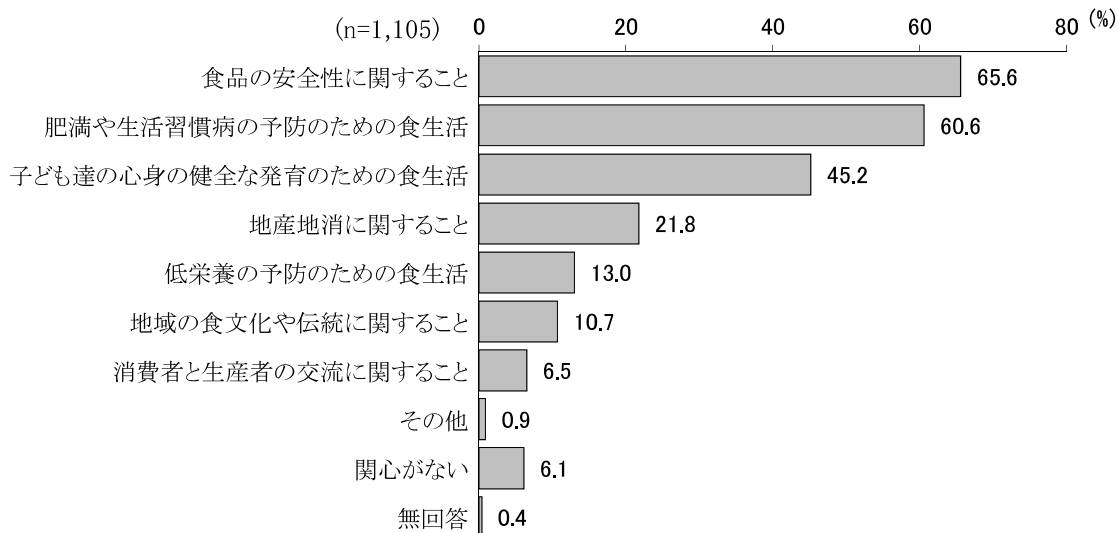


## VIII 現在の食生活

### 1. 食生活について関心のあること

#### －「食品の安全性に関すること」が6割台半ば－

問17 あなたが、食生活について関心があることは何ですか。次の中から、最も関心のあるものを3つまで選んでください。



食生活について関心のあることとしては、「食品の安全性に関すること」(65.6%)が6割台半ばと最も高く、次いで、「肥満や生活習慣病の予防のための食生活」(60.6%)が6割台、「子ども達の心身の健全な発育のための食生活」(45.2%)が4割台で続いている。

#### －女性の方が男性よりも食生活について関心のある割合が高い－

性別でみると、「地域の食文化や伝統に関すること」，「消費者と生産者の交流に関すること」を除き、総じて女性の方が男性よりも関心のある割合が高くなっている。

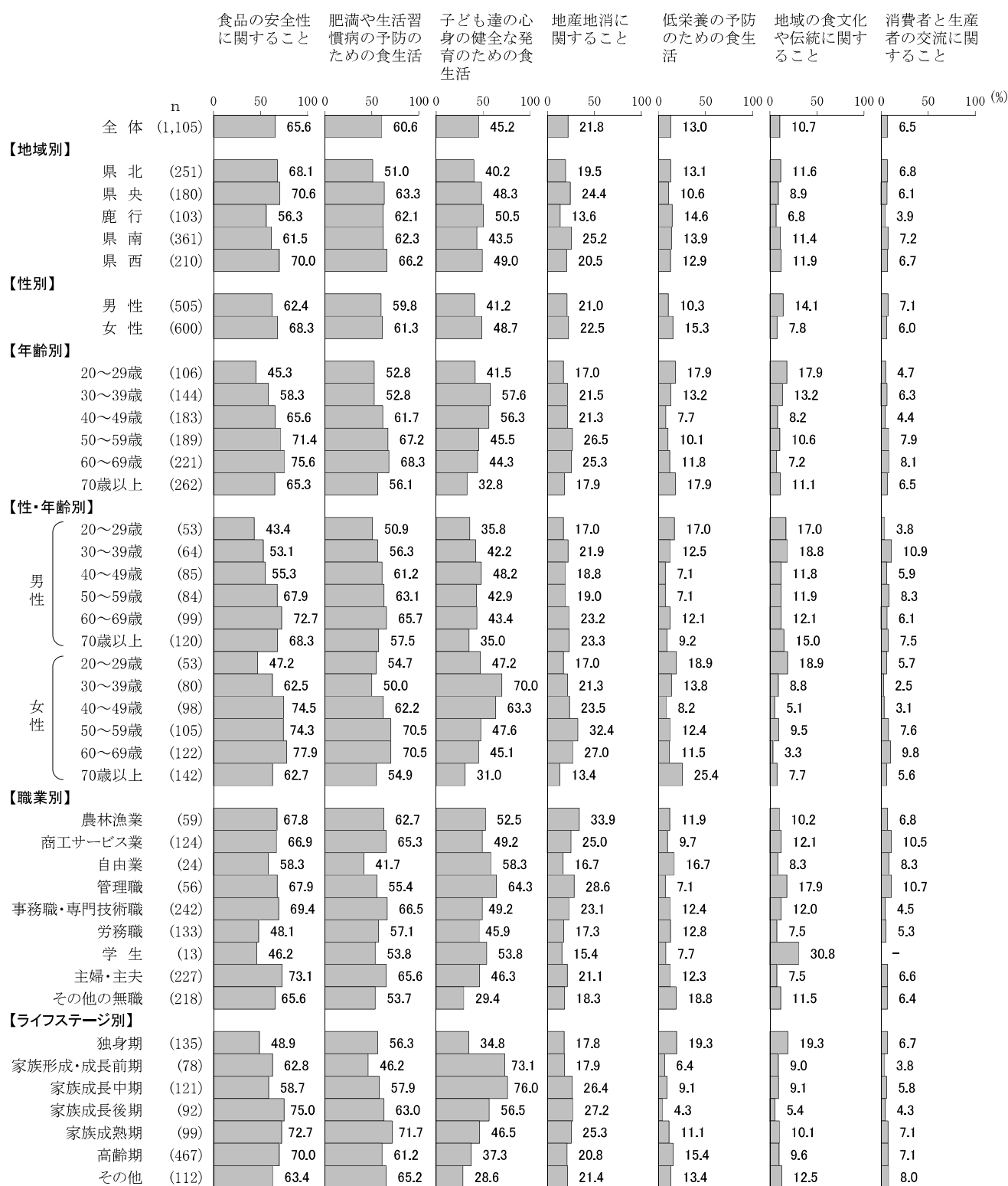
#### －60代で「食品の安全性に関すること」と「肥満や生活習慣病の予防のための食生活」が高い－

年齢別でみると、60代で「食品の安全性に関すること」(75.6%)が7割台半ば、「肥満や生活習慣病の予防のための食生活」(68.3%)が約7割となっており、それぞれ60代までは年齢が上がるほど高くなっている。

#### －女性の30代で「子ども達の心身の健全な発育のための食生活」が7割－

性・年齢別でみると、「子ども達の心身の健全な発育のための食生活」は、女性の30代(70.0%)で7割と最も高く、次いで、女性の40代(63.3%)で6割台半ばと高くなっている。

図Ⅷ 17-1 食生活について関心のあること  
 (地域別, 性別, 年齢別, 性・年齢別, 職業別, ライフステージ別)

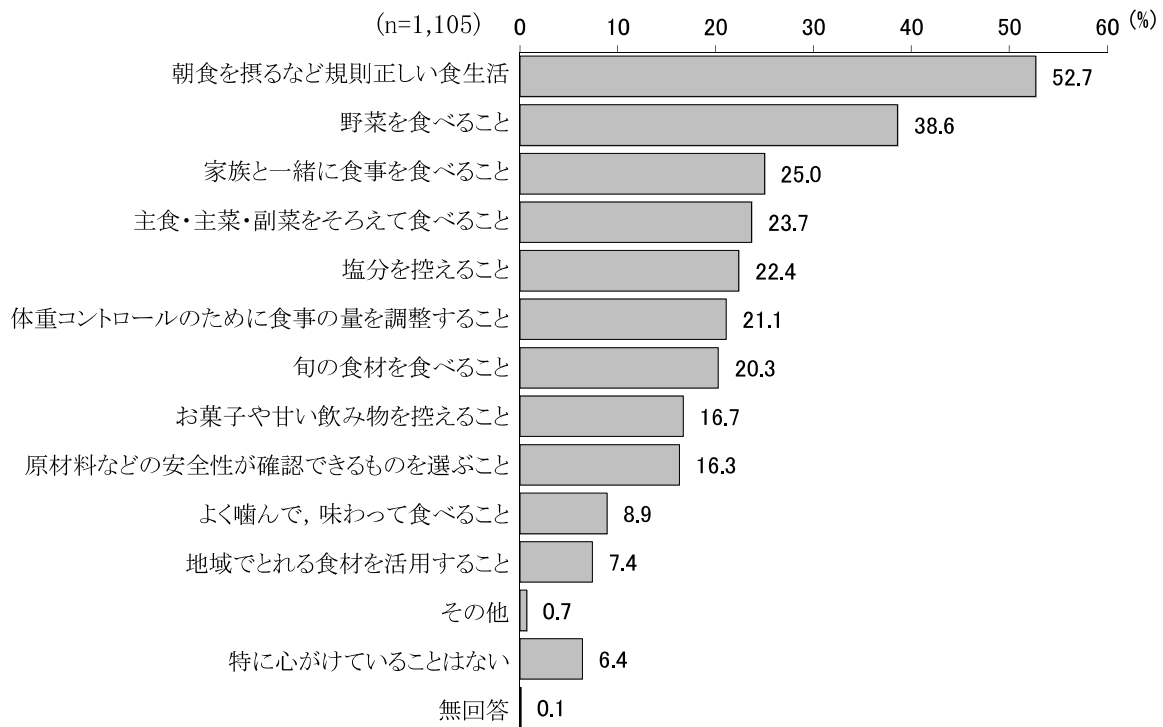


(注) 回答者数が30人未満の層では分析ではふれていない場合がある。

## 2. 食事で心がけていること

### －「朝食を摂るなど規則正しい食生活」が5割超－

問18 あなたが、ふだんの食事で心がけていることは何ですか。次の中から、優先度の高いものを3つまで選んでください。



食事で心がけていることとしては、「朝食を摂るなど規則正しい食生活」（52.7%）が5割を超えて最も高く、次いで、「野菜を食べること」（38.6%）が約4割で続いている。

### －女性で「旬の食材を食べること」が男性よりも約11ポイント高い－

性別で見ると、「旬の食材を食べること」は、女性（25.2%）が男性（14.5%）よりも約11ポイント高くなっている。また、「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」も、女性（27.5%）が男性（19.2%）よりも約8ポイント高くなっている。

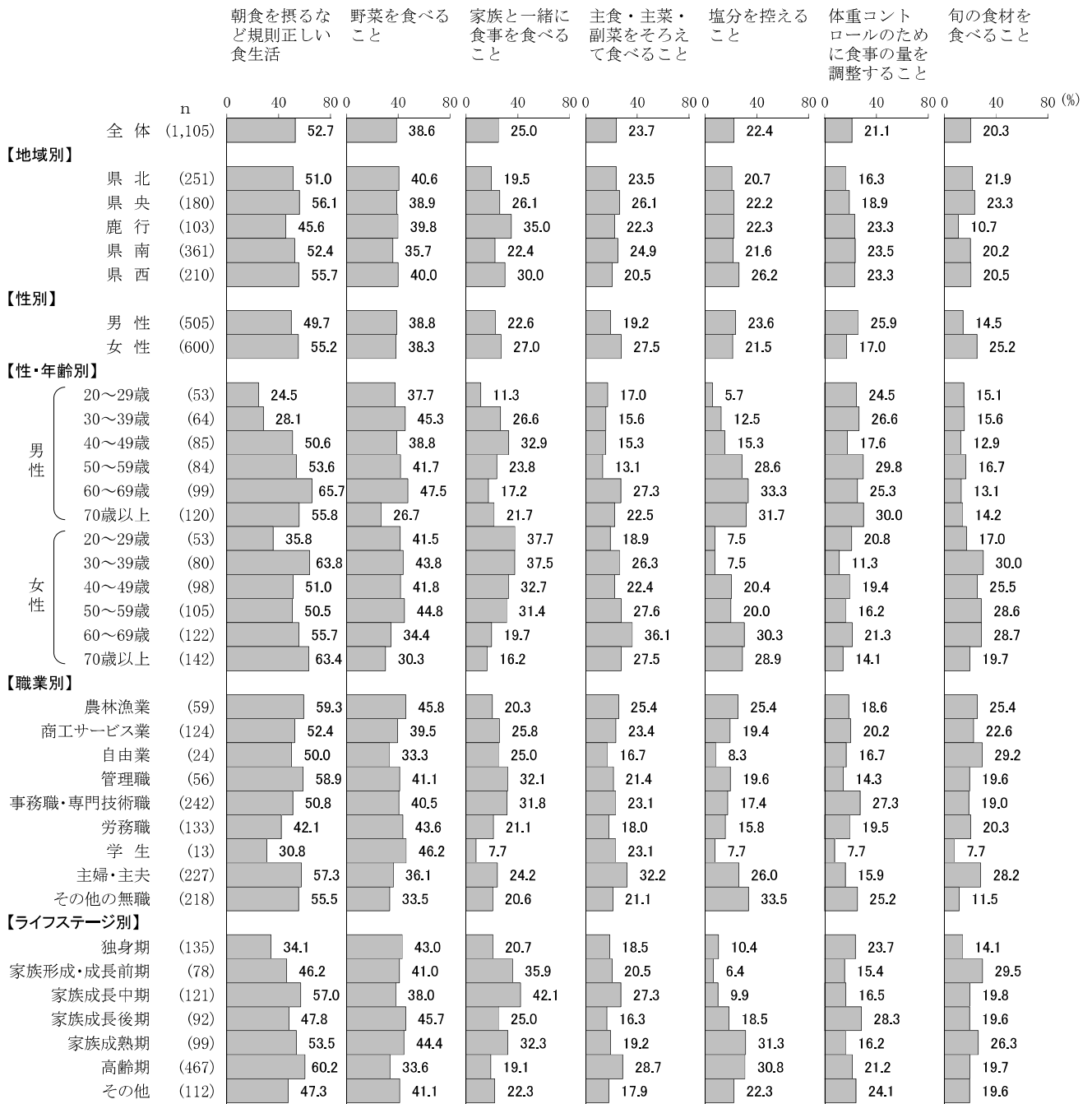
### －男性で「体重コントロールのために食事の量を調整すること」が女性よりも約9ポイント高い－

性別で見ると、「体重コントロールのために食事の量を調整すること」は、男性（25.9%）が女性（17.0%）よりも約9ポイント高くなっている。

### －男性の20代と30代で「朝食を摂るなど規則正しい食生活」が2割台－

性・年齢別で見ると、「朝食を摂るなど規則正しい食生活」は、男性の20代（24.5%）と30代（28.1%）で2割台、女性の20代（35.8%）で3割台と低くなっている。

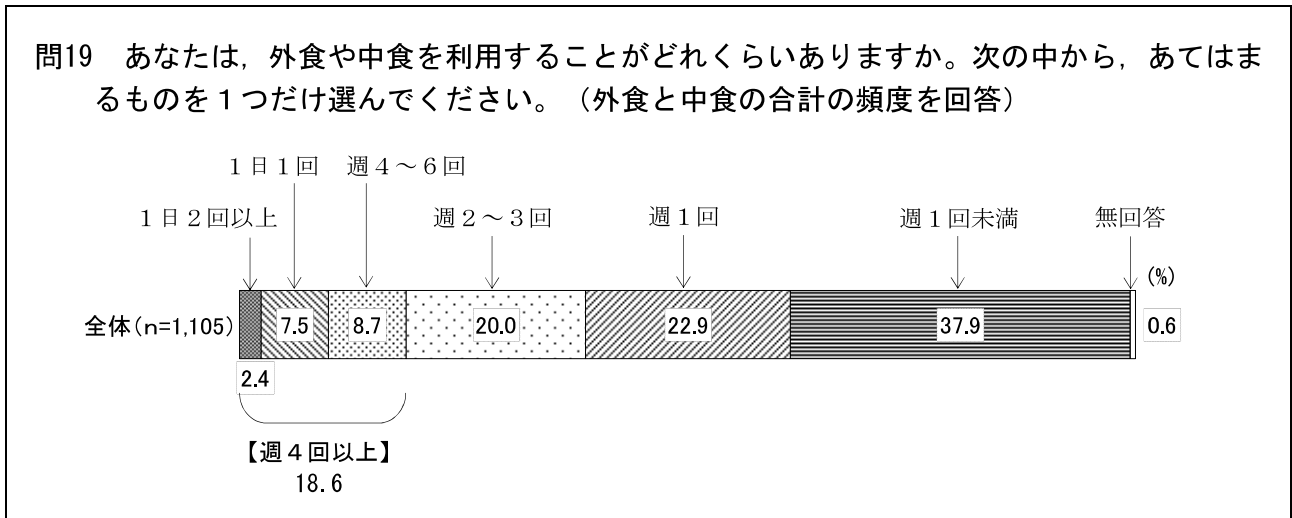
図Ⅷ 18-1 食事で心がけていること  
 (地域別, 性別, 性・年齢別, 職業別, ライフステージ別—上位7項目)



(注) 回答者数が30人未満の層では分析ではふれていない場合がある。

### 3. 外食・中食の利用頻度

#### －「週1回未満」が約4割－



外食・中食の利用頻度としては、「週1回未満」（37.9%）が約4割と最も高く、次いで、「週1回」（22.9%）と「週2～3回」（20.0%）が2割台が続いている。「1日2回以上」（2.4%）、「1日1回」（7.5%）、「週4～6回」（8.7%）を合わせた【週4回以上】（18.6%）は約2割となっている。

#### －男性で「1日1回」が女性よりも約9ポイント、「週4～6回」が女性よりも7ポイント高い－

性別でみると、「1日1回」は、男性（12.3%）が女性（3.5%）よりも約9ポイント、「週4～6回」は、男性（12.5%）が女性（5.5%）よりも7ポイント高くなっている。一方、「週1回未満」は、女性（42.7%）が男性（32.3%）よりも約10ポイント高くなっている。

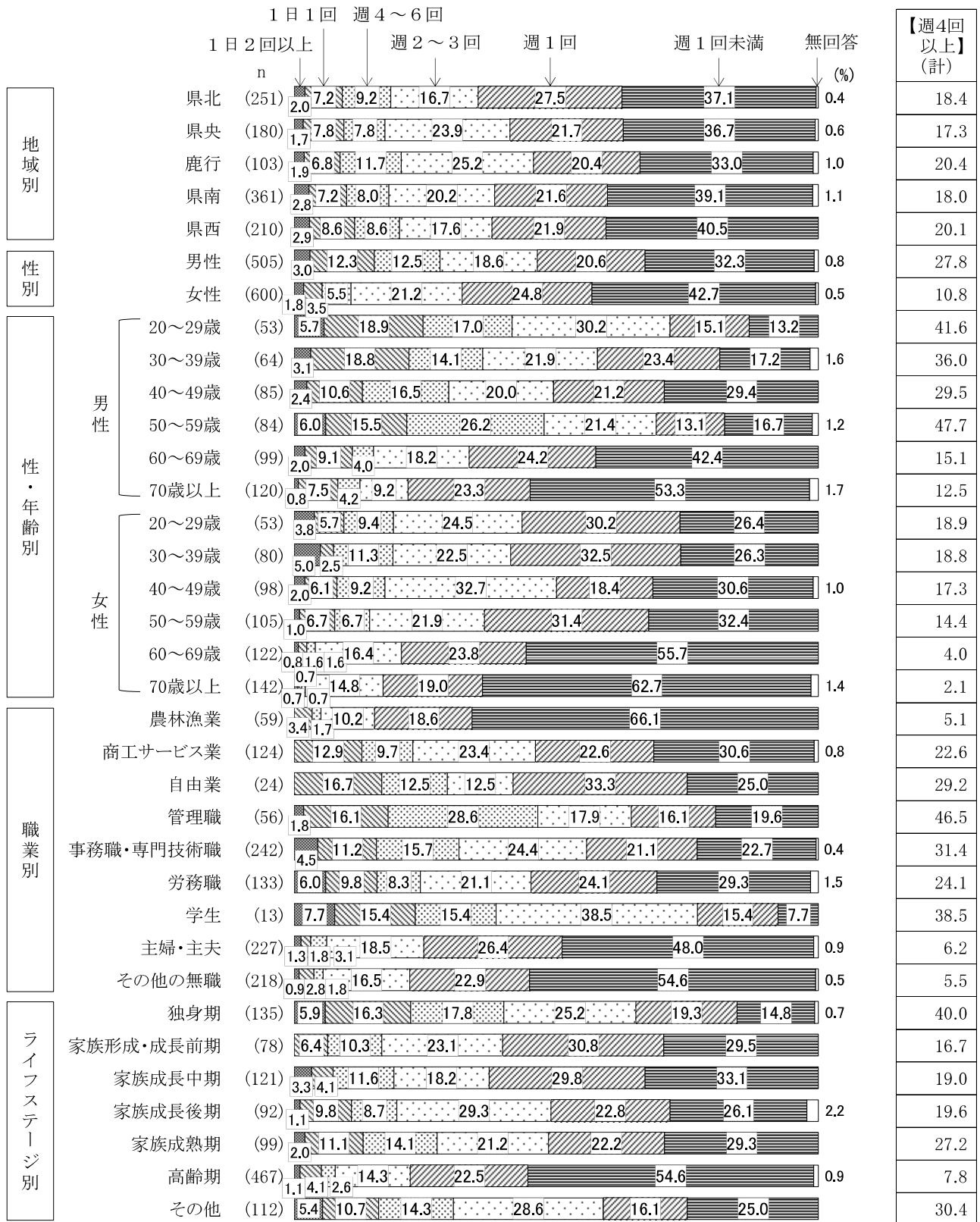
#### －男性の50代で【週4回以上】が約5割－

性・年齢別でみると、【週4回以上】は、男性の50代（47.7%）で約5割と最も高く、次いで、男性の20代（41.6%）で4割を超えている。

#### －女性の70歳以上で「週1回未満」が6割超－

性・年齢別でみると、「週1回未満」は、女性の70歳以上（62.7%）で6割を超えて最も高く、次いで、男性の70歳以上（53.3%）と女性の60代（55.7%）で5割台半ばと高くなっている。

図Ⅷ 19-1 外食・中食の利用頻度  
(地域別, 性別, 性・年齢別, 職業別, ライフステージ別)

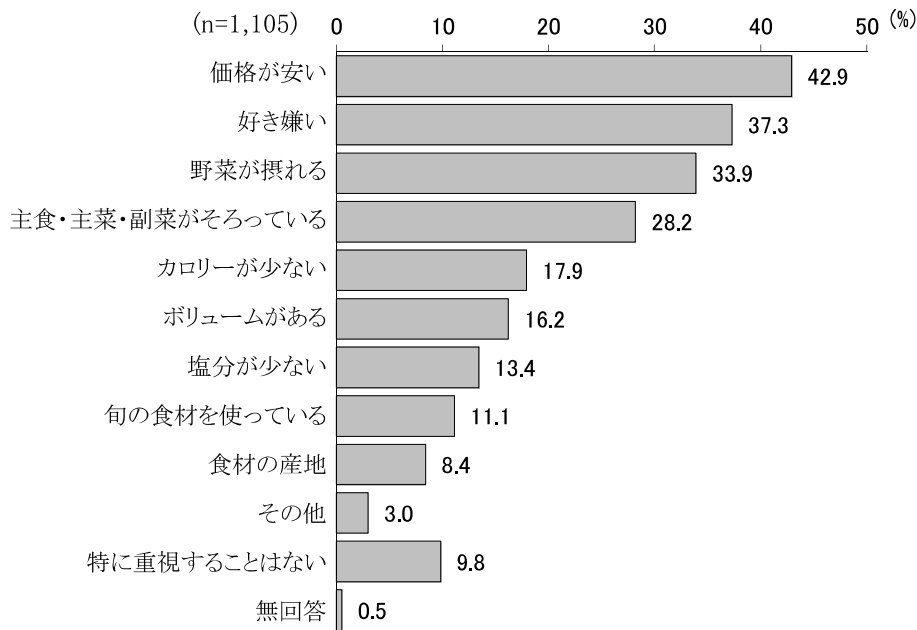


(注) 回答者数が30人未満の層では分析ではふれていない場合がある。

#### 4. 外食・中食を選ぶ際に重視すること

##### －「価格が安い」が4割超－

問20 あなたが、ふだん外食や中食のメニューを選ぶ際に重視することは何ですか。次の中から、優先度の高いものを3つまで選んでください。



外食・中食を選ぶ際に重視することとしては、「価格が安い」（42.9%）が4割を超えて最も高く、次いで、「好き嫌い」（37.3%）と「野菜が摂れる」（33.9%）が3割台で続いている。

##### －女性で「主食・主菜・副菜がそろっている」が男性よりも約15ポイント、「野菜が摂れる」が男性よりも約12ポイント高い－

性別でみると、「主食・主菜・副菜がそろっている」は、女性（35.2%）が男性（20.0%）よりも約15ポイント、「野菜が摂れる」は、女性（39.2%）が男性（27.7%）よりも約12ポイント高くなっている。一方、「ボリュームがある」は、男性（23.0%）が女性（10.5%）よりも約13ポイント高くなっている。

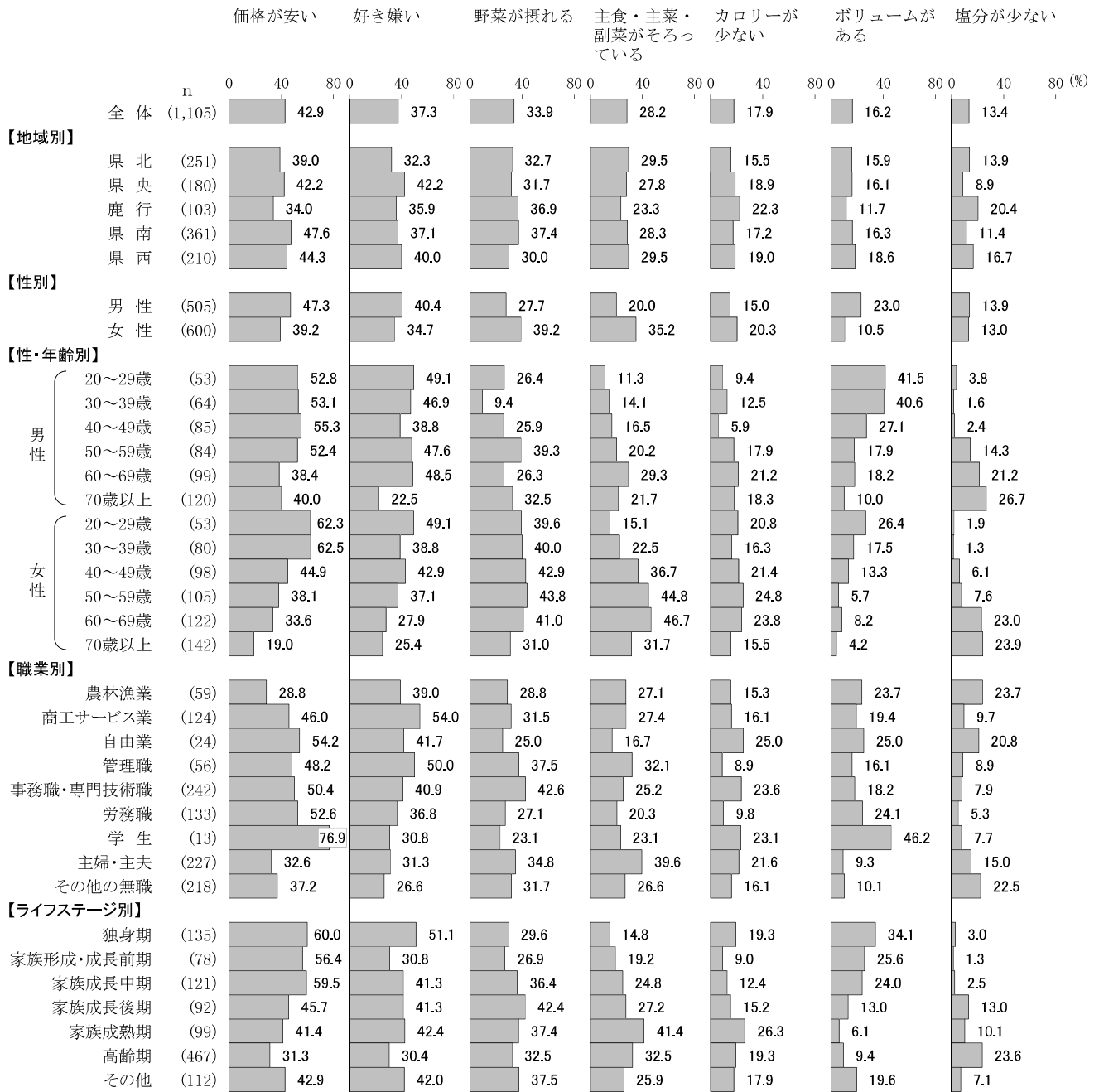
##### －女性の20代と30代で「価格が安い」が6割超－

性・年齢別でみると、「価格が安い」は、女性の20代（62.3%）と30代（62.5%）で6割を超え、男性の30代（53.1%）と40代（55.3%）で5割台半ばと高くなっている。

##### －男性の20代と30代で「ボリュームがある」、男性の50代で「野菜が摂れる」が約4割－

性・年齢別でみると、「ボリュームがある」は、外食の頻度が高い男性の20代（41.5%）と30代（40.6%）で約4割と高くなっている。また、「野菜が摂れる」は、男性の50代（39.3%）で約4割と、男性の他の年齢区分より高い。

図Ⅷ 20-1 外食・中食を選ぶ際に重視すること  
(地域別, 性別, 性・年齢別, 職業別, ライフステージ別—上位7項目)



(注) 回答者数が30人未満の層では分析ではふれていない場合がある。