

---

---

平成 28 年度  
新潟市秋葉区健康・栄養調査

---

---

《結果報告書》

平成 29 年 3 月

新潟市 保健所健康増進課

# < 目 次 >

	頁
第1章 調査概要	1
1 調査目的	1
2 調査内容	1
3 調査の設計	1
4 回収結果	1
5 集計結果の数字の見方	2
6 回答者の構成	3
(1) 性別	3
(2) 年齢	3
(3) 職業	4
(4) 世帯構成	4
第2章 調査結果	5
第1部 食生活調査票回答状況	6
(1) 体格 (BMI) の状況	6
(2) 服薬状況	8
(3) 家庭用血圧計の所有状況	12
(4) 日常的な血圧の測定	14
(5) 喫煙習慣	16
(6) 飲酒の頻度	18
(7) 平均飲酒量	20
(8) 運動の実施状況	22
(9) 身体活動の実施状況	24
(10) 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況	26
(11) 健診を受けなかった理由	28
(12) 1日にとる食事	30
(13) 昼食の内容	32
(14) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数	35
(15) 食事を満腹になるまで食べるか	37
(16) 主食の重ね食べ	39

(17) 丼物等を食べる頻度	41
(18) 麺類を食べる頻度	43
(19) 麺類の汁を飲むか	45
(20) 汁物を食べる頻度	47
(21) 煮物を食べる品数	49
(22) 魚介塩蔵品を食べる頻度	51
(23) 塩魚を食べる頻度	53
(24) 肉加工品を利用する頻度	55
(25) 魚肉練り製品を利用する頻度	57
(26) せんべいやスナック菓子を食べる頻度	59
(27) 1日に漬物を食べる頻度	61
(28) 1日に食べる漬物の種類	63
(29) 1日に食べる漬物の量(皿数)	65
(30) 外食を利用する頻度	67
(31) 外食の味付け	69
(32) 外食の野菜料理	71
(33) 中食を利用する頻度	73
(34) 中食の味付け	75
(35) 中食の野菜料理	77
(36) 料理の盛り付け方法	79
(37) 天然だしの利用	81
(38) 味付けの好み	83
(39) のっぺの味付け	85
(40) 野菜の好み	87
(41) 野菜料理を作れるか	89
(42) 1日に食べる野菜の量(皿数)	91
(43) 野菜の入手先	93
(44) 野菜購入時に重視する項目	95
(45) 野菜摂取の知識	104
(46) 減塩の取組	106
(47) 減塩に取り組まない理由	108
(48) 食塩摂取量の知識	110
(49) 食塩摂取の自己認識	112
(50) カリウムの知識	114
(51) 栄養成分表示の確認	116
(52) 意識して見る栄養成分表示	118
(53) 栄養成分表示による購入の意思決定	120

## 第2部 食塩(ナトリウム)、カリウム摂取状況と調査票の解析報告・・・

- (1) 方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- (2) 結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- (3) まとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- (4) 表1. 参加者の身体状況・・・・・・・・
- (5) 表2. 男女別食塩摂取目標量達成状況・・・・・・・・
- (6) 表3. 年代別食塩摂取目標量達成状況・・・・・・・・
- (7) 表4. 食生活調査票の回答と推定食塩摂取量との関係・・・
- (8) 表5. 食生活調査票の回答と推定カリウム摂取量との関係・・・

## 第3章 資料編

### 1 集計結果表

- (1) 全体単純集計
- (2) クロス集計
  - I 性別・年代別・職業別
  - II 性別×年代別
  - III 世帯構成別・BMI別・喫煙別・飲酒別
  - IV 質問間クロス

# 第1章 調査概要

## 1 調査目的

新潟市は全国と比較すると、脳血管疾患および胃がんの死亡率が高い。原因の一つとされる食塩の過剰摂取について、新潟市民の食塩摂取量・食習慣の実態を把握し、結果に基づいた保健活動を展開するための基礎資料を得ることを目的とする。

平成28年度は前年度に実施した西蒲区以外の7区で実施する。

## 2 調査内容

- (1) 食生活調査
- (2) 推定食塩摂取量調査、推定カリウム摂取量調査  
(随時尿によるナトリウム、カリウム、クレアチニンの測定)

## 3 調査の設計

- (1) 調査地域 新潟市秋葉区
- (2) 調査対象 満20歳～74歳の男女（抽出時年齢）
- (3) 標本数 1,840人
- (4) 抽出方法 層化無作為抽出
- (5) 調査方法 調査票及び採尿キットの配布 — 郵送  
調査票、検体の回収 — 回収施設への本人持ち込み
- (6) 調査時期 平成28年9月30日、10月1日

## 4 回収結果

- (1) 有効回収数（率）642人（34.9%）
  - (ア) 食生活調査分析 642人（34.9%）
  - (イ) 推定食塩・カリウム摂取量と食生活調査の関連分析 642人（34.9%）

- (2) 性別、年代別、性・年代別回収結果

- (ア) 性別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
男性	1,080人	335人 (335人)	31.0% (31.0%)
女性	760人	307人 (307人)	40.4% (40.4%)
計	1,840人	642人 (642人)	34.9% (34.9%)

(イ) 年代別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
20～39 歳	820 人	204 人 (204 人)	24.9% (24.9%)
40～59 歳	650 人	239 人 (239 人)	36.8% (36.8%)
60～74 歳	370 人	199 人 (199 人)	53.8% (53.8%)
計	1,840 人	642 人 (642 人)	34.9% (34.9%)

(ウ) 性・年代別

調査対象者		標本数	回収数	回収率
性	年代			
男	20～39 歳	490 人	99 人 (99 人)	20.2% (20.2%)
	40～59 歳	390 人	134 人 (134 人)	34.4% (34.4%)
	60～74 歳	200 人	102 人 (102 人)	51.0% (51.0%)
女	20～39 歳	330 人	105 人 (105 人)	31.8% (31.8%)
	40～59 歳	260 人	105 人 (105 人)	40.4% (40.4%)
	60～74 歳	170 人	97 人 (97 人)	57.1% (57.1%)
計		1,840 人	642 人 (642 人)	34.9% (34.9%)

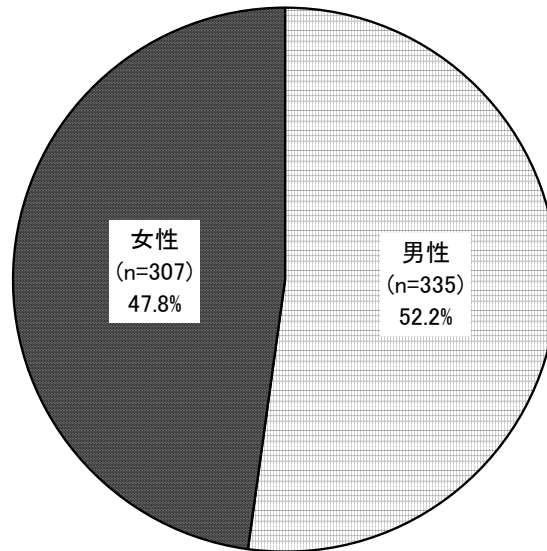
( ) 内は推定食塩摂取量と食生活調査の関連分析者数

## 5 集計結果の数字の見方

- (1) 結果は百分率 (%) で表示し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがある。また、複数回答 (2 つ以上の回答) では、合計が100%を超える場合がある。
- (2) 図表中の「n (number of casesの略)」は、質問に対する回答者の総数 (該当者質問では該当者数) を示し、回答者の比率 (%) を算出するための基数である。
- (3) 本文中及び図表中、意味をそこなわない範囲で簡略化した選択肢がある。

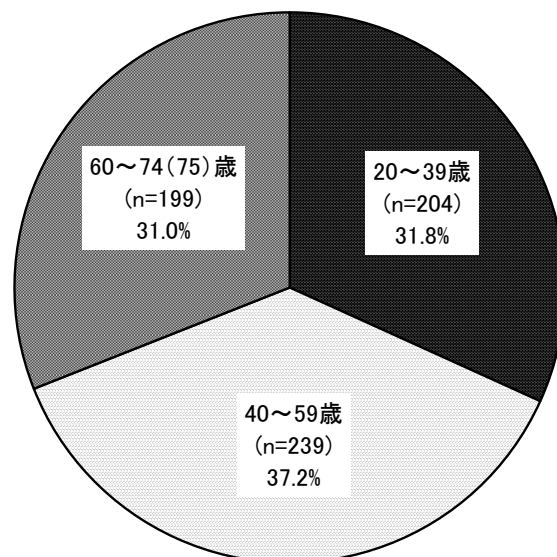
## 6 回答者の構成

### (1) 性別



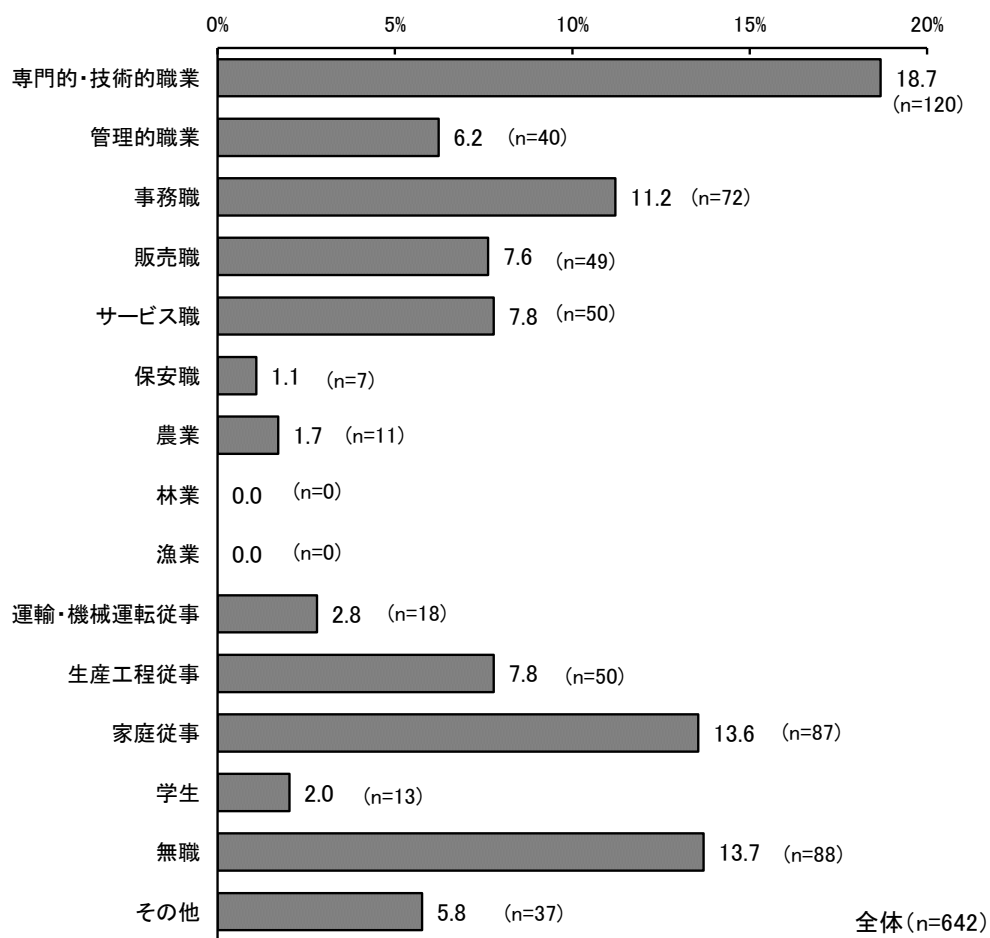
全体 (n=642)

### (2) 年齢

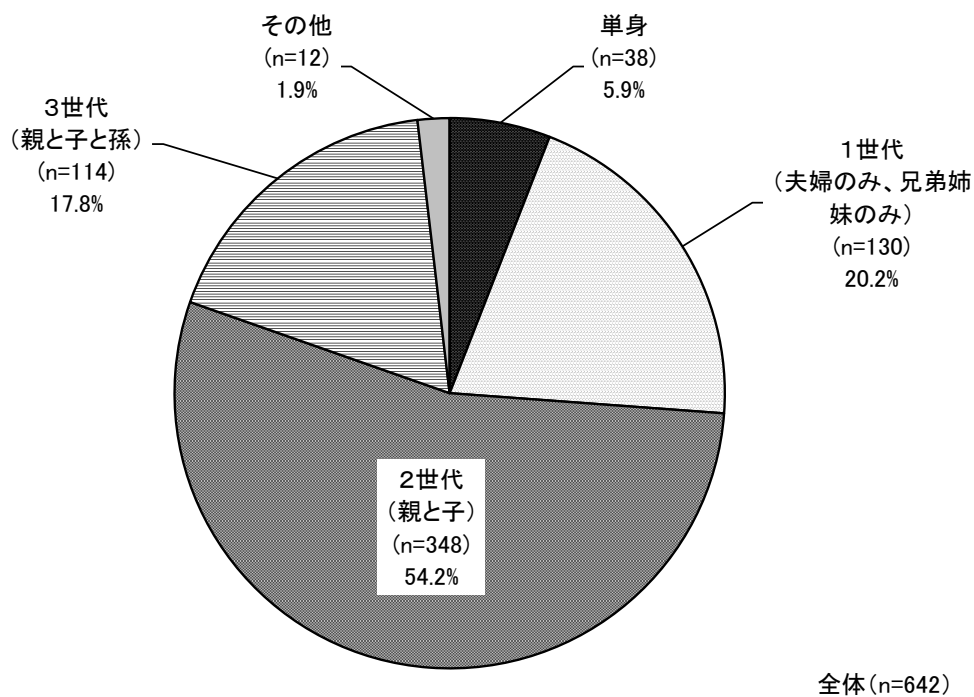


全体 (n=642)

### (3) 職業



### (4) 世帯構成





## 第2章 調査結果

## 食生活調査票回答状況

### (1) 体格 (BMI) の状況

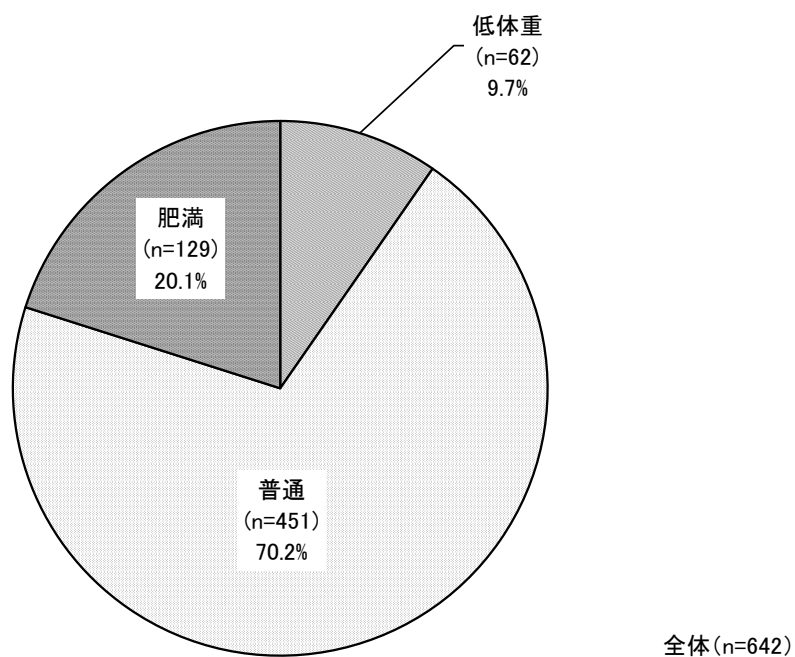
問1 現在の身長と体重を記入してください。

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))<sup>2</sup>により算出

判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2011 年) による肥満の判定基準」より)

図1 体格 (BMI) の状況

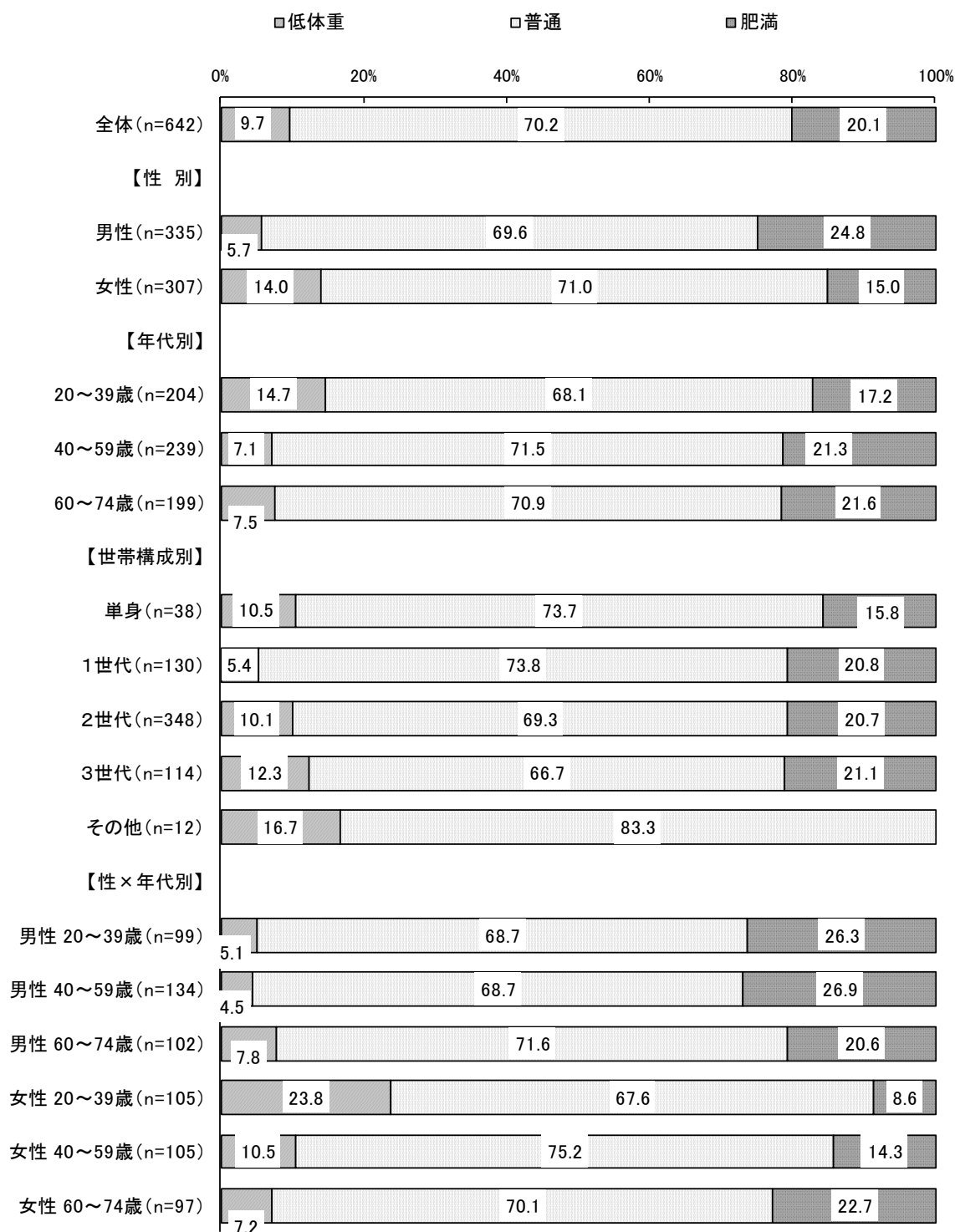


普通が7割を占める

#### 【全体結果】

「普通」(70.2%) が最も高く、7割強を占める。

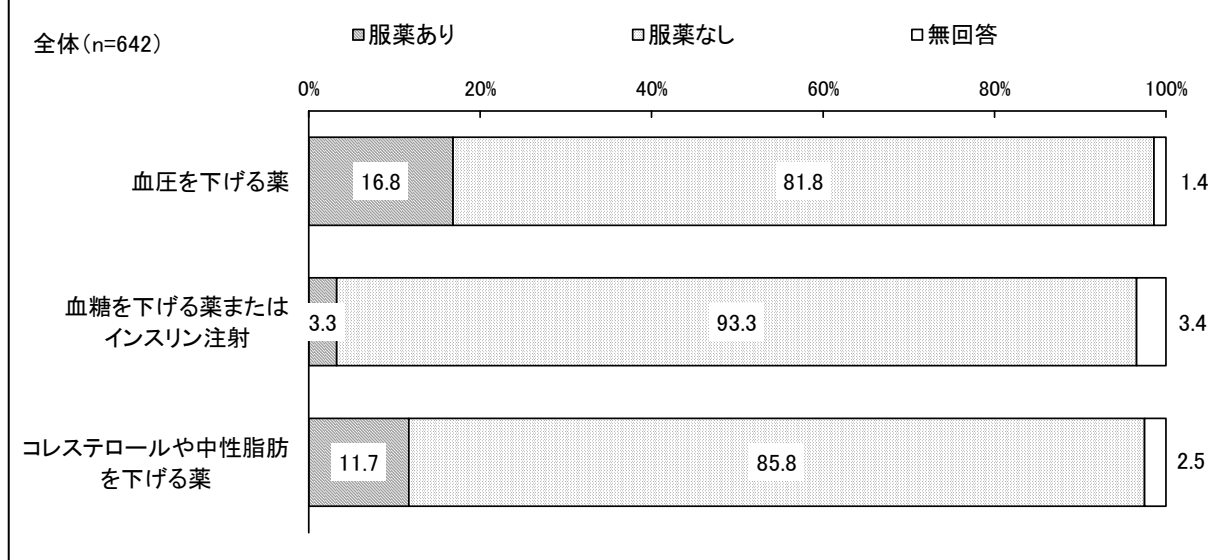
図 1-1 体格 (BMI) の状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



## (2) 服薬状況

問4 下記の薬を飲んでいますか。現在の状況に○をつけてください。  
(それぞれ○は1つだけ)

図2 服薬状況



—— 8割以上が血圧やコレステロールを下げる薬等を服薬していない ——

### 【全体結果】

服薬状況は、血圧を下げる薬（16.8%）が2割弱、血糖を下げる薬またはインスリン注射（3.3%）が1割以下、コレステロールや中性脂肪を下げる薬（11.7%）が1割強となっている。

図 2-1 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

< 血圧を下げる薬 >

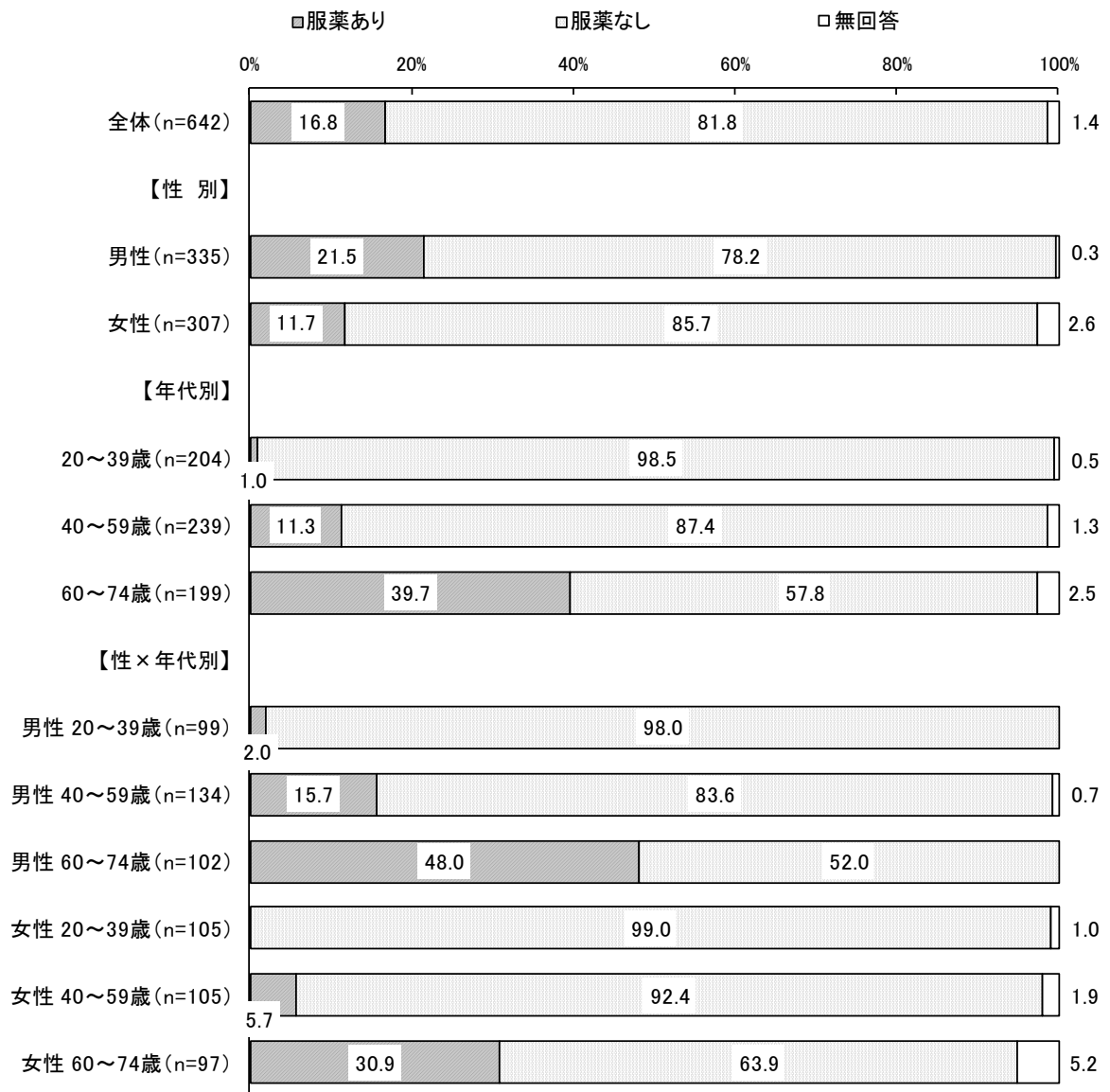


図 2-2 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

<血糖を下げる薬またはインスリン注射>

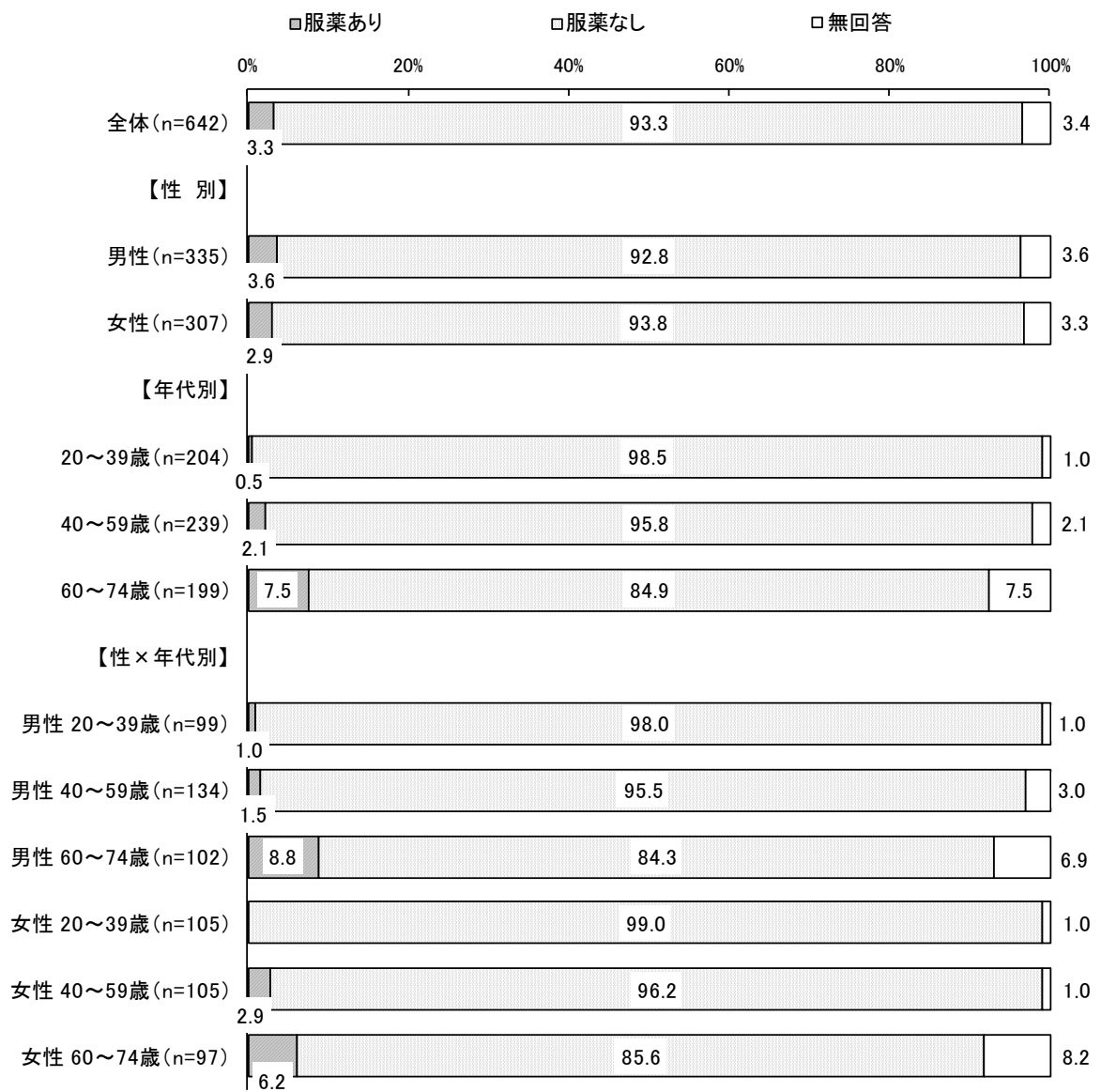
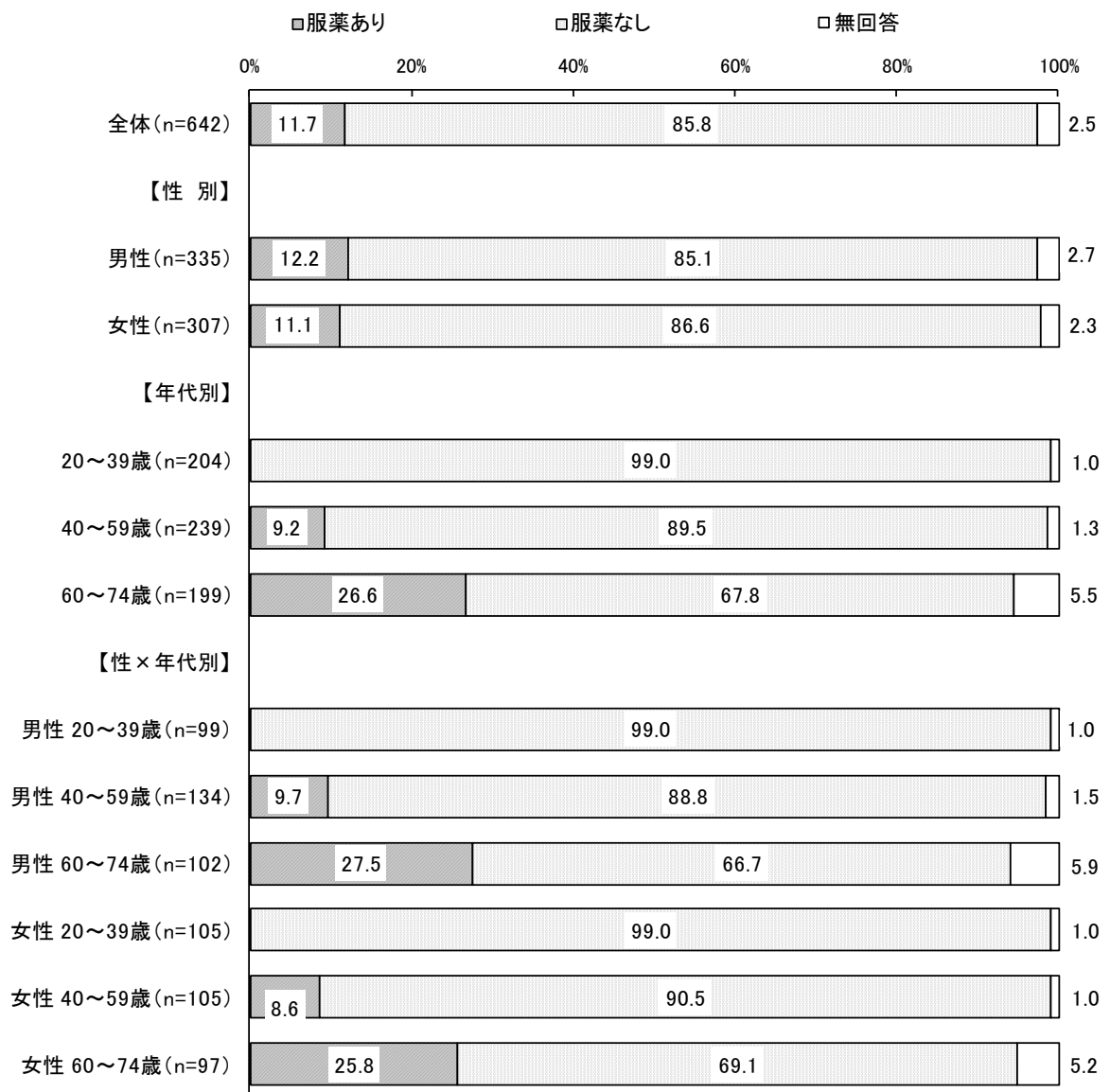


図 2-3 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

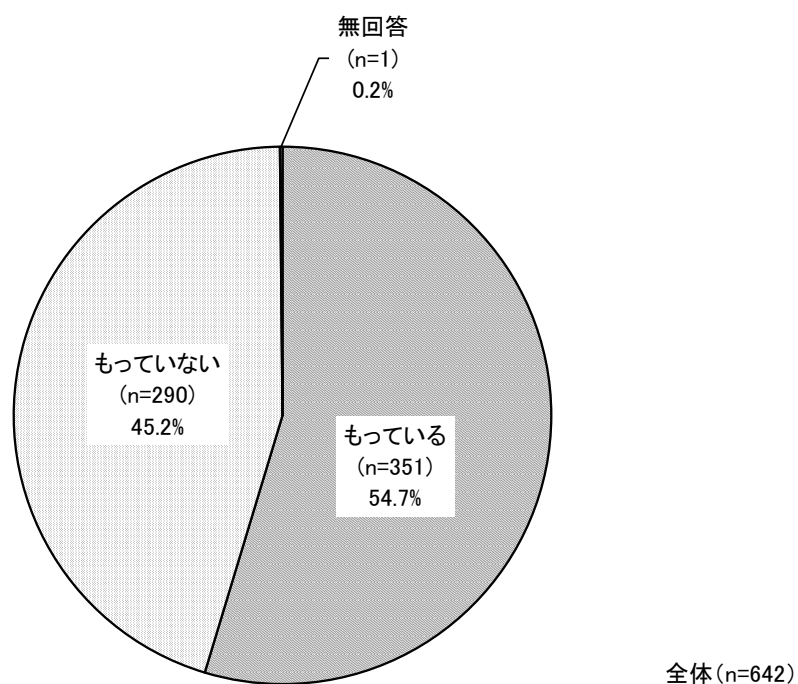
<コレステロールや中性脂肪を下げる薬>



### (3) 家庭用血圧計の所有状況

問5 ご家庭で血圧計を所有していますか。(○は1つだけ)

図3 家庭用血圧計の所有状況



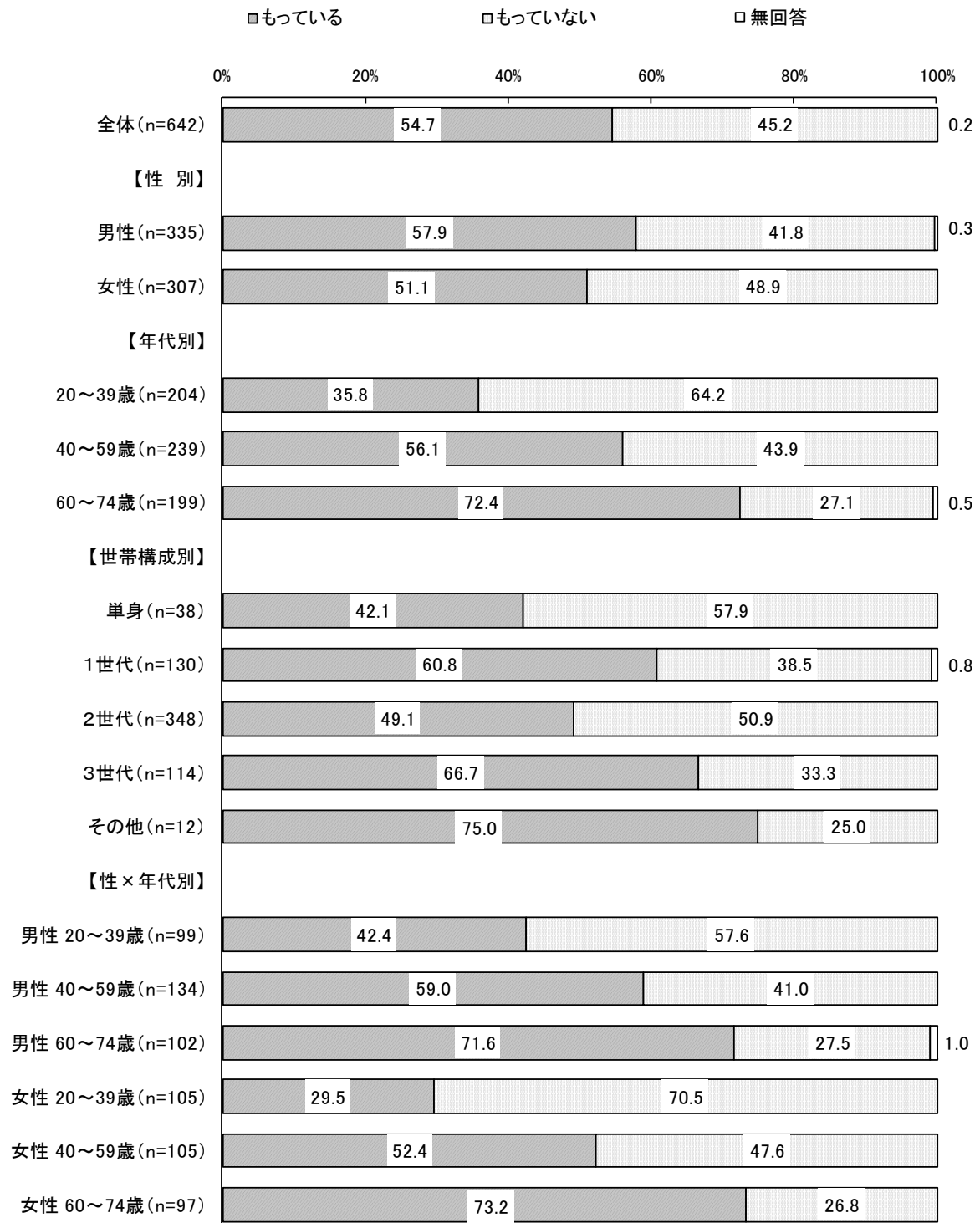
————— 半数以上が家庭で血圧計を所有 —————

#### 【全体結果】

「持っている」(54.7%)が「もっていない」(45.2%)を上回る。



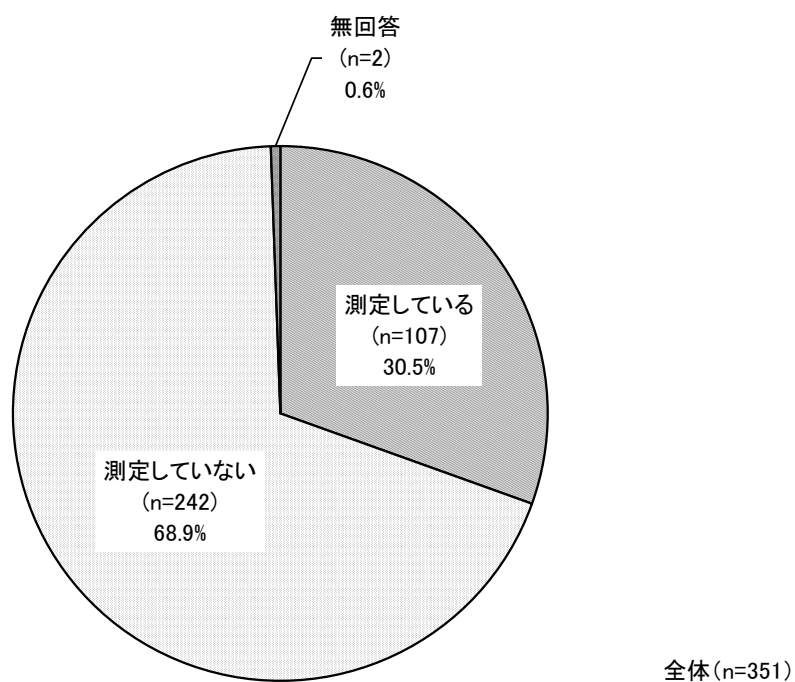
図 3-1 家庭用血圧計の所有状況（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



#### (4) 日常的な血圧の測定

問5-1 定期的に測定していますか。(○は1つだけ)

図4 日常的な血圧の測定

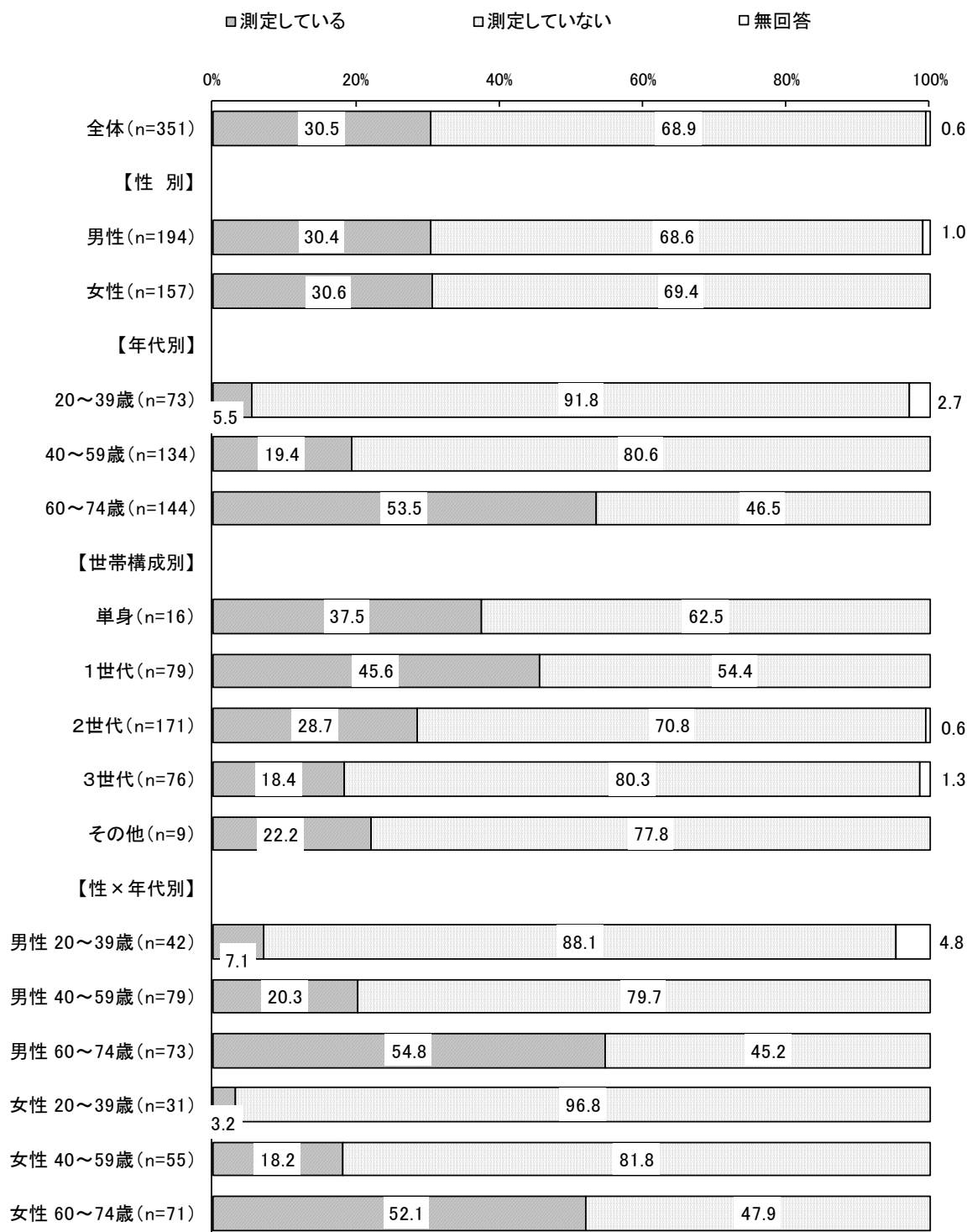


————— 定期的な血圧測定を行っているのは3割程度 —————

#### 【全体結果】

「測定していない」(68.9%)が「測定している」(30.5%)の2倍以上を占める。

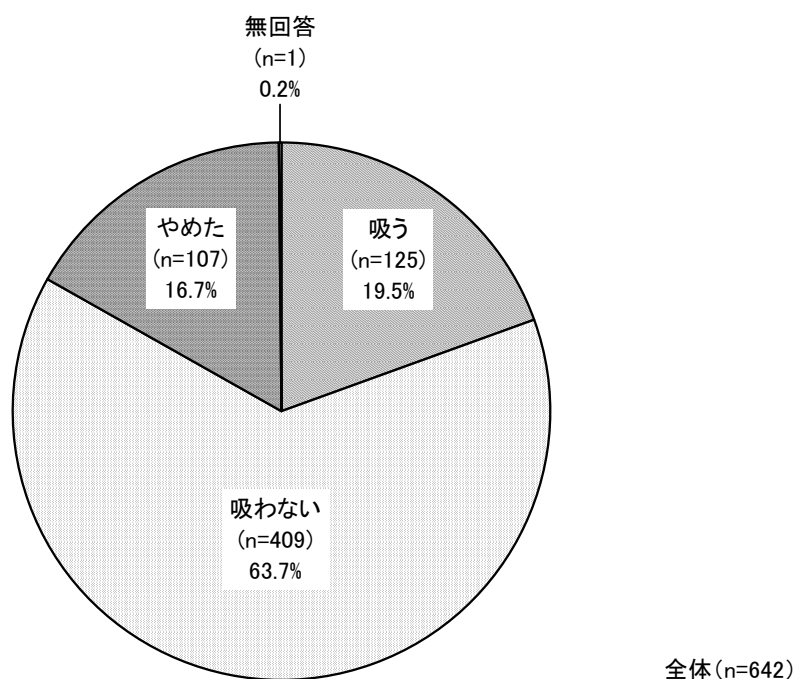
図 4-1 日常的な血圧の測定（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



## (5) 喫煙習慣

問6 たばこを習慣的に吸っていますか。(○は1つだけ)

図5 喫煙習慣

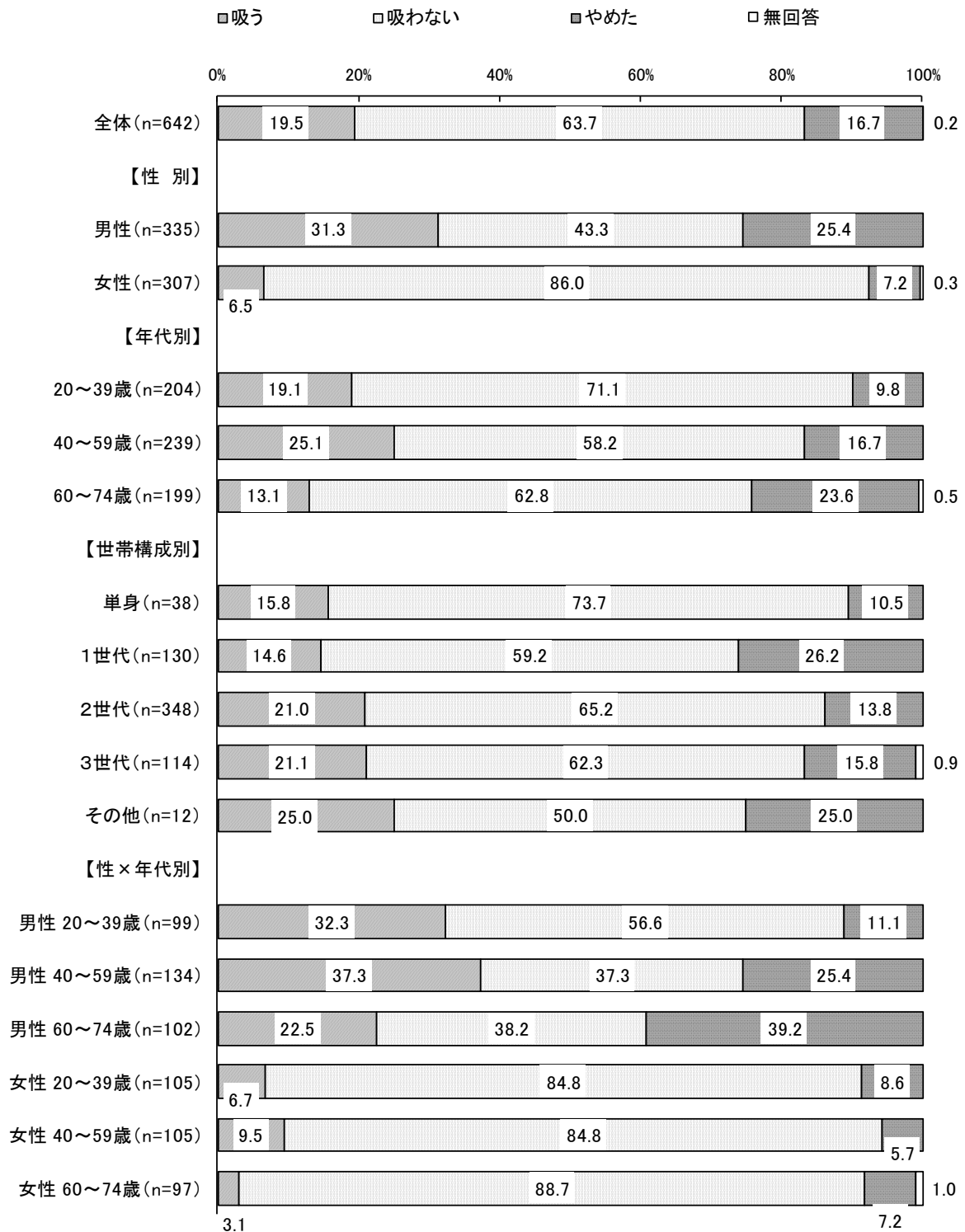


————— 全体の8割強が現在喫煙していないと回答 —————

### 【全体結果】

たばこを習慣的に「吸わない」(63.7%)と「やめた」(16.7%)を合わせると、全体の8割強を占める。「吸う」との回答は19.5%。

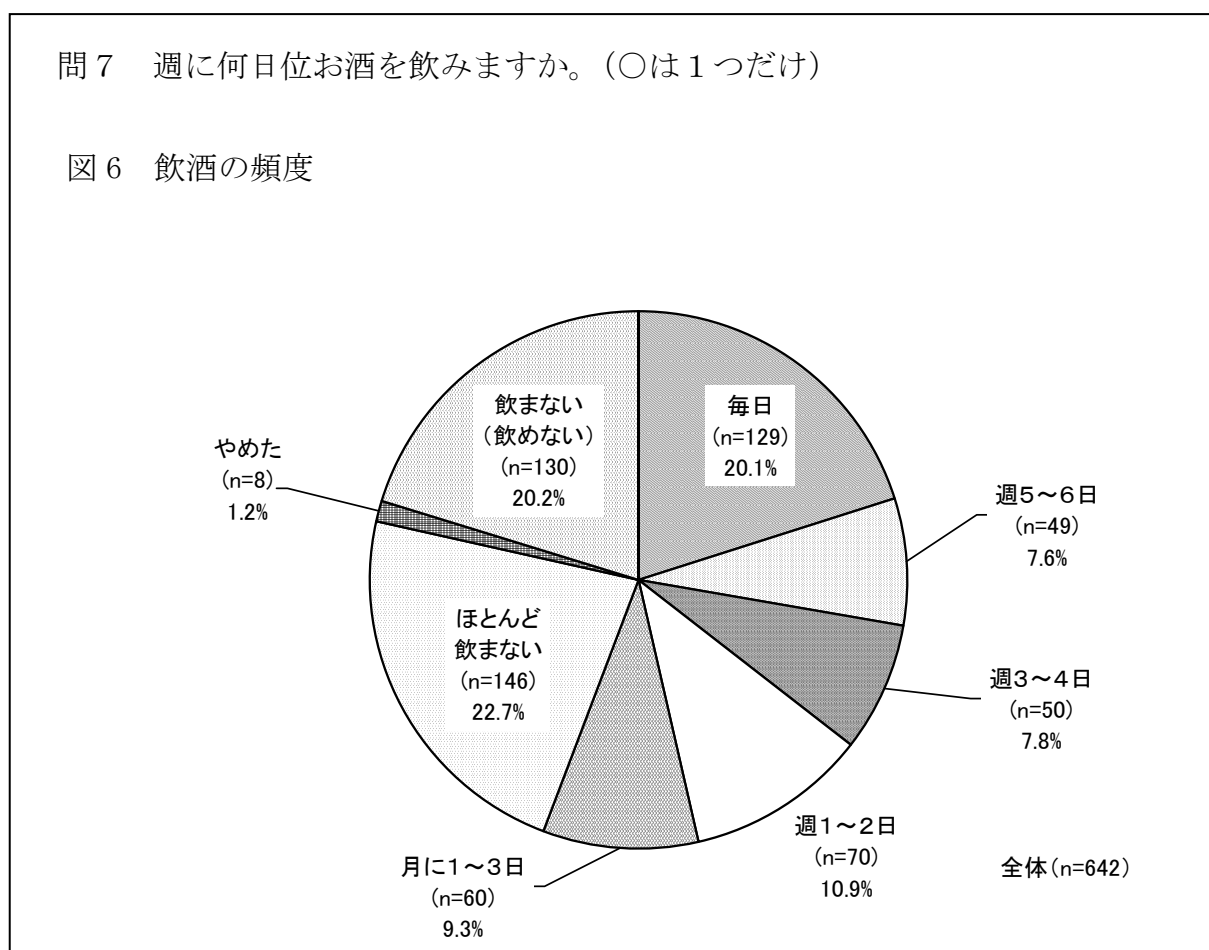
図 5-1 喫煙習慣 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



## (6) 飲酒の頻度

問7 週に何日位お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

図6 飲酒の頻度

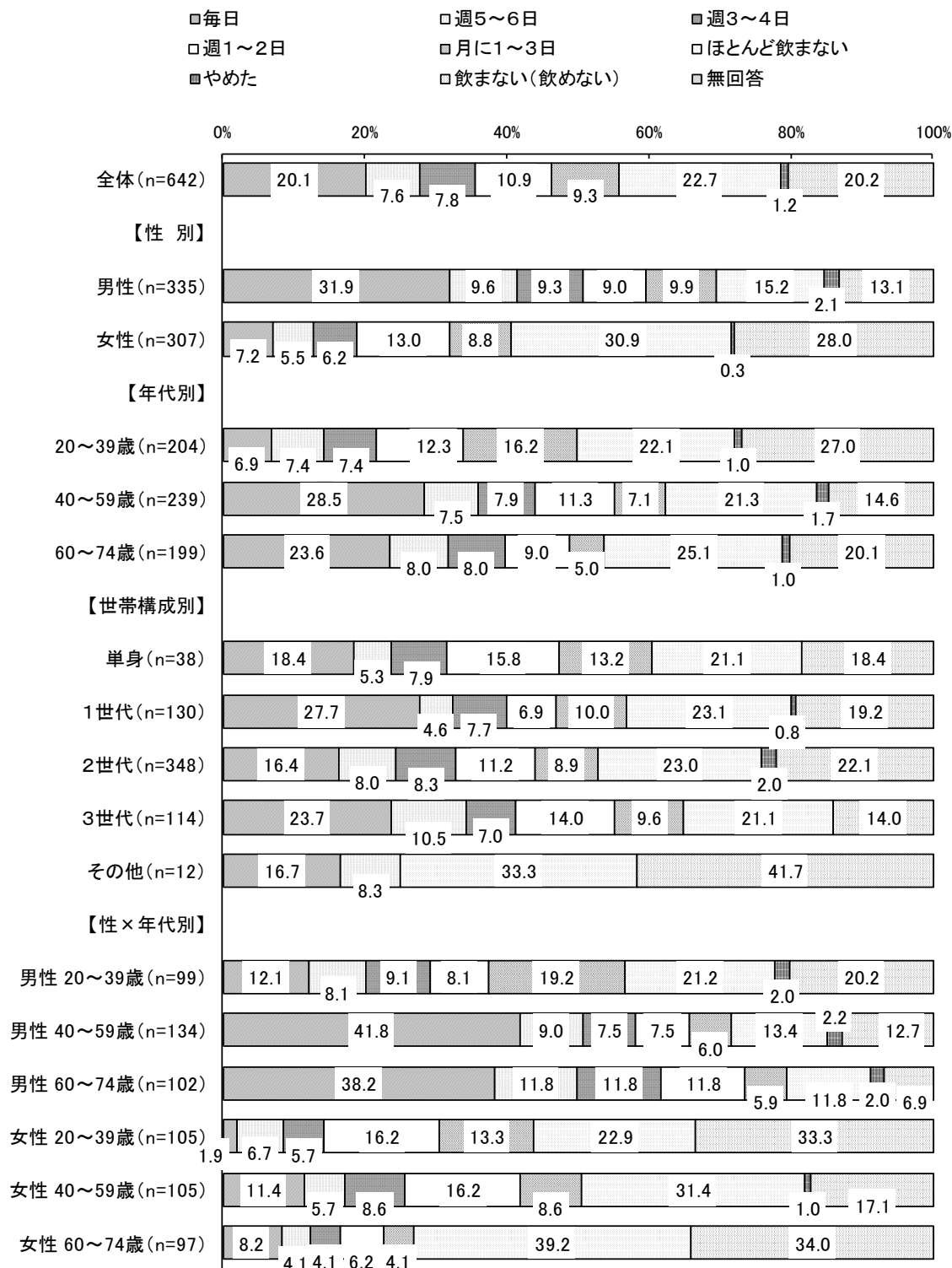


————— 「ほとんど飲まない」と「飲まない」で4割以上 —————

### 【全体結果】

「ほとんど飲まない」(22.7%)と「飲まない(飲めない)」(20.2%)が2割台。一方、「毎日」(20.1%)も2割台で高い。

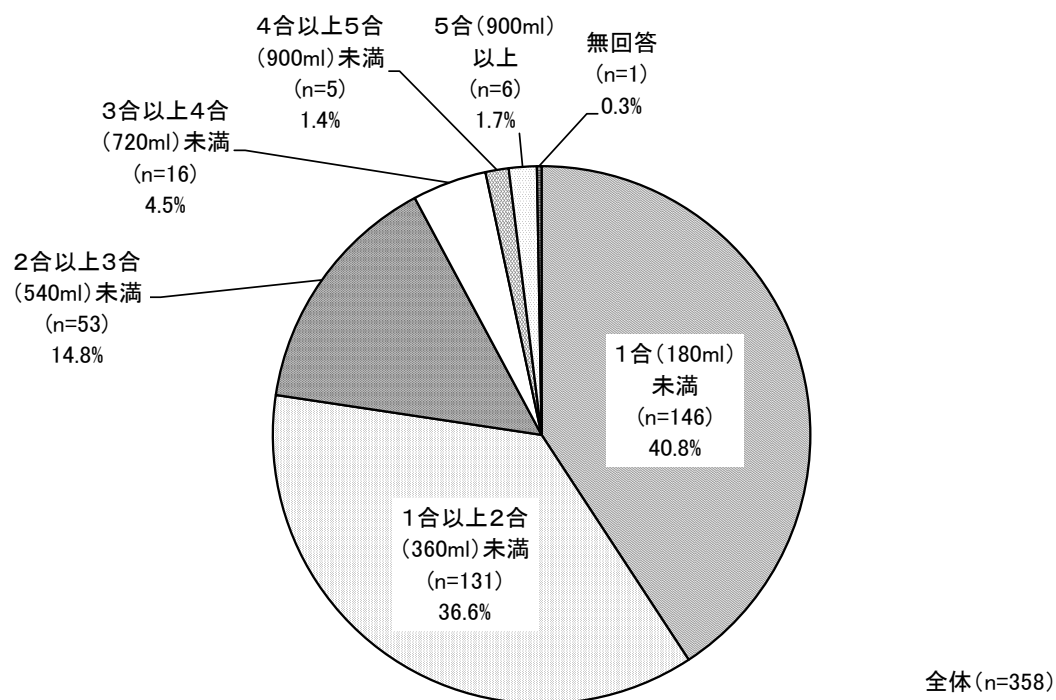
図 6-1 飲酒の頻度 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



## (7) 平均飲酒量

問7-1 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

図7 平均飲酒量



————— 約4割が「1合 (180ml) 未満」と回答 —————

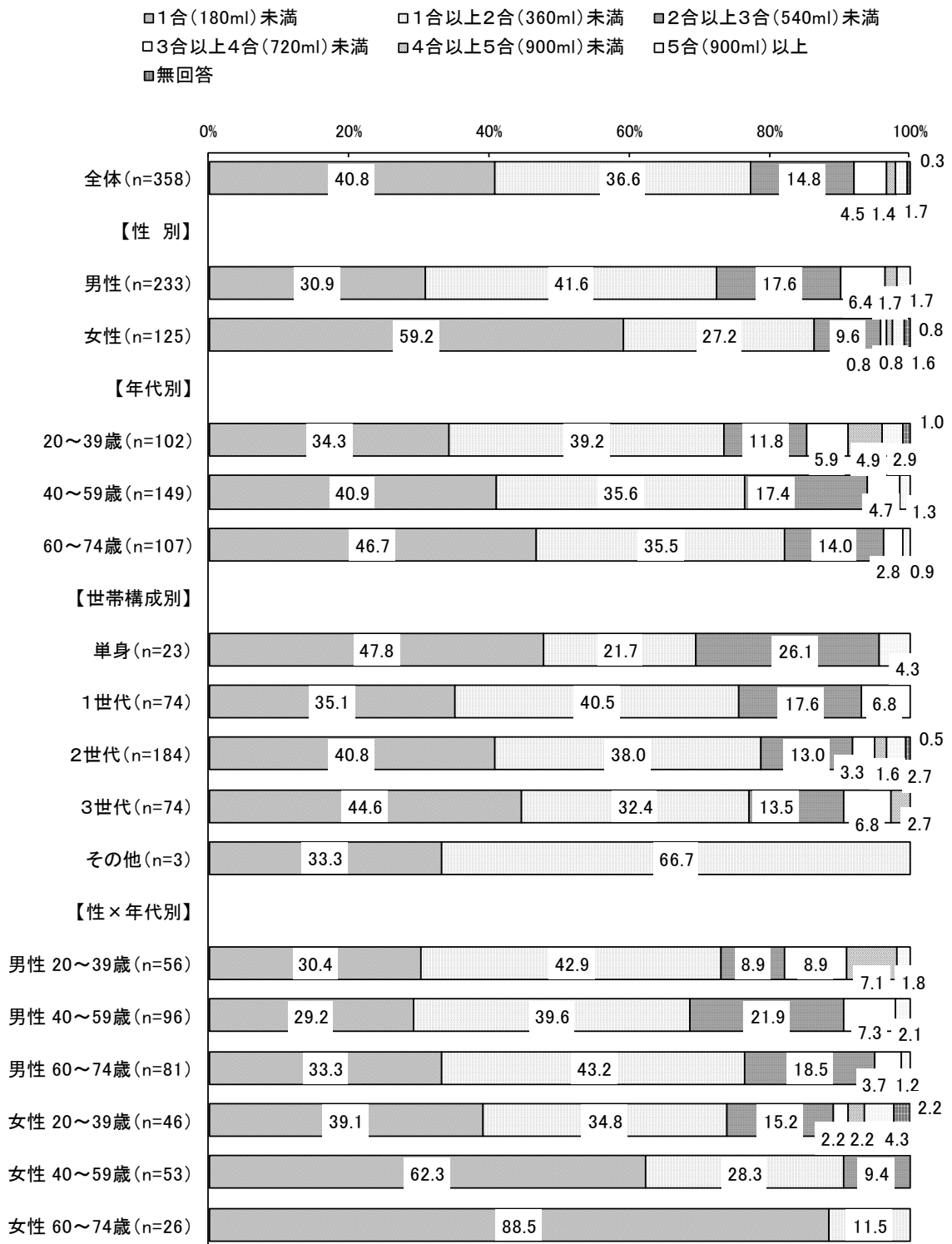
### 【全体結果】

前問で「毎日、週5～6日、週3～4日、週1～2日、月に1～3日」お酒を飲むと回答した方に、その量を聞いた。

「1合 (180ml) 未満」(40.8%) が最も高く、次いで「1合以上2合 (360ml) 未満」(36.6%) となっている。



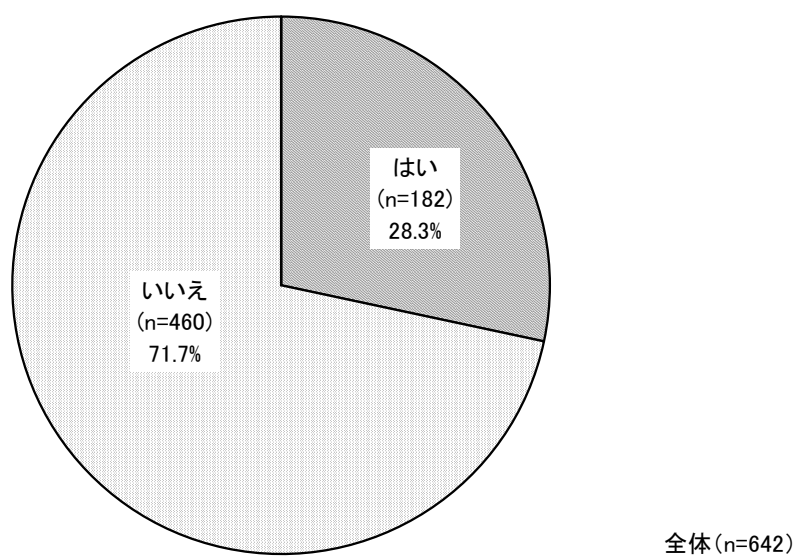
図 7-1 平均飲酒量（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



## (8) 運動の実施状況

問8 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。(○は1つだけ)

図8 運動の実施状況

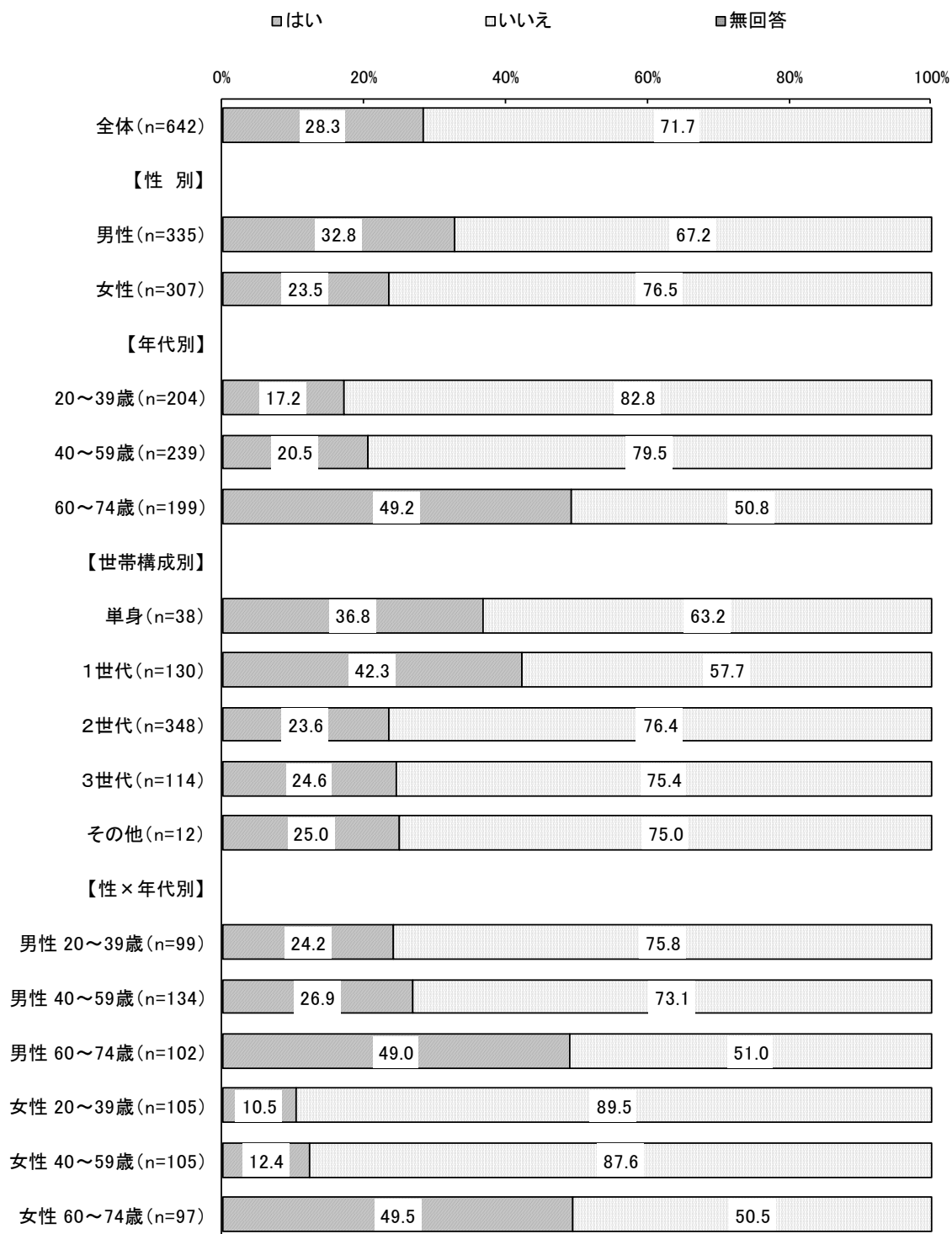


運動を実施している人は3割弱

### 【全体結果】

「はい」(28.3%)が3割弱で、「いいえ」(71.7%)が多数を占める。

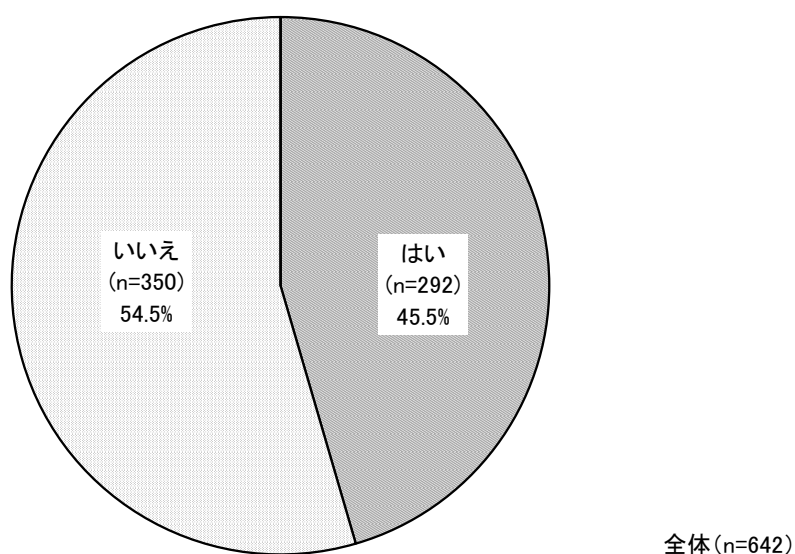
図 8-1 運動の実施状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



## (9) 身体活動の実施状況

問9 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。(○は1つだけ)

図9 身体活動の実施状況

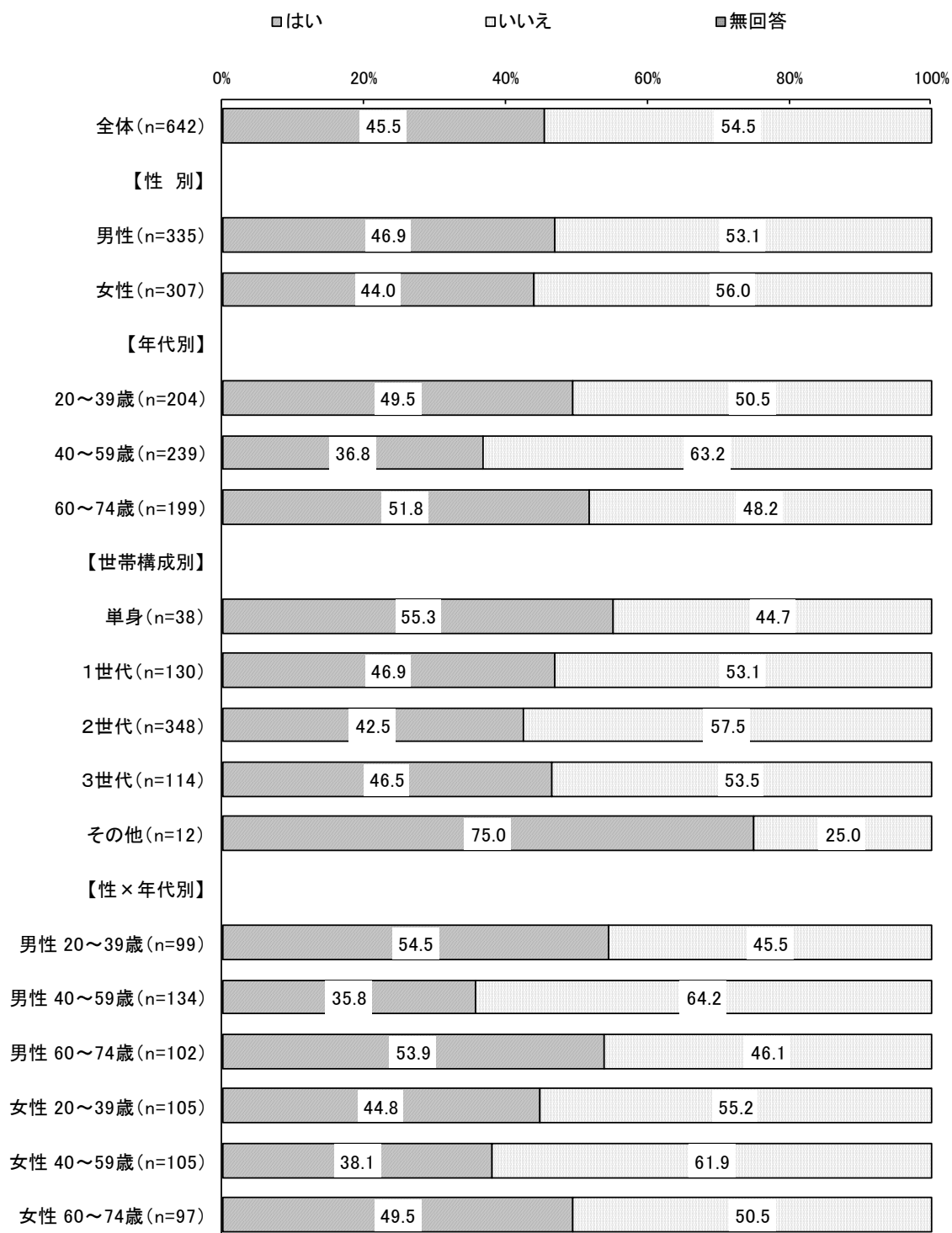


————— 身体活動を実施している人は全体の半分近く —————

### 【全体結果】

「はい」(45.5%)が5割弱で、「いいえ」(54.5%)が過半数を占める。

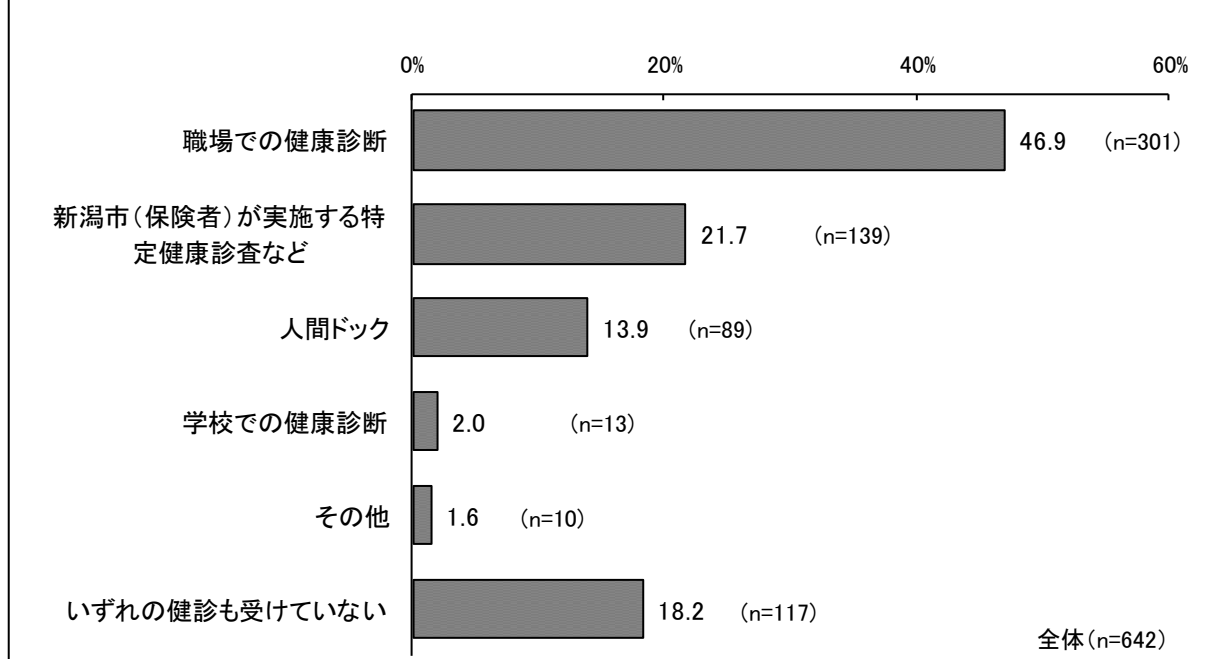
図 9-1 身体活動の実施状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



## (10) 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況

問 10 過去1年間に市や職場などで行われる健診や人間ドックを受けましたか。  
(受けたもの全てに○)

図 10 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況



半数近くが「職場での健康診断」を受けている

### 【全体結果】

「職場での健康診断」(46.9%)が最も高く、5割弱となっている。「新潟市(保険者)が実施する特定健康診査など」(21.7%)が約2割強となっている。「いずれの健診も受けていない」(18.2%)が全体の2割弱を占める。

図 10-1 最近 1 年間の健診や人間ドックの受診状況

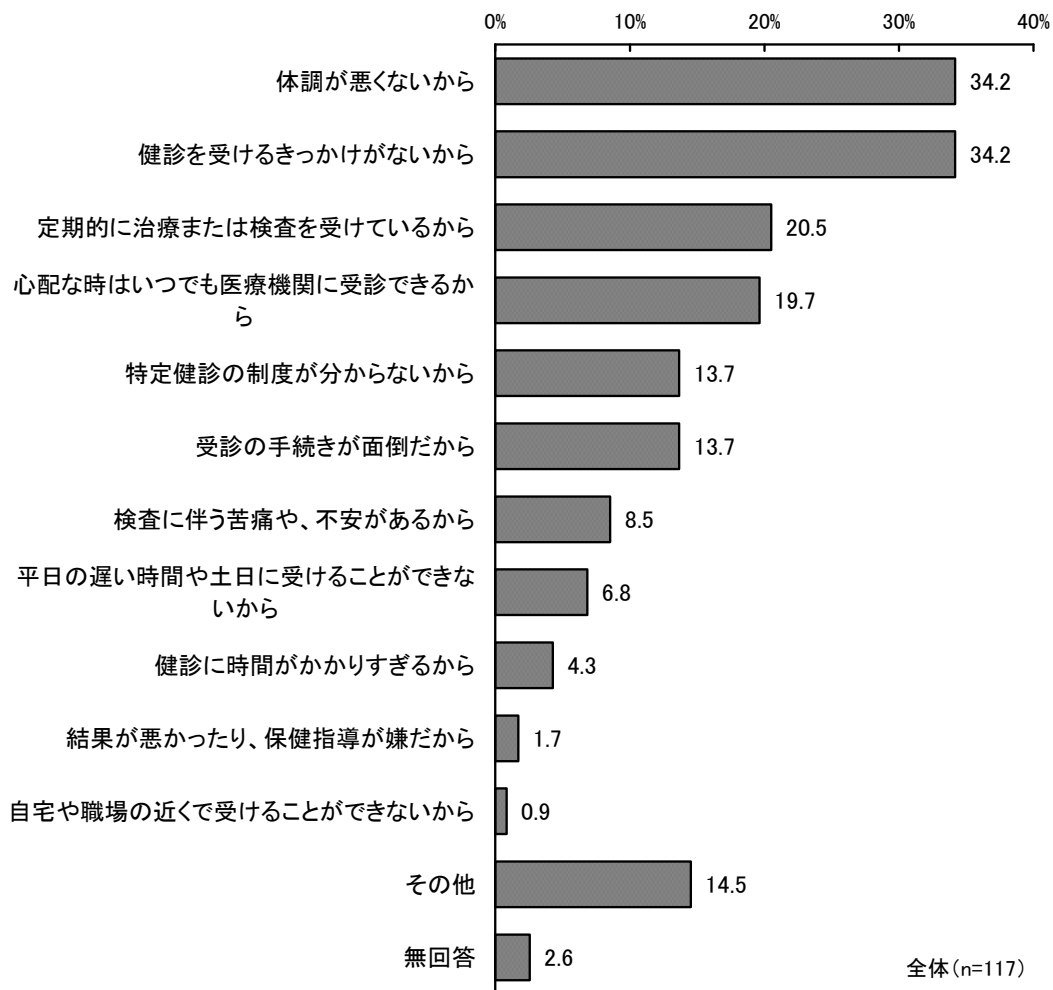
(性別／年代別／職業別／性・年代別)

		合計 (%ベース)	新潟市 (保険者) が実施する特定健康診査など	職場での 健康診断	学校での 健康診断	人間ドック	その他	いずれの 健診も受 けていな い	無回答	
全体結果		642 100%	139 21.7%	301 46.9%	13 2.0%	89 13.9%	10 1.6%	117 18.2%	0 0.0%	
性別	男性	335 100%	53 15.8%	180 53.7%	8 2.4%	60 17.9%	5 1.5%	46 13.7%	0 0.0%	
	女性	307 100%	86 28.0%	121 39.4%	5 1.6%	29 9.4%	5 1.6%	71 23.1%	0 0.0%	
年代別	20～39歳	204 100%	9 4.4%	132 64.7%	12 5.9%	5 2.5%	2 1.0%	45 22.1%	0 0.0%	
	40～59歳	239 100%	26 10.9%	135 56.5%	1 0.4%	51 21.3%	4 1.7%	34 14.2%	0 0.0%	
	60～74歳	199 100%	104 52.3%	34 17.1%	0 0.0%	33 16.6%	4 2.0%	38 19.1%	0 0.0%	
職業別	専門的・ 技術的職業	120 100%	15 12.5%	85 70.8%	1 0.8%	17 14.2%	0 0.0%	10 8.3%	0 0.0%	
	管理的職業	40 100%	0 0.0%	26 65.0%	0 0.0%	17 42.5%	0 0.0%	1 2.5%	0 0.0%	
	事務職	72 100%	6 8.3%	51 70.8%	0 0.0%	13 18.1%	0 0.0%	4 5.6%	0 0.0%	
	販売職	49 100%	6 12.2%	30 61.2%	1 2.0%	2 4.1%	2 4.1%	9 18.4%	0 0.0%	
	サービス職	50 100%	4 8.0%	32 64.0%	0 0.0%	2 4.0%	2 2.0%	12 24.0%	0 0.0%	
	保安職	7 100%	1 14.3%	5 71.4%	0 0.0%	2 28.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
	農業	11 100%	6 54.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	5 45.5%	0 0.0%	
	林業	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
	漁業	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
	運輸・ 機械運転従事	18 100%	3 16.7%	11 61.1%	0 0.0%	3 16.7%	0 0.0%	2 11.1%	0 0.0%	
	生産工程従事	50 100%	2 4.0%	38 76.0%	0 0.0%	6 12.0%	0 0.0%	6 12.0%	0 0.0%	
	家庭従事	87 100%	41 47.1%	4 4.6%	0 0.0%	14 16.1%	2 2.3%	30 34.5%	0 0.0%	
	学生	13 100%	0 0.0%	0 0.0%	11 84.6%	0 0.0%	0 0.0%	2 15.4%	0 0.0%	
	無職	88 100%	40 45.5%	7 8.0%	0 0.0%	10 11.4%	3 3.4%	31 35.2%	0 0.0%	
その他	37 100%	15 40.5%	12 32.4%	0 0.0%	3 8.1%	2 5.4%	5 13.5%	0 0.0%		
性別× 年代別	男性 20～39歳	99 100%	1 1.0%	73 73.7%	7 7.1%	4 4.0%	0 0.0%	14 14.1%	0 0.0%	
	男性 40～59歳	134 100%	7 5.2%	81 60.4%	1 0.7%	36 26.9%	2 1.5%	15 11.2%	0 0.0%	
	男性 60～74歳	102 100%	45 44.1%	26 25.5%	0 0.0%	20 19.6%	3 2.9%	17 16.7%	0 0.0%	
	女性 20～39歳	105 100%	8 7.6%	59 56.2%	5 4.8%	1 1.0%	2 1.9%	31 29.5%	0 0.0%	
	女性 40～59歳	105 100%	19 18.1%	54 51.4%	0 0.0%	15 14.3%	2 1.9%	19 18.1%	0 0.0%	
	女性 60～74歳	97 100%	59 60.8%	8 8.2%	0 0.0%	13 13.4%	1 1.0%	21 21.6%	0 0.0%	

## (11) 健診を受けなかった理由

問 10-1 いずれの健診も受けていない方にお聞きします。  
受けなかった理由を教えてください。(〇はいくつでも)

図 11 健診を受けなかった理由



最も多い理由は「体調が悪くないから」と「きっかけがないから」

### 【全体結果】

前問でいずれの健診も受けていないと回答した方に、その理由を聞いた。

「体調が悪くないから」と「健診を受けるきっかけがないから」(各 34.2%) が最も高く、「定期的に治療または検査を受けているから」(20.5%)、「心配な時はいつでも医療機関に受診できるから」(19.7%) が続く。



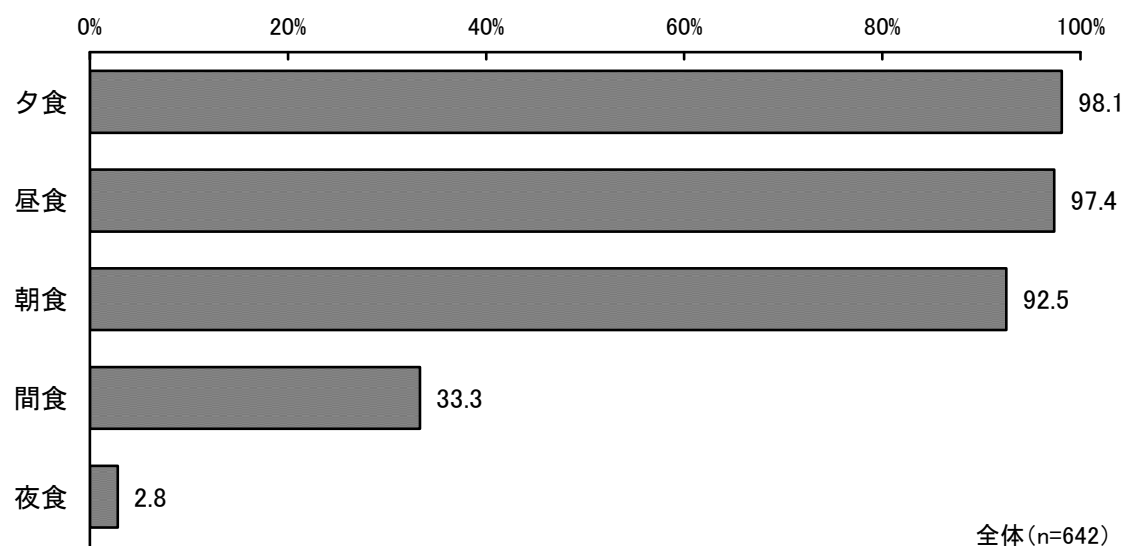
図 11-1 健診を受けなかった理由（性別／年代別／職業別／性・年代別）

	合計 (%ベース)	特定健診 の制度が 分からな いから	体調が悪 くないか ら	定期的 に治療 または 検査を 受けて いるか ら	心配な 時はい つでも 医療機 関を受 診でき るから	平日の 遅い時 間や土 日に受 けるこ とがで きない から	健診に 時間か かりす ぎから	自宅や 職場の 近くで 受ける ことが できな いから	検査に 伴う苦 痛や、 不安が あるか ら	受診の 手続が 面倒か ら	健診を 受ける きつな いから	結果が悪 かったり 、保健 指導が 嫌だか ら	その他	無回答	
全体結果	117 100%	16 13.7%	40 34.2%	24 20.5%	23 19.7%	8 6.8%	5 4.3%	1 0.9%	10 8.5%	16 13.7%	40 34.2%	2 1.7%	17 14.5%	3 2.6%	
性別	男性	46 100%	5 10.9%	16 34.8%	10 21.7%	6 13.0%	5 10.9%	2 4.3%	0 0.0%	3 6.5%	6 13.0%	0 0.0%	2 4.3%	0 0.0%	
	女性	71 100%	11 15.5%	24 33.8%	14 19.7%	17 23.9%	3 4.2%	3 4.2%	1 1.4%	7 9.9%	10 14.1%	25 35.2%	2 2.8%	15 21.1%	3 4.2%
年代別	20～39歳	45 100%	13 28.9%	12 26.7%	2 4.4%	5 11.1%	4 8.9%	2 4.4%	0 0.0%	5 11.1%	6 13.3%	33 73.3%	2 4.4%	9 20.0%	0 0.0%
	40～59歳	34 100%	1 2.9%	12 35.3%	10 29.4%	6 17.6%	4 11.8%	2 5.9%	1 2.9%	2 5.9%	6 17.6%	5 14.7%	0 0.0%	2 5.9%	1 2.9%
	60～74歳	38 100%	2 5.3%	16 42.1%	12 31.6%	12 31.6%	0 0.0%	1 2.6%	0 0.0%	3 7.9%	4 10.5%	2 5.3%	0 0.0%	6 15.8%	2 5.3%
職業別	専門的・ 技術的職業	10 100%	0 0.0%	2 20.0%	1 10.0%	1 10.0%	3 30.0%	2 20.0%	1 10.0%	0 0.0%	1 10.0%	3 30.0%	0 0.0%	3 30.0%	0 0.0%
	管理的職業	1 4%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	事務職	4 100%	1 25.0%	0 0.0%	1 25.0%	1 25.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 25.0%	0 0.0%	2 50.0%	1 100.0%	1 100.0%	0 0.0%
	販売職	9 100%	2 22.2%	4 44.4%	2 22.2%	1 11.1%	2 22.2%	0 0.0%	0 0.0%	2 22.2%	1 11.1%	5 55.6%	0 0.0%	1 11.1%	0 0.0%
	サービス職	12 100%	1 8.3%	7 58.3%	1 8.3%	2 16.7%	0 0.0%	2 16.7%	0 0.0%	4 33.3%	5 41.7%	8 66.7%	1 8.3%	1 8.3%	0 0.0%
	保安職	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	農業	5 100%	1 20.0%	4 80.0%	0 0.0%	2 40.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 20.0%	1 20.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	林業	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	漁業	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	運輸・ 機械運転従事	2 100%	0 0.0%	2 100.0%	0 0.0%	1 50.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	生産工程従事	6 100%	2 33.3%	1 16.7%	1 16.7%	1 16.7%	1 16.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 33.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	家庭従事	30 100%	5 16.7%	12 40.0%	6 20.0%	8 26.7%	2 6.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	4 13.3%	7 23.3%	0 0.0%	6 20.0%	2 6.7%
	学生	2 100%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 50.0%	1 50.0%	1 50.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	無職	31 100%	3 9.7%	7 22.6%	11 35.5%	4 12.9%	0 0.0%	1 3.2%	0 0.0%	2 6.5%	3 9.7%	9 29.0%	0 0.0%	4 12.9%	1 3.2%
その他	5 100%	1 20.0%	1 20.0%	1 20.0%	1 20.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 40.0%	0 0.0%	1 20.0%	0 0.0%	
性別× 年代別	男性 20～39歳	14 100%	4 28.6%	3 21.4%	1 7.1%	1 7.1%	2 14.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 14.3%	10 71.4%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	男性 40～59歳	15 100%	0 0.0%	5 33.3%	3 20.0%	1 6.7%	3 20.0%	1 6.7%	0 0.0%	1 6.7%	3 20.0%	4 26.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	男性 60～74歳	17 100%	1 5.9%	8 47.1%	6 35.3%	4 23.5%	0 0.0%	1 5.9%	0 0.0%	2 11.8%	1 5.9%	1 5.9%	0 0.0%	2 11.8%	0 0.0%
	女性 20～39歳	31 100%	9 29.0%	9 29.0%	1 3.2%	4 12.9%	2 6.5%	2 6.5%	0 0.0%	5 16.1%	4 12.9%	23 74.2%	2 6.5%	9 29.0%	0 0.0%
	女性 40～59歳	19 100%	1 5.3%	7 36.8%	7 36.8%	5 26.3%	1 5.3%	1 5.3%	1 5.3%	1 5.3%	3 15.8%	1 5.3%	0 0.0%	2 10.5%	1 5.3%
	女性 60～74歳	21 100%	1 4.8%	8 38.1%	6 28.6%	8 38.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 4.8%	3 14.3%	1 4.8%	0 0.0%	4 19.0%	2 9.5%

## (12) 1日にとる食事

問 11 1日に何食、食事をとりますか。(食べるもの全てに○)

図 12 1日にとる食事



9割以上が「朝食」、「昼食」、「夕食」をとる

### 【全体結果】

「夕食」(98.1%)、「昼食」(97.4%)、「朝食」(92.5%)と3食ともに9割以上が回答している。

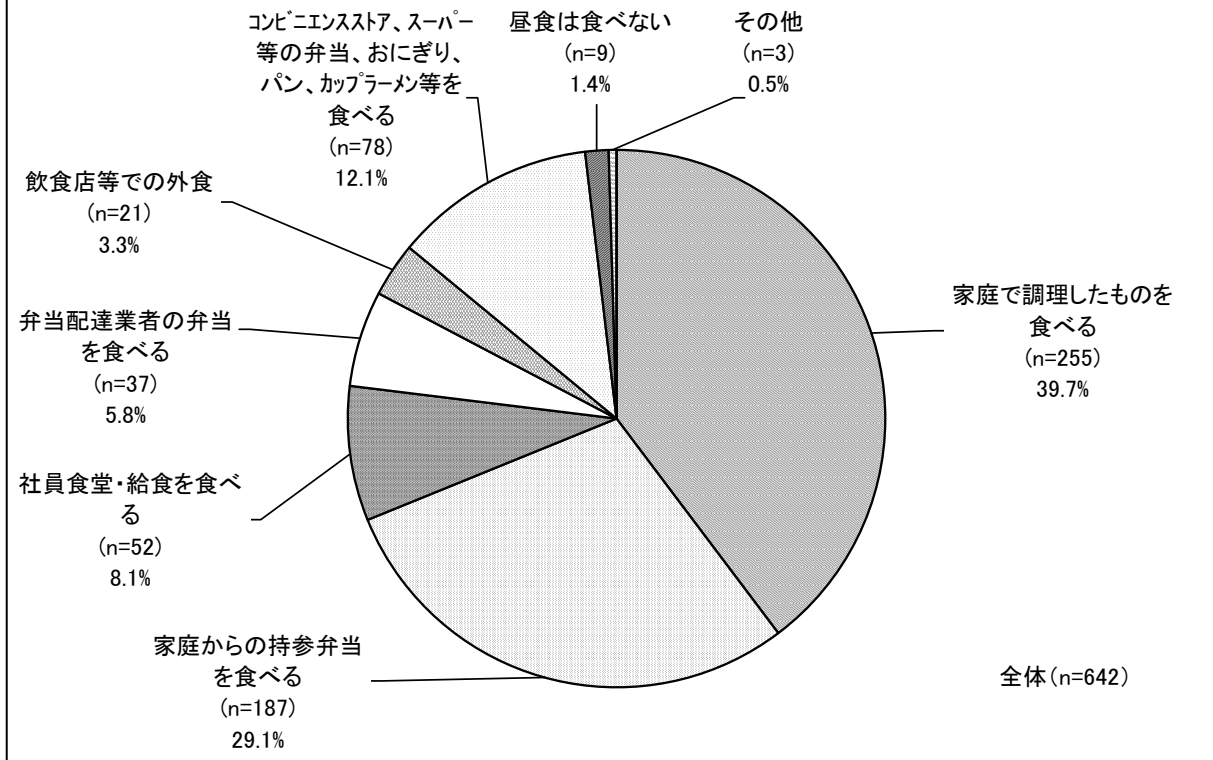
図 12-1 1日にとる食事（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

		合 計 (%ベース)	朝食	昼食	夕食	夜食	間食	無回答
全体結果		642 100%	594 92.5%	625 97.4%	630 98.1%	18 2.8%	214 33.3%	0 0.0%
性別	男性	335 100%	300 89.6%	324 96.7%	328 97.9%	14 4.2%	58 17.3%	0 0.0%
	女性	307 100%	294 95.8%	301 98.0%	302 98.4%	4 1.3%	156 50.8%	0 0.0%
年代別	20～39歳	204 100%	187 91.7%	199 97.5%	202 99.0%	7 3.4%	79 38.7%	0 0.0%
	40～59歳	239 100%	213 89.1%	232 97.1%	234 97.9%	9 3.8%	64 26.8%	0 0.0%
	60～74歳	199 100%	194 97.5%	194 97.5%	194 97.5%	2 1.0%	71 35.7%	0 0.0%
世帯構成別	単身	38 100%	34 89.5%	33 86.8%	37 97.4%	1 2.6%	18 47.4%	0 0.0%
	1世代(夫婦のみ、)	130 100%	125 96.2%	130 100.0%	129 99.2%	1 0.8%	32 24.6%	0 0.0%
	2世代(親と子)	348 100%	319 91.7%	339 97.4%	341 98.0%	12 3.4%	120 34.5%	0 0.0%
	3世代(親と子と孫)	114 100%	105 92.1%	112 98.2%	111 97.4%	4 3.5%	41 36.0%	0 0.0%
	その他	12 100%	11 91.7%	11 91.7%	12 100.0%	0 0.0%	3 25.0%	0 0.0%
性別×年代別	男性 20～39歳	99 100%	87 87.9%	95 96.0%	98 99.0%	6 6.1%	25 25.3%	0 0.0%
	男性 40～59歳	134 100%	113 84.3%	129 96.3%	131 97.8%	7 5.2%	17 12.7%	0 0.0%
	男性 60～74歳	102 100%	100 98.0%	100 98.0%	99 97.1%	1 1.0%	16 15.7%	0 0.0%
	女性 20～39歳	105 100%	100 95.2%	104 99.0%	104 99.0%	1 1.0%	54 51.4%	0 0.0%
	女性 40～59歳	105 100%	100 95.2%	103 98.1%	103 98.1%	2 1.9%	47 44.8%	0 0.0%
	女性 60～74歳	97 100%	94 96.9%	94 96.9%	95 97.9%	1 1.0%	55 56.7%	0 0.0%

### (13) 昼食の内容

問 12 昼食は主に何を食べますか。(○は1つだけ)

図 13 昼食の内容



————— 「家庭で調理したもの」と「持参弁当」で7割弱 —————

#### 【全体結果】

「家庭で調理したものを食べる」(39.7%)が最も高く、「家庭からの持参弁当を食べる」(29.1%)が続き、この2項目で全体の7割弱を占める。「コンビニエンスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる」(12.1%)が3番目に高い。

図 13-1 昼食の内容 (○は1つだけ)  
(性別/年代別/世帯構成別)

- 家庭で調理したものを食べる
- 社員食堂・給食を食べる
- 飲食店等での外食
- 昼食は食べない
- 無回答
- 家庭からの持参弁当を食べる
- 弁当配達業者の弁当を食べる
- コンビニエンスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる
- その他

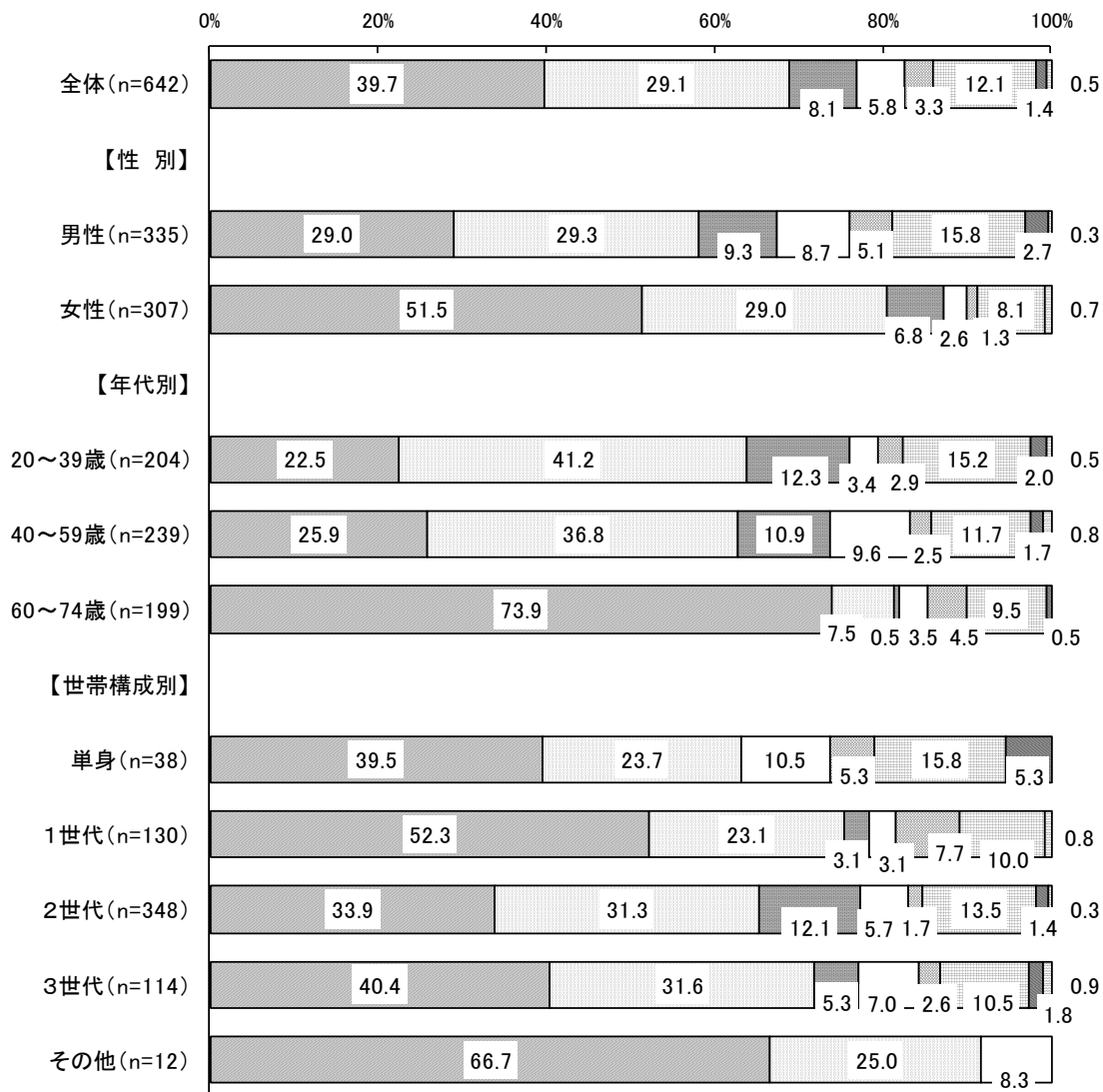
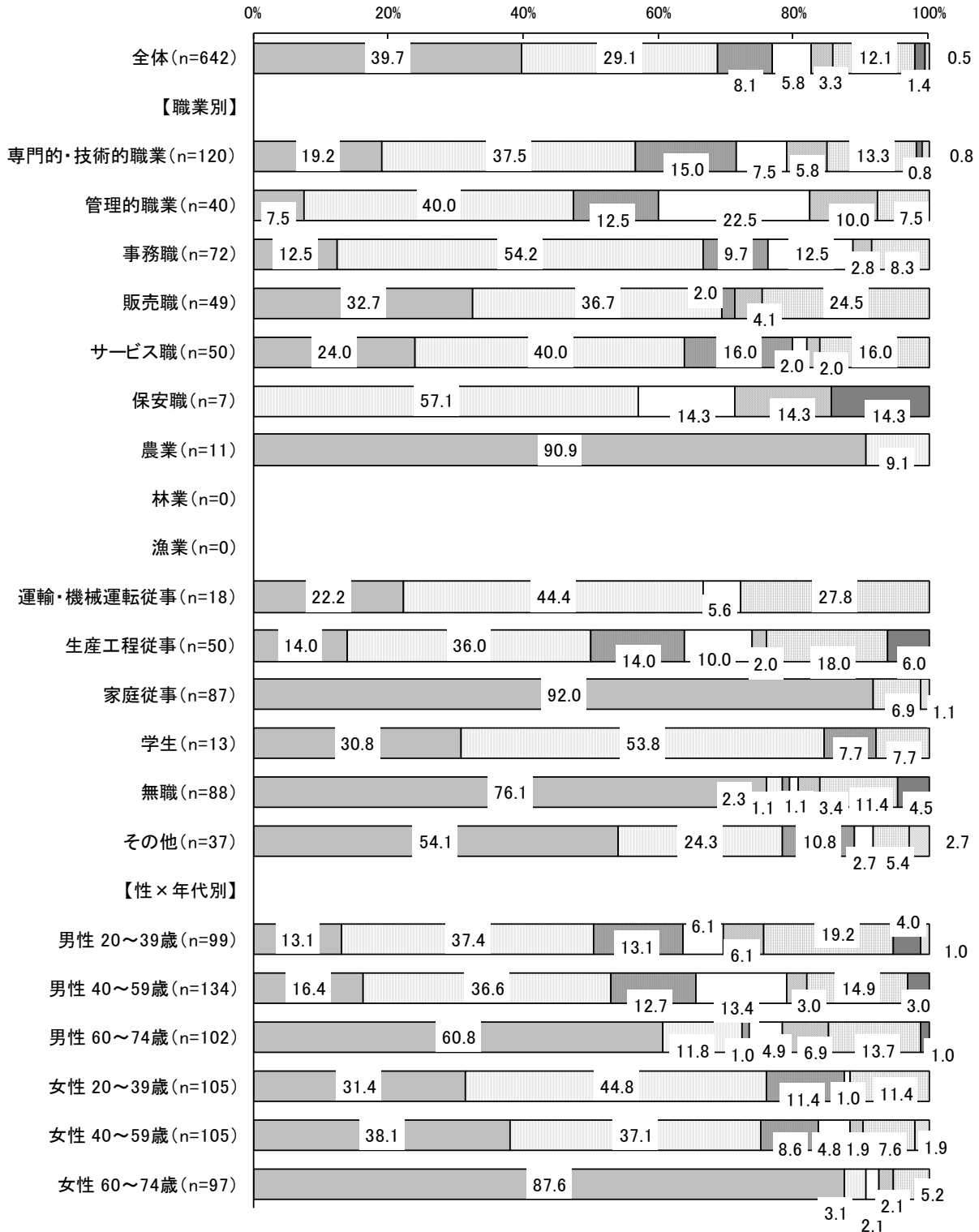


図 13-2 昼食の内容 (○は1つだけ)  
(職業別/性・年代別)

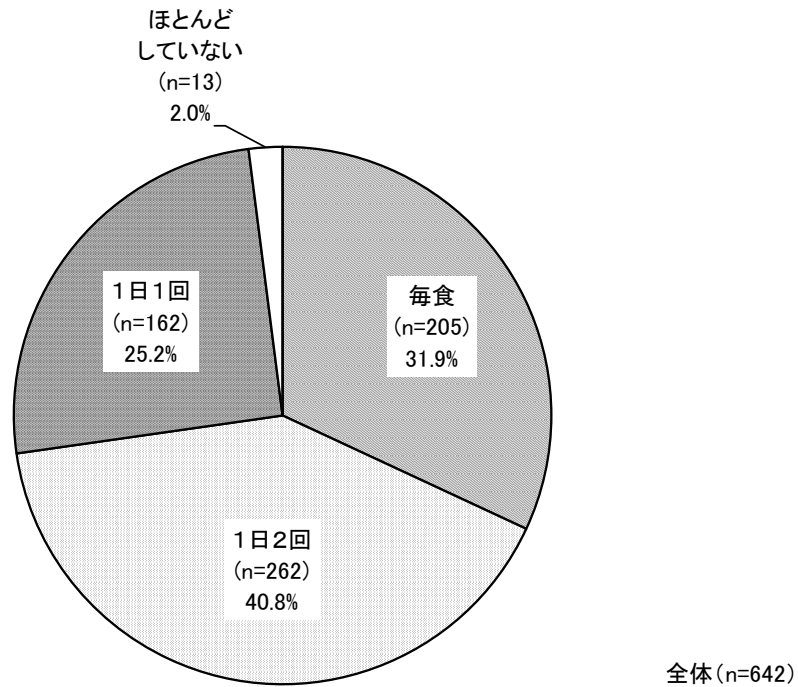
- 家で調理したものを食べる
- 社員食堂・給食を食べる
- 飲食店等での外食
- 昼食は食べない
- 無回答
- 家庭からの持参弁当を食べる
- 弁当配達業者の弁当を食べる
- コンビニエンスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる
- その他



(14) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

問 13 1日のうち、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事を何回していますか。（○は1つだけ）

図 14 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

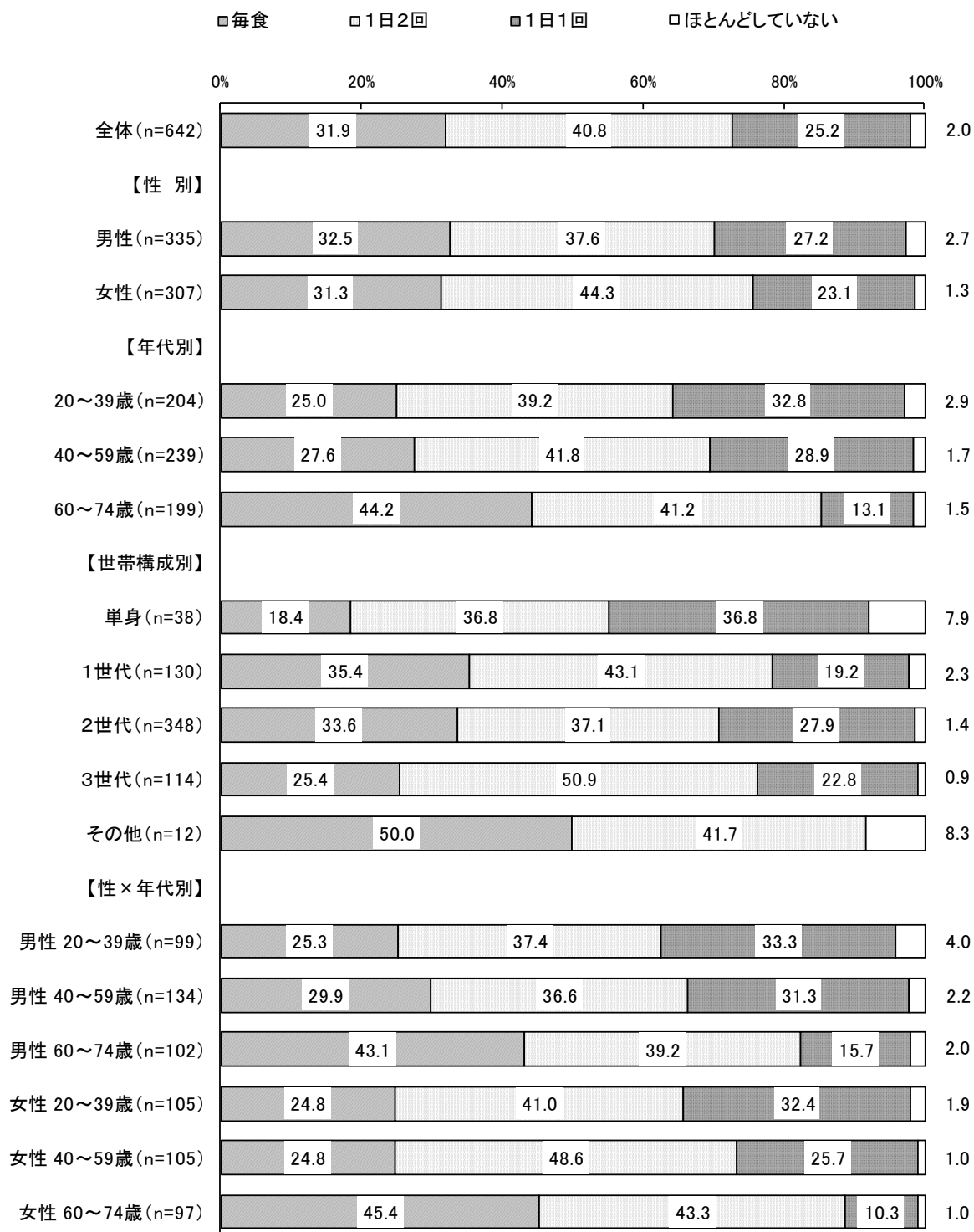


——— 主食・主菜・副菜のそろった食事は「1日2回」が4割 ———

【全体結果】

「1日2回」(40.8%) が4割で最も高い。「毎食」(31.9%)、「1日1回」(25.2%) がこれに続く。

図 14-1 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数  
(性別／年代別／世帯構成別／性・年代別)

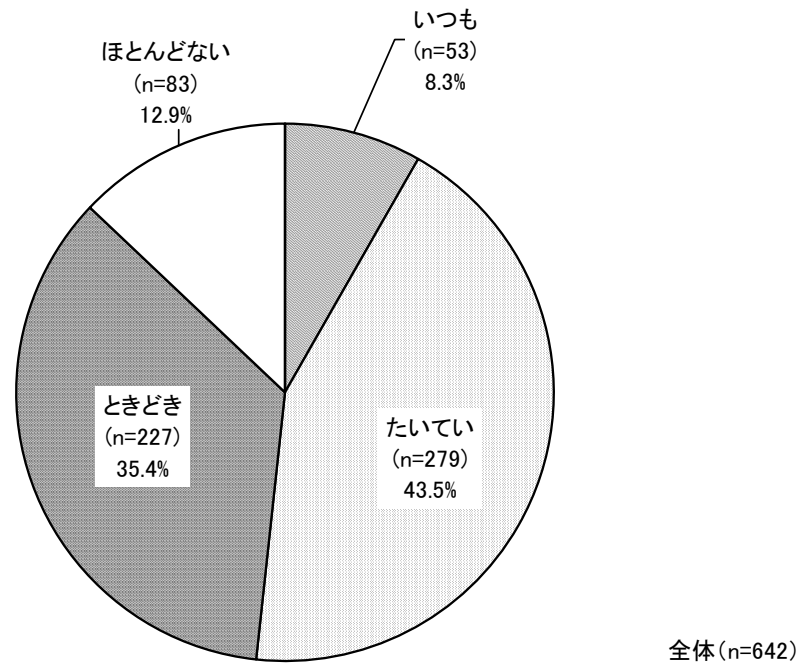




(15) 食事を満腹になるまで食べるか

問 14 食事は満腹になるまで食べますか。(○は1つだけ)

図 15 食事を満腹になるまで食べるか

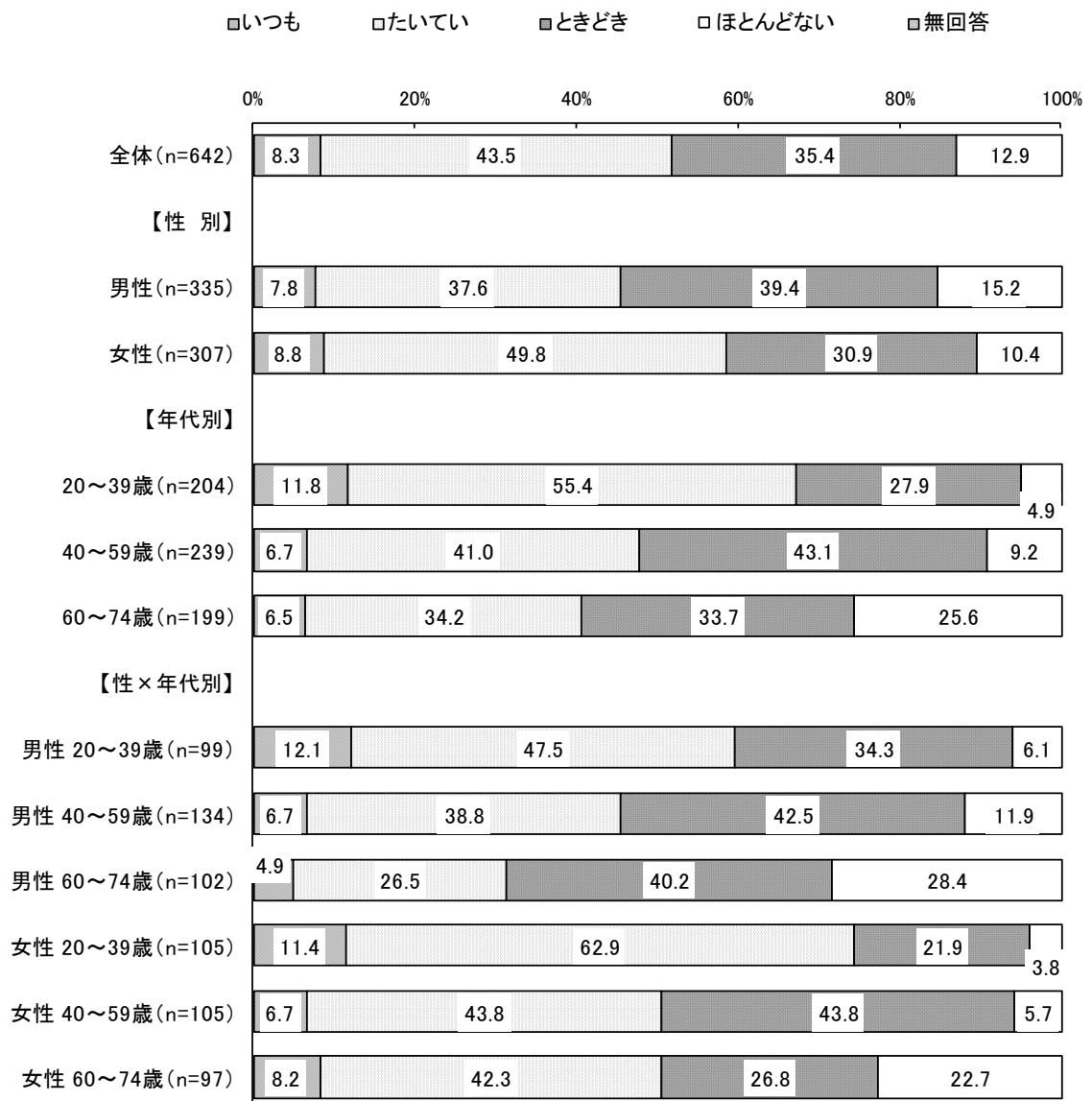


————— 4割強が「たいてい」満腹になるまで食べると回答 —————

【全体結果】

「たいてい」(43.5%) が4割強で最も高く、「ときどき」(35.4%) が続く。

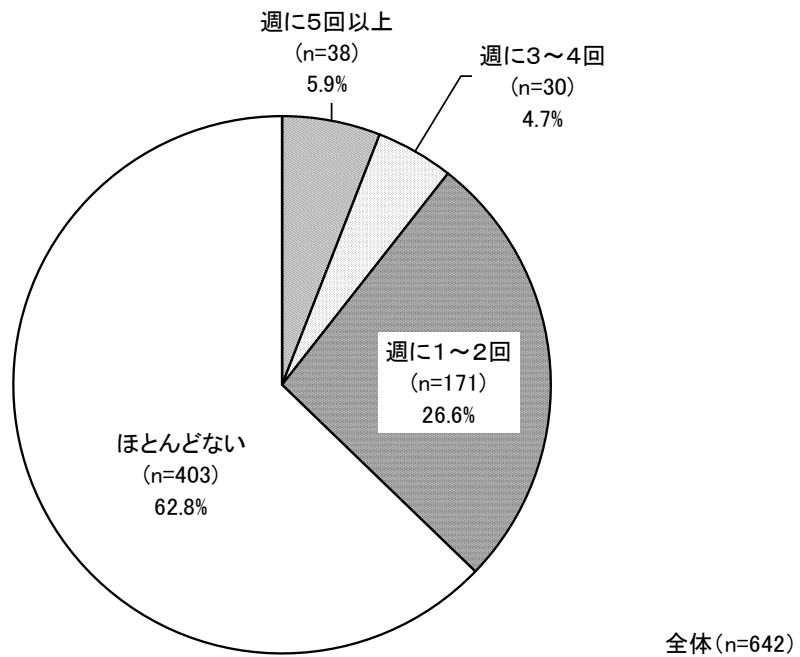
図 15-1 食事を満腹になるまで食べるか（性別／年代別／性・年代別）



(16) 主食の重ね食べ

問 15 1回の食事で、主食（ごはん、パン、麺）を組み合わせる食べ方がありますか。（○は1つだけ）

図 16 主食の重ね食べ

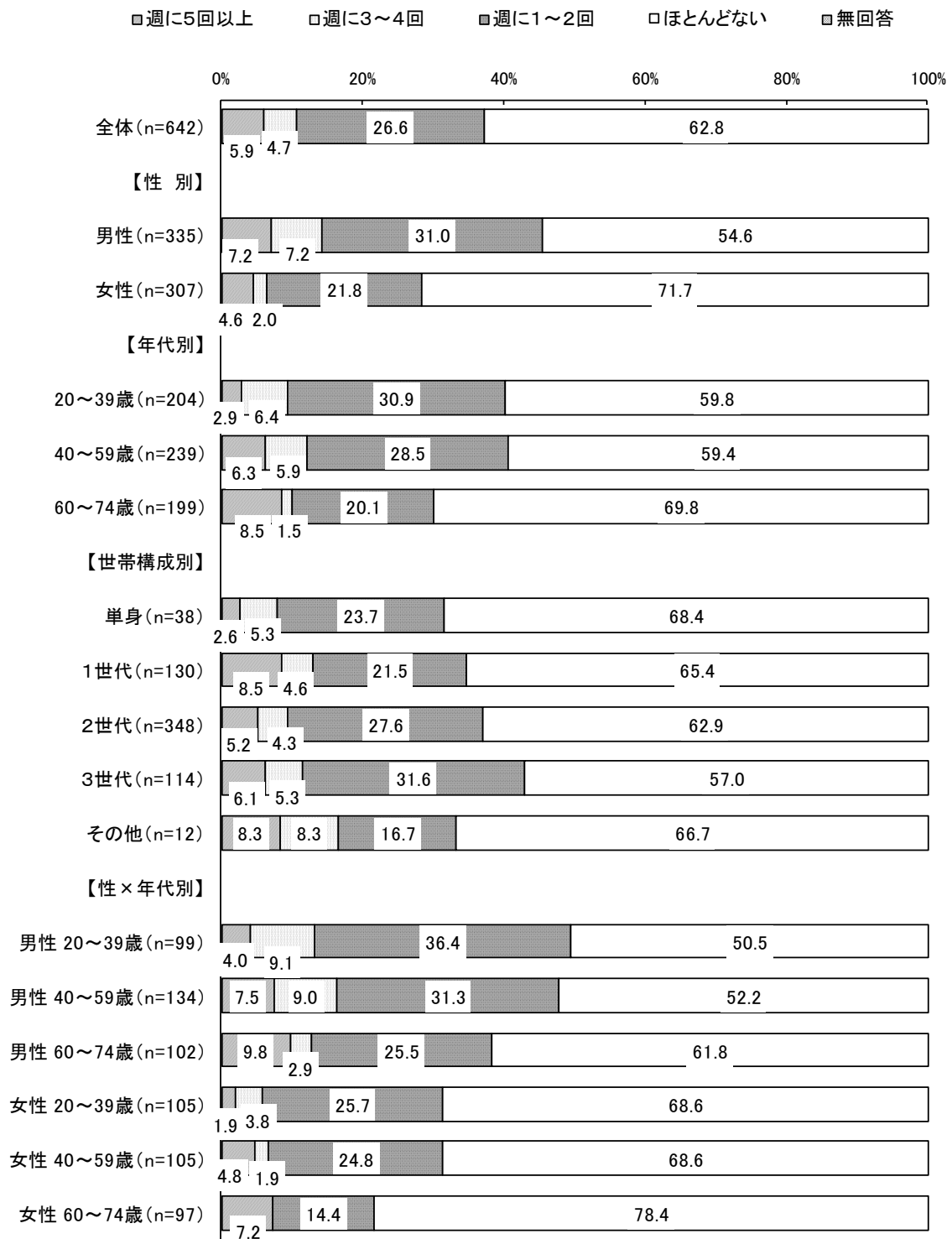


6割強が「ほとんどない」と回答

【全体結果】

「ほとんどない」(62.8%)が最も高く、6割強を占める。「週に1~2回」(26.6%)が続く。

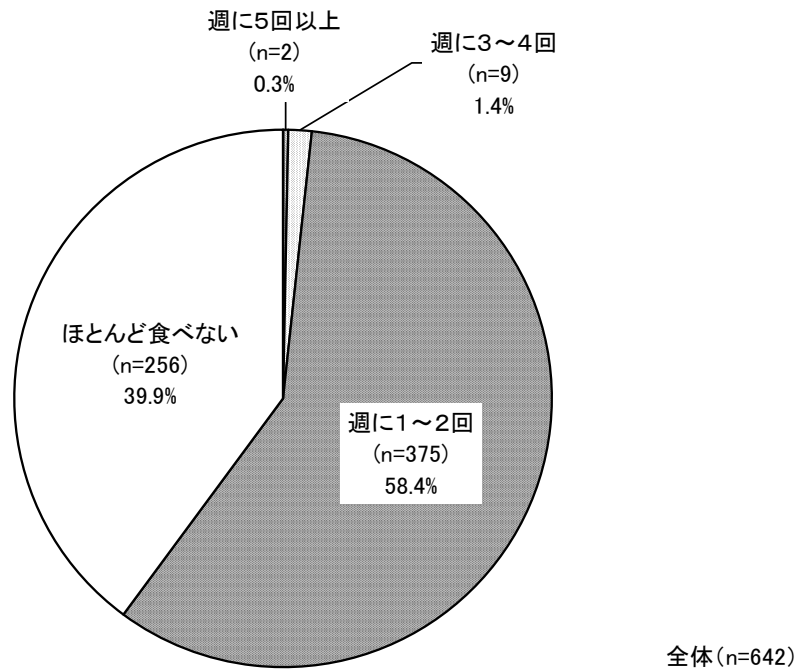
図 16-1 主食の重ね食べ（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(17) 丼物等を食べる頻度

問 16 丼物やカレーライスを食べる頻度はどのくらいですか。  
(○は1つだけ)

図 17 丼物等を食べる頻度

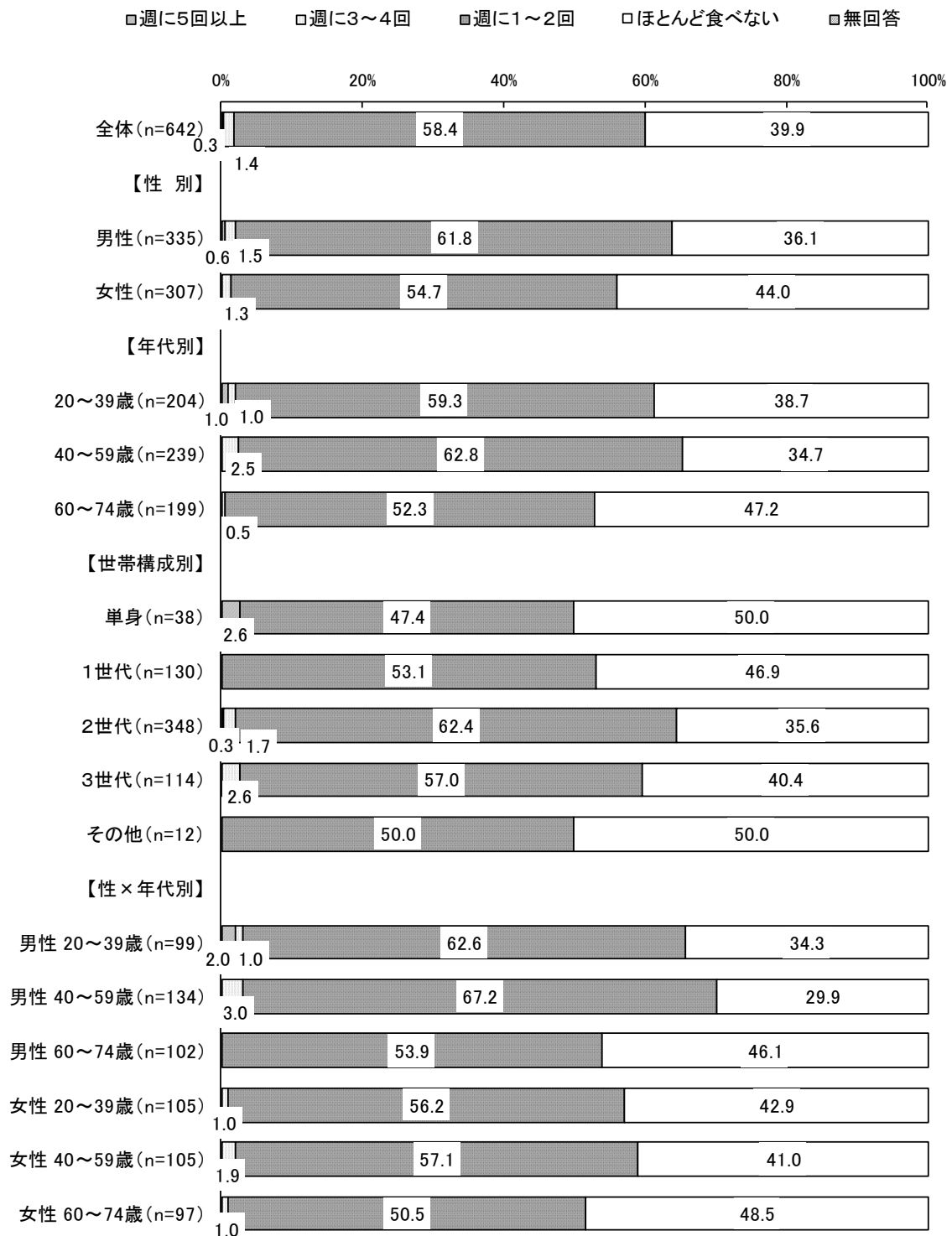


6割弱が「週に1~2回」と回答

【全体結果】

「週に1~2回」(58.4%)が最も高く、6割弱を占める。「ほとんど食べない」(39.9%)が4割。

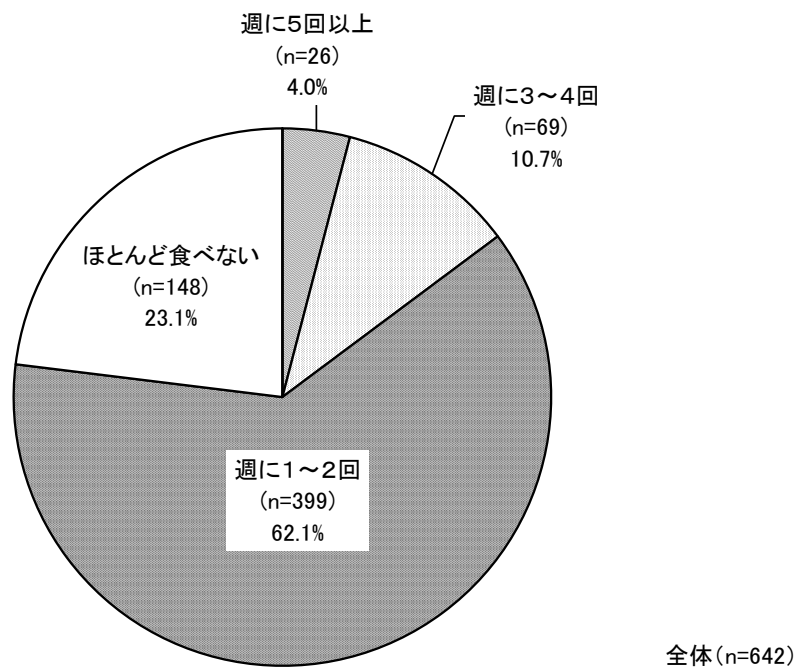
図 17-1 丼物等を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(18) 麺類を食べる頻度

問 17 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 18 麺類を食べる頻度

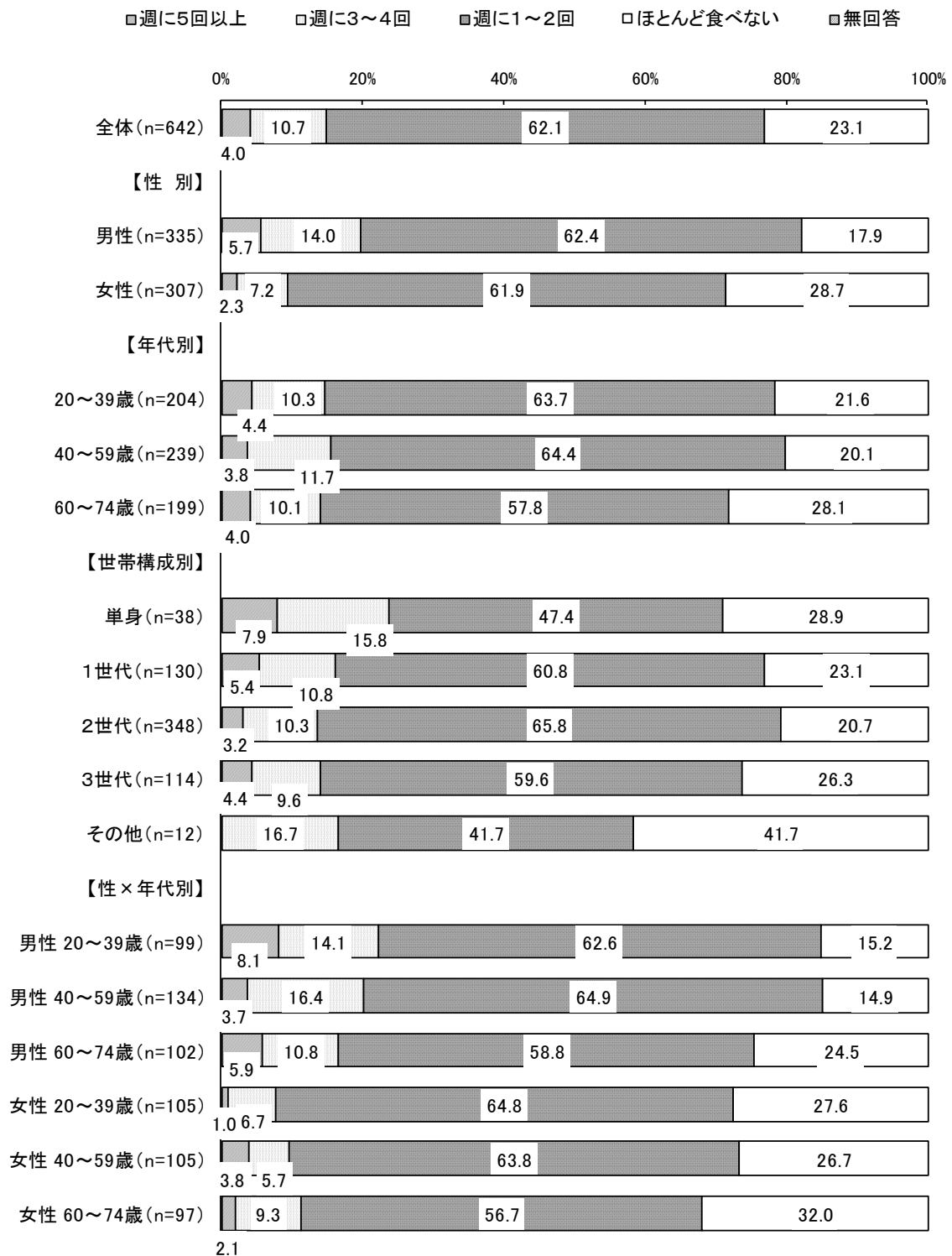


6割強が「週に1~2回」と回答

【全体結果】

「週に1~2回」(62.1%)が最も高く、6割強を占める。「ほとんど食べない」(23.1%)が2割台で続く。

図 18-1 麺類を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

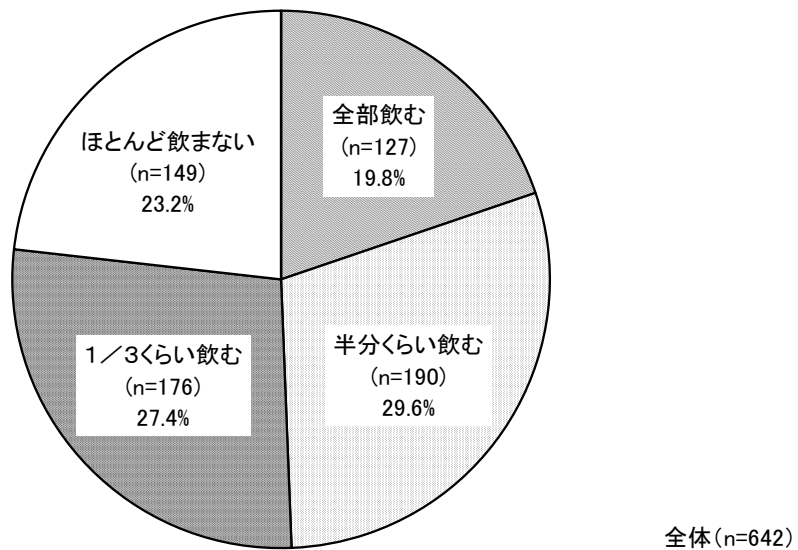




(19) 麺類の汁を飲むか

問 18 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか。（○は1つだけ）

図 19 麺類の汁を飲むか

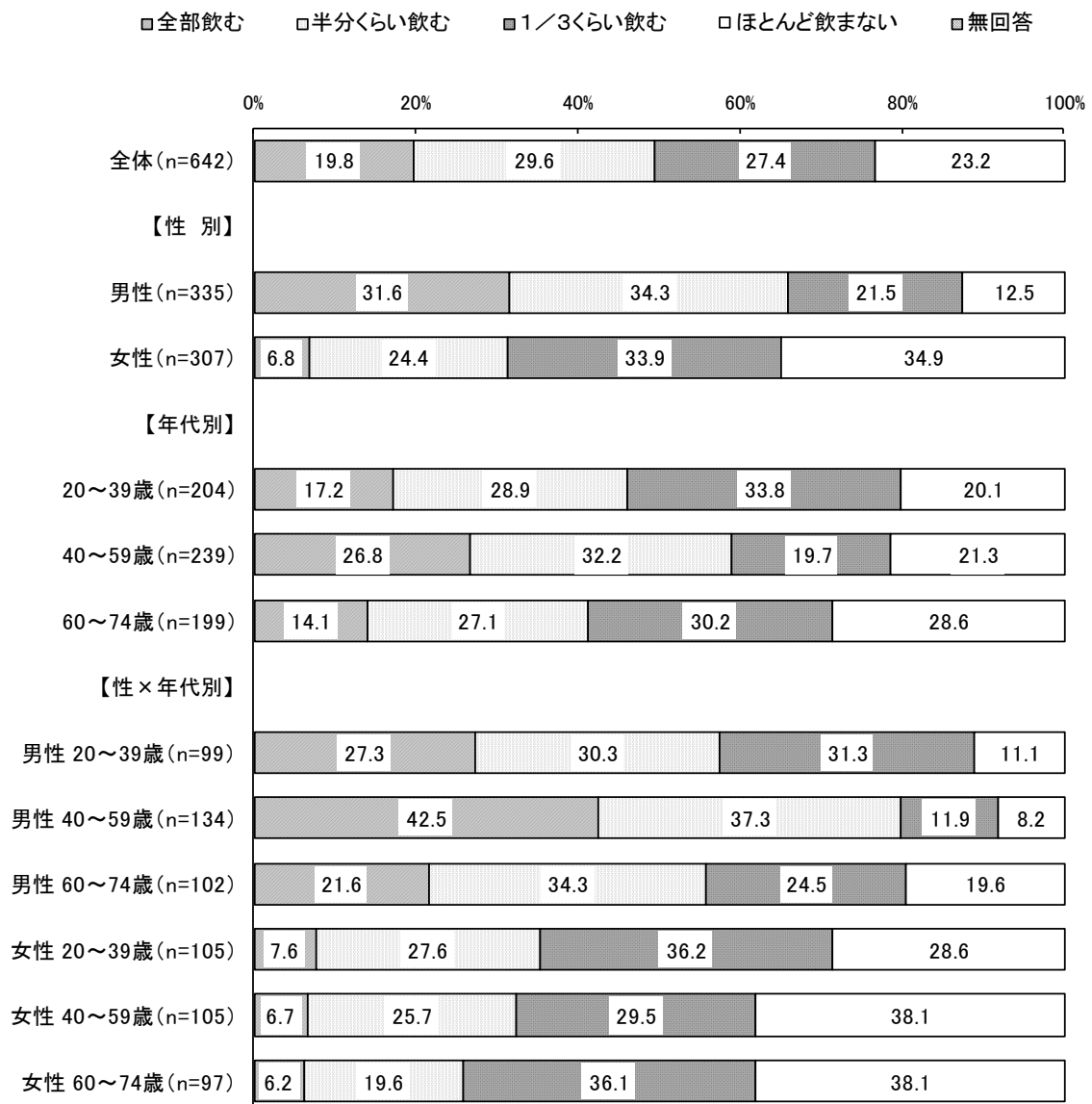


————— 3割が「半分くらい飲む」と回答 —————

【全体結果】

「半分くらい飲む」(29.6%) が最も高く、3割を占める。「1/3くらい飲む」(27.4%)、「ほとんど飲まない」(23.2%) が続く。

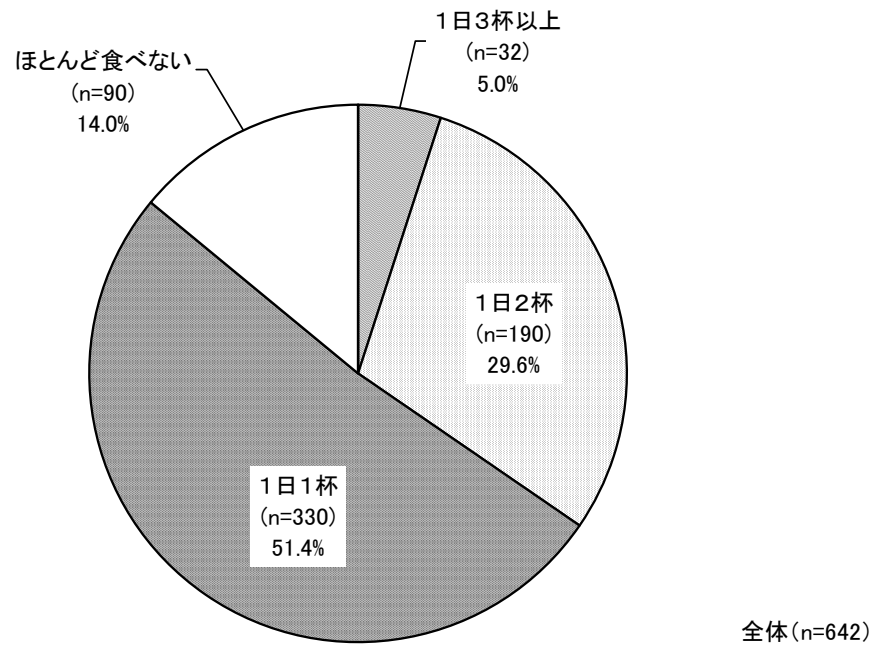
図 19-1 麺類の汁を飲むか（性別／年代別／性・年代別）



(20) 汁物を食べる頻度

問 19 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。  
(○は1つだけ)

図 20 汁物を食べる頻度

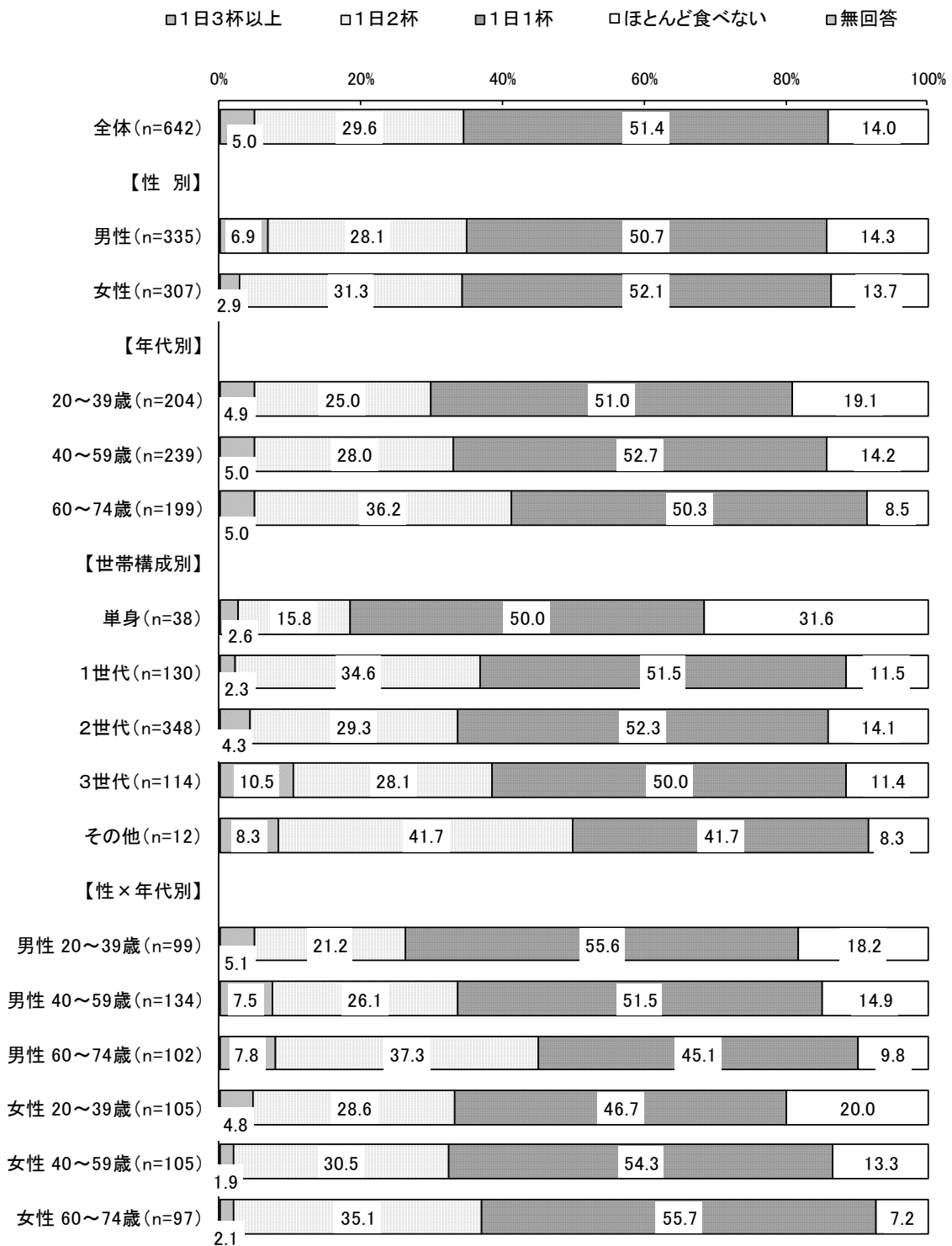


————— 半数以上が「1日1杯」と回答 —————

【全体結果】

「1日1杯」(51.4%)が最も高く、半数以上を占める。「1日2杯」(29.6%)が3割で続く。

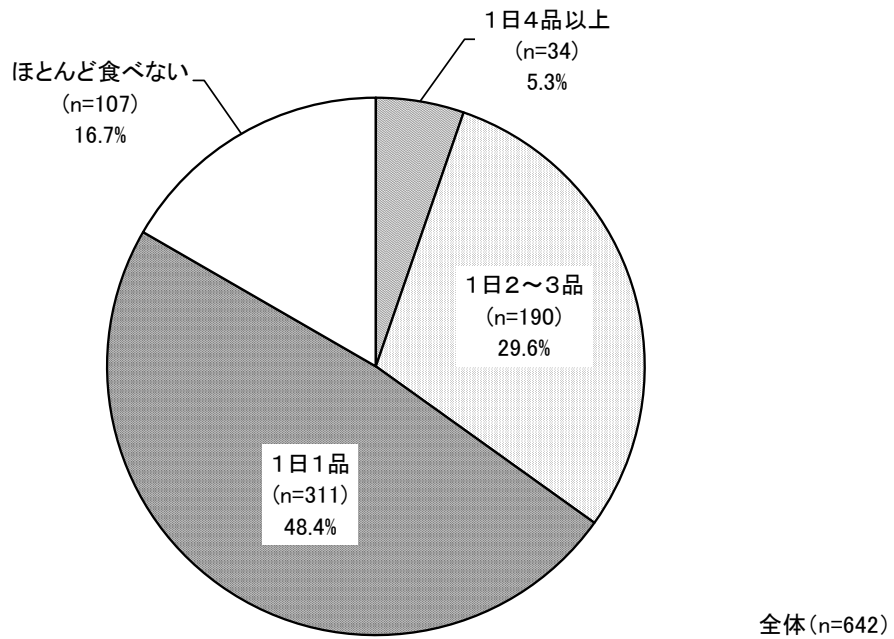
図 20-1 汁物を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(21) 煮物を食べる品数

問 20 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）  
を食べる品数はどのくらいですか。（〇は1つだけ）

図 21 煮物を食べる品数

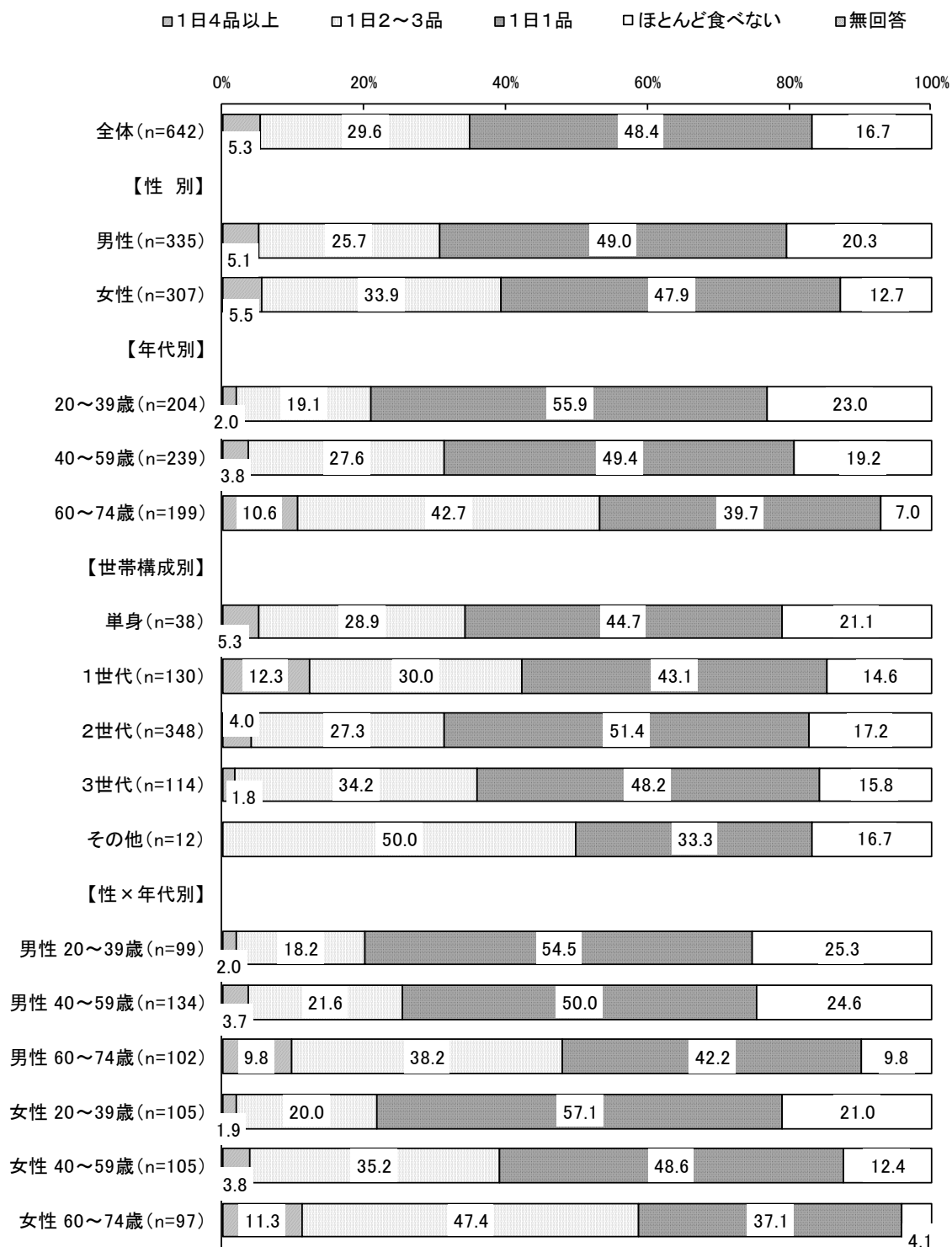


————— 半数近くが「1日1品」と回答 —————

【全体結果】

「1日1品」(48.4%) が最も高く、半数近くを占める。「1日2~3品」(29.6%)  
が3割で続く。

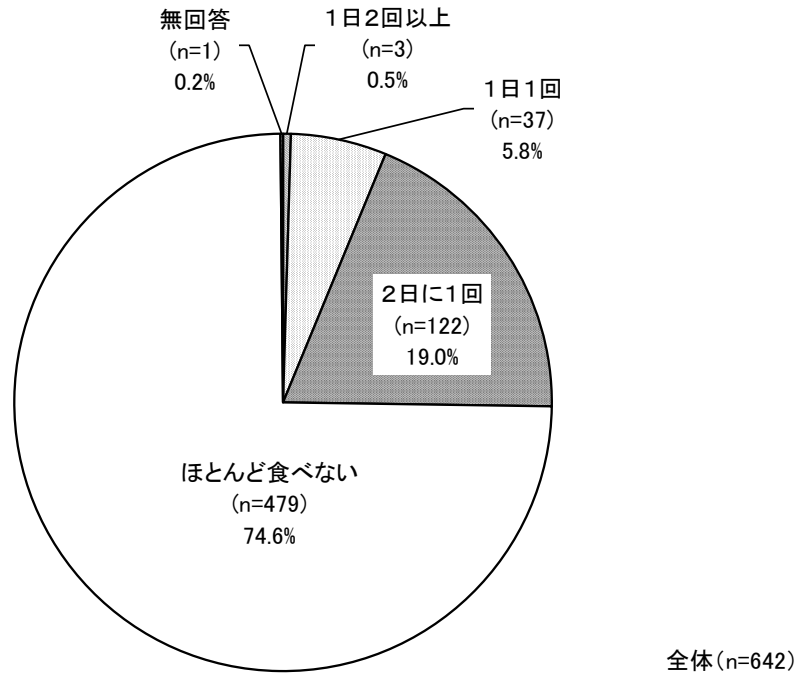
図 21-1 煮物を食べる品数（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



## (22) 魚介塩蔵品を食べる頻度

問 21 魚介塩蔵品（たらこ、すじこ、いくらなど）を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 22 魚介塩蔵品を食べる頻度

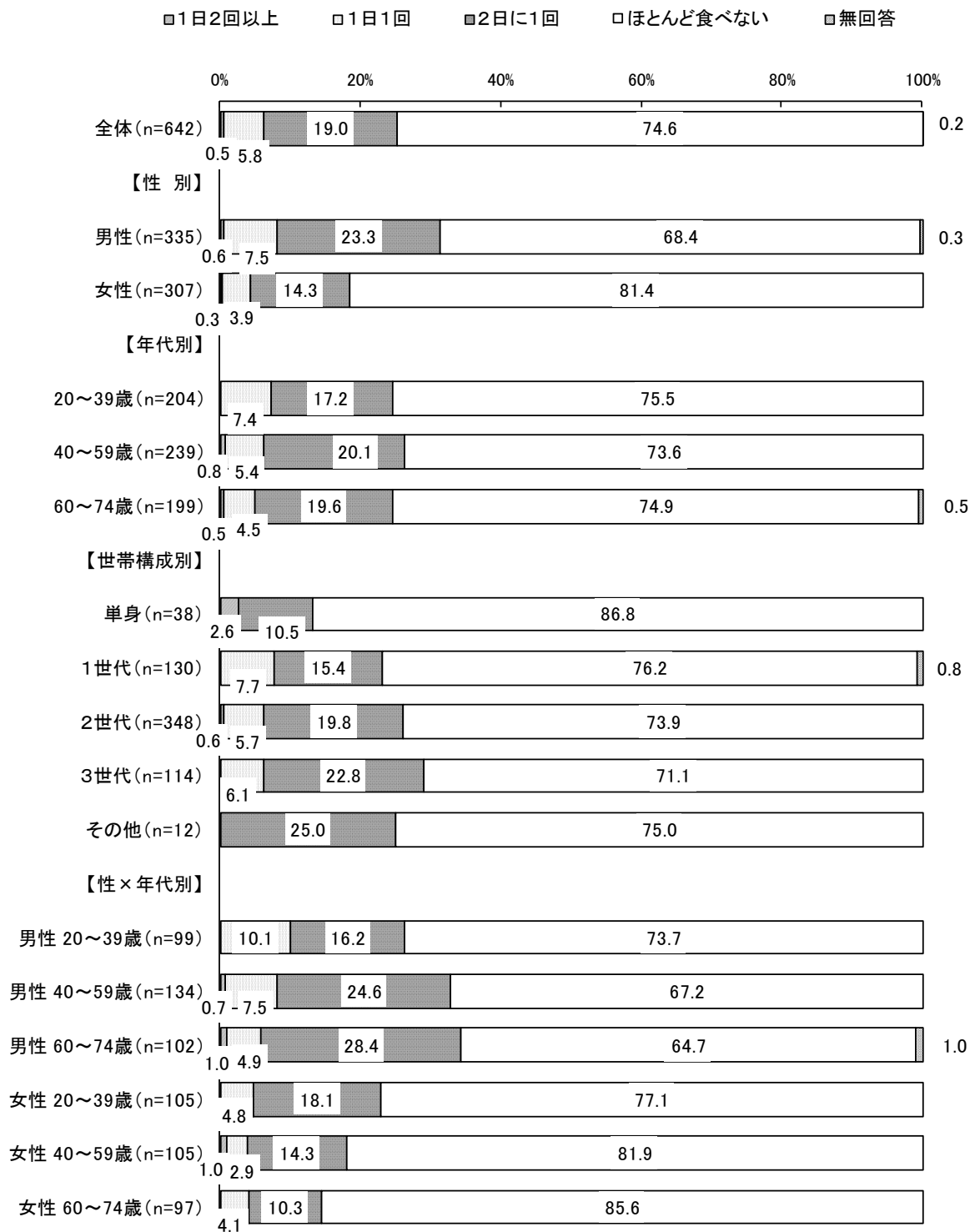


——— 全体の4分の3が「ほとんど食べない」と回答 ———

### 【全体結果】

「ほとんど食べない」(74.6%)が最も高く、全体の4分の3を占める。「2日に1回」(19.0%)が続く。

図 22-1 魚介塩蔵品を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

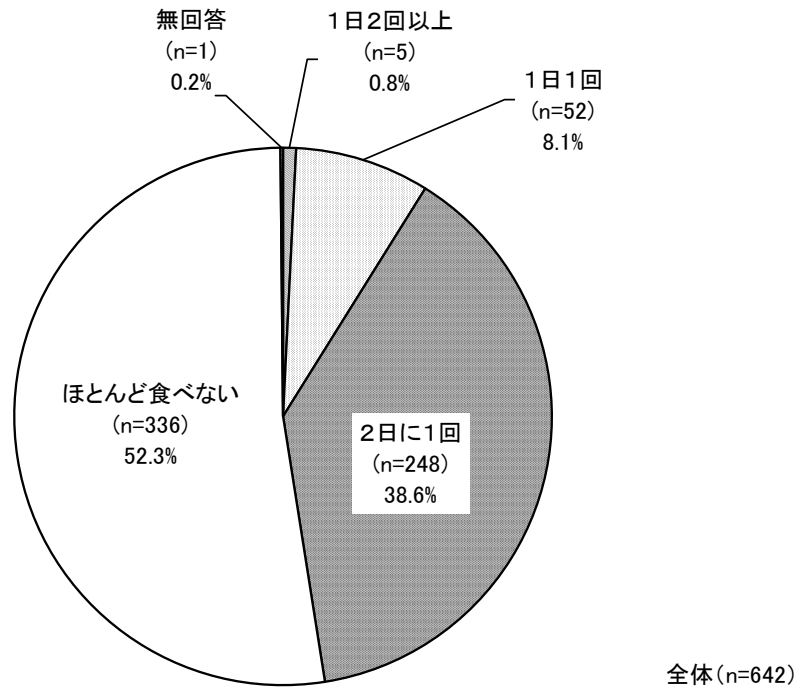




(23) 塩魚を食べる頻度

問 22 塩魚（塩ざけ、甘塩ざけ、塩さば、干物など）を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 23 塩魚を食べる頻度

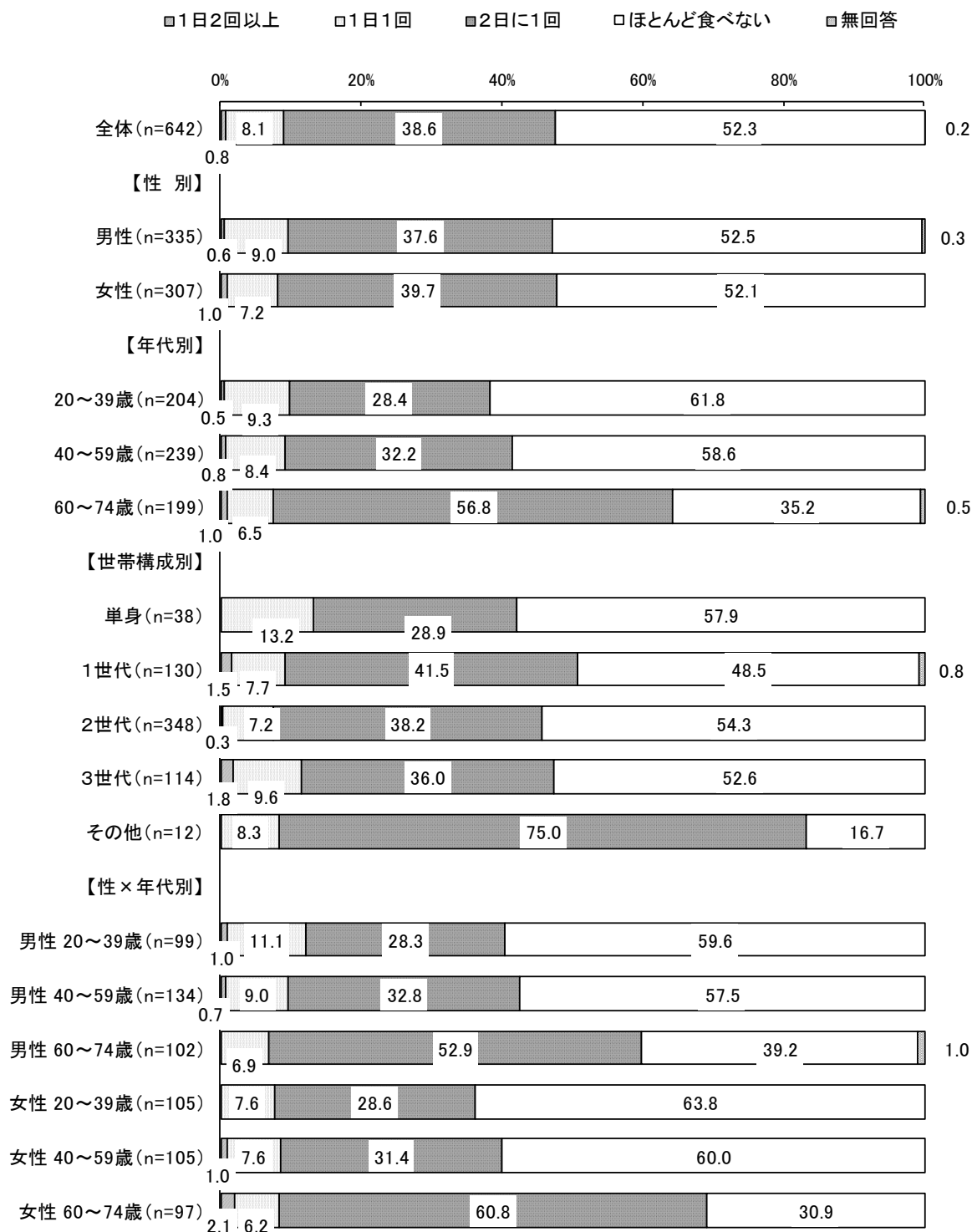


半数以上が「ほとんど食べない」と回答

【全体結果】

「ほとんど食べない」（52.3%）が半数以上で最も高い。「2日に1回」（38.6%）が4割弱で続く。

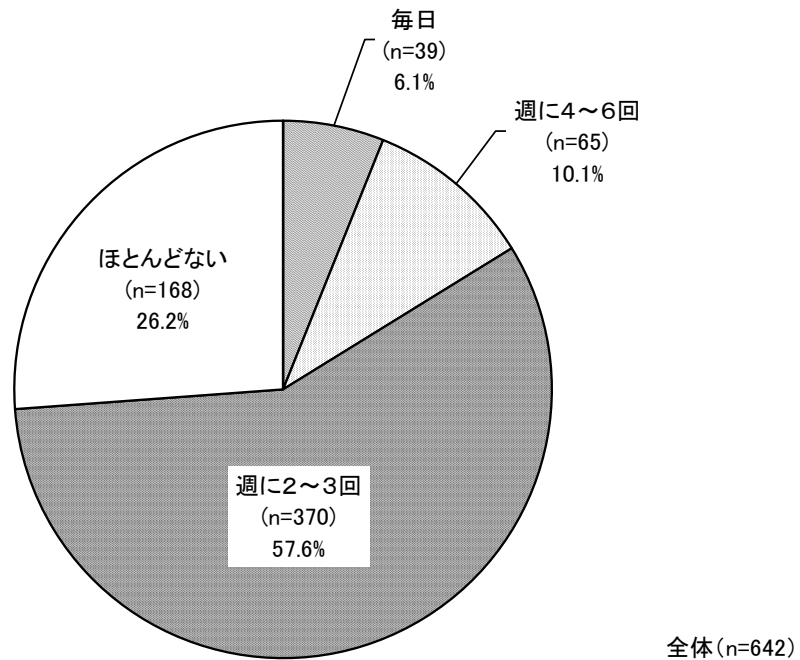
図 23-1 塩魚を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(24) 肉加工品を利用する頻度

問 23 ソーセージ、ウインナー、ハム、ベーコンなどの肉加工品を利用する頻度はどのくらいですか。(〇は1つだけ)

図 24 肉加工品を利用する頻度

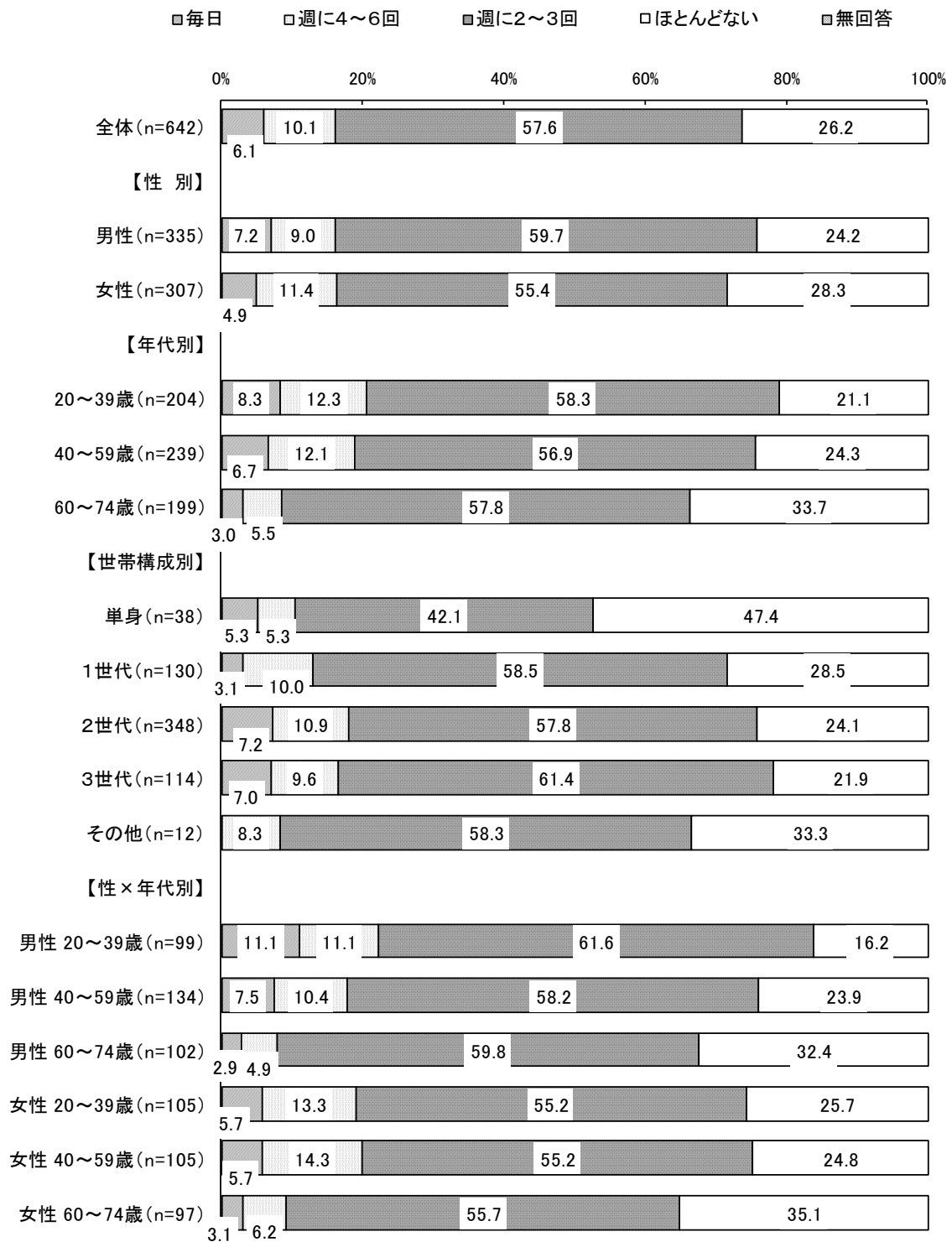


6割弱が「週に2~3回」と回答

【全体結果】

「週に2~3回」(57.6%)が最も高く、6割弱を占める。「ほとんどない」(26.2%)が3割弱で続く。

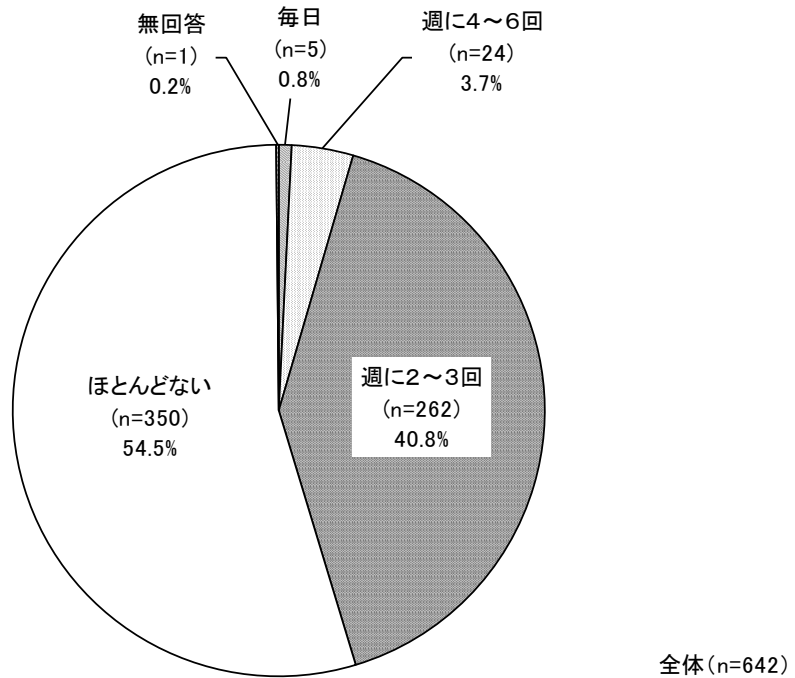
図 24-1 肉加工品を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(25) 魚肉練り製品を利用する頻度

問 24 ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなどの魚肉練り製品を利用する頻度はどのくらいですか。(〇は1つだけ)

図 25 魚肉練り製品を利用する頻度

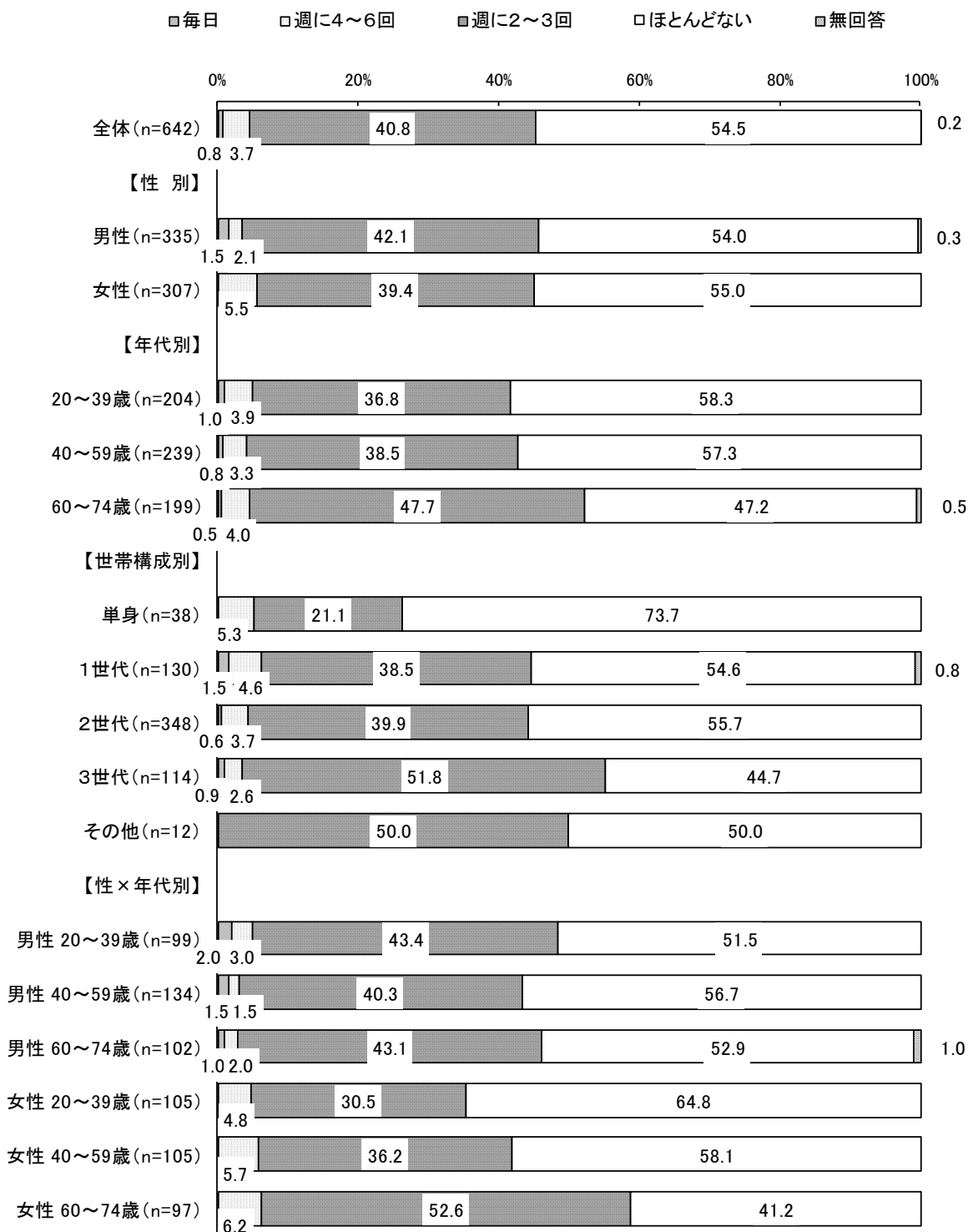


「ほとんどない」が半数以上を占める

【全体結果】

「ほとんどない」(54.5%)が半数以上で最も高く、「週に2~3回」(40.8%)が続く。

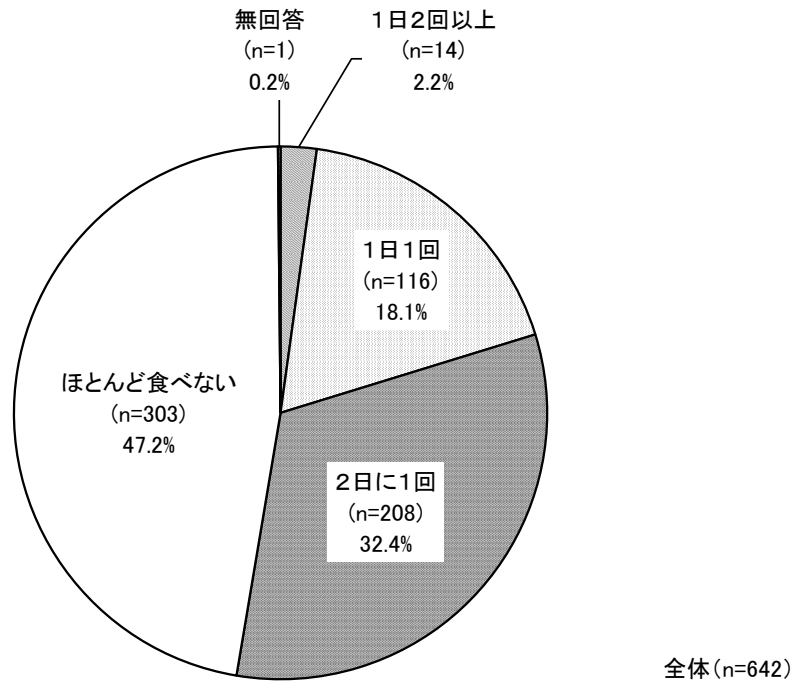
図 25-1 魚肉練り製品を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(26) せんべいやスナック菓子を食べる頻度

問 25 せんべいやスナック菓子を食べる頻度はどのくらいですか。  
(○は1つだけ)

図 26 せんべいやスナック菓子を食べる頻度

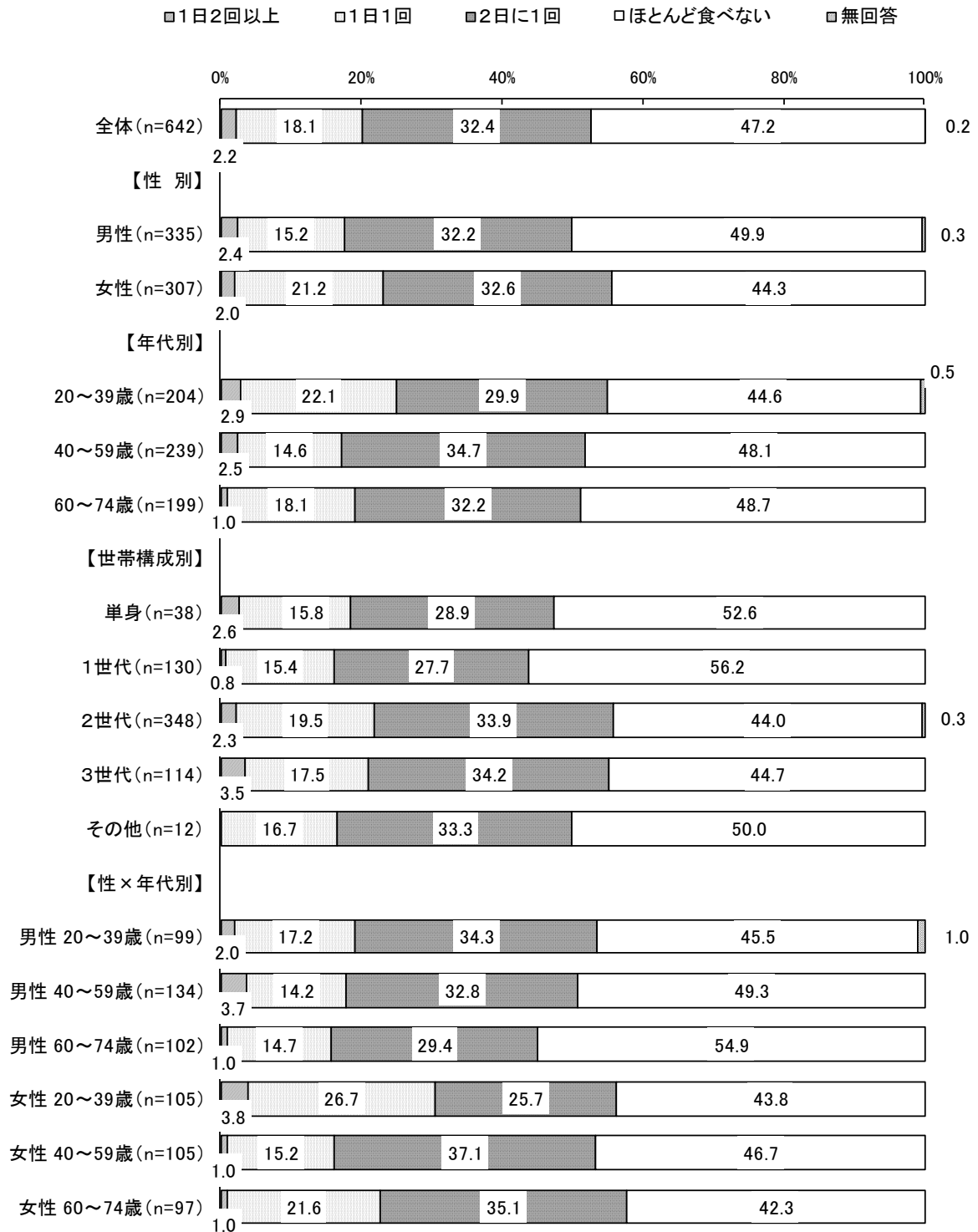


「ほとんど食べない」が半数近くを占める

【全体結果】

「ほとんど食べない」(47.2%)が半数近くで最も高く、「2日に1回」(32.4%)、「1日に1回」(18.1%)が続く。

図 26-1 せんべいやスナック菓子を食べる頻度  
(性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



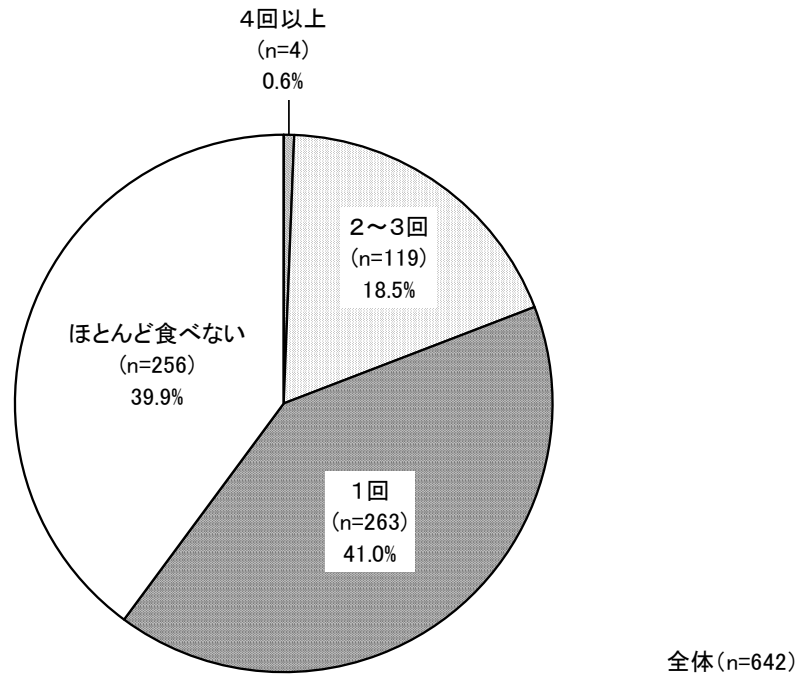


(27) 1日に漬物を食べる頻度

問 26 漬物（浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む）についての質問です。日ごろ、食べる回数、種類、量を平均してお答えください。

問 26-1 1日に何回食べますか。（○は1つだけ）

図 27 1日に漬物を食べる頻度

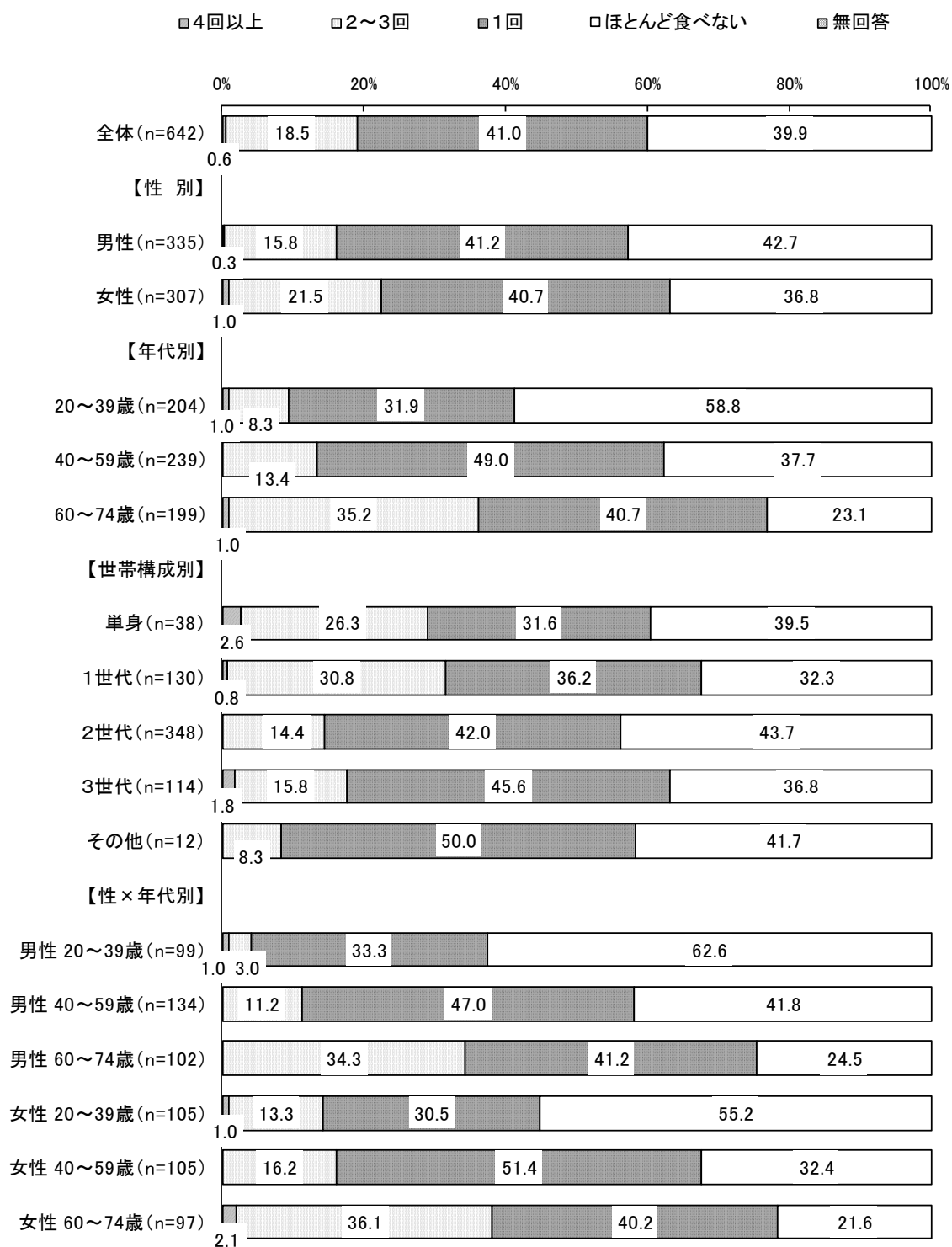


————— 「ほとんど食べない」と「1回」がそれぞれ約4割 —————

【全体結果】

「1回」(41.0%)が最も高く、「ほとんど食べない」(39.9%)が続く。「2~3回」(18.5%)は2割弱。

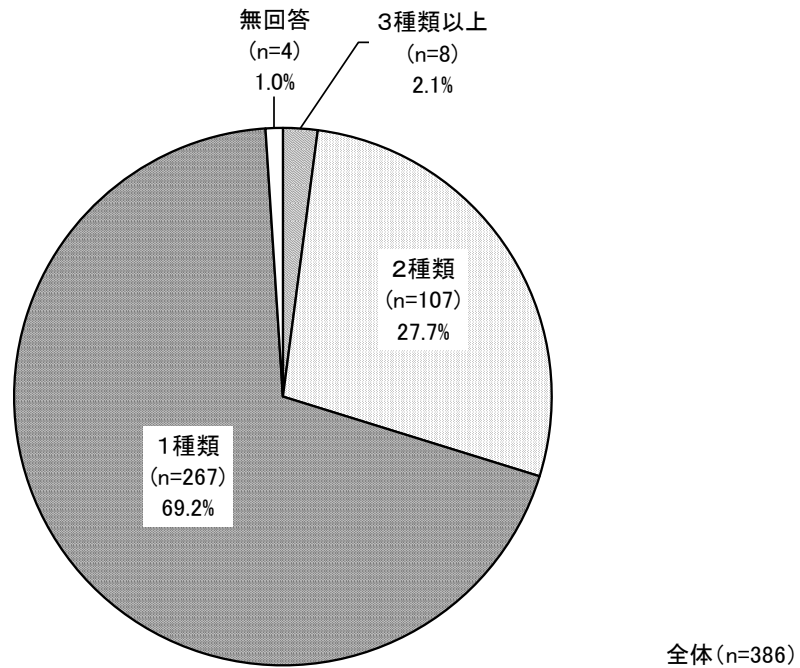
図 27-1 1日に漬物を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(28) 1日に食べる漬物の種類

問 26-2 1日に何種類食べますか。(○は1つだけ)

図 28 1日に食べる漬物の種類



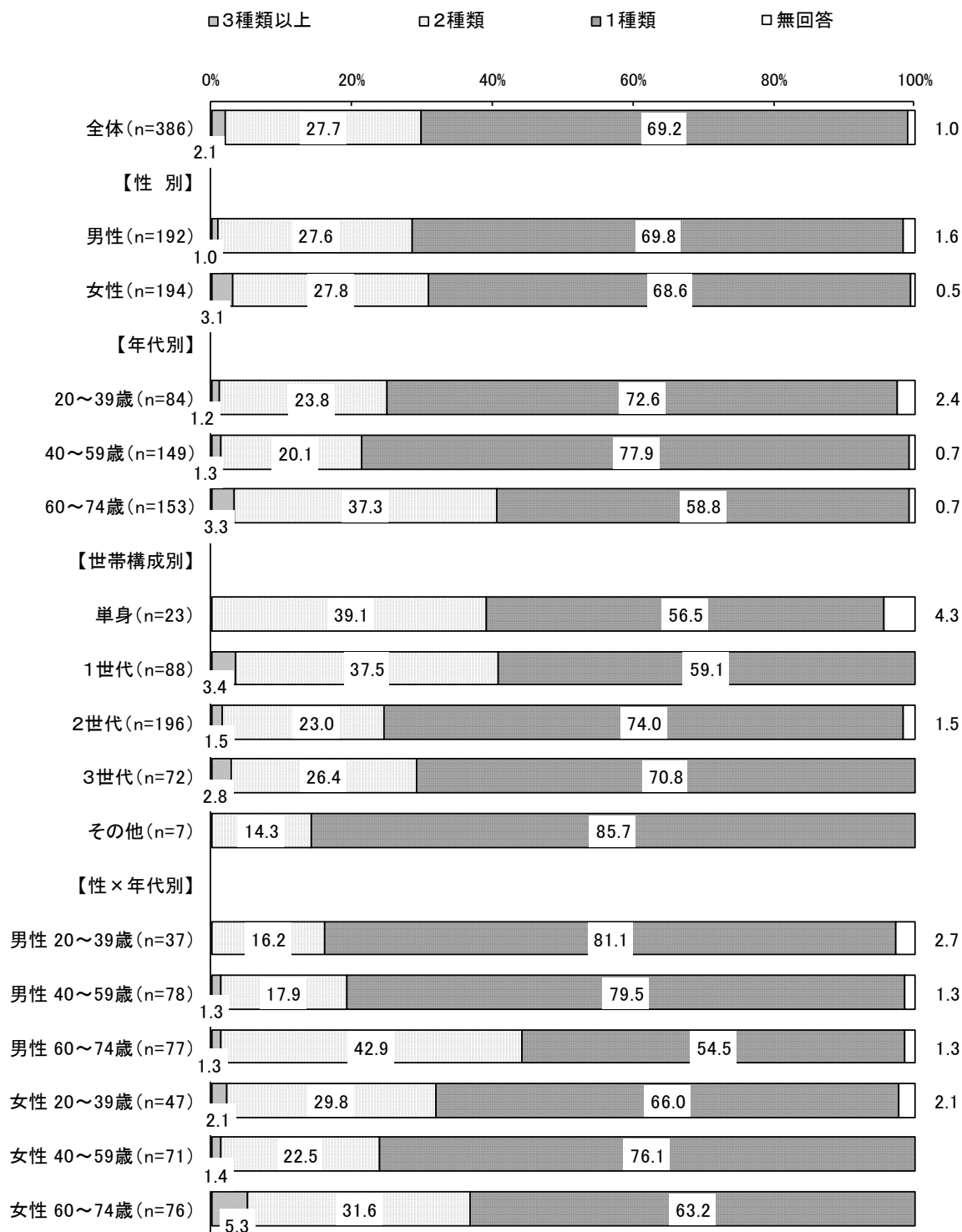
7割近くが「1種類」と回答

【全体結果】

前問で1日に「4回以上、2～3回、1回」漬物を食べると回答した方に、その種類を聞いた。

「1種類」(69.2%)が最も高く、7割弱を占める。「2種類」(27.7%)が続く。

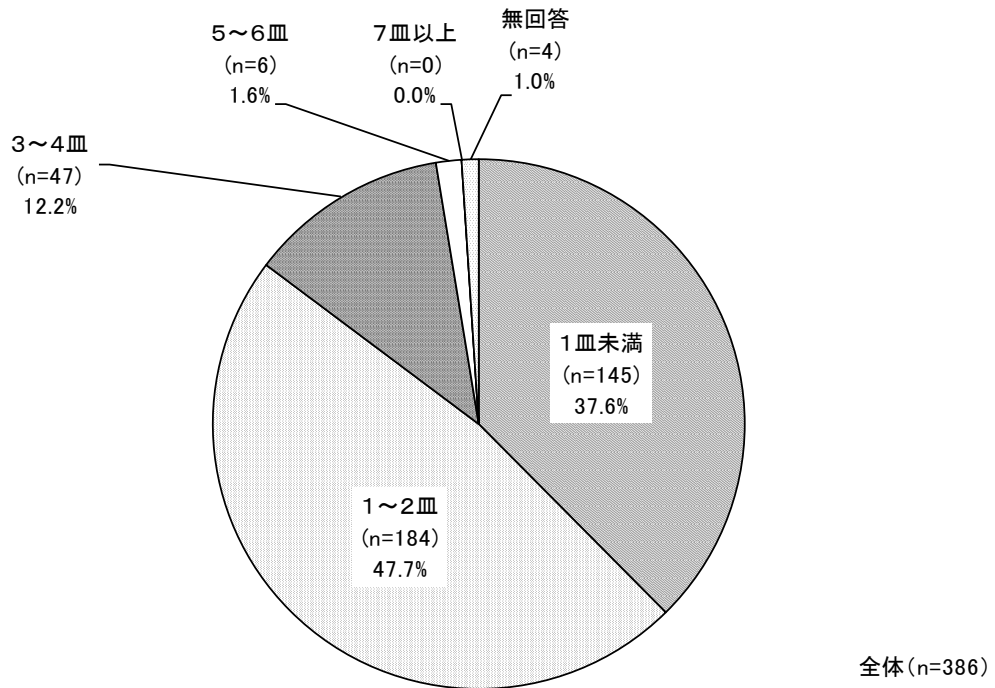
図 28-1 1日に食べる漬物の種類（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



## (29) 1日に食べる漬物の量（皿数）

問 26-3 1日にどれくらい食べますか。写真を参考にお答えください。  
(○は1つだけ)

図 29 1日に食べる漬物の量（皿数）



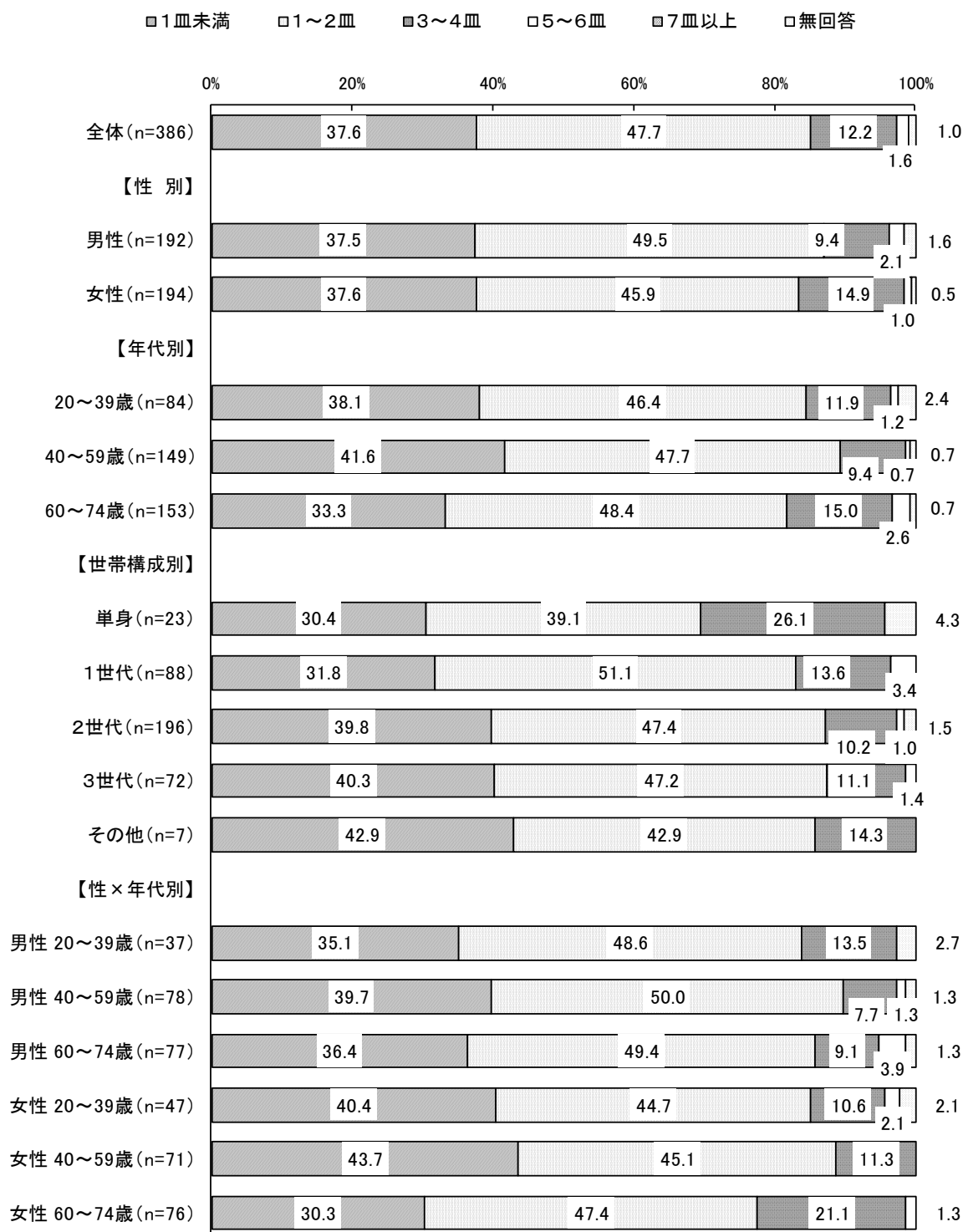
————— 半数近くが「1~2皿」と回答 —————

### 【全体結果】

問 26-1 で1日に「4回以上、2~3回、1回」漬物を食べると回答した方に、その量を聞いた。

「1~2皿」(47.7%) が半数近くで最も高い。「1皿未満」(37.6%) が続く。

図 29-1 1日に食べる漬物の量（皿数）（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

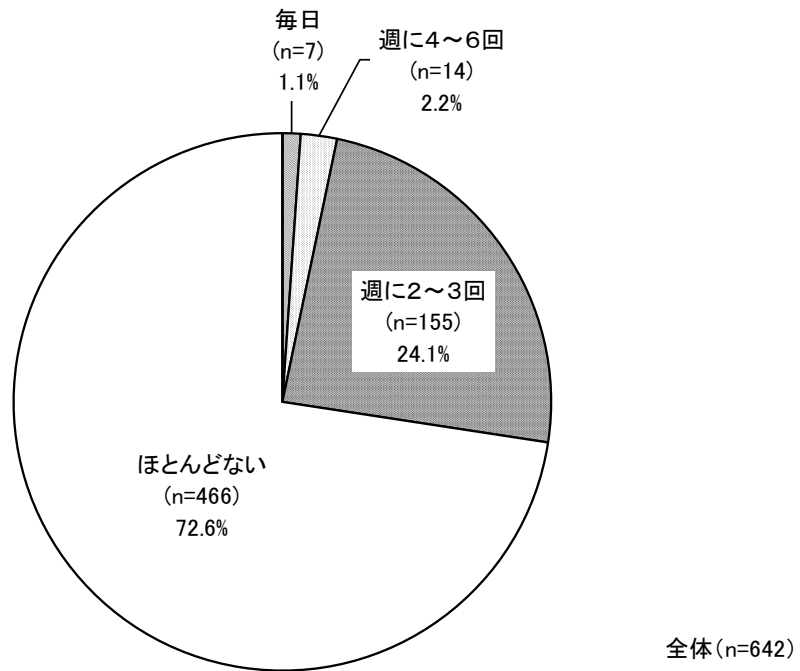


### (30) 外食を利用する頻度

問 27 外食（飲食店での食事）についての質問です。

問 27-1 利用する頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 30 外食を利用する頻度

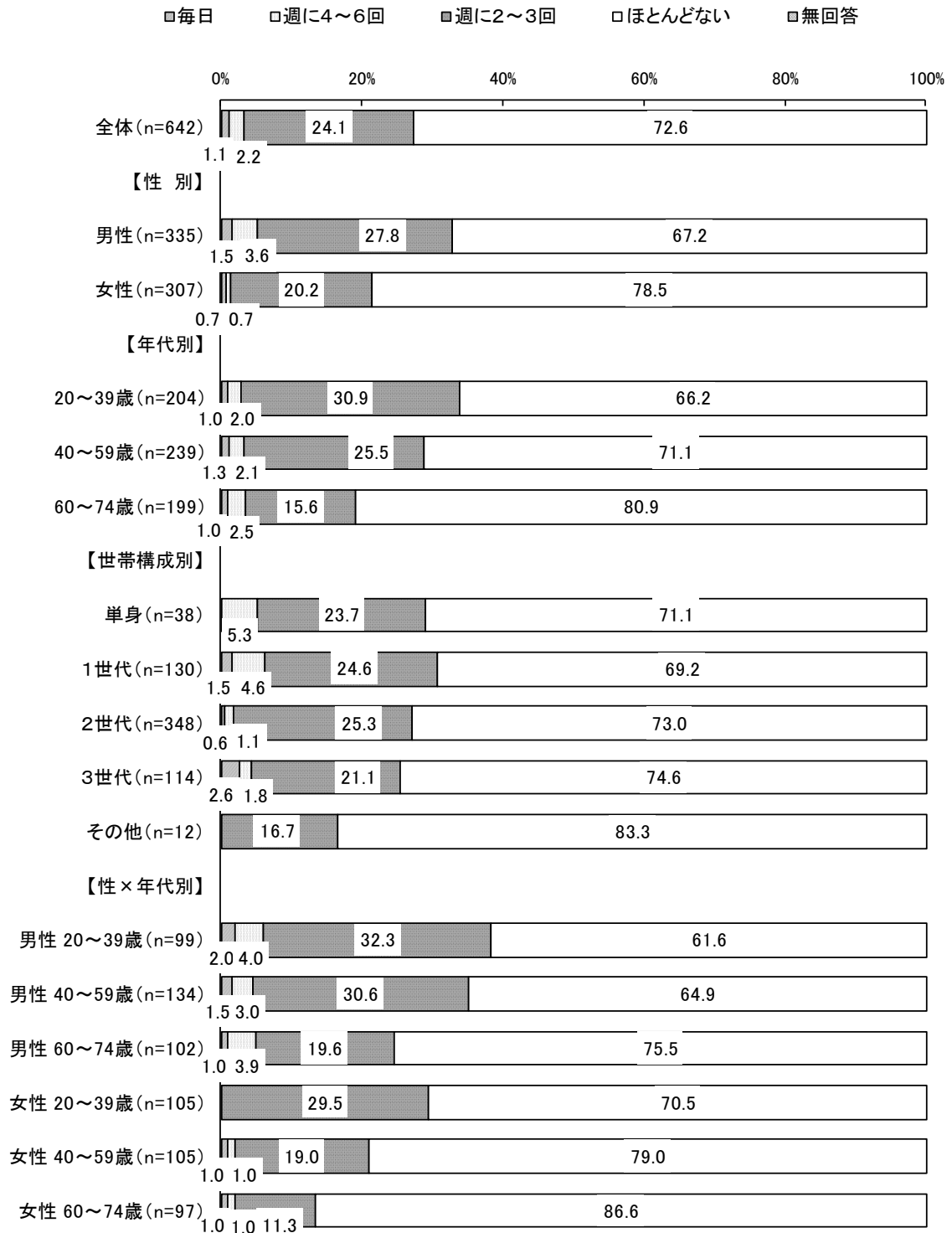


————— 7割以上が「ほとんどない」と回答 —————

#### 【全体結果】

「ほとんどない」(72.6%)が最も高く、7割以上を占める。「週に2~3回」(24.1%)が続く。

図 30-1 外食を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

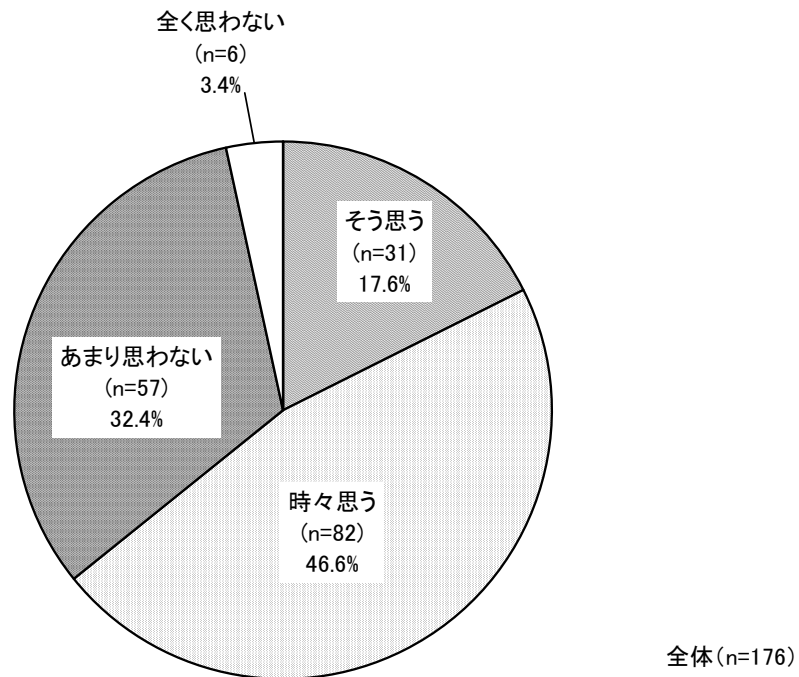




### (31) 外食の味付け

問 27-2 料理の味付けが濃いと思うことはありますか。  
(○は1つだけ)

図 31 外食の味付け



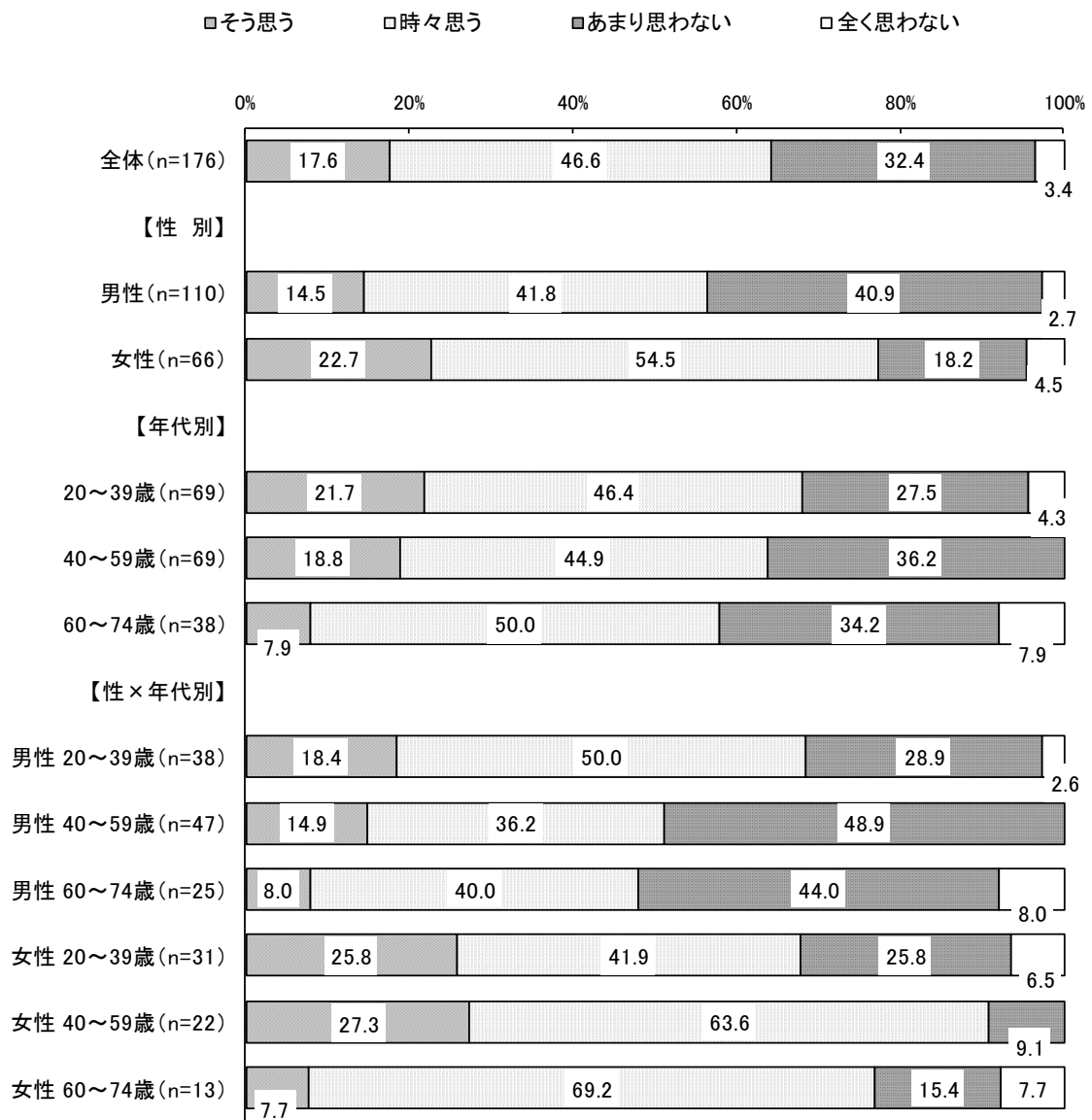
————— 半数近くが「時々思う」と回答 —————

#### 【全体結果】

前問で外食（飲食店での食事）を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「時々思う」（46.6%）が半数近くで最も高く、「そう思う」（17.6%）と合わせた『思う計』が6割を超える。「あまり思わない」（32.4%）は2番目に高い。

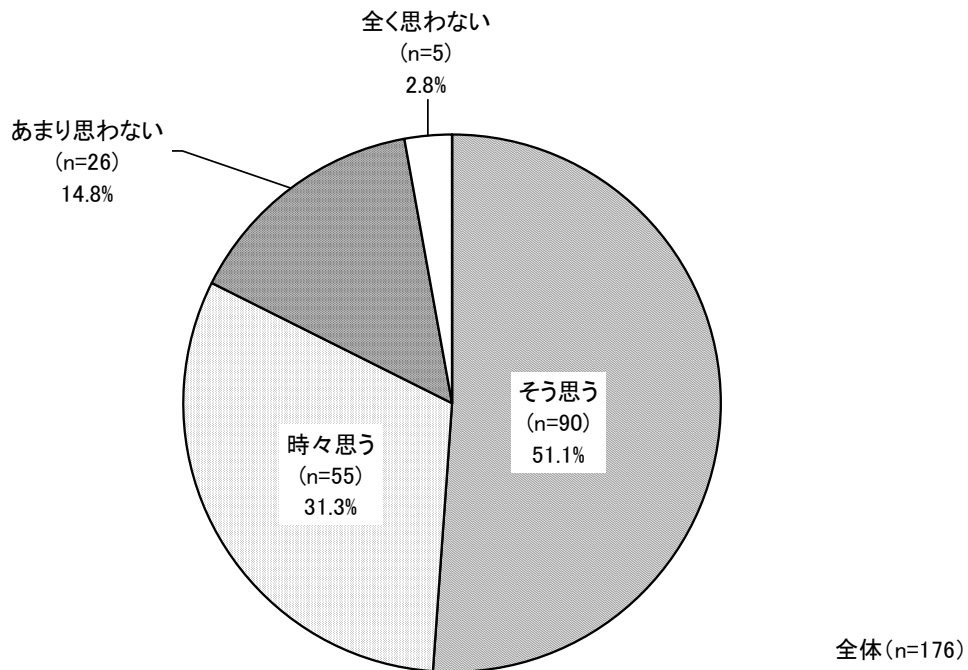
図 31-1 外食の味付け (性別/年代別/性・年代別)



### (32) 外食の野菜料理

問 27-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。  
(○は1つだけ)

図 32 外食の野菜料理



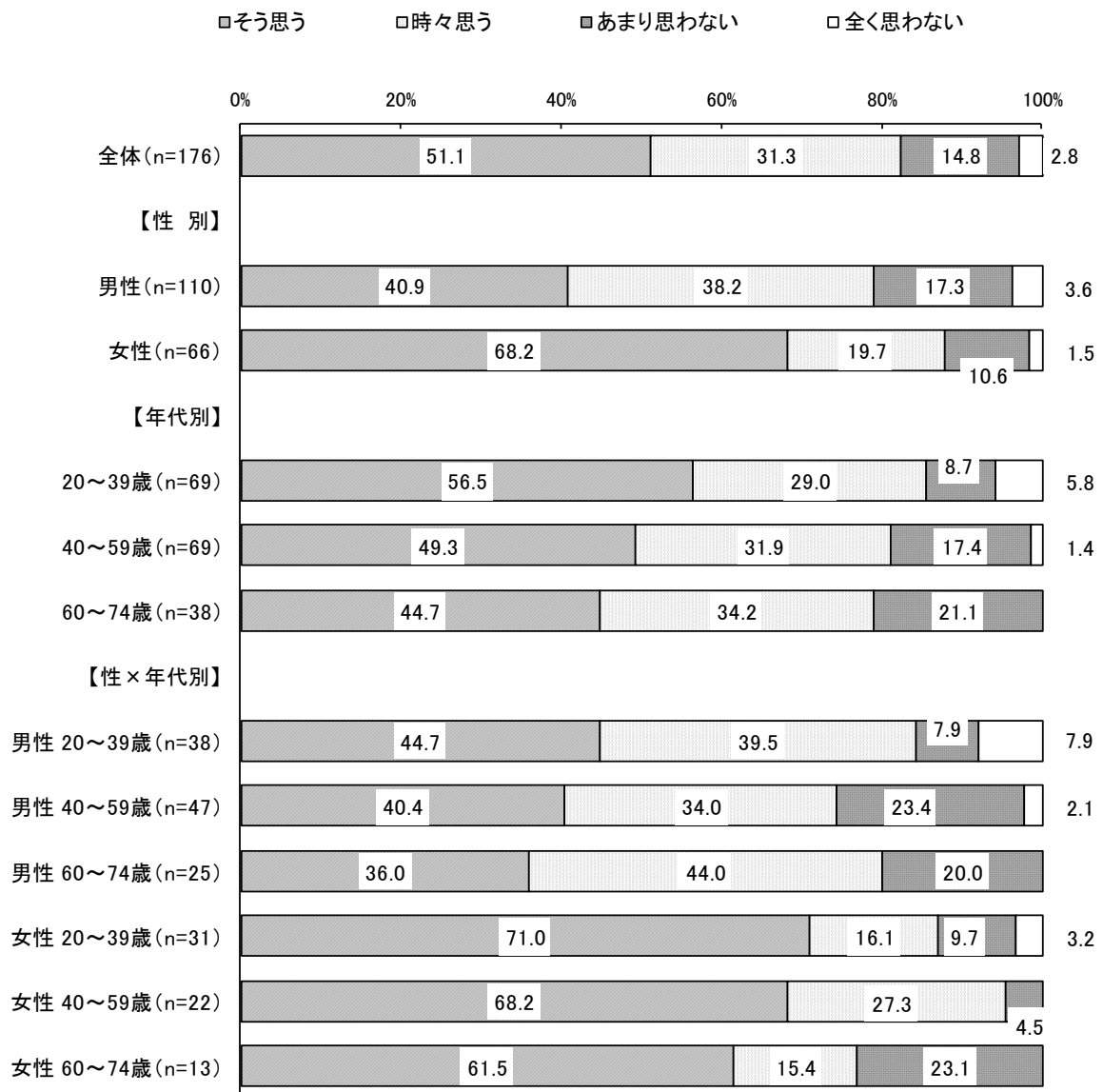
————— 半数以上が「そう思う」と回答 —————

#### 【全体結果】

問 27-1 で外食（飲食店での食事）を「毎日、週に 4～6 回、週に 2～3 回」利用すると回答した方に聞いた。

「そう思う」（51.1%）が最も高く、「時々思う」（31.3%）と合わせた『思う計』が 8 割強を占める。「あまり思わない」（14.8%）と「全く思わない」（2.8%）を合わせた『思わない計』は 2 割弱となっている。

図 32-1 外食の野菜料理（性別／年代別／性・年代別）

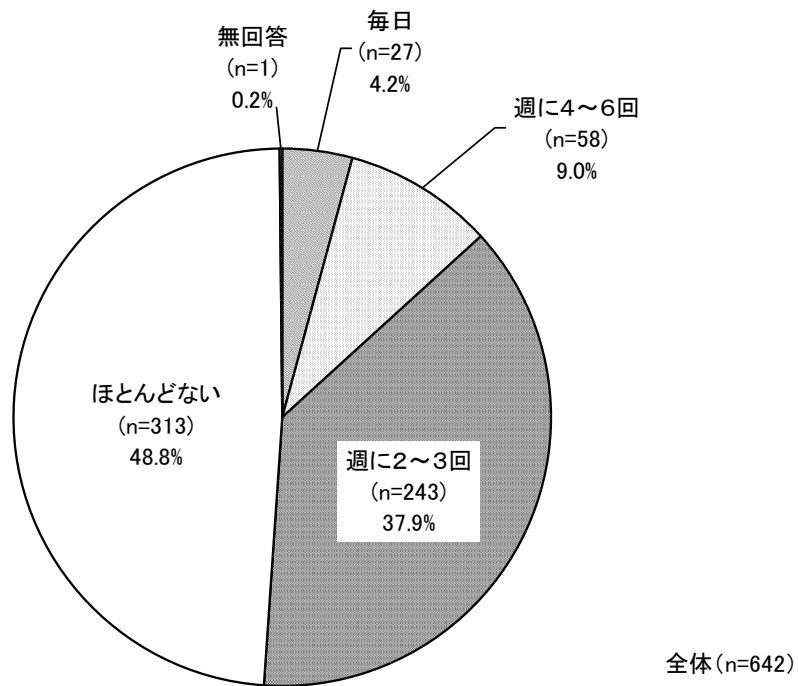


### (33) 中食を利用する頻度

問 28 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品  
についての質問です。

問 28-1 利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

図 33 中食を利用する頻度

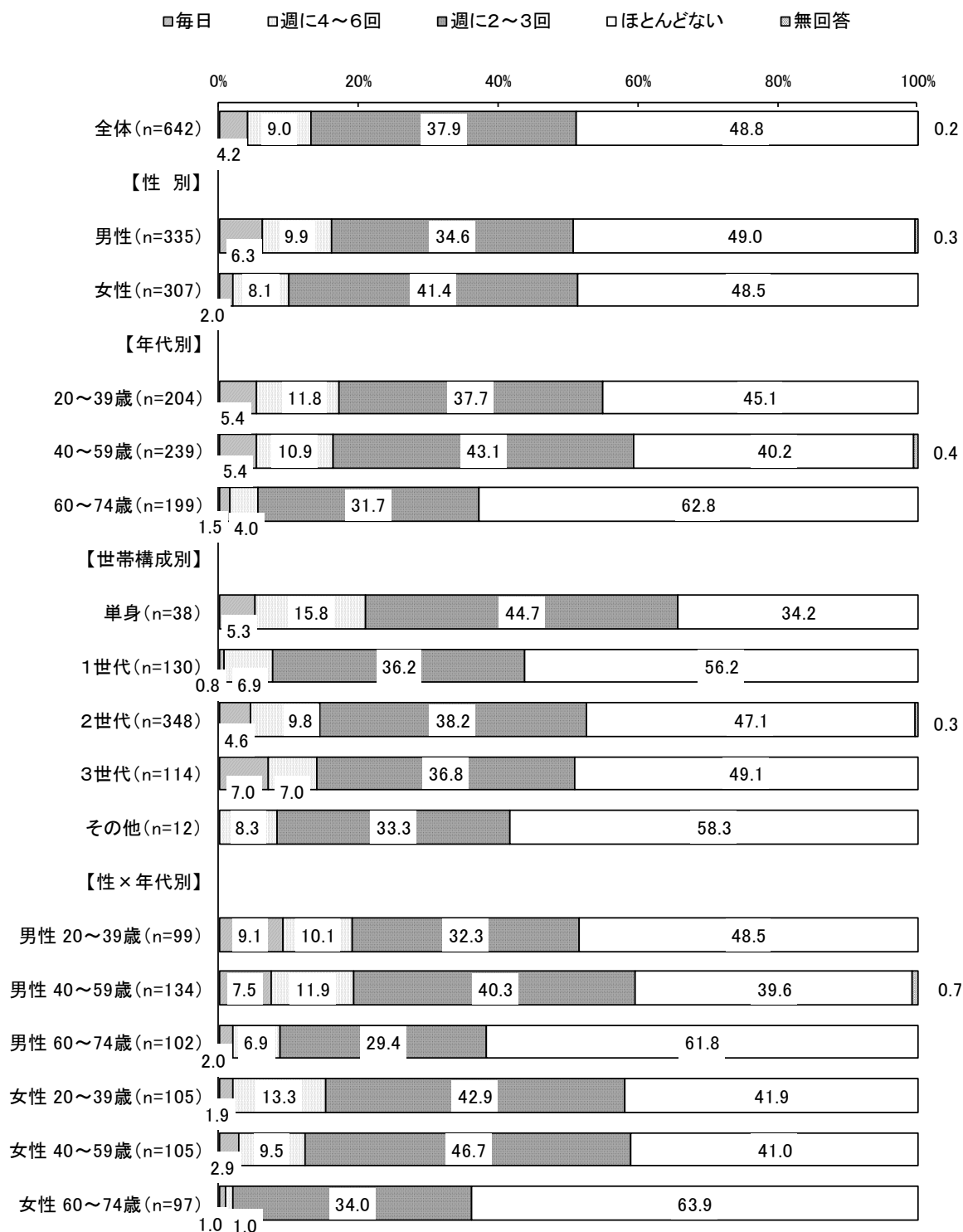


半数近くが「ほとんどない」と回答

#### 【全体結果】

「ほとんどない」(48.8%)が半数近くで最も高く、「週に2~3回」(37.9%)が4割弱で続く。

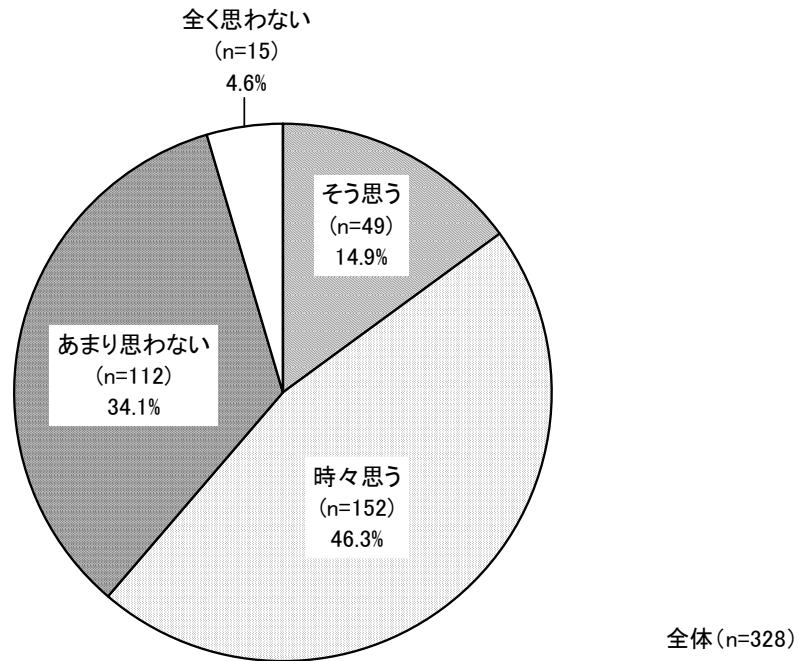
図 33-1 中食を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



### (34) 中食の味付け

問 28-2 味付けが濃いと思うことはありますか。(○は1つだけ)

図 34 中食の味付け



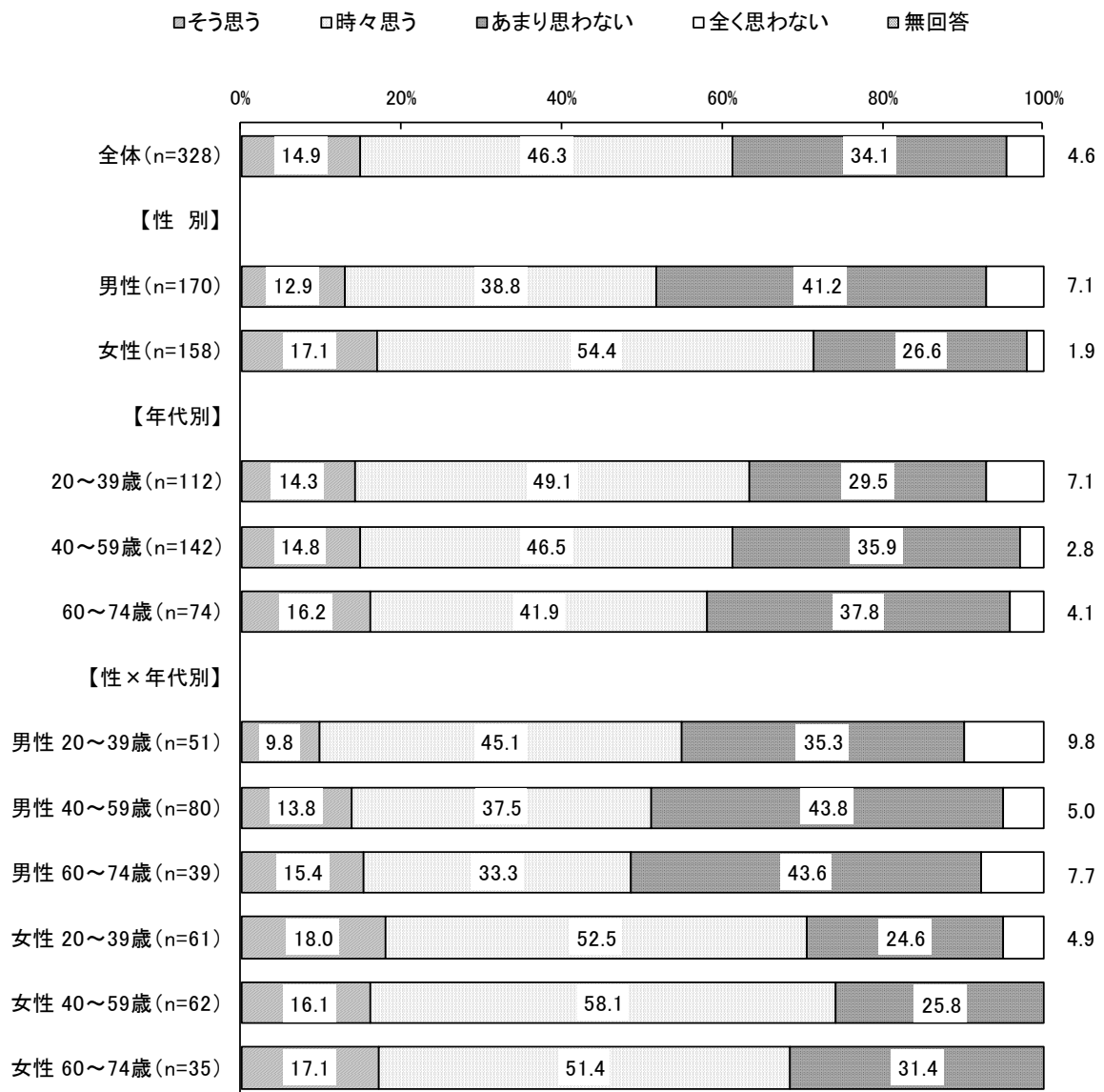
————— 半数近くが「時々思う」と回答 —————

#### 【全体結果】

前問でスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「時々思う」(46.3%) が最も高く、「そう思う」(14.9%) と合わせた『思う計』は6割強を占める。「あまり思わない」(34.1%) と「全く思わない」(4.6%) を合わせた『思わない計』は4割弱となっている。

図 34-1 中食の味付け (性別/年代別/性・年代別)

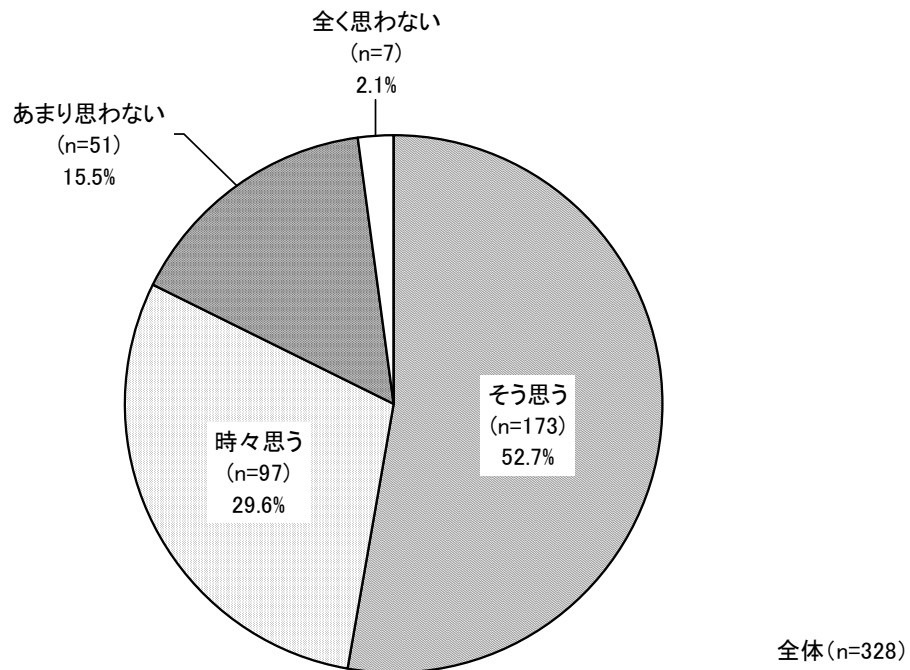




### (35) 中食の野菜料理

問 28-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。  
(○は1つだけ)

図 35 中食の野菜料理



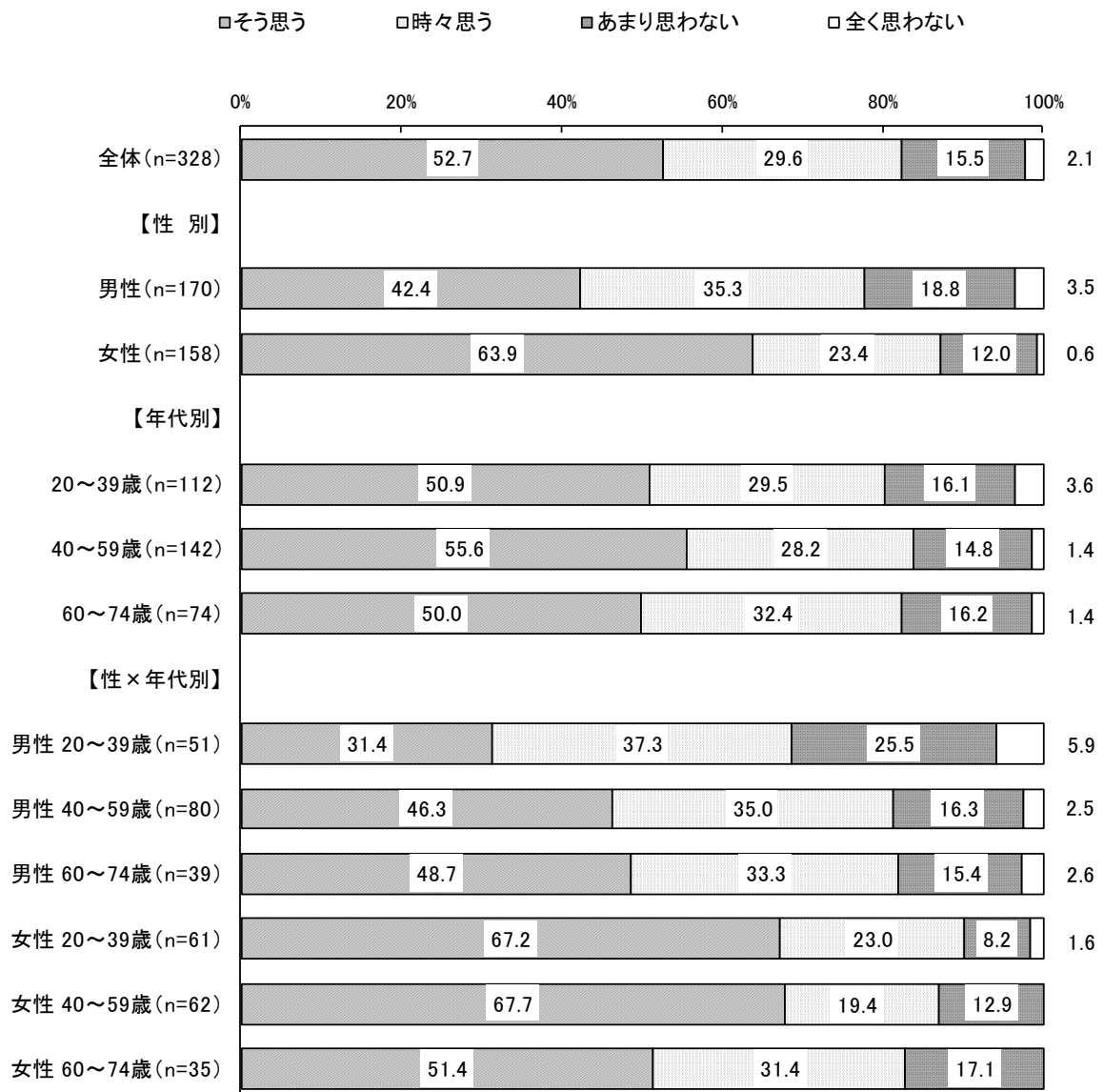
————— 半数以上が「そう思う」と回答 —————

#### 【全体結果】

問 28-1 でスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「そう思う」(52.7%) が最も高く、「時々思う」(29.6%) と合わせた『思う計』は8割強を占める。「あまり思わない」(15.5%) と「全く思わない」(2.1%) を合わせた『思わない計』は2割弱となっている。

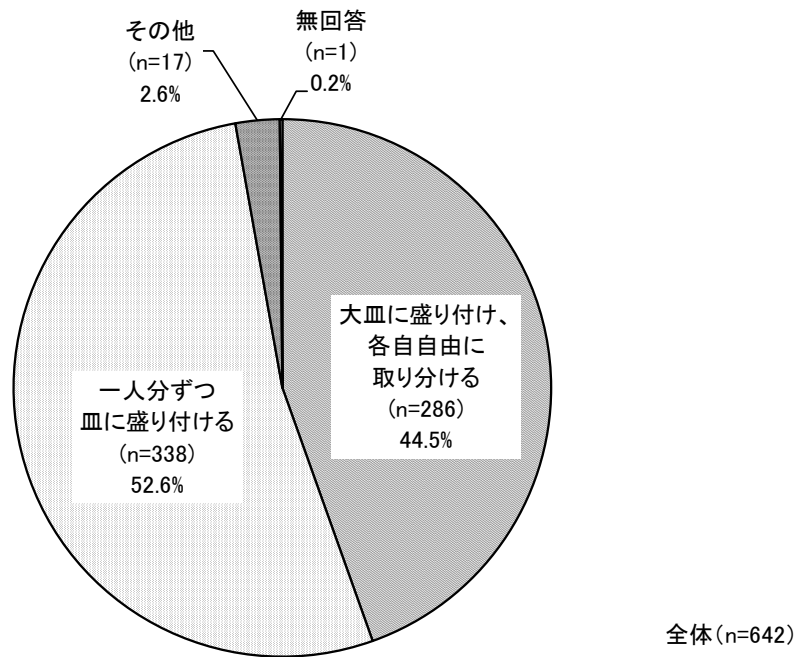
図 35-1 中食の野菜料理（性別／年代別／性・年代別）



### (36) 料理の盛り付け方法

問 29 ご家庭での料理の盛り付け方法はどちらが多いですか。  
(○は1つだけ)

図 36 料理の盛り付け方法

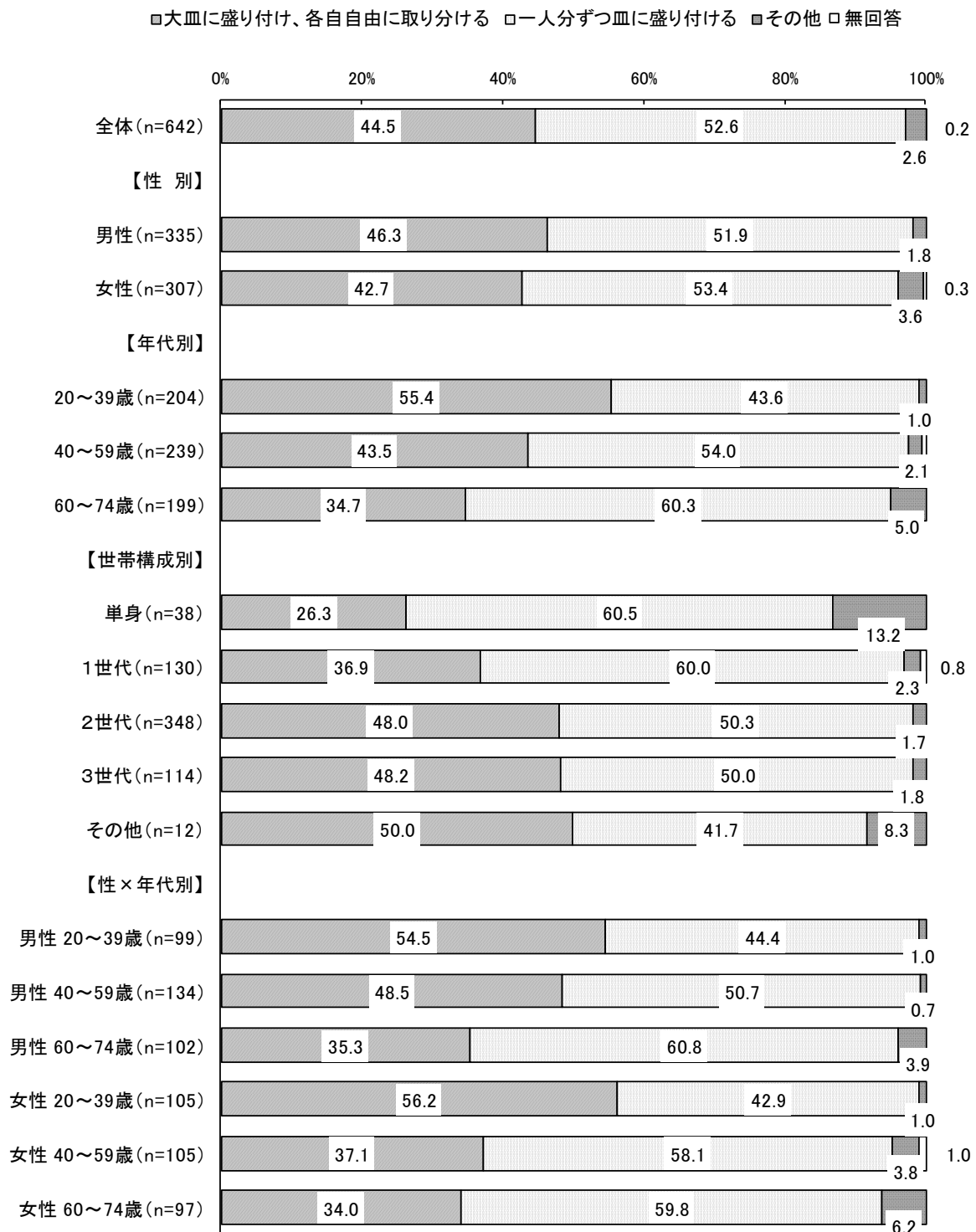


——— 過半数が「1人分ずつ皿に盛りつける」と回答 ———

#### 【全体結果】

「一人分ずつ皿に盛り付ける」(52.6%)が最も高く、「大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける」(44.5%)が4割強で続く。

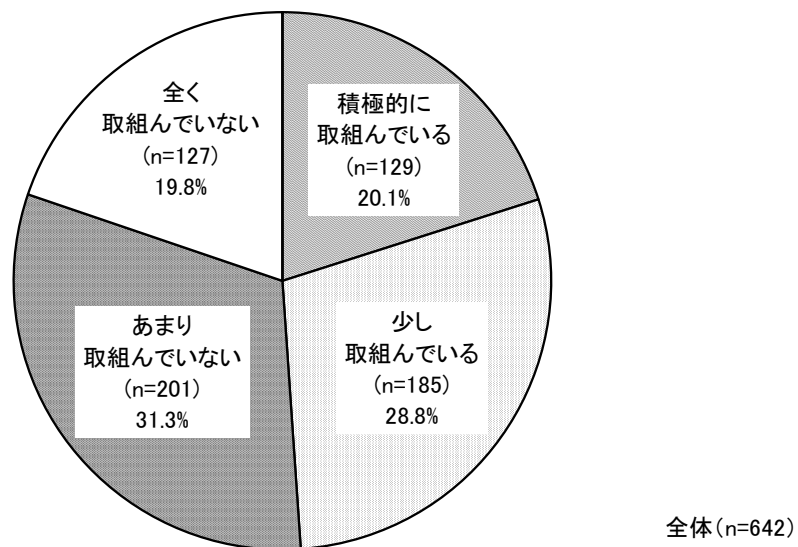
図 36-1 料理の盛り付け方法（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



### (37) 天然だしの利用

問 30 料理に天然だし（かつお節、煮干し、昆布など）を使うようにしていますか。（○は1つだけ）

図 37 天然だしの利用

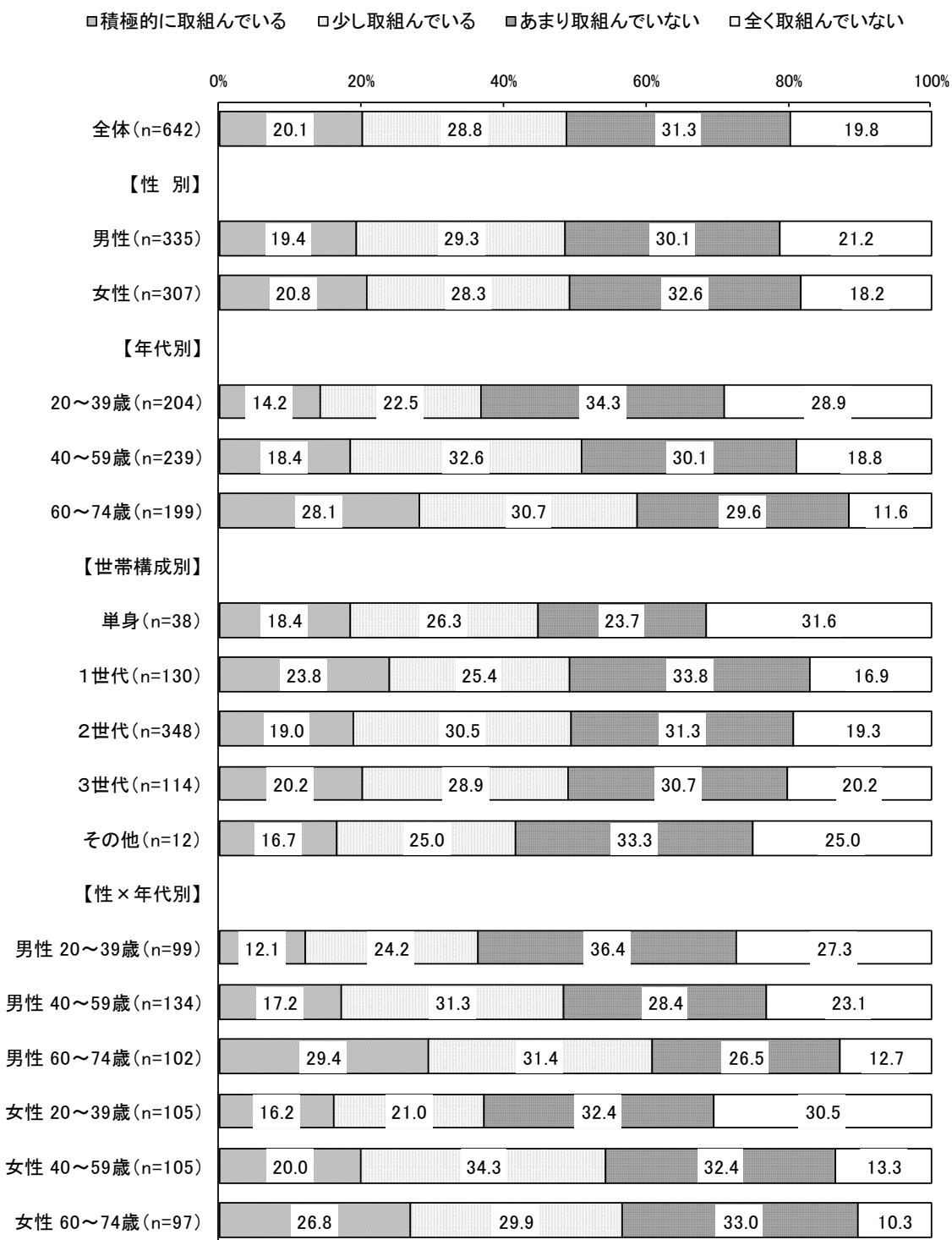


————— 半数近くが『取り組んでいる』と回答 —————

#### 【全体結果】

「積極的に取り組んでいる」（20.1%）と「少し取り組んでいる」（28.8%）を合わせた『取り組んでいる計』が半数近くを占める。一方、「全く取組んでいない」（19.8%）と「あまり取組んでいない」（31.3%）を合わせた『取り組んでいない計』は半数を超えている。

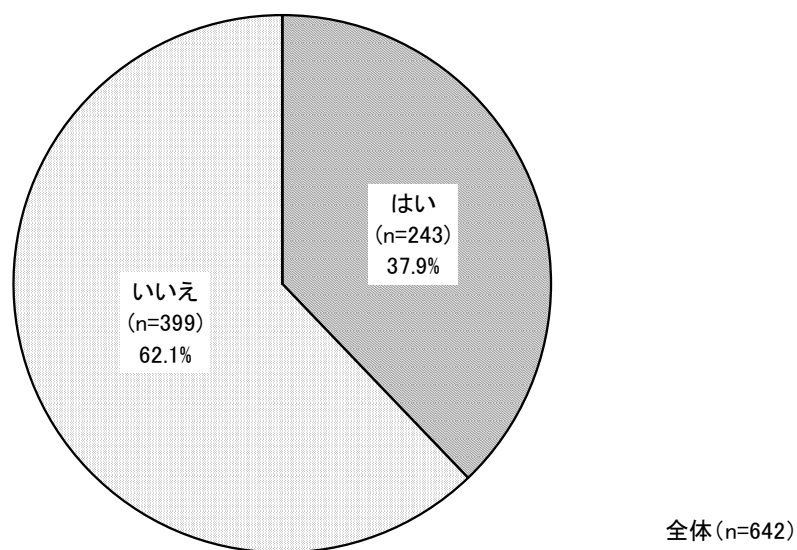
図 37-1 天然だしの利用（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



### (38) 味付けの好み

問 31 濃い味付けを好んで食べますか。(○は1つだけ)

図 38 味付けの好み

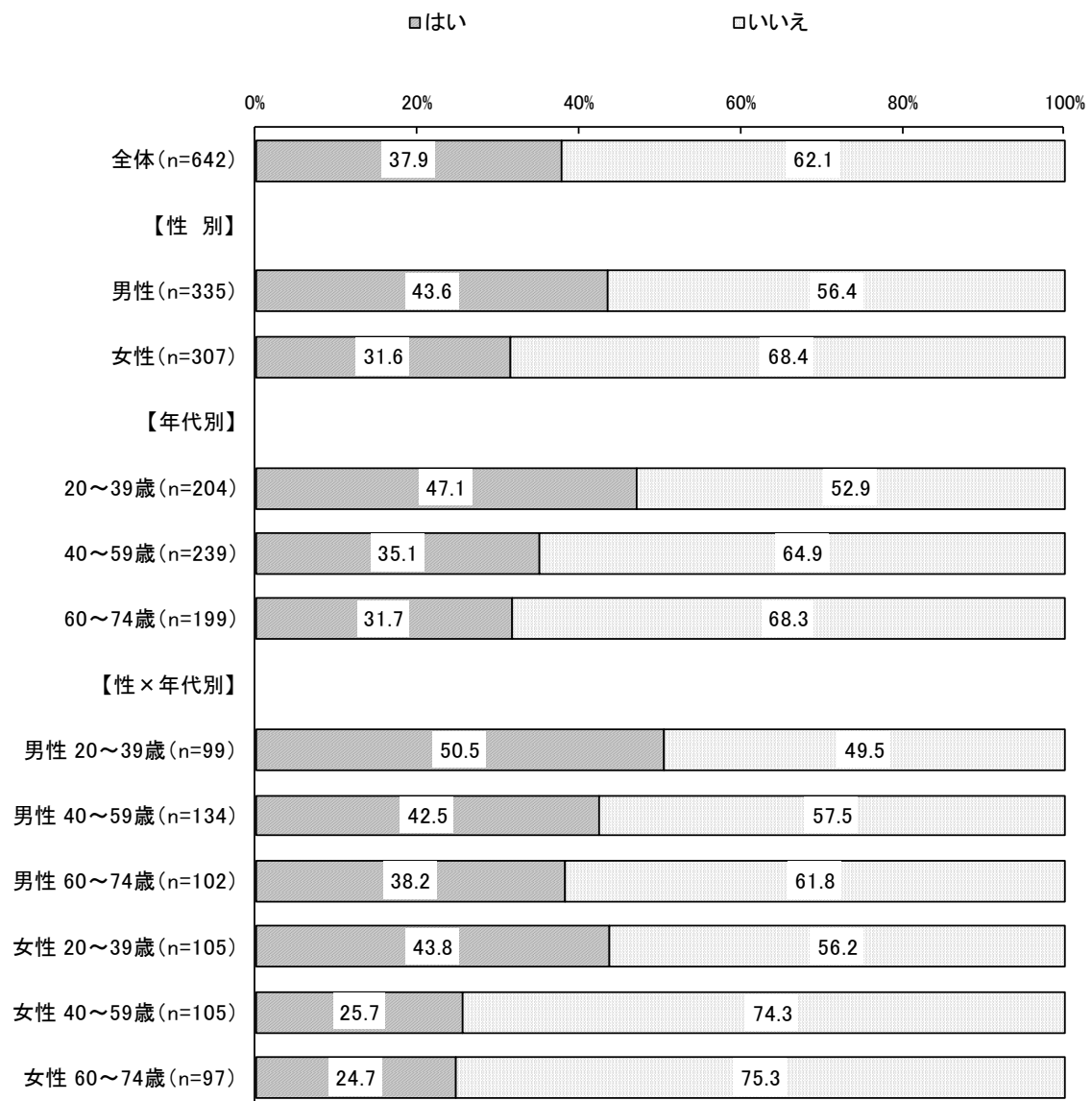


6割以上が濃い味付けを好まない

#### 【全体結果】

濃い味付けを好んで食べるかとの問いに、「いいえ」(62.1%)との回答が6割強で高くなっている。

図 38-1 味付けの好み (性別/年代別/性・年代別)

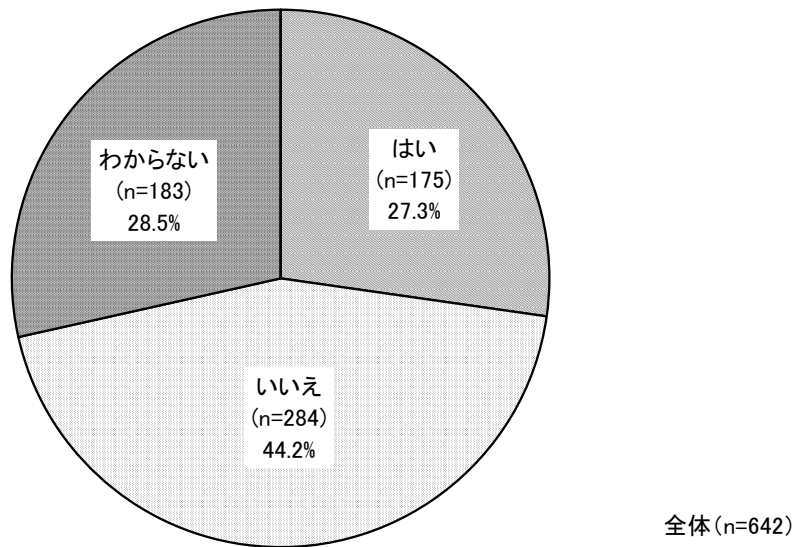




(39) のっぺの味付け

問 32 家庭で作る「のっぺ」に砂糖が入っていますか。(○は1つだけ)

図 39 のっぺの味付け

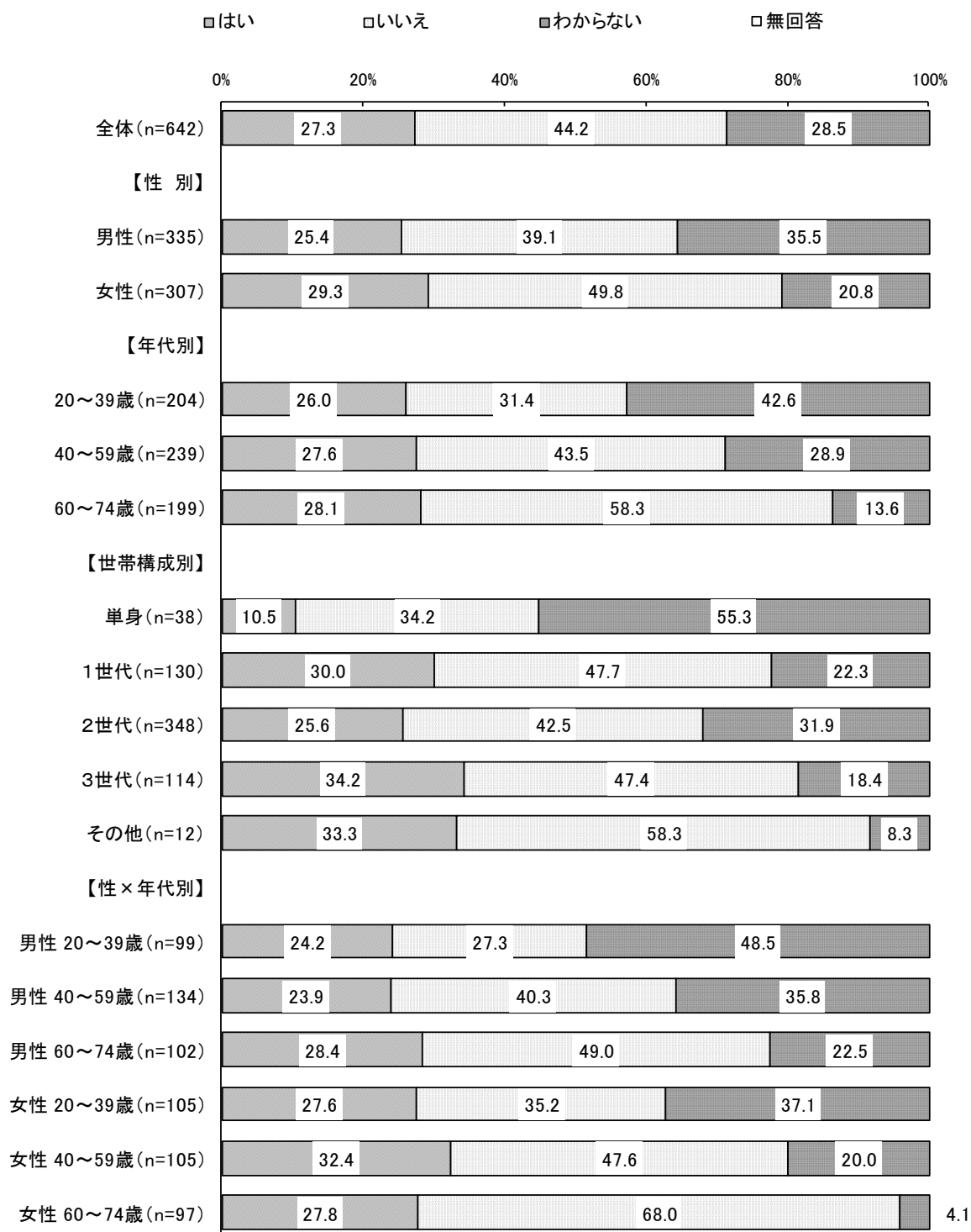


————— のっぺに砂糖が入っている家庭は全体の4分の1 —————

【全体結果】

のっぺに砂糖が入っているかの問いに、「いいえ」(44.2%) との回答が最も高く、4割強を占める。「はい」(27.3%) は3割弱となっている。

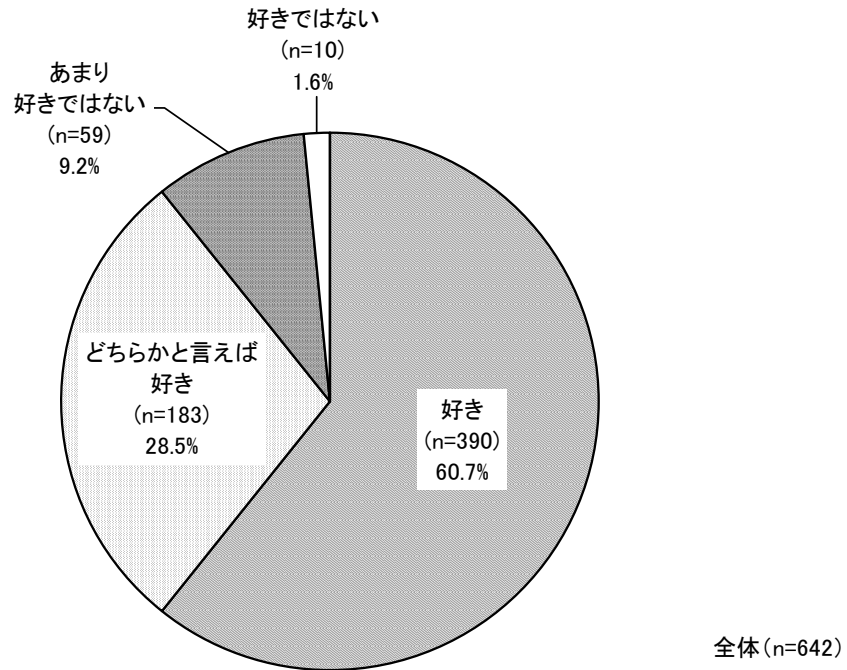
図 39-1 のっぺの味付け（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



#### (40) 野菜の好み

問 33 野菜が好きですか。(○は1つだけ)

図 40 野菜の好み

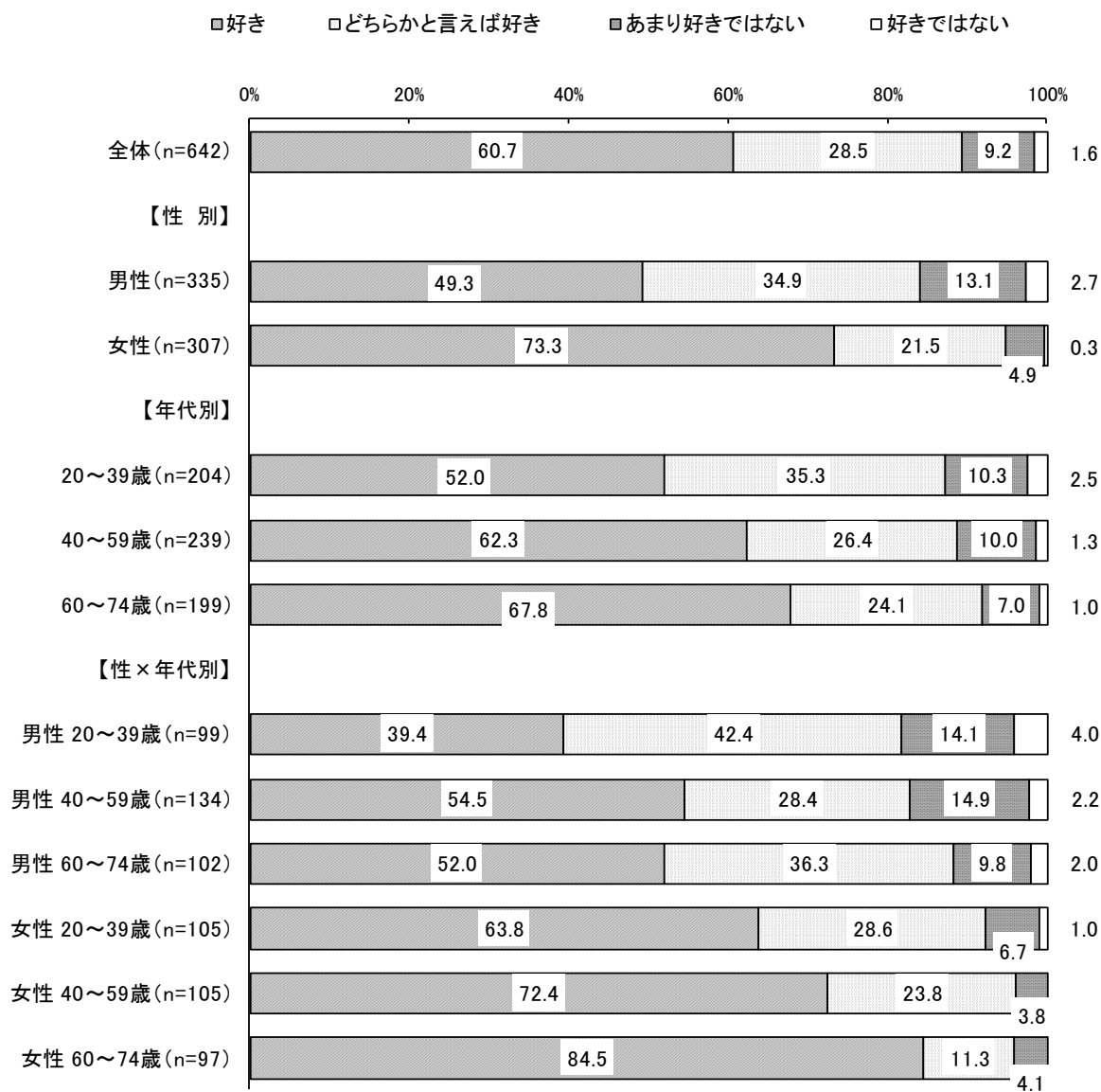


9割近くは野菜が『好き』と回答

#### 【全体結果】

「好き」(60.7%)が最も高く、「どちらかと言えば好き」(28.5%)を合わせた『好き計』は9割弱を占める。一方、「好きではない」(1.6%)と「あまり好きではない」(9.2%)を合わせた『好きではない計』は1割強となっている。

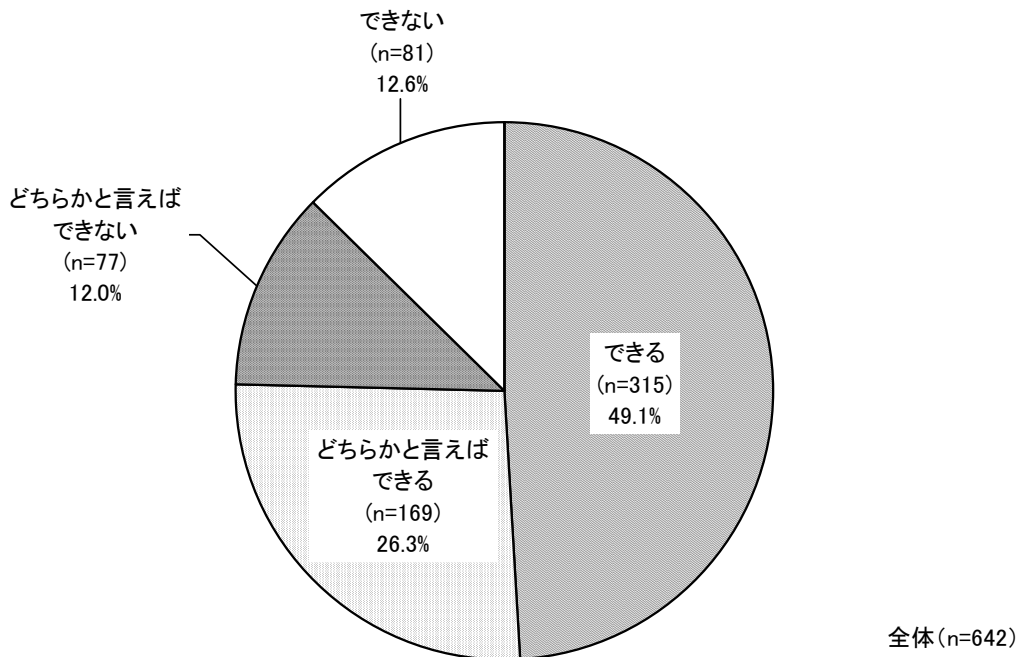
図 40-1 野菜の好み（性別／年代別／性・年代別）



#### (41) 野菜料理を作れるか

問 34 野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を作ることができますか。  
（○は1つだけ）

図 41 野菜料理を作れるか

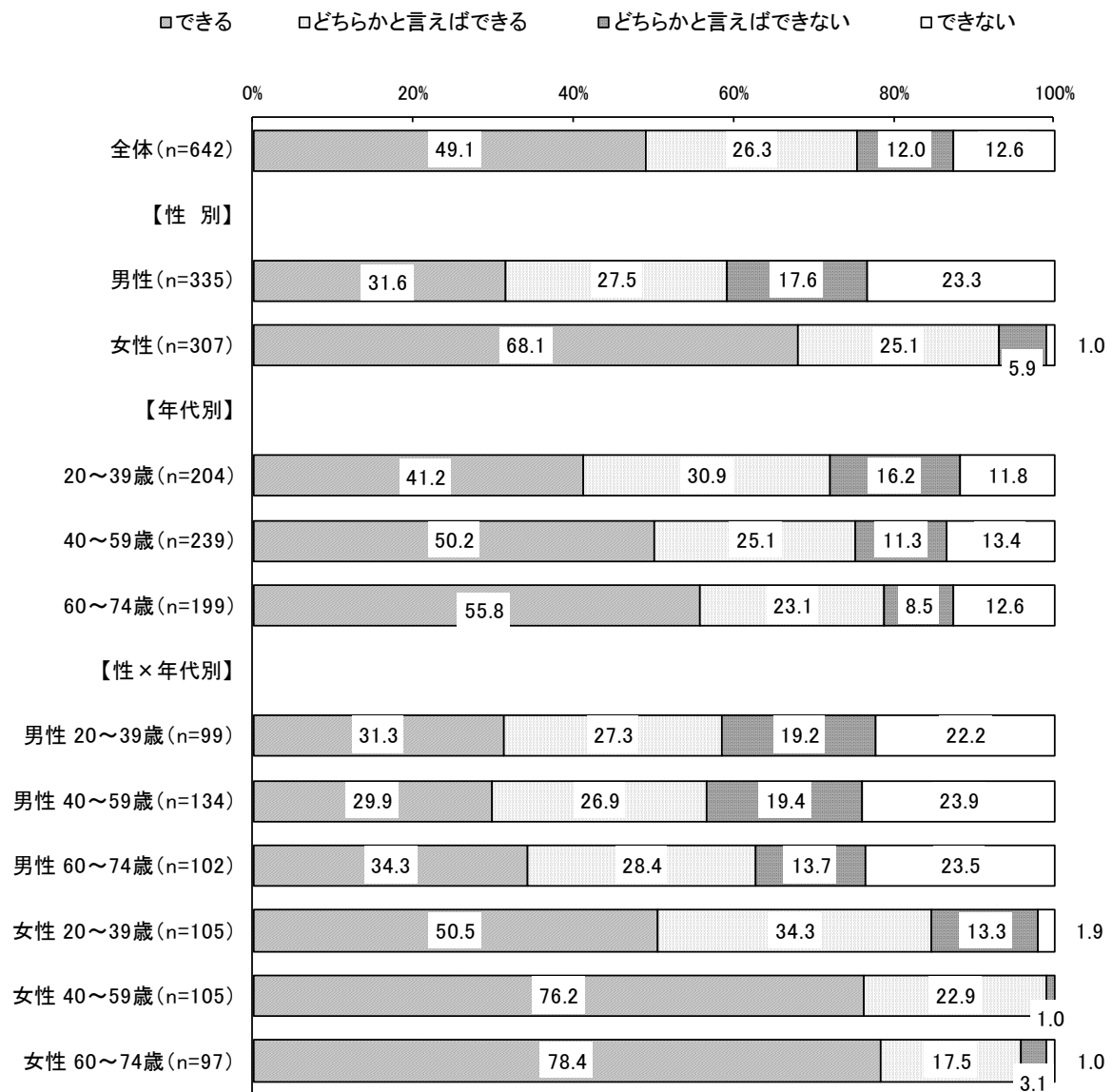


4分の3は野菜料理を作れると回答

#### 【全体結果】

「できる」(49.1%) が最も高く、「どちらかと言えばできる」(26.3%) を合わせた『できる計』は全体の4分の3を占める。一方、「できない」(12.6%) と「どちらかと言えばできない」(12.0%) を合わせた『できない計』は全体の4分の1程度となっている。

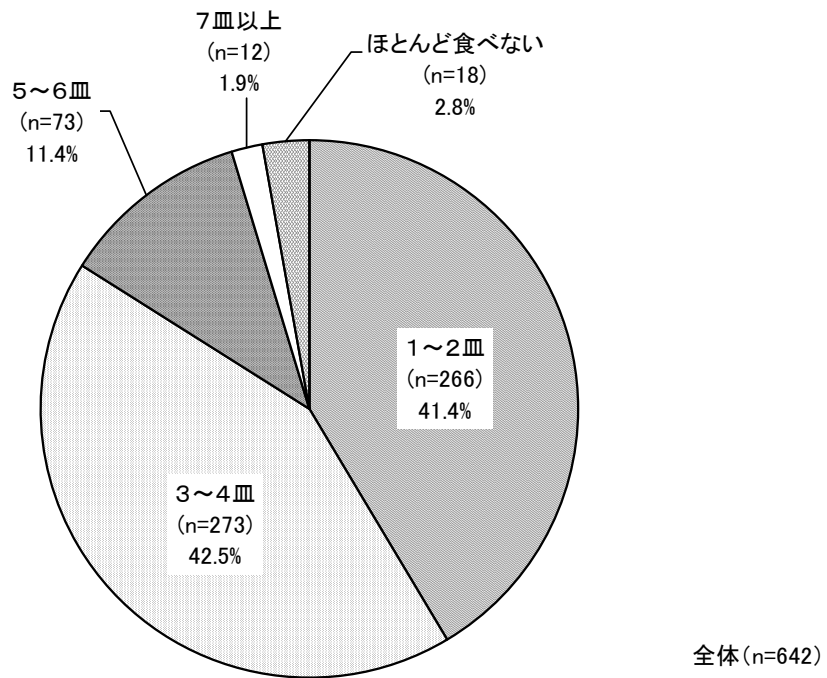
図 41-1 野菜料理を作れるか（性別／年代別／性・年代別）



(42) 1日に食べる野菜の量（皿数）

問 35 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。（○は1つだけ）

図 42 1日に食べる野菜の量（皿数）

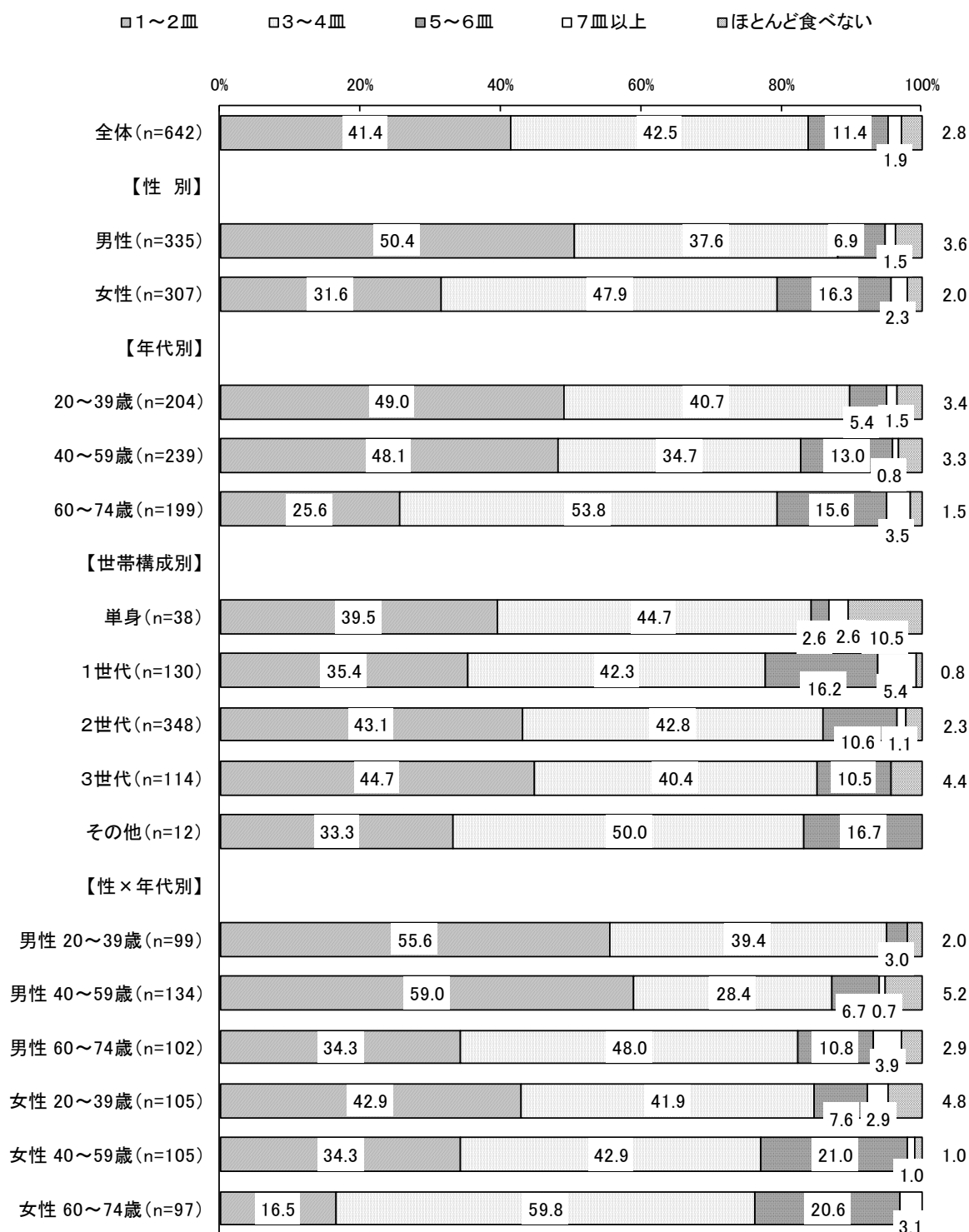


「3～4皿」と「1～2皿」が4割を超える

【全体結果】

「3～4皿」（42.5%）が最も高く、「1～2皿」（41.4%）が僅差で続く。

図 42-1 1日に食べる野菜の量（皿数）（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

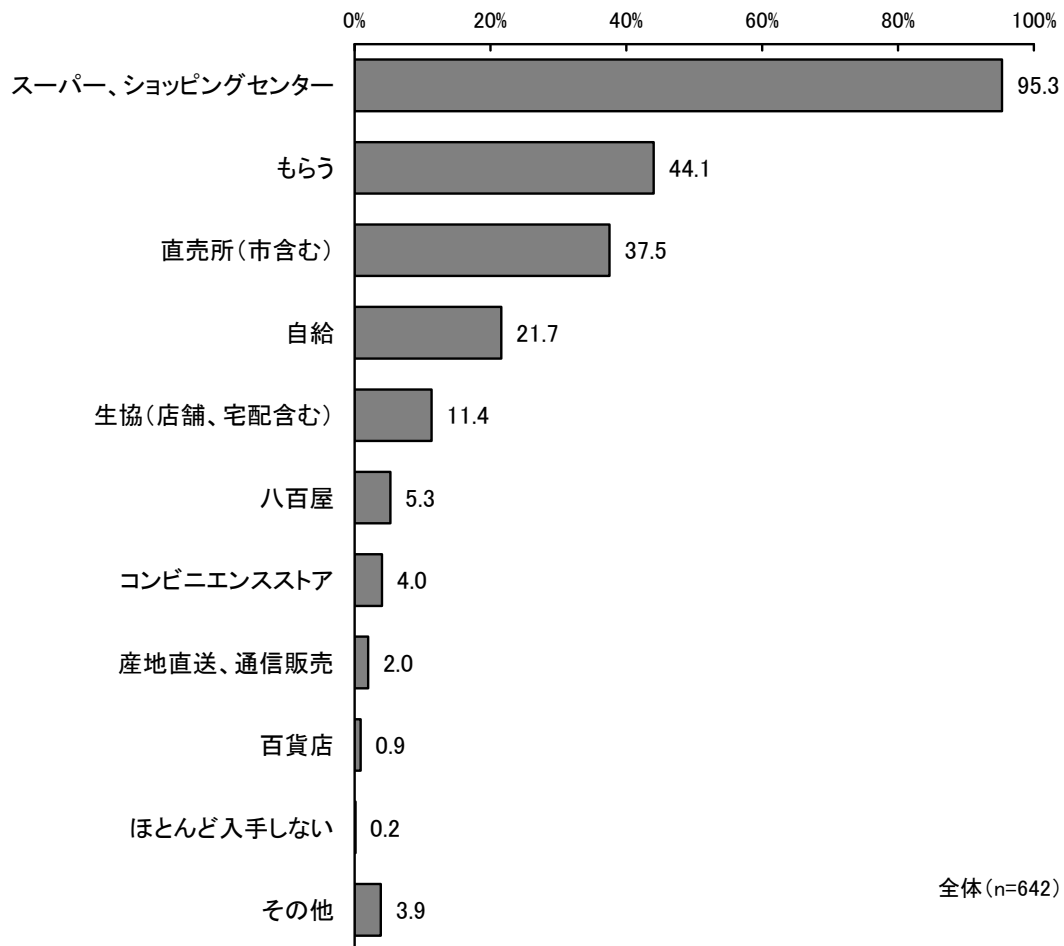




### (43) 野菜の入手先

問 36 あなたの世帯では、野菜をどこから入手していますか。  
(よく利用する場所3つまでに○)

図 43 野菜の入手先



————— 9割以上が「スーパー、ショッピングセンター」と回答 —————

#### 【全体結果】

「スーパー、ショッピングセンター」(95.3%)が最も高く、「もらう」(44.1%)が4割台で続く。

図 43-1 野菜の入手先 (性別/年代別/性・年代別)

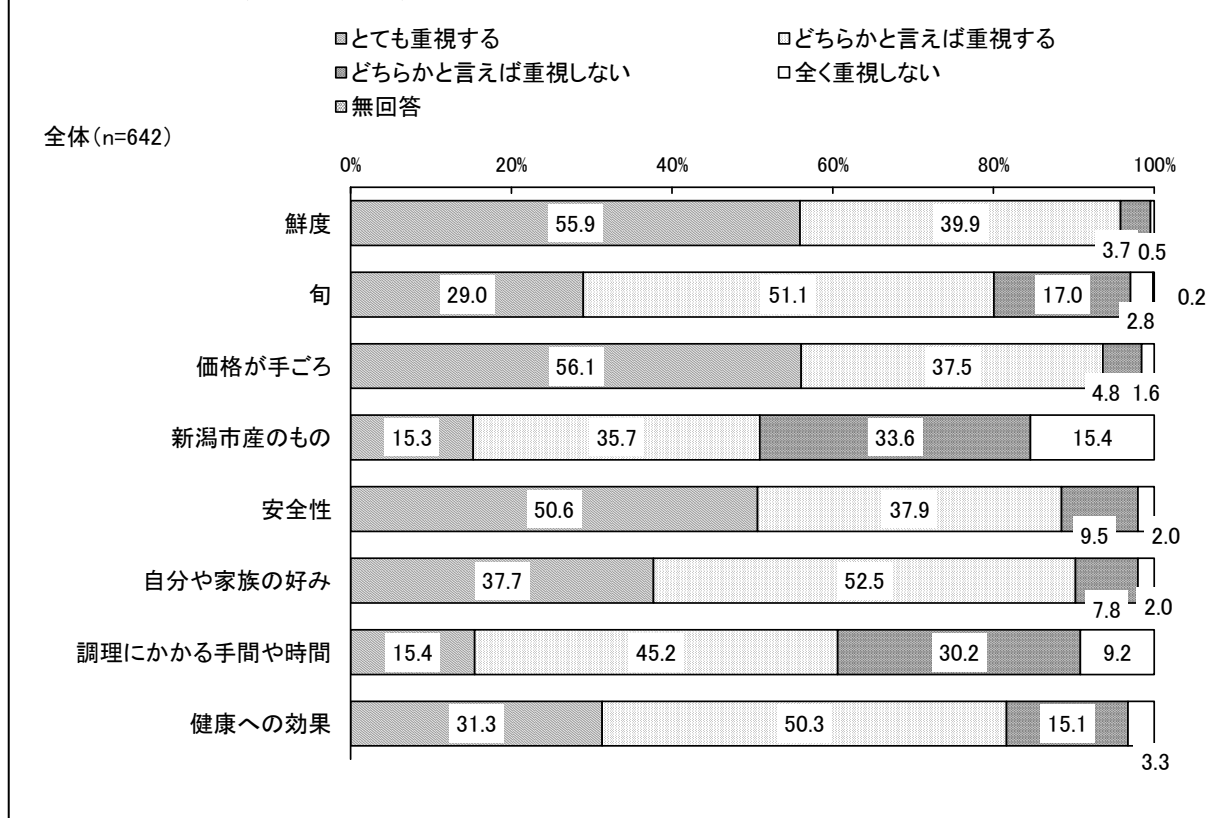
		合計 (%ベース)	八百屋	スーパー、 ショッピング センター	百貨店	コンビニ エンスト ア	生協(店 舗、宅配 含む)	直売所 (市ふく む)
全体結果		642 100%	34 5.3%	612 95.3%	6 0.9%	26 4.0%	73 11.4%	241 37.5%
性別	男性	335 100%	24 7.2%	319 95.2%	2 0.6%	17 5.1%	36 10.7%	110 32.8%
	女性	307 100%	10 3.3%	293 95.4%	4 1.3%	9 2.9%	37 12.1%	131 42.7%
年代別	20~39歳	204 100%	8 3.9%	195 95.6%	0 0.0%	10 4.9%	22 10.8%	63 30.9%
	40~59歳	239 100%	10 4.2%	230 96.2%	3 1.3%	11 4.6%	29 12.1%	85 35.6%
	60~74歳	199 100%	16 8.0%	187 94.0%	3 1.5%	5 2.5%	22 11.1%	93 46.7%
性別× 年代別	男性 20~39歳	99 100%	6 6.1%	93 93.9%	0 0.0%	7 7.1%	13 13.1%	26 26.3%
	男性 40~59歳	134 100%	6 4.5%	128 95.5%	2 1.5%	5 3.7%	12 9.0%	40 29.9%
	男性 60~74歳	102 100%	12 11.8%	98 96.1%	0 0.0%	5 4.9%	11 10.8%	44 43.1%
	女性 20~39歳	105 100%	2 1.9%	102 97.1%	0 0.0%	3 2.9%	9 8.6%	37 35.2%
	女性 40~59歳	105 100%	4 3.8%	102 97.1%	1 1.0%	6 5.7%	17 16.2%	45 42.9%
	女性 60~74歳	97 100%	4 4.1%	89 91.8%	3 3.1%	0 0.0%	11 11.3%	49 50.5%

		合計 (%ベース)	もらう	産地直 送、通信 販売	自給	ほとんど 入手しな い	その他	無回答
全体結果		642 100%	283 44.1%	13 2.0%	139 21.7%	1 0.2%	25 3.9%	0 0.0%
性別	男性	335 100%	132 39.4%	6 1.8%	82 24.5%	0 0.0%	11 3.3%	0 0.0%
	女性	307 100%	151 49.2%	7 2.3%	57 18.6%	1 0.3%	14 4.6%	0 0.0%
年代別	20~39歳	204 100%	110 53.9%	2 1.0%	38 18.6%	1 0.5%	2 1.0%	0 0.0%
	40~59歳	239 100%	99 41.4%	4 1.7%	44 18.4%	0 0.0%	6 2.5%	0 0.0%
	60~74歳	199 100%	74 37.2%	7 3.5%	57 28.6%	0 0.0%	17 8.5%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20~39歳	99 100%	50 50.5%	2 2.0%	19 19.2%	0 0.0%	1 1.0%	0 0.0%
	男性 40~59歳	134 100%	50 37.3%	1 0.7%	29 21.6%	0 0.0%	2 1.5%	0 0.0%
	男性 60~74歳	102 100%	32 31.4%	3 2.9%	34 33.3%	0 0.0%	8 7.8%	0 0.0%
	女性 20~39歳	105 100%	60 57.1%	0 0.0%	19 18.1%	1 1.0%	1 1.0%	0 0.0%
	女性 40~59歳	105 100%	49 46.7%	3 2.9%	15 14.3%	0 0.0%	4 3.8%	0 0.0%
	女性 60~74歳	97 100%	42 43.3%	4 4.1%	23 23.7%	0 0.0%	9 9.3%	0 0.0%

#### (44) 野菜購入時に重視する項目

問 37 野菜を買う時や食べる時に、次の項目をどのくらい重視しますか。  
(それぞれ○は1つだけ)

図 44 野菜購入時に重視する項目



鮮度、価格、安全性を重視する割合が高い

#### 【全体結果】

「とても重視する」と「どちらかと言えば重視する」を合わせた『重視する計』の割合をみると、＜鮮度＞（95.8%）が最も高く、次いで＜価格が手ごろ＞（93.6%）、＜自分や家族の好み＞（90.2%）、＜安全性＞（88.5%）、＜健康への効果＞（81.6%）、＜旬＞（80.1%）、＜調理にかかる手間や時間＞（60.6%）、＜新潟市産のもの＞（51.0%）の順となっている。

図 44-1 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

< 鮮度 >

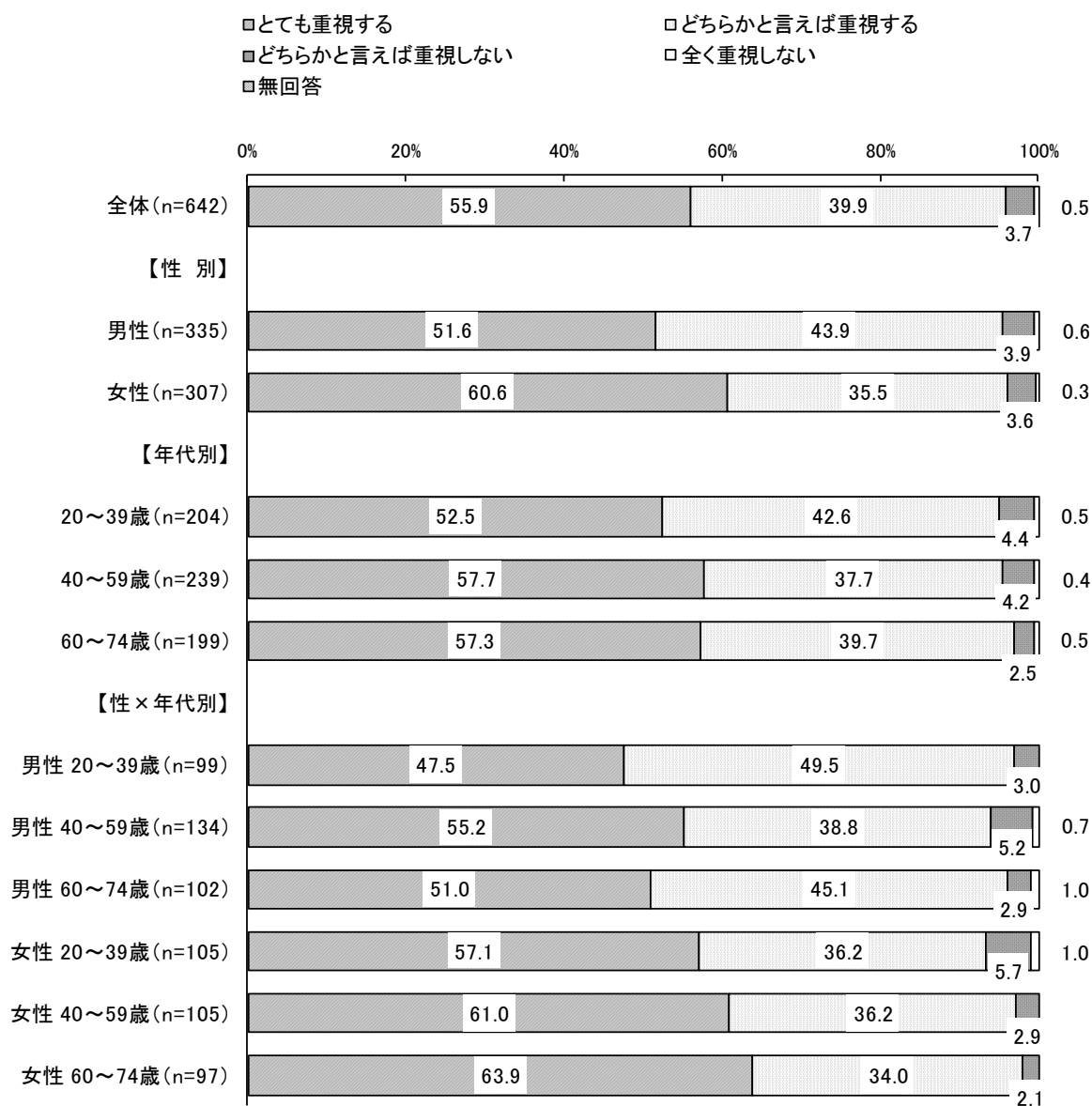


図 44-2 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

< 旬 >

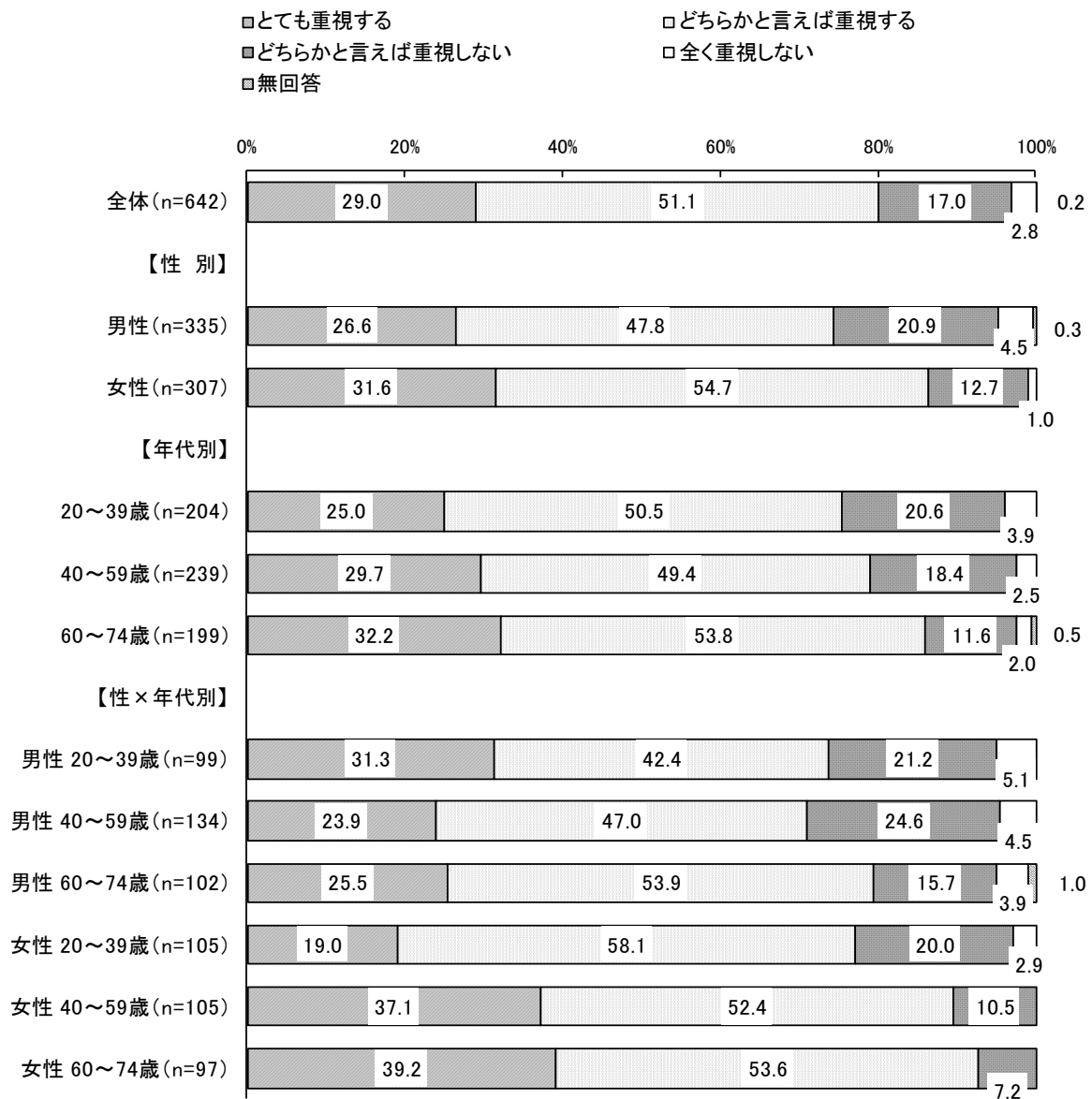


図 44-3 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<価格が手ごろ>

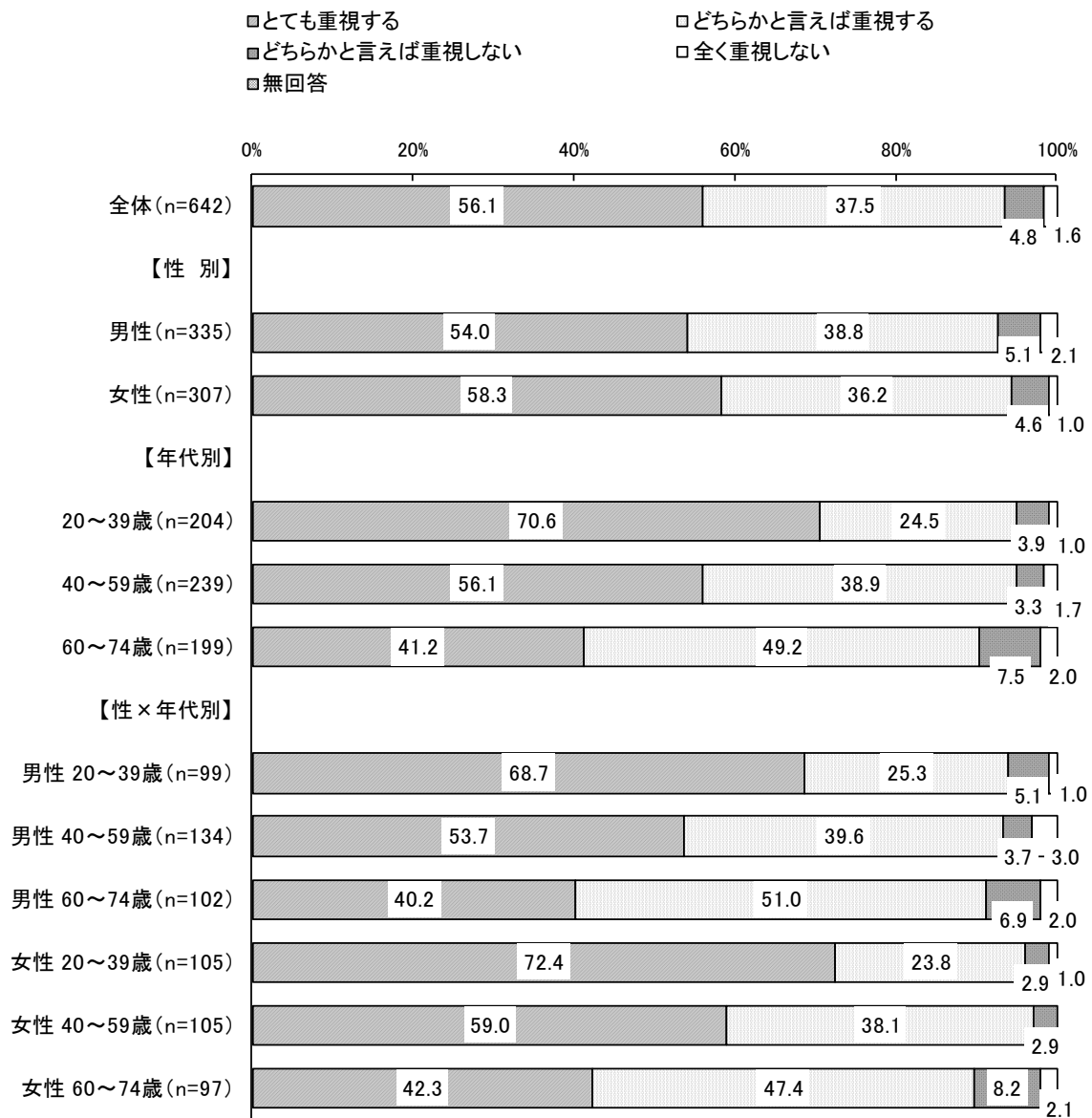


図 44-4 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<新潟市産のもの>

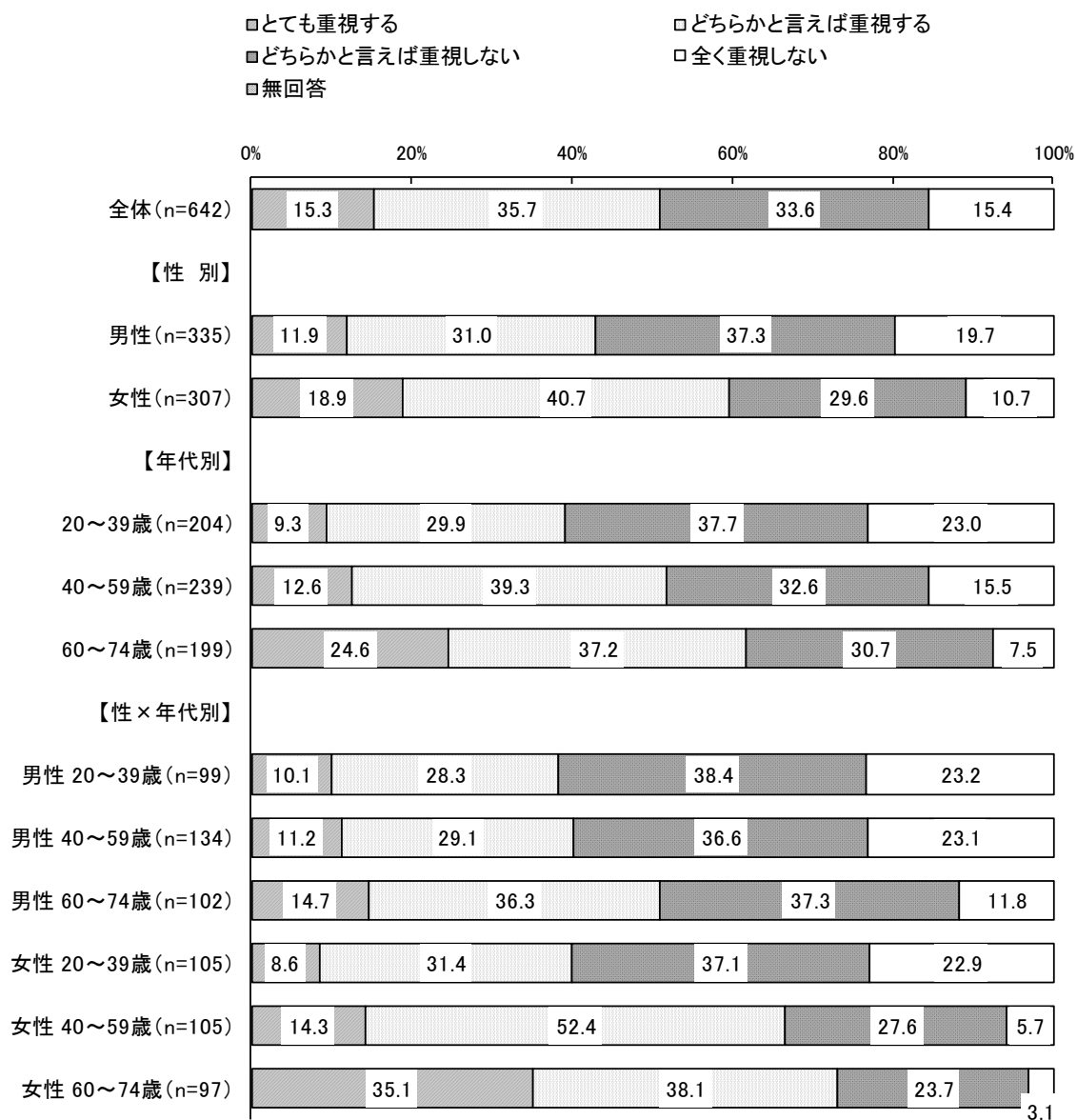


図 44-5 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<安全性>

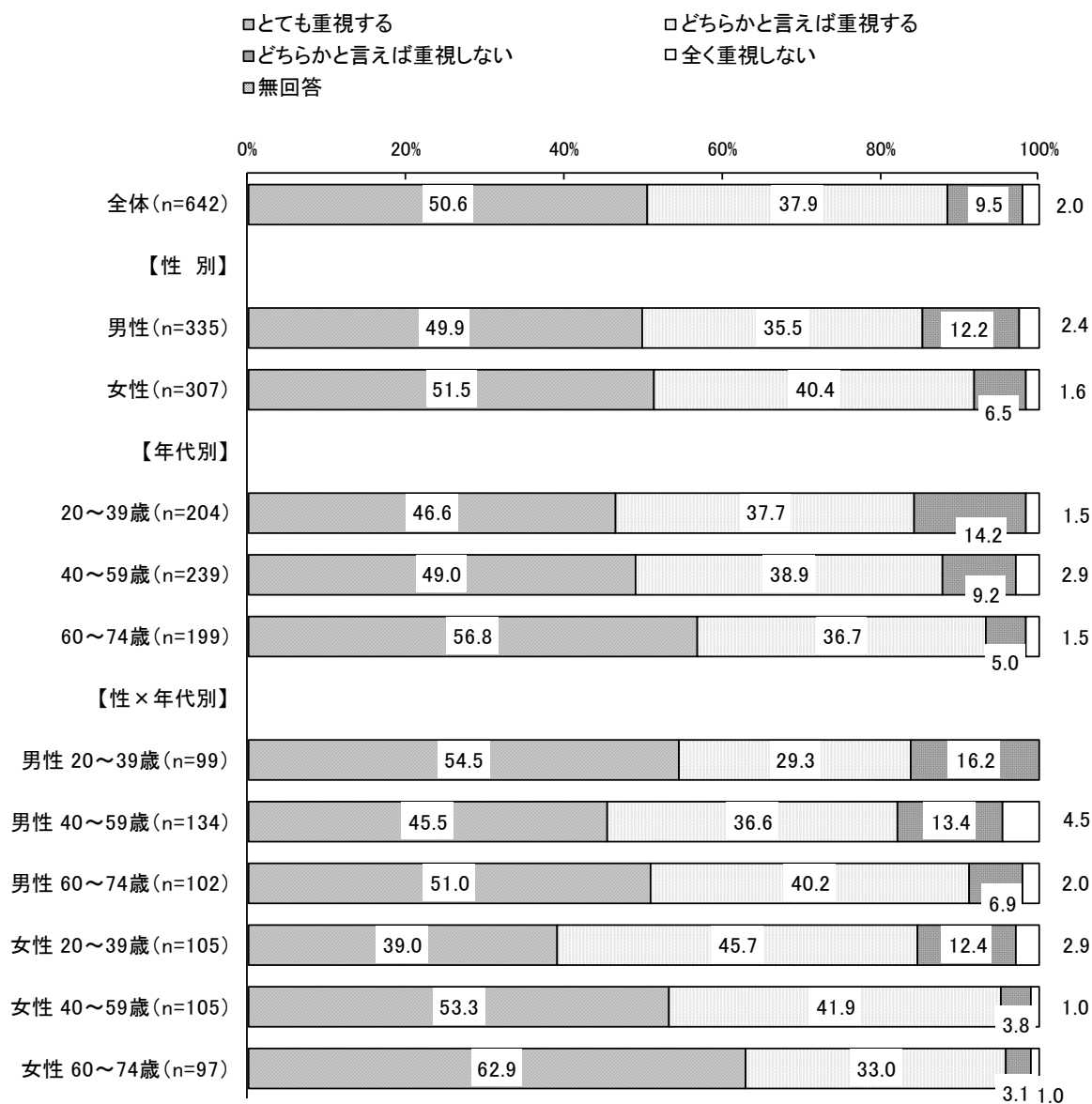




図 44-6 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<自分や家族の好み>

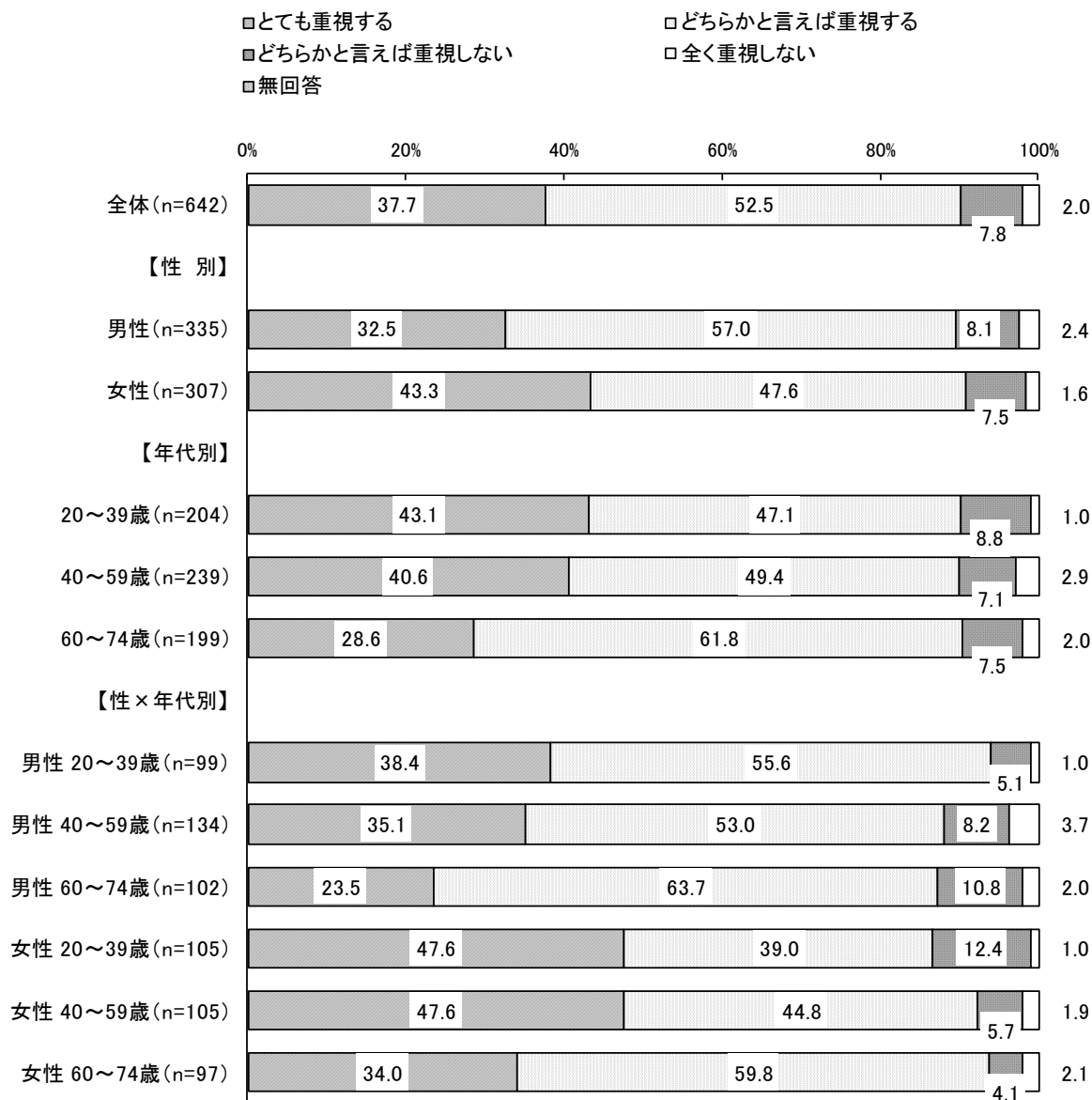


図 44-7 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<調理にかかる手間や時間>

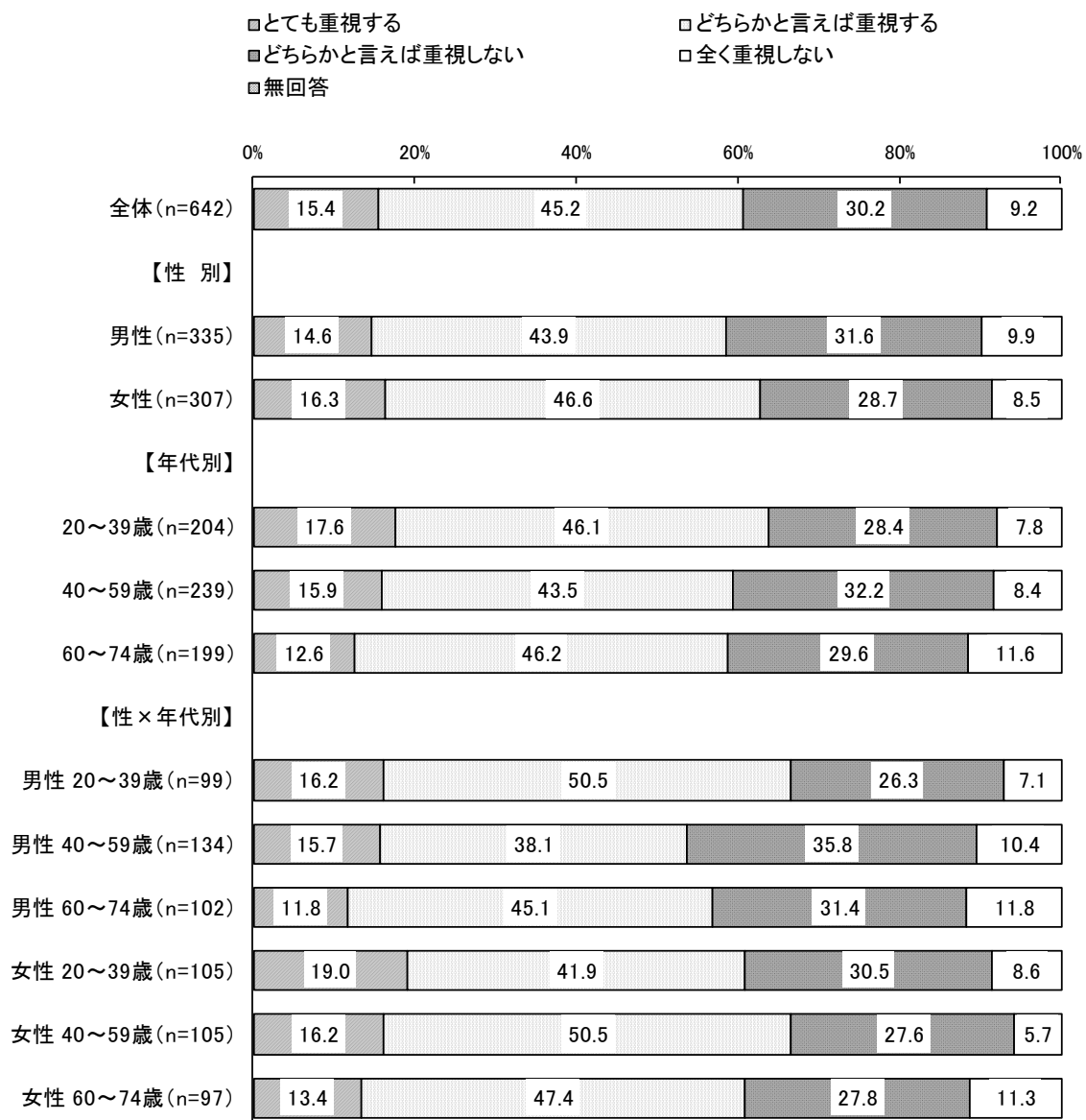
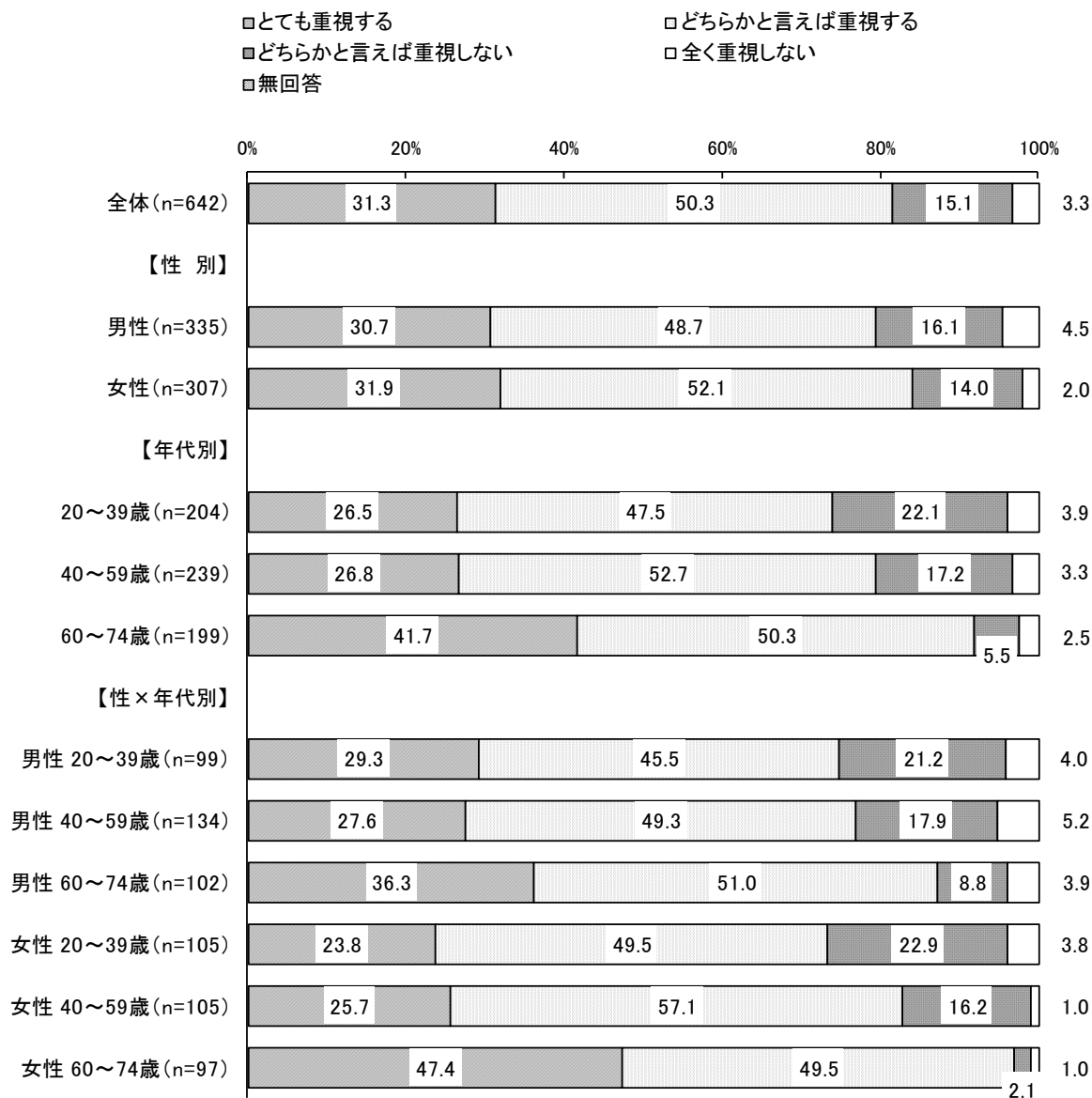


図 44-8 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

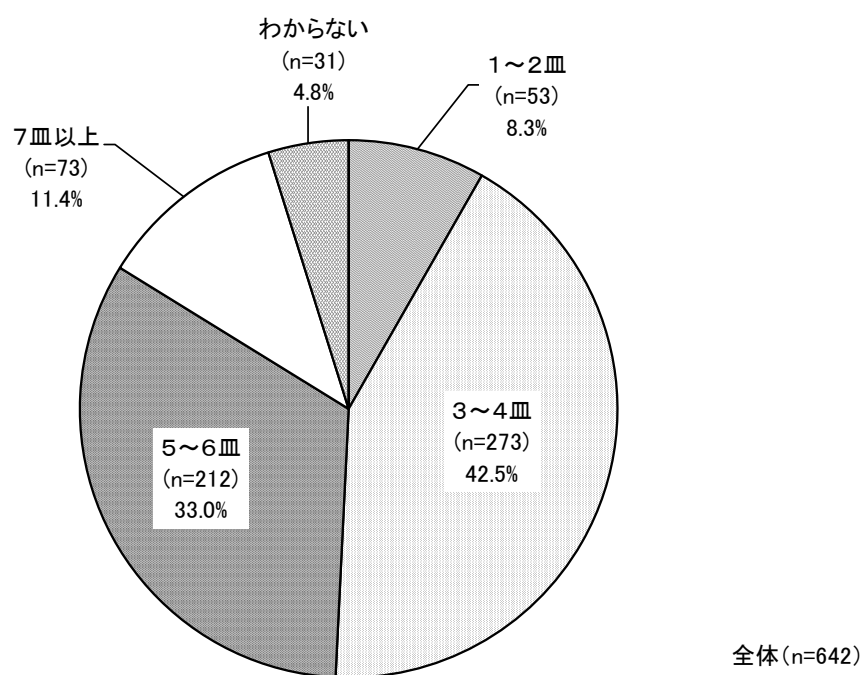
<健康への効果>



#### (45) 野菜摂取の知識

問 38 健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思えますか。1皿は小鉢1こ程度と考えてください。(○は1つだけ)

図 45 野菜摂取の知識

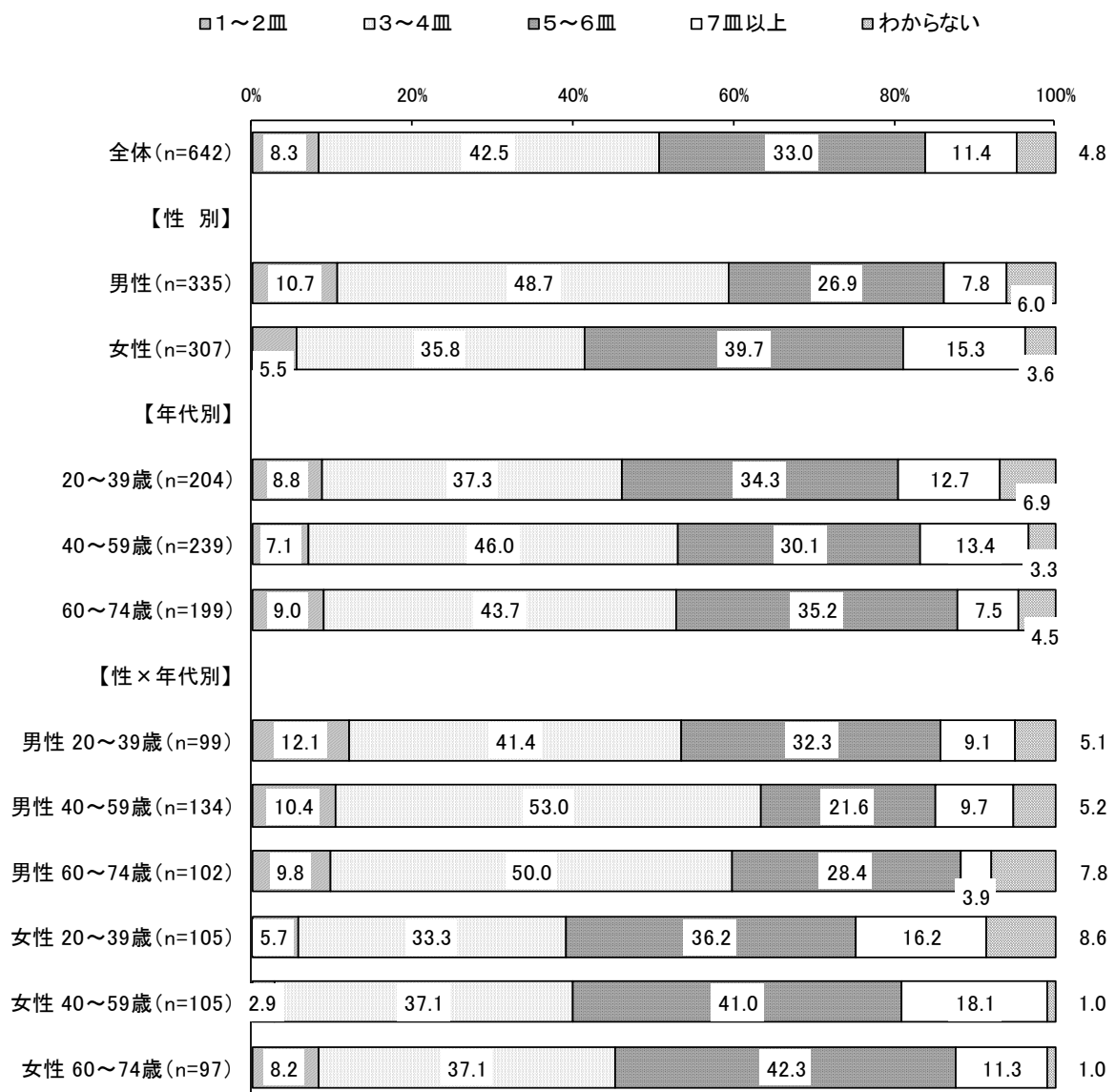


4割強が「3~4皿」と回答

#### 【全体結果】

「3~4皿」(42.5%)が最も高く、「5~6皿」(33.0%)が3割強で続く。

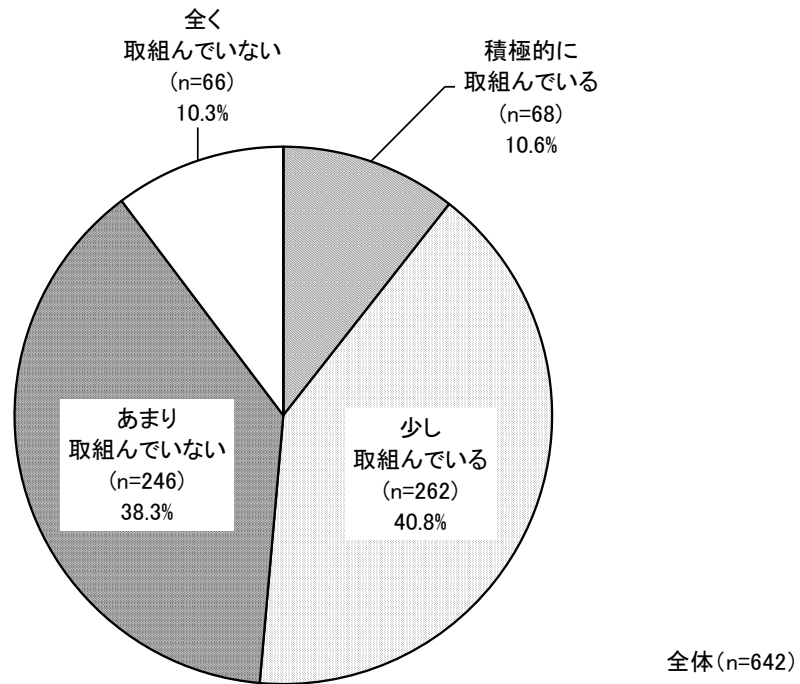
図 45-1 野菜摂取の知識 (性別/年代別/性・年代別)



## (46) 減塩の取組

問 39 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

図 46 減塩の取組

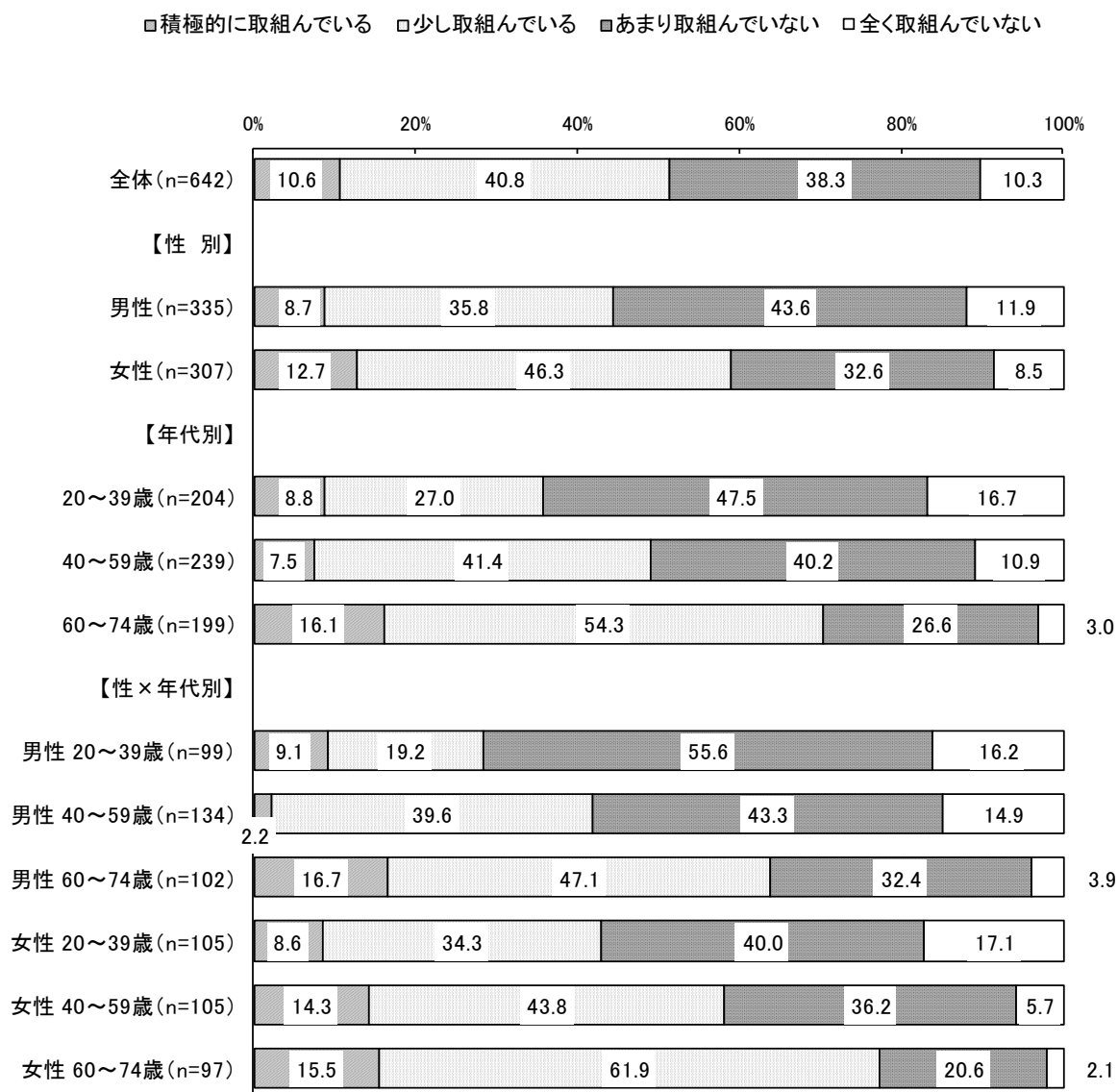


————— 半数以上が『取り組んでいる』と回答 —————

### 【全体結果】

「積極的に取り組んでいる」(10.6%)と「少し取り組んでいる」(40.8%)を合わせた『取り組んでいる計』は半数を超える。一方、「全く取り組んでいない」(10.3%)と「あまり取り組んでいない」(38.3%)を合わせた『取り組んでいない計』は半数近くとなっている。

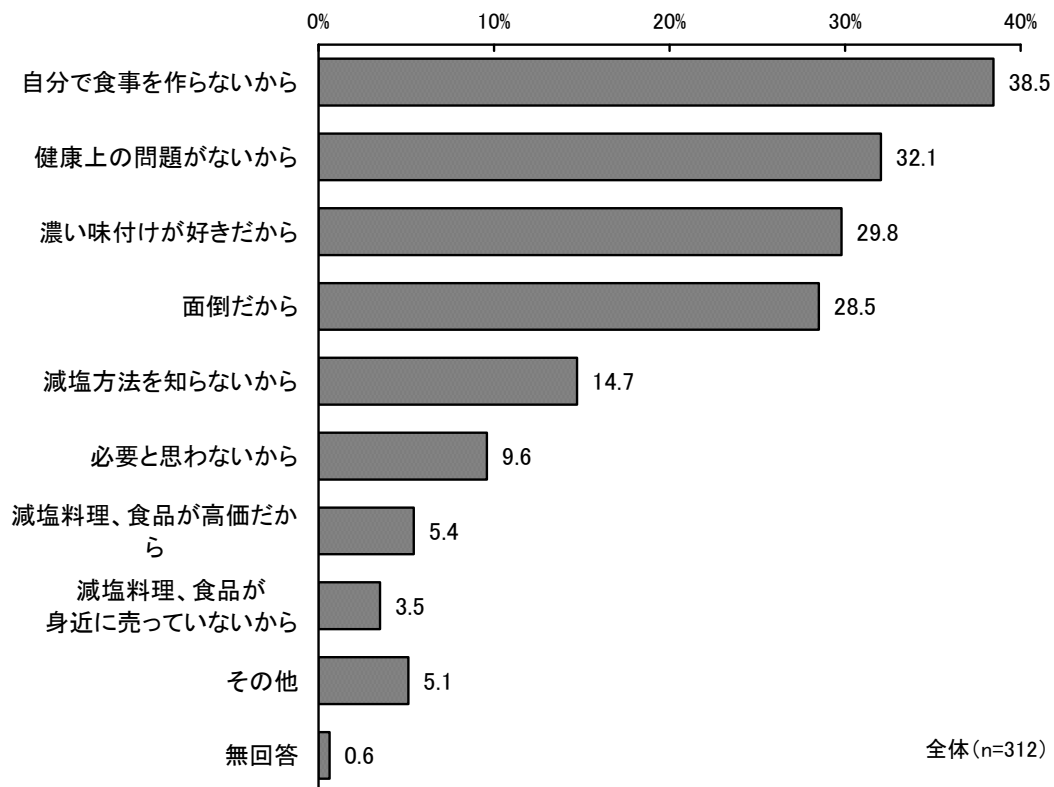
図 46-1 減塩の取組（性別／年代別／性・年代別）



#### (47) 減塩に取り組まない理由

問 39-2 その理由はなぜですか。(〇はいくつでも)

図 47 減塩に取り組まない理由



最も多い理由は「自分で食事を作らないから」

#### 【全体結果】

前問で減塩に「あまり取組んでいない、全く取組んでいない」と回答した方に、その理由を聞いた。

「自分で食事を作らないから」(38.5%)が最も高く、「健康上の問題がないから」(32.1%)が続く。また、「濃い味付けが好きだから」(29.8%)、「面倒だから」(28.5%)が3割台で続く。



図 47-1 減塩に取り組まない理由（性別／年代別／性・年代別）

		合計 (%ベース)	必要と思 わないか ら	健康上の 問題がな いから	面倒だか ら	自分で食 事を作ら ないから	濃い味付 けが好き だから	減塩方法 を知らな いから
全体結果		312 100%	30 9.6%	100 32.1%	89 28.5%	120 38.5%	93 29.8%	46 14.7%
性別	男性	186 100%	17 9.1%	51 27.4%	41 22.0%	95 51.1%	59 31.7%	21 11.3%
	女性	126 100%	13 10.3%	49 38.9%	48 38.1%	25 19.8%	34 27.0%	25 19.8%
年代別	20～39歳	131 100%	14 10.7%	37 28.2%	41 31.3%	55 42.0%	30 22.9%	23 17.6%
	40～59歳	122 100%	12 9.8%	46 37.7%	31 25.4%	44 36.1%	36 29.5%	14 11.5%
	60～74歳	59 100%	4 6.8%	17 28.8%	17 28.8%	21 35.6%	27 45.8%	9 15.3%
性別× 年代別	男性 20～39歳	71 100%	7 9.9%	18 25.4%	17 23.9%	39 54.9%	14 19.7%	9 12.7%
	男性 40～59歳	78 100%	8 10.3%	23 29.5%	15 19.2%	37 47.4%	26 33.3%	11 14.1%
	男性 60～74歳	37 100%	2 5.4%	10 27.0%	9 24.3%	19 51.4%	19 51.4%	1 2.7%
	女性 20～39歳	60 100%	7 11.7%	19 31.7%	24 40.0%	16 26.7%	16 26.7%	14 23.3%
	女性 40～59歳	44 100%	4 9.1%	23 52.3%	16 36.4%	7 15.9%	10 22.7%	3 6.8%
	女性 60～74歳	22 100%	2 9.1%	7 31.8%	8 36.4%	2 9.1%	8 36.4%	8 36.4%

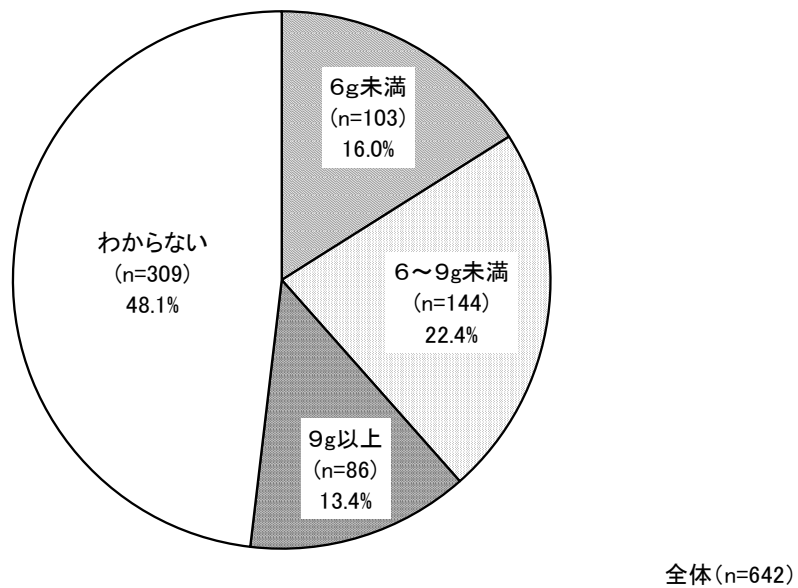
		合計 (%ベース)	減塩料 理、食品 が身近に 売ってい ないから	減塩料 理、食品 が高価だ から	その他	無回答
全体結果		312 100%	11 3.5%	17 5.4%	16 5.1%	2 0.6%
性別	男性	186 100%	7 3.8%	9 4.8%	6 3.2%	2 1.1%
	女性	126 100%	4 3.2%	8 6.3%	10 7.9%	0 0.0%
年代別	20～39歳	131 100%	7 5.3%	8 6.1%	9 6.9%	0 0.0%
	40～59歳	122 100%	1 0.8%	6 4.9%	5 4.1%	1 0.8%
	60～74歳	59 100%	3 5.1%	3 5.1%	2 3.4%	1 1.7%
性別× 年代別	男性 20～39歳	71 100%	4 5.6%	5 7.0%	4 5.6%	0 0.0%
	男性 40～59歳	78 100%	0 0.0%	2 2.6%	1 1.3%	1 1.3%
	男性 60～74歳	37 100%	3 8.1%	2 5.4%	1 2.7%	1 2.7%
	女性 20～39歳	60 100%	3 5.0%	3 5.0%	5 8.3%	0 0.0%
	女性 40～59歳	44 100%	1 2.3%	4 9.1%	4 9.1%	0 0.0%
	女性 60～74歳	22 100%	0 0.0%	1 4.5%	1 4.5%	0 0.0%

#### (48) 食塩摂取量の知識

問 40 健康のために適切な食塩の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。数値を記入してください。

※6g未満／6g以上9g未満／9g以上／わからない  
の4区分で集計。

図 48 食塩摂取量の知識

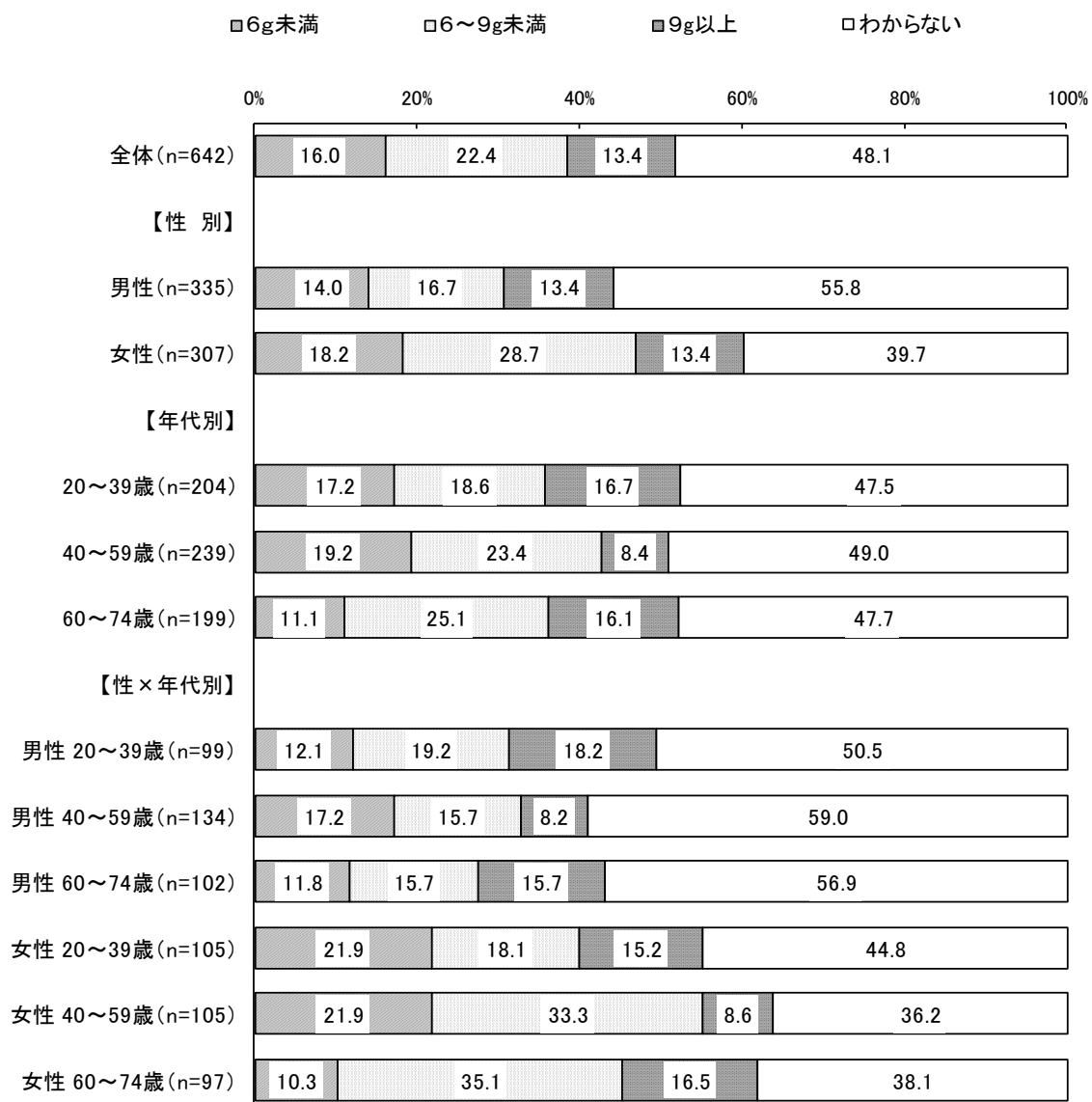


半数近くが「わからない」と回答

#### 【全体結果】

数値の記載があった中では「6～9g 未満」(22.4%) が最も高く、2割強となっている。一方、「わからない」(48.1%) は半数近くを占めている。

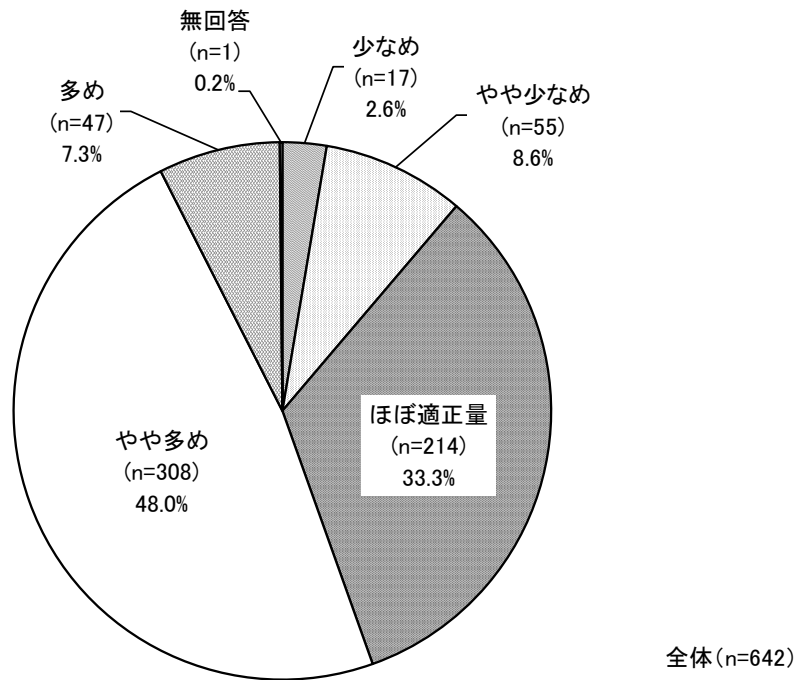
図 48-1 食塩摂取量の知識 (性別/年代別/性・年代別)



#### (49) 食塩摂取の自己認識

問 41 あなたの食塩摂取量は、適正量と比べて多いと思いますか、少ないと思いますか。(○は1つだけ)

図 49 食塩摂取の自己認識

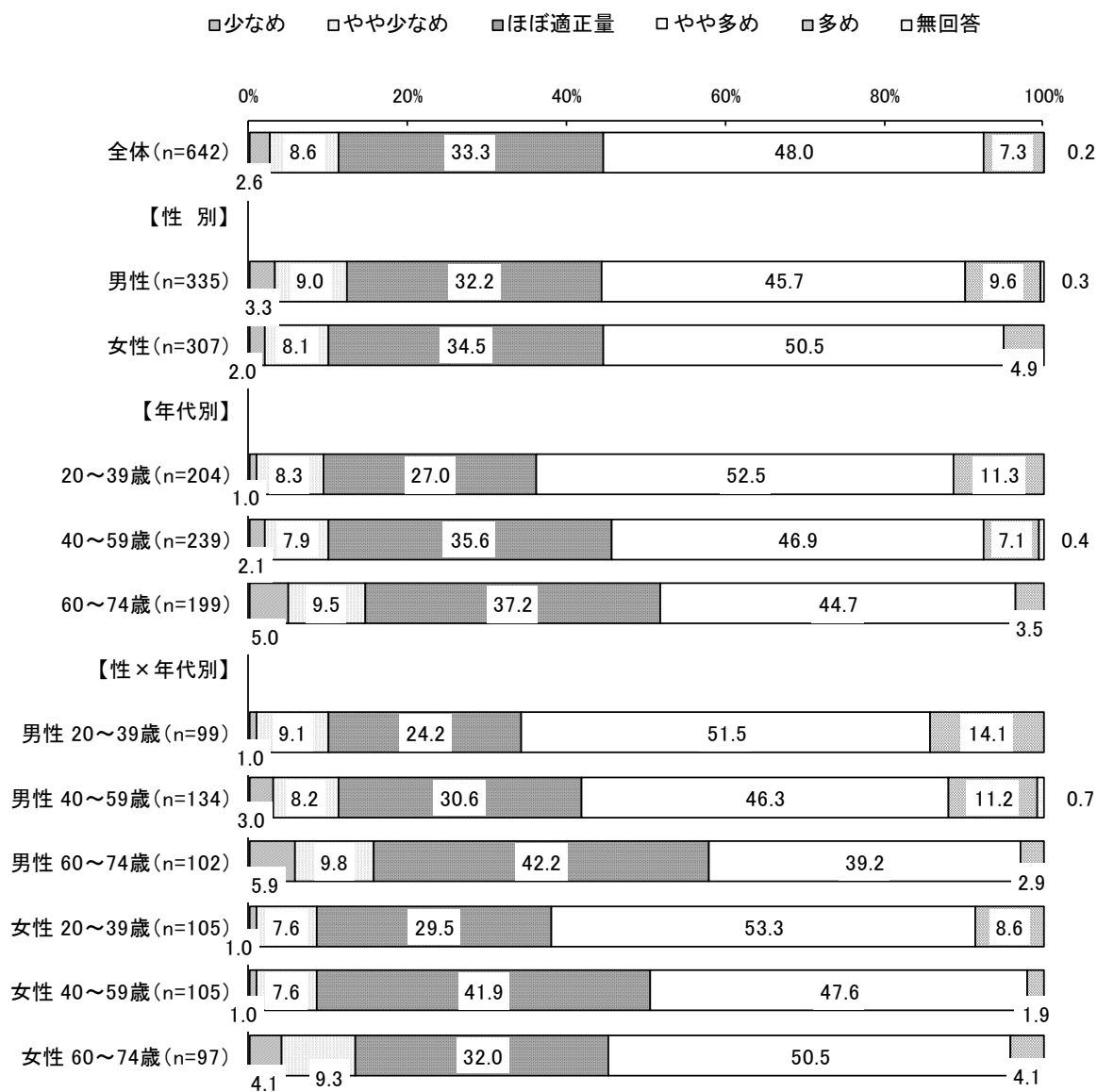


————— 半数以上が『多め』と回答 —————

#### 【全体結果】

「やや多め」(48.0%) が最も高く、「多め」(7.3%) を合わせると、半数以上を占める。一方、「少なめ」(2.6%) と「やや少なめ」(8.6%) を合わせた『少なめ計』は1割にとどまる。「ほぼ適正量」(33.3%) は3割強になっている。

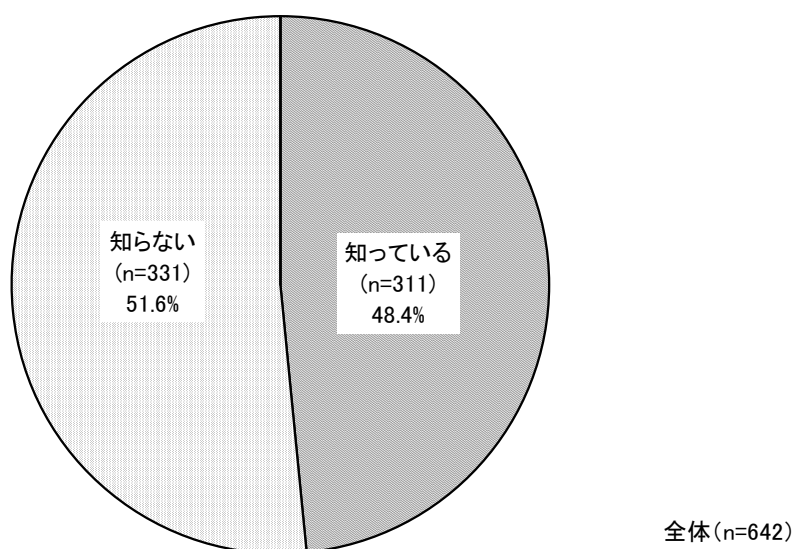
図 49-1 食塩摂取の自己認識 (性別/年代別/性・年代別)



## (50) カリウムの知識

問 42 野菜や果物に多く含まれている、「カリウム」という栄養素が食塩（ナトリウム）を体から出す働きを知っていますか。（○は1つだけ）

図 50 カリウムの知識

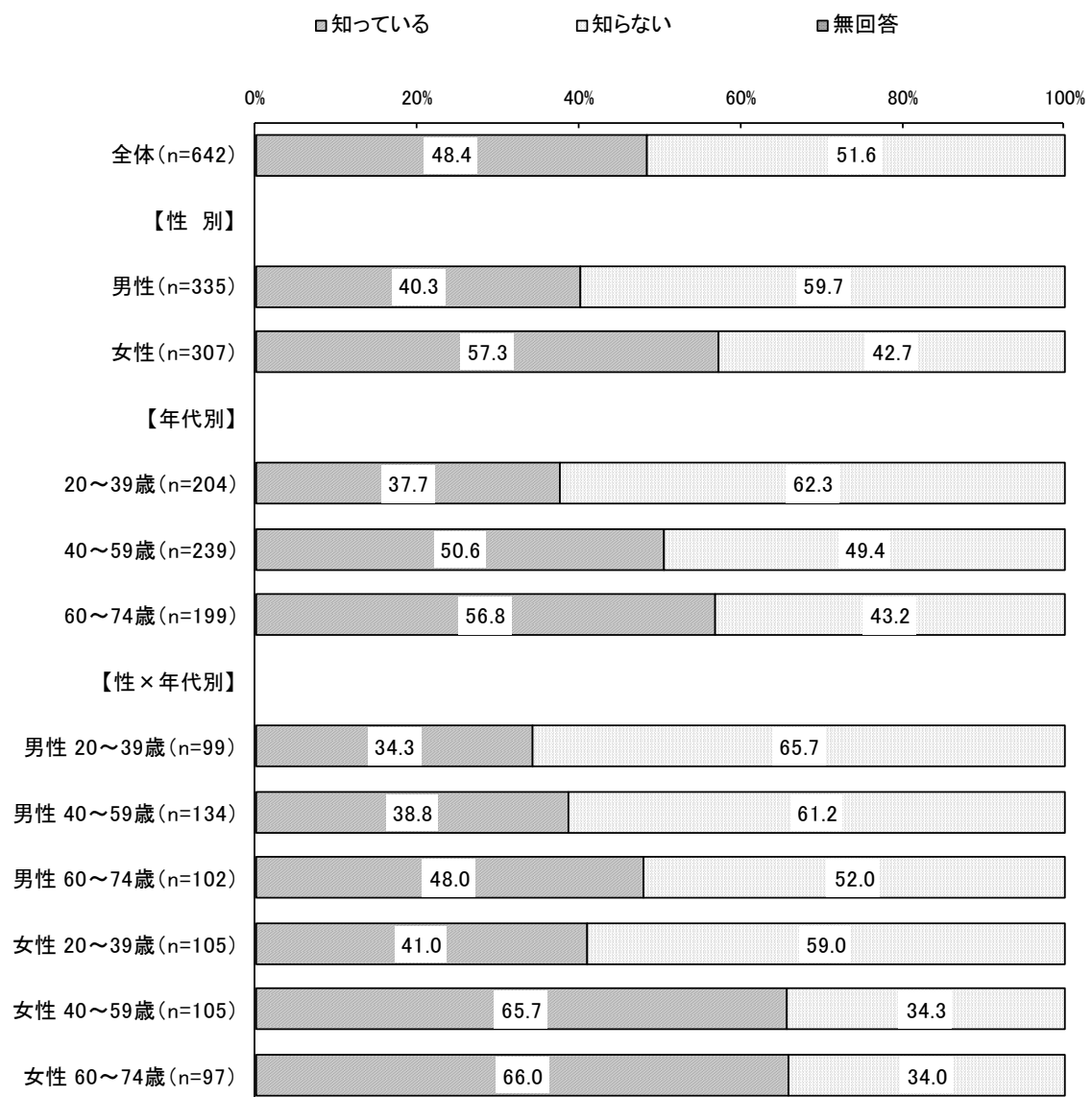


————— 半数以上が「知らない」と回答 —————

### 【全体結果】

「知らない」(51.6%)が「知っている」(48.4%)を僅差で上回る。

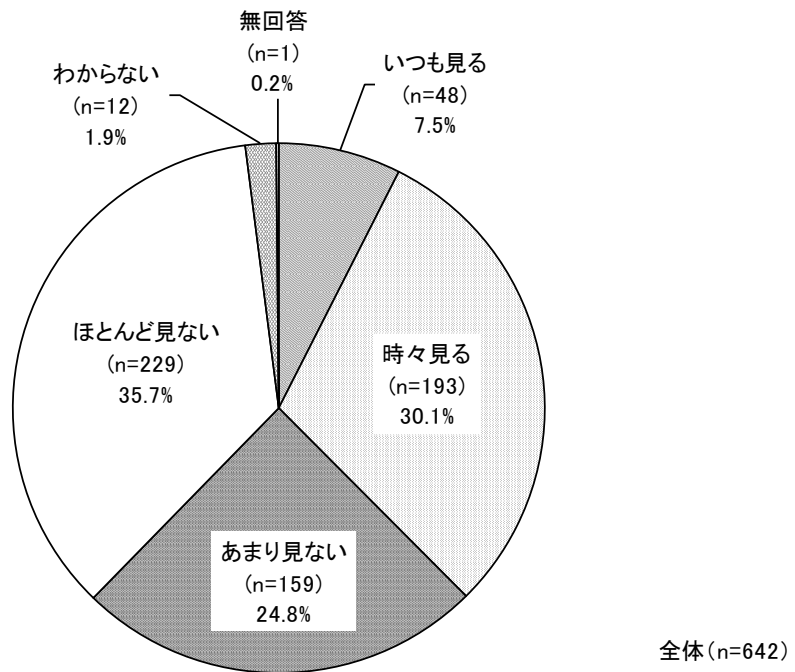
図 50-1 カリウムの知識（性別／年代別／性・年代別）



## (51) 栄養成分表示の確認

問 43 食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示を見ますか。  
(○は1つだけ)

図 51 栄養成分表示の確認



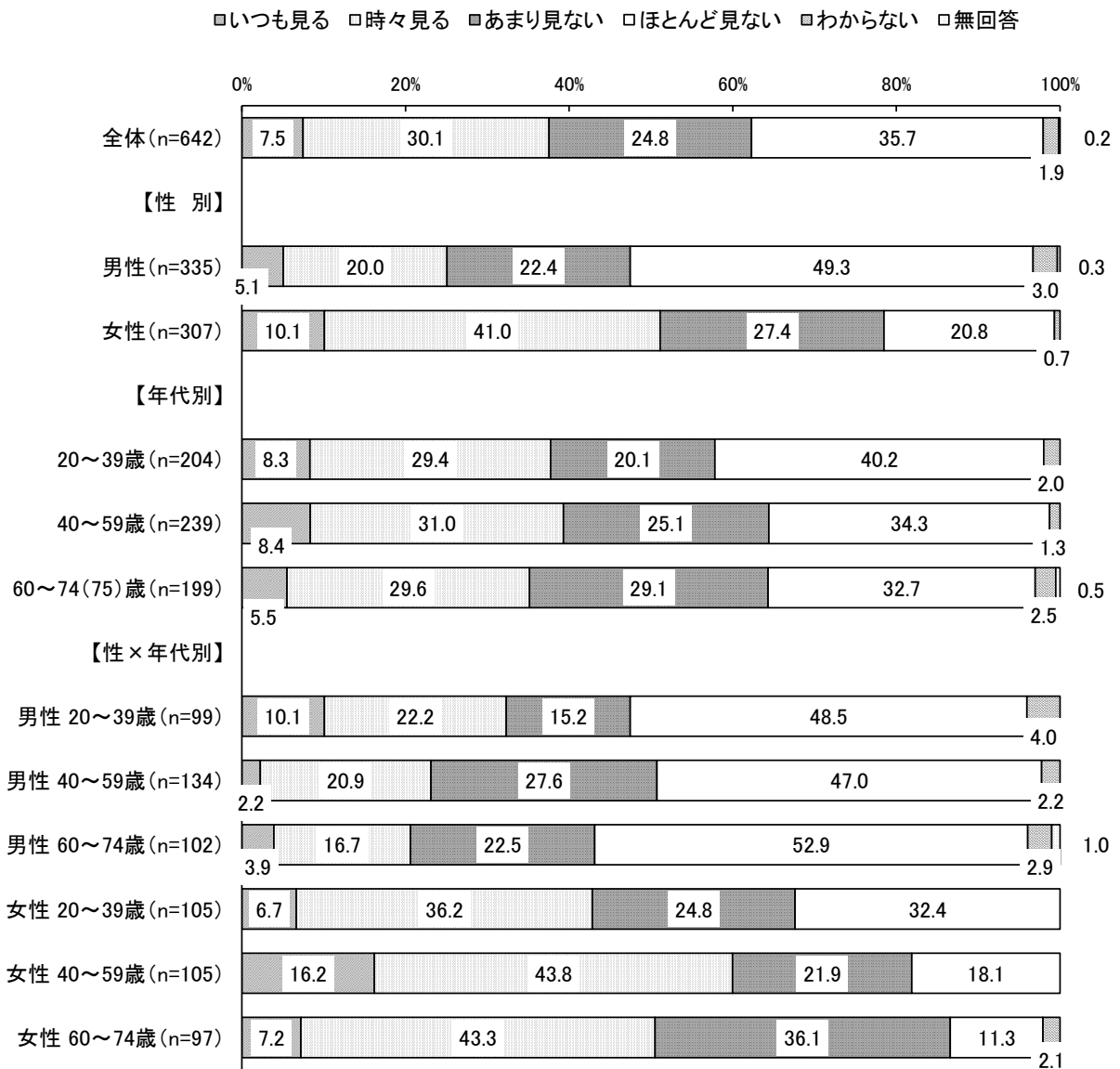
6割以上が『見ない』と回答

### 【全体結果】

「ほとんど見ない」(35.7%)が最も高く、「あまり見ない」(24.8%)を合わせた『見ない計』は6割以上を占める。一方、「いつも見る」(7.5%)と「時々見る」(30.1%)を合わせた『見る計』は4割弱となっている。



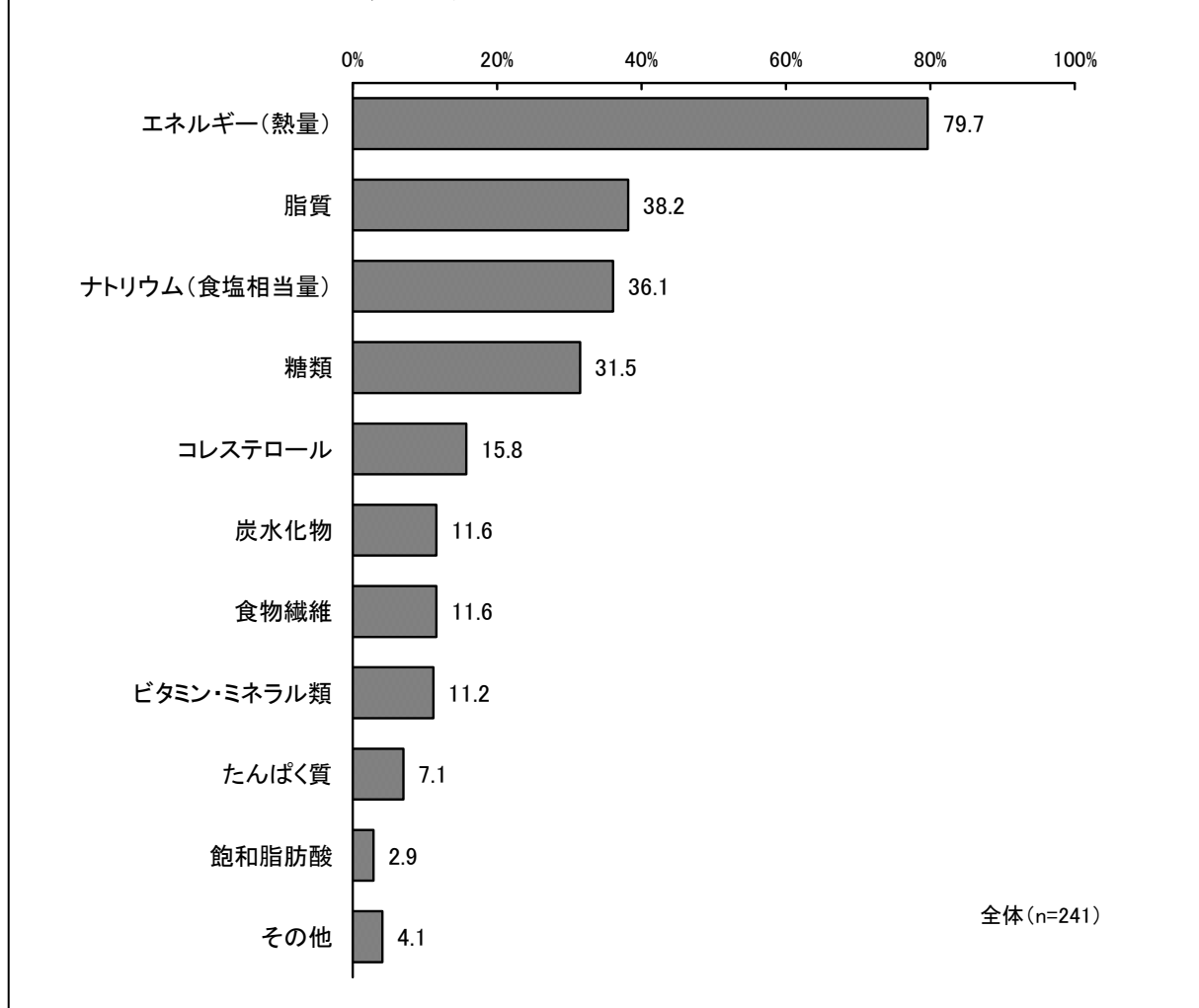
図 51-1 栄養成分表示の確認（性別／年代別／性・年代別）



## (52) 意識して見る栄養成分表示

問 43-1 特に意識して見る表示内容はどれですか。  
(あてはまるもの3つまでに○)

図 52 意識して見る栄養成分表示



最も意識して見る表示は「エネルギー」

### 【全体結果】

前問で栄養成分の表示を「いつも見る、時々見る」と回答した方に、意識して見る表示内容を聞いた。

「エネルギー(熱量)」(79.7%)が最も高く、8割にのぼる。「脂質」(38.2%)、「ナトリウム(食塩相当量)」(36.1%)、「糖類」(31.5%)が3割台で続く。

図 52-1 意識して見る栄養成分表示 (性別/年代別/性・年代別)

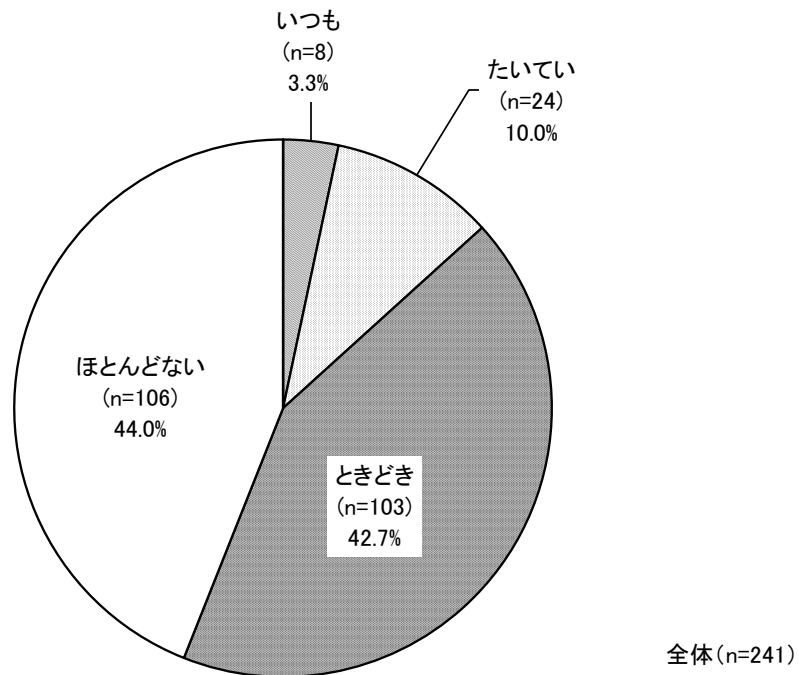
		合計 (%ベース)	エネルギー(熱量)	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム (食塩相当量)	飽和脂肪酸
全体結果		241 100%	192 79.7%	17 7.1%	92 38.2%	28 11.6%	87 36.1%	7 2.9%
性別	男性	84 100%	59 70.2%	8 9.5%	30 35.7%	14 16.7%	27 32.1%	2 2.4%
	女性	157 100%	133 84.7%	9 5.7%	62 39.5%	14 8.9%	60 38.2%	5 3.2%
年代別	20~39歳	77 100%	63 81.8%	10 13.0%	26 33.8%	12 15.6%	24 31.2%	1 1.3%
	40~59歳	94 100%	81 86.2%	5 5.3%	31 33.0%	13 13.8%	25 26.6%	4 4.3%
	60~74歳	70 100%	48 68.6%	2 2.9%	35 50.0%	3 4.3%	38 54.3%	2 2.9%
性別×年代別	男性 20~39歳	32 100%	22 68.8%	5 15.6%	11 34.4%	7 21.9%	11 34.4%	1 3.1%
	男性 40~59歳	31 100%	25 80.6%	3 9.7%	9 29.0%	6 19.4%	6 19.4%	1 3.2%
	男性 60~74歳	21 100%	12 57.1%	0 0.0%	10 47.6%	1 4.8%	10 47.6%	0 0.0%
	女性 20~39歳	45 100%	41 91.1%	5 11.1%	15 33.3%	5 11.1%	13 28.9%	0 0.0%
	女性 40~59歳	63 100%	56 88.9%	2 3.2%	22 34.9%	7 11.1%	19 30.2%	3 4.8%
	女性 60~74歳	49 100%	36 73.5%	2 4.1%	25 51.0%	2 4.1%	28 57.1%	2 4.1%

		合計 (%ベース)	コレステロール	糖類	食物繊維	ビタミン・ミネラル類	その他	無回答
全体結果		241 100%	38 15.8%	76 31.5%	28 11.6%	27 11.2%	10 4.1%	0 0.0%
性別	男性	84 100%	13 15.5%	27 32.1%	11 13.1%	9 10.7%	4 4.8%	0 0.0%
	女性	157 100%	25 15.9%	49 31.2%	17 10.8%	18 11.5%	6 3.8%	0 0.0%
年代別	20~39歳	77 100%	6 7.8%	19 24.7%	11 14.3%	10 13.0%	5 6.5%	0 0.0%
	40~59歳	94 100%	16 17.0%	26 27.7%	7 7.4%	11 11.7%	3 3.2%	0 0.0%
	60~74歳	70 100%	16 22.9%	31 44.3%	10 14.3%	6 8.6%	2 2.9%	0 0.0%
性別×年代別	男性 20~39歳	32 100%	2 6.3%	4 12.5%	5 15.6%	2 6.3%	3 9.4%	0 0.0%
	男性 40~59歳	31 100%	5 16.1%	13 41.9%	1 3.2%	5 16.1%	1 3.2%	0 0.0%
	男性 60~74歳	21 100%	6 28.6%	10 47.6%	5 23.8%	2 9.5%	0 0.0%	0 0.0%
	女性 20~39歳	45 100%	4 8.9%	15 33.3%	6 13.3%	8 17.8%	2 4.4%	0 0.0%
	女性 40~59歳	63 100%	11 17.5%	13 20.6%	6 9.5%	6 9.5%	2 3.2%	0 0.0%
	女性 60~74歳	49 100%	10 20.4%	21 42.9%	5 10.2%	4 8.2%	2 4.1%	0 0.0%

(53) 栄養成分表示による購入の意思決定

問 43-2 買物や外食のとき、食塩の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。(○は1つだけ)

図 53 栄養成分表示による購入の意思決定



「ほとんどない」と「ときどき」が4割以上

【全体結果】

問 43 で栄養成分の表示を「いつも見る、時々見る」と回答した方に、購入の意思決定について聞いた。

「ほとんどない」(44.0%)と「ときどき」(42.7%)が4割強で拮抗する。

図 53-1 栄養成分表示による購入の意思決定（性別／年代別／性・年代別）

