

栄養・食生活アンケート調査  
結果報告書

2019（平成31年）3月

# 目次

結果の要旨 .....	1
調査の概要 .....	2
第1章 単純集計結果 .....	3
第2章 クロス集計結果 .....	69
第3章 詳細分析結果 .....	122
第4章 調査票 .....	142

第2章、第3章については、各章の最初のページに目次が設けてあります。

## 結果の要旨

- ・ 野菜の望ましい摂取量（350g 以上/日）を知っていた人は 53.9%。
- ・ 果物の望ましい摂取量（200g 程度/日）を知っていた人は 21.9%。
- ・ 野菜を1日あたり「5～6品以上」食べている人は 24.7%。
- ・ 果物を1日あたり「1ケ以上」食べている人は 44.5%。
- ・ 野菜を1日あたり「5～6品以上」食べない理由は性・年齢層によって異なっており、10～50歳代男性は「外食・中食に野菜が少ないから」や「家の食事に出てこないから」、10～50歳代女性は「値段が高いから」や「調理が面倒だから」、60歳以上男性は「サプリメント等をとっているから」、60歳以上女性は「野菜ジュース等を飲んでいるから」や「野菜の量が足りていると思うから」という理由と関連が強かった。
- ・ 昼食時に外食を週2回以上利用する人は 33.0%。10～50代では約40%の人が昼食時に外食を週2回以上利用していた。
- ・ 夕食時に外食を週2回以上利用する人は 18.0%。夕食時に外食を週2回以上利用する人は若年層ほど多く、20代男性は約60%が週2回以上利用していた。
- ・ 昼食時に中食を週2回以上利用する人は 34.0%。20代男女の約半数が昼食時に中食を週2回以上利用していた。
- ・ 夕食時に中食を週2回以上利用する人は 24.5%。20～30代男性は約40%が夕食時に中食を週2回以上利用していた。
- ・ 外食・中食利用頻度が高い群ほど1日あたり野菜摂取品数や果物摂取量が少ない傾向がみられた。
- ・ 性別、年齢層、外食・中食利用頻度の影響を排除した場合でも、外食・中食メニュー選択時に栄養バランスが整っていることを重視する群は、重視しない群と比較して、1日あたり野菜摂取品数が「5～6品以上」である確率や果物摂取量が「1ケ以上」である確率が高かった。
- ・ 自身の健康への関心を高めることや野菜・果物の効能に関する知識を普及することは、外食・中食メニュー選択時に栄養バランスが整っていることを重視する人を増やす可能性がある。
- ・ 「自身の健康に関心がある」と「野菜・果物の効能を知っている」の2つの条件が揃った場合に1日あたり野菜摂取品数や果物摂取量が最も多く、栄養バランスが整った食事頻度が最も高くなっていた。

## 調査の概要

### 1. 調査方法

質問紙調査（郵送法による配布・回収）

対象者：名古屋市に在住する16歳以上の市民から無作為に抽出された3,000人

回収数：1,569人（回収率52.3%）

調査期間：2018（平成30）年10月2日（火）～10月23日（火）

分析担当：名古屋市衛生研究所疫学情報部

### 2. 回答者の属性

#### (1) 性・年齢

（単位 人(%)）

性別	全体	16～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	無回答
全体	1,569 (100.0)	48 (3.1)	126 (8.0)	175 (11.2)	228 (14.5)	223 (14.2)	273 (17.4)	280 (17.8)	161 (10.3)	55 (3.5)
男性	616 (39.3)	26 (1.7)	49 (3.1)	60 (3.8)	99 (6.3)	85 (5.4)	125 (8.0)	116 (7.4)	55 (3.5)	1 (0.1)
女性	897 (57.2)	22 (1.4)	77 (4.9)	115 (7.3)	129 (8.2)	138 (8.8)	147 (9.4)	163 (10.4)	106 (6.8)	0 (-)

#### (2) 居住区

（単位 人(%)）

全体	千種区	東区	北区	西区	中村区	中区	昭和区	瑞穂区
1,569 (100.0)	117 (7.5)	53 (3.4)	106 (6.8)	93 (5.9)	96 (6.1)	59 (3.8)	68 (4.3)	71 (4.5)
熱田区	中川区	港区	南区	守山区	緑区	名東区	天白区	無回答
47 (3.0)	135 (8.6)	86 (5.5)	80 (5.1)	119 (7.6)	164 (10.5)	113 (7.2)	102 (6.5)	60 (3.8)

#### (3) 職業

（単位 人(%)）

全体	無回答								
1,569 (100.0)	208 (13.3)								
自営(計)	農林漁業	商工サービス	自由業	その他	常勤(計)	事務職	技術職	営業販売	その他
106 (6.8)	0 (-)	29 (1.8)	20 (1.3)	57 (3.6)	449 (28.6)	117 (7.5)	123 (7.8)	86 (5.5)	123 (7.8)
臨時雇(計)	農林漁業	商工サービス	自由業	その他	無職(計)	家事専業	高校生	その他学生	その他
232 (14.8)	42 (2.7)	30 (1.9)	36 (2.3)	124 (7.9)	574 (36.6)	334 (21.3)	29 (1.8)	43 (2.7)	168 (10.7)

## [第1章] 単純集計結果

【問1】 食事について、当てはまるものはどれですか。

(○印はひとつ)

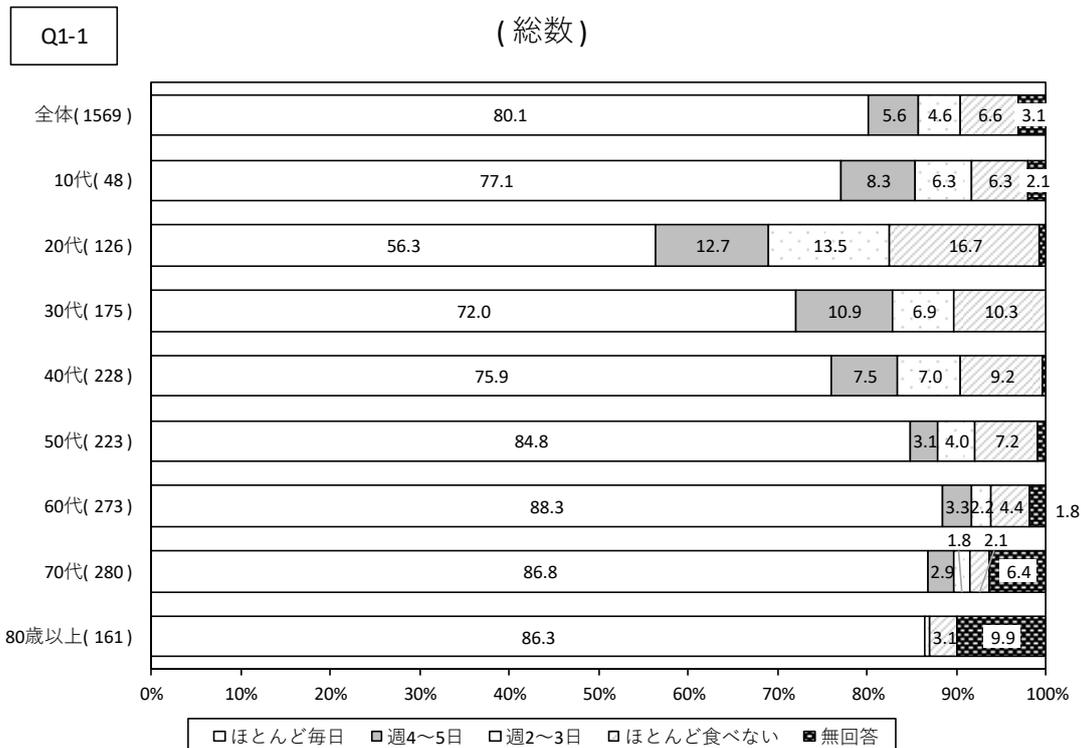
- ・菓子パン、果物は食事に含みます。
- ・菓子、サプリメント（栄養補助食品。特定の成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品）は食事に含みません。
- ・夜食は、夕食後に夜遅くなってから食べる食事をいいます。

### 【朝食】

朝食を「ほとんど毎日」食べている人は、回答者全体の80.1%であった。反対に「ほとんど食べていない」人は、回答者全体の6.6%であった。年齢層別にみると、10代を除けば、朝食の摂取頻度は若年層ほど低くなる傾向があり、20代では「ほとんど毎日」食べている人が56.3%、「ほとんど食べていない」人が16.7%であった。

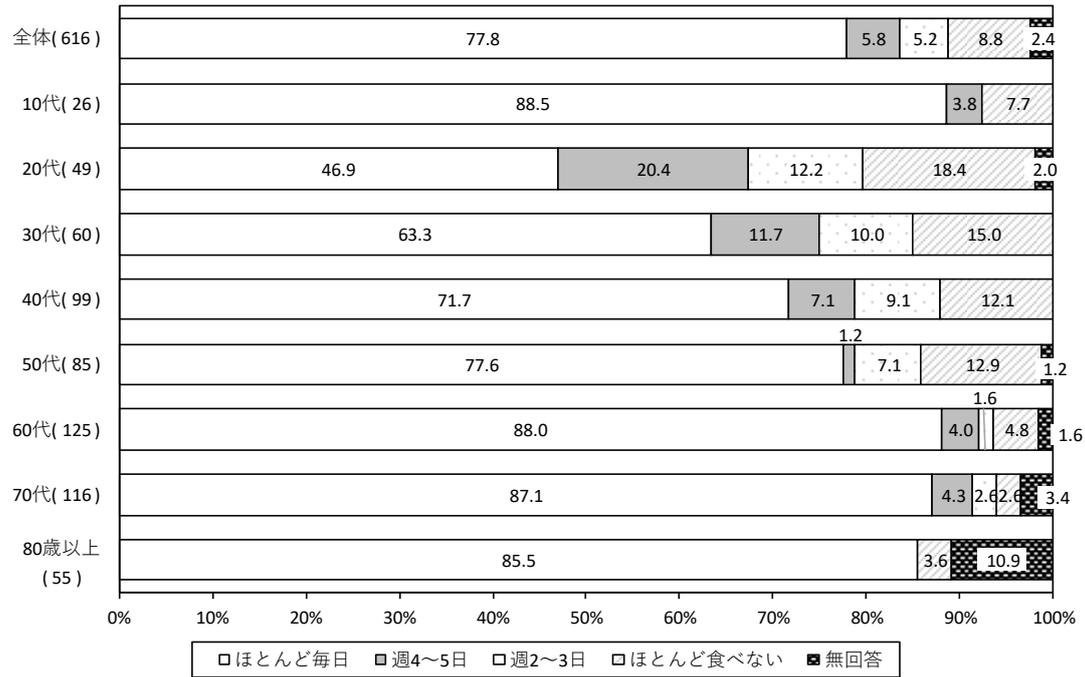
男女別にみると、朝食を「ほとんど毎日」食べている人は、男性全体77.8%、女性全体82.3%であった。男女とも、「ほとんど毎日」食べている人の割合は20代が最も低く、20代男性が46.9%、20代女性が62.3%であった。

- ・ 朝食をほとんど毎日食べる人は、回答者全体の約80%。
- ・ 朝食をほとんど毎日食べる人の割合は若年層ほど低く、20代男性では46.9%であった。



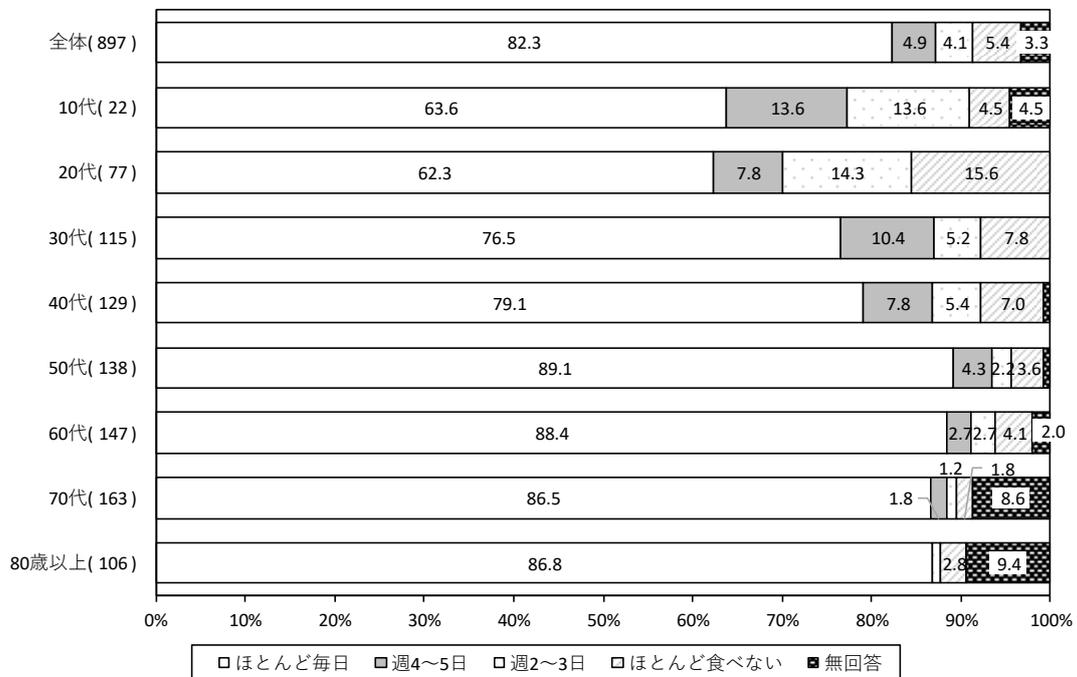
Q1-1

(男性)



Q1-1

(女性)

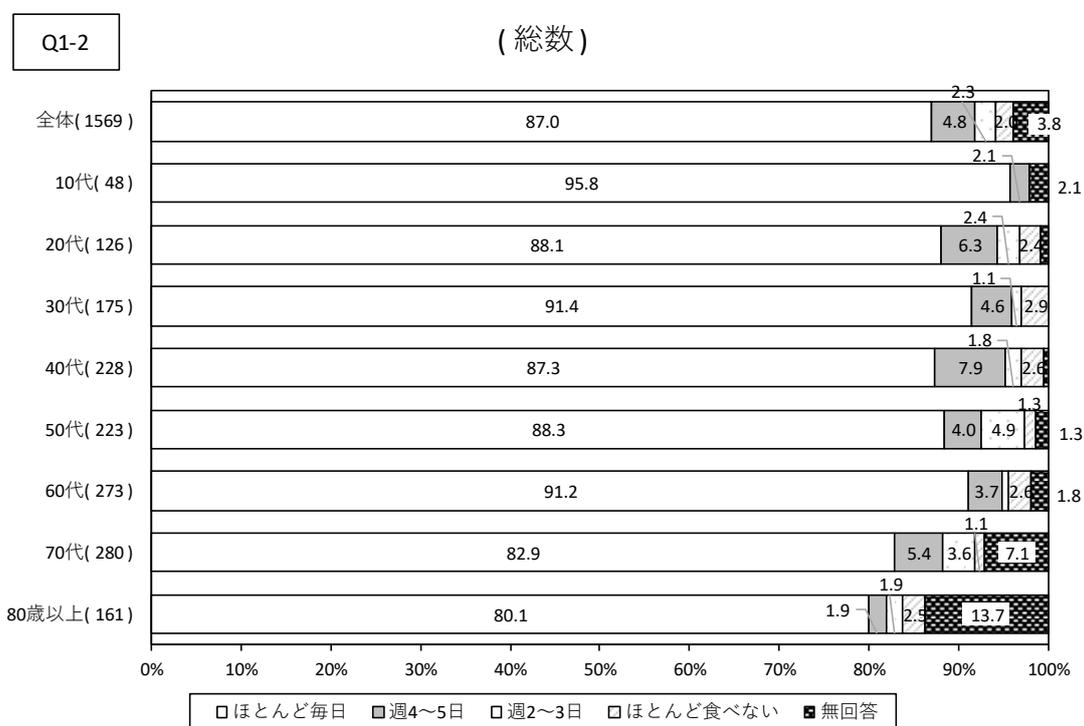


### 【昼食】（問1 食事摂取頻度つづき）

昼食を「ほとんど毎日」食べている人は、回答者全体の87.0%であった。反対に「ほとんど食べていない」人は、回答者全体の2.0%であった。年齢層別にみた場合には、高齢層で無回答が多くなっている他は、明らかな傾向はみられなかった。「ほとんど食べていない」人の割合が最も高かったのは30代で、2.9%であった。

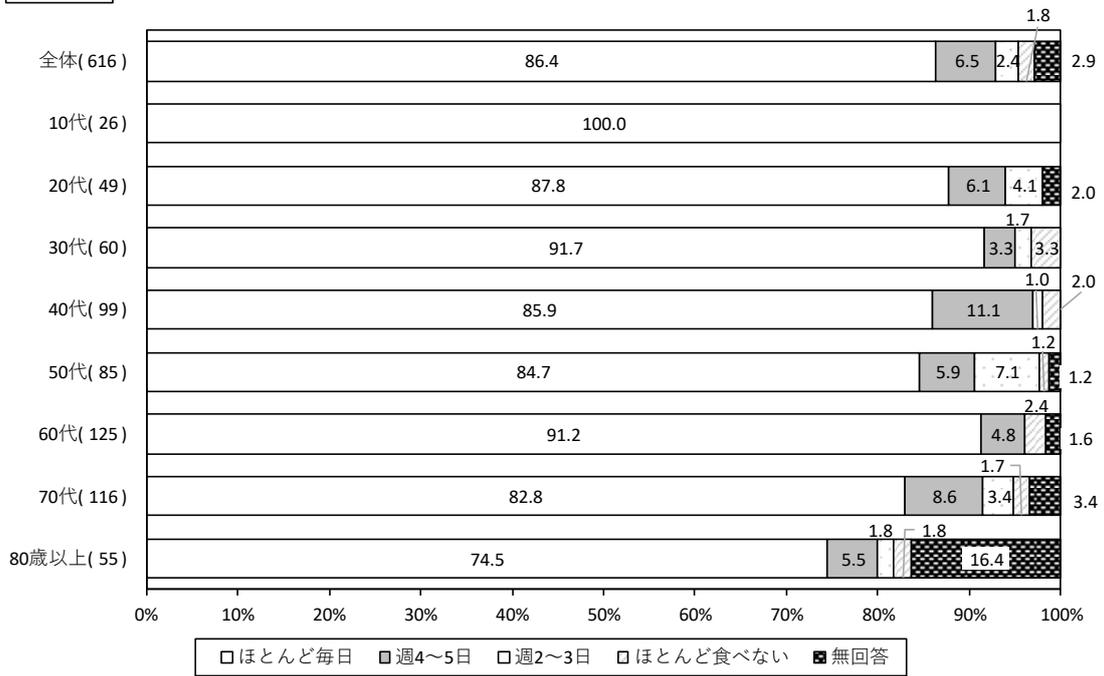
男女別にみると、昼食を「ほとんど毎日」食べている人は、男性全体86.4%、女性全体88.0%であり、大きな差はみられなかった。年齢層別にみた場合には、男女とも高齢層で無回答が多くなっている他は、明らかな傾向はみられなかった。「ほとんど食べていない」人の割合が最も高かった年齢層は、男性では30代で3.3%、女性では20代で3.9%であった。

年齢層別に男女を比較した場合も昼食の摂取頻度に明らかな差はみられなかった。



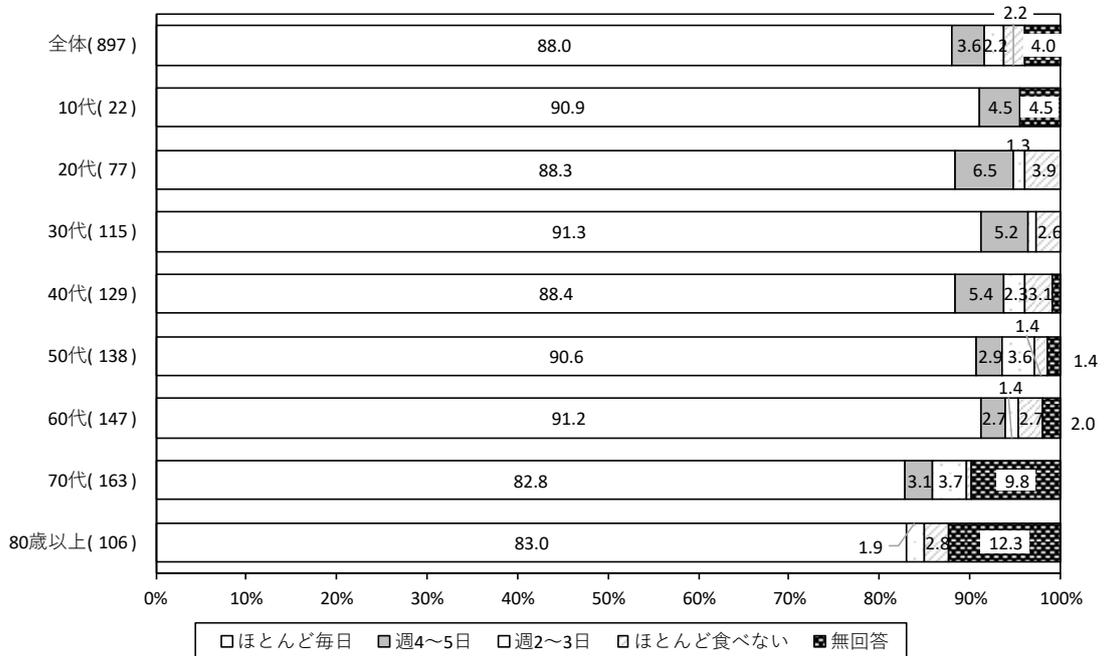
Q1-2

(男性)



Q1-2

(女性)

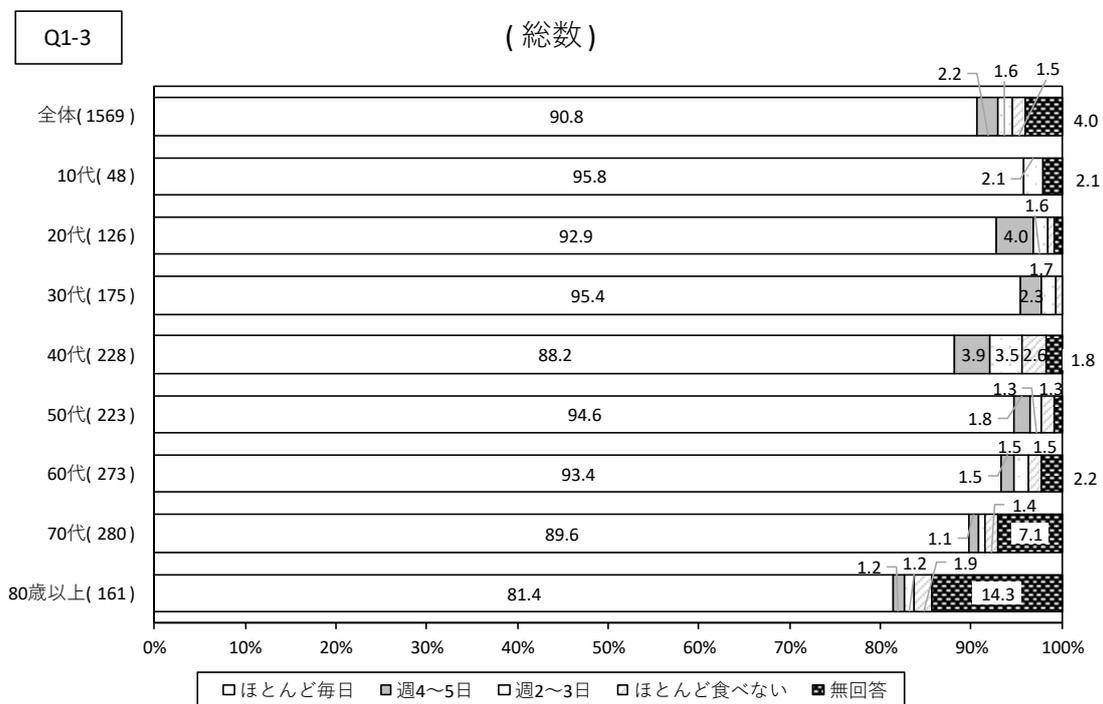


【夕食】(問1 食事摂取頻度つづき)

夕食を「ほとんど毎日」食べている人は、回答者全体の90.8%であった。反対に「ほとんど食べていない」人は、回答者全体の1.5%であった。年齢層別にみた場合には、高齢層で無回答が多くなっている他は、明らかな傾向はみられなかった。「ほとんど食べていない」人の割合が最も高かったのは40代で、2.6%であった。

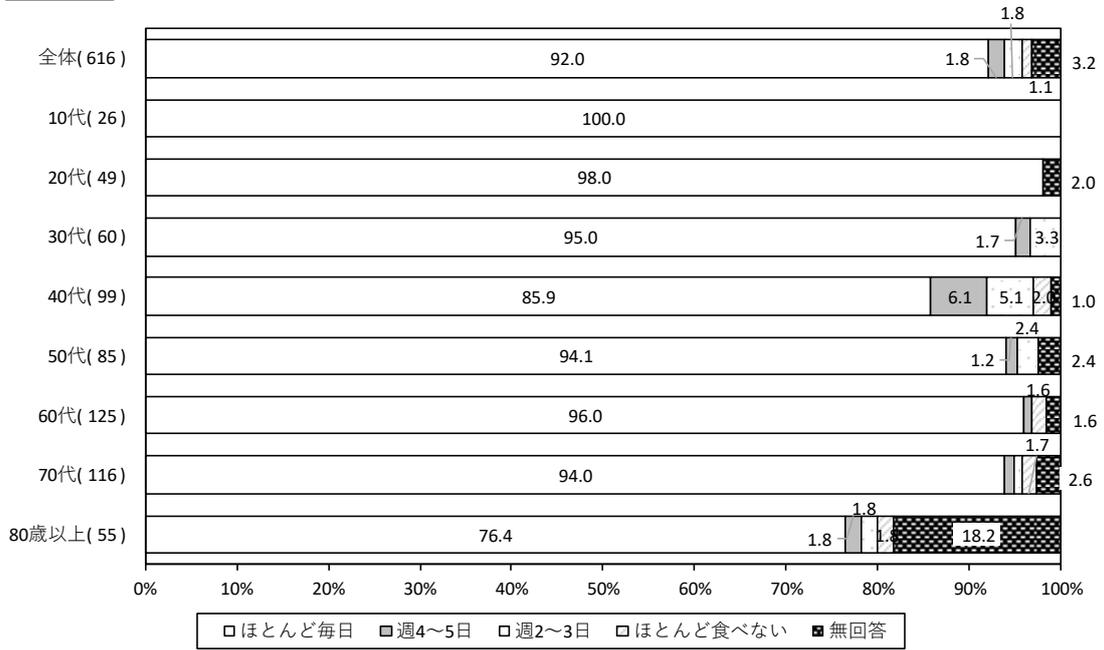
男女別にみると、夕食を「ほとんど毎日」食べている人は、男性全体92.0%、女性全体90.3%であり、大きな差はみられなかった。年齢層別にみた場合には、男女とも高齢層で無回答が多くなっている他は、明らかな傾向はみられなかった。「ほとんど食べていない」人の割合が最も高かった年齢層は、男性では30代で3.3%、女性では40代で3.1%であった。

年齢層別に男女を比較した場合も、夕食の摂取頻度に明らかな差はみられなかった。



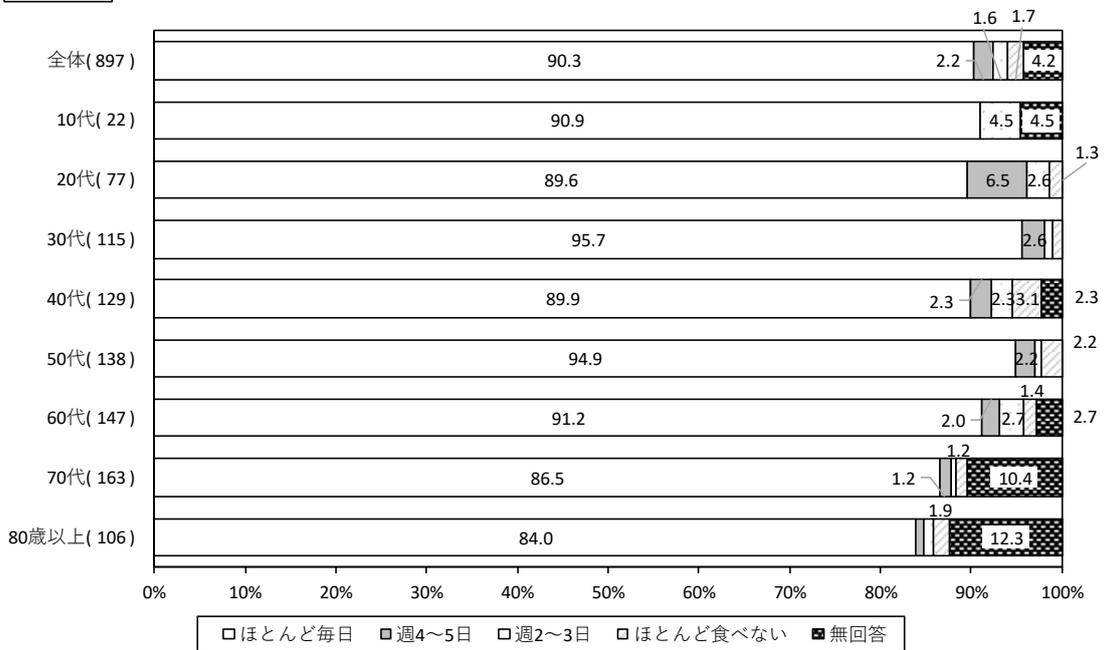
Q1-3

(男性)



Q1-3

(女性)

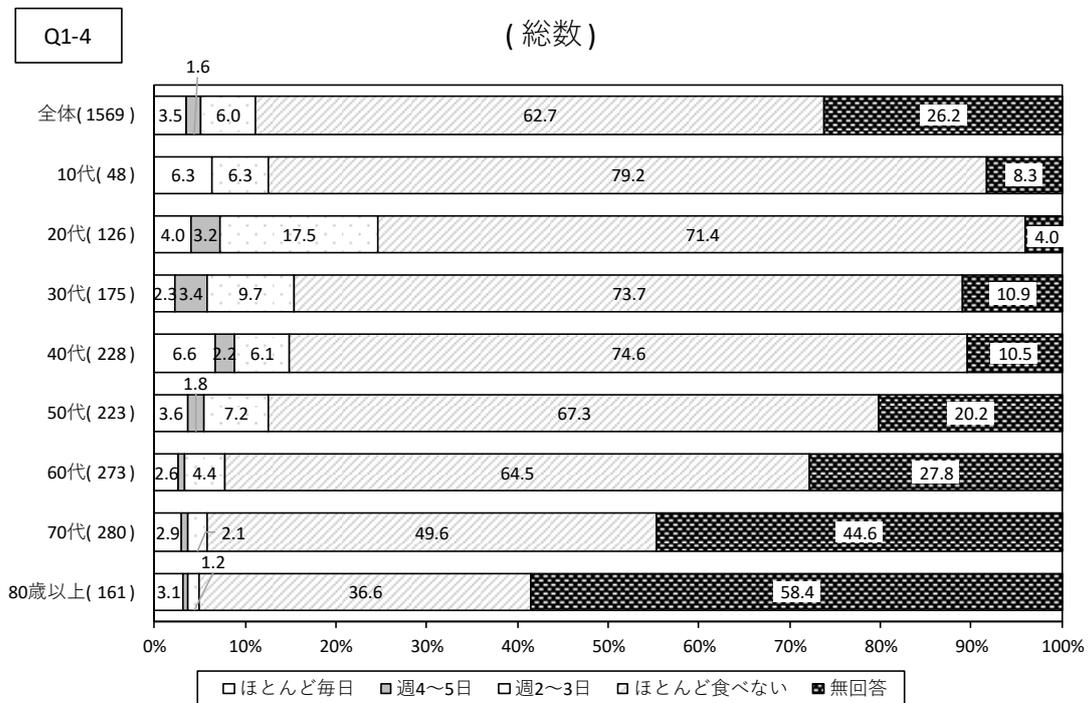


【夜食】(問1 食事摂取頻度つづき)

夜食を「ほとんど毎日」食べている人は、回答者全体の3.5%であった。反対に「ほとんど食べていない」人は、回答者全体の62.7%であった。年齢層別にみた場合には、「ほとんど毎日」の割合に特徴はみられなかった。しかし、週2日以上食べている人の割合は20代をピークに若年層ほど高くなる傾向があり、20代では24.6%が週2以上の頻度で夜食を食べていた。この設問は回答者全体の26.2%が無回答であり、特に高齢層で無回答の割合が高かった。

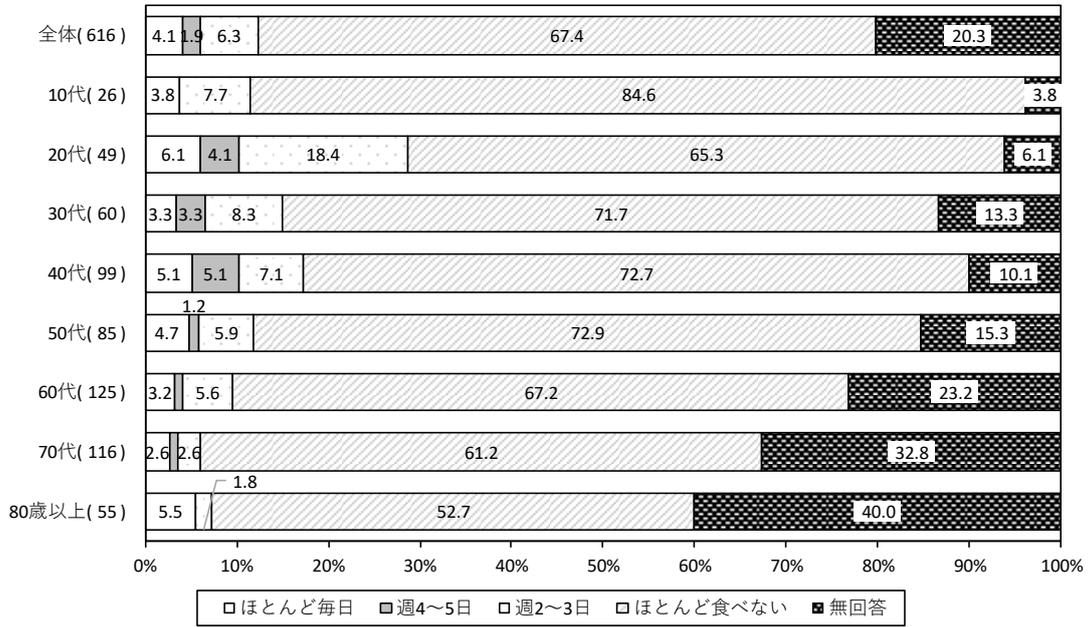
男女別にみると、夜食を「ほとんど毎日」食べている人は、男性全体4.1%、女性全体3.3%であり、大きな差はみられなかった。また、週2日以上食べている人は、男性全体12.3%、女性全体10.6%であり、大きな差はみられなかった。週2日以上食べている人の割合は20代をピークに若年層ほど高くなる傾向があり、20代男性では28.6%、20代女性では22.1%が週2以上の頻度で夜食を食べていた。男女とも高齢層ほど無回答の割合が高かった。

年齢層別に男女を比較した場合に、夜食の摂取頻度に明らかな差はみられなかった。



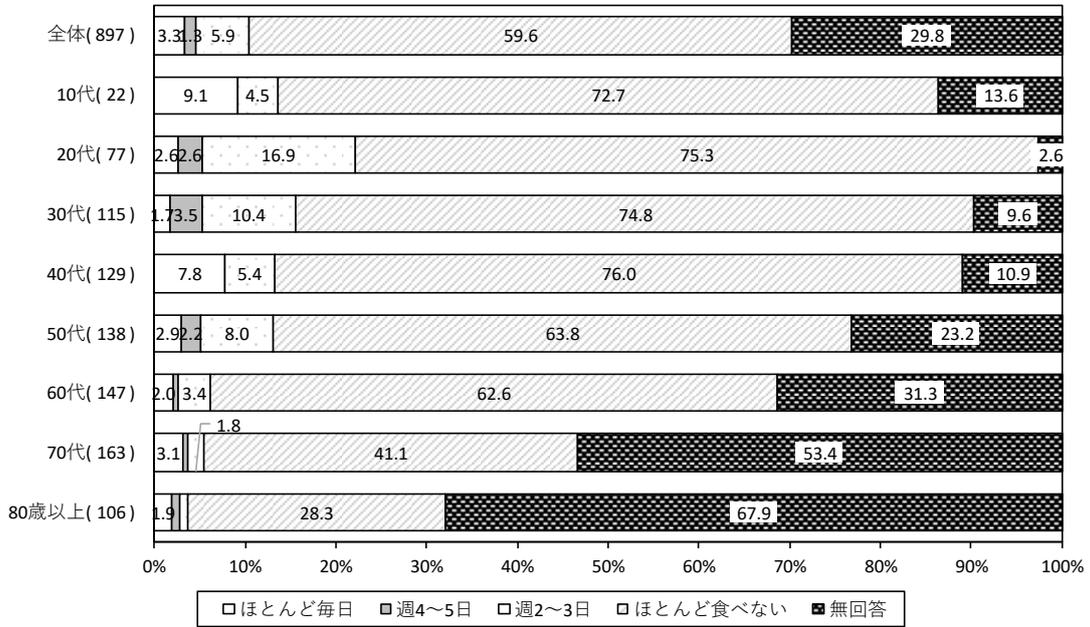
Q1-4

(男性)



Q1-4

(女性)



【問2】野菜の望ましい摂取量は1日350g以上ということを知っていましたか。

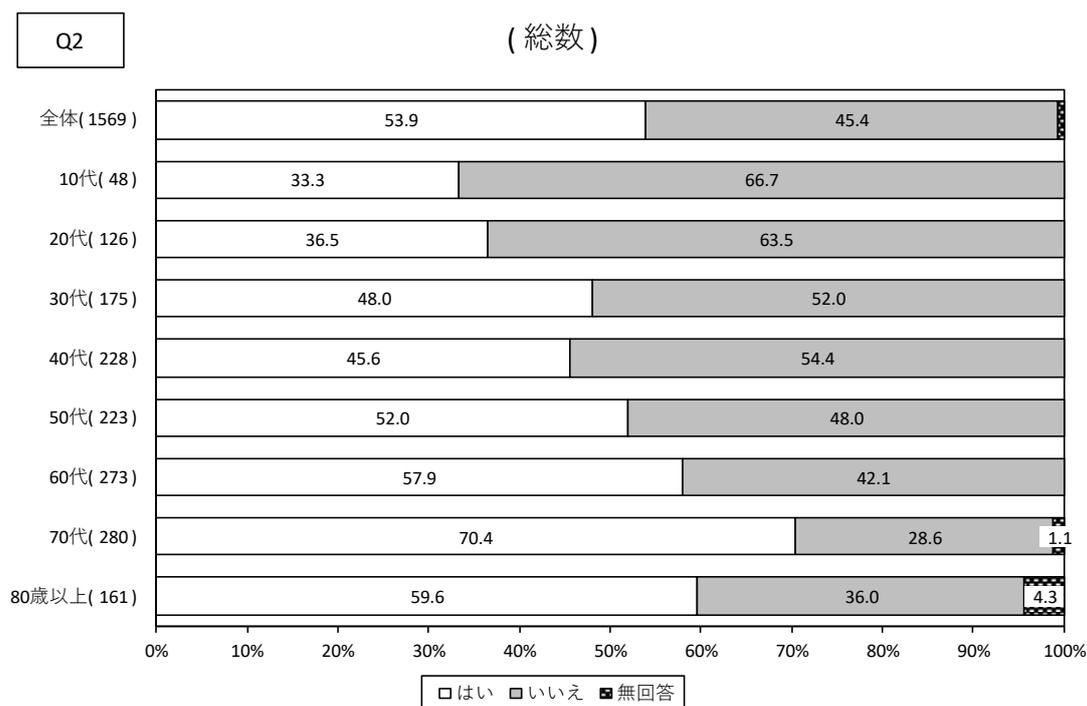
(○印はひとつ)

野菜の望ましい摂取量を知っていた人の割合は、回答者全体の53.9%であった。年齢層別にみると、望ましい摂取量を知っていた人の割合は高齢層ほど高くなる傾向があり、最も高い70代では70.4%が知っていた。一方で、10代では知っていた人は33.3%であった。

男女別にみた場合、望ましい摂取量を知っていた人は男性全体44.6%、女性全体60.4%で、女性の方が15.8ポイント高かった。男女別にみた場合も、望ましい摂取量を知っていた人の割合は高齢層ほど高くなる傾向がみられた。

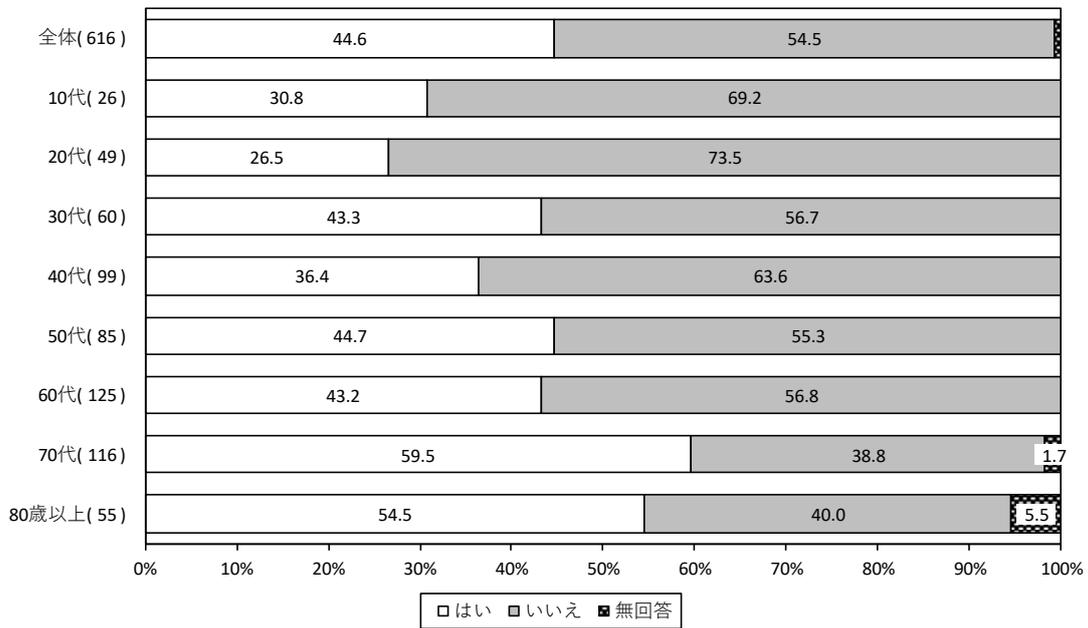
男女で比較した場合、知っている人の割合は全年齢層で女性の方が高かった。

- ・ 野菜の望ましい摂取量を知っていた人は回答者全体の53.9%。
- ・ 男女とも若年層ほど知っていた人の割合が低下していた。



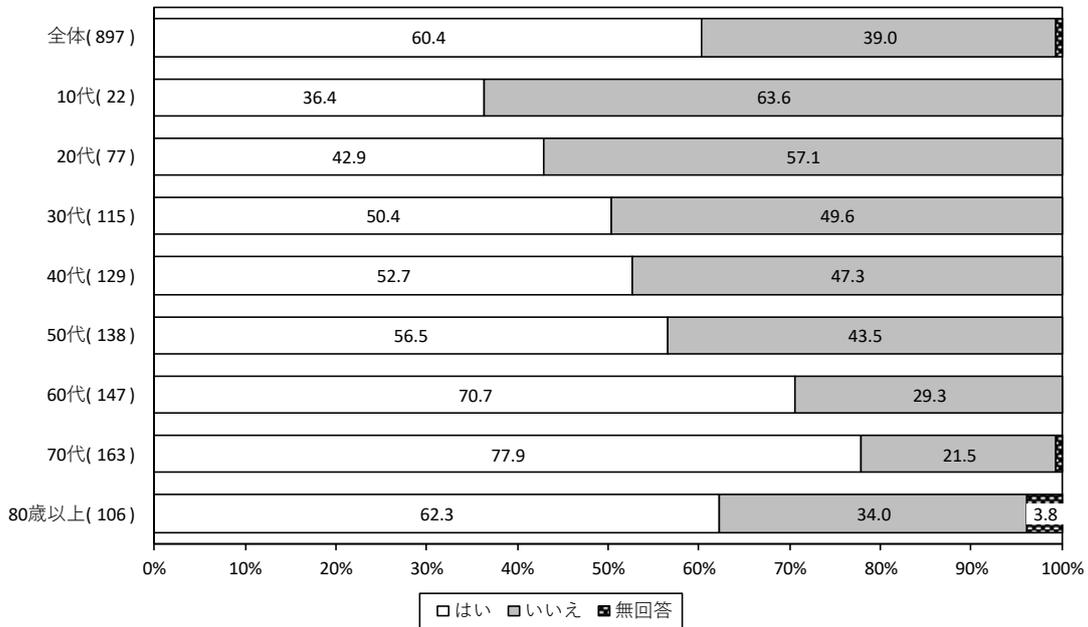
Q2

(男性)



Q2

(女性)



【問3】果物の望ましい摂取量は1日200g程度ということを知っていましたか。

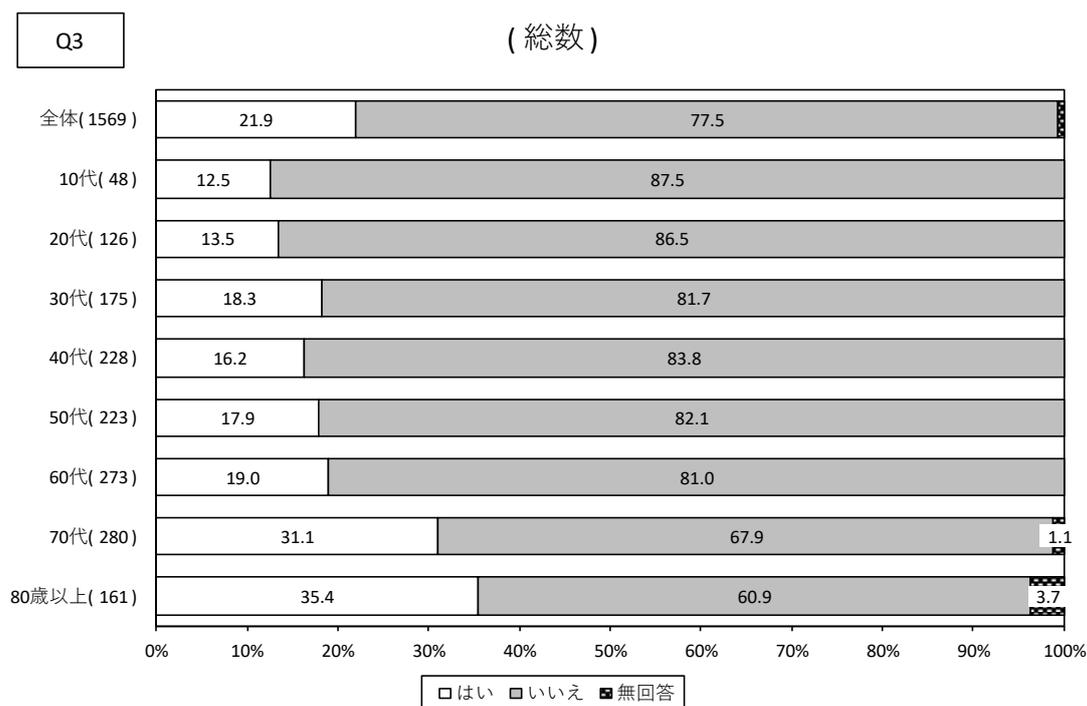
(○印はひとつ)

果物の望ましい摂取量を知っていた人の割合は、回答者全体の21.9%であった。年齢層別にみると、摂取量を知っていた人の割合は高齢層ほど高くなる傾向があり、最も高かった80代では35.4%が知っていた。

男女別にみた場合、望ましい摂取量を知っていた人は男性全体13.5%、女性全体27.3%で、女性の方が13.8ポイント高かった。男女別にみた場合も、望ましい摂取量を知っていた人の割合は高齢層ほど高くなる傾向がみられた。

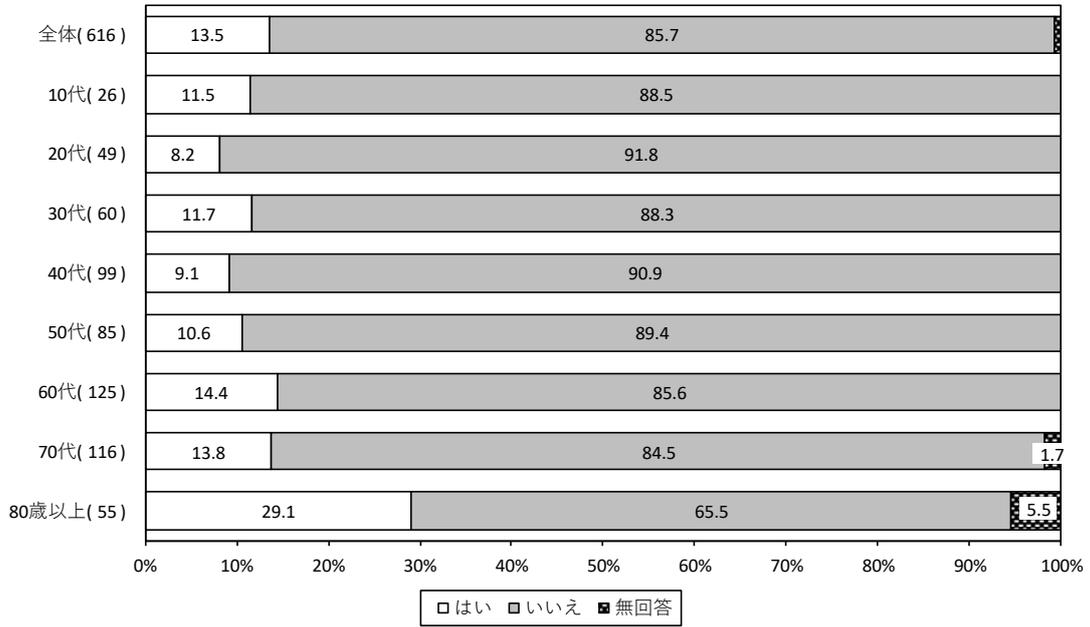
男女で比較した場合、知っている人の割合はすべての年齢で女性の方が高かった。

- ・ 果物の望ましい摂取量を知っていた人は回答者全体の21.9%。
- ・ 男女とも若年層ほど知っていた人の割合が低下していた。



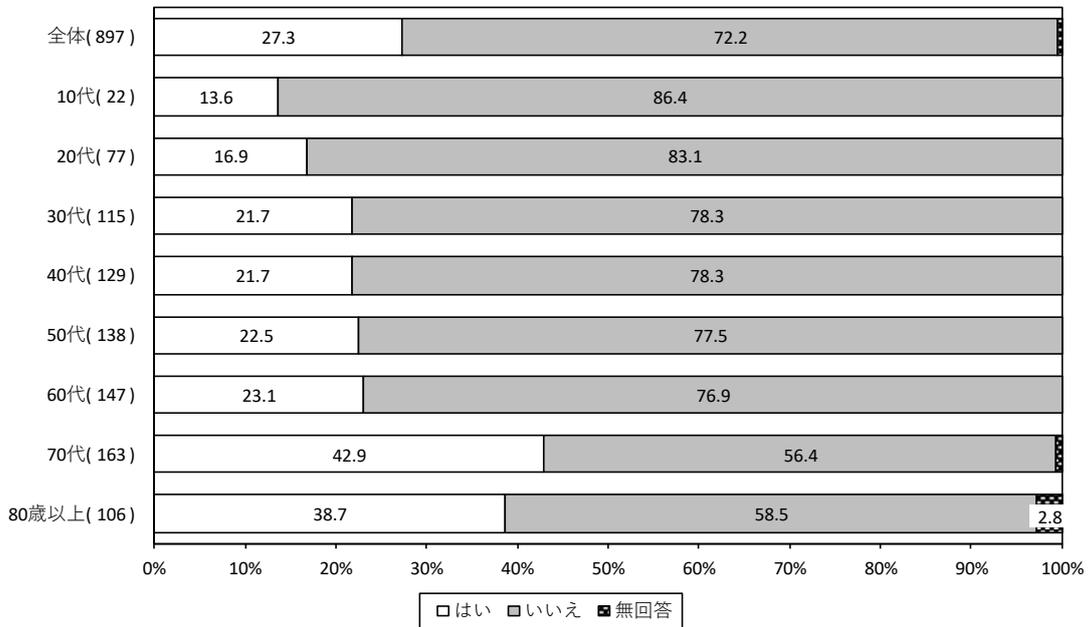
Q3

(男性)



Q3

(女性)

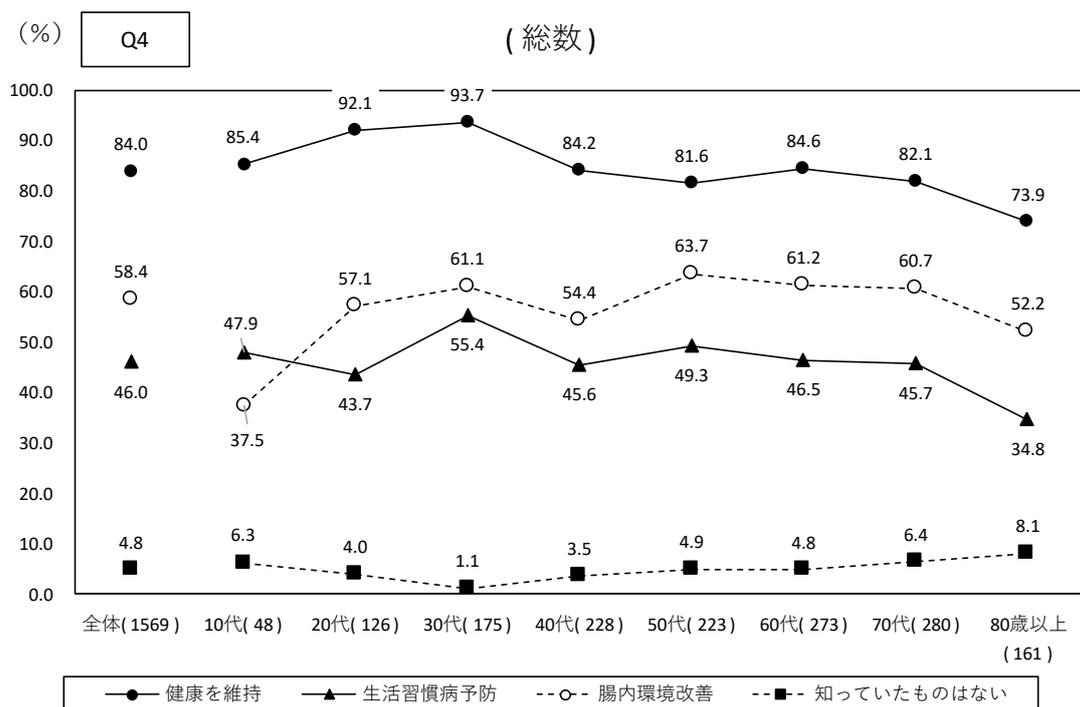


【問4】野菜や果物がからだに与える作用のうち、知っていたものは何ですか。

(○印はいくつでも)

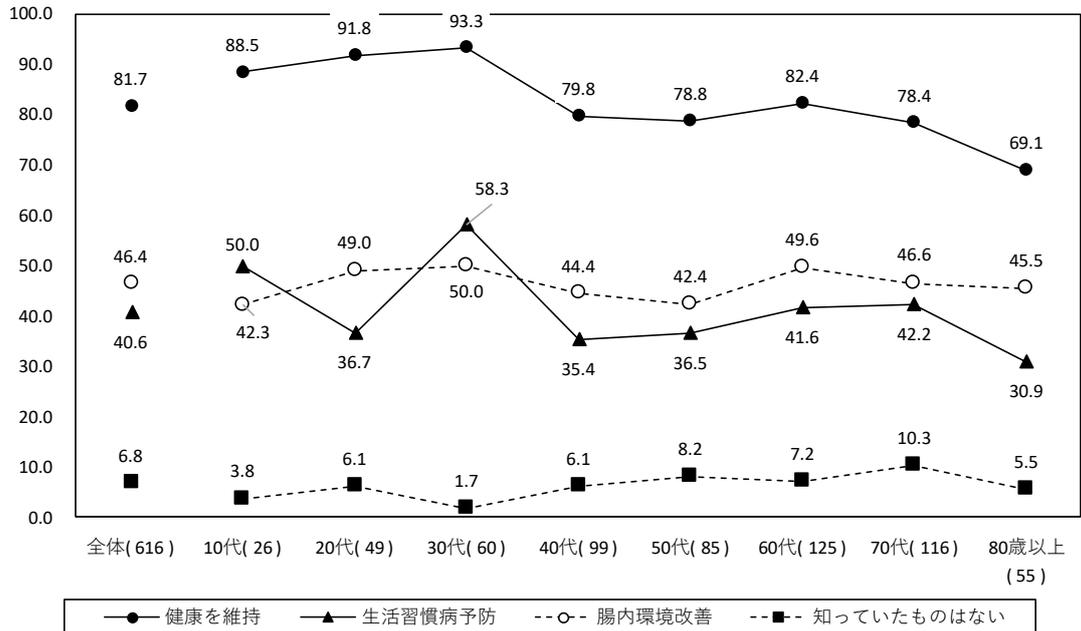
知っていた人が最も多かった事項は「からだの機能を調整し、健康を維持する」で、回答者全体の84.0%が知っていたと回答した。以下は、「善玉腸内細菌を増やして、腸内環境を改善する」が58.4%、「がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防する」が46.0%の順であった。「知っていたものはない」は4.8%であった。知っていた人の割合を年齢層別にみると、10代を除く全年齢層で、「からだの機能を調整し、健康を維持する」が最も多く、次いで「善玉腸内細菌を増やして、腸内環境を改善する」、「がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防する」の順であった。

男性全体と女性全体を比較すると、知っている人の割合はいずれも女性の方が高く、「からだの機能を調整し、健康を維持する」は4.4ポイント、「善玉腸内細菌を増やして、腸内環境を改善する」は20.3ポイント、「がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防する」は9.6ポイント、それぞれ男性より女性の方が知っている人の割合が高かった。年齢層別にみても、「からだの機能を調整し、健康を維持する」と「善玉腸内細菌を増やして、腸内環境を改善する」は20代以上の各年齢層で、「がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防する」は40代以上の各年齢層で、それぞれ男性より女性の方が知っている人の割合が高かった。



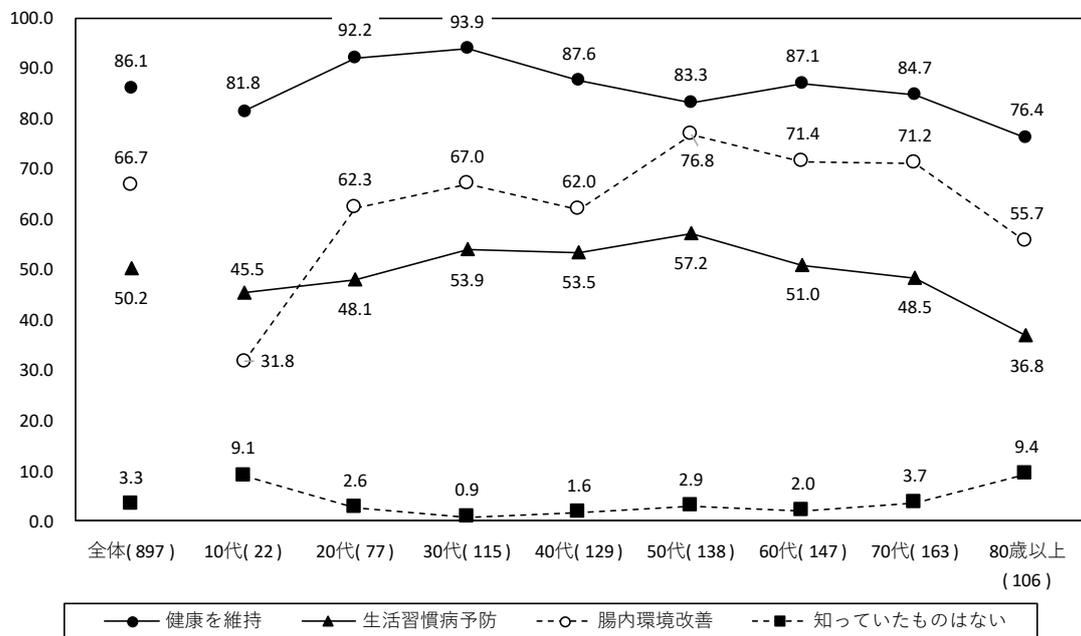
(%) Q4

(男性)



(%) Q4

(女性)



【問5】野菜を食べる頻度はどれですか。(○印はひとつ)

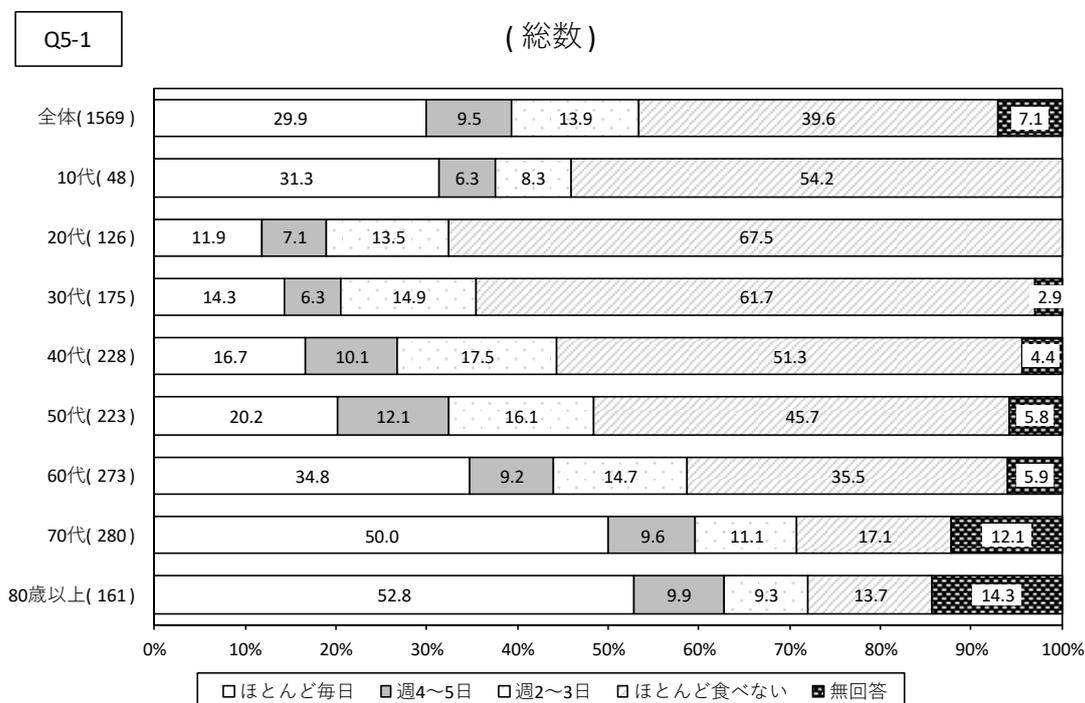
・漬物、飲み物を除きます。

【朝食】

朝食で野菜を「ほとんど毎日」食べる人は回答者全体の29.9%、反対に「ほとんど食べない」人は回答者全体の39.6%であった。年齢層別にみると、「ほとんど毎日」食べる人の割合は、20代を底に若年層ほど低くなる傾向があり、最も割合が低い20代では11.9%であった。20代は「ほとんど食べない」人が67.5%であった。

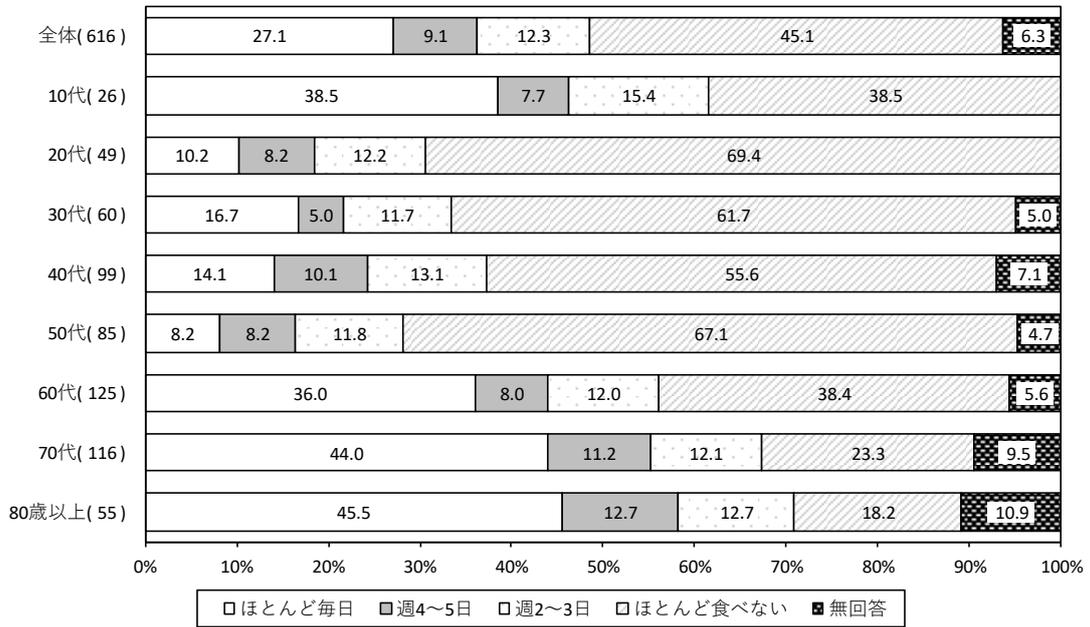
男女別にみた場合も、朝食で野菜を「ほとんど毎日」食べる人の割合は、男性全体が27.1%、女性全体が32.4%であり、女性の方が5.3ポイント高かった。「ほとんど毎日」食べる人の割合を年齢層別にみると、高齢層で高く、10代を除く若年層で低くなっていた。「ほとんど毎日」食べる人の割合が最も低かった年齢層は、男性では50代(8.2%)で、女性では20代および30代(各13.0%)であった。「ほとんど食べない」人の割合が最も高かった年齢層は、男性では20代(69.4%)で、女性では10代(72.7%)であった。

- ・ 朝食に野菜をほとんど食べない人は回答者全体の約40%。
- ・ 20～50代男性と10～30代女性の過半数は朝食に野菜をほとんど食べない。



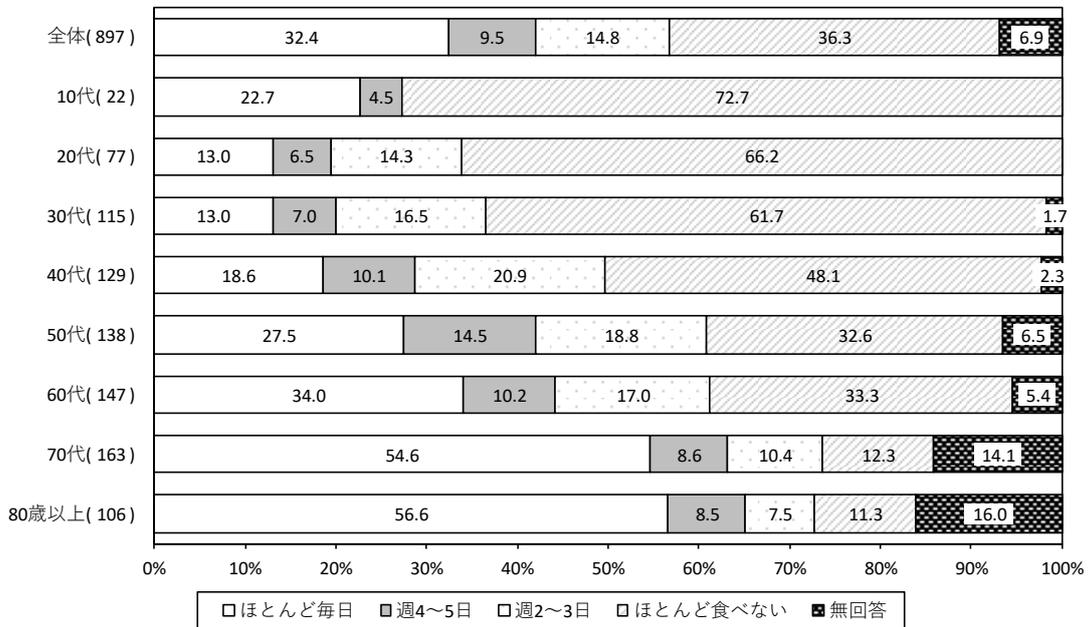
Q5-1

(男性)



Q5-1

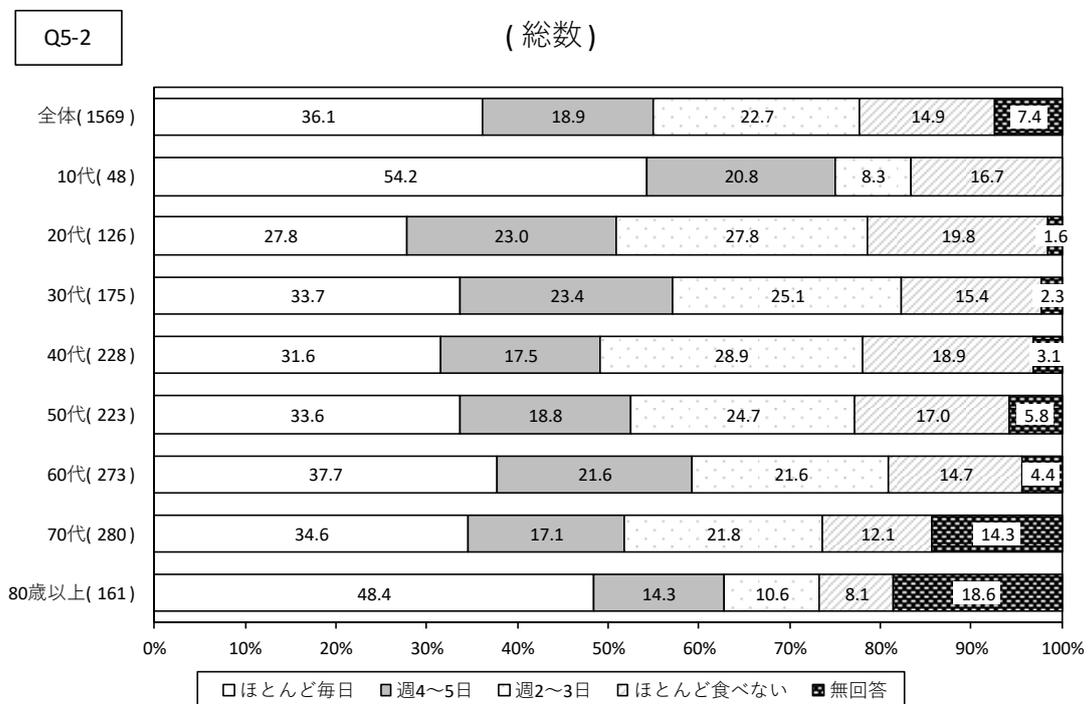
(女性)



【昼食】(問5 野菜摂取頻度つづき)

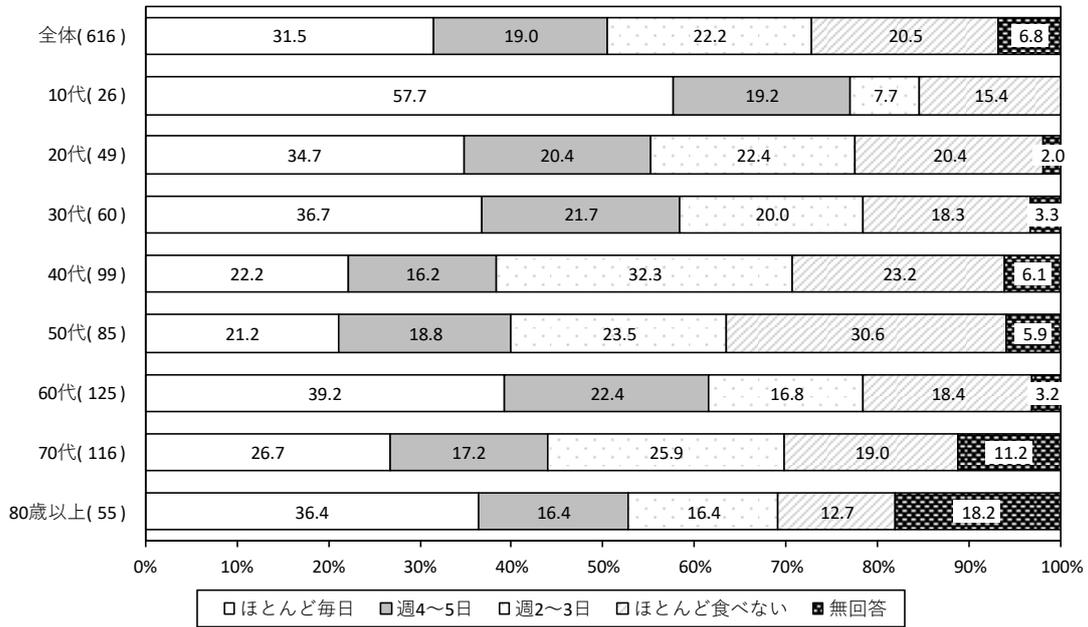
昼食で野菜を「ほとんど毎日」食べる人は回答者全体の36.1%、反対に「ほとんど食べない」人は回答者全体の14.9%であった。年齢層別にみると、「ほとんど毎日」食べる人の割合が最も高かったのは10代(54.2%)、次いで80歳以上(48.4%)であった。反対に「ほとんど食べない」人の割合が最も高かった年齢層は20代(19.8%)であった。

男女別にみた場合も、昼食で野菜を「ほとんど毎日」食べる人の割合は、男性全体31.5%、女性全体39.1%であり、女性の方が7.6ポイント高かった。「ほとんど毎日」食べる人の割合が最も低かった年齢層は、男性では50代(21.2%)、女性では20代(23.4%)であった。反対に「ほとんど毎日」食べる人の割合が最も高かった年齢層は、男性では10代(57.7%)、女性では80歳以上(54.7%)であった。「ほとんど食べない」人の割合が最も高かった年齢層は、男性では50代(30.6%)、女性では20代(19.5%)であった。



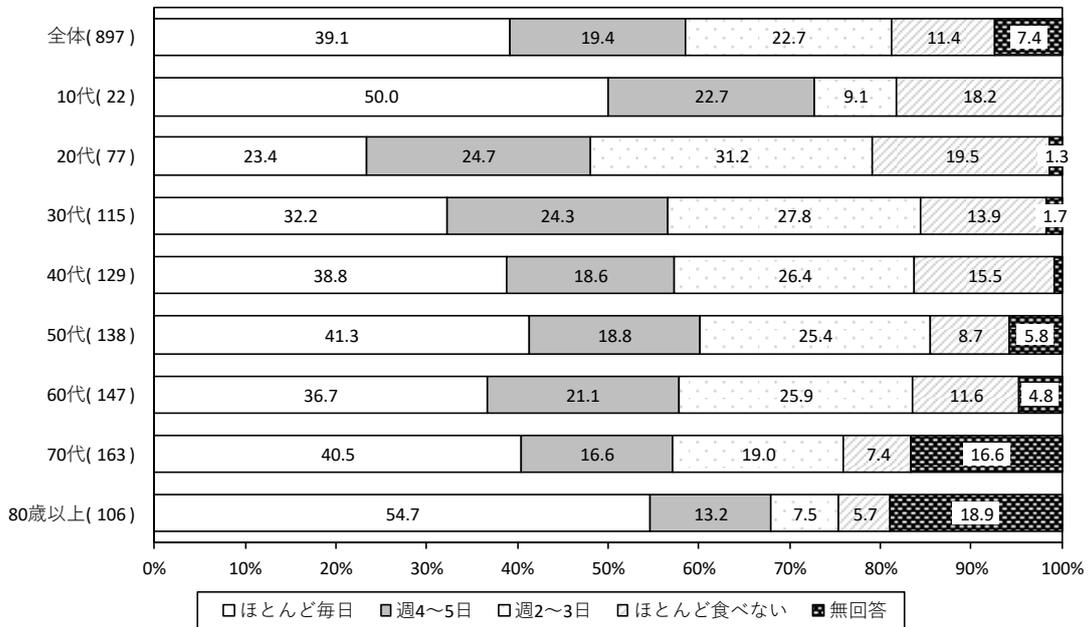
Q5-2

(男性)



Q5-2

(女性)

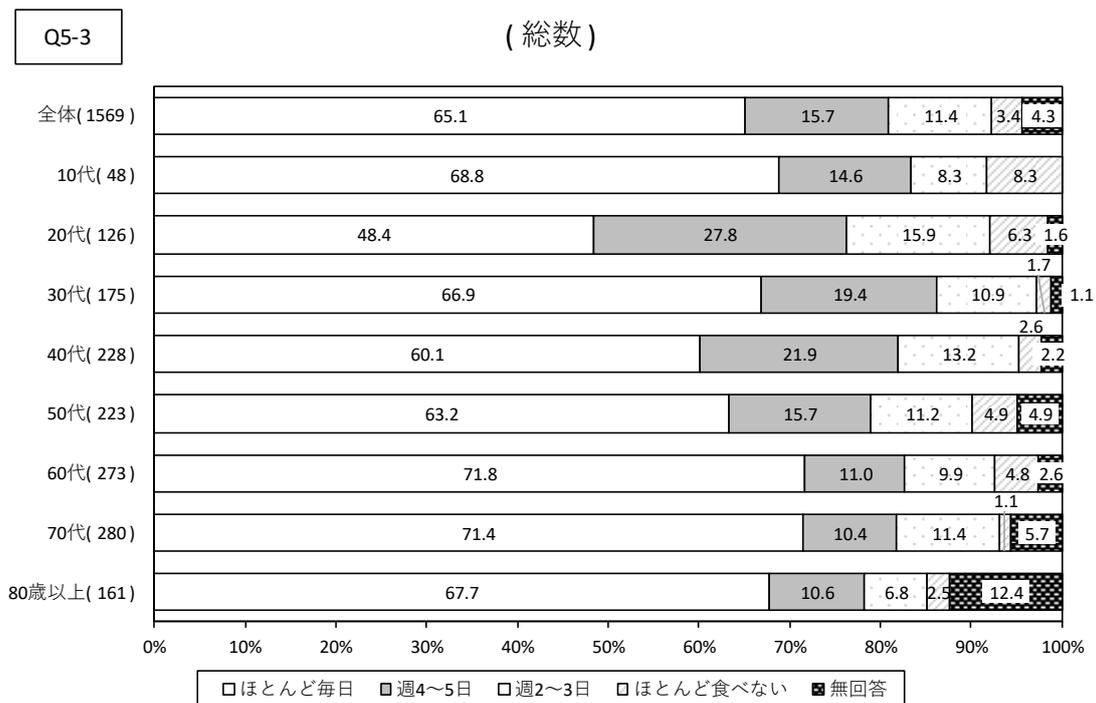


【夕食】(問5 野菜摂取頻度につき)

夕食で野菜を「ほとんど毎日」食べる人は回答者全体の65.1%、反対に「ほとんど食べない」人は回答者全体の3.4%であった。年齢層別にみると、「ほとんど毎日」食べる人の割合が最も高かったのは60代(71.8%)、次いで70代(71.4%)であった。20代を除くと、各年齢層の「ほとんど毎日」食べる人の割合に大きな差はみられなかった。反対に「ほとんど食べない」人の割合が最も高かった年齢層は10代(8.3%)であった。

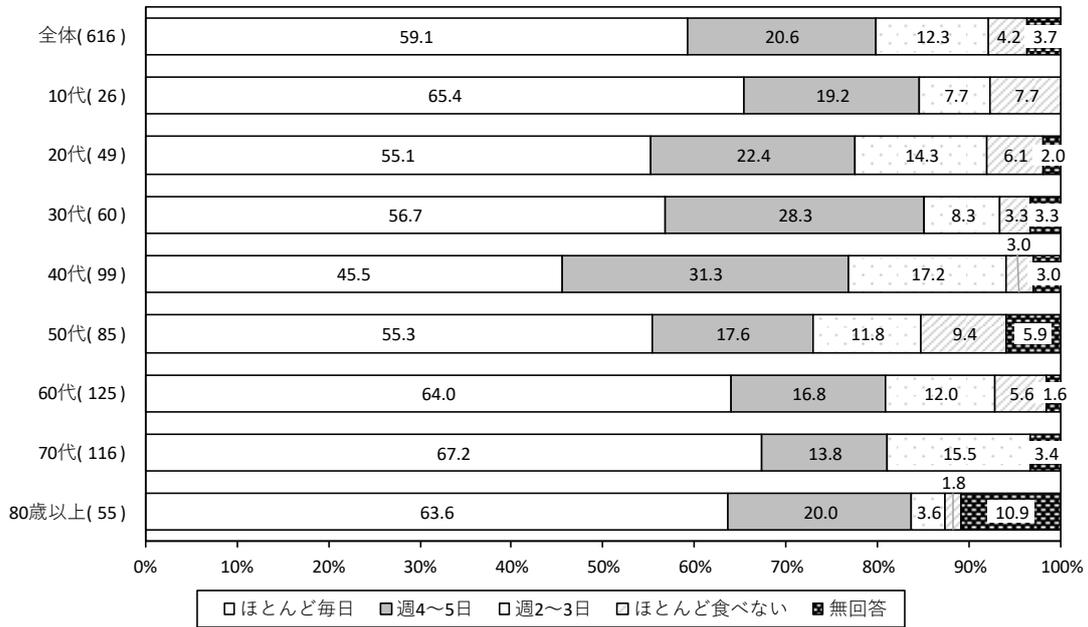
男女別にみた場合、夕食で野菜を「ほとんど毎日」食べる人の割合は、男性全体59.1%、女性全体70.3%であり、女性の方が11.2ポイント高かった。「ほとんど毎日」食べる人の割合が最も低かった年齢層は、男性では40代(45.5%)、女性では20代(44.2%)であった。反対に「ほとんど毎日」食べる人の割合が最も高かった年齢層は、男性では70代(67.2%)、女性では60代(78.9%)であった。「ほとんど食べない」人の割合が最も高かった年齢層は、男性では50代(9.4%)、女性では10代(9.1%)であった。

「ほとんど毎日」食べる人の割合を男女で比較すると、20代を除く全年齢層で男性より女性の方が高かった。



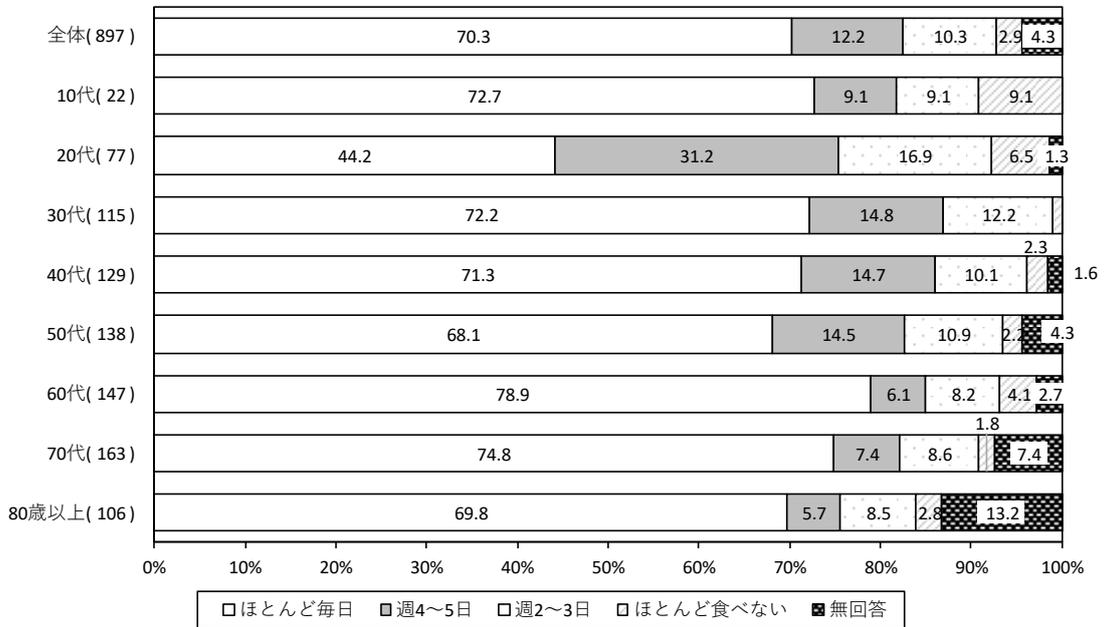
Q5-3

(男性)



Q5-3

(女性)



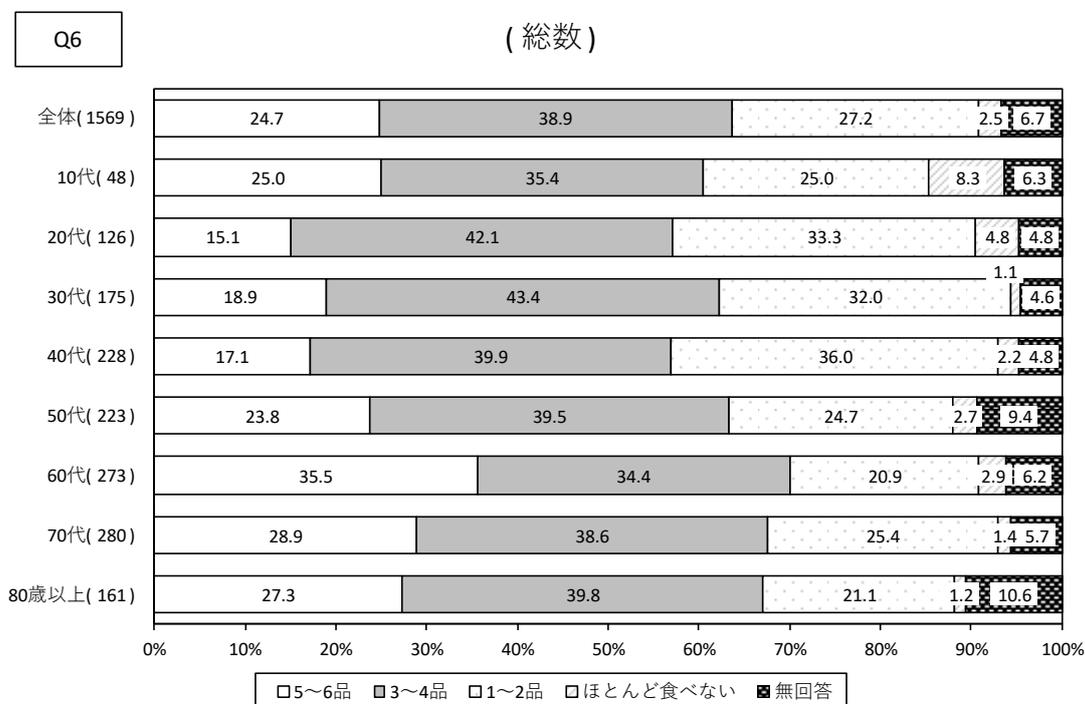
【問6】野菜を使った料理を1日に何品食べていますか。(○印はひとつ)

- ・ 次のイラストのような野菜を使った料理を1品、2品と数えます。
- ・ 漬物、飲み物を除きます。

野菜を使った料理を1日に何品食べているか尋ねたところ、「5～6品以上」と答えた人は回答者全体の24.7%、反対に「ほとんど食べない」と答えた人は回答者全体の2.5%であった。年齢層別にみると、「5～6品以上」と答えた人の割合は60代をピークに若年層ほど低くなる傾向があり、60代では35.5%であったが、20代では15.1%であった。10代では25.0%であり、20代は10代より9.9ポイント低かった。

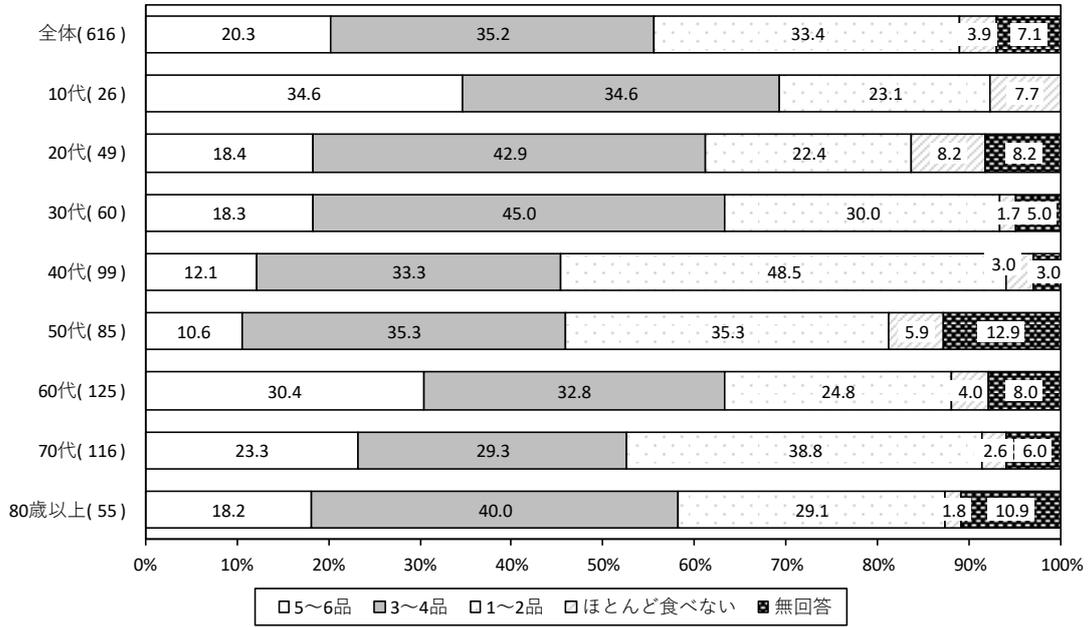
男女別にみると、「5～6品以上」と答えた人の割合は、男性全体20.3%、女性全体28.2%であった。男性は、10～50代では加齢に伴い「5～6品以上」と答えた人の割合が低下しており、50代では10.6%であったが、60代では30.4%に上昇していた。女性は、10～60代において若年層ほど「5～6品以上」と答えた人の割合が低くなる傾向がみられた。「5～6品以上」と答えた人の割合が最も高かった年齢層は、男性では10代(34.6%)、女性では60代(40.1%)であった。反対に「5～6品以上」と答えた人の割合が最も低かった年齢層は、男性では50代(10.6%)、女性では20代(13.0%)であった。

- ・ 野菜を1日あたり「5～6品以上」食べている人は、回答者全体の約25%。
- ・ 40～50代男性と10～20代女性は「5～6品以上」食べている人が10%台前半であった。



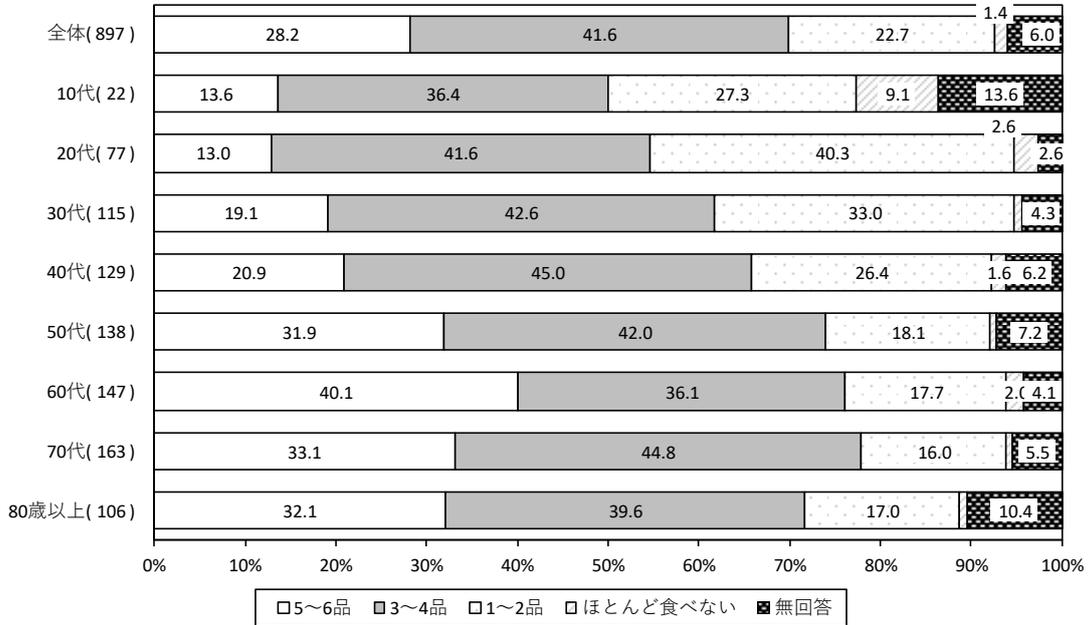
Q6

(男性)



Q6

(女性)



※【問7】は【問6】で「1」と答えた方のみお答えください。《設問対象：387人》

【問7】【問6】で野菜を使った料理を「1」のように食べている理由は何ですか。

(○印はいくつでも)

野菜を1日あたり「5～6品以上」食べている理由を複数回答で尋ねたところ、設問対象者全体では「健康に良いと思うから」が81.9%で最も割合が高く、以下は「バランスよく食べたいから」が74.7%、「好きだから」が50.1%の順であった。年齢層別にみると、30代以上の各年齢層では「健康に良いと思うから」が最も割合が高く、以下は「バランスよく食べたいから」、「好きだから」の順となっていた。40代以上の各年齢層では、「健康に良いと思うから」が80%を上回っていた。10代と20代では「家の食事に出てくるから」が最も割合が高かった。「家の食事に出てくるから」は40代で最も割合が低く、若年層や高齢層ほど割合が高くなるU字型の傾向であった。

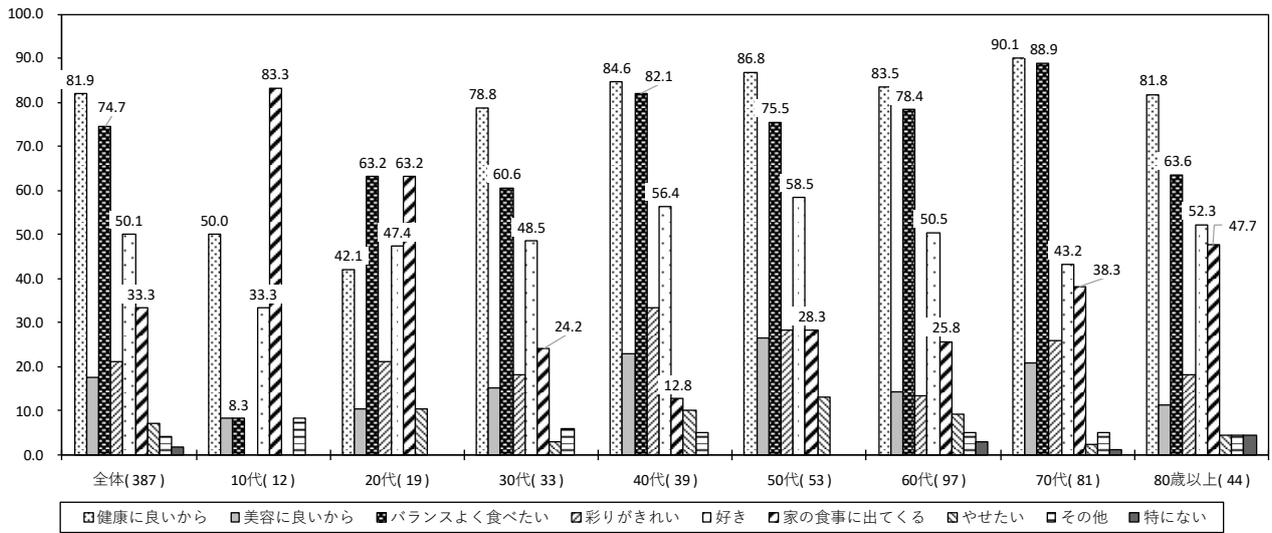
男性をみると、男性全体では「健康に良いと思うから」が73.6%で最も割合が高く、以下は「家の食事に出てくるから」が64.0%、「バランス良く食べたいから」が55.2%の順であった。年齢層別に最も割合が高かった理由をみると、10代と20代では「家の食事に出てくるから」で、30代以上では「健康に良いと思うから」であった（ただし50代は「家の食事に出てくるから」と「健康に良いと思うから」が同率首位）。「家の食事に出てくるから」は、40代を除く全年齢層で50%を上回っていた。

女性をみると、女性全体では「健康に良いと思うから」が85.8%で最も割合が高く、以下は「バランス良く食べたいから」が83.8%、「好きだから」が57.7%の順であった。年齢層別に最も割合が高かった理由をみると、10代では「家の食事に出てくるから」、20代と60～70代では「バランスよく食べたいから」、30代と80歳以上では「健康に良いと思うから」、40代では「健康に良いと思うから」と「バランス良く食べたいから」であった。「家の食事に出てくるから」は若年層と高齢層で割合が高くなる傾向があり、10代と20代で過半数、80歳以上では40%を上回った。「美容に良いと思うから」は40代と50代で割合が高かった。

男女を比較すると、30代以上のすべて年齢層において、「家の食事に出てくるから」は男性の方が割合が高く、「健康に良いと思うから」は女性の方が割合が高かった。

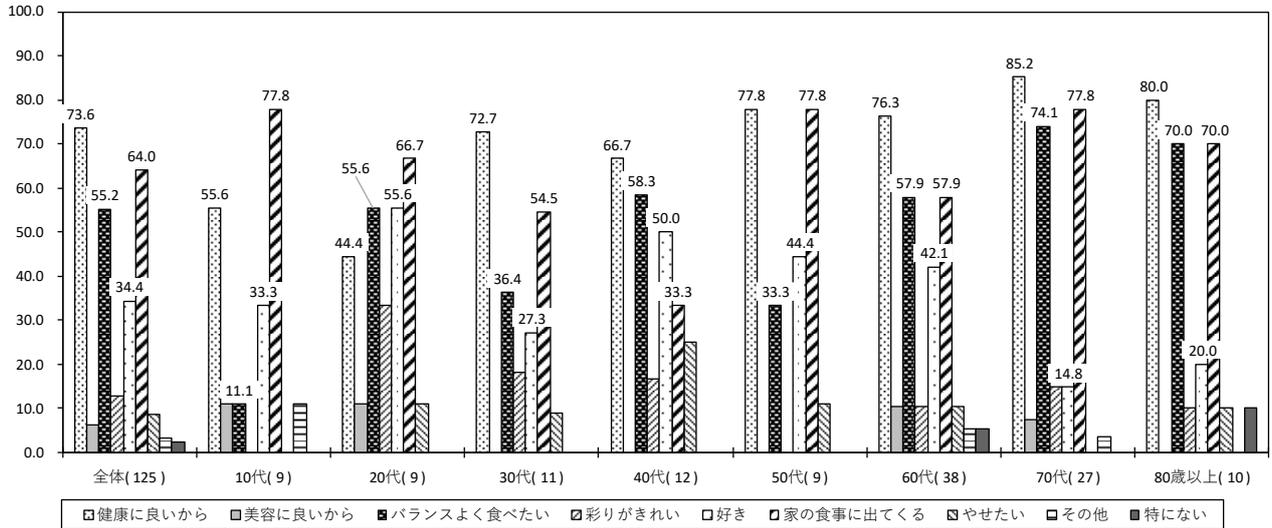
(%) Q7

(総数)



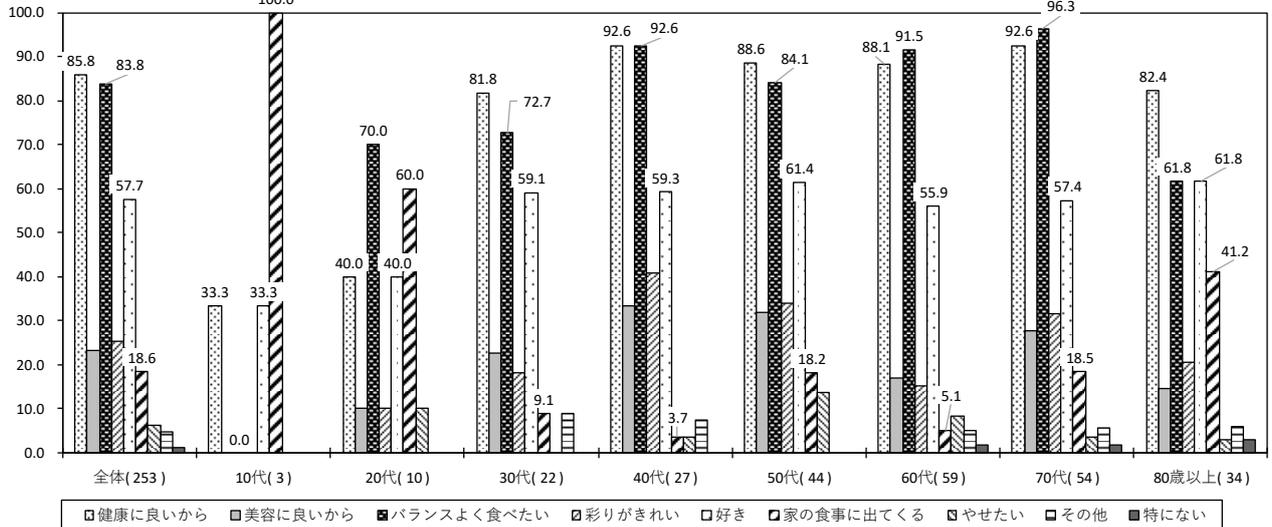
(%) Q7

(男性)



(%) Q7

(女性)



※【問8】は【問6】で「2」、「3」、「4」と答えた方のみお答えください。《設問対象：1,077人》

【問8】【問6】で野菜を使った料理を「2」、「3」、「4」のように食べている理由は何ですか。

(○印はいくつでも)

野菜の1日あたり摂取量が「3~4品」以下である理由を複数回答で尋ねたところ、設問対象者全体では「外食や中食に野菜が少ないから」が23.3%で最も割合が高く、以下は「値段が高いから」が22.0%、「野菜の量が足りていると思うから」が21.0%と僅差で続いた。年齢層別にみると、「外食や中食に野菜が少ないから」は10~50代で20%を上回っていた。「値段が高いから」は30~40代で30%を上回っていた。「野菜の量が足りていると思うから」は高齢層ほど割合が高くなる傾向がみられた。「家の食事に出てこないから」は10代で42.4%であった。「青汁、野菜ジュース、スムージーなどを飲んでいるから」は70代(20.8%)で最も高く、以下は60代(17.0%)、80歳以上(16.0%)の順であった。

男性をみると、「外食や中食に野菜が少ないから」は20~50代で、「家の食事に出てこないから」は10代で、それぞれ40%を上回っていた。「野菜の量が足りていると思うから」は高齢層ほど割合が高くなる傾向がみられ、80歳以上では33.3%であった。

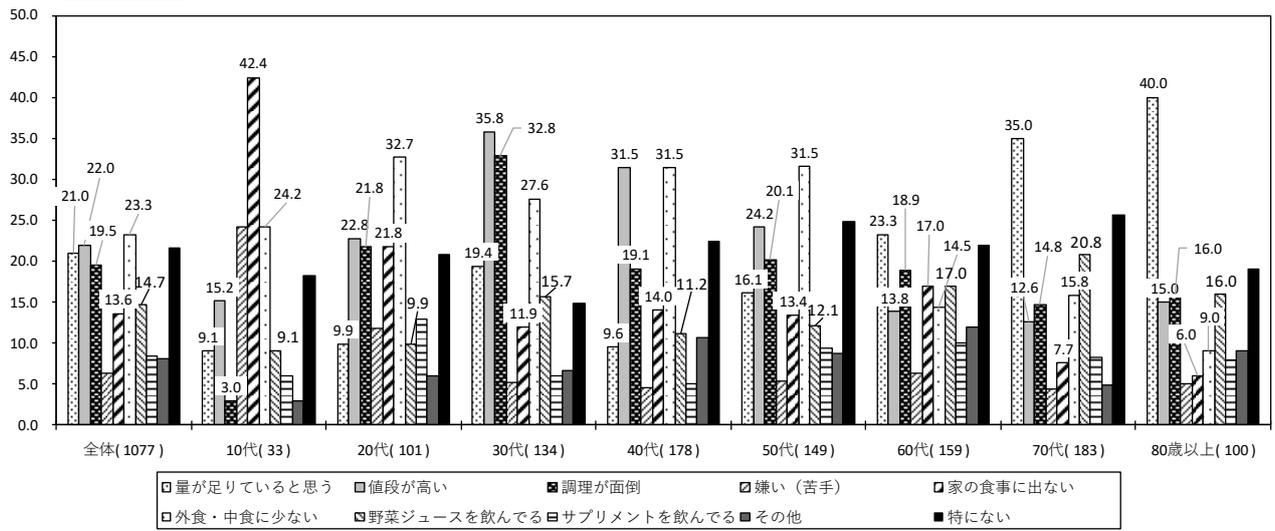
女性をみると、「値段が高いから」は30~50代で、「家の食事に出てこないから」は10代で、それぞれ30%を上回っていた。「値段が高いから」は40代をピークとした山型であった。「家の食事に出てこないから」は若年層ほど割合が高くなる傾向がみられた。「野菜料理を調理するのが面倒だから」は30代をピークとした山型であった。

男女を比較すると、概ね全年齢層で「外食や中食に野菜が少ないから」は男性の方が割合が高く、「値段が高いから」や「野菜料理を調理するのが面倒だから」は女性の方が割合が高かった。また、「野菜の量が足りていると思うから」は50代以上で女性の方が高かった。

- 野菜を1日あたり「5~6品以上」食べない主な理由は、20~50代男性では「外食や中食に野菜が少ないから」、30~50代女性では「値段が高いから」、70歳以上男女は「野菜の量が足りていると思うから」であった。

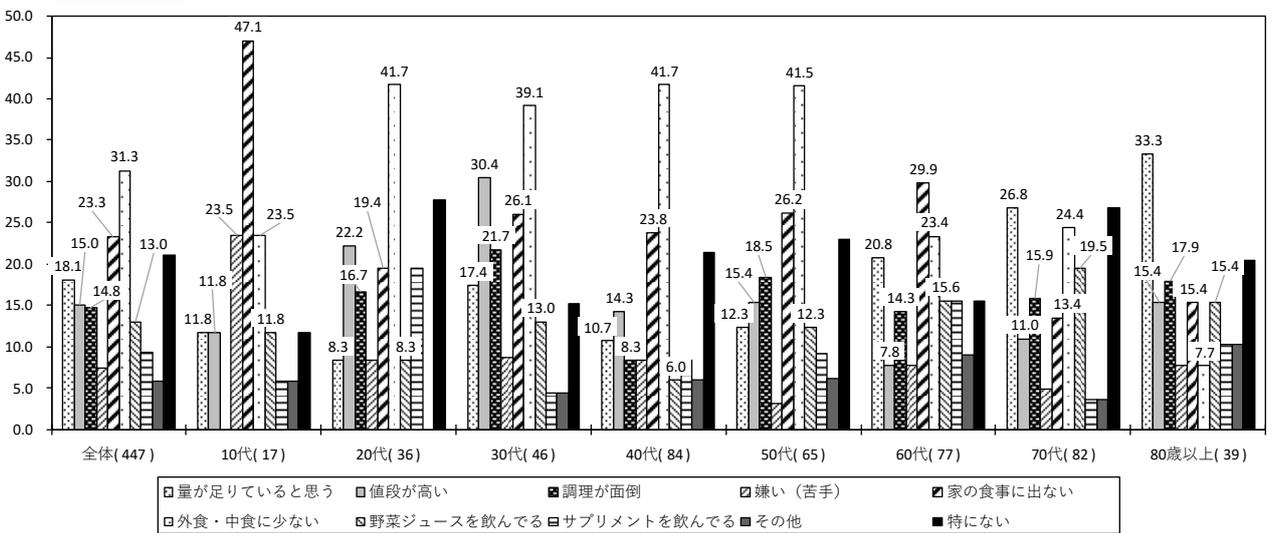
(%) Q8

(総数)



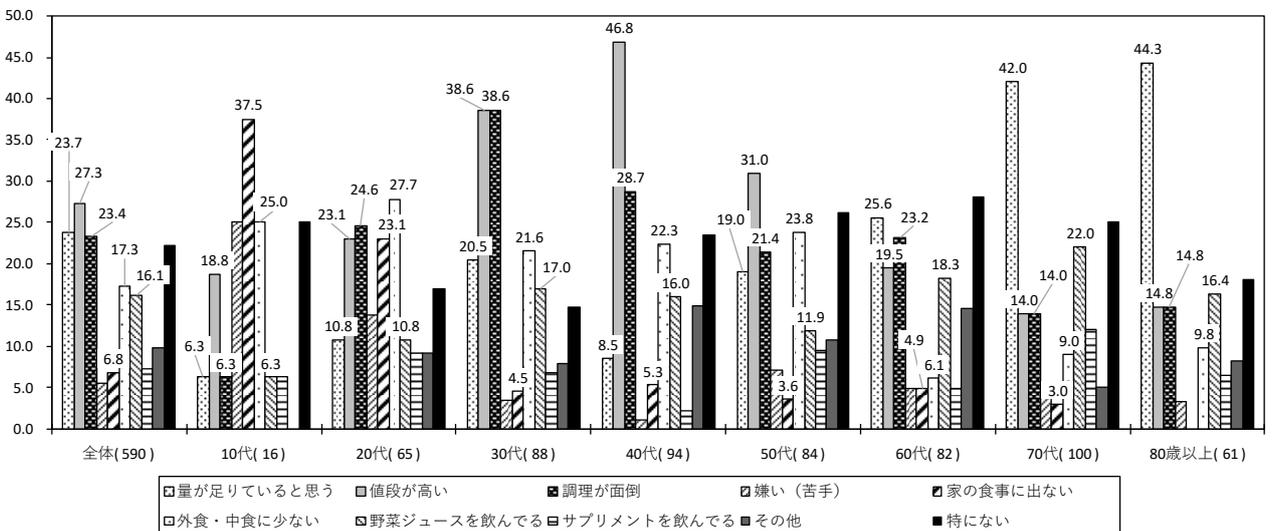
(%) Q8

(男性)



(%) Q8

(女性)



【問9】果物を食べる頻度はどれですか。(○印はひとつ)

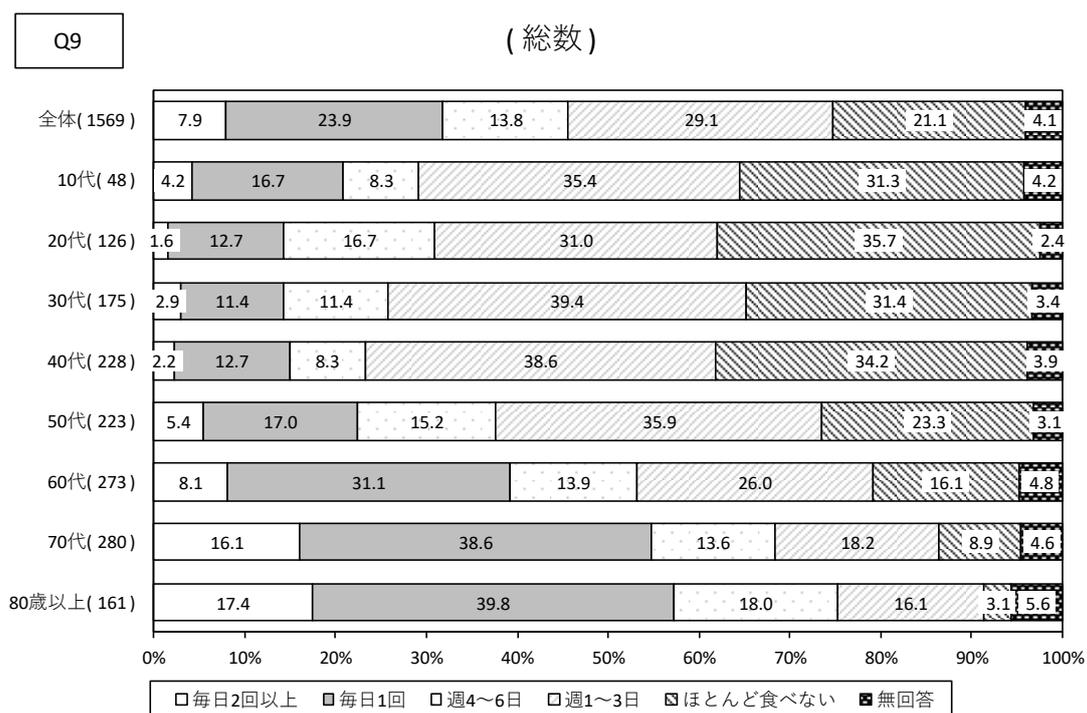
果物を「毎日1回」食べている人は回答者全体の31.8%、反対に「ほとんど食べない」人は21.1%であった。年齢層別にみると、「毎日1回」以上食べる人の割合は高齢層ほど高くなる傾向がみられた。10～40代では「ほとんど食べない」人の割合が30%を上回っていた。

男性をみると、果物の摂取頻度は若年層や高齢層ほど高く、40代で最も低くなっていた。40代では「ほとんど食べない」人が45.5%であった。

女性をみると、果物の摂取頻度は高齢層ほど高くなる傾向がみられた。10代では「ほとんど食べない」人が36.4%であった。

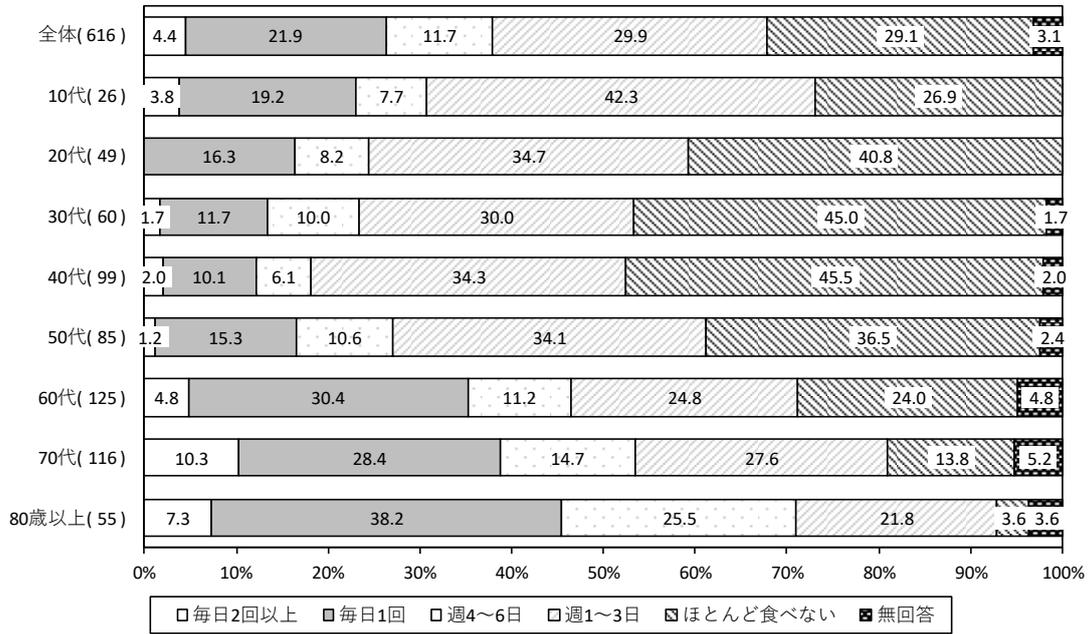
男女を比較すると、「毎日1回」以上食べる人の割合は30代以上の各年齢層で女性の方が高く、「ほとんど食べない」人の割合は20代以上の各年齢層で男性の方が高かった。

- ・ 果物を毎日1回以上食べる人は回答者全体の約30%。
- ・ 20～40代男性では40%以上の人が果物を「ほとんど食べない」と回答した。



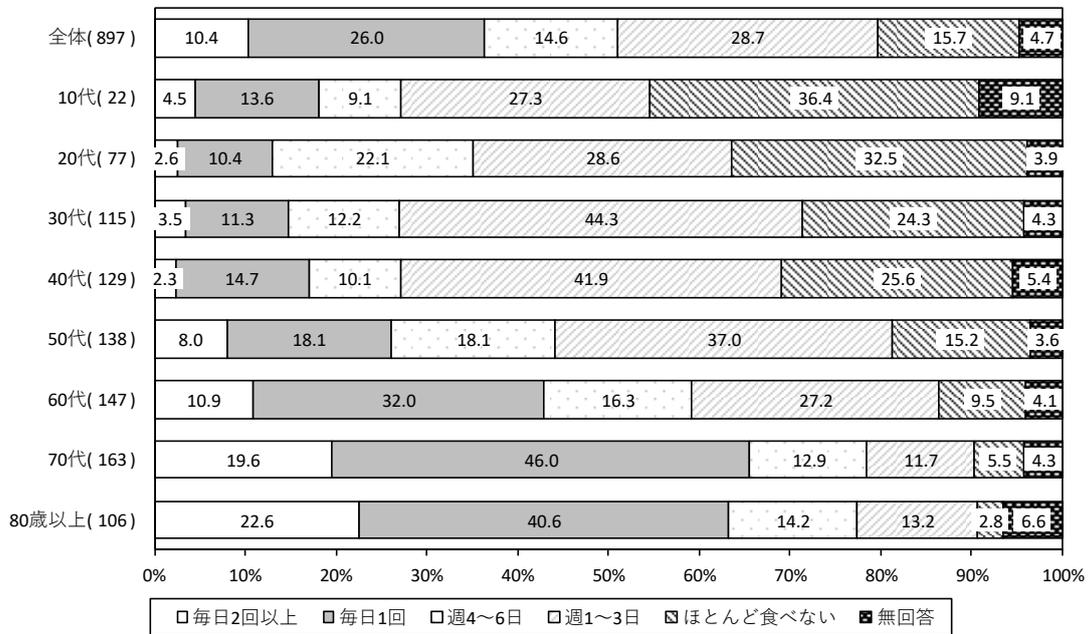
Q9

(男性)



Q9

(女性)



※【問10】は【問9】で「1」、「2」と答えた方のみお答えください。《設問対象：499人》

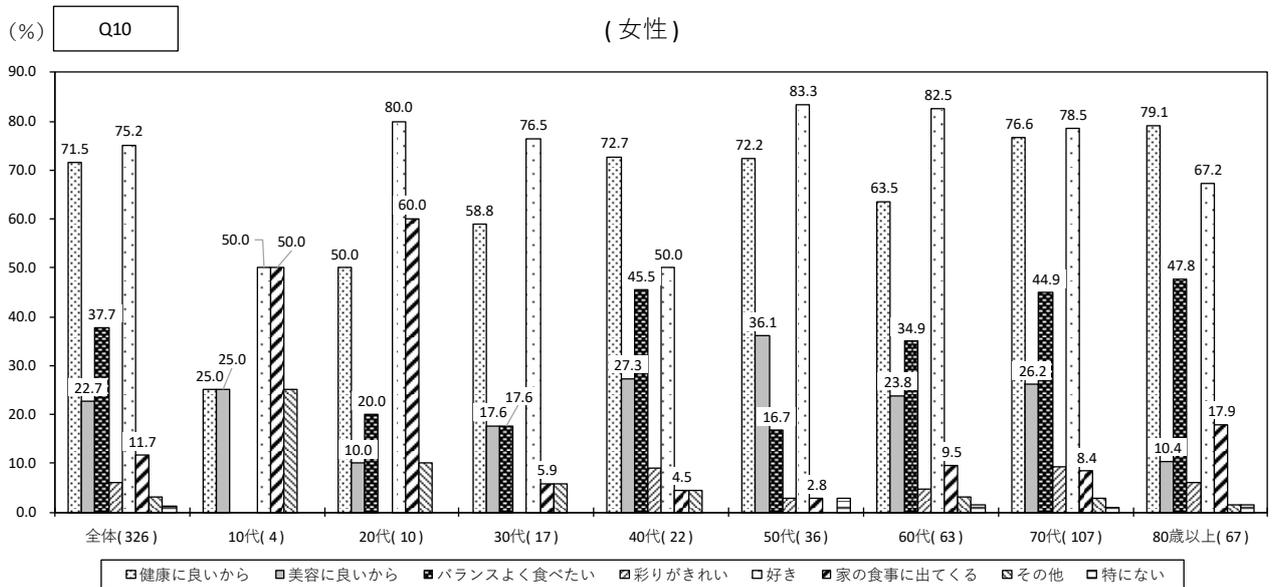
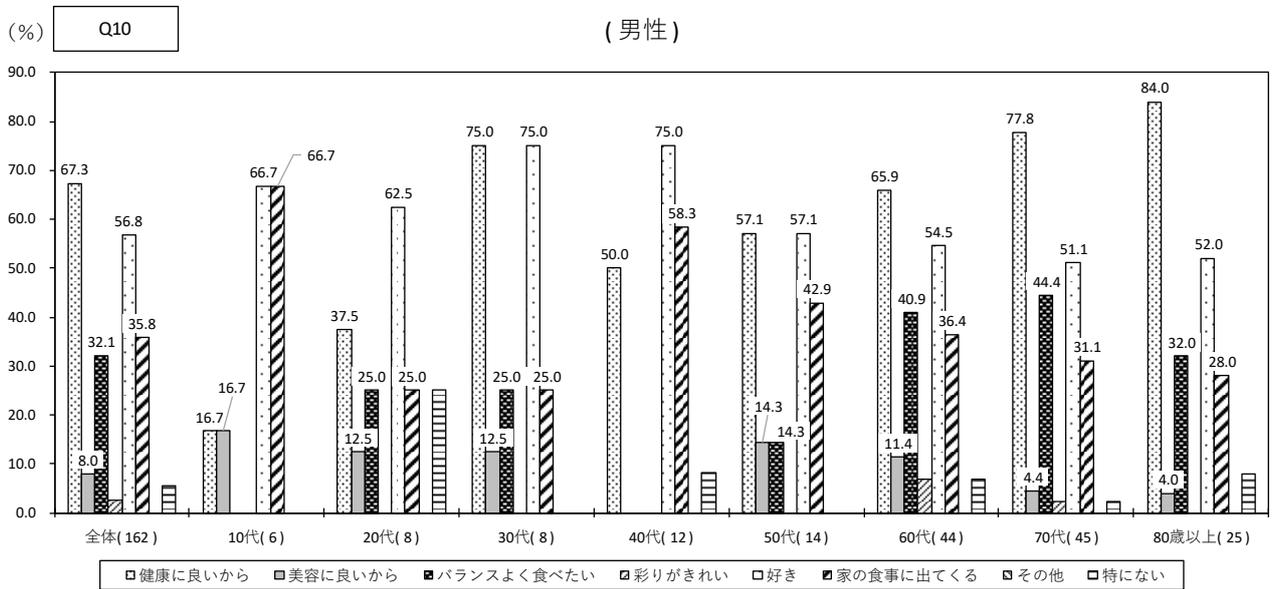
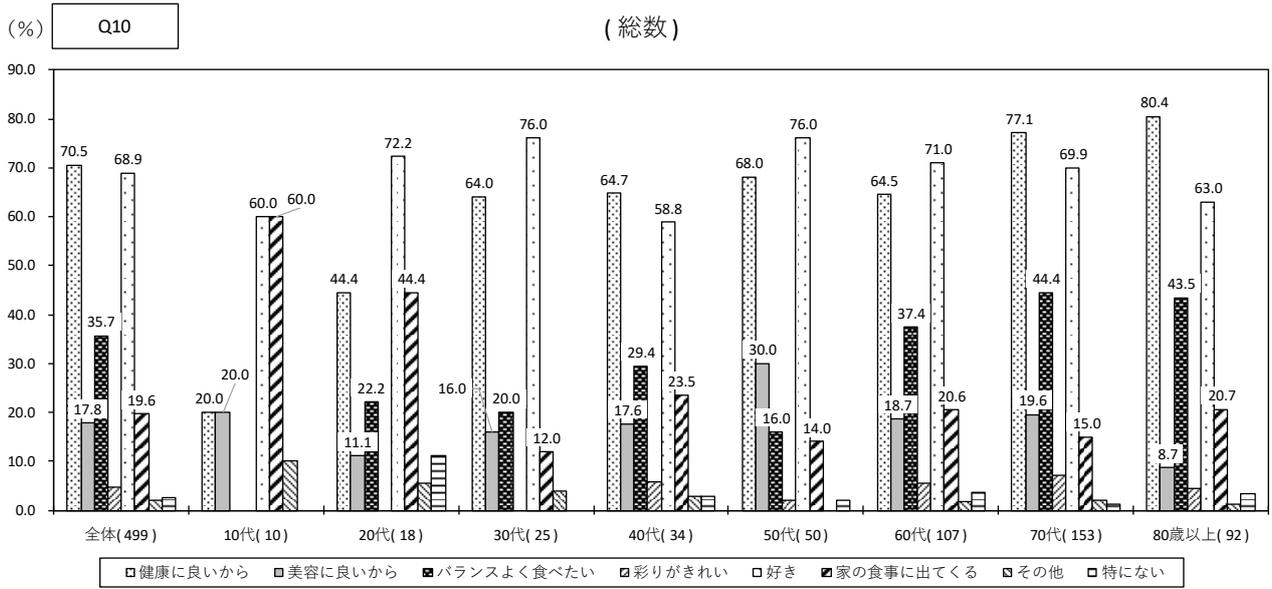
【問10】果物を毎日食べる理由は何ですか。（○印はいくつでも）

果物を「毎日1回」以上食べている理由を複数回答で尋ねたところ、設問対象者全体では「健康に良いと思うから」が70.5%で最も高く、以下は「好きだから」が68.9%、「バランス良く食べたいから」が35.7%の順であった。年齢層別にみると、ほぼ全年齢層で「健康に良いと思うから」と「好きだから」が上位であった。若年層では「家の食事に出てくるから」の割合が高かった。

男性をみると、「好きだから」は全年齢層で、「健康に良いと思うから」は30代以上の全年齢層で50%以上であった。

女性をみると、「好きだから」は全年齢層で、「健康に良いと思うから」は20代以上の全年齢層で50%以上であった。「美容に良いと思うから」は50代をピークとした山型であった。

男女を比較すると、概ね全年齢層で「家の食事に出てくるから」は男性の方が割合が高く、「美容に良いと思うから」は女性の方が割合が高かった。



※【問 11】は【問 9】で「3」、「4」、「5」と答えた方のみお答えください。《設問対象：1,005人》

【問 11】果物を毎日は食べない理由は何ですか。(○印はいくつでも)

果物を毎日食べない理由を複数回答で尋ねたところ、設問対象者全体では「値段が高いから」が42.0%で最も割合が高く、以下は「面倒だから」が22.1%、「家の食事に出てこないから」が21.9%の順であった。年齢層別にみると、「値段が高いから」と「面倒だから」は30代をピークとした山型であった。「家の食事に出てこないから」は若年層や高齢層で高く、30代で最も低くなっていた。

男性をみると、男性全体では「家の食事に出てこないから」が36.1%で最も割合が高く、以下は「値段が高いから」が31.5%、「面倒だから」と「外食や中食に果物が少ないから」が20.5%の順であった。30代と80歳以上を除く全年齢層で「家の食事に出てこないから」は最も割合が高い理由であった。

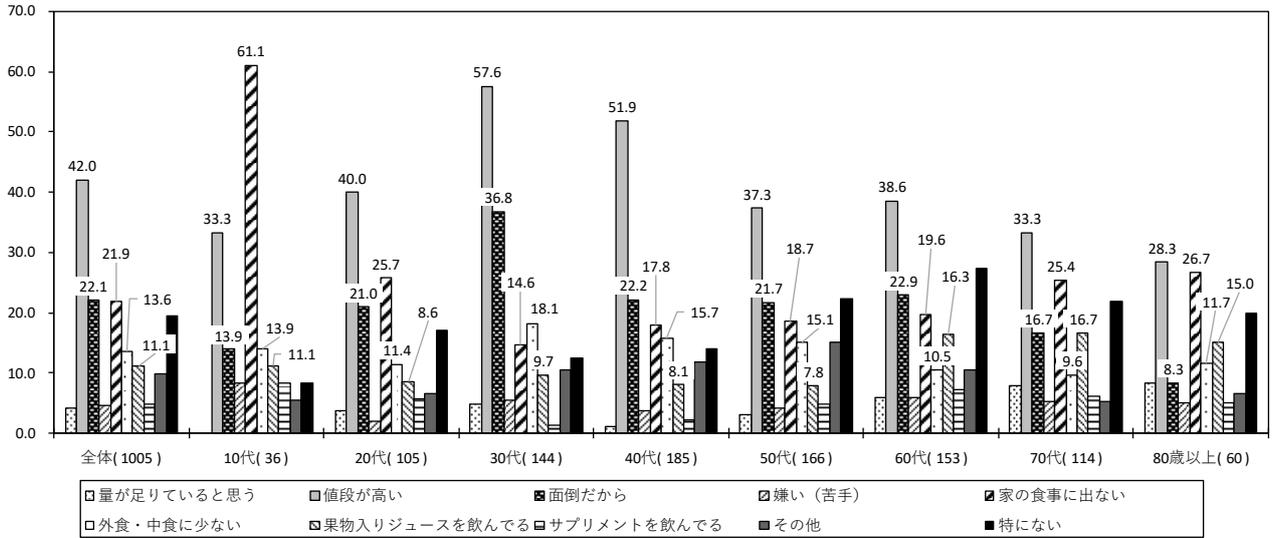
女性をみると、女性全体では「値段が高いから」が51.4%で最も割合が高く、以下は「面倒だから」が24.0%、「果物が入ったジュースなどを飲んでいるから」が12.9%であった。「値段が高いから」は20代以上の各年齢層で最も割合が高い理由であった(80歳以上の「特にない」を除く)。10代では「家の食事に出てこないから」が62.5%で最も高かった。

男女を比較すると、概ね全年齢層において、「家の食事に出てこないから」は男性の方が割合が高く、「値段が高いから」は女性の方が割合が高かった。

- ・ 果物を毎日食べない理由は「値段が高いから」が約40%で最も多い理由であった。
- ・ 若年層や男性では「家の食事に出てこないから」も多かった。

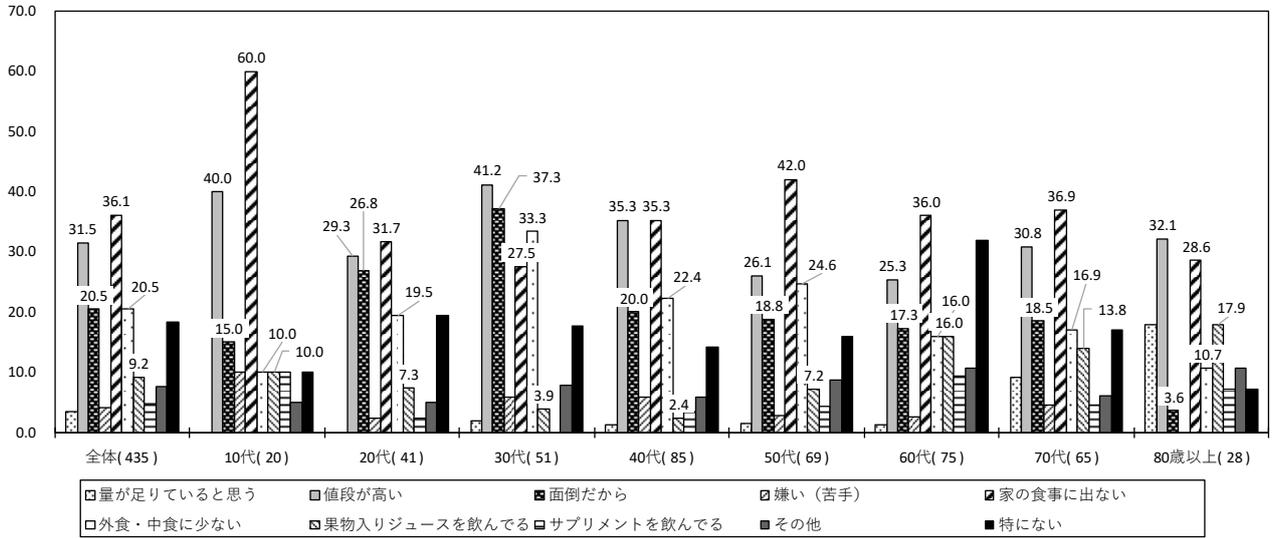
(%) Q11

(総数)



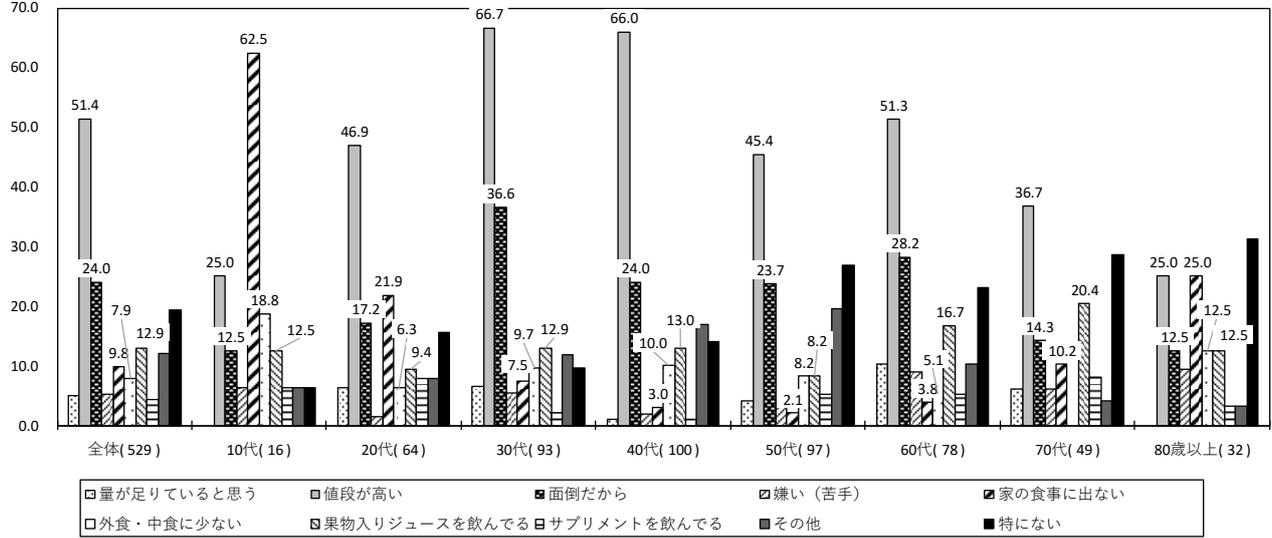
(%) Q11

(男性)



(%) Q11

(女性)



※【問12】は【問9】で「1」、「2」、「3」、「4」に○をつけた方のみお答えください。

《設問対象：1,173人》

【問12】果物を1日平均にすると、どれくらい食べていますか。(○印はひとつ)

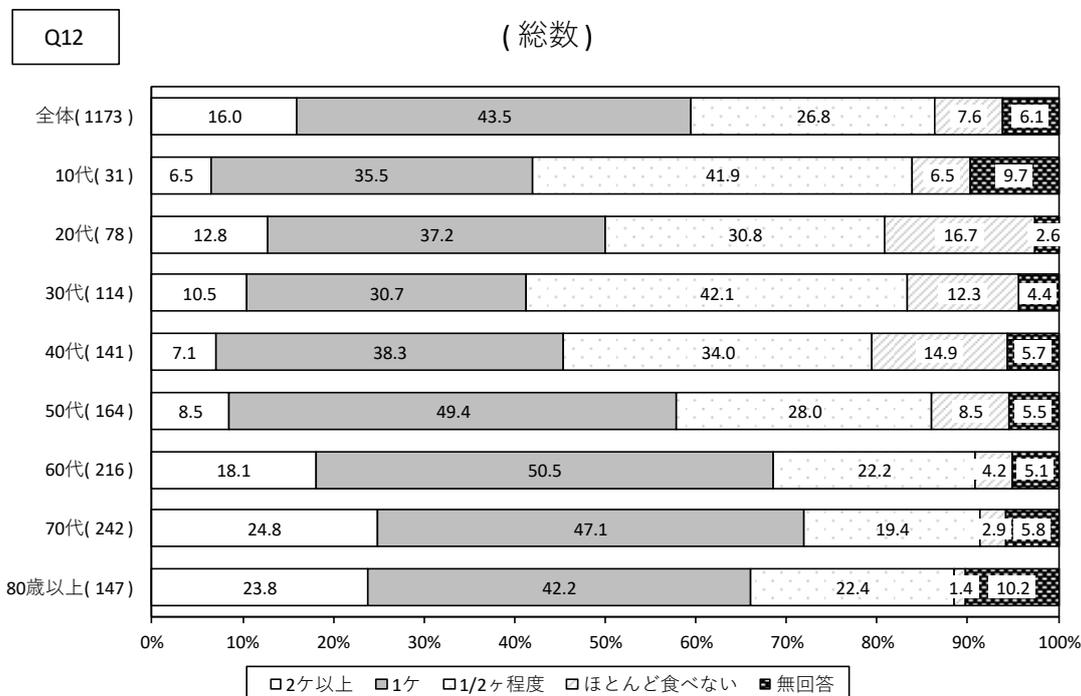
- ・みかん1個、りんご半分、バナナ1本を1ケと数えます。
- ・果物のジュースを除きます。

果物を週1日以上食べている人に対して、1日平均でどのくらいの量の果物を食べているのか尋ねたところ、「1ケ」以上の人は設問対象者の59.5%（698人）であった。これは回答者全体の44.5%にあたる（698人/1569人）。年齢層別にみると、「1ケ」以上の人の割合は70代をピークに高齢層ほど高くなる傾向がみられた。「ほとんど食べない」人の割合は若年層で高く、20代では16.7%が「ほとんど食べない」と回答した。

男性をみると、「1ケ」以上の人の割合は、50代以下では概ね40%以下であるが、60代以上では60%程度に上昇していた。「ほとんど食べない」人の割合は若年層ほど高くなる傾向があり、20代では27.6%であった。

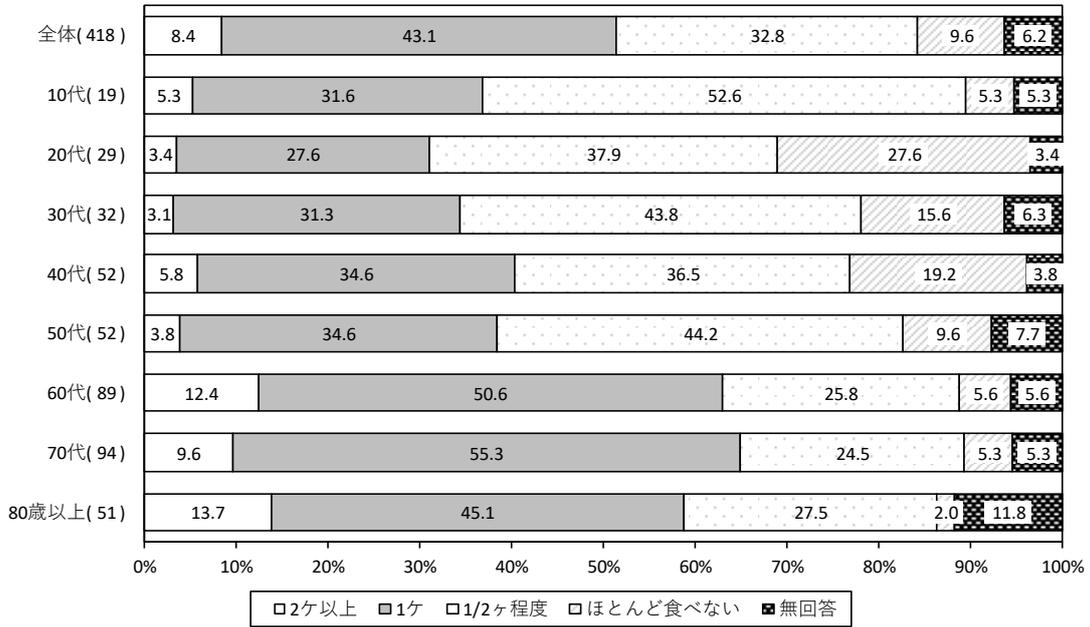
女性をみると、「1ケ」以上の人の割合は、30~70代では高齢層ほど高くなる傾向がみられた。「ほとんど食べない」人の割合が最も高かった年齢層は40代（12.4%）であった。

男女を比較すると、「1ケ」以上の人の割合は、男性全体51.4%、女性全体64.6%であり、女性の方が13.2ポイント高かった。年齢層別にみた場合でも、全年齢層で女性の方が「1ケ」以上の人の割合が高かった。



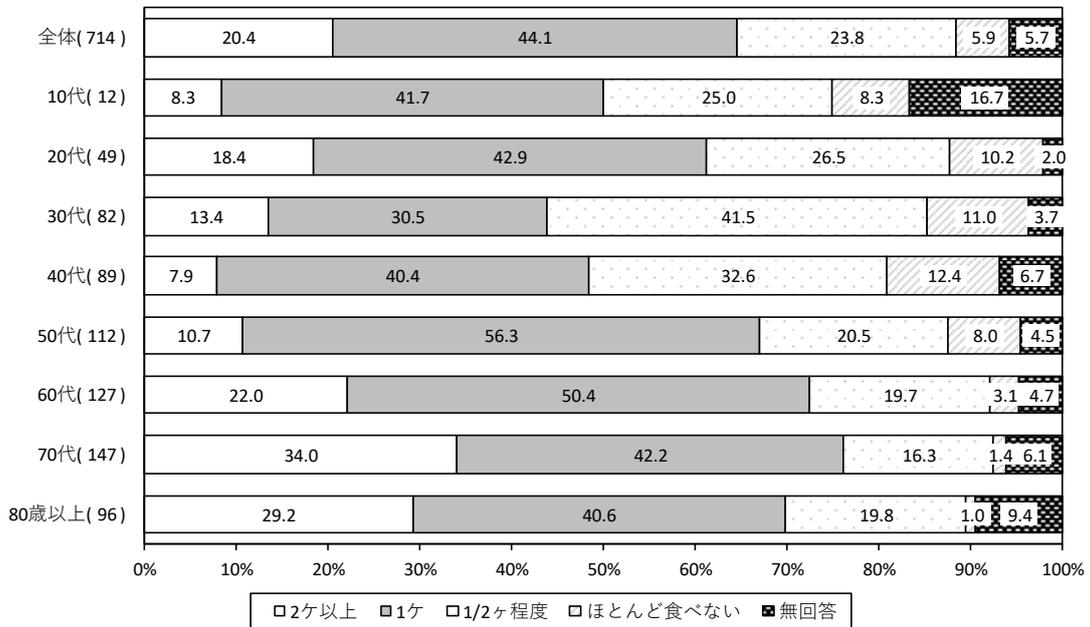
Q12

(男性)



Q12

(女性)



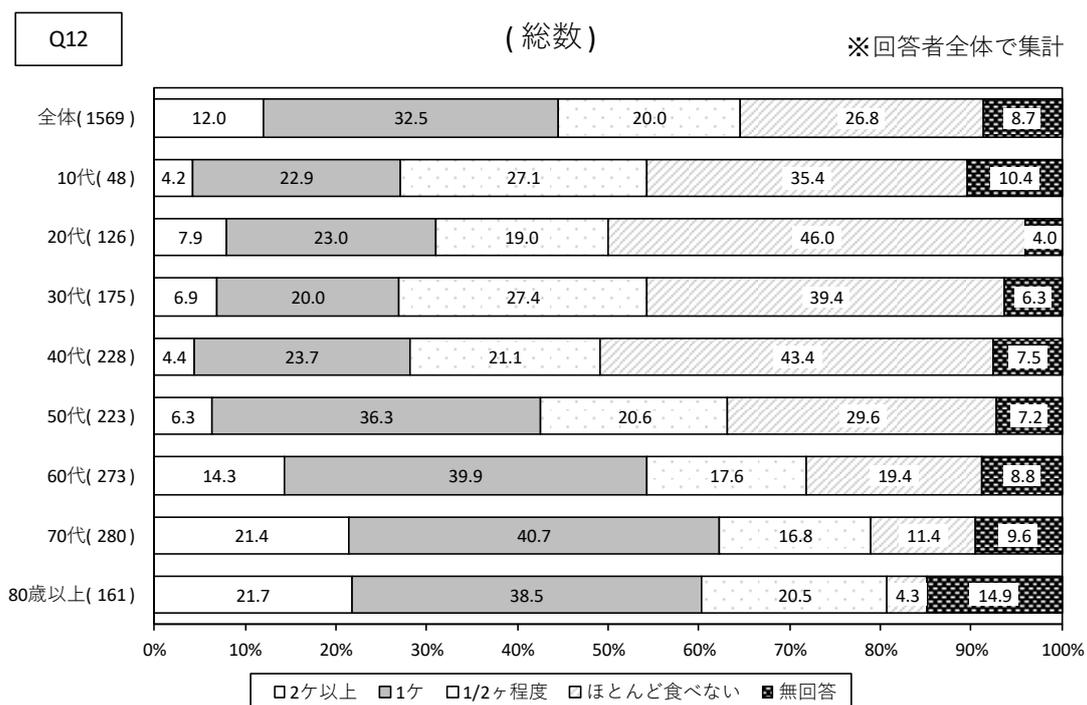
問9「果物を食べる頻度はどれくらいですか」で「5. ほとんど食べない」を選択した人と無回答者は果物摂取量に関する設問（問12）の対象外となっている。そこで、問9で「5. ほとんど食べない」と回答した人は問12で「4. ほとんど食べない」、問9の無回答者は問12でも無回答とみなして集計を行った。

果物を1日あたり「1ケ以上」食べている人の割合は回答者全体の44.5%であった。年齢層別にみると、「1ケ以上」食べている人の割合は若年層ほど低くなる傾向がみられ、最も低かった30代では26.9%であった。また20代の46.0%は「ほとんど食べない」と回答した。

男女別にみた場合でも男女とも「1ケ以上」食べている人の割合は若年層ほど低くなっており、男性では20代（18.3%）、女性では10代（27.2%）で最も低くなっていた。20～40代男性の過半数は「ほとんど食べない」と回答した。

男女を比較すると、「1ケ以上」食べている人の割合は全年齢層で男性の方が低かった。

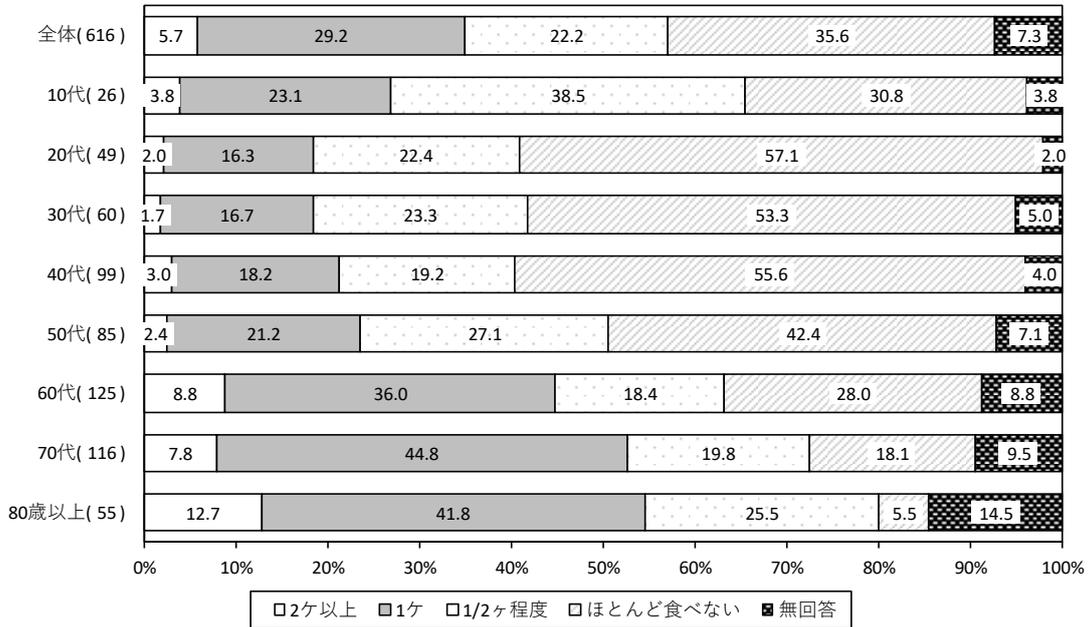
- ・ 果物を1日あたり「1ケ以上」食べている人は回答者全体の44.5%。
- ・ 若年層ほど「1ケ以上」食べている人の割合が低い。



Q12

(男性)

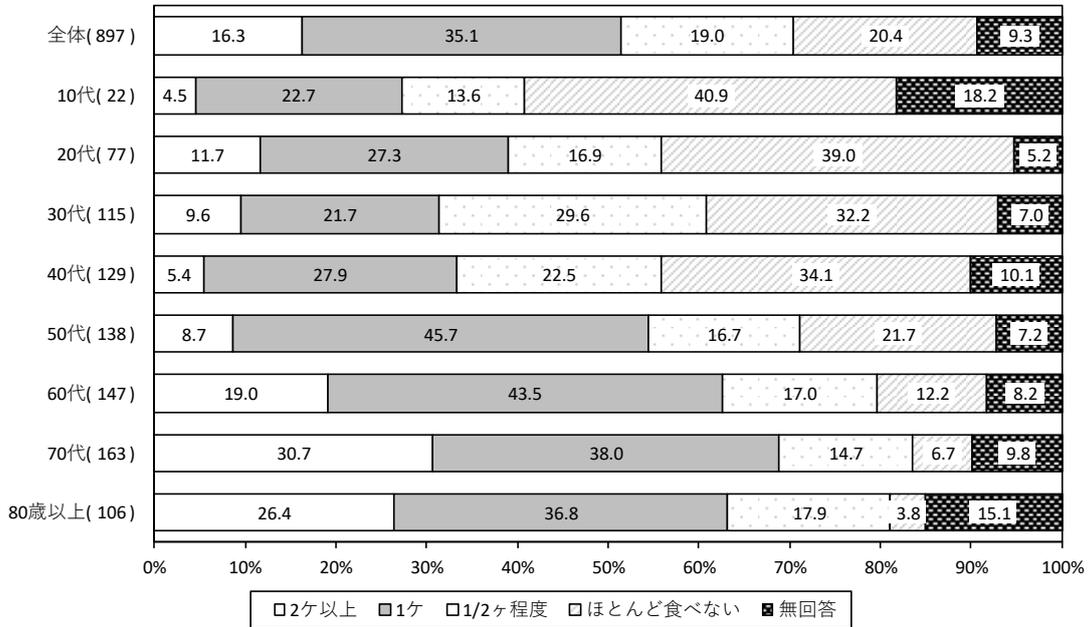
※回答者全体で集計



Q12

(女性)

※回答者全体で集計



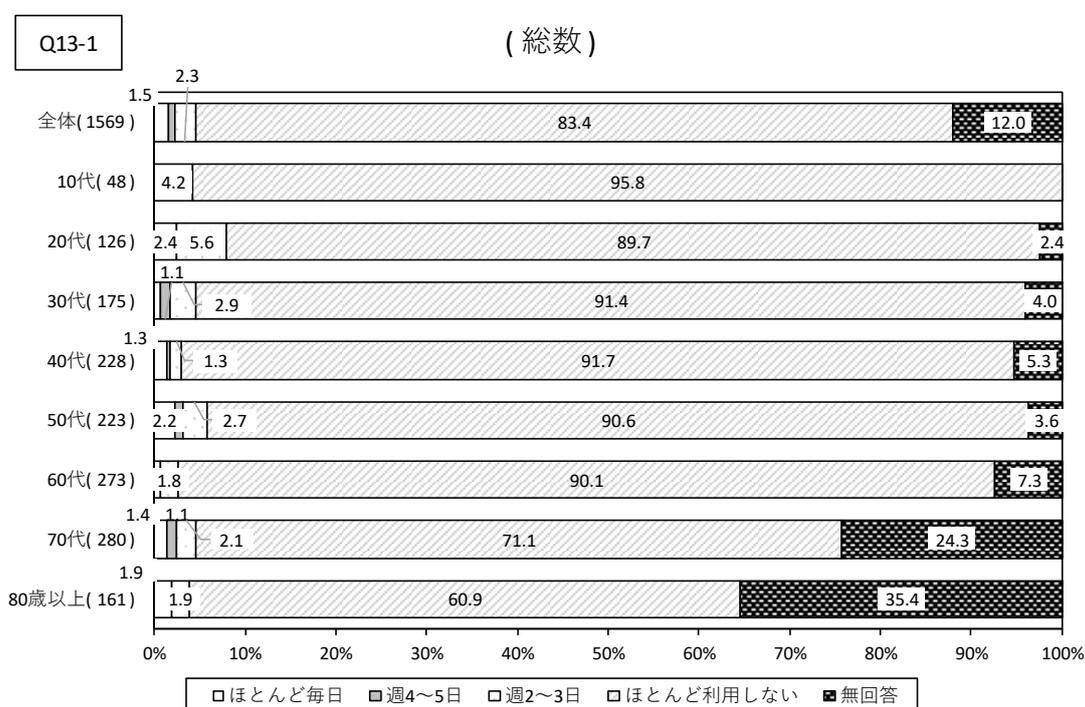
【問 13】 外食を利用する頻度はどれですか。

(○印はひとつ)

【朝食】

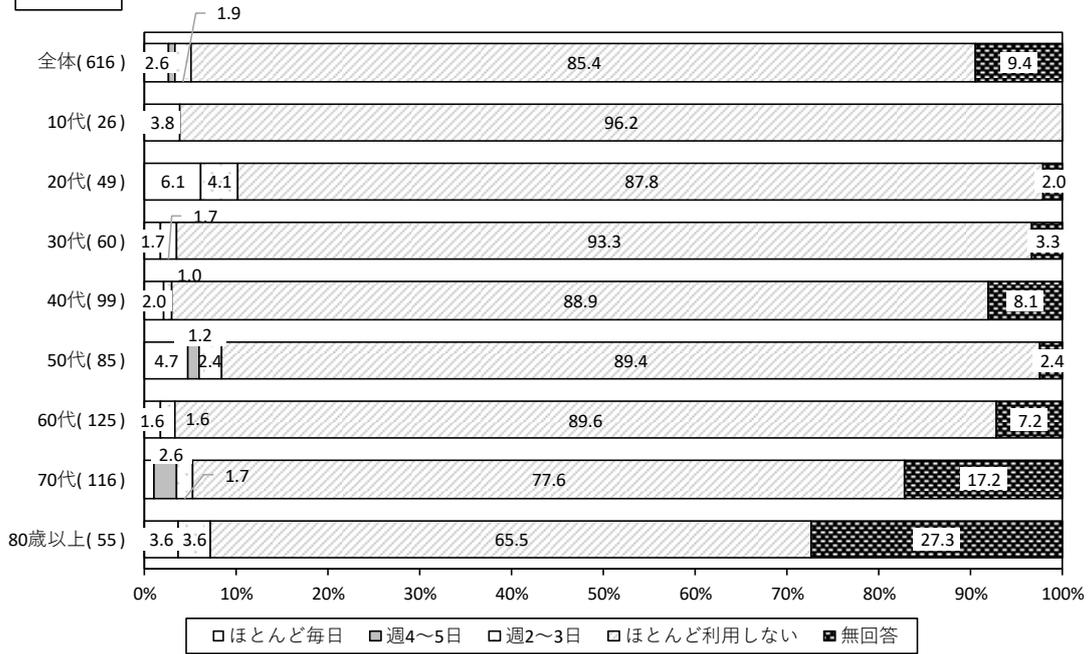
回答者全体をみると、朝食に外食を利用する頻度が「ほとんど毎日」は 1.5%、「週 4～5 日」は 0.7%、「週 2～3 日」は 2.3%、「ほとんど利用しない」は 83.4%であった。朝食に週 2 日以上の外食を利用する人は、回答者全体の 4.5%であった。高齢層ほど無回答者の割合が高くなっていった。

男女とも、概ね全年齢層で、朝食に外食を利用する頻度が週 2 日以上の人割合が 10%以下であった。20 代男性のみは週 2 日以上の人が 10.2%であり、10%を僅かに上回っていた。また、男女とも高齢層ほど無回答者の割合が高くなる傾向がみられた。



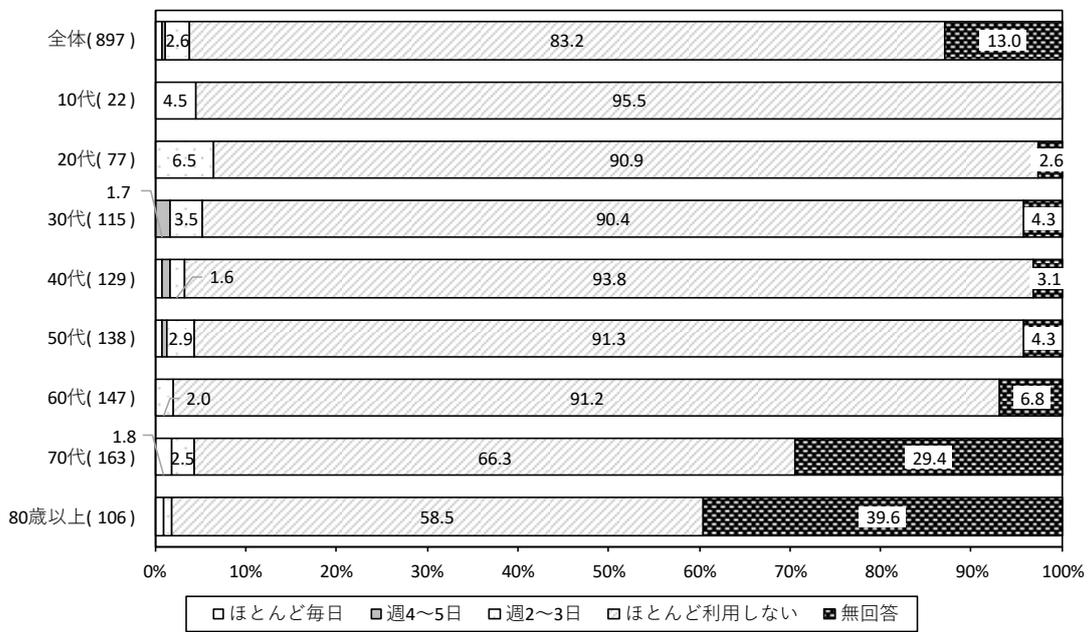
Q13-1

(男性)



Q13-1

(女性)



【昼食】（問 13 外食摂取頻度つづき）

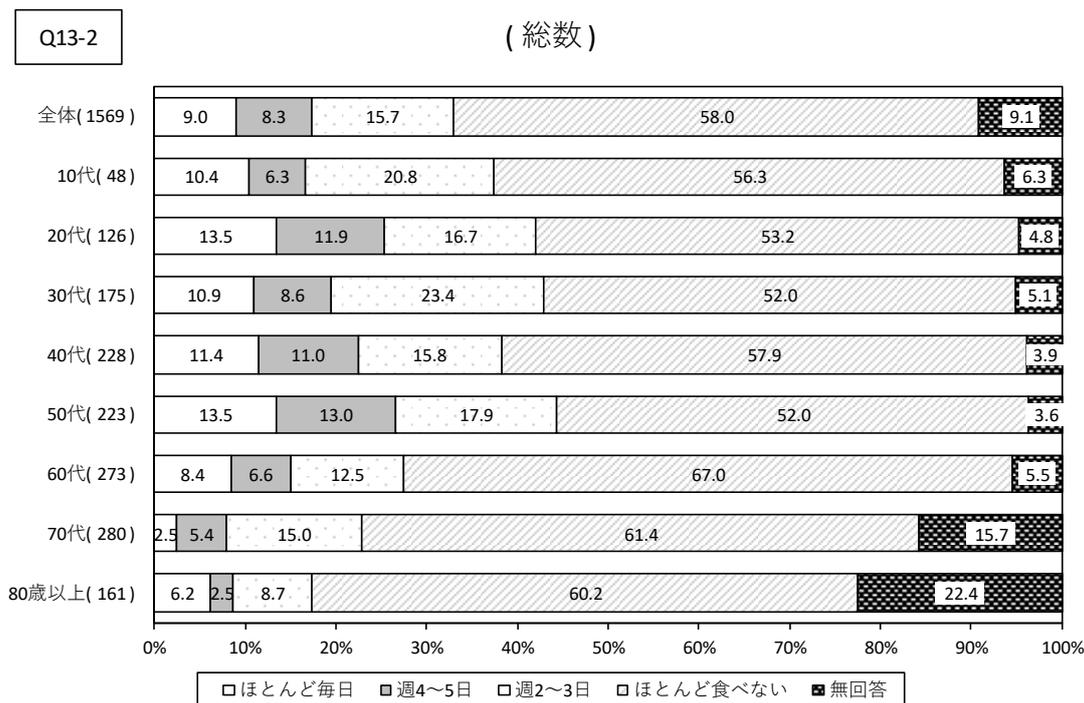
回答者全体をみると、昼食に外食を利用する頻度が「ほとんど毎日」は9.0%、「週4～5日」は8.3%、「週2～3日」は15.7%、「ほとんど利用しない」は58.0%であった。昼食に週2回以上外食を利用する人は33.0%であった。週2日以上利用する人の割合を年齢層別にみると、10～50代では約40%であり、60代以上では高齢層ほど割合が低くなる傾向がみられた。高齢層ほど無回答者の割合が高くなっていった。

男性をみると、週2日以上利用する人の割合は30代～50代で過半数であった。50代では「ほとんど毎日」利用する人が25.9%であった。

女性をみると、週2日以上利用する人の割合は20代が39.0%で最も高く、以下は50代が35.5%、30代が33.0%の順であった。20代では「ほとんど毎日」利用する人が13.0%であった。

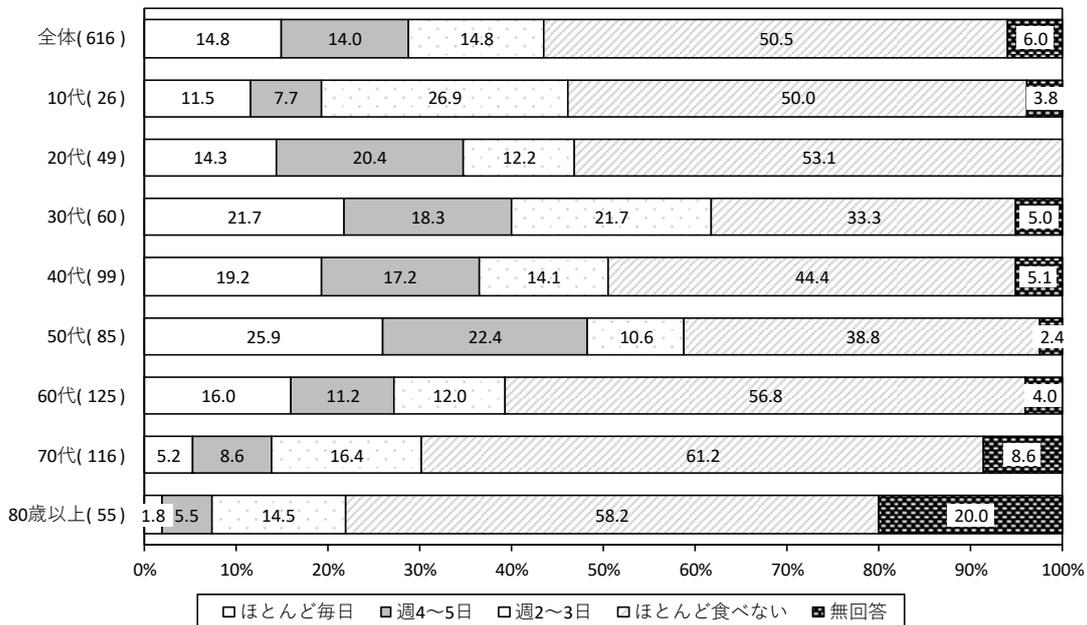
男女を比較すると、「ほとんど毎日」利用する人の割合は10～70代で男性の方が高く、週2日以上利用する人の割合は全年齢層で男性の方が高かった。

- ・ 10～50代では約40%の人が昼食に外食を利用していた。
- ・ 30～50代男性は過半数の人が昼食に外食を利用していた。



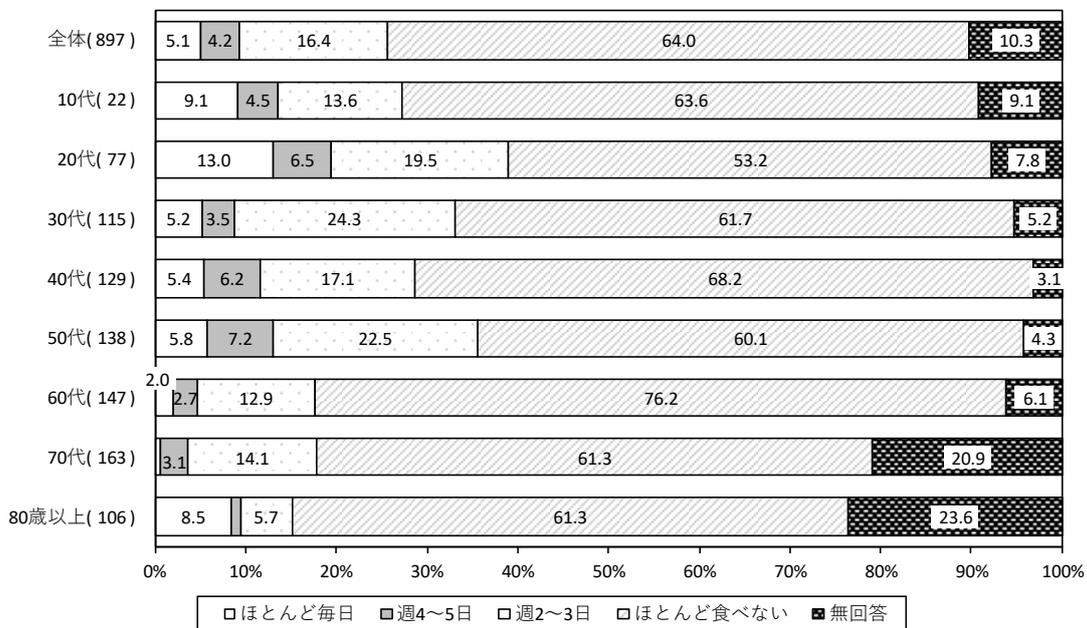
Q13-2

(男性)



Q13-2

(女性)



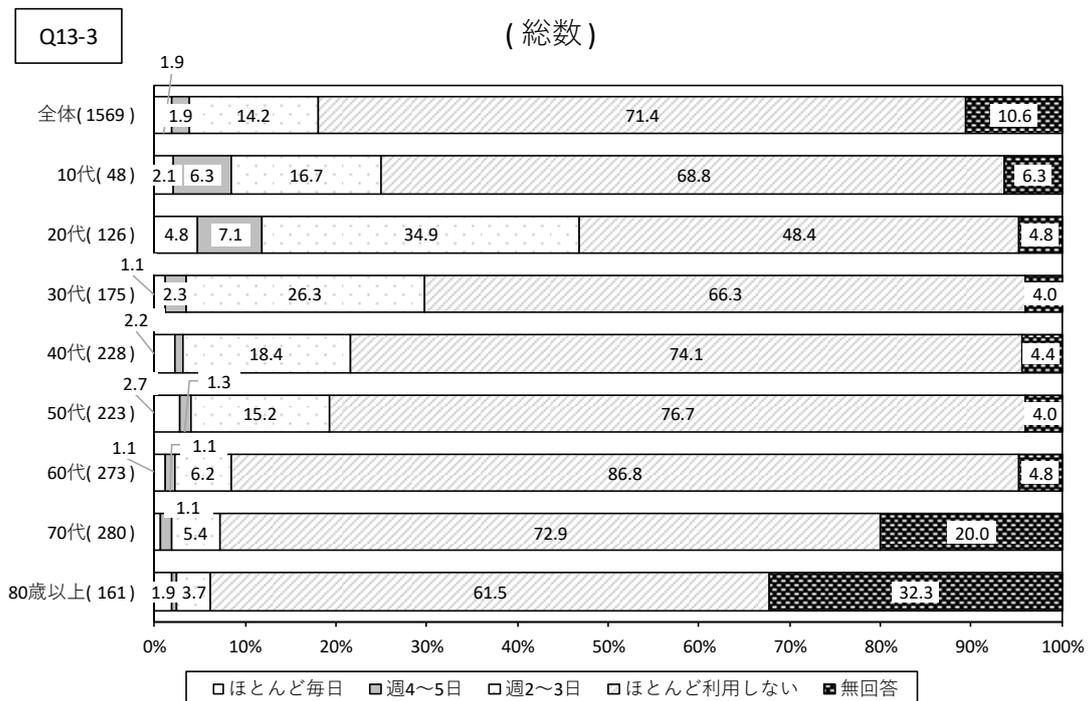
【夕食】(問 13 外食摂取頻度つづき)

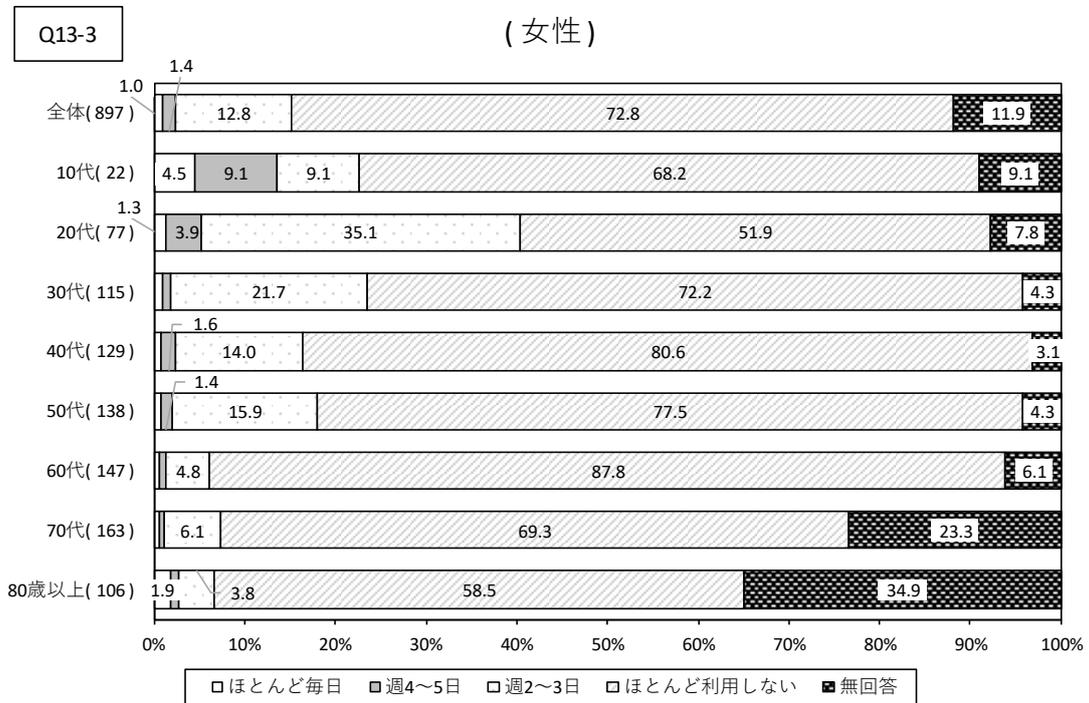
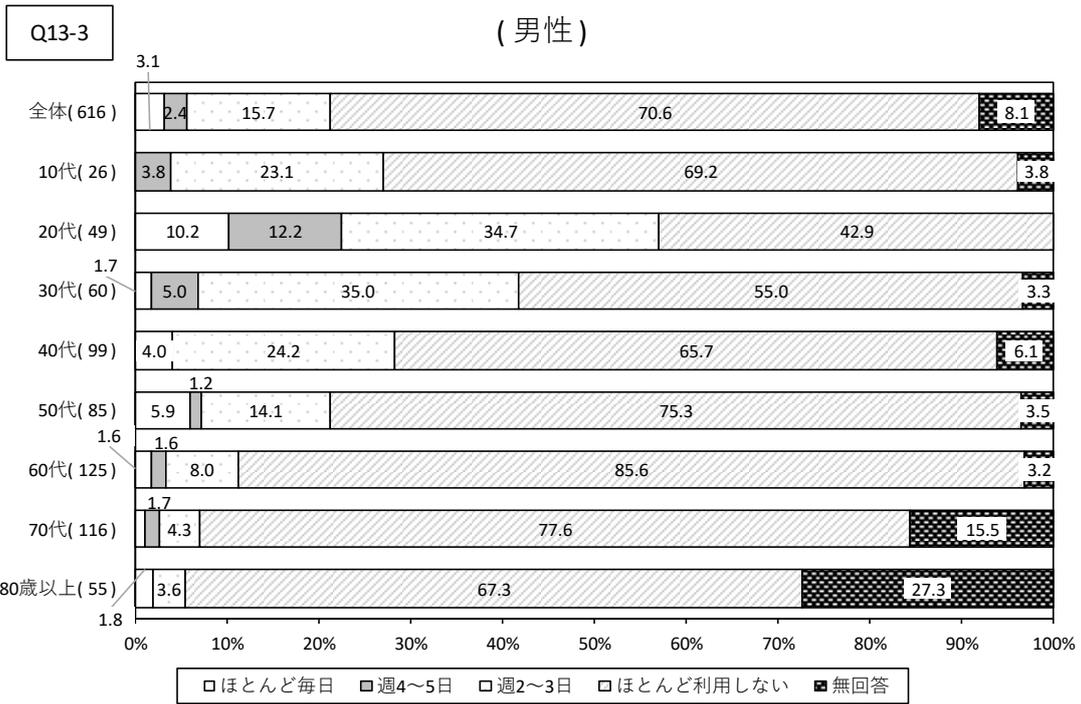
回答者全体をみると、夕食に外食を利用する頻度が「ほとんど毎日」は1.9%、「週4~5日」は1.9%、「週2~3日」は14.2%、「ほとんど利用しない」は71.4%であった。夕食に週2日以上外食を利用する人は、回答者全体の18.0%であった。週2日以上利用する人の割合を年齢層別にみると、20代が46.8%で最も高く、20代をピークに若年層ほど高くなる傾向がみられた。高齢層ほど無回答者の割合が高くなっていた。

男女とも週2日以上利用する人の割合は20代が最も高く(男性57.1%、女性40.3%)、20代をピークに若年層ほど高くなる傾向がみられた。20代男性では「ほとんど毎日」利用する人が10.2%であった。

男女を比較すると、週2日以上利用する人の割合は10~60代において男性の方が高く、特に20~40代では男性の方が10ポイント以上高かった。

- ・ 夕食に週2日以上外食を利用する人は回答者全体の18%。
- ・ 夕食に週2回以上外食を利用する人は若年層ほど多く、20代男性は約60%の人が夕食に週2回以上外食を利用していた。





【問 14】 外食を選ぶ際に重視していることは何ですか。(○印はいくつでも)

外食を選ぶ際に重視していることは、回答者全体では「好きなもの」が 70.9%で最も割合が高く、以下は「栄養バランスが整っているもの」が 26.7%、「値段が安いもの」が 25.9%の順であった。1位の「好きなもの」と2位の「栄養バランスが整っているもの」は 44.2 ポイントもの大差があった。年齢層別にみた場合も、全年齢層で「好きなもの」が最も割合が高かった。「値段が安い」は 30代をピークとした山型であり、「ボリュームがあるもの」は若年層ほど割合が高くなる傾向がみられた。

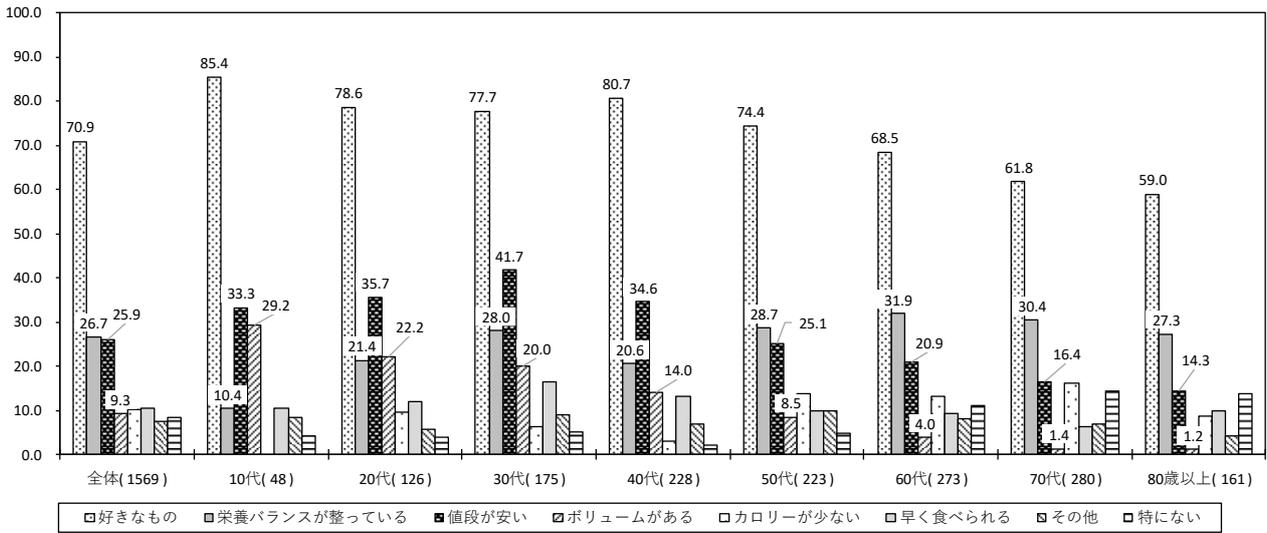
男女別にみても、全年齢層で「好きなもの」が最も割合が高かった。「値段が安いもの」は、男性では 30代をピークとした山型であり、女性では若年層で割合が高かった。「栄養バランスが整っているもの」は、女性では高齢層で割合が高くなっており、最も高かった 60代では 39.5%であった。

男女を比較すると、概ね全年齢層において、男性は女性より「値段が安いもの」や「ボリュームがあるもの」、「早く食べられるもの」と回答した人の割合が高く、女性は男性より「栄養バランスが整っているもの」と回答した人の割合が高かった。

- ・ 外食メニューを選ぶ際に重視する点は「好きなもの」が最も多く、次いで「値段が安いもの」。
- ・ 10～30代男性では 30～40%の人が「ボリュームがあるもの」を重視していた。

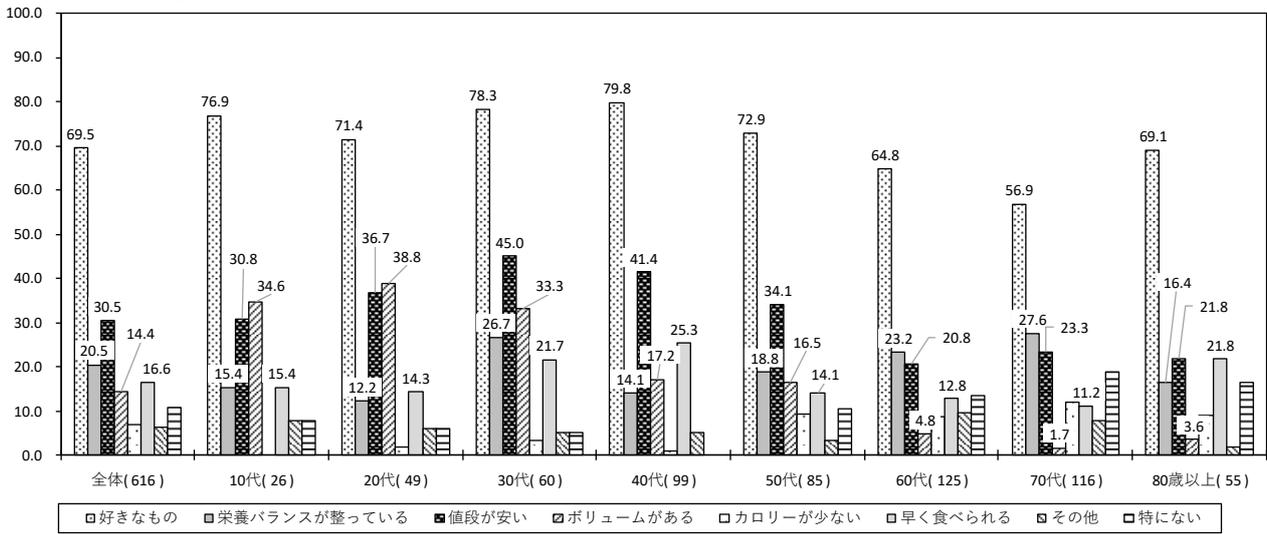
(%) Q14

(総数)



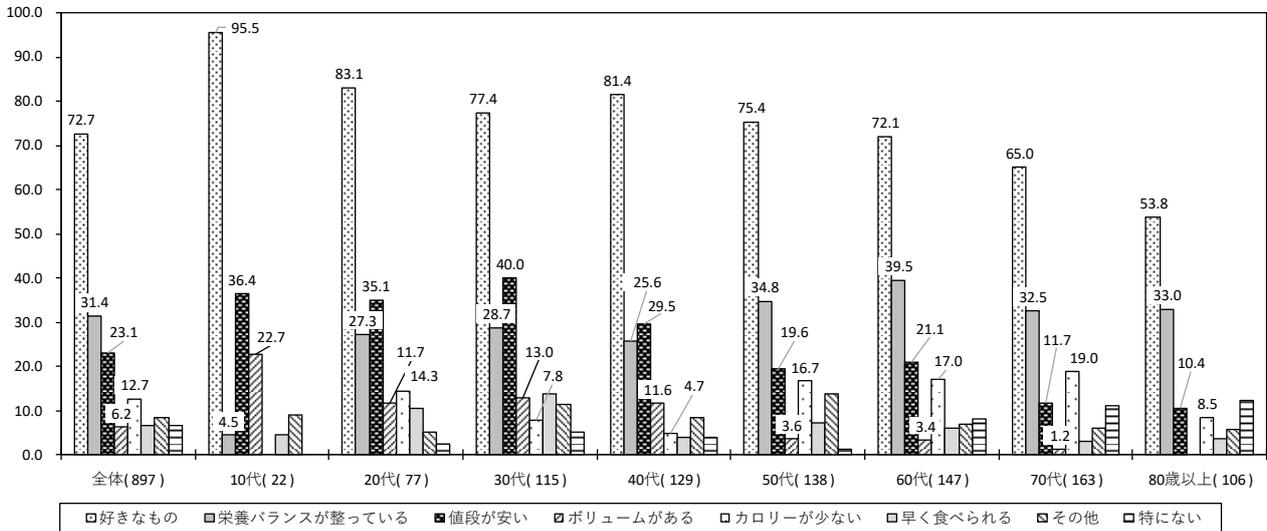
(%) Q14

(男性)



(%) Q14

(女性)

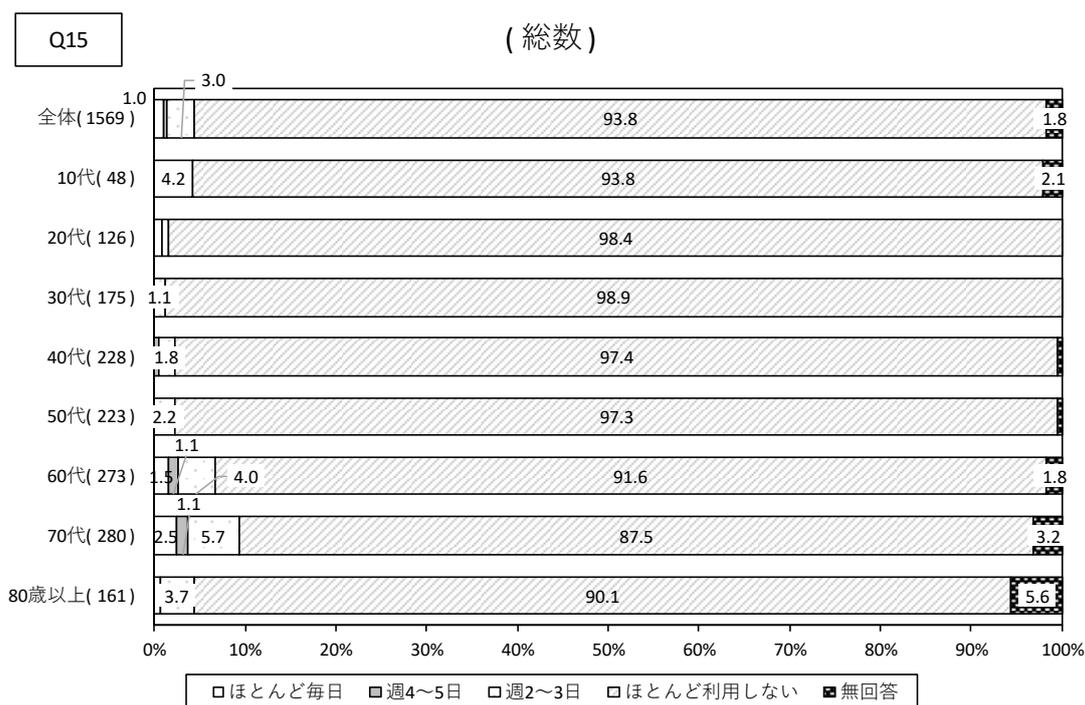


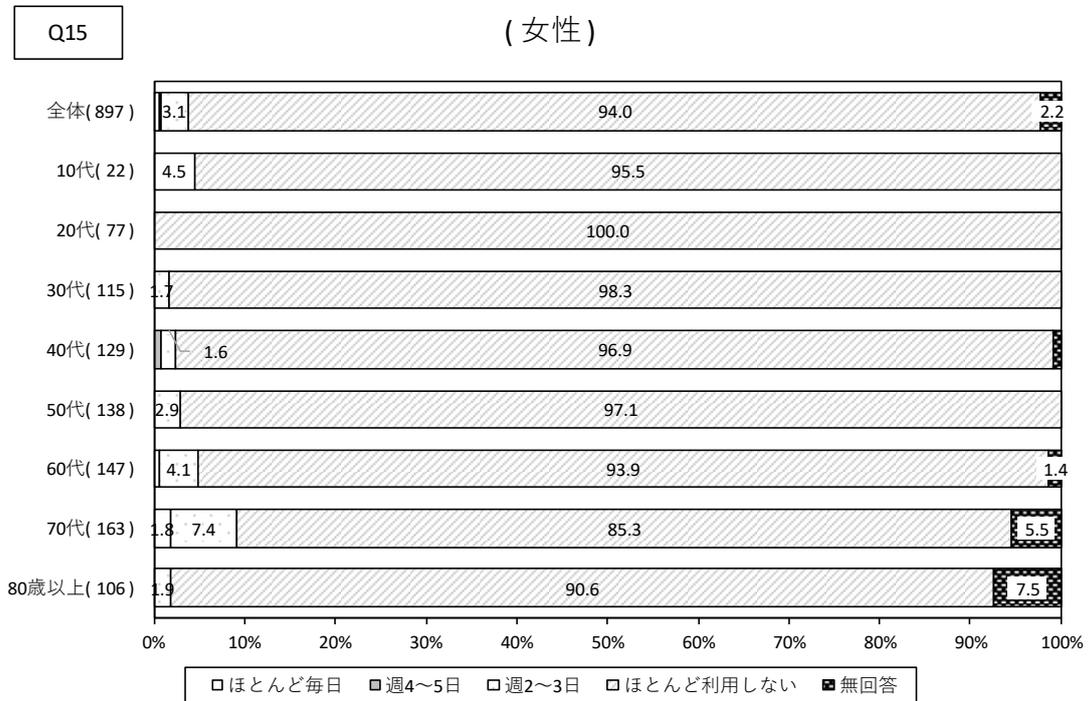
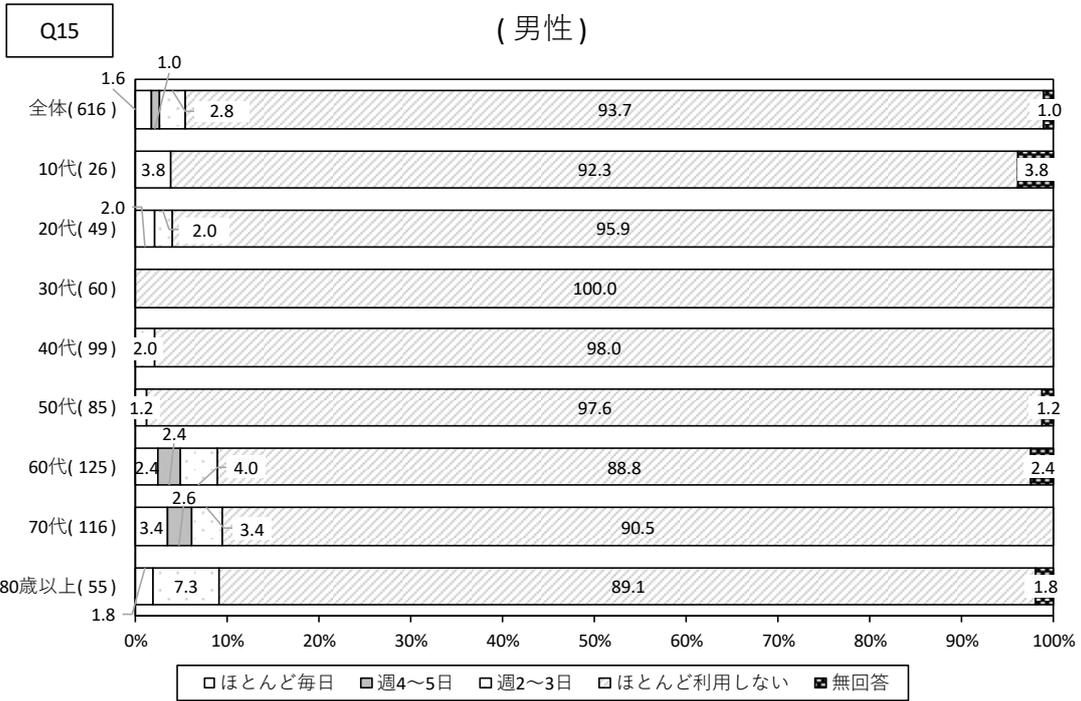
【問15】朝食に喫茶店などのモーニングセットを利用する頻度はどれですか。

(○印はひとつ)

回答者全体で見ると、朝食にモーニングセットを「ほとんど毎日」利用する人は1.0%であり、「週4～5日」は0.4%、「週2～3日」は3.0%であった。週2日以上利用する人は、回答者全体の4.4%であった。「ほとんど利用しない」人は93.8%であった。

男性全体および女性全体ともに、週2回以上利用する人の割合は10%未満であった。男女それぞれについて年齢層別にみた場合も、週2回以上利用する人の割合は全年齢層で10%未満であった。





【問 16】中食(なかしょく) (市販の弁当やそう菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校等へ持って帰り、そのまま食べること) を利用する頻度はどれですか。

(○印はひとつ)

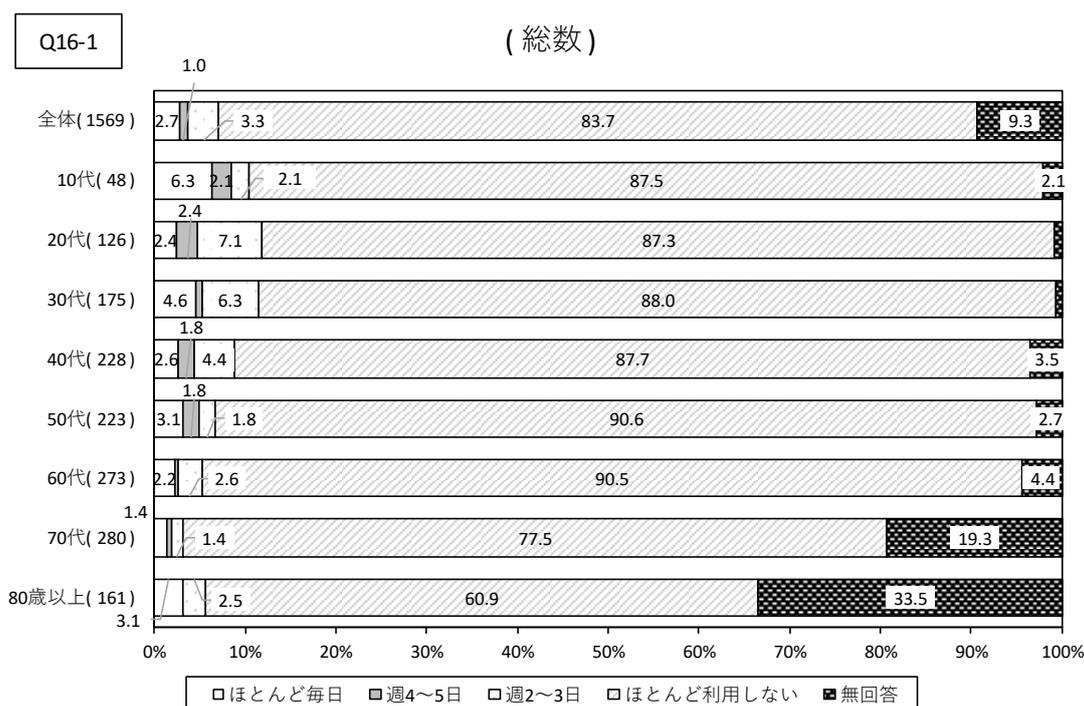
【朝食】

回答者全体についてみると、朝食に中食を利用する頻度が「ほとんど毎日」は2.7%、「週4~5日」は1.0%、「週2~3日」は3.3%、「ほとんど利用しない」は83.7%であった。朝食に中食を週2回以上を利用する人は、回答者全体の7.0%であった。年齢層別にみると、週2日以上利用する人の割合は20代をピークに若年層ほど高くなる傾向がみられた。高齢層ほど無回答者の割合が高くなっていった。

男性をみると、週2日以上利用する人の割合は30代が16.7%で最も高く、以下は50代が13.0%、20代が10.1%の順であった。30代では「ほとんど毎日」利用する人が10.0%であった。

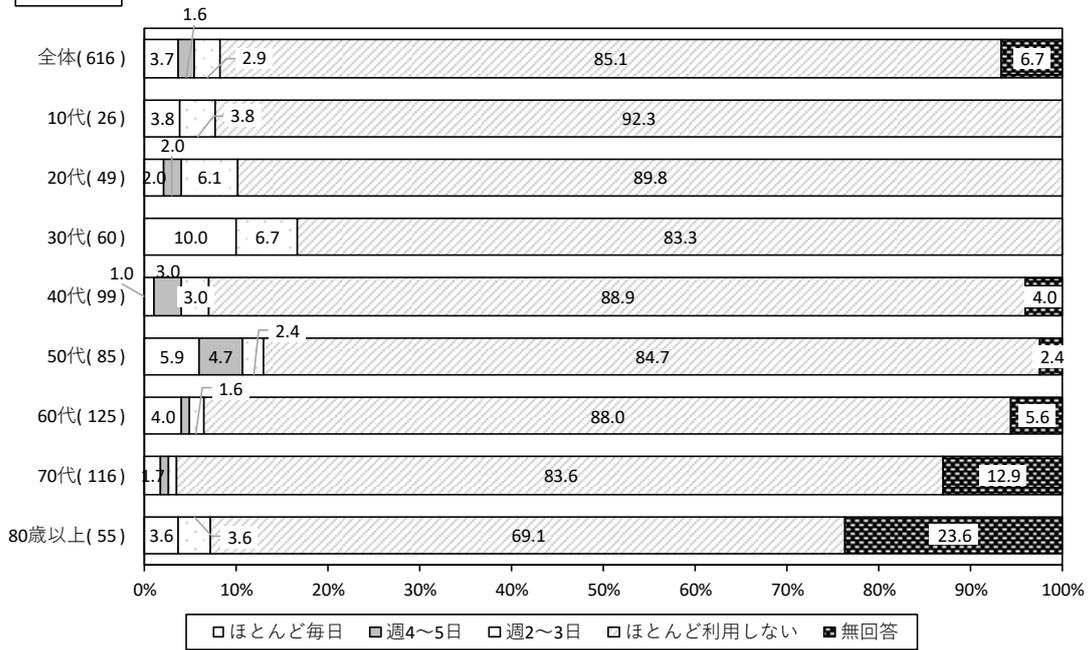
女性をみると、週2日以上利用する人の割合は10代が13.6%で最も高く、以下は20代が13.0%、40代が10.1%の順であった。10代では「ほとんど毎日」利用する人が9.1%であった。

男女を比較すると、週2日利用する人の割合は30代および50代以上で男性の方が高く、10~20代と40代では女性の方が高かった。しかし、50代を除けばその差は一桁であった。



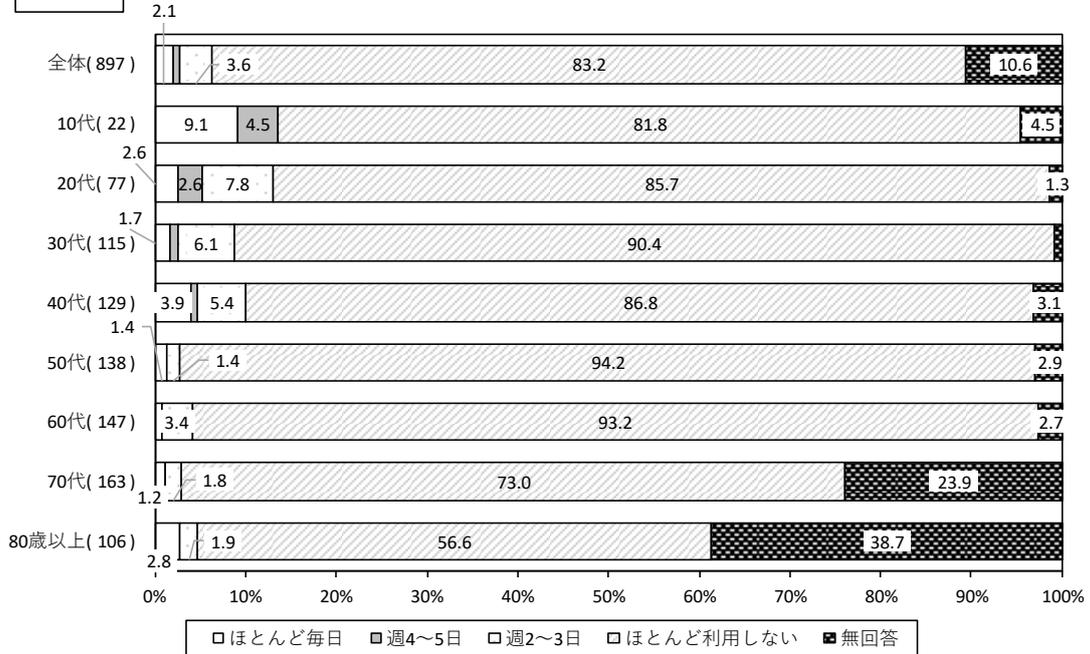
Q16-1

(男性)



Q16-1

(女性)



【昼食】（問 16 中食摂取頻度つづき）

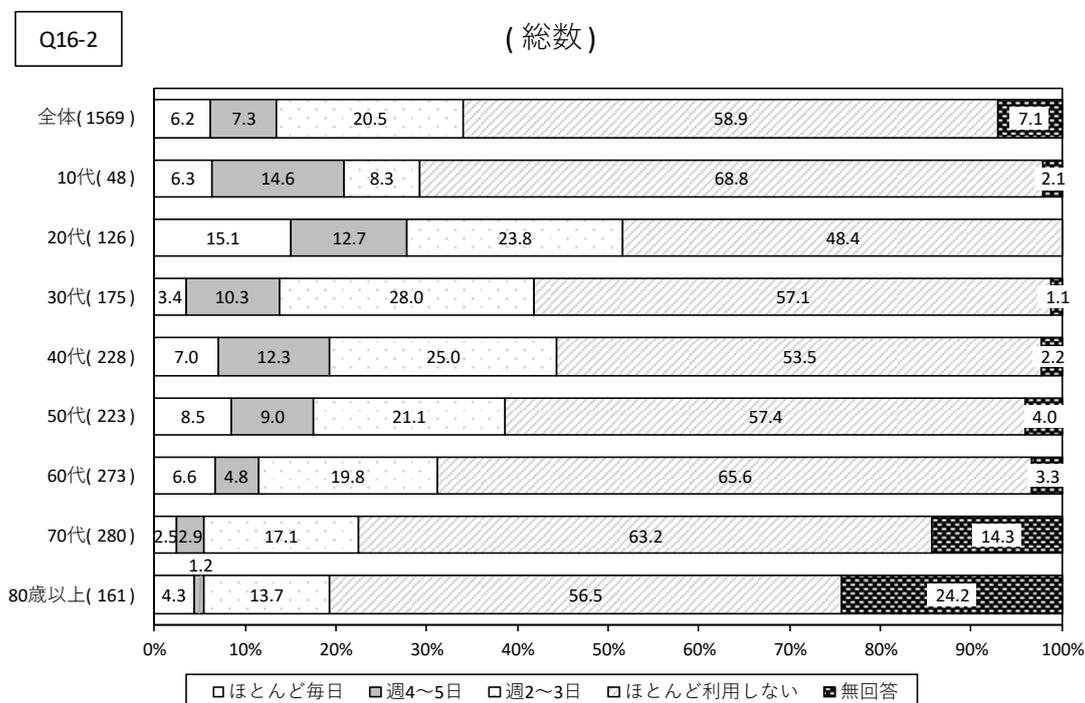
回答者全体についてみると、昼食に中食を利用する頻度が「ほとんど毎日」は 6.2%、「週 4～5 日」は 7.3%、「週 2～3 日」は 20.5%、「ほとんど利用しない」は 58.9%であった。昼食に中食を週 2 回以上利用する人は、回答者全体の 34.0%であった。年齢層別にみると、週 2 日以上利用する人の割合は 20 代をピークに若年層ほど高くなる傾向がみられた。20 代では 51.6%が週 2 日以上の頻度で昼食に中食を利用していた。高齢層ほど無回答者の割合が高くなっていった。

男性をみると、週 2 日以上利用する人の割合は 20 代をピークに若年層ほど高くなる傾向があり、20 代では 55.1%であった。また、「ほとんど毎日」利用する人の割合は、20 代が 20.4%で最も高く、以下は 60 代が 13.6%、50 代が 11.8%の順であった。

女性をみると、週 2 日以上利用する人の割合は 10～50 代で高かった。週 2 日以上利用する人の割合は 20 代が 49.4%で最も高く、以下は 40 代が 47.3%、50 代が 42.7%であった。

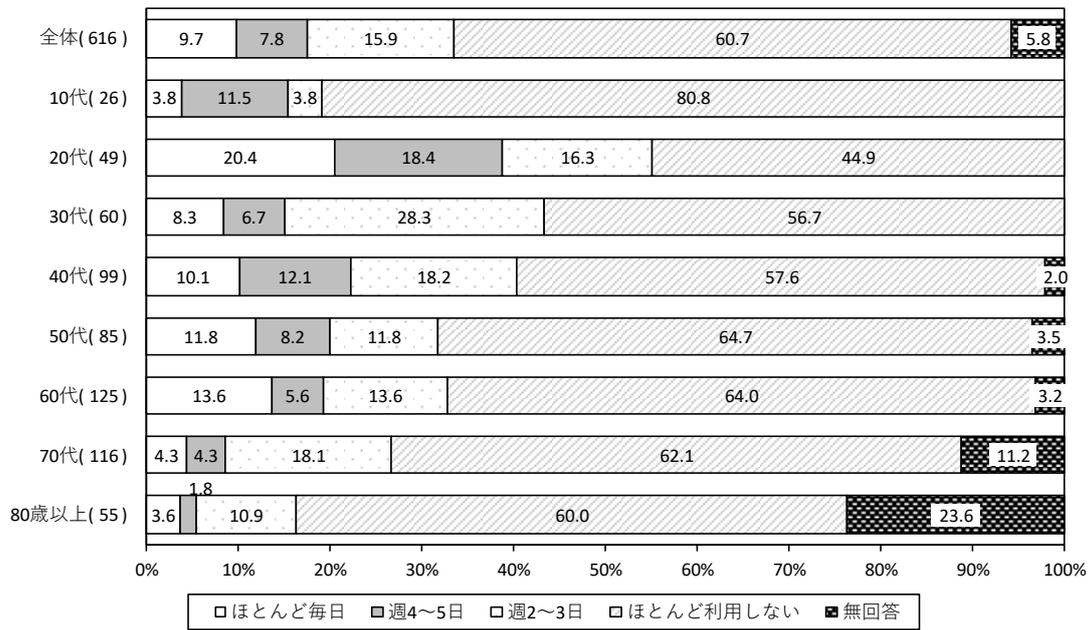
男女を比較すると、週 2 日利用する人の割合は、男性 33.4%、女性 34.7%であり、明らかな差はみられなかった。「ほとんど毎日」利用する人の割合は、男性 9.7%、女性 3.9%であり、男性の方が 5.8 ポイント高かった。

- ・ 昼食に中食を週 2 回以上利用する人は回答者全体の 34.0%。
- ・ 20 代男女は約半数の人が昼食に中食を週 2 回以上利用していた。



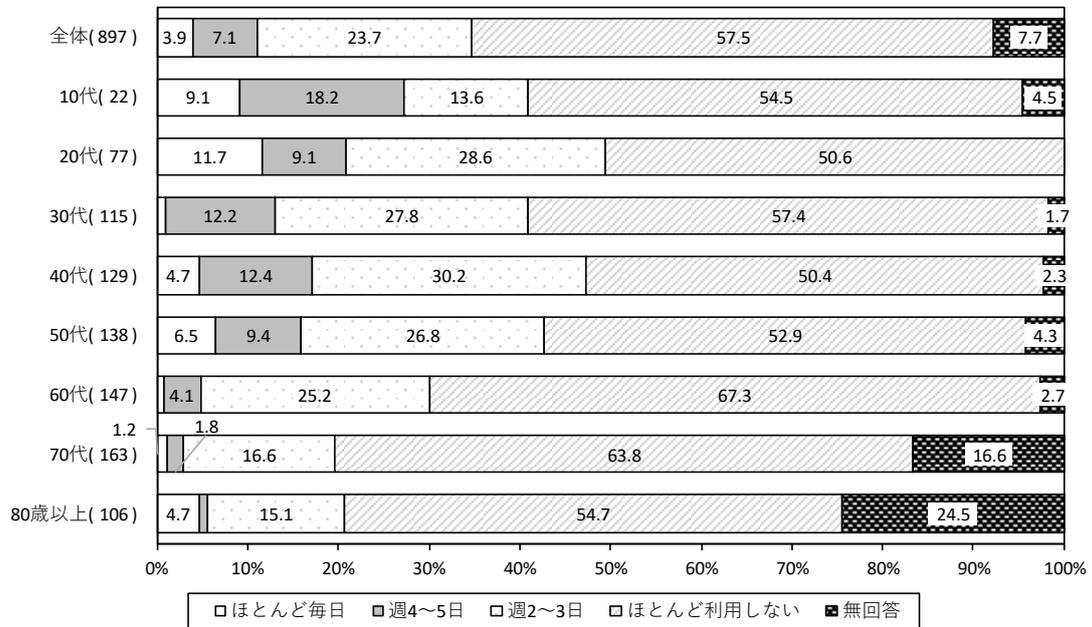
Q16-2

(男性)



Q16-2

(女性)



【夕食】(問 16 中食摂取頻度つづき)

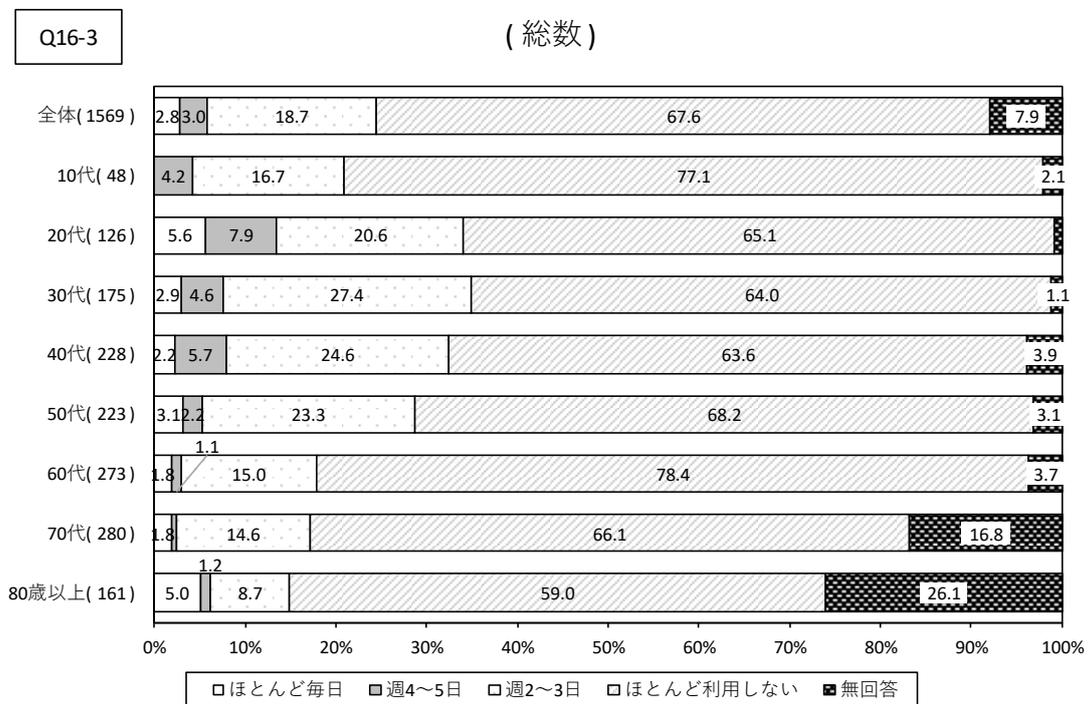
回答者全体についてみると、夕食に中食を利用する頻度が「ほとんど毎日」は 2.8%、「週 4~5 日」は 3.0%、「週 2~3 日」は 18.7%、「ほとんど利用しない」は 67.6%であった。夕食に中食を週 2 回以上利用する人は、回答者全体の 24.5%であった。年齢層別にみると、週 2 日以上利用する人の割合は 30 代をピークに若年層ほど割合が高くなる傾向がみられた。30 代では 34.9%が週 2 日以上の頻度で夕食に中食を利用していた。無回答者の割合が高齢層ほど高くなっていった。

男性をみると、週 2 日以上利用する人の割合は 20 代をピークに若年層ほど高くなる傾向があり、20 代では 40.8%であった。また、「ほとんど毎日」利用する人の割合は、20 代が 10.2%で最も高く、以下は 30 代が 5.0%、50 代が 4.7%の順であった。

女性をみると、週 2 日以上利用する人の割合は 20~50 代で約 30%であった。週 2 日以上利用する人の割合は 40 代が 33.4%で最も高く、以下は 30 代が 32.1%、50 代が 30.5%であった。

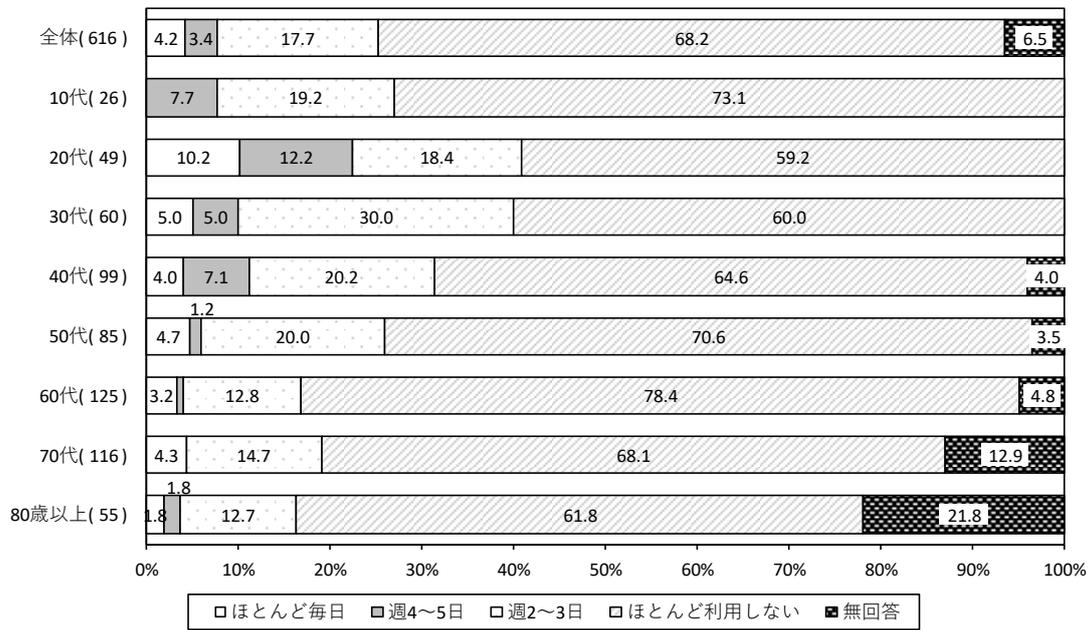
男女を比較すると、週 2 日利用する人の割合は、男性 25.3%、女性 24.2%であり、明らかな差はみられなかった。「ほとんど毎日」利用する人の割合は、男性 4.2%、女性 1.8%であり、明らかな差はみられなかった。

- ・ 夕食に中食を週 2 回以上利用する人は回答者全体の約 25%。
- ・ 20~30 代男性は約 40%の人が夕食に中食を利用していた。



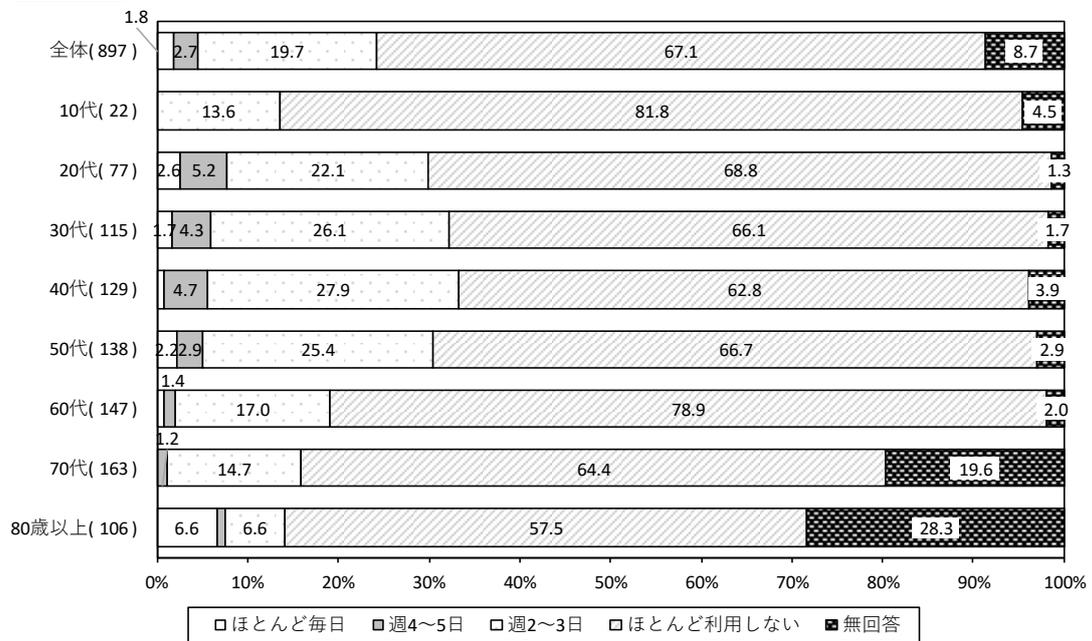
Q16-3

(男性)



Q16-3

(女性)



【問 17】中食(なかしょく)を選ぶ際に重視していることは何ですか。(○印はいくつでも)

中食を選ぶ際に重視していることは、「好きなもの」が 59.1%で最も割合が高く、以下は「栄養バランスが整っているもの」が 32.2%、「値段が安いもの」が 26.6%、「早く食べられるもの」が 16.4%の順であった。年齢層別にみると、全年齢層で「好きなもの」を重視する人の割合が最も高かった。「値段が安いもの」や「早く食べられるもの」は 30 代をピークに若年層で割合が高かった。

男性をみると、男性全体では「好きなもの」が 56.2%で最も割合が高く、以下は「値段が安いもの」が 31.0%、「栄養バランスが整っているもの」が 24.4%、「早く食べられるもの」が 17.9%の順であった。年齢層別にみると、全年齢層で「好きなもの」を重視する人の割合が最も高かった。「値段が安いもの」は 30～40 代をピークに若年層で割合が高かった。「ボリュームがあるもの」は 30 代 (31.7%) や 20 代 (24.5%) で高かった。「栄養バランスが整っているもの」を重視する人の割合が最も高かった年齢層は 30 代 (38.3%) であった。

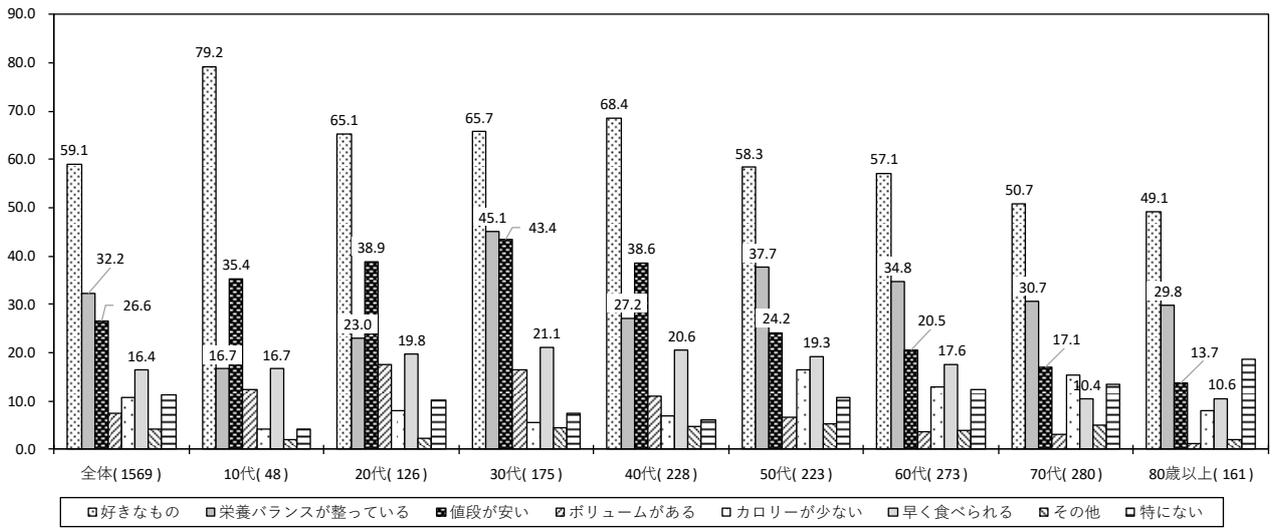
女性をみると、女性全体では「好きなもの」が 61.4%で最も割合が高く、以下は「栄養バランスが整っているもの」が 38.1%、「値段が安いもの」が 24.4%、「早く食べられるもの」が 15.9%の順であった。年齢層別にみると、全年齢層で「好きなもの」を重視する人の割合が最も高かった。「値段が安いもの」は 30 代をピークに若年層で割合が高かった。「栄養バランスが整っているもの」を重視する人の割合が最も高かった年齢層は 30 代 (48.7%) で、以下は 50 代 (46.4%)、60 代 (41.5%) の順であった。

男女を比較すると、「栄養バランスが整っているもの」や「カロリーが少ないもの」を重視する人の割合は全年齢層で女性の方が高く、20～70 代の各年齢層においては男女間に 10 ポイント以上の差があった。「値段が安いもの」は 40 代以上の各年齢層において、また「ボリュームがあるもの」は 20 代以上の各年齢層において、それぞれ男性の方が高かった。

- ・ 中食を選ぶ際に重視する点は、性別、年齢層を問わず「好きなもの」が最多。
- ・ 10～50 代・70 代男性と 10～20 代・40 代女性では「値段が安いもの」が次点。
- ・ 50 代・80 歳以上男性と 30 代・50 代以上女性では「栄養バランスが整っているもの」が次点。

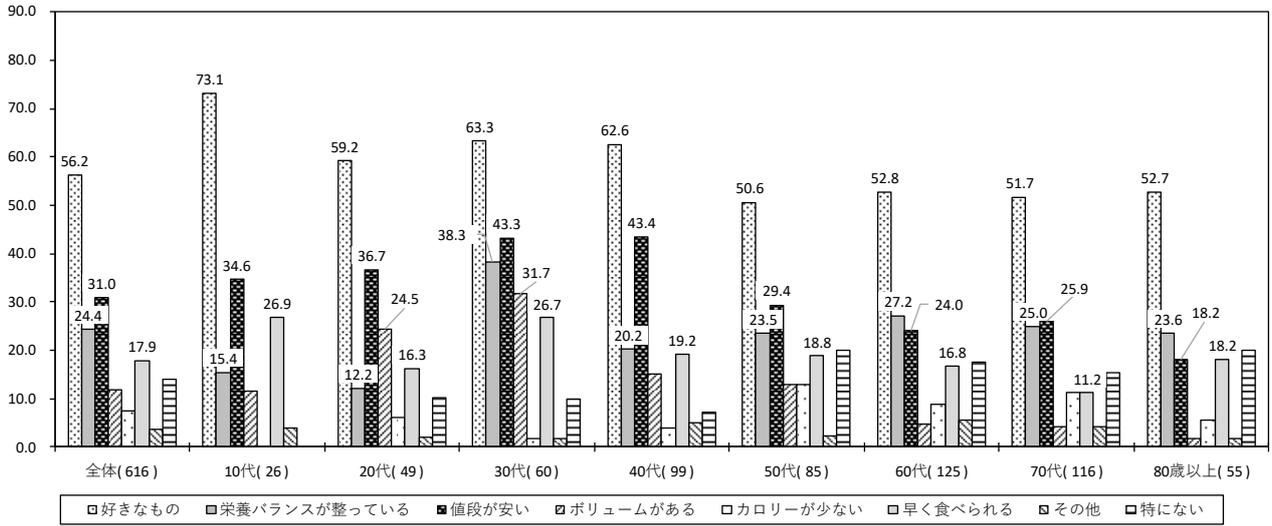
Q17

(総数)



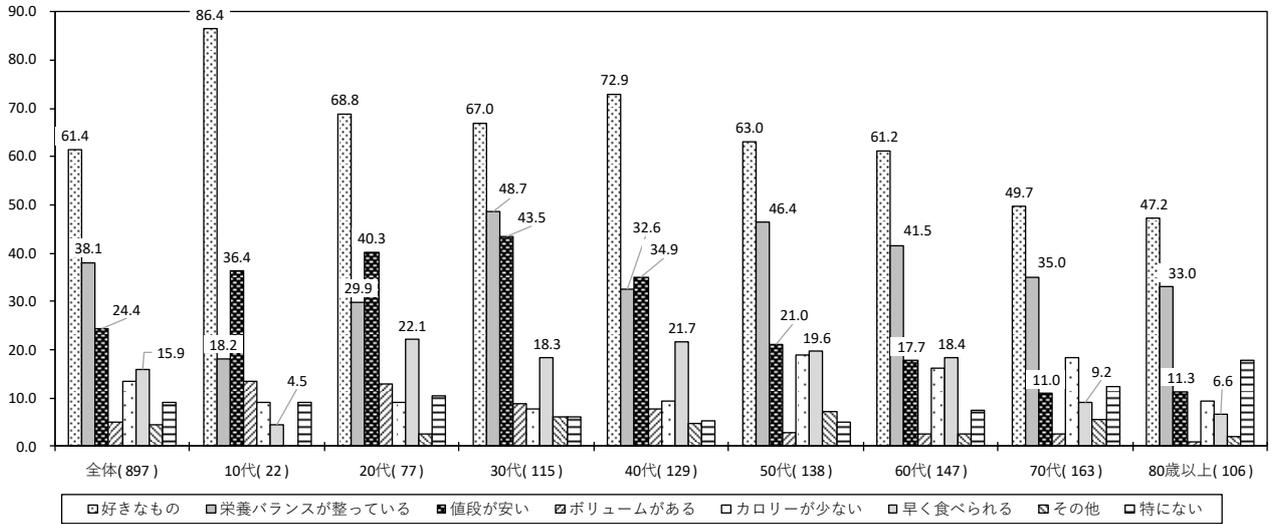
Q17

(男性)



Q17

(女性)



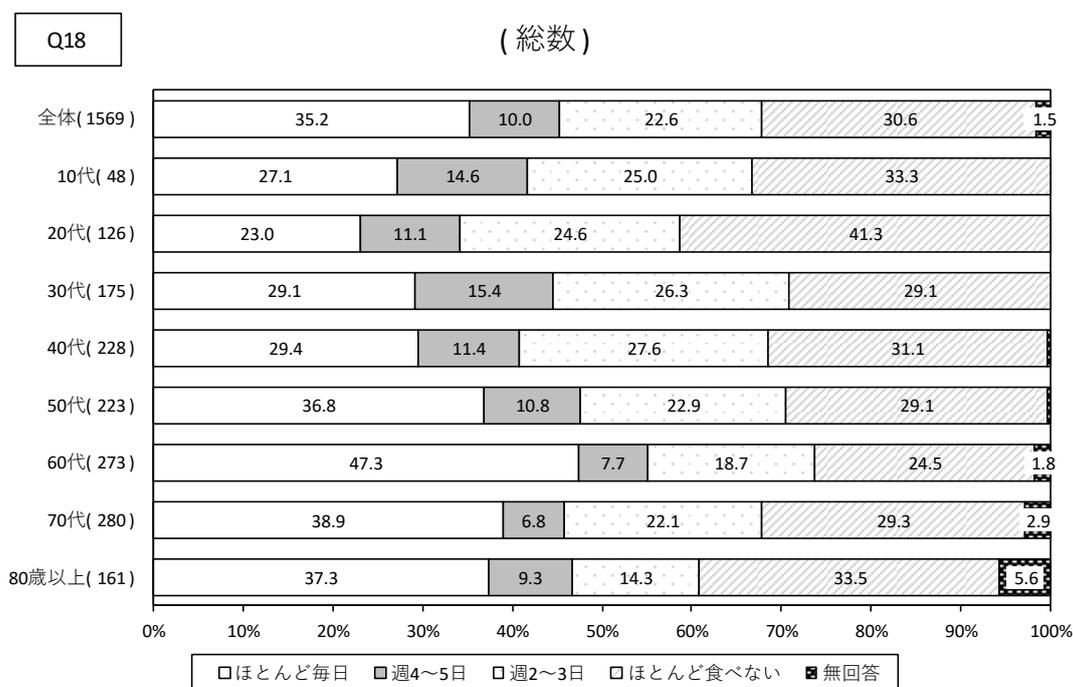
【問 18】 朝食・昼食・夕食でパン（菓子パン、そう菜パンを含む）を食べる頻度はどれですか。  
 (○印はひとつ)

朝食・昼食・夕食でパンを「ほとんど毎日」食べている人は、回答者全体の 35.2%であった。反対に「ほとんど食べない」人は、回答者全体の 30.6%であった。年齢層別にみると、「ほとんど毎日」食べる人の割合は 60 代をピークに高齢層ほど高くなる傾向があり、60 代では 47.3%が「ほとんど毎日」パンを食べていた。

男性をみると、「ほとんど毎日」食べている人の割合は高齢層ほど高くなる傾向があり、80 代では 50.9%が「ほとんど毎日」パンを食べていた。

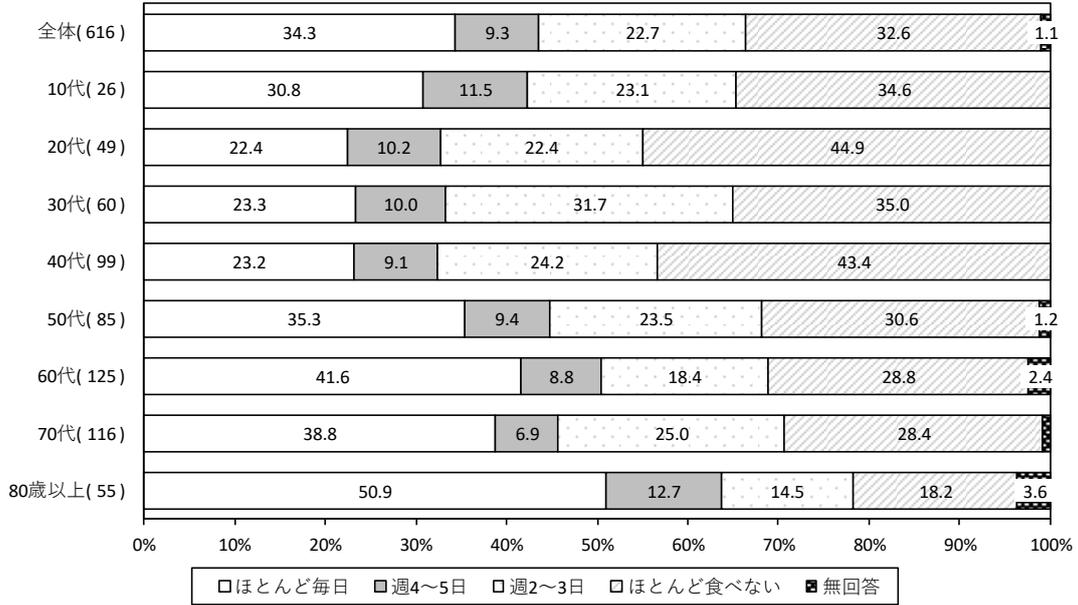
女性をみると、「ほとんど毎日」食べている人の割合は 60 代をピークに高齢層ほど高くなる傾向があり、60 代では 52.4%が「ほとんど毎日」パンを食べていた。ただし、80 代では「ほとんど毎日」食べる人は 30.2%で、「ほとんど食べない」人が 41.5%であった。

男女を比較すると、「ほとんど毎日」食べている人の割合は 20～60 代で女性の方が高かった。



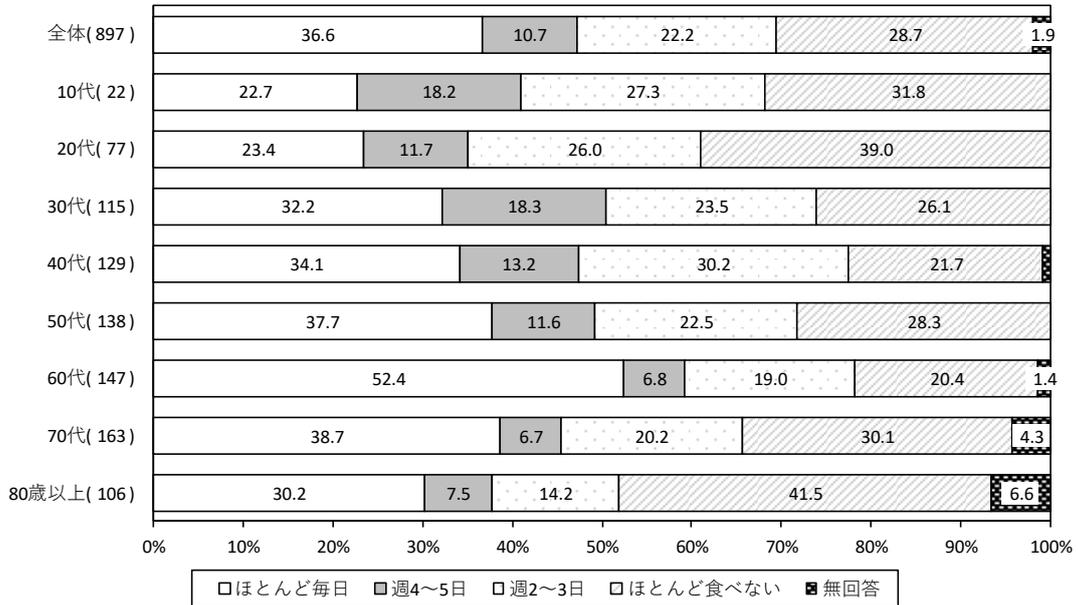
Q18

(男性)



Q18

(女性)



【問 19】 間食を食べる頻度はどれですか。(○印はひとつ)

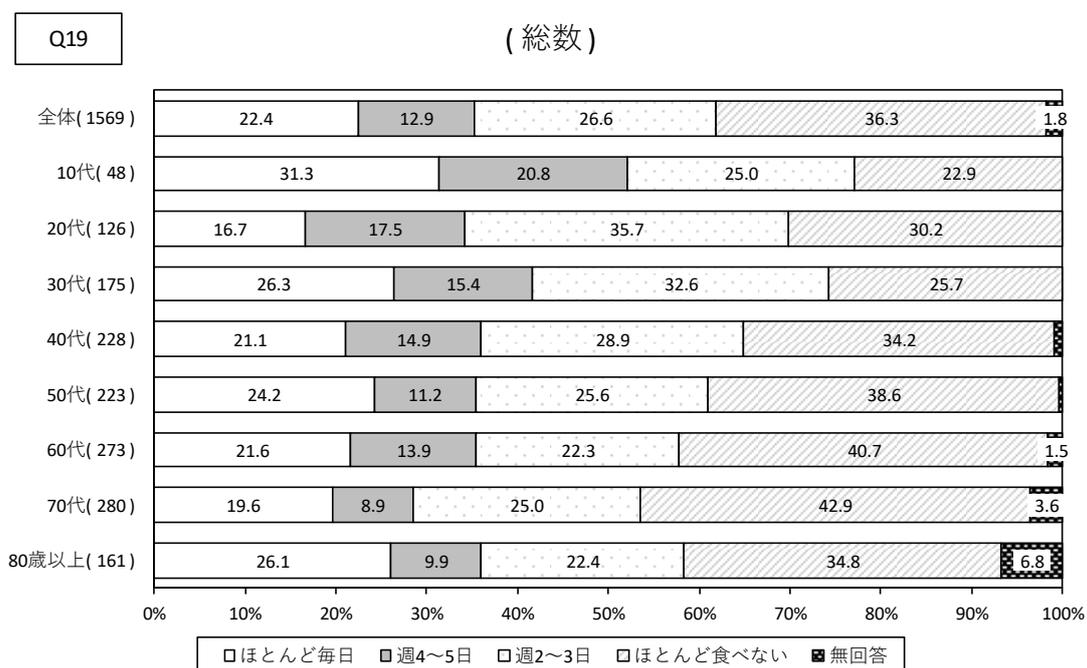
・間食は、毎日の規則的な食事の間にとる補助的な軽食をいいます。

間食を「ほとんど毎日」食べている人は、回答者全体の 22.4%であった。反対に「ほとんど食べない」人は、回答者全体の 36.3%であった。間食を週 2 日以上食べる人は、回答者全体の 61.9%であった。週 2 日以上食べる人の割合を年齢層別にみると、若年層ほど割合が高くなる傾向があり、最も割合が高い 10 代では 77.1%が週 2 日以上頻度で間食をしていた。

男性をみると、間食を「ほとんど毎日」食べている人は 14.6%であり、週 2 日以上食べている人は 52.2%、「ほとんど食べない」人は 46.4%であった。週 2 日以上食べる人の割合は、80 歳以上を除くと若年層ほど高くなる傾向があり、最も高い 10 代では 76.9%が週 2 日以上頻度で間食をしていた。

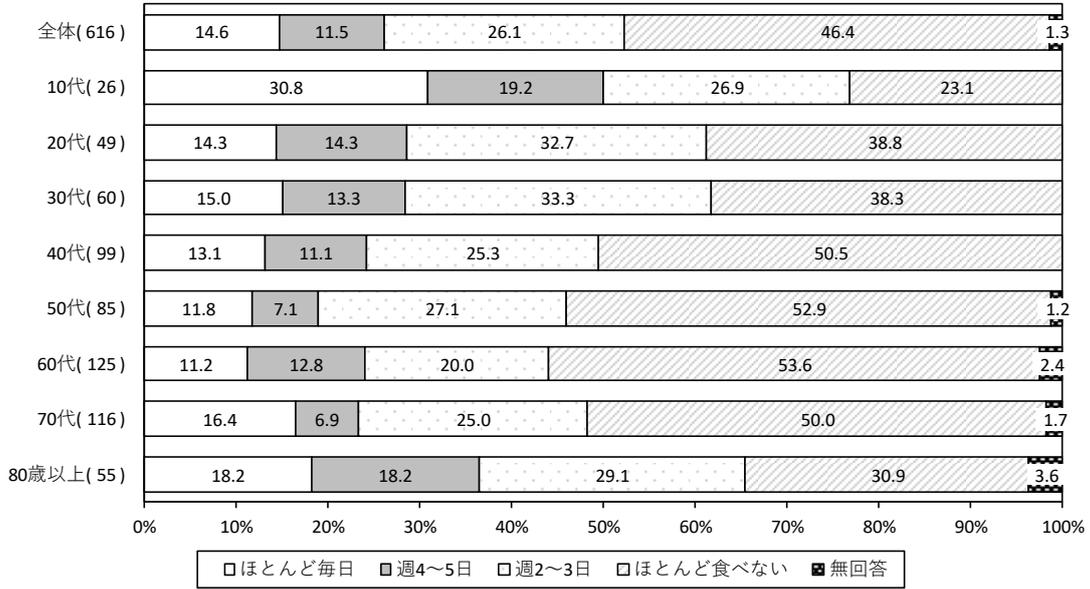
女性をみると、間食を「ほとんど毎日」食べている人は 27.9%であり、週 2 日以上食べている人は 68.9%、「ほとんど食べない」人は 28.9%であった。週 2 日以上食べている人の割合は 10~60 代で 70%を上回っており、最も割合が高い 30 代では 80.9%が週 2 日以上頻度で間食をしていた。

男女を比較すると、「ほとんど毎日」食べる人の割合は、男性 14.6%、女性 27.9%であり、女性の方が 13.3 ポイント高かった。また週 2 日以上食べる人の割合は、男性 52.2%、女性 68.9%であり、女性の方が 16.7 ポイント高かった。年齢層別にみると、「ほとんど毎日」食べる人の割合は 30~60 代において男性より女性の方が 10 ポイント以上高かった。



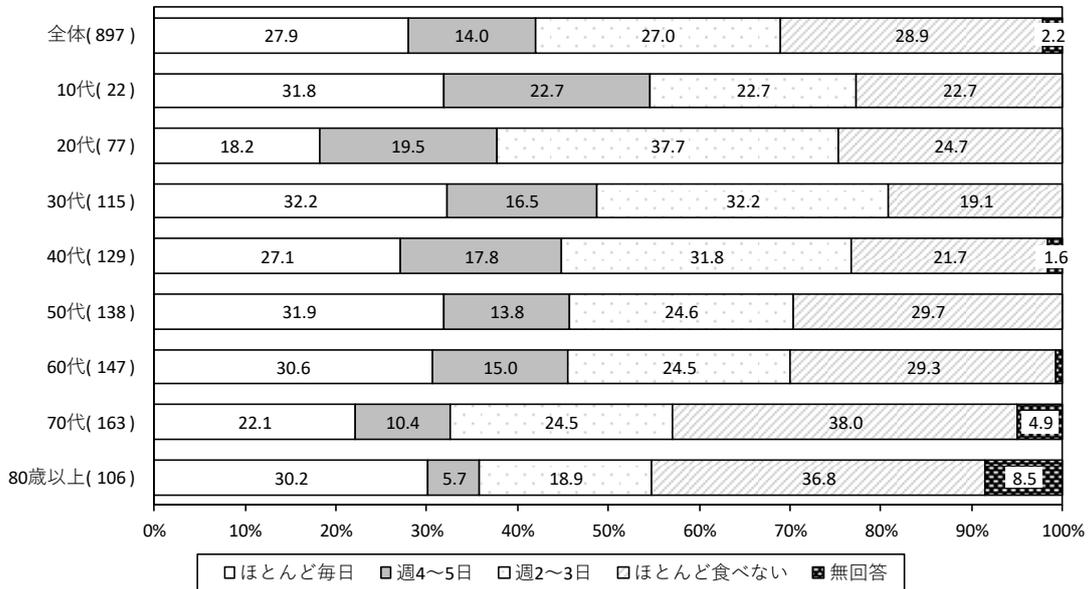
Q19

(男性)



Q19

(女性)



【問 20】 バランスが整った食事（主食、主菜、副菜がそろう）をするようにしていますか。

(○印はひとつ)

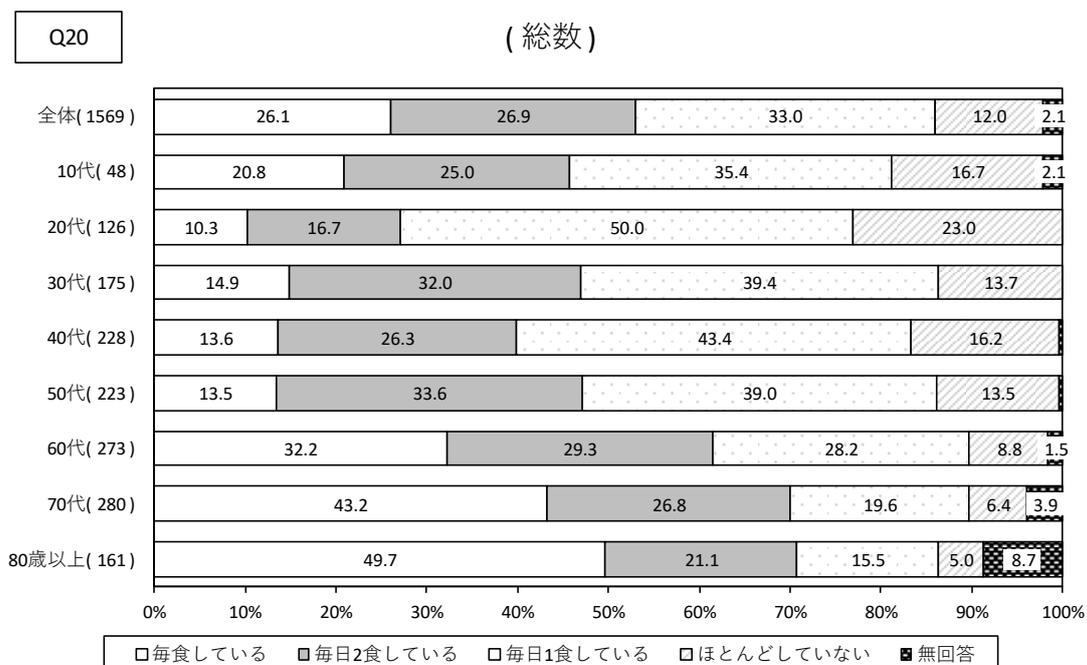
栄養バランスが整った食事を「毎食している」人の割合は回答者全体の 26.1%、毎日 1 食以上している人の割合は回答者全体の 86.0%であった。年齢層別にみると、「毎食している」人の割合は 20 代を底に高齢層ほど割合が高くなる傾向がみられた。毎日 1 食以上している人の割合に大きな年齢差はみられなかった。「ほとんどしていない」人の割合は 20 代をピークに若年層ほど高くなる傾向がみられた。

男性をみると、「毎食している」人の割合は 60 代以上においては 30%以上であったが、10~50 代では 10%台であった。毎日 1 食以上している人の割合に大きな年齢差はみられないが、若年層でやや低い傾向があり、最も高かった 80 歳以上が 87.3%、最も低かった 20 代が 73.4%であった。「ほとんどしていない」人の割合は 20~50 代で 20%以上であった。

女性をみると、「毎食している」人の割合は、60 代以上では 30%以上だが、30~50 代では 10%台、20 代では 10%未満であった。10 代は 27.3%であり、10 代と 20 代は 18.2 ポイントの差があった。「ほとんどしていない」人の割合は 20 代をピークに若年層ほど高くなる傾向がみられた。毎日 1 食以上している人の割合に大きな年齢差はみられないが、若年層でやや低い傾向がみられた。

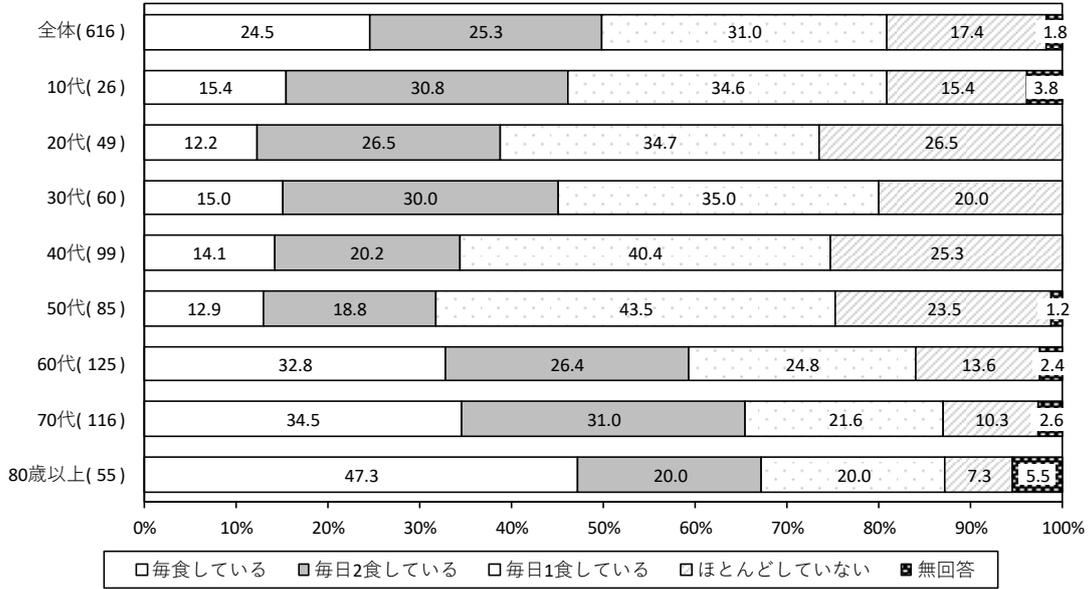
男女を比較すると、毎日 1 食以上している人の割合は、40 代~60 代において女性の方が 10 ポイント以上高かった。

- ・ 栄養バランスが整った食事を毎日 1 食以上している人は回答者全体の 86.0%。
- ・ 毎日 1 食以上している人の割合に大きな年齢差はないが、若年層でやや低い。



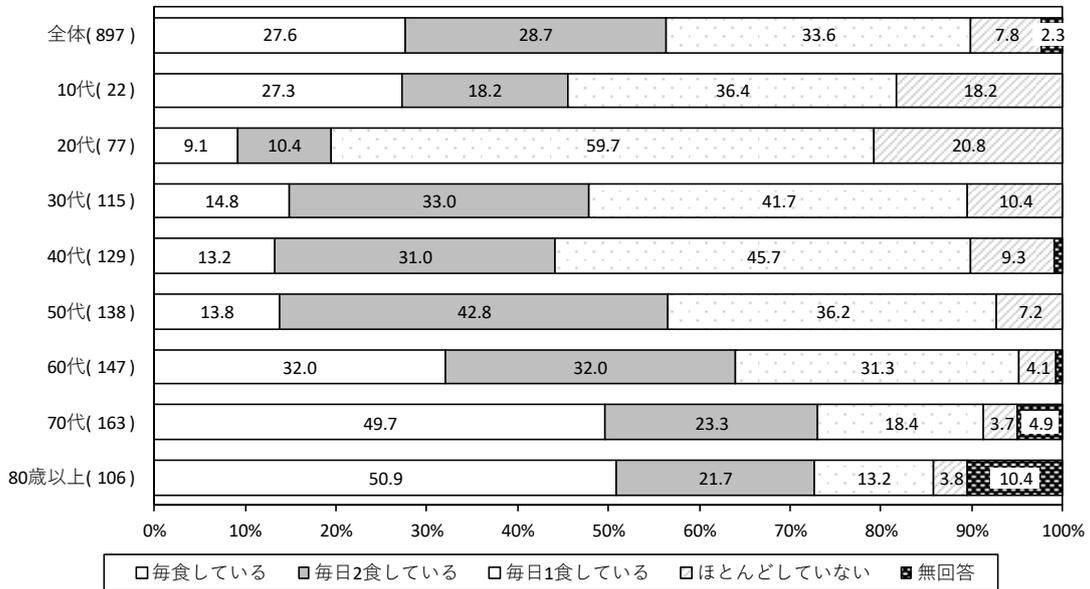
Q20

(男性)



Q20

(女性)



【問 21】 普段の食事において、うす味をこころがけるようにしていますか。

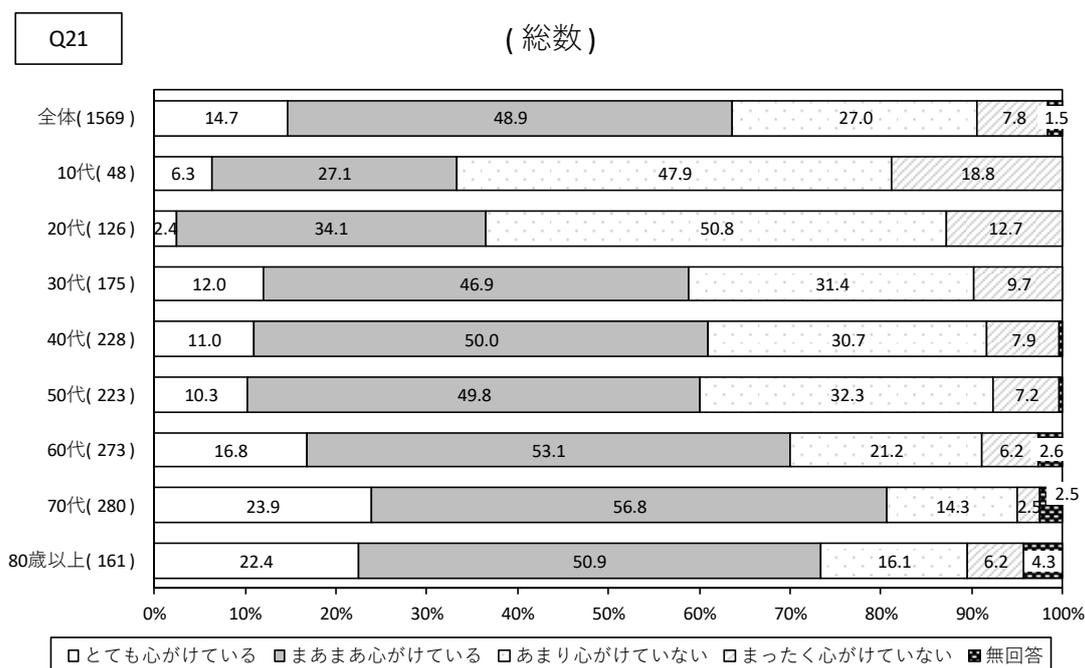
(○印はひとつ)

普段の食事において、うす味を「とても心がけている」人は回答者全体の 14.7%であり、「とても心がけている」と「まあまあ心がけている」を合わせた割合（以下、心がけている人の割合）と回答者全体の 63.6%であった。心がけている人の割合を年齢層別にみると、高齢層ほど割合が高くなる傾向があり、最も割合が高かった 70 代では 80.7%、反対に最も割合が低かった 10 代では 33.4%であった。

男女とも、心がけている人の割合は高齢層ほど高くなる傾向がみられた。

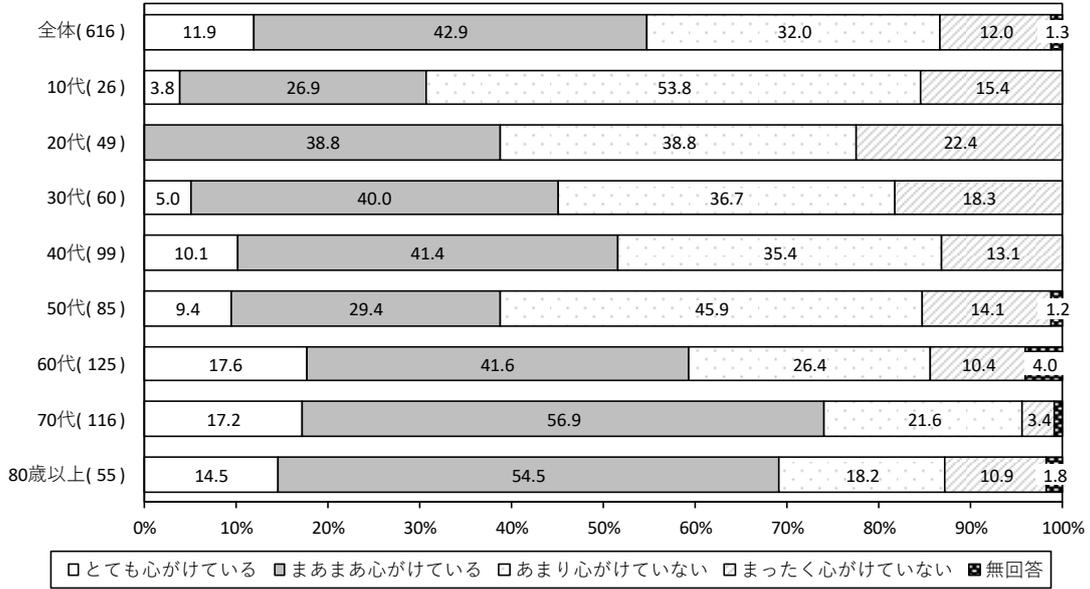
男女を比較すると、心がけている人の割合は男性 54.8%、女性 70.9%であり、女性の方が 16.1 ポイント高かった。心がけている人の割合を年齢層別にみても、20 代を除く全年齢層で女性の方が高かった。年齢層別にみた場合に心がけている人の割合の男女差が最も大きかったのは 50 代（男性 38.8%、女性 73.2%）で、女性の方が 34.4 ポイント高かった。

- ・ うす味を人は心がけている人は回答者全体の 63.6%。
- ・ 若年層になるほど、うす味を心がけている人の割合が低下していた。  
※心がけている = 「とても心がけている」または「まあまあ心がけている」



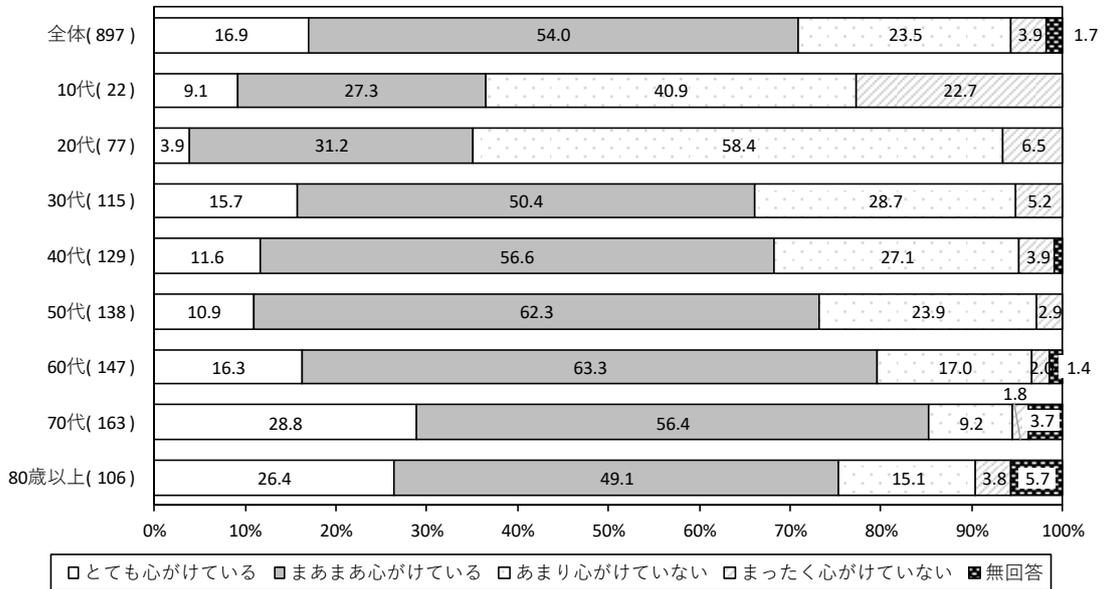
Q21

(男性)



Q21

(女性)



【問 22】 あなたは、ご自身の健康について関心がありますか。

(○印はひとつ)

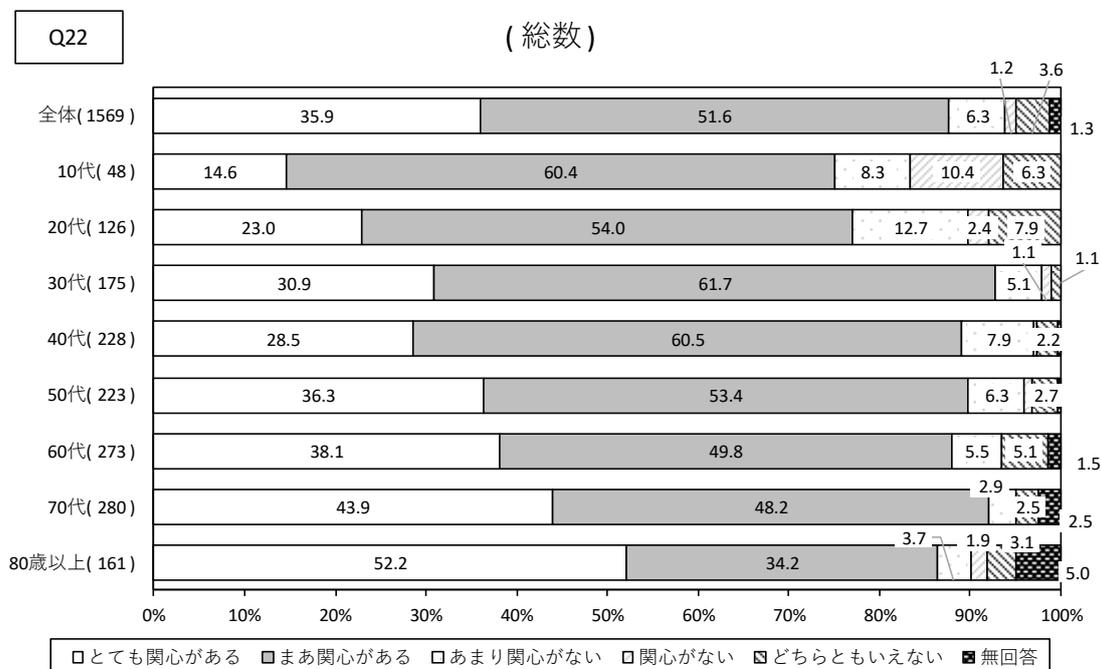
自分自身の健康について「とても関心がある」人は回答者全体の 35.9%であり、「とても関心がある」と「まあ関心がある」を合わせた割合（以下、関心がある人の割合）と回答者全体の 87.5%であった。年齢層別にみると、関心がある人の割合は若年層で低く、30 代以上の各年齢層では 86.4%～92.6%であったが、10 代では 75.0%、20 代では 77.0%であった。

男性をみると、関心がある人の割合は、20 代が 69.4%と低かったことを除くと、各年齢層による明らかな差はみられなかった。しかし、「とても関心がある」人の割合は、高齢層ほど高くなる傾向がみられた。

女性をみると、関心がある人の割合は、10 代が 54.5%と低かったことを除くと、各年齢層による明らかな差はみられなかった。しかし、「とても関心がある」人の割合は、高齢層ほど高くなる傾向がみられた。

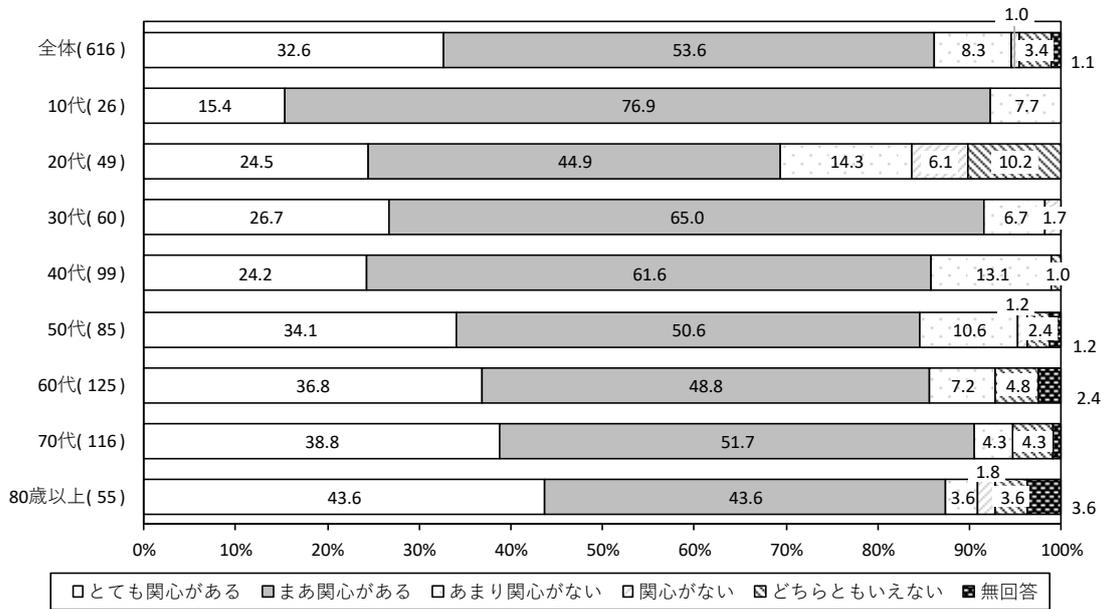
男女を比較すると、関心がある人の割合は男性 86.2%、女性 89.6%であり、明らかな差はみられなかった。

- ・ 自身の健康に関心がある人は回答者全体の 87.5%。
- ・ 若年層になるほど、「とても関心がある」人の割合が低下していた。  
※関心がある = 「とても関心がある」または「まあ関心がある」



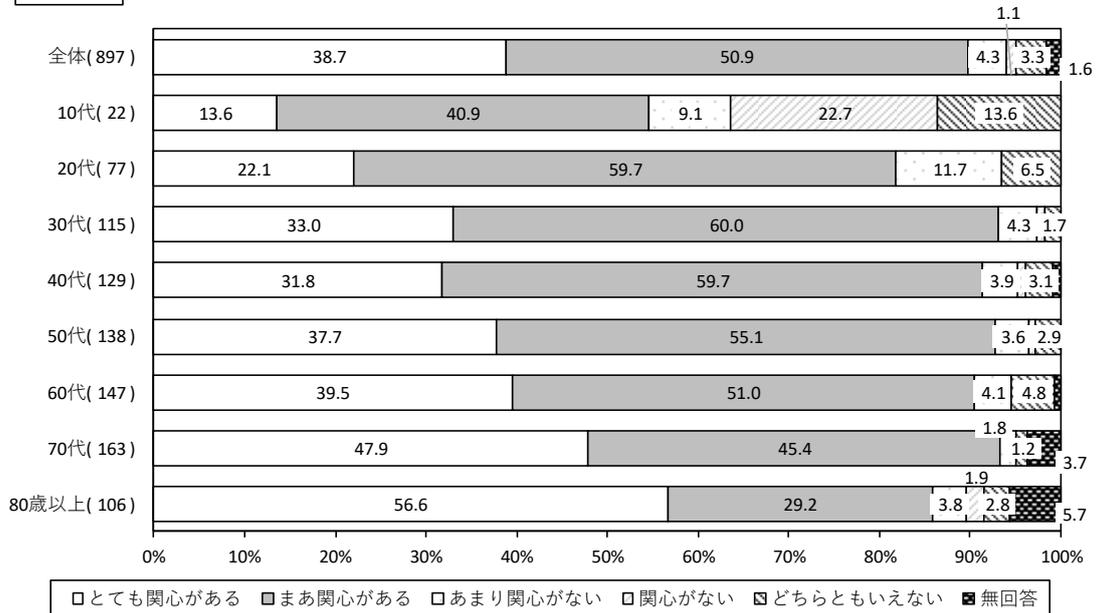
Q22

(男性)



Q22

(女性)



【問 23】あなたは、食生活は健康にどの程度影響すると思いますか。

(○印はひとつ)

食生活が健康に「とても影響する」と答えた人は回答者全体の 70.7%であり、「とても影響する」と「多少影響する」を合わせた割合(以下、影響すると答えた人の割合)と回答者全体の 92.0%であった。影響すると答えた人の割合を年齢層別にみても、全年齢層で 90%以上であった。「とても影響する」と答えた人の割合は 60 代をピークに高齢層ほど高くなる傾向がみられた。

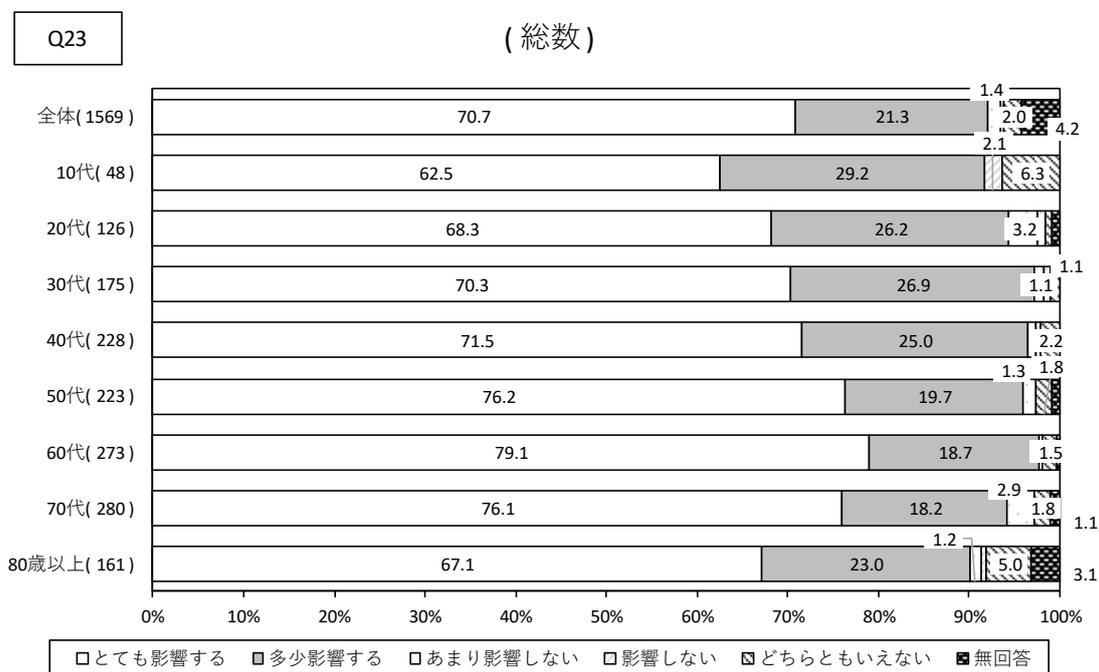
男性をみると、影響すると答えた人の割合は、全年齢層で 90%以上であった。「とても影響する」と答えた人の割合が最も高かったのは 60 代で 78.4%、最も低かったのは 40 代で 63.6%であった。

女性をみると、影響すると答えた人の割合は、10 代が 81.8%、80 歳以上が 88.7%であったことを除くと、各年齢層とも 90%以上であった。しかし、「とても影響する」と答えた人の割合は、60 代をピークに高齢層ほど高くなる傾向がみられた。

男女を比較すると、影響すると答えた人の割合は男性 95.5%、女性 95.3%であり、明らかな差はみられなかった。

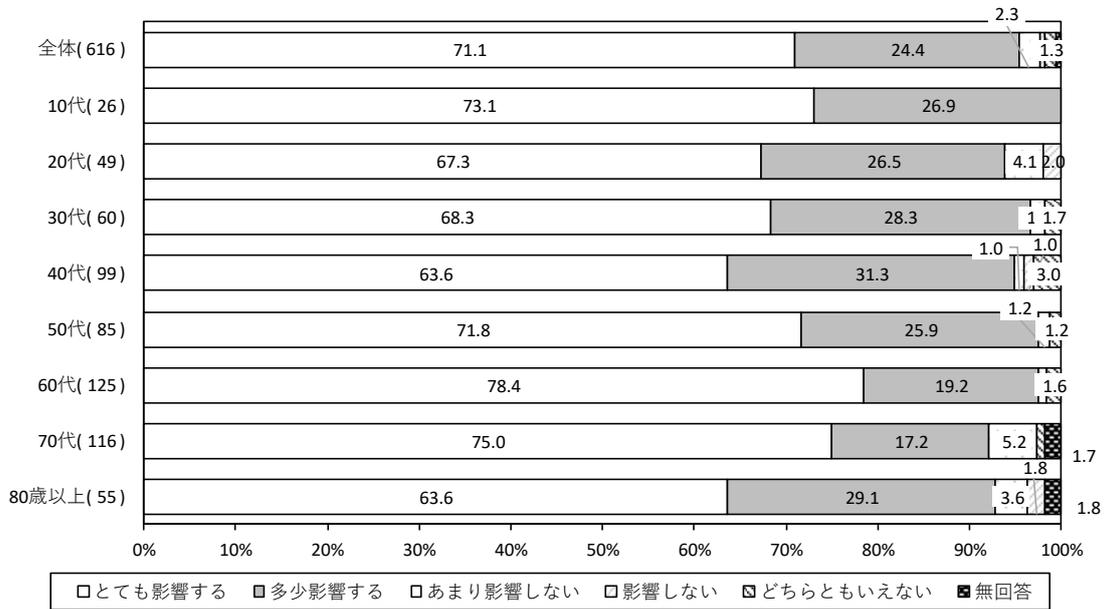
- 食生活が健康に影響している人は回答者全体の 92.0%。

※影響する = 「とても影響する」または「多少影響する」



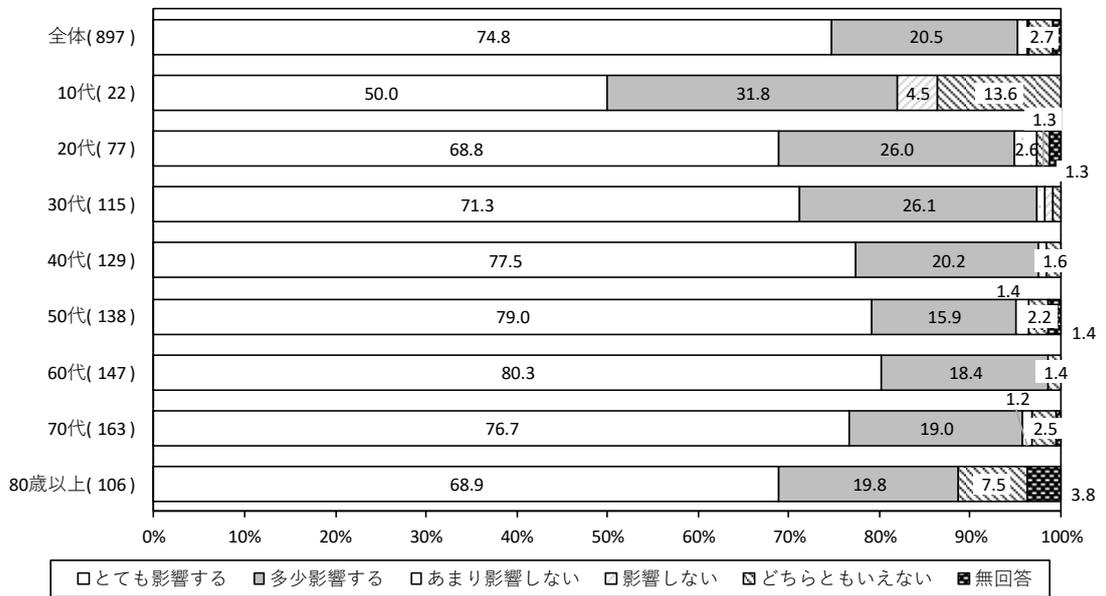
Q23

(男性)



Q23

(女性)



## [第2章] クロス集計結果

### 第2章目次

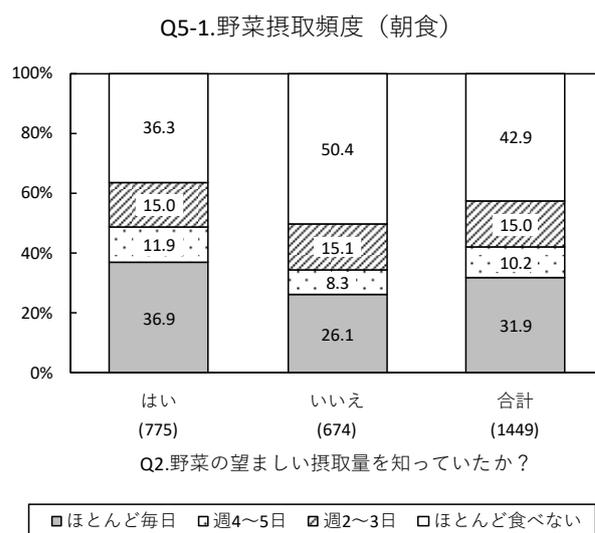
Q2.野菜の望ましい摂取量の知識と他設問の関連 .....	70
Q3.果物の望ましい摂取量の知識と他設問の関連 .....	72
Q4.野菜や果物の効能に関する知識と他設問の関連.....	73
Q5.野菜摂取頻度と他設問の関連.....	74
Q6.野菜摂取品数と他設問の関連.....	76
Q8.野菜を食べない理由と他設問の関連.....	76
Q9.果物摂取頻度と他設問の関連.....	78
Q11.果物を毎日食べない理由と他設問の関連.....	78
Q12.果物摂取量と他設問の関連 .....	82
Q13.外食利用頻度と他設問の関連.....	83
Q14.外食メニュー選択基準と他設問の関連 .....	90
Q16.中食利用頻度と他設問の関連.....	92
Q17.中食メニュー選択基準と他設問の関連 .....	99
Q18.パン食頻度と他設問の関連 .....	100
Q19.間食頻度と他設問の関連 .....	102
Q20.バランスが整った食事頻度と他設問の関連.....	103
Q21.うす味の心がけと他設問の関連 .....	105
Q22.自身の健康への関心と他設問の関連.....	105
Q23.食生活の健康への影響度についての認識と他設問の関連.....	107
世帯形態（独居・同居あり）と他設問の関連 .....	110
食事担当者・非担当者と他設問の関連 .....	114
職業と他設問の関連 .....	116

第2章では、集計対象となる設問のいずれかに無回答があった人を除いて集計作業を行った。したがって、第1章の単純集計結果と数値が異なる場合が存在する。

- ・ 群間比較は、カイ二乗検定、ポリコリック相関係数、Mann-Whitney 検定を行い、多重比較の際には Benjamini-Hochberg 法 (BH 法) により P 値を調整した。有意水準は 5% とした。
- ・ 群間の差が僅か (数ポイント) しかない場合は、実質的に差がないと判断して検定を行っていない。

【参考】 グラフの見方

- ・ 右のグラフは、タイトルに「Q5-1.野菜摂取頻度 (朝食)」、横軸に「Q2.野菜の望ましい摂取量を知っていたか」と記してある。このグラフは「Q2.野菜の望ましい摂取量を知っていたか」の回答別にみた「Q5-1.野菜摂取頻度 (朝食)」の結果を示したグラフになる。
- ・ クロス集計に使用した設問のいずれかに無回答があった人は集計対象から除いた。
- ・ 横軸の丸括弧内の数値は回答者数を意味する。「はい」(775) は、「はい」と答えた人が 775 人いたことを意味する (Q5-1 の無回答を除く)。
- ・ グラフの見やすさを考慮して、割合が 1%未満の場合はデータラベルを表示していない。

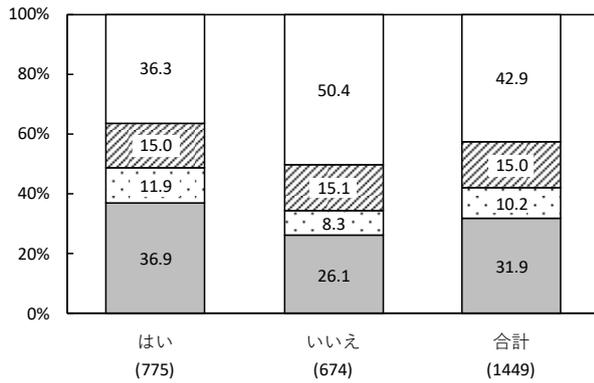


Q2.野菜の望ましい摂取量の知識と他設問の関連

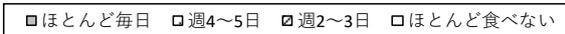
朝食 (Q5-1)、昼食 (Q5-2) および夕食 (Q5-3) いずれの時間帯においても、野菜の望ましい摂取量を知っている群 (はい) は、知らない群 (いいえ) と比較して、野菜摂取頻度が高かった (いずれも  $P < 0.01$ )。また、野菜の望ましい摂取量を知っている群 (はい) は、知らない群 (いいえ) と比較して、1日あたりの野菜摂取品数が多かった ( $P < 0.01$ )。

野菜の望ましい摂取量の知識と果物の望ましい摂取量の知識 (Q3) の関連をみると、野菜の望ましい摂取量を知っている群は、知らない群と比較して、果物の望ましい摂取量を知っている割合が高かった ( $P < 0.01$ )。自身の健康への関心 (Q22) との関連をみると、野菜の望ましい摂取量を知っている群は、知らない群と比較して、関心度が高かった ( $P < 0.01$ )。また、食生活の健康への影響に関する認識 (Q23) との関連をみると、野菜の望ましい摂取量を知っている群と知らない群で有意な差はみられなかった ( $P = 0.063$ )。

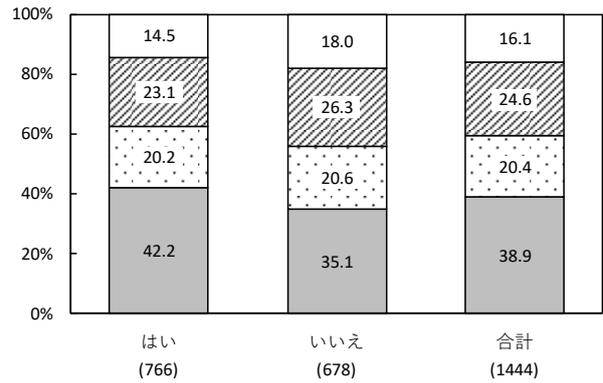
Q5-1.野菜摂取頻度（朝食）



Q2.野菜の望ましい摂取量を知っていたか？



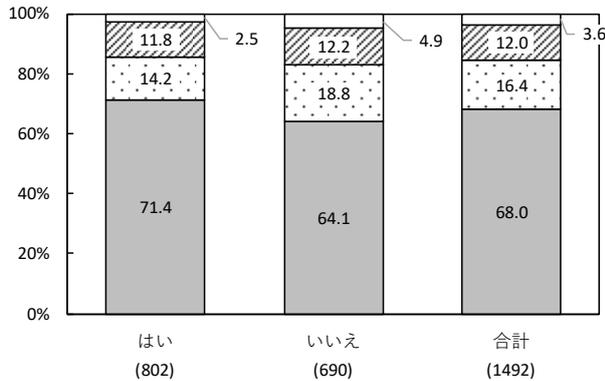
Q5-1.野菜摂取頻度（昼食）



Q2.野菜の望ましい摂取量を知っていたか？



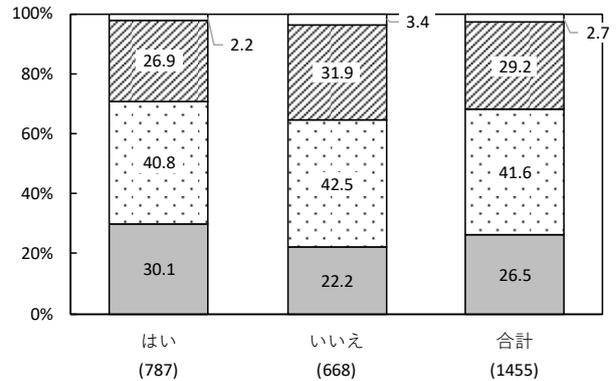
Q5-1.野菜摂取頻度（夕食）



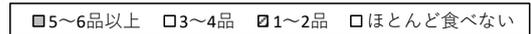
Q2.野菜の望ましい摂取量を知っていたか？



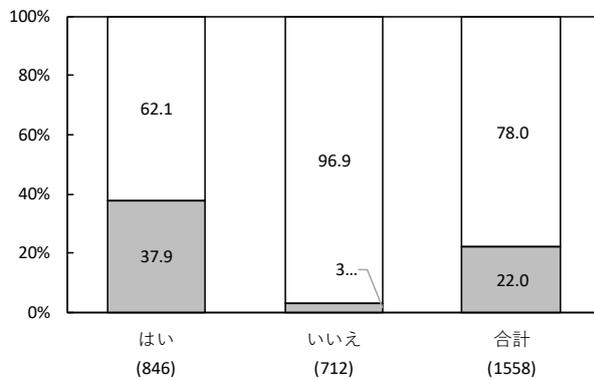
Q6.野菜摂取品数



Q2.野菜の望ましい摂取量を知っていたか？



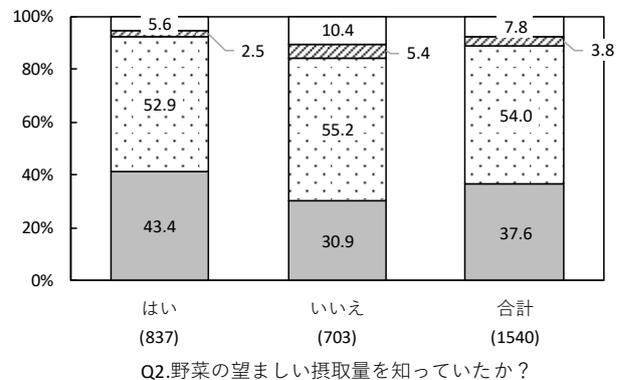
Q3.果物の望ましい摂取量の知識



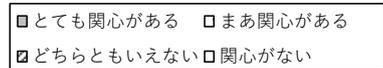
Q2.野菜の望ましい摂取量を知っていたか？



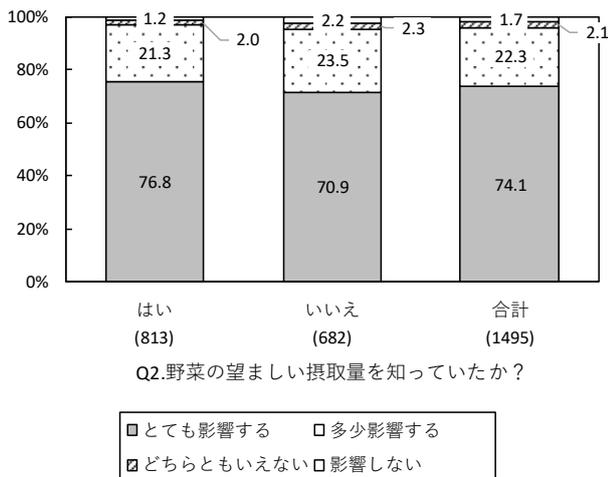
Q22. 自身の健康への関心



Q2.野菜の望ましい摂取量を知っていたか？



Q23. 食生活の健康への影響

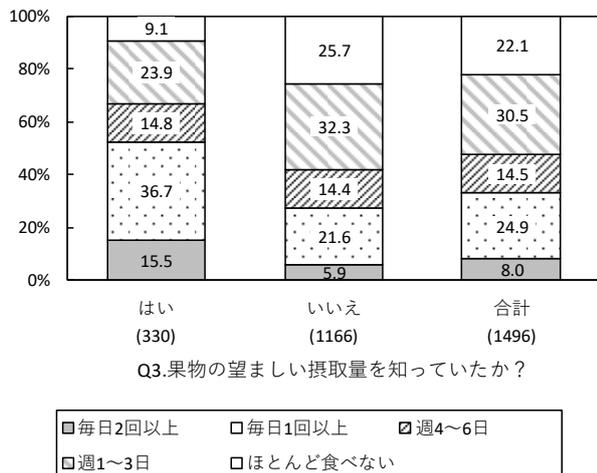


Q3.果物の望ましい摂取量の知識と他設問の関連

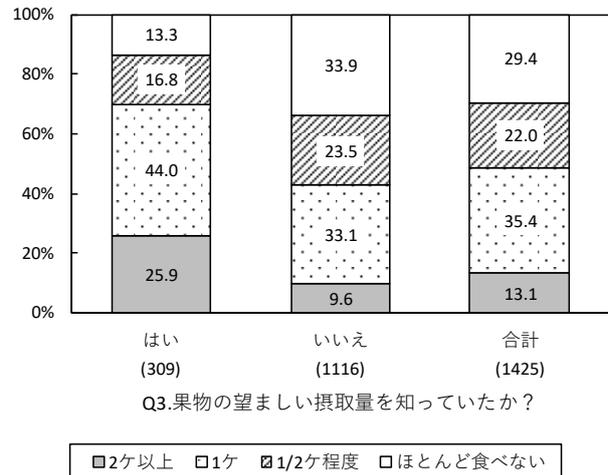
果物の望ましい摂取量を知っている群（はい）は、知らない群（いいえ）と比較して、果物摂取頻度（Q9）が高く、果物摂取量（Q12）も多かった（ $P < 0.01$ ）。

※果物摂取頻度に関する設問（Q9）で「5. ほとんど食べない」と回答した人は果物摂取量に関する設問（Q12）の回答対象外であるが、Q12で「ほとんど食べない」と回答したとみなして集計した。（以下同様）

Q9.果物摂取頻度



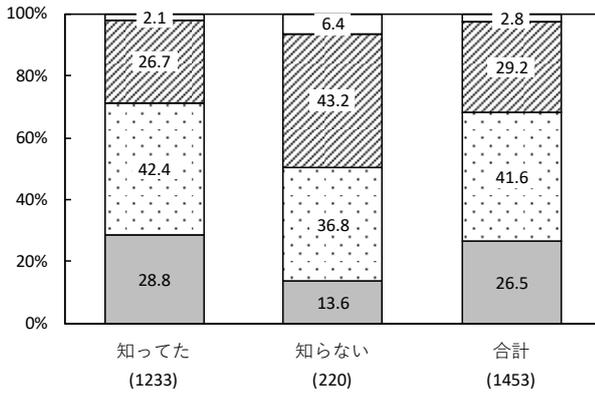
Q12.果物摂取量



Q4.野菜や果物の効能に関する知識と他設問の関連

野菜や果物の効能に関する知識（Q4-1～Q4-4）と野菜摂取品数（Q6）および果物摂取量（Q12）の関連をみると、いずれの知識の場合でも、知っていた群は、知らない群と比較して野菜摂取品数が多く、果物摂取量も多かった（いずれも  $P < 0.01$ ）。なお、Q4-4の「該当」はQ4-1～3のいずれも知らなかったことを、「非該当」はいずれか1つは知っていたことを意味する。

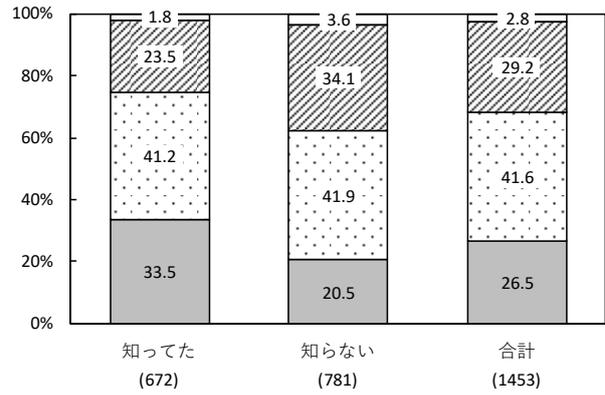
Q6.1日あたり野菜摂取品数



Q4-1.健康を維持する

■5～6品以上 □3～4品 ▨1～2品 □ほとんど食べない

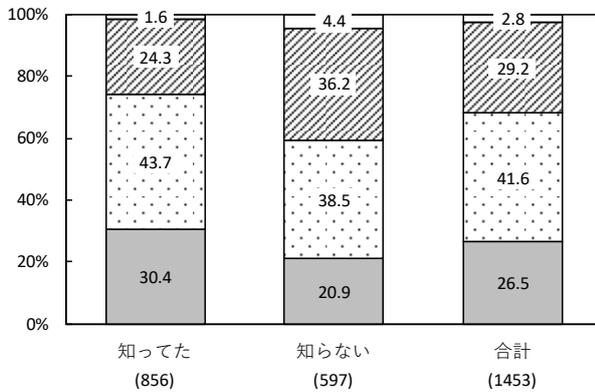
Q6.1日あたり野菜摂取品数



Q4-2.生活習慣病を予防する

■5～6品以上 □3～4品 ▨1～2品 □ほとんど食べない

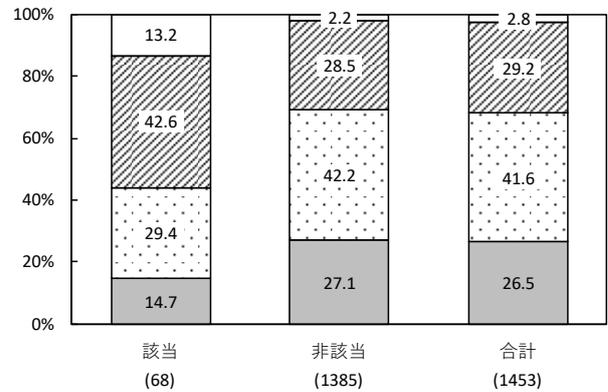
Q6.1日あたり野菜摂取品数



Q4-3.腸内環境を改善する

■5～6品以上 □3～4品 ▨1～2品 □ほとんど食べない

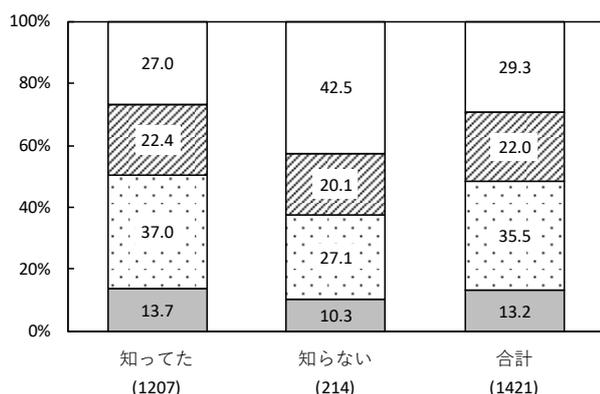
Q6.1日あたり野菜摂取品数



Q4-4.知っていたものはない

■5～6品以上 □3～4品 ▨1～2品 □ほとんど食べない

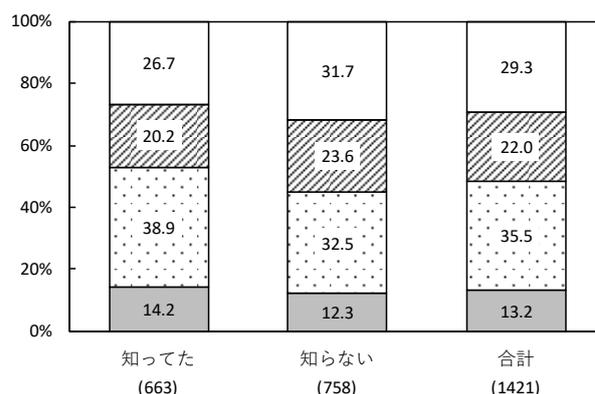
Q12.果物摂取量



Q4-1.健康を維持する

■2ヶ以上 □1ヶ ▨1/2ヶ程度 □ほとんど食べない

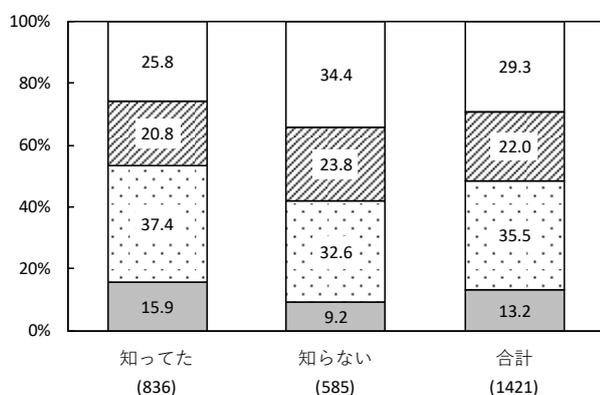
Q12.果物摂取量



Q4-2.生活習慣病を予防する

■2ヶ以上 □1ヶ ▨1/2ヶ程度 □ほとんど食べない

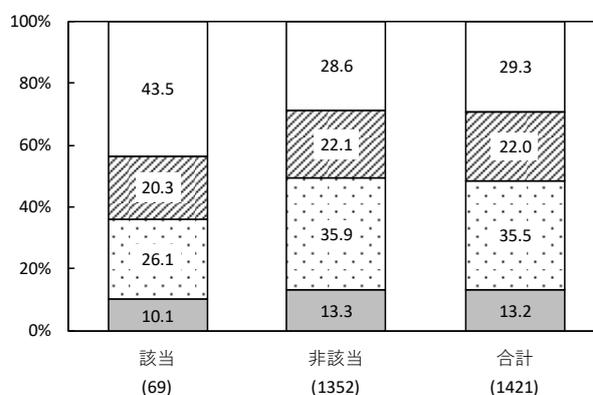
Q12.果物摂取量



Q4-3.腸内環境を改善する

■2ヶ以上 □1ヶ ▨1/2ヶ程度 □ほとんど食べない

Q12.果物摂取量



Q4-4.知っていたものはない

■2ヶ以上 □1ヶ ▨1/2ヶ程度 □ほとんど食べない

### Q5.野菜摂取頻度と他設問の関連

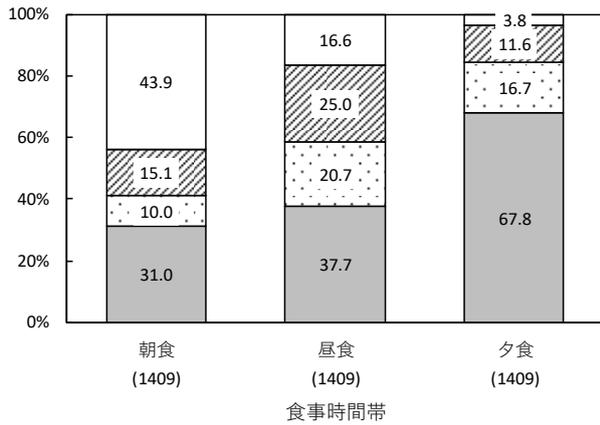
時間帯別の野菜摂取頻度 (Q5) をみると、野菜を「ほとんど毎日」食べる人の割合は夕食>昼食>朝食の順になっていた。

時間帯別の野菜摂取頻度と1日あたり野菜摂取品数 (Q6) の関連をみると、いずれの時間帯においても「ほとんど毎日」群は、「ほとんど食べない」群と比較して「5~6品以上」の割合が高かった。昼食と夕食では野菜摂取頻度が高い群ほど野菜摂取品数が多くなる傾向がみられた (いずれも  $P<0.01$ ) が、朝食では有意な関連はみられなかった ( $P=0.10$ )。

Q5-1からQ5-3の回答について選択肢番号の合計値を算出し、その値を「1日あたりの野菜摂取頻度」とみなして、「1日あたりの野菜摂取頻度」と「1日あたりの野菜摂取品数 (Q6)」との関連をみた。「1日あたりの野菜摂取頻度」(範囲: 3~12点) は、点数が低いほど摂取頻度が高いことを意味し、3点の人は朝昼夕とも「ほとんど毎日」野菜を食べる人に該当する。「1日あたりの野菜摂取頻度」が高い群 (得点が低い群) ほど野菜摂取品数が多くなる傾向がみられた。

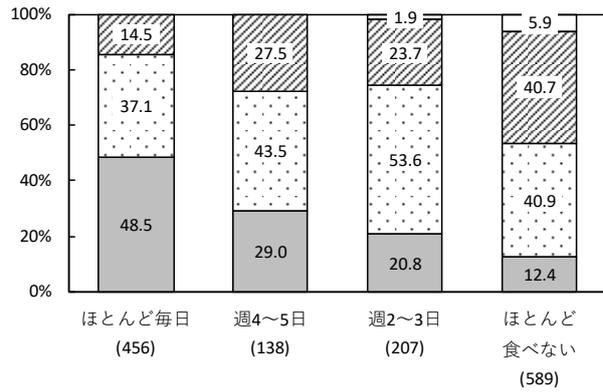
例) Q5-1=[4. ほとんど食べない]、Q5-2=[2. 週4~5日]、Q5-3=[1. ほとんど毎日]と回答した人の場合は、「1日あたりの野菜摂取頻度」は  $4+2+1=7$  点になる。

Q5.野菜摂取頻度（朝昼夕）



□ ほとんど毎日 □ 週4~5日 □ 週2~3日 □ ほとんど食べない

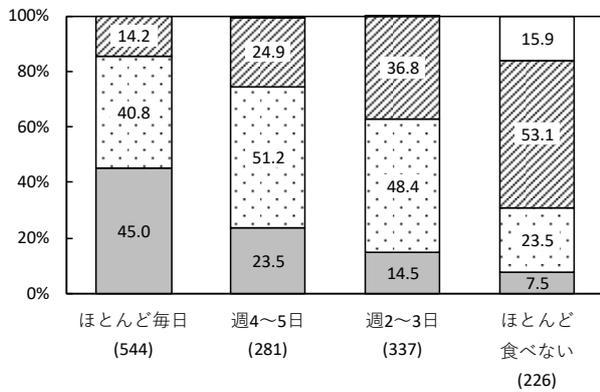
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



Q5-1.朝食に野菜を食べる頻度はどれくらいか？

■ 5~6品以上 □ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

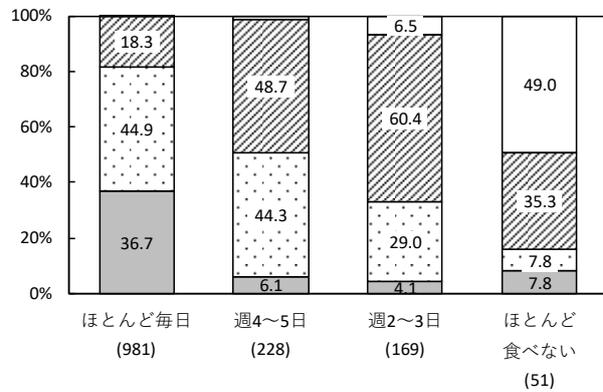
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



Q5-2.昼食に野菜を食べる頻度はどれくらいか？

■ 5~6品以上 □ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

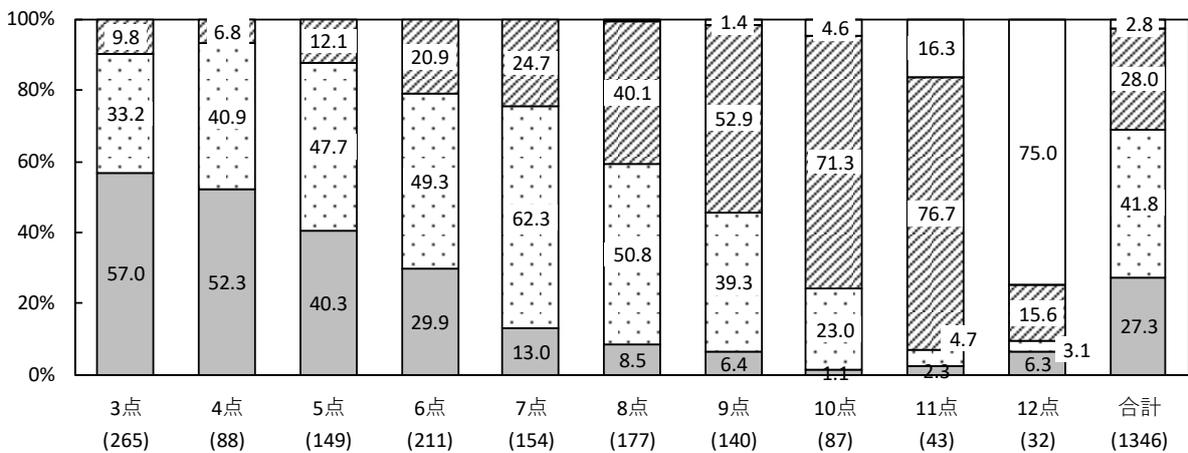
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



Q5-3.夕食に野菜を食べる頻度はどれくらいか？

■ 5~6品以上 □ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

Q6.1日あたり野菜摂取品数



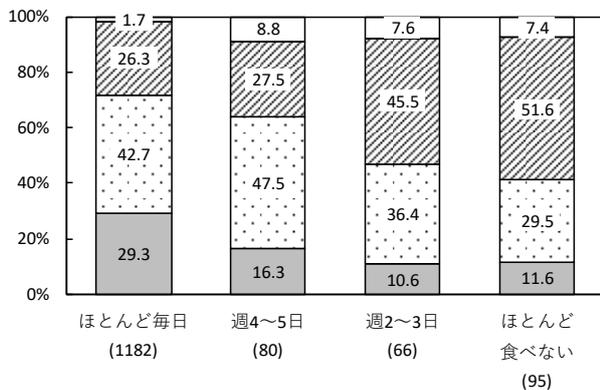
Q5.1日あたり野菜摂取頻度（朝、昼、夕）

■ 5~6品以上 □ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

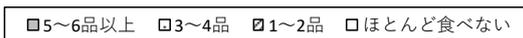
## Q6.野菜摂取品数と他設問の関連

野菜摂取品数（Q6）と食事摂取頻度（Q1）の関連をみると、野菜を1日あたり「5～6品以上」食べる人の割合は、朝食、昼食および夕食では「ほとんど毎日」食べる群が最も高かった。夜食では摂取頻度と「5～6品以上」食べる人の割合に関連はみられなかった。

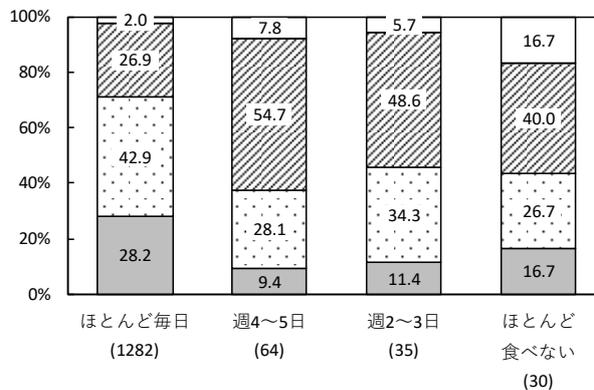
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



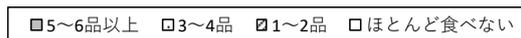
Q1-1.朝食を食べる頻度はどれくらいか？



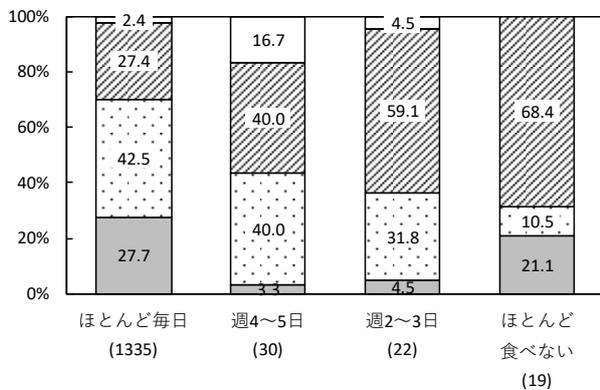
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



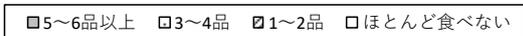
Q1-2.昼食を食べる頻度はどれくらいか？



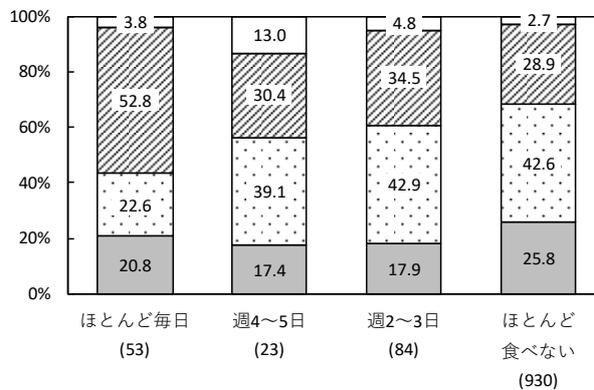
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



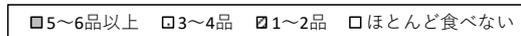
Q1-3.夕食を食べる頻度はどれくらいか？



Q6. 1日あたり野菜摂取品数



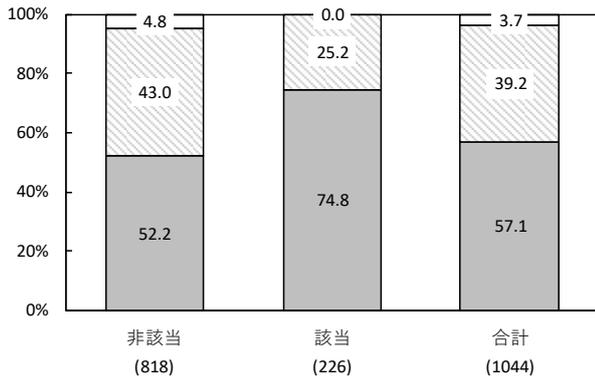
Q1-4.夜食を食べる頻度はどれくらいか？



## Q8.野菜を食べない理由と他設問の関連

野菜を食べない理由（Q8-1～Q8-8）と1日あたり野菜摂取品数（Q6）の関連をみると、「Q8-1. 野菜の摂取量が足りていると思うから」に該当群は、非該当群と比較して野菜摂取品数が多い（ $P < 0.01$ ）、「Q8-4. 嫌い（苦手）だから」に該当群は、非該当群と比較して野菜摂取品数が少なかった（ $P < 0.01$ ）。

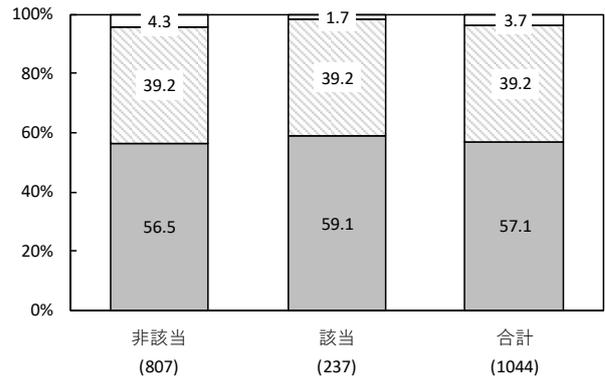
Q6. 野菜摂取品数



Q8-1.野菜の量が足りていると思うから

■ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

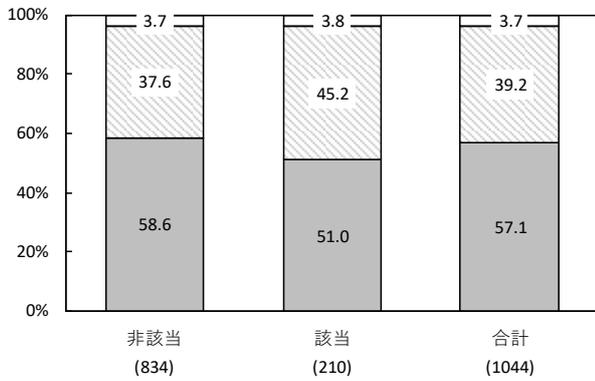
Q6. 野菜摂取品数



Q8-2.値段が高いから

■ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

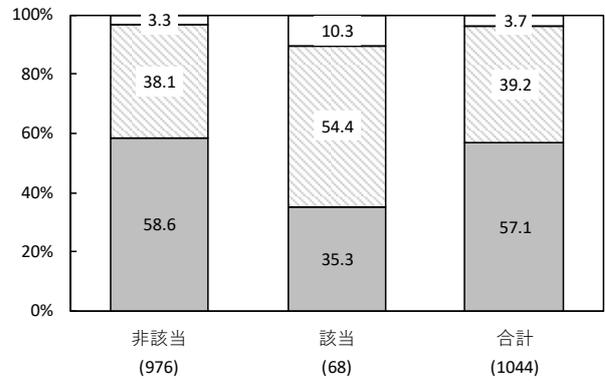
Q6. 野菜摂取品数



Q8-3.調理が面倒だから

■ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

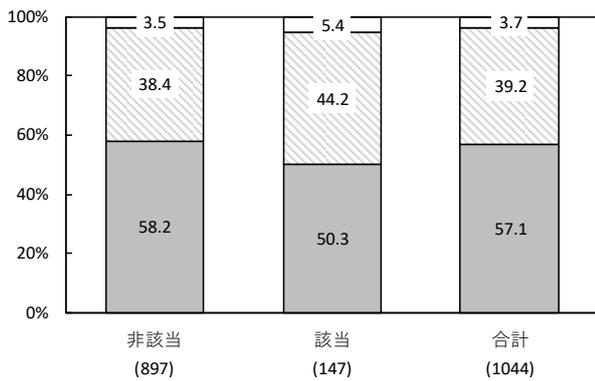
Q6. 野菜摂取品数



Q8-4.嫌い(苦手)だから

■ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

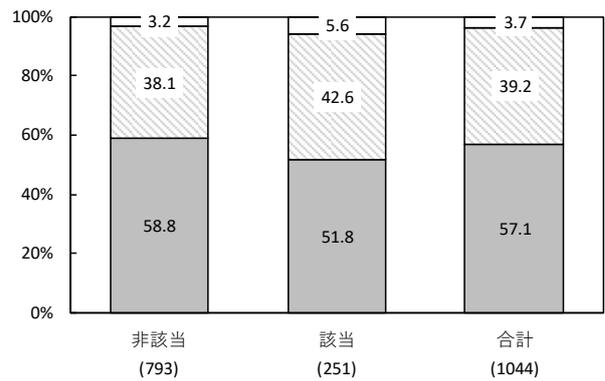
Q6. 野菜摂取品数



Q8-5.家の食事に出てこないから

■ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

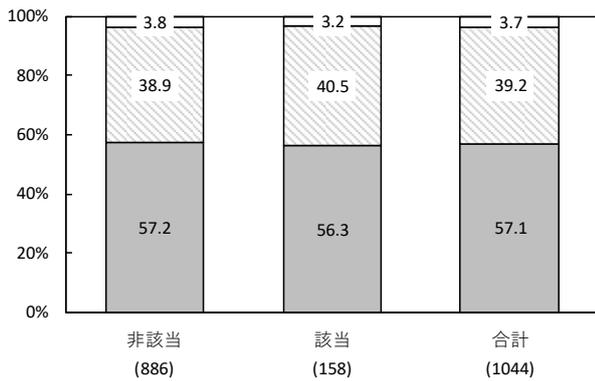
Q6. 野菜摂取品数



Q8-6.外食や中食に野菜が少ないから

■ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

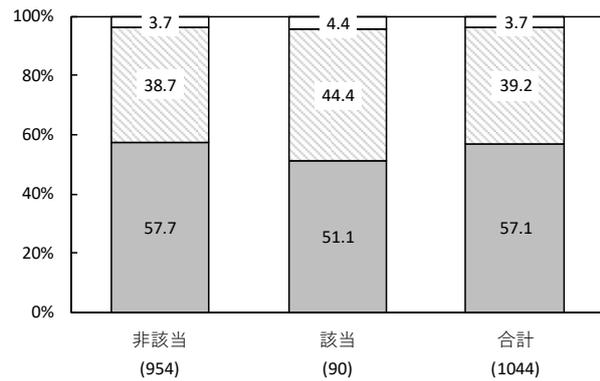
Q6. 野菜摂取品数



Q8-7.野菜ジュース等を飲んでいるから

■ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

Q6. 野菜摂取品数



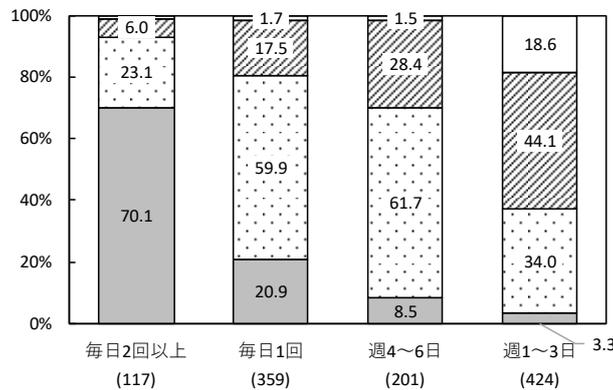
Q8-8.サプリメントを摂っているから

■ 3~4品 □ 1~2品 □ ほとんど食べない

Q9.果物摂取頻度と他設問の関連

果物摂取頻度が高い群ほど果物摂取量 (Q12) が多い傾向がみられた (P<0.01)。果物摂取頻度が「毎日1回」群では、「1ケ」以上の割合が約80%であった。

Q12.果物摂取量



Q9.果物摂取頻度

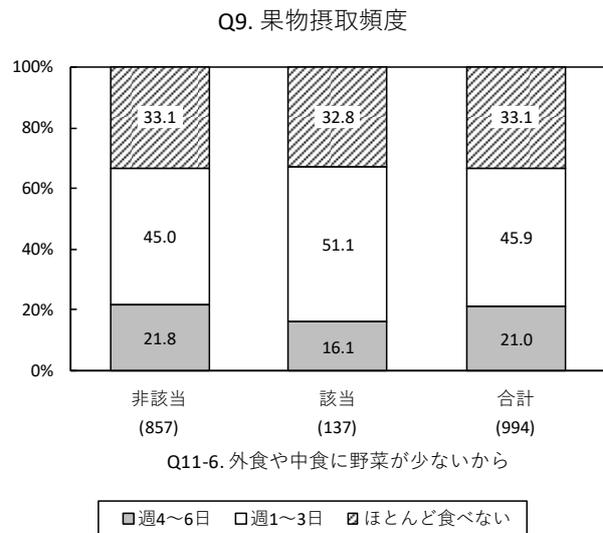
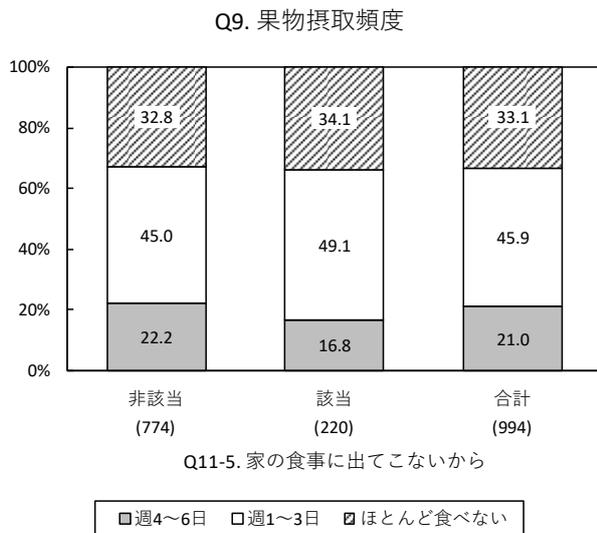
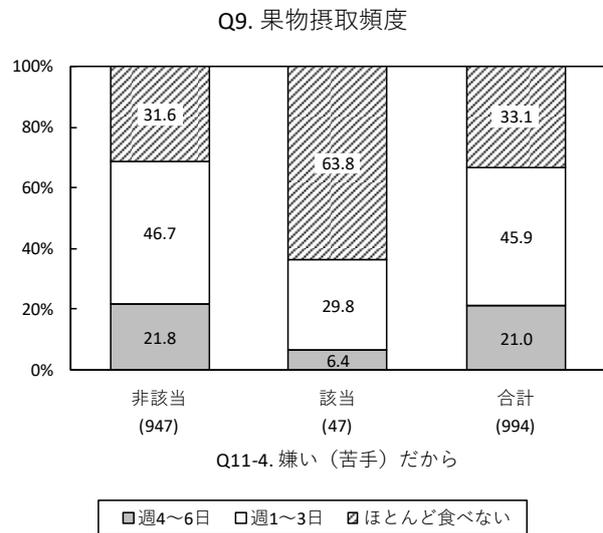
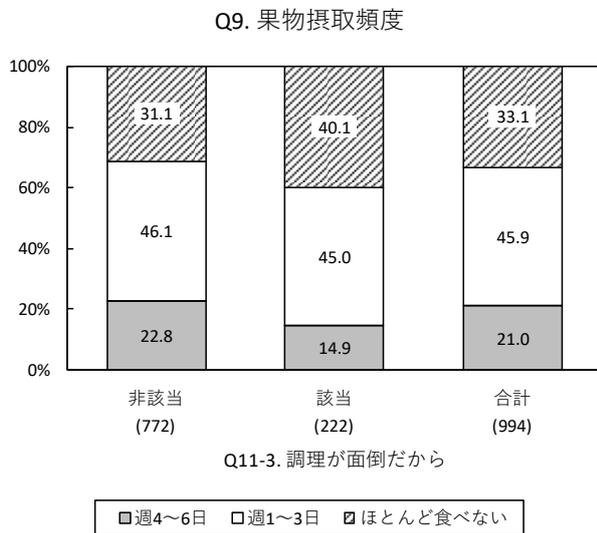
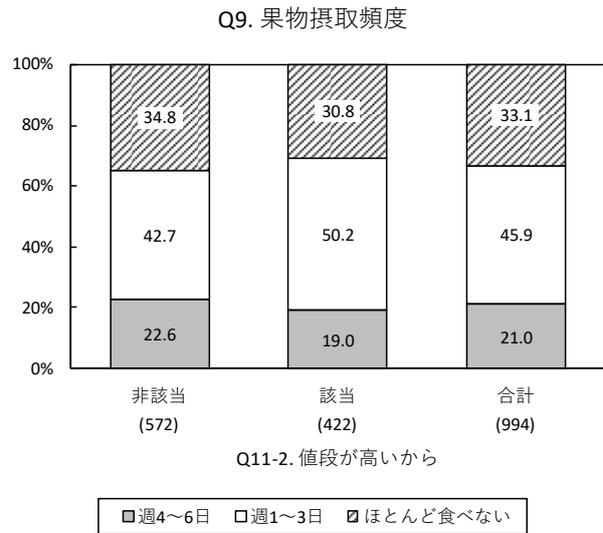
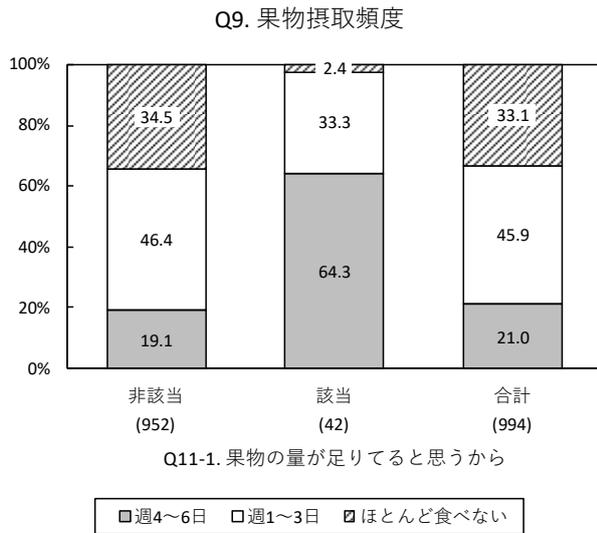
■ 2ケ以上 □ 1ケ □ 1/2ケ程度 □ ほとんど食べない

Q11.果物を毎日食べない理由と他設問の関連

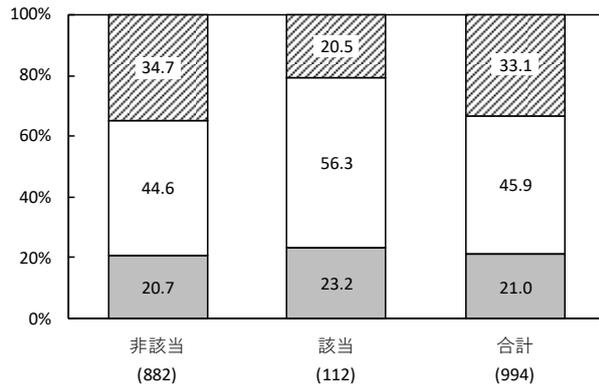
果物を毎日食べない理由 (Q11-1~Q11-8) と果物摂取頻度 (Q9) の関連をみると、「Q11-1. 果物の量が足りていると思うから」や「Q11-7. 果物が入ったジュース等を飲んでいるから」に該当群は、非該当群と比較して、果物摂取頻度が高かった (それぞれ P<0.01, P=0.02)。また、「Q11-3. 面倒だから」、「Q11-4. 嫌い (苦手) だから」に該当群は、非該当群と比較して、果物摂取頻度が低かった (いずれも P<0.01)。

果物を毎日食べない理由 (Q11-1~Q11-8) と果物摂取量 (Q12) の関連をみると、「Q11-1. 果物の量が足りていると思うから」や「Q11-7. 果物が入ったジュース等を飲んでいるから」に該当群は、非該当群と比較して、果物摂取量が多かった (いずれも P<0.01)。また、「Q11-3. 面倒だから」、「Q11-4.

嫌い(苦手)だから」に該当群は、非該当群と比較して、果物摂取量が少なかった(いずれも  $P < 0.01$ )。



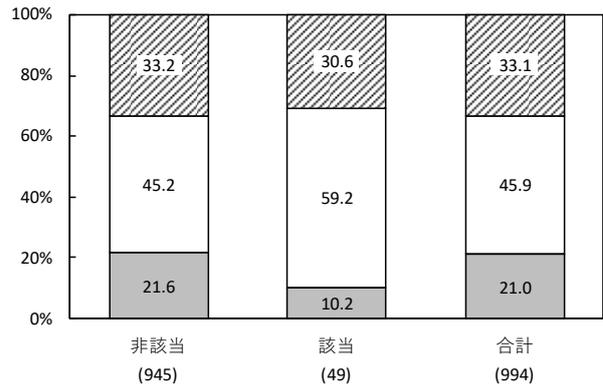
Q9. 果物摂取頻度



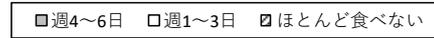
Q11-7. 果物入りジュース等を飲んでいるから



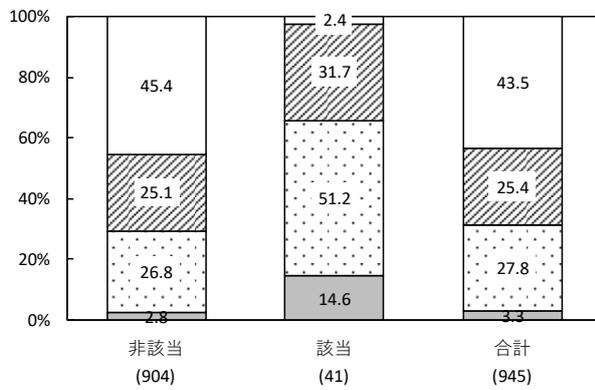
Q9. 果物摂取頻度



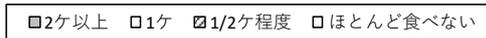
Q11-8. サプリメントを摂っているから



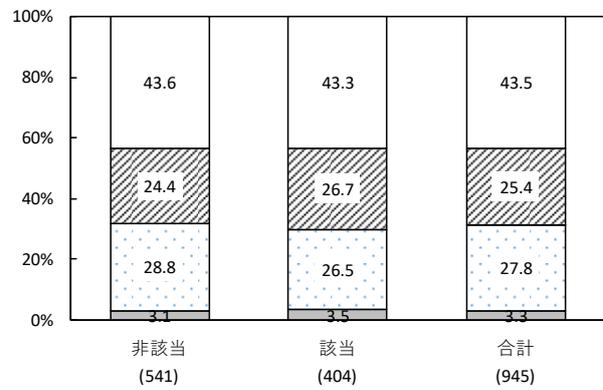
Q12. 果物摂取量



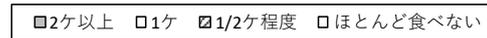
Q11-1. 果物の量が足りてると思うから



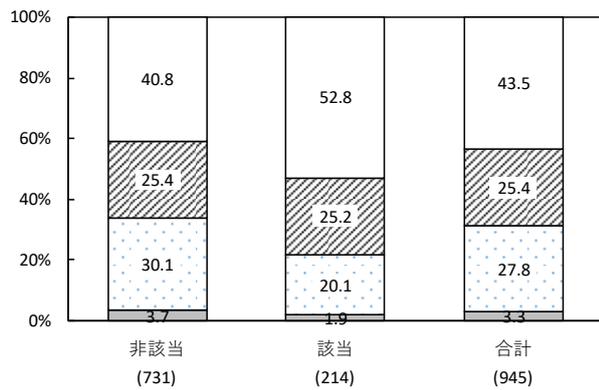
Q12. 果物摂取量



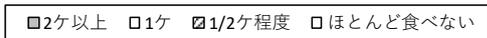
Q11-2. 値段が高いから



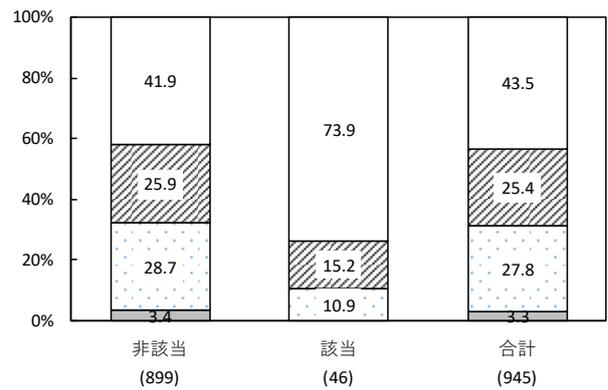
Q12. 果物摂取量



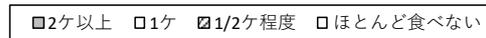
Q11-3. 面倒だから



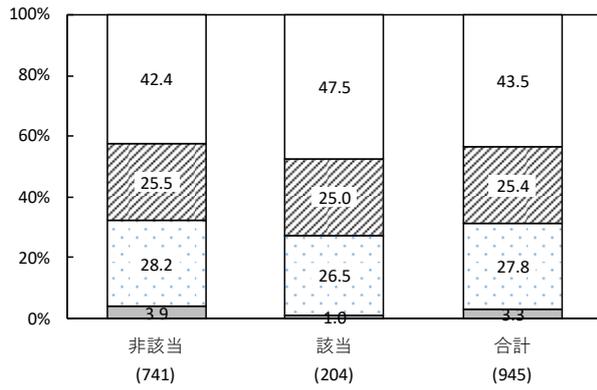
Q12. 果物摂取量



Q11-4. 嫌い(苦手)だから



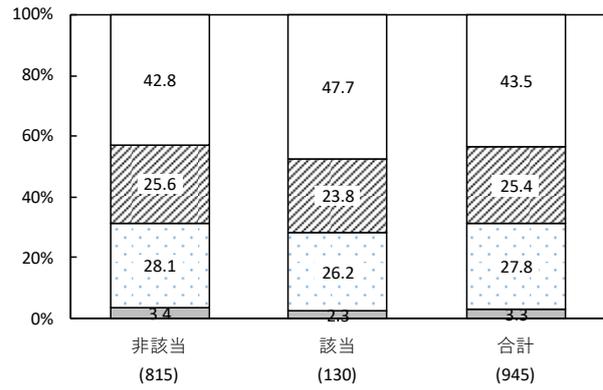
Q12. 果物摂取量



Q11-5. 家の食事に出てこないから

□2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない

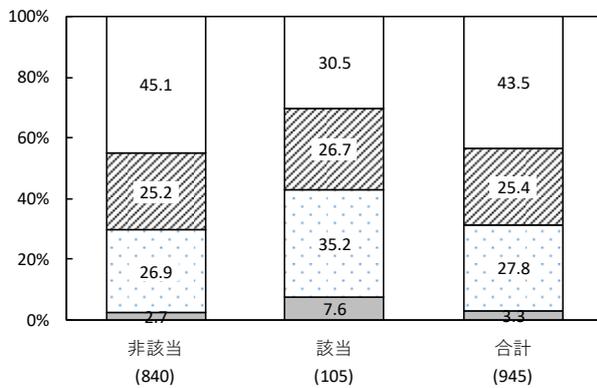
Q12. 果物摂取量



Q11-6. 外食や中食に野菜が少ないから

□2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない

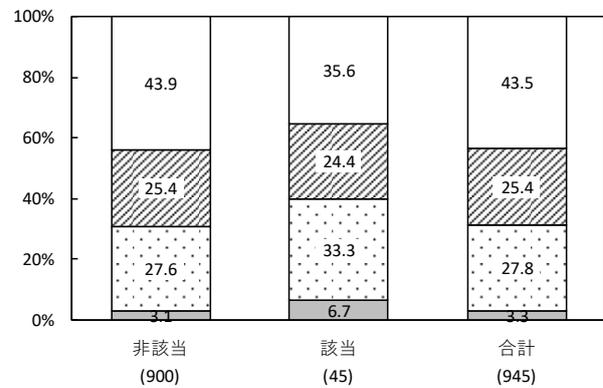
Q12. 果物摂取量



Q11-7. 果物入りジュース等を飲んでいるから

□2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない

Q12. 果物摂取量

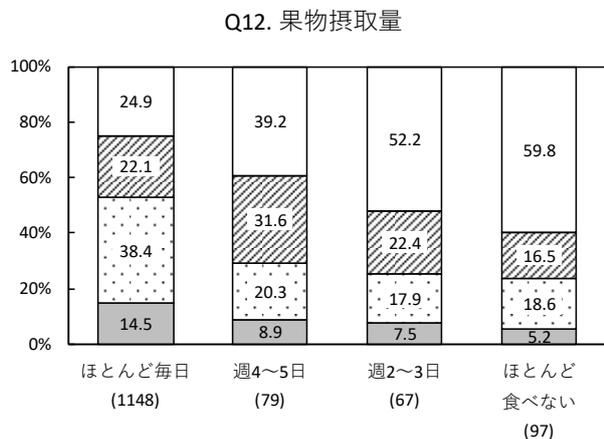


Q11-8. サプリメントを摂っているから

□2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない

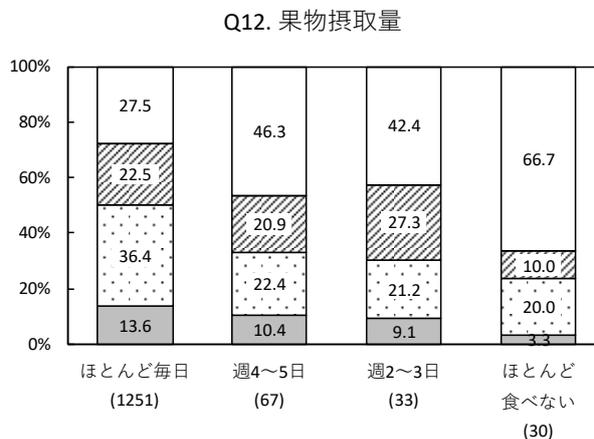
Q12.果物摂取量と他設問の関連

果物摂取量と食事摂取頻度（Q1-1～Q1-4）の関連をみると、いずれの時間帯においても食事摂取頻度と果物摂取量に有意な関連はみられなかった。朝食については、朝食摂取頻度が高い群ほど「1ケ以上」の割合が高くなる傾向がみられた。朝食を「ほとんど食べない」群では、果物を「ほとんど食べない」人が約60%であった。



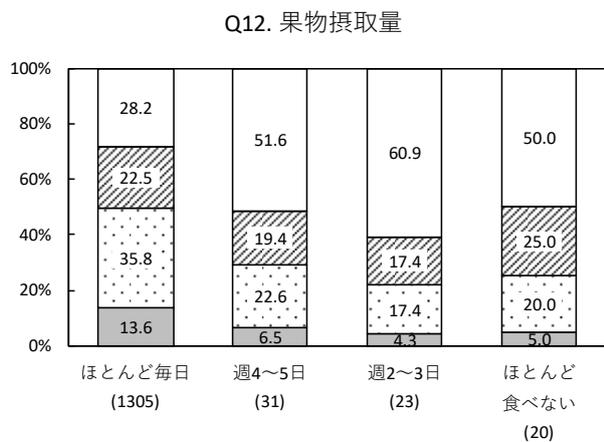
Q1-1.朝食を食べる頻度はどれくらいか？

■2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない



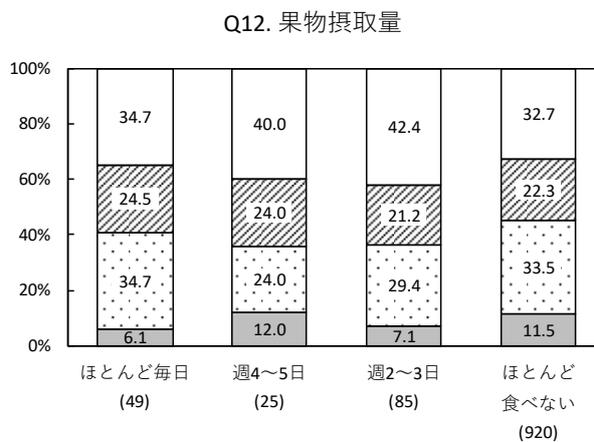
Q1-2.昼食を食べる頻度はどれくらいか？

■2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない



Q1-3.夕食を食べる頻度はどれくらいか？

■2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない



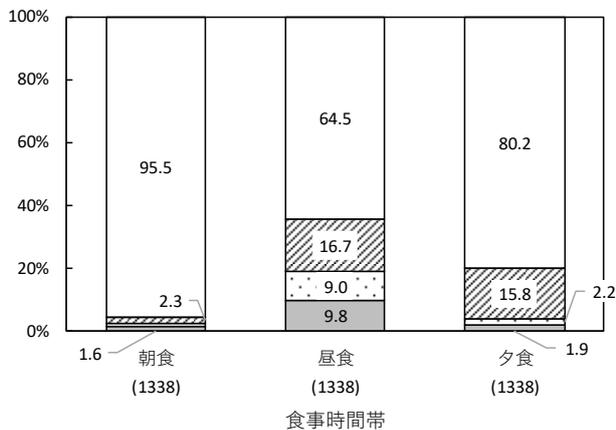
Q1-4.夜食を食べる頻度はどれくらいか？

■2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない

### Q13. 外食利用頻度と他設問の関連

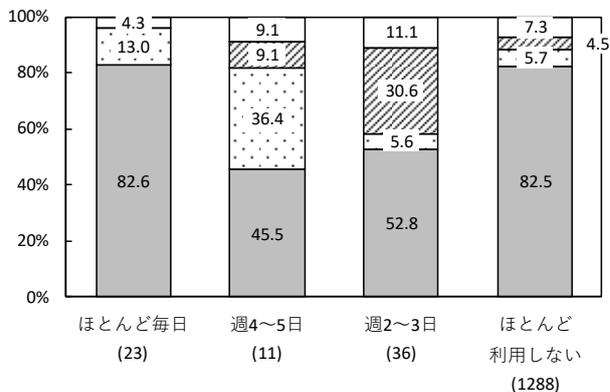
時間帯別の外食利用頻度をみると、「ほとんど毎日」利用する人の割合は、朝食が1.6%、昼食が9.8%、夕食が1.9%であり、昼食での利用割合が最も高かった。週2日以上利用する人の割合は、朝食が4.5%、昼食が35.5%、夕食が19.8%で、昼食での利用割合が最も高かった。

Q13. 外食摂取頻度（朝昼夕）



□ほとんど毎日 □週4~5日 □週2~3日 □ほとんど利用しない

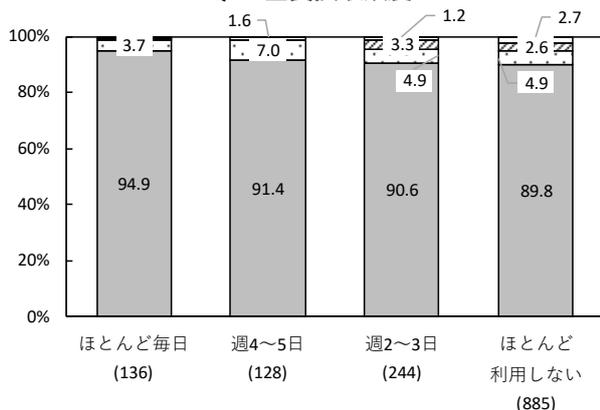
Q1-1. 朝食摂取頻度



Q13-1. 朝食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

□ほとんど毎日 □週4~5日 □週2~3日 □ほとんど食べない

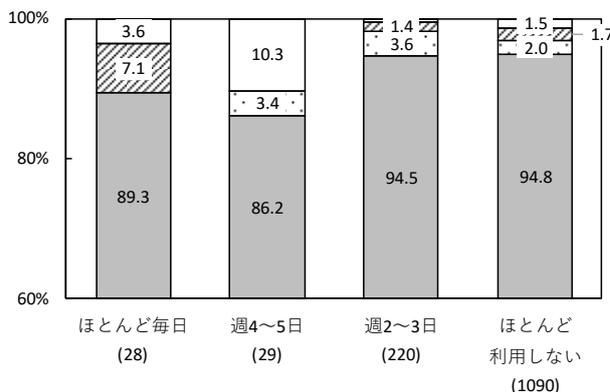
Q1-2. 昼食摂取頻度



Q13-2. 昼食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

□ほとんど毎日 □週4~5日 □週2~3日 □ほとんど食べない

Q1-3. 夕食摂取頻度



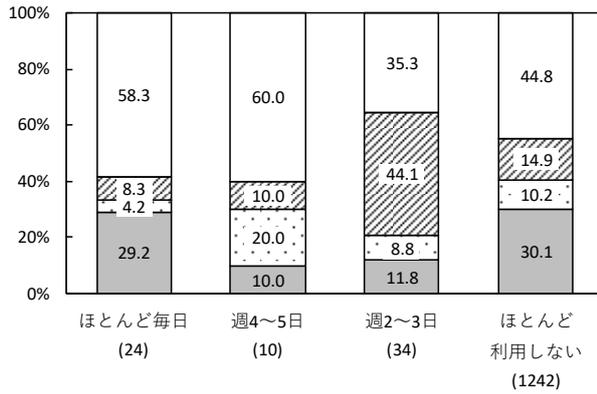
Q13-3. 夕食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

□ほとんど毎日 □週4~5日 □週2~3日 □ほとんど食べない

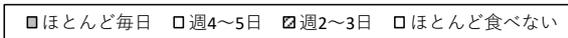
時間帯別外食利用頻度別に野菜摂取頻度をみると、夕食時の外食頻度が高い群ほど、夕食時に野菜を「ほとんど毎日」食べる人の割合が低下していた ( $P < 0.01$ )。夕食時に野菜を「ほとんど毎日」食べる人の割合は、夕食時の外食利用頻度が「ほとんど毎日」群では35.7%、「ほとんど利用しない」群では71.4%であり、35.7ポイント差があった。

また、時間帯別外食利用頻度別にみた1日あたり野菜摂取品数をみると、朝食、昼食、夕食のいずれの時間帯においても、外食利用頻度が「ほとんど毎日」群は、「ほとんど利用しない」群と比較して、「5~6品以上」の割合が低かった。昼食の場合は、外食利用頻度が高い群ほど「5~6品以上」の割合が低下する傾向がみられた。

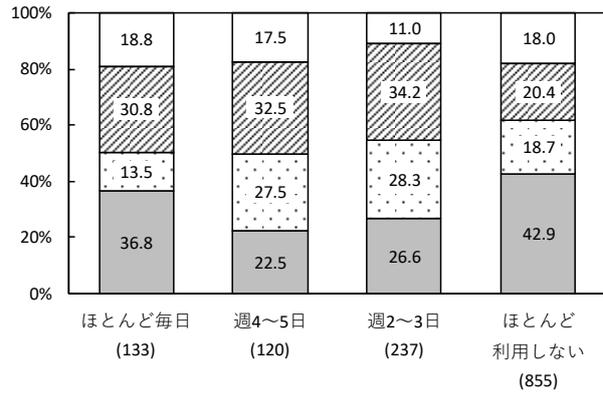
Q5-1. 野菜摂取頻度（朝食）



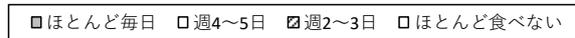
Q13-1. 朝食に外食を利用する頻度はどれくらいか？



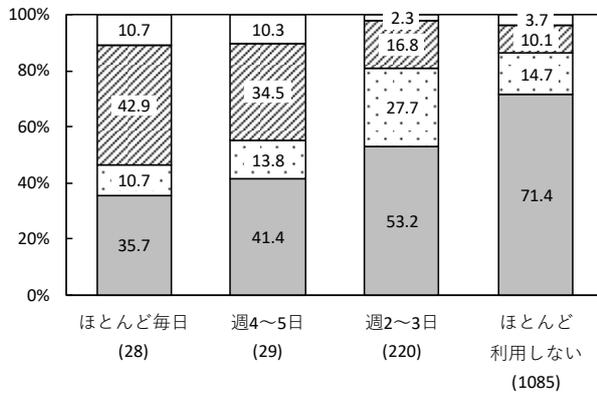
Q5-2. 野菜摂取頻度（昼食）



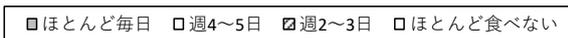
Q13-2. 昼食に外食を利用する頻度はどれくらいか？



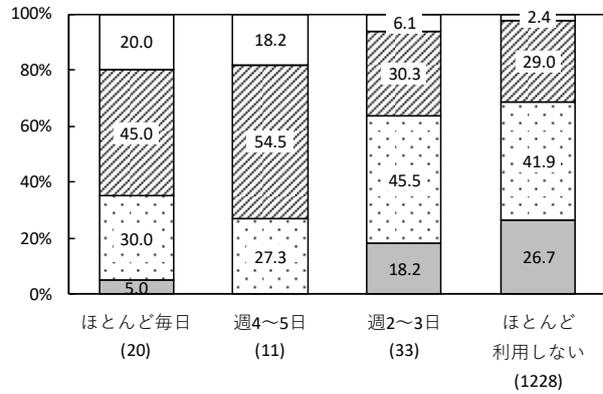
Q5-3. 野菜摂取頻度（夕食）



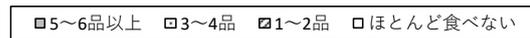
Q13-3. 夕食に外食を利用する頻度はどれくらいか？



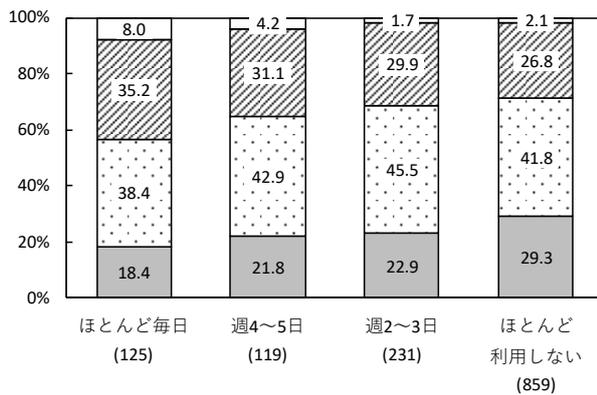
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



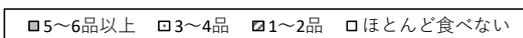
Q13-1. 朝食に外食を利用する頻度はどれくらいか？



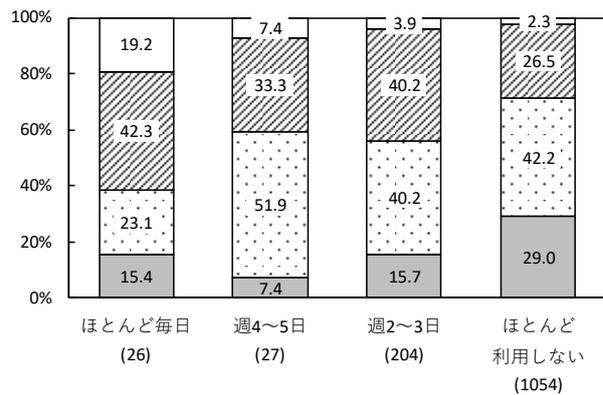
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



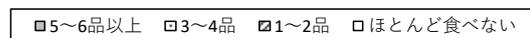
Q13-2. 昼食に外食を利用する頻度はどれくらいか？



Q6. 1日あたり野菜摂取品数



Q13-3. 夕食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

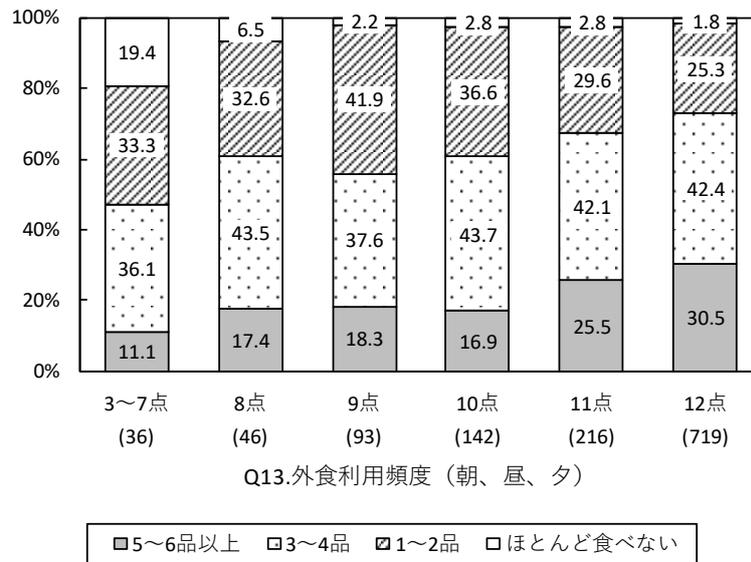


Q13-1 から Q13-3 の回答について選択肢番号の合計値を算出し（範囲：3~12点）、その値を「1日あたりの外食利用頻度」とみなした。「1日あたりの外食利用頻度」は点数が低いほど利用頻度が高いこと

を意味する。ここでは「1日あたりの外食利用頻度」と「1日あたりの野菜摂取品数（Q6）」との関連をみた。「1日あたりの外食利用頻度」の点数が低い人は少なかったため、「3～7点」にまとめて集計した。「1日あたりの外食利用頻度」が高い群（点数が低い群）ほど野菜摂取品数が減少する傾向がみられた。

例) Q13-1=[4. ほとんど利用しない]、Q13-2=[2. 週 4～5 日]、Q13-3=[1. ほとんど毎日]と回答した人の場合は、「1日あたりの外食利用頻度」は4+2+1=7点になる。

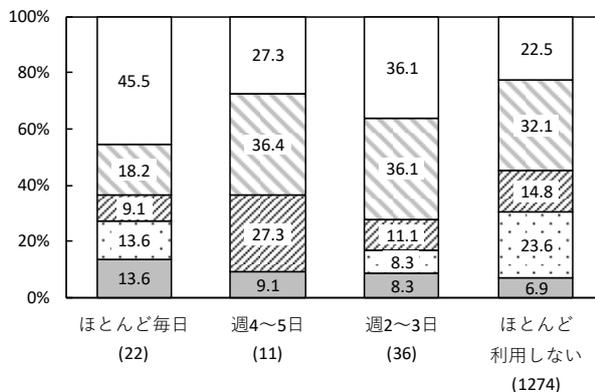
Q6.1日あたり野菜摂取品数



時間帯別外食利用頻度別に果物摂取頻度（Q9）をみると、夕食では外食利用頻度が高い群ほど果物摂取頻度が低下する傾向がみられた（ $P=0.049$ ）。朝食と昼食では外食利用頻度と果物摂取頻度に有意な関連はみられなかった。昼食と夕食では外食利用頻度が高い群ほど果物を「ほとんど食べない」人の割合が高くなる傾向がみられた。

また、時間帯別外食利用頻度別に果物摂取量（Q12）をみると、朝食や昼食での外食利用頻度が高い群ほど「1ヶ」以上の割合が低下していた。

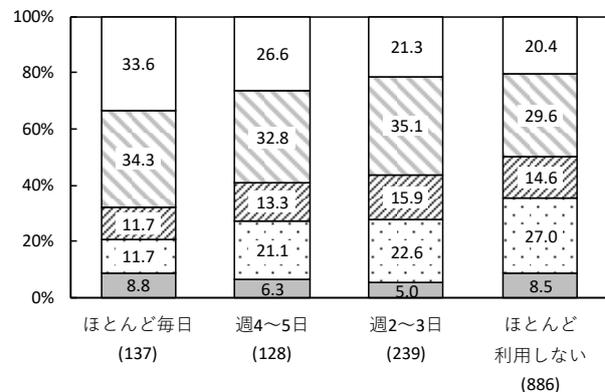
Q9. 果物摂取頻度



Q13-1.朝食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週4～6日 □ 週1～3日 □ ほとんど食べない

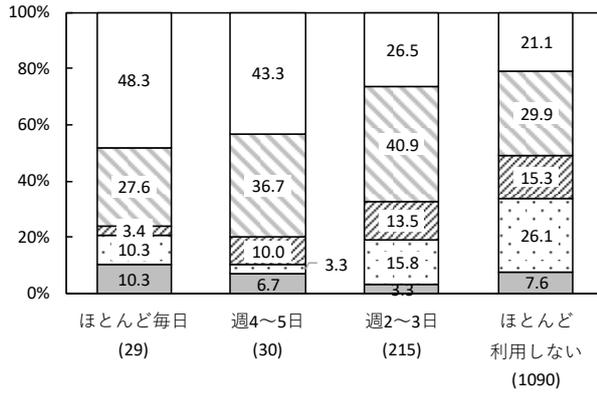
Q9. 果物摂取頻度



Q13-2.昼食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週4～6日 □ 週1～3日 □ ほとんど食べない

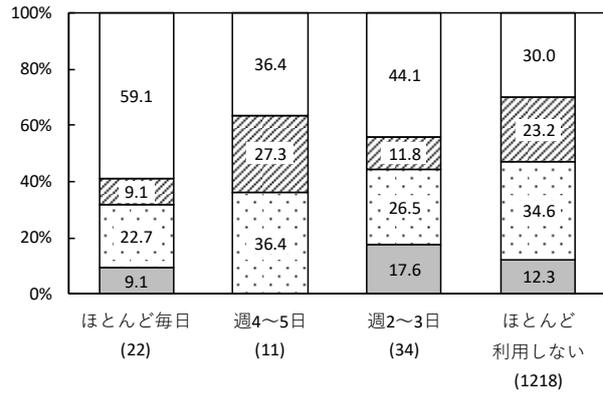
Q9. 果物摂取頻度



Q13-3. 夕食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

□ 毎日2回以上 □ 毎日1回 □ 週4~6日 □ 週1~3日 □ ほとんど食べない

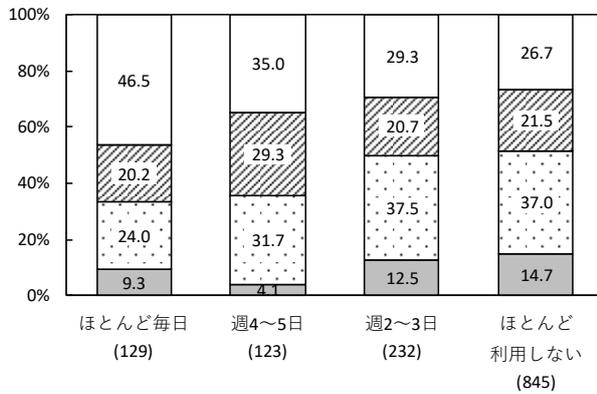
Q12. 果物摂取量



Q13-1. 朝食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

□ 2ヶ以上 □ 1ヶ □ 1/2ヶ程度 □ ほとんど食べない

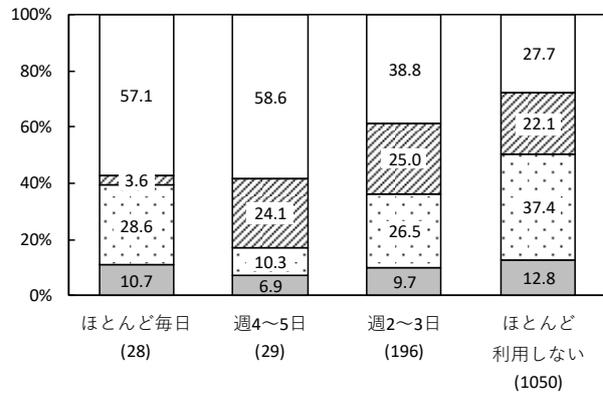
Q12. 果物摂取量



Q13-2. 昼食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

□ 2ヶ以上 □ 1ヶ □ 1/2ヶ程度 □ ほとんど食べない

Q12. 果物摂取量

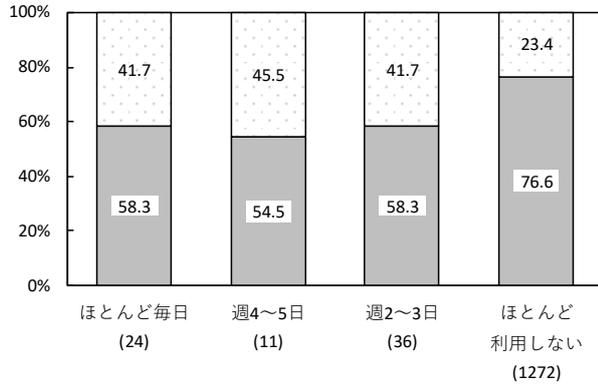


Q13-3. 夕食に外食を利用する頻度はどれくらいか？

□ 2ヶ以上 □ 1ヶ □ 1/2ヶ程度 □ ほとんど食べない

外食利用頻度別に外食メニュー選択基準（Q14-1～Q14-6）をみたが、明らかな傾向はみられなかった。

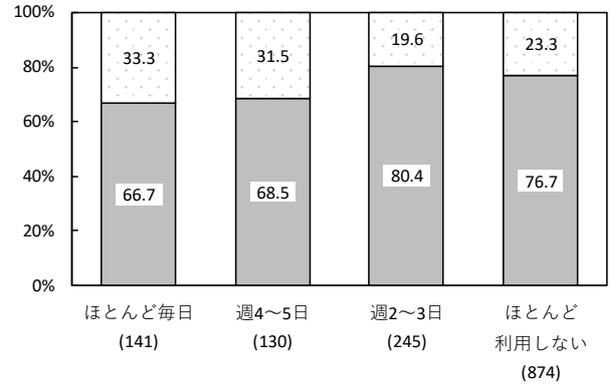
Q14-1. 好きなもの



Q13-1. 朝食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

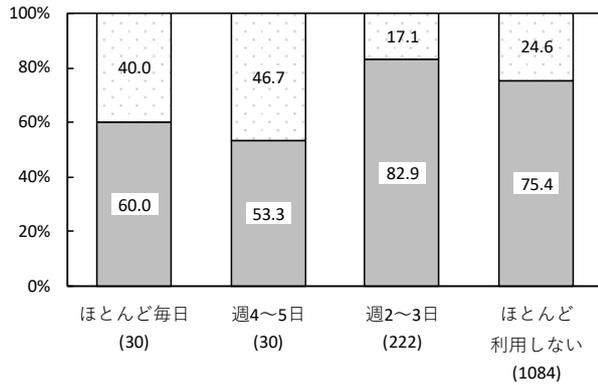
Q14-1. 好きなもの



Q13-2. 昼食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

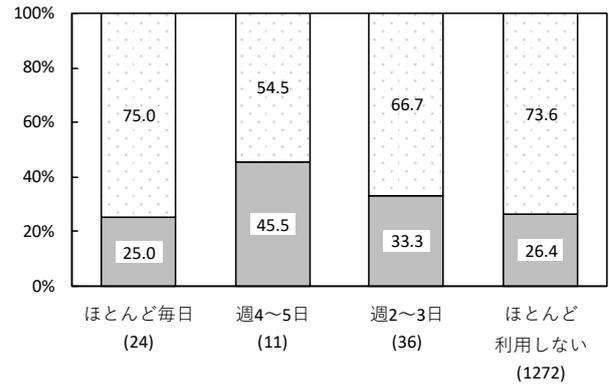
Q14-1. 好きなもの



Q13-3. 夕食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

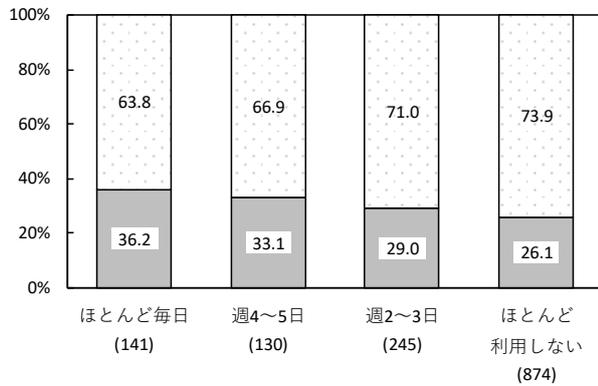
Q14-2. 栄養バランスが整っているもの



Q13-1. 朝食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

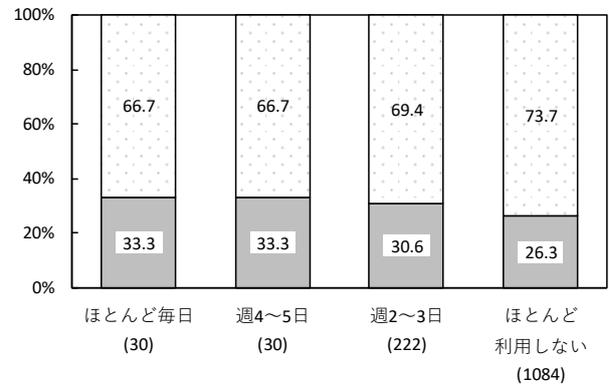
Q14-2. 栄養バランスが整っているもの



Q13-2. 昼食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

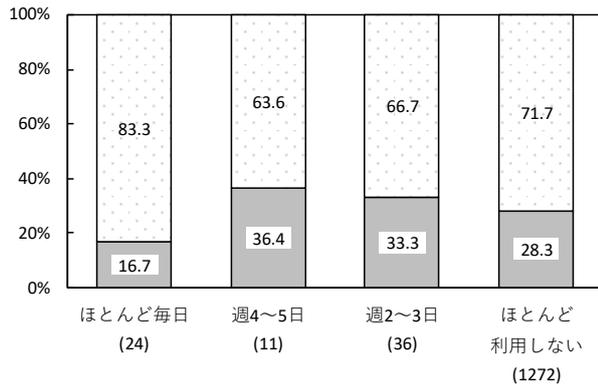
Q14-2. 栄養バランスが整っているもの



Q13-3. 夕食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

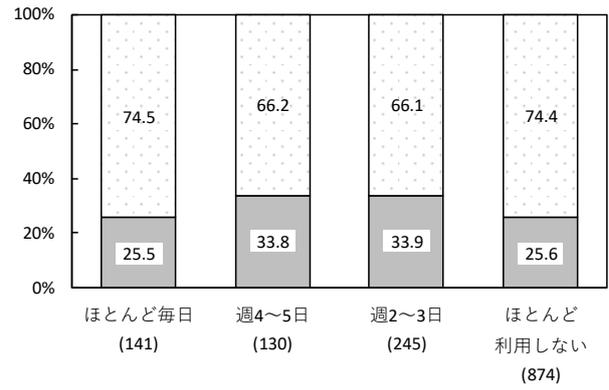
Q14-3. 値段が安いもの



Q13-1. 朝食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

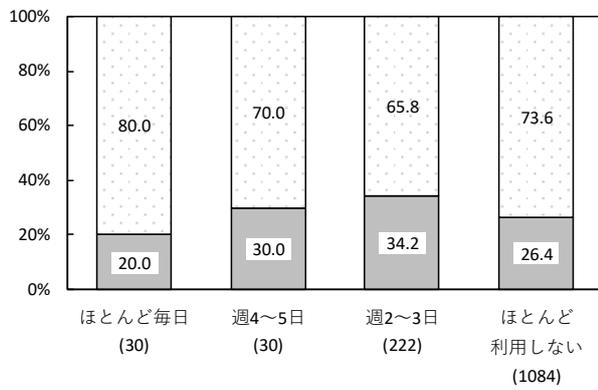
Q14-3. 値段が安いもの



Q13-2. 昼食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

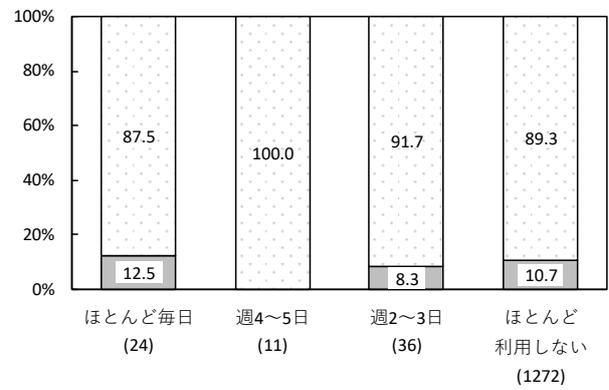
Q14-3. 値段が安いもの



Q13-3. 夕食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

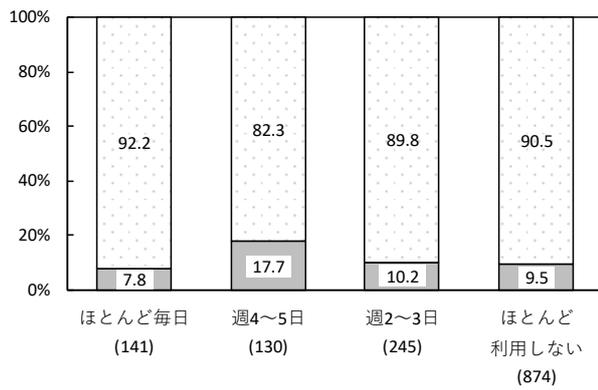
Q14-4. ボリュームがあるもの



Q13-1. 朝食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

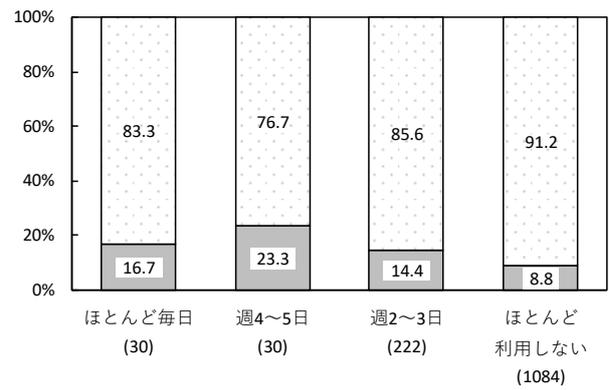
Q14-4. ボリュームがあるもの



Q13-2. 昼食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

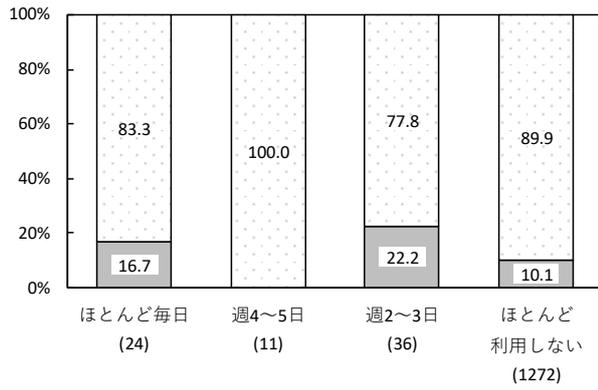
Q14-4. ボリュームがあるもの



Q13-3. 夕食の外食利用頻度

□ 該当 □ 非該当

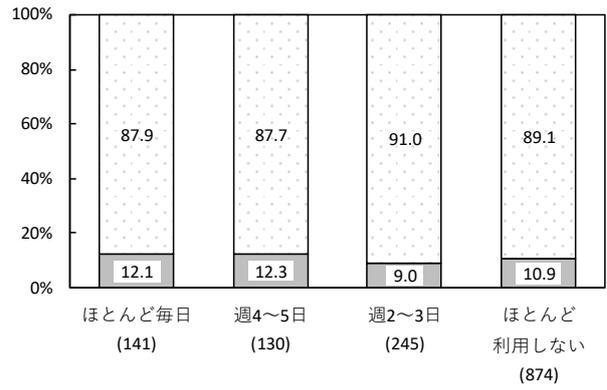
Q14-5. カロリーが少ないもの



Q13-1. 朝食の外食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

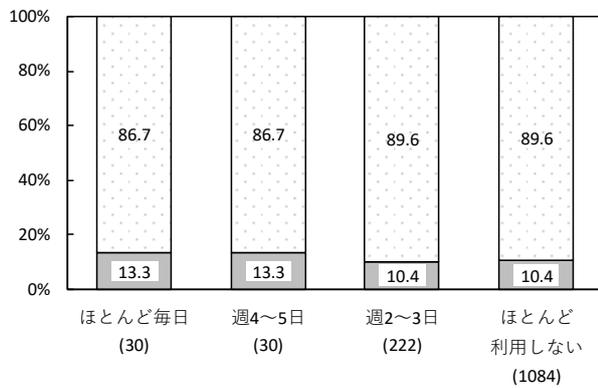
Q14-5. カロリーが少ないもの



Q13-2. 昼食の外食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

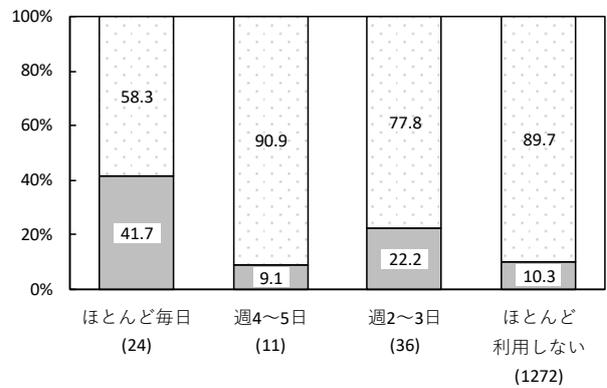
Q14-5. カロリーが少ないもの



Q13-3. 夕食の外食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

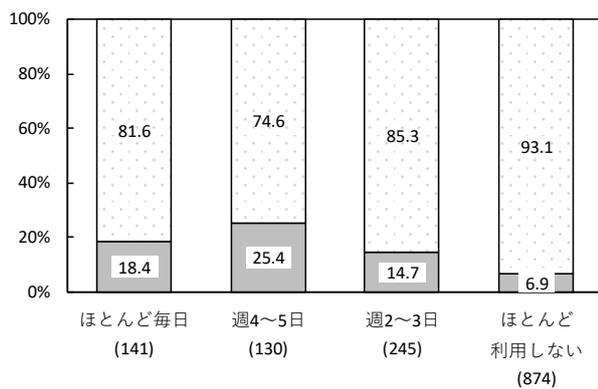
Q14-6. 早く食べられるもの



Q13-1. 朝食の外食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

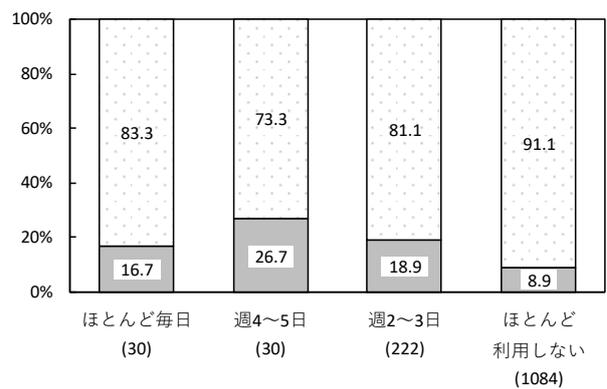
Q14-6. 早く食べられるもの



Q13-2. 昼食の外食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

Q14-6. 早く食べられるもの



Q13-3. 夕食の外食利用頻度

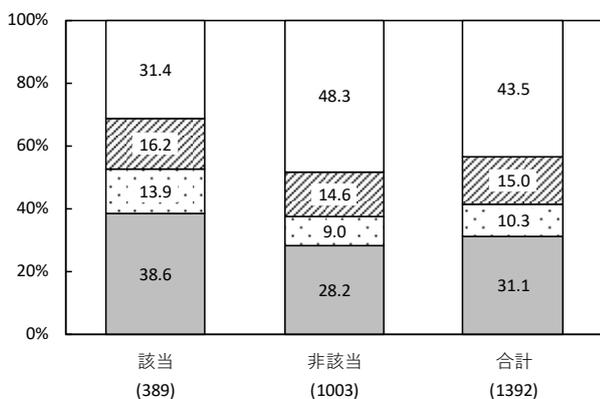
■ 該当 □ 非該当

Q14. 外食メニュー選択基準と他設問の関連

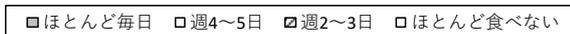
外食メニュー選択基準 (Q14-2. 栄養バランスを重視) の回答別に時間帯別野菜摂取頻度 (Q5)・野菜摂取品数 (Q6) をみると、いずれの時間帯においても栄養バランスを重視する群 (該当) は、重視しない群 (非該当) と比較して野菜摂取頻度が高く (朝昼:  $P < 0.01$ 、夕:  $P = 0.02$ )、野菜摂取品数が多かった ( $P < 0.01$ )。

外食メニュー選択基準 (Q14-3. 値段が安いものを重視) の回答別に時間帯別野菜摂取頻度 (Q5)・野菜摂取品数 (Q6) をみると、いずれの時間帯においても値段が安いものを重視する群 (該当) は、重視しない群 (非該当) と比較して、野菜摂取頻度が低く (いずれも  $P < 0.01$ )、野菜摂取品数が少なかった ( $P < 0.01$ )。

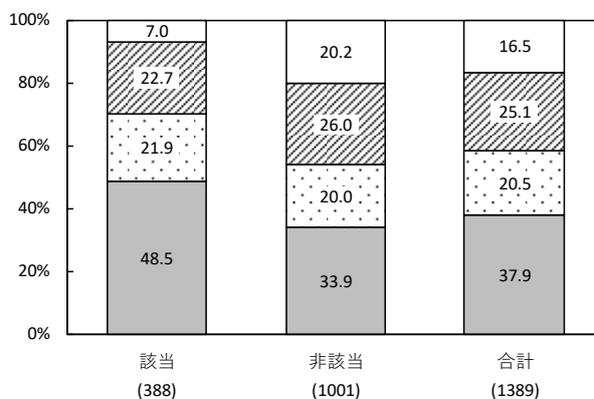
Q5-1. 野菜摂取頻度 (朝食)



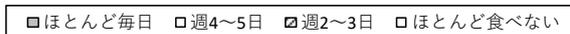
Q14-2. 外食を選ぶ時に栄養バランスを重視



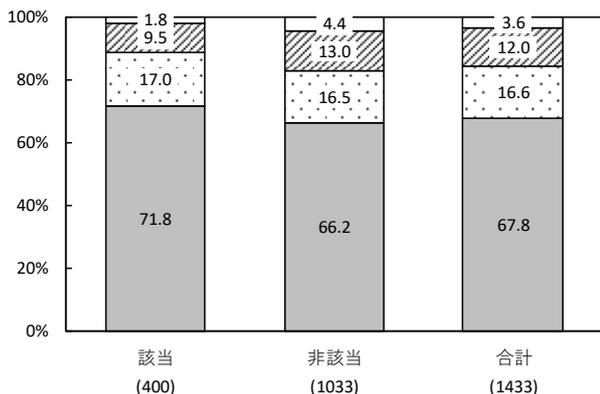
Q5-2. 野菜摂取頻度 (昼食)



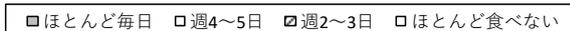
Q14-2. 外食を選ぶ時に栄養バランスを重視



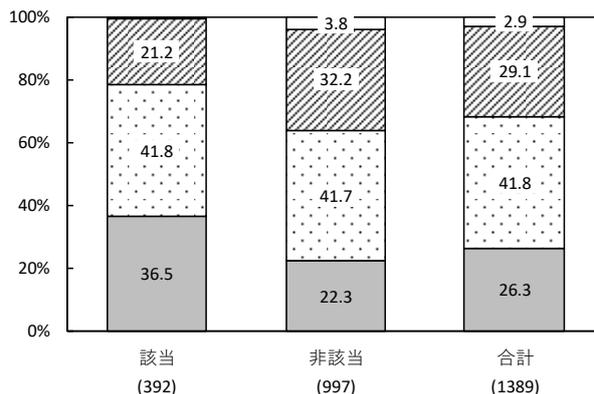
Q5-3. 野菜摂取頻度 (夕食)



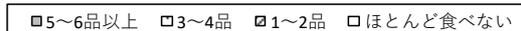
Q14-2. 外食を選ぶ時に栄養バランスを重視



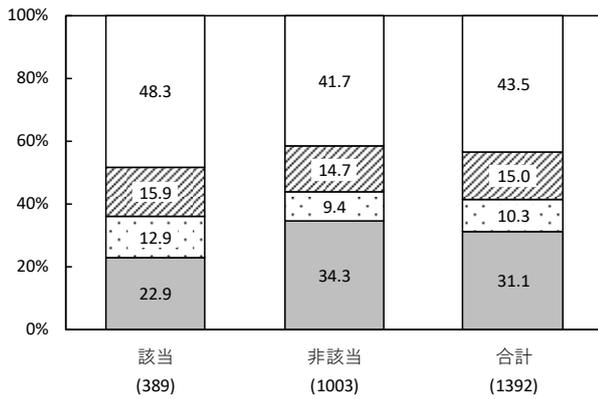
Q6.1 日あたり野菜摂取品数



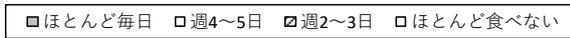
Q14-2. 外食を選ぶ時に栄養バランスを重視



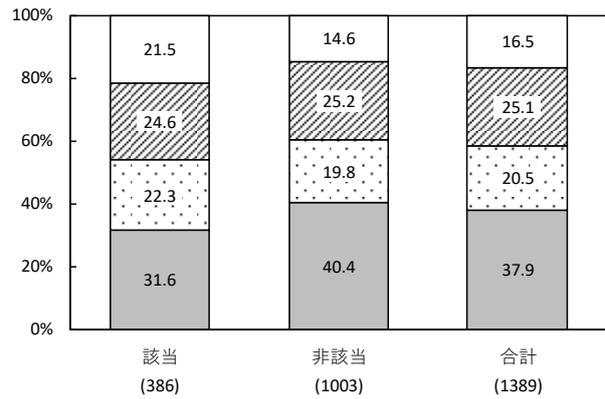
Q5-1.野菜摂取頻度（朝食）



Q14-3.外食を選ぶ時に値段が安いものを重視



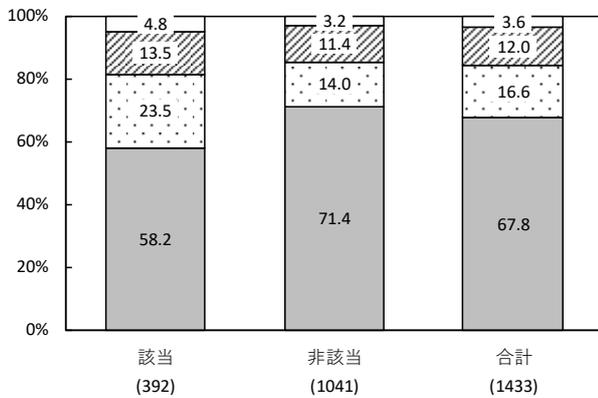
Q5-2.野菜摂取頻度（昼食）



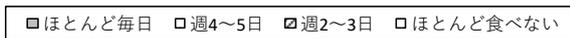
Q14-3.外食を選ぶ時に値段が安いものを重視



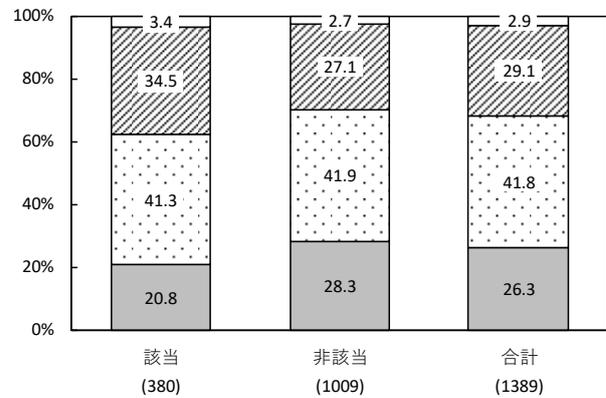
Q5-3.野菜摂取頻度（夕食）



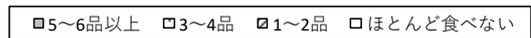
Q14-3.外食を選ぶ時に値段が安いものを重視



Q6.1日あたり野菜摂取品数



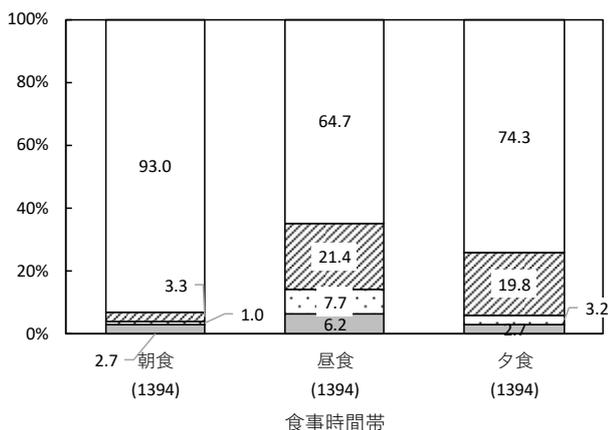
Q14-3.外食を選ぶ時に値段が安いものを重視



Q16.中食利用頻度と他設問の関連

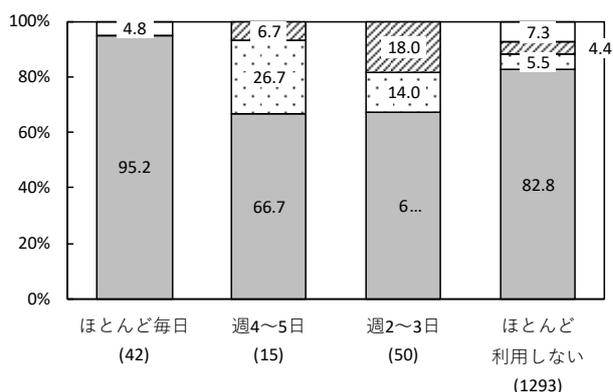
時間帯別に中食利用頻度をみると、中食を「ほとんど毎日」利用する人の割合は、朝食が2.7%、昼食が6.2%、夕食が2.7%であった。週2日以上利用する人の割合は、朝食が7.0%、昼食が35.3%、夕食が25.7%であった。中食利用頻度と野菜摂取量の関連をみると、夕食での中食利用頻度が高い群ほど野菜摂取量が減少していた (P<0.01)。また、昼食での中食利用頻度が高い群ほど「5~6品以上」の割合が低下していた。

Q16.中食摂取頻度（朝昼夕）



■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

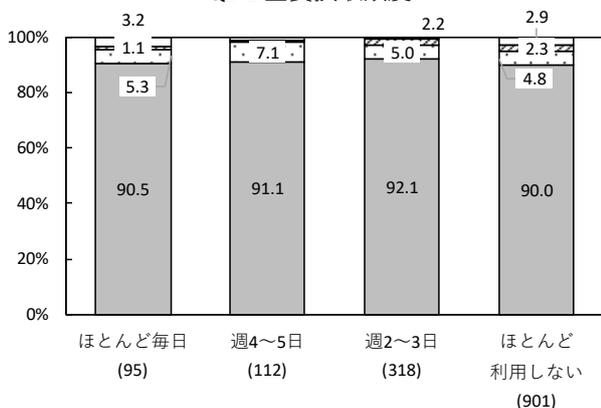
Q1-1. 朝食摂取頻度



Q16-1.朝食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど食べない

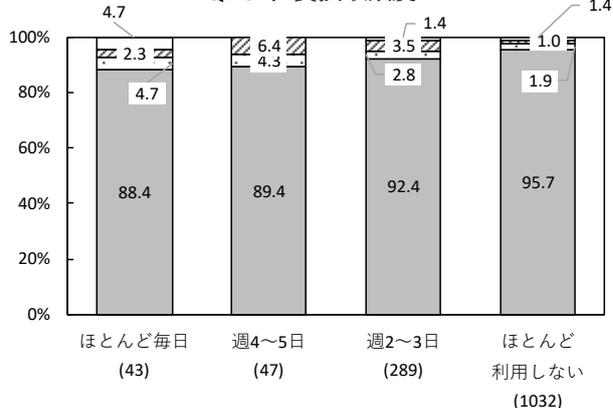
Q1-2. 昼食摂取頻度



Q16-2.昼食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど食べない

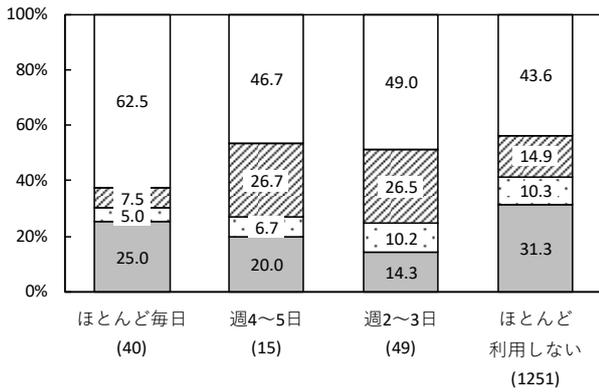
Q1-3. 夕食摂取頻度



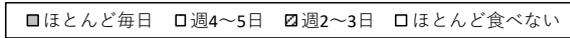
Q16-3.夕食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど食べない

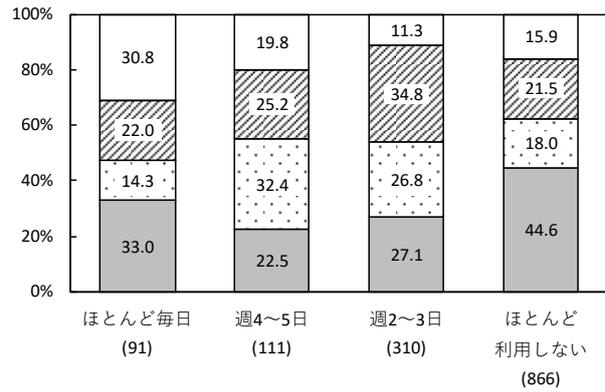
Q5-1. 野菜摂取頻度（朝食）



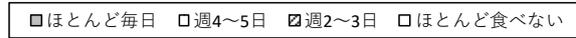
Q16-1.朝食に中食を利用する頻度はどれくらいか？



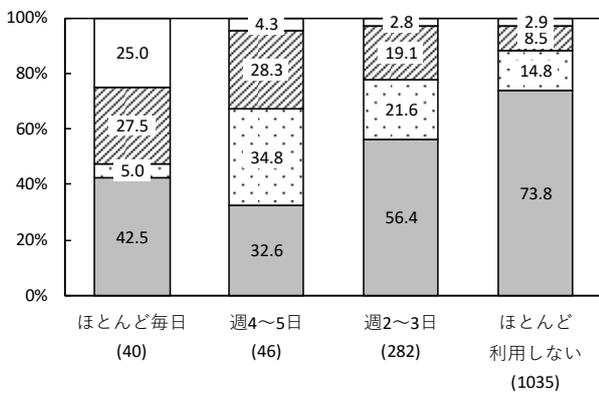
Q5-2. 野菜摂取頻度（昼食）



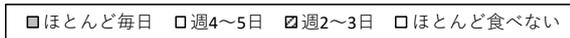
Q16-2.昼食に中食を利用する頻度はどれくらいか？



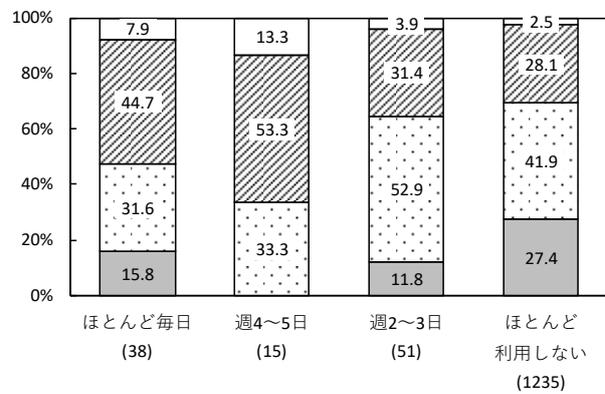
Q5-3. 野菜摂取頻度（夕食）



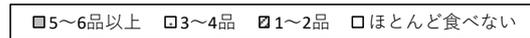
Q16-3.夕食に中食を利用する頻度はどれくらいか？



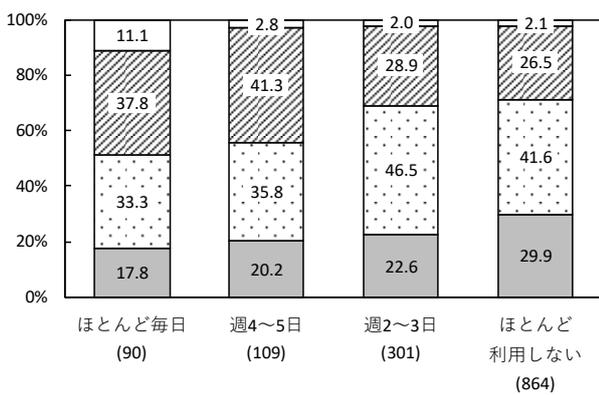
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



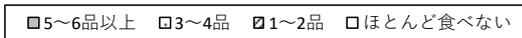
Q16-1.朝食に中食を利用する頻度はどれくらいか？



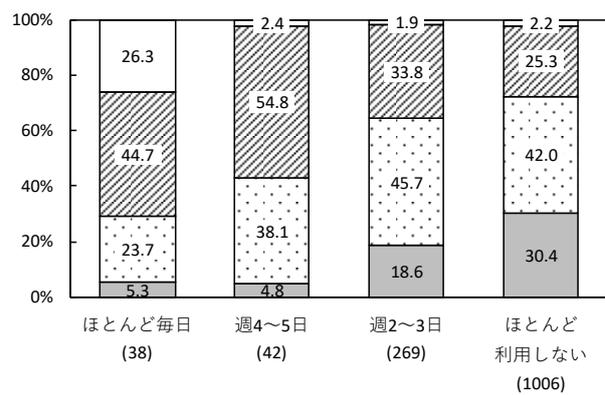
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



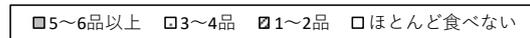
Q16-2.昼食に中食を利用する頻度はどれくらいか？



Q6. 1日あたり野菜摂取品数



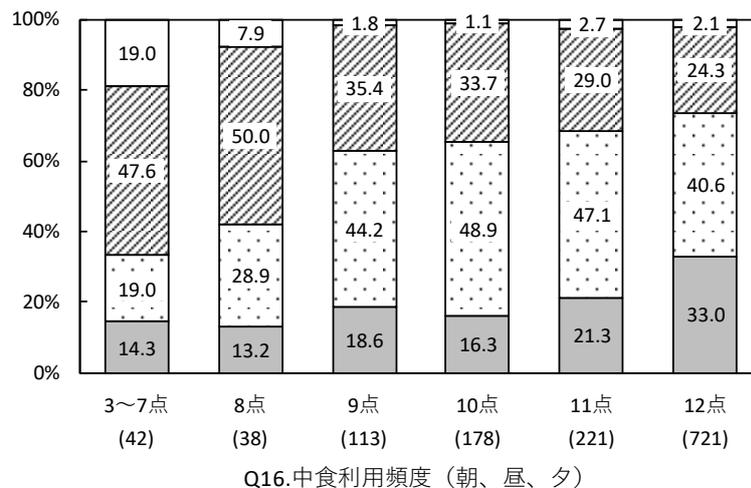
Q16-3.夕食に中食を利用する頻度はどれくらいか？



Q16-1 から Q16-3 の回答について選択肢番号の合計値を算出し（範囲：3～12 点）、その値を「1 日あたりの中食利用頻度」とみなした。「1 日あたりの中食利用頻度」は点数が低いほど利用頻度が高いことを意味する。ここでは「1 日あたりの中食利用頻度」と「1 日あたりの野菜摂取品数（Q6）」との関連をみた。「1 日あたりの中食利用頻度」の点数が低い人は少なかったため、「3～7 点」にまとめて集計した。「1 日あたりの中食利用頻度」が高い群（得点が低い群）ほど野菜摂取品数が減少する傾向がみられた。

例) Q16-1=[4. ほとんど利用しない]、Q16-2=[2. 週 4～5 日]、Q16-3=[1. ほとんど毎日]と回答した人の場合は、「1 日あたりの中食利用頻度」は 4+2+1=7 点になる。

Q6.1日あたり野菜摂取品数

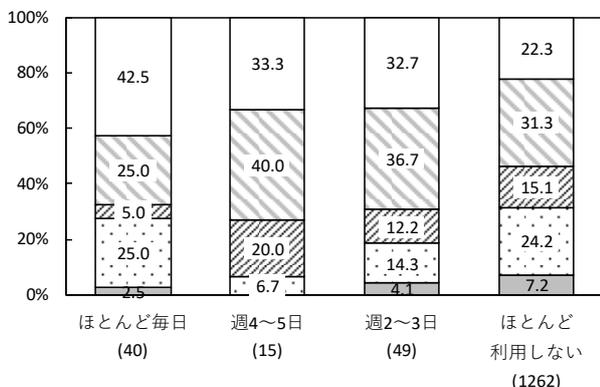


□ 5～6品以上 □ 3～4品 ▨ 1～2品 □ ほとんど食べない

時間帯別中食利用頻度別に果物摂取頻度（Q9）をみると、夕食では中食利用頻度が高い群ほど果物摂取頻度が低下する傾向がみられた（ $P < 0.01$ ）が、朝食と昼食では有意な関連はみられなかった。

時間帯別中食利用頻度別に果物摂取量（Q12）をみると、夕食では中食利用頻度が高い群ほど果物摂取量が減少していた（ $P = 0.01$ ）。昼食では、有意ではなかったが、中食利用頻度が高い群ほど「1 ケ」以上の割合が減少していた。

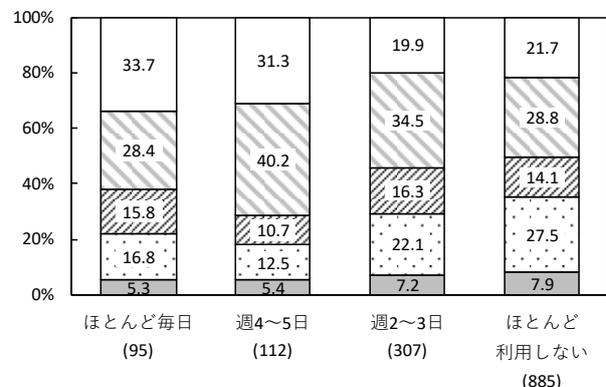
Q9. 果物摂取頻度



Q16-1.朝食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週4～6日 □ 週1～3日 □ ほとんど食べない

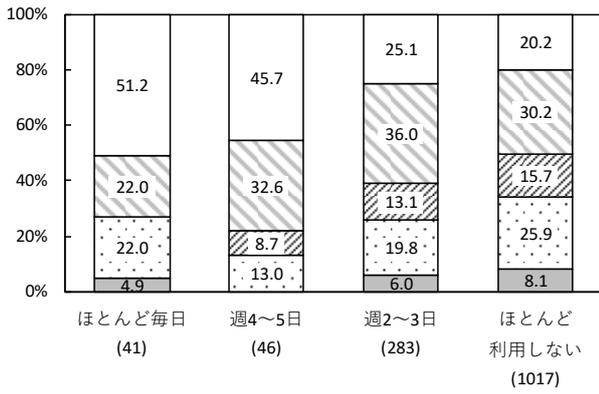
Q9. 果物摂取頻度



Q16-2.昼食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週4～6日 □ 週1～3日 □ ほとんど食べない

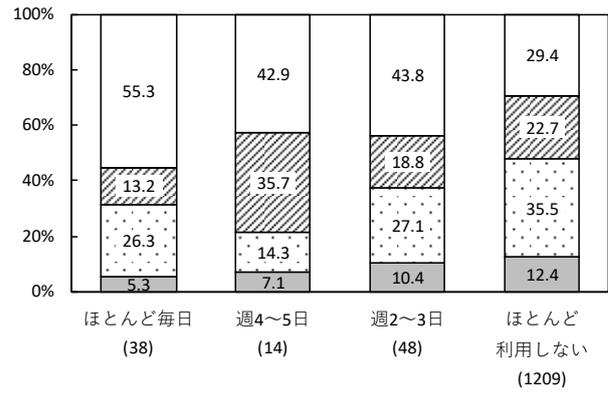
Q9. 果物摂取頻度



Q16-3.夕食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週4~6日 □ 週1~3日 □ ほとんど食べない

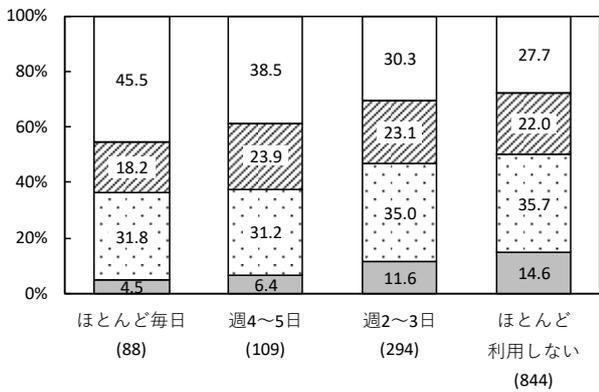
Q12. 果物摂取量



Q16-1.朝食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ 2ヶ以上 □ 1ヶ ▨ 1/2ヶ程度 □ ほとんど食べない

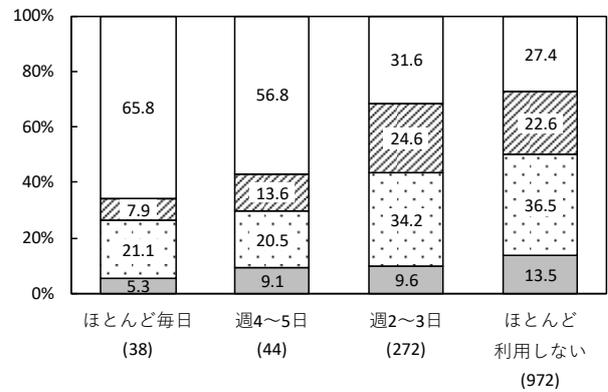
Q12. 果物摂取量



Q16-2.昼食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ 2ヶ以上 □ 1ヶ ▨ 1/2ヶ程度 □ ほとんど食べない

Q12. 果物摂取量

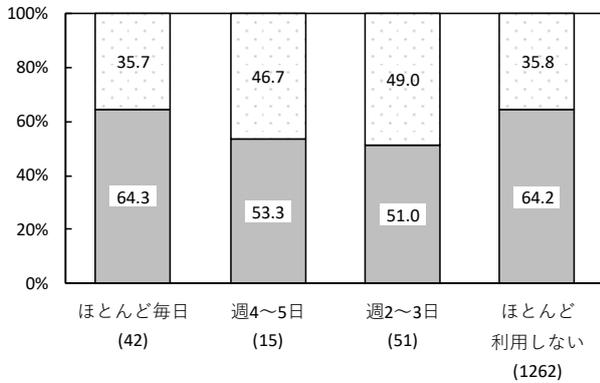


Q16-3.夕食に中食を利用する頻度はどれくらいか？

■ 2ヶ以上 □ 1ヶ ▨ 1/2ヶ程度 □ ほとんど食べない

中食利用頻度別に中食メニュー選択基準をみた。夕食の中食頻度が高い群ほど「Q17-4.ボリュームがあるもの」を重視する人の割合が増加する傾向がみられた。その他の中食メニュー選択基準については、明らかな関連はみられなかった。

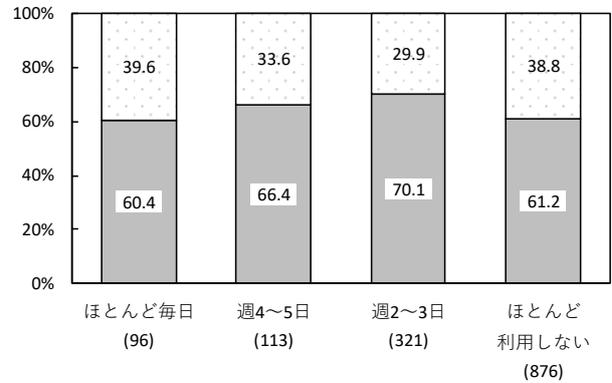
Q17-1. 好きなもの



Q16-1. 朝食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

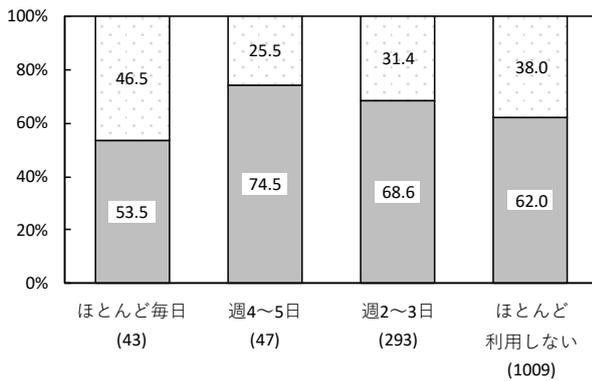
Q17-1. 好きなもの



Q16-2. 昼食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

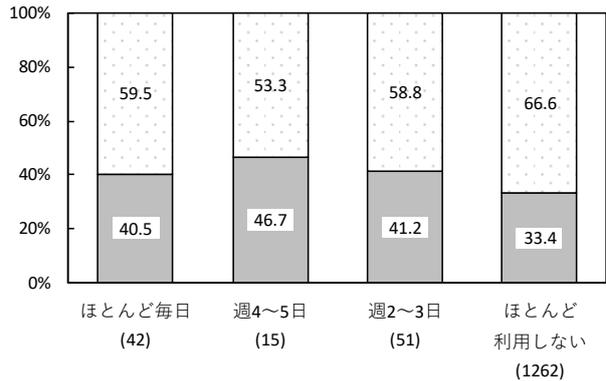
Q17-1. 好きなもの



Q16-3. 夕食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

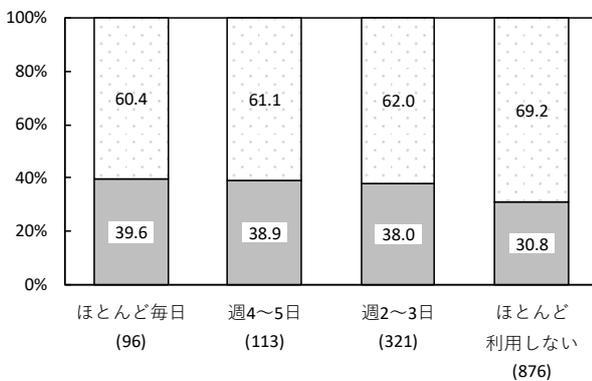
Q17-2. 栄養バランスが整っているもの



Q16-1. 朝食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

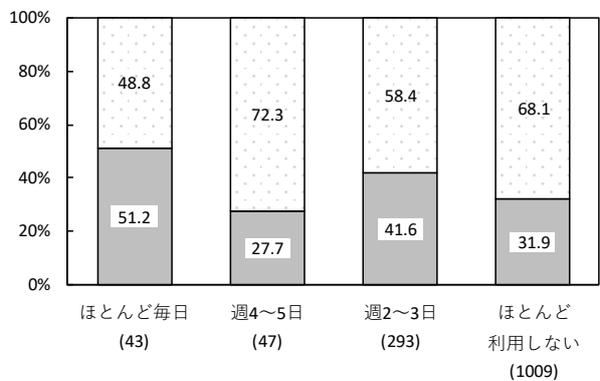
Q17-2. 栄養バランスが整っているもの



Q16-2. 昼食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

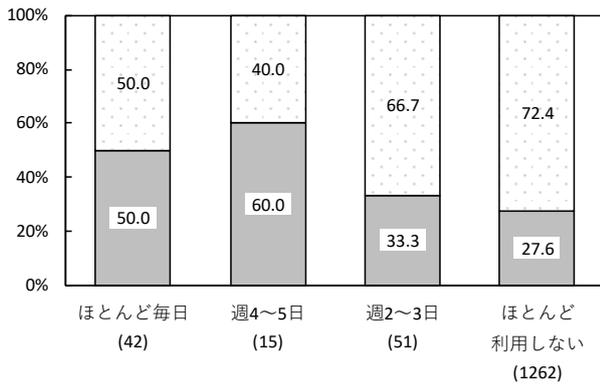
Q17-2. 栄養バランスが整っているもの



Q16-3. 夕食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

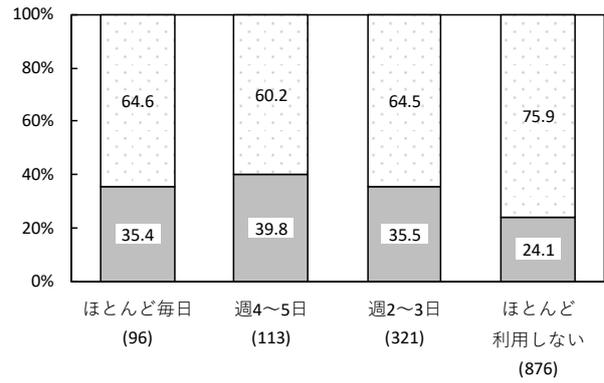
Q17-3. 値段が安いもの



Q16-1. 朝食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

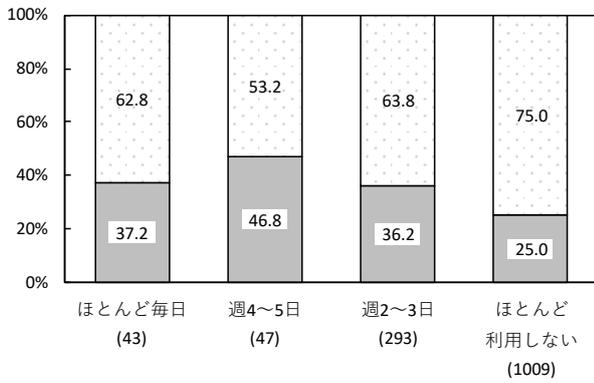
Q17-3. 値段が安いもの



Q16-2. 昼食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

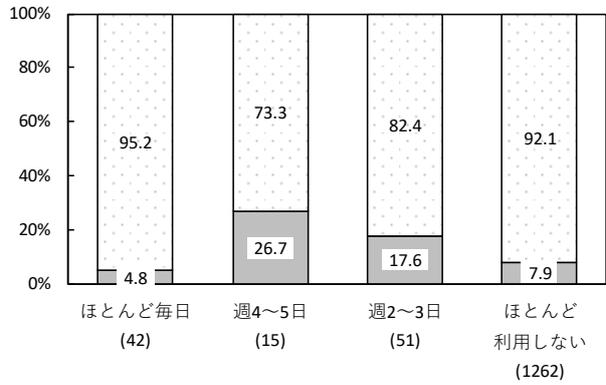
Q17-3. 値段が安いもの



Q16-3. 夕食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

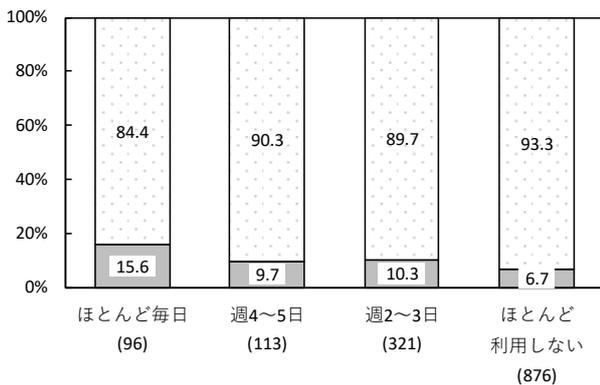
Q17-4. ボリュームがあるもの



Q16-1. 朝食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

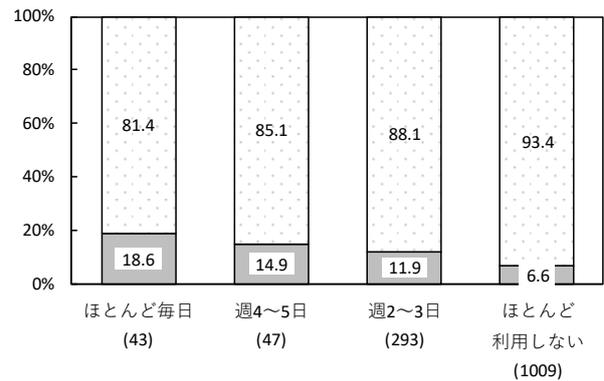
Q17-4. ボリュームがあるもの



Q16-2. 昼食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

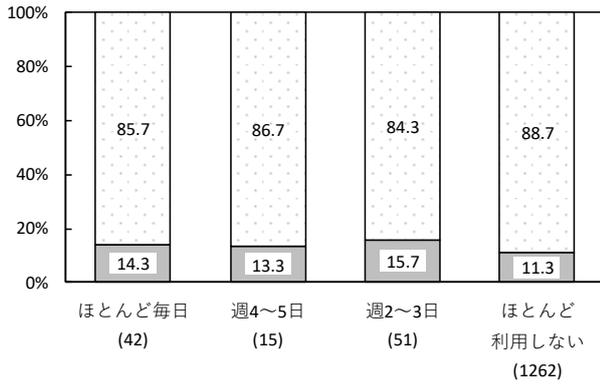
Q17-4. ボリュームがあるもの



Q16-3. 夕食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

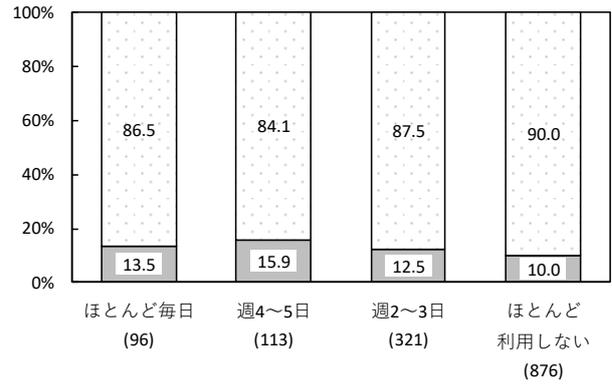
Q17-5. カロリーが少ないもの



Q16-1. 朝食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

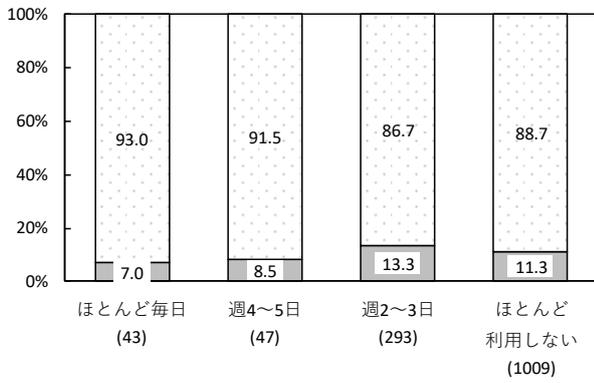
Q17-5. カロリーが少ないもの



Q16-2. 昼食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

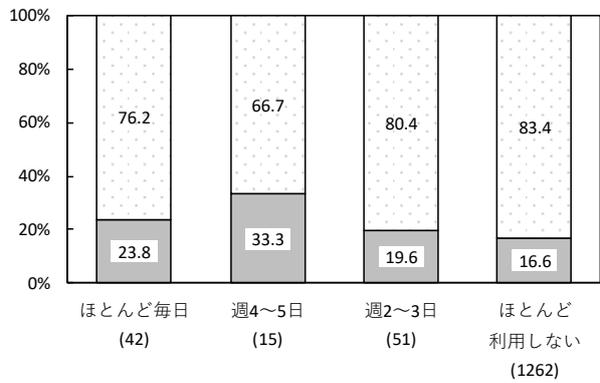
Q17-5. カロリーが少ないもの



Q16-3. 夕食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

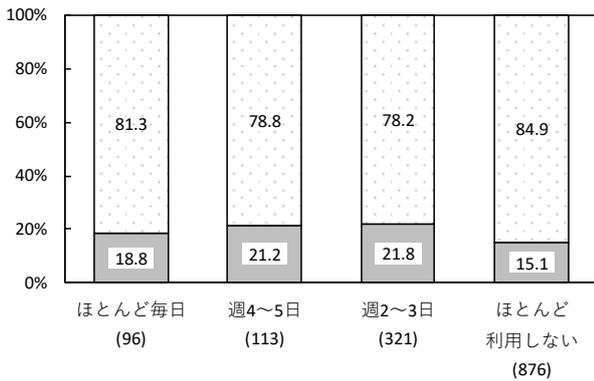
Q17-6. 早く食べられるもの



Q16-1. 朝食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

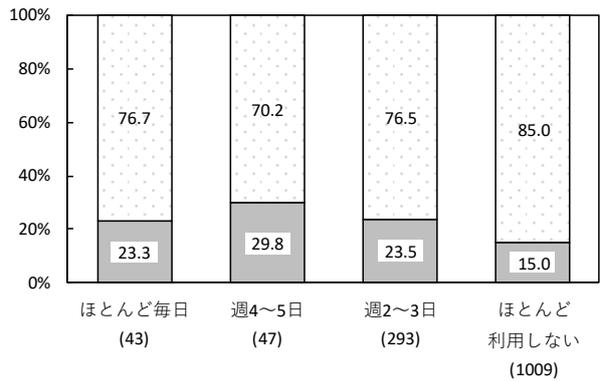
Q17-6. 早く食べられるもの



Q16-2. 昼食の中食利用頻度

■ 該当 □ 非該当

Q17-6. 早く食べられるもの



Q16-3. 夕食の中食利用頻度

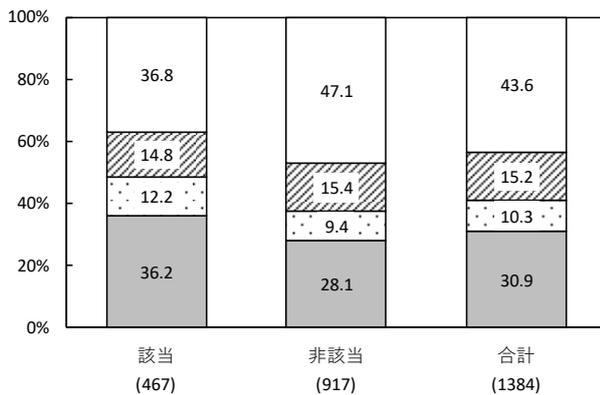
■ 該当 □ 非該当

Q17.中食メニュー選択基準と他設問の関連

中食メニュー選択基準（Q17-2.栄養バランスを重視）の回答別に時間帯別野菜摂取頻度（Q5）・野菜摂取品数（Q6）をみると、いずれの時間帯においても栄養バランスを重視する群（該当）は、重視しない群（非該当）と比較して野菜摂取頻度が高く（いずれも  $P<0.01$ ）、野菜摂取品数が多かった（ $P<0.01$ ）。

中食メニュー選択基準（Q17-3.値段が安いものを重視）の回答別に時間帯別野菜摂取頻度（Q5）・野菜摂取品数（Q6）をみると、いずれの時間帯においても値段が安いものを重視する群（該当）は、重視しない群（非該当）と比較して野菜摂取頻度が低く（朝昼:  $P<0.01$ 、夕:  $P=0.03$ ）、野菜摂取品数が少なかった（ $P<0.01$ ）。

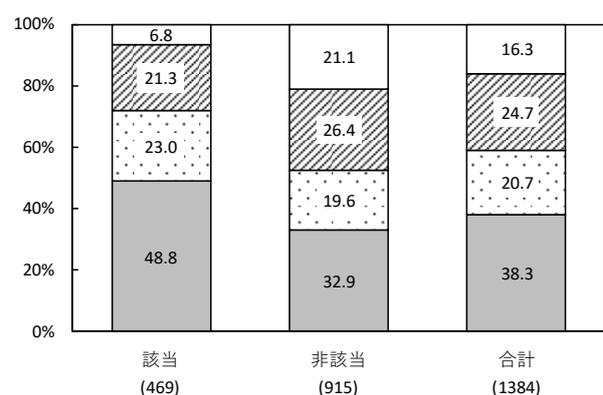
Q5-1.野菜摂取頻度（朝食）



Q17-2.中食を選ぶ時に栄養バランスを重視

■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

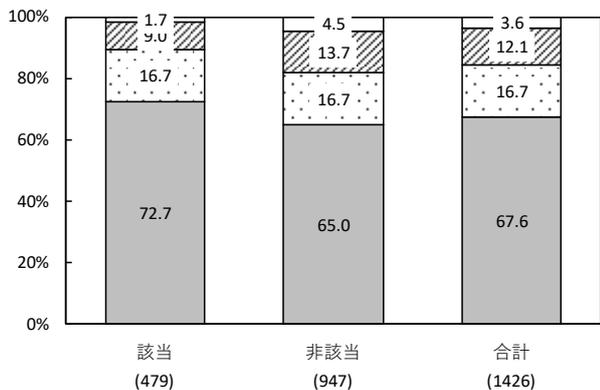
Q5-2.野菜摂取頻度（昼食）



Q17-2.中食を選ぶ時に栄養バランスを重視

■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

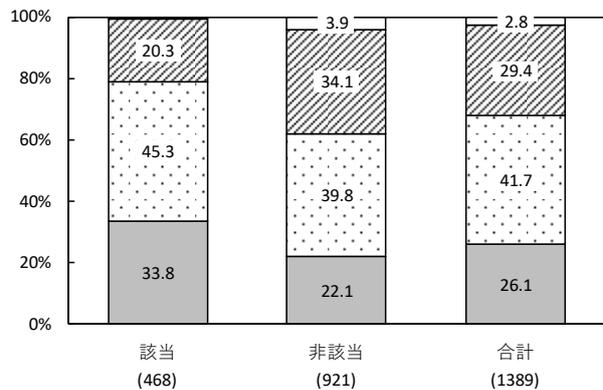
Q5-3.野菜摂取頻度（夕食）



Q17-2.中食を選ぶ時に栄養バランスを重視

■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

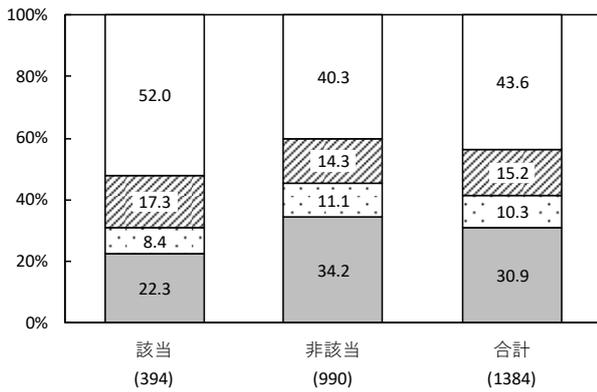
Q6.1日あたり野菜摂取品数



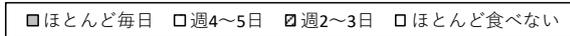
Q17-2.中食を選ぶ時に栄養バランスを重視

■ 5~6品以上 □ 3~4品 ▨ 1~2品 □ ほとんど食べない

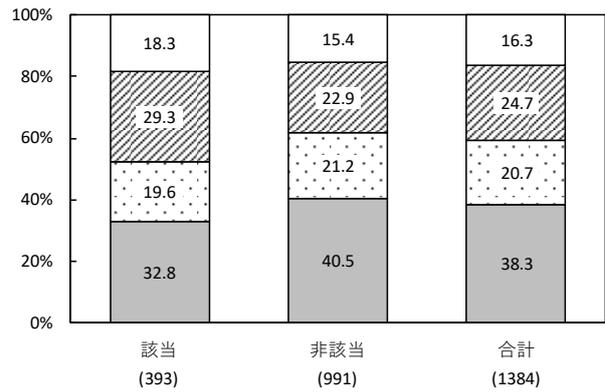
Q5-1.野菜摂取頻度（朝食）



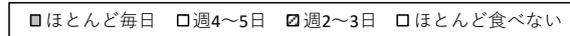
Q17-3.中食を選ぶ時に値段が安いものを重視



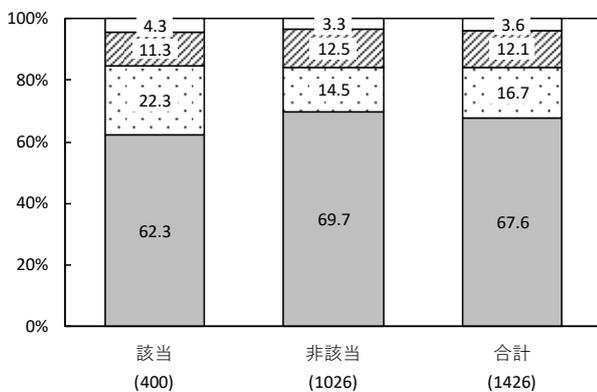
Q5-2.野菜摂取頻度（昼食）



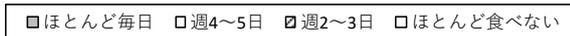
Q17-3.中食を選ぶ時に値段が安いものを重視



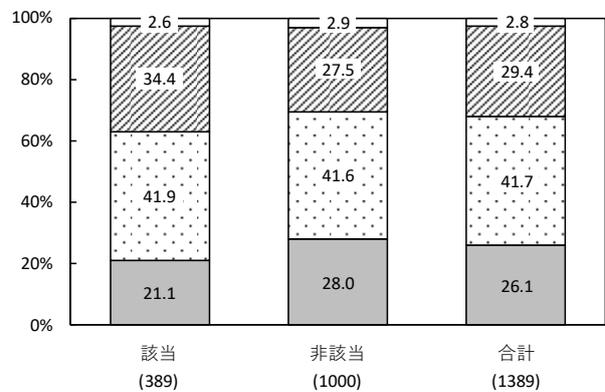
Q5-3.野菜摂取頻度（夕食）



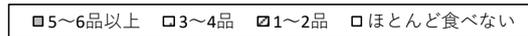
Q17-3.中食を選ぶ時に値段が安いものを重視



Q6.1日あたり野菜摂取品数



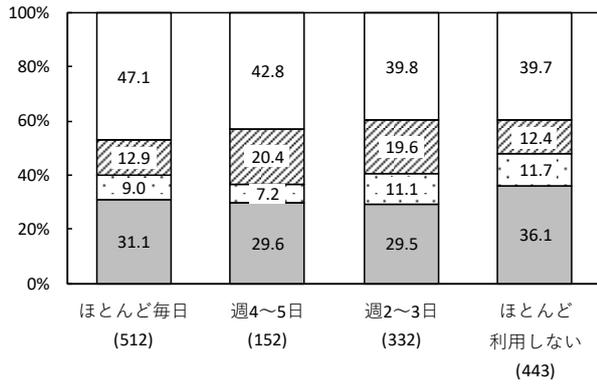
Q17-3.中食を選ぶ時に値段が安いものを重視



Q18.パン食頻度と他設問の関連

パン食頻度が高い群ほど果物摂取量（Q12）が減少する傾向がみられた（ $P=0.04$ ）。パン食頻度別に野菜摂取頻度（Q5）・野菜摂取品数（Q6）・果物摂取頻度（Q9）の関連をみたが、いずれについても有意な関連はみられなかった。

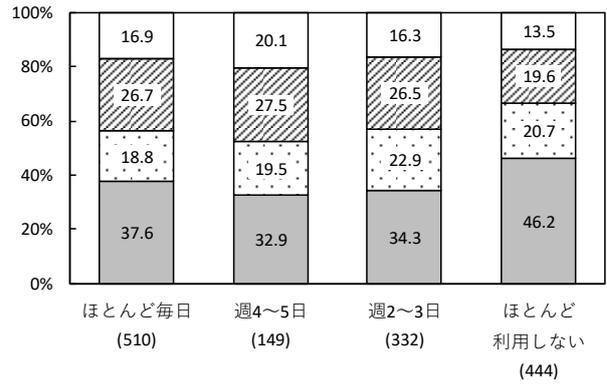
Q5-1. 野菜摂取頻度（朝食）



Q18.食事にパンを食べる頻度はどれくらいか？



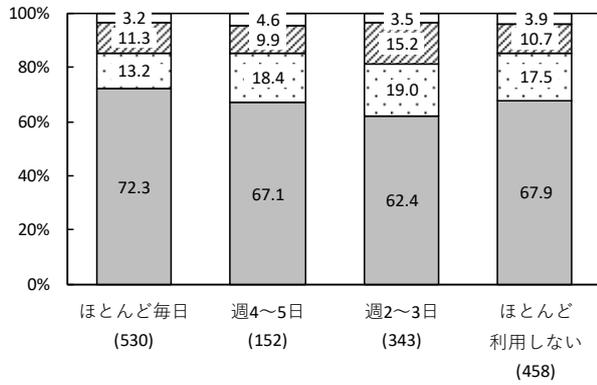
Q5-2. 野菜摂取頻度（昼食）



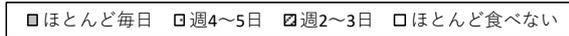
Q18.食事にパンを食べる頻度はどれくらいか？



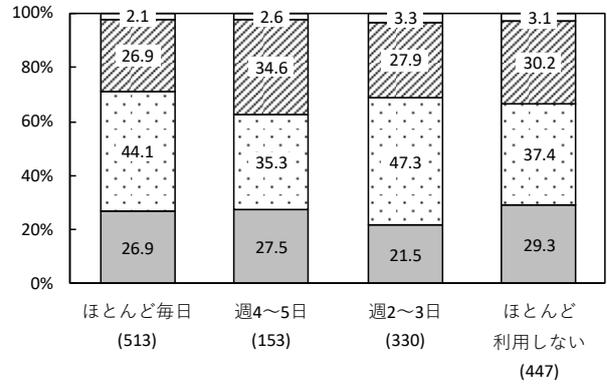
Q5-3. 野菜摂取頻度（夕食）



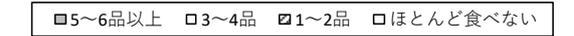
Q18.食事にパンを食べる頻度はどれくらいか？



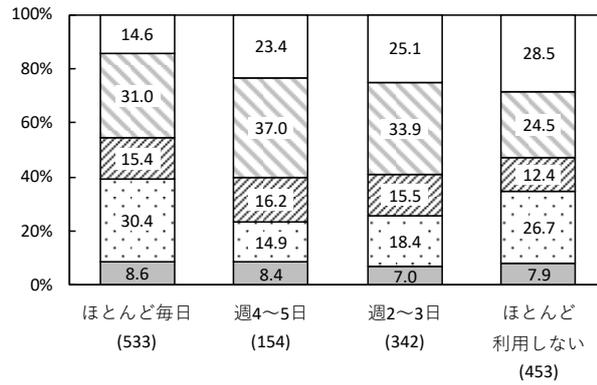
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



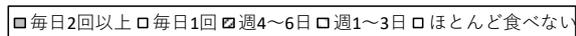
Q18.食事にパンを食べる頻度はどれくらいか？



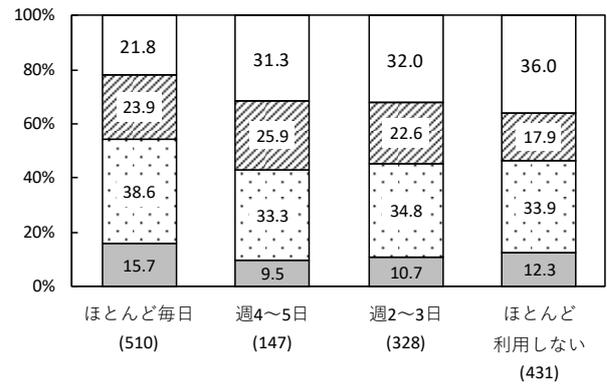
Q9. 果物摂取頻度



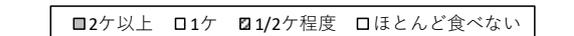
Q18.食事にパンを食べる頻度はどれくらいか？



Q12. 果物摂取量

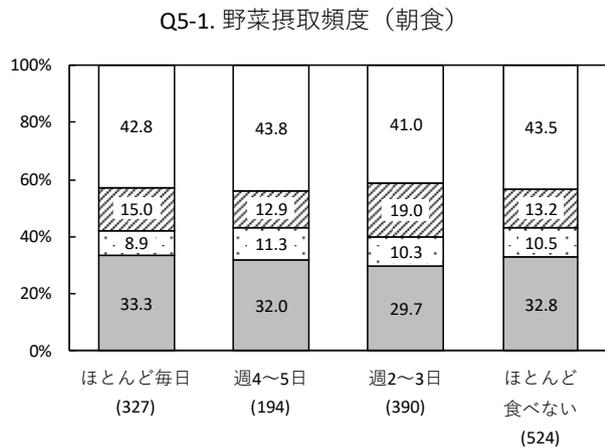


Q18.食事にパンを食べる頻度はどれくらいか？

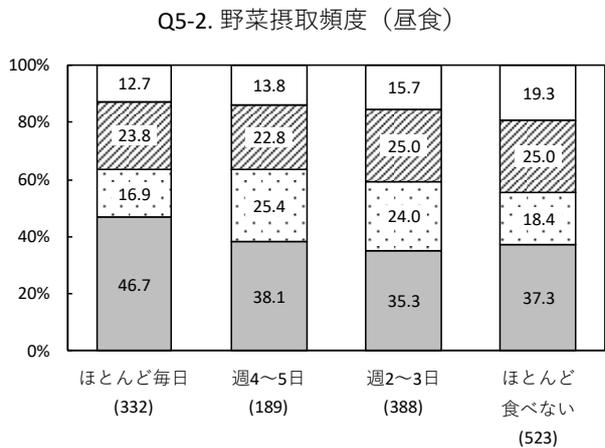
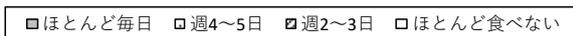


Q19.間食頻度と他設問の関連

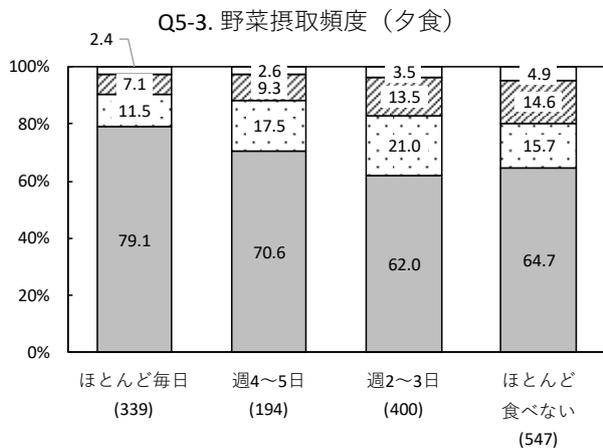
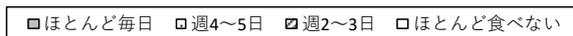
間食頻度別に野菜摂取頻度 (Q5)・野菜摂取品数 (Q6)・果物摂取頻度 (Q9)・果物摂取量 (Q12) の関連をみたが、いずれについても有意な関連はみられなかった。間食頻度が高い群ほど果物摂取量が減少する傾向がみられた (P=0.04)。野菜摂取品数については、間食頻度が高い群ほど「5～6品以上」の割合が増加していた。



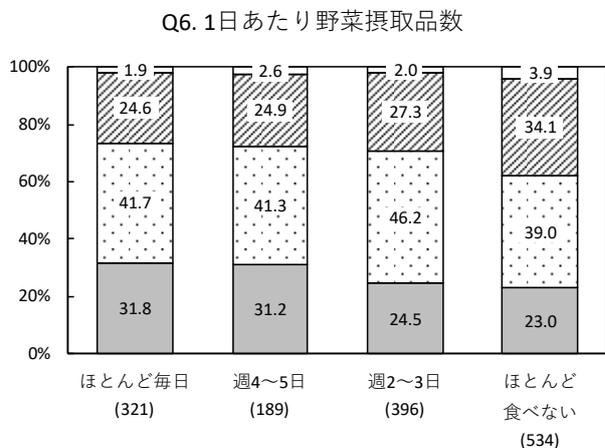
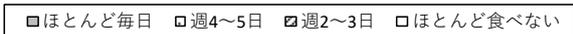
Q19.間食をする頻度はどれくらいか？



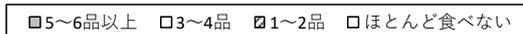
Q19.間食をする頻度はどれくらいか？



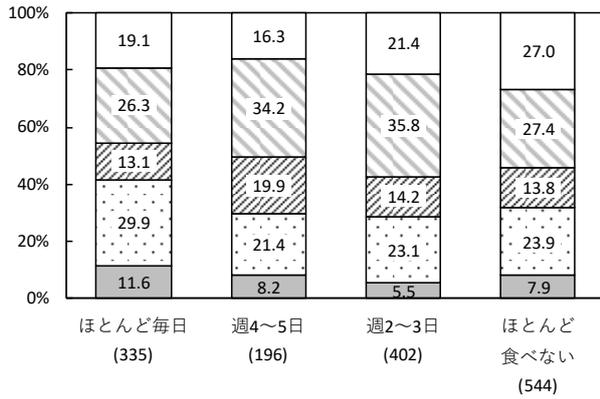
Q19.間食をする頻度はどれくらいか？



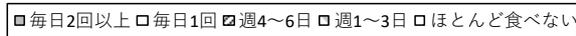
Q19.間食をする頻度はどれくらいか？



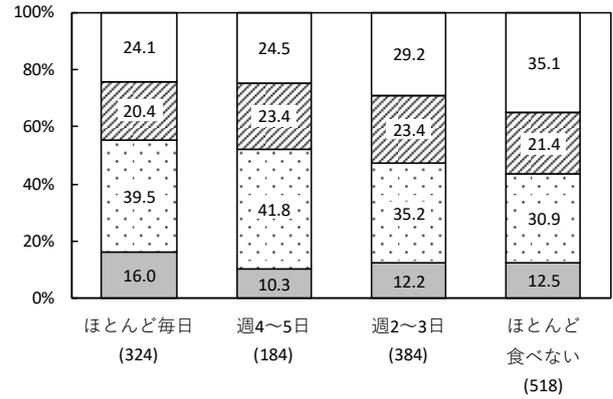
Q9. 果物摂取頻度



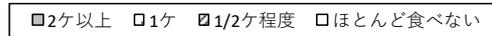
Q19.間食をする頻度はどれくらいか？



Q12. 果物摂取量



Q19.間食をする頻度はどれくらいか？



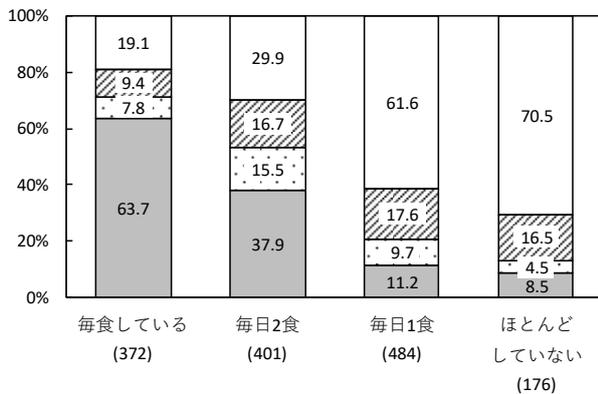
Q20. バランスが整った食事頻度と他設問の関連

バランスが整った食事摂取頻度別に野菜摂取頻度 (Q5)・野菜摂取品数 (Q6) をみると、バランスが整った食事摂取頻度が高い群ほど野菜摂取頻度が高く、野菜摂取品数が増加する傾向がみられた (いずれも  $P < 0.01$ )。

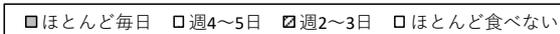
バランスが整った食事摂取頻度別に果物摂取頻度 (Q9)・果物摂取量 (Q12) をみると、バランスが整った食事摂取頻度が高い群ほど果物摂取頻度が高く ( $P = 0.03$ )、果物摂取量が増加する ( $P = 0.02$ ) 傾向がみられた。

バランスが整った食事摂取頻度別に自身の健康への関心度 (Q22)・食生活の健康への影響に関する認識 (Q23) をみると、バランスが整った食事摂取頻度が高い群ほど自身の健康に関心が高く、食生活が健康に強く影響すると認識していた (いずれも  $P < 0.01$ )。

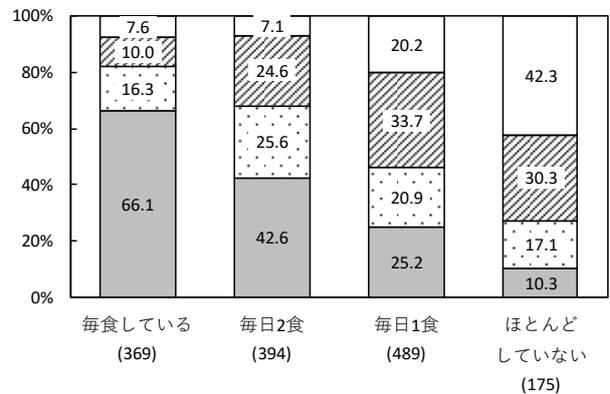
Q5-1. 野菜摂取頻度 (朝食)



Q20. バランスが整った食事をする頻度



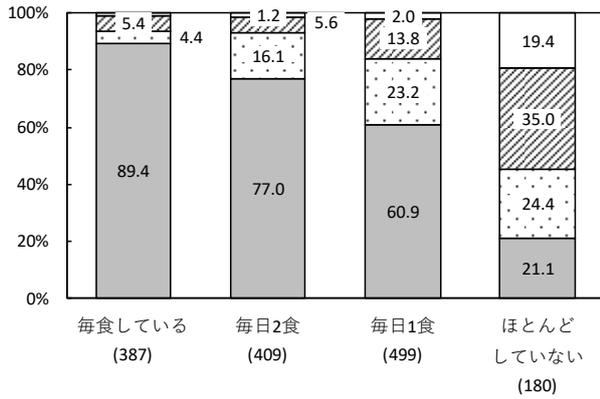
Q5-2. 野菜摂取頻度 (昼食)



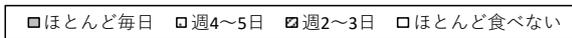
Q20. バランスが整った食事をする頻度



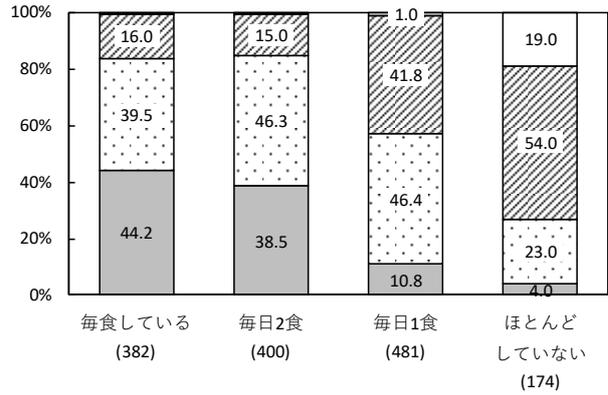
Q5-3. 野菜摂取頻度（夕食）



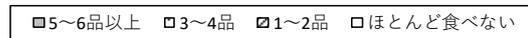
Q20. バランスが整った食事をする頻度



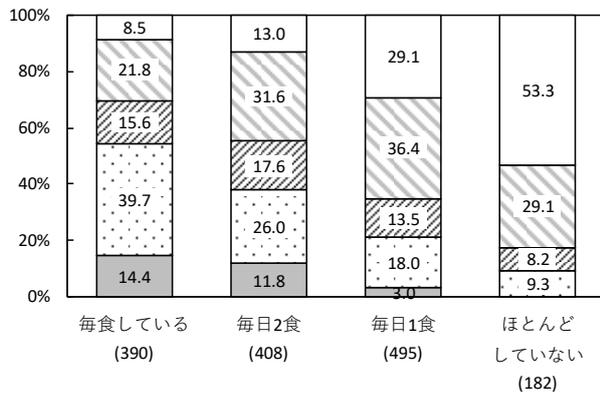
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



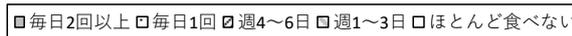
Q20. バランスが整った食事をする頻度



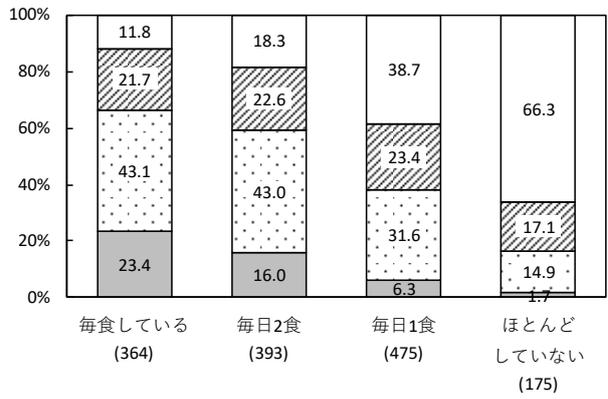
Q9. 果物摂取頻度



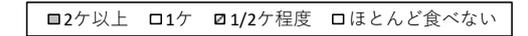
Q20. バランスが整った食事をする頻度



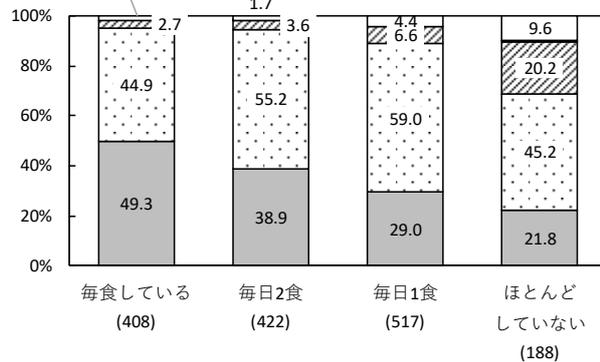
Q12. 果物摂取量



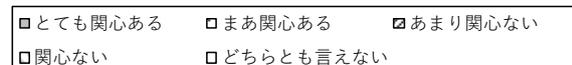
Q20. バランスが整った食事をする頻度



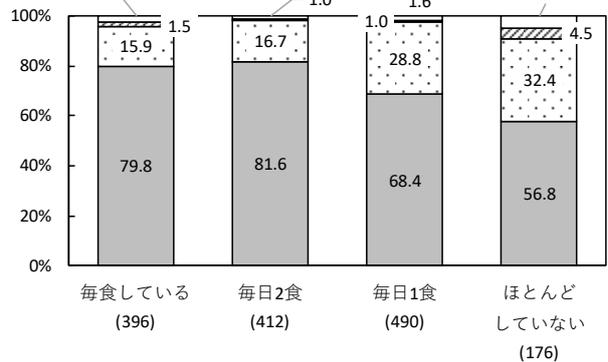
Q22. 自身の健康への関心



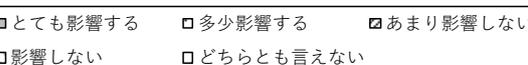
Q20. バランスが整った食事をする頻度



Q23. 食生活は健康に影響するか？

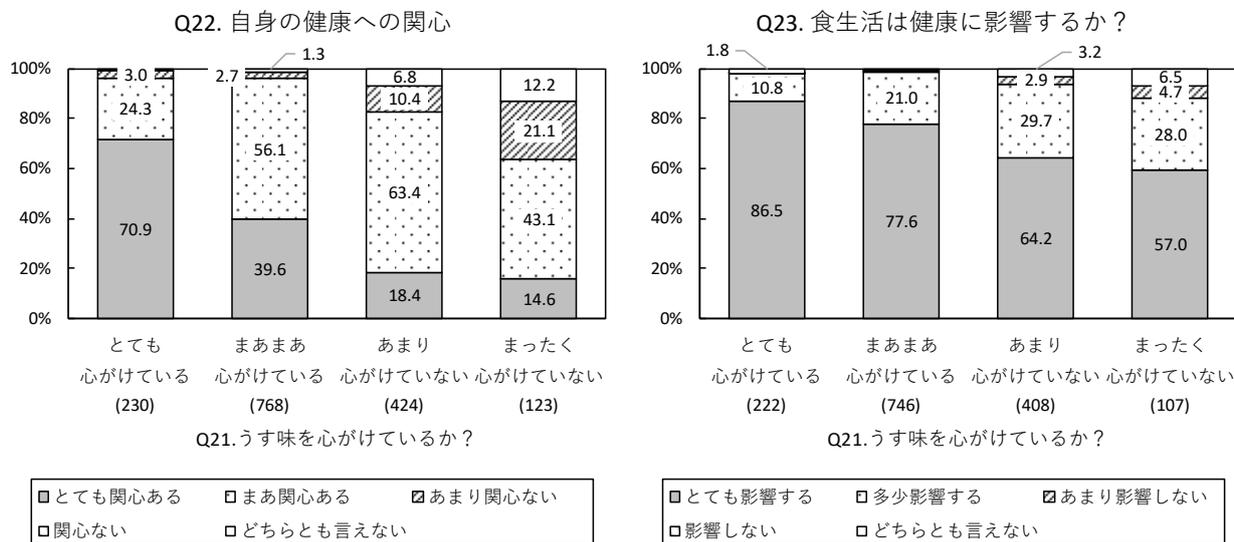


Q20. バランスが整った食事をする頻度



### Q21. うす味の心がけと他設問の関連

うす味の心がけ度別に自身の健康への関心度 (Q22)・食生活の健康への影響に関する認識 (Q23) をみると、うす味を心掛けている群ほど自身の健康に関心が高く、食生活が健康に強く影響すると認識していた (いずれも  $P<0.01$ )。



### Q22. 自身の健康への関心と他設問の関連

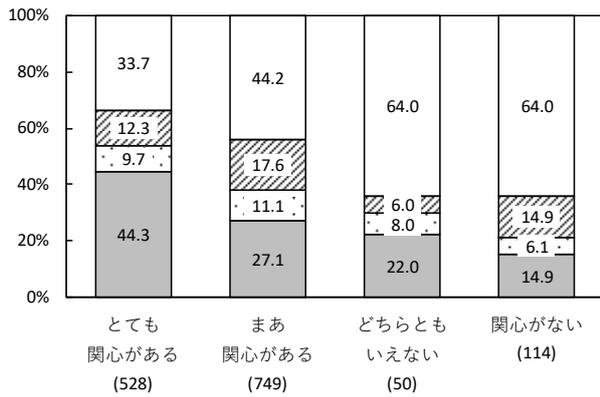
※「関心がない」と答えた人が少なかったため、「あまり関心がない」と「関心がない」を統合して「関心がない」として集計した。

自身の健康への関心度別に野菜摂取頻度 (Q5) をみると、夕食では関心度が高い群ほど野菜摂取頻度が高くなる傾向がみられた ( $P=0.02$ )。朝食では関心度と野菜摂取頻度に有意な関連はみられなかったが、関心度が高い群ほど「ほとんど毎日」の割合が上昇していた。また、自身の健康への関心度別に野菜摂取品数 (Q6) をみると、関心度が高い群ほど野菜摂取品数が多くなる傾向がみられた ( $P=0.01$ )。

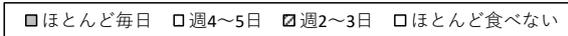
自身の健康への関心度と果物摂取頻度 (Q9) や果物摂取量 (Q12) に有意な関連はみられなかったが、「とても関心がある」群や「まあ関心がある」群は、「関心がない」群と比較して、果物摂取頻度が「毎日1回」以上の割合や果物摂取量が「1ヶ」以上の割合が高かった (いずれも  $P<0.01$ )。

自身の健康への関心度別にバランスが整った食事頻度 (Q20)・うす味の心がけ (Q21)・食生活の健康への影響に関する認識 (Q23) をみると、関心度が高い群ほどバランスが整った食事頻度が高く、うす味を強く心がけ、食生活が健康に強く影響していると認識している傾向がみられた (いずれも  $P<0.01$ )。

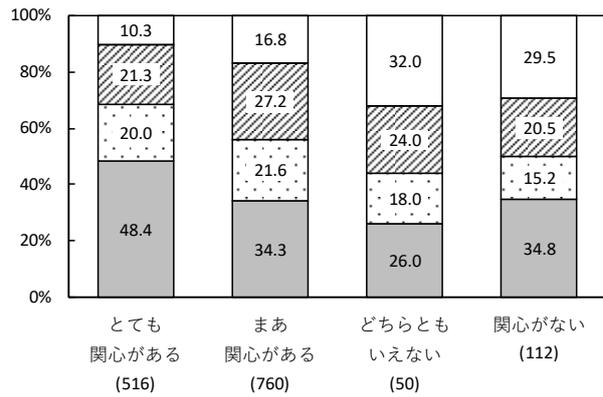
Q5-1. 野菜摂取頻度（朝食）



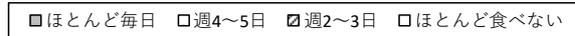
Q22.ご自身の健康に関心があるか？



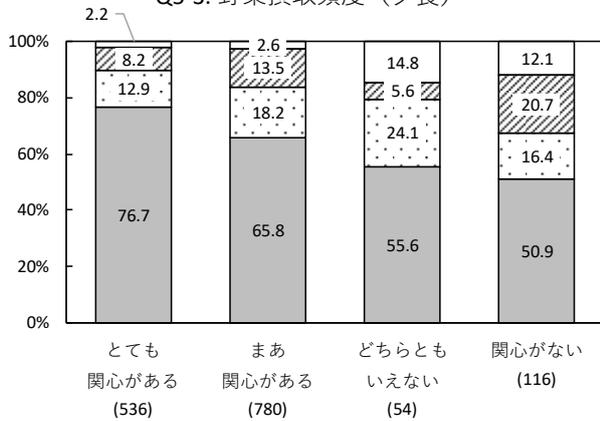
Q5-2. 野菜摂取頻度（昼食）



Q22.ご自身の健康に関心があるか？



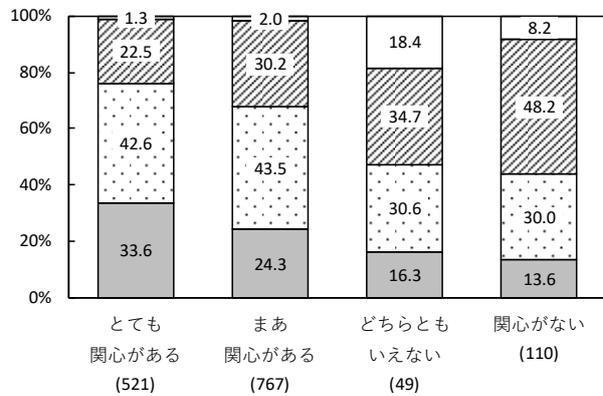
Q5-3. 野菜摂取頻度（夕食）



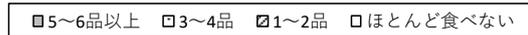
Q22.ご自身の健康に関心があるか？



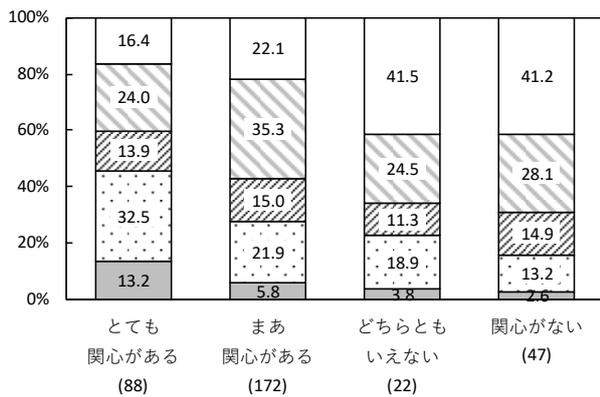
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



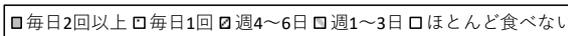
Q22.ご自身の健康に関心があるか？



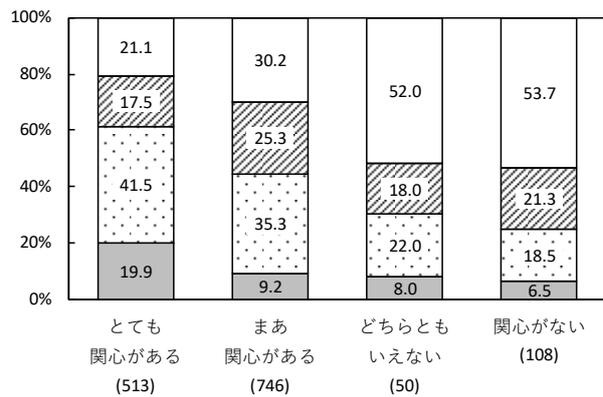
Q9. 果物摂取頻度



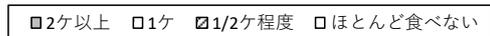
Q22.ご自身の健康に関心があるか？



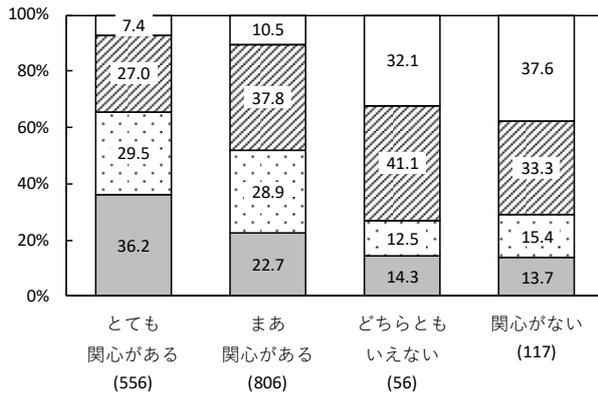
Q12. 果物摂取量



Q22.ご自身の健康に関心があるか？



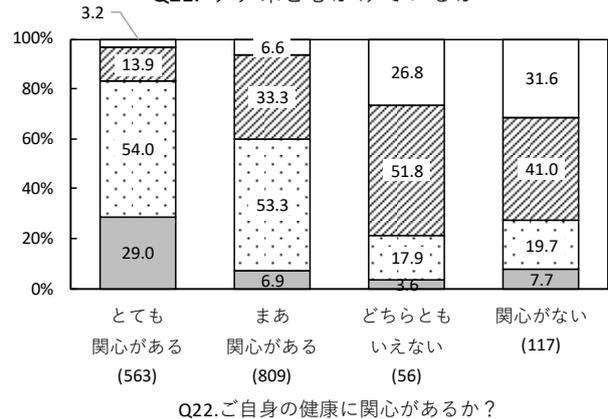
Q20. バランスが整った食事の頻度



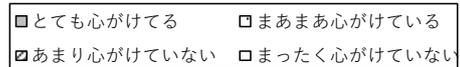
Q22. ご自身の健康に関心があるか？



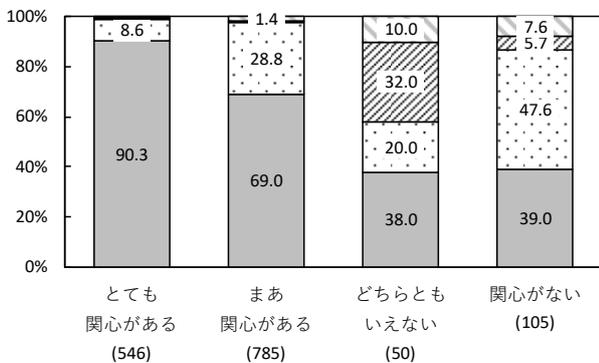
Q21. うす味を心がけているか



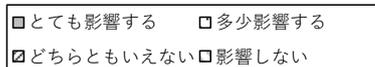
Q22. ご自身の健康に関心があるか？



Q23. 食生活は健康に影響するか？



Q22. ご自身の健康に関心があるか？



### Q23. 食生活の健康への影響度についての認識と他設問の関連

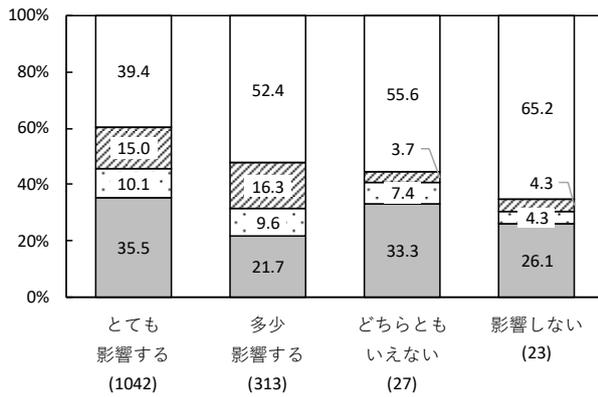
※「影響しない」と答えた人が少なかったため、「あまり影響しない」と「影響しない」を統合して「影響しない」として集計した。

食生活の健康への影響度についての認識別に野菜摂取頻度 (Q5)・野菜摂取品数 (Q6) みると有意な関連はみられなかったが、影響度が強いと認識している群ほど野菜摂取品数が「5~6品以上」の割合が増加していた。

食生活の健康への認識度と果物摂取頻度 (Q9)・果物摂取量 (Q12) に有意な関連はみられなかった。

食生活の健康への認識度別にバランスが整った食事頻度 (Q20)・うす味の心がけ (Q21)・食生活の健康への影響に関する認識 (Q23) をみると、影響度が強いと認識している群ほどバランスが整った食事頻度が高く (P=0.04)、うす味を強く心がけ (P<0.01)、自身の健康への関心が高い傾向がみられた (P<0.01)。

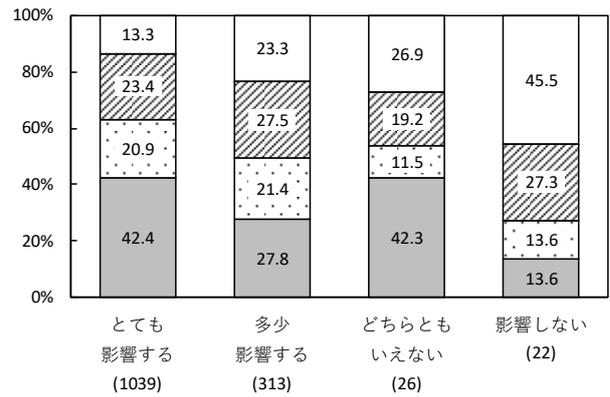
Q5-1. 野菜摂取頻度（朝食）



Q23.食生活は健康にどの程度影響するか？

■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど食べない

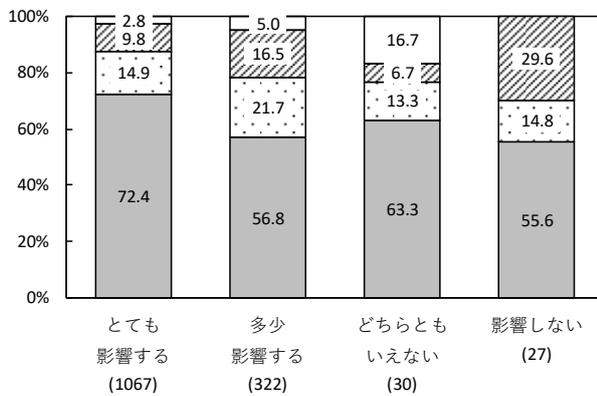
Q5-2. 野菜摂取頻度（昼食）



Q23.食生活は健康にどの程度影響するか？

■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど食べない

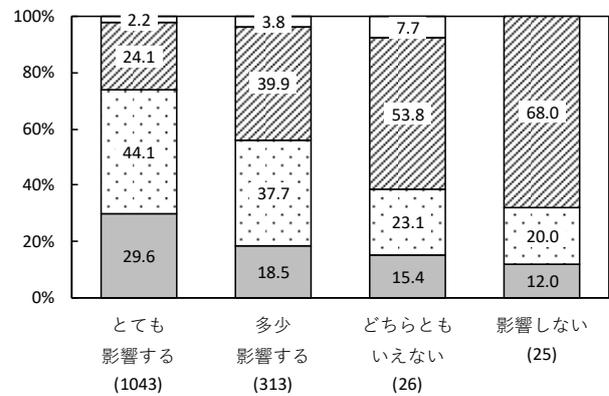
Q5-3. 野菜摂取頻度（夕食）



Q23.食生活は健康にどの程度影響するか？

■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど食べない

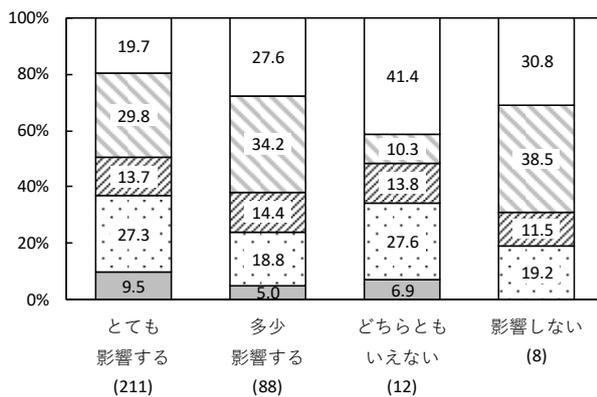
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



Q23.食生活は健康にどの程度影響するか？

■5~6品以上 □3~4品 ▨1~2品 □ほとんど食べない

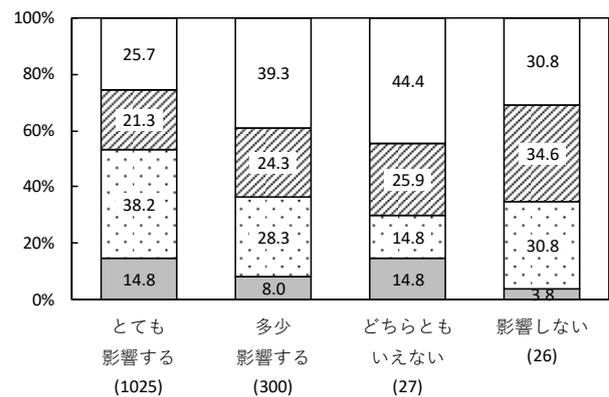
Q9. 果物摂取頻度



Q23.食生活は健康にどの程度影響するか？

■毎日2回以上 □毎日1回 ▨週4~6日 □週1~3日 □ほとんど食べない

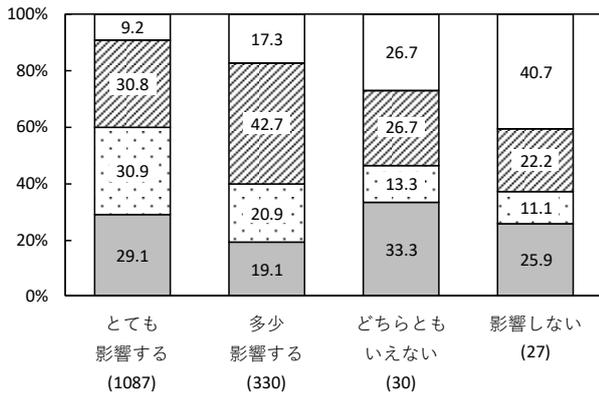
Q12. 果物摂取量



Q23.食生活は健康にどの程度影響するか？

■2ケ以上 □1ケ ▨1/2ケ程度 □ほとんど食べない

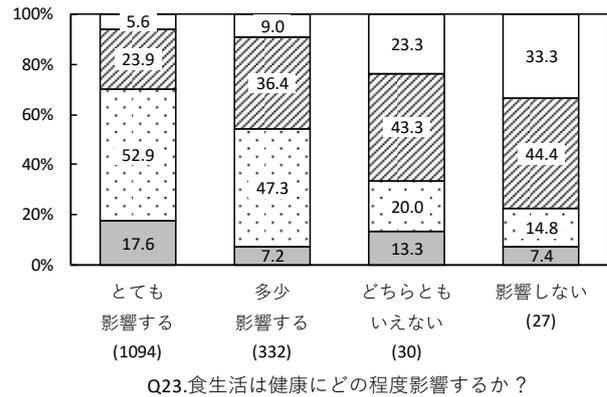
Q20. バランスが整った食事の頻度



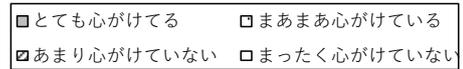
Q23. 食生活は健康にどの程度影響するか？



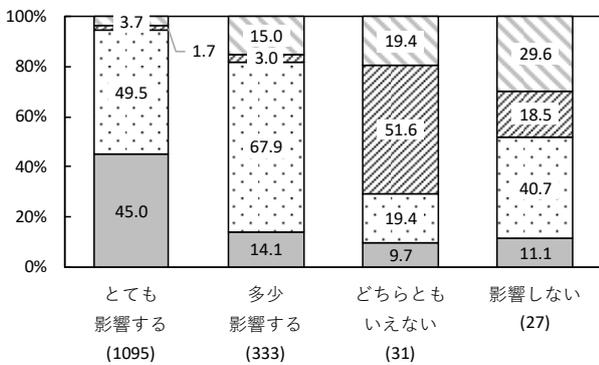
Q21. うす味を心がけているか



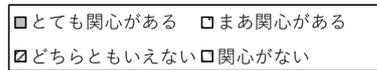
Q23. 食生活は健康にどの程度影響するか？



Q22. 自身の健康への関心



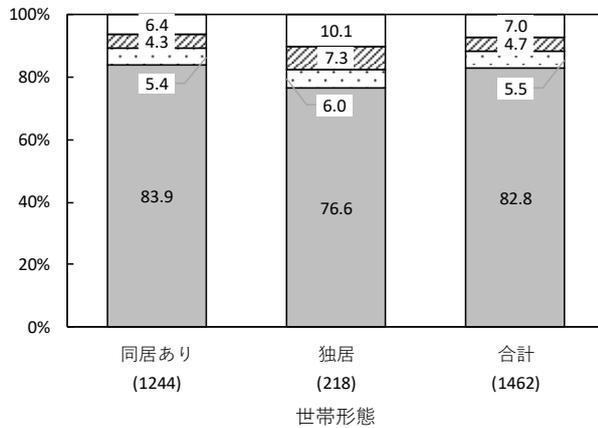
Q23. 食生活は健康にどの程度影響するか？



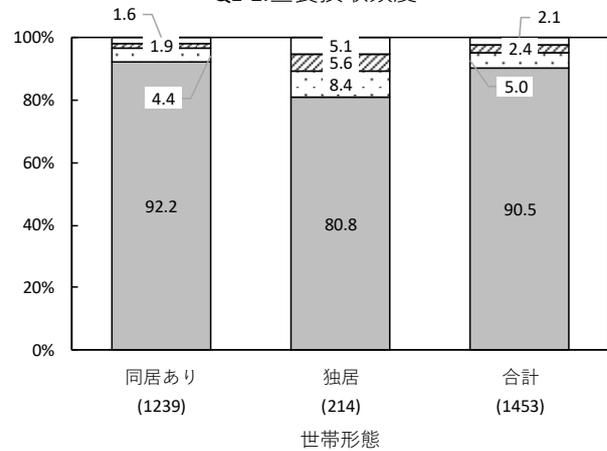
## 世帯形態（独居・同居あり）と他設問の関連

世帯形態（独居・同居あり）と他設問の関連をみると、性別に有意な差はみられなかったが、年齢は独居群の方が低かった（ $P<0.01$ ）。同居あり群と比較して、独居群は朝食・昼食・夕食の摂取頻度が低く（いずれも  $P<0.01$ ）、昼食や夕食での野菜摂取頻度が低かった（昼： $P=0.04$ 、夕： $P<0.01$ ）。夕食で野菜を「ほとんど毎日」食べる人の割合は同居あり群 71.7%、独居群 49.3%で、独居群の方が 22.4 ポイント低かった。野菜摂取品数は独居群の方が有意に少なく（ $P<0.01$ ）、「5～6 品以上」の割合は同居あり群 28.9%、独居群 14.0%で、独居群の方が 14.9 ポイント低かった。果物摂取頻度や果物摂取量に有意な差はみられなかった。外食や中食の利用頻度は、いずれも朝食と夕食において独居群の方が有意に高かったが（いずれも  $P<0.01$ ）、昼食においては有意な差がみられなかった。モーニングの利用頻度にも有意な差はみられなかった。バランスの整った食事頻度は独居群の方が有意に低かったが（ $P<0.01$ ）、うす味を心掛ける人の割合には有意な差はみられなかった。

Q1-1. 朝食摂取頻度



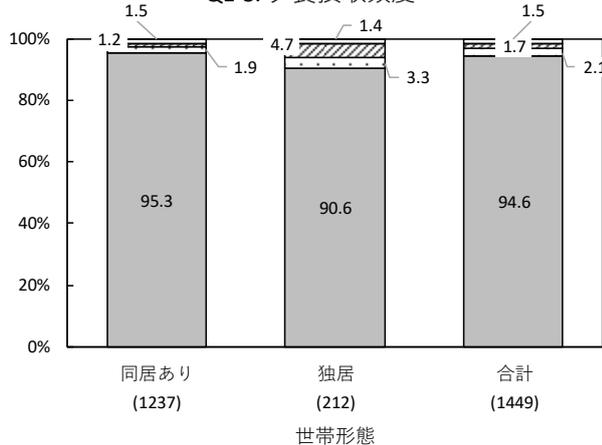
Q1-2. 昼食摂取頻度



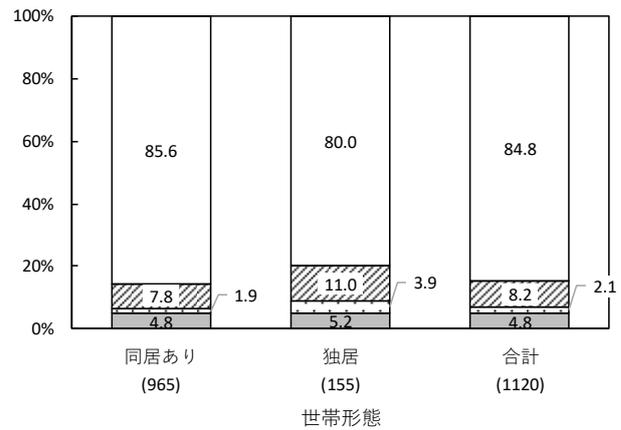
□ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

□ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

Q1-3. 夕食摂取頻度



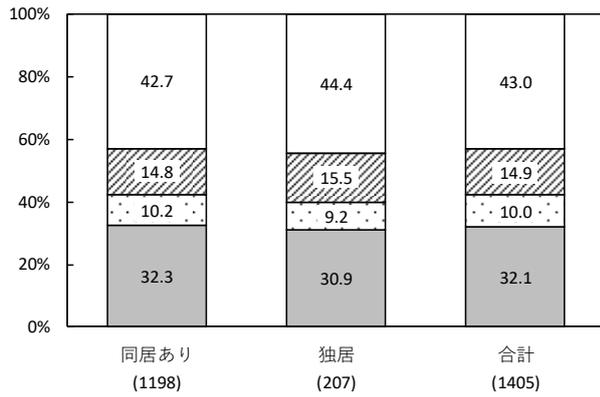
Q1-4. 夜食摂取頻度



□ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

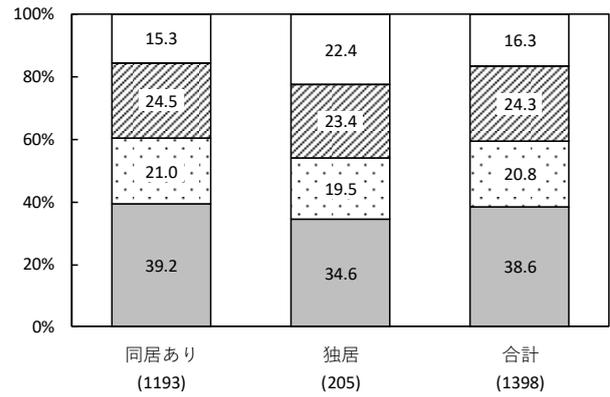
□ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

Q5-1. 朝食野菜摂取頻度



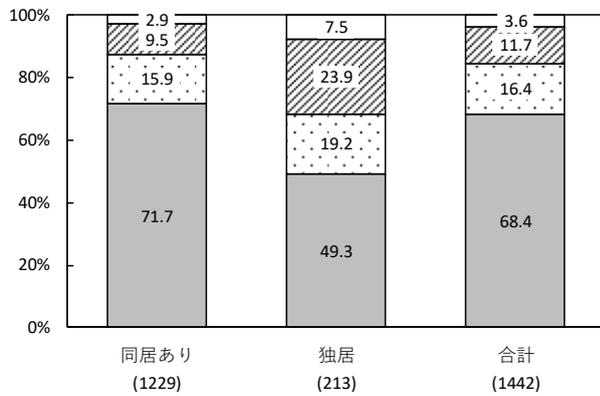
■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

Q5-2. 昼食野菜摂取頻度



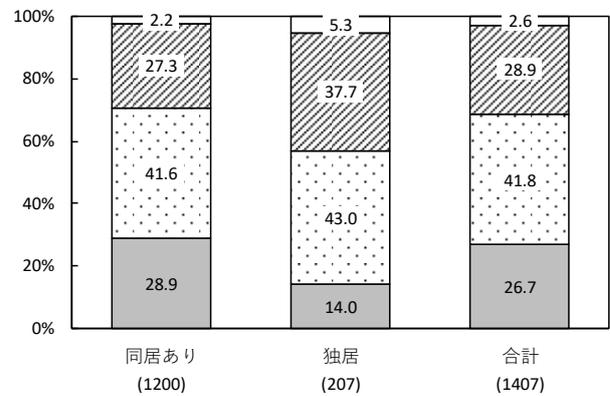
■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

Q5-3. 夕食野菜摂取頻度



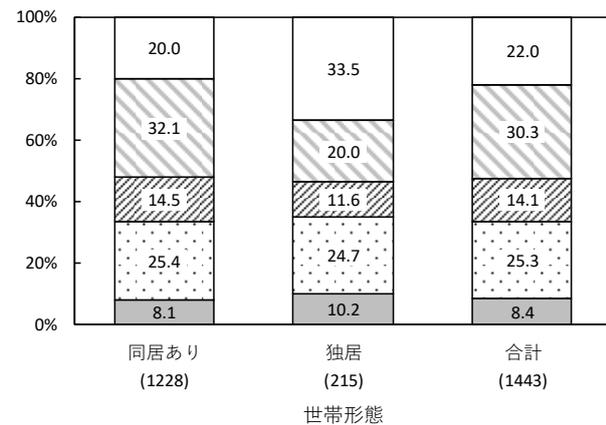
■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

Q6.1日あたり野菜摂取品数



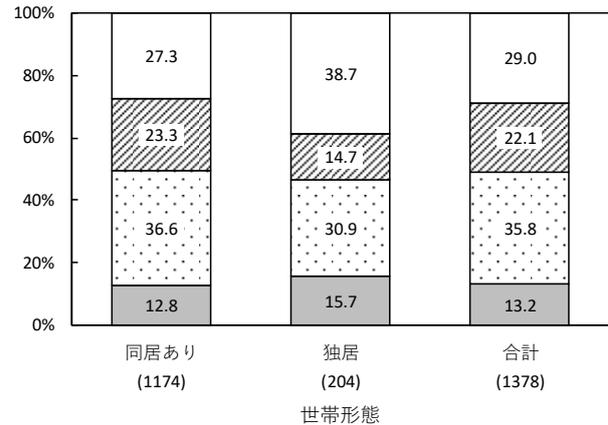
■ 5~6品以上 □ 3~4品 ▨ 1~2品 □ ほとんど食べない

Q9. 果物摂取頻度



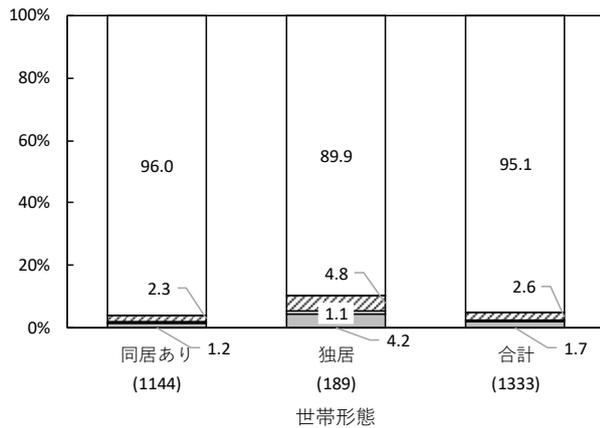
■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週4~6日 □ 週1~3日 □ ほとんど食べない

Q12. 果物摂取量



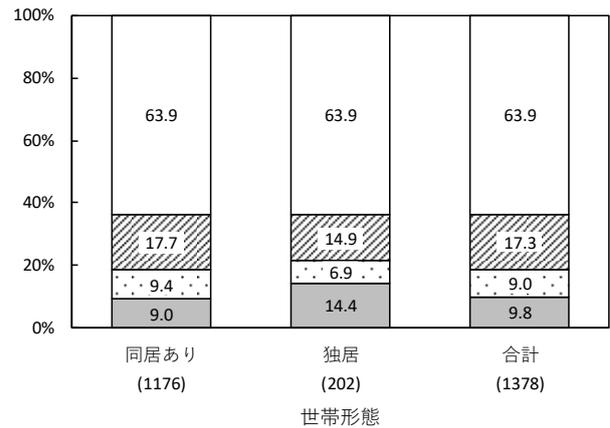
■ 2ヶ以上 □ 1ヶ ▨ 1/2ヶ程度 □ ほとんど食べない

Q13-1. 朝食外食利用頻度



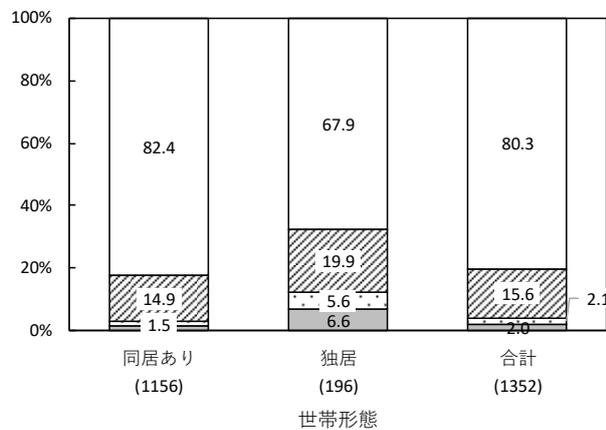
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q13-2. 昼食外食利用頻度



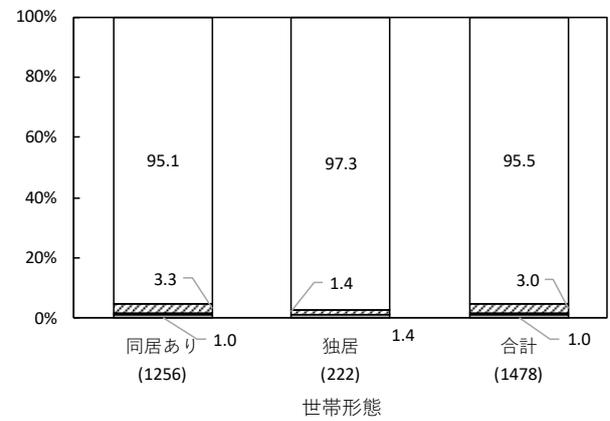
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q13-3. 夕食外食利用頻度



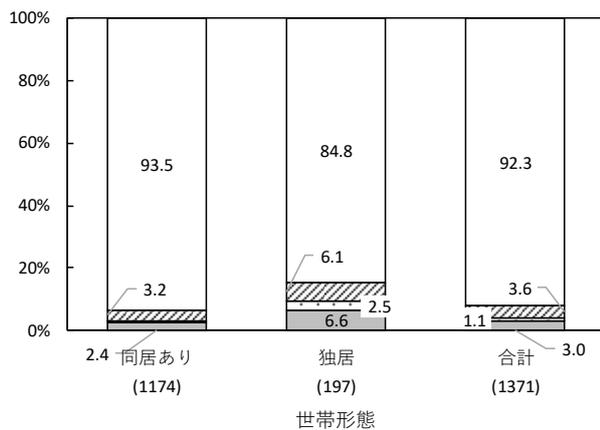
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q15. モーニング利用頻度



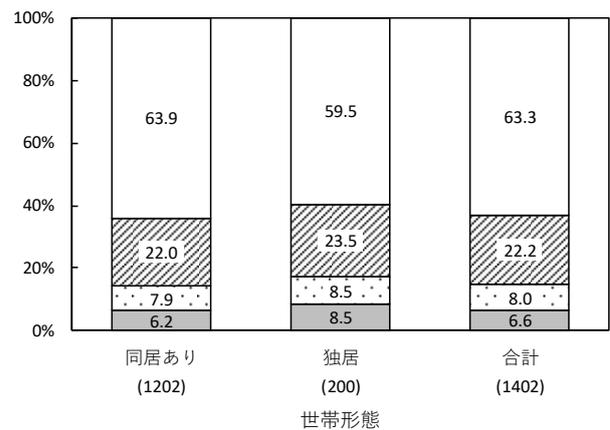
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q16-1. 朝食中食利用頻度



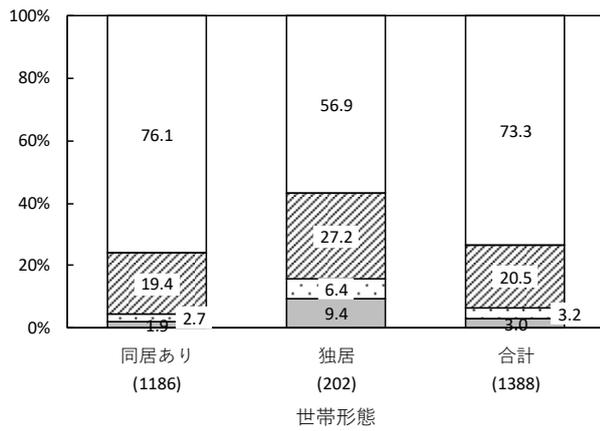
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q16-2. 昼食中食利用頻度



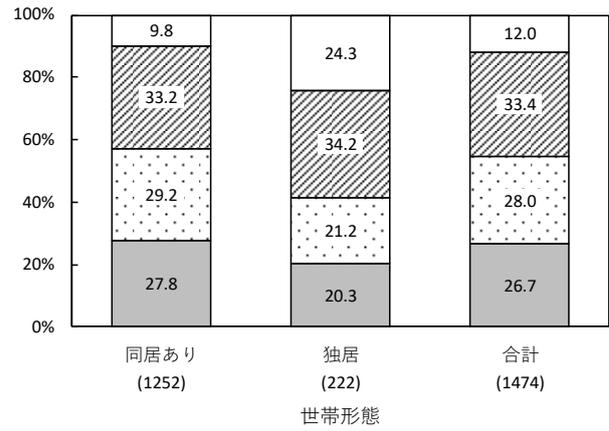
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q16-3. 夕食中食利用頻度



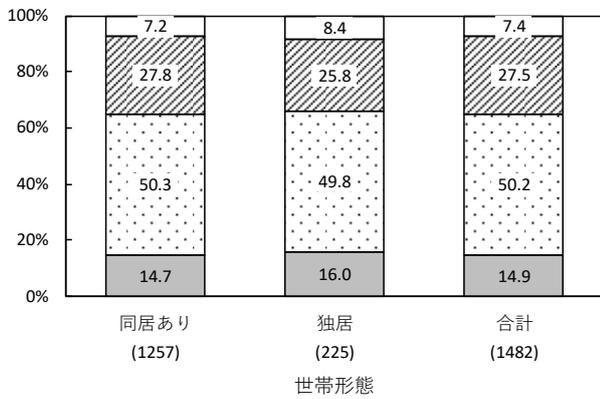
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q20. バランスの整った食事頻度



■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q21. うす味を心がけているか

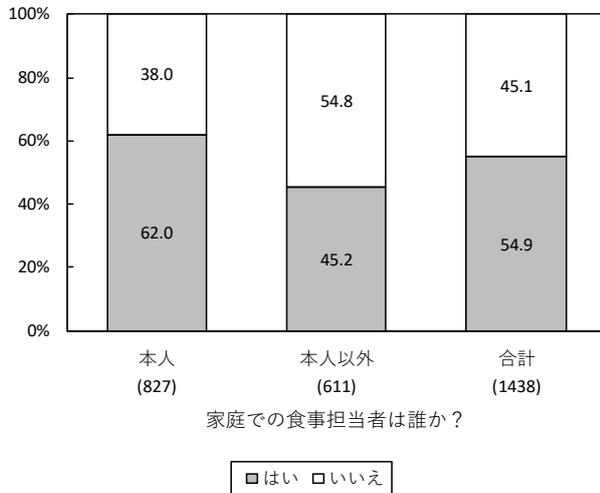


■とても心がけている □まあまあ心がけている  
▨あまり心がけていない □まったく心がけていない

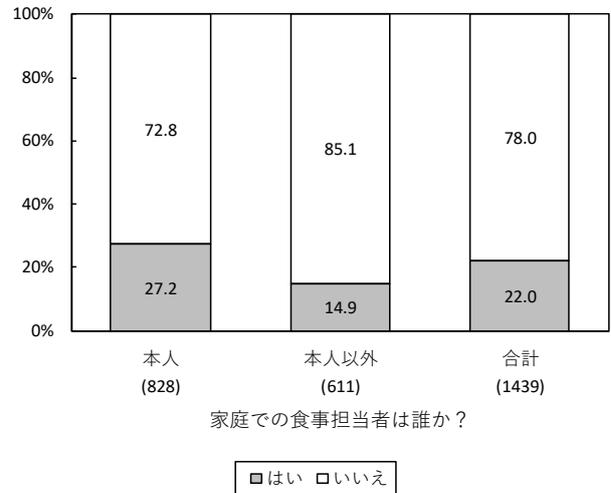
## 食事担当者・非担当者と他設問の関連

食事担当者・非担当者別に他設問の関連をみると、食事担当者は、非担当者と比較して、女性の割合が高く、年齢層が高かった（いずれも  $P < 0.01$ ）。食事担当者は、非担当者と比較して、野菜や果物の望ましい摂取量を知っている人の割合が高く（いずれも  $P < 0.01$ ）、野菜や果物が生活習慣病の予防（Q4-2）や腸内環境の改善（Q4-3）に役立つことを知っている人の割合が高かった（いずれも  $P < 0.01$ ）。また、食事担当者は、非担当者と比較して、うす味を強く心掛けている傾向がみられた（ $P < 0.01$ ）。野菜や果物が健康維持に役立つこと（Q4-1）を知っている人の割合・モーニング利用頻度（Q15）・バランスの整った食事頻度（Q20）については、食事担当者と非担当者で有意な差がみられなかった。

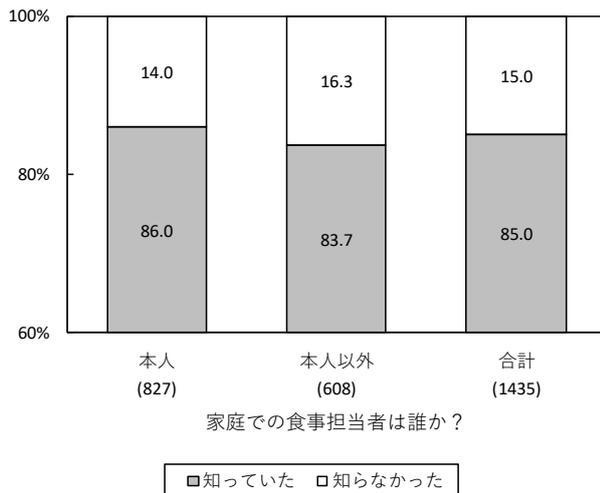
Q2. 野菜の望ましい摂取量



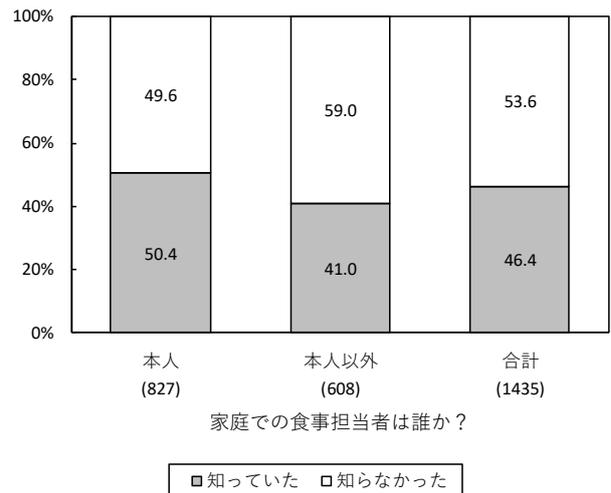
Q3. 果物の望ましい摂取量



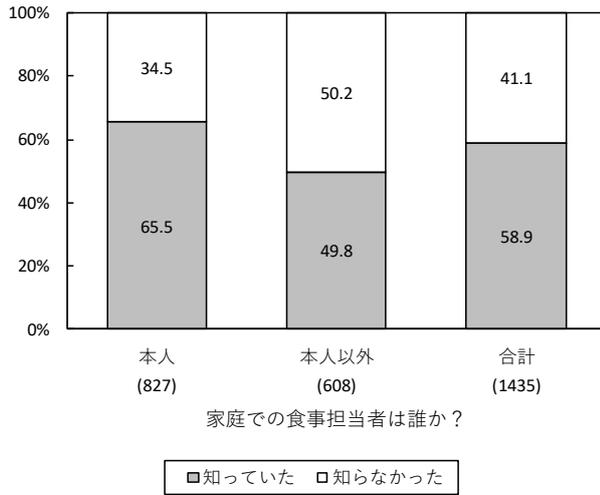
Q4-1. 健康を維持



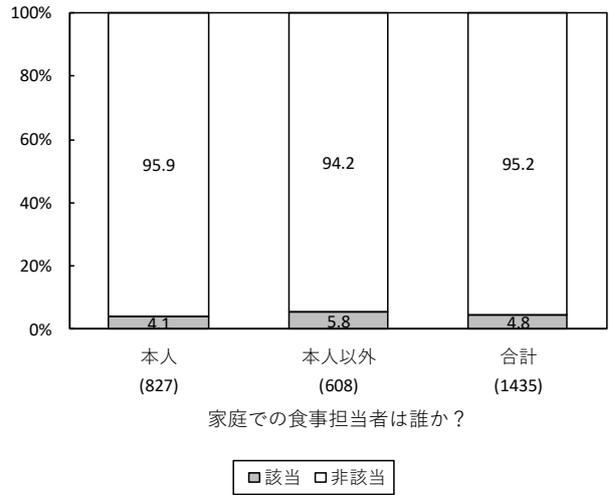
Q4-2. 生活習慣病の予防



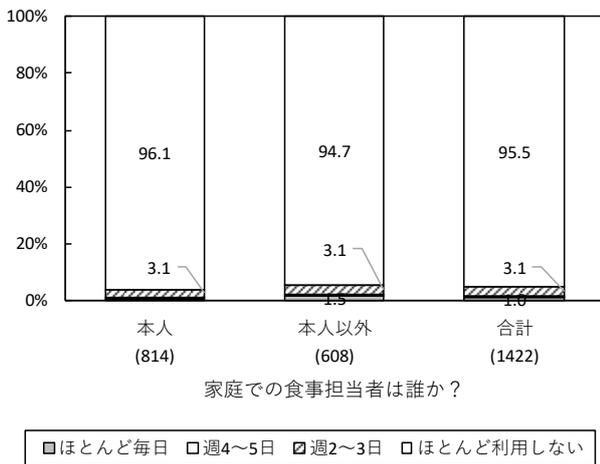
Q4-3. 腸内環境を改善



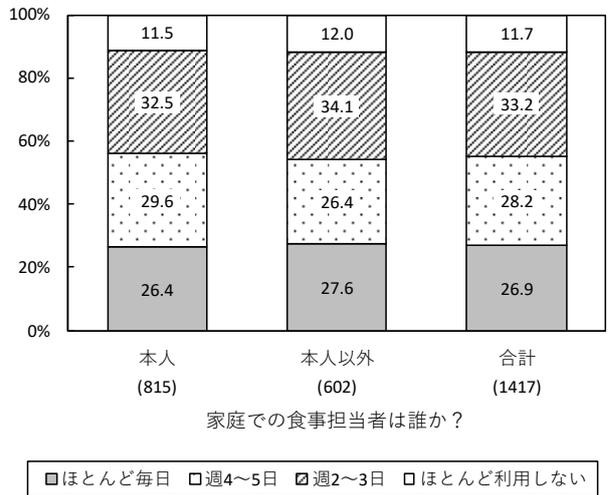
Q4-4. 知っていたものはない



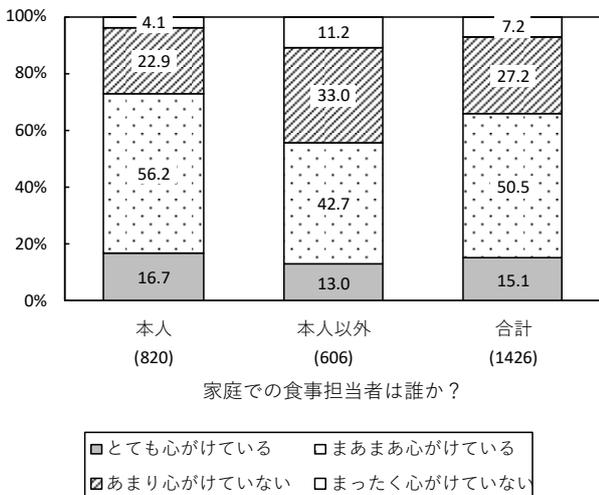
Q15. モーニング利用頻度



Q20. バランスの整った食事頻度

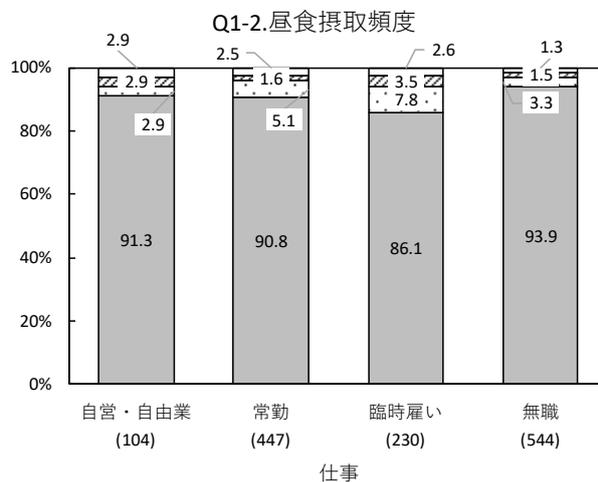
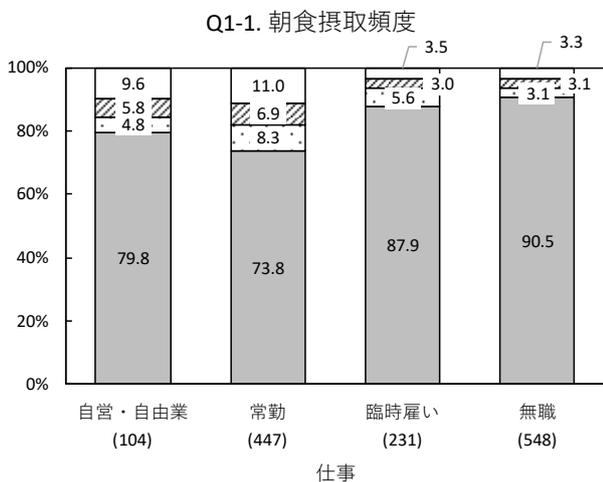


Q21. うす味を心がけているか



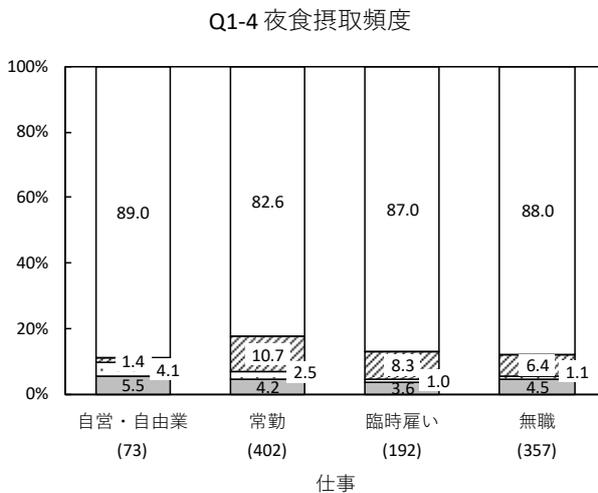
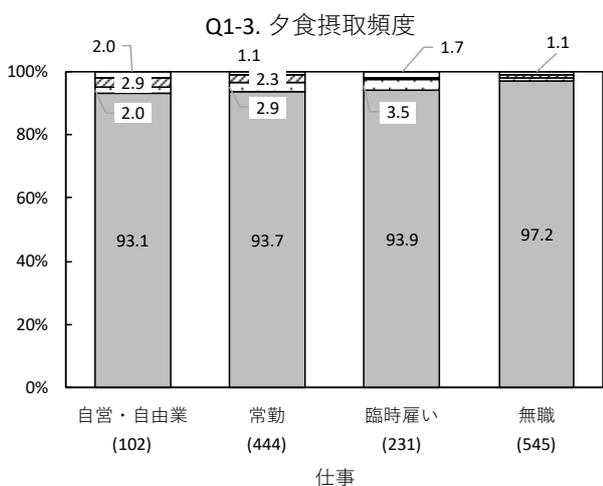
## 職業と他設問の関連

職業と他設問の関連をみた。4択または5択の設問に関する群間比較は Mann-Whitney 検定を使用し、P 値は Benjamini-Hochberg 法 (BH 法) により調整した。「常勤」は、その他の職業と比較して、朝食や夕食の野菜摂取頻度が低く、野菜摂取品数が少なく、果物の摂取頻度が低く、果物摂取量が少なく、昼食の外出・中食利用頻度が高く、バランスの整った食事頻度が低かった (以上はすべて調整後 P 値<0.05)。



■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

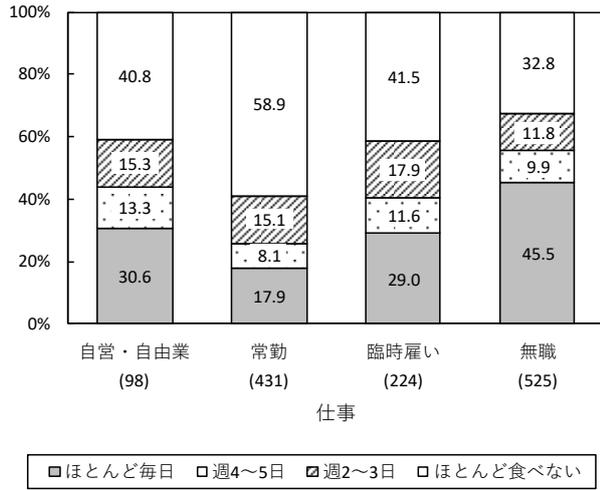
■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない



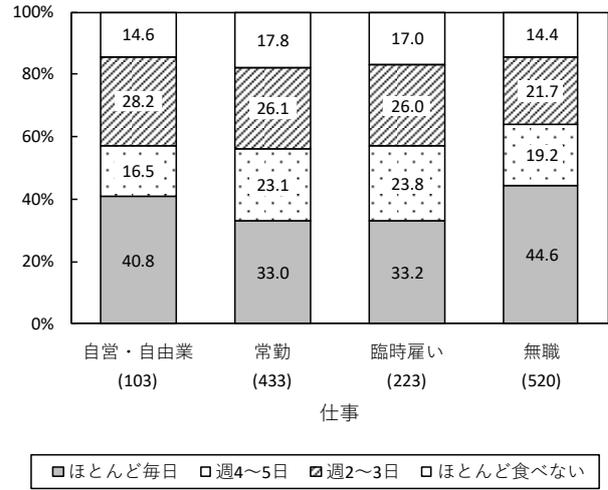
■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

■ ほとんど毎日 □ 週4~5日 ▨ 週2~3日 □ ほとんど食べない

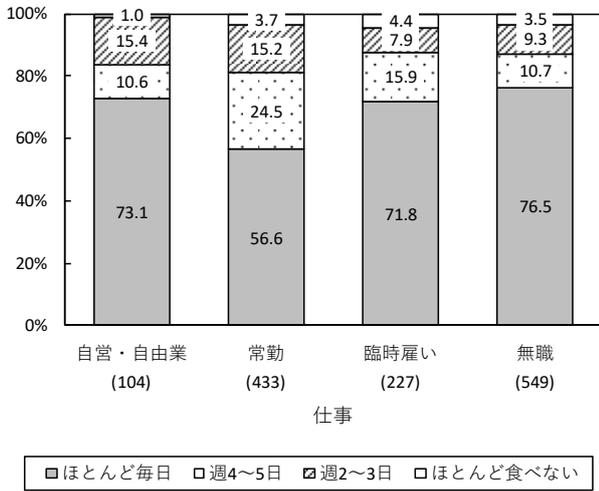
Q5-1. 朝食での野菜摂取頻度



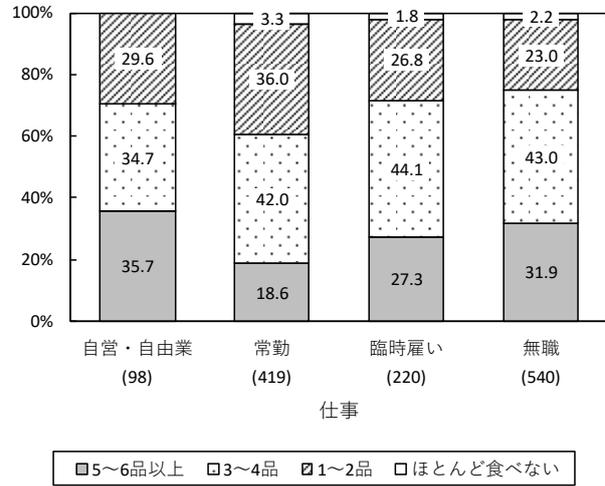
Q5-2. 昼食での野菜摂取頻度



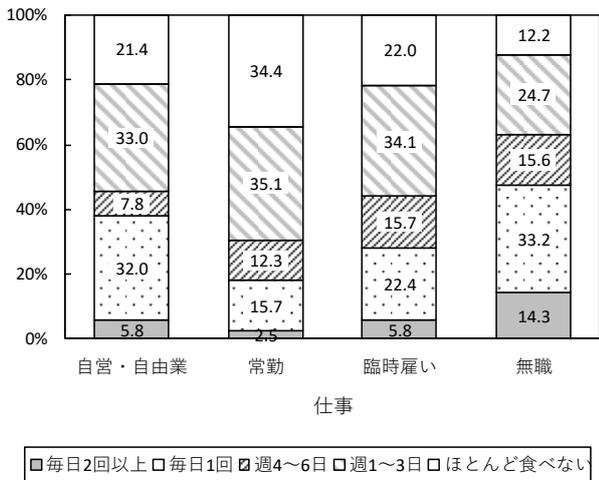
Q5-3. 夕食での野菜摂取頻度



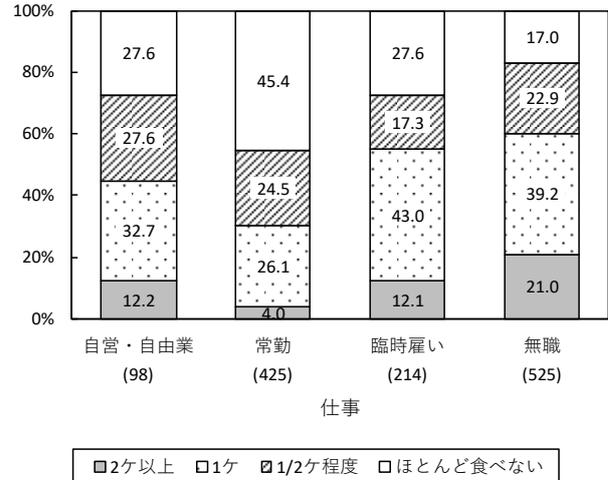
Q6. 1日あたり野菜摂取品数



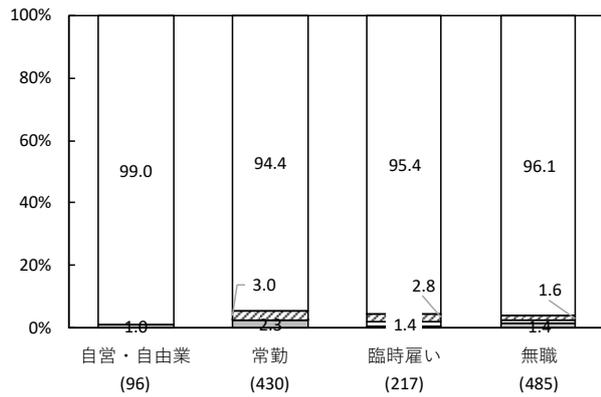
Q9. 果物摂取頻度



Q12. 果物摂取量

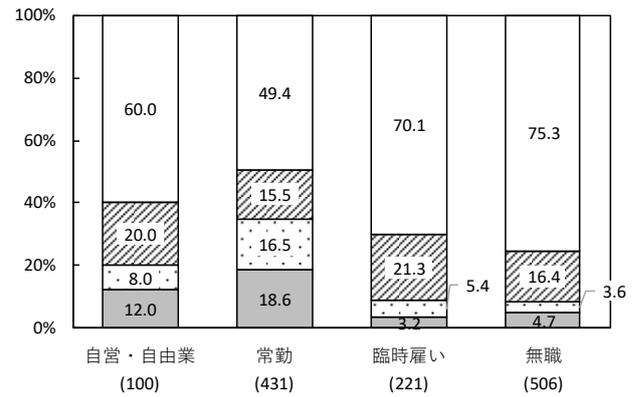


Q13-1. 朝食での外食利用頻度



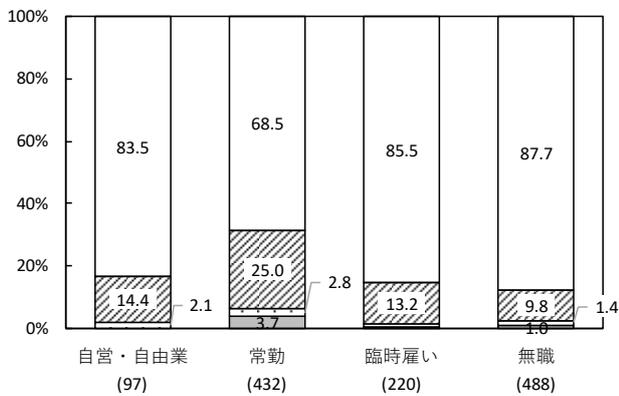
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q13-2. 昼食での外食利用頻度



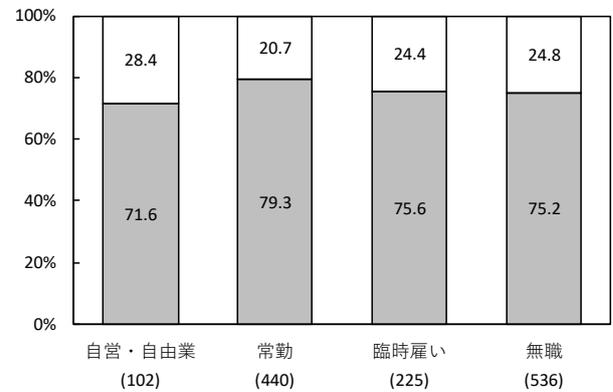
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q13-3. 夕食での外食利用頻度



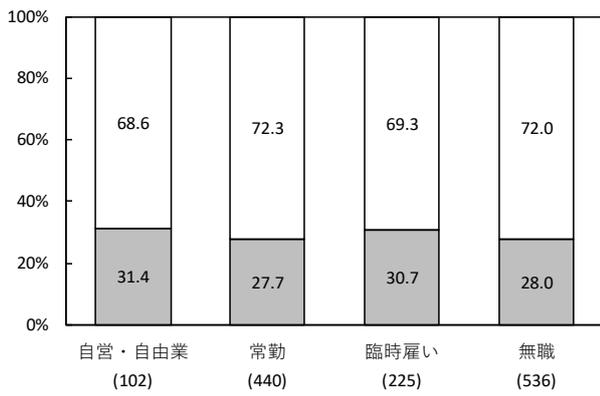
■ほとんど毎日 □週4~5日 ▨週2~3日 □ほとんど利用しない

Q14-1. 好きなもの(外食)



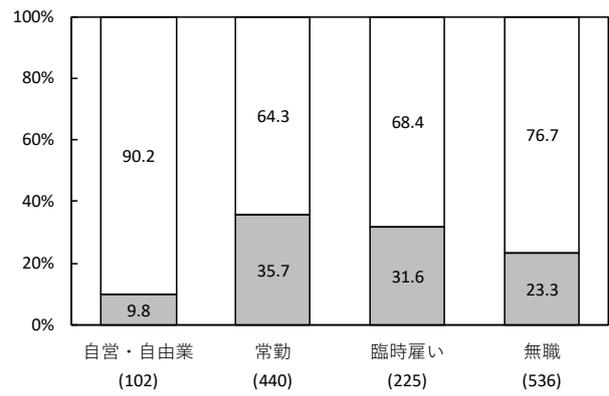
■該当 □非該当

Q14-2. 栄養バランスが整っているもの(外食)



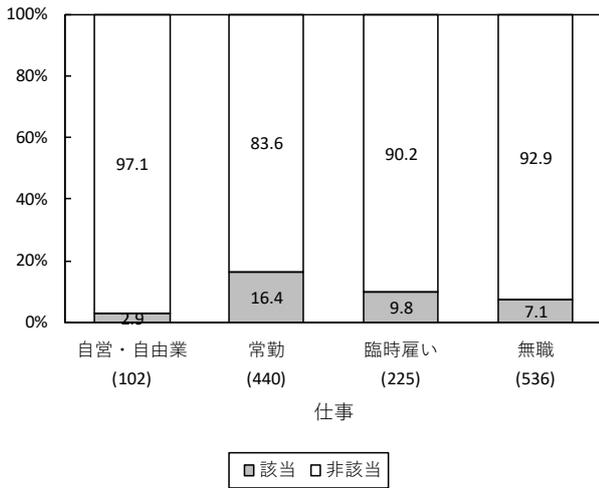
■該当 □非該当

Q14-3. 値段が安いもの(外食)

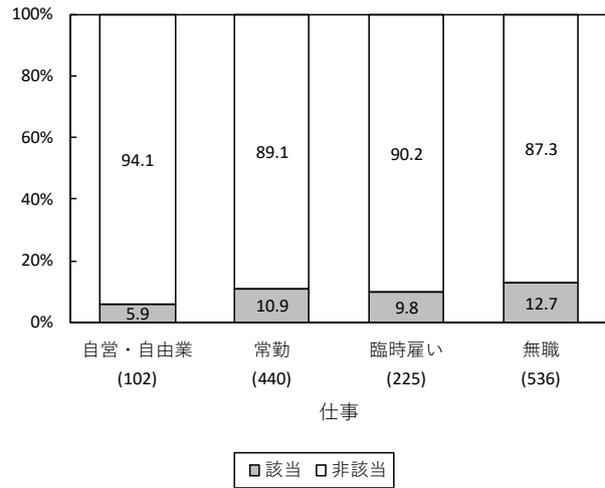


■該当 □非該当

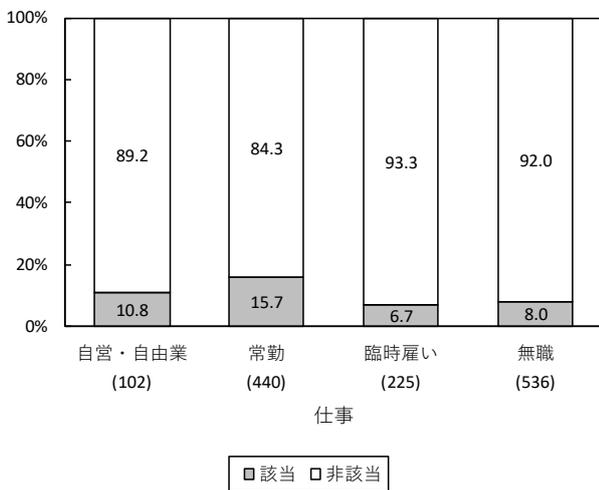
Q14-4. ポリュームがあるもの(外食)



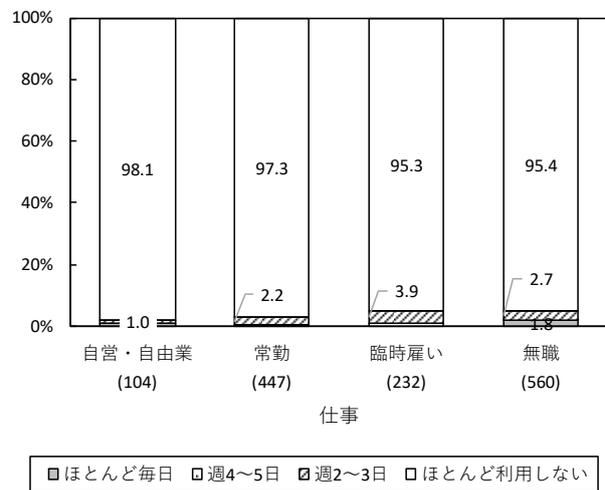
Q14-5. カロリーが少ないもの(外食)



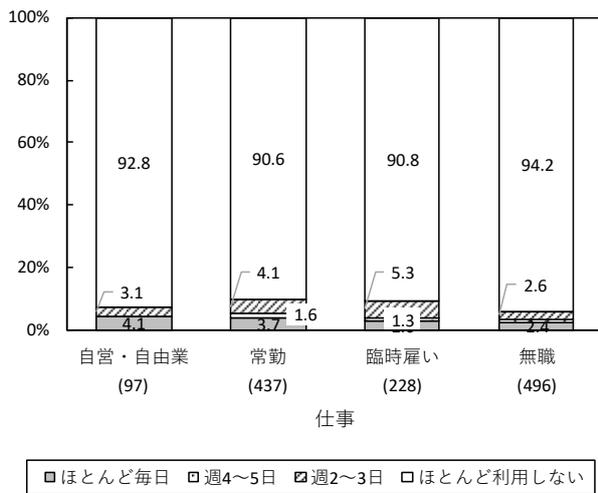
Q14-6. 早く食べられるもの(外食)



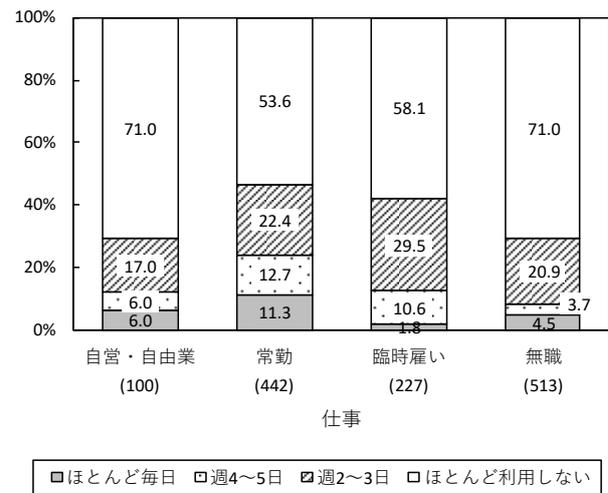
Q15. モーニング利用頻度



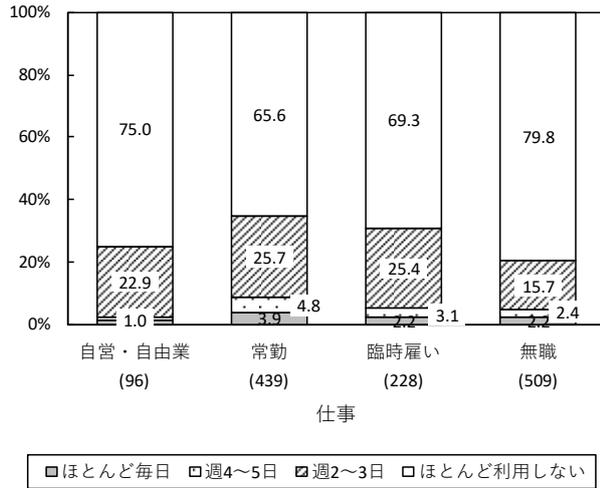
Q16-1. 朝食での中食利用頻度



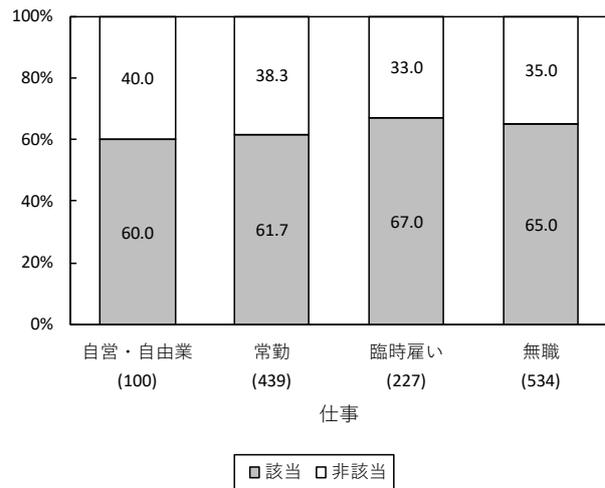
Q16-2. 昼食での中食利用頻度



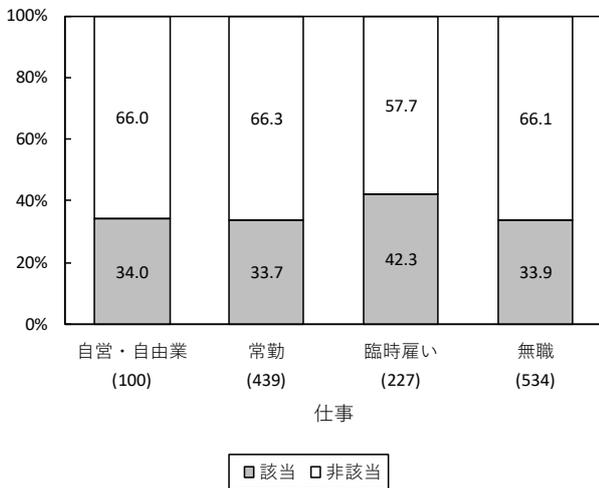
Q16-3. 夕食での中食利用頻度



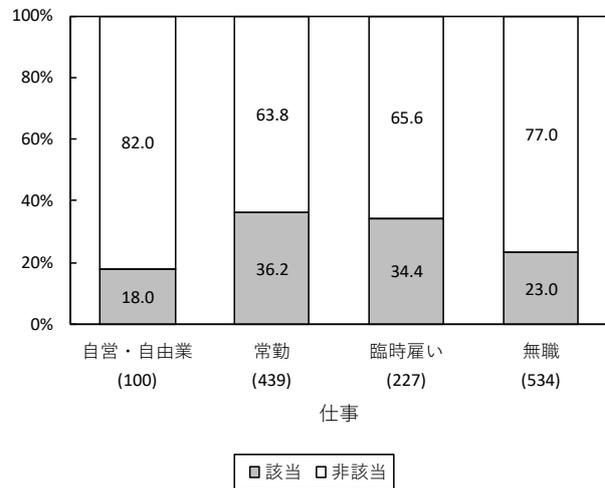
Q17-1. 好きなもの(中食)



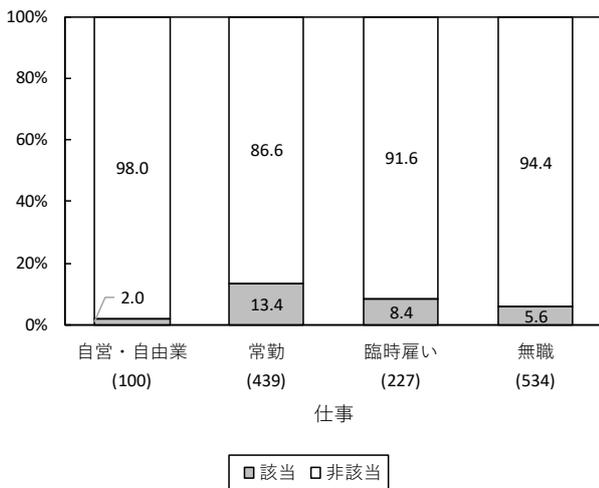
Q17-2. 栄養バランスが整っているもの(中食)



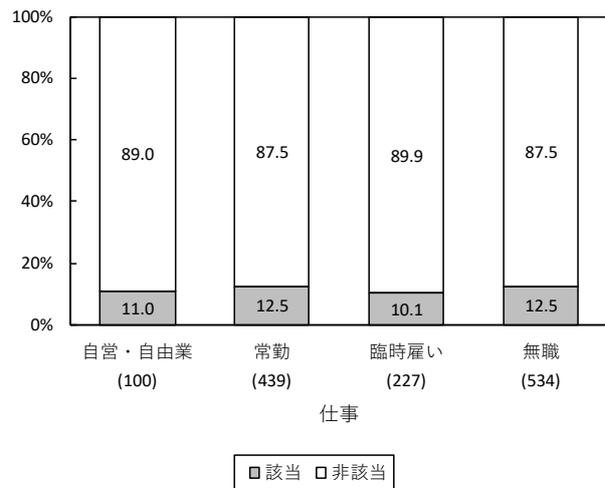
Q17-3. 値段が安いもの(中食)



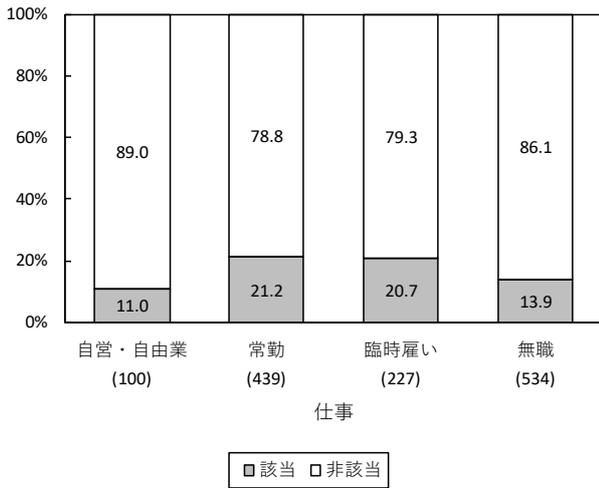
Q17-4. ボリュームがあるもの(中食)



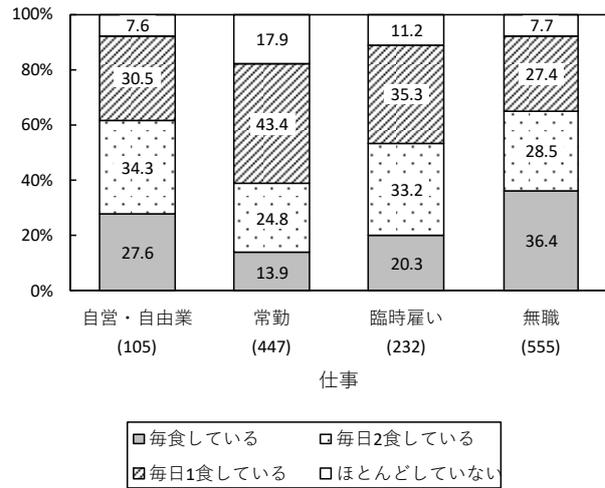
Q17-5. カロリーが少ないもの(中食)



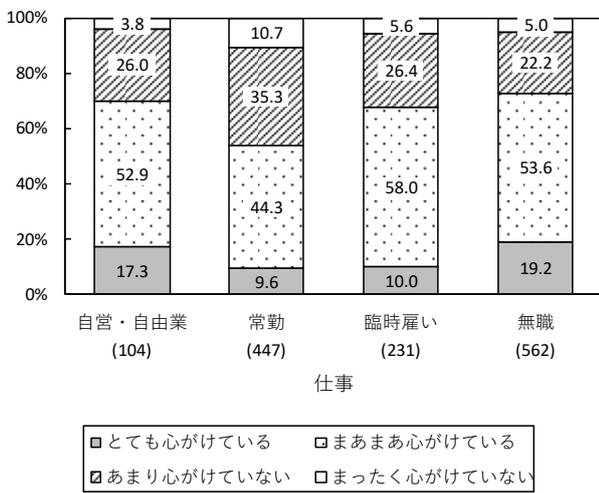
Q17-6. 早く食べられるもの (中食)



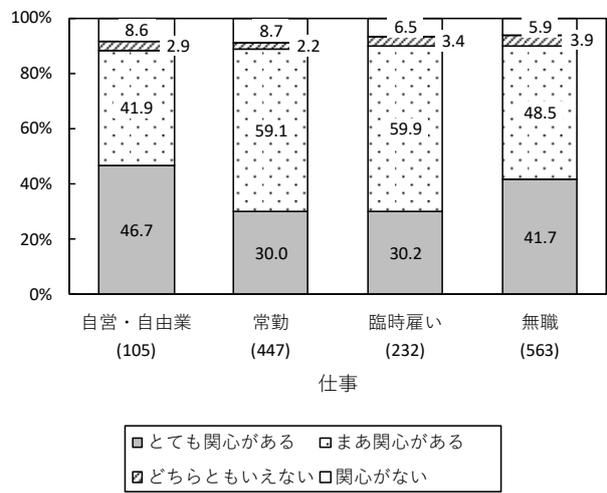
Q20. バランスの整った食事頻度



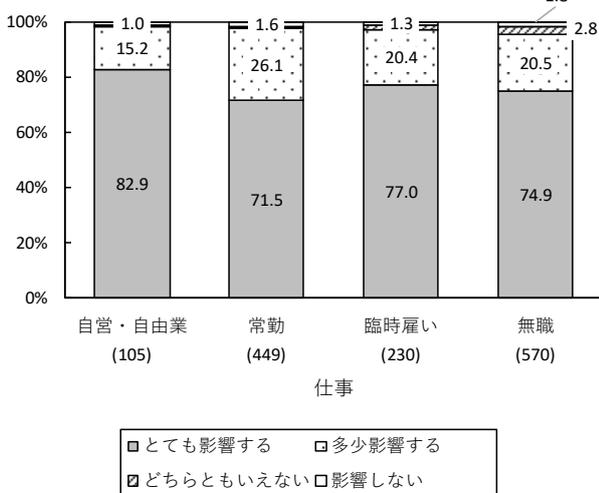
Q21. うす味を心がけているか



Q22. 自身の健康への関心



Q23. 食生活は健康に影響するか?



## [第3章] 詳細分析結果

### 第3章目次

3-1. 性・年齢層と野菜を1日あたり「5～6品以上」食べない理由の関連.....	124
3-2. 性・年齢層と果物を1日あたり「1ケ以上」食べない理由の関連.....	125
3-3. 性・年齢層と外食メニュー選択基準の関連.....	126
3-4. 性・年齢層と中食メニュー選択基準の関連.....	127
3-5. 1日あたり野菜摂取品数と野菜摂取頻度の関連.....	128
3-6. 外食・中食メニュー選択基準と野菜摂取品数の関連.....	129
3-7. 外食・中食メニュー選択基準と果物摂取量の関連.....	131
3-8. 外食・中食メニュー選択時に栄養バランスを重視することとの関連因子.....	133
3-9. 1日あたり野菜摂取品数「5～6品以上」との関連因子.....	135
3-10. 1日あたり果物摂取量「1ケ以上」との関連因子.....	136
3-11. 栄養バランスが整った食事頻度「毎日1食以上」との関連因子.....	137
3-12. うす味を心掛けてることとの関連因子.....	138
3-13. 野菜摂取品数と野菜・果物の効能の知識、自身の健康への関心の関連.....	139
3-14. 果物摂取量と野菜・果物の効能の知識、自身の健康への関心の関連.....	140
3-15. 栄養バランスが整った食事頻度と野菜・果物の効能の知識、自身の健康への関心の関連..	141

**【参考】** コレスポンデンス分析の結果の見方

本章では一部にコレスポンデンス分析と呼ばれる分析方法を使用している。コレスポンデンス分析の結果の読み取り方は以下の通りである。

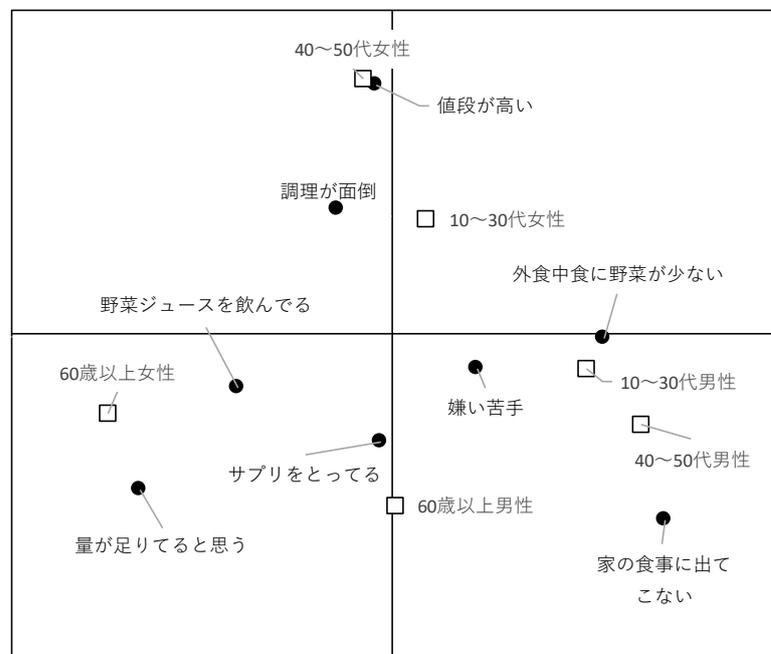
- ・ 野菜・果物を食べない理由または外食・中食メニュー選択基準を●、属性を□で表示している。
- ・ 図の縦軸と横軸が交わる箇所（図の中心）を“原点”と呼ぶ。
- ・ 同じ記号同士（●同士、□同士）は図上の距離が近ければ性質が近い（似ている）と解釈できる。原点から見た方向が反対側であれば、性質も真逆であると解釈できる。
- ・ 異なる記号同士（●と□）の関係は図上の距離ではなくて、原点からの方向で解釈する。●と□は、図上の距離が離れていても、原点から見て同じ方向に位置していれば性質が近いと解釈できる。
- ・ 原点付近に位置する●や□は、中間的な性質をもつ（特徴がない）と解釈する。

### 3-1. 性・年齢層と野菜を1日あたり「5～6品以上」食べない理由の関連

属性（性別、年齢層）と野菜を1日あたり「5～6品以上」食べない理由（Q8）の関連を明らかにすることを目的として、コレスポンデンス分析を行った。年齢層は10～30歳代、40～50歳代、60歳以上の3群に分けた。選択肢の「その他」と「特になし」は分析から除外した。分析項目に無回答がない1,007人を分析対象者とした。

結果を下図に示す。図の読み取り方は前ページ下段の点線内を参照のこと。「値段が高い」と「サプリメントをとっているから」、「外食や中食に野菜が少ないから」と「野菜ジュースを飲んでいるから」は図の中心（原点）を挟んで反対側に位置しており、これらの理由はそれぞれ反対の性質を持つと考えられる。10～30歳代女性や40～50歳代女性は原点から見て12時の方向に位置しており、「値段が高いから」や「調理が面倒だから」と関連が強いと考えられる。10～30歳代男性や40～50歳代男性は原点から見て3～4時の方向に位置しており、「外食や中食に野菜が少ないから」や「家の食事に出てこないから」といった受け身的な理由と関連が強いと考えられる。60歳以上女性は原点から見て8～9時の方向に位置しており、「野菜ジュース等を飲んでいるから」「野菜の量が足りていると思うから」と関連が強く、野菜を積極的に食べようとする意識はあるが不足していることに気付いていないと考えられる。60歳以上男性は原点から見て6時の方向に位置しており、「サプリメントをとっているから」と関連が強いと考えられる。

性・年齢層と野菜を食べない理由の関連 (n=1,007)



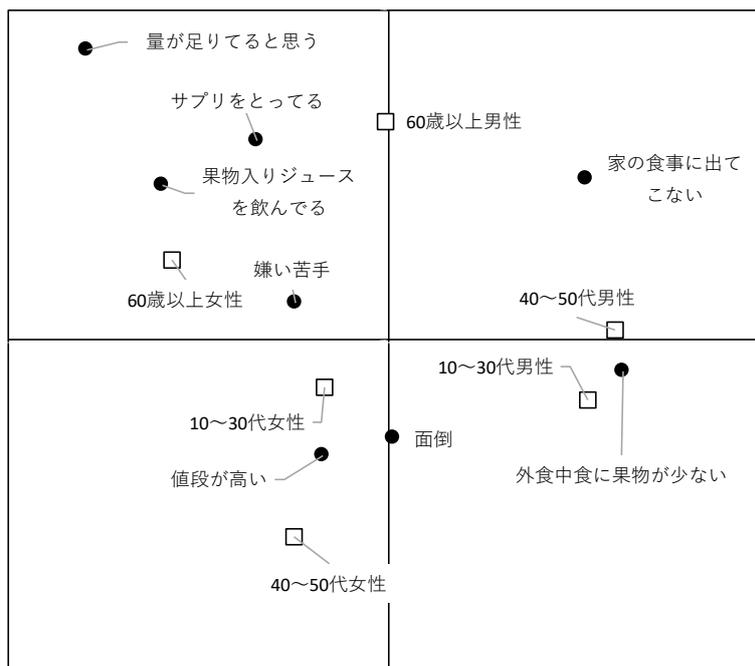
- ・ 野菜を1日あたり「5～6品以上」食べない理由をコレスポンデンス分析で把握した。
- ・ 10～50代男性は「外食や中食に野菜が少ないから」や「家の食事に出てこないから」と関連が強かった。
- ・ 10～50代女性は「値段が高いから」や「調理が面倒だから」と関連が強かった。
- ・ 60代以上女性は「野菜ジュース等を飲んでいるから」や「野菜の量が足りていると思うから」と関連が強かった。

### 3-2. 性・年齢層と果物を1日あたり「1ヶ以上」食べない理由の関連

属性（性別、年齢層）と果物を1日あたり「1ヶ以上」食べない理由（Q11）の関連を明らかにすることを目的として、コレスポンデンス分析を行った。年齢層は10～30歳代、40～50歳代、60歳以上の3群に分けた。選択肢の「その他」と「特にない」は分析から除外した。分析項目に無回答がない952人を分析対象者とした。

結果を下図に示す。10～30歳代男性や40～50歳代男性は原点から見て3～4時の方向に位置しており、「外食や中食に果物が少ないから」と関連が強いと考えられる。10～30歳代女性や40～50歳代女性は原点から見て7～8時の方向に位置しており、「値段が高いから」と関連が強いと考えられる。60歳以上女性は原点から見て10時の方向に位置しており、「嫌い（苦手）だから」「果物が入ったジュースを飲んでいるから」と関連が強いと考えられる。60歳以上男性については明らかな傾向は読み取れなかったが、「値段が高いから」や「面倒だから」とは原点から見た方向が反対側になるため、60歳以上男性はこれらの理由とは関連が弱いと考えられる。

性・年齢層と果物を食べない理由の関連 (n=952)



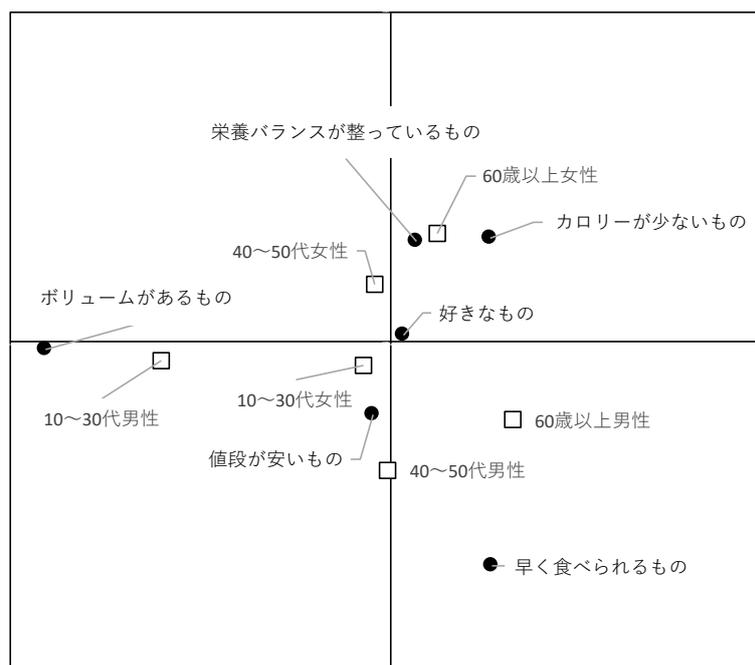
- ・ 果物を1日あたり「1ヶ以上」食べない理由をコレスポンデンス分析で把握した。
- ・ 10～50代男性は「外食や中食に果物が少ないから」と関連が強かった。
- ・ 10～50代女性は「値段が高いから」と関連が強かった。
- ・ 60代以上女性は「果物入りジュース等を飲んでいるから」や「量が足りていると思うから」等と関連が強かった。

### 3-3. 性・年齢層と外食メニュー選択基準の関連

属性（性別、年齢層）と外食メニュー選択基準（Q14）の関連を明らかにすることを目的として、コレスポンデンス分析を行った。年齢層は10～30歳代、40～50歳代、60歳以上の3群に分けた。選択肢の「その他」と「特にない」は分析から除外した。分析項目に無回答がない1,438人を分析対象者とした。

外食メニュー選択基準をみると、「好きなもの」は図の中心（原点）付近にあり、あまり特徴のない理由であると考えられる。反対に「ボリュームがあるもの」と「早く食べられるもの」は原点から離れており、特徴が強い理由と考えられる。10～30歳代男性は原点から見て9時の方向に位置しており、「ボリュームがあるもの」と関連が強いと考えられる。40～50歳代男性は原点から見て6時の方向に位置しており、「値段が安いもの」や「早く食べられるもの」と関連が強いと考えられる。60歳以上女性は原点から見て1時の方向に位置しており、「栄養バランスが整っているもの」や「カロリーが少ないもの」と関連が強いと考えられる。

性・年齢層と外食メニュー選択基準の関連 (n=1,438)



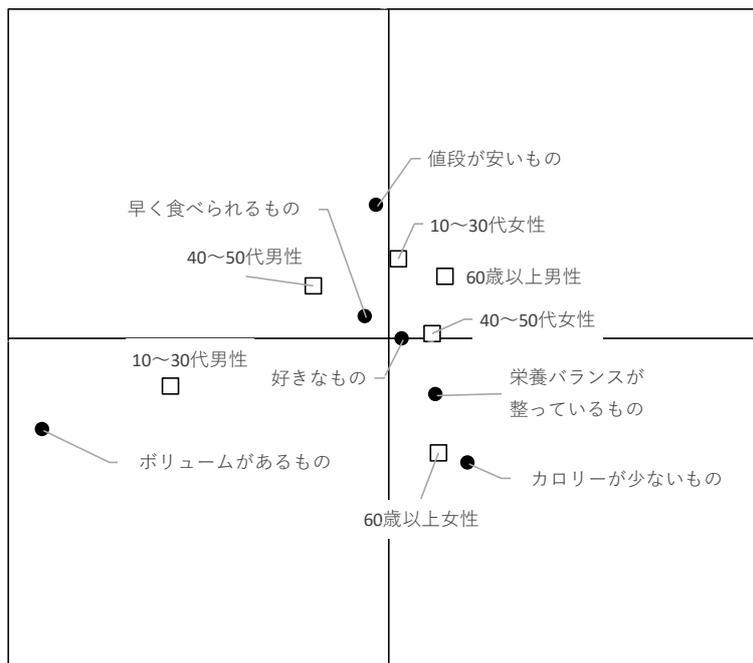
- ・ 外食メニュー選択基準をコレスポンデンス分析で把握した。
- ・ 10～30代男性は「ボリュームがあるもの」と関連が強かった。
- ・ 40～50代男性は「値段が安いもの」や「早く食べられるもの」と関連が強かった。
- ・ 60代以上女性は「栄養バランスが整っているもの」や「カロリーが少ないもの」と関連が強かった。

### 3-4. 性・年齢層と中食メニュー選択基準の関連

属性（性別、年齢層）と中食メニュー選択基準（Q17）の関連を明らかにすることを目的として、コレスポネンス分析を行った。年齢層は10～30歳代、40～50歳代、60歳以上の3群に分けた。選択肢の「その他」と「特にない」は分析から除外した。分析項目に無回答がない1,435人を分析対象者とした。

中食メニュー選択基準をみると、「好きなもの」や「早く食べられるもの」は図の中心（原点）付近にあり、あまり特徴のない理由であると考えられる。反対に「ボリュームがあるもの」は原点から離れており、特徴が強い理由と考えられる。「値段が安いもの」は「栄養バランスが整っているもの」や「カロリーが少ないもの」とは原点から見た方向が反対であることから、これらの理由は反対の性質を持つと考えられる。10～30歳代男性は原点から見て8～9時の方向に位置しており、「ボリュームがあるもの」と関連が強いと考えられる。40～50歳代男性は原点から見て10時の方向に位置しており、「早く食べられるもの」と関連が強いと考えられる。10～30歳代女性は原点から見て12時の方向に位置しており、「値段が安いもの」と関連が強いと考えられる。60歳以上女性は原点から見て5時の方向に位置しており、「栄養バランスが整っているもの」や「カロリーが少ないもの」と関連が強いと考えられる。

性・年齢層と中食メニュー選択基準の関連 (n=1,435)



- ・ 中食メニュー選択基準をコレスポネンス分析で把握した。
- ・ 10～30代男性は「ボリュームがあるもの」と関連が強かった。
- ・ 60代以上女性は「栄養バランスが整っているもの」や「カロリーが少ないもの」と関連が強かった。

### 3-5. 1日あたり野菜摂取品数と野菜摂取頻度の関連

1日あたり野菜摂取品数(Q6)と時間帯別野菜摂取頻度(Q5-1~3)の関連を明らかにすることを目的として、野菜摂取品数を目的変数、時間帯別野菜摂取頻度を説明変数として重回帰分析<sup>1)</sup>を行った。今回は、性別や年齢層による調整を行わない場合(Model 1)と調整を行った場合(Model 2)の2種類を検討した。野菜摂取品数は「5~6品以上」=4、「3~4品」=3、「1~2品」=2、「ほとんど食べない」=1、時間帯別野菜摂取頻度は「ほとんど毎日」=4、「週4~5日」=3、「週2~3日」=2、「ほとんど食べない」=1として回帰式に投入した。性別と年齢層はそれぞれダミー変数化(0/1データにすること)して投入した。分析項目に無回答があった者を除いた1,304人を分析対象とした。

重回帰分析の結果を下表に示す。回帰係数の値が大きいほど野菜摂取品数を増やす影響力があることを意味する。朝食、昼食および夕食のいずれの時間帯においても、野菜摂取頻度が高いほど野菜摂取品数が増加する関連があり(Model 1)、性別や年齢層の影響を排除した場合でも同じ関連がみられた(Model 2)。したがって、いずれの時間帯においても野菜摂取頻度を増やすことが野菜摂取品数を増加させることに繋がる可能性が考えられる。

Model 1、2ともに回帰係数は朝食<昼食<夕食の順に大きくなっており、3つの時間帯の中では夕食の野菜摂取頻度が野菜摂取品数と最も強く関連していると考えられる。ただし、この結果は現在の名古屋市民では夕食時の野菜摂取頻度と野菜摂取品数に強い関連があることを意味するだけで、朝食時や昼食時に野菜を摂らなくても良いことを意味しない。したがって、この結果を受けて、「特に夕食で野菜を食べましょう」という啓発方針にすることは好ましくないと考えられる。

表. 野菜摂取品数と野菜摂取頻度の関連(重回帰分析の結果) (n=1,304)

時間帯	Model 1			Model 2		
	回帰係数(95%信頼区間)	P値		回帰係数(95%信頼区間)	P値	
朝食	0.126 (0.096-0.155)	<0.001	**	0.119 (0.088-0.150)	<0.001	**
昼食	0.196 (0.160-0.231)	<0.001	**	0.193 (0.157-0.229)	<0.001	**
夕食	0.315 (0.268-0.362)	<0.001	**	0.310 (0.263-0.358)	<0.001	**

\*\* : P<0.01

Model 1: 調整なし

Model 2: 性別、年齢層による調整済み

- 朝食、昼食、夕食のいずれにおいても野菜摂取頻度が高い群ほど野菜摂取品数が多かった。

<sup>1</sup> 重回帰分析とは朝食、昼食および夕食の野菜摂取頻度を同時に回帰式に投入する方法の呼称で、(野菜摂取品数) =  $\alpha + \beta_1$ \*(朝食の野菜摂取頻度) +  $\beta_2$ \*(昼食の野菜摂取頻度) +  $\beta_3$ \*(夕食の野菜摂取頻度)の様な式となる。

### 3-6. 外食・中食メニュー選択基準と野菜摂取品数の関連

外食・中食メニュー選択基準（Q14、Q17）と1日あたり野菜摂取品数（Q6）の関連を明らかにすることを目的として分析を行った。外食・中食メニュー選択基準を説明変数、野菜摂取品数（5～6品以上/4品以下）を目的変数としてロジスティック回帰分析を行った。調整変数には性別、年齢層、外食利用頻度（Q13）または中食利用頻度（Q16）を使用した。外食・中食利用頻度は連続変数として回帰式に投入した<sup>2)</sup>。分析項目に無回答がなかった者を分析対象者とした。

外食メニュー選択基準と野菜摂取品数の関連を次ページ上段に示す。粗オッズ比は調整を行わないオッズ比、調整オッズ比は性別、年齢層、外食（または中食）摂取頻度による調整を行ったオッズ比を意味する。また、オッズ比が1より大きい場合は、その選択基準を重視する群は、重視しない群と比較して野菜摂取品数が「5～6品以上」である確率が高いことを意味する。反対にオッズ比が1より小さければ「4品以下」である確率が高いことを意味する。粗オッズ比をみると、「栄養バランスが整っているもの」を重視する群は「5～6品以上」の確率が有意に高く、反対に「値段が安いもの」「早く食べられるもの」を重視する群は「4品以下」の確率が有意に高いことが示唆された。外食利用頻度等の影響を除いた調整オッズ比をみると「栄養バランスが整っているもの」を重視する群は「5～6品以上」の確率が1.90倍（95%信頼区間: 1.42-2.54）高かった。

中食メニュー選択基準と野菜摂取品数の関連を次ページ下段に示す。粗オッズ比をみると「栄養バランスが整っているもの」を重視する群は、重視しない群と比較して「5～6品以上」の確率が有意に高く、反対に「値段が安いもの」「ボリュームがあるもの」を重視する群は、重視しない群と比較して「4品以下」の確率が有意に高かった。中食利用頻度等の影響を除いた調整オッズ比をみると「栄養バランスが整っているもの」を重視する群は、重視しない群と比較して「5～6品以上」の確率が1.74倍（1.31-2.30）高かった。

以上より、性別・年齢層・外食（または中食）利用頻度の影響を除いた場合でも、外食・中食メニュー選択時に「栄養バランスが整っているもの」を重視することは野菜摂取品数が「5～6品以上」になる確率を高めることが示唆された。したがって、外食・中食メニュー選択時に栄養バランスを重視してもらうように啓発することで野菜摂取品数が「5～6品以上」の人を増やせる可能性が考えられる。

- ・ 性別、年齢層、外食・中食利用頻度の影響を排除しても、外食・中食メニュー選択時に「栄養バランスが整っているもの」を重視する群は、1日あたり野菜摂取品数が「5～6品以上」である確率が高かった。

<sup>2)</sup> 「ほとんど毎日」=1、「週4～5日」=2、「週2～3日」=3、「ほとんど食べない」=4として回帰式に投入した。

表. 外食メニュー選択基準と1日あたり野菜摂取品数の関連 (n=1,187)

No.	外食選択基準	回答	合計		粗オッズ比		調整オッズ比 <sup>c)</sup>	
			人数 (%) <sup>a)</sup>	5~6品以上 人数 (%) <sup>b)</sup>	オッズ比(95%信頼区間)	P値	オッズ比(95%信頼区間)	P値
	全体		1187 (100.0)	312 (26.3)				
Q14-1	好きなもの	重視する	901 (75.9)	238 (26.4)	1.03 (0.76-1.39)	0.856	1.10 (0.80-1.50)	0.564
		重視しない	286 (24.1)	74 (25.9)				
Q14-2	栄養バランスが 整っているもの	重視する	324 (27.3)	118 (36.4)	1.98 (1.50-2.61)	<0.001 **	1.90 (1.42-2.54)	<0.001 **
		重視しない	863 (72.7)	194 (22.5)				
Q14-3	値段が安いもの	重視する	331 (27.9)	70 (21.1)	0.68 (0.50-0.92)	0.013 *	0.79 (0.58-1.08)	0.144
		重視しない	856 (72.1)	242 (28.3)				
Q14-4	ボリュームが あるもの	重視する	125 (10.5)	24 (19.2)	0.64 (0.40-1.02)	0.059	0.94 (0.57-1.54)	0.803
		重視しない	1062 (89.5)	288 (27.1)				
Q14-5	カロリーが 少ないもの	重視する	128 (10.8)	37 (28.9)	1.16 (0.77-1.74)	0.476	0.99 (0.65-1.52)	0.972
		重視しない	1059 (89.2)	275 (26.0)				
Q14-6	早く食べられる もの	重視する	129 (10.9)	23 (17.8)	0.58 (0.36-0.92)	0.022 *	0.74 (0.45-1.20)	0.222
		重視しない	1058 (89.1)	289 (27.3)				

\*: P<0.05, \*\*: P<0.01, a) 列方向の割合、b) 行方向の割合、c) 性別、年齢層、外食利用頻度の影響を除いたオッズ比  
野菜摂取品数、性別、年齢層、外食利用頻度、外食メニュー選択基準のいずれかが無回答の者は分析対象から除外した。

表. 中食メニュー選択基準と1日あたり野菜摂取品数の関連 (n=1,228)

No.	中食選択基準	回答	合計		粗オッズ比		調整オッズ比 <sup>c)</sup>	
			人数 (%) <sup>a)</sup>	5~6品以上 人数 (%) <sup>b)</sup>	オッズ比(95%信頼区間)	P値	オッズ比(95%信頼区間)	P値
	全体		1228 (100.0)	318 (25.9)				
Q14-1	好きなもの	重視する	782 (63.7)	202 (25.8)	0.99 (0.76-1.29)	0.945	1.05 (0.80-1.38)	0.738
		重視しない	446 (36.3)	116 (26.0)				
Q14-2	栄養バランスが 整っているもの	重視する	412 (33.6)	137 (33.3)	1.75 (1.34-2.27)	<0.001 **	1.74 (1.31-2.30)	<0.001 **
		重視しない	816 (66.4)	181 (22.2)				
Q14-3	値段が安いもの	重視する	356 (29.0)	72 (20.2)	0.65 (0.48-0.87)	0.004 **	0.83 (0.61-1.14)	0.246
		重視しない	872 (71.0)	246 (28.2)				
Q14-4	ボリュームが あるもの	重視する	104 (8.5)	17 (16.3)	0.53 (0.31-0.91)	0.022 *	0.85 (0.49-1.50)	0.582
		重視しない	1124 (91.5)	301 (26.8)				
Q14-5	カロリーが 少ないもの	重視する	147 (12.0)	40 (27.2)	1.08 (0.73-1.59)	0.698	0.94 (0.62-1.41)	0.758
		重視しない	1081 (88.0)	278 (25.7)				
Q14-6	早く食べられる もの	重視する	213 (17.3)	44 (20.7)	0.70 (0.49-1.01)	0.056	0.77 (0.53-1.12)	0.177
		重視しない	1015 (82.7)	274 (27.0)				

\*: P<0.05, \*\*: P<0.01, a) 列方向の割合、b) 行方向の割合、c) 性別、年齢層、中食利用頻度の影響を除いたオッズ比  
野菜摂取品数、性別、年齢層、中食利用頻度、中食メニュー選択基準のいずれかが無回答の者は分析対象から除外した。

### 3-7. 外食・中食メニュー選択基準と果物摂取量の関連

外食・中食メニュー選択基準（Q14、Q17）と1日あたり果物摂取量（Q12）の関連を明らかにすることを目的として分析を行った。外食・中食メニュー選択基準を説明変数、果物摂取量（1ケ以上/1ケ未満）を目的変数としてロジスティック回帰分析を行った。果物摂取頻度（Q9）が「ほとんど食べない」群は、果物摂取量に関する設問（Q12）の対象外である。そこで、果物摂取頻度（Q9）が「ほとんど食べない」群については、果物摂取量（Q12）の回答が「ほとんど食べない」であるとみなし、「1ケ未満」として処理した。前項と同様に、調整変数には性別、年齢層、外食利用頻度（Q13）または中食利用頻度（Q16）を使用した。外食・中食利用頻度は連続変数として回帰式に投入した<sup>3)</sup>。分析項目に無回答がなかった者を分析対象者とした。

外食メニュー選択基準と果物摂取量の関連を次ページ上段に示す。粗オッズ比をみると「栄養バランスが整っているもの」「カロリーが少ないもの」を重視する群は、重視しない群と比較して果物摂取量が「1ケ以上」である確率が有意に高かった。反対に「値段が安いもの」「ボリュームがあるもの」「早く食べられるもの」を重視する群は、重視しない群と比較して果物摂取量が「1ケ未満」である確率が有意に高かった。外食利用頻度等の影響を除いた調整オッズ比をみると、果物摂取量が「1ケ以上」である確率は、「栄養バランスが整っているもの」を重視する群では1.54（1.16–2.04）倍、「カロリーが少ないもの」を重視する群は1.58（1.04–2.39）倍、それぞれ高かった。

中食メニュー選択基準と果物摂取量の関連を次ページ下段に示す。粗オッズ比をみると「栄養バランスが整っているもの」「カロリーが少ないもの」を重視する群は、重視しない群と比較して果物摂取量が「1ケ以上」である確率が高かった。反対に「値段が安いもの」「ボリュームがあるもの」を重視する群は、重視しない群と比較して果物摂取量が「1ケ未満」である確率が高かった。中食利用頻度等の影響を除いた調整オッズ比をみると、「栄養バランスが整っているもの」を重視する群は、重視しない群と比較して果物摂取量が「1ケ以上」である確率が1.57倍（1.20–2.05）高かった。

以上より、性別・年齢層・外食（または中食）利用頻度の影響を除いた場合でも、外食・中食メニュー選択時に「栄養バランスが整っているもの」を重視することは果物摂取量が「1ケ以上」になる確率を高めることが示唆された。したがって、外食・中食メニュー選択時に栄養バランスを重視してもらうように啓発することで果物摂取量が「1ケ以上」の人を増やせる可能性が考えられる。

- ・ 性別、年齢層、外食・中食利用頻度の影響を排除しても、外食・中食メニュー選択時に「栄養バランスが整っているもの」を重視する群は、1日あたり果物摂取量が「1ケ以上」である確率が高かった。

<sup>3)</sup> 「ほとんど毎日」=1、「週4~5日」=2、「週2~3日」=3、「ほとんど食べない」=4として回帰式に投入した。

表. 外食メニュー選択基準と1日あたり果物摂取量の関連 (n=1,180)

No.	外食選択基準	回答	合計		粗オッズ比		調整オッズ比 <sup>c)</sup>	
			人数 (%) <sup>a)</sup>	1ヶ以上 人数 (%) <sup>b)</sup>	オッズ比(95%信頼区間)	P値	オッズ比(95%信頼区間)	P値
	全体		1180 (100.0)	543 (46.0)				
Q14-1	好きなもの	重視する	902 (76.4)	410 (45.5)	0.91 (0.69-1.19)	0.485	1.01 (0.75-1.35)	0.957
		重視しない	278 (23.6)	133 (47.8)				
Q14-2	栄養バランスが整っているもの	重視する	324 (27.5)	182 (56.2)	1.76 (1.36-2.27)	<0.001 **	1.54 (1.16-2.04)	0.003 **
		重視しない	856 (72.5)	361 (42.2)				
Q14-3	値段が安いもの	重視する	333 (28.2)	121 (36.3)	0.57 (0.44-0.75)	<0.001 **	0.78 (0.59-1.04)	0.086
		重視しない	847 (71.8)	422 (49.8)				
Q14-4	ボリュームがあるもの	重視する	128 (10.8)	38 (29.7)	0.46 (0.31-0.68)	<0.001 **	0.90 (0.58-1.39)	0.640
		重視しない	1052 (89.2)	505 (48.0)				
Q14-5	カロリーが少ないもの	重視する	122 (10.3)	77 (63.1)	2.17 (1.48-3.20)	<0.001 **	1.58 (1.04-2.39)	0.032 *
		重視しない	1058 (89.7)	466 (44.0)				
Q14-6	早く食べられるもの	重視する	131 (11.1)	45 (34.4)	0.58 (0.40-0.85)	0.005 **	0.89 (0.59-1.34)	0.568
		重視しない	1049 (88.9)	498 (47.5)				

\*: P&lt;0.05, \*\*: P&lt;0.01, a) 列方向の割合、b) 行方向の割合、c) 性別、年齢層、外食利用頻度の影響を除いたオッズ比

果物摂取量、性別、年齢層、外食利用頻度、外食メニュー選択基準のいずれかが無回答の者は分析対象から除外した。

表. 中食メニュー選択基準と1日あたり果物摂取量の関連 (n=1,207)

No.	中食選択基準	回答	合計		粗オッズ比		調整オッズ比 <sup>c)</sup>	
			人数 (%) <sup>a)</sup>	1ヶ以上 人数 (%) <sup>b)</sup>	オッズ比(95%信頼区間)	P値	オッズ比(95%信頼区間)	P値
	全体		1207 (100.0)	555 (46.0)				
Q14-1	好きなもの	重視する	772 (64.0)	359 (46.5)	1.06 (0.84-1.34)	0.629	1.12 (0.87-1.45)	0.388
		重視しない	435 (36.0)	196 (45.1)				
Q14-2	栄養バランスが整っているもの	重視する	412 (34.1)	224 (54.4)	1.67 (1.31-2.12)	<0.001 **	1.57 (1.20-2.05)	<0.001 **
		重視しない	795 (65.9)	331 (41.6)				
Q14-3	値段が安いもの	重視する	352 (29.2)	128 (36.4)	0.57 (0.44-0.74)	<0.001 **	0.84 (0.64-1.11)	0.226
		重視しない	855 (70.8)	427 (49.9)				
Q14-4	ボリュームがあるもの	重視する	102 (8.5)	32 (31.4)	0.51 (0.33-0.79)	0.002 **	1.02 (0.64-1.64)	0.934
		重視しない	1105 (91.5)	523 (47.3)				
Q14-5	カロリーが少ないもの	重視する	138 (11.4)	75 (54.3)	1.46 (1.02-2.09)	0.037 *	1.05 (0.71-1.55)	0.809
		重視しない	1069 (88.6)	480 (44.9)				
Q14-6	早く食べられるもの	重視する	207 (17.1)	88 (42.5)	0.84 (0.62-1.14)	0.271	1.02 (0.73-1.41)	0.921
		重視しない	1000 (82.9)	467 (46.7)				

\*: P&lt;0.05, \*\*: P&lt;0.01, a) 列方向の割合、b) 行方向の割合、c) 性別、年齢層、中食利用頻度の影響を除いたオッズ比

果物摂取量、性別、年齢層、中食利用頻度、中食メニュー選択基準のいずれかが無回答の者は分析対象から除外した。

### 3-8. 外食・中食メニュー選択時に栄養バランスを重視することとの関連因子

前項、前々項に記載した通り、外食・中食メニュー選択時に「栄養バランスが整っているもの」を重視する群は、1日あたり野菜摂取品数が「5～6品以上」である確率や果物摂取量が「1ヶ以上」である確率が高かった。したがって、外食・中食メニュー選択時に「栄養バランスが整っているもの」を重視するように啓発することが、市民の1日あたり野菜摂取品数や果物摂取量を増加させることに繋がると考えられる。そこで、外食・中食メニュー選択時に「栄養バランスが整っているもの」を重視することへの関連因子を探ることを目的として分析を行った。目的変数には外食・中食選択基準に関する設問の選択肢「栄養バランスが整っているもの」(Q14、Q17)の2項目を、説明変数は野菜の望ましい摂取量の知識(Q2)、果物の望ましい摂取量の知識(Q3)、野菜や果物の効能について知っていた数(Q4-1～3の合計)、自身の健康への関心(Q22)、食生活の健康への影響度に関する認識(Q23)の計5項目を使用して共分散構造分析を行った。目的変数が2個存在するため、今回のモデルでは、説明変数5項目が「好ましい食生活への意識」(アンケートでは尋ねていない仮想項目)に影響を与え、次に「好ましい食生活への意識」が外食メニュー選択基準(Q14)や中食メニュー選択基準(Q17)に影響を与えるというモデルを想定し、検討を行った<sup>4)</sup>。分析項目に無回答がなかった1,366人を分析対象とした。

分析結果を次ページの図表に示す。図中の矢印は、根本の項目が先端の項目に影響を与えていると解釈する。また、矢印に表示された数値(標準化推定値)は、値が大きいほど影響が大きいことを意味する。数値が0ならば影響力がないと解釈される。P値が0.05以上の場合は、その標準化推定値は0である(影響力がない)ことを否定できない。

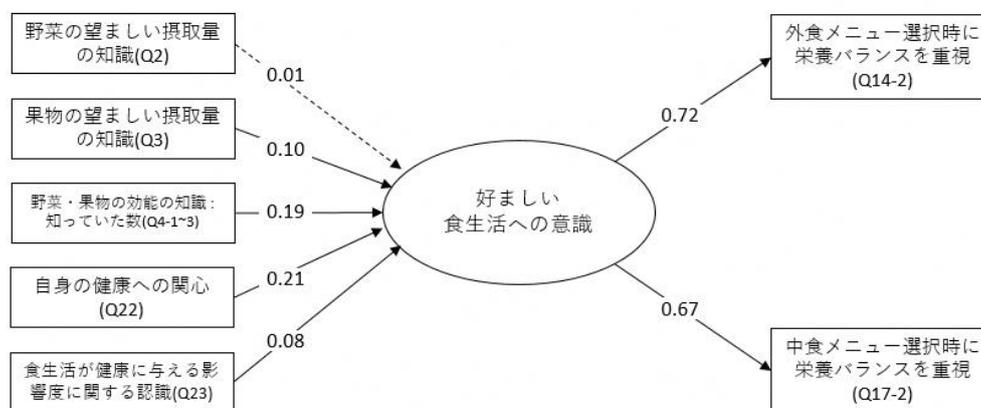
野菜・果物の効能について沢山知識があるほど、自身の健康への関心が高いほど、食生活が健康に与える影響度が大きいと認識しているほど、「好ましい食生活への意識」が高まり、さらに外食・中食メニュー選択時に栄養バランスを重視する確率が高まることが示唆された。「好ましい食生活への意識」に対する影響力は「自身の健康への関心」が最も大きかった。野菜の望ましい摂取量に関する知識は、「好ましい食生活への意識」に対する影響力があるとは言えなかった。

以上から、野菜・果物の効能に関する知識を普及啓発することや、自身の健康への関心を高める啓発活動を行うことにより、外食・中食メニュー選択時に栄養バランスを重視する人が増える可能性が考えられる。

- ・ 自身の健康への関心を高めることや野菜・果物の効能を知っていることは、外食・中食メニュー選択時に「栄養バランスが整っているもの」を重視する確率を高める可能性がある。

<sup>4)</sup> 分析に使用した変数は非正規分布であるため、推定方法には対角重み付き最小二乗法を採用した。

図. 外食・中食メニュー選択時に栄養バランスを重視する背景のモデル



・Q2から出ている矢印は有意な値ではなかったため、点線で表示している。

(n=1,366)

表. モデルの標準化推定値

(n=1,366)

影響を受ける因子	影響因子	標準化推定値 (95%信頼区間)	P値
好ましい食生活への意識(設問なし)	← 野菜の望ましい摂取量の知識(Q2)	0.01 (-0.07-0.08)	0.883
好ましい食生活への意識(設問なし)	← 果物の望ましい摂取量の知識(Q3)	0.10 (0.02-0.17)	0.015 *
好ましい食生活への意識(設問なし)	← 野菜・果物の効能の知識: 知っていた数(Q4.1~3)	0.19 (0.12-0.25)	<0.001 **
好ましい食生活への意識(設問なし)	← 自身の健康への関心(Q22)	0.21 (0.15-0.28)	<0.001 **
好ましい食生活への意識(設問なし)	← 食生活が健康に与える影響度に関する認識(Q23)	0.08 (0.02-0.15)	0.013 *
外食選択時に栄養バランスを重視(Q14.2)	← 好ましい食生活への意識(設問なし)	0.72 (0.64-0.81)	<0.001 **
中食選択時に栄養バランスを重視(Q17.2)	← 好ましい食生活への意識(設問なし)	0.67 (0.59-0.75)	<0.001 **

\*: P<0.05, \*\*: P<0.01

### 3-9. 1日あたり野菜摂取品数「5～6品以上」との関連因子

1日あたり野菜摂取品数(Q6)が「5～6品以上」になることとの関連因子を探ることを目的として分析を行った。目的変数を野菜摂取品数(5～6品以上/4品以下)、説明変数を野菜の望ましい摂取量の知識(Q2)、野菜・果物の効能に関する知識(Q4)、自身の健康への関心(Q22)、食生活が健康に与える影響度の認識(Q23)として、ロジスティック回帰分析を行った。最初に各説明変数(各設問のこと)単独でのオッズ比(粗オッズ比)を算出し、次に説明変数間の影響および性・年齢層の影響を調整した上でのオッズ比(調整オッズ比)を算出した。調整オッズ比を算出する際には、変数減少法(尤度比を基準)により有効な説明変数の絞り込みを行った。分析項目に無回答がなかった1,379人を分析対象者とした。

ロジスティック回帰分析の結果を以下の表に示す。粗オッズ比、調整オッズ比ともに1より大きければ野菜摂取量「5～6品以上」の確率を高める因子であることを意味する。粗オッズ比をみると、いずれの説明変数(設問)も1より有意に大きかった。調整オッズ比をみると、「自身の健康への関心」では1より有意に大きかった。「野菜・果物の効能」は予測に有効な変数として選択されたが、有意ではなかった。したがって、自身の健康への関心を高める啓発活動を行うことにより、野菜摂取品数「5～6品以上」の人を増やせる可能性が考えられる。

1日あたり野菜摂取品数「5～6品以上」との関連 (n=1,379)

No.	設問内容(説明変数)	回答	単変量解析		多変量解析(変数減少法)	
			粗オッズ比 (95%信頼区間)	P値	調整オッズ比 <sup>a)</sup> (95%信頼区間)	P値
Q2	野菜の望ましい摂取量の知識	知っていた/知らなかった	1.50 (1.17-1.91)	0.001 **	†	
Q4-4	野菜・果物の効能	知っていた/知らなかった <sup>b)</sup>	2.22 (1.08-4.54)	0.030 *	1.99 (0.96-4.15)	0.066
Q22	自身の健康への関心	関心がある/関心がない <sup>c)</sup>	2.40 (1.47-3.91)	<0.001 **	2.05 (1.24-3.38)	0.005 **
Q23	食生活が健康に与える影響度の認識	影響する/影響しない <sup>d)</sup>	2.62 (1.11-6.23)	0.029 *	†	

\*: P<0.05, \*\*: P<0.01, †: 多変量解析(変数減少法)で予測に有効でないと判断された項目

a) 性別、年齢層による調整後オッズ比

b) 知っていた: Q4-1～3のうちいずれか1つは知っていた, 知らなかった: 1つも知らなかった

c) 関心がある: 「とても関心がある」または「まあ関心がある」, 関心がない: 「あまり関心がない」「関心がない」および「どちらともいえない」

d) 影響する: 「とても影響する」または「多少影響する」, 影響しない: 「あまり影響しない」「影響しない」および「どちらともいえない」

- 性別、年齢層の影響を排除した場合でも、「1日あたり野菜摂取品数が「5～6品以上」であること」と「自身の健康への関心」には関連がある。

### 3-10. 1日あたり果物摂取量「1ケ以上」との関連因子

1日あたり果物摂取量(Q12)が「1ケ以上」になることとの関連因子を探ることを目的として分析を行った。目的変数を果物摂取量(1ケ以上/1ケ未満)、説明変数を果物の望ましい摂取量の知識(Q3)、野菜・果物の効能に関する知識(Q4)、自身の健康への関心(Q22)、食生活が健康に与える影響度の認識(Q23)として、ロジスティック回帰分析を行った。最初に各説明変数(各設問のこと)単独でのオッズ比(粗オッズ比)を算出し、次に説明変数間の影響および性・年齢層の影響を調整した上でのオッズ比(調整オッズ比)を算出した。調整オッズ比を算出する際には、変数減少法(尤度比を基準)により有効な説明変数の絞り込みを行った。果物摂取頻度(Q9)に関して「ほとんど食べない」と回答した人は、1日あたり果物摂取量が「1ケ未満」とであるとみなして処理した。分析項目に無回答がなかった1,355人を分析対象者とした。

ロジスティック回帰分析の結果を以下の表に示す。粗オッズ比、調整オッズ比ともに1より大きければ野菜摂取量「1ケ以上」の確率を高める因子であることを意味する。粗オッズ比をみると、いずれの説明変数(設問)も1より有意に大きかった。調整オッズ比をみると、「果物の望ましい摂取量の知識」「自身の健康への関心」では1より有意に大きかった。「野菜・果物の効能」は予測に有効な変数として選択されたが、有意ではなかった。したがって、果物の望ましい摂取量について知識普及すること、さらに自身の健康への関心を高める啓発活動を行うことにより、果物摂取量「1ケ以上」の人を増やせる可能性が考えられる。

1日あたり果物摂取量「1ケ以上」との関連 (n=1,355)

No.	設問内容(説明変数)	回答	単変量解析		多変量解析(変数減少法)	
			粗オッズ比 (95%信頼区間)	P値	調整オッズ比 <sup>a)</sup> (95%信頼区間)	P値
Q3	果物の望ましい摂取量の知識	知っていた/知らなかった	2.95 (2.24-3.89)	<0.001 **	2.11 (1.57-2.86)	<0.001 **
Q4-4	野菜・果物の効能	知っていた/知らなかった <sup>b)</sup>	1.71 (1.02-2.89)	0.043 *	1.65 (0.92-2.95)	0.093
Q22	自身の健康への関心	関心がある/関心がない <sup>c)</sup>	3.21 (2.15-4.77)	<0.001 **	2.46 (1.60-3.76)	<0.001 **
Q23	食生活が健康に与える影響度の認識	影響する/影響しない <sup>d)</sup>	2.05 (1.12-3.74)	0.020 *	†	

\*: P<0.05, \*\*: P<0.01, †: 多変量解析(変数減少法)で予測に有効でないと判断された項目

a) 性別、年齢層による調整後オッズ比

b) 知っていた: Q4-1~3のうちいずれか1つは知っていた, 知らなかった: 1つも知らなかった

c) 関心がある: 「とても関心がある」または「まあ関心がある」, 関心がない: 「あまり関心がない」「関心がない」および「どちらともいえない」

d) 影響する: 「とても影響する」または「多少影響する」, 影響しない: 「あまり影響しない」「影響しない」および「どちらともいえない」

- 性別、年齢層の影響を排除した場合でも、「1日あたり果物摂取量が「1ケ以上」であること」と「自身の健康への関心」や「果物の望ましい摂取量の知識」には関連がある。

### 3-11. 栄養バランスが整った食事頻度「毎日1食以上」との関連因子

栄養バランスが整った食事頻度（Q20）が「毎日1食以上」となることとの関連因子を探ることを目的として分析を行った。目的変数を果物摂取量（1ケ以上/4品以下）、説明変数を野菜の望ましい摂取量の知識（Q2）、果物の望ましい摂取量の知識（Q3）、野菜・果物の効能に関する知識（Q4）、自身の健康への関心（Q22）、食生活が健康に与える影響度の認識（Q23）として、ロジスティック回帰分析を行った。最初に各説明変数（各設問のこと）単独でのオッズ比（粗オッズ比）を算出し、次に説明変数間の影響および性・年齢層の影響を調整した上でのオッズ比（調整オッズ比）を算出した。調整オッズ比を算出する際には、変数減少法（尤度比を基準）により有効な説明変数の絞り込みを行った。分析項目に無回答がなかった1,462人を分析対象者とした。

ロジスティック回帰分析の結果を以下の表に示す。粗オッズ比、調整オッズ比ともに1より大きければ栄養バランスが整った食事頻度が「毎日1食以上」となる確率を高める因子であることを意味する。粗オッズ比をみると、いずれの説明変数（設問）も1より有意に大きかった。調整オッズ比をみると、「野菜・果物の効能」と「自身の健康への関心」は1より有意に大きかった。「果物の望ましい摂取量の知識」は予測に有効な変数として選択されたが、有意ではなかった。したがって、野菜・果物の効能について知識普及すること、さらに自身の健康への関心を高める啓発活動を行うことにより、栄養バランスが整った食事頻度を「毎日1食以上」する人を増やせる可能性が考えられる。

栄養バランスが整った食事を「毎日1食以上」との関連（n=1,462）

No.	設問内容（説明変数）	回答	単変量解析		多変量解析(変数減少法)	
			粗オッズ比 (95%信頼区間)	P値	調整オッズ比 <sup>a)</sup> (95%信頼区間)	P値
Q2	野菜の望ましい摂取量の知識	知っていた/知らなかった	1.69 (1.23-2.33)	0.001 **	†	
Q3	果物の望ましい摂取量の知識	知っていた/知らなかった	2.81 (1.68-4.72)	<0.001 **	1.67 (0.97-2.87)	0.063
Q4-4	野菜・果物の効能	知っていた/知らなかった <sup>b)</sup>	0.00 (0.00-0.00)	<0.001 **	3.52 (1.94-6.38)	<0.001 **
Q22	自身の健康への関心	関心がある/関心がない <sup>c)</sup>	5.56 (3.80-8.13)	<0.001 **	4.38 (2.91-6.58)	<0.001 **
Q23	食生活が健康に与える影響度の認識	影響する/影響しない <sup>d)</sup>	3.98 (2.21-7.18)	<0.001 **	†	

\*: P<0.05, \*\*: P<0.01, †: 多変量解析（変数減少法）で予測に有効でないと判断された項目

a) 性別、年齢層による調整後オッズ比

b) 知っていた: Q4-1~3のうちいずれか1つは知っていた, 知らなかった: 1つも知らなかった

c) 関心がある: 「とても関心がある」または「まあ関心がある」, 関心がない: 「あまり関心がない」「関心がない」および「どちらともいえない」

d) 影響する: 「とても影響する」または「多少影響する」, 影響しない: 「あまり影響しない」「影響しない」および「どちらともいえない」

- 性別、年齢層の影響を排除した場合でも、“栄養バランスが整った食事を毎日1食以上すること”と“自身の健康への関心”や“野菜・果物の効能に関する知識”には関連がある。

### 3-12. うす味を心掛けていることとの関連因子

うす味を心掛けることとの関連因子を探ることを目的として分析を行った。目的変数はうす味に対する意識 [心掛けている (=とても心掛けている、まあまあ心掛けている) /心掛けていない (=あまり心掛けていない、心掛けていない)]、説明変数を野菜・果物の効能に関する知識 (Q4)、自身の健康への関心 (Q22)、食生活が健康に与える影響度の認識 (Q23) として、ロジスティック回帰分析を行った。最初に各説明変数 (各設問のこと) 単独でのオッズ比 (粗オッズ比) を算出し、次に説明変数間の影響および性別・年齢層の影響を調整した上でのオッズ比 (調整オッズ比) を算出した。調整オッズ比を算出する際には、変数減少法 (尤度比を基準) により有効な説明変数の絞り込みを行った。分析項目に無回答がなかった 1,472 人を分析対象者とした。

ロジスティック回帰分析の結果を以下の表に示す。粗オッズ比、調整オッズ比ともに 1 より大きければうす味を心掛けている確率を高める因子であることを意味する。粗オッズ比をみると、「自身の健康への関心」と「食生活が健康に与える影響度の認識」は 1 より有意に大きかった。調整オッズ比をみると、「自身の健康への関心」と「食生活が健康に与える影響度の認識」では 1 より有意に大きかった。したがって、自身の健康への関心を高める啓発活動を行うこと、さらに食生活の健康への影響について知識普及することにより、うす味を心掛ける人を増やせる可能性が考えられる。

うす味を心掛けていることとの関連 (n=1,472)

No.	設問内容 (説明変数)	回答	単変量解析		多変量解析 (変数減少法)	
			粗オッズ比 (95%信頼区間)	P値	調整オッズ比 <sup>a)</sup> (95%信頼区間)	P値
Q4-4	野菜・果物の効能	知っていた/知らなかった <sup>b)</sup>	1.61 (0.99-2.62)	0.057	†	
Q22	自身の健康への関心	関心がある/関心がない <sup>c)</sup>	6.20 (4.26-9.04)	<0.001 **	4.39 (2.90-6.62)	<0.001 **
Q23	食生活が健康に与える影響度の認識	影響する/影響しない <sup>d)</sup>	5.19 (2.83-9.52)	<0.001 **	3.25 (1.62-6.51)	<0.001 **

\*: P<0.05, \*\*: P<0.01, †: 多変量解析 (変数減少法) で予測に有効でないと判断された項目

a) 性別、年齢層による調整後オッズ比

b) 知っていた: Q4-1~3のうちいずれか1つは知っていた, 知らなかった: 1つも知らなかった

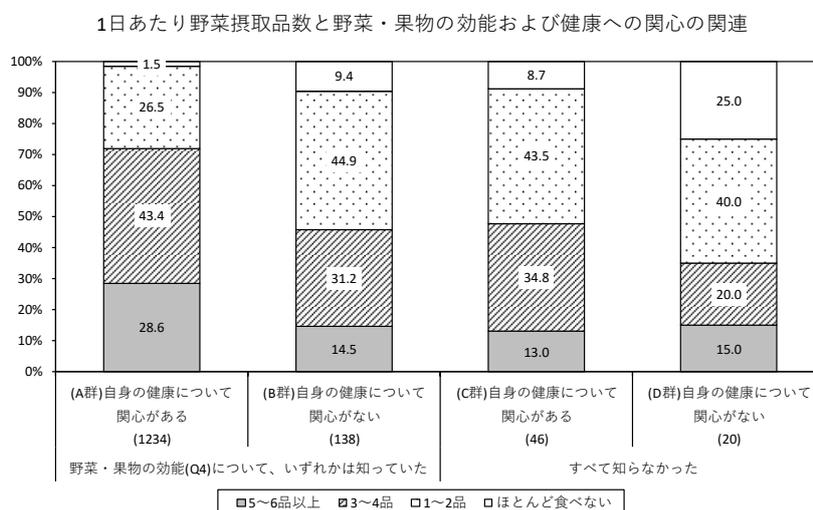
c) 関心がある: 「とても関心がある」または「まあ関心がある」, 関心がない: 「あまり関心がない」「関心がない」および「どちらともいえない」

d) 影響する: 「とても影響する」または「多少影響する」, 影響しない: 「あまり影響しない」「影響しない」および「どちらともいえない」

- 性別、年齢層の影響を排除した場合でも、“うす味を心がけること”と“自身の健康への関心”や“食生活が健康に影響があると思うこと”には関連がある。

### 3-13. 野菜摂取品数と野菜・果物の効能の知識、自身の健康への関心の関連

野菜摂取品数 (Q6) と野菜・果物の効能の知識 (Q4) および自身の健康への関心 (Q22) の関連について以下の図表に示す。野菜・果物の効能のいずれかを知っていて且つ自身の健康に関心がある群 (A群)、効能のいずれかを知っていたが自身の健康に関心がない群 (B群)、効能をすべて知らなかったが自身の健康に関心がある群 (C群)、効能をすべて知らなくて且つ自身の健康に関心がない群 (D群) の4群に区分した (以下同様)。1日あたり野菜摂取品数「5~6品以上」の割合を見ると、A群は28.6%、B群は14.5%、C群は13.0%、D群は15.0%となっており、A群が最も高かった。野菜摂取品数について Mann-Whitney 検定により群間比較を行った結果を以下表に示す。A群はB~D群と比較して野菜摂取品数が有意に多かった。B群はC、D群と有意な差がみられなかった。したがって、“野菜・果物の効能を知っていること”だけでは野菜摂取品数は増えず、“野菜・果物の効能を知っていること”に加えて“自身の健康に関心を持ってもらうこと”が野菜摂取品数を増やすためには重要と考えられる。



Mann-Whitney検定の結果 (BH法による調整後P値)

	野菜・果物の効能(Q4)	自身の健康への関心(Q22)	(A群)	(B群)	(C群)	(D群)
(A群)	いずれか知っていた	関心がある				
(B群)	いずれか知っていた	関心がない	<0.001			
(C群)	すべて知らなかった	関心がある	<0.001	0.882		
(D群)	すべて知らなかった	関心がない	0.001	0.281	0.281	

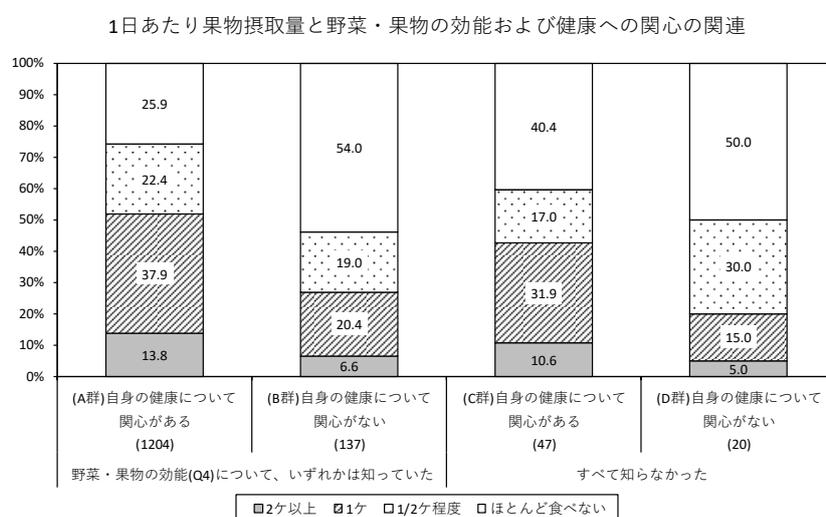
Q4: Q4-1~3のうち、いずれか一つは知っていた人は「いずれか知っていた」に分類した。

Q22: 「とても関心がある/まあ関心がある」は「関心がある」、「あまり関心がない/関心がない/どちらとも言えない」は「関心がない」に分類した。

- 野菜・果物の効能を知っていて且つ自身の健康への関心がある場合に野菜摂取品数が最も多い。
- 野菜・果物の効能を知っているが自身の健康に関心がない場合は、効能を知らない場合と比較して、野菜摂取品数に有意な差はみられなかった。

### 3-14. 果物摂取量と野菜・果物の効能の知識、自身の健康への関心の関連

果物摂取量 (Q12) と野菜・果物の効能の知識 (Q4) および自身の健康への関心 (Q22) の関連について以下の図表に示す。果物摂取頻度 (Q9) が「ほとんど食べない」者は、果物摂取量 (Q12) の回答が「ほとんど食べない」とみなして処理した。A~D 群の意味については前項を参照のこと。1日あたり果物摂取量「1ケ以上」の割合を見ると、A群は13.8%、B群は6.6%、C群は10.6%、D群は5.0%となっており、A群が最も高かった。果物摂取量について Mann-Whitney 検定により群間比較を行った結果を以下の図表に示す。A群はB群およびD群と比較して果物摂取量が有意に多かった。B群はC、D群と有意な差がみられなかった。したがって、“野菜・果物の効能を知っていること”だけでは果物摂取量は増えず、“野菜・果物の効能を知っていること”に加えて“自身の健康に関心を持ってもらうこと”が果物摂取量を増やすためには重要と考えられる。



Mann-Whitney検定の結果 (BH法による調整後P値)

	野菜・果物の効能(Q4)	自身の健康への関心(Q22)	(A群)	(B群)	(C群)	(D群)
(A群)	いずれか知っていた	関心がある				
(B群)	いずれか知っていた	関心がない	<0.001			
(C群)	すべて知らなかった	関心がある	0.128	0.116		
(D群)	すべて知らなかった	関心がない	0.014	0.986	0.238	

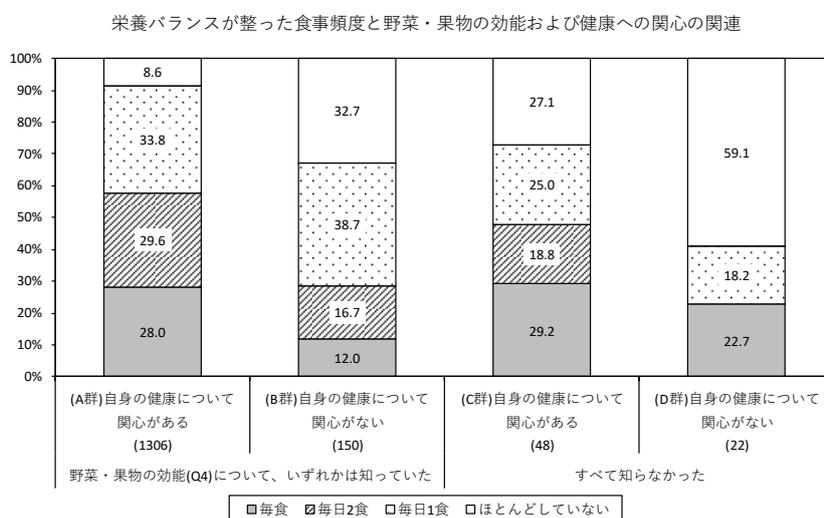
Q4: Q4-1~3のうち、いずれか一つは知っていた人は「いずれか知っていた」に分類した。

Q22: 「とても関心がある/まあ関心がある」は「関心がある」、「あまり関心がない/関心がない/どちらとも言えない」は「関心がない」に分類した。

- ・ 野菜・果物の効能を知っていて且つ自身の健康に関心がある場合に果物摂取量が最も多い。
- ・ 野菜・果物の効能を知っているが自身の健康に関心がない場合は、効能を知らない場合と比較して、果物摂取量に有意な差はみられなかった。

### 3-15. 栄養バランスが整った食事頻度と野菜・果物の効能の知識、自身の健康への関心の関連

栄養バランスが整った食事頻度（Q20）と野菜・果物の効能の知識（Q4）および自身の健康への関心（Q22）の関連について以下の図表に示す。A～D 群の意味については前々項を参照のこと。栄養バランスが整った食事頻度が「毎日1食以上」の割合を見ると、A 群は 91.4%、B 群は 67.3%、C 群は 72.9%、D 群は 40.9% となっており、A 群が最も高かった。栄養バランスが整った食事頻度について Mann-Whitney 検定により群間比較を行った結果を以下表に示す。A 群は B 群および D 群と比較して栄養バランスが整った食事頻度が有意に多かった。B 群は C、D 群と有意な差がみられなかった。したがって、“野菜・果物の効能を知っていること”だけでは栄養バランスが整った食事頻度は増えず、“野菜・果物の効能を知っていること”に加えて“自身の健康に関心を持ってもらうこと”が栄養バランスが整った食事頻度を増やすためには重要と考えられる。



Mann-Whitney検定の結果（BH法による調整後P値）

	野菜・果物の効能(Q4)	自身の健康への関心(Q22)	(A群)	(B群)	(C群)	(D群)
(A群)	いずれか知っていた	関心がある				
(B群)	いずれか知っていた	関心がない	<0.001			
(C群)	すべて知らなかった	関心がある	0.120	0.050		
(D群)	すべて知らなかった	関心がない	<0.001	0.129	0.050	

Q4: Q4-1~3のうち、いずれか一つは知っていた人は「いずれか知っていた」に分類した。

Q22: 「とても関心がある/まあ関心がある」は「関心がある」、「あまり関心がない/関心がない/どちらとも言えない」は「関心がない」に分類した。

- 野菜・果物の効能を知っていて且つ自身の健康に関心がある場合に栄養バランスが整った食事頻度が最も高い。
- 野菜・果物の効能を知っているが自身の健康に関心がない場合は、効能を知らない場合と比較して、栄養バランスが整った食事頻度に有意な差はみられなかった。



## 栄養・食生活アンケート調査へのご協力のお願い



市民の皆様には、日頃より名古屋市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

本市では、すべての市民が健康で心豊かに生活できる社会の実現に向け、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、生活の質の向上を図ることを目的とした健康増進計画「健康なごやプラン21（第2次）」を平成25年度に策定しています。

この度、市民の皆様の更なる健康増進のため、皆様方の食習慣や食事内容をおうかがいする「栄養・食生活アンケート」を実施させていただくこととなりました。

この調査は、市内にお住まいの16歳以上の方から無作為にお選びした3,000名の方に、ご協力をお願いするものです。ご回答の内容は、すべて統計的に処理し、個人が特定されることはありません。また、アンケート結果は調査目的以外には使用いたしません。

お忙しい中大変恐縮ですが、アンケート調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成30年10月

名古屋市

### 【ご記入に際してのお願い】 \_\_\_\_\_

- 1 このアンケートは、あて名の方ご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご本人の意見を聞きながらご家族の方と一緒にお答えいただいで結構です。
- 2 あてはまる番号を○で囲んで下さい。
- 3 ご記入いただいた調査票は、無記名のまま同封の返信用の封筒に入れて、  
10月23日（火）までに、ポストへお入れください。（切手は不要です。）
- 4 調査票についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

名古屋市健康福祉局健康部健康増進課（担当：小久保、田中）

電話：052-972-3078 F A X：052-972-4152



【問1】 食事について、当てはまるものはどれですか。

(○印は、(1)、(2)、(3)、(4)にそれぞれひとつ)

- 菓子パン、果物は食事に含みます。
- 菓子、サプリメント（栄養補助食品。特定の成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品）は食事に含みません。
- 夜食は、夕食後に夜遅くなってから食べる食事をいいます。

	ほとんど毎日 (週6日以上)	週4～5日	週2～3日	ほとんど食べない (週1日以下)
(1)朝食	1257人, 80.1%	88人, 5.6%	72人, 4.6%	104人, 6.6%
(2)昼食	1365人, 87.0%	76人, 4.8%	36人, 2.3%	32人, 2.0%
(3)夕食	1424人, 90.8%	34人, 2.2%	25人, 1.6%	23人, 1.5%
(4)夜食	55人, 3.5%	25人, 1.6%	94人, 6.0%	984人, 62.7%

☆無回答： (1)朝食(48人, 3.1%)

(2)昼食(60人, 3.8%)

(3)夕食(63人, 4.0%)

(4)夜食(411人, 26.2%)

【問2】 野菜の望ましい摂取量は1日350g以上ということを知っていましたか。

(○印はひとつ)

1. はい (846人, 53.9%)

2. いいえ (712人, 45.4%)

☆無回答 (11人, 0.7%)

【問3】 果物の望ましい摂取量は1日200g程度ということを知っていましたか。

(○印はひとつ)

1. はい (343人, 21.9%)

2. いいえ (1216人, 77.5%)

☆無回答 (10人, 0.6%)

【問4】 野菜や果物がからだに与える作用のうち、知っていたものは何ですか。

(○印はいくつでも)

1. からだの機能を調整し、健康を維持する (1318人, 84.0%)

2. がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防する (722人, 46.0%)

3. 善玉腸内細菌を増やして、腸内環境を改善する (916人, 58.4%)

4. 知っていたものはない (75人, 4.8%)

☆無回答 (13人, 0.8%)

【問5】野菜を食べる頻度はどれですか。(○印は、(1)、(2)、(3)にそれぞれひとつ)  
 ・漬物、飲み物を除きます。

	ほとんど毎日 (週6日以上)	週4～5日	週2～3日	ほとんど食べない (週1日以下)
(1)朝食	469人, 29.9%	149人, 9.5%	218人, 13.9%	621人, 39.6%
(2)昼食	567人, 36.1%	296人, 18.9%	356人, 22.7%	234人, 14.9%
(3)夕食	1022人, 65.1%	246人, 15.7%	179人, 11.4%	54人, 3.4%

☆無回答：(1)朝食(112人, 7.1%), (2)昼食(116人, 7.4%), (3)夕食(68人, 4.3%)

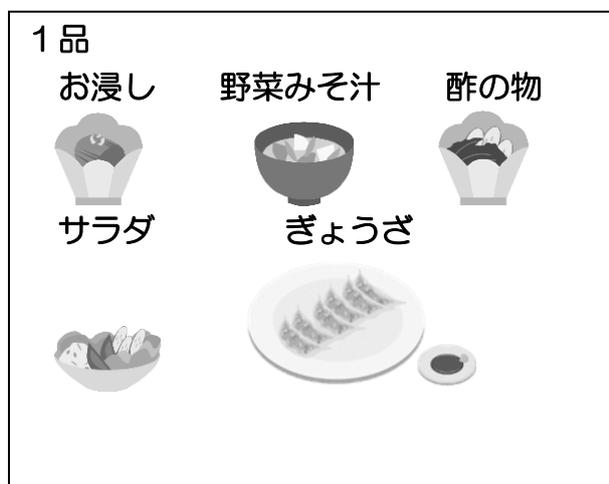
【問6】野菜を使った料理を1日に何品食べていますか。(○印はひとつ)

- ・次のイラストのような野菜を使った料理を1品、2品と数えます。
- ・漬物、飲み物を除きます。

1. 5～6品以上 (387人, 24.7%) → 【問7】へ
2. 3～4品 (610人, 38.9%)
3. 1～2品 (427人, 27.2%)
4. ほとんど食べない (40人, 2.5%)

【問8】へ

☆無回答(105人, 6.7%)



※【問7】は【問6】で「1」と答えた方のみお答えください。

【問7】【問6】で野菜を使った料理を「1」のように食べている理由は何ですか。

(○印はいくつでも)

1. 健康に良いと思うから (317人, 81.9%)
2. 美容に良いと思うから (68人, 17.6%)
3. バランスよく食べたいから (289人, 74.7%)
4. 彩りがきれいだから (82人, 21.2%)
5. 好きだから (194人, 50.1%)
6. 家の食事に出てくるから (129人, 33.3%)
7. やせたいから (28人, 7.2%)
8. その他 (16人, 4.1%)
9. 特にない (7人, 1.8%)

回答者: 387人

☆無回答(0人, 1%)

※【問8】は【問6】で「2」、「3」、「4」と答えた方のみお答えください。

【問8】【問6】で野菜を使った料理を「2」、「3」、「4」のように食べている理由は何ですか。(○印はいくつでも)

1. 野菜の量が足りていると思うから (226人, 21.0%)
2. 値段が高いから (237人, 22.0%)
3. 野菜料理を調理するのが面倒だから (210人, 19.5%)
4. 嫌い(苦手)だから (68人, 6.3%)
5. 家の食事に出てこないから (147人, 13.6%)
6. 外食や中食(弁当や惣菜などの調理済み食品)に野菜が少ないから  
(251人, 23.3%)
7. 青汁、野菜ジュース、スムージーなどを飲んでいるから (158人, 14.7%)
8. サプリメント(栄養補助食品 特定の成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品)  
をとっているから (90人, 8.4%)
9. その他 (87人, 8.1%)
10. 特にない (233人, 21.6%)

回答者: 1077人

☆無回答(33人, 3.1%)

【問9】果物を食べる頻度はどれですか。(○印はひとつ)

- |                           |   |   |              |
|---------------------------|---|---|--------------|
| 1. 毎日2回以上 (124人, 7.9%)    | } | → | 【問10】、【問12】へ |
| 2. 毎日1回 (375人, 23.9%)     |   |   |              |
| 3. 週に4~6日 (217人, 13.8%)   | } | → | 【問11】、【問12】へ |
| 4. 週に1~3日 (457人, 29.1%)   |   |   |              |
| 5. ほとんど食べない (331人, 21.1%) |   |   |              |
| ☆無回答 (65人, 4.1%)          | → |   | 【問11】へ       |

※【問10】は【問9】で「1」、「2」と答えた方のみお答えください。

【問10】果物を毎日食べる理由は何ですか。(○印はいくつでも)

1. 健康に良いと思うから (352人, 70.5%)
2. 美容に良いと思うから (89人, 17.8%)
3. バランスよく食べたいから (178人, 35.7%)
4. 彩りがきれいだから (24人, 4.8%)
5. 好きだから (344人, 68.9%)
6. 家の食事に出てくるから (98人, 19.6%)
7. その他 (10人, 2.0%)
8. 特にない (13人, 2.6%)

回答者: 499人

☆無回答(3人, 0.6%)

※【問11】は【問9】で「3」、「4」、「5」と答えた方のみお答えください。

【問11】果物を毎日食べない理由は何ですか。(○印はいくつでも)

1. 果物の量が足りていると思うから (42人, 4.2%)
2. 値段が高いから (422人, 42.0%)
3. 面倒だから (222人, 22.1%)
4. 嫌い(苦手)だから (47人, 4.7%)
5. 家の食事に出てこないから (220人, 21.9%)
6. 外食や中食(弁当や惣菜などの調理済み食品)に果物が少ないから  
(137人, 13.6%)
7. 果物が入ったジュースなどを飲んでいるから (112人, 11.1%)
8. サプリメント(栄養補助食品。特定の成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品)  
をとっているから (49人, 4.9%)
9. その他 (100人, 10.0%)
10. 特にない (196人, 19.5%)

回答者: 1005人

☆無回答(11人, 1.1%)

※【問12】は【問9】で「1」、「2」、「3」、「4」に○をつけた方のみお答えください。

【問12】果物を1日平均にすると、どれくらい食べていますか。(○印はひとつ)

- ・みかん1個、りんご半分、バナナ1本を1ケと数えます。
- ・果物のジュースを除きます。

1. 2ケ以上 (188人, 16.0%)
2. 1ケ (510人, 43.5%)
3. 1/2ケ程度 (314人, 26.8%)
4. ほとんど食べない (89人, 7.6%)

回答者: 1173人

☆無回答(72人, 6.1%)

【問13】 外食を利用する頻度はどれですか。

(○印は、(1)、(2)、(3)にそれぞれひとつ)

	ほとんど毎日 (週6日以上)	週4~5日	週2~3日	ほとんど利用しない (週1日以下)
(1)朝食	24人, 1.5%	11人, 0.7%	36人, 2.3%	1309人, 83.4%
(2)昼食	141人, 9.0%	130人, 8.3%	246人, 15.7%	910人, 58.0%
(3)夕食	30人, 1.9%	30人, 1.9%	223人, 14.2%	1120人, 71.4%

☆無回答：(1)朝食(189人, 12.0%), (2)昼食(142人, 9.1%), (3)夕食(166人, 10.6%)

【問14】 外食を選ぶ際に重視していることは何ですか。(○印はいくつでも)

1. 好きなもの (1113人, 70.9%)
2. 栄養バランスが整っているもの (419人, 26.7%)
3. 値段が安いもの (407人, 25.9%)
4. ボリュームがあるもの (146人, 9.3%)
5. カロリーが少ないもの (161人, 10.3%)
6. 早く食べられるもの (165人, 10.5%)
7. その他 (117人, 7.5%)
8. 特にない (130人, 8.3%)

☆無回答(81人, 5.2%)

【問15】朝食に喫茶店などのモーニングセットを利用する頻度はどれですか。

(○印はひとつ)

1. ほとんど毎日(週6日以上) (15人, 1.0%)
2. 週に4~5日 (7人, 0.4%)
3. 週に2~3日 (47人, 3.0%)
4. ほとんど利用しない(週1日以下) (1472人, 93.8%) ☆無回答(28人, 1.8%)

【問16】<sup>なかしよく</sup>中食(市販の弁当やそう菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校等へ持って帰り、そのまま食べることを)を利用する頻度はどれですか。

(○印は、(1)、(2)、(3)にそれぞれひとつ)

	ほとんど毎日 (週6日以上)	週4~5日	週2~3日	ほとんど利用しない (週1日以下)
(1)朝食	43人, 2.7%	15人, 1.0%	51人, 3.3%	1314人, 83.7%
(2)昼食	98人, 6.2%	114人, 7.3%	321人, 20.5%	924人, 58.9%
(3)夕食	44人, 2.8%	47人, 3.0%	294人, 18.7%	1060人, 67.6%

☆無回答：(1)朝食(146人, 9.3%), (2)昼食(112人, 7.1%), (3)夕食(124人, 7.9%)

【問17】<sup>なかしよく</sup>中食を選ぶ際に重視していることは何ですか。(○印はいくつでも)

1. 好きなもの (927人, 59.1%)
2. 栄養バランスが整っているもの (505人, 32.2%)
3. 値段が安いもの (418人, 26.6%)
4. ボリュームがあるもの (120人, 7.6%)
5. カロリーが少ないもの (170人, 10.8%)
6. 早く食べられるもの (258人, 16.4%)
7. その他 (65人, 4.1%)
8. 特にない (177人, 11.3%) ☆無回答(83人, 5.3%)

【問18】朝食・昼食・夕食でパン(菓子パン、そう菜パンを含む)を食べる頻度はどれですか。(○印はひとつ)

1. ほとんど毎日(週6日以上) (553人, 35.2%)
2. 週に4~5日 (157人, 10.0%)
3. 週に2~3日 (355人, 22.6%)
4. ほとんど食べない(週1日以下) (480人, 30.6%) ☆無回答(24人, 1.5%)

【問 19】間食を食べる頻度はどれですか。(○印はひとつ)

・間食は、毎日の規則的な食事の間にとる補助的な軽食をいいます。

1. ほとんど毎日(週6日以上) (351人, 22.4%)
2. 週4~5日 (203人, 12.9%)
3. 週2~3日 (418人, 26.6%)
4. ほとんど食べない(週1日以下) (569人, 36.3%) ☆無回答(28人, 1.8%)

【問 20】バランスが整った食事(主食、主菜、副菜がそろそろ)をするようにしていますか。(○印はひとつ)

主食はごはん、パン、シリアル、めんなど  
主菜は肉・魚・卵・大豆を使った料理  
副菜は野菜・きのこ・芋・海藻を使った料理(漬物を除く)

1. 毎食している (409人, 26.1%)
2. 毎日2食している (422人, 26.9%)
3. 毎日1食している (517人, 33.0%)
4. ほとんどしていない (188人, 12.0%) ☆無回答(33人, 2.1%)

【問 21】普段の食事において、うす味をこころがけるようにしていますか。

(○印はひとつ)

1. とてもこころがけている (231人, 14.7%)
2. まあまあこころがけている (768人, 48.9%)
3. あまりこころがけていない (424人, 27.0%)
4. まったくこころがけていない (123人, 7.8%) ☆無回答(23人, 1.5%)

【問 22】あなたは、ご自身の健康について関心がありますか。(○印はひとつ)

1. とても関心がある (563人, 35.9%)
2. まあ関心がある (810人, 51.6%)
3. あまり関心がない (99人, 6.3%)
4. 関心がない (19人, 1.2%)
5. どちらともいえない (57人, 3.6%) ☆無回答(21人, 1.3%)

【問 23】あなたは、食生活は健康にどの程度影響すると思いますか。(〇印はひとつ)

1. とても影響する(1110人, 70.7%)
  2. 多少影響する(334人, 21.3%)
  3. あまり影響しない(22人, 1.4%)
  4. 影響しない(5人, 0.3%)
  5. どちらともいえない(32人, 2.0%)
- ☆無回答(66人, 4.2%)

※ 最後に、あなたご自身のことについておたずねします。

性別

- |       |               |       |               |
|-------|---------------|-------|---------------|
| 1. 男性 | (616人, 39.3%) | 2. 女性 | (897人, 57.2%) |
|       |               | ☆無回答  | (56人, 3.6%)   |

年齢は何歳代ですか。(平成30年10月1日現在)

- |         |               |          |               |
|---------|---------------|----------|---------------|
| 1. 10歳代 | (48人, 3.1%)   | 2. 20歳代  | (126人, 8.0%)  |
| 3. 30歳代 | (175人, 11.2%) | 4. 40歳代  | (228人, 14.5%) |
| 5. 50歳代 | (223人, 14.2%) | 6. 60歳代  | (273人, 17.4%) |
| 7. 70歳代 | (280人, 17.8%) | 8. 80歳以上 | (161人, 10.3%) |
|         |               | ☆無回答     | (55人, 3.5%)   |

同居されている方すべてに〇をつけてください。

- |         |               |        |               |
|---------|---------------|--------|---------------|
| 1. なし   | (228人, 14.5%) | 2. 配偶者 | (916人, 58.4%) |
| 3. 子    | (648人, 41.3%) | 4. 親   | (262人, 16.7%) |
| 5. 祖父母  | (32人, 2.0%)   | 6. 孫   | (68人, 4.3%)   |
| 7. 兄弟姉妹 | (117人, 7.5%)  | 8. その他 | (51人, 3.3%)   |
|         |               | ☆無回答   | (65人, 4.1%)   |

何区にお住まいですか。

- |         |              |         |               |        |              |
|---------|--------------|---------|---------------|--------|--------------|
| 1. 千種区  | (117人, 7.5%) | 2. 東区   | (53人, 3.4%)   | 3. 北区  | (106人, 6.8%) |
| 4. 西区   | (93人, 5.9%)  | 5. 中村区  | (96人, 6.1%)   | 6. 中区  | (59人, 3.8%)  |
| 7. 昭和区  | (68人, 4.3%)  | 8. 瑞穂区  | (71人, 4.5%)   | 9. 熱田区 | (47人, 3.0%)  |
| 10. 中川区 | (135人, 8.6%) | 11. 港区  | (86人, 5.5%)   | 12. 南区 | (80人, 5.1%)  |
| 13. 守山区 | (119人, 7.6%) | 14. 緑区  | (164人, 10.5%) |        |              |
| 15. 名東区 | (113人, 7.2%) | 16. 天白区 | (102人, 6.5%)  | ☆無回答   | (60人, 3.8%)  |

家庭での食事を作るのはどなたですか。

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. ご本人 (831 人, 53.0%) | 2. ご本人以外 (616 人, 39.3%) |
|                       | ☆無回答 (122 人, 7.8%)      |

お仕事は何ですか。(○印はひとつ)

【自 営】

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 11. 農林漁業 (0 人, 1%)   | 12. 商工サービス業 (29 人, 1.8%) |
| 13. 自由業 (20 人, 1.3%) | 14. その他 (57 人, 3.6%)     |

【常勤】

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 21. 事務職 (117 人, 7.5%)  | 22. 技術職 (123 人, 7.8%) |
| 23. 営業や販売 (86 人, 5.5%) | 24. その他 (123 人, 7.8%) |

【臨時雇】(アルバイト、パートタイマー、派遣労働、内職を含む)

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 31. 事務職 (42 人, 2.7%)   | 32. 技術職 (30 人, 1.9%)  |
| 33. 営業や販売 (36 人, 2.3%) | 34. その他 (124 人, 7.9%) |

【無職】

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 41. 家事専業 (334 人, 21.3%) | 42. 高校生 (29 人, 1.8%)   |
| 43. その他の学生 (43 人, 2.7%) | 44. その他 (168 人, 10.7%) |
|                         | ☆無回答 (208 人, 13.3%)    |

ご協力ありがとうございました。

返信用封筒に入れ、10月23日(火)までにポストへご投函ください。