
若い世代向けウェブ調査

若い世代の食事習慣に関する調査結果

農林水産省

目次

1.	はじめに	2
2.	目的	2
3.	調査概要	2
4.	調査内容	3
5.	分析方法	3
6.	主な調査結果	4
	1) 回答者属性等	4
	2) 健全な食生活実践の心掛け	5
	3) 生活習慣（時間の使い方）	6
	4) 朝食の摂取	9
	5) 栄養バランスに配慮した食生活（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取）	18
	6) 食に関する考え方	24
	7) 食事づくりに関する行動、知識・技術	27
	8) 小学生の頃の食生活	30
	9) 食生活に関する情報収集	34

本調査結果は、農林水産省の委託を受け、「令和元年度食育活動の全国展開委託事業（食育に関する課題検討および事例収集）」の一環として、みずほ情報総研株式会社が実施し、取りまとめたものである。

1. はじめに

「第3次食育推進基本計画」では、「若い世代を中心とした食育の推進」を重点課題の1つに掲げており、若い世代（20歳代及び30歳代）に関する数値目標が4つある。そのうち、計画作成時の数値に比べ、「朝食を欠食する若い世代の割合」は横ばいで推移、「主食・主菜・副菜を組合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合」は悪化という状況にある。こうした状況を踏まえ、平成30年度に食育推進評価専門委員会が取りまとめた「第3次食育推進基本計画フォローアップ中間取りまとめ」において、より一層の取組が必要である課題として、若い世代における食育の推進があげられた。

そこで、「令和元年度食育活動の全国展開委託事業」において、若い世代における食育の推進に焦点を当て、課題検討を行い、その一環として、ウェブ調査を実施した。

2. 目的

若い世代の食生活について、朝食の摂取や栄養バランスに配慮した食生活（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取）等の食事習慣における課題と、生活習慣等の背景要因との関連に着目した調査及び分析を行うことを目的とした。

3. 調査概要

対象：18歳～39歳の男女 2,000人

期間：令和元年11月11日（月）～11月18日（月）

方法：株式会社クロス・マーケティングのモニターに対し、インターネットを利用して調査を実施

割付条件：国勢調査結果に準じて、性別、年代、居住地域で割付

除外条件：学生、栄養や料理に関する専門教育を受けたことのある者

※第3次食育推進基本計画では「若い世代」を20歳代及び30歳代としているが、高校卒業後に働き始める者もあり、18歳以上を調査対象とした。一方、学生はライフスタイルが大きく異なるため、除外した。また、栄養や料理に関する専門教育を受けたことのある者についても、回答のバイアスを避けるために除外した。なお、調査の実施に当たり、一部地域では10歳代男性のサンプルが不足したため、一部20歳代男性で補填した。

4. 調査内容

調査項目	内容
スクリーニング設問	性別、年齢、居住地、職業、栄養や食に関する専門教育の経験
基礎情報	配偶者や子どもの有無、居住状況、同居家族、最終学歴、経済状況、身長・体重、健全な食生活実践の心掛け
生活習慣（時間の使い方）	SNS やウェブサイト閲覧に使う時間、就寝時間・起床時間、睡眠満足度、朝の時間の使い方
朝食の摂取	
準備や摂取の状況	朝食を食べる頻度、準備・入手の方法、食べる時間帯、食べる場所、一緒に食べる人
朝食摂取頻度の変化	変化（増減）の有無、変化のきっかけ
朝食の内容	回答当日の朝食の内容
朝食摂取についての考え	有益性、難しさ、自己効力感、促進するもの
栄養バランスに配慮した食生活（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取）	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識	認知度、提示した料理があてはまるかの判断
摂取状況	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べることについての考え	有益性、難しさ、自己効力感、促進するもの
食事の準備（食事づくり）	
食事づくりに関する行動	普段行っていること、食材（生鮮食品）の調達方法
食事づくりに関する知識や技術	献立づくり、食材や調理器具の活用、食品表示を利用した食品選択、料理づくり、短時間での食事づくり
食に関する考え方	
食事に対する意識	食事時間が楽しい、食事がおいしく食べられる、食事の時間が待ち遠しい、食卓の雰囲気は明るい、日々の食事に満足している、食べたいものを食べている
食生活で気をつけていること	エネルギーのコントロール、減塩、脂肪の量と質のコントロール、甘いものの摂取、糖質の摂取、たんぱく質を含む食品の摂取、野菜や果物の摂取、ゆっくりよく噛んで食べる、食べ過ぎないこと、朝食摂取、主食・主菜・副菜を組合わせて食べる、間食をしないこと、決まった時間の食事摂取、夜遅い時間に食べないこと、家族や友人等との共食
食事で重視すること	栄養バランス、エネルギー（カロリー）、おいしさ、価格、季節感、安全性、見た目の良さ、口コミ、話題性、メーカーやお店のイメージやブランド
小学生の頃の食生活	1日3食決まった時間に食事をしていて、家族揃って食事をしていて、家族と一緒に食料品の買い物をしていた、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をしていた、季節の食材や季節にあった料理を食べていて、食事の雰囲気が楽しく心地よかった、食事の準備や後片付けを手伝っていた、手作りの料理が多かった、惣菜やレトルト食品がよくあった、食事内容はいつも同じようなものだった、外食することが多かった、食事がわりにお菓子を食することがあった、食の生産に関する体験活動をしていた（農業体験等）、学校で、食に関する指導を受けていた、食事中に、家族と食について話をした、家族が食べやすいよう料理を工夫してくれていた、家族から嫌いなものを食べるよう言われていた、家族から早く食べるよう急かされていた
食生活に関する情報収集	参考になっている情報源、得た情報が正しいかの確認、情報源を参考に、食生活を変更した経験の有無、変更の理由

5. 分析方法

すべての調査項目について単純集計と、回答者属性等によるクロス集計を実施した。

※最終学歴によるクロス集計では、「その他」を除外した。

※1日当たりのインターネット利用時間は（平日×5 + 休日×2）÷7で算出し、中央値（3時間）以上、中央値（3時間）未満でクロス集計を行った。

6. 主な調査結果¹

1) 回答者属性等

図表 1 回答者の属性等

		全体(n=2,000)
性別	男性	50.9
	女性	49.2
年齢区分	10 歳代	7.8
	20 歳代	41.0
	30 歳代	51.3
職業	会社員・公務員 ^{※1}	52.0
	パートタイム勤務・アルバイト	18.3
	フリーランス・自営業	3.8
	専業主婦（夫）	11.1
	その他	14.9
配偶者	あり	33.8
子ども	あり	24.1
居住状況	独居	27.3
	同居 ^{※2}	72.7
最終学歴	中学校	5.5
	高等学校	32.8
	専門学校	13.5
	短期大学	4.3
	大学	38.2
	大学院	3.9
	その他	1.9
経済状況	ゆとりがあり、全く心配なく暮らしている	9.8
	ゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている	40.5
	ゆとりがなく、多少心配である	32.7
	生活が苦しく、非常に心配である	17.1
BMI ^{※3}	18.4kg/m ² 以下	18.6
	18.5～24.9 kg/m ²	66.4
	25～29.9 kg/m ²	10.5
	30 kg/m ² 以上	4.5

数値は百分率

※1 勤務形態(n=1,040)：フルタイム・定時勤務 85.7%、フルタイム・シフト制 12.9%、時短勤務 1.4%

※2 同居相手（n=1,454、複数選択）：親 54.2%、子供 31.0%、配偶者・パートナー43.1%、配偶者の親 1.9%、
その他の家族・親族 21.5%、友人・恋人 1.9%、その他 2.3%

※3 n=1,978

¹ 図表の数値は、原則として四捨五入しており、合計とは一致しない場合があります。

2) 健全な食生活実践の心掛け

- ✓ 「日頃から健全な食生活を実践することを心掛けているか」という質問に対し、「常に心掛けている」、「心掛けている」と回答した人と、「あまり心掛けていない」、「全く心掛けていない」と回答した人の割合は、ほぼ半々であった。
- ✓ 女性は男性に比べ、経済状況について「ゆとりがあり、全く心配なく暮らしている」と回答した人は「生活が苦しく、非常に心配である」と回答した人に比べ、「常に心掛けている」及び「心掛けている」と回答していた。

図表2 回答者属性等別にみた、健全な食生活実践の心掛けの程度

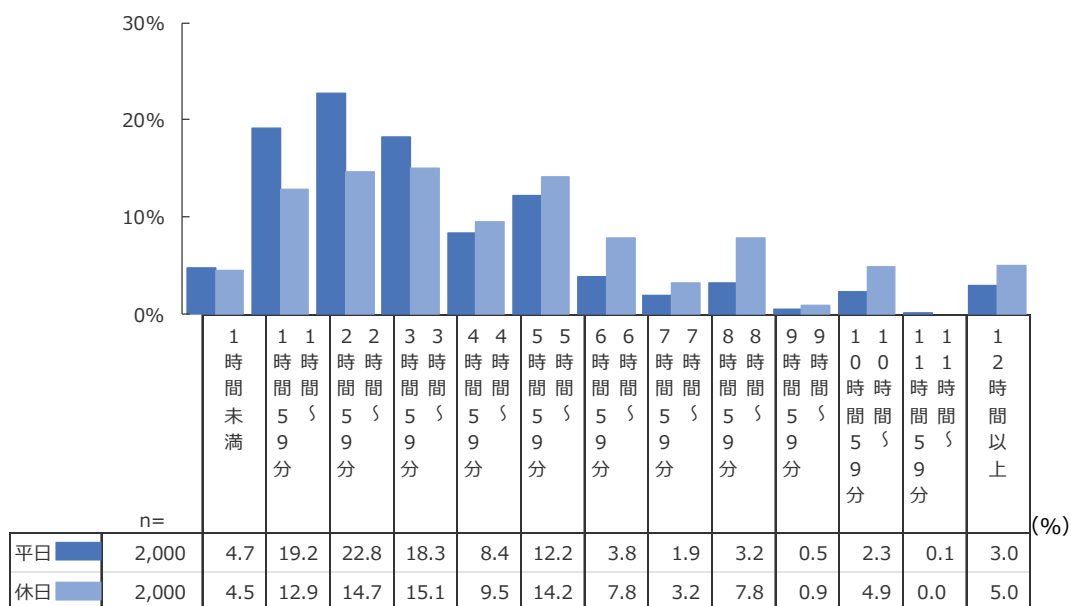
			(%)			
			心掛けている・計		心掛けていない・計	
			常に心掛けている	心掛けている	あまり心掛けていない	全く心掛けていない
n=						
全体	全体	2,000	7.6	39.4	41.6	11.5
性別	男性	1,017	6.9	33.7	44.8	14.6
	女性	983	8.3	45.3	38.1	8.2
年齢	10代	156	9.0	32.7	43.6	14.7
	20代	819	7.6	37.9	43.0	11.6
	30代	1,025	7.4	41.7	40.1	10.8
配偶者の有無	配偶者あり	675	8.4	46.2	37.5	7.9
	配偶者なし	1,325	7.2	35.9	43.6	13.3
子どもの有無	子どもあり	482	7.9	44.6	39.4	8.1
	子どもなし	1,518	7.5	37.7	42.2	12.5
居住状況	独居	546	8.1	34.2	44.7	13.0
	同居	1,454	7.4	41.3	40.4	10.9
居住状況 + 同居相手	独居	546	8.1	34.2	44.7	13.0
	親と同居	788	6.2	36.9	44.3	12.6
	配偶者・パートナーと同居	602	8.3	48.0	36.4	7.3
	それ以外と同居	64	14.1	32.8	29.7	23.4
最終学歴	中学校・高校	765	6.1	34.2	46.5	13.1
	専門学校・短期大学	355	7.0	40.8	42.8	9.3
	大学・大学院	842	9.0	44.1	37.5	9.4
経済状況	ゆとりあり	196	18.9	50.5	23.5	7.1
	ゆとりはないが心配なし	810	9.6	44.3	39.9	6.2
	ゆとりがなく、心配	653	2.9	37.1	49.3	10.7
	生活が苦しく、非常に心配	341	5.3	25.8	41.1	27.9
ネット利用時間	ネット時間中央値以上	1,059	6.6	34.6	45.7	13.1
	ネット中央値未満	941	8.7	44.8	36.9	9.6

3) 生活習慣（時間の使い方）

①インターネット利用時間

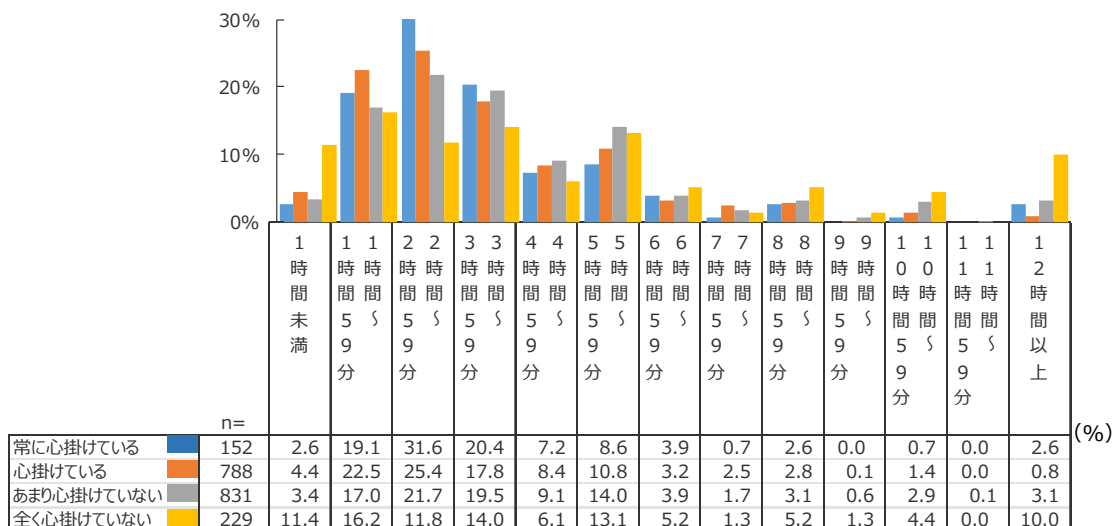
- ✓「仕事以外で、1日のうち、SNSやメール、Webサイト閲覧、動画サイトの視聴、ソーシャルゲーム・オンラインゲームなど、ネットの利用にどの程度使っているか」という質問について、平均的な時間を記入してもらったところ、平日は平均3.5時間、休日は平均4.5時間であった。
- ✓平日は42.0%、休日は27.6%が1時間以上3時間未満に収まっていた。ただし、平日に比べて休日はばらつきが大きく、8時間以上という回答が平日では9.1%だったのに対し、休日では18.6%であった。

図表3 インターネット利用時間の分布



- ✓健全な食生活実践の心掛ける程度別に、インターネット利用時間の分布をみたところ、心掛けていない人ほど分布の広がりが大きく、長時間インターネットを利用する人の割合が高い傾向であった。特に「全く心掛けていない」人の10.0%が「12時間以上」と回答した。

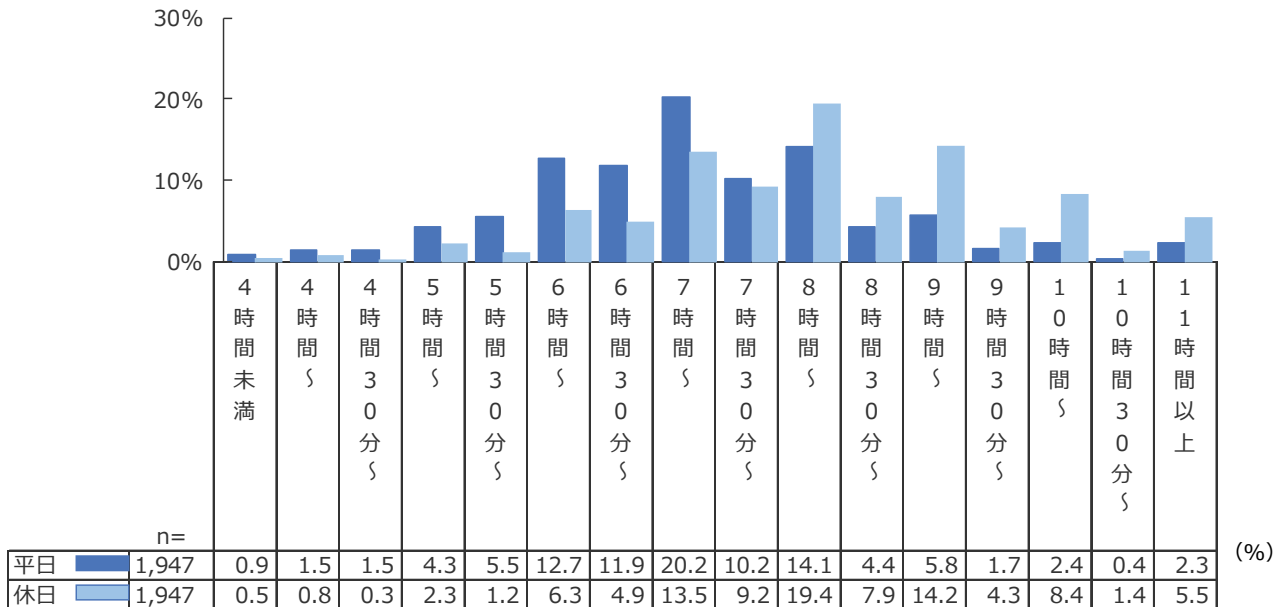
図表4 健全な食生活実践の心掛ける程度別にみた、インターネット利用時間の分布



②睡眠時間

✓ 睡眠時間は平日が平均 7.2 時間、休日が平均 8.1 時間であった。

図表 5 睡眠時間の分布



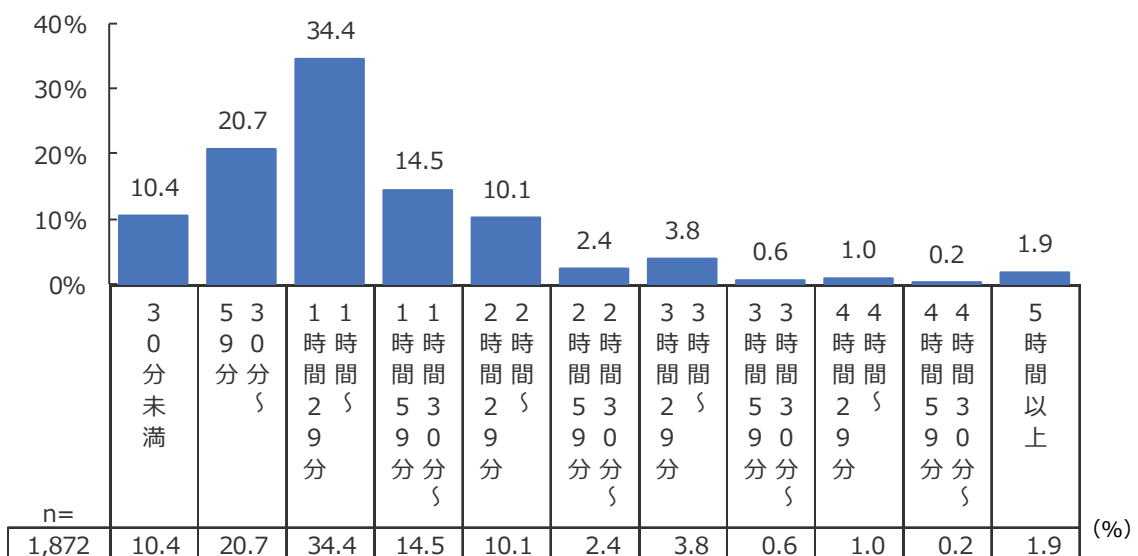
③朝の時間

✓ 朝起きてから仕事に行く（外出する、在宅で仕事を始める）までの時間は、平均 1.3 時間であった。

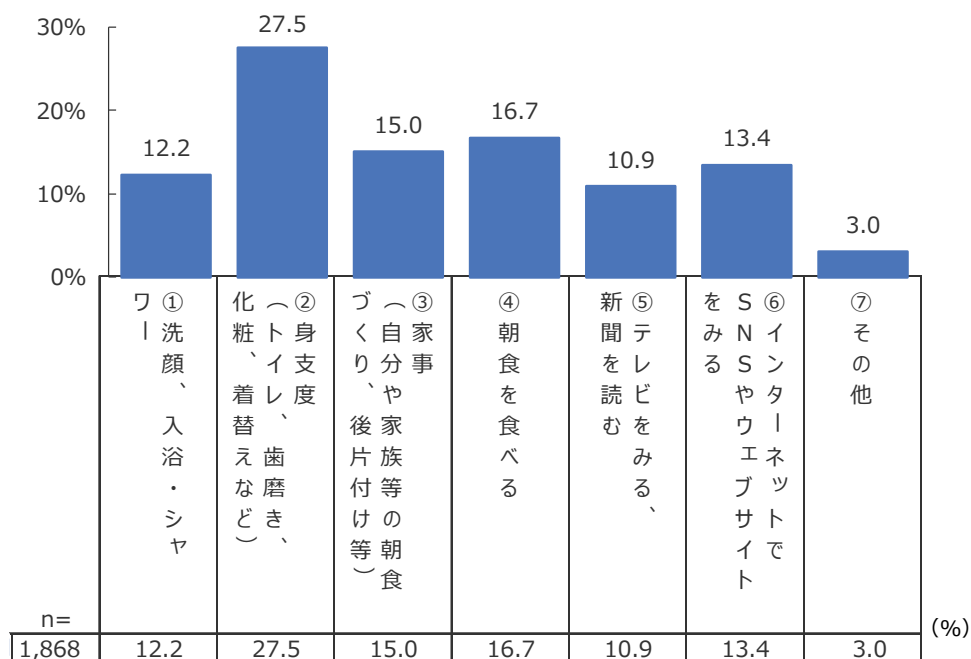
✓ そのうち、朝食を食べるために使う時間の占める割合は 16.7% であった。

✓ 朝食を食べるために使う時間については、属性による大きな違いはみられなかった。女性は男性に比べ、配偶者や子どもがありの人はなしの人に比べ、家事の占める割合が大きかった。また、配偶者・パートナーと同居している人は、他に比べ、家事の占める割合が大きかった。

図表 6 起床から外出・在宅仕事開始までの時間の分布



図表7 起床から外出・在宅仕事開始までの時間に占める、行動別の割合（平均値）



図表8 回答者属性等別にみた、起床から外出・在宅仕事開始までの時間に占める行動別の割合（平均値）

		n=	①洗面、入浴・シャワー	②身支度 (トイレ、歯磨き、化粧、着替えなど)	③家事 (自分や家族等の朝食づくり、後片付け等)	④朝食を食べる	⑤テレビをみる、新聞を読む	⑥インターネットでSNSやウェブサイトを見る	⑦その他
性別	男性	942	14.3	25.4	9.9	17.2	12.4	16.4	2.7
	女性	926	10.1	29.7	20.1	16.2	9.3	10.3	3.3
配偶者の有無	配偶者あり	651	11.1	25.1	23.6	16.4	10.2	8.7	4.3
	配偶者なし	1,217	12.8	28.8	10.4	16.9	11.2	15.9	2.3
子どもの有無	子どもあり	465	9.8	25.0	25.6	15.9	10.1	8.0	5.1
	子どもなし	1,403	13.0	28.4	11.5	17.0	11.1	15.2	2.3
居住状況	独居	515	14.6	27.8	11.7	14.6	11.1	16.0	2.0
	同居	1,353	11.3	27.4	16.2	17.5	10.8	12.4	3.4
居住状況 + 同居相手	独居	515	14.6	27.8	11.7	14.6	11.1	16.0	2.0
	親と同居	712	12.0	28.6	10.6	18.9	11.5	15.3	2.5
	配偶者・パートナーと同居	585	10.3	25.6	23.5	16.3	10.3	8.8	4.4
	それ以外と同居	56	14.0	31.8	11.7	12.4	7.4	13.4	3.9

4) 朝食の摂取

①朝食を食べる頻度

- ✓ 全体で見ると、朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人が 56.4%と過半数を占めた一方、「ほとんど食べない」と回答した人が 23.1%であった。
- ✓ 健全な食生活の実践を「全く心掛けていない」人については、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が 33.6%であった一方、「ほとんど食べない」と回答した人が 49.8%と半数を占めた。
- ✓ 経済状況について、「生活が苦しく、非常に心配である」人の 36.7%が「ほとんど食べない」と回答し、「ゆとりがあり、全く心配なく暮らしている」、「ゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている」と回答した人の約 2 倍であった。

図表 9 回答者属性等別にみた、朝食を食べる頻度

			(%)			
			ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんど食べない
n=						
全体	全体	2,000	56.4	12.5	8.1	23.1
性別	男性	1,017	53.2	13.1	8.3	25.5
	女性	983	59.6	11.8	7.9	20.7
年齢	10代	156	46.2	14.7	8.3	30.8
	20代	819	51.9	15.4	10.3	22.5
	30代	1,025	61.5	9.8	6.3	22.4
配偶者の有無	配偶者あり	675	65.6	9.8	7.6	17.0
	配偶者なし	1,325	51.6	13.8	8.4	26.2
子どもの有無	子どもあり	482	67.6	9.8	6.8	15.8
	子どもなし	1,518	52.8	13.3	8.5	25.4
居住状況	独居	546	45.6	16.3	9.2	28.9
	同居	1,454	60.4	11.0	7.7	20.9
居住状況 + 同居相手	独居	546	45.6	16.3	9.2	28.9
	親と同居	788	57.1	12.3	8.1	22.5
	配偶者・パートナーと同居	602	66.8	9.5	7.1	16.6
	それ以外と同居	64	40.6	9.4	7.8	42.2
最終学歴	中学校・高校	765	50.2	14.5	8.5	26.8
	専門学校・短期大学	355	59.4	10.4	9.6	20.6
	大学・大学院	842	62.4	11.5	6.8	19.4
経済状況	ゆとりあり	196	62.2	12.8	5.1	19.9
	ゆとりはないが心配なし	810	62.8	11.4	7.0	18.8
	ゆとりがなく、心配	653	54.2	13.5	10.0	22.4
	生活が苦しく、非常に心配	341	41.6	12.9	8.8	36.7
健全な食生活の心掛け度合い	常に心掛けている	152	73.0	10.5	2.0	14.5
	心掛けている	788	65.7	11.8	7.4	15.1
	あまり心掛けていない	831	50.7	14.3	10.1	24.9
	全く心掛けていない	229	33.6	9.2	7.4	49.8
ネット利用時間	ネット時間中央値以上	1,059	51.7	13.3	9.4	25.5
	ネット時間中央値未満	941	61.5	11.5	6.6	20.4
睡眠時間	睡眠時間中央値以上	966	57.5	11.4	7.6	23.6
	睡眠時間中央値未満	981	57.3	13.3	8.1	21.4
平日と休日の睡眠時間の差	±1時間以上	1,021	55.4	14.5	8.6	21.4
	±1時間未満	926	59.5	9.9	6.9	23.7
睡眠満足度	満足している	853	60.8	11.8	7.9	19.5
	満足していない	1,147	53.0	12.9	8.3	25.8

注：睡眠時間の中央値は、7.36 時間。（平日×5 + 休日×2）÷7で算出

②朝食を食べる頻度と、起床時間、睡眠時間、起床から外出までの時間との関係

- ✓ 平日の起床時間が7時30分以降の人、起床から外出までの時間が1時間未満の人は、それぞれ他と比べ、朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人が少なかった。

図表 10 平日の起床時間別にみた朝食を食べる頻度

			(%)			
			ほとんど毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない
n=						
全 体		2,000	56.4	12.5	8.1	23.1
平日の起床時間	6時29分以前	639	67.4	11.7	6.7	14.1
	6時30分～7時29分	709	63.5	11.3	7.1	18.2
	7時30分以降	599	39.4	14.2	9.8	36.6

※平日の起床時間別の頻度は、未回答者を除く。

図表 11 平日の睡眠時間別にみた朝食を食べる頻度

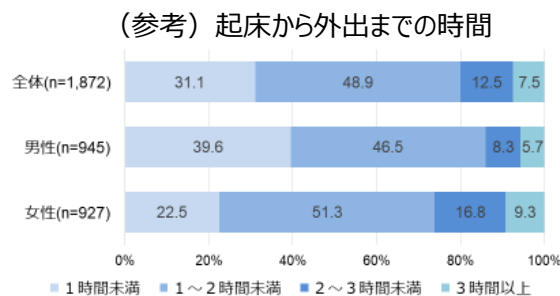
			(%)			
			ほとんど毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない
n=						
全 体		2,000	56.4	12.5	8.1	23.1
平日の睡眠時間	7時間未満	749	56.2	14.0	8.5	21.2
	7時間以上～8時間未満	593	63.1	10.1	7.3	19.6
	8時間以上	605	53.2	12.4	7.4	26.9

※平日の睡眠時間別の頻度は、未回答者を除く。

図表 12 起床から外出までの時間別にみた朝食を食べる頻度

			(%)			
			ほとんど毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない
n=						
全 体		2,000	56.4	12.5	8.1	23.1
起床から外出までの時間	1時間未満	583	47.7	13.4	7.4	31.6
	1時間以上～1時間30分未満	644	60.7	12.6	8.9	17.9
	1時間30分以上	645	62.8	12.1	7.8	17.4

※起床から外出までの時間別の頻度は、未回答者を除く。



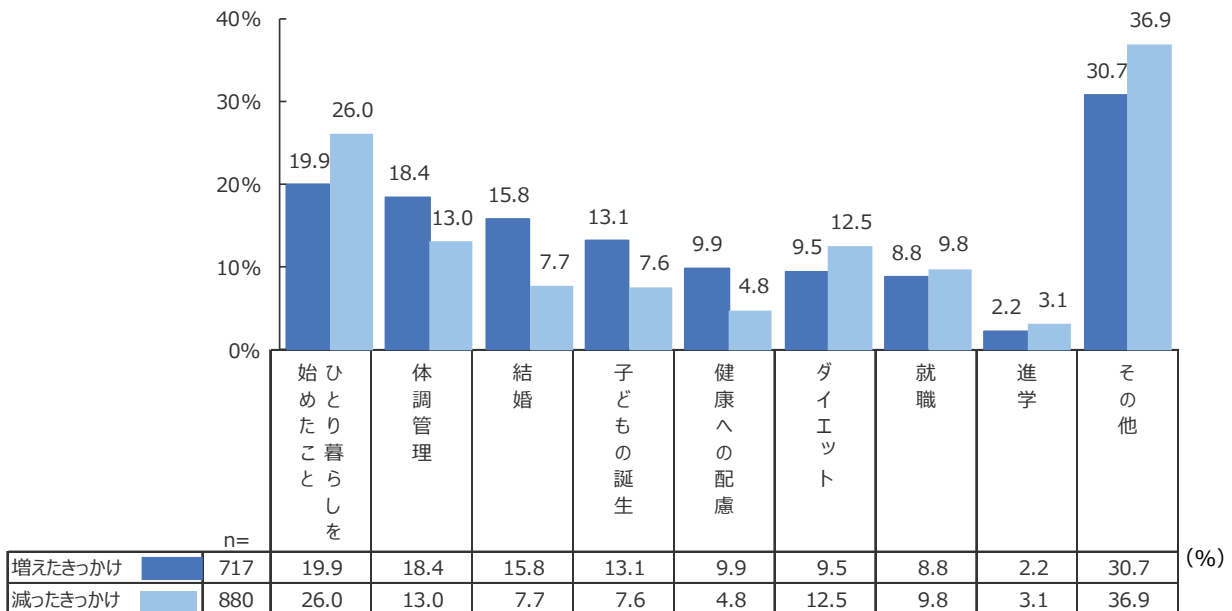
③朝食摂取頻度の変化

- ✓ 約半数の人が、過去に朝食の摂取頻度が増えた、又は減ったことがあると回答した。
- ✓ そのきっかけとして多くあげられたのは、ひとり暮らしを始めたことや結婚、子どもの誕生といった、ライフイベントに伴うライフスタイルの変化や、体調管理等の健康面の関心であった。

図表 13 朝食摂取頻度が変わった経験の有無

		(%)			
		増えたことがある	減ったことがある	増えたことも、減ったこともある	ない
n=	2,000	5.7	13.9	30.2	50.3

図表 14 朝食摂取頻度が変わった経験がある場合、そのきっかけ



※増えたきっかけは、「増えたことがある」及び「増えたことも、減ったこともある」と回答した人の回答、減ったきっかけは、「減ったことがある」及び「増えたことも、減ったこともある」と回答した人の回答

④回答当日の朝食の内容

✓ 回答当日の朝食内容を下記 5 パターンに分類したところ、主食のみの人が 57.5%であった。

- ・ 主食・主菜・副菜：1～6のいずれか + 7 + 8
- ・ 主食・主菜：1～6のいずれか + 7
- ・ 主食・副菜：1～6のいずれか + 8
- ・ 主食：1～6のいずれか
- ・ 飲み物等：9～13のいずれか

※「主食・主菜・副菜」、「主食・主菜」、「主食・副菜」、「主食」については、飲み物等（9～13）とその他（14）の有無は問わない。

■選択肢

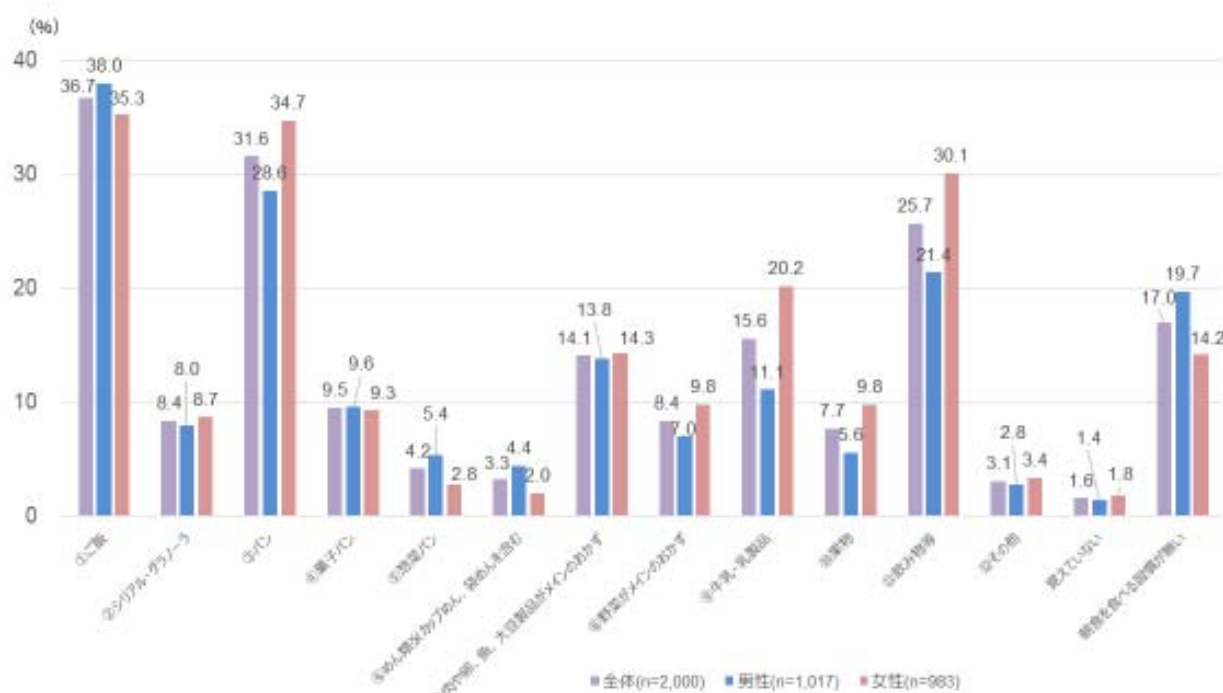
1. ご飯（おにぎり、玄米、お粥なども含む）	2. シリアル・グラノーラ
3. パン（食パン、ロールパンなどのプレーンなもの）	4. 菓子パン（メロンパン、デニッシュなど）
5. 惣菜パン（サンドイッチ、カレーパン、やきそばパンなど）	
6. めん類（うどん、ラーメンなど） ※カップめん、袋めんを含む	
7. 肉や卵、魚、大豆製品（豆腐、納豆）がメインのおかず（ハム、目玉焼き、焼き魚、練り物など）	
8. 野菜がメインのおかず（サラダ、おひたし、野菜いため、野菜・きのこがたっぷり入った味噌汁など） ※プチトマトなど、付け合せも含む	
9. 牛乳（牛乳入りコーヒーも含む）・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）	10. 果物
11. お茶、水、ブラックコーヒーなどの砂糖が入らない飲み物	
12. ジュース（野菜ジュース含む）や砂糖入りの飲み物	13. プロテイン、サプリメント
14. その他	15. 直近の朝食で食べたものを覚えていない
16. 朝食を食べる習慣が無い	

図表 15 回答当日の朝食の内容（パターン）

							(%)
							n=
主食・主菜・副菜		主食・主菜		主食・副菜	主食	飲み物等	その他・覚えていない・習慣がない
1,994	3.8	8.9	3.6	57.5		4.7	21.8

※主食グループの 1~4 の全てを選択していた場合、無効回答として除外した。

(参考)回答日の朝食の内容

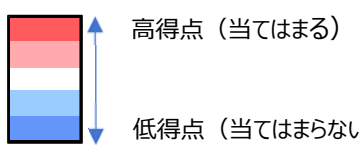


⑤朝食摂取についての考え

(1点「全く当てはまらない」、2点「ほとんど当てはまらない」、3点「あまり当てはまらない」、4点「どちらでもない」、5点「少し当てはまる」、6点「まあまあ当てはまる」、7点「とても当てはまる」の平均値)

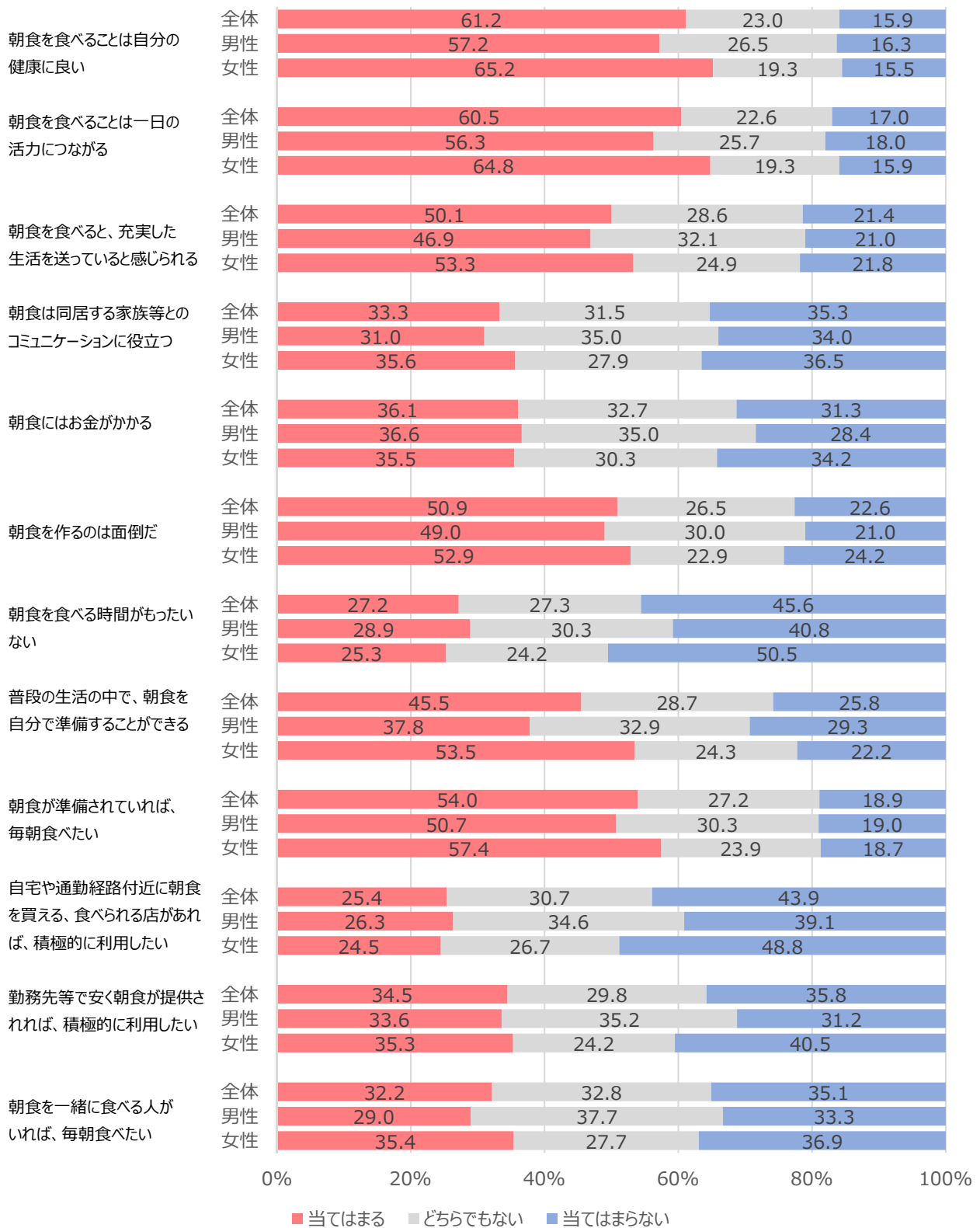
- ✓ 朝食のプラスなイメージ：属性に関わらず、「自分の健康に良い」や「一日の活力につながる」が高値であった一方、「同居する家族等とのコミュニケーションに役立つ」は4.0前後と高くなかった。
- ✓ 朝食のマイナスなイメージ：「作るのは面倒だ」とのイメージが強い一方で、「お金がかかる」、「食べる時間をもったいない」というイメージは強くなかった。
- ✓ 朝食摂取を促す方策：朝食摂取に向けては、「朝食が準備されていれば、毎朝食べたい」が高値であり、健全な食生活の実践を心掛けていない・あまり心掛けていない人でも、他の方策に比べて高値だった。

図表 16 回答者属性等別にみた、朝食摂取についての考え



		n=	朝食を食べることは自分の健康に良い	朝食を食べることは一日の活力につながる	朝食を食べると、充実した生活を送っていると感じられる	朝食は同居する家族等とのコミュニケーションに役立つ	朝食にはお金がかかる	朝食を作るのは面倒だ	朝食を食べる時間をもったいない	普段の生活の中で、朝食を自分で準備することができる	朝食が準備されていれば、毎朝食べたい	自宅や通勤経路付近に朝食を買える、食べられる店があれば、積極的に利用したい	勤務先等で安く朝食が提供されれば、積極的に利用したい	朝食と一緒に食べる人がいれば、毎朝食べたい
全体	全体	2000	5.0	4.9	4.6	3.9	4.1	4.6	3.6	4.4	4.8	3.5	3.8	3.9
性別	男性	1017	4.8	4.8	4.5	3.8	4.2	4.6	3.7	4.1	4.7	3.6	3.9	3.8
	女性	983	5.1	5.1	4.7	3.9	4.0	4.6	3.4	4.7	4.9	3.4	3.7	3.9
年齢	10代	156	5.0	5.0	4.5	3.7	4.1	4.3	3.4	4.2	4.9	3.6	3.7	3.8
	20代	819	4.9	4.9	4.5	3.8	4.1	4.6	3.6	4.3	4.8	3.6	3.9	3.8
	30代	1025	5.0	4.9	4.6	4.0	4.0	4.6	3.6	4.5	4.8	3.4	3.8	3.9
配偶者の有無	配偶者あり	675	5.2	5.2	4.8	4.3	4.0	4.6	3.4	4.7	5.1	3.4	3.8	4.2
	配偶者なし	1325	4.8	4.8	4.4	3.6	4.1	4.6	3.6	4.2	4.7	3.6	3.9	3.7
子どもの有無	子どもあり	482	5.2	5.2	4.8	4.4	4.1	4.6	3.5	4.7	5.1	3.4	3.8	4.3
	子どもなし	1518	4.9	4.9	4.5	3.7	4.1	4.6	3.6	4.3	4.7	3.6	3.9	3.7
居住状況	独居	546	4.7	4.6	4.3	3.6	4.1	4.6	3.8	4.2	4.6	3.6	4.0	3.8
	同居	1454	5.1	5.0	4.7	4.0	4.1	4.6	3.5	4.5	4.9	3.5	3.8	3.9
居住状況 + 同居相手	独居	546	4.7	4.6	4.3	3.6	4.1	4.6	3.8	4.2	4.6	3.6	4.0	3.8
	親と同居	788	4.9	4.9	4.6	3.7	4.1	4.5	3.5	4.2	4.8	3.5	3.8	3.7
	配偶者・パートナーと同居	602	5.2	5.2	4.8	4.3	4.0	4.6	3.4	4.8	5.1	3.4	3.8	4.2
	それ以外と同居	64	5.1	5.1	4.6	3.9	4.6	4.9	4.3	4.3	4.9	3.8	4.2	3.6
最終学歴	中学校・高校	765	5.0	5.0	4.5	3.8	4.2	4.6	3.7	4.3	4.8	3.6	3.9	3.8
	専門学校・短期大学	355	5.1	5.1	4.6	3.9	3.9	4.5	3.3	4.5	5.0	3.4	3.7	3.9
	大学・大学院	842	4.9	4.9	4.5	3.9	4.0	4.5	3.5	4.4	4.8	3.5	3.9	3.9
経済状況	ゆとりあり	196	4.8	4.8	4.5	4.0	3.7	4.2	3.3	4.2	4.7	3.4	3.7	3.8
	ゆとりはないが心配なし	810	5.1	5.0	4.7	4.0	3.9	4.4	3.4	4.5	4.9	3.5	3.8	3.9
	ゆとりがなく、心配	653	5.0	5.0	4.6	3.8	4.1	4.7	3.6	4.4	4.8	3.6	3.9	3.9
	生活が苦しく、非常に心配	341	4.7	4.7	4.3	3.6	4.5	4.9	3.9	4.2	4.7	3.5	3.9	3.7
健全な食生活に対する心掛け	常に心掛けている	152	5.3	5.3	4.9	4.1	3.9	4.0	3.2	5.1	4.9	3.4	3.8	3.9
	心掛けている	788	5.2	5.2	4.8	4.1	4.0	4.5	3.4	4.6	5.0	3.6	3.9	4.0
	あまり心掛けていない	831	4.9	4.8	4.4	3.7	4.1	4.7	3.7	4.2	4.8	3.5	3.9	3.8
	全く心掛けていない	229	4.2	4.3	3.9	3.4	4.3	4.5	3.9	3.8	4.1	3.3	3.6	3.4
ネット利用時間	ネット時間中央値以上	1059	5.0	4.9	4.5	3.7	4.2	4.7	3.6	4.4	4.8	3.6	3.9	3.8
	ネット時間中央値未満	941	5.0	4.9	4.6	4.1	3.9	4.4	3.6	4.4	4.8	3.5	3.8	3.9

(参考) 朝食摂取についての考え



全体 : n=2,000 男性 : n=1,017 女性 : n=983

当てはまる : 「とても当てはまる」、「まあまあ当てはまる」、「少し当てはまる」と回答した人

当てはまらない : 「全く当てはまらない」、「ほとんど当てはまらない」、「あまり当てはまらない」と回答した人

⑥朝食の内容と、朝食に対する考え方との関連

- ✓ 朝食の内容別に、朝食に対する考え方を比較したところ、特に、「菓子パン+飲み物等」のグループで、「お金がかかる」、「作るのが面倒」の両方のイメージが強いことが示唆された。

図表 17 朝食の内容別にみた、朝食に対して「お金がかかる」と感じる程度 (%)

	n=	当てはまる (TOP3) ・計				当てはまらない (BOTTOM3) ・計		
		とても当てはまる	6	5	4	3	2	全く当てはまらない
全体	1,994	10.1	7.6	18.3	32.7	14.0	8.2	9.1
主食+主菜+副菜	76	7.9	7.9	17.1	27.6	17.1	7.9	14.5
主食+主菜	177	7.9	6.8	21.5	28.8	18.1	9.0	7.9
主食+副菜	71	5.6	5.6	26.8	29.6	12.7	14.1	5.6
主食	1,146	9.0	7.6	19.1	32.7	15.3	8.7	7.6
飲み物等	94	6.4	13.8	14.9	34.0	9.6	10.6	10.6
菓子パン+飲み物等	33	15.2	9.1	24.2	18.2	12.1	15.2	6.1
主食+牛乳・乳製品	125	7.2	11.2	23.2	28.0	12.0	9.6	8.8
主食+果物	33	9.1	24.2	45.5	6.1	9.1	6.1	
主食+牛乳・乳製品+果物	43	14.0	4.7	9.3	39.5	9.3	16.3	7.0

※「菓子パン+飲み物等」、「主食+牛乳・乳製品」、「主食+果物」、「主食+牛乳・乳製品+果物」は、「主食」の内数

図表 18 朝食の内容別にみた、朝食に対して「作るのが面倒」と感じる程度 (%)

	n=	当てはまる (TOP3) ・計				当てはまらない (BOTTOM3) ・計		
		とても当てはまる	6	5	4	3	2	全く当てはまらない
全体	1,994	17.6	13.3	19.9	26.6	9.9	5.2	7.6
主食+主菜+副菜	76	15.8	11.8	21.1	22.4	11.8	9.2	7.9
主食+主菜	177	14.1	11.3	22.6	28.2	11.9	4.5	7.3
主食+副菜	71	8.5	14.1	31.0	19.7	11.3	8.5	7.0
主食	1,146	15.5	14.6	20.4	26.3	11.1	5.3	6.8
飲み物等	94	19.1	16.0	18.1	30.9	6.4	5.3	4.3
菓子パン+飲み物等	33	15.2	21.2	21.2	18.2	9.1	9.1	6.1
主食+牛乳・乳製品	125	17.6	13.6	25.6	18.4	11.2	7.2	6.4
主食+果物	33	24.2	9.1	18.2	21.2	9.1	12.1	6.1
主食+牛乳・乳製品+果物	43	18.6	14.0	14.0	18.6	11.6	9.3	14.0

※「菓子パン+飲み物等」、「主食+牛乳・乳製品」、「主食+果物」、「主食+牛乳・乳製品+果物」は「主食」の内数

⑦朝食の準備・一緒に食べる人

- ✓ 91.0%が朝食を食べる場所として「家」と回答した。また、64.6%が自分ひとりで食べる、57.9%が自分で準備していると回答した。
- ✓ 自分以外が朝食を準備する場合、準備する人で最も多いのは親で、68.1%であった。

図表 19 朝食を食べる場所、一緒に食べる人、食べる時間帯、準備・入手の方法

		全体 (n=1,538) ^{※1}
食べる場所	家	91.0
	通勤途中（電車やバスの車内、駅のホーム、公園、路上等）	3.7
	勤務先のデスク等	3.0
	勤務先の社員食堂	0.7
	飲食店	0.6
	その他	1.1
	一緒に食べる人	自分ひとり
家族そろって		17.0
家族そろってではないが、家族と		15.9
同居している友人・恋人等と		0.8
同居していない友人・恋人・同僚等と		0.6
その他		1.1
時間帯		～5時59分
	6時～6時59分	22.3
	7時～7時59分	39.6
	8時～8時59分	18.3
	9時～	14.6
準備・入手の方法	自分で準備している	57.9
	自分以外が準備している ^{※2}	26.5
	コンビニやスーパーで購入している	14.1
	外食している（勤務先の社員食堂等を含む）	1.2
	その他	0.3

数値は百分率

※1 朝食を「ほとんど食べない」と回答した人以外

※2 準備する人（n=408）：親68.1%、配偶者・パートナー25.7%、その他6.2%

5) 栄養バランスに配慮した食生活（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取）

①認知度

- ✓ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について、「言葉も意味も知っている」と回答した人は45.7%であった。
- ✓ 回答者属性等別に比較すると、女性、配偶者や子どもがいる人、経済的にゆとりがある人、健全な食生活の実践を心がけている人は、「言葉も意味も知っている」という回答が多い傾向にあった。

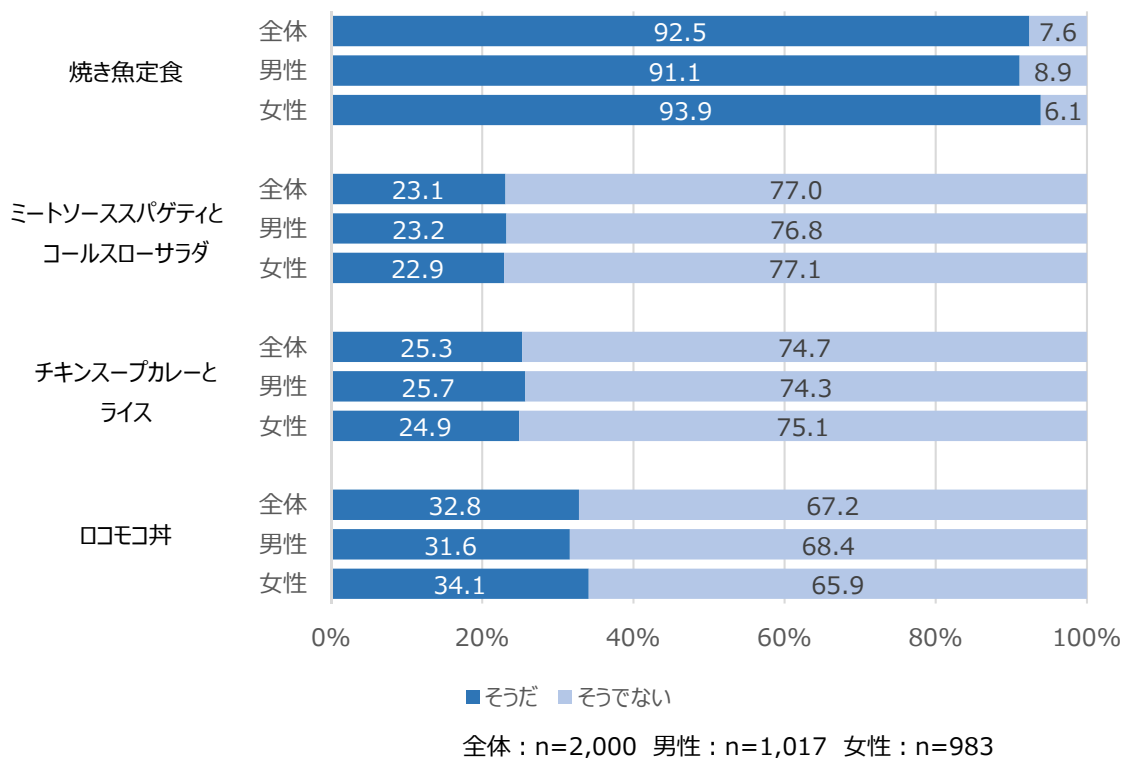
図表 20 回答者属性等別にみた、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の認知度

			(%)			
			言葉も意味も知っている	意味は知らないが言葉は聞いたことがある	言葉も意味も知らない	
n=						
全体			2,000	45.7	37.8	16.6
性別	男性	1,017	39.2	41.0	19.8	
	女性	983	52.3	34.5	13.2	
年齢	10代	156	54.5	35.3	10.3	
	20代	819	42.1	40.4	17.5	
	30代	1,025	47.1	36.1	16.8	
配偶者の有無	配偶者あり	675	53.5	35.0	11.6	
	配偶者なし	1,325	41.7	39.2	19.1	
子どもの有無	子どもあり	482	53.9	34.4	11.6	
	子どもなし	1,518	43.0	38.9	18.1	
居住状況	独居	546	43.6	36.1	20.3	
	同居	1,454	46.4	38.4	15.1	
居住状況 + 同居相手	独居	546	43.6	36.1	20.3	
	親と同居	788	39.8	42.9	17.3	
	配偶者・パートナーと同居	602	54.7	33.4	12.0	
	それ以外と同居	64	50.0	31.3	18.8	
最終学歴	中学校・高校	765	44.4	39.1	16.5	
	専門学校・短期大学	355	46.8	38.9	14.4	
	大学・大学院	842	47.5	36.8	15.7	
経済状況	ゆとりあり	196	53.1	28.1	18.9	
	ゆとりはないが心配なし	810	49.4	38.4	12.2	
	ゆとりがなく、心配	653	43.6	40.9	15.5	
	生活が苦しく、非常に心配	341	36.4	36.1	27.6	
健全な食生活の心掛け度合い	常に心掛けている	152	71.1	19.1	9.9	
	心掛けている	788	54.1	36.5	9.4	
	あまり心掛けていない	831	39.7	44.2	16.1	
	全く心掛けていない	229	21.4	31.4	47.2	
ネット利用時間	中央値以上	1,059	45.9	39.4	14.7	
	中央値未満	941	45.4	36.0	18.6	

②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

- ✓ 複合料理（肉や野菜など、様々な具材が入っているカレーライスや丼物）を含む「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」についてイラストで示し、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」に該当するか尋ねたところ、焼き魚定食（ごはん、焼き魚、豆腐とわかめの味噌汁、ほうれん草のおひたし）についてはほとんどの人が該当すると回答した一方、複合料理については、該当すると回答したのは20%~30%程度であった。
- ✓ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」という言葉の認知度に関わらず、複合料理については「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」ではないという認識が広がっていることが示唆された。

図表 21 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識



図表 22-1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の認知度別にみた、「焼き魚定食」についての回答



	n=	回答割合 (%)	
		そうだと回答した割合 (%)	そうでないと回答した割合 (%)
全体	2,000	92.5	7.6
言葉も意味も知っている	913	98.6	1.4
意味は知らないが言葉は聞いたことがある	756	94.6	5.4
言葉も意味も知らない	331	70.7	29.3

図表 22-2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の認知度別にみた、
「ミートソーススパゲティとコールスローサラダ」についての回答



		(%)	
		そうだ	そうではない
	n=		
全体	2,000	23.1	77.0
言葉も意味も知っている	913	19.9	80.1
意味は知らないが言葉は聞いたことがある	756	26.7	73.3
言葉も意味も知らない	331	23.3	76.7

図表 22-3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の認知度別にみた、
「チキンスープカレーとライス」についての回答



		(%)	
		そうだ	そうではない
	n=		
全体	2,000	25.3	74.7
言葉も意味も知っている	913	21.9	78.1
意味は知らないが言葉は聞いたことがある	756	27.1	72.9
言葉も意味も知らない	331	30.5	69.5

図表 22-4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の認知度別にみた、
「ロコモ丼」についての回答



		(%)	
		そうだ	そうではない
	n=		
全体	2,000	32.8	67.2
言葉も意味も知っている	913	31.3	68.7
意味は知らないが言葉は聞いたことがある	756	35.3	64.7
言葉も意味も知らない	331	31.1	68.9

③主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、1日に2回以上食べる頻度

- ✓ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上「ほとんど毎日食べる」人は全体の4分の1であった。
- ✓ 配偶者や子どもがいる人、同居相手がいる人、経済的にゆとりがある人、健全な食生活の実践を心がけている人、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」という言葉も意味も知っている人は、頻度が高い傾向にあった。

図表 23 回答者属性等別にみた、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度 (%)

			ほとんど毎日	週に4～5日ある	週に2～3日ある	ほとんどない
n=						
全体	全体	2,000	24.4	22.3	25.9	27.5
性別	男性	1,017	22.5	21.2	26.4	29.9
	女性	983	26.2	23.3	25.4	25.0
年齢	10代	156	21.8	19.2	27.6	31.4
	20代	819	20.9	24.8	26.5	27.8
	30代	1,025	27.5	20.7	25.2	26.6
配偶者の有無	配偶者あり	675	29.3	25.9	25.8	19.0
	配偶者なし	1,325	21.8	20.4	26.0	31.8
子どもの有無	子どもあり	482	30.5	24.1	26.8	18.7
	子どもなし	1,518	22.4	21.7	25.6	30.3
居住状況	独居	546	17.4	17.8	25.8	39.0
	同居	1,454	27.0	23.9	25.9	23.2
居住状況 + 同居相手	独居	546	17.4	17.8	25.8	39.0
	親と同居	788	26.1	23.0	25.9	25.0
	配偶者・パートナーと同居	602	29.6	25.7	25.4	19.3
	それ以外と同居	64	12.5	18.8	31.3	37.5
最終学歴	中学校・高校	765	22.0	21.4	26.0	30.6
	専門学校・短期大学	355	22.3	25.1	27.0	25.6
	大学・大学院	842	27.7	22.3	26.4	23.6
経済状況	ゆとりあり	196	26.5	28.6	21.4	23.5
	ゆとりはないが心配なし	810	30.6	23.7	25.6	20.1
	ゆとりがなく、心配	653	19.8	21.9	30.5	27.9
	生活が苦しく、非常に心配	341	17.0	15.8	20.5	46.6
健全な食生活の心掛け度合い	常に心掛けている	152	48.0	21.7	17.1	13.2
	心掛けている	788	32.1	27.9	24.7	15.2
	あまり心掛けていない	831	16.2	20.2	31.9	31.6
	全く心掛けていない	229	11.4	10.5	14.0	64.2
ネット利用時間	中央値以上	1,059	21.2	22.9	25.4	30.5
	中央値未満	941	27.8	21.6	26.5	24.1
主食・主菜・副菜認知	言葉も意味も知っている	913	31.5	25.6	24.0	18.8
	意味は知らないが言葉は聞いたことがある	756	19.3	21.6	31.9	27.2
	言葉も意味も知らない	331	16.0	14.5	17.5	52.0

④主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べることについての考え

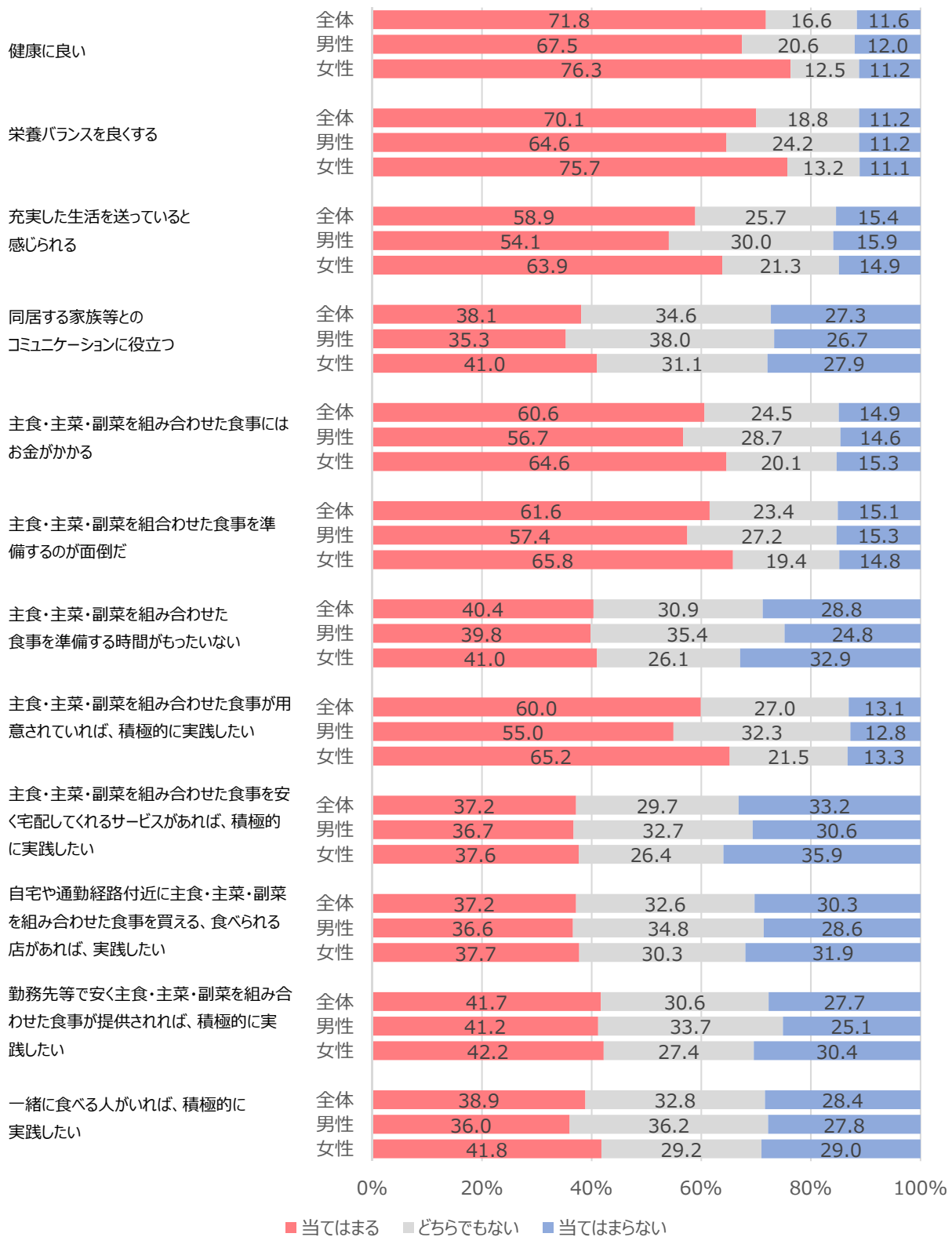
(1点「全く当てはまらない」、2点「ほとんど当てはまらない」、3点「あまり当てはまらない」、4点「どちらでもない」、5点「少し当てはまる」、6点「まあまあ当てはまる」、7点「とても当てはまる」の平均値)

- ✓ プラスなイメージ：属性に関わらず、「健康に良い」や「栄養バランスを良くする」、「充実した生活を送っていると感じられる」が高値であった一方、「同居する家族等とのコミュニケーションに役立つ」の点数は4.0前後であった。
- ✓ マイナスなイメージ：「準備するのが面倒だ」、「お金がかかる」が高値であった一方、「準備する時間をもたない」は3.6~4.4であった。
- ✓ 実践を促す方策：実践に向けては、「用意されていれば、積極的に実践したい」が高値であった一方、その他は4.0前後であった。

図表 24 回答者属性等別にみた、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べることについての考え

		n=	健康に良い	栄養バランスを良くする	充実した生活を送っていると感じられる	同居する家族等とのコミュニケーションに役立つ	お金がかかる	準備するのが面倒だ	準備する時間をもたない	用意されていれば、積極的に実践したい	安く宅配してくれるサービスがあれば、積極的に実践したい	自宅や通勤経路付近に買える、食べられる店があれば実践したい	勤務先等で安く提供されれば、積極的に実践したい	一緒に食べる人がいれば、積極的に実践したい
全体	全体	2,000	5.3	5.3	4.9	4.2	4.9	4.2	5.0	4.0	4.0	4.2	4.1	
性別	男性	1,017	5.1	5.1	4.7	4.1	4.8	4.8	4.3	4.8	4.0	4.1	4.3	4.1
	女性	983	5.6	5.5	5.0	4.2	5.0	5.1	4.1	5.1	3.9	4.0	4.1	4.2
年齢	10代	156	5.4	5.3	4.7	3.9	4.7	4.7	4.1	5.0	4.0	4.2	4.3	4.1
	20代	819	5.3	5.2	4.8	4.1	4.9	4.9	4.2	4.9	4.0	4.1	4.2	4.1
	30代	1,025	5.4	5.3	4.9	4.3	4.9	5.0	4.3	5.0	3.9	4.0	4.2	4.2
配偶者の有無	配偶者あり	675	5.6	5.5	5.1	4.6	5.0	5.0	4.1	5.2	4.1	4.1	4.2	4.5
	配偶者なし	1,325	5.2	5.2	4.8	4.0	4.9	4.9	4.3	4.9	3.9	4.0	4.2	4.0
子どもの有無	子どもあり	482	5.5	5.4	5.0	4.6	5.0	5.0	4.2	5.2	4.1	4.0	4.2	4.5
	子どもなし	1,518	5.3	5.3	4.8	4.0	4.9	4.9	4.2	4.9	4.0	4.0	4.2	4.0
居住状況	独居	546	5.1	5.1	4.8	3.9	4.9	4.9	4.4	4.9	4.0	4.2	4.3	4.0
	同居	1,454	5.4	5.4	4.9	4.3	4.9	4.9	4.1	5.0	4.0	4.0	4.2	4.2
居住状況 + 同居相手	独居	546	5.1	5.1	4.8	3.9	4.9	4.9	4.4	4.9	4.0	4.2	4.3	4.0
	親と同居	788	5.3	5.3	4.8	4.0	4.9	4.9	4.2	4.8	3.9	4.0	4.1	3.9
	配偶者・パートナーと同居	602	5.6	5.5	5.1	4.6	4.9	5.0	4.1	5.2	4.0	4.0	4.2	4.5
	それ以外と同居	64	5.6	5.3	5.1	4.2	5.4	5.3	4.4	5.1	4.1	4.3	4.6	4.0
最終学歴	中学校・高校	765	5.4	5.3	4.8	4.1	5.0	5.0	4.3	4.9	4.0	4.0	4.1	4.0
	専門学校・短期大学	355	5.3	5.4	4.9	4.3	4.9	4.9	4.1	5.0	4.0	4.0	4.1	4.3
	大学・大学院	842	5.4	5.3	5.0	4.2	4.9	4.9	4.2	5.0	4.0	4.1	4.3	4.2
経済状況	ゆとりあり	196	5.1	5.0	4.8	4.3	4.5	4.6	3.9	4.8	3.8	3.9	4.1	4.0
	ゆとりはないが心配なし	810	5.4	5.4	5.0	4.3	4.8	4.9	4.1	5.0	4.0	4.1	4.2	4.3
	ゆとりがなく、心配	653	5.4	5.4	4.9	4.1	5.0	5.1	4.4	5.0	4.0	4.1	4.2	4.1
	生活が苦しく、非常に心配	341	5.1	5.1	4.6	4.0	5.0	5.0	4.4	4.8	3.8	3.9	4.1	3.9
健全な食生活の心掛け度合い	常に心掛けている	152	5.4	5.4	5.1	4.5	4.7	4.3	3.6	5.1	4.0	4.2	4.4	4.3
	心掛けている	788	5.6	5.5	5.1	4.4	5.0	5.0	4.2	5.2	4.1	4.2	4.3	4.3
	あまり心掛けていない	831	5.4	5.3	4.8	4.1	5.0	5.1	4.4	4.9	4.0	4.0	4.2	4.1
	全く心掛けていない	229	4.4	4.5	4.2	3.6	4.5	4.6	4.2	4.3	3.5	3.6	3.6	3.5
ネット利用時間	中央値以上	1,059	5.4	5.4	4.9	4.0	5.0	5.1	4.3	5.0	4.0	4.1	4.3	4.0
	中央値未満	941	5.3	5.2	4.9	4.3	4.7	4.8	4.1	5.0	4.0	4.0	4.1	4.2
「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」認知	言葉も意味も知っている	913	5.8	5.7	5.2	4.4	5.2	5.2	4.1	5.3	4.1	4.2	4.4	4.3
	意味は知らないが言葉は聞いたことがある	756	5.2	5.2	4.8	4.1	4.9	5.0	4.4	4.9	4.0	4.0	4.2	4.1
	言葉も意味も知らない	331	4.4	4.4	4.2	3.8	4.2	4.3	4.1	4.2	3.6	3.7	3.7	3.8

(参考) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べることについての考え



全体：n=2,000 男性：n=1,017 女性：n=983

当てはまる：「とても当てはまる」、「まあまあ当てはまる」、「少し当てはまる」と回答した人

当てはまらない：「全く当てはまらない」、「ほとんど当てはまらない」、「あまり当てはまらない」と回答した人

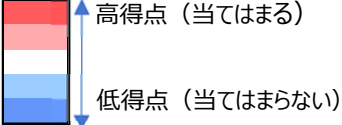
6) 食に関する考え方

①食事に対する意識

(1点「当てはまらない」、2点「どちらかといえば当てはまらない」、3点「どちらともいえない」、4点「どちらかといえば当てはまる」、5点「当てはまる」の平均値)

- ✓ 回答者の属性等別に食生活に対する意識を比較すると、同居相手がいる人、経済的にゆとりがある人、健全な食生活の実践を心がけている人は、そうでない人に比べて高値であった。

図表 25 回答者属性等別にみた、食事に対する意識

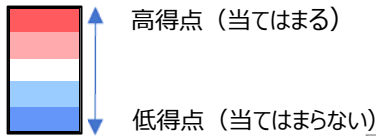


		n=	食事時間が 楽しい	食事がおいしく 食べられる	食事の時間が 待ち遠しい	食卓の雰囲気 気は明るい	日々の食事に 満足している	食べたいものを 食べている
全体	全体	2,000	3.6	3.8	3.4	3.4	3.3	3.6
性別	男性	1,017	3.4	3.6	3.3	3.2	3.3	3.4
	女性	983	3.7	3.9	3.5	3.5	3.4	3.7
年齢	10代	156	3.7	3.9	3.6	3.4	3.6	3.6
	20代	819	3.5	3.7	3.4	3.3	3.3	3.6
	30代	1,025	3.6	3.8	3.4	3.4	3.3	3.6
配偶者の 有無	配偶者あり	675	3.7	3.9	3.5	3.7	3.4	3.7
	配偶者なし	1,325	3.5	3.7	3.4	3.2	3.3	3.5
子どもの 有無	子どもあり	482	3.6	3.8	3.4	3.6	3.3	3.6
	子どもなし	1,518	3.5	3.7	3.4	3.3	3.3	3.6
居住状況	独居	546	3.4	3.5	3.3	3.0	3.0	3.4
	同居	1,454	3.6	3.8	3.5	3.5	3.5	3.7
居住状況 + 同居相手	独居	546	3.4	3.5	3.3	3.0	3.0	3.4
	親と同居	788	3.5	3.8	3.4	3.3	3.5	3.6
	配偶者・パートナーと同居	602	3.7	3.9	3.5	3.7	3.4	3.7
	それ以外と同居	64	4.0	4.1	3.9	3.7	3.8	4.0
最終学歴	中学校・高校	765	3.5	3.7	3.4	3.3	3.3	3.6
	専門学校・短期大学	355	3.6	3.7	3.3	3.4	3.4	3.6
	大学・大学院	842	3.6	3.8	3.5	3.4	3.3	3.6
経済状況	ゆとりあり	196	3.6	3.8	3.5	3.5	3.5	3.7
	ゆとりはないが心配なし	810	3.6	3.9	3.5	3.5	3.5	3.7
	ゆとりがなく、心配	653	3.5	3.7	3.4	3.3	3.2	3.5
	生活が苦しく、非常に心配	341	3.4	3.6	3.4	3.0	3.0	3.3
健全な 食生活に対 する 心掛け	常に心掛けている	152	3.7	3.8	3.6	3.6	3.6	3.6
	心掛けている	788	3.7	3.9	3.5	3.5	3.5	3.6
	あまり心掛けていない	831	3.5	3.7	3.4	3.2	3.2	3.6
	全く心掛けていない	229	3.3	3.4	3.2	3.1	3.1	3.3
ネット 利用時間	中央値以上	1,059	3.5	3.7	3.4	3.2	3.3	3.6
	中央値未満	941	3.6	3.8	3.5	3.5	3.4	3.5

②食生活で気を付けていること

(1点「全く当てはまらない」、2点「ほとんど当てはまらない」、3点「あまり当てはまらない」、4点「どちらでもない」、5点「少し当てはまる」、6点「まあまあ当てはまる」、7点「とても当てはまる」の平均値)

- ✓「朝食を食べる」、「野菜や果物を食べる」は属性に関わらず高値であった。一方、「間食をしない」については属性に関わらず4.0未満と低値であった。
- ✓回答者属性等別に比較すると、「毎日だいたい決まった時間に食事をする」、「夜遅い時間に食べない」という、一日の生活リズムに関する項目や、「主食・主菜・副菜を組み合わせる」等の項目において、年齢や配偶者・子どもの有無、居住状況で得点に違いがみられた。



図表 26 回答者属性等別にみた、食生活で気を付けていること

		n=	エネルギーをコントロールする	塩分を取り過ぎないようにする	脂肪分の量と質をコントロールする	甘いものを取り過ぎない	糖質を取り過ぎない	たんぱく質を含む食品を十分食べるようにする	野菜や果物を食べる	ゆっくり噛んで食べる	食べ過ぎない	朝食を食べる	主食・主菜・副菜を組み合わせる	間食をしない	毎日だいたい決まった時間に食事をする	夜遅い時間に食べない	家族や友人等と一緒に食べる
全体	全体	2,000	3.9	3.9	3.9	3.9	3.9	4.1	4.3	3.9	3.9	4.5	4.1	3.6	4.2	4.2	4.1
性別	男性	1,017	3.9	3.8	3.9	3.9	3.9	4.1	4.2	3.8	3.9	4.3	3.9	3.8	4.1	4.0	3.9
	女性	983	3.9	4.0	3.9	4.0	3.8	4.0	4.4	4.0	4.0	4.6	4.2	3.4	4.3	4.3	4.3
年齢	10代	156	3.7	3.7	3.7	3.9	3.8	3.9	4.2	3.8	3.8	4.2	3.9	3.6	3.8	3.8	3.9
	20代	819	3.8	3.8	3.8	3.9	3.8	4.0	4.3	3.9	3.9	4.4	4.0	3.5	4.0	4.0	4.0
	30代	1,025	4.0	4.0	3.9	3.9	3.9	4.2	4.3	3.9	4.0	4.6	4.2	3.7	4.3	4.3	4.1
配偶者の有無	配偶者あり	675	4.0	4.1	4.0	4.0	4.0	4.2	4.6	4.0	4.0	4.8	4.3	3.7	4.5	4.4	4.8
	配偶者なし	1,325	3.8	3.8	3.8	3.9	3.8	4.0	4.2	3.8	3.9	4.3	3.9	3.6	4.0	4.0	3.7
子どもの有無	子どもあり	482	4.0	4.0	3.9	4.0	3.9	4.1	4.5	3.9	4.0	4.7	4.3	3.6	4.5	4.4	4.7
	子どもなし	1,518	3.9	3.8	3.9	3.9	3.8	4.1	4.3	3.9	3.9	4.4	4.0	3.6	4.0	4.1	3.9
居住状況	独居	546	3.9	3.7	3.8	3.9	3.8	4.0	4.1	3.7	3.7	4.1	3.7	3.6	3.9	3.9	3.4
	同居	1,454	3.9	3.9	3.9	3.9	3.9	4.1	4.4	4.0	4.0	4.6	4.2	3.6	4.3	4.3	4.3
居住状況 + 同居相手	独居	546	3.9	3.7	3.8	3.9	3.8	4.0	4.1	3.7	3.7	4.1	3.7	3.6	3.9	3.9	3.4
	親と同居	788	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	4.0	4.3	3.9	4.0	4.5	4.1	3.5	4.1	4.1	4.0
	配偶者・パートナーと同居	602	4.0	4.1	4.0	4.0	4.0	4.2	4.6	4.0	4.0	4.8	4.4	3.6	4.5	4.4	4.8
	それ以外と同居	64	4.2	4.2	4.2	4.3	4.1	4.2	4.3	4.0	4.0	4.5	4.1	3.7	4.4	4.3	4.2
最終学歴	中学校・高校	765	3.7	3.7	3.7	3.8	3.7	3.9	4.2	3.8	3.8	4.3	3.9	3.5	4.0	4.0	3.9
	専門学校・短期大学	355	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.2	4.4	4.1	3.9	4.5	4.2	3.6	4.3	4.2	4.3
	大学・大学院	842	4.0	4.0	3.9	4.0	3.9	4.2	4.4	3.9	4.0	4.6	4.2	3.7	4.3	4.3	4.1
経済状況	ゆとりあり	196	4.0	4.0	4.0	4.1	4.1	4.2	4.4	4.0	4.1	4.5	4.3	3.9	4.3	4.4	4.2
	ゆとりはないが心配なし	810	4.0	4.0	4.0	4.0	3.9	4.2	4.5	4.0	4.0	4.6	4.2	3.6	4.3	4.3	4.2
	ゆとりがなく、心配	653	3.8	3.9	3.9	3.9	3.8	4.0	4.2	3.8	3.9	4.5	3.9	3.5	4.1	4.1	4.0
	生活が苦しく、非常に心配	341	3.7	3.6	3.7	3.7	3.7	3.8	4.0	3.7	3.7	4.1	3.7	3.5	4.0	3.9	3.7
ネット利用時間	ネット時間中央値以上	1,059	3.8	3.7	3.8	3.8	3.7	3.9	4.2	3.8	3.8	4.3	3.9	3.4	4.0	4.0	3.9
	ネット時間中央値未満	941	4.1	4.0	4.0	4.1	4.0	4.2	4.5	4.1	4.0	4.6	4.2	3.8	4.3	4.4	4.3

③食事をつくったり、食事を選んだりする際に重視すること

(1点「全く当てはまらない」、2点「ほとんど当てはまらない」、3点「あまり当てはまらない」、4点「どちらでもない」、5点「少し当てはまる」、6点「まあまあ当てはまる」、7点「とても当てはまる」の平均値)

- ✓ 回答者属性等に関わらず、「おいしさ」や「価格」、「安全性」は高値であり、「口コミ」や「話題性」、「イメージやブランド」は低値であった。
- ✓ 回答者属性等別に比較すると、「栄養バランス」は、特に配偶者や子どもの有無、経済状況、健全な食生活実践の心掛けで得点に違いがみられた。
- ✓ 健全な食生活の実践を「全く心掛けていない」と回答した人は、いずれの項目でも4.0以下と低値であり、関心の低さが伺われた。

図表 27 回答者属性等別にみた、食事をつくったり、食事を選んだりする際に重視すること

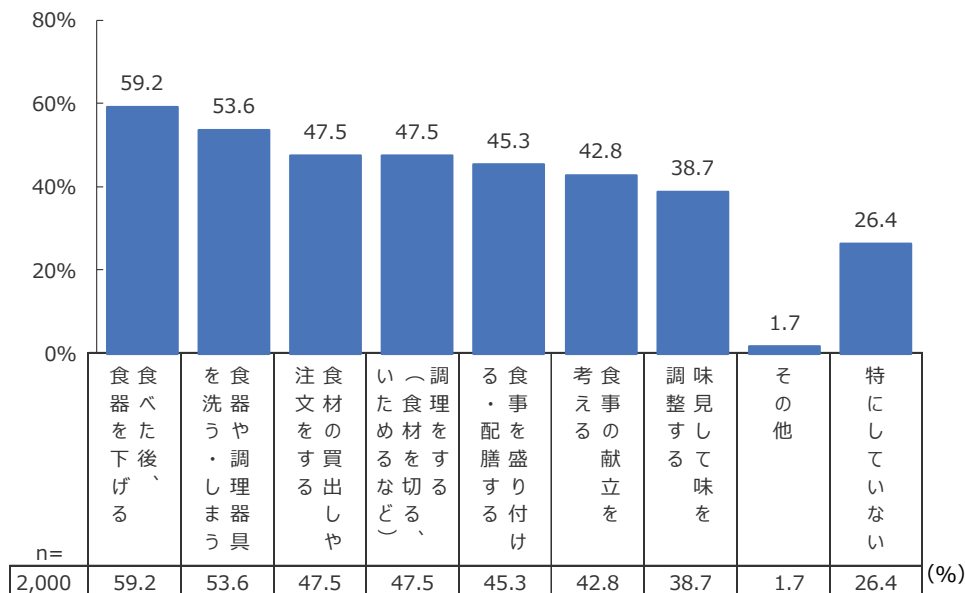
		n=	栄養バラン ス	エネルギー	おいしさ	価格	季節感	安全性	見た目の 良さ	口コミ	話題性	イメージや ブランド
全体	全体	2,000	4.1	4.0	4.8	4.8	4.0	4.4	4.1	3.5	3.4	3.5
性別	男性	1,017	4.0	3.9	4.7	4.7	3.8	4.2	4.0	3.5	3.4	3.6
	女性	983	4.2	4.0	5.0	4.9	4.1	4.5	4.2	3.6	3.4	3.5
年齢	10代	156	3.9	3.8	4.8	4.6	3.6	4.1	4.0	3.4	3.3	3.3
	20代	819	4.1	3.9	4.8	4.7	3.9	4.3	4.1	3.6	3.5	3.5
	30代	1,025	4.2	4.0	4.9	4.8	4.1	4.4	4.1	3.5	3.3	3.6
配偶者の 有無	配偶者あり	675	4.5	4.1	5.0	4.9	4.3	4.6	4.4	3.7	3.5	3.6
	配偶者なし	1,325	4.0	3.9	4.8	4.7	3.8	4.2	4.0	3.5	3.3	3.5
子どもの 有無	子どもあり	482	4.4	4.0	5.0	4.9	4.3	4.5	4.3	3.7	3.5	3.6
	子どもなし	1,518	4.1	3.9	4.8	4.7	3.9	4.3	4.0	3.5	3.4	3.5
居住状況	独居	546	3.9	3.8	4.5	4.7	3.7	4.1	3.8	3.4	3.3	3.4
	同居	1,454	4.2	4.0	5.0	4.8	4.1	4.5	4.2	3.6	3.4	3.6
居住状況 + 同居相手	独居	546	3.9	3.8	4.5	4.7	3.7	4.1	3.8	3.4	3.3	3.4
	親と同居	788	4.0	3.9	4.9	4.7	3.9	4.4	4.1	3.5	3.4	3.6
	配偶者・パートナーと同居	602	4.5	4.1	5.1	4.9	4.3	4.6	4.4	3.7	3.5	3.6
	それ以外と同居	64	4.3	4.3	5.1	5.0	4.3	4.6	4.5	3.9	3.7	3.6
最終学歴	中学校・高校	765	3.9	3.8	4.9	4.7	3.8	4.3	4.1	3.5	3.3	3.5
	専門学校・短期大学	355	4.2	4.0	4.9	4.8	4.1	4.5	4.2	3.6	3.5	3.6
	大学・大学院	842	4.3	4.1	4.8	4.8	4.1	4.4	4.1	3.6	3.4	3.6
経済状況	ゆとりあり	196	4.4	4.1	4.8	4.6	4.2	4.5	4.2	3.6	3.5	3.7
	ゆとりはないが心配なし	810	4.3	4.1	5.0	4.8	4.1	4.5	4.3	3.6	3.5	3.7
	ゆとりがなく、心配	653	4.0	3.9	4.8	4.8	3.9	4.3	4.1	3.5	3.3	3.4
	生活が苦しく、非常に心配	341	3.8	3.7	4.6	4.7	3.7	4.1	3.7	3.4	3.2	3.4
健全な 食生活の 心掛け 度合い	常に心掛けている	152	5.2	4.8	5.3	5.2	4.9	5.1	4.8	3.9	3.9	3.9
	心掛けている	788	4.7	4.3	5.1	5.0	4.4	4.8	4.4	3.8	3.6	3.8
	あまり心掛けていない	831	3.8	3.7	4.8	4.7	3.7	4.1	3.9	3.4	3.3	3.4
	全く心掛けていない	229	3.0	2.9	3.9	4.0	3.1	3.3	3.2	2.9	2.8	2.9
ネット 利用時間	ネット時間中央値以上	1,059	4.0	3.8	4.9	4.8	3.8	4.3	4.0	3.4	3.3	3.4
	ネット時間中央値未満	941	4.3	4.1	4.8	4.7	4.2	4.5	4.2	3.7	3.5	3.6

7) 食事づくりに関する行動、知識・技術

①食事づくりに関して普段行っていること（複数回答）

- ✓ 食事づくりに関して普段行っていることについては、「食べた後、食器を下げる」、「食器や調理器具を洗う・しまう」と片付けに関することをあげる人が多かった。一方、「特にしていない」も26.4%であった。

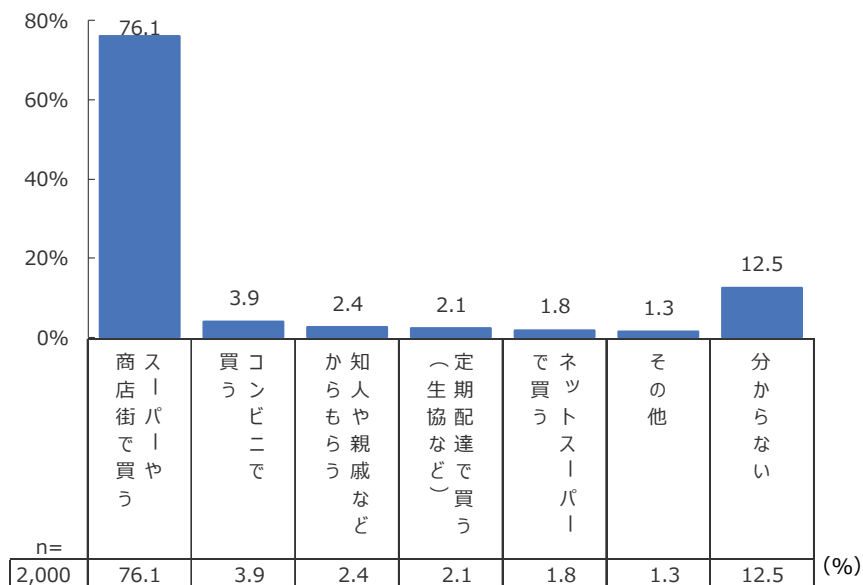
図表 28 食事づくりに関して普段行っていること



②食材（生鮮食品）の入手方法

- ✓ 食材（生鮮食品）の入手方法として、76.1%が「スーパーや商店街で買う」と回答した。

図表 29 食材の入手方法

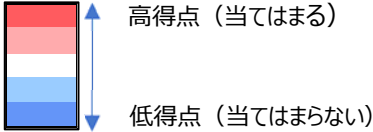


③食事づくりに関する知識や技術

(1点「全く当てはまらない」、2点「ほとんど当てはまらない」、3点「あまり当てはまらない」、4点「どちらでもない」、5点「少し当てはまる」、6点「まあまあ当てはまる」、7点「とても当てはまる」の平均値)

- ✓ 回答者属性等別に食事づくりに関する知識や技術を比較すると、女性、配偶者や子どもがいる人、配偶者やパートナーと同居している人、健全な食生活の実践を心がけている人は高値であった。

図表 30 回答者属性等別にみた、食事づくりに関する知識や技術



n=			栄養や味のバランスを考えて、料理の組合せ（献立）を考えることができる	調理するときに、必要な食材や器具がわかり、なければあるもので代用できる	食品の栄養成分表示や原材料表示を見て、食品を選択することができる	たいいどの料理を作ることができる（レシピを見ながらでも可）	忙しい時でも、短時間で食事を作ることができる
全体	全体	2,000	3.8	4.1	3.8	4.0	3.8
性別	男性	1,017	3.6	3.8	3.7	3.7	3.6
	女性	983	4.0	4.3	3.9	4.3	4.0
年齢	10代	156	3.6	3.8	3.5	3.9	3.5
	20代	819	3.8	4.0	3.8	4.1	3.8
	30代	1,025	3.9	4.2	3.9	4.0	3.9
配偶者の有無	配偶者あり	675	4.2	4.5	4.0	4.5	4.2
	配偶者なし	1,325	3.6	3.9	3.7	3.8	3.6
子どもの有無	子どもあり	482	4.3	4.5	4.0	4.5	4.2
	子どもなし	1,518	3.7	3.9	3.7	3.9	3.7
居住状況	独居	546	3.7	3.9	3.7	3.8	3.7
	同居	1,454	3.9	4.1	3.8	4.1	3.8
居住状況 + 同居相手	独居	546	3.7	3.9	3.7	3.8	3.7
	親と同居	788	3.5	3.8	3.6	3.7	3.5
	配偶者・パートナーと同居	602	4.3	4.5	4.0	4.5	4.2
	それ以外と同居	64	4.1	4.4	4.0	4.5	4.3
最終学歴	中学校・高校	765	3.7	4.0	3.6	4.0	3.7
	専門学校・短期大学	355	3.8	4.1	3.7	4.1	3.8
	大学・大学院	842	4.0	4.1	4.0	4.1	3.9
経済状況	ゆとりあり	196	4.1	4.2	4.0	4.2	3.9
	ゆとりはないが心配なし	810	4.0	4.2	3.9	4.2	4.0
	ゆとりがなく、心配	653	3.7	3.9	3.7	4.0	3.7
	生活が苦しく、非常に心配	341	3.5	3.9	3.7	3.7	3.6
健全な食生活に対する心掛け	常に心掛けている	152	4.7	4.7	4.6	4.7	4.6
	心掛けている	788	4.2	4.4	4.1	4.4	4.1
	あまり心掛けていない	831	3.5	3.9	3.5	3.8	3.6
	全く心掛けていない	229	2.9	3.2	3.0	3.2	3.1
ネット利用時間	ネット時間中央値以上	1,059	3.7	4.0	3.7	3.9	3.7
	ネット時間中央値未満	941	4.0	4.2	3.9	4.2	3.9

④朝食の内容と、食事づくりの知識・技術との関連

✓ 朝食の内容別に、食事づくりの知識・技術をみたところ、「栄養や味のバランスを考えて、料理の組合せ（献立）を考慮することが出来る」について、朝食の内容が「菓子パン＋飲み物等」の人で「当てはまらない」と回答する人が過半数を占めた。一方、「主食＋主菜＋副菜」、「主食＋副菜」の組み合わせで食べている人は「当てはまる」と回答した人が約半数を占めた。

図表 31 朝食の内容別にみた、食事づくりの知識・技術
 （「栄養や味のバランスを考えて、料理の組合せ（献立）を考慮することが出来る」について）

	n=	当てはまる (TOP3) ・計				当てはまらない (BOTTOM3) ・計			(%)
		とても当てはまる	6	5	4	3	2	全く当てはまらない	
全体	1,994	6.2	8.7	18.6	27.9	16.9	8.8	12.9	
主食＋主菜＋副菜	76	15.8	9.2	25.0	23.7	6.6	9.2	10.5	
主食＋主菜	177	4.0	10.7	20.3	24.9	15.8	12.4	11.9	
主食＋副菜	71	12.7	15.5	21.1	18.3	18.3	12.7	1.4	
主食	1,146	5.7	8.5	21.7	27.7	17.5	8.5	10.6	
飲み物等	94	2.1	11.7	18.1	36.2	12.8	8.5	10.6	
菓子パン＋飲み物等	33	3.0	21.2	21.2	21.2	12.1	21.2		
主食＋牛乳・乳製品	125	6.4	6.4	27.2	22.4	14.4	13.6	9.6	
主食＋果物	33	9.1	9.1	21.2	27.3	9.1	12.1	12.1	
主食＋牛乳・乳製品＋果物	43	7.0	11.6	30.2	23.3	11.6	9.3	7.0	

※「菓子パン＋飲み物等」、「主食＋牛乳・乳製品」、「主食＋果物」、「主食＋牛乳・乳製品＋果物」は「主食」の内数

8) 小学生の頃の食生活

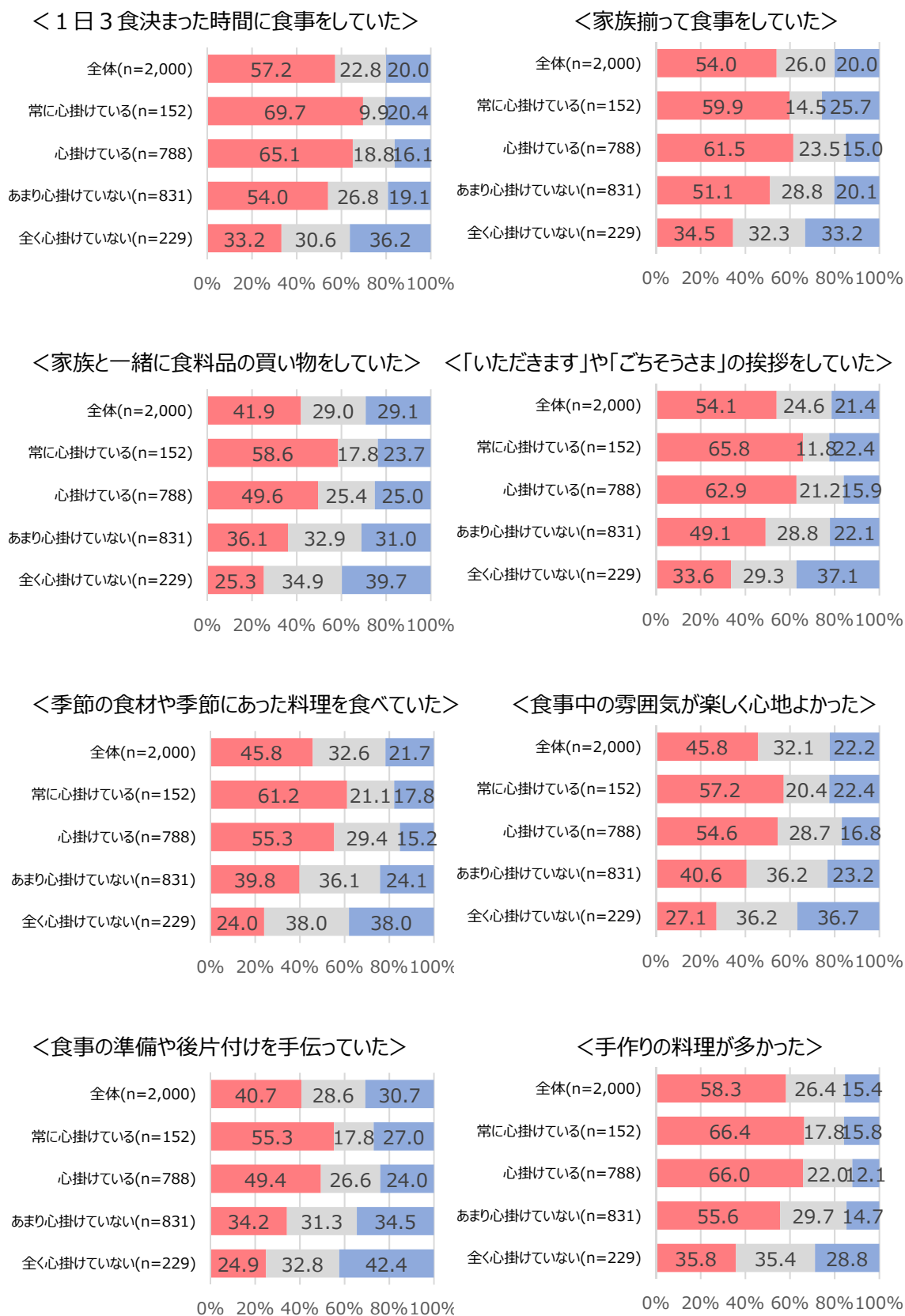
(1点「全く当てはまらない」、2点「ほとんど当てはまらない」、3点「あまり当てはまらない」、4点「どちらでもない」、5点「少し当てはまる」、6点「まあまあ当てはまる」、7点「とても当てはまる」の平均値)

- ✓ 小学生の頃の食生活について、現在の健全な食生活実践の心掛けの程度別に比較すると、心掛けている人ほど、「1日3食決まった時間に食事をしていた」、「家族揃って食事をしていた」等が高値であった。また、「学校で、食に関する指導を受けていた」といった学校等での食育や、「食事中に、家族と食事について話をした」といった家庭での食育についても、健全な食生活の実践を心掛けている人ほど高値であった。
- ✓ 一方、「外食することが多かった」、「食事がわりに、お菓子を食することがあった」、「家族から、早く食べるよう急かされていた」については、心掛けの程度に関わらず、低値であった。

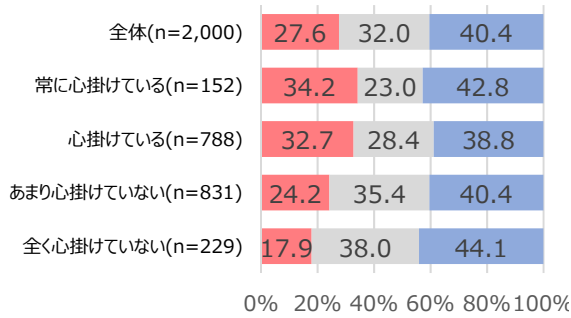
図表 32 健全な食生活実践の心掛けの程度別にみた、小学生の頃の食生活

	全体	常に心掛けて いる	心掛けている	あまり心掛け ていない	全く心掛けて いない
小学生ごろの習慣	2,000	152	788	831	229
1日3食決まった時間に食事をしていた	4.8	5.2	5.0	4.7	3.9
家族揃って食事をしていた	4.7	4.8	5.0	4.6	4.0
家族と一緒に食料品の買い物をしていた	4.2	4.7	4.4	4.1	3.5
「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をしていた	4.8	5.0	5.0	4.7	3.9
季節の食材や季節にあった料理を食べていた	4.4	4.9	4.7	4.3	3.6
食事中の雰囲気楽しく心地よかった	4.4	4.8	4.7	4.3	3.7
食事の準備や後片付けを手伝っていた	4.1	4.5	4.4	3.9	3.5
手作りの料理が多かった	4.9	5.2	5.1	4.9	4.1
惣菜やレトルト食品がよくあった	3.7	3.6	3.8	3.6	3.5
食事内容は、いつも同じようなものだった	3.8	3.9	3.9	3.7	3.6
外食することが多かった	3.2	3.3	3.3	3.2	3.1
食事がわりに、お菓子を食することがあった	2.9	3.0	3.0	2.9	2.9
食の生産に関する体験活動をしていた（農業体験等）	3.2	3.6	3.4	3.0	2.9
学校で、食に関する指導を受けていた	3.7	4.0	3.9	3.5	3.2
食事中に、家族と食について話をした	3.6	4.1	3.9	3.4	3.0
家族が、食べやすいよう料理を工夫してくれていた	4.2	4.6	4.4	4.1	3.6
家族から、嫌いなものを食べるよう言われていた	4.2	4.5	4.4	4.2	3.6
家族から、早く食べるよう急かされていた	3.2	3.3	3.3	3.0	3.1

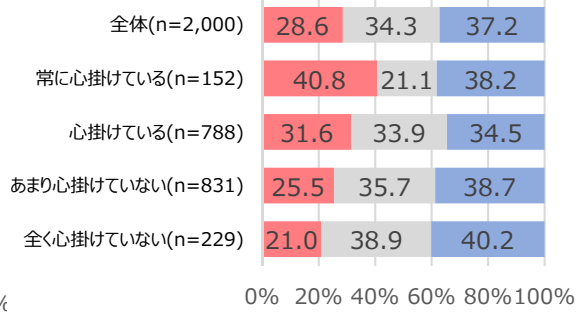
(参考) 健全な食生活実践の心掛けと小学生の頃の食生活との関連



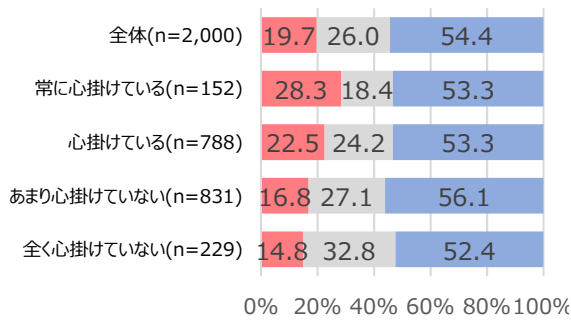
＜惣菜やレトルト食品がよくあった＞



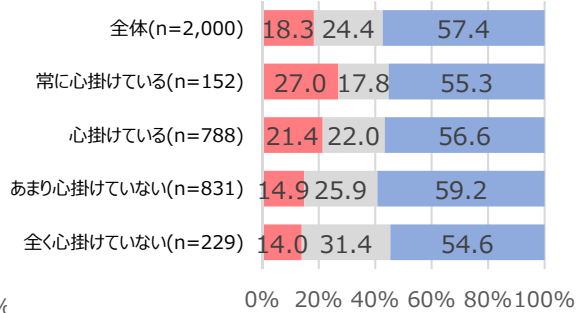
＜食事内容は、いつも同じようなものだった＞



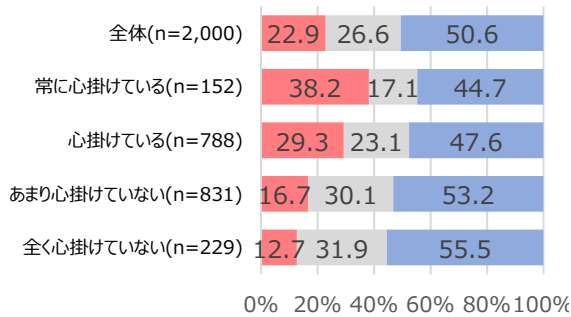
＜外食することが多かった＞



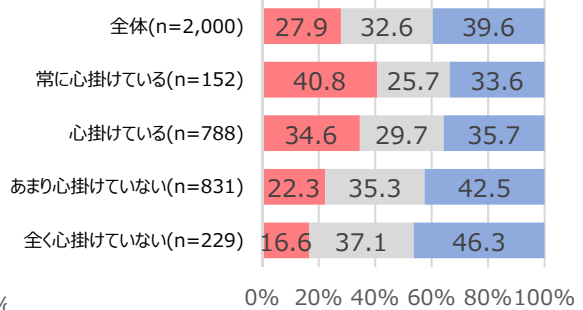
＜食事がわりに、お菓子を食えることあった＞



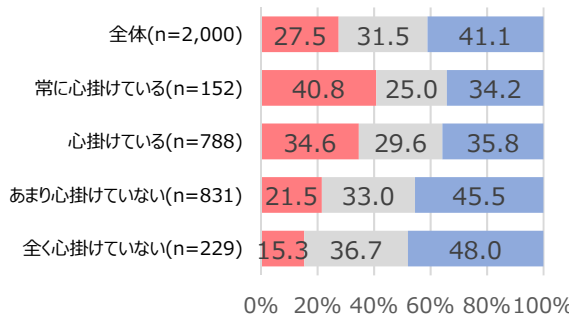
＜食の生産に関する体験活動をしていた＞



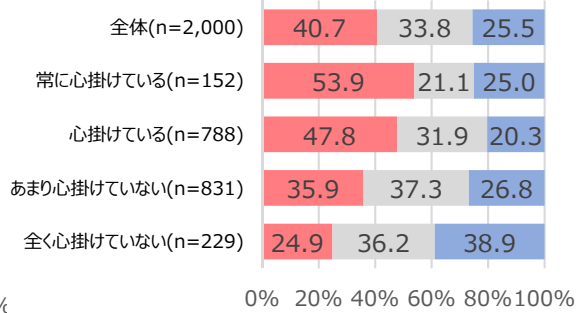
＜学校で、食に関する指導を受けていた＞



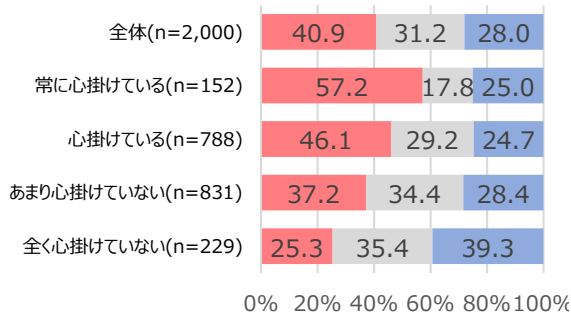
＜食事中に、家族と食について話をした＞



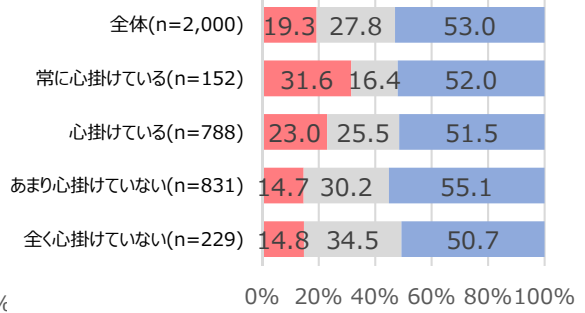
＜家族が、食べやすいよう料理を工夫してくれていた＞



<家族から、嫌いなものを食べるよう言われていた>



<家族から、早く食べるよう急かされていた>



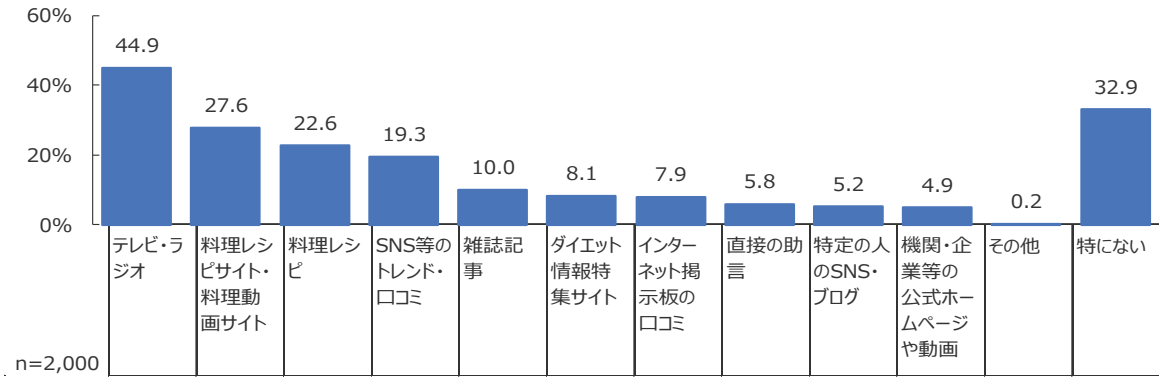
- 当てはまる : 「とても当てはまる」、「まあまあ当てはまる」、「少し当てはまる」と回答した人
- どちらともいえない : 「どちらともいえない」と回答した人
- 当てはまらない : 「全く当てはまらない」、「ほとんど当てはまらない」、「あまり当てはまらない」と回答した人

9) 食生活に関する情報収集

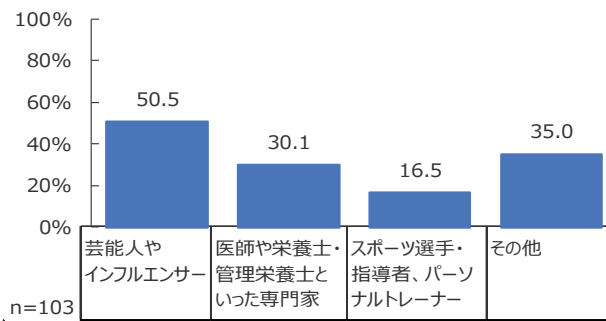
① 参考にしている情報源（複数選択）

✓「テレビ・ラジオ」をあげる人が44.9%と最も多く、次いで「料理レシピサイト・料理動画サイト」であった。

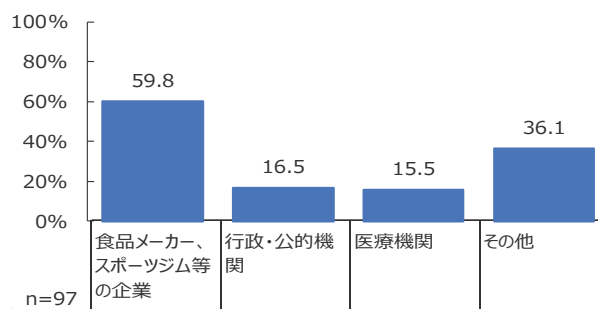
図表 33 食生活に関して、参考にする情報源（複数回答）



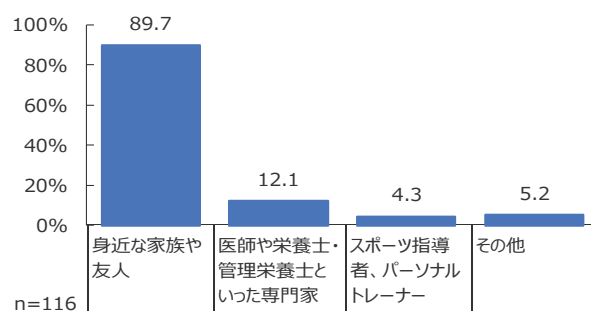
図表 34 「特定の人の SNS・ブログ」を選択した場合、参考にしている人の属性（複数回答）



図表 35 「機関・企業等の公式ホームページや動画」を選択した場合、参考にしている機関・企業（複数回答）



図表 36 「直接の助言」の場合、助言する人の属性（複数回答）



②得た情報が正しいかの確認状況

- ✓ 食生活に関して参考にする情報源があると回答した人に対して、別の情報源で情報の正しさを確認しているか尋ねたところ、61.5%が確認していないと回答した。
- ✓ 回答者属性等別に比較すると、10代は20代、30代に比べて確認している割合が高かった。また、健全な食生活の実践を心がけている人ほど「確認している」と回答していた。

図表 37 回答者属性等別にみた、他の情報源の確認状況

			確認状況 (%)	
			確認している	確認していない
全体	全体	n=1,342	38.5	61.5
性別	男性	604	40.7	59.3
	女性	738	36.6	63.4
年齢	10代	106	50.0	50.0
	20代	546	38.3	61.7
	30代	690	36.8	63.2
配偶者の有無	配偶者あり	518	36.9	63.1
	配偶者なし	824	39.4	60.6
子どもの有無	子どもあり	368	38.9	61.1
	子どもなし	974	38.3	61.7
居住状況	独居	342	38.9	61.1
	同居	1,000	38.3	61.7
居住状況 + 同居相手	独居	342	38.9	61.1
	親と同居	497	39.8	60.2
	配偶者・パートナーと同居	464	36.6	63.4
	それ以外と同居	39	38.5	61.5
最終学歴	中学校・高校	505	42.0	58.0
	専門学校・短期大学	250	36.8	63.2
	大学・大学院	576	36.1	63.9
経済状況	ゆとりあり	131	48.9	51.1
	ゆとりはないが心配なし	575	37.0	63.0
	ゆとりがなく、心配	442	35.1	64.9
	生活が苦しく、非常に心配	194	43.3	56.7
健全な食生活の心掛け度合い	常に心掛けている	124	52.4	47.6
	心掛けている	610	42.8	57.2
	あまり心掛けていない	541	32.7	67.3
	全く心掛けていない	67	19.4	80.6
ネット利用時間	中央値以上	715	41.8	58.2
	中央値未満	627	34.6	65.4

③収集した情報に基づいて、食生活を変えようとした経験の有無

- ✓ 食生活の参考にする情報源があると回答した人の約半数が、収集した情報に基づいて生活を変えようとした経験が「ある」と回答した。属性等による大きな違いはみられなかったが、健全な食生活実践の心掛けのレベルが高いほど、変えようとしたことが「ある」と回答していた。

図表 38 回答者属性等別にみた、収集した情報に基づいて食生活を変えようとした経験の有無

			(%)	
n=			ある	ない
全体	全体	1,342	49.6	50.4
性別	男性	604	48.2	51.8
	女性	738	50.8	49.2
年齢	10代	106	53.8	46.2
	20代	546	46.9	53.1
	30代	690	51.2	48.8
配偶者の有無	配偶者あり	518	50.8	49.2
	配偶者なし	824	48.9	51.1
子どもの有無	子どもあり	368	51.9	48.1
	子どもなし	974	48.8	51.2
居住状況	独居	342	48.5	51.5
	同居	1,000	50.0	50.0
居住状況 + 同居相手	独居	342	48.5	51.5
	親と同居	497	49.7	50.3
	配偶者・パートナーと同居	464	50.4	49.6
	それ以外と同居	39	48.7	51.3
最終学歴	中学校・高校	505	47.5	52.5
	専門学校・短期大学	250	53.6	46.4
	大学・大学院	576	49.5	50.5
経済状況	ゆとりあり	131	58.8	41.2
	ゆとりはないが心配なし	575	50.1	49.9
	ゆとりがなく、心配	442	45.7	54.3
	生活が苦しく、非常に心配	194	51.0	49.0
健全な食生活の心掛け度合い	常に心掛けている	124	70.2	29.8
	心掛けている	610	57.4	42.6
	あまり心掛けていない	541	39.6	60.4
	全く心掛けていない	67	22.4	77.6
ネット利用時間	中央値以上	715	50.5	49.5
	中央値未満	627	48.6	51.4

④食生活を変えようとした経験がある場合、その目的（複数回答）

- ✓ 食生活を変えようとした目的は、「やせるため」をあげた人が最も多く 60.8%であり、次いで「体調の改善のため」であった。
- ✓ 健全な食生活実践の心掛けの程度に関わらず「やせるため」をあげる人が最も多かった。

図表 39 健全な食生活実践の心掛けの程度別にみた、食生活を変えようとした目的

