

## 生活者アンケート調査に基づく食育対象者セグメントについて

食料消費の現状と将来予測に当たって、47 都道府県の 20 歳以上の男女を対象としたウェブアンケート調査である「生活者市場予測システム」を利用して、平成 26 年 6 月に「生活者アンケート調査」を行い、性別、年齢階層別、居住地域別に割り付けた 2,839 名の回答を分析した。調査項目は、高齢化、世帯構成人員の減少、女性の社会進出など社会情勢の変化、食の外部化・簡便化の進展・定着などの食料消費の変化に影響される第 2 次食育推進基本計画、食生活指針の目標を中心に現状及び将来予測が可能となるよう設定をした。具体的には、共食、欠食、栄養バランスに配慮した食事（主食・主菜・副菜がそろった食事等）に加え、家庭食以外の外部サービスの利用、食事の準備力などに関する食生活の現状、これらの実行に当たっての課題、日本型食生活の認知度・実践度等について、世代や世帯属性、性別ごとの特性等を分析した。

（注）「生活者アンケート調査」：食育推進施策に関する有識者会議（第 2 回）

資料 2－2 参照 ([http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/2\\_2\\_2.pdf](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/2_2_2.pdf))

### （１）消費者各層の特性

主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度、1 日 3 食の欠食状況、一週間の食事で摂る食材の種類別回数、外食・中食利用といった外部化の程度、食事の準備時間、課題等において、20 代～40 代までの世代と、65 歳以上の世代とで異なる特徴を有することが確認された。なお、50 歳から 65 歳未満の世代は、これらの世代の中間的な位置づけとなっている。

#### ア 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

普段の食事では主食、主菜、副菜を 3 つそろえて食べる回数が大きく異なる。一日 3 回、一週間で 21 回の食事のうち、主食、主菜、副菜を 3 つそろえて食べる回数が、20 代、30 代、40 代では、中央値が 8～10 回に対して、65 歳以上 75 歳未満、75 歳以上では 17～21 回と約 2 倍になっている。なお、50 歳から 65 歳未満では、11～13 回が中央値となっている（図 1）。（一週間の朝食、昼食、夕食別の主食、主菜、副菜を 3 つそろえて食べる日数：図 2～図 7）

#### イ 欠食状況

普段の食事では、朝食、昼食、夕食の 3 回の食事を食べていない、いわゆる欠食者の割合が大きく異なる。平日に朝食、昼食、夕食のいずれか、もしくは複数の食事を食べていない者の割合は、20 代男性で 20.8%、30 代男性で 21.2%、40 代男性で 24.0%、20 代女性で 19.2%といずれも約 2 割が欠食している。他方、65 歳以上 75 歳未満男性では 6.0%、女性では 5.6%、75 歳以上の男性では 4.8%、女性では 2.2%と欠食者の割合が低い。なお、50 歳から 65 歳未満男性は 12.4%、30 代女性 14.0%、40 代女性 16.4%、50 歳から 65 歳未満女性 8.0%であった。（図 8、図 9）

#### ウ 食事で摂る食材の種類別頻度

野菜、きのこ、海藻、牛乳、乳製品、果物を摂る回数が大きく異なる。例えば、野菜を一週間に 14 回以上（1 日に 2 回以上）摂る人の割合が 20 代で 32%、30 代で 31%、40 代で 38%であるのに対して、65 歳以上 75 歳未満では 60%、75 歳以上では 61%となっている。また、牛乳を一週間に 5 回以上摂る人の割合が 20 代で 34%、30 代で 39%、40 代で 38%であるのに対して、65 歳以上 75 歳未満では 60%、75 歳以上では 66%となっている。果物では、一週間に 5 回以上摂る人の割合が、20 代で 29%、30 代、40 代で 35%であるのに対して、65 歳以上 75 歳未満では 74%、75 歳以上では 83%となっている。（図 10～図 15）

また、主菜として魚介類を摂る回数が大きく異なる。ただし、こ

こでは、40 代が、50 歳から 65 歳未満の層と併せて中間的な位置づけとなっている。具体的には、魚介類を一週間に 5 回以上摂る人の割合が、20 代で 28%、30 代で 26%、40 代で 36%、50 歳から 65 歳未満で 40%、65 歳以上 75 歳未満で 57%、75 歳以上で 58%となっており、20 代～30 代と 65 歳以上の世代では 2 倍以上の違いがある。（図 16）大豆製品については、一週間に 5 回以上摂る人の割合が 20 代で 36%、30 代で 40%、40 代で 41%であるのに対して、65 歳以上 75 歳未満では 64%、75 歳以上では 67%となっている（図 17）。

#### エ 65 歳以上世代における家庭食の充実

65 歳以上の世代では、家庭食以外（外食、中食、冷凍食品・レトルト食品（缶詰・インスタント食品を含む。以下同じ。））の割合が他の世代と比較して低く（図 18～図 25）、「季節の食材を使用」（図 26、図 27）、「毎日味や種類の違う食事をする」（女性のみ）（図 28）や、「日本型食生活」という言葉や意味の認知度（図 29、図 30）、実践度（図 31、図 32）が、他の世代に比べて高い。他の世代がこれらを実践できない理由として「実践したいが時間がない」と回答する割合が多い傾向がある（図 33、図 34）。

#### オ 食事に掛ける時間

朝食・昼食の準備時間は、20 代から 65 歳未満の現役世代では 20 分以内が最も多く、かつ、朝食では 10 分以内が最も多いなど、短時間で実施している傾向にある。一方、夕食は、現役世代であっても、比較的時間をかけて準備する傾向があり、女性の 7 割程度、男性の 4 割程度が、30 分以上と回答した（図 35～図 40）。

「規則正しい時間に食事をする」（図 41、図 42）、「主食・主菜・副菜がそろった食事をする」（図 33、図 34）、「多くの食材を使った食事をする」（図 43、図 44）といった食事形態に関しては、「実践したいが時間がない」という点が課題のひとつであり、特に 20 代～40 代のセグメントでこの傾向が強い。

#### カ 有職・単身世帯の傾向

単身世帯（仕事をしている）においては、「1 日 3 食の食事を欠食せずにとる」について、「あまり実践していない」、「まったく実践していない」と回答した者の実践していない理由では、「現状で満足している」、「考えたことがなかった」

の割合が高いことが注目される（図 45）。さらに、単身世帯のうち、特に 20 代～40 代で、仕事をしているセグメントは、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が、同世代の他の世帯より少ない（図 46～図 49）。この傾向は特に夕食で顕著であり、男女差は見られない。また、1 週間のうちで外食、中食、冷凍食品・レトルト食品を利用する回数が、同世代の他の世帯より多い（図 50～図 55）。この傾向は、朝食・昼食・夕食で一貫している。

#### キ ごはんを中心とした食事

ごはんを中心とした食事には年代別の傾向はみられず、いずれの世代でも 5 割程度が「ほとんど実践している」（図 56、図 57）。一週間で 21 回の食事のうち、ごはんを食べている回数で見ても、どの年代も 50%前後が 11 回以上（過半数）と回答している（図 58）。なお、実践していない理由として、20 代～40 代で「考えたことがなかった」、「実践したいが時間がない」との回答が多いことが注目される（図 59、図 60）。

### （２）栄養バランスの観点から特に注意喚起が必要な食習慣等

栄養バランスが優れた食生活として、農林水産省が推進する日本型食生活の柱となっている主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度に着目して分析を行った。その結果、次の 4 つの食習慣のうち 1 以上持つ場合に、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が低いことが分かった。なお、ここでは、食への関心が高くない者でも、自らが該当するか否かを判断しやすい食習慣を分析の対象とした。

#### ア 日常的な欠食がある

平日に、朝食、昼食、夕食のいずれかひとつ以上を欠食している者は、76%が朝食のみを欠食しているが（図 61）、昼食や夕食においても主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が少ない（図 62～図 65）。

#### イ 夕食で家庭食以外が多い

夕食で、家庭食以外（外食、中食、冷凍・レトルト食品）の利用回数が週に 5 回以上の者は、5 回未満の者に比べ、夕食における主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が少ない（図 66、図 67）。

#### ウ ごはん食の頻度が少ない

一週間で 21 回の食事のうち、ごはん食が 7 回以下の者は、8 回以上の者に比べ、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が少ない（図 68～図 71）。

#### エ 調理ができない

普段の食事を自分で準備することができますかとの質問に、「ほとんどのものに市販食品を利用して食事を準備することができるか、もしくは自分で食事を準備することはできない」と回答した者（調理ができない者）は、「一部市販食品を取り入れて食事を準備することができる」もしくは「ほとんどのものを食材から調理し

て食事を準備できる」と回答した者（調理ができる者）に比べ、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が少ない（図 72～図 75）。なお、この傾向は、自ら食事を準備する機会の多い女性に顕著な傾向がみられる。これは、自分以外の者に食事を準備してもらう場合には、自らの食事を準備する力が食事内容に影響しないためと考えられる。

以上4つの食習慣のうち、いずれにも該当しない者は調査回答者全体の48%、いずれか1つの項目に該当する者は35%、複数の項目に該当する者は17%であった（図 76）。このうち、複数の項目が該当する場合、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数は、特に少なくなっている（図 77）。

### （3）その他

#### ア 食育による栄養バランス改善の方向性

外食、中食、冷凍食品・レトルト食品を利用する回数が多い者でも、主食・主菜・副菜をそろえて食べている回数が多い者と少ない者がいる（図 78～図 81）。これらの回答者の属性を比較すると、主食・主菜・副菜をそろえて食べている回数が多い者には、単身世帯の割合が顕著に少なく、夫婦と子どもからなる世帯が顕著に多い（図 82）。このため、上記の食習慣をもっていると必ず栄養バランスがとりづらい訳ではなく、こうした食習慣をもっているだけでも栄養バランスを取ることができるよう方向づける食育の方向性もある。

#### イ 栄養バランスの観点から特に注意喚起が必要な食習慣等の者の属性

（2）のアからエまでの4つの食習慣の該当者について、性別、年代、世帯属性を見ると、性別では男性の方が、いずれか1つ以上の項目に該当する割合が多く、年代では、若い世代ほど該当者が多くなる傾向があり、世帯別では、単身世帯は他の世帯に比べて、複数の項目に該当する者が多い。（図 84～図 89）

#### ウ 栄養バランスと世帯収入

食習慣とは別に、社会的属性から分析を行ったところ、現役世代（20～65歳未満）で世帯年収別に比較した結果、世帯年収が600万円未満の世帯では、年収が少なくなると、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が少なくなる傾向がある（図 83）。例えば、一週間21回の食事のうち主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が7回以下の割合は、世帯年収が600万円以上の世帯において26%であるのに対し、200万円未満の世帯では46%となっている。

このほか、自分の「同世代の者と比較した場合の健康状態」、「運動習慣」と「就業時間・業種等仕事の状況」との関連について分析しており、次の成果を得ている。

- 同世代より健康状態が良いと認識している者ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べている。

「あなたの現在の健康状態は、同年代の方と比べていかがですか」の設問につい

て昼食及び夕食の「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数を集計した。一週間の主食・主菜・副菜がそろそろう回数は、昼食で 0.8 回（最高値は「とても健康である」、最低値は「まったく健康ではない」）、夕食で 0.9 回（最高値は「健康である」、最低値は「まったく健康ではない」）カテゴリによる差がでた。（図 90、図 91）

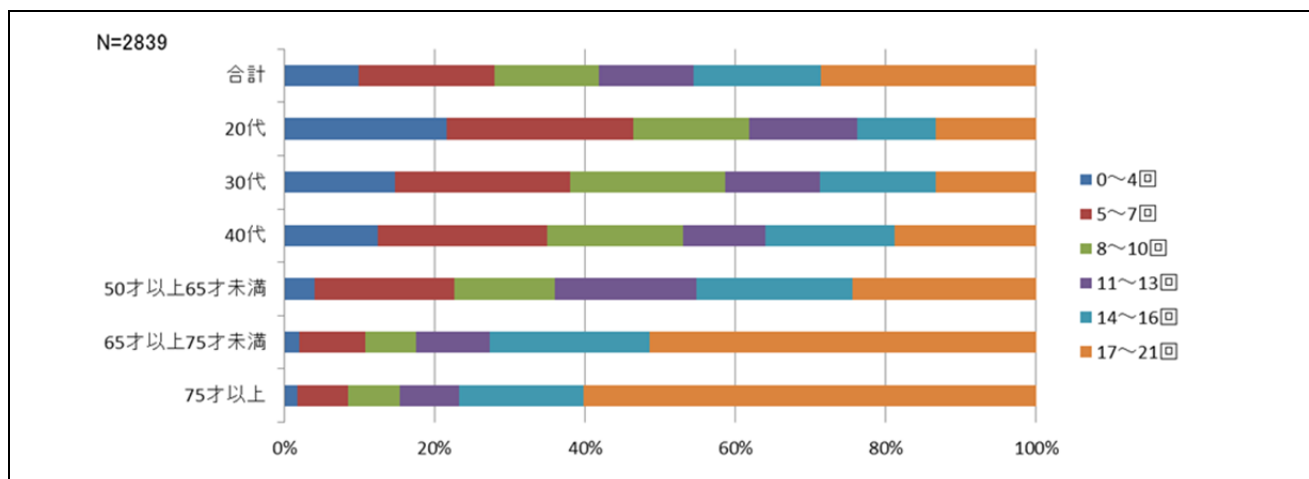
- 運動習慣のある者ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べている。

「現在の状況について - 週に 1~2 回以上、運動する」の設問について昼食及び夕食の「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数を集計した。一週間の主食・主菜・副菜がそろそろう回数は、昼食で 1.3 回（最高値は「あてはまる」、最低値は「あてはまらない」）、夕食で 0.9 回（最高値は「あてはまる」、最低値は「あてはまらない」）カテゴリによる差がでた。（図 92、図 93）

- 現役世代では、就業していない者、就業時間の短い者ほど昼食での主食・主菜・副菜をそろえて食べておらず、就業時間の長い者ほど夕食で主食・主菜・副菜をそろえて食べていない。また、業種別の集計でも業種による違いがある。現役世代の食生活は、就業状況に大きく左右されている。

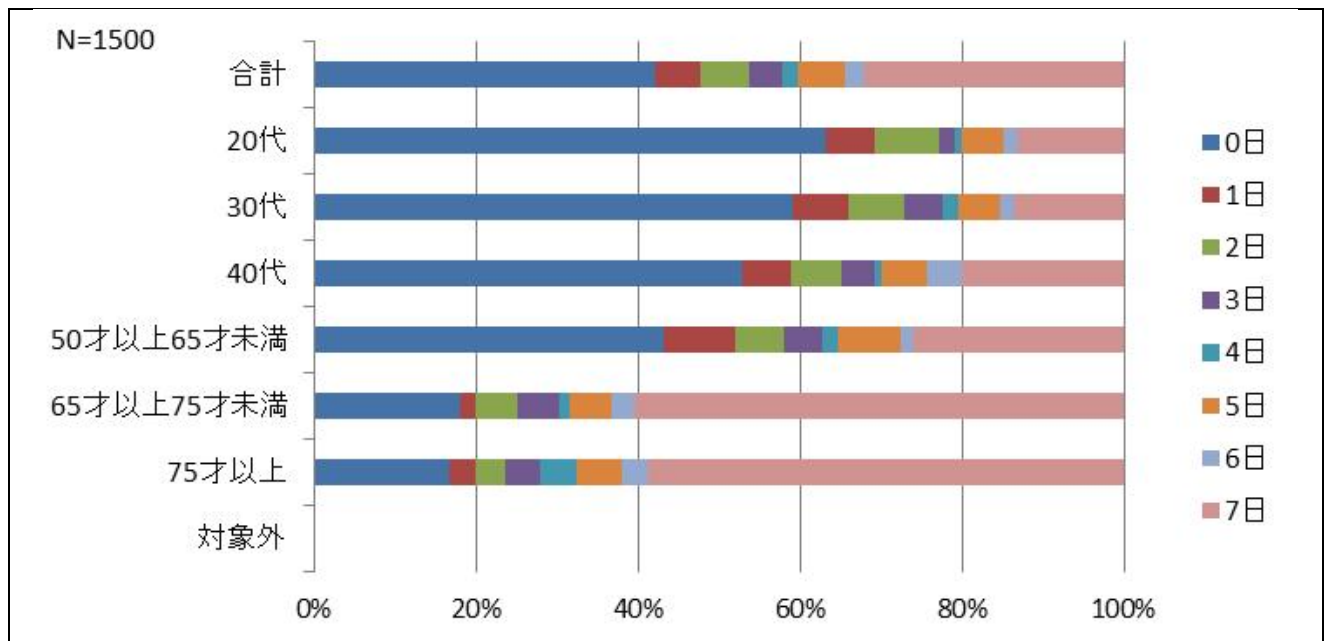
20 代~65 歳未満の現役世代については、仕事・勉強に掛かる時間（勤務、勉強、通勤・通学時間の合計値）が短い人ほど夕食で 3 つそろそろう回数が多く、昼食ではそろそろう回数が少ない。逆に、仕事・勉強に掛かる時間が長い人ほど夕食で 3 つそろそろう回数が少なく、昼食で 3 つそろえて食べる回数が多い傾向がある。なお、朝食・昼食・夕食を合計して、3 つそろえて食べる回数を比較すると、仕事・勉強に掛かる時間による差はない。（図 94~図 96）

勤務先の業種別に集計を行ったところ、50 名以上の回答が得られている業種において、一週間の昼食、夕食における主食・主菜・副菜を揃えて食べる回数は、最小が「食料品・飲料製造業」の 7.1 回、最大が「不動産・建物サービス」の 10.5 回となっており、平均値で 3.4 回の差があった。（図 97）



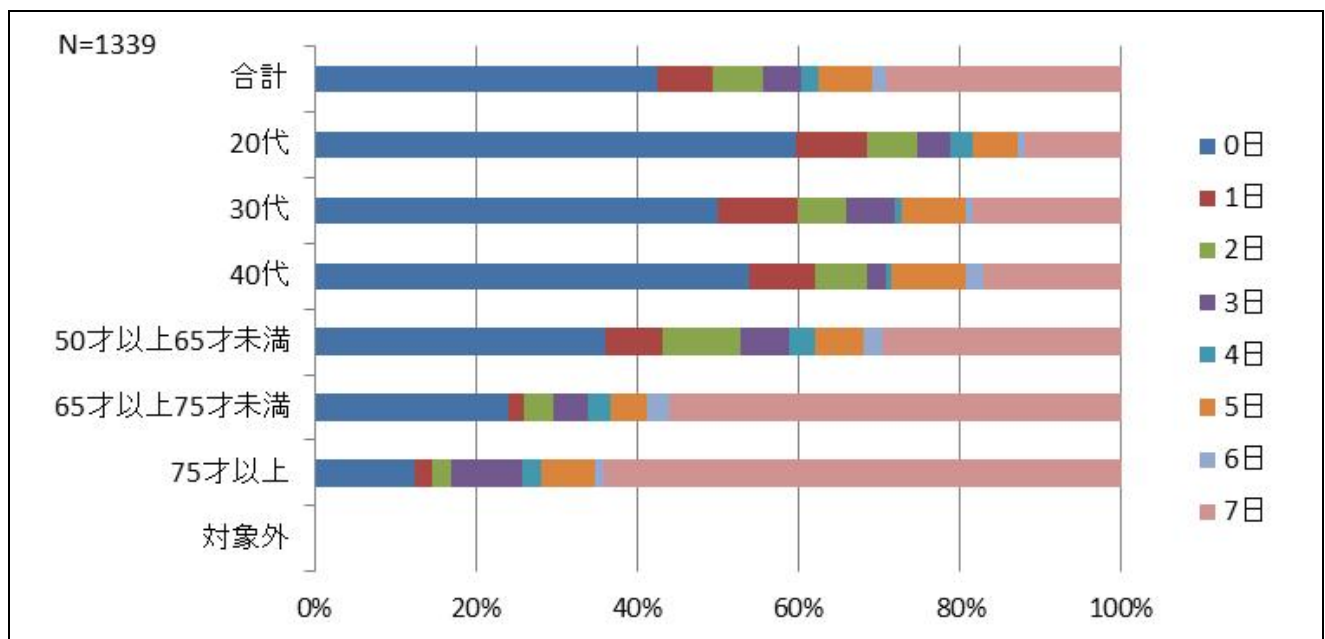
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014 年 6 月)

図 1 一週間で「主食・主菜・副菜」3 つそろう回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)  
(年代別)



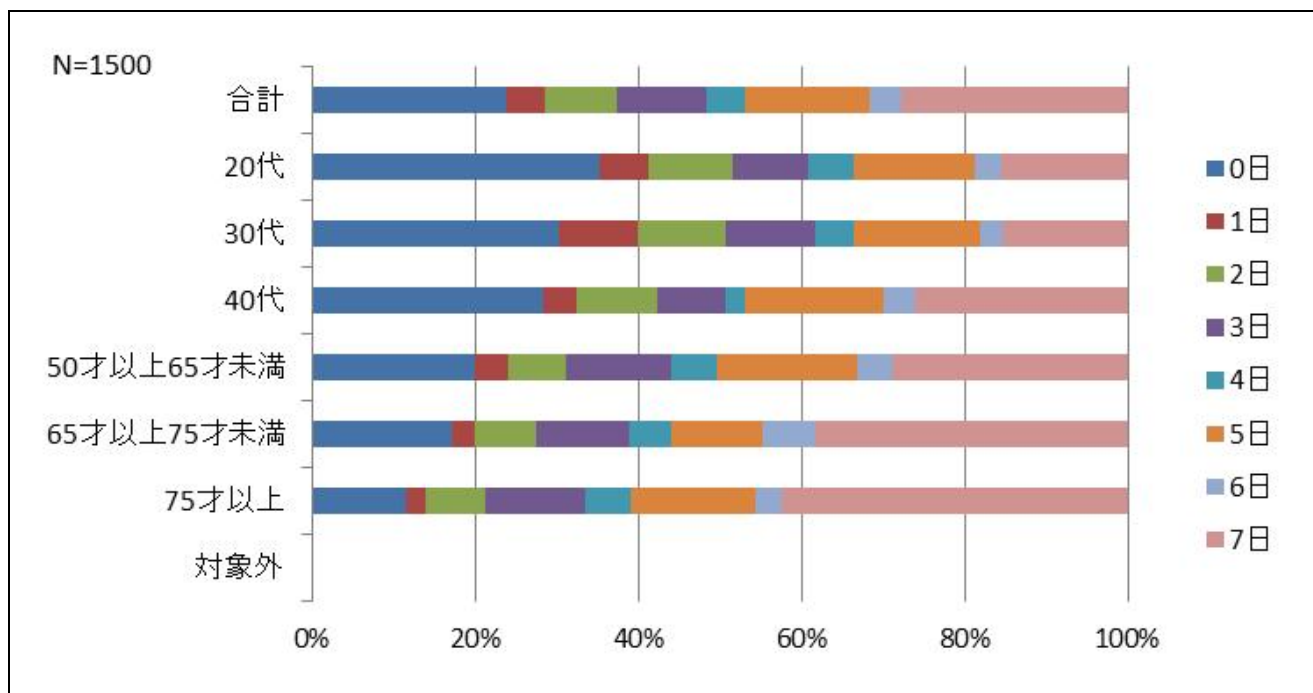
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 2「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて食べる日数(朝食・男性)



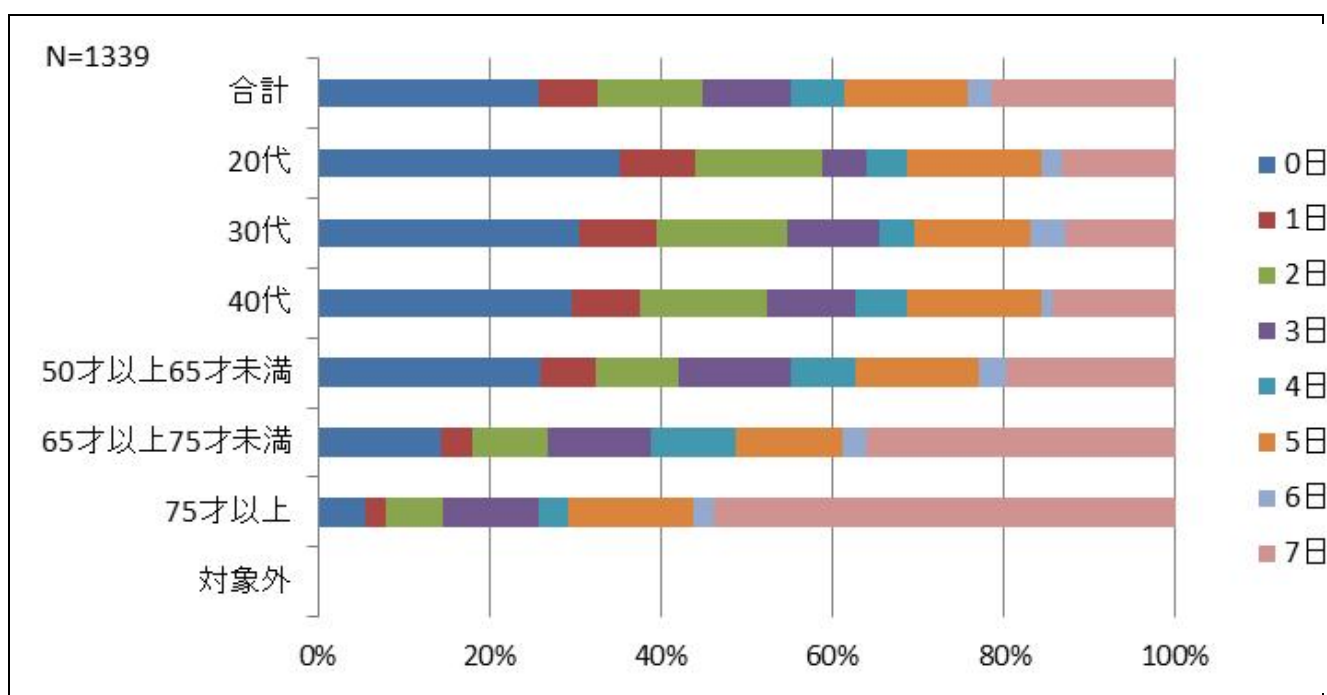
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 3「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて食べる日数(朝食・女性)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

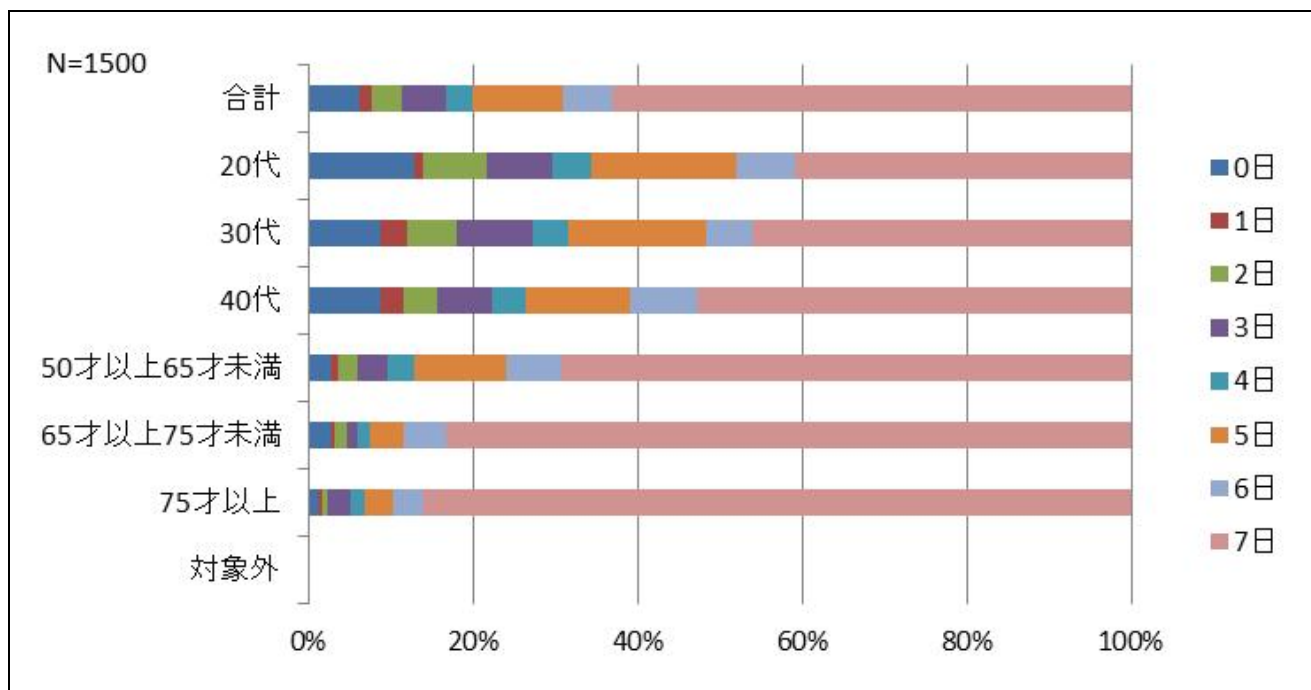
図 4「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて食べる日数(昼食・男性)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

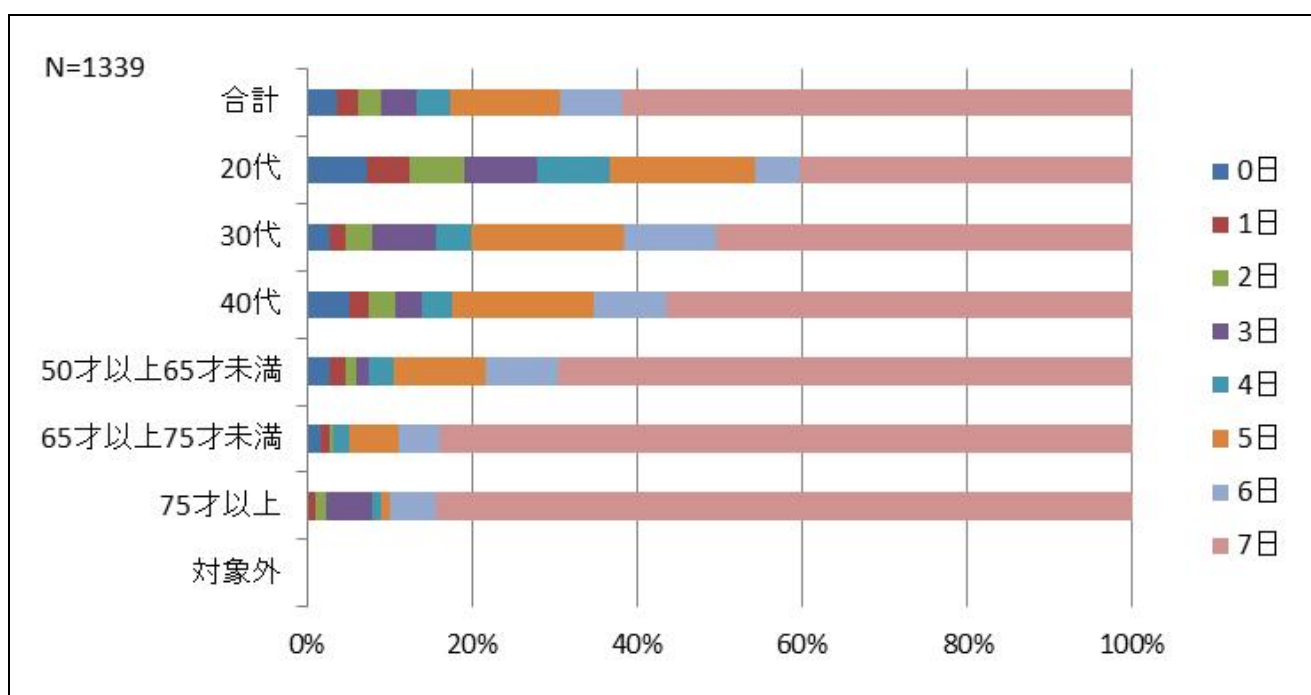
図 5「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて食べる日数(昼食・女性)





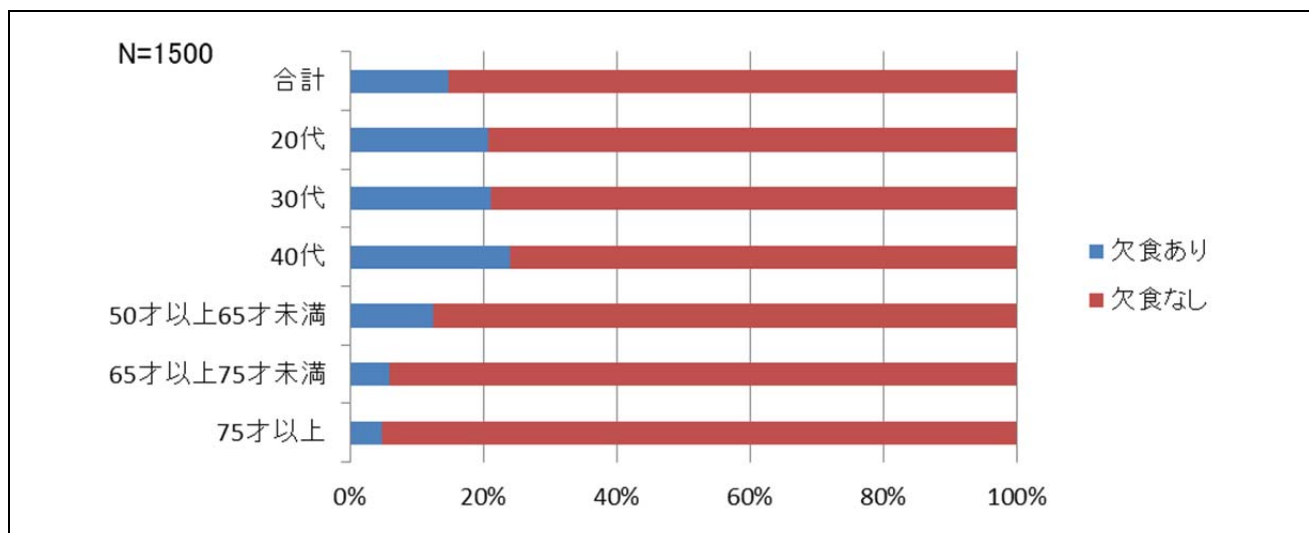
出典：「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 6「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて食べる日数(夕食・男性)



出典：「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

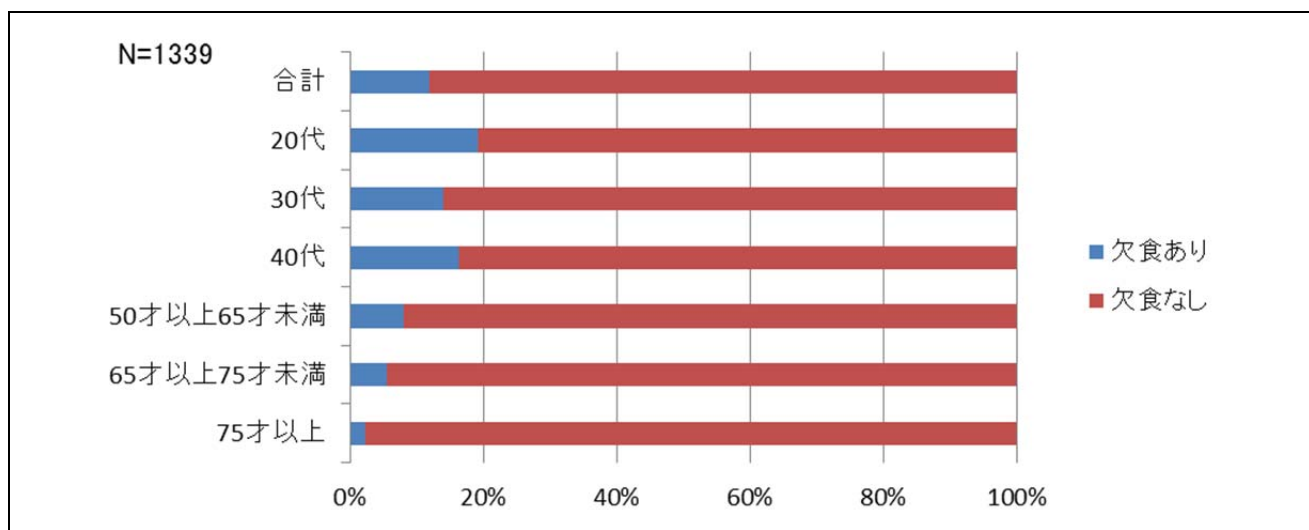
図 7「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて食べる日数(夕食・女性)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 8 欠食者\*割合(男性・年代別)

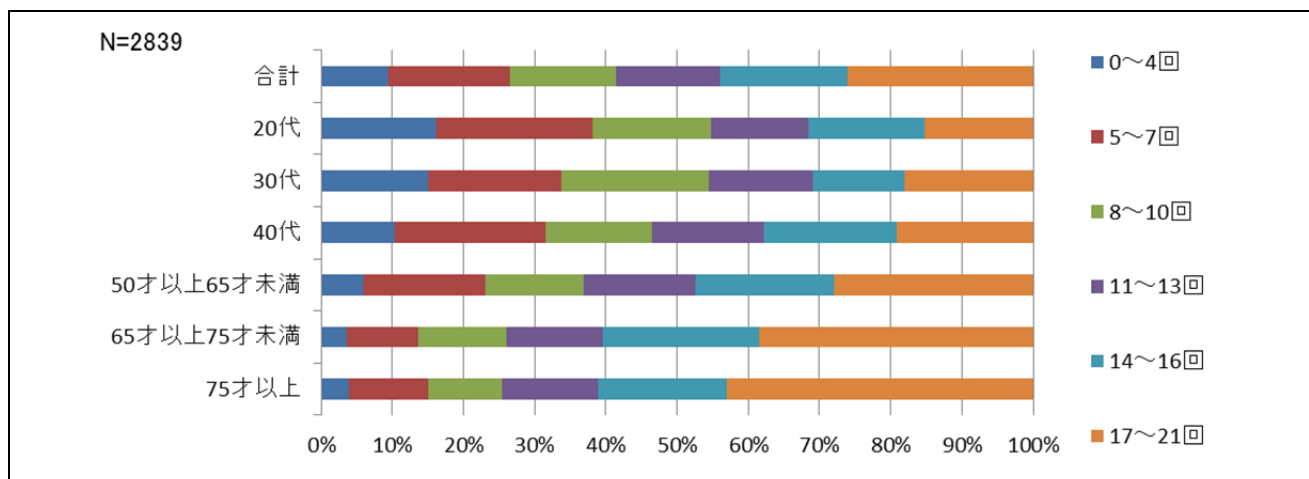
※平日に朝食、昼食、夕食のいずれか、もしくは複数の食事を食べていない者



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

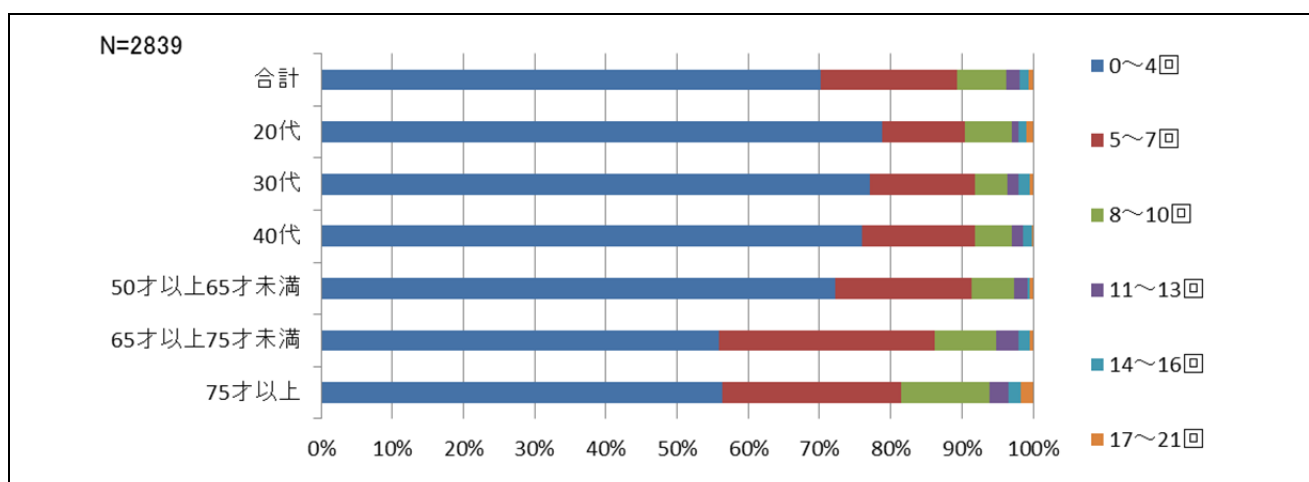
図 9 欠食者\*割合(女性・年代別)

※平日に朝食、昼食、夕食のいずれか、もしくは複数の食事を食べていない者



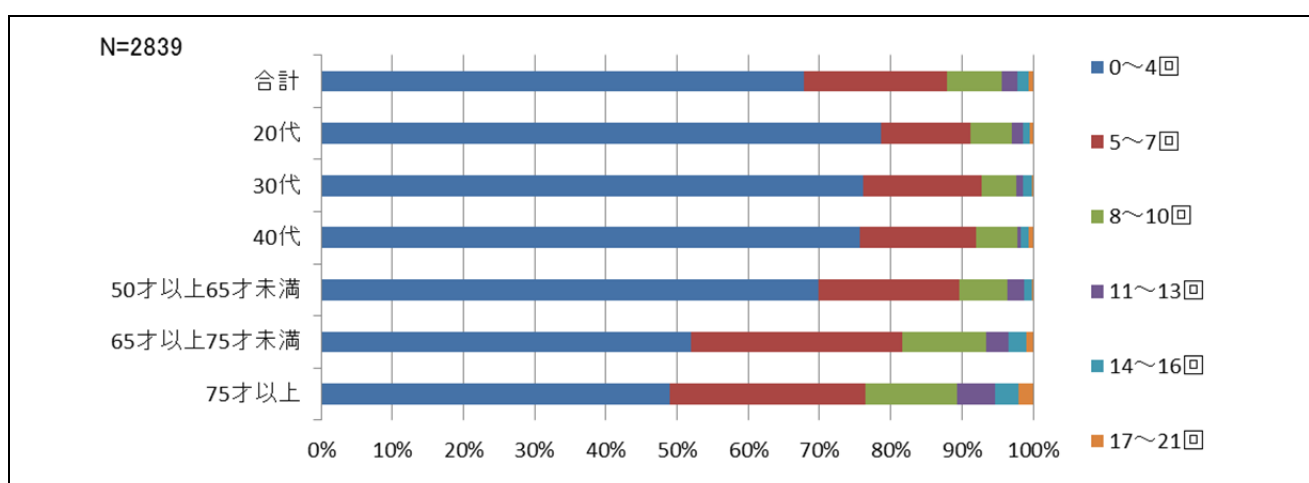
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 10 一週間で「野菜」を食べる回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)(年代別)



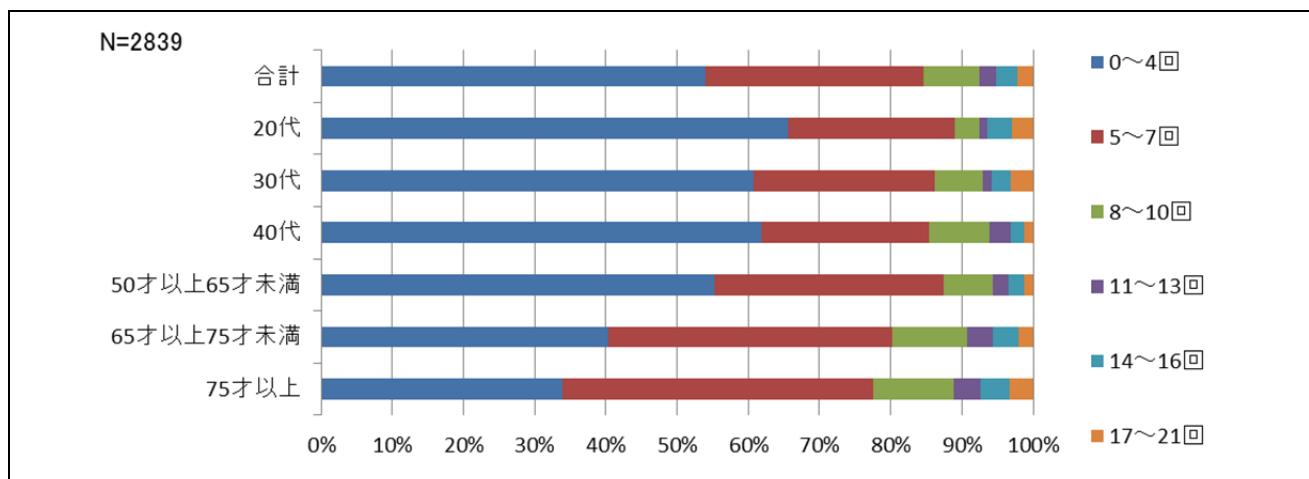
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 11 一週間で「きのこ」を食べる回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)(年代別)



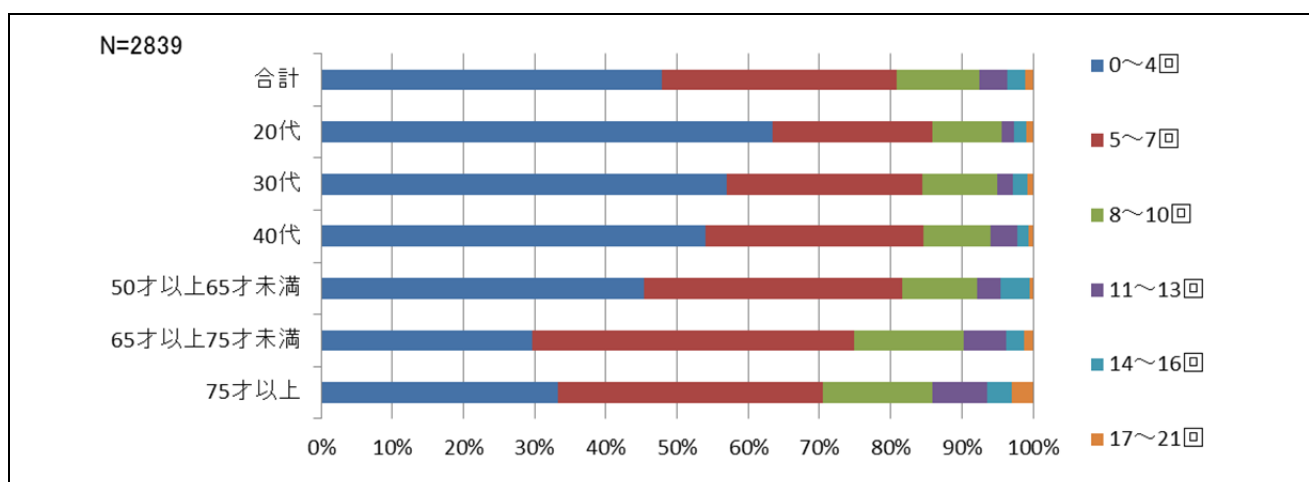
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 12 一週間で「海藻」を食べる回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)(年代別)



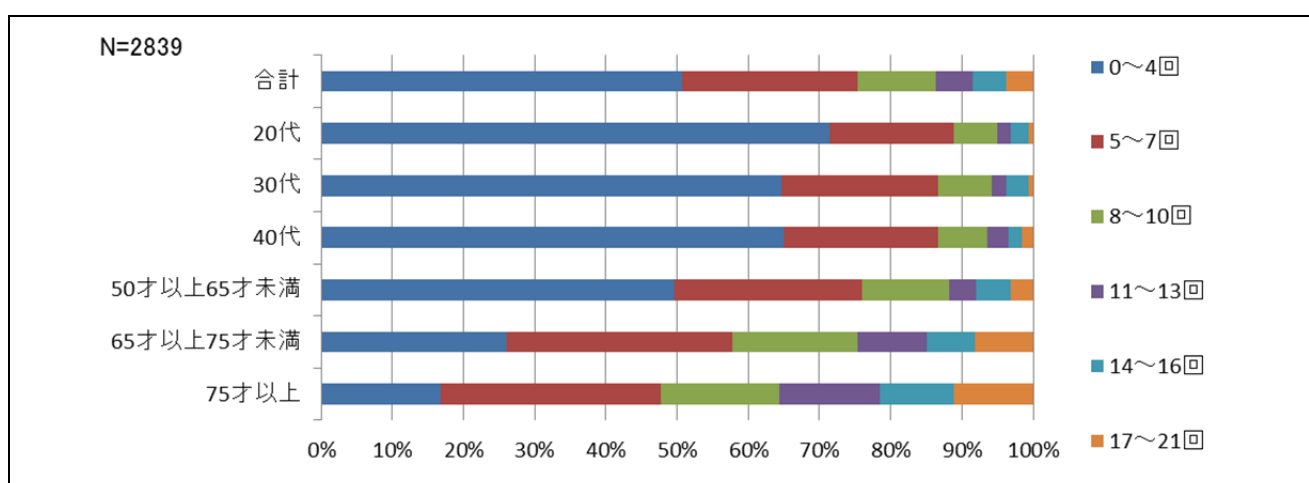
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 13 一週間で「牛乳」を飲む回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)(年代別)



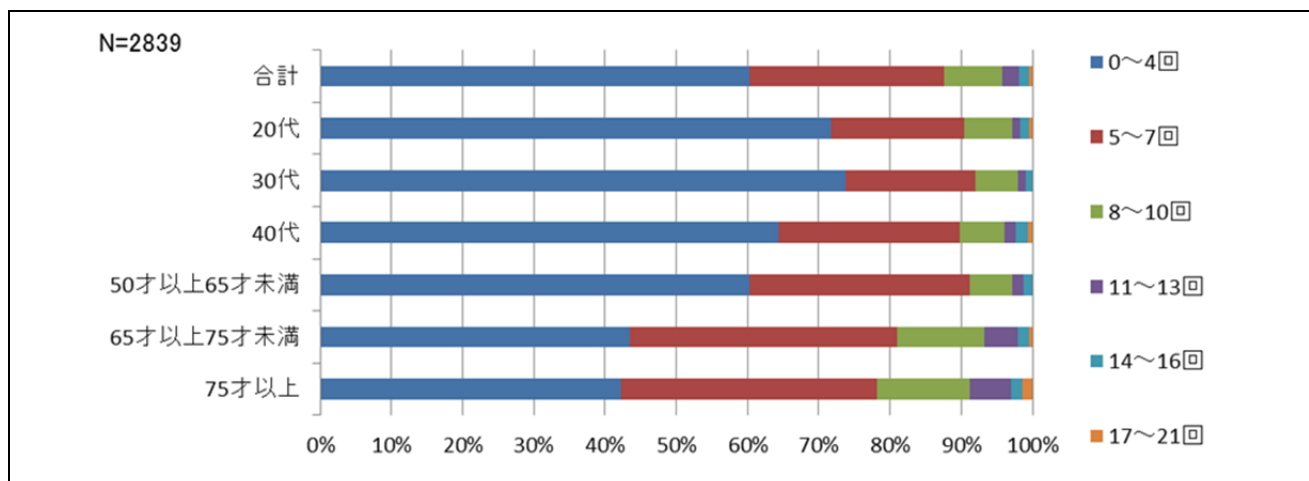
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 14 一週間で「乳製品」を食べる回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)(年代別)



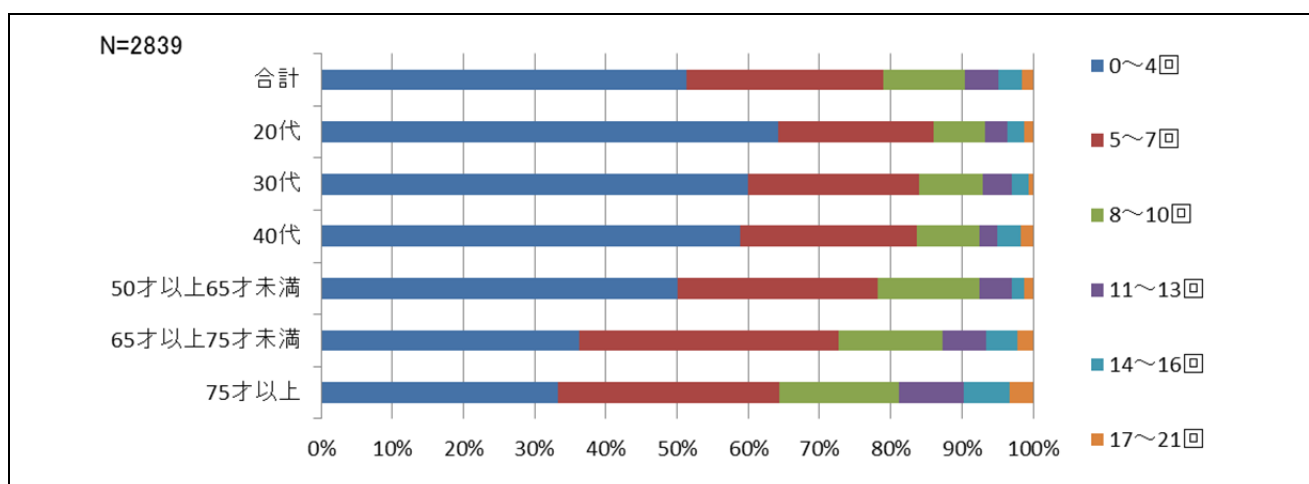
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 15 一週間で「果物」を食べる回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)(年代別)



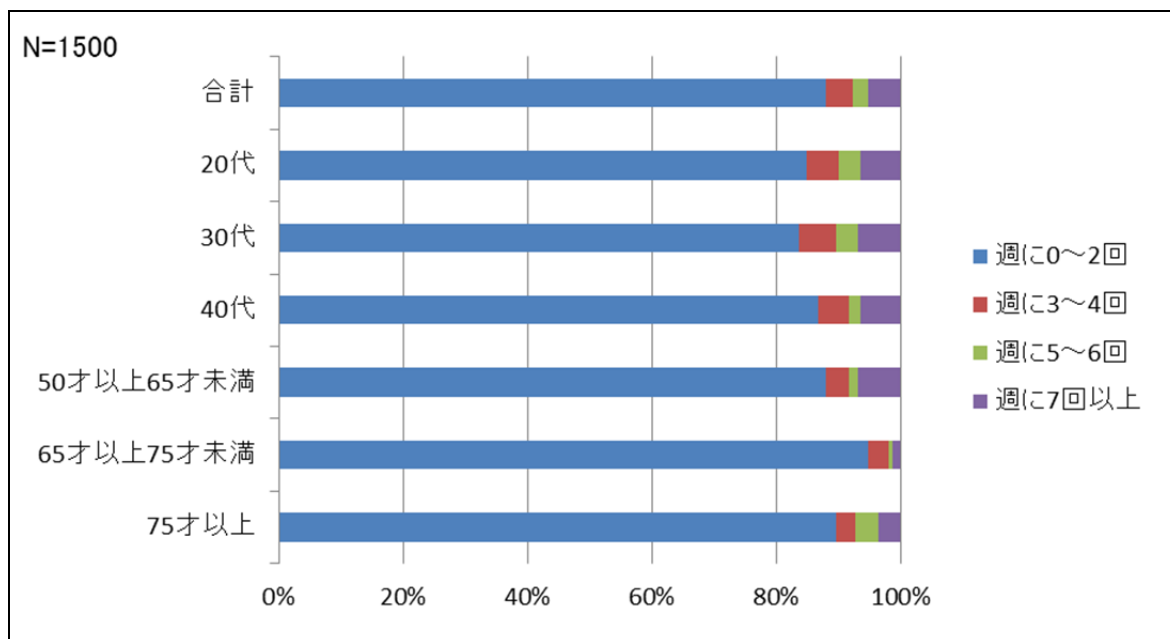
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 16 一週間で「魚介類」を食べる回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)(年代別)



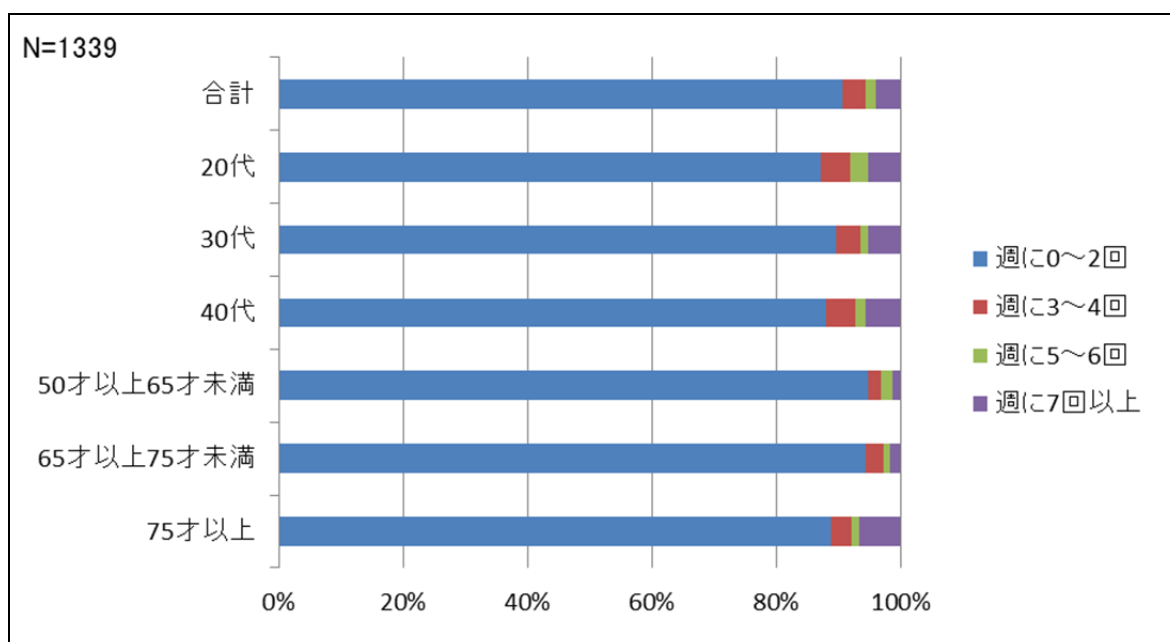
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 17 一週間で「大豆製品」を食べる回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)(年代別)



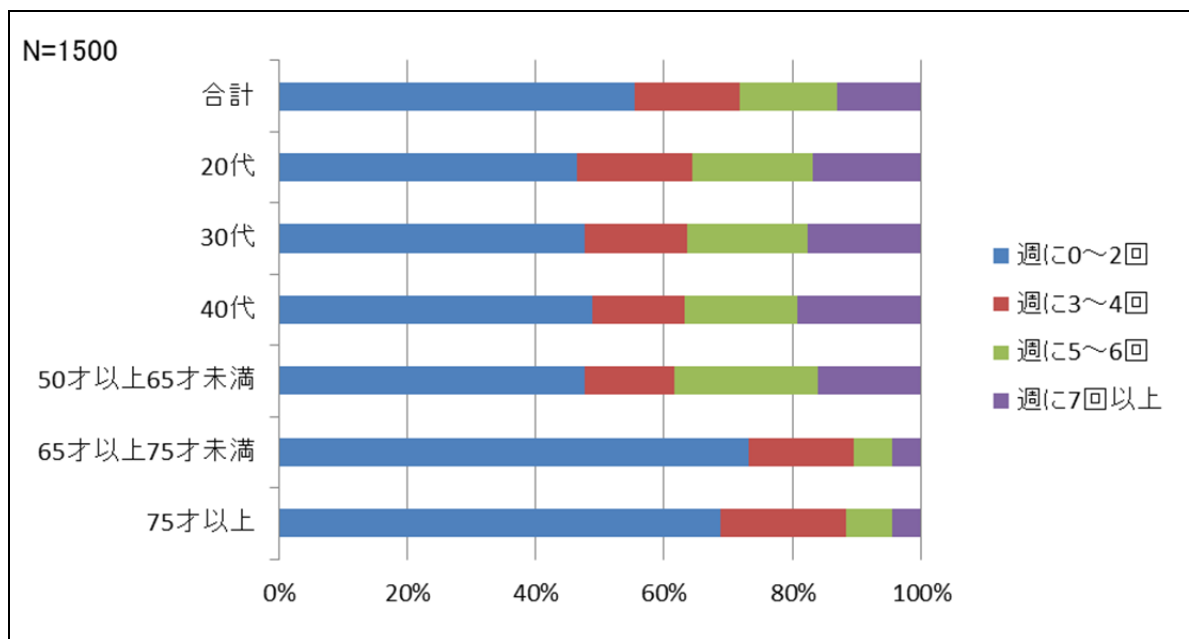
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 18「家庭食以外」の利用状況(男性・朝食)



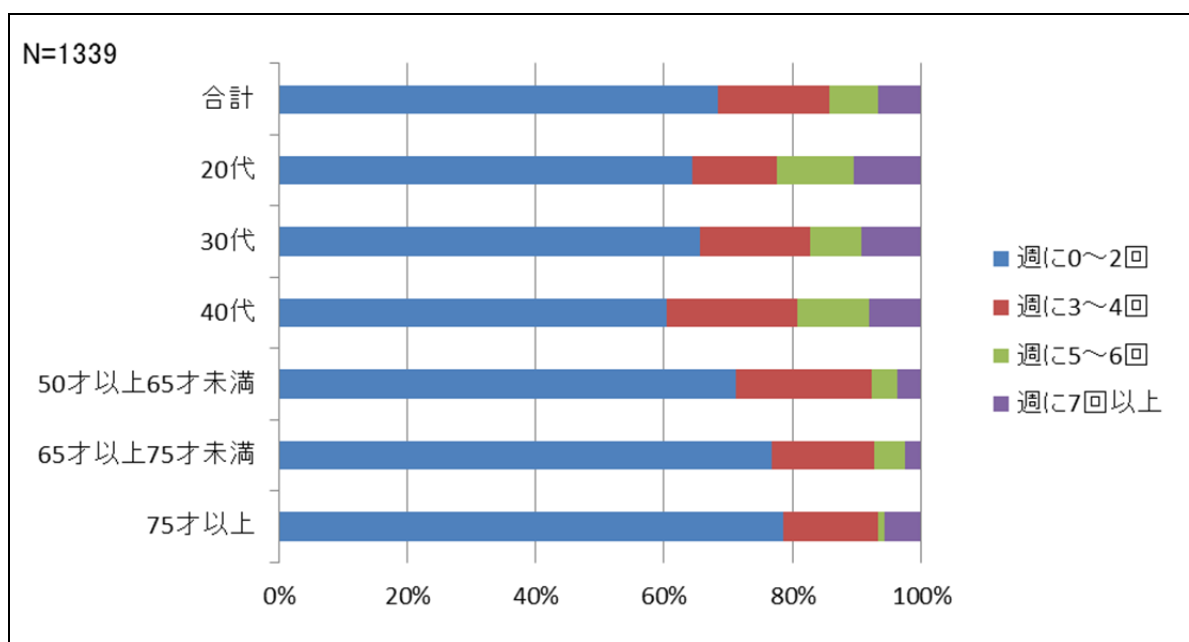
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 19「家庭食以外」の利用状況(女性・朝食)



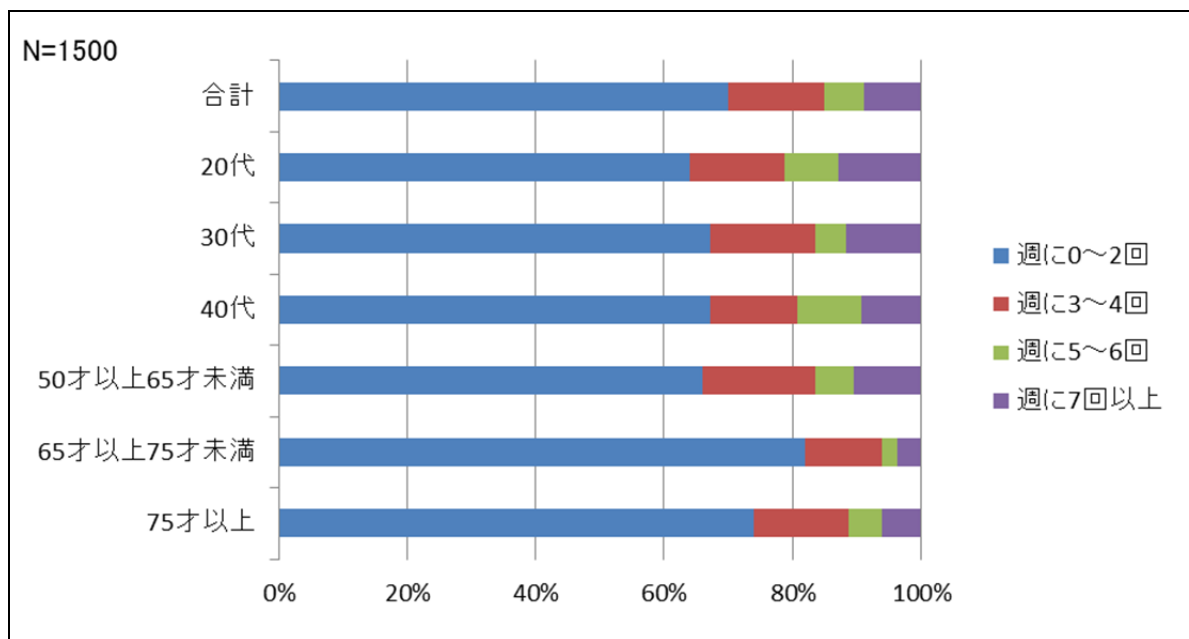
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 20「家庭食以外」の利用状況(男性・昼食)



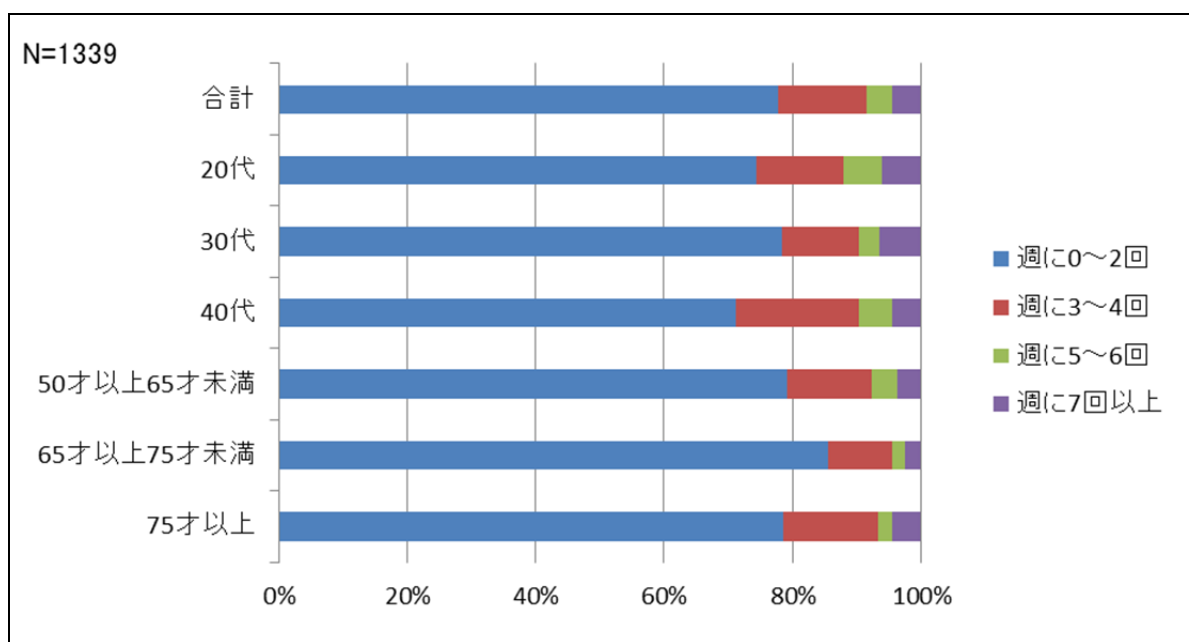
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 21「家庭食以外」の利用状況(女性・昼食)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

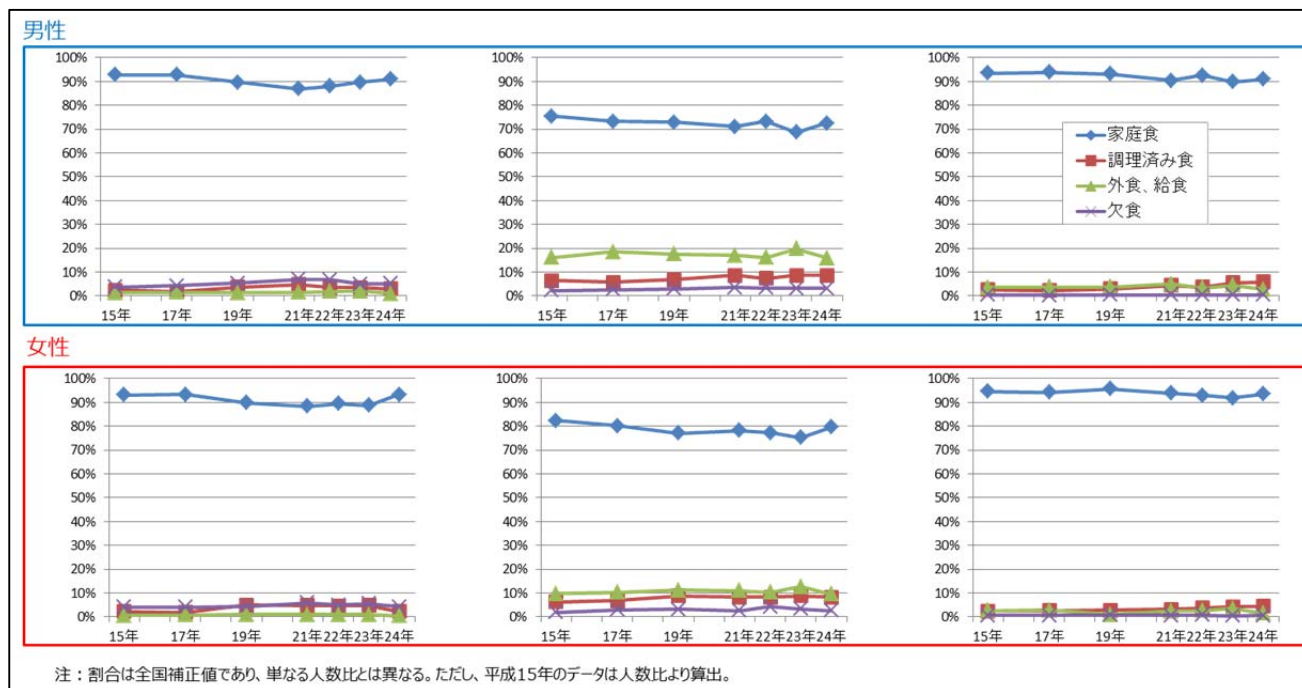
図 22「家庭食以外」の利用状況(男性・夕食)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 23「家庭食以外」の利用状況(女性・夕食)





出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図 24 食事の状況(朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比、60歳以上)

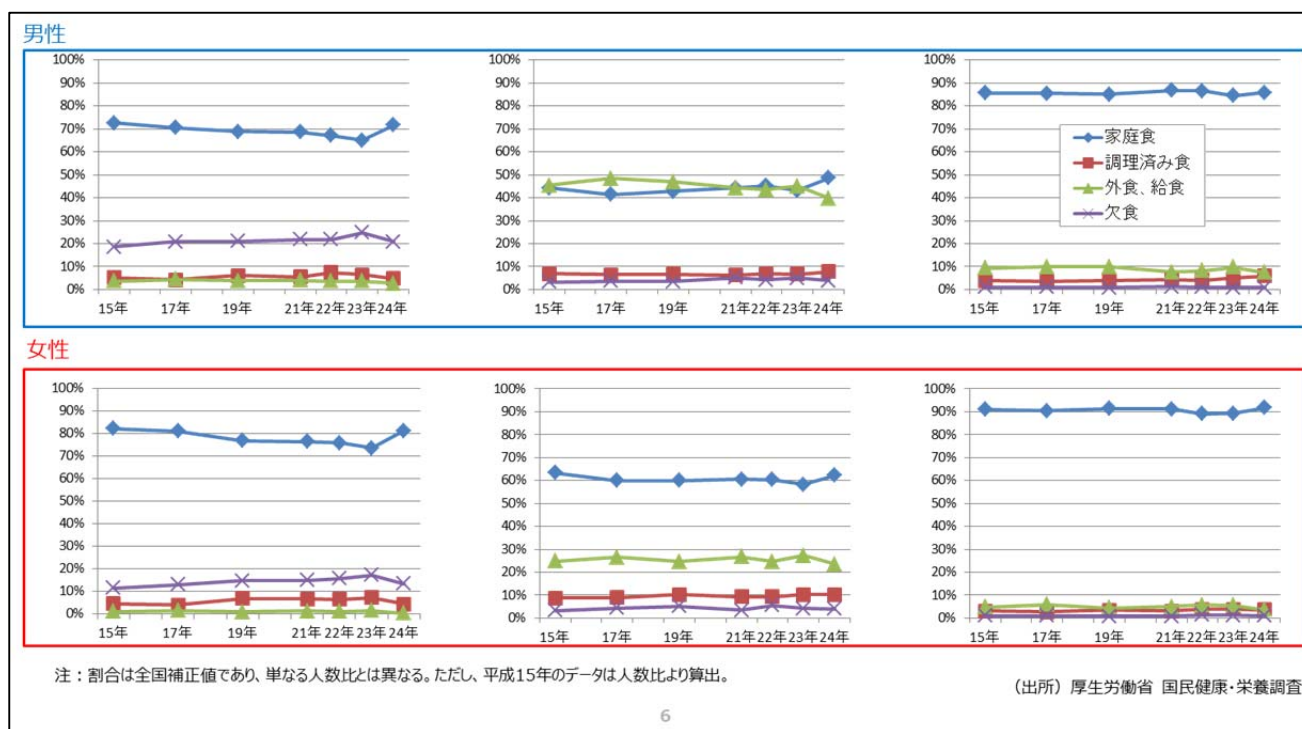
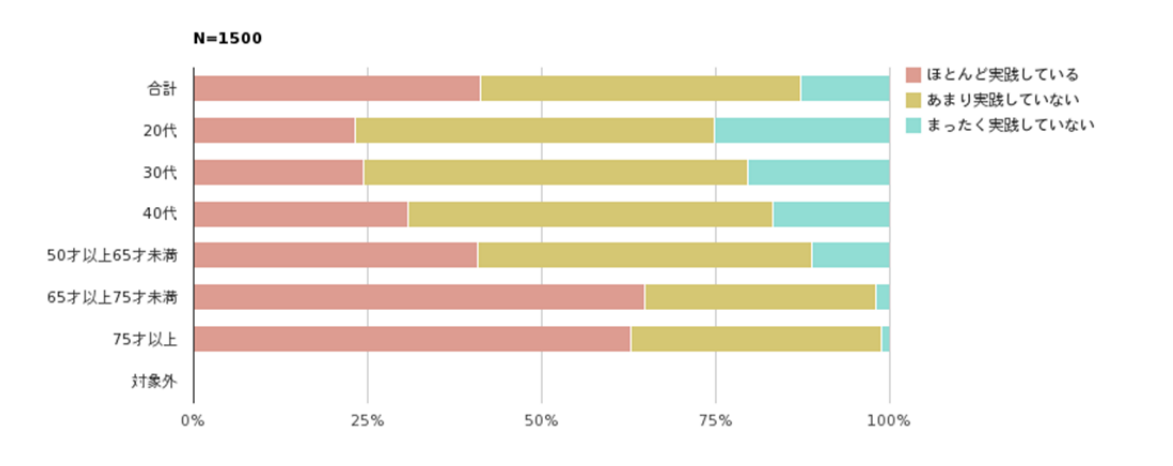
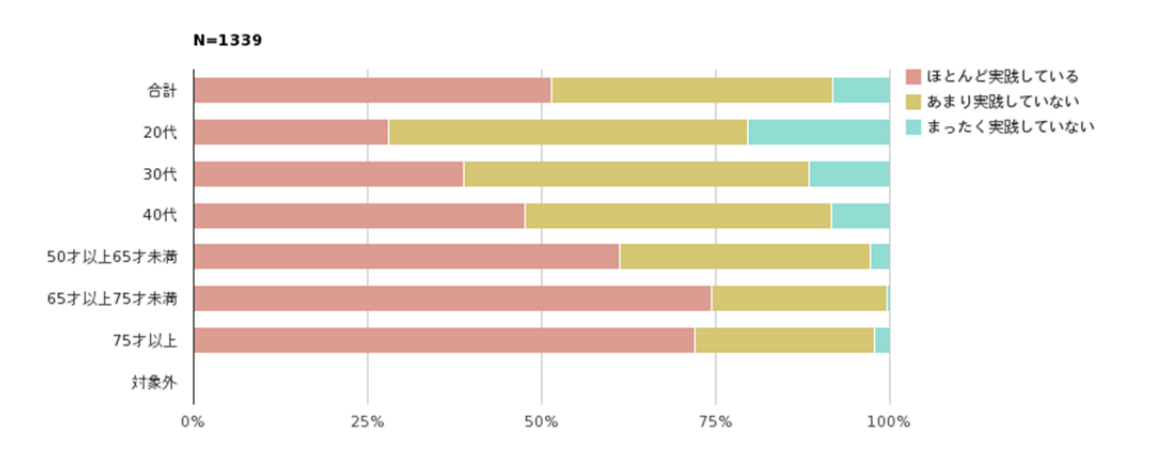


図 25 食事の状況(朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比、20～59歳)



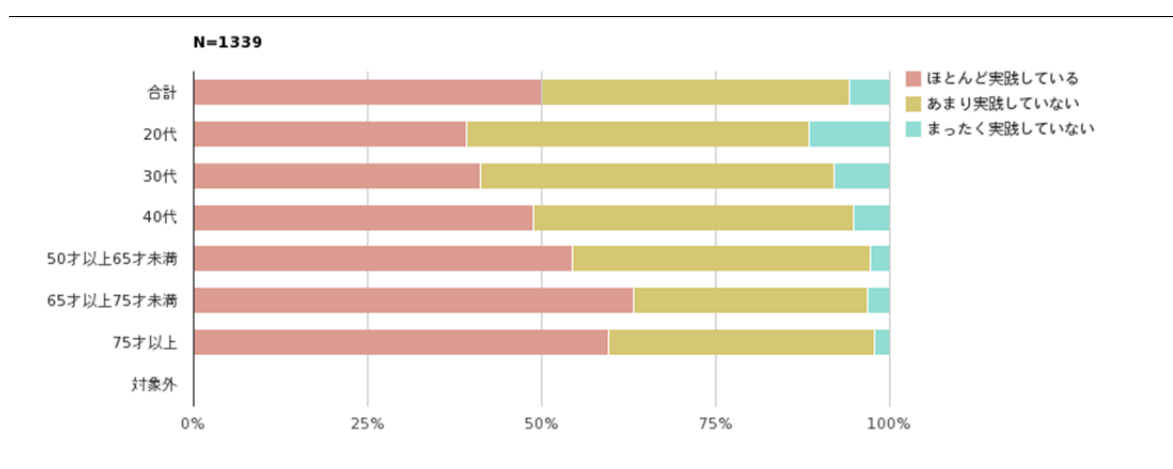
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 26 食事のとり方(季節の食材を取り入れた食事をとる・男性)**



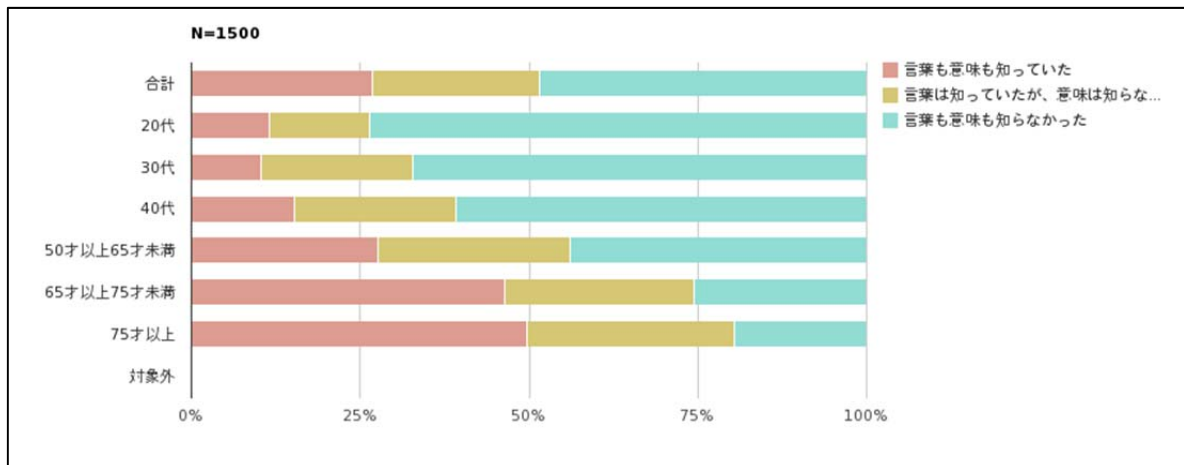
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 27 食事のとり方(季節の食材を取り入れた食事をとる・女性)**



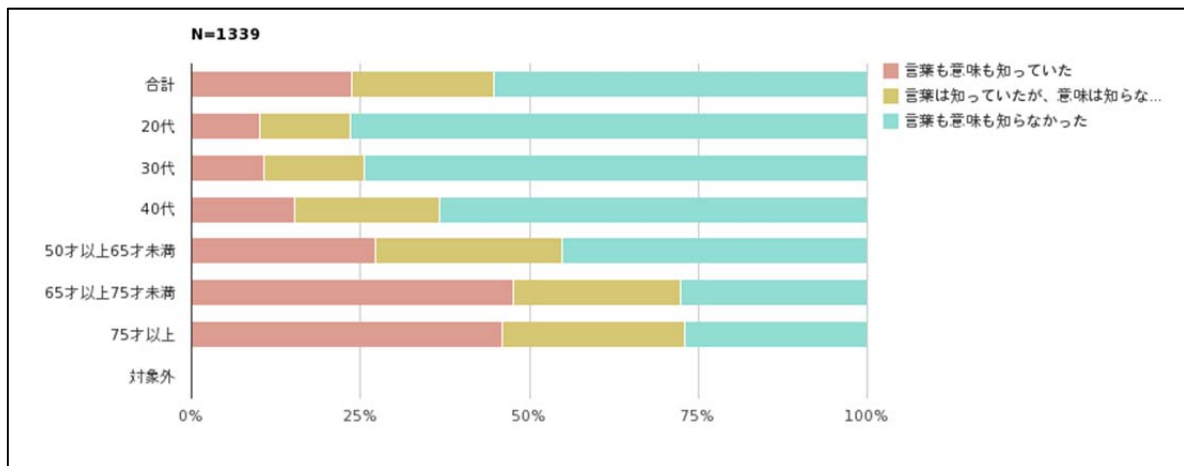
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 28 食事のとり方(毎日味や種類の違う食事をとる・女性)**



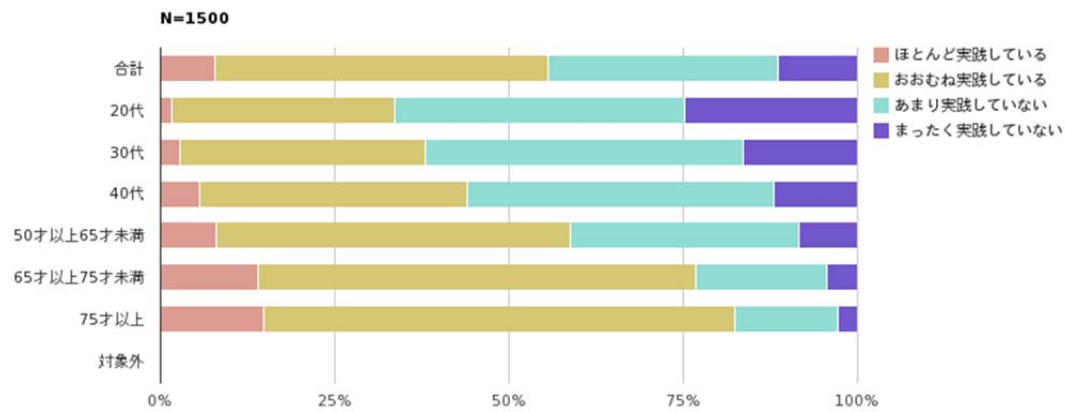
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 29「日本型食生活」という言葉や意味の認知度(男性)



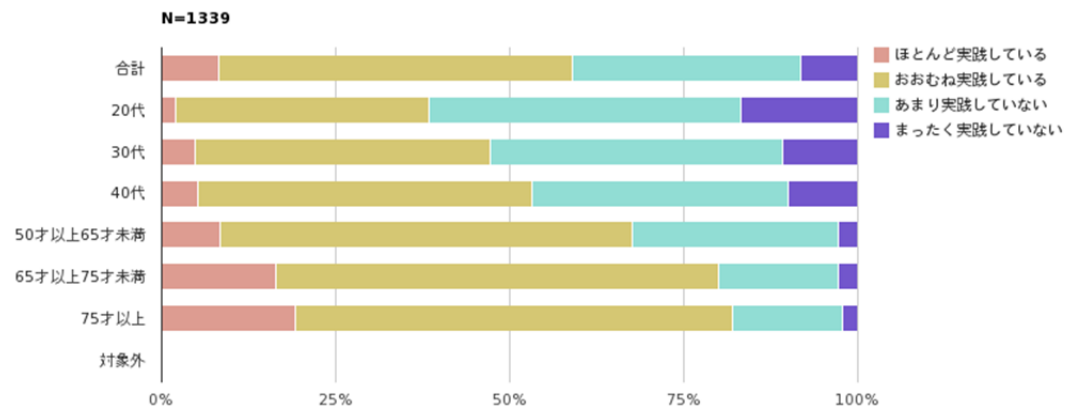
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 30「日本型食生活」という言葉や意味の認知度(女性)



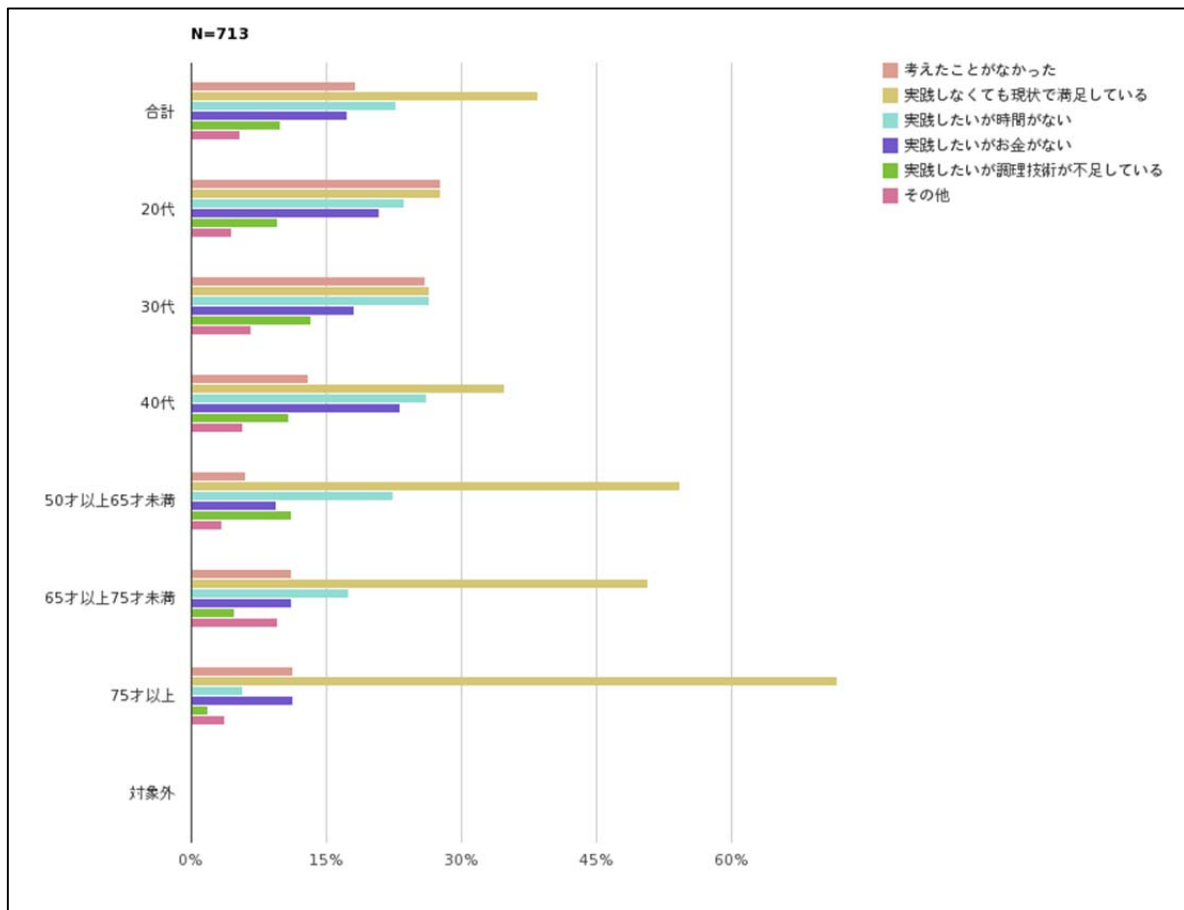
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 31「日本型食生活」の実践度(男性)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 32「日本型食生活」の実践度(女性)

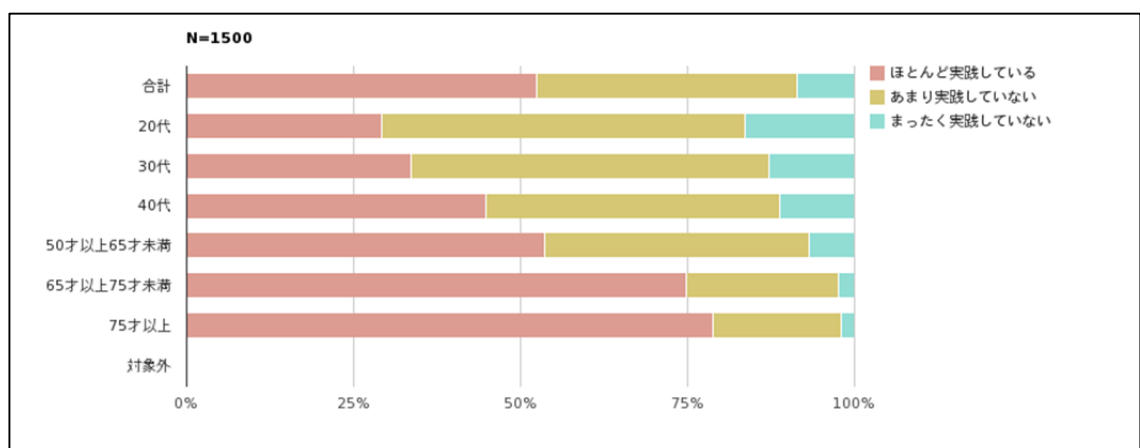


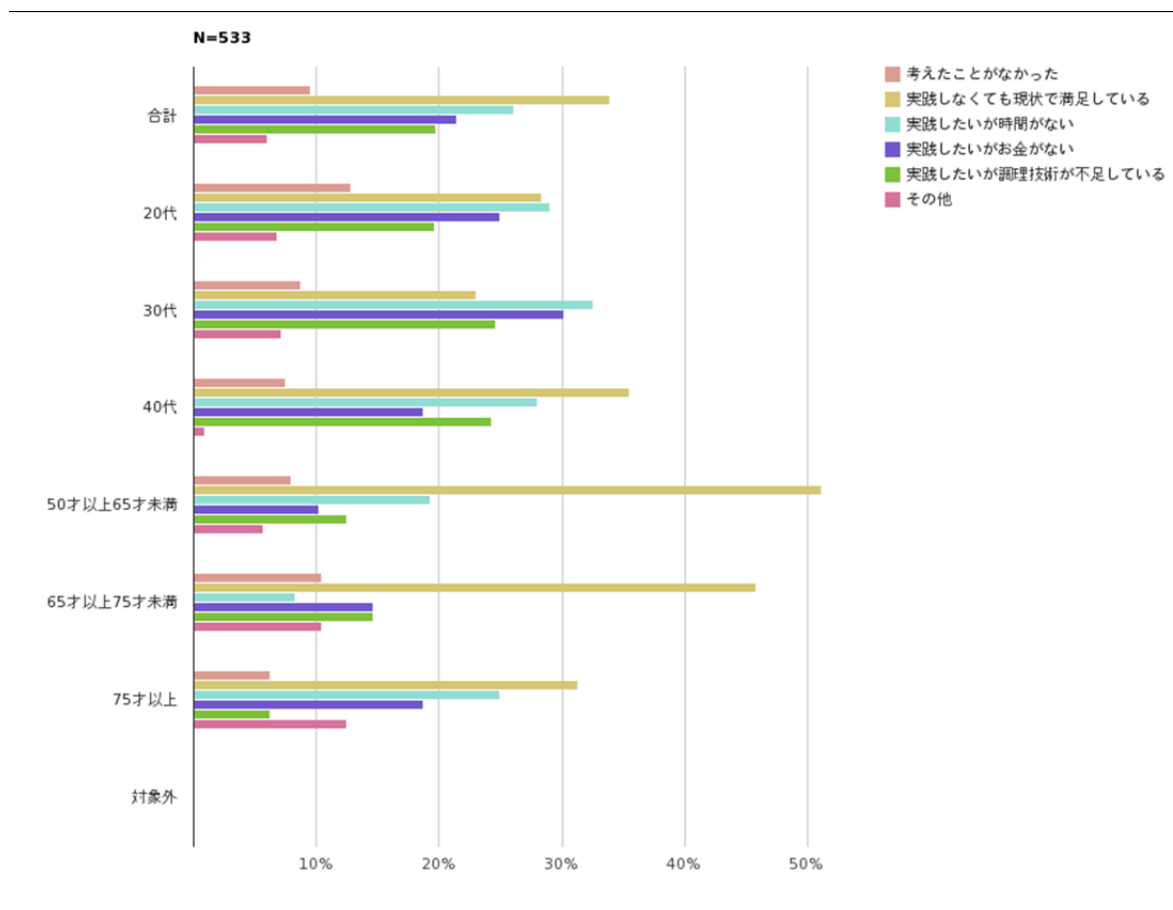
出典：「生活者アンケート調査」（三菱総研、2014年6月）

図 33「主食、主菜、副菜がそろった食事をする」を実践していない理由（男性）

## 【参考】

食事のとり方（主食、主菜、副菜がそろった食事をする／性別・年代別クロス集計（男性））



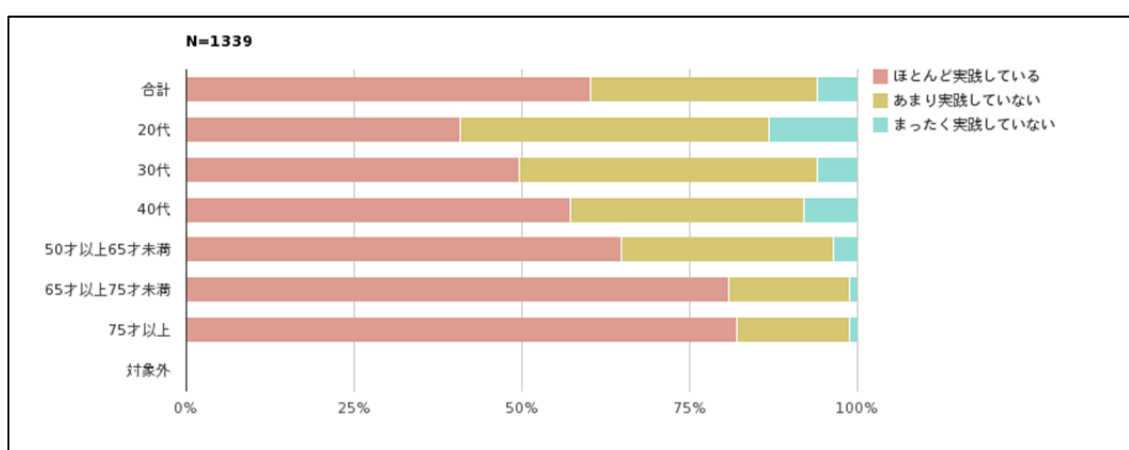


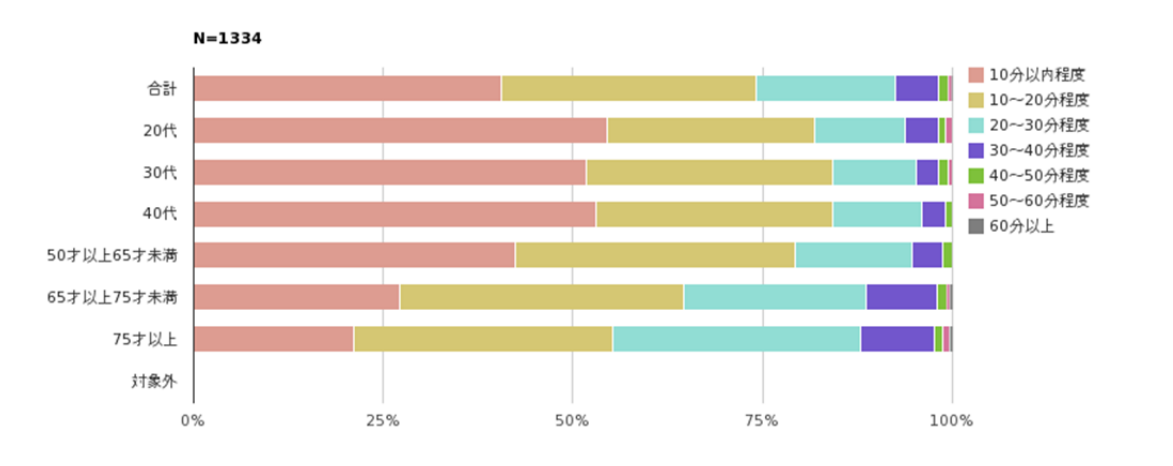
出典：「生活者アンケート調査」（三菱総研、2014年6月）

図 34「主食、主菜、副菜がそろった食事をする」を実践していない理由（女性）

## 【参考】

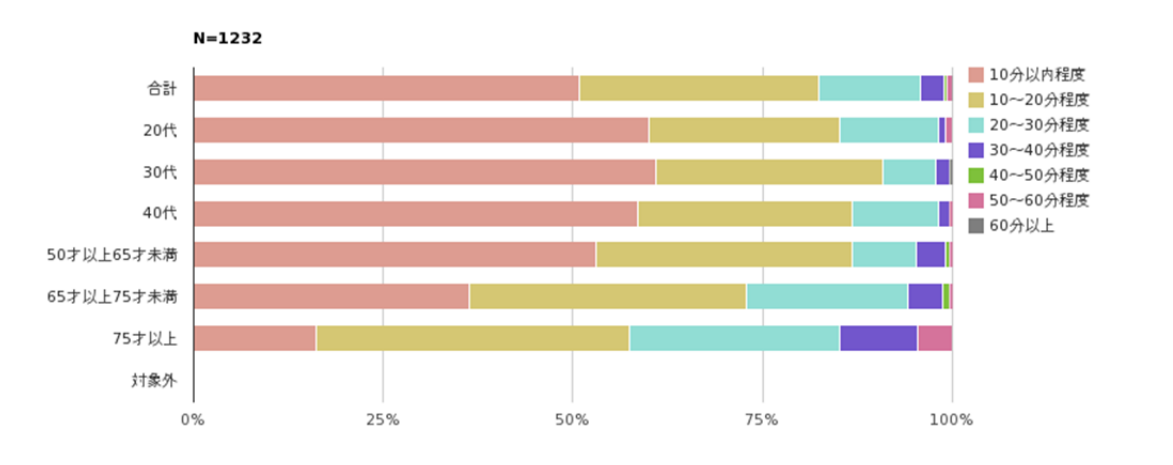
食事のとり方（主食、主菜、副菜がそろった食事をする／性別・年代別クロス集計（女性））





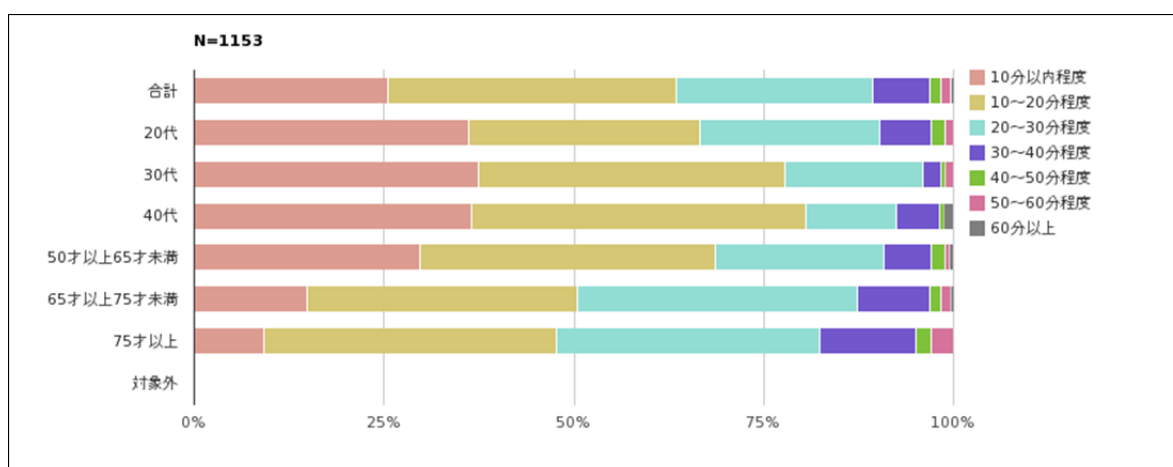
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 35 食事の準備時間(朝食・平日・男性)**



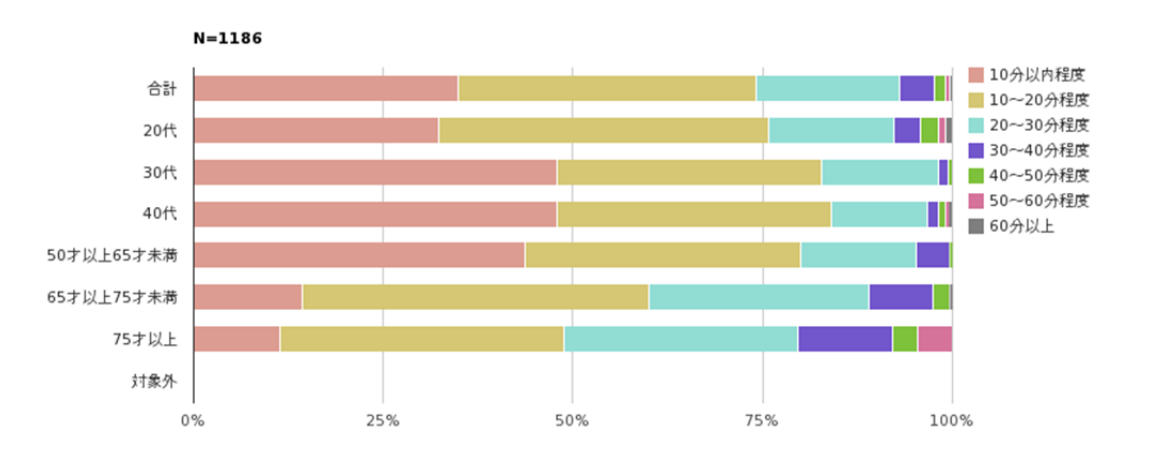
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 36 食事の準備時間(朝食・平日・女性)**



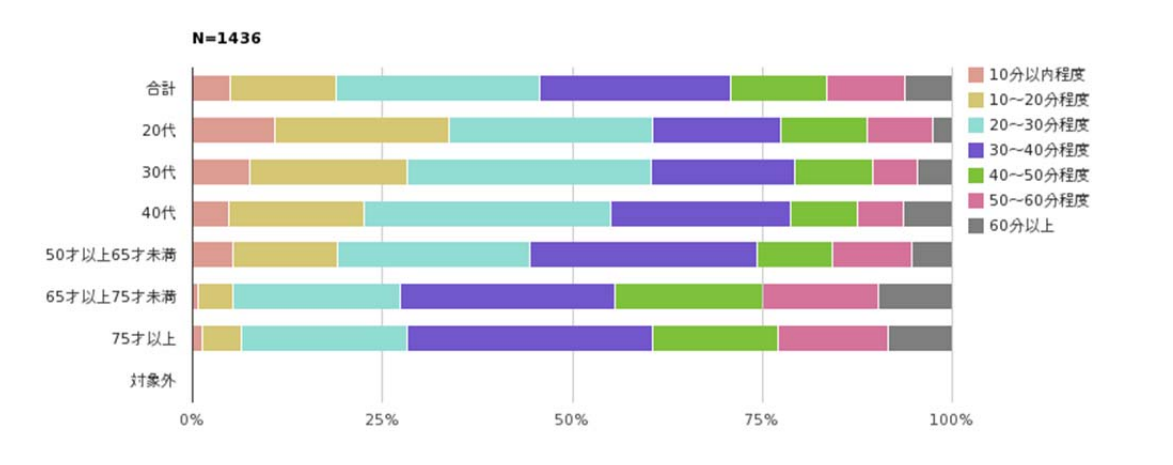
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 37 食事の準備時間(昼食・平日・男性)**



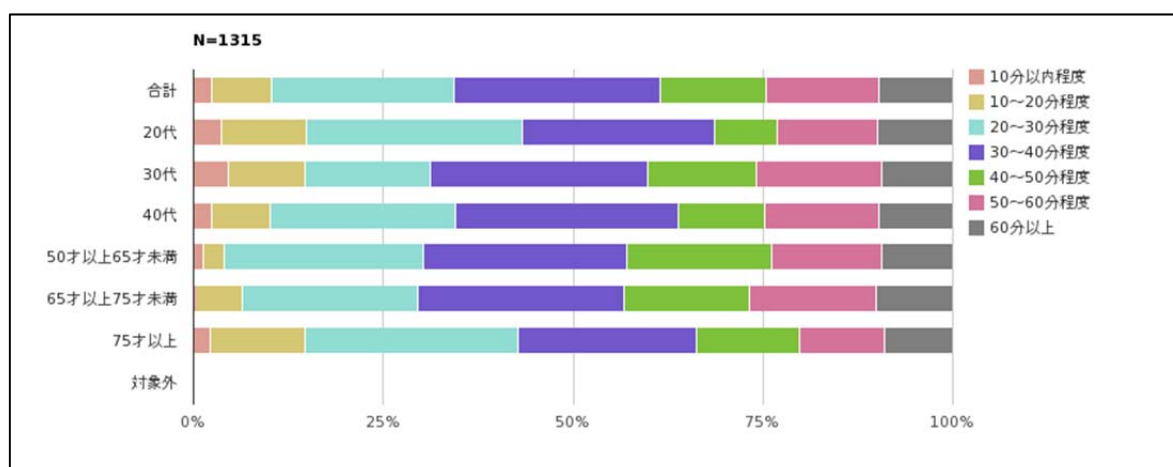
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 38 食事の準備時間(昼食・平日・女性)**



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

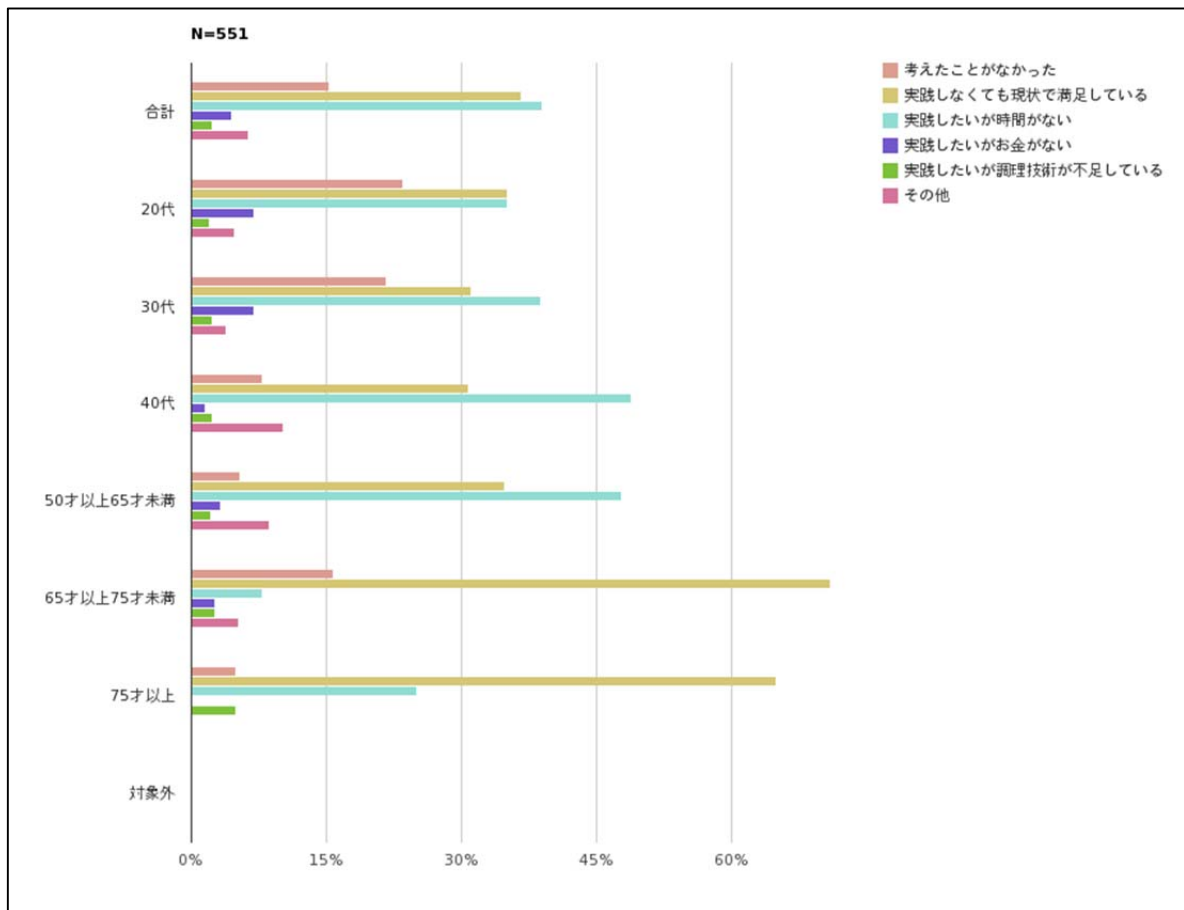
**図 39 食事の準備時間(夕食・平日・男性)**



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

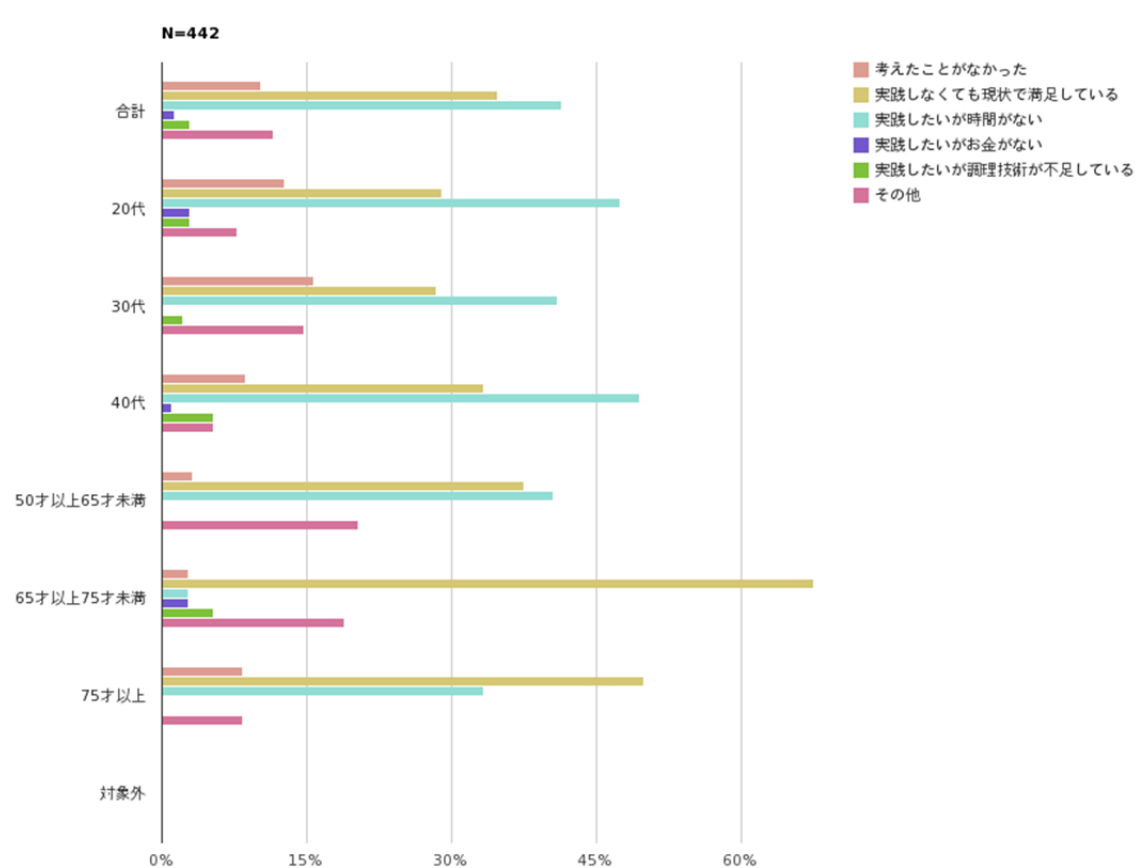
**図 40 食事の準備時間(夕食・平日・女性)**





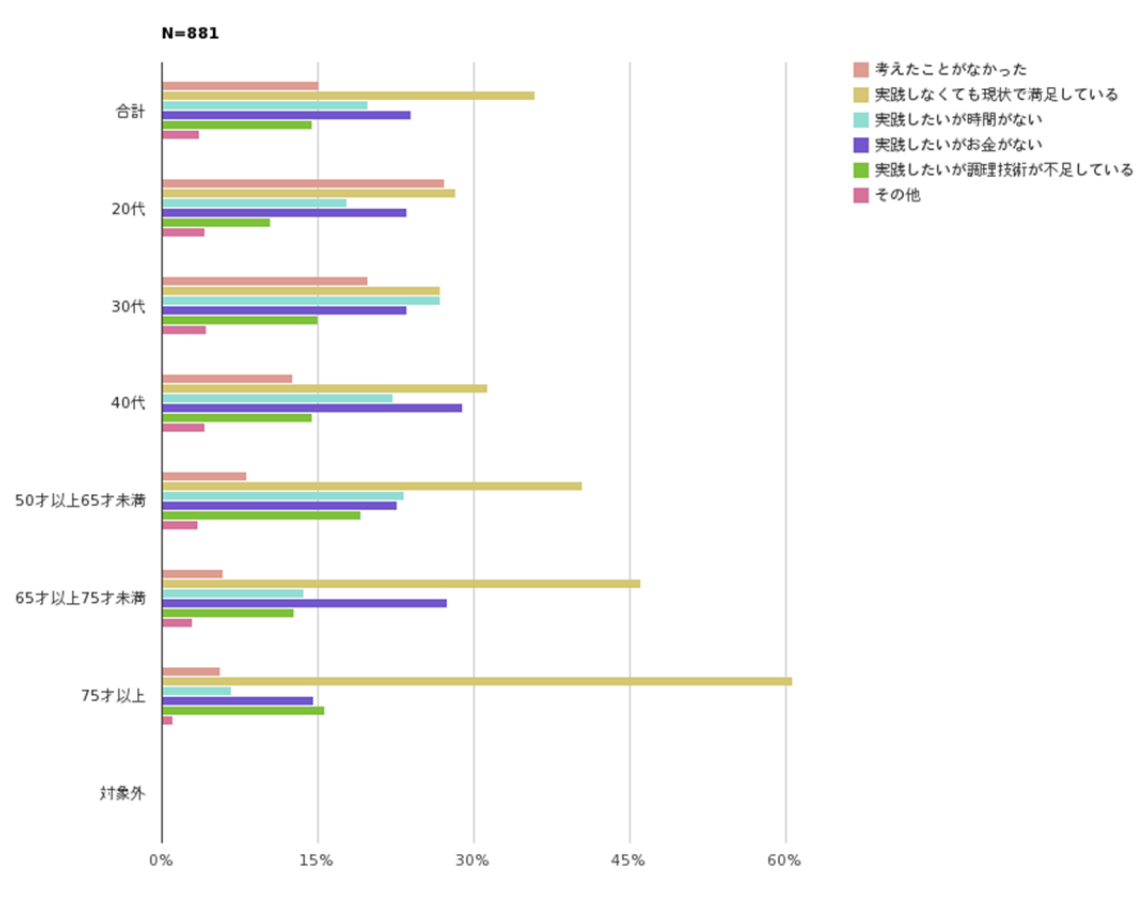
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 41「規則正しい時間に食事をとる」を実践していない理由(男性)



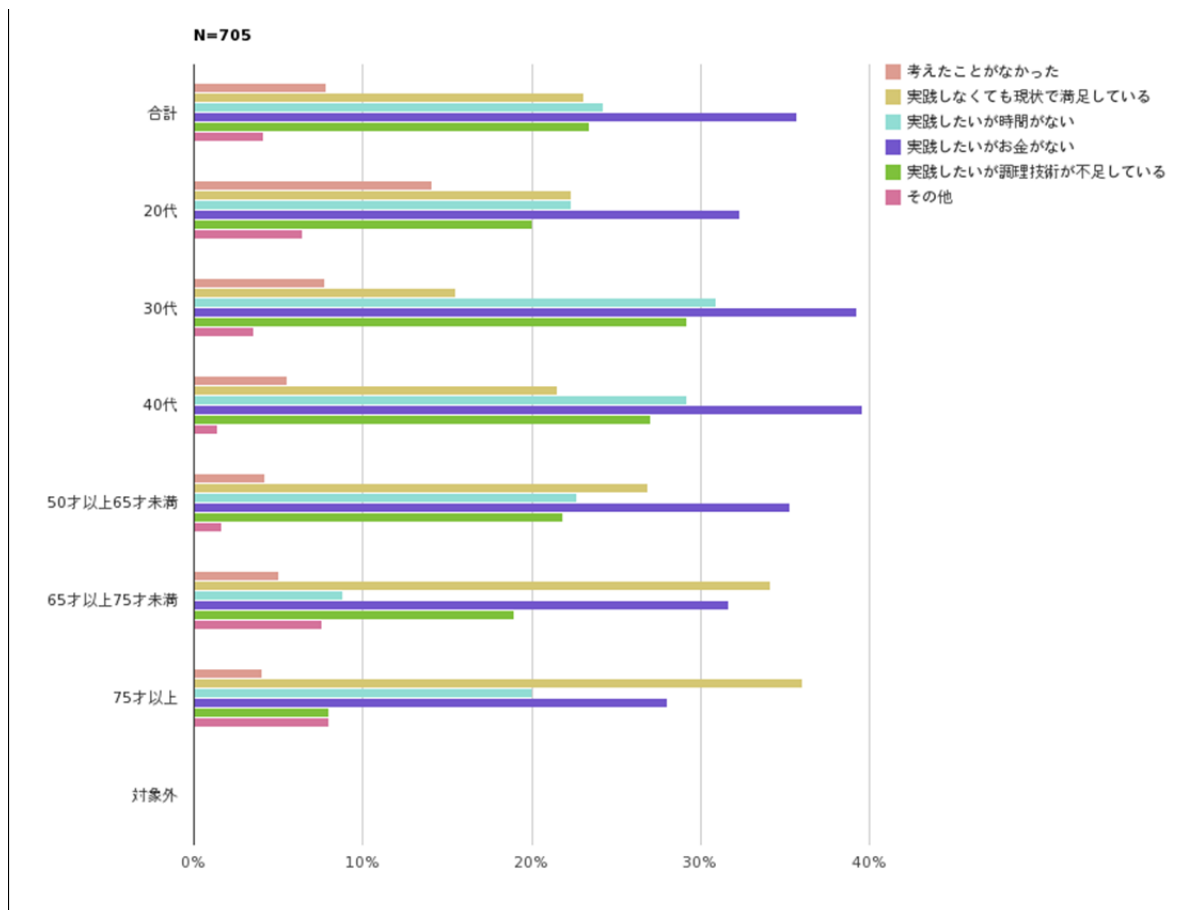
出典：「生活者アンケート調査」（三菱総研、2014年6月）

図 42「規則正しい時間に食事をとる」を実践していない理由（女性）



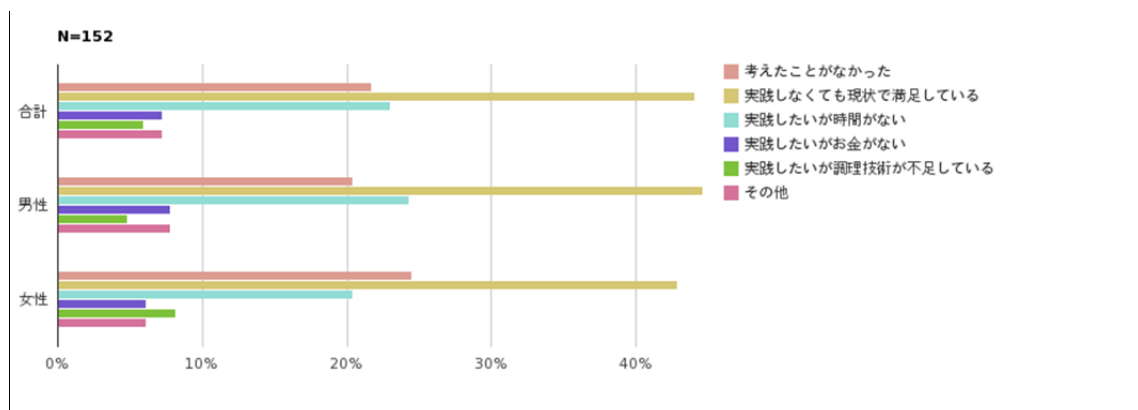
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 43「多くの食材を使った食事をとる」を実践していない理由(男性)



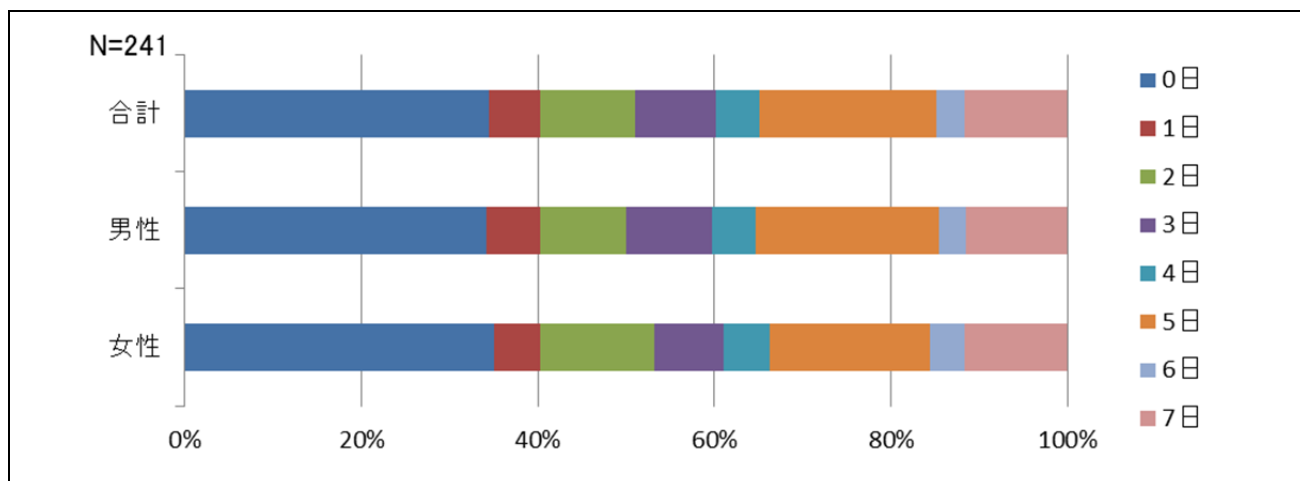
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 44「多くの食材を使った食事をとる」を実践していない理由(女性)



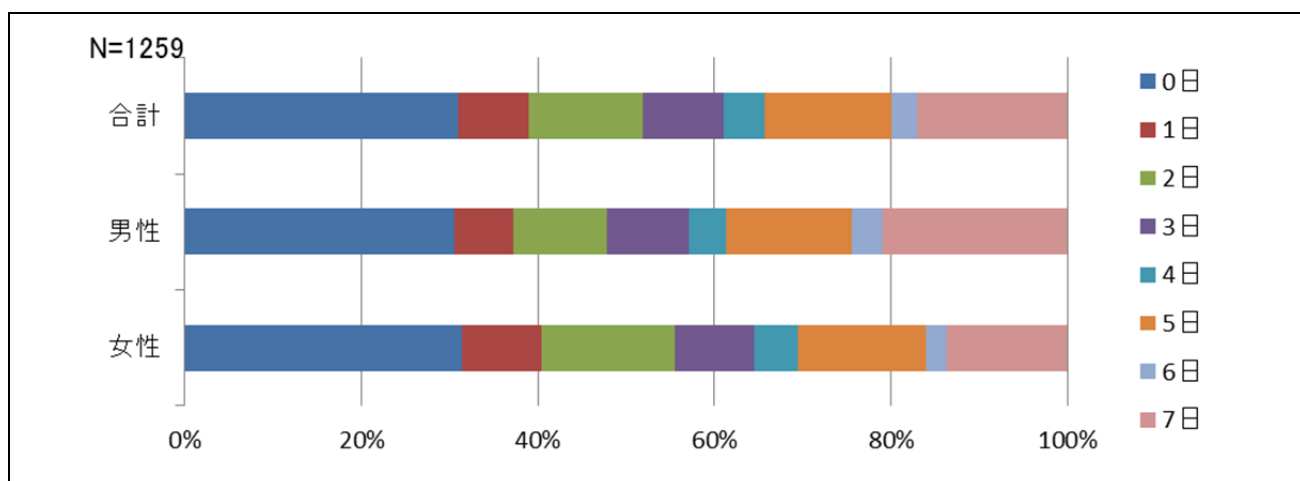
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 45「1日3食の食事を欠食せずにとる」を実践していない理由  
(単独世帯・仕事をしている)



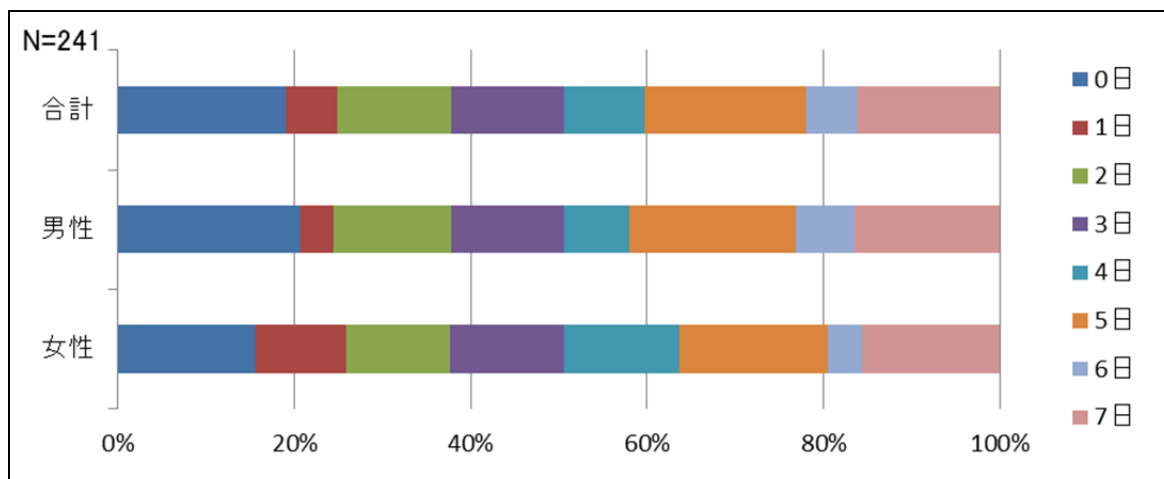
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 46 20～40代の単独世帯・有職者の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数(昼食)  
(性別クロス集計)



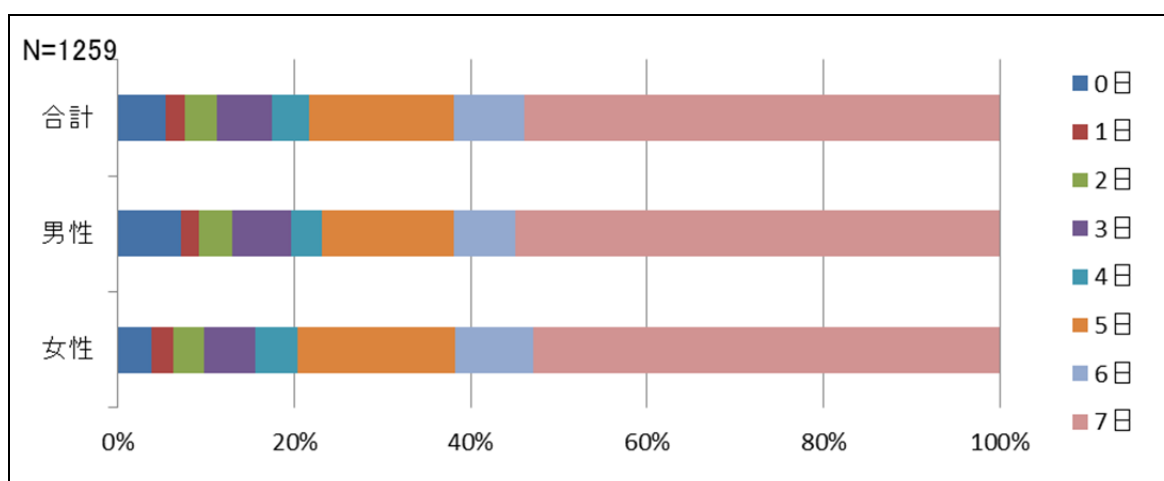
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 47 20～40代のうち単独世帯・有職者を除く者の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている  
回数(昼食)(性別クロス集計)



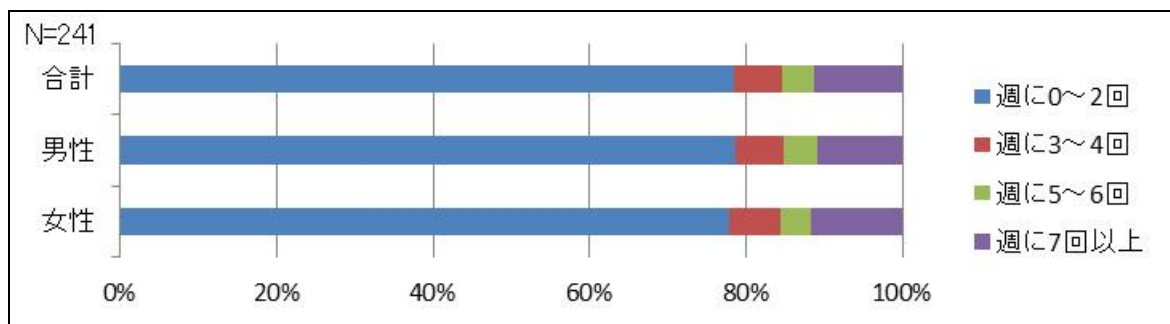
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 48 20～40 代の単独世帯・有職者の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数(夕食)  
(性別クロス集計)



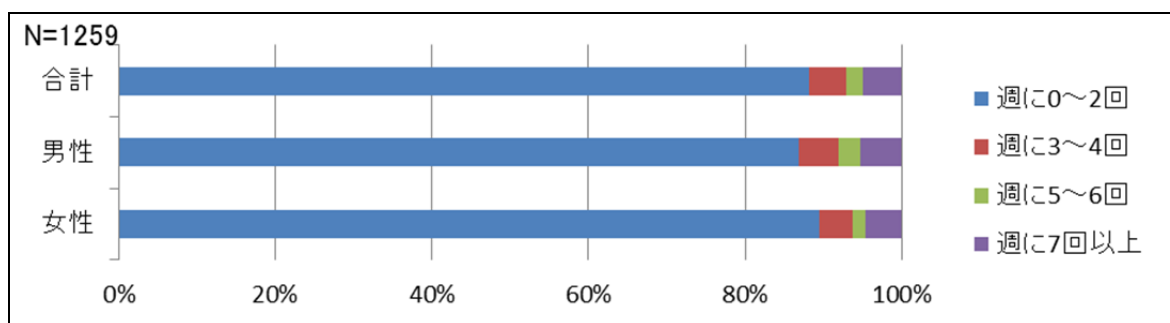
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 49 20～40 代のうち単独世帯・有職者を除く者の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている  
回数(夕食)(性別クロス集計)



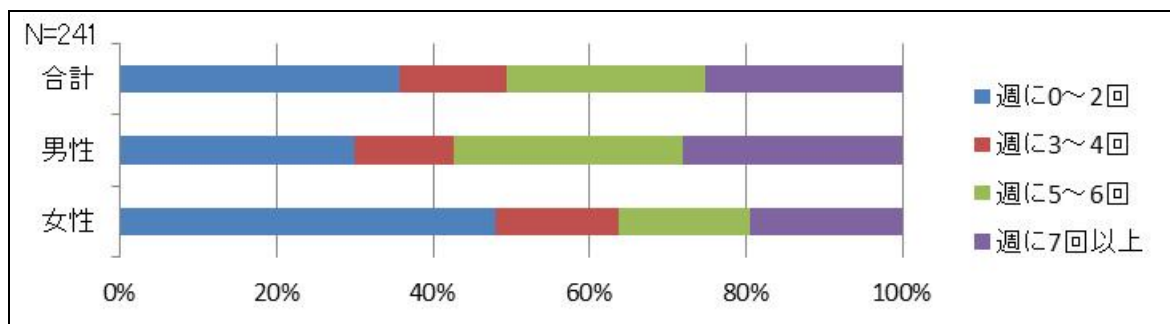
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 50 20～40 代の単独世帯・有職者の  
「家庭食以外(外食・中食・冷凍レトルト)」の利用頻度(朝食)(性別クロス集計)**



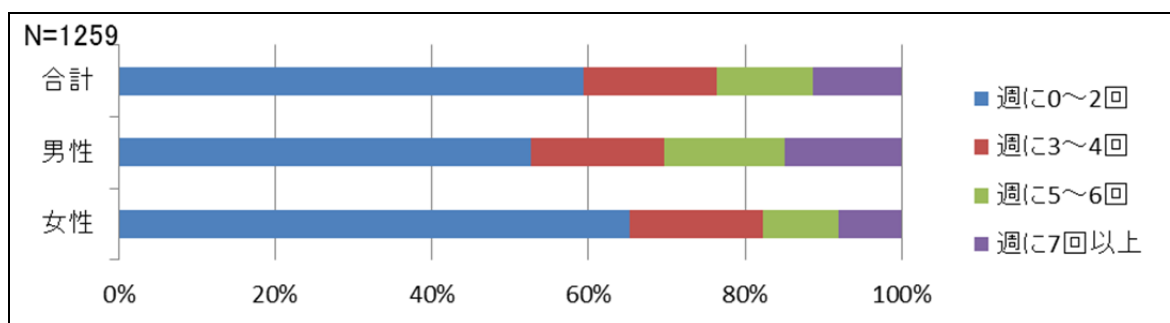
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 51 20～40 代のうち単独世帯・有職者を除く者の  
「家庭食以外(外食・中食・冷凍レトルト)」の利用頻度(朝食)(性別クロス集計)**



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

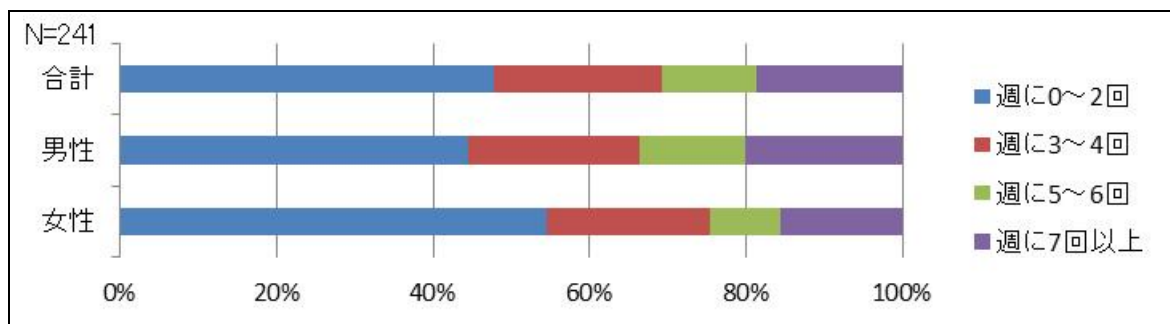
**図 52 20～40 代の単独世帯・有職者の  
「家庭食以外(外食・中食・冷凍レトルト)」の利用頻度(昼食)(性別クロス集計)**



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

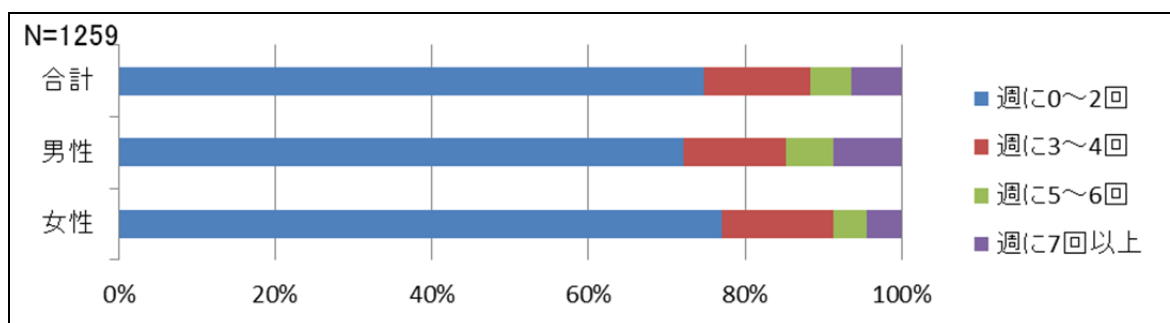
**図 53 20～40 代のうち単独世帯・有職者を除く者の  
「家庭食以外(外食・中食・冷凍レトルト)」の利用頻度(昼食)(性別クロス集計)**





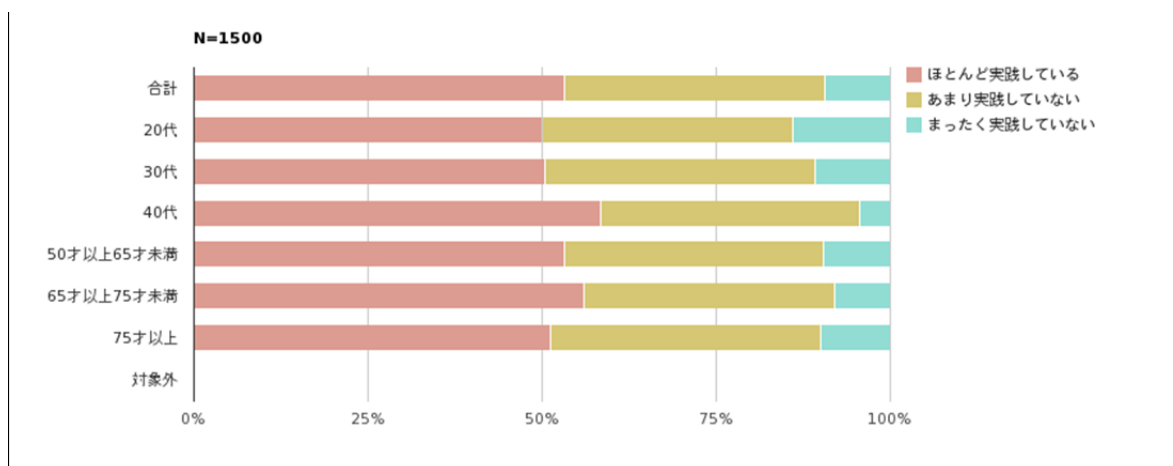
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 54 20～40 代の単独世帯・有職者の  
「家庭食以外(外食・中食・冷凍レトルト)」の利用頻度(夕食)(性別クロス集計)**



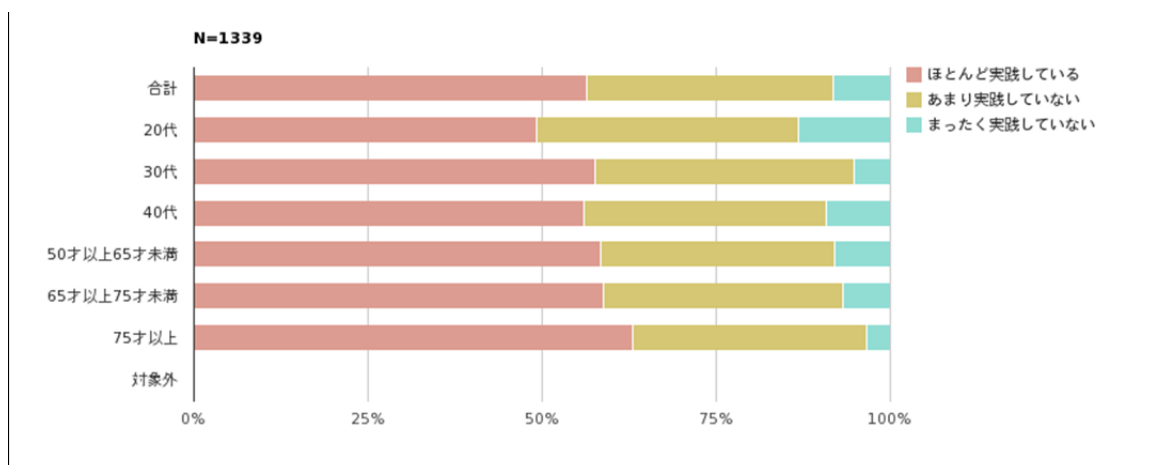
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 55 20～40 代のうち単独世帯・有職者を除く者の  
「家庭食以外(外食・中食・冷凍レトルト)」の利用頻度(夕食)(性別クロス集計)**



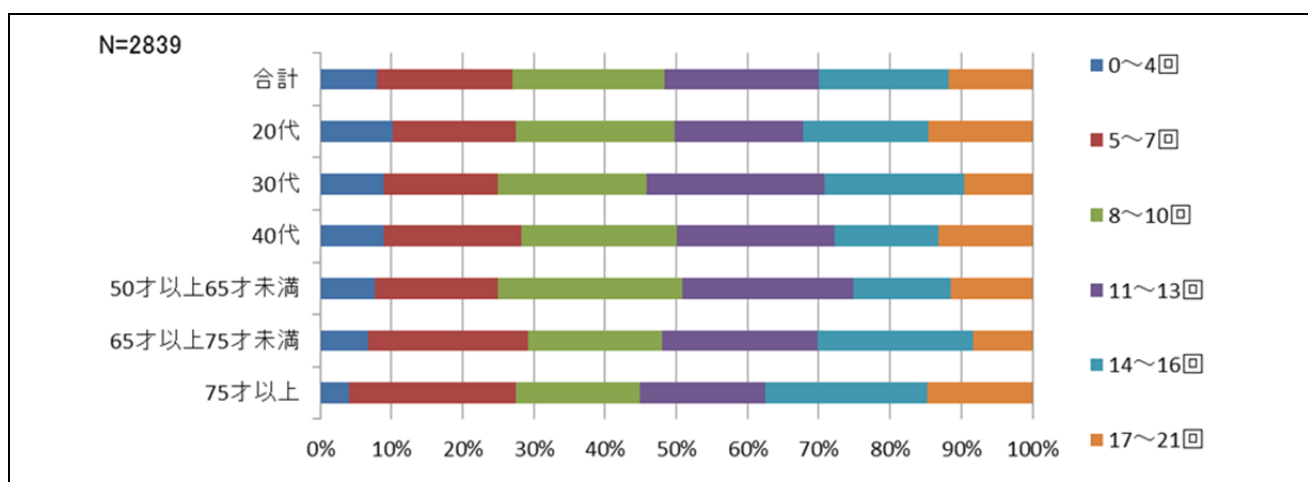
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 56 食事のとり方(ごはんを中心とした食事をとる・男性)



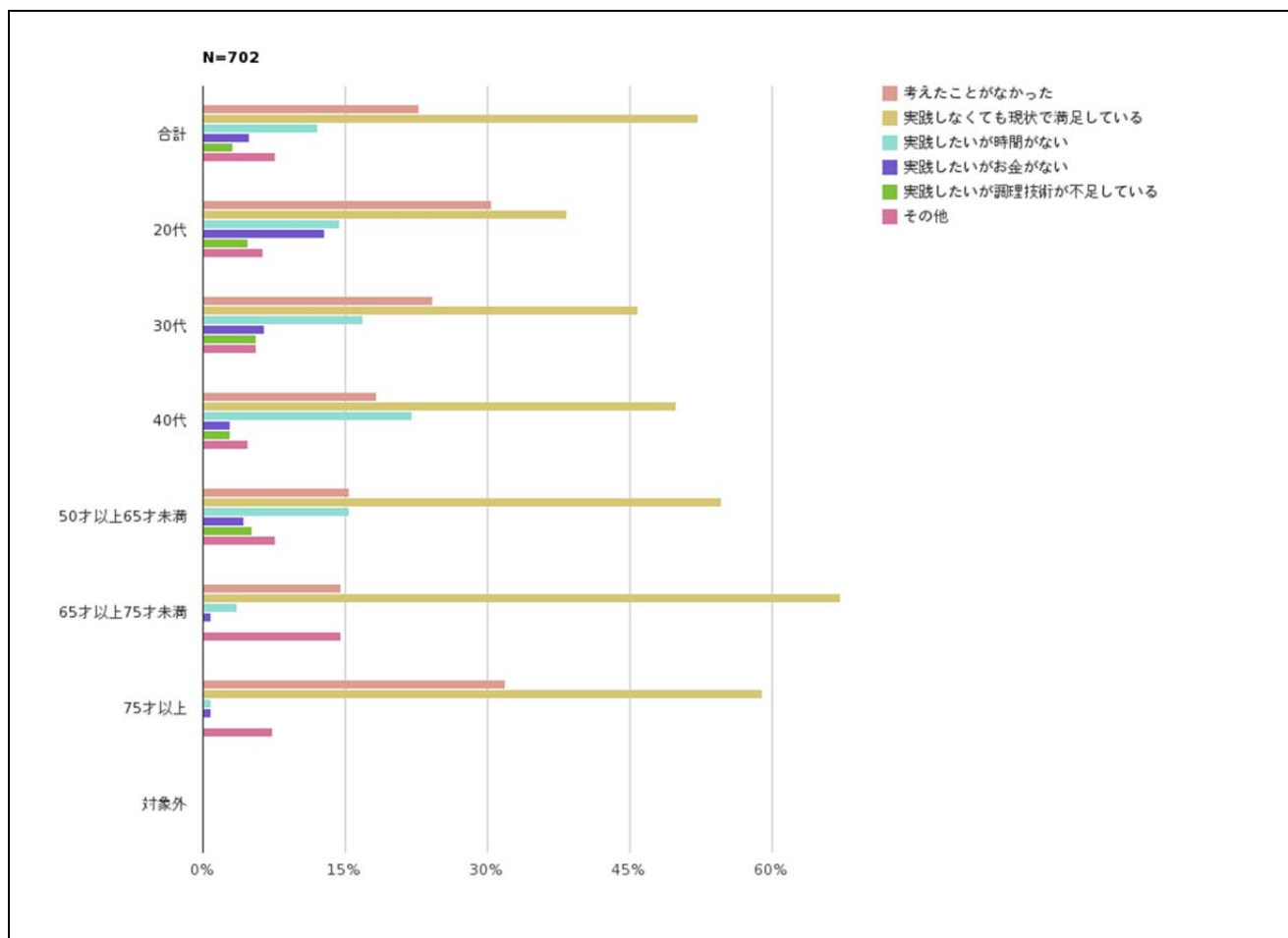
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 57 食事のとり方(ごはんを中心とした食事をとる・女性)



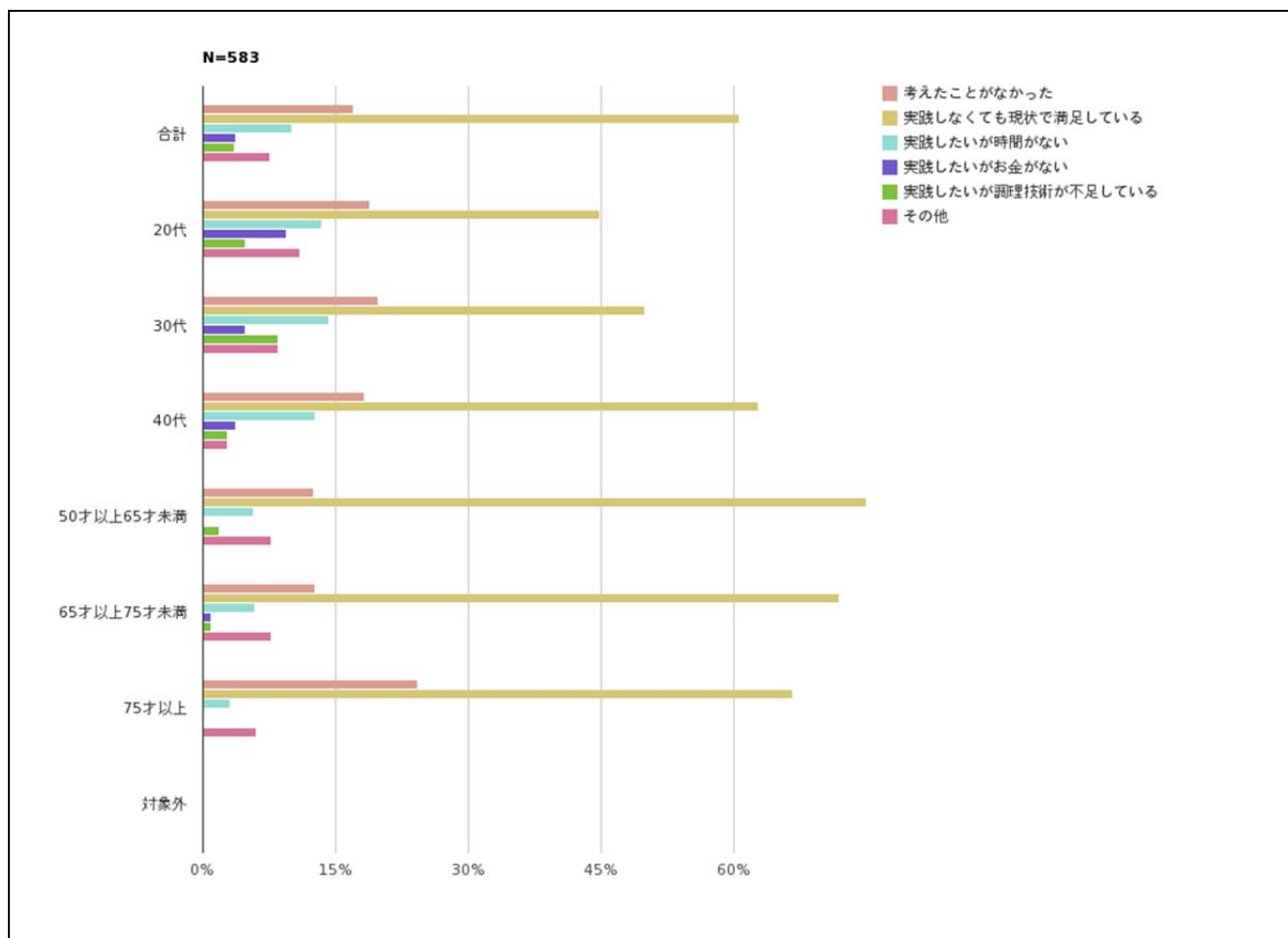
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 58 年代別の一週間で「ごはん」を食べる回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)



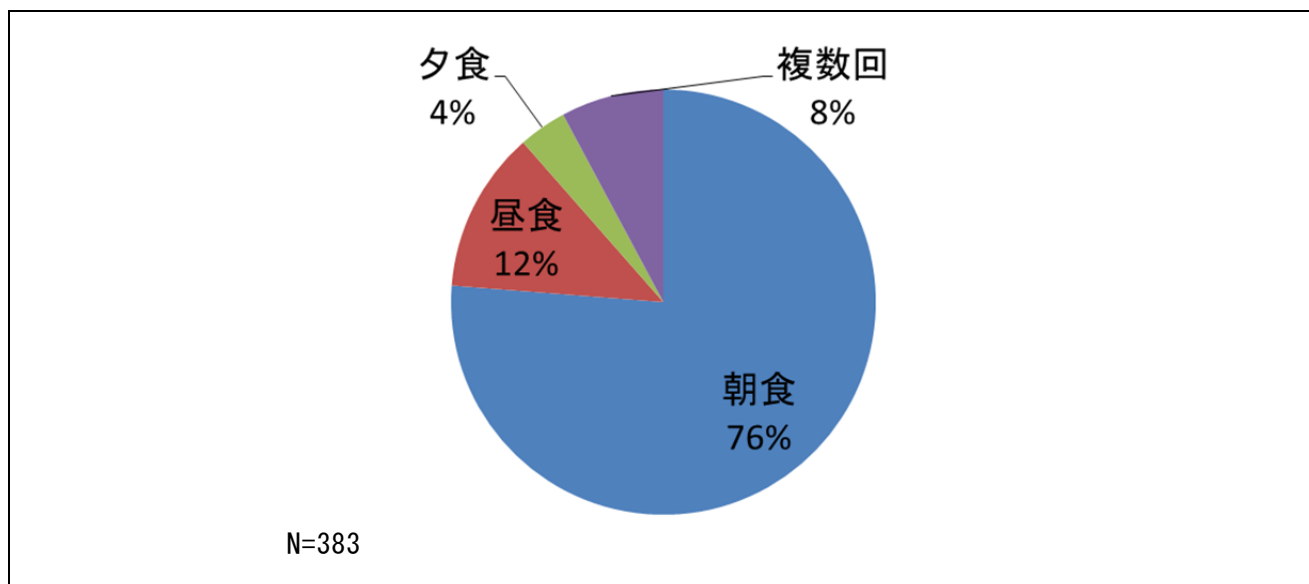
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 59「ごはんを中心とした食事をとる」を実践していない理由(男性)



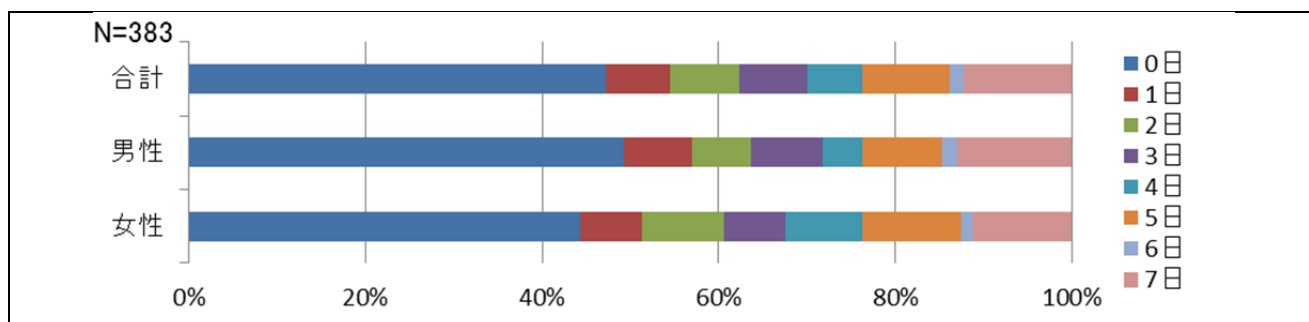
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 60「ごはんを中心とした食事をとる」を実践していない理由(女性)



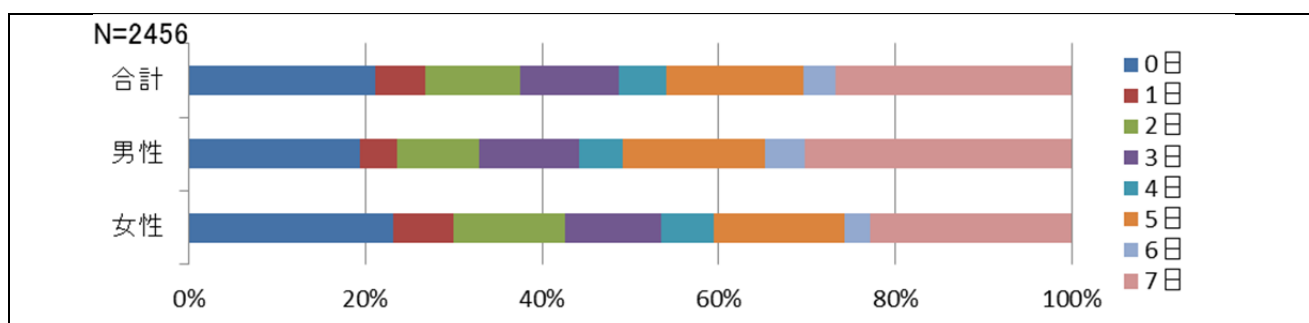
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 61 欠食者の内訳(全体・構成比)



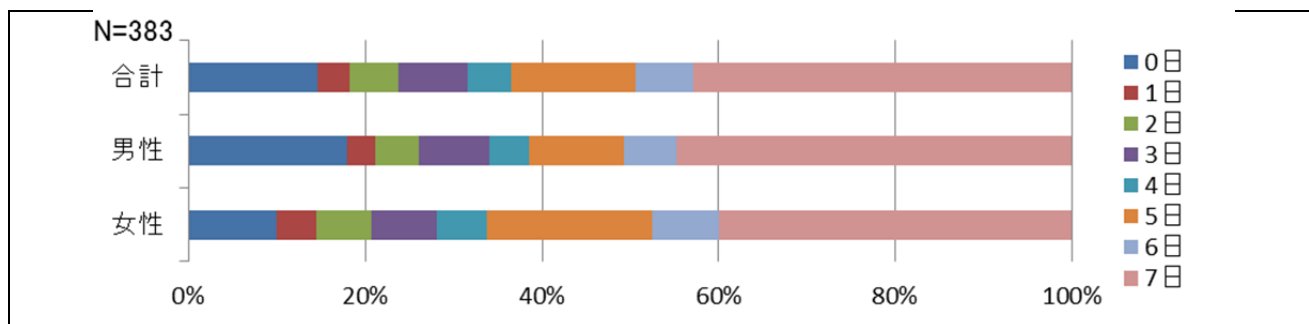
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 62 欠食者の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)  
(性別クロス集計)



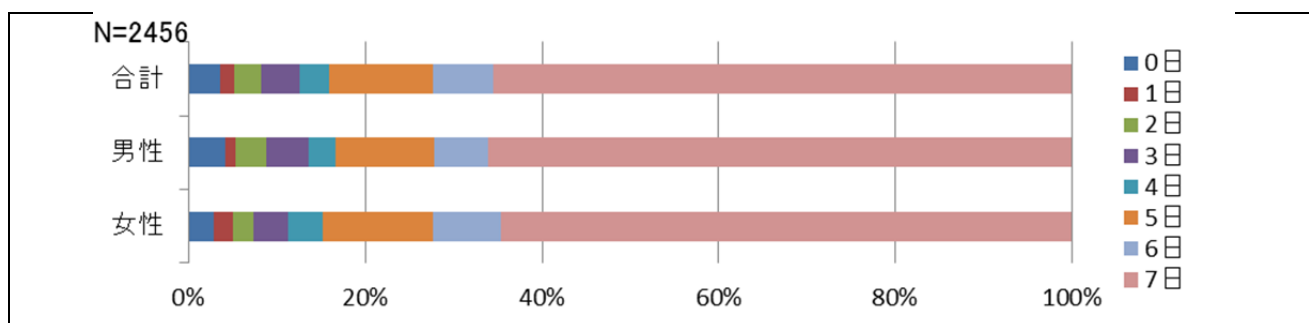
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 63 欠食者を除く者の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)  
(性別クロス集計)



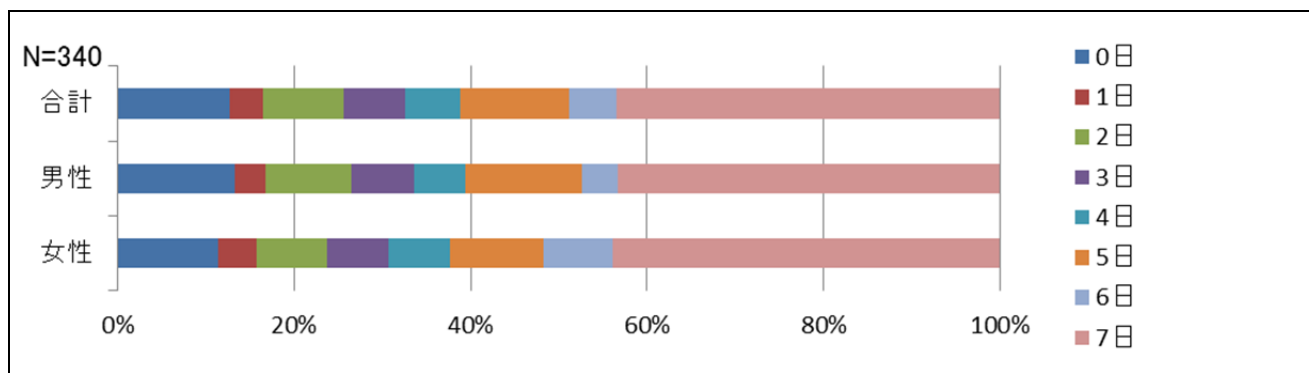
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 64 欠食者の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)  
(性別クロス集計)



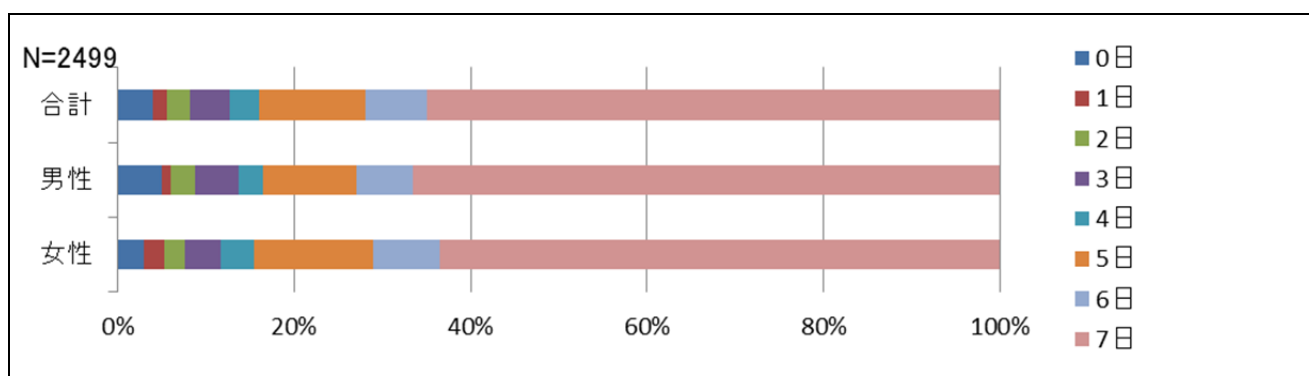
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 65 欠食者を除く者の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)  
(性別クロス集計)



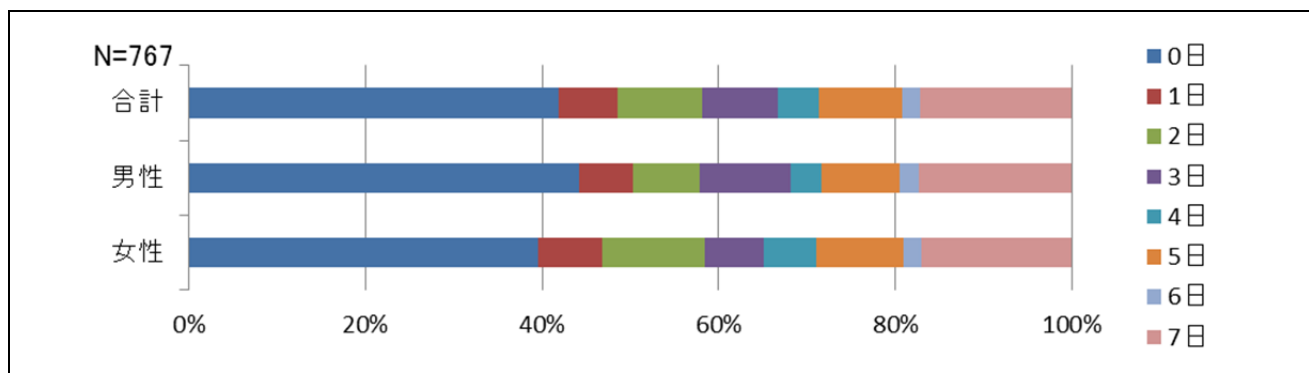
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 66 家庭食以外の利用が週 5 回以上の人の「主食・主菜・副菜」3 つそろう日数(夕食)  
(性別クロス集計)



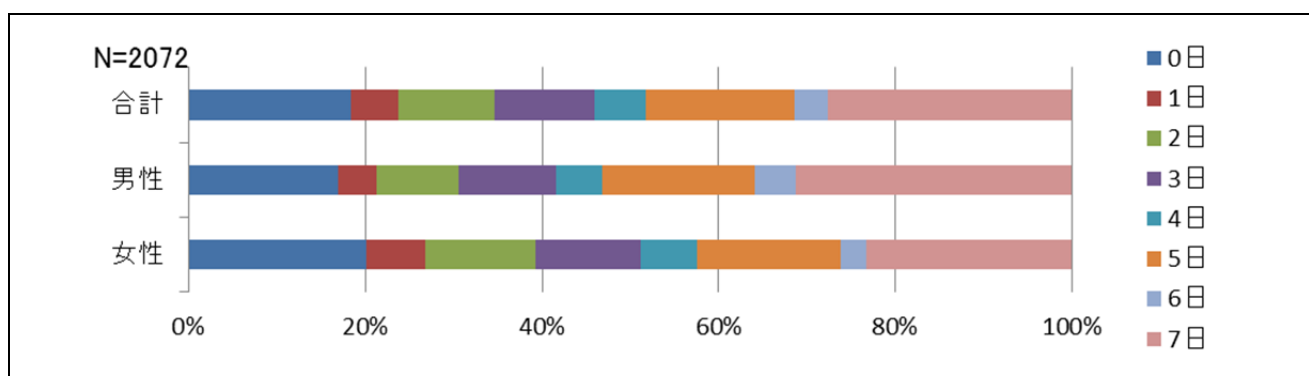
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 67 家庭食以外の利用が週 5 回未満の人の「主食・主菜・副菜」3 つそろう日数(夕食)  
(性別クロス集計)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

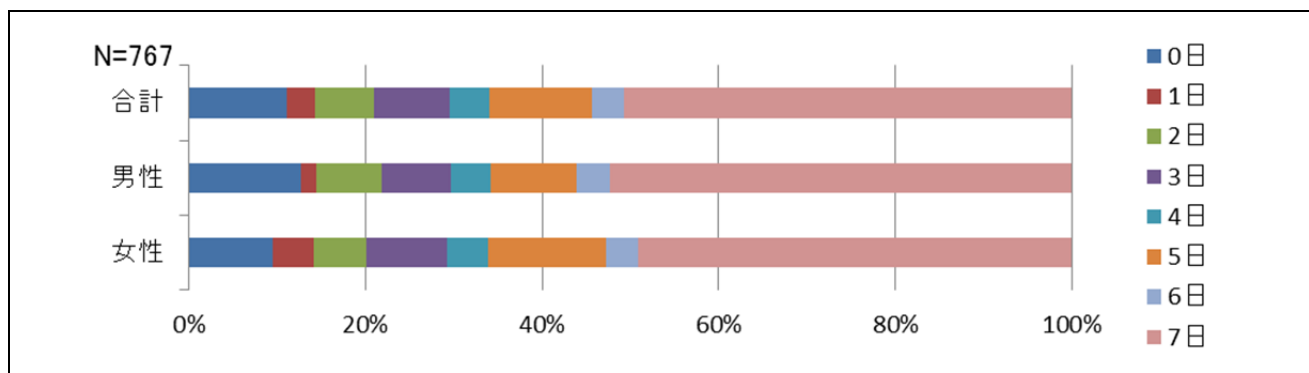
図 68 ごはん食回数が7回以下の人の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)  
(性別クロス集計)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

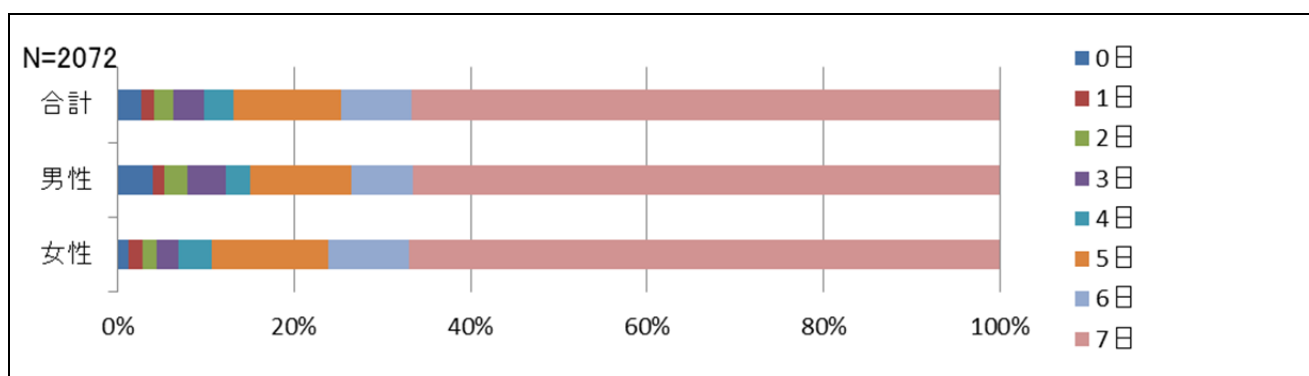
図 69 ごはん食回数が8回以上の人の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)  
(性別クロス集計)





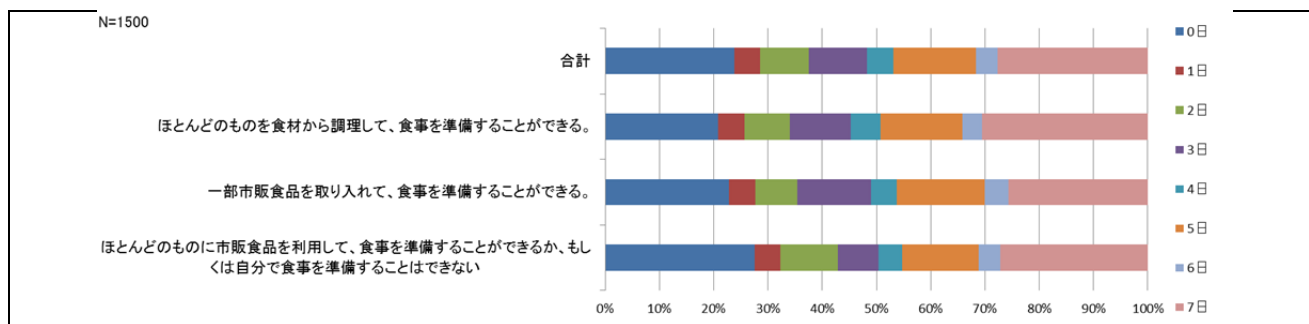
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 70 ごはん食回数が7回以下の人の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)  
(性別クロス集計)



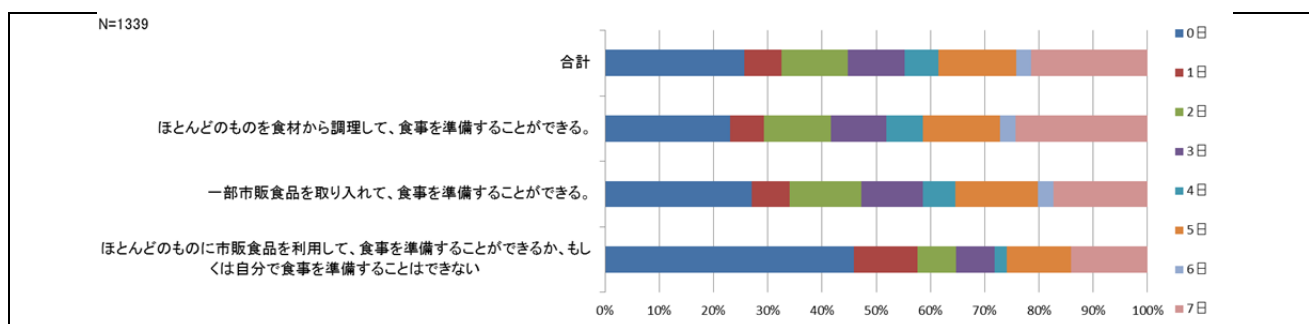
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 71 ごはん食回数が8回以上の人の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)  
(性別クロス集計)



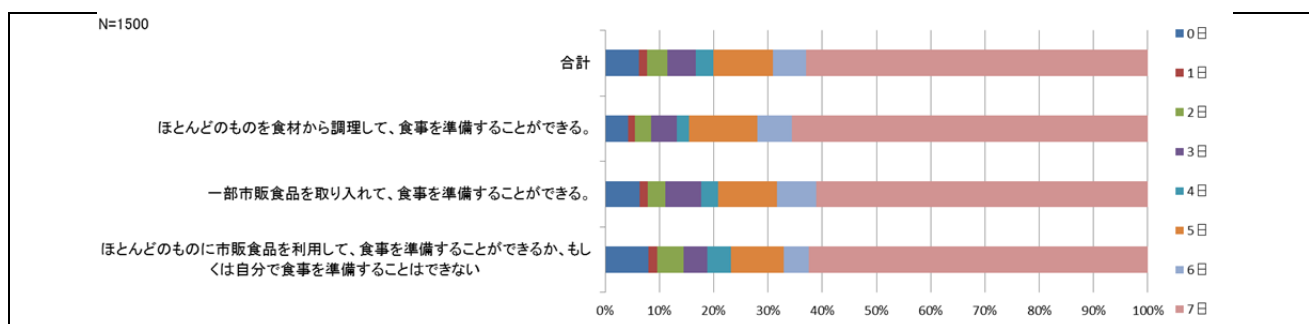
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 72 調理能力別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)(男性)



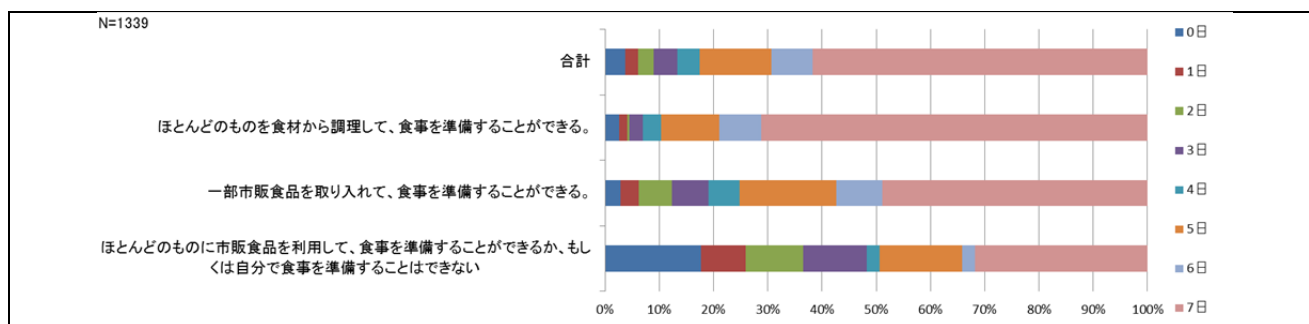
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 73 調理能力別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(昼食)(女性)



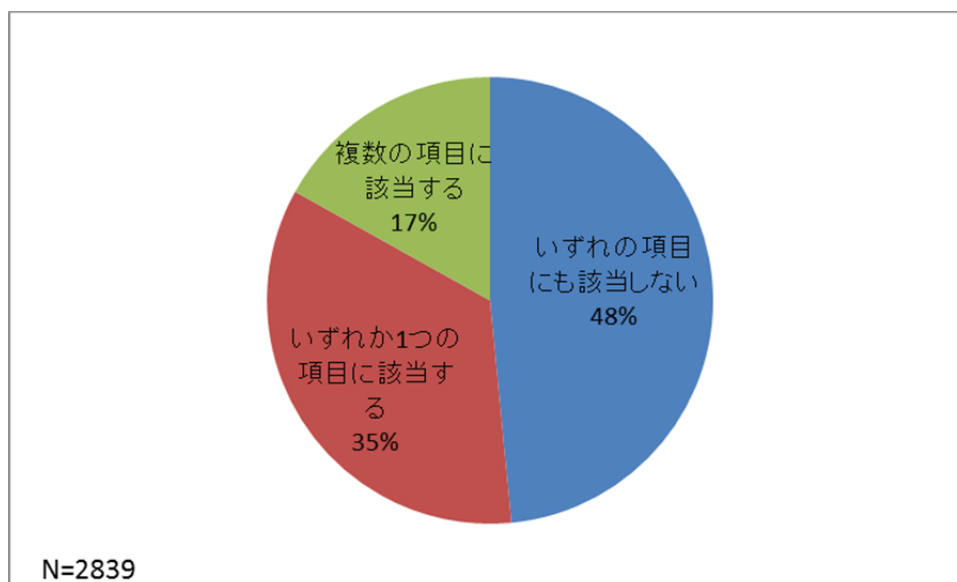
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 74 調理能力別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)(男性)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 75 調理能力別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(夕食)(女性)

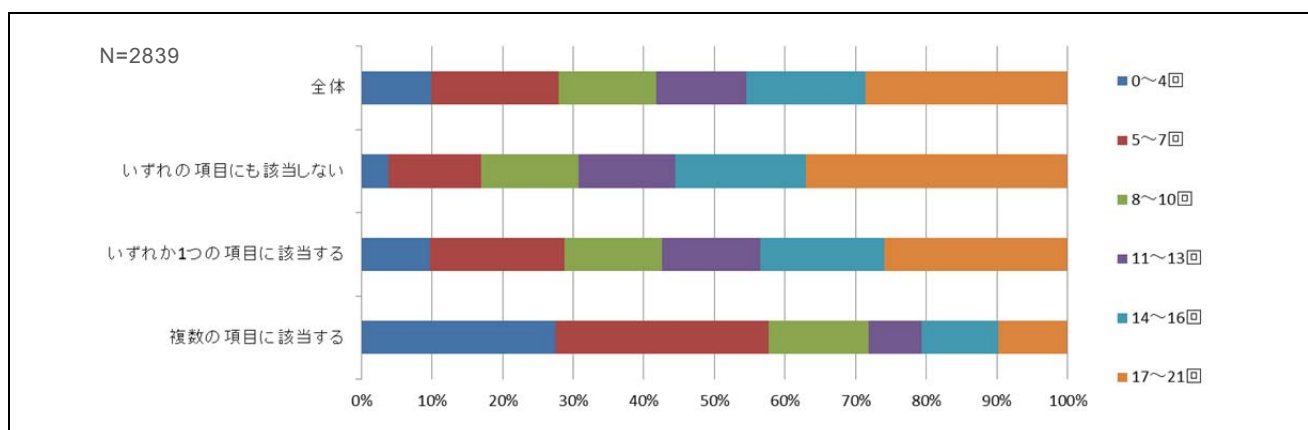


出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 76 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣\*の該当数構成

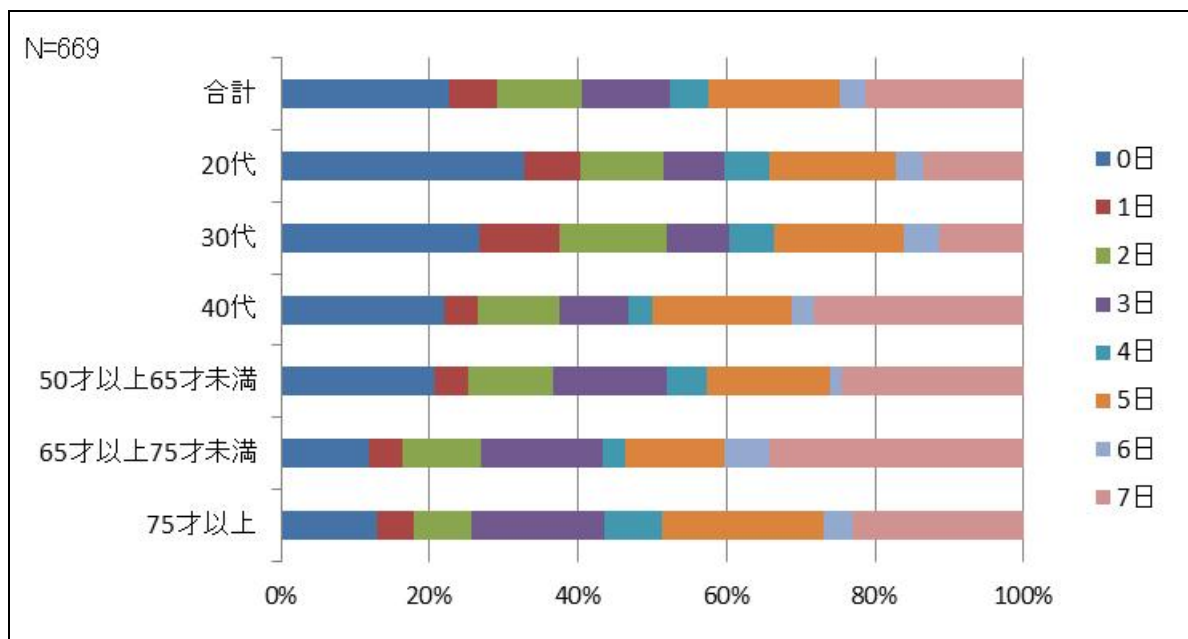
※ 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣とは以下のとおりで、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べていない割合が高まる。

- 日常的な欠食がある（平日に、朝食・昼食・夕食のいずれかひとつ以上を欠食している）
- 夕食で家庭食以外が多い（夕食の外出・中食・冷凍・レトルト食品の利用回数が週に5回以上）
- ごはん食の頻度が少ない（一週間で21回の食事のうち、ごはん食が7回以下）
- 調理能力が低い（普段の食事を自分で準備する場合に、「ほとんどのものに市販食品を利用」もしくは「自分で食事を準備することはできない」と回答）



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

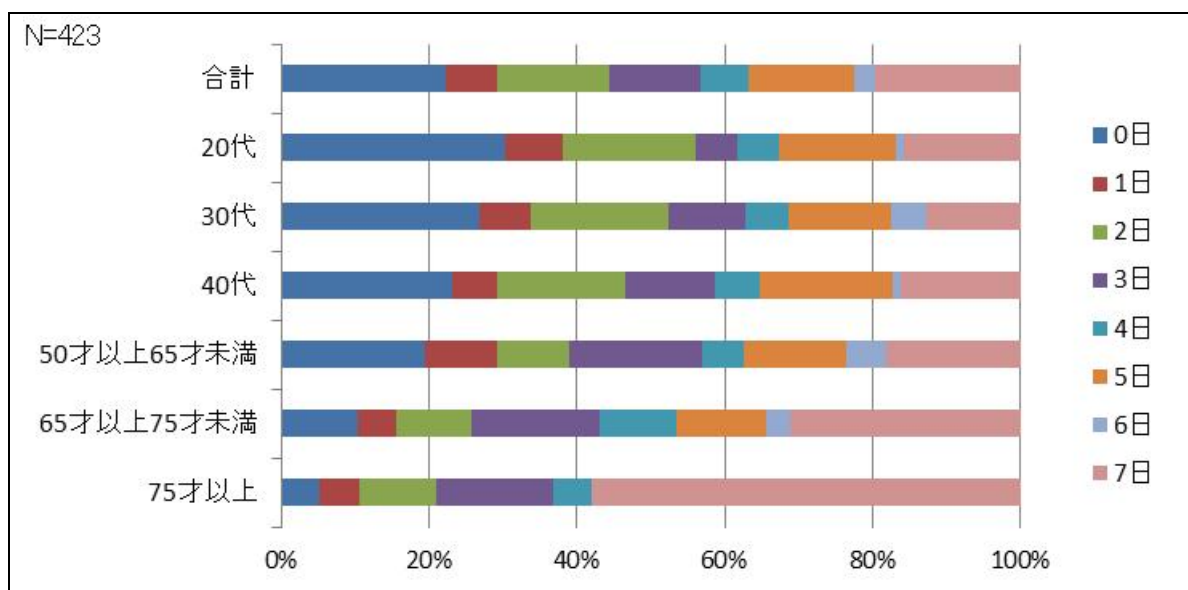
図 77 4つの食習慣\*の該当数別、一週間で「主食・主菜・副菜」3つそろえ回数（朝食・昼食・夕食の合計回数）



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 78「家庭食以外」の利用頻度の高い者※の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数  
(昼食)(男性)**

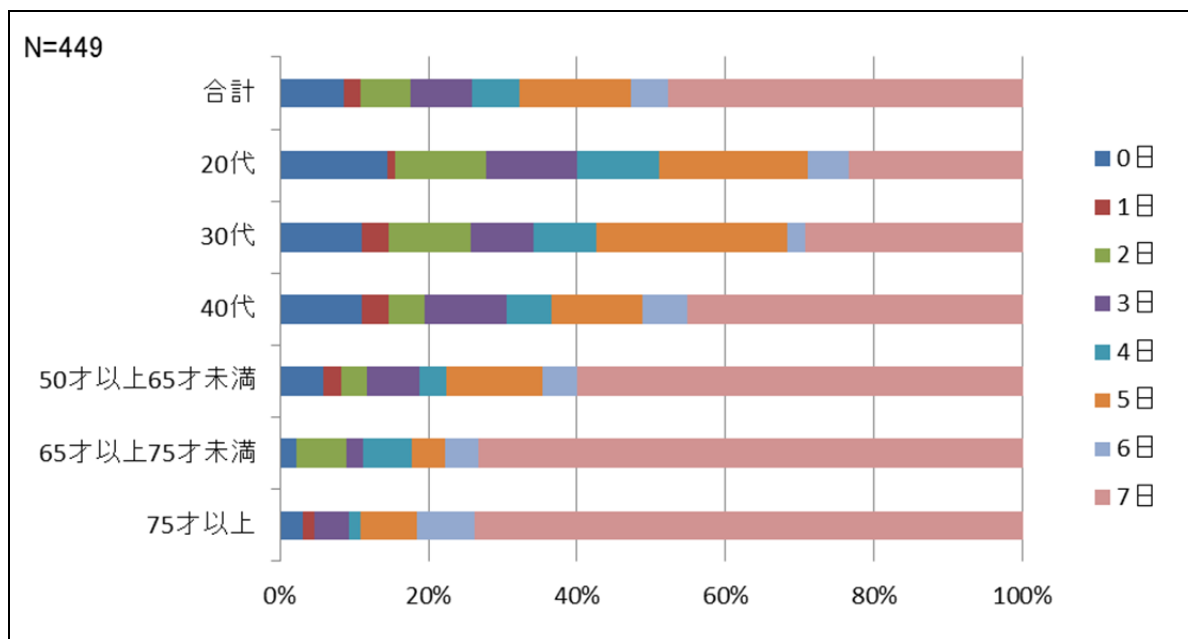
※: 昼食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 79「家庭食以外」の利用頻度の高い者※の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数  
(昼食)(女性)**

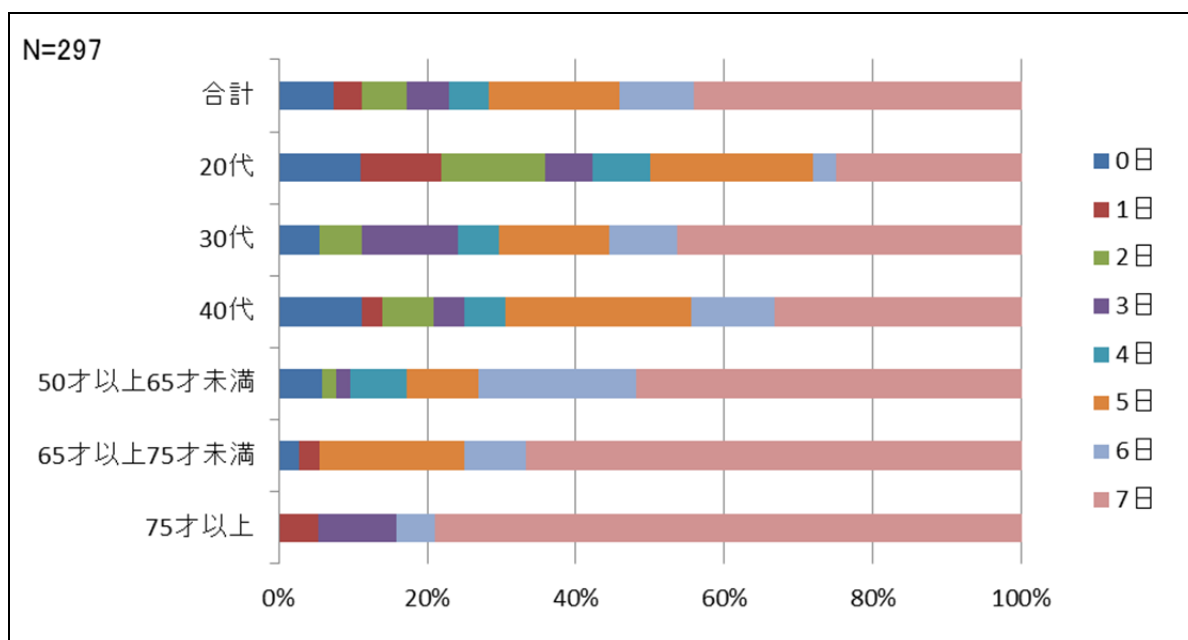
※: 昼食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 80「家庭食以外」の利用頻度の高い者※の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数  
(夕食)(男性)**

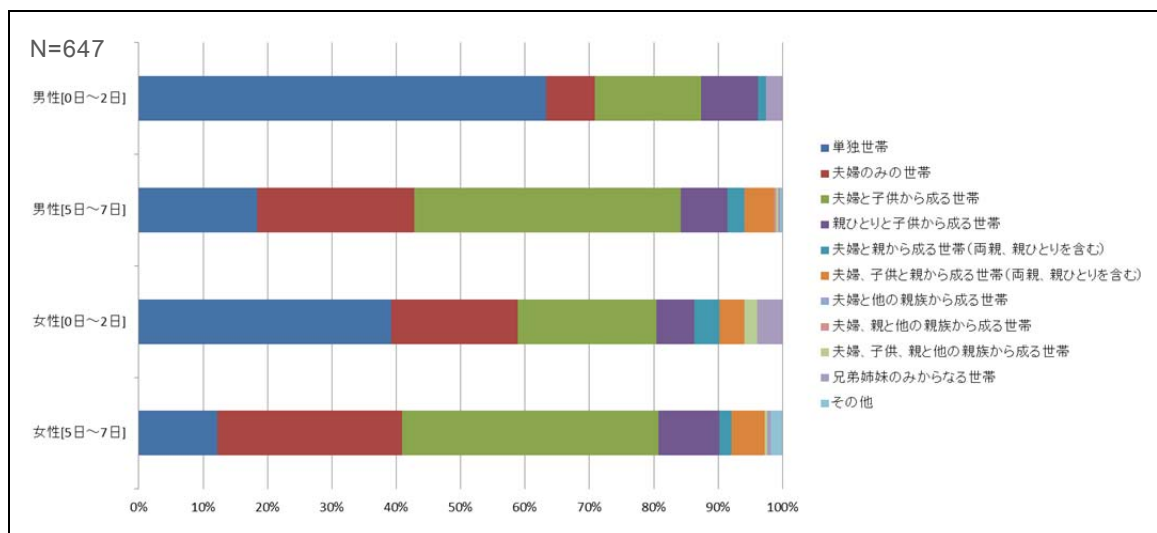
※: 夕食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 81「家庭食以外」の利用頻度の高い者※の「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数  
(夕食)(女性)**

※: 夕食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上



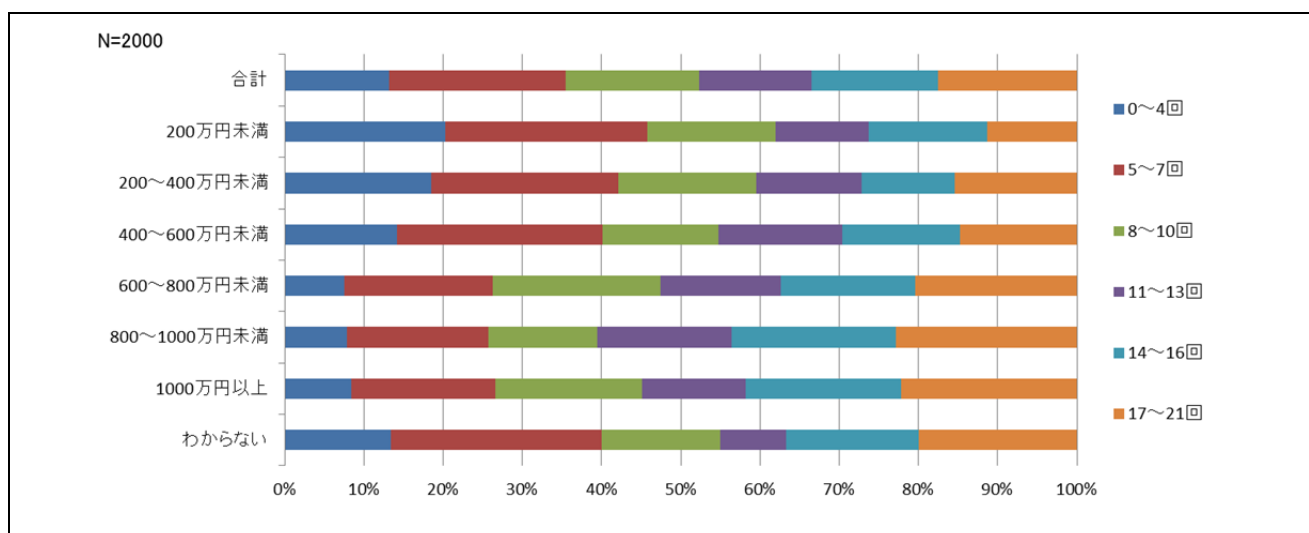
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

**図 82「家庭食以外」の利用頻度の高い者※<sup>1</sup>のうち、夕食で「主食・主菜・副菜」そろえて食べている回数の少ない者※<sup>2</sup>、多い者※<sup>3</sup>の世帯状況  
(性別クロス集計)**

※<sup>1</sup>: 夕食での外食、中食、冷凍食品・レトルト食品の利用回数(延べ数)が週に3回以上

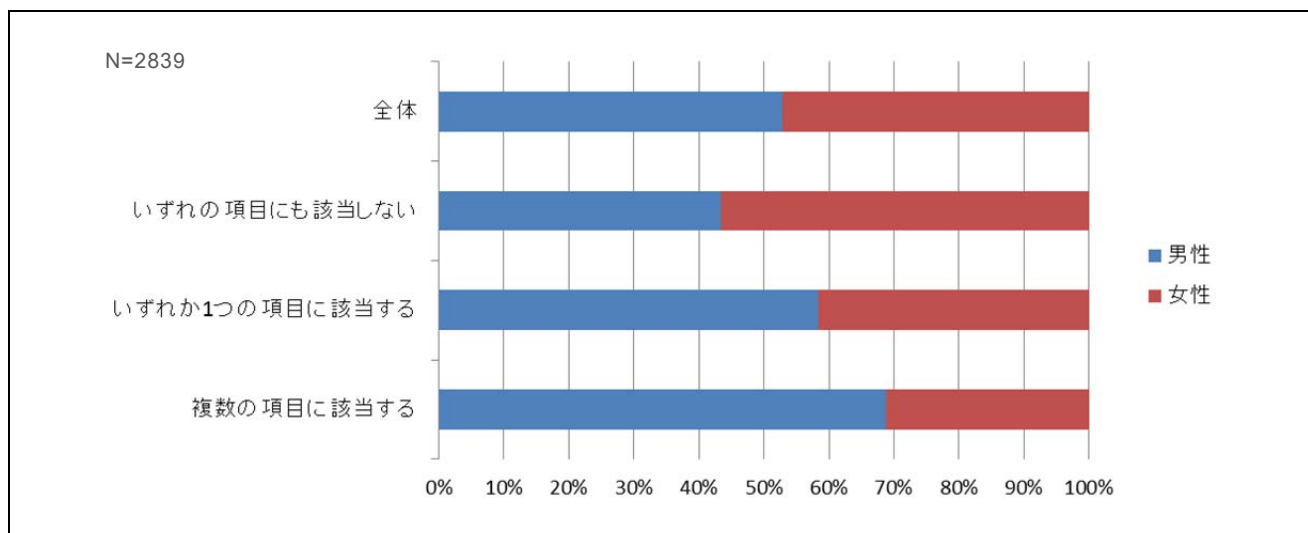
※<sup>2</sup>: 週に0～2日

※<sup>3</sup>: 週に5～7日



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

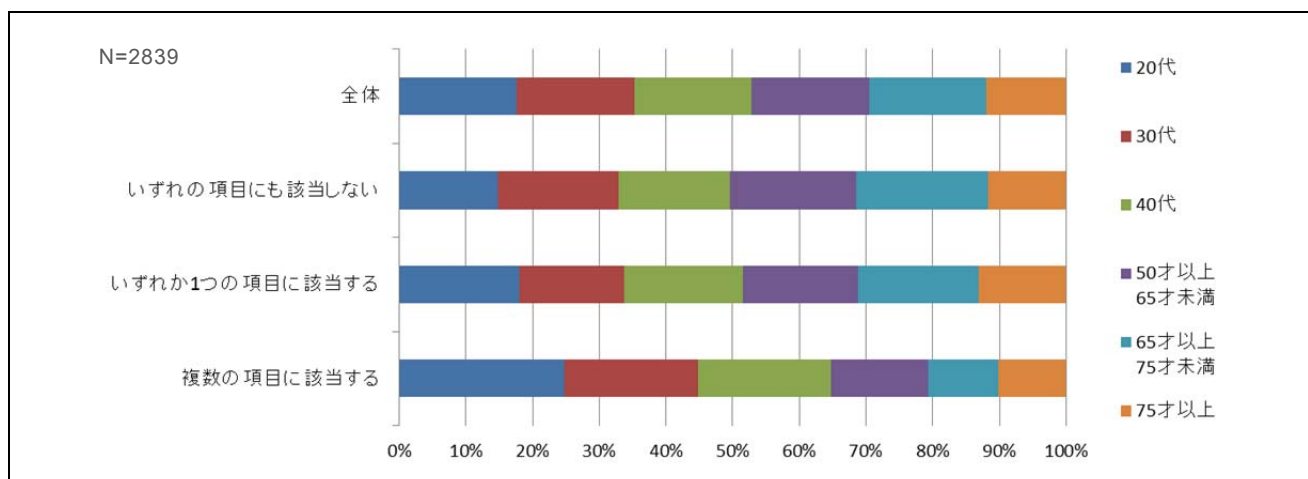
**図 83 世帯年収別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数(朝・昼・夕を合計)**



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

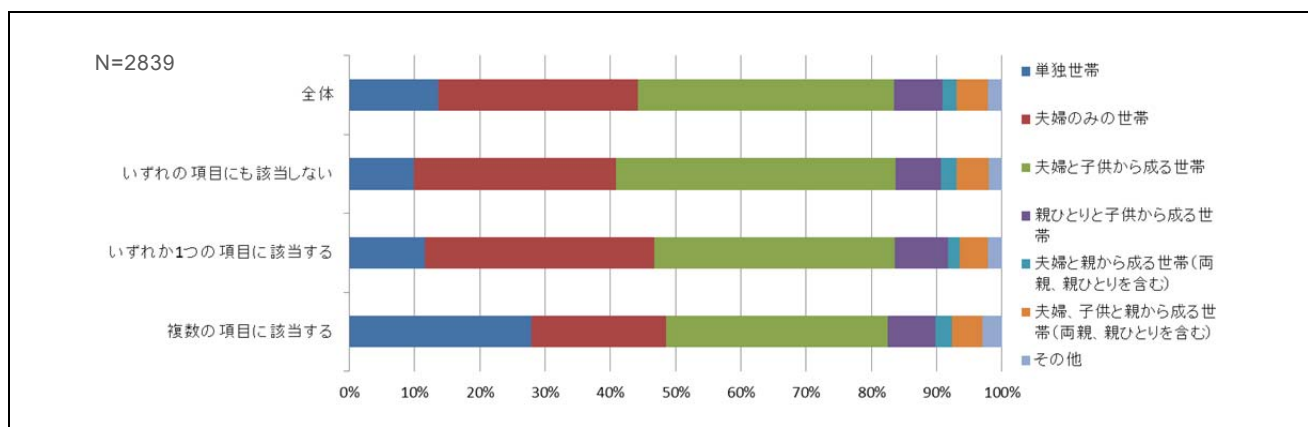
図 84 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣※の該当数別属性(性別)

※ 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣：図 77 の注書きを参照



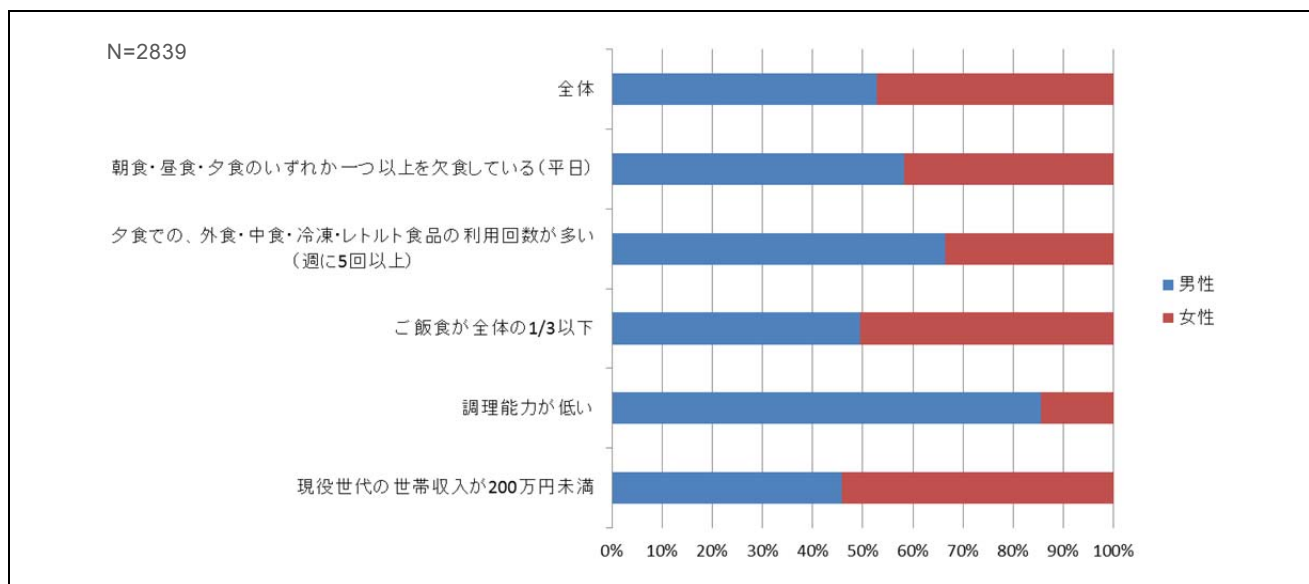
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 85 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣の該当数別属性(年代)



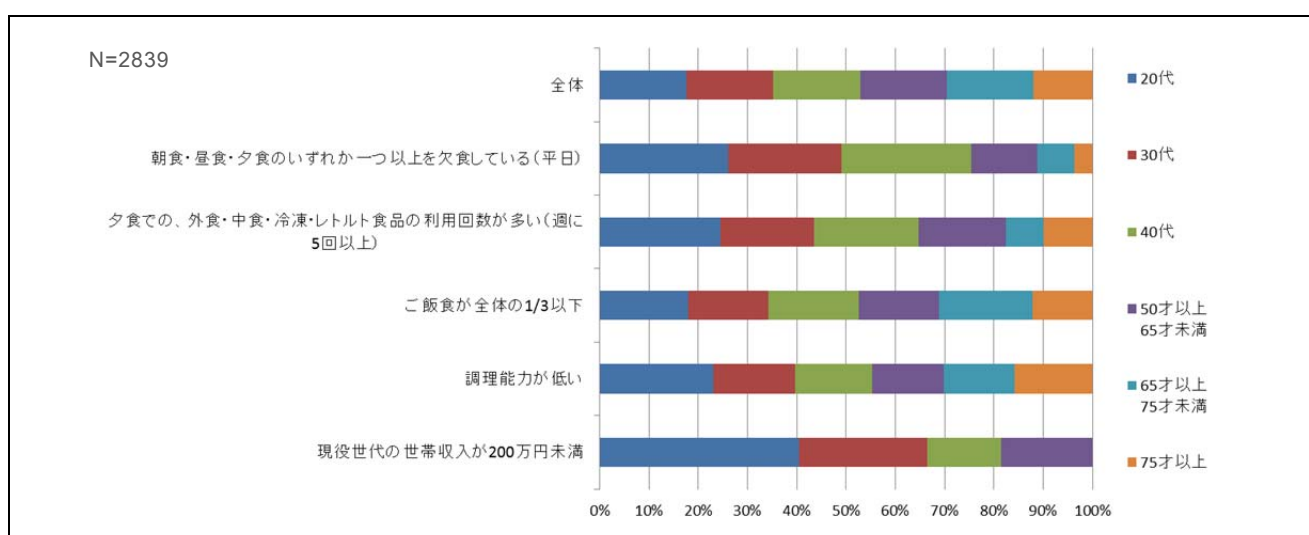
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 86 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣の該当数別属性(世帯属性)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014 年 6 月)

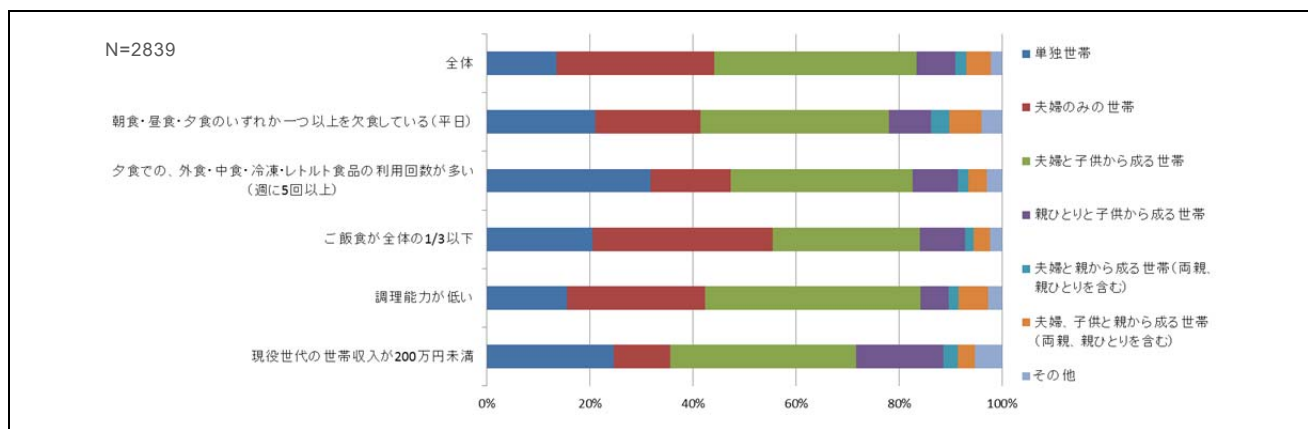
図 87 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣、及び世帯年収が 200 万円未満の該当者属性(性別)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014 年 6 月)

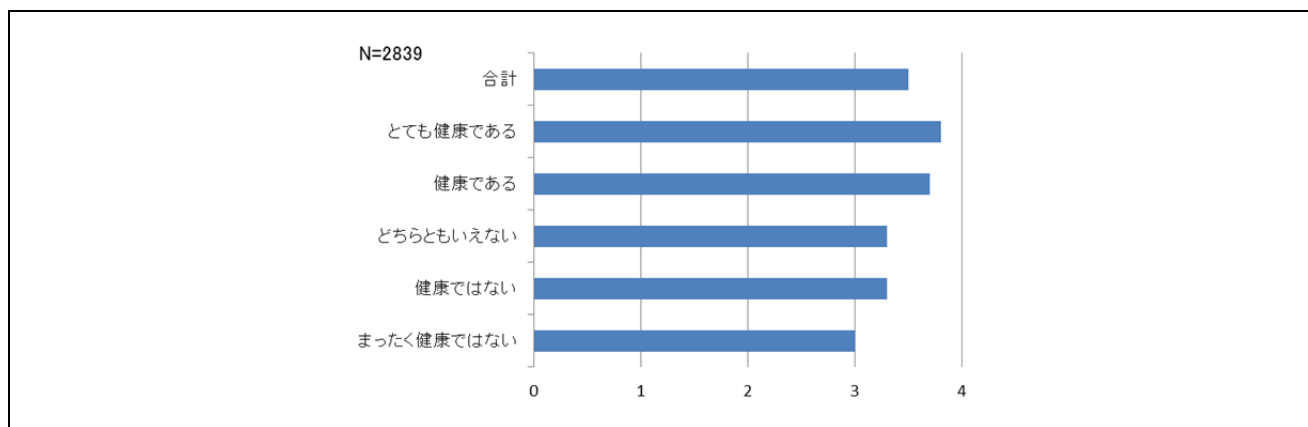
図 88 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣、及び世帯年収が 200 万円未満の該当者属性(年代)





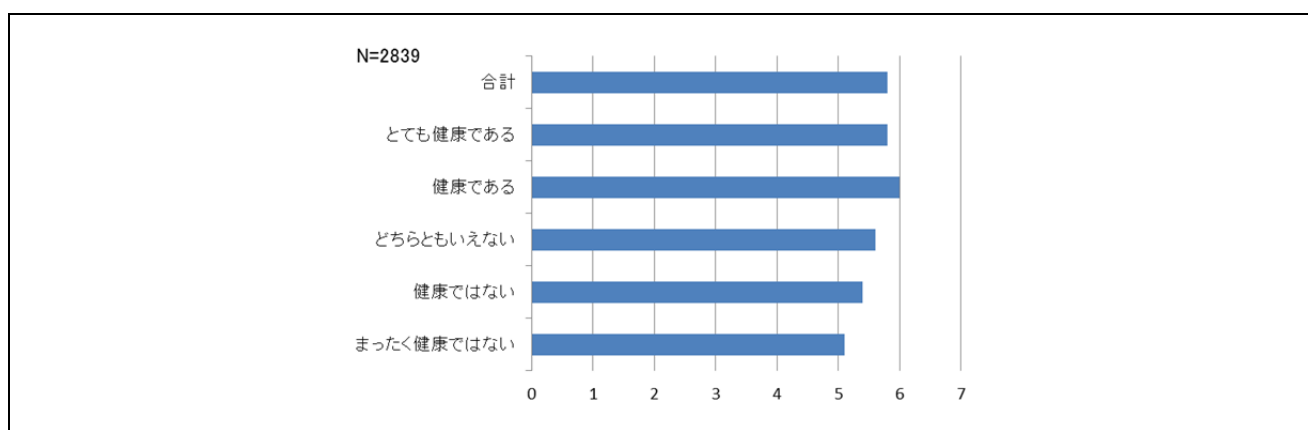
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 89 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣、及び世帯年収が200万円未満の該当者属性(世帯属性)



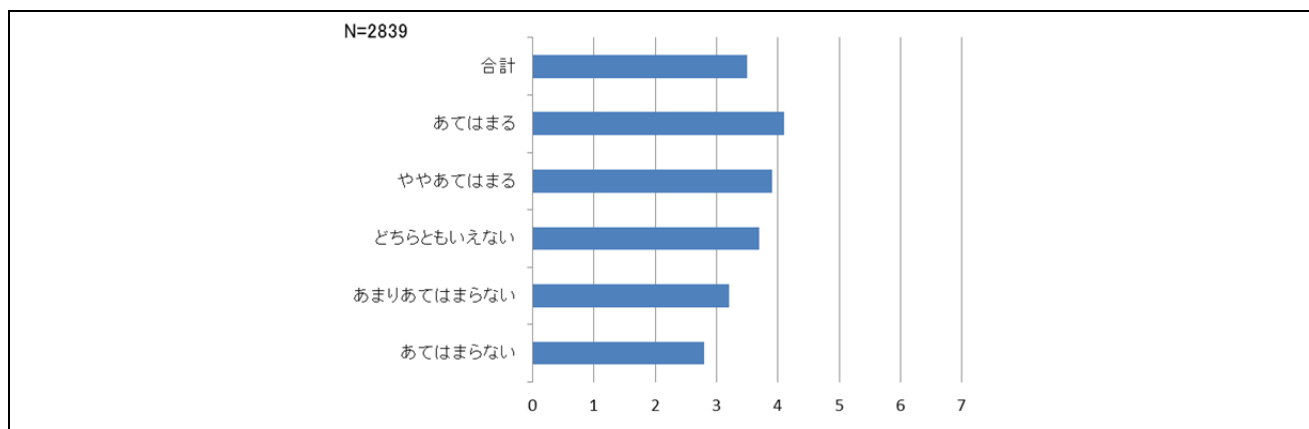
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 90 健康状態の自己評価別「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数(昼食)



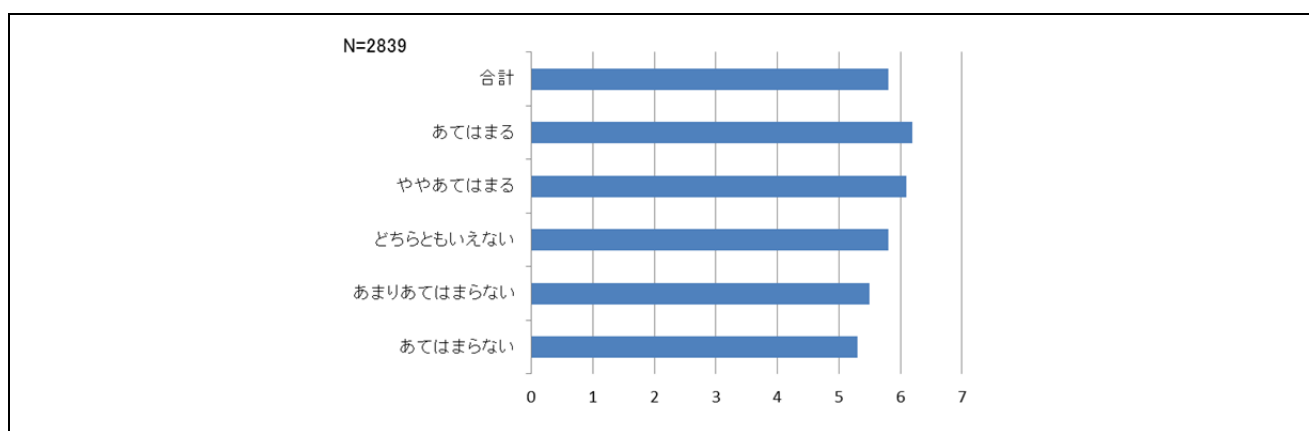
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 91 健康状態の自己評価別「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数(夕食)



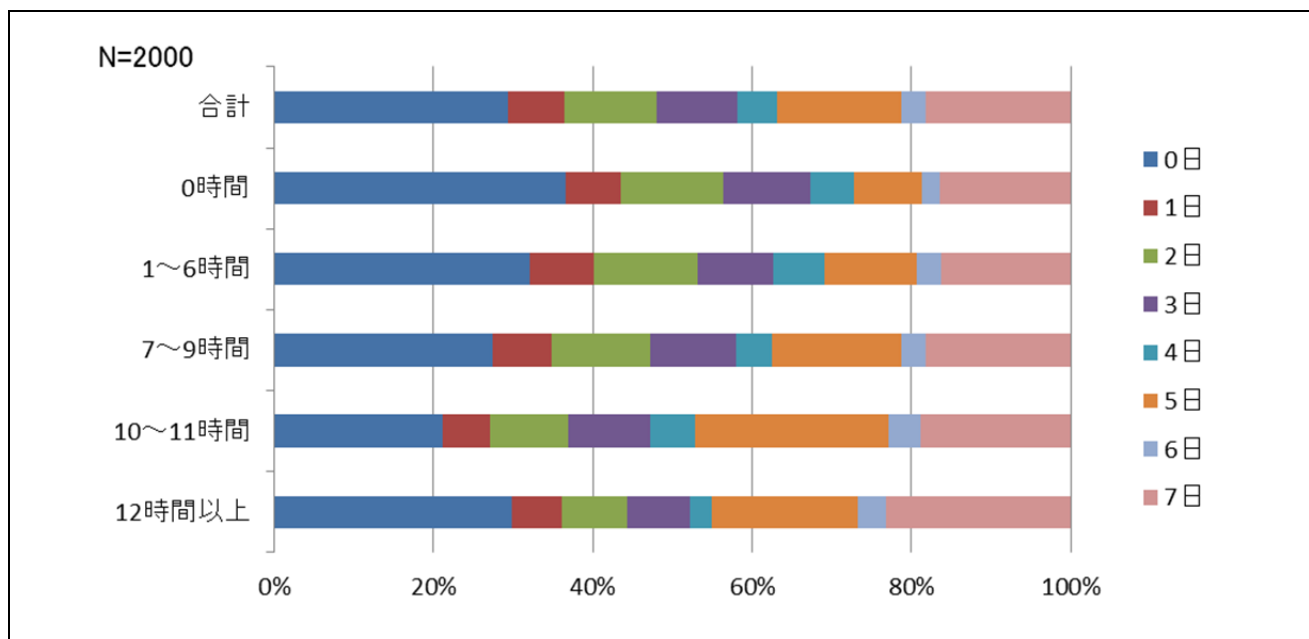
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 92 週に1～2回の運動実施状況別「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数(昼食)



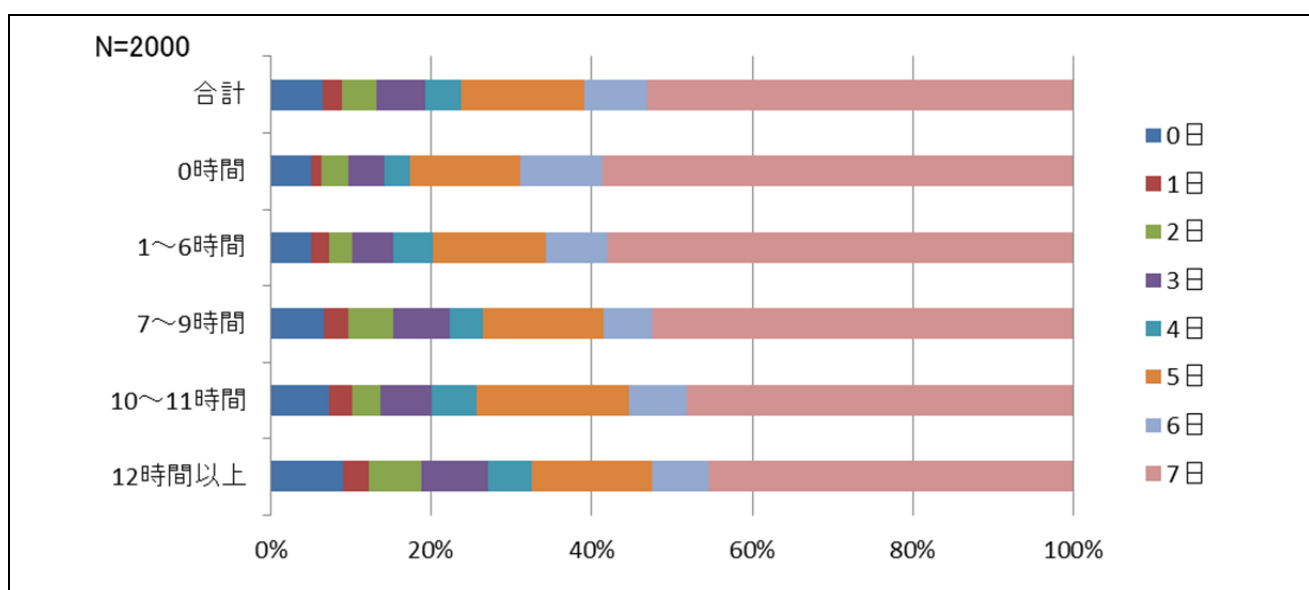
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 93 週に1～2回の運動実施状況別「主食・主菜・副菜」揃えて食べている回数(夕食)



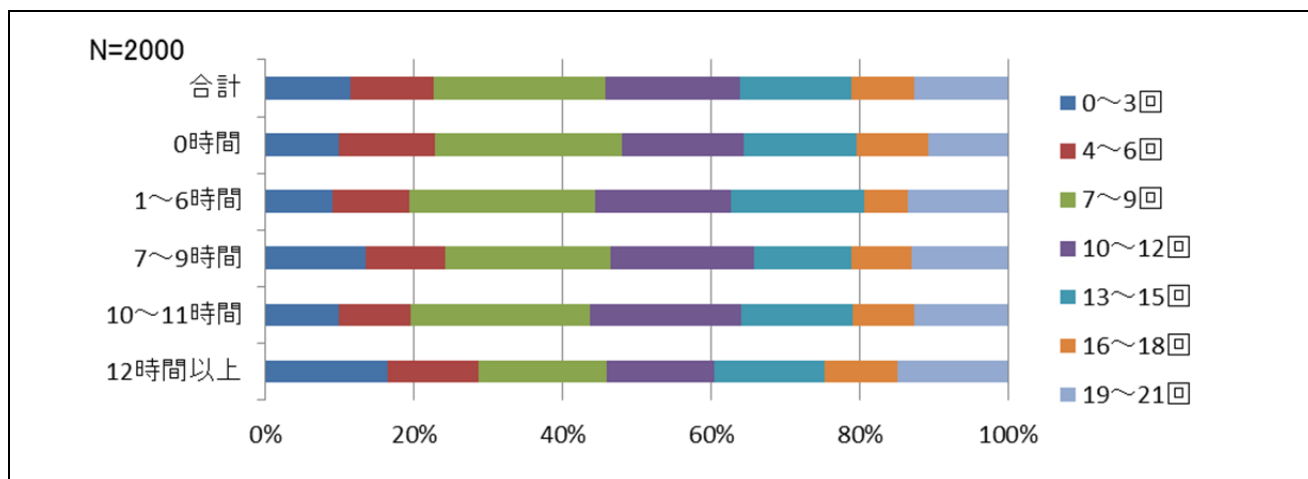
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 94 現役世代(20代～65歳未満)の「主食・主菜・副菜」3つ揃う日数(昼食)  
(仕事・勉強時間別)



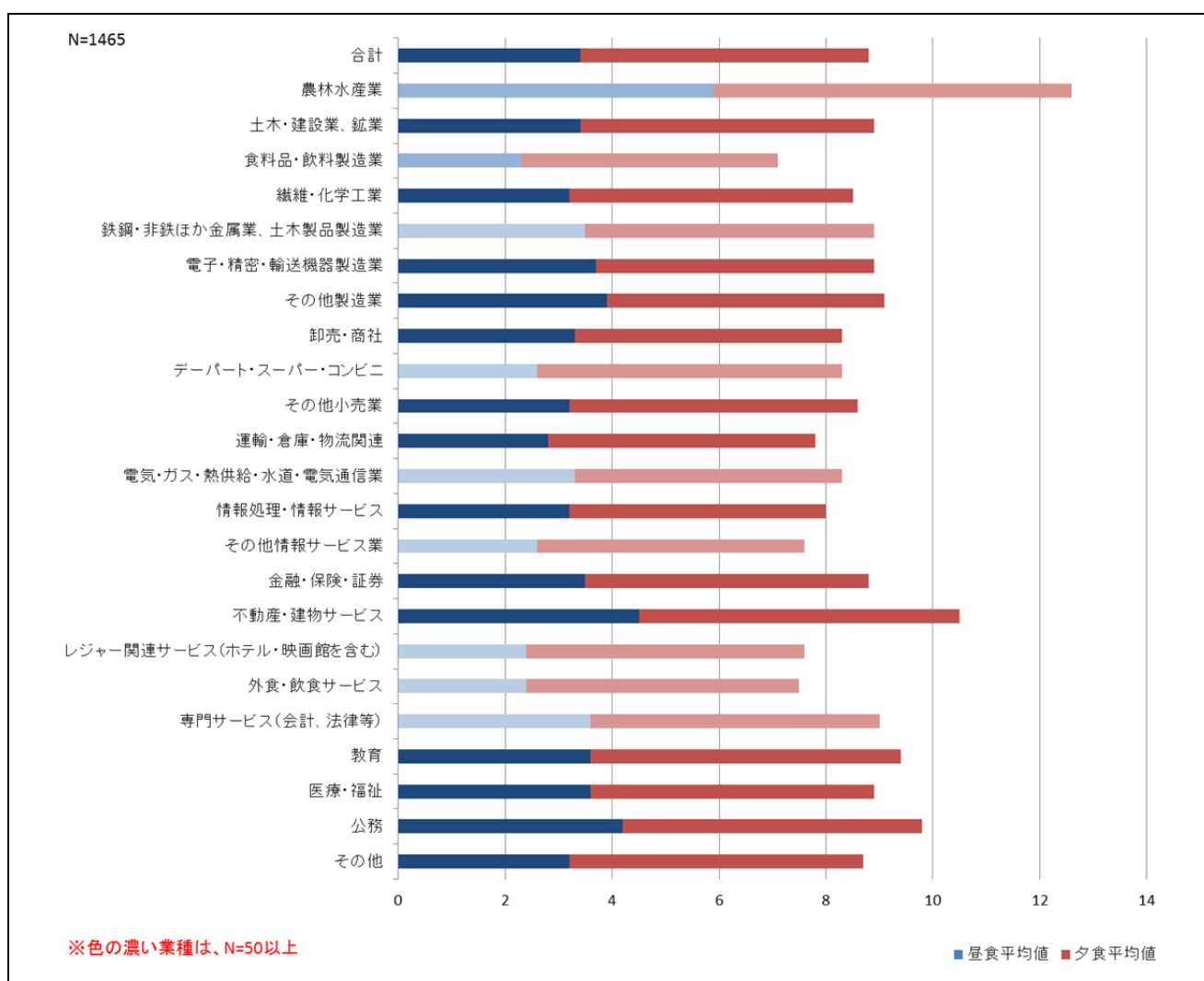
出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 95 現役世代(20代～65歳未満)の「主食・主菜・副菜」3つ揃う日数(夕食)  
(仕事・勉強時間別)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 96 現役世代(20代～65歳未満)の「主食・主菜・副菜」3つ揃う回数  
(朝食・昼食・夕食合計)(仕事・勉強時間別)



出典:「生活者アンケート調査」(三菱総研、2014年6月)

図 97 業種別の「主食・主菜・副菜」3つそろう日数の平均値(昼食・夕食)