

3 栄養・食生活

(1)朝食を食べる頻度

①朝食を食べる頻度

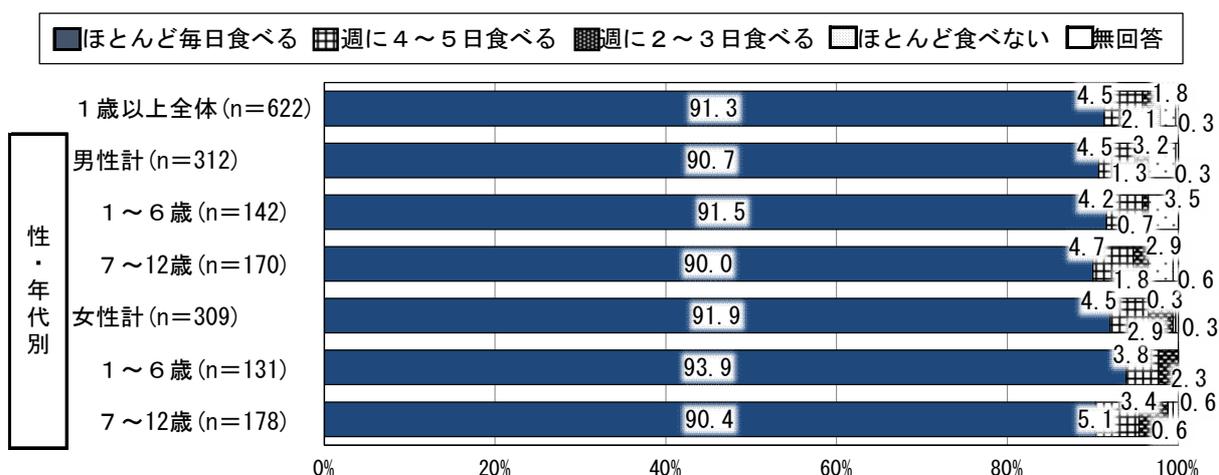
◆お子様はふだん朝食を食べますか。(○は1つ)【未就学児・小学生問5】

◆ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)【13～18歳問7、19歳以上問10】

●未就学児・小学生

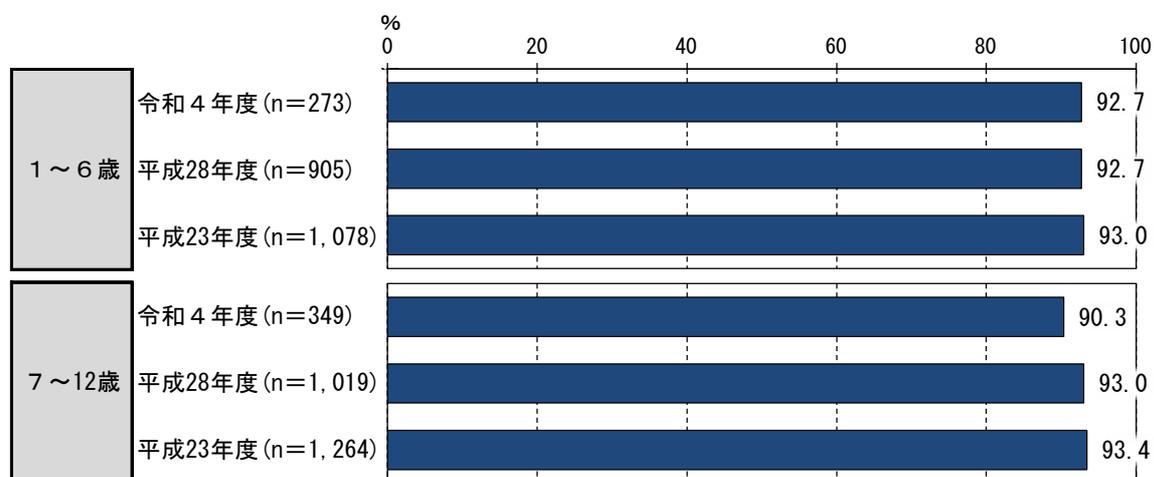
1～12歳の子どもの朝食を食べる頻度については、「ほとんど毎日食べる」は91.3%で、すべての性・年代で9割以上を占めています。

1～12歳の朝食を食べる頻度（性別・年代別）



1～12歳の子どもの朝食をほとんど毎日食べる割合を年代別で経年比較すると、1～6歳ではほぼ横ばい、7～12歳では平成23年度(93.4%)や平成28年度(93.0%)よりも令和4年度はやや減少して90.3%です。

1～12歳の朝食をほぼ毎日食べる割合（年代別、経年比較）

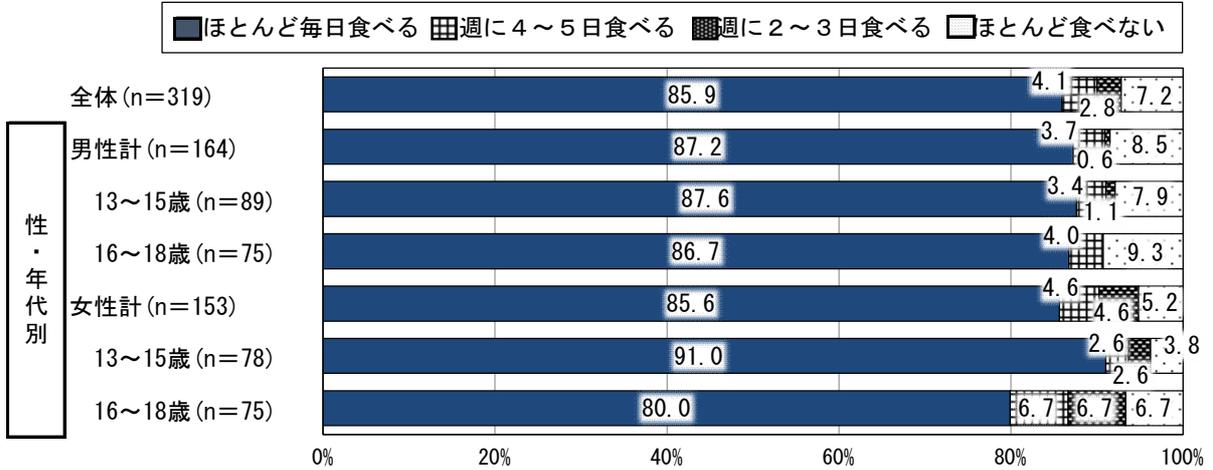


※平成23年度及び平成28年度はお子さんがふだん、朝食を「ほぼ毎日食べている」と回答した者の割合。

●13～18 歳

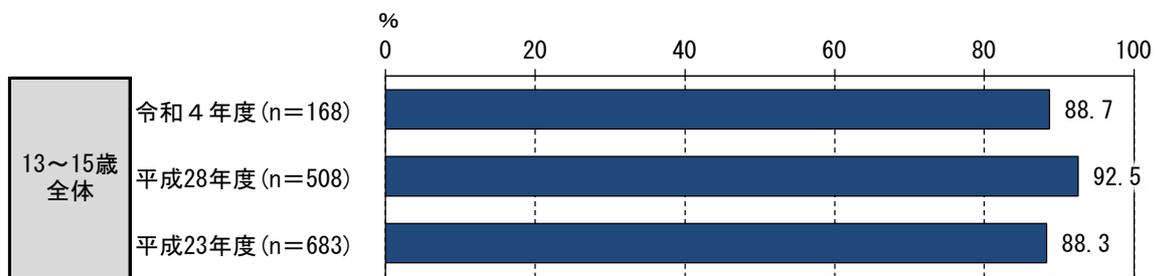
13～18 歳の朝食を食べる頻度については、「ほとんど毎日食べる」は 85.9%でした。

13～18 歳の朝食を食べる頻度（性別・年代別）



13～15 歳の朝食をほとんど毎日食べる割合を経年比較すると、平成 28 年度は 92.5%で 9 割を超えていますが、令和 4 年度は 88.7%で、平成 23 年度(88.3%)の水準に低下しています。

13～15 歳の朝食をほとんど毎日食べる割合（経年比較）

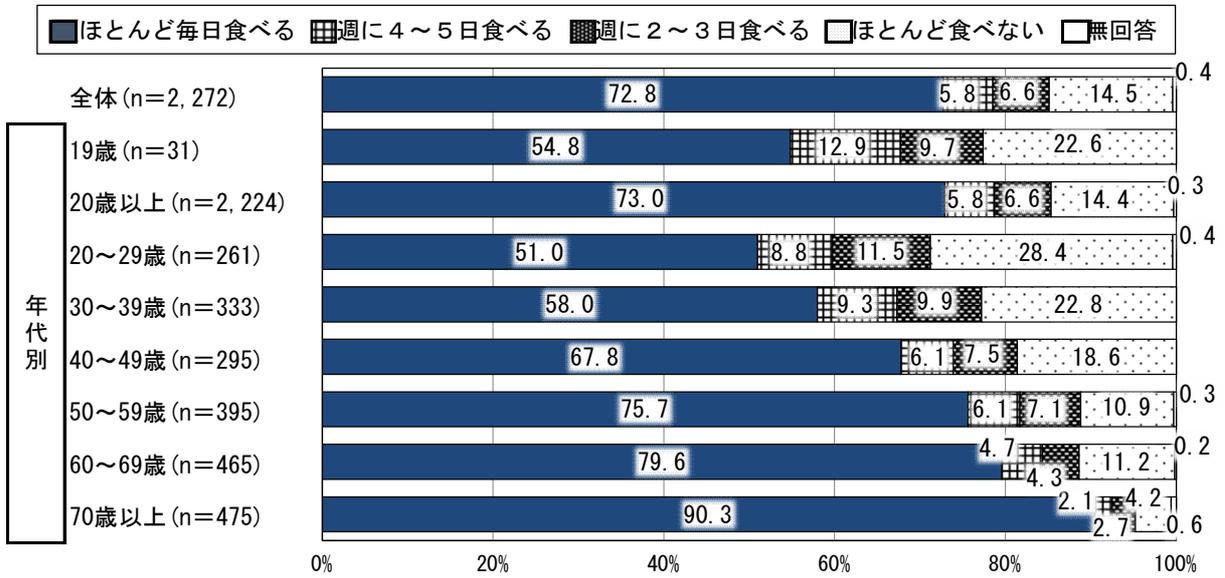


※平成23年度及び平成28年度は朝食を「ほぼ毎日食べている」と回答した者の割合

●19 歳以上

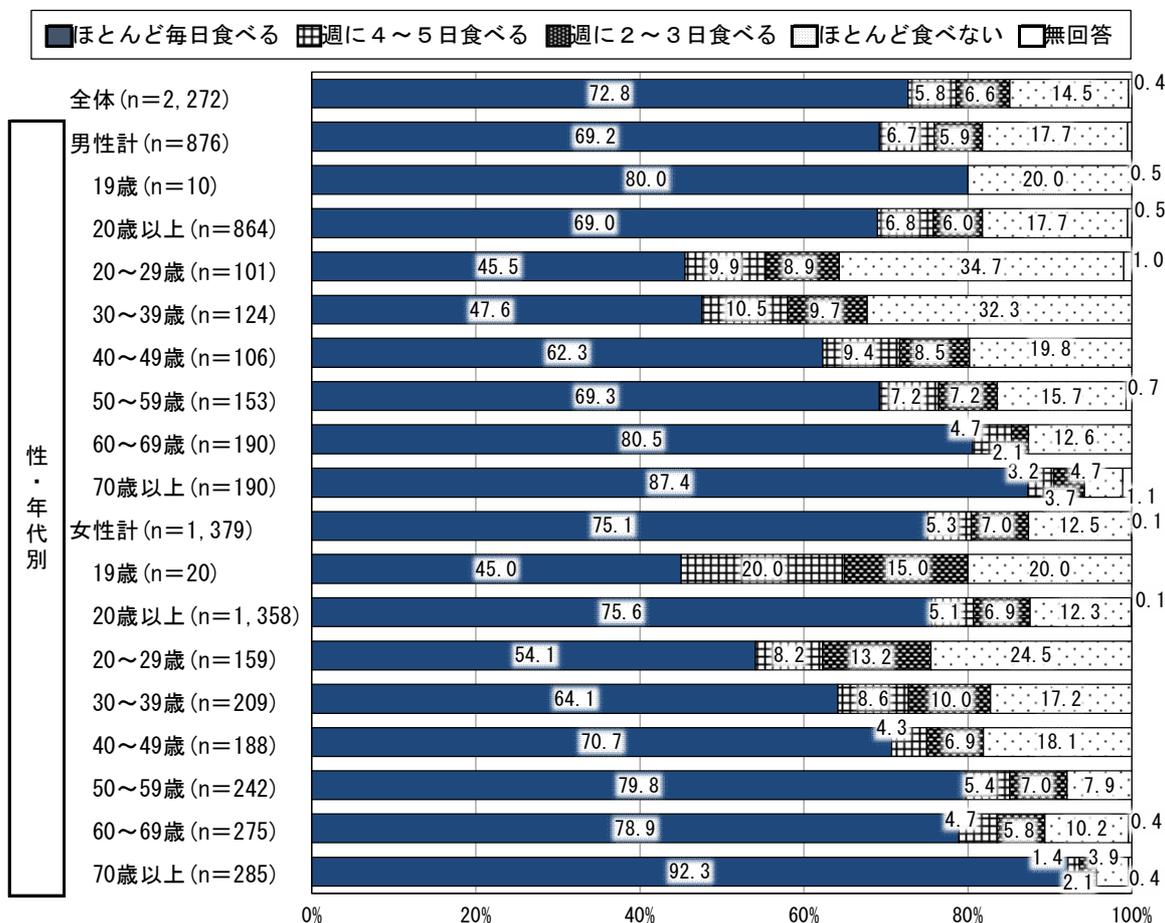
19 歳以上の朝食を食べる頻度については、「ほとんど毎日食べる」は 72.8%で、20～29 歳 51.0%となっています。

19 歳以上の朝食を食べる頻度（年代別）



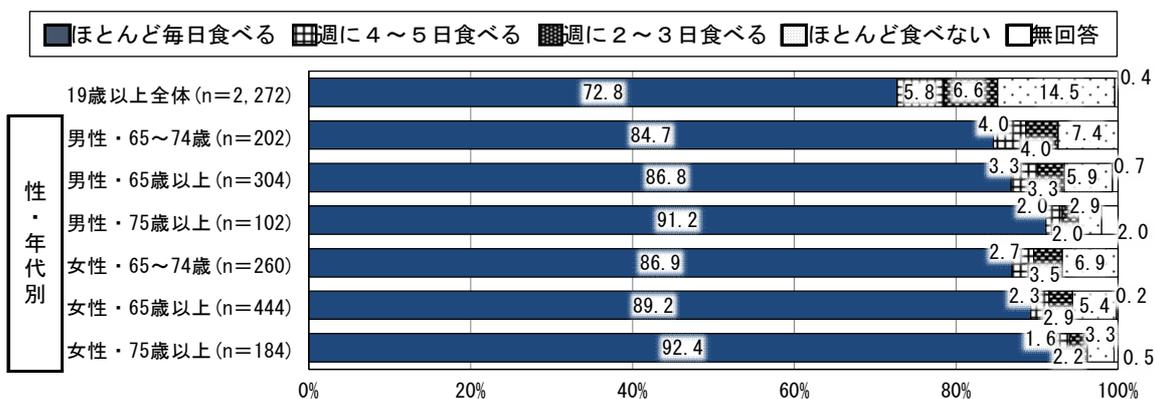
性別・年代別で見ると、男性の「ほとんど毎日食べる」は 69.2%、女性は 75.1%で、女性の方が 5.9 ポイント高くなっています。

19歳以上の朝食を食べる頻度（性別・年代別）



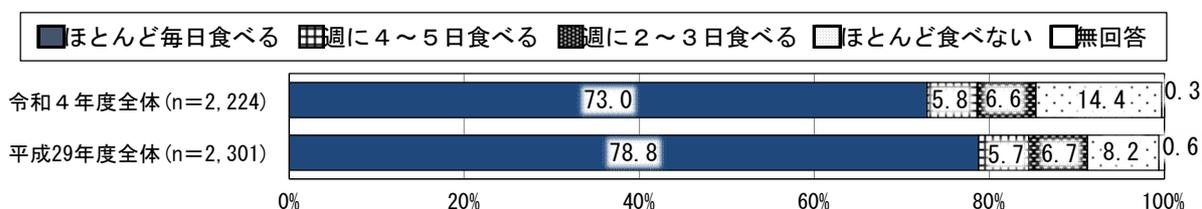
高齢者の朝食の食べる頻度については、「ほとんど毎日食べる」がすべての性・年代で 8 割を超えていますが、65~74 歳男性の「ほとんど食べない」が、7.4%となっています。

高齢者の朝食を食べる頻度（性別・年代別）



20 歳以上の朝食を食べる頻度を経年比較すると、「ほとんど毎日食べる」は平成 29 年度の 78.8%から令和 4 年度は 73.0%で有意*に減少しています。また、「ほとんど食べない」は有意*に増加しています。

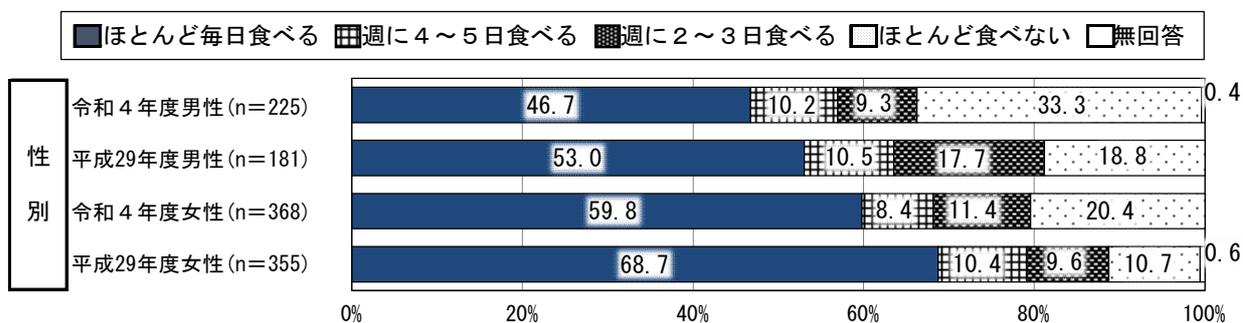
20 歳以上の朝食を食べる頻度（年代別、経年比較）



※1平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている
 ※2平成29年度調査の「毎日食べる」「週に6日食べる」を「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日食べる」を「週に4～5日食べる」、「週に2～3日食べる」を「週に2～3日食べる」、「週に1日食べる」「食べない」を「ほとんど食べない」として集計している

20～39 歳の朝食を食べる頻度を性別で経年比較すると、「ほとんど毎日食べる」は、男女いずれも平成 29 年度よりも減少しており、男女とも、「ほとんど食べない」が有意*に増加しています。

20～39 歳の朝食を食べる頻度（性別、経年比較）



※1平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている
 ※2平成29年度調査の「毎日食べる」「週に6日食べる」を「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日食べる」を「週に4～5日食べる」、「週に2～3日食べる」を「週に2～3日食べる」、「週に1日食べる」「食べない」を「ほとんど食べない」として集計している

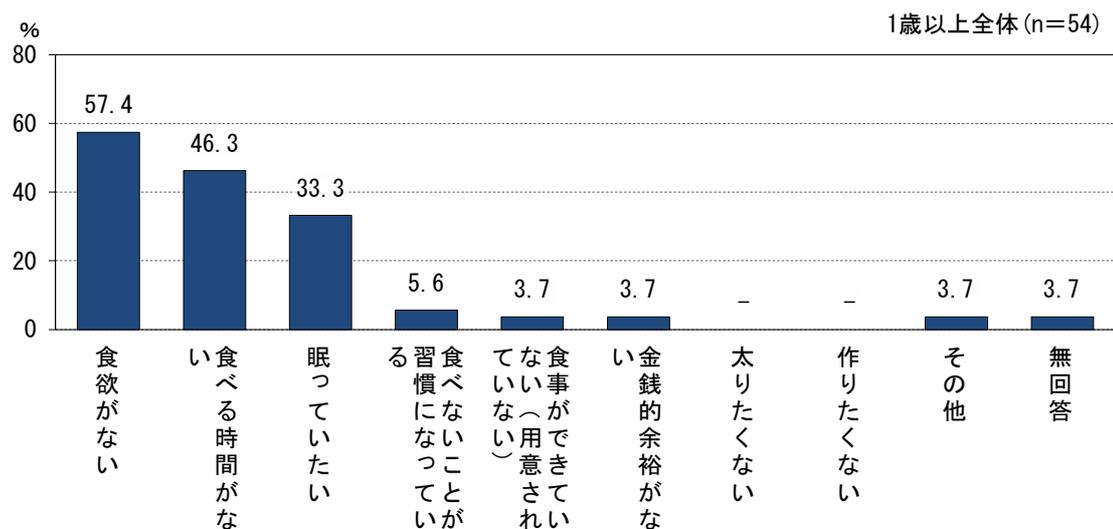
②朝食を食べない理由

◆朝食を食べない理由は何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)
【未就学児・小学生問5-1、13～18歳問7-1、19歳以上問10-1】

●未就学児・小学生

1～12歳の朝食を食べない理由については、「食欲がない」が57.4%で最も高く、次いで「食べる時間がない」の46.3%、「眠っていたい」の33.3%などの順となっています。

1～12歳の朝食を食べない理由



1～12歳の朝食を食べない理由 (性別・年代別)

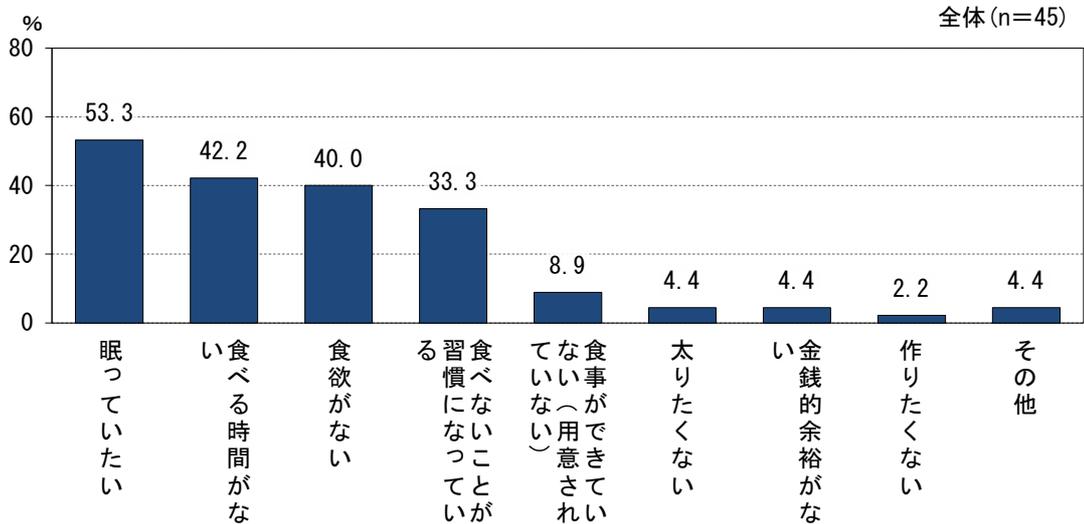
単位：%

		サンプル数	食欲がない	食べる時間がない	眠っていたい	食べる習慣がないこと	食事がない(用意できていない)	金銭的余裕がない	太りたくない	作りたくない	その他	無回答
1歳以上全体		54	57.4	46.3	33.3	5.6	3.7	3.7	-	-	3.7	3.7
性別・年代別	男性計	28	64.3	50.0	32.1	10.7	3.6	3.6	-	-	7.1	-
	1～6歳	12	50.0	41.7	16.7	8.3	8.3	8.3	-	-	-	-
	7～12歳	16	75.0	56.3	43.8	12.5	-	-	-	-	12.5	-
	女性計	26	50.0	42.3	34.6	-	3.8	3.8	-	-	-	7.7
	1～6歳	8	50.0	37.5	12.5	-	12.5	-	-	-	-	12.5
7～12歳	16	43.8	50.0	43.8	-	-	6.3	-	-	-	6.3	

●13～18 歳

13～18 歳の朝食を食べない理由については、「眠っていたい」が53.3%で最も高く、次いで「食べる時間がない」の42.2%、「食欲がない」の40.0%などの順となっています。

13～18 歳の朝食を食べない理由



13～18 歳の朝食を食べない理由 (性別・年代別)

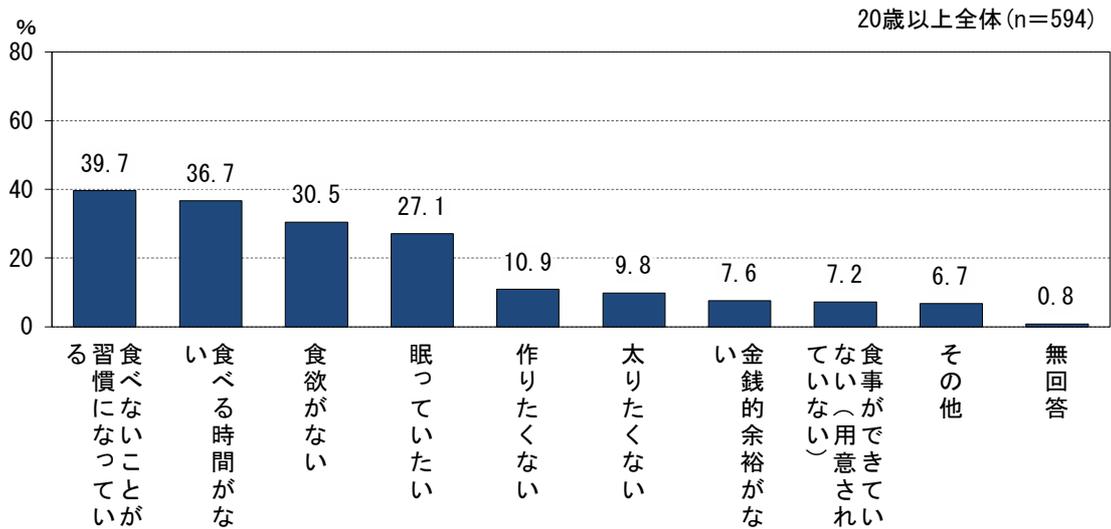
単位：%

		サンプル数	眠っていたい	食べる時間がない	食欲がない	食べる習慣がない	食べない(用意されない)	太りたくない	金銭的余裕がない	作りたくない	その他
全体		45	53.3	42.2	40.0	33.3	8.9	4.4	4.4	2.2	4.4
性別・年代別	男性計	21	38.1	23.8	42.9	42.9	4.8	4.8	4.8	-	-
	13～15歳	11	27.3	-	54.5	54.5	-	-	-	-	-
	16～18歳	10	50.0	50.0	30.0	30.0	10.0	10.0	10.0	-	-
	女性計	22	68.2	63.6	36.4	22.7	13.6	4.5	4.5	4.5	9.1
	13～15歳	7	71.4	85.7	57.1	28.6	-	14.3	-	-	-
16～18歳	15	66.7	53.3	26.7	20.0	20.0	-	6.7	6.7	13.3	

●19歳以上

20歳以上の朝食を食べない理由については、「食べないことが習慣になっている」が39.7%で最も高く、次いで「食べる時間がない」の36.7%、「食欲がない」の30.5%などの順となっています。

20歳以上の朝食を食べない理由



19歳以上の朝食を食べない理由 (性別・年代別)

単位：%

	サンプル数	食べないことが習慣になっている	食べる時間がない	食欲がない	眠っていたい	作りたくない	太りたくない	金銭的余裕がない	食事ができない(用意されない)	その他	無回答
全体	610	39.3	37.0	30.2	27.9	10.8	9.7	7.4	7.0	6.7	0.8
男性計	266	42.9	30.8	27.8	27.4	8.3	7.5	7.9	10.9	5.3	0.4
19歳	2	-	50.0	-	-	-	-	-	-	50.0	-
20歳以上	264	43.2	30.7	28.0	27.7	8.3	7.6	8.0	11.0	4.9	0.4
20～29歳	54	42.6	44.4	27.8	51.9	11.1	1.9	9.3	11.1	3.7	-
30～39歳	65	46.2	29.2	35.4	32.3	6.2	9.2	4.6	9.2	1.5	-
40～49歳	40	37.5	35.0	22.5	35.0	10.0	5.0	12.5	15.0	12.5	-
50～59歳	46	37.0	28.3	37.0	17.4	8.7	10.9	6.5	10.9	4.3	-
60～69歳	37	51.4	21.6	21.6	5.4	8.1	8.1	13.5	8.1	-	-
70歳以上	22	45.5	13.6	9.1	-	4.5	13.6	-	13.6	13.6	4.5
女性計	342	36.5	41.8	32.2	28.4	12.9	11.4	7.0	4.1	7.9	1.2
19歳	11	18.2	54.5	27.3	81.8	9.1	9.1	-	-	-	-
20歳以上	330	37.0	41.5	32.4	26.7	13.0	11.5	7.3	4.2	8.2	1.2
20～29歳	73	42.5	57.5	28.8	56.2	15.1	13.7	12.3	5.5	5.5	-
30～39歳	75	33.3	64.0	32.0	28.0	22.7	9.3	10.7	8.0	2.7	1.3
40～49歳	55	36.4	36.4	36.4	14.5	7.3	9.1	3.6	1.8	7.3	-
50～59歳	49	24.5	38.8	44.9	16.3	10.2	14.3	4.1	4.1	14.3	-
60～69歳	57	42.1	14.0	24.6	15.8	8.8	14.0	3.5	1.8	14.0	1.8
70歳以上	21	47.6	-	28.6	4.8	4.8	4.8	4.8	-	9.5	9.5

(2) バランスのよい食事の頻度

◆お子様は1日2回以上主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

【未就学児・小学生問6】

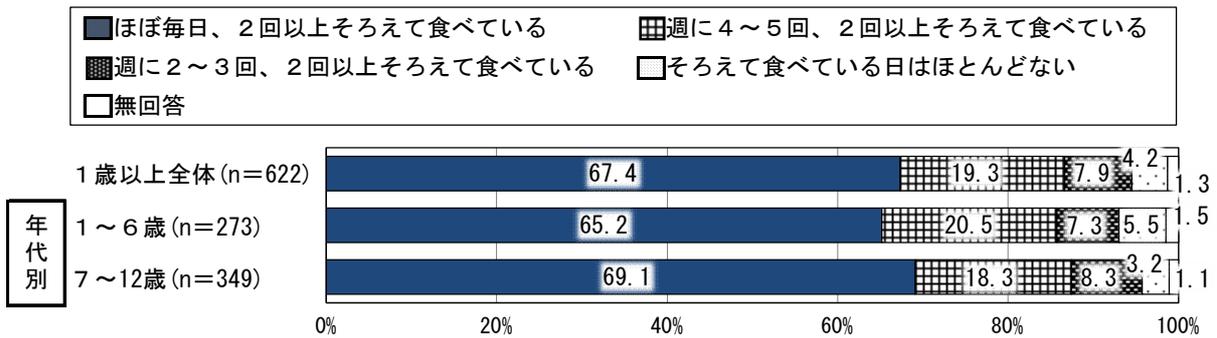
◆1日2回以上主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

【13～18 歳問8、19 歳以上問 11】

●未就学児・小学生

1～12 歳の子どものバランスのよい食事の頻度については、「ほぼ毎日、2 回以上そろえて食べている」は 67.4%で、7～12 歳では 69.1%となっています。

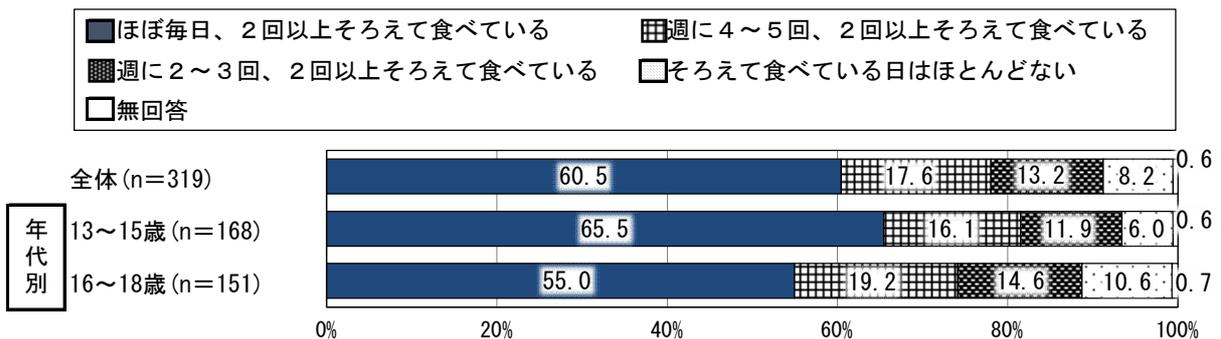
1～12 歳のバランスのよい食事の頻度（年代別）



●13～18 歳

13～18 歳のバランスのよい食事の頻度については、「ほぼ毎日、2 回以上そろえて食べている」は 60.5%で、年代別でみると、13～15 歳では、65.5%、16～18 歳では、55.0%となっています。

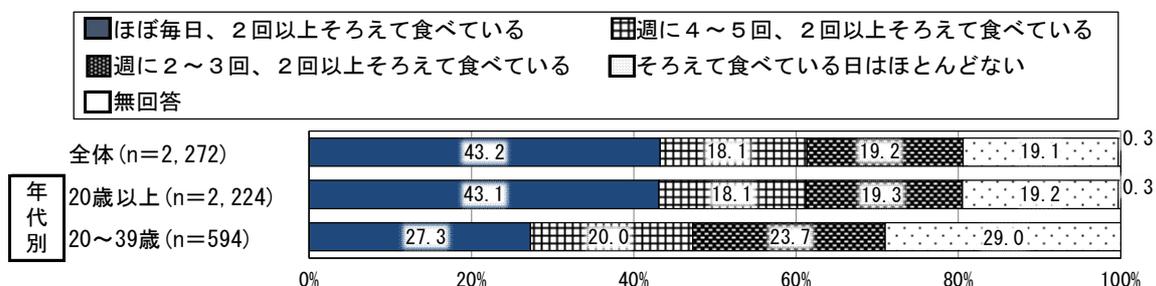
13～18 歳のバランスのよい食事の頻度（年代別）



●19 歳以上

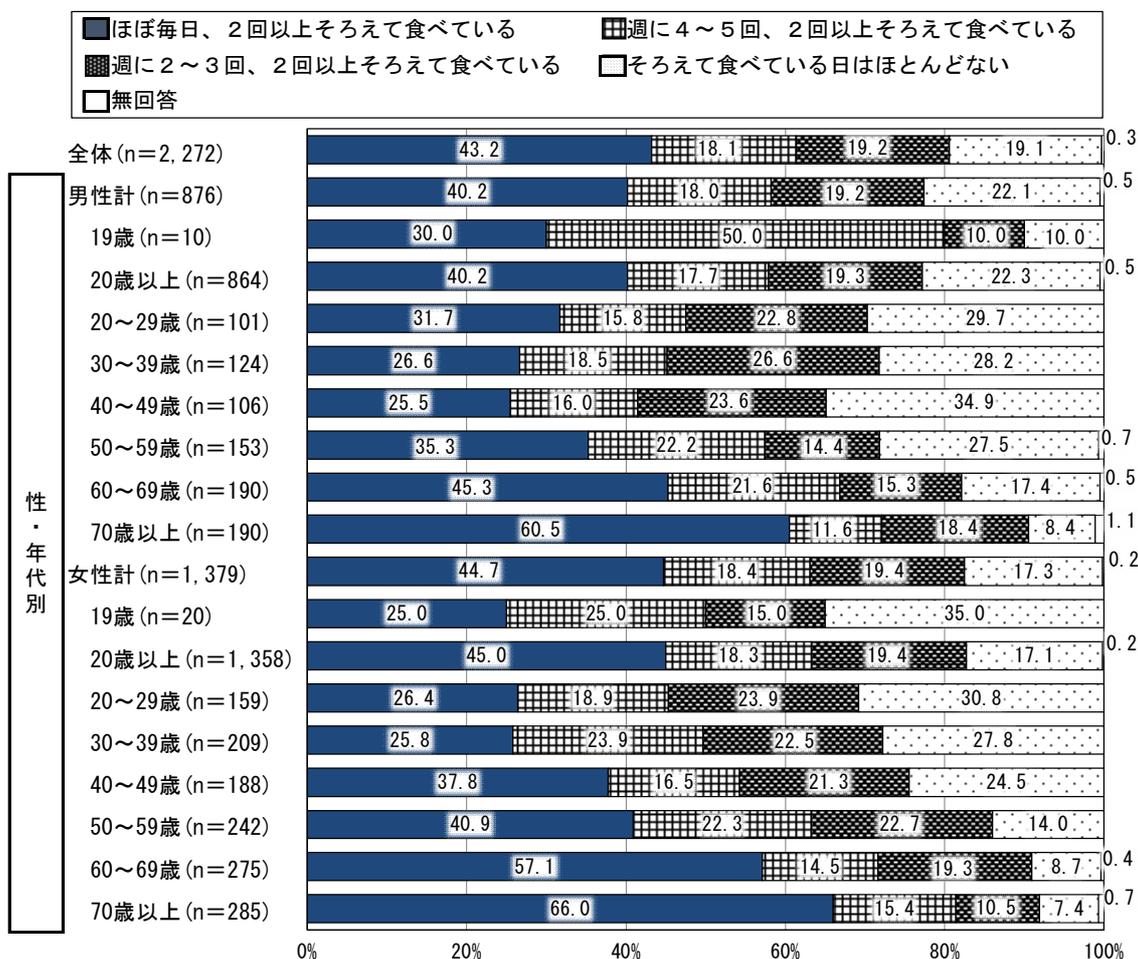
19 歳以上のバランスのよい食事の頻度については、「ほぼ毎日、2 回以上そろえて食べている」は 43.2% で 5 割を下回り、20～39 歳に限ると 27.3% で 3 割を下回っています。

19 歳以上のバランスのよい食事の頻度（年代別）



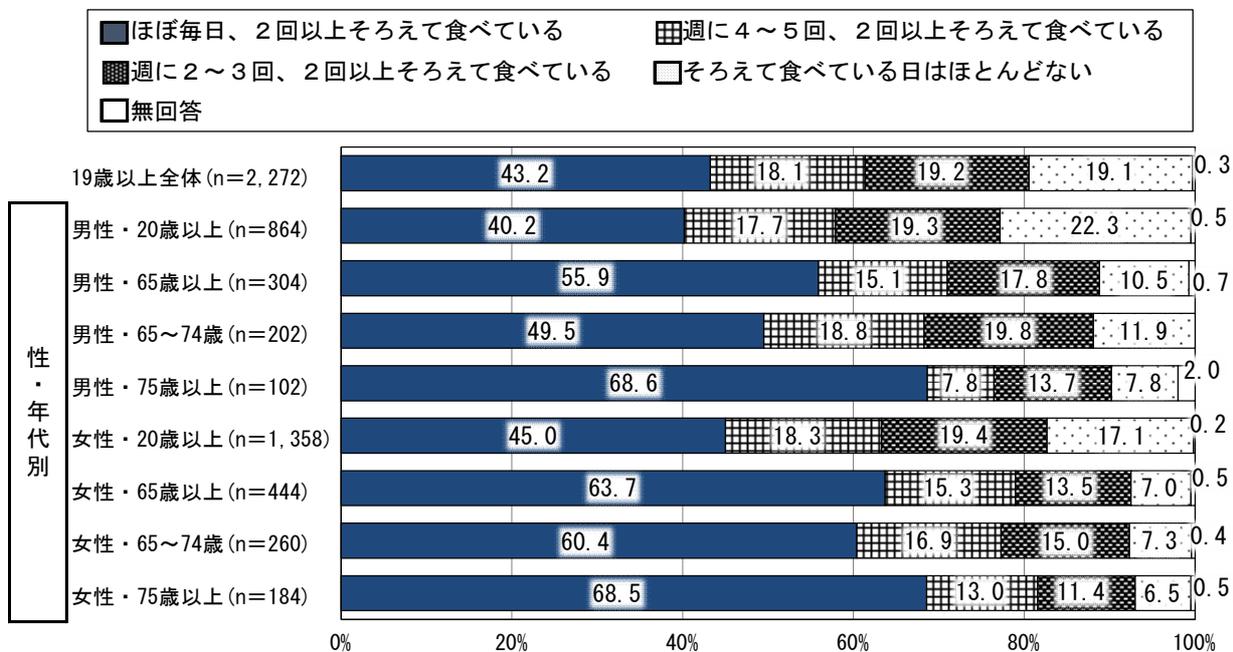
性別で見ると、「ほぼ毎日、2 回以上そろえて食べている」は女性 (44.7%) の方が男性 (40.2%) よりもやや高く、また、年代別で見ると男性では 30・40 歳代、女性では 20・30 歳代で 3 割に満たない低い割合となっています。

19 歳以上のバランスのよい食事の頻度（性別・年代別）



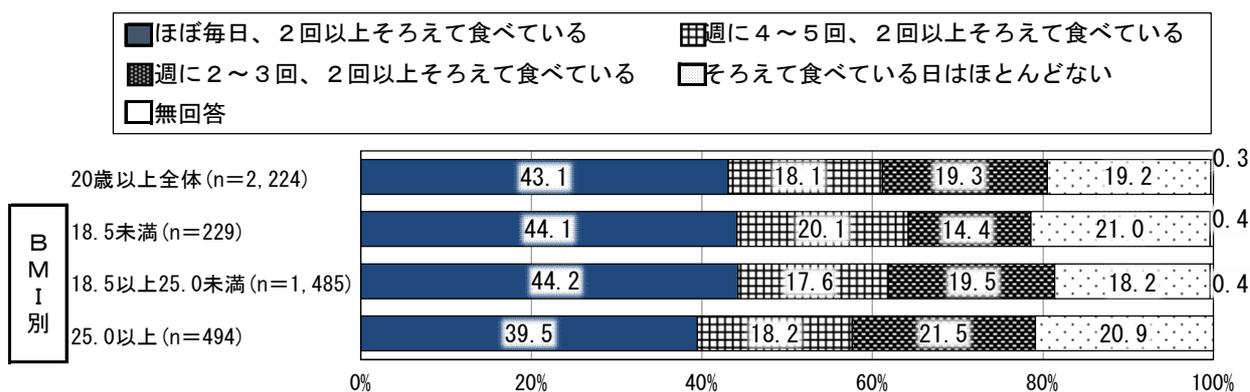
高齢者では、男女いずれも75歳以上の後期高齢者では「ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている」が7割近くを占めています。

20歳以上・高齢者のバランスのよい食事の頻度（性別・年代別）



20歳以上のバランスのよい食事の頻度をBMI別でみると、BMI25.0以上では「ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている」が39.5%でやや低くなっています。

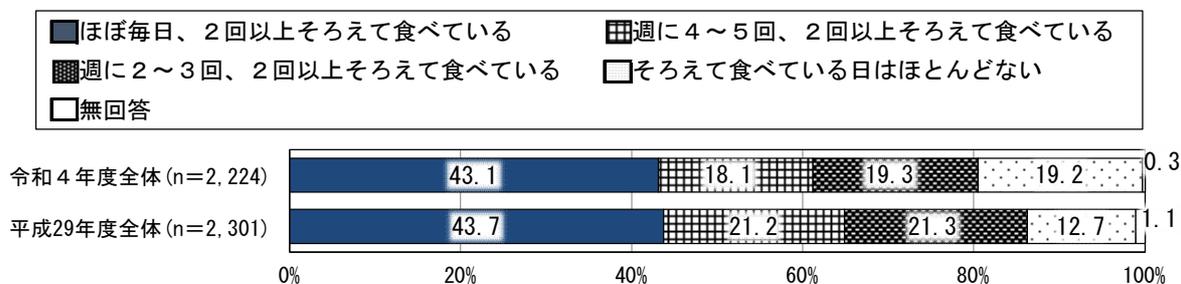
20歳以上のバランスのよい食事の頻度（BMI別）



20歳以上のバランスのよい食事の頻度を経年比較すると、「ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている」は平成29年度の43.7%に対し、令和4年度は43.1%でした。

「そろえて食べている日はほとんどない」の割合は有意*に増加しています。

20歳以上のバランスのよい食事の頻度（経年比較）



※1平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている

※2平成29年度調査の「毎日」「週に6日」を「ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている」、「週に4～5日」を「週に4～5回、2回以上そろえて食べている」、「週に2～3日」を「週に2～3回、2回以上そろえて食べている」、「週に1日」「0日」を「そろえて食べている日はほとんどない」として集計している

(3) バランスのよい夕食の頻度

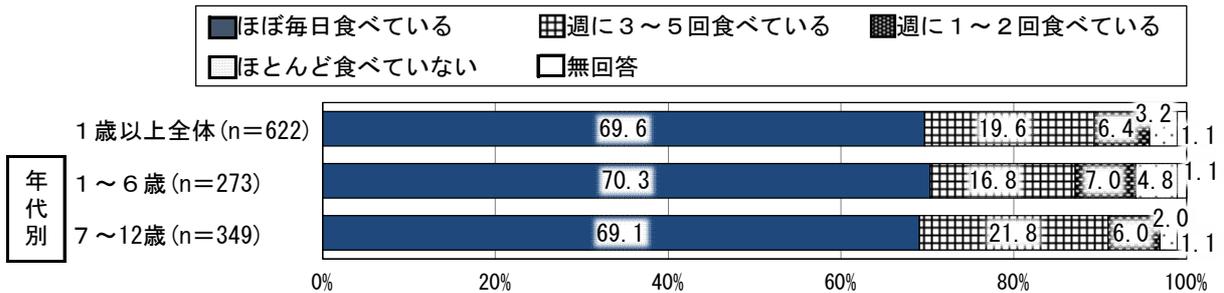
◆お子様は夕食に、主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)【未就学児・小学生問7】

◆夕食に、主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)【13～18歳問9、19歳以上問12】

●未就学児・小学生

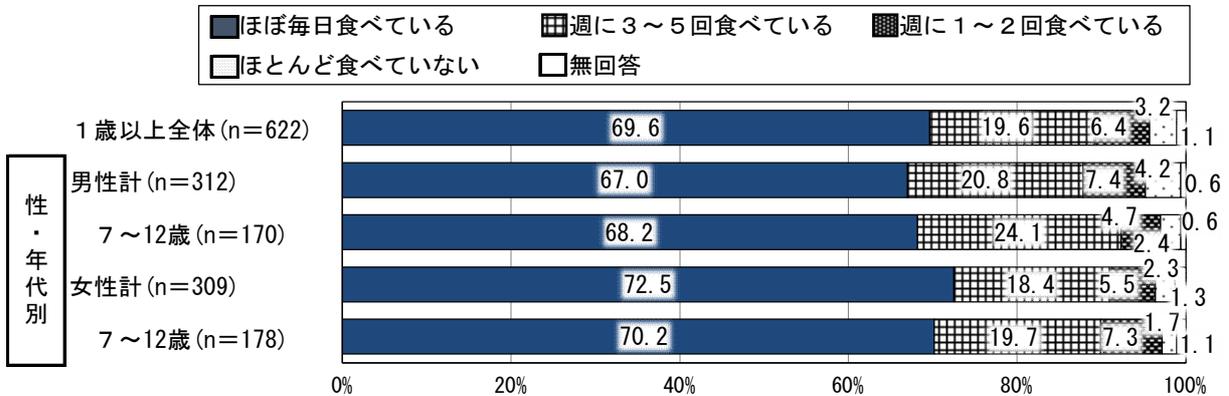
1～12歳のバランスのよい夕食の頻度については、「ほぼ毎日食べている」は69.6%となっています。

1～12歳のバランスのよい夕食の頻度（年代別）



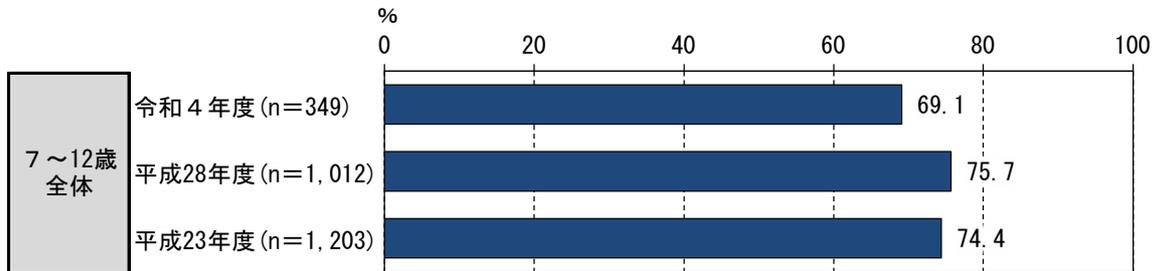
7～12歳のバランスのよい夕食の頻度を性別で見ると、どちらも7割前後で大きな差はありません。

1～12歳のバランスのよい夕食の頻度（性別・年代別）



7～12 歳のバランスのよい夕食をほぼ毎日摂取する割合を経年比較すると、平成 23 年度の 74.4%、平成 28 年度の 75.7%に対し、令和 4 年度は有意*に減少しています。

7～12 歳のバランスのよい夕食を摂取する割合（経年比較）

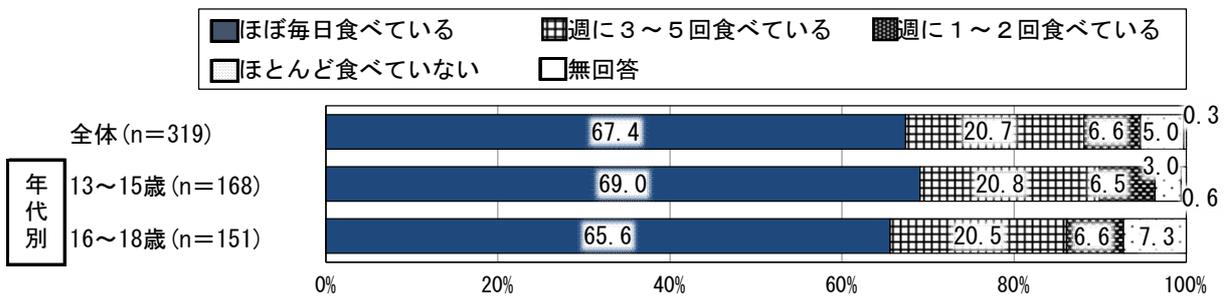


※平成23年度及び平成28年度はお子さんが夕食に、主食（ご飯、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品を材料としたおかず）・副菜（野菜を材料としたおかず）をバランスよく「ほぼ毎日食べている」と回答した者の割合

●13～18 歳

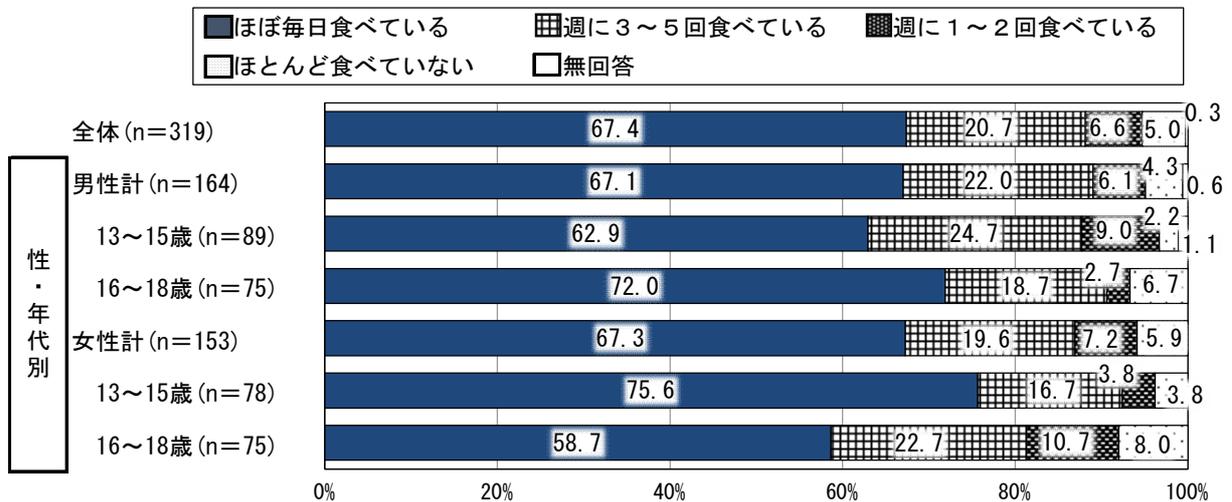
13～18 歳のバランスのよい夕食の頻度については、「ほぼ毎日食べている」は 67.4%で、年代別では 13～15 歳(69.0%)の方が 16～18 歳(65.6%)よりもやや高くなっています。

13～18 歳のバランスの良い夕食の頻度（年代別）



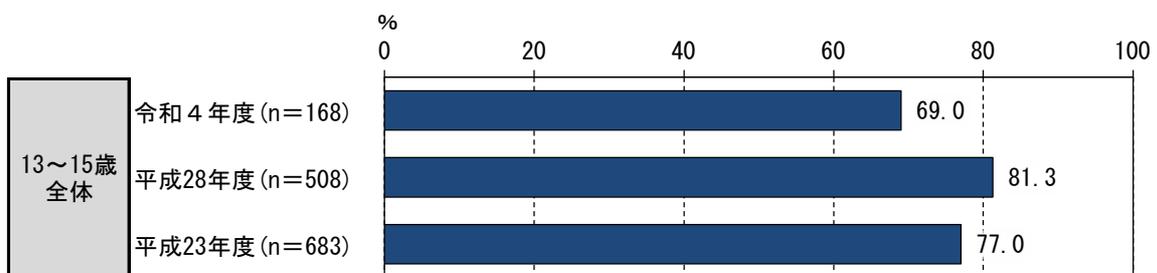
性別・年代別で見ると、「ほぼ毎日食べている」は13～15歳女性では75.6%なのに対し、16～18歳女性では58.7%まで下がっています。男性は逆に16～18歳(72.0%)の方が13～15歳(62.9%)よりもやや高くなっています。

13～18歳のバランスの良い夕食の頻度（性別・年代別）



13～15歳のバランスのよい夕食を摂取する割合を経年比較すると、平成23年度の77.0%、平成28年度の81.3%に対し、令和4年度は有意*に減少しています。

13～15歳のバランスのよい夕食を摂取する割合（経年比較）

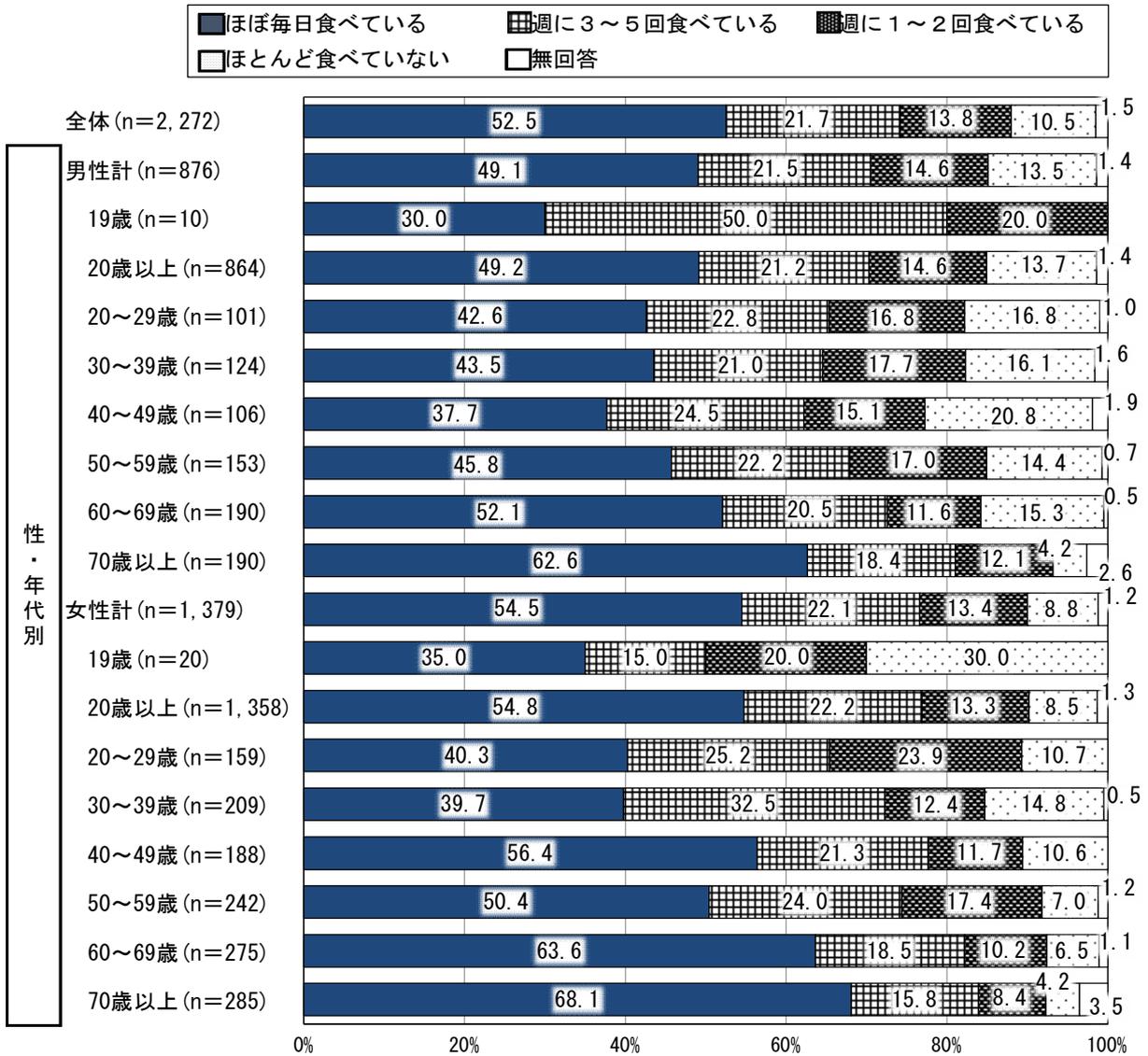


※平成23年度及び平成28年度は夕食では主食（ご飯、パン、めん）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品を材料にしたおかず）・副菜（野菜を材料にしたおかず）をバランスよく「ほぼ毎日食べている」と回答した者の割合

●19 歳以上

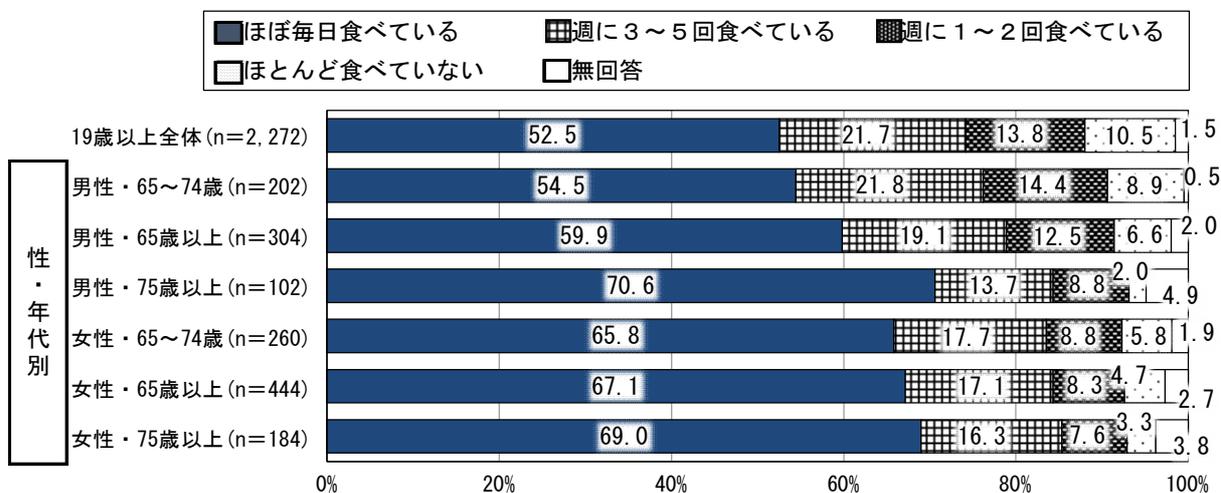
19 歳以上のバランスのよい夕食の頻度については、「ほぼ毎日食べている」は 52.5%で、性別・年代別でみると、男性は 40 歳代、女性は 30 歳代で 4 割以下となっています。

19 歳以上のバランスの良い夕食の頻度（性別・年代別）



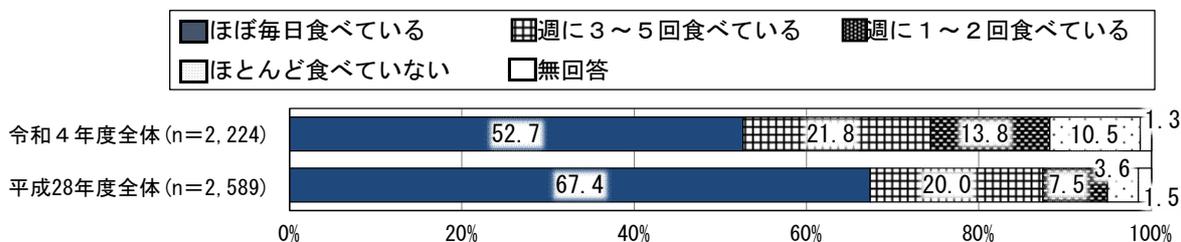
高齢者では、「ほぼ毎日食べている」は、男性は75歳以上の後期高齢者は70.6%で高く、65～74歳の前期高齢者 54.5%となっています。

高齢者のバランスの良い夕食の頻度（性別・年代別）



20歳以上のバランスのよい夕食の頻度を経年比較すると、「ほぼ毎日食べている」は平成28年度の67.4%に対し、令和4年度は52.7%で、14.7ポイント減少しており、「ほとんど食べていない」が有意*に増加しています。

20歳以上のバランスの良い夕食の頻度（経年比較）



※平成28年度調査の「食べている」を「ほぼ毎日食べている」、「時々食べている」を「週に3～5回食べている」、「たまに食べている」を「週に1～2回食べている」、「食べていない」を「ほとんど食べていない」として集計している

(4)野菜を食べる頻度

①野菜を食べる頻度

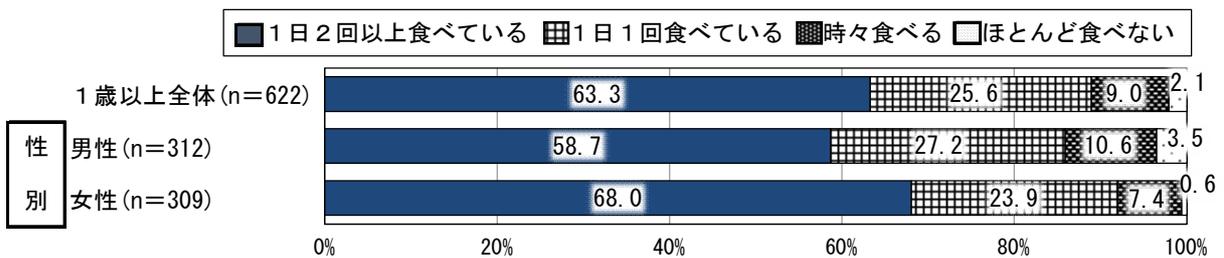
◆お子様はふだん野菜を食べていますか。(○は1つ)【未就学児・小学生問8】

◆ふだん野菜を食べていますか。(○は1つ)【13～18歳問10、19歳以上問13】

●未就学児・小学生

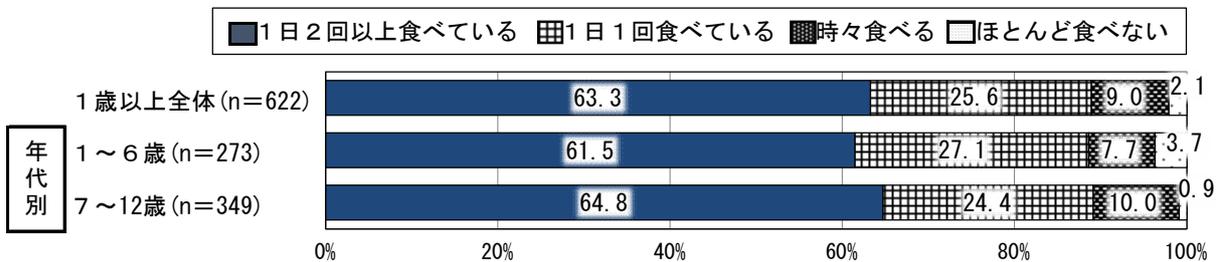
1～12歳の野菜を食べる頻度については、「1日2回以上食べている」は63.3%で、性別でみると、女性(68.0%)の方が男性(58.7%)よりも9.3ポイント高くなっています。

1～12歳の野菜を食べる頻度(性別)



年代別でみると、「1日2回以上食べている」は7～12歳64.8%となっています。

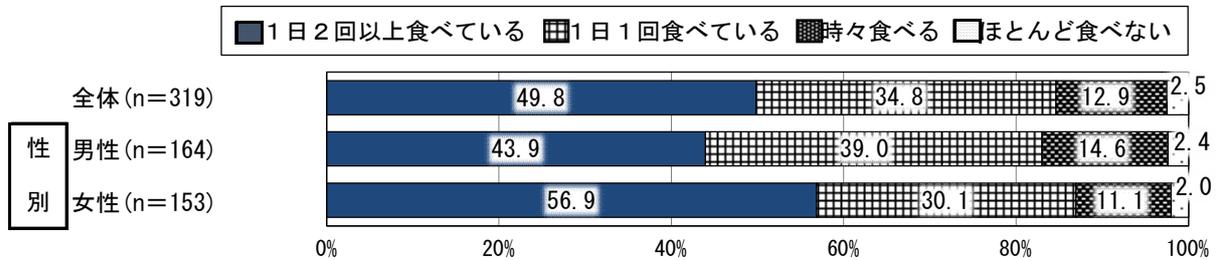
1～12歳の野菜を食べる頻度(年代別)



●13～18 歳

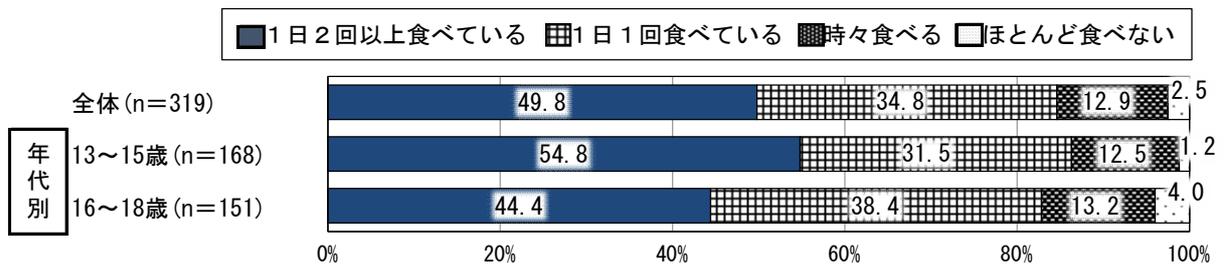
13～18 歳の野菜を食べる頻度については、「1 日 2 回以上食べている」は 49.8%で、性別で見ると、女性(56.9%)の方が男性(43.9%)よりも 13.0 ポイント高くなっています。

13～18 歳の野菜を食べる頻度 (性別)



年代別で見ると、13～15 歳では、「1 日 2 回以上食べている」は 54.8%なのに対し、16～18 歳は 44.4%と 10.4 ポイント低くなっています。

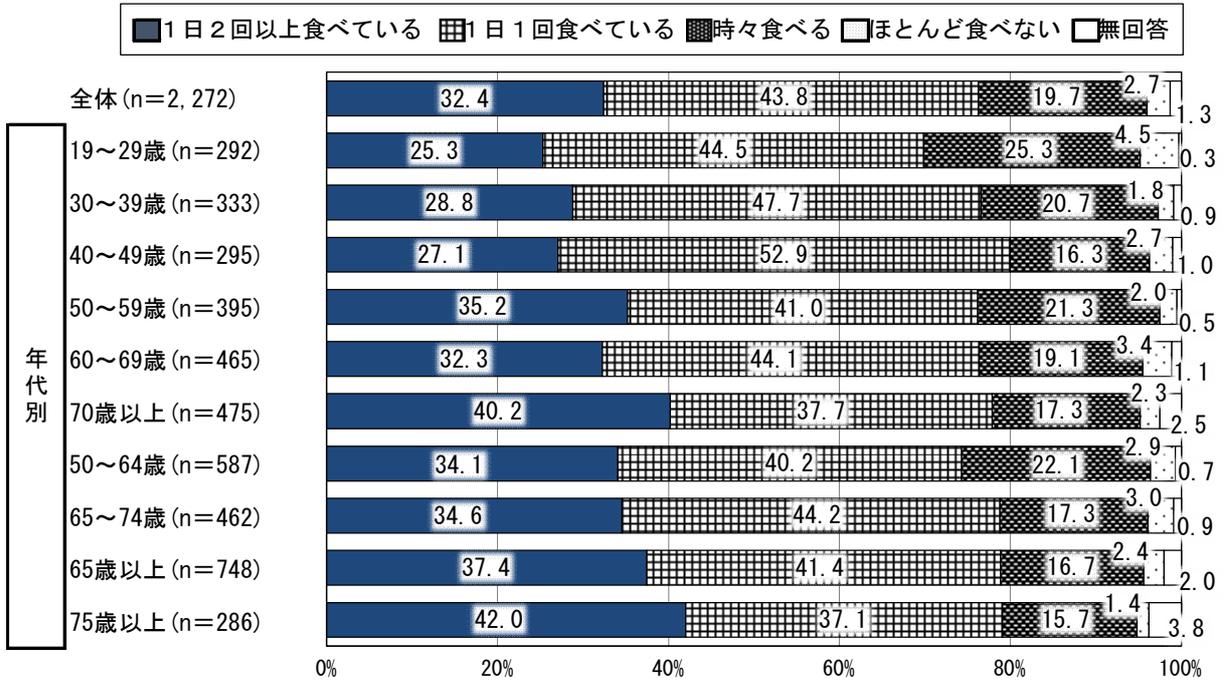
13～18 歳の野菜を食べる頻度 (年代別)



●19 歳以上

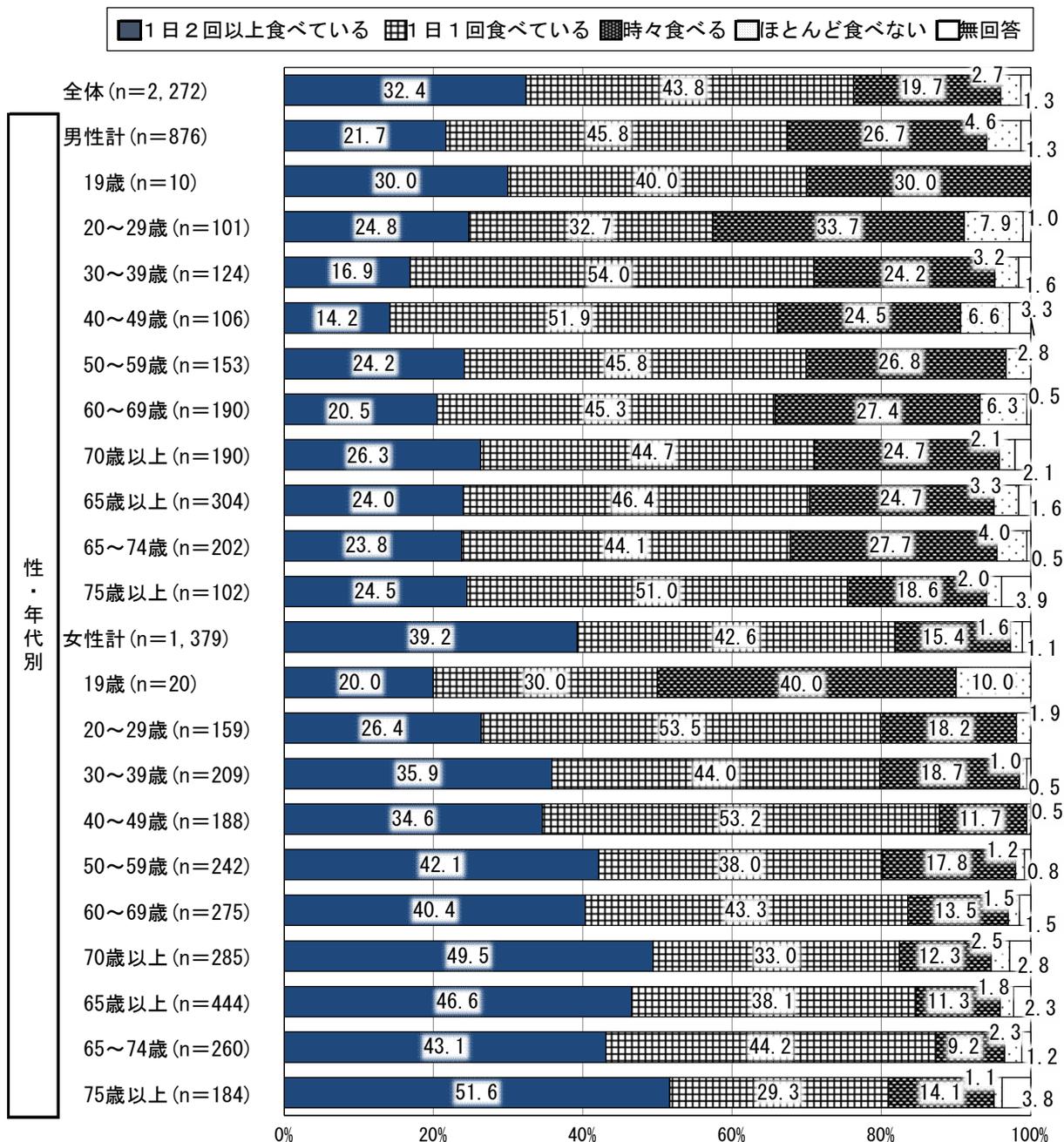
19 歳以上の野菜を食べる頻度については、「1 日 2 回以上食べている」は 32.4%で、年代別で見ると、49 歳以下は 3 割未満、50～60 歳代は 3 割台、70 歳以上は約 4 割で、年齢が上がるほどその割合も高くなる傾向があります。

19 歳以上の野菜を食べる頻度（年代別）



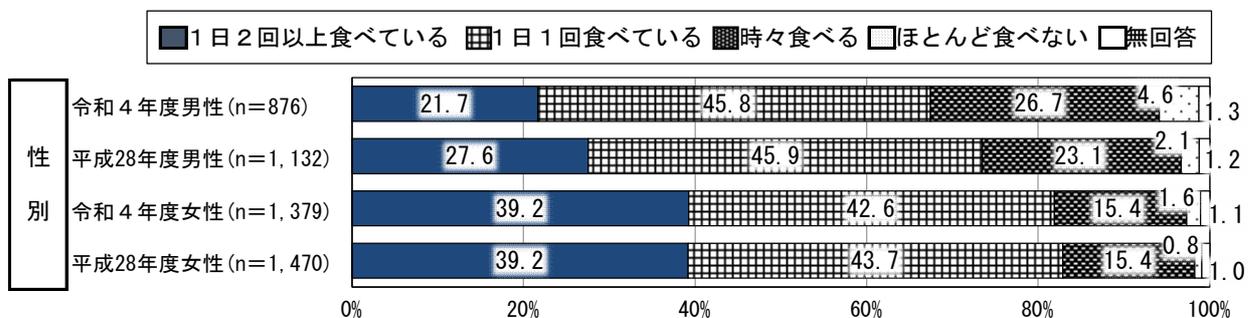
性別・年代別でみると、「1日2回以上食べている」は女性 39.2%、男性 21.7%で、各年代で男性は女性に対して低くなっています。男性の30・40歳代では1割台と低くなっています。

19歳以上の野菜を食べる頻度（性別・年代別）

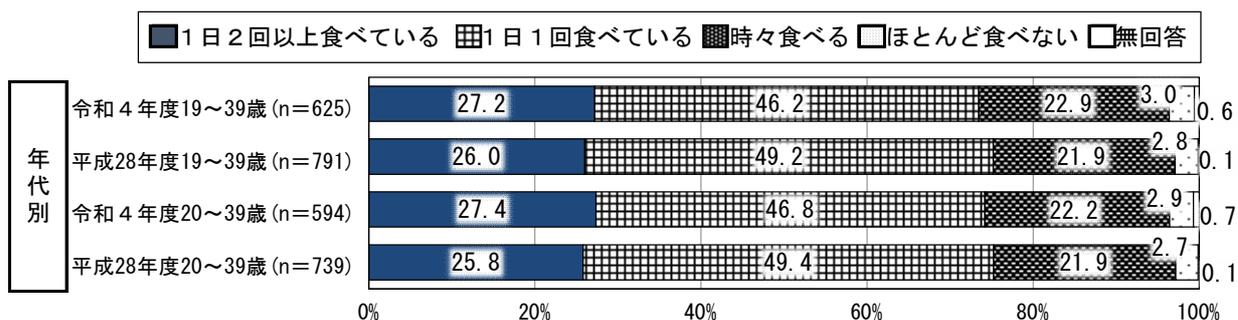


20 歳以上の野菜を食べる頻度を性別で経年比較すると、「1 日 2 回以上食べている」は女性では平成 28 年度・令和 4 年度ともに 39.2%の横ばいで、男性は平成 28 年度(27.6%)から令和 4 年度(21.7%)で有意*に減少しています。

20 歳以上の野菜を食べる頻度（性別、経年比較）



19～39 歳、20～39 歳の野菜を食べる頻度（年代別、経年比較）



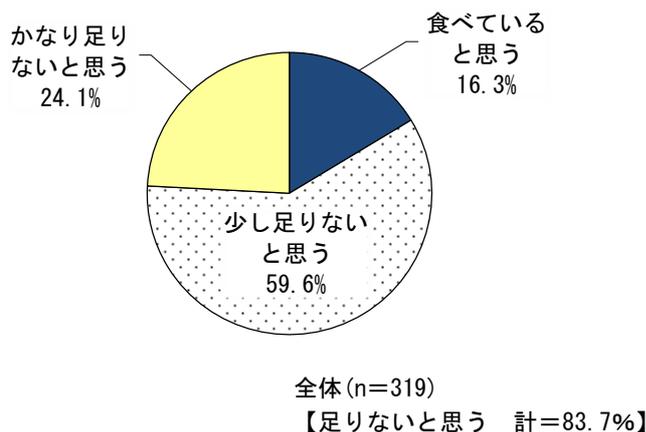
②1日 350g以上の野菜の摂取状況

◆1日350g以上の野菜を食べていると思いますか。(○は1つ)【13～18 歳問 11、19 歳以上問 14】

●13～18 歳

13～18 歳の1日 350g 以上の野菜の摂取状況については、「食べていると思う」は16.3%で、『足りないと思う』(「少し足りないと思う」+「かなり足りないと思う」)は83.7%となっています。

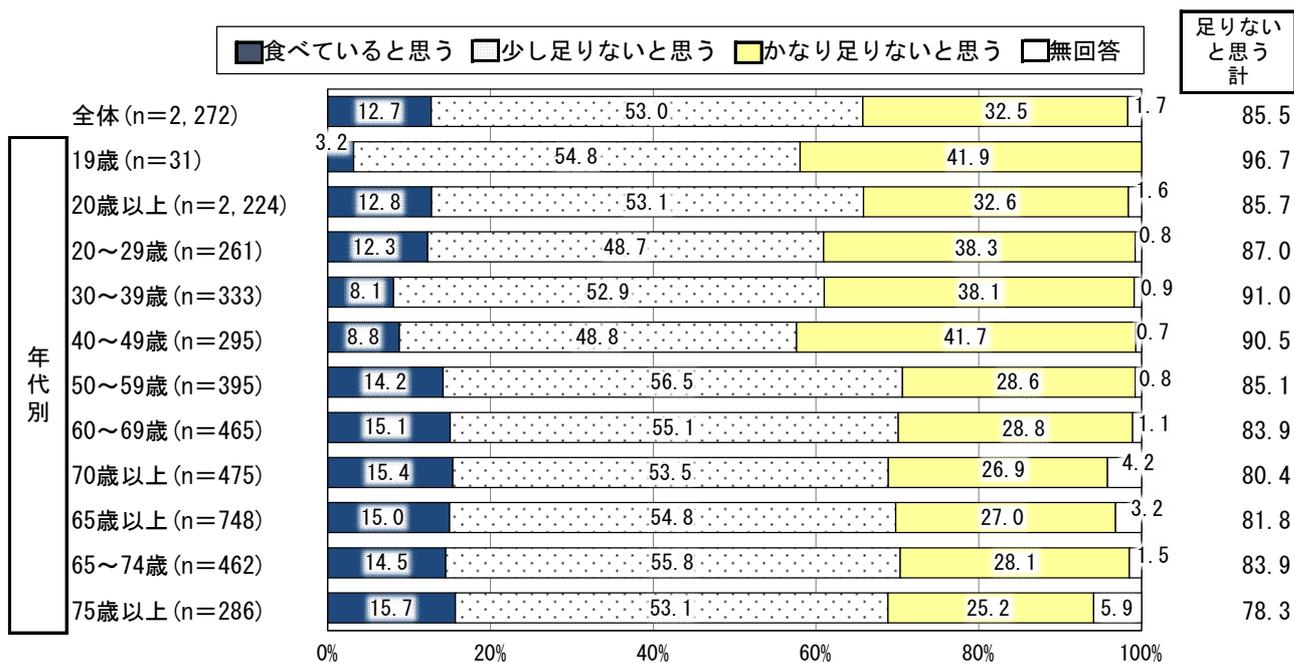
13～18 歳の1日 350g 以上の野菜の摂取状況



●19 歳以上

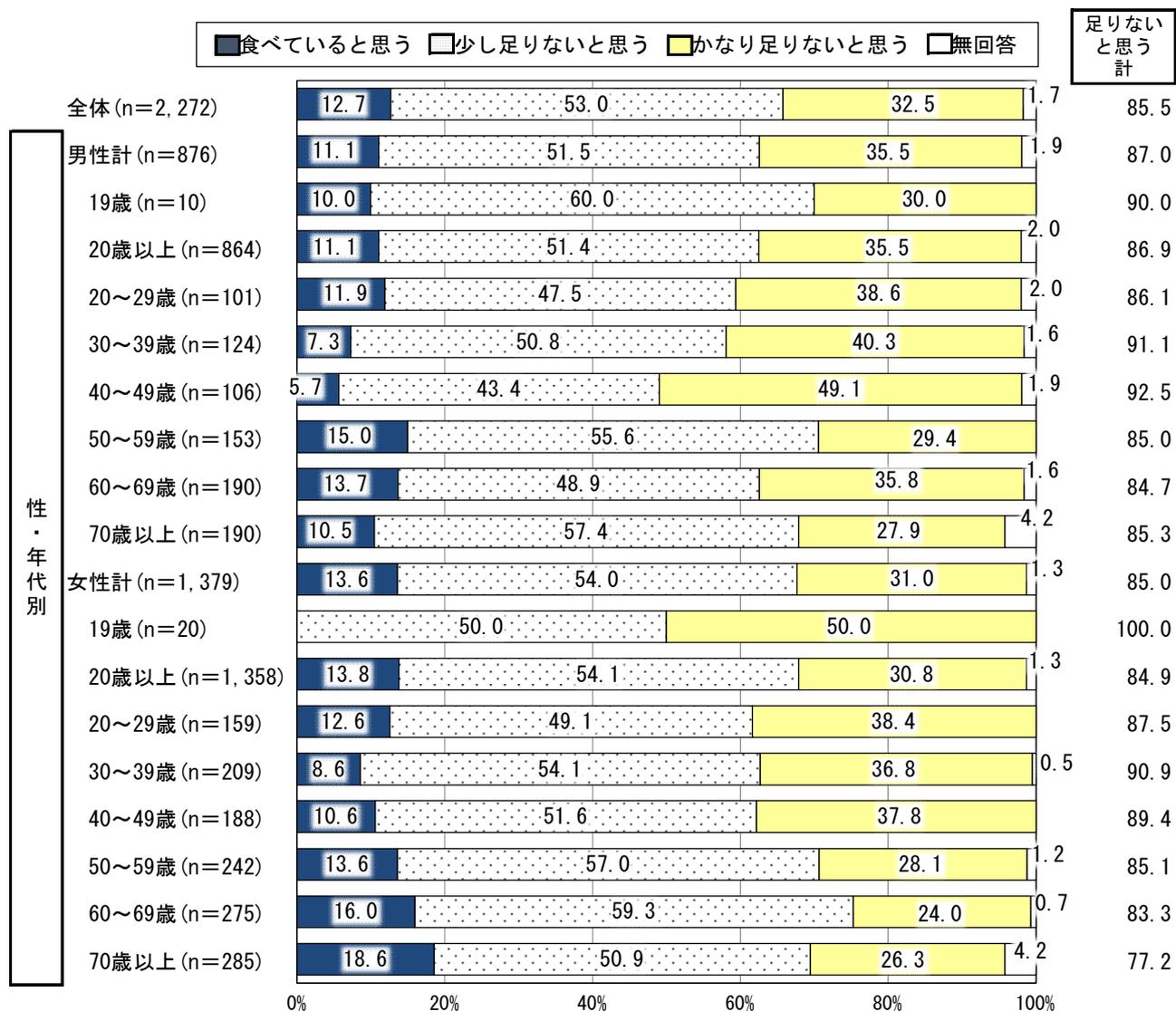
19 歳以上の1日 350g 以上の野菜の摂取状況については、『足りないと思う』は85.5%で、年代別でみると、30・40 歳代では9割を超えています。75 歳以上の後期高齢者は『足りないと思う』は78.3%で最も低くなっています。

19 歳以上の1日 350g 以上の野菜の摂取状況 (年代別)

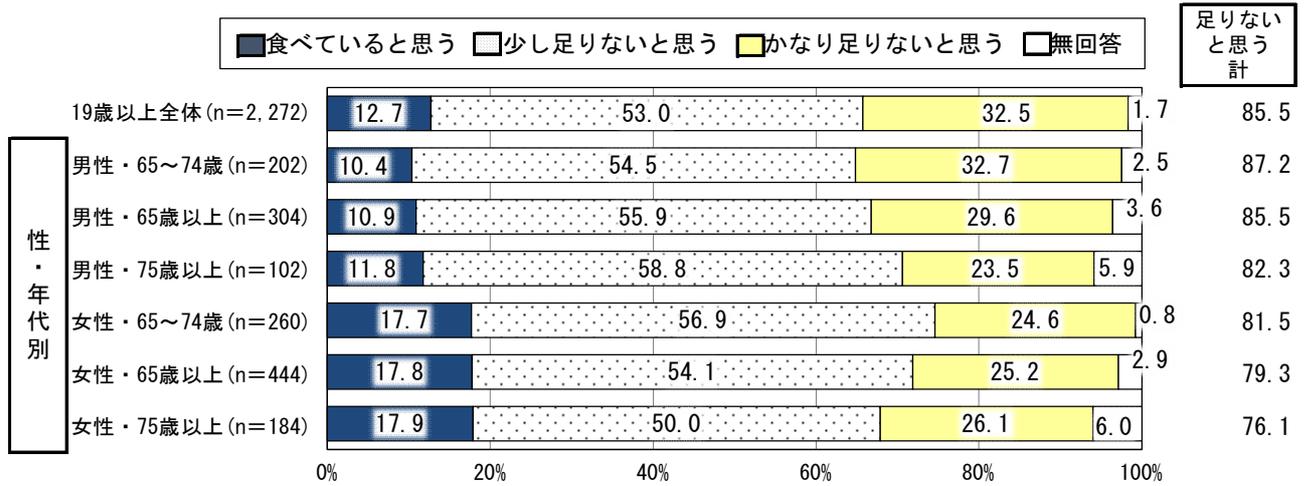


性別・年代別でみると、『足りないと思う』は男性(87.0%)と女性(85.0%)で大きな差はなく、男性は年代別で大きな差はなく、女性は年齢が上がるほどその割合はやや低くなっています。

19歳以上の1日350g以上の野菜の摂取状況(性別・年代別)

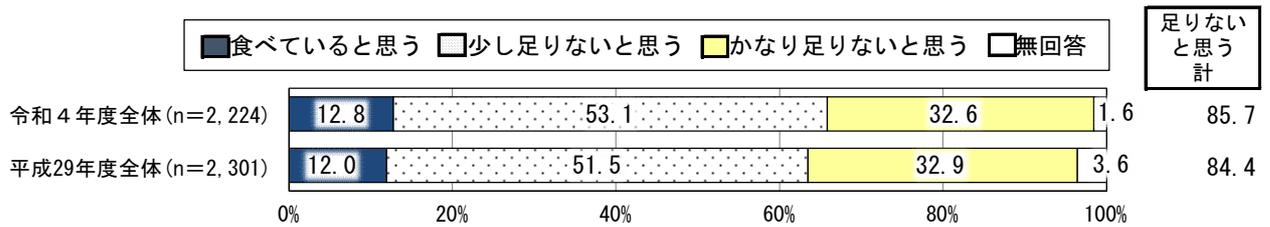


高齢者の1日350g以上の野菜の摂取状況（性別・年代別）



20歳以上の1日350g以上の野菜の摂取状況を経年比較すると、『足りないと思う』は平成29年度の84.4%から令和4年度の85.7%でほぼ横ばいです。

20歳以上の1日350g以上の野菜の摂取状況（経年比較）



※平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている

(5)果物を食べる頻度

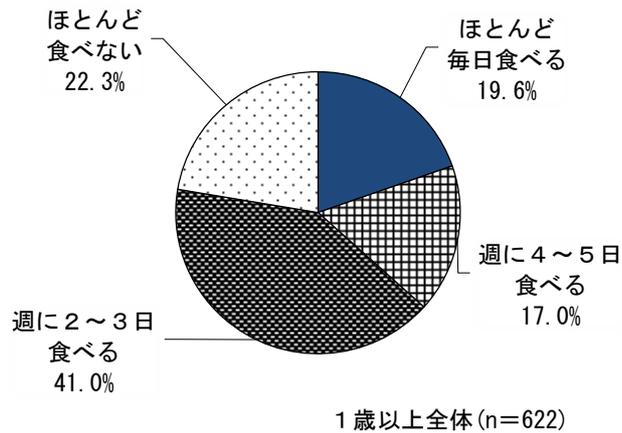
◆お子様は果物を毎日食べるようにしていますか。(○は1つ)【未就学児・小学生問9】

◆果物を毎日食べるようにしていますか。(○は1つ)【13～18歳問12、19歳以上問15】

●未就学児・小学生

1～12歳の子どもの果物を食べる頻度については、「週に2～3日食べる」が41.0%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」の22.3%、「ほとんど毎日食べる」の19.6%などの順となっています。

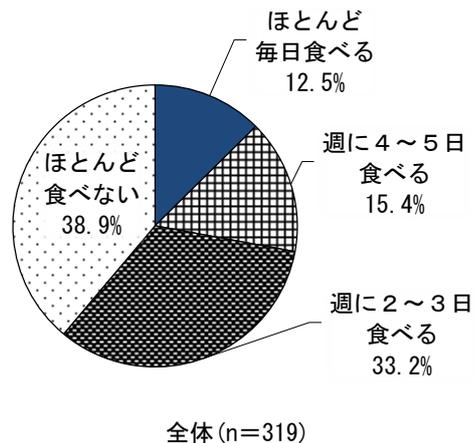
1～12歳の果物を食べる頻度



●13～18歳

13～18歳の果物を食べる頻度については、「ほとんど食べない」が38.9%で最も高く、次いで「週に2～3日食べる」の33.2%、「週に4～5日食べる」の15.4%などの順となっています。

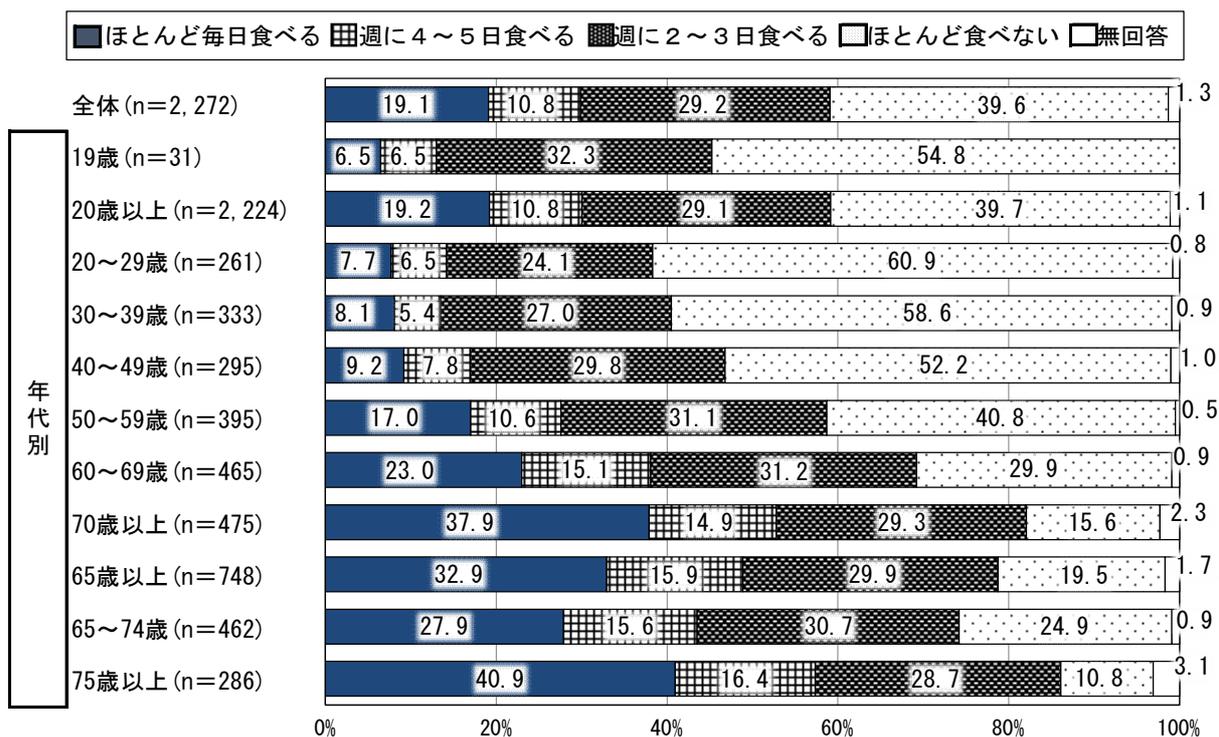
13～18歳の果物を食べる頻度



●19歳以上

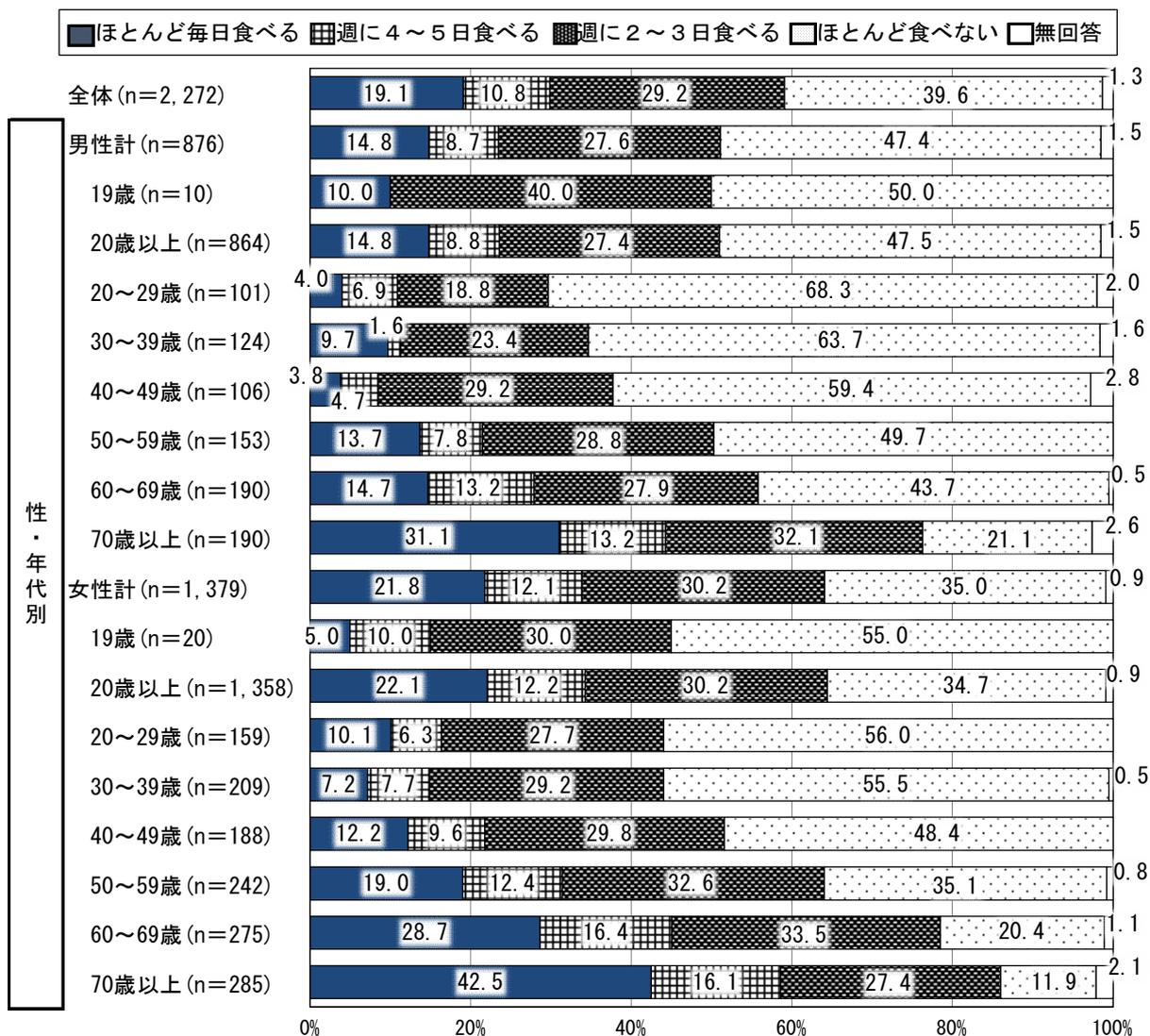
19歳以上の果物を食べる頻度については、「ほとんど食べない」が39.6%で最も高く、次いで「週に2～3日食べる」の29.2%、「ほとんど毎日食べる」の19.1%などの順となっています。年代別で見ると、年齢が上がるほど「ほとんど毎日食べる」が高くなる傾向があり、最も高いのは75歳以上の後期高齢者で40.9%となっています。

19歳以上の果物を食べる頻度（年代別）



性別・年代別でみると、「ほとんど毎日食べる」は女性(21.8%)の方が男性(14.8%)よりも高く、20～29歳男性の「ほとんど食べない」が7割近くとなっています。

19歳以上の果物を食べる頻度 (性別・年代別)

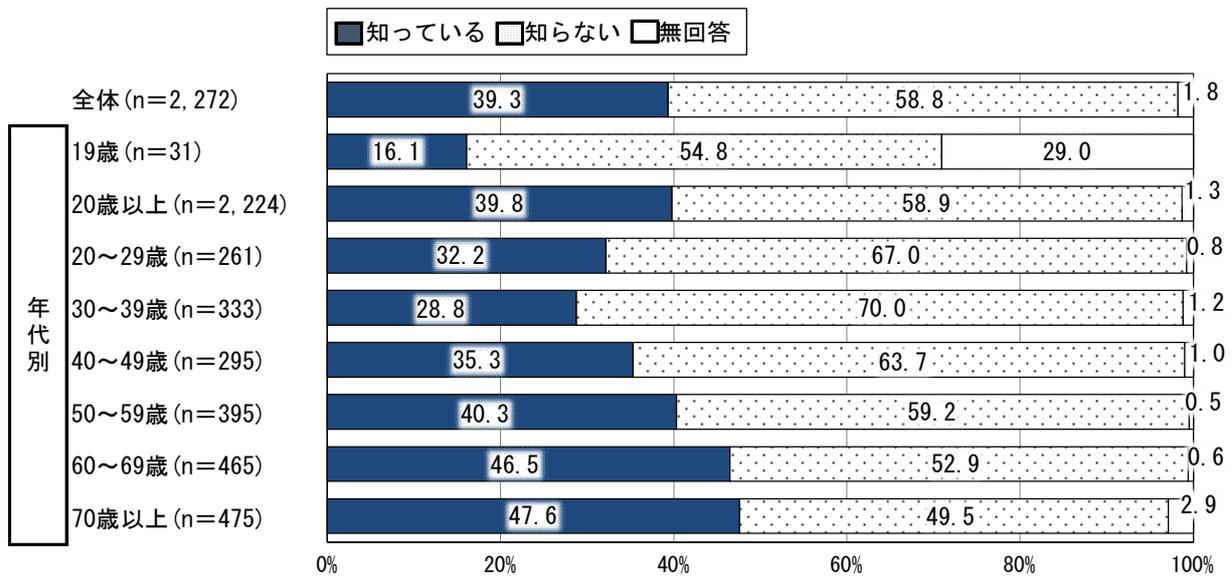


(6)食塩摂取の目標量の認知状況

◆生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標量を知っていますか。(○は1つ)【19歳以上問16】

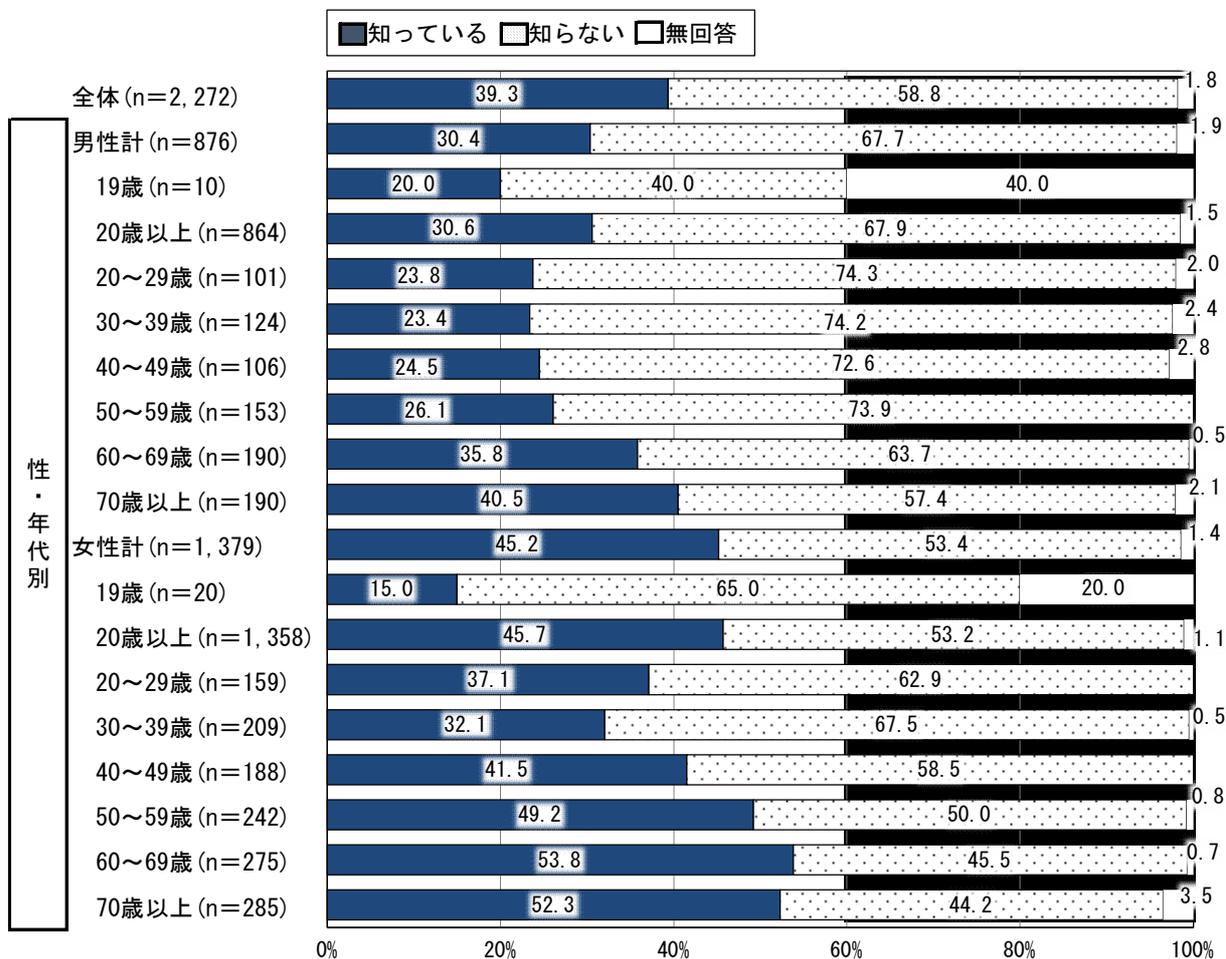
食塩摂取の目標量の認知状況については、「知っている」が39.3%、「知らない」が58.8%となっています。年代別でみると、年齢が上がるほど「知っている」の割合は高くなる傾向があります。

19歳以上の食塩摂取の目標量の認知状況（年代別）

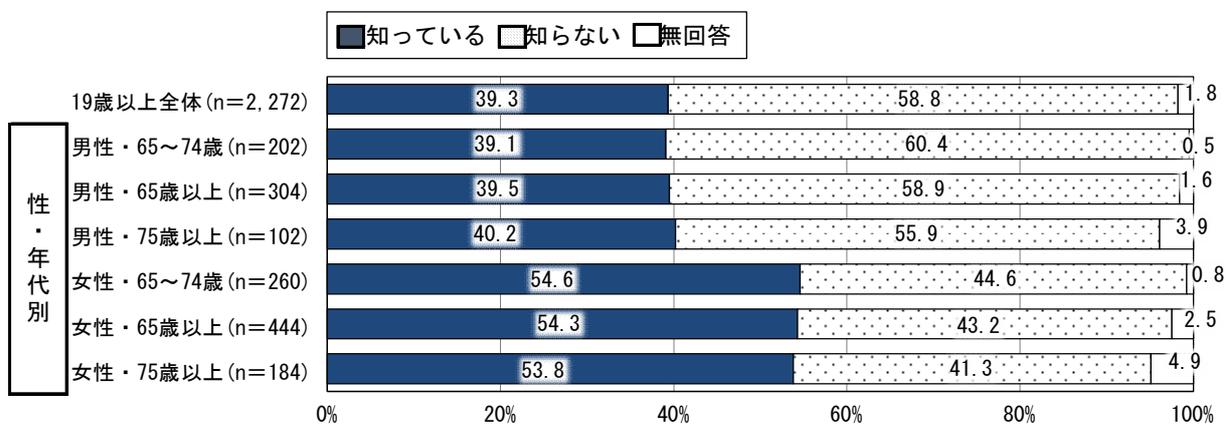


性別・年代別でみると、「知っている」は女性(45.2%)の方が男性(30.4%)よりも高く、男女いずれも年齢が上がるほどその割合も高くなっています。

19歳以上の食塩摂取の目標量の認知状況（性別・年代別）



高齢者の食塩摂取の目標量の認知状況（性別・年代別）



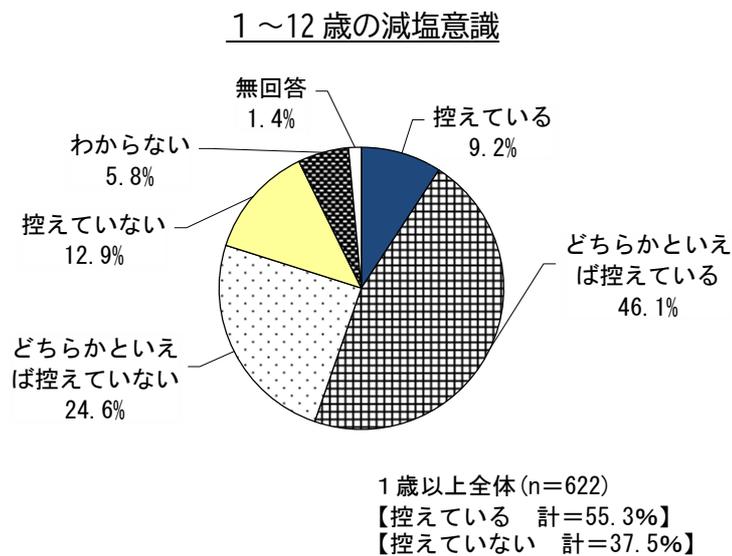
(7)減塩意識

◆お子様は食事の際に塩分を控えていますか。(○は1つ)【未就学児・小学生問 10】

◆食事の際に塩分を控えていますか。(○は1つ)【13～18 歳問 13、19 歳以上問 17】

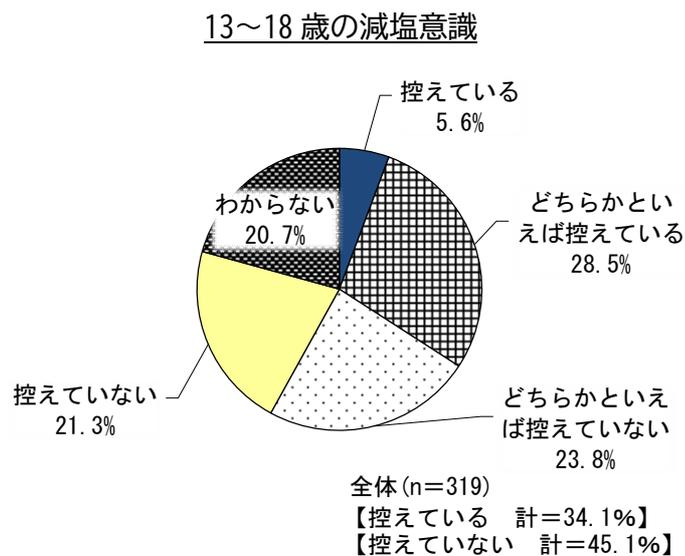
●未就学児・小学生

1～12 歳の減塩意識については、「どちらかといえば控えている」が 46.1%で最も高く、次いで「どちらかといえば控えていない」の 24.6%などの順となっています。



●13～18 歳

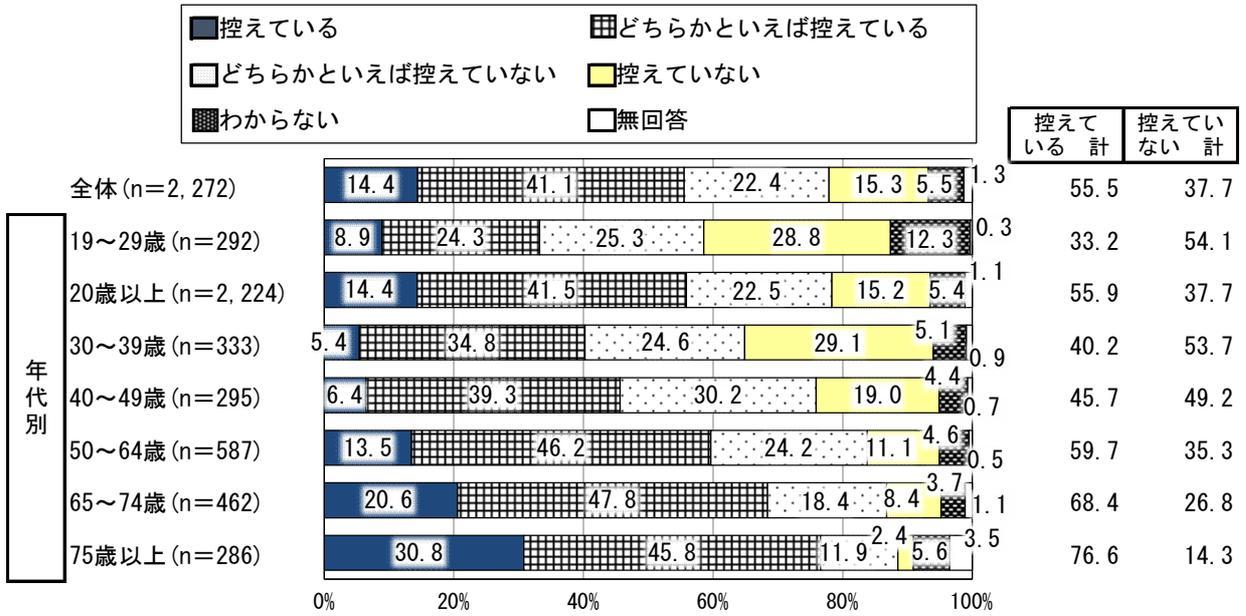
13～18 歳の減塩意識については、「控えている」が 5.6%、「どちらかといえば控えている」が 28.5%となっており、「控えていない」が未就学児・小学生に比べて多くなっています。



●19歳以上

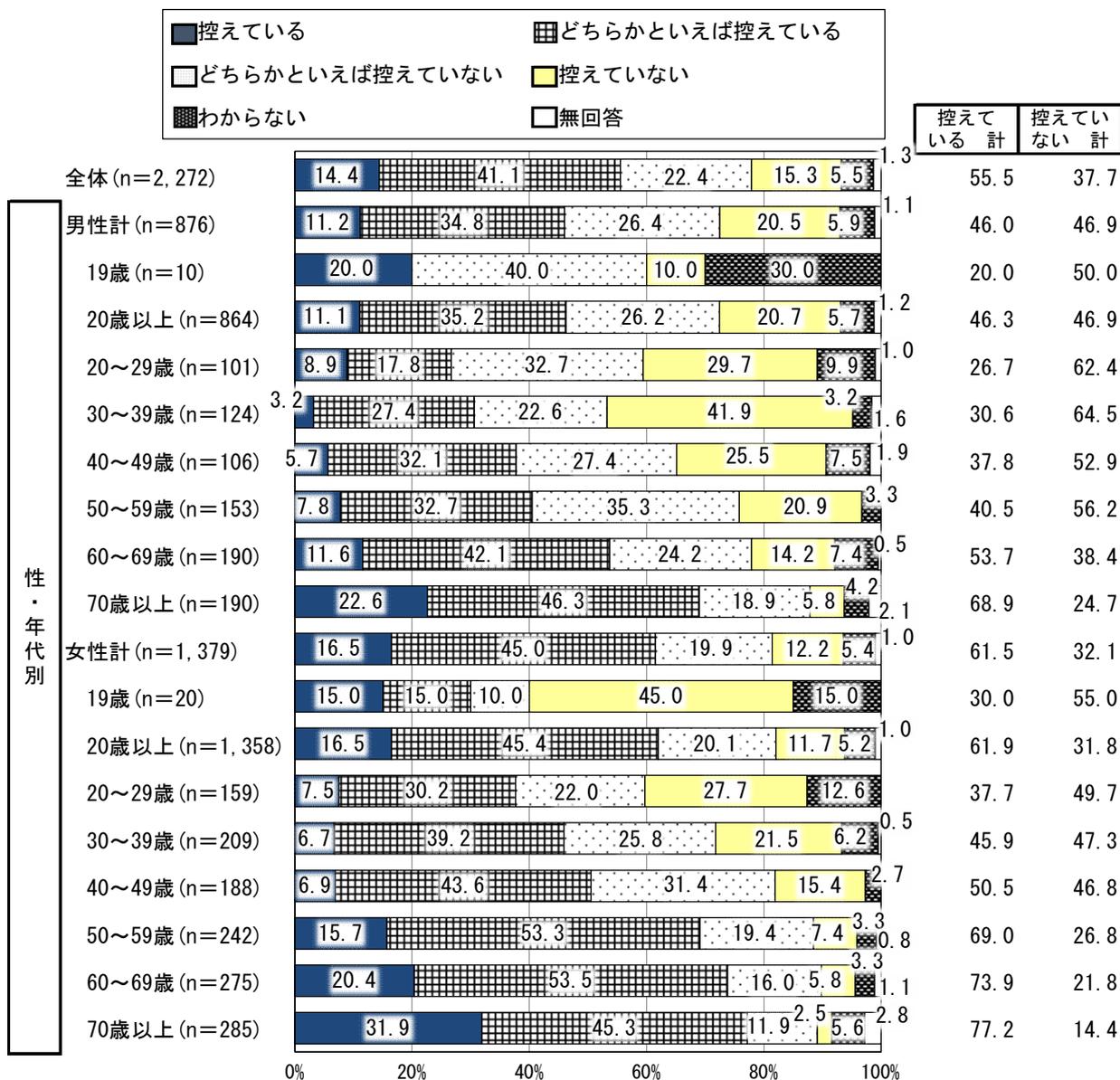
19歳以上の減塩意識については、『控えている』が55.5%、『控えていない』が37.7%となっています。年代別で見ると、『控えている』は年齢が上がるほどその割合も高く、75歳以上の後期高齢者が76.6%で最も高くなっています。

19歳以上の減塩意識（年代別）



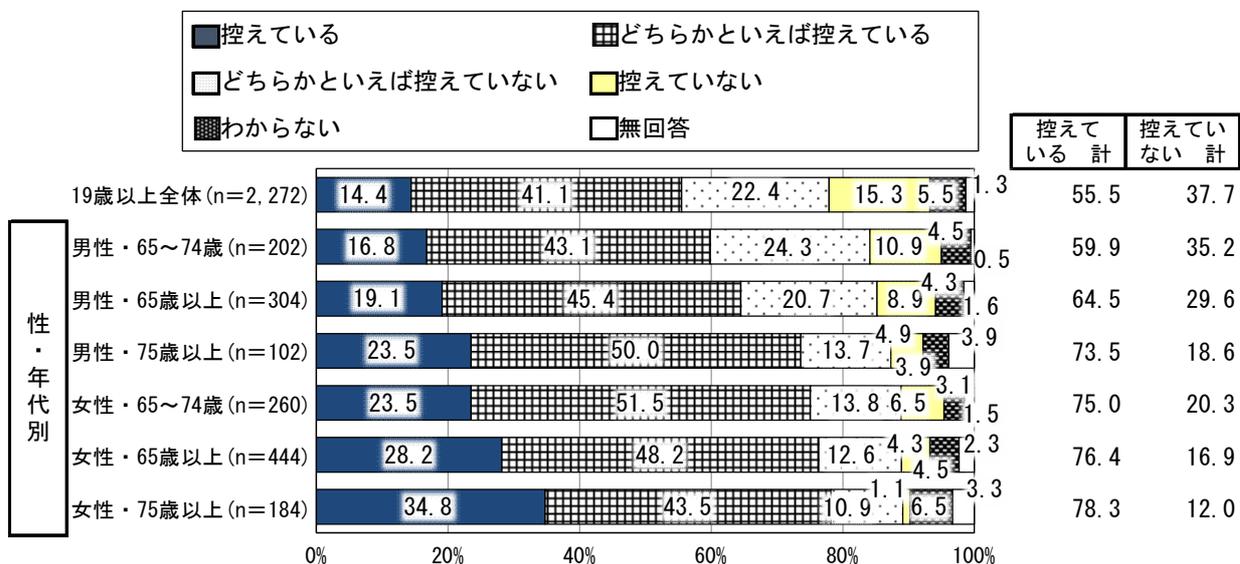
性別・年代別でみると、『控えている』は女性(61.5%)の方が男性(46.0%)よりも 15.5 ポイント高くなっています。30～39 歳男性では「控えていない」が 41.9%となっています。

19 歳以上の減塩意識 (性別・年代別)



高齢者では、『控えている』は男女いずれも75歳以上の後期高齢者の方が65～74歳の前期高齢者よりも高く、特に75歳以上女性は34.8%で、65～74歳男性の16.8%の2倍以上となっています。

高齢者の減塩意識（性別・年代別）



(8) ゆっくりよく噛んで食べているか

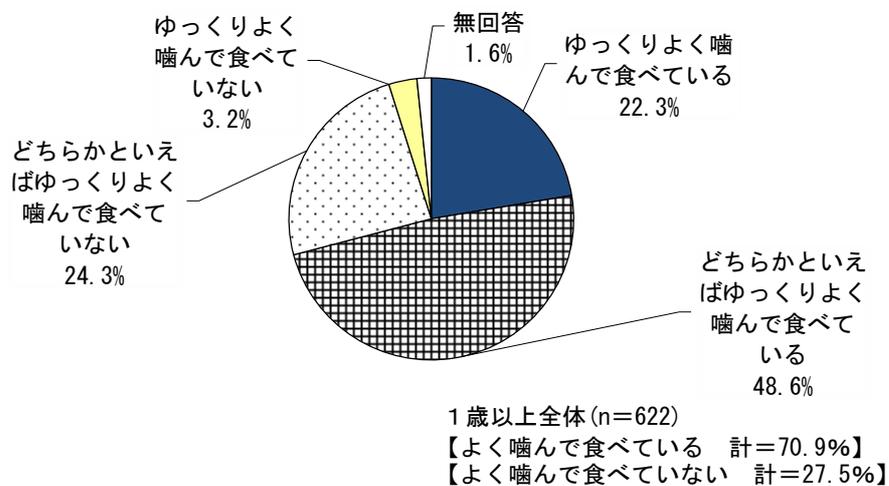
◆お子様はふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)【未就学児・小学生問 14】

◆ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)【13～18 歳問 17、19 歳以上問 21】

●未就学児・小学生

1～12 歳の子どものゆっくりよく噛んで食べているかについては、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」が 48.6%で最も高く、5 割近くを占めています。『よく噛んで食べている』(「ゆっくりよく噛んで食べている」+「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」)は 70.9%、『よく噛んで食べていない』(「ゆっくりよく噛んで食べていない」+「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」)は 27.5%となっています。

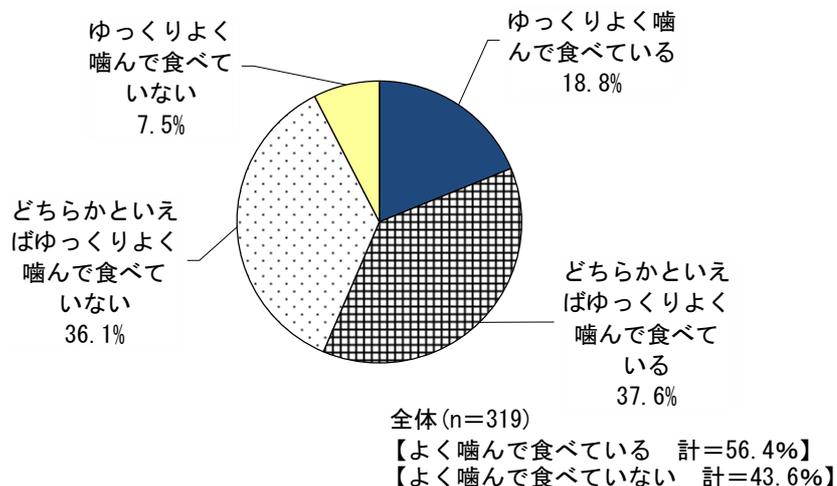
1～12 歳のゆっくりよく噛んで食べているか



●13～18 歳

13～18 歳のゆっくりよく噛んで食べているかについては、『よく噛んで食べている』は 56.4%、『よく噛んで食べていない』は 43.6%となっています。

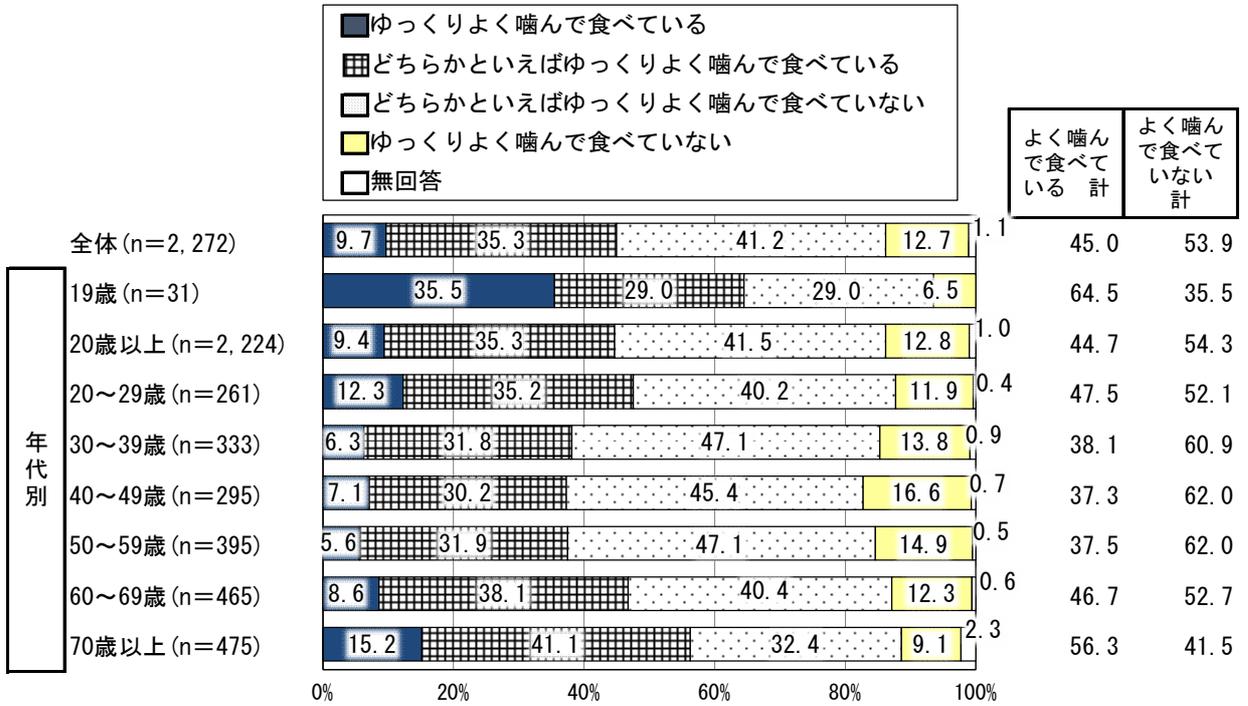
13～18 歳のゆっくりよく噛んで食べているか



●19歳以上

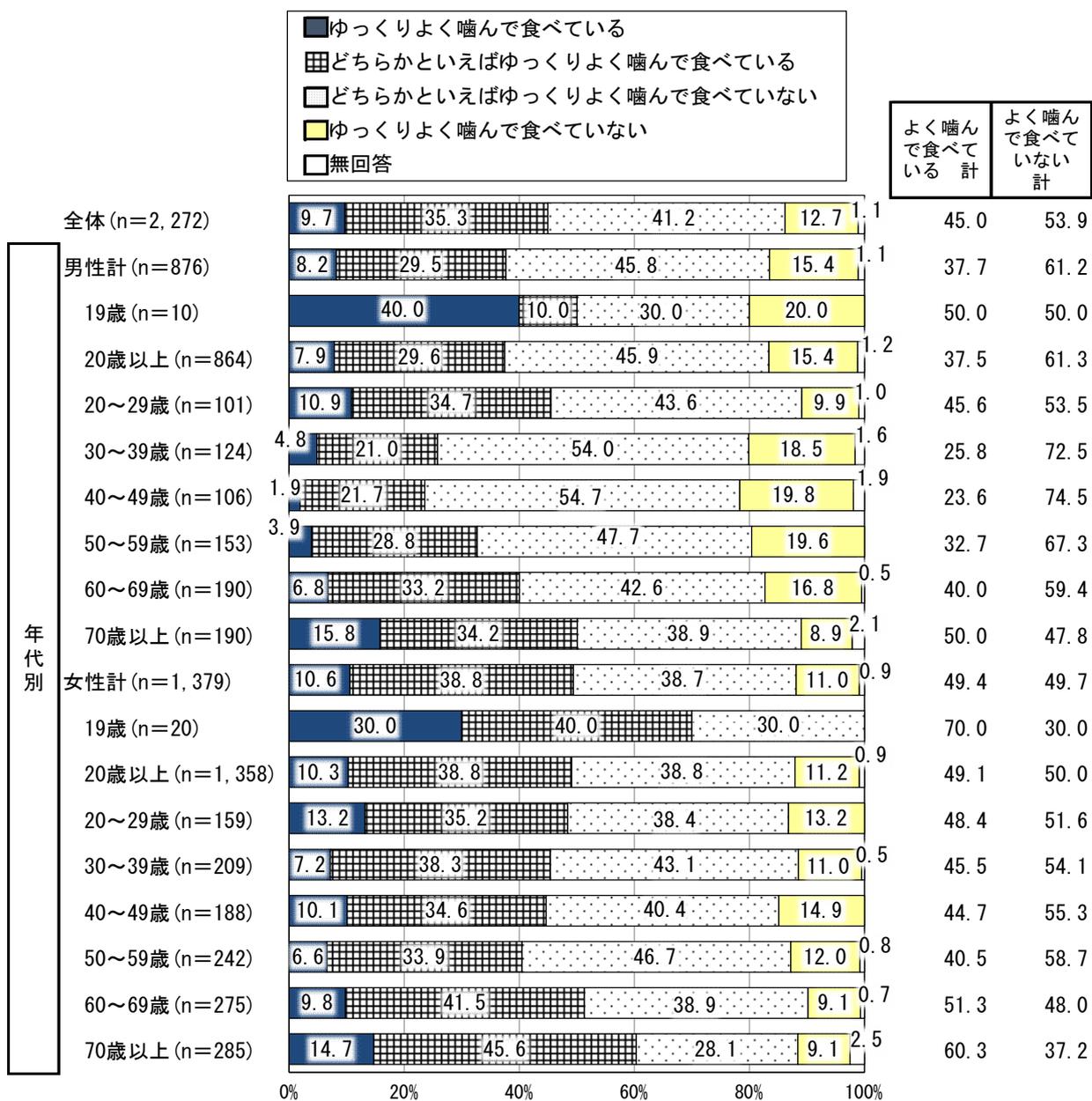
19歳以上のゆっくりよく噛んで食べているかについては、『よく噛んで食べている』は45.0%、『よく噛んで食べていない』は53.9%となっています。

19歳以上のゆっくりよく噛んで食べているか（年代別）



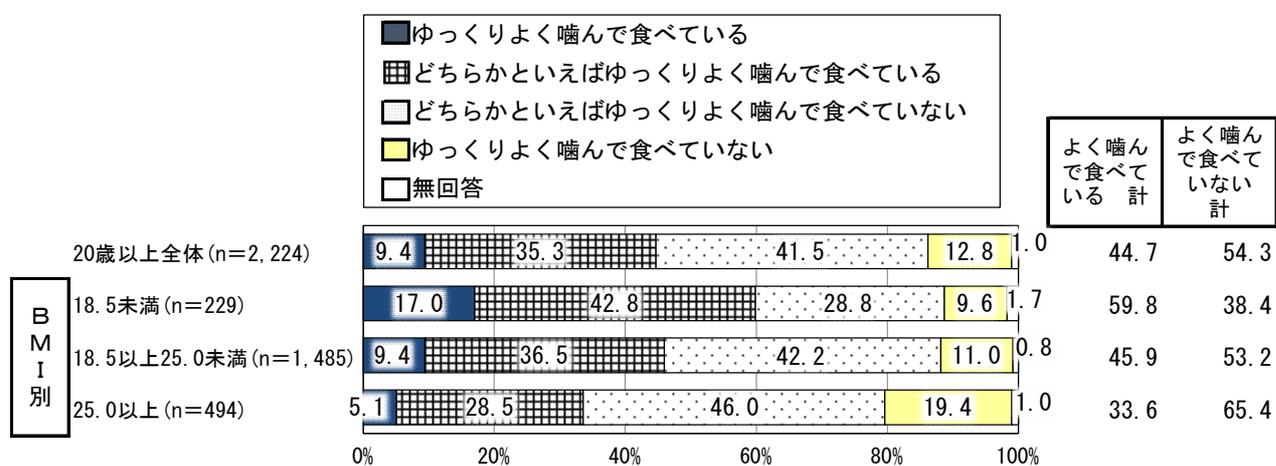
性別・年代別で見ると、『よく噛んで食べている』は女性(49.4%)の方が男性(37.7%)よりも高く、特に70歳以上女性は60.3%で最も高く、最も低いのは40～49歳男性の23.6%です。

19歳以上のゆっくりよく噛んで食べているか（性別・年代別）



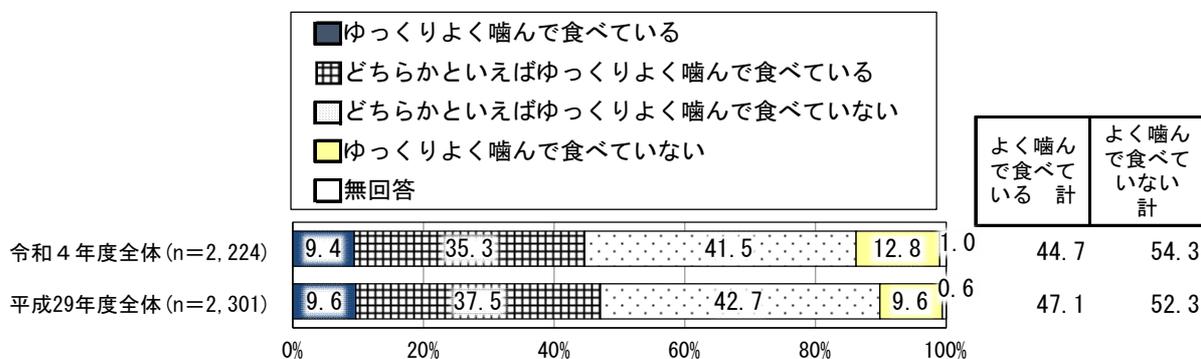
20歳以上のゆっくりよく噛んで食べているかを BMI 別で見ると、BMI が高くなるほど『よく噛んで食べている』は低くなる傾向があり、BMI25.0 以上では 33.6%となっています。

20歳以上のゆっくりよく噛んで食べているか（BMI別）



20歳以上のゆっくりよく噛んで食べているかを経年比較すると、『よく噛んで食べている』は平成29年度の47.1%から令和4年度の44.7%に2.4ポイント減少しています。

20歳以上のゆっくりよく噛んで食べているか（経年比較）



※平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている

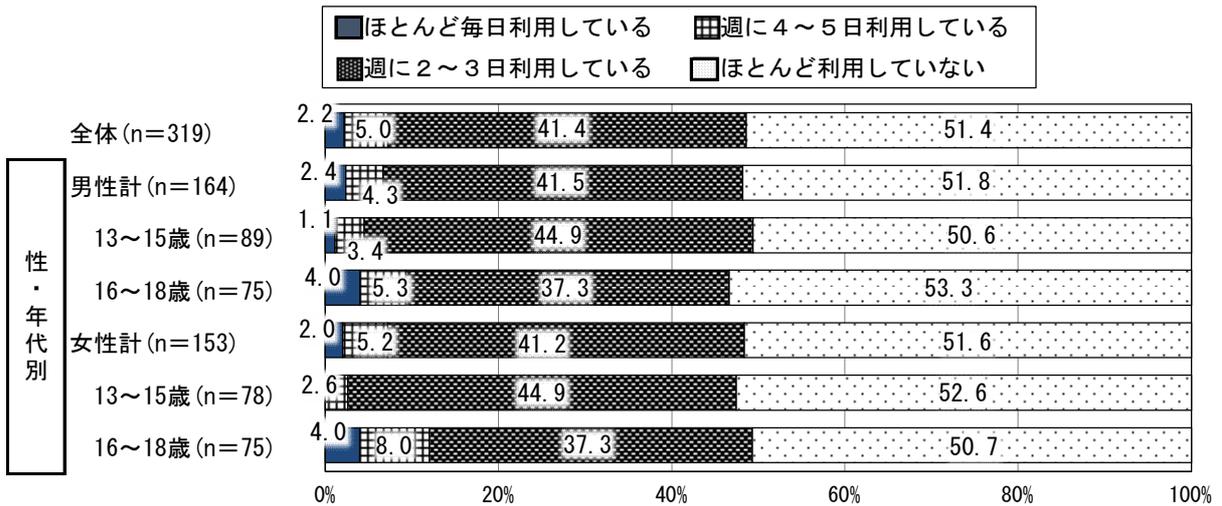
(9) 外食や市販の弁当、総菜の利用頻度

◆ 外食や市販の弁当、総菜を利用しますか。(○は1つ)【13～18歳問 19、19歳以上問 23】

● 13～18歳

13～18歳の外食や市販の弁当、総菜の利用頻度については、「ほとんど利用していない」が51.4%で最も高く、次いで「週に2～3日利用している」の41.4%でした。

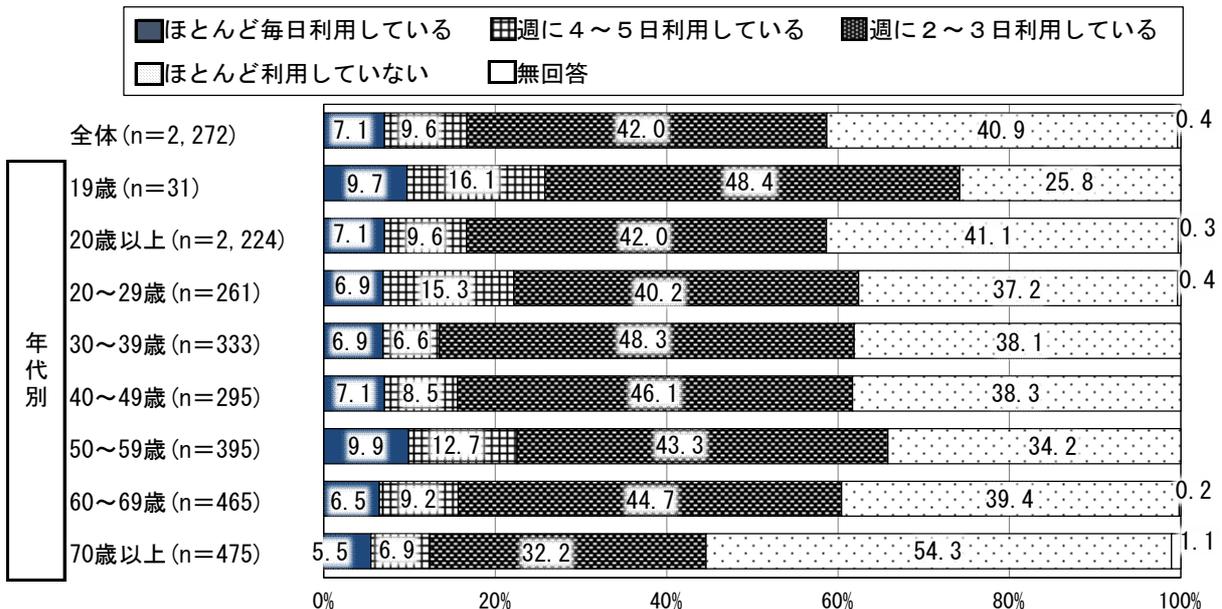
13～18歳の外食や市販の弁当、総菜の利用頻度（性別・年代別）



● 19歳以上

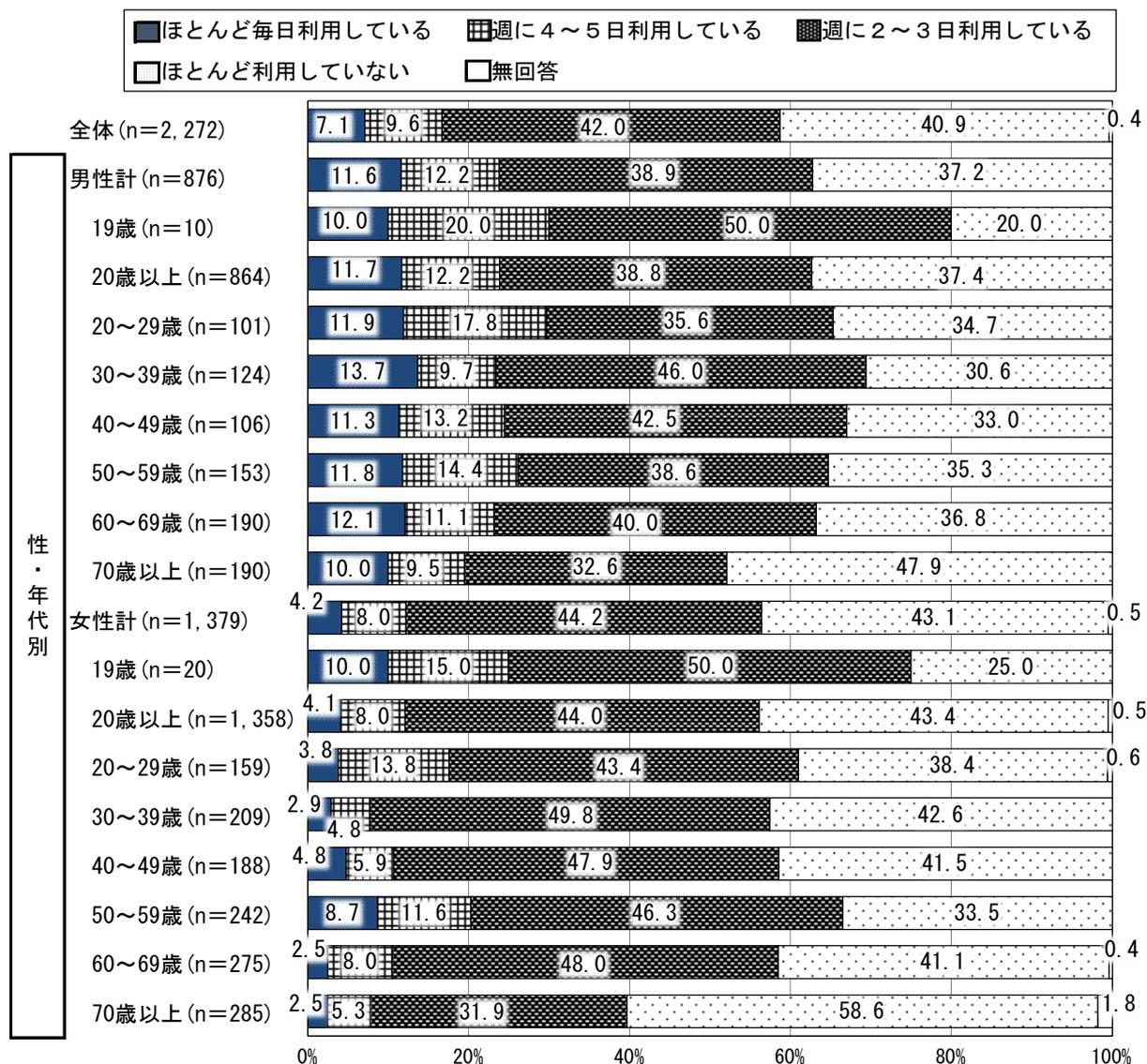
19歳以上の外食や市販の弁当、総菜の利用頻度については、「週に2～3日利用している」が42.0%で最も高く、次いで「ほとんど利用していない」の40.9%、「週に4～5日利用している」の9.6%、「ほとんど毎日利用している」の7.1%となっています。

19歳以上の外食や市販の弁当、総菜の利用頻度（年代別）



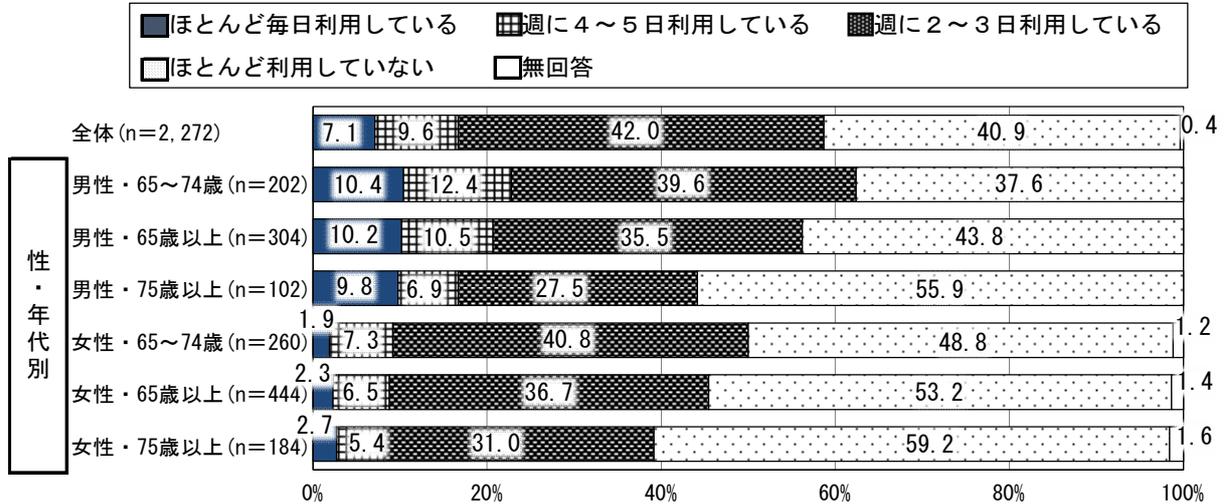
性別・年代別でみると、「ほとんど利用していない」は男女いずれも 20～60 歳代に大きな差はなく、70 歳が最も高い割合となっています。男性では「ほとんど毎日利用している」が各年代に差はなく、1 割でした。

19 歳以上の外食や市販の弁当、総菜の利用頻度（性別・年代別）



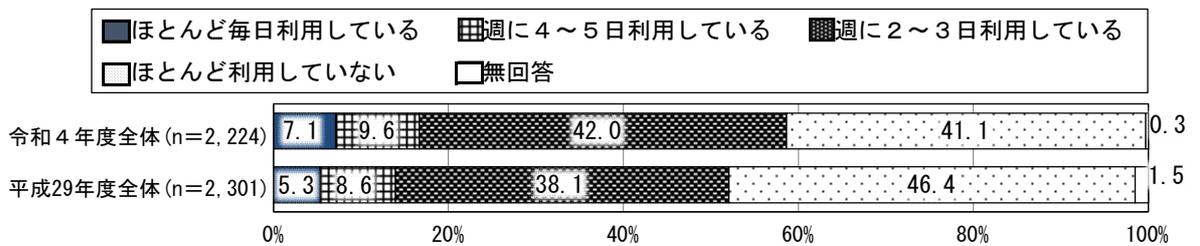
高齢者では、「ほとんど利用していない」は男女いずれも 75 歳以上の後期高齢者の方が 65～74 歳の前期高齢者よりも高く、男女いずれも 5 割を超えています。

高齢者の外食や市販の弁当、総菜の利用頻度（性別・年代別）



20 歳以上の外食や市販の弁当、総菜の利用頻度を経年比較すると、「ほとんど毎日利用している」「週に 2～3 日利用している」が有意*に増加しており、「ほとんど利用していない」は、有意*に減少しています。

20 歳以上の外食や市販の弁当、総菜の利用頻度（経年比較）



※平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている

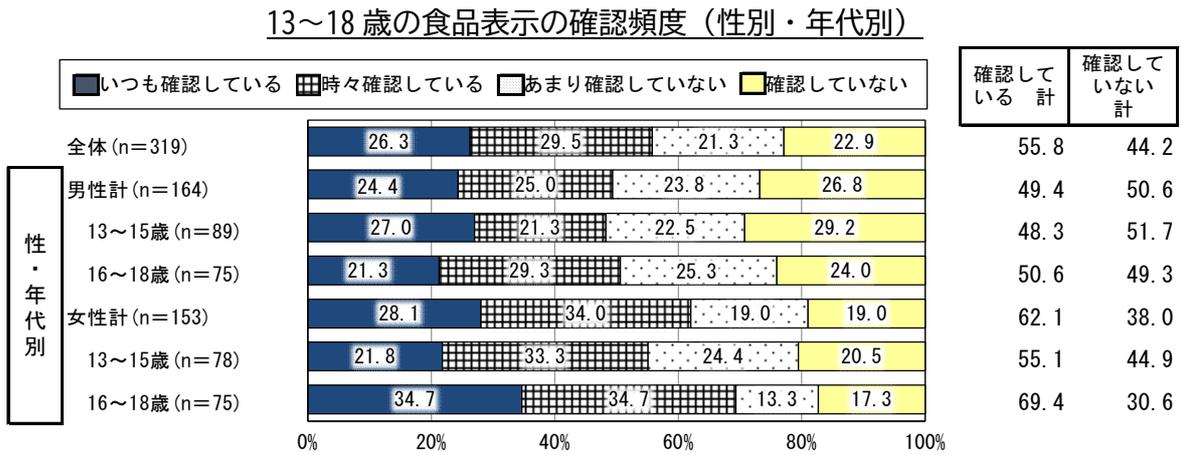
(10)食品表示の確認頻度

◆食品を選ぶとき、表示を確認しますか。(○は1つ)【13～18 歳問 20、19 歳以上問 24】

●13～18 歳

13～18 歳の食品表示の確認頻度については、『確認している』(「いつも確認している」+「時々確認している」)は 55.8%、『確認していない』(「確認していない」+「あまり確認していない」)は 44.2%となっています。

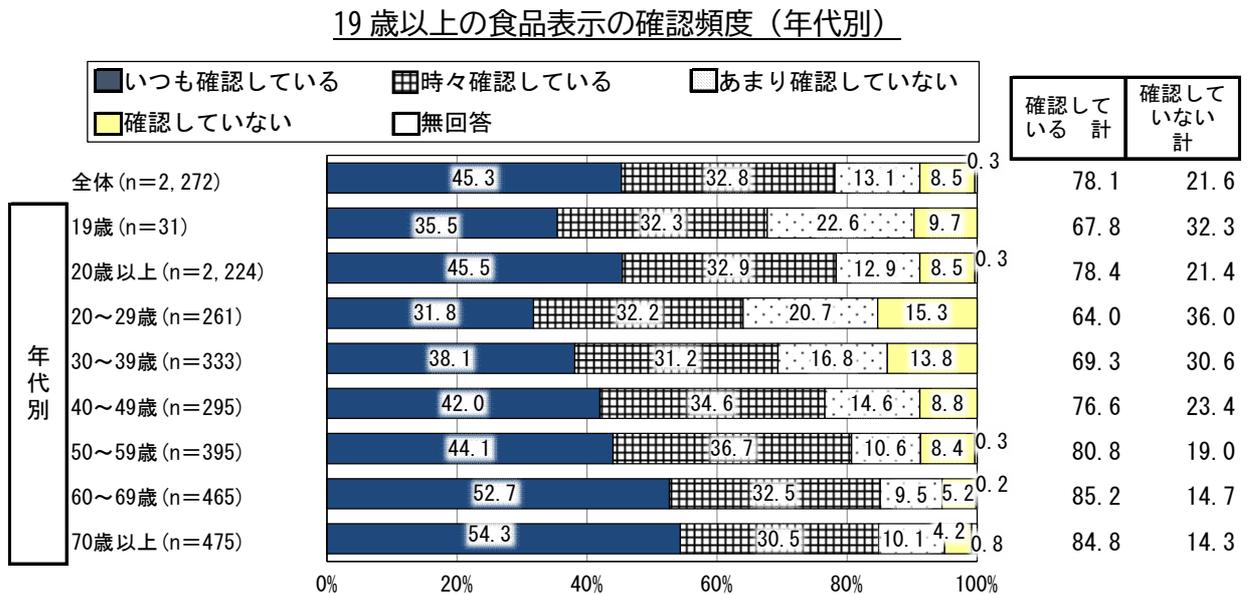
性別でみると、『確認している』は女性(62.1%)の方が男性(49.4%)よりも 12.7 ポイント高くなっています。



●19 歳以上

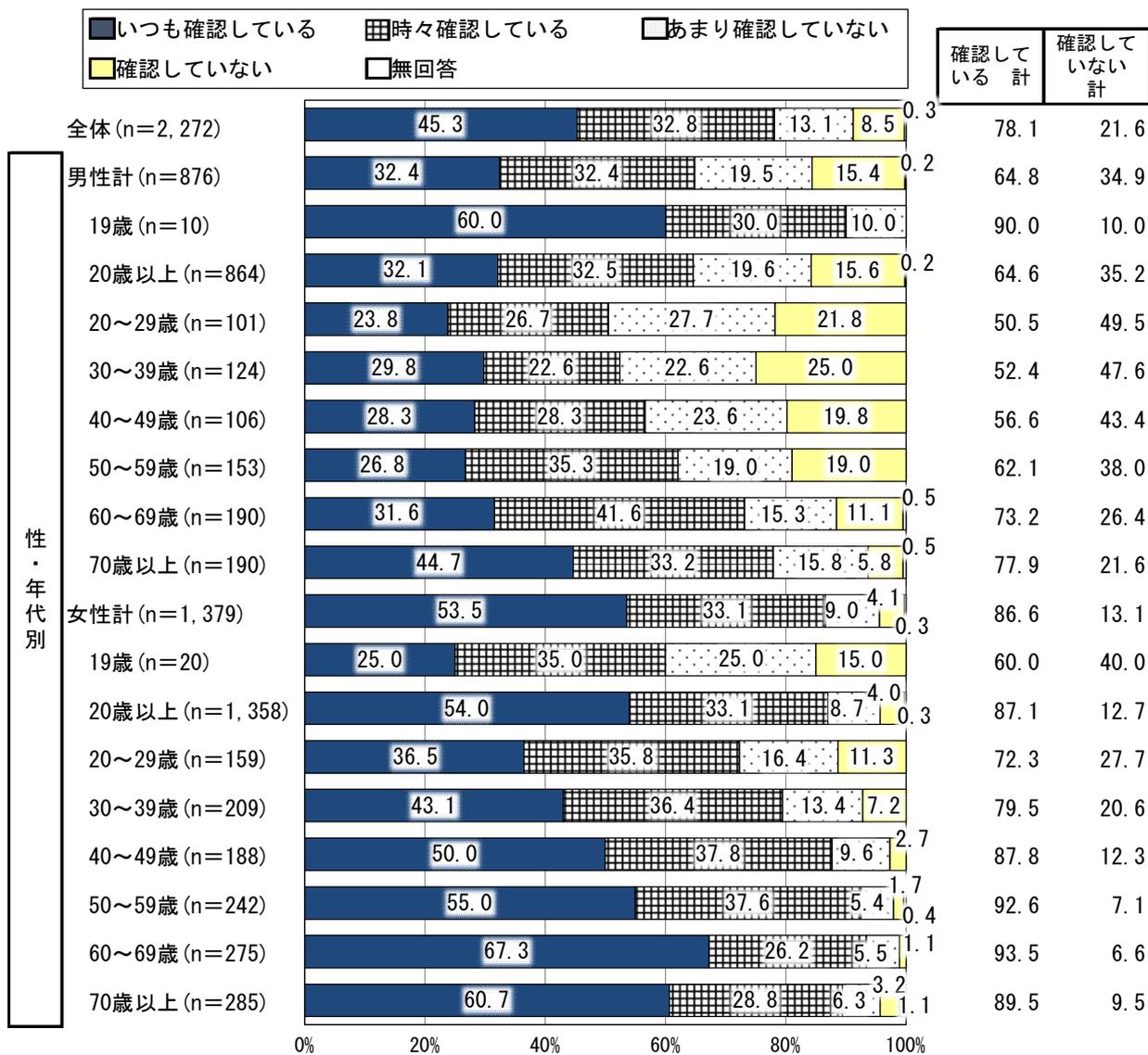
19 歳以上の食品表示の確認頻度については、『確認している』は 78.1%、『確認していない』は 21.6%となっています。

年代別でみると、『確認している』は年齢が上がるほどその割合も高くなる傾向があり、60～69 歳が 85.2%で最も高く、20～29 歳の 64.0%が最も低くなっています。



性別・年代別でみると、『確認している』は女性(86.6%)の方が男性(64.8%)よりも 21.8 ポイント高くなっています。20～30 歳代男性は『確認していない』が 5 割近くでした。

19 歳以上の食品表示の確認頻度 (性別・年代別)



(11) 栄養成分表示を参考にしているか

◆食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つ)

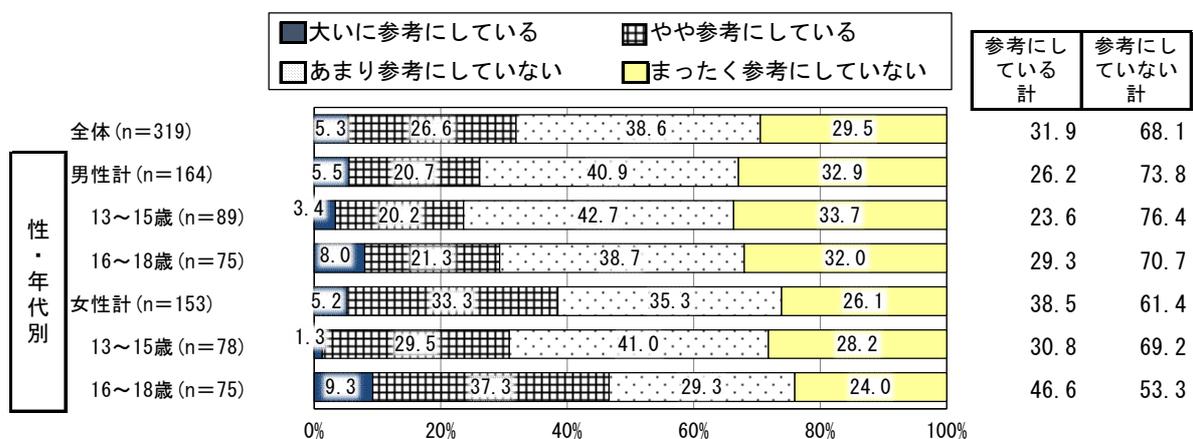
【13～18 歳問 21、19 歳以上問 25】

●13～18 歳

13～18 歳の栄養成分表示を参考にしているかについては、『参考にしている』(「大いに参考にしている」+「やや参考にしている」)は 31.9%、『参考にしていない』(「まったく参考にしていない」+「あまり参考にしていない」)は 68.1%となっています。

性別でみると、『参考にしている』は女性(38.5%)の方が男性(26.2%)よりも 12.3 ポイント高くなっています。

13～18 歳の栄養成分表示を参考にしているか (性別・年代別)

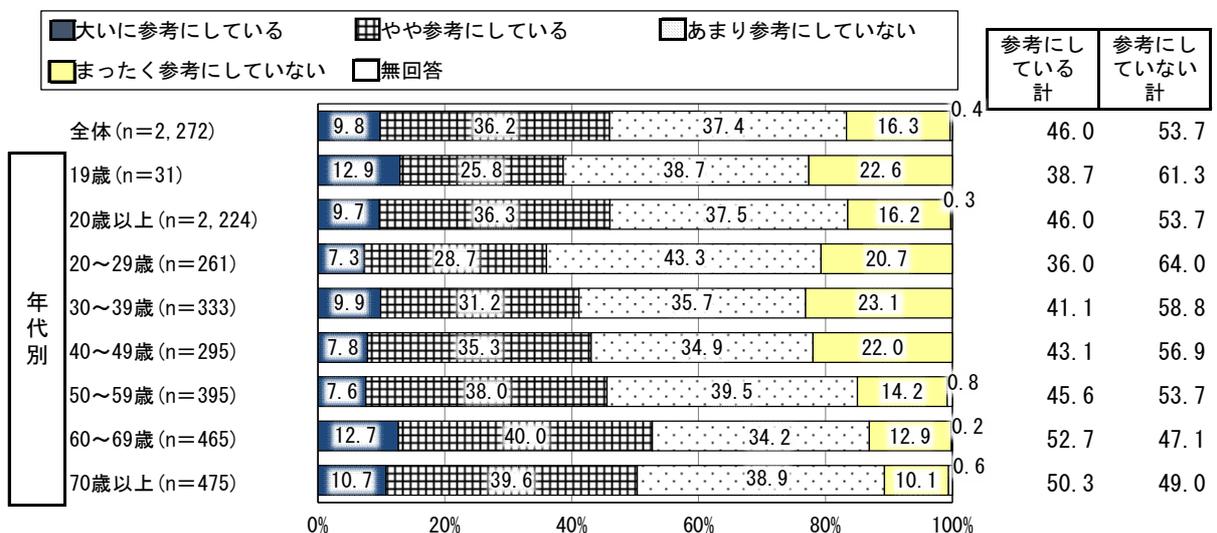


●19 歳以上

19 歳以上の栄養成分表示を参考にしているかについては、『参考にしている』は 46.0%、『参考にしていない』は 53.7%となっています。

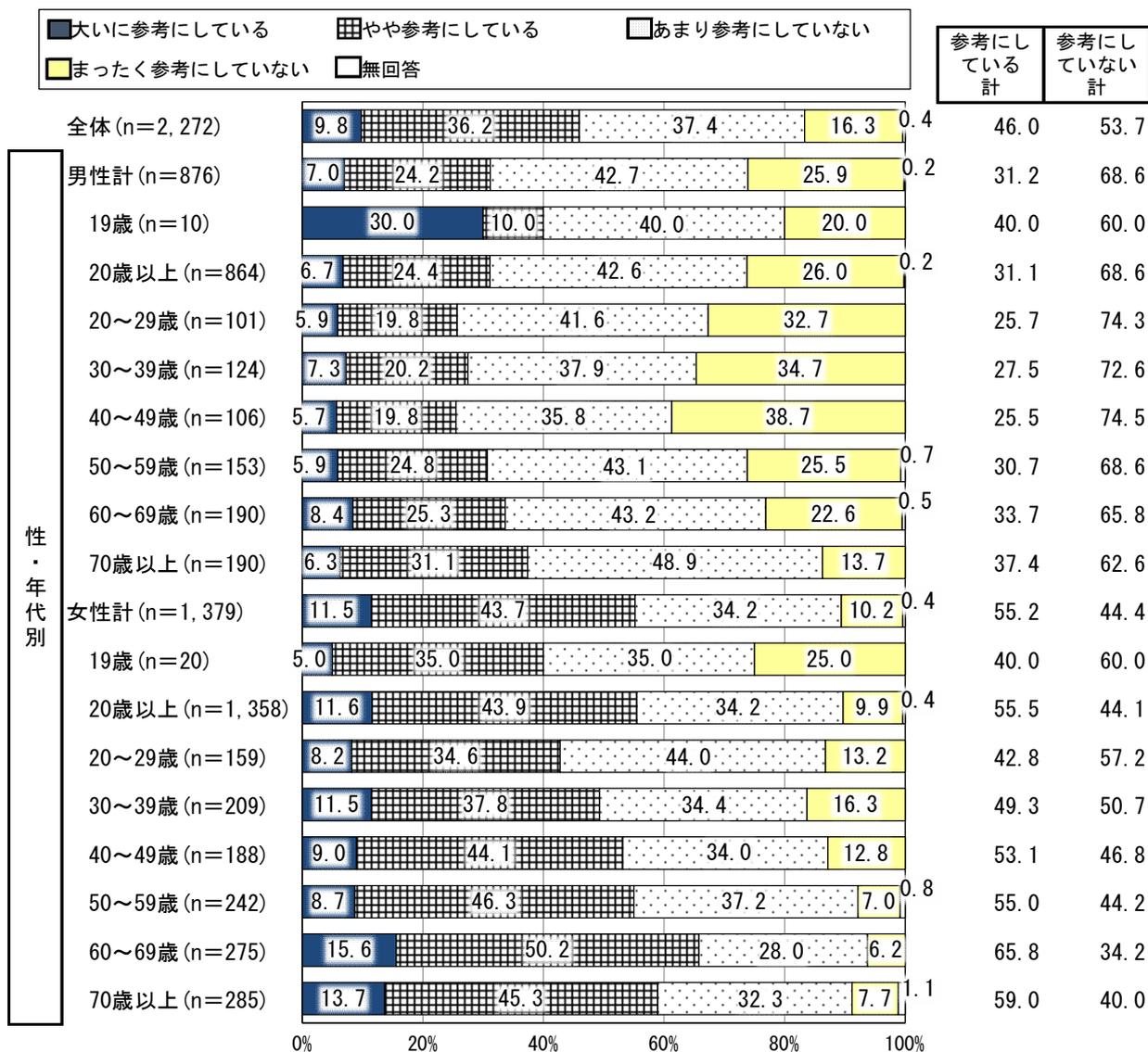
年代別でみると、『参考にしている』は年齢が上がるほどその割合も高くなる傾向があります。

19 歳以上の栄養成分表示を参考にしているか (年代別)



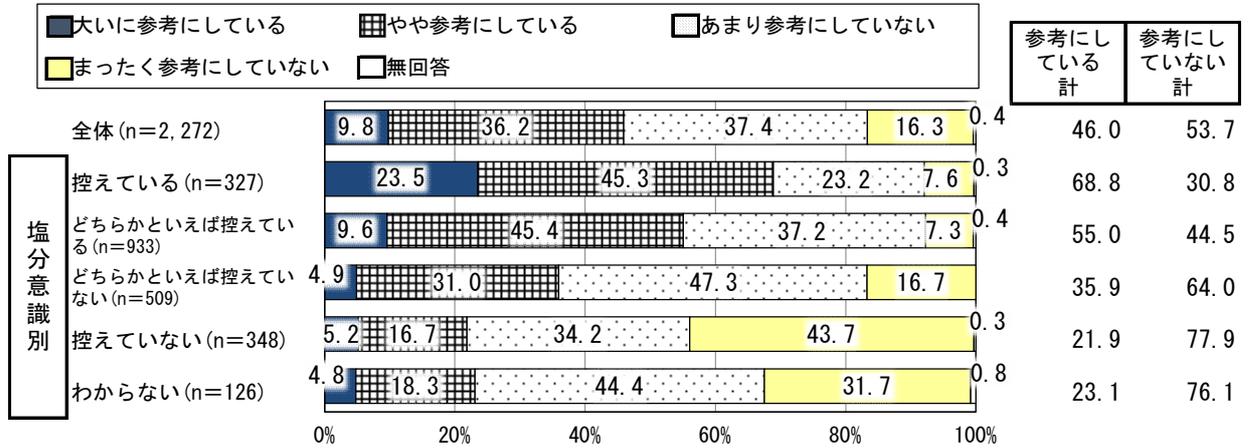
性別・年代別でみると、『参考にしている』は女性(55.2%)の方が男性(31.2%)よりも高い割合となっています。『参考にしている』は男女いずれも年齢が上がるほどその割合も高くなる傾向があり、最も高いのは60～69歳女性の65.8%、最も低いのは40～49歳男性の25.5%となっています。

19歳以上の栄養成分表示を参考にしているか（性別・年代別）



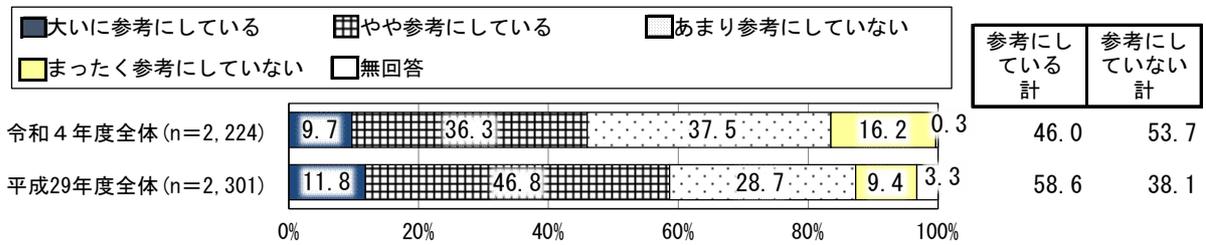
塩分意識別でみると、栄養成分表示を『参考になっている』は塩分を「控えている」で 68.8%で、「控えていない」では、21.9%でした。

19 歳以上の栄養成分表示を参考にしているか（塩分意識別）



20 歳以上の栄養成分表示を参考にしているかを経年比較すると、『参考になっている』は平成 29 年度の 58.6%から令和 4 年度の 46.0%に 12.6 ポイント減少しています。

20 歳以上の栄養成分表示を参考にしているか（経年比較）



※平成29年度調査は20歳以上を対象に行われている

(12)食品を購入する際に重視すること

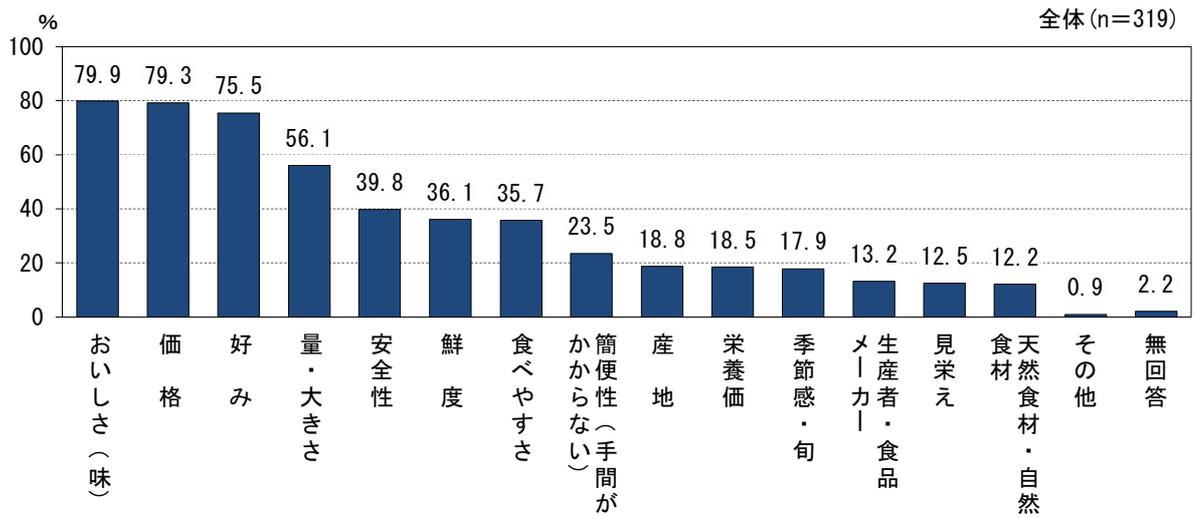
◆食品を購入する際にどのようなことを重視していますか。(○はいくつでも)

【13～18 歳問 22、19 歳以上問 26】

●13～18 歳

13～18 歳の食品を購入する際に重視することについては、「おいしさ(味)」が 79.9%で最も高く、次いで「価格」の 79.3%、「好み」の 75.5%などの順となっています。

13～18 歳の食品を購入する際に重視すること



性別・年代別でみると、男性は「量・大きさ」や「鮮度」、「生産者・食品メーカー」などが女性よりも高く、女性は「おいしさ(味)」や「価格」、「好み」、「安全性」などが男性よりも高い割合となっています。

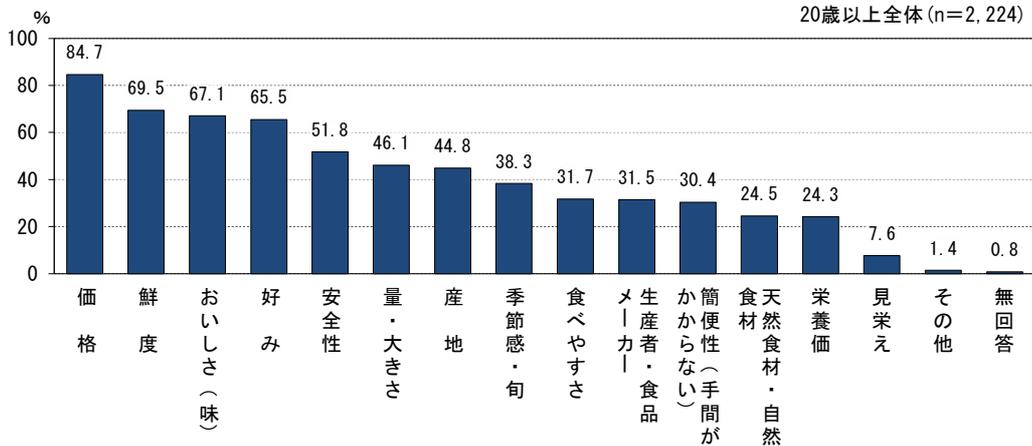
13～18 歳の食品を購入する際に重視すること (性別・年代別)

		サンプル数	おいしさ(味)	価格	好み	量・大きさ	安全性	鮮度	食べやすさ	かからない(手間が)	産地	栄養価	季節感・旬	生産者・食品メーカー	見栄え	食材	天然食材・自然	その他	無回答
全体		319	79.9	79.3	75.5	56.1	39.8	36.1	35.7	23.5	18.8	18.5	17.9	13.2	12.5	12.2	12.2	0.9	2.2
性別・年代別	男性計	164	78.0	76.2	71.3	57.9	36.6	39.0	32.9	24.4	17.1	18.9	18.9	15.2	9.8	12.2	12.2	1.8	2.4
	13～15歳	89	79.8	76.4	68.5	57.3	40.4	40.4	36.0	29.2	21.3	18.0	22.5	21.3	10.1	14.6	14.6	3.4	3.4
	16～18歳	75	76.0	76.0	74.7	58.7	32.0	37.3	29.3	18.7	12.0	20.0	14.7	8.0	9.3	9.3	9.3	-	1.3
	女性計	153	81.7	82.4	79.7	53.6	43.1	32.7	37.9	21.6	20.3	18.3	17.0	9.8	15.7	11.8	11.8	-	2.0
	13～15歳	78	82.1	78.2	78.2	48.7	41.0	33.3	33.3	21.8	12.8	14.1	19.2	7.7	19.2	6.4	6.4	-	1.3
	16～18歳	75	81.3	86.7	81.3	58.7	45.3	32.0	42.7	21.3	28.0	22.7	14.7	12.0	12.0	17.3	17.3	-	2.7

●19 歳以上

20歳以上の食品を購入する際に重視することについては、「価格」が84.7%で最も高く、次いで「鮮度」の69.5%、「おいしさ(味)」の67.1%などの順となっています。

20歳以上の食品を購入する際に重視すること



19歳以上の食品を購入する際に重視することを性別・年代別で見ると、多くの項目で女性の方が男性よりも高く、特に「鮮度」(21.1ポイント差)や「安全性」(20.9ポイント差)、「産地」(20.2ポイント差)、「季節感・旬」(20.8ポイント差)では大きな差がついている。

年代別では、「鮮度」や「安全性」、「生産者・食品メーカー」、「天然食材・自然食材」などのトレーサビリティに関連する内容については、年齢が上がるほどその割合も高くなっています。

19歳以上の食品を購入する際に重視すること (性別・年代別)

		サンプル数	価格	鮮度	おいしさ(味)	好み	安全性	量・大きさ	産地	季節感・旬	食べやすさ	メーカー・食品	かからない(手間が)	天然食材・自然	栄養価	見栄え	その他	無回答
全体		2,272	84.7	69.2	66.8	65.5	51.5	46.0	44.5	37.9	31.6	31.2	30.1	24.2	24.1	7.5	1.4	0.9
性別・年代別	男性計	876	84.2	56.3	64.6	69.3	38.7	43.0	32.1	25.3	31.4	23.5	27.7	17.1	15.9	7.9	1.8	0.9
	19歳	10	80.0	70.0	50.0	60.0	60.0	60.0	30.0	20.0	20.0	10.0	20.0	-	-	20.0	-	10.0
	20歳以上	864	84.3	56.0	64.8	69.3	38.5	42.9	32.2	25.3	31.5	23.7	27.9	17.1	16.1	7.8	1.9	0.8
	20～29歳	101	81.2	36.6	68.3	72.3	30.7	55.4	15.8	16.8	33.7	9.9	25.7	14.9	9.9	7.9	2.0	1.0
	30～39歳	124	90.3	41.1	71.0	67.7	30.6	46.0	25.8	24.2	31.5	12.9	33.9	15.3	7.3	8.1	2.4	0.8
	40～49歳	106	84.9	45.3	62.3	68.9	29.2	45.3	32.1	21.7	27.4	18.9	29.2	15.1	10.4	9.4	1.9	0.9
	50～59歳	153	85.6	57.5	71.9	83.0	33.3	51.6	30.1	28.8	30.7	26.1	33.3	17.6	16.3	11.8	2.6	0.7
	60～69歳	190	84.2	67.9	60.0	64.2	44.7	37.4	35.8	23.2	31.6	29.5	22.1	17.4	20.5	6.3	1.1	1.1
	70歳以上	190	80.5	68.9	59.5	63.2	51.1	31.6	43.2	32.1	33.2	33.2	25.8	20.0	23.7	4.7	1.6	0.5
	女性計	1,379	85.1	77.4	68.4	63.2	59.6	48.1	52.3	46.1	31.9	36.0	32.0	28.7	29.3	7.4	1.2	0.9
	19歳	20	90.0	35.0	60.0	85.0	30.0	50.0	10.0	15.0	40.0	10.0	30.0	15.0	-	-	5.0	5.0
	20歳以上	1,358	85.0	78.1	68.6	63.0	60.1	48.1	52.9	46.6	31.8	36.5	32.0	28.9	29.7	7.5	1.1	0.8
	20～29歳	159	87.4	56.0	67.9	69.8	39.0	59.7	32.7	29.6	34.0	17.0	32.1	23.3	14.5	13.2	0.6	3.1
	30～39歳	209	87.6	71.3	70.8	61.2	56.5	54.1	52.2	45.5	35.9	30.6	38.8	25.4	21.1	6.7	0.5	-
40～49歳	188	85.1	77.1	74.5	65.4	59.6	55.9	50.0	46.3	38.8	29.3	40.4	23.4	27.7	11.2	1.1	0.5	
50～59歳	242	87.2	79.3	73.1	65.3	61.2	47.5	57.9	51.2	26.9	40.1	30.6	29.3	27.3	7.0	2.5	0.8	
60～69歳	275	82.9	86.5	71.3	61.5	68.4	41.8	60.0	51.3	27.6	43.3	29.8	32.0	32.4	6.2	0.7	-	
70歳以上	285	81.8	86.7	56.8	58.2	66.0	38.6	55.4	48.8	31.2	46.7	24.9	35.1	45.6	4.2	1.1	1.1	