

《2. 栄養・食生活》

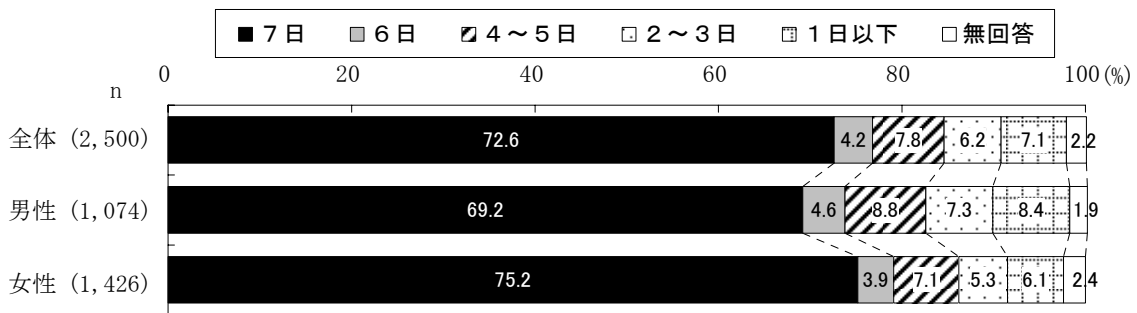
問11 あなたは、ふだん1週間に何日朝食をとりますか。(菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、また、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合は、朝食をとったものとみなしません。)(○はひとつ)

全体では、「7日」が72.6%で最も高くなっている。

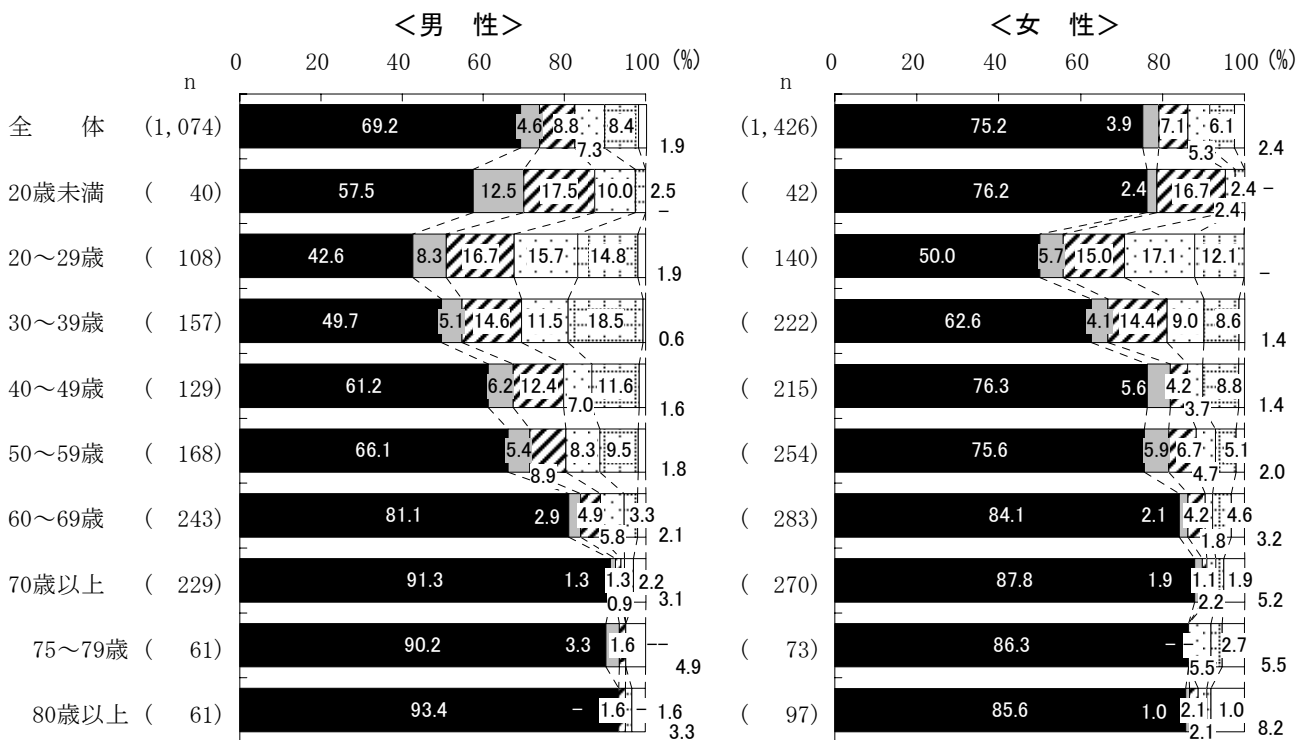
性別で見ると、「7日」は、男性が69.2%、女性が75.2%で女性の方が6.0ポイント高く、逆に、「1日以下」は男性が8.4%、女性が6.1%で男性の方が2.3ポイント高くなっている。

性/年齢別で見ると、「7日」は、男性では70歳以上が91.3%、女性でも70歳以上が87.8%で最も高くなっている。また、《週に半分以下》(「2～3日」+「1日以下」)は、男性の20～29歳が30.5%、30～39歳が30.0%、女性の20～29歳が29.2%と高い。

問11 1週間に朝食をとる日数 (全体・性別)



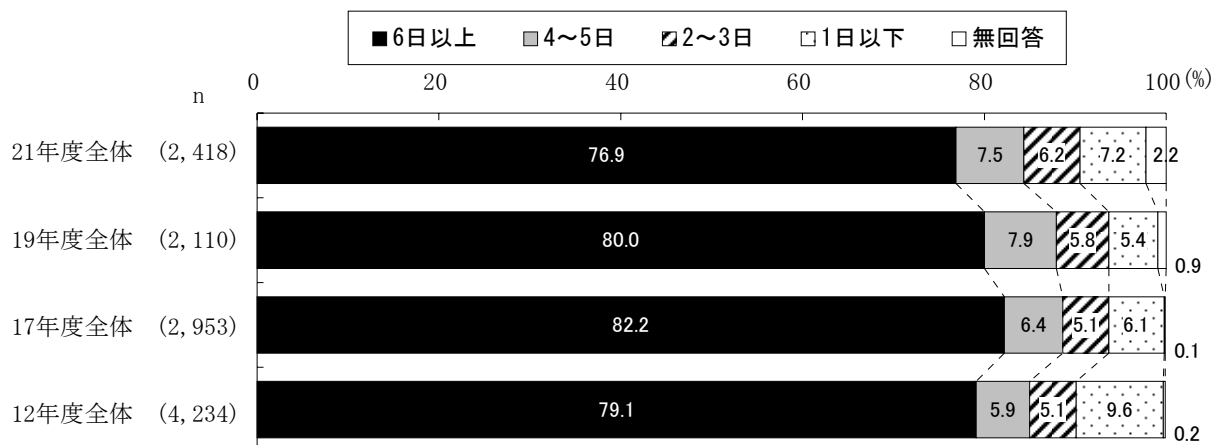
問11 1週間に朝食をとる日数 (性/年齢別)



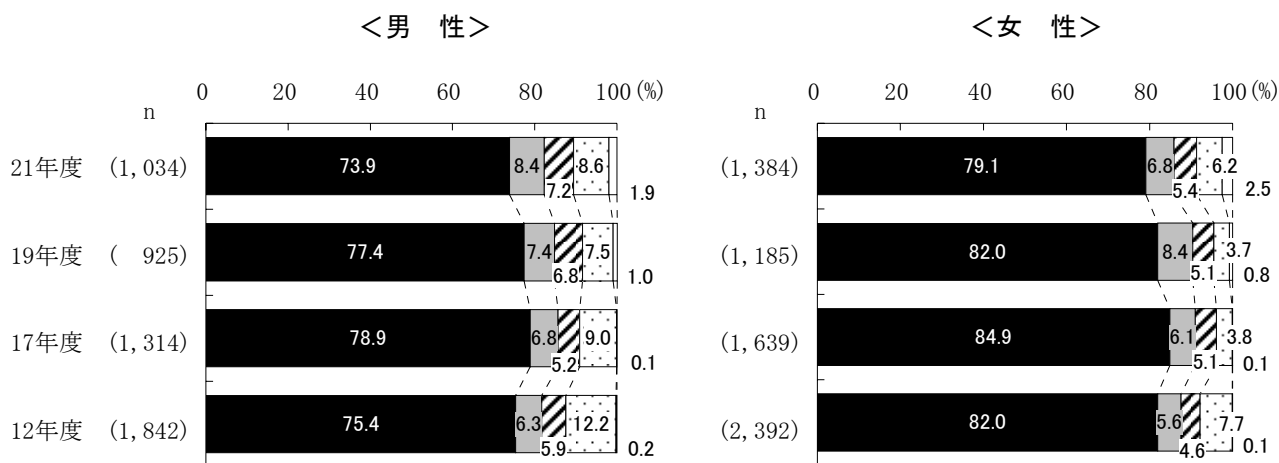
過去の調査結果と比較すると、全体、性別のいずれにおいても、「6日以上」が17年度から減少している。

【経年調査との比較】

1週間に朝食をとる日数（全体）



1週間に朝食をとる日数（性別）



※ 12年度調査との比較のため、17年度と19年度、21年度は15~19歳の回答者数を除く。
 ※ 21年度調査の「6日以上」は「6日」+「7日」。

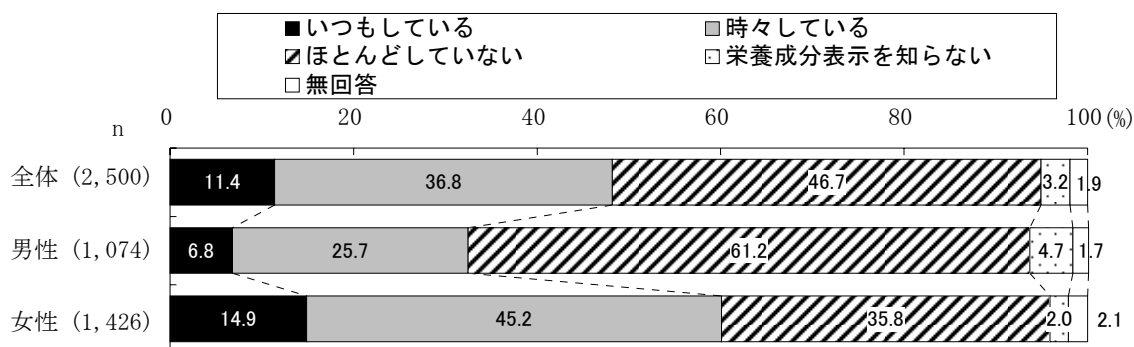
問12 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にして
いますか。(〇はひとつ)

全体では、「いつもしている」が11.4%、「時々している」が36.8%で、これら2つを合わせると、「《している》」は48.2%となっている。一方、「ほとんどしていない」が46.7%で最も高く、「栄養成分表示を知らない」が3.2%となっている。

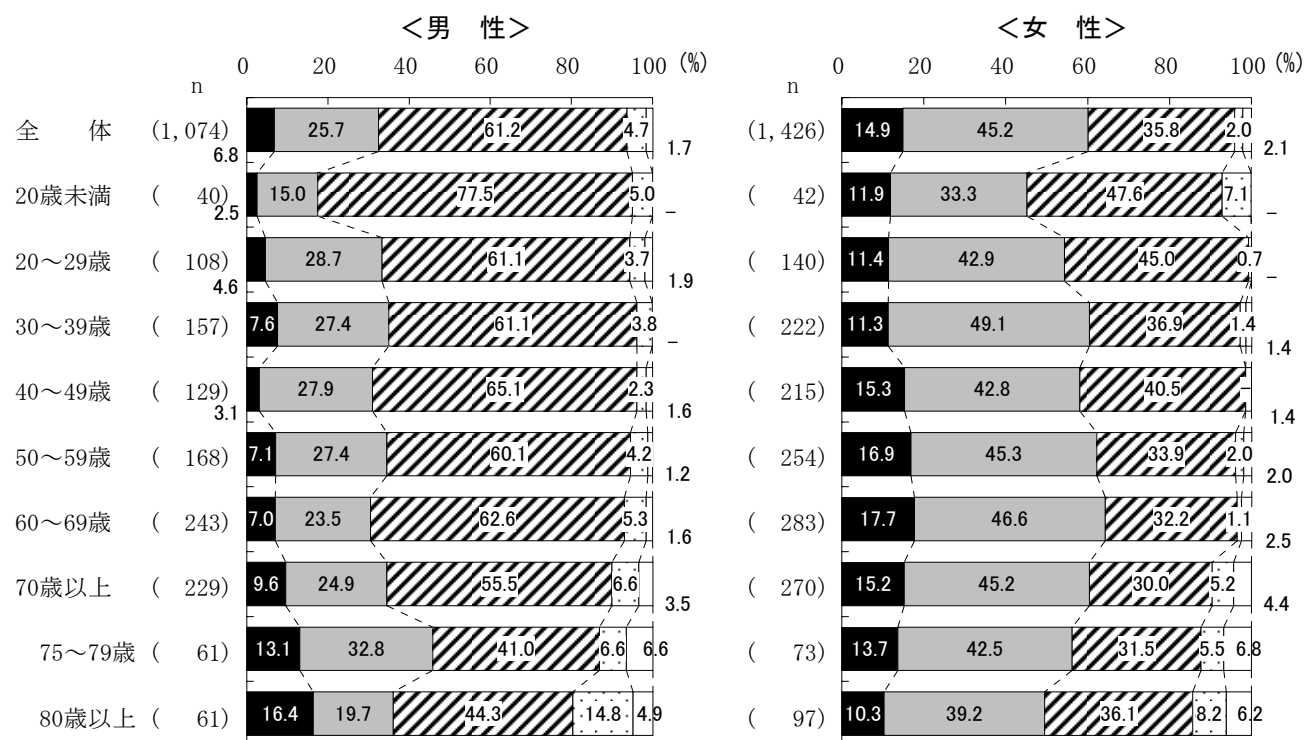
性別でみると、「《している》」は、男性が32.5%、女性が60.1%で女性の方が27.6ポイント高くなっている。逆に、「ほとんどしていない」は、男性が61.2%、女性が35.8%で男性の方が25.4ポイント高くなっている。

性/年齢別でみると、「《している》」は、男性では30～39歳が35.0%で最も高い。女性では60～69歳が64.3%で最も高く、50～59歳で62.2%となっている。また、「ほとんどしていない」は、男性では20歳未満が77.5%で最も高く、40～49歳で65.1%、女性では20歳未満が47.6%と最も高くなっている。

問12 外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする程度（全体・性別）



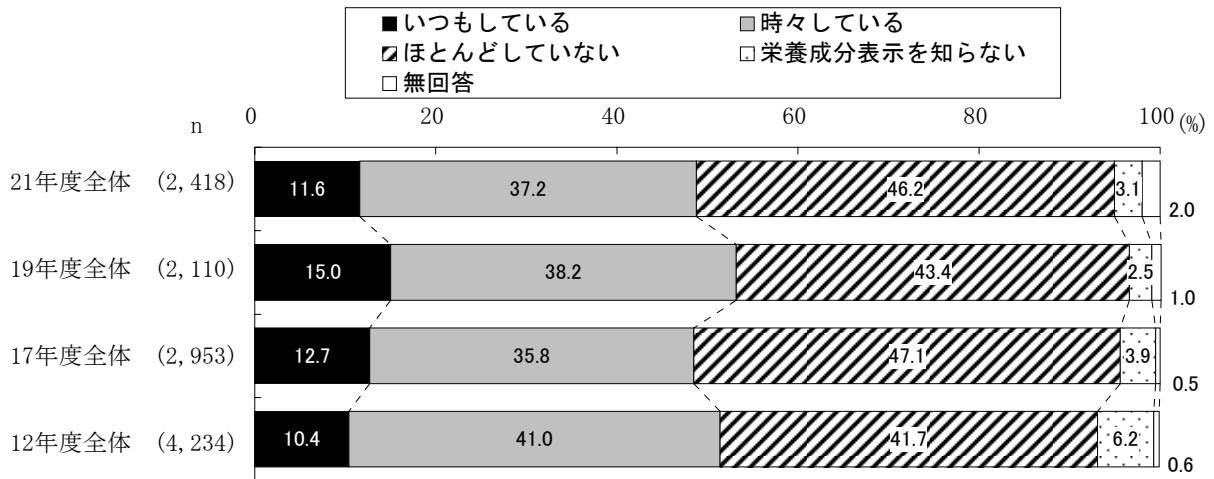
問12 外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする程度（性/年齢別）



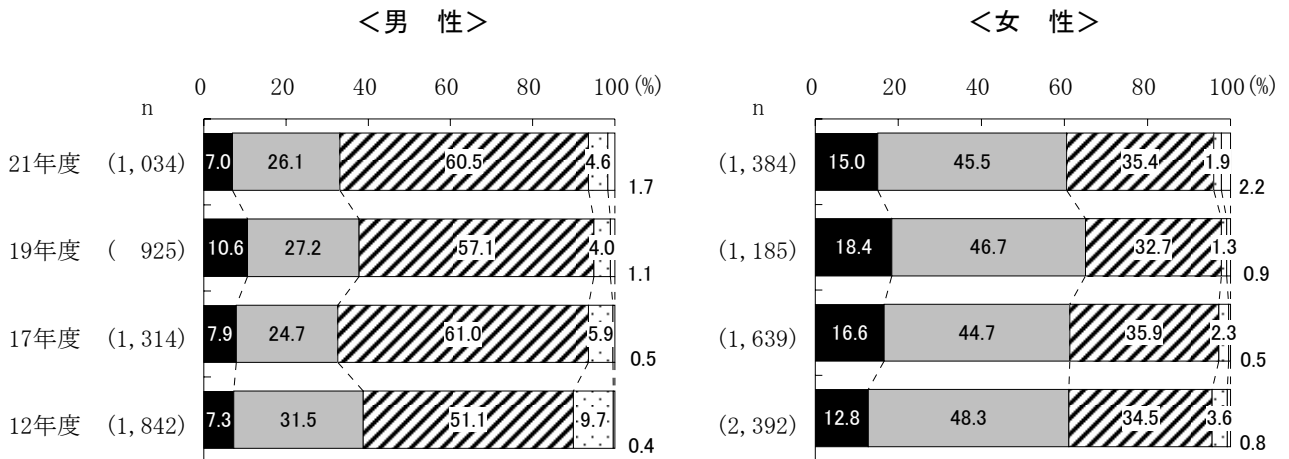
過去の調査結果と比較すると、全体、性別のいずれにおいても「いつもしている」が調査ごとに増加していたが、21年度は減少となっている。

【経年調査との比較】

外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする程度（全体）



外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする程度（性別）



※ 12年度調査との比較のため、17年度と19年度、21年度は15～19歳の回答者数を除く。

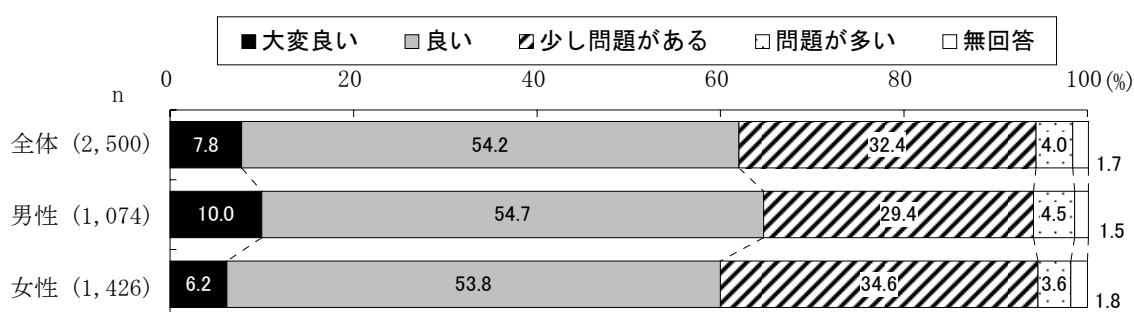
問13 あなたが現在とっている食事を、どのように思いますか。(〇はひとつ)

全体では、「大変良い」が7.8%で少数ながらも、「良い」が54.2%で最も高く、これら2つを合わせると、《良い》は62.0%となっている。一方、「少し問題がある」が32.4%、「問題が多い」が4.0%で、これら2つを合わせると、《問題がある》は36.4%となっている。

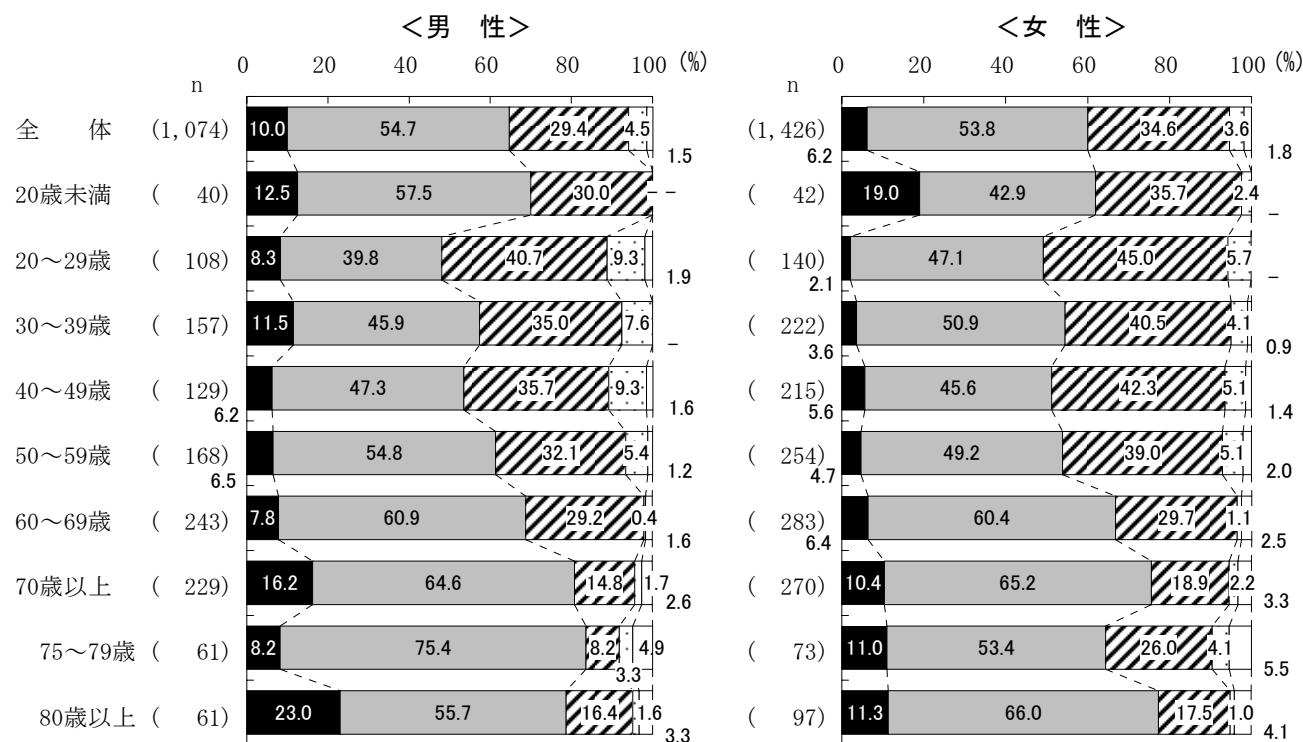
性別でみると、《良い》は、男性が64.7%、女性が60.0%で男性の方が4.7ポイント高く、逆に、《問題がある》は、男性が33.9%、女性が38.2%で女性の方が4.3ポイント高くなっている。

性/年齢別でみると、「大変良い」は、男性では70歳以上が16.2%、女性では20歳未満が19.0%で最も高くなっている。《良い》としてみた場合、男性の70歳以上は80.8%と高い。《問題がある》は、男性では20~29歳が50.0%、女性でも20~29歳が50.7%で高くなっている。

問13 現在とっている食事について思っていること（全体・性別）



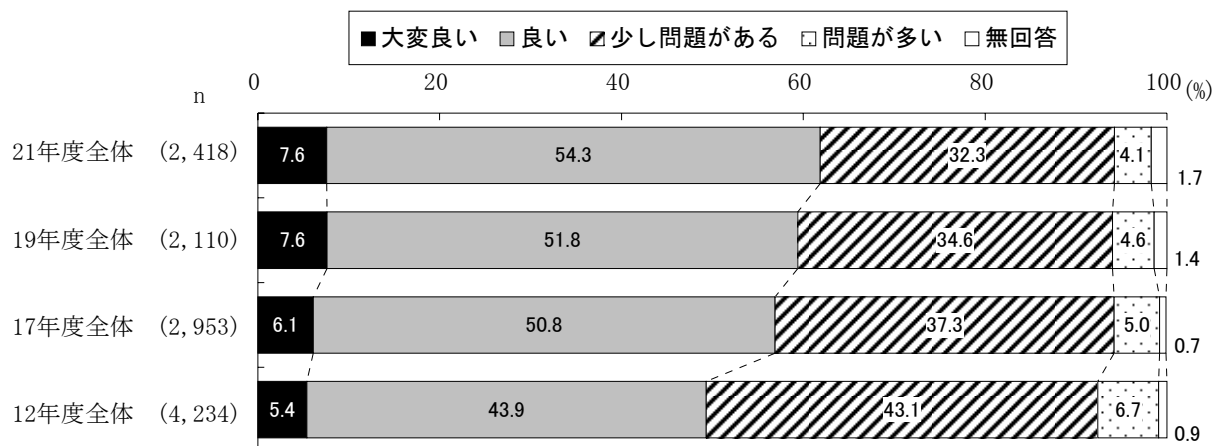
問13 現在とっている食事について思っていること（性/年齢別）



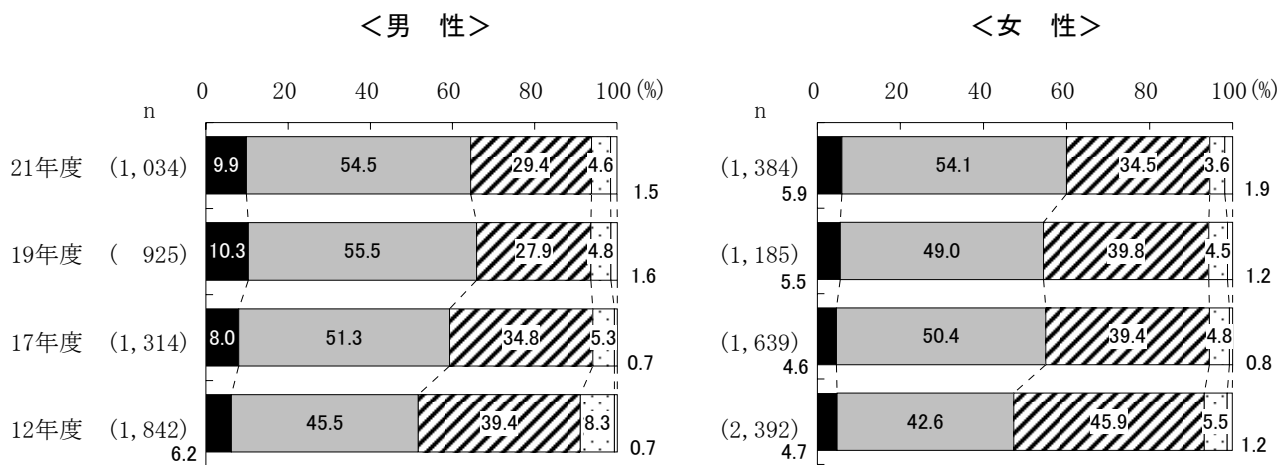
過去の調査結果と比較すると、《良い》が増加傾向にある。

【経年調査との比較】

現在とっている食事について思っていること（全体）



現在とっている食事について思っていること（性別）



※ 12年度調査との比較のため、17年度と19年度、21年度は15～19歳の回答者数を除く。

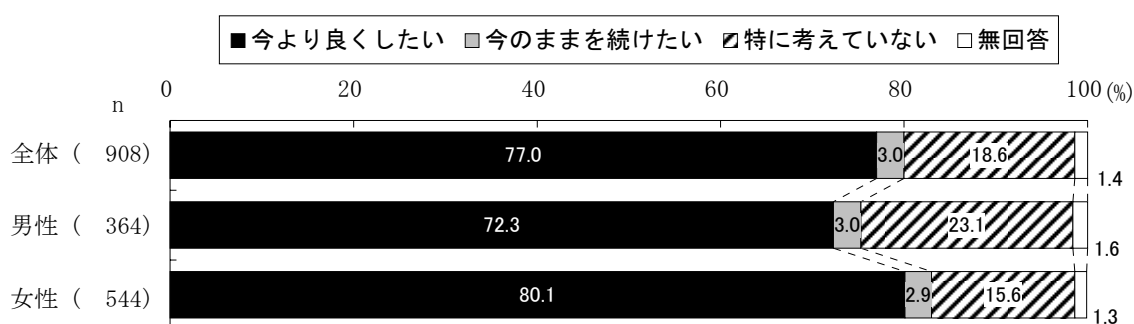
問13-1 (問13で「3」か「4」とお答えの方に) あなたの食事について、今後どのようにしたいと思いますか。(〇はひとつ)

現在とっている食事を「少し問題がある」か「問題が多い」と回答した人(908人)に、今後の考えをたずねた結果、全体では、「今より良くしたい」が77.0%と最も高くなっている。

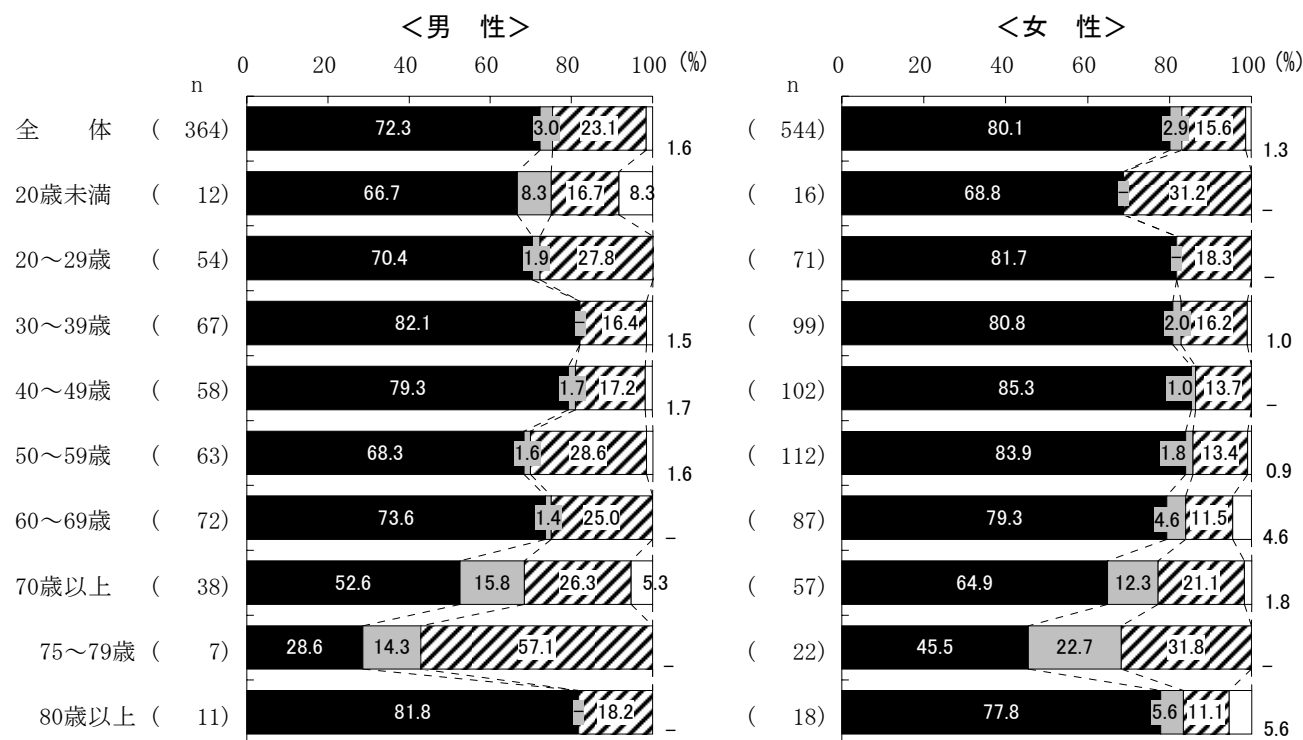
性別で見ると、「今より良くしたい」は、男性が72.3%、女性が80.1%で女性の方が7.8ポイント高くなっている。逆に、「特に考えていない」は、男性が23.1%、女性が15.6%で男性の方が7.5ポイント高くなっている。

性/年齢別で見ると、「今より良くしたい」は、男性では30~39歳が82.1%、女性では40~49歳が85.3%で高くなっている。

問13-1 食事に関する今後の考え (全体・性別)



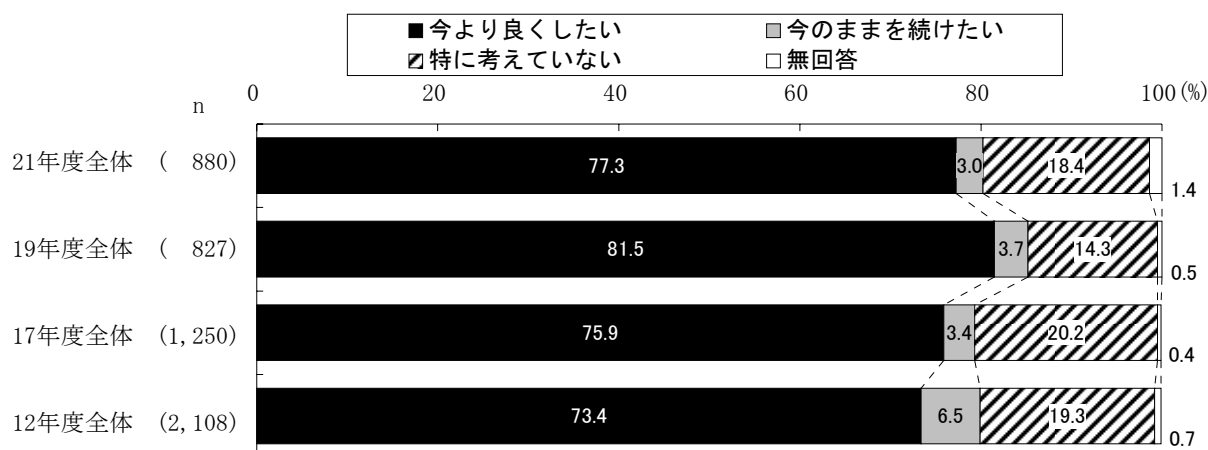
問13-1 食事に関する今後の考え (性/年齢別)



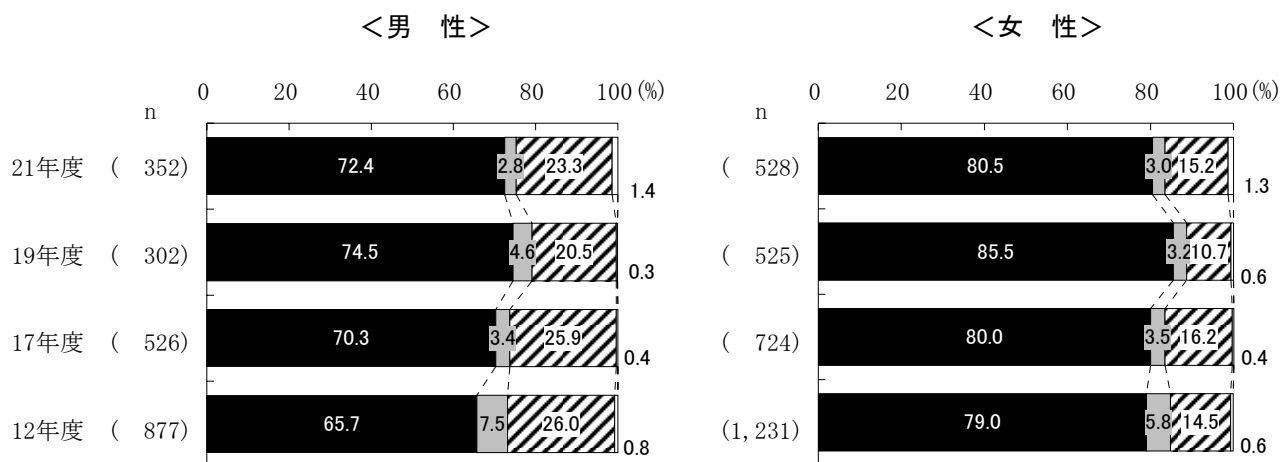
過去の調査結果と比較すると、全体、性別のいずれにおいても「今より良くしたい」が12年度から19年度までは増加していたが、21年度は全体、性別のいずれも「今より良くしたい」が減少し、「特に考えていない」が増加している。

【経年調査との比較】

食事に関する今後の考え（全体）



食事に関する今後の考え（性別）



※ 12年度調査との比較のため、17年度と19年度、21年度は15～19歳の回答者数を除く。

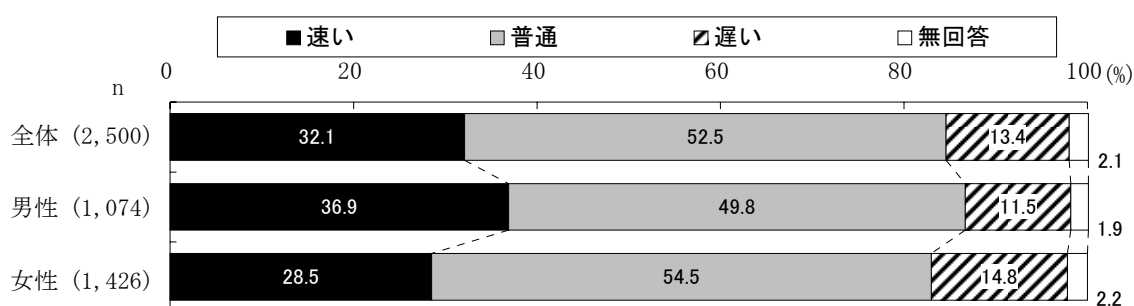
問14 あなたは、人と比べて食べる速度が速いですか。(○はひとつ)

全体では、「普通」が52.5%で最も高く、「速い」32.1%、「遅い」13.4%となっている。

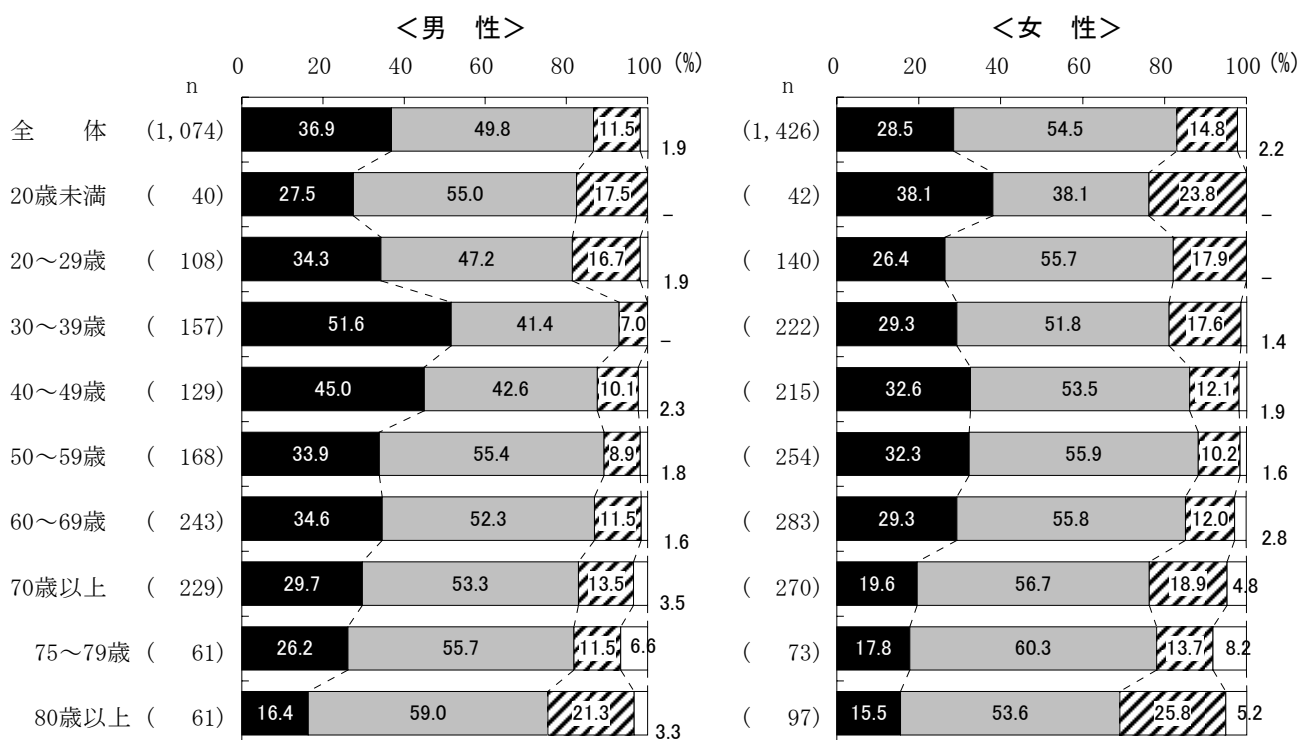
性別でみると、「速い」は、男性が36.9%、女性が28.5%で男性の方が8.4ポイント高く、逆に、「普通」は、男性が49.8%、女性が54.5%で女性の方が4.7ポイント、「遅い」は男性が11.5%、女性が14.8%で女性の方が3.3ポイント高くなっている。

性/年齢別でみると、「速い」は男性の30～39歳が51.6%、40～49歳が45.0%と高くなっている。

問14 食事の速度（全体・性別）

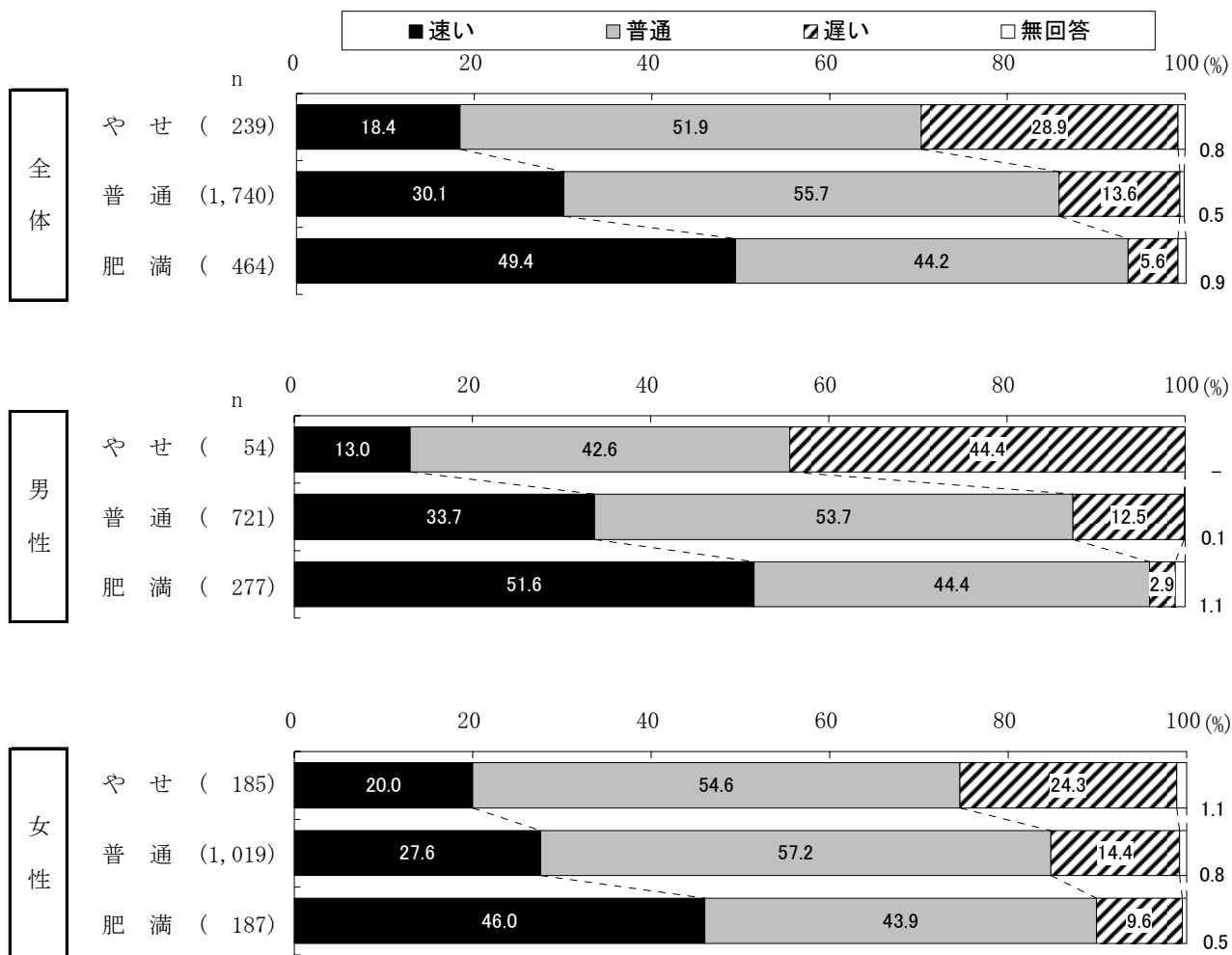


問14 食事の速度（性/年齢別）



実際のBMI判定別でみると、全体、男性、女性とも「速い」は肥満が最も高く、次いで「普通」、「遅い」の順となっている。

問14 食事の速度（実際のBMI判定別・全体・性別）



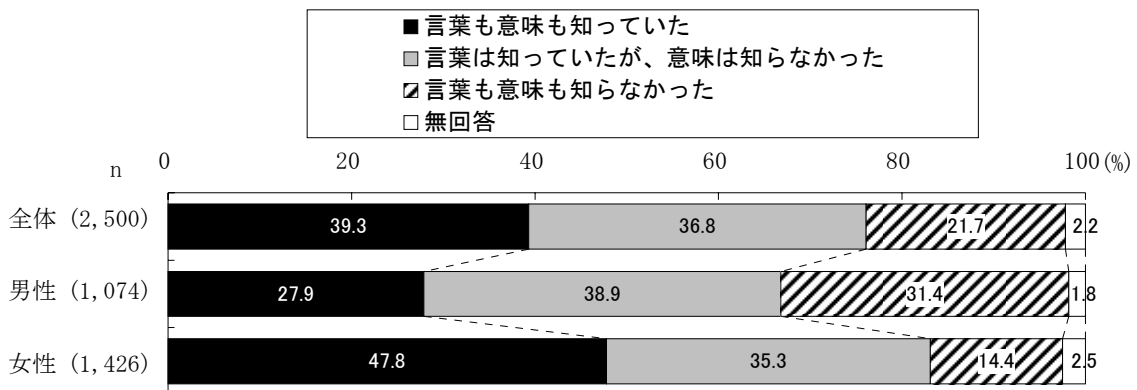
問15 「食育基本法(しょくいくきほんほう)」では、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくために「食」が重要であるとし、「食育」とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとしています。あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(〇はひとつ)

全体では、「言葉も意味も知っていた」が39.3%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が36.8%、「言葉も意味も知らなかった」21.7%となっている。

性別で見ると、「言葉も意味も知っていた」は、男性が27.9%、女性が47.8%で女性の方が19.9ポイント高くなっている。《知っていた》(言葉も意味も知っていた+言葉は知っていたが、意味は知らなかった)は男性が66.8%、女性が83.1%で女性の方が16.3ポイント高くなっている。

性/年齢別で見ると、「言葉も意味も知っていた」は、男性では30～39歳が33.8%で最も高く、女性では60～69歳が57.2%、50～59歳が56.7%と高くなっている。

問15 「食育」認知 (全体・性別)



問15 「食育」認知 (性/年齢別)

