

3 日ごろの食生活の状況

(1) 健全な食生活実践のために参考にしている指針等

問12 あなたは、日ごろ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。
以下の説明を読んでお答えください。(○はいくつでも)

【食事バランスガイド】

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの望ましい食事のとり方や
おおよその量を、「コマのイラスト」で示したもの。

【食生活指針】

「主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを」「ごはんなどの穀類をしっかり」と
等、10項目からなる望ましい食生活を実践するための指針。

【日本人の食事摂取基準】

1日の必要なエネルギー量や栄養素の摂取量の目安を示したもの。

【六つの基礎食品】

食品を体内での主な働きにより6つ(1～6群)に分類したもの。

- (1群) 魚・肉・卵・大豆
- (2群) 牛乳・乳製品、小魚
- (3群) 緑黄色野菜
- (4群) その他の野菜・果物
- (5群) ご飯・パン・めん・いも
- (6群) 油脂類

【3色分類】

食品を体内での主な働きにより3つ(赤・緑・黄)に分類したもの

- (赤) 魚・肉・卵・大豆、牛乳・乳製品
- (緑) 野菜・果物
- (黄) ご飯・パン・めん、油



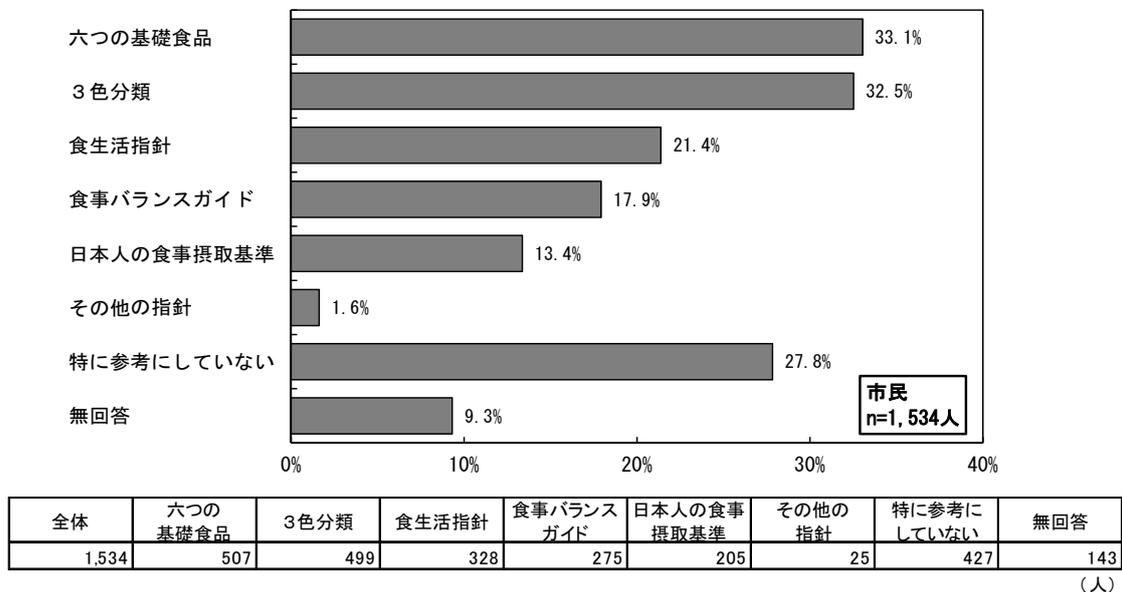
6割強が何らかの指針を参考にしていると回答

【全体結果】

「特に参考にしていない」(27.8%)、「無回答」(9.3%)を除いた、何らかの指針を参考にしていると回答した人の割合は6割強(62.9%)となっている。

その中で、「六つの基礎食品」を参考にしていると回答した人の割合が3割強(33.1%)で最も高く、以下「3色分類」(32.5%)、「食生活指針」(21.4%)と続いている。

図9.1 健全な食生活実践のために参考にしている指針等



【性別・年齢別】

20歳代から40歳代までは「特に参考にしていない」と回答した人の割合が最も高く、50歳代以上では「六つの基礎食品」が最も高くなっている。

性別では、「六つの基礎食品」（男性24.2%、女性40.8%）と「3色分類」（男性24.8%、女性39.4%）で男性より女性の方が参考になっている割合が10ポイント以上高くなっている。一方、「特に参考にしていない」（男性40.5%、女性18.7%）は、男性の方が女性より20ポイント以上高くなっている。

表 2.1 健全な食生活実践のために参考になっている指針等（年齢別・全体）

	対象者	六つの基礎食品	3色分類	食生活指針	食事バランスガイド	日本人の食事摂取基準	その他の指針	特に参考にしていない	無回答
計	1,534	33.1	32.5	21.4	17.9	13.4	1.6	27.8	9.3
20～29歳	106	22.6	28.3	11.3	11.3	16.0	0.0	42.5	2.8
30～39歳	171	25.7	36.3	17.5	14.0	10.5	1.2	35.1	0.6
40～49歳	226	29.2	27.0	25.2	15.5	13.7	2.2	33.6	3.1
50～59歳	244	37.7	37.3	27.0	18.9	13.9	1.2	26.2	4.9
60～69歳	346	41.3	38.7	22.3	20.8	16.8	1.4	23.7	7.5
70歳以上	423	31.7	27.9	19.9	19.6	10.4	2.1	22.2	21.3
年齢不明	18	22.2	16.7	11.1	16.7	16.7	5.6	33.3	22.2

対象者：人／回答：%

表 2.2 健全な食生活実践のために参考になっている指針等（年齢別・男性）

	対象者	六つの基礎食品	3色分類	食生活指針	食事バランスガイド	日本人の食事摂取基準	その他の指針	特に参考にしていない	無回答
計	620	24.2	24.8	16.6	16.6	13.1	1.5	40.5	8.1
20～29歳	43	14.0	18.6	4.7	14.0	11.6	0.0	55.8	4.7
30～39歳	65	16.9	20.0	10.8	13.8	10.8	3.1	44.6	1.5
40～49歳	90	16.7	15.6	18.9	13.3	14.4	2.2	50.0	3.3
50～59歳	99	18.2	28.3	16.2	14.1	10.1	0.0	46.5	5.1
60～69歳	157	34.4	31.2	18.5	20.4	19.1	1.3	34.4	8.3
70歳以上	165	27.9	25.5	19.4	18.2	9.7	1.8	31.5	15.8
年齢不明	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0

対象者：人／回答：%

表 2.3 健全な食生活実践のために参考になっている指針等（年齢別・女性）

	対象者	六つの基礎食品	3色分類	食生活指針	食事バランスガイド	日本人の食事摂取基準	その他の指針	特に参考にしていない	無回答
計	851	40.8	39.4	25.0	18.8	13.5	1.6	18.7	8.7
20～29歳	63	28.6	34.9	15.9	9.5	19.0	0.0	33.3	1.6
30～39歳	106	31.1	46.2	21.7	14.2	10.4	0.0	29.2	0.0
40～49歳	133	38.3	34.6	30.1	17.3	13.5	2.3	22.6	2.3
50～59歳	143	51.7	43.4	34.3	21.0	16.8	2.1	12.6	4.9
60～69歳	184	48.4	46.2	26.1	21.2	15.2	1.6	13.6	6.5
70歳以上	221	37.1	32.1	19.5	21.3	10.0	2.3	15.4	22.6
年齢不明	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

対象者：人／回答：%

【地区別】

各地区とも、「六つの基礎食品」「3色分類」を回答した人が多くなっている。一方、「特に参考にしていない」の割合は、最も高い南区（30.7%）で3割強、最も低い中央区（25.8%）で3割弱となっている。

表 2.4 健全な食生活実践のために参考になっている指針等（地区別）

	対象者	六つの基礎食品	3色分類	食生活指針	食事バランスガイド	日本人の食事摂取基準	その他の指針	特に参考にしていない	無回答
計	1,534	33.1	32.5	21.4	17.9	13.4	1.6	27.8	9.3
北 区	141	29.8	34.8	23.4	13.5	12.1	2.8	27.7	9.2
東 区	259	33.2	34.7	22.4	17.8	13.5	1.9	26.3	8.9
中央区	325	32.3	35.7	23.4	19.1	14.5	2.2	25.8	8.9
江南区	130	30.8	33.8	17.7	20.0	15.4	0.8	30.0	6.9
秋葉区	147	35.4	30.6	17.0	17.0	15.0	0.0	29.9	8.2
南 区	88	37.5	28.4	21.6	12.5	12.5	0.0	30.7	9.1
西 区	311	35.7	31.5	23.2	21.5	12.5	1.3	28.0	10.3
西蒲区	116	30.2	25.0	17.2	14.7	10.3	2.6	28.4	10.3
地区不明	17	17.6	17.6	11.8	11.8	11.8	5.9	35.3	29.4

対象者:人/回答:%

(2) 「地産地消」の実践度

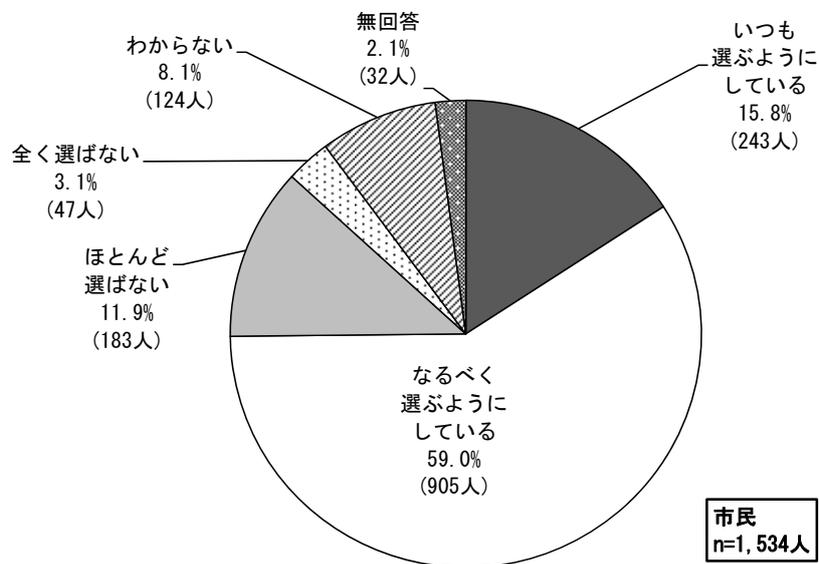
問13 あなたは食材を選ぶ際に、身近な場所でとれたもの選ぶようになっていますか。
(○は1つだけ)

7割強が「いつも選ぶようになっている」「なるべく選ぶようになっている」と回答

【全体結果】

「いつも選ぶようになっている」(15.8%)、「なるべく選ぶようになっている」(59.0%)を合わせると、7割強(74.8%)の人が食材を選ぶ際に身近な場所でとれたもの選ぶ、いわゆる「地産地消」を実践している。

図10.1 「地産地消」の実践度



【性別・年齢別】

「いつも選ぶようにしている」、「なるべく選ぶようにしている」の割合を合わせた地産地消の実践度は、20歳代で4割台、30歳代で6割台、40歳代と70歳以上で7割台、50歳代と60歳代8割台と、60歳代までは年齢が上がるにつれて高くなる傾向が見られる。

一方、20歳代では「ほとんど選ばない」、「全く選ばない」の割合が比較的高く、地産地消を実践していない人が3割台となっている。

性別では、各年代とも、女性の方が男性よりも地産地消の実践度は高くなっている。

図 10.2 「地産地消」の実践度（年齢別・全体）

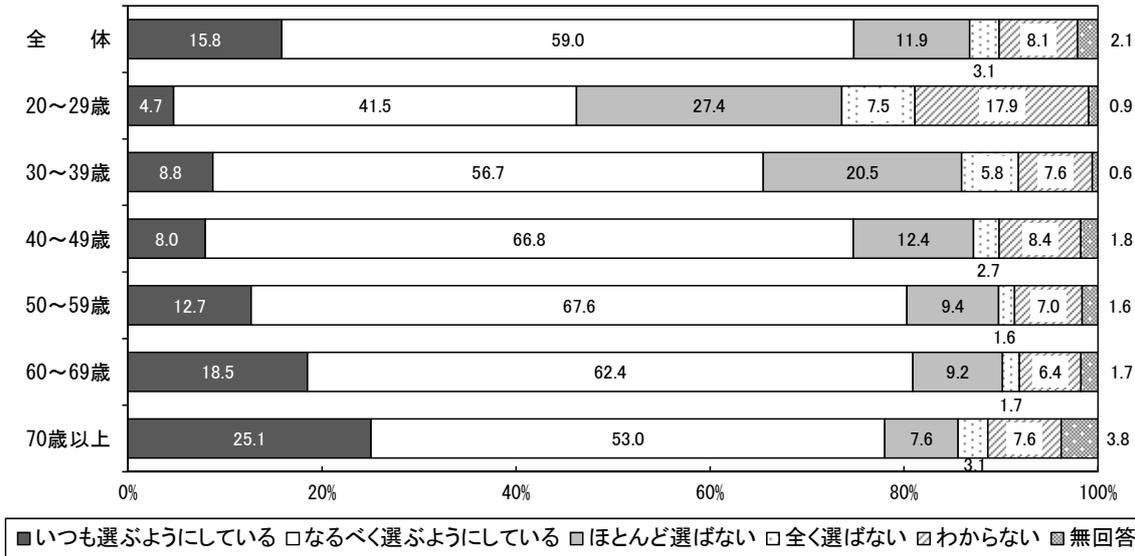
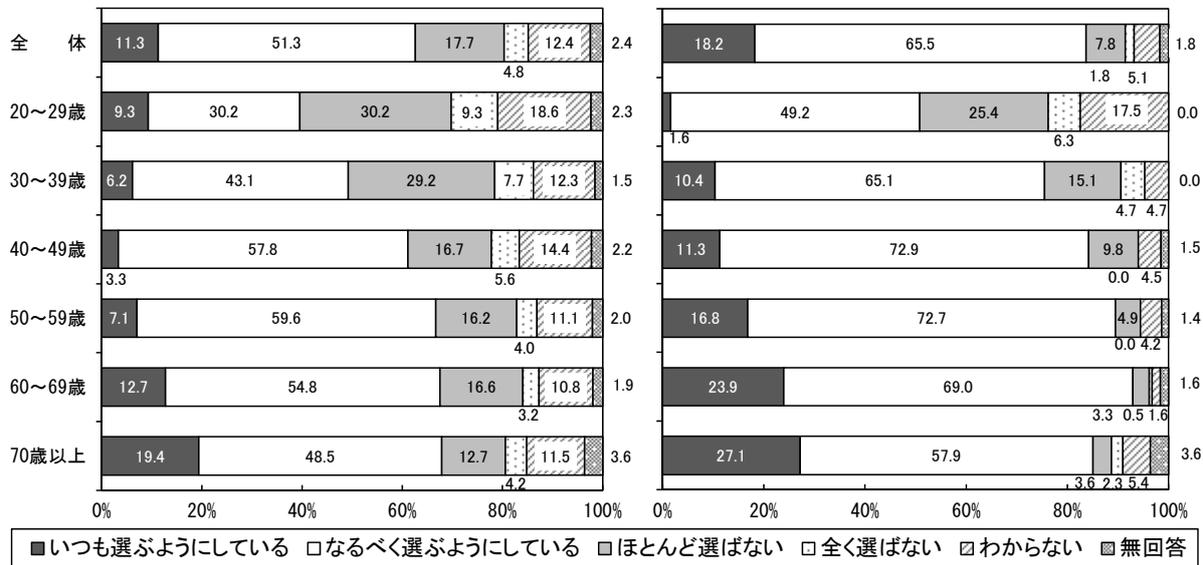


図 10.3 「地産地消」の実践度

(年齢別・男性)

(年齢別・女性)



	計	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

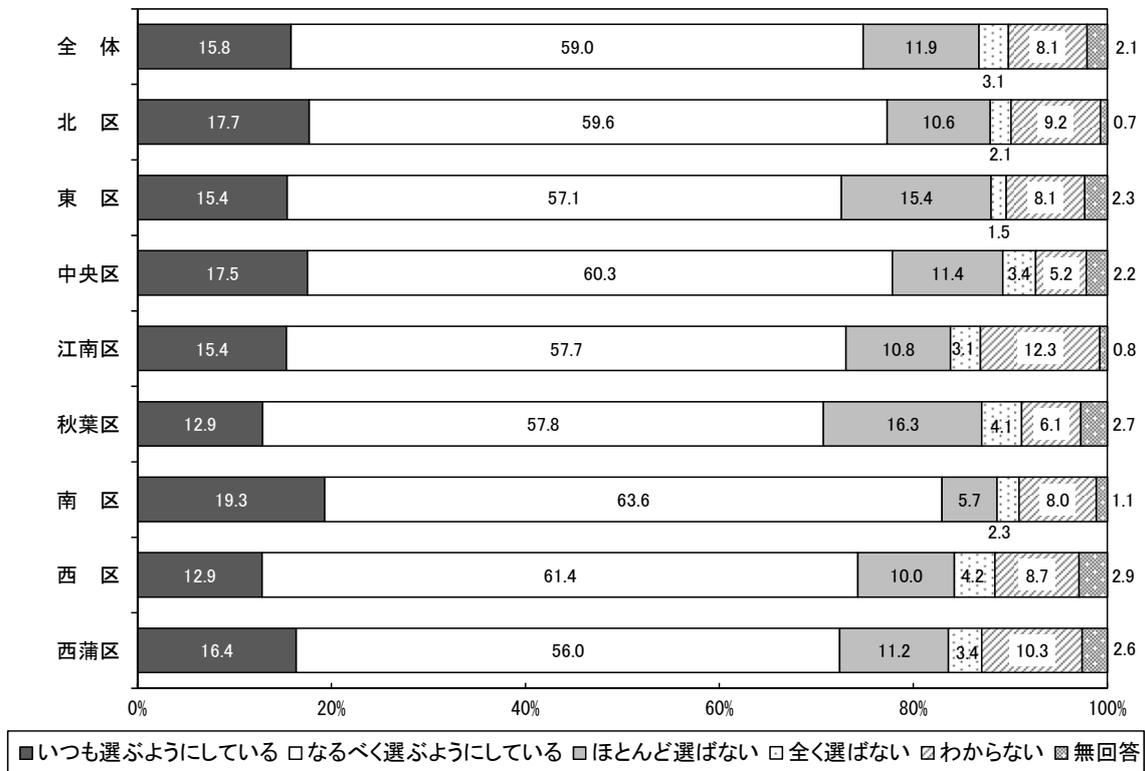
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

「いつも選ぶようにしている」、「なるべく選ぶようにしている」の割合を合わせた地産地消の実践度は、南区(82.9%)で最も高く、唯一8割を上回っている。

図 10.4 「地産地消」の実践度(地区別)



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

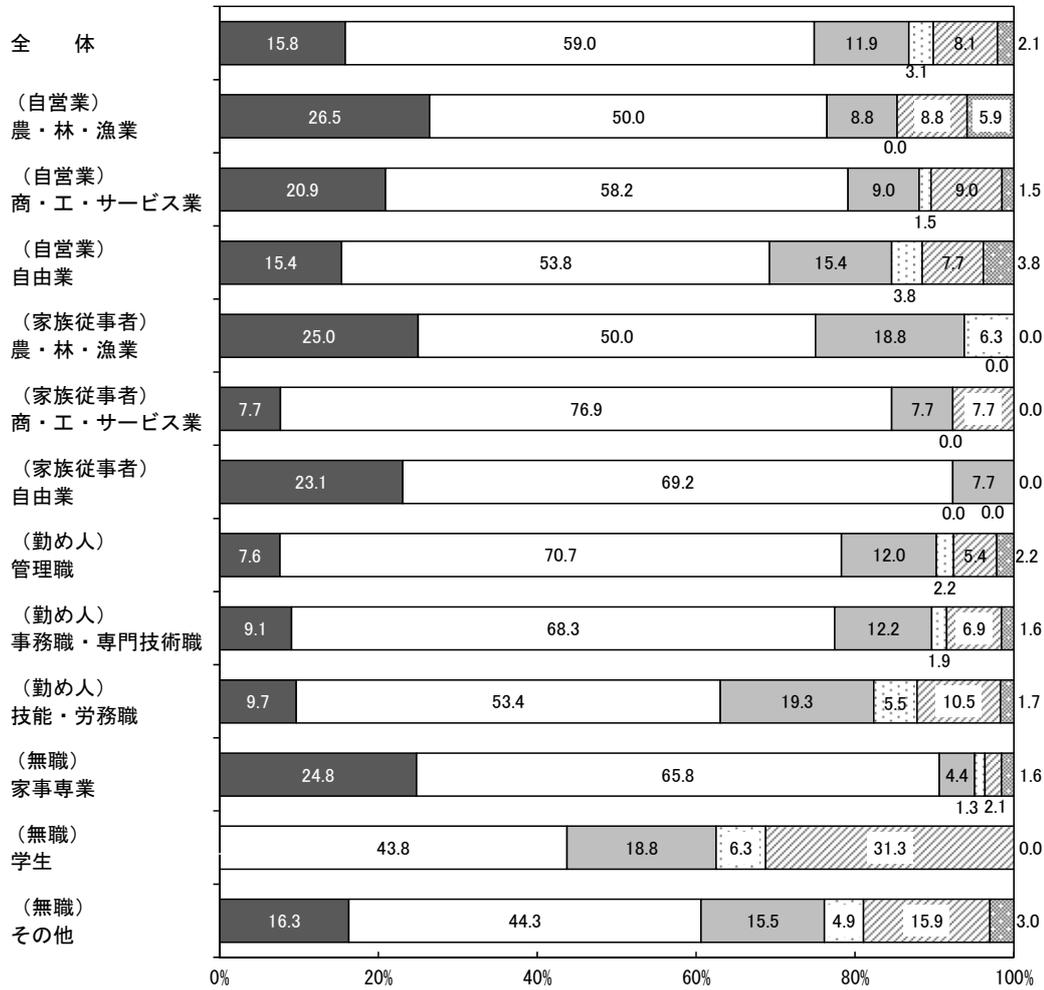
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 10.5 「地産地消」の実践度（職業別）



■いつも選ぶようにしている □なるべく選ぶようにしている □ほとんど選ばない □全く選ばない □わからない □無回答

全体	自営業			家族従事者		
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業
1,534	34	67	26	16	13	13

勤め人			無職			無回答
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他	
92	319	238	383	16	264	53

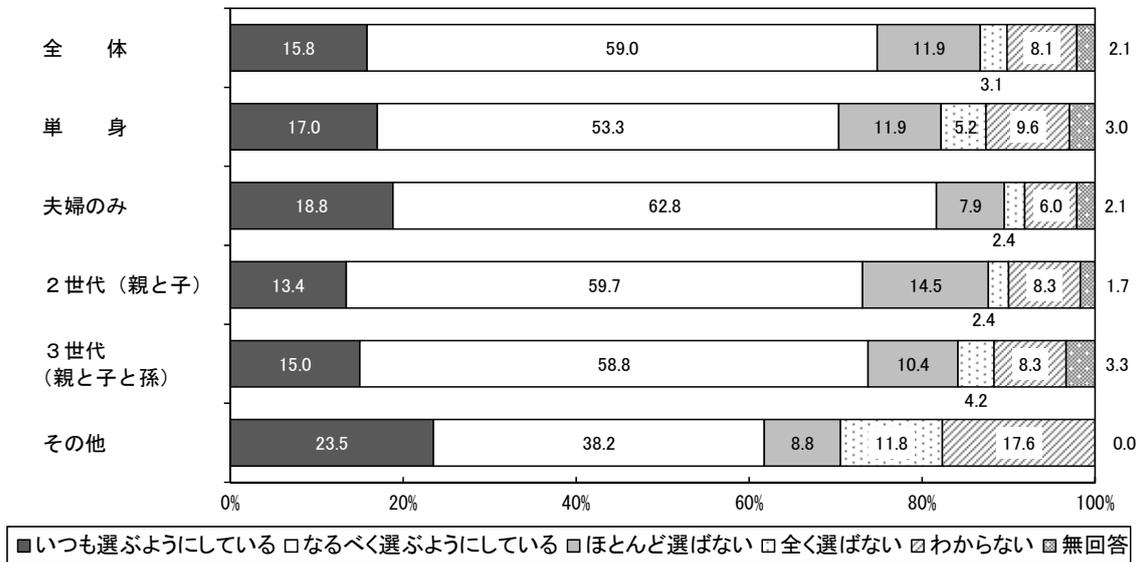
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「いつも選ぶようにしている」、「なるべく選ぶようにしている」の割合を合わせた地産地消の実践度は、夫婦のみ（81.6%）で最も高くなっている。

図 10.6 「地産地消」の実践度（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(3) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

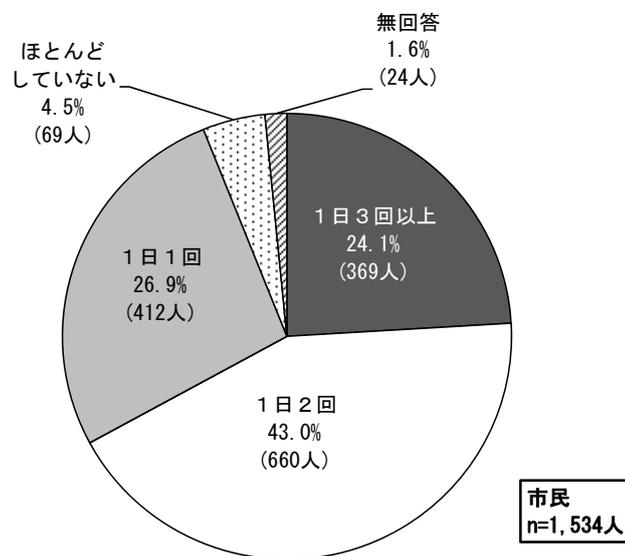
問 14 あなたは日ごろ、主食（ごはん、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）・副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事を、1日に何回していますか。（○は1つだけ）

7割弱が「1日2回」以上と回答

【全体結果】

「1日3回以上」(24.1%)、「1日2回」(43.0%)を合わせると、7割弱(67.1%)の人がバランスのとれた食事を1日2回以上実践している。

図 11.1 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数



【性別・年齢別】

主食・主菜・副菜のそろった食事を「1日3回以上」実践している人の割合は、20歳代から40歳代で1割台、50歳代と60歳代で2割台、70歳以上（33.3%）で最も高く3割台と、年齢が上がるにつれて概ね高くなる傾向が見られる。

一方、30歳代以下では「1日1回」、「ほとんどしていない」の割合が高く、主食・主菜・副菜のそろった食事が実践できていない人が5割前後となっている。

図 11.2 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数（年齢別・全体）

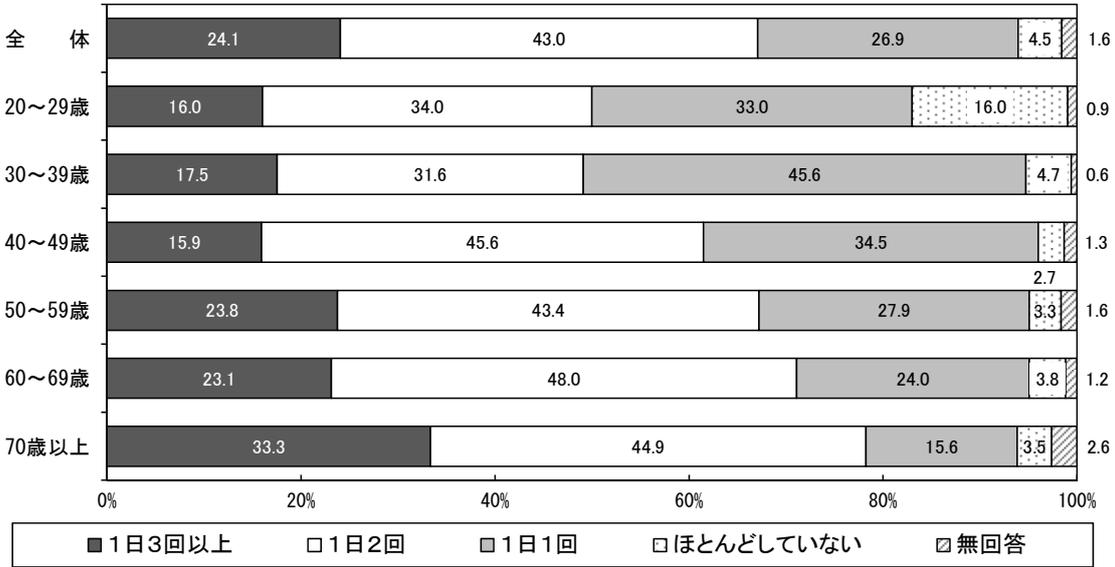
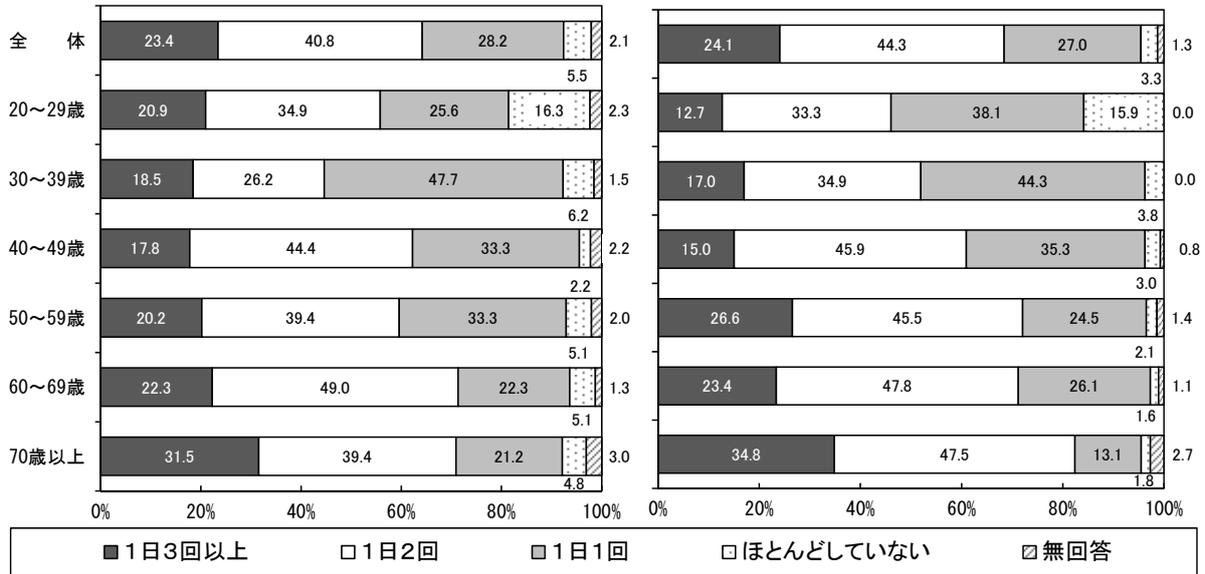


図 11.3 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数
（年齢別・男性） （年齢別・女性）



	計	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

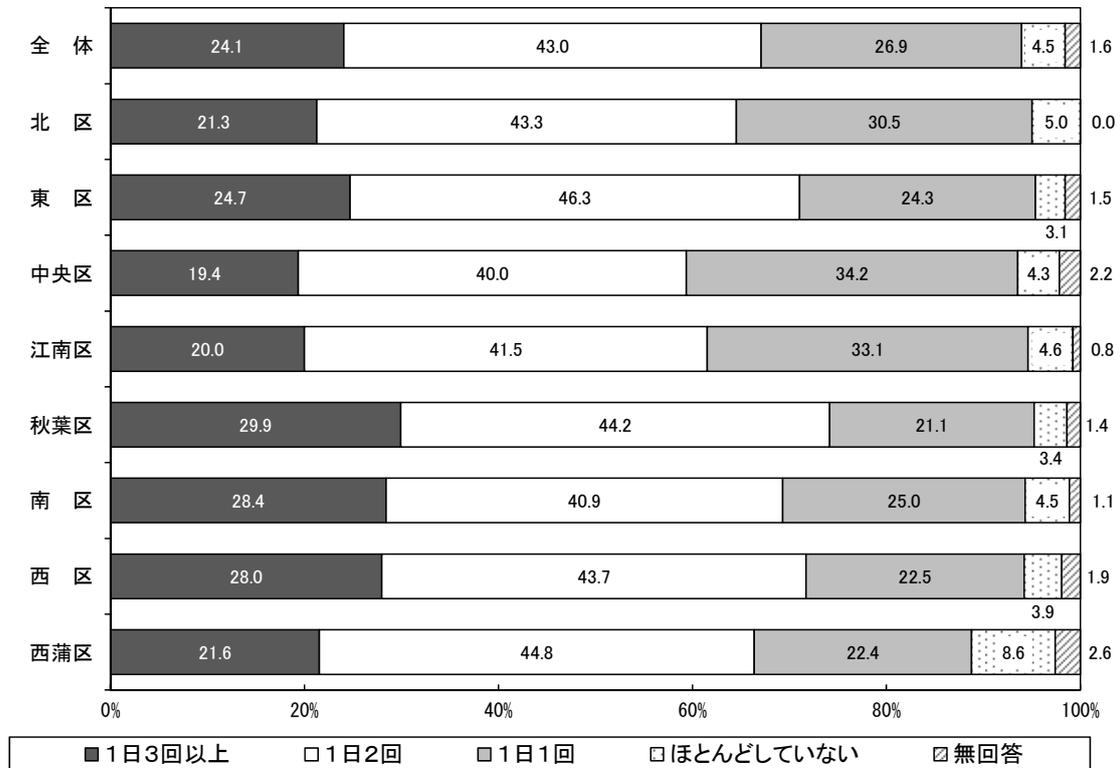
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食事を1日2回以上実践している人の割合は、秋葉区(74.1%)で最も高くなっている。

図 11.4 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

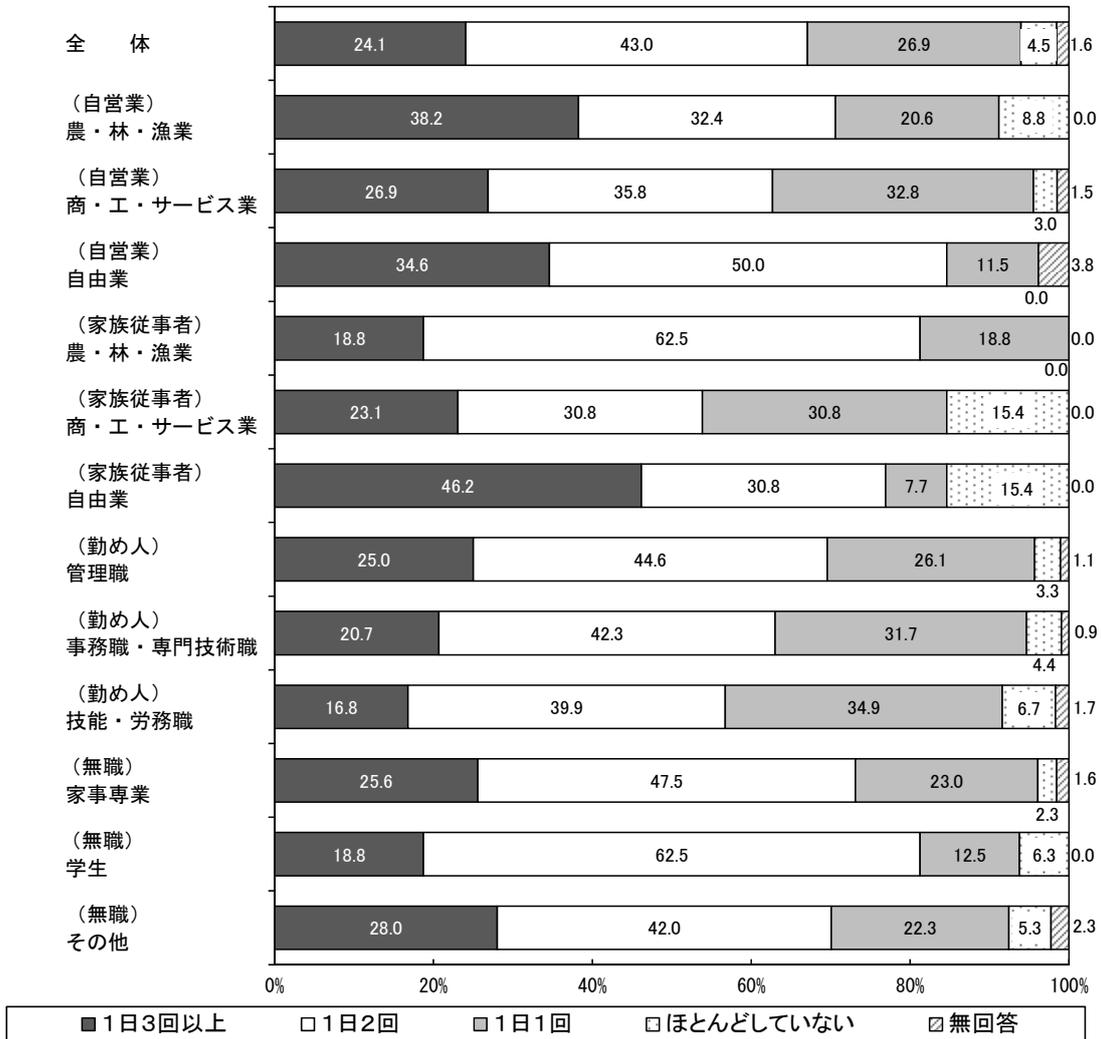
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 11.5 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数（職業別）



全 体	自営業			家族従事者			無回答
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	
1,534	34	67	26	16	13	13	
勤め人			無職			無回答	
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他		
92	319	238	383	16	264	53	

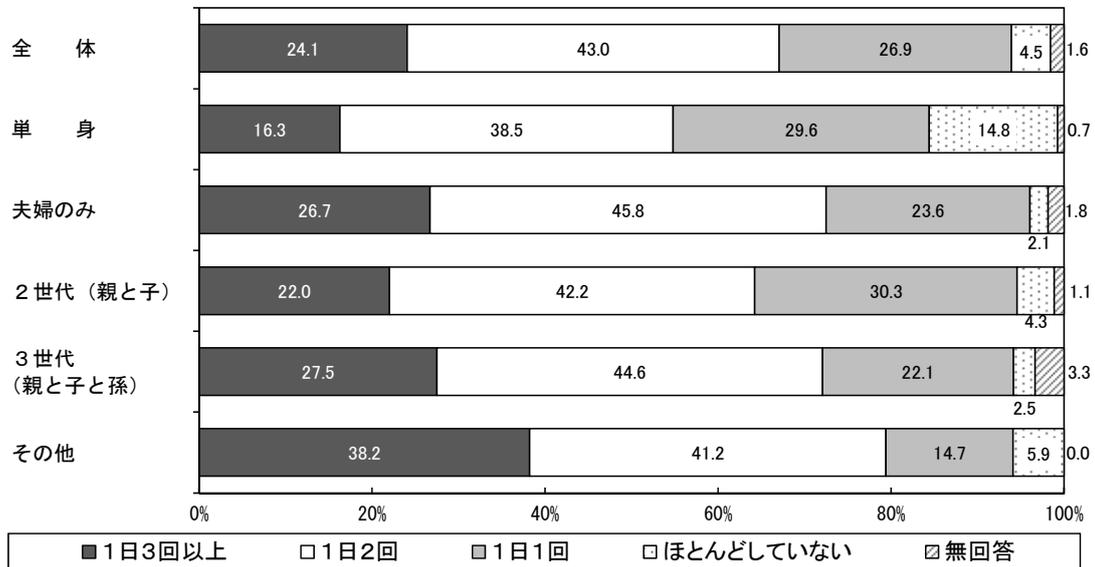
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「1日3回以上」「1日2回」と回答した人の割合は、その他（79.4%）で最も高くなっている。一方、「ほとんどしていない」と回答した人の割合は、単身（14.8%）で他の家族構成に比べ高くなっている。

図 11.6 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(4) 生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度

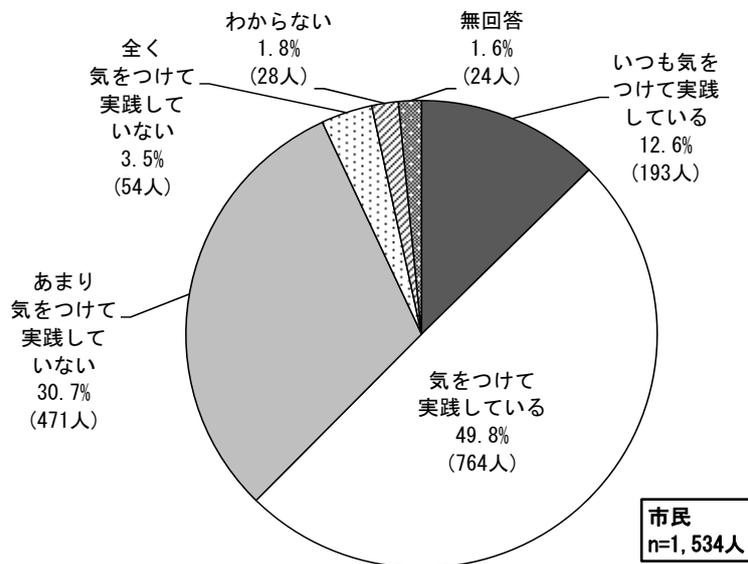
問 15 生活習慣予防や改善のために、あなたは普段から適正体重の維持や減塩、野菜の摂取などに気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つだけ)

6割強が「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」と回答

【全体結果】

「いつも気をつけて実践している」(12.6%)、「気をつけて実践している」(49.8%)を合わせると、6割強(62.4%)の人が生活習慣予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩、野菜の摂取などに気をつけた食生活を実践している。

図 12.1 生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度



【性別・年齢別】

「いつも気をつけて実践している」、「気をつけて実践している」の割合を合わせた、生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度は、20歳代で4割台、30歳代と40歳代で5割台、50歳代以上で6割台と推移し、70歳以上（69.7%）で最も高くなっており、年代が上がるにつれて高くなる傾向が見られる。

一方、20歳代では「あまり気をつけて実践していない」、「全く気をつけて実践していない」の割合が高く、生活習慣予防や改善を意識した食生活を実践できていない人が6割弱となっている。

図 12.2 生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度（年齢別・全体）

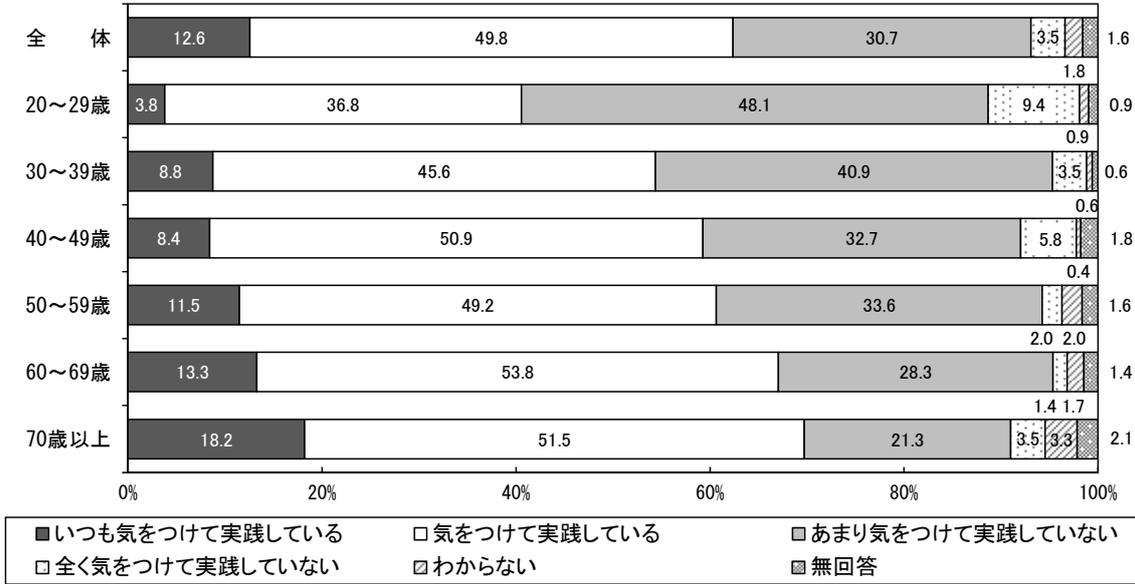
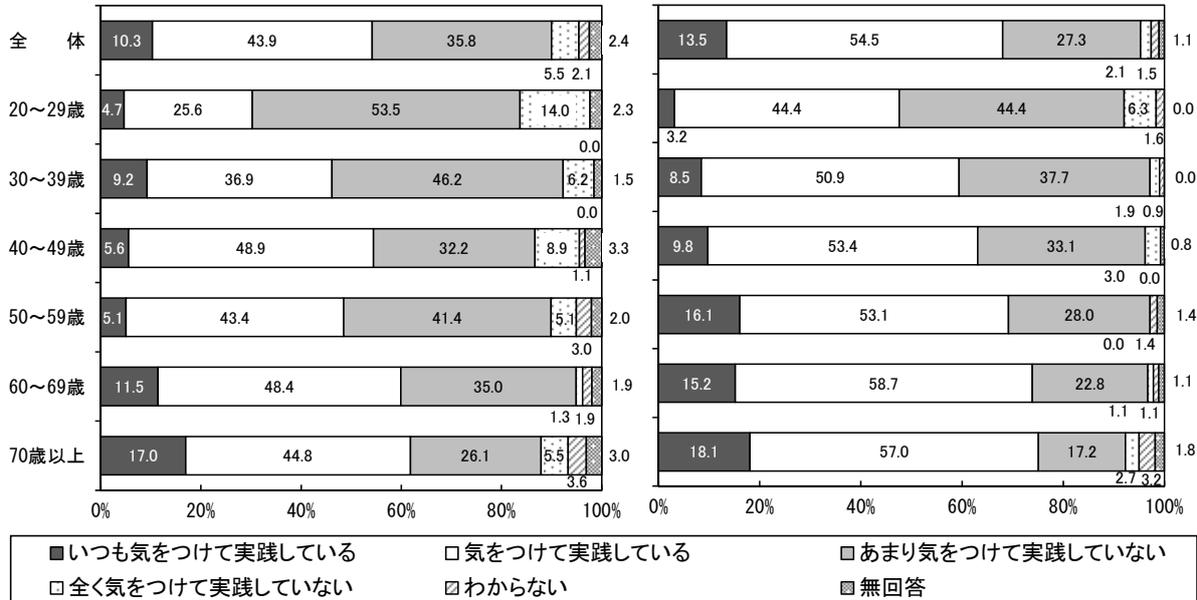


図 12.3 生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度
（年齢別・男性） （年齢別・女性）



	計	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

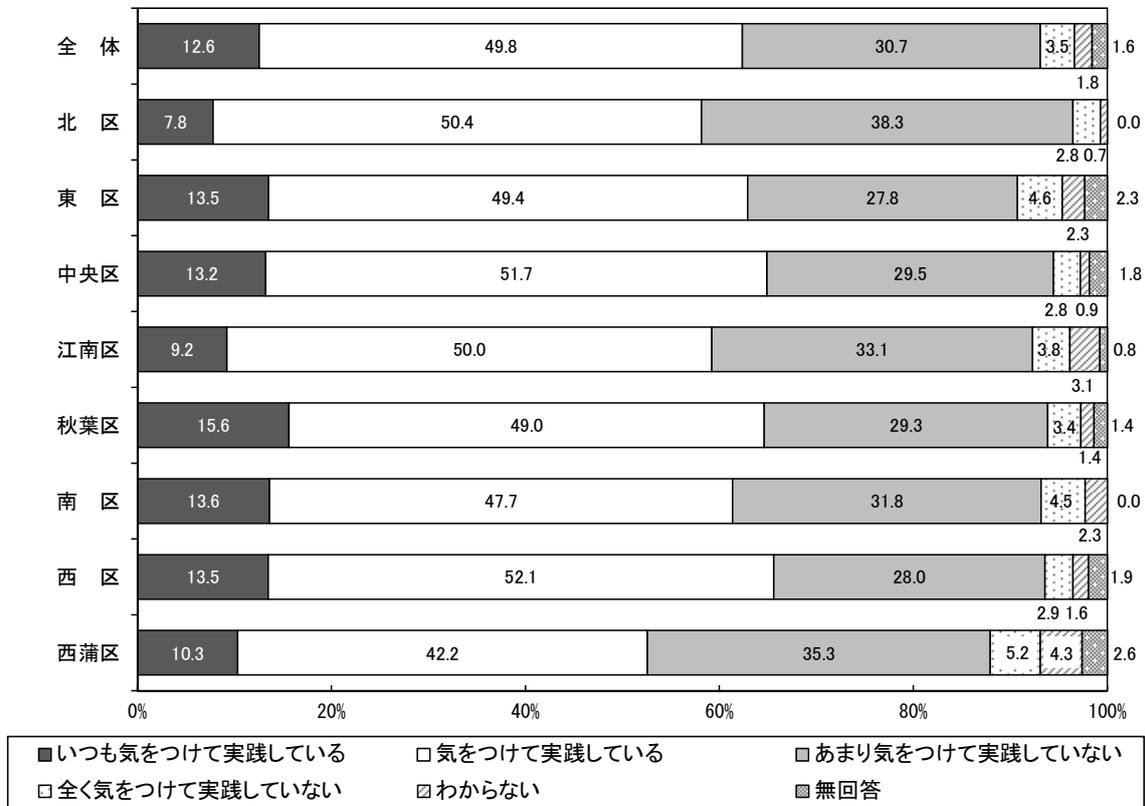
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

「いつも気をつけて実践している」、「気をつけて実践している」の割合を合わせた、生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度は、西区（65.6%）で最も高くなっている。

図 12.4 生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

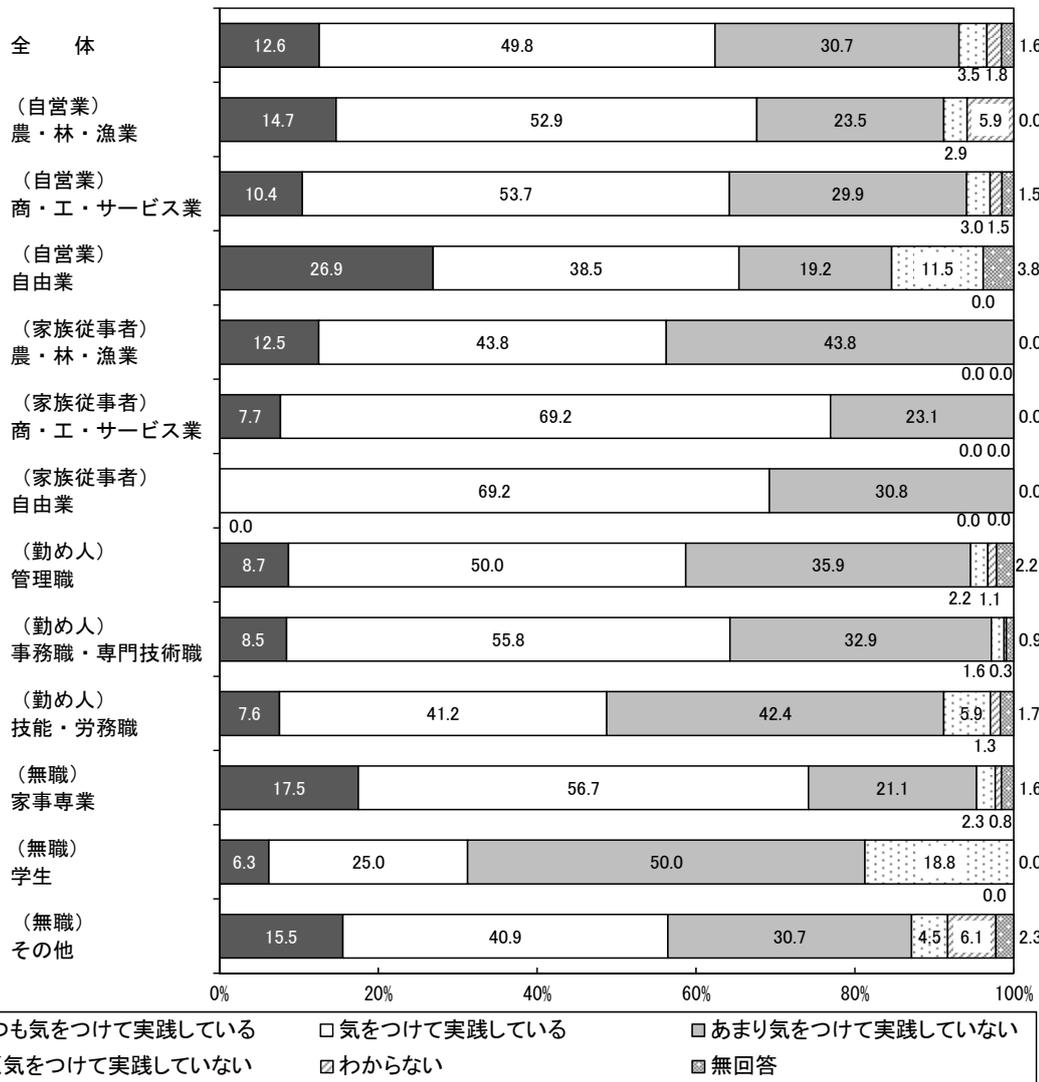
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 12.5 生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度（職業別）



全体	自営業			家族従事者		
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業
1,534	34	67	26	16	13	13

勤め人			無職			無回答
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他	
92	319	238	383	16	264	53

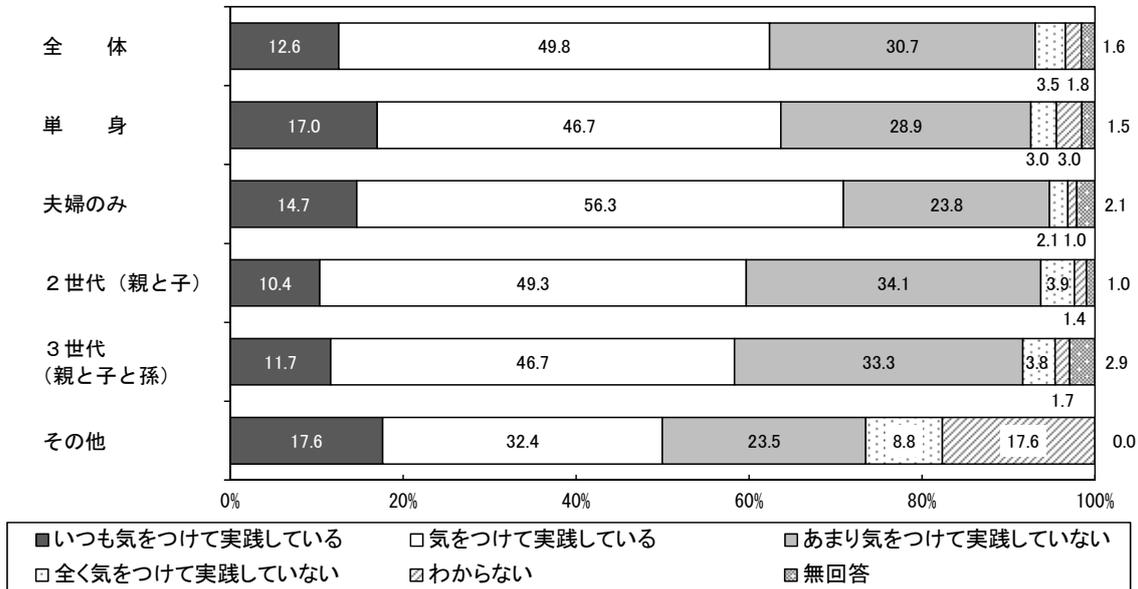
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「いつも気をつけて実践している」、「気をつけて実践している」の割合を合わせた、生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度は、夫婦のみ（71.0%）で最も高くなっている。

図 12.6 生活習慣予防や改善を意識した食生活の実践度（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(5) 健康のために食事で意識していること

問16 あなたは、日ごろから健康のために次のようなことを意識して食事をしていますか。
(項目毎に○は1つだけ)

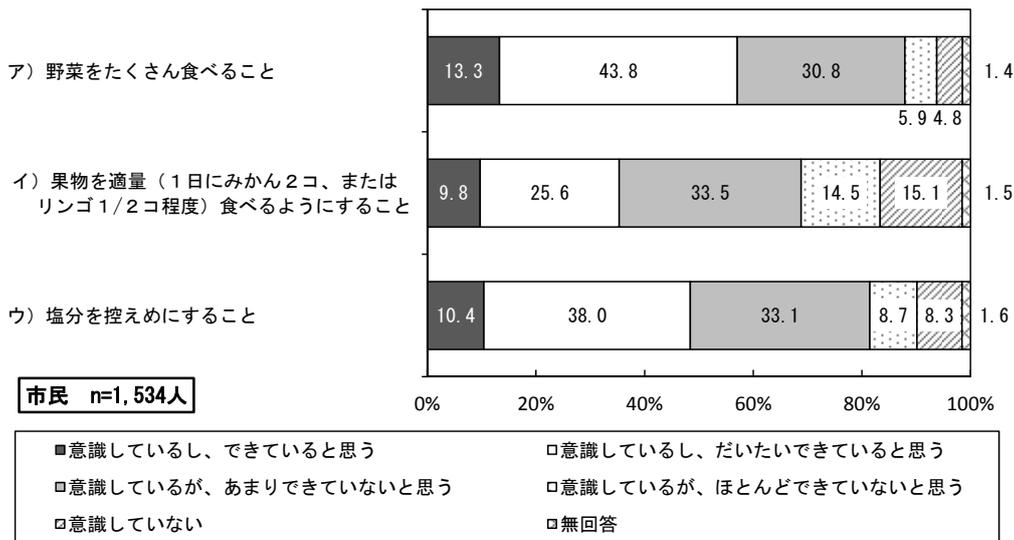
6割弱が「野菜をたくさん食べることを意識して、だいたいできている」
5割弱が「塩分を控えることに意識して、だいたいできている」

【全体結果】

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」を回答した人を合わせた割合は、『ア) 野菜をたくさん食べることを意識して食事をしていますか』(57.1%)の項目が6割弱と高くなっている。

一方、「意識しているが、あまりできていないと思う」「意識しているが、ほとんどできていないと思う」と回答した人を合わせた割合は、『イ) 果物を適量(1日にみかん2コ、またはリンゴ1/2コ程度)食べるようにすること』(48.0%)で最も高く、僅差で『ウ) 塩分を控えることに意識して食事をしていますか』(41.8%)が続いている。「意識していない」の割合は、『イ) 果物を適量(1日にみかん2コ、またはリンゴ1/2コ程度)食べるようにすること』(15.1%)が2割弱で最も高くなっている。

図13.1 健康のために食事で意識していること(野菜をたくさん食べることを意識していること)



	全体	意識しているし、できていると思う	意識しているし、だいたいできていると思う	意識しているが、あまりできていないと思う	意識しているが、ほとんどできていないと思う	意識していない	無回答
ア) 野菜をたくさん食べることを意識して食事をしていますか	1,534	204	672	473	90	73	22
イ) 果物を適量(1日にみかん2コ、またはリンゴ1/2コ程度)食べるようにすること	1,534	150	392	514	223	232	23
ウ) 塩分を控えることに意識して食事をしていますか	1,534	160	583	507	133	127	24

(人)

ア) 野菜をたくさん食べること

【性別・年齢別】

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、70歳以上(67.8%)で最も高く、20歳代(34.9%)で最も低くなっている。

性別では、「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、各年代とも、女性の方が男性より高くなっている。

図 13.2 健康のために食事で意識していること（野菜をたくさん食べること）（年齢別・全体）

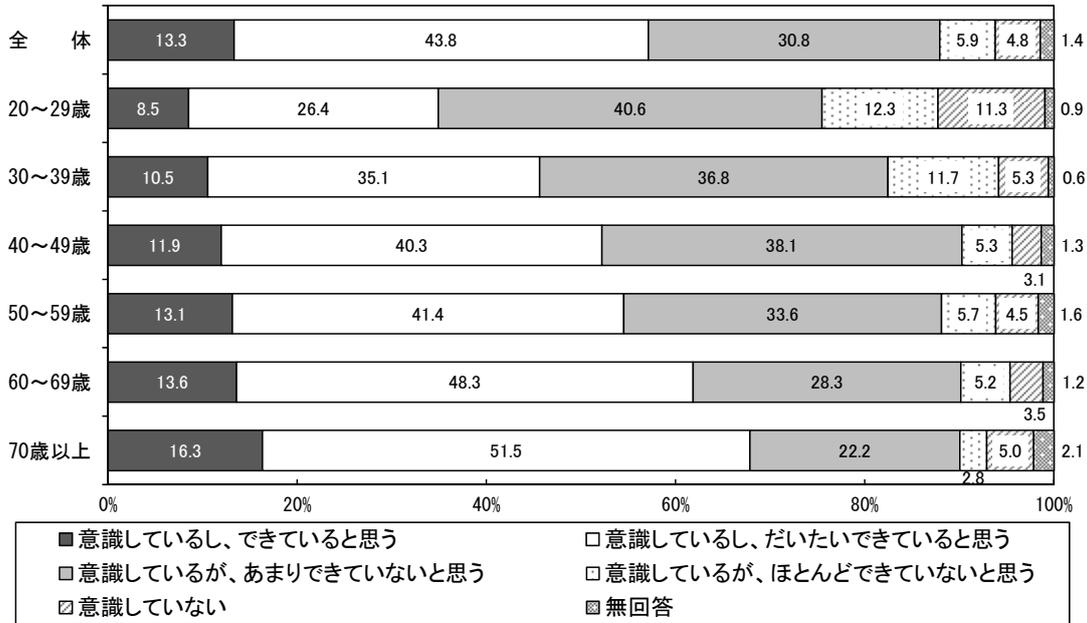
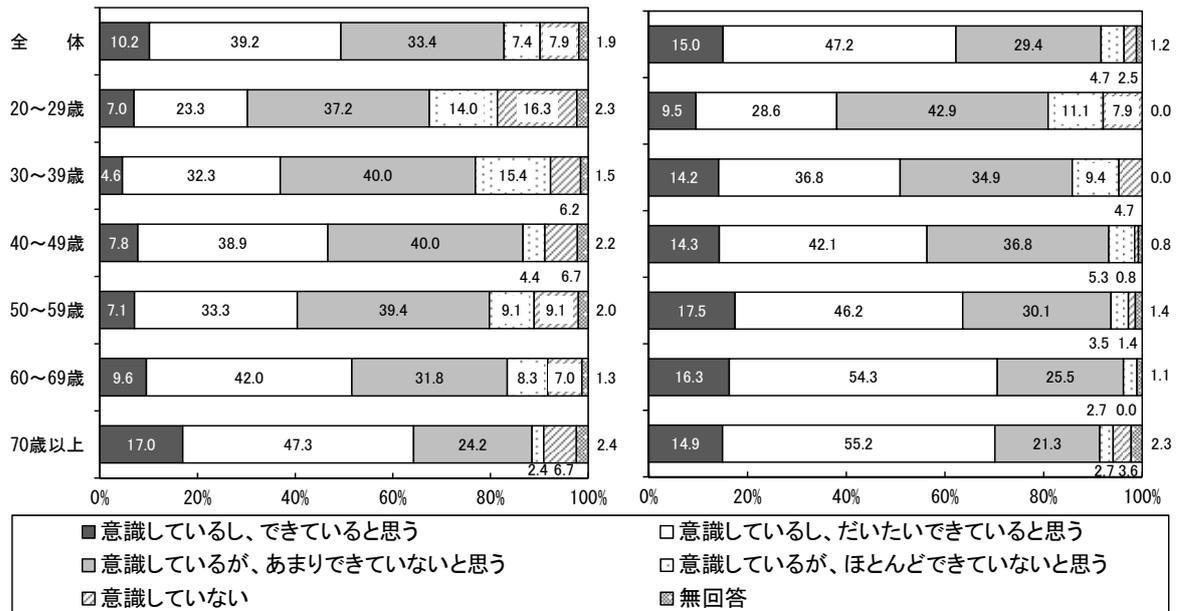


図 13.3 健康のために食事で意識していること（野菜をたくさん食べること）
（年齢別・男性） （年齢別・女性）



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

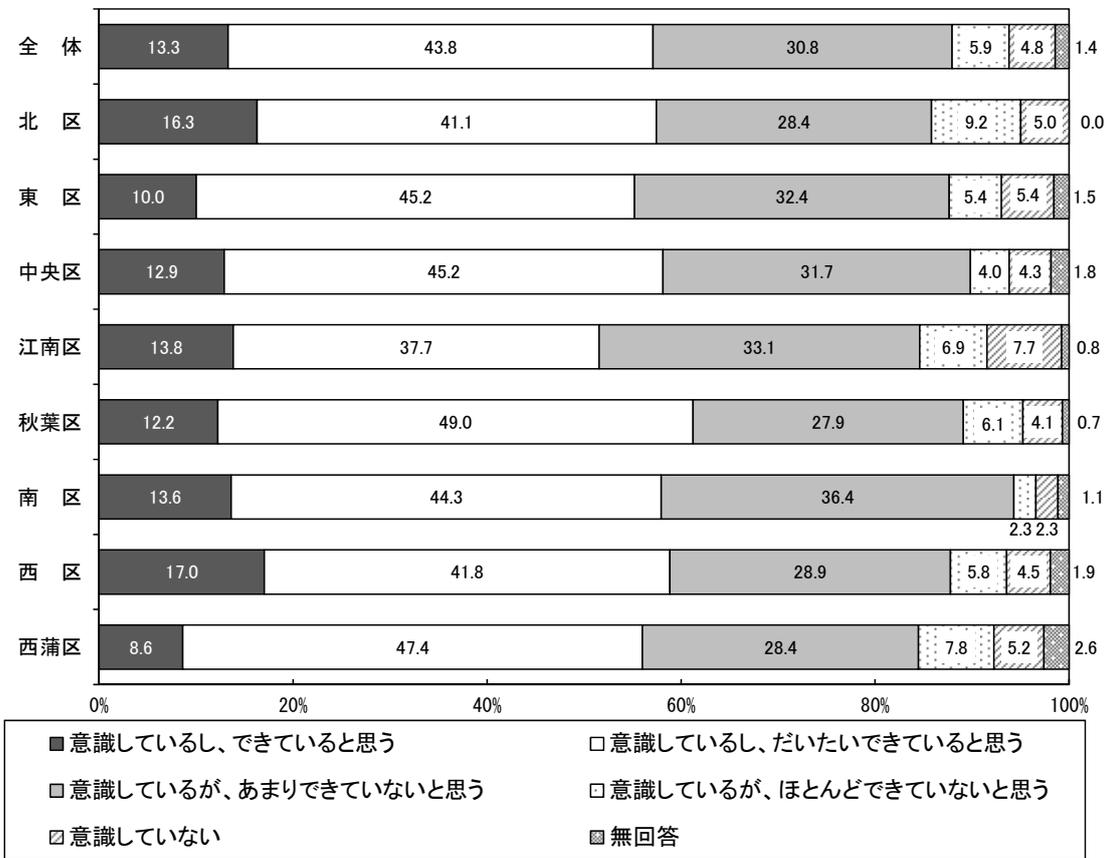
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、秋葉区（61.2%）で最も高く、江南区（51.5%）で最も低くなっている。

図 13.4 健康のために食事で意識していること（野菜をたくさん食べること）（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

イ. 果物を適量（1日にみかん2コ、またはリンゴ1／2コ程度）食べるようにすること

【性別・年齢別】

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、70歳以上（52.0%）で最も高く、20歳代（14.1%）で最も低くなっている。

性別では、「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、各年代とも、女性の方が男性より高くなっている。

図 13.5 健康のために食事で意識していること（果物を適量食べるようにすること）（年齢別・全体）

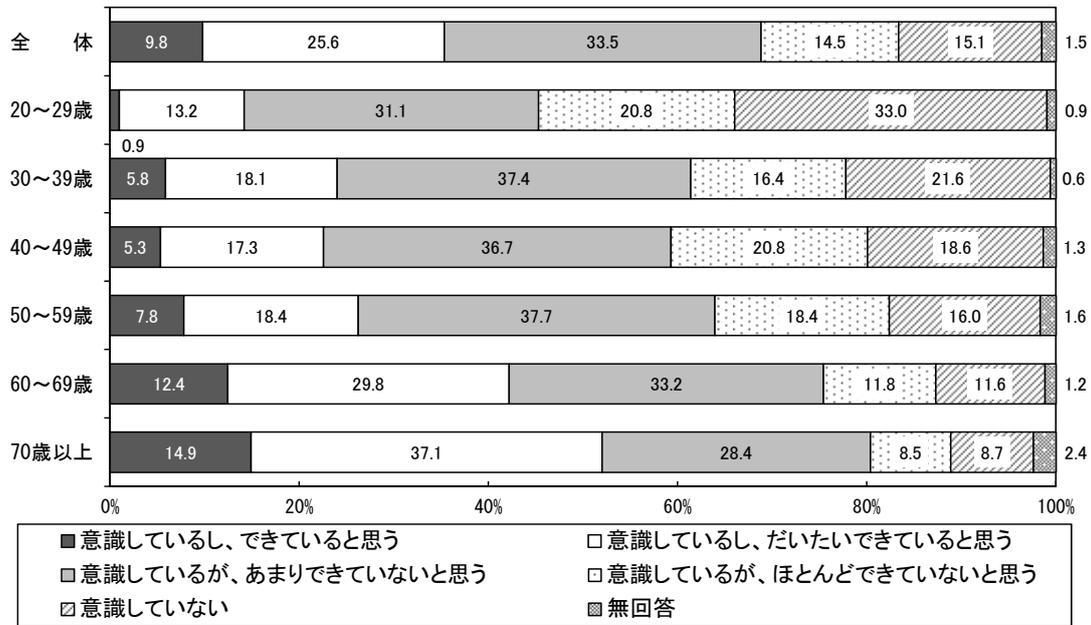
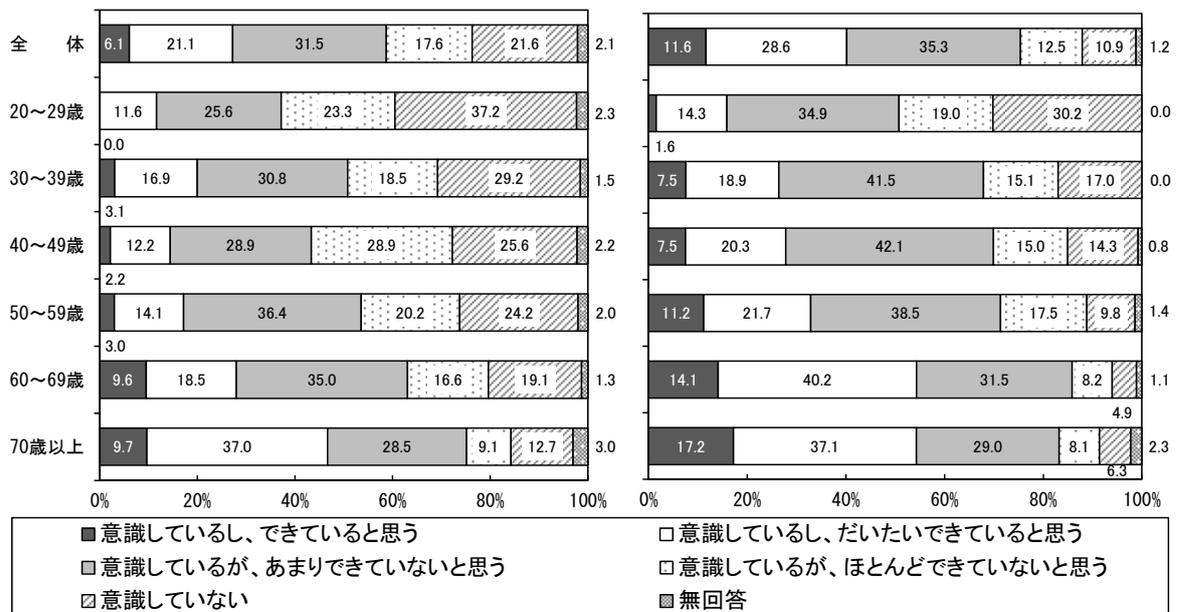


図 13.6 健康のために食事で意識していること（果物を適量食べるようにすること）（年齢別・男性）



	計	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

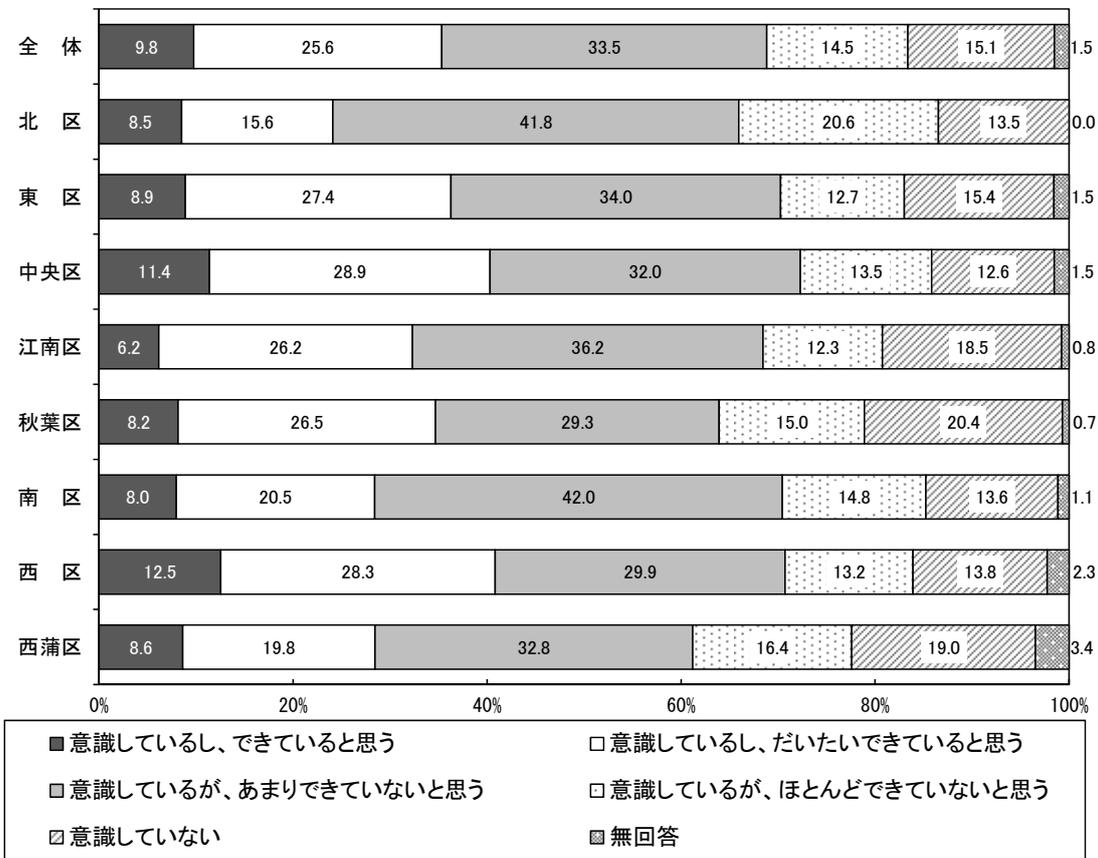
※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

(人)

【地区別】

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、西区（40.8%）で最も高く、北区（24.1%）で最も低くなっている。

図 13.7 健康のために食事で意識していること（果物を適量食べるようにすること）（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

ウ. 塩分を控えめにする事

【性別・年齢別】

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、70歳以上(62.8%)で最も高く、20歳代(24.6%)で最も低くなっている。

性別では、「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、各年代とも、女性の方が男性より高くなっている。

図 13.8 健康のために食事で意識していること（塩分を控えめにする事）（年齢別・全体）

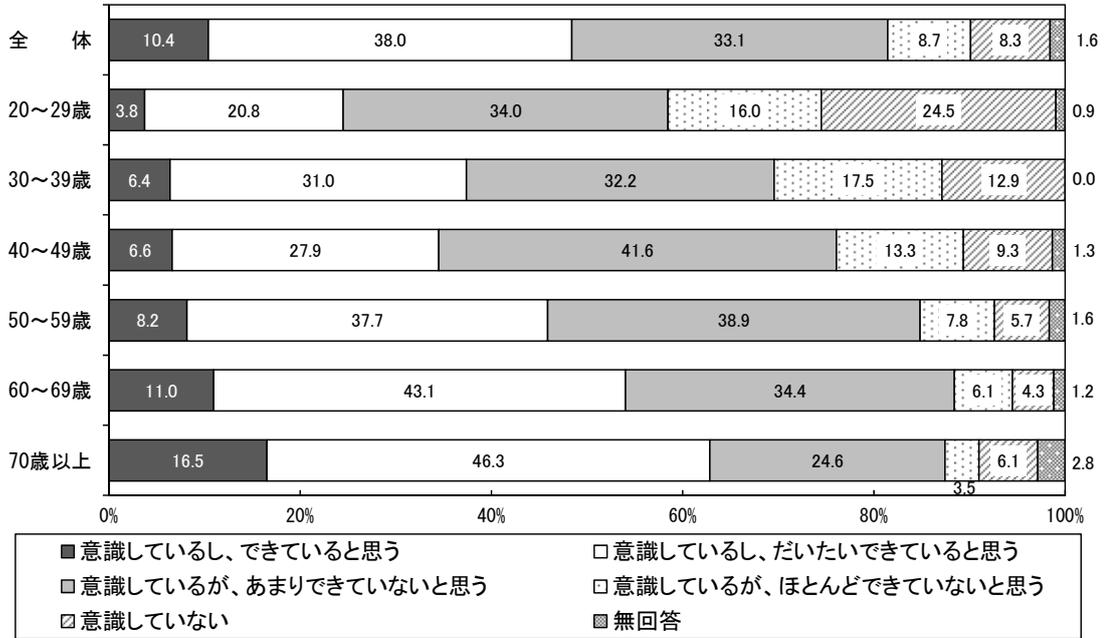
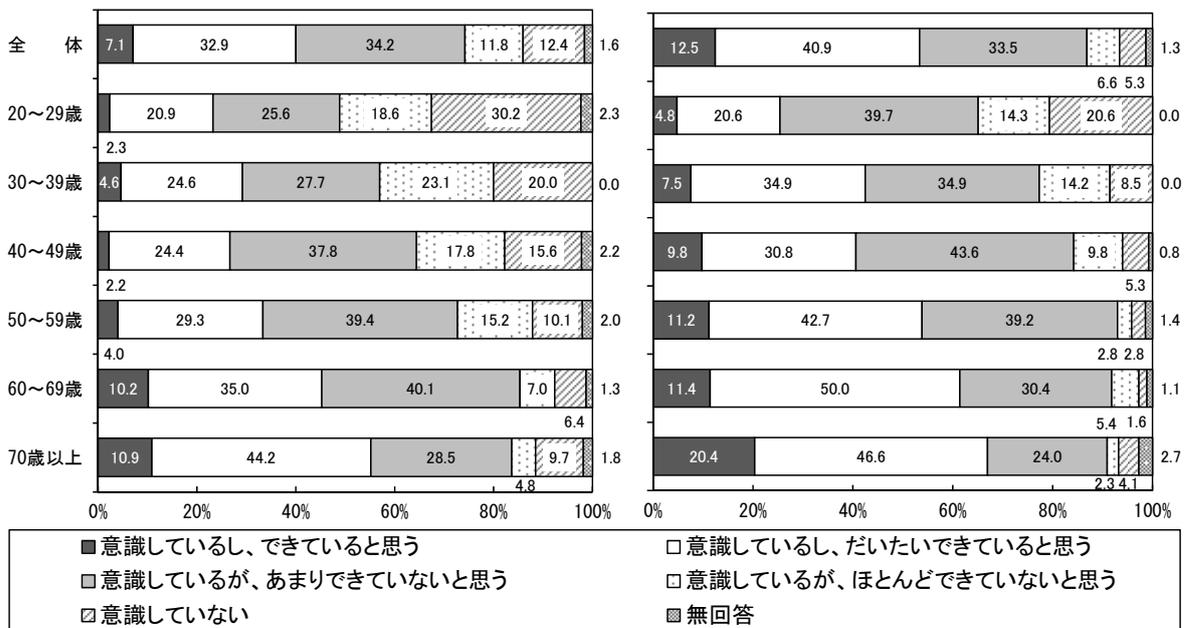


図 13.9 健康のために食事で意識していること（塩分を控えめにする事）
（年齢別・男性） （年齢別・女性）



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

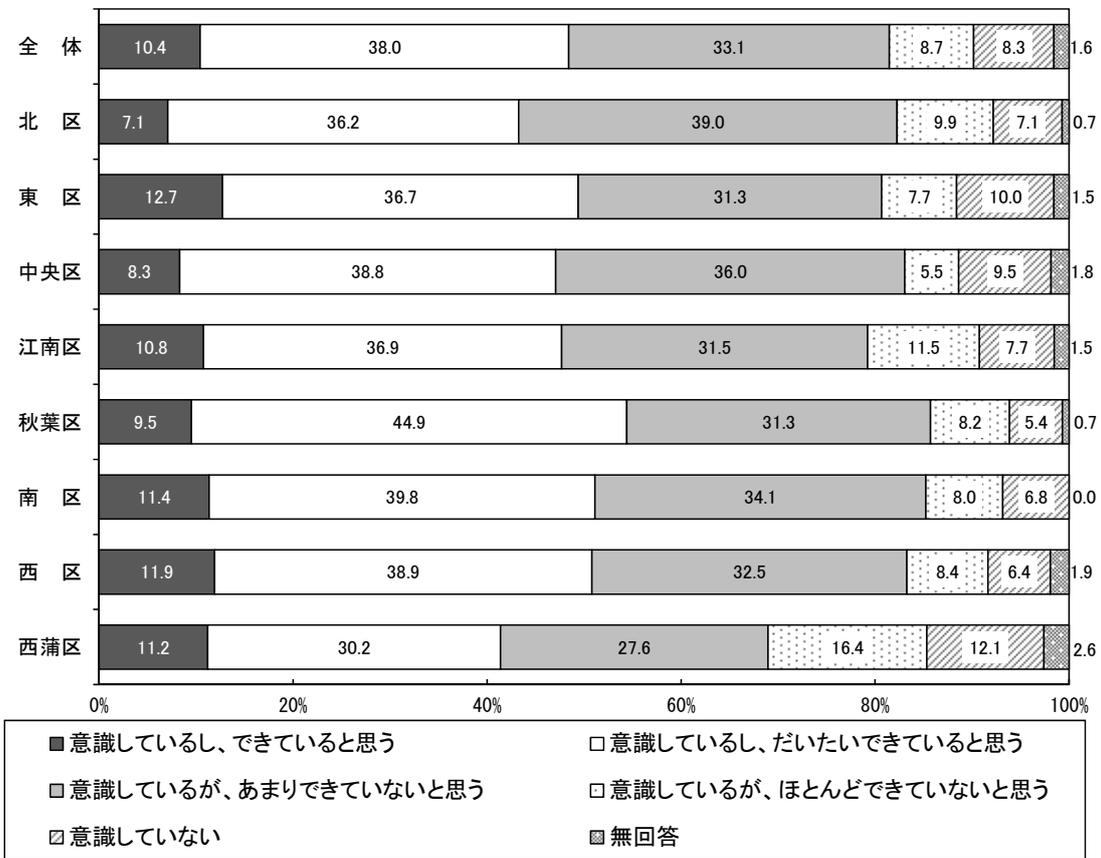
※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

(人)

【地区別】

「意識しているし、できていると思う」「意識しているし、だいたいできていると思う」と回答した人の割合は、秋葉区（54.4%）で最も高くなっている。

図 13.10 健康のために食事で意識していること（塩分を控えめにすること）（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

(6) この1か月間の野菜・緑黄色野菜・果物の摂取頻度

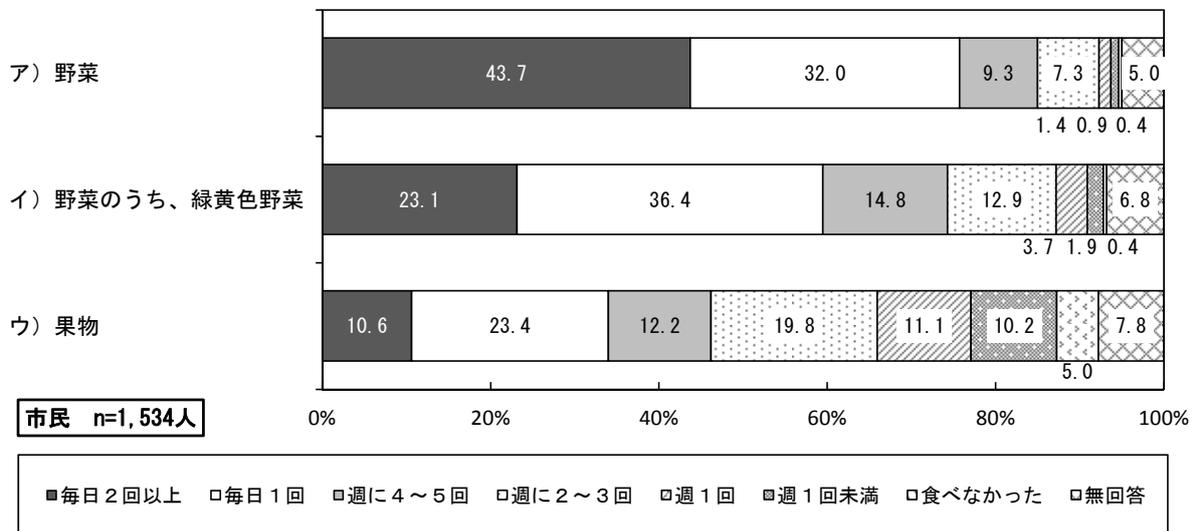
問17 あなたはこの1か月間に、以下の食べ物をどの位の頻度で食べましたか。(項目毎に○は1つだけ)

【全体結果】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、『ア)野菜』(75.7%)の項目が8割弱と最も高くなっている。

一方、「週1回」「週1回未満」「食べなかった」と回答した人を合わせた「週1回以下」の割合は、『ウ)果物』(26.3%)の項目が3割弱で最も高くなっている。

図14.1 この1か月間の野菜・緑黄色野菜・果物の摂取頻度



	全体	毎日2回以上	毎日1回	週に4~5回	週に2~3回	週1回	週1回未満	食べなかった	無回答
ア) 野菜	1,534	671	491	142	112	22	14	6	76
イ) 野菜のうち、緑黄色野菜	1,534	355	558	227	198	57	29	6	104
ウ) 果物	1,534	163	359	187	303	171	156	76	119

(人)

ア) 野菜

【性別・年齢別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、70歳以上で最も高く5割弱となっており、40歳代以下では4割を下回っている。

図 14.2 この1か月間の野菜の摂取頻度（年齢別・全体）

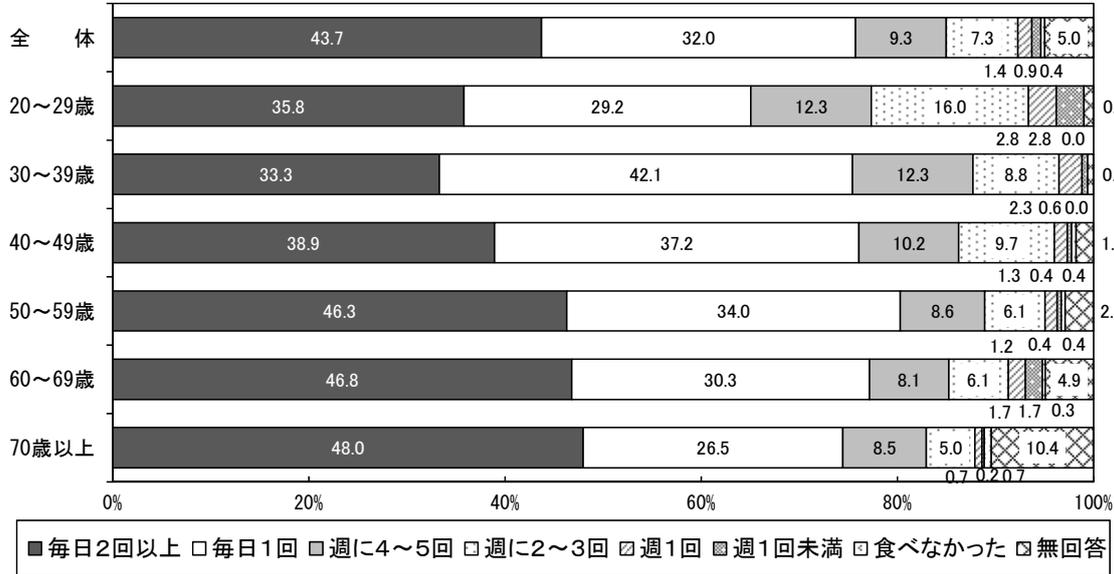
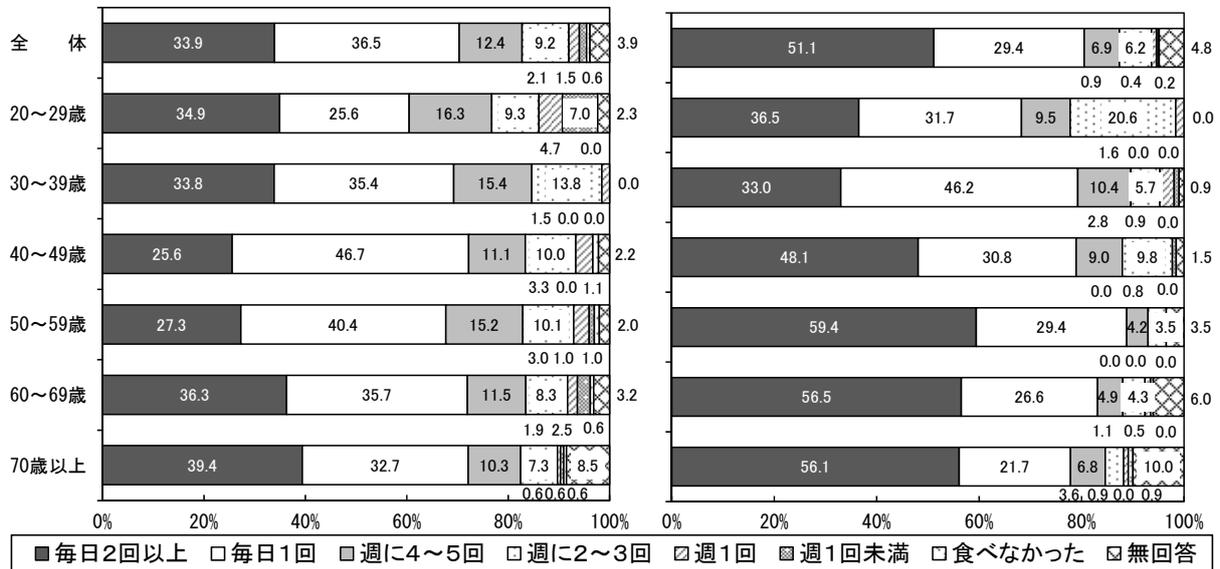


図 14.3 この1か月間の野菜の摂取頻度

(年齢別・男性)

(年齢別・女性)



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

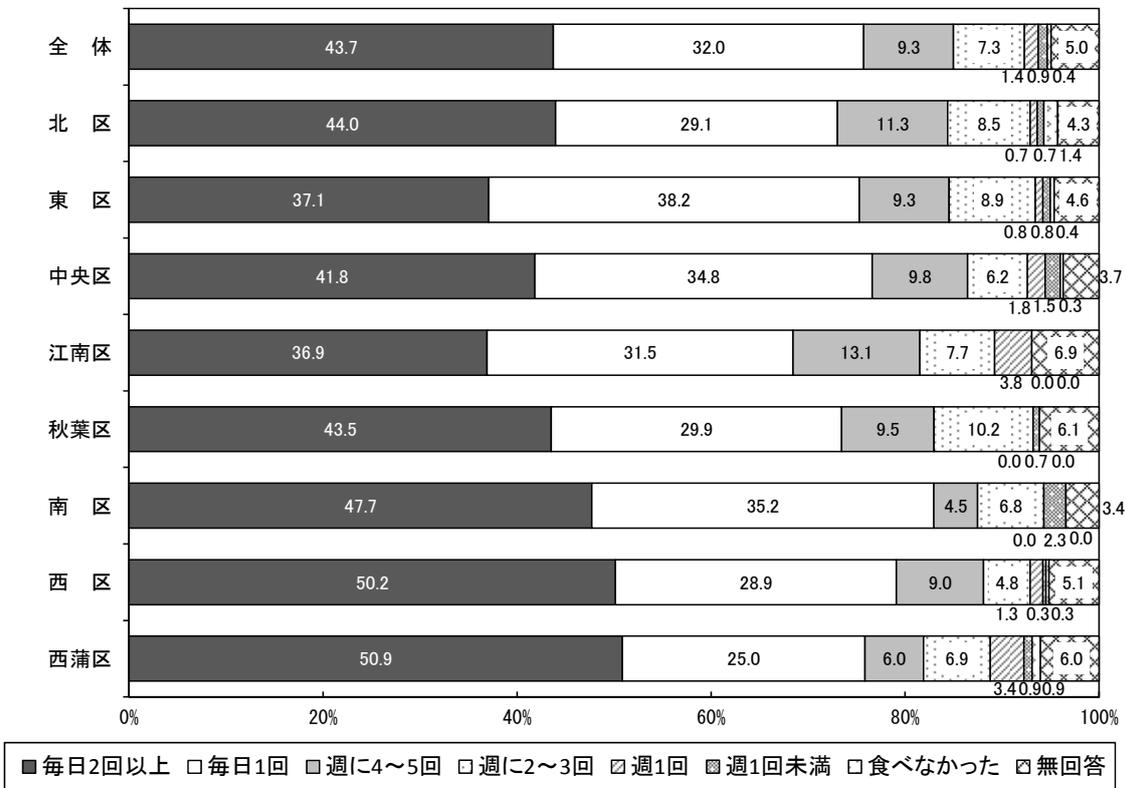
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、南区（82.9%）で最も高く、江南区（68.4%）で最も低くなっている。

図 14.4 この1か月間の野菜の摂取頻度（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

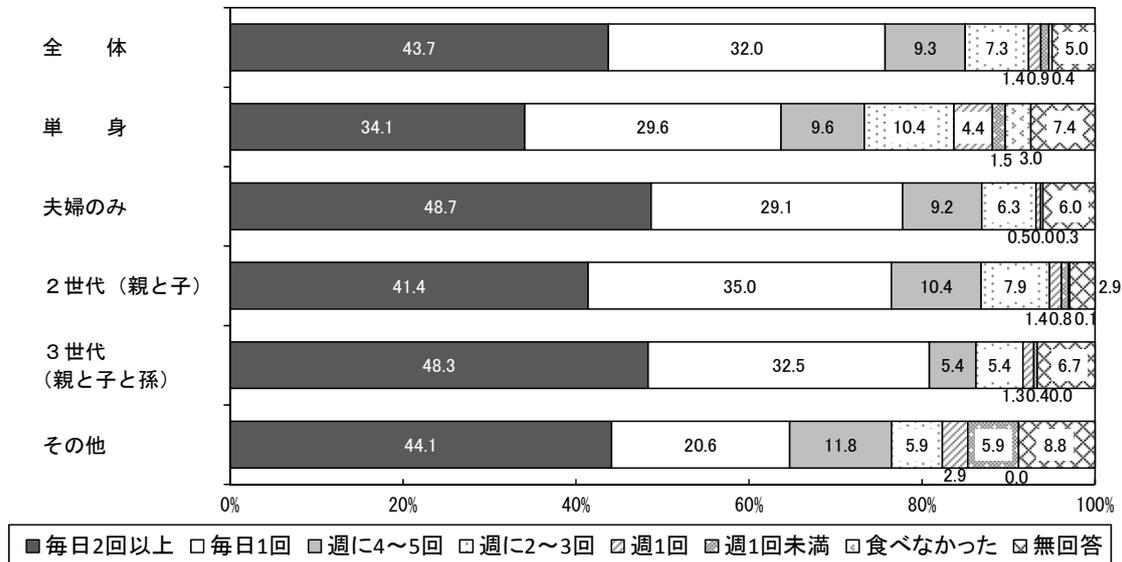
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、3世代(80.8%)で最も高くなっている。

図 14.5 この1か月間の野菜の摂取頻度（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代(親と子)	3世代(親と子と孫)	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

イ) 野菜のうち、緑黄色野菜

【性別・年齢別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、50歳代(63.1%)、60歳代(61.0%)、70歳以上(61.3%)で6割を超えている。

性別では、30歳代以上で女性の方が男性よりも高く、50歳代女性(72.8%)では7割を超えている。

図 14.6 この1か月間の緑黄色野菜の摂取頻度 (年齢別・全体)

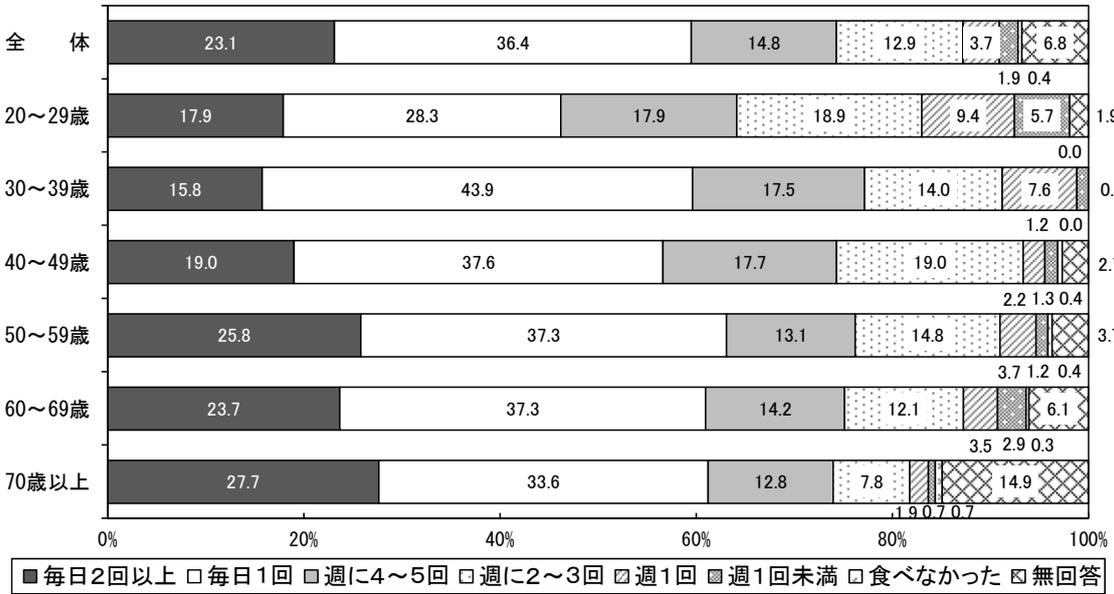
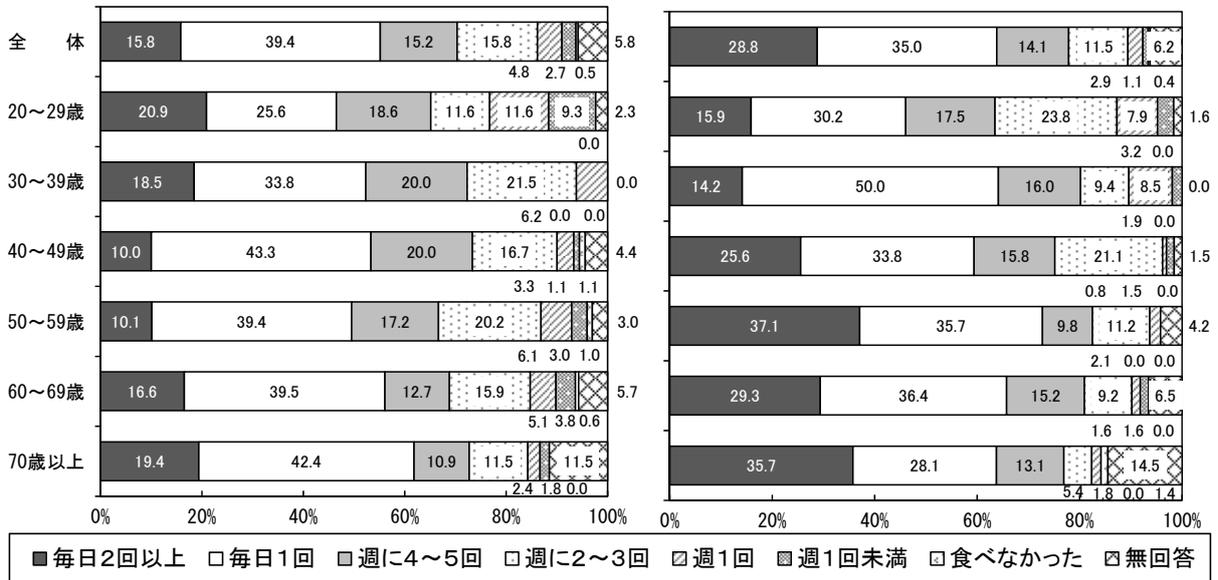


図 14.7 この1か月間の緑黄色野菜の摂取頻度 (年齢別・男性) (年齢別・女性)



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

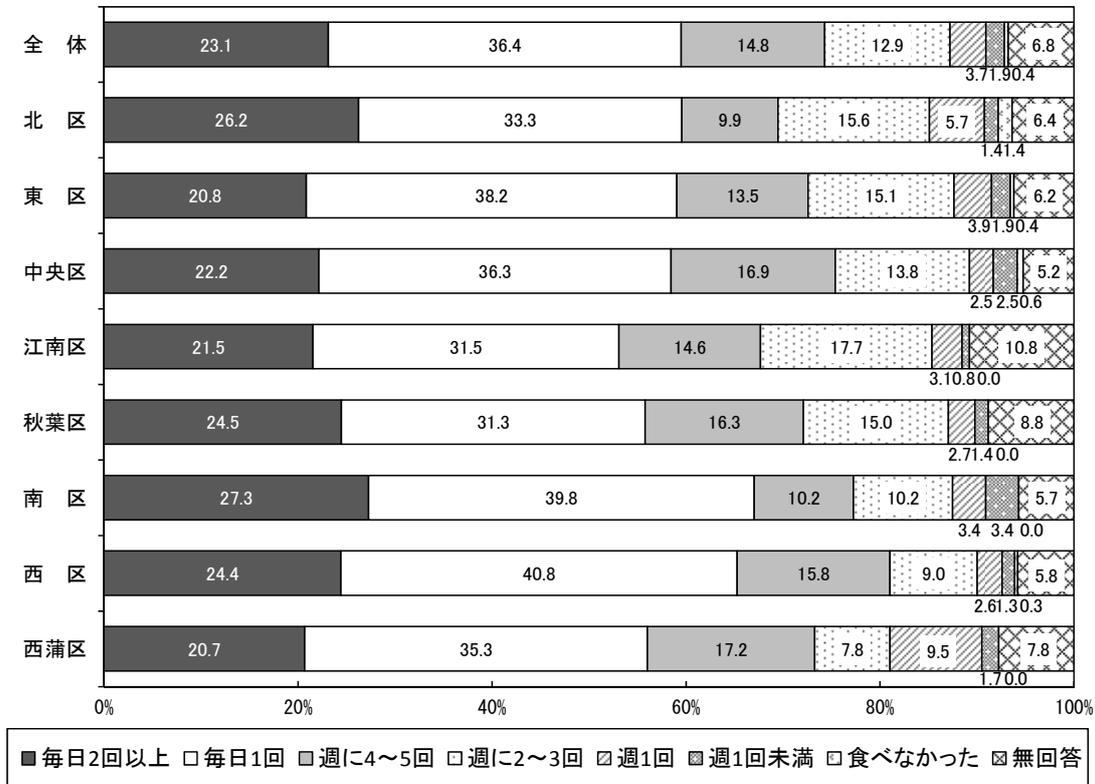
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、南区（67.1%）で最も高く、江南区（53.0%）で最も低くなっている。

図 14.8 この1か月間の緑黄色野菜の摂取頻度（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

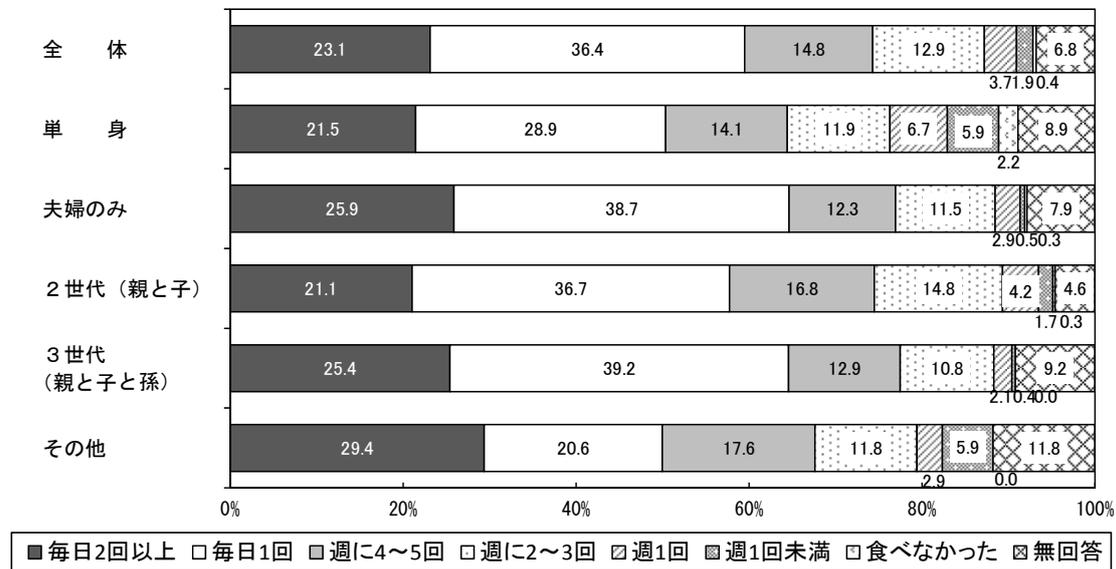
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、夫婦のみ(64.6%)で最も高く、その他(50.0%)で最も低くなっている。

図 14.9 この1か月間の緑黄色野菜の摂取頻度（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代 (親と子)	3世代 (親と子と孫)	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

ウ) 果物

【性別・年齢別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、70歳以上(46.6%)が最も高く、次いで60歳代(43.7%)となっており60歳代以上で4割を超えている。

性別では、30歳代以上で女性の方が男性よりも高くなっている。

図 14.10 この1か月間の果物の摂取頻度 (年齢別・全体)

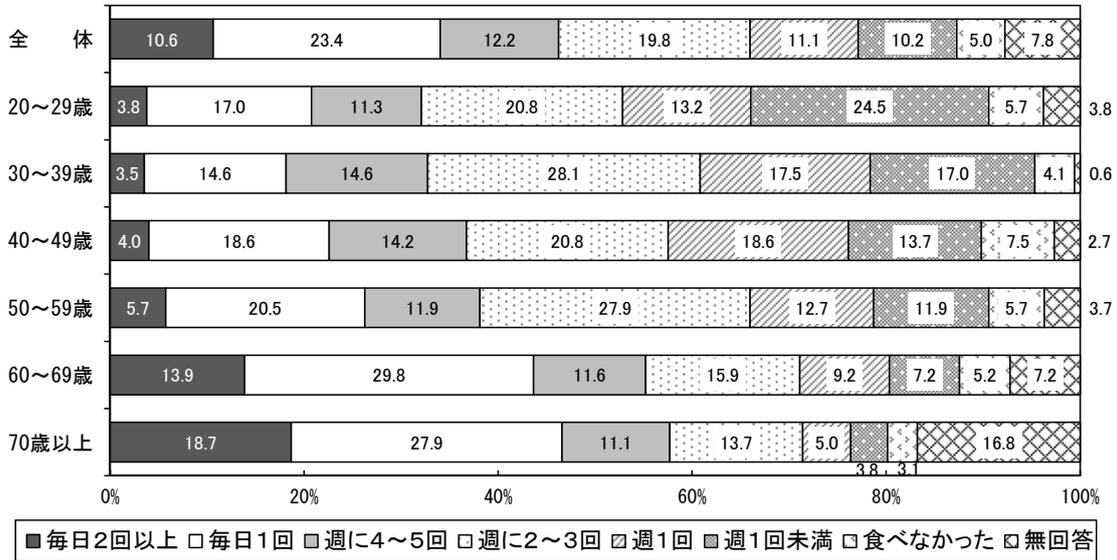
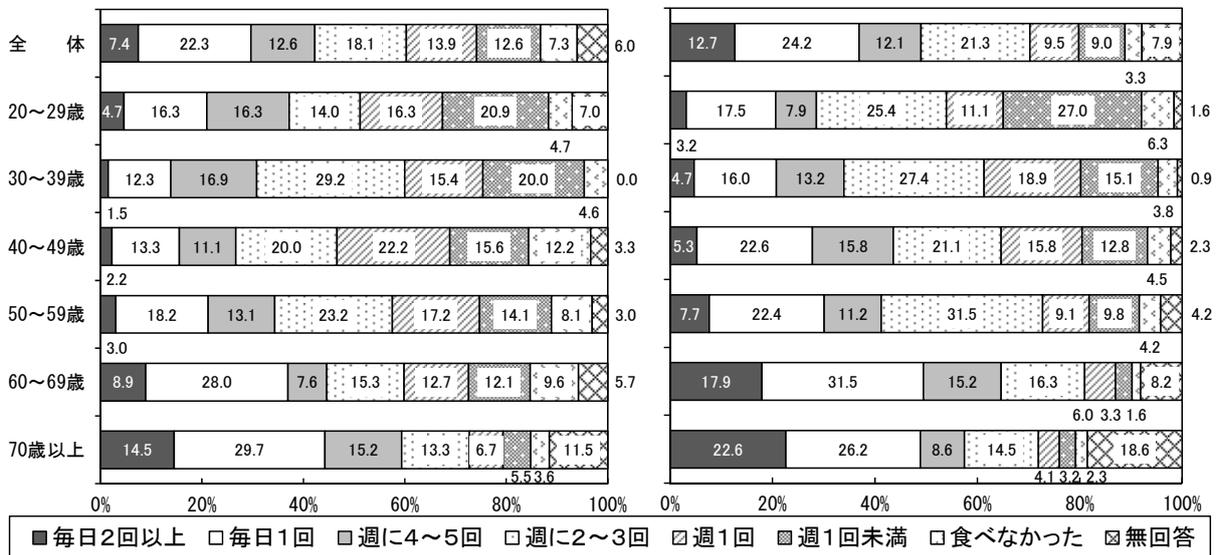


図 8.11 この1か月間の果物の摂取頻度

(年齢別・男性)

(年齢別・女性)



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

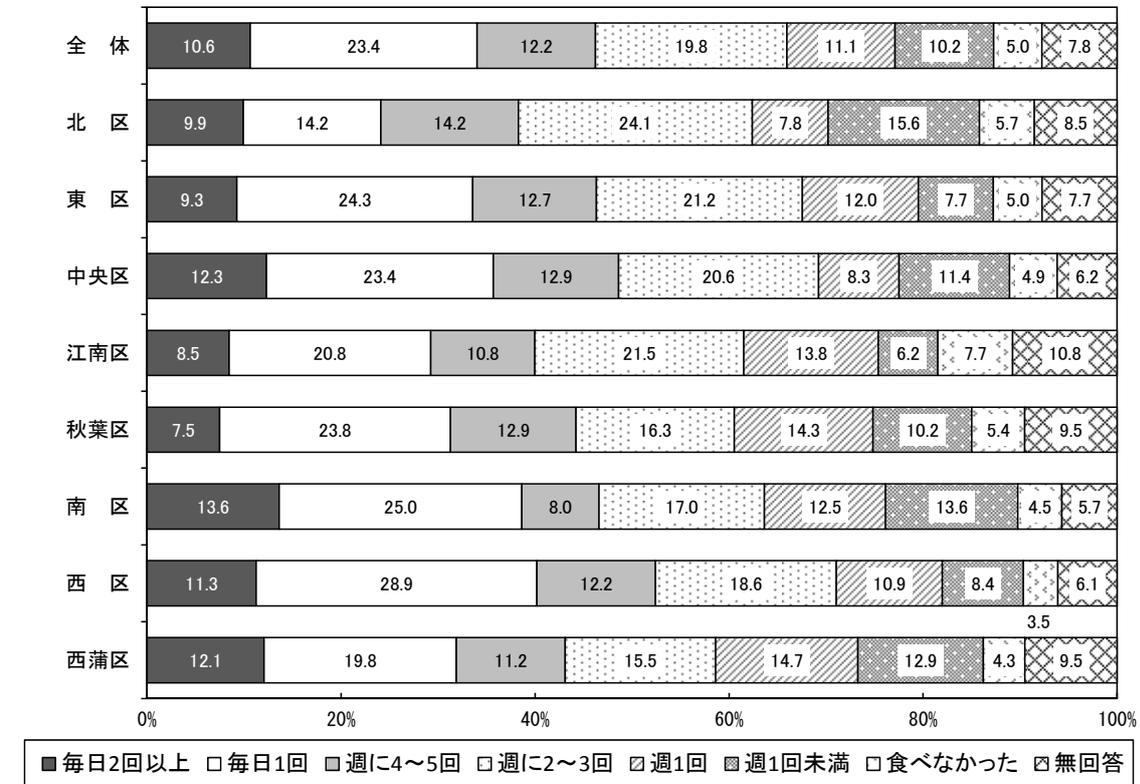
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、西区（40.2%）で最も高く、北区（24.1%）で最も低くなっている。

図 14.12 この1か月間の果物の摂取頻度（地区別）



地区	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明	
全体	1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

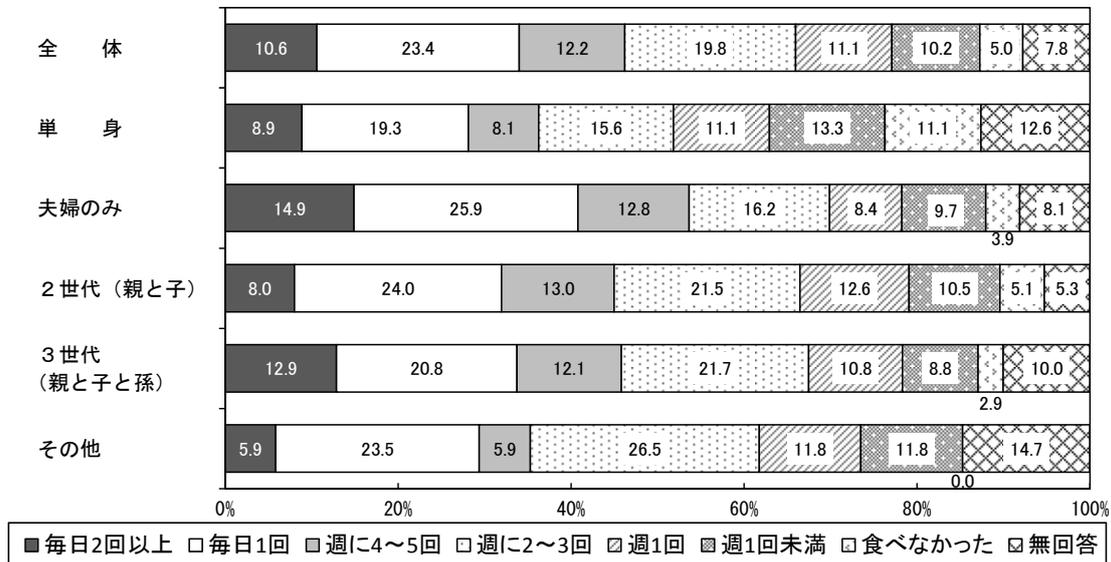
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「毎日2回以上」と「毎日1回」を合わせた「毎日1回以上」食べたと回答した人の割合は、夫婦のみ(40.8%)で最も高くなっている。

図 14.13 この1か月間の果物の摂取頻度（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代(親と子)	3世代(親と子と孫)	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(7) 朝食の回数

問18 あなたは、日ごろ、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

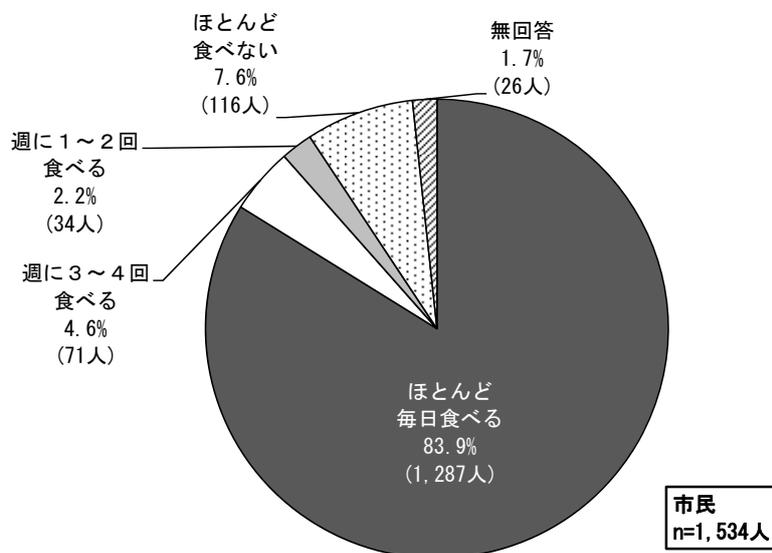
8割強が「ほとんど毎日食べる」と回答

【全体結果】

8割強 (83.9%) が「ほとんど毎日食べる」と回答し、「週に3～4回食べる」(4.6%) を合わせると、9割強 (88.5%) の人が朝食を食べている。

一方、「週に1～2回食べる」(2.2%)、「ほとんど食べない」(7.6%) と回答した、朝食を食べない人は約1割 (9.8%) となっている。

図15.1 朝食の回数



【性別・年齢別】

各年代とも、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が最も多く、年齢上がるにつれて朝食の回数が増える傾向が見られる。60歳代以上では、9割前後の人が朝食をほぼ毎日食べている。

一方、「ほとんど食べない」と回答した人の割合は、20歳代（23.6%）が最も高く、性別で見ると、20歳代では男性（25.6%）、女性（22.2%）とも2割を超え、30歳代～50歳代の男性と30歳代女性で1割を超えている。

図 15.2 朝食の回数（年齢別・全体）

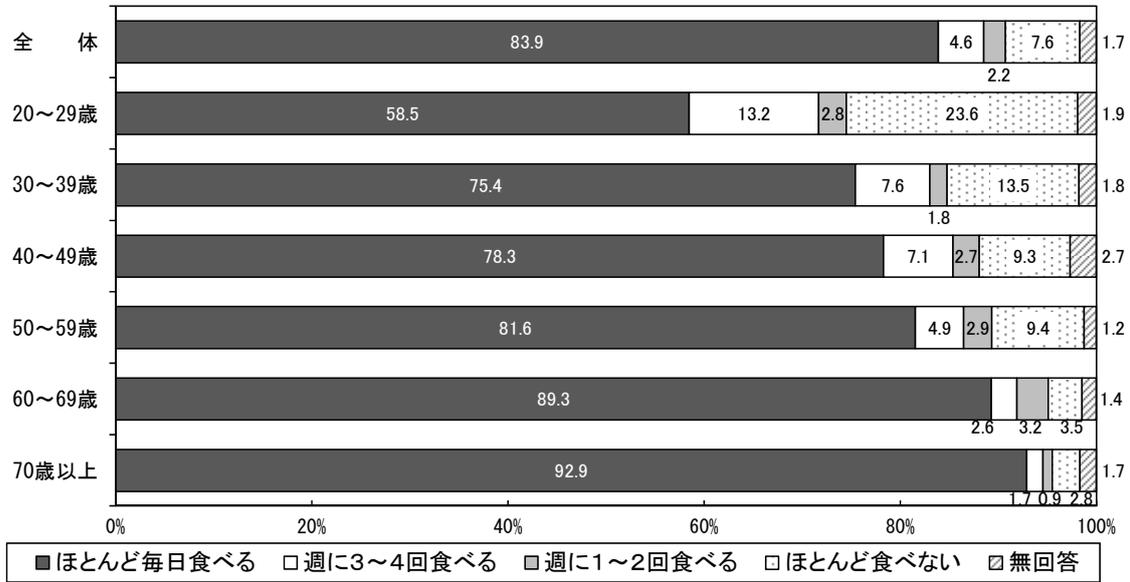
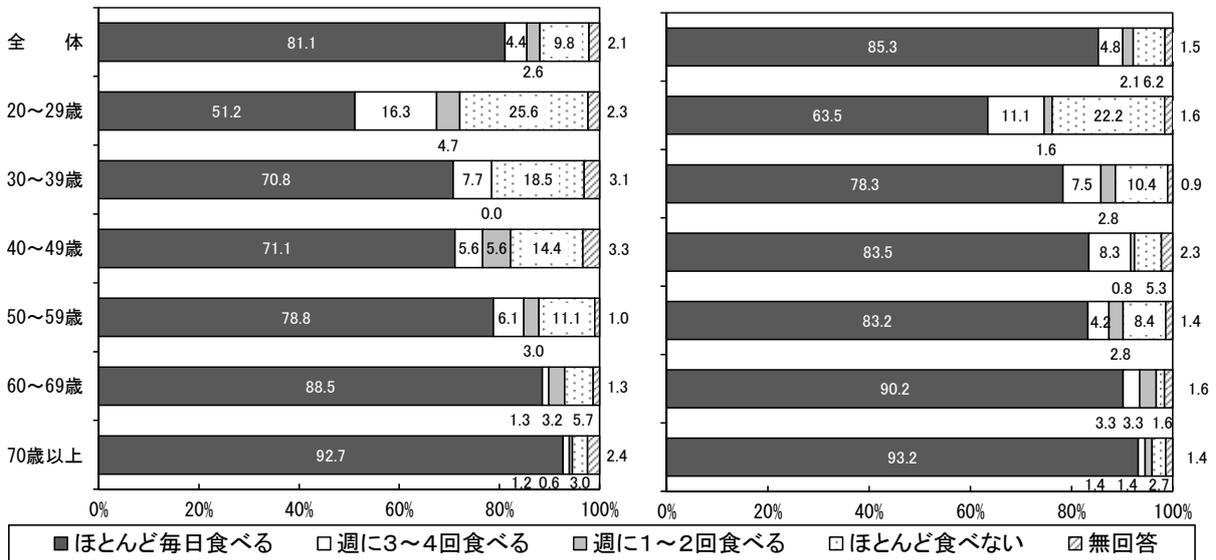


図 15.3 朝食の回数

（年齢別・男性）

（年齢別・女性）



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

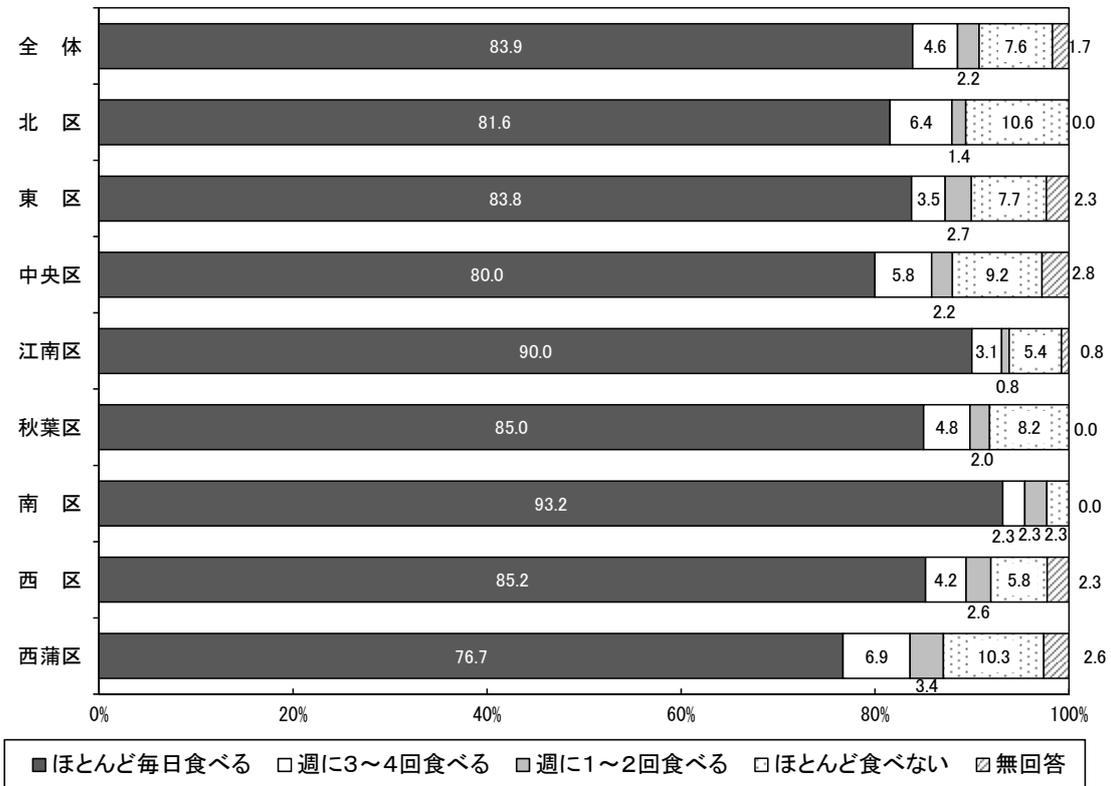
（人）

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

各地区ともに、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が最も多く、西蒲地区を除き8割を超えている。

図 15.4 朝食の回数（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

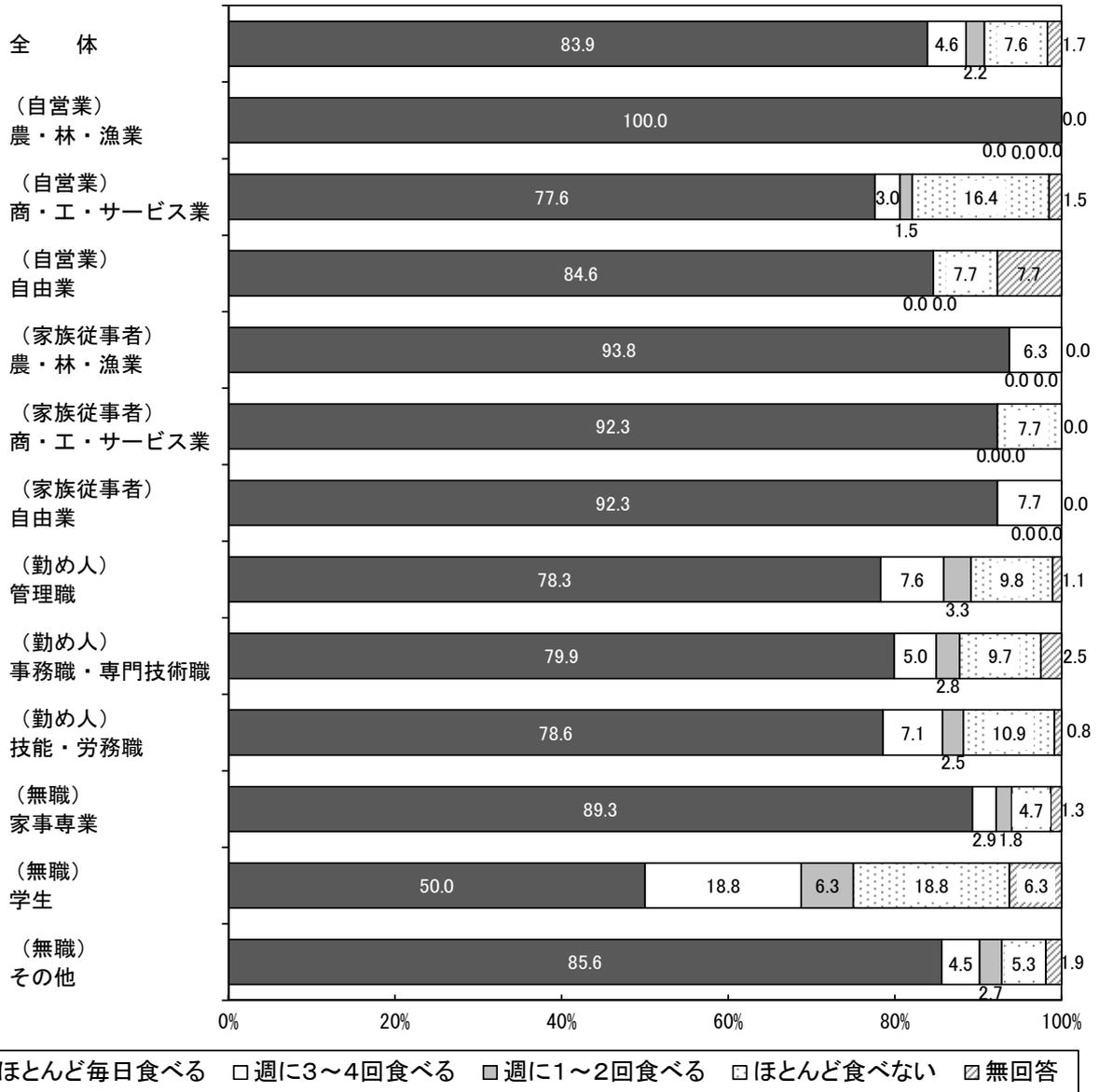
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 15.5 朝食の回数（職業別）



全 体	自営業			家族従事者		
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業
1,534	34	67	26	16	13	13

勤め人			無職			無回答
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他	
92	319	238	383	16	264	53

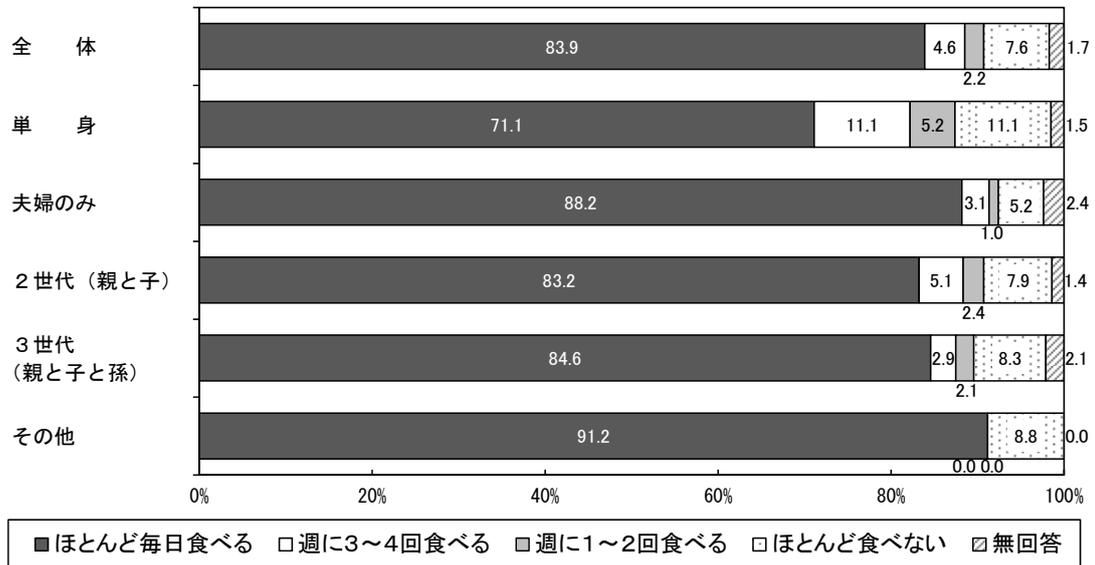
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

各家族構成ともに、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が最も多くなっている。
一方、「ほとんど食べない」と回答した人の割合は、単身（11.1%）でやや高くなっている。

図 15.6 朝食の回数（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(8) 朝食を食べない理由

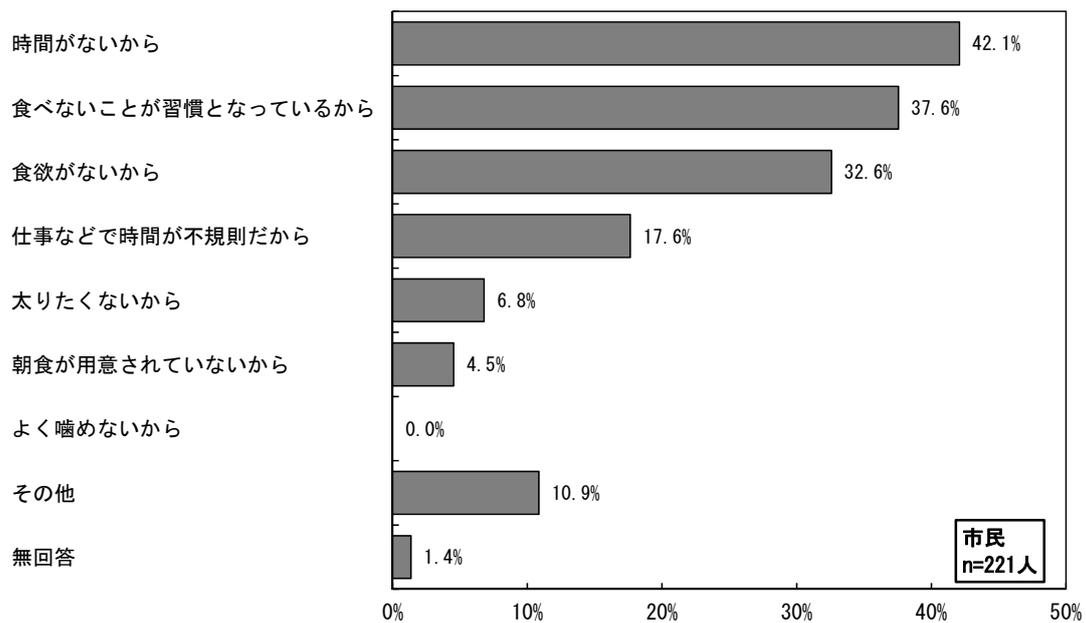
問 18-1 あなたが、朝食を食べない理由は何ですか。(〇は3つまで)

「時間がないから」が4割強、「食べないことが習慣となっているから」が4割弱

【全体結果】

朝食を食べない理由については、「時間がないから」(42.1%)を回答した人が最も多く、以下「食べないことが習慣となっているから」(37.6%)、「食欲がないから」(32.6%)、「仕事などで時間が不規則だから」(17.6%)と続いている。

図 16.1 朝食を食べない理由



全体	時間がないから	食べないことが習慣となっているから	食欲がないから	仕事などで時間が不規則だから	太りたくないから	朝食が用意されていないから	よく噛めないから	その他	無回答
221	93	83	72	39	15	10	0	24	3

(人)

【性別・年齢別】

40歳代以下は「時間がないから」と回答した人の割合が最も高く、特に30歳代以下で6割台となっている。50歳代以上では「食べないことが習慣となっているから」と回答した人の割合が最も高く、特に60歳代以上で5割台となっている。

表 3.1 朝食を食べない理由（年齢別・全体）

	対象者	時間がないから	食べないことが習慣となっているから	食欲がないから	仕事などで時間が不規則だから	太りたくないから	朝食が用意されていないから	よく噛めないから	その他	無回答
計	221	42.1	37.6	32.6	17.6	6.8	4.5	0.0	10.9	1.4
20～29歳	42	66.7	21.4	31.0	28.6	4.8	4.8	0.0	11.9	0.0
30～39歳	39	64.1	33.3	38.5	12.8	10.3	7.7	0.0	10.3	0.0
40～49歳	43	46.5	23.3	41.9	23.3	4.7	9.3	0.0	7.0	0.0
50～59歳	42	31.0	47.6	23.8	14.3	7.1	2.4	0.0	7.1	2.4
60～69歳	32	18.8	56.3	34.4	15.6	6.3	0.0	0.0	12.5	0.0
70歳以上	23	4.3	56.5	21.7	4.3	8.7	0.0	0.0	21.7	8.7
年齢不明	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

対象者：人／回答：%

表 3.2 朝食を食べない理由（年齢別・男性）

	対象者	時間がないから	食べないことが習慣となっているから	食欲がないから	仕事などで時間が不規則だから	太りたくないから	朝食が用意されていないから	よく噛めないから	その他	無回答
計	104	40.4	41.3	27.9	21.2	4.8	5.8	0.0	9.6	1.9
20～29歳	20	60.0	25.0	35.0	30.0	5.0	0.0	0.0	10.0	0.0
30～39歳	17	70.6	35.3	35.3	29.4	5.9	11.8	0.0	5.9	0.0
40～49歳	23	47.8	30.4	30.4	21.7	0.0	17.4	0.0	8.7	0.0
50～59歳	20	25.0	45.0	15.0	15.0	5.0	0.0	0.0	5.0	5.0
60～69歳	16	12.5	62.5	31.3	12.5	12.5	0.0	0.0	12.5	0.0
70歳以上	8	0.0	75.0	12.5	12.5	0.0	0.0	0.0	25.0	12.5
年齢不明	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

対象者：人／回答：%

表 3.3 朝食を食べない理由（年齢別・女性）

	対象者	時間がないから	食べないことが習慣となっているから	食欲がないから	仕事などで時間が不規則だから	太りたくないから	朝食が用意されていないから	よく噛めないから	その他	無回答
計	112	45.5	34.8	37.5	15.2	8.0	3.6	0.0	10.7	0.9
20～29歳	22	72.7	18.2	27.3	27.3	4.5	9.1	0.0	13.6	0.0
30～39歳	22	59.1	31.8	40.9	0.0	13.6	4.5	0.0	13.6	0.0
40～49歳	19	47.4	15.8	52.6	26.3	10.5	0.0	0.0	5.3	0.0
50～59歳	22	36.4	50.0	31.8	13.6	9.1	4.5	0.0	9.1	0.0
60～69歳	15	26.7	53.3	40.0	20.0	0.0	0.0	0.0	6.7	0.0
70歳以上	12	8.3	50.0	33.3	0.0	8.3	0.0	0.0	16.7	8.3
年齢不明	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

対象者：人／回答：%

(9) 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をすることの大切さ

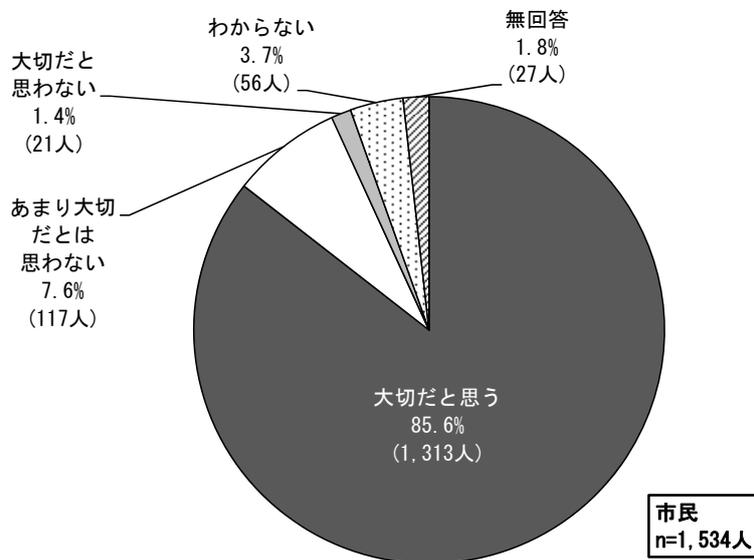
問19 あなたは地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をするのは大切だと思いますか。
(○は1つだけ)

9割弱が「大切だと思う」と回答

【全体結果】

地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をするものの大切さについては、「大切だと思う」(85.6%)を回答した人が最も多く、以下「あまり大切だとは思わない」(7.6%)、「わからない」(3.7%)、「大切だと思わない」(1.4%)と続いている。

図17.1 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をするものの大切さ

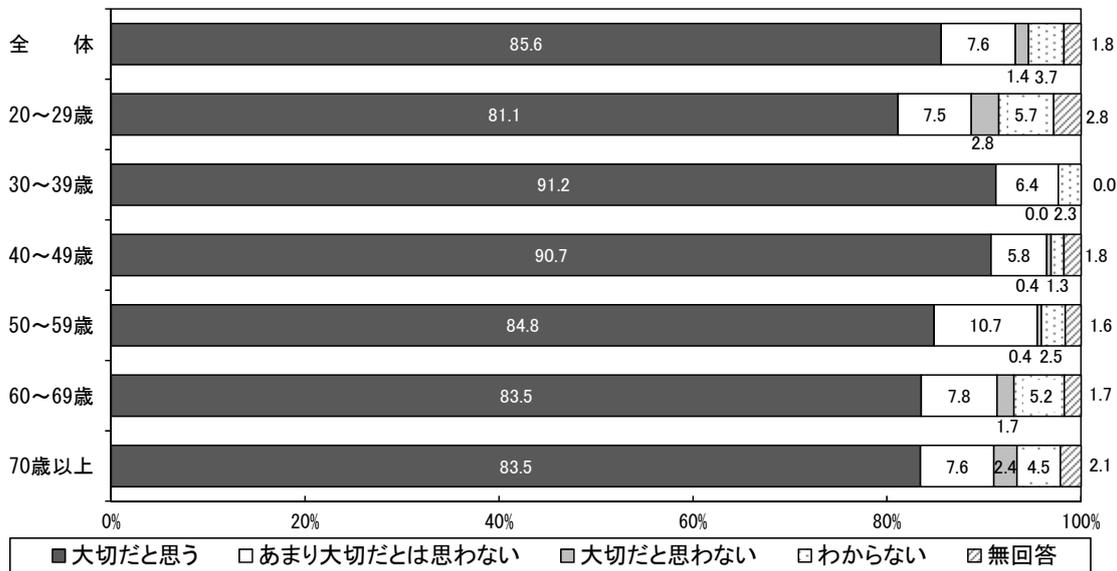
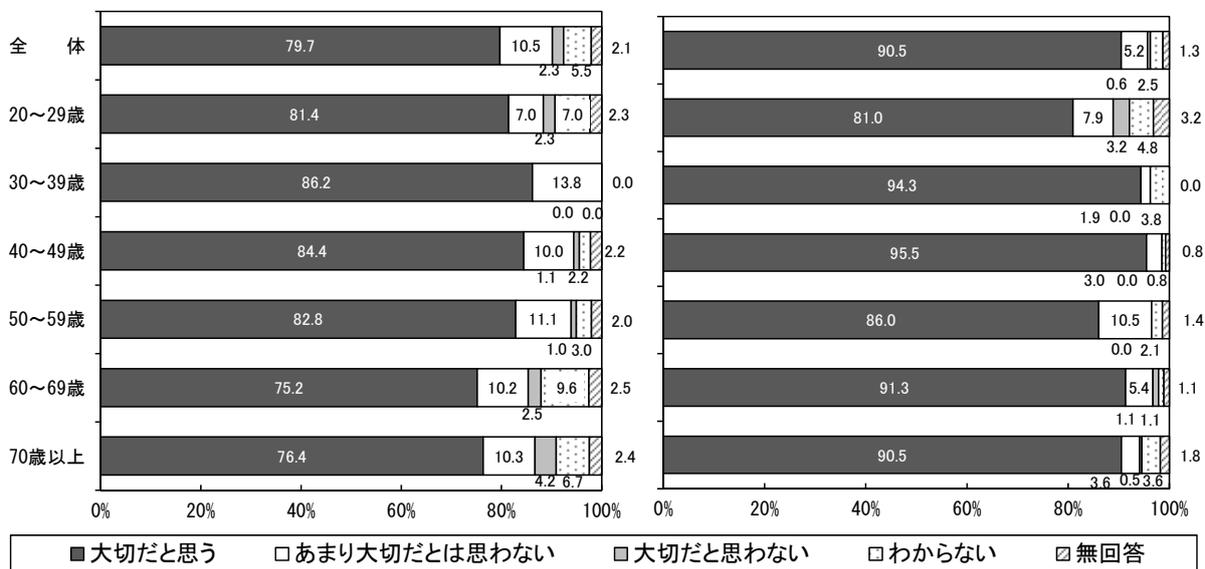


【性別・年齢別】

各年代とも、「大切だと思う」と回答した人が最も多く、30歳代（91.2%）が最も高く、20歳代（81.1%）が最も低くなっている。

性別では、「大切だと思う」割合は、20歳代では男性と女性がほぼ同率となっているが、30歳代以上で女性の方が男性よりも高くなっている。

図 17.2 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をする事の大切さ（年齢別・全体）

図 17.3 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をする事の大切さ
（年齢別・男性） （年齢別・女性）

	計	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

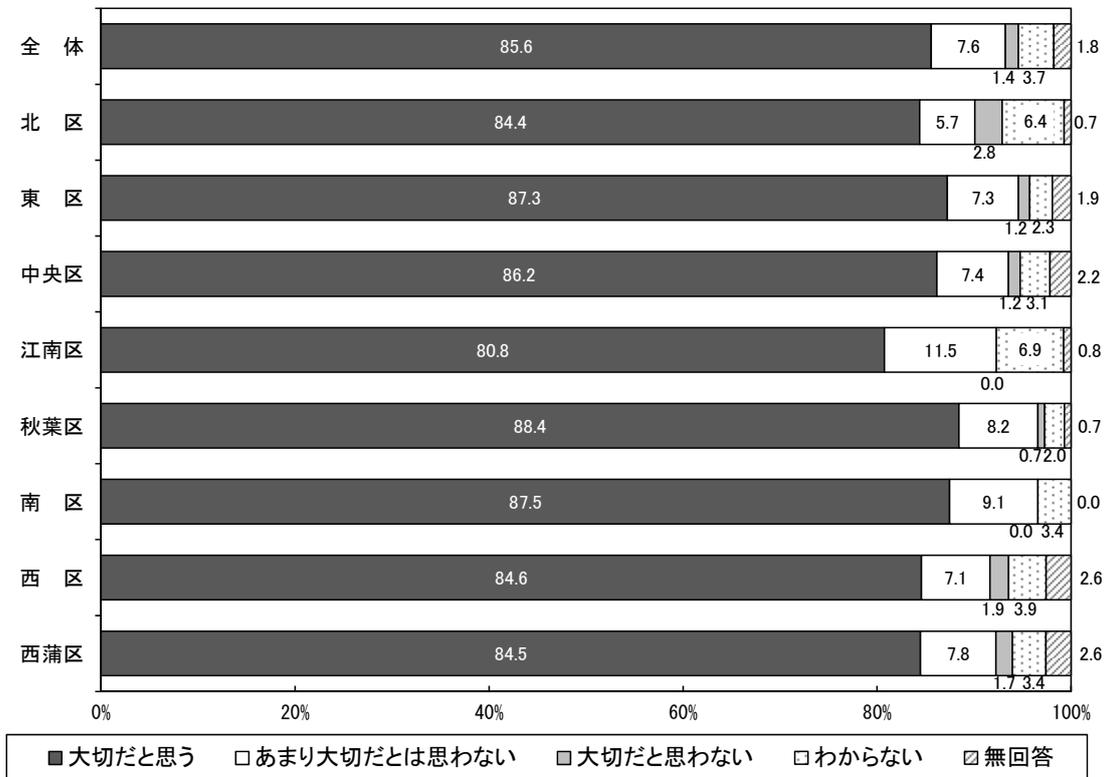
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

各地区ともに「大切だと思う」と回答した人が最も多く、全ての地区で8割を超えている。

図 17.4 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をする事の大切さ（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

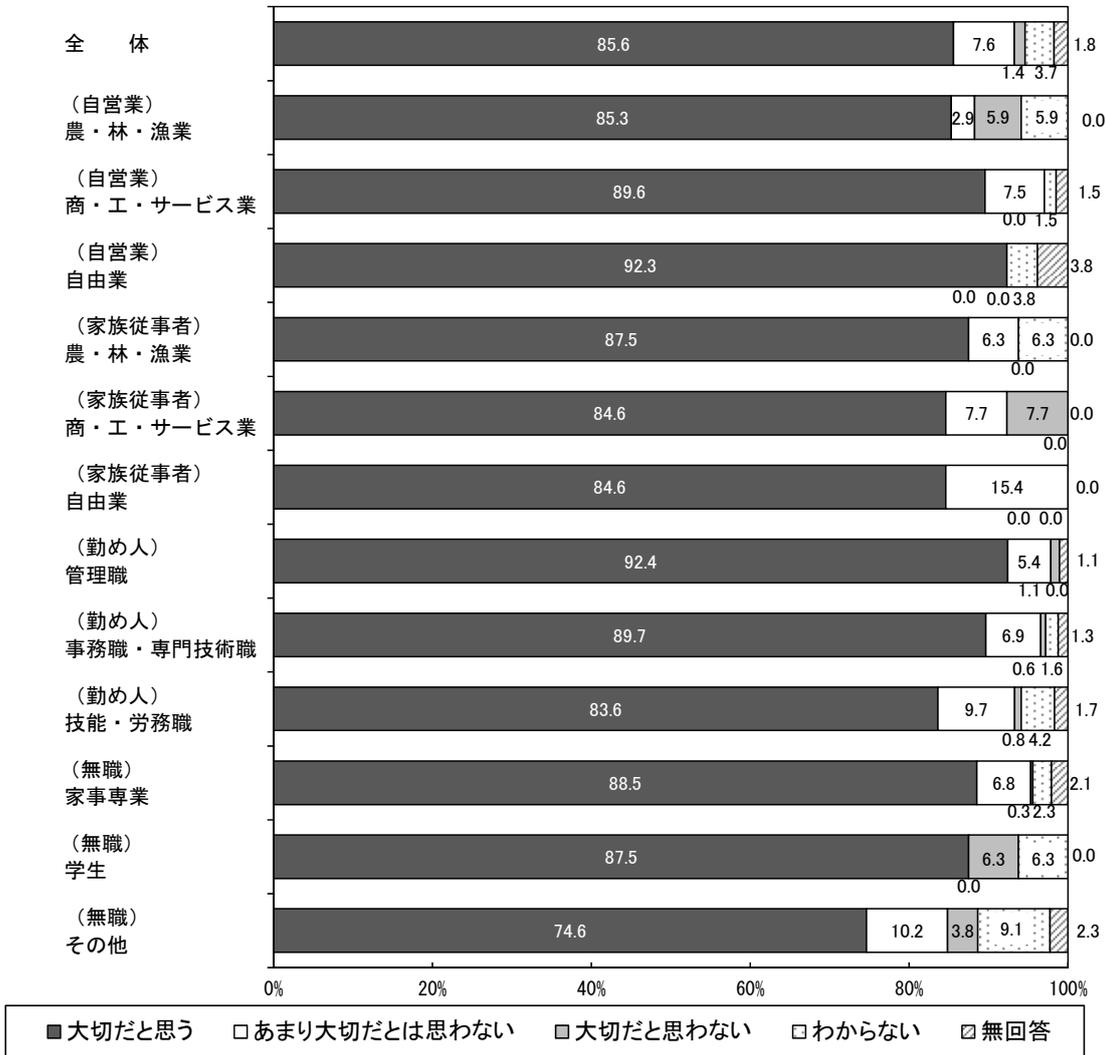
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 17.5 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をする事の大切さ（職業別）



全体	自営業			家族従事者			無回答
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	
1,534	34	67	26	16	13	13	
勤め人		無職				無回答	
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他		
92	319	238	383	16	264	53	

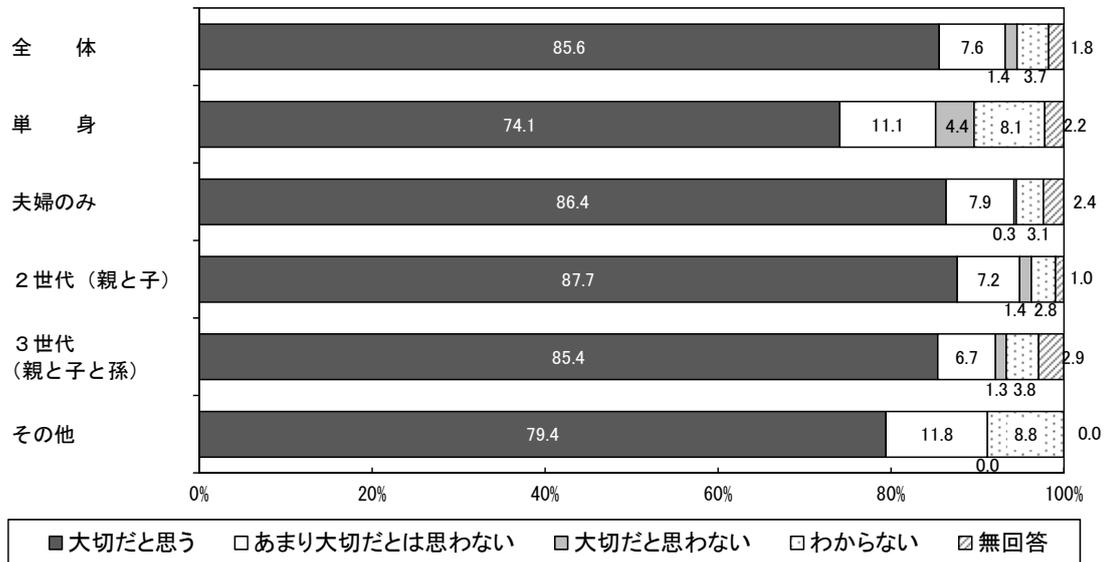
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

各家族構成ともに「大切だと思う」と回答した人が最も多くなっているが、単身（74.1%）でやや低くなっている。

図 17.6 地域や家族、友人などと食卓を囲んで食事をする事の大切さ（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(10) 家族と朝食を食べる回数

問20 家族と一緒に食べる頻度について伺います。

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。(〇は1つだけ)

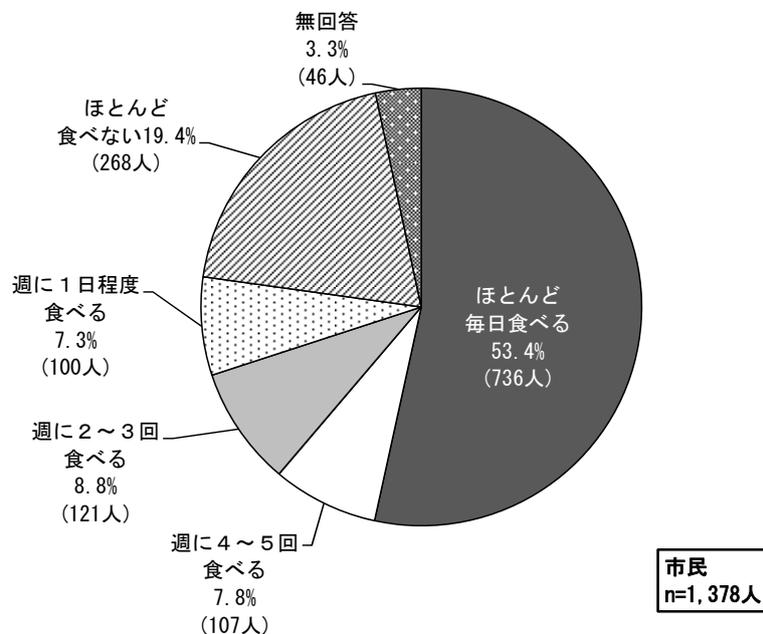
5割強が「ほとんど毎日食べる」と回答

【全体結果】

5割強 (53.4%) が「ほとんど毎日食べる」と回答し、「週に4～5日食べる」(7.8%)、「週に2～3日食べる」(8.8%)を合わせると、7割 (70.0%) の人が家族と一緒に朝食を食べている。

一方、「週に1日程度食べる」(7.3%)、「ほとんど食べない」(19.4%)と回答した、家族と一緒に朝食を食べない人は2割強 (26.7%) となっている。

図 18.1 家族と朝食を食べる回数



【性別・年齢別】

30歳代以上では「ほとんど毎日食べる」と回答した人が最も多く、70歳以上では7割を超えている。一方、20歳代では4割弱（38.5%）の人が「ほとんど食べない」と回答している。

図 18.2 家族と朝食を食べる回数（年齢別・全体）

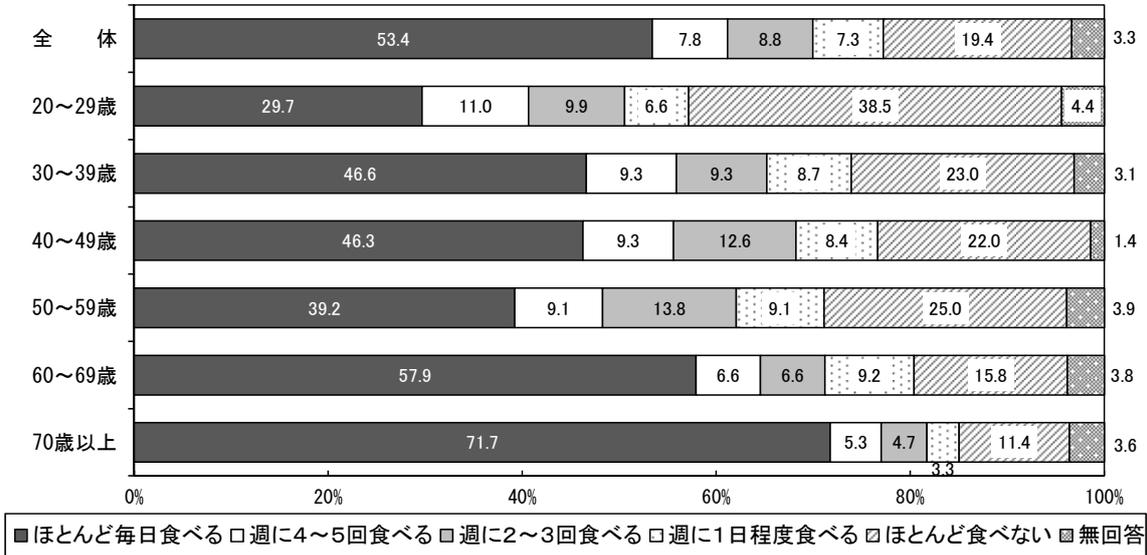
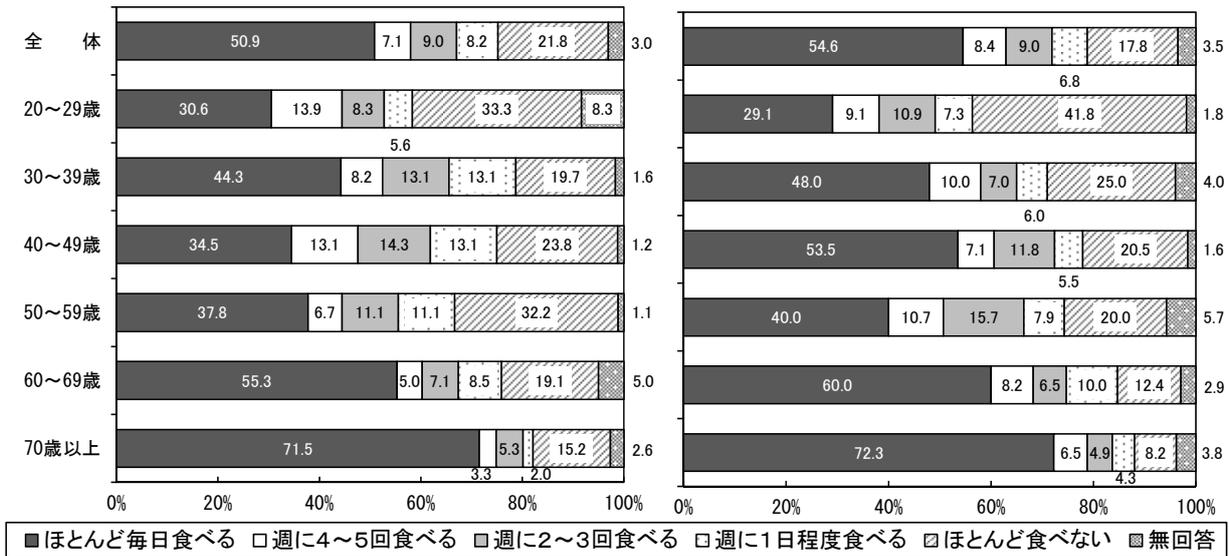


図 18.3 家族と朝食を食べる回数

(年齢別・男性)

(年齢別・女性)



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,378	91	161	214	232	316	361	3
男性	564	36	61	84	90	141	151	1
女性	777	55	100	127	140	170	184	1

(人)

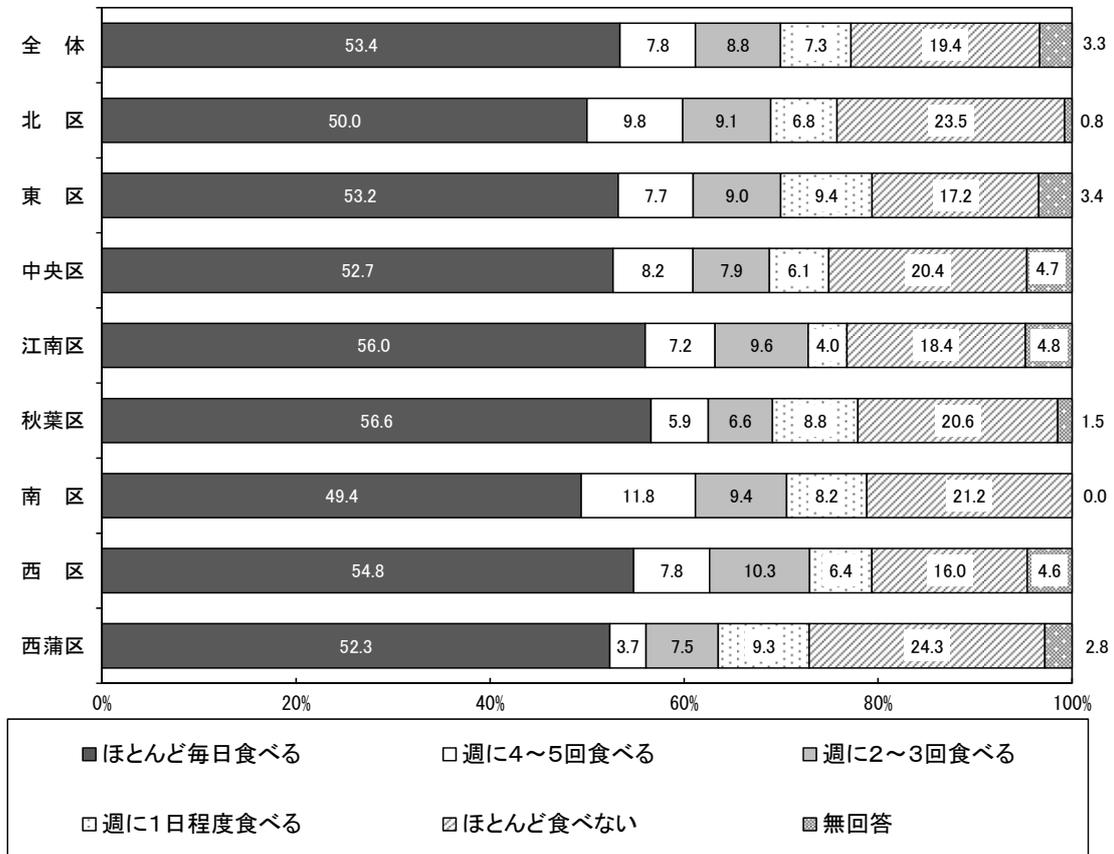
※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

各地区とも、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が最も多く、秋葉区（56.6%）の割合が最も高くなっている。

一方、「ほとんど食べない」の割合は、西蒲区（24.3%）が最も高くなっている。

図 18.4 家族と朝食を食べる回数（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,378	132	233	279	125	136	85	281	107	0

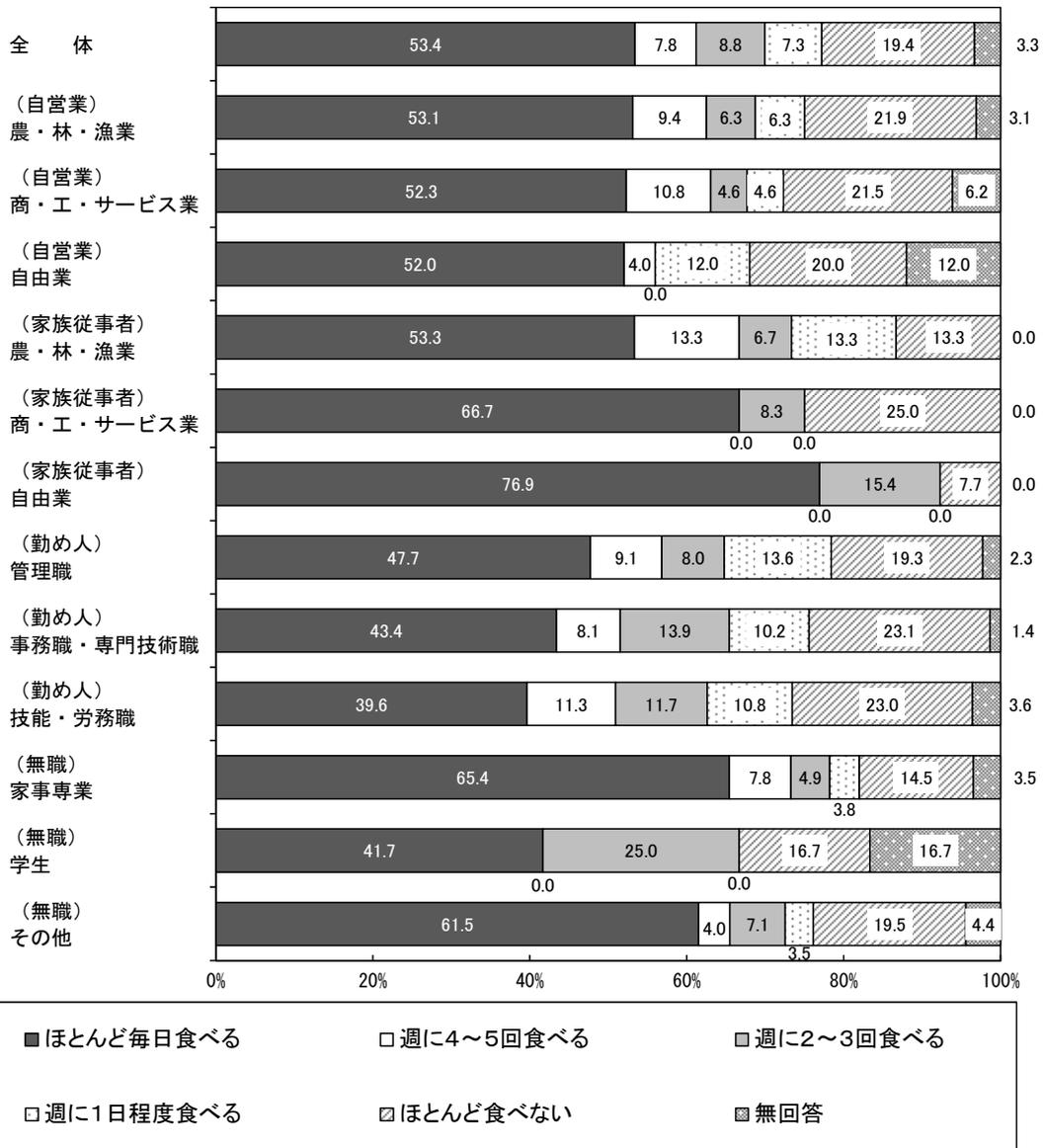
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 18.5 家族と朝食を食べる回数（職業別）



全 体	自営業			家族従事者		
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業
1,378	32	65	25	15	12	13

勤め人			無職			無回答
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他	
88	295	222	344	12	226	29

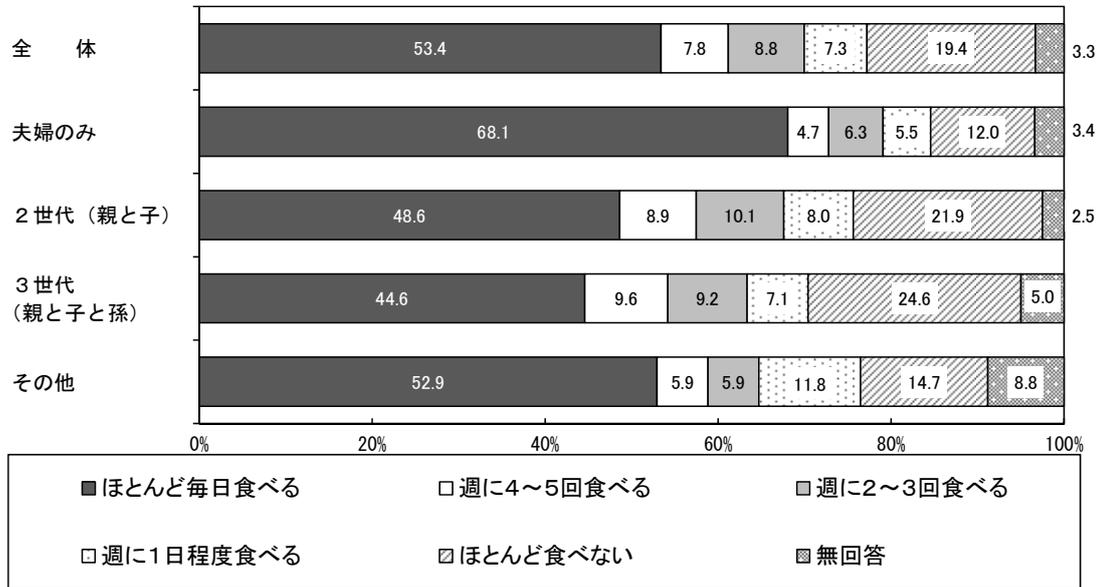
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、夫婦のみ（68.1%）で最も高く、7割弱となっている。

図 18.6 家族と朝食を食べる回数（家族構成別）



全 体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,378	0	382	722	240	34	0

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(11) 家族と夕食を食べる回数

問20 家族と一緒に食べる頻度について伺います。

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。(〇は1つだけ)

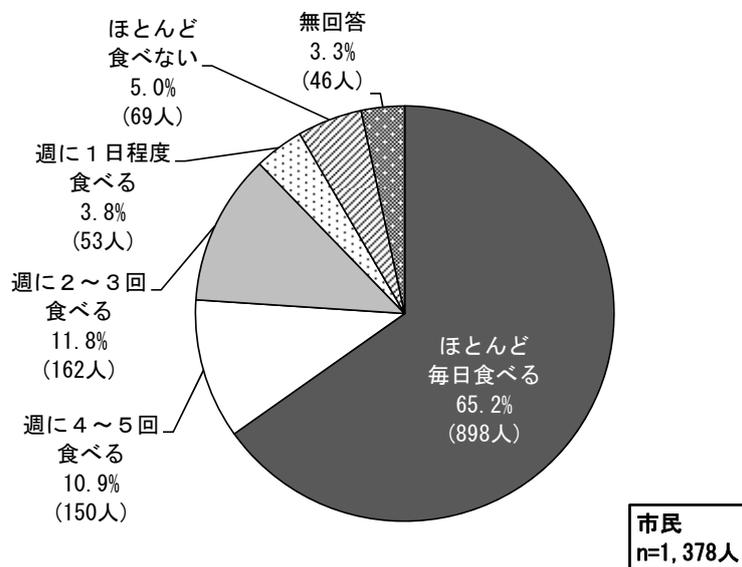
7割弱が「ほとんど毎日食べる」と回答

【全体結果】

7割弱 (65.2%) が「ほとんど毎日食べる」と回答し、「週に4～5日食べる」(10.9%)、「週に2～3日食べる」(11.8%)を合わせると、9割弱 (87.9%) の人が家族と一緒に夕食を食べている。

一方、「週に1日程度食べる」(3.8%)、「ほとんど食べない」(5.0%)と回答した、家族と一緒に夕食を食べない人は1割弱 (8.8%) となっている。

図 19.1 家族と夕食を食べる回数



【性別・年齢別】

各年代とも、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が最も多く、60歳代以上では7割を超えている。また、性別でみると、「ほとんど毎日食べる」の割合は、20歳代では男性の方が高く、30歳代以上では女性の方が高くなっている。

図 19.2 家族と夕食を食べる回数（年齢別・全体）

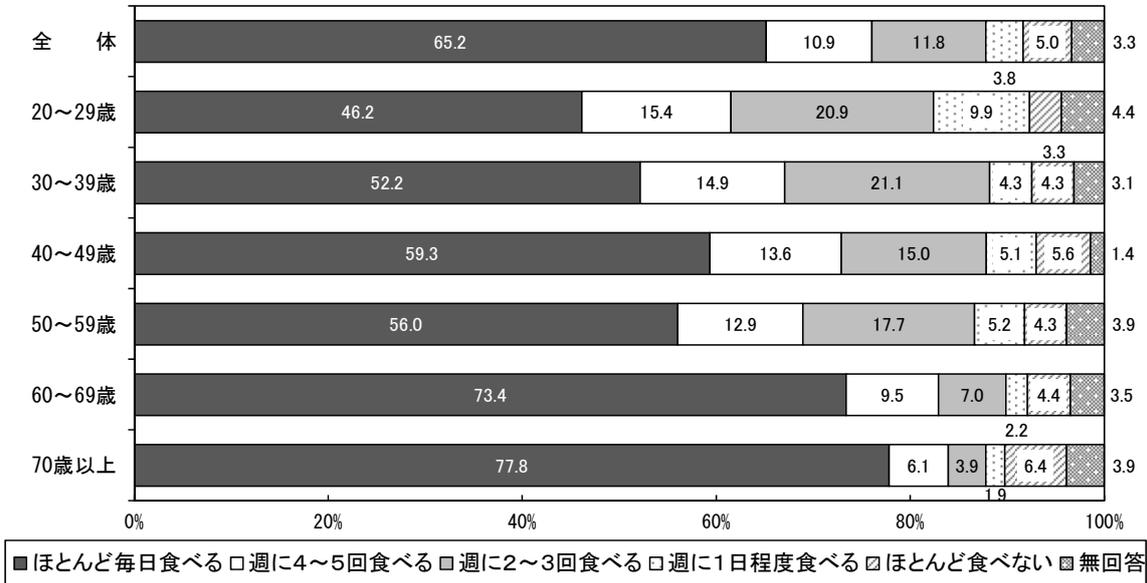
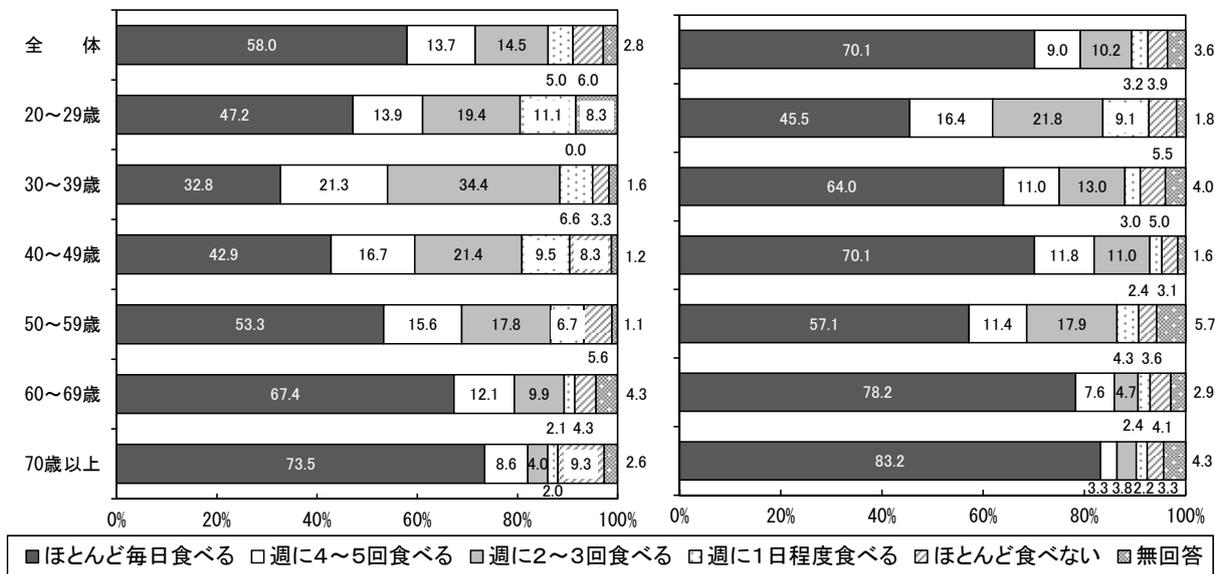


図 19.3 家族と夕食を食べる回数

(年齢別・男性)

(年齢別・女性)



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,378	91	161	214	232	316	361	3
男性	564	36	61	84	90	141	151	1
女性	777	55	100	127	140	170	184	1

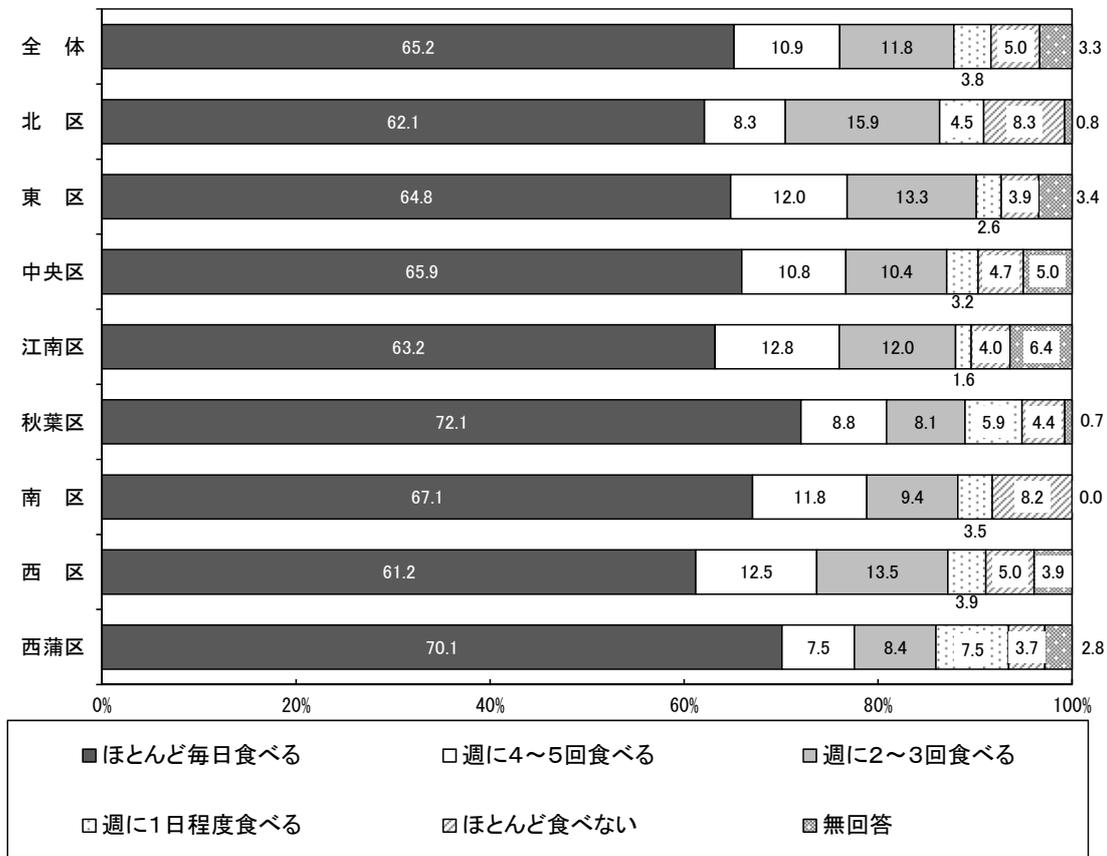
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

各地区とも、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が最も多く、いずれの地区も6割を超え、秋葉区では7割強となっている。

図 19.4 家族と夕食を食べる回数（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,378	132	233	279	125	136	85	281	107	0

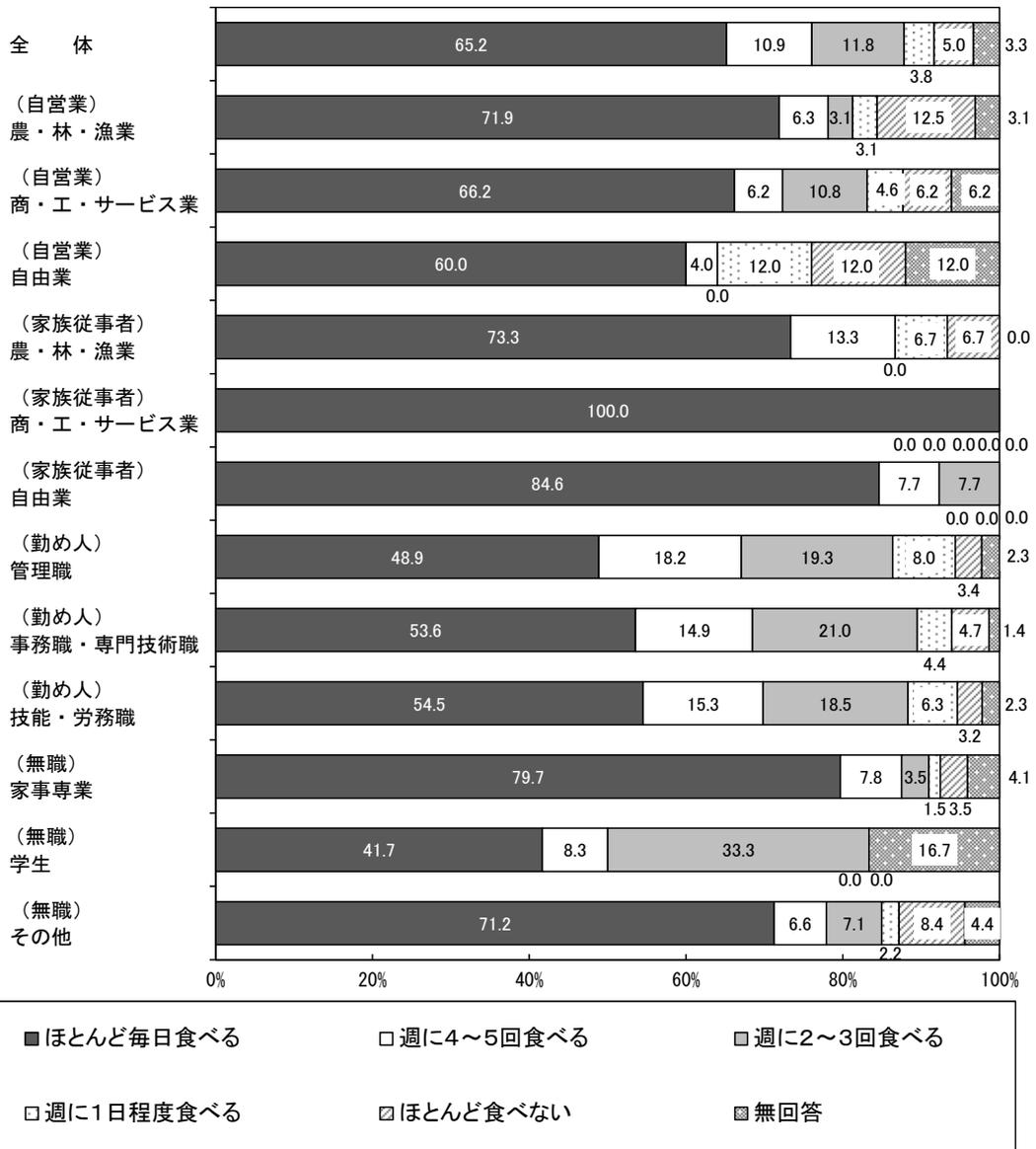
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 19.5 家族と夕食を食べる回数（職業別）



全 体	自営業			家族従事者		
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業
1,378	32	65	25	15	12	13

勤め人			無職			無回答
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他	
88	295	222	344	12	226	29

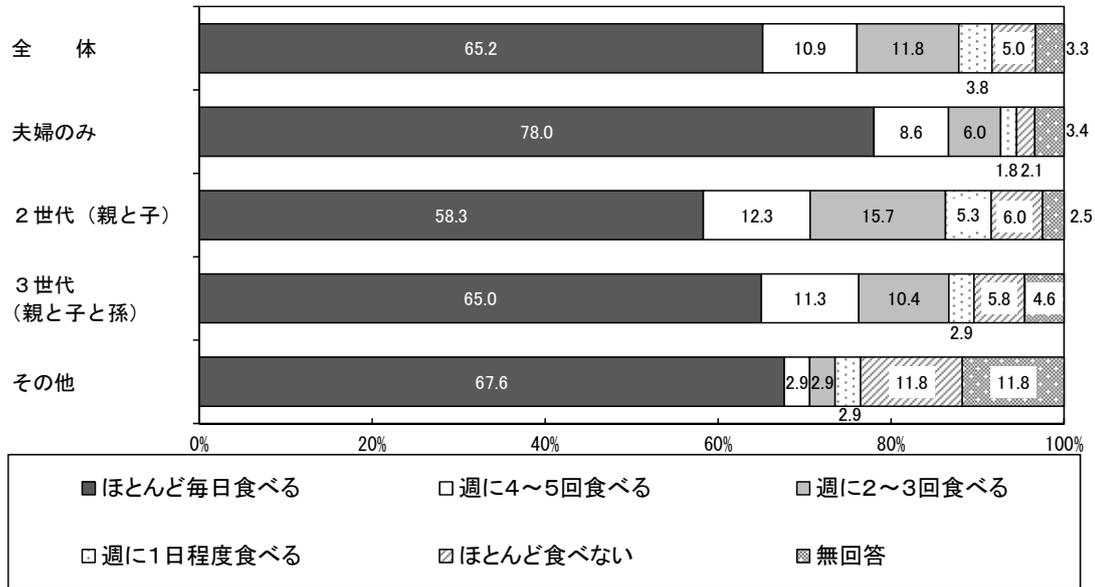
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、夫婦のみ（78.0%）で7割を超え、最も高くなっている。

図 19.6 家族と夕食を食べる回数（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代 (親と子)	3世代 (親と子と孫)	その他	無回答
1,378	0	382	722	240	34	0

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(12) この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数

問20 家族と一緒に食べる頻度について伺います。

ウ) この1週間で朝食または夕食を家族と一緒に食べた回数は何回ですか。

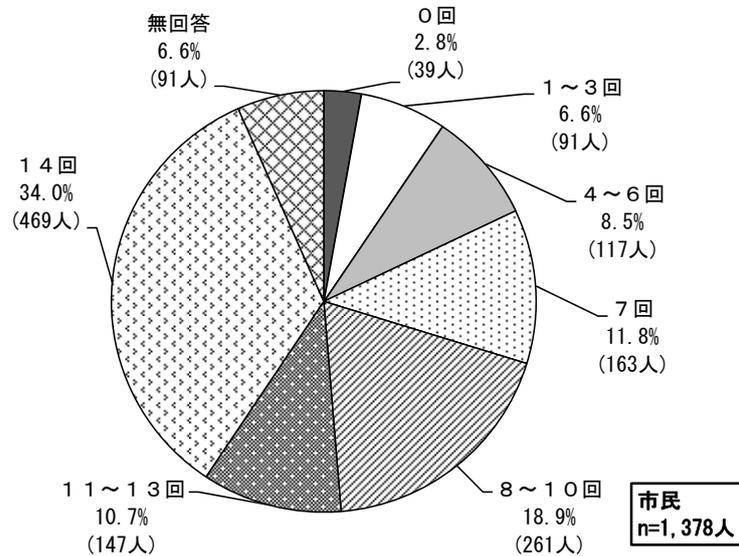
3割強が「14回(毎回)」家族と食事をしたと回答

【全体結果】

この1週間で家族と一緒に朝食または夕食を食べた回数が「14回(毎回)」(34.0%)と回答した人が最も多く、以下「8~10回」(18.9%)、「7回」(11.8%)、「11~13回」(10.7%)と続いている。

一方、「0回」(2.8%)、「1~3回」(6.8%)と回答した、家族と食べた回数が少ない人は1割弱(9.4%)となっている。

図20.1 この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数



【性別・年齢別】

20歳代は「4～6回」および「8～10回」と回答した人が同率で最も多く、30歳代以上では「14回」と回答した人が最も多くなっている。また、性別でみると、「14回」の割合は30歳代～40歳代では女性の方が男性より10ポイント以上高くなっている。

図 20.2 この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数（年齢別・全体）

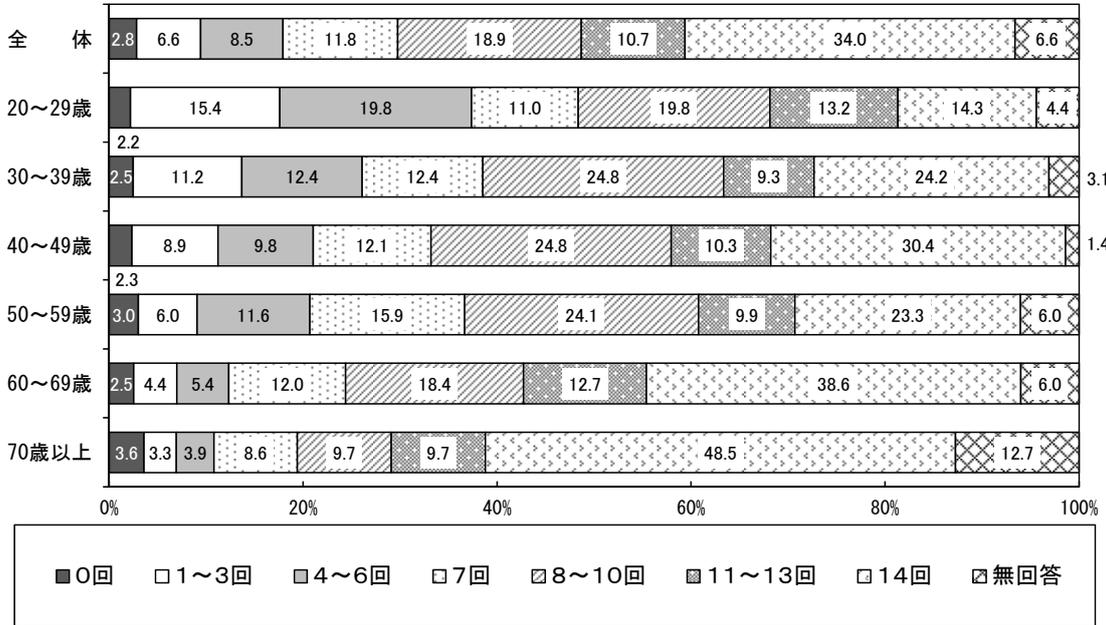
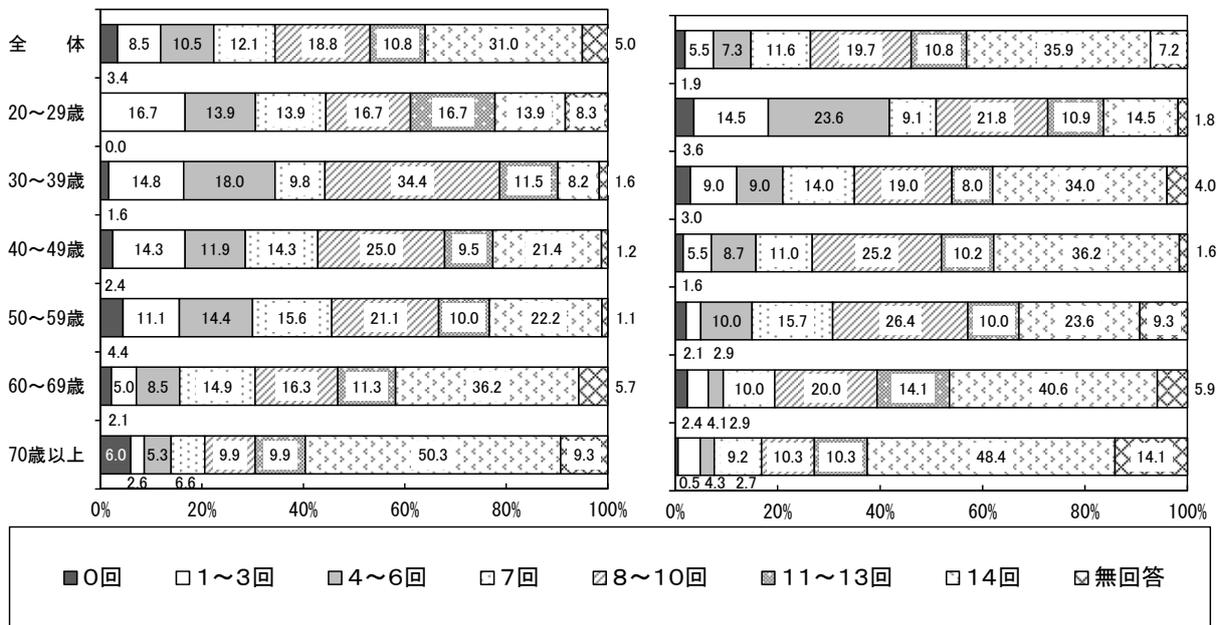


図 20.3 この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数
（年齢別・男性） （年齢別・女性）



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全 体	1,378	91	161	214	232	316	361	3
男 性	564	36	61	84	90	141	151	1
女 性	777	55	100	127	140	170	184	1

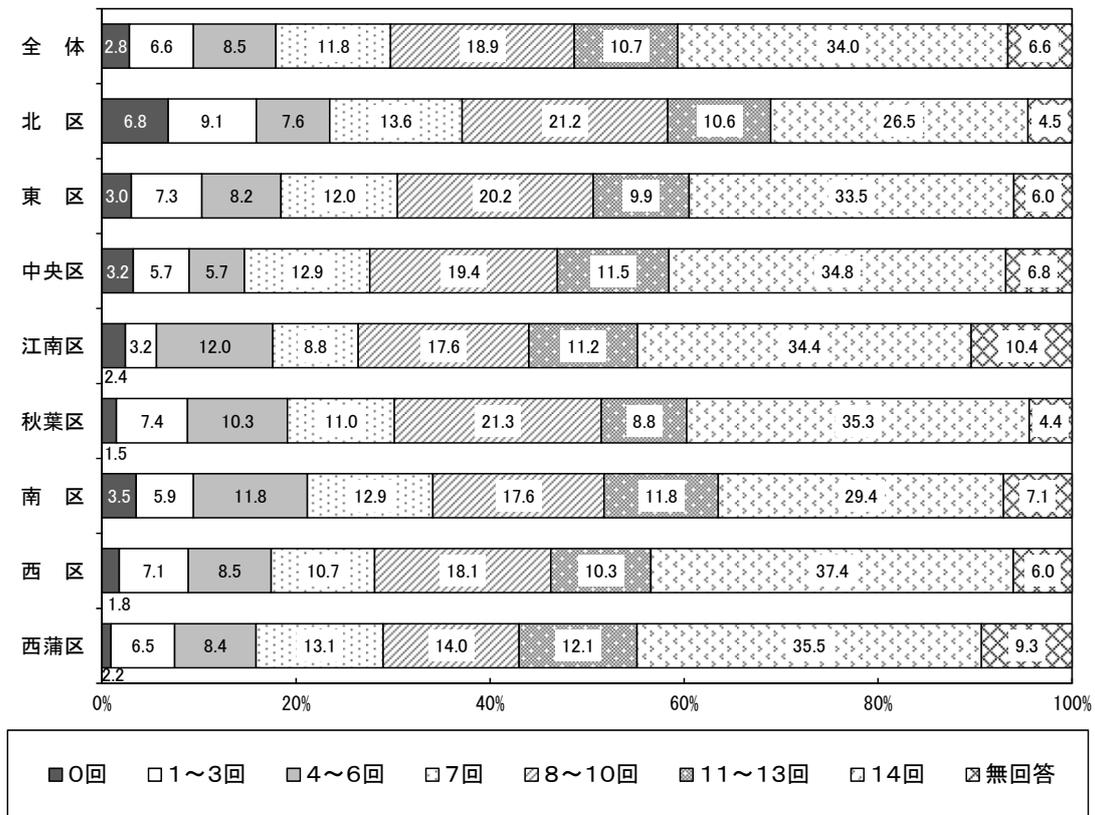
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

各地区とも、「14回」と回答した人が最も多くなっている。

図 20.4 この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,378	132	233	279	125	136	85	281	107	0

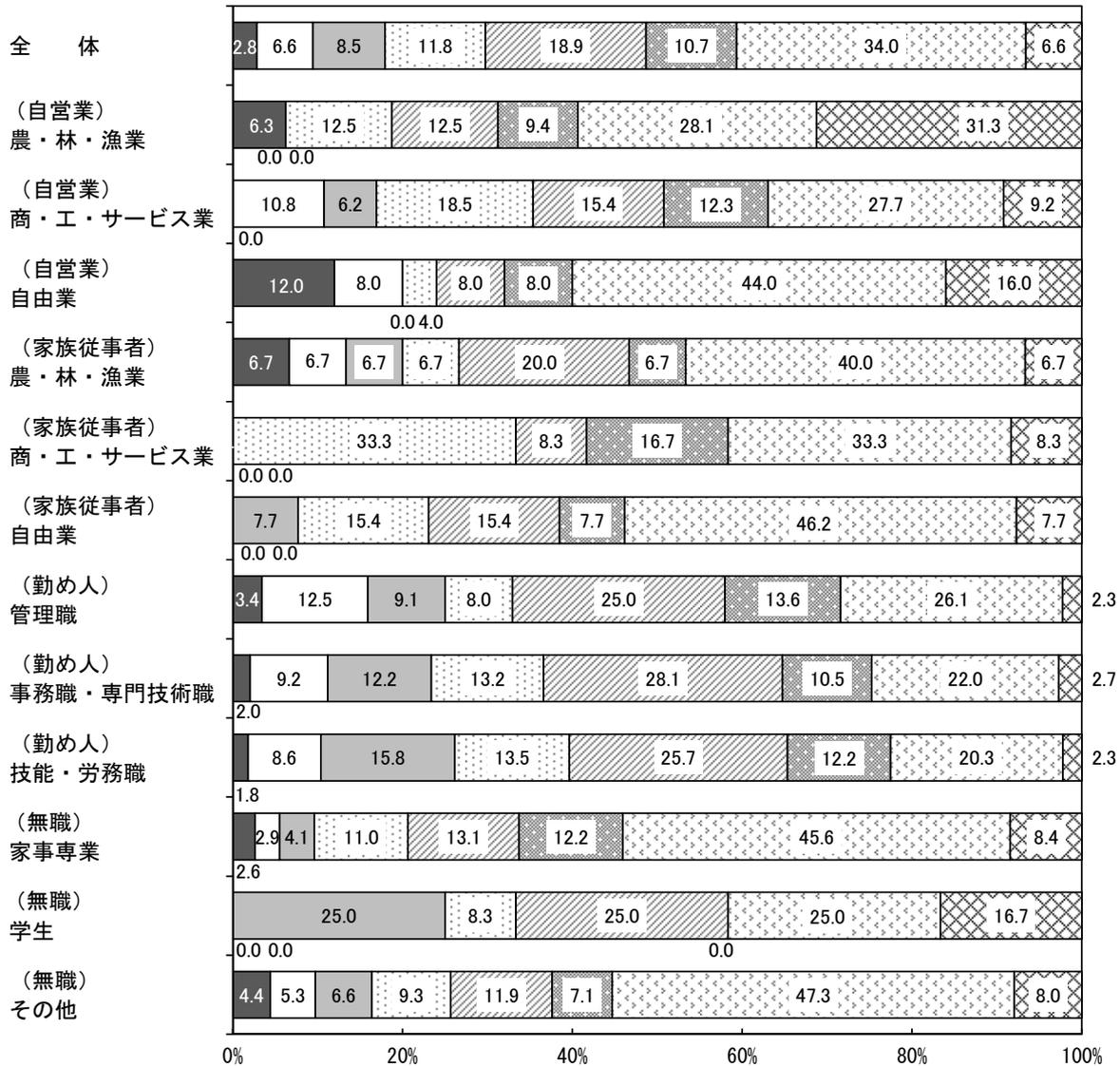
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 20.5 この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数（職業別）



全体	自営業			家族従事者		
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業
1,378	32	65	25	15	12	13

勤め人			無職			無回答
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他	
88	295	222	344	12	226	29

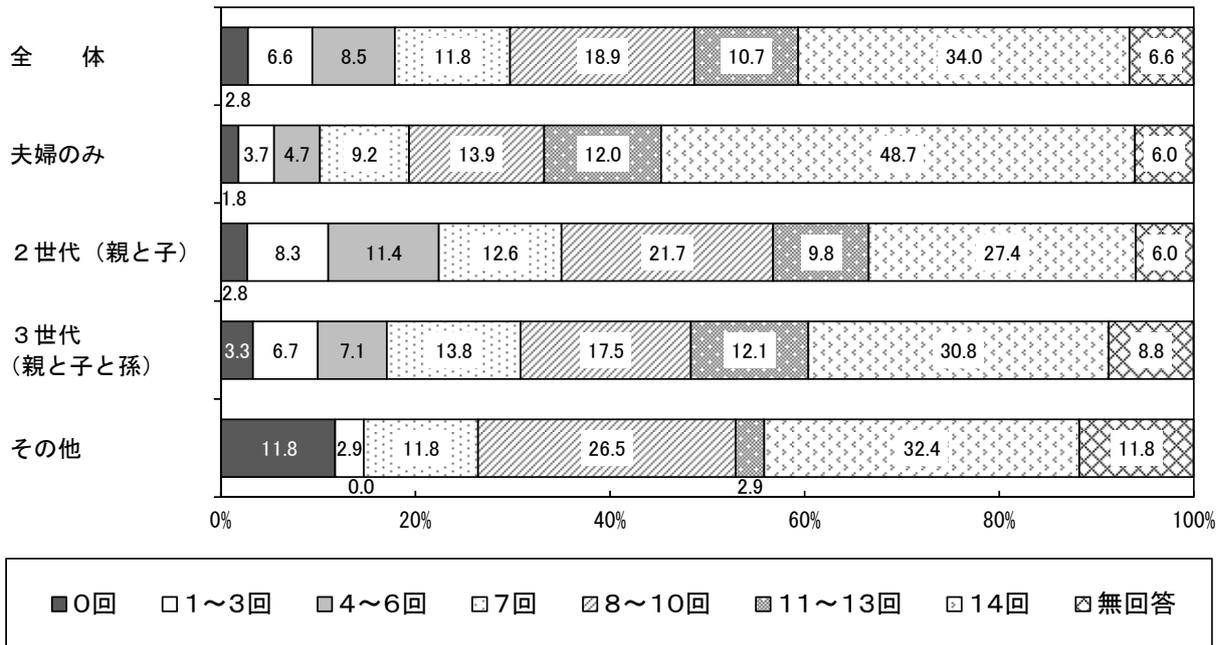
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「14回」と回答した人の割合は、夫婦のみ（48.7%）で最も高く、5割弱となっている。

図 20.6 この1週間で朝食または夕食を家族と食べた回数（家族構成別）



全 体	単 身	夫婦のみ	2世代 （親と子）	3世代 （親と子と孫）	その他	無回答
1,378	0	382	722	240	34	0

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(13) 家族と食事を一緒に食べることの良い点

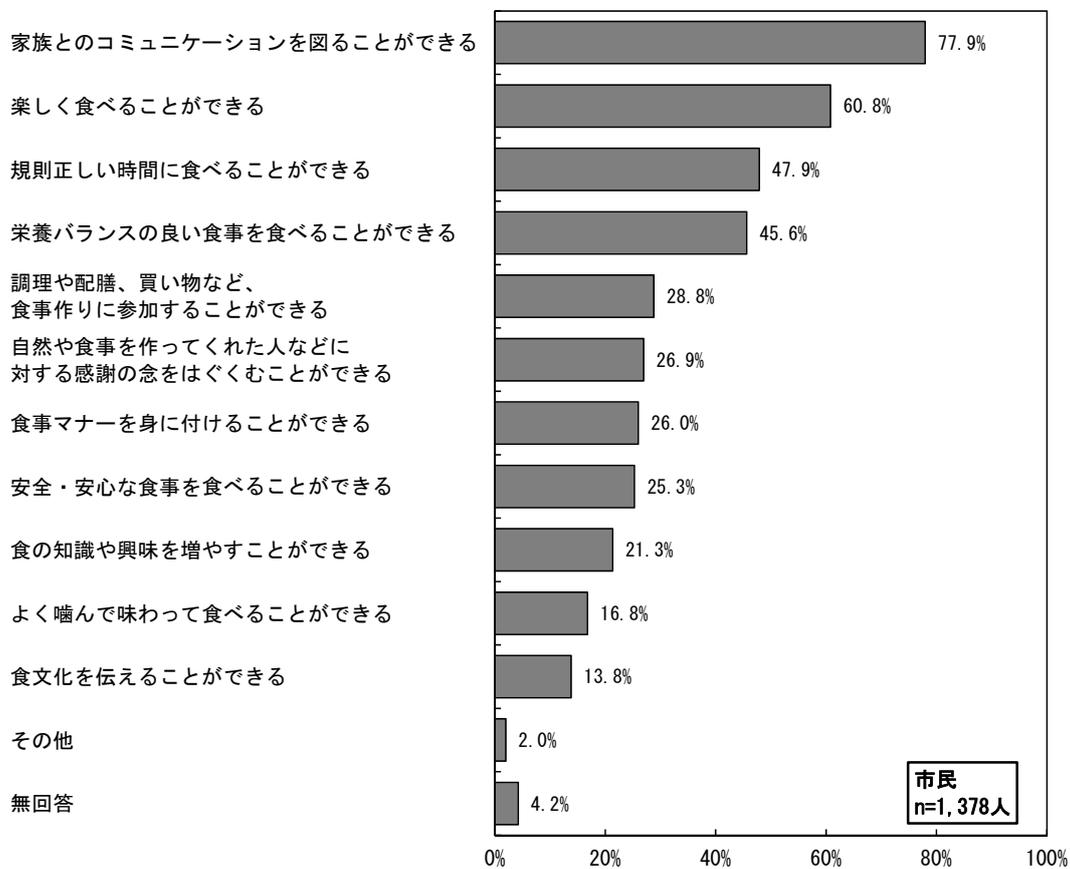
問21 食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。
(○はいくつでも)

7割強が「家族とのコミュニケーションを図ることができる」と回答

【全体結果】

家族と食事を一緒にすることの良い点は、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」(77.9%)をあげる人が最も多くなっている。以下「楽しく食べることができる」(60.8%)、「規則正しい時間に食べることができる」(47.9%)、「栄養バランスの良い食事を食べることができる」(45.6%)と続いている。

図21.1 家族と食事を一緒に食べることの良い点



全体	家族とのコミュニケーションを図ることができる	楽しく食べることができる	規則正しい時間に食べることができる	栄養バランスの良い食事を食べることができる	調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる	自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる	食事マナーを身に付けることができる	安全・安心な食事を食べることができる	食の知識や興味を増やすことができる	よく噛んで味わって食べることができる	食文化を伝えることができる	その他	無回答
1,378	1,074	838	660	629	397	371	358	348	294	231	190	27	58

(人)

【性別・年齢別】

各年代とも、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」「楽しく食べることができる」の割合が高くなっている。60歳代以上では「規則正しい時間に食べることができる」の割合も高くなっている。

表 4.1 家族と食事を一緒に食べることの良い点（年齢別・全体）

	対象者	家族とのコミュニケーションを図ることができる	楽しく食べることができる	規則正しい時間に食べることができる	栄養バランスの良い食事を食べることができる	調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる	自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる	食事マナーを身に付けることができる	安全・安心な食事を食べることができる	食の知識や興味を増やすことができる	よく噛んで味わって食べることができる	食文化を伝えることができる	その他	無回答
計	1,378	77.9	60.8	47.9	45.6	28.8	26.9	26.0	25.3	21.3	16.8	13.8	2.0	4.2
20～29歳	91	74.7	60.4	36.3	47.3	25.3	23.1	27.5	23.1	14.3	11.0	8.8	1.1	4.4
30～39歳	161	86.3	68.9	43.5	40.4	31.1	31.7	41.6	16.1	21.7	10.6	14.9	1.9	3.7
40～49歳	214	88.8	63.6	36.0	41.1	29.0	21.5	38.3	13.6	20.6	11.2	14.0	2.3	1.9
50～59歳	232	81.9	58.2	38.4	44.8	28.0	24.6	26.7	19.8	22.0	11.2	15.9	0.9	4.3
60～69歳	316	77.2	57.6	54.7	48.1	26.6	23.7	17.4	27.8	19.6	16.1	13.6	2.8	3.5
70歳以上	361	66.8	60.1	60.1	48.8	31.0	33.2	18.6	37.7	24.1	28.3	13.3	1.9	6.4
年齢不明	3	66.7	66.7	33.3	33.3	33.3	33.3	0.0	66.7	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0

対象者：人／回答：%

表 4.2 家族と食事を一緒に食べることの良い点（年齢別・男性）

	対象者	家族とのコミュニケーションを図ることができる	楽しく食べることができる	規則正しい時間に食べることができる	栄養バランスの良い食事を食べることができる	調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる	自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる	食事マナーを身に付けることができる	安全・安心な食事を食べることができる	食の知識や興味を増やすことができる	よく噛んで味わって食べることができる	食文化を伝えることができる	その他	無回答
計	564	75.7	59.8	46.6	44.1	22.0	25.9	19.3	27.7	18.8	15.8	11.7	2.1	3.9
20～29歳	36	63.9	55.6	36.1	52.8	13.9	22.2	22.2	30.6	11.1	16.7	5.6	0.0	8.3
30～39歳	61	86.9	57.4	41.0	36.1	18.0	21.3	29.5	14.8	16.4	3.3	11.5	1.6	3.3
40～49歳	84	90.5	70.2	34.5	40.5	16.7	22.6	28.6	11.9	19.0	14.3	14.3	2.4	1.2
50～59歳	90	82.2	55.6	37.8	38.9	30.0	23.3	17.8	20.0	20.0	11.1	13.3	0.0	2.2
60～69歳	141	73.0	56.7	46.8	44.0	19.1	21.3	12.8	32.6	17.7	12.1	9.9	4.3	4.3
70歳以上	151	64.9	60.9	63.6	51.0	26.5	36.4	16.6	41.1	21.9	27.8	12.6	2.0	5.3
年齢不明	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

対象者：人／回答：%

表 4.3 家族と食事を一緒に食べることの良い点（年齢別・女性）

	対象者	家族とのコミュニケーションを図ることができる	楽しく食べることができる	規則正しい時間に食べることができる	栄養バランスの良い食事を食べることができる	調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる	自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる	食事マナーを身に付けることができる	安全・安心な食事を食べることができる	食の知識や興味を増やすことができる	よく噛んで味わって食べることができる	食文化を伝えることができる	その他	無回答
計	777	80.4	61.9	48.6	47.1	34.1	27.4	31.4	23.4	23.4	17.2	15.3	1.9	3.9
20～29歳	55	81.8	63.6	36.4	43.6	32.7	23.6	30.9	18.2	16.4	7.3	10.9	1.8	1.8
30～39歳	100	86.0	76.0	45.0	43.0	39.0	38.0	49.0	17.0	25.0	15.0	17.0	2.0	4.0
40～49歳	127	88.2	59.1	37.0	41.7	37.0	20.5	44.9	14.2	22.0	9.4	13.4	2.4	2.4
50～59歳	140	81.4	60.0	37.9	47.9	27.1	25.0	32.9	18.6	23.6	11.4	17.9	1.4	5.7
60～69歳	170	81.2	58.2	62.4	51.8	32.9	26.5	21.8	24.7	21.8	19.4	17.1	1.8	2.4
70歳以上	184	70.1	60.9	58.2	49.5	36.4	30.4	20.7	37.0	26.6	29.3	13.6	2.2	5.4
年齢不明	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0

対象者：人／回答：%

(14) 家族との食事に対する意識

問22 家族との食事について伺います。(項目毎に○は1つだけ)

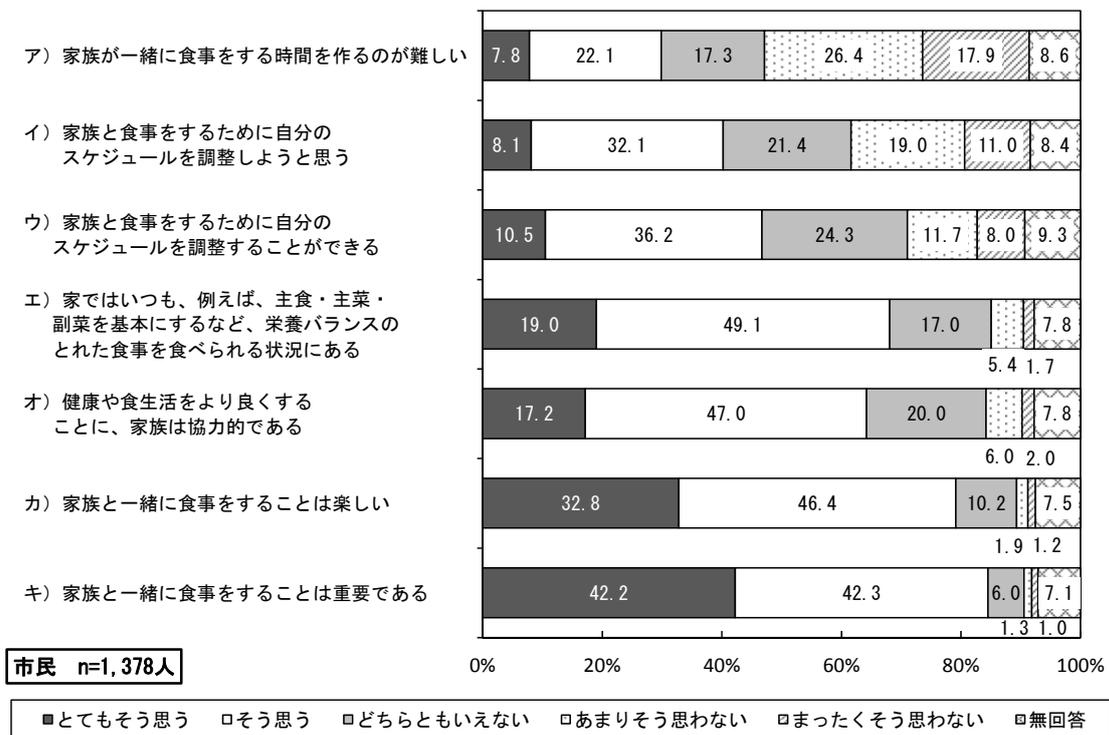
8割強が『家族と一緒に食事をすることは重要である』、
8割弱が『家族と一緒に食事をすることは楽しい』と回答

【全体結果】

「とてもそう思う」「そう思う」と回答した人を合わせた割合は、『キ) 家族と一緒に食事をすることは重要である』(84.5%)で8割強、『カ) 家族と一緒に食事をすることは楽しい』(79.2%)で8割弱と高くなっている。

一方、「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」と回答した人を合わせた割合は、『ア) 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい』(44.3%)で4割強と高くなっている。

図 22.1 家族との食事に対する意識



	全体	とても そう思う	そう思う	どちらとも いえない	あまりそう 思わない	まったくそう 思わない	無回答
ア) 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい	1,378	108	304	238	364	246	118
イ) 家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う	1,378	112	442	295	262	151	116
ウ) 家族と食事をするために自分のスケジュールを調整することができる	1,378	145	499	335	161	110	128
エ) 家ではいつも、例えば、主食・主菜・副菜を基本にするなど、栄養バランスのとれた食事を食べられる状況にある	1,378	262	676	234	75	24	107
オ) 健康や食生活をより良くすることに、家族は協力的である	1,378	237	648	275	83	28	107
カ) 家族と一緒に食事をするのは楽しい	1,378	452	639	140	26	17	104
キ) 家族と一緒に食事をするのは重要である	1,378	582	583	83	18	14	98

(人)

(15) 食事の時の家族間の会話の大切さについての認識や実践の程度

問23 あなたは、食事の時の家族間の会話は大切だと思いますか。(○は1つだけ)

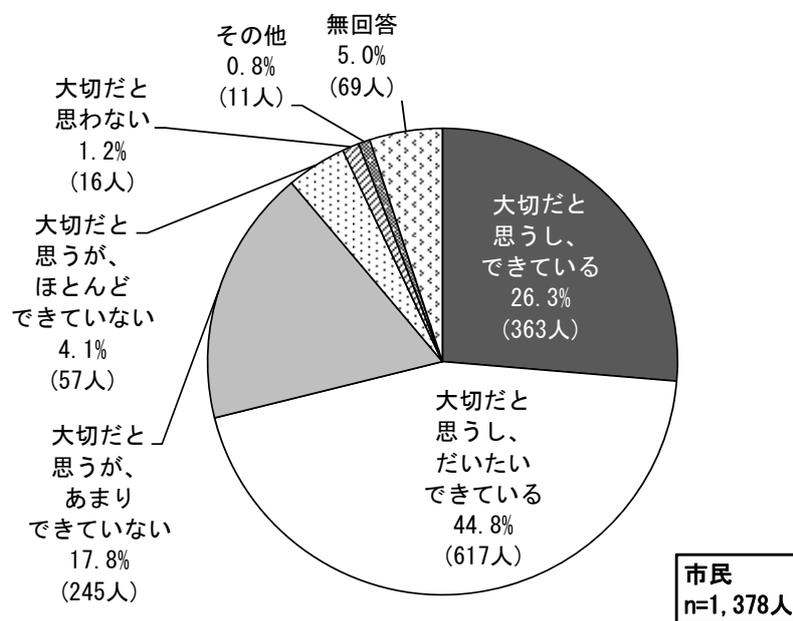
7割強が「大切だと思うし、できている」「大切だと思うし、だいたいできている」と回答

【全体結果】

「大切だと思うし、できている」「大切だと思うし、だいたいできている」と回答した人を合わせた割合は7割強(71.1%)となっている。

一方、「大切だと思うが、あまりできていない」「大切だと思うが、ほとんどできていない」と回答した人を合わせた割合は2割強(21.9%)となっている。

図23.1 食事の時の家族間の会話の大切さについての認識や実践の程度



【性別・年齢別】

「大切だと思うし、できている」「大切だと思うし、だいたいできている」と回答した人を合わせた割合は、20歳代（71.5%）、30歳代（73.3%）、40歳代（73.4%）、70歳以上（73.2%）で7割を超えている。

性別では、「大切だと思うし、できている」「大切だと思うし、だいたいできている」を合わせた割合は、20歳代では男性の方がわずかに高く、30歳代以上では女性の方が高くなっている。

図 23.2 食事の時の家族間の会話の大切さについての認識や実践の程度（年齢別・全体）

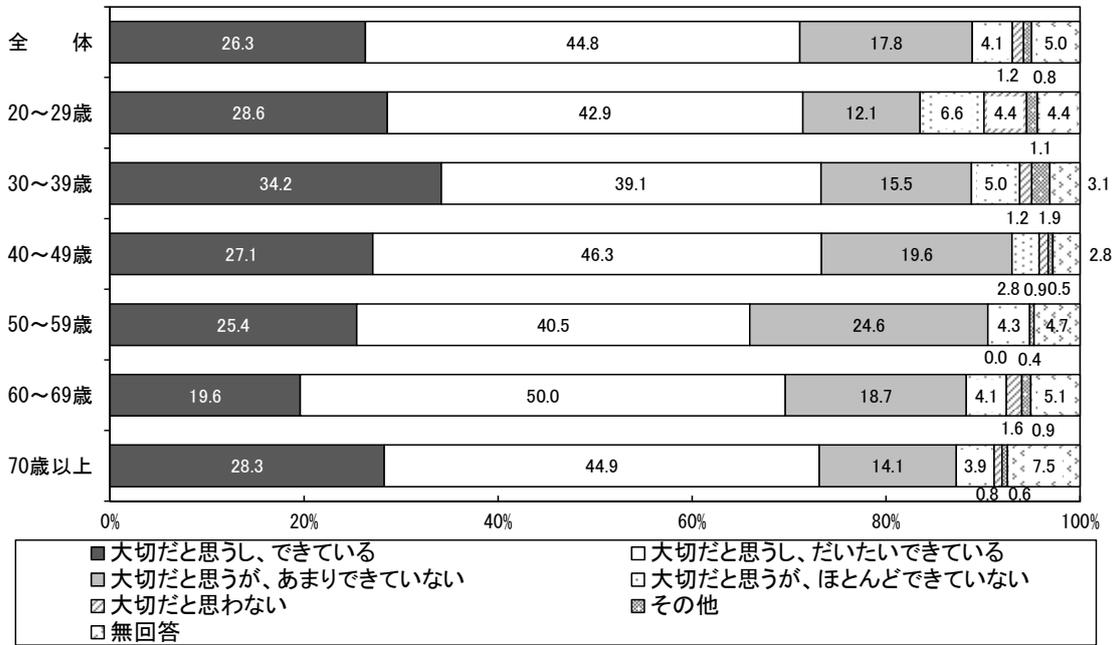
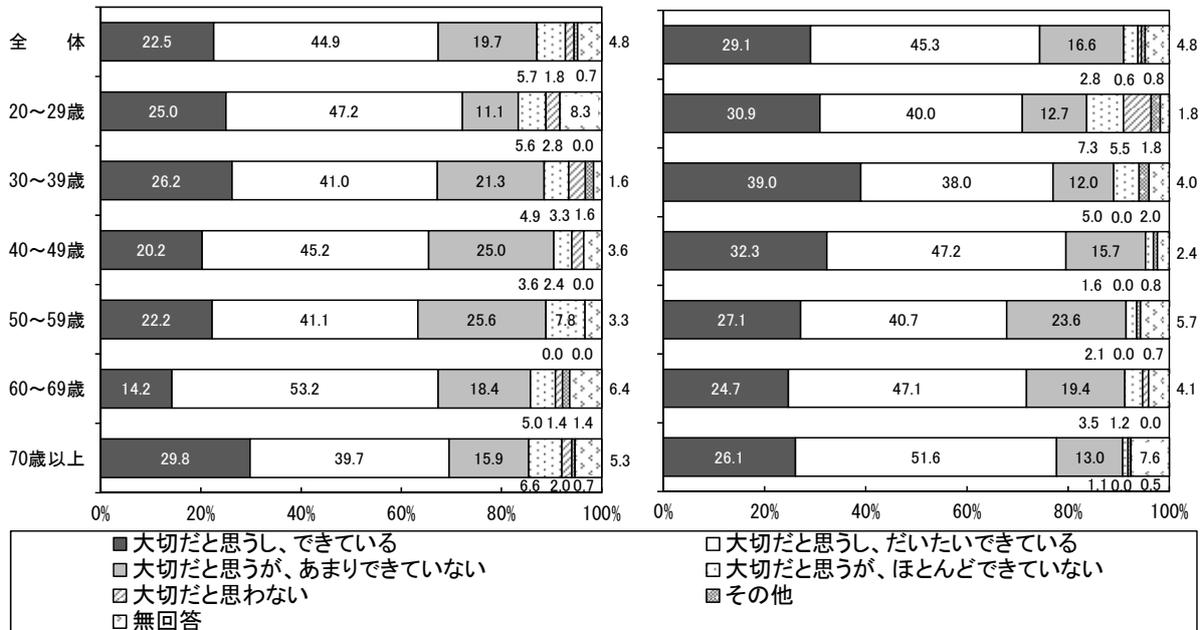


図 23.3 食事の時の家族間の会話の大切さについての認識や実践の程度（年齢別・男性）



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,378	91	161	214	232	316	361	3
男性	564	36	61	84	90	141	151	1
女性	777	55	100	127	140	170	184	1

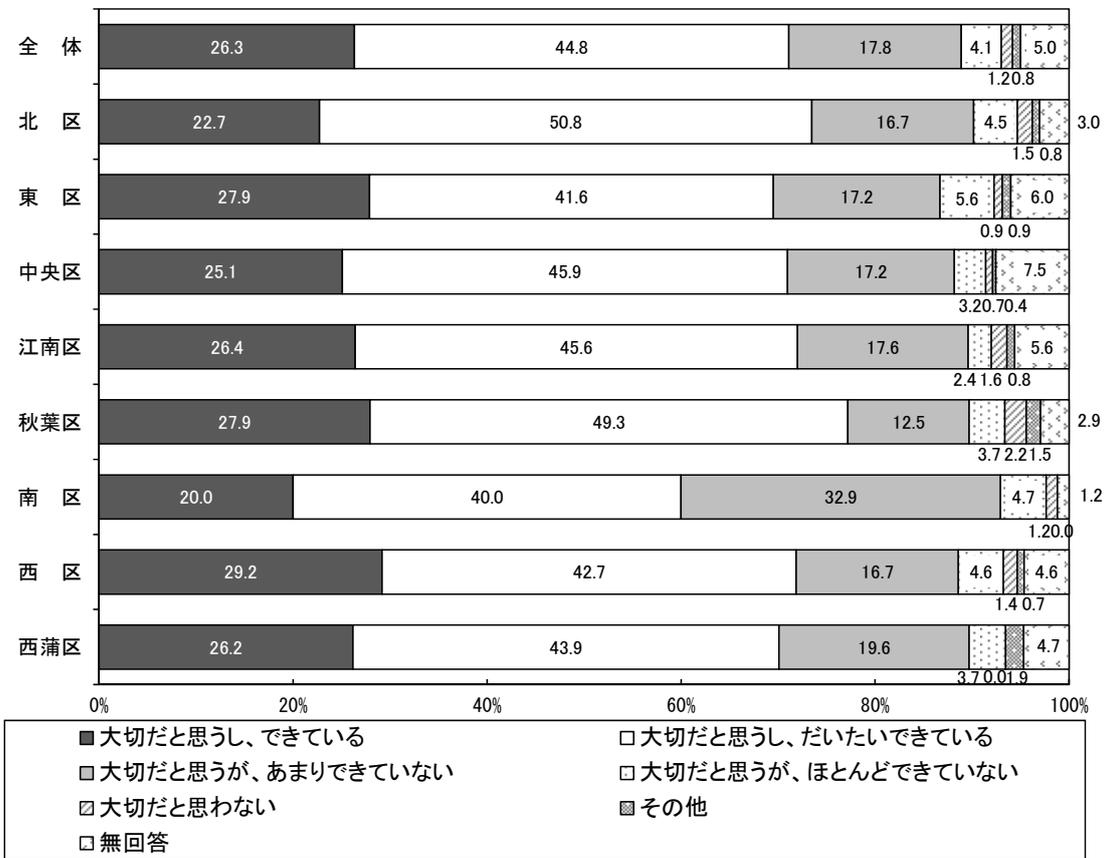
※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

(人)

【地区別】

「大切だと思うし、できている」「大切だと思うし、だいたいできている」と回答した人を合わせた割合は、秋葉区（77.2%）で高く8割弱となっている。

図 23.4 食事の時の家族間の会話の大切さについての認識や実践の程度（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,378	132	233	279	125	136	85	281	107	0

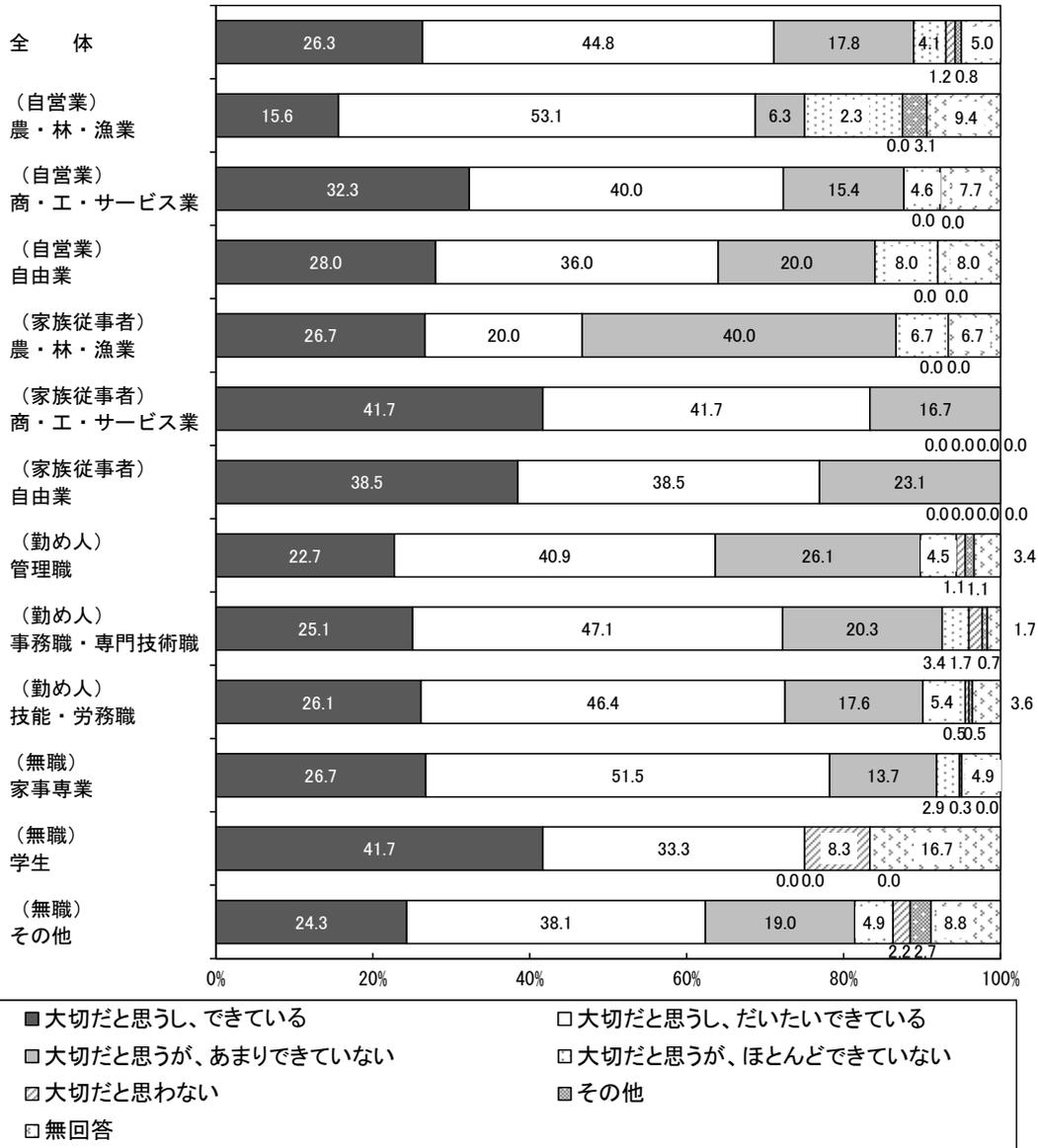
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 23.5 食事の時の家族間の会話の大切さについての認識や実践の程度（職業別）



全 体	自営業			家族従事者			無回答
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	
1,378	32	65	25	15	12	13	
勤め人		無職				無回答	
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他		
88	295	222	344	12	226	29	

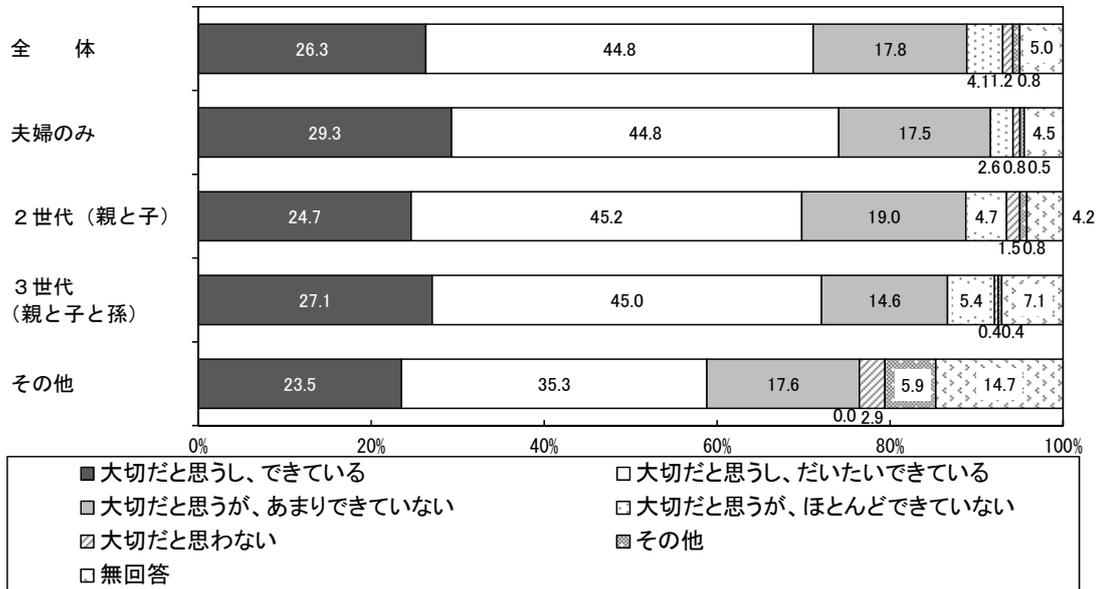
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「大切だと思うし、できている」「大切だと思うし、だいたいできている」と回答した人を合わせた割合は、夫婦のみ（74.1%）で高くなっている。

図 23.6 食事の時の家族間の会話の大切さについての認識や実践の程度（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,378	0	382	722	240	34	0

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

(16) 食べ方への関心度

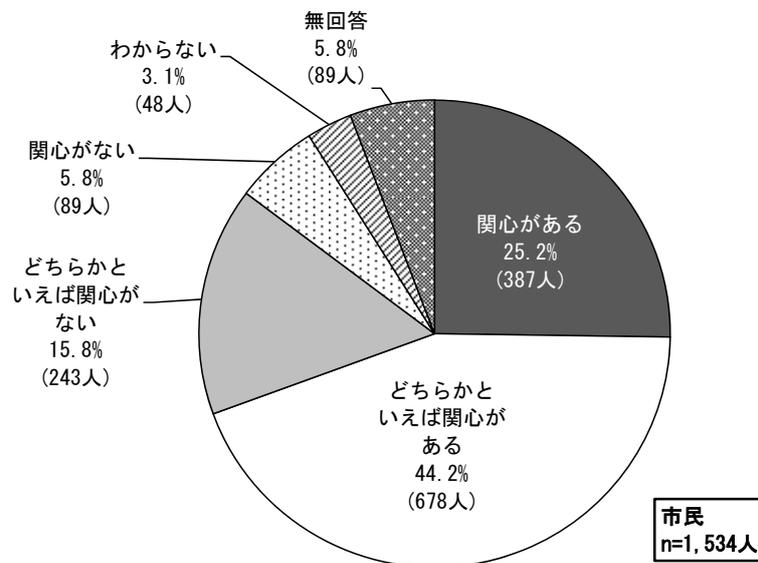
問24 あなたは、かみ方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。(○は1つだけ)

7割弱が「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答

【全体結果】

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は7割弱(69.4%)で、一方、「関心がない」「どちらかといえば関心がない」と答えた人の割合は2割強(21.6%)となっている。

図24.1 食べ方への関心度



【性別・年齢別】

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人を合わせた割合は、70歳以上（75.9%）で最も高く、50歳代（63.1%）で最も低くなっている。

性別では、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合は、各年代とも、女性の方が男性より高くなっている。

図 24.2 食べ方への関心度（年齢別・全体）

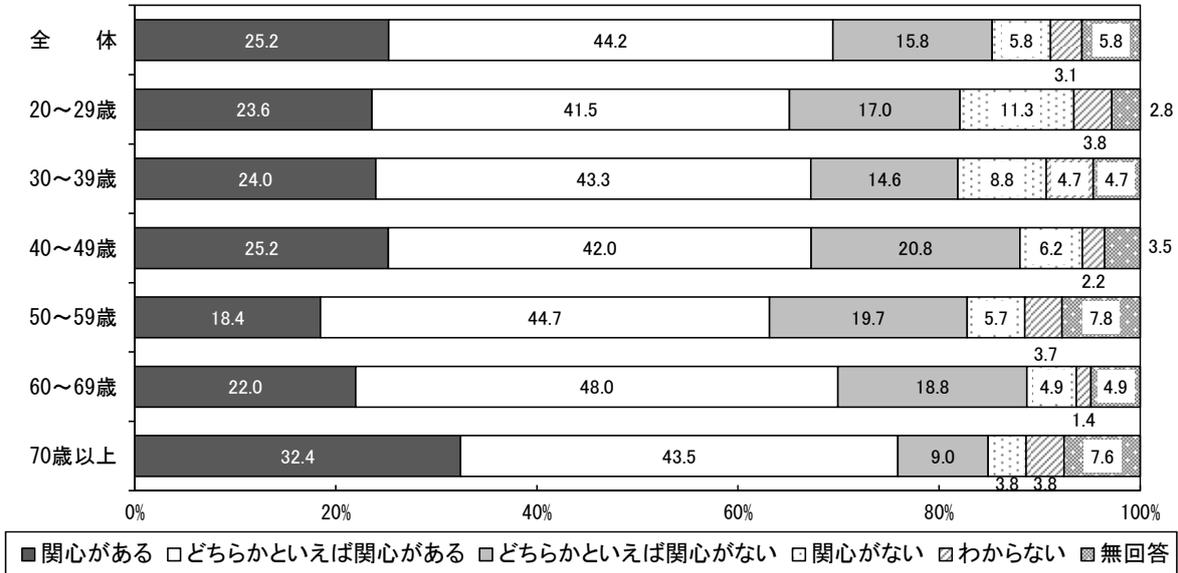
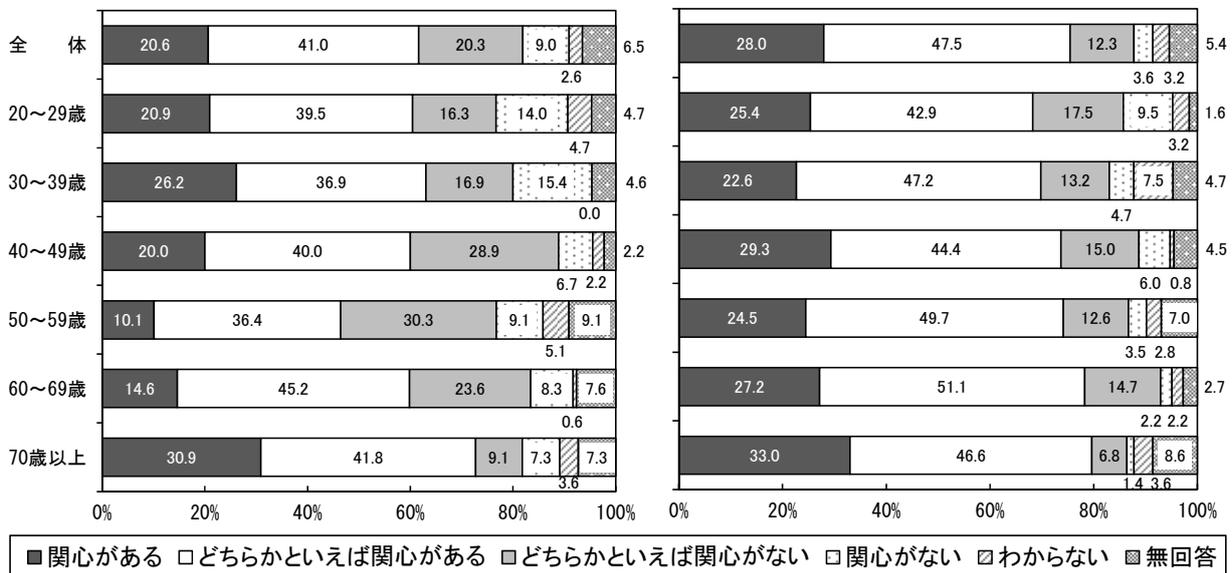


図 24.3 食べ方への関心度

（年齢別・男性）

（年齢別・女性）



	計	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	年齢不明
全 体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男 性	620	43	65	90	99	157	165	1
女 性	851	63	106	133	143	184	221	1

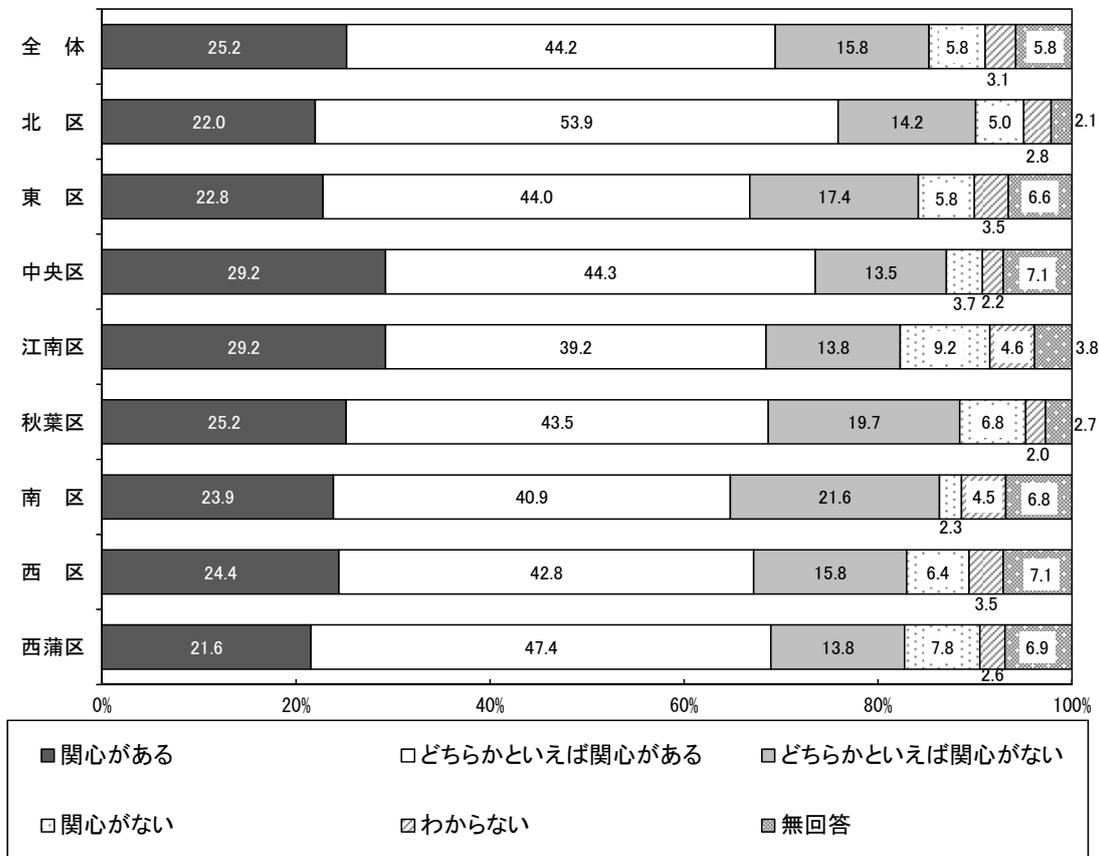
（人）

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人を合わせた割合は、北区（75.9%）で最も高く、南区（64.8%）で最も低くなっている。

図 24.4 食べ方への関心度（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

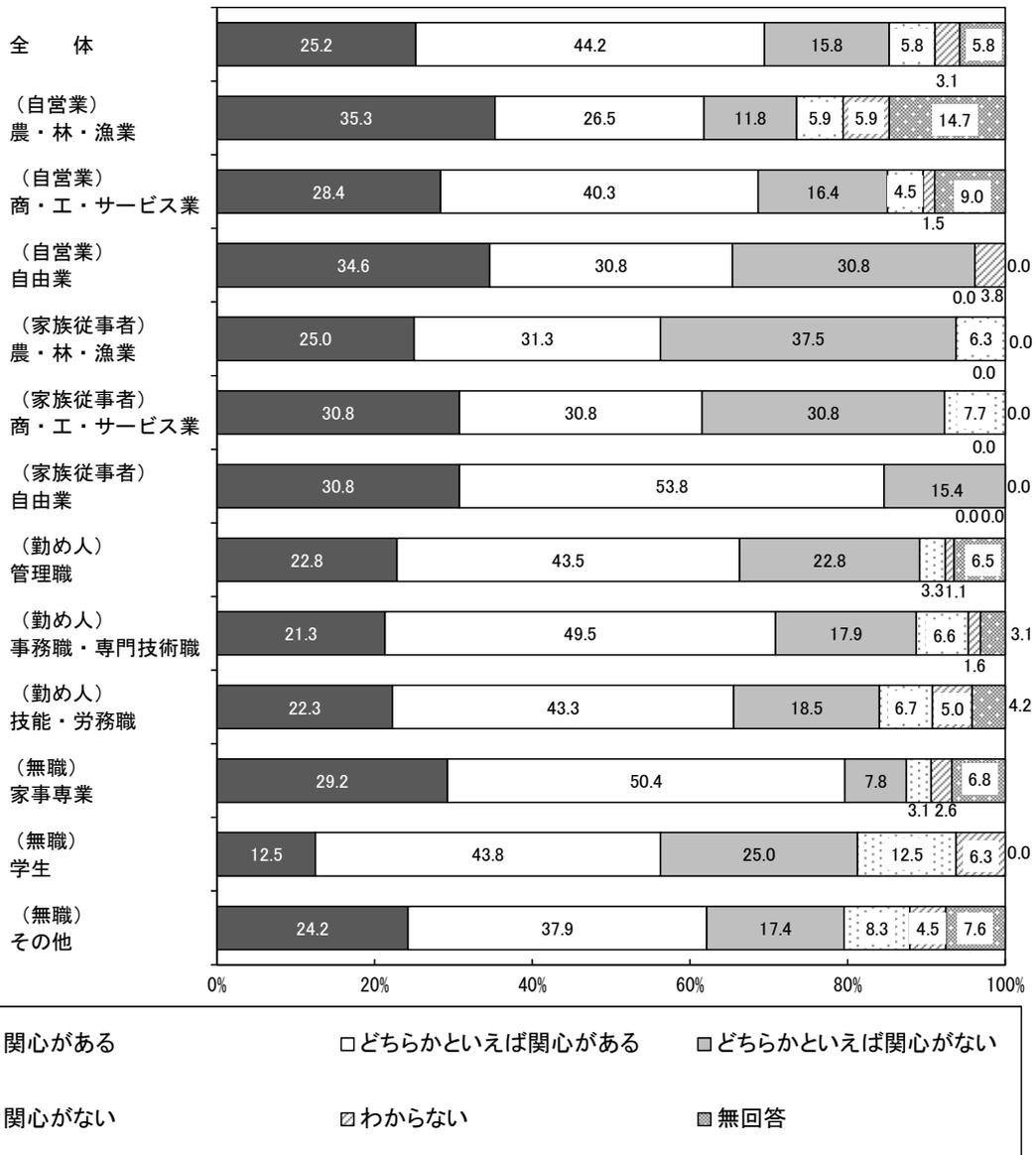
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 24.5 食べ方への関心度（職業別）



全 体	自営業			家族従事者		
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業
1,534	34	67	26	16	13	13

勤め人			無職			無回答
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他	
92	319	238	383	16	264	53

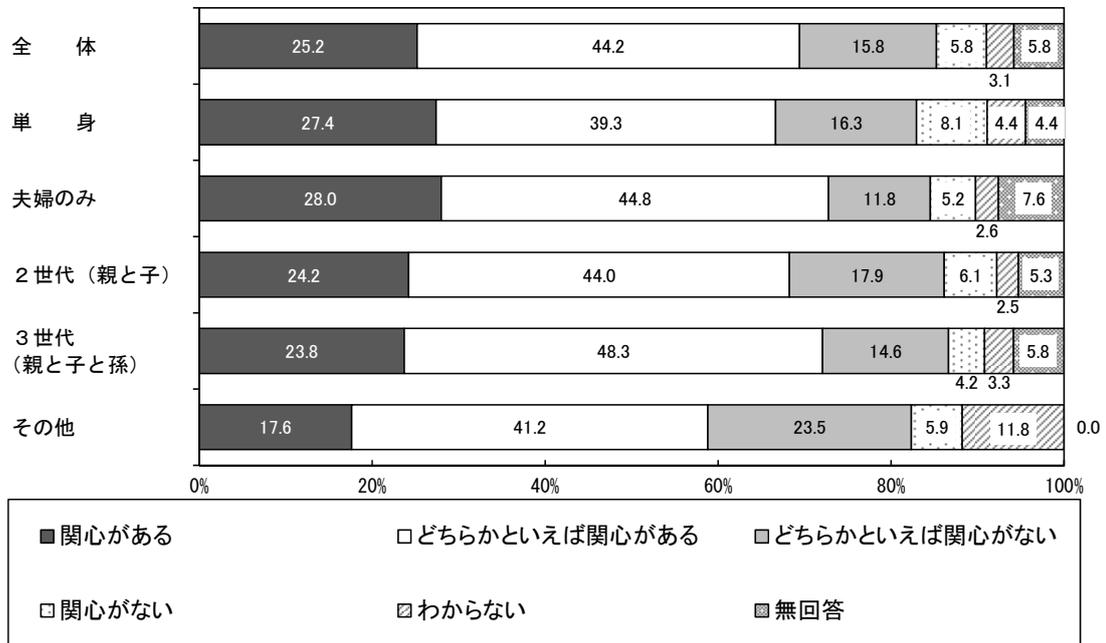
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人を合わせた割合は、夫婦のみ（72.8%）で最も高くなっている。

図 24.6 食べ方への関心度（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した

(17) ゆっくりよく噛んで味わって食べている頻度

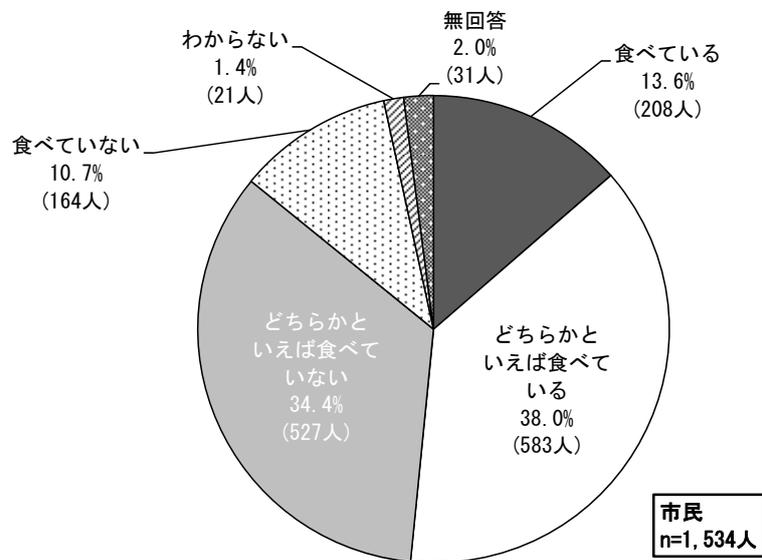
問25 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで味わって食べていますか。(〇は1つだけ)

5割強が「食べている」「どちらかといえば食べている」と回答

【全体結果】

「食べている」「どちらかといえば食べている」と回答した人の割合は5割強（51.6%）で、一方、「食べていない」「どちらかといえば食べていない」と答えた人の割合は5割弱（45.1%）となっている。

図 25.1 ゆっくりよく噛んで味わって食べる頻度



【性別・年齢別】

「食べている」「どちらかといえば食べている」と回答した人を合わせた割合は、70歳以上（68.8%）で最も高く、40歳代（41.8%）で最も低くなっている。

性別では、「食べている」「どちらかといえば食べている」を合わせた割合は、各年代とも、女性の方が男性より高くなっている。

図 25.2 ゆっくりよく噛んで味わって食べる頻度（年齢別・全体）

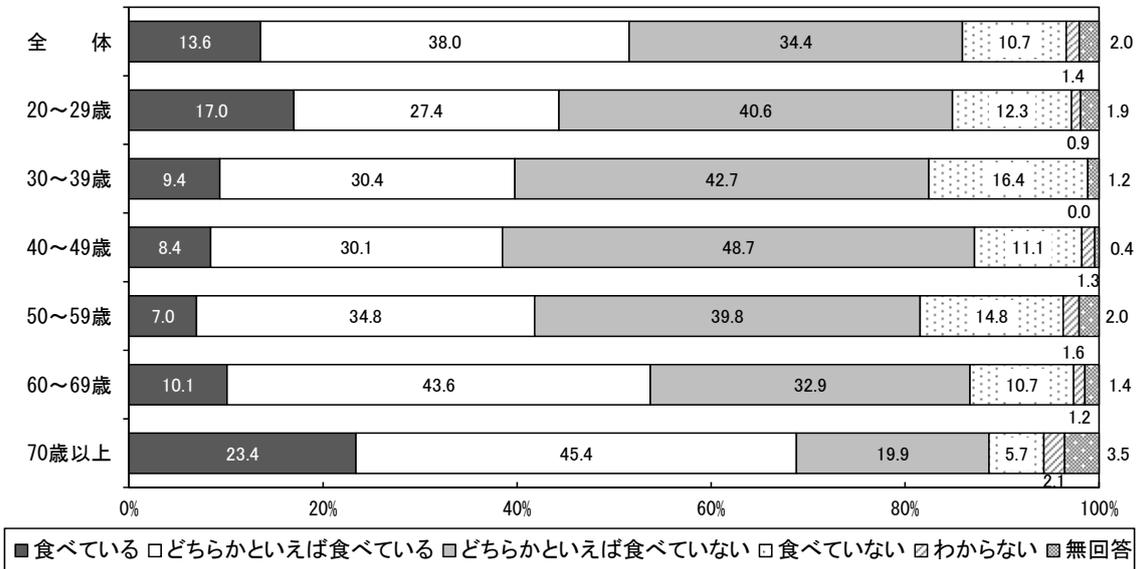
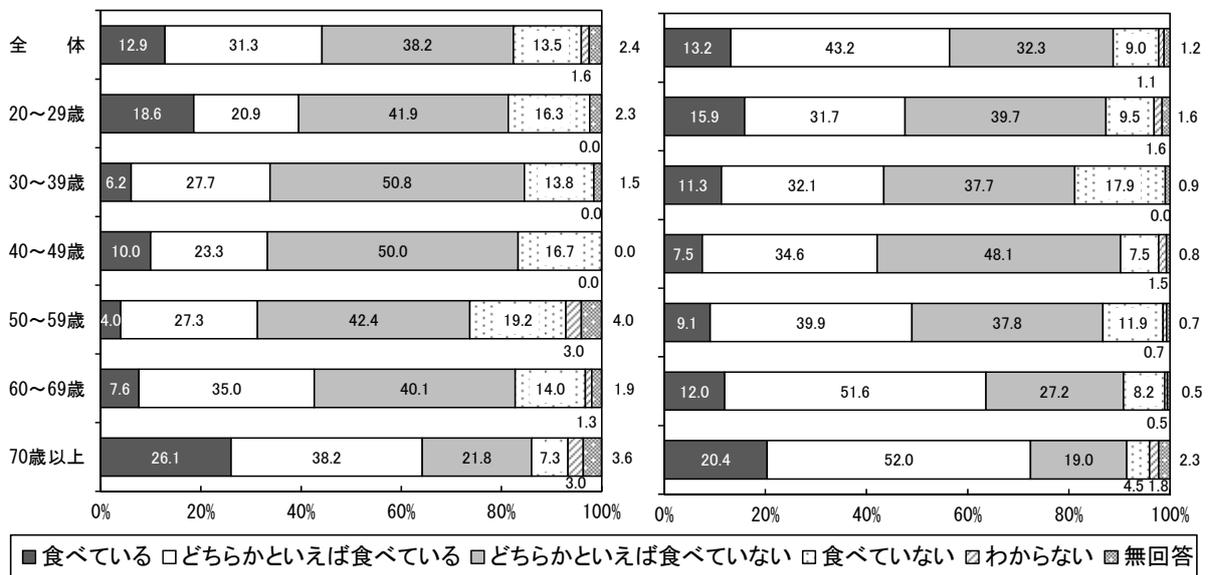


図 25.3 ゆっくりよく噛んで味わって食べる頻度

（年齢別・男性）

（年齢別・女性）



	計	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

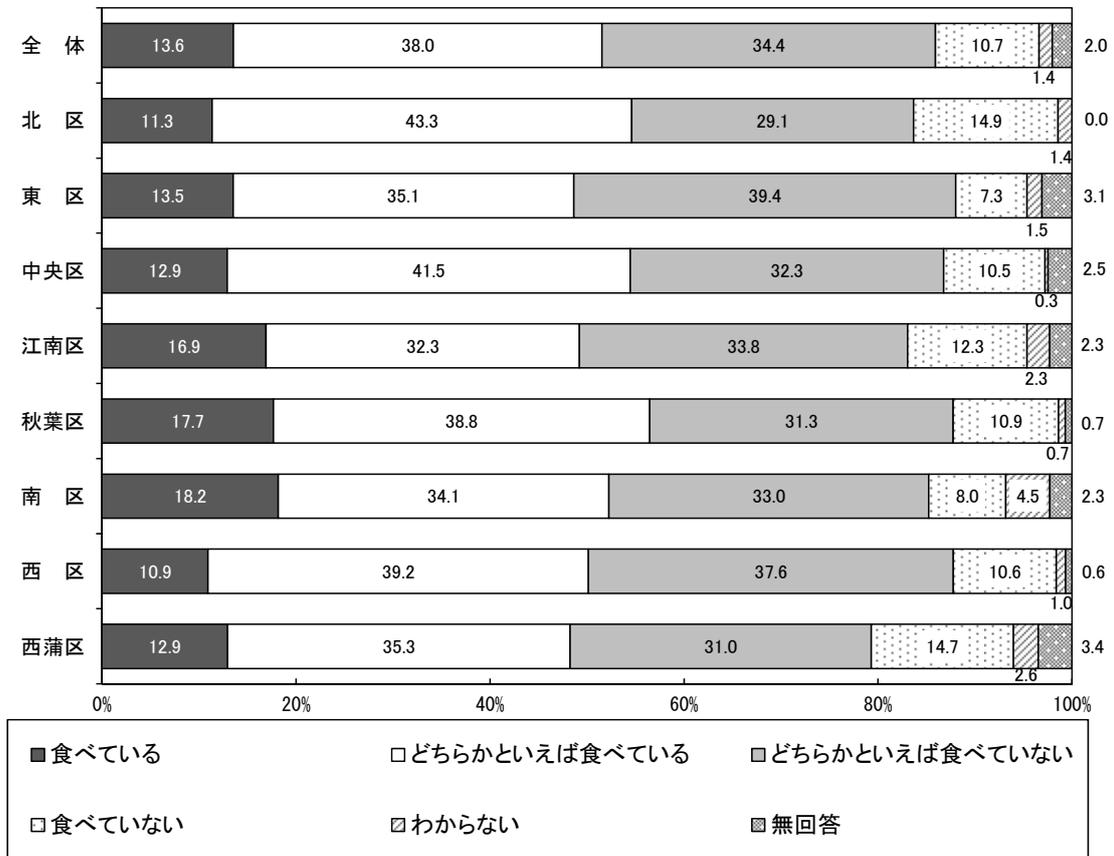
(人)

※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

【地区別】

「食べている」「どちらかといえば食べている」と回答した人を合わせた割合は、秋葉区（56.5%）で最も高く、西蒲区（48.2%）で最も低くなっている。

図 25.4 ゆっくりよく噛んで味わって食べる頻度（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

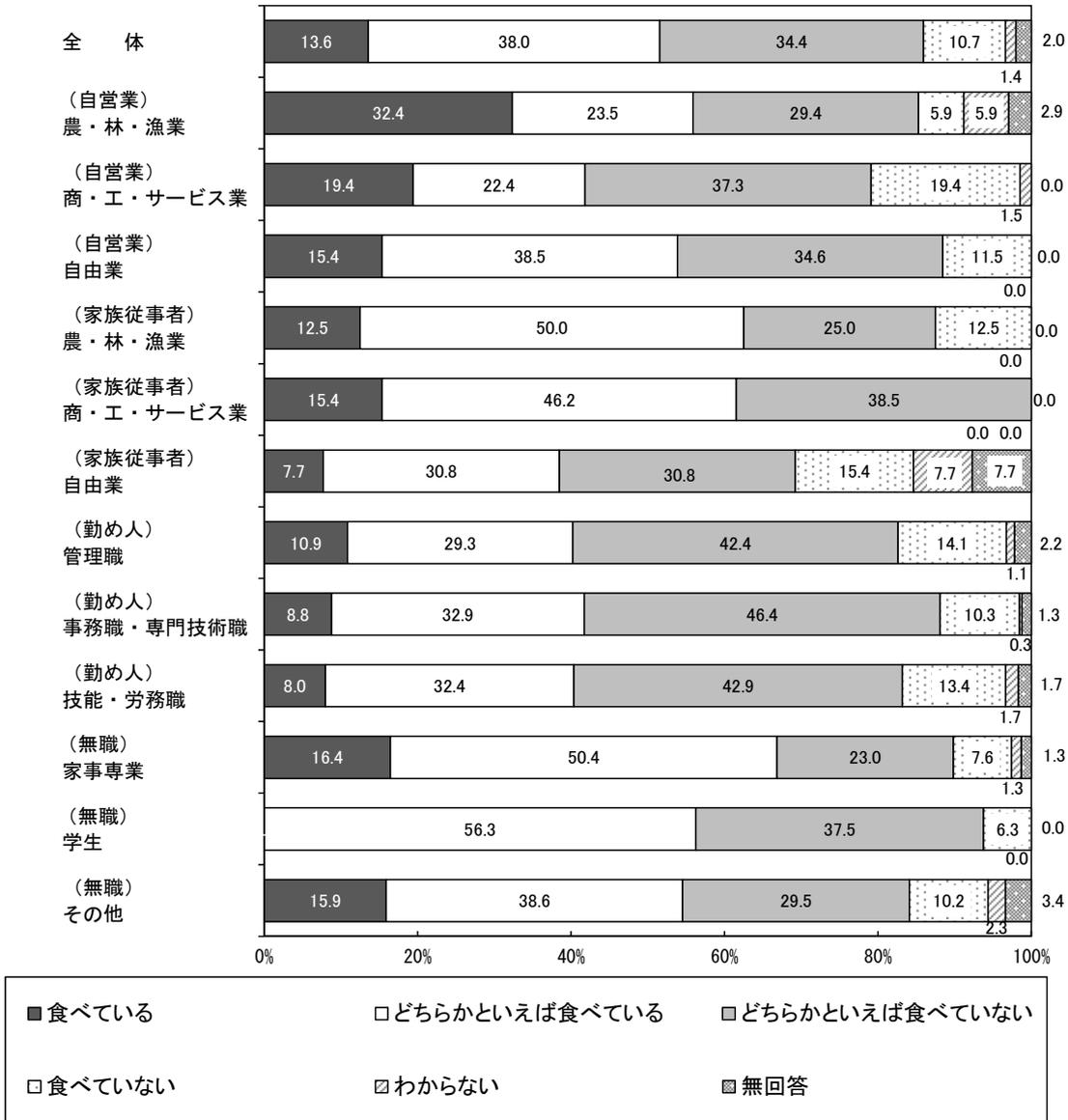
(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。

【職業別】

職種により対象者数に差があるため、図表のみの掲載とする。

図 25.5 ゆっくりよく噛んで味わって食べる頻度（職業別）



全 体	自営業			家族従事者		
	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業	農・林・漁業	商・工・サービス業	自由業
1,534	34	67	26	16	13	13

勤め人			無職			無回答
管理職	事務職・専門技術職	技能・労務職	家事専業	学生	その他	
92	319	238	383	16	264	53

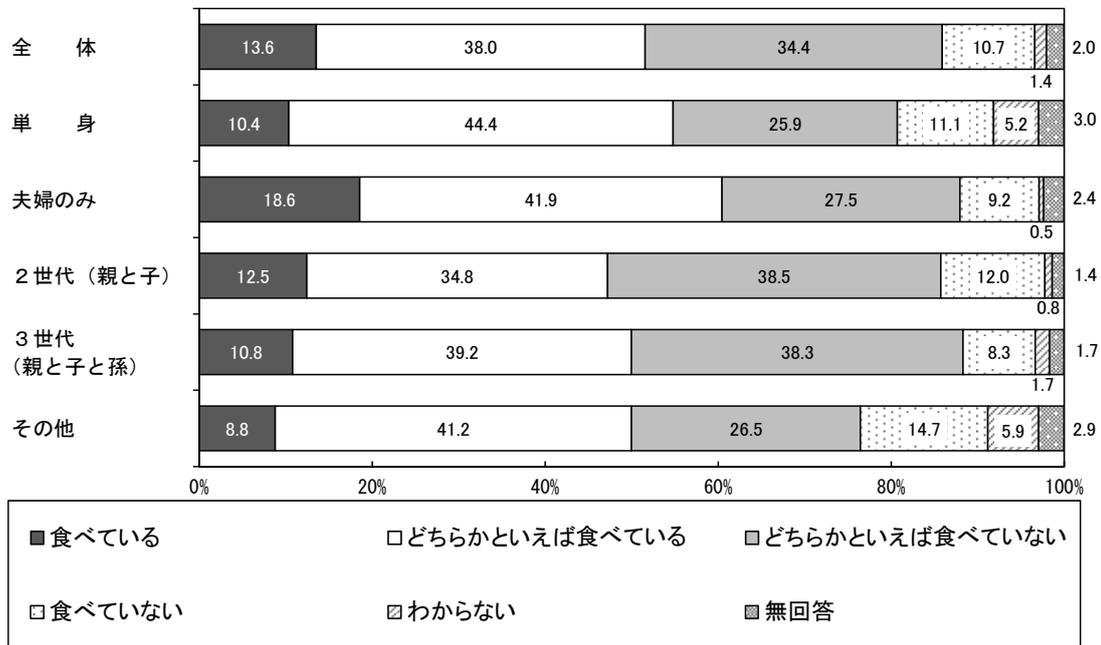
(人)

※ 無回答者のグラフは省略した。

【家族構成別】

「食べている」「どちらかといえば食べている」と回答した人を合わせた割合は、夫婦のみ（60.5%）で最も高くなっている。

図 25.6 ゆっくりよく噛んで味わって食べる頻度（家族構成別）



全体	単身	夫婦のみ	2世代（親と子）	3世代（親と子と孫）	その他	無回答
1,534	135	382	722	240	34	21

(人)

※ 無回答者のグラフは省略した

(18) かねで食べる時の状態

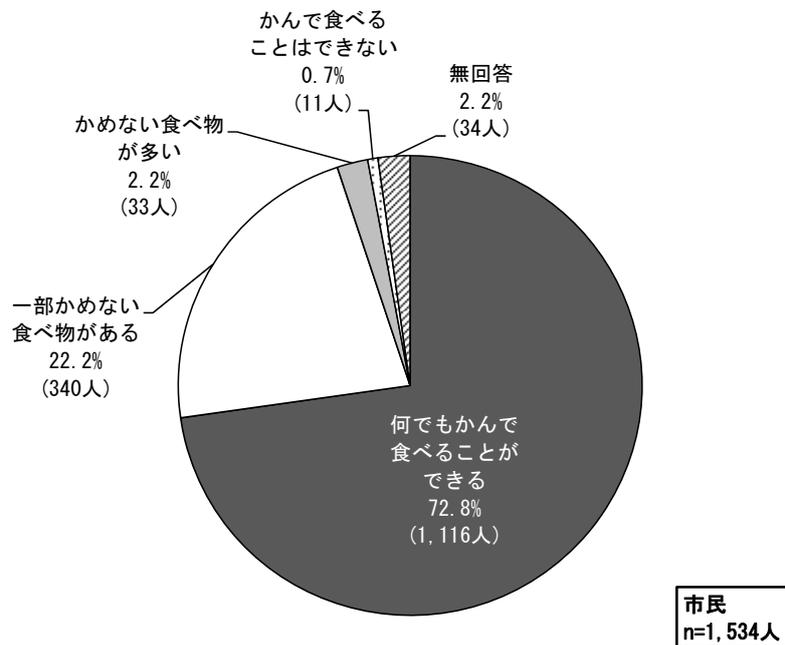
問26 かねで食べる時の状態についてあてはまる番号を1つ選んで○を付けてください。

7割強が「何でもかねで食べるができる」と回答

【全体結果】

「何でもかねで食べるができる」と回答した人の割合は7割強(72.8%)で、一方、「かめない食べ物が多い」(2.2%)、「かねで食べることはできない」(0.7%)と回答した人の割合は合わせて2.9%であった。

図26.1 かねで食べる時の状態



【性別・年齢別】

各年代とも、「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合が最も高くなっており、30歳代(87.7%)で最も高く、70歳以上(58.9%)で最も低くなっている。「一部かめない食べ物がある」は50歳代で約2割、60歳代で3割弱、70歳以上で3割強となっている。

図 26.2 かんで食べる時の状態 (年齢別・全体)

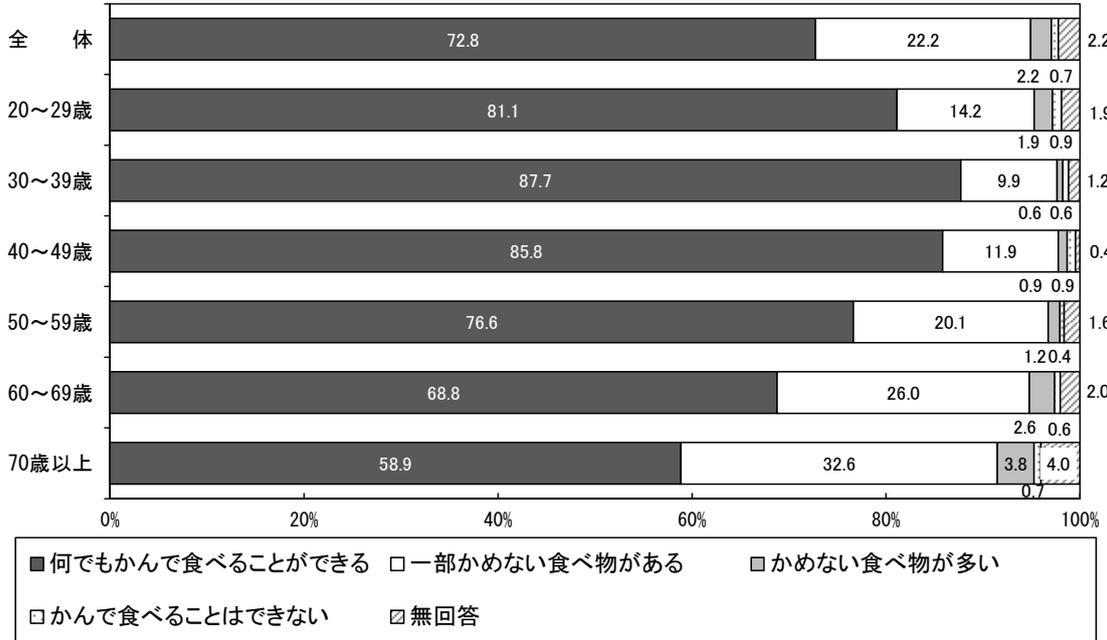
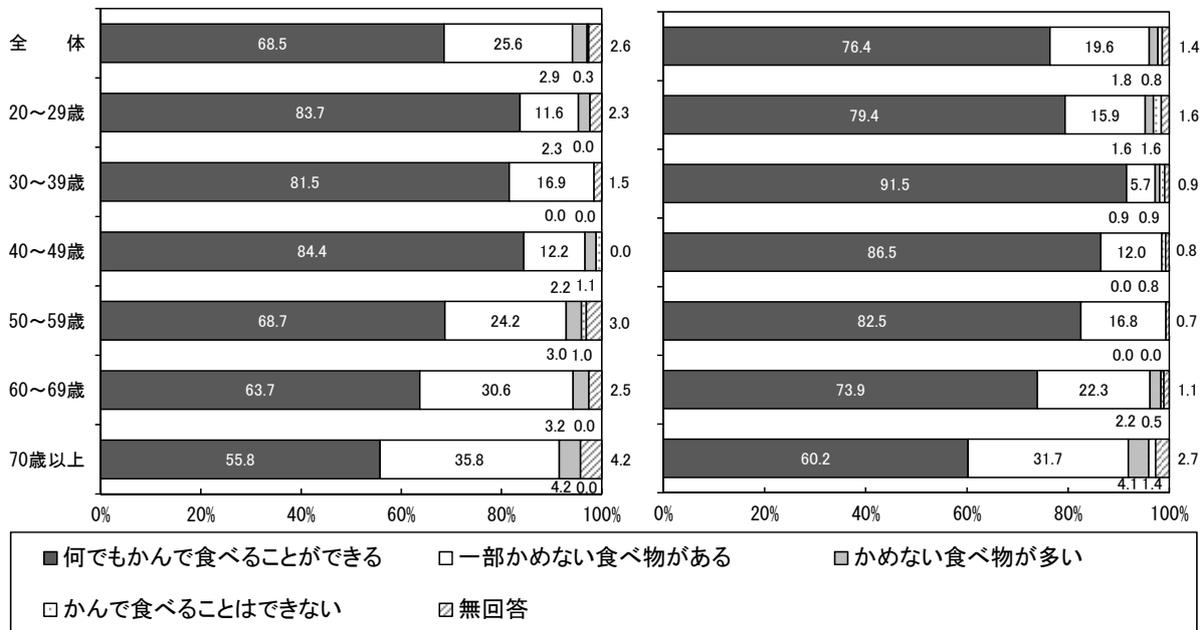


図 26.3 かんで食べる時の状態

(年齢別・男性)

(年齢別・女性)



	計	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	年齢不明
全体	1,534	106	171	226	244	346	423	18
男性	620	43	65	90	99	157	165	1
女性	851	63	106	133	143	184	221	1

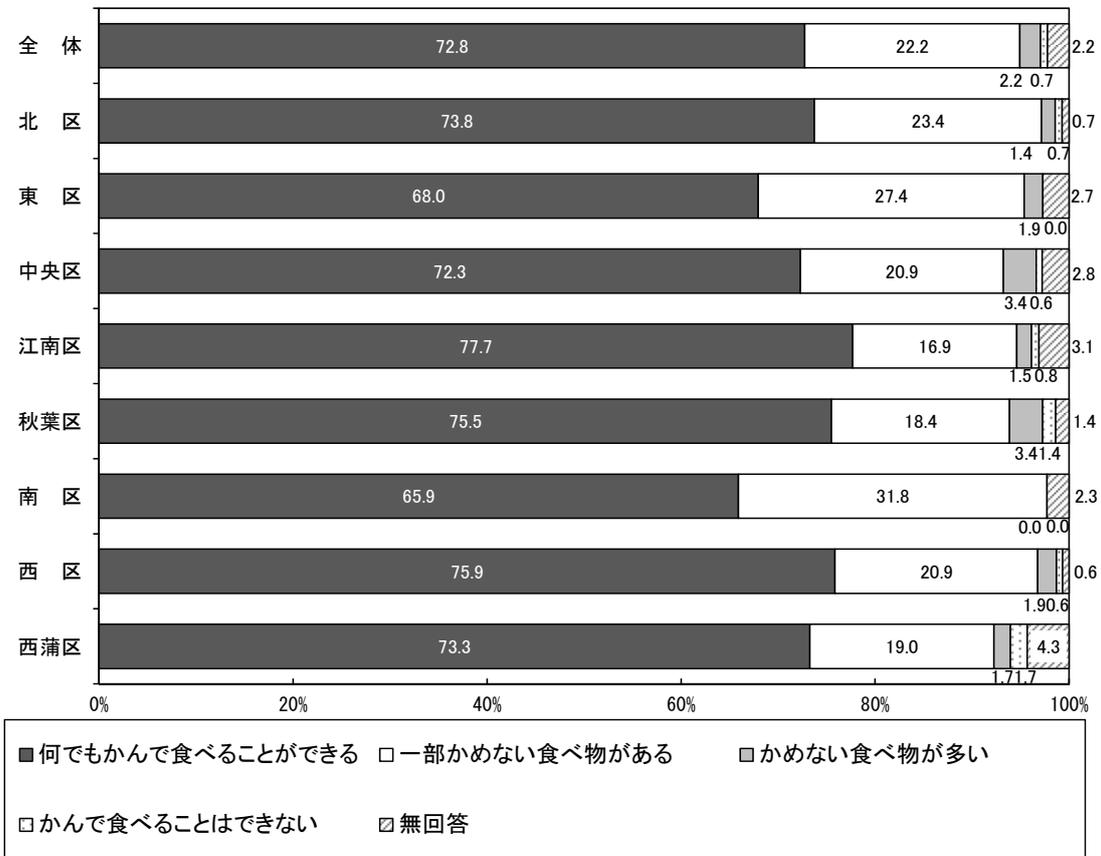
※ 性別不明・年齢不明者のグラフは省略した。

(人)

【地区別】

各地区ともに、「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合が最も高くなっている。

図 26.4 かんで食べる時の状態（地区別）



全体	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	地区不明
1,534	141	259	325	130	147	88	311	116	17

(人)

※ 地区不明者のグラフは省略した。