

## 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74.1%で最も高くなっている。「6日」は4.1%、「4～5日」は7.2%、「2～3日」は7.4%、「1日以下」は6.9%となっている。(図2-1-1)

性別にみると、「1日以下」は男性(8.2%)が女性(5.8%)より2.4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歳を除いて男女とも年代が高くなるほど割合が高くなっている。男性70歳以上では93.4%、女性70歳以上では91.3%と高くなっている。一方、男性20～29歳では37.0%、女性20～29歳では48.2%と低くなっている。(図2-1-2)

図2-1-1 1週間に朝食をとる回数(全体/性別)

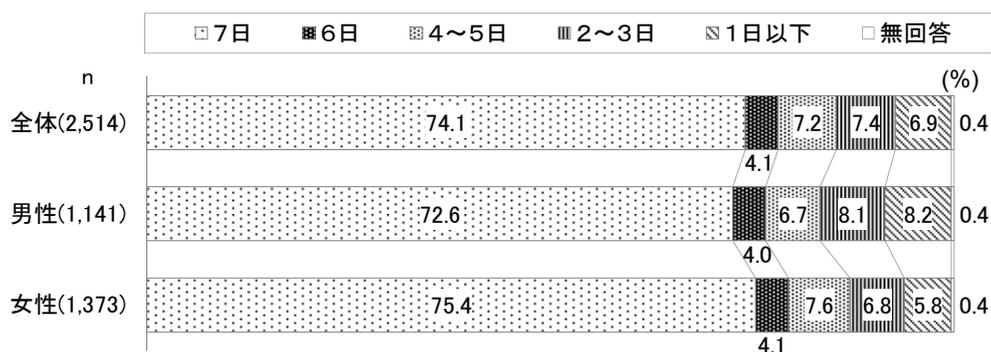
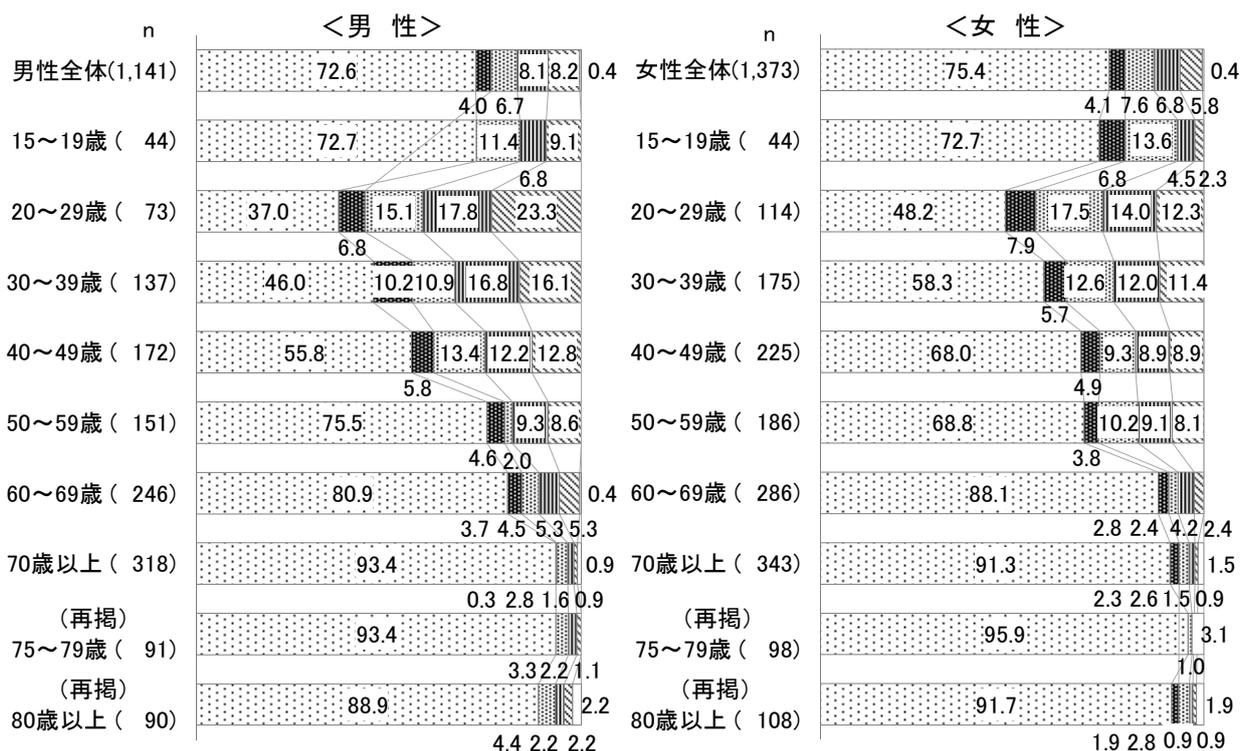


図2-1-2 1週間に朝食をとる回数(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「7日」と「6日」を合わせた《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》は女性で平成23年度以降減少傾向にある。

(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)

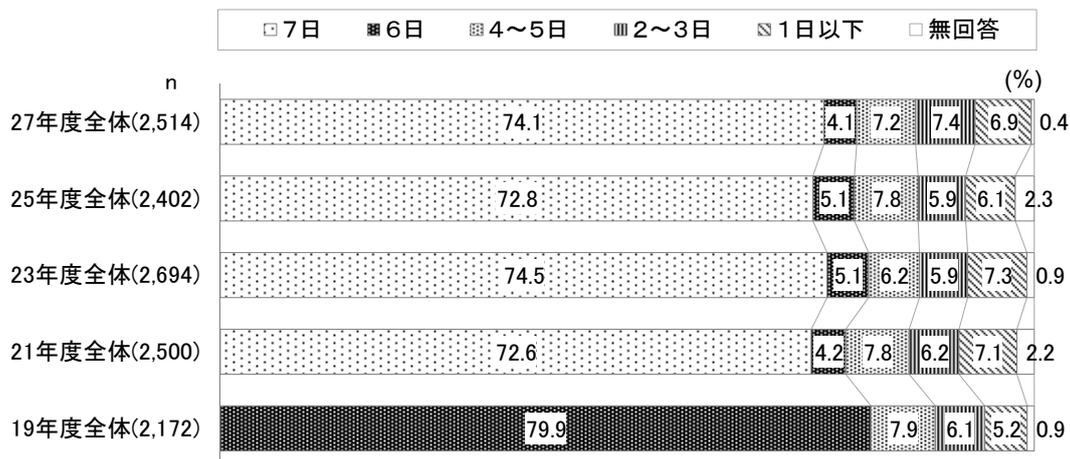
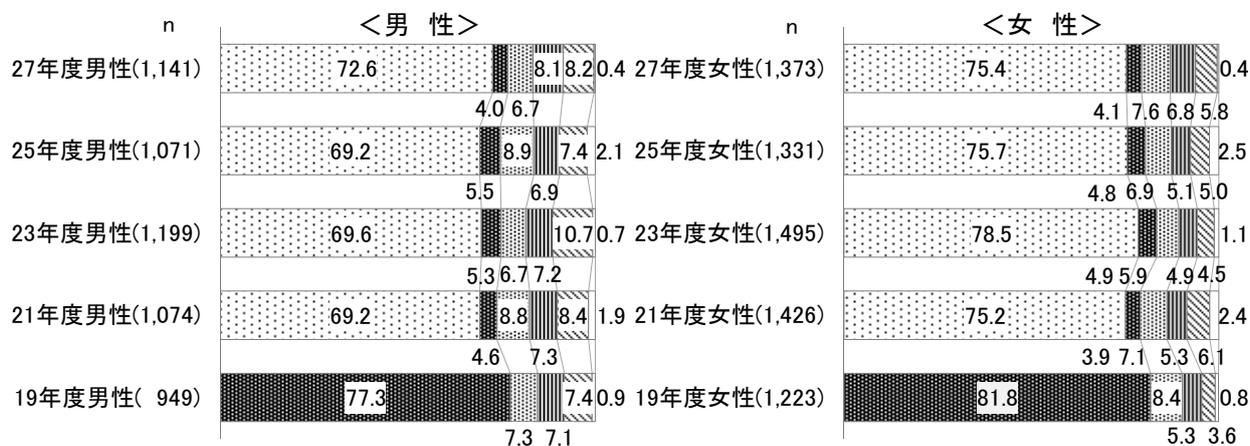


図2-1-4 1週間に朝食をとる回数(過去の調査との比較・性別)



※平成19年度調査は、「7日」「6日」の選択肢はなく、「6日以上」の選択肢で質問している。

(2) 栄養成分の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14.2%、「時々している」が40.8%となっている。「ほとんどしていない」(41.0%)と「栄養成分表示を知らない」(3.4%)の2つを合わせた《していない》は44.4%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(19.2%)が男性(8.2%)より11.0ポイント高く、「時々している」は女性(48.9%)が男性(31.0%)より17.9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24.5%、女性50~59歳で23.1%と高くなっている。《していない》は男性15~19歳で72.7%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)

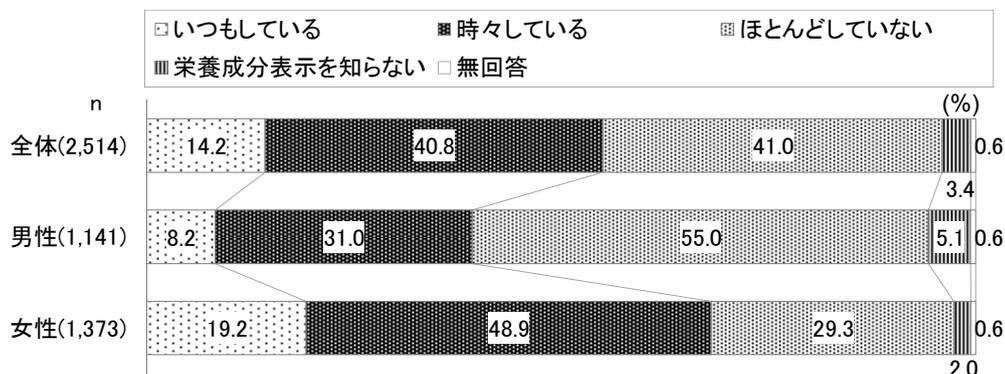
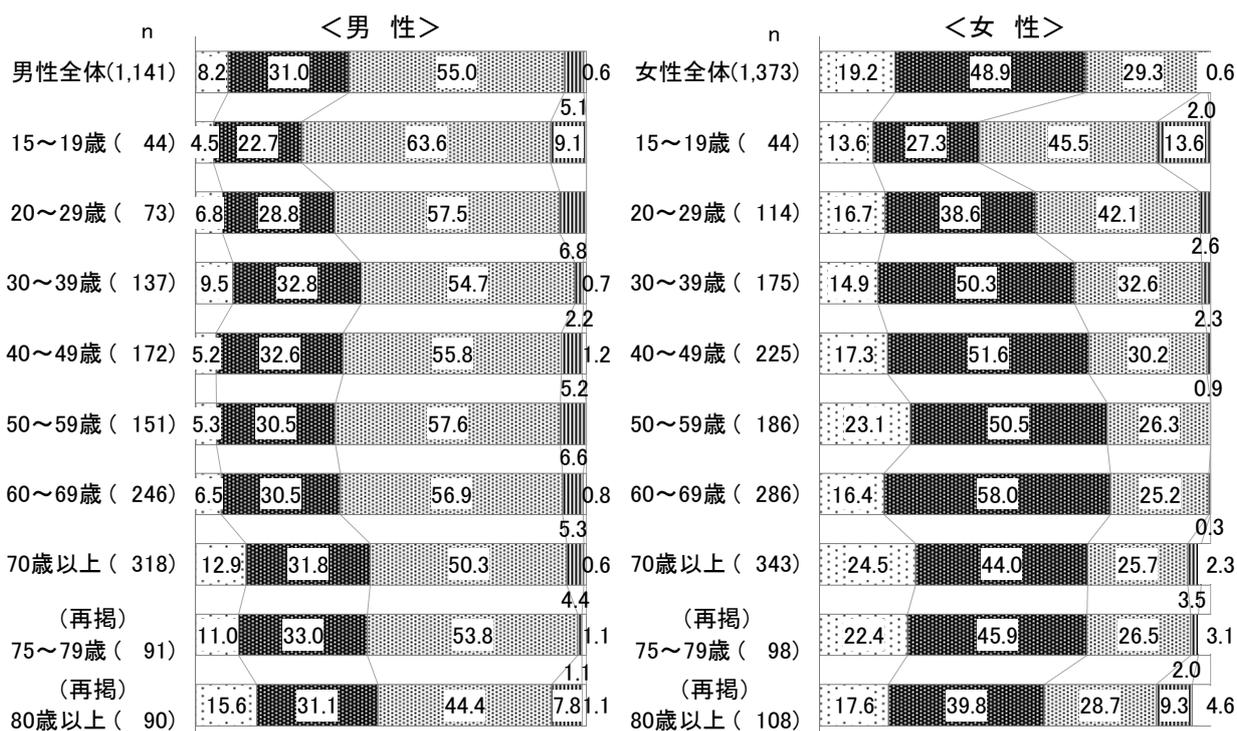


図2-2-2 栄養成分の表示を参考にしているか(性・年齢別)



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》は男性(60.1%)で平成25年度(55.5%)に比べると4.6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)

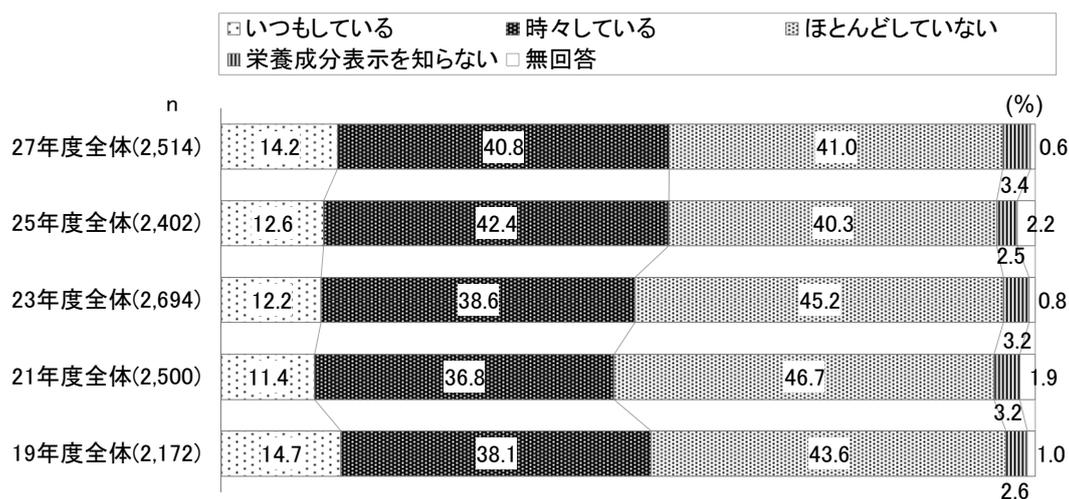
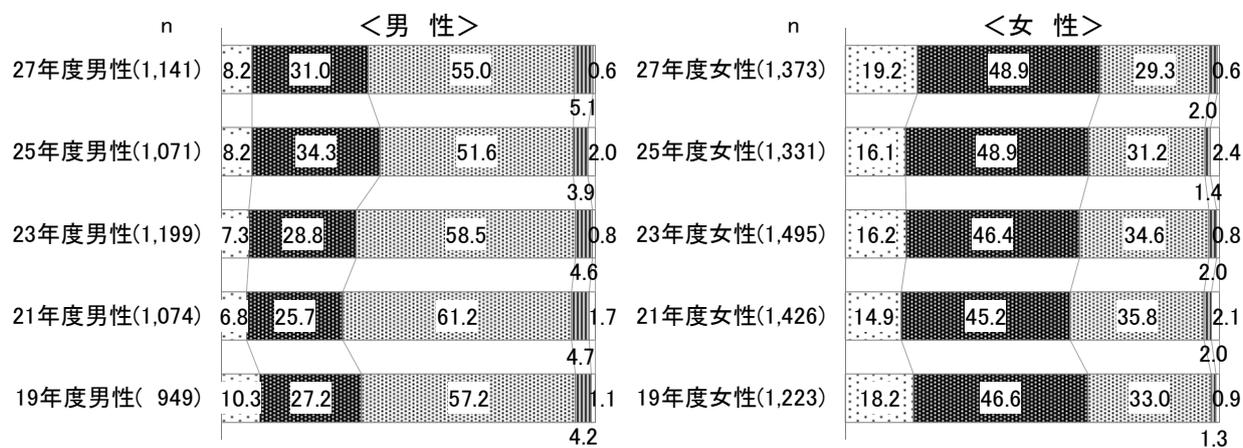


図2-2-4 栄養成分の表示を参考にしているか(過去の調査との比較・性別)



(3) 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度

問13 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。

全体では、「ほとんど毎日」が55.1%、「週に4～5日」が21.4%、「週に2～3日」が16.0%、「ほとんどない」が7.2%となっている。(図2-3-1)

性別にみると、「ほとんど毎日」は女性(57.0%)が男性(52.8%)より4.2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」は男女とも70歳以上で7割前後と高くなっている。一方、男性20～29歳では3割以下と低くなっている。(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)

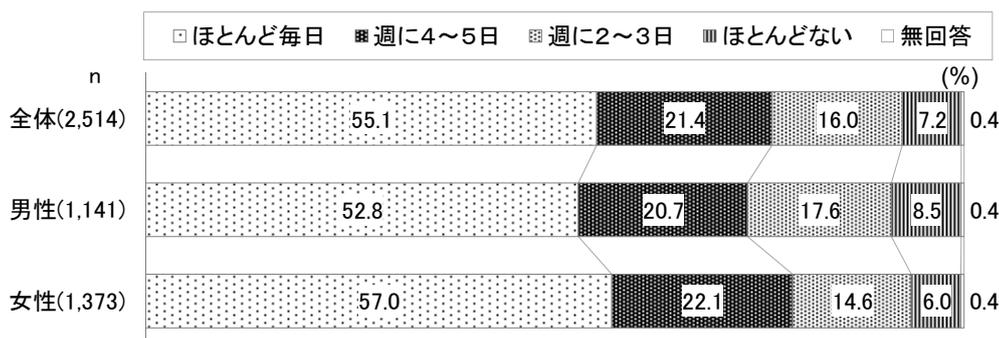
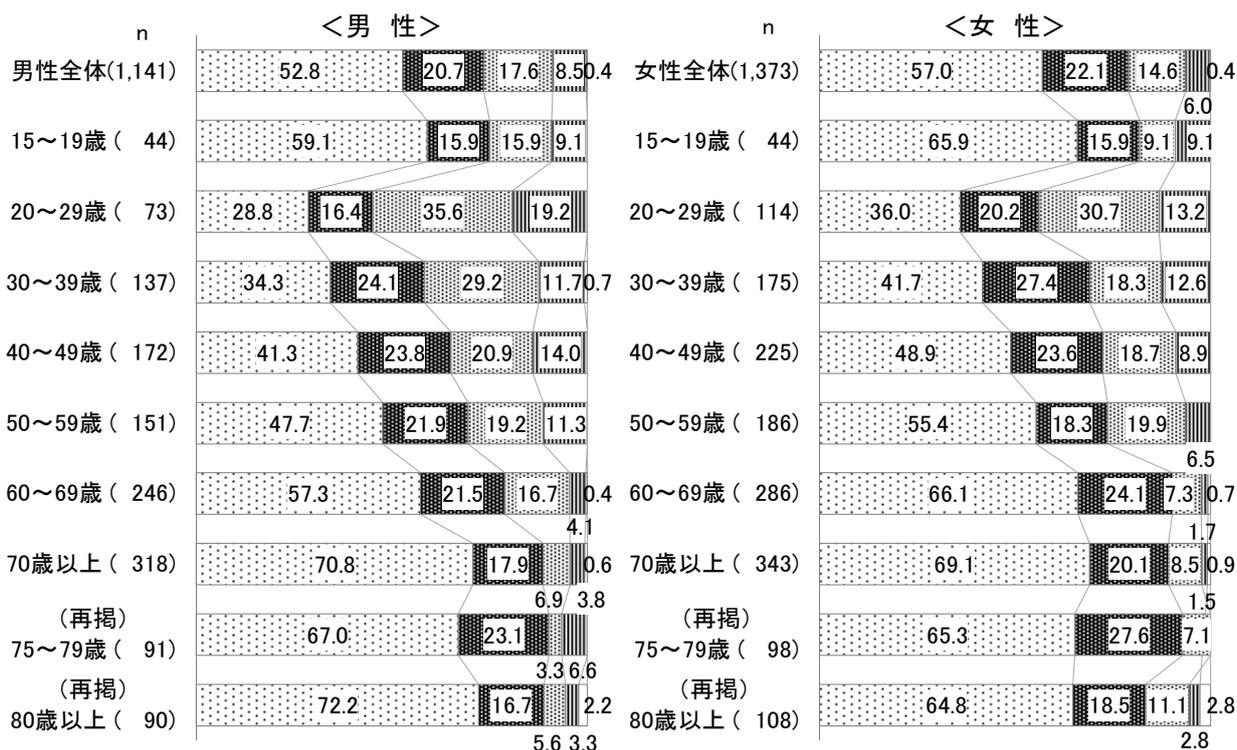


図2-3-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(性・年齢別)



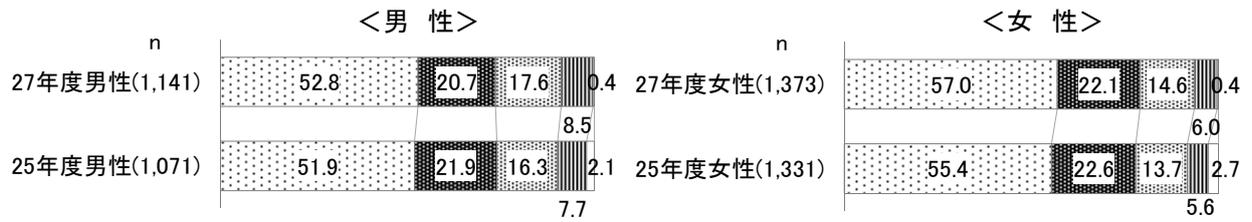
過去の調査と比較すると、大きな変化はみられない。(図2-3-3)

性別で過去の調査と比較すると、男性はほぼ同じ傾向となっており、女性でも大きな変化はみられない。(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19・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。(〇はひとつ)

全体では、「摂取していると思う」が21.4%、「ほぼ摂取していると思う」が43.0%で、この2つを合わせた《摂取している》は64.4%となっている。「あまり摂取していないと思う」は27.3%、「摂取していないと思う」は5.7%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(67.5%)が男性(60.6%)より6.9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15~19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2-4-2)

図2-4-1 野菜摂取についての意識(全体/性別)

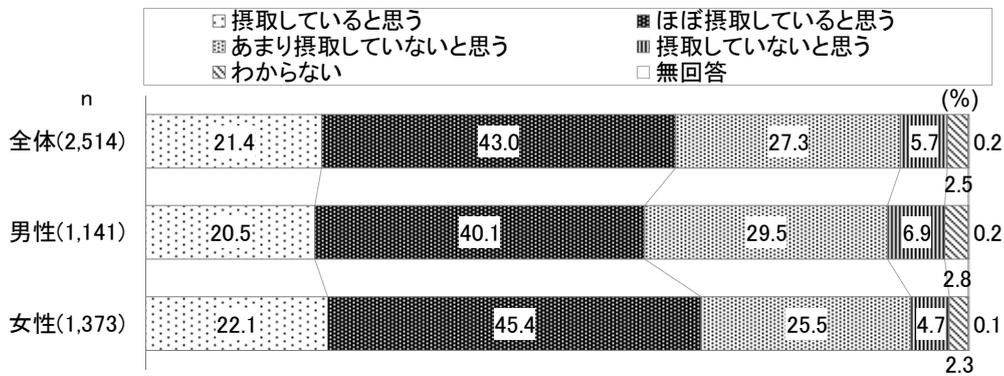
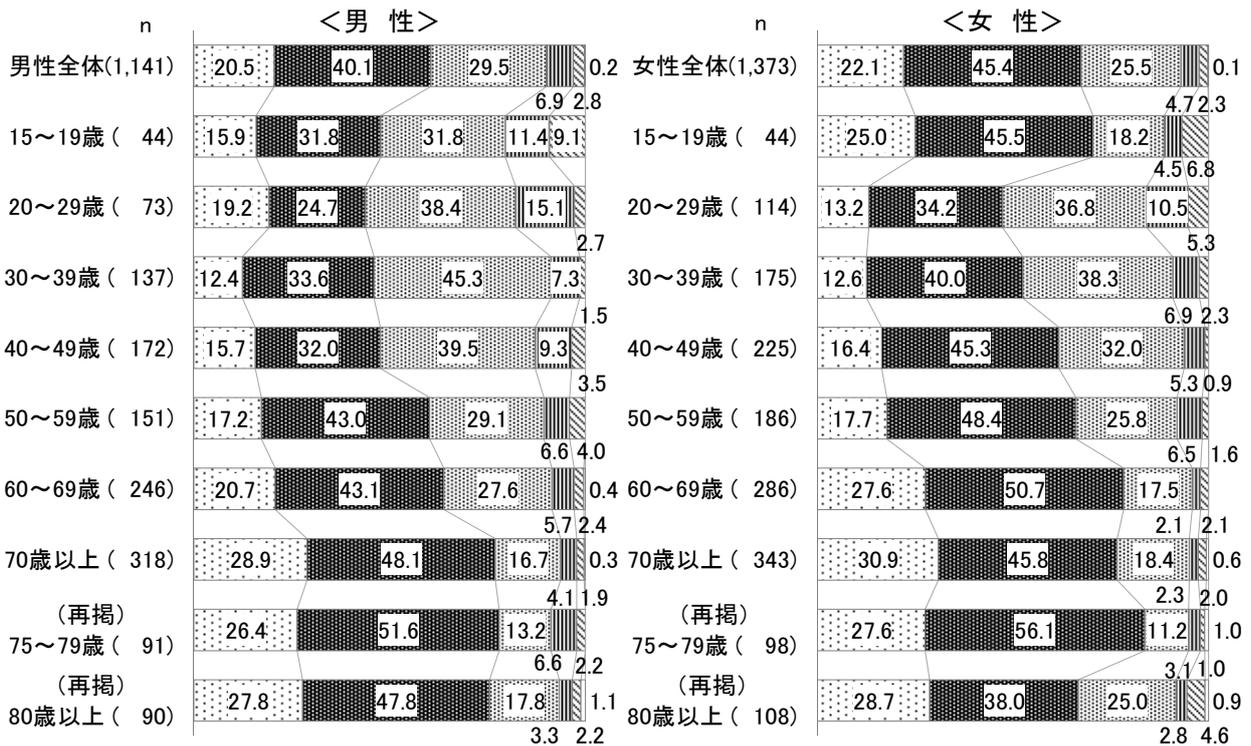


図2-4-2 野菜摂取についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「摂取している」(64.4%)は平成25年度(66.4%)より2.0ポイント減少している。(図2-4-3)

性別で過去の調査と比較すると、「摂取している」は男女ともに減少している。(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)

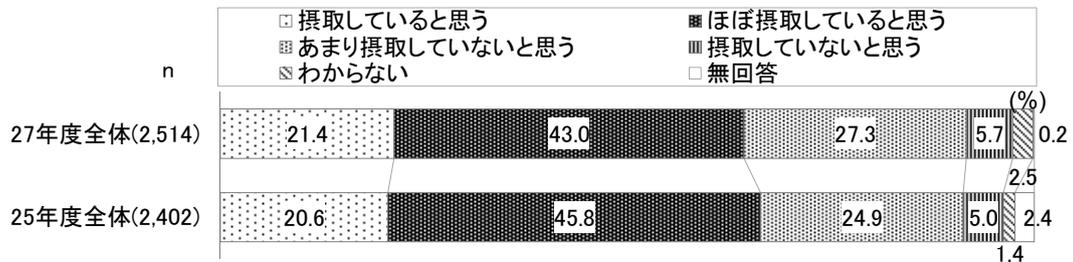
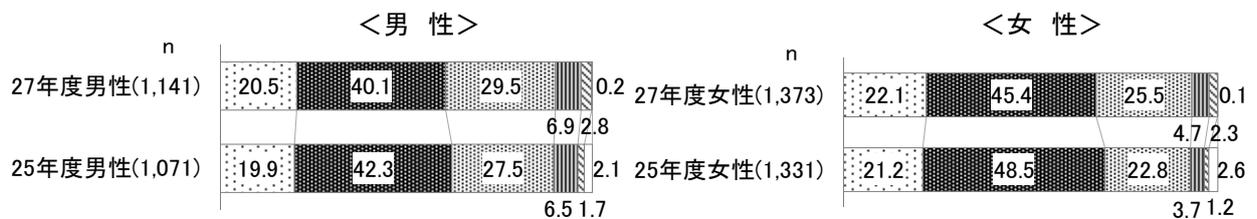


図2-4-4 野菜摂取についての意識(過去の調査との比較・性別)



※平成19・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15 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8.1%、「良い」が55.0%で、この2つを合わせた《良い》は63.1%となっている。「少し問題がある」は30.1%、「問題が多い」は5.3%となっている。(図2-5-1)

性別にみると、《良い》は男性(65.7%)が女性(61.0%)より4.7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)

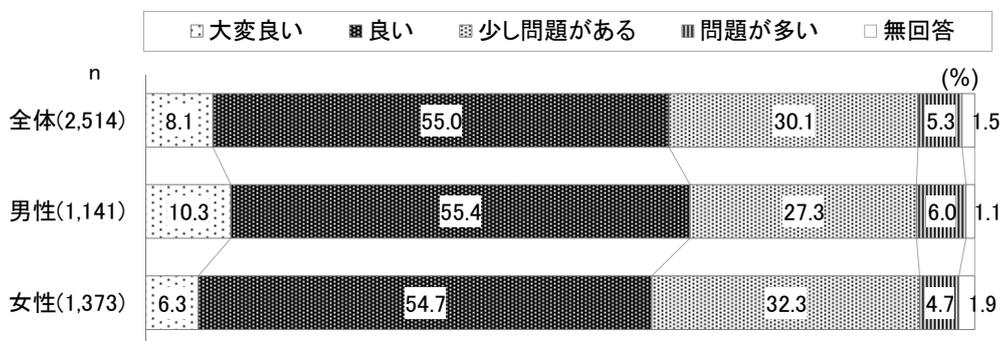
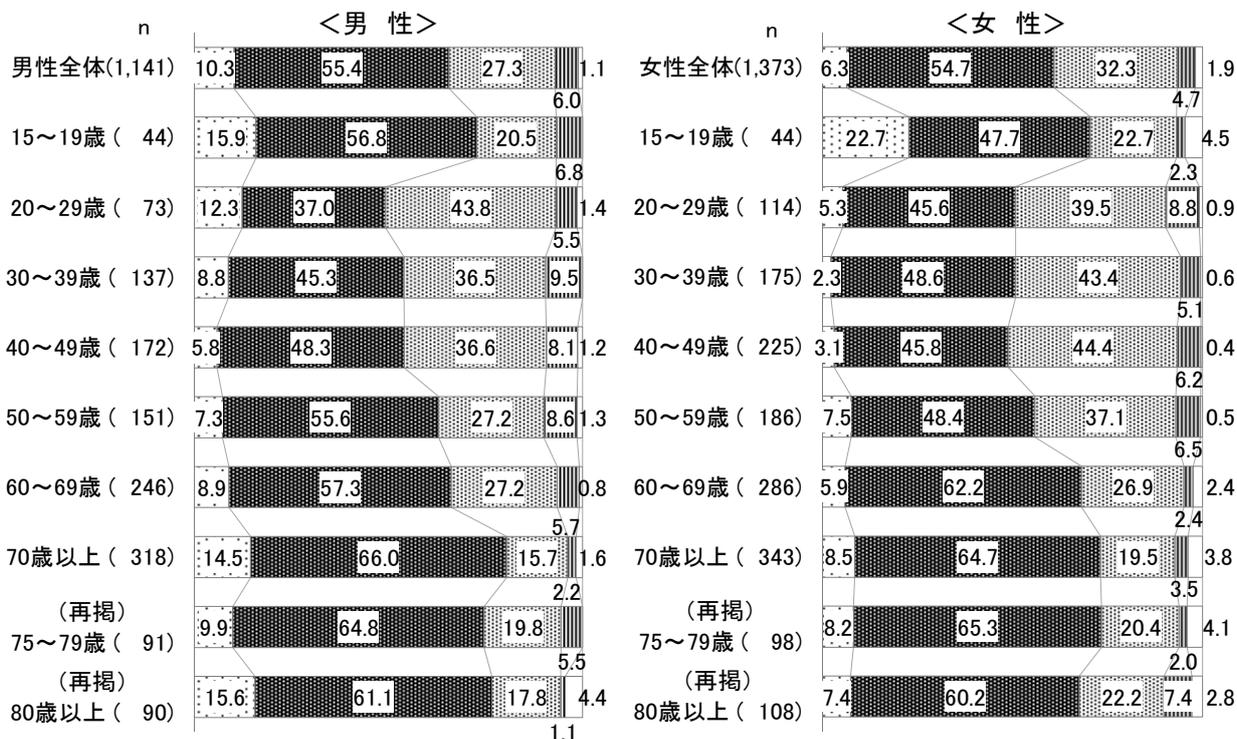


図2-5-2 現在とっている食事についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《良い》は平成23年度から大きな変化はみられない。(図2-5-3)  
性別で過去の調査と比較すると、《良い》は男性で減少している一方、女性で増加している。

(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)

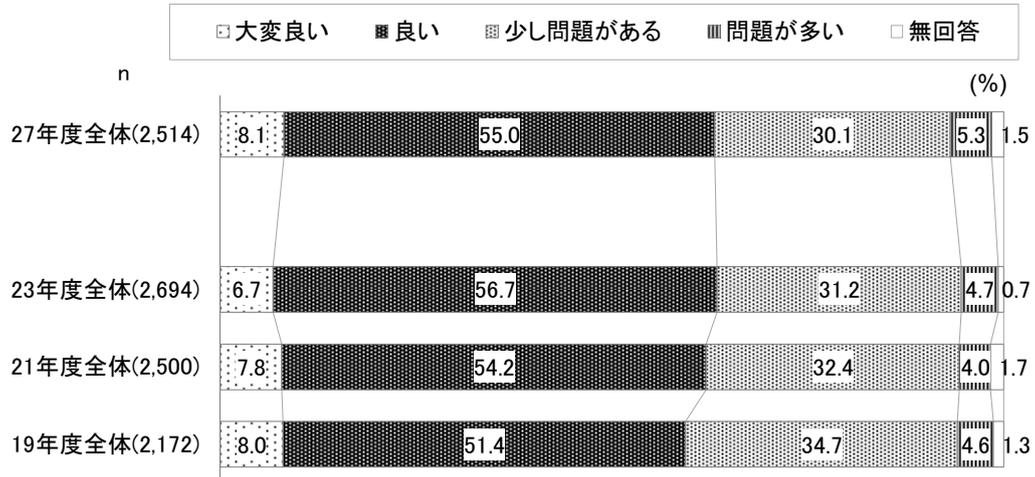
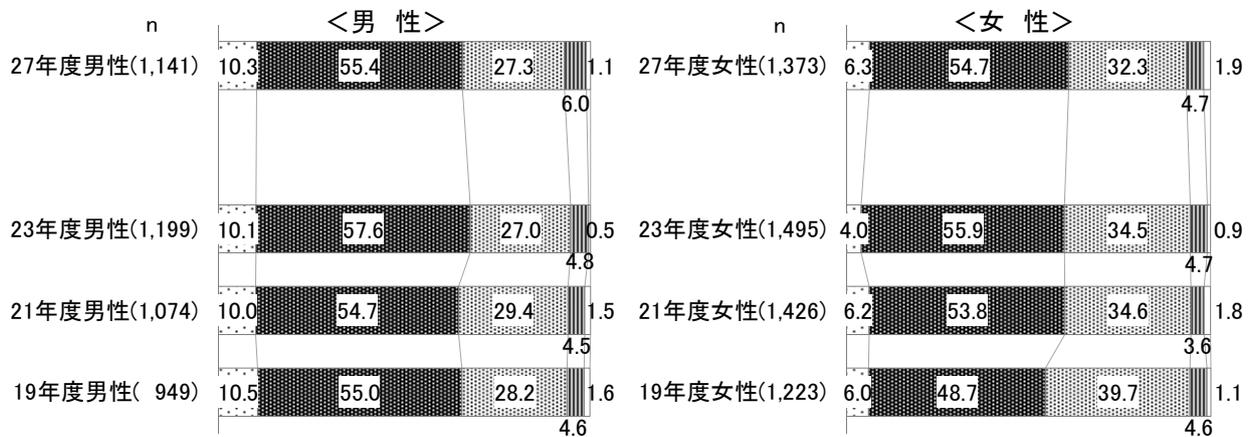


図2-5-4 現在とっている食事についての意識 (過去の調査との比較・性別)



※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15で「少し問題がある」か「問題が多い」とお答えの方に)  
 問15-1 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75.8%、「今のままを続けたい」が4.3%で、「特に考えていない」は19.1%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(79.6%)が男性(70.8%)より8.8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、男性40~49歳で、女性では40~49歳と70歳以上を除いた年代で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)

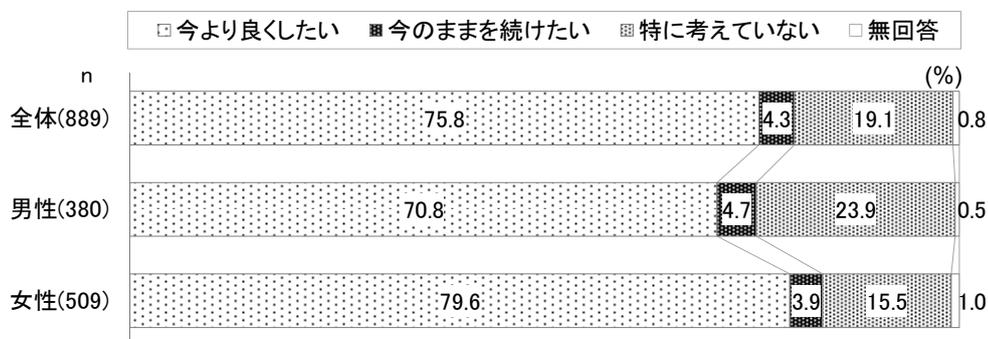
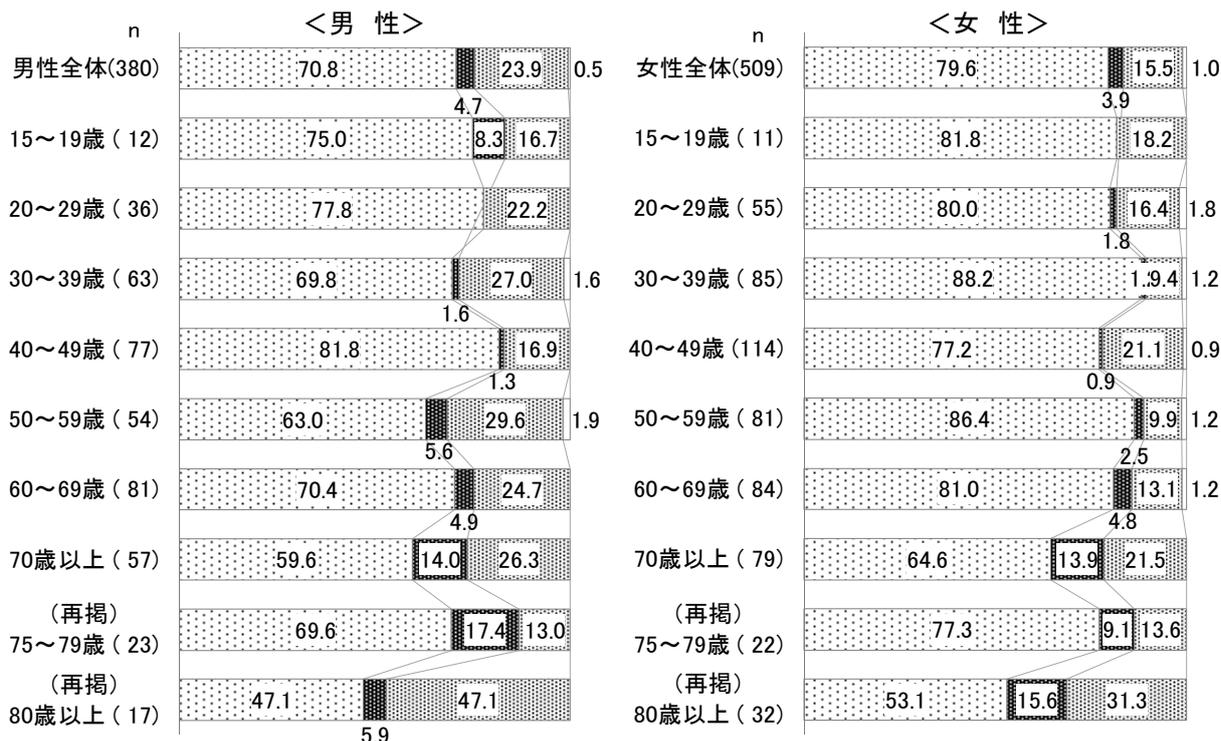


図2-5-6 今後の食事についての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「今より良くしたい」(75.8%)は平成23年度(80.8%)より5.0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、「今より良くしたい」は各年とも女性の方が高くなっている。

(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)

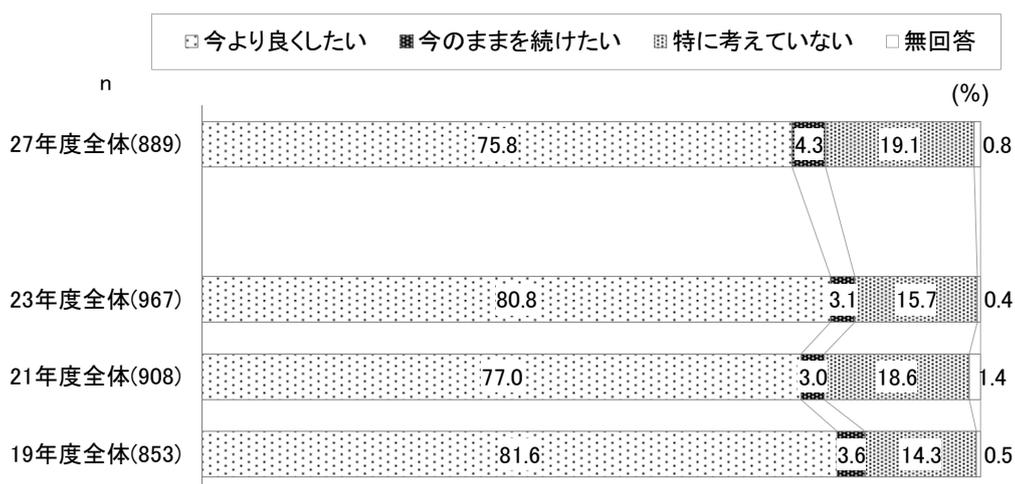
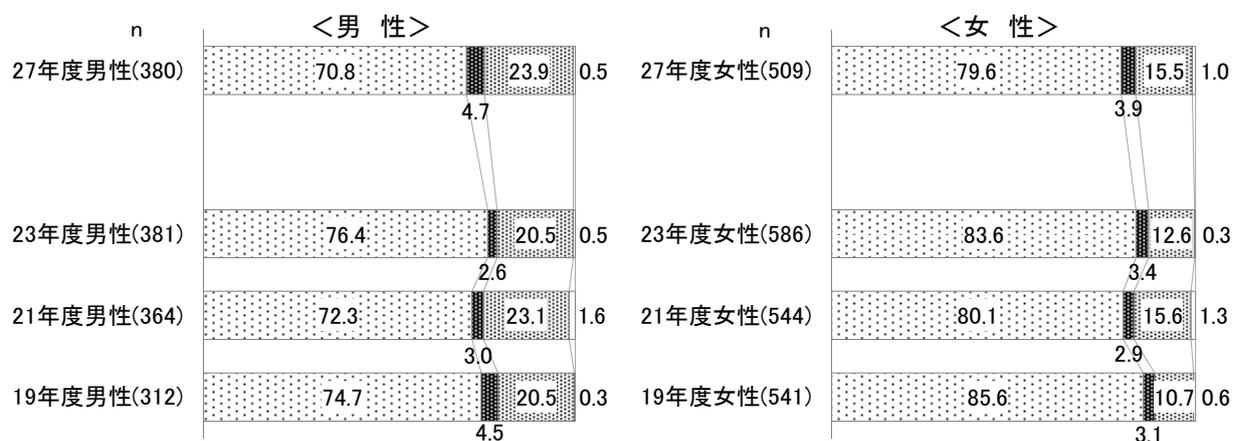


図2-5-8 今後の食事についての意識(過去の調査との比較・性別)



※平成25年度調査では、この質問をしていない。