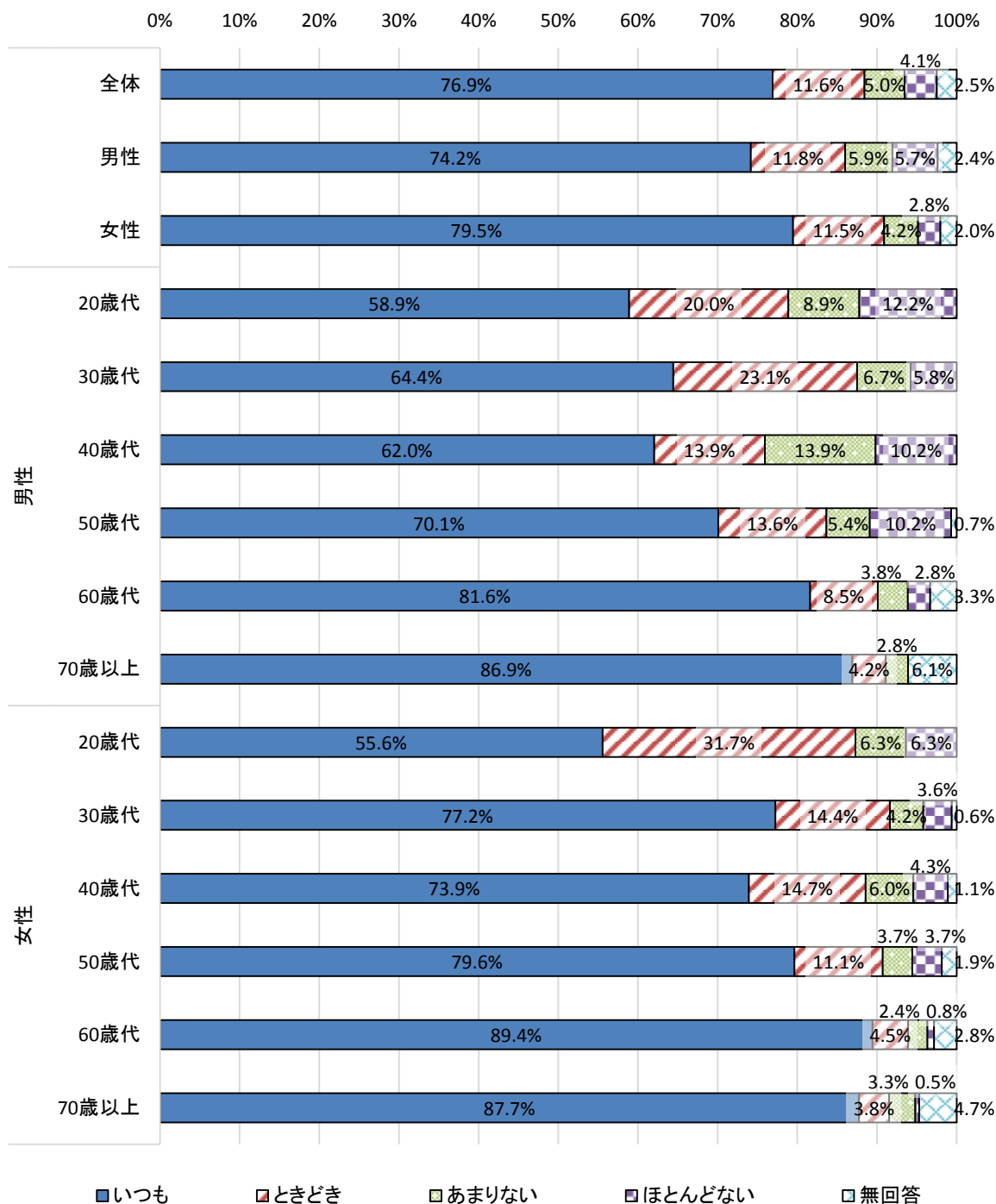


3. 栄養・食生活について

問 11 あなたは、1日に3回食事をしていますか。

(SA)

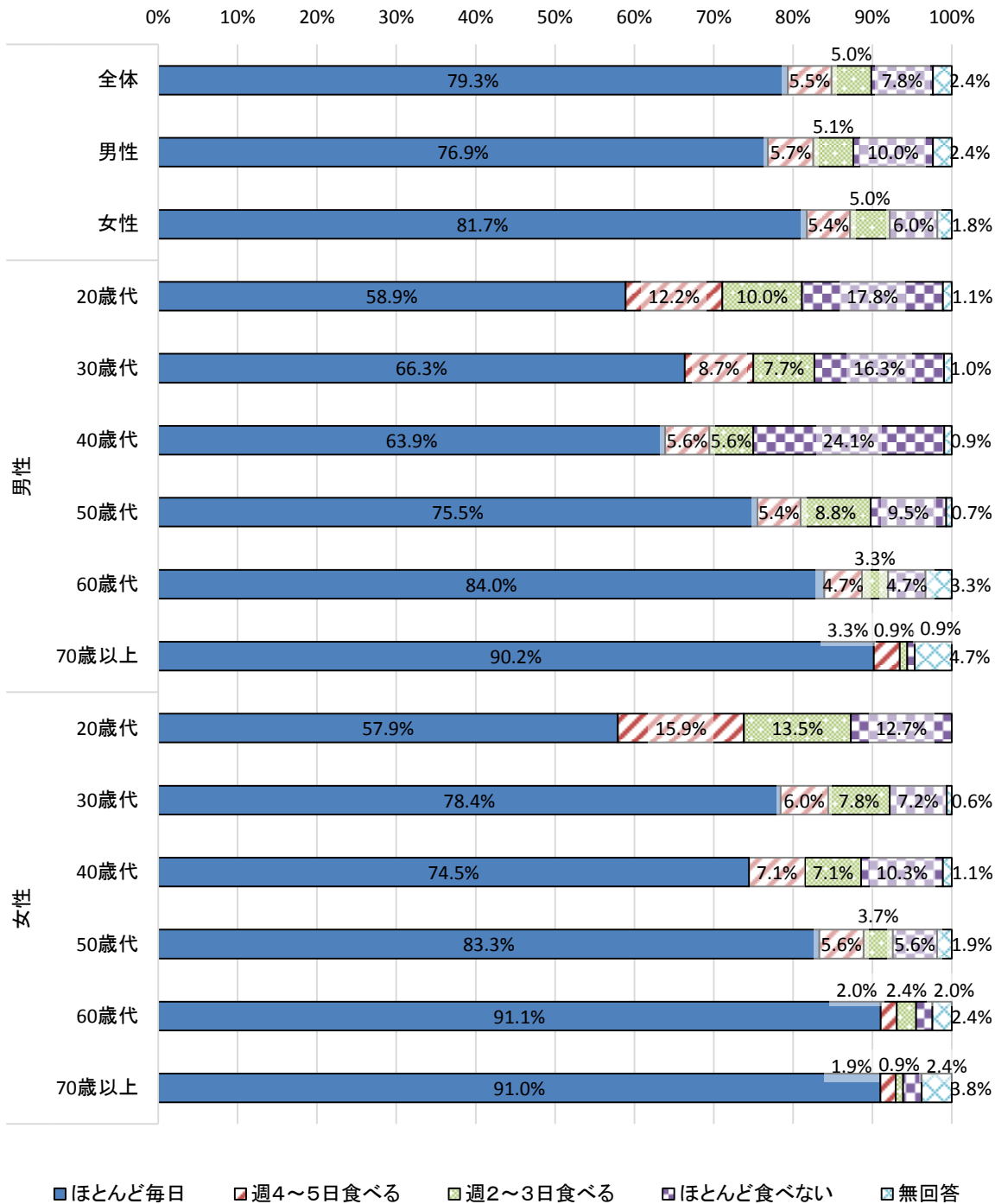
全体の76.9%が「いつも」1日に3回食事をしており、男性は74.2%、女性は79.5%で女性の方が男性より高くなっている。しかし、「いつも」1日に3回食事をしている人の割合が最も低いのは20歳代女性である。また、40歳代の男性では「あまりない」と「ほとんどない」を合わせて24.1%と他の年代より高くなっている。



問 12 あなたはふだん、朝食を食べますか。

(SA)

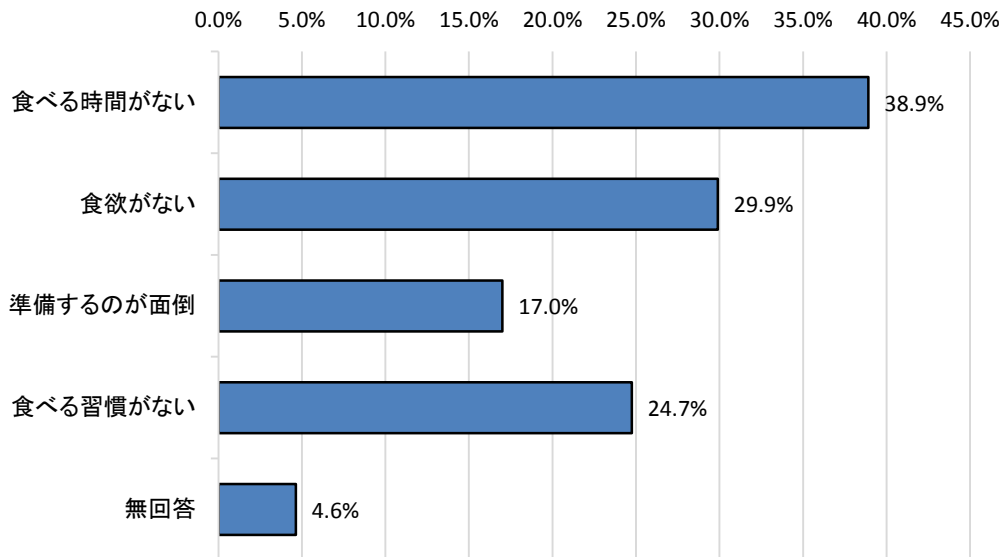
全体の7.8%が朝食を「ほとんど食べない」とし、男性は10.0%、女性は6.0%で男性の方が女性より高くなっている。また、40歳代の男性では朝食をほとんど食べない人は24.1%と他の年代より高くなっている。



問 12-2 朝食を食べない理由は何ですか。(MA)

(MA)

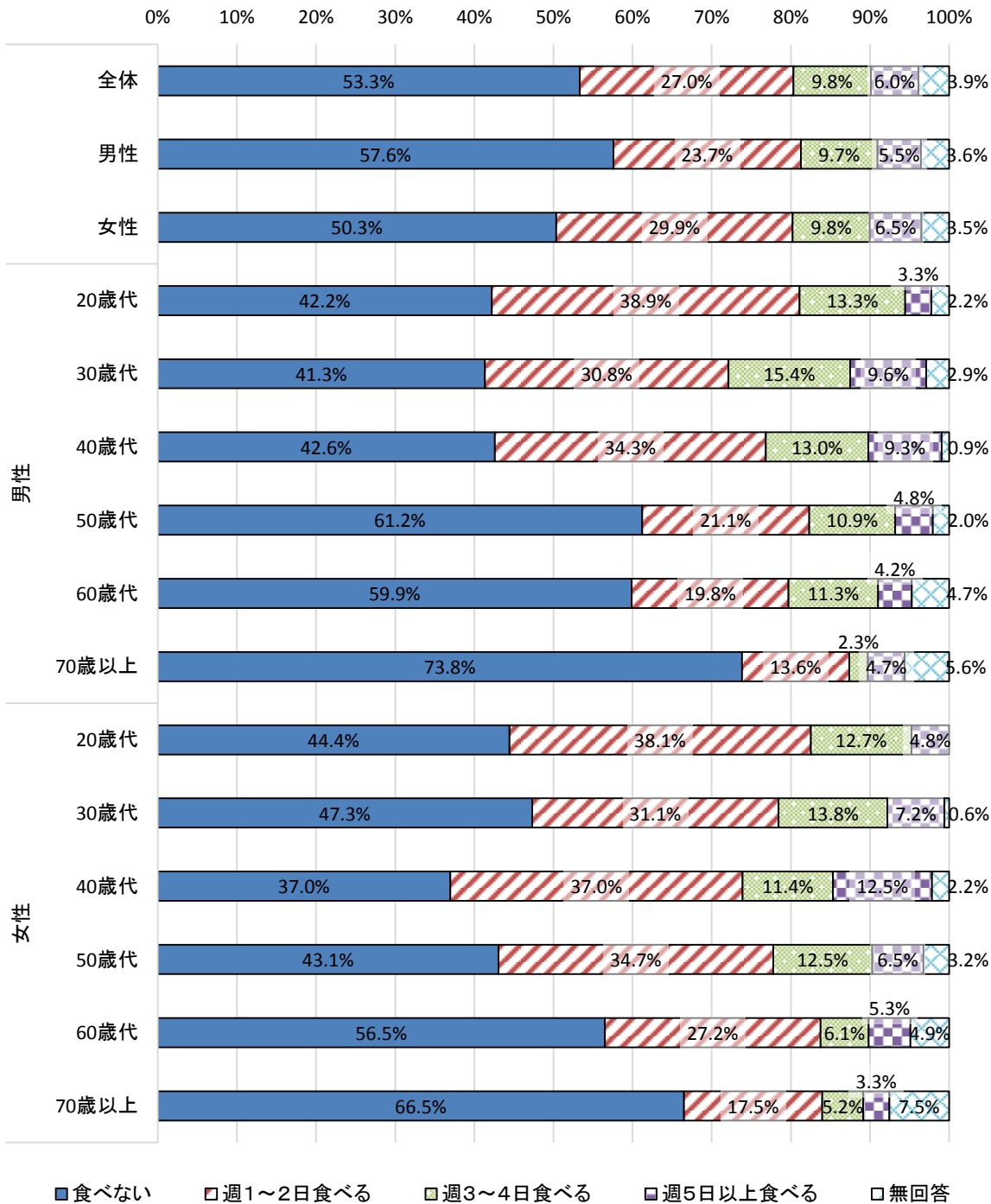
朝食を食べない理由としては、「食べる時間がない」が38.9%と最も高く、次いで「食べる時間がない」が29.9%、「食べる習慣がない」が24.7%となっている。



問 13 あなたは、夕食を食べてから夜寝るまでの間に食べることがありますか。

(SA)

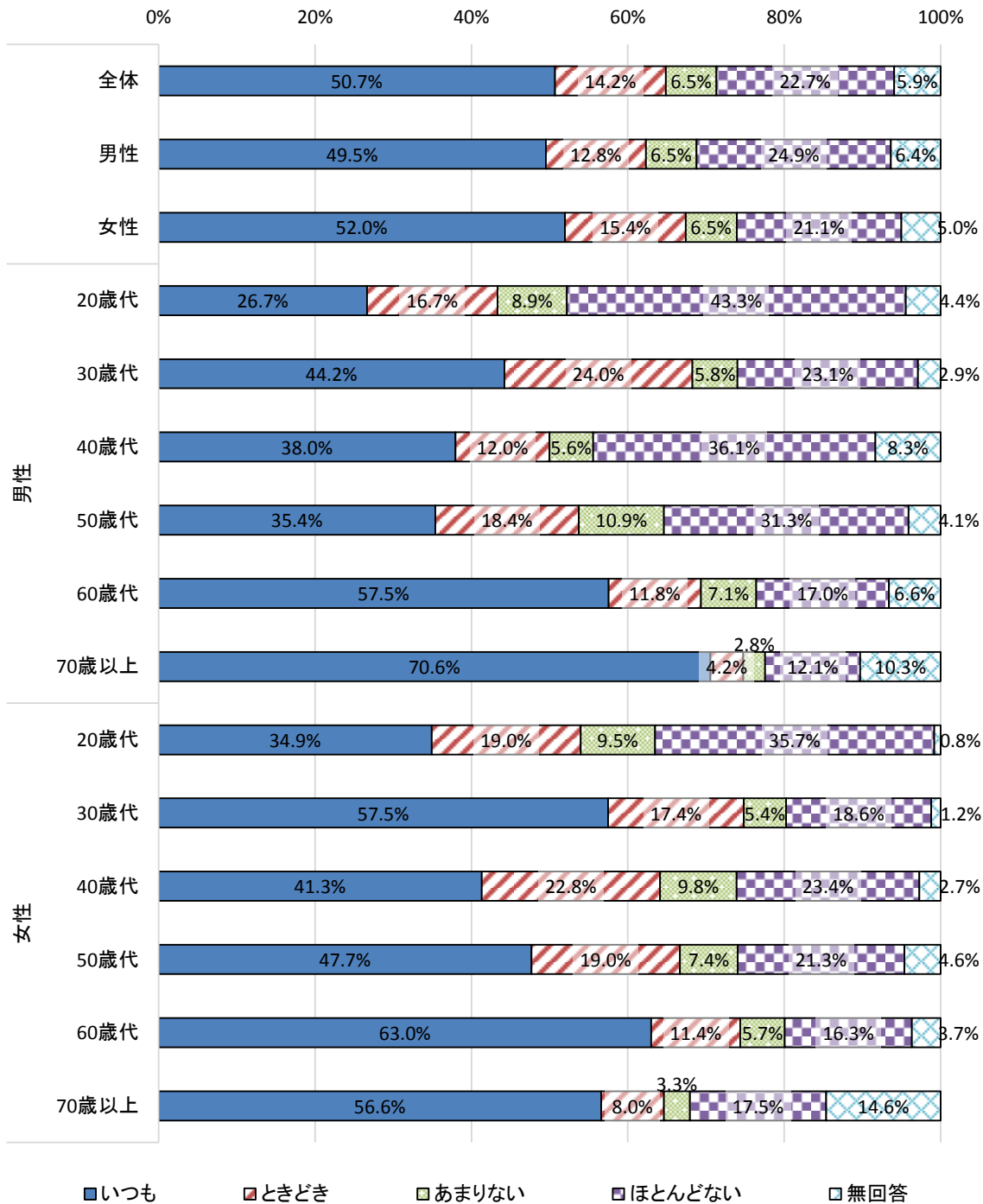
全体の 6.0%が間食を週 5 日以上食べており、男性は 5.5%、女性は 6.5%である。
また、40 歳代の女性で間食を週 5 日以上食べる人は 12.5%と他の年代が 10%未満なの
に対し高くなっている。



問 14 (1) あなたは、誰かと一緒に食事をしますか。(朝食)

(SA)

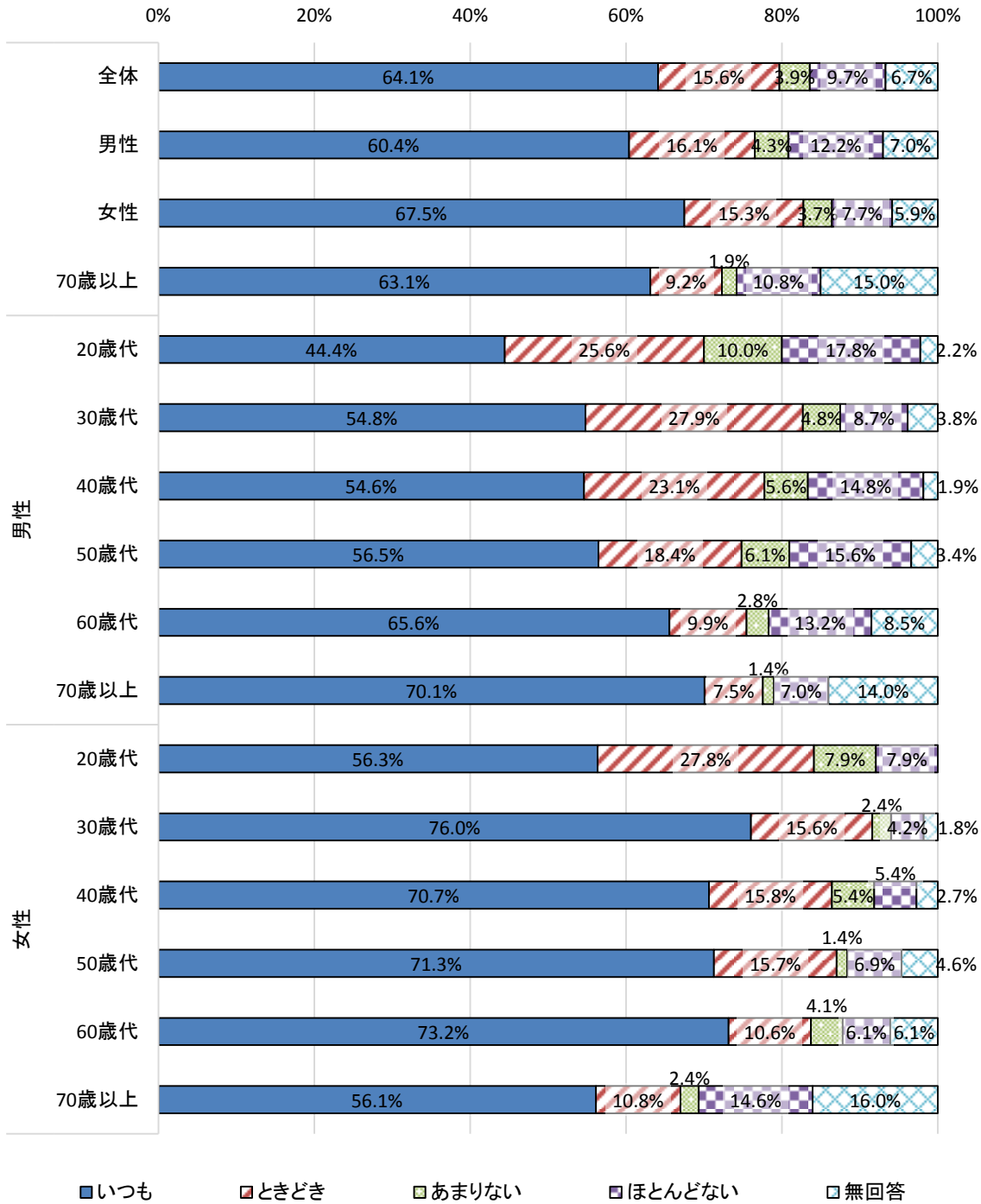
全体の 50.7%が朝食を「いつも」誰かと一緒に食事をしており、男性は 49.5%、女性は 52.0%である。また、20 歳代の男性では朝食を「いつも」誰かと一緒に食事をする人は 26.7%と他の年代より低くなっている。



問 14 (2) あなたは、誰かと一緒に食事をしますか。(夕食)

(SA)

全体の64.1%が夕食を「いつも」誰かと一緒に食事をしており、男性は60.4%、女性は67.5%で女性の方が男性よりも高くなっている。また、20歳代の男性では朝食を「いつも」誰かと一緒に食事をする人は44.4%と他の年代より低くなっている。

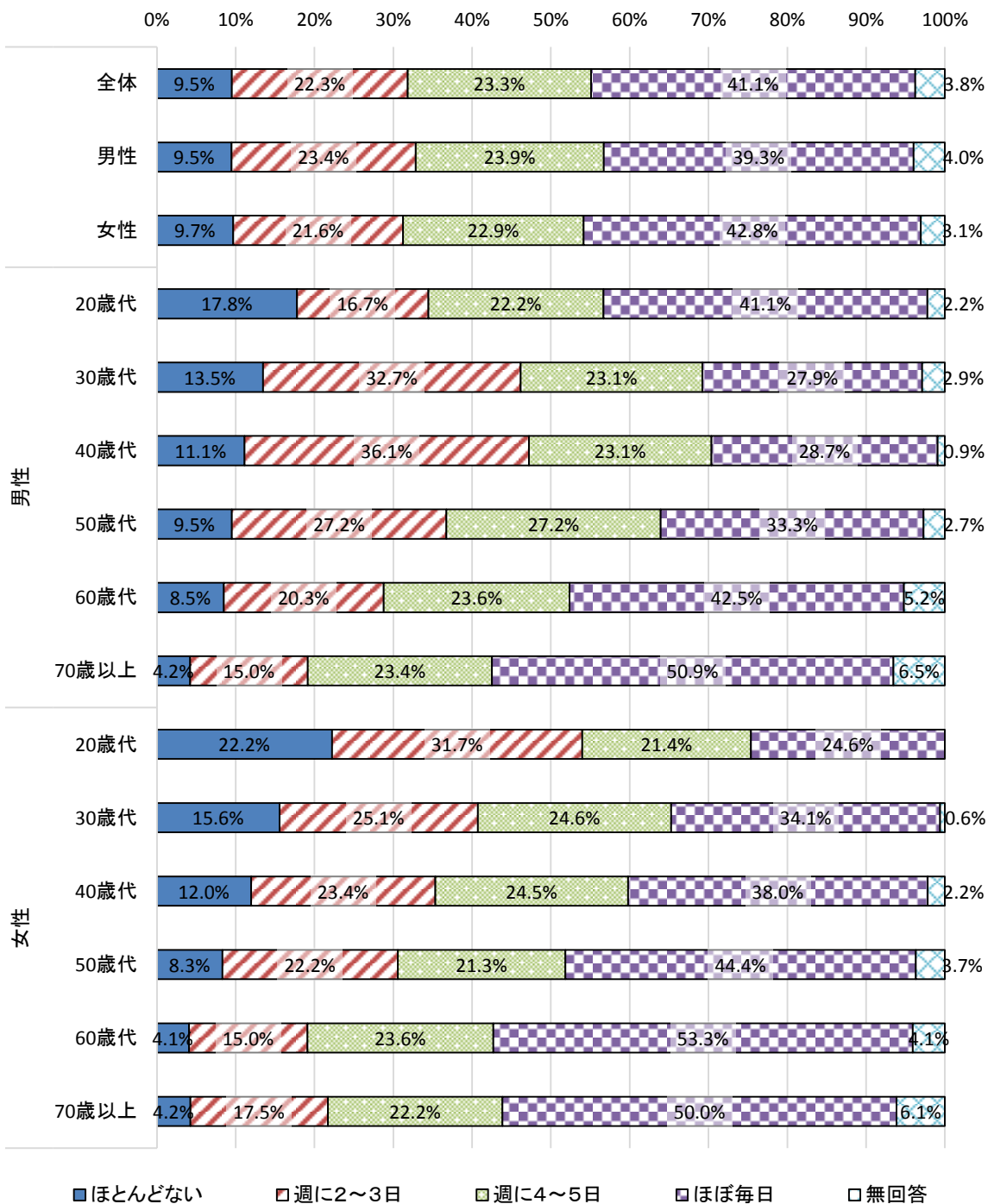


問 15 あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）・主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）・副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）を3つそろえて1日2回以上食べることが週に何日ありますか。

(SA)

全体の41.1%が主食・主菜・副菜を「ほぼ毎日」食べており、男性は39.3%、女性は42.8%で女性の方が男性よりも高くなっている。また、主食・主菜・副菜を「ほぼ毎日」食べる人の割合は、男性では70歳以上、女性では60歳代～70歳以上が50%以上でその他の年代より高くなっている。

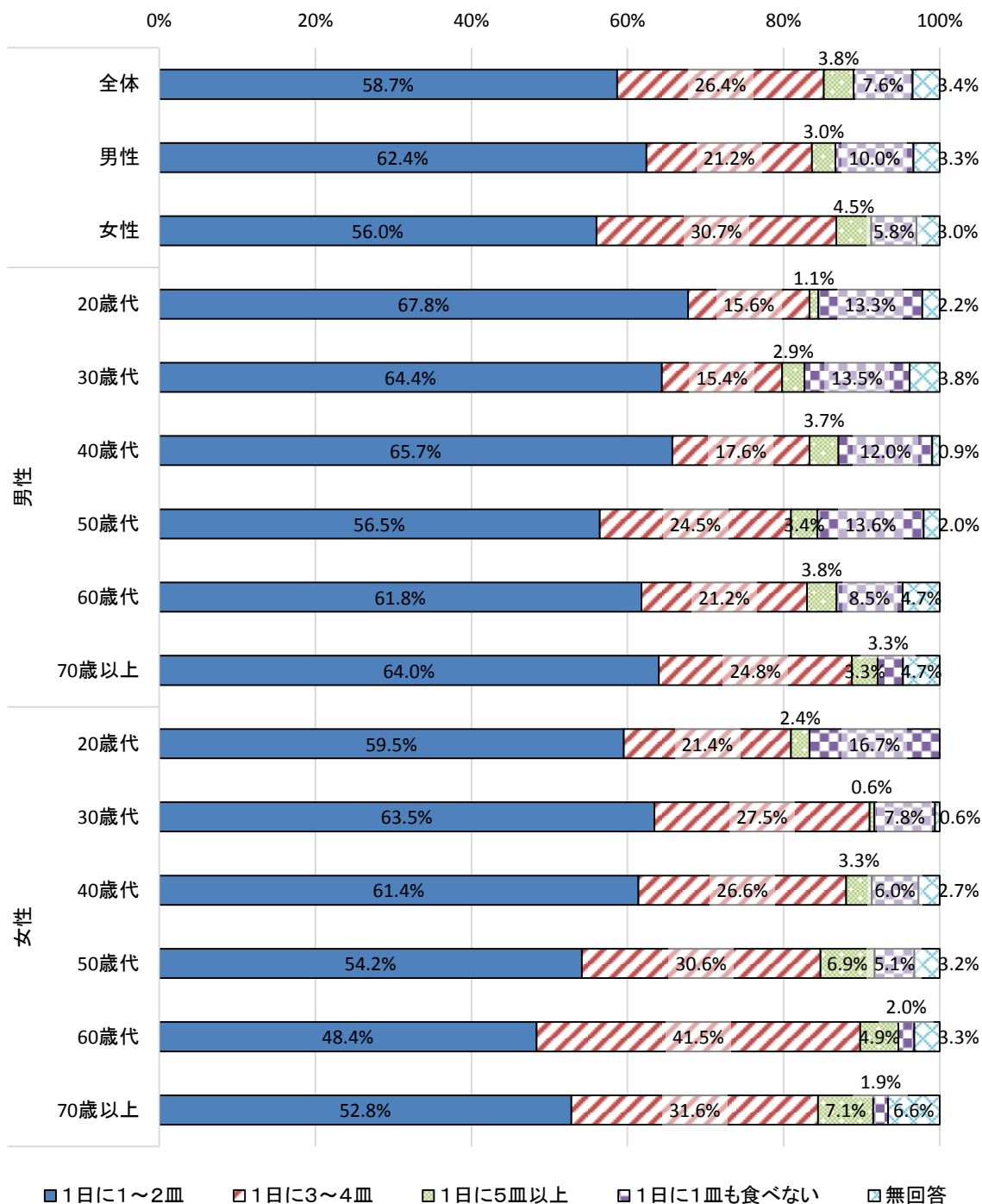
20歳代男女では、「ほぼ毎日」の割合が最も低くなっている。



問 16 あなたは、野菜料理を小鉢1皿（70g）と考えて、1日にどのくらい食べますか。

(SA)

全体の3.8%が野菜料理を「1日に5皿以上」食べており、男性は3.0%、女性は4.5%である。また、20歳代～50歳代の男性、20歳代の女性では、野菜料理を「1日に1皿も食べない」が10%以上でその他の年代より高くなっている。

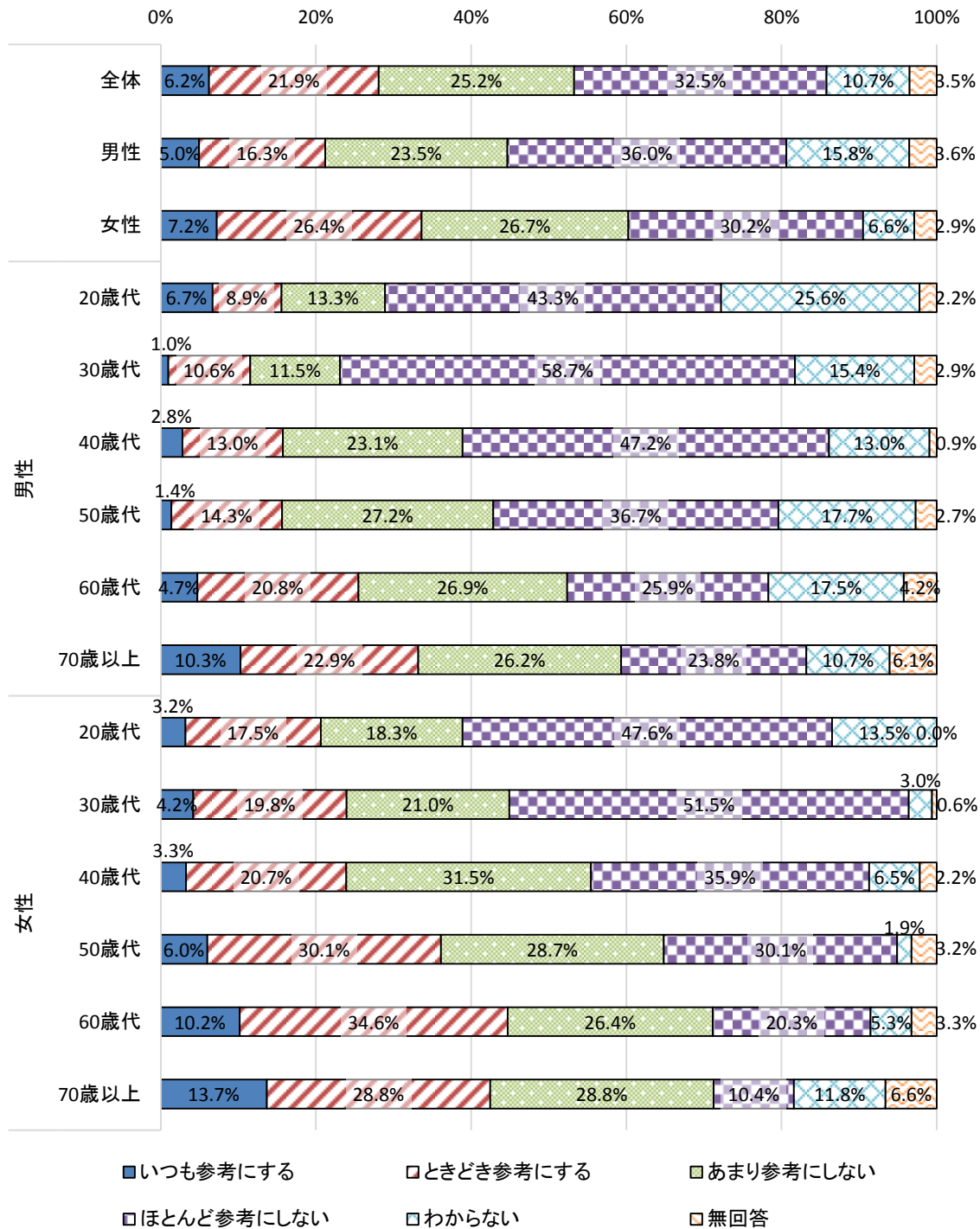


問 17 あなたは、料理や食品を選ぶ際に、食事バランスガイドや栄養成分表示等を参考にしていますか。

(SA)

全体の 28.1%が食事バランスガイドや栄養成分表示等を参考にしており（「いつも参考にする」と「ときどき参考にする」の合計）、男性は 21.2%、女性は 33.6%である。また、60 歳代～70 歳以上の女性では、食事バランスガイドや栄養成分表示等を参考にする人が 40%以上でその他の年代より高くなっている。

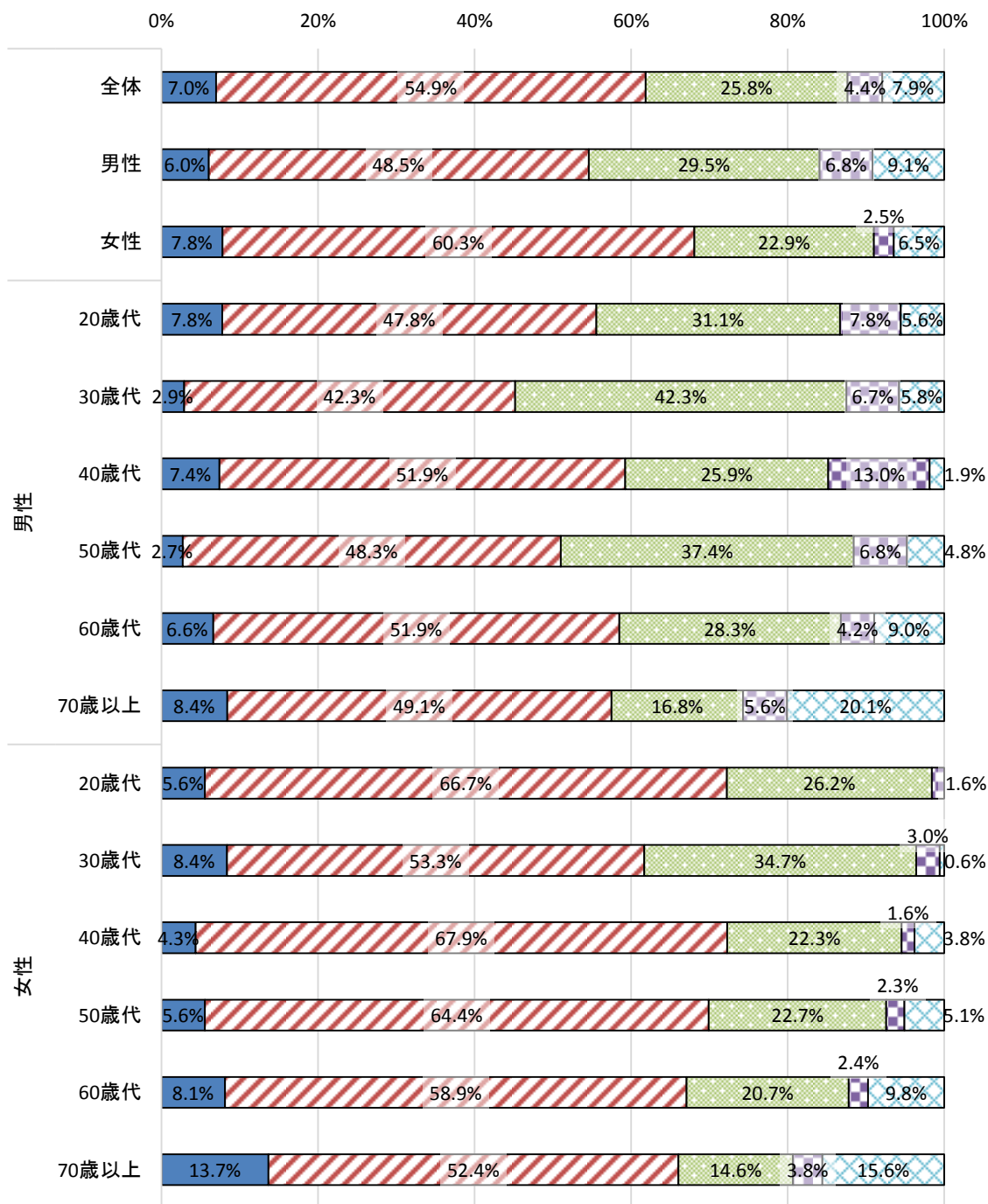
男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が参考している割合が最も低い。



問 18 あなたが外食や惣菜を利用する飲食店等では、バランスのとれた（主食・主菜・副菜を組み合わせた）メニューが提供されていると思いますか。

(SA)

全体の 61.9%が外食や惣菜を利用する飲食店等で、バランスのとれたメニューが提供されているとっており（「よく提供されている」と「まあ提供されている」の合計）、男性は 54.6%、女性は 68.1%で女性の方が男性よりも高くなっている。また、女性では 50%以上が提供されているとっており、特に 20 歳代と 40 歳代の女性では 70%以上でその他の年代より高くなっている。



■よく提供されている ■まあ提供されている ■あまり提供されていない ■ほとんど提供されていない □無回答