

4 栄養・食生活について

(1) 朝食を食べる頻度

問15 朝食を食べていますか。(1つ)

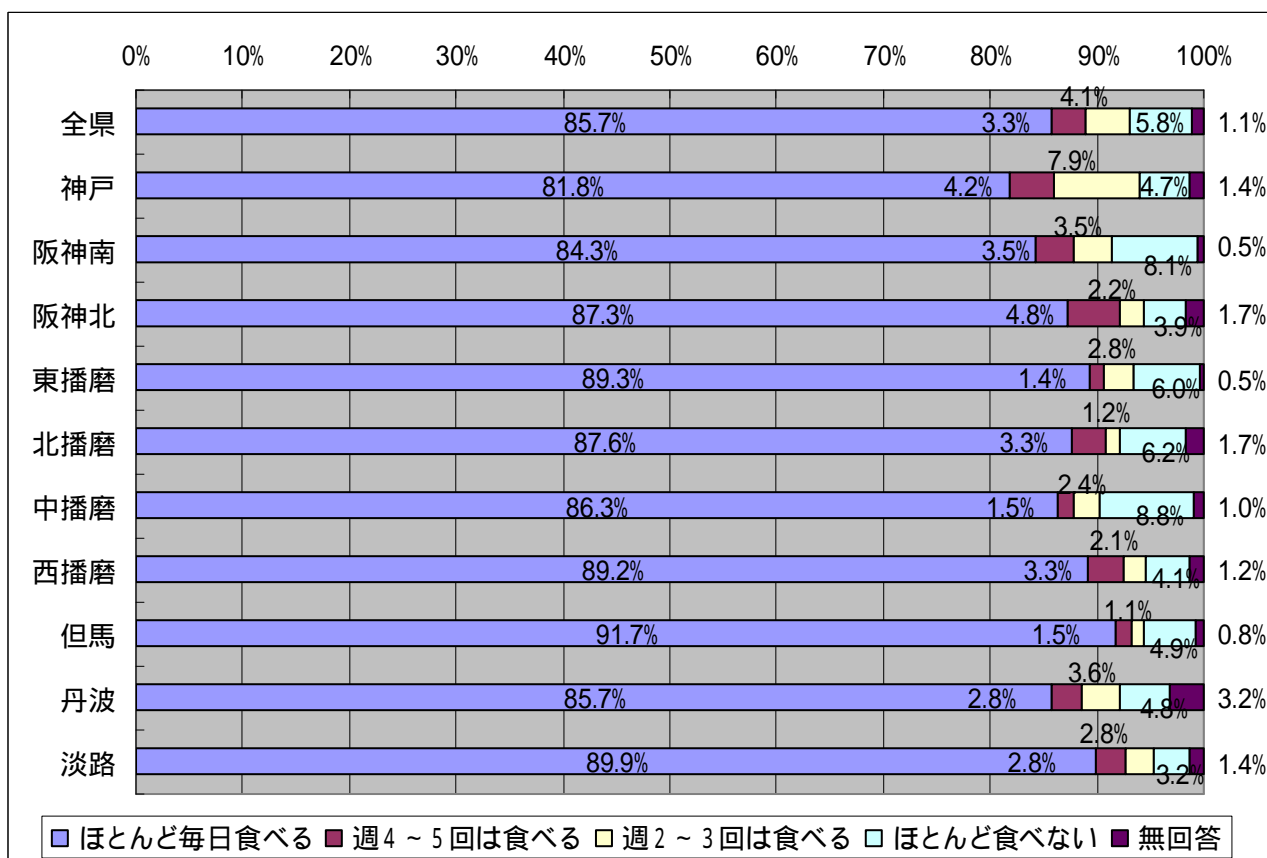
- 1 ほとんど毎日食べる・・・85.7%
- 2 週4～5回は食べる・・・3.3%
- 3 週2～3回は食べる・・・4.1%
- 4 ほとんど食べない・・・5.8%
- 無回答・・・・・・・・・・1.1%

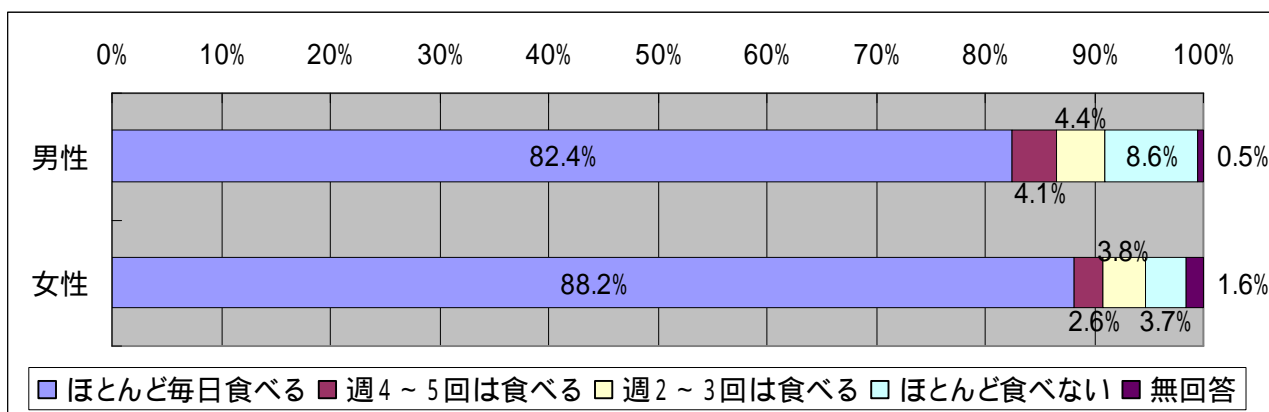
朝食を食べる頻度は、「ほとんど毎日食べる」が85.7%、「週4～5回は食べる」が3.3%、「週2～3回は食べる」が4.1%、「ほとんど食べない」が5.8%となっている。

地域別では、「ほとんど毎日食べる」は、但馬(91.7%)が最も多く、以下、淡路(89.9%)、東播磨(89.3%)、西播磨(89.2%)となっている。

性別では、男性は「ほとんど毎日食べる」が82.4%、「週4～5回は食べる」が4.1%、「週2～3回は食べる」が4.4%、「ほとんど食べない」が8.6%だった。女性は、「ほとんど毎日食べる」が88.2%、「週4～5回は食べる」が2.6%、「週2～3回は食べる」が3.8%、「ほとんど食べない」が3.7%となっている。

性年代別では、「ほとんど毎日食べる」は、男性は20代が55.1%と最も少なく、女性は、30代が75.4%と最も少なくなっている。





	ほとんど毎日食べる	週4~5回は食べる	週2~3回は食べる	ほとんど食べない	無回答
男性 20代	55.1%	11.5%	12.8%	20.5%	0.2%
30代	67.6%	13.6%	6.5%	12.3%	0.0%
40代	78.4%	1.3%	4.5%	15.8%	0.0%
50代	85.8%	1.3%	5.9%	7.1%	0.0%
60代	88.9%	4.0%	0.5%	5.6%	1.1%
70代	90.5%	1.0%	3.9%	3.3%	1.3%
80代以上	99.7%	0.0%	0.0%	0.3%	0.0%
女性 20代	78.9%	3.5%	8.8%	8.8%	0.0%
30代	75.4%	8.1%	10.1%	6.4%	0.0%
40代	92.9%	1.8%	1.9%	3.3%	0.1%
50代	87.3%	2.0%	2.7%	7.3%	0.8%
60代	91.6%	1.2%	4.1%	1.1%	2.0%
70代	92.9%	1.8%	0.1%	0.0%	5.1%
80代以上	94.3%	0.1%	1.0%	2.3%	2.2%

(2) 果物類の摂取状況

問16 果物類を食べていますか。(1つ)

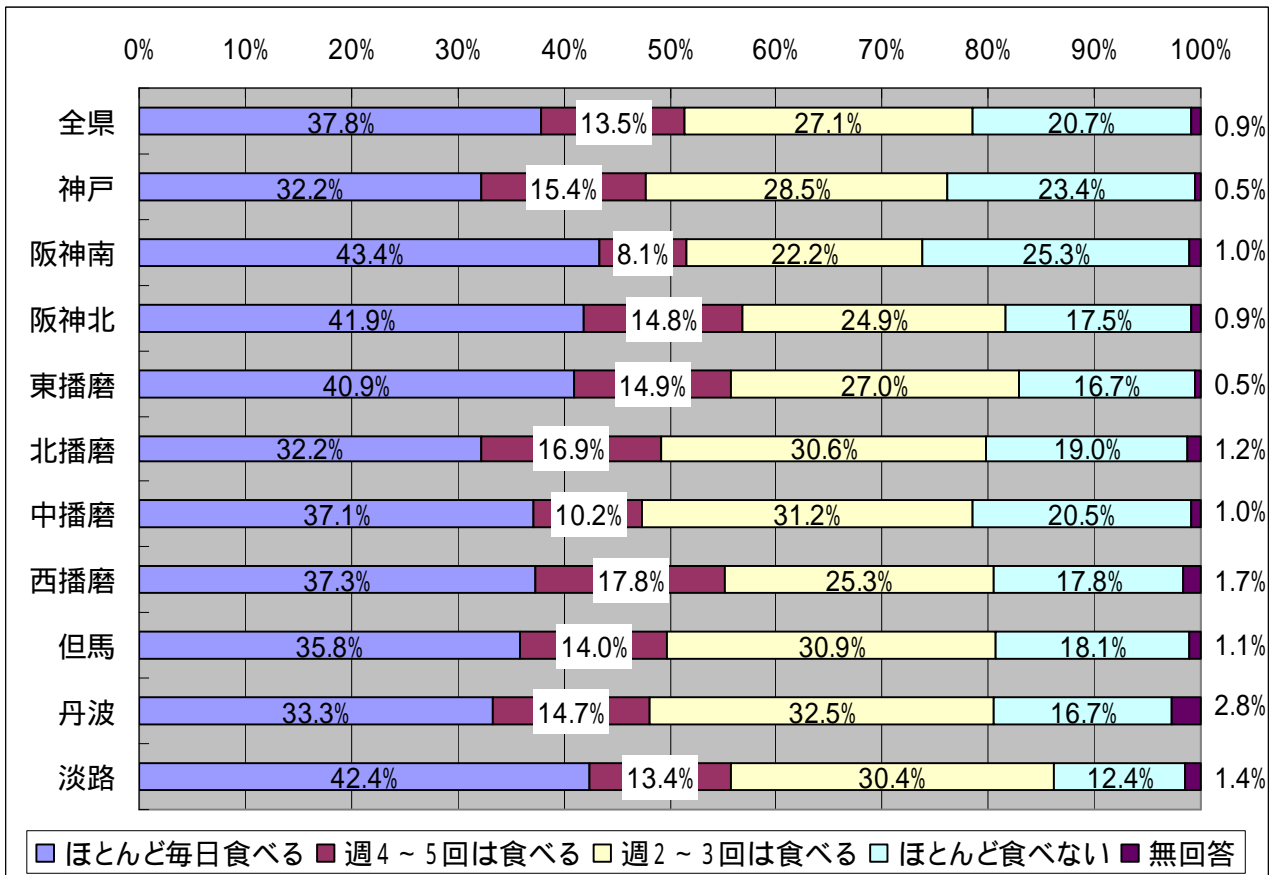
- 1 ほとんど毎日食べる・・・37.8%
- 2 週4～5回は食べる・・・13.5%
- 3 週2～3回は食べる・・・27.1%
- 4 ほとんど食べない・・・20.7%
- 無回答・・・・・・・・・・0.9%

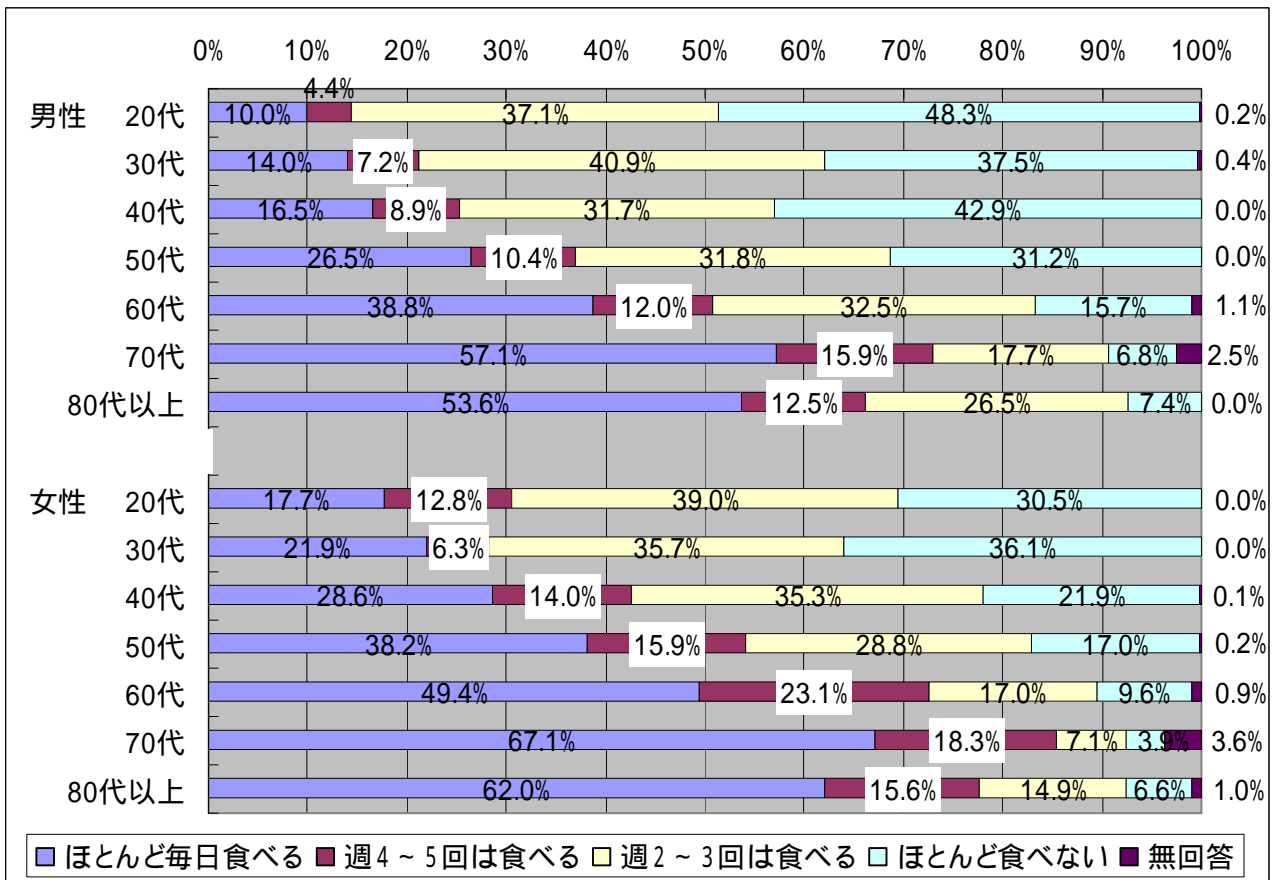
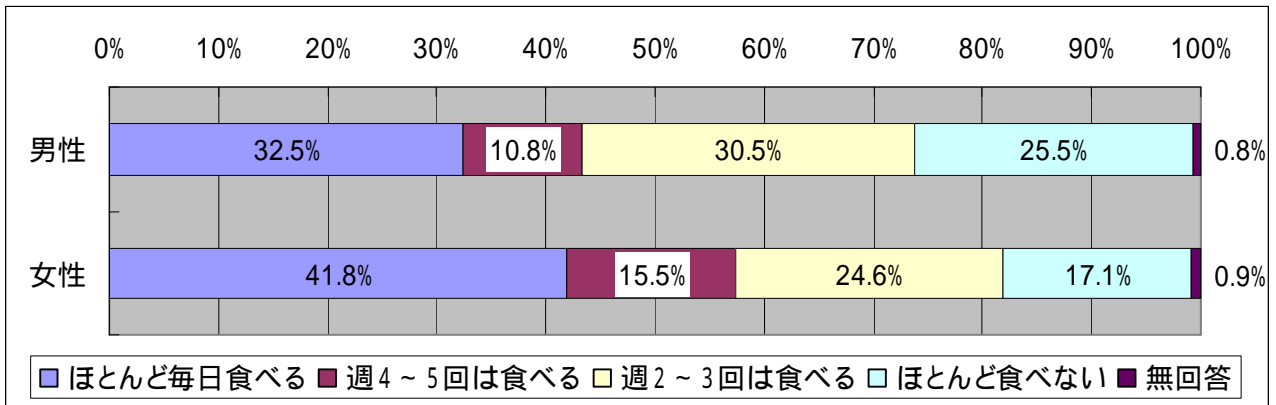
果物類の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が37.8%、「週4～5回は食べる」が13.5%、「週2～3回は食べる」が27.1%、「ほとんど食べない」が20.7%となっている。

地域別では、「ほとんど毎日食べる」は、阪神南(43.4%)が最も多く、以下、淡路(42.4%)、阪神北(41.9%)、東播磨(40.9%)となっている。

性別では、男性は「ほとんど毎日食べる」が32.5%、「週4～5回は食べる」が10.8%、「週2～3回は食べる」が30.5%、「ほとんど食べない」が25.5%だった。女性は、「ほとんど毎日食べる」が41.8%、「週4～5回は食べる」が15.5%、「週2～3回は食べる」が24.6%、「ほとんど食べない」が17.1%となっている。

性年代別では、「ほとんど毎日食べる」の割合は、男女ともに70代までは年齢が上がるとともに増加している。





(3)「食事バランスガイド」の認知度

問17 健康な食生活の目安として、「食事バランスガイド」がつけられています。あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。(1つ)

- 1 内容を知っている・・・32.3%
- 2 言葉を聞いたことはある・・・33.2%
- 3 この調査で初めて知った・・・32.4%
- 無回答・・・2.1%

「食事バランスガイド」の認知度は、「内容を知っている」が32.3%、「言葉を聞いたことはある」が33.2%、「この調査で初めて知った」が32.4%となっている。

地域別では、「内容を知っている」は東播磨(39.1%)が最も多く、以下、淡路(35.5%)、阪神北(35.4%)となっている。

性別では、男性は、「内容を知っている」が18.7%、「言葉を聞いたことはある」が33.0%、「この調査で初めて知った」が46.5%となっている。女性は、「内容を知っている」が42.4%、「言葉を聞いたことはある」が33.5%、「この調査で初めて知った」が21.9%であり、女性の方が「内容を知っている」割合が多くなっている。

性年代別では、「内容を知っている」は男女ともに70代が最も多くなっている。

また、平成18年度「第12回県民意識調査」時と比べると、「内容を知っている」は7.4%から32.3%と24.9ポイント多くなっており、「言葉を聞いたことはある」は21.7%から33.2%と11.5ポイント多くなっている。一方、「この調査で初めて知った」は69.3%から32.4%と36.9ポイント少なくなっている。

