

6. 生活習慣調査②における自由記述回答の結果

第112表 「食事を楽しめない理由」のうち、「10その他」の理由

(注) 誤字や送り仮名の誤りのみ訂正し、原文のまま掲載しています。同様な意見の集約、並び替えも行っていません。

量が食べられないから(76歳・女)
アレルギー体質なので特定の食品を制限している。一般的な栄養学があてはまらないことがあるから。(42歳・女)
介護なしでは食べられません(93歳・女)
子供達に食べさせるのが必死でただ口の中へほうり込み食べているという感じ、味わって食べるひまがない(35歳・男)
食べたい物が無い(56歳・男)
子供に好き嫌いが多く、作っても食べない、残る。注意しても言うことを聞かず、育児に手こずっているから(46歳・女)
5の逆(父)(31歳・男)
退院したばかり(肺炎から治ゆ)(82歳・女)
介護を必要としている+(要支援2、入れ歯、目、白内障と欄外に記載あり)(82歳・女)
楽しいほどではありません。もっと美味しいものを食べられれば楽しく食べられます。(78歳・女)
子供達に食べさせながら、あわただしく食事をしているので、楽しむ余裕がない。(35歳・女)
病気療養中の為食品の制限がある。右手が不自由で調理できない(50歳・女)
くすりを飲むため食事をしている。(25歳・女)
腹痛(68歳・男)
このごろあまり時間がたってもお腹がすいたと思う事がない、しかたがないから食べている(71歳・女)
一般人には味付困難(75歳・男)
7月末から暑くて仕事がきつくて食欲がない(70歳・女)
食べ物の好きキライが多いのでいつも自分だけ同じ物ばかりになってしまう(48歳・女)

第113表 「食品の買い物をするうえで、困っていること」のうち、「9その他」の意見

(注) 誤字や送り仮名の誤りのみ訂正し、原文のまま掲載しています。同様な意見の集約、並び替えも行っていません。

家族の好みが違うすぎる。例えば料理をだしても食べない人がいる。(28歳・女)
料理があまり上手でないし好ききらいがあるのでいつも同じような献立である(66歳・女)
歩行困難(77歳・女)
新鮮でもないのに値段が安くない(46歳・女)
1カ所のスーパーなので変わった物がかえない(41歳・女)
坐骨神経痛の持病がありますのでスーパーの買物が週に1回程度になり少し不便です。(77歳・女)
毎日買い物が出来ないので一週間分をまとめ買いしている。週末には鮮度も落ち、食材も減る。中には処分しなくてはいけない食材も出る。(55歳・女)
常に時間がない(49歳・女)
健康上、店が遠いとなつかれ、息がきれたりて つい出ぶしょうになる(82歳・女)
5人家族の上、お弁当作り毎日(4人分)～(5人分)の食材は買い物量がとても多くてたいへんです。(60歳・女)
料理があまりうまくつくれないので(45歳・女)
生協でまとめ買いをしているが食品の中にアミノ酸が含まれているものが多いこと。さとうは白いのを使うのが殆どであること。胚芽米を今食べているが農薬(81歳・女)
中国産などの安全が不安だが、加工品に使われているのではないかと不安に思っている(歳・女)
なるべく手のかからないものになっている(80歳・男)
仕事の都合で買い物の時間がないことがある(47歳・女)
1人だから調理した物をおもに買う(62歳・男)
食品や調味料を腐らせずに使いきる。(28歳・女)
予算が足りるか不安(25歳・女)

第114表 「あなたがふだんの食事について、気をつけていることや困っていることなど」
に寄せられた意見

(注) 記載内容により大まかにグループ分けしています。記載内容が多い場合には、必ずしもグループ分けと一致していないところがあります。またグループ内での同様の意見の集約、並び替えも行っておりません。誤字や送り仮名の誤りのみ訂正し、原文のまま掲載しています。

(1) 食生活で気をつけていること

①生活リズム、年齢、家族等にあわせた食べ方

拡大家族の為、夕食に煮物を作るようにしている。(41歳・女)
野菜類を家族の人々が好んで食べられる調理方法を工夫している(35歳・男)
朝・昼・夜きちんと食べる(38歳・男)
・10時以降は軽い食事にしている。・食物せんいを摂るようにしている。(52歳・男)
もっと手作りの料理を作りたい(時間の余裕があれば)(62歳・女)
食事を作る時間がないので、出来ているものを買ってくる時が多い。動物性脂肪や糖分をひかえている。体に良いと言われる事はとりあえずしてみる。(75歳・女)
夜9時以降に食事をしない事(41歳・男)
副菜の量が不足している感じがするから注意する(83歳・男)
副菜の量が不足しているから注意する(78歳・女)
子供が幼ないので、子供も食べられるメニューにしています。(32歳・女)
朝食を取る事(65歳・男)
主菜・副菜合わせて20品目以上 1日に採るように心がけているが守れない時がある。(67歳・男)
家族の為にバランスの良い食事を作りたいと思っている 若い子供の為にはエネルギーになる、肉魚を十分に 50代の私達は野菜を中心に。(52歳・女)
主菜を摂る様にしたい(49歳・男)
調理時間が取れない 色々な種類の食品を摂るようにしている(56歳・男)
夕食だけは、バランスの良い献立にする様に心掛けている。(37歳・女)
年令にあった献立(64歳・女)
朝食は必ずとるようにしている(58歳・男)
なるべく朝食をとるようにしている(53歳・女)
家族で魚を食べない人がいる為、魚のおかずの時は他のたんぱく質を加える様にしている。老人は量的に少ないので気をつけているつもりです。(57歳・女)
仕事がきつく(午前中)食欲が近頃ないので、たべて元気を出したい。(70歳・女)

定期的に3度の食事をとること(62歳・男)
よく食べてよく寝る(31歳・男)

②バランスよく食べること

バランスよく食べる(29歳・男)
なるべく品数を多く取るようにしている。(80歳・女)
バランスよく食べたい。(51歳・男)
出来れば、バランスよく採りたい。(53歳・女)
主食・主菜・副菜がそろったバランスよい食事を3食とるよう心がけている。今時期はのどや鼻の粘膜をじょうぶにするビタミンAを摂るようにしている。(38歳・女)
バランスよく食べる。(38歳・女)
主食・主菜・副菜をバランスよくとること(38歳・女)
一応、肉、魚と交互にメニューを考えています。(39歳・女)
栄養バランス(41歳・女)
野菜を多く食べる様にして、食品がかたよらない様に注意。魚など煮物を作る時に煮汁を沢山つかって煮てしまう。(49歳・女)
決まった食材が多いため、色々な食材を取り入れたい(56歳・女)
偏食のない、バランスの取れた食事を心掛ける事。(51歳・男)
バランス良く食する(57歳・男)
何でも食べる(63歳・男)
バランスに気をつけている(82歳・女)
バランスを気にしている(81歳・女)
油物の副菜について、摂取について(41歳・男)
肉・魚・野菜をバランスよく食べる。(34歳・女)
なるべくバランスよく、多くの種類を食べるようにしている。(26歳・女)
食事のバランスに気をつけている。食べすぎた時次の食事は控え目にしている。(27歳・女)
何でも好き嫌いなく食べます。よく噛んで食べます。(習慣になってます。)(76歳・女)
◎栄養のバランスを考えて食事をとる様にしてしている(72歳・男)
おかずのバランスを気をつけてとる(44歳・男)
バランスよく食べるよう気をつけている(40歳・女)
肉をとりすぎない。野菜を多めにとるようにしている。(54歳・男)
いろいろな食材を食べる(38歳・女)
一つの食材にかたよらず、バランス良く食べること。(30歳・女)

食事のバランスに気をつけている(35歳・女)
食事内容に偏りがないように気をつけている。(34歳・女)
バランスよく食べる。野菜 多目にたべる。(52歳・女)
食事のバランス(25歳・男)
・塩分をへらす・全体量として、食べすぎないこと・バランス良くたべるようにする(68歳・女)
野菜と豆類、海藻を多く摂るように心がけている。主食は食べすぎないようにしている。有機栽培無農薬の野菜を多くとっている。果実を食べている。(37歳・女)
バランス良く食べるようにしています。(43歳・男)
1つを多くではなく、種類を多く作るようにしている(40歳・女)
食事のバランスを気をつけています。なるべく家庭で作るようにしています。(55歳・女)
バランスのよい食生活(52歳・女)
塩分摂取に注意している。油物を利用した時は、とうふや酢の物と組み合わせている。(72歳・女)
常に心掛けていることは食品の種類を少しずつでもたくさん摂りたいと思っています。(71歳・女)
バランスのある栄養食をもっと多くしたい。(56歳・男)
バランスのとれた献立をと気をつけている。(65歳・女)
自分なりに考えて作っています(74歳・女)

③野菜類を食べること

野菜の種類を多くする。(57歳・女)
野菜を多く摂取すること。(28歳・女)
野菜をなるべく食べるようにしたい(21歳・女)
野菜を多くとるようにしたい(65歳・女)
野菜を沢山とる様気をつけています(71歳・女)
便が固いので野菜をとるようにしている(86歳・男)
気をつけている点→野菜を多く摂取するように心がけている。(42歳・女)
野菜や果物が、少ない時には、100%ジュース等で補ったりしている。(51歳・男)
なるべく野菜類を多くとる様にしています(43歳・女)
野菜不足にならないように気にかけている。高い時や買いに行く時間がない等用に野菜ジュースを常備している。(38歳・女)
野菜(モヤシ)を多く取るようにしてます。(51歳・男)

野菜を食べるようにしている(72歳・男)
野菜が好きではないので、なるべくキャベツやレタスなどを買ってきて 朝、夕食べるようにしている。野菜ジュースを飲むようにしている。(84歳・男)
野菜を毎日必ずとるよう、果物もとるよう気をつけています。(52歳・女)
野菜は食べる様にしている。(36歳・男)
野菜を多く採る。品数を多く(目標1日30品目)する。(35歳・女)
・外食では野菜をとる様に心がける。・インスタント中心になってしまう。・なるべく安い物ですませ、ワンパターンになってしまう。(38歳・男)
野菜を中心に(52歳・男)
なるべく野菜を食べさせたい(50歳・女)
野菜をもっと食べたい(61歳・男)
野菜を多めに食べる(46歳・女)
野菜をとること(43歳・男)
なるべく野さいをたくさん食べるように心がけている。(30歳・女)
野菜をできるだけ多く取り入れ味付けに工夫している。(50歳・女)
野菜を多く取る。油を多く取らない。(22歳・女)
野菜を多く摂る。油や塩をひかえ目に！！(46歳・女)
果実を好んで食べている(39歳・男)
なるべく野菜を多くとるよう気をつけている(55歳・女)
野菜が嫌いなので、気をつけてます。(21歳・男)
昼食が残り物等が多く、同じ食品を食べることが多い。野菜を多く摂るよう心がけている。(44歳・女)
野菜を多めに食べる。(32歳・女)
野菜を食べるようにしている。(66歳・男)
野菜を多く食べるよう気をつけている。(48歳・女)
なるべく野菜を食べる(44歳・男)
野菜を多く食べるよう気をつけています。(56歳・男)

④魚、肉、大豆等のタンパク源となる食品を食べること

魚類をもう少しとりたいと思っています。(78歳・女)
野菜をとるよう心がけたい。海藻類の摂取を心がけたい。蛋白質の摂取を心がけたい。(75歳・女)
大豆を多くとる(納豆・豆腐など)朝おきたとき水を飲む(39歳・女)
肉と魚をバランス良くとる。大豆、海藻類を多くとる。(64歳・女)
魚料理を多く食べるようにしている。肉料理の時は少量にしている。(74歳・女)

甘いものをひかえている。野菜を食べる。肉の量を気をつけている。(少ないのでは？)(83歳・女)
タンパク質をとる(26歳・女)
家族の食事と一緒にだと肉が多いから・・・だけど食べた方が良いと感じている。(79歳・女)
肉を食べる(21歳・男)
魚はなるべくとるように摂取するように心がけている。冬に向かってより、食事のバランスに注意している。(39歳・女)
魚を利用するよう努めている。(魚と肉を半々)(71歳・女)

⑤摂取する全体量への注意に関すること

腹八分目を心がけている。(80歳・男)
腹八分目を心がけている(75歳・女)
多く食べること。(59歳・男)
腹八分(59歳・男)
甘いものを控えるようにしている。(46歳・男)
食べすぎないようにしている。(42歳・男)
カロリーの取りすぎ。(60歳・男)
甘い物を控えています(70歳・女)
カロリーの過剰摂取。(33歳・男)
食べ過ぎ(57歳・男)
間食を取らない。塩分よりも香辛料で味つける(50歳・男)
カロリーひかえめ(42歳・男)
酒量をへらしたい。総カロリーのうち炭水化物と脂肪を減らした食事でもカロリーを減らす方が良く思っている。(49歳・男)
カロリーのとりすぎ(52歳・女)
カロリー 糖分に気をつけている(63歳・女)
高カロリーの食品は量を少な目にしている(61歳・女)
食べ過ぎないこと、ゆっくりよく噛むことを心がけている(63歳・男)
食べ過ぎないように心がける(85歳・女)
甘いものを食べすぎない。よく噛むようにする(36歳・女)
太らないよう心がけている。(47歳・女)
食事の量を取りすぎないようにしたい(61歳・女)
腹八分目で・・・とは思っている。(56歳・男)
家に居るとつい食べ過ぎてしまうので注意する。(58歳・女)
食べすぎに注意。(67歳・女)
カロリーオーバーにならないよう気をつけている。(50歳・男)

食べ過ぎない.休肝日を作る.(45歳・男)
炭水化物の摂り過ぎ 糖分の摂り過ぎ(41歳・女)
食事の量(43歳・男)
食べすぎないように気をつけている。(50歳・男)
食べすぎない事、具合が悪いときに何も食べたくない。(31歳・女)
なるべく間食(菓子等)はしない。夕食は主食を減らしている。毎食時水分(水)と一緒に摂るようにしている。(23歳・女)
カロリー(43歳・男)
夕食を食べ過ぎないこと。(41歳・男)
やけ食いをしない様に(34歳・男)
暴飲暴食(32歳・男)
カロリーと炭水化物の量又は糖質(39歳・男)
たべすぎない(59歳・男)
高カロリーのを少なくする(53歳・女)
食べすぎてしまうことがある。肉は少しにしている。(58歳・女)
食べ過ぎに気をつけています。(69歳・女)
過食、間食制限、偏食(53歳・男)
カロリーのとりすぎ(61歳・男)
・食べすぎに注意しています・間食をしない(67歳・男)
食べ過ぎないようにしてる(53歳・女)
食べ過ぎない事 カロリー塩分のとり過ぎない事(32歳・女)
炭水化物と果実のとり過ぎに気をつける。乳製品の摂取が不足している(59歳・女)
食べすぎないように気をつけている。カルシウムをとるように留意している。野菜を多くとっている。シボウをとりすぎない・・・。(78歳・女)
甘いもののとりすぎに注意(83歳・女)
おかずを作りすぎないように気をつけている。余らせてしまうことができず過剰な栄養の摂取又は廃棄となること。(40歳・女)
朝 バナナダイエットをしている 塩分控えめ、コーヒーはうすめ(62歳・男)
ダイエット中なので夕食だけ主食を抜いている(1ヶ月で1kg減らす目標で6ヶ月続けている)(47歳・女)
今、ダイエットをしています。朝はテレビで放映していたヨーグルトをあたためて食べる「ホットヨーグルト」のみにしています。なるべく昼食や夕食には野菜や海そう類などを多くとりたいたいと思いますがなかなか思うようにはいきません。(50歳・女)
ダイエット中(59歳・女)

⑥食塩のとりすぎに注意すること

塩分を取りすぎないように気をつけている。(28歳・女)
塩分ひかえめ(75歳・男)
塩分を控える 甘いものを控える(74歳・女)
うす味(塩分ひかえめ)(57歳・男)
うす味にする(56歳・女)
塩分、油をあまりとらないように気をつ(28歳・女)
塩分の取り過ぎ(44歳・女)
スープをのみほさない。(40歳・男)
塩分をひかえめにする事(81歳・女)
できるだけ薄味にしている(58歳・男)
塩分特に卓上しょうゆはついつけすぎている(焼きのり、納豆、生たまご)ので朝食では重ならない様にとっている(60歳・女)
塩分が気になる(74歳・女)
減塩(71歳・男)
塩分をなるべく取らないようにしている。(61歳・男)
塩分を控えめにしている。(73歳・男)
減塩に努めている(57歳・男)
塩分ひかえめ。お野菜多め。油などひかえめ。(血圧、コレステロールが気になる。特にLDL。低体温)(56歳・女)
減塩・脂肪をとりすぎないように。糖分ひかえめ。野菜を多く。(76歳・女)
うす味している。野菜を購入してもつかいきれない。冷凍している。工夫している。(82歳・女)
油分、塩分を減らしている(69歳・男)
塩分のとり過ぎ。糖分をひかえる。(60歳・男)
塩分控える(68歳・男)
塩分を控える(72歳・女)
塩分ひかえめ(73歳・男)
味付け(うす味)野菜をなるべく使う(43歳・女)
塩分を少なくしている。野菜を摂っている(67歳・男)
塩分を取りすぎない(61歳・女)
家の食事はある程度カロリー等もひかえられるが外食等ではなかなかむずかしい。塩分をひかえると家族にうすいと言われる。上手にひかえる方法は・・・。(50歳・女)
塩分、糖分、油分などに気をつける。(56歳・女)
塩分のとり過ぎ、甘いものが好きなので食べすぎないように気をつけています。自分も子供も緑の野菜が苦手なのですが、少しずつ食べるようにします。(48歳・女)

特に、からい、しょっぱいもの 気をつけているつもりでも、自分でつくとからくなってしま(76歳・男)
減塩。かたよらないようにしている。(74歳・女)
塩分 脂肪 糖分のとりすぎに注意(78歳・女)
・濃い味つけにならないように・塩分とりすぎないこと(43歳・女)
塩分に気をつける。(71歳・女)
塩分(63歳・女)
塩分をひかえめにする。(71歳・女)
食事は、薄味である為、外食時は、味が濃く、特に麺類等は、殆どスープ類は飲まない様、注意している。(56歳・男)
塩分のとりすぎに気をつけている。(82歳・男)
塩分のとりすぎに気をつけている。(76歳・女)
塩分をなるべく少なくする事(59歳・女)
塩分摂取に気をつける。(70歳・女)
塩分を控えている。(72歳・男)
味付けをうすくするようにしている(76歳・女)
塩分の取りすぎに気をつけている(76歳・女)
塩分糖分をとりすぎないようにしている(73歳・女)
減塩・糖分のとりすぎ(60歳・男)
若い頃からの辛味を気をつけているつもりですが、まだまだなのでこれ以上は どうして削るか悩ましいところです。(64歳・女)
野菜を十分とる。塩分とりすぎに注意している。(63歳・女)
塩分のとり過ぎに注意している。食べ過ぎに注意している。(51歳・男)

⑦油脂のとりすぎに注意すること

油料理を少なくしている(60歳・女)
肉・脂肪・甘いものを控える(43歳・女)
夕飯はなるべく油っこい物ばかりにならないようにしている。油っこい物ばかりになりそうな時は酢の物などをつけるようにしている。(41歳・女)
油物をあんまりとらない(胃がもたれるから食べたいが)(75歳・女)
脂物をひかえる。(50歳・男)
油が多い食事を摂りすぎない(31歳・女)
油っこい物をなるべくひかえる様にしています。(61歳・女)
脂っこいもの気をつけている(57歳・男)
脂っこいもの気をつけている(57歳・女)

トリ肉の皮をとって使うように気を付けている(62歳・女)
脂肪の摂り過ぎと摂取量(1日2,000kcal未満)に気をつけています。(53歳・男)
脂肪分のある食べ物をさけるようにしている(72歳・男)
塩分、プリン体、コレステロールなど避ける。(77歳・男)
コレステロールの多いものは避ける(78歳・女)
ウィンナー、油、肉をひかえている(59歳・男)
油ものを多く摂らない(59歳・男)
油分を使いすぎないように心がけている事と塩分のかわりにレモン汁をかけるなどくふうしています。又、お菓子のかわりに果物をとるようにしています。(41歳・女)
コレステロールの事など考え、味のうすい物や、油っこくない物を食べる様 気をつけている(62歳・女)
油こい物を控えている。(50歳・男)

⑧その他の食品や栄養素の摂取に関すること

水をのむ(39歳・男)
できるだけ、自分で調理して食べようと心がけている。(85歳・女)
質素であること(94歳・女)
塩分を控えめにしている。カルシウムを取るようになっている。(70歳・女)
鉄分と酵素を摂取している。塩分は取りすぎない様気を付けている(91歳・女)
朝、ヨーグルトを食べる(21歳・男)
ビタミンを摂取すること(38歳・男)
乳製品やビタミンCを積極的にとる。(34歳・女)
みそ汁を食べるように心がけている。(63歳・女)
便秘予防に気を付けている。ヨーグルトをたべている。(84歳・女)
油分をひかえて海産物をとるようにしていきたい。(57歳・男)
乳製品の知識広める。便意を促す。(68歳・男)

(2) 困っていること

①生活リズムに関する悩み

間食をとりすぎてしまう。食事時間がずれこむ等、休日はバランスがくずれてしまう。(40歳・女)
朝バタバタしていて朝食のバランス作りができない(43歳・女)
・食べ過ぎ・夜の食事時間が不規則(52歳・男)
自営業(サービス業)の為食事の時間が毎日不規則なことです。特に夕食は遅いと22時頃になることです。(46歳・女)
朝ぎりぎりまでねているので食事を取る気にならない 水分補きゅうのみである(25歳・男)
朝食時、時間がなくよくかむ事がなかなかできない。(31歳・女)
「主食、主菜、副菜を組合わせて食べる」事が出来ているのは夕食だけなので、朝食・昼食も大事なのはわかっているが面倒で困っている。(34歳・女)
朝と昼は時間がなくしっかり食べれないので、その分 夜の食事の量が多くなってしまう。(27歳・女)
仕事の関係で昼食または夕食がゆっくり時間をとって食べられない。またいつも同じようなものに偏りがちになる。(48歳・女)
朝食～早目の出勤時間(自分にとっては)なのでおにぎり等、主食のみになってしまう。昼食を職場でする時に仕事をしながら?の状況にて、ゆっくり出来ず。(55歳・男)
朝早く起きられず、朝食を作る時間がとれないので、バランスがとれた食事になってない。夕食を食べる時間が遅くなるのが困っている。(43歳・女)
自営で朝が早く、落ち着いてしっかりバランスのとれた朝・昼食を摂る事ができない(46歳・女)
夕食が10時～11時になる(53歳・男)
朝は忙しくバランスが悪くなる(50歳・女)
子供の食事の時間が長い。(42歳・女)
夜遅くに食べるの 朝たべられないのが困ってる(20歳・男)
時間がほしい。(67歳・女)
就労時間が不規則などで朝食がとれない時もある(27歳・女)
朝食はとりたいが出勤時間が早いのでたべることができない(25歳・男)
運転が仕事なので、食事の時間をとることがたいへん。魚アレルギーなので、こまっています。(24歳・男)
油分は控えている。夕食の時間がいつも遅い(11PM頃)(50歳・男)
仕事の都合で生活が不規則な為、欠食が多く、食事時間もバラバラです。(21歳・男)
24H勤ムなので不規そくな食事時間(22歳・男)

②口腔に関する悩み

さし歯に食いカスがツマルと気になるのでやわらかいものが好き。(トーフ、サシミなど)(73歳・男)
・義歯を使用しているが、十分かむことが出来ていない。柔らかい食べ物に偏ってしまう。・高年のため、消化器等が弱くなっている。(79歳・女)
入れ歯が合わないので食べ物が思うようにならない(82歳・女)
過食、こまっている 固い食物が×(83歳・女)
入れ歯が合わず、食が細くなっている(65歳・男)
固いものはたべずらい(97歳・女)

③食事量のコントロールに関する悩み

つい々、多めに食してしまう。(50歳・男)
何でもおいしいので、食べ過ぎてしまう。→なかなか残すという事が出来ない。(44歳・女)
食後つい甘い物を食べてしまう。(57歳・女)
どうしても、量が多くなってしまう。(42歳・男)
毎食及び1日の栄養バランスを考えて食事をとるようにしているのですが、各品目の量を多く食べ過ぎていていると思っています。(73歳・女)
食べだすと止まらない。(36歳・男)
甘いものを食後にたべてしまうことが多い、体重は気になるけれども。(61歳・女)
毎日三度の食事には食べすぎてしまう。(68歳・男)
カロリーは気になりますが、我慢が出来ず・・・将来が心配です。(46歳・女)
食欲はあるが、すぐ満腹になり食事の量が少なくなった。間食の為か？(79歳・男)

④偏食やアレルギーでの食品選択に関する悩み

大人は良しとして、子供が野菜を食べないし、食べようもしないことです。(46歳・女)
良いと思われることはなるべく摂り入れるようにしている。(ためしてみる)家族、特に夫、義母の偏食がひどいので、食事の準備に気を使う。例えばポテトサラダの場合、夫の分はきゅうり抜きにするなど。(55歳・女)
乳製品、肉類、中か料理が食べられない(82歳・女)
子供が野菜嫌いで困っているが、解決方法が見つからない(42歳・女)

なるべくバランスの良い食事を摂るように選んでいる。アレルギーで食べられない食品があるので、お弁当など購入する時や、外食の時は限られることがある。(36歳・女)
肉や魚をとり、野菜も多く食べる事を気をつけている。子供達は、あまり果物を食べたがらない 子供達が疲れて帰ってくるので、夕食には、どうしても脂肪を多くとる事が多い。肉が多くなってしまう。(57歳・女)
牛乳が飲めない(腹の具合が悪くなる)果物類が余り好きでない。(78歳・男)
偏食(肉、魚ほとんど食べない)(68歳・女)
アレルギーが強いので食材選びがたいへん(エビ、かに、イカ、タコ、貝類)(58歳・男)
好き嫌いがはげしく食べられるものが少ない(65歳・女)
子供の偏食で献立がたたない(36歳・女)
甘いもの(特に果物)を多くとりやすい。(78歳・女)
好ききらいが多いので これから改善しなくてはいけないと思ってる(73歳・男)
調理方法によるカロリー摂取の違いを1週間単位で考えている。家族の好き嫌いでメニューが決まらないことがある。(40歳・女)
食べ物のすききらいが多い(62歳・女)
好き嫌が多いので、食べれるように料理など改善したい(45歳・女)
気に入った食品があるとそれにはまってしまう事が多い(60歳・女)
乳製品が好きではないので摂取できない(62歳・男)
乳製品がきれいなので牛乳などは絶対のめない。(チーズ、バター、ヨーグルトなども)(45歳・女)

⑤野菜類摂取に関すること

野菜がたりないと思っている(48歳・女)
野菜の種類が多くとれない。毎日同じ様になること。(45歳・女)
・野菜が不足している。・食事がかたよりがち。(25歳・女)
野菜を多くとりたいが、子供が食べないと困るので、肉中心の食事になってしまう。(40歳・女)
忙しい為野菜の摂取が少ない。また、時間が一定でなく、バランスを取りにくい。(54歳・女)
野菜・きのこをとるようにしている(緑黄色・根菜をとくに)。油を使わない料理したいがなかなか、うまくいかない。同じ味になりやすい(45歳・女)
野菜が不足しがち(67歳・男)

⑥ 摂取する食品の種類に関すること

副菜が少人数にもかかわらず量を多く作るため残り同じものを食べる様になる。(73歳・女)
少食なのでいろんな種類のものが食べれない(41歳・女)
同じ献立のものを連続でとらない(25歳・男)
一人暮らしなので同じおかずを二度三度食べることになる。(79歳・女)
三大栄養素を考えるとつい量が多くなって同じものを何回も続けて食べなければならなくなり食事を楽しめなくなる事がある。(80歳・女)
主人が入院が長いので一人の食事の為きちんと食べる様気をつけている。(79歳・女)
一人なので1度作ると、同じものを毎日たべる事がある(66歳・女)
炒め物や揚げ物がどうしても多くなり困っています(56歳・女)
子供のお弁当＝肉がメインとなる為家庭でも肉を食べる事が多くなった。冷凍食品を買う事が多くなった。(46歳・女)
1人で食べる事をやっているのですが、少し作るって事が大変。どうしても多くなるので捨てるのももったいないので同じ物を2, 3日食べるので作るのがいやになる事もある。(71歳・女)

⑦ 献立に関する悩み

自分は好き嫌いが無いが家族が有るので料理が限られてしまう事、固い食物がダメなのでゆで過ぎの野菜等栄養価が無くなりそうと感じています。(60歳・女)
だんだん加れいと共に同じ様なメニューになってしまう事(77歳・女)
栄養のバランス 食品の組み合わせ 献立を考えるのが大変(43歳・女)
・メニューが5種類くらいに決まってきている。・揚げ物が多くなりがちである。(56歳・女)
男世帯なので偏ったものを食べてしまう(80歳・男)
バランスを考えて、献立を作っているつもりでも、なかなか思う様にいかない(63歳・女)
魚や肉を一日おきに使用するように心がけているが、料理のレパートリーがないので何を作ればいいのかいつも悩んでしまう。味付けもおいしくない気がする(51歳・女)
☆気を付けていること・塩分をとりすぎない・全体量・バランス☆困っていること・レパートリーが少ないので毎日の献立を考えるのが大変(32歳・女)
独りのため、自分の好みになってしまう(80歳・男)
・栄養のバランスが良いか心配。・献立がマンネリ化している。(51歳・女)
食生活のバラバラさに困っている(20歳・男)

栄養バランスが悪い(20歳・女)

1日で必要な栄養がとれているか普段の食生活ではわからない(21歳・男)

⑧食事の準備などの負担に関すること

バランス、バランスと言われつかれる。主人のことを考えてこんだてをつくっても、結局、間食などでメタボ体型。私の努力はむくわれません。(41歳・女)

調理が出来ない。(73歳・男)

手料理というのが少ない。(バランスは整えても出来りの惣菜とかにたよってしまう)(46歳・男)

料理を作るのがめんどくさくなってしまう。やせなければいけないのに食べすぎてしまう。(45歳・女)

仕事をしているので忙しく食事を作る時間がかくほできないし、つかれて、作る気にならない時が多々あり、加工品を食べたくはないが食べないとやっていけない。(33歳・女)

料理が好きではないのと上手に出来ない(36歳・女)

手作りが多いと疲れる 片づけが負担(食べる時間に対して労力が大きい)(43歳・女)

できあいのものをあまりかわないようになるべく自分でつくるようにしているが買ってしまう(65歳・女)

もう少し手をかけたいと思っていますが、昔よりおっくうになりがちで、簡単なものばかり(35歳・女)

⑨買い物に関すること

間食で甘い物を大量に食べたくってしまう事。野菜を摂りたくても値段が高いのでなかなか買えない。(39歳・女)

魚をもっと食べたいが、肉に比べ、値段が高い。(46歳・女)

一人暮らしの為、食料品店で売っている肉や野菜が多過ぎる様に感じ、買いたくても、もったいない気がして、買えなくなってしまう。もう少し一人暮らし用の量の肉や野菜の販売もして欲しい。(51歳・男)

⑩外食に関すること

昼食をキッチンとしたい。時々、ビールのつまみ(納豆、ローストビーフ、チーズ)等で済ませている。(72歳・男)

昼食が外食なのでバランスに欠ける(56歳・男)
昼食が外食の為、バランス良い食事が難しい(54歳・男)
勤務先(ホテル)で調理される(20歳・男)

(3) その他

①食の安心・安全に関すること

油分・塩分・糖分の摂りすぎ、食品添加物の有無に気をつけています。(51歳・女)
◎主人の減塩、油をなるべくひかえた食事作り・◎野菜はなるべく蒸したりして、体を冷やさないで栄養価をおとさずに摂取するように努めている ◎添加物をとらないように、手作りの食品を心がけている(55歳・女)
体中皮膚が時々かゆくなるが大腸の様子が皮膚に現れるという事をきいた事があり何が原因か分からないので心配。現在胚芽米を食べているが農薬が胚芽に集まり易いとききやはり心配(81歳・女)
中国食品(冷凍・薬品等) 添加物(69歳・男)
添加物は極力さけている。その為加工食品は可能な限り買わないで国産の食材を探し求めて出来るだけ手作りの食事を(家族2人で)しています。(83歳・女)
賞味期限 成分(50歳・女)
野菜をきれいに良く洗う。(72歳・女)
材料の産地(海外品含む)を気にしている。(39歳・男)
キレイなものをえらぶよりも、のうやくをつかわず生産者がしっかりしてるものえらぶ。旬のものを食べる(59歳・女)
野菜を多く食べる様にしているが、旬がいつなのか分からないので季節の食材を使いたい。(42歳・女)
無農薬無添加などの食品をなるべく摂取したい。(58歳・女)

②病気予防、食事療法に関すること

血糖値が上がり過ぎたので少し無理をして2~3ヶ月は米の量を減らし家での食事は少し極端ですが、豆腐、納豆、イモを主食の様に取り体重が落ちるまで続けるつもりでいます。(52歳・男)
納豆(ビタミンKを含む)は食べない。(77歳・男)
医師や本によって情報が違うこと。例外もあることをもっと強調してほしい。(42歳・女)

糖尿の治療をしているのでカロリーをとりすぎないように、特に肉類はひかえ、野菜は殆ど温野菜(レンジや油なしでフライパンでいためる)として食べるようにしている。偏食が多いのでかたよった食べ方をすることが多くなりがちですが、出来る限り注意はしています。(80歳・女)
糖尿病があるので、少しカロリー制限している。(63歳・男)
高血圧予防のために塩分のとり方には気をつけている。体をうごかすようにしている。(65歳・女)
血圧が高い為、医師から体重をおとすよういわれるが、たいへんである。(53歳・男)
夫が高血圧、高血糖の為、食事に気をつけるようにしているが、メニューに困っている(54歳・女)
境界型糖尿病で1600kカロリーの制限中。(49歳・男)

③よくかむなどの食べ方や食事のリズムに関すること

1日1回ご飯を食べること(30歳・男)
ゆっくり食べる。TVの画面をなるべく見ない。食欲がない時は無理に食べない。(54歳・女)
柔らかいものだけでなく、硬いものも食べる様に(28歳・女)
よく噛んで食べる。(38歳・男)
空腹感を感じてから食べる(47歳・女)
だらだら食べない(31歳・男)
食べ過ぎないこと、ゆっくりよく噛むことを心がけている(61歳・女)
食事を早くとることと腹一杯食べる事(54歳・男)
食事をよく噛んで食べている(86歳・男)
歯が丈夫でないののでなるべくやわらかいものを食べるようにしている。(52歳・男)
良くかんで食べる。多々な食品を組合せて食べたい。好き嫌いを無くす。(45歳・男)
なるべくゆっくりかむようにしている(38歳・男)
家族が仕事上、帰宅時間が遅く、時間がバラバラなので、食事時間が他の家族も遅くなってしまうので、意識して遅くても21時までには、一人でも食事を終らせるよう、気を付けている。(57歳・女)
間食を控える。21時以降に食事をとらない。(23歳・男)
歯が悪いのでやわらかな物に気を付けている(75歳・男)
野菜を細かくきざんで調理している。食べすぎないように気をつけている。(74歳・女)

良くかむこと(77歳・女)

夕食をは早くとるようにする。(39歳・男)

④現状に満足している意見

週2回くらいの外食以外は妻が作る食事なので、今のところ困っていることは無い。もう少し食について主体的に取り組む必要があると反省している。(72歳・男)

現状に満足しています。(28歳・女)

千葉県民の健康と栄養の現状
—平成22年県民健康・栄養調査報告書—

平成24年3月発行

集計・解析 千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科
編集・発行 千葉県健康福祉部健康づくり支援課
〒260-8667 千葉県千葉市中央区市場町一番一号
電話番号 043-223-2667