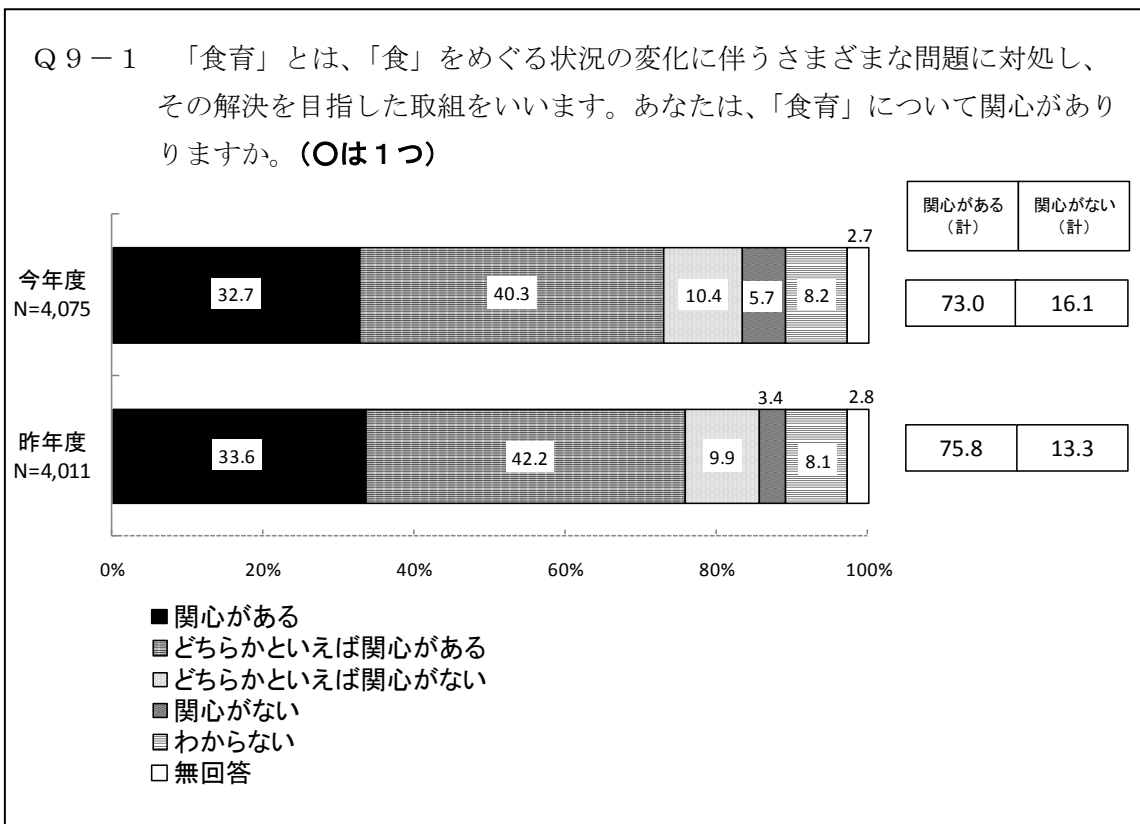


9. 食育

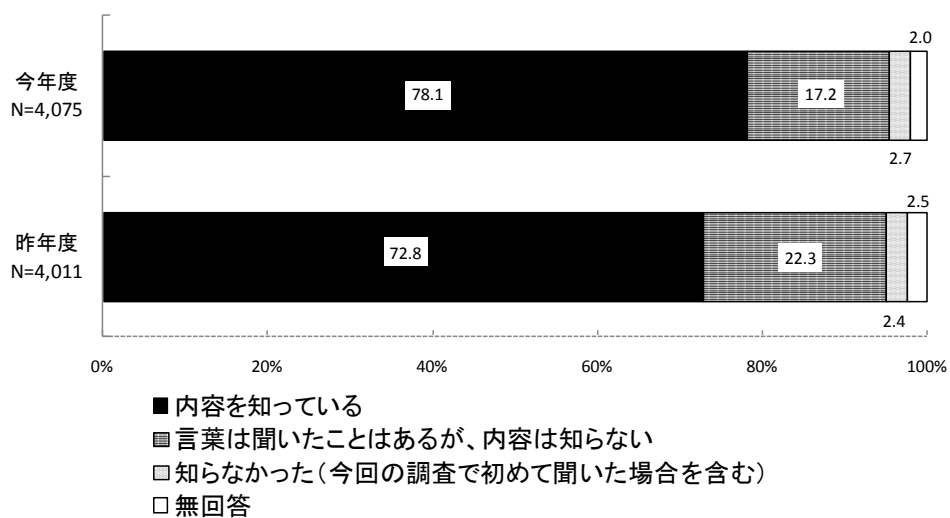
9-1. 「食育」に対する関心度



「食育」に対する関心度について、「関心がある」(32.7%)と「どちらかといえば関心がある」(40.3%)を合わせた『関心がある(計)』は73.0%となっており、関心度の高さがうかがえる。昨年度と比較すると、『関心がある(計)』が2.8ポイント低下している。

9-2. 「内臓脂肪症候群」の認知度

Q 9-2 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状況」のことで、あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の内容を知っていますか。（〇は1つ）

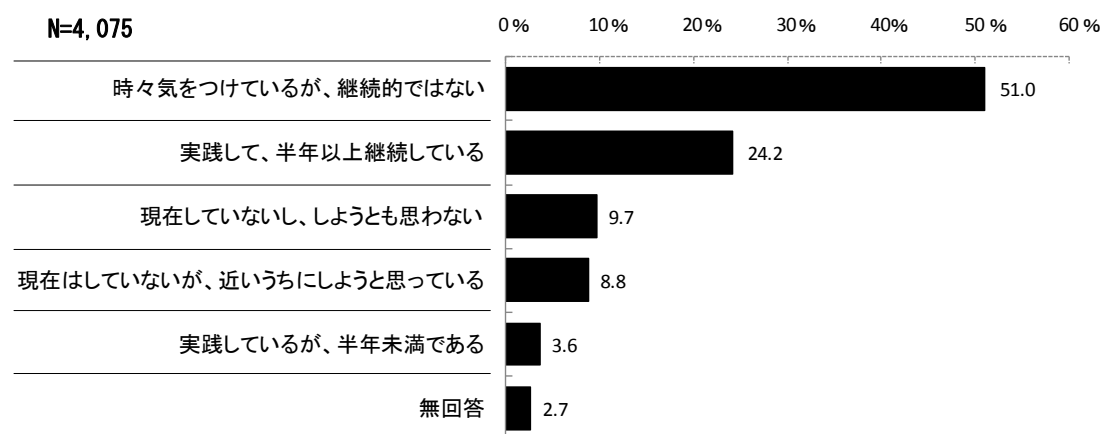


「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の認知度について、「内容を知っている」が78.1%と最も高く、「言葉は聞いたことはあるが、内容は知らない」が17.2%、「知らなかった（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」は2.7%となっている。昨年度と比較すると、「内容を知っている」が5.3ポイント上昇、「言葉は聞いたことはあるが、内容は知らない」が5.1ポイント低下している。

9-3. 「内臓脂肪症候群」の予防や改善のための食事・運動の実践度

Q 9-3 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続的に実践していますか。

（○は1つ）

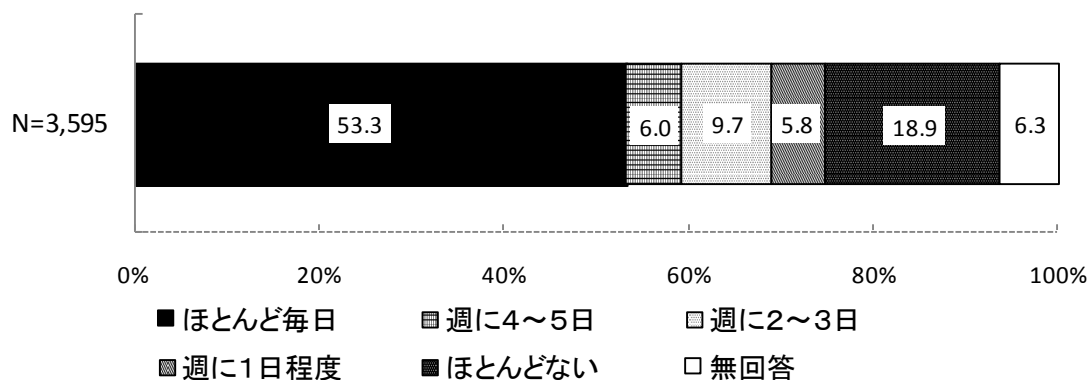


予防や改善のための適切な食事または運動の実践状況について、「時々気をつけているが、断続的ではない」が 51.0%と最も高く、次いで「実践して、半年以上継続している」(24.2%) となっている。

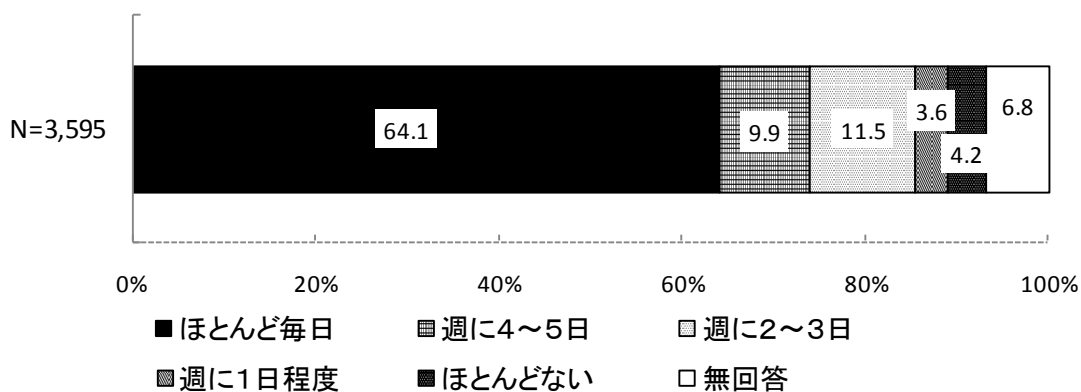
9-4. 朝食、夕食を家族と一緒に取る頻度

Q 9-4 家族と同居している方のみお答えください。(○は1つ)

【朝食】



【夕食】

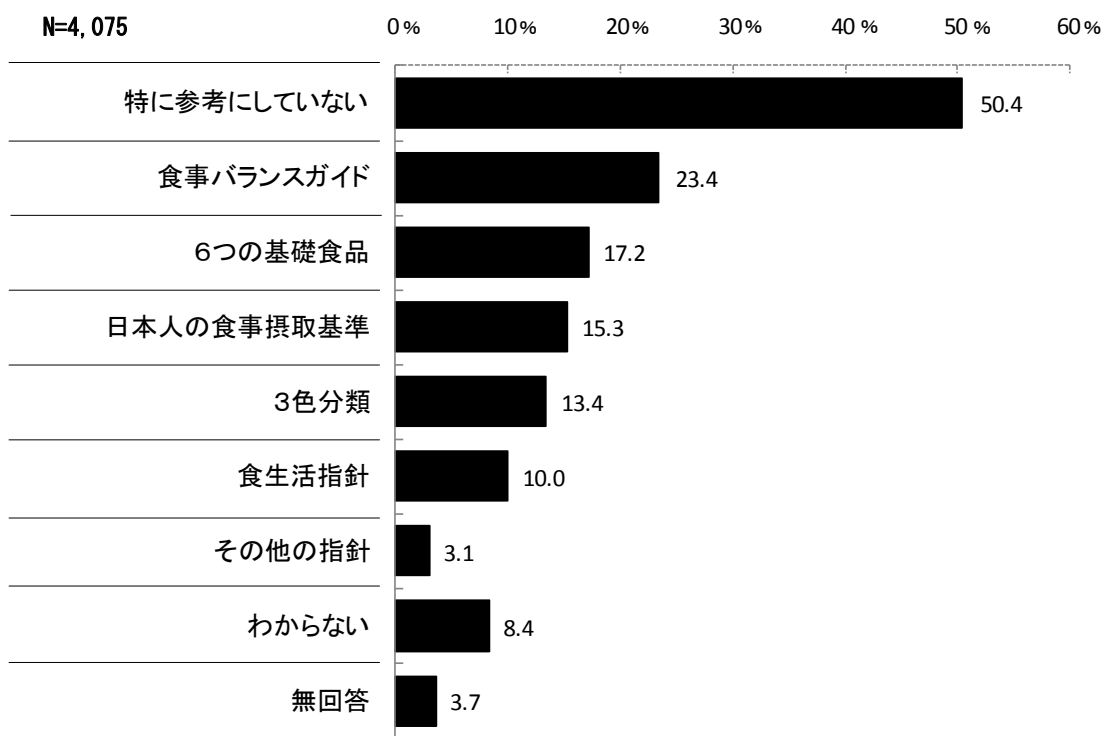


朝食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が 53.3%と最も高く、次いで「ほとんどない」(18.9%)、「週に2~3日」(9.7%)、「週に4~5日」(6.0%)、「週に1日程度」(5.8%)の順となっている。

夕食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が 64.1%と最も高く、次いで「週に2~3日」(11.5%)、「週に4~5日」(9.9%)、「ほとんどない」(4.2%)、「週に1日程度」(3.6%)の順となっている。

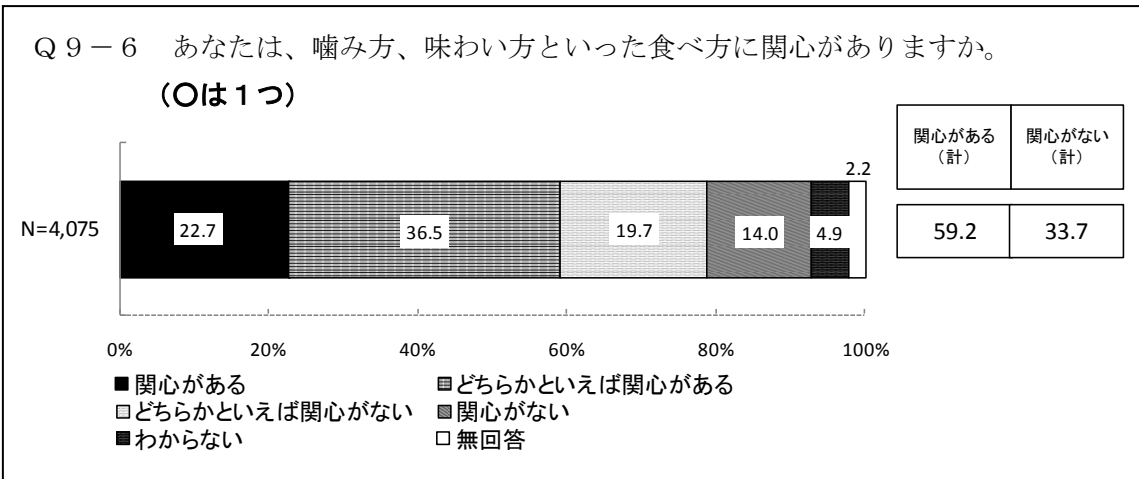
9-5. 指針等を参考にした食生活の実践度

Q 9-5 あなたは、日頃の健全な食生活を実践するため、どのような指針等を参考にしていますか。(〇は3つまで)



日頃の健全な食生活を実践するための参考内容について、「特に参考にしていない」が50.4%と最も高く、次いで「食事バランスガイド」(23.4%)、「6つの基礎食品」(17.2%)、「日本人の食事摂取基準」(15.3%)などの順となっている。

9-6. 食べ方への関心度



噛み方、味わい方といった食べ方への関心度について、「どちらかといえば関心がある」が36.5%と最も高く、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある (計)』は59.2%となっている。また、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた『関心がない (計)』は33.7%となっている。