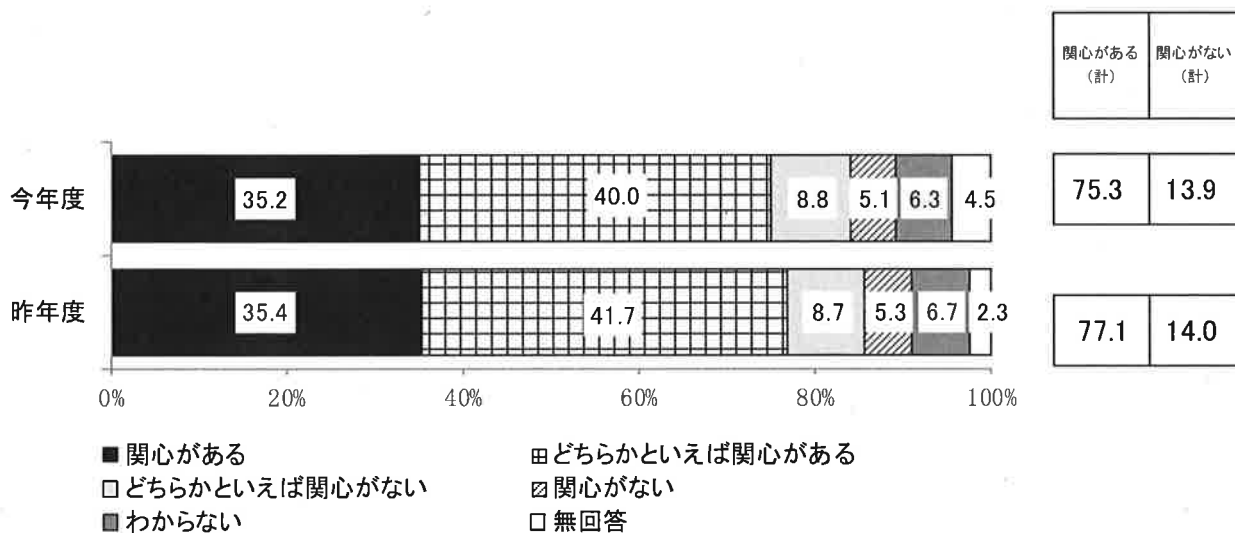


10. 食育

10-1. 「食育」に対する関心度

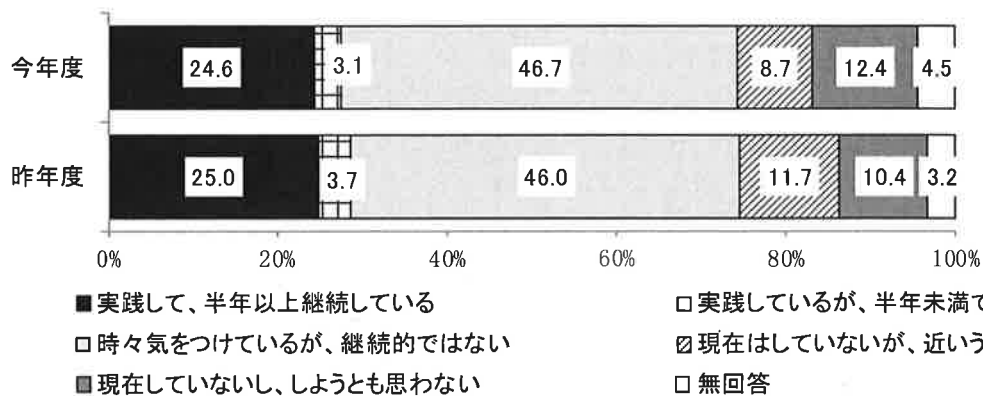
Q10-1 「食育」とは、「食」をめぐる状況の変化に伴うさまざまな問題に対処し、その解決を目指した取組をいいます。あなたは、「食育」について関心がありますか。(〇は1つ)



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75.3%、「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13.9%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある(計)』は1.8ポイント低下している。

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）



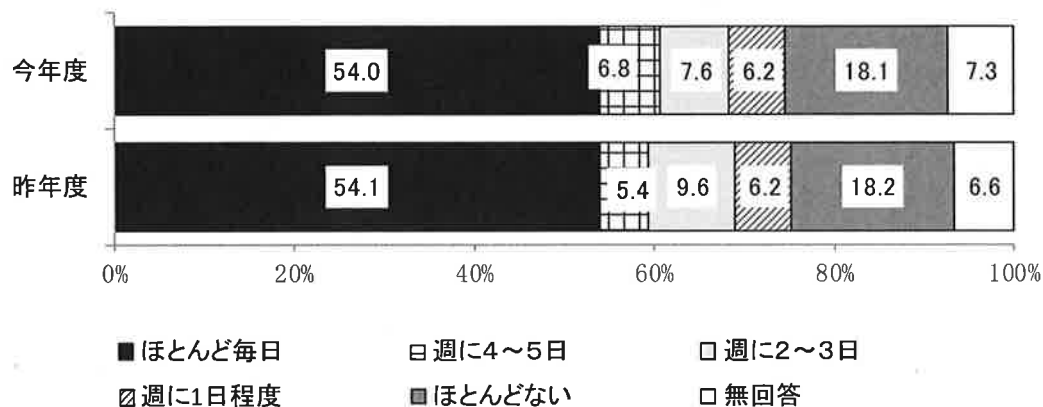
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のための食事・運動の実践状況について、「時々気をつけているが、継続的ではない」が46.7%と最も高く、次いで「実践して、半年以上継続している」（24.6%）となっている。昨年度と比較すると、大きな差はみられない。

10-3. 朝食・夕食を家族と一緒に食べる頻度

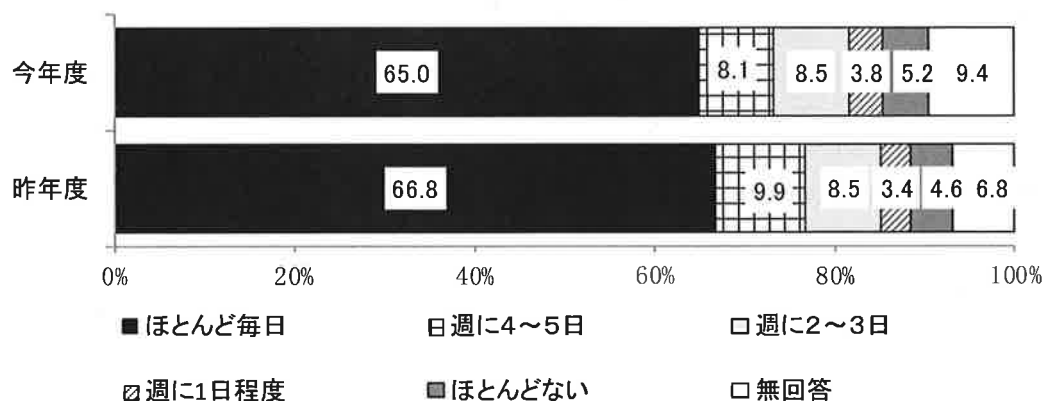
Q10-3 家族と同居している方のみお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ) (n=1,416)

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】

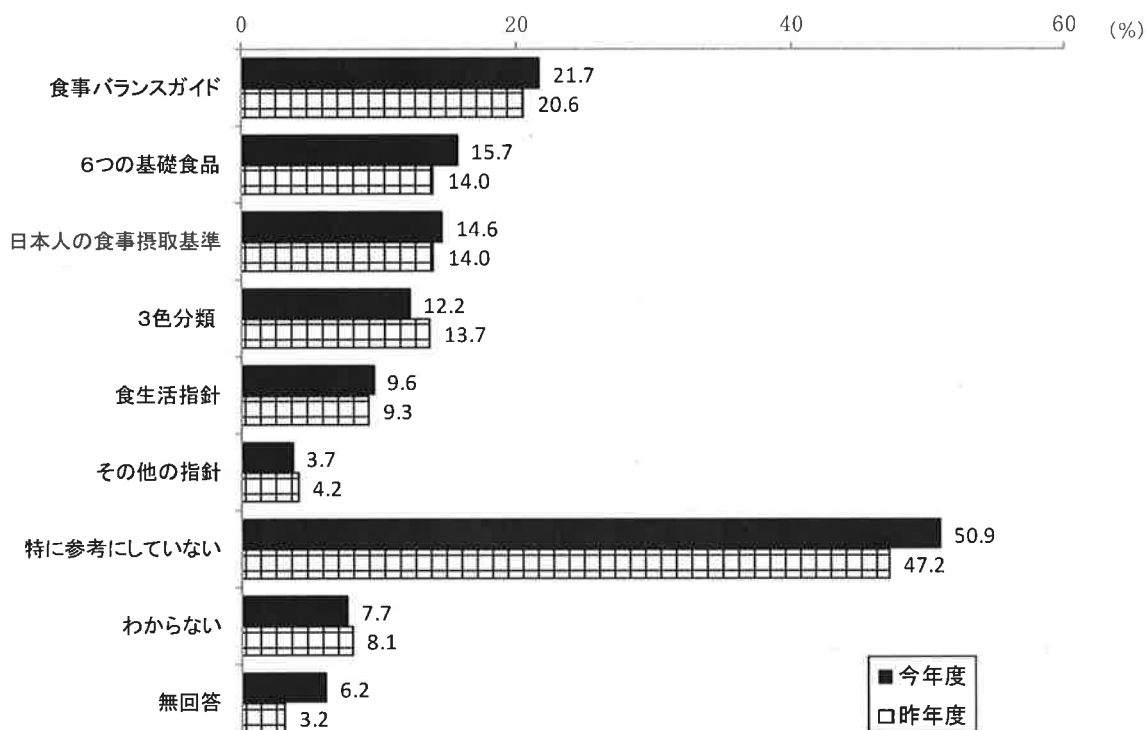


朝食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が54.0%と最も高く、次いで「ほとんどない」(18.1%)、「週に2~3日」(7.6%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「週に2~3日」は2.0ポイント低下している。

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」(8.1%)、「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、「週に4~5日」は1.8ポイント低下している。

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)

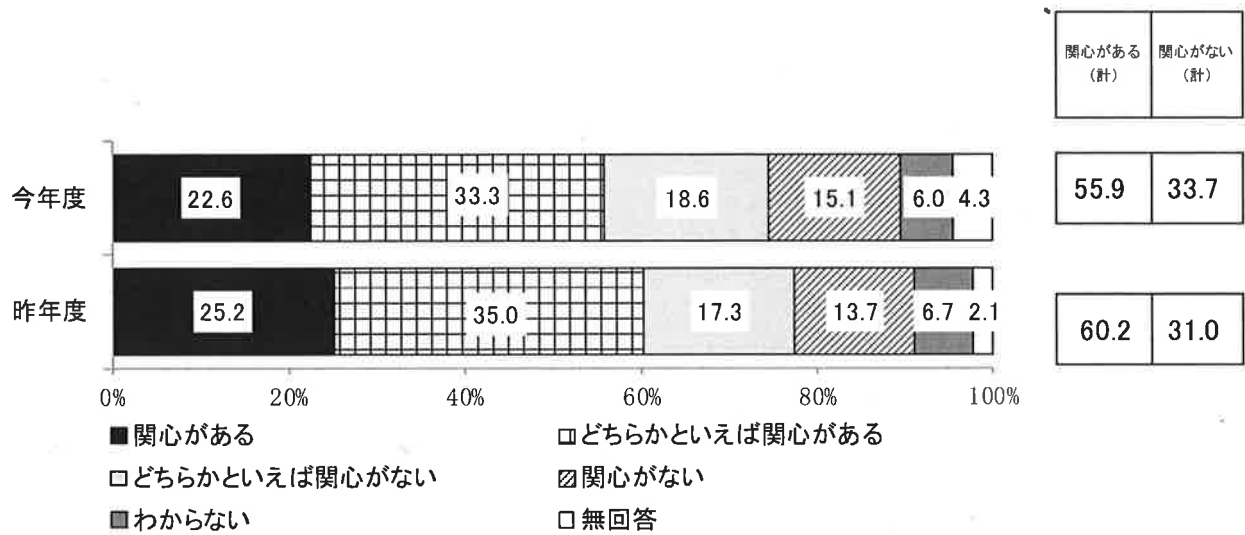


- ※1 「食事バランスガイド」：「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマで示したもの
- ※2 「食生活指針」：望ましい食生活を実践するための指針
- ※3 「日本人の食事摂取基準」：1日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの
- ※4 「6つの基礎食品」：栄養成分の類似している食品を6群に分類したもの
- ※5 「3色分類」：食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの

日頃参考にしている指針等について、「食事バランスガイド」が21.7%で最も高く、次いで「6つの基礎食品」(15.7%)、「日本人の食事摂取基準」(14.6%)、「3色分類」(12.2%)は1割を超えているが、「特に参考にしていない」が50.9%と最も高くなっている。昨年度と比較すると、「6つの基礎食品」が1.7ポイント上昇している。

10-5. 食べ方への関心度

Q10-5 あなたは、噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。(〇は1つ)



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55.9%、「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33.7%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある(計)』は4.3ポイント低下している。