

栄養・食生活アンケート調査  
結果報告書（概要版）

2019（平成31年）3月

# 1. アンケート調査の概要

## (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)

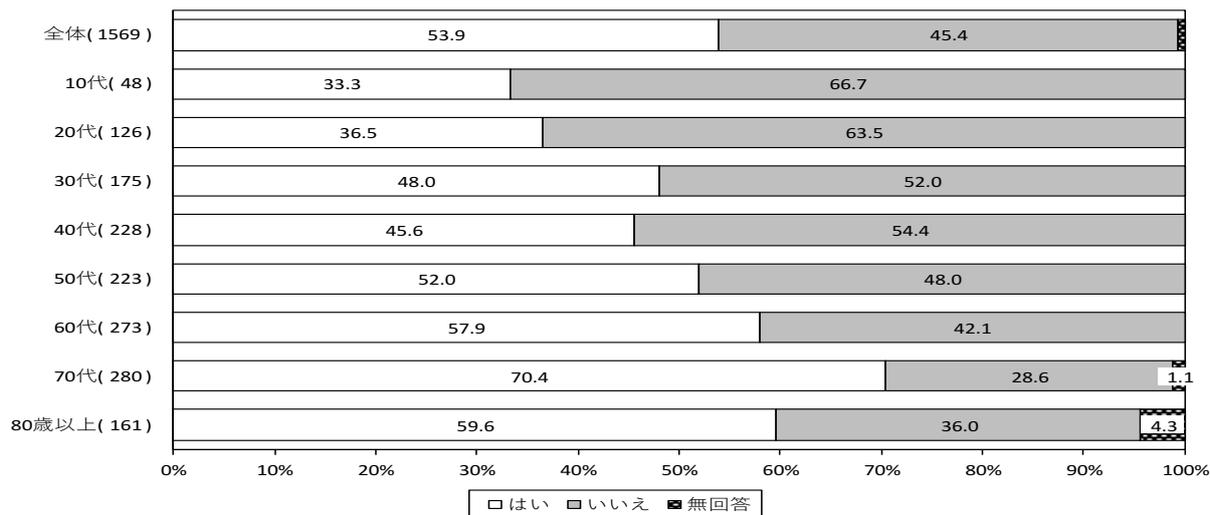
## 2. アンケート調査結果の概要

### (1) 野菜および果物の望ましい摂取量の知識

#### ①野菜

野菜の望ましい摂取量である 350g 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。

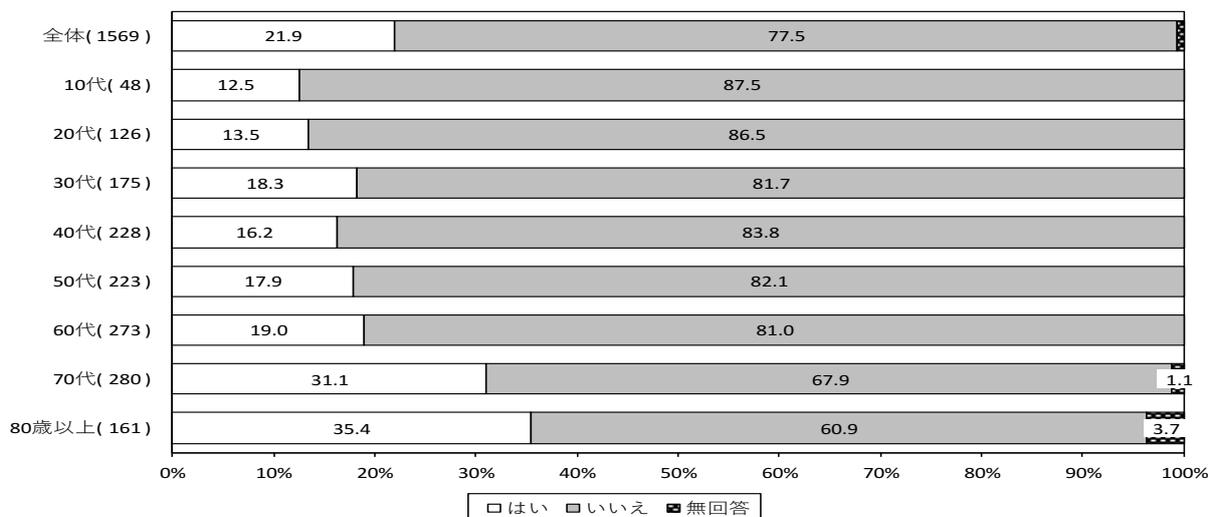
全体



#### ②果物

果物の望ましい摂取量である 200 g 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った。

全体



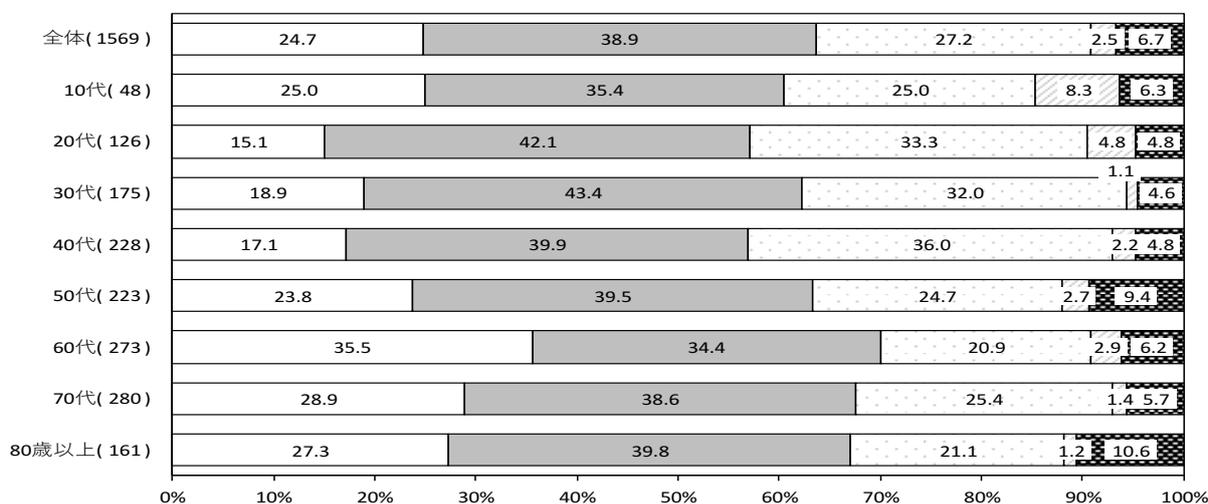
## (2) 野菜摂取状況

### ①野菜の1日あたりの摂取量

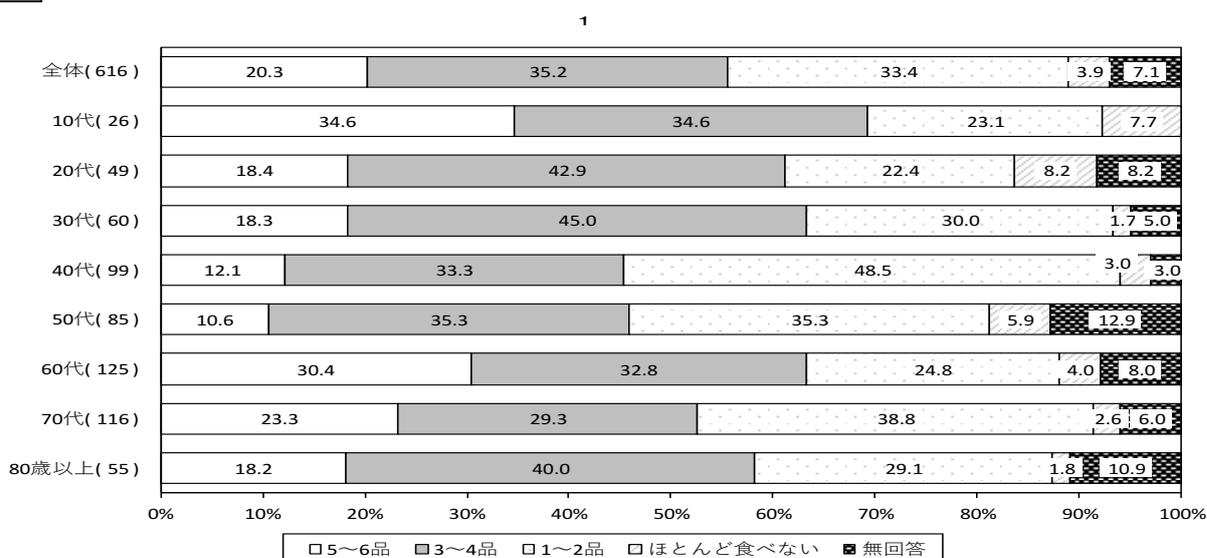
野菜を使った料理を1日に何品食べているか尋ねたところ、「5～6品以上」と答えた人は回答者全体の24.7%、反対に「ほとんど食べない」と答えた人は回答者全体の2.5%であった。年齢層別にみると、「5～6品以上」と答えた人の割合は60代をピークに若年層ほど低くなる傾向があり、60代では35.5%であったが、20代では15.1%であった。10代では25.0%であり、20代は10代より9.9ポイント低かった。

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、60代では上昇していた。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、女性では60代であった。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、女性では20代であった。

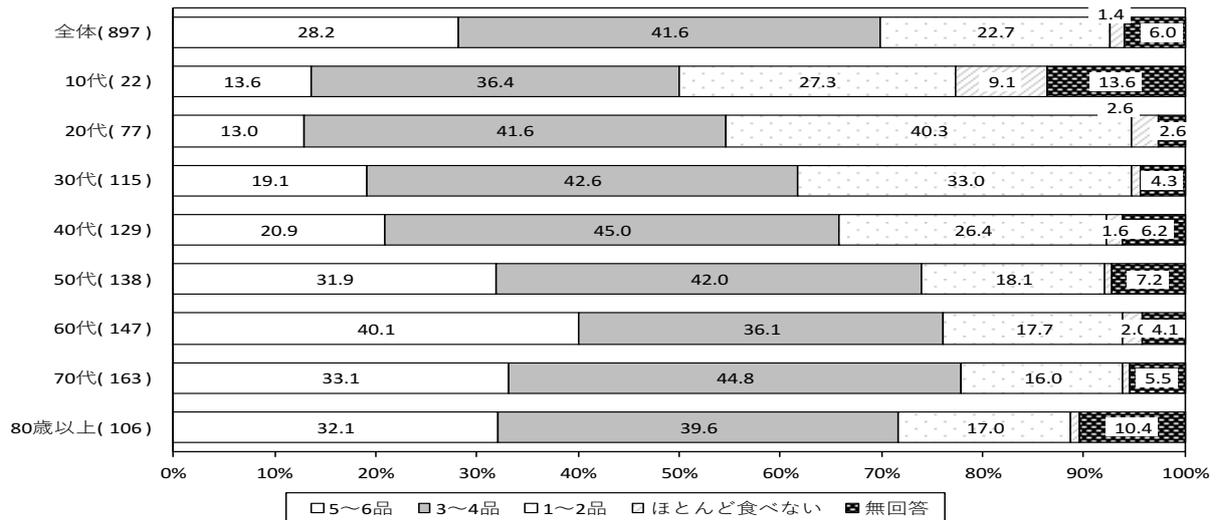
#### 全体



#### 男性



女性



②野菜の1日あたり摂取量が、望ましい量に満たない理由

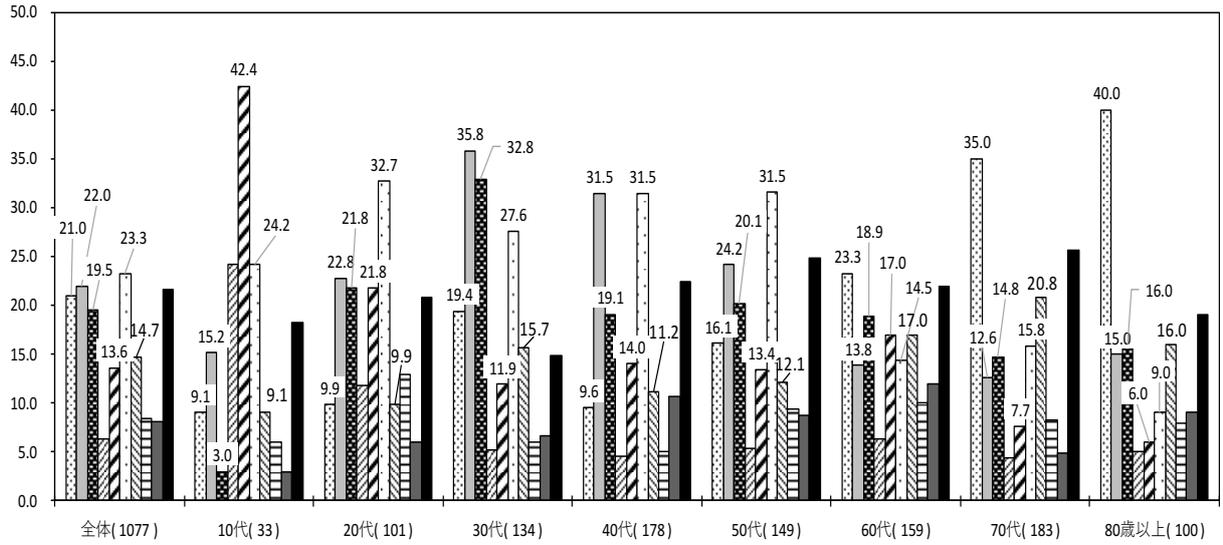
野菜の1日あたり摂取量が「3～4品」以下である理由を複数回答で尋ねたところ、設問対象者全体では「外食や中食に野菜が少ないから」が23.3%で最も割合が高く、以下は「値段が高いから」が22.0%、「野菜の量が足りていると思うから」が21.0%と僅差で続いた。年齢層別にみると、「外食や中食に野菜が少ないから」は10～50代で20%を上回っていた。「値段が高いから」は30～40代で30%を上回っていた。「野菜の量が足りていると思うから」は高齢層ほど割合が高くなる傾向がみられた。「家の食事に出てこないから」は10代で最も高かった。「青汁、野菜ジュース、スムージーなどを飲んでい

るから」は70代で最も高く、以下は60代、80歳以上の順であった。

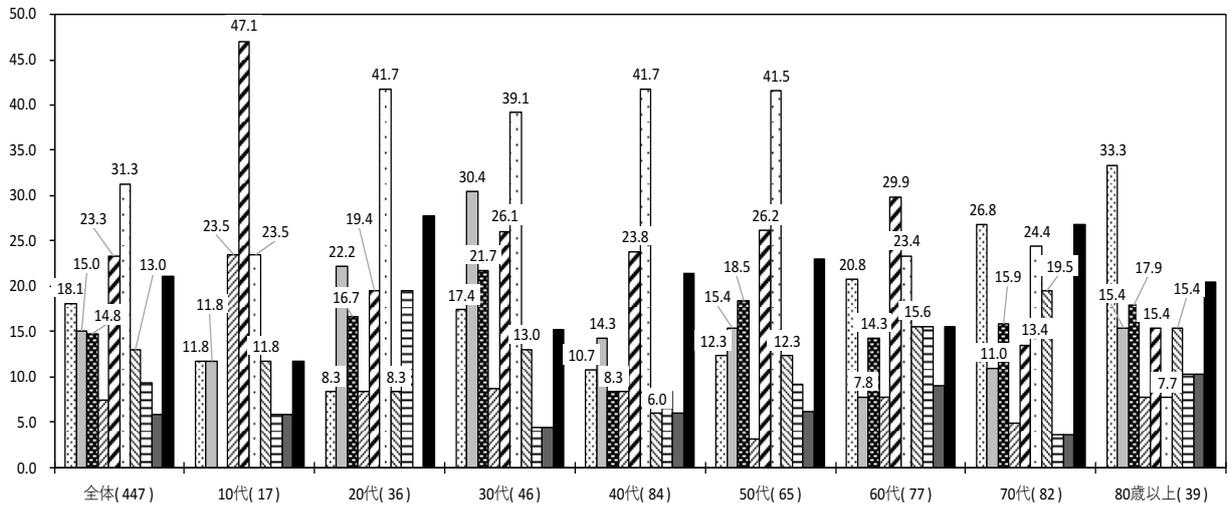
男性をみると、「外食や中食に野菜が少ないから」は20～50代で、「家の食事に出てこないから」は10代で、それぞれ40%を上回っていた。

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。

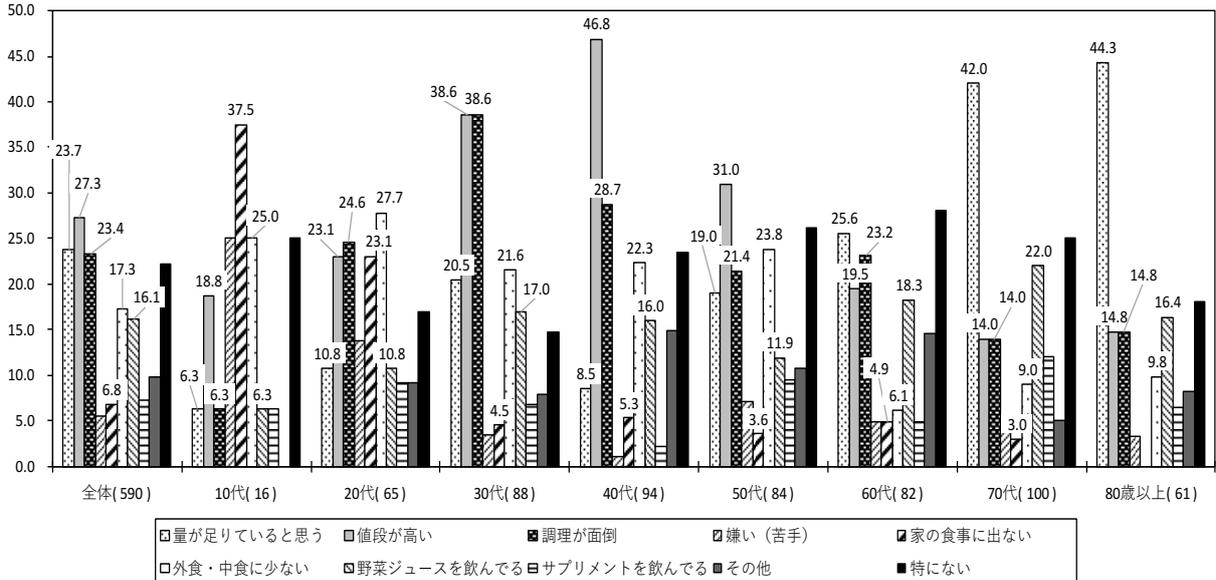
全体



男性



女性



- 量が足りていると思う
- 値段が高い
- 調理が面倒
- 嫌い(苦手)
- 家の食事に出不い
- 外食・中食に少ない
- 野菜ジュースを飲んでも
- サプリメントを飲んでも
- その他
- 特になし

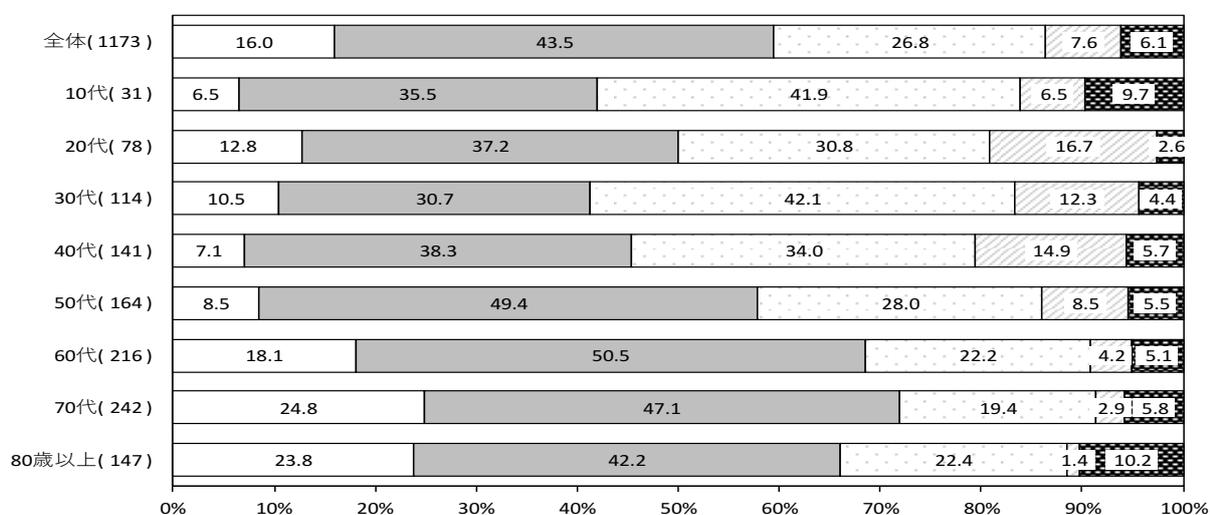
### (3) 果物の摂取状況

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。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。

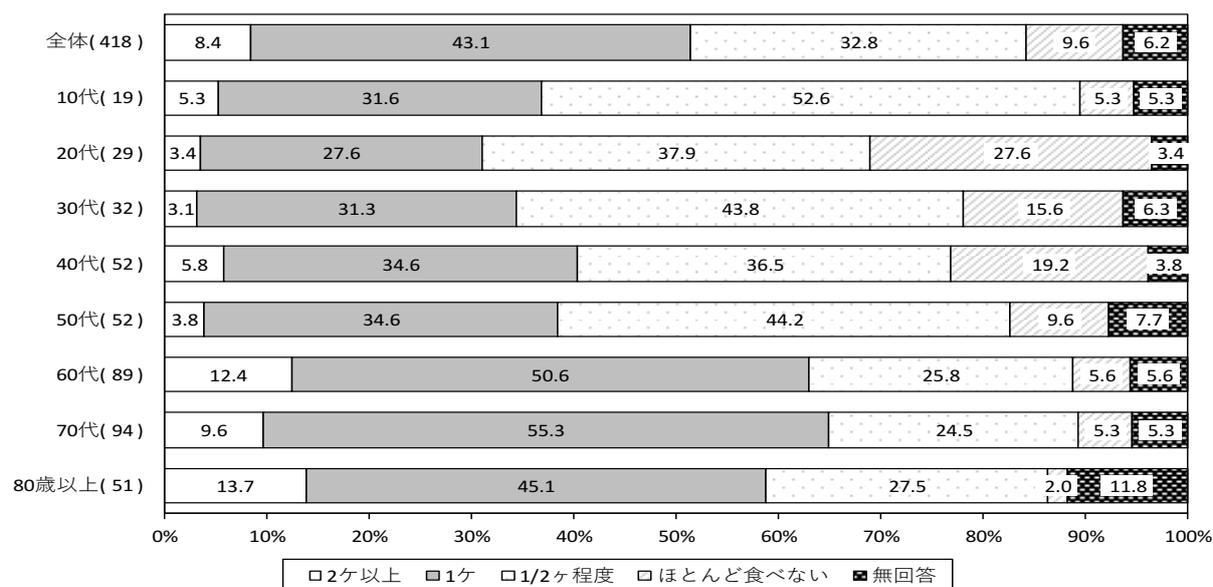
男性をみると、「1ケ」以上の人の割合は、50代以下では概ね40%以下であるが、60代以上では60%程度に上昇していた。「ほとんど食べない」人の割合は若年層ほど高くなる傾向があった。

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代であった。

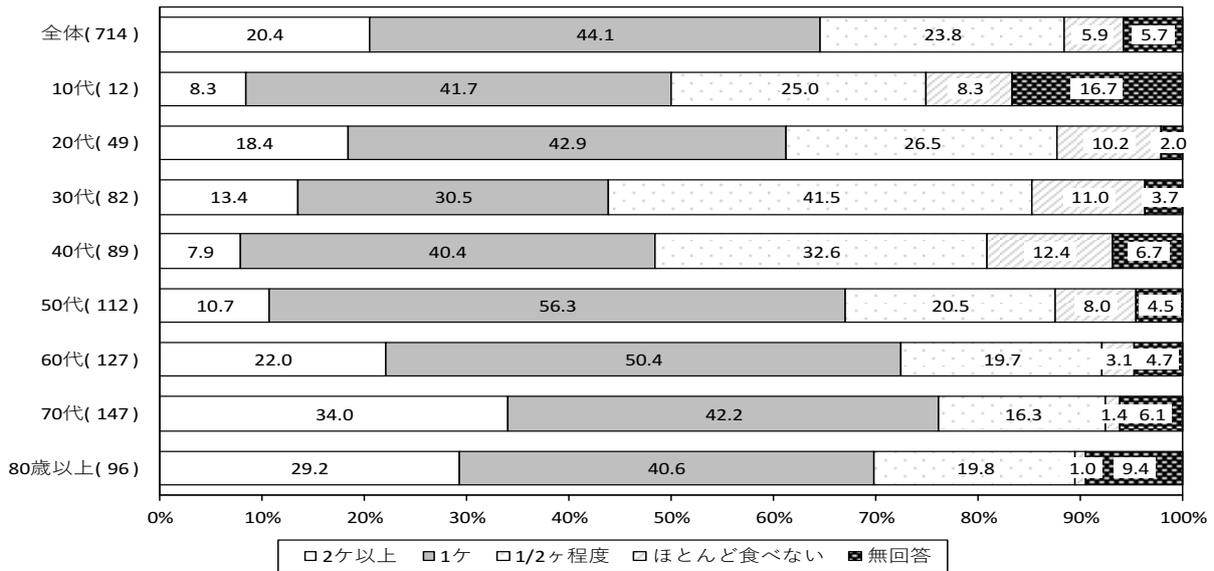
#### 全体



#### 男性



女性



(4) 外食（昼食および夕食）の利用状況

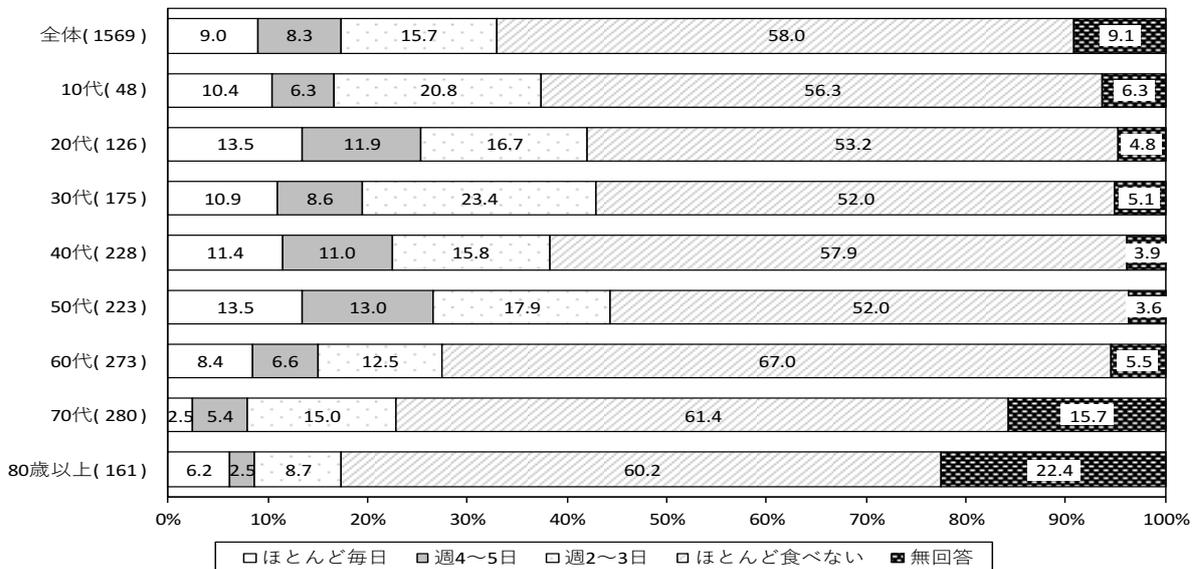
①昼食

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。

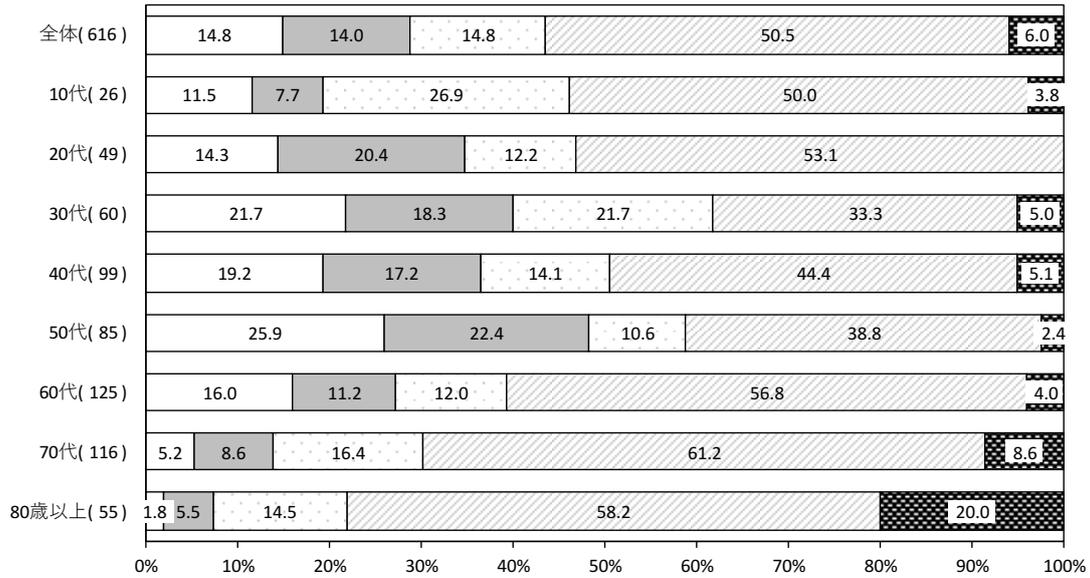
男性をみると、週2日以上利用する人の割合は30代～50代で過半数であった。50代では「ほとんど毎日」利用する人が最も高かった。

女性をみると、週2日以上利用する人の割合は20代が最も高く、以下は50代、30代がの順であった。

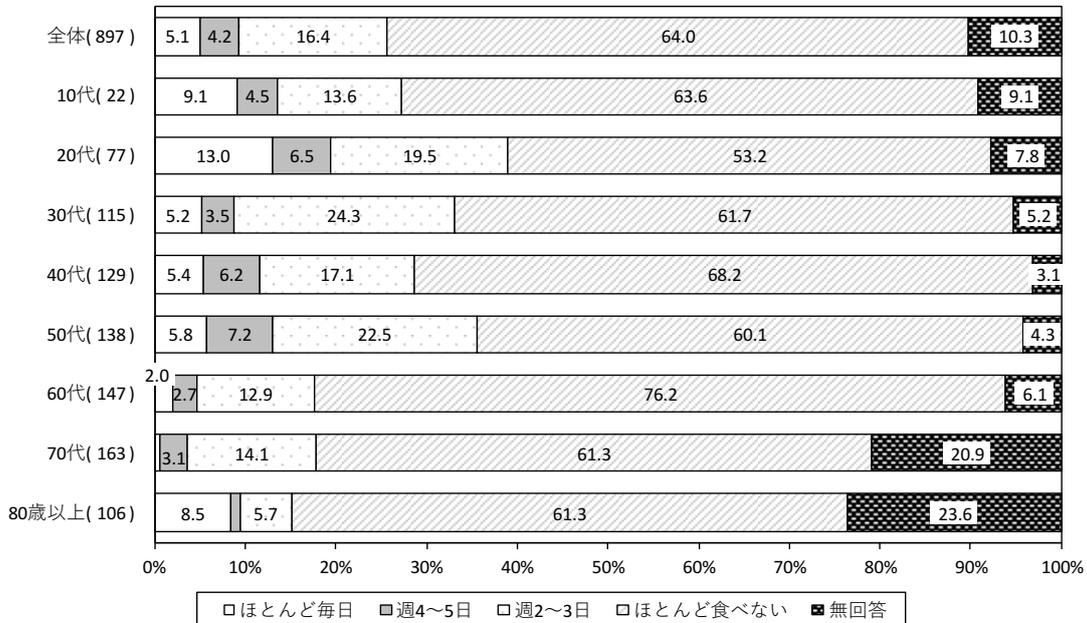
全体



## 男性



## 女性

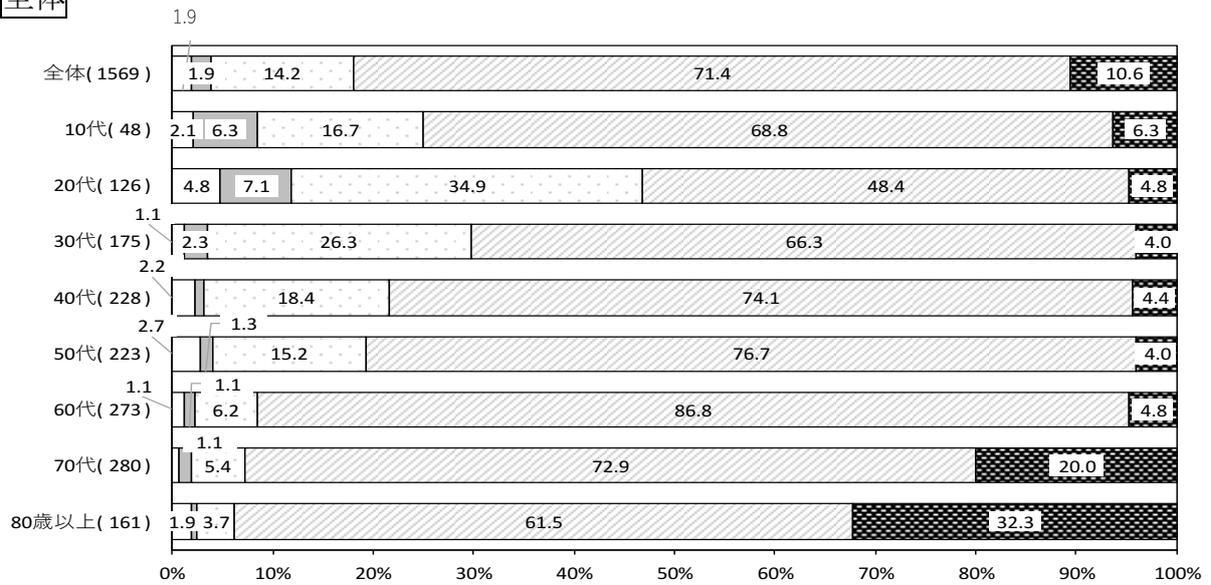


### ② 夕食

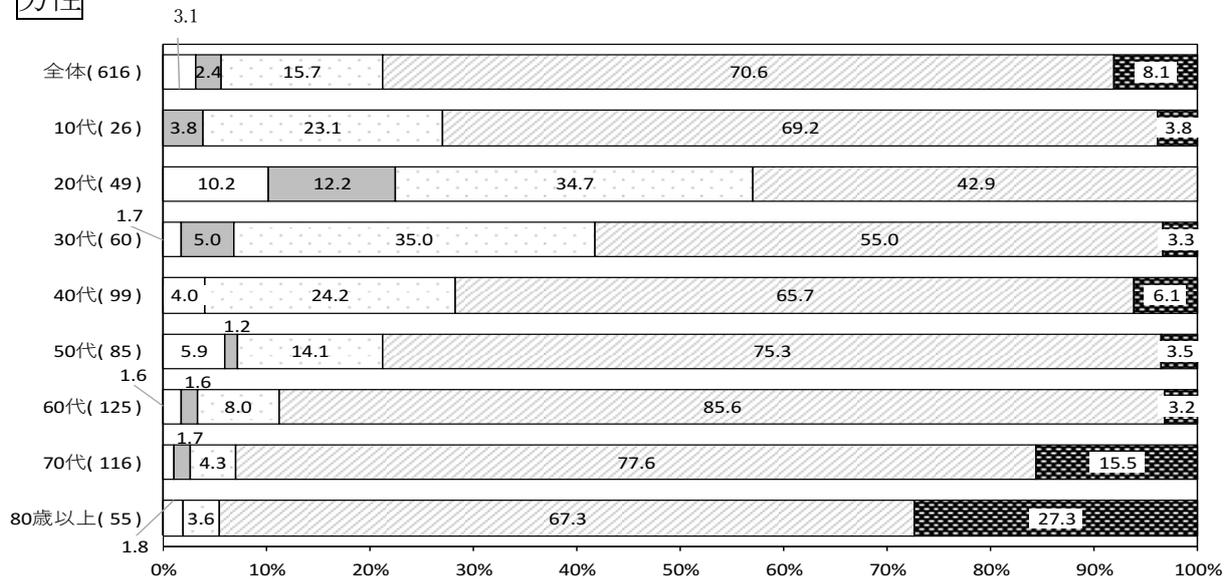
回答者全体をみると、夕食に外食を利用する頻度が「ほとんど毎日」は1.9%、「週4~5日」は1.9%、「週2~3日」は14.2%、「ほとんど利用しない」は71.4%であった。夕食に週2日以上外食を利用する人は、回答者全体の18.0%であった。週2日以上利用する人の割合を年齢層別にみると、20代が最も高く、20代をピークに若年層ほど高くなる傾向がみられた。高齢層ほど無回答者の割合が高くなっていた。

男女とも週2日以上利用する人の割合は、20代をピークに若年層ほど高くなる傾向がみられた。

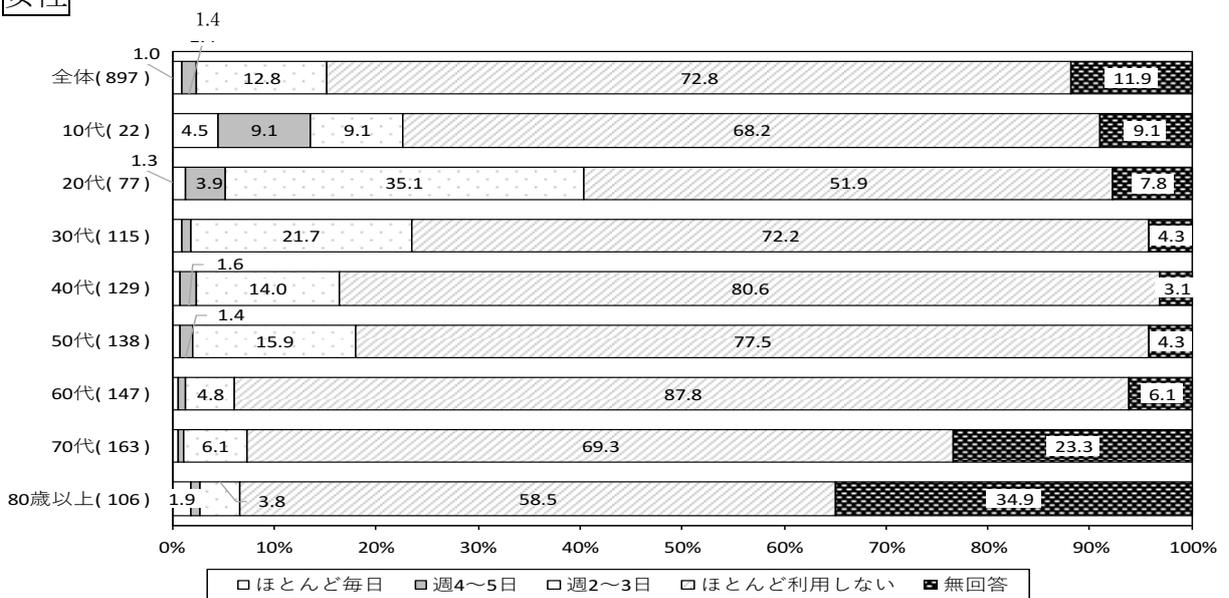
全体



男性



女性



### (5) 中食（昼食、夕食）の利用状況

中食（なかしょく）は、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指します。

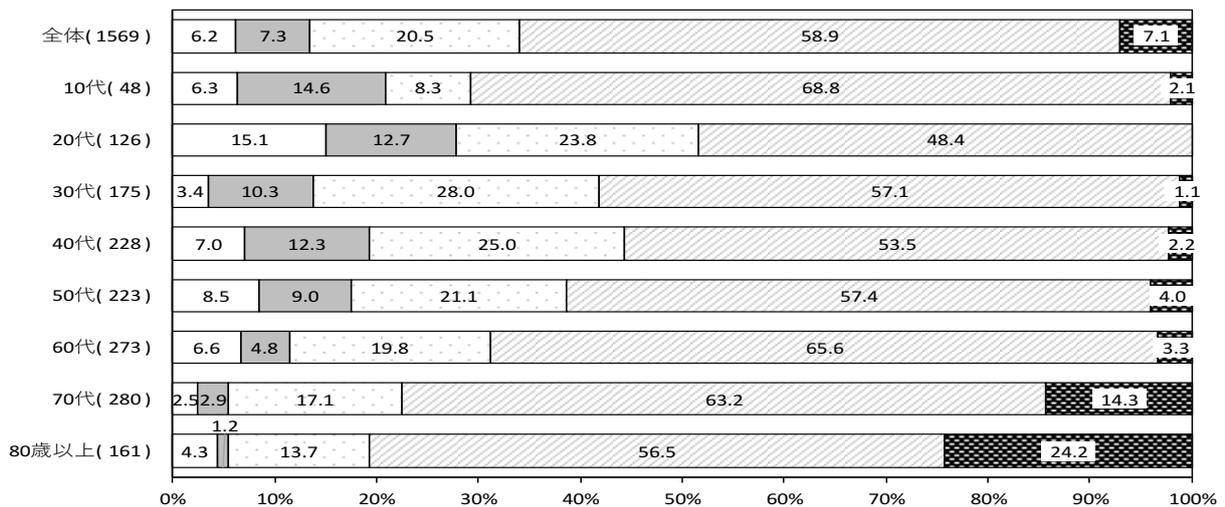
#### ① 昼食

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。

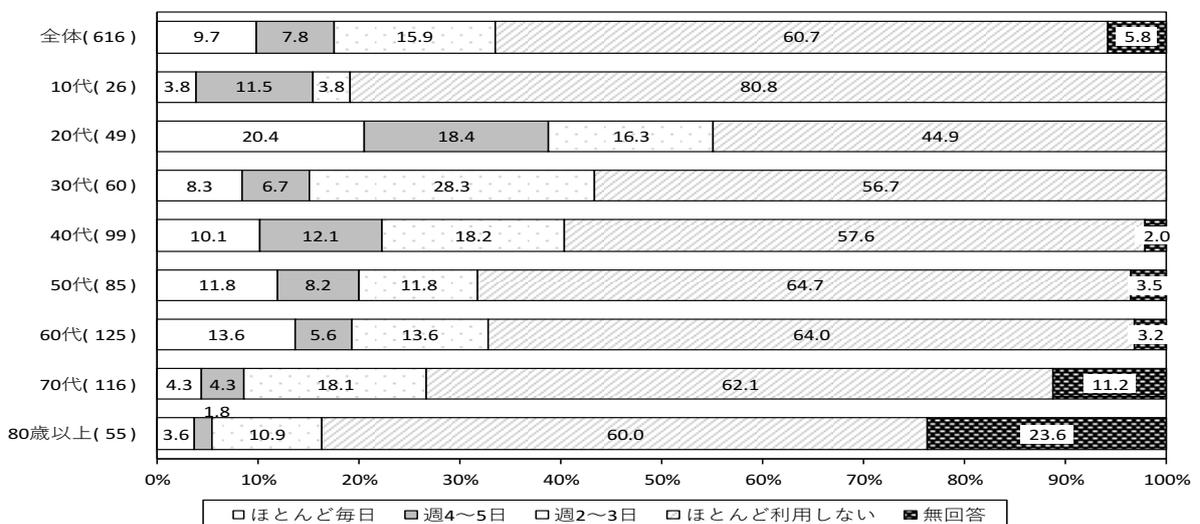
男性をみると、週 2 日以上利用する人の割合は 20 代をピークに若年層ほど高くなる傾向があった。また、「ほとんど毎日」利用する人の割合は、20 代が最も高く、以下は 60 代が、50 代の順であった。

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 代が最も高く、以下は 40 代、50 代であった。

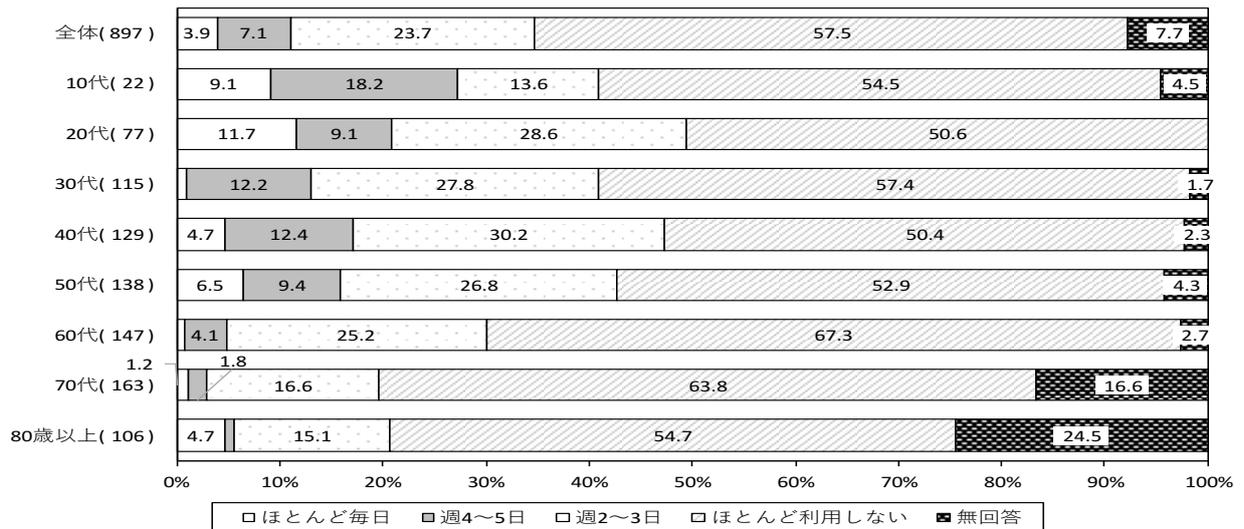
#### 全体



#### 男性



女性



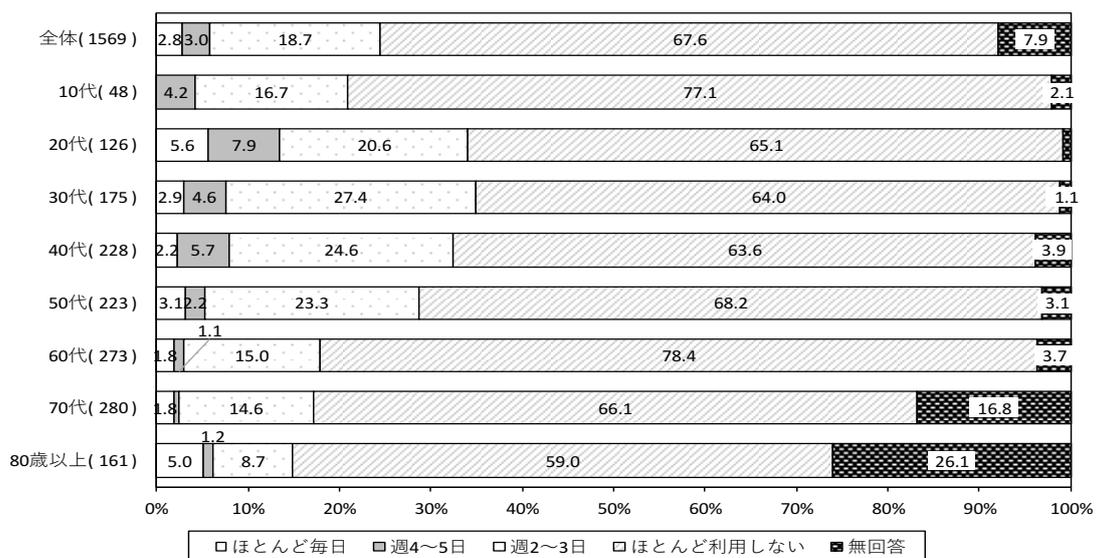
② 夕食

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。

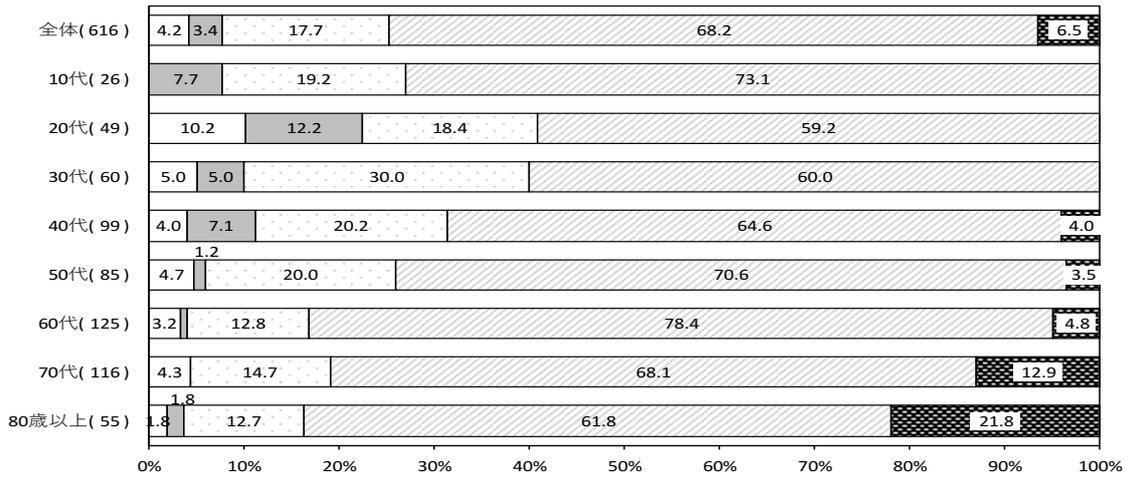
男性をみると、週 2 日以上利用する人の割合は 20 代をピークに若年層ほど高くなる傾向があった。また、「ほとんど毎日」利用する人の割合は、20 代が最も高く、以下は 30 代が、50 代の順であった。

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 代が最も高く、以下は 30 代、50 代であった。

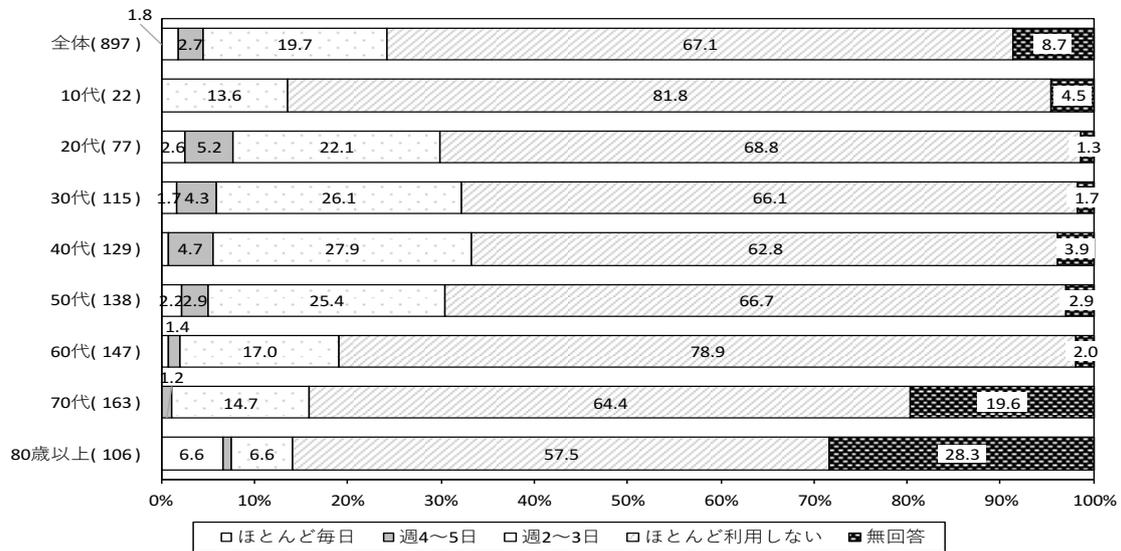
全体



## 男性



## 女性



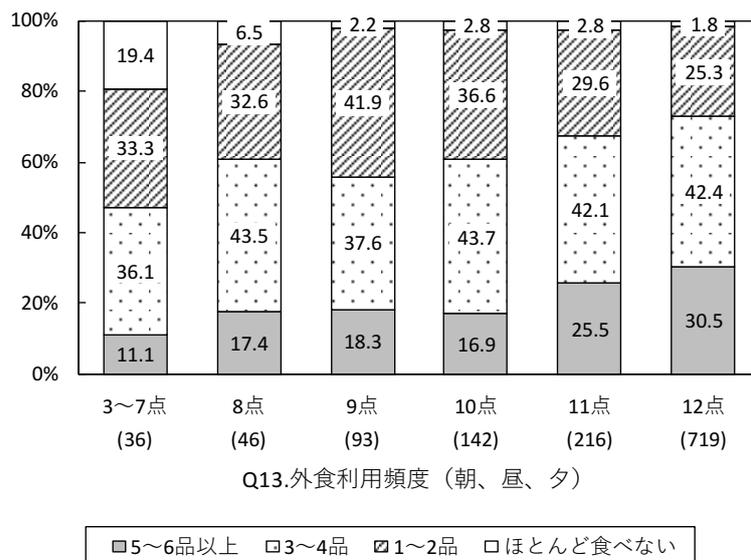
### (6) 外食・中食利用頻度と野菜摂取品数との関連

#### ①外食 (Q6 と Q13 の関連)

外食の利用頻度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

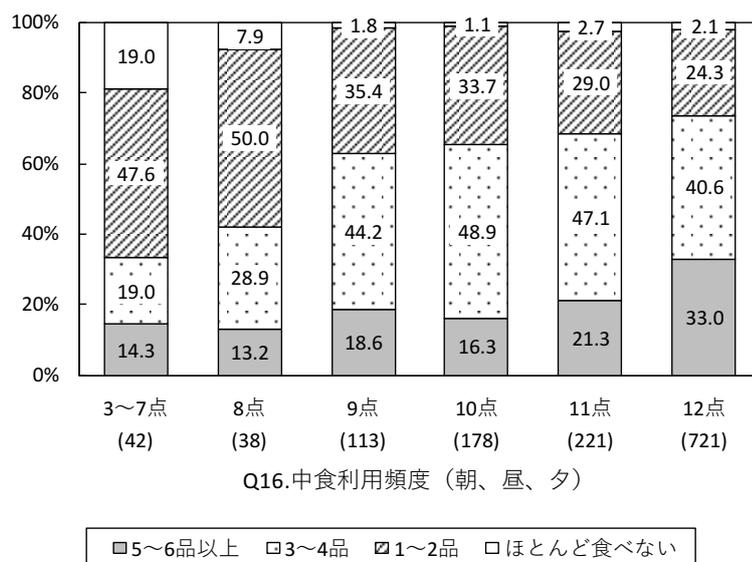


②中食 (Q6 と Q16 の関連)

中食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。

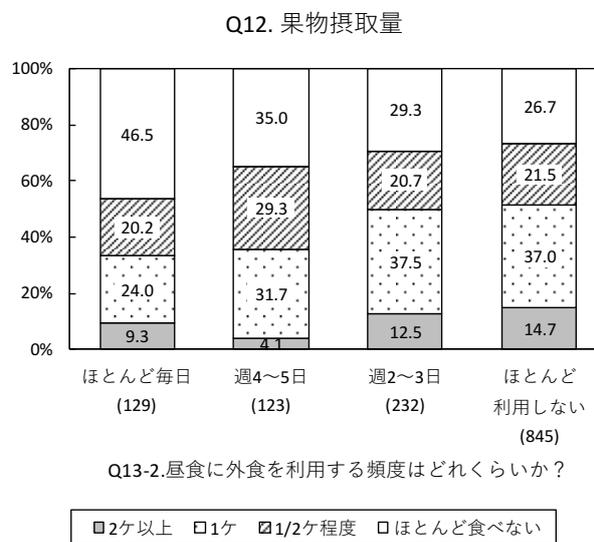
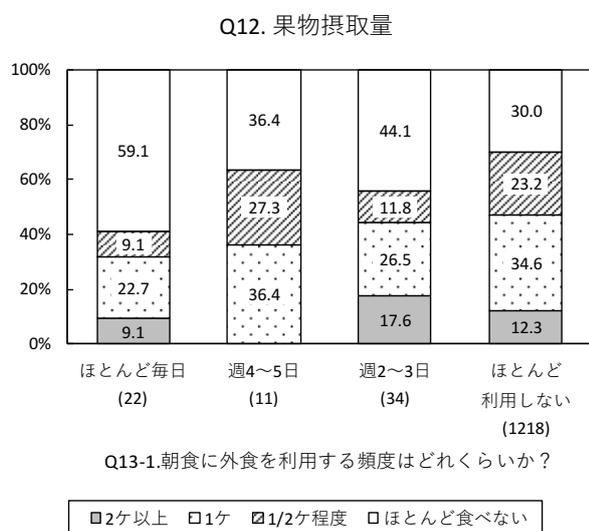
Q6.1日あたり野菜摂取品数



(7) 外食・中食の利用頻度と果物摂取量との関連

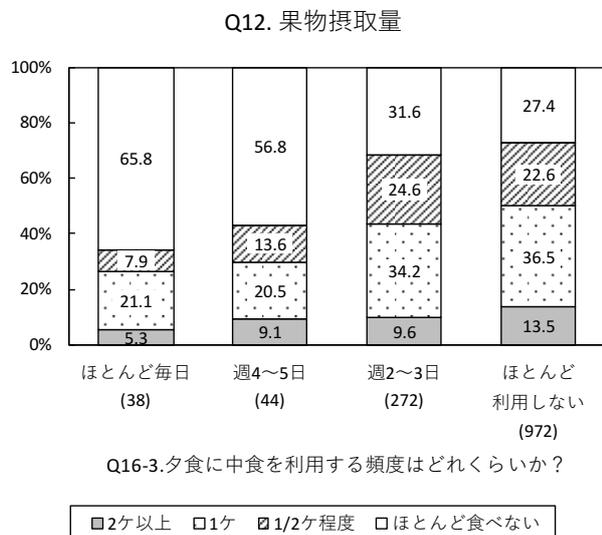
①外食 (Q9 と Q12 との関連)

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ケ」以上の割合が低下していた。



②中食 (Q12 と Q16 との関連)

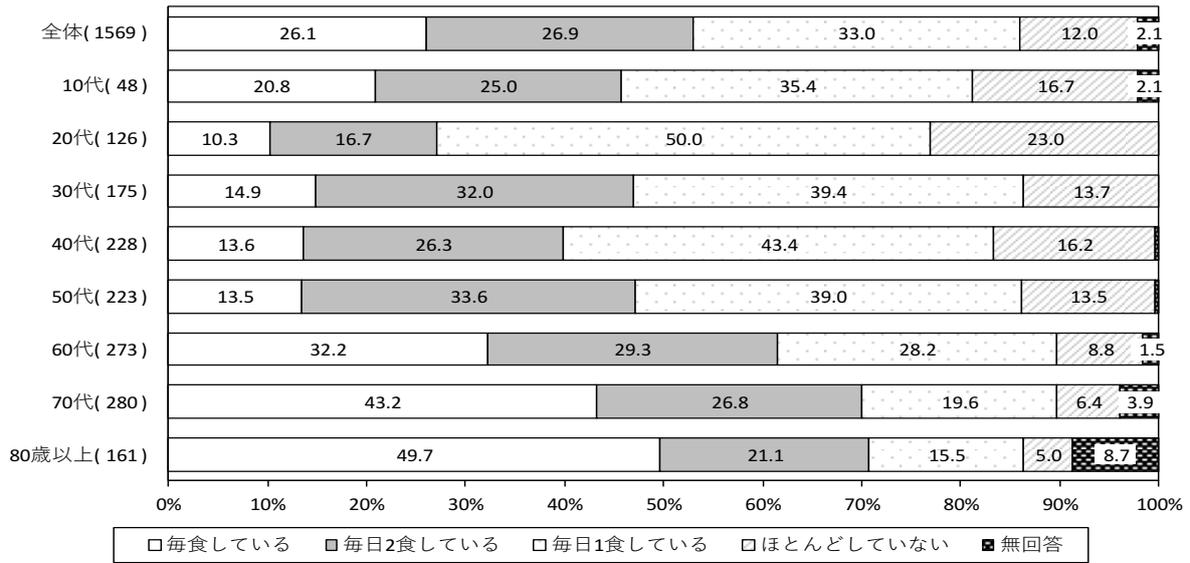
時間帯別中食利用頻度別に果物摂取量 (Q12) をみると、夕食では中食利用頻度が高い群ほど果物摂取量が減少していた (P=0.01)。



(8) バランスが整った食事 (主食、主菜、副菜がそろう) の意識

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。

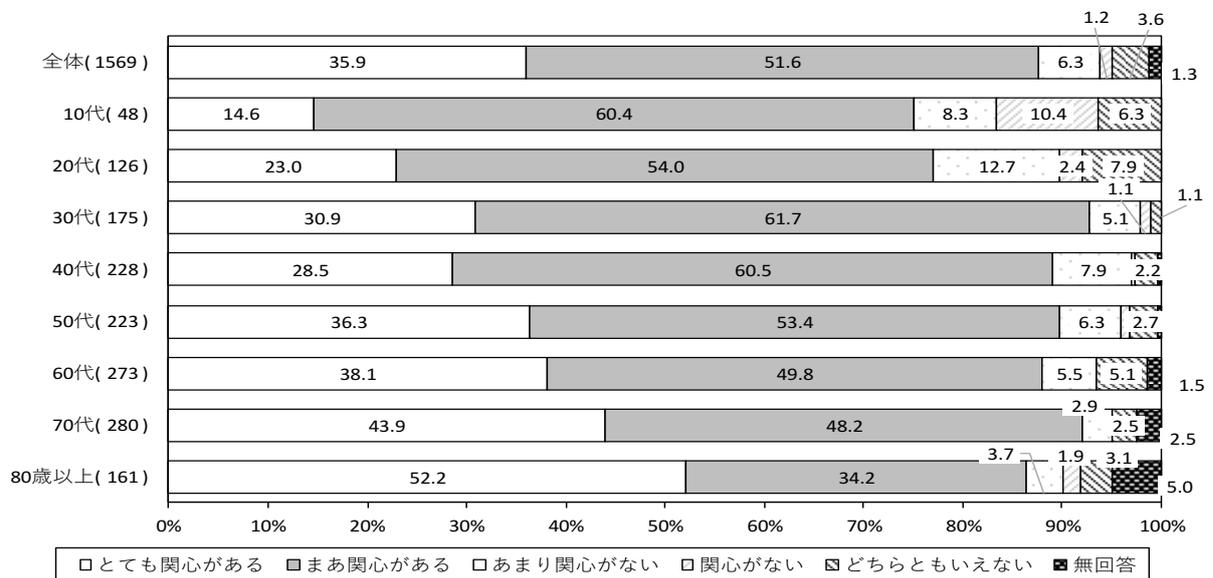
全体



(9) 自分の健康についての関心

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。

全体



### 3. アンケート調査の設問と回答結果

【問1】 食事について、当てはまるものはどれですか。

(○印は、(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%)

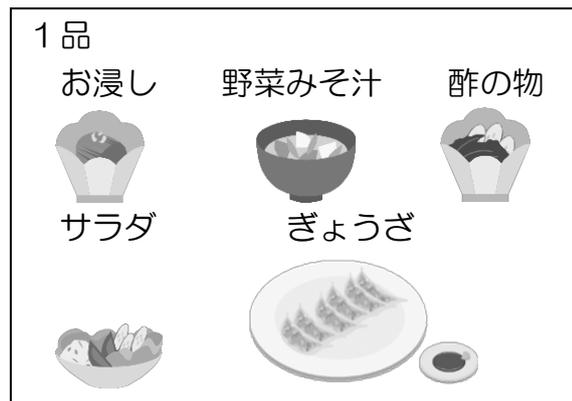
【問6】野菜を使った料理を1日に何品食べていますか。(○印はひとつ)

・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%) → 【問8】へ
4. ほとんど食べない (40人, 2.5%)

☆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%)
  2. 毎日1回 (375人, 23.9%)
  3. 週に4~6日 (217人, 13.8%)
  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10】、【問12】へ
- 【問11】、【問12】へ
- 【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】果物を毎日は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%)
- ☆無回答(11人, 1.1%)

回答者: 1005人

※【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%)
- ☆無回答(72人, 6.1%)

回答者: 1173人

【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。(〇印はいくつでも)

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。

(〇印はひとつ)

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。

(〇印は、(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。(〇印はいくつでも)

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。(○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○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%)