

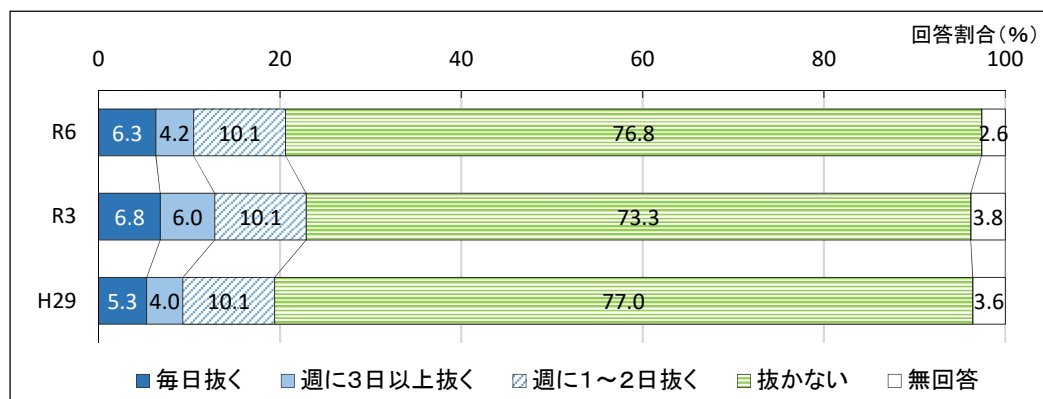
② 食生活について

(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。

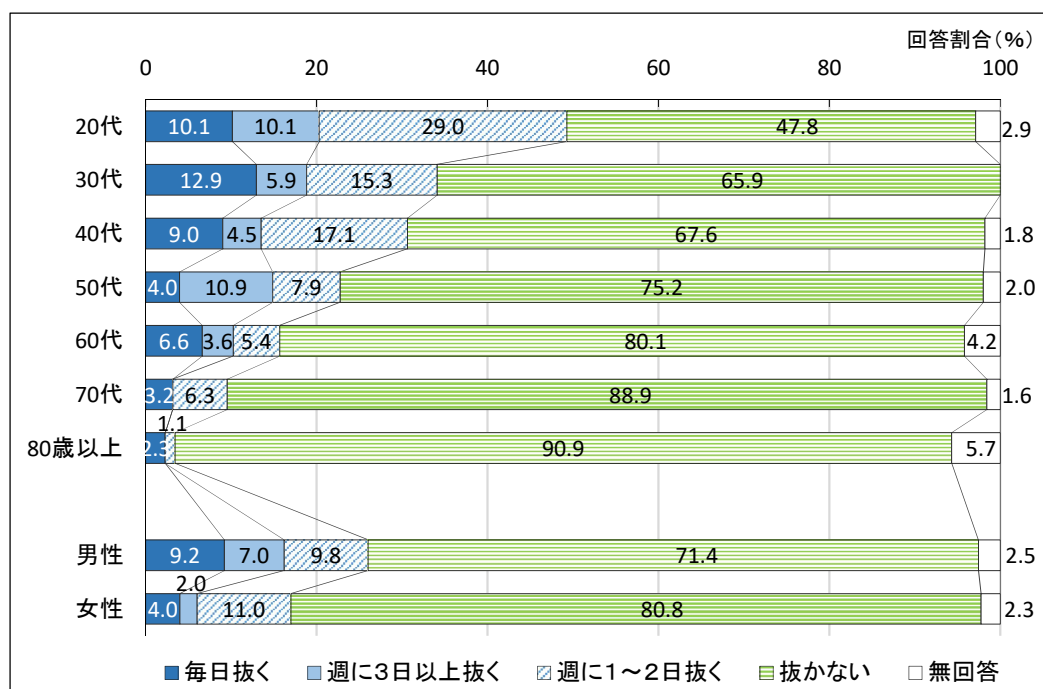
「抜かない」の割合が76.8%でもっとも高く、『抜くことがある』(「毎日抜く」、「週に3日以上抜く」、「週に1～2日抜く」の合計)の割合は20.6%となっている。

前回調査と比べると、『抜くことがある』の割合は2.3ポイント低下した。



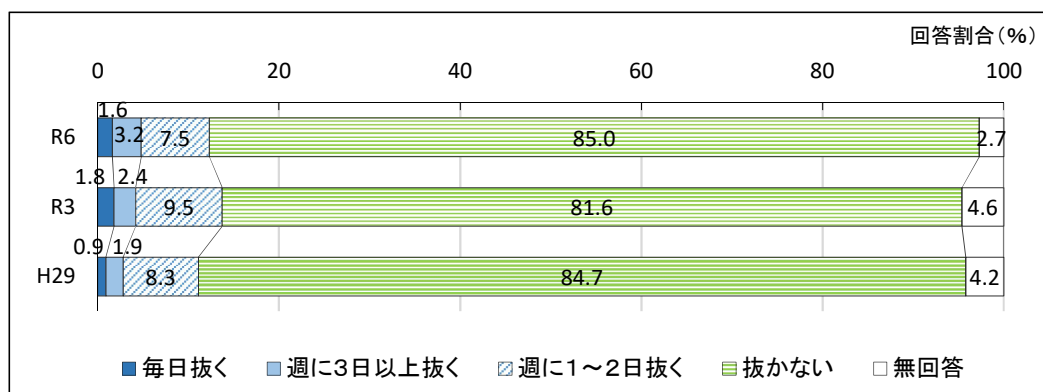
年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、20代で5割近く、30代で3割台と高くなっているが、この割合は年代が上がるにつれて低下する傾向が見られる。

性別にみると、『抜くことがある』の割合は男性で2割台、女性で1割台と、男性の方が高くなった。

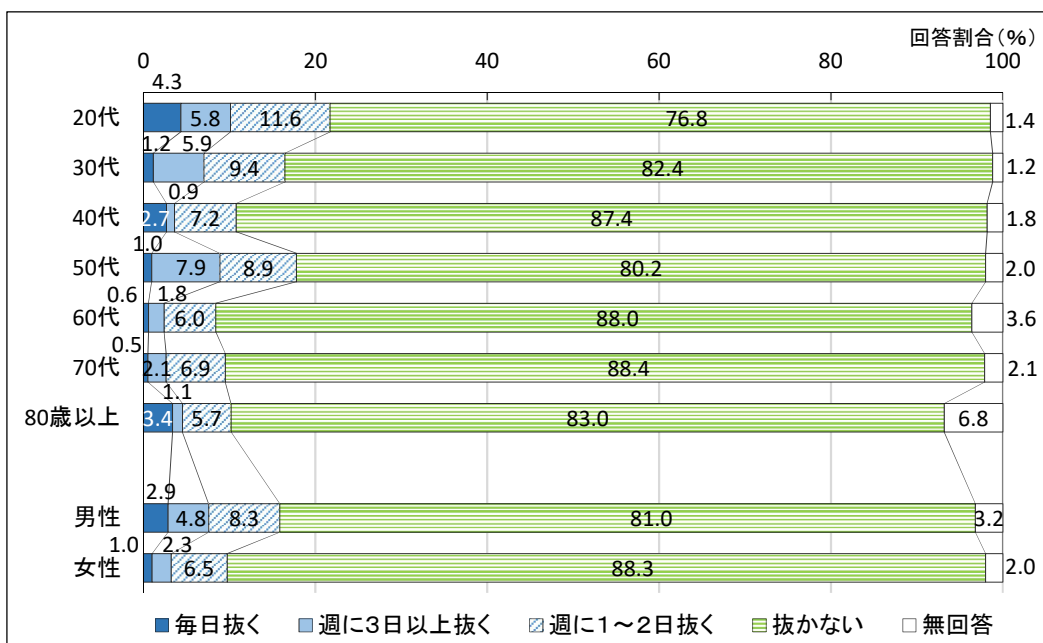


【昼食】を抜くことがありますか。

「抜かない」の割合が85.0%と非常に高く、『抜くことがある』の割合は12.3%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1.4ポイント低下した。



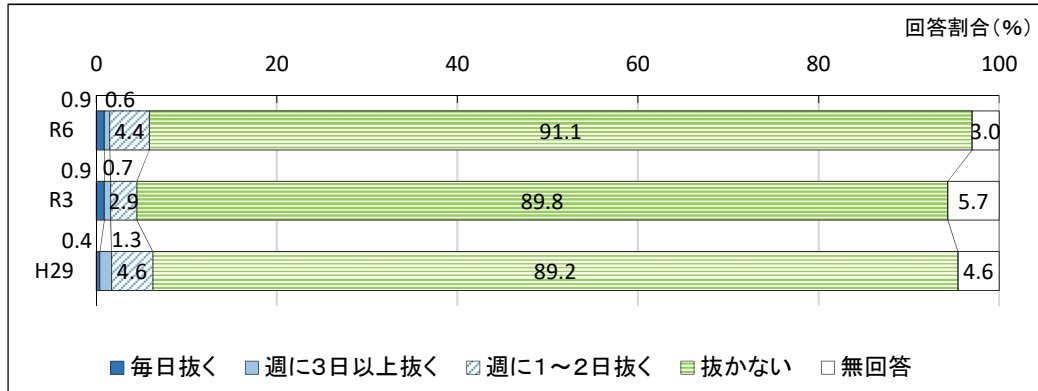
年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、20～30代と50代に多くみられた。
 性別にみると、『抜くことがある』の割合は男性が1割台、女性が1割未満となった。



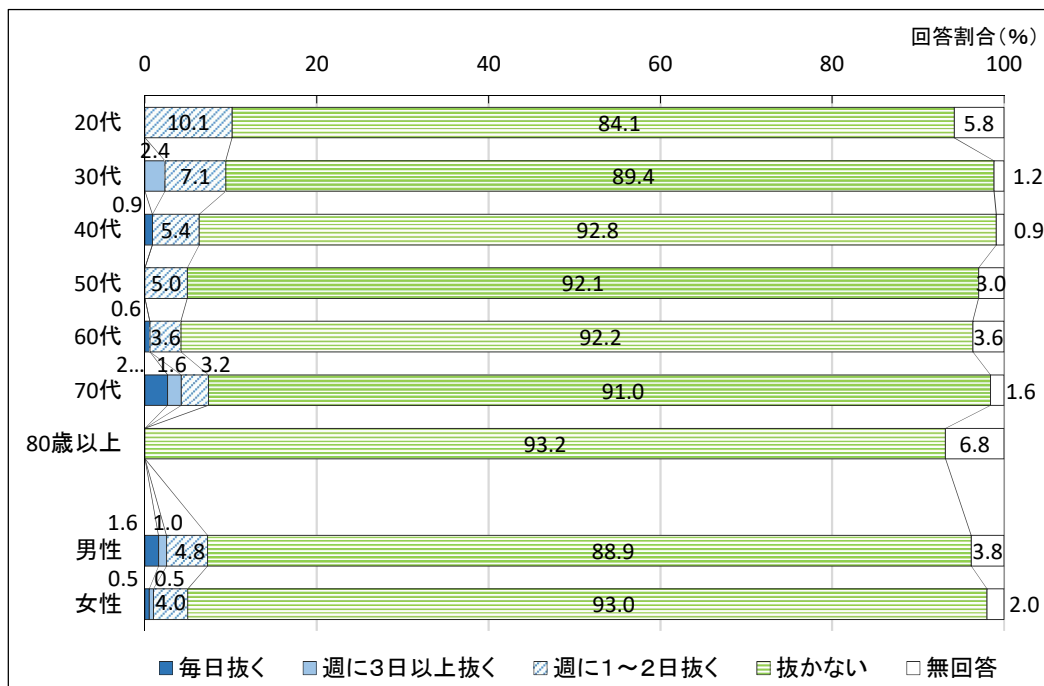
【夕食】を抜くことがありますか。

「抜かない」の割合が91.1%と非常に高く、『抜くことがある』の割合は5.9%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伺える。

前回調査と比べると、『抜くことがある』の割合は1.4ポイント上昇した。



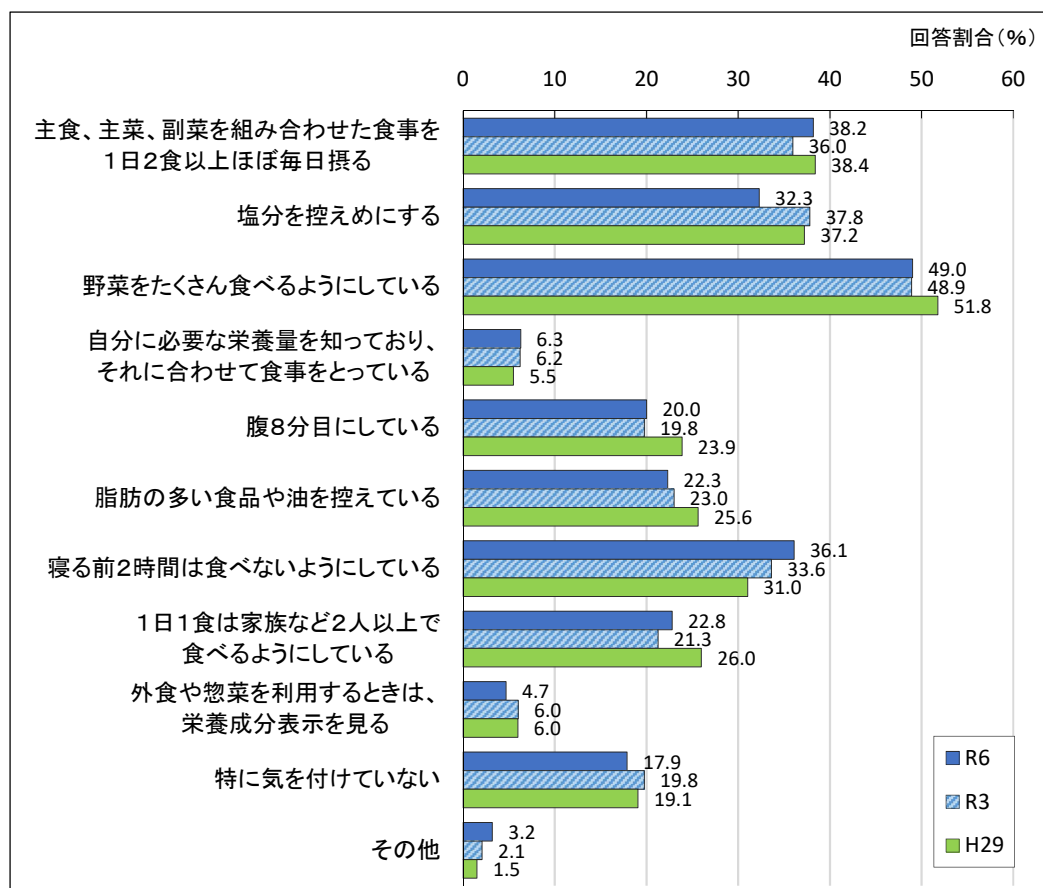
年代別にみると、『抜くことがある』の割合は、20～30代で多くみられた。性別にみると、『抜くことがある』の割合は男女ともに1割未満となった。



(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)

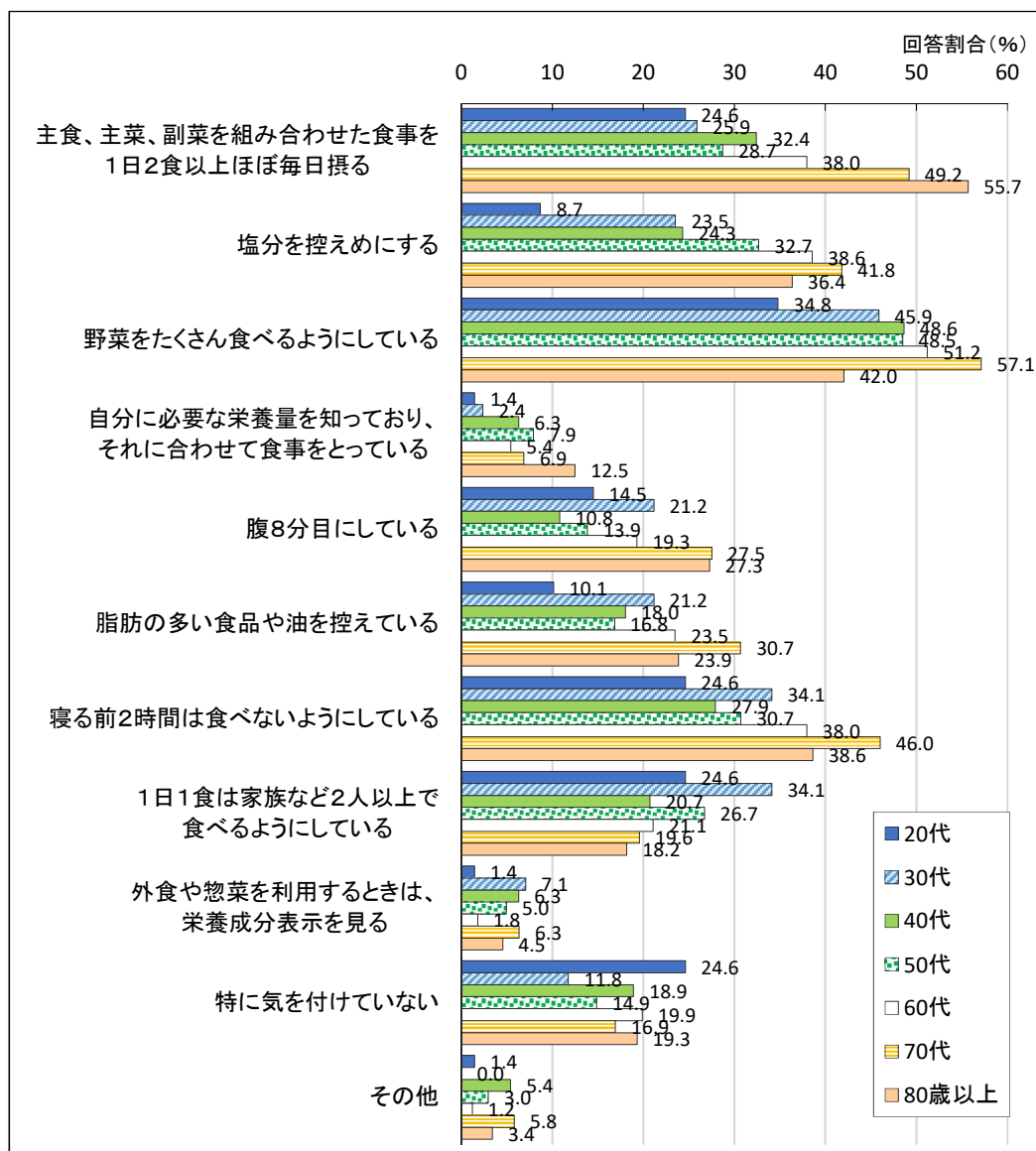
「野菜をたくさん食べるようにしている」の割合が49.0%でもっとも高く、これに「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2食以上ほぼ毎日摂る」(38.2%)、「寝る前2時間は食べないようにしている」(36.1%)が続いた。「自分に必要な栄養量を知っており、それに合わせて食事をとっている」と「外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る」の割合が低い要因として、両項目ともに栄養に関する具体的な知識が必要であることが考えられる。

また、「特に気を付けていない」の割合が減っており、食生活に対する意識の向上が伺える。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、80歳以上では「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」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割近くと高くなった一方、20代から40代では1割未満から2割台と低くなった。



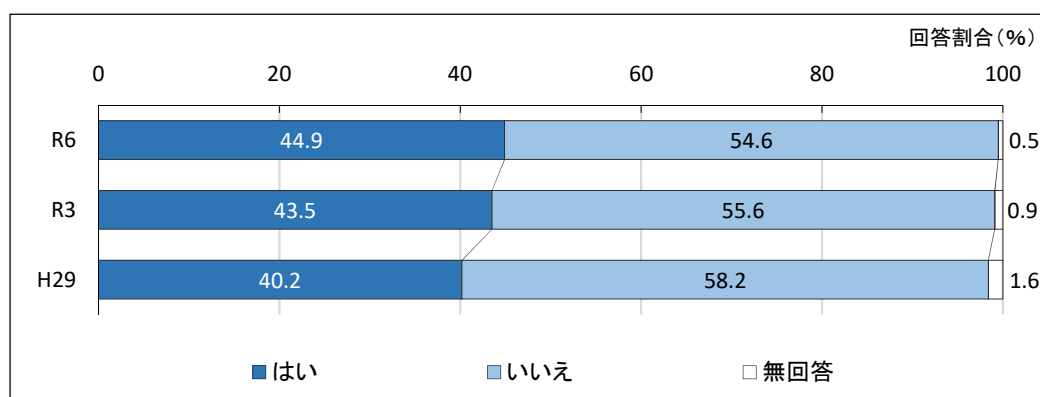
◆ その他を選択した方の回答

アレルギーを摂取しない、夜間低血糖を避けるため午後は糖質を控える。
くすりを忘れない。
カロリー計算する。
会話を楽しみながらおいしく食べる(時々かたよっていてもOK)。
外食は副菜を中心に20品目以上の食材を食べる。
気にしすぎるとストレスたまるので、食べたいものを食べただけ食べる。
サプリで補充している。
おいしく食べる。
水分をこまめにとることを心がけている。
あまり真面目に考えすぎないようにしている。
タンパク質をたくさん摂るようにしている。
外食はしない。
塩分はなるべく多めにとる。
物が高いので食べたいものも食べれない。
なるべく野菜を食べる。
パート仕事後、某スーパーで半額印(赤印)を買う！
自分の好きな物を食べる傾向にある。
妻にまかせている。
甘いものを控える、たんぱく質を摂り過ぎない、ストレスを持ち込まない。
タンパク質と大豆製品の摂取を意識している。
寝る前4時間は食べない。
75歳すぎると食事の作るのが、いやになってきた。
1人身のため気軽に。
年と共に食べる量も少なくなったので野菜は特に少ないので種類の多い野菜ジュースをとるようにしている。
週1回禁酒。

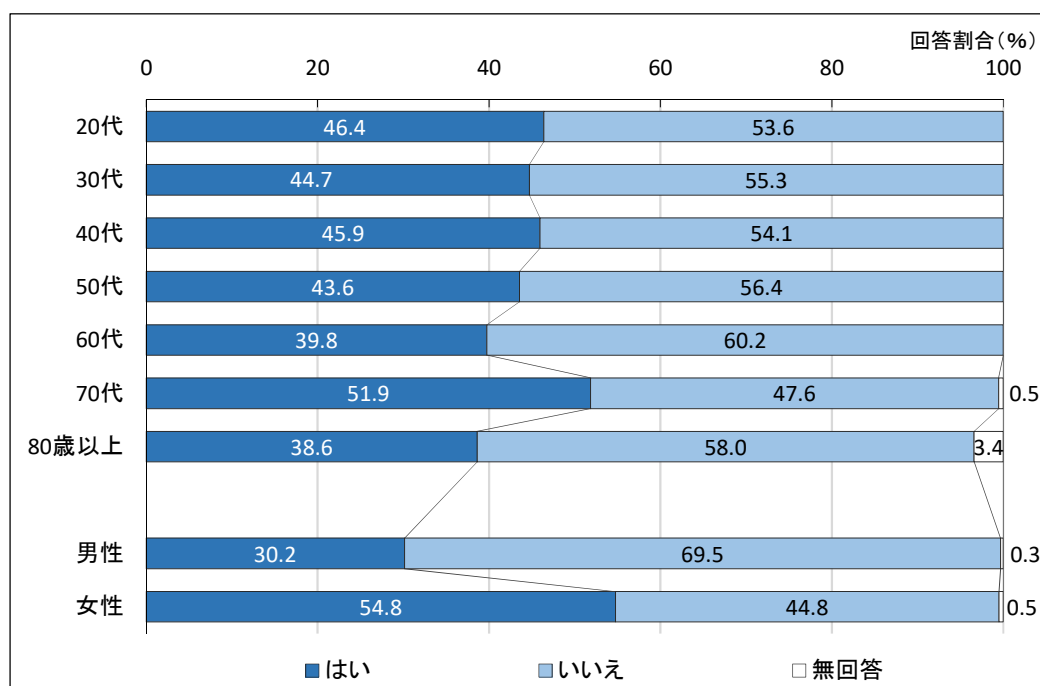
(12) 国は成人の1日の野菜摂取量を350g(*)とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

(*)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54.6%となり、「はい」(44.9%)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。

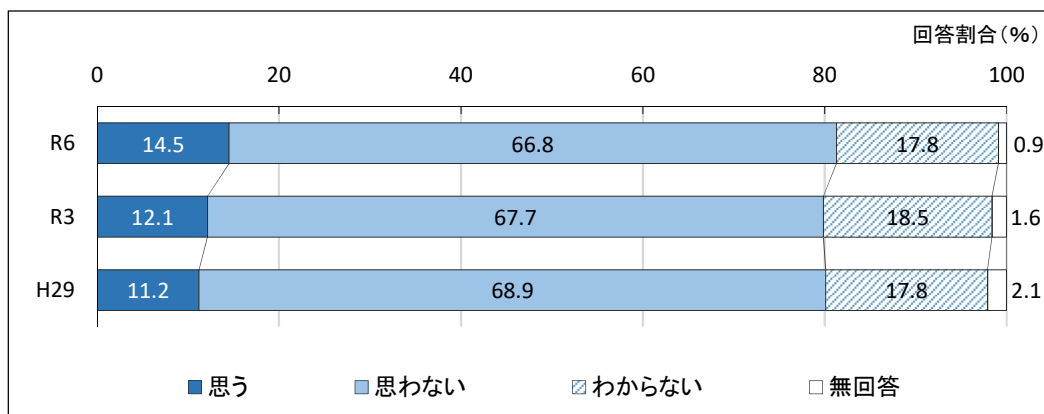


年代別にみると、70代では「はい」が5割以上を占め「いいえ」を上回ったが、その他の各年代では、「いいえ」が5割から6割台を占め「はい」を上回った。
性別にみると、「はい」の割合は女性の方が男性より高く、野菜摂取量についての認知度が高いことが伺える。



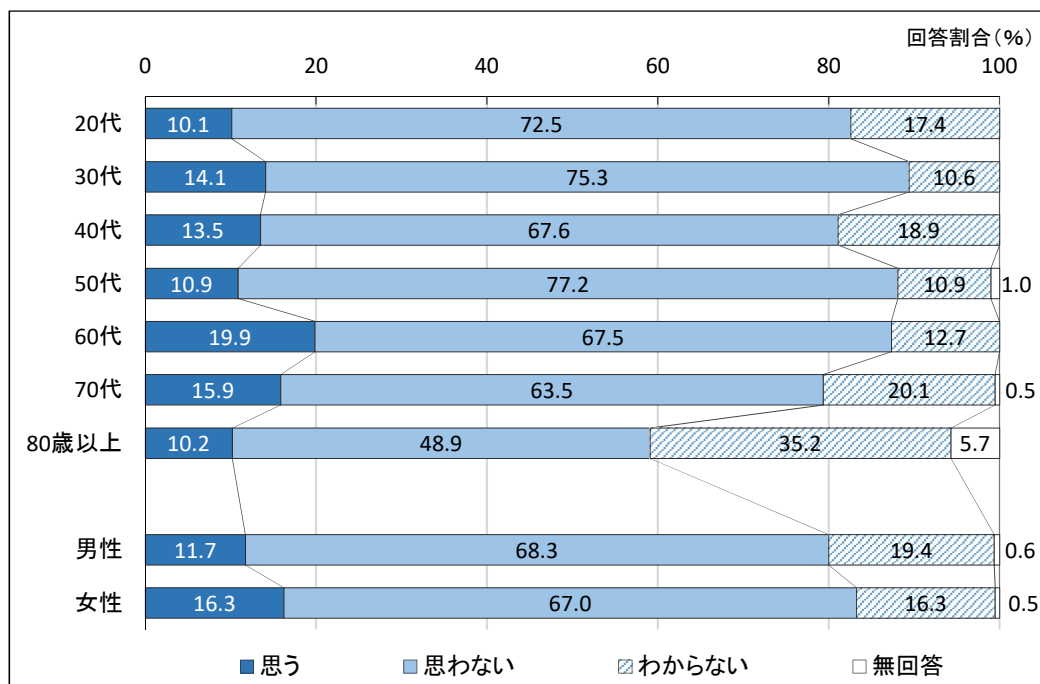
(13) 野菜を1日350g食べていると思いますか。

「思わない」の割合が66.8%と高く、「思う」(14.5%)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、「思う」の割合は2.4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割から2割台となっているが、80歳以上では3割台と高くなった。

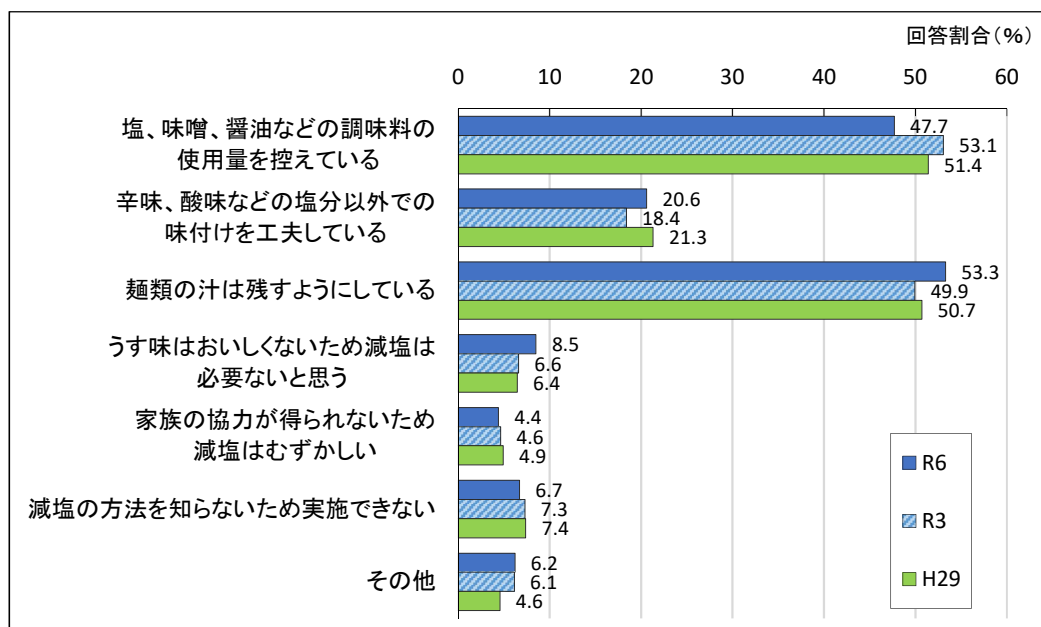
性別にみると、男女ともに「思う」の割合は1割台と低い割合となった。



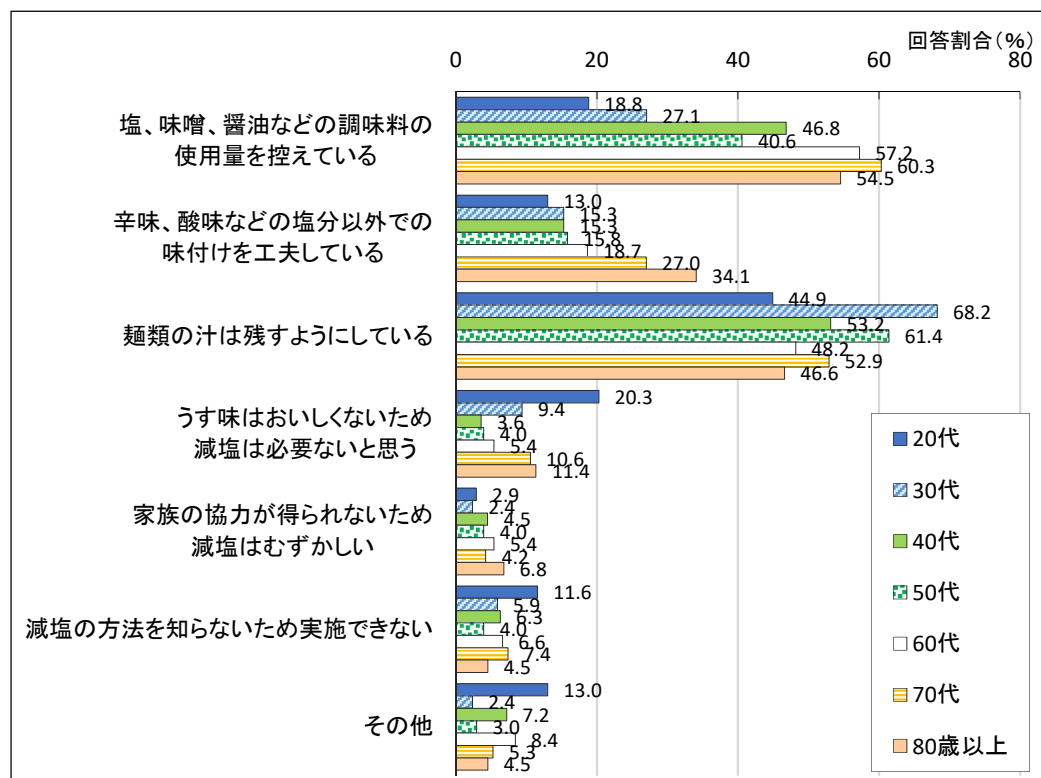
(14) 減塩について、当てはまるものを選んでください。(複数回答可)

「麺類の汁は残すようにしている」の割合が53.3%でもっとも高く、次いで「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」(47.7%)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、「麺類の汁は残すようにしている」の割合が上昇した一方、「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」の割合は低下した。



年代別にみると、20代から50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、60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1割程度となった。



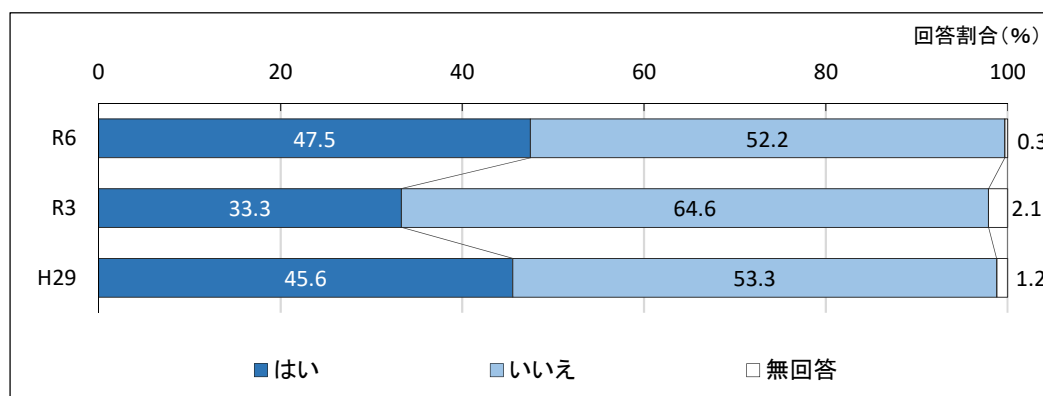
◆ その他を選択した方の回答

特に気にしていない。
減塩はしていない。
意識していない。
何も考えていない。
特に意識していない。
醤油などをつけないでそのまま野菜を食べる。
必要性は理解しているが実施に至らない。
減塩醤油を使用している。
起立性調節障害などになりやすい若年層には無理に減塩を推奨しない。
減塩していないがそもそも少ない。
興味ない。
分かってはいるが実施していない。
気にしていない。
減塩表示の調味料を利用する。
塩分計を使用している。
だし使う。
何もしていない。
減塩は必要だと思うが、特に何もしていない。
体に良いのは知っているが、好みの味付けにしてしまう。
減塩は必要だと思わない。
考えたことがない。
該当なし。
特に何もしていない。
特に気をつかっていない。
減塩したいと思うがそうでないかな。
減塩は必要だが味の濃い物が好き。
やむを得ず塩辛い食事になってしまった時は、水や白湯などをたっぷり摂って塩分を薄めるようにしている。
あまり気にせず作る。
もともと塩辛いものは好きじゃない。
減塩する必要はないと思っている。
なるべく塩分をひかえている。
最後のカップめんの汁がうまいから、最後まで飲む。
4に回答しましたが、必要ないとは思わない。ある程度濃い口は旨いと思う。
減塩にあまりこだわらない。
妻の協力は最大である。減塩、米パン自家製、米粉を大潟村から取り寄せ！
減塩調味料を使用。
ほとんどどうす味にしている。
もういつ死んでもいいので減塩はしないが醤油はあまりかけない。
既製品
特に気をつけていない。

(15) 国は成人の1日の塩分摂取量を7g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。

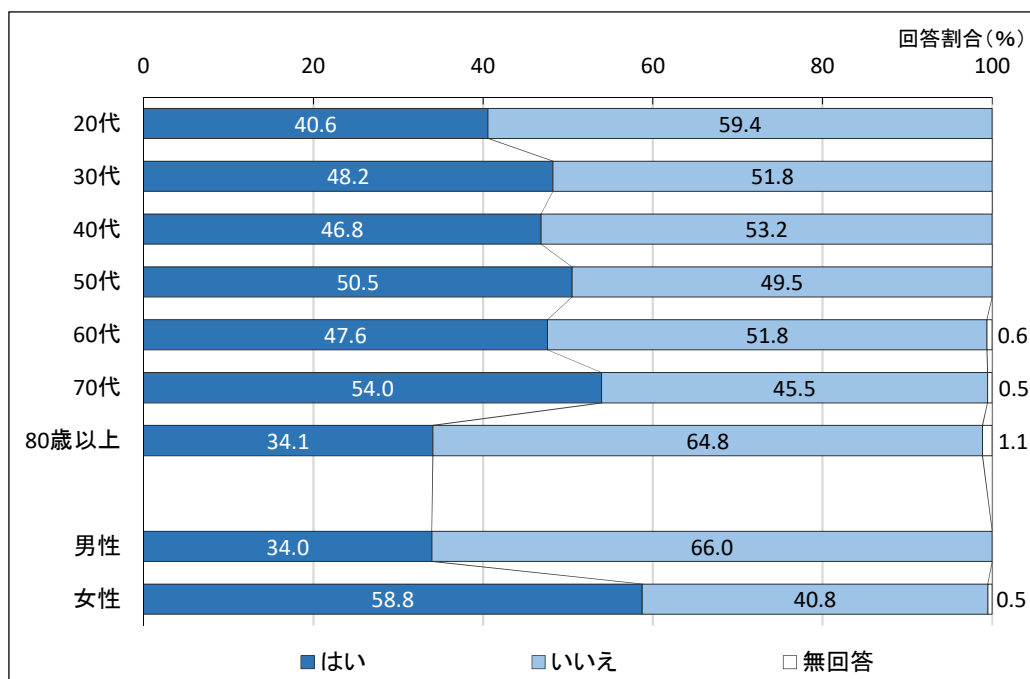
(*)塩分目安量は、みそ汁1杯(1.6g)、たくあん2切れ20g(0.9g)、食パン1枚(0.8g)、醤油大さじ1杯15ml(2.7g)、かけそば1杯(4g)、梅干し1個10g(1.8g)

「いいえ」の割合が52.2%を占め「はい」(47.5%)を上回った。
 前回調査と比べると、「はい」の割合は14.2ポイント上昇しており、国の塩分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。



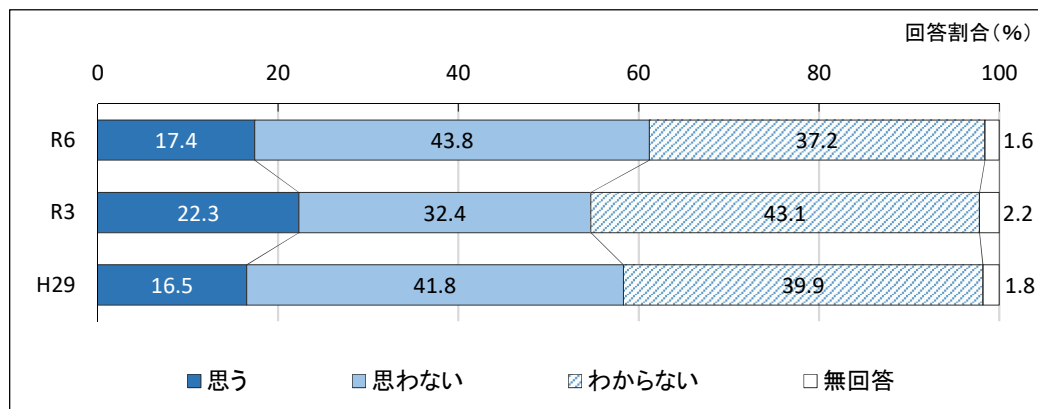
年代別にみると、「はい」の割合は20代から70代で4割から5割台となり、50代と70代では「いいえ」の割合を上回った。80歳代以上では、「はい」の割合が3割台と低かった。

性別にみると、「はい」の割合は女性で5割台、男性で3割台と、女性の方が大幅に高めの割合となり、「いいえ」の割合を上回った。

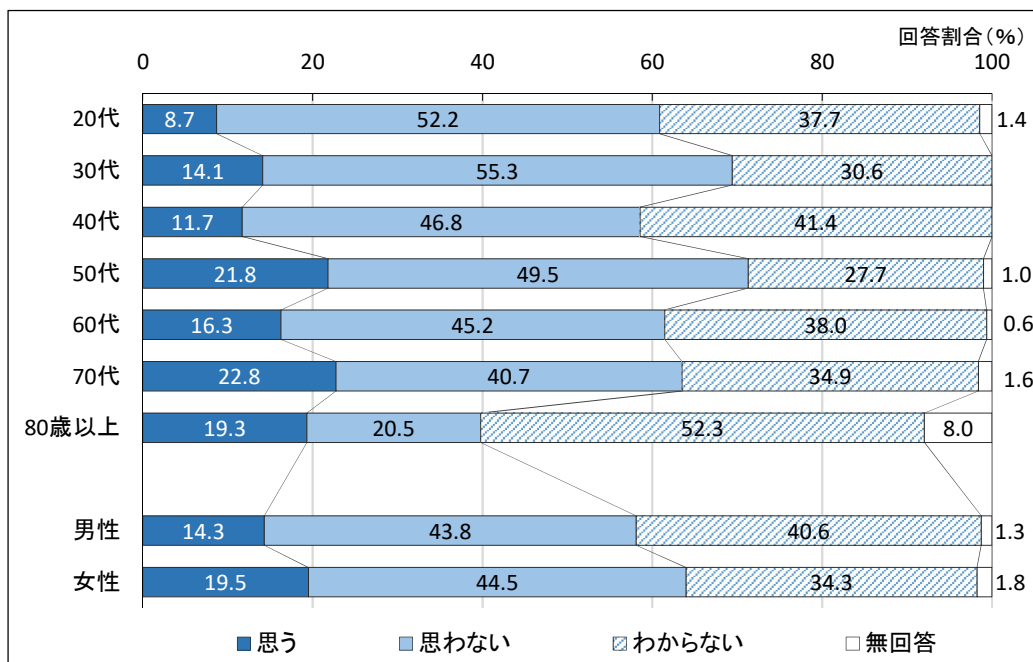


(16) 塩分摂取量を1日7g未満にしていると思いますか。

「思わない」の割合が43.8%でもっとも高く、「わからない」は37.2%、「思う」は17.4%となった。
前回調査と比べると、「思わない」の割合が11.4ポイント上昇し、「思う」の割合は4.9ポイント低下した。



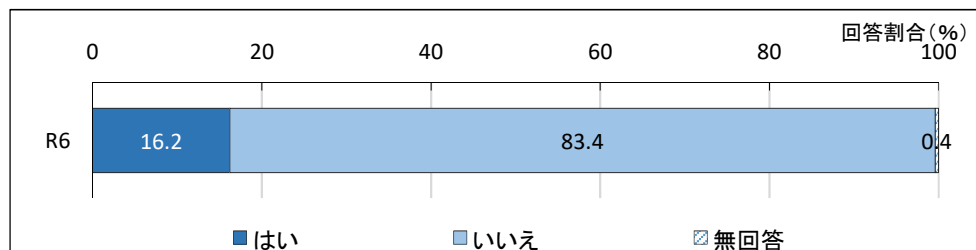
年代別にみると、「思う」の割合はすべての年代で1割未満から2割台となり、20代から70代では「思わない」の割合がもっとも高く、80歳以上では「わからない」の割合がもっとも高くなった。
性別にみると、男女ともに「思う」の割合は1割台にとどまり、「思わない」の割合が4割台でもっとも高くなった。7gという量についての摂取の制限や量のイメージをしづらいものと考えられる。



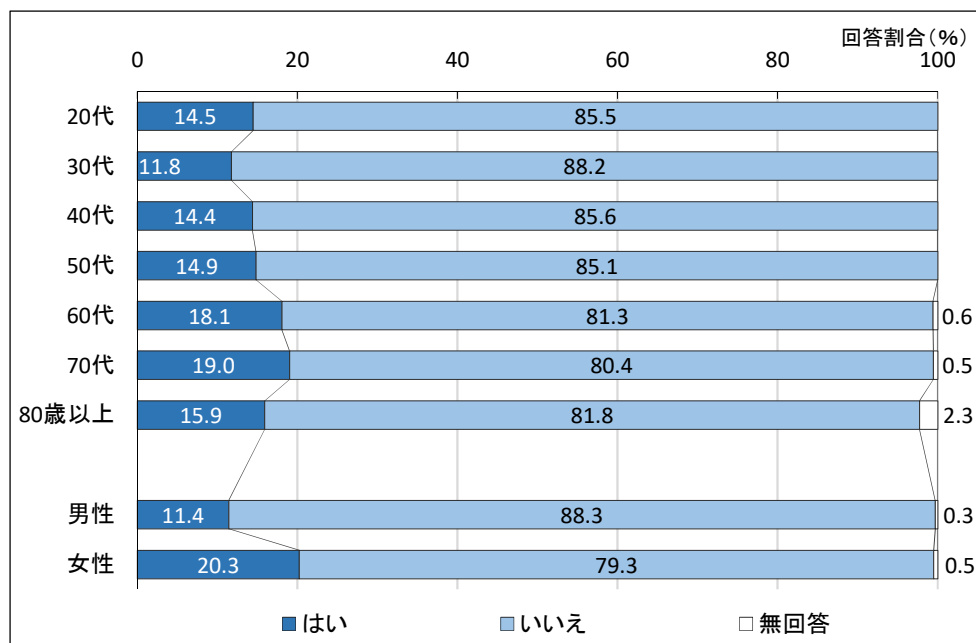
(17) 国は成人の1日の果物摂取量を200g程度(*)とすることを目標としています
が、そのことを知っていますか。

(*)果物200gの目安は、みかん2個、りんご1個、ぶどう1房、バナナ2本など。

「いいえ」の割合が83.4%でもっとも高く、「はい」は16.2%となった。これは、令和5年度に国の計画
の目標指標として新たに設定された項目のため、認知度が低いものと推察される。

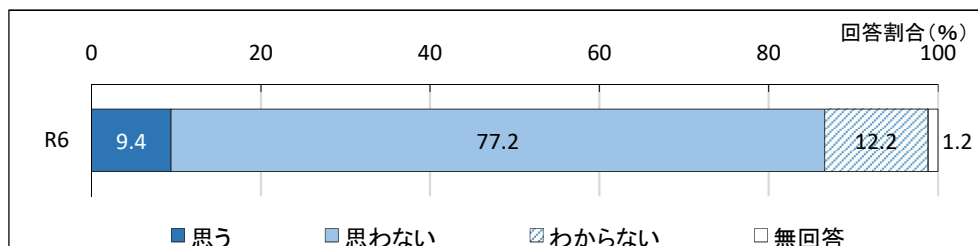


年代別に見ると、「いいえ」の割合がすべての年代で8割台となり、認知度が低いことが伺える。
性別に見ると、男女ともに「いいえ」の割合が8割近くとなり、認知度が低いことが伺える。



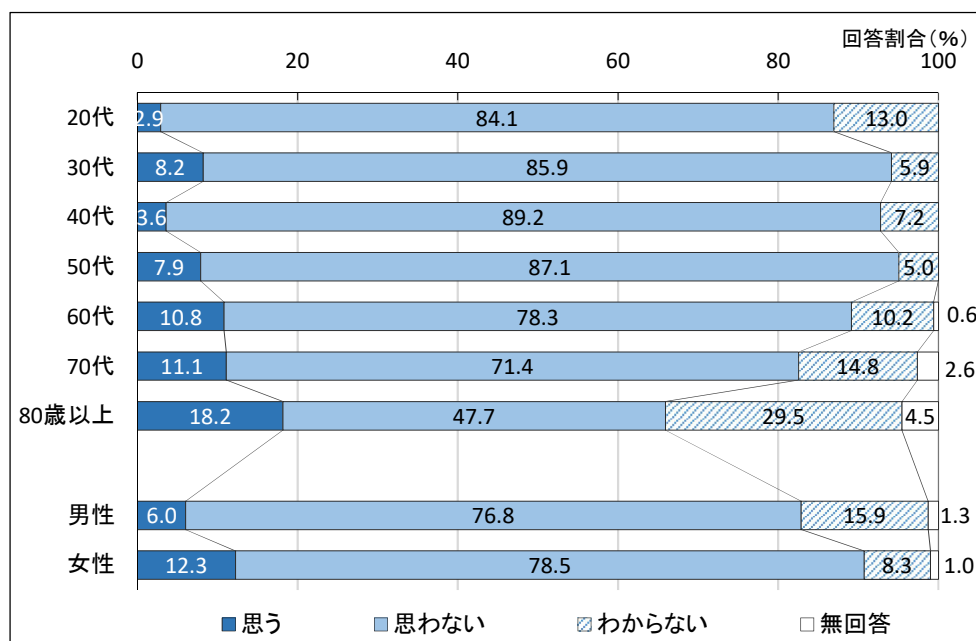
(18) 果物を1日200g程度食べていると思いますか。

「思わない」の割合が77.2%でもっとも高く、「わからない」は12.2%、「思う」は9.4%となった。野菜の摂取量に比べて、「思わない」の割合が高いため、果物の摂取量が足りていない方が多いものと推察される。



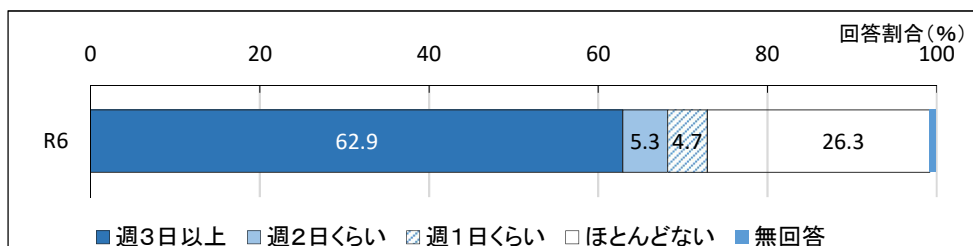
年代別に見ると、20代から70代で「思わない」の割合は7割から8割台となり、認知度が低いことが伺える。

性別に見ると、男女ともに「思わない」の割合が7割台となった。



(19) 家族や誰かと一緒に食事をする機会は週に何日くらいありますか。

「週3日以上」の割合が62.9%でもっとも高く、「ほとんどない」は26.3%、その他の割合は1割未満となった。『週に1日以上』(「週3日以上」、「週2日くらい」、「週1日くらい」の合計)の割合は72.9%となり、共食する機会がある方が多いことが伺える。



年代別に見ると、20代から60代までは「週3回以上」の割合が6割から8割台となり、70代以上は4割から5割台となった。30代以上は、年齢が進むに連れて共食する機会が減少傾向にあることが伺える。

性別に見ると、「週3日以上」の割合が女性が7割台、男性が5割台となり、女性の方が共食する機会が多いことが伺える。

