

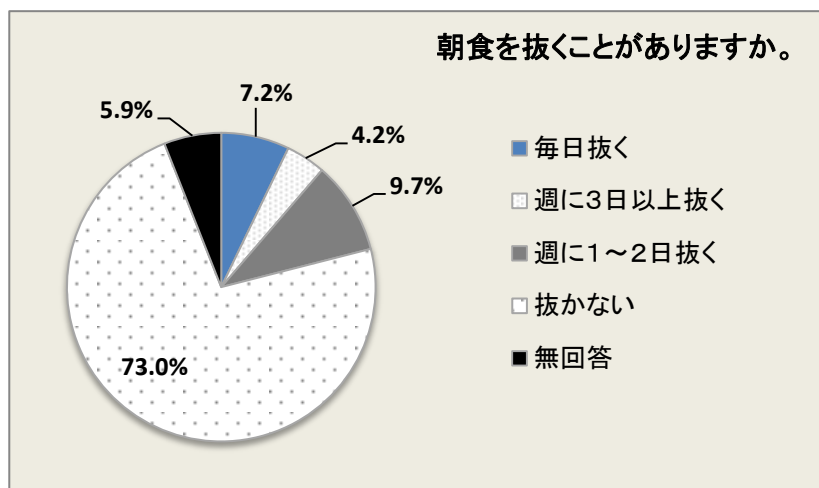
②食生活について

(10)朝食、昼食、夕食を抜くことがありますか。

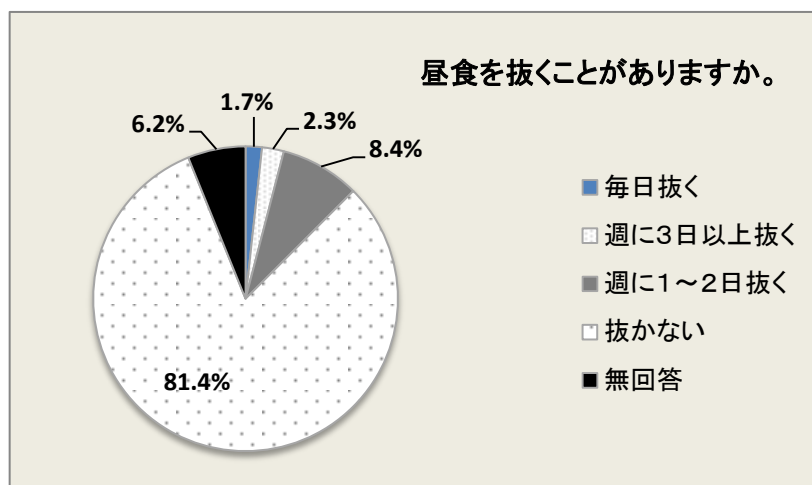
※朝食は「毎日抜く」(7.2%)、昼食は「毎日抜く」(1.7%)、夕食は「毎日抜く」(0.5%)と1日3食の内、朝食を抜く割合が一番高い。

これに「週に3日以上抜く」、「週に1～2回抜く」を含めると、全体の2割の方が、朝食を抜くことがあるというになり、同じく昼食は1割強、夕食は1割以下の方が抜くことがあるとしている。

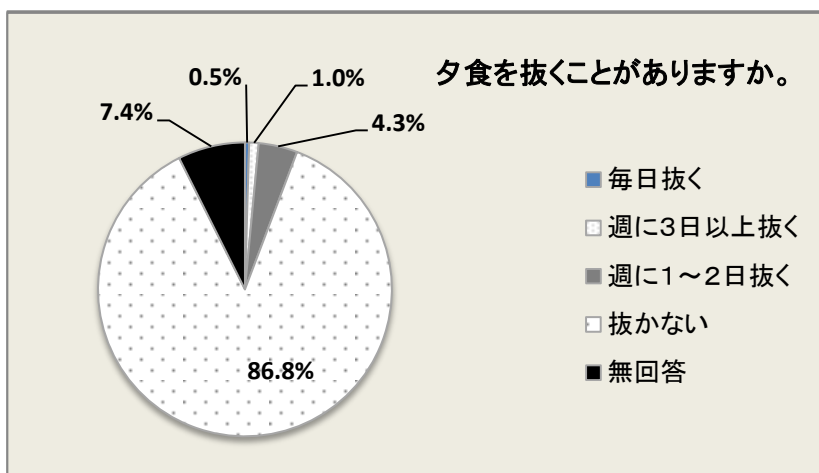
○平成27年度



・朝食:平成24年度の調査では、「朝ご飯を毎日食べますか。」と逆の質問を実施。



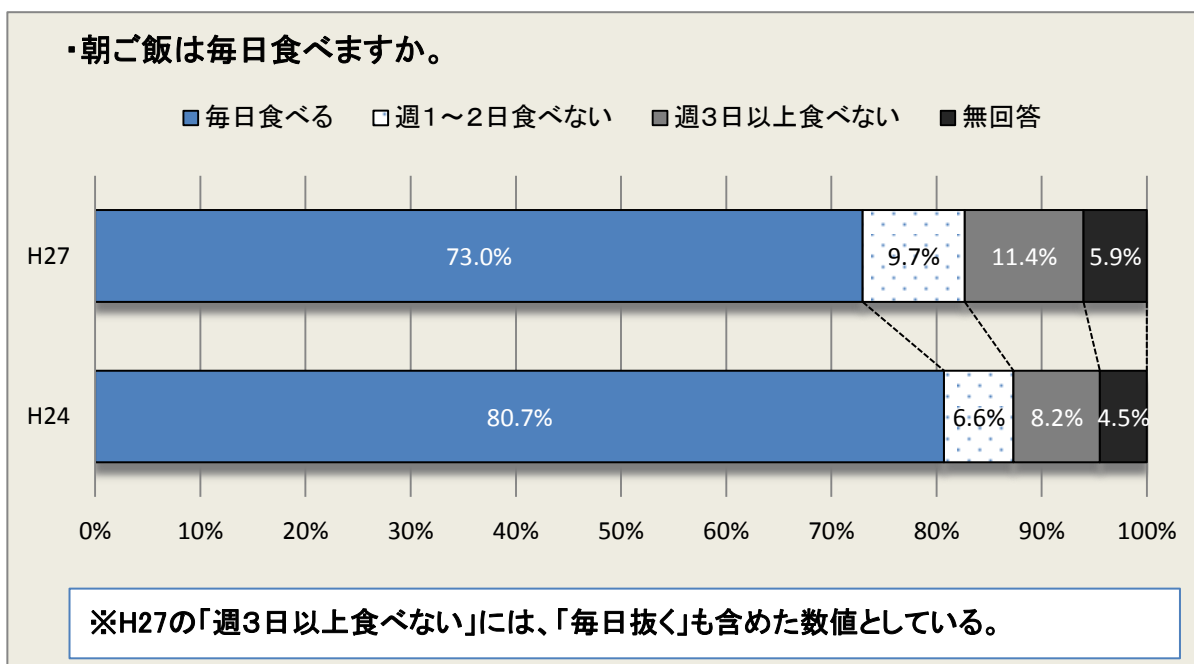
・昼食:H27調査追加項目につき比較なし



・夕食:H27調査追加項目につき比較なし

※朝食を「毎日食べる」(73%)がH24調査より減少、「週1～2日食べない」(9.7%)と「週3日以上食べない」(11.3%)は若干の増加により、朝食を抜く方が増えてきている。

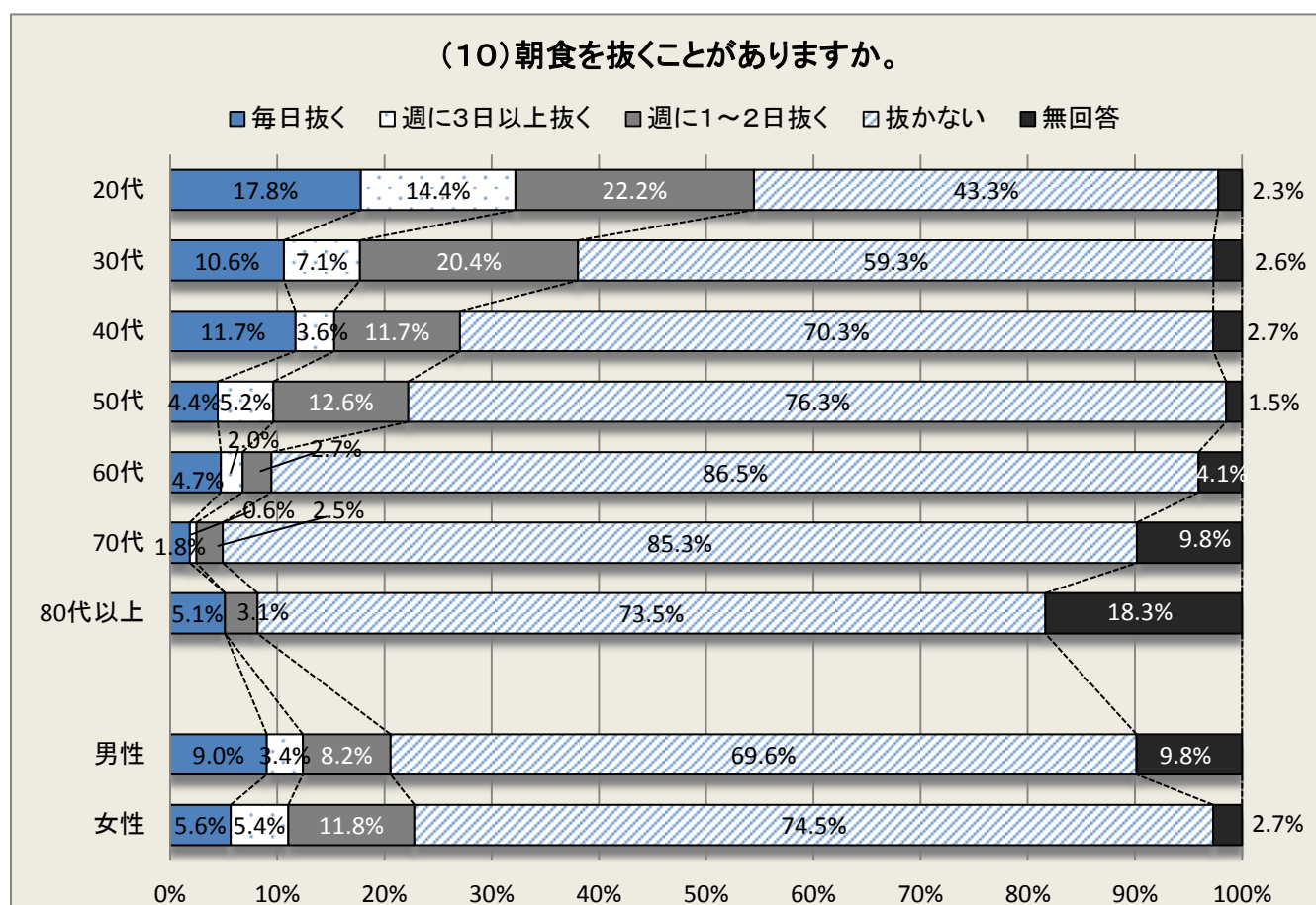
○平成24・27年度比較



※朝食を「毎日抜く」は、最も多い年代が20代、次に40代、30代と続くが、「週に3日以上」、「週に1～2日」抜くを合わせると、20代が5割台と半数以上が朝食を抜くことがあるとしている。全体的に、若い世代に朝食を抜く傾向が多く見られる。

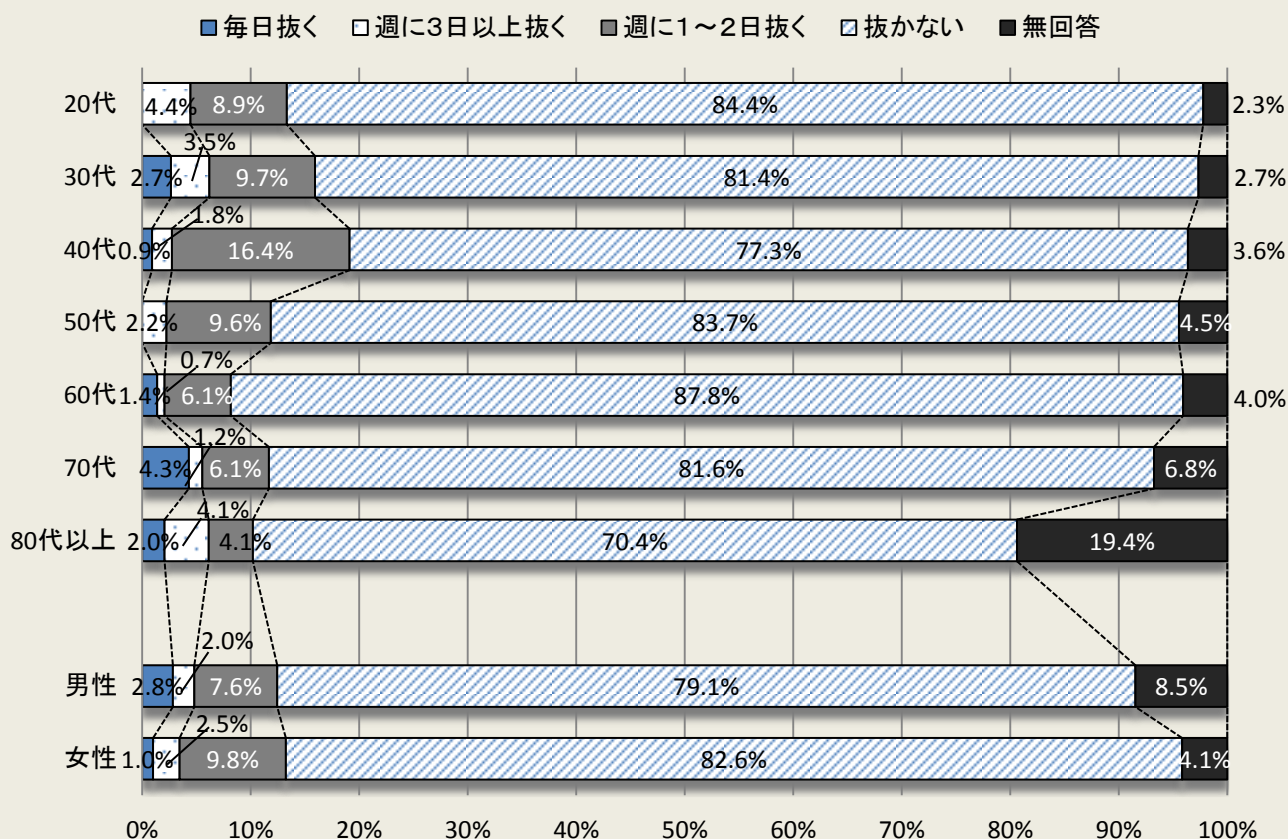
男女別では、男性の方が毎日抜く方が多いが、時々抜く場合を含めると女性の方が若干多くなる。

○年齢・性別による集計

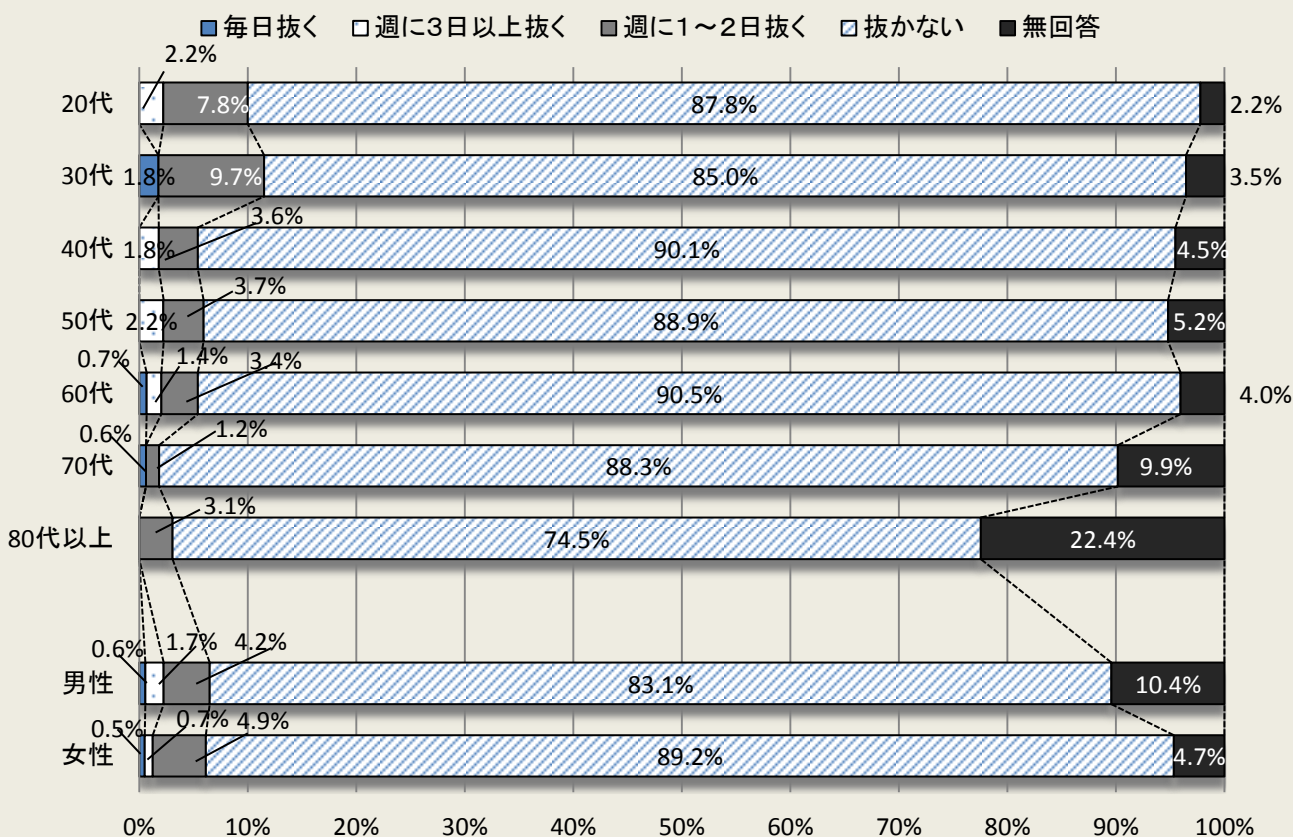


※昼食・夕食ともに、どの年代も「抜かない」が7割から9割と高い割合になっている。
 欠食に関しては「週に1～2日抜く」が最も多く、昼食を抜く40代が目立つ。「毎日抜く」に関しては、昼・夕食ともわずか、夕食よりも昼食を抜く方が若干多い。
 男女別では、昼・夕食は男性と女性にあまり差はない。

(10) 昼食を抜くことがありますか。



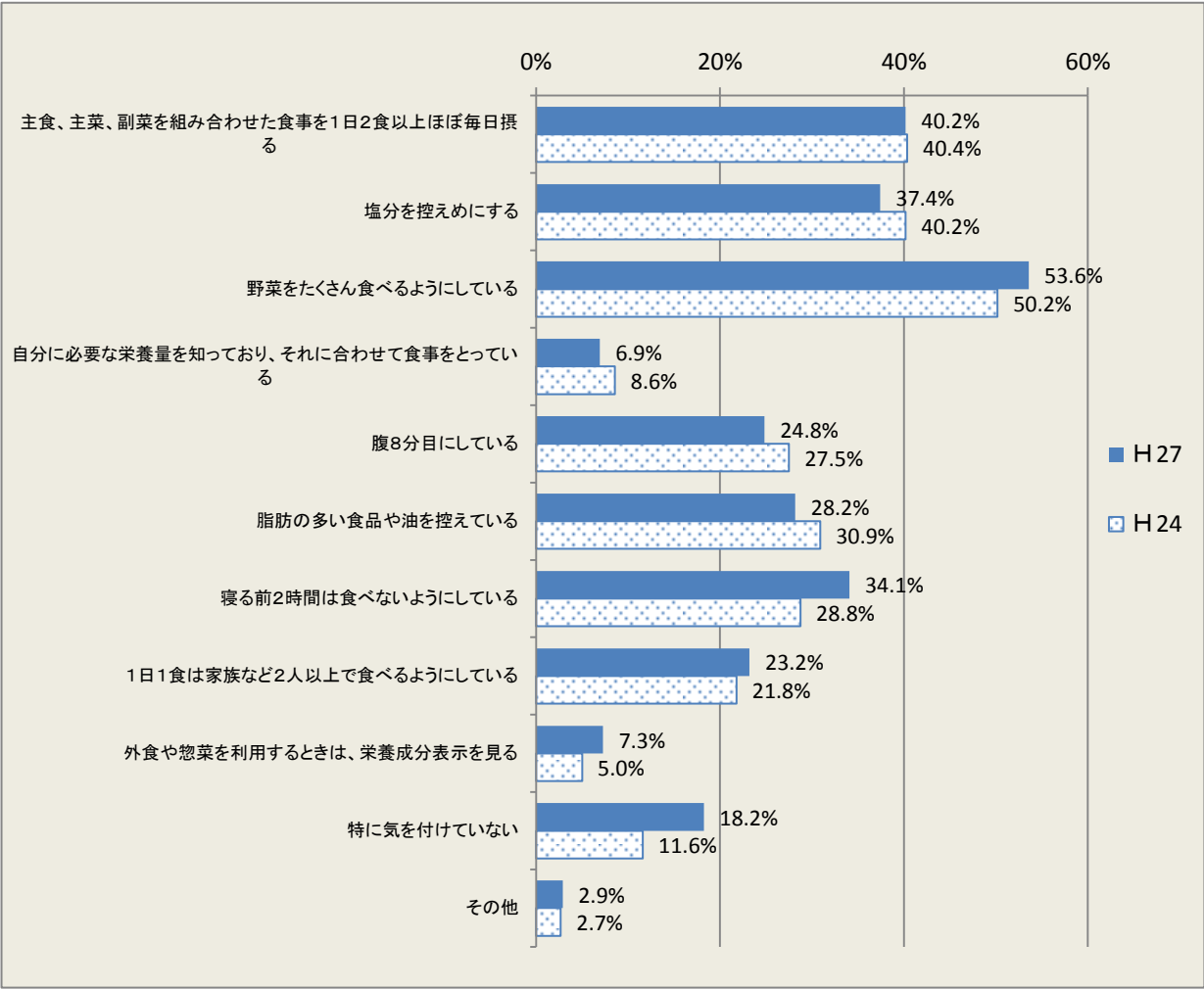
(10) 夕食を抜くことがありますか。



(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)

※最も多いのが「野菜をたくさん食べるようにしている」(53.6%)でH24調査より若干の増加。「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」(40.2%)、「塩分を控えめにする」(37.4%)は若干の減少となるも、上位項目として順位は変わらない。

○平成24・27年度比較



○その他の記載内容

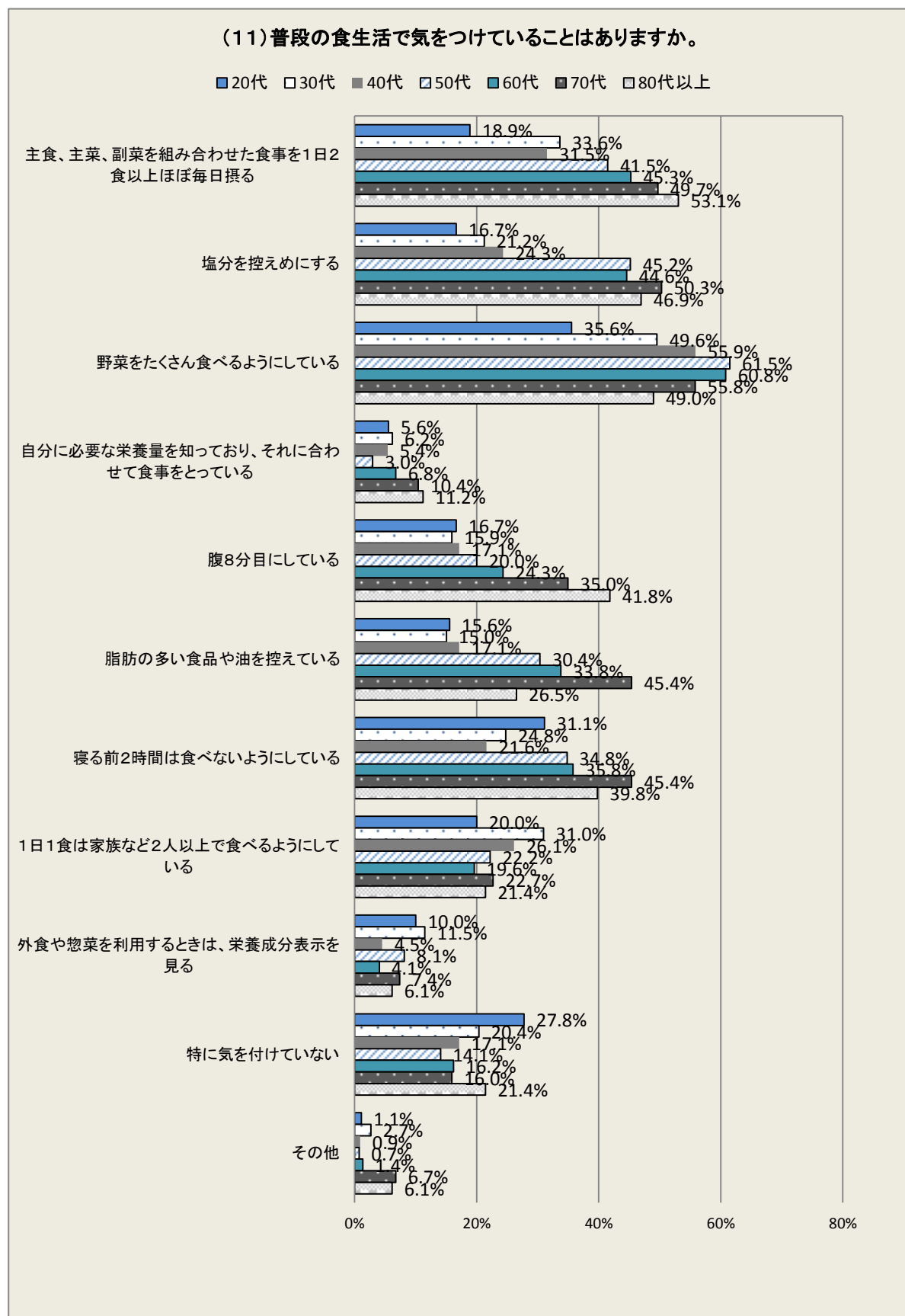
※()内の数字は、同様の回答をした方の人数

外食はほとんどしない(2)	専門職指導を忠実に守っている。
なるべく地元でとれる旬の食物を食べるようにしている	朝・昼は2人、夕は家族全員で食べている
青汁のんです	時々グループで食事してます
施設入所で栄養管理は出来ている	甘いスイーツは1日1個にする。食べ過ぎない。
炭水化物をあまりとらないようにしている	夕食後は食べない
果物を食べるようにしている	脂の多い物は控えるようにしている
手作り料理を心がけている	野菜が嫌いで、一日の足りない分は野菜ジュースで補っている
なんでも食べる	
偏食が多く困っている	大豆食品、納豆、豆腐を取るようにしている
腹いっぱい食べる	土、日曜、祭日以外は1食は配食弁当
ヨーグルト・牛乳を毎日とっている	

※各項目について年齢を重ねるごとに気をつけている方が多くなってきているが、「野菜をたくさん食べるようにしている」は50代をピークに以降の年代は少なくなっている。

なお、「1日1食は家族など2人以上で食べるようにしている」、「外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る」、「特に気を付けていない」の項目については、年代による差が少ない。

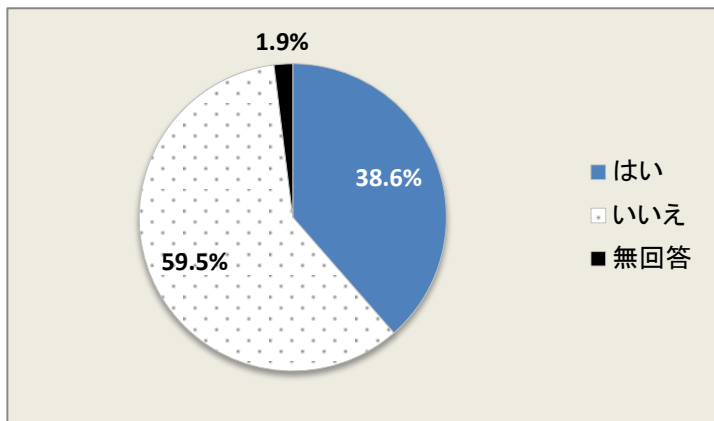
○年齢別集計



(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。

※1日の野菜摂取量350gを知っている「はい」(38.6%)は4割にも達していない。
健康づくりに野菜摂取が重要であることは、知られていると思うが、具体的に1日に必要な摂取量を知っている方は、まだ少ないと言える。

○平成27年度

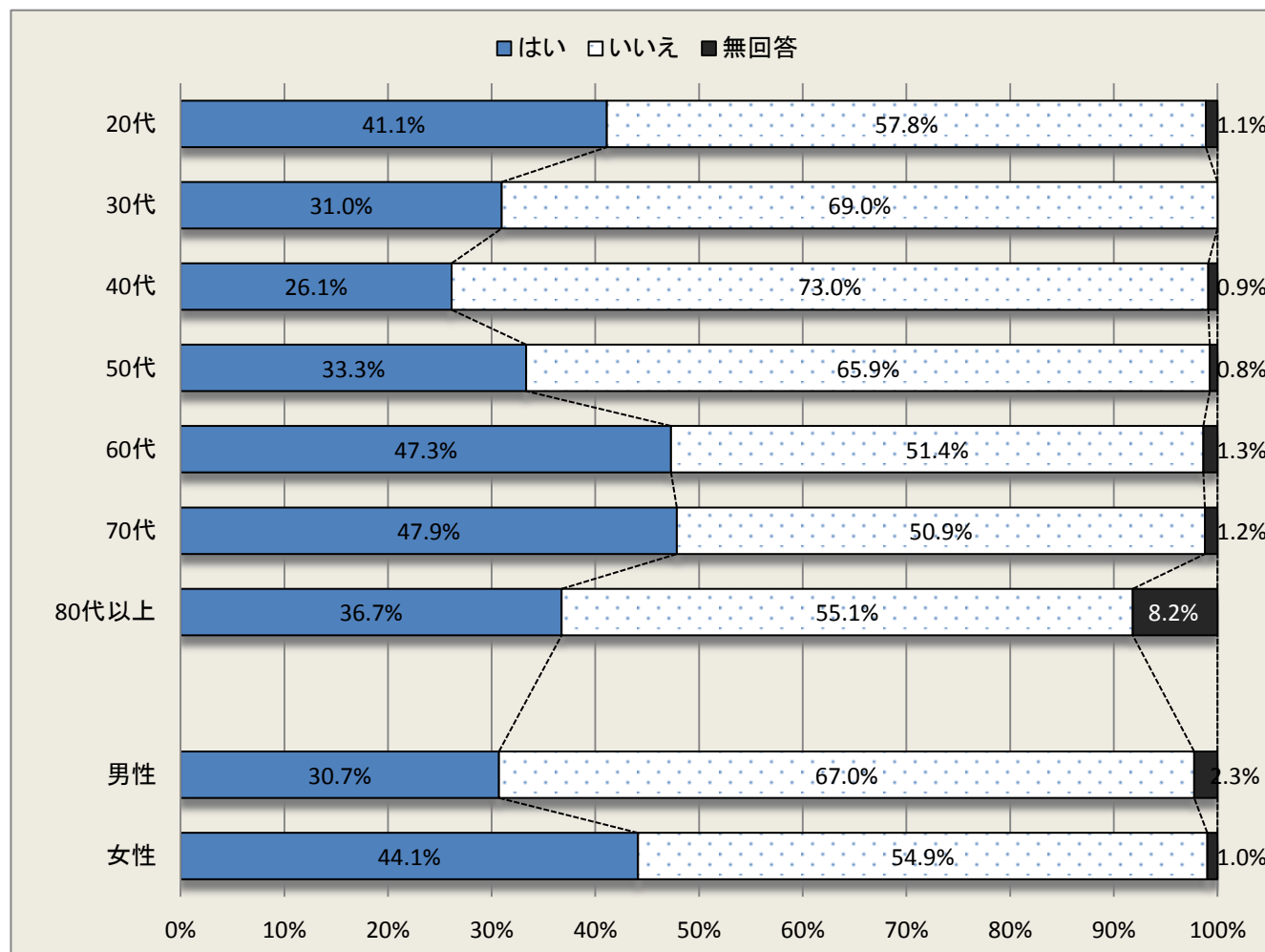


・H27調査追加項目
につき比較なし

(*)野菜100gの目安は、
キャベツの千切り両手一
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。

※「1日の野菜摂取量350g」の認知度は、60代、70代が5割弱と最も多く、逆に
40代は2割台と、あまり知られていない。
男女別では、女性が4割台と、男性の3割より高くなっている。

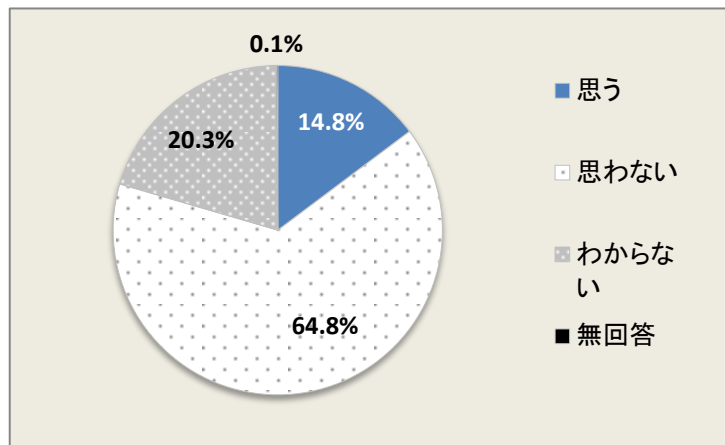
○年齢・性別による集計



(13)野菜を1日350g食べていると思いますか。

※野菜を1日350g食べていると「思う」(14.8%)は1割台、「思わない」(64.8%)が6割台と、多くの方が必要な量に達していないことが確認できる。
また、「わからない」(20.3%)と回答された方が2割おり、野菜350gという量が、どの程度なのか、分からない方が多いと考えられる。

○平成27年度



・H27調査追加項目
につき比較なし

○野菜は、1食あたり120g(350g÷3食)摂ることが理想的です。

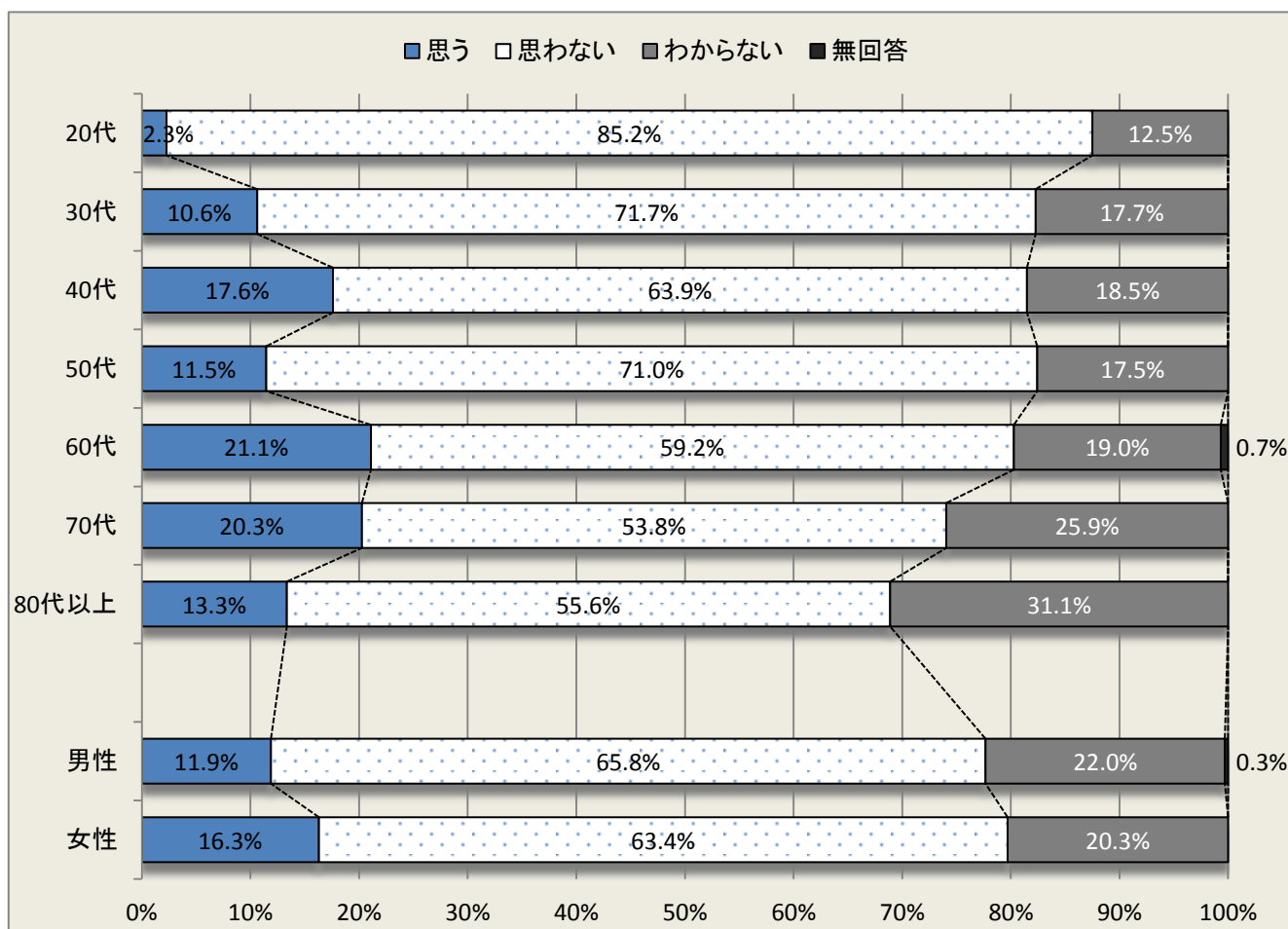
普段、はかりを持ち歩くわけにいかないため、手ばかりで、およその重さを計ることができます。生野菜なら、両手いっぱいに乗る量が、およそ120gです。また、茹でた野菜なら片手に乗る量が目安となります。

※野菜を1日350g食べている「思う」は、60代、70代で2割前後、少ないのは20代で1割以下となっている。

「わからない」については、年代が上がるにつれて増加し、80代以上が3割強おり、1日の量として管理することが難しくなっていくと考えられます。

男女別では、「思わない」が男女ともに6割台と高い状況となっている。

○年齢・性別による集計



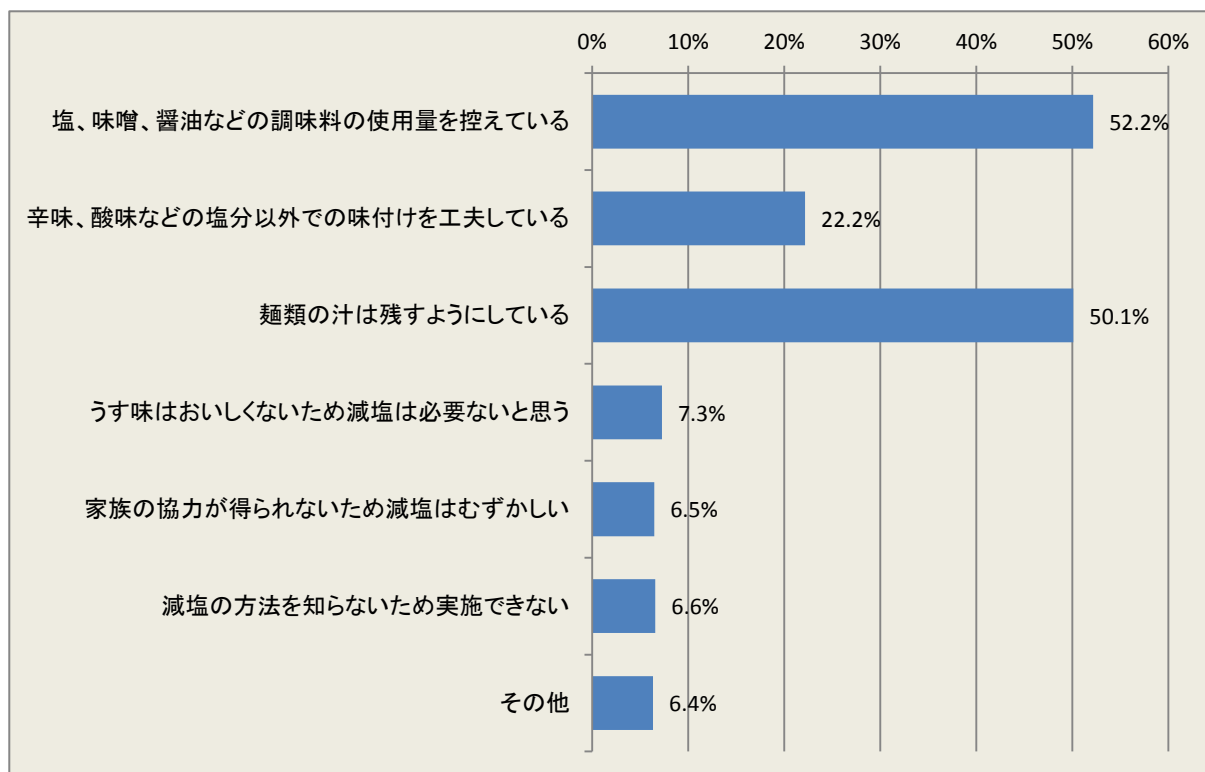
(14)減塩について、当てはまるものを選んでください。(複数回答)

※最も多い減塩方法は「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」(52.2%)で、次に「麺類の汁は残すようにしている」(50.1%)と続く。

「うす味はおいしくないため減塩は必要ないと思う」(7.3%)、「家族の協力が得られないため減塩はむずかしい」(6.5%)、「減塩の方法を知らないため実施できない」(6.6%)といった減塩に取り組めていない方もいる。

○平成24・27年度比較

H27追加項目



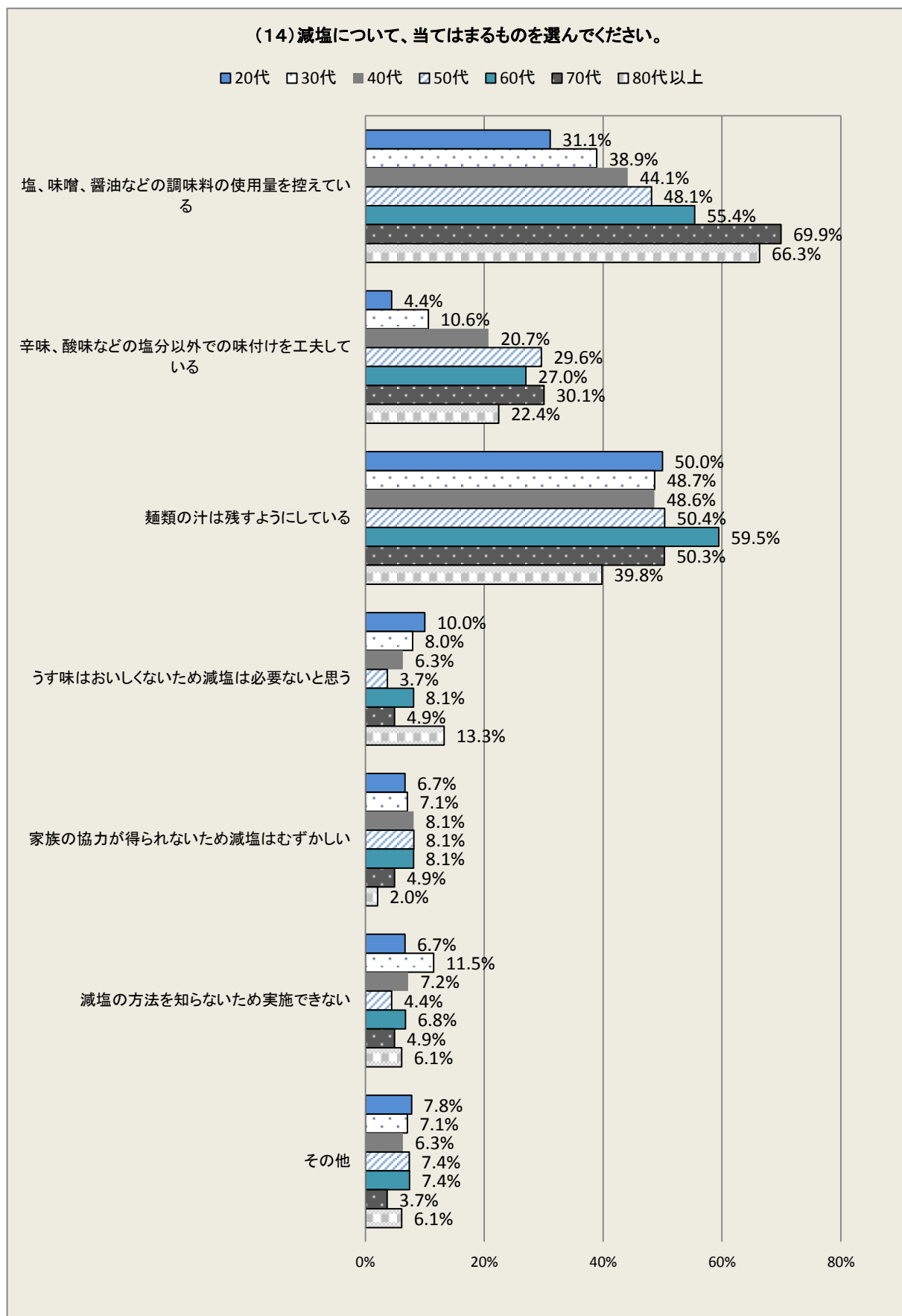
○その他の記載内容

※()内の数字は、同様の回答をした方の人数

意識していない、特に何もしていない (14)	減塩のものを選んだり使ったりしている (3)
味の濃いものは好みではない、うす味の方が好き (3)	実施したい (わかっている) が、実際はできていない。 (3)
濃い味に慣れてしまい減塩は難しい (3)	ドレッシングを使用しない (2)
野菜や果物でカリウムの多いものを取る (2)	うす味にして食べている (2)
減塩は必要ない	運動で汗を流す
かつお、にぼし、こんぶなどの出汁で減塩する	酢を使って味をつける (毎食)
控える目をたまにもうける	意識はしている
自分で強く塩味などを感じたら薄めている	栄養士による栄養管理
汗をかくと、つい塩分をとりすぎます	
好きなものを食べる	

※「塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている」、「辛味、酸味などの塩分以外での味付けを工夫している」といった減塩につながる項目については、ほぼ年齢に比例して多くなってきているが、「麺類の汁は残すようにしている」については、80代以上を除いて各年代とも5割前後の方が取り組んでいる。

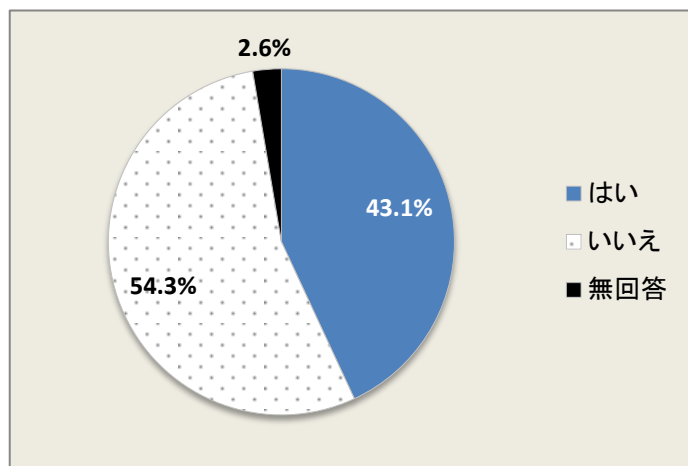
○年齢別集計



(15)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。

※1日の塩分摂取量8g未満を知っている「はい」(43.1%)は4割強となっている。半数以上の方が1日の塩分摂取量を知らないとしている。

○平成27年度



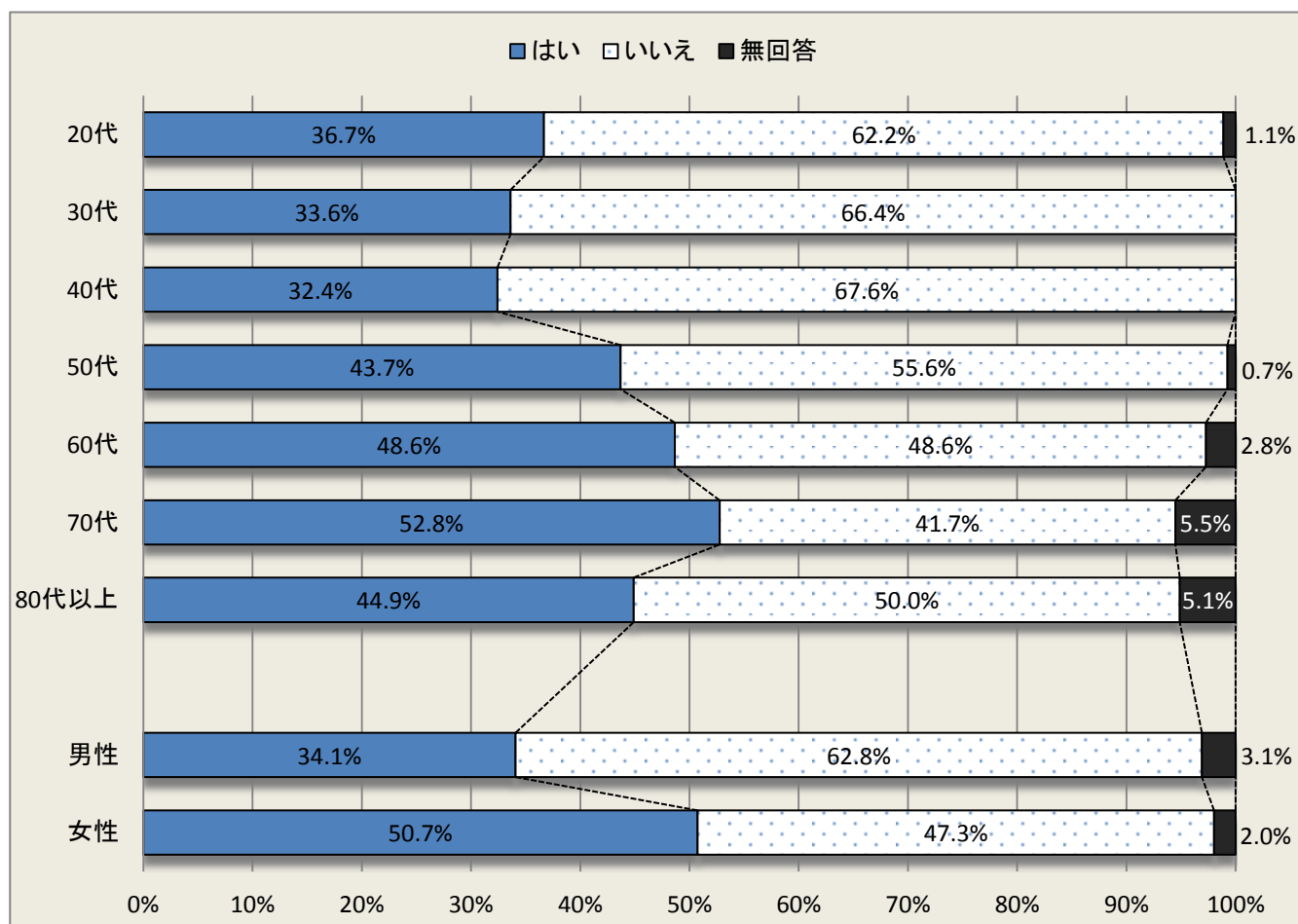
・H27調査追加項目
につき比較なし

(*)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)

※1日の塩分摂取量8g未満を知っている年代は、60代、70代が多く5割前後、最も少ないのは40代の3割強となっている。

男女別では、男性よりも女性の方が知っている割合が多い。

○年齢・性別による集計

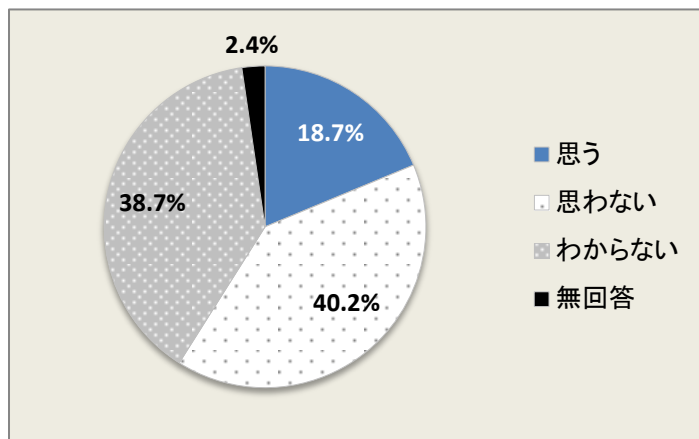


(16)塩分摂取量を1日8g未満にしていると思いますか。

※塩分摂取量1日8g未満を実施している「思う」(18.7%)は、2割にも達していない。「思わない」(40.2%)は約4割と高く、実施している方の2倍となっている。

また、「わからない」(38.7%)と回答された方が約4割となっており、8g未満という量について、摂取量を判断するのが困難と考えられる。

○平成27年度



・H27調査追加項目
につき比較なし

※塩分摂取量1日8g未満については、「思う」は70代が最も多く2割強、逆に30代が最も少なく2割以下となっている。

「わからない」については、20代の3割以外は各年代とも4割前後となっており、1日の量として管理することが難しくなっていくと考えられます。

男女別には、男性よりも女性の方が若干減塩に取り組んでいる割合が多いが、取り組んでいない割合も女性の方が多い。

○年齢・性別による集計

