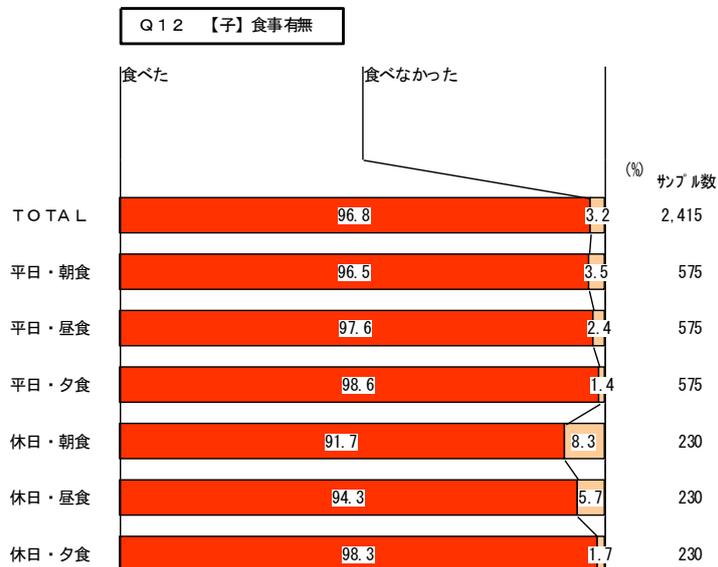
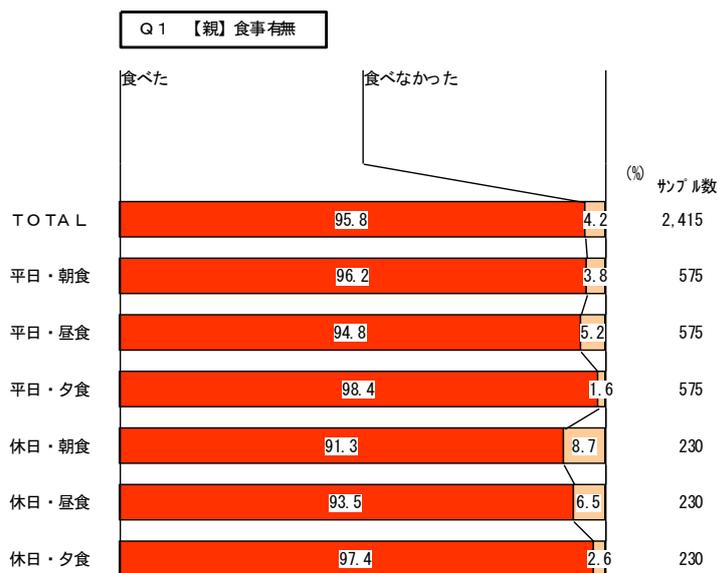


4. 食生活の実態（日記調査結果）

（1）食事有無

食事は、親子とも「食べた」が95%以上を占める。

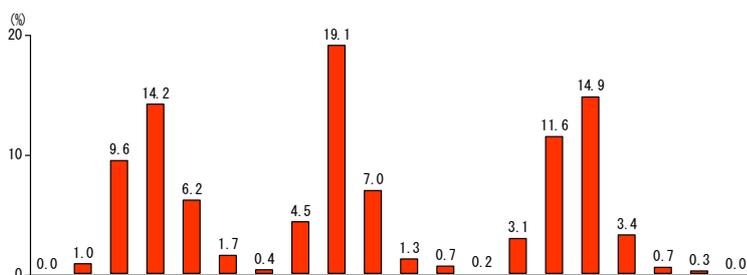


(2) 食事開始時間

平日の食事開始時間は、親子とも、朝食は6時～7時台、昼食は12時～13時台、夕食は18時～19時台の時間帯に集中しており、これらの時間帯に食事する人が8割前後を占める。

Q3 【親】 食事開始時刻 (時)

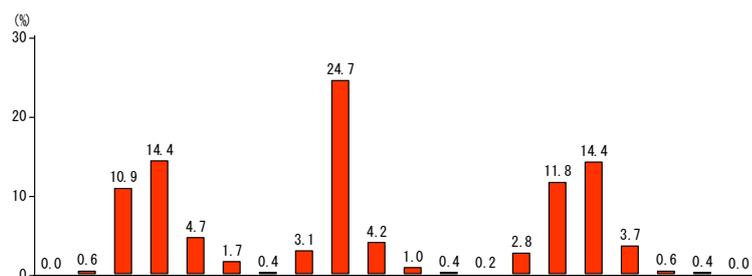
TOTAL n=2,313



食事区分	n	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		4時台	5時台	6時台	7時台	8時台	9時台	10時台	11時台	12時台	13時台	14時台	15時台	16時台	17時台	18時台	19時台	20時台	21時台	22時台	23時台
0 TOTAL	2,313	0.0	1.0	9.6	14.2	6.2	1.7	0.4	4.5	19.1	7.0	1.3	0.7	0.2	3.1	11.6	14.9	3.4	0.7	0.3	0.0
1 平日・朝食	553	0.0	3.4	33.8	46.8	13.7	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2 平日・昼食	545	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	12.8	60.9	20.2	3.9	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3 平日・夕食	566	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	9.0	34.1	43.8	10.8	1.6	0.5	0.0
4 休日・朝食	210	0.5	1.9	16.7	33.3	32.4	12.9	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5 休日・昼食	215	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.3	51.2	24.2	4.7	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6 休日・夕食	224	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	8.9	33.5	42.9	7.6	3.1	2.2	0.4

Q14 【子】 食事開始時刻 (時)

TOTAL n=2,337



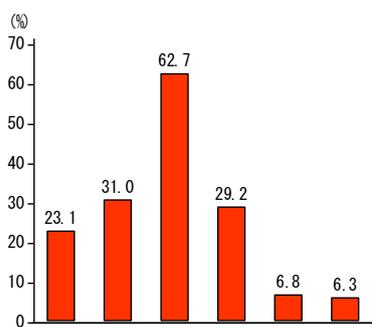
食事区分	n	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		4時台	5時台	6時台	7時台	8時台	9時台	10時台	11時台	12時台	13時台	14時台	15時台	16時台	17時台	18時台	19時台	20時台	21時台	22時台	23時台
0 TOTAL	2,337	0.0	0.6	10.9	14.4	4.7	1.7	0.4	3.1	24.7	4.2	1.0	0.4	0.2	2.8	11.8	14.4	3.7	0.6	0.4	0.0
1 平日・朝食	555	0.0	2.0	41.4	47.4	7.9	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2 平日・昼食	561	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	81.1	9.3	2.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3 平日・夕食	567	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.5	34.4	42.7	11.8	1.4	0.9	0.0
4 休日・朝食	211	0.5	1.4	11.8	35.1	31.8	15.2	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5 休日・昼食	217	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.1	56.2	20.7	4.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6 休日・夕食	226	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	8.0	35.4	41.6	8.8	2.7	2.2	0.4

(3) 食卓状況（共食者等）

親は、平日・休日とも、朝食で76%以上、夕食で95%以上は誰かと共食している。
 子は、平日・休日とも、朝食で84%以上、夕食で94%以上は誰かと共食している。

Q2 【親】共食者

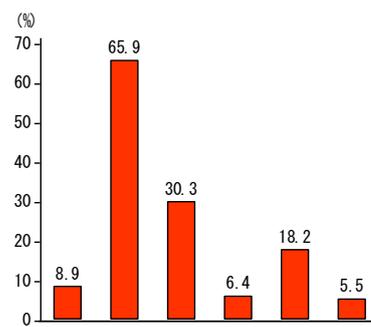
■ TOTAL n=2,313



食事区分	n	共食者					
		1 一人で	2 配偶者と	3 お子様(長子)と	4 長子以外のお子様と	5 親(祖父母)と	6 その他の方と 具体的に:
0 TOTAL	2,313	23.1	31.0	62.7	29.2	6.8	6.3
1 平日・朝食	553	22.8	28.8	69.8	26.2	3.4	0.0
2 平日・昼食	545	55.2	8.8	12.1	9.9	3.5	17.4
3 平日・夕食	566	4.9	31.6	89.0	41.0	7.8	2.3
4 休日・朝食	210	21.9	38.1	70.5	29.5	4.8	0.5
5 休日・昼食	215	12.6	47.0	68.4	36.7	10.2	8.8
6 休日・夕食	224	3.1	67.4	89.3	46.0	19.6	8.0

Q13 【子】共食者

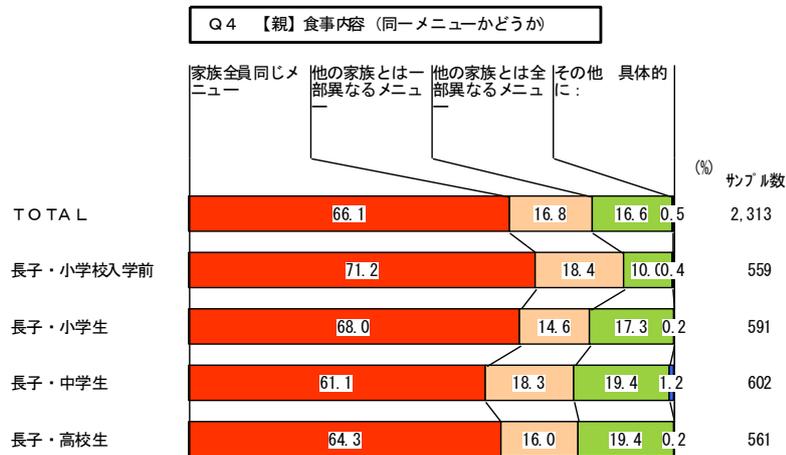
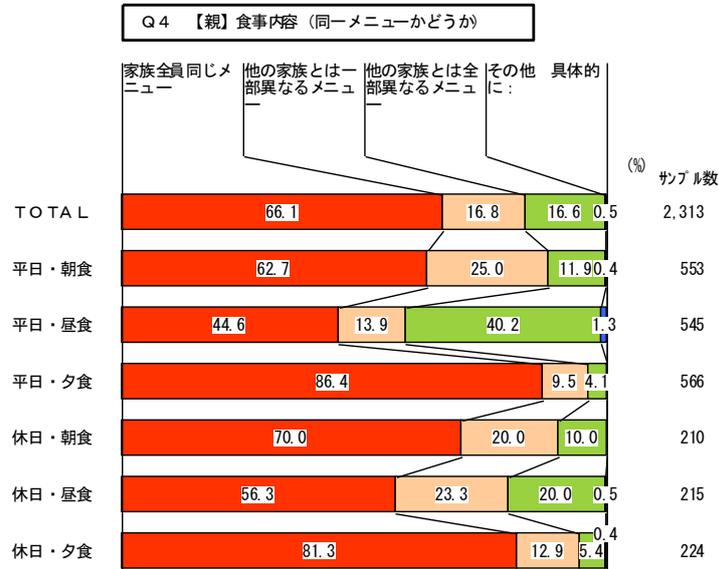
■ TOTAL n=2,337



食事区分	n	共食者					
		1 一人で	2 あなたやあなたの配偶者と	3 兄弟姉妹と	4 祖父母と	5 友だちと	6 その他の方と 具体的に:
0 TOTAL	2,337	8.9	65.9	30.3	6.4	18.2	5.5
1 平日・朝食	555	15.7	76.0	33.2	3.6	0.0	0.0
2 平日・昼食	561	5.5	12.7	3.2	1.2	69.2	16.4
3 平日・夕食	567	5.8	90.5	44.8	7.1	1.1	1.8
4 休日・朝食	211	14.7	76.8	35.1	5.2	0.5	0.5
5 休日・昼食	217	8.8	73.7	34.1	12.4	12.0	4.1
6 休日・夕食	226	3.1	93.8	45.6	19.9	1.8	7.1

(4) 食事内容 (同一メニューかどうか)

食事内容は「家族全員同じメニュー」が、平日の朝食で6割強、昼食で4割強、夕食で8割強である。昼食は、休日でも、家族と一部もしくは全部が異なるメニューが4割以上と多い。

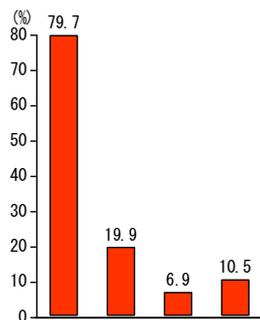


(5) 調理状況

食事は、「調理」されたものが親で8割、子で7割を占める。

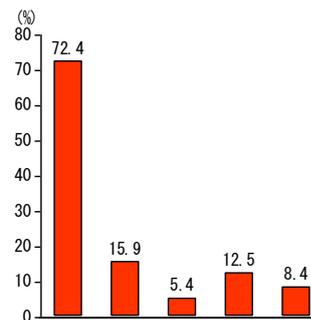
「外食」は、親子とも休日の昼食で2割以上、休日の夕食や平日の昼食で1割程度みられる。

Q5 【親】調理状況
TOTAL n=2,313



食事区分	n	調理状況			
		1 調理	2 購入	3 外食	4 その他
0 TOTAL	2,313	79.7	19.9	6.9	10.5
1 平日・朝食	553	85.4	15.9	0.4	19.2
2 平日・昼食	545	68.8	25.1	10.3	9.5
3 平日・夕食	566	92.0	15.2	3.9	4.6
4 休日・朝食	210	82.4	18.6	0.5	17.6
5 休日・昼食	215	56.7	29.3	23.7	7.0
6 休日・夕食	224	80.4	21.4	12.5	3.6

Q15 【子】調理状況
TOTAL n=2,337



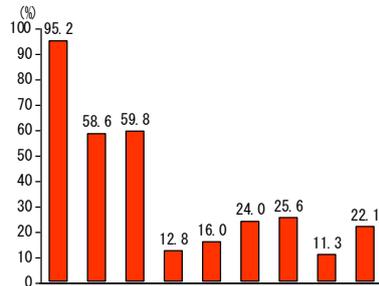
食事区分	n	調理状況				
		1 調理	2 購入	3 外食	4 給食	5 その他
0 TOTAL	2,337	72.4	15.9	5.4	12.5	8.4
1 平日・朝食	555	84.7	16.8	0.2	0.0	21.1
2 平日・昼食	561	41.2	8.2	2.9	52.0	1.1
3 平日・夕食	567	91.5	15.0	4.4	0.0	3.7
4 休日・朝食	211	81.0	20.9	0.9	0.0	17.5
5 休日・昼食	217	56.7	27.6	24.9	0.0	5.5
6 休日・夕食	226	79.2	19.5	12.4	0.0	1.8

(6) 食事メニュー

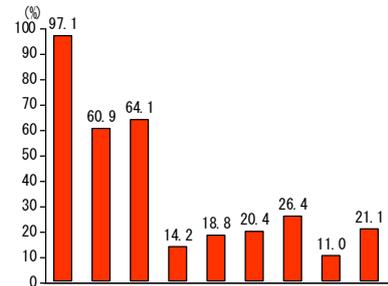
①料理区別の摂取状況

全食事のうち「主食」のある食事は、親子とも9割以上を占める。
 また、「副菜」や「主菜」のある食事は、親子ともに6割前後であり、夕食で出現率が高い。
 なお、「牛乳・乳製品」「果物」「菓子・嗜好飲料」は、親子とも朝食で出現率が比較的高い。

Q6 【親】食事メニュー（料理区分）
 TOTAL n=2,313



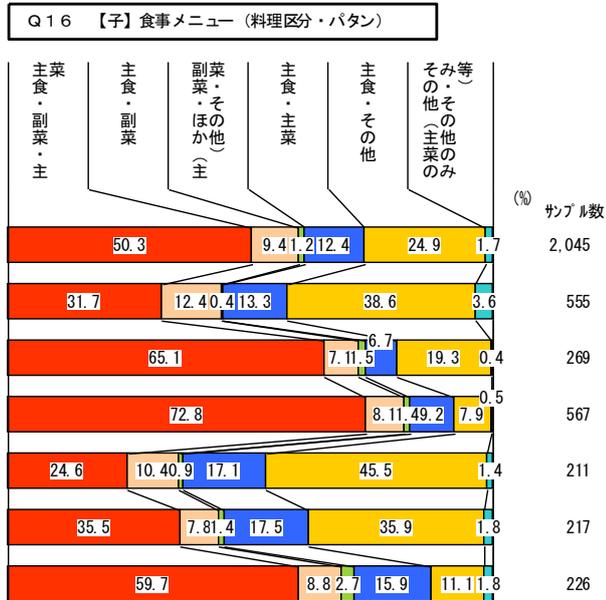
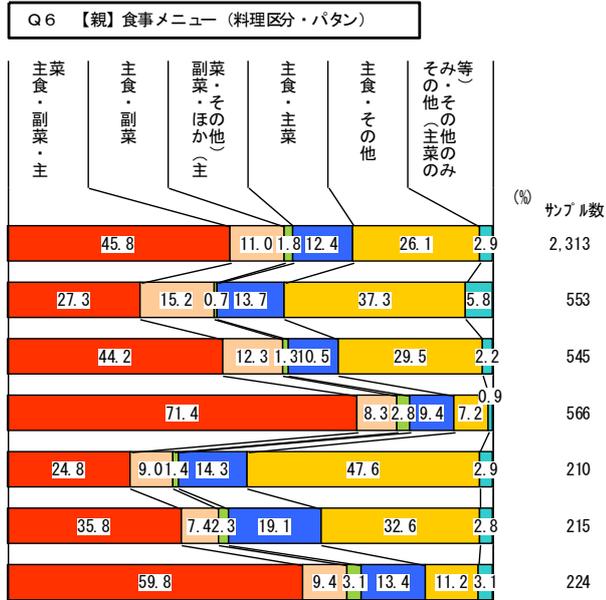
Q16 【子】食事メニュー（料理区分）
 TOTAL n=2,045



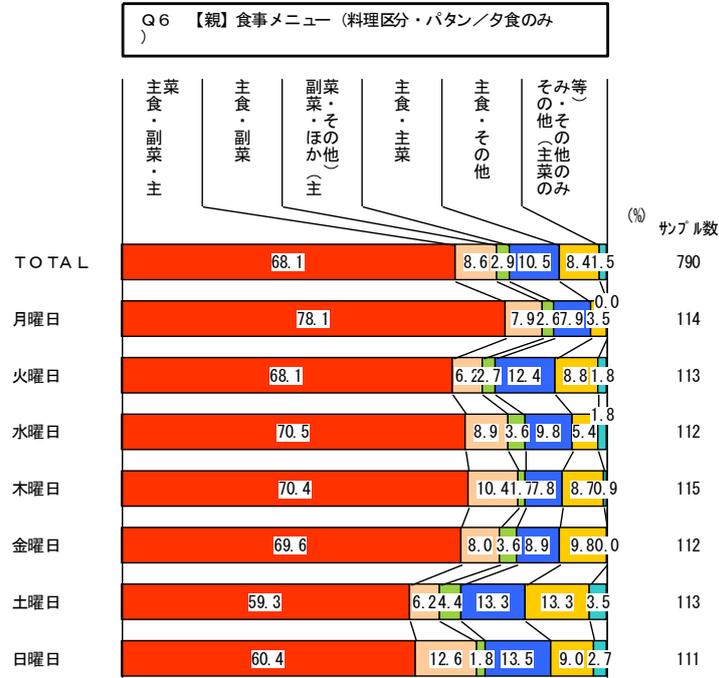
食事区分	n	料理区分 (%)								
		1 主食	2 副菜	3 主菜	4 牛乳・乳製品	5 果物	6 菓子・嗜好飲料	7 汁物	8 塩分の多い常備菜	9 その他
0 TOTAL	2,313	95.2	58.6	59.8	12.8	16.0	24.0	25.6	11.3	22.1
1 平日・朝食	553	93.5	42.2	42.0	30.6	36.0	42.0	23.5	9.8	18.4
2 平日・昼食	545	96.5	57.8	55.2	7.0	9.5	21.8	14.5	12.3	25.3
3 平日・夕食	566	96.3	82.5	83.6	8.8	6.2	9.5	43.3	13.1	25.4
4 休日・朝食	210	95.7	65.2	69.5	30.5	30.0	38.0	21.9	10.0	13.3
5 休日・昼食	215	94.9	45.6	56.3	6.0	4.7	4.4	10.2	6.5	25.6
6 休日・夕食	224	93.8	72.3	77.2	9.4	5.4	7.0	31.3	13.8	19.6

食事区分	n	料理区分 (%)								
		1 主食	2 副菜	3 主菜	4 牛乳・乳製品	5 果物	6 菓子・嗜好飲料	7 汁物	8 塩分の多い常備菜	9 その他
0 TOTAL	2,045	97.1	60.9	64.1	14.2	18.8	20.4	26.4	11.0	21.1
1 平日・朝食	555	96.0	44.5	45.6	33.2	35.3	36.2	24.5	9.4	17.1
2 平日・昼食	269	98.1	73.6	72.5	7.1	19.3	14.5	9.3	16.7	25.7
3 平日・夕食	567	98.1	82.4	83.6	9.9	6.7	8.1	43.2	12.0	25.6
4 休日・朝食	211	97.6	66.0	63.1	31.8	30.8	33.2	22.3	9.0	14.2
5 休日・昼食	217	96.8	44.7	54.8	4.1	8.3	3.4	6.5	6.0	24.4
6 休日・夕食	226	95.6	71.2	78.8	9.4	7.1	4.6	31.9	11.9	17.7

全食事のうち、「主食・副菜・主菜」のすべてある食事は親で5割未満、子で5割である。親子とも、朝食や昼食は、主菜・副菜の無い「主食・その他」がもっとも多く、休日にはその割合が増加する。夕食は、「主食・副菜・主菜」のすべてある食事がもっとも多いが、その割合は平日で7割、休日で6割前後にとどまる。

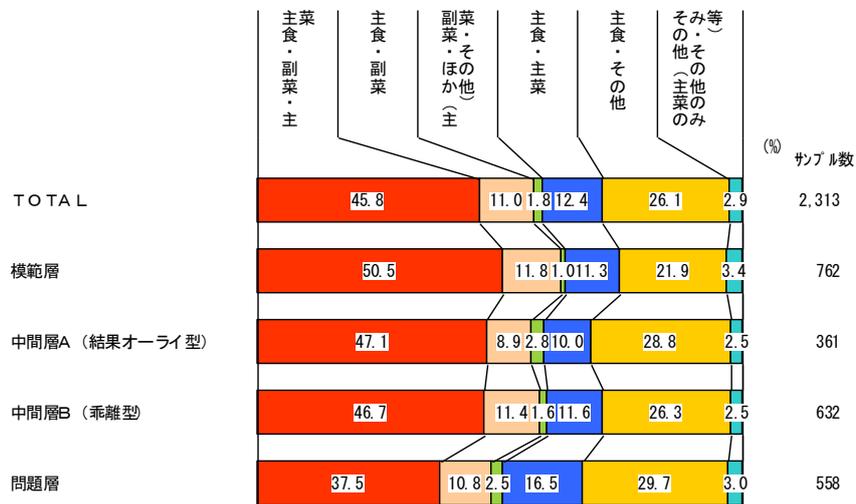


「主食・副菜・主菜」のある食事の割合は、月曜日にもっとも高く、土曜日にもっとも低くなっている。

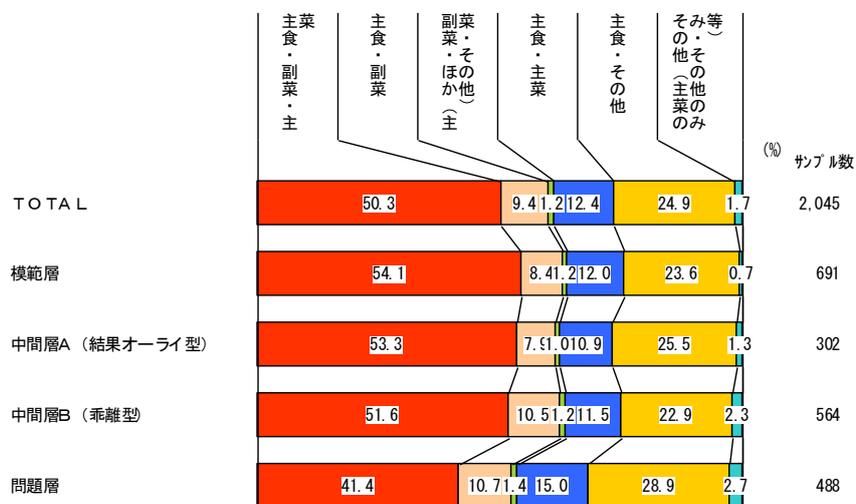


食セグメント別にみると、「主食・副菜・主菜」のある食事の割合は、模範層でもっとも高くなっている。

Q 6 【親】食事メニュー（料理区分・パターン）

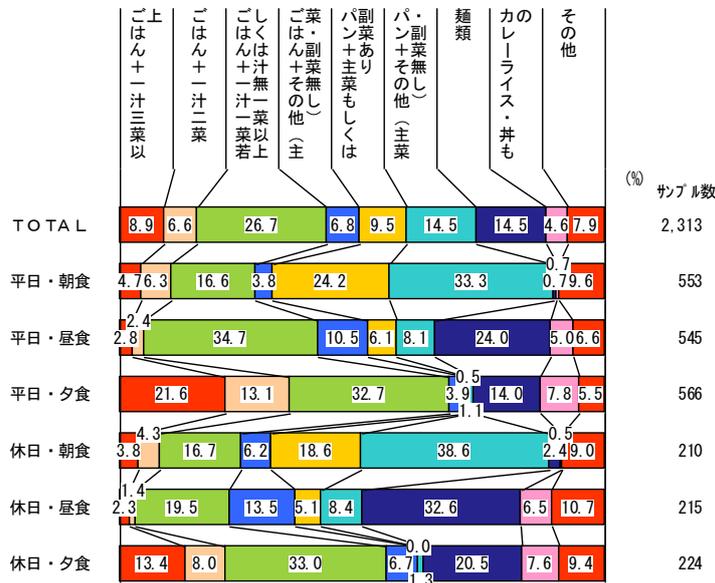


Q 1 6 【子】食事メニュー（料理区分・パターン）

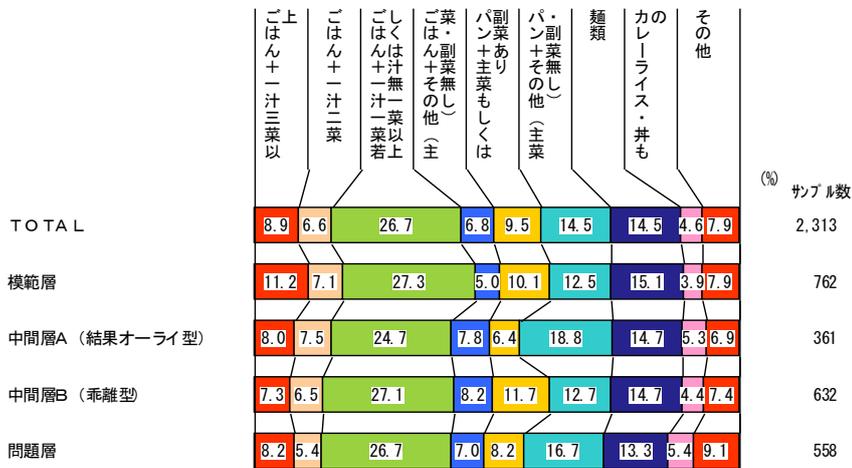


「ごはん＋汁三菜以上」の割合は、全体で1割未満（8.9%）である。

Q6 【親】食事メニュー（日本型食生活）



Q6 【親】食事メニュー（日本型食生活）

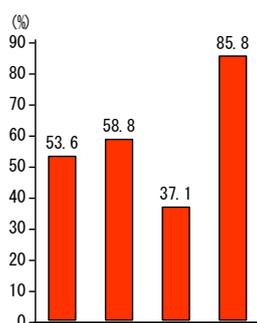


②米／野菜の摂取状況

全食事のうち、親子とも「米」食は5割強、「野菜」があるのは6割前後である。
 平日の朝食は、親子とも「米」食が3割程度であり、昼食は親が5割強、子が6割強、夕食は親子とも約8割である。
 休日には、親子とも、昼食・夕食で「米」食の割合が低下している。

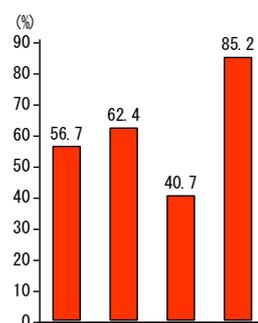
Q6 【親】食事メニュー（米・野菜等）

TOTAL n=2,313



Q16 【子】食事メニュー（米・野菜等）

TOTAL n=2,045

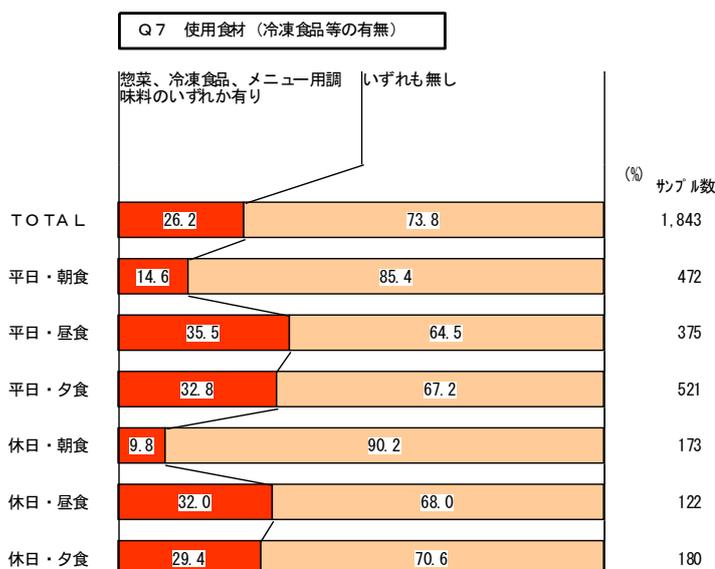
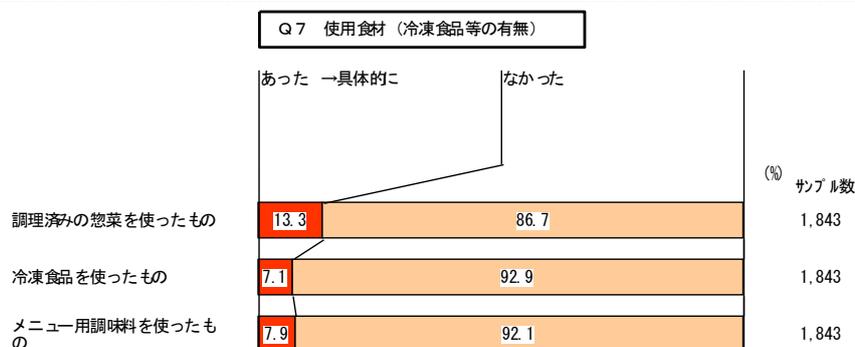


食事区分	n	1	2	3	4
		米	野菜	牛乳、乳製品、豆類、小魚	その他
0 TOTAL	2,313	53.6	58.8	37.1	85.8
1 平日・朝食	553	△32.2	△51.5	△47.2	○92.2
2 平日・昼食	545	△55.2	△52.8	△29.5	△87.5
3 平日・夕食	566	○79.0	○80.0	△40.1	△78.1
4 休日・朝食	210	△31.4	△43.8	△45.7	○92.9
5 休日・昼食	215	△43.3	△38.1	△16.7	△86.0
6 休日・夕食	224	○68.8	○71.4	△34.8	△78.6

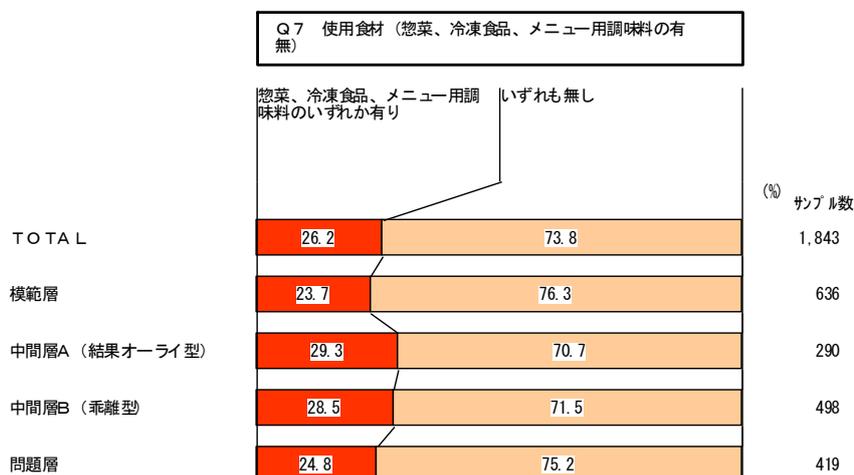
食事区分	n	1	2	3	4
		米	野菜	牛乳類、乳製品、豆類、小魚、緑黄色野菜、	その他
0 TOTAL	2,045	56.7	62.4	40.7	85.2
1 平日・朝食	555	△35.7	△53.2	○50.1	○91.0
2 平日・昼食	269	○69.1	○68.8	△43.9	△89.2
3 平日・夕食	567	○79.9	○80.2	△39.5	△78.5
4 休日・朝食	211	△33.6	△45.5	○48.8	△90.0
5 休日・昼食	217	△44.2	△40.6	△16.6	△86.2
6 休日・夕食	226	○69.0	○69.9	△32.7	△77.9

(7) 使用食材（冷凍食品等の有無）

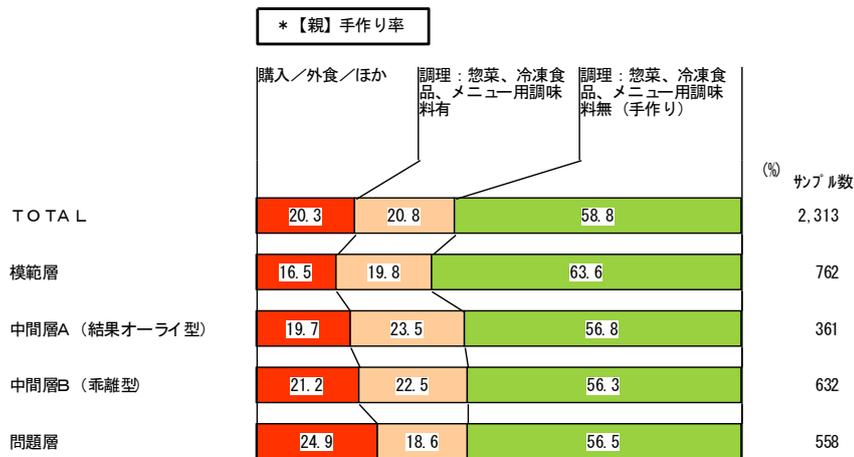
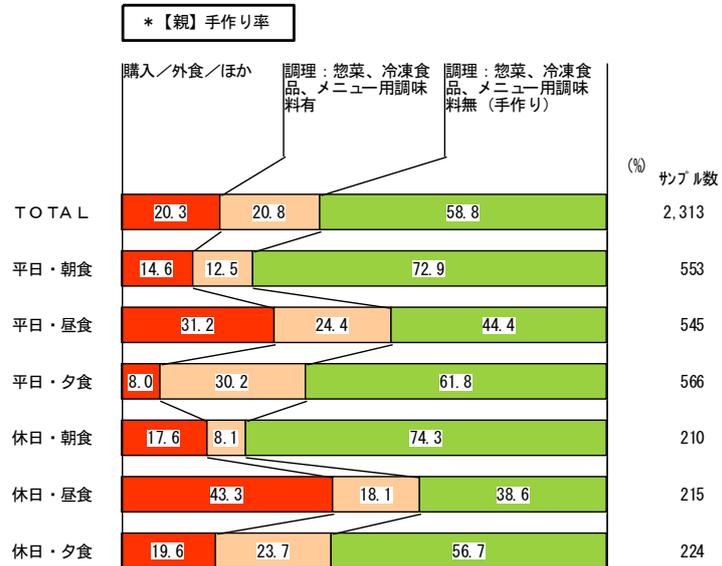
家庭内で調理した料理のある食事のうち、「調理済みの惣菜を使ったもの」のあるものが13%、「冷凍食品」「メニュー用調味料」を使ったものがあるものが7～8%程度みられる。なお、これらの食品・調味料のいずれかが使用された食事は26%を占めており、特に、昼食・夕食で使用率が高い。



模範層でも、調理した食事の約24%は、惣菜、冷凍食品、メニュー用調味料等を用いている。

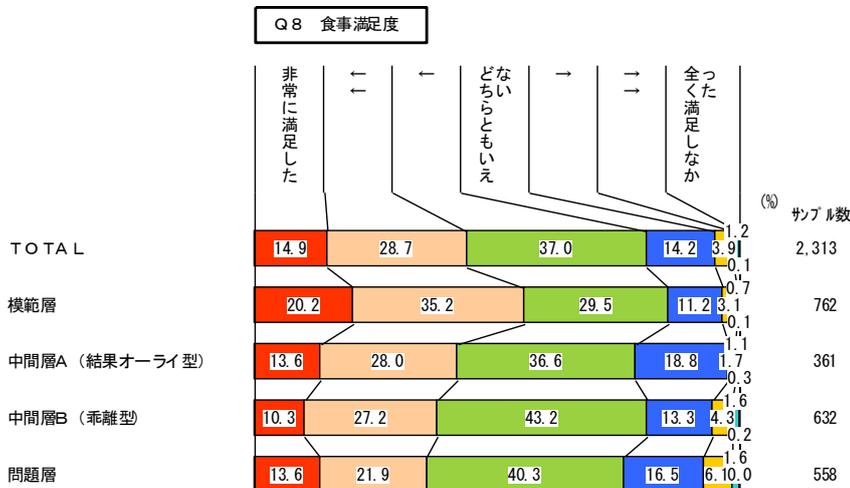
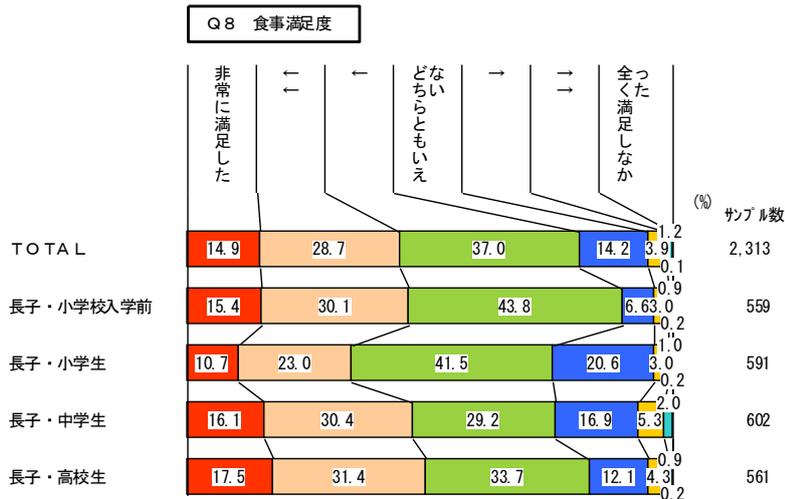
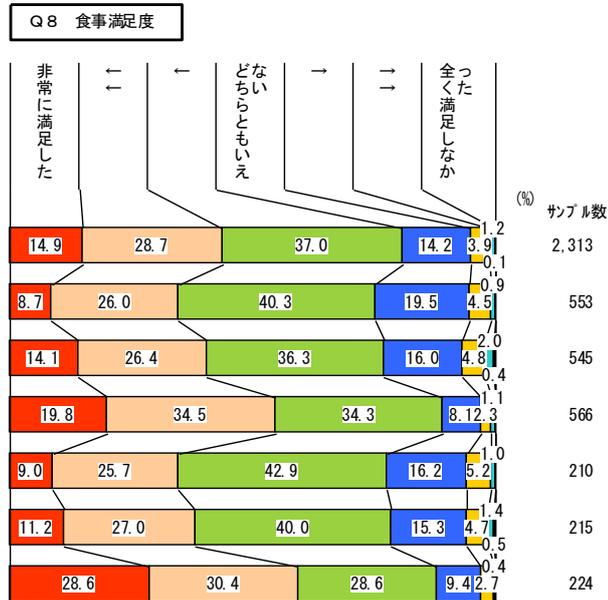


摂取した食事のうち、調理した食事であつ惣菜、冷凍食品、メニュー用調味料等を用いていない食事（＝手作りの食事）は、全体の6割弱（58.8%）を占める。



(8) 食事満足度

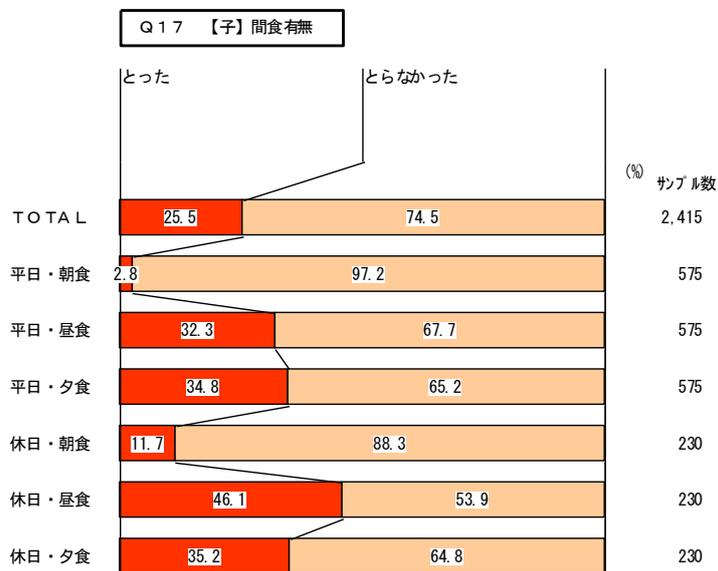
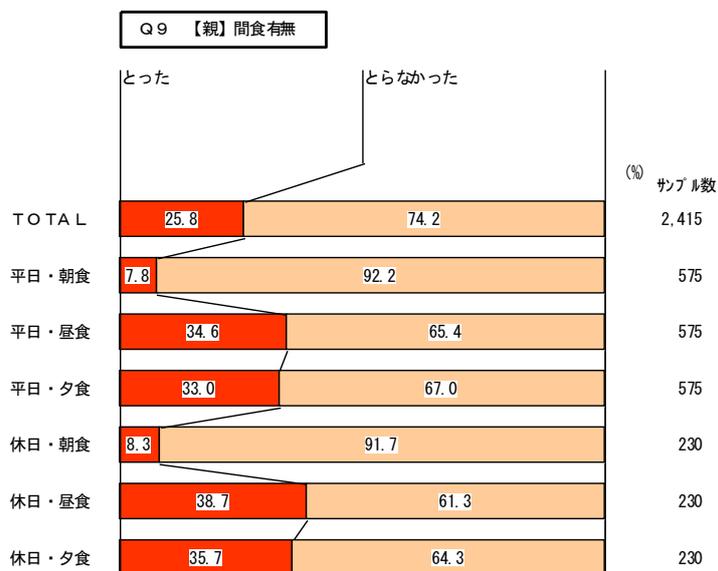
食事については、8割が『満足した』と回答している。特に、夕食の満足度が高い。



(9) 間食の状況

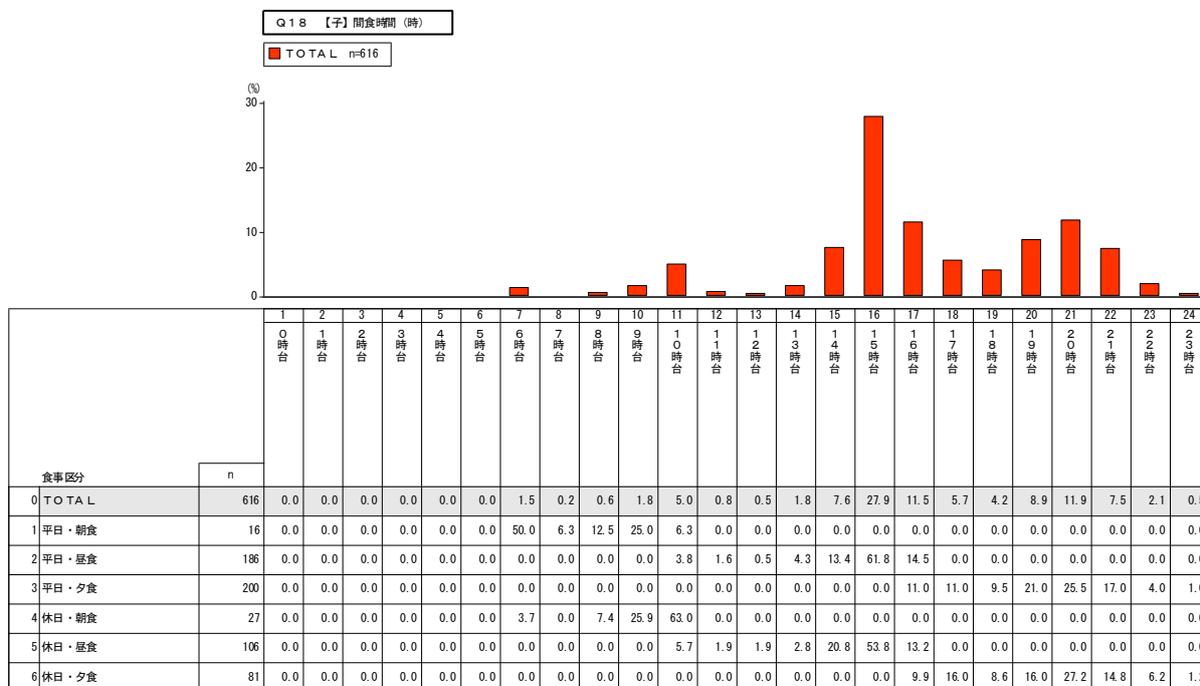
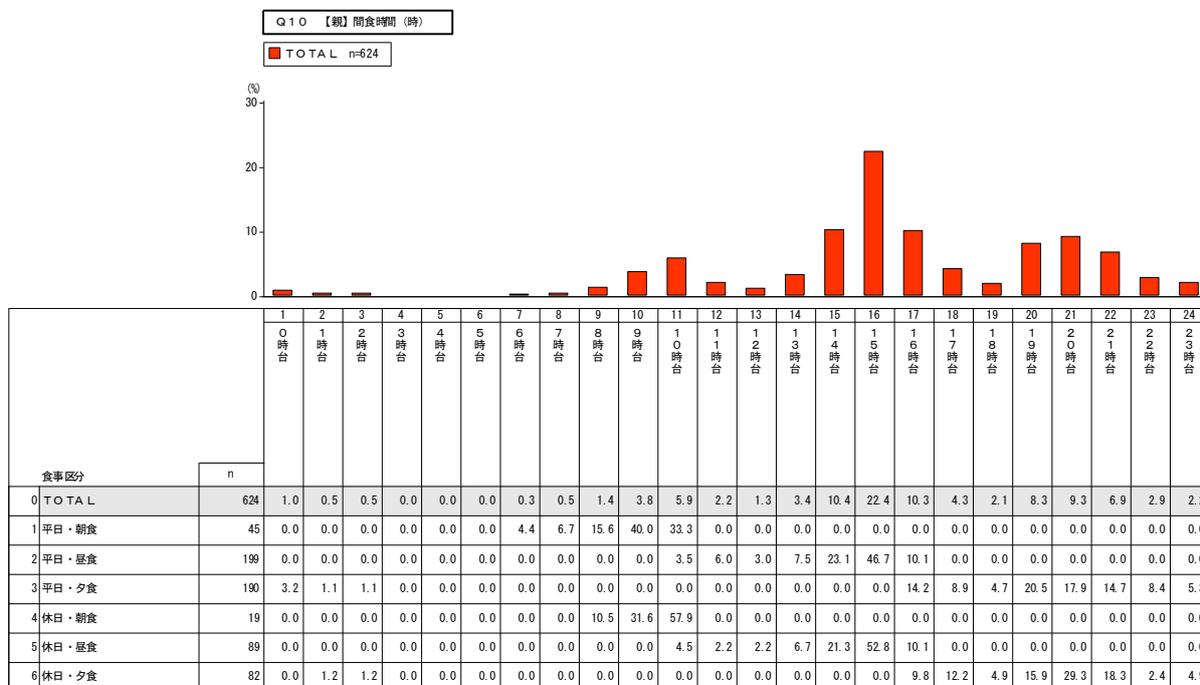
① 間食の有無

間食は、親子とも、昼食・夕食の食事後に3割～4割が摂取している。



②間食時間

間食時間は、親子とも、昼食後は15時頃、夕食後は20時台が多い。
 なお、夕食後の間食のうち、21時以降(21時～2時)のものも2～3割を占める。



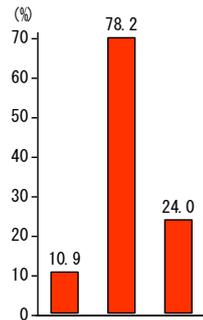
③間食内容

間食の内容は、親子とも、菓子類が中心である。

なお、朝食後の間食の「その他」には、牛乳、コーヒーなどの飲料が多い。

Q 11 【親】間食内容 (分類)

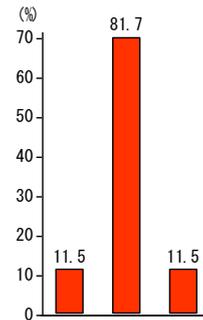
TOTAL n=624



食事区分	n	分類		
		1 果物	2 菓子	3 その他
0 TOTAL	624	10.9	78.2	24.0
1 平日・朝食	45	11.1	57.8	40.0
2 平日・昼食	199	7.5	88.9	18.6
3 平日・夕食	190	12.6	73.2	23.7
4 休日・朝食	19	21.1	57.9	42.1
5 休日・昼食	89	5.6	91.0	28.1
6 休日・夕食	82	18.3	65.9	20.7

Q 19 【子】間食内容 (分類)

TOTAL n=616



食事区分	n	分類		
		1 果物	2 菓子	3 その他
0 TOTAL	616	11.5	81.7	11.5
1 平日・朝食	16	12.5	56.3	31.3
2 平日・昼食	186	8.6	84.4	11.8
3 平日・夕食	200	12.5	80.5	12.5
4 休日・朝食	27	18.5	74.1	11.1
5 休日・昼食	106	8.5	88.7	8.5
6 休日・夕食	81	17.3	76.5	8.6

●食事日記調査 収集写真・食事日記サンプル

■食事日記 設問内容

<あなたの●月●日の食事についてお聞きします>

Q1 あなたは、この時間帯（●月●日●●）に、食事をされましたか。（回答は1つ）

- 1 食べた
- 2 食べなかった

Q2 あなたは、どなたと一緒に食事をされましたか。（回答はいくつでも）

- 1 一人で
- 2 配偶者と
- 3 お子様（長子）と
- 4 長子以外のお子様と
- 5 親（祖父母）と
- 6 その他の方と 具体的に：（ ）

Q3 あなたが、食事を開始された時刻をお答えください。（回答は半角数字で入力）

※24 時間表記（0：00～23：59 まで）でお答えください。

（ ）時（ ）分から食事を開始

Q4 あなたの食事内容（メニュー）は次のどれにあたりますか。（回答は1つ）

- 1 家族全員同じメニュー
- 2 他の家族とは一部異なるメニュー
- 3 他の家族とは全部異なるメニュー
- 4 その他 具体的に：（ ）

Q5 あなたの食事は次のどれに当たりますか。当てはまるものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 調理（家庭で調理したメニューや調理したお弁当を食べた）
- 2 購入（調理済みの惣菜、お弁当や、レトルト食品、冷凍食品を買って食べた）
- 3 外食（飲食店での食事や、家庭以外で出前を取った）
- 4 その他（お菓子・果物・乳製品・ジュース・サプリメント・栄養ドリンク等を食べた場合）

Q6 あなたの食事のメニューをすべてお答えください。（選択欄からお選びください）

Q7 あなたの食事のメニューの中で、次のものはありましたか。あった場合はその内容を具体的に教えてください。（回答は1つ）

- (1) 調理済みの惣菜を使ったもの
- (2) 冷凍食品を使ったもの
- (3) メニュー用調味料※を使ったもの

※既に調味料を混ぜ合わせてある調味食品で、具材を加え調理することで麻婆豆腐や肉料理などのメニューが完成する商品

- 1 あった →具体的に（ ）
- 2 なかった

Q8 あなたは、この時間帯（●月●日●●）の食事に満足しましたか。（回答は1つ）

- 1 非常に満足した
- 2 ←
- 3 ←
- 4 どちらともいえない
- 5 →
- 6 →

7 全く満足しなかった

Q9 あなたは、この時間帯（●月●日●●）に間食をとりましたか。（回答は1つ）

- 1 とった
- 2 とらなかった

Q10 あなたは、間食を何時頃にとりましたか。（回答は半角数字で入力）

※この食事の時間帯（●月●日●●）に何回か取られた場合は、一番遅い時間をお答えください。

※24時間表記（0：00～23：59まで）でお答えください。

（ ）時 （ ）分ころ

Q11 あなたは、間食に何をとりましたか。（回答は具体的に）

※この食事の時間帯（●月●日●●）に何回か取られた場合は、とったものすべてをお答えください。

<お子様（長子）の●月●日の食事についてお聞きします>

Q12 お子様（長子）は、この時間帯（●月●日●●）に、食事をされましたか。（回答は1つ）

- 1 食べた
- 2 食べなかった

Q13 お子様（長子）は、どなたと一緒に食事をされましたか。（回答はいくつでも）

- 1 一人で
- 2 あなたやあなたの配偶者と
- 3 兄弟姉妹と
- 4 祖父母と
- 5 友だちと
- 6 その他の方と 具体的に：（ ）

Q14 お子様（長子）が、食事を開始された時刻をお答えください。（回答は半角数字で入力）

※24時間表記（0：00～23：59まで）でお答えください。

（ ）時（ ）分から食事を開始

Q15 お子様（長子）の食事は次のどれに当たりますか。当てはまるものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 調理（家庭で調理したメニューや調理したお弁当を食べた）
- 2 購入（調理済みの惣菜、お弁当や、レトルト食品、冷凍食品を買って食べた）
- 3 外食（飲食店での食事や、家庭以外で出前を取った）
- 4 給食（学校などで給食を食べた）
- 5 その他（お菓子・果物・乳製品・ジュース・サプリメント・栄養ドリンク等を食べた場合）

Q16 お子様（長子）の食事のメニューをすべてお答えください。（選択欄からお選びください）

※あなたと同じメニューも含めて、お子さまが食べたものを全てお答えください。

※「給食」は含めずお答えください。

Q17 お子様（長子）は、この時間帯（●月●日●●）に間食をとりましたか。（回答は1つ）

- 1 とった
- 2 とらなかった

Q18 お子様（長子）は、間食を何時頃にとりましたか。（回答は半角数字で入力）

※この食事の時間帯（●●●）に何回か取られた場合は、一番遅い時間をお答えください。

※24 時間表記 (0 : 00～23 : 59 まで) でお答えください。
()時 ()分ころ

Q19 お子様 (長子) は、間食に何をとりましたか。(回答は具体的に)

※この食事の時間帯 (●●●) に何回か取られた場合は、とったものすべてをお答えください。

Q20 食事の内容や食卓の状況等について、何か感想があればお願いします。(回答必須ではありません) (回答は具体的に)

例) 食材・調味料・メニューについて (こだわりの食材・メニューがあった、初めての食材・メニューがあった等) / 食卓での話題 / 一緒に食べた人 (珍しくお父さんと一緒だったなど)

<模範層>

		
<p><朝食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. お子様（長子）と、親（祖父母）と</p> <p>Q3. 6時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. 白飯、ハムエッグ、納豆、ゼリー（コーヒーなど）</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 3</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と、祖父母と</p> <p>Q14. 6時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかった</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20. いつもと同じような朝食でした。今日も暑くなりそうだね、と話ながら食事をした</p>	<p><昼食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. お子様（長子）と</p> <p>Q3. 13時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. 炊きこみご飯・混ぜご飯、南蛮漬け、味噌汁、かぼちゃ煮物、ゼリー（コーヒーなど）</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 2</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と</p> <p>Q14. 12時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかった</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20. 暑いので南蛮漬けでさっぱり食事ができた</p>	<p><夕食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. お子様（長子）と、親（祖父母）と</p> <p>Q3. 18時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. そうめん、冷汁、野菜和風煮、肉の炒め物</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 2</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と、祖父母と</p> <p>Q14. 18時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とった</p> <p>Q18. 19時台</p> <p>Q19. アイスクリーム</p> <p>Q20. そうめんが嫌と娘が言っていた</p>

		
<p><朝食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 配偶者と、お子様（長子）と、長子以外のお子様と</p> <p>Q3. 7時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理, 購入</p> <p>Q6. 食パン、フルーツ、牛乳</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 4</p> <p>Q9. とらなかつた</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と、兄弟姉妹と</p> <p>Q14. 7時台</p> <p>Q15. 調理, 購入</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかつた</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20. この日はあまり食欲がなかつたみたいでした</p>	<p><昼食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 一人で</p> <p>Q3. 12時台</p> <p>Q4. 他の家族とは一部異なるメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. 塩焼き・素焼き（魚）、卵焼き、炒め煮・揚げ煮（副菜）、トマト</p> <p>Q7(1). なかつた</p> <p>Q7(2). なかつた</p> <p>Q7(3). なかつた</p> <p>Q8. 2</p> <p>Q9. とらなかつた</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. 友だちと</p> <p>Q14. 13時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16. 塩焼き・素焼き（魚）、卵焼き、炒め煮・揚げ煮（副菜）、トマト</p> <p>Q17. とらなかつた</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20. 特にないです</p>	<p><夕食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. お子様（長子）と、長子以外のお子様と</p> <p>Q3. 19時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. 白飯、つけ焼き・照り焼き（肉）、ひじきの煮物、ソーメン、生野菜・野菜サラダ</p> <p>Q7(1). なかつた</p> <p>Q7(2). なかつた</p> <p>Q7(3). なかつた</p> <p>Q8. 1</p> <p>Q9. とらなかつた</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と、兄弟姉妹と</p> <p>Q14. 19時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかつた</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20. 初めての料理で味付けがおいしいと言ってくれました</p>

<結果オーライ層>

		
<p><朝食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 配偶者と、お子様（長子）と</p> <p>Q3. 7時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理, 購入</p> <p>Q6. 食パン、ゆで豆（枝豆、そら豆など）、牛乳、ヨーグルト</p> <p>Q7(1). 枝豆</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 3</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と</p> <p>Q14. 7時台</p> <p>Q15. 調理, 購入</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかった</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20.</p>	<p><昼食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 配偶者と、お子様（長子）と</p> <p>Q3. 12時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. そうめんチャンプルー</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 1</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と、兄弟姉妹と</p> <p>Q14. 12時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とった</p> <p>Q18. 15時台</p> <p>Q19. 桃</p> <p>Q20.</p>	<p><夕食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 配偶者と、お子様（長子）と</p> <p>Q3. 17時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. 白飯、豚汁、焼肉、生野菜・野菜サラダ</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 1</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と、兄弟姉妹と</p> <p>Q14. 17時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかった</p> <p>Q18.</p> <p>Q19. Q20.</p>



<朝食>

- Q1. 食べた
- Q2. お子様（長子）と
- Q3. 7時台
- Q4. 家族全員同じメニュー
- Q5. 調理
- Q6. 白飯、スクランブルドエッグ、しらす干し
- Q7(1). しらす干し
- Q7(2). なかった
- Q7(3). なかった
- Q8. 2
- Q9. とらなかった
- Q10.
- Q11.
- Q12. 食べた
- Q13. あなたやあなたの配偶者と
- Q14. 7時台
- Q15. 調理
- Q16.
- Q17. とらなかった
- Q18.
- Q19.
- Q20. あまいスクランブルエッグとしよっぱいしらす干しを白いごはんにのせて、簡単なそぼろごはん風だけど、おいしい。

<昼食>

- Q1. 食べた
- Q2. 一人で
- Q3. 12時台
- Q4. 家族全員同じメニュー
- Q5. 調理
- Q6. 白飯、スクランブルドエッグ、しらす干し、つけ焼き・照り焼き（肉）、ソテー・炒め物（副菜）
- Q7(1). しらす干し
- Q7(2). なかった
- Q7(3). なかった
- Q8. 1
- Q9. とった
- Q10. 15時台
- Q11. チョコレート
- Q12. 食べた
- Q13. 友だちと
- Q14. 12時台
- Q15. 給食
- Q16.
- Q17. とらなかった
- Q18.
- Q19.
- Q20. 前日夜のおかず、朝食のおかずをお弁当用にとりわけておいたものを使った。

<夕食>

- Q1. 食べた
- Q2. お子様（長子）と
- Q3. 19時台
- Q4. 家族全員同じメニュー
- Q5. 調理
- Q6. 白飯、ホイル焼き・包み焼き、ブロッコリーのゆでたもの、卵の花
- Q7(1). なかった
- Q7(2). なかった
- Q7(3). なかった
- Q8. 1
- Q9. とった
- Q10. 19時台
- Q11. 塩せんべい
- Q12. 食べた
- Q13. あなたやあなたの配偶者と
- Q14. 19時台
- Q15. 調理
- Q16.
- Q17. とらなかった
- Q18.
- Q19.
- Q20. 子どもが部活から帰ってきて、お風呂に入ってから、いっしょに食べた。

<乖離層>

		
<p><朝食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 配偶者と、お子様（長子）と</p> <p>Q3. 6時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. 白飯、カレー</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). シーフード</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 2</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と</p> <p>Q14. 6時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかった</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20. 昨日の残りのカレーを朝食食べたので楽でよかった。</p>	<p><昼食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 一人で</p> <p>Q3. 12時台</p> <p>Q4. 他の家族とは全部異なるメニュー</p> <p>Q5. 購入</p> <p>Q6. おにぎり</p> <p>Q7(1).</p> <p>Q7(2).</p> <p>Q7(3).</p> <p>Q8. 4</p> <p>Q9. とった</p> <p>Q10. 13時台</p> <p>Q11. ポテトチップス</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. 一人で</p> <p>Q14. 12時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16. 白飯、たくあん、ハンバーグ、ウィンナー・ソーセージ（ボイル）、生野菜・野菜サラダ</p> <p>Q17. とった</p> <p>Q18. 15時台</p> <p>Q19. アイス</p> <p>Q20. 子どもが試験中なので勉強するためお弁当が必要だということでお弁当を作った。</p>	<p><夕食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 配偶者と、お子様（長子）と</p> <p>Q3. 20時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. 白飯、餃子、天ぷら、フルーツ</p> <p>Q7(1). 餃子</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 1</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と</p> <p>Q14. 20時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかった</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20. 実家から届いた生ののりとマンゴーがあったので食事に出した。のりは天ぷらにした。マンゴーは食後に食べた。どちらもおいしかった。</p>



<朝食>

- Q1. 食べた
- Q2. お子様（長子）と
- Q3. 8時台
- Q4. 他の家族とは全部異なるメニュー
- Q5. 調理
- Q6. サンドイッチ、炒め煮・揚げ煮（副菜）洋菓子（生）、炭酸飲料
- Q7(1). メンチカツは市販のもの
- Q7(2). なかった
- Q7(3). なかった
- Q8. 2
- Q9. とらなかつた
- Q10.
- Q11.
- Q12. 食べた
- Q13. あなたやあなたの配偶者と
- Q14. 8時台
- Q15. 調理
- Q16. サンドイッチ、目玉焼き、フルーツ、洋菓子（生）
- Q17. とらなかつた
- Q18.
- Q19.
- Q20. 特になし

<昼食>

- Q1. 食べた
- Q2. お子様（長子）と
- Q3. 13時台
- Q4. 家族全員同じメニュー
- Q5. 調理
- Q6. ホットケーキ・パンケーキ、炒め煮・揚げ煮（副菜）
- Q7(1). なかつた
- Q7(2). なかつた
- Q7(3). なかつた
- Q8. 5
- Q9. とつた
- Q10. 15時台
- Q11. スイカ
- Q12. 食べた
- Q13. あなたやあなたの配偶者と
- Q14. 13時台
- Q15. 調理
- Q16.
- Q17. とつた
- Q18. 15時台
- Q19. スイカ
- Q20. ホットケーキは前週に焼いて冷凍保存していたもの。キウイのソースは砂糖と水で伸ばした簡易な手作り。副菜は前夜の残りもの。

<夕食>

- Q1. 食べた
- Q2. 親（祖父母）と
- Q3. 19時台
- Q4. 家族全員同じメニュー
- Q5. 調理
- Q6. 固焼きそば
- Q7(1). 餡と固焼きそばは市販のもの
- Q7(2). なかつた
- Q7(3). なかつた
- Q8. 4
- Q9. とつた
- Q10. 20時台
- Q11. シュークリーム
- Q12. 食べなかつた
- Q13.
- Q14.
- Q15.
- Q16.
- Q17. とらなかつた
- Q18.
- Q19.
- Q20. 長子は寝てしまい夕飯をスキップ

<問題層>

		
<p><朝食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. お子様（長子）と,長子以外のお子様と</p> <p>Q3. 8時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. 食パン、紅茶</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 2</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と,兄弟姉妹と</p> <p>Q14. 8時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかった</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20.</p>	<p><昼食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 配偶者と,お子様（長子）と,長子以外のお子様と</p> <p>Q3. 13時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. チャーハン、麦茶</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). チャーハンの素</p> <p>Q8. 2</p> <p>Q9. とった</p> <p>Q10. 15時台</p> <p>Q11. ポップコーン</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と,兄弟姉妹と</p> <p>Q14. 13時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とった</p> <p>Q18. 15時台</p> <p>Q19. ポップコーン</p> <p>Q20.</p>	<p><夕食></p> <p>Q1. 食べた</p> <p>Q2. 一人で</p> <p>Q3. 21時台</p> <p>Q4. 家族全員同じメニュー</p> <p>Q5. 調理</p> <p>Q6. カレーライス、紅茶</p> <p>Q7(1). なかった</p> <p>Q7(2). なかった</p> <p>Q7(3). なかった</p> <p>Q8. 2</p> <p>Q9. とらなかった</p> <p>Q10.</p> <p>Q11.</p> <p>Q12. 食べた</p> <p>Q13. あなたやあなたの配偶者と,兄弟姉妹と</p> <p>Q14. 19時台</p> <p>Q15. 調理</p> <p>Q16.</p> <p>Q17. とらなかった</p> <p>Q18.</p> <p>Q19.</p> <p>Q20.</p>



<朝食>

- Q1. 食べた
- Q2. お子様（長子）と
- Q3. 7時台
- Q4. 家族全員同じメニュー
- Q5. 調理
- Q6. ホットケーキ、寒天ゼリー、アクエリアス
- Q7(1). なかった
- Q7(2). なかった
- Q7(3). なかった
- Q8. 4
- Q9. とらなかった
- Q10.
- Q11.
- Q12. 食べた
- Q13. あなたやあなたの配偶者と
- Q14. 7時台
- Q15. 調理
- Q16.
- Q17. とらなかった
- Q18.
- Q19.
- Q20.

<昼食>

- Q1. 食べた
- Q2. 一人で
- Q3. 12時台
- Q4. 家族全員同じメニュー
- Q5. 調理
- Q6. そうめん、佃煮、水
- Q7(1). なかった
- Q7(2). なかった
- Q7(3). なかった
- Q8. 4
- Q9. とった
- Q10. 15時台
- Q11. ビスケット、コーヒー
- Q12. 食べた
- Q13. 友だちと
- Q14. 12時台
- Q15. 給食
- Q16.
- Q17. とった
- Q18. 15時台
- Q19. ビスケット、かりんとう、オレンジジュース
- Q20.

<夕食>

- Q1. 食べた
- Q2. 配偶者と、お子様（長子）と、親（祖父母）と
- Q3. 19時台
- Q4. 家族全員同じメニュー
- Q5. 調理
- Q6. 白飯、焼きそば、くし揚げ、メンチカツ、海藻サラダ
- Q7(1). なかった
- Q7(2). 串カツ
- Q7(3). なかった
- Q8. 4
- Q9. とらなかった
- Q10.
- Q11.
- Q12. 食べた
- Q13. あなたやあなたの配偶者と、祖父母と
- Q14. 19時台
- Q15. 調理
- Q16.
- Q17. とらなかった
- Q18.
- Q19.
- Q20.

参考) 食に関する意識と実態の乖離状況 (意識調査と日記調査の比較)

本調査では、食に関する意識と実態の状況を検証するために、意識調査と食事日記調査を実施している。ここでは、意識調査で下記の食生活指針等について『できている』と答えた人が、食事日記調査でどの程度実践していたかをみる。

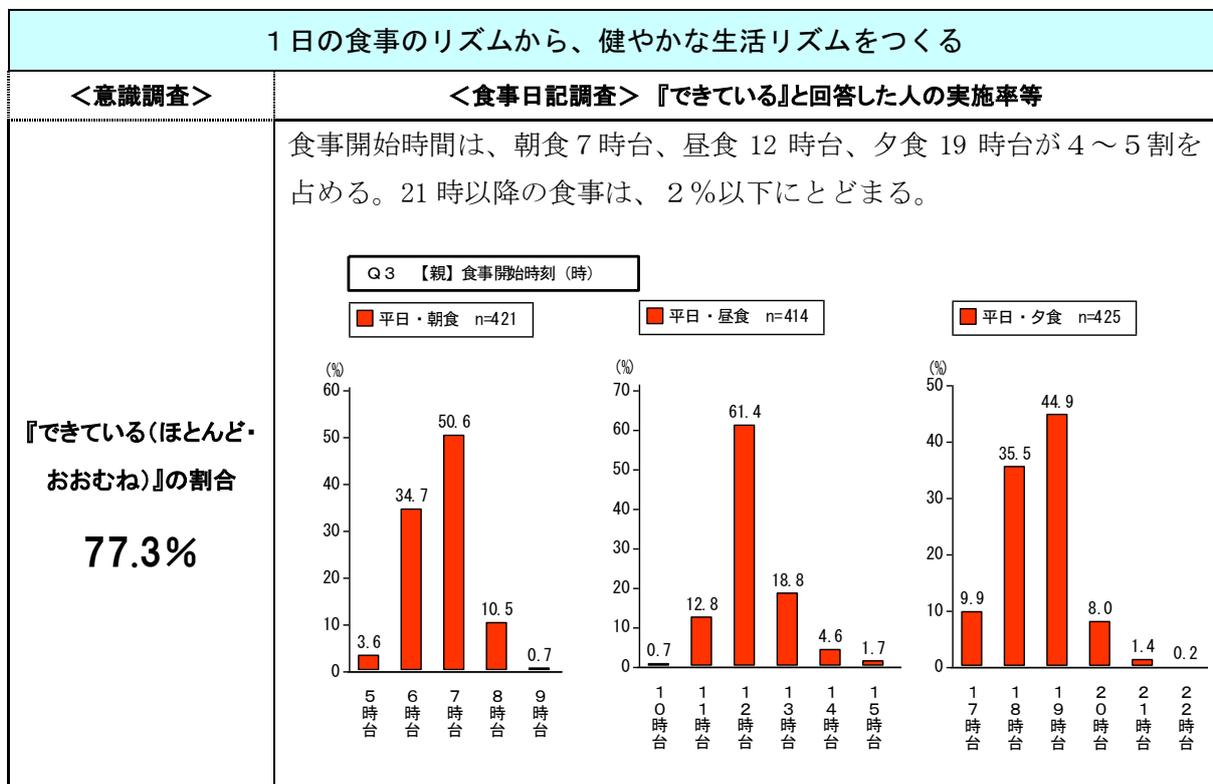
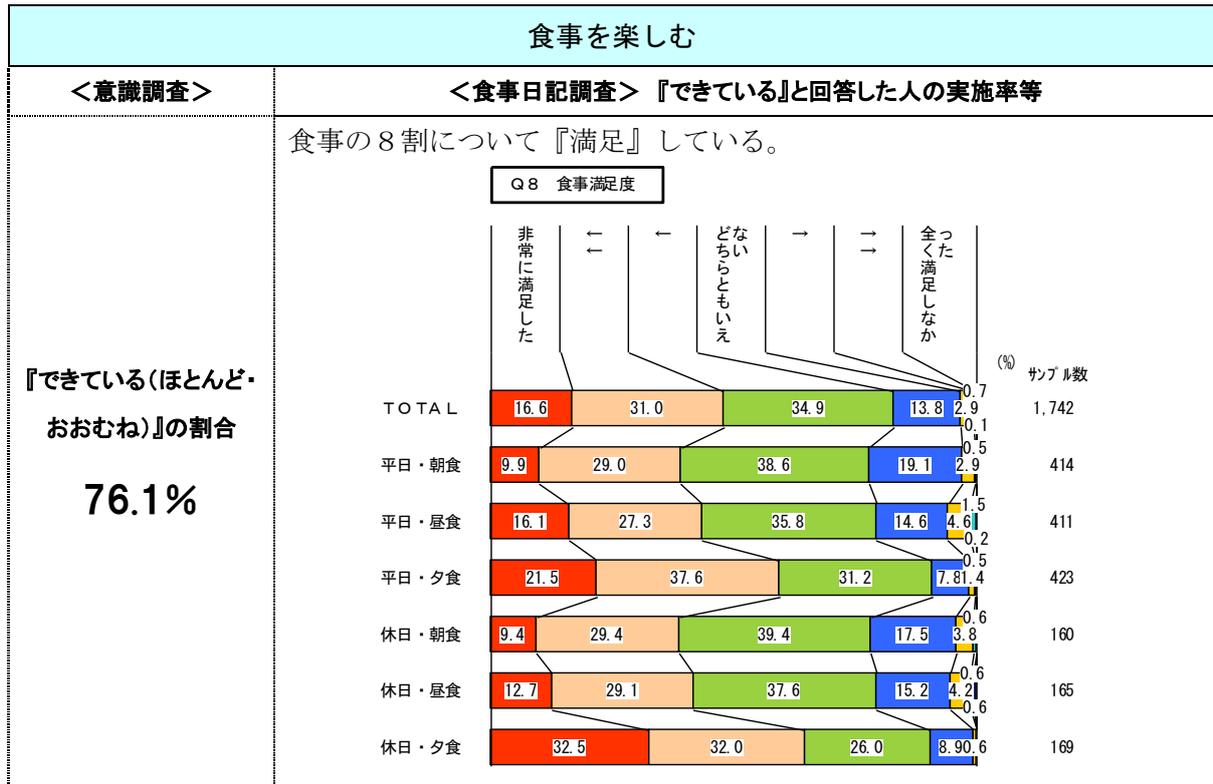
<食生活指針等と食事日記調査における調査項目との対応関係>

意識調査 (Q2)	食事日記調査
食事を楽しむ	Q8(食事満足)
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつくる	Q3(食事時間)
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる	Q6(食事内容)
ごはん(白飯)などの穀類をしっかり摂る	Q6(食事内容):米の摂取状況
たっぷり野菜と毎日の果物でビタミンなどをとる	Q6(食事内容):該当メニュー摂取状況
牛乳、乳製品、豆類、小魚などでカルシウムを十分とる	Q6(食事内容):該当メニュー摂取状況
1日3食きちんととっている	Q1(食事有無)
できるだけ手作りの食事を心がけている	Q5(調理状況)、Q7(使用材料)
家族みんなで食べるようにしている	Q2(食事相手)
家族で同じものを食べるようにしている	Q4(献立差異)

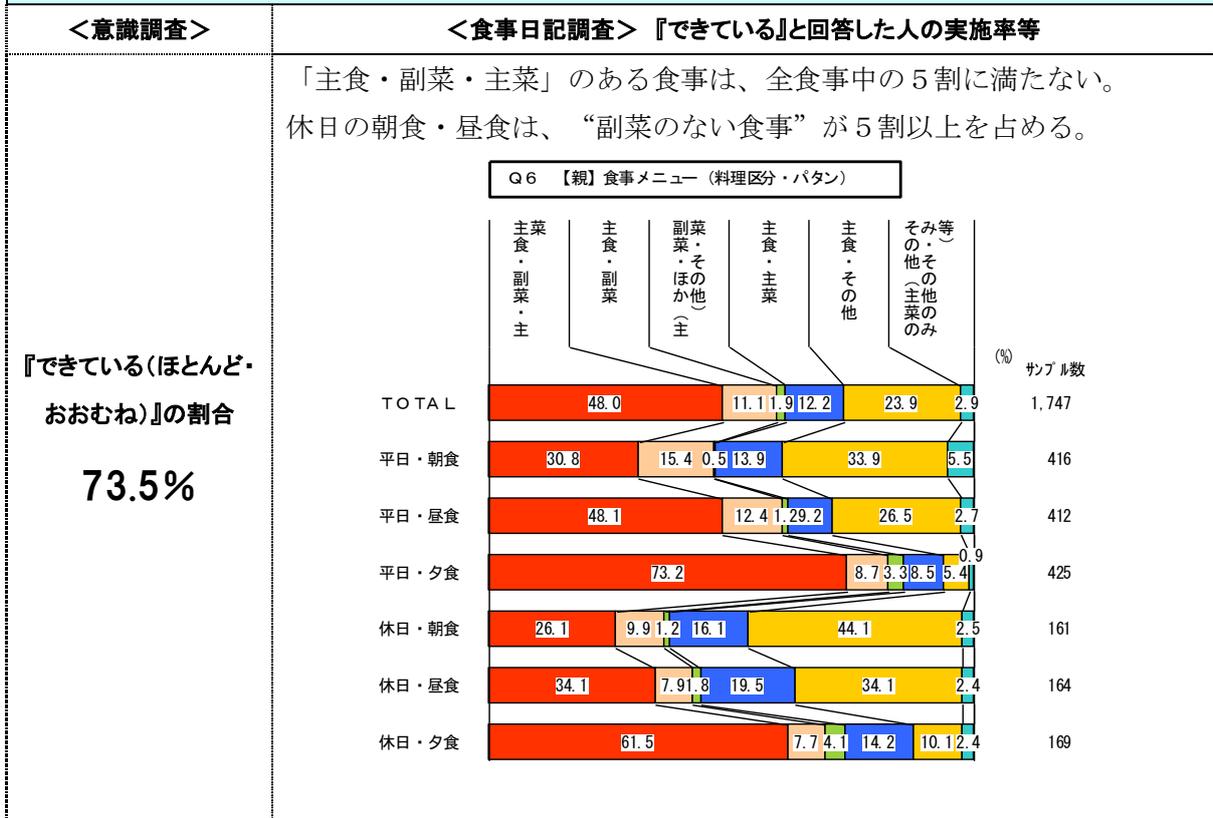
食生活指針等について、意識調査で『できている』と答えた人の割合と、意識調査で『できている』と答えた人の食事日記調査の状況とを整理したのが下記表である。

食生活指針等	意識調査で『できている』と答えた割合	食事日記調査における状況
食事を楽しむ	76.1%	食事の8割について『満足』している。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつくる	77.3%	食事開始時間は、朝食7時台、昼食12時台、夕食19時台が4～5割を占める。21時以降の食事は、2%以下にとどまる。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる	73.5%	「主食・副菜・主菜」のある食事は、全食事中4割に満たない。平日の朝食・昼食は、「副菜のない食事」が5割近くを占める。
ごはん(白飯)などの穀類をしっかりと摂る	87.4%	「米」のある食事は、平日の朝食で3割強、昼食で5割強、夕食で8割である。休日の場合、昼食・夕食の米の摂取率もやや低下する。
たっぷり野菜と毎日の果物でビタミンなどをとる	60.9%	「野菜」のある食事は、平日の朝食・昼食で5割以上、夕食で8割以上である。休日の場合、野菜の摂取率はやや低下する。
牛乳、乳製品、豆類、小魚などでカルシウムを十分とる	65.3%	「牛乳、乳製品、豆類、小魚」のある食事は、平日の朝食で6割弱、昼食で3割、夕食で4割弱である。
1日3食きちんととっている	84.5%	平日は3食とも「食べた」が96%以上である。
できるだけ手作りの食事を心がけている	87.2%	調理した食事の4分の1は、「惣菜、冷凍食品、メニュー用調味料」のいずれかが使用されている。特に、昼食・夕食で使用率が高い。
家族みんなで食べるようにしている	77.4%	平日・休日とも、朝食は8割前後、夕食は97%以上が共食している。
家族で同じものを食べるようにしている	87.5%	平日・休日とも夕食は「家族全員同じメニュー」が8割以上と多い。朝食・昼食は、家族と一部・全部が異なるメニューも4～5割みられる。

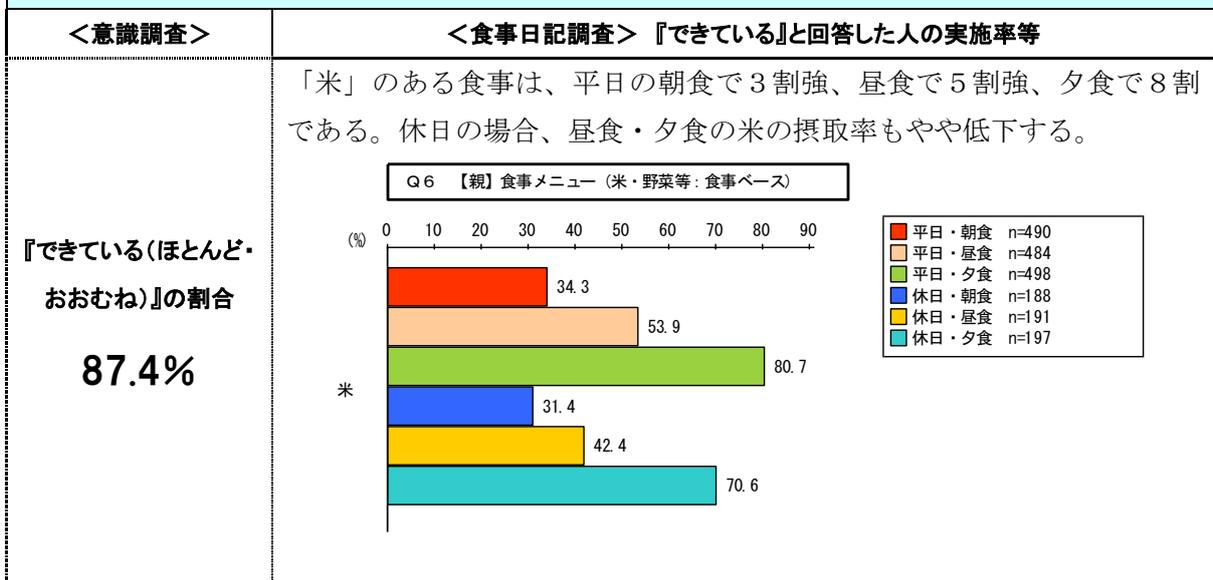
以下は、前ページの表で整理した各項目ごとの詳細である。



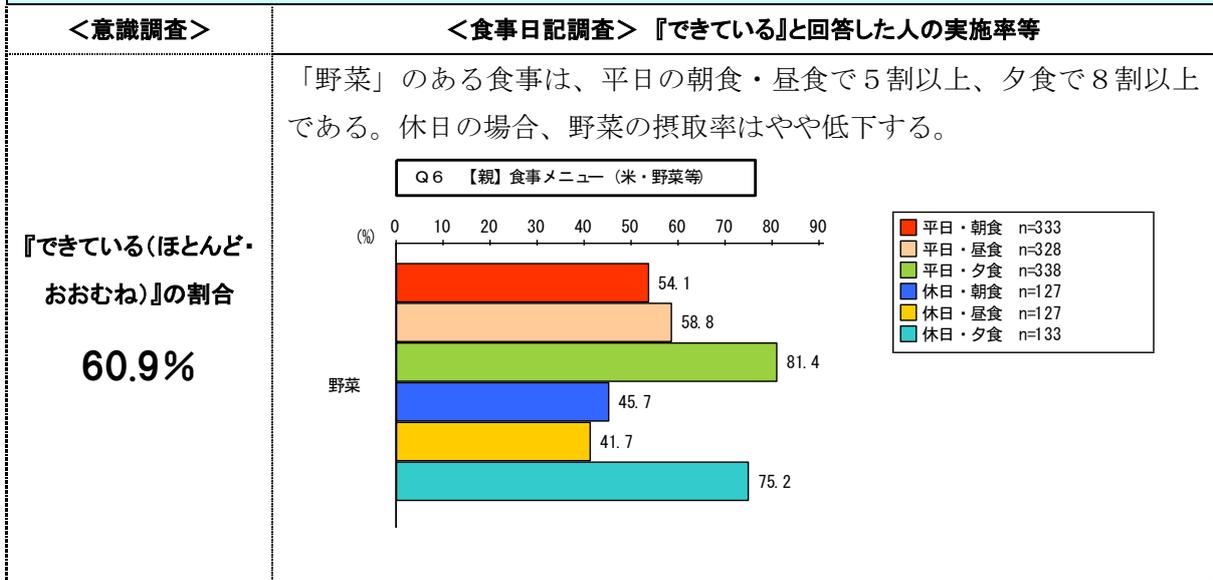
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる



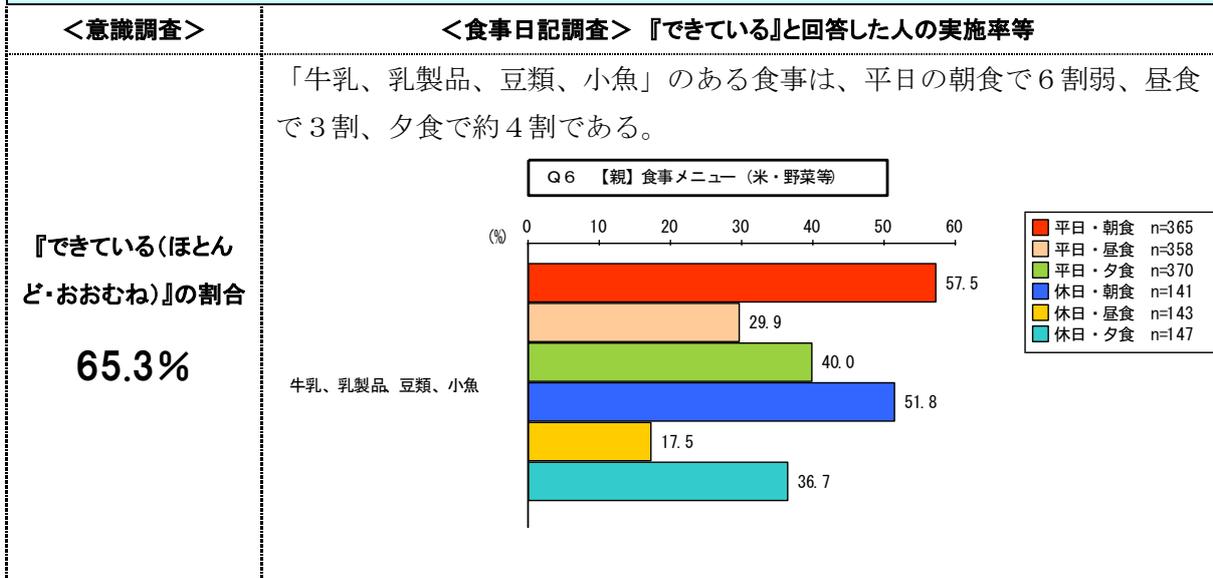
ごはん（白飯）などの穀類をしっかりと摂る



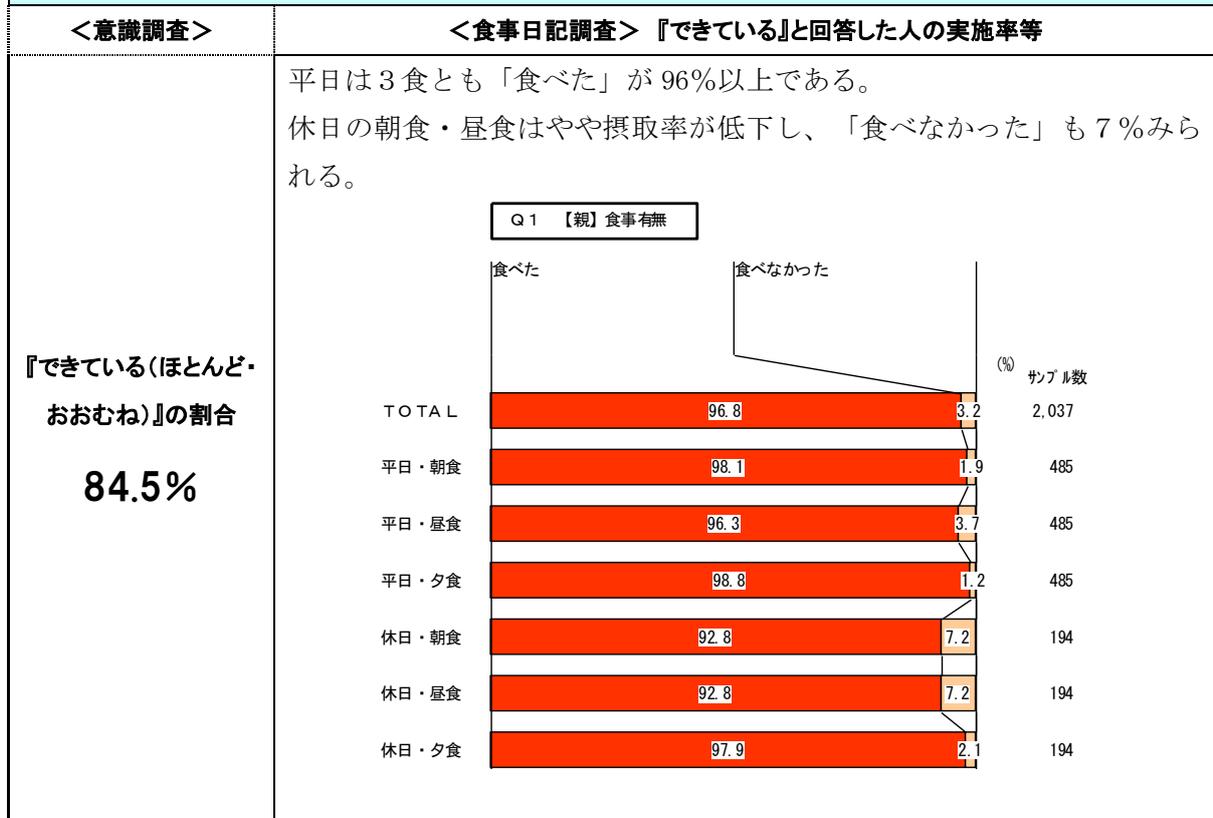
たっぷり野菜と毎日の果物でビタミンなどをとる



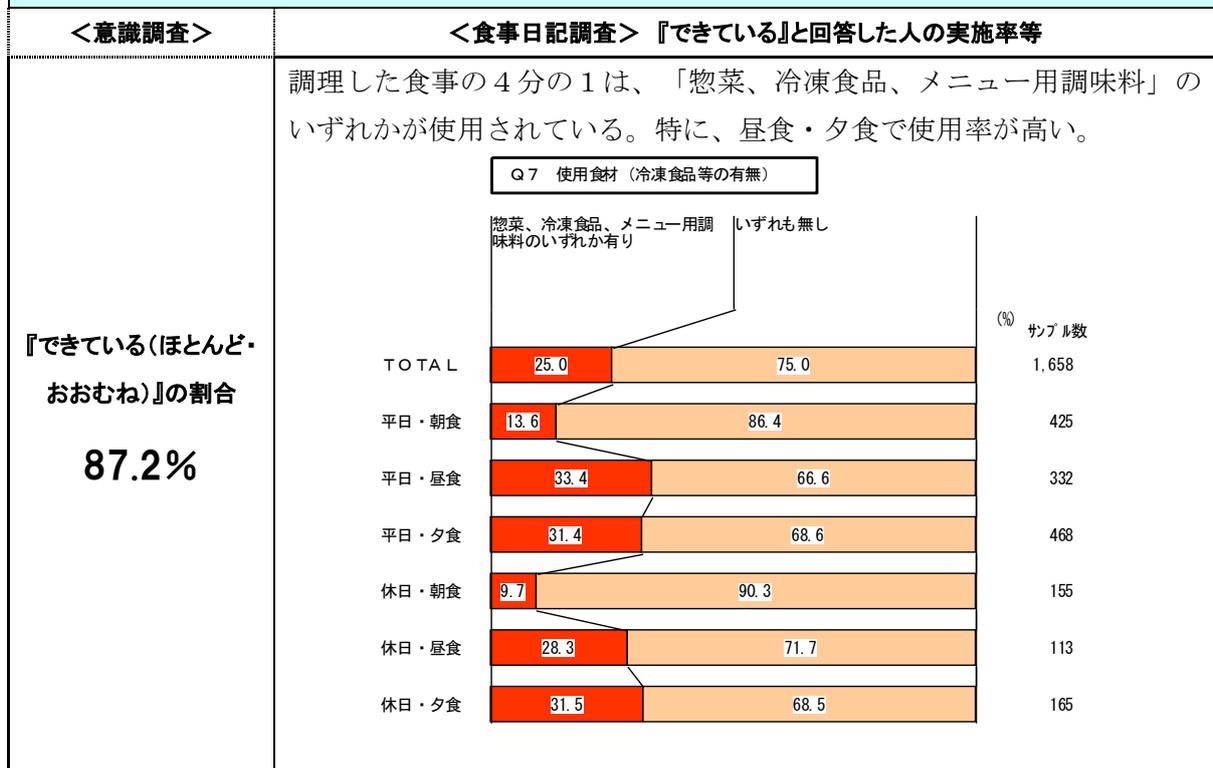
牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分とる



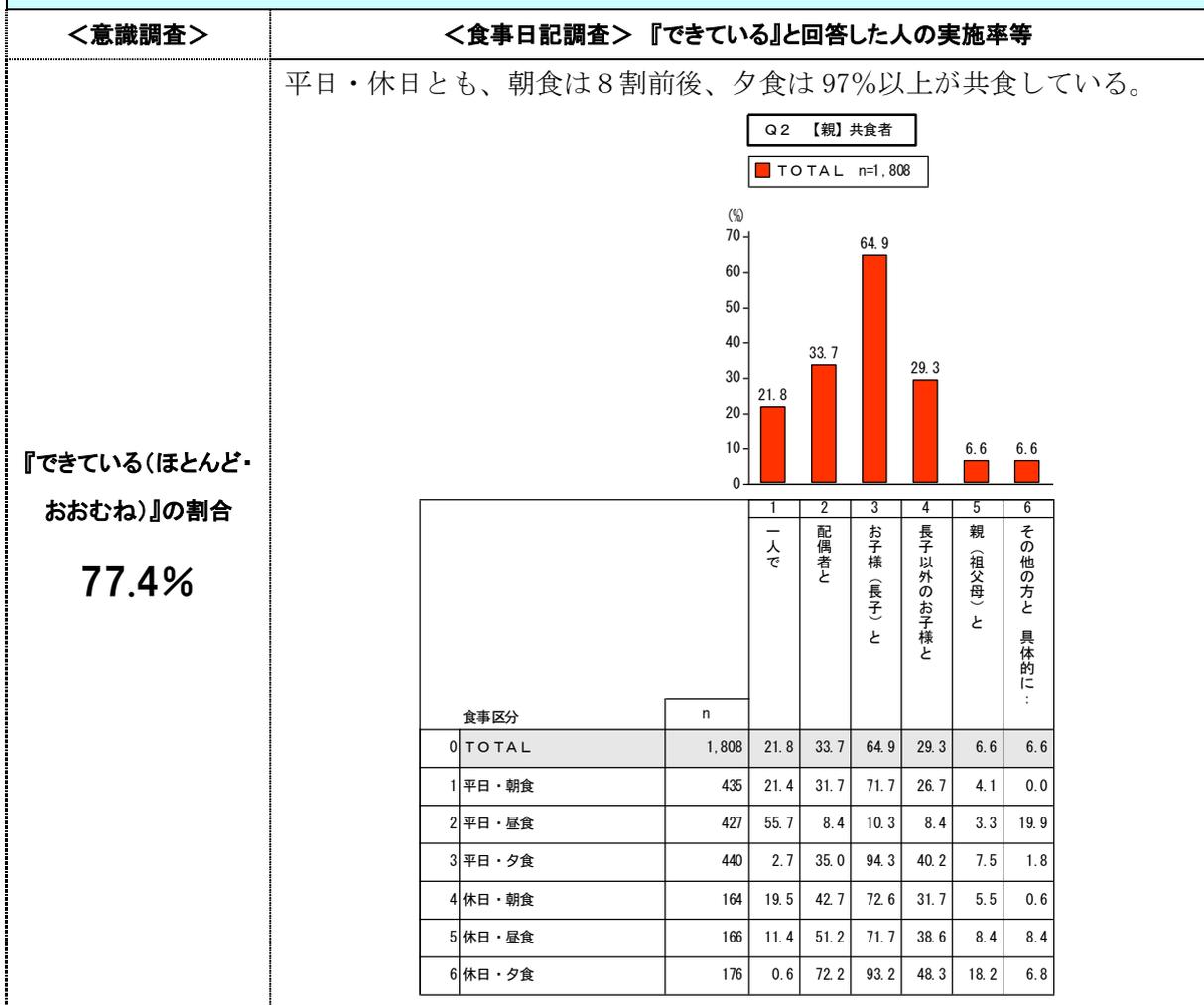
1日3食きちんととっている



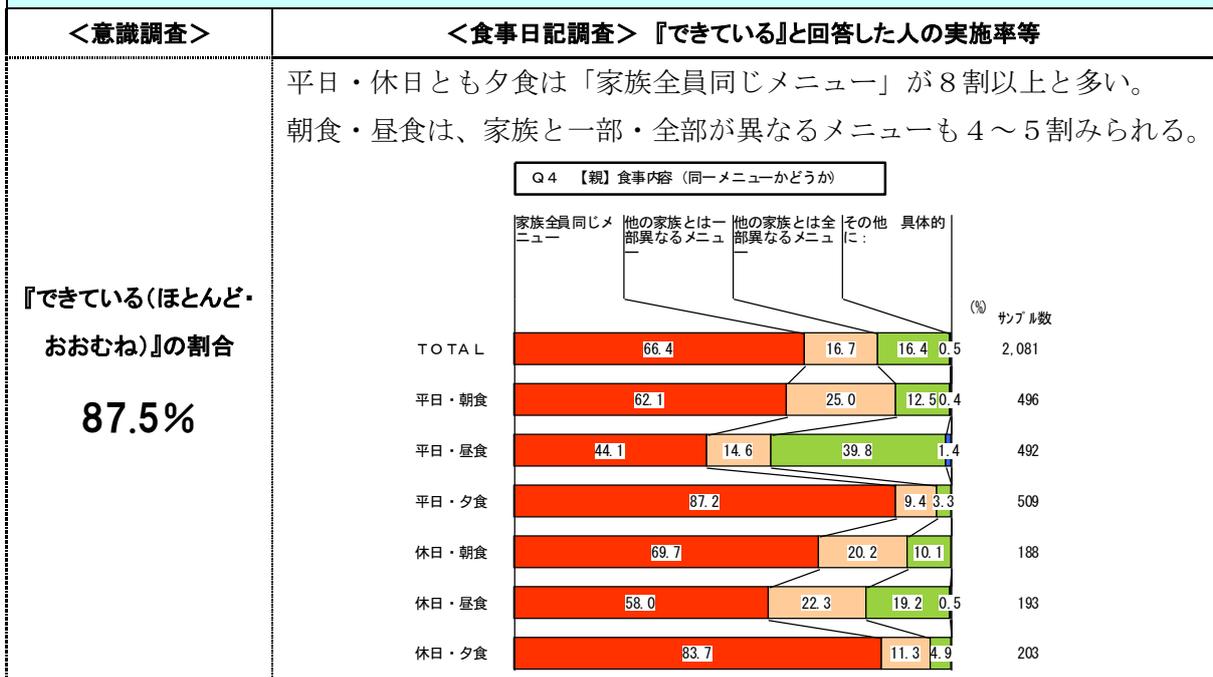
できるだけ手作りの食事を心がけている



家族みんなで食べるようにしている



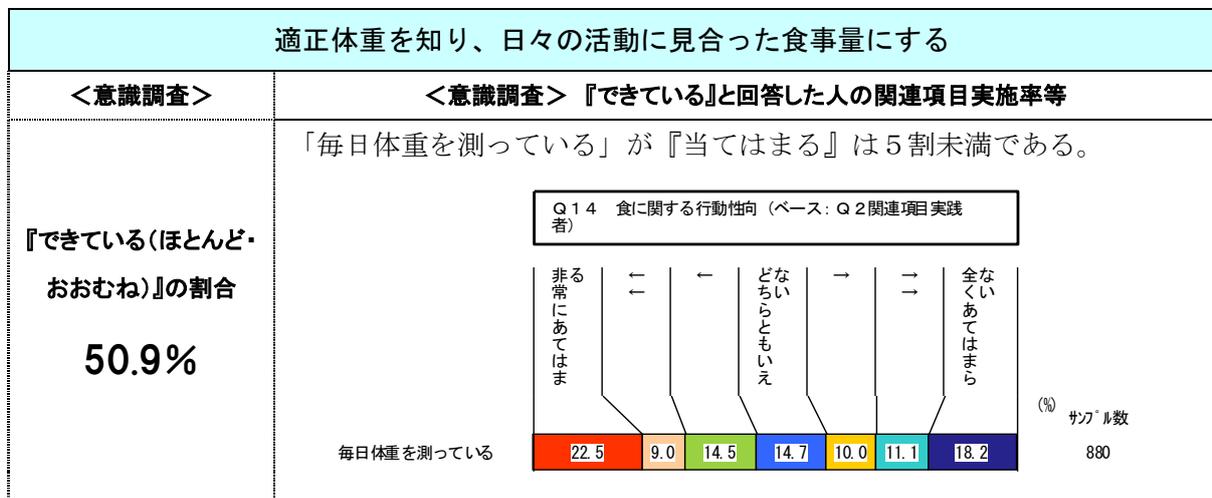
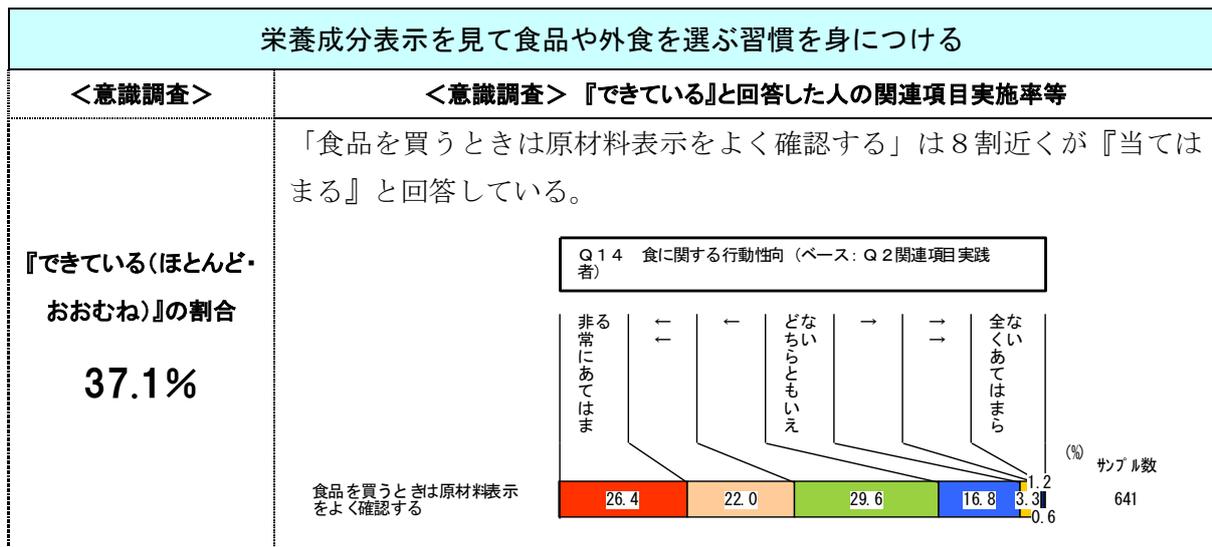
家族で同じものを食べるようにしている



食生活指針等の下記項目については、意識調査で聴取した行動性向によって、実践状況をみる。

＜食生活指針等と行動性向との対応関係＞

食生活指針等(意識調査 Q2)	行動性向(意識調査 Q14)
栄養成分表示を見て食品や外食を選ぶ習慣を身につける	食品を買うときは原材料表示をよく確認する
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量にする	毎日体重を測っている
食文化や地域の産物を活かすときには新しい料理も創る	旬のものをよく食べる 月に1、2度は産地直売所を利用する 作ったことがない料理によく挑戦する 目新しい食材を試してみる方だ
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする	食べものは残さず食べている
自分の食生活を見直してみる	自分の健康目標をつくり、食生活を点検している



食文化や地域の産物を活かすときには新しい料理も創る

