

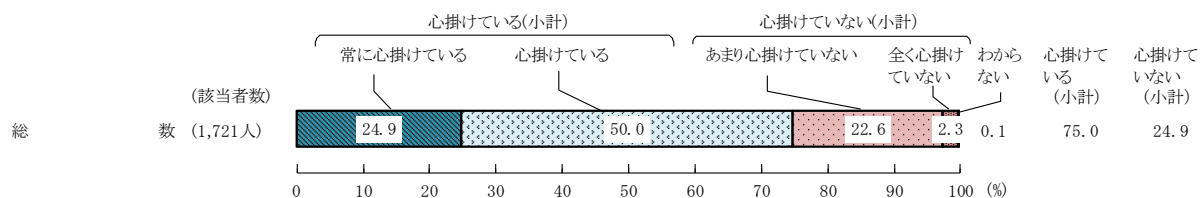
2 現在の食生活について

(1) 健全な食生活の心掛け

日頃から、健全な食生活を実践することを心掛けているか聞いたところ、『心掛けている』と回答した人の割合が 75.0%（「常に心掛けている」24.9%+「心掛けている」50.0%），『心掛けていない』と回答した人の割合が 24.9%（「あまり心掛けていない」22.6%+「全く心掛けていない」2.3%）となっている。（図2-1）

Q3 [回答票4] あなたは、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか。この中から1つ選んでください。

図2-1 健全な食生活の心掛け

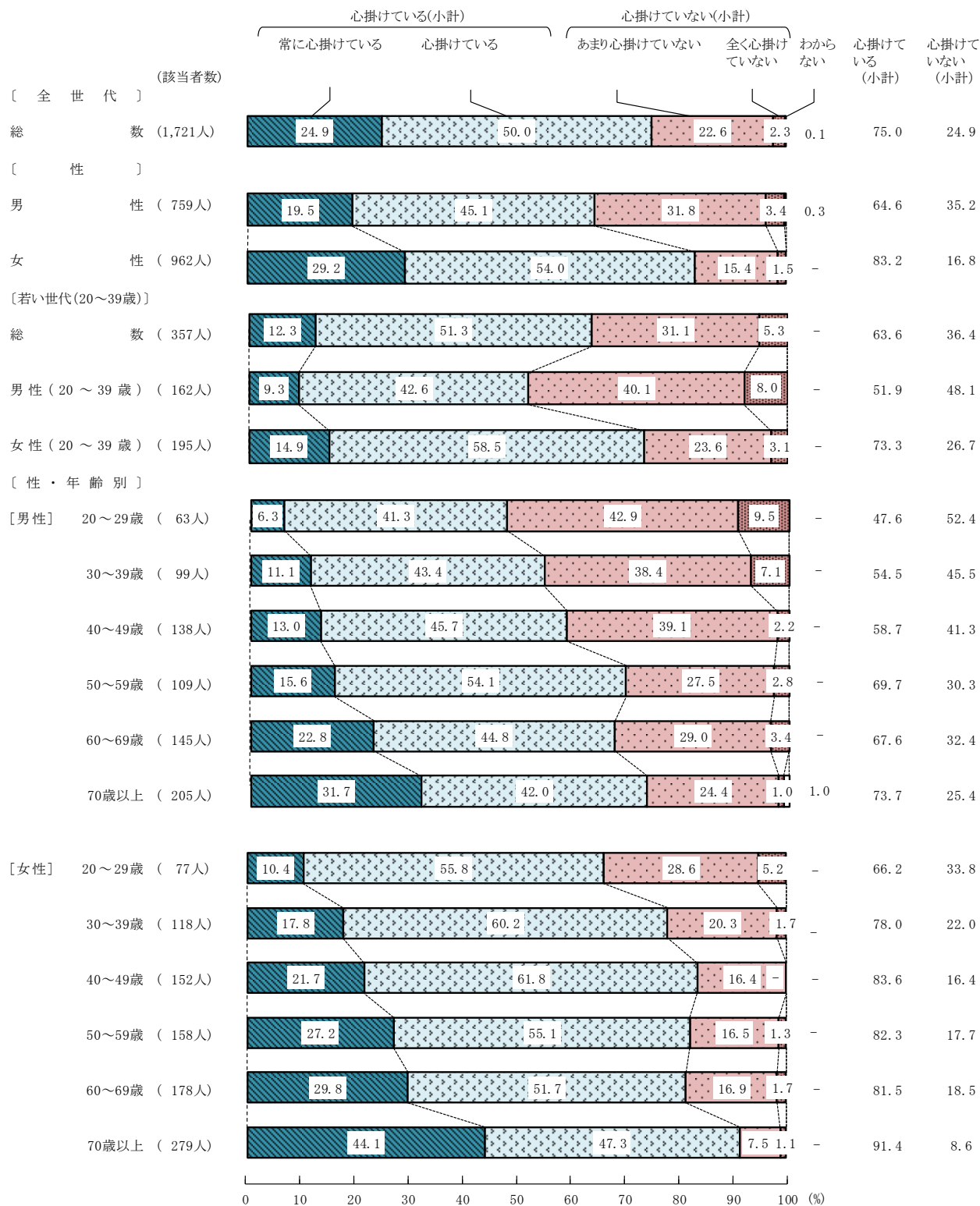


健全な食生活について、4人に3人が『心掛けている』と回答している。

性別に見ると、『心掛けている』と回答した人の割合は女性で高く、『心掛けていない』と回答した人の割合は男性で高い。

若い世代（20～39歳）の男性では、『心掛けていない』と回答した人の割合が高い。

図2-1-1 健全な食生活の心掛け



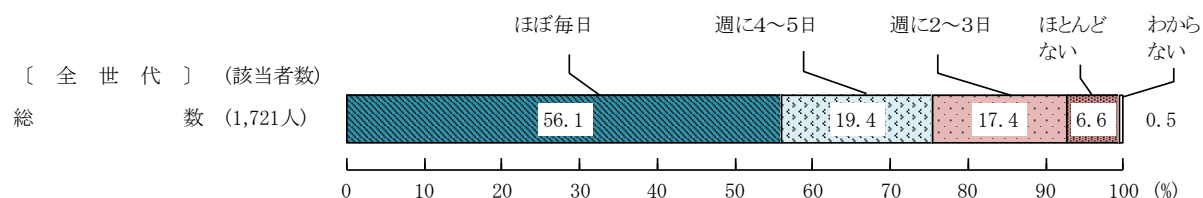
(2) 栄養バランスに配慮した食生活

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日あるか聞いたところ、「ほぼ毎日」と回答した人の割合が56.1%、「週に4～5日」と回答した人の割合が19.4%、「週に2～3日」と回答した人の割合が17.4%、「ほとんどない」と回答した人の割合が6.6%となっている。

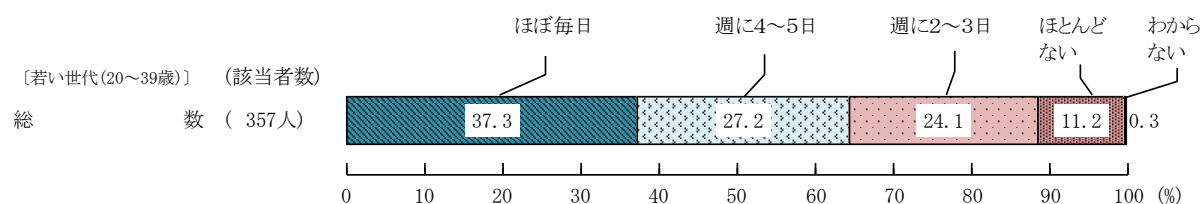
若い世代（20～39歳）では、「ほぼ毎日」と回答した人の割合が37.3%、「週に4～5日」と回答した人の割合が27.2%、「週に2～3日」と回答した人の割合が24.1%、「ほとんどない」と回答した人の割合が11.2%となっている。（図2-2）

Q4 [回答票5] 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。この中から1つ選んでください。

図2-2 栄養バランスに配慮した食生活



「第3次食育推進基本計画」の目標
 ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合
 目標値（2020年度）：70%以上

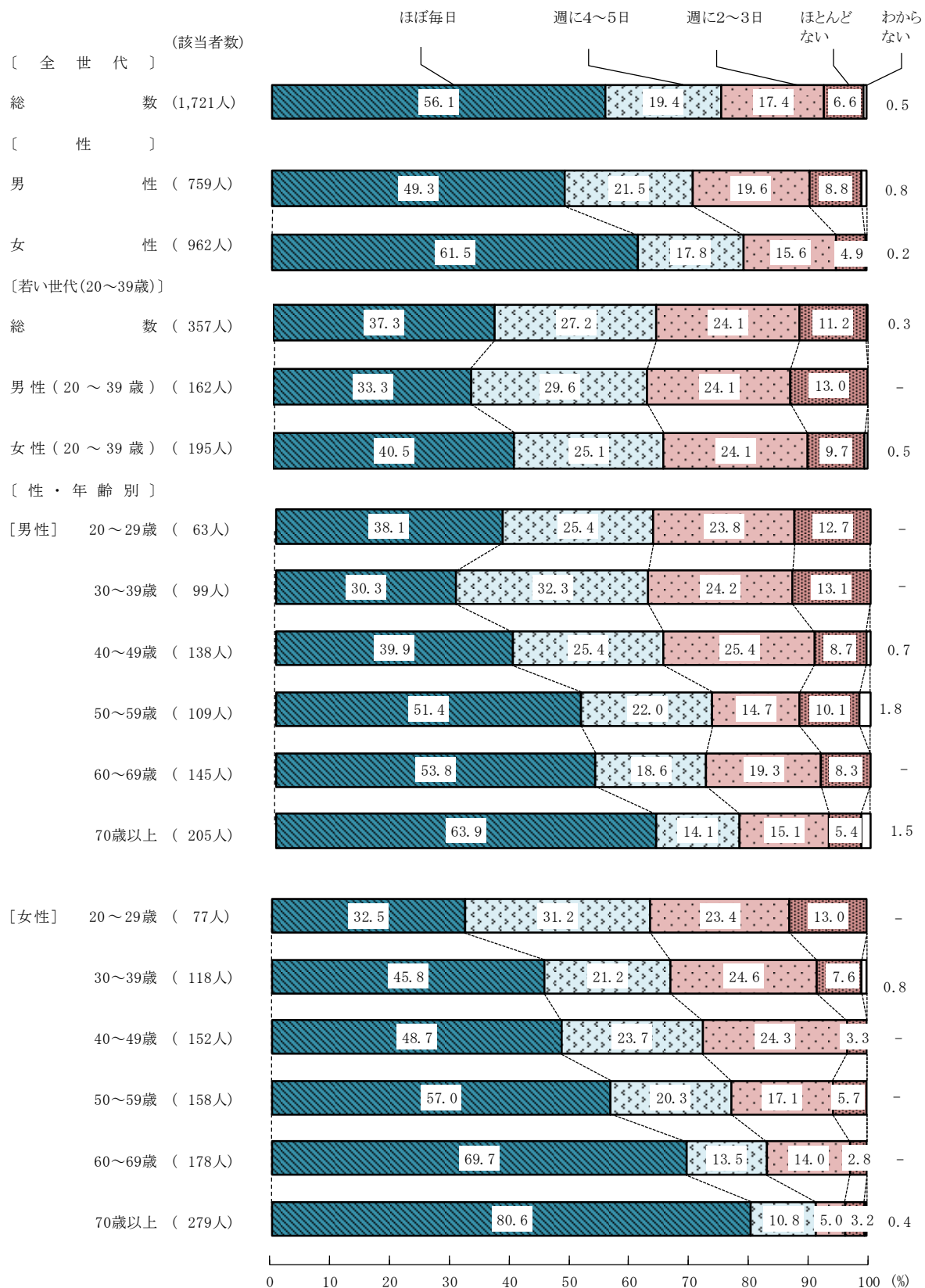


「第3次食育推進基本計画」の目標
 ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合
 目標値（2020年度）：55%以上

栄養バランスに配慮した食生活について、若い世代（20～39歳）では、「ほぼ毎日」と回答した人の割合はおよそ4割にとどまっており、約1割は「ほとんどない」と回答している。

女性全体では、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は約6割と高いが、20歳代ではその割合が約3割と低い。

図2-2-1 栄養バランスに配慮した食生活



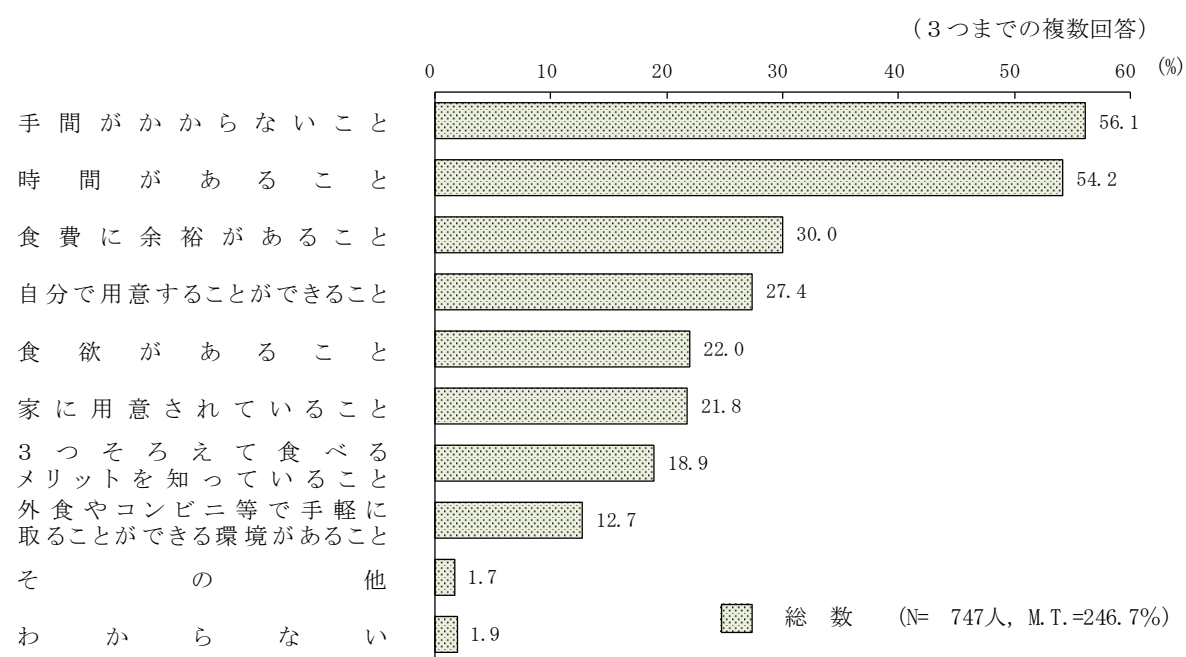
(3) 栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、「週に4～5日」、「週に2～3日」、「ほとんどない」と回答した人に、3つそろえて食べる回数を増やすために必要なことを聞いたところ、「手間がかからないこと」を挙げた人の割合が56.1%、「時間があること」を挙げた人の割合が54.2%と高く、以下、「食費に余裕があること」(30.0%)、「自分で用意することができること」(27.4%)の順となっている。(3つまでの複数回答, 上位4項目) (図2-3)

【Q4で「(イ) 週に4～5日」又は「(ウ) 週に2～3日」又は「(エ) ほとんどない」と答えた方に】

SQ [回答票6] 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。この中から3つまで選んでください。(3M.A.)

図2-3 栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと



栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なことについて、性別にみると、「家に用意されていること」を挙げた人の割合は男性で高く、「手間がかからないこと」を挙げた人の割合は女性で高い。若い世代（20～39歳）では、「時間があること」を挙げた人の割合が高い。

表2-3 栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと

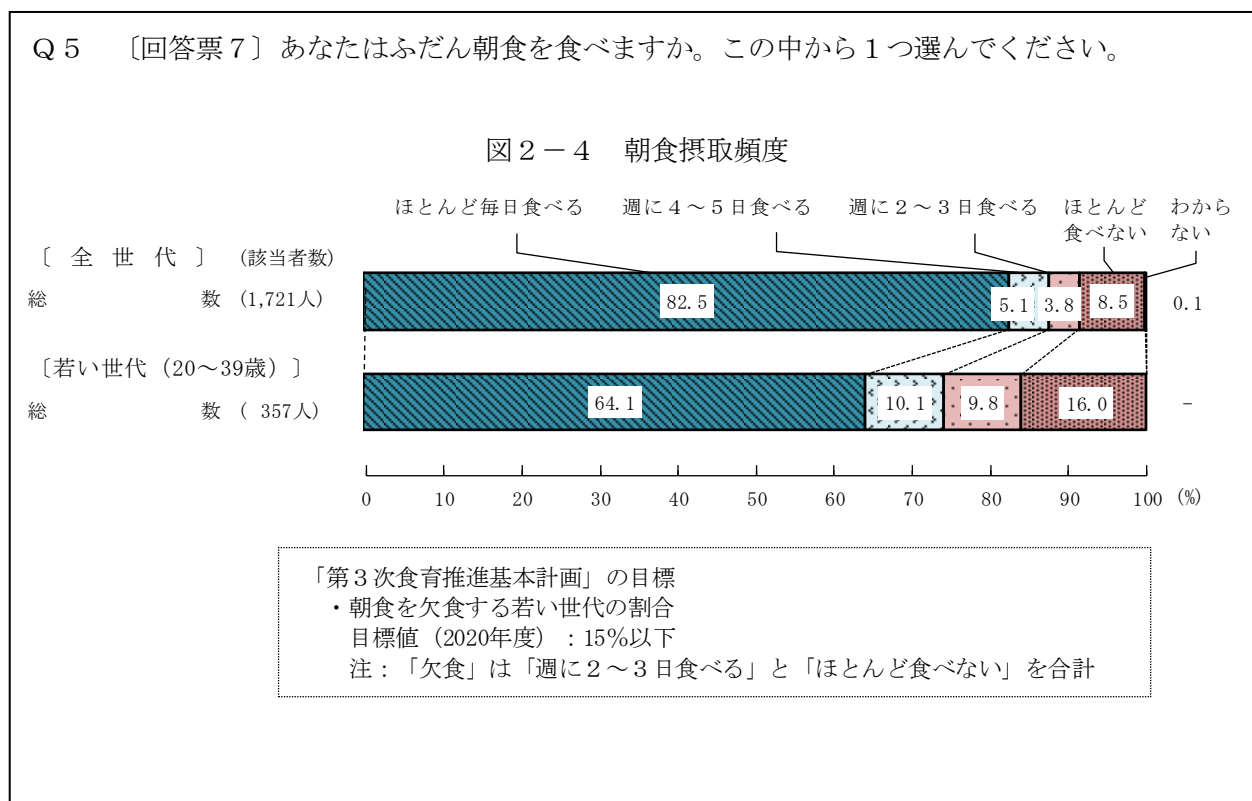
(3つまでの複数回答)

	該当者数	手間がかからないこと	時間があること	食費に余裕があること	自分で用意することができていること	食欲があること	家に用意されていること	3つそろえて食べるメリットを知っていること	外食やコンビニ等で手軽に取ることができる環境があること	その他	わからない	計(M.T.)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
[全世代] 総数	747	56.1	54.2	30.0	27.4	22.0	21.8	18.9	12.7	1.7	1.9	246.7
[性別] 男性	379	50.4	49.1	26.9	20.1	24.5	27.4	21.1	16.4	2.6	2.1	240.6
女性	368	62.0	59.5	33.2	35.1	19.3	16.0	16.6	9.0	0.8	1.6	253.0
[若い世代(20～39歳)] 総数	223	58.7	68.6	34.1	24.2	21.5	18.4	16.6	18.4	0.4	0.4	261.4
男性(20～39歳)	108	52.8	64.8	32.4	22.2	23.1	20.4	19.4	24.1	0.9	-	260.2
女性(20～39歳)	115	64.3	72.2	35.7	26.1	20.0	16.5	13.9	13.0	-	0.9	262.6
[性別・年齢] (男性)												
20～29歳	39	64.1	51.3	38.5	30.8	20.5	20.5	15.4	23.1	2.6	-	266.7
30～39歳	69	46.4	72.5	29.0	17.4	24.6	20.3	21.7	24.6	-	-	256.5
40～49歳	82	51.2	57.3	25.6	14.6	23.2	28.0	31.7	15.9	3.7	1.2	252.4
50～59歳	51	49.0	43.1	27.5	15.7	13.7	33.3	17.6	15.7	3.9	3.9	223.5
60～69歳	67	46.3	40.3	20.9	20.9	26.9	25.4	22.4	13.4	1.5	6.0	223.9
70歳以上	71	50.7	28.2	25.4	25.4	33.8	35.2	12.7	8.5	4.2	1.4	225.4
(女性)												
20～29歳	52	53.8	73.1	32.7	25.0	23.1	15.4	17.3	11.5	-	1.9	253.8
30～39歳	63	73.0	71.4	38.1	27.0	17.5	17.5	11.1	14.3	-	-	269.8
40～49歳	78	69.2	65.4	38.5	25.6	10.3	16.7	21.8	7.7	-	-	255.1
50～59歳	68	51.5	72.1	35.3	41.2	16.2	14.7	13.2	4.4	-	1.5	250.0
60～69歳	54	63.0	48.1	27.8	42.6	27.8	18.5	25.9	11.1	1.9	-	266.7
70歳以上	53	58.5	18.9	22.6	52.8	26.4	13.2	9.4	5.7	3.8	7.5	218.9

(4) 朝食摂取頻度

ふだん朝食を食べるか聞いたところ、「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合が82.5%、「週に4～5日食べる」と回答した人の割合が5.1%、「週に2～3日食べる」と回答した人の割合が3.8%、「ほとんど食べない」と回答した人の割合が8.5%となっている。

若い世代（20～39歳）では、「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合が64.1%、「週に4～5日食べる」と回答した人の割合が10.1%、「週に2～3日食べる」と回答した人の割合が9.8%、「ほとんど食べない」と回答した人の割合が16.0%となっている。（図2-4）

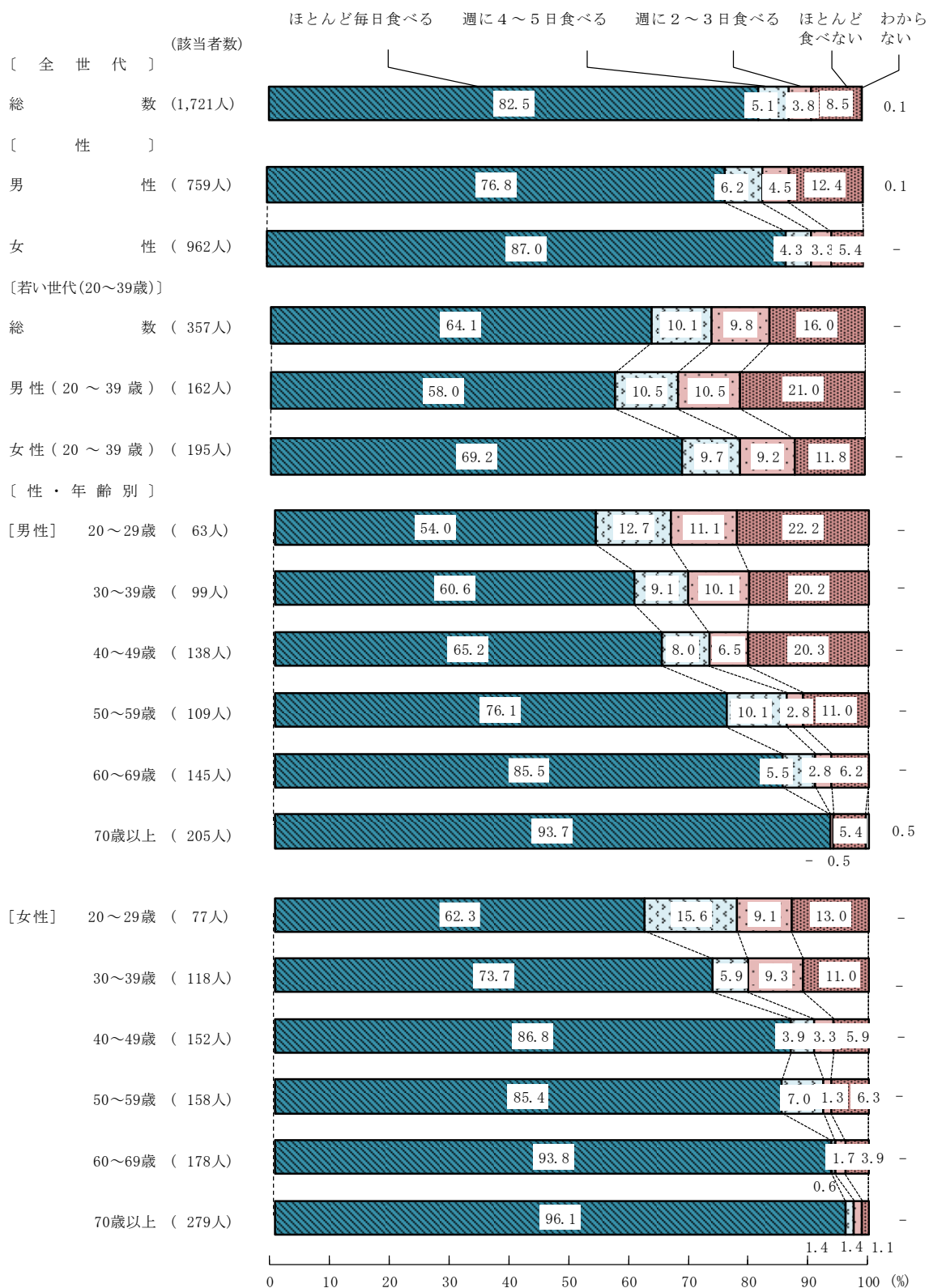


朝食摂取頻度について、性別に見ると、「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は男性でおよそ8割、女性でおよそ9割となっている。

若い世代（20～39歳）の男性では、『ほとんど食べない』と回答した人の割合が高い。

性・年齢別に見ると、『ほとんど食べない』と回答した人の割合は男性の20歳代、30歳代、40歳代で約2割と高い。

図2-4-1 朝食摂取頻度



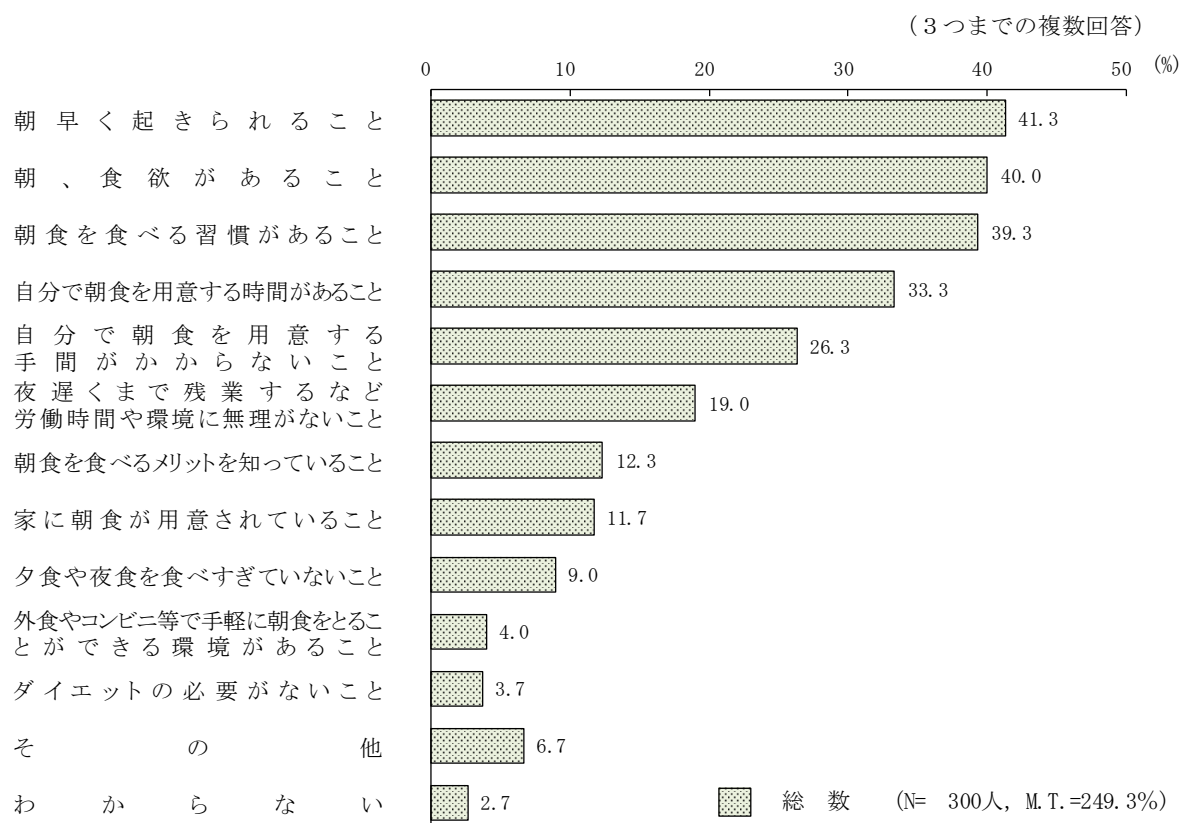
(5) 朝食を食べるために必要なこと

ふだん朝食を「週に4～5日食べる」、「週に2～3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した人に、朝食を食べるために必要なことを聞いたところ、「朝早く起きられること」を挙げた人の割合が41.3%、「朝、食欲があること」を挙げた人の割合が40.0%、「朝食を食べる習慣があること」を挙げた人の割合が39.3%、「自分で朝食を用意する時間があること」を挙げた人の割合が33.3%、「自分で朝食を用意する手間がかからないこと」を挙げた人の割合が26.3%、「夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと」を挙げた人の割合が19.0%の順となっている。(複数回答, 上位6項目)(図2-5)

【Q5で「(イ) 週に4～5日食べる」「(ウ) 週に2～3日食べる」「(エ) ほとんど食べない」と答えた方に】

SQ [回答票8] あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。この中からいくつでも選んでください。(M.A.)

図2-5 朝食を食べるために必要なこと



朝食を食べるために必要なことについて、若い世代（20～39歳）では、「朝早く起きられること」、「自分で朝食を用意する手間がかからないこと」を挙げた人の割合が高い。

表2-5 朝食を食べるために必要なこと

(複数回答)

	該当者数	朝早く起きられること	朝食の食欲があること	朝食を食べる習慣があること	自分で朝食を用意すること	自分で朝食を用意すること	夜遅くまで残業するなどの労働時間や環境に無理がないこと	朝食を食べるメリットを知っていること	家に朝食が用意されていること	夕食や夜食を食べていないこと	外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること	ダイエットの必要がないこと	その他	わからない	計(M.T.)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
[全 世 代]															
総 数	300	41.3	40.0	39.3	33.3	26.3	19.0	12.3	11.7	9.0	4.0	3.7	6.7	2.7	249.3
[性 別]															
男 性	175	40.6	36.0	43.4	30.9	24.0	19.4	12.0	13.7	10.3	6.3	3.4	5.7	2.9	248.6
女 性	125	42.4	45.6	33.6	36.8	29.6	18.4	12.8	8.8	7.2	0.8	4.0	8.0	2.4	250.4
[若い世代(20～39歳)]															
総 数	128	53.9	46.9	41.4	39.8	39.1	25.0	12.5	12.5	5.5	4.7	3.9	4.7	0.8	290.6
男 性 (20～39歳)	68	51.5	45.6	45.6	47.1	41.2	25.0	13.2	13.2	5.9	7.4	2.9	1.5	-	300.0
女 性 (20～39歳)	60	56.7	48.3	36.7	31.7	36.7	25.0	11.7	11.7	5.0	1.7	5.0	8.3	1.7	280.0
[性 年 齢]															
(男 性)															
20～29歳	29	51.7	44.8	55.2	48.3	48.3	17.2	13.8	10.3	6.9	10.3	-	3.4	-	310.3
30～39歳	39	51.3	46.2	38.5	46.2	35.9	30.8	12.8	15.4	5.1	5.1	5.1	-	-	292.3
40～49歳	48	29.2	29.2	50.0	29.2	14.6	18.8	12.5	10.4	10.4	2.1	2.1	8.3	2.1	218.8
50～59歳	26	34.6	34.6	38.5	11.5	7.7	23.1	15.4	19.2	23.1	-	7.7	11.5	3.8	230.8
60～69歳	21	42.9	28.6	28.6	19.0	14.3	9.5	9.5	19.0	14.3	23.8	4.8	4.8	4.8	223.8
70歳以上	12	33.3	25.0	41.7	8.3	16.7	-	-	8.3	-	-	-	8.3	16.7	158.3
(女 性)															
20～29歳	29	65.5	55.2	31.0	31.0	34.5	37.9	13.8	10.3	3.4	3.4	6.9	3.4	-	296.6
30～39歳	31	48.4	41.9	41.9	32.3	38.7	12.9	9.7	12.9	6.5	-	3.2	12.9	3.2	264.5
40～49歳	20	45.0	45.0	20.0	50.0	25.0	10.0	5.0	5.0	10.0	-	-	15.0	-	230.0
50～59歳	23	26.1	39.1	39.1	43.5	21.7	21.7	8.7	8.7	8.7	-	4.3	-	-	221.7
60～69歳	11	18.2	45.5	18.2	45.5	27.3	9.1	27.3	9.1	9.1	-	-	18.2	9.1	236.4
70歳以上	11	18.2	45.5	45.5	18.2	18.2	-	27.3	-	9.1	-	9.1	-	9.1	200.0