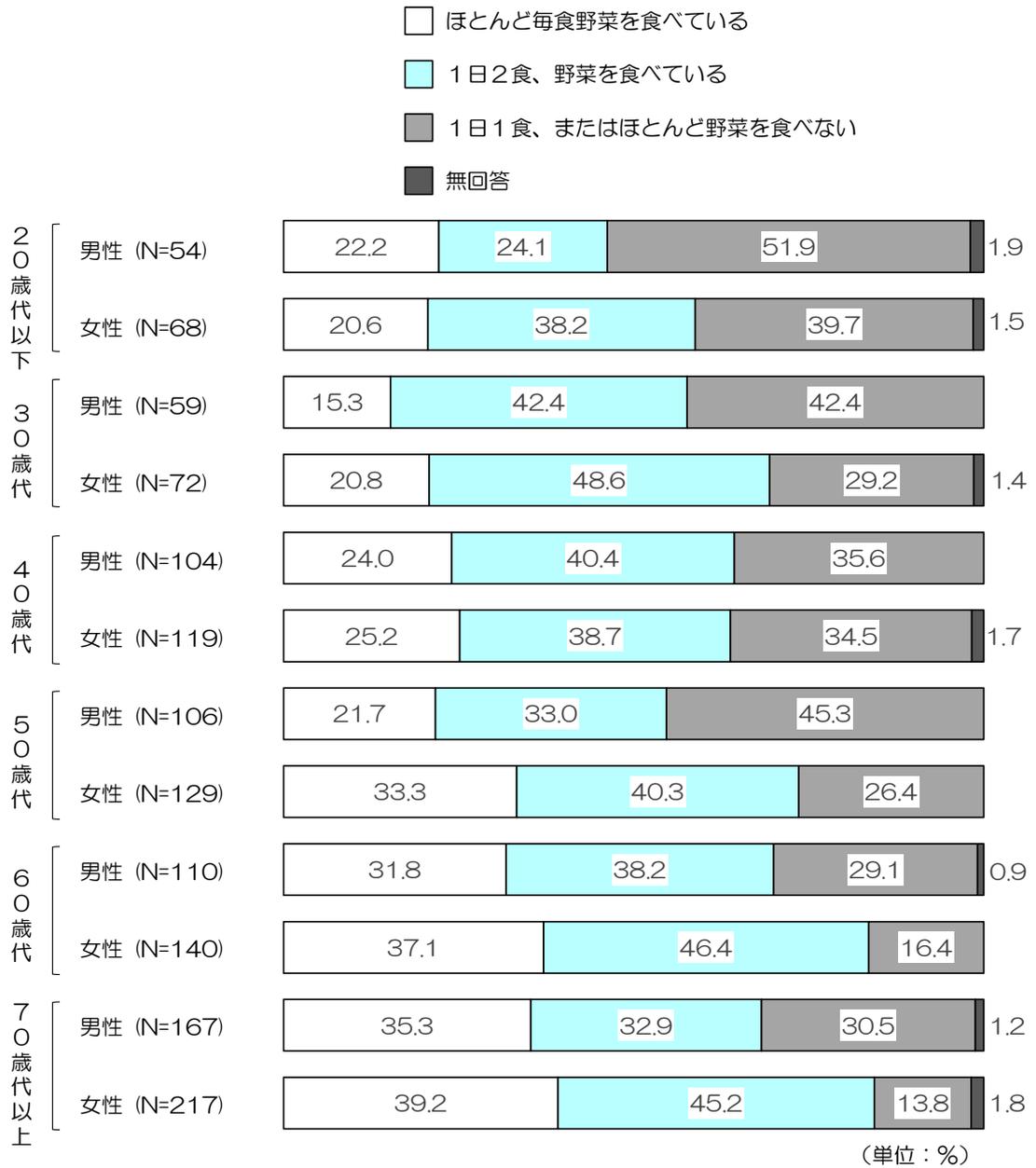
図表 3-20 野菜を食べる頻度（年代別）



【性別×年代別】

性別×年代別にみると、いずれの年代でも『女性』の方が野菜を食べる頻度が高いが、『40歳代』のみほとんど差がみられない。『20歳代以下男性』は、過半数が「1日1食、またはほとんど野菜を食べない」としている。(図表 3-21)

図表 3-21 野菜を食べる頻度（性別×年代別）

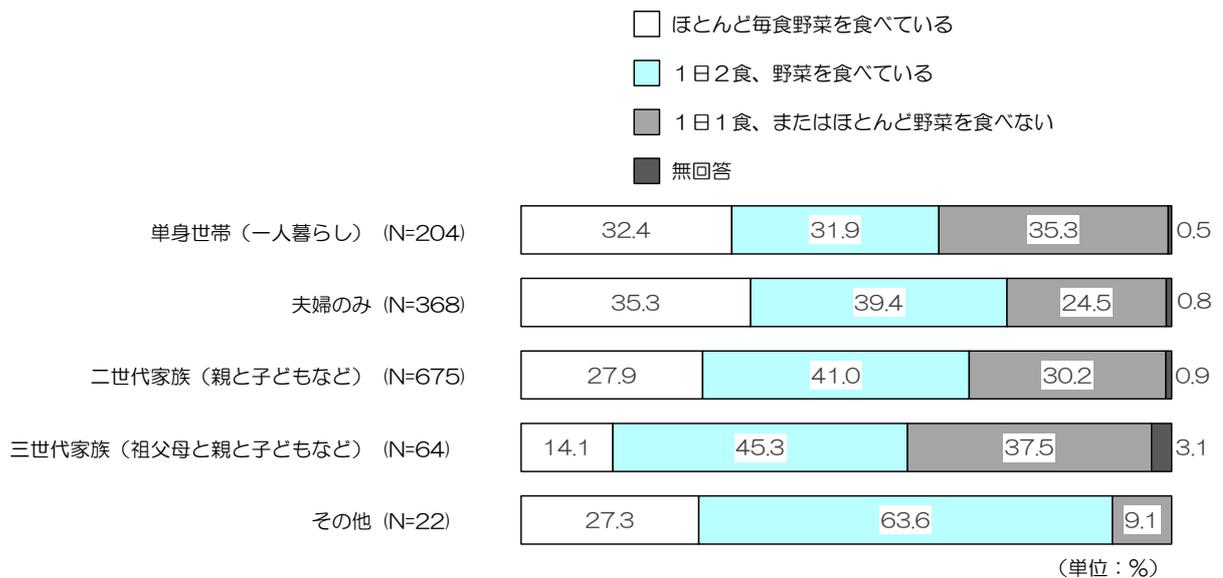


【家族構成別】

家族構成別にみると、『単身世帯』『夫婦のみ』では「ほとんど毎食野菜を食べている」が3割台と高くなっている。

一方、『単身世帯』では、『三世代家族』に次いで「1日1食、またはほとんど野菜を食べない」も高くなっている。(図表 3-22)

図表 3-22 野菜を食べる頻度（家族構成別）

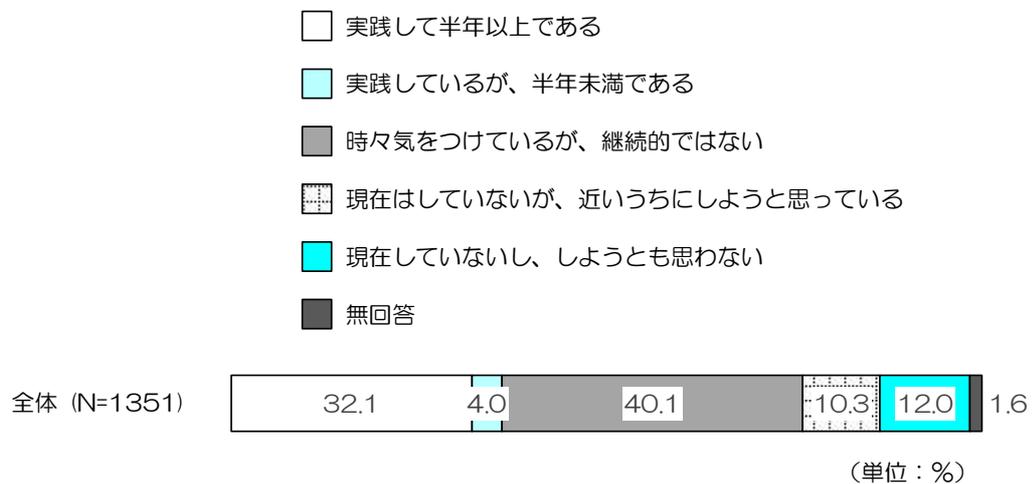


(6) メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実践状況

問 24. 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）

メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実践状況をたずねた。「時々気をつけているが、継続的ではない」が40.1%と最も高く、次いで、「実践して半年以上である」が32.1%となっている。「実践している計」（「実践して半年以上である」＋「実践しているが、半年未満である」）は36.1%となっている。（図表3-23）

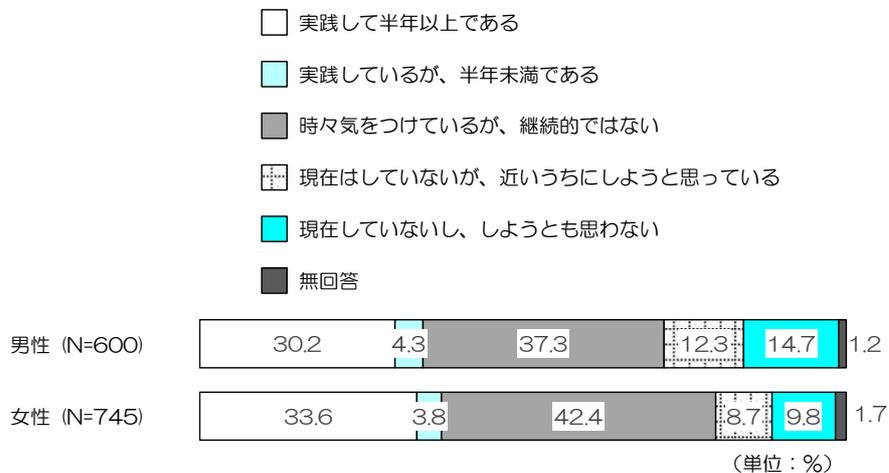
図表 3-23 メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実践状況



【性別】

性別にみると、「実践して半年以上である」「時々気をつけているが、継続的ではない」ともに『女性』が『男性』を上回っている。(図表 3-24)

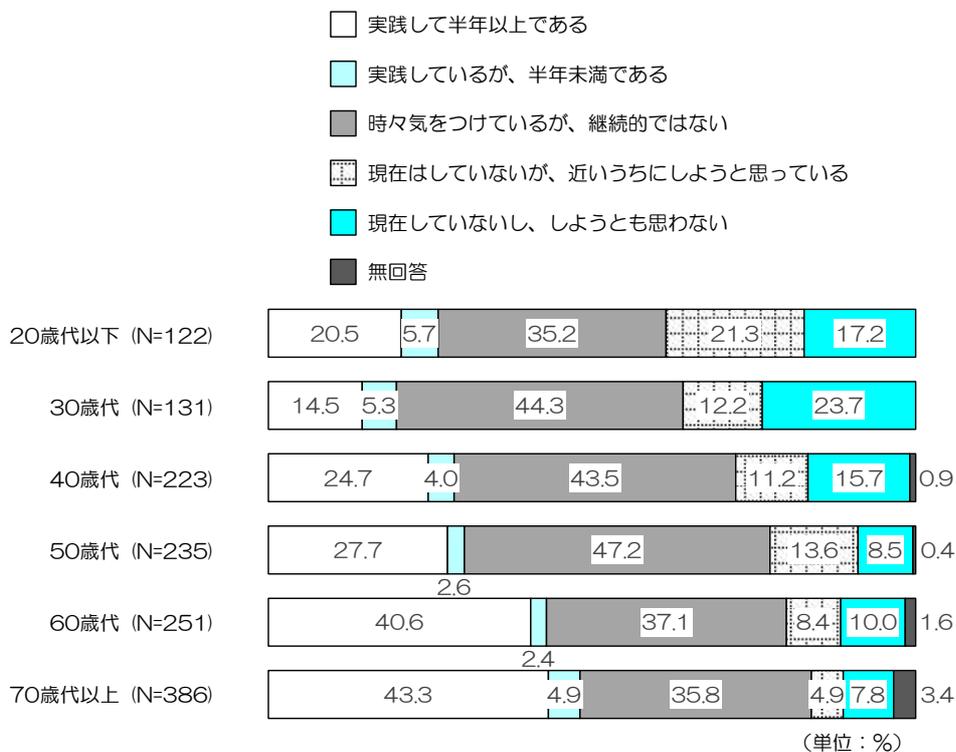
図表 3-24 メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実践状況（性別）



【年代別】

年代別にみると、「実践して半年以上である」は『30歳代』で14.5%と最も低く、『30歳代』から年代が上がるほど高くなっており、『60歳代』『70歳代以上』では4割台となっている。(図表 3-25)

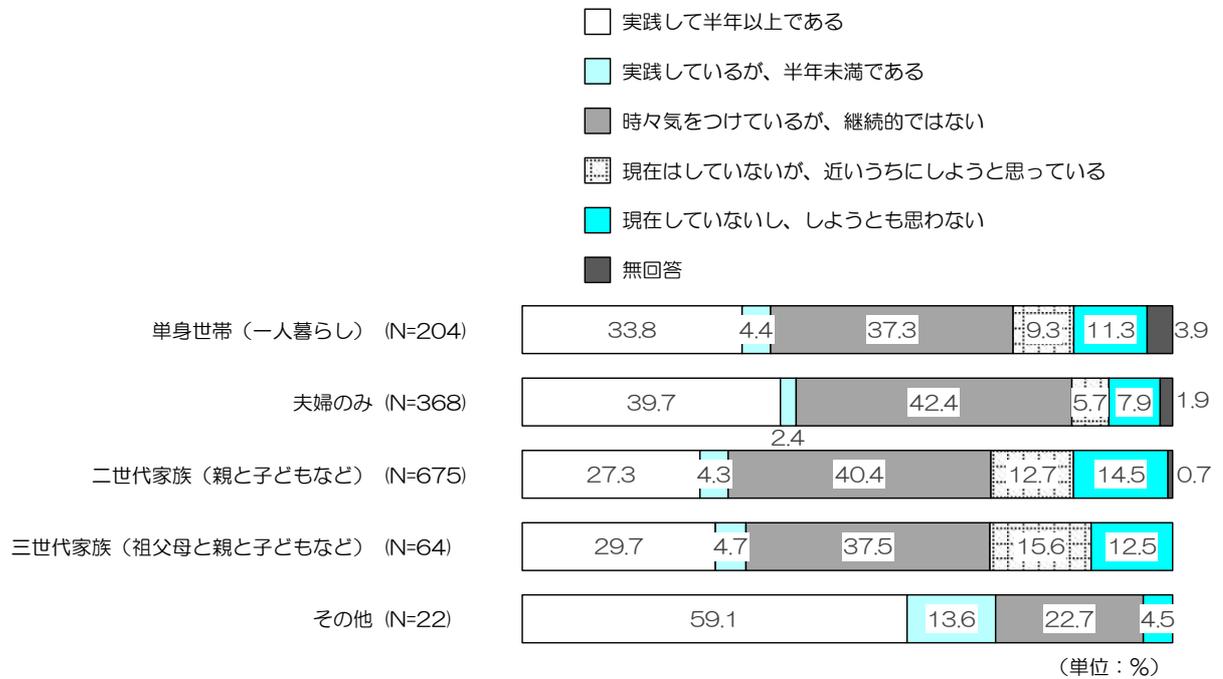
図表 3-25 メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実践状況（年代別）



【家族構成別】

家族構成別にみると、「実践して半年以上である」は、『二世世代家族』『三世世代家族』で3割弱と低くなっている。(図表 3-26)

図表 3-26 メタボリックシンドロームの予防・改善行動の実践状況（家族構成別）

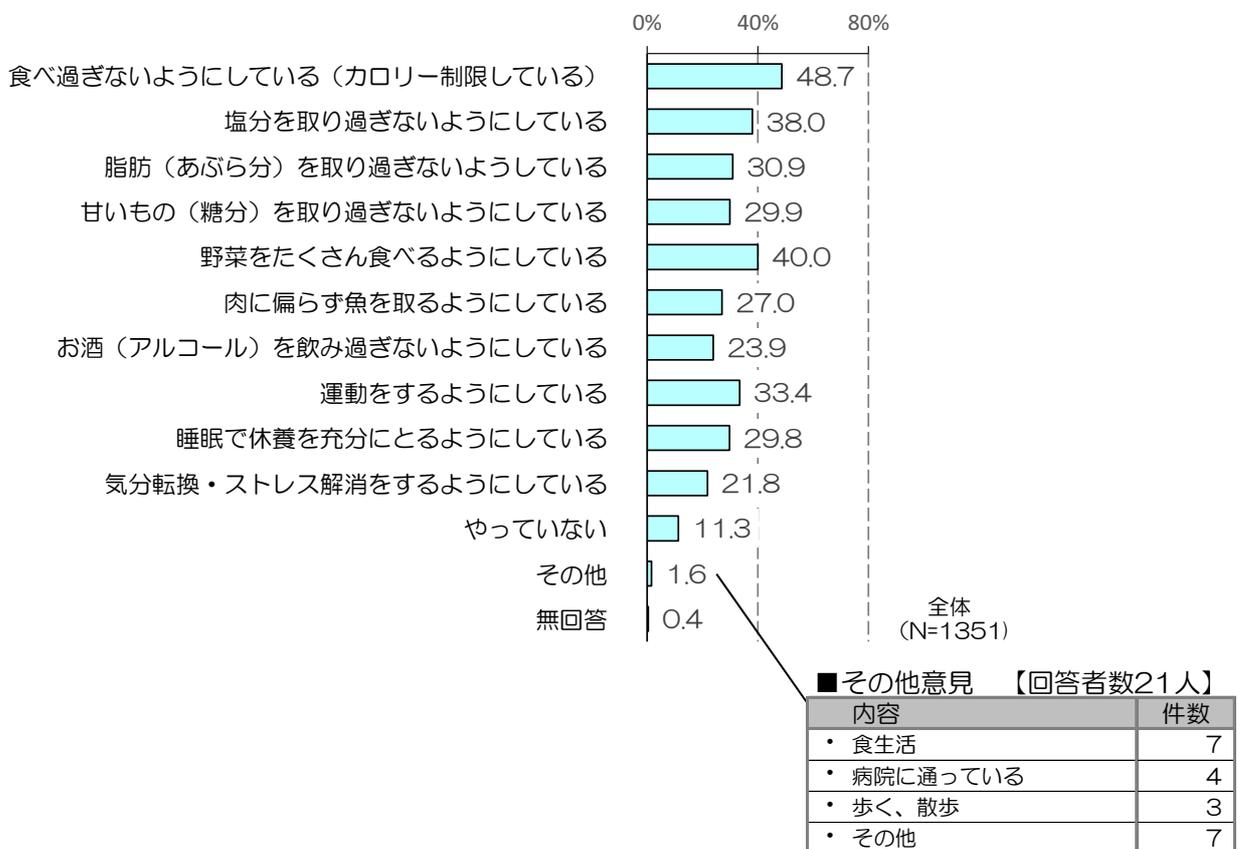


(7) 生活習慣病予防・改善のために心がけていること

問 25. あなたは、高血圧・糖尿病・メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善のために普段の生活の中で心がけていることがありますか。(〇はいくつでも)

生活習慣病予防・改善のために心がけていることをたずねた。「食べ過ぎないようにしている(カロリー制限している)」が48.7%と最も高く、次いで、「野菜をたくさん食べるようにしている」が40.0%、「塩分を取り過ぎないようにしている」が38.0%となっている。(図表 3-27)

図表 3-27 生活習慣病予防・改善のために心がけていること

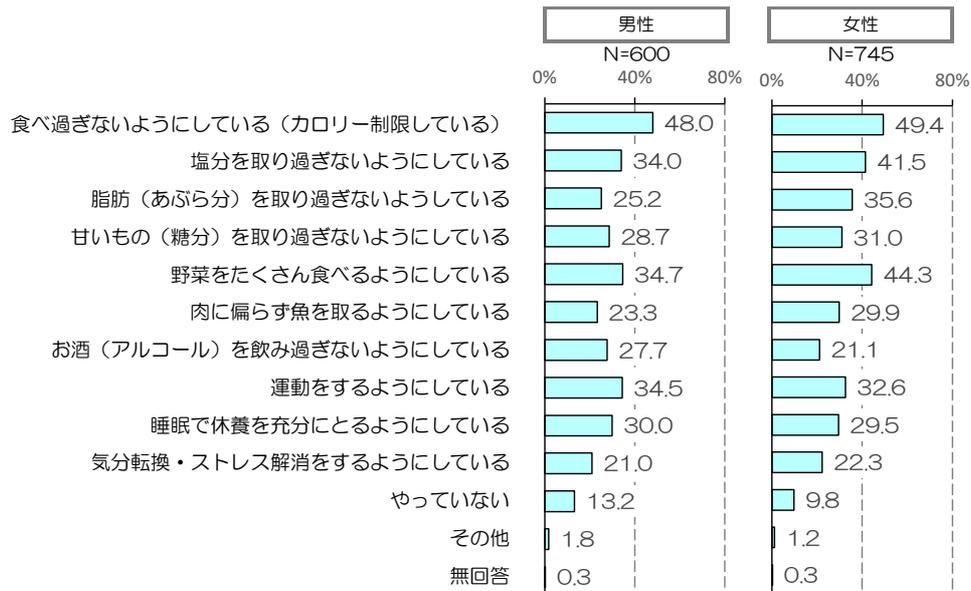


【性別】

性別にみると、『男性』より『女性』の方が高い項目が多く、特に「脂肪（あぶら分）を取り過ぎないようにしている」で10.4ポイント、「野菜をたくさん食べるようにしている」で9.6ポイント高くなっている。

『男性』は『女性』より「お酒（アルコール）を飲み過ぎないようにしている」が6.6ポイント高い。（図表3-28）

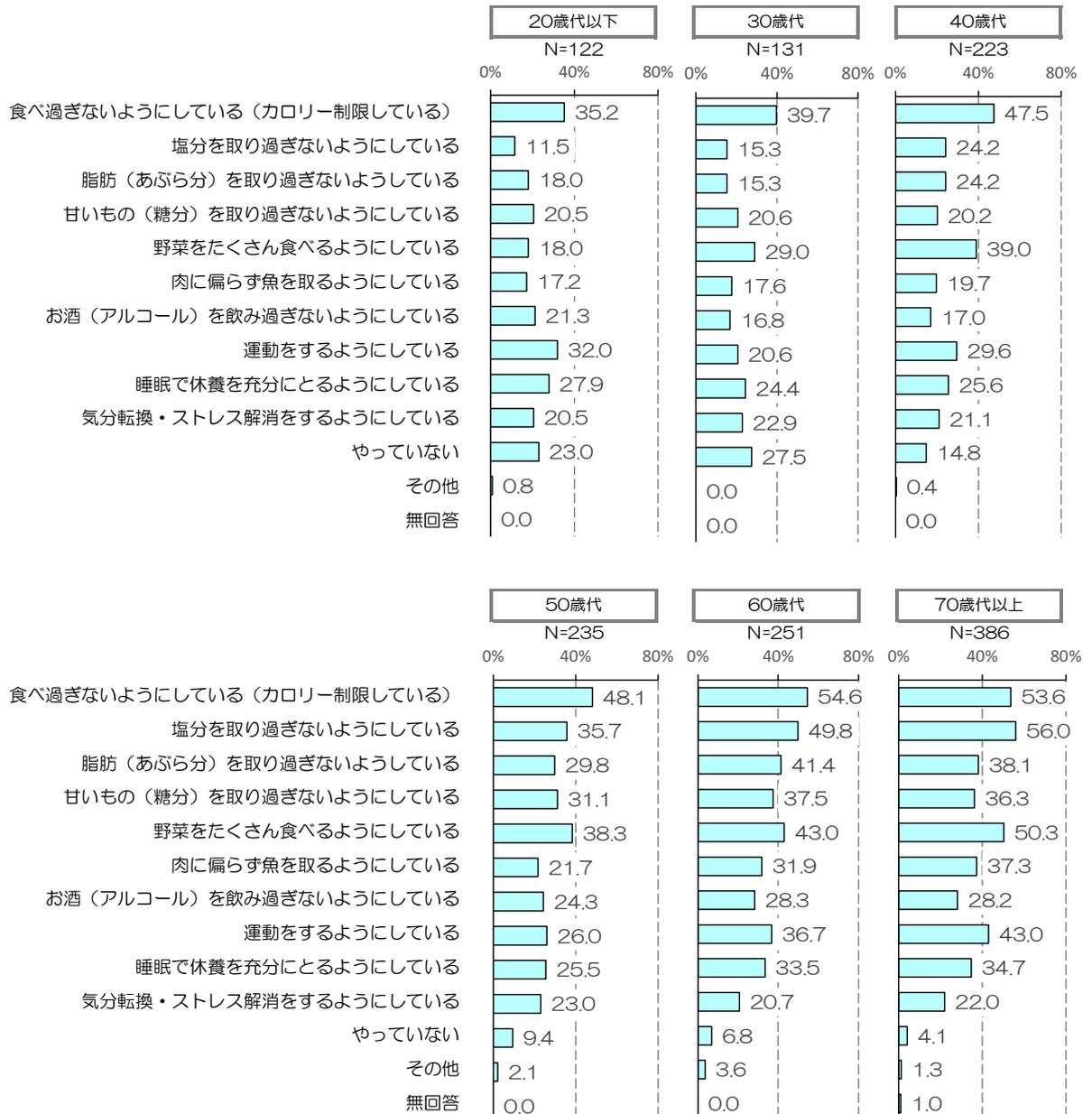
図表3-28 生活習慣病予防・改善のために心がけていること（性別）



【年代別】

年代別にみると、全体的に年配層の方が高い傾向がみられるが、「気分転換・ストレス解消をするようにしている」ではあまり差がみられない。(図表 3-29)

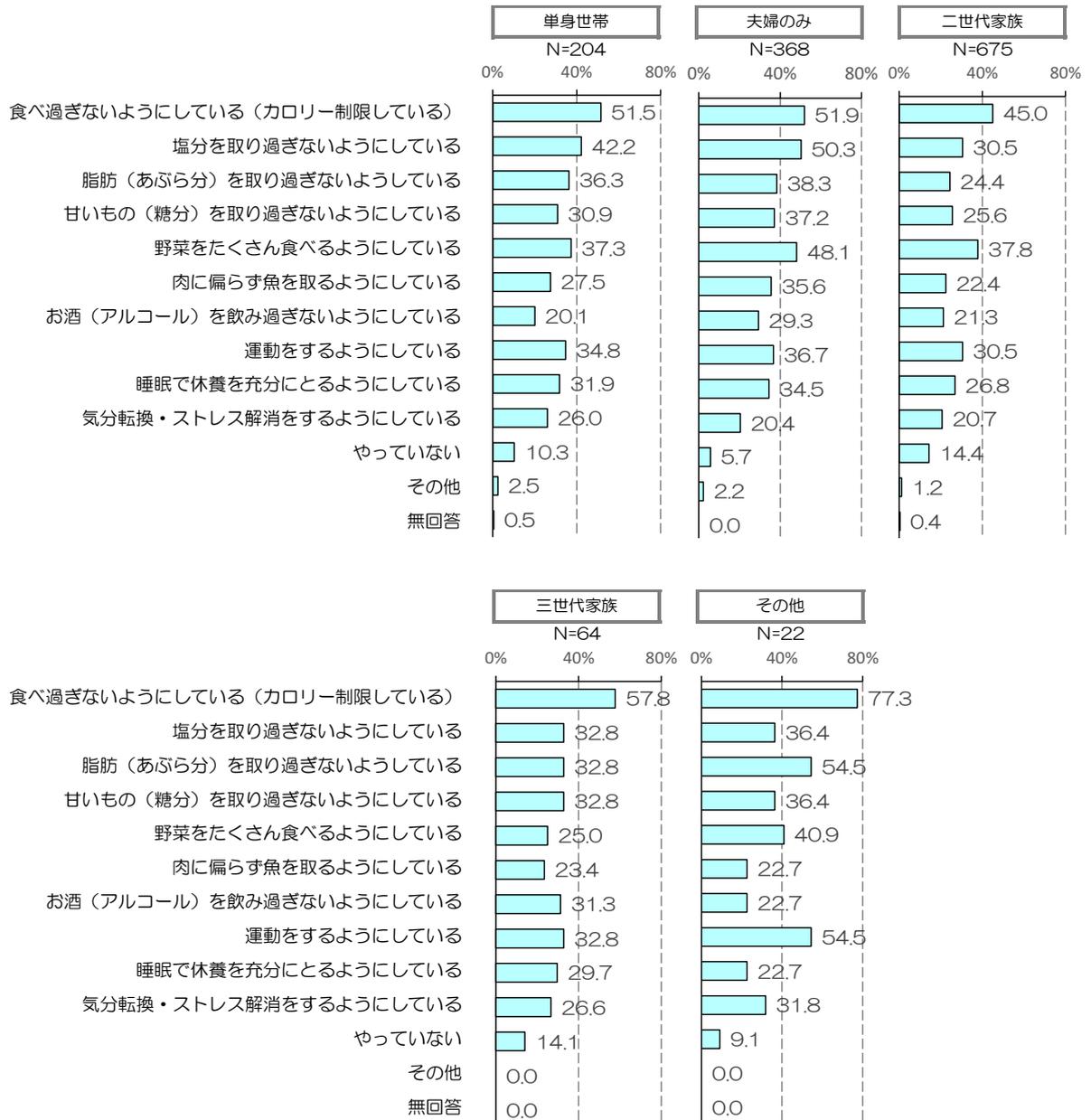
図表 3-29 生活習慣病予防・改善のために心がけていること（年代別）



【家族構成別】

家族構成別にみると、「食べ過ぎないようにしている（カロリー制限している）」は、『二世世代家族』では4割半と、他層に比べて低くなっている。（図表 3-30）

図表 3-30 生活習慣病予防・改善のために心がけていること（家族構成別）

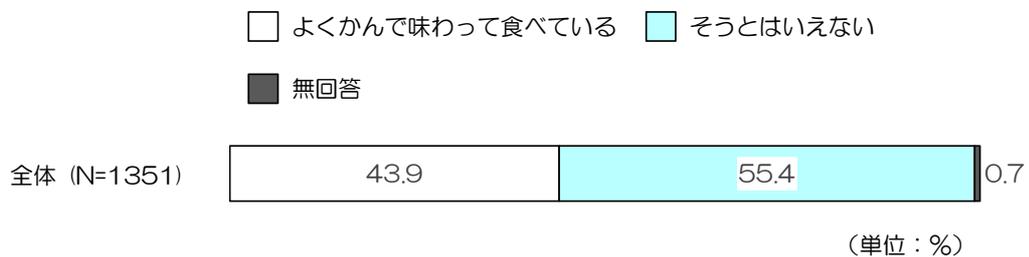


(8) よくかんで味わって食べているか

問 26. あなたは、普段の食生活において、よくかんで味わって食べていますか。(〇は1つだけ)

よくかんで味わって食べているかをたずねた。「よくかんで味わって食べている」が43.9%、「そうとはいえない」が55.4%で、「そうとはいえない」の方が11.5ポイント上回っている。(図表3-31)

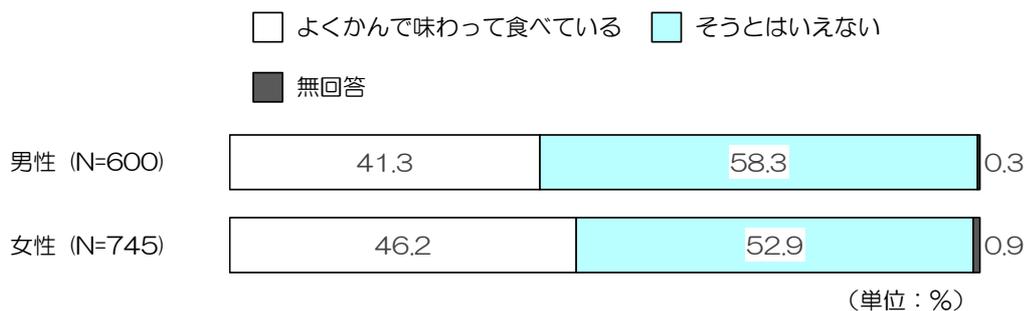
図表 3-31 よくかんで味わって食べているか



【性別】

性別にみると、「そうとはいえない」は、『男性』が『女性』を5.4ポイント上回っている。(図表 3-32)

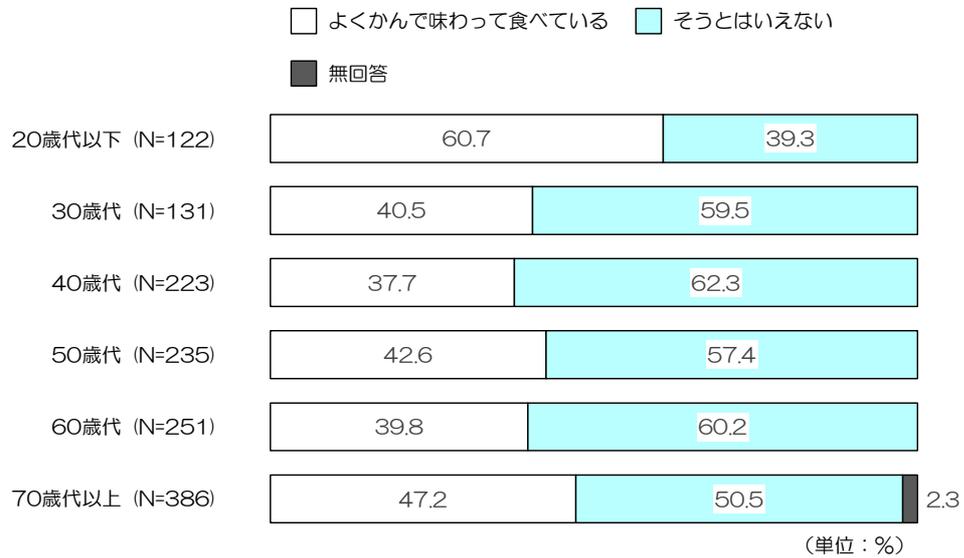
図表 3-32 よくかんで味わって食べているか (性別)



【年代別】

年代別にみると、「よくかんで味わって食べている」は、『20歳代以下』で約6割と最も高い。他の年代では「そうとはいえない」が過半数を占める。(図表 3-33)

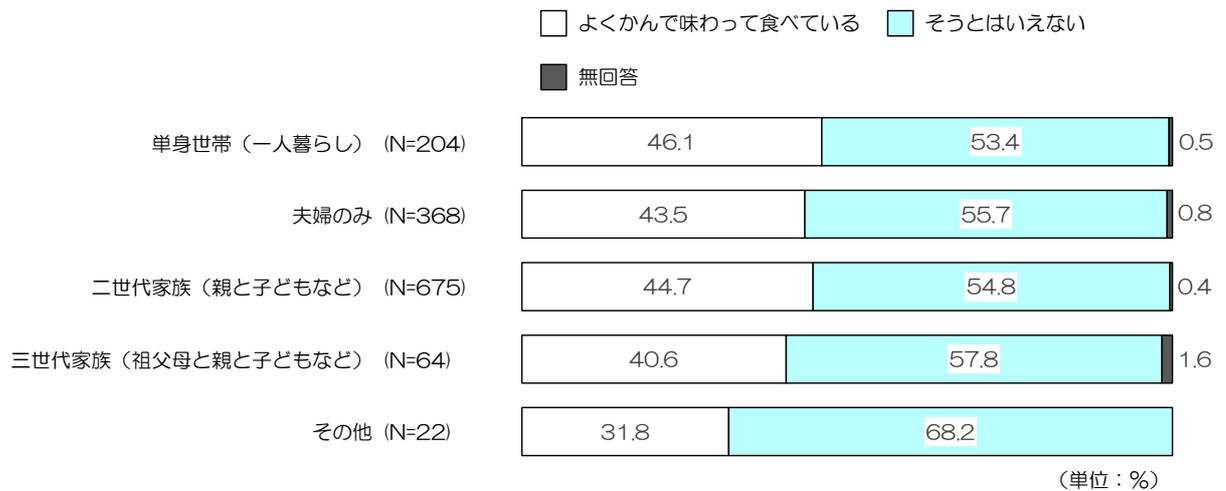
図表 3-33 よくかんで味わって食べているか（年代別）



【家族構成別】

家族構成別にみると、「よくかんで味わって食べている」は『その他』では3割強と低いが、他層では4割台となっている。(図表 3-34)

図表 3-34 よくかんで味わって食べているか（家族構成別）

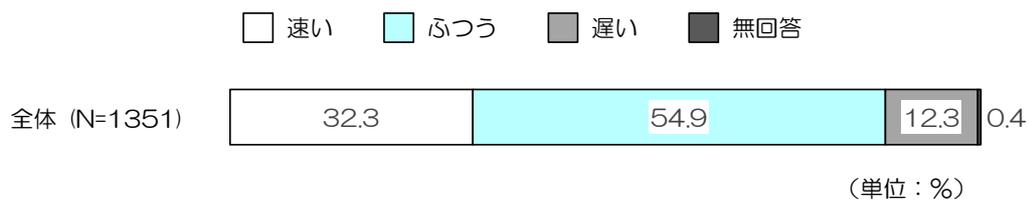


(9) 食べる速度

問 27. あなたは、人と比較して食べる速度が速いですか。(〇は1つだけ)

食べる速度をたずねた。「ふつう」が54.9%と最も高く、次いで、「速い」が32.3%、「遅い」が12.3%となっている。(図表3-35)

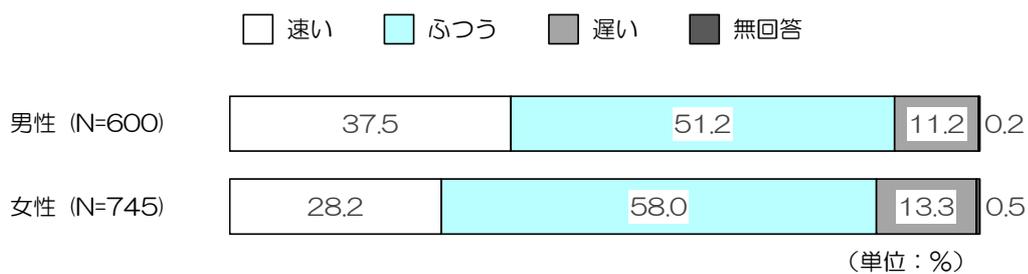
図表 3-35 食べる速度



【性別】

性別にみると、「速い」は『男性』が『女性』を9.3ポイント、「ふつう」は『女性』が『男性』を6.8ポイント上回っている。(図表3-36)

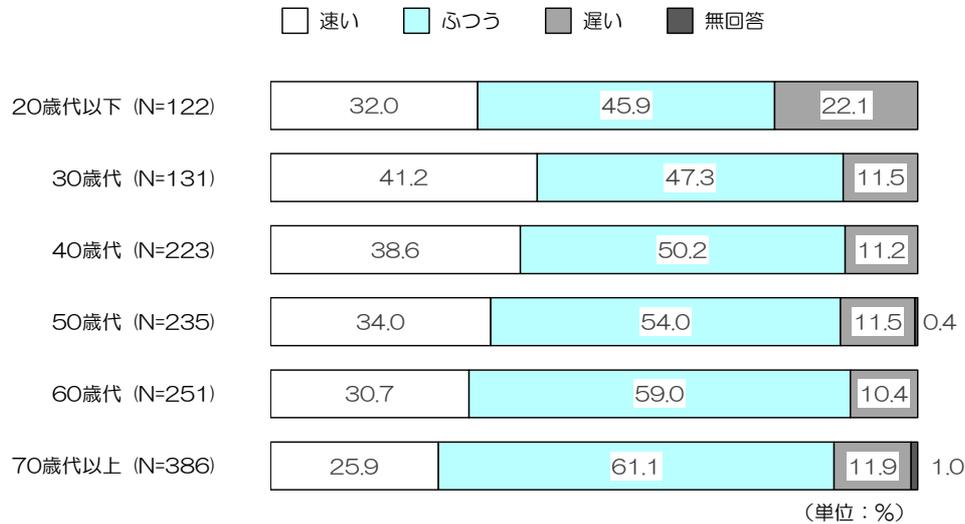
図表 3-36 食べる速度 (性別)



【年代別】

年代別にみると、「速い」は『30歳代』で41.2%と最も高く、『30歳代』から年代が上がるほど低くなっている。「遅い」は『20歳代以下』で22.1%と最も高い。(図表 3-37)

図表 3-37 食べる速度 (年代別)



【家族構成別】

家族構成別にみると、「速い」は『三世代家族』で4割強と最も高くなっている。(図表 3-38)

図表 3-38 食べる速度 (家族構成別)

