

図1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問: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)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

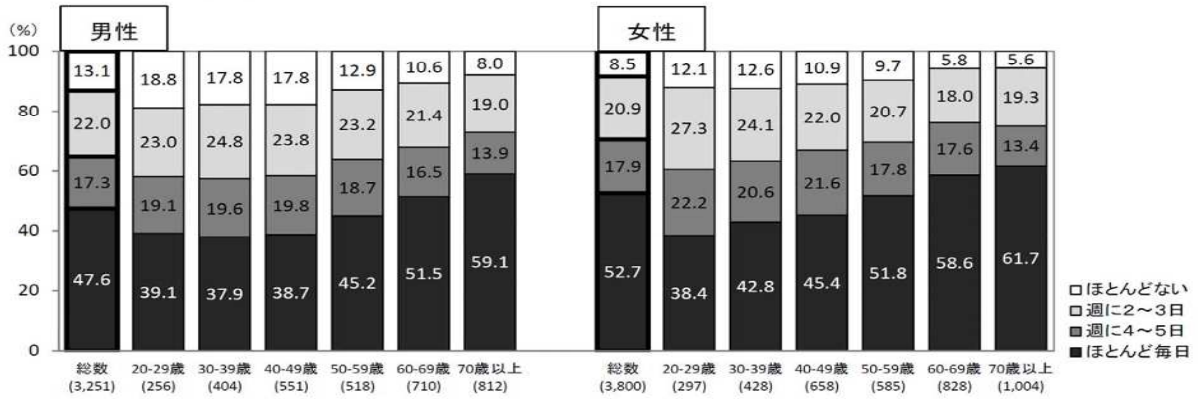
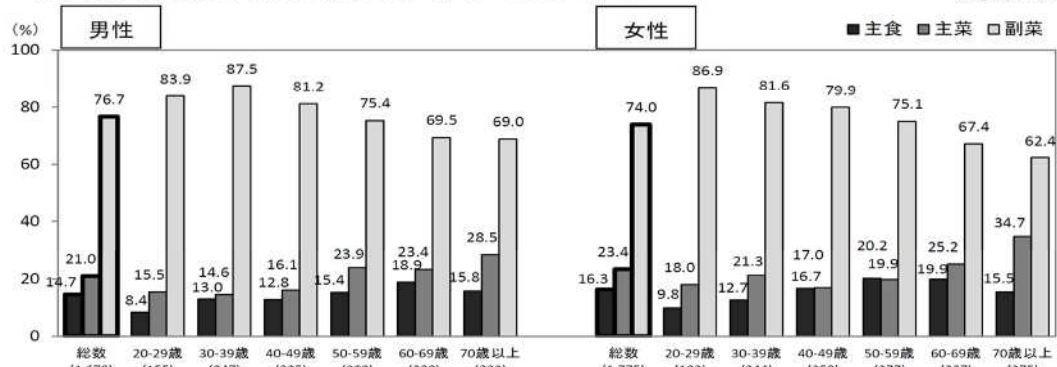


図2 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの(20歳以上、性・年齢階級別)

問:主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。

※複数回答



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者が回答。

23

平成二十七年 国民健康・栄養調査結果の概要

二次利用不可

表1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致している者と評価される者の割合(20歳以上、男女別)

男性

(%)

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	炭水化物エネルギー比率50~65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量60(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量350g以上の者の割合*3
	ほとんど毎日	64.2	80.4
週に4~5日	63.5	75.3	31.3
週に2~3日	56.8	68.1	25.0
ほとんどない	58.1	66.5	19.3

女性

(%)

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	炭水化物エネルギー比率50~65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量50(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量350g以上の者の割合*3
	ほとんど毎日	64.9	80.6
週に4~5日	67.5	78.0	28.2
週に2~3日	55.6	67.7	22.2
ほとんどない	58.0	58.7	17.4

*1 炭水化物摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」における炭水化物の目標量の範囲内にある者の割合

*2 たんぱく質摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」におけるたんぱく質の推奨量以上の者の割合

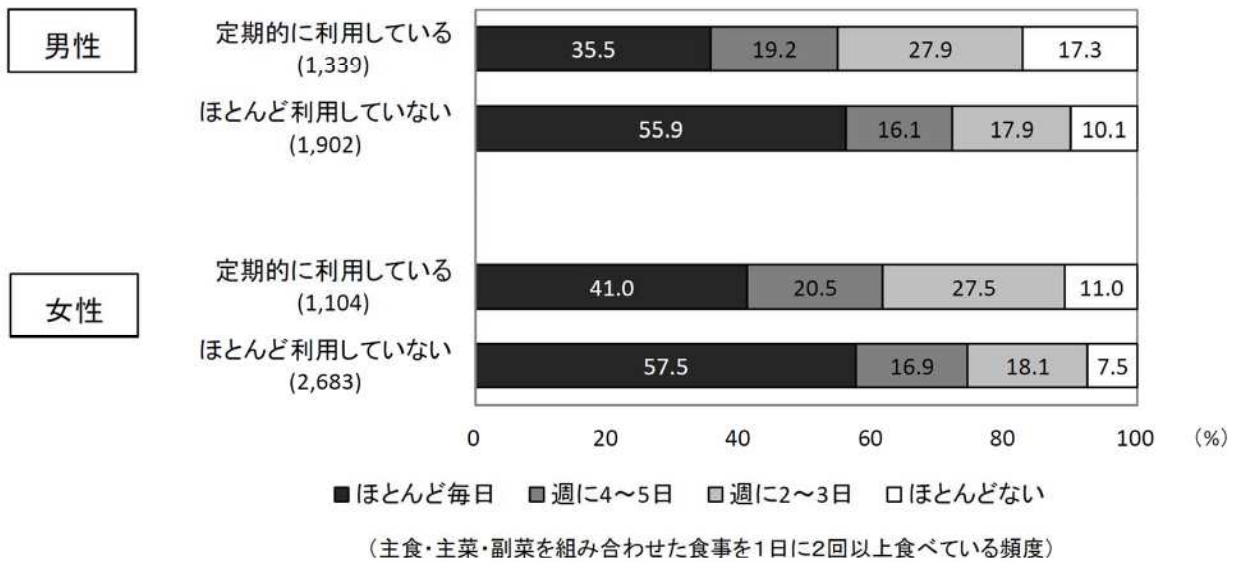
*3 野菜摂取量が「健康日本21(第2次)」における野菜摂取量の目標値以上の者の割合

24

平成二十七年 国民健康・栄養調査結果の概要

二次利用不可

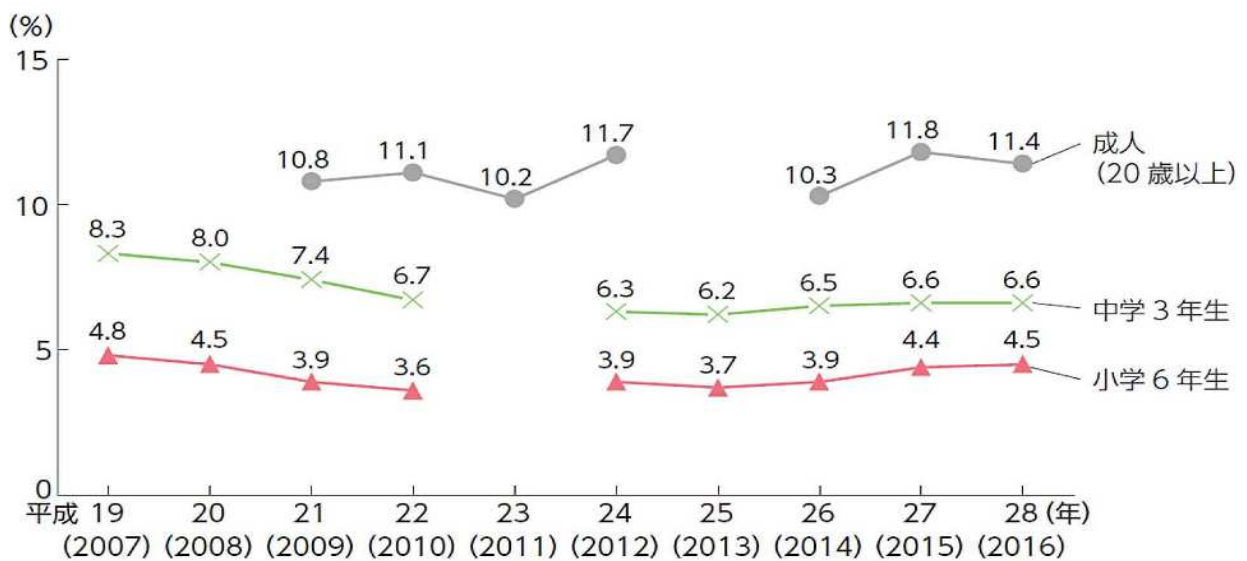
図6 外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用頻度別、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、男女別)



※外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を「定期的に利用している者」とは、外食又は持ち帰り弁当・惣菜のいずれかの利用頻度が週2回以上の者、「ほとんど利用していない者」とは、外食及び持ち帰り弁当・惣菜のいずれの利用頻度も週1回以下の者である。

二次利用不可

<朝食を欠食する人の割合の推移>

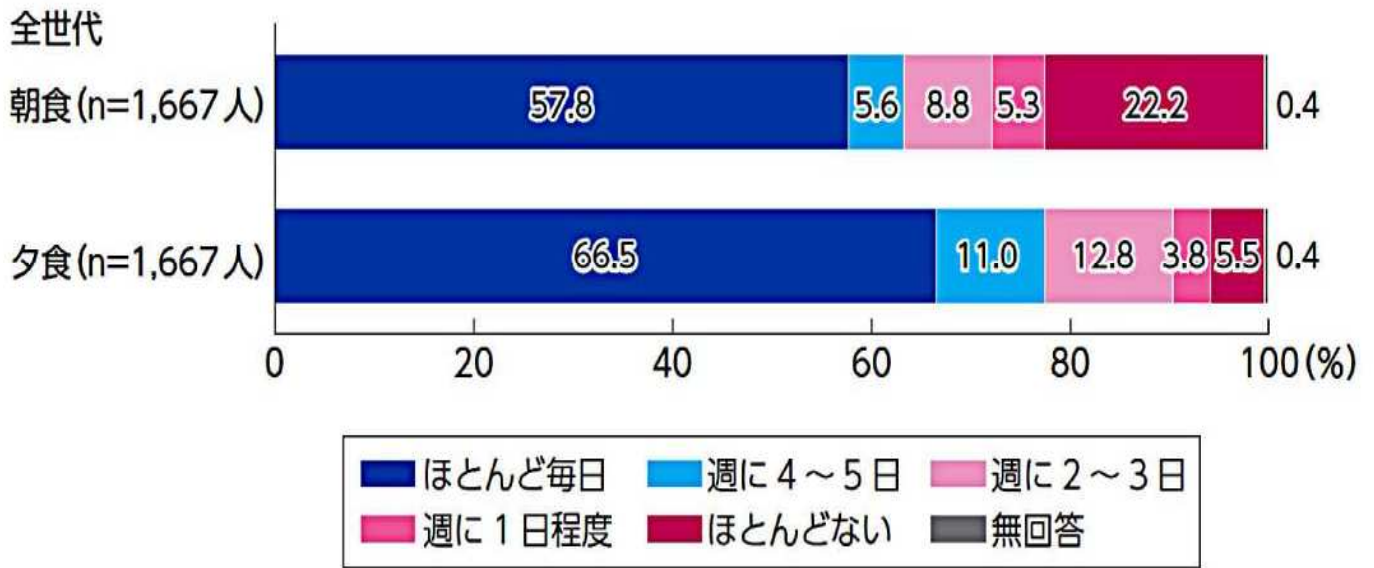


※成人については「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」と、児童・生徒については「あまり食べていない」「全く食べていない」と回答した人の割合。

資料：(成人)農林水産省(平成27(2015)年までは内閣府)「食育に関する意識調査」
 (児童・生徒)文部科学省「全国学力・学習状況調査」

二次利用不可

家族と一緒に食べる頻度

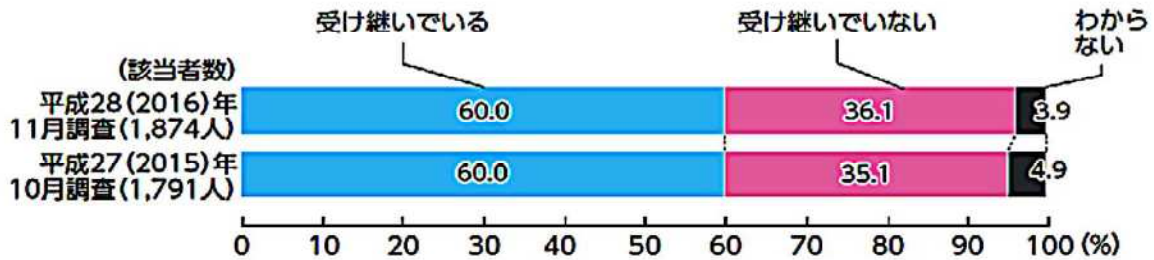


資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28年11月実施)

二次利用不可

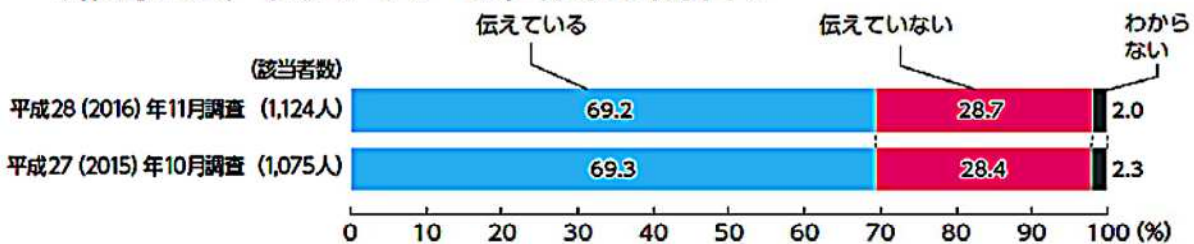
27

(継承している国民の割合)



資料:農林水産省(平成27(2015)年は内閣府)「食育に関する意識調査」

(継承し、伝えている国民の割合)



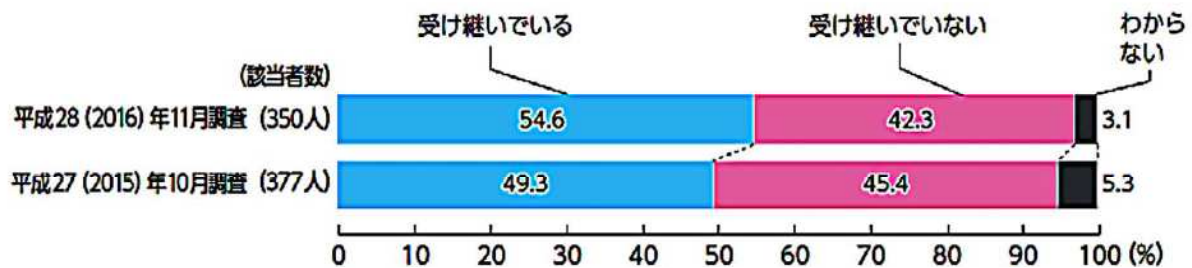
資料:農林水産省(平成27(2015)年は内閣府)「食育に関する意識調査」

注:地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方、作法を「受け継いでいる」と答えた人が対象

二次利用不可

28

<⑱継承している若い世代の割合>



資料:農林水産省(平成27(2015)年は内閣府)「食育に関する意識調査」

二次利用不可

29

・飽食時代の中の貧食

：栄養不良の二重負荷 (Double Burden of Malnutrition) ！

・和食離れ、郷土料理離れ

・中食の増加

・どうする！

：孤食－一人で食べる

：濃食－味の濃いモノを好む

：固食－好きなものばかり食べる

：子食－子供だけ先に食事を済ませる

：個食－オーダー食

：戸食－外食中心

：小食－少食

：虚食－食欲がわからない

：粉食－粉ものが多い食事

二次利用不可

30