

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。(○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」(75.3%)、「6日」(4.8%)の2つを合わせた《6日以上》は80.1%となっている。(図2-1-1)

性別にみると、《6日以上》は女性(81.2%)が男性(78.7%)より2.5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、男女とも70歳以上で最も高くなっている。一方、男性20~29歳では50.3%、女性20~29歳では54.3%と低くなっている。また、30~49歳で《6日以上》は男性61.1%、女性72.3%となっている。(図2-1-2)

図2-1-1 1週間に朝食をとる回数(全体/性別)

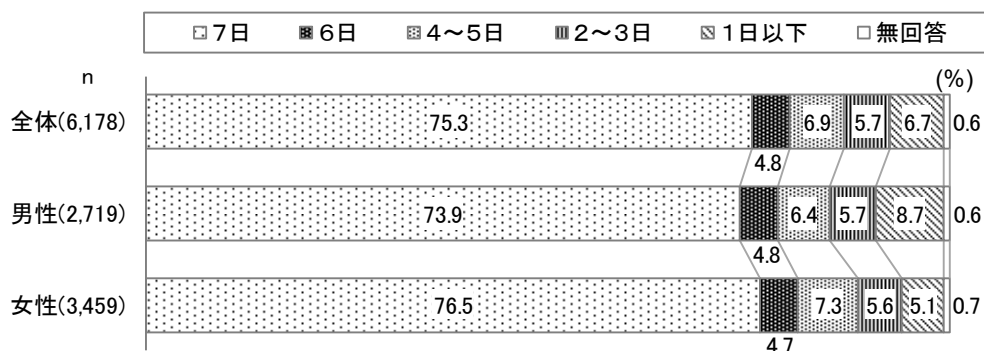
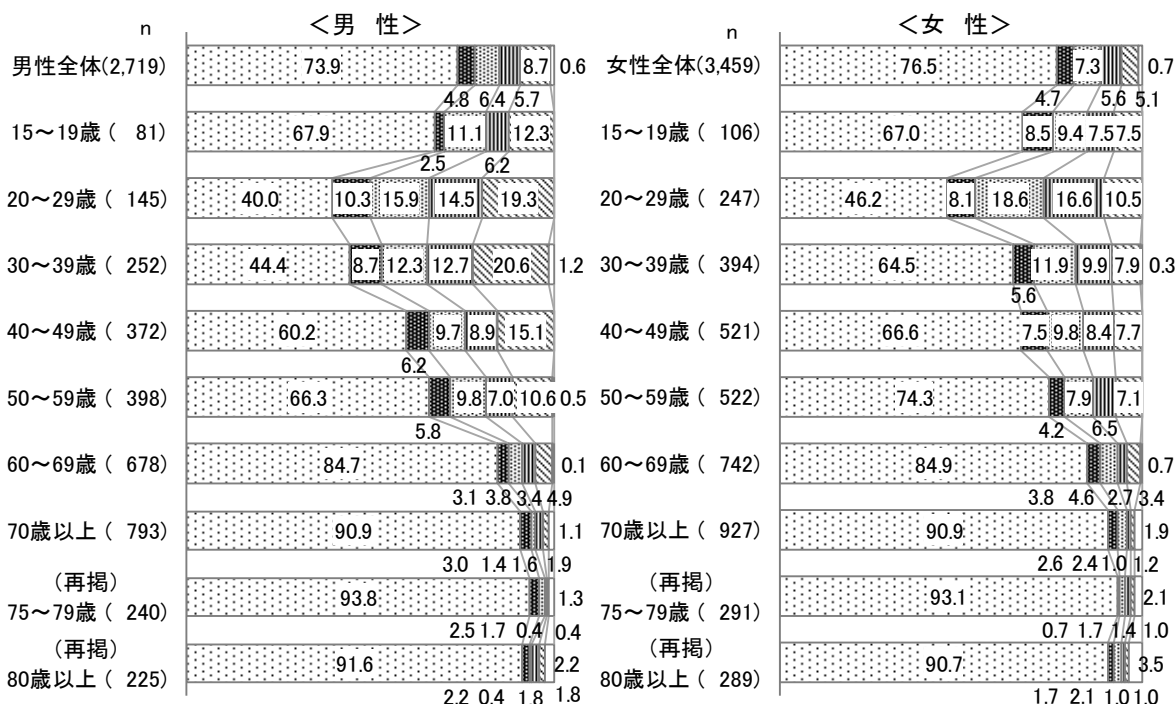


図2-1-2 1週間に朝食をとる回数(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「6日以上」(80.1%)は、平成21年度以降最も高くなっている。(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21年度以降増加傾向にある。女性は平成23年度以降減少傾向にあったが、今回増加に転じている。(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)

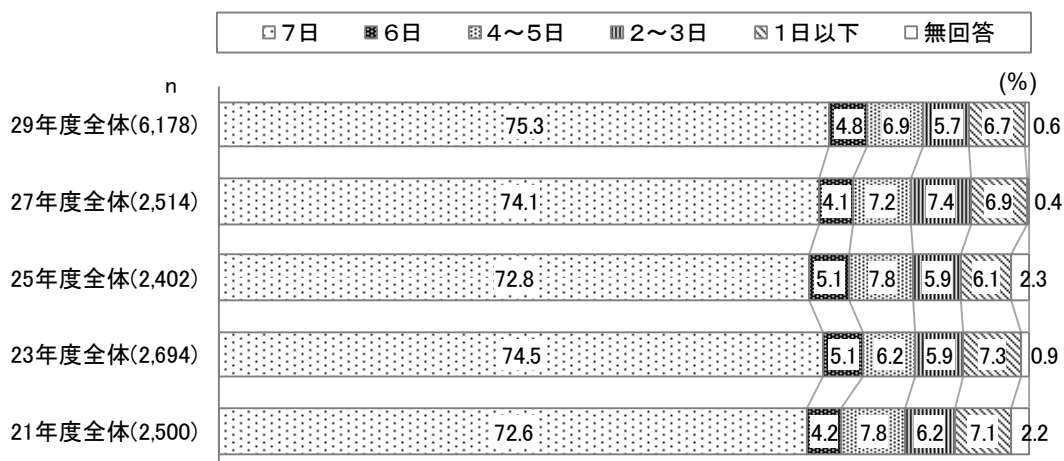
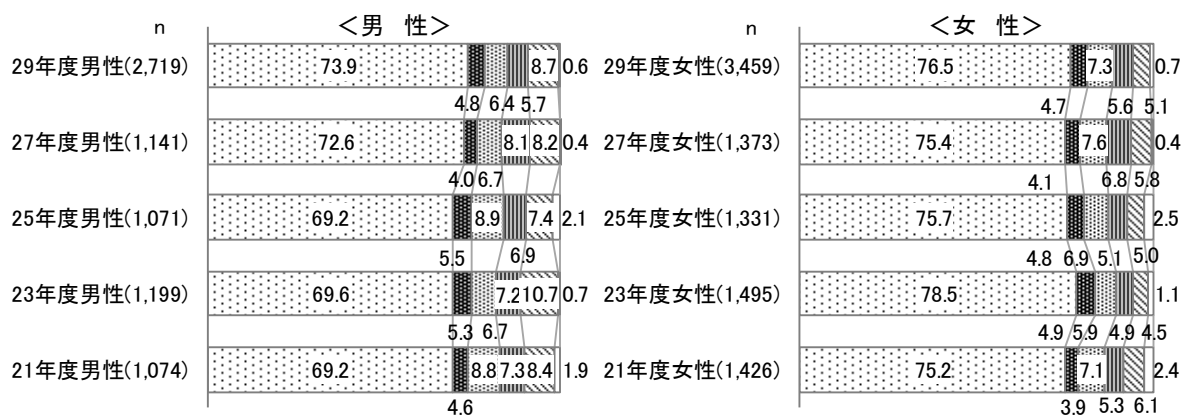


図2-1-4 1週間に朝食をとる回数(過去の調査との比較・性別)



(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、「いつもしている」が12.7%、「時々している」が40.4%となっている。「ほとんどしていない」(43.4%)と「栄養成分表示を知らない」(2.8%)の2つを合わせた《していない》は46.2%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(15.5%)が男性(9.1%)より6.4ポイント高く、「時々している」は女性(48.2%)が男性(30.4%)より17.8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70歳以上で17.9%、女性50~59歳で17.2%と高くなっている。《していない》は男性15~19歳で77.8%と高くなっている。(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)

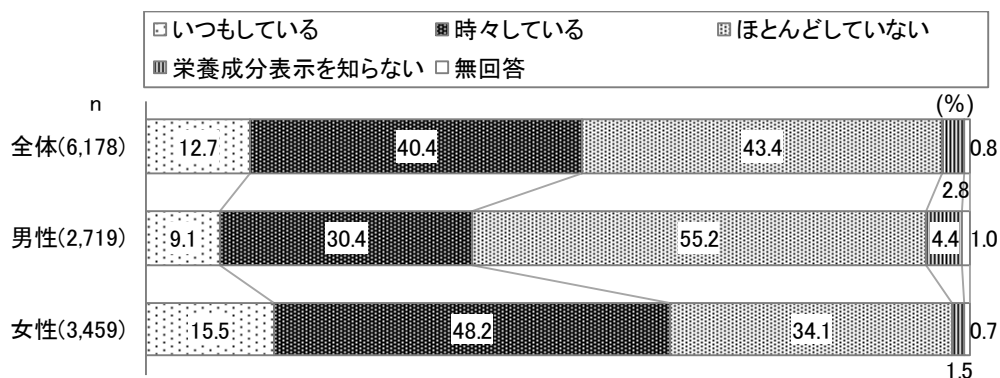
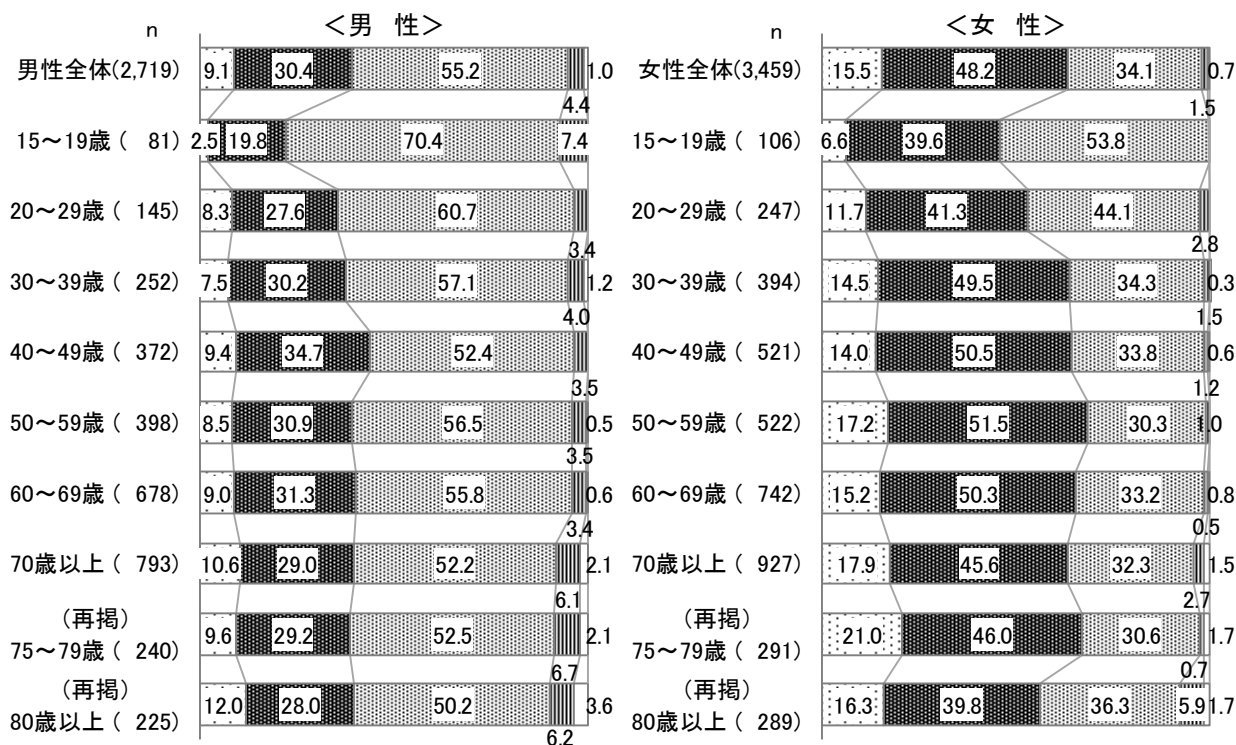


図2-2-2 栄養成分の表示を参考にしているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《していない》は平成27年度以降増加傾向にある。(図2-2-3)
 性別で過去の調査と比較すると、《していない》は女性(35.6%)で平成27年度(31.3%)に比べると4.3ポイント増加している。(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)

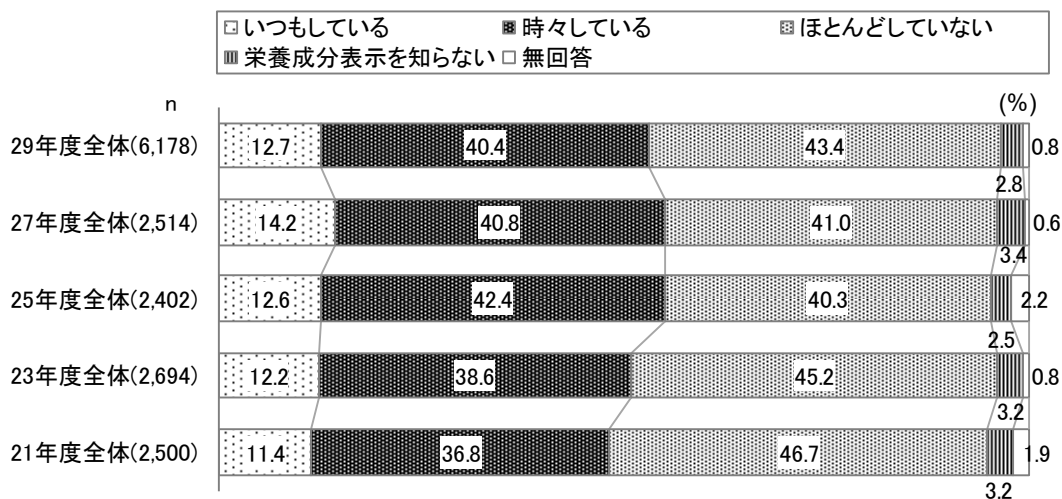
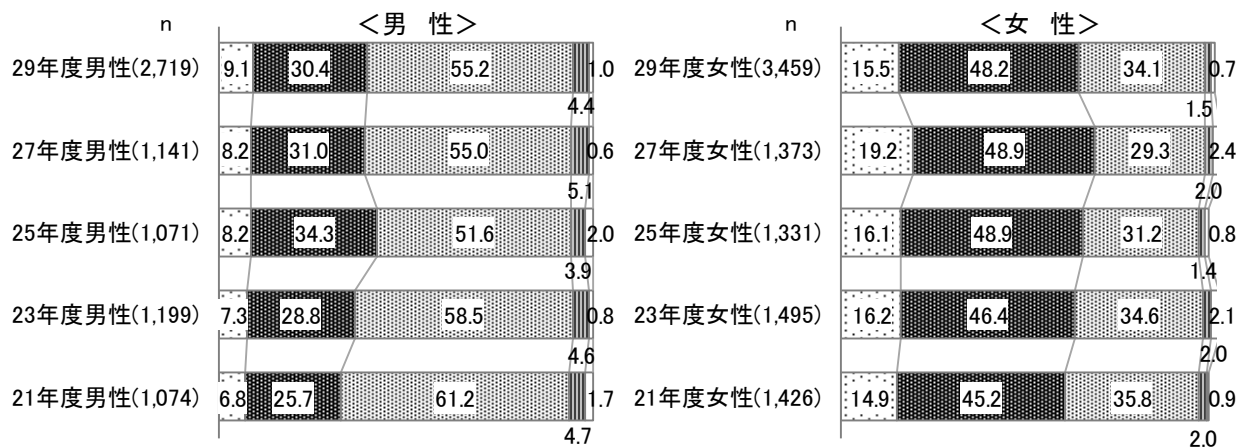


図2-2-4 栄養成分の表示を参考にしているか(過去の調査との比較・性別)



(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。(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51.2%、「週に4～5日」が25.4%、「週に2～3日」が14.7%、「ほとんどない」が8.1%となっている。(図2-3-1)

性別にみると、「週に6～7日」は女性(51.8%)が男性(50.5%)より1.3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、女性60～69歳、男女とも70歳以上で6割以上と高くなっている。一方、女性20～29歳では3割に達しておらず低くなっている。(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)

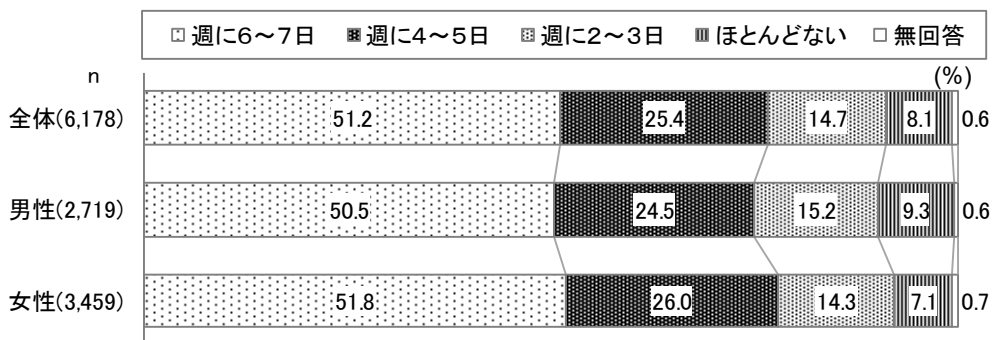
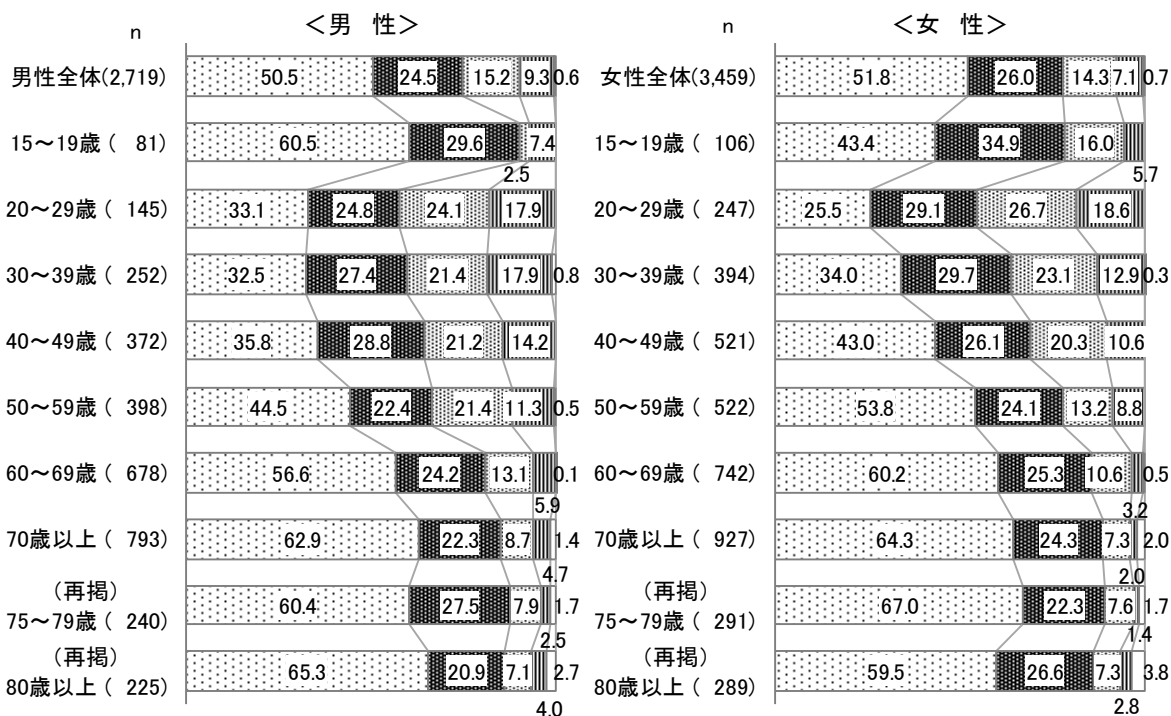


図2-3-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「ほとんどない」が増加傾向にある。(図2-3-3)

性別で過去の調査と比較すると、男女とも「ほとんどない」が増加傾向にある。(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)

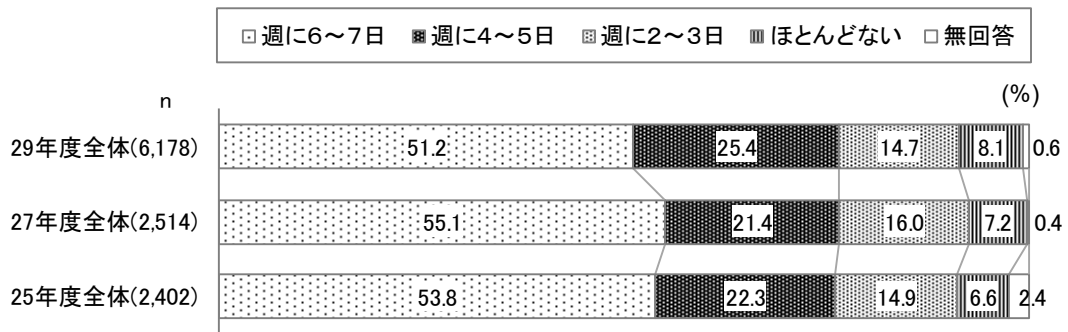
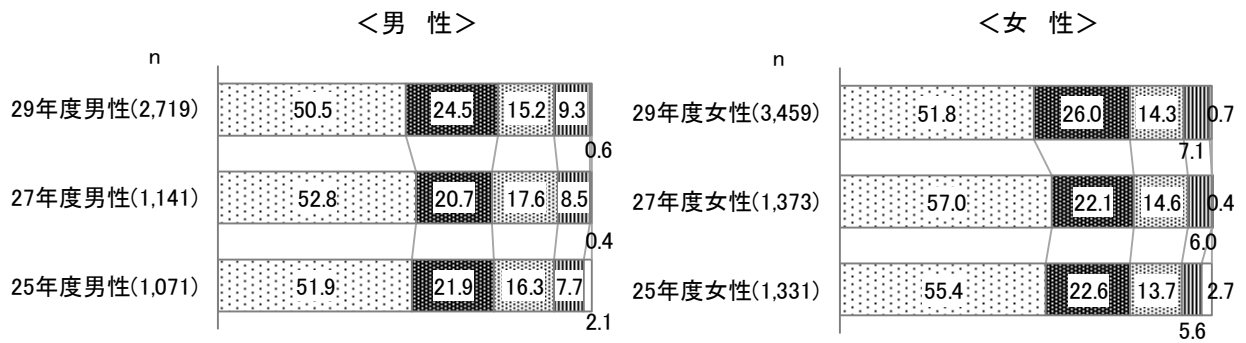


図2-3-4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度 (過去の調査との比較・性別)



※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。

※平成21・23年度調査では、この質問をしていない。

(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。（〇はひとつ）
 ※片手に山盛りにした生野菜の量が約120gです。

全体では、「摂取していると思う」が10.7%、「ほぼ摂取していると思う」が35.4%で、この2つを合わせた《摂取している》は46.1%となっている。「あまり摂取していないと思う」は37.3%、「摂取していないと思う」は14.1%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（48.7%）が男性（42.8%）より5.9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15～29歳を除いて、男女ともおおむね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）

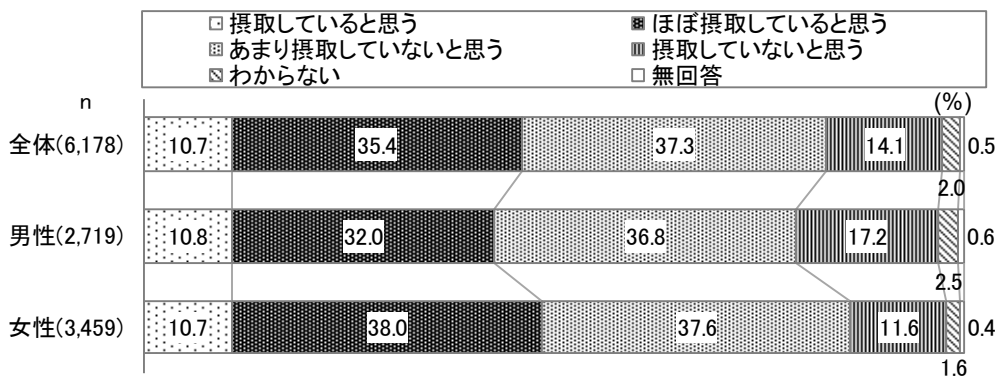
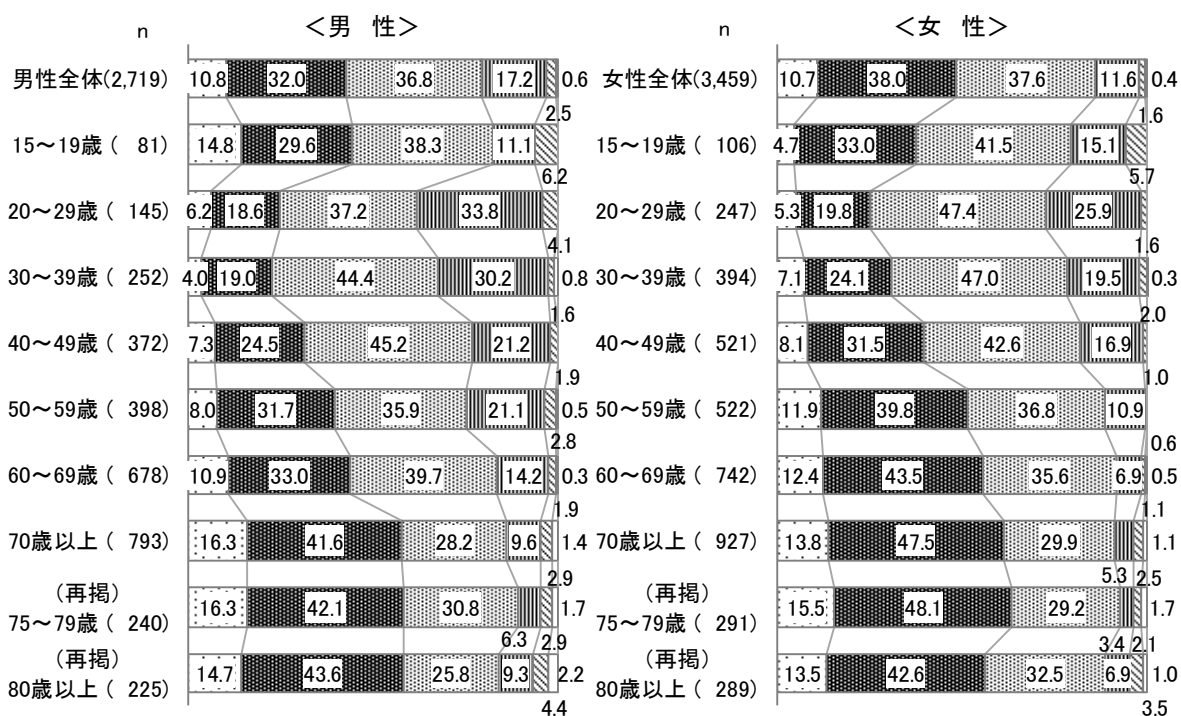


図2-4-2 野菜摂取についての意識（性・年齢別）



今回より、健康維持に必要な野菜量の具体的説明（「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、過去の調査と比較は参考情報とする。

図 2-4-3 野菜摂取についての意識（過去の調査との比較）

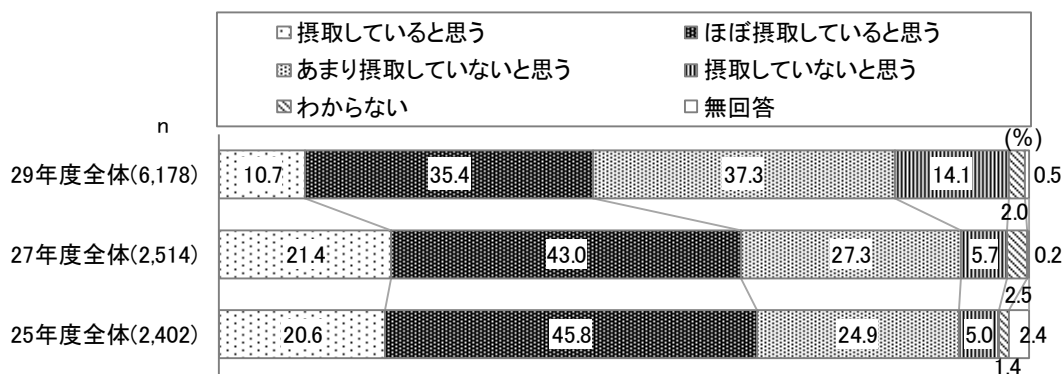
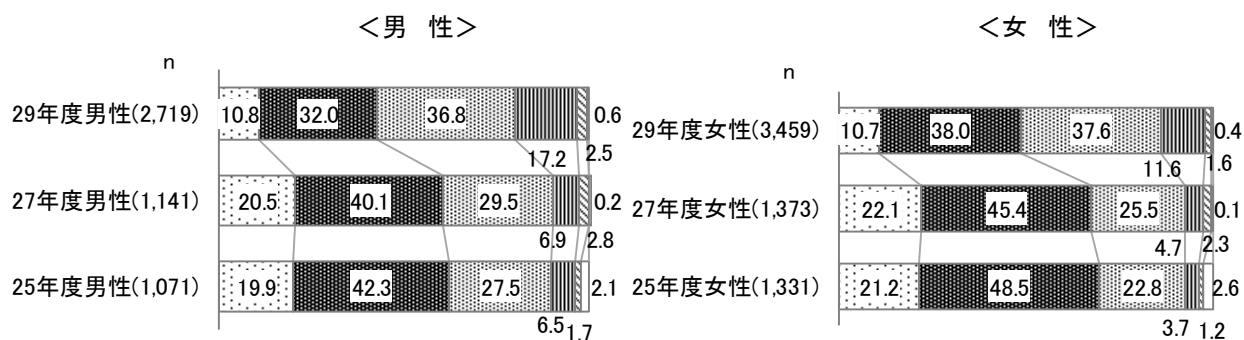


図 2-4-4 野菜摂取についての意識（過去の調査との比較・性別）



※平成 21・23 年度調査では、この質問をしていない。

(5) 現在とっている食事についての意識

問16 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5.9%、「良い」が53.5%で、この2つを合わせた《良い》は59.4%となっている。「少し問題がある」は33.6%、「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(63.1%)が女性(56.6%)より6.5ポイント高くなっている。

(図2-5-1)

性・年齢別にみると、《良い》は15~19歳を除いて、男女ともおおむね高い年代ほど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)

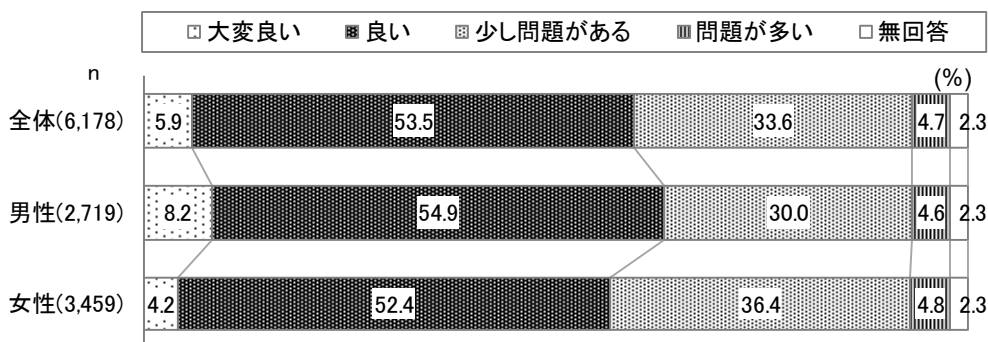
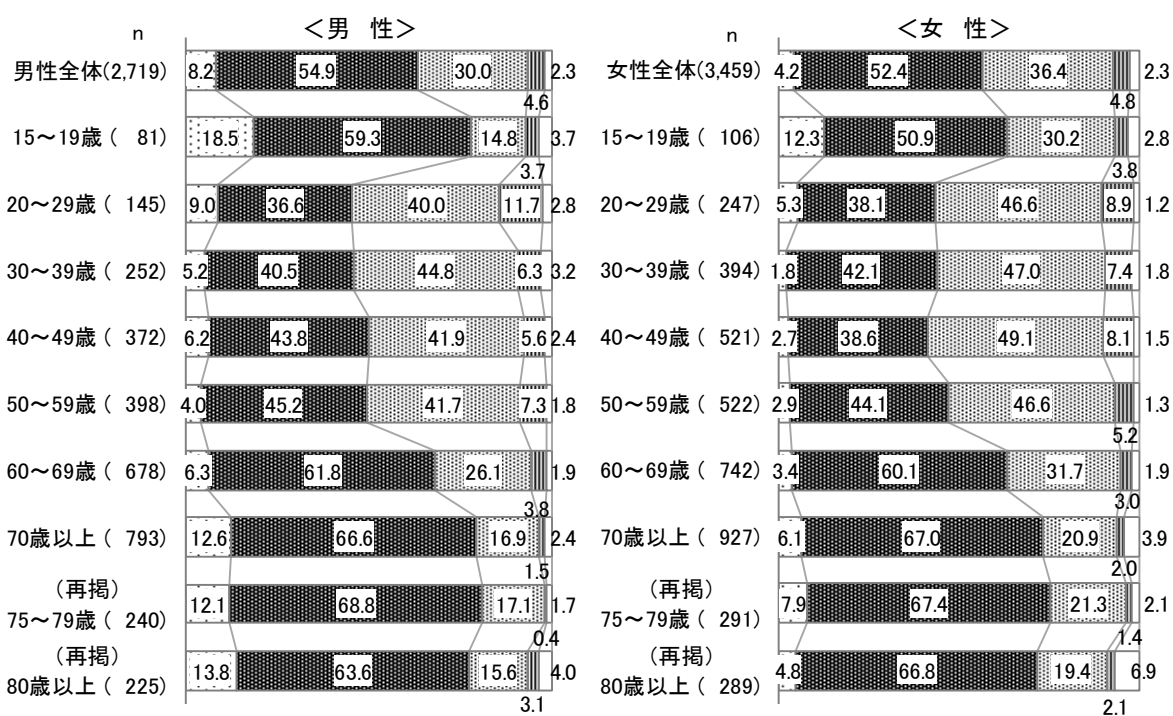


図2-5-2 現在とっている食事についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《良い》は59.4%と、平成27年度（63.1%）と比べ3.7ポイント減少している。（図2-5-3）

性別で過去の調査と比較すると、《良い》は、平成27年度（男性65.7%、女性61.0%）と比べ、男性で2.6ポイント、女性で4.4ポイント減少している。

（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）

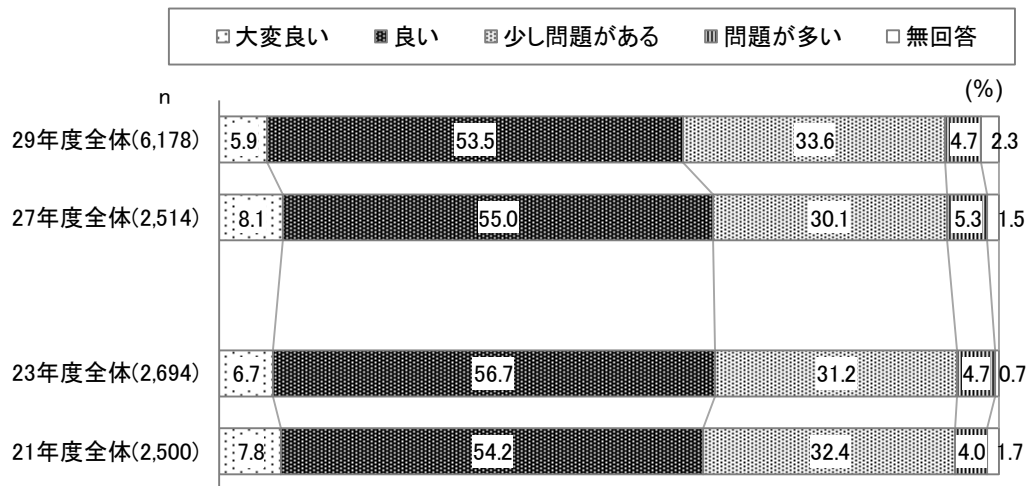
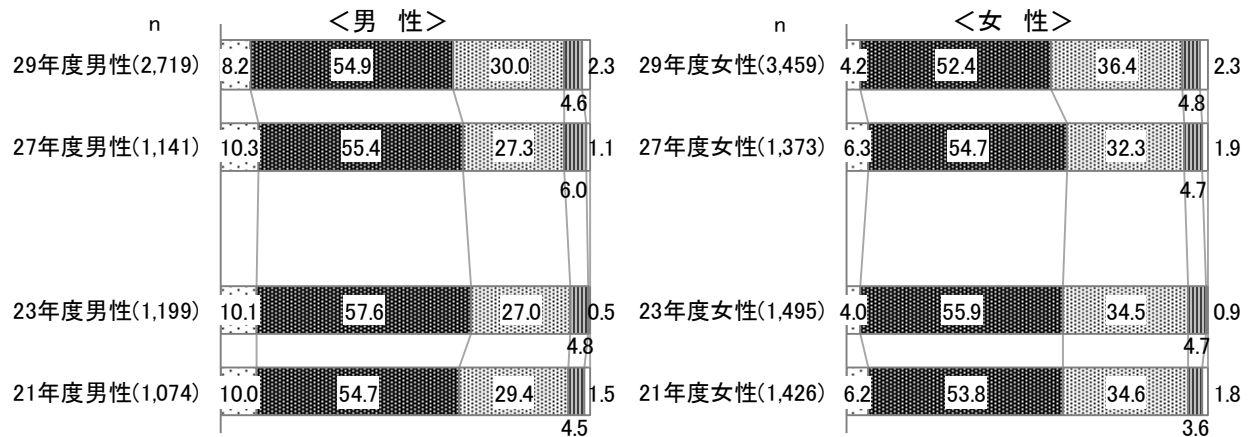


図2-5-4 現在とっている食事についての意識（過去の調査との比較・性別）



※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73.2%、「今のままを続けたい」が5.8%で、「特に考えていない」は20.8%となっている。(図2-5-5)

性別にみると、「今より良くしたい」は、女性(77.4%)が男性(66.7%)より10.7ポイント高くなっている。(図2-5-5)

性・年齢別にみると、「今より良くしたい」は、女性30~39歳、女性40~49歳、女性50~59歳で、8割を超えており、高い割合となっている。(図2-5-6)

図2-5-5 今後の食事についての意識(全体/性別)

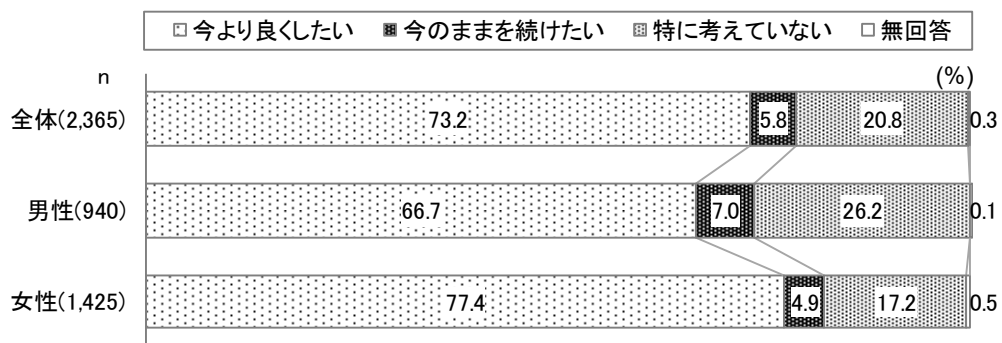
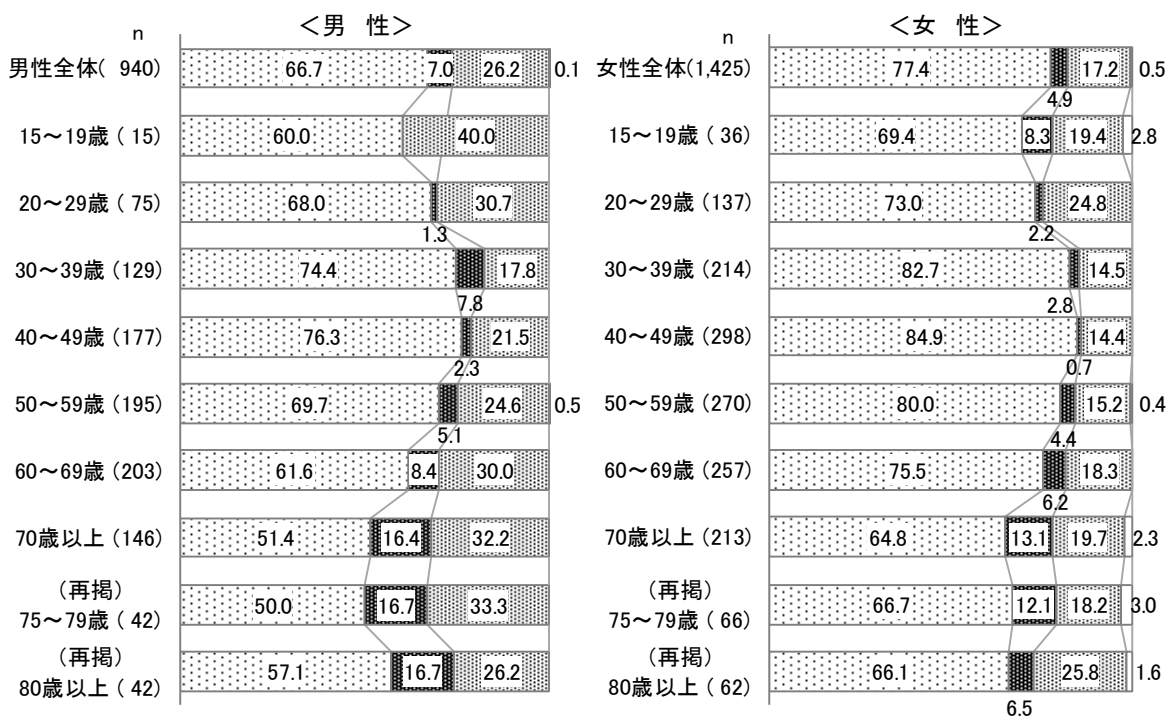


図2-5-6 今後の食事についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「今より良くしたい」(73.2%)は平成27年度(75.8%)より2.6ポイント減少している。(図2-5-7)

性別で過去の調査と比較すると、男女とも「今より良くしたい」は平成27年度より減少している。
(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)

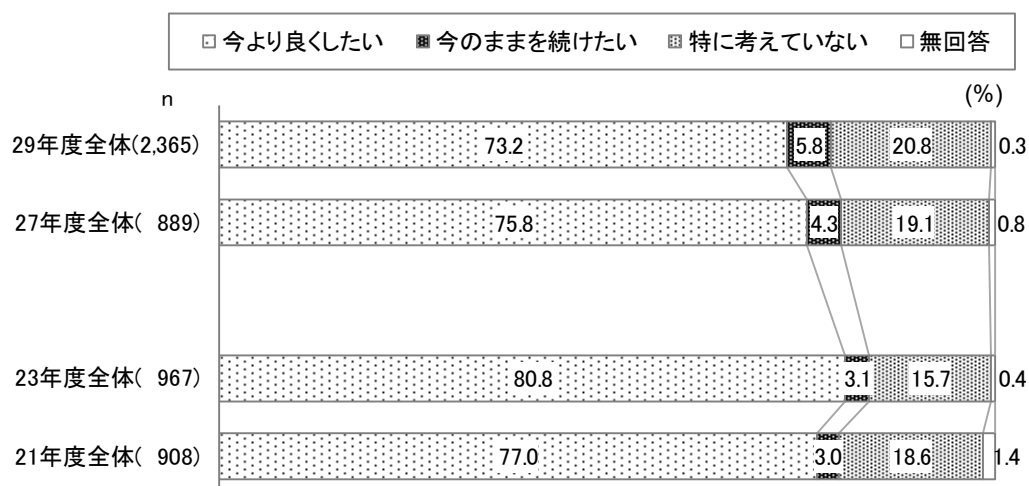
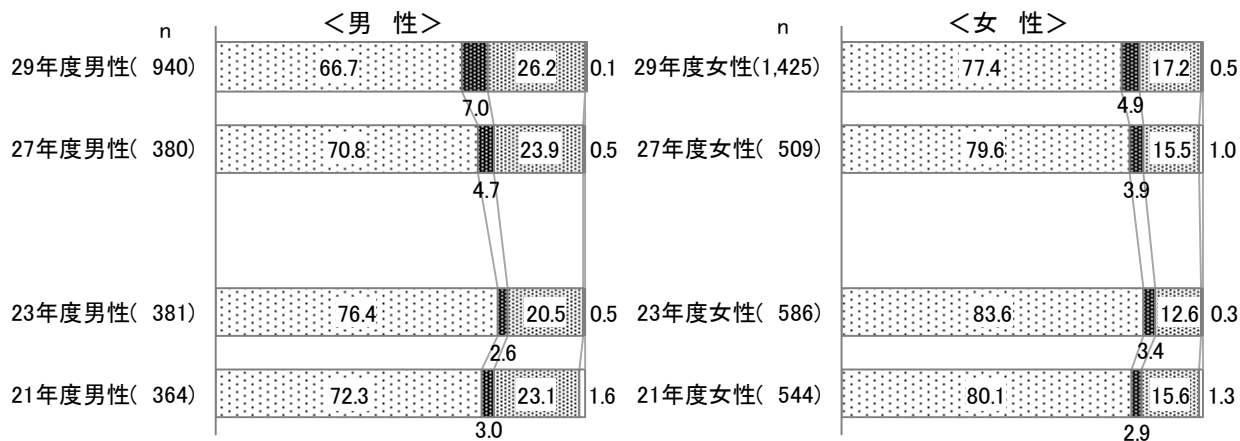


図2-5-8 今後の食事についての意識(過去の調査との比較・性別)



※平成25年度調査では、この質問をしていない。