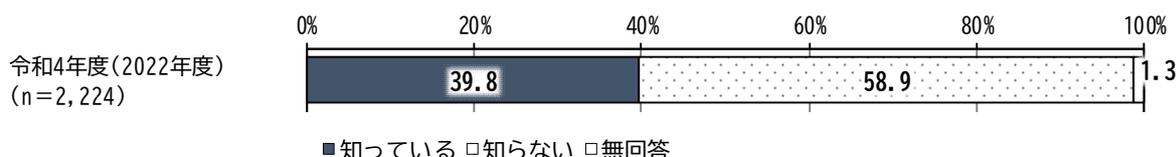


(6) 減塩への意識

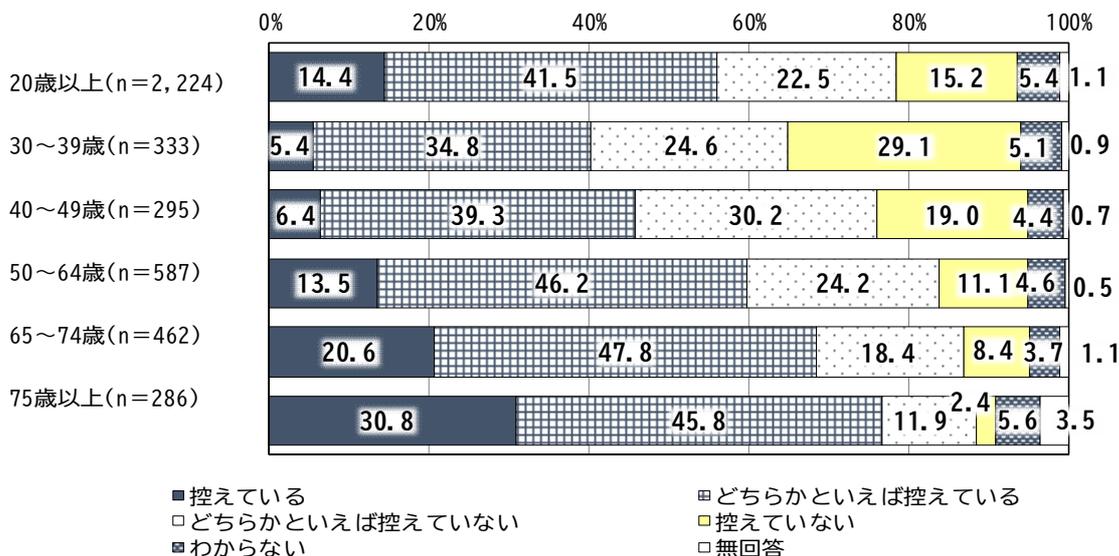
食塩摂取量の目標量については、「知っている」が39.8%、「知らない」が58.9%となっています。

減塩の意識については、食事の際に塩分を「控えている」（「控えている」+「どちらかといえは控えている」）は55.9%で、年代が上がるほど、「控えている」が高くなっています。

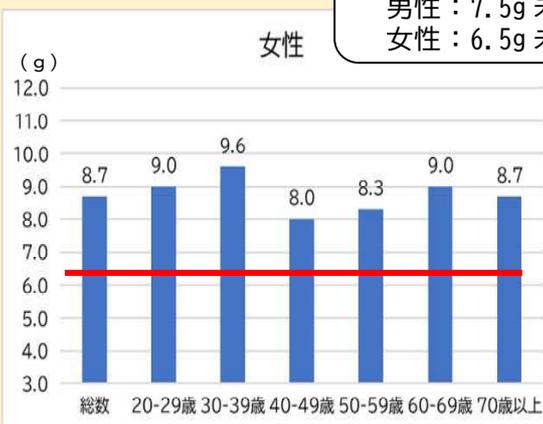
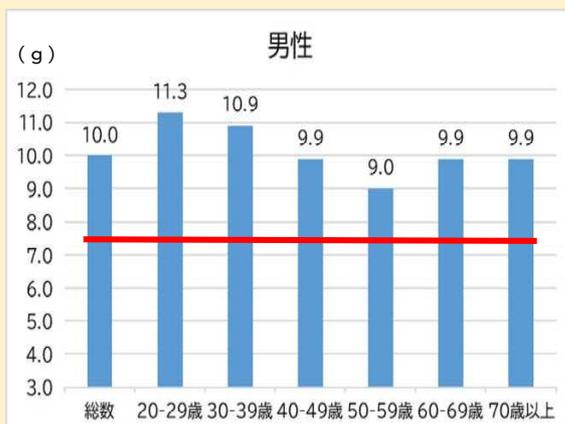
1日の食塩摂取目標量の認知度（20歳以上）



減塩の取組状況（年代別）



【参考】福岡県民の食塩摂取量の平均値（20歳以上）



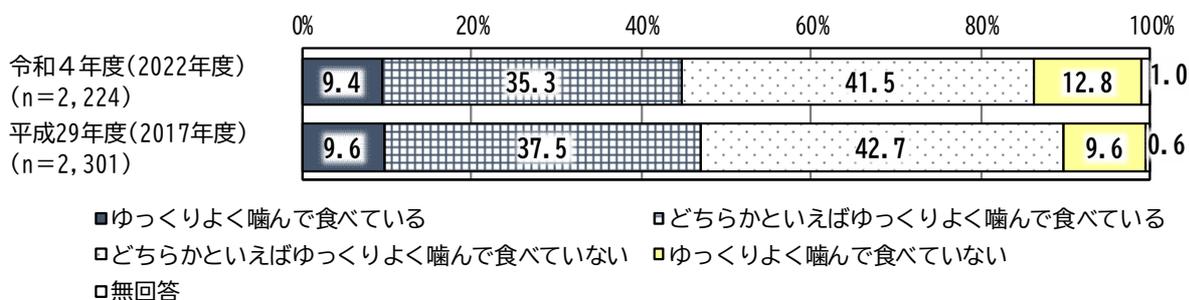
食塩摂取の目標量
 (日本人の食事摂取基準 2020年版)
 男性：7.5g未満
 女性：6.5g未満

出所：令和4年県民健康づくり調査報告書

(7) ゆっくりよく噛んで食べているか

「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、前回の調査に比べるとやや低下しています。

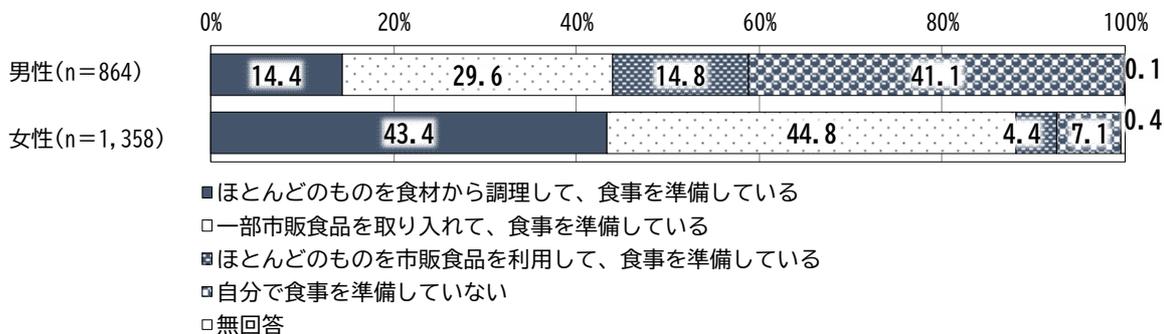
ゆっくりよく噛んで食べている者の割合（20歳以上・経年比較）



(8) 食事の準備と食品の購入

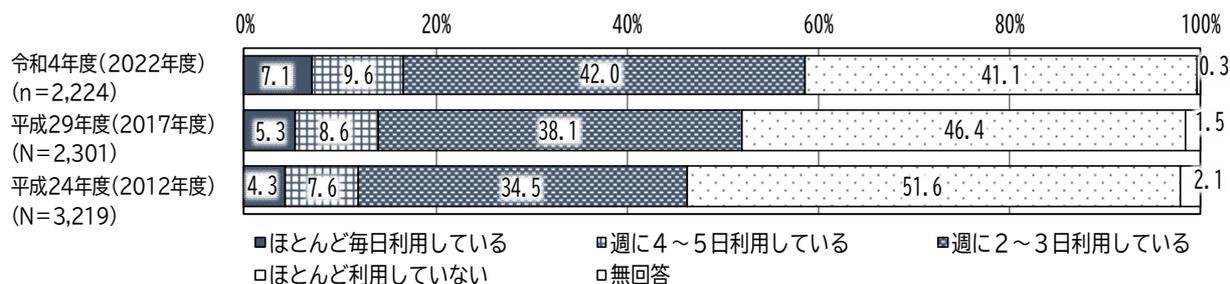
食事の準備は、女性では、「食材から調理して準備している」と「一部の食品を取り入れて食事の準備をしている」は合わせて 88.2%ですが、男性では、「市販品の利用」と「自分で食事を準備していない」は合わせて 55.9%となっています。

食事の用意（20歳以上・性別）



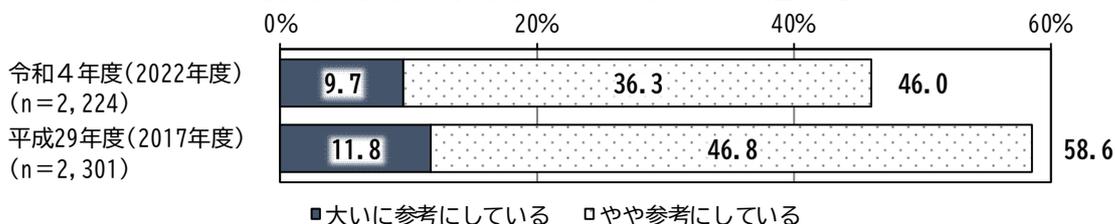
外食や市販の弁当、総菜の利用頻度については、「ほとんど毎日利用している」「週に 4~5日利用している」が増加の傾向にあります。

外食や市販の弁当、総菜利用頻度（20歳以上・経年比較）

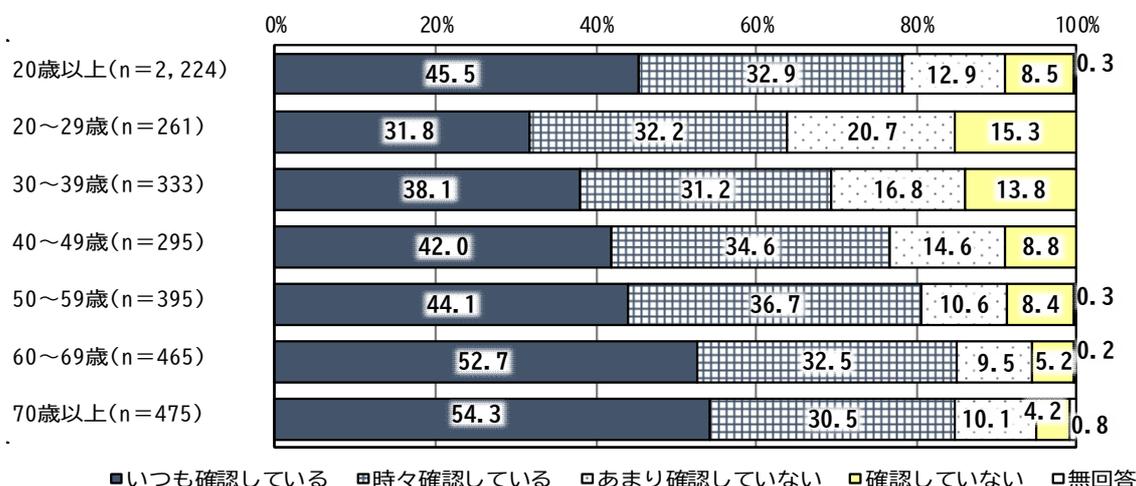


食品表示のうち栄養成分表示の参考状況について、「参考にしている」（「大いに参考にしている」+「やや参考にしている」）は 46.0%で前回の調査より低下していました。確認頻度については、「いつも確認している」は 45.5%で、年代が上がるほど「いつも確認している」の割合が高くなっています。一方、20～29歳では、「確認していない」（「あまり確認していない」+「確認していない」）が3割を超えています。

栄養成分表示の参考状況（20歳以上・経年比較）

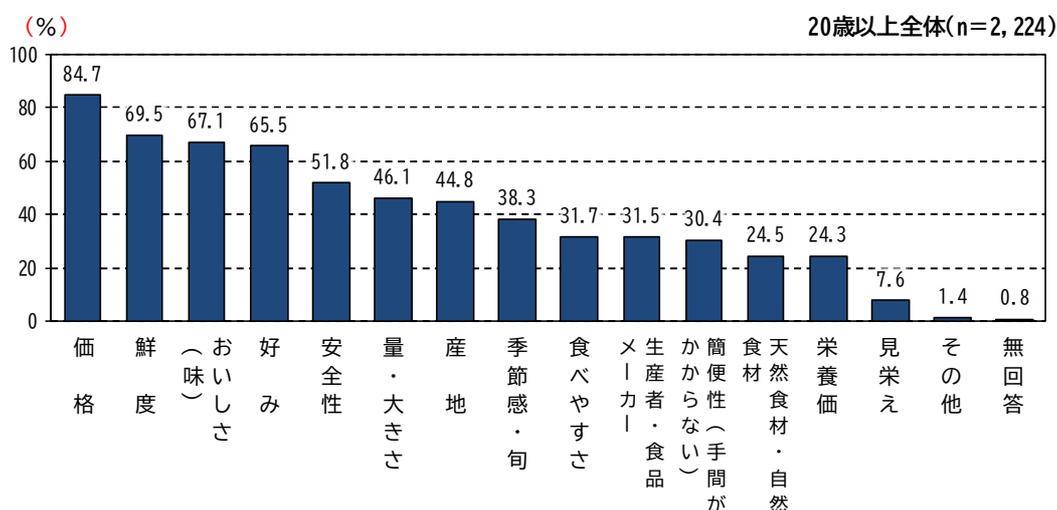


栄養成分表示の確認頻度（年代別）



食品を購入する際に重視することについて、半数以上が「価格」や「鮮度」、「おいしさ(味)」、「好み」、「安全性」と回答していますが、「栄養価」は 24.3%となっています。

食品を選択するときに重視していること（20歳以上）

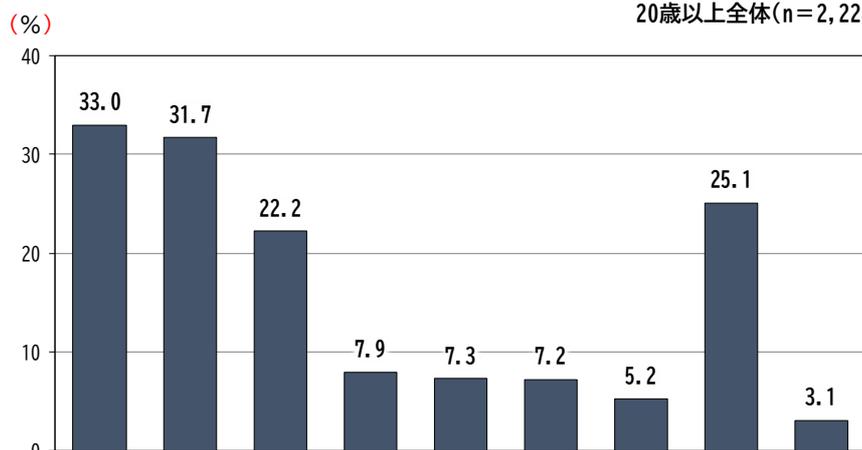


(9) 健康な食生活の妨げとなっているもの

「健康的な食生活の妨げ」は、20歳から59歳の各年代で「面倒くさいこと」や「仕事が忙しくて時間がないこと」が多くなっています。また、30～39歳では30.9%、40～49歳では28.8%が、「金銭的に余裕がない」と回答しています。60歳以上では、「特にない」が多くなっています。

健康な食生活の妨げとなっているもの

20歳以上全体(n=2,224)

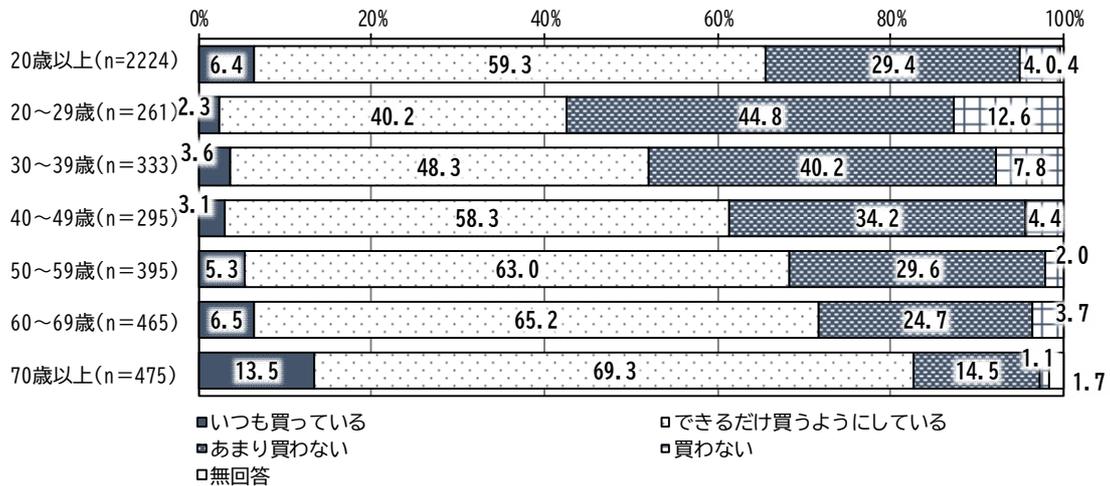


年代別	サンプル数	面倒くさいこと	仕事(家事・育児)が忙しくて時間がないこと	金銭的に余裕がないこと	外食が多いこと	自分を含め、家族で食事を用意することが難しいこと	その他	わからない	特にない	無回答
		20歳以上	2,224	33.0	31.7	22.2	7.9	7.3	7.2	5.2
20～29歳	261	49.0	52.9	27.6	12.6	8.0	6.1	3.4	11.1	0.8
30～39歳	333	46.2	57.7	30.9	12.6	6.9	3.0	4.5	10.5	0.3
40～49歳	295	38.3	48.5	28.8	7.5	6.4	7.1	3.7	13.2	2.4
50～59歳	395	36.7	37.7	20.8	11.1	8.1	8.9	3.5	17.7	1.0
60～69歳	465	24.3	14.2	17.6	4.5	6.9	8.0	6.9	36.8	3.7
70歳以上	475	17.3	3.6	14.7	2.9	7.6	8.6	7.4	45.3	8.0

(10) 地産地消の意識と実践

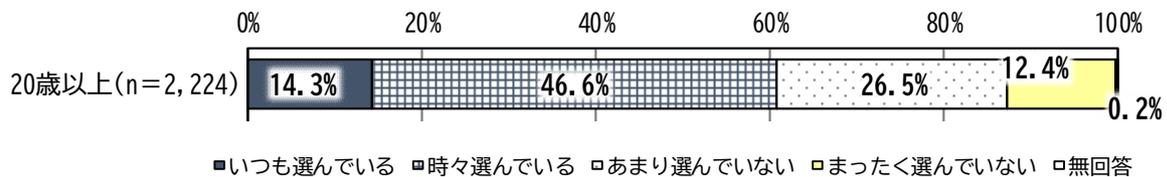
北九州市内産や福岡県産の農林水産物・食品の購入状況について、「買っている」（「いつも買っている」+「できるだけ買うようにしている」）は 65.7%で、年代が上がるほど「買っている」と答えた割合が高くなっています。

地産地消の取組状況（年代別）



また、生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ頻度では、「選んでいる」（「いつも選んでいる」+「時々選んでいる」）は、60.9%でした。

生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ頻度（20歳以上）



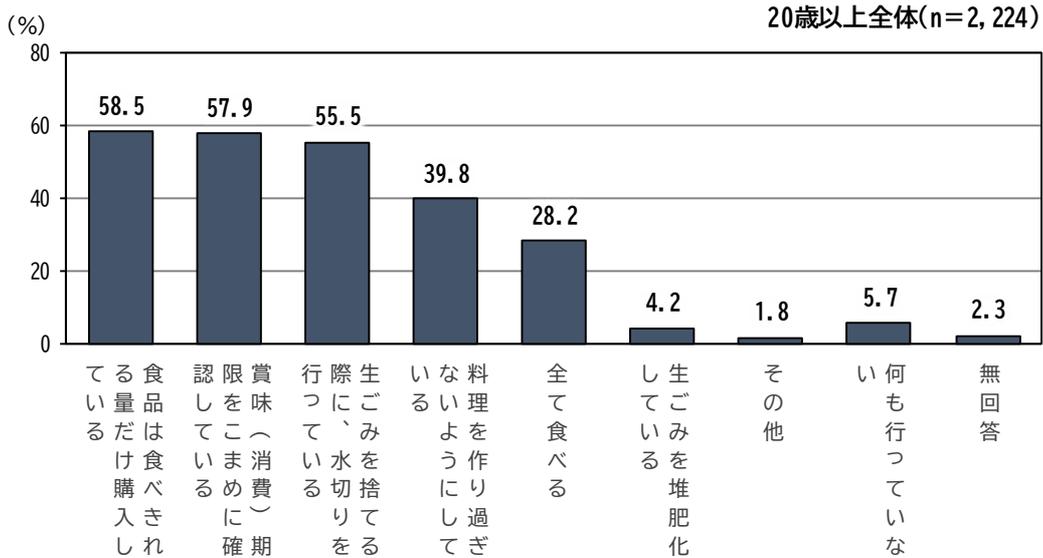
(11) 環境への配慮

生ごみを減らすために「行動している」は 92.0%でした。その取り組み内容は、半数以上が「食品は食べきれただけ購入している」「賞味（消費）期限をこまめに確認している」「生ごみを捨てる際に水切りをしている」と回答しています。

生ゴミを減らすための取組状況（20歳以上）

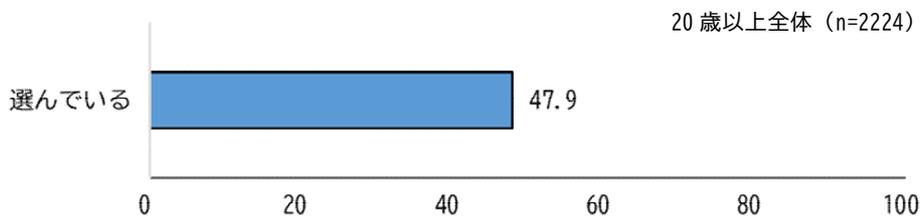


生ごみを減らす取組の内容（20歳以上）

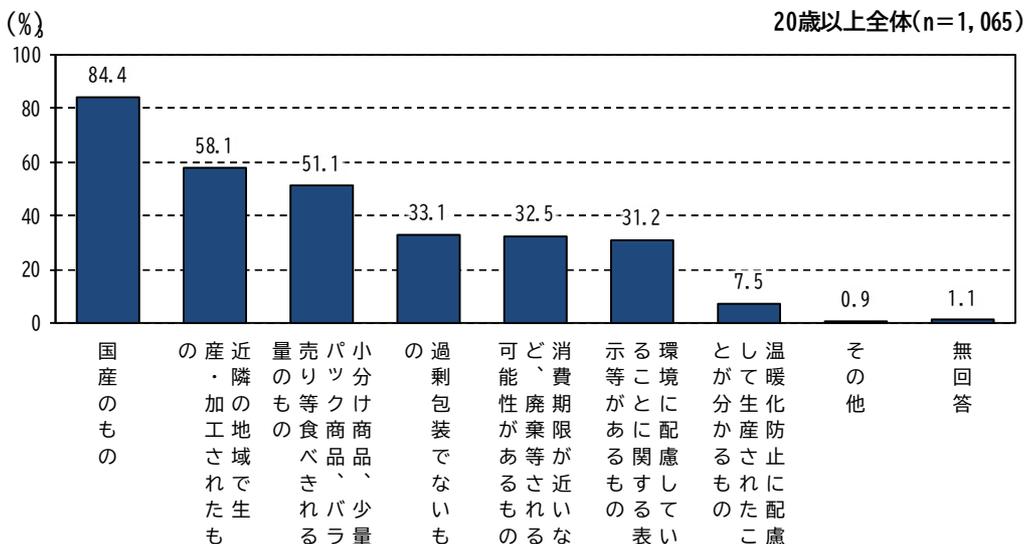


また、環境に配慮した農林水産物・食品の選択については、「選んでいる」が、47.9%で、取り組み内容では、輸送エネルギー等に配慮した「国産のもの」「近隣の地域で生産・加工されたもの」が多くなっており、次いで食品廃棄に関する「小分け商品、少量パック商品、ばら売り等食べきれる量のもの」「消費期限が近いなど、廃棄の可能性があるもの」、容器包装に関する「過剰包装でないもの」となっています。

環境に配慮した農林水産物・食品の購入（20歳以上）



環境に配慮した農林水産物・食品の選択の取組内容（20歳以上）



フードマイレージをご存じですか



フードマイレージとは、食べ物が運ばれてきた距離のこと。日本のフードマイレージは、世界で群を抜いて高くなっています。それは、食料の輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が世界一多く、環境への大きな負荷を与えているということを意味します。国産や地元産の食べ物を食べることは、食料自給率を高めるだけでなく、フードマイレージを低くし、環境にやさしい生活スタイルにもつながります。

地産地消は、生産地から食卓までが近いので、輸送や冷蔵保存のために消費されるエネルギーが少なく、CO2削減にも貢献します。

フードマイレージ：食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標

単位：t・km(トン・キロメートル)

※日本の人口1人当たりの輸入食料のフードマイレージは6,770トン・km(2010年)

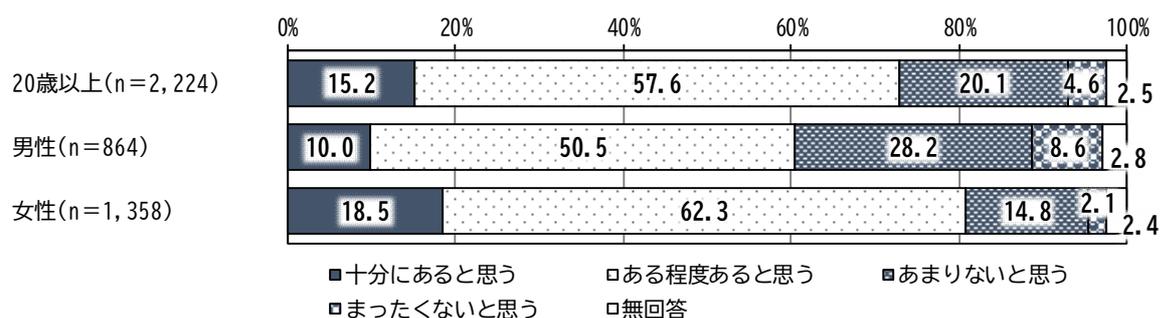
参考：アメリカ 1,051t・km(2001年)、イギリス 3,195t・km(2001年)、フランス 1,738t・km(2001年)、ドイツ 2,090t・km(2001年)

出所：令和2年度食育白書

(12) 食の安全・安心

食品の安全性に関する基本的な知識(消費期限や保存方法などの表示の確認や安全に食べるための食品の保管管理、肉はよく焼く、包丁や箸の使い分けなど)について、「あると思う」(「十分にあると思う」+「ある程度あると思う」)は、72.8%でした。男性は女性に比べ、「あると思う」が低くなっています。

食品の安全性に関する基本的な知識 (20歳以上・性別)

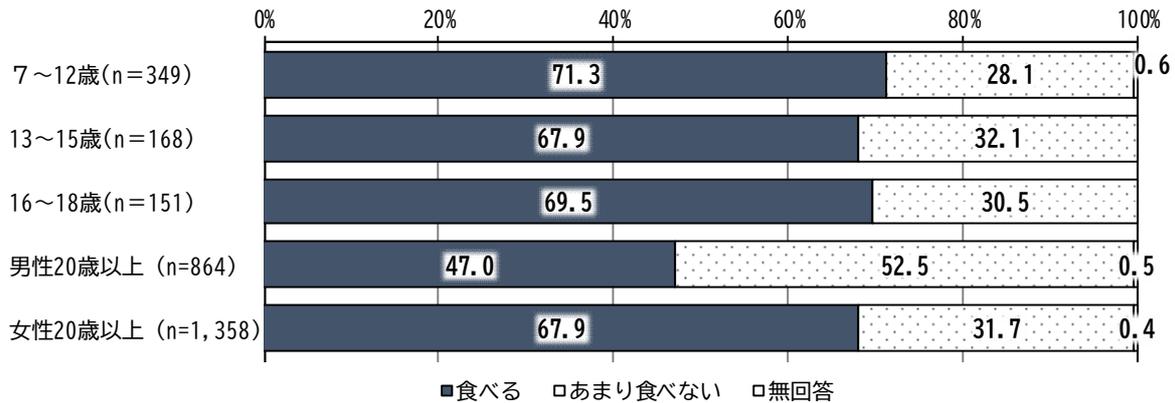


(13) 食文化の継承

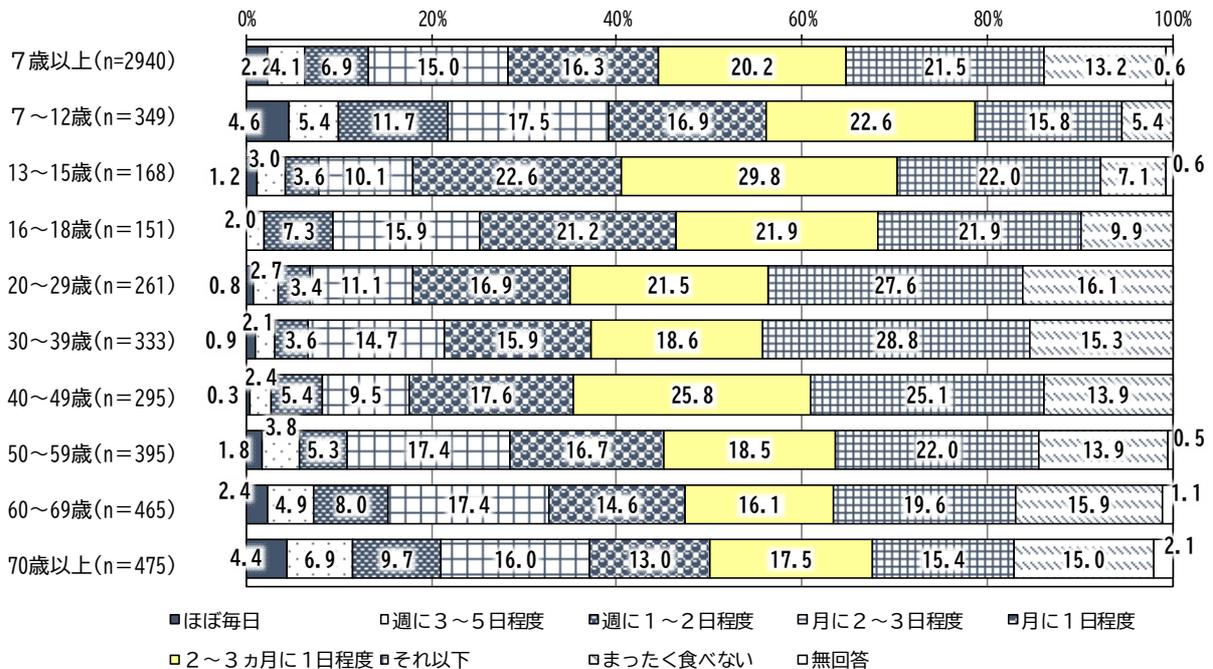
季節や地域の行事のときに「行事食を食べる」は、児童・生徒及び20歳以上の女性で約7割です。また、郷土料理や伝統料理を食べる頻度について、「月に1回以上」は7歳以上の全体で約4割となっています。

また、料理や味、食べ方・作法等を「受けついでいる」は男性で64.2%、女性で84.1%となっており、女性の割合が多くなっています。

行事食を食べる者の割合（年代別・性別）



郷土料理や行事食を食べる頻度（年代別）



料理や味、食べ方・作法等を受け継いでいる者の割合（20歳以上・性別）

