

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」(73.6%)、「6日」(4.2%)の2つを合わせた《6日以上》は77.8%となっている。(図2-1-1)

性別にみると、《6日以上》は女性(79.8%)が男性(75.4%)より4.4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、70歳以上で最も高くなっている。一方、20~29歳では男性42.5%、女性55.5%とともに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)

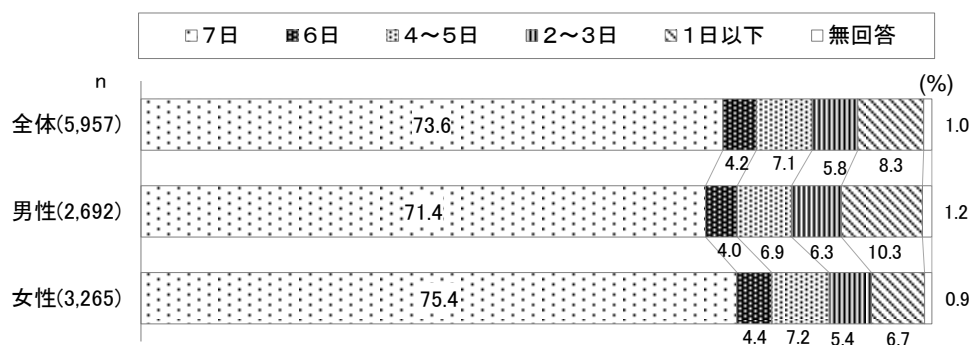
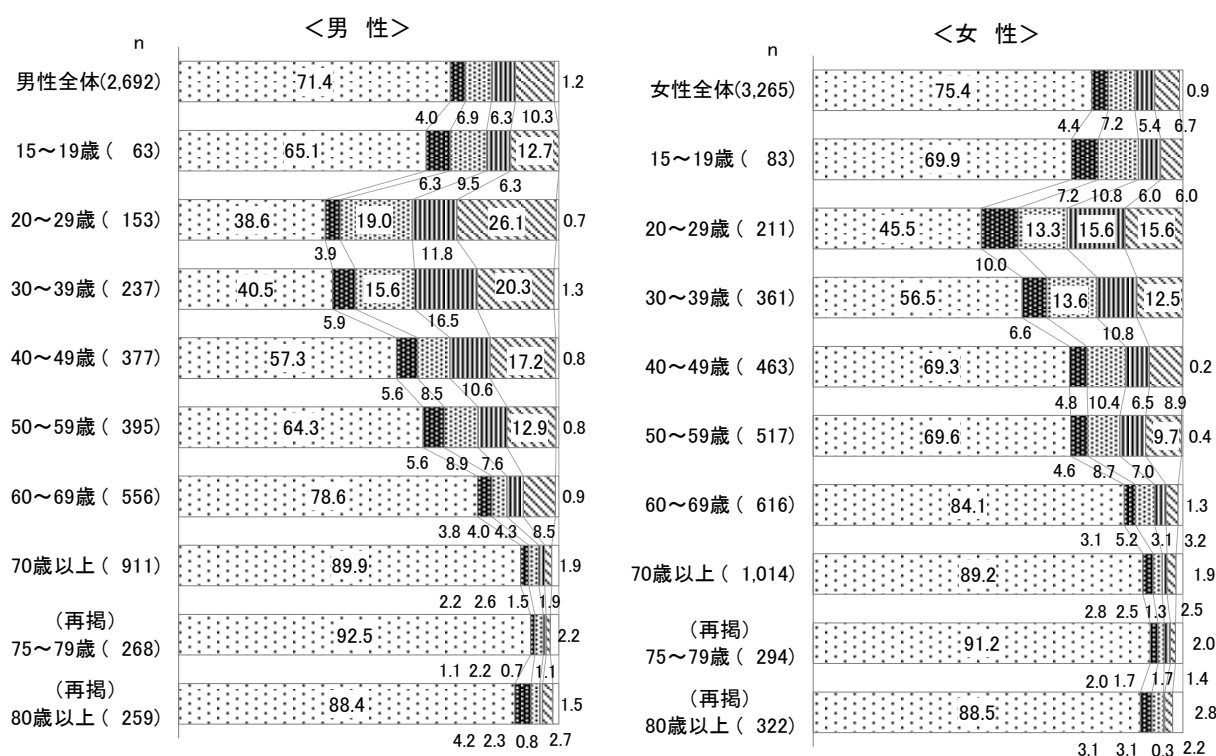


図2-1-2 1週間に朝食をとる回数(性・年齢別)



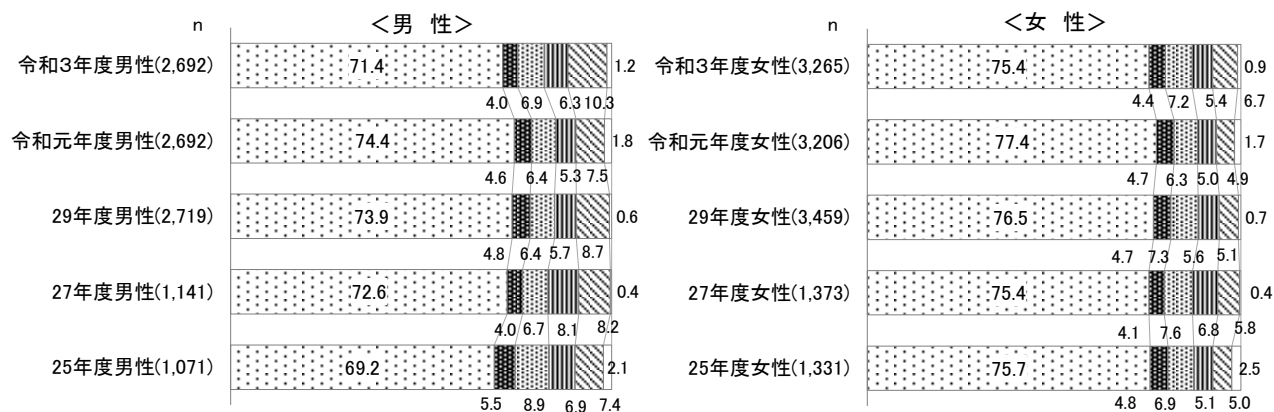
過去の調査と比較すると、「6日以上」(77.8%)は、令和元年度(80.7%)より2.9ポイント減少している。(図2-1-3)

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年度から令和元年度まで増加していたが、令和3年度は減少した。女性は平成27年度から令和元年度まで増加していたが、令和3年度は減少した。(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44.6%と最も高く、次いで「時々している」が39.4%、「いつもしている」が12.6%となっている。「いつもしている」(12.6%)と「時々している」(39.4%)の2つを合わせた《している》は52.0%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(54.9%)が女性(36.1%)より18.8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30歳未満で「ほとんどしていない」が、30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)

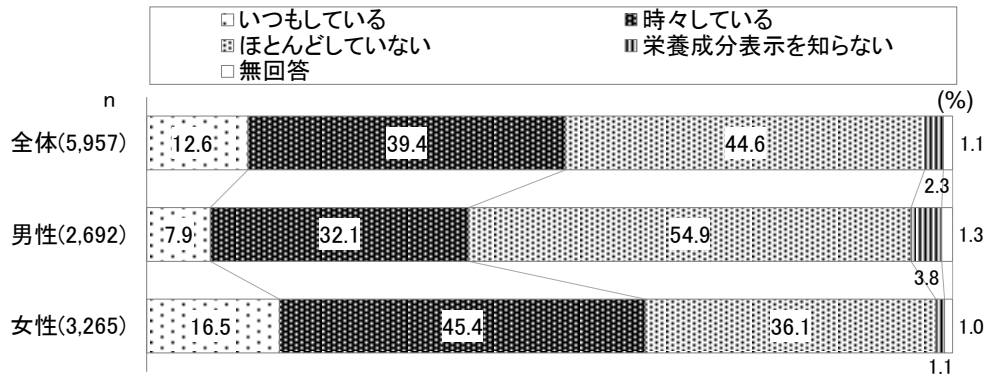
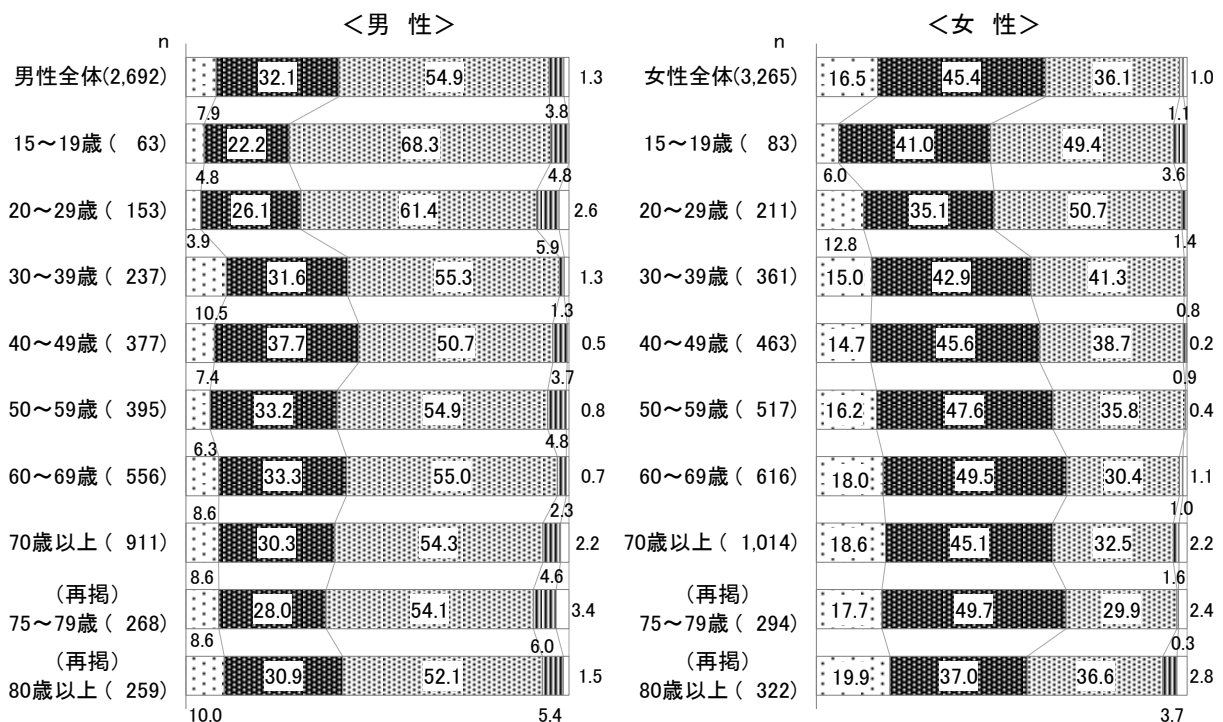


図2-2-2 栄養成分の表示を参考にしているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《している》(52.0%)は、令和元年度(51.1%)より増加している。

(図2-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、《している》は女性で平成27年度以降減少していたが、令和3年度は、増加した。(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)

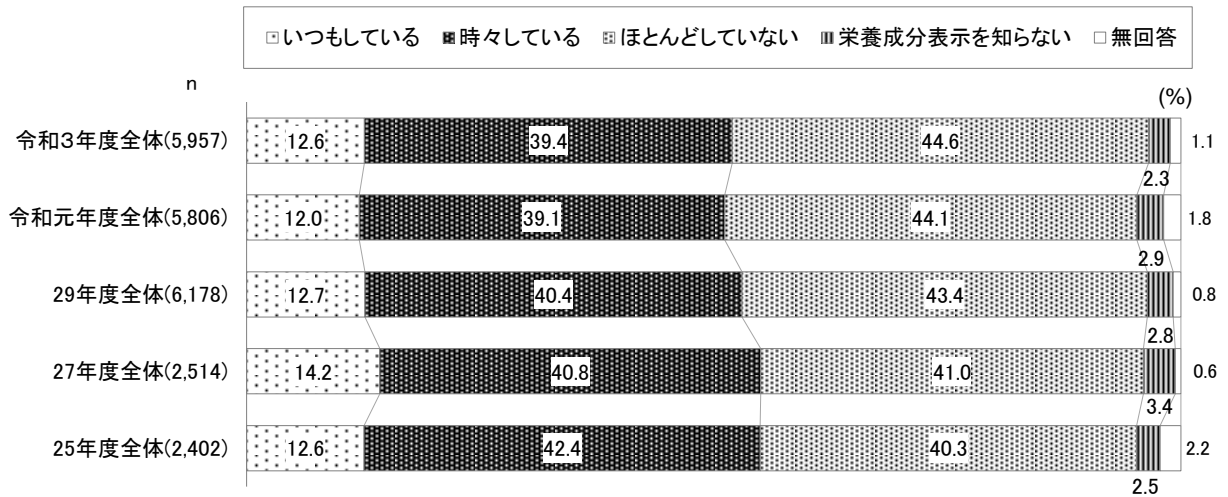
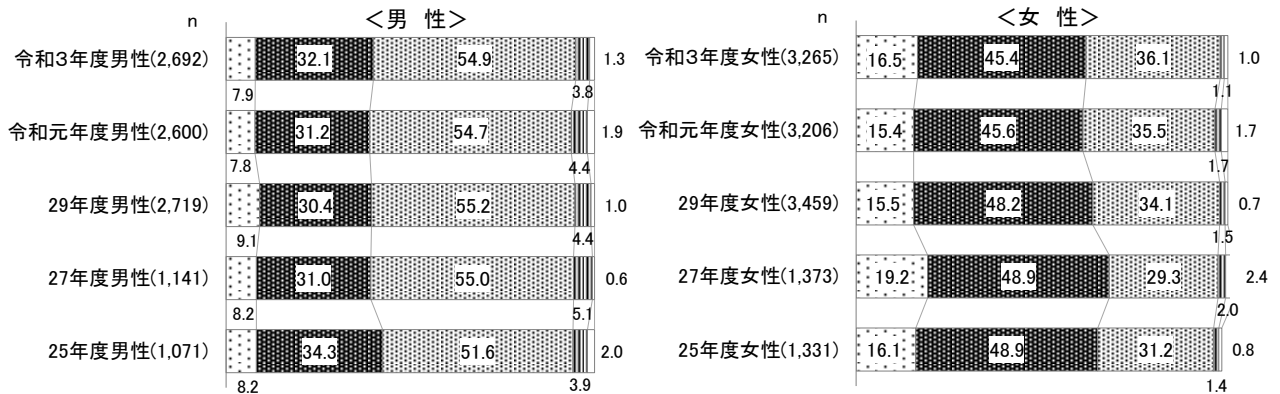


図2-2-4 栄養成分の表示を参考にしているか(過去の調査との比較・性別)



(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25.4%、「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(49.3%)が男性(48.7%)より、0.6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、男女とも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)

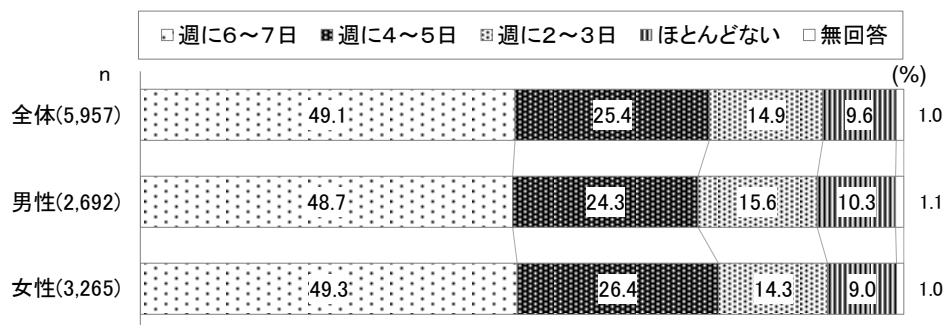
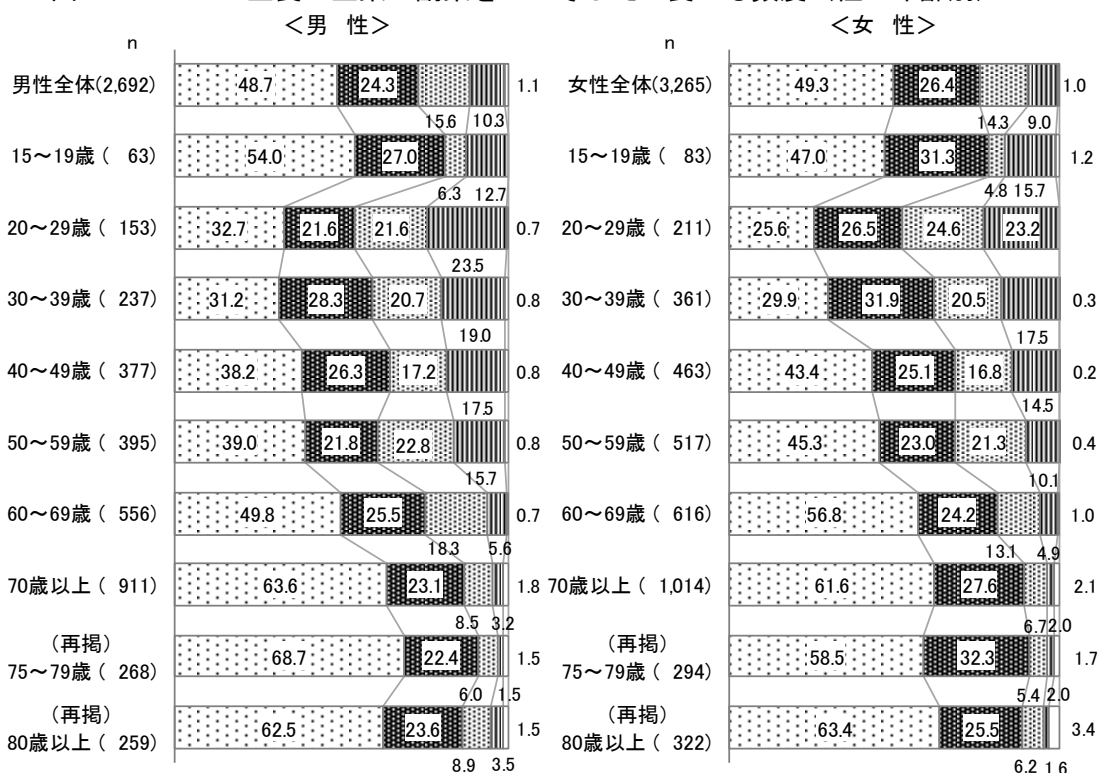


図2-3-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「週に6～7日」が平成27年度以降減少している。(図2-3-3)
 性別で過去の調査と比較すると、女性は「週に6～7日」が平成27年度以降減少している。

(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）

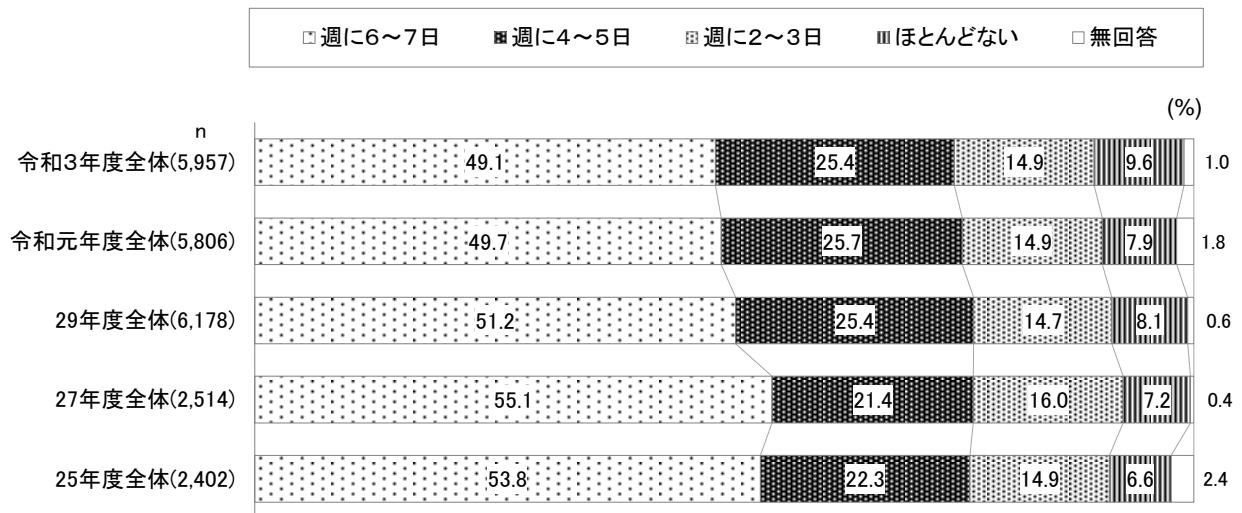
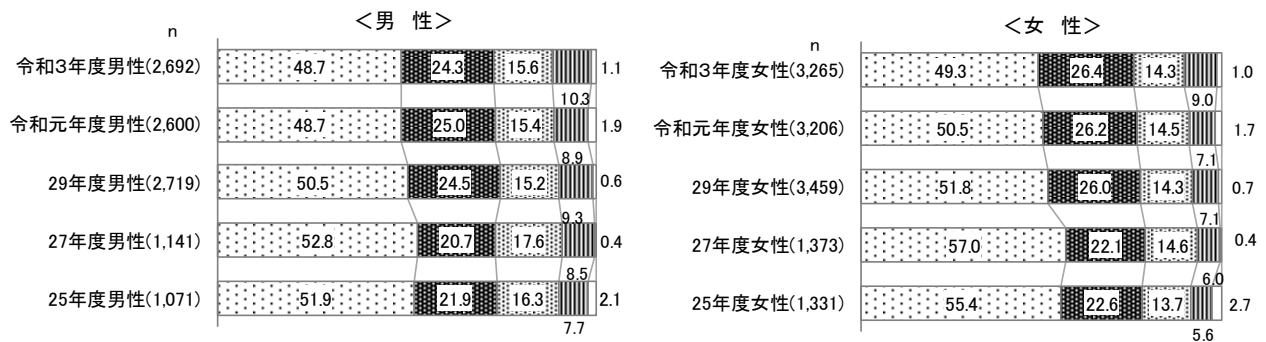


図2-3-4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（過去の調査との比較・性別）



※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。

(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、「ほぼ摂取していると思う」が35.8%と最も高く、次いで「あまり摂取していないと思う」が35.5%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47.5%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(49.9%)が男性(44.4%)より5.5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」「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(67.1%)、女性20~29歳(69.2%)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）

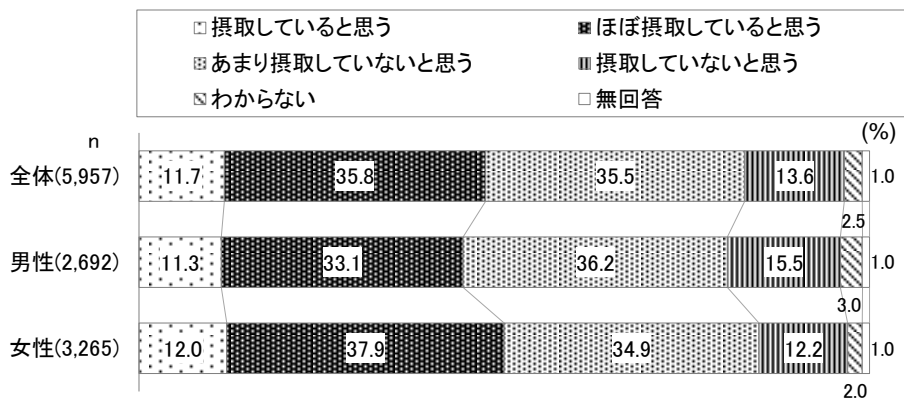
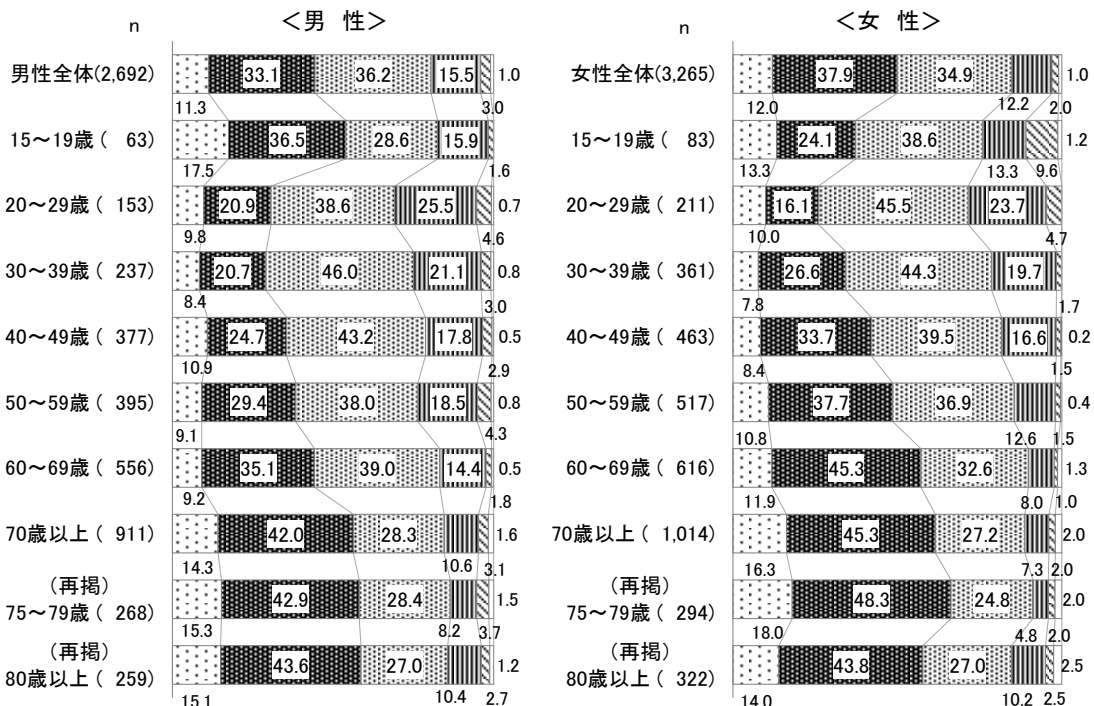


図2-4-2 野菜摂取についての意識（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、《摂取している》は令和元年度より増加している。(図2-4-3)
 性別で過去の調査と比較すると、男性で《摂取している》(44.4%)は、令和元年度(40.9%)より
 3.5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)

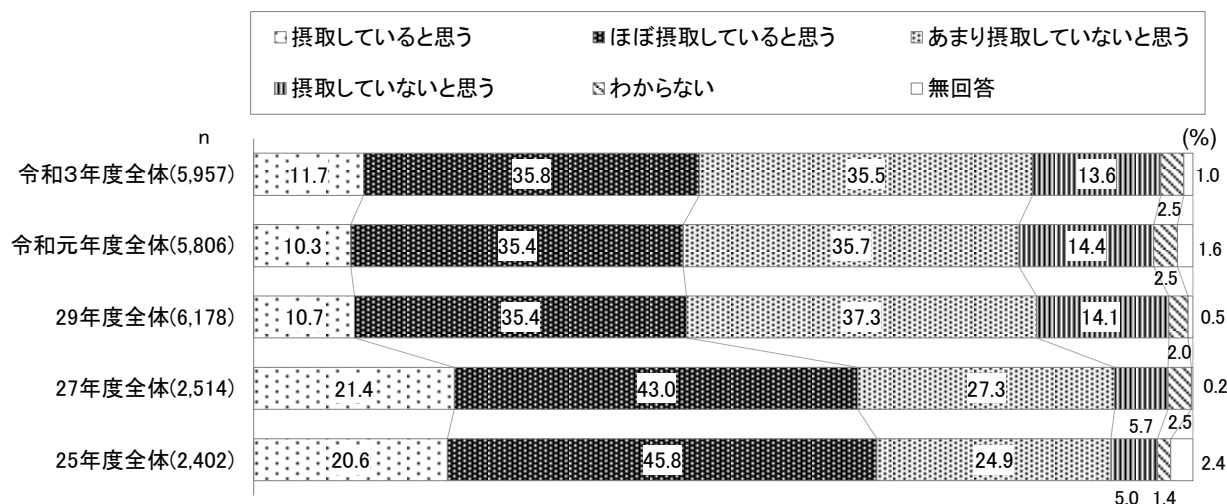
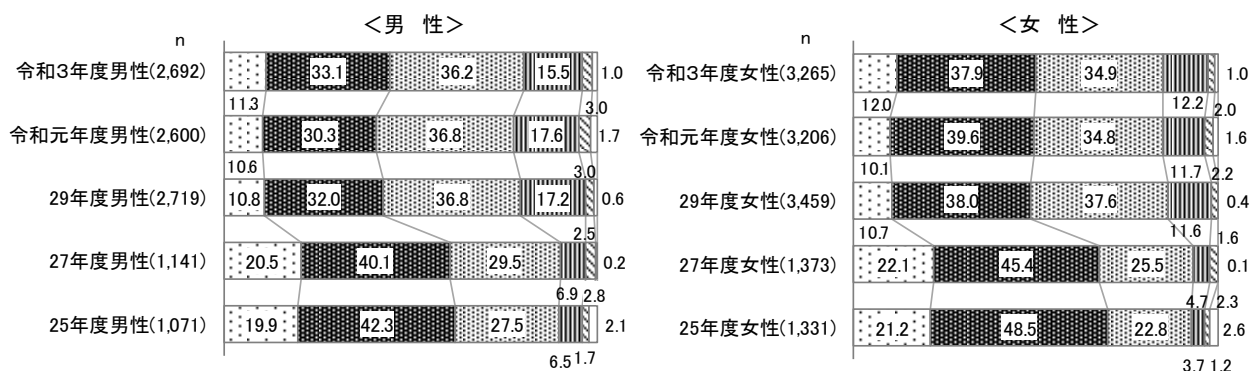


図2-4-4 野菜摂取についての意識(過去の調査との比較・性別)



※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 あなたは、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6.6%、「良い」が54.7%で、この2つを合わせた《良い》は61.3%となっている。「少し問題がある」は32.3%、「問題が多い」は4.7%となっている。(図2-5-1)

性別にみると、《良い》は男性(65.3%)が女性(58.1%)より7.2ポイント高く、「少し問題がある」は女性(35.6%)が男性(28.4%)より7.2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》は男女とも30~39歳で最も低く、15~19歳、60~69歳と、70歳以上では6割を超え、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)

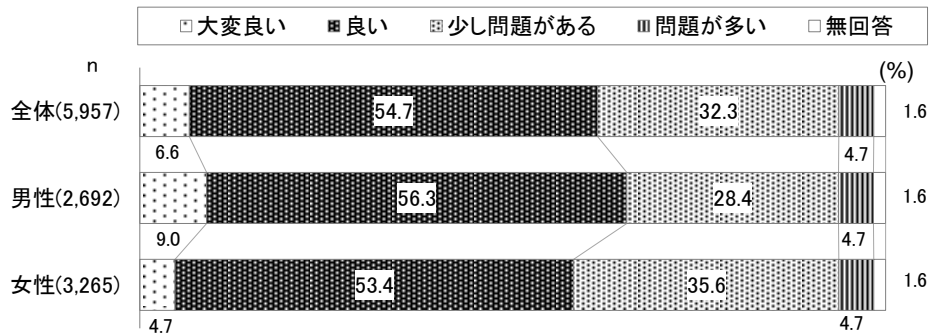
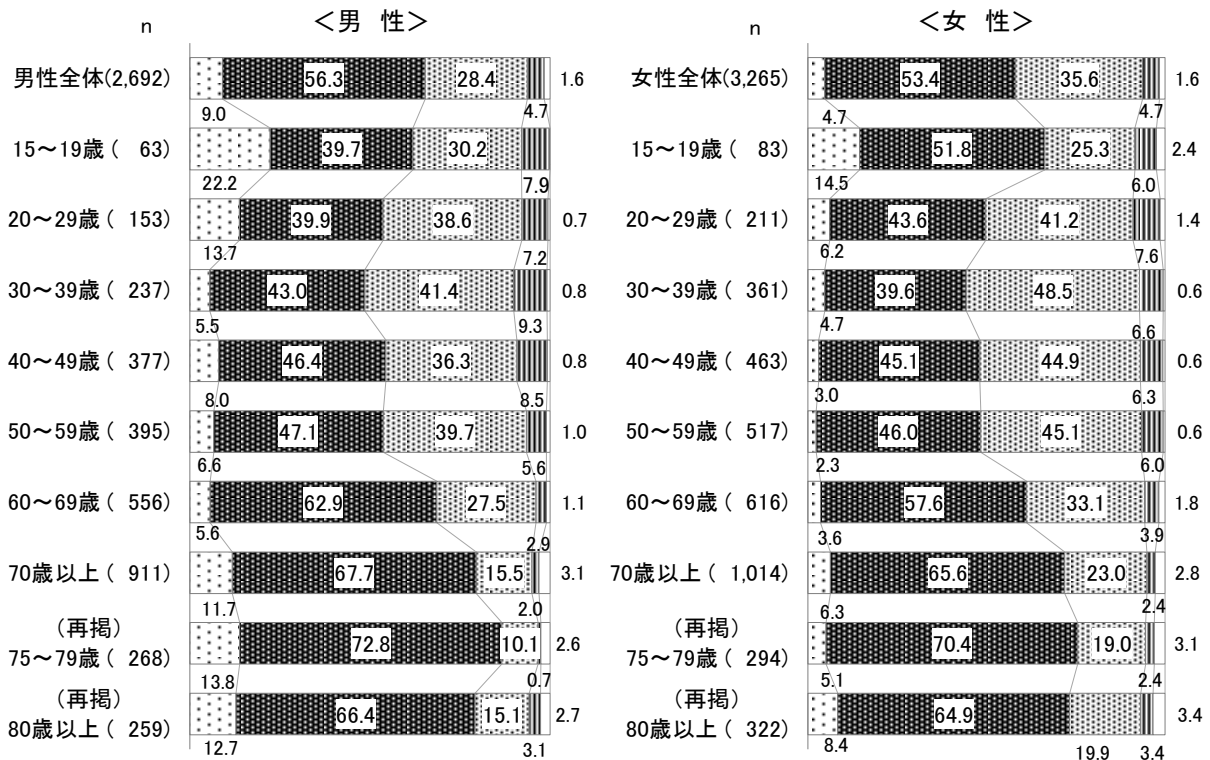


図2-5-2 現在とっている食事についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《良い》は61.3%と、令和元年度（60.1%）と比べ、1.2ポイント増加している。（図2-5-3）

性別で過去の調査と比較すると、《良い》は、令和元年度（男性63.2%、女性57.6%）と比べ、男女ともに増加している。（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）

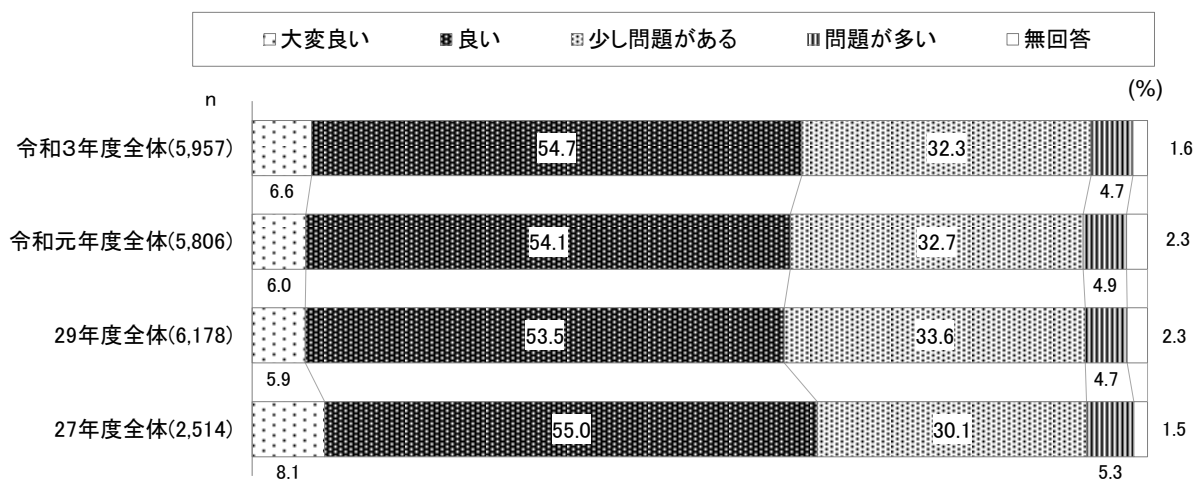
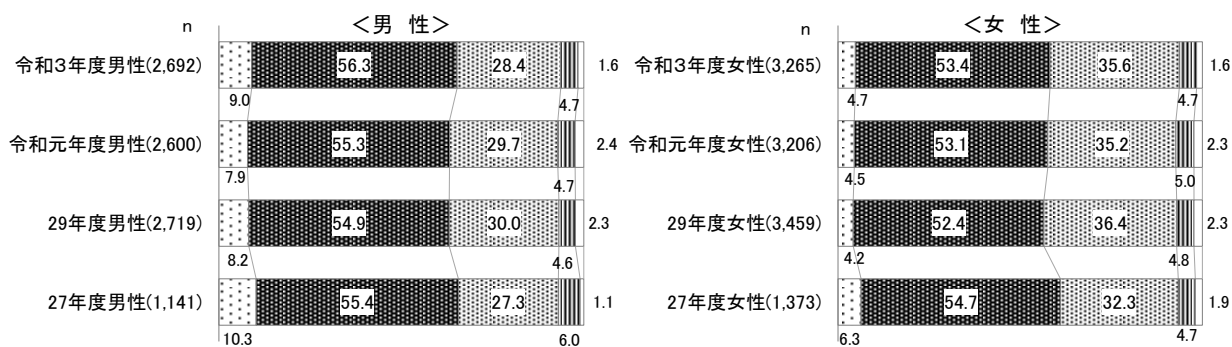


図2-5-4 現在とっている食事についての意識（過去の調査との比較・性別）



※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73.7%と最も高く、次いで「特に考えていない」が20.6%、「今のまますを続けたい」が5.4%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(76.4%)が男性(69.7%)より6.7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、男女とも15~19歳で最も高く、男性は20~29歳、女性は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)

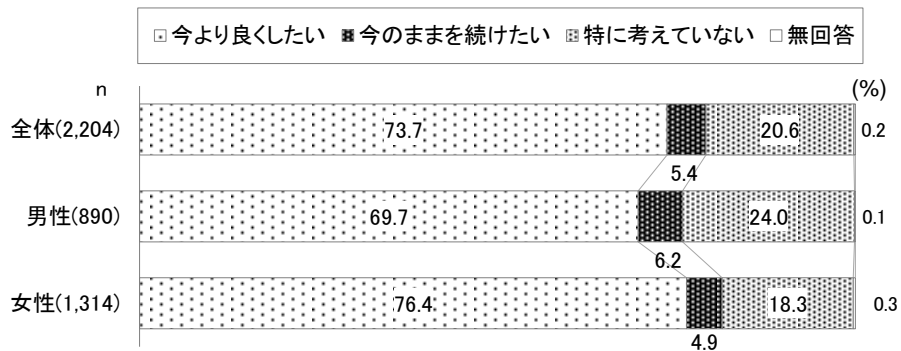
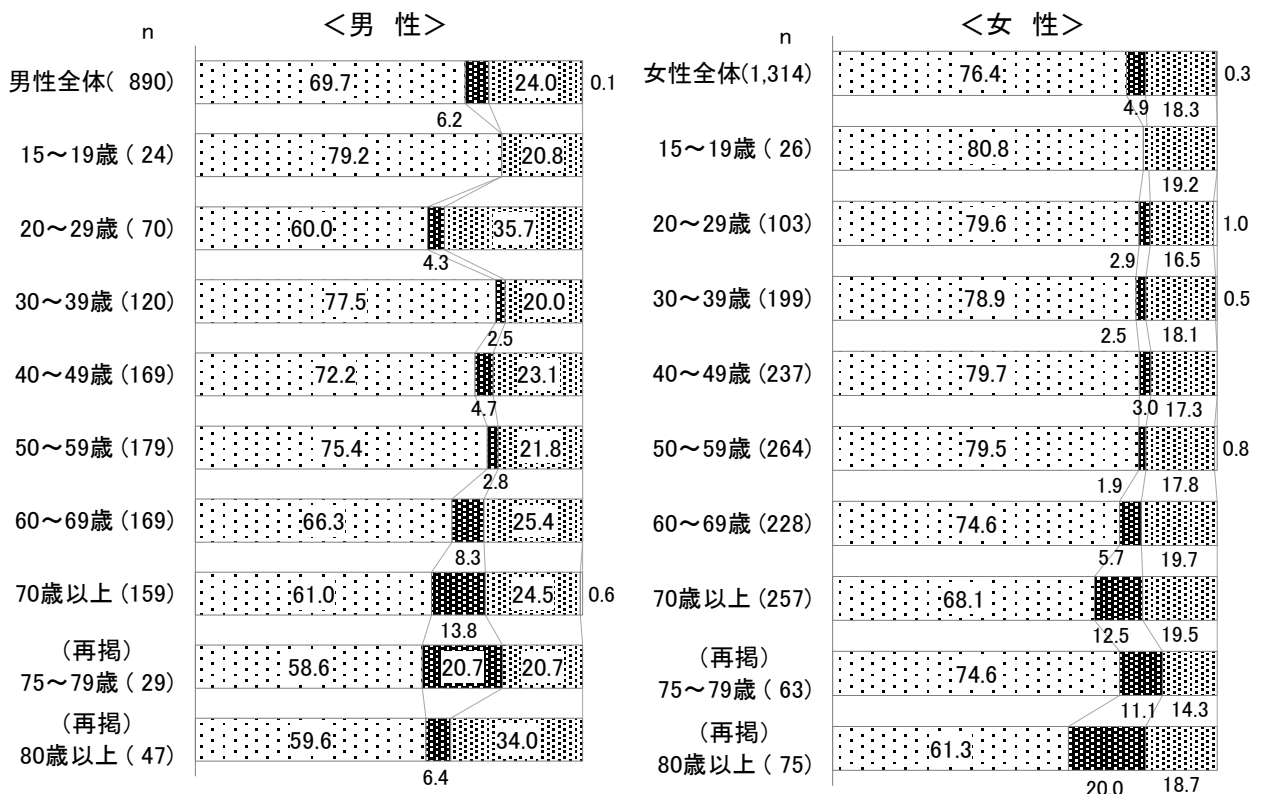


図2-5-6 今後の食事についての意識 (性・年齢別)



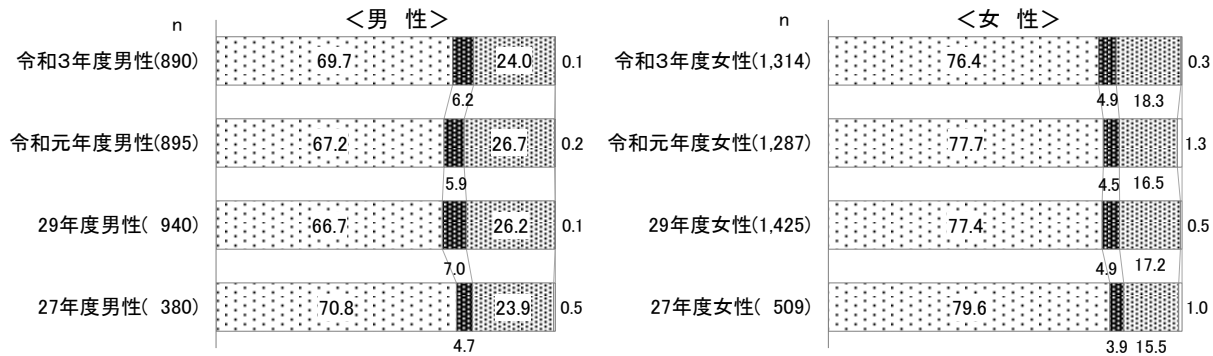
過去の調査と比較すると、「今より良くしたい」(73.7%)は、令和元年度(73.4%)より0.3ポイント増加している。(図2-5-7)

性別で過去の調査と比較すると、「今より良くしたい」は、男性では令和元年度より2.5ポイント増加したが、女性では1.3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)



※平成25年度調査では、この質問をしていない。