

## 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」(75.5%)、「6日」(5.0%)の2つを合わせた《6日以上》は80.5%となっている。(図2-1-1)

性別にみると、《6日以上》は女性(81.5%)が男性(79.2%)より2.3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につれ、おおむね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30～39歳では56.9%、女性20～29歳では53.1%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)

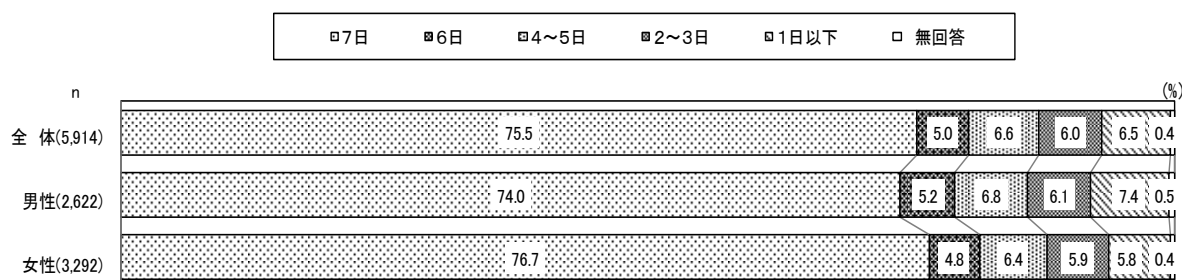
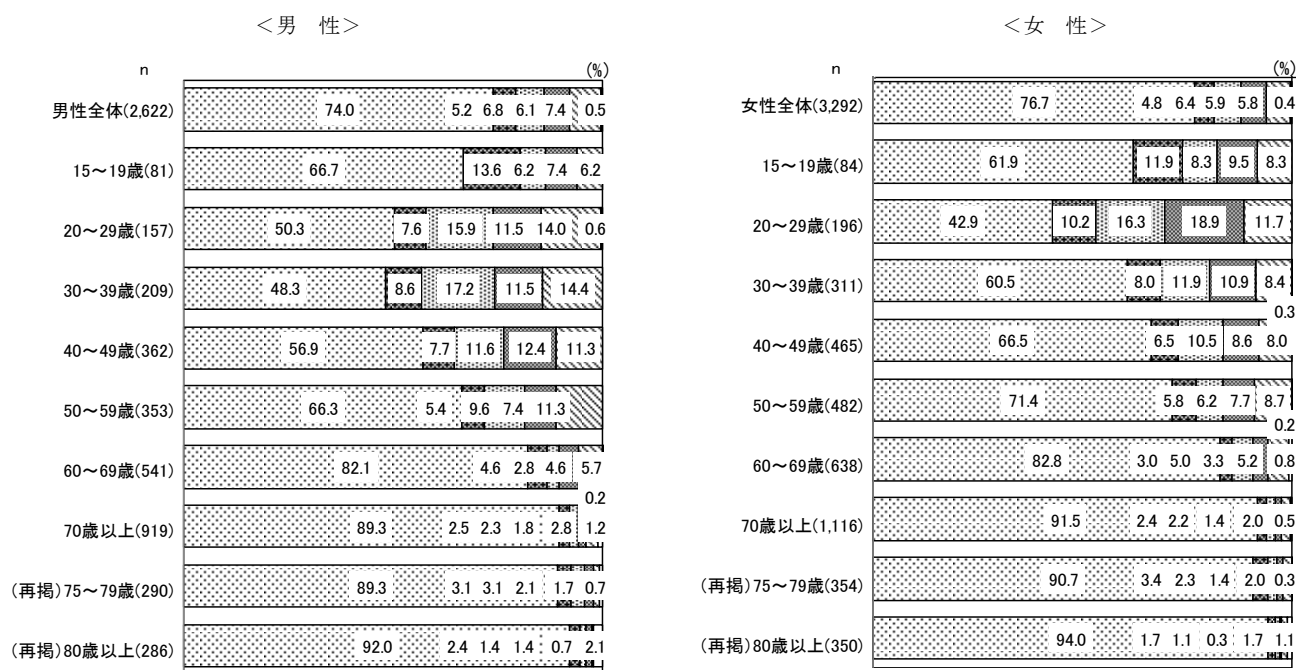


図2-1-2 1週間に朝食をとる日数(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「6日以上」(80.5%)は、令和3年度(77.8%)より2.7ポイント増加している。(図2-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「6日以上」は、男性は令和3年度(75.4%)より3.8ポイント増加し、女性は令和3年度(79.8%)より1.7ポイント増加した。(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)

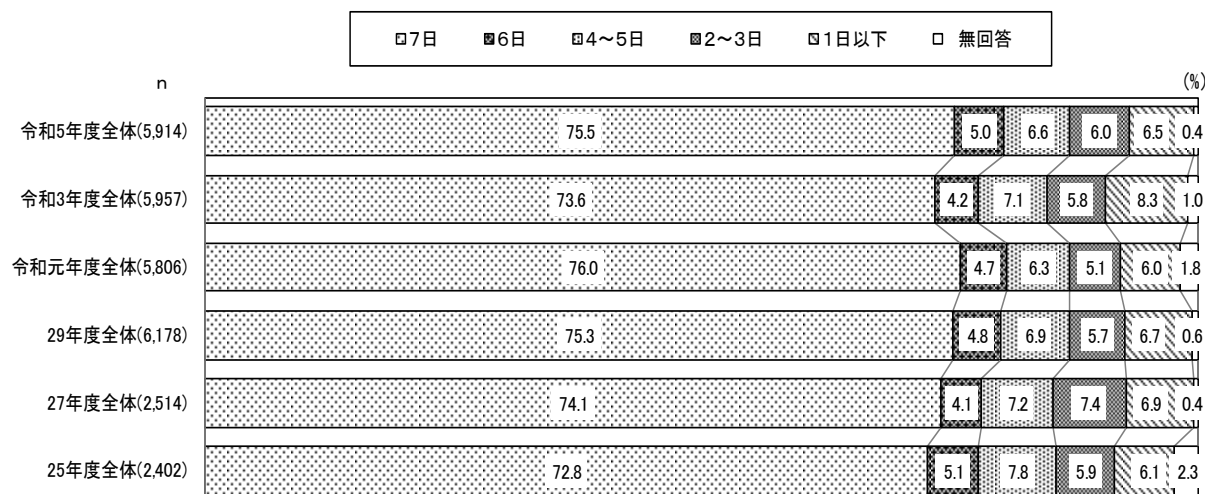
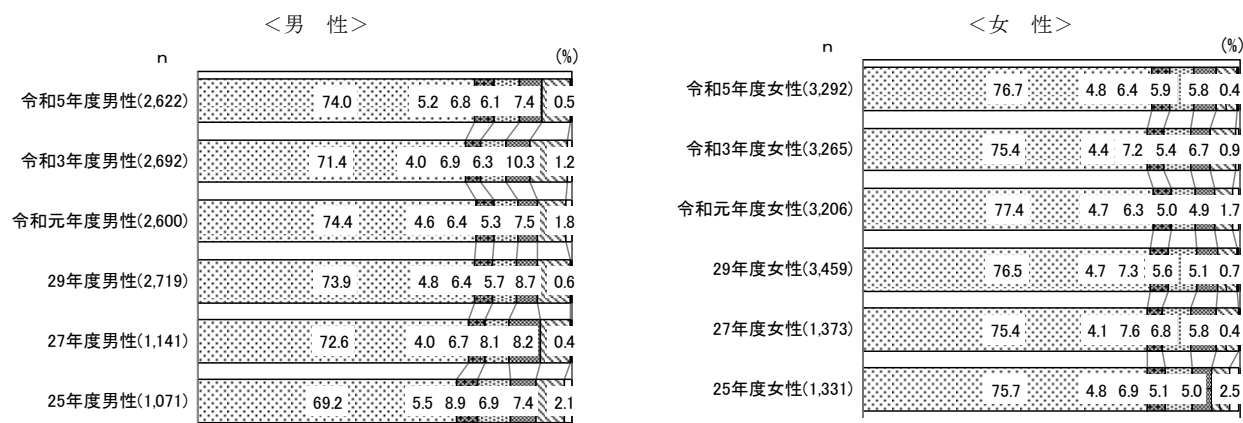


図2-1-4 1週間に朝食をとる日数(過去の調査との比較・性別)



(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45.9%と最も高く、次いで「時々している」が39.1%、「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」(39.1%)の2つを合わせた《している》は50.9%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(56.3%)が女性(37.7%)より18.6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)

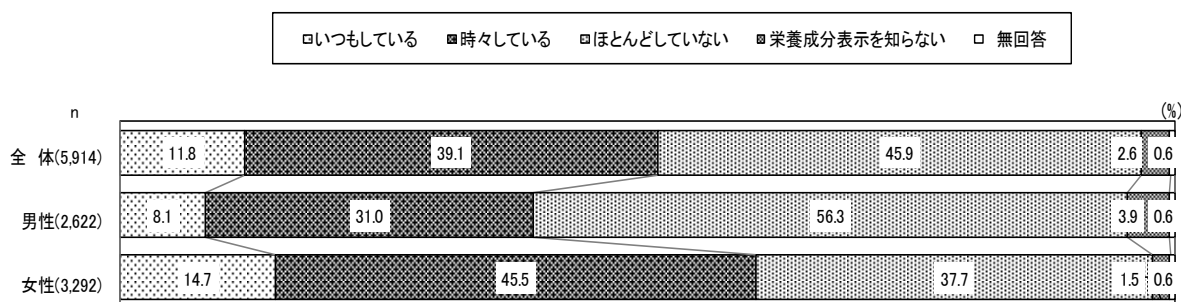
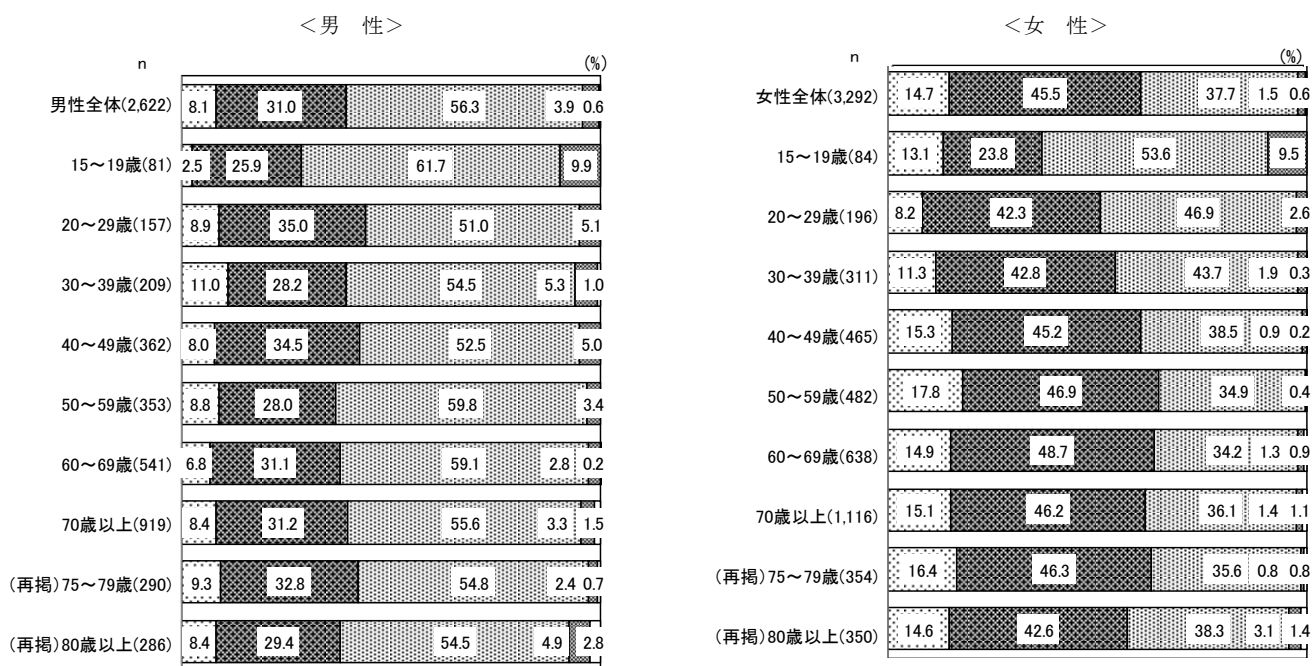


図2-2-2 栄養成分の表示を参考にしているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《している》(50.9%)は、平成25年度以降、最も減少している。

(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、最も減少している。

(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)

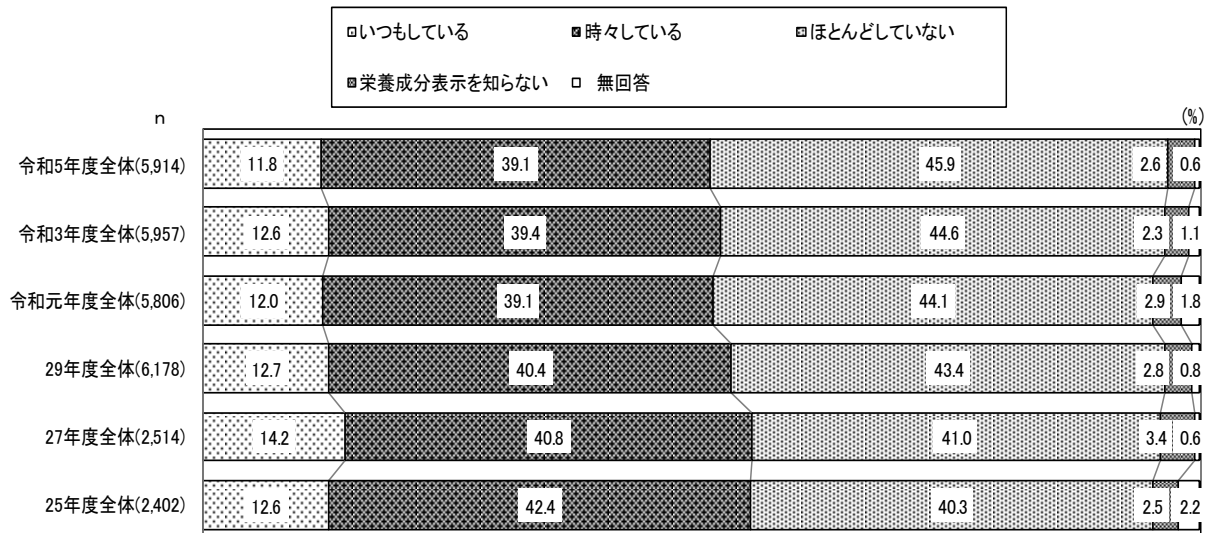
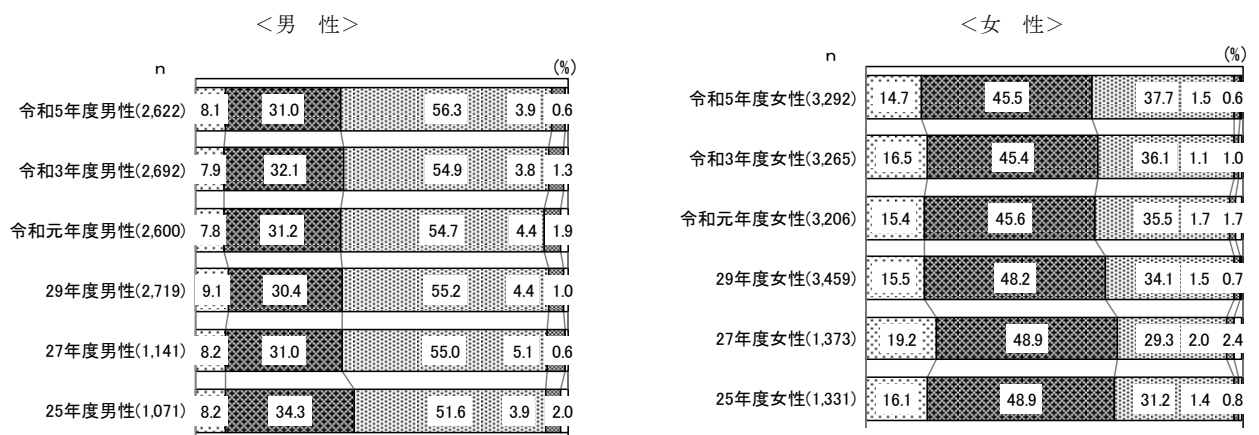


図2-2-4 栄養成分の表示を参考にしているか(過去の調査との比較・性別)



(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。(○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50.4%と最も高く、次いで「週に4～5日」が25.1%、「週に2～3日」が14.8%となっている。(図2-3-1)

性別にみると、「週に4～5日」は、女性(25.9%)が男性(24.1%)より、1.8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40～49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)

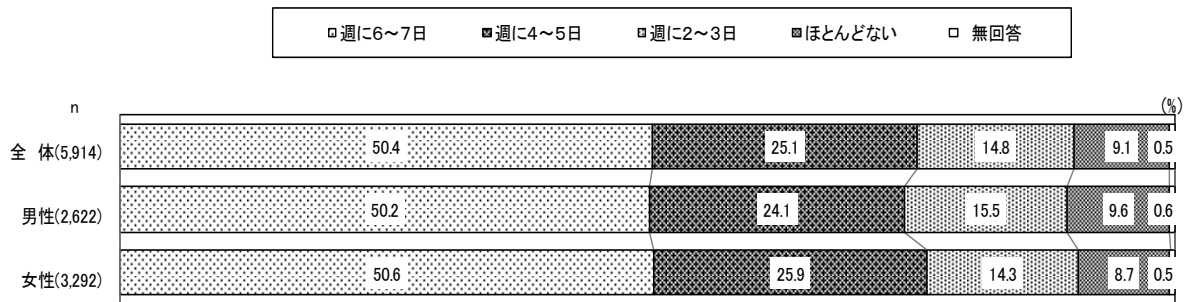
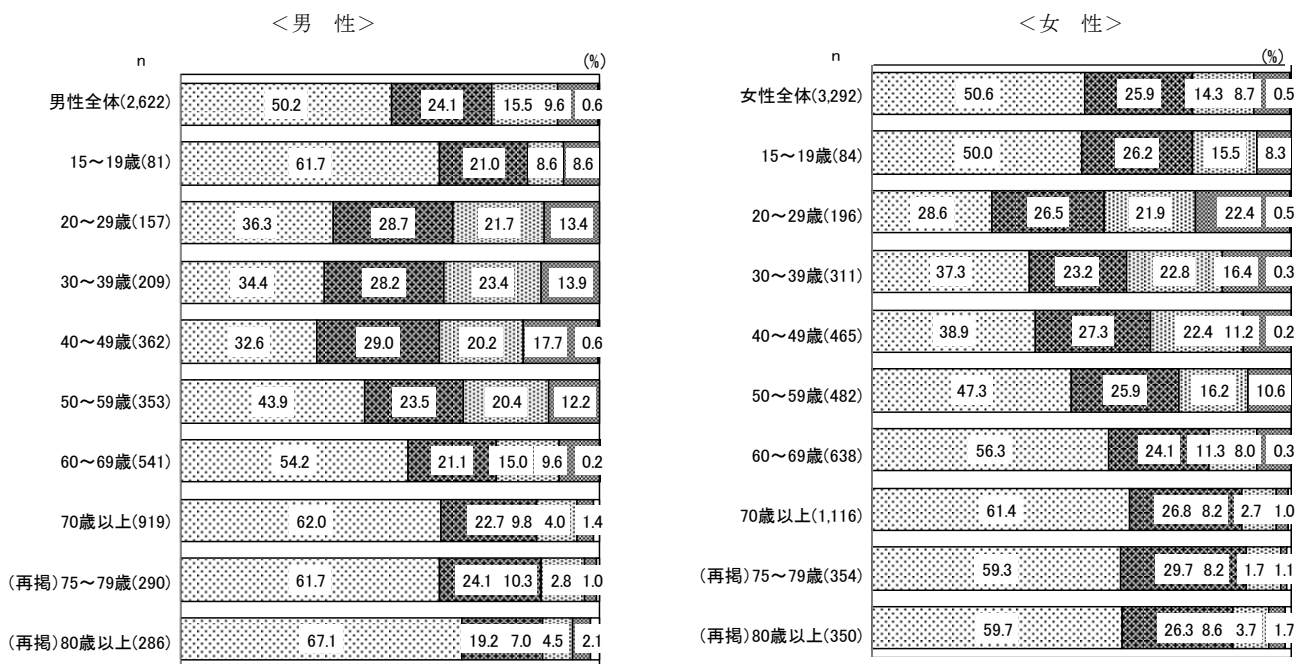


図2-3-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「週に6～7日」は平成27年以降減少していたが、令和5年度では増加した。(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たが、令和5年度では増加した。(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）

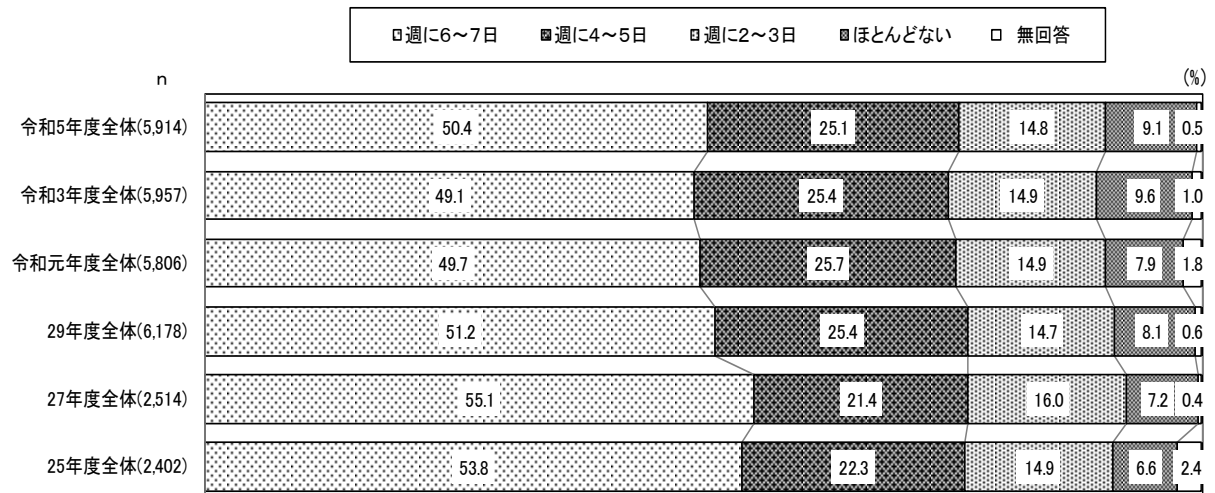
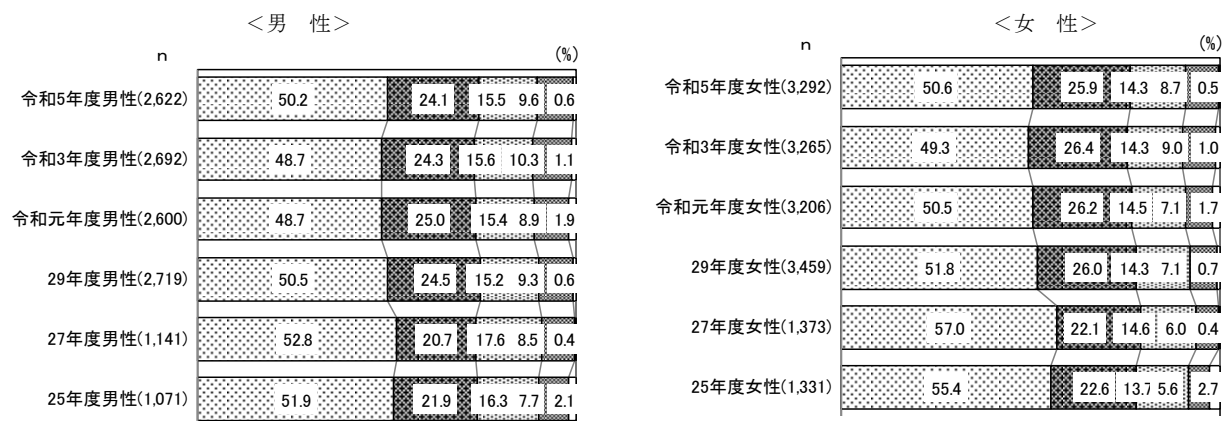


図2-3-4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（過去の調査との比較・性別）



※平成25年度・平成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、「あまり摂取していないと思う」が36.0%と最も高く、次いで「ほぼ摂取していると思う」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46.9%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(49.8%)が男性(43.4%)より6.4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(72.2%)、女性20~29歳(67.3%)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）

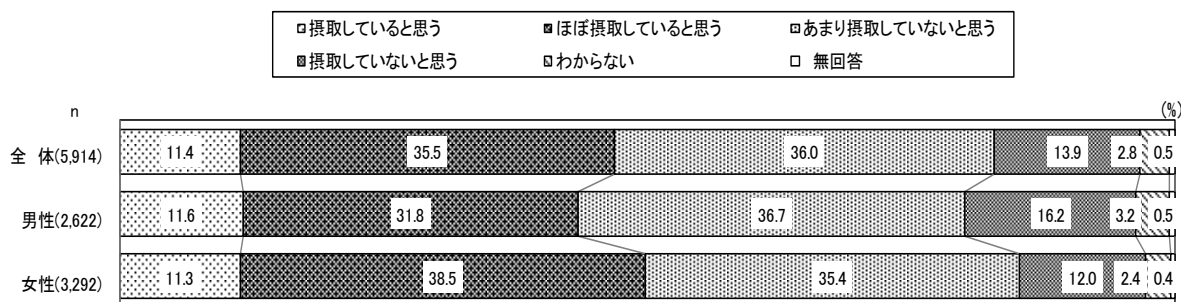
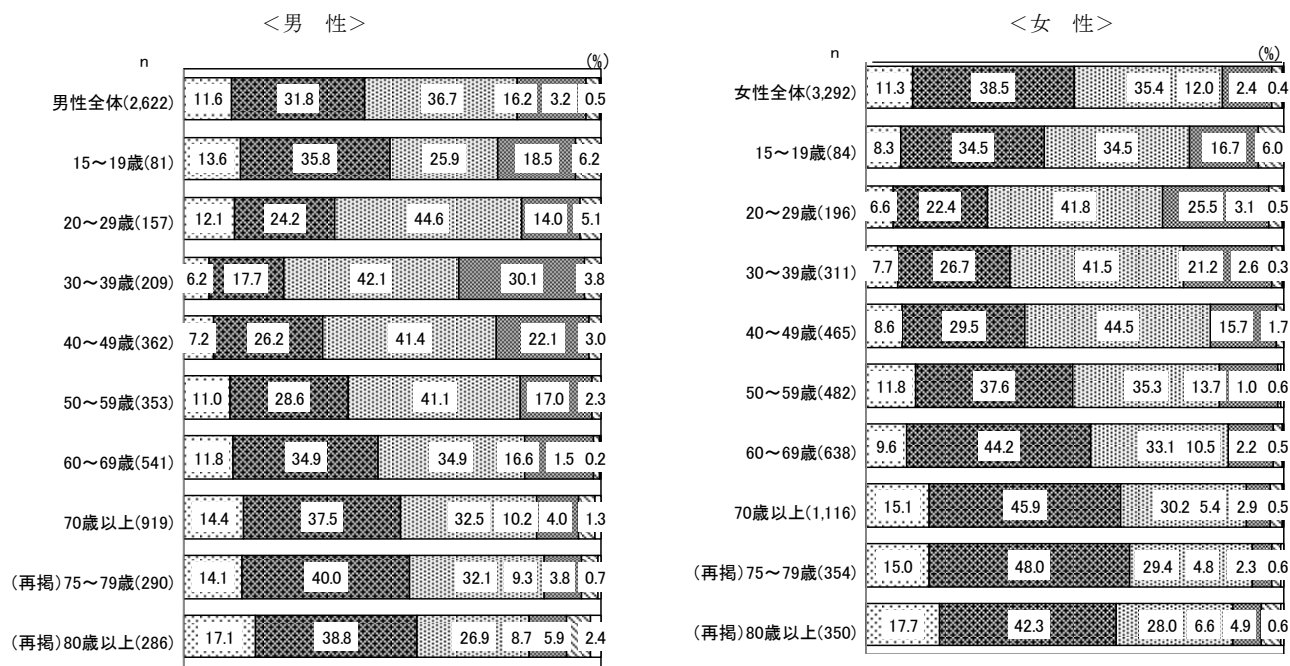


図2-4-2 野菜摂取についての意識（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「摂取している」(46.9%)は、令和3年度(47.5%)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、男性で「摂取している」(43.4%)は、令和3年度(44.4%)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)

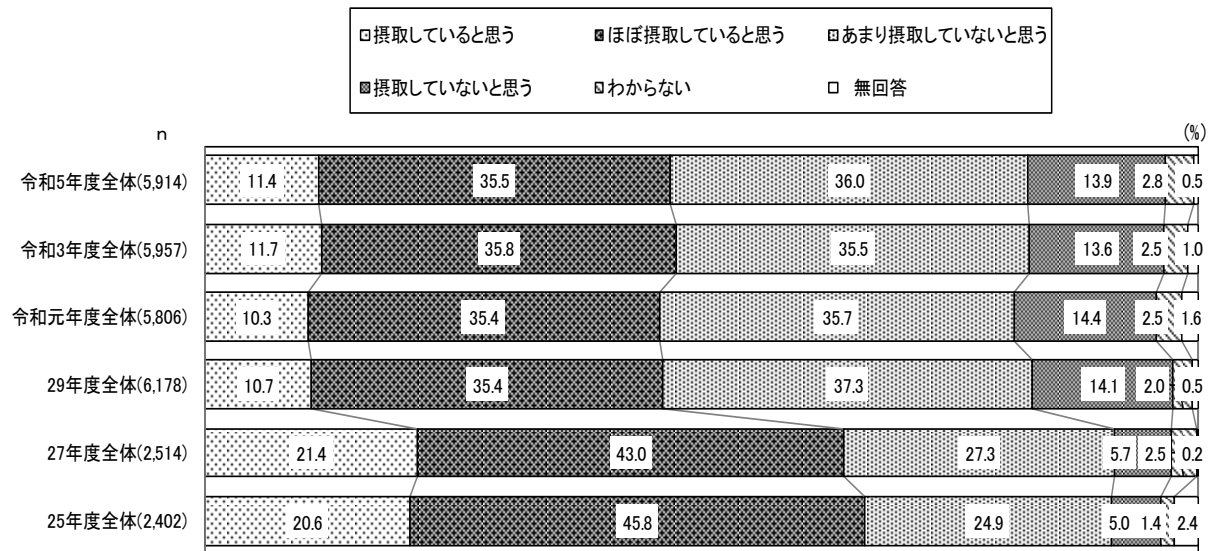
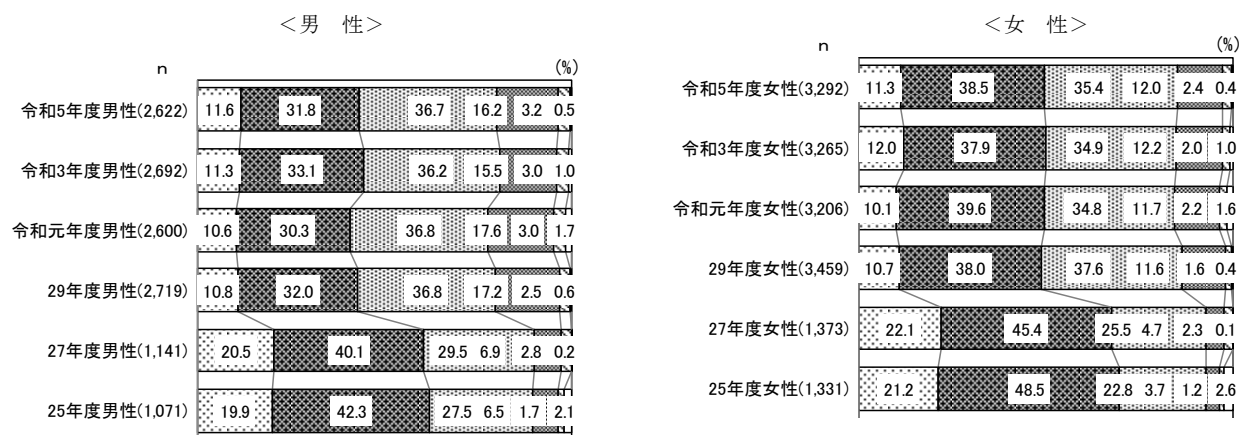


図2-4-4 野菜摂取についての意識(過去の調査との比較・性別)



※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6.0%、「良い」が56.1%で、この2つを合わせた《良好》は62.1%となっている。「少し問題がある」は32.5%、「問題が多い」は4.1%となっている。(図2-5-1)

性別にみると、《良好》は男性(65.7%)が女性(59.2%)より6.5ポイント高く、「少し問題がある」は女性(35.0%)が男性(29.5%)より5.5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30～39歳、女性は20～29歳で最も低く、男女ともに15～19歳と70歳以上で7割を超え、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)

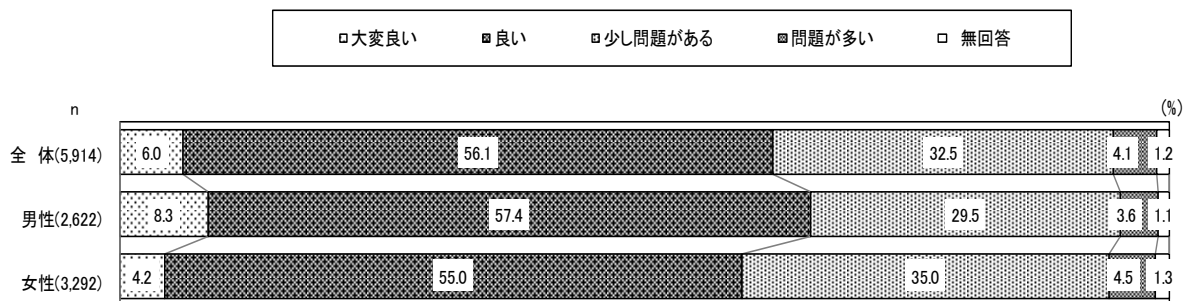
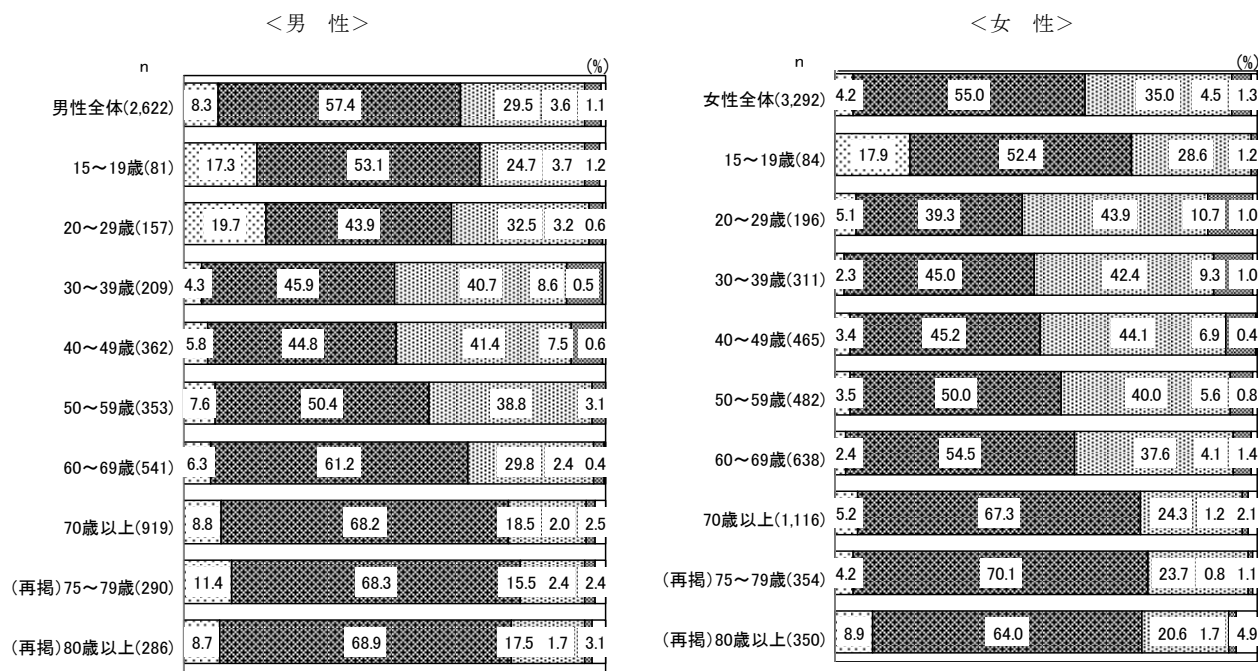


図2-5-2 現在とっている食事についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《良好》は62.1%と、令和3年度（61.3%）と比べ同程度であった。

(図2-5-3)

性別で過去の調査と比較すると、《良好》は、令和3年度（男性65.3%、女性58.1%）と比べ、女性は増加し、男性は同程度であった。(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）

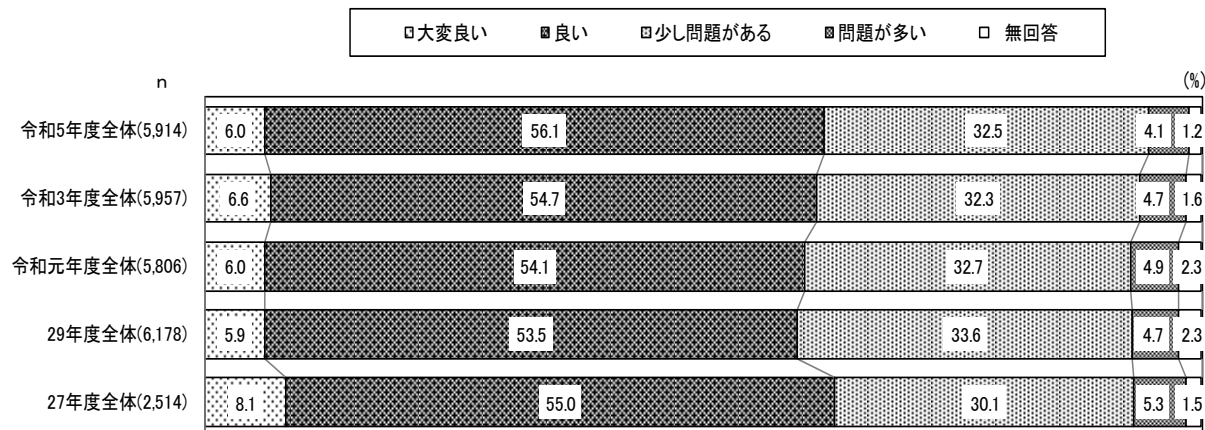
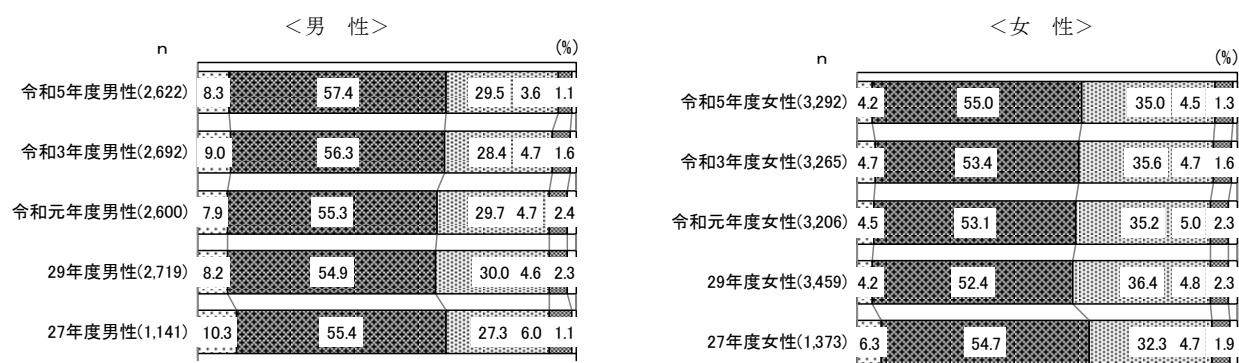


図2-5-4 現在とっている食事についての意識（過去の調査との比較・性別）



※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71.9%と最も高く、次いで「特に考えていない」が21.4%、「今のままを続けたい」が6.5%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(77.1%)が男性(64.1%)より13.0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、男性は50~59歳、女性は30~39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)

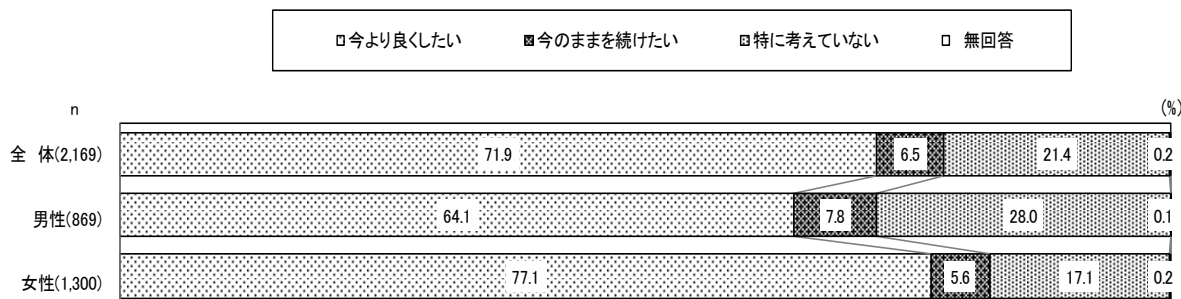
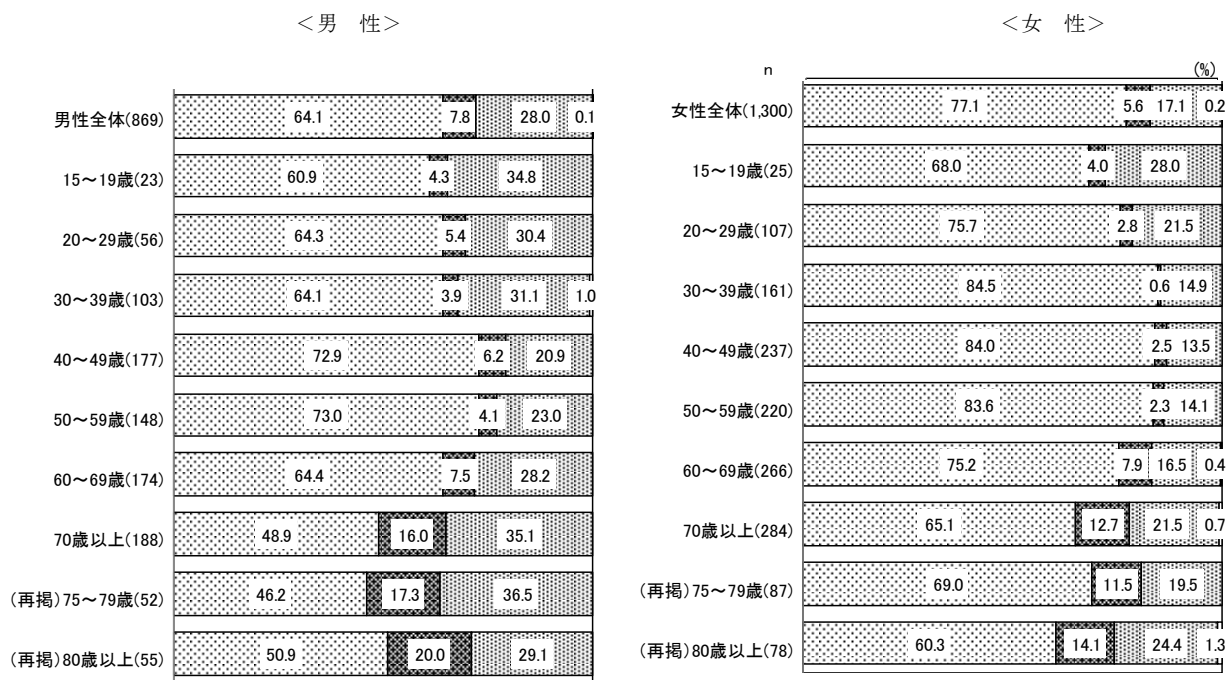


図2-5-6 今後の食事についての意識 (性・年齢別)



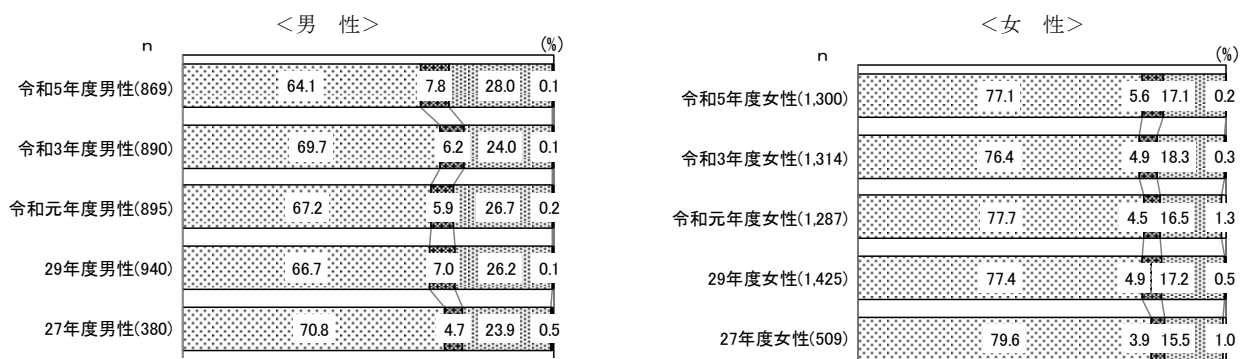
過去の調査と比較すると、「今より良くしたい」は平成29年度以降増加していたが、令和5年度では減少した。(図2-5-7)

性別で過去の調査と比較すると、「今より良くしたい」は、男性では令和3年度より5.6ポイント減少したが、女性では同程度であった。(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。