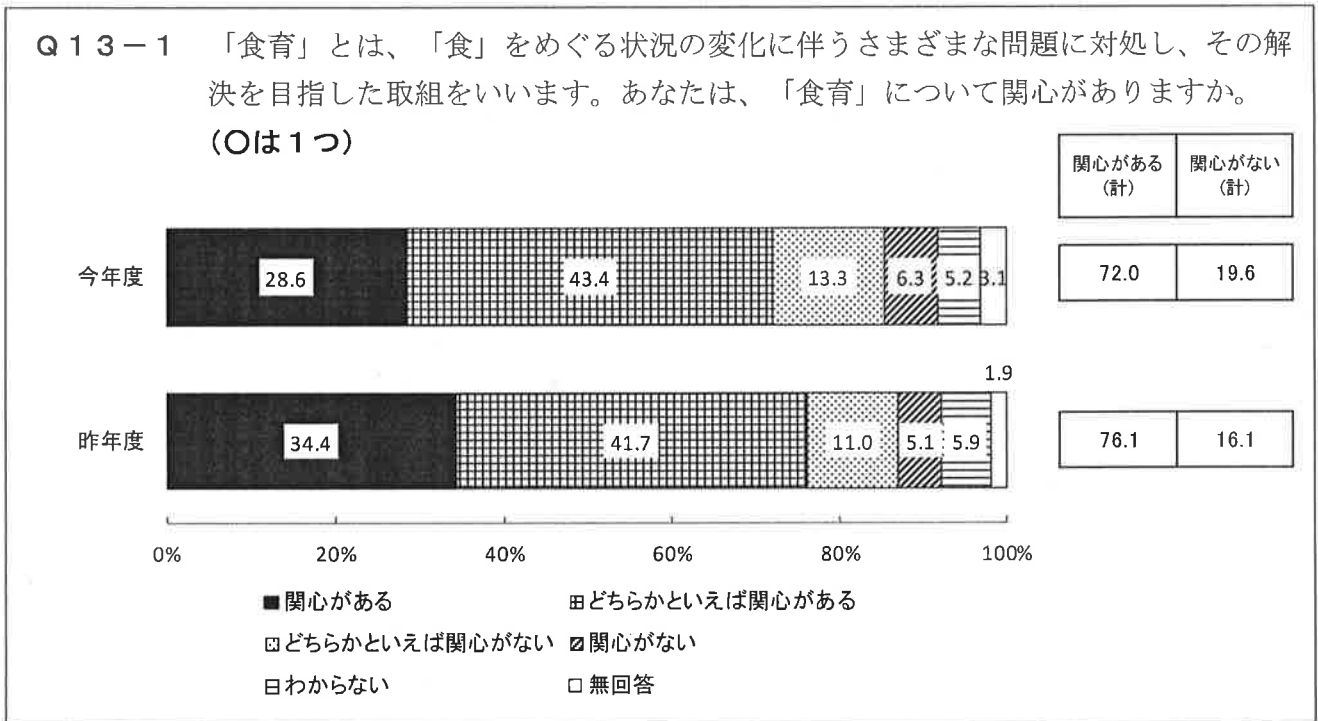


13. 食育について

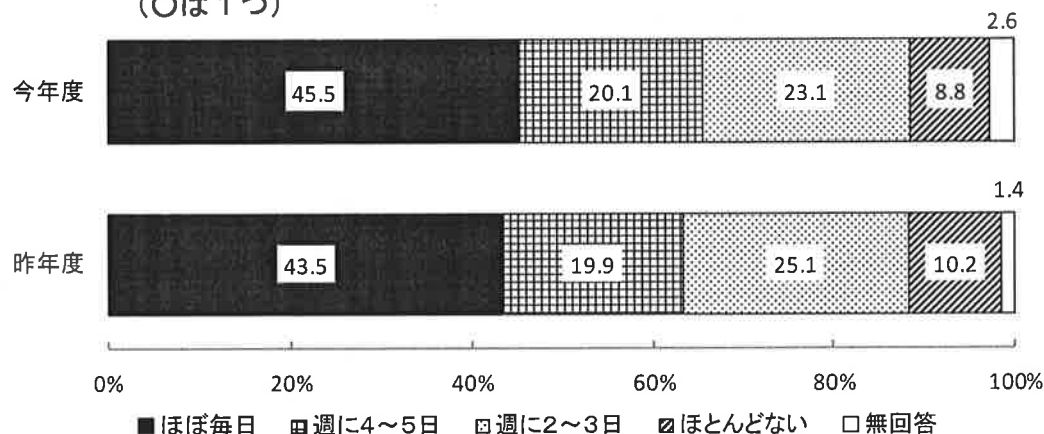
13-1. 「食育」に対する関心度



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72.0%、「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19.6%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある (計)』は4.1ポイント低下している。

13-2. 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度

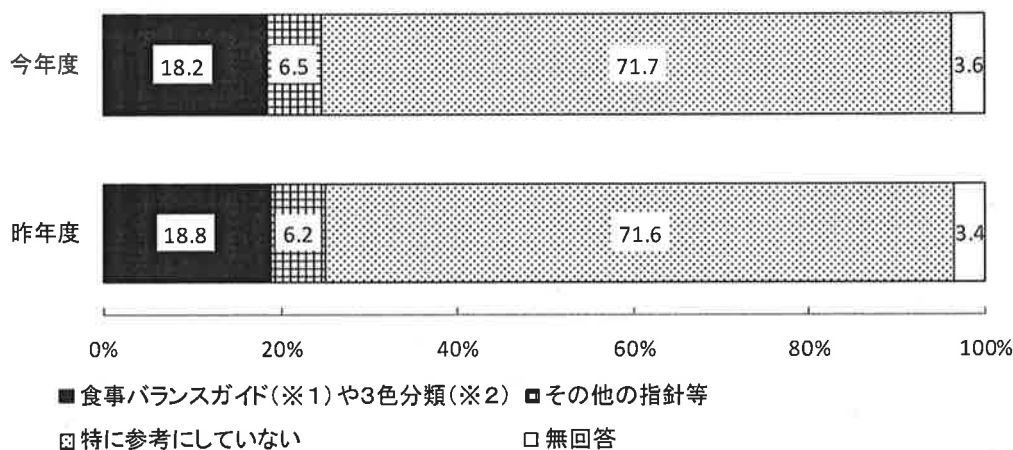
Q13-2 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つ揃えて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。（〇は1つ）



主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度について、「ほぼ毎日」が45.5%と最も高く、次いで「週に2~3日」(23.1%)、「週に4日~5日」(20.1%)、「ほとんどない」(8.8%)の順となっている。昨年度と比較すると、「ほぼ毎日」は2.0ポイント上昇し、「週に2~3日」は2.0ポイント低下している。

13-3. 日頃参考にしている指針等

Q13-3 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1つ）



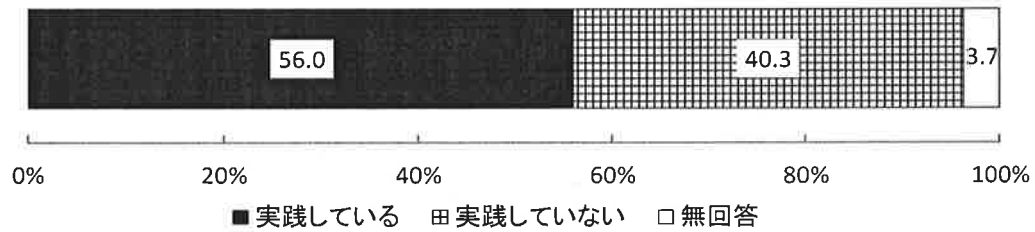
※1 「食事バランスガイド」：「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマで示したもの

※2 「3色分類」：食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの

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71.7%と最も高く、次いで「食事バランスガイドや3色分類」(18.2%)、「その他の指針等」(6.5%)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。

## 13-4. 生活習慣病の予防や改善のための食事・運動の実践状況

Q13-4 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践していますか。(〇は1つ)

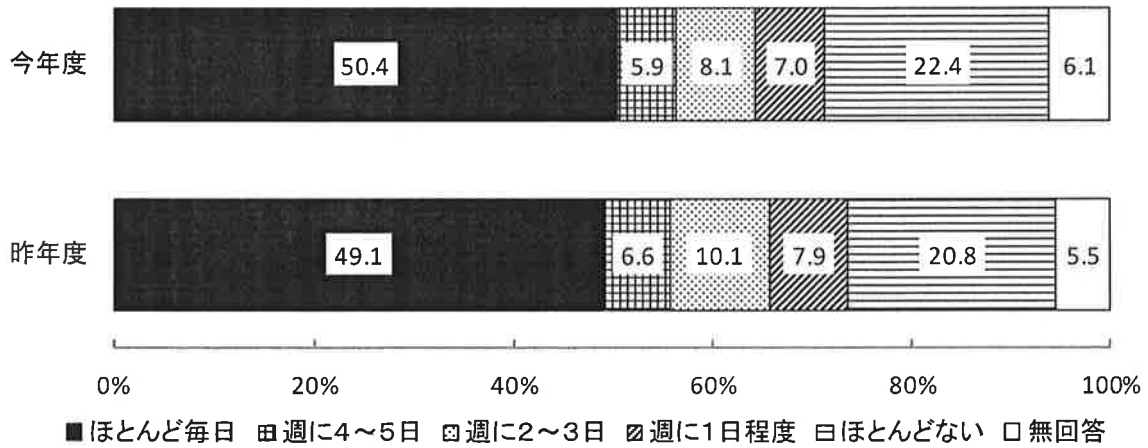


生活習慣病の予防や改善のための食事・運動の実践状況について、「実践している」は56.0%、「実践していない」は40.3%となっている。

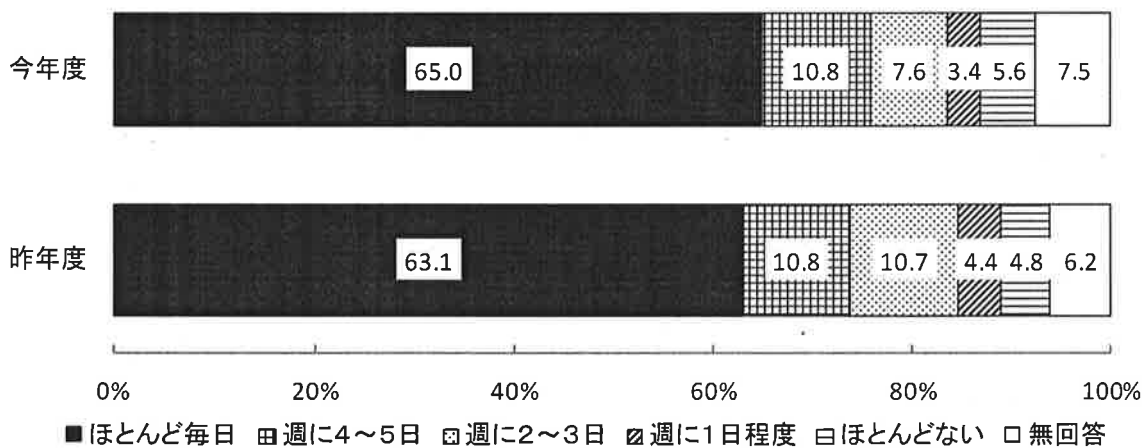
13-5. 朝食・夕食を家族と一緒に食べる頻度

Q13-5 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) (n=1,412)

(ア) 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか



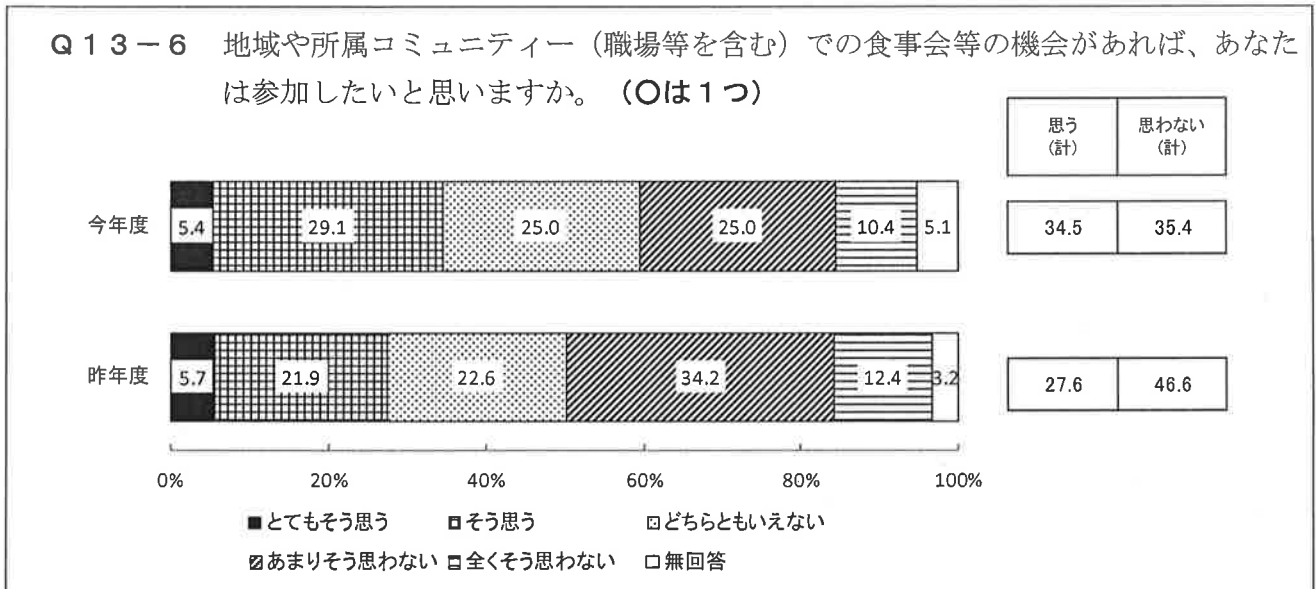
(イ) 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか



朝食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が50.4%と最も高く、次いで「ほとんどない」(22.4%)、「週に2~3日」(8.1%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「週に2~3日」は2.0ポイント低下している。

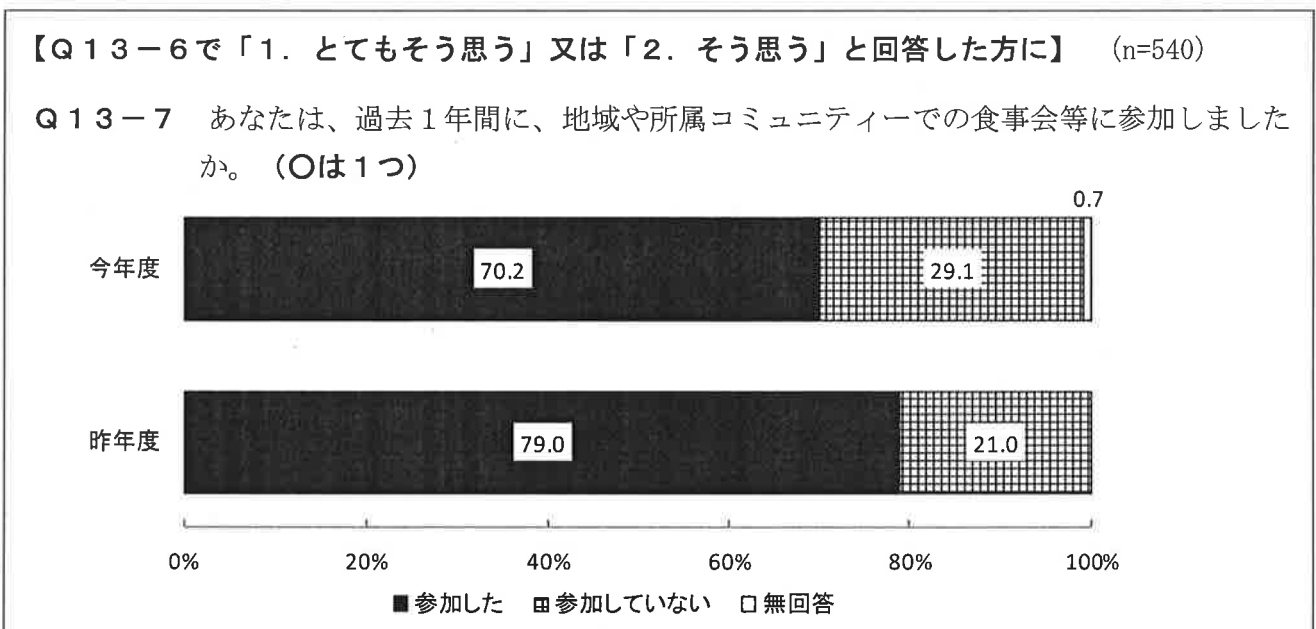
夕食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が65.0%と最も高く、次いで「週に4~5日」(10.8%)、「週に2~3日」(7.6%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「週に2~3日」は3.1ポイント低下している。

13-6. 地域や所属コミュニティでの食事会等の参加意向



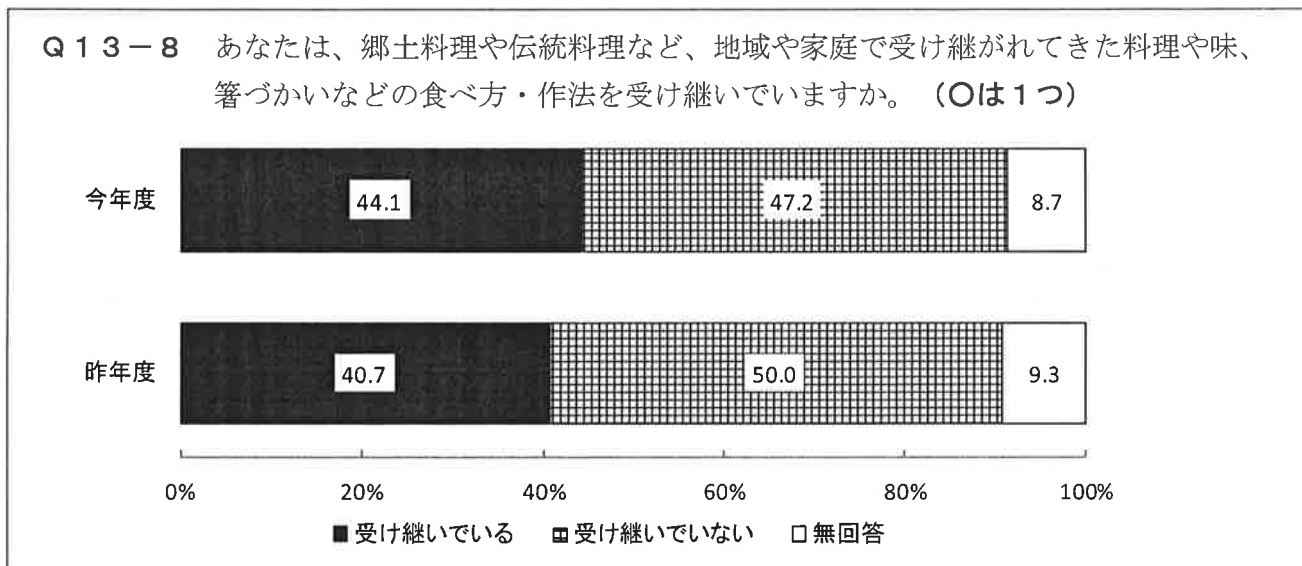
地域や所属コミュニティでの食事会等の参加意向について、「とてもそう思う」と「そう思う」を合わせた『思う(計)』は34.5%、「全くそう思わない」と「あまりそう思わない」を合わせた『思わない(計)』は35.4%となっている。昨年度と比較すると、『思わない(計)』は11.2ポイント低下している。

13-7. 地域や所属コミュニティでの食事会等の参加状況



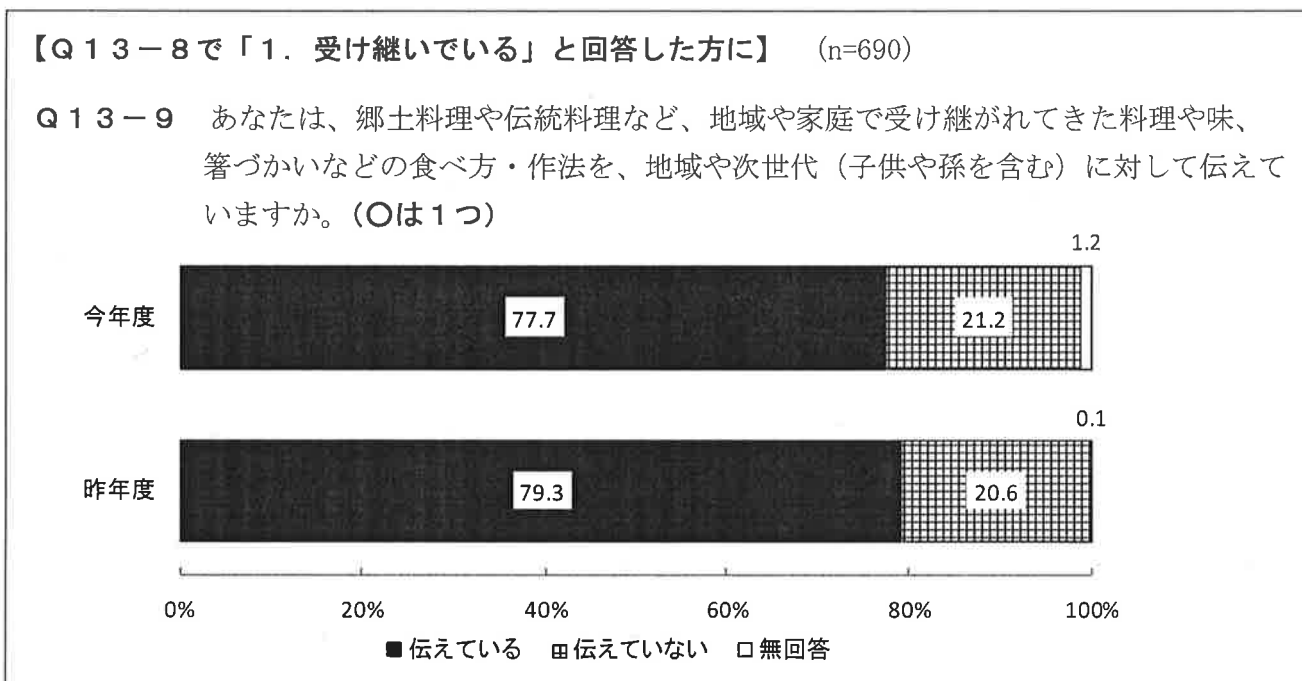
Q13-6で「とてもそう思う」又は「そう思う」と回答された方に過去1年間の地域や所属コミュニティでの食事会等の参加状況について質問すると、「参加した」は70.2%、「参加していない」は29.1%となっている。昨年度と比較すると、「参加した」は8.8ポイント低下している。

13-8. 料理や味、食べ方・作法の伝統の受け継ぎ状況



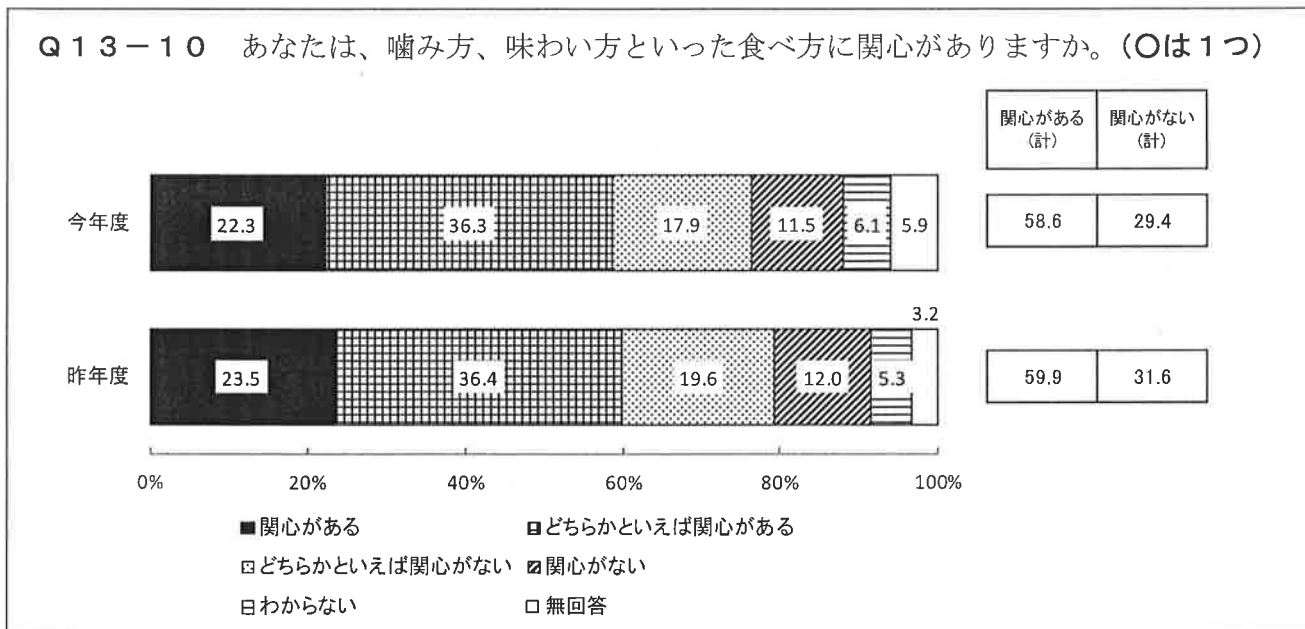
料理や味、食べ方・作法の伝統の受け継ぎ状況について、「継いでいる」は44.1%、「継いでいない」が47.2%となっている。昨年度と比較すると、「継いでいる」は3.4ポイント上昇している。

13-9. 料理や味、食べ方・作法の伝統の引き継ぎ状況



Q13-8で「継いでいる」と回答された方に、料理や味、食べ方・作法の伝統の引き継ぎ状況について質問すると、「伝えている」は77.7%、「伝えていない」は21.2%となっている。昨年度と比較すると、「伝えている」は1.6ポイント低下している。

13-10. 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58.6%、「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)』は29.4%となっている。昨年度と比較すると、『関心がない (計)』は2.2ポイント低下している。