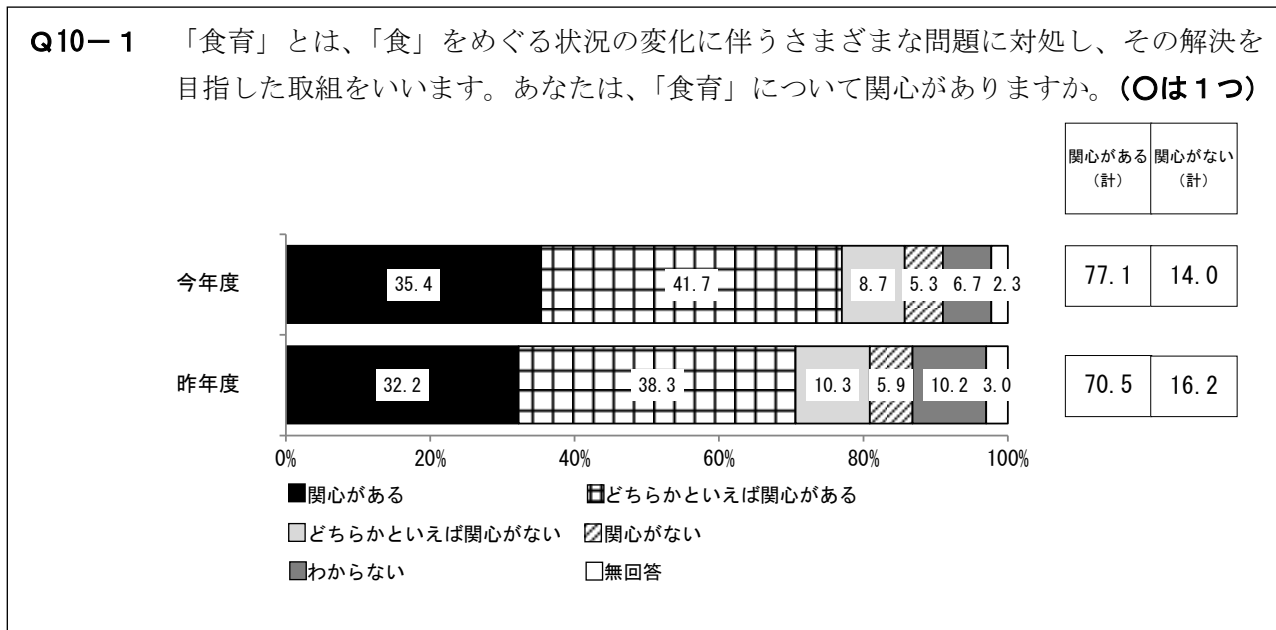


10. 食育

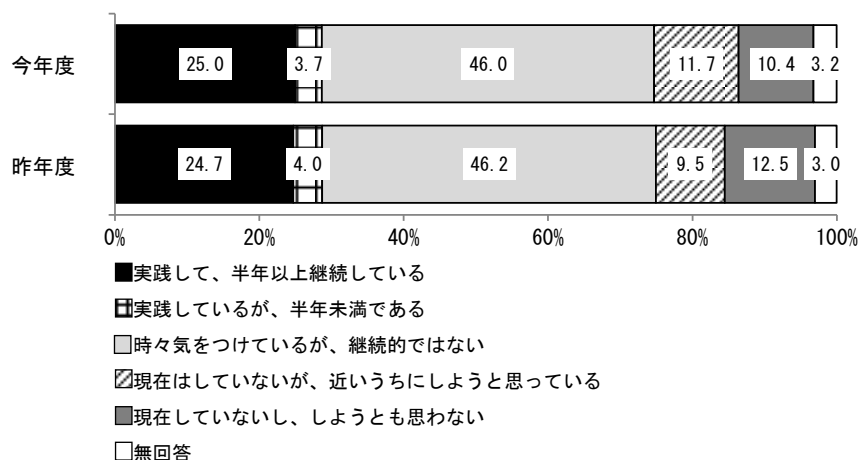
10-1. 「食育」に対する関心度



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77.1%、「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14.0%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある (計)』は6.6ポイント上昇している。

10-2. 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

Q10-2 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。（○は1つ）

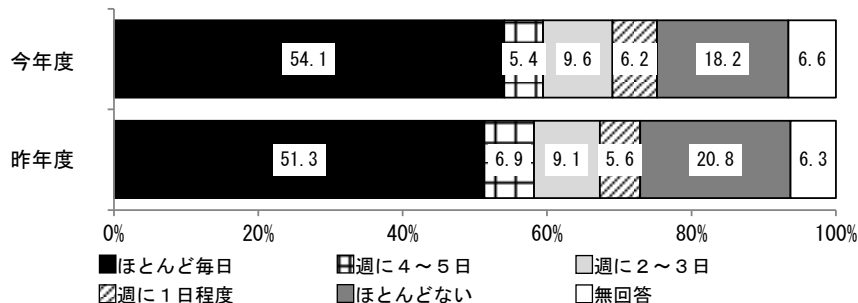


メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のための食事・運動の実践状況について、「時々気をつけているが、継続的ではない」が46.0%と最も高く、次いで「実践して、半年以上継続している」（25.0%）となっている。昨年度と比較すると、大きな差はみられない。

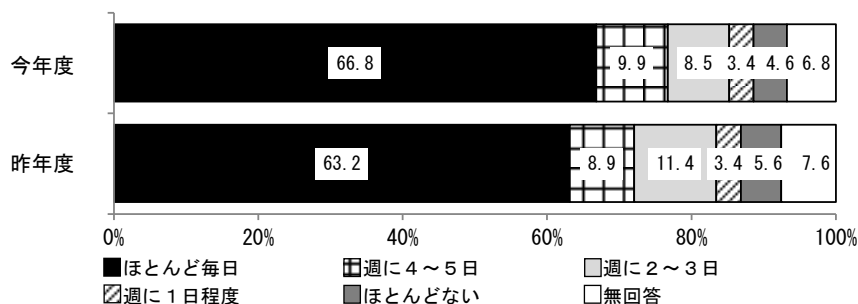
10-3. 朝食・夕食を家族と一緒に食べる頻度

Q10-3 家族と同居している方のみお答えください。(n=1,476) (〇はそれぞれ1つつ)
 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】

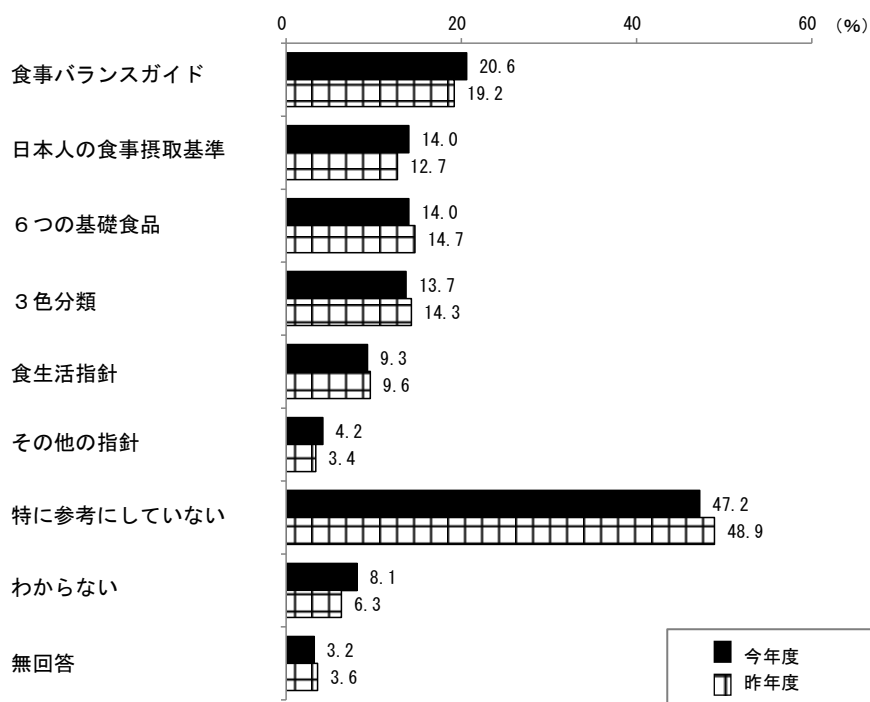


朝食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が54.1%と最も高く、次いで「ほとんどない」(18.2%)、「週に2~3日」(9.6%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「ほとんど毎日」は2.8ポイント上昇している。

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66.8%と最も高く、次いで「週に4~5日」(9.9%)、「週に2~3日」(8.5%)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」は3.6ポイント上昇している。

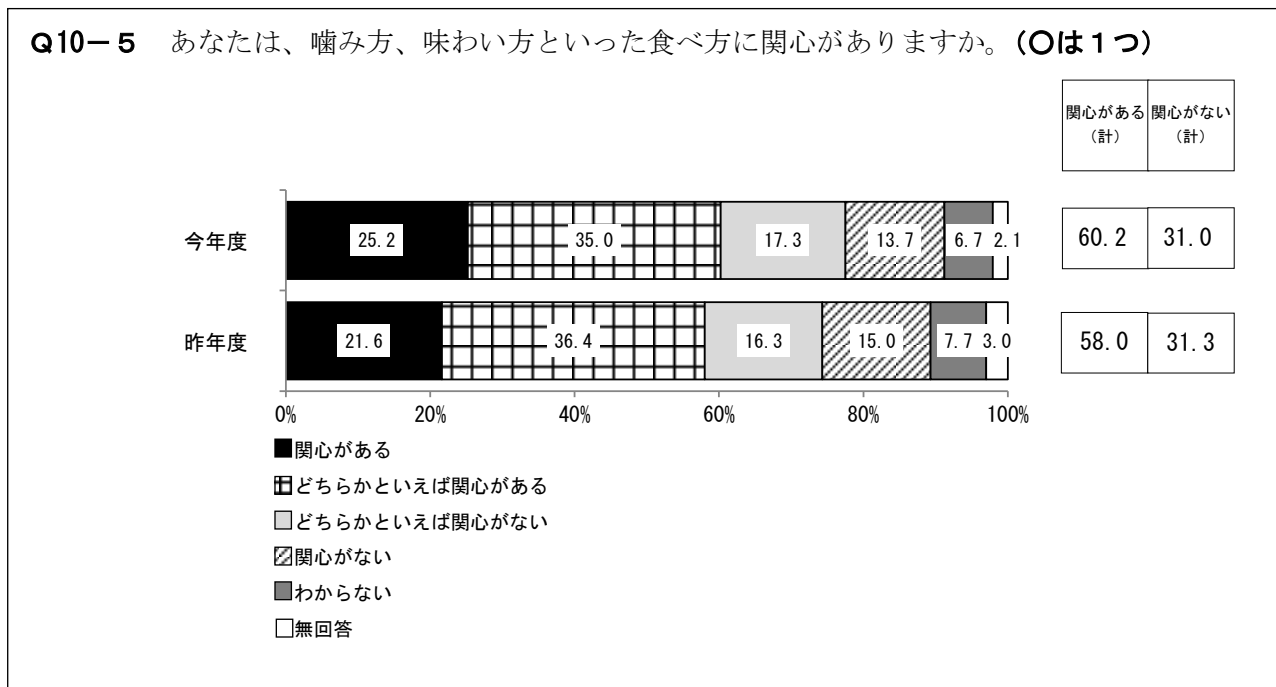
10-4. 日頃参考にしている指針等

Q10-4 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」(20.6%)、「日本人の食事摂取基準」(14.0%)、「6つの基礎食品」(14.0%)、「3色分類」(13.7%)は1割を超えているが、「特に参考にしていない」が47.2%と最も高くなっている。昨年度と比較すると、大きな差はみられない。

10-5. 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 60.2%、「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 31.0%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある (計)』は 2.2 ポイント上昇している。