

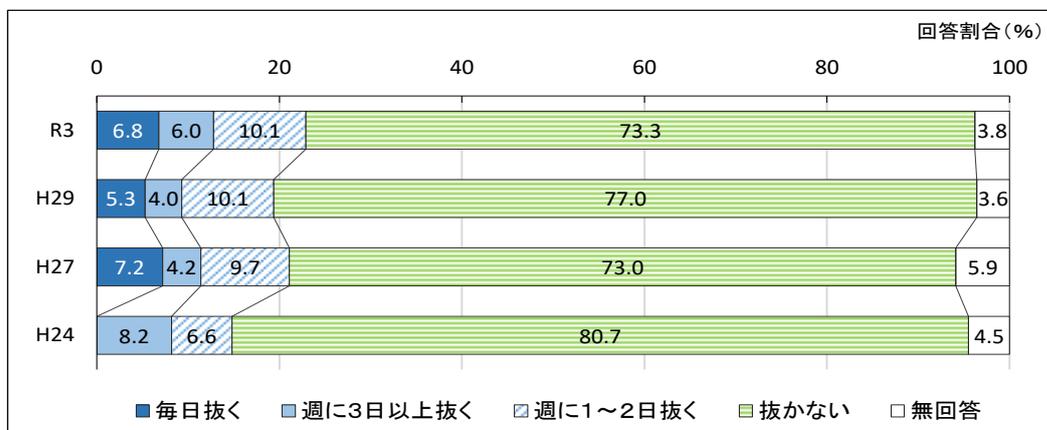
② 食生活について

(10) 朝食、昼食、夕食を抜くことがありますか。

【朝食】を抜くことがありますか。

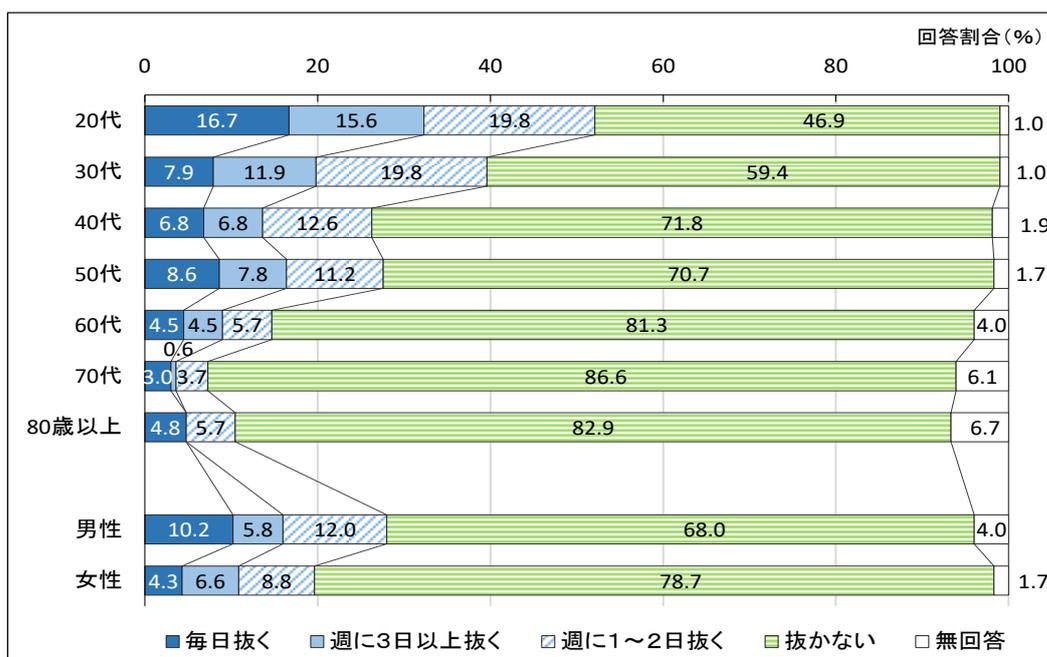
「抜かない」の割合が73.3%でもっとも高く、『抜くことがある』(「毎日抜く」、「週に3日以上抜く」、「週に1~2日抜く」の合計)の割合は22.9%となっている。

前回調査と比べると、『抜くことがある』の割合は3.5ポイント上昇した。



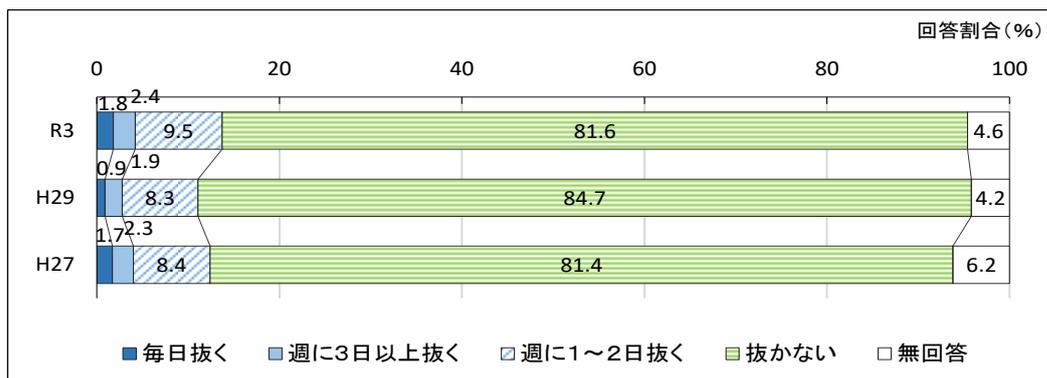
年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、20代で5割台、30代で4割近くと高くなっているが、この割合は年代が上がるにつれて低下する傾向が見られる。

性別にみると、『抜くことがある』の割合は男性で3割近く、女性で2割近くと、男性の方が高くなった。

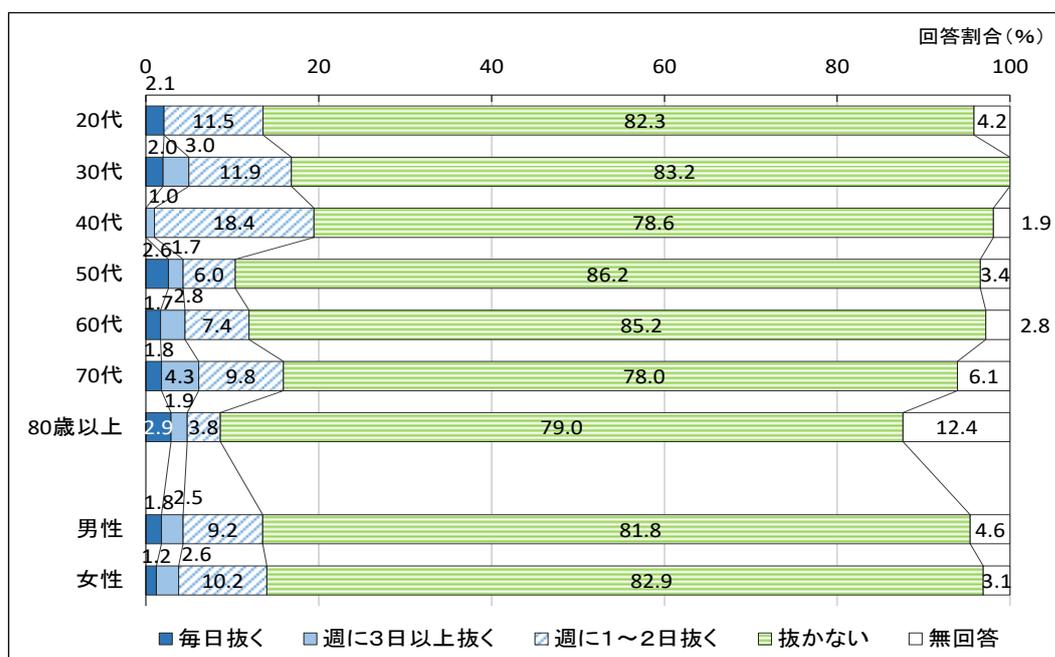


【昼食】を抜くことがありますか。

「抜かない」の割合が81.6%と大変高く、その他の割合はいずれも1割未満となっている。
 前回調査と比べると、『抜くことがある』の割合は2.6ポイント上昇した。



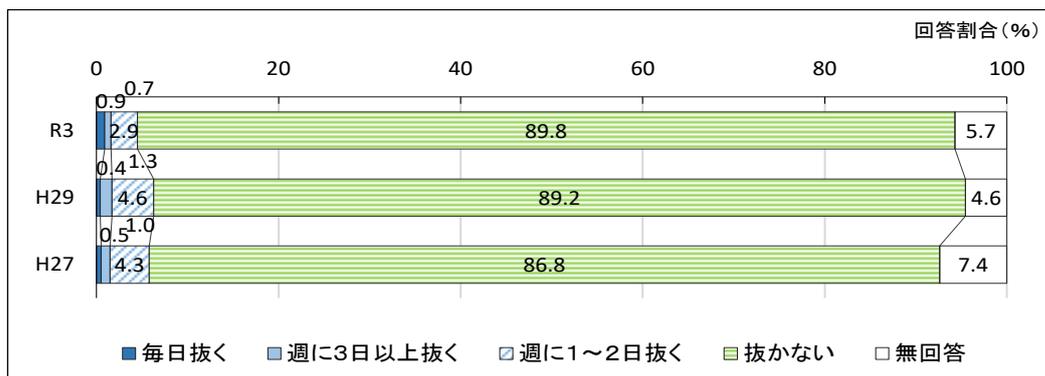
年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、20~40代に多くみられた。
 性別にみると、『抜くことがある』の割合は男女ともに1割台となった。



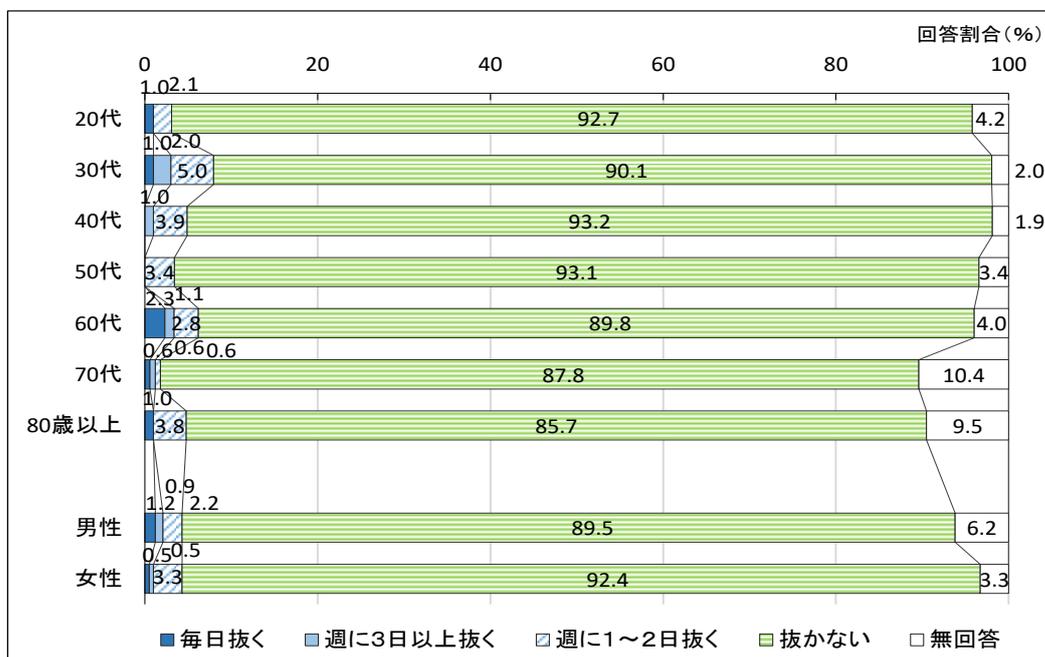
【夕食】を抜くことがありますか。

「抜かない」の割合が89.8%と非常に高く、『抜くことがある』の割合は4.5%と1割未満となっている。また、「抜かない」の割合は、3食の中でもっとも高く、ほとんどの人が夕食を食べる習慣となっていることがうかがえる。

前回調査と比べると、『抜くことがある』の割合は1.8ポイント低下した。



年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、30代と60代で多くみられた。性別にみると、『抜くことがある』の割合は男女ともに1割未満となった。

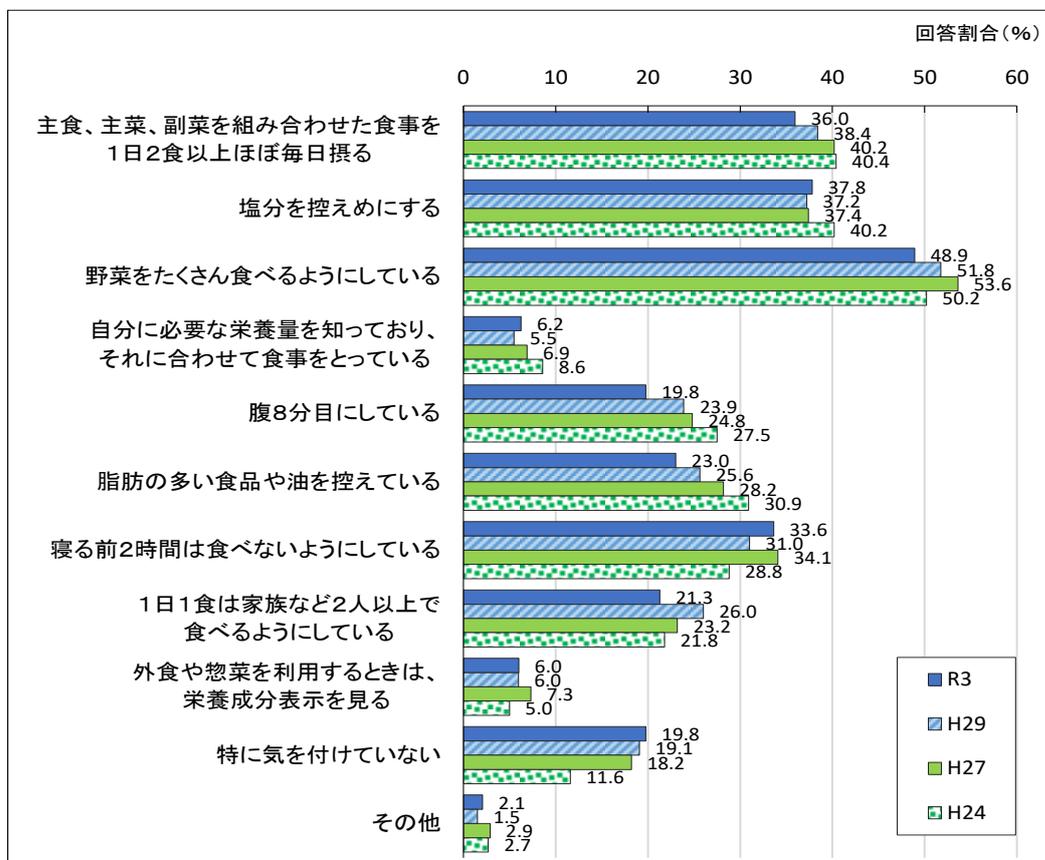


(11) 普段の食生活で気を付けていることはありますか。(複数回答可)

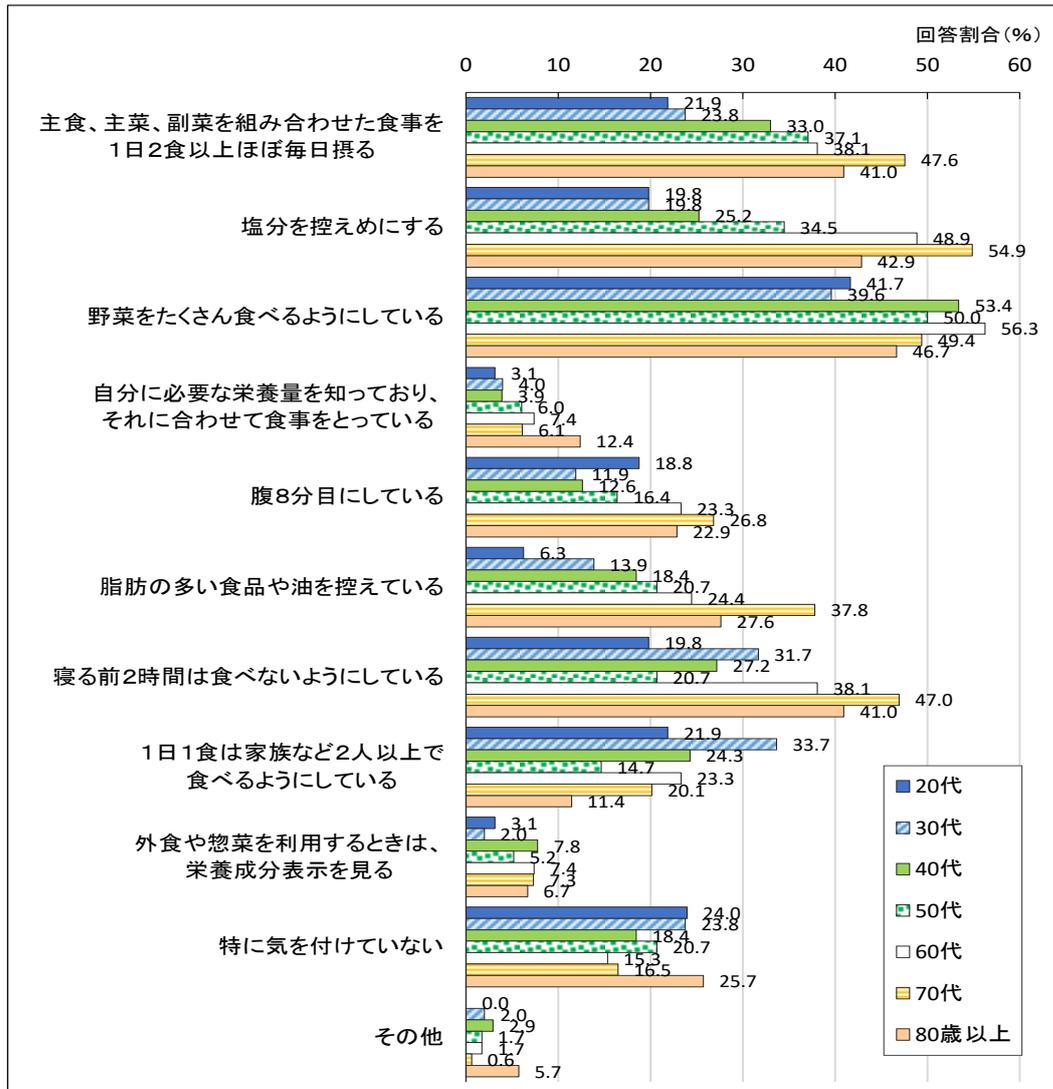
「野菜をたくさん食べるようにしている」の割合が48.9%でもっとも高く、これに「塩分を控えめにする」(37.8%)、「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2食以上ほぼ毎日摂る」(36.0%)、「寝る前2時間は食べないようにしている」(33.6%)が続いた。「自分に必要な栄養量を知っており、それに合わせて食事をとっている」と「外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る」の割合が低い要因として、両項目ともに栄養に関する具体的な知識が必要であることが考えられる。

また、特に気を付けていない人が増えており、意識づけが必要である。

前回調査と比べると、第2位以降の項目で順位の変動が見られた。



年代別にみると、70代では「塩分を控えめにする」の割合がもっとも高く、その他の年代ではいずれも「野菜をたくさん食べるようにしている」の割合がもっとも高くなった。
 「塩分を控えめにする」の割合は、60代以上の各年代では4割以上と高くなった一方、20代から40代では2割近くから2割台と低い。

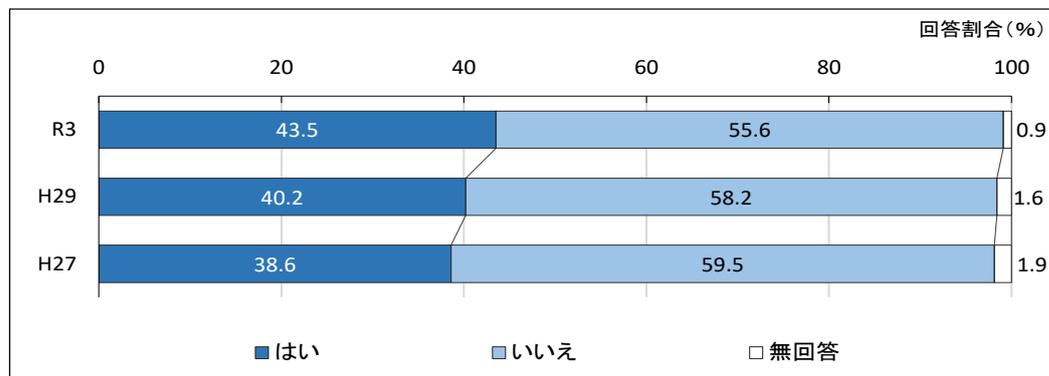


(12) 国は成人の1日の野菜摂取量を350gとすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

(*) 野菜100gの目安は、キャベツ千切り両手一杯、とまと小1個、きゅうり1本、レタス小1/2個、ピーマン小5個、もやし1/2袋、にんじん小1本など

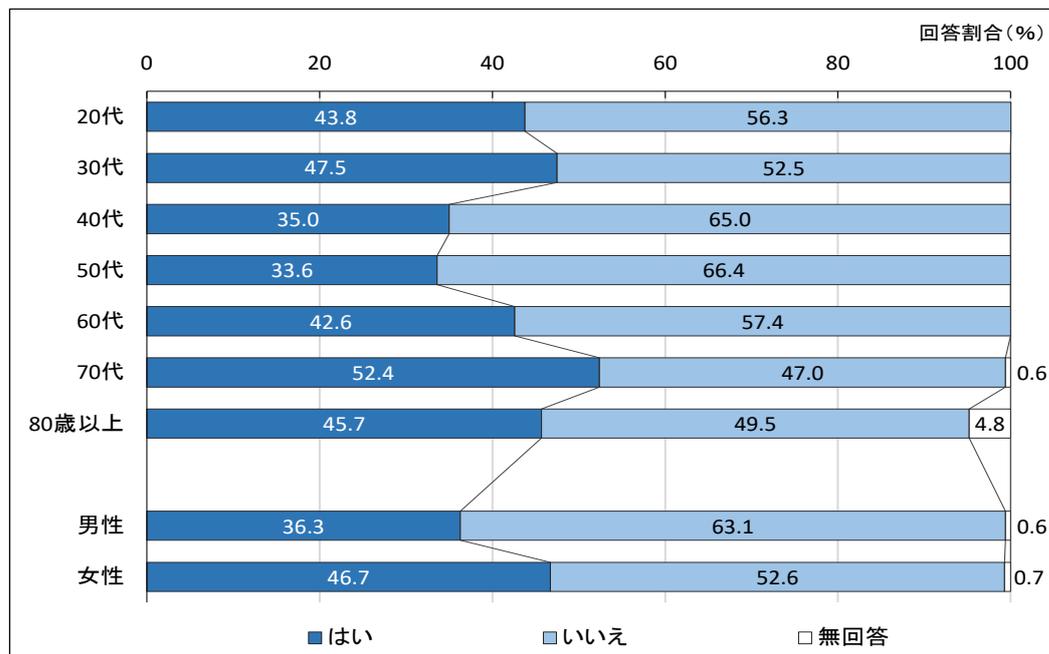
「いいえ」の割合が55.6%となり、「はい」(43.5%)を上回った。

過去調査と比べると、「はい」の割合は上昇傾向で推移しており、依然として「いいえ」が過半数を占める状況ながら、国の野菜摂取量の目標値についての認知度は着実に高まっていると推察される。



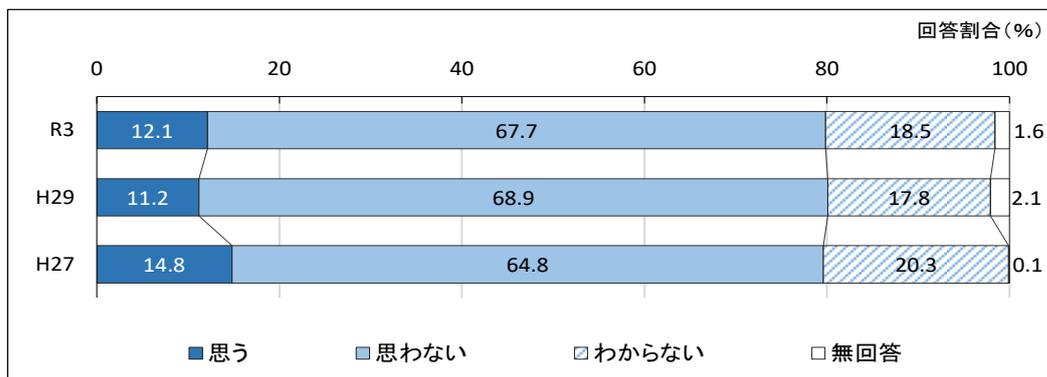
年代別にみると、70代では「はい」が5割以上を占め「いいえ」を上回ったが、その他の各年代では、「いいえ」が5割近くから6割台を占め「はい」を上回った。

性別にみると、「はい」の割合は女性の方が男性より高く、野菜摂取量についての認知度が高いことがうかがえる。



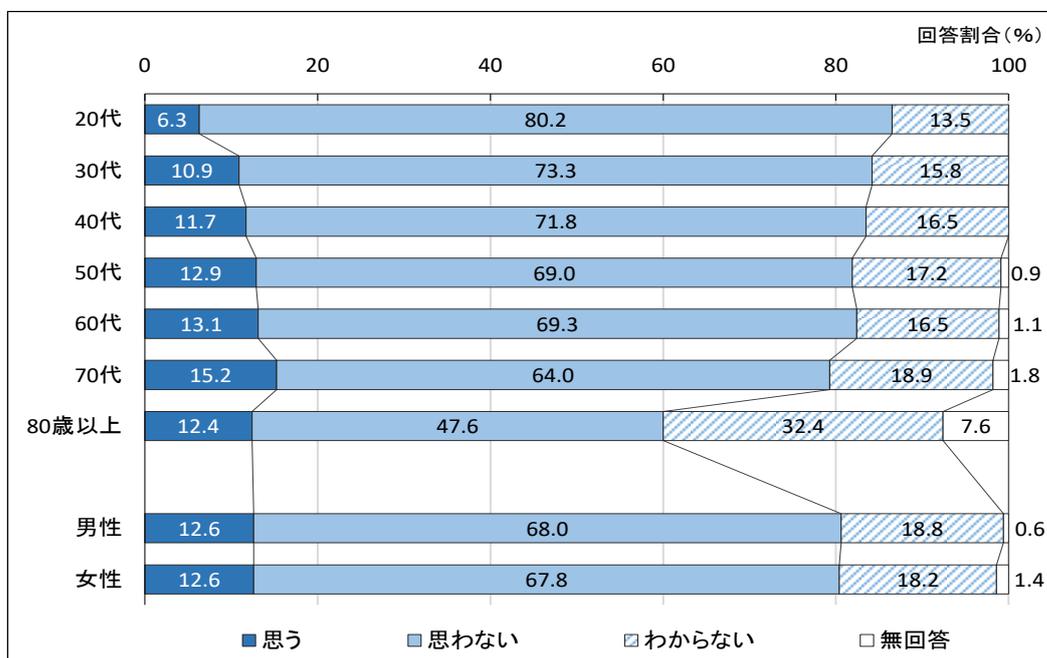
(13) 野菜を1日350g食べていると思いますか。

「思わない」の割合が67.7%と高く、「思う」(12.1%)を大きく上回った。国の野菜摂取量の目標値についての認知度は4割台ながら、実践していると思われる人は1割台と少なくなっている。前回調査と比べると、「はい」の割合は0.9ポイントと小幅ながら上昇した。



年代別にみると、「思う」の割合はすべての年代で1割未満から1割台と低く、総じて「思わない」が「思う」の割合を上回った。「わからない」の割合は、20代から70代までの各年代で1割台となっているが、80歳以上では3割台と高くなった。

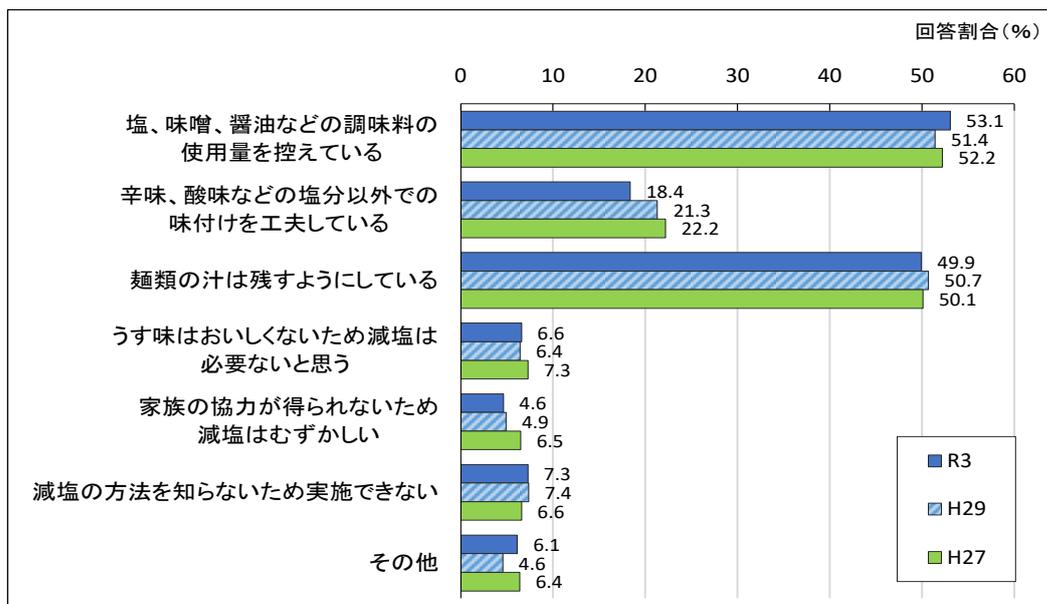
性別にみると、男女ともに「思う」の割合は1割台と低い割合となった。



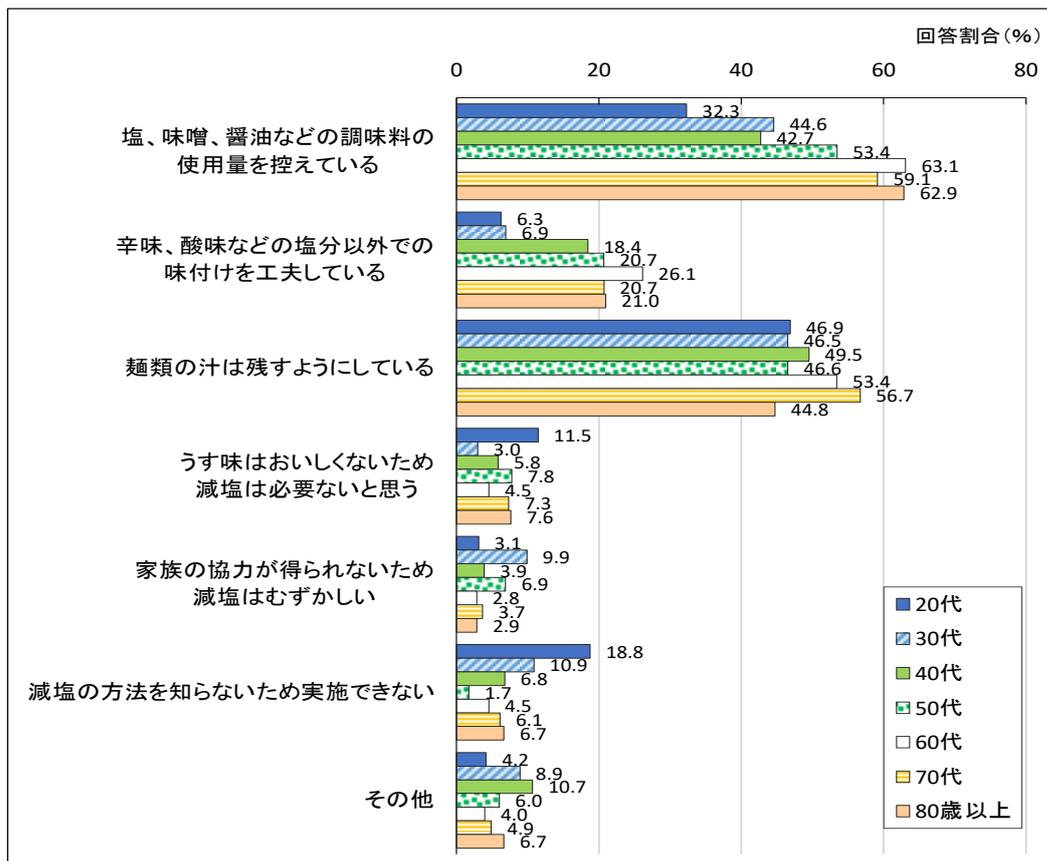
(14) 減塩について、当てはまるものを選んでください。(複数回答可)

「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」の割合が53.1%でもっとも高く、次いで「麺類の汁は残すようにしている」(49.9%)が続く、この2項目が5割前後と突出して高い割合となった。

前回調査と比べると、いずれも小幅な変化ながら、「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」の割合が上昇した一方、「麺類の汁は残すようにしている」の割合は低下となった。



年代別にみると、20代から40代までの各年代では「麺類の汁は残すようにしている」の割合がもっとも高くなった一方、50代以降の各年代では「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」の割合がもっとも高くなった。また、20代では、減塩の方法を知らないため実施できない人が2割程度いる。



(15) 国は成人の1日の塩分摂取量を男性7.5g未満、女性6.5g未満とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

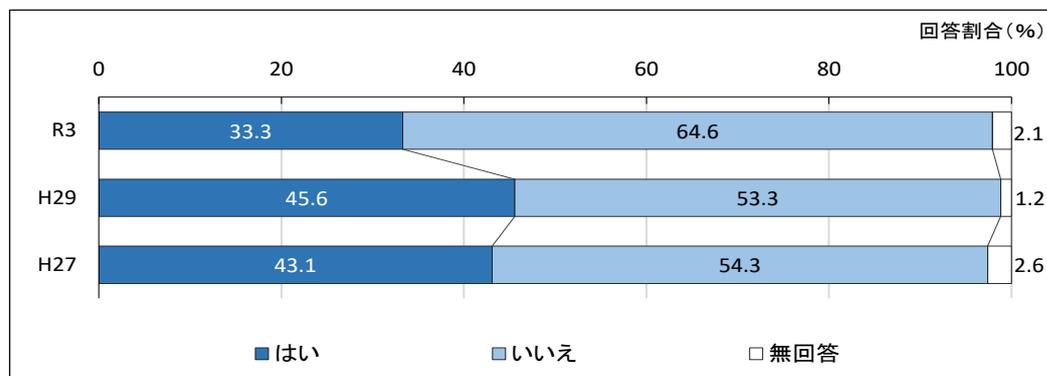
(*) 塩分目安量は、みそ汁1杯(1.6g)、たくあん2切れ20g(0.9g)、食パン1枚(0.8g)、醤油大さじ1杯15ml(2.7g)、かけそば1杯(4g)、梅干し1子0g(1.8g)

(注)H27、H29年調査では、設問文章は「国は成人の1日の塩分摂取量を8g未満とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。」としていた。

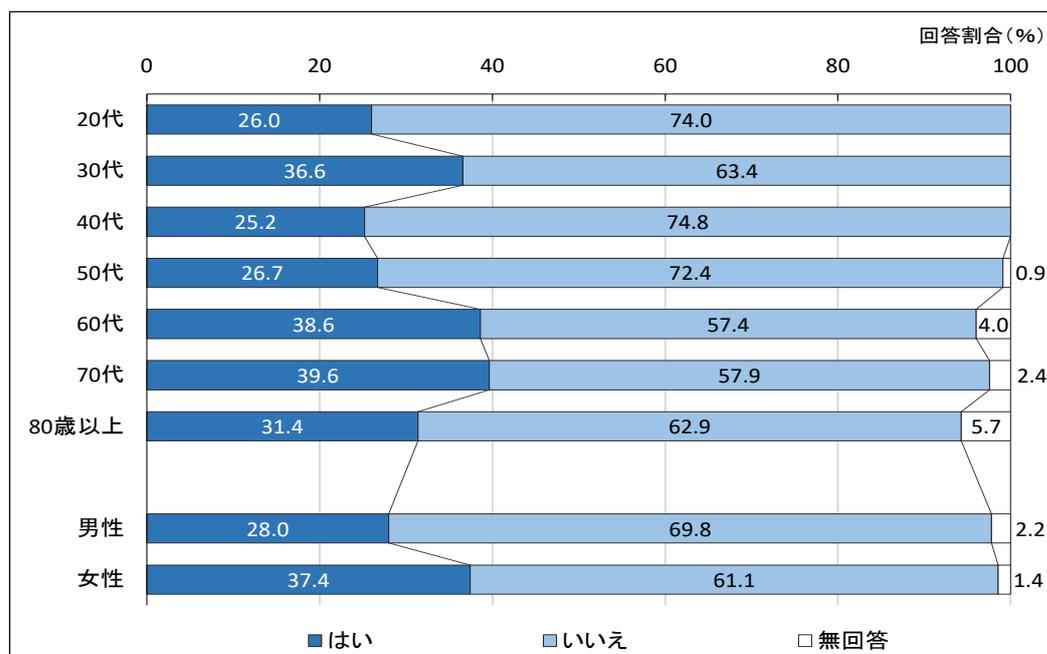
厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)で、18歳以上男性は7.5グラム未満・同女性は6.5グラム未満(1日あたり、ナトリウムの食塩相当量)が目標値であると示されたことから、今回調査で設問文章を変更した。

「いいえ」の割合が64.6%を占め「はい」(33.3%)を上回った。

前回調査と比べると、「はい」の割合は12.3ポイントと大きく低下しており、国の塩分摂取量の目標値が2020年に改正されたためと考えられる。

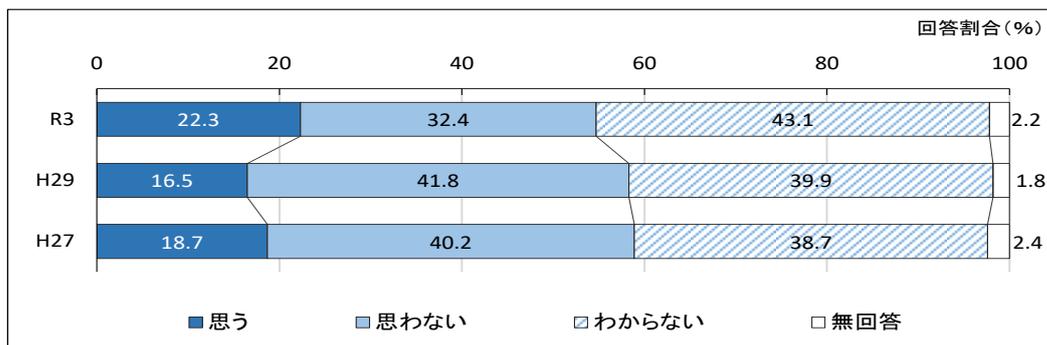


年代別にみると、「はい」の割合は各年代で2割台から3割台となり、「いいえ」の割合を下回った。性別にみると、「はい」の割合は女性で3割台、男性で2割台と、女性の方が高めの割合となったが、ともに「いいえ」の割合を下回った。



(16) 塩分摂取量を1日8g未満にしていると思いますか。

「わからない」の割合が43.1%でもっとも高く、「思わない」は32.4%、「思う」は22.3%となった。前回調査と比べると、「思う」の割合が5.8ポイント上昇した一方、「思わない」の割合は9.4ポイント低下した。



年代別にみると、「思う」の割合はすべての年代で1割台から2割台となり、40代と50代では「思わない」の割合が、その他の年代では「わからない」の割合がもっとも高くなった。

性別にみると、男女ともに「思う」の割合は2割台にとどまり、「わからない」の割合が4割台でもっとも高くなった。8gという量についての摂取の制限や量のイメージをしづらいものと考えられる。

