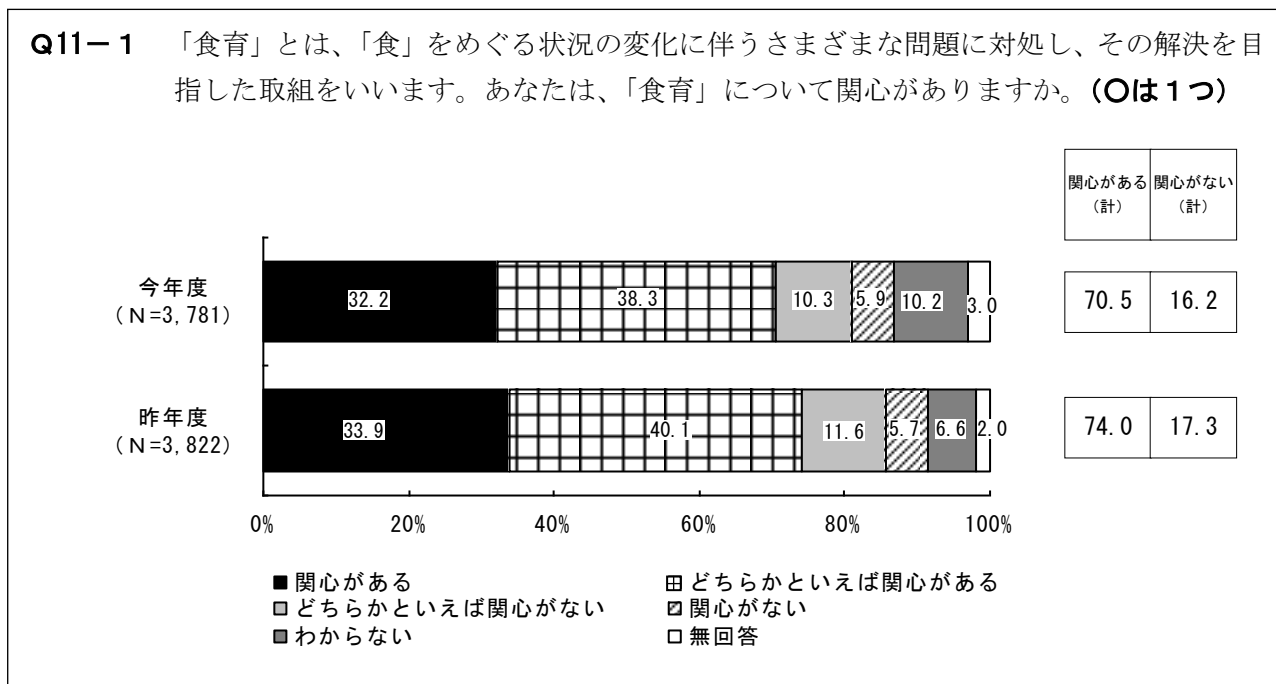


1 1. 食育

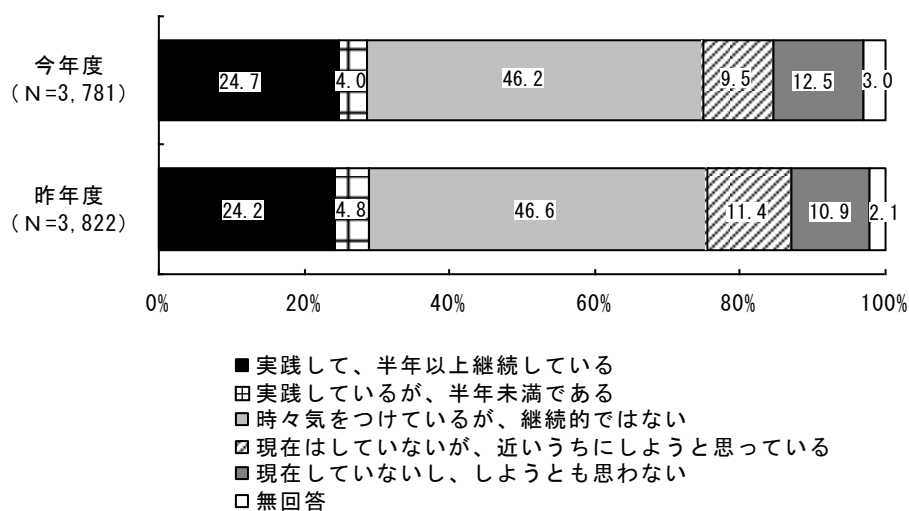
1 1-1. 「食育」に対する関心度



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)』は70.5%、「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)』は16.2%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある (計)』は3.5ポイント低下している。

11-2. 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

Q11-2 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続的に実践していますか。（〇は1つ）



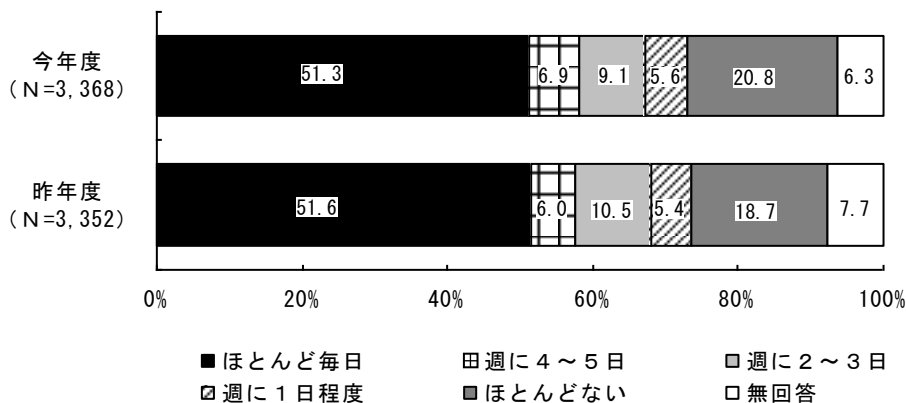
メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動の実践状況について、「時々気をつけているが、継続的ではない」が46.2%と最も高く、次いで「実践して、半年以上継続している」（24.7%）となっている。昨年度と比較すると、大きな差はみられない。

11-3. 朝食・夕食を家族と一緒に食べる頻度

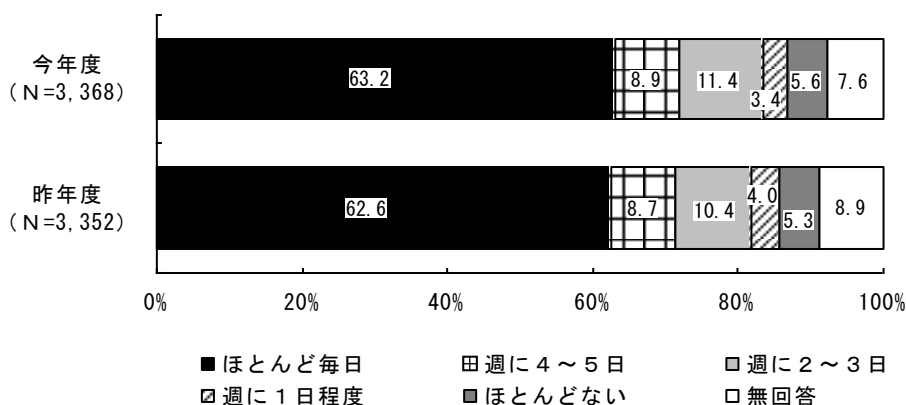
Q11-3 家族と同居している方のみお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

朝食・夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

【朝食】



【夕食】

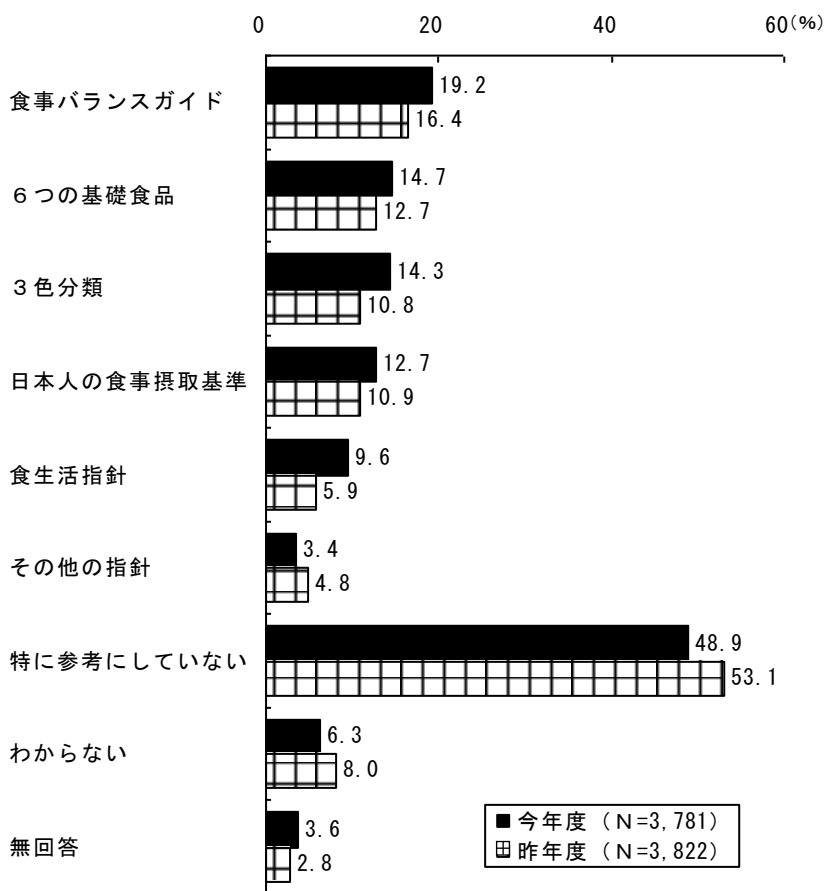


朝食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が51.3%と最も高く、次いで「ほとんどない」(20.8%)、「週に2~3日」(9.1%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「ほとんどない」は2.1ポイント上昇している。

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63.2%と最も高く、次いで「週に2~3日」(11.4%)、「週に4~5日」(8.9%)などの順となっている。昨年度と比較すると、大きな差はみられない。

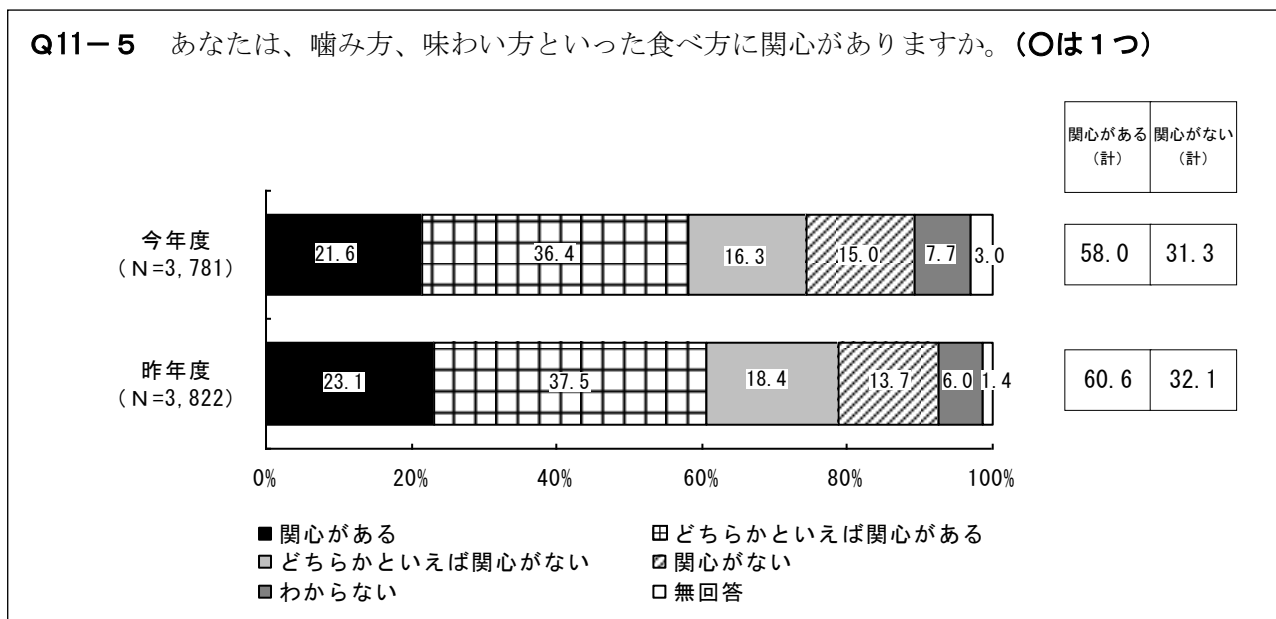
11-4. 日頃参考にしている指針等

Q11-4 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、「食事バランスガイド」(19.2%)、「6つの基礎食品」(14.7%)、「3色分類」(14.3%)、「日本人の食事摂取基準」(12.7%)は1割を超えているが、「特に参考にしていない」が48.9%と最も高くなっている。昨年度と比較すると、「食生活指針」は3.7ポイント、「3色分類」は3.5ポイント上昇している。

11-5. 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)』は 58.0%、「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)』は 31.3%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある (計)』は 2.6 ポイント低下している。