
平成 28 年度
新潟市（東区・中央区・江南区・西区）
健康・栄養調査

《結果報告書》

平成 29 年 3 月

新潟市 保健所健康増進課

< 目 次 >

	頁
第1章 調査概要	1
1 調査目的	1
2 調査内容	1
3 調査の設計	1
4 回収結果	1
5 集計結果の数字の見方	2
6 回答者の構成	3
(1) 性別	3
(2) 年齢	3
(3) 職業	4
(4) 世帯構成	4
第2章 調査結果	5
■ 食生活調査票回答状況	6
(1) 体格 (BMI) の状況	6
(2) 服薬状況	8
(3) 家庭用血圧計の所有状況	12
(4) 日常的な血圧の測定	14
(5) 喫煙習慣	16
(6) 飲酒の頻度	18
(7) 平均飲酒量	20
(8) 運動の実施状況	22
(9) 身体活動の実施状況	24
(10) 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況	26
(11) 健診を受けなかった理由	28
(12) 1日にとる食事	30
(13) 昼食の内容	32
(14) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数	35
(15) 食事を満腹になるまで食べるか	37
(16) 主食の重ね食べ	39

(17) 丼物等を食べる頻度	41
(18) 麺類を食べる頻度	43
(19) 麺類の汁を飲むか	45
(20) 汁物を食べる頻度	47
(21) 煮物を食べる品数	49
(22) 魚介塩蔵品を食べる頻度	51
(23) 塩魚を食べる頻度	53
(24) 肉加工品を利用する頻度	55
(25) 魚肉練り製品を利用する頻度	57
(26) せんべいやスナック菓子を食べる頻度	59
(27) 1日に漬物を食べる頻度	61
(28) 1日に食べる漬物の種類	63
(29) 1日に食べる漬物の量(皿数)	65
(30) 外食を利用する頻度	67
(31) 外食の味付け	69
(32) 外食の野菜料理	71
(33) 中食を利用する頻度	73
(34) 中食の味付け	75
(35) 中食の野菜料理	77
(36) 料理の盛り付け方法	79
(37) 天然だしの利用	81
(38) 味付けの好み	83
(39) のっぺの味付け	85
(40) 野菜の好み	87
(41) 野菜料理を作れるか	89
(42) 1日に食べる野菜の量(皿数)	91
(43) 野菜の入手先	93
(44) 野菜購入時に重視する項目	95
(45) 野菜摂取の知識	104
(46) 減塩の取組	106
(47) 減塩に取り組まない理由	108
(48) 食塩摂取量の知識	110
(49) 食塩摂取の自己認識	112
(50) カリウムの知識	114
(51) 栄養成分表示の確認	116
(52) 意識して見る栄養成分表示	118
(53) 栄養成分表示による購入の意思決定	120

第3章 資料編

1 集計結果表

(1) 全体単純集計

(2) クロス集計

I 性別・年代別・職業別

II 性別×年代別

III 世帯構成別・BMI 別・喫煙別・飲酒別

IV 質問間クロス

第1章 調査概要

1 調査目的

新潟市は全国と比較すると、脳血管疾患および胃がんの死亡率が高い。原因の一つとされる食塩の過剰摂取について、新潟市民の食塩摂取量・食習慣の実態を把握し、結果に基づいた保健活動を展開するための基礎資料を得ることを目的とする。

平成28年度は前年度に実施した西蒲区以外の7区で実施する。

2 調査内容

- (1) 食生活調査
- (2) 推定食塩摂取量調査、推定カリウム摂取量調査
(随時尿によるナトリウム、カリウム、クレアチニンの測定)

3 調査の設計

- (1) 調査地域 新潟市東区、中央区、江南区、西区
- (2) 調査対象 満20歳～74歳の男女（抽出時年齢）
- (3) 標本数 1,840人（東区、中央区、江南区、西区 各460人）
- (4) 抽出方法 層化無作為抽出
- (5) 調査方法 調査票及び採尿キットの配布 — 郵送
調査票、検体の回収 — 回収施設への本人持ち込み
- (6) 調査時期 東区 平成28年10月21日、22日
中央区、西区 平成28年10月28日、29日
江南区 平成28年9月30日、10月1日

4 回収結果

- (1) 有効回収数（率）522人（28.4%）
 - (ア) 食生活調査分析 522人（28.4%）

東区	131人	(28.5%)
中央区	107人	(23.3%)
江南区	181人	(39.3%)
西区	103人	(22.4%)
 - (イ) 推定食塩・カリウム摂取量と食生活調査の関連分析 522人（28.4%）

(2) 性別、年代別、性・年代別回収結果

(ア) 性別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
男性	1,080 人	267 人 (267 人)	24.7% (24.7%)
女性	760 人	255 人 (255 人)	33.6% (33.6%)
計	1,840 人	522 人 (522 人)	28.4% (28.4%)

(イ) 年代別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
20～39 歳	820 人	175 人 (175 人)	21.3% (21.3%)
40～59 歳	650 人	188 人 (188 人)	28.9% (28.9%)
60～74 歳	370 人	159 人 (159 人)	43.0% (43.0%)
計	1,840 人	522 人 (522 人)	28.4% (28.4%)

(ウ) 性・年代別

調査対象者		標本数	回収数	回収率
性	年代			
男	20～39 歳	490 人	84 人 (84 人)	17.1% (17.1%)
	40～59 歳	390 人	96 人 (96 人)	24.6% (24.6%)
	60～74 歳	200 人	87 人 (87 人)	43.5% (43.5%)
女	20～39 歳	330 人	91 人 (91 人)	27.6% (27.6%)
	40～59 歳	260 人	92 人 (92 人)	35.4% (35.4%)
	60～74 歳	170 人	72 人 (72 人)	42.4% (42.4%)
計		1,840 人	522 人 (522 人)	28.4% (28.4%)

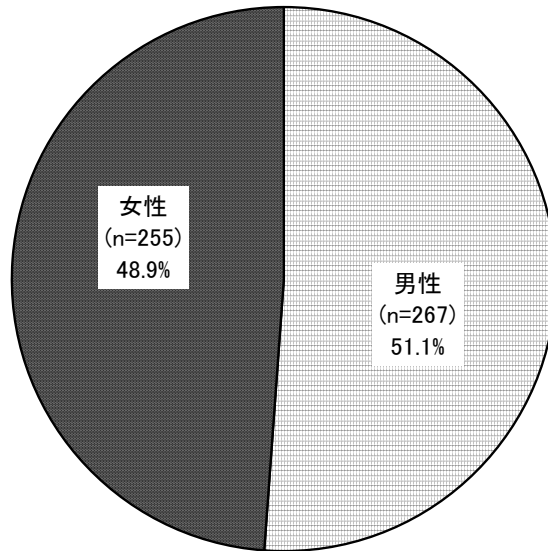
() 内は推定食塩摂取量と食生活調査の関連分析者数

5 集計結果の数字の見方

- (1) 結果は百分率 (%) で表示し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがある。また、複数回答 (2つ以上の回答) では、合計が100%を超える場合がある。
- (2) 図表中の「n (number of casesの略)」は、質問に対する回答者の総数 (該当者質問では該当者数) を示し、回答者の比率 (%) を算出するための基数である。
- (3) 本文中及び図表中、意味をそこなわない範囲で簡略化した選択肢がある。

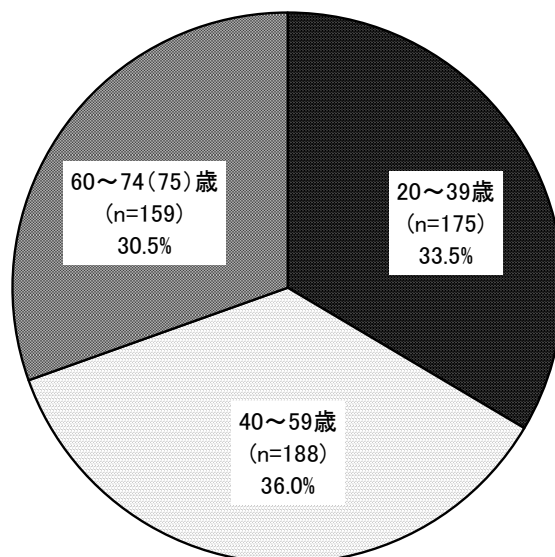
6 回答者の構成

(1) 性別



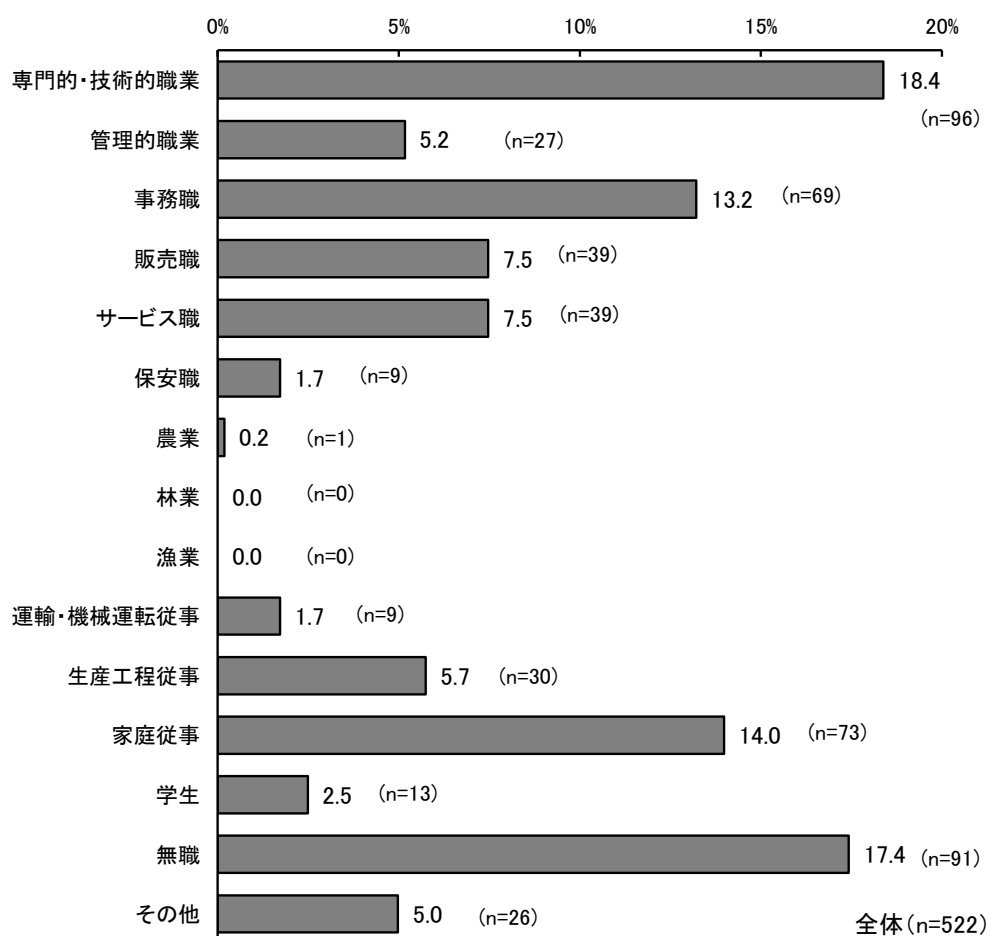
全体 (n=522)

(2) 年齢

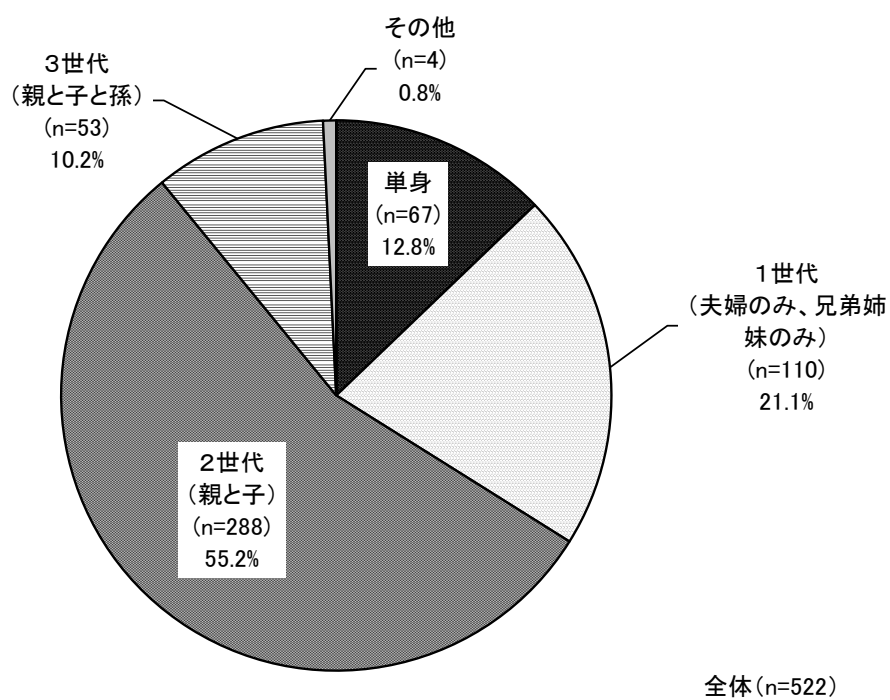


全体 (n=522)

(3) 職業



(4) 世帯構成



第2章 調査結果

食生活調査票回答状況

(1) 体格 (BMI) の状況

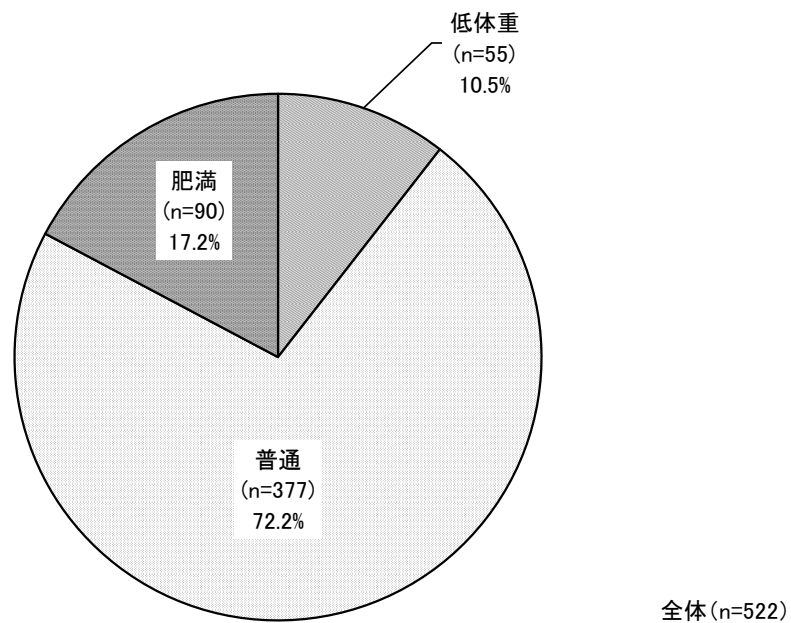
問1 現在の身長と体重を記入してください。

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))²により算出

判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2011 年) による肥満の判定基準」より)

図1 体格 (BMI) の状況

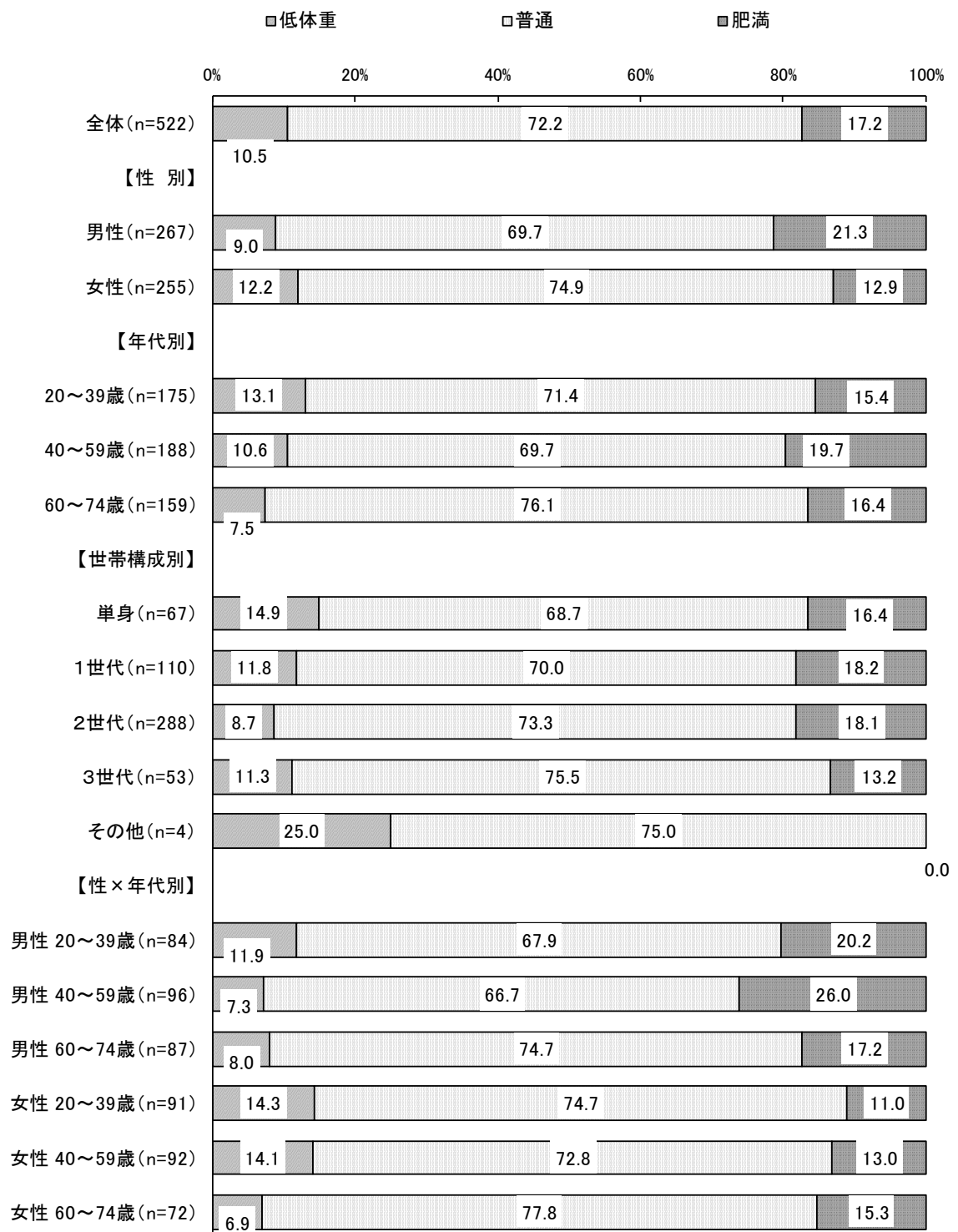


普通が7割強を占める

【全体結果】

「普通」(72.2%) が最も高く、7割強を占める。

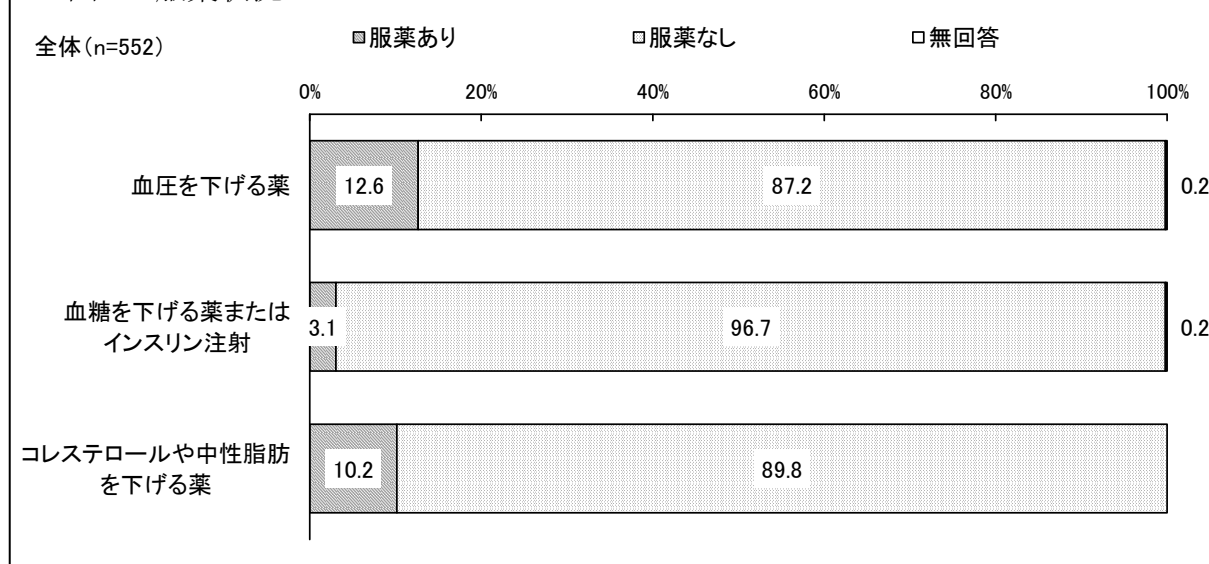
図 1-1 体格 (BMI) の状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



(2) 服薬状況

問4 下記の薬を飲んでいますか。現在の状況に○をつけてください。
(それぞれ○は1つだけ)

図2 服薬状況



—— 9割弱以上が血圧やコレステロールを下げる薬等を服薬していない ——

【全体結果】

服薬状況は、血圧を下げる薬（12.6%）、コレステロールや中性脂肪を下げる薬（10.2%）が1割強、血糖を下げる薬またはインスリン注射（3.1%）が1割以下となっている。

図 2-1 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

< 血圧を下げる薬 >

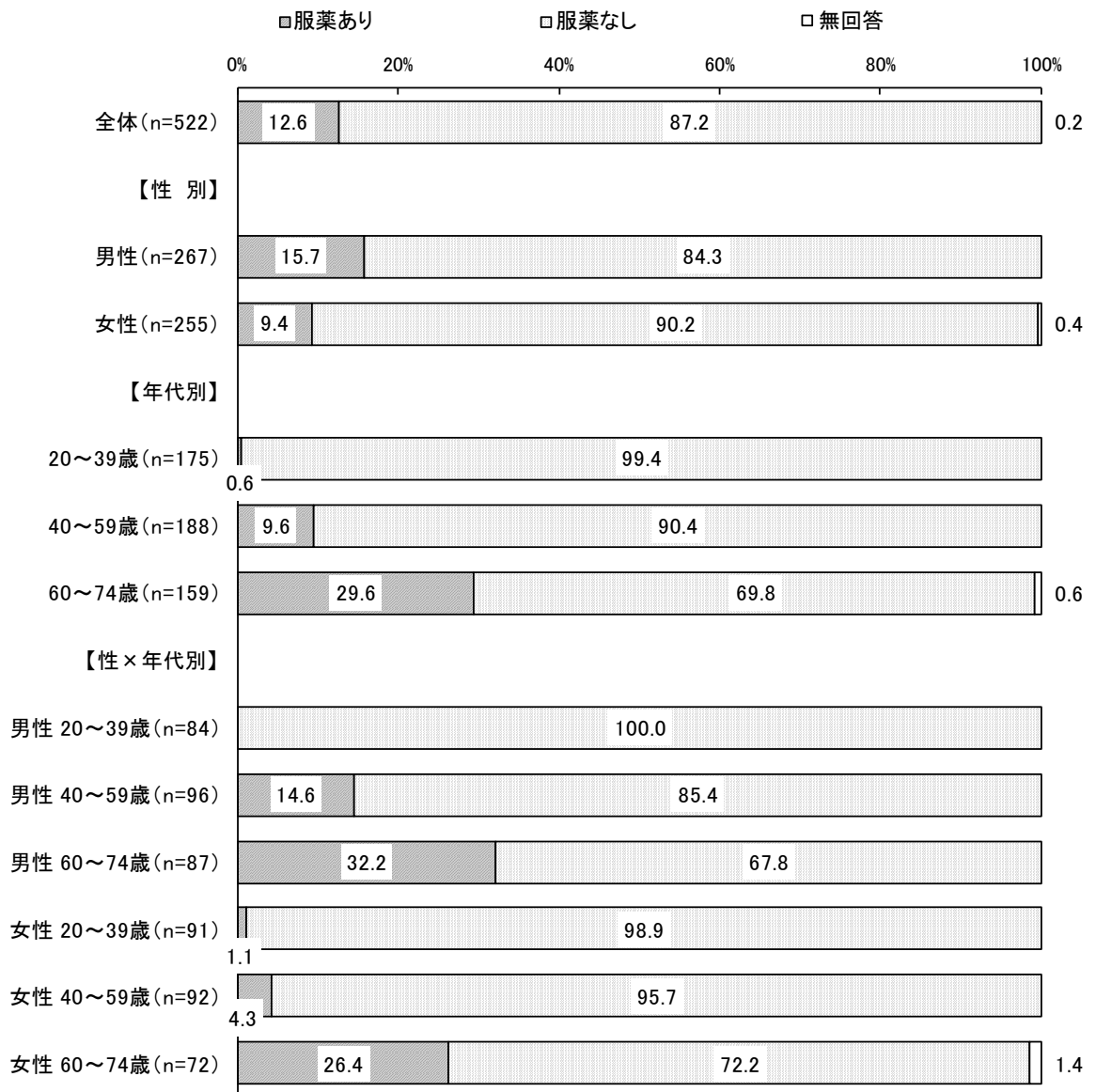


図 2-2 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

<血糖を下げる薬またはインスリン注射>

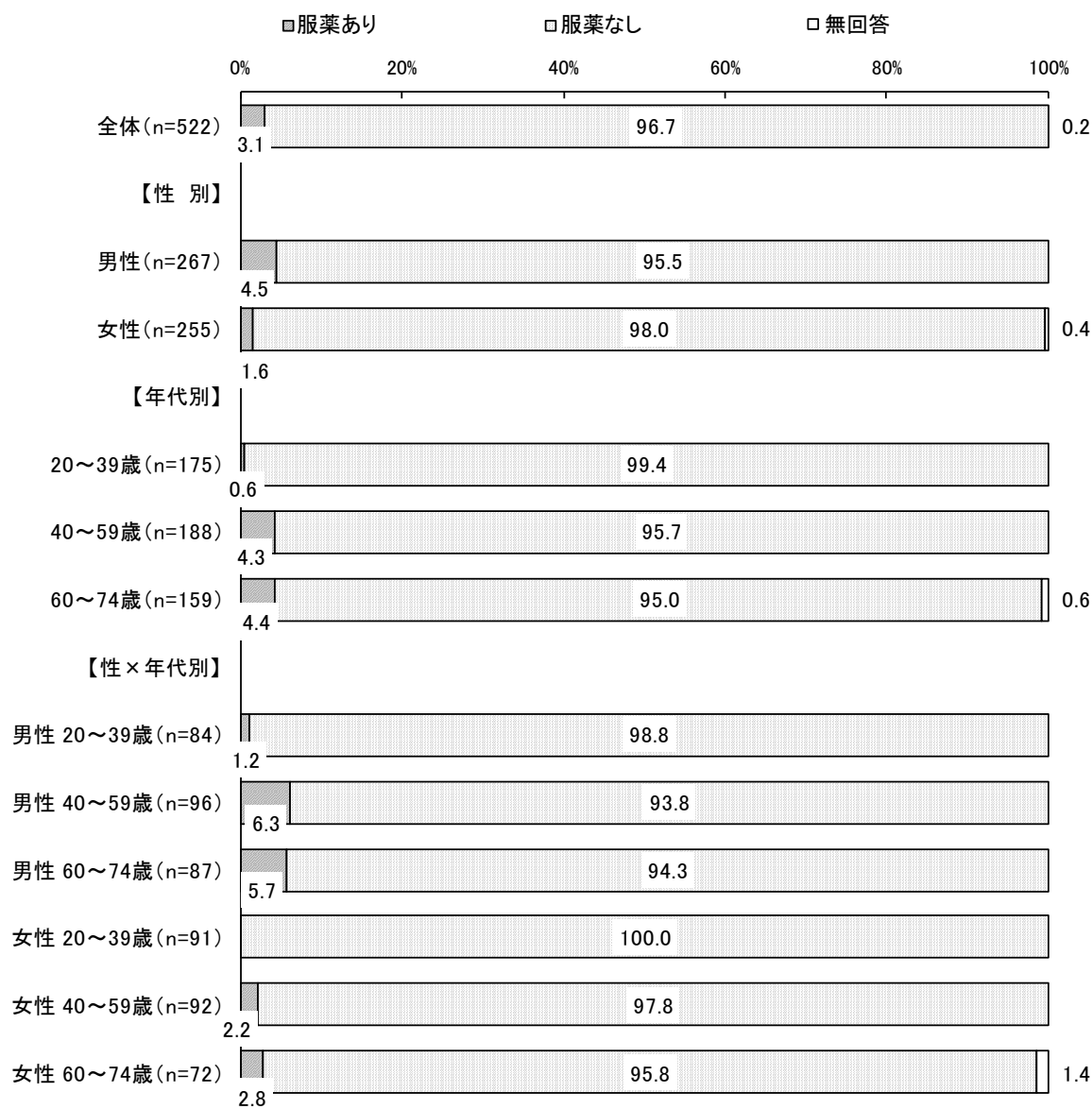
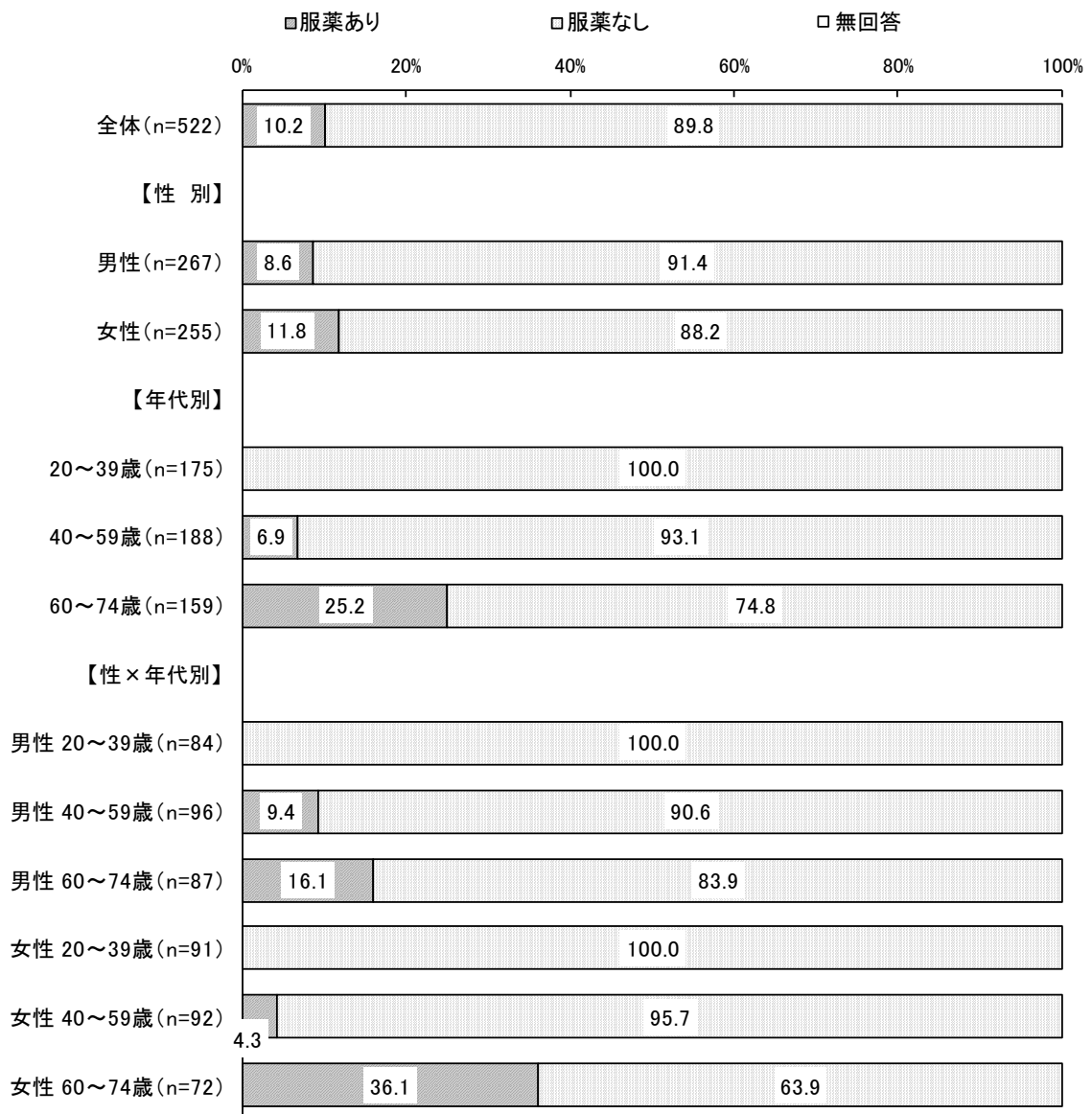


図 2-3 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

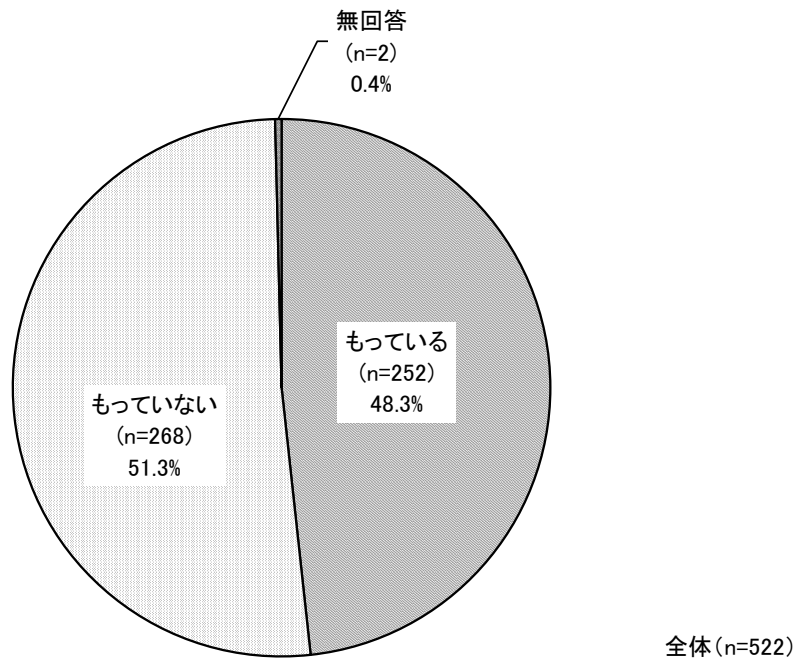
<コレステロールや中性脂肪を下げる薬>



(3) 家庭用血圧計の所有状況

問5 ご家庭で血圧計を所有していますか。(○は1つだけ)

図3 家庭用血圧計の所有状況

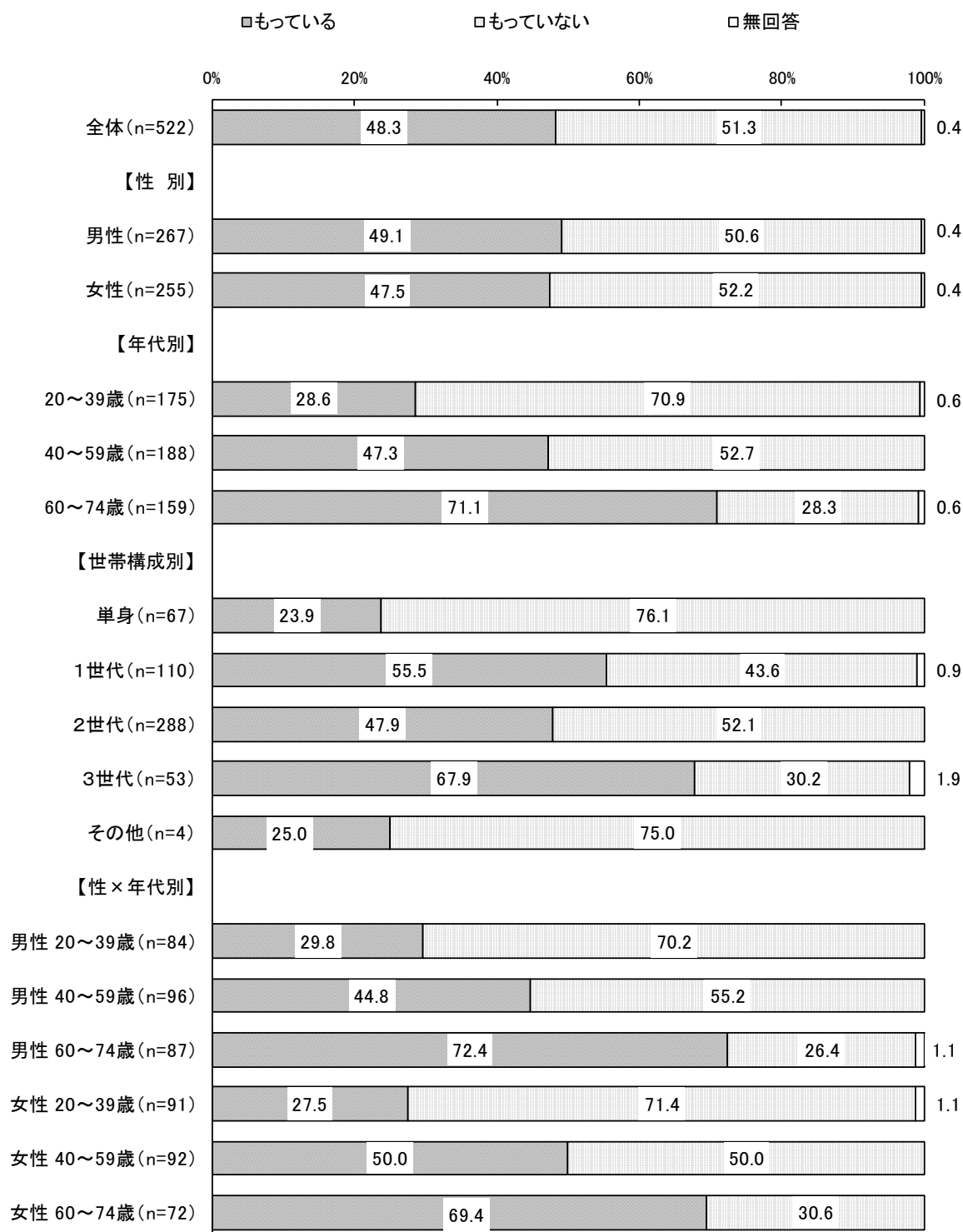


————— 血圧計を所有する家庭は半数以下 —————

【全体結果】

「もっていない」(51.3%)が「もっている」(48.3%)を上回る。

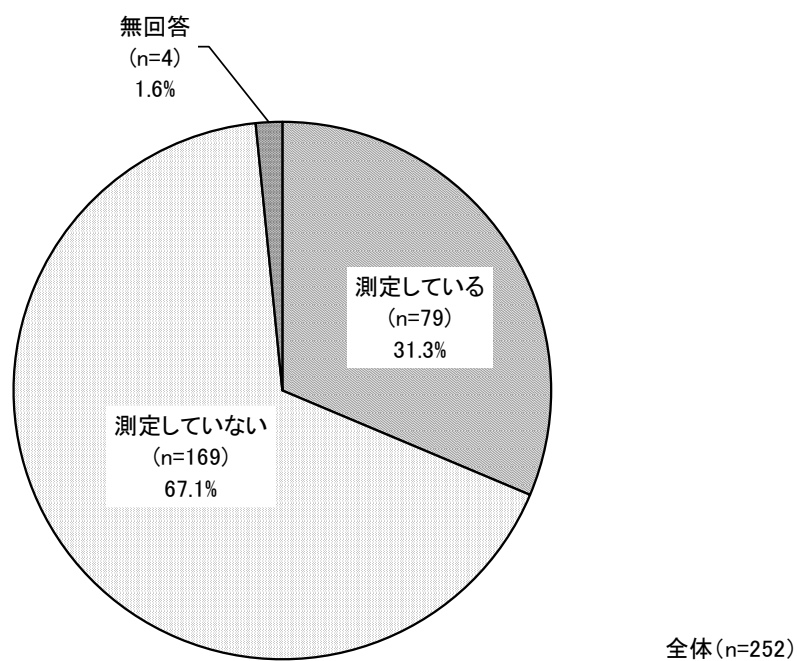
図 3-1 家庭用血圧計の所有状況（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(4) 日常的な血圧の測定

問5-1 定期的に測定していますか。(○は1つだけ)

図4 日常的な血圧の測定

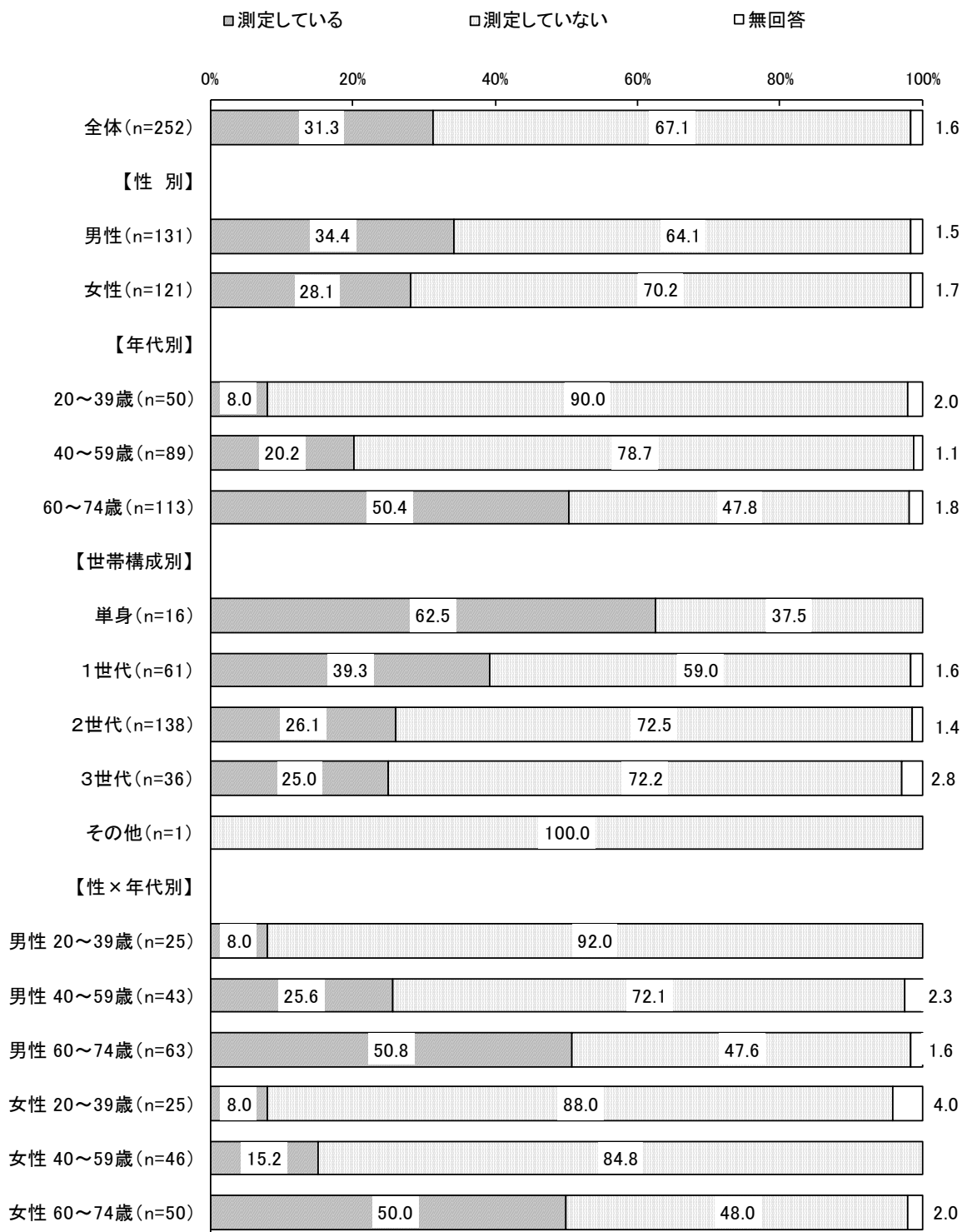


定期的な血圧測定を行っているのは3割程度

【全体結果】

「測定していない」(67.1%)が「測定している」(31.3%)の2倍以上を占める。

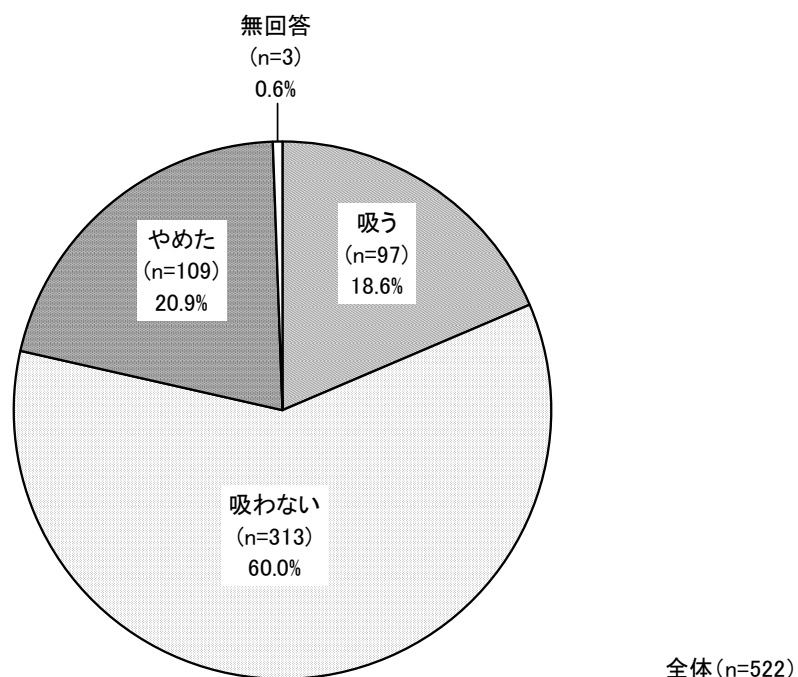
図 4-1 日常的な血圧の測定（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(5) 喫煙習慣

問6 たばこを習慣的に吸っていますか。(○は1つだけ)

図5 喫煙習慣

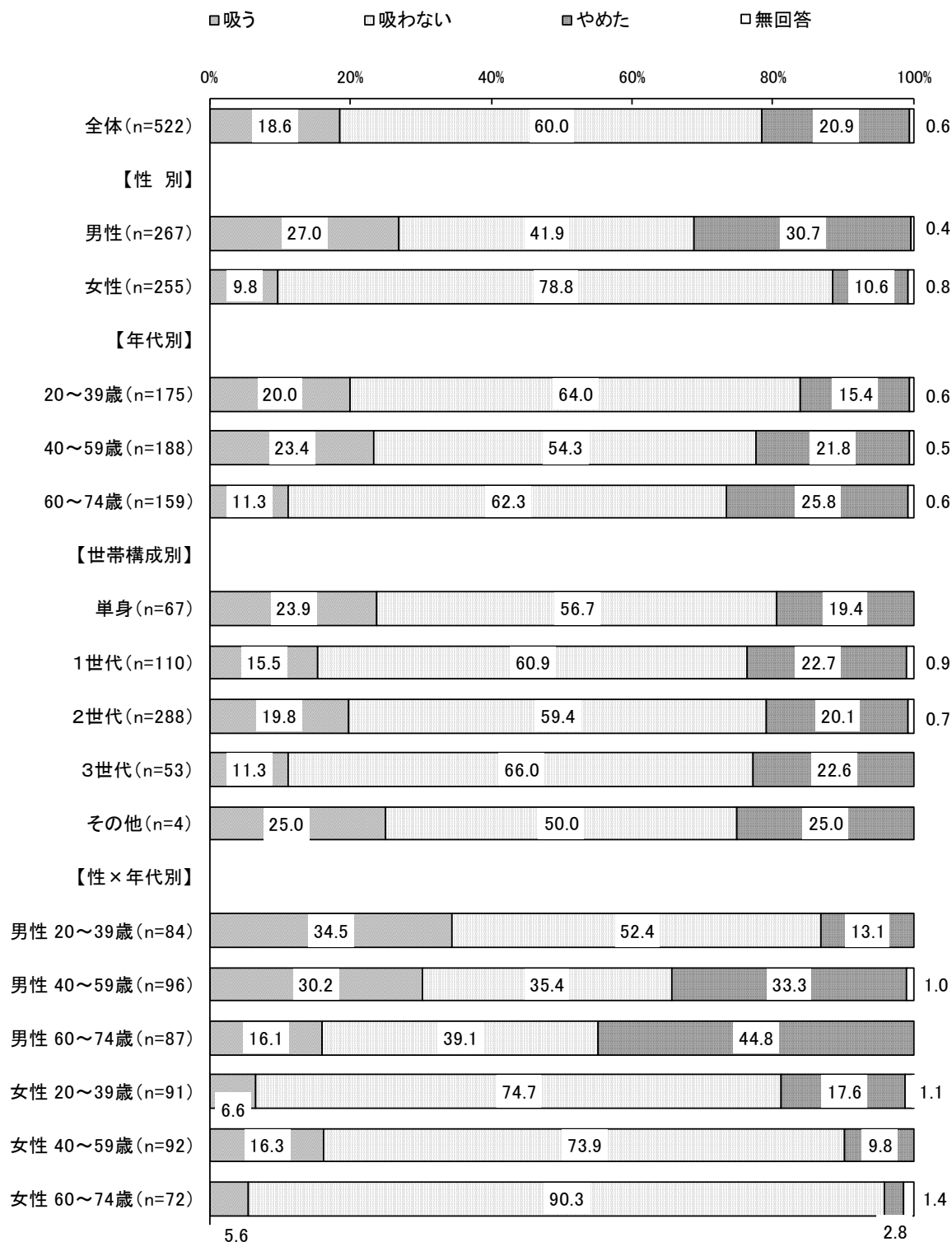


————— 全体の8割が現在喫煙していないと回答 —————

【全体結果】

たばこを習慣的に「吸わない」(60.0%)と「やめた」(20.9%)を合わせると、全体の8割を占める。「吸う」との回答は18.6%。

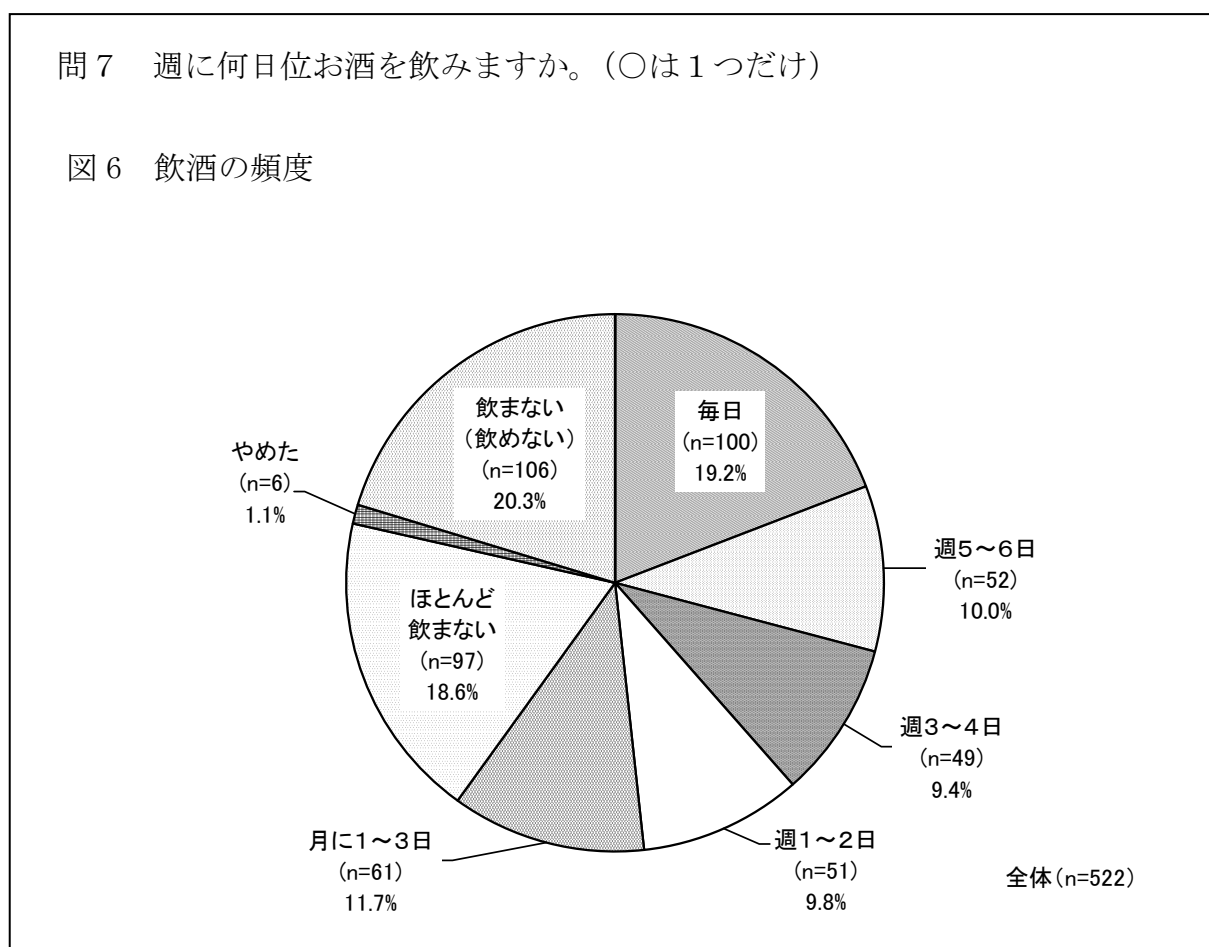
図 5-1 喫煙習慣 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



(6) 飲酒の頻度

問7 週に何日位お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

図6 飲酒の頻度

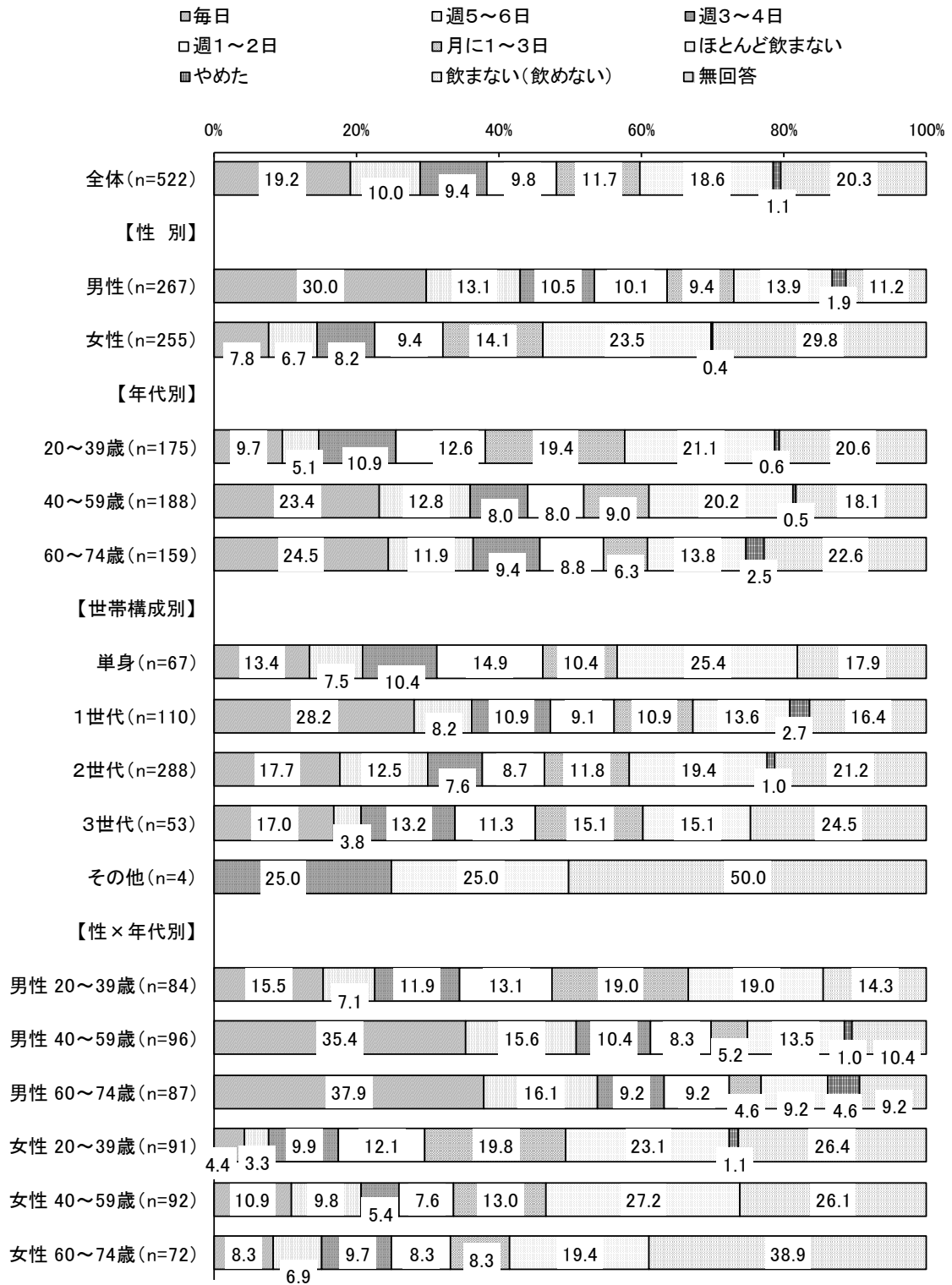


————— 「飲まない」と「ほとんど飲まない」で約4割 —————

【全体結果】

「飲まない(飲めない)」(20.3%)と「ほとんど飲まない」(18.6%)を合わせると4割。一方、「毎日」(19.2%)は2割となっている。

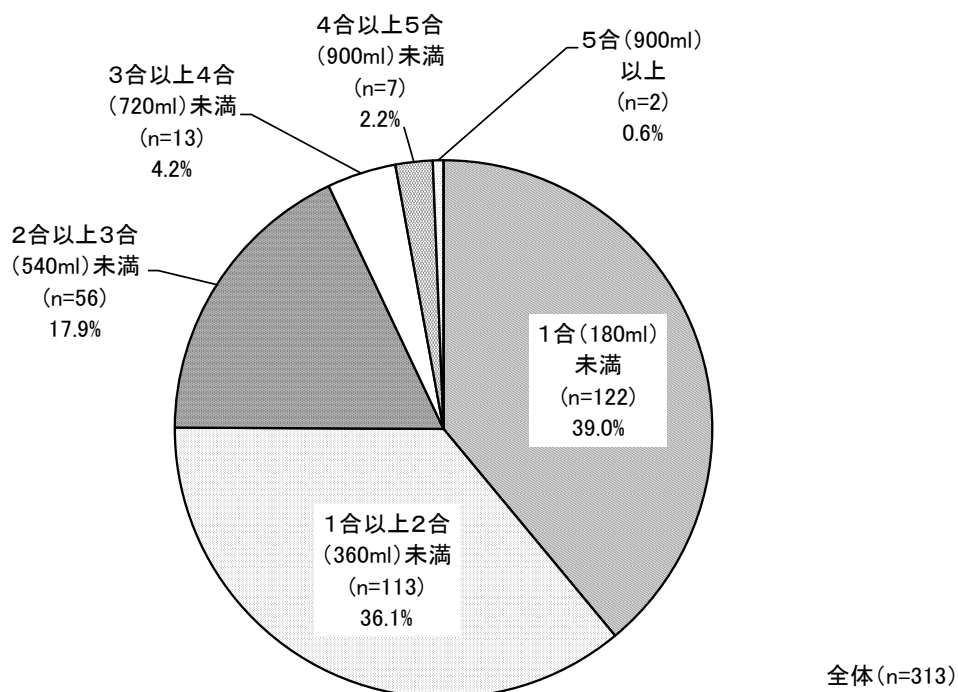
図 6-1 飲酒の頻度 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



(7) 平均飲酒量

問7-1 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

図7 平均飲酒量



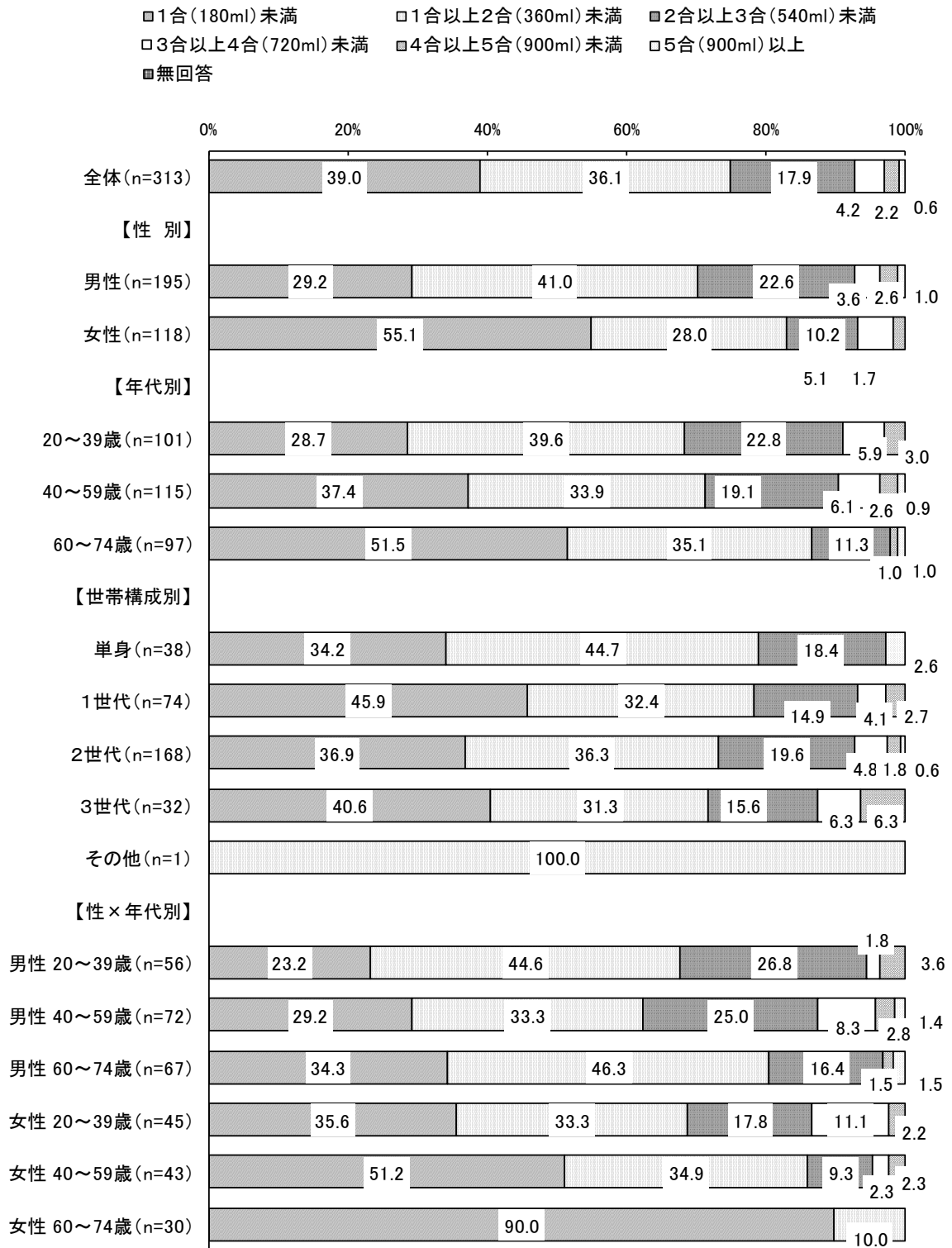
————— 4割が「1合 (180ml) 未満」と回答 —————

【全体結果】

前問で「毎日、週5～6日、週3～4日、週1～2日、月に1～3日」お酒を飲むと回答した方に、その量を聞いた。

「1合 (180ml) 未満」(39.0%) が最も高く、次いで「1合以上2合 (360ml) 未満」(36.1%) となっている。

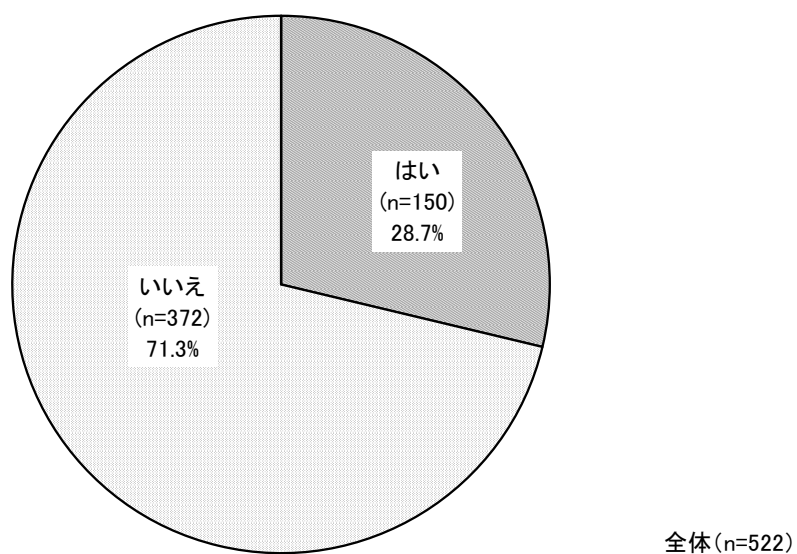
図 7-1 平均飲酒量 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



(8) 運動の実施状況

問8 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。(○は1つだけ)

図8 運動の実施状況

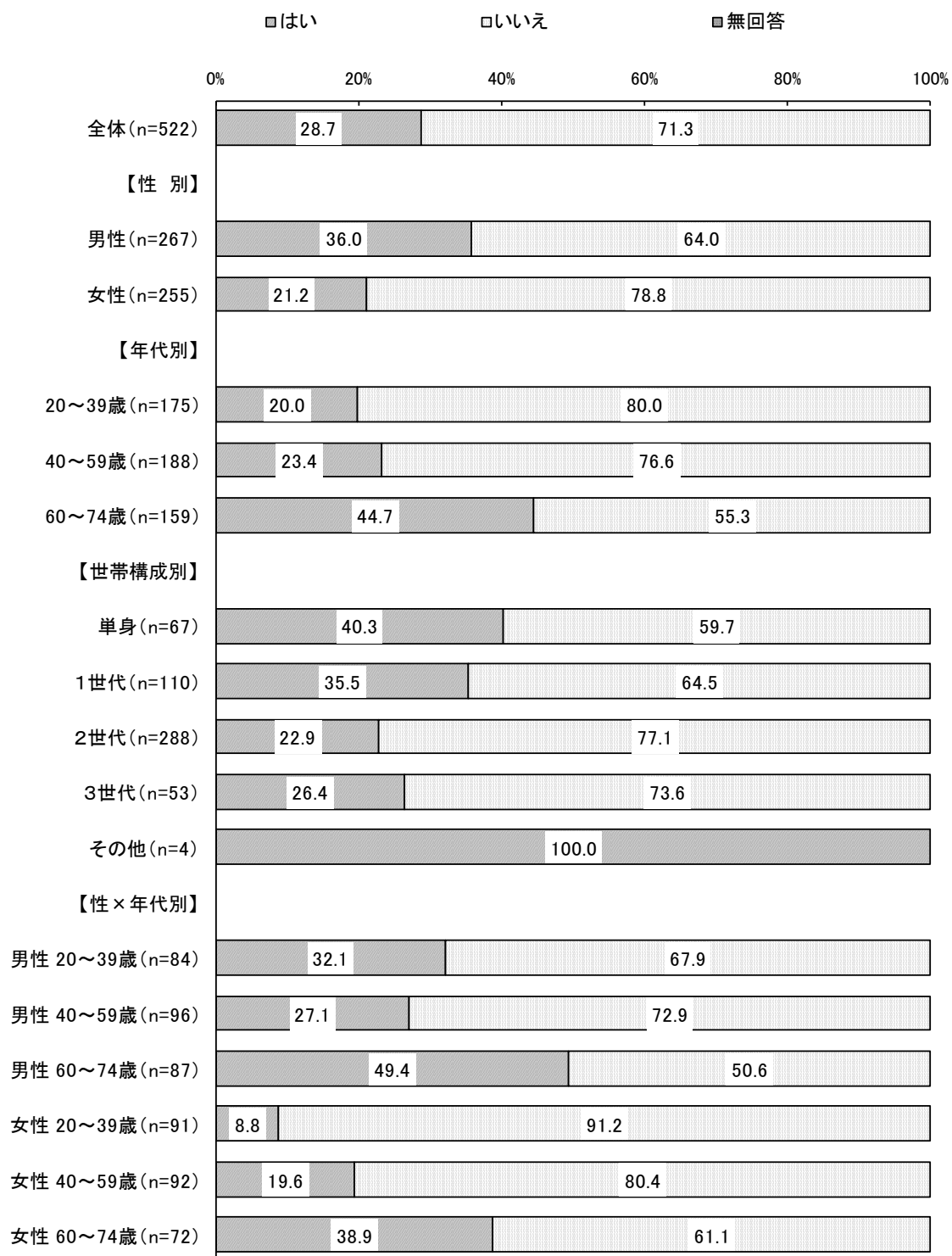


————— 運動を実施している人は3割 —————

【全体結果】

「はい」(28.7%)が3割弱、「いいえ」(71.3%)が7割強を占める。

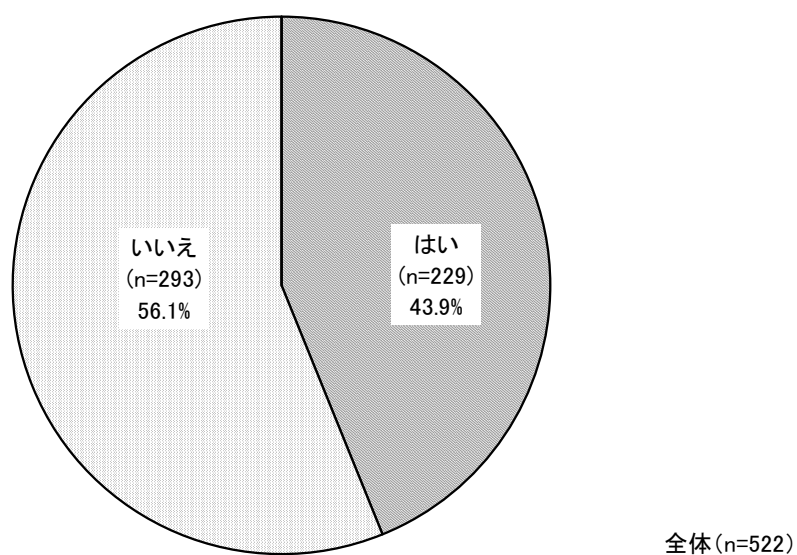
図 8-1 運動の実施状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



(9) 身体活動の実施状況

問9 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。(○は1つだけ)

図9 身体活動の実施状況

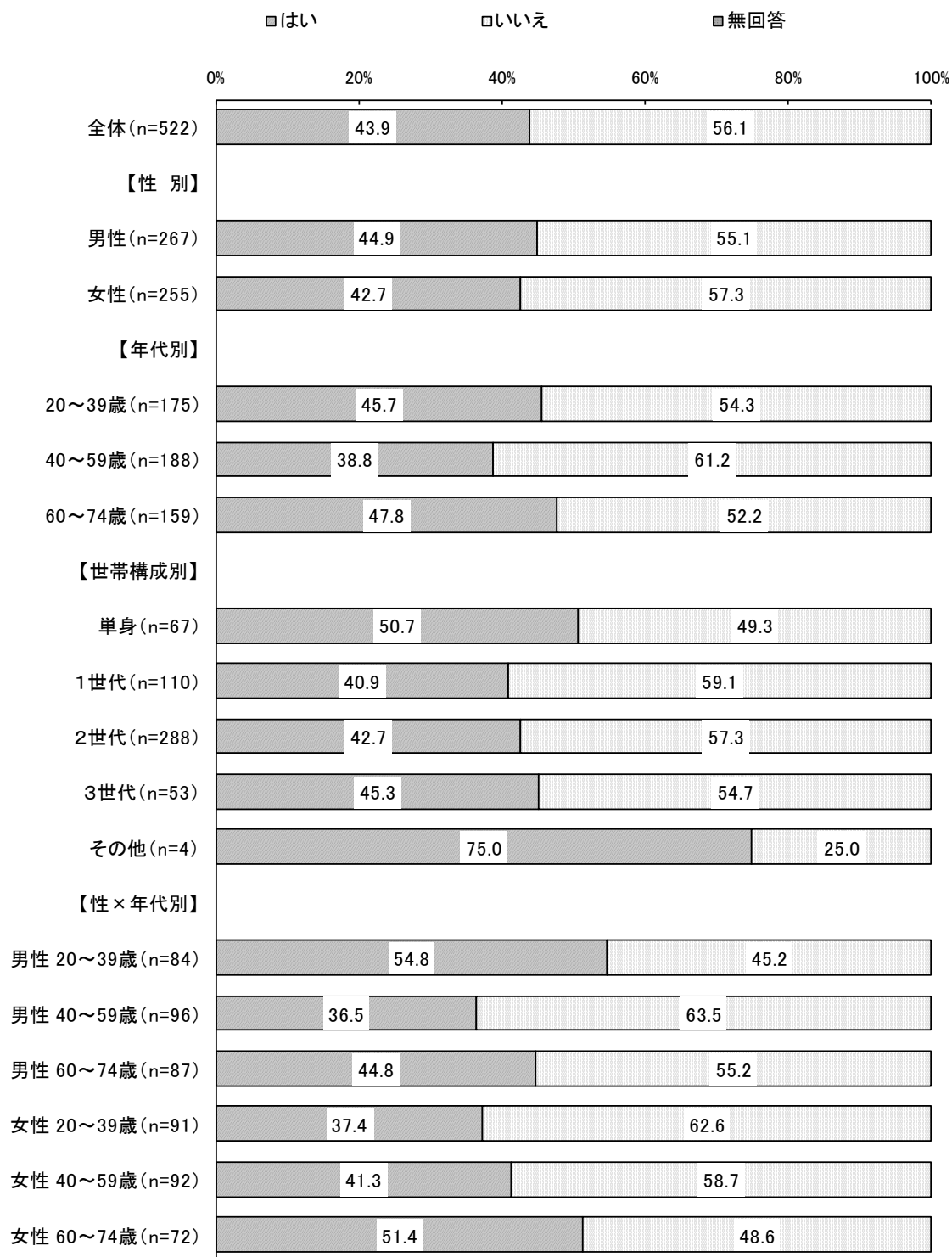


————— 身体活動を実施している人は全体の4割強 —————

【全体結果】

「はい」(43.9%)が4割強で、「いいえ」(56.1%)が過半数を占める。

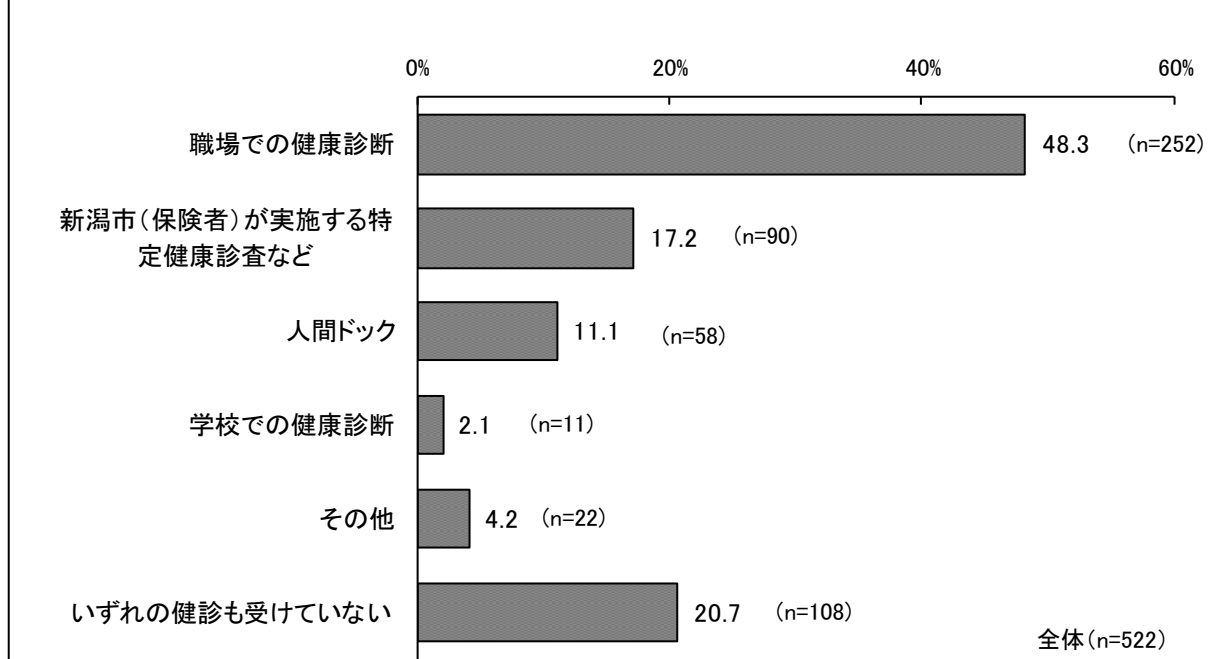
図 9-1 身体活動の実施状況（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(10) 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況

問 10 過去1年間に市や職場などで行われる健診や人間ドックを受けましたか。
(受けたもの全てに○)

図 10 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況



————— 半数近くが「職場での健康診断」を受けている —————

【全体結果】

「職場での健康診断」(48.3%)が最も高く、半数近くとなっている。「新潟市(保険者)が実施する特定健康診査など」(17.2%)が2割弱となっている。「いずれの健診も受けていない」(20.7%)が2割を占める。

図 10-1 最近 1 年間の健診や人間ドックの受診状況

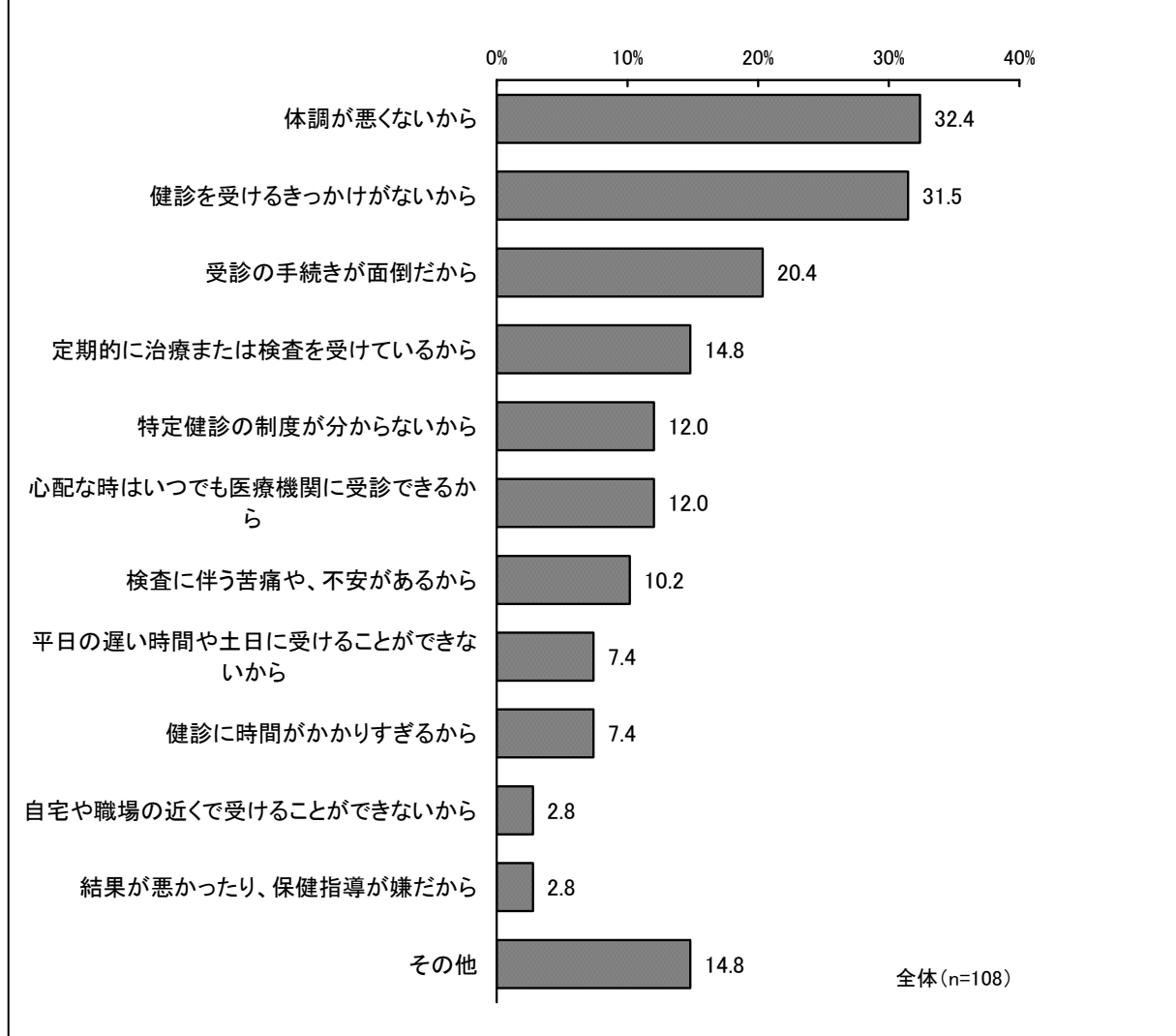
(性別／年代別／職業別／性・年代別)

		合計 (%ベース)	新潟市 (保険者) が実施する特定健 康診査など	職場での 健康診断	学校での 健康診断	人間ドッ ク	その他	いずれの 健診も受 けていな い	無回答
全体結果		522 100%	90 17.2%	252 48.3%	11 2.1%	58 11.1%	22 4.2%	108 20.7%	0 0.0%
性別	男性	267 100%	36 13.5%	140 52.4%	9 3.4%	35 13.1%	8 3.0%	49 18.4%	0 0.0%
	女性	255 100%	54 21.2%	112 43.9%	2 0.8%	23 9.0%	14 5.5%	59 23.1%	0 0.0%
年代別	20～39歳	175 100%	2 1.1%	104 59.4%	11 6.3%	7 4.0%	5 2.9%	48 27.4%	0 0.0%
	40～59歳	188 100%	18 9.6%	116 61.7%	0 0.0%	31 16.5%	4 2.1%	26 13.8%	0 0.0%
	60～74歳	159 100%	70 44.0%	32 20.1%	0 0.0%	20 12.6%	13 8.2%	34 21.4%	0 0.0%
職業別	専門的・ 技術的職業	96 100%	4 4.2%	76 79.2%	0 0.0%	11 11.5%	2 2.1%	7 7.3%	0 0.0%
	管理的職業	27 100%	3 11.1%	17 63.0%	0 0.0%	8 29.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	事務職	69 100%	3 4.3%	50 72.5%	0 0.0%	8 11.6%	1 1.4%	10 14.5%	0 0.0%
	販売職	39 100%	3 7.7%	25 64.1%	0 0.0%	3 7.7%	3 7.7%	7 17.9%	0 0.0%
	サービス職	39 100%	3 7.7%	21 53.8%	0 0.0%	3 7.7%	1 2.6%	11 28.2%	0 0.0%
	保安職	9 100%	0 0.0%	9 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	農業	1 100%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%
	林業	-	-	-	-	-	-	-	-
	漁業	-	-	-	-	-	-	-	-
	運輸・ 機械運転従事	9 100%	1 11.1%	8 88.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 11.1%	0 0.0%
	生産工程従事	30 100%	2 6.7%	20 66.7%	0 0.0%	5 16.7%	1 3.3%	4 13.3%	0 0.0%
	家庭従事	73 100%	30 41.1%	5 6.8%	0 0.0%	10 13.7%	5 6.8%	26 35.6%	0 0.0%
	学生	13 100%	0 0.0%	0 0.0%	11 84.6%	0 0.0%	0 0.0%	2 15.4%	0 0.0%
	無職	91 100%	37 40.7%	8 8.8%	0 0.0%	7 7.7%	8 8.8%	33 36.3%	0 0.0%
	その他	26 100%	4 15.4%	13 50.0%	0 0.0%	3 11.5%	1 3.8%	6 23.1%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20～39歳	84 100%	0 0.0%	52 61.9%	9 10.7%	3 3.6%	1 1.2%	20 23.8%	0 0.0%
	男性 40～59歳	96 100%	5 5.2%	66 68.8%	0 0.0%	17 17.7%	0 0.0%	11 11.5%	0 0.0%
	男性 60～74歳	87 100%	31 35.6%	22 25.3%	0 0.0%	15 17.2%	7 8.0%	18 20.7%	0 0.0%
	女性 20～39歳	91 100%	2 2.2%	52 57.1%	2 2.2%	4 4.4%	4 4.4%	28 30.8%	0 0.0%
	女性 40～59歳	92 100%	13 14.1%	50 54.3%	0 0.0%	14 15.2%	4 4.3%	15 16.3%	0 0.0%
	女性 60～74歳	72 100%	39 54.2%	10 13.9%	0 0.0%	5 6.9%	6 8.3%	16 22.2%	0 0.0%

(11) 健診を受けなかった理由

問 10-1 いずれの健診も受けていない方にお聞きします。
受けなかった理由を教えてください。(〇はいくつでも)

図 11 健診を受けなかった理由



最も多い理由は「体調が悪くないから」

【全体結果】

前問でいずれの健診も受けていないと回答した方に、その理由を聞いた。

「体調が悪くないから」(32.4%)が最も高く、「健診を受けるきっかけがないから」(31.5%)が続く。また、「受診の手続きが面倒だから」(20.4%)が2割台で続く。

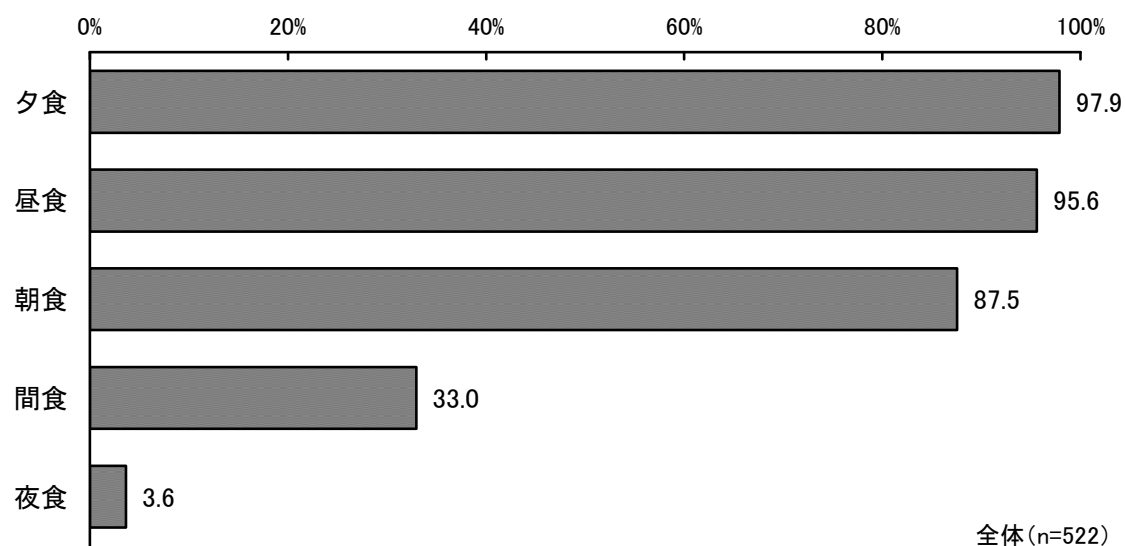
図 11-1 健診を受けなかった理由（性別／年代別／職業別／性・年代別）

	合計 (%ベース)	特定健診 の制度が 分からないから	体調が悪 くないから	定期的に 治療また は検査を 受けるから	心配な時 はいつでも 医療機 関を受診 できるから	平日の遅 い時間や 土日に受 けること ができないから	健診に時 間がかか りすぎる から	自宅や職 場の近く で受ける ことがで きないから	検査に伴 う苦痛 や、不安 があるから	受診の手 続きが面 倒だから	健診を受 けるきつ かけがな いから	結果が悪 かったり、 保健指導 が嫌だか ら	その他	無回答
全体結果	108 100%	13 12.0%	35 32.4%	16 14.8%	13 12.0%	8 7.4%	8 7.4%	3 2.8%	11 10.2%	22 20.4%	34 31.5%	3 2.8%	16 14.8%	0 0.0%
性別														
男性	49 100%	5 10.2%	19 38.8%	9 18.4%	6 12.2%	2 4.1%	5 10.2%	1 2.0%	5 10.2%	9 18.4%	16 32.7%	2 4.1%	4 8.2%	0 0.0%
女性	59 100%	8 13.6%	16 27.1%	7 11.9%	7 11.9%	6 10.2%	3 5.1%	2 3.4%	6 10.2%	13 22.0%	18 30.5%	1 1.7%	12 20.3%	0 0.0%
年代別														
20～39歳	48 100%	10 20.8%	14 29.2%	3 6.3%	4 8.3%	3 6.3%	3 6.3%	0 0.0%	4 8.3%	5 10.4%	23 47.9%	3 6.3%	7 14.6%	0 0.0%
40～59歳	26 100%	3 11.5%	6 23.1%	3 11.5%	4 15.4%	4 15.4%	4 15.4%	3 11.5%	5 19.2%	9 34.6%	7 26.9%	0 0.0%	2 7.7%	0 0.0%
60～74歳	34 100%	0 0.0%	15 44.1%	10 29.4%	5 14.7%	1 2.9%	1 2.9%	0 0.0%	2 5.9%	8 23.5%	4 11.8%	0 0.0%	7 20.6%	0 0.0%
職業別														
専門的・ 技術的職業	7 100%	0 0.0%	2 28.6%	0 0.0%	1 14.3%	2 28.6%	1 14.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 28.6%	2 28.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
管理的職業	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
事務職	10 100%	1 10.0%	3 30.0%	0 0.0%	1 10.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 10.0%	4 40.0%	5 50.0%	3 30.0%	0 0.0%	1 10.0%	0 0.0%
販売職	7 100%	2 28.6%	1 14.3%	2 28.6%	2 28.6%	1 14.3%	2 28.6%	0 0.0%	1 14.3%	3 42.9%	3 42.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
サービス職	11 100%	2 18.2%	3 27.3%	1 9.1%	1 9.1%	1 9.1%	1 9.1%	0 0.0%	1 9.1%	2 18.2%	4 36.4%	2 18.2%	3 27.3%	0 0.0%
保安職	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
農業	1 100%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%
林業	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
漁業	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
運輸・ 機械運転従事	1 100%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
生産工程従事	4 100%	0 0.0%	2 50.0%	0 0.0%	1 25.0%	1 25.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 25.0%	0 0.0%	1 25.0%	0 0.0%
家庭従事	26 100%	5 19.2%	7 26.9%	3 11.5%	3 11.5%	2 7.7%	2 7.7%	1 3.8%	0 0.0%	3 11.5%	9 34.6%	0 0.0%	4 15.4%	0 0.0%
学生	2 100%	0 0.0%	1 50.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 50.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
無職	33 100%	3 9.1%	11 33.3%	9 27.3%	4 12.1%	0 0.0%	2 6.1%	1 3.0%	3 9.1%	6 18.2%	7 21.2%	0 0.0%	6 18.2%	0 0.0%
その他	6 100%	0 0.0%	4 66.7%	1 16.7%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 16.7%	1 16.7%	4 66.7%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%
性別× 年代別														
男性 20～39歳	20 100%	3 15.0%	8 40.0%	2 10.0%	2 10.0%	2 10.0%	2 10.0%	0 0.0%	2 10.0%	3 15.0%	9 45.0%	2 10.0%	1 5.0%	0 0.0%
男性 40～59歳	11 100%	2 18.2%	2 18.2%	2 18.2%	2 18.2%	0 0.0%	1 9.1%	1 9.1%	2 18.2%	2 18.2%	4 36.4%	0 0.0%	1 9.1%	0 0.0%
男性 60～74歳	18 100%	0 0.0%	9 50.0%	5 27.8%	2 11.1%	0 0.0%	1 5.6%	0 0.0%	1 5.6%	4 22.2%	3 16.7%	0 0.0%	2 11.1%	0 0.0%
女性 20～39歳	28 100%	7 25.0%	6 21.4%	1 3.6%	2 7.1%	1 3.6%	0 0.0%	0 0.0%	2 7.1%	2 7.1%	14 50.0%	1 3.6%	6 21.4%	0 0.0%
女性 40～59歳	15 100%	1 6.7%	4 26.7%	1 6.7%	2 13.3%	4 26.7%	3 20.0%	2 13.3%	3 20.0%	7 46.7%	3 20.0%	0 0.0%	1 6.7%	0 0.0%
女性 60～74歳	16 100%	0 0.0%	6 37.5%	5 31.3%	3 18.8%	1 6.3%	0 0.0%	0 0.0%	1 6.3%	4 25.0%	1 6.3%	0 0.0%	5 31.3%	0 0.0%

(12) 1日にとる食事

問 11 1日に何食、食事をとりますか。(食べるもの全てに○)

図 12 1日にとる食事



95%以上が「昼食」と「夕食」をとる

【全体結果】

「夕食」(97.9%)と「昼食」(95.6%)は、ほぼ全員が回答している。「朝食」(87.5%)も9割。

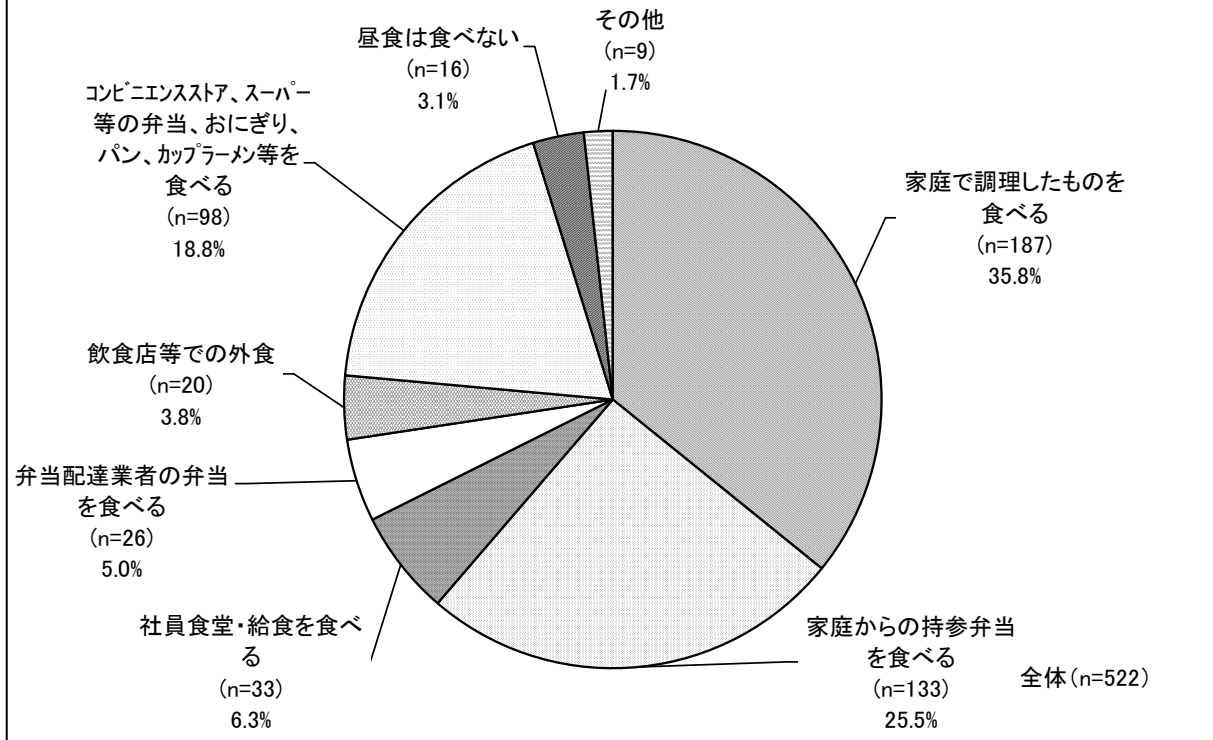
図 12-1 1日にとる食事（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

		合計 (%ベース)	朝食	昼食	夕食	夜食	間食	無回答
全体結果		522 100%	457 87.5%	499 95.6%	511 97.9%	19 3.6%	172 33.0%	0 0.0%
性別	男性	267 100%	223 83.5%	248 92.9%	260 97.4%	12 4.5%	42 15.7%	0 0.0%
	女性	255 100%	234 91.8%	251 98.4%	251 98.4%	7 2.7%	130 51.0%	0 0.0%
年代別	20～39歳	175 100%	147 84.0%	171 97.7%	172 98.3%	7 4.0%	63 36.0%	0 0.0%
	40～59歳	188 100%	163 86.7%	178 94.7%	185 98.4%	7 3.7%	55 29.3%	0 0.0%
	60～74歳	159 100%	147 92.5%	150 94.3%	154 96.9%	5 3.1%	54 34.0%	0 0.0%
世帯構成別	単身	67 100%	50 74.6%	63 94.0%	62 92.5%	7 10.4%	21 31.3%	0 0.0%
	1世代(夫婦のみ、 兄弟姉妹のみ)	110 100%	101 91.8%	102 92.7%	106 96.4%	4 3.6%	33 30.0%	0 0.0%
	2世代(親と子)	288 100%	255 88.5%	278 96.5%	287 99.7%	7 2.4%	102 35.4%	0 0.0%
	3世代 (親と子と孫)	53 100%	48 90.6%	52 98.1%	52 98.1%	1 1.9%	16 30.2%	0 0.0%
	その他	4 100%	3 75.0%	4 100.0%	4 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
性別×年代別	男性 20～39歳	84 100%	62 73.8%	81 96.4%	82 97.6%	6 7.1%	17 20.2%	0 0.0%
	男性 40～59歳	96 100%	82 85.4%	88 91.7%	96 100.0%	2 2.1%	10 10.4%	0 0.0%
	男性 60～74歳	87 100%	79 90.8%	79 90.8%	82 94.3%	4 4.6%	15 17.2%	0 0.0%
	女性 20～39歳	91 100%	85 93.4%	90 98.9%	90 98.9%	1 1.1%	46 50.5%	0 0.0%
	女性 40～59歳	92 100%	81 88.0%	90 97.8%	89 96.7%	5 5.4%	45 48.9%	0 0.0%
	女性 60～74歳	72 100%	68 94.4%	71 98.6%	72 100.0%	1 1.4%	39 54.2%	0 0.0%

(13) 昼食の内容

問 12 昼食は主に何を食べますか。(○は1つだけ)

図 13 昼食の内容



————— 「家庭で調理したもの」と「持参弁当」で6割を超える —————

【全体結果】

「家庭で調理したものを食べる」(35.8%)が最も高く、「家庭からの持参弁当を食べる」(25.5%)が続き、この2項目で全体の6割強を占める。「コンビニエンスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる」(18.8%)が3番目に高い。

図 13-1 昼食の内容（性別／年代別／世帯構成別）

- 家庭で調理したものを食べる
- ▨ 社員食堂・給食を食べる
- ▩ 飲食店等での外食
- 昼食は食べない
- 無回答
- 家庭からの持参弁当を食べる
- ▨ 弁当配達業者の弁当を食べる
- ▩ コンビニエスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる
- その他

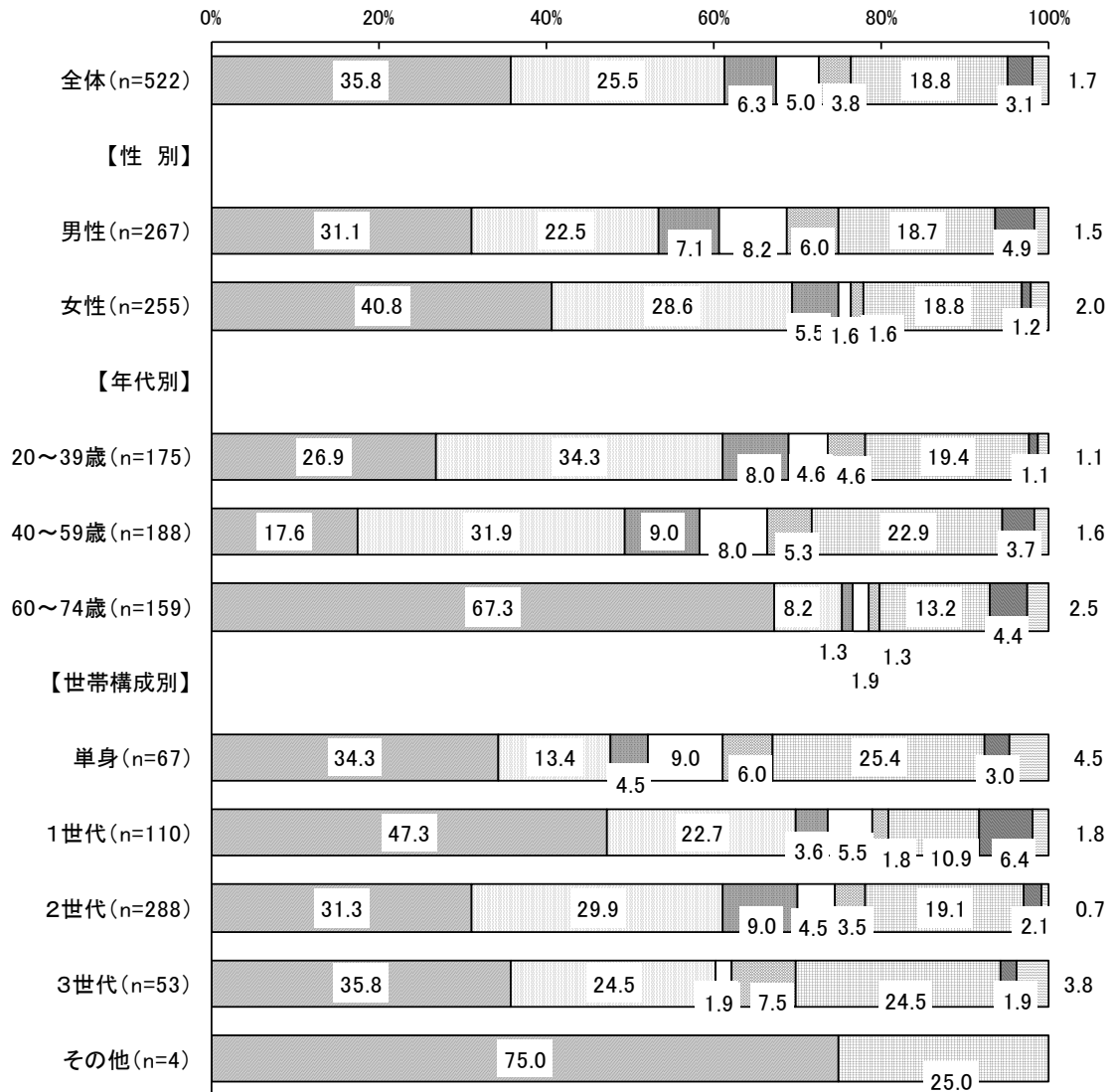
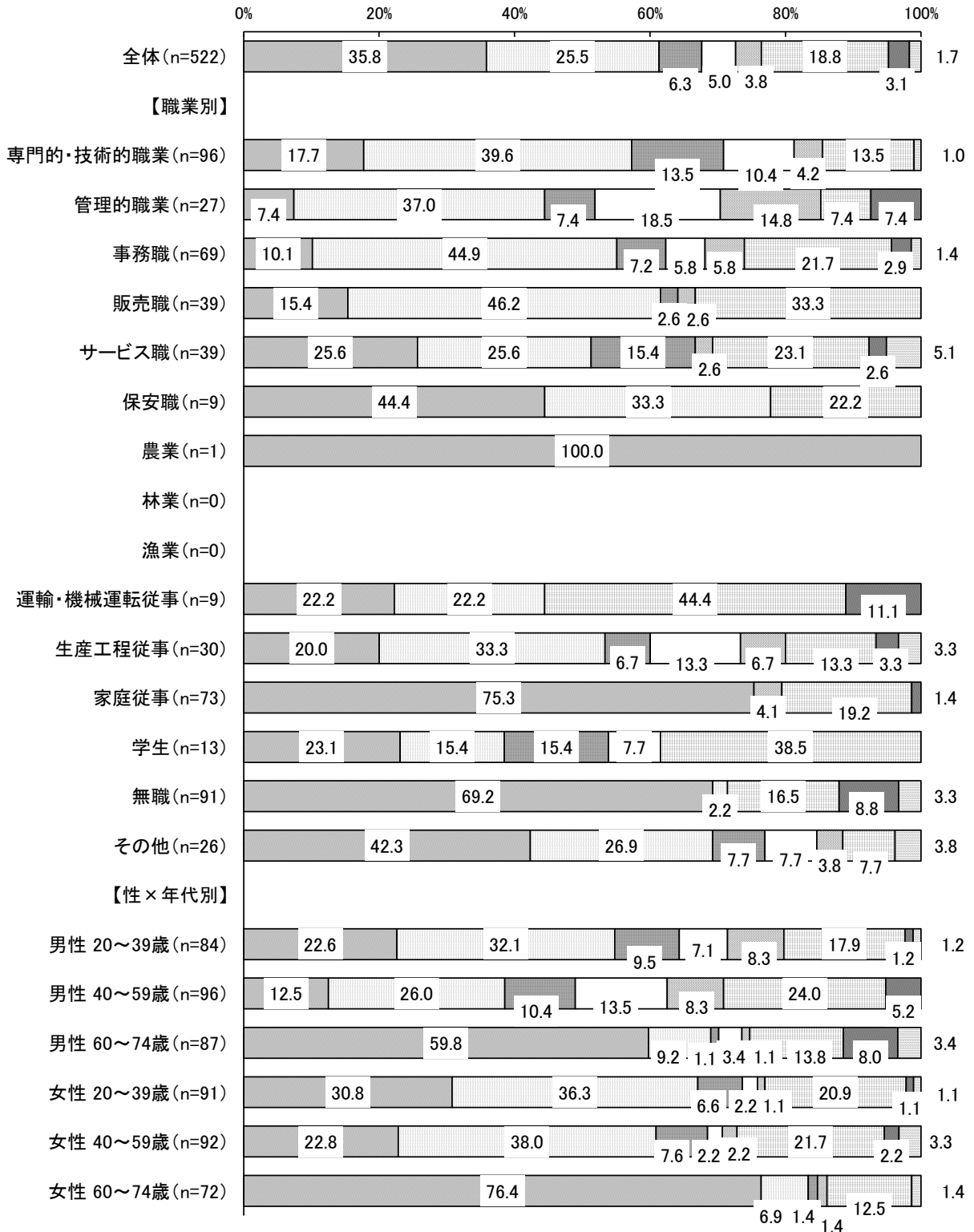


図 13-2 昼食の内容（職業別／性・年代別）

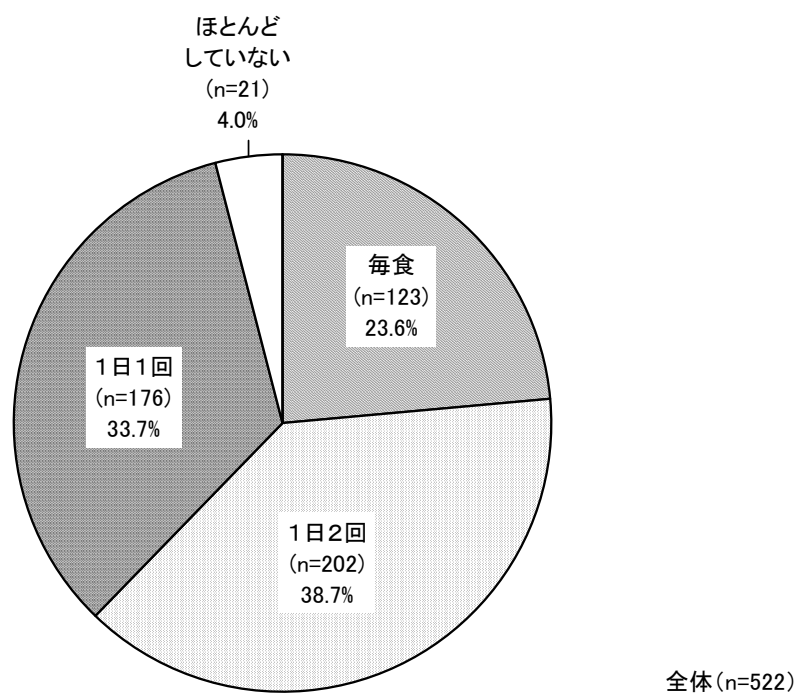
- 家庭で調理したものを食べる
- 社員食堂・給食を食べる
- 飲食店等での外食
- 昼食は食べない
- 無回答
- 家庭からの持参弁当を食べる
- 弁当配達業者の弁当を食べる
- コンビエンスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる
- その他



(14) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

問 13 1日のうち、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事を何回していますか。（○は1つだけ）

図 14 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

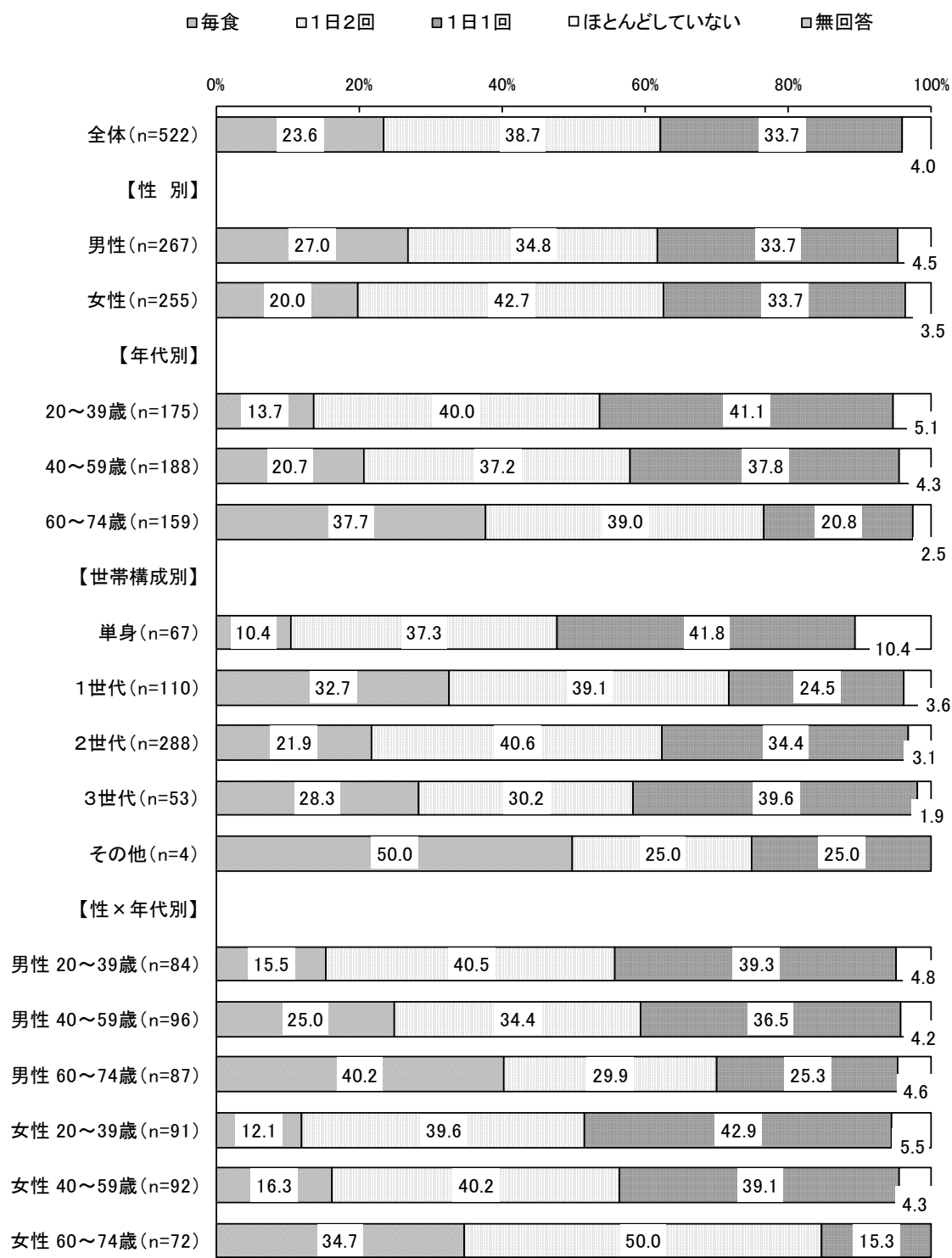


——— 主食・主菜・副菜のそろった食事は「1日2回」が4割弱 ———

【全体結果】

「1日2回」(38.7%)が4割弱で最も高い。「1日1回」(33.7%)、「毎食」(23.6%)がこれに続く。

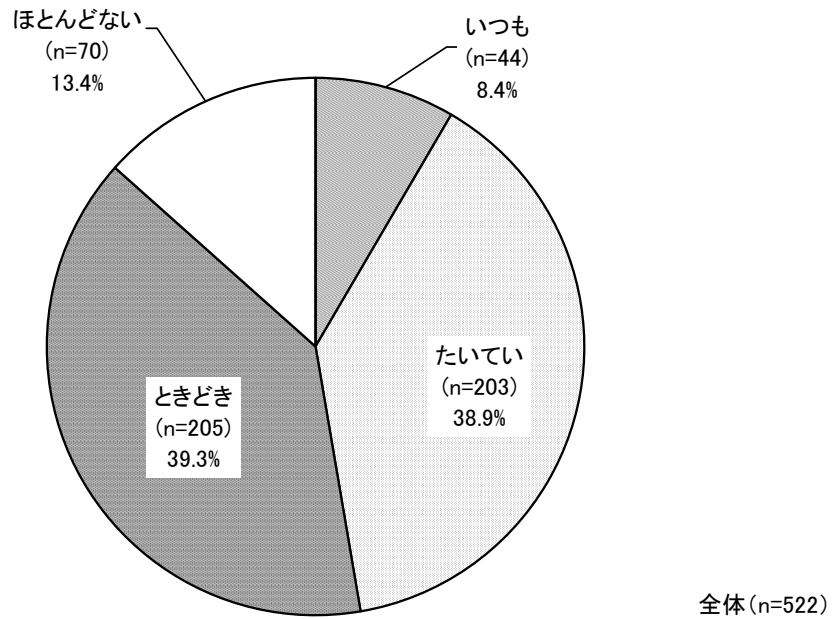
図 14-1 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数
(性別／年代別／世帯構成別／性・年代別)



(15) 食事を満腹になるまで食べるか

問 14 食事は満腹になるまで食べますか。(○は1つだけ)

図 15 食事を満腹になるまで食べるか

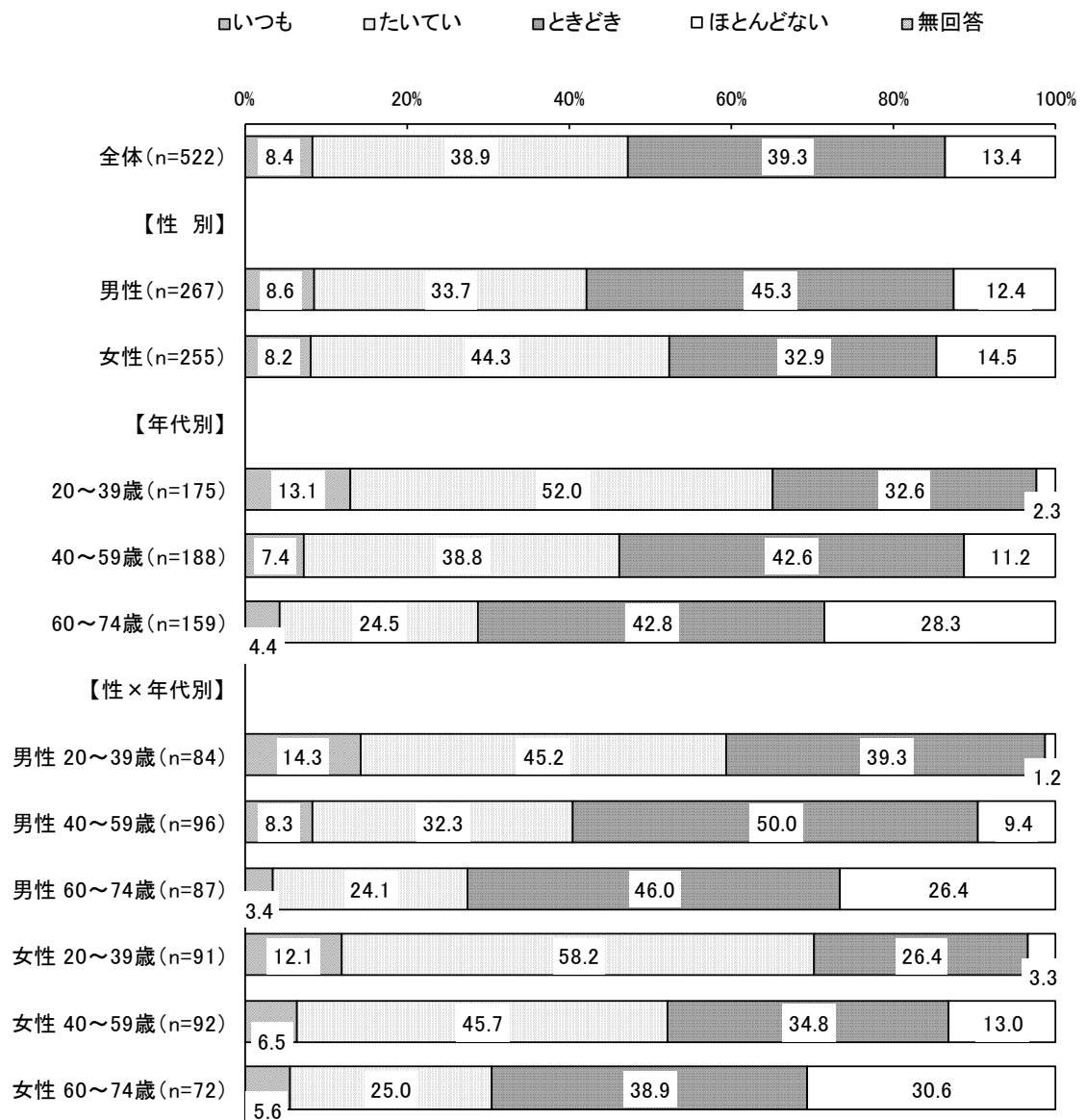


「ときどき」と「たいてい」がそれぞれ4割近く

【全体結果】

「ときどき」(39.3%)が最も高く、「たいてい」(38.9%)が続く。この2項目で8割弱を占める。

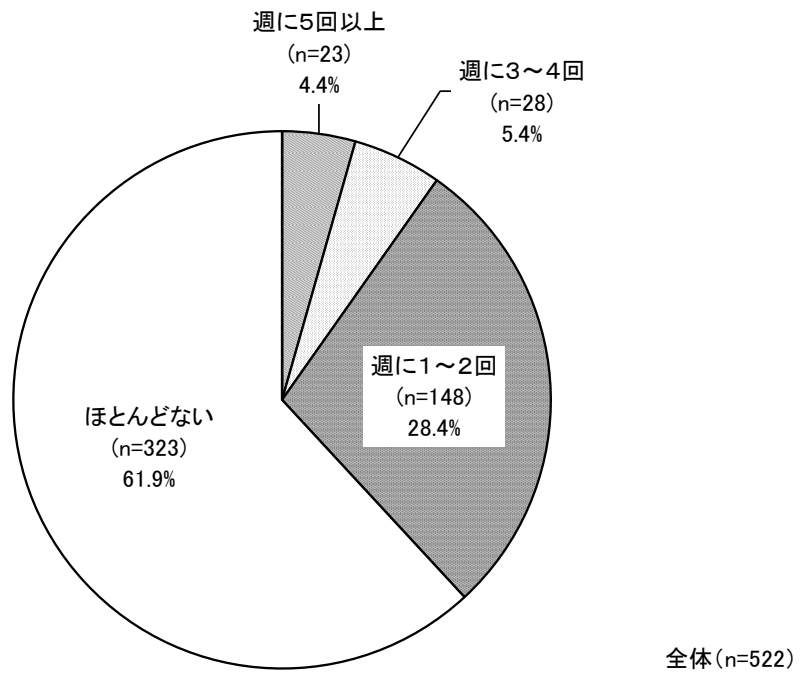
図 15-1 食事を満腹になるまで食べるか（性別／年代別／性・年代別）



(16) 主食の重ね食べ

問 15 1回の食事で、主食（ごはん、パン、麺）を組み合わせる食べ方がありますか。（○は1つだけ）

図 16 主食の重ね食べ

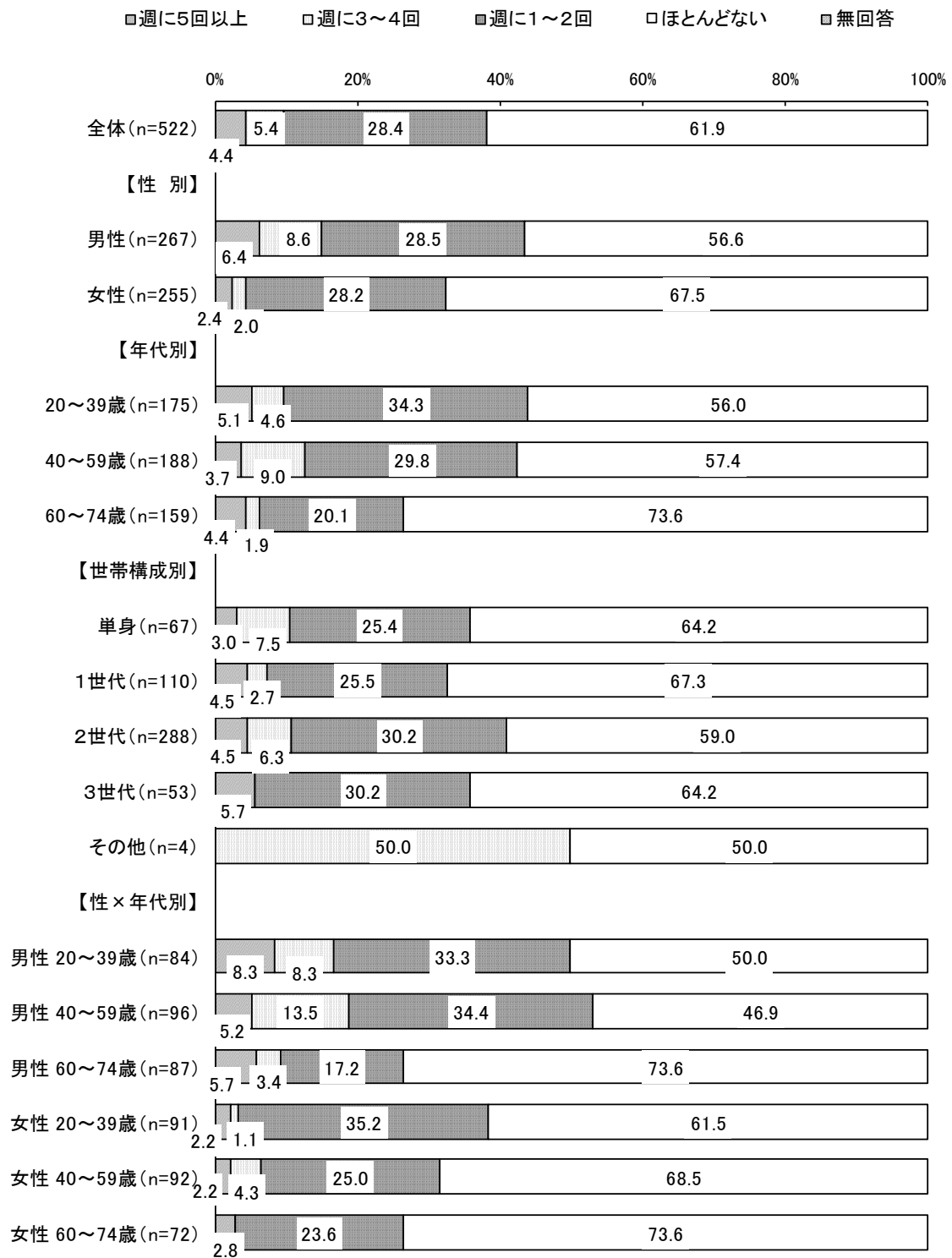


6割強が「ほとんどない」と回答

【全体結果】

「ほとんどない」(61.9%)が最も高く、6割強を占める。「週に1~2回」(28.4%)が続く。

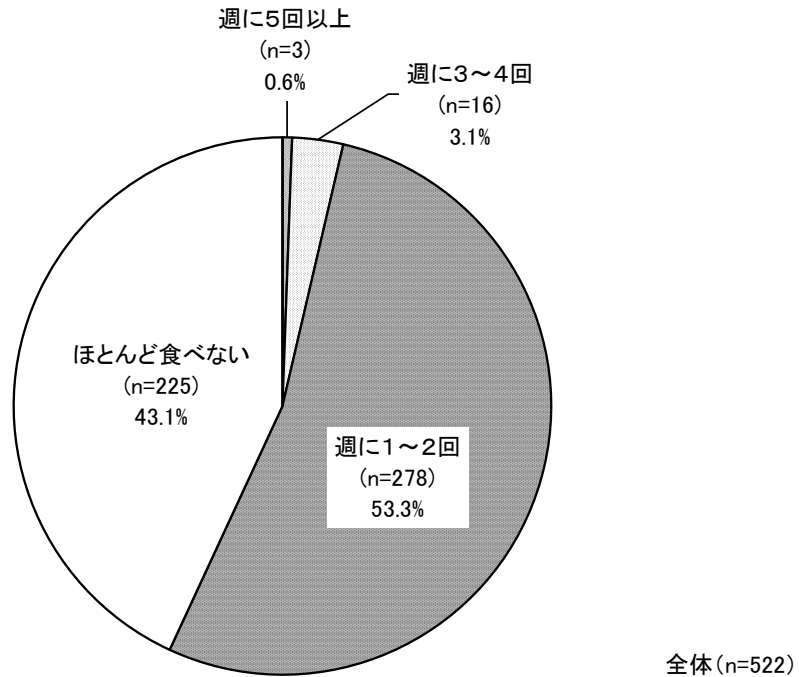
図 16-1 主食の重ね食べ（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(17) 丼物等を食べる頻度

問 16 丼物やカレーライスを食べる頻度はどのくらいですか。
(○は1つだけ)

図 17 丼物等を食べる頻度

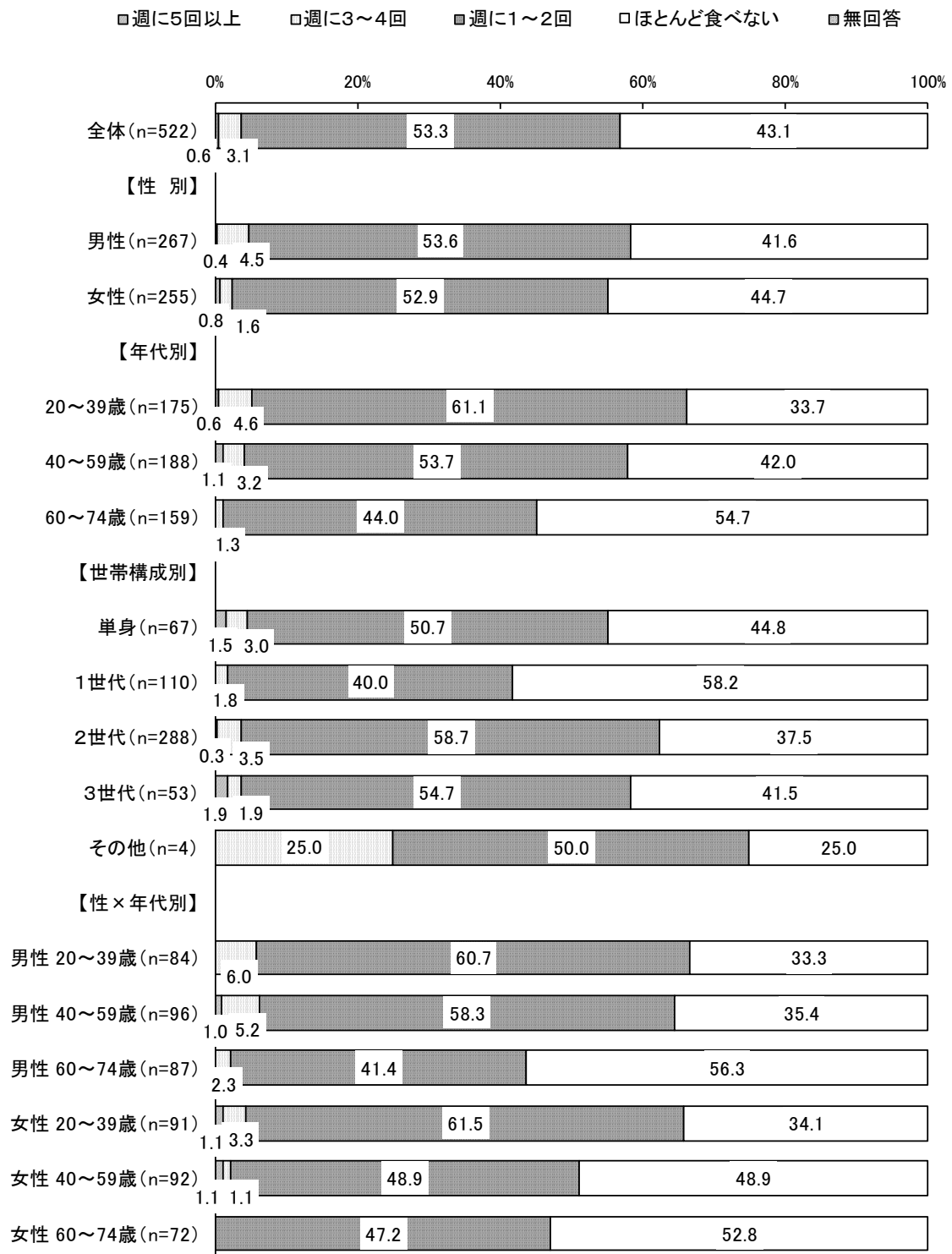


————— 過半数が「週に1~2回」と回答 —————

【全体結果】

「週に1~2回」(53.3%)が最も高く、過半数を占める。「ほとんど食べない」(43.1%)も4割強を占める。

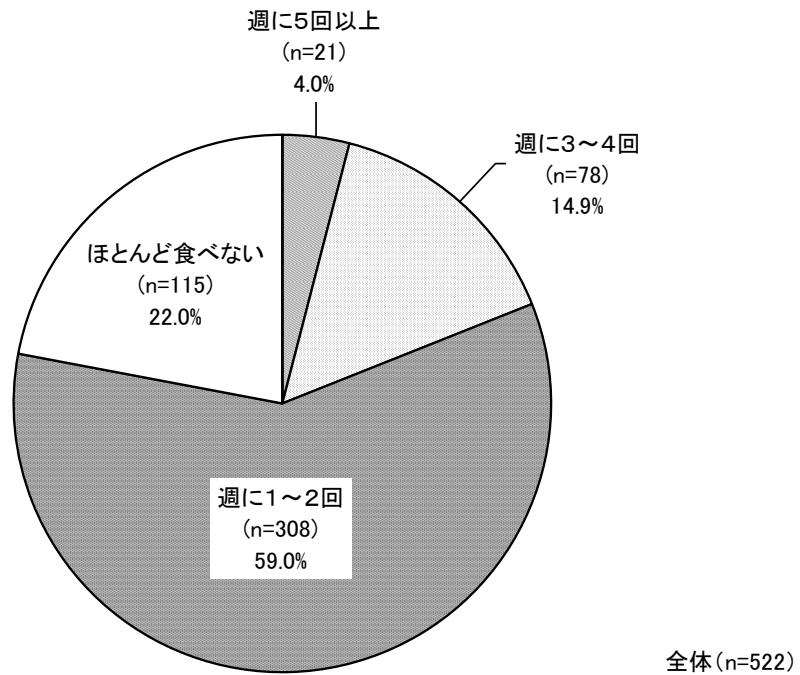
図 17-1 丼物等を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(18) 麺類を食べる頻度

問 17 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 18 麺類を食べる頻度

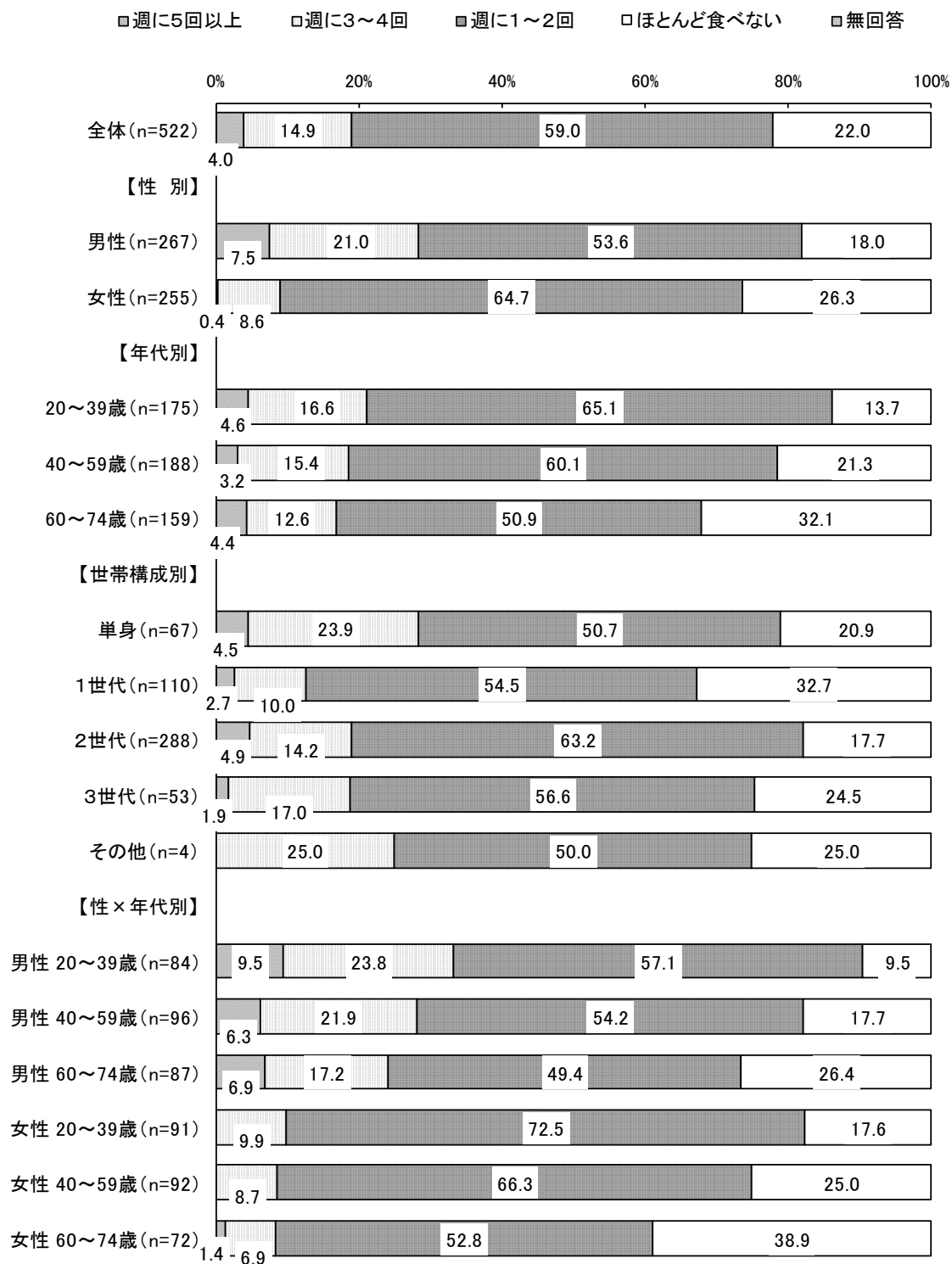


6割近くが「週に1~2回」と回答

【全体結果】

「週に1~2回」(59.0%)が最も高く、6割弱を占める。「ほとんど食べない」(22.0%)が続く。

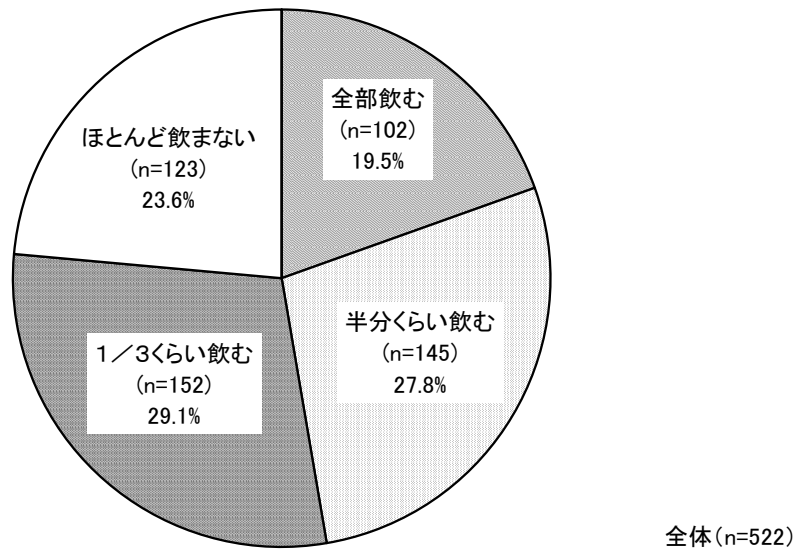
図 18-1 麺類を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(19) 麺類の汁を飲むか

問 18 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか。（○は1つだけ）

図 19 麺類の汁を飲むか

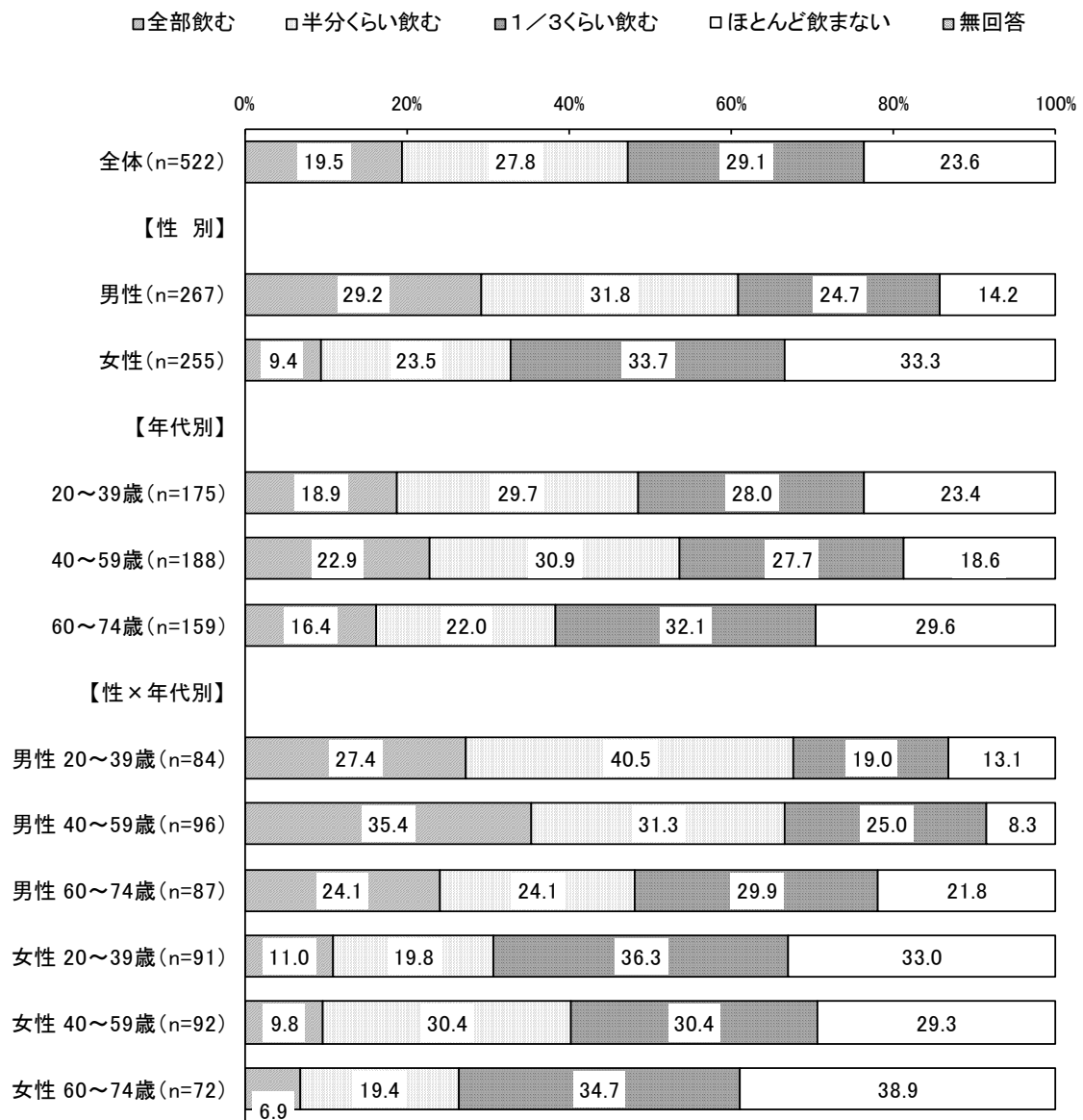


————— 3割が「1/3くらい飲む」と回答 —————

【全体結果】

「1/3くらい飲む」(29.1%)が最も高く、3割を占める。「半分くらい飲む」(27.8%)、「ほとんど飲まない」(23.6%)が続く。

図 19-1 麺類の汁を飲むか（性別／年代別／性・年代別）

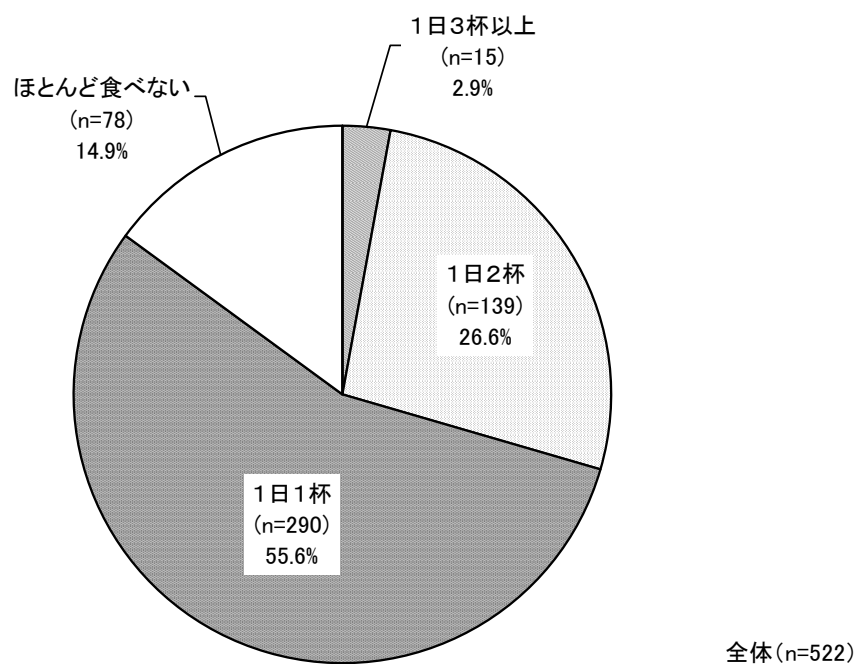


(20) 汁物を食べる頻度

問 19 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。

(○は1つだけ)

図 20 汁物を食べる頻度

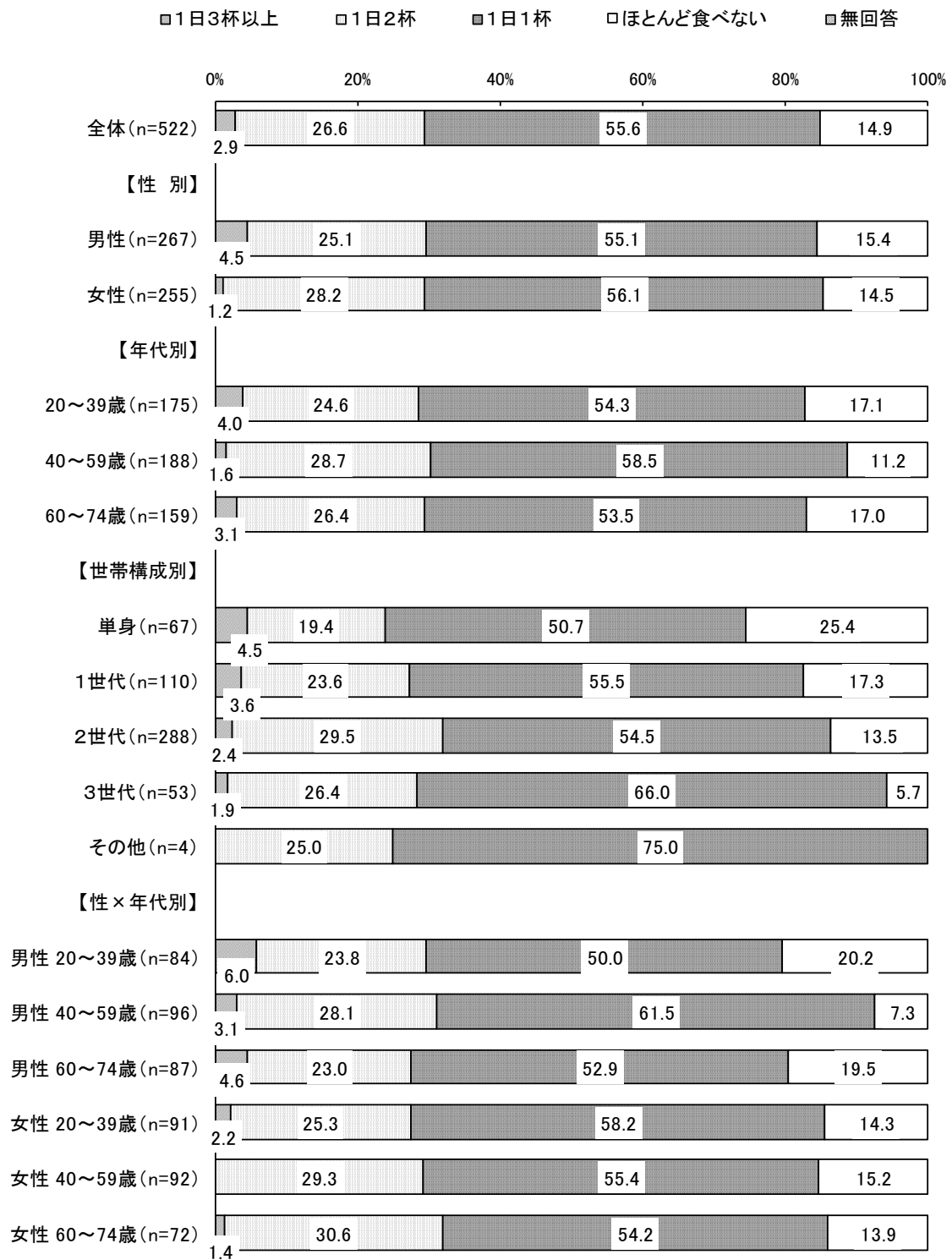


————— 半数以上が「1日1杯」と回答 —————

【全体結果】

「1日1杯」(55.6%)が最も高く、半数以上を占める。「1日2杯」(26.6%)が3割弱で続く。

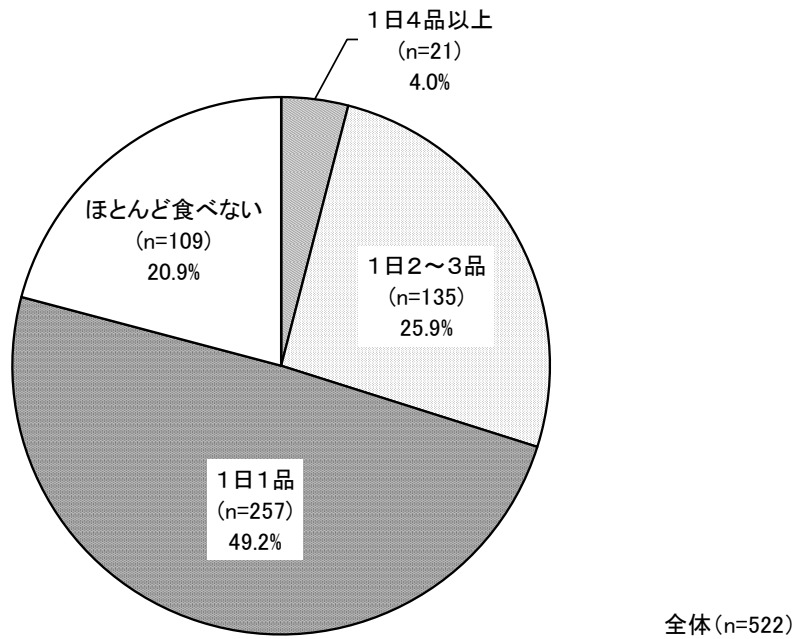
図 20-1 汁物を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(21) 煮物を食べる品数

問 20 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）
を食べる品数はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 21 煮物を食べる品数

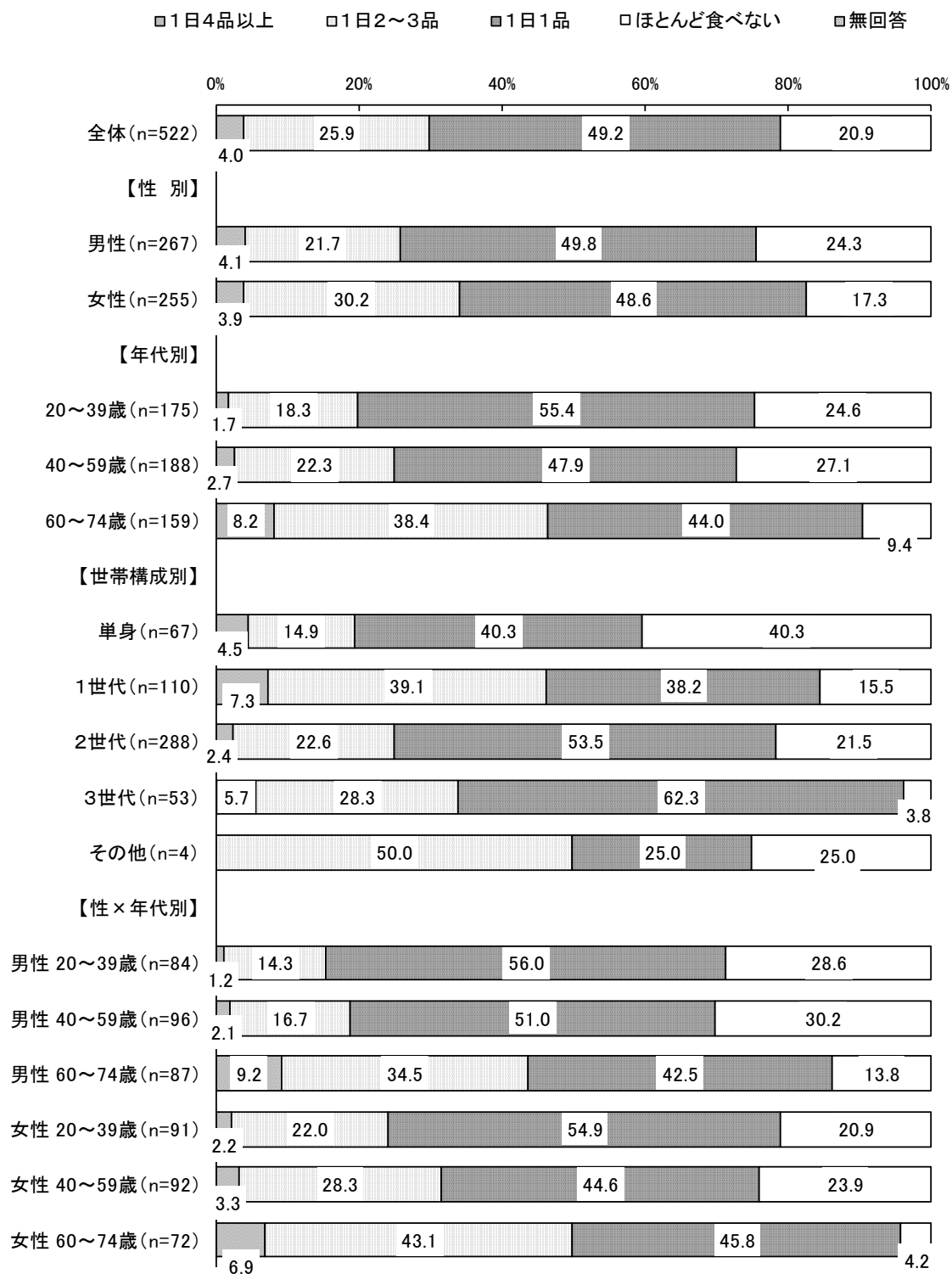


————— 半数近くが「1日1品」と回答 —————

【全体結果】

「1日1品」(49.2%) が最も高く、半数近くを占める。「1日2~3品」(25.9%)、
「ほとんど食べない」(20.9%) が続く。

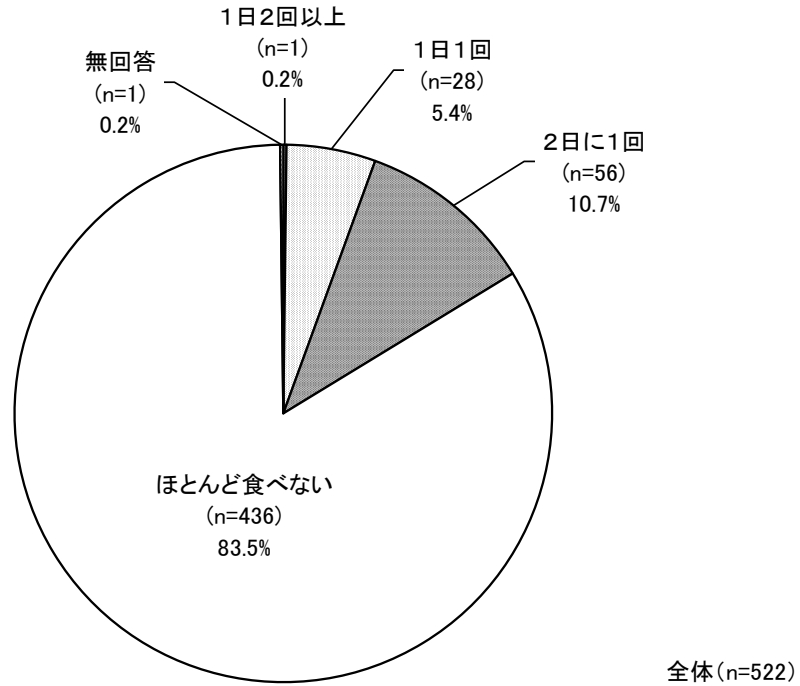
図 21-1 煮物を食べる品数（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(22) 魚介塩蔵品を食べる頻度

問 21 魚介塩蔵品（たらこ、すじこ、いくらなど）を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 22 魚介塩蔵品を食べる頻度

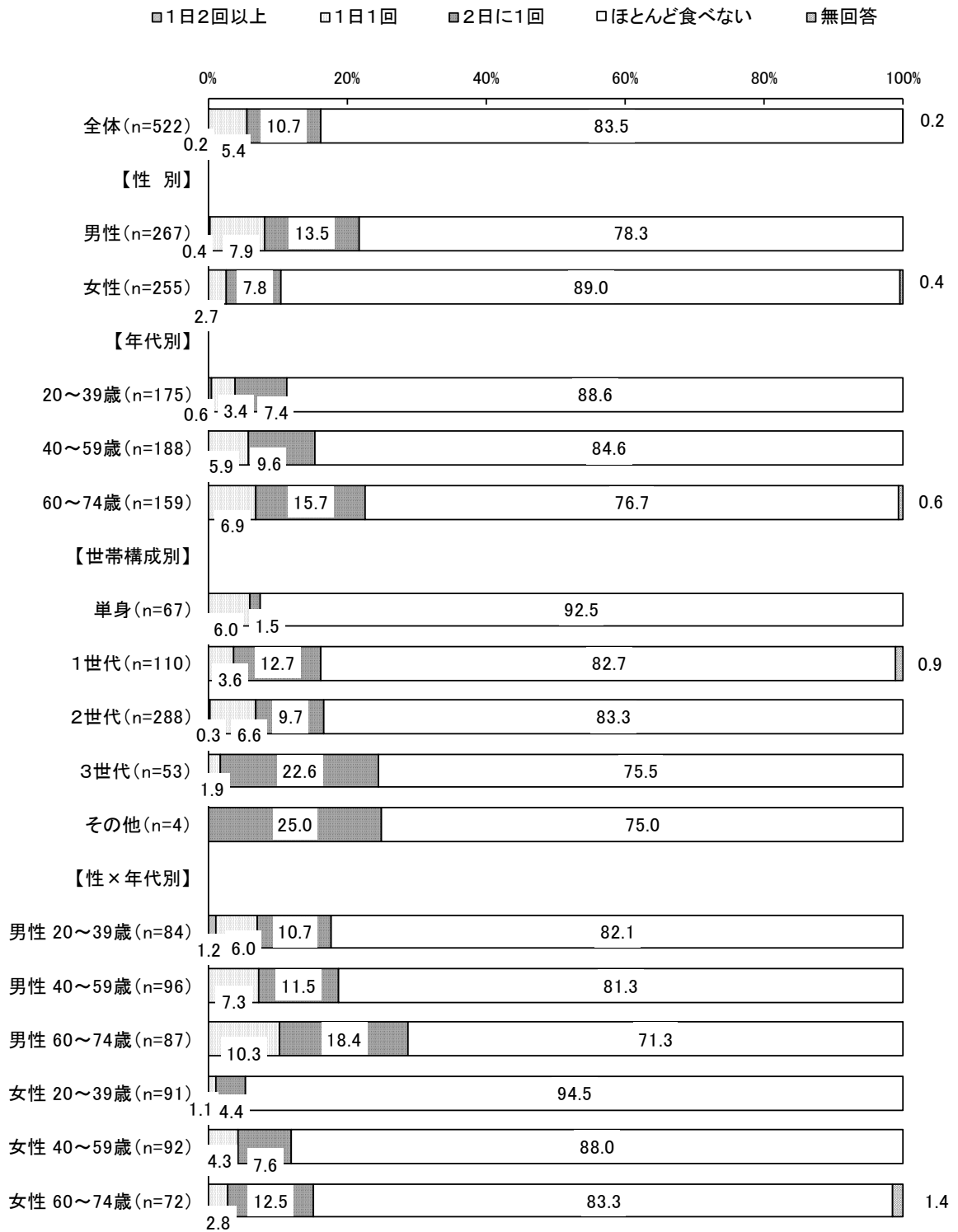


————— 8割強が「ほとんど食べない」と回答 —————

【全体結果】

「ほとんど食べない」(83.5%)が最も高く、8割強を占める。「2日に1回」(10.7%)が続く。

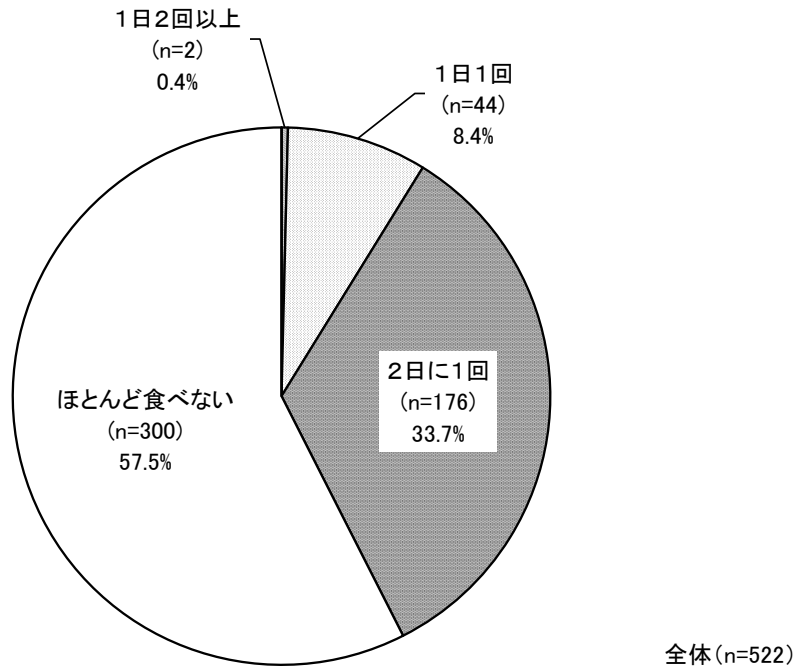
図 22-1 魚介塩蔵品を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(23) 塩魚を食べる頻度

問 22 塩魚（塩ざけ、甘塩ざけ、塩さば、干物など）を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 23 塩魚を食べる頻度

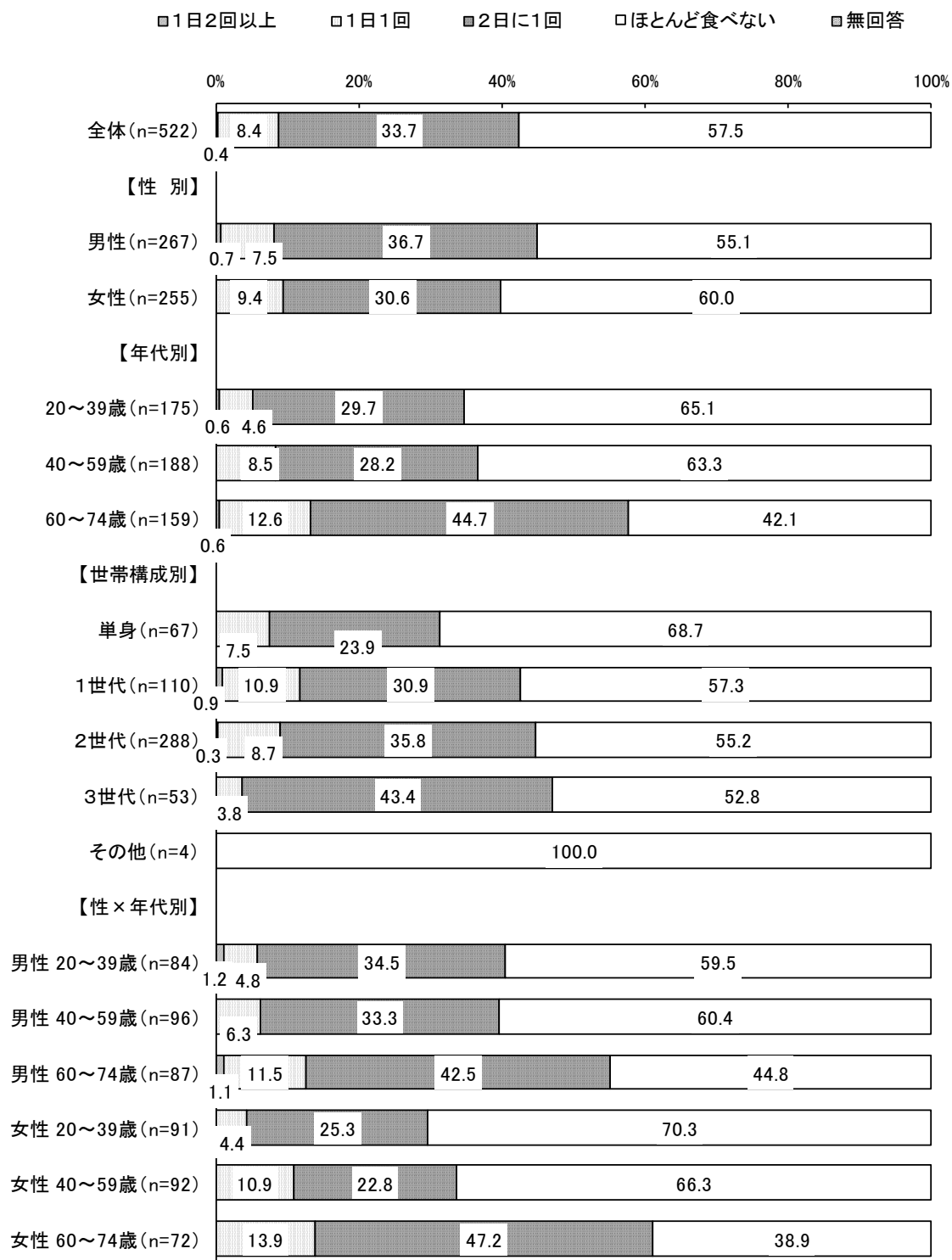


半数以上が「ほとんど食べない」と回答

【全体結果】

「ほとんど食べない」（57.5%）が半数以上で最も高い。「2日に1回」（33.7%）が3割強で続く。

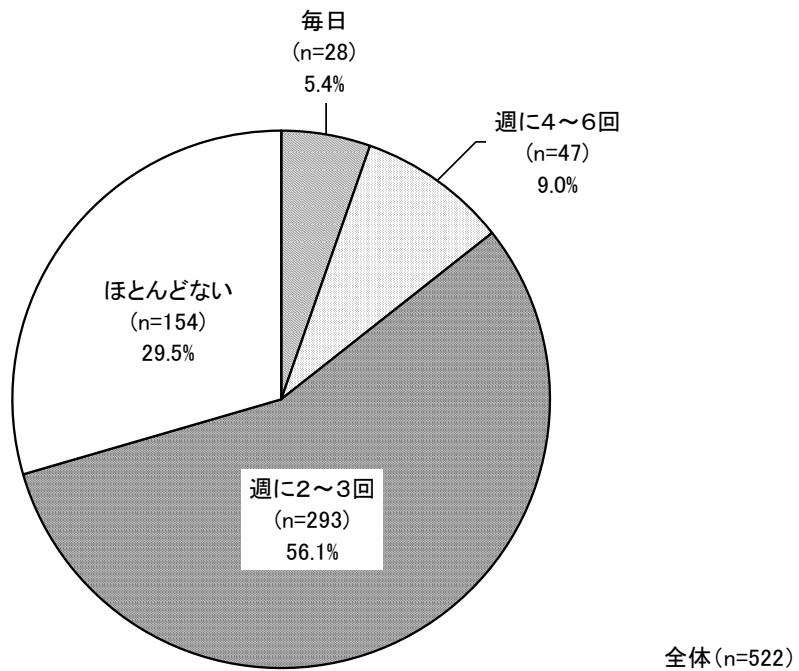
図 23-1 塩魚を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(24) 肉加工品を利用する頻度

問 23 ソーセージ、ウインナー、ハム、ベーコンなどの肉加工品を利用する頻度はどのくらいですか。(〇は1つだけ)

図 24 肉加工品を利用する頻度

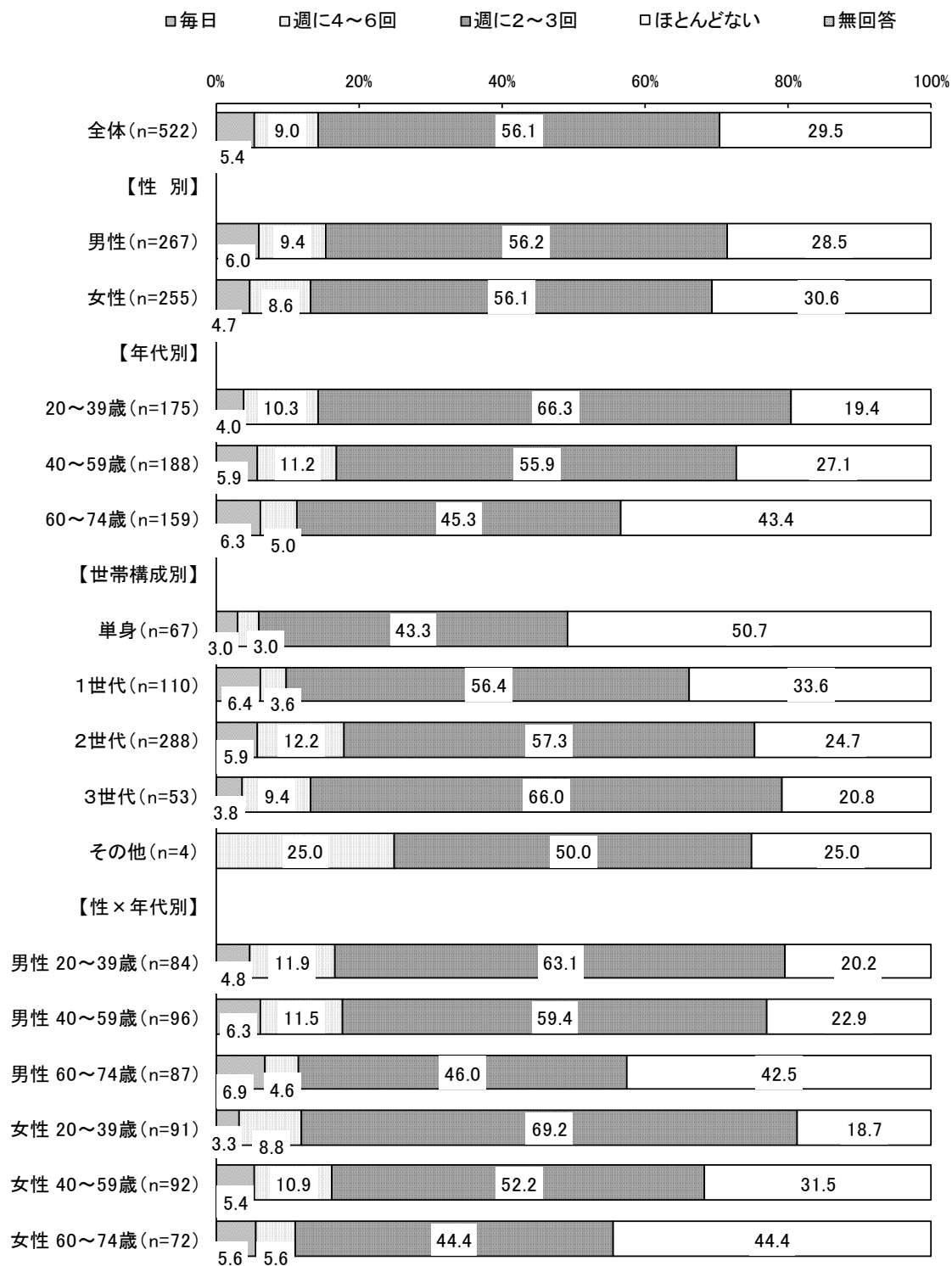


6割近くが「週に2~3回」と回答

【全体結果】

「週に2~3回」(56.1%)が最も高く、6割弱を占める。「ほとんどない」(29.5%)が続く。

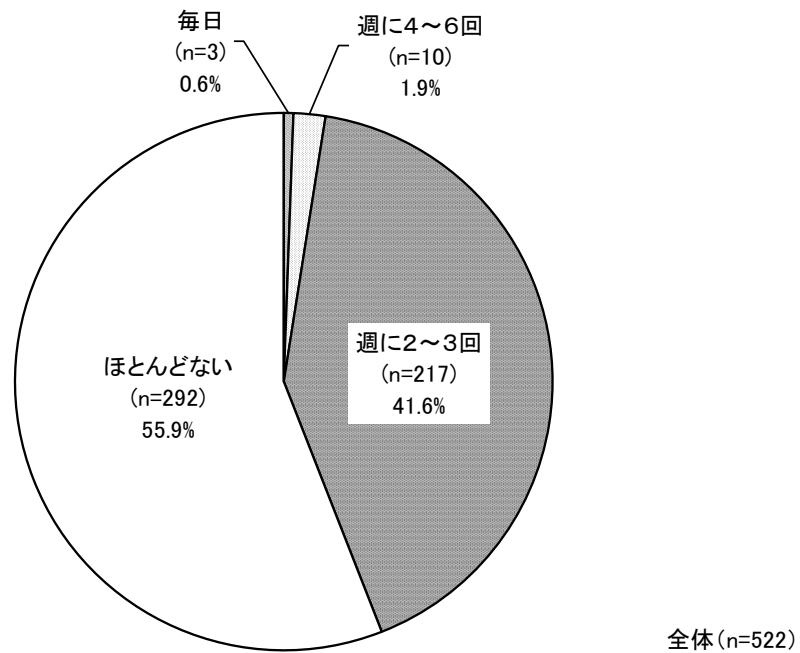
図 24-1 肉加工品を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(25) 魚肉練り製品を利用する頻度

問 24 ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなどの魚肉練り製品を利用する頻度はどのくらいですか。(〇は1つだけ)

図 25 魚肉練り製品を利用する頻度

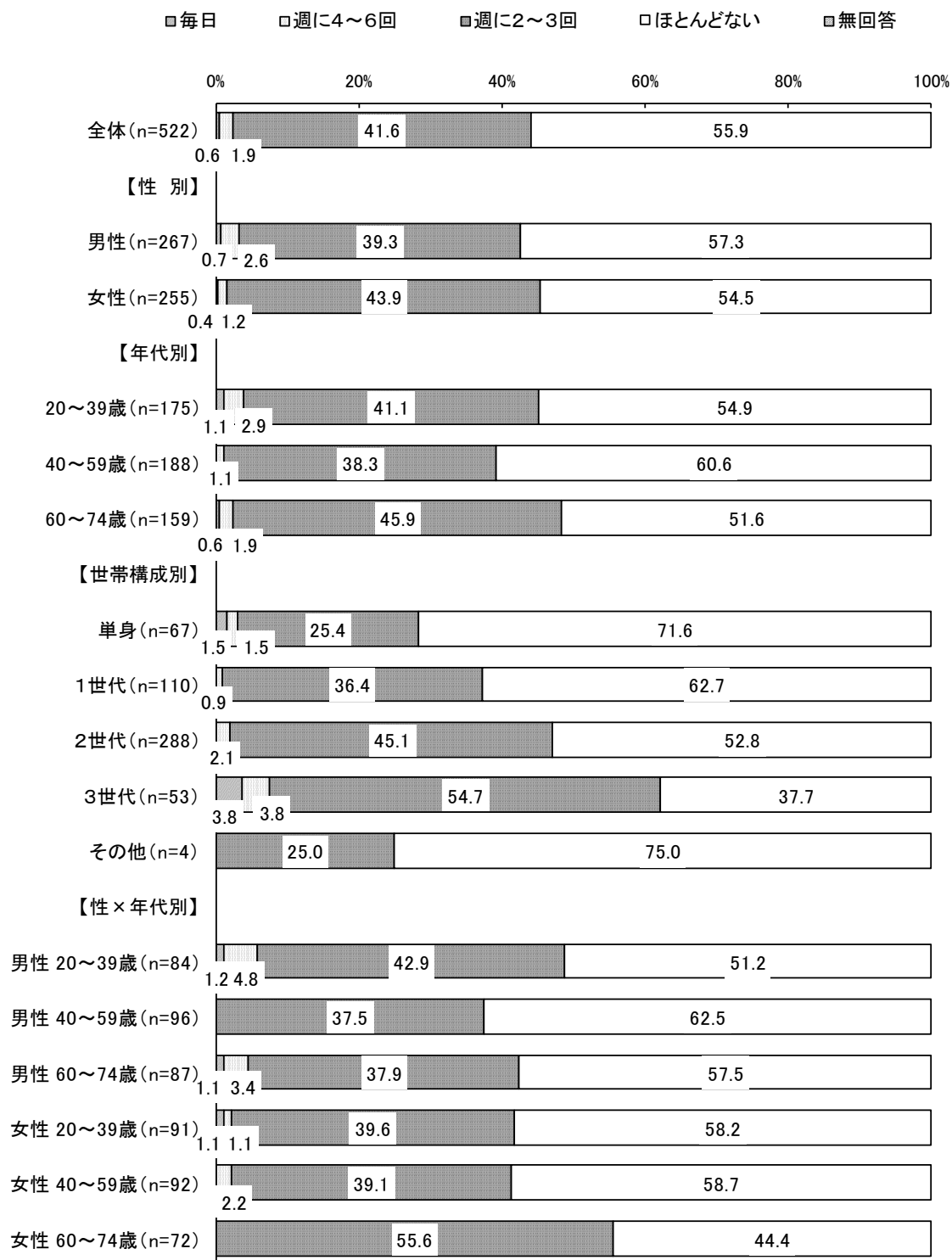


「ほとんどない」が半数以上を占める

【全体結果】

「ほとんどない」(55.9%)が半数以上で最も高く、「週に2~3回」(41.6%)が続く。

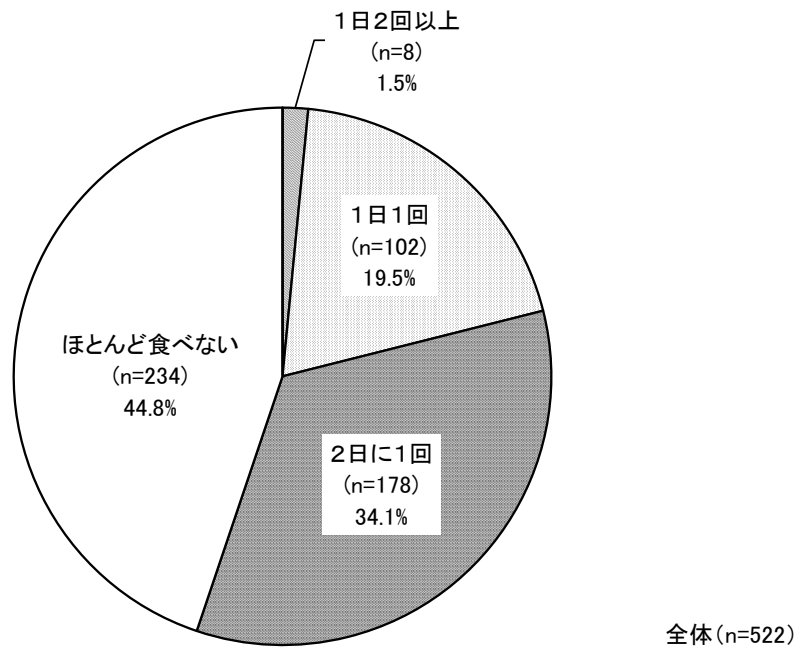
図 25-1 魚肉練り製品を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(26) せんべいやスナック菓子を食べる頻度

問 25 せんべいやスナック菓子を食べる頻度はどのくらいですか。
(○は1つだけ)

図 26 せんべいやスナック菓子を食べる頻度

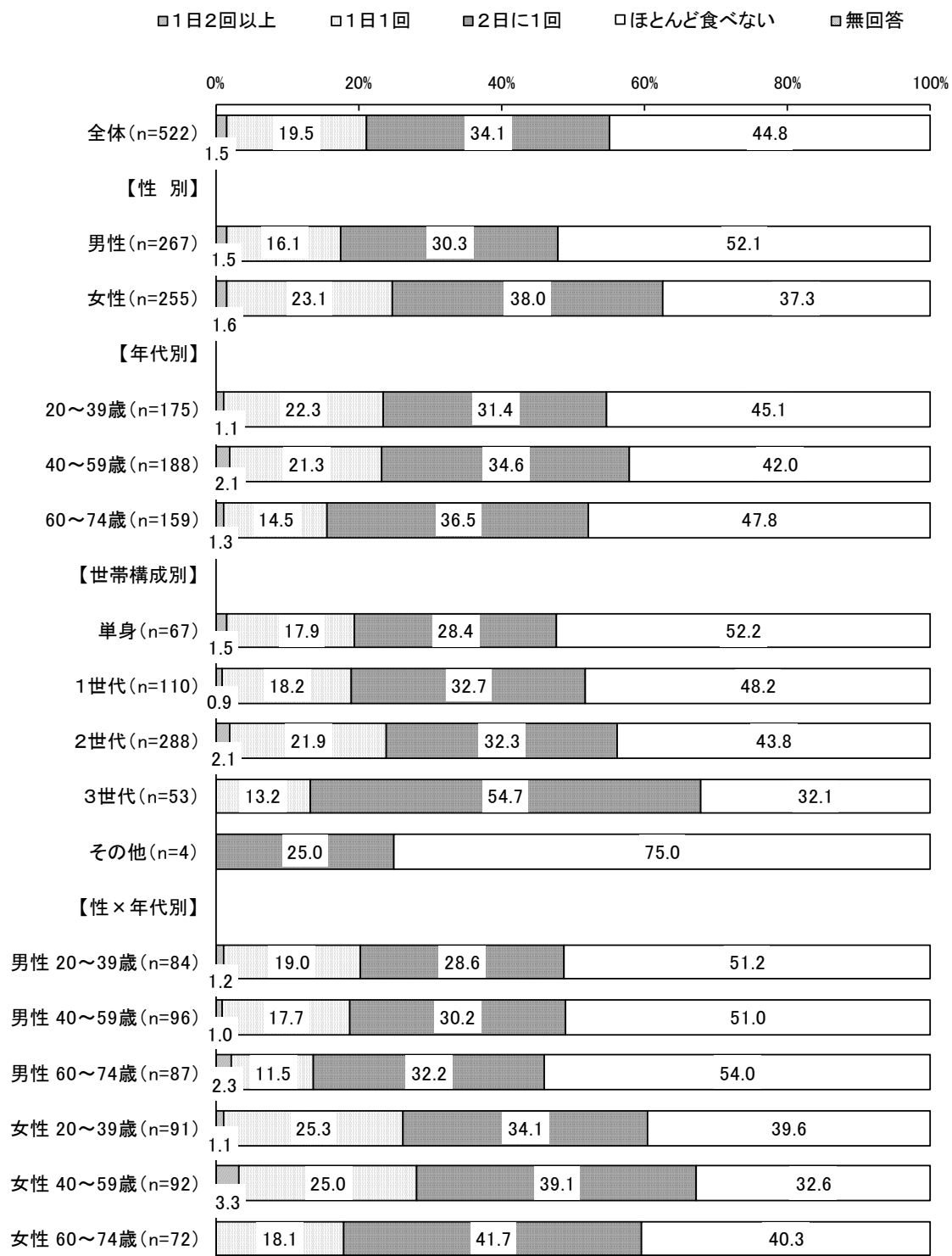


「ほとんど食べない」が4割強を占める

【全体結果】

「ほとんど食べない」(44.8%)が4割強で最も高く、「2日に1回」(34.1%)、「1日に1回」(19.5%)が続く。

図 26-1 せんべいやスナック菓子を食べる頻度
(性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)

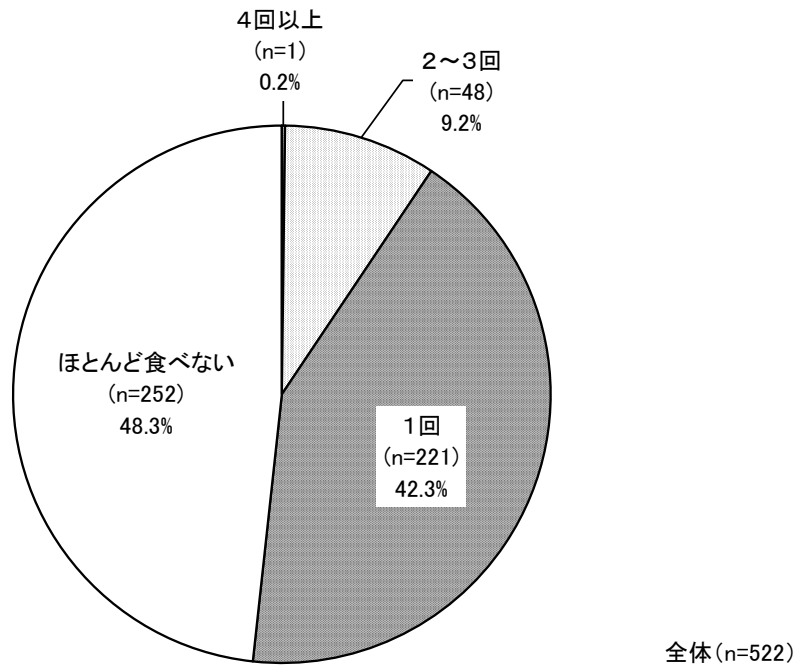


(27) 1日に漬物を食べる頻度

問 26 漬物（浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む）についての質問です。日ごろ、食べる回数、種類、量を平均してお答えください。

問 26-1 1日に何回食べますか。（○は1つだけ）

図 27 1日に漬物を食べる頻度

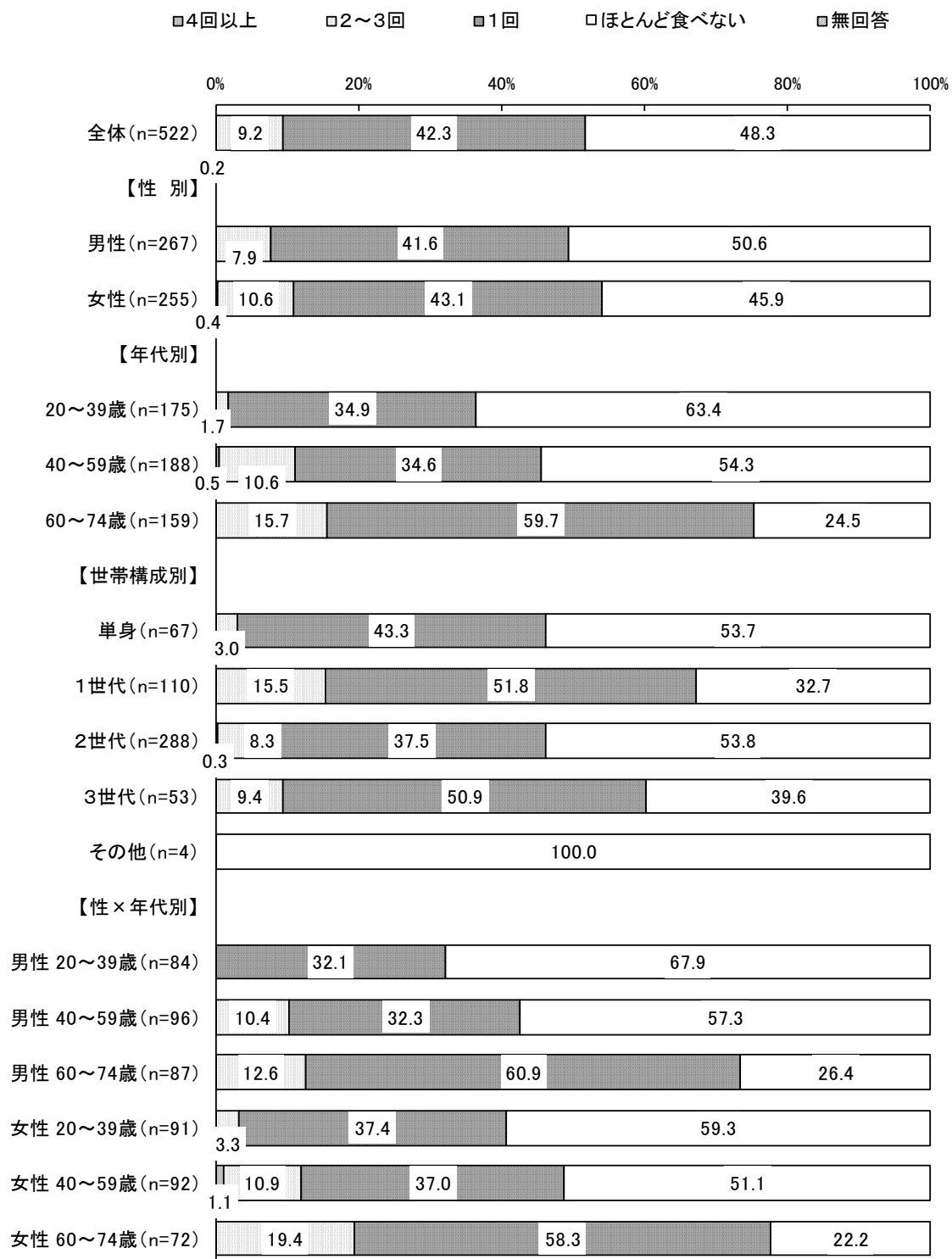


「ほとんど食べない」が5割弱

【全体結果】

「ほとんど食べない」(48.3%)が最も高く、「1回」(42.3%)が続く。

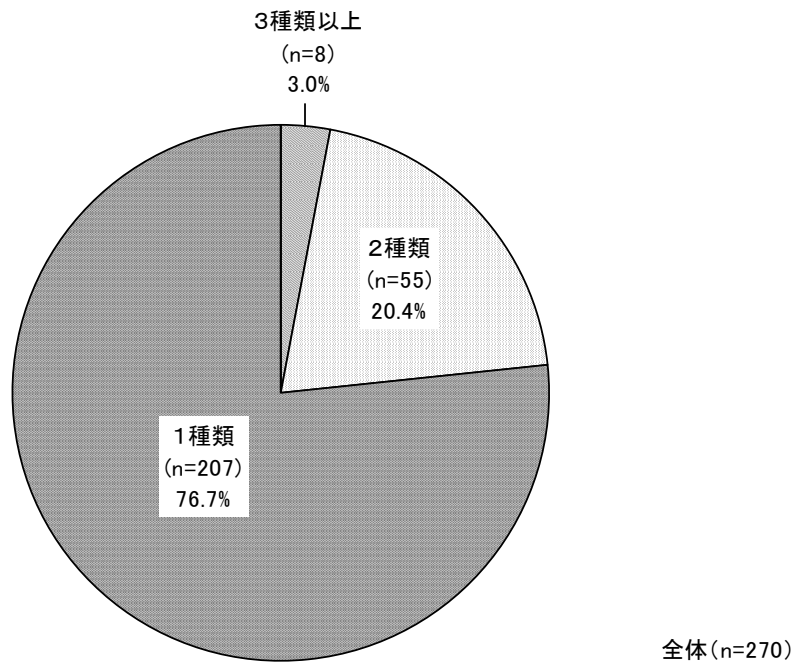
図 27-1 1日に漬物を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(28) 1日に食べる漬物の種類

問 26-2 1日に何種類食べますか。(○は1つだけ)

図 28 1日に食べる漬物の種類



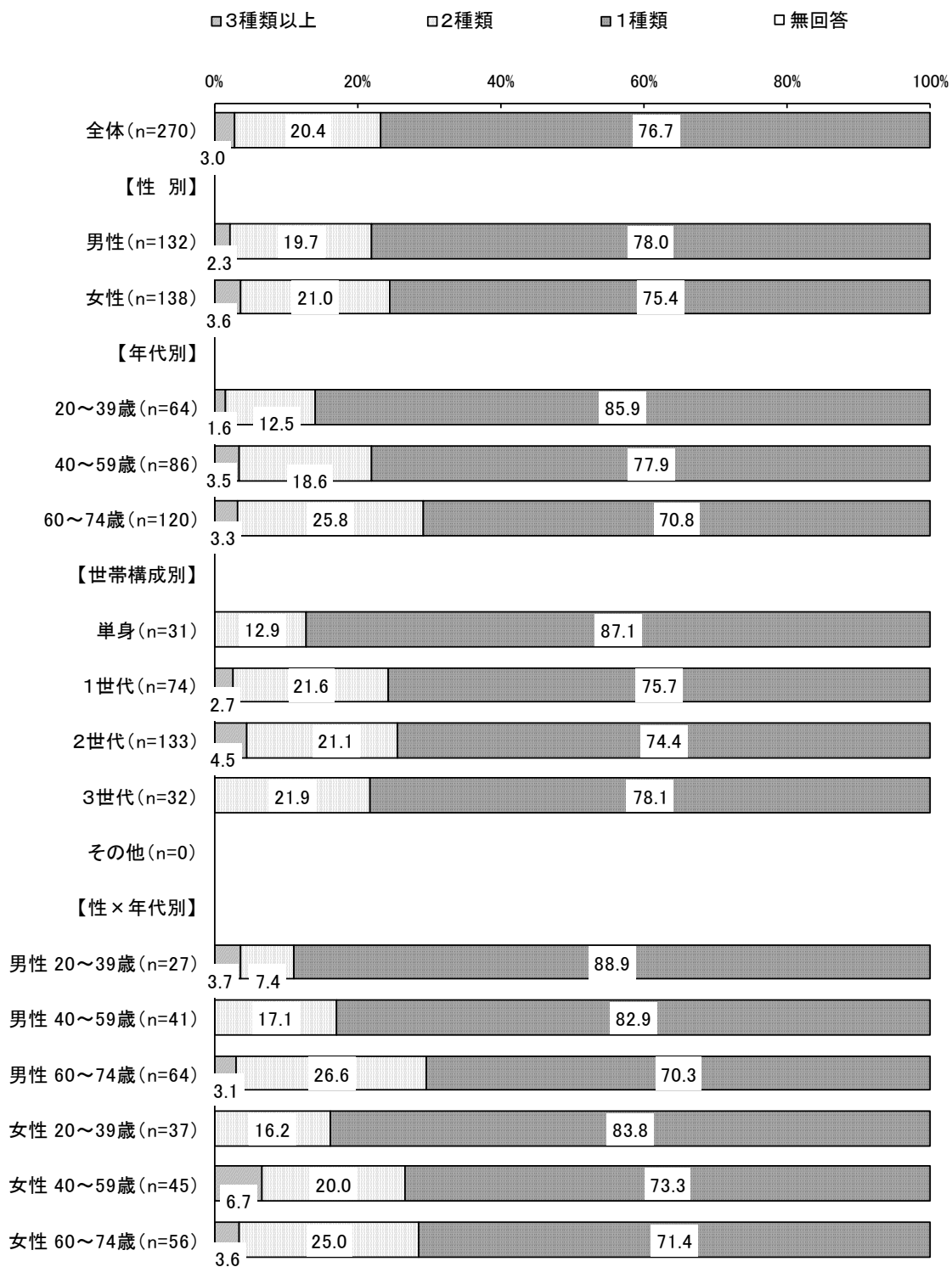
————— 4分の3以上が「1種類」と回答 —————

【全体結果】

前問で1日に「4回以上、2～3回、1回」漬物を食べると回答した方に、その種類を聞いた。

「1種類」(76.7%)が最も高く、全体の4分の3以上を占める。「2種類」(20.4%)が続く。

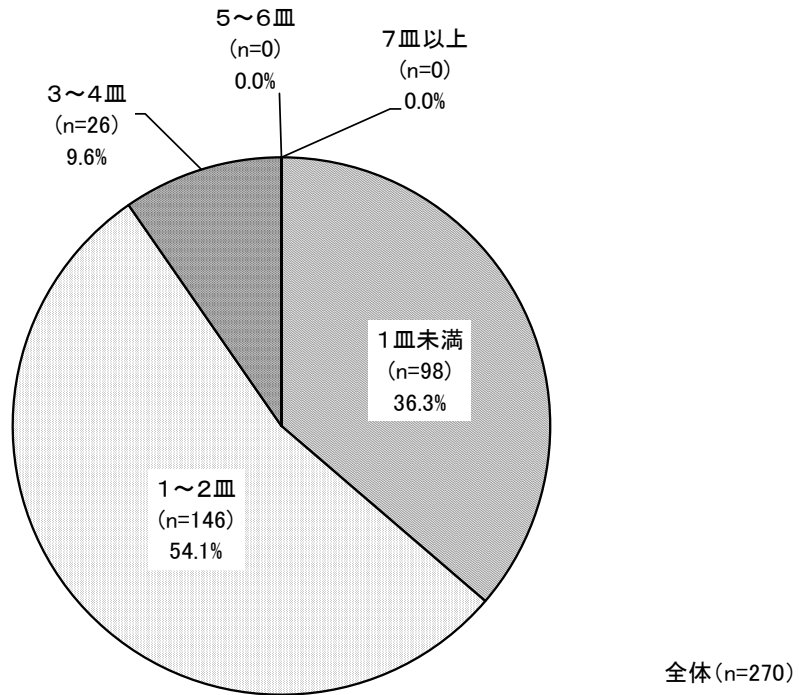
図 28-1 1日に食べる漬物の種類（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(29) 1日に食べる漬物の量（皿数）

問 26-3 1日にどれくらい食べますか。写真を参考にお答えください。
(〇は1つだけ)

図 29 1日に食べる漬物の量（皿数）



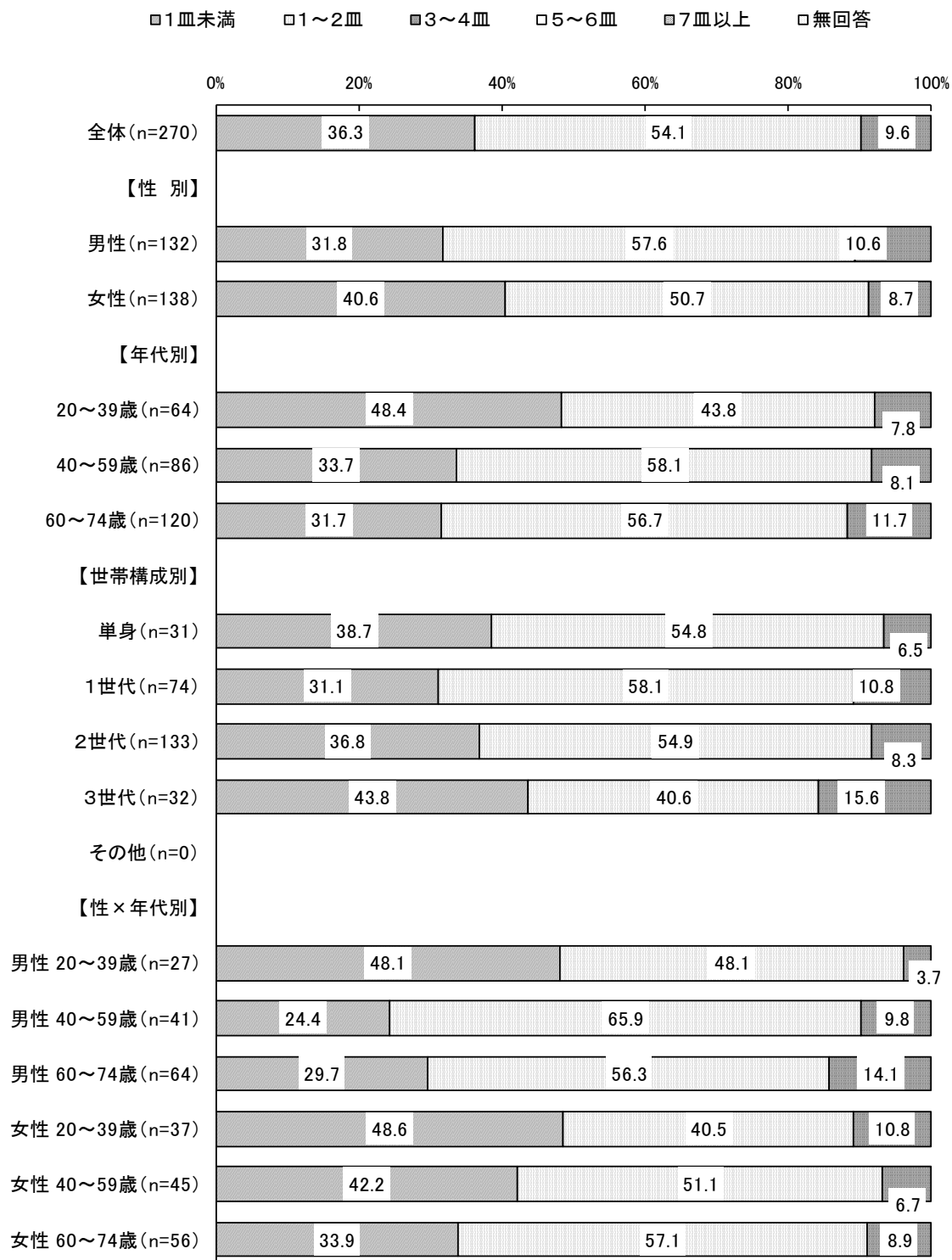
————— 半数以上が「1~2皿」と回答 —————

【全体結果】

問 26-1 で1日に「4回以上、2~3回、1回」漬物を食べると回答した方に、その量を聞いた。

「1~2皿」(54.1%) が半数以上で最も高い。「1皿未満」(36.3%) が続く。

図 29-1 1日に食べる漬物の量（皿数）（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

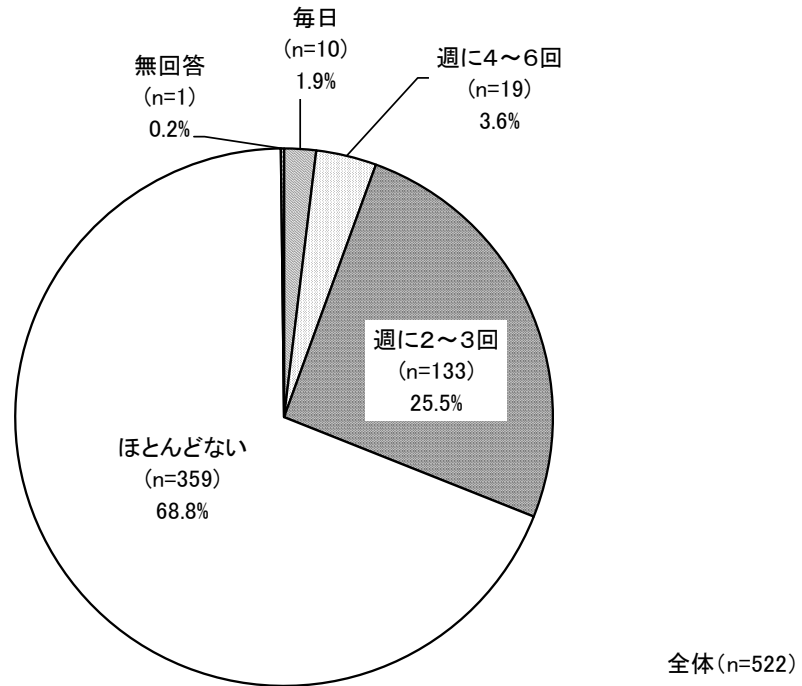


(30) 外食を利用する頻度

問 27 外食（飲食店での食事）についての質問です。

問 27-1 利用する頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 30 外食を利用する頻度

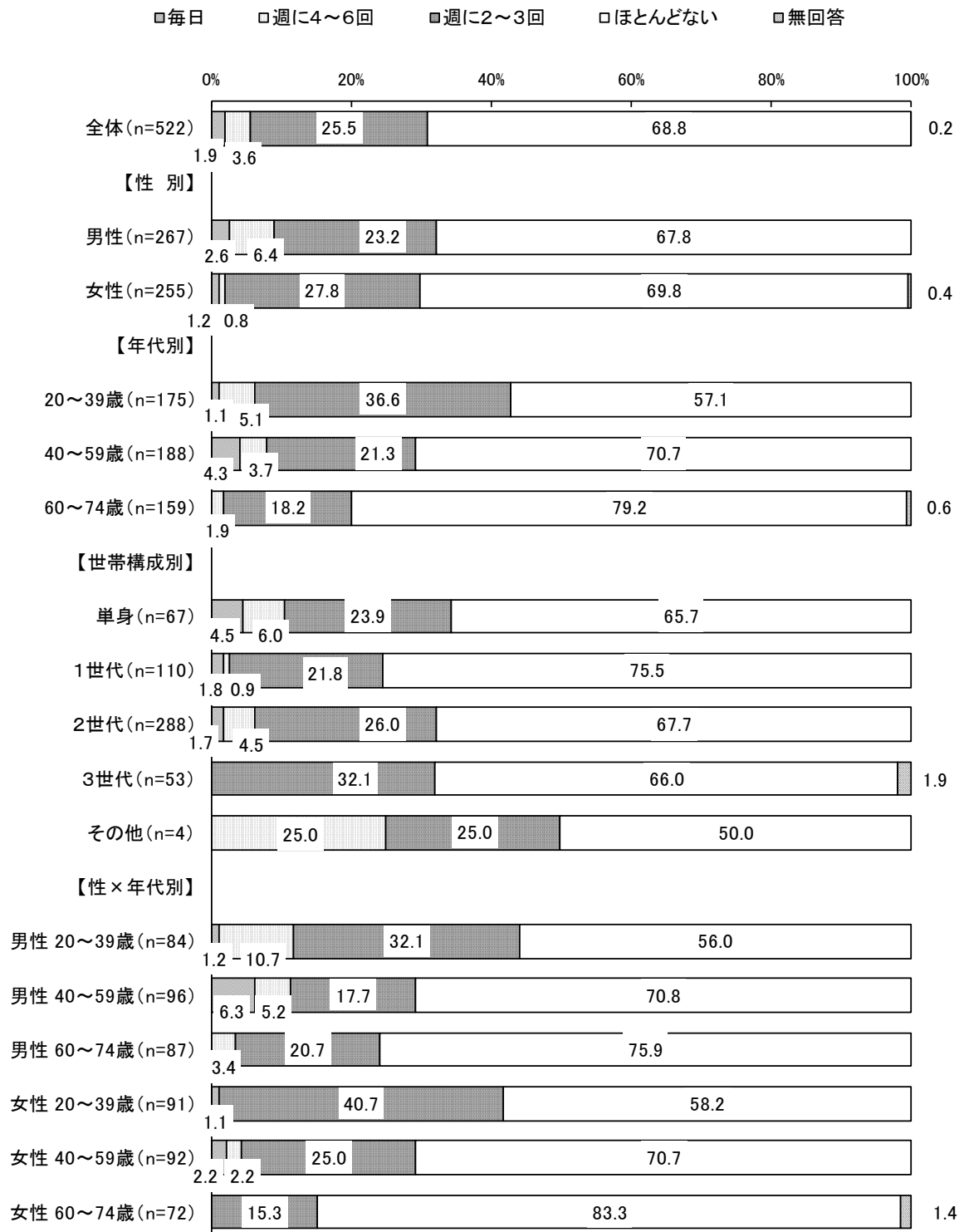


7割弱が「ほとんどない」と回答

【全体結果】

「ほとんどない」(68.8%)が最も高く、7割弱を占める。「週に2~3回」(25.5%)が続く。

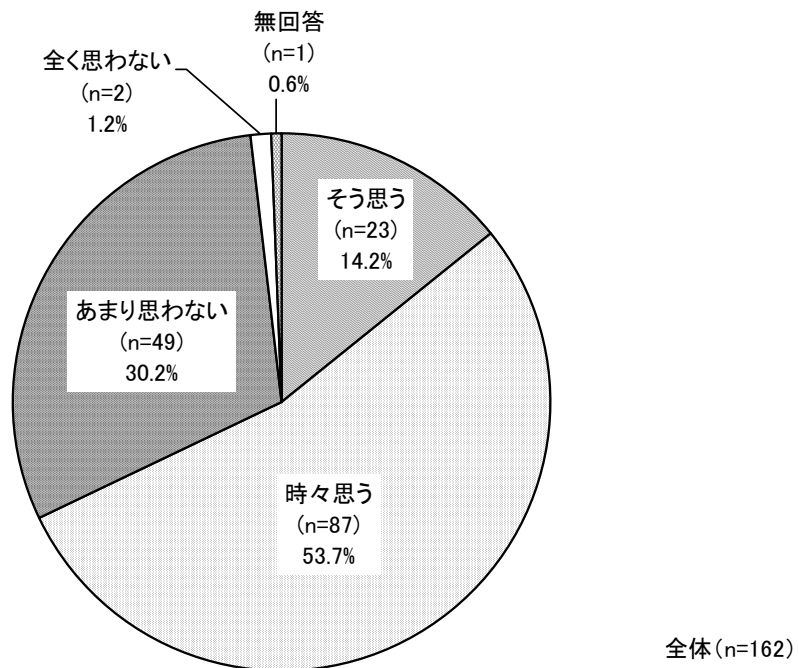
図 30-1 外食を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(31) 外食の味付け

問 27-2 料理の味付けが濃いと思うことはありますか。
(○は1つだけ)

図 31 外食の味付け



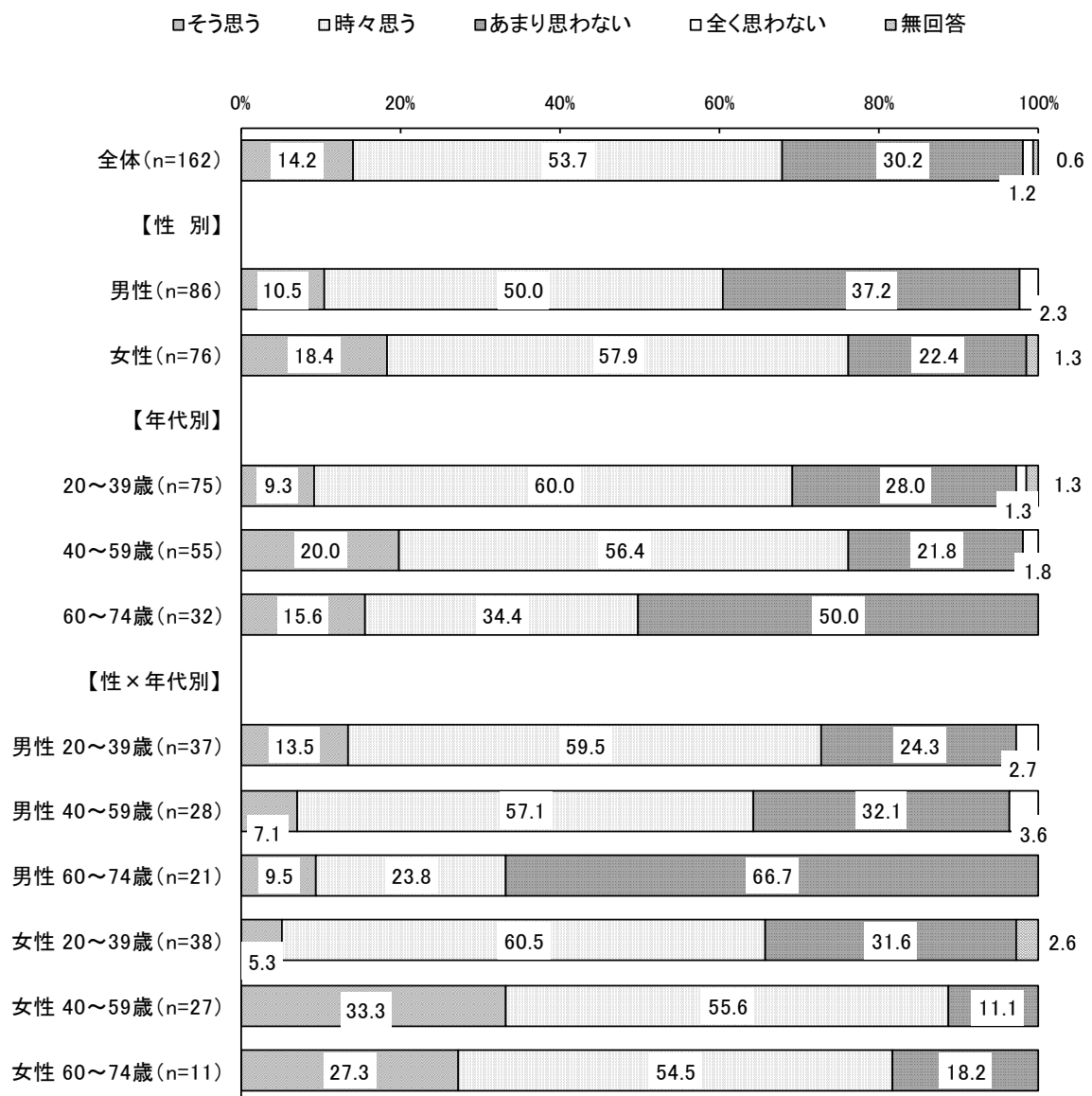
————— 半数以上が「時々思う」と回答 —————

【全体結果】

前問で外食（飲食店での食事）を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「時々思う」（53.7%）が過半数で最も高く、「そう思う」（14.2%）と合わせた『思う計』が7割弱。「あまり思わない」（30.2%）は2番目に高い。

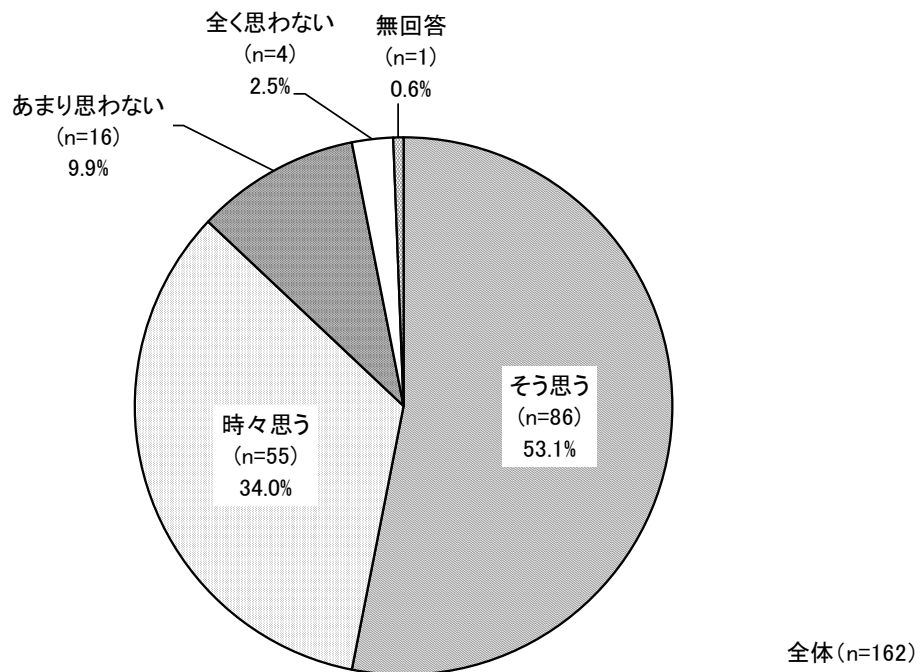
図 31-1 外食の味付け（性別／年代別／性・年代別）



(32) 外食の野菜料理

問 27-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。
(○は1つだけ)

図 32 外食の野菜料理



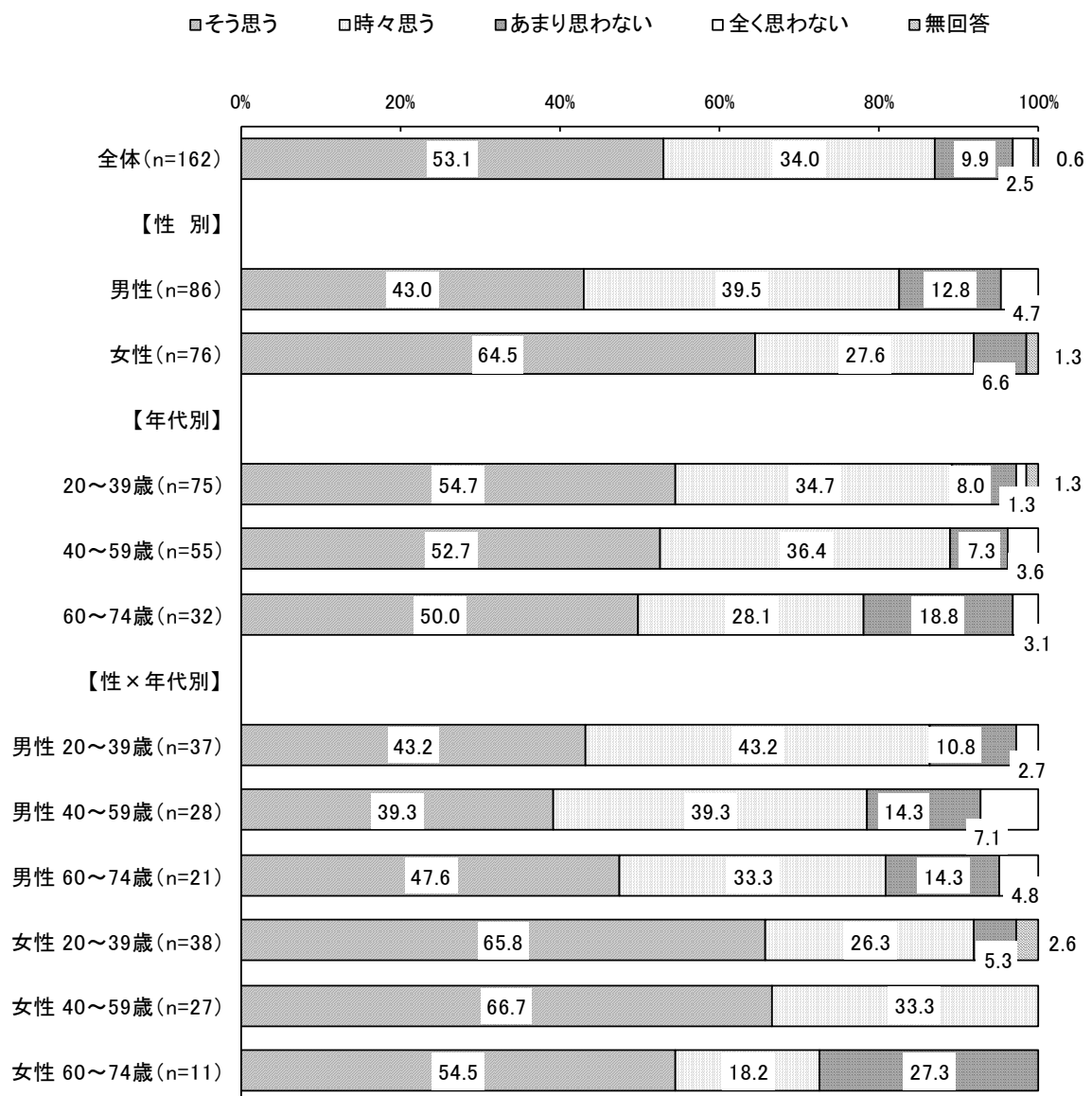
————— 半数以上が「そう思う」と回答 —————

【全体結果】

問 27-1 で外食（飲食店での食事）を「毎日、週に 4～6 回、週に 2～3 回」利用すると回答した方に聞いた。

「そう思う」（53.1%）が最も高く、「時々思う」（34.0%）と合わせた『思う計』が 9 割弱を占める。「あまり思わない」（9.9%）と「全く思わない」（2.5%）を合わせた『思わない計』は 1 割強となっている。

図 32-1 外食の野菜料理（性別／年代別／性・年代別）

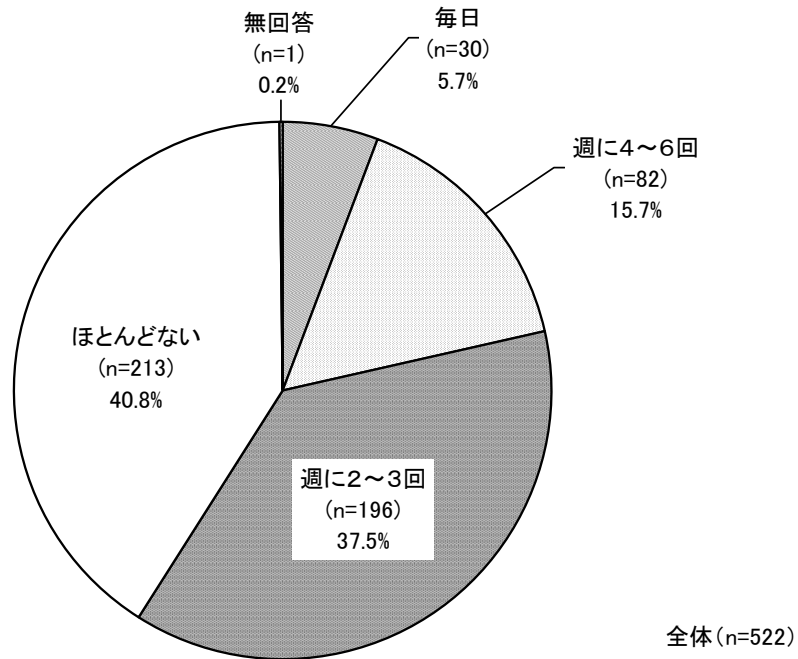


(33) 中食を利用する頻度

問 28 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品
についての質問です。

問 28-1 利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

図 33 中食を利用する頻度

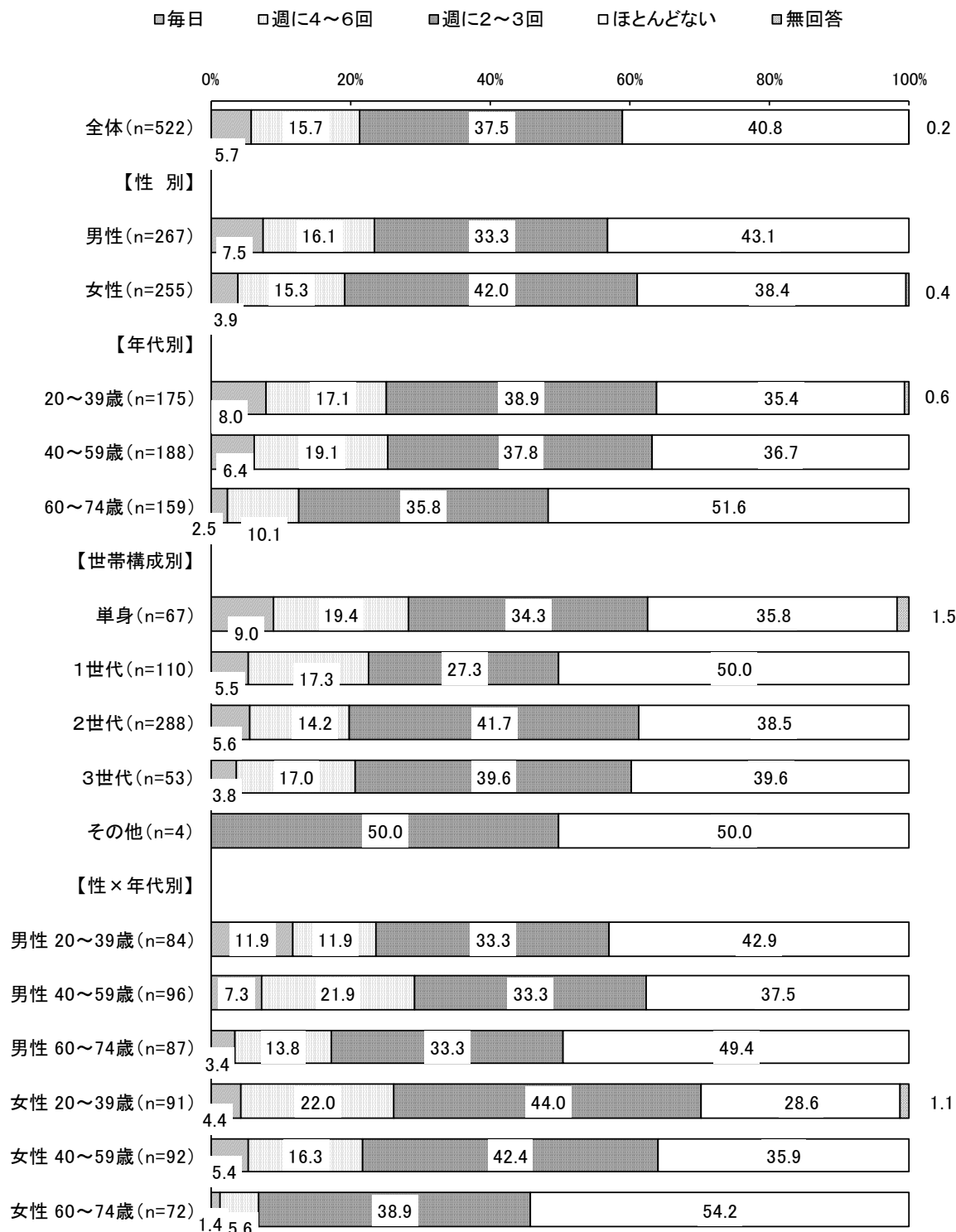


4割が「ほとんどない」と回答

【全体結果】

「ほとんどない」(40.8%)が4割以上で最も高く、「週に2~3回」(37.5%)が4割弱で続く。

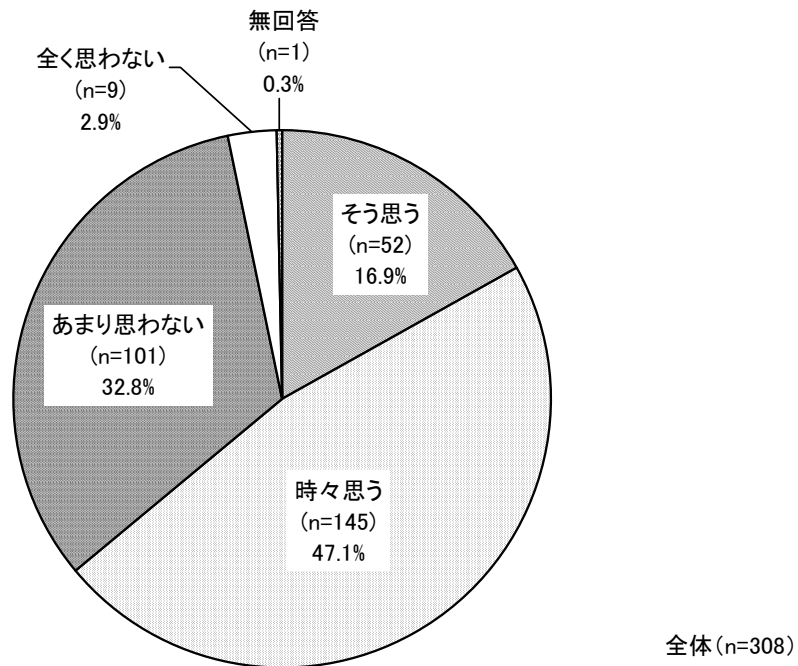
図 33-1 中食を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(34) 中食の味付け

問 28-2 味付けが濃いと思うことはありますか。(○は1つだけ)

図 34 中食の味付け



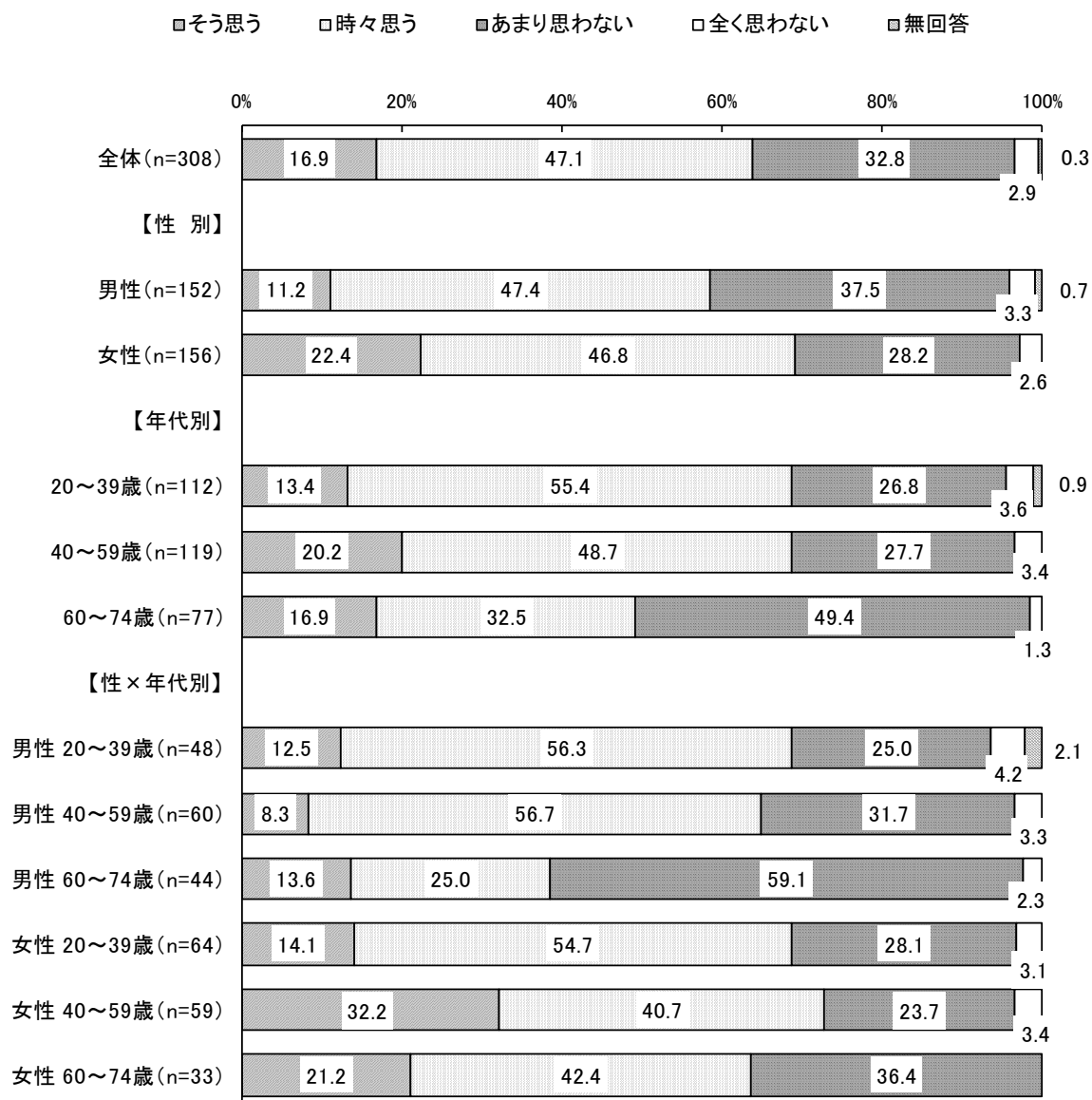
————— 半数近くが「時々思う」と回答 —————

【全体結果】

前問でスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「時々思う」(47.1%) が最も高く、「そう思う」(16.9%) と合わせた『思う計』は6割強を占める。「あまり思わない」(32.8%) と「全く思わない」(2.9%) を合わせた『思わない計』は4割弱となっている。

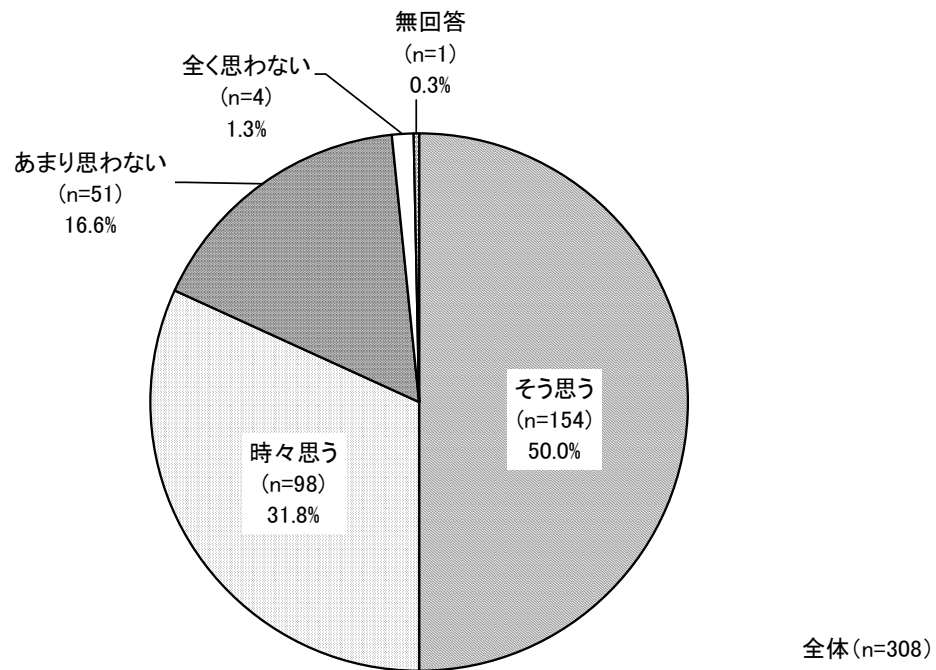
図 34-1 中食の味付け (性別/年代別/性・年代別)



(35) 中食の野菜料理

問 28-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。
(○は1つだけ)

図 35 中食の野菜料理



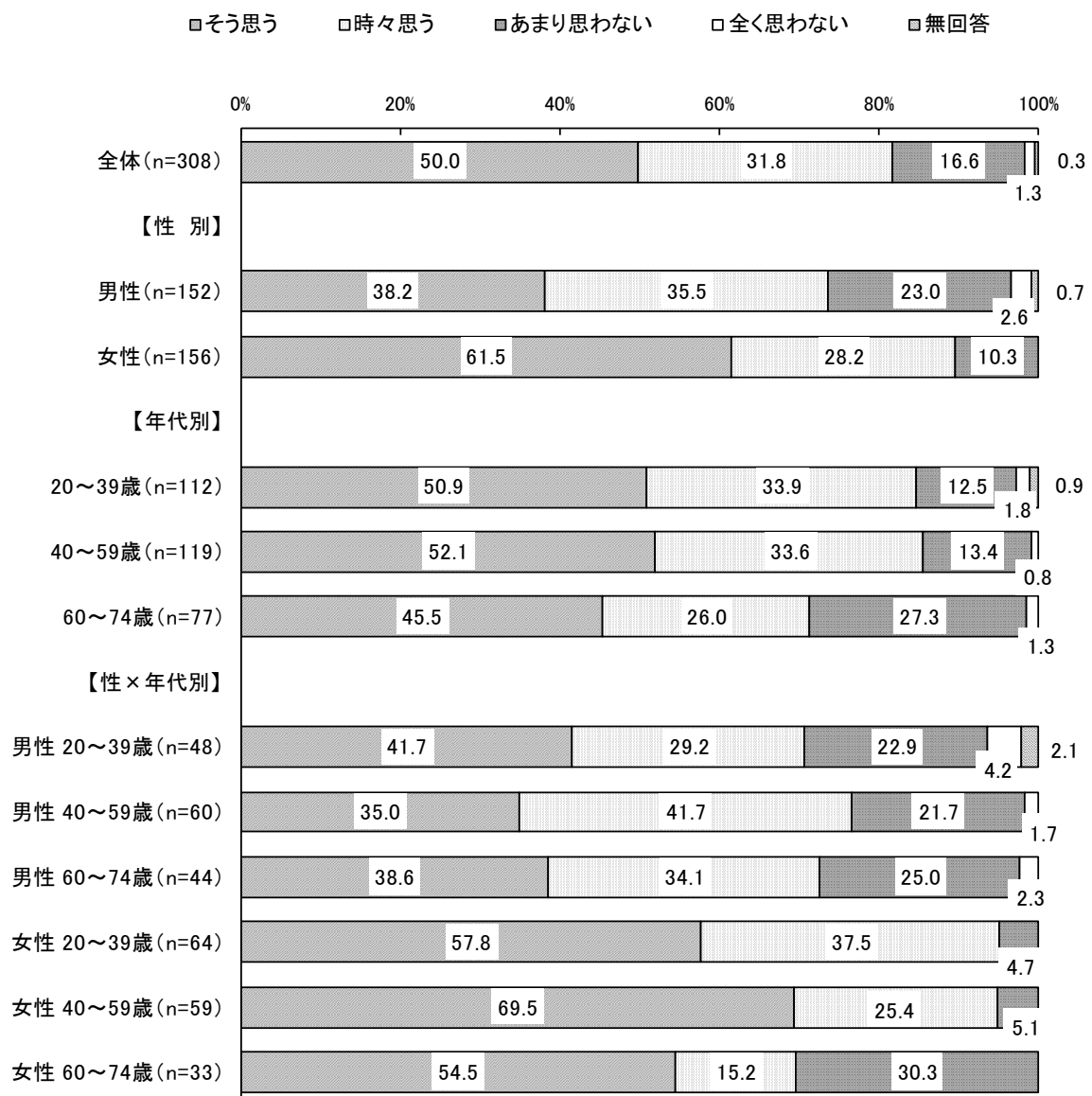
————— 半数が「そう思う」と回答 —————

【全体結果】

問 28-1 でスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「そう思う」(50.0%) が最も高く、「時々思う」(31.8%) と合わせた『思う計』は8割強を占める。「あまり思わない」(16.6%) と「全く思わない」(1.3%) を合わせた『思わない計』は2割弱となっている。

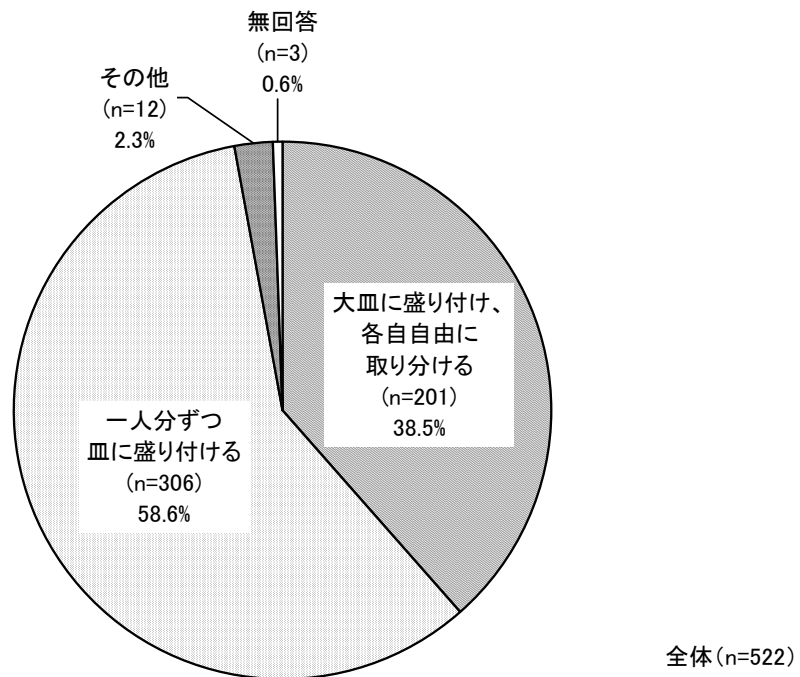
図 35-1 中食の野菜料理 (性別/年代別/性・年代別)



(36) 料理の盛り付け方法

問 29 ご家庭での料理の盛り付け方法はどちらが多いですか。
(○は1つだけ)

図 36 料理の盛り付け方法

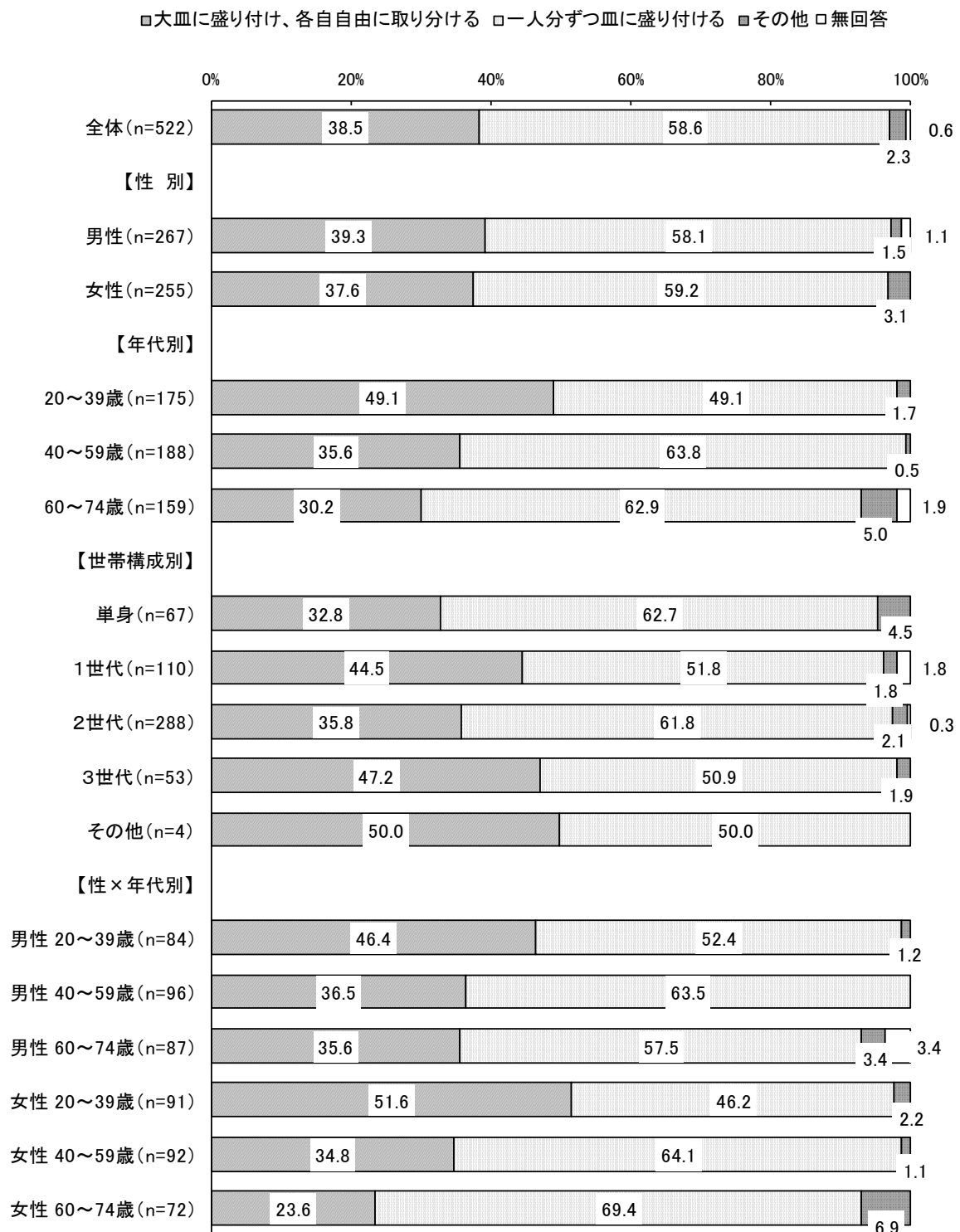


6割弱が「一人分ずつ皿に盛りつける」と回答

【全体結果】

「一人分ずつ皿に盛りつける」(58.6%)が最も高く、「大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける」(38.5%)が4割弱で続く。

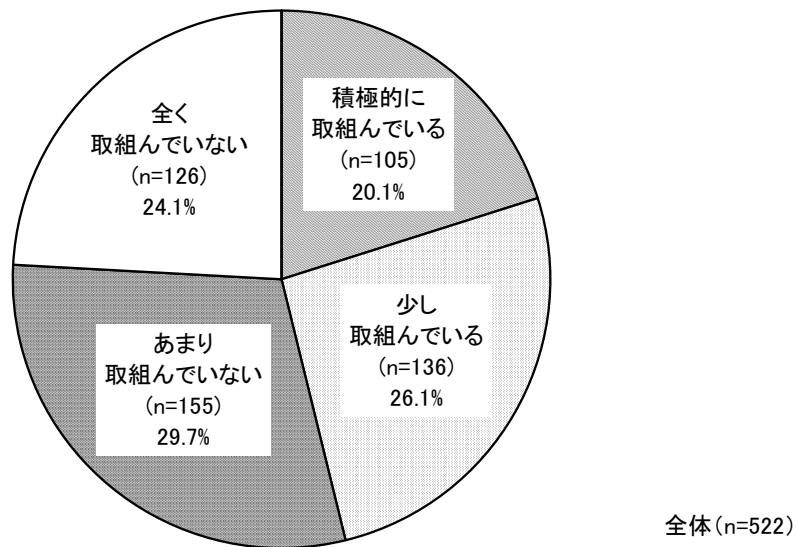
図 36-1 料理の盛り付け方法（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(37) 天然だしの利用

問 30 料理に天然だし（かつお節、煮干し、昆布など）を使うようにしていますか。（○は1つだけ）

図 37 天然だしの利用

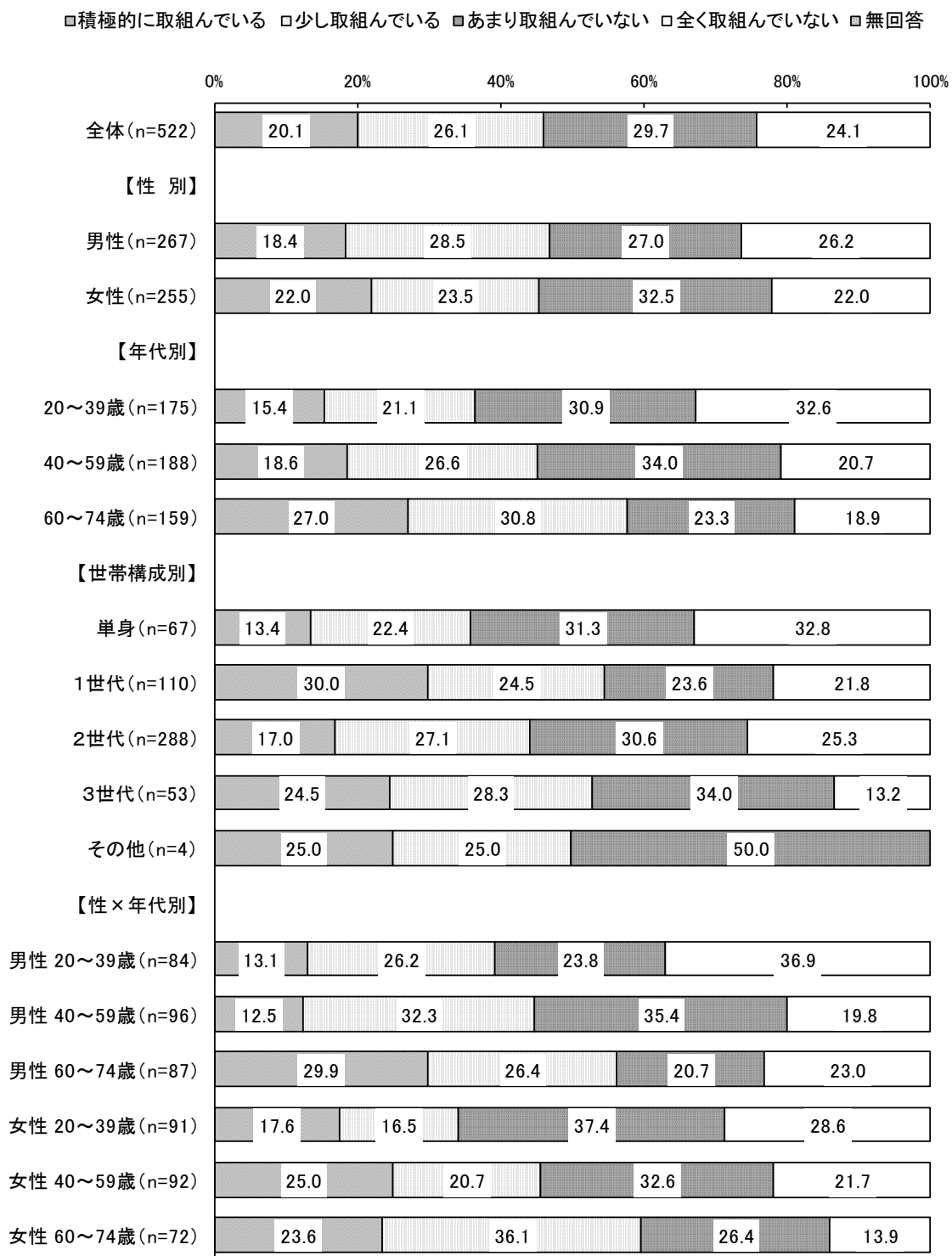


————— 半数近くが『取り組んでいる』と回答 —————

【全体結果】

「積極的に取り組んでいる」(20.1%)と「少し取り組んでいる」(26.1%)を合わせた『取り組んでいる計』が半数近くを占める。一方、「全く取組んでいない」(24.1%)と「あまり取組んでいない」(29.7%)を合わせた『取り組んでいない計』は半数を超えている。

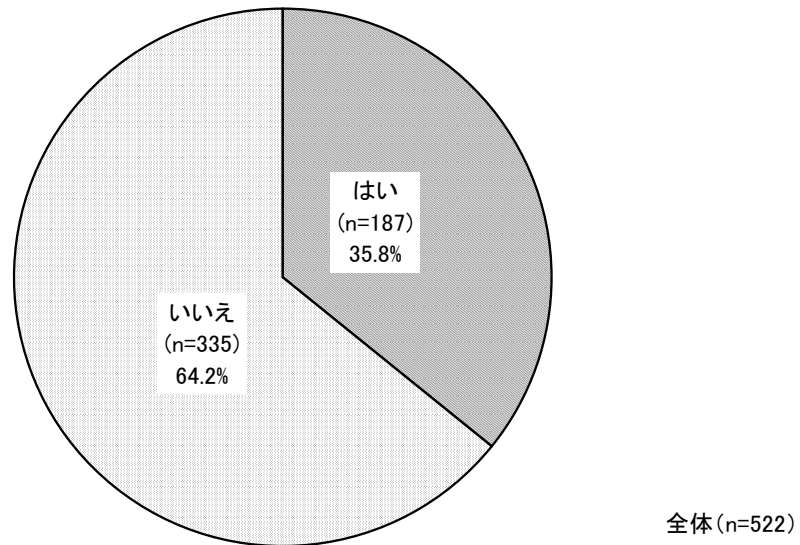
図 37-1 天然だしの利用（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(38) 味付けの好み

問 31 濃い味付けを好んで食べますか。(○は1つだけ)

図 38 味付けの好み

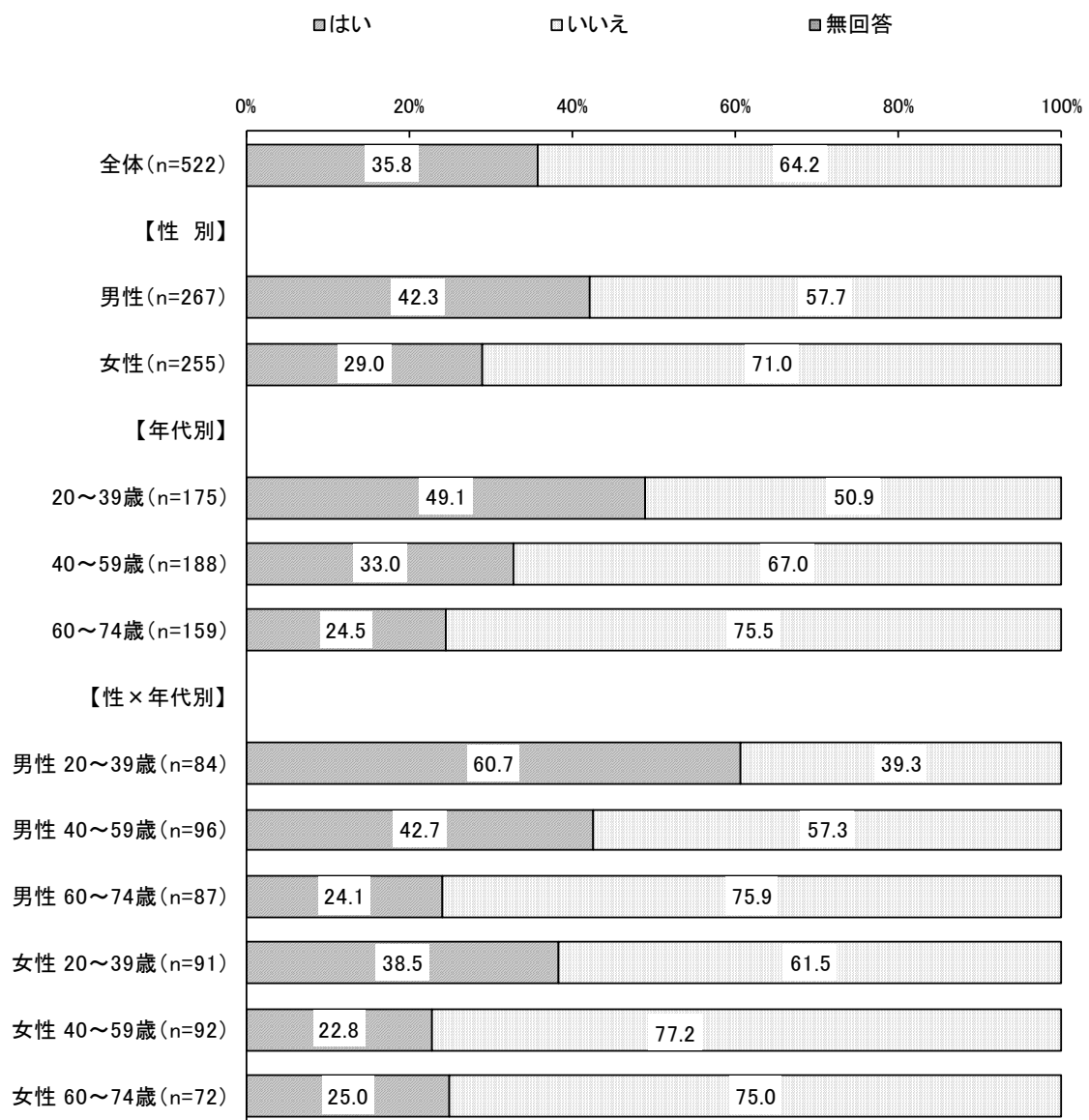


6割強が濃い味付けを好まない

【全体結果】

濃い味付けを好んで食べるかとの問いに、「いいえ」(64.2%)との回答が6割強で高くなっている。

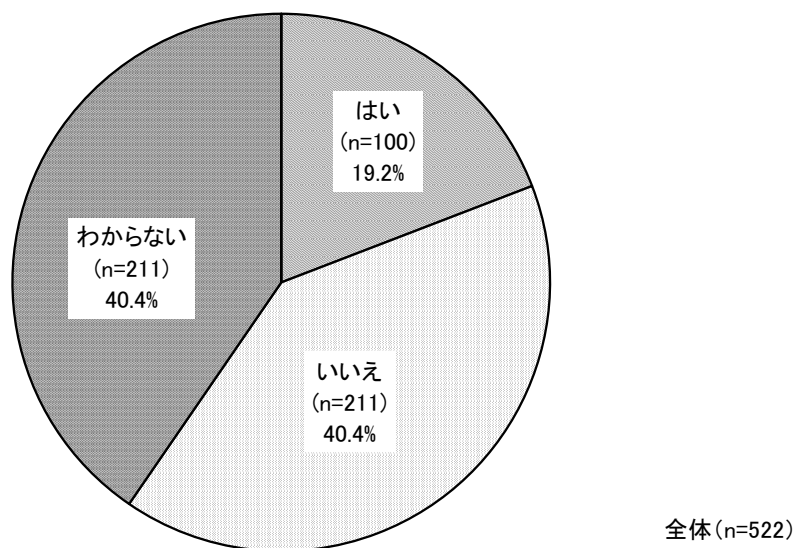
図 38-1 味付けの好み (性別/年代別/性・年代別)



(39) のっぺの味付け

問 32 家庭で作る「のっぺ」に砂糖が入っていますか。(○は1つだけ)

図 39 のっぺの味付け

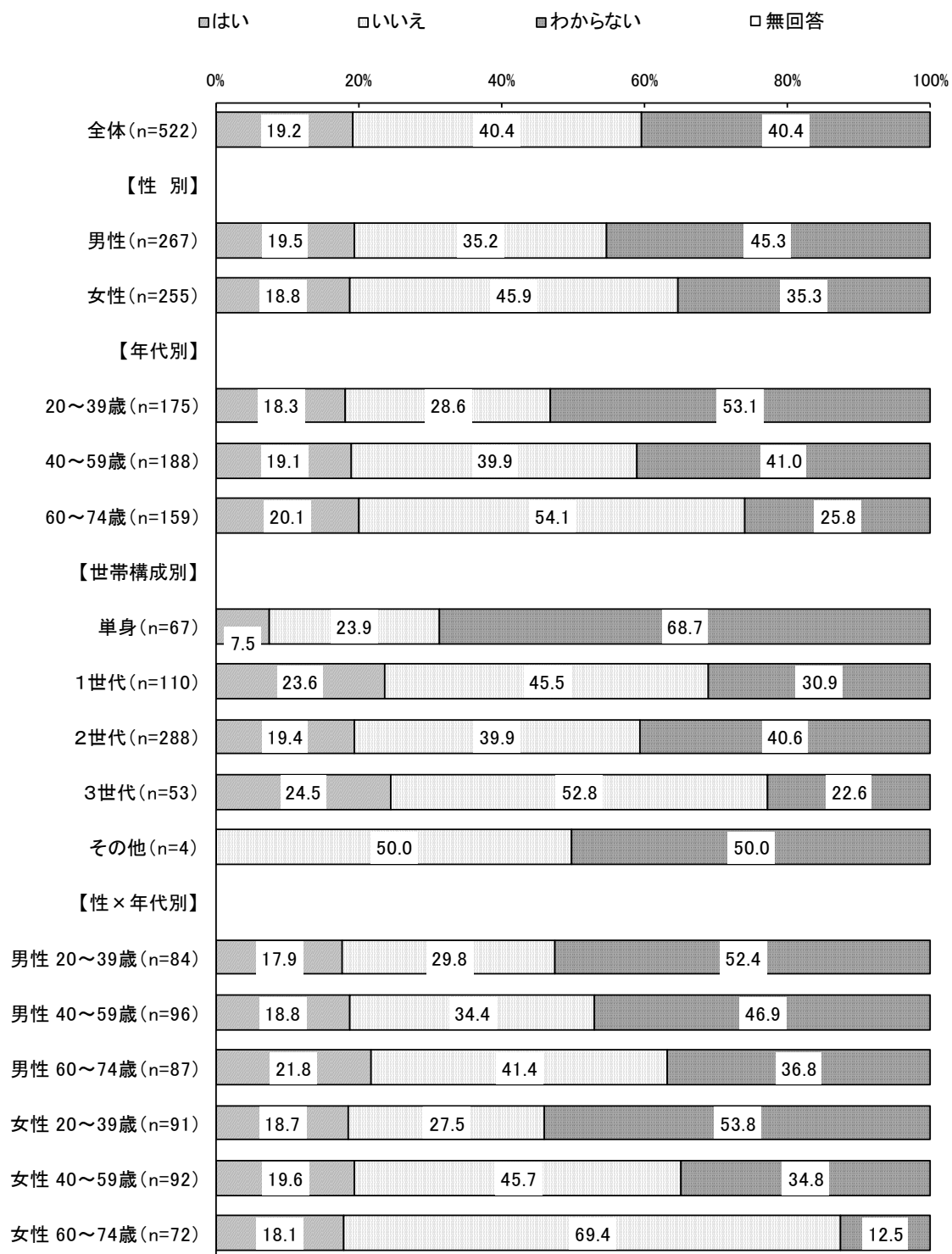


————— のっぺに砂糖が入っている家庭は2割 —————

【全体結果】

のっぺに砂糖が入っているかの問いに、「いいえ」(40.4%) との回答が最も高く、4割を占める。「はい」(19.2%) は2割となっている。

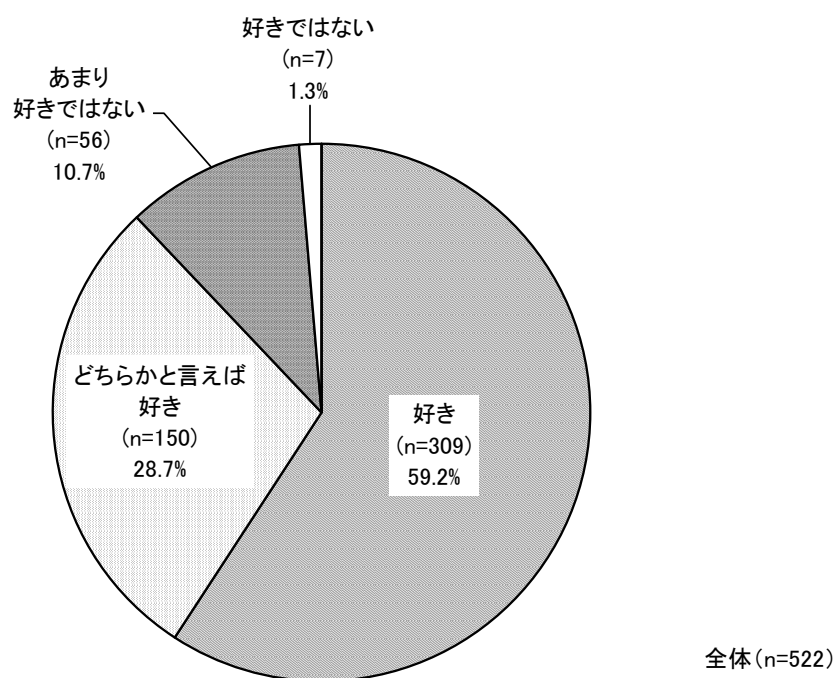
図 39-1 のっぺの味付け（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(40) 野菜の好み

問 33 野菜が好きですか。(○は1つだけ)

図 40 野菜の好み

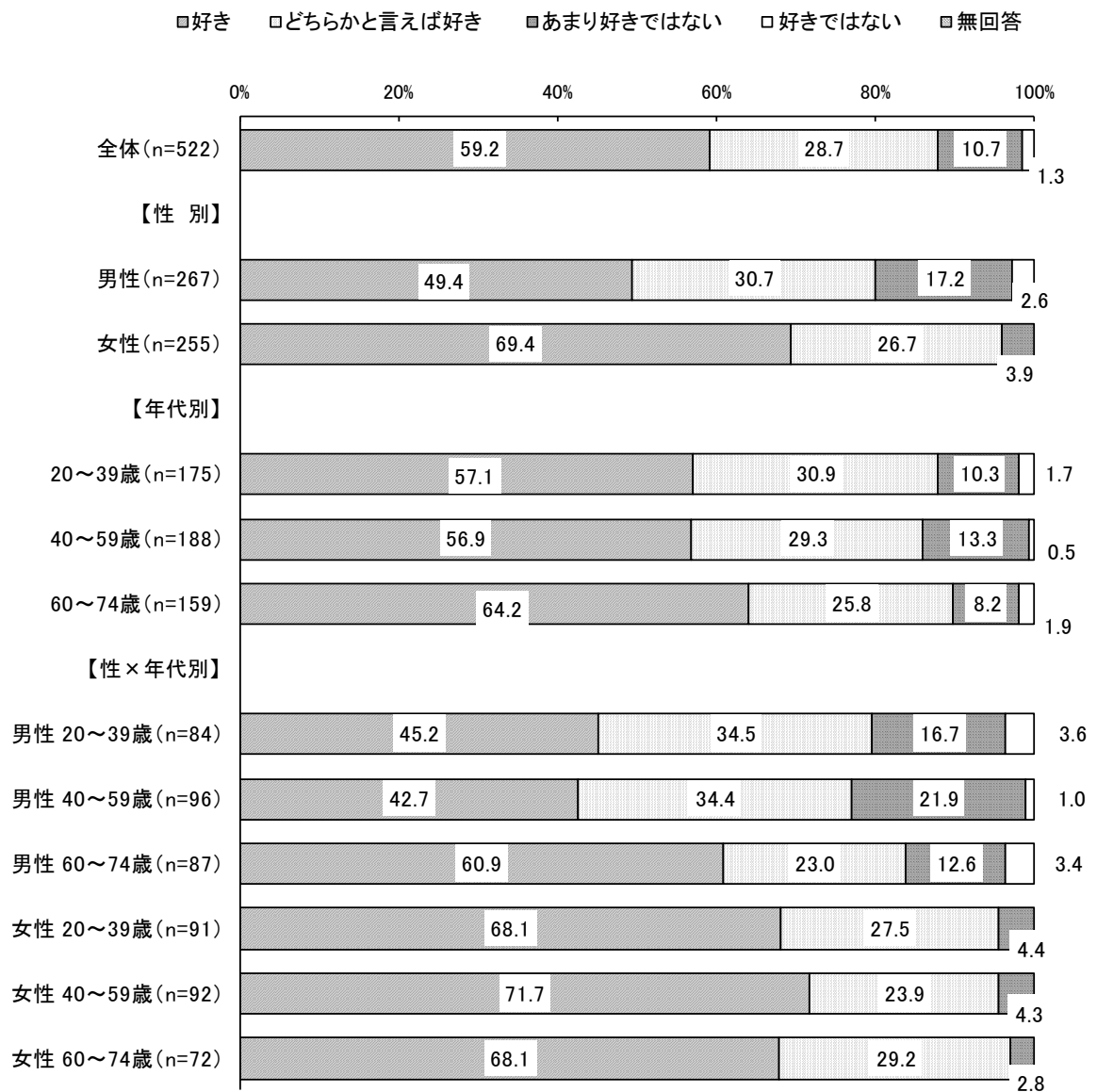


9割近くは野菜が『好き』と回答

【全体結果】

「好き」(59.2%)が最も高く、「どちらかと言えば好き」(28.7%)を合わせた『好き計』は9割弱を占める。一方、「好きではない」(1.3%)と「あまり好きではない」(10.7%)を合わせた『好きではない計』は1割強となっている。

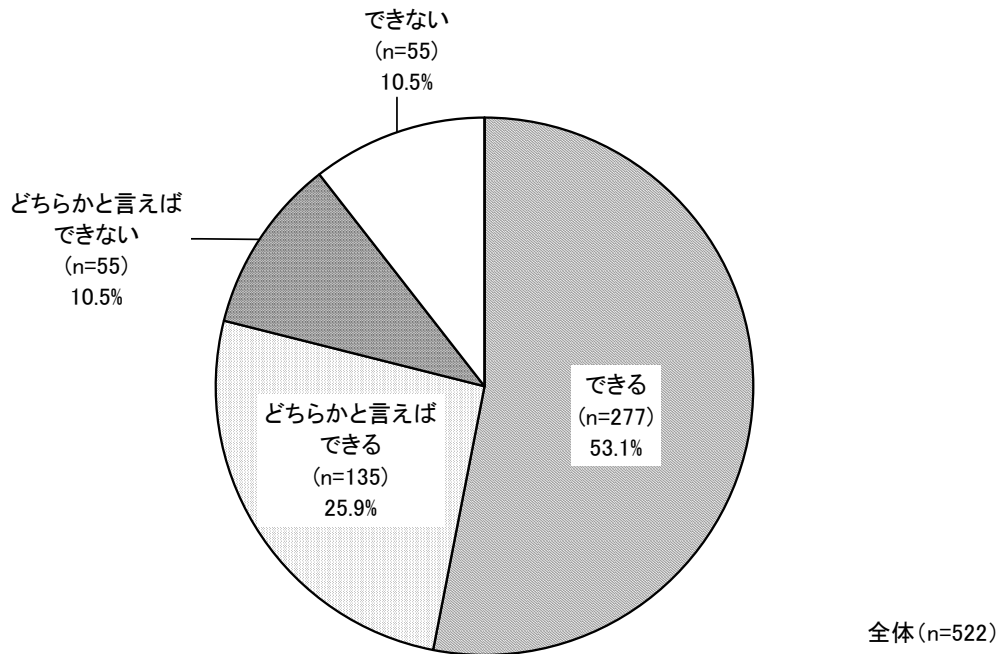
図 40-1 野菜の好み（性別／年代別／性・年代別）



(41) 野菜料理を作れるか

問 34 野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を作ることができますか。
（○は1つだけ）

図 41 野菜料理を作れるか

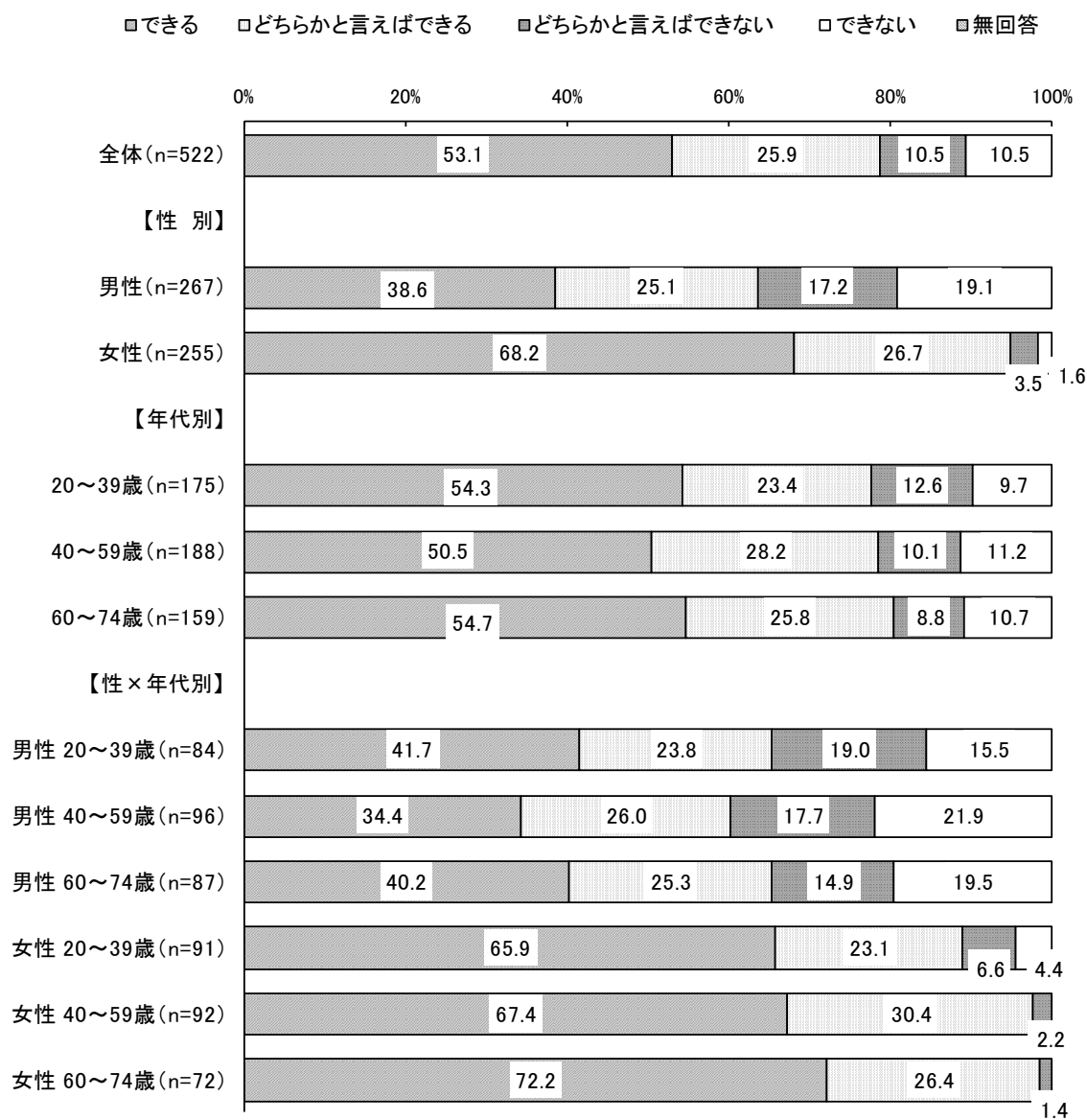


8割近くは野菜料理を作れると回答

【全体結果】

「できる」(53.1%)が最も高く、「どちらかと言えばできる」(25.9%)を合わせた『できる計』は全体の8割弱を占める。一方、「できない」(10.5%)と「どちらかと言えばできない」(10.5%)を合わせた『できない計』は全体の2割程度となっている。

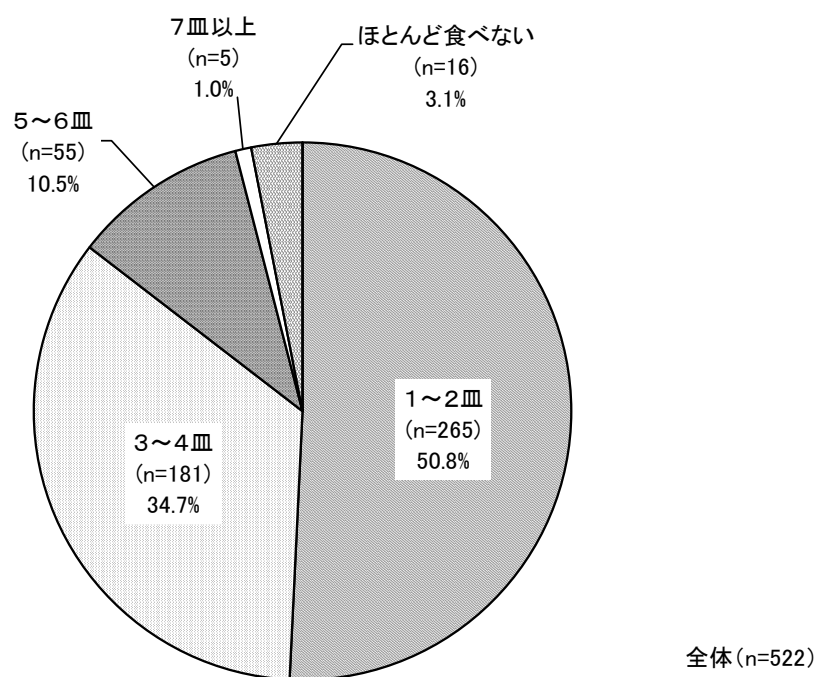
図 41-1 野菜料理を作れるか（性別／年代別／性・年代別）



(42) 1日に食べる野菜の量（皿数）

問 35 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。（○は1つだけ）

図 42 1日に食べる野菜の量（皿数）

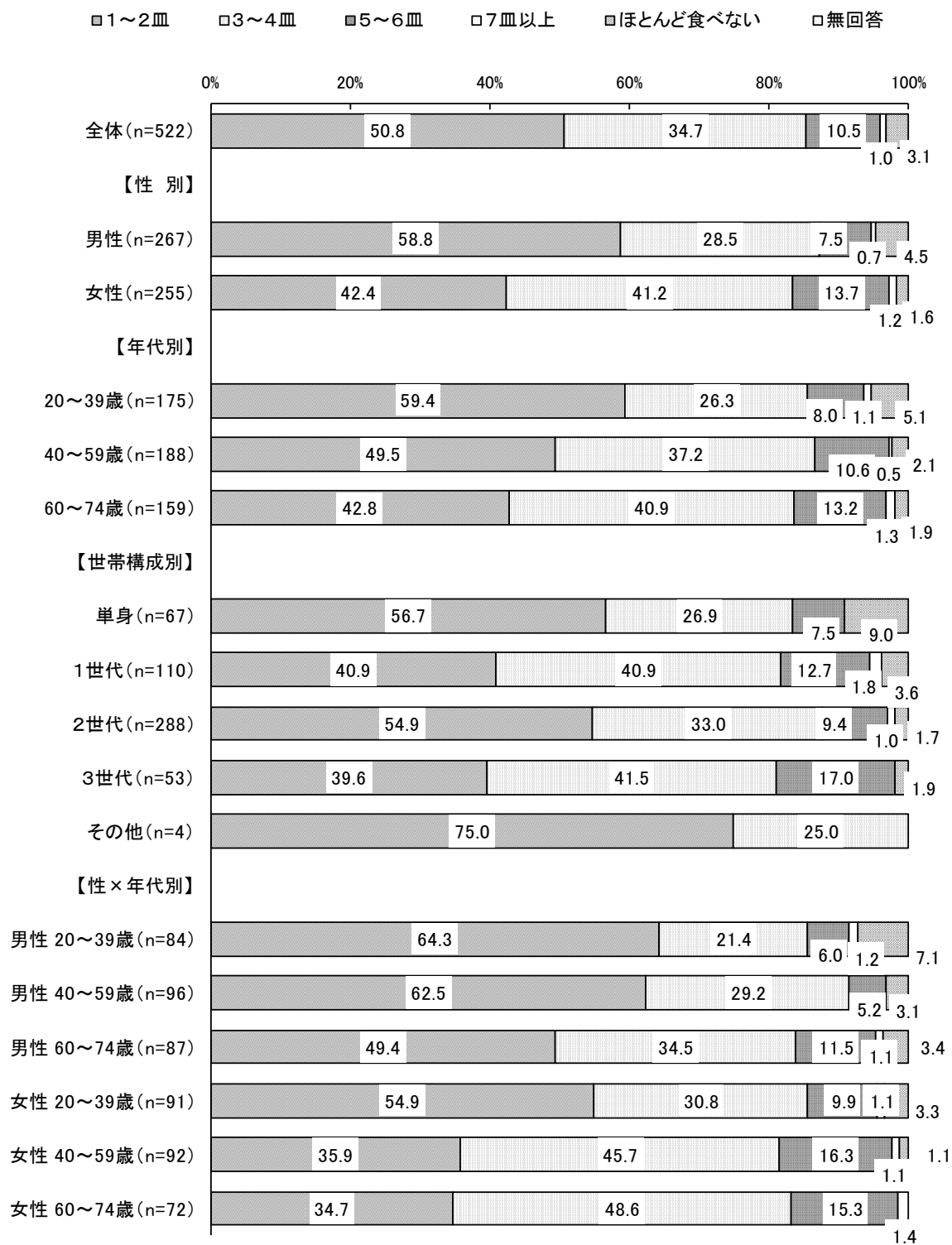


半数以上が「1~2皿」と回答

【全体結果】

「1~2皿」(50.8%)が最も高く、「3~4皿」(34.7%)が続く。

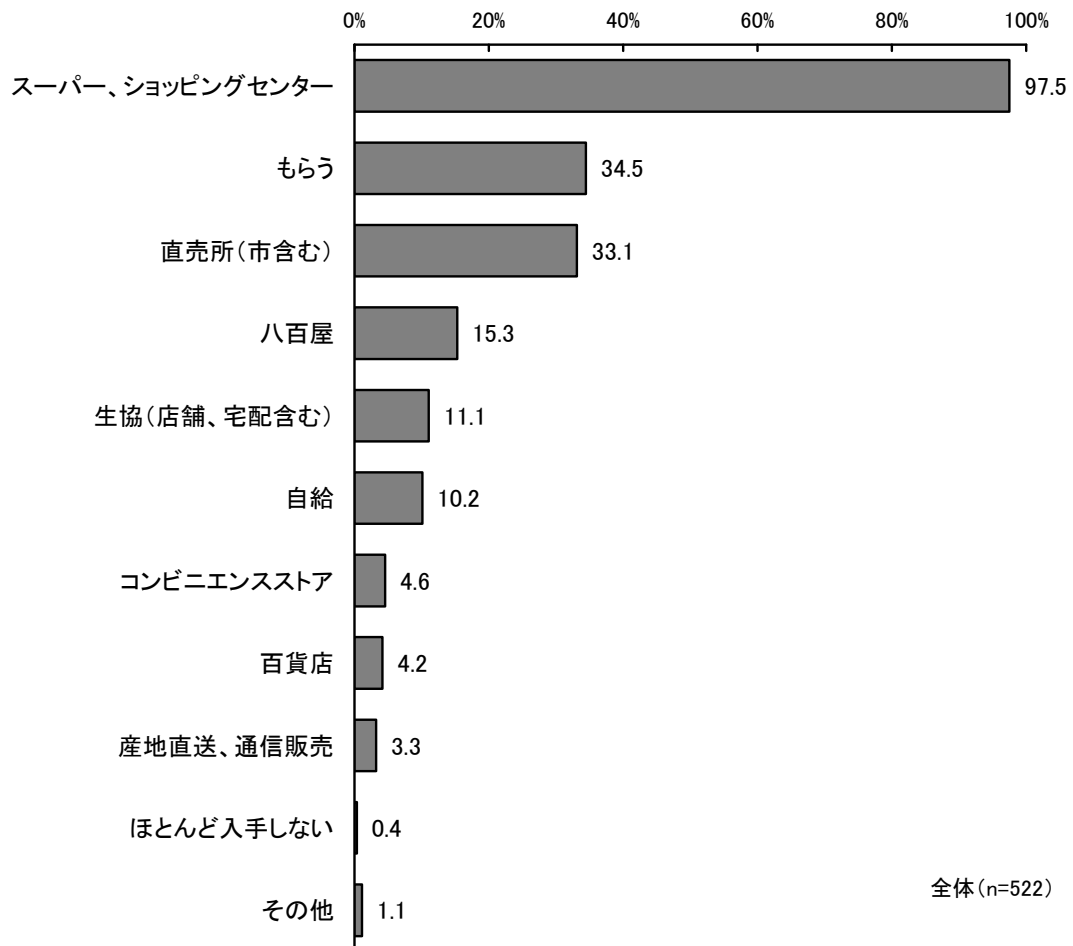
図 42-1 1日に食べる野菜の量（皿数）（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



(43) 野菜の入手先

問 36 あなたの世帯では、野菜をどこから入手していますか。
(よく利用する場所3つまでに○)

図 43 野菜の入手先



————— 100%近くが「スーパー、ショッピングセンター」と回答 —————

【全体結果】

「スーパー、ショッピングセンター」(97.5%)が最も高く、「もらう」(34.5%)、「直売所(市含む)」(33.1%)が3割台で続く。

図 43-1 野菜の入手先 (性別/年代別/性・年代別)

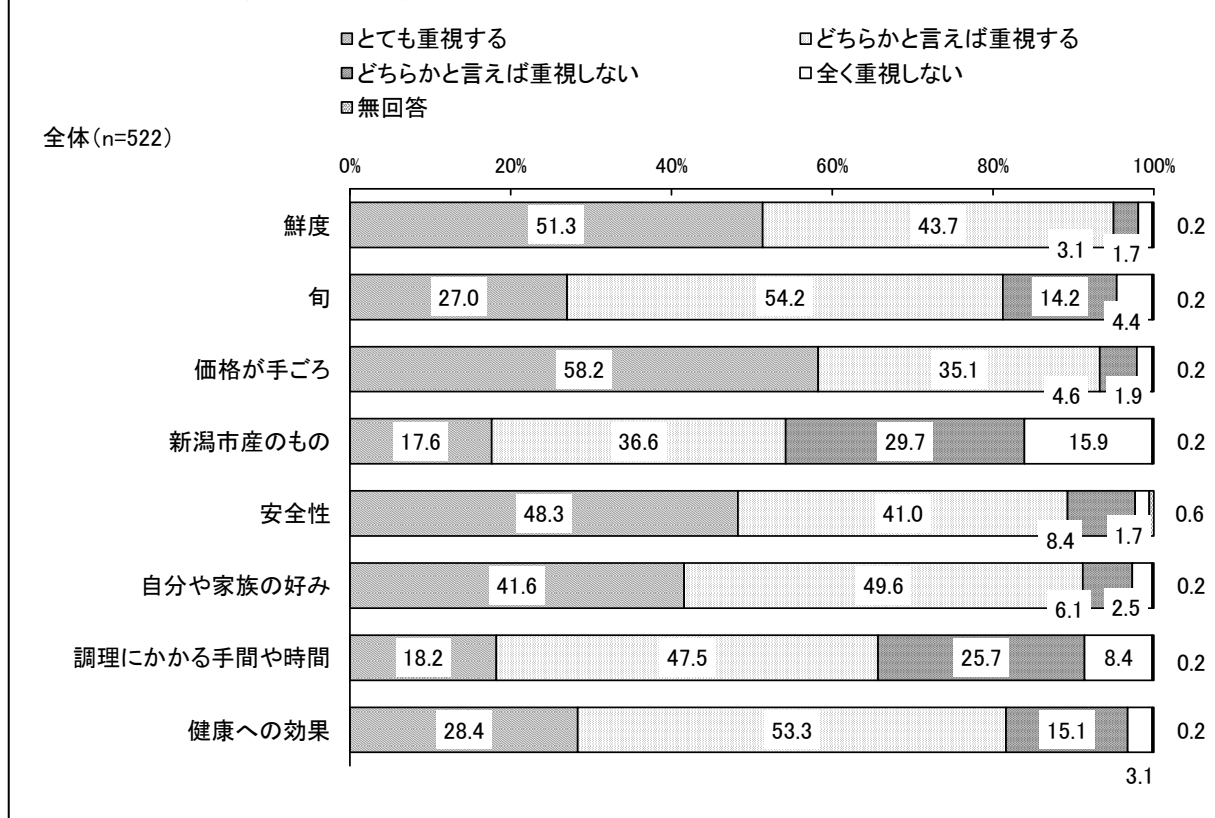
		合計 (%ベース)	八百屋	スーパー、 ジョッピング センター	百貨店	コンビニ エンスストア	生協(店 舗、宅配 含む)	直売所 (市ふく む)
全体結果		522 100%	80 15.3%	509 97.5%	22 4.2%	24 4.6%	58 11.1%	173 33.1%
性別	男性	267 100%	40 15.0%	260 97.4%	7 2.6%	16 6.0%	28 10.5%	68 25.5%
	女性	255 100%	40 15.7%	249 97.6%	15 5.9%	8 3.1%	30 11.8%	105 41.2%
年代別	20～39歳	175 100%	18 10.3%	174 99.4%	3 1.7%	12 6.9%	19 10.9%	48 27.4%
	40～59歳	188 100%	30 16.0%	184 97.9%	12 6.4%	8 4.3%	27 14.4%	57 30.3%
	60～74歳	159 100%	32 20.1%	151 95.0%	7 4.4%	4 2.5%	12 7.5%	68 42.8%
性別×年代別	男性 20～39歳	84 100%	8 9.5%	84 100.0%	1 1.2%	7 8.3%	8 9.5%	17 20.2%
	男性 40～59歳	96 100%	16 16.7%	93 96.9%	4 4.2%	7 7.3%	12 12.5%	20 20.8%
	男性 60～74歳	87 100%	16 18.4%	83 95.4%	2 2.3%	2 2.3%	8 9.2%	31 35.6%
	女性 20～39歳	91 100%	10 11.0%	90 98.9%	2 2.2%	5 5.5%	11 12.1%	31 34.1%
	女性 40～59歳	92 100%	14 15.2%	91 98.9%	8 8.7%	1 1.1%	15 16.3%	37 40.2%
	女性 60～74歳	72 100%	16 22.2%	68 94.4%	5 6.9%	2 2.8%	4 5.6%	37 51.4%

		合計 (%ベース)	もらう	産地直 送、通信 販売	自給	ほとんど 入手しな い	その他	無回答
全体結果		522 100%	180 34.5%	17 3.3%	53 10.2%	2 0.4%	6 1.1%	0 0.0%
性別	男性	267 100%	70 26.2%	7 2.6%	36 13.5%	2 0.7%	2 0.7%	0 0.0%
	女性	255 100%	110 43.1%	10 3.9%	17 6.7%	0 0.0%	4 1.6%	0 0.0%
年代別	20～39歳	175 100%	79 45.1%	4 2.3%	14 8.0%	0 0.0%	2 1.1%	0 0.0%
	40～59歳	188 100%	58 30.9%	6 3.2%	13 6.9%	0 0.0%	1 0.5%	0 0.0%
	60～74歳	159 100%	43 27.0%	7 4.4%	26 16.4%	2 1.3%	3 1.9%	0 0.0%
性別×年代別	男性 20～39歳	84 100%	28 33.3%	3 3.6%	8 9.5%	0 0.0%	1 1.2%	0 0.0%
	男性 40～59歳	96 100%	23 24.0%	3 3.1%	7 7.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	男性 60～74歳	87 100%	19 21.8%	1 1.1%	21 24.1%	2 2.3%	1 1.1%	0 0.0%
	女性 20～39歳	91 100%	51 56.0%	1 1.1%	6 6.6%	0 0.0%	1 1.1%	0 0.0%
	女性 40～59歳	92 100%	35 38.0%	3 3.3%	6 6.5%	0 0.0%	1 1.1%	0 0.0%
	女性 60～74歳	72 100%	24 33.3%	6 8.3%	5 6.9%	0 0.0%	2 2.8%	0 0.0%

(44) 野菜購入時に重視する項目

問 37 野菜を買う時や食べる時に、次の項目をどのくらい重視しますか。
(それぞれ○は1つだけ)

図 44 野菜購入時に重視する項目



価格、鮮度、安全性を重視する割合が高い

【全体結果】

「とても重視する」と「どちらかと言えば重視する」を合わせた『重視する計』の割合をみると、＜鮮度＞（95.0%）が最も高く、次いで＜価格が手ごろ＞（93.3%）、＜自分や家族の好み＞（91.2%）、＜安全性＞（89.3%）、＜健康への効果＞（81.7%）、＜旬＞（81.2%）、＜調理にかかる手間や時間＞（65.7%）、＜新潟市産のもの＞（54.2%）の順となっている。

図 44-1 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

< 鮮度 >

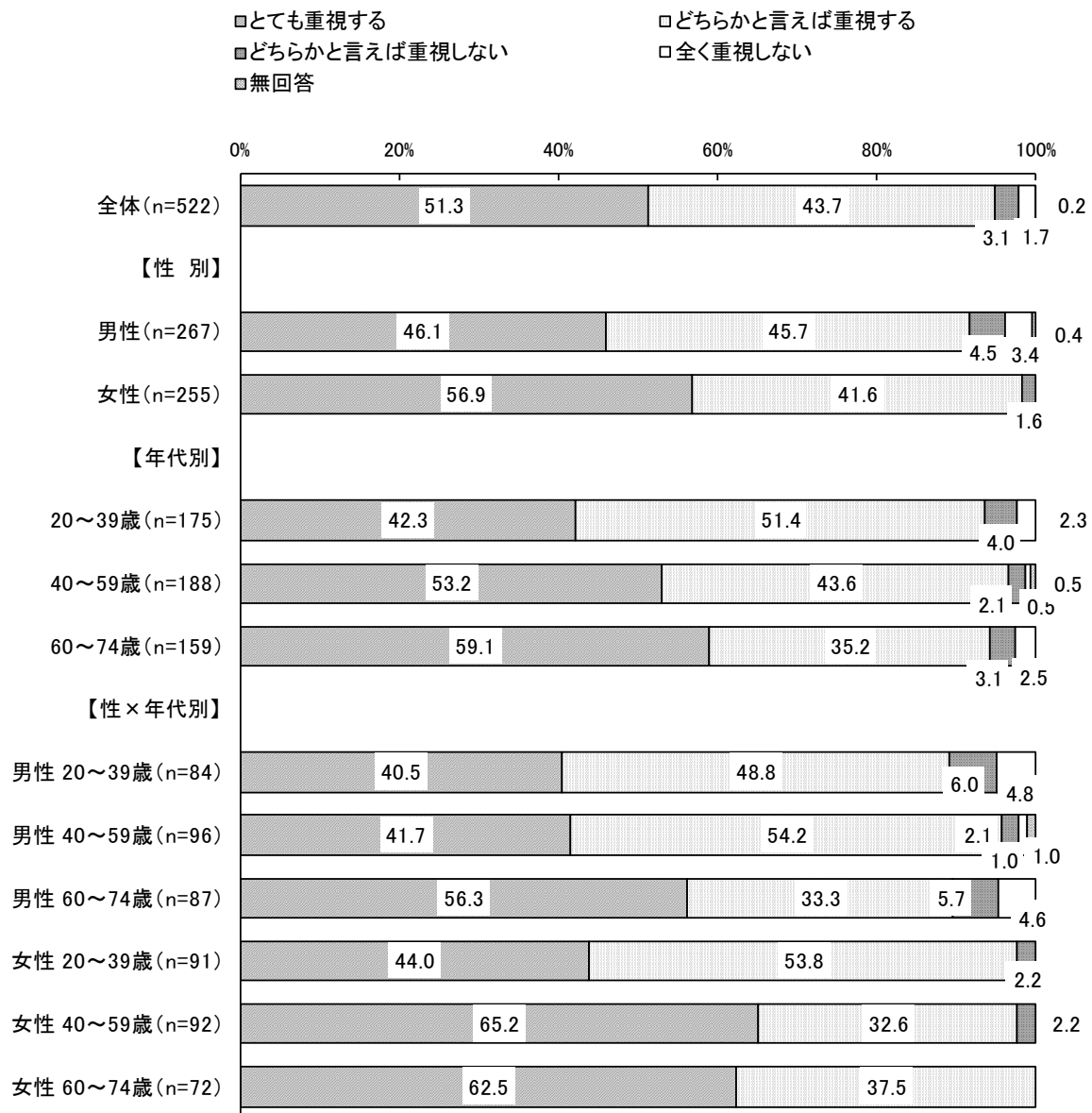


図 44-2 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

< 旬 >

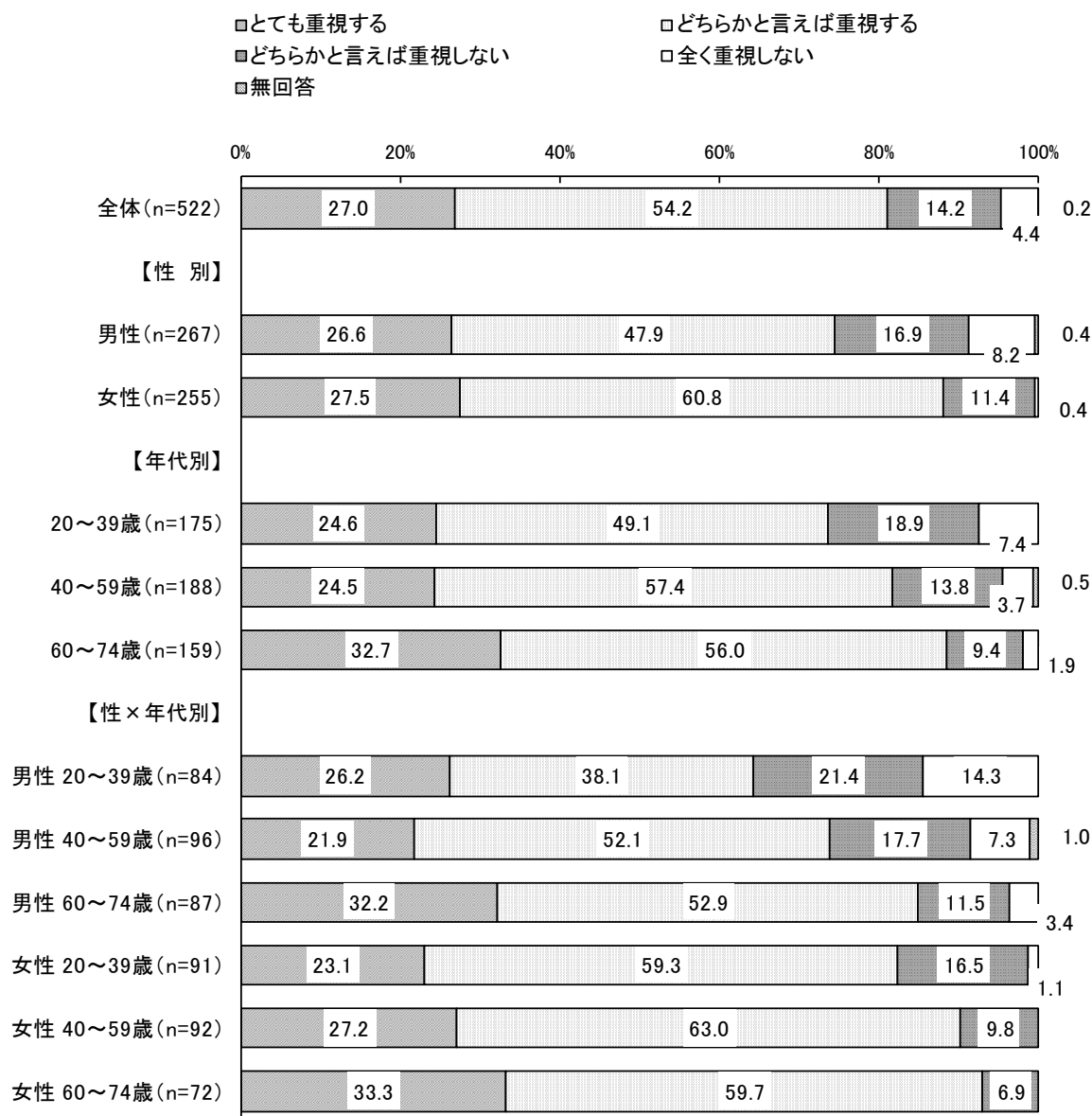


図 44-3 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<価格が手ごろ>

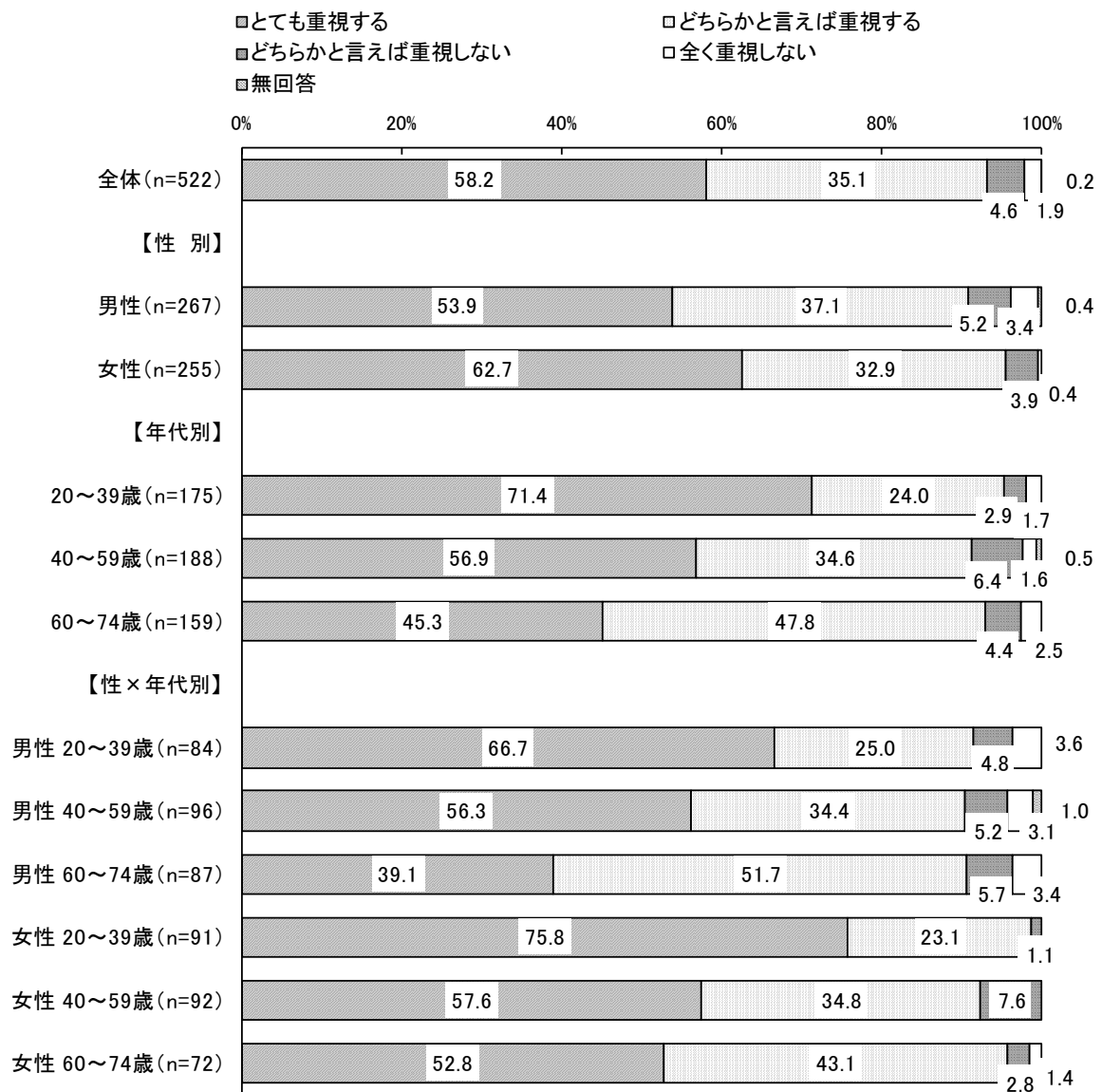


図 44-4 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<新潟市産のもの>

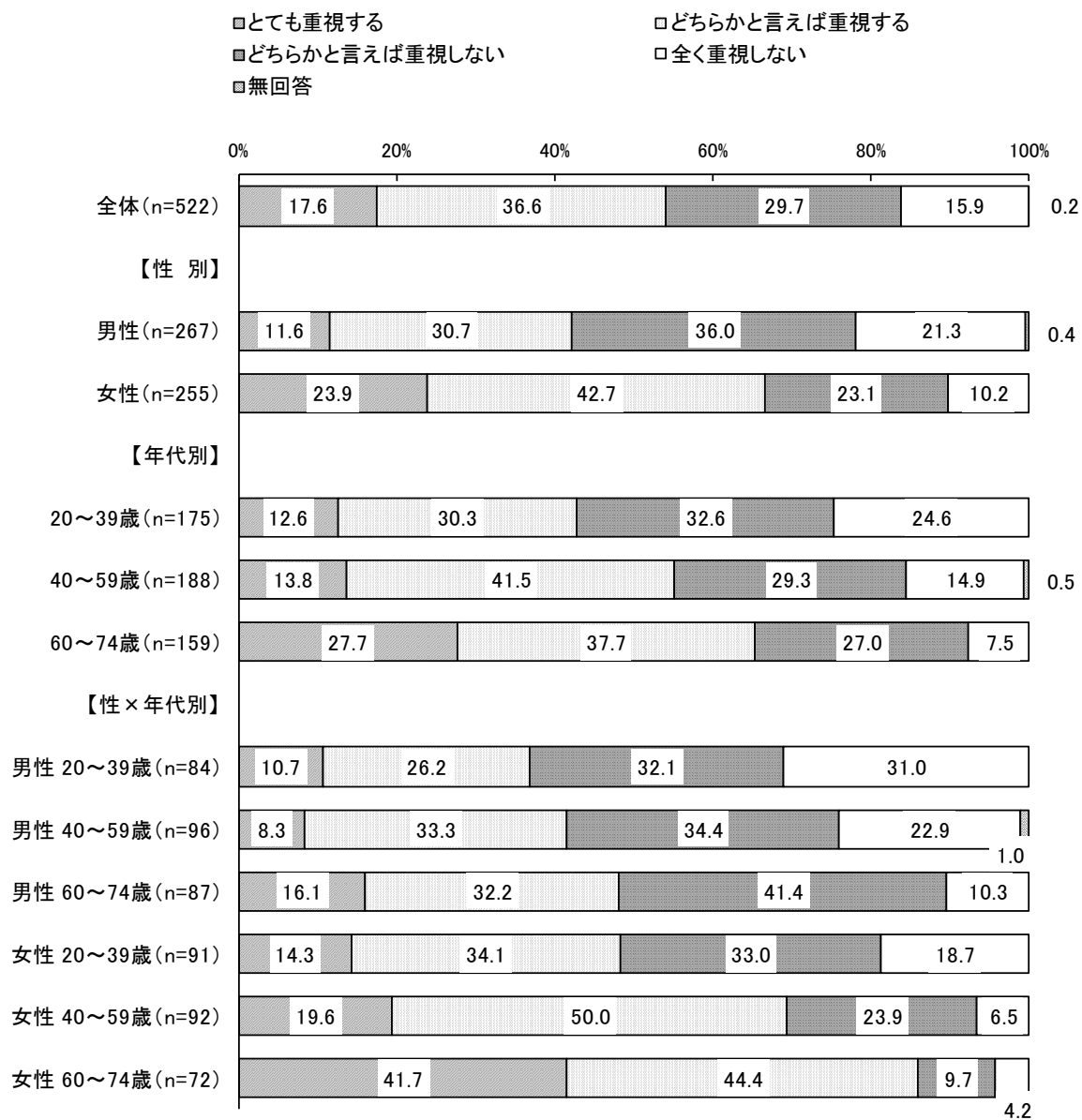


図 44-5 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<安全性>

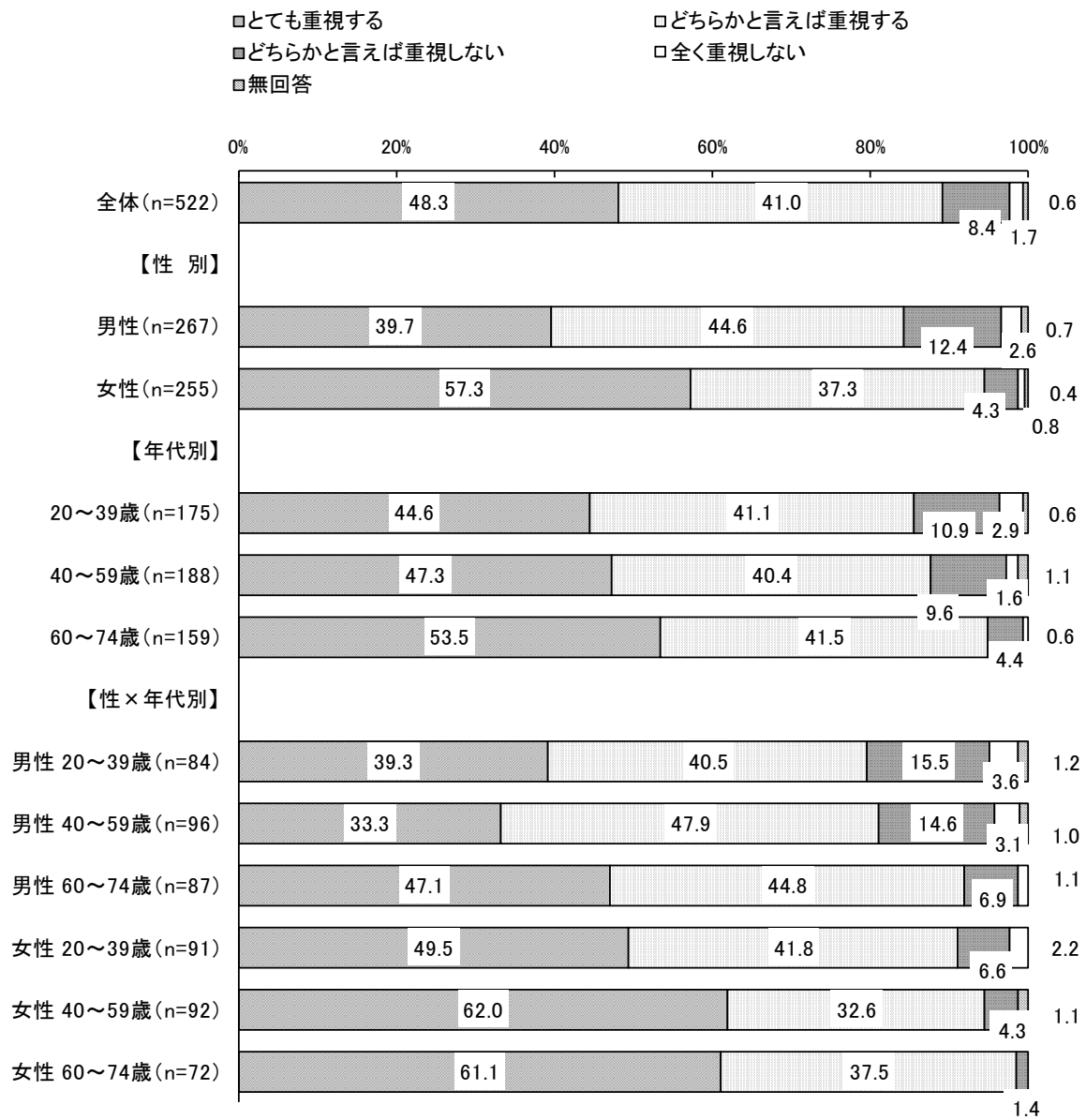


図 44-6 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<自分や家族の好み>

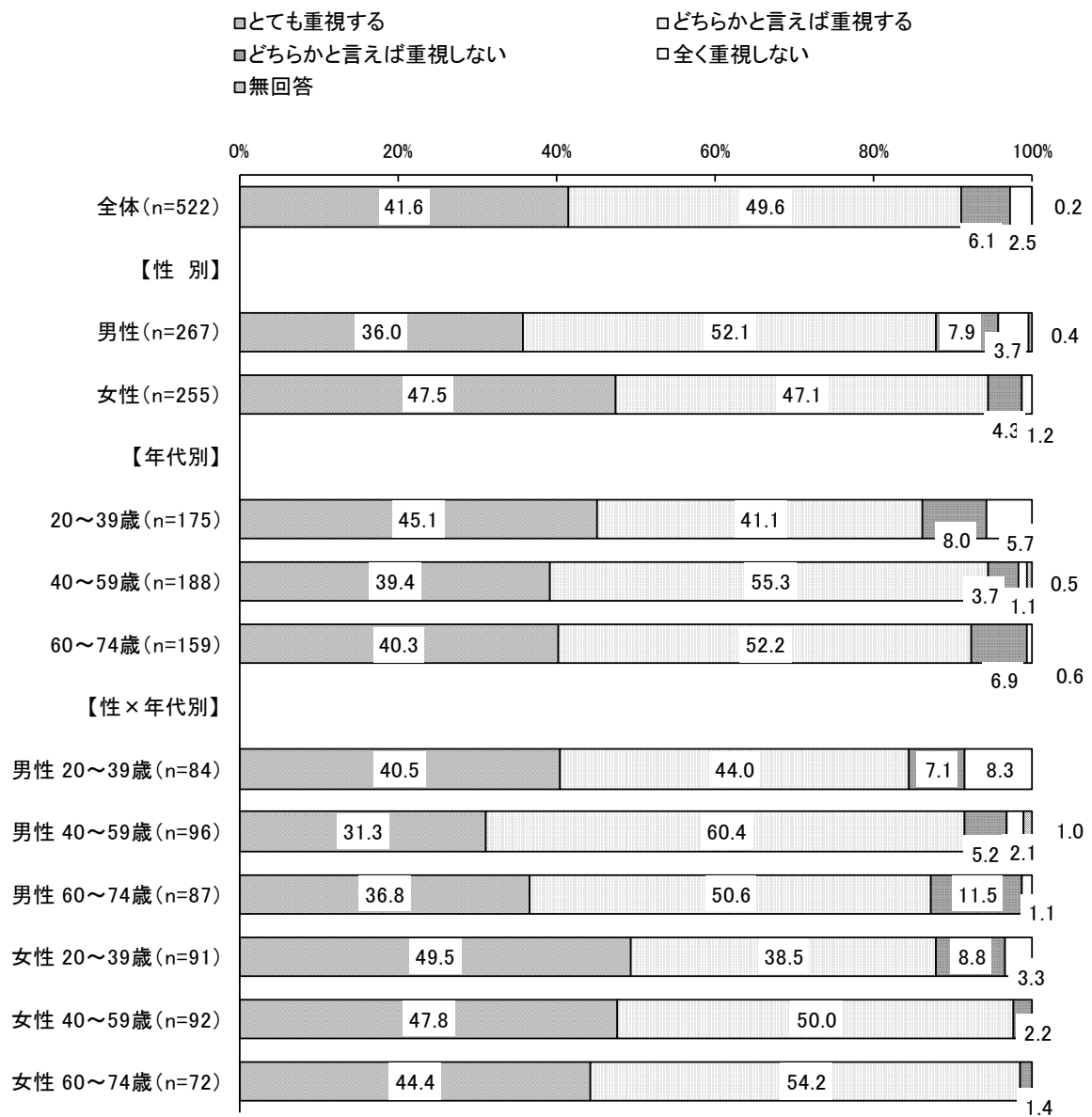


図 44-7 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<調理にかかる手間や時間>

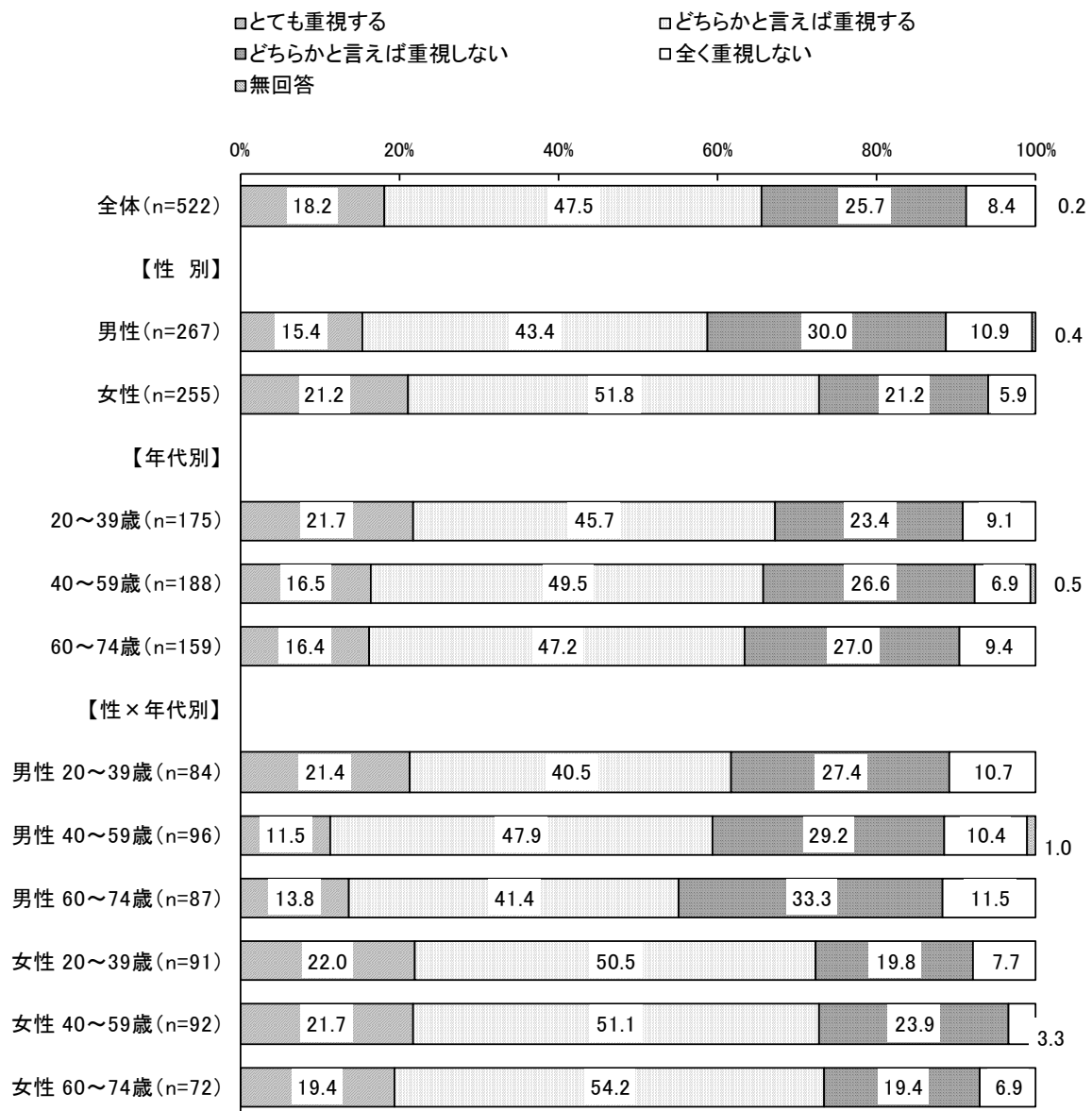
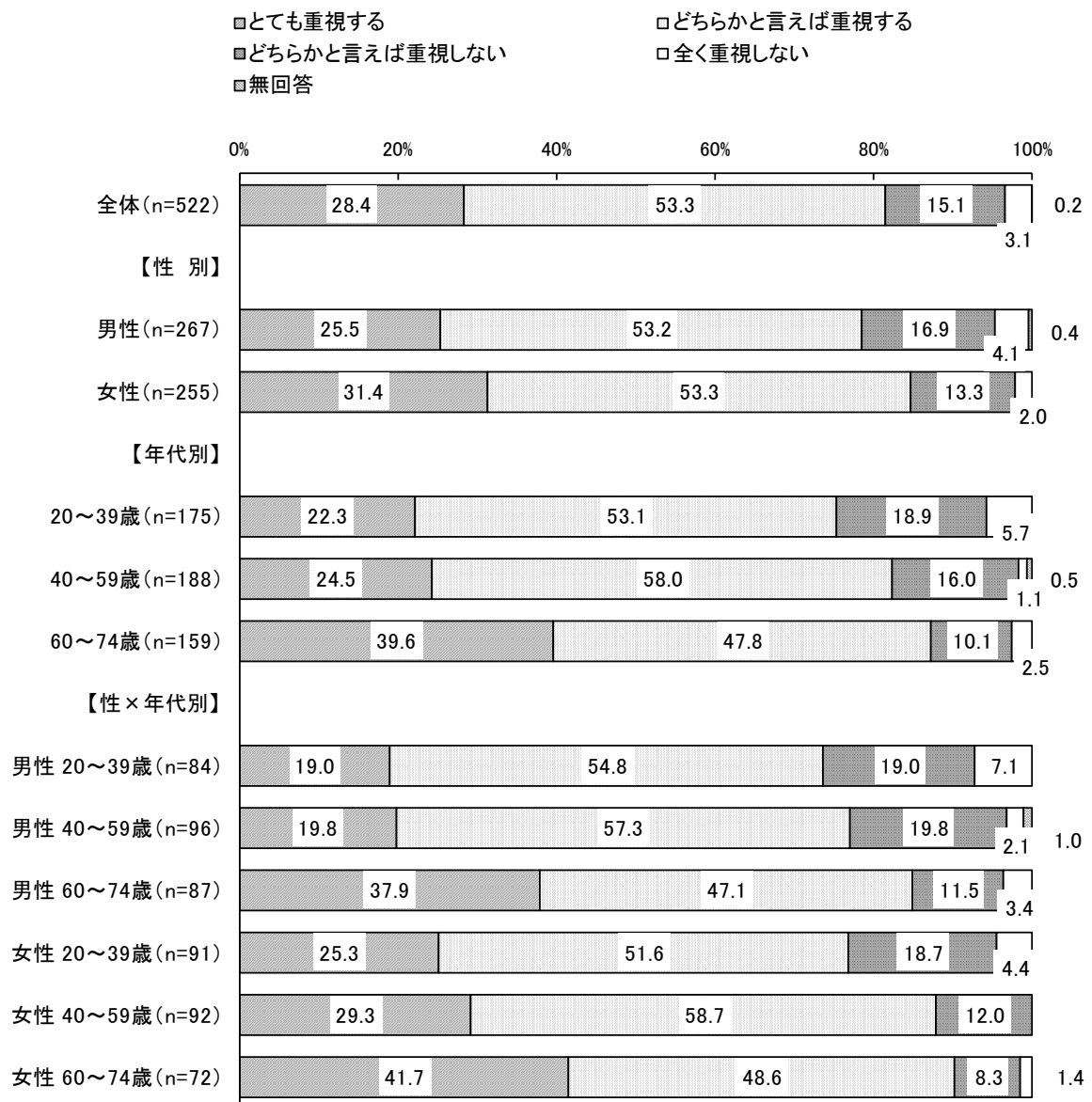


図 44-8 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

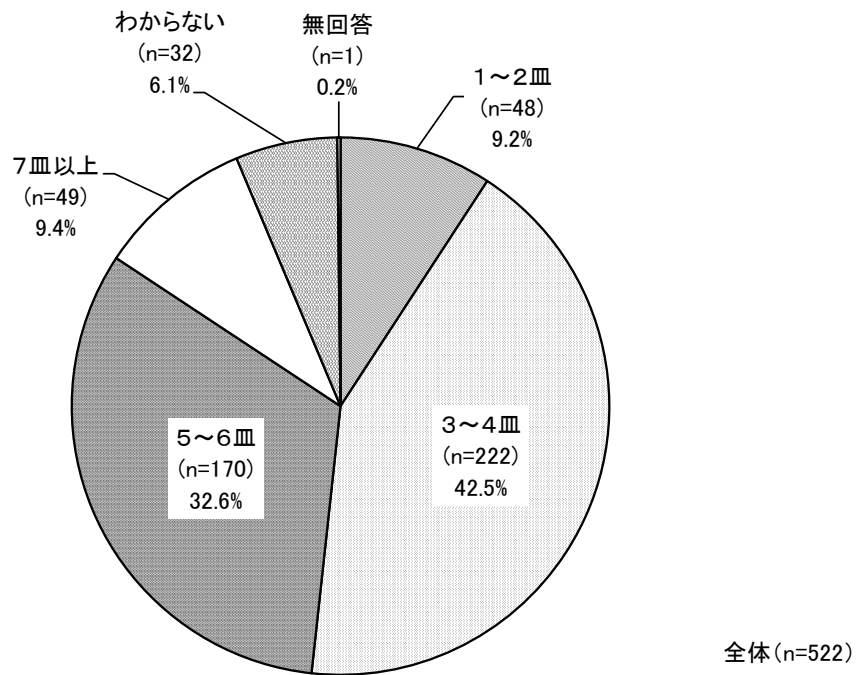
<健康への効果>



(45) 野菜摂取の知識

問 38 健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思えますか。1皿は小鉢1こ程度と考えてください。(○は1つだけ)

図 45 野菜摂取の知識

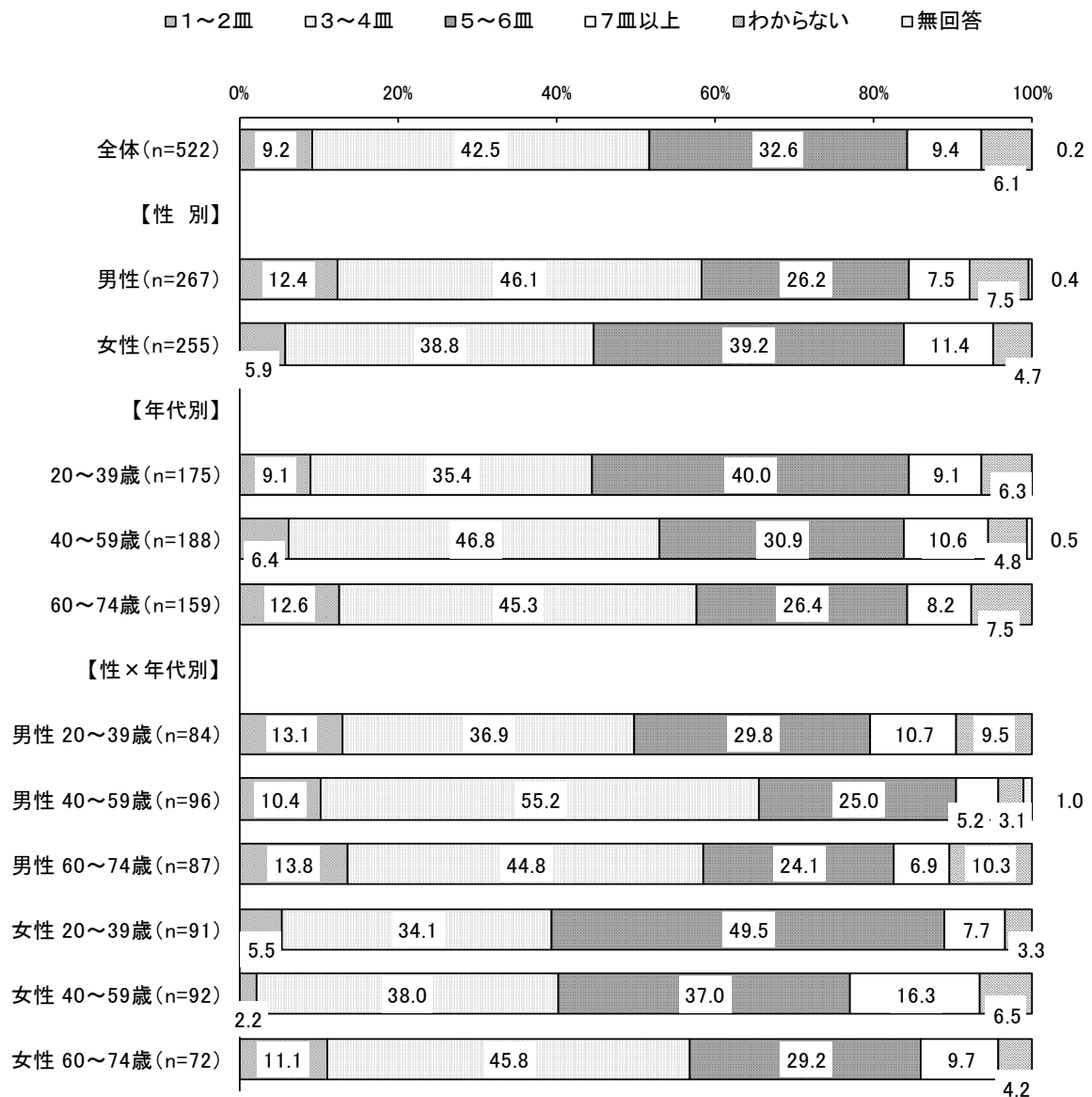


4割以上が「3~4皿」と回答

【全体結果】

「3~4皿」(42.5%)が最も高く、「5~6皿」(32.6%)が3割強で続く。

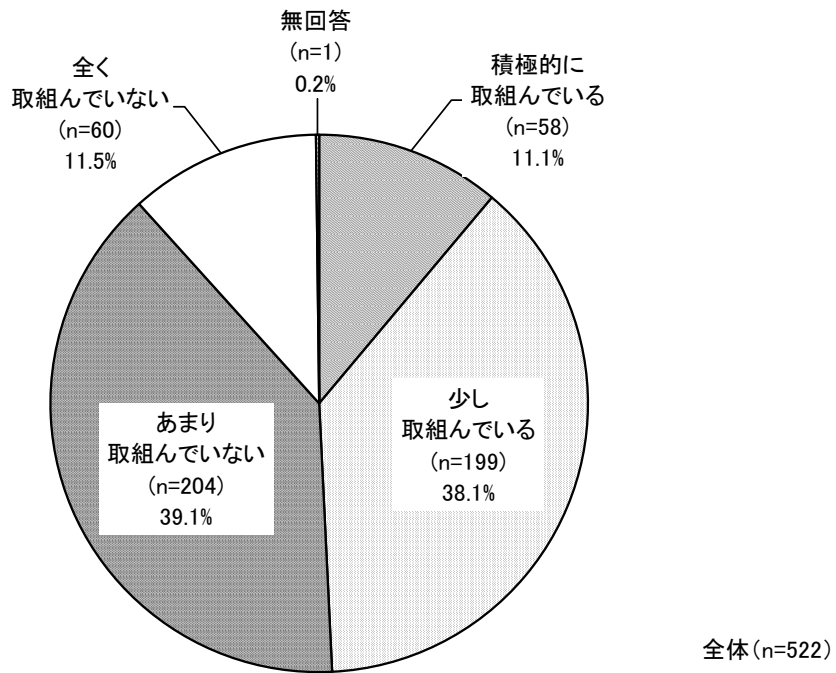
図 45-1 野菜摂取の知識 (性別/年代別/性・年代別)



(46) 減塩の取組

問 39 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

図 46 減塩の取組

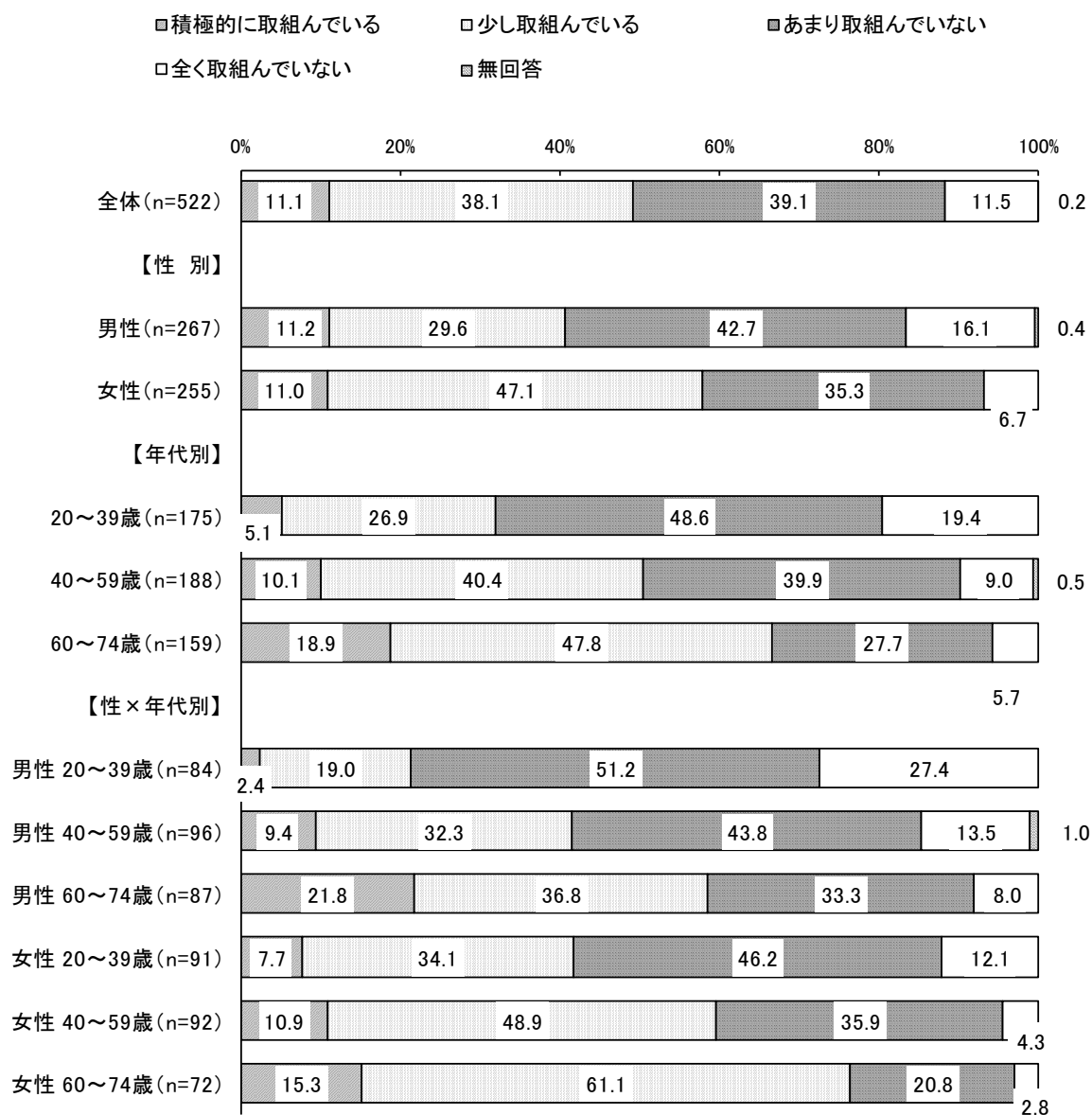


————— 半数近くが『取り組んでいる』と回答 —————

【全体結果】

「積極的に取り組んでいる」(11.1%)と「少し取り組んでいる」(38.1%)を合わせた『取り組んでいる計』は半数近い。一方、「全く取り組んでいない」(11.5%)と「あまり取り組んでいない」(39.1%)を合わせた『取り組んでいない計』は過半数となっている。

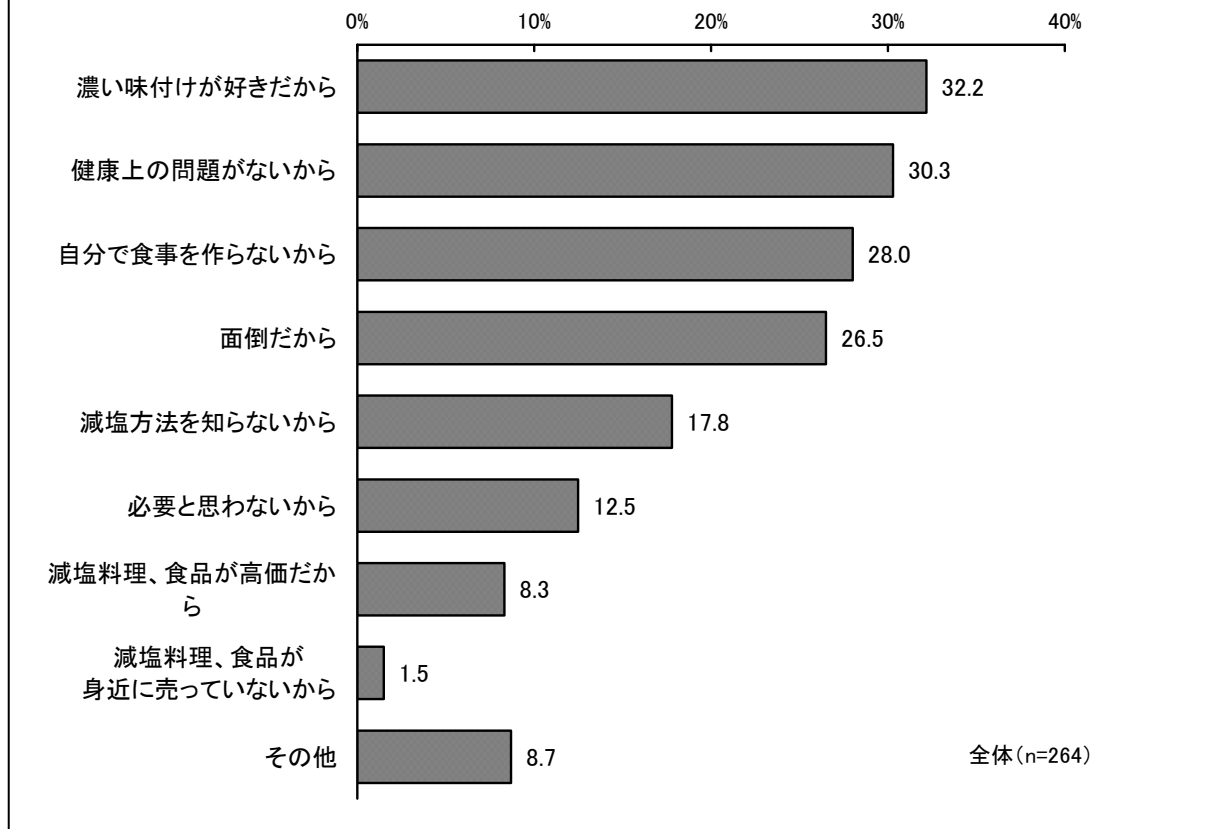
図 46-1 減塩の取組（性別／年代別／性・年代別）



(47) 減塩に取り組まない理由

問 39-2 その理由はなぜですか。(〇はいくつでも)

図 47 減塩に取り組まない理由



最も多い理由は「濃い味付けが好きだから」

【全体結果】

前問で減塩に「あまり取組んでいない、全く取組んでいない」と回答した方に、その理由を聞いた。

「濃い味付けが好きだから」(32.2%)が最も高く、「健康上の問題がないから」(30.3%)が3割台、「自分で食事を作らないから」(28.0%)、「面倒だから」(26.5%)が続く。

図 47-1 減塩に取り組まない理由（性別／年代別／性・年代別）

		合計 (%ベース)	必要と思 わないか ら	健康上の 問題がな いから	面倒だか ら	自分で食 事を作ら ないから	濃い味付 けが好き だから	減塩方法 を知らな いから
全体結果		264 100%	33 12.5%	80 30.3%	70 26.5%	74 28.0%	85 32.2%	47 17.8%
性別	男性	157 100%	19 12.1%	44 28.0%	42 26.8%	60 38.2%	54 34.4%	20 12.7%
	女性	107 100%	14 13.1%	36 33.6%	28 26.2%	14 13.1%	31 29.0%	27 25.2%
年代別	20～39歳	119 100%	17 14.3%	33 27.7%	34 28.6%	32 26.9%	44 37.0%	24 20.2%
	40～59歳	92 100%	10 10.9%	30 32.6%	19 20.7%	26 28.3%	23 25.0%	14 15.2%
	60～74歳	53 100%	6 11.3%	17 32.1%	17 32.1%	16 30.2%	18 34.0%	9 17.0%
性別× 年代別	男性 20～39歳	66 100%	9 13.6%	14 21.2%	21 31.8%	23 34.8%	26 39.4%	8 12.1%
	男性 40～59歳	55 100%	6 10.9%	19 34.5%	10 18.2%	22 40.0%	17 30.9%	4 7.3%
	男性 60～74歳	36 100%	4 11.1%	11 30.6%	11 30.6%	15 41.7%	11 30.6%	8 22.2%
	女性 20～39歳	53 100%	8 15.1%	19 35.8%	13 24.5%	9 17.0%	18 34.0%	16 30.2%
	女性 40～59歳	37 100%	4 10.8%	11 29.7%	9 24.3%	4 10.8%	6 16.2%	10 27.0%
	女性 60～74歳	17 100%	2 11.8%	6 35.3%	6 35.3%	1 5.9%	7 41.2%	1 5.9%

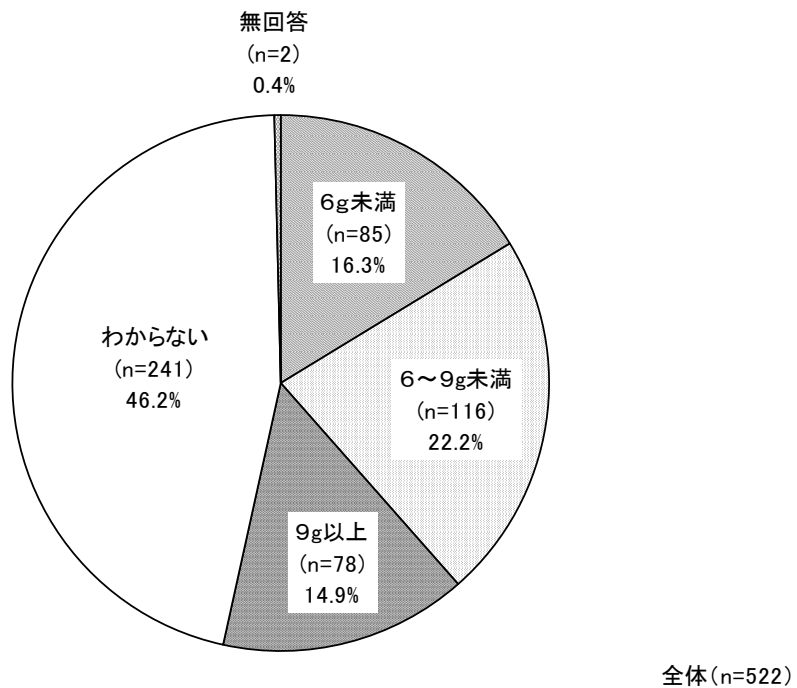
		合計 (%ベース)	減塩料 理、食品 が身近に 売ってい ないから	減塩料 理、食品 が高価だ から	その他	無回答
全体結果		264 100%	4 1.5%	22 8.3%	23 8.7%	0 0.0%
性別	男性	157 100%	2 1.3%	8 5.1%	9 5.7%	0 0.0%
	女性	107 100%	2 1.9%	14 13.1%	14 13.1%	0 0.0%
年代別	20～39歳	119 100%	1 0.8%	12 10.1%	8 6.7%	0 0.0%
	40～59歳	92 100%	2 2.2%	7 7.6%	9 9.8%	0 0.0%
	60～74歳	53 100%	1 1.9%	3 5.7%	6 11.3%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20～39歳	66 100%	0 0.0%	5 7.6%	4 6.1%	0 0.0%
	男性 40～59歳	55 100%	1 1.8%	1 1.8%	3 5.5%	0 0.0%
	男性 60～74歳	36 100%	1 2.8%	2 5.6%	2 5.6%	0 0.0%
	女性 20～39歳	53 100%	1 1.9%	7 13.2%	4 7.5%	0 0.0%
	女性 40～59歳	37 100%	1 2.7%	6 16.2%	6 16.2%	0 0.0%
	女性 60～74歳	17 100%	0 0.0%	1 5.9%	4 23.5%	0 0.0%

(48) 食塩摂取量の知識

問 40 健康のために適切な食塩の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。数値を記入してください。

※6g未満／6g以上9g未満／9g以上／わからない
の4区分で集計。

図 48 食塩摂取量の知識

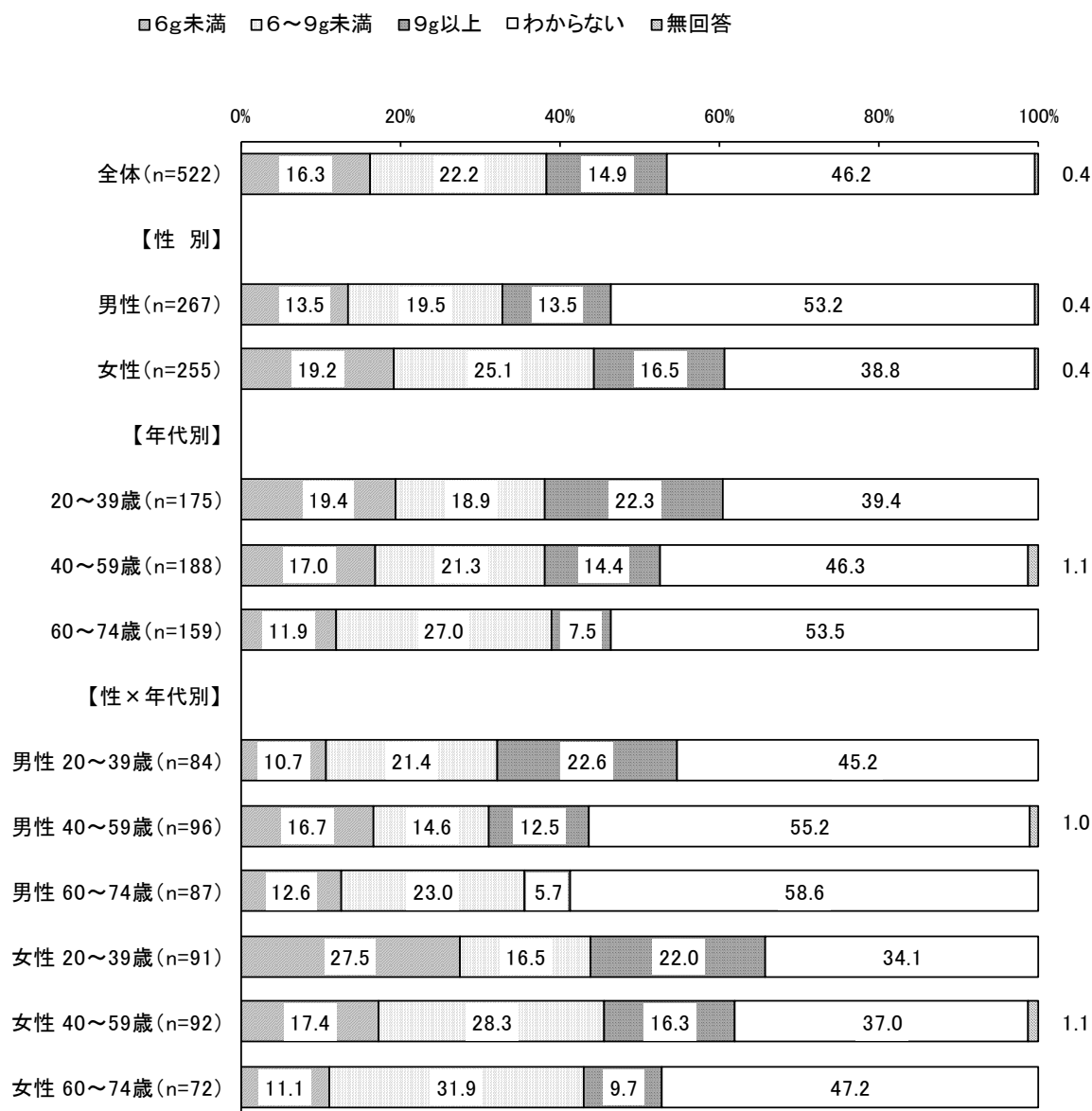


————— 半数近くが「わからない」と回答 —————

【全体結果】

数値の記載があった中では「6～9g 未満」(22.2%) が最も高く、2割強となっている。一方、「わからない」(46.2%) は半数近くを占めている。

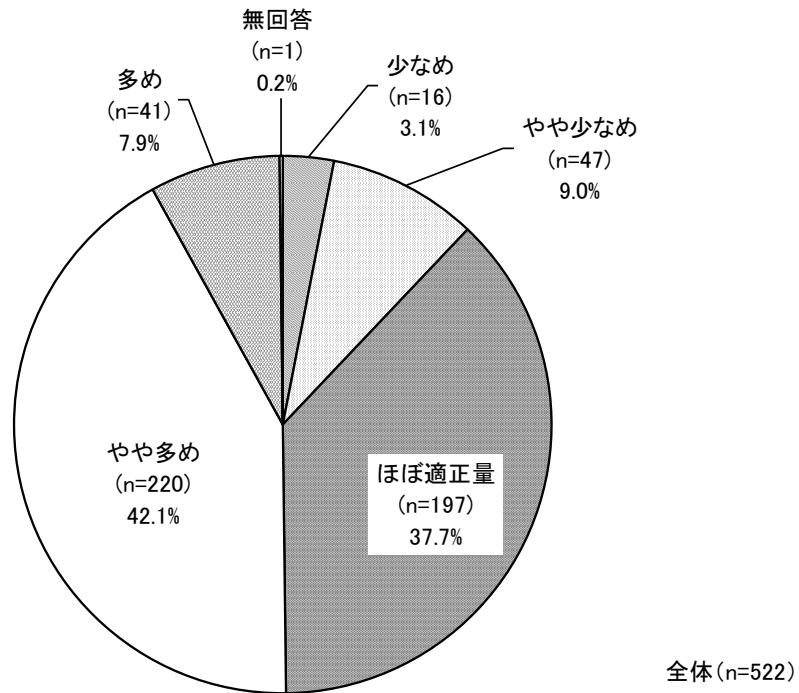
図 48-1 食塩摂取量の知識（性別／年代別／性・年代別）



(49) 食塩摂取の自己認識

問 41 あなたの食塩摂取量は、適正量と比べて多いと思いますか、少ないと思いますか。(○は1つだけ)

図 49 食塩摂取の自己認識

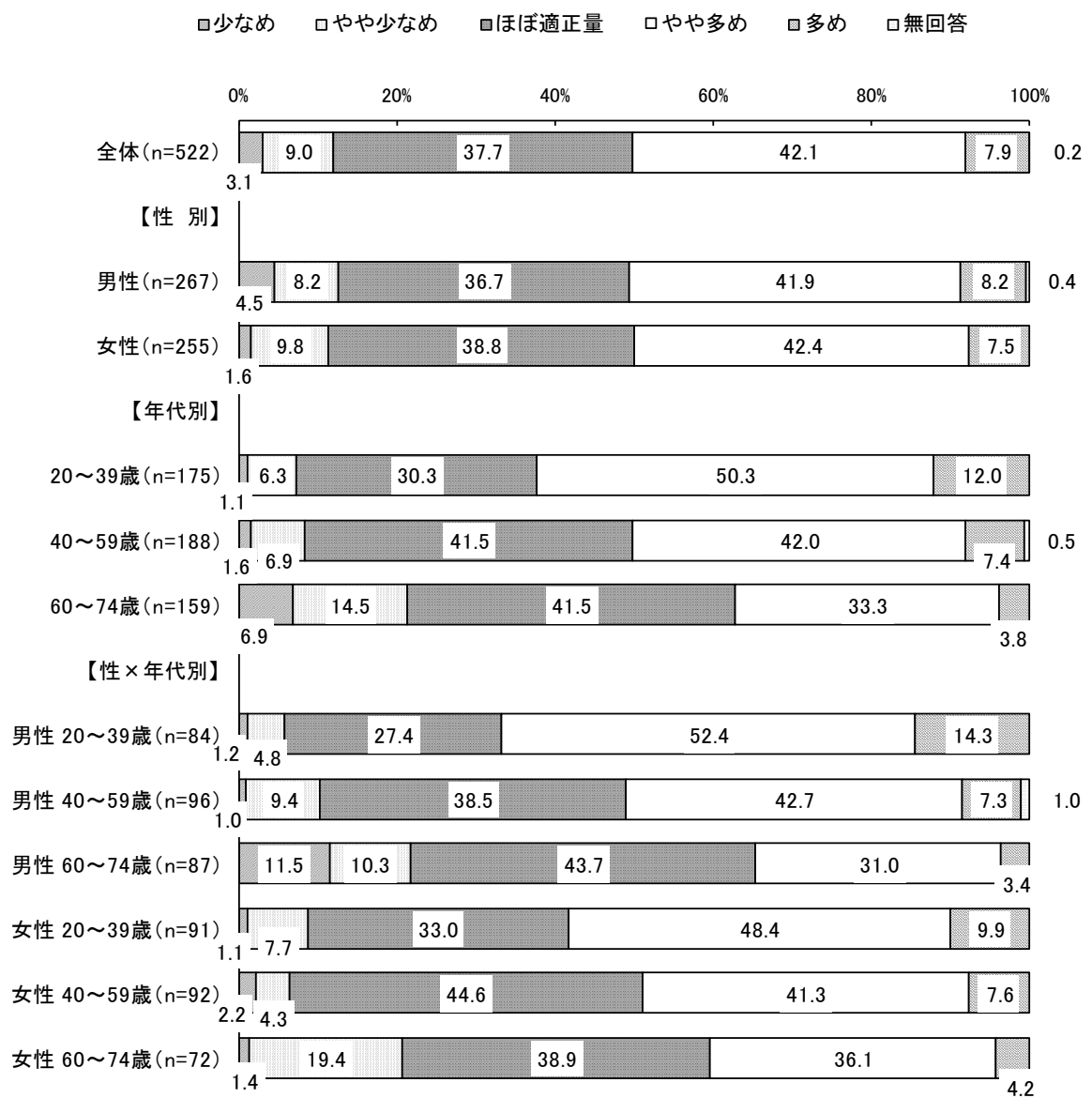


————— 半数が『多め』と回答 —————

【全体結果】

「やや多め」(42.1%) が最も高く、「多め」(7.9%) を合わせると半数を占める。一方、「少なめ」(3.1%) と「やや少なめ」(9.0%) を合わせた『少なめ計』は1割程度にとどまる。「ほぼ適正量」(37.7%) は4割弱になっている。

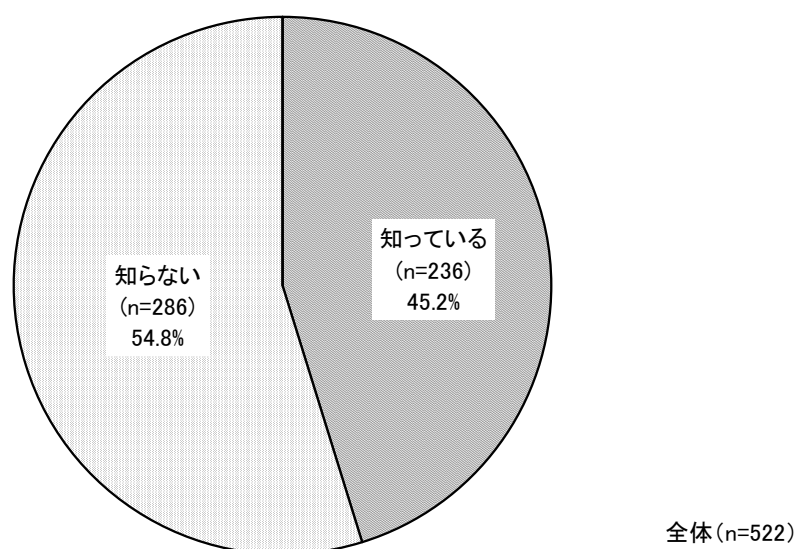
図 49-1 食塩摂取の自己認識 (性別/年代別/性・年代別)



(50) カリウムの知識

問 42 野菜や果物に多く含まれている、「カリウム」という栄養素が食塩（ナトリウム）を体から出す働きを知っていますか。（○は1つだけ）

図 50 カリウムの知識

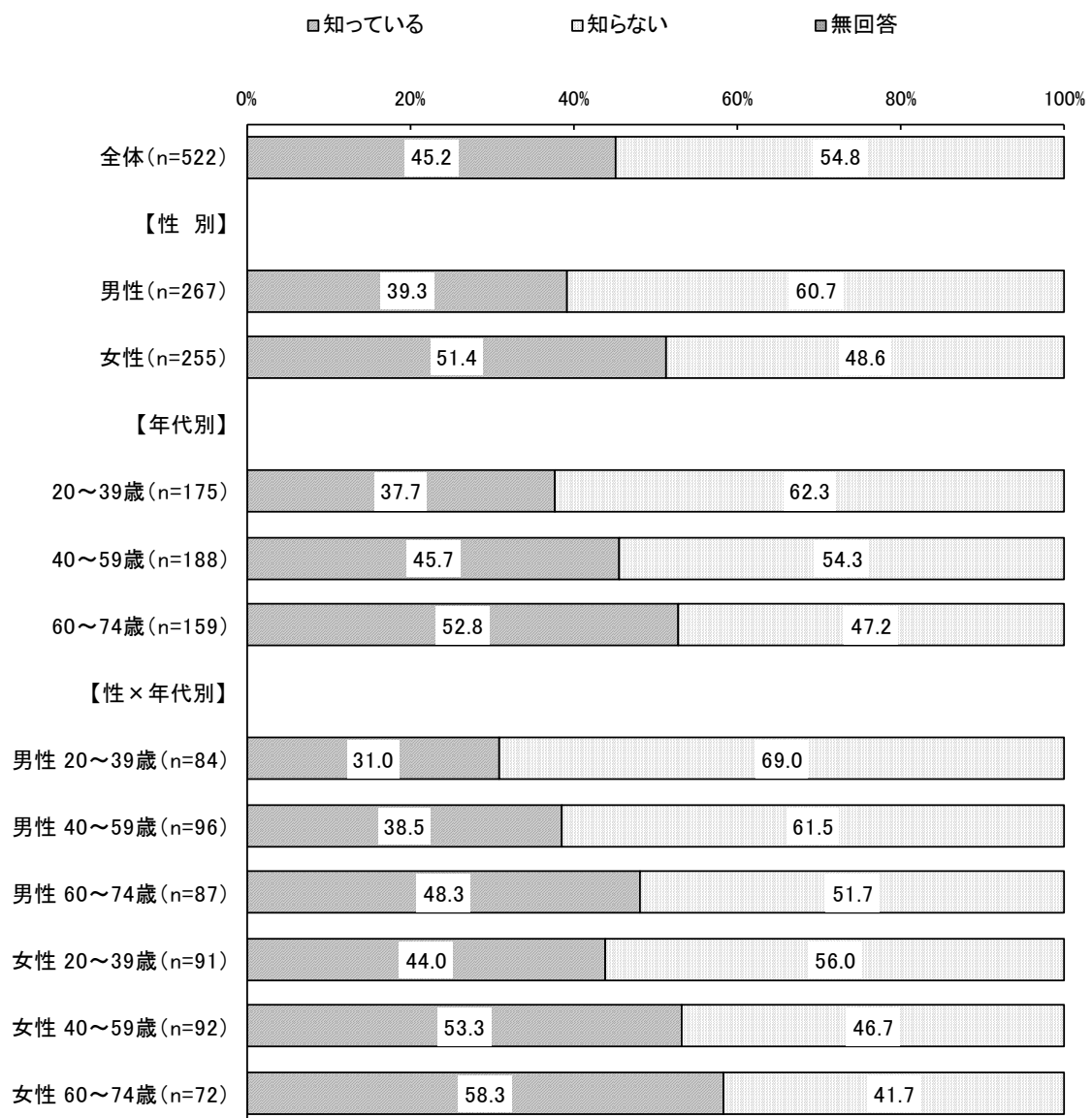


————— 半数以上が「知らない」と回答 —————

【全体結果】

「知っている」(45.2%)は5割弱で、「知らない」(54.8%)が過半数を占める。

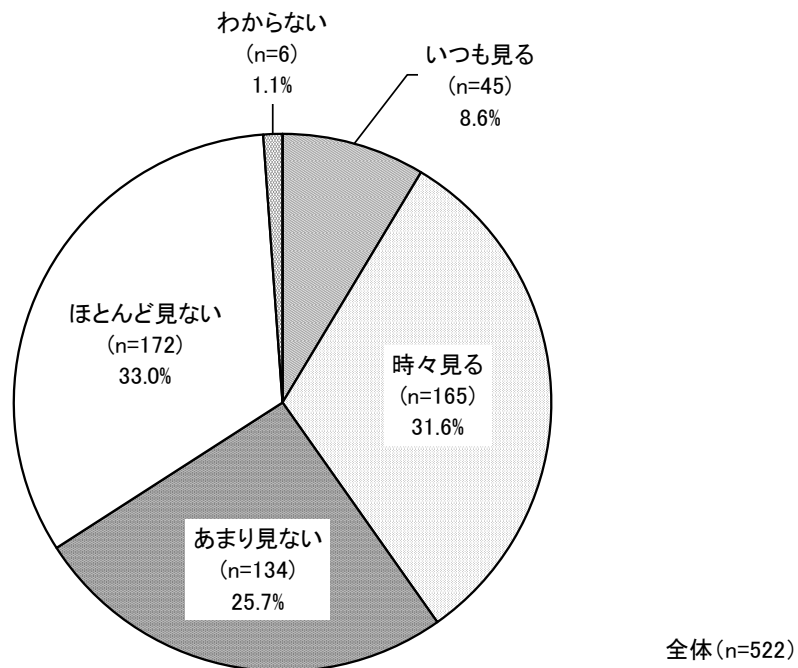
図 50-1 カリウムの知識（性別／年代別／性・年代別）



(51) 栄養成分表示の確認

問 43 食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示を見ますか。
(○は1つだけ)

図 51 栄養成分表示の確認

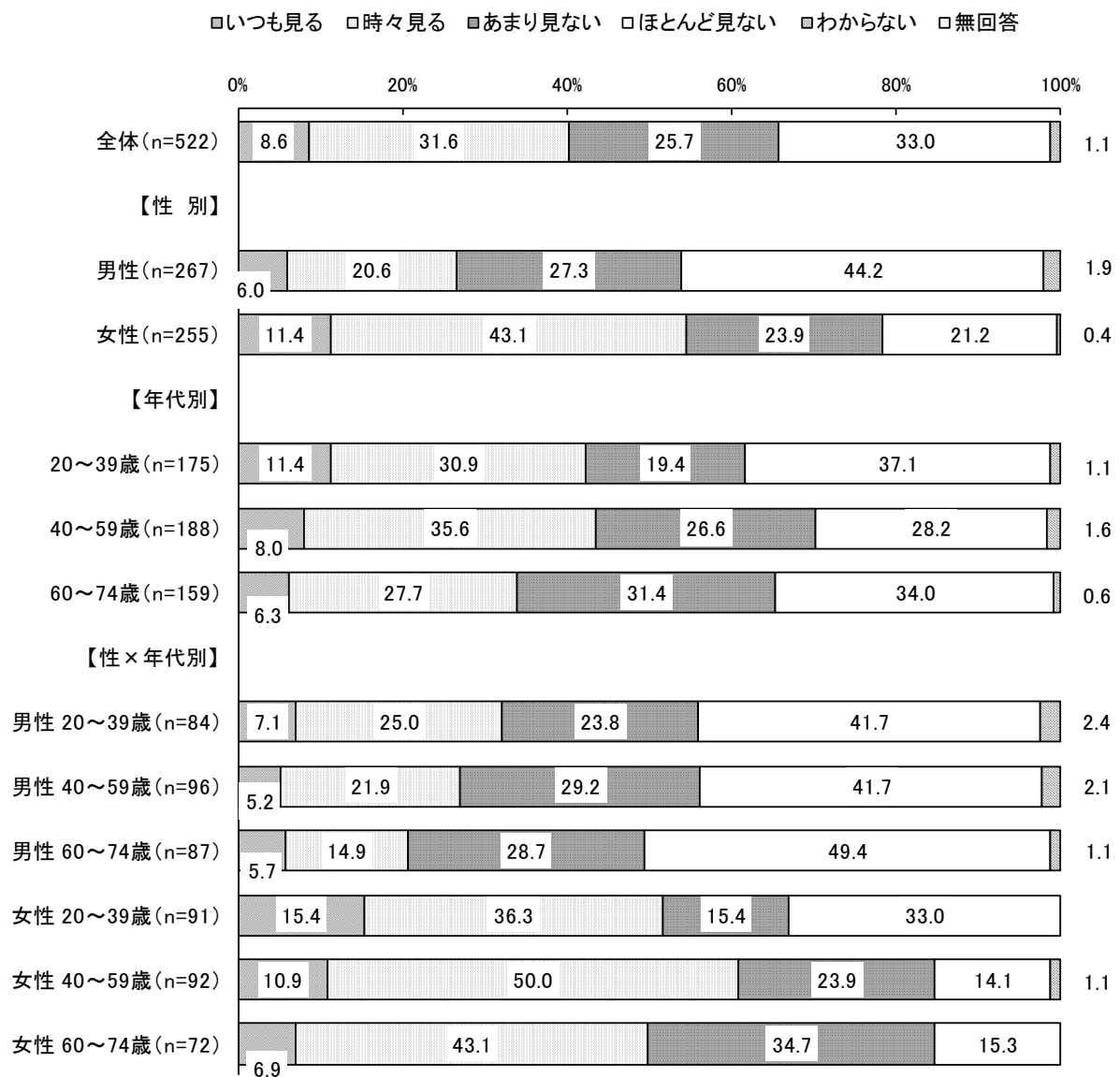


6割弱が『見ない』と回答

【全体結果】

「ほとんど見ない」(33.0%)が最も高く、「あまり見ない」(25.7%)を合わせた『見ない計』は6割弱を占める。一方、「いつも見る」(8.6%)と「時々見る」(31.6%)を合わせた『見る計』は4割となっている。

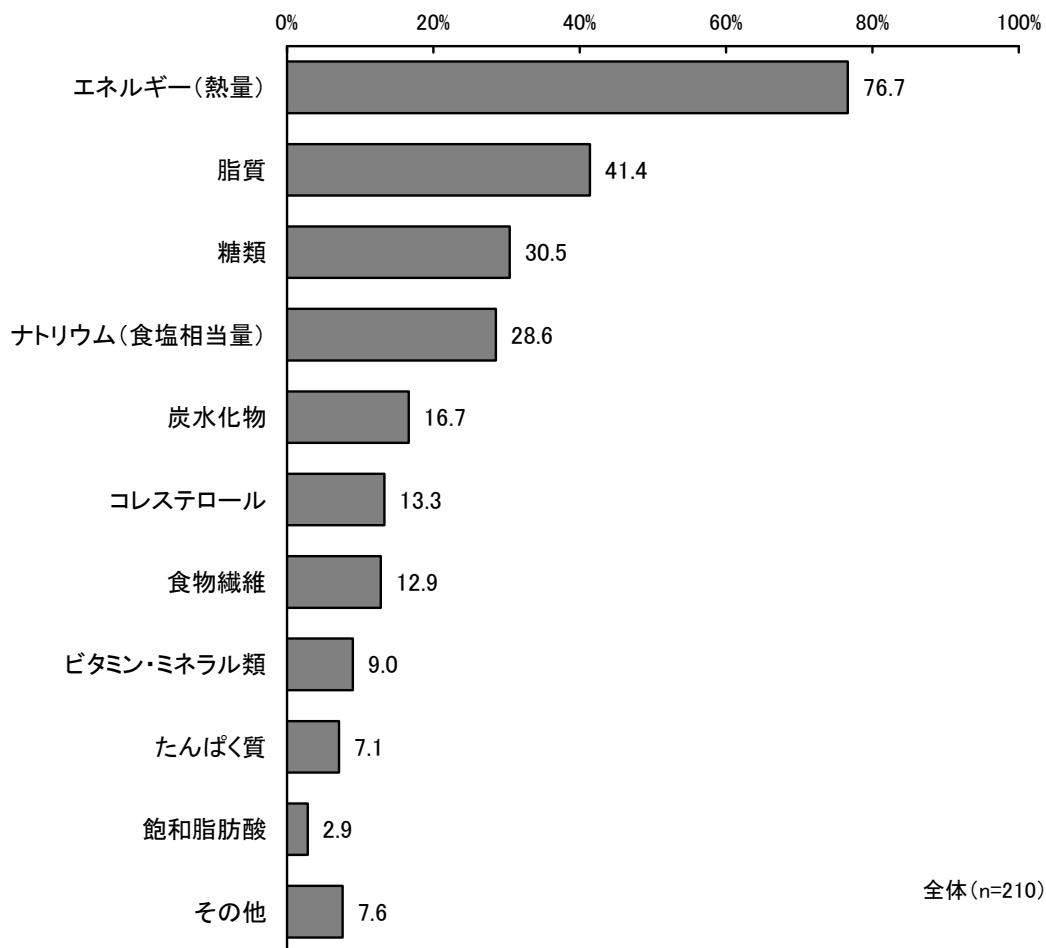
図 51-1 栄養成分表示の確認（性別／年代別／性・年代別）



(52) 意識して見る栄養成分表示

問 43-1 特に意識して見る表示内容はどれですか。
(あてはまるもの3つまでに○)

図 52 意識して見る栄養成分表示



最も意識して見る表示は「エネルギー」

【全体結果】

前問で栄養成分の表示を「いつも見る、時々見る」と回答した方に、意識して見る表示内容を聞いた。

「エネルギー(熱量)」(76.7%)が最も高く、8割弱にのぼる。「脂質」(41.4%)、「糖類」(30.5%)が続く。

図 52-1 意識して見る栄養成分表示 (性別/年代別/性・年代別)

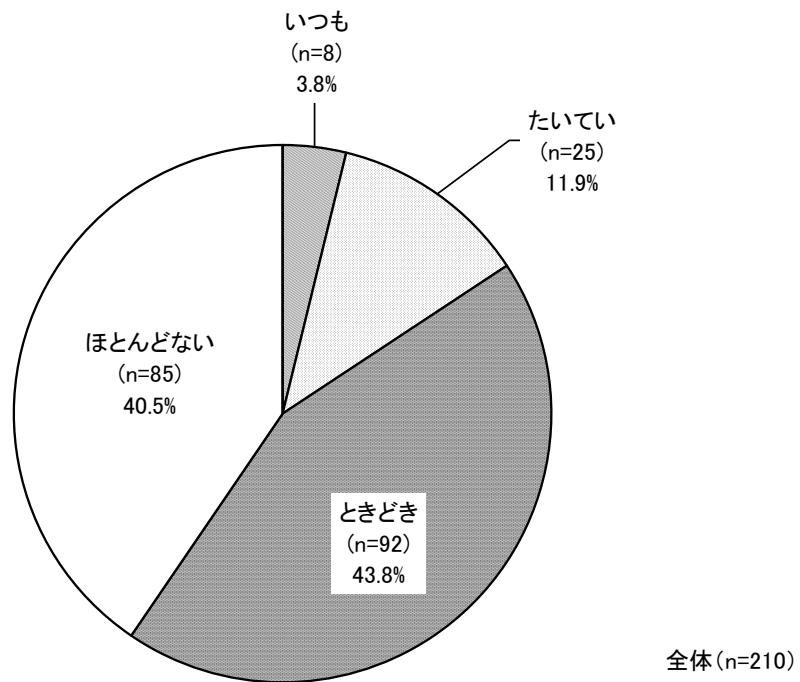
		合計 (%ベース)	エネルギー (熱量)	たんぱく 質	脂質	炭水化物	ナトリウム (食塩相 当量)	飽和脂肪 酸
全体結果		210 100%	161 76.7%	15 7.1%	87 41.4%	35 16.7%	60 28.6%	6 2.9%
性別	男性	71 100%	48 67.6%	8 11.3%	26 36.6%	15 21.1%	19 26.8%	2 2.8%
	女性	139 100%	113 81.3%	7 5.0%	61 43.9%	20 14.4%	41 29.5%	4 2.9%
年代別	20~39歳	74 100%	62 83.8%	7 9.5%	27 36.5%	15 20.3%	18 24.3%	0 0.0%
	40~59歳	82 100%	69 84.1%	6 7.3%	36 43.9%	12 14.6%	21 25.6%	2 2.4%
	60~74歳	54 100%	30 55.6%	2 3.7%	24 44.4%	8 14.8%	21 38.9%	4 7.4%
性別× 年代別	男性 20~39歳	27 100%	20 74.1%	5 18.5%	10 37.0%	6 22.2%	4 14.8%	0 0.0%
	男性 40~59歳	26 100%	21 80.8%	2 7.7%	9 34.6%	7 26.9%	4 15.4%	1 3.8%
	男性 60~74歳	18 100%	7 38.9%	1 5.6%	7 38.9%	2 11.1%	11 61.1%	1 5.6%
	女性 20~39歳	47 100%	42 89.4%	2 4.3%	17 36.2%	9 19.1%	14 29.8%	0 0.0%
	女性 40~59歳	56 100%	48 85.7%	4 7.1%	27 48.2%	5 8.9%	17 30.4%	1 1.8%
	女性 60~74歳	36 100%	23 63.9%	1 2.8%	17 47.2%	6 16.7%	10 27.8%	3 8.3%

		合計 (%ベース)	コレステ ロール	糖類	食物繊維	ビタミン・ ミネラル 類	その他	無回答
全体結果		210 100%	28 13.3%	64 30.5%	27 12.9%	19 9.0%	16 7.6%	0 0.0%
性別	男性	71 100%	7 9.9%	19 26.8%	6 8.5%	7 9.9%	10 14.1%	0 0.0%
	女性	139 100%	21 15.1%	45 32.4%	21 15.1%	12 8.6%	6 4.3%	0 0.0%
年代別	20~39歳	74 100%	2 2.7%	25 33.8%	6 8.1%	6 8.1%	7 9.5%	0 0.0%
	40~59歳	82 100%	13 15.9%	25 30.5%	12 14.6%	10 12.2%	6 7.3%	0 0.0%
	60~74歳	54 100%	13 24.1%	14 25.9%	9 16.7%	3 5.6%	3 5.6%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20~39歳	27 100%	2 7.4%	10 37.0%	1 3.7%	2 7.4%	5 18.5%	0 0.0%
	男性 40~59歳	26 100%	2 7.7%	8 30.8%	1 3.8%	3 11.5%	3 11.5%	0 0.0%
	男性 60~74歳	18 100%	3 16.7%	1 5.6%	4 22.2%	2 11.1%	2 11.1%	0 0.0%
	女性 20~39歳	47 100%	0 0.0%	15 31.9%	5 10.6%	4 8.5%	2 4.3%	0 0.0%
	女性 40~59歳	56 100%	11 19.6%	17 30.4%	11 19.6%	7 12.5%	3 5.4%	0 0.0%
	女性 60~74歳	36 100%	10 27.8%	13 36.1%	5 13.9%	1 2.8%	1 2.8%	0 0.0%

(53) 栄養成分表示による購入の意思決定

問 43-2 買物や外食のとき、食塩の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。(○は1つだけ)

図 53 栄養成分表示による購入の意思決定



「ときどき」と「ほとんどない」が4割以上

【全体結果】

問 43 で栄養成分の表示を「いつも見る、時々見る」と回答した方に、購入の意思決定について聞いた。

「ときどき」(43.8%) と「ほとんどない」(40.5%) が4割程度で拮抗する。

図 53-1 栄養成分表示による購入の意思決定（性別／年代別／性・年代別）

