

2. 栄養・食生活

(1) 1週間に朝食をとる回数

問11 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」が72.8%で最も高くなっている。「6日」は5.1%、「4～5日」は7.8%、「2～3日」は5.9%、「1日以下」は6.1%となっている。(図2-1-1)

性別にみると、「7日」は女性(75.7%)が男性(69.2%)より6.5ポイント高くなっている。

(図2-1-1)

性・年齢別にみると、「7日」は、15～19歳を除いて考えると、男女ともおおむね年代が高くなるほど割合が高くなる傾向にある。女性70歳以上では88.9%、男性70歳以上では86.8%と高くなっているのに対し、男性20～29歳では38.9%、女性20～29歳では44.8%にとどまっている。

(図2-1-2)

図2-1-1 1週間に朝食をとる回数(全体/性別)

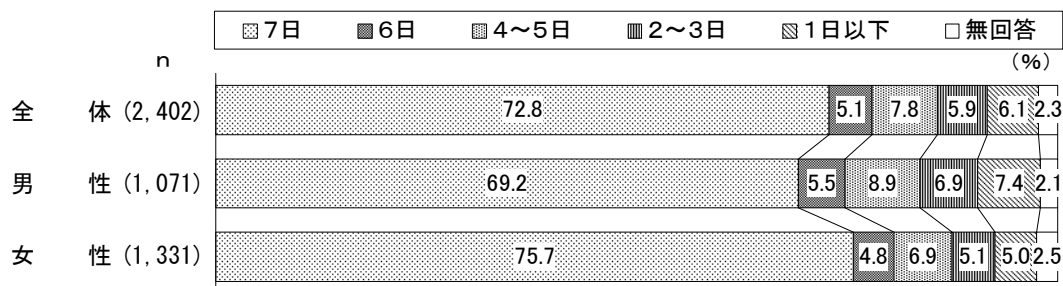
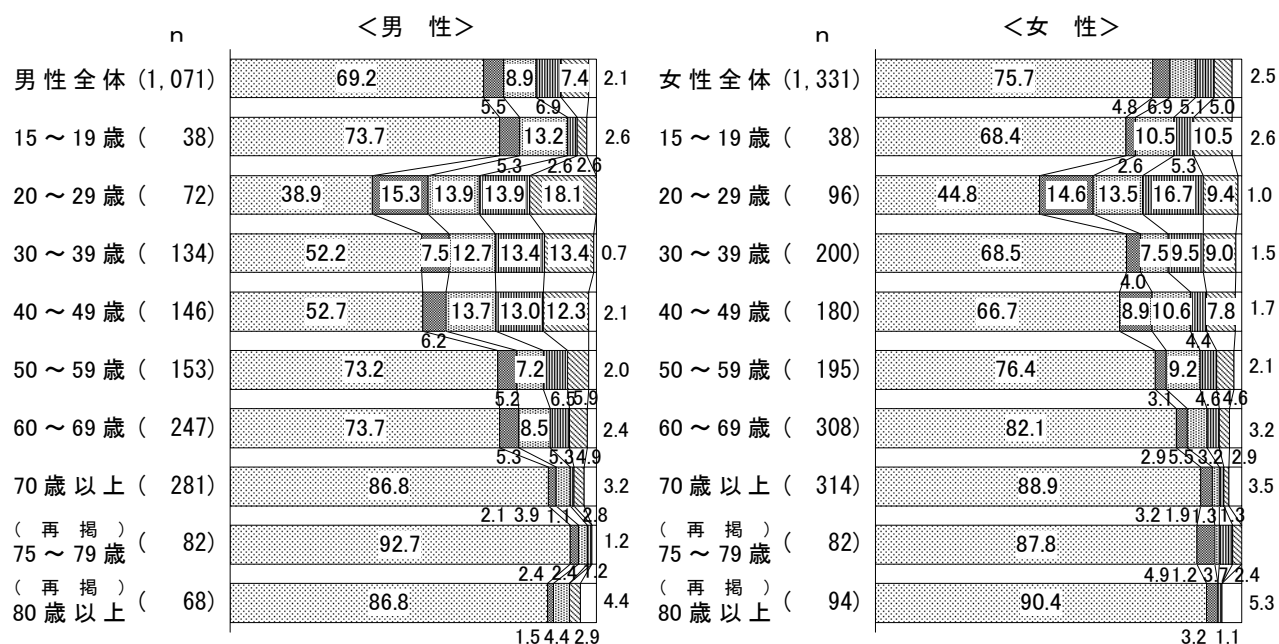


図2-1-2 1週間に朝食をとる回数(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「6日以上」は平成19年度以降8割近くで推移しており、大きな傾向の変化はみられない。(図2-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「6日以上」は女性(80.5%)で平成23年度(83.5%)より3.0ポイント減少している。(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)

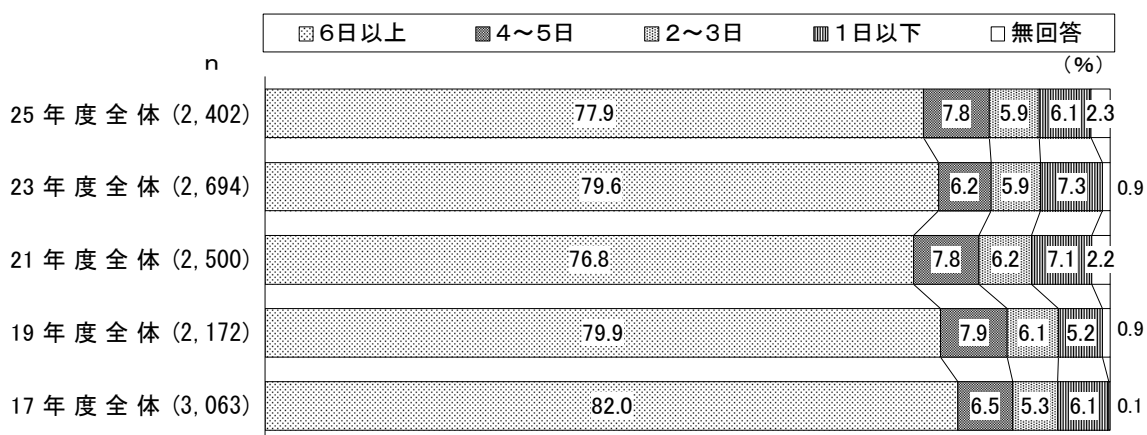
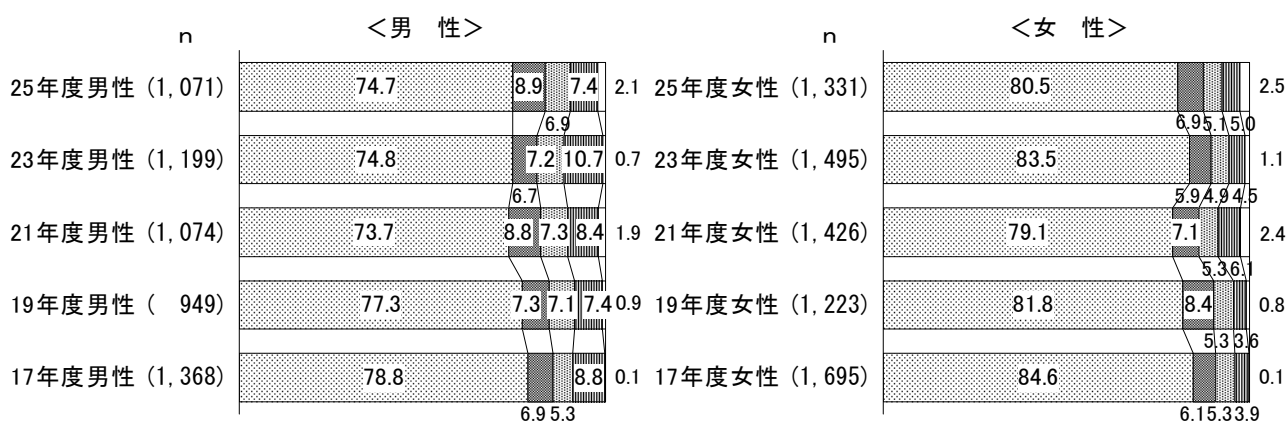


図2-1-4 1週間に朝食をとる回数(過去の調査との比較・性別)



※平成19年度・17年度調査では、「7日」「6日」の選択肢ではなく「6日以上」の選択肢で質問していた。平成19年度・平成17年度調査と比較するため、平成21年度・23年度・25年度調査の「7日」と「6日」を合算した値を示している。

(2) 栄養成分表示を参考にしているか

問12 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、「いつもしている」が12.6%、「時々している」が42.4%となっている。「ほとんどしていない」(40.3%)と「栄養成分表示を知らない」(2.5%)の2つを合わせた《していない》は42.8%となっている。(図2-2-1)

性別にみると、「いつもしている」は女性(16.1%)が男性(8.2%)より7.9ポイント高く、「時々している」は女性(48.9%)が男性(34.3%)より14.6ポイント高くなっている。(図2-2-1)

性・年齢別にみると、「いつもしている」は女性60～69歳で20.1%と高くなっている。《していない》は男性15～19歳で65.8%と高くなっている。(図2-2-2)

図2-2-1 栄養成分表示を参考にしているか(全体/性別)

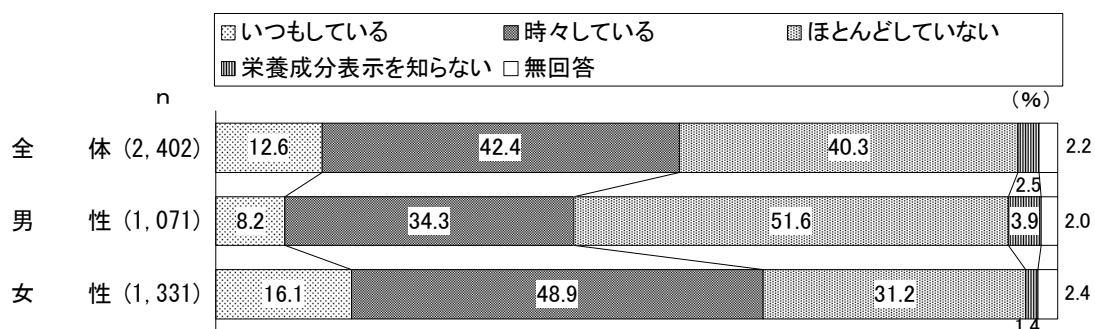
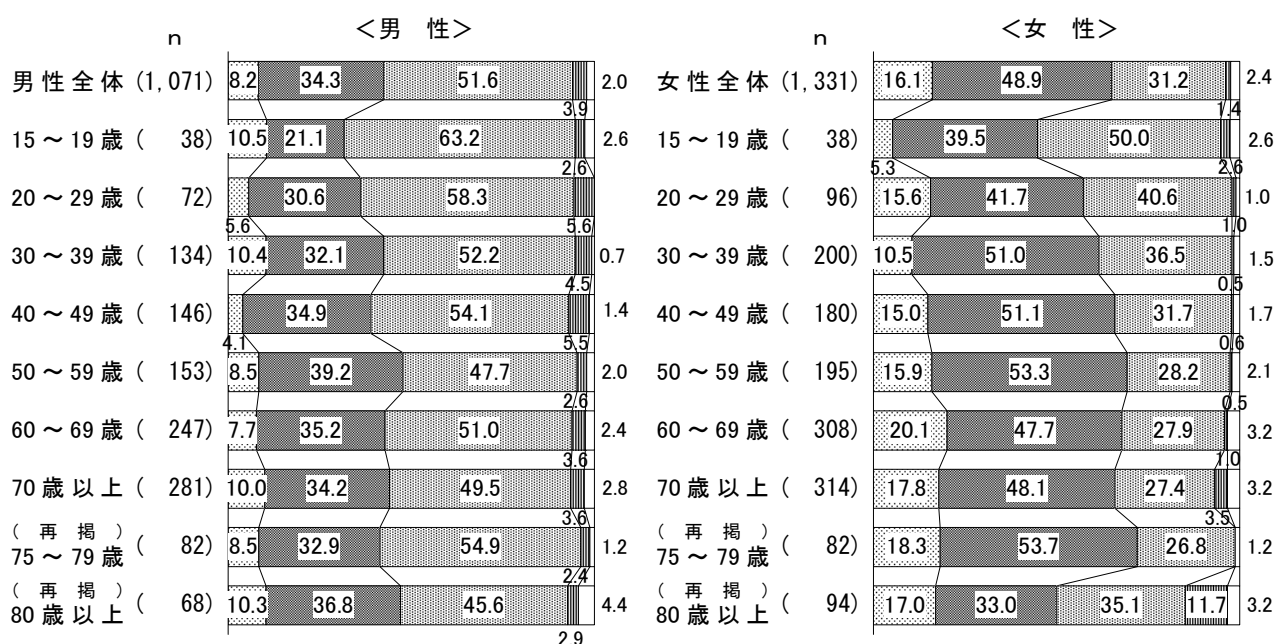


図2-2-2 栄養成分表示を参考にしているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「していない」は平成21年度以降減少傾向にある。(図2-2-3)
 性別で過去の調査と比較すると、「していない」は男女とも平成21年度以降減少傾向にあり、特に男性で減少傾向が顕著である。(図2-2-4)

図2-2-3 栄養成分表示を参考にしているか(過去の調査との比較)

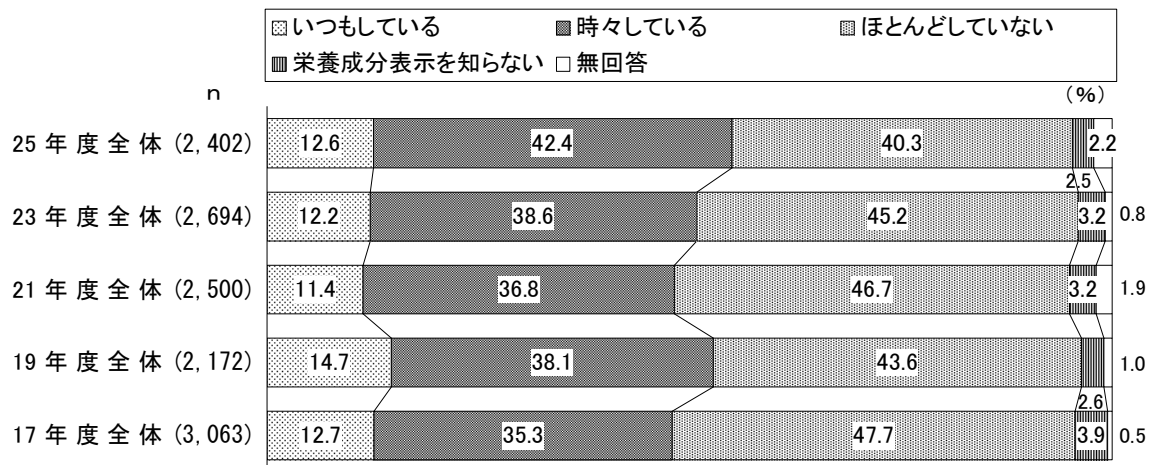
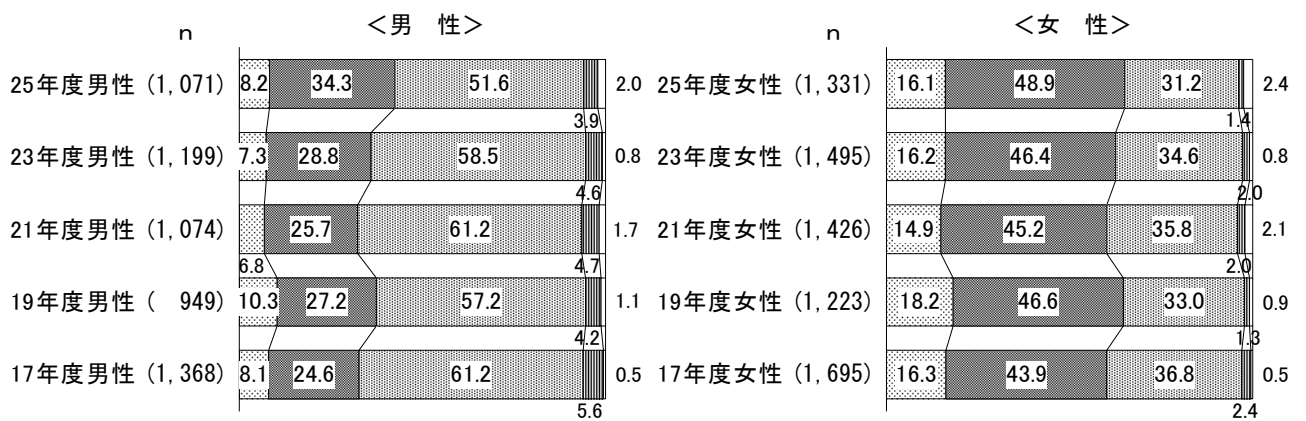


図2-2-4 栄養成分表示を参考にしているか(過去の調査との比較・性別)



(3) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度

問13 「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副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。「副菜」とは、野菜などを使った料理で、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。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)

全体では、「ほとんど毎日」が53.8%となっている。「週に4～5日」は22.3%、「週に2～3日」は14.9%、「ほとんどない」は6.6%である。(図2-3-1)

性別にみると、「ほとんど毎日」は女性(55.4%)が男性(51.9%)より3.5ポイント高くなっている。(図2-3-1)

性・年齢別にみると、「ほとんど毎日」は男性70歳以上と女性の60歳以上の年代で6割半ばと高くなっている一方、男性の30～49歳、女性の20～39歳の年代では3割台となっている。(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)

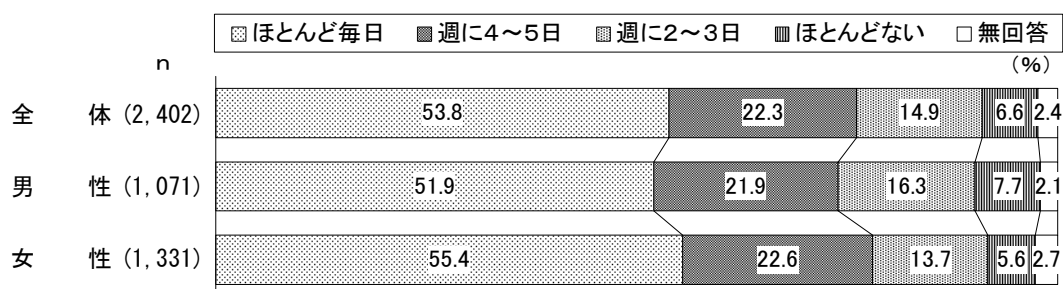
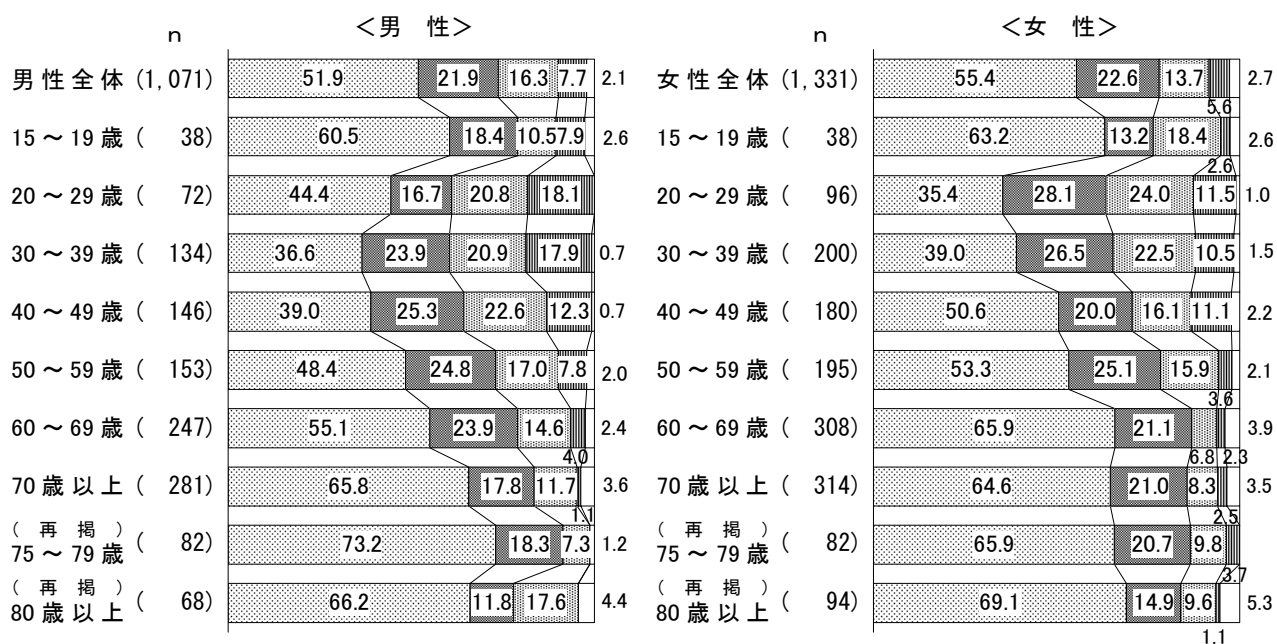


図2-3-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(性・年齢別)



(4) 野菜摂取についての意識

問14 あなたは、健康維持に必要な野菜を摂取していると思いますか。(○はひとつ)

全体では、「摂取していると思う」が20.6%、「ほぼ摂取していると思う」が45.8%で、この2つを合わせた《摂取している》は66.4%となっている。「あまり摂取していないと思う」は24.9%、「摂取していないと思う」は5.0%である。(図2-4-1)

性別にみると、「摂取している」は女性(69.7%)が男性(62.2%)より7.5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、15~19歳を除いて考えると、男女とも高い年代ほど割合が高くなっている。(図2-4-2)

図2-4-1 野菜摂取についての意識(全体/性別)

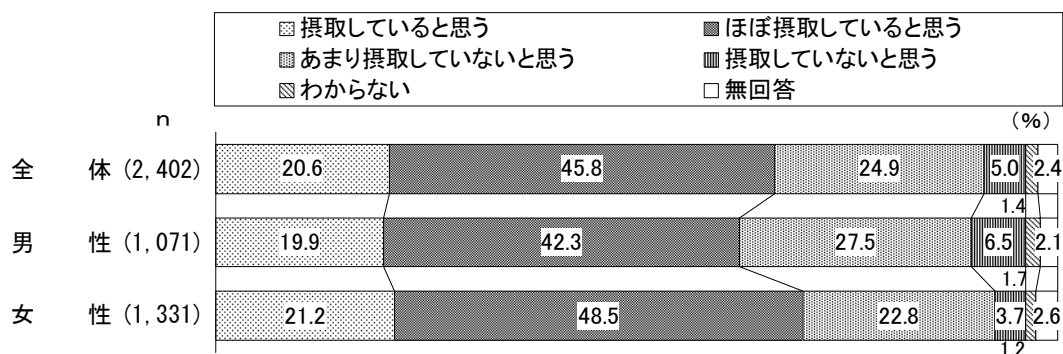


図2-4-2 野菜摂取についての意識(性・年齢別)

