目 次

調査の概要

１ 調査の目的 ････････････････････････････････････････････････････････････････････　１

２ 調査の対象 ････････････････････････････････････････････････････････････････････　１

３ 調査項目及び実施時期 ･････････････････････････････････････････････････････････　１

４ 調査方法 ･････････････････････････････････････････････････････････････････････　２

５ 調査実施率･････････････････････････････････････････････････････････････････････　２

６　結果の集計及び集計客体 ････････････････････････････････････････････････････････　２

７ 本書利用上の留意点 ･･･････････････････････････････････････････････････････････　３

調査票の様式･･･････････････････････････････････････････････････････････････････････　６

結果の概要

Ⅰ　成人調査の結果･････････････････････････････････････････････････････････････････　１６

１　体格と健康感について･････････････････････････････････････････････････････････　１７

２　健康や食育への意識と健康づくり行動実践状況･･･････････････････････････････････　２４

　　３　朝食摂取状況･････････････････････････････････････････････････････････････････　３１

　　４　野菜摂取状況･････････････････････････････････････････････････････････････････　３４

　　５　外食・中食の摂取状況･････････････････････････････････････････････････････････　３７

　　６　栄養成分表示の活用状況･･･････････････････････････････････････････････････････　４３

　　７　主食の重ね食べの状況･････････････････････････････････････････････････････････　４５

　　８　共食の状況･･･････････････････････････････････････････････････････････････････　４８

　　９　咀嚼と食べる速さの状況･･･････････････････････････････････････････････････････　５０

　１０　高齢者のたんぱく質摂取状況について･･･････････････････････････････････････････　５３

　Ⅱ　高校生調査の結果･･･････････････････････････････････････････････････････････････　５５

　　１　体格について･････････････････････････････････････････････････････････････････　５５

　　２　ダイエットについて･･･････････････････････････････････････････････････････････　５６

　　３　朝食について･････････････････････････････････････････････････････････････････　５６

　　４　外食・コンビニ等の利用について･･･････････････････････････････････････････････　５６

　　５　飲み物について･･･････････････････････････････････････････････････････････････　５８

　　６　３大栄養素の知識について･････････････････････････････････････････････････････　５８

　　７　野菜の量の知識について･･･････････････････････････････････････････････････････　５９

　　８　栄養や食事についての会話･････････････････････････････････････････････････････　５９

　　９　家族との料理機会･････････････････････････････････････････････････････････････　５９

　１０　調理の実践･･･････････････････････････････････････････････････････････････････　６０

　１１　主食の重ね食べに対する意識･･･････････････････････････････････････････････････　６２

　１２　菓子パンについて･････････････････････････････････････････････････････････････　６３

　Ⅲ　考察･･･････････････････････････････････････････････････････････････････････････　６４

　Ⅳ　世代別特徴のまとめ･････････････････････････････････････････････････････････････　７０

結果集計表（成人調査）

第１表　　　体格（BMI）別人数割合････････････････････････････････････････････････････　７５

第２表　　　BMI平均値・標準偏差・中央値（世代別、地域別）････････････････････････････　７５

第３表　　　健康感･･･････････････････････････････････････････････････････････････････　７５

第４表　　　健康感（体格別）･････････････････････････････････････････････････････････　７６

第５表　　　健康への関心･･･････････････････････････････････････････････････････････　７６

第６表　　　健康への関心（体格別）･････････････････････････････････････････････････　７７

第７表　　　体格の自己認識･････････････････････････････････････････････････････････　７７

第８表　　　体格の自己認識（体格別）･･･････････････････････････････････････････････　７８

第９表　　　メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために半年以上続けていること（複数回答）･････････　７９

第１０表　　メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために半年以上続けていること（複数回答）（体格別）･･･　８０

第１１表　　体重測定頻度････････････････････････････････････････････････････････････　８０

第１２表　　体重測定頻度（体格別）･･････････････････････････････････････････････････　８１

第１３表　　１回３０分以上の運動頻度････････････････････････････････････････････････　８１

第１４表　　朝食摂取状況････････････････････････････････････････････････････････････　８２

第１５表　　朝食摂取状況（体格別）･･････････････････････････････････････････････････　８２

第１６表　　朝食を食べていない理由（問７で２、３と回答した者の複数回答）････････････　８３

第１７表　　朝食での野菜摂取状況････････････････････････････････････････････････････　８４

第１８表　　「野菜１日３５０ｇ以上摂取」の意識･･････････････････････････････････････　８４

第１９表　　「野菜１日３５０ｇ以上摂取」の知識･･････････････････････････････････････　８５

第２０表　　野菜料理（野菜）に対する意識（複数回答）････････････････････････････････　８５

第２１表　　主食、主菜、副菜が３つそろった食事を１日に２回以上食べる頻度････････････　８６

第２２表　　主食の重ね食べ頻度･･････････････････････････････････････････････････････　８７

第２３表　　主食の重ね食べ頻度（体格別）････････････････････････････････････････････　８８

第２４表　　主食の重ね食べに対する意識（複数回答）･･････････････････････････････････　８８

第２５表　　よく噛んで食べることの意識･･････････････････････････････････････････････　８９

第２６表　　菓子パン（サンドイッチやホットドッグ、惣菜パンは含まない）摂取頻度･･･････････････････　９０

第２７表　　菓子パン（サンドイッチやホットドッグ、惣菜パンは含まない）摂取頻度（体格別）･･･････････　９１

第２８表　　外食利用頻度････････････････････････････････････････････････････････････　９２

第２９表　　外食利用頻度（体格別）･･････････････････････････････････････････････････　９３

第３０表　　中食利用頻度････････････････････････････････････････････････････････････　９３

第３１表　　中食利用頻度（体格別）･･････････････････････････････････････････････････　９４

第３２表　　外食、中食を選ぶ理由（複数回答）････････････････････････････････････････　９５

第３３表　　平日の朝食の支度にかける時間････････････････････････････････････････････　９７

第３４表　　平日の夕食の支度にかける時間････････････････････････････････････････････　９７

第３５表　　食育への関心････････････････････････････････････････････････････････････　９８

第３６表　　栄養成分表示の活用状況･･････････････････････････････････････････････････　９９

第３７表　　「うちのお店も健康づくり応援団の店」認知度･･････････････････････････････　９９

第３８表　　栄養に関する知識の有無

ア　食事バランスガイド････････････････････････････････････････････････････････１００

イ　食生活指針････････････････････････････････････････････････････････････････１００

ウ　日本人の食事摂取基準････････････････････････････････････････････････････　１０１

エ　６つの基礎食品･･････････････････････････････････････････････････････････　１０１

オ　３色分類････････････････････････････････････････････････････････････････　１０２

第３９表　　栄養に関する指針を参考にしている者（複数回答）････････････････････････　１０３

第４０表　　健康情報の入手先（複数回答）･･････････････････････････････････････････　１０４

第４１表　　独居世帯の割合････････････････････････････････････････････････････････　１０５

第４２表　　同居者との朝食共食頻度（問２８で２と回答した者）･･････････････････････　１０６

第４３表　　同居者との夕食共食頻度（問２８で２と回答した者）･･････････････････････　１０７

第４４表　　医療保険の状況････････････････････････････････････････････････････････　１０７

第４５表　　対象特性の状況････････････････････････････････････････････････････････　１０８

第４６表　　同居者の人数（本人含む）･･････････････････････････････････････････････　１０９

第４７表　　栄養素等摂取量････････････････････････････････････････････････････････　１１０

第４８表　　食品群別摂取量････････････････････････････････････････････････････････　１１２

第４９表　　野菜摂取状況･･････････････････････････････････････････････････････････　１１４

結果集計表（高校生調査）

第５０表　　最近１ヶ月間の１日平均睡眠時間････････････････････････････････････････　１１４

第５１表　　授業日の起床後登校までの時間･･････････････････････････････････････････　１１４

第５２表　　通学時間（片道）･･････････････････････････････････････････････････････　１１４

第５３表　　体育（運動すること）への興味関心･･････････････････････････････････････　１１５

第５４表　　学内スポーツ系クラブへの加入状況･･････････････････････････････････････　１１５

第５５表　　学外スポーツ系クラブへの加入状況･･････････････････････････････････････　１１５

第５６表　　朝食摂取状況･･････････････････････････････････････････････････････････　１１５

第５７表　　朝食を食べない理由（問５で２、３、４と答えた者）･･････････････････････　１１５

第５８表　　昼食の状況････････････････････････････････････････････････････････････　１１６

第５９表　　外食やコンビニ等での食事頻度･･････････････････････････････････････････　１１６

第６０表　　外食やコンビニ等で購入する際に優先すること（問７で１～７と回答した者）

ア　量････････････････････････････････････････････････････････････････････　１１６

イ　カロリー･･････････････････････････････････････････････････････････････　１１６

ウ　好み･･････････････････････････････････････････････････････････････････　１１６

エ　栄養のバランス････････････････････････････････････････････････････････　１１７

第６１表　　外食やコンビニ等で購入する際に一番優先する項目（問７－２で回答した者）･･････････････　１１７

第６２表　　夕食時間･･････････････････････････････････････････････････････････････　１１７

第６３表　　夕食の共食状況････････････････････････････････････････････････････････　１１７

第６４表　　飲み物の１日平均摂取量（ｍL）･････････････････････････････････････････　１１７

第６５表　　食べる速さ････････････････････････････････････････････････････････････　１１８

第６６表　　好き嫌いの有無････････････････････････････････････････････････････････　１１８

第６７表　　ダイエット経験････････････････････････････････････････････････････････　１１８

第６８表　　３大栄養素の理解度

ア　赤（肉、魚、卵、大豆・大豆製品等）････････････････････････････････････　１１８

イ　黄（ごはん、パン、めん類、イモ類）････････････････････････････････････　１１８

ウ　緑（野菜・果物等）････････････････････････････････････････････････････　１１８

第６９表　　健康のために必要な１日の野菜量（記述式）･･････････････････････････････　１１９

第７０表　　栄養や食事に関する家族との会話････････････････････････････････････････　１１９

第７１表　　家族と一緒に料理を作る機会････････････････････････････････････････････　１１９

第７２表　　調理の実践

ご飯･･････････････････････････････････････････････････････････････････････　１１９

みそ汁････････････････････････････････････････････････････････････････････　１２０

弁当･･････････････････････････････････････････････････････････････････････　１２０

第７３表　　主食の重ね食べに対する意識（複数回答）････････････････････････････････　１２０

第７４表　　食事での菓子パン（サンドイッチやホットドッグ、惣菜パンは含まない）摂取状況･･･････････　１２０

第７５表　　体格の自己認識････････････････････････････････････････････････････････　１２１

第７６表　　一番最近の身長・体重（自己申告）･･････････････････････････････････････　１２１