

2. 栄養・食生活

(1) 1週間に朝食をとる日数

問12 あなたは、ふだん1週間に何日朝食をとりますか。(○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」(75.2%)、「6日」(4.6%)の2つを合わせた《6日以上》は79.8%となっている。(図2-1-1)

性別にみると、《6日以上》は女性(80.7%)が男性(78.8%)より1.9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に年代が高くなるにつれて割合が高くなっており、70歳以上で最も高くなっている。一方、男性20～29歳では52.7%、女性20～29歳では50.9%と最も低くなっている。(図2-1-2)

図2-1-1 1週間に朝食をとる日数(全体/性別)

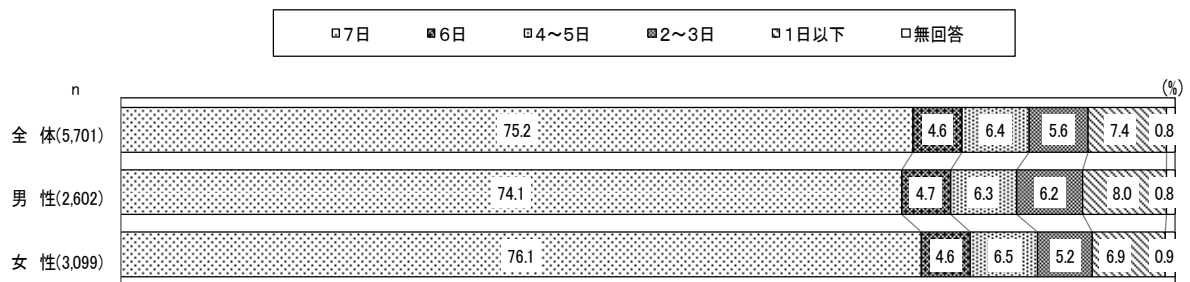
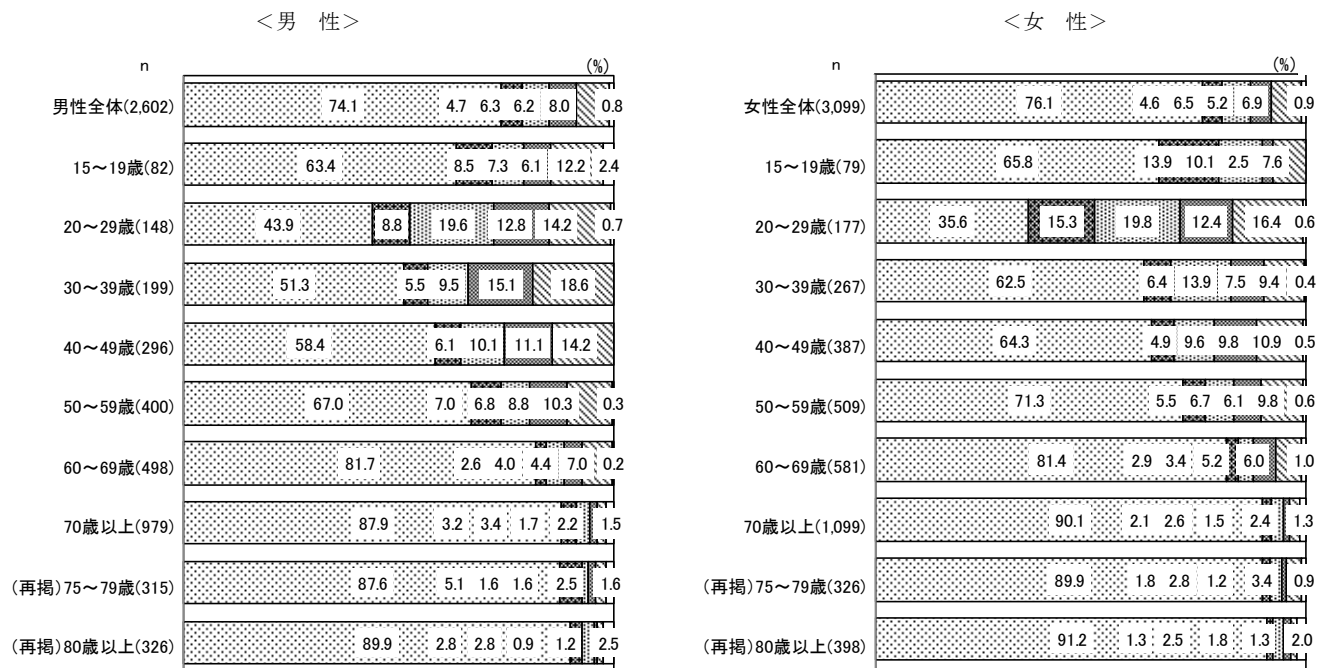


図2-1-2 1週間に朝食をとる日数(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「6日以上」(79.8%)は、令和5年度(80.5%)と同程度であった。

(図2-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「6日以上」は、男女ともに令和5年度と同程度であった。

(図2-1-4)

図2-1-3 1週間に朝食をとる日数(過去の調査との比較)

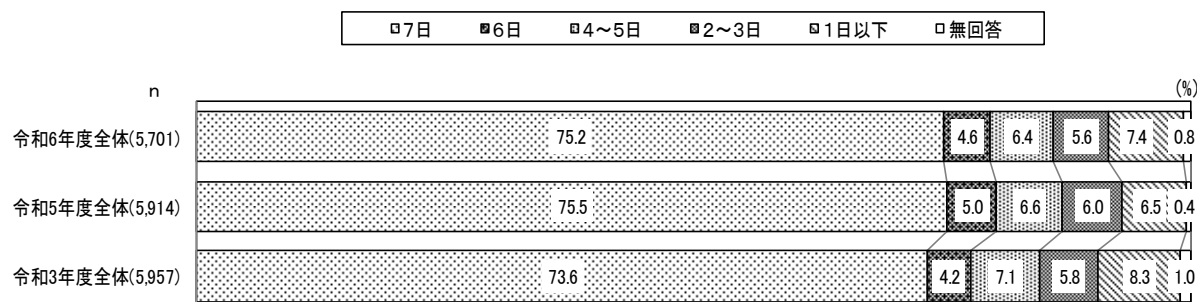
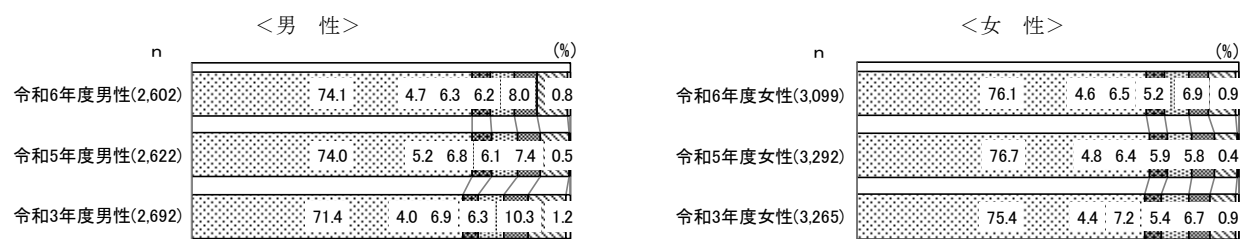


図2-1-4 1週間に朝食をとる日数(過去の調査との比較・性別)



(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45.2%と最も高く、次いで「時々している」が39.5%、「いつもしている」が11.8%となっている。「いつもしている」(11.8%)と「時々している」(39.5%)の2つを合わせた《している》は51.3%となっている。(図2-2-1)

性別にみると、「ほとんどしていない」は、男性(54.4%)が女性(37.5%)より16.9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割以上と最も高く、女性では39歳以下で「ほとんどしていない」が、40歳以上で「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)

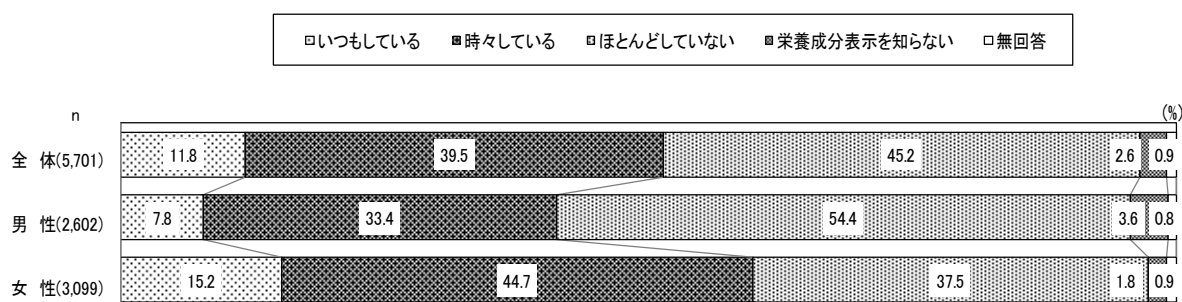
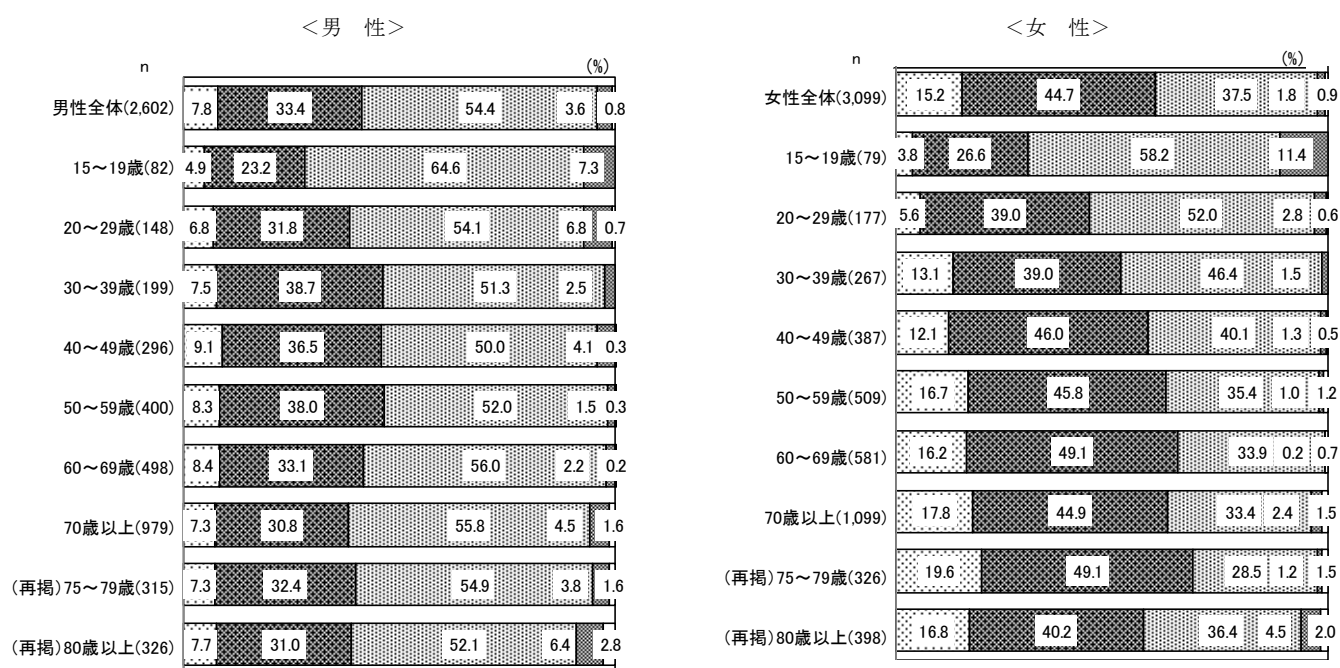


図2-2-2 栄養成分の表示を参考にしているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《している》(51.3%)は、令和5年度(50.9%)と同程度であった。

(図2-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、《している》は、男性(41.2%)で令和5年度(39.1%)より2.1ポイント増加し、女性は同程度であった。(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)

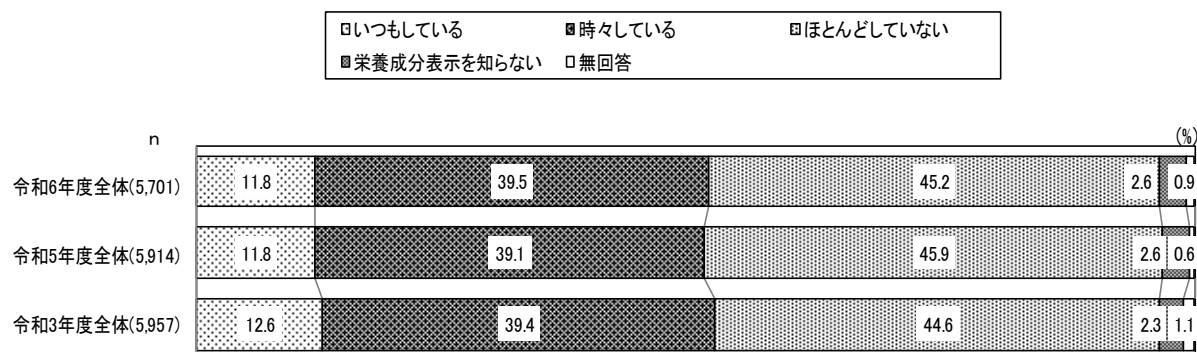
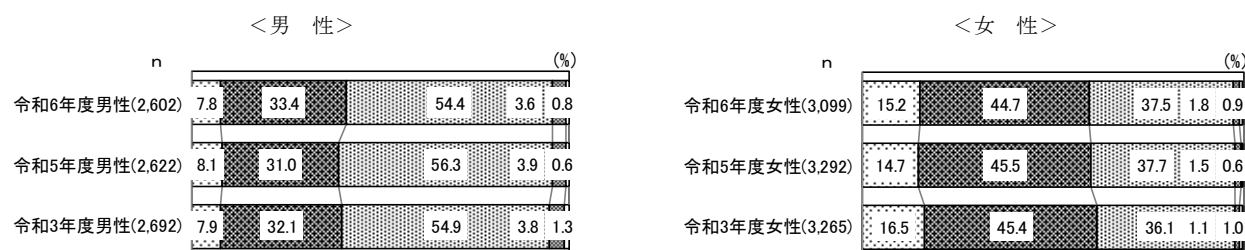


図2-2-4 栄養成分の表示を参考にしているか(過去の調査との比較・性別)



(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49.1%と最も高く、次いで「週に4～5日」が25.3%、「週に2～3日」が15.4%となっている。(図2-3-1)

性別にみると、「週に4～5日」は、女性(27.4%)が男性(22.7%)より、4.7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、男性15～19歳、男女ともに70歳以上では6割を超え最も高く、男性では30～39歳、女性では20～29歳で最も低くなっている。(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)

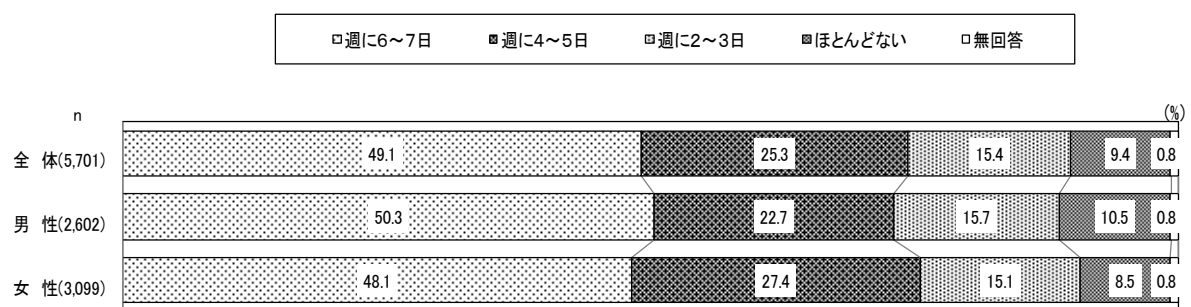
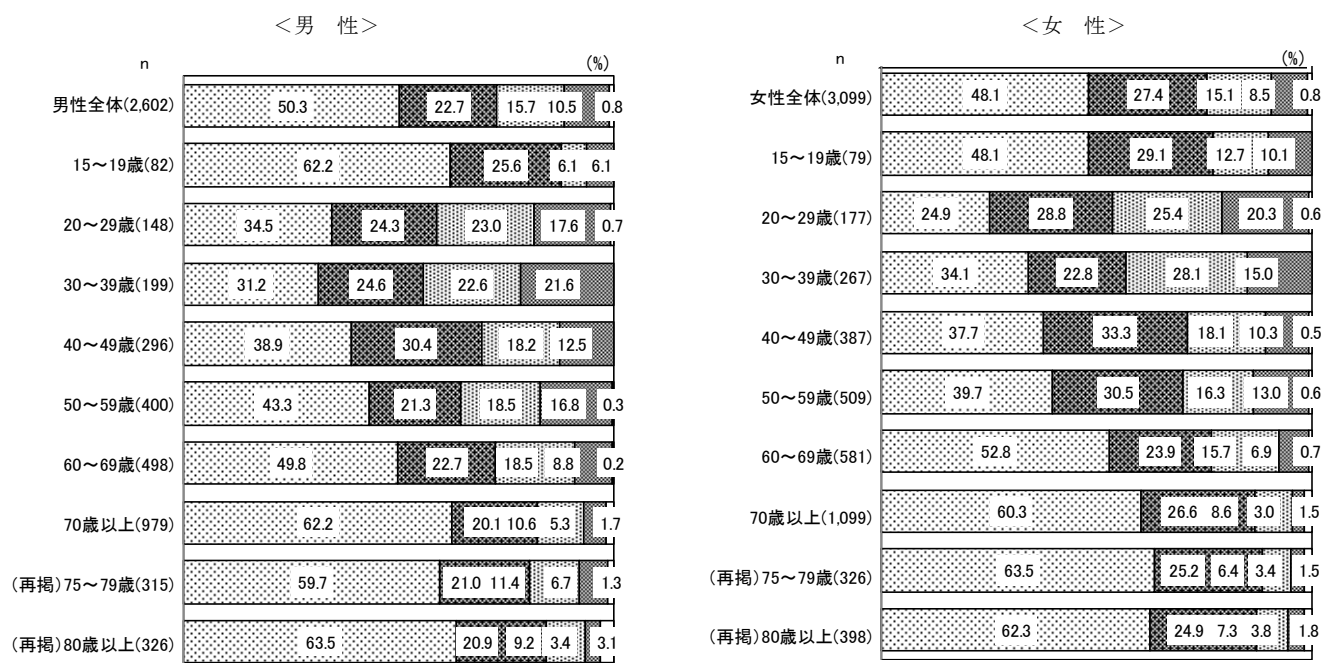


図2-3-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「週に6～7日」は、令和3年度以降同程度となっている。

(図2-3-3)

性別で過去の調査と比較すると、「週に6～7日」は、女性(48.1%)で令和5年度(50.6%)より2.5ポイント減少した。(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)

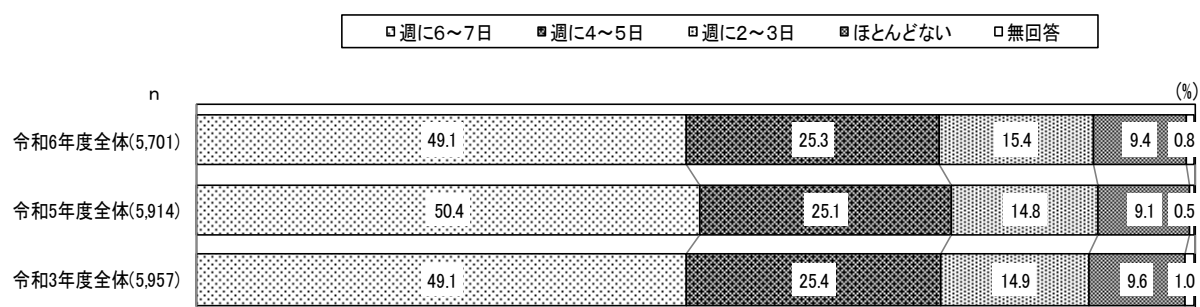
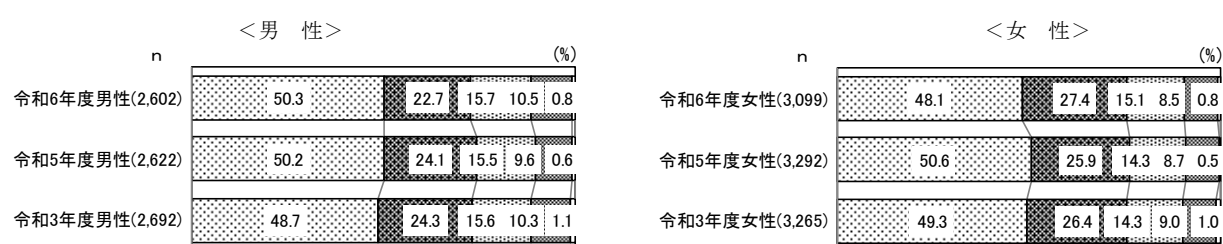


図2-3-4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(過去の調査との比較・性別)



(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。

（○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37.0%と最も高く、次いで「ほぼ摂取していると思う」が35.3%となっている。「摂取していると思う」(11.0%)と「ほぼ摂取していると思う」(35.3%)を合わせた《摂取している》は46.3%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(49.2%)が男性(42.7%)より6.5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、女性では6割を超えている。「あまり摂取していないと思う」と「摂取していないと思う」を合わせた《摂取していない》は男性30～39歳(68.3%)、女性20～29歳(71.2%)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）

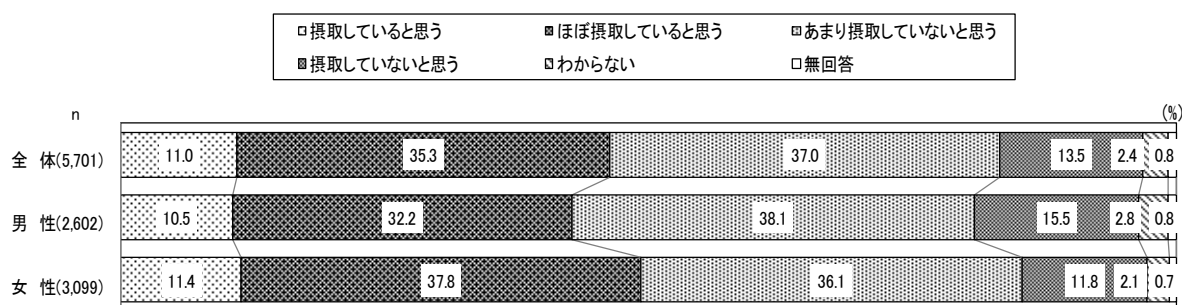
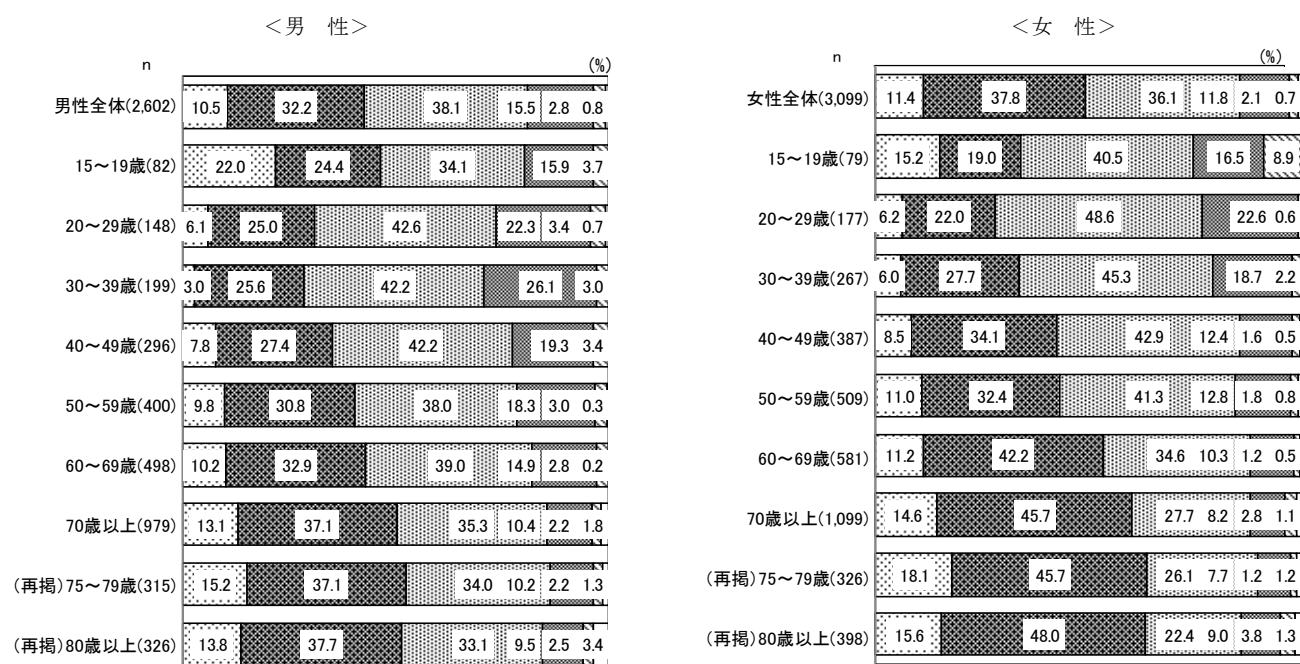


図2-4-2 野菜摂取についての意識（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、《摂取している》(46.3%)は、令和5年度(46.9%)と同程度であった。

(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、男女ともに令和5年度と同程度であった。

(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）

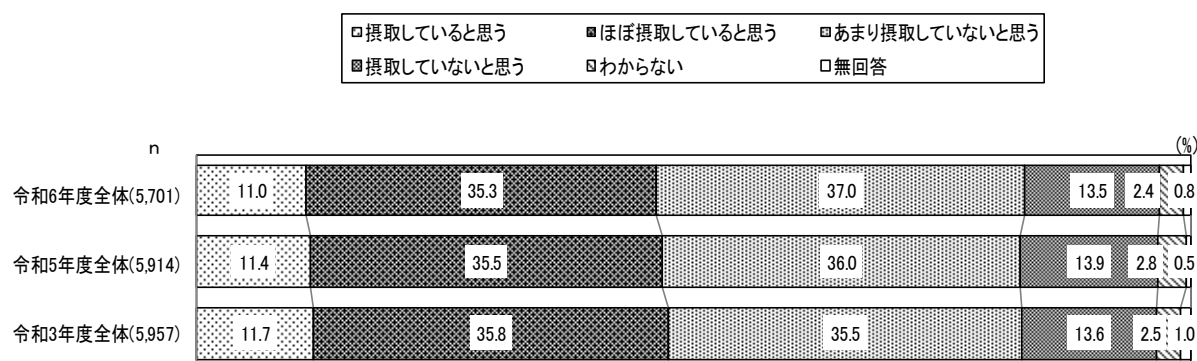
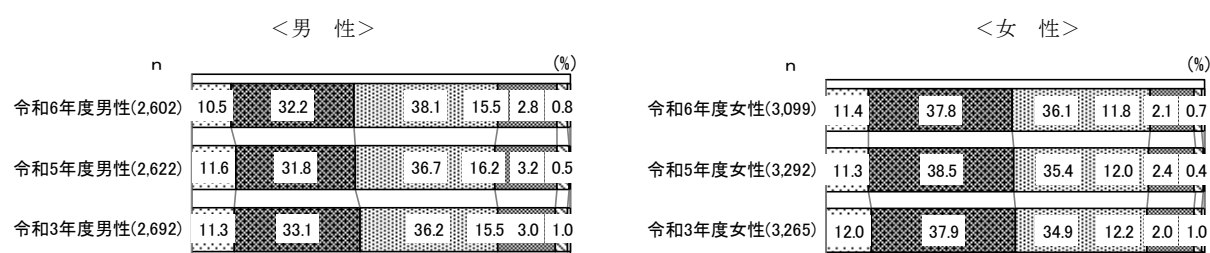


図2-4-4 野菜摂取についての意識（過去の調査との比較・性別）



（５）現在とっている食事についての意識

問16 あなたは、現在とっている食事をどのように思いますか。（○はひとつ）

全体では、「大変良い」が6.4%、「良い」が55.3%で、この2つを合わせた《良好》は61.7%となっている。「少し問題がある」は32.0%、「問題が多い」は4.8%となっている。（図2-5-1）

性別にみると、《良好》は男性（65.3%）が女性（58.5%）より6.8ポイント高く、「少し問題がある」は女性（34.6%）が男性（28.9%）より5.7ポイント高くなっている。（図2-5-1）

性・年齢別にみると、《良好》の割合は、男性は20～29歳、女性は30～39歳で最も低く、男性15～19歳と、男女ともに70歳以上で7割以上となり、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）

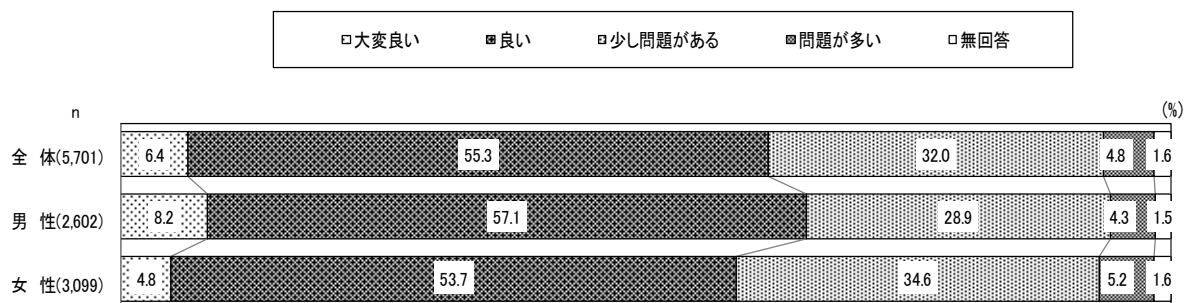
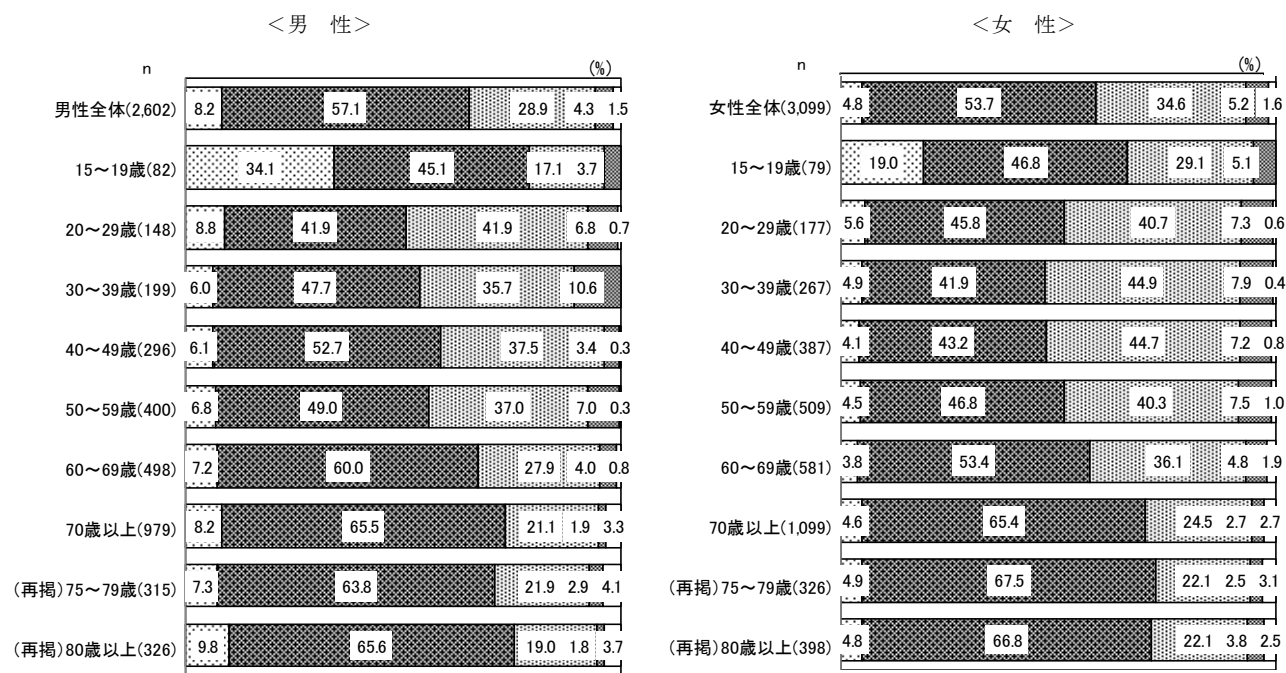


図2-5-2 現在とっている食事についての意識（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、《良好》（61.7%）は、令和5年度（62.1%）と同程度であった。

（図2-5-3）

性別で過去の調査と比較すると、《良好》は、男女ともに令和5年度と同程度であった。

（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）

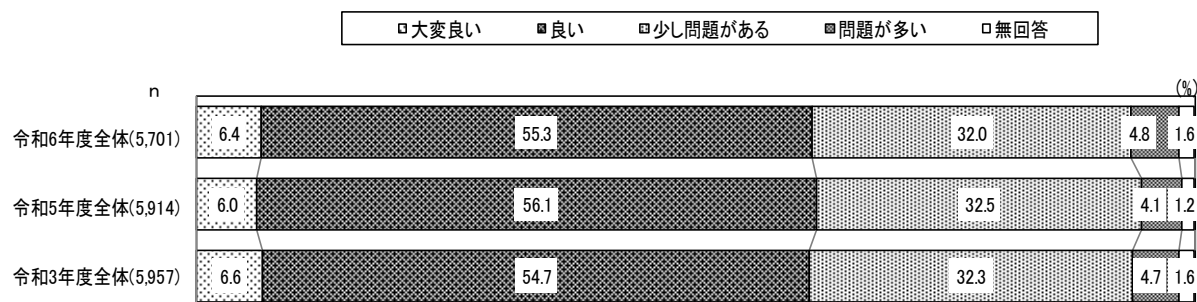
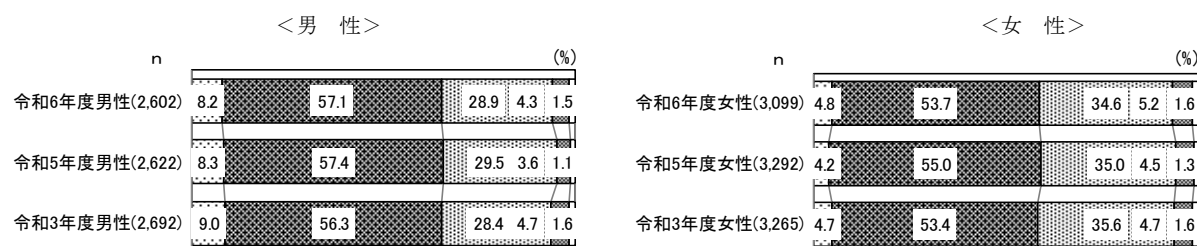


図2-5-4 現在とっている食事についての意識（過去の調査との比較・性別）



（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。（○はひとつ）

全体では、「今より良くしたい」が70.3%と最も高く、次いで「特に考えていない」が21.7%、「今のままを続けたい」が7.6%となっている。（図２－５－５）

性別にみると、「今より良くしたい」は、女性（74.1%）が男性（65.0%）より9.1ポイント高くなっている。（図２－５－５）

性・年齢別にみると、「今より良くしたい」は、男女ともに50～59歳で最も高く、男女ともに70歳以上で最も低くなっている。（図２－５－６）

図２－５－５ 今後の食事についての意識（全体／性別）

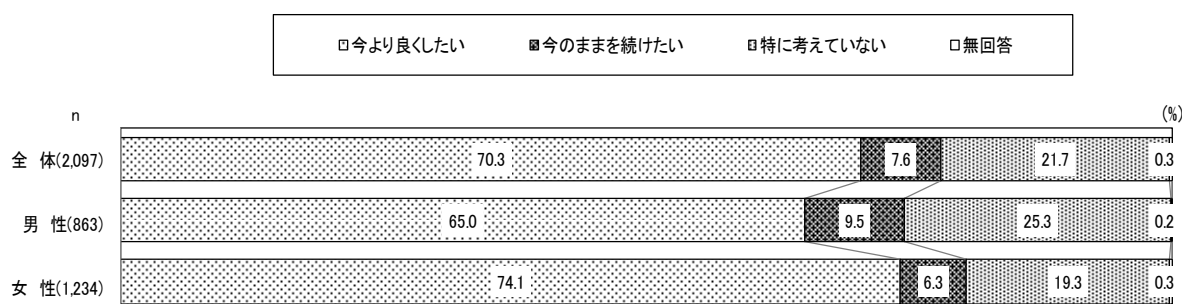
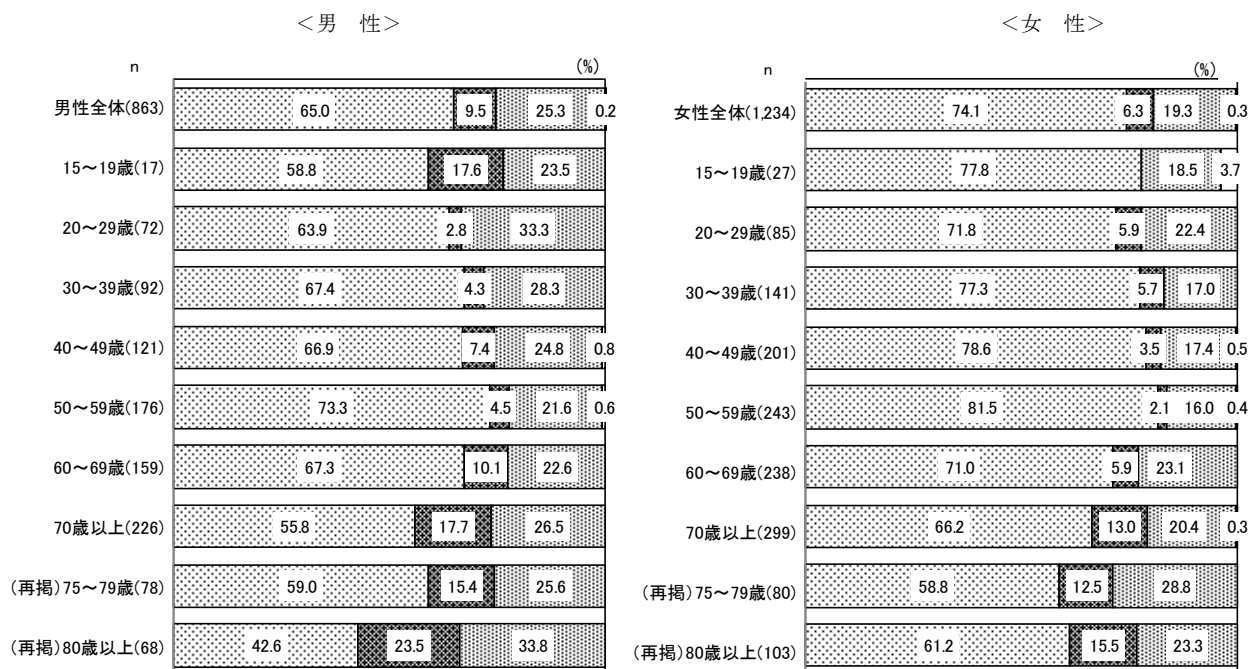


図２－５－６ 今後の食事についての意識（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「今より良くしたい」（70.3%）は、令和5年度（71.9%）より1.6ポイント減少した。（図2-5-7）

性別で過去の調査と比較すると、「今より良くしたい」は、女性（74.1%）で令和5年度（77.1%）より3.0ポイント減少した。（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）

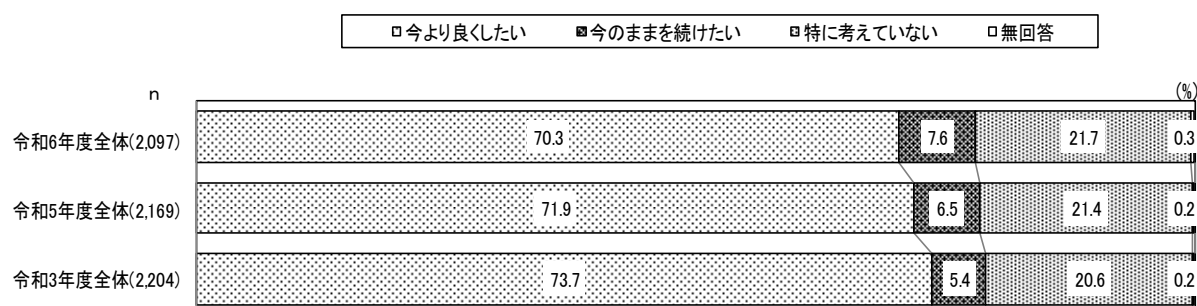


図2-5-8 今後の食事についての意識（過去の調査との比較・性別）

