

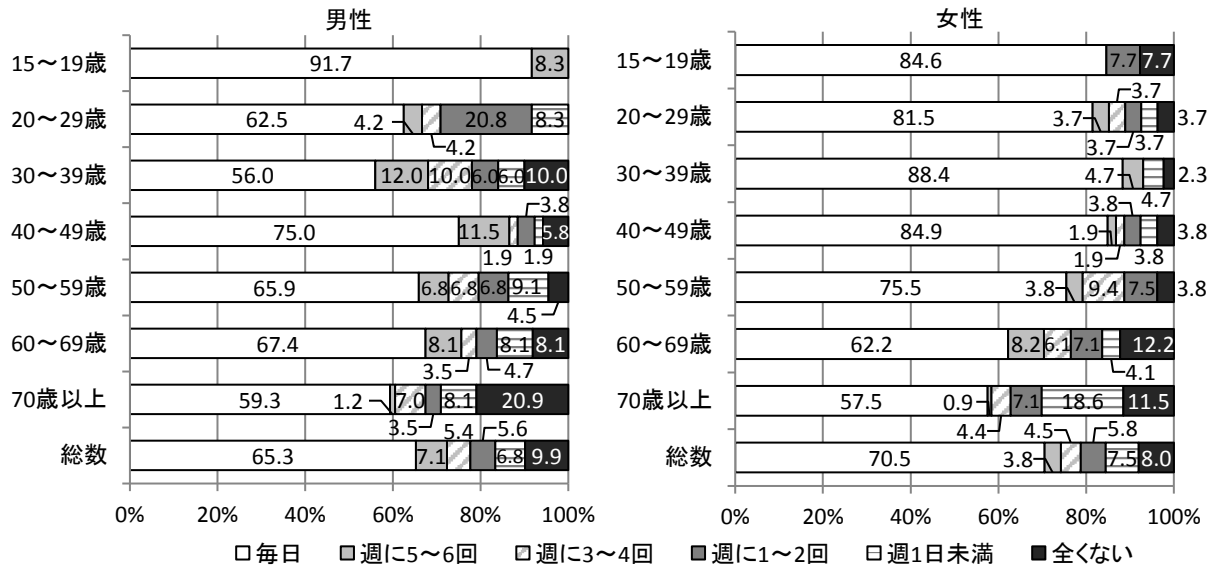
## 4. 生活習慣の状況

### 1) 栄養・食生活

#### (1) 共食

1日1回以上誰か(友人・知人等家族以外も含む)と一緒に食事をとっている者は、男性65.3%、女性70.5%である。男女とも70歳以上で割合が低い。

図2-4-1 1日1回以上誰か(友人・知人等家族以外も含む)と一緒に食事をする頻度(15歳以上、性別・年齢階級別)

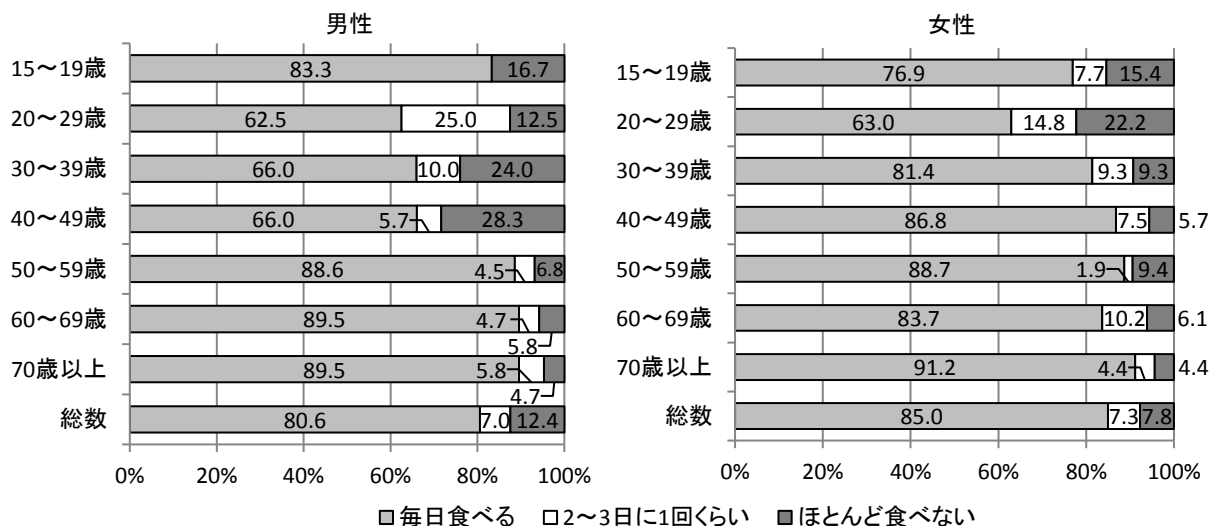


#### (2) 朝食、夜食、間食

##### ① 朝食

毎日朝食をとっている者は、男性80.6%(平成23年80.0%)、女性85.0%(平成23年88.2%)である。男性の20歳代~40歳代、女性の20歳代で割合が低い。

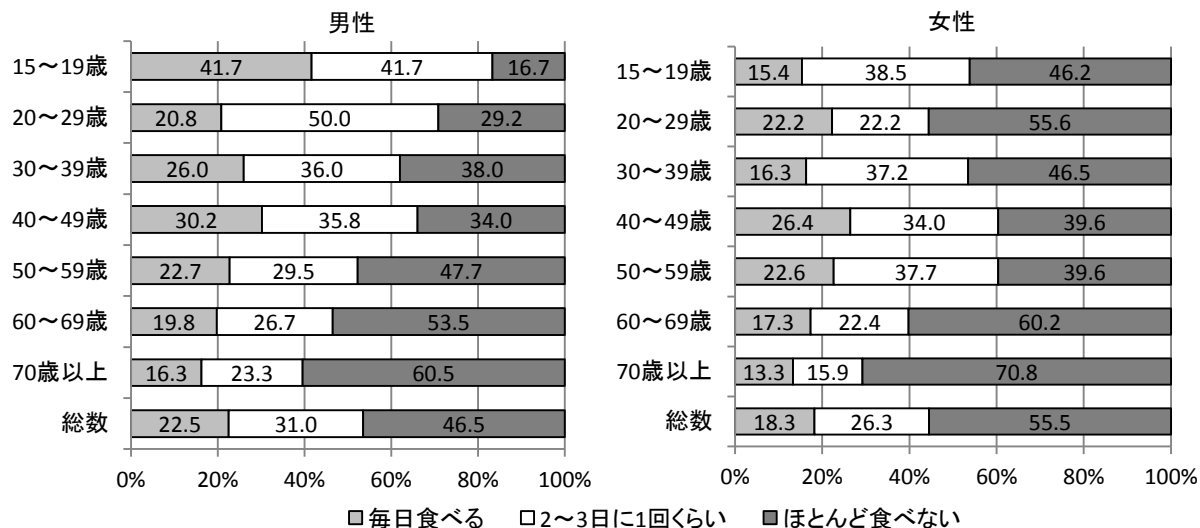
図2-4-2 朝食の喫食状況(15歳以上、性別・年齢階級別)



## ②夜食

毎日夜食をとっている者は、男性では22.5%（平成23年23.9%）であり、15～19歳で41.7%と割合が高い。女性では18.3%（平成23年25.2%）であり、40歳代で割合が高い。

図2-4-3 夜食の喫食状況（15歳以上、性別・年齢階級別）



注) 夜食：夕食後に食べる食事で、軽いスナックや菓子も含む。

## ③間食

朝食後から昼食までの間食を、男性の7.0%、女性の10.5%が毎日とっている。

昼食後から夕食までの間食を、男性の13.5%、女性の26.3%が毎日とっている。

図2-4-4 朝食後から昼食までの間食の喫食状況（15歳以上、性別・年齢階級別）

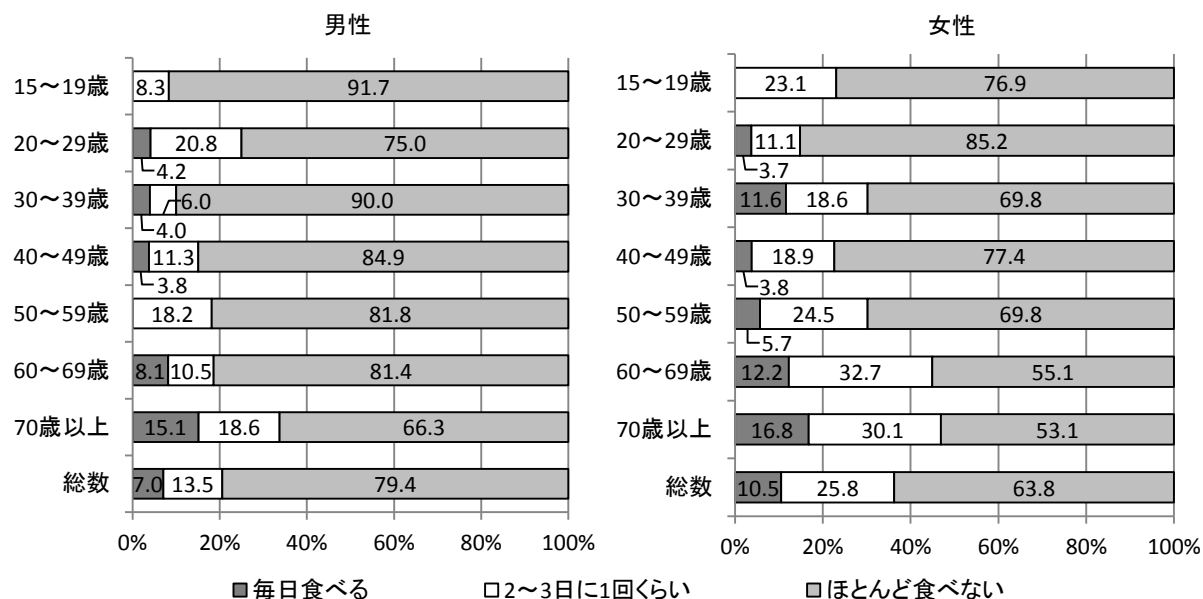
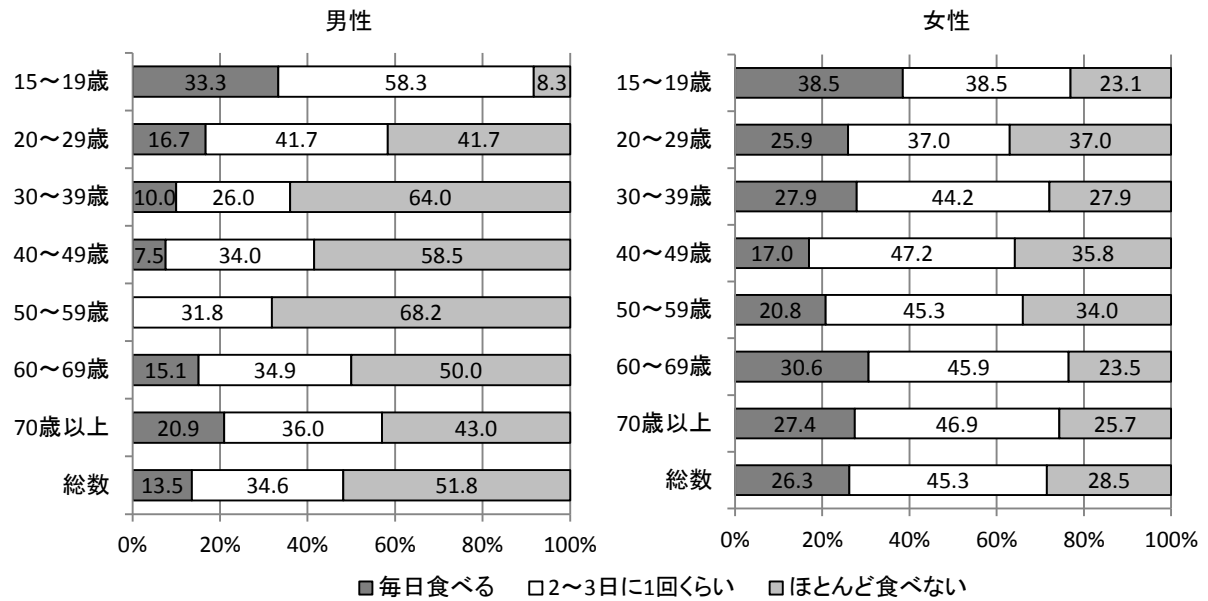


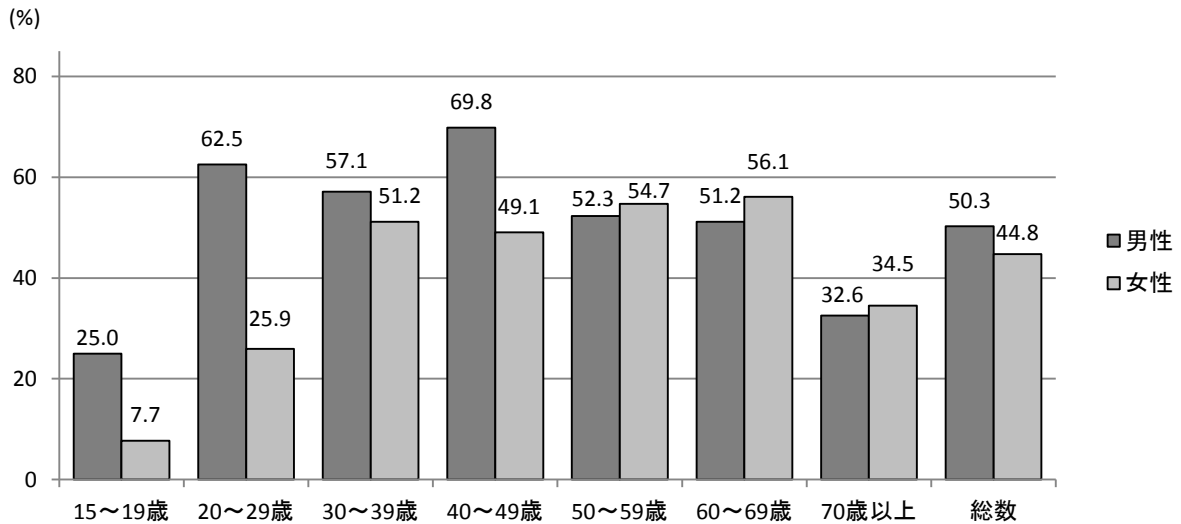
図 2-4-5 昼食後から夕食までの間食の喫食状況（15歳以上、性別・年齢階級別）



(3) 早食い

男性の 50.3%（平成 23 年 54.7%）、女性の 44.8%（平成 23 年 40.1%）の者が早食いと思っている。男性の 20 歳代～40 歳代の割合が高い。

図 2-4-6 人と比べて「早食い」だと思う者の割合（性別・年齢階級別）

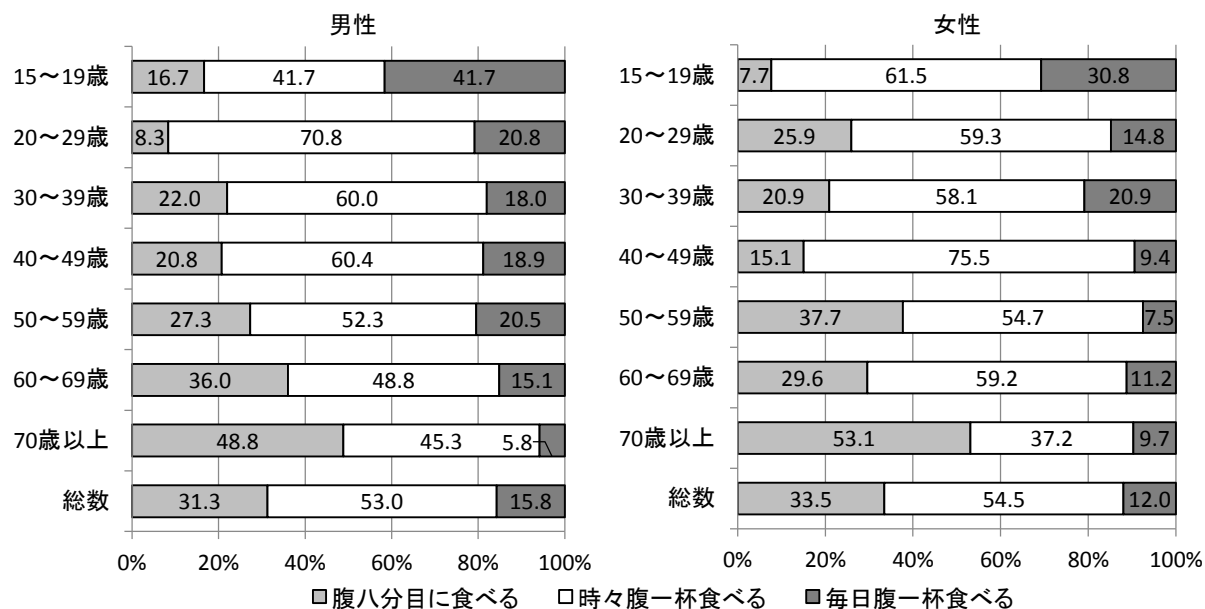


#### (4) 腹八分目に食べている

腹八分目に食べている者は、男性 31.3%、女性 33.5%である。

男女とも年代が上がるほど、腹八分目に食べている者の割合が高い傾向にある。

図 2-4-7 腹八分目に食べている者の割合 (15 歳以上、性別・年齢階級別)

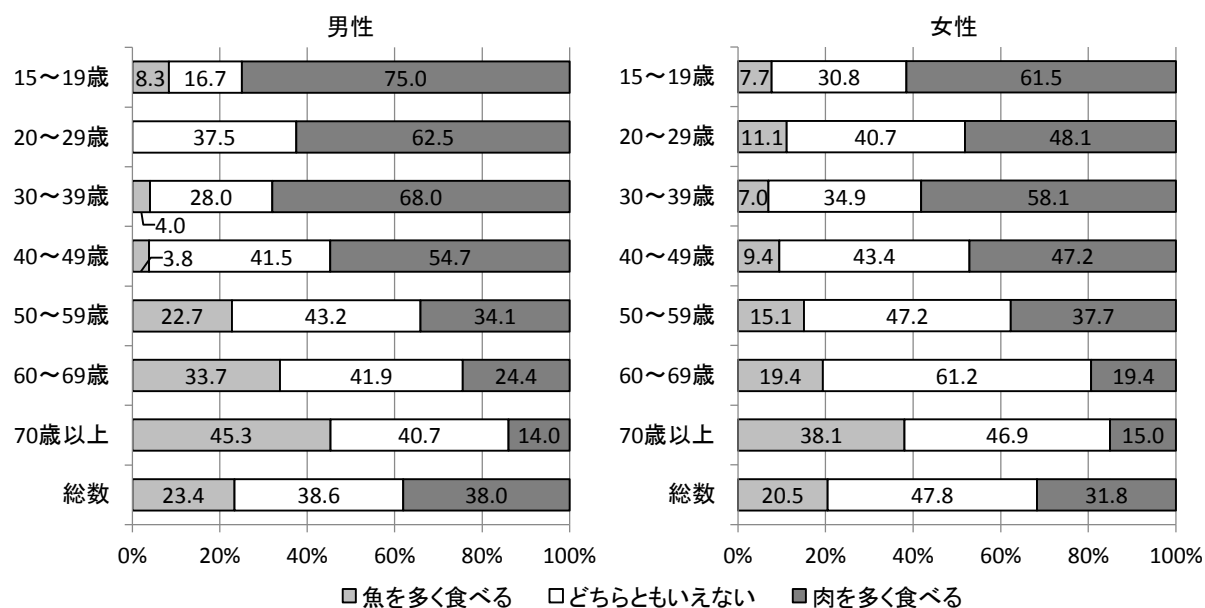


#### (5) 魚と肉

魚を多く食べる者は、男性 23.4%、女性 20.5%である。

男女とも年代が上がるほど、魚を多く食べる割合が高い傾向にある。

図 2-4-8 魚と肉どちらを多く食べるか (15 歳以上、性別・年齢階級別)

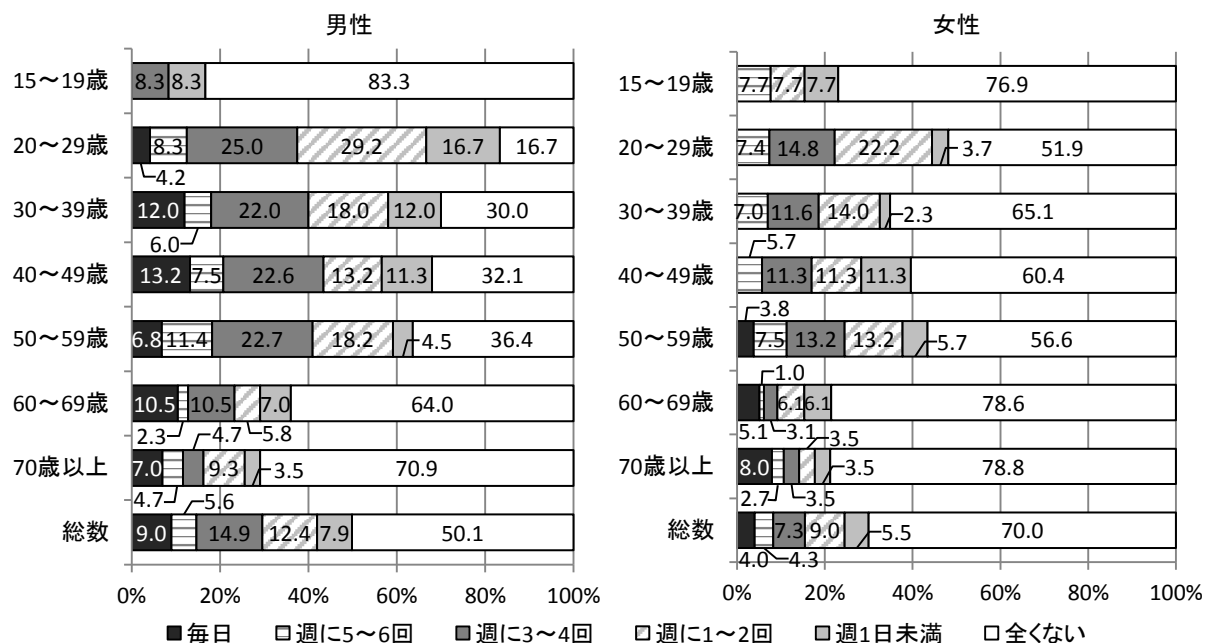


## (6) 就寝前の夕食

就寝前の2時間以内に夕食を毎日とっている者は、男性9.0%、女性4.0%である。

男女とも20歳代以上で年代が下がるほど、就寝前の2時間以内に夕食をとる傾向にある。

図2-4-9 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に何日あるか（15歳以上、性別・年齢階級別）

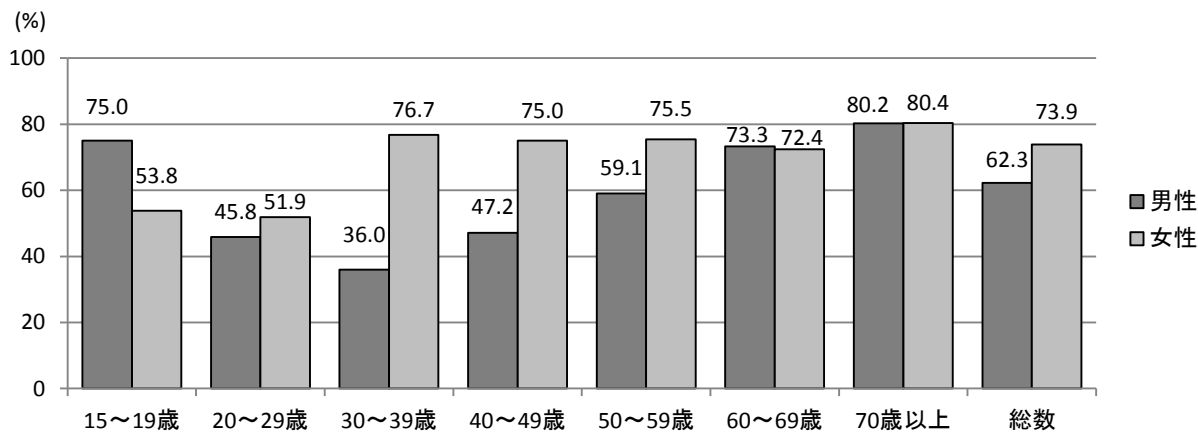


## (7) ふだん食事で気をつけていること

### ① 主食、主菜、副菜

1回の食事で主食、主菜、副菜の3種類を揃えて食べるようにしている者は、男性62.3%、女性73.9%である。男性の30歳代、女性の20歳代で割合が低い。

図2-4-10 1回の食事で主食、主菜、副菜の3種類を揃えて食べるようにしている（15歳以上、性別・年齢階級別）

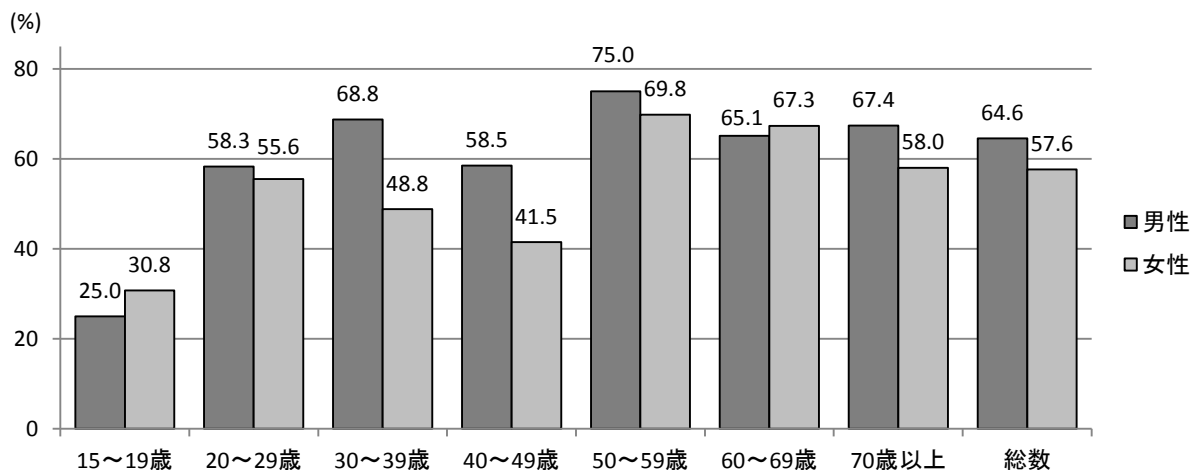


注) 主食：ごはん、パン、うどん等 主菜：肉、魚、卵、大豆料理等 副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理等

## ②うどんと副食

うどんを食べるときは副食を一緒にとるようにしている者は、男性 64.6%、女性 57.6%である。男女とも 50 歳代で最も割合が高い。

図 2-4-11 うどんを食べるときは副食を一緒にとるようにしている（15 歳以上、性別・年齢階級別）



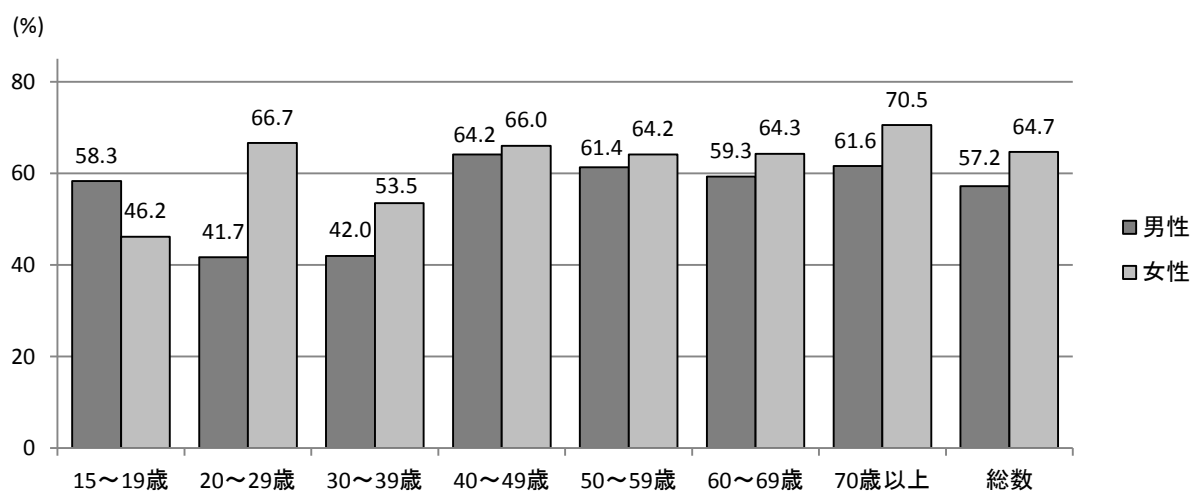
注) 副食：おかず（寿司やおにぎりなどのごはん類、パン類は除く）

## ③野菜

毎日野菜をとるように心がけている者は、男性 57.2%、女性 64.7%である。

男性では 20 歳代及び 30 歳代、女性では 15~19 歳で割合が低い。

図 2-4-12 毎食野菜をとるように心がけている（15 歳以上、性別・年齢階級別）

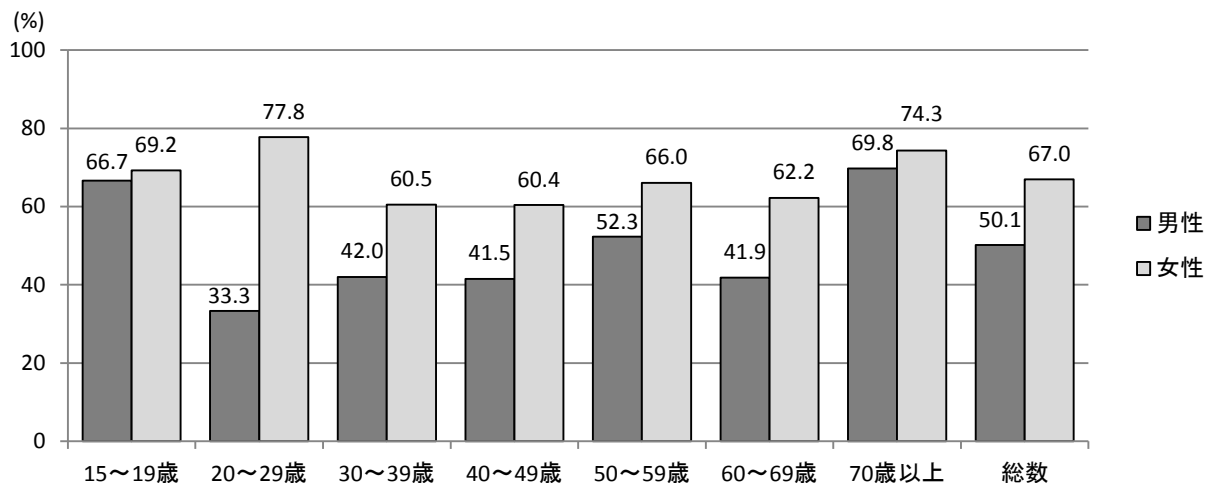


#### ④よくかんで味わう

よくかんで味わうようにしている者は、男性 50.1%、女性 67.0%である。

特に、男性の 20 歳代で割合が低い。

図 2-4-13 よくかんで味わうようにしている（15 歳以上、性別・年齢階級別）



#### (8) 食品を選択する際に重視していること

ふだん食品を選択する際に重視していること、「おいしさ」「好み」「価格」である。

15～19 歳では、「好み」「量・大きさ」が特徴的である。

図 2-4-14 ふだん食品を選択する際に重視していること（15 歳以上、総数、複数回答）

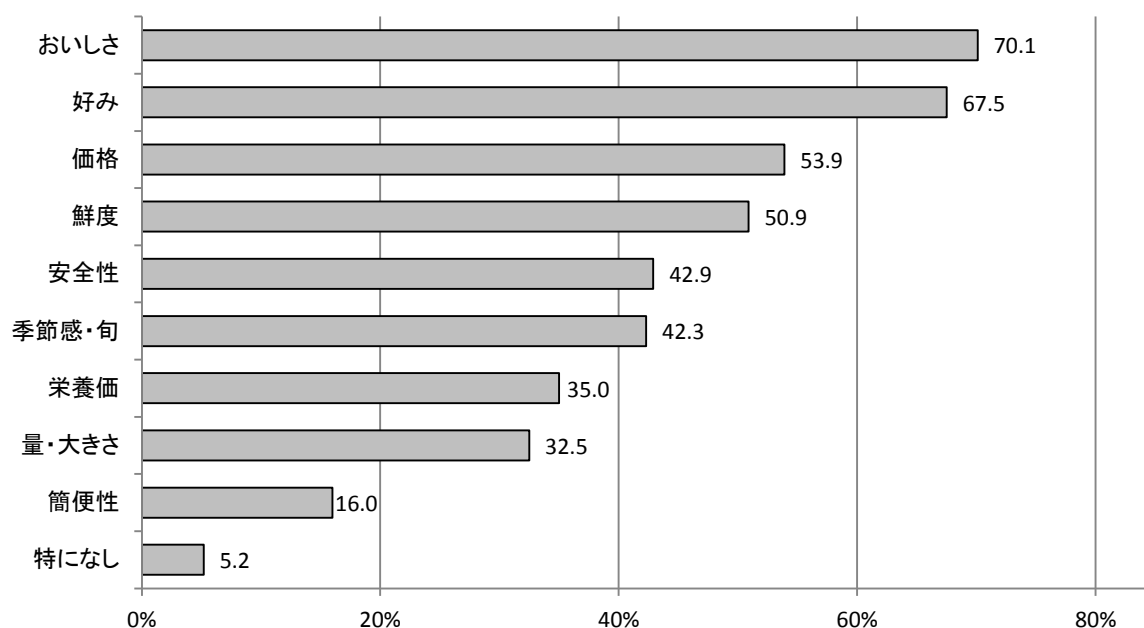
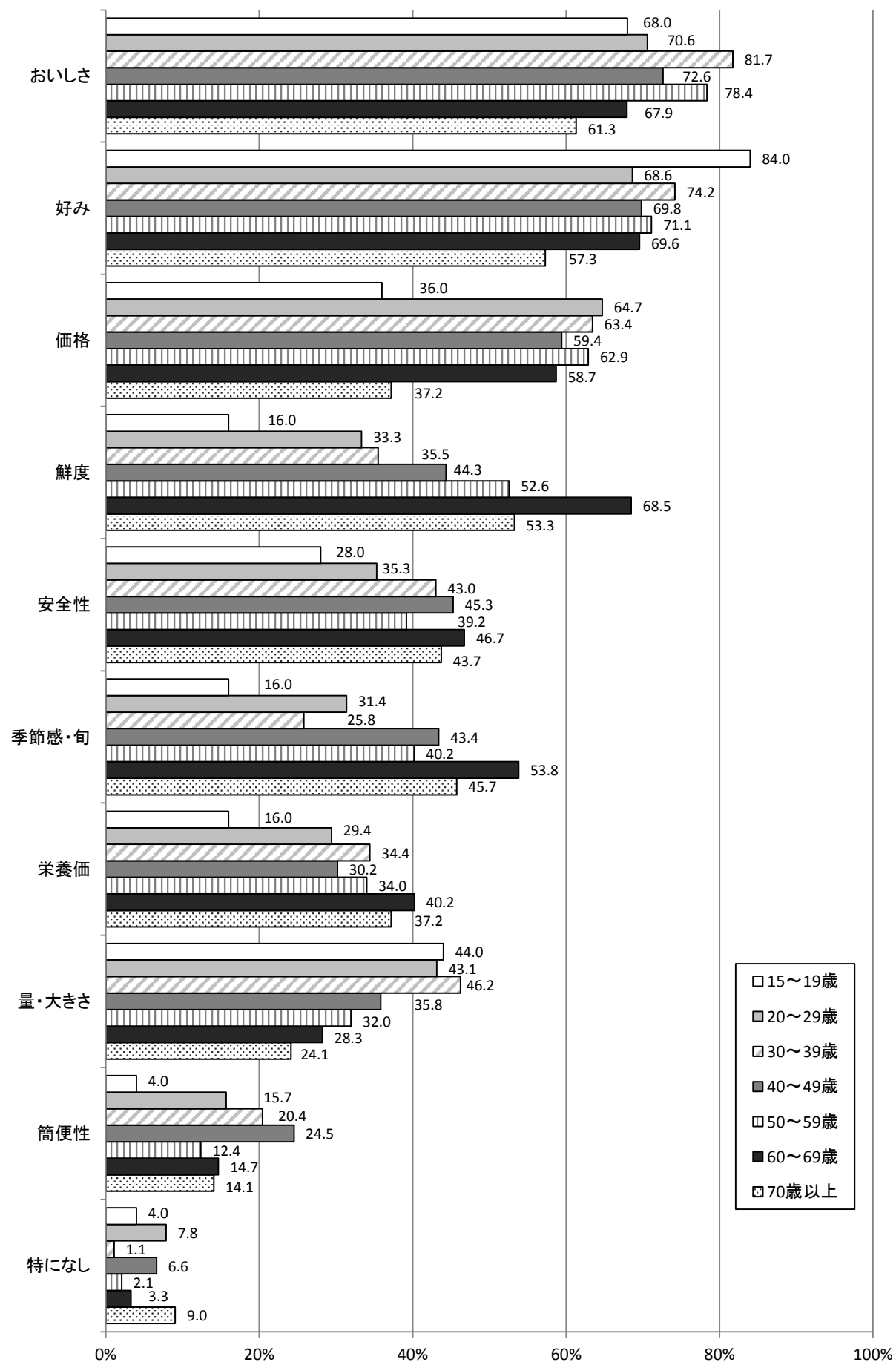


図 2-4-15 ふだん食品を選択する際に重視していること（15歳以上、年齢階級別、複数回答）



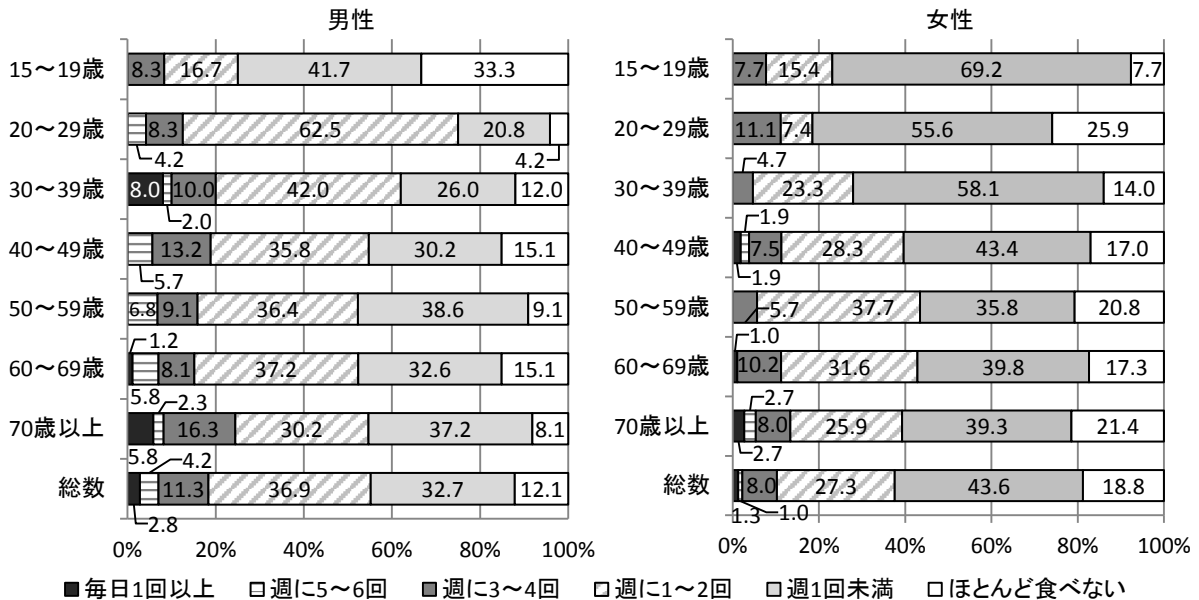


### (9) うどんを食べる頻度

うどんを週に1回以上食べる者は、男性では55.2%であり、ほとんど食べない者は12.1%である。女性では37.6%であり、ほとんど食べない者は18.8%である。

男性では30歳代で毎日食べる割合が8.0%である。

図2-4-16 うどんを食べる頻度（15歳以上、性別・年齢階級別）

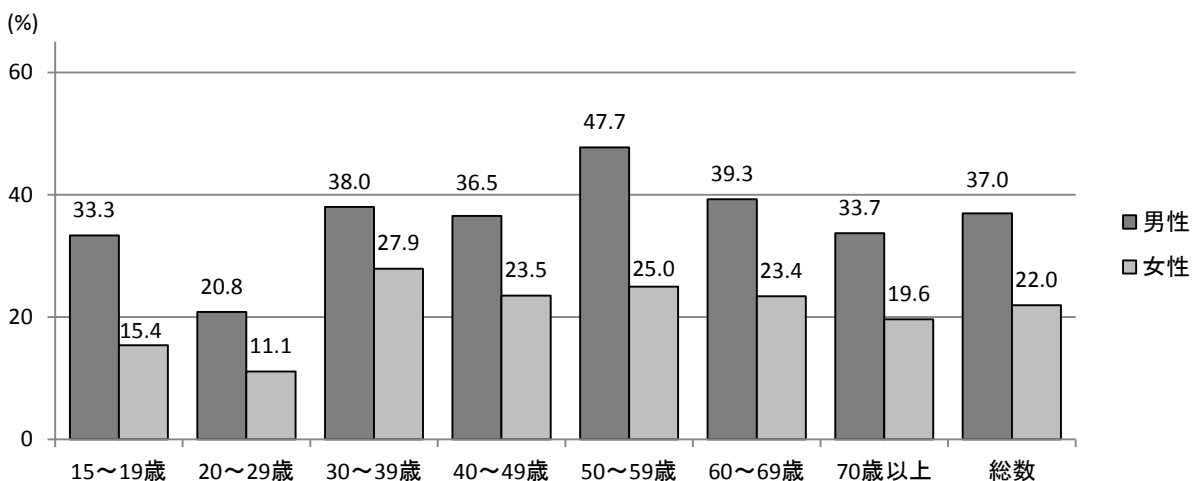


### (10) うどんと一緒に食べる食品

#### ①ごはん類、パン類

うどんを食べるときに寿司やおにぎりなどのごはん類、パン類と一緒に食べる人が多い者は、男性 37.0%、女性 22.0%である。各年代とも男性の割合が高い。特に、男性の50歳代では47.7%である。

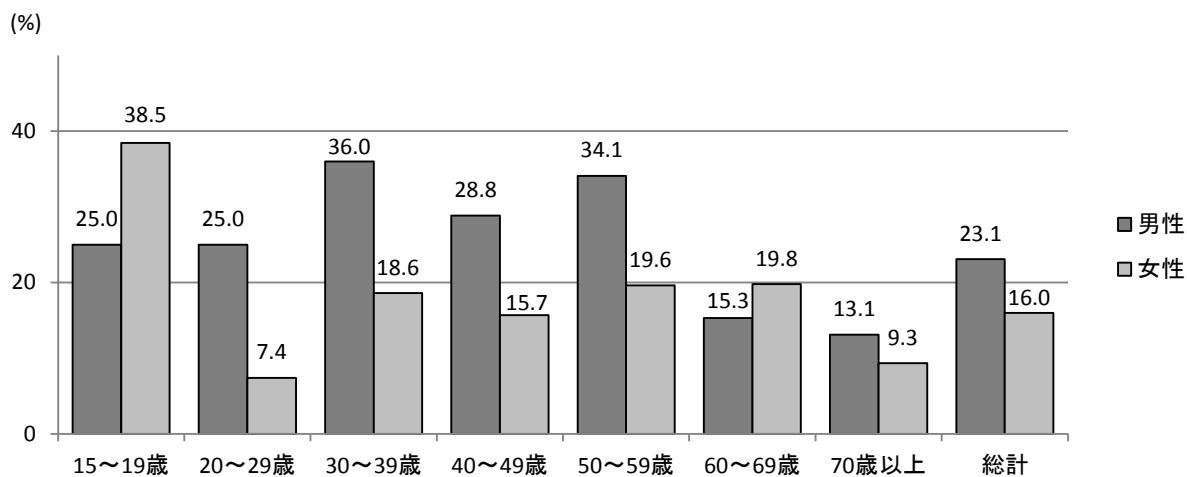
図2-4-17 うどんを食べるときに、寿司やおにぎりなどのごはん類、パン類と一緒に食べる人が多い者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）



## ②いも類

うどんを食べるときにいも類と一緒に食べる人が多い者は、男性 23.1%、女性 16.0%である。男性の30歳代～50歳代、女性の15～19歳で割合が高い。

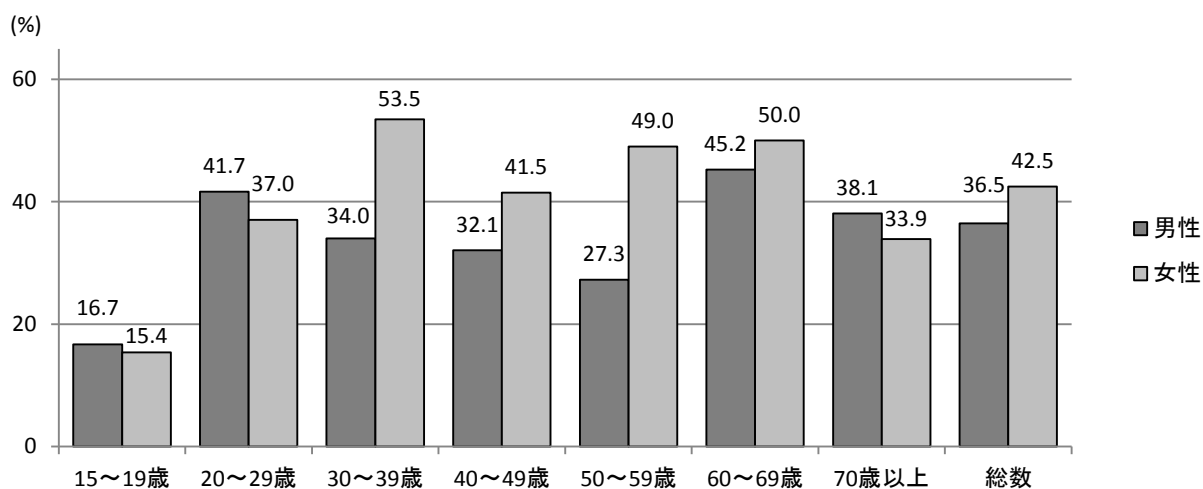
図 2-4-18 うどんを食べるときに、いも類（おでん、揚げ物等）と一緒に食べる人が多い者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）



## ③野菜類

うどんを食べるときに野菜類と一緒に食べる人が多い者は、男性 36.5%、女性 42.5%である。20歳代、70歳以上では男性、30歳代～60歳代では女性の割合が高いが、15～19歳では男女とも10%代である。

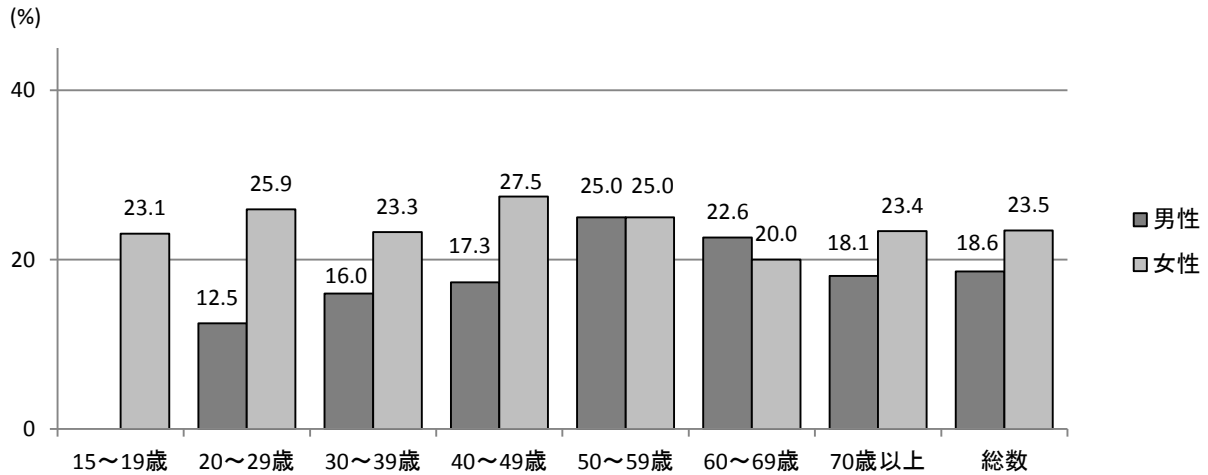
図 2-4-19 うどんを食べるときに、野菜類（おでん、揚げ物、お浸し、サラダ等）と一緒に食べる人が多い者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）



#### ④海藻類

うどんを食べるときに海藻類と一緒に食べることが多い者は、男性 18.6%、女性 23.5%である。おおむね女性で割合が高い。

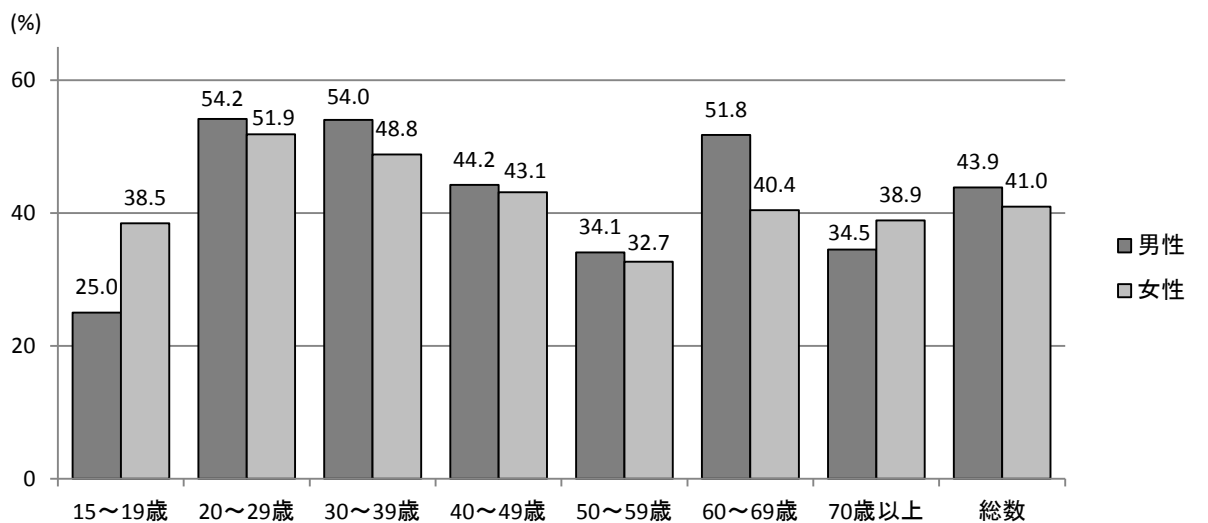
図 2-4-20 うどんを食べるときに、海藻類（おでん、揚げ物、トッピング等）と一緒に食べることが多い者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）



#### ⑤その他の料理

うどんを食べるときにその他の料理（魚介類、肉類、卵、豆腐・油揚げ、練り製品、こんにゃく等）と一緒に食べることが多い者は、男性 43.9%、女性 41.0%である。男女とも 20歳代及び 30歳代で割合が高い。

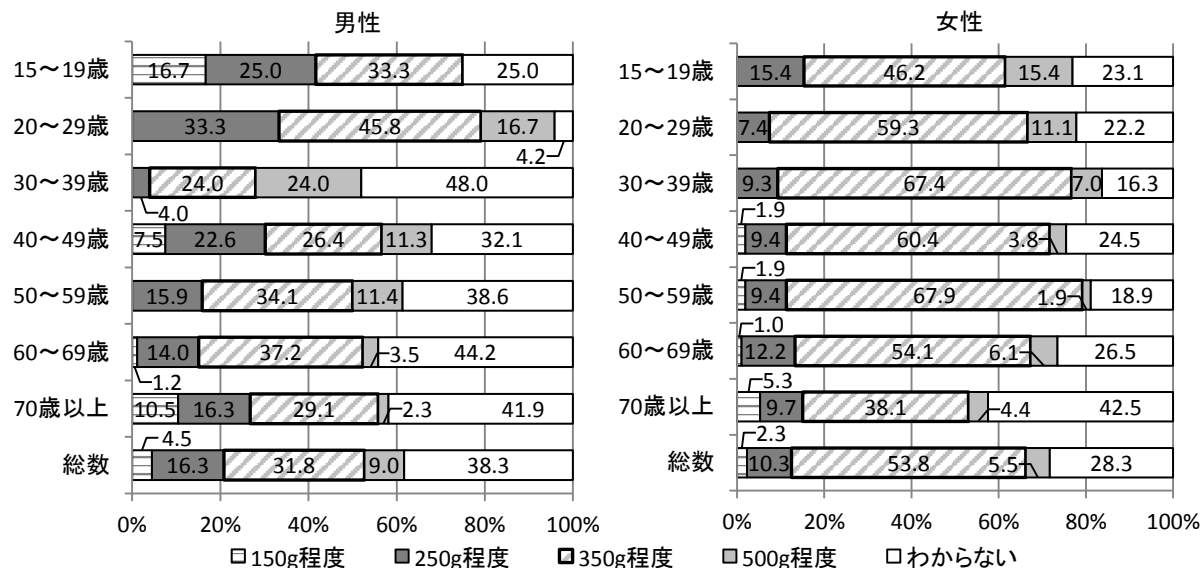
図 2-4-21 うどんを食べるときに、その他（魚介類、肉類、卵、豆腐・油揚げ、練り製品、こんにゃく等）と一緒に食べることが多い者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）



### (11) 1日に食べることが望ましい野菜の重量

1日に食べることが望ましい野菜の重量が350g程度と回答した者は、男性31.8%、女性53.8%である。女性の割合が高い。

図2-4-22 1日に食べることが望ましい野菜の重量はどれだと思うか（15歳以上、性別・年齢階級別）

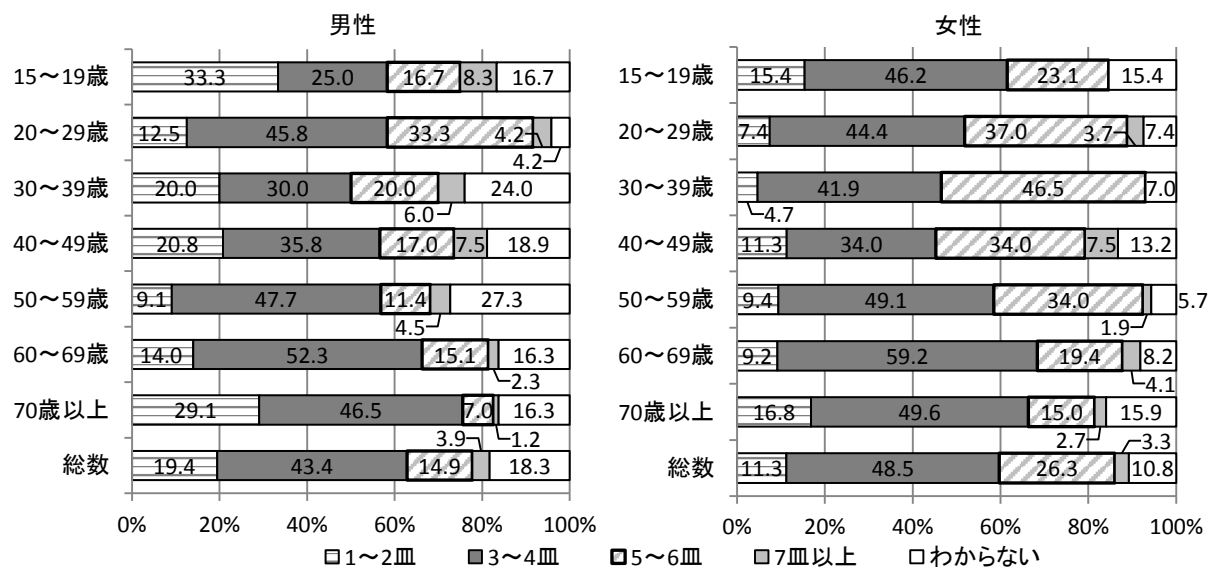


注) 野菜の成人1人1日当たりの望ましい摂取量は350gとされている。

### (12) 1日に食べることが望ましい野菜料理の目安

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が5～6皿と回答した者は、男性14.9%、女性26.3%である。男性の20歳代、女性の20歳代～50歳代で割合が高い。

図2-4-23 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うか（15歳以上、性別・年齢階級別）



注) 小鉢1皿の野菜を約70gとすると、1日に5～6皿の野菜料理を食べると、成人1人1日当たりの望ましい摂取量である350gになる。

(13) 野菜摂取量知識と野菜料理知識

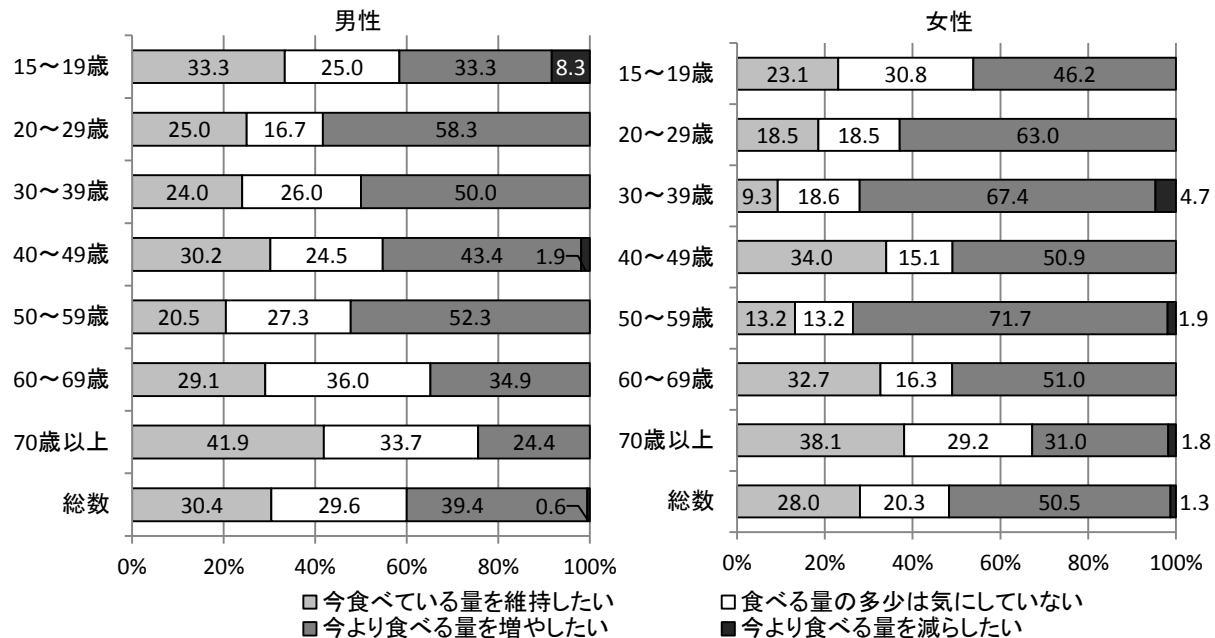
表 2-4-1 野菜摂取量知識と野菜料理知識 (20 歳以上、性別・年齢階級別)

		野菜摂取量知識 (%)													
		男性						女性							
		150g程度	250g程度	350g程度	500g程度	わからない	合計	150g程度	250g程度	350g程度	500g程度	わからない	合計		
野菜料理知識 (%)	20~29歳	1~2皿		12.5				12.5		3.7				3.7	7.4
		3~4皿		20.8	25.0			45.8		3.7	29.6	7.4	3.7	44.4	
		5~6皿			20.8	12.5		33.3			25.9	3.7	7.4	37.0	
		7皿以上				4.2		4.2			3.7			3.7	
		わからない					4.2	4.2					7.4	7.4	
		合計		33.3	45.8	16.7	4.2	100.0		7.4	59.3	11.1	22.2	100.0	
	30~39歳	1~2皿		4.0	2.0	4.0	10.0	20.0		4.7				4.7	
		3~4皿			12.0	10.0	10.0	30.0		4.7	25.6	4.7	7.0	41.9	
		5~6皿			8.0	8.0	4.0	20.0			41.9	2.3	2.3	46.5	
		7皿以上			4.0	2.0		6.0						6.0	
		わからない					24.0	24.0					7.0	7.0	
		合計		4.0	24.0	24.0	48.0	100.0		9.3	67.4	7.0	16.3	100.0	
	40~49歳	1~2皿	1.9	7.5	3.8		7.5	20.8	1.9	1.9	5.7		1.9	11.3	
		3~4皿	3.8	11.3	13.2	3.8	3.8	35.8		5.7	20.8		7.5	34.0	
		5~6皿		3.8	3.8	5.7	3.8	17.0		1.9	26.4	3.8	1.9	34.0	
		7皿以上				3.8	1.9	7.5			7.5			7.5	
		わからない	1.9		1.9		15.1	18.9					13.2	13.2	
		合計	7.5	22.6	26.4	11.3	32.1	100.0	1.9	9.4	60.4	3.8	24.5	100.0	
	50~59歳	1~2皿			2.3		6.8	9.1	1.9		1.9	1.9	3.8	9.4	
		3~4皿		11.4	20.5	6.8	9.1	47.7		9.4	30.2		9.4	49.1	
		5~6皿		2.3	6.8	2.3		11.4			34.0			34.0	
		7皿以上			2.3	2.3		4.5			1.9			1.9	
		わからない		2.3	2.3		22.7	27.3					5.7	5.7	
		合計		15.9	34.1	11.4	38.6	100.0	1.9	9.4	67.9	1.9	18.9	100.0	
60~69歳	1~2皿	1.2	1.2	2.3		9.3	14.0		1.0	4.1		4.1	9.2		
	3~4皿		10.5	23.3	2.3	16.3	52.3	1.0	10.2	36.7	2.0	9.2	59.2		
	5~6皿		2.3	9.3	1.2	2.3	15.1			11.2	2.0	6.1	19.4		
	7皿以上		0.0	1.2		1.2	2.3		1.0	1.0	2.0		4.1		
	わからない		0.0	1.2		15.1	16.3			1.0		7.1	8.2		
	合計	1.2	14.0	37.2	3.5	44.2	100.0	1.0	12.2	54.1	6.1	26.5	100.0		
70歳以上	1~2皿	5.8	8.1	4.7		10.5	29.1	9.0	2.7	2.7		10.6	16.8		
	3~4皿	3.5	7.0	18.6	2.3	15.1	46.5	3.5	6.2	21.2	2.7	15.9	49.6		
	5~6皿	1.2	1.2	4.7			7.0		0.9	12.4	0.9	0.9	15.0		
	7皿以上			1.2			1.2			0.9	0.9	0.9	2.7		
	わからない					16.3	16.3	0.9		0.9		14.2	15.9		
	合計	10.5	16.3	29.1	2.3	41.9	100.0	5.3	9.7	38.1	4.4	42.5	100.0		
合計	1~2皿	2.0	5.0	2.9	0.6	8.5	19.0	0.8	2.1	2.8	0.3	5.2	11.1		
	3~4皿	1.5	9.0	18.4	4.1	11.1	44.0	1.3	7.2	27.4	2.3	10.3	48.6		
	5~6皿	0.3	1.7	7.6	3.5	1.7	14.9		0.5	21.2	1.8	2.8	26.4		
	7皿以上			2.0	1.2	0.6	3.8		0.3	2.1	0.8	0.3	3.4		
	わからない	0.3	0.3	0.9		16.9	18.4	0.3		0.5		9.8	10.6		
	合計	4.1	16.0	31.8	9.3	38.8	100.0	2.3	10.1	54.0	5.2	28.4	100.0		

### (14) 現在食べている野菜量

現在食べている野菜の量を増やしたいと回答した者は、男性 39.4%、女性 50.5%である。女性の割合が高い。

図 2-4-24 現在食べている野菜の量をどうしたいか（15歳以上、性別・年齢階級別）

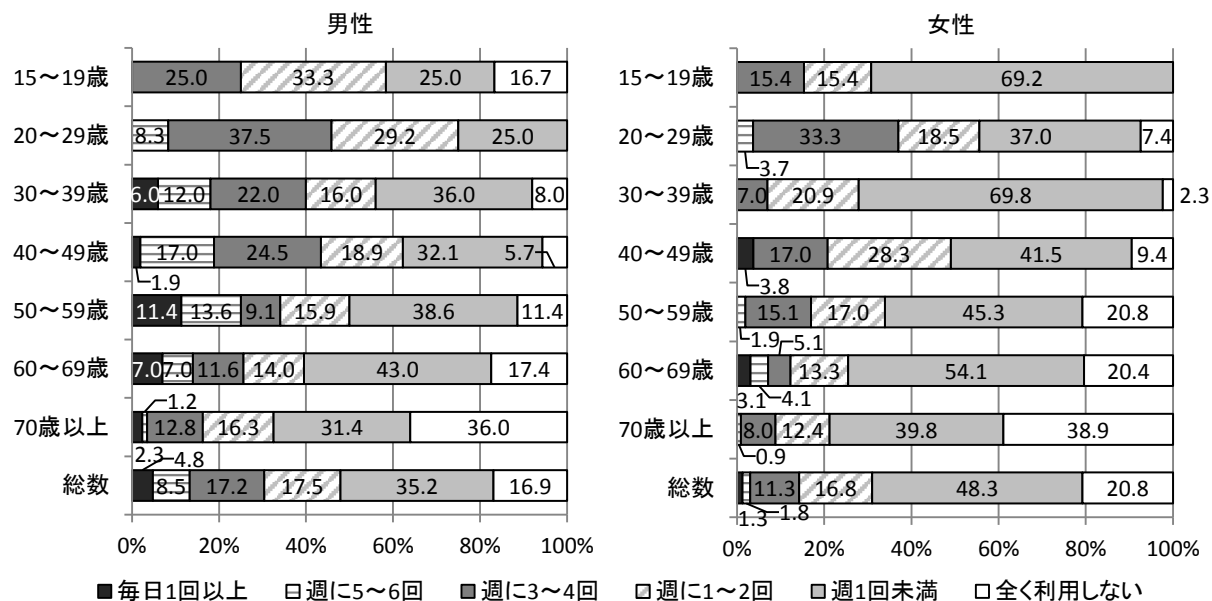


### (15) 外食等について

#### ① 外食の頻度

外食の利用頻度が週1回以上と回答した者は、男性 47.9%、女性 30.9%である。特に、男女とも 20歳代の割合が高い。

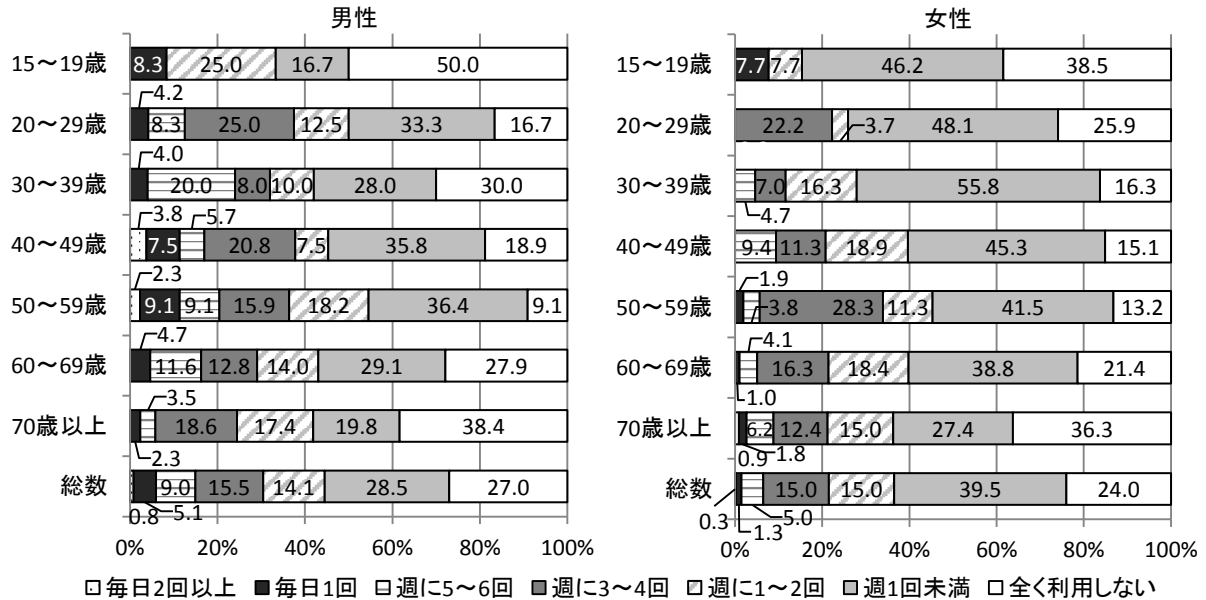
図 2-4-25 外食の頻度（15歳以上、性別・年齢階級別）



## ②中食の利用頻度

中食（持ち帰り弁当や総菜）の利用頻度が週1回以上と回答した者は、男性44.5%、女性36.5%である。各年代とも男性の割合が高い。

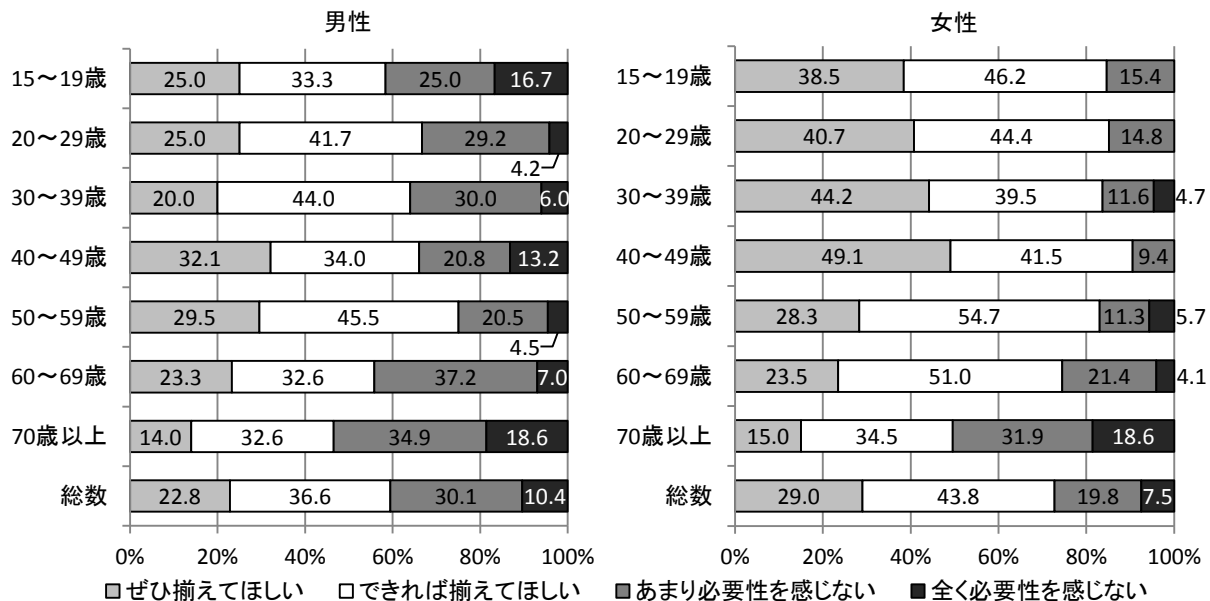
図 2-4-26 中食の利用頻度（15歳以上、性別・年齢階級別）



## ③外食メニューへの要望

飲食店に栄養バランスのとれたメニューを揃えてほしいと思っている者は、男性59.4%（平成23年63.6%）、女性72.8%（平成23年70.8%）である。各年代とも女性の割合が高い。

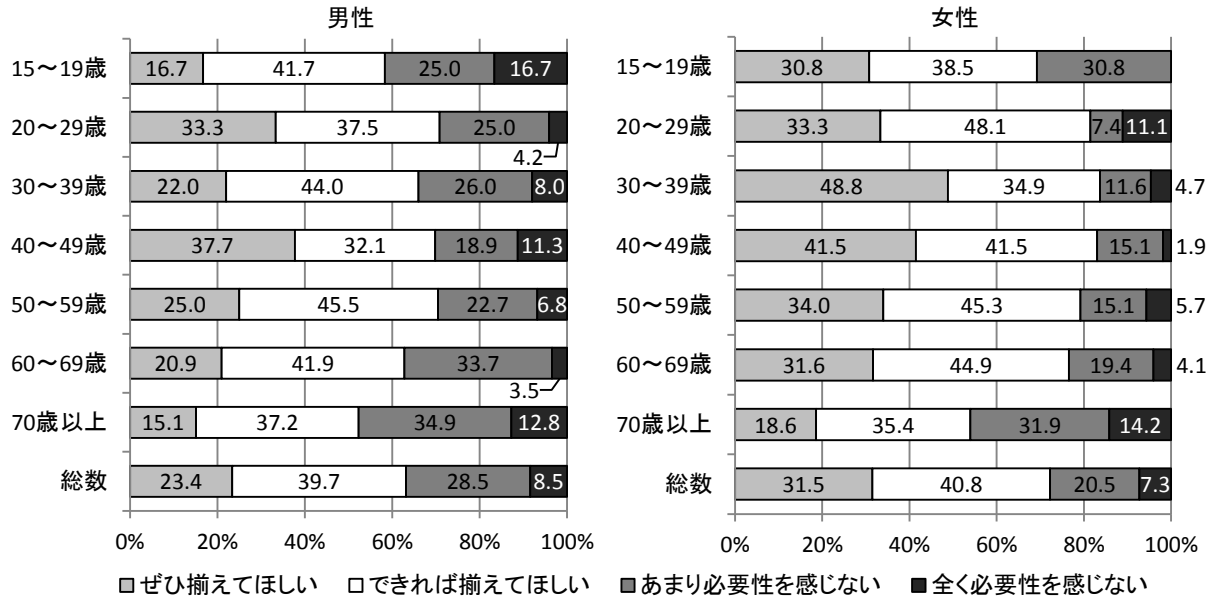
図 2-4-27 飲食店に栄養バランスのとれたメニューを揃えてほしい（15歳以上、性別・年齢階級別）



#### ④中食メニューへの要望

お店に栄養バランスのとれた弁当や惣菜などを揃えてほしいと回答した者は、男性 63.1%、女性 72.3%である。各年代とも女性の割合が高い。

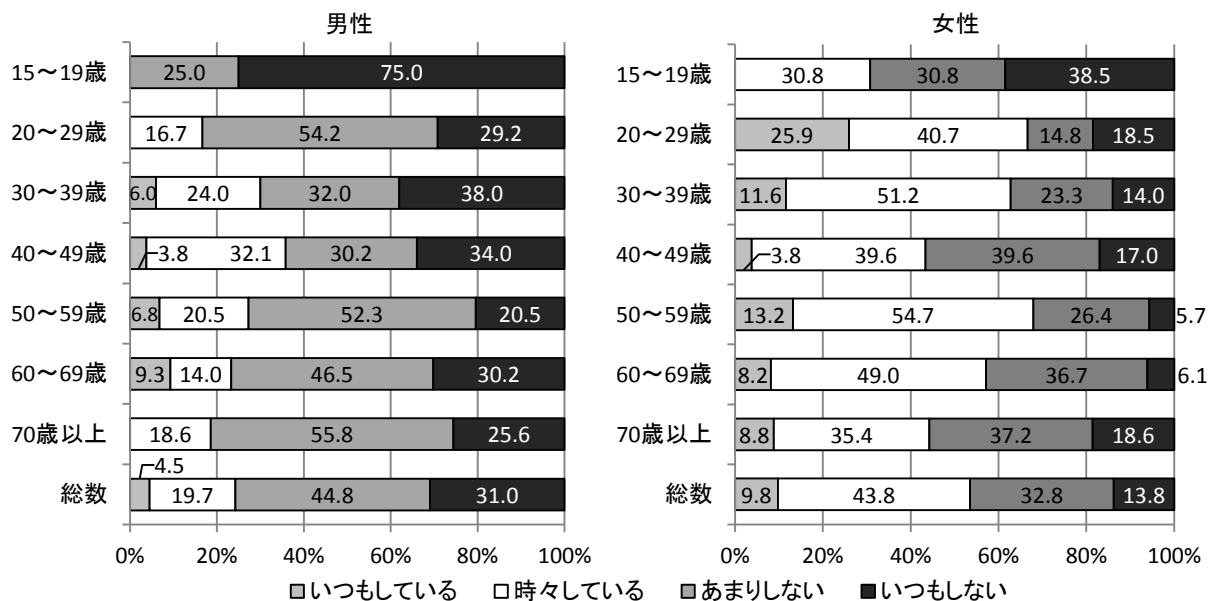
図 2-4-28 お店に栄養バランスのとれた弁当や惣菜などを揃えてほしい（15歳以上、性別・年齢階級別）



#### ⑤栄養成分表示

ふだん食品を購入するときに栄養成分の表示をいつも参考になっている者は、男性 4.5%、女性 9.8%である。特に、女性の20歳代で割合が高い。

図 2-4-29 ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしている（15歳以上、性別・年齢階級別）

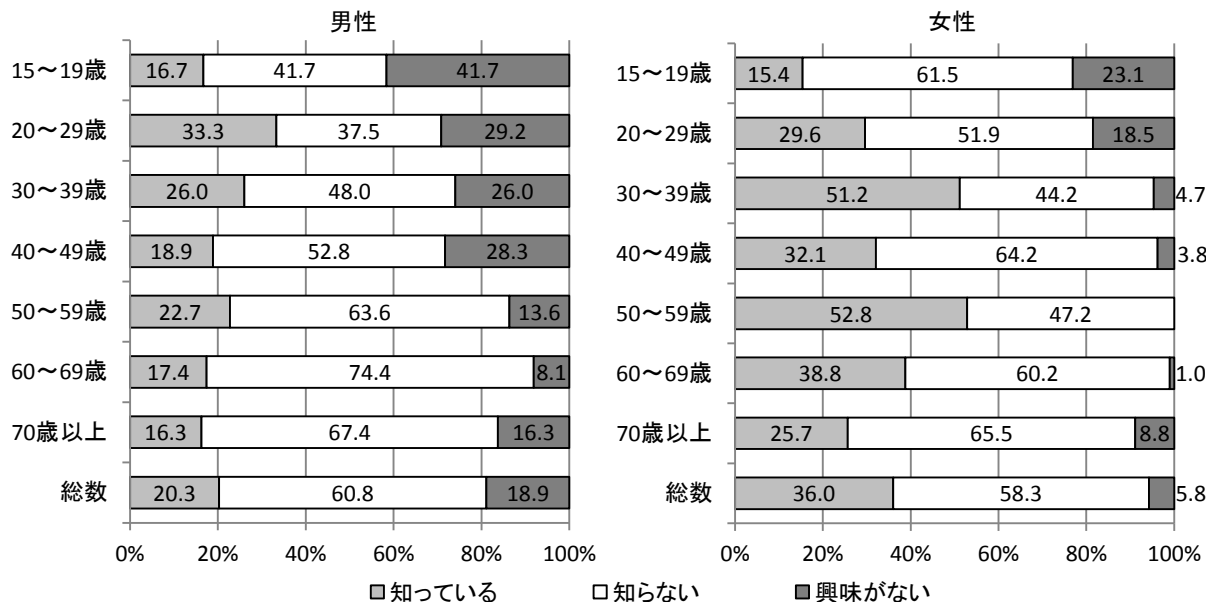




⑥必要なエネルギー量（カロリー）

自分に必要なエネルギー量がどのくらいか知っているとは回答した者は、男性 20.3%、女性 36.0%である。30歳代以上で女性の割合が高い。

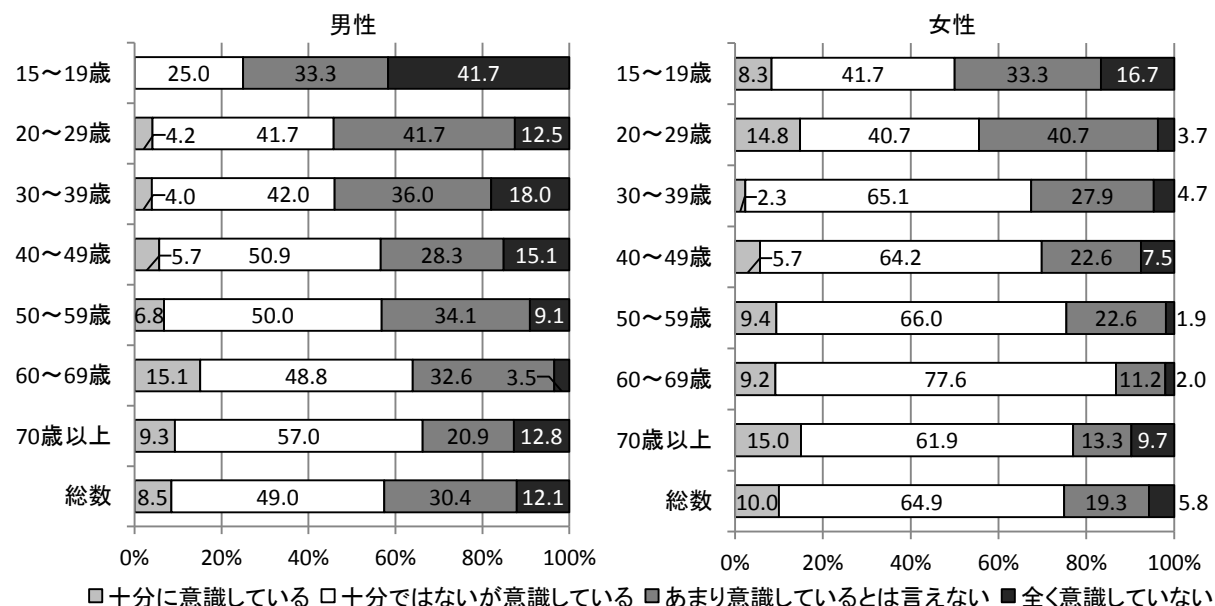
図 2-4-30 自分に必要なエネルギー量（カロリー）がどのくらいか知っている（15歳以上、性別・年齢階級別）



(16) ふだんの健康意識

健康や食生活についてより良くすることをふだんから意識している者は、男性 57.5%（平成 23 年 64.6%）、女性 74.9%（平成 23 年 83.5%）である。各年代とも女性の割合が高く、年代が上がるほど割合が高い傾向にある。

図 2-4-31 自分の健康や食生活についてより良くすることを、ふだんから意識している（15歳以上、性別・年齢階級別）

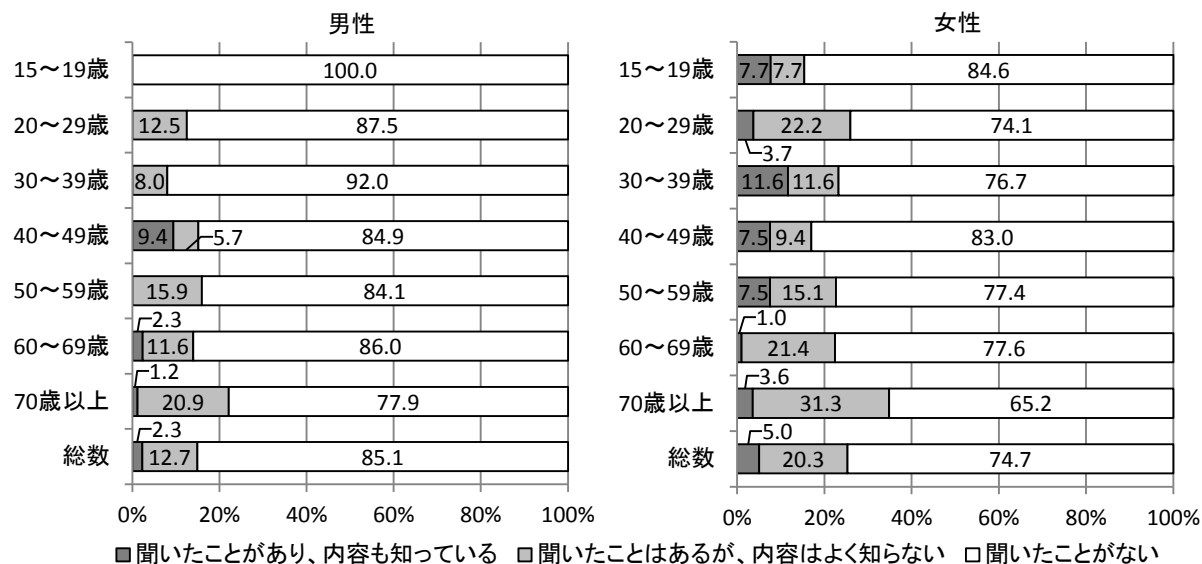


## (17) 三つ星ヘルシーランチ店

### ①三つ星ヘルシーランチ店の知識

三つ星ヘルシーランチ店の制度を聞いたことがあり内容も知っている者は、男性 2.3%、女性 5.0%である。各年代、男女とも聞いたことがない割合が高い。

図 2-4-32 三つ星ヘルシーランチ店制度を知っているか（15歳以上、性別・年齢階級別）

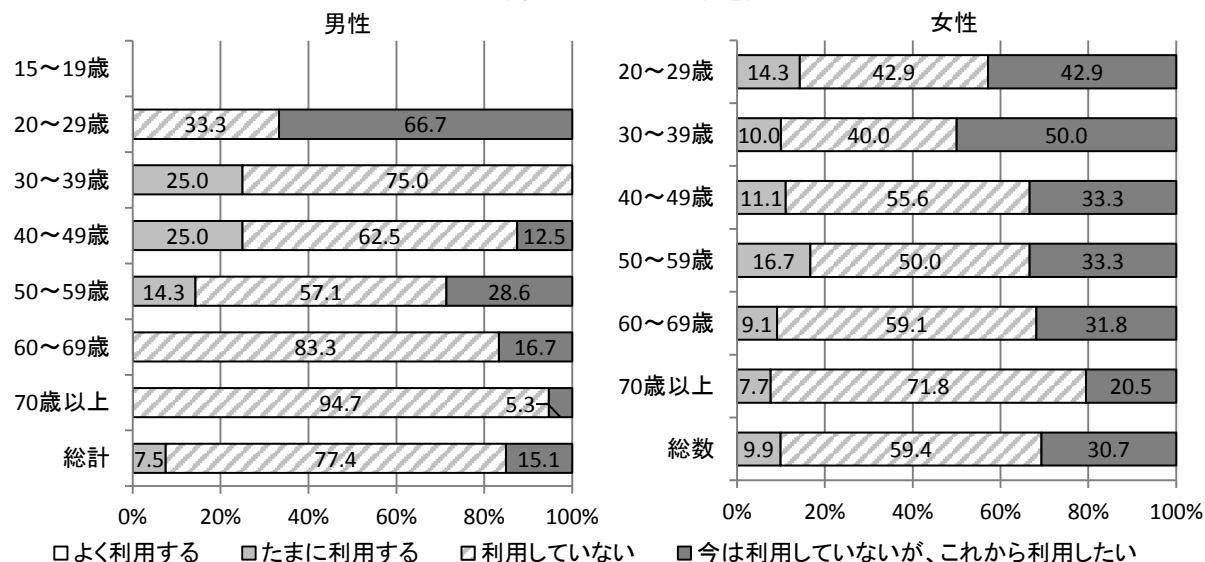


注) 三つ星ヘルシーランチ店とは、健康的な食生活を支援するため、主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷりの健康に配慮したランチメニューの提供など、一定の基準を満たす店を県が登録している制度。

### ②三つ星ヘルシーランチ店の利用状況

利用している者は男性 7.5%、女性 9.9%である。今は利用していないが、これから利用したいと回答した者は男性 15.1%、女性 30.7%である。

図 2-4-33 三つ星ヘルシーランチ店を利用しているか（15歳以上、性別・年齢階級別）  
（三つ星ヘルシーランチ店について聞いたことが無い者を除く）



### (18) 健康や食生活に関する知識や情報

健康や食生活に関する知識、情報の入手先は、テレビ・ラジオ、新聞、雑誌・書籍（本）である。年代により異なり、インターネット、家族・友人は20歳代及び30歳代、新聞は50歳代以上が多い。

図 2-4-34 健康や食生活に関する情報源（15歳以上、総数、複数回答）

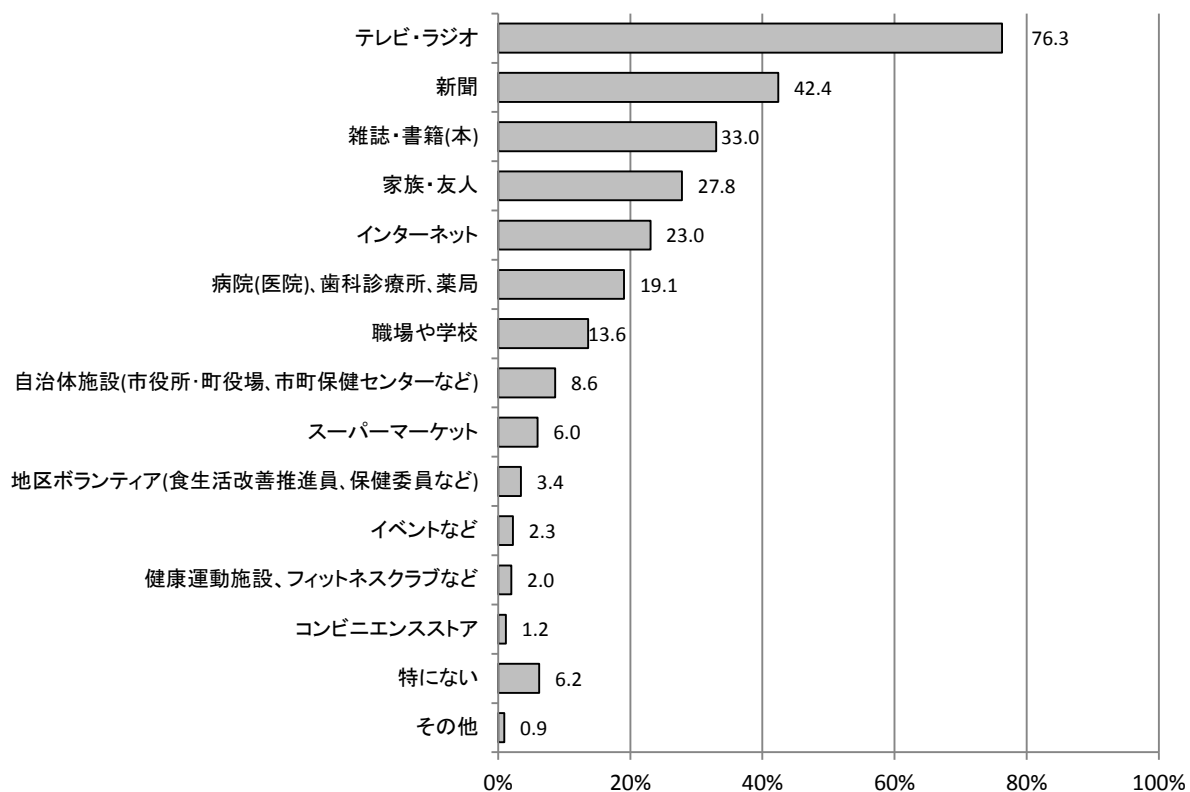


図 2-4-35 健康や食生活に関する情報源（15歳以上、年齢階級別、複数回答）

