

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	1 体格と健康感について	17
2	2 健康や食育への意識と健康づくり行動実践状況	24
3	3 朝食摂取状況	31
4	4 野菜摂取状況	34
5	5 外食・中食の摂取状況	37
6	6 栄養成分表示の活用状況	43
7	7 主食の重ね食への状況	45
8	8 共食の状況	48
9	9 咀嚼と食べる速さの状況	50
10	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	1 体格について	55
2	2 ダイエットについて	56
3	3 朝食について	56
4	4 外食・コンビニ等の利用について	56
5	5 飲み物について	58
6	6 3大栄養素の知識について	58
7	7 野菜の量の知識について	59
8	8 栄養や食事についての会話	59
9	9 家族との料理機会	59
10	10 調理の実践	60
11	11 主食の重ね食への意識	62
12	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かる時間	97
第34表	平日の夕食の支度にかかる時間	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