

12 「日本型食生活」について

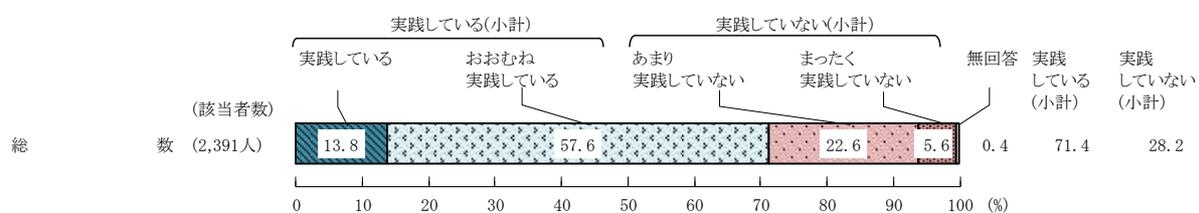
(1) 「日本型食生活」の実践度

「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71.4%（「実践している」13.8%+「おおむね実践している」57.6%）、『実践していない』と回答した人の割合が28.2%（「あまり実践していない」22.6%+「まったく実践していない」5.6%）となっている。

(図12-1)

問27 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

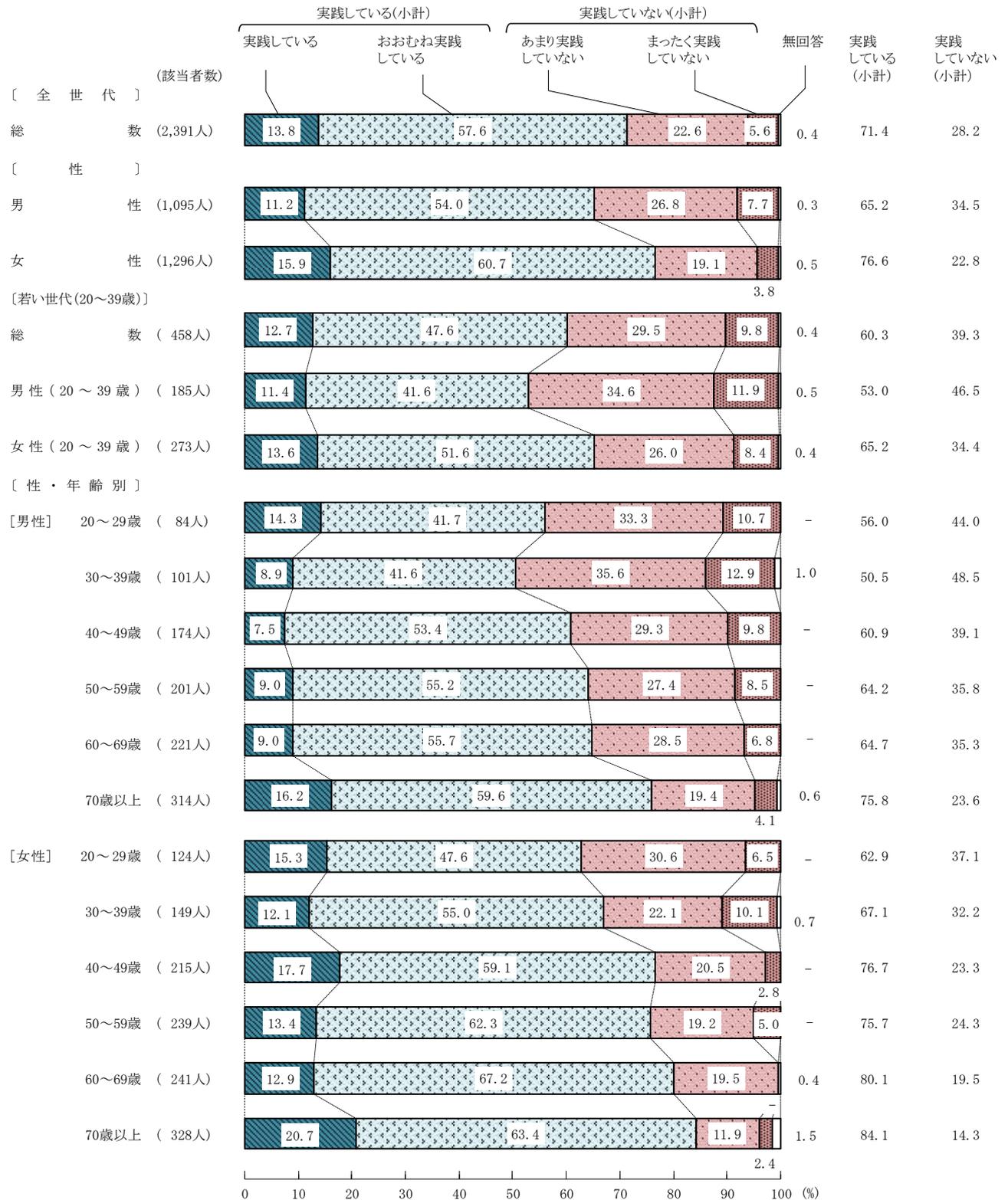


「日本型食生活」の実践度について、性別にみると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。

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

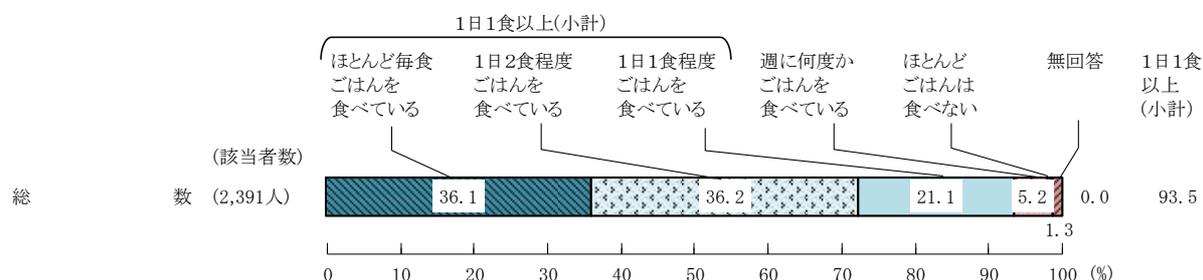


(2) ごはんを食べる頻度

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93.5%（「ほとんど毎食ごはんを食べている」36.1%+「1日2食程度ごはんを食べている」36.2%+「1日1食程度ごはんを食べている」21.1%）、「週に何度かごはんを食べている」と回答した人の割合が5.2%、「ほとんどごはんは食べない」と回答した人の割合が1.3%となっている。（図12-2）

問28 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、性別にみると、『1日1食以上』と回答した人の割合は女性で高い。

図 12-2-1 ごはんを食べる頻度

