

2. 栄養・食生活

(1) 1週間に朝食をとる回数

問12 あなたは、ふだん1週間に何日朝食をとりますか。(〇はひとつ)

※菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、また、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合は、朝食をとったものとみなしません。

全体では「7日」(76.0%)、次いで「6日」(4.7%)の2つを合わせた《6日以上》は80.7%となっている。(図2-1-1)

性別にみると、《6日以上》は女性(82.1%)が男性(79.0%)より3.1ポイント高くなっている。

(図2-1-1)

性・年齢別にみると《6日以上》は、15~19歳を除いて男女とも年代が高くなるほど割合が高くなっており、男女とも70歳以上で最も高くなっている。一方、男性20~29歳では55.2%、女性20~29歳では53.6%と低くなっている。また、30~49歳で《6日以上》は男性62.2%、女性74.9%となっている。(図2-1-2)

図2-1-1 1週間に朝食をとる回数(全体/性別)

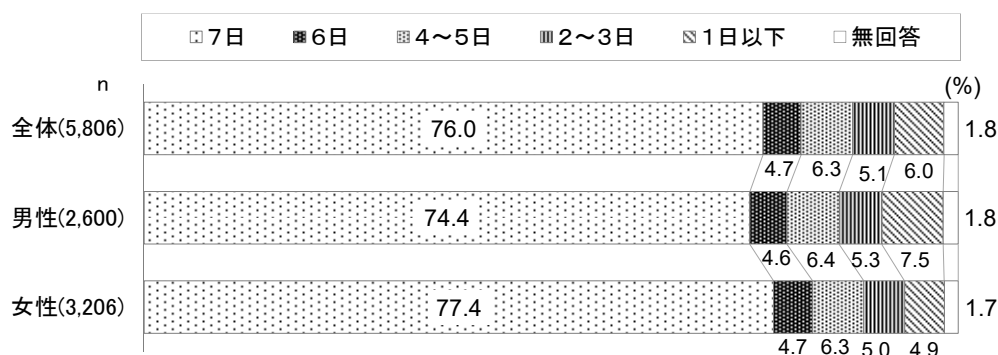
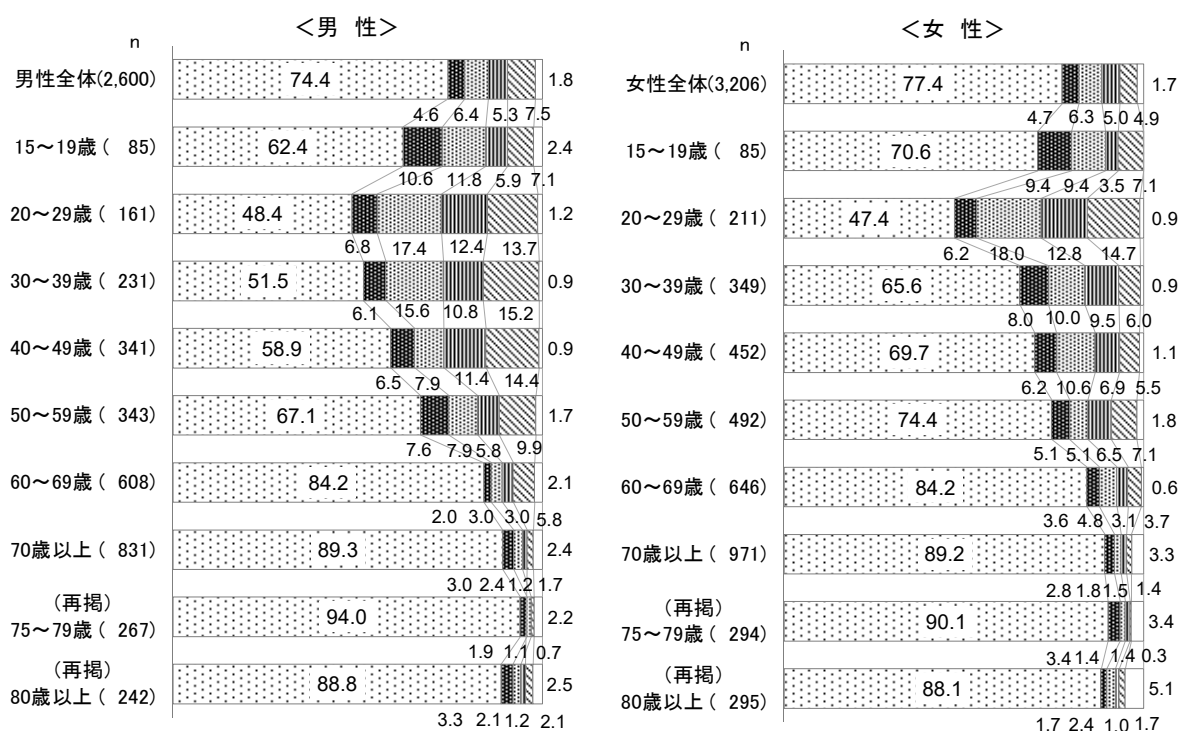


図2-1-2 1週間に朝食をとる回数(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「6日以上」(80.7%)は、平成23年度以降最も高くなっている。

(図2-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「6日以上」は男性で平成25年度以降増加傾向にある。女性は平成23年度以降減少傾向にあったが、平成27年度以降、増加している。(図2-1-4)

図2-1-3 1週間に朝食をとる回数(過去の調査との比較)

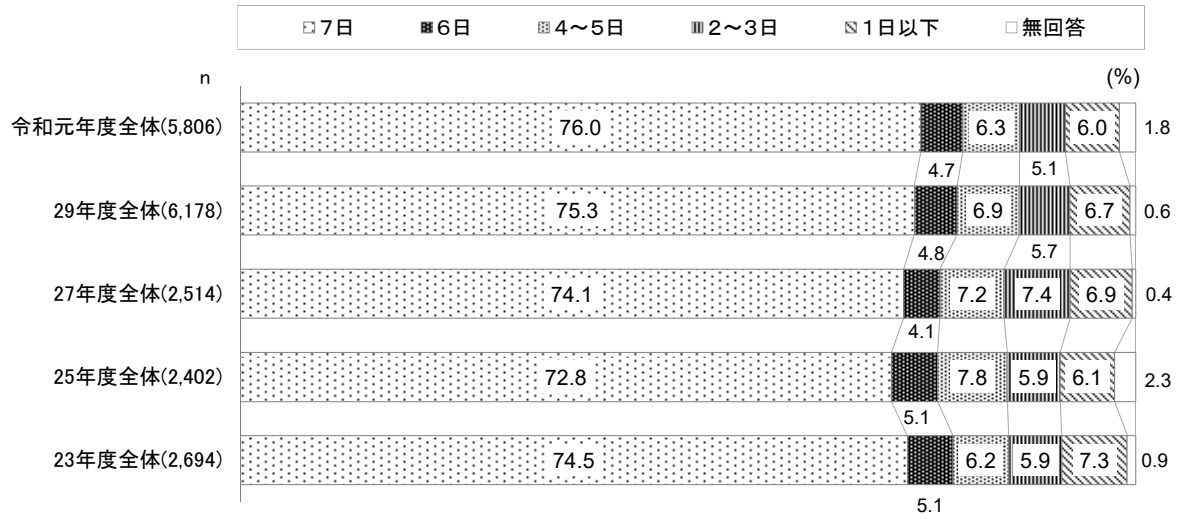
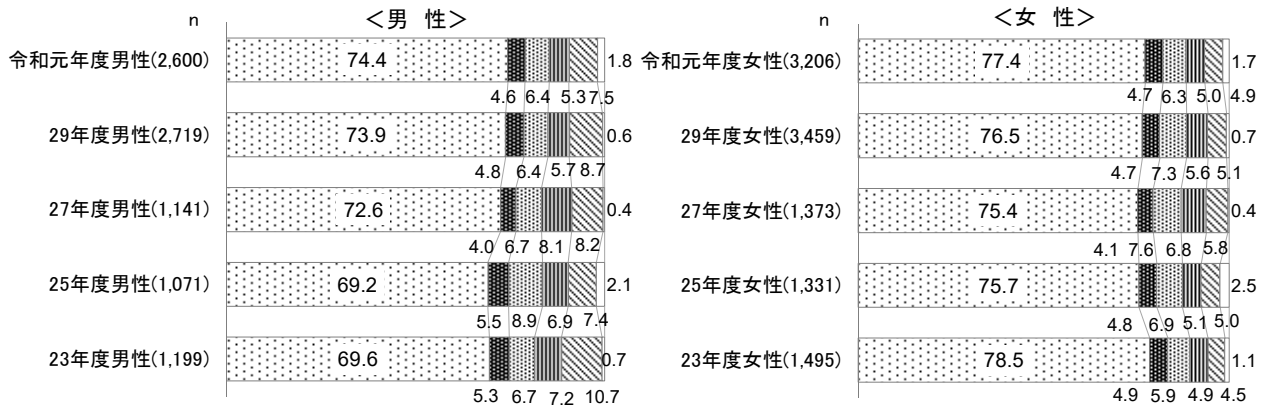


図2-1-4 1週間に朝食をとる回数(過去の調査との比較・性別)



(2) 栄養成分の表示を参考にしているか

問13 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。(〇はひとつ)

全体では「ほとんどしていない」が44.1%と最も高く、次いで「時々している」が39.1%、「いつもしている」が12.0%となっている。「ほとんどしていない」(44.1%)と「栄養成分表示を知らない」(2.9%)の二つを合わせた《していない》は47.0%となっている(図2-2-1)

性別にみると、最も差がみられた「ほとんどしていない」では、男性(54.7%)が女性(35.5%)より19.2ポイント高くなっている。(図2-2-1)

性・年齢別にみると、男性ではいずれの年齢も「ほとんどしていない」が5割を超えて最も高く、女性では15~29歳は「ほとんどしていない」、30歳以上は「時々している」が最も高くなっている。(図2-2-2)

図2-2-1 栄養成分の表示を参考にしているか(全体/性別)

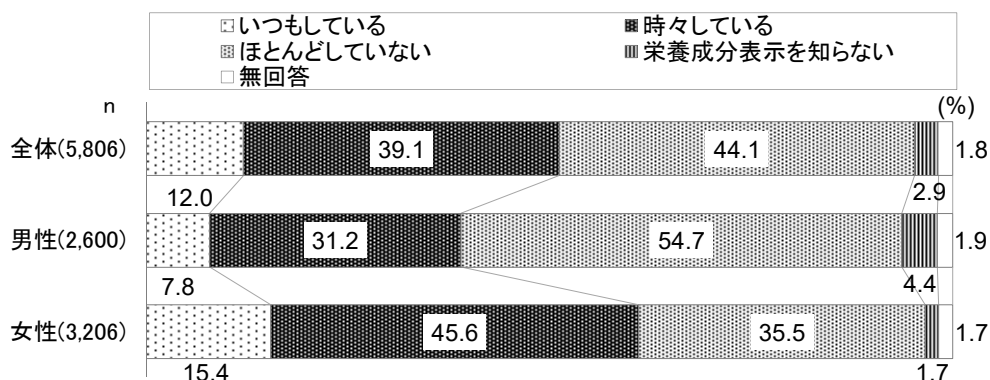
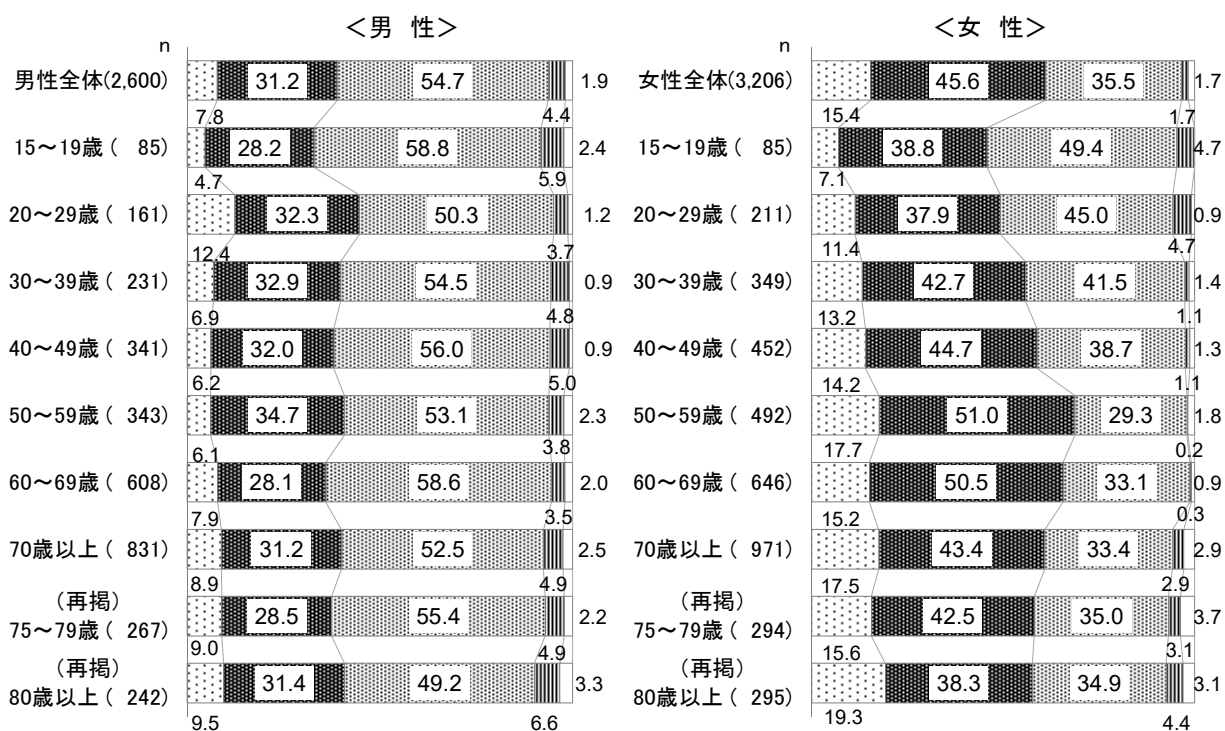


図2-2-2 栄養成分の表示を参考にしているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「していない」は平成27年度以降増加傾向にある。(図2-2-3)
 性別で過去の調査と比較すると、「していない」は女性(37.2%)で平成27年度以降増加傾向となっている。(図2-2-4)

図2-2-3 栄養成分の表示を参考にしているか(過去の調査との比較)

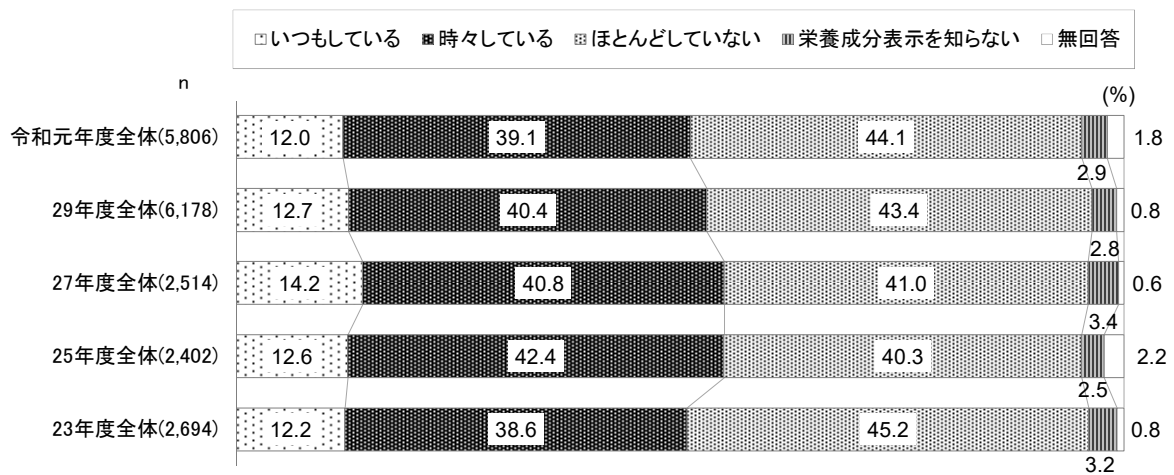
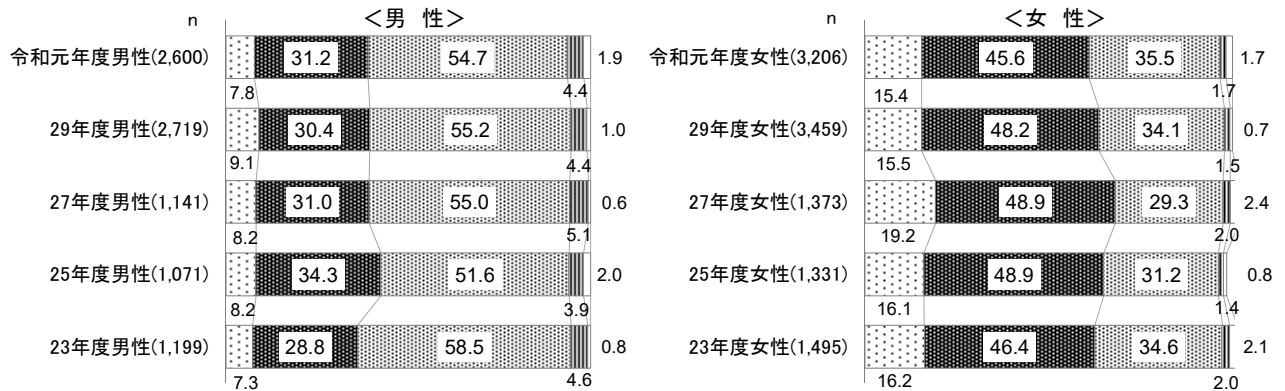


図2-2-4 栄養成分の表示を参考にしているか(過去の調査との比較・性別)



(3) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度

問14 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(〇はひとつ)
 ※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となるものです。「副菜」とは、野菜などを使ったおかずで、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

全体では、「週に6～7日」が49.7%と最も高く、次いで「週に4～5日」が25.7%、「週に2～3日」が14.9%となっている。(図2-3-1)

性別にみると、「週に6～7日」は女性(50.5%)が男性(48.7%)より1.8ポイント高くなっている。(図2-3-1)

性・年齢別にみると、「週に6～7日」は、女性70歳以上で6割以上と高くなっている。一方、女性20～29歳では3割に達しておらず低くなっている。(図2-3-2)

図2-3-1 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(全体/性別)

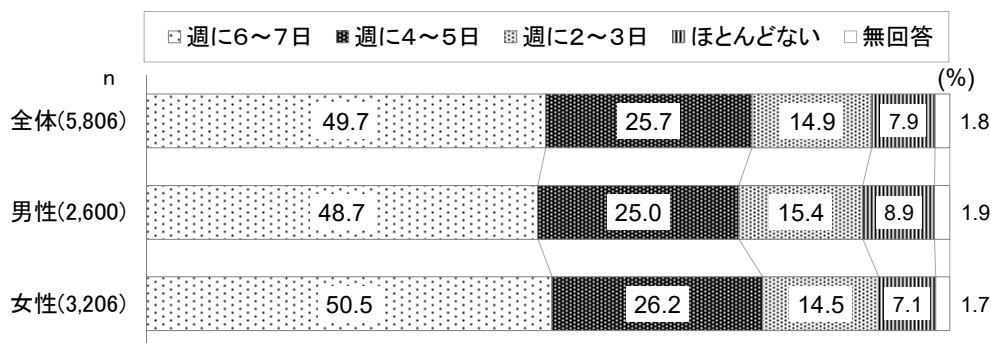
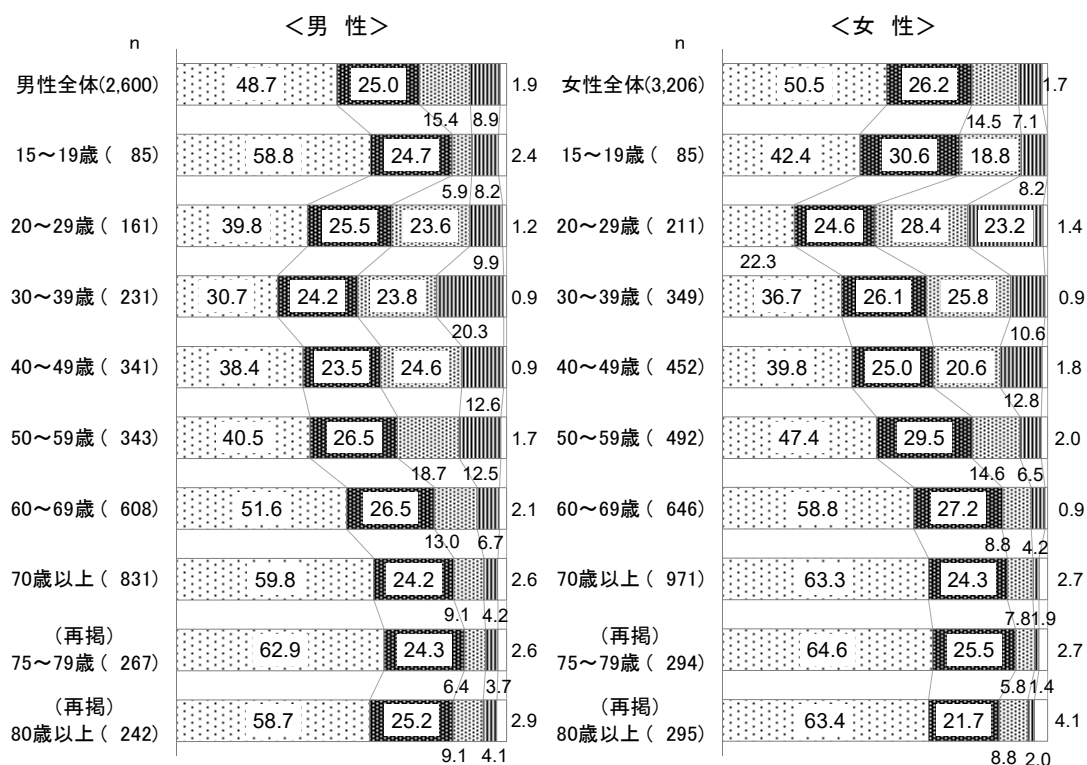


図2-3-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「週に6～7日」が平成27年度以降減少傾向にある。(図2-3-3)
 性別で過去の調査と比較すると、男女とも「週に6～7日」が減少傾向にある。(図2-3-4)

図2-3-3 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（過去の調査との比較）

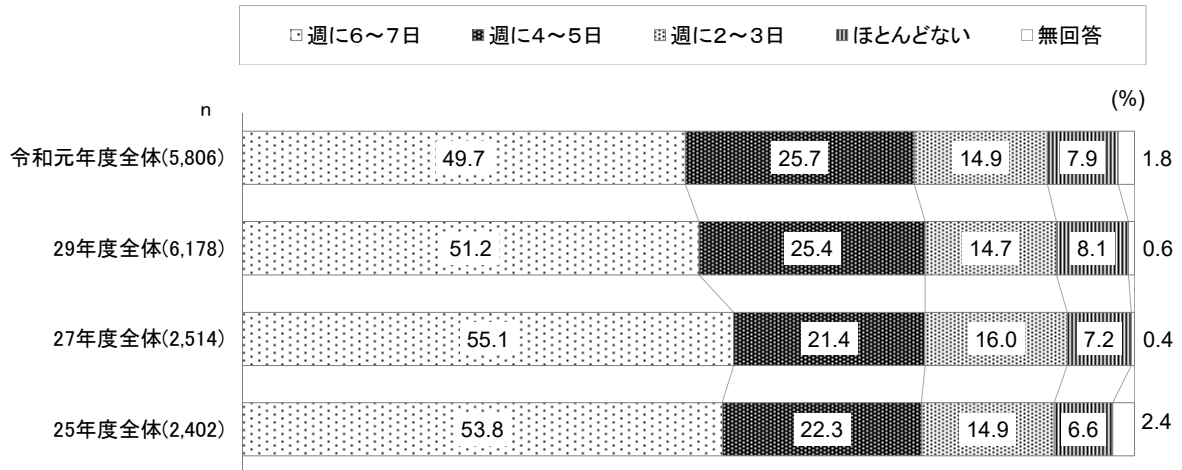
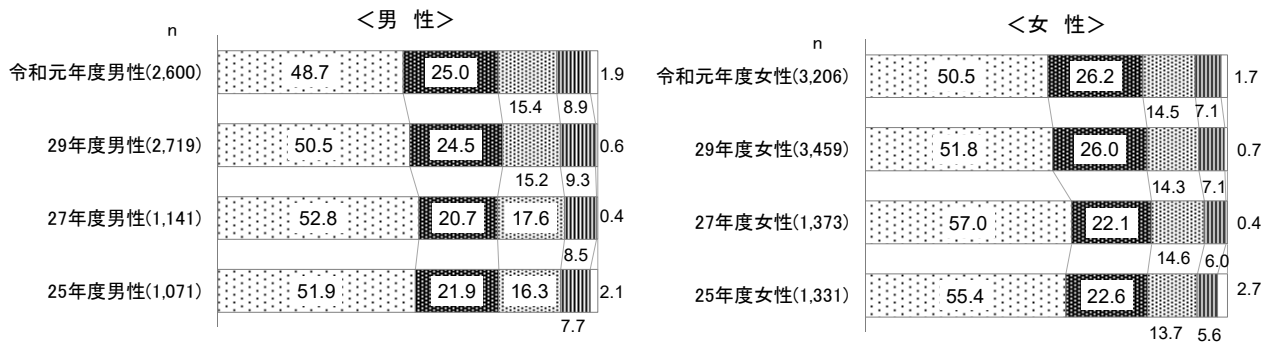


図2-3-4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（過去の調査との比較・性別）



※平成25・27年度調査では、「週に6～7日」の選択肢はなく、「ほとんど毎日」の選択肢で質問している。

※平成23年度調査では、この質問をしていない。

(4) 野菜摂取についての意識

問15 あなたは、健康維持に必要な野菜量（350g以上/日）を摂取していると思いますか。（〇はひとつ）
 ※片手に山盛りにした生野菜の量が約120gです。

全体では、「あまり摂取していないと思う」が35.7%と最も高く、次いで「ほぼ摂取していると思う」が35.4%となっている。「摂取していると思う」と「ほぼ摂取していると思う」を合わせた《摂取している》は45.7%となっている。（図2-4-1）

性別にみると、《摂取している》は、女性（49.7%）が男性（40.9%）より8.8ポイント高くなっている。（図2-4-1）

性・年齢別にみると、《摂取している》は男女ともに70歳以上で最も高くなっている。

（図2-4-2）

図2-4-1 野菜摂取についての意識（全体/性別）

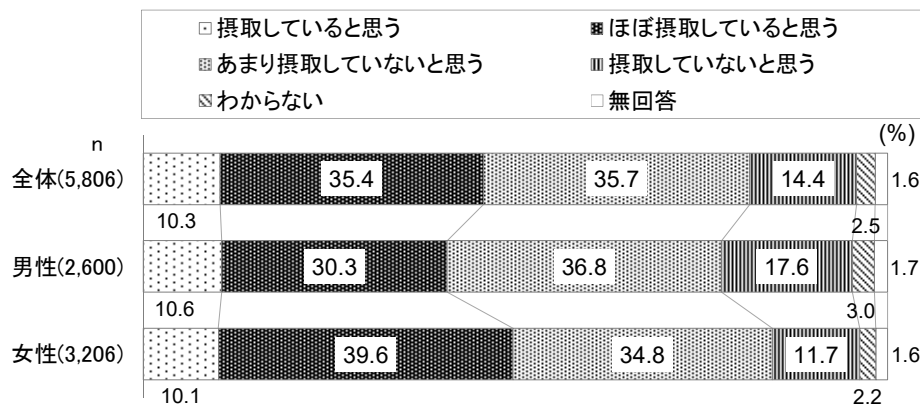
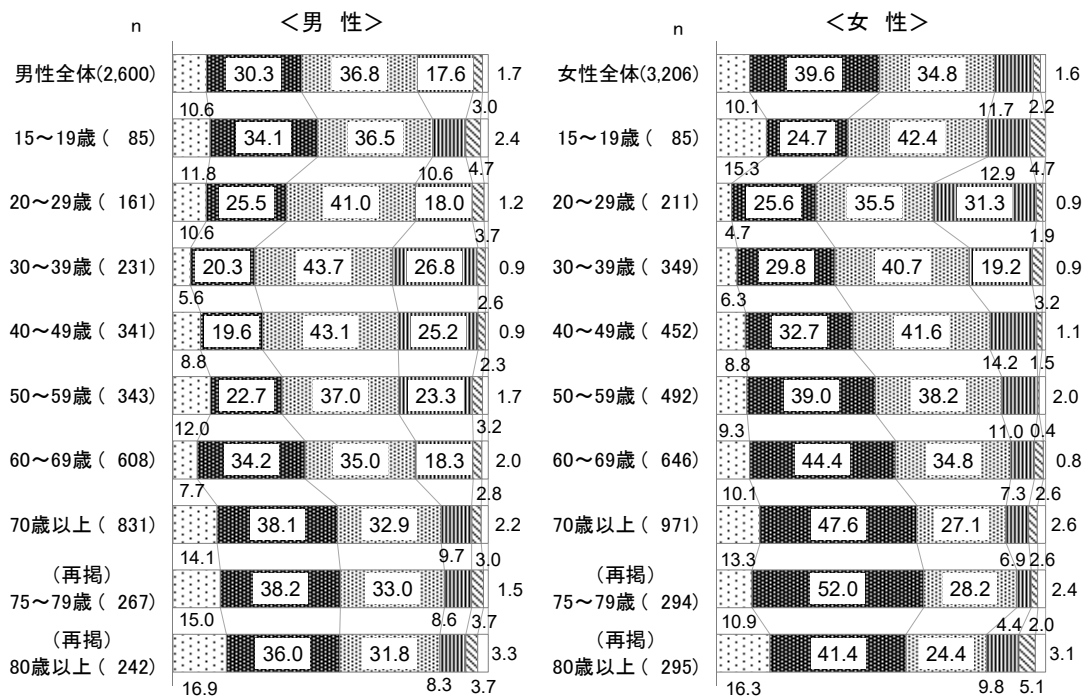


図2-4-2 野菜摂取についての意識（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「摂取している」(45.7%)は、平成29年度(46.1%)より、0.4ポイント減少した。(図2-4-3)

性別で過去の調査と比較すると、「摂取している」は、平成29年度(男性42.8%、女性48.7%)と比べ、男性で1.9ポイント減少、女性で1.0ポイント増加している。(図2-4-4)

図2-4-3 野菜摂取についての意識(過去の調査との比較)

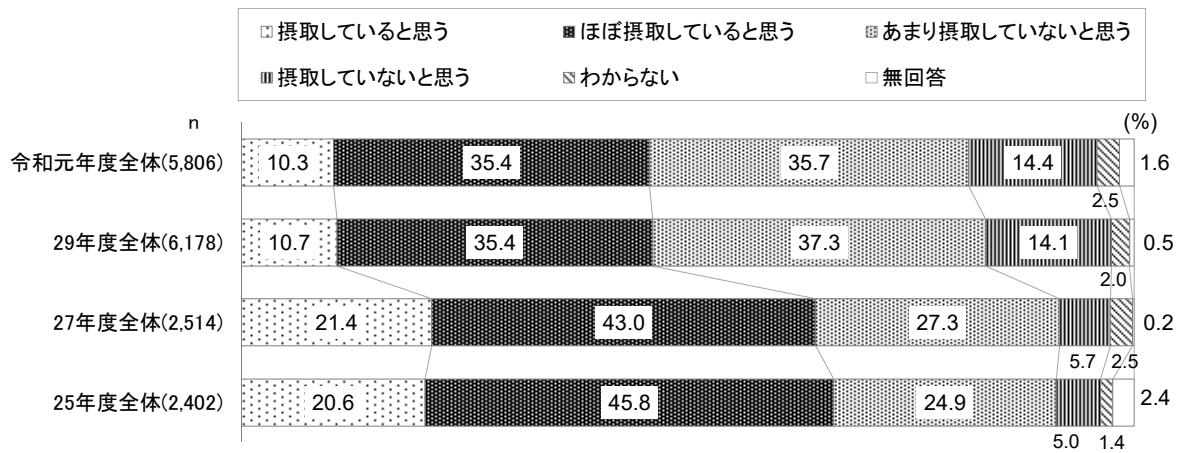
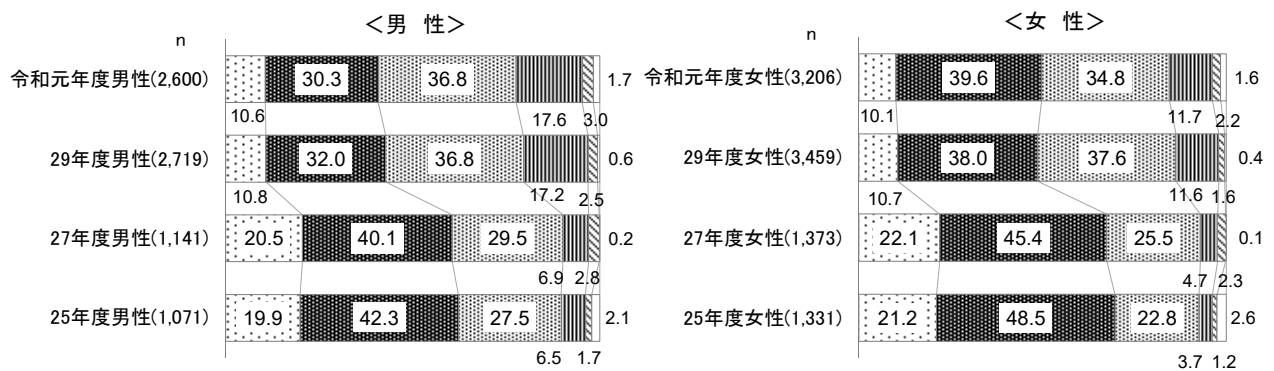


図2-4-4 野菜摂取についての意識(過去の調査との比較・性別)



※平成23年度調査では、この質問をしていない。

※平成29年度より、健康維持に必要な野菜量の具体的な説明(「350g以上/日」、「※片手に山盛りにした生野菜の量が約120gです。」)を加えたため、過去の調査との比較は参考情報とする。

(5) 現在とっている食事についての意識

問16 あなたが、現在とっている食事をどのように思いますか。(〇はひとつ)

全体では、「大変良い」が6.0%、「良い」が54.1%で、この2つを合わせた《良い》は60.1%となっている。「少し問題がある」は32.7%、「問題が多い」は4.9%となっている。(図2-5-1)

性別にみると、《良い》は男性(63.2%)が女性(57.6%)より5.6ポイント高くなっている。

(図2-5-1)

性・年齢別にみると、《良い》は15~19歳を除いて、男女ともおおむね高い年代ほど割合が高くなっている。(図2-5-2)

図2-5-1 現在とっている食事についての意識(全体/性別)

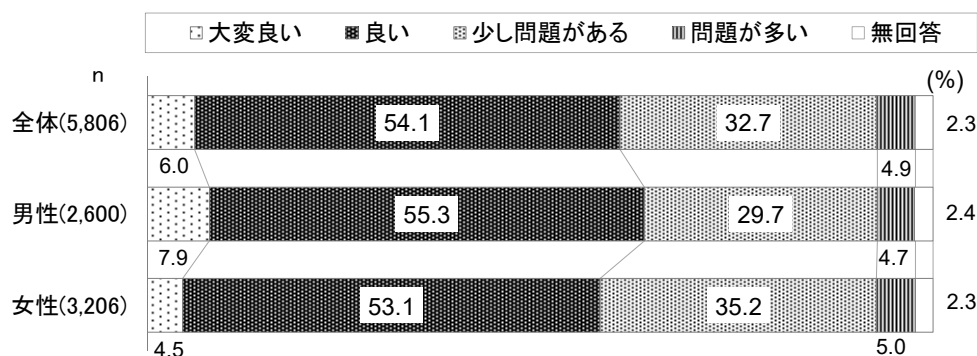
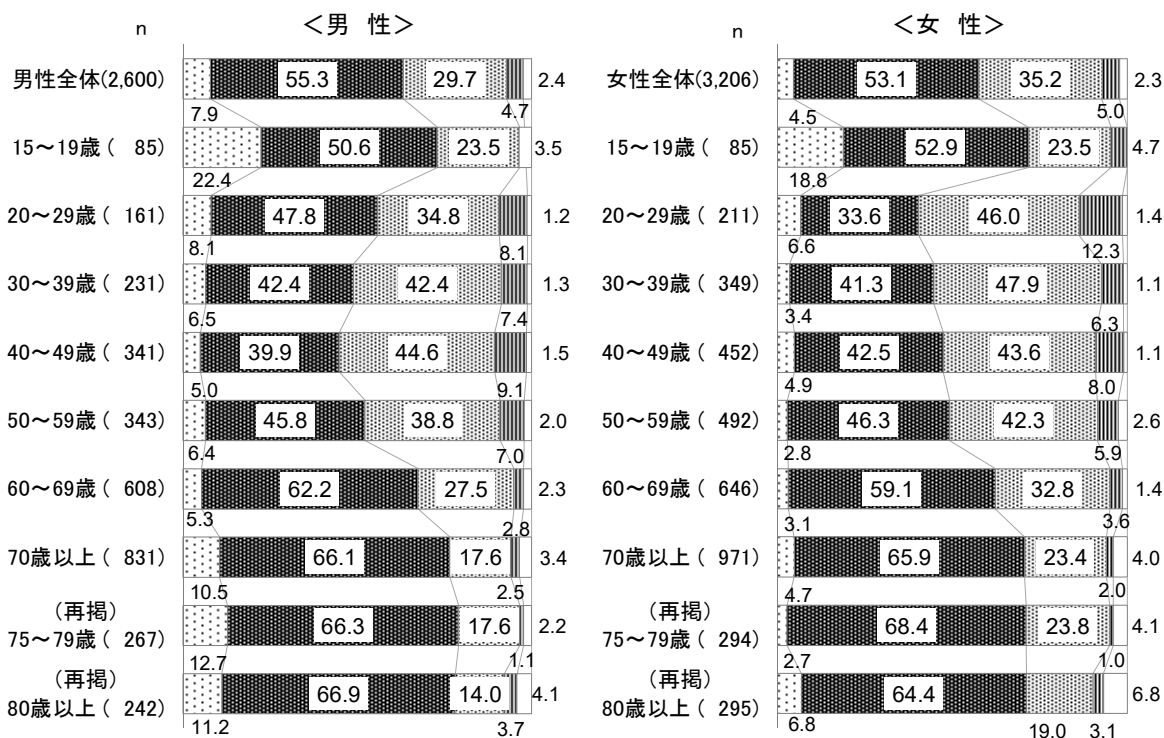


図2-5-2 現在とっている食事についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《良い》は60.1%と、平成29年度（59.4%）と比べ、大きな差はみられない。（図2-5-3）

性別で過去の調査と比較すると、《良い》は、平成29年度（男性63.1%、女性56.5%）と比べ、大きな差はみられない。（図2-5-4）

図2-5-3 現在とっている食事についての意識（過去の調査との比較）

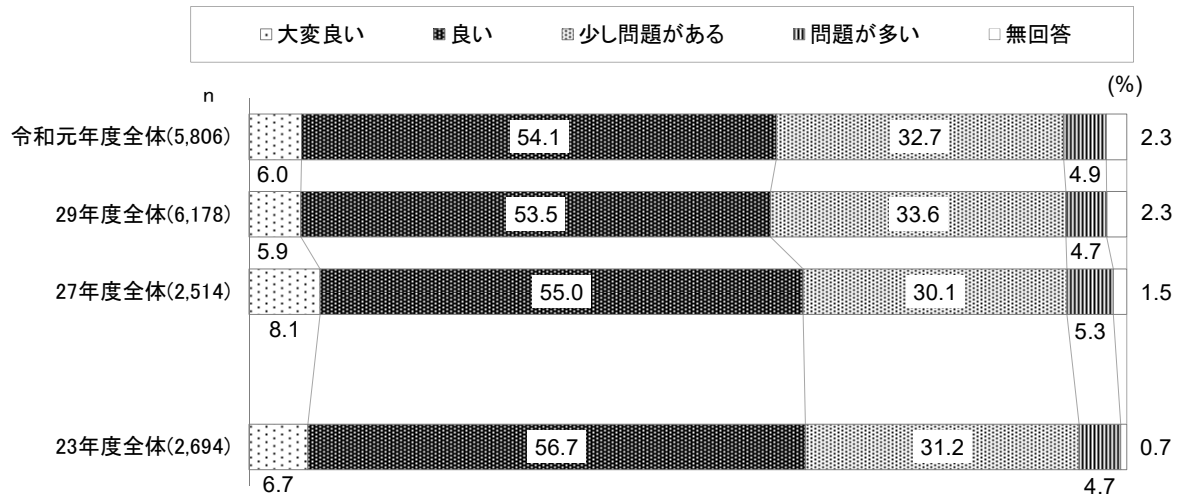
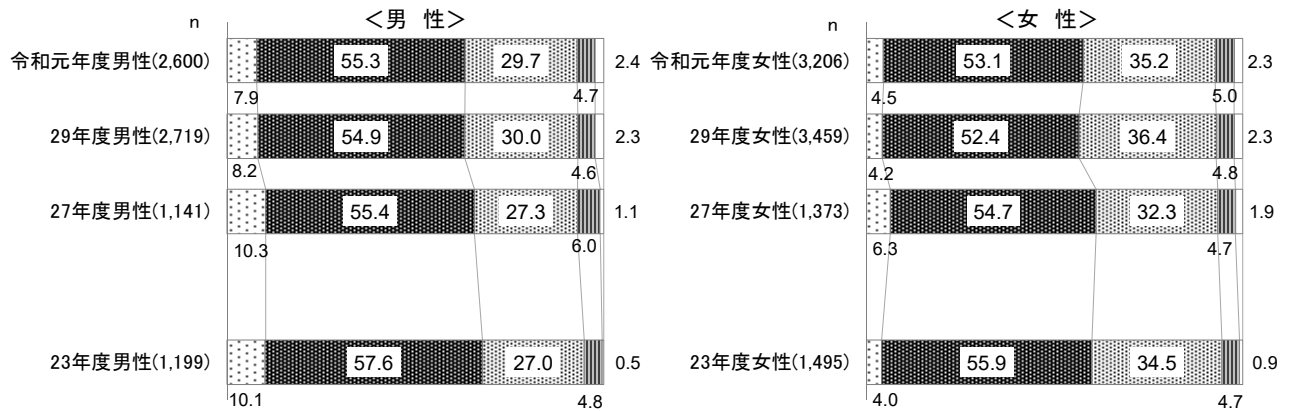


図2-5-4 現在とっている食事についての意識（過去の調査との比較・性別）



※平成25年度調査では、この質問をしていない。

(5-1) 今後の食事についての意識

(問16で「少し問題がある」か「問題が多い」とお答えの方に)
 問16-1 あなたの食事について、今後どのようにしたいと思いますか。(〇はひとつ)

全体では、「今より良くしたい」が73.4%と最も高く、次いで「特に考えていない」が20.7%、「今のままを続けたい」が5.1%となっている。(図2-5-5)

性別では、「今より良くしたい」では女性(77.7%)が男性(67.2%)より10.5ポイント高くなっている。(図2-5-5)

性・年齢別では、「今より良くしたい」は、女性50~59歳で8割を超えており、高い割合となっている。(図2-5-6)

図2-5-5 今後の食事についての意識 (全体/性別)

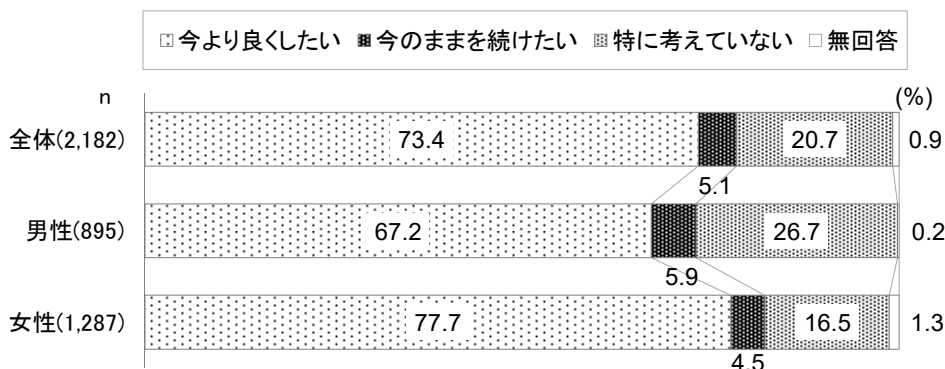
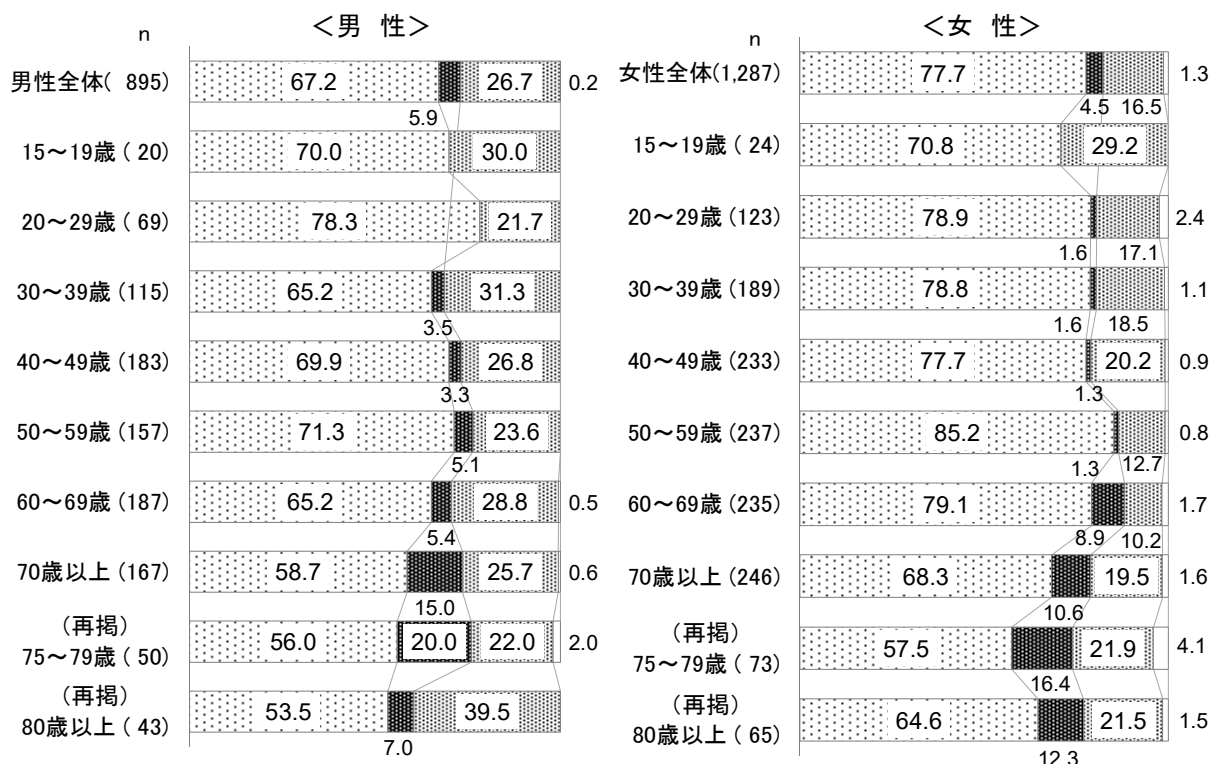


図2-5-6 今後の食事についての意識 (性・年齢別)



過去の調査と比較すると、平成29年度と大きな差はみられない。(図2-5-7)

性別で過去の調査と比較すると、男女とも「今より良くしたい」は平成29年度より増加となっている。(図2-5-8)

図2-5-7 今後の食事についての意識（過去の調査との比較）

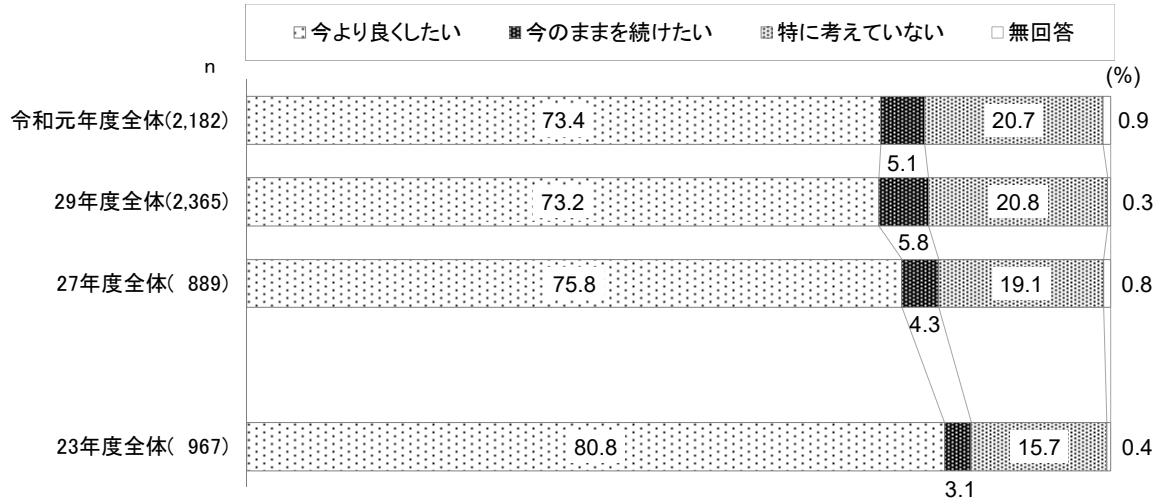
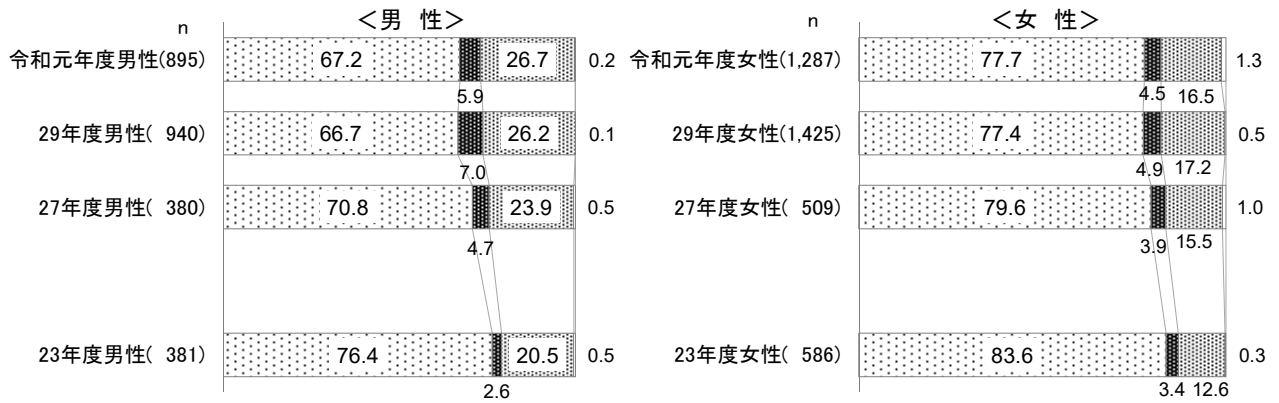


図2-5-8 今後の食事についての意識（過去の調査との比較・性別）



※平成25年度調査では、この質問をしていない。