

【調査の結果】

1 結果の概要

(1) 栄養素等摂取状況

【関連ページ】

- ア エネルギー摂取量の平均値（15歳以上）は、全体 1,932kcal、男性 2,142kcal、女性 1,759kcal であった。食事区分別エネルギー摂取量の平均値（1歳以上）は、朝食が男性 436kcal、女性 396kcal、昼食が男性 651kcal、女性 529kcal、夕食が男性 856kcal、女性 653kcal であった。
- 脂肪からのエネルギー摂取量の割合（脂肪エネルギー比（15歳以上））は、男性 27%、女性 29.2%であり、ほとんどの年代において健康増進計画の目標値である 25%を上回っていた。特に女性（15歳以上）では、25%以上が 67%、30%以上が 41%であった。
- イ 食塩摂取量の平均値（15歳以上）は、全体 10.0g、男性 10.8g、女性 9.3g であった。また、1日の食塩摂取量が 10g 以上の人が全体で 44.6%であった。
- ウ カルシウム摂取量の平均値（15歳以上）は、全体 490mg、男性 483mg、女性 496mg であった。
- エ 鉄摂取量の平均値（15歳以上）は、全体 7.2mg、男性 7.4mg、女性 7mg であった。
- オ 県民1日1人当たりの食品群別摂取量では、米類摂取量の平均値（15歳以上）は、142.6g であり、前回より 14g 減少した。
- また、朝食で“毎日ごはん（米）を食べる”人は、19.7%であり、30歳代が最も少なく 10.8%であった。圏域別では、但馬、丹波、北播磨、西播磨の順に多かった。朝食で“毎日ごはん（米）を食べていない”人は、34.2%であり、圏域別では、阪神南、神戸、阪神北、東播磨が 40%以上であった。
- 乳類摂取量の平均値（15歳以上）は、全体 125.8g であり、学校給食が終了する 15歳より減少していた。
- 野菜摂取量の平均値（15歳以上）は、全体 243.3g、男性 236.4g、女性 248.9g であり、最も摂取量の多い 60歳代においても 296.5g と目標量である 350g を下回っていた。

P40~P47

P48~P49

P53~P54

P55

P56

P57~P59

P69

P60~P61

※食生活アンケート(1~14歳)の回答は、原則として保護者の判断により記入されている。

【関連ページ】

(2) 食意識

ア 「毎日“1日1食以上、楽しく2人以上”で食事を食べている人(1歳以上)」は、86.4%、20歳代は77.4%であった。1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする人のうち、「きちんとした食事を30分以上、時間をかけて食べている人」は、37.4%であり、「きちんとした食事を食べているが、時間が30分未満の人」は、49.3%であり、時間をかけてゆっくり食事をする人の割合が低かった。

P64

イ 「自分の食生活に“問題がある”と思っている人(1歳以上)」は、47.3%であり、20~50歳代では50%以上であった。また、「自分の食生活について“今よりよくしたい”と思っている人(15歳以上)」は、49.9%であり、20~50歳代で50%以上であった。「今よりよくしたい内容」では、「野菜の摂取量が少ない」が全体で41.5%、15~40歳代でも1番多く、50~69歳では「食べ過ぎている」が1番多かった。

P62~P63

(3) 食行動

ア 「朝食を“ほとんど毎日食べる”人」は、1~14歳92.9%、15歳以上83.5%であった。年代別では、20歳代67.7%、30歳代75%、15~19歳78.9%であり、特に男性では、20歳代64.7%、30歳代66.4%と低かった。また、「朝食を“ほとんど食べない”人(15歳以上)」のうち、「食べなくなった年代」は、「20歳代」「高校を卒業した頃から」「高校生の頃から」が順に多く、中学生・高校生の時に自分の食生活を自分でバランスよく整えるための実践方法を習得することが必要である。

P65~P66

イ 「朝食を毎日家族そろって食べる」が29.9%であった。また、「家族がバラバラに食べる」が19.4%であり、平成10年と比較すると18ポイント増加していた。子どもの状況では、「朝食を1人で食べている」が、1~14歳で9.2%であり、12~14歳では22.1%であった。

P67

ウ 「ほとんど毎日食事づくりをしている人(15歳以上)」は、男性10.2%、女性69%、「週1回以上食事づくりをしている人(15歳以上)」は、男性26.7%、女性81.6%であった。子どもの状況では、「食事づくりのお手伝いをしている」が、1~5歳55%、6~14歳75.7%であった。

P72

(4) 食環境

ア 「食事バランスガイドの内容を知っている人」が、男性 8.9%、女性 22.2%であった。しかし、「知らない人」が、全体で 53.5%であり、どの年代においても半数近くであった。外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を「参考にしている人」は、男性 25.6%、女性 55.5%であった。

P75~P77

また、飲食店への希望では、「兵庫県産、国産の食材を使用してほしい」「野菜を多く使ったメニューを増やしてほしい」の順に多かった。

イ 「お住まいの地域の郷土料理を“知っている”人」が、32.5%、そのうち、「作ることができる人」が、13.3%であった。年代別では、「知っていて、作れる人」が、70歳代が 22.3%と最も多かった。

P78

ウ 非常時への食の備えを「用意している世帯」が、41.9%であり、平成 10 年より 10.8ポイント増加していた。圏域別では、神戸、阪神南、阪神北の順に多かった。備蓄している内容は、「飲料水」「主菜となる食品」「カセットコンロ等の熱源」「主食となる食品」の順に多かった。

P79

(5) 食育への関心、実践状況

ア 食育に「関心がある人（15歳以上）」は、男性 31%、女性 58.3%であった。

P80

食育の実践状況では、「食育の言葉や意味も知っていた人」が、男性 22.8%、女性 43%、そのうち、「積極的に実践する人」が、男性 6.7%、女性 7.8%、「できるだけ実践するようにしている」人が、男性 34.4%、女性 54.2%であった。

(6) 健康状態、運動習慣

ア 「毎日、体重を測定する人」は、男性 14.4%、女性 25.4%であった。

P82

自分の適正体重を「知っている人」は、男性 66.5%、女性 76.6%、その内「維持しようとして心がけている人」は、男性 33.4%、女性 36%であった。

イ 運動を「いつもしている人」は 19%、「時々している人」は 38.2%であった。年代別では、60歳代が 29.2%と一番多かった。

P84