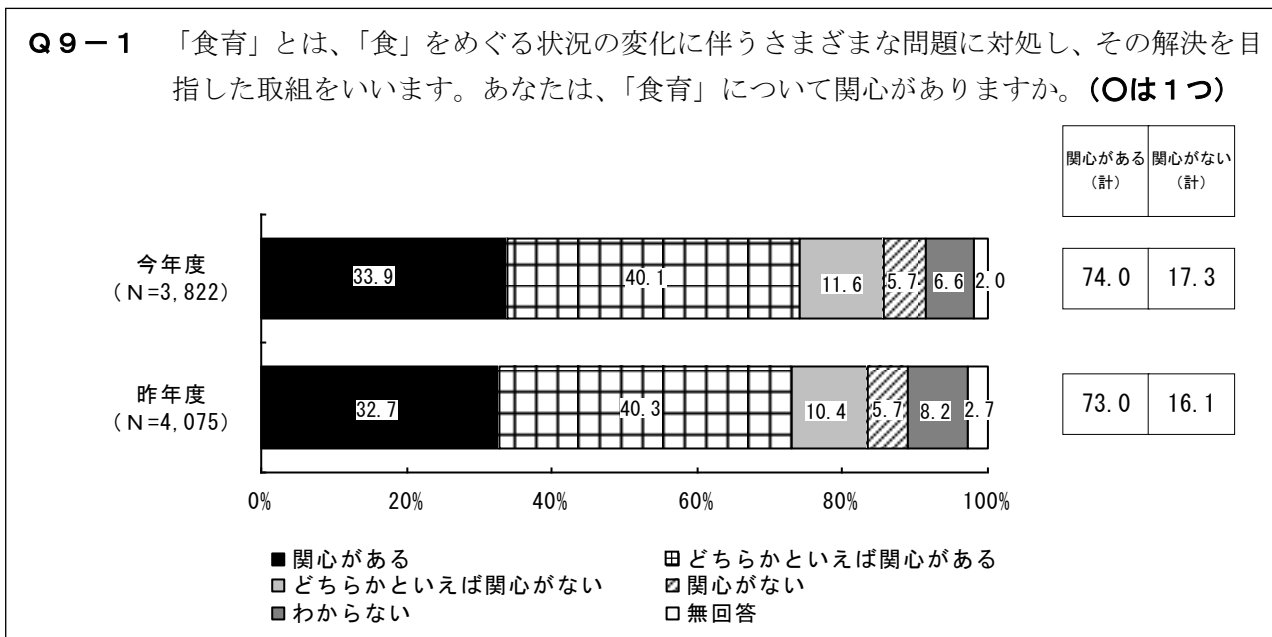


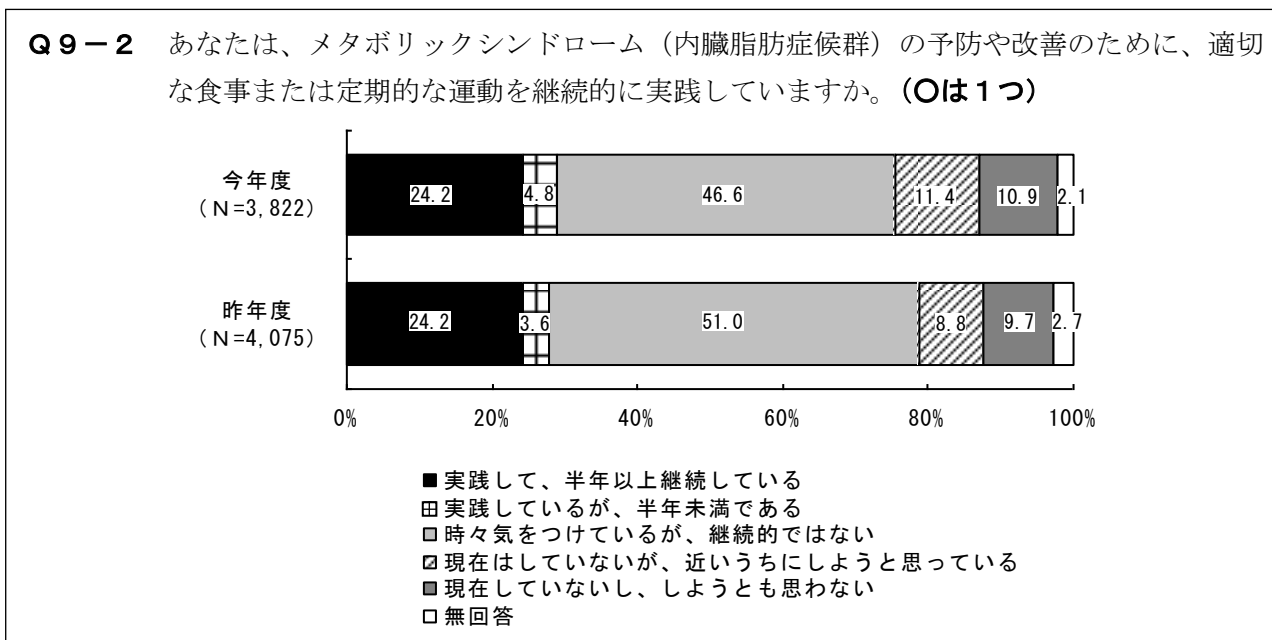
9. 食育

9-1. 「食育」に対する関心度



食育に対する関心度について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある(計)』が74.0%、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた『関心がない(計)』が17.3%となっている。昨年度と比較すると、大きな差はみられない。

9-2. メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動の実践状況

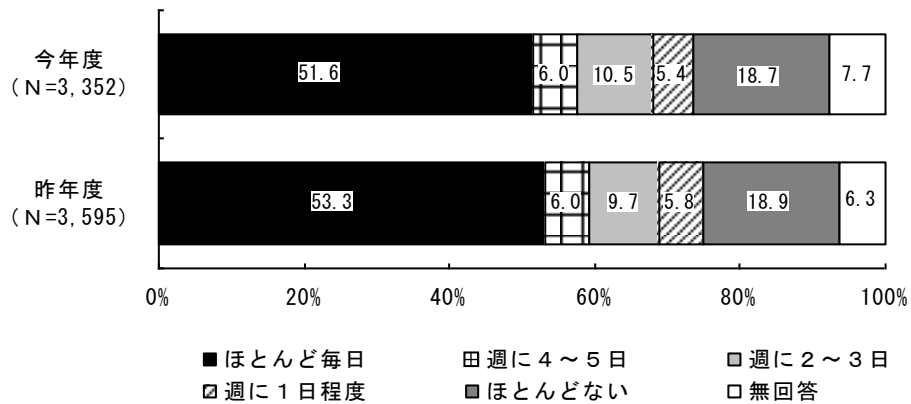


メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動の実践状況について、「時々気をつけているが、継続的ではない」が46.6%と最も高く、次いで「実践して、半年以上継続している」(24.2%)となっている。昨年度と比較すると、「時々気をつけているが、継続的ではない」が4.4ポイント低下している。

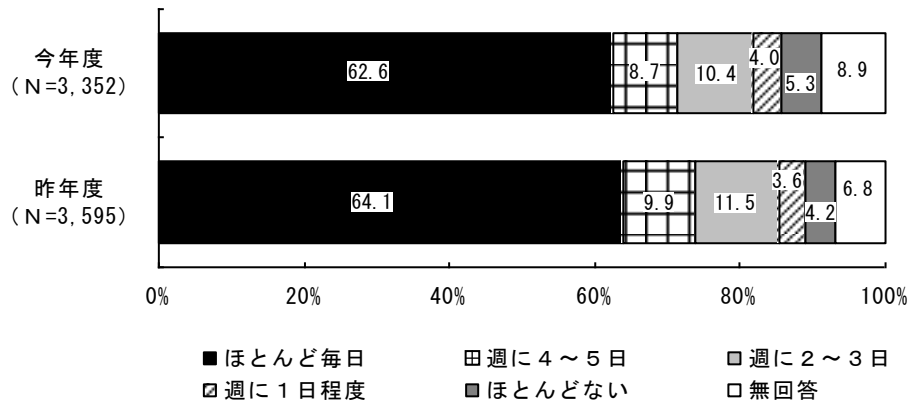
9-3. 朝食・夕食を家族と一緒に食べる頻度

Q9-3 家族と同居している方のみお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

【朝食】



【夕食】

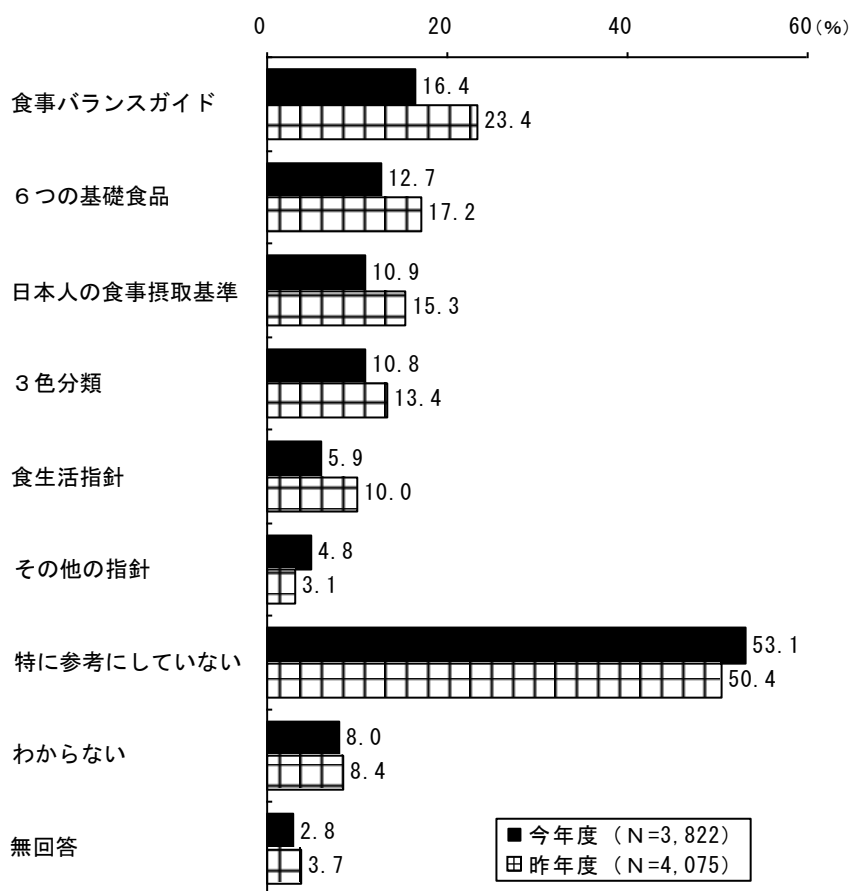


朝食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が51.6%と最も高く、次いで「ほとんどない」(18.7%)、「週に2~3日」(10.5%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「ほとんど毎日」が1.7ポイント低下している。

夕食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が62.6%と最も高く、次いで「週に2~3日」(10.4%)、「週に4~5日」(8.7%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「ほとんど毎日」が1.5ポイント低下している。

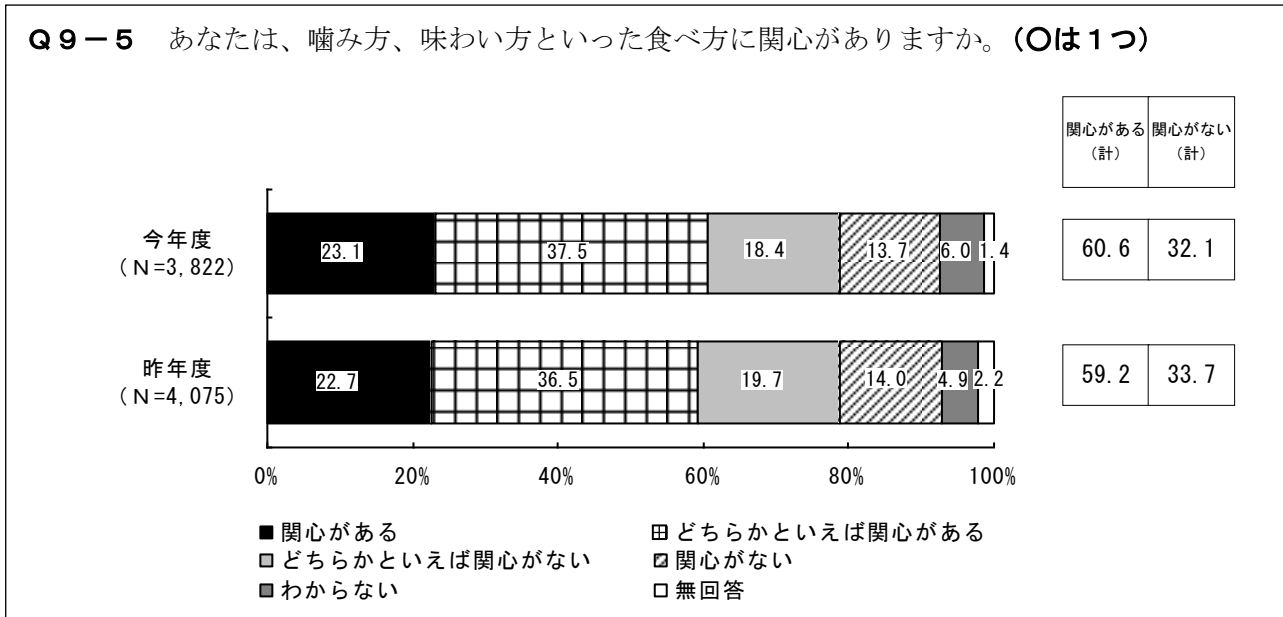
9-4. 日頃参考にしている指針等

Q9-4 あなたは、日頃の健全な食生活を実践するため、どのような指針等を参考にしていますか。(〇は3つまで)



日頃参考にしている指針等について、「特に参考にしていない」が53.1%と最も高く、次いで「食事バランスガイド」(16.4%)、「6つの基礎食品」(12.7%)、「日本人の食事摂取基準」(10.9%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「食事バランスガイド」は7.0ポイント低下している。

9-5. 食べ方への関心度



噛み方、味わい方といった食べ方への関心度について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある(計)』が60.6%、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた『関心がない(計)』が32.1%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある(計)』は1.4ポイント上昇している。