

12 「日本型食生活」について

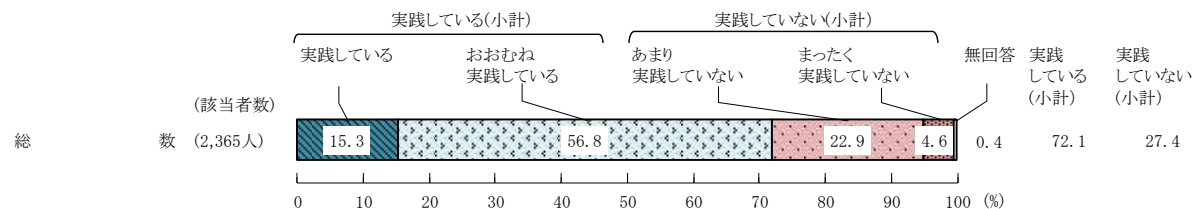
(1) 「日本型食生活」の実践度

「日本型食生活」を実践しているか聞いたところ、『実践している』と回答した人の割合が72.1%（「実践している」15.3%+「おおむね実践している」56.8%）、『実践していない』と回答した人の割合が27.4%（「あまり実践していない」22.9%+「まったく実践していない」4.6%）となっている。

（図12－1）

問25 あなたは、「日本型食生活」を実践していますか。

図12－1 「日本型食生活」の実践度

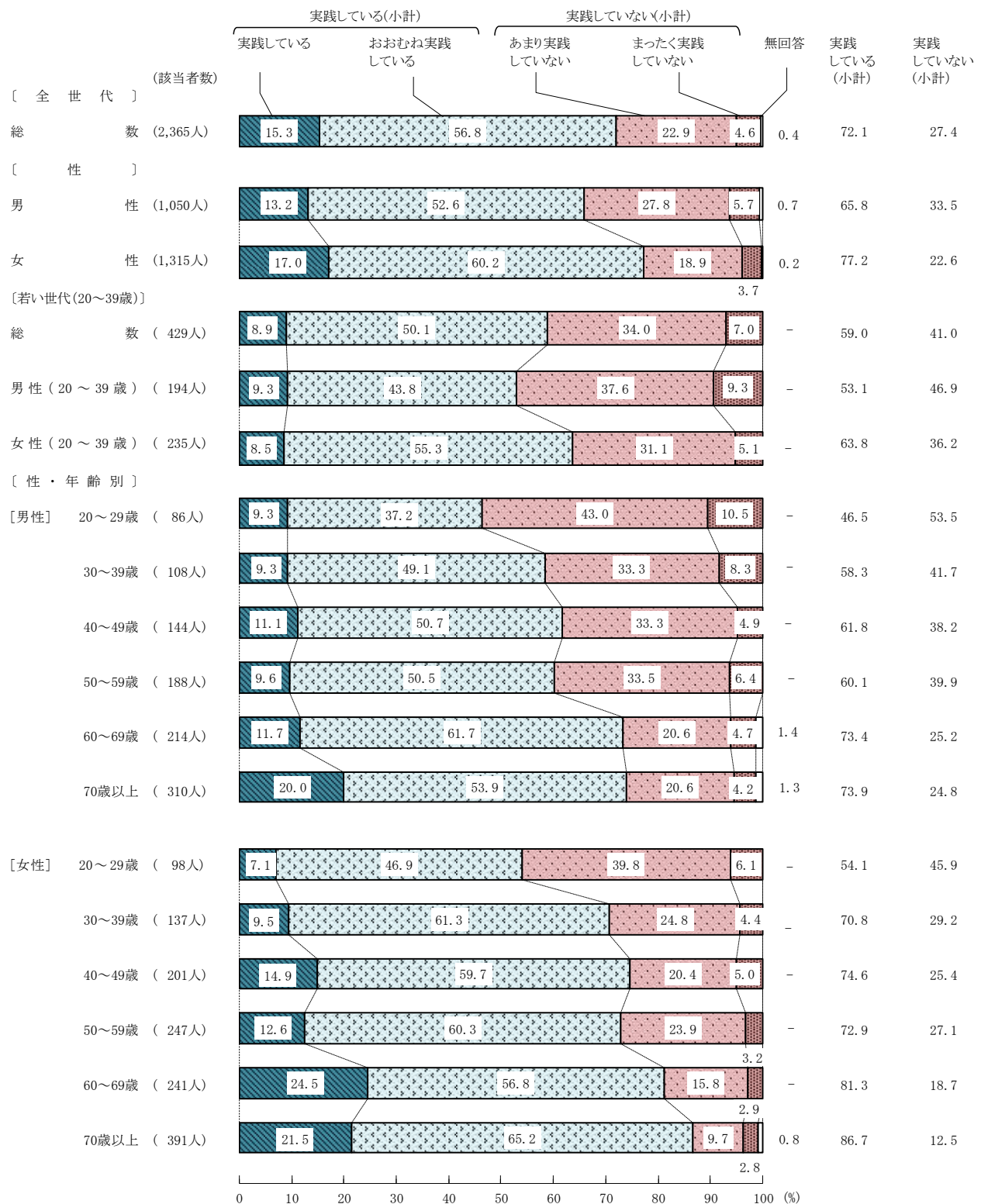


「日本型食生活」の実践度について、性別にみると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。

若い世代（20～39歳）では、『実践していない』と回答した人の割合が高い。

性・年齢別にみると、女性の60歳代以上で『実践している』と回答した人の割合が高い。

図 12-1-1 「日本型食生活」の実践度

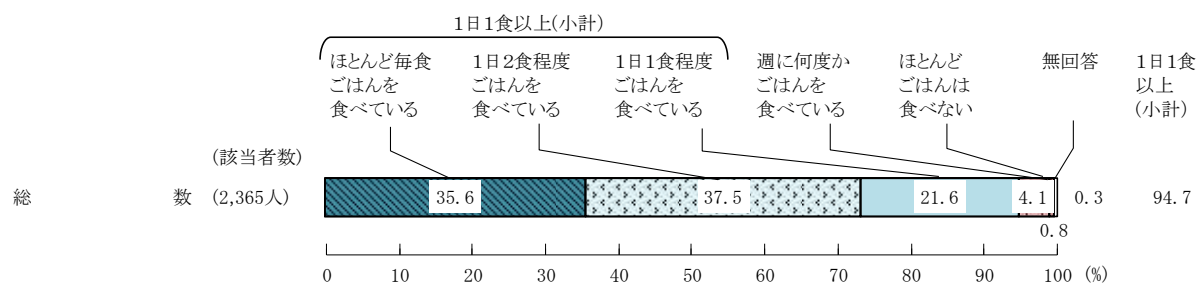


(2) ごはんを食べる頻度

食生活のうち、ごはんを食べる頻度を聞いたところ、『1日1食以上』と回答した人の割合が94.7%（「ほとんど毎食ごはんを食べている」35.6%＋「1日2食程度ごはんを食べている」37.5%＋「1日1食程度ごはんを食べている」21.6%）、「週に何度かごはんを食べている」と回答した人の割合が4.1%、「ほとんどごはんは食べない」と回答した人の割合が0.8%となっている。（図12-2）

問26 あなたの食生活のうち、ごはんを食べる頻度はどのくらいですか。

図12-2 ごはんを食べる頻度



ごはんを食べる頻度について、性別、性・年齢別にみると、特に大きな差はみられなかった。

図 12-2-1 ごはんを食べる頻度

