

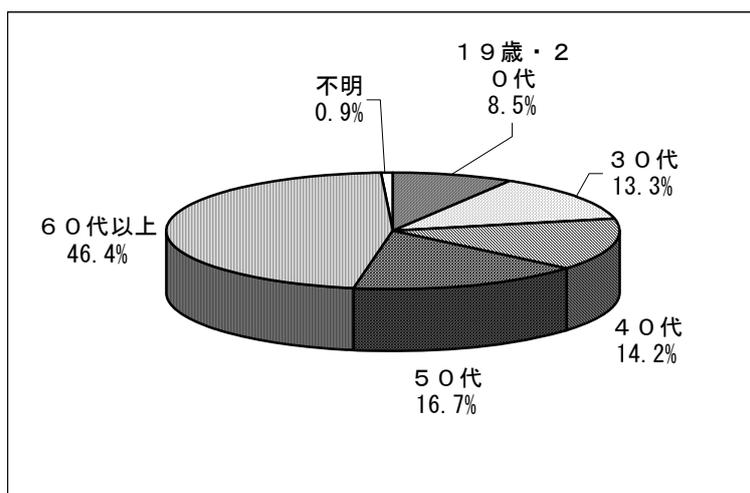
成人

I. 回答者の属性

1. 年齢

年齢については、約半数の人は「60代以上」(46.4%)だった。次いで、「50代」(16.7%)、「40代」(14.2%)、「30代」(13.3%)、「19歳・20代」(8.5%)と、高い年代ほど回答数が多かった。

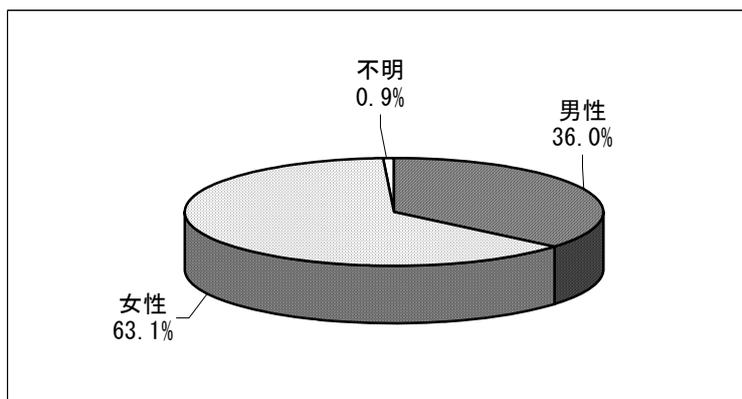
図表 1 年齢 (n=528)



2. 性別

63.1%は「女性」、36.0%は「男性」だった。

図表 2 性別 (n=528)

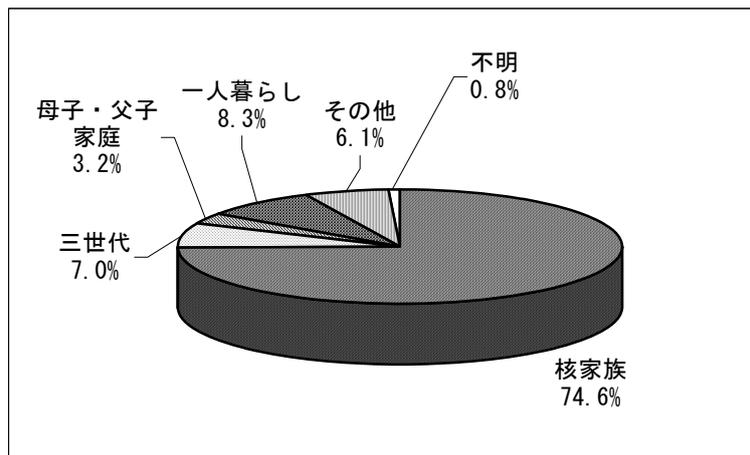


3. 家族構成

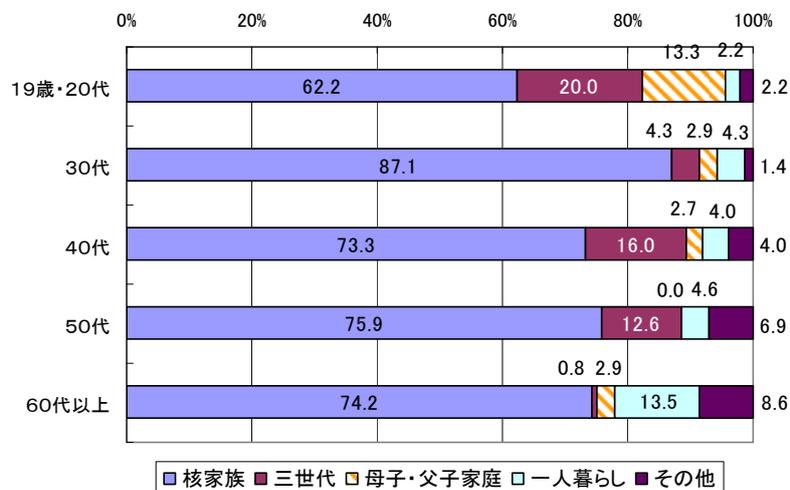
家族構成については、約4分の3の人が「核家族」(74.6%)だった。次いで多かったのは、「一人暮らし」(8.3%)、三世代(7.0%)だった。

これを年代別にみると、すべての年代で核家族が多いが、「三世代」の家族構成の人が、19歳・20代、40代、50代で1～2割いる。また、60代以上では「一人暮らし」の人が約1割いる。

図表 3 家族構成 (n=528)



図表 4 家族構成(年代別)

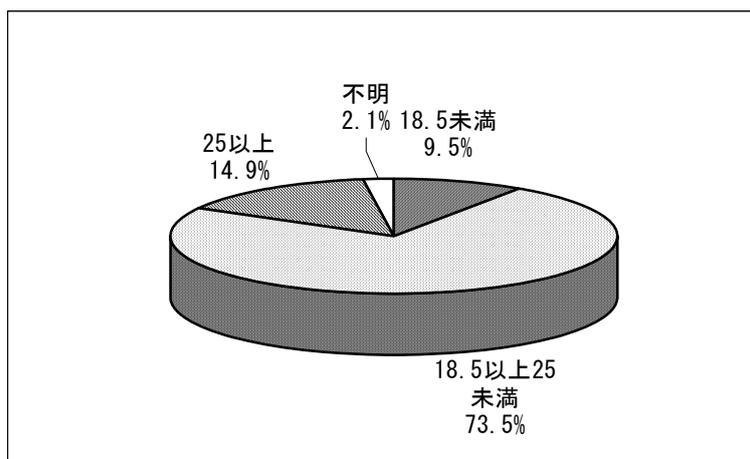


4. BMI

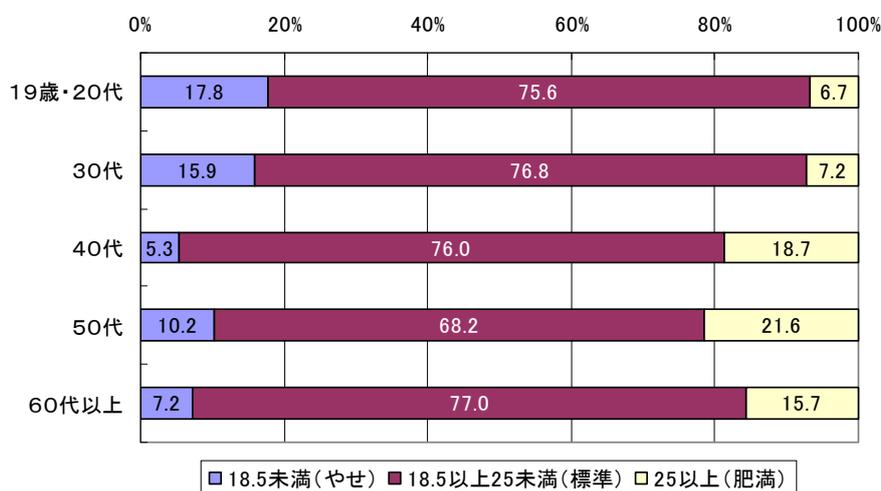
BMIの値は、18.5未満で「やせ」、18.5以上25未満で「標準」、25以上で「肥満」と判定される。約4分の3の人は「標準」(73.5%)だった。次に多かったのが「肥満」(14.5%)、最も少なかったのは「やせ」(9.5%)だった。

これを年代別にみると、すべての年代で「18.5以上25未満(標準)」の人が最も多かった。次いで多かったのは、30代以下の年代では「18.5未満(やせ)」の人で、40代以上の年代では「25以上(肥満)」の人だった。

図表 5 BMI (n=528)



図表 6 BMI(年代別)

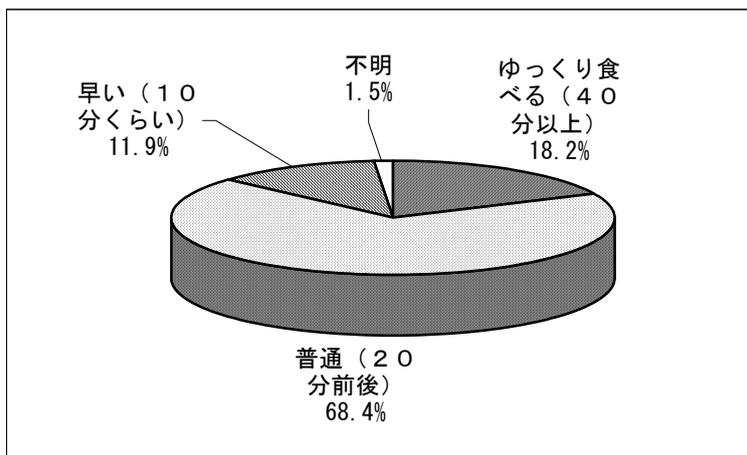


Ⅱ. 食生活の実態

1. 食べるはやさ

夕食にかける時間をきいたところ、約 70%の人が「普通（20分前後）」（68.4%）、約 20%の人が「ゆっくり（40分以上）」（18.2%）、約 10%の人が「早い（10分くらい）」（11.9%）だった。

図表 7 夕食にかける時間について (n=528)

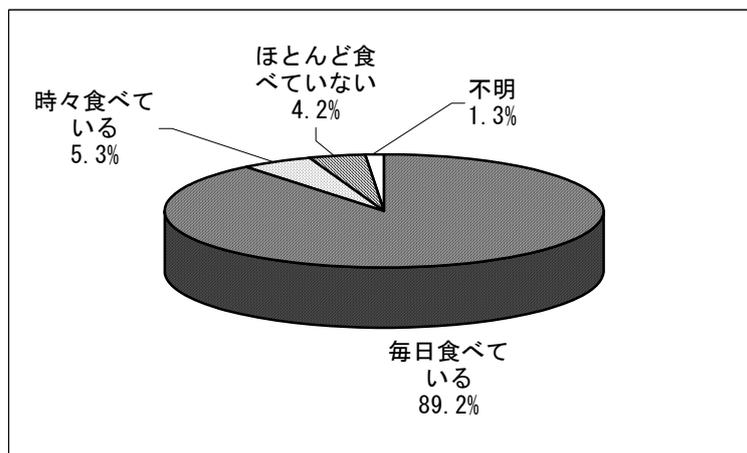


2. 朝食

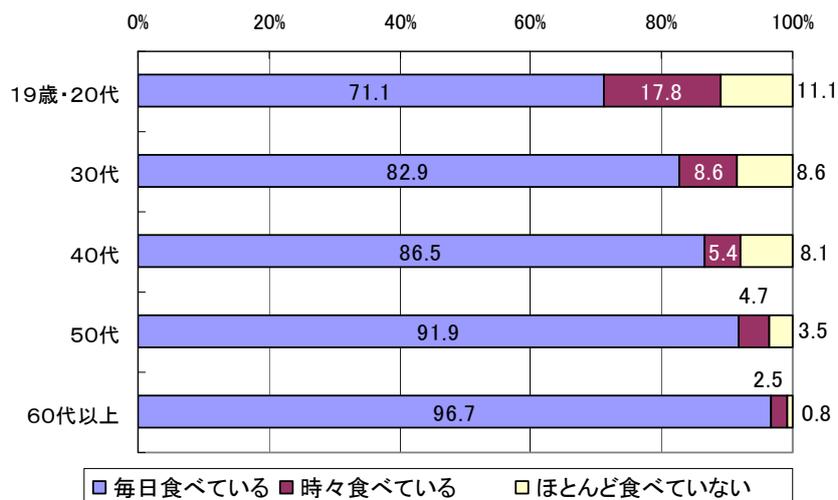
朝食の食べているかきいたところ、約 90%の人が朝食を「毎日食べている」（89.2%）と答えた。「時々食べている」（5.3%）と「ほとんど食べていない」（4.2%）と、不定期に食べている人が 9.5%いる。これを年代別にみると、朝食を「毎日食べている」人は、年代があがるにつれて多くなっている。

また、朝食を「時々食べている」「ほとんど食べない」と答えた人に朝食を食べない理由をきいたところ、多様なものがあったが、「以前から食べる習慣がない」（34.0%）、「食べる時間がない」（32.0%）、「食欲がない」（30.0%）、「食べるより寝ていたい」（30.0%）というのが主な4つの理由だった。日常の忙しさや食べないことに体が慣れてしまっていることが原因になっていることがうかがえる。

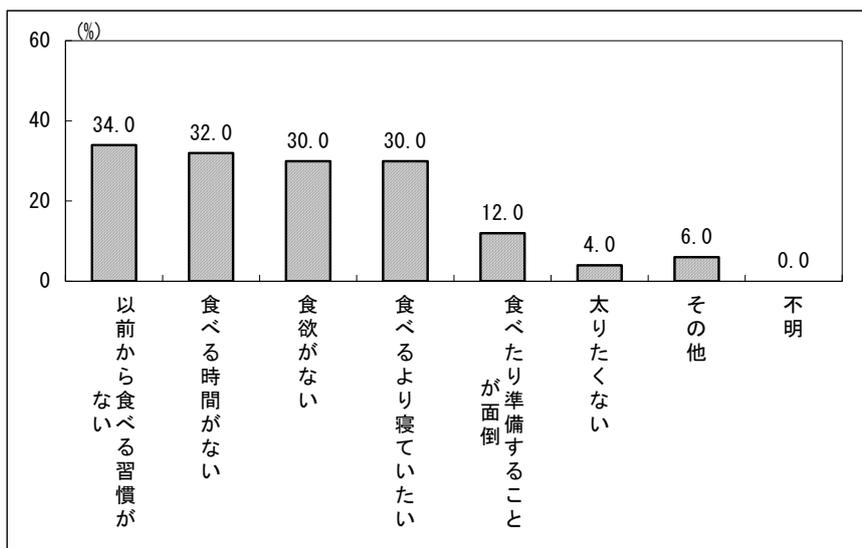
図表 8 朝食を食べていますか (n=528)



図表 9 朝食を食べていますか(年代別)



図表 10 朝食を食べていない理由 (n=50; 複数回答)



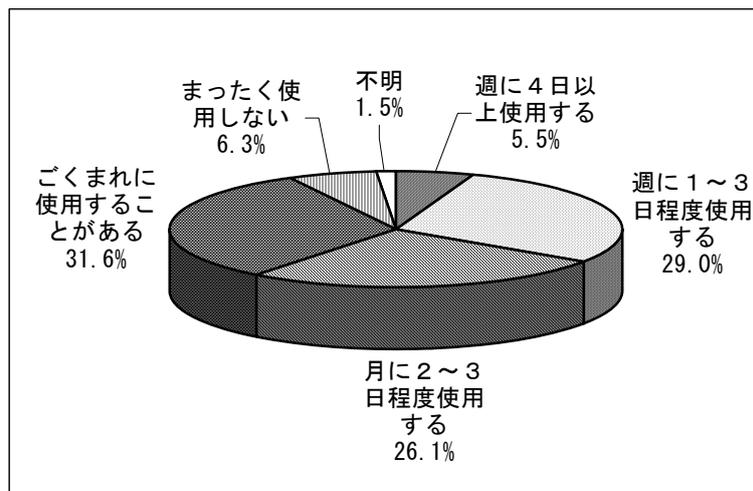
3. インスタント食品・コンビニ弁当の利用

調理済みの食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で使用しているかきいたところ、「ごくまれに使用する」「まったく使用しない」を除くと、60.6%の人がインスタント食品を日常的に利用していることが分かる。日常的に使用している中では、「週に4日以上使用する」(5.5%)、「週に1～3日程度使用する」(29.0%)といったように、かなり頻繁に利用している人が34.5%だった。これを年代別にみると、19歳・20代～50代までは、同じような割合となったが、60代以上ではインスタント食品を「ごくまれに使用することがある」「まったく使用しない」人が多く、約半数となっている。

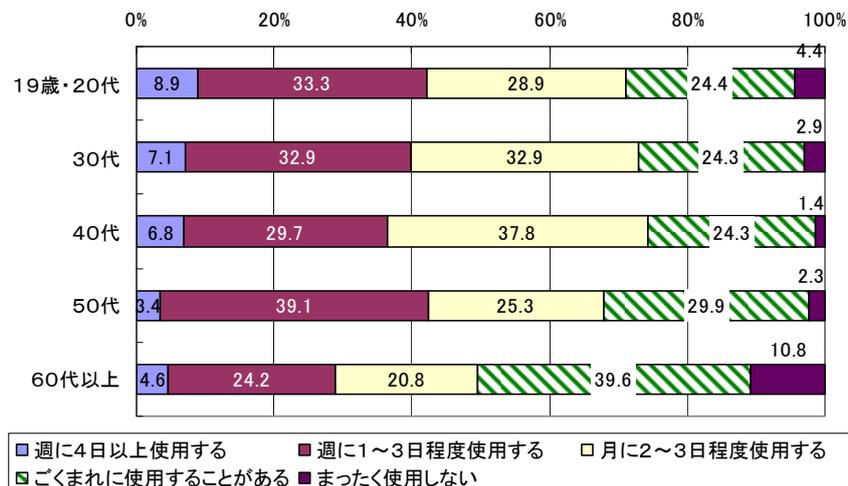
インスタント食品を使用する理由をきいたところ、約半数の人が「調理時間が短縮できるから」(50.7%)をあげた。次いで、「料理を作るのが面倒だから」という理由が14.0%だった。これを年代別にみると、19歳・20代と30代では、「料理を作るのが面倒だから」という人が多く約2割となっている。「調理時間を短縮できるから」という人は40代で最も多く71.2%となっている。

一方、コンビニエンスストアのお弁当(おにぎりやパンを含む)を食べるかきいたところ、「食べる」人と「食べない」人がおおむね同じ割合だった。食べる人の中では、「週に0～1回食べる」人が最も多く36.0%となっている。これを年代別にみると、19歳・20代で「食べない」人が最も少なくなっており、81.8%の人がコンビニ弁当を利用している。

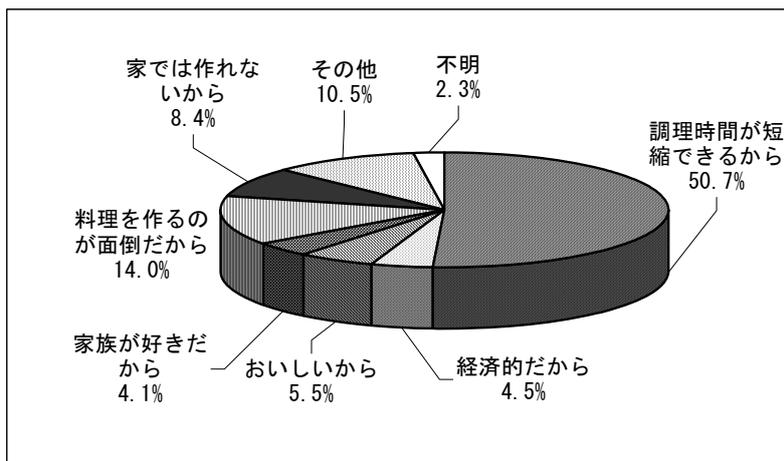
図表 11 インスタント食品の利用頻度 (n=528)



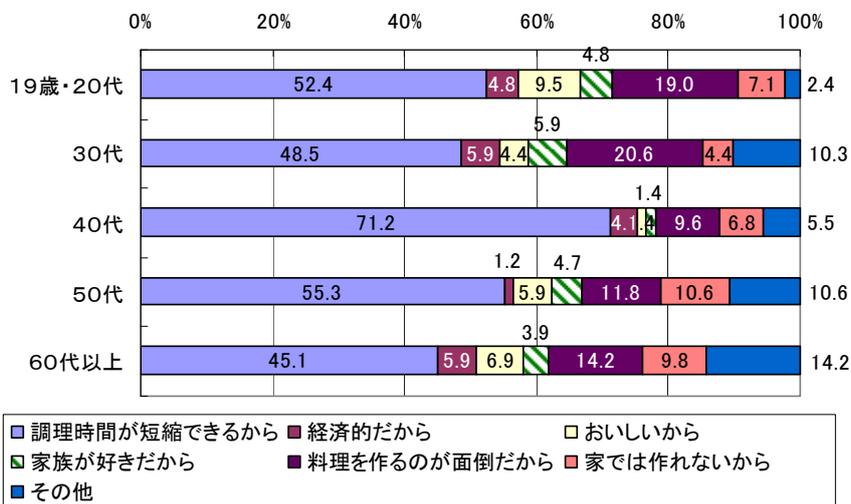
図表 12 インスタント食品の利用頻度(年代別)



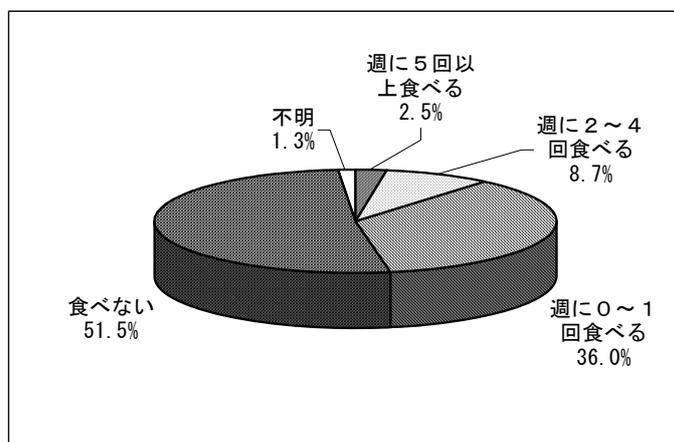
図表 13 インスタント食品の利用理由 (n=487)



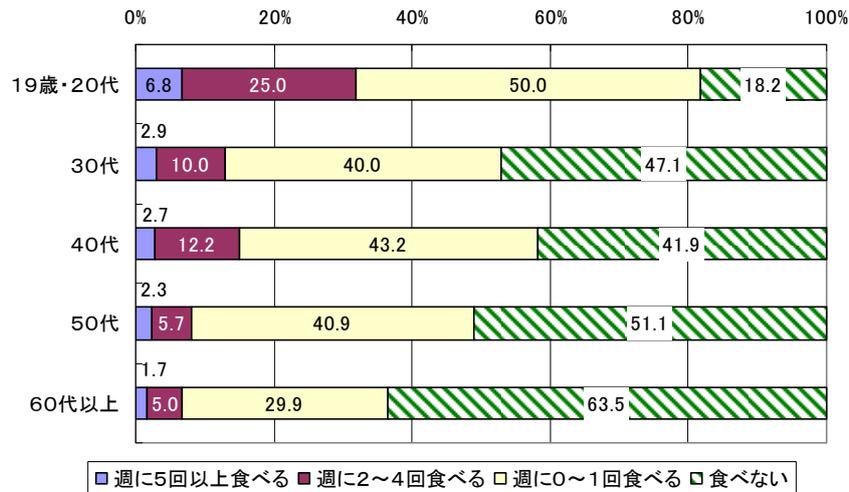
図表 14 インスタント食品の利用理由(年代別)



図表 15 コンビニエンスストアのお弁当等を食べる頻度 (n=528)



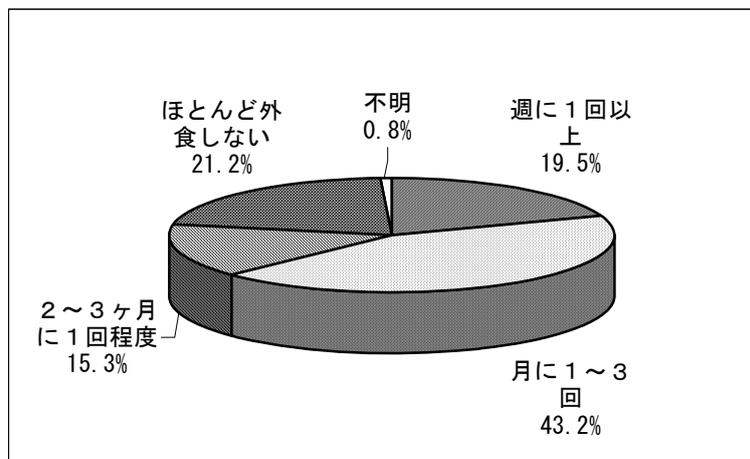
図表 16 コンビニエンスストアのお弁当等を食べる頻度(年代別)



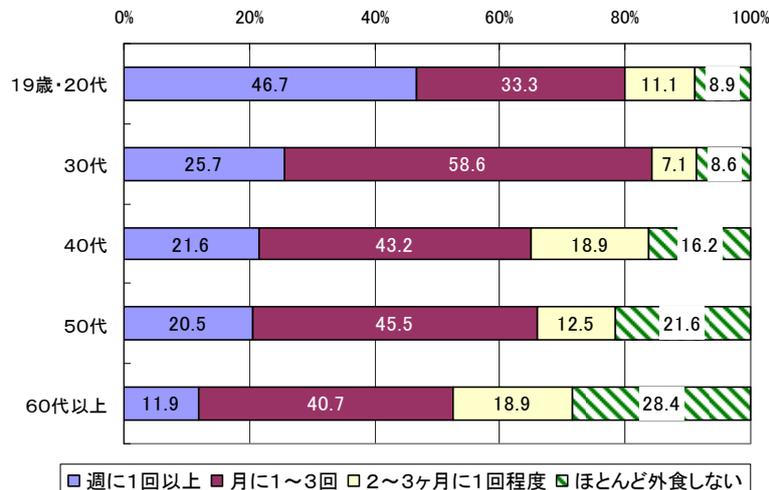
4. 外食

どのくらいの頻度で外食しているかきいたところ、「月に1~3回」と答えた人が最も多く43.2%、「週に1回以上」(19.5%)と答えた人もあわせると、62.7%の人が日常的に外食をしていることが分かる。これを年代別にみると、19歳・20代は、他の年代に比べて「週に1回以上」外食する人が多く、46.7%となっている。

図表 17 外食の頻度 (n=528)



図表 18 外食の頻度(年代別)

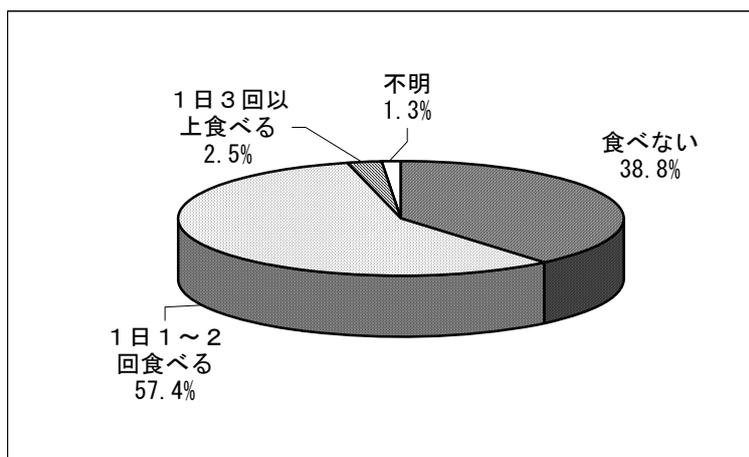


5. 間食

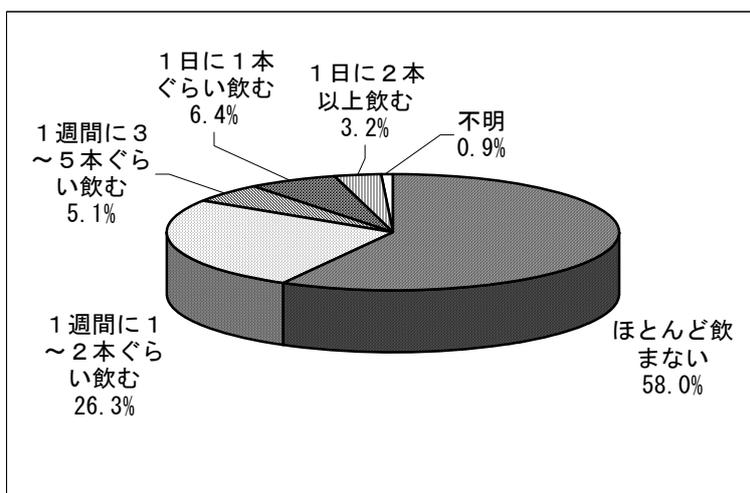
夜食を含め、間食を一日に何回食べるかきいたところ、間食を「食べる」人は 59.9%、「食べない」人は 38.8%だった。間食を食べる人の大半が「1日1～2回」(57.4%)の頻度で間食を食べている。

ジュース(コーラやスポーツドリンクなど)をどのくらい飲むかきいたところ、ジュースを「飲む」人は 41.0%、「ほとんど飲まない」人は 58.0%だった。ジュースを飲む人の半数以上が「1週間に1～2本のむ」(26.3%)と答えている。これを年代別にみると、「ほとんど飲まない」人の割合は、19歳・20代で少なく 37.8%、1週間に3本以上飲む人は 29.0%となっている。

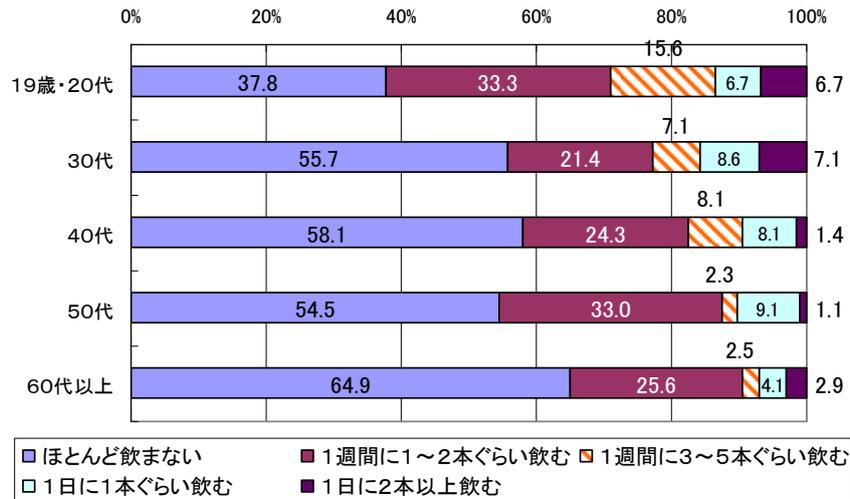
図表 19 間食を一日に何回食べますか (n=528)



図表 20 ジュースなどをどのくらい飲みますか (n=528)



図表 21 ジュースなどをどのくらい飲みますか(年代別)

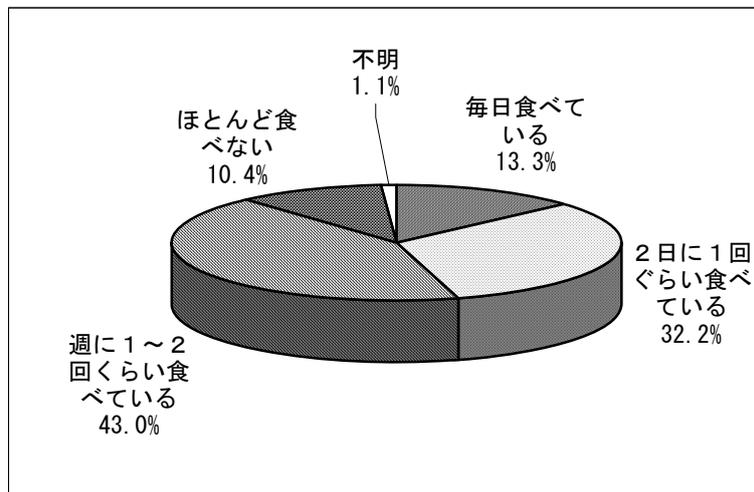


6. 肉類・魚介類の摂取頻度

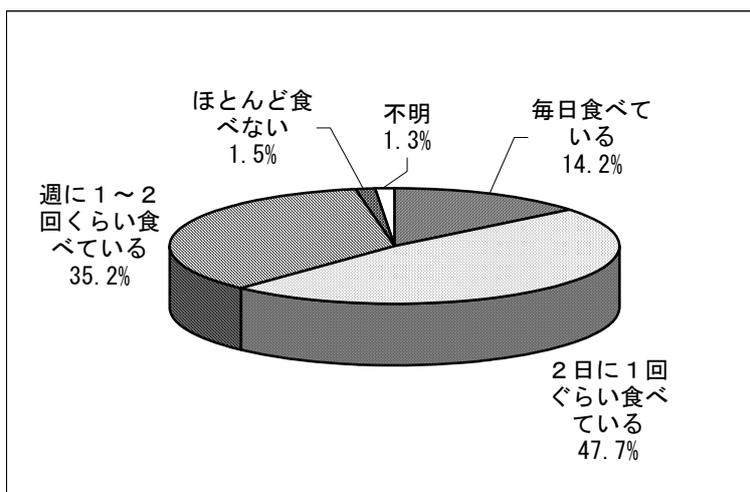
肉類（ハム・ソーセージなどの加工食品も含む）をどのくらいの頻度で食べているかきいたところ、「週に1~2回ぐらい食べている」と答えた人が最も多く 43.0%、次いで「2日に1回ぐらい食べている」人が多く 32.2%だった。「ほとんど食べない」人も 10.4%いる。

魚介類をどのくらいの頻度で食べるかきいたところ、「2日に1回ぐらい食べている」人が最も多く 47.7%、次いで「週に1~2回ぐらい食べている」が多く 35.2%だった。

図表 22 肉類(ハム・ソーセージ含む)を食べる頻度 (n=528)



図表 23 魚介類を食べる頻度 (n=528)

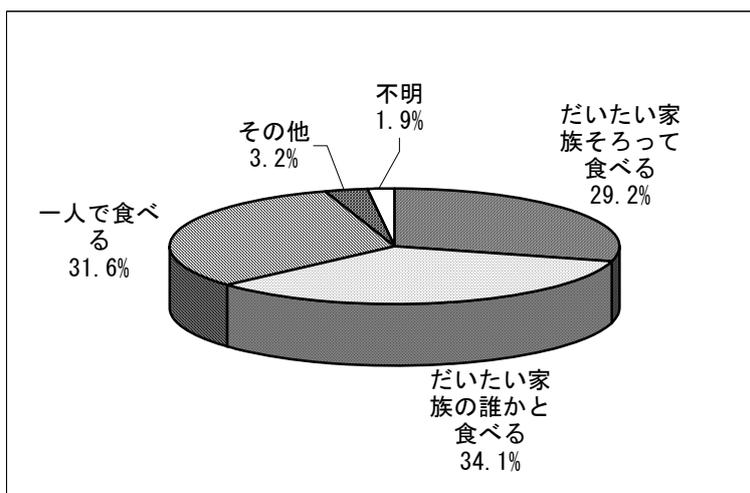


7. 孤食

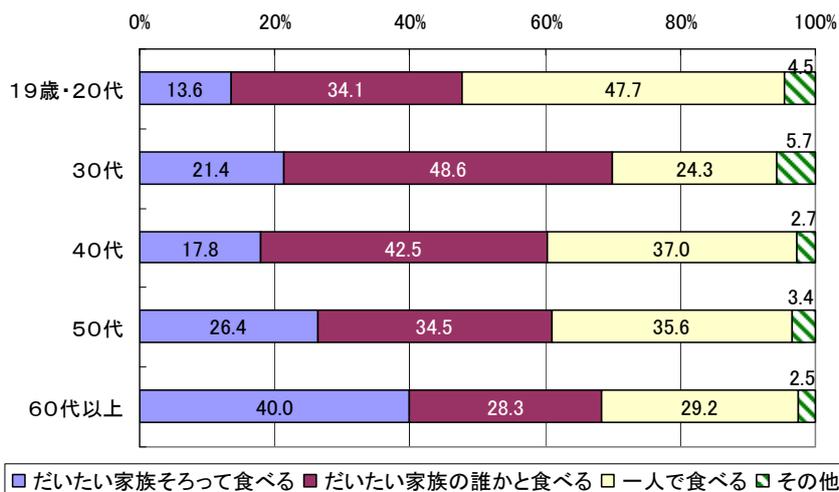
朝食をいつも誰と食べているかきいたところ、「だいたい家族そろって食べる」(29.2%)と「だいたい家族の誰かと食べる」(34.1%)をあわせて、家族と食べる人は63.3%だった。「一人で食べる」という人は31.6%だった。これを年代別にみると、19歳・20代では、「一人で食べている」人が最も多く47.7%となっている。

一方、夕食をいつも誰と食べているかきいたところ、朝食よりも「だいたい家族そろって食べる」人が増え42.6%となり、「一人で食べる」人が減って19.9%となることで、家族と食べる人が76.1%となる。「一人で食べる」人は19.9%で朝食よりも少ない。これを年代別にみると、年代があがるにつれて「だいたい家族そろって食べる」人が占める割合が多くなっている。19歳・20代では「一人で食べる」人が28.9%いる。

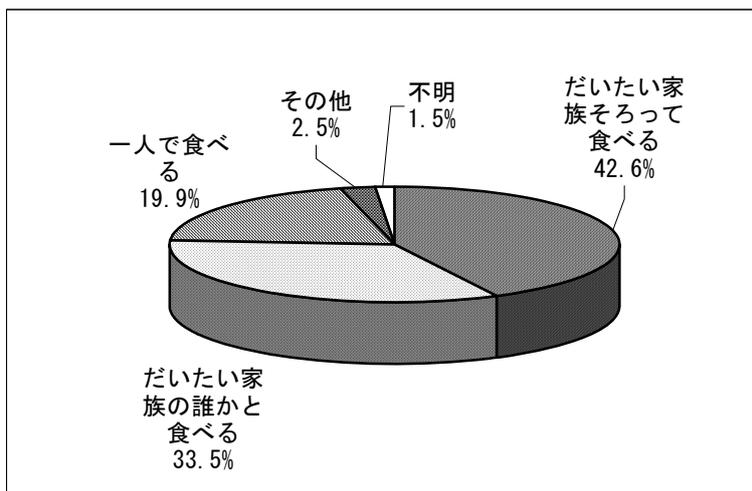
図表 24 朝食はいつも誰と食事していますか (n=528)



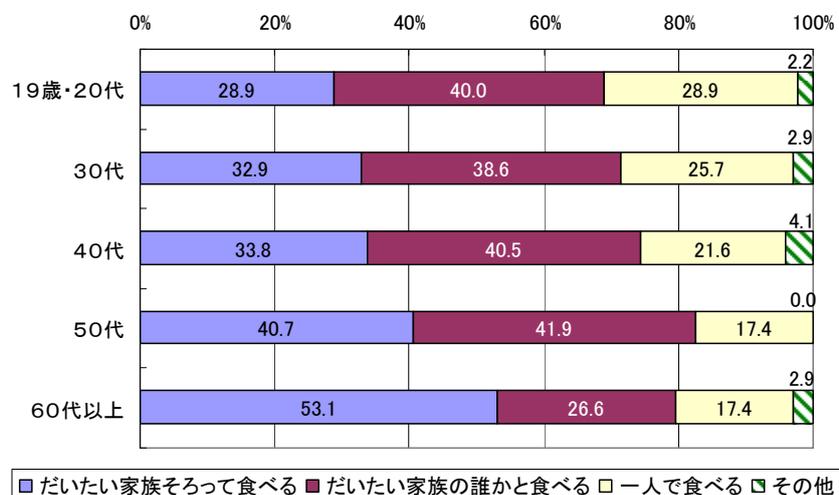
図表 25 朝食はいつも誰と食事していますか(年代別)



図表 26 夕食はいつも誰と食事していますか (n=528)



図表 27 夕食はいつも誰と食事していますか(年代別)

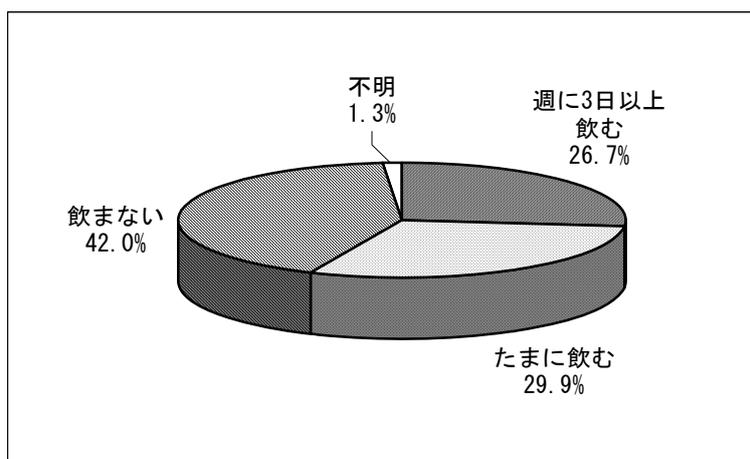


8. 飲酒

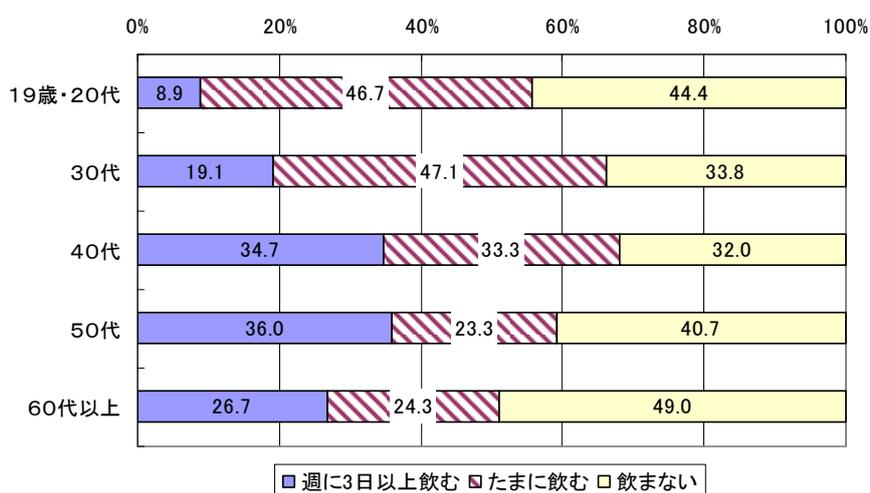
お酒をのむかきいたところ、56.6%の人は「飲む」、42.0%の人は「飲まない」と回答している。飲む人の頻度は、「週に3日以上飲む」(26.7%)と「たまに飲む」(29.9%)でおおむね同じ割合となっている。

これを年代別にみると、19歳・20代と30代では「たまに飲む」という人が最も多く、次いで多いのが「飲まない」人となっている。40代では「週に3日以上飲む」人、「たまに飲む」人、「飲まない」人がおおむね同じ数いる。50代、60代以上では、「飲まない」人が最も多く、4～5割となっている。

図表 28 飲酒の有無 (n=528)



図表 29 飲酒の有無(年代別)

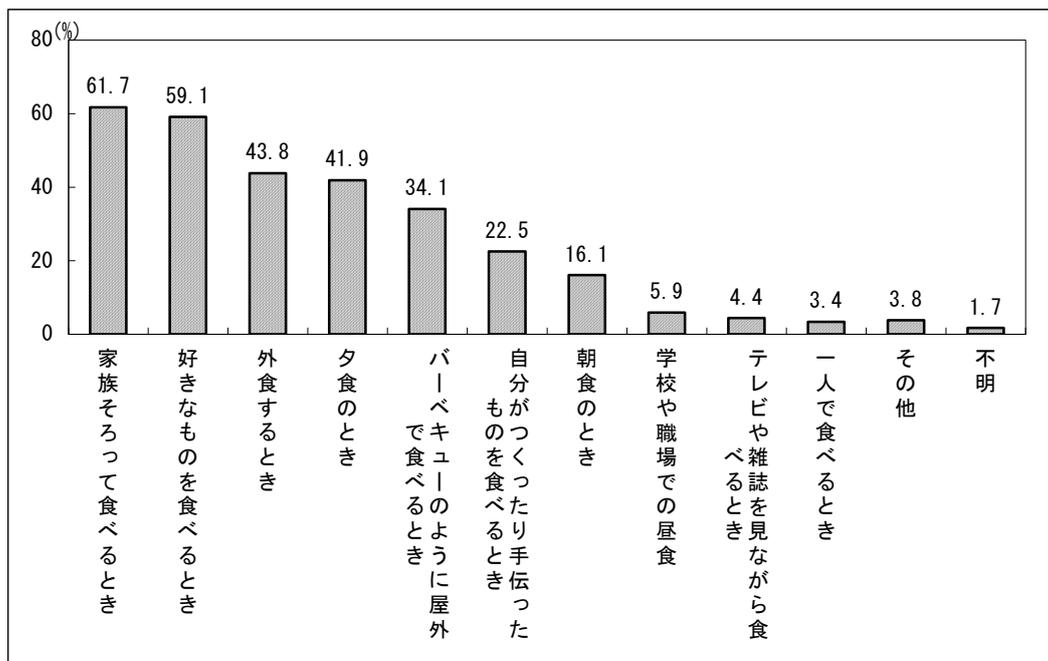


9. 食事を楽しいと感じる時

食事を楽しいと感じる時はどのような時かきいたところ、最も多かった回答は、「家族そろって食べる時」で61.7%、次いで多かったのは「好きなものを食べる時」で59.1%だった。

これを年代別にみると、40代以下の年代では、「バーベキューのように屋外で食べる時」と答えた人が比較的多かった。60代以上では、他の年代に比べて「夕食の時」と答えた人が多かった。

図表 30 食事を楽しいと感じる時について (n=528; 複数回答)



図表 31 食事を楽しいと感じる時について(年代別)

下段:%	合計	朝食のとき	学校や職場での昼食	夕食のとき	外食するとき	家族そろって食べる時	一人で食べる時	バーベキューのように屋外で食べる時	好きなものを食べる時	テレビや雑誌を見ながら食べる時	自分がつくったり手伝ったものを食べる時	その他
合計	515	85	31	221	231	325	18	179	309	23	119	20
	100.0	16.5	6.0	42.9	44.9	63.1	3.5	34.8	60.0	4.5	23.1	3.9
19歳・20代	44	2	14	11	25	28	-	22	32	3	15	-
	100.0	4.5	31.8	25.0	56.8	63.6	-	50.0	72.7	6.8	34.1	-
30代	70	5	4	17	34	53	3	39	43	-	13	2
	100.0	7.1	5.7	24.3	48.6	75.7	4.3	55.7	61.4	-	18.6	2.9
40代	75	7	5	30	44	52	2	42	40	1	14	-
	100.0	9.3	6.7	40.0	58.7	69.3	2.7	56.0	53.3	1.3	18.7	-
50代	85	9	3	26	38	51	3	27	55	5	12	7
	100.0	10.6	3.5	30.6	44.7	60.0	3.5	31.8	64.7	5.9	14.1	8.2
60代以上	241	62	5	137	90	141	10	49	139	14	65	11
	100.0	25.7	2.1	56.8	37.3	58.5	4.1	20.3	57.7	5.8	27.0	4.6

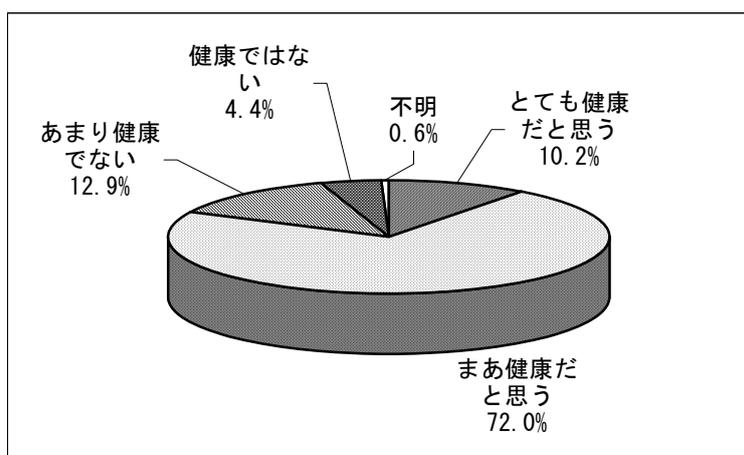
Ⅲ. 正しい食生活に対する意識と取り組み

1. 自分の健康状態の認識

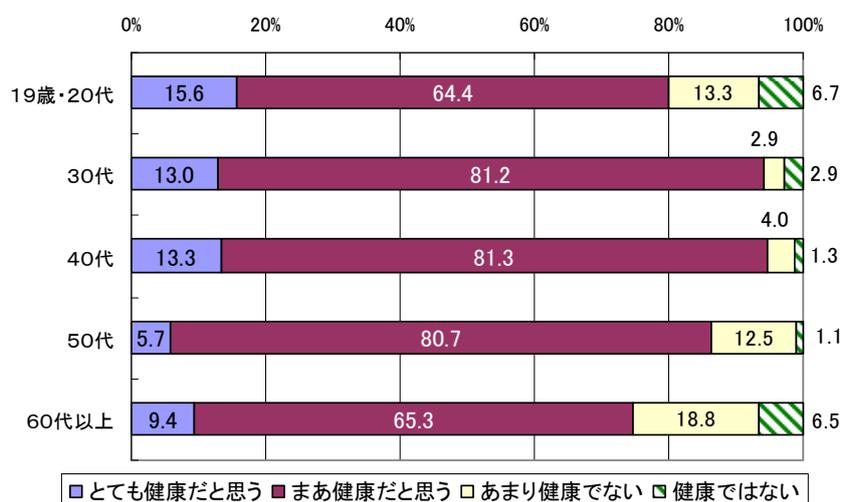
自分が健康だと思うかきいたところ、「まあ健康だと思う」と答えた人が最も多く、72.0%だった。「とても健康だと思う」(10.2%)とあわせると、82.2%の人が自分のことを健康だと思っていることが分かる。一方、「あまり健康でない」と答えた人は12.9%だった。

これを年代別にみると、「あまり健康でない」と思う人が19歳・20代と50代、60代で1～2割となっている。

図表 32 自分は健康だと思いますか (n=528)



図表 33 自分は健康だと思いますか(年代別)

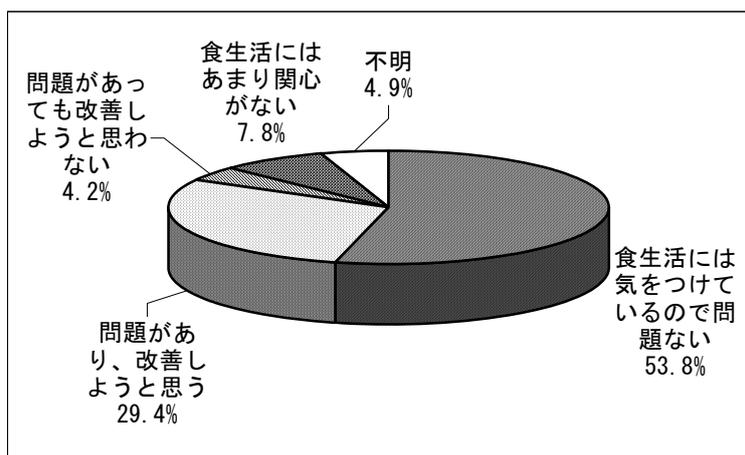


2. 自分の食生活に対する認識

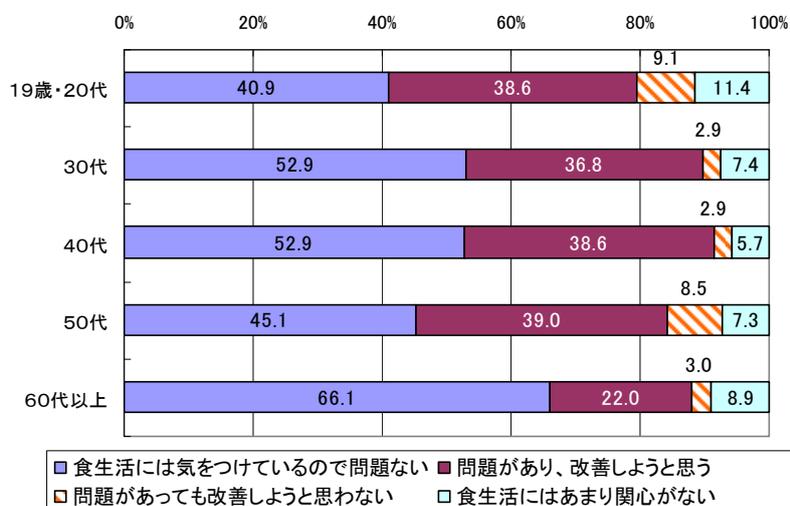
自分の食生活に問題があると思うかきいたところ、最も多かった回答は「食生活には気をつけている問題ない」(53.8%)だった。「問題があり改善しようと思う」(29.4%)とあわせると、83.2%の人は食生活に関する取り組みに興味があることがうかがえる。これを年代別にみると、「食生活には気をつけているので問題ない」という人の割合は、19歳・20代で最も少なく40.9%、60代以上で最も多く66.1%となっている。「問題があっても改善しようと思わない」という人が19歳・20代と50代で1割弱いる。

「問題があり、改善しようと思う」(29.4%)「問題があっても改善しようと思わない」(4.2%)と答えた人に、自分の食生活の問題点は何だと思うかきいたところ、「バランスが悪い」(50.3%)と答えた人が最も多く、次いで多かったのは「食べすぎ」で36.2%だった。これを年代別にみると、どの年代でも「バランスの悪さ」を感じている人が最も多くなっている。19歳・20代は他の年代に比べて「欠食がある」と答えた人が多く38.1%だった。

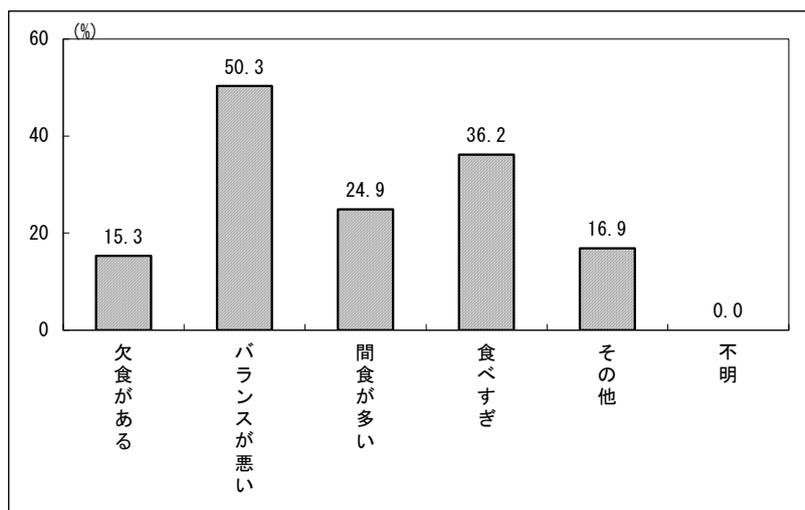
図表 34 自分の食生活について (n=528)



図表 35 自分の食生活について(年代別)



図表 36 自分の食生活の問題点 (n=177; 複数回答)



図表 37 自分の食生活の問題点(年代別)

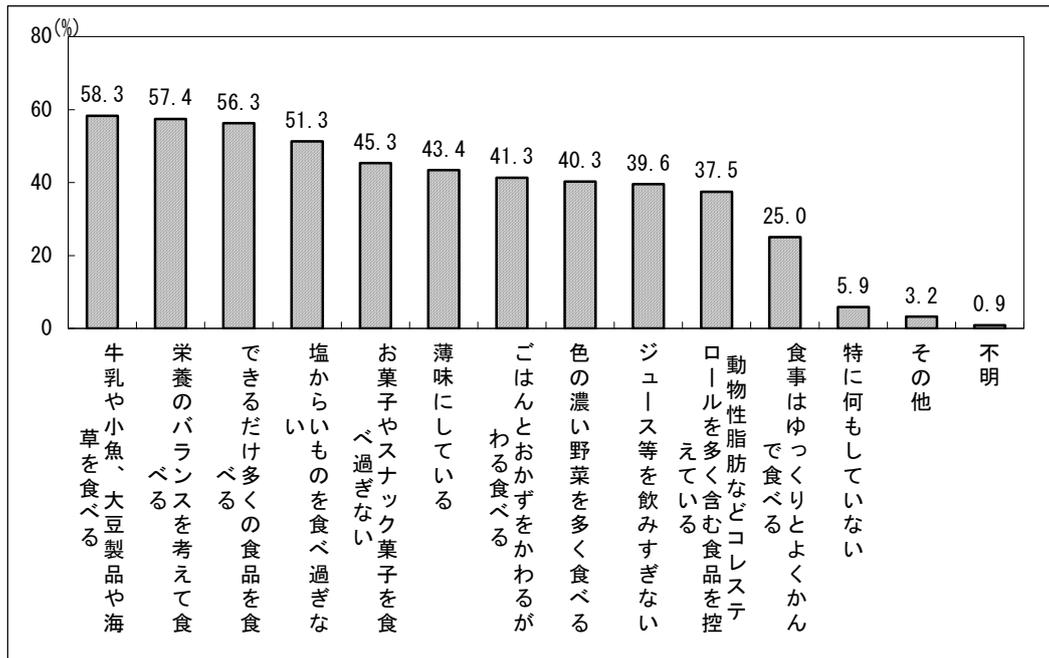
下段:%	合計	欠食がある	バランスが悪い	間食が多い	食べすぎ	その他
合計	175	26	89	44	64	29
	100.0	14.9	50.9	25.1	36.6	16.6
19歳・20代	21	8	15	6	7	3
	100.0	38.1	71.4	28.6	33.3	14.3
30代	27	7	17	8	11	4
	100.0	25.9	63.0	29.6	40.7	14.8
40代	29	2	16	4	11	7
	100.0	6.9	55.2	13.8	37.9	24.1
50代	39	3	17	11	12	6
	100.0	7.7	43.6	28.2	30.8	15.4
60代以上	59	6	24	15	23	9
	100.0	10.2	40.7	25.4	39.0	15.3

3. 食事で気をつけていること

食事で気をつけていることがあるかきいたところ、多様な回答がみられた。多かった回答は、「牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる」(58.3%)「塩からいものを食べ過ぎない」(51.3%)といった特定の栄養分を摂取する、あるいは控えるような取り組みや、「栄養のバランスを考えて食べる」(57.4%)「できるだけ多くの食品を食べる」(56.3%)といった栄養のバランスに配慮した取り組みだった。

これを年代別にみると、「牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる」「塩からいものを食べ過ぎない」という人は年代があがるにつれて多くなっている。また、19歳・20代で「栄養のバランスを考えて食べる」「できるだけ多くの食品を食べる」という人は、他の年代と比べて少なかった。19歳・20代では、「ジュースなどを飲みすぎない」「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」という人が他の年代と比べて多くなっている。

図表 38 食事で気をつけていること (n=528;複数回答)



図表 39 食生活で気をつけていること(年代別)

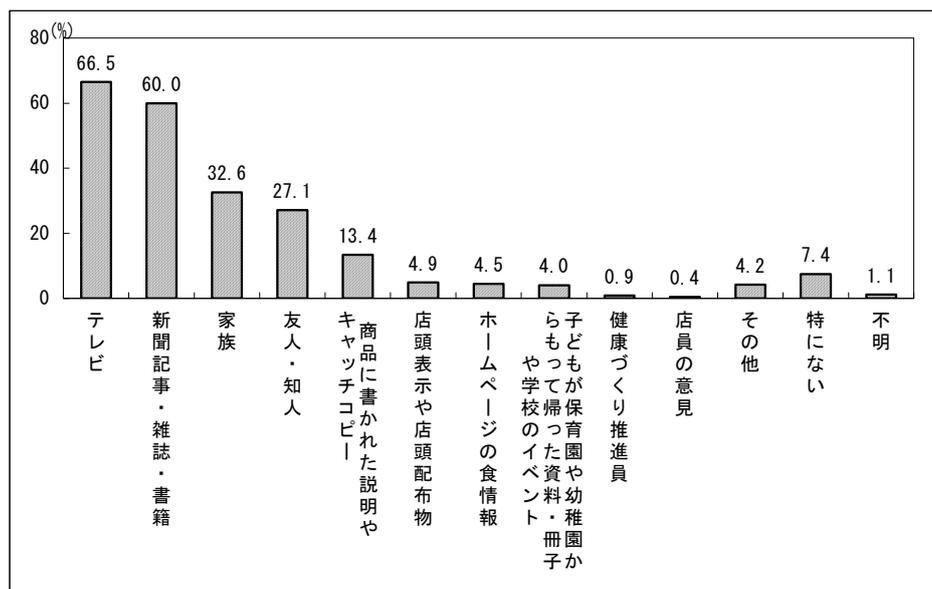
下段:%	合計	食事はゆつくりとよくかんで食べる	栄養のバランスを考えて食べる	できるだけ多くの食品を食べる	ジュース等を飲みすぎない	お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない	塩からいものを食べ過ぎない	牛乳や小魚、大豆製品や海藻を食べる	色の濃い野菜を多く食べる	ローレルを多く含む食品を控える	動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品を控える	薄味にしている	ごはんとおかずをかわるがわる食べる	特に何もしていない	その他
合計	519	130	301	295	209	239	270	306	212	217	228	197	30	17	
	100.0	25.0	58.0	56.8	40.3	46.1	52.0	59.0	40.8	41.8	43.9	38.0	5.8	3.3	
19歳・20代	45	5	16	17	19	25	9	15	7	10	9	6	5	-	
	100.0	11.1	35.6	37.8	42.2	55.6	20.0	33.3	15.6	22.2	20.0	13.3	11.1	-	
30代	70	8	40	28	29	32	28	34	18	28	26	9	5	5	
	100.0	11.4	57.1	40.0	41.4	45.7	40.0	48.6	25.7	40.0	37.1	12.9	7.1	7.1	
40代	73	10	52	43	28	33	38	35	28	26	25	26	5	2	
	100.0	13.7	71.2	58.9	38.4	45.2	52.1	47.9	38.4	35.6	34.2	35.6	6.8	2.7	
50代	88	17	47	47	35	37	48	52	30	32	39	32	5	2	
	100.0	19.3	53.4	53.4	39.8	42.0	54.5	59.1	34.1	36.4	44.3	36.4	5.7	2.3	
60代	243	90	146	160	98	112	147	170	129	121	129	124	10	8	
以上	100.0	37.0	60.1	65.8	40.3	46.1	60.5	70.0	53.1	49.8	53.1	51.0	4.1	3.3	

4. 正しい食生活に関する情報の入手

栄養バランスなど正しい食生活に関する情報をどこから得ているかきいたところ、主な情報の入手先は、「テレビ」(66.5%)と「新聞記事・雑誌・書籍」(60.0%)だった。

これを年代別にみると、19歳・20代では他の年代に比べて「家族」をあげた人の割合が多く56.8%いた。また、60代以上では、他の年代に比べて「テレビ」をあげた人の割合が多く、72.8%だった。

図表 40 正しい食生活に関する情報の入手先について (n=528; 複数回答)



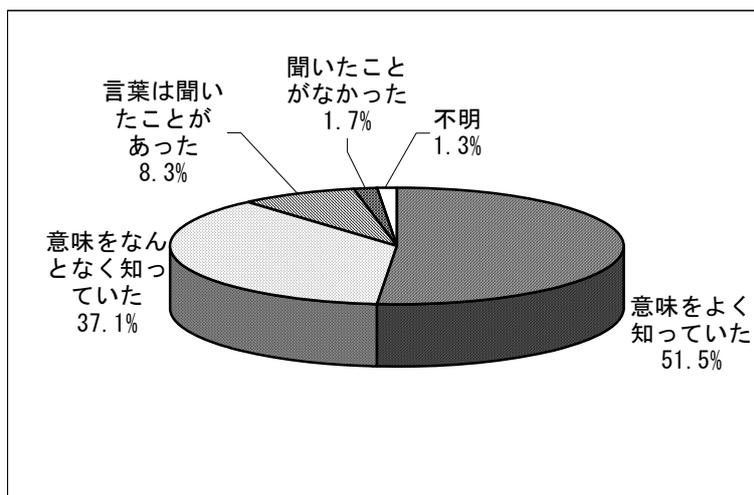
図表 41 正しい食生活に関する情報の入手先について(年代別)

下段:%	合計	家族	友人・知人	健康づくり推進員	テレビ	新聞記事・雑誌・書籍	ホームページの食情報	店頭表示や店頭配布物	店員の意見	商品に書かれた説明やキャッチコピー	子どもが保育園や幼稚園から帰った資料・冊子や学校のイベント	その他	特にない
合計	518	171	143	5	349	315	23	26	2	70	21	22	39
	100.0	33.0	27.6	1.0	67.4	60.8	4.4	5.0	0.4	13.5	4.1	4.2	7.5
19歳・20代	44	25	4	-	27	16	4	2	-	8	-	2	1
	100.0	56.8	9.1	-	61.4	36.4	9.1	4.5	-	18.2	-	4.5	2.3
30代	69	18	17	-	35	34	6	2	-	10	11	1	10
	100.0	26.1	24.6	-	50.7	49.3	8.7	2.9	-	14.5	15.9	1.4	14.5
40代	75	23	19	-	50	50	5	6	1	8	9	5	5
	100.0	30.7	25.3	-	66.7	66.7	6.7	8.0	1.3	10.7	12.0	6.7	6.7
50代	87	19	21	1	60	59	1	7	-	16	-	2	8
	100.0	21.8	24.1	1.1	69.0	67.8	1.1	8.0	-	18.4	-	2.3	9.2
60代以上	243	86	82	4	177	156	7	9	1	28	1	12	15
	100.0	35.4	33.7	1.6	72.8	64.2	2.9	3.7	0.4	11.5	0.4	4.9	6.2

5. メタボリックシンドローム

「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉を知っているかきいたところ、最も多かった回答は「意味をよく知っていた」（51.5%）だった。「意味をなんとなく知っていた」（37.1%）とあわせると、88.6%の人が意味を知っていることが分かる。

図表 42 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の認知度 (n=528)

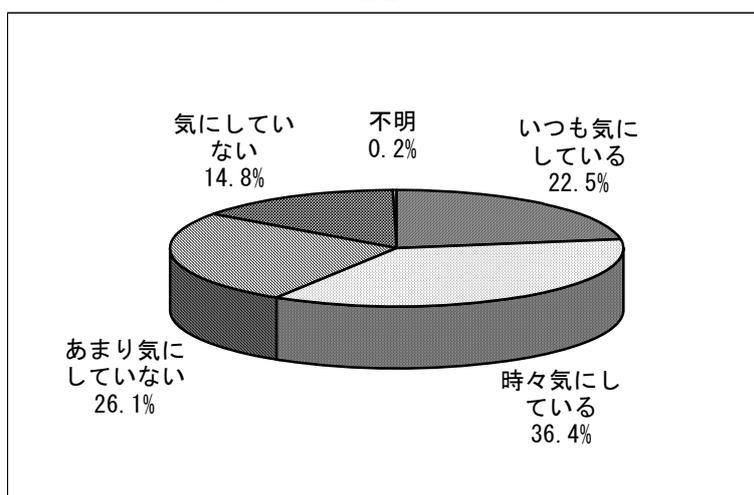


6. 食事のカロリー量とダイエット

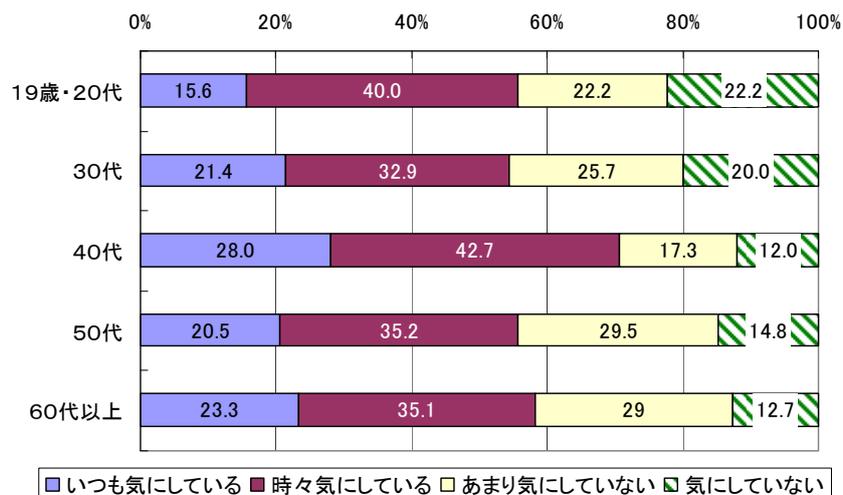
食事の際のカロリー量を気にしているかきいたところ、「時々気にしている」と答えた人が最も多く 36.4%だった。「いつも気にしている」（22.5%）と答えた人とあわせると、58.9%の人が食事のカロリー量を気にしていることが分かる。これを年代別にみると、「いつも気にしている」という人と「時々気にしている」という人をあわせた割合は、40代で最も多くなっている。

次に、現在ダイエットをしているかきいたところ、「していない」と答えた人が 87.9%を占めており、カロリー量を気にしながらも積極的に節制するような取り組みをしている人は少ないことがうかがえる。これを年代別にみると、19歳・20代では、20.0%の人がダイエットを「している」と答えている。

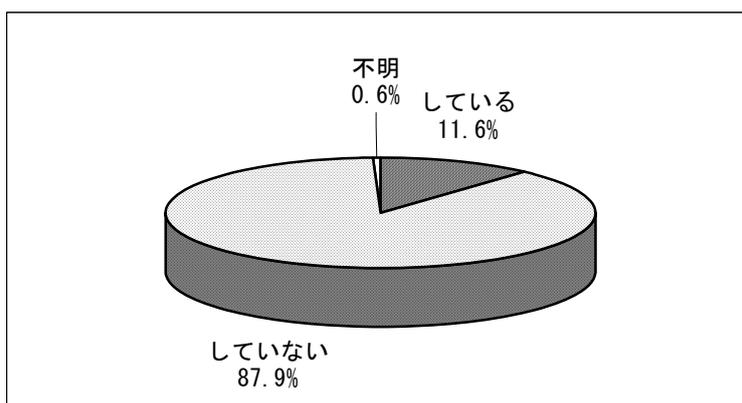
図表 43 食事のカロリー量を気にしていますか (n=528)



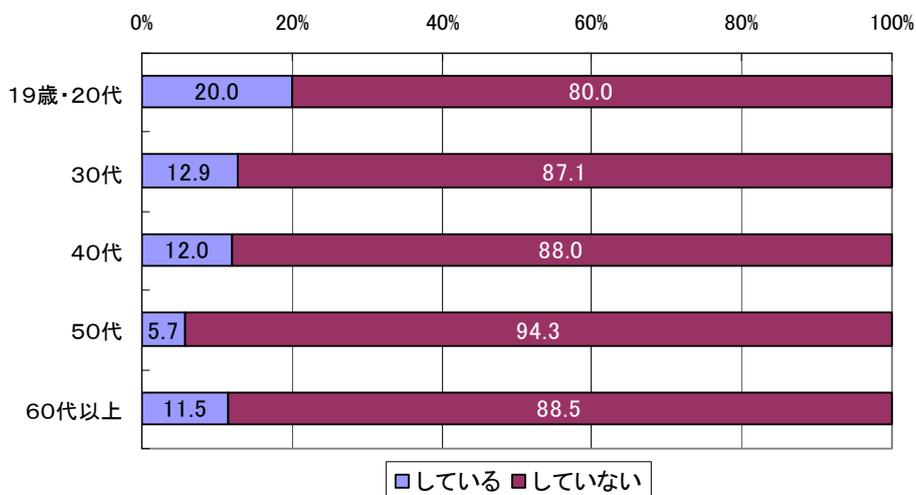
図表 44 食事のカロリー量を気にしていますか(年代別)



図表 45 現在、ダイエットをしていますか (n=528)



図表 46 現在、ダイエットをしていますか(年代別)

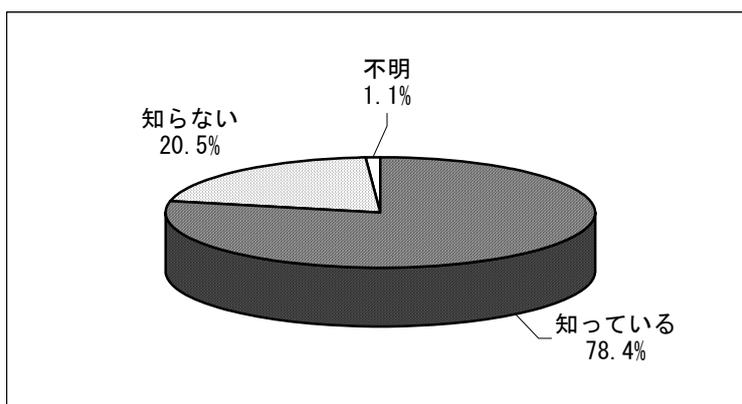


7. 栄養成分表示

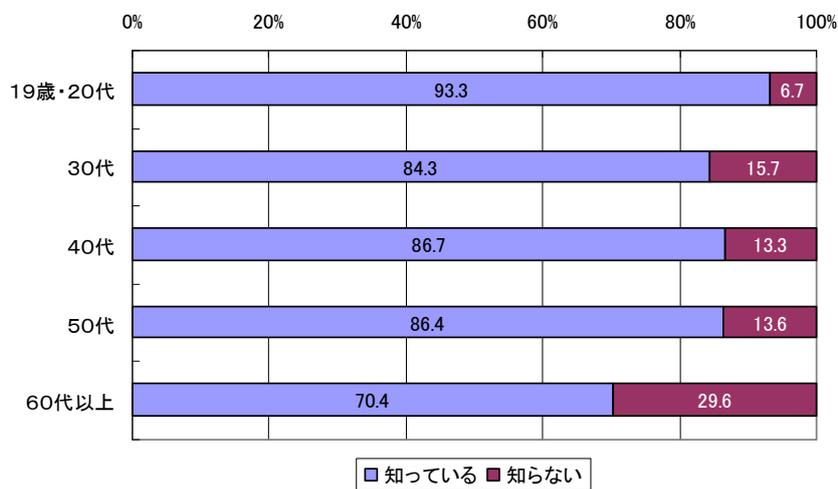
栄養成分表示を知っているかきいたところ、「知っている」(78.4%)と答えた人は約80%、「知らない」(20.5%)と答えた人は約20%だった。これを年代別にみると、「知っている」と答えた人は、19歳・20代で最も多く93.3%、60代以上で最も少なく70.4%だった。

「知っている」と答えた人に、食品を買うときに栄養成分表示を参考にしているかきいたところ、最も多かった回答は「時々参考にしている」で44.9%だった。「参考にすることが多い」(23.2%)と答えた人をあわせると、68.1%の人は日常的に参考にしていることが分かる。

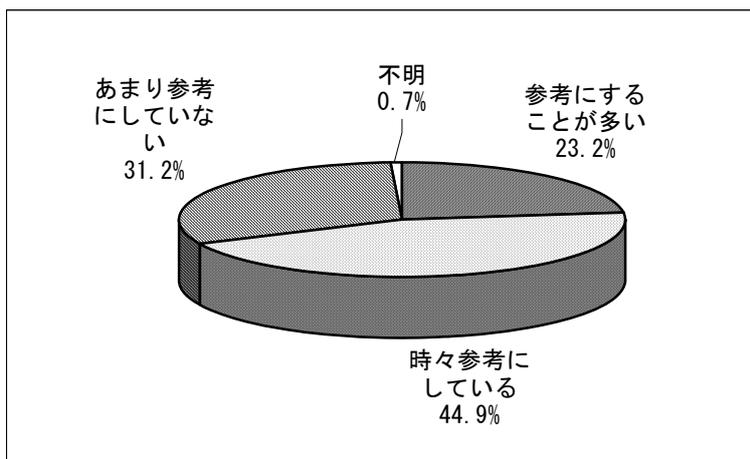
図表 47 加工食品の栄養成分表示を知っていますか (n=528)



図表 48 加工食品の栄養成分表示を知っていますか(年代別)



図表 49 栄養成分表示を参考にしていますか (n=414)

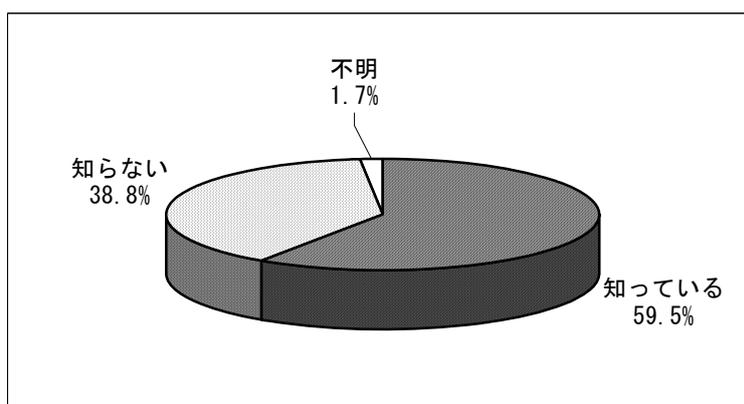


8. 地産地消

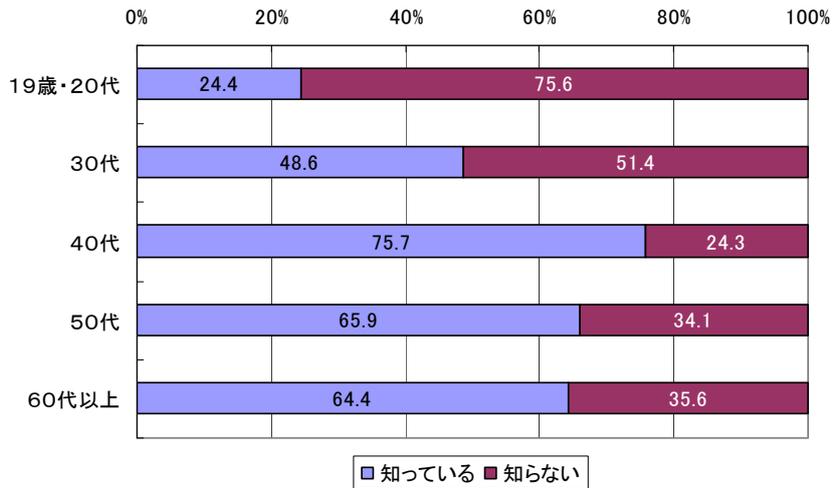
地元で収穫される農産物を知っているかきいたところ、「知っている」(59.5%)と答えた人は約60%、「知らない」(38.8%)と答えた人は約40%だった。これを年代別にみると、「知っている」と答えた人は19歳・20代で少なく24.4%、30代でも48.6%となっている。40代以上の年代では、「知っている」と答えた人の方が多い。

「知っている」と答えた人に、地元で収穫される農産物を意識して食べるかきいたところ、最も多かった回答は「時々食べる」で48.7%、「よく食べる」(40.8%)をあわせると89.5%の人は意識して食べていることが分かる。地元で収穫される農産物を知っていれば、大半の人は意識して食べていることがうかがえる。これを年代別にみると、50代以下の年代では「時々食べる」と答えた人が最も多いが、60代以上では「よく食べる」という人が最も多く50.0%となっている。また、19歳・20代には、「分からない」と答えた人が27.3%いた。

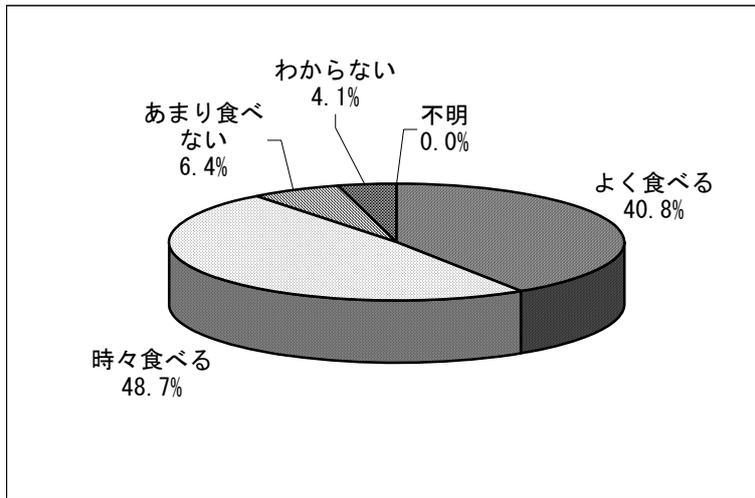
図表 50 地元で収穫される農産物を知っていますか (n=528)



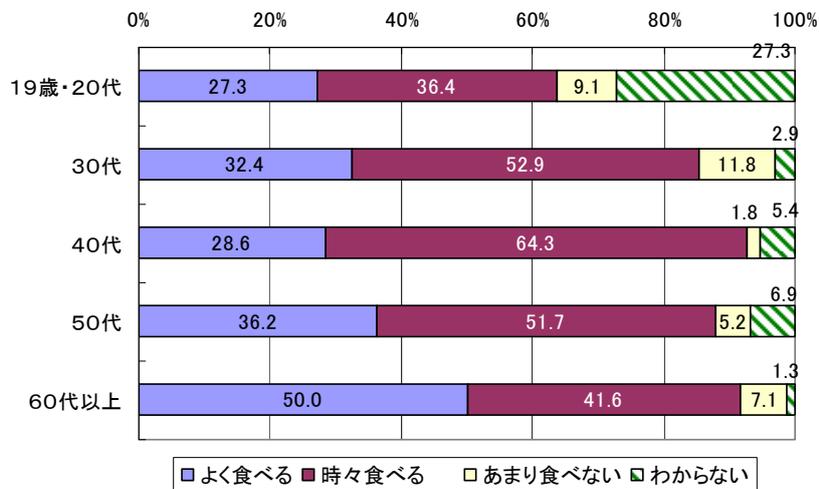
図表 51 地元で収穫される農産物を知っていますか(年代別)



図表 52 地元で収穫される農産物を意識して食べるがありますか (n=314)



図表 53 地元で収穫される農産物を意識して食べるがありますか(年代別)

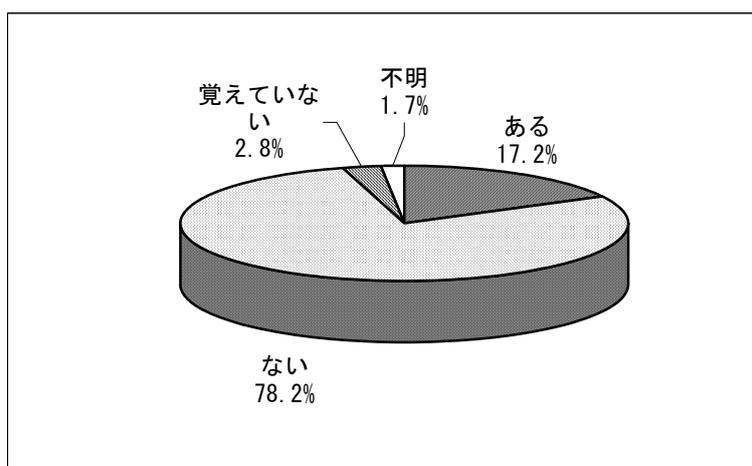


9. 農林漁業の体験

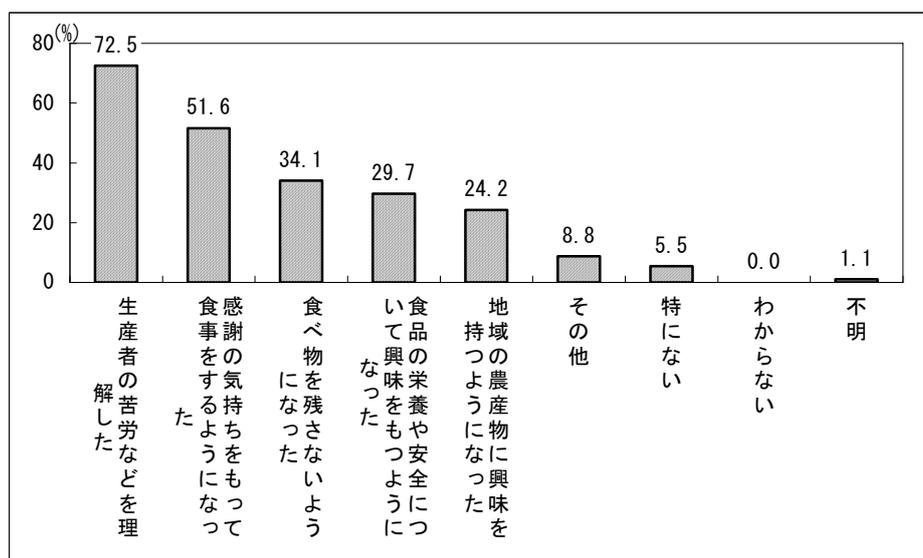
農山漁村に出かけていき、農林漁業に関する体験活動をしたことがあるかきいたところ、「体験したことがある」(17.2%)と答えた人は約20%、「体験したことがない」(78.2%)と答えた人は約80%だった。

農林漁業に関する体験をしたことのある人に、体験活動後に変わったことがあるかきいたところ、「特にない」とこたえた人は5.5%で大半の人は何らかの変化をうけたことが分かる。最も多かった回答は「生産者の苦労などを理解した」で、72.5%だった。

図表 54 農林漁業などに関する体験活動の有無 (n=528)



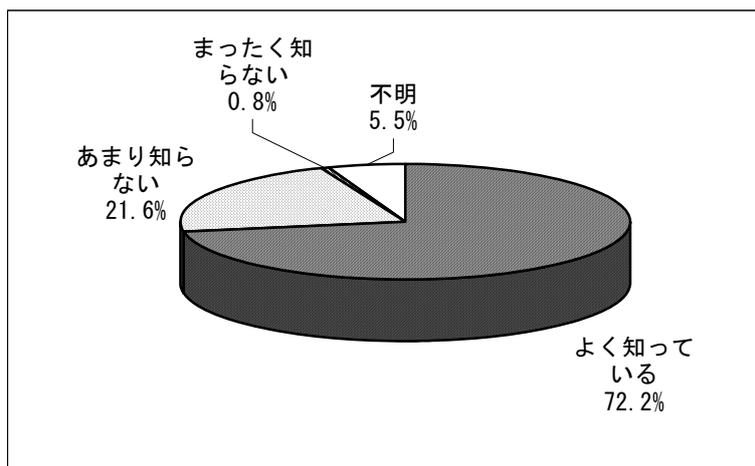
図表 55 農林漁業などに関する体験活動後の変化について (n=91; 複数回答)



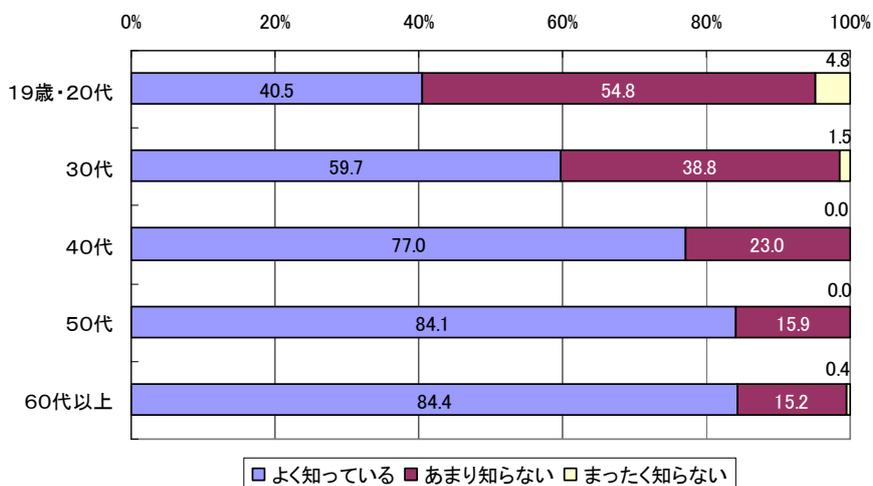
10. 旬の味覚

旬の味覚（季節の食べ物）にどんなものがあるかを知っているかきいたところ、「よく知っている」と答えた人が最も多く72.2%だった。次いで多かったのが「あまり知らない」と答えた人で21.6%だった。これを年代別にみると、年代があがるにつれて、「よく知っている」と答えた人の割合が多くなっている。

図表 56 旬の味覚(季節の食べ物)について知っていますか (n=528)



図表 57 旬の味覚(季節の食べ物)について知っていますか(年代別)

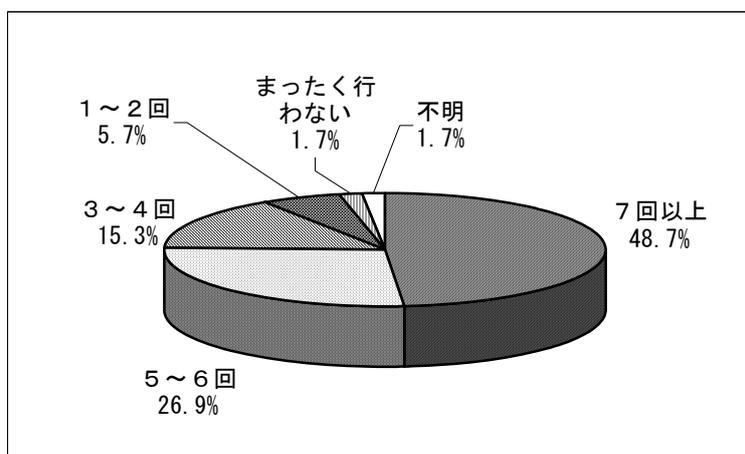


1 1. 伝統的な食文化の継承

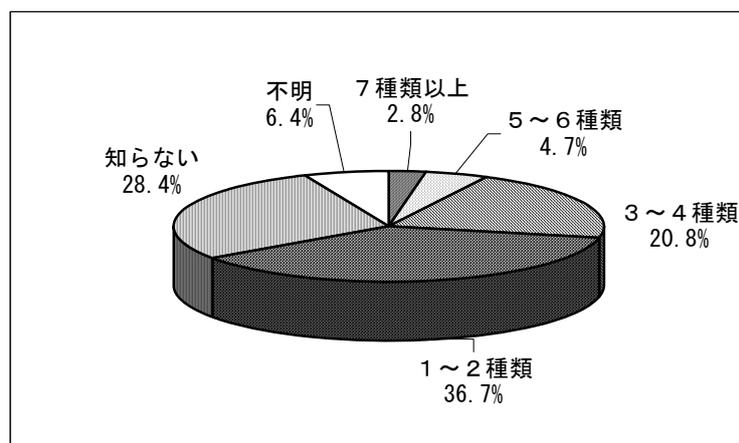
行事食を伴う伝統的な行事を年間、どのくらい行っているかきいたところ、「全く行わない」と答えた人は 1.7%で、大半の人は少なくとも年間1回は行事食を行っていることが分かる。最も多かった回答は「7回以上」(48.7%)、次いで「5～6回」(26.9%)と、比較的、伝統的な行事を行っている人が多い。

奈良県の郷土料理や伝統食を何種類知っているかきいたところ、最も多かった回答は「1～2種類知っている」と答えた人で 36.7%だった。種類の数が増えるにつれて回答した人は減っている。「知らない」と答えた人は 28.4%だった。次に、奈良県の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがあるかきいたところ、同様の結果が得られた。最も多かった回答は「1～2種類食べたことがある」と答えた人で 38.6%、「食べたことがない」と答えた人は 27.1%だった。

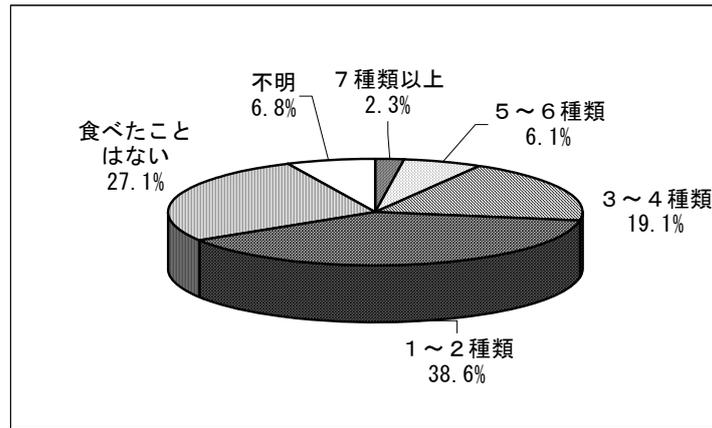
図表 58 伝統的な行事を年間、どのくらい行っていますか (n=528)



図表 59 奈良県の郷土料理や伝統食を何種類知っていますか (n=528)



図表 60 奈良県の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがありますか (n=528)

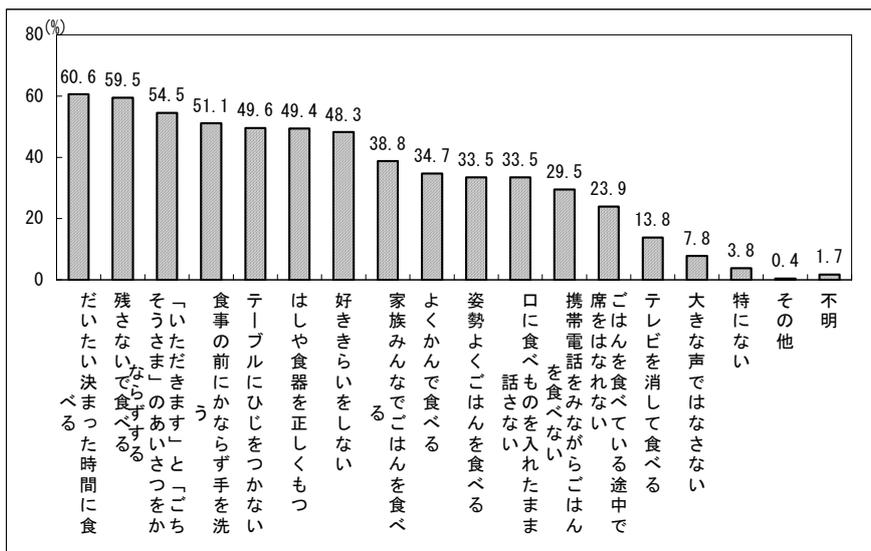


12. 家庭でのきまりごと

家庭の中で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中的コミュニケーション等に関して、決まりごとになっているのはどのようなことかきいたところ、多様な回答があがった。多かった回答は「だいたい決まった時間に食べる」(60.6%)、「残さないで食べる」(59.5%)、「『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつを必ずする」(54.5%)、「食事の前にならず手を洗う」(51.1%)だった。

これを年代別にみると、19歳・20代では他の年代と比べて「だいたい決まった時間に食べる」と答えた人の割合が少なく、40代では他の年代と比べて「携帯電話を見ながらごはんを食べない」と答えた人の割合が多かった。

図表 61 家庭での食生活に関する決まりごとについて (n=528; 複数回答)



図表 62 家庭での食生活に関する決まりごとについて(年代別)

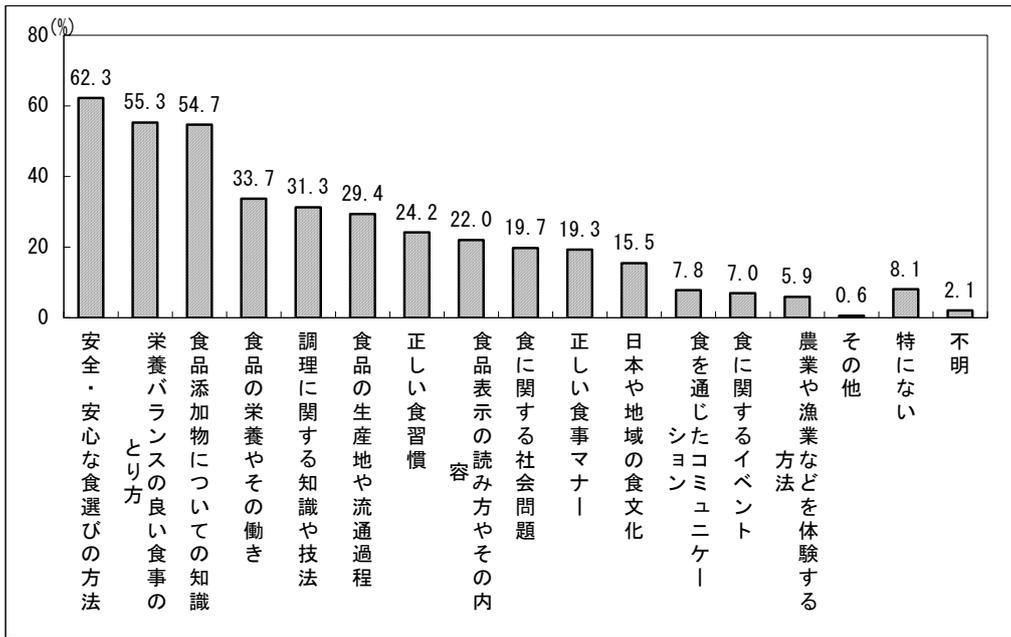
下段:%	合計	家族みんなでごはんを食べる	だいたい決まった時間に食べる	テレビを消して食べる	残さないうで食べる	好ききらいをしない	食事の前にならず手を洗う	「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする	大きな声ではなさない	姿勢よくごはんを食べる	はしや食器を正しくもつ	口に食べものを入れたまま話さない	テーブルにひじをつかない	よくかんで食べる	途中で席をはなれない	ごはんを食べながら携帯電話をみながらごはんを食べない	特にない	その他
合計	515	204	319	73	311	253	268	286	41	176	260	177	262	182	126	156	20	2
	100.0	39.6	61.9	14.2	60.4	49.1	52.0	55.5	8.0	34.2	50.5	34.4	50.9	35.3	24.5	30.3	3.9	0.4
19歳・20代	45	12	16	3	27	22	20	23	1	9	14	12	24	9	9	14	1	-
	100.0	26.7	35.6	6.7	60.0	48.9	44.4	51.1	2.2	20.0	31.1	26.7	53.3	20.0	20.0	31.1	2.2	-
30代	70	27	36	19	47	41	32	45	3	24	37	23	41	19	25	21	4	-
	100.0	38.6	51.4	27.1	67.1	58.6	45.7	64.3	4.3	34.3	52.9	32.9	58.6	27.1	35.7	30.0	5.7	-
40代	74	33	35	12	50	37	36	42	1	37	46	26	50	25	23	33	1	-
	100.0	44.6	47.3	16.2	67.6	50.0	48.6	56.8	1.4	50.0	62.2	35.1	67.6	33.8	31.1	44.6	1.4	-
50代	86	25	48	12	45	35	36	42	5	19	30	24	37	25	8	24	4	-
	100.0	29.1	55.8	14.0	52.3	40.7	41.9	48.8	5.8	22.1	34.9	27.9	43.0	29.1	9.3	27.9	4.7	-
60代	240	107	184	27	142	118	144	134	31	87	133	92	110	104	61	64	10	2
以上	100.0	44.6	76.7	11.3	59.2	49.2	60.0	55.8	12.9	36.3	55.4	38.3	45.8	43.3	25.4	26.7	4.2	0.8

13. 食育への関心

食育に関する情報でどんなものが欲しいかきいたところ、「特にない」「不明」を除くと、何らかの情報を欲しい人は89.9%いることが分かる。多かった回答は「安全・安心な食選びの方法」(62.3)、「栄養バランスの良い食事のとり方」(55.3%)、「食品添加物についての知識」(54.7%)だった。これを年代別にみると、「安全・安心な食選びの方法」を選んだ人は、50代で多くっており、「食品添加物についての知識」を選んだ人は19歳・20代で少なくなっている。

次に、参加してみたい食育に関するイベントは何かきいたところ、最も多かった回答は「生活習慣病予防などのための料理教室」(30.5%)だったが、次いで多かったのが「特にない」で29.2%だった。食育に関して知りたい情報はあっても、イベントに参加するという積極的な取り組みにまでは繋がらない人もいることが分かる。これを年代別にみると、「郷土料理・伝統料理等の食文化継承活動」「生活習慣病予防などのための料理教室」「食品の安全や表示に関する教室」を答えた人は、40代で高かった。また、「特にない」と答えた人は60代以上で多く44.8%となっている。19歳・20代では、「食育に関する国際交流活動」と答えた人が、他の年代に比べて多かった。

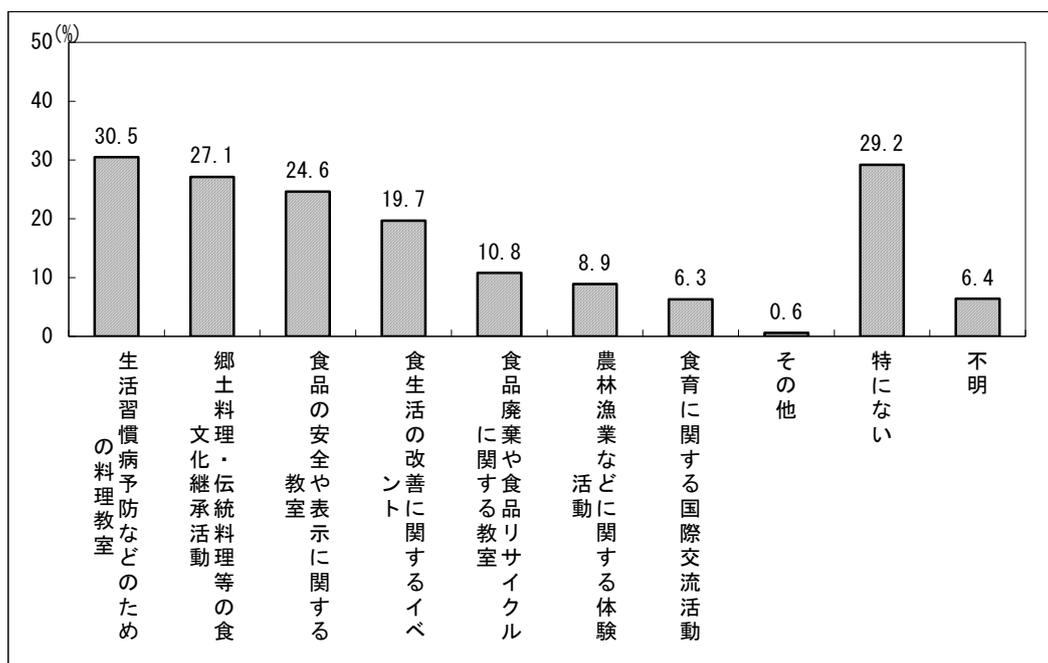
図表 63 ほしいと思う「食育」に関する情報 (n=528; 複数回答)



図表 64 ほしいと思う「食育」に関する情報(年代別)

下段:%	合計	栄養バランスの良い食事のとり方	食品の栄養やその働き	安全・安心な食選びの方法	食品添加物についての知識	食品表示の読み方やその内容	調理に関する知識や技法	食を通じた「コミュニケーション」	正しい食習慣	正しい食事マナー	日本や地域の食文化	食品の生産地や流通過程	農業や漁業などを体験する方法	食に関するイベント	食に関する社会問題	その他	特にない
合計	513	291	177	327	288	115	163	40	127	102	80	155	31	37	103	3	41
	100.0	56.7	34.5	63.7	56.1	22.4	31.8	7.8	24.8	19.9	15.6	30.2	6.0	7.2	20.1	0.6	8.0
19歳・20代	45	28	14	22	14	8	17	6	12	14	9	6	4	4	4	-	5
	100.0	62.2	31.1	48.9	31.1	17.8	37.8	13.3	26.7	31.1	20.0	13.3	8.9	8.9	8.9	-	11.1
30代	70	38	21	42	41	17	18	5	8	13	11	19	5	8	15	2	3
	100.0	54.3	30.0	60.0	58.6	24.3	25.7	7.1	11.4	18.6	15.7	27.1	7.1	11.4	21.4	2.9	4.3
40代	75	32	25	44	50	14	28	4	17	18	20	26	6	8	18	-	3
	100.0	42.7	33.3	58.7	66.7	18.7	37.3	5.3	22.7	24.0	26.7	34.7	8.0	10.7	24.0	-	4.0
50代	86	46	30	65	52	18	30	6	20	13	10	28	4	6	16	-	7
	100.0	53.5	34.9	75.6	60.5	20.9	34.9	7.0	23.3	15.1	11.6	32.6	4.7	7.0	18.6	-	8.1
60代	237	147	87	154	131	58	70	19	70	44	30	76	12	11	50	1	23
以上	100.0	62.0	36.7	65.0	55.3	24.5	29.5	8.0	29.5	18.6	12.7	32.1	5.1	4.6	21.1	0.4	9.7

図表 65 参加してみたい「食育」に関するイベントについて (n=528; 複数回答)



図表 66 参加してみたい「食育」に関するイベントについて(年代別)

下段:%	合計	郷土料理・伝統料理等の食文化継承活動	農林漁業などに関する体験活動	食生活の改善に関するイベント	生活習慣病予防などのための料理教室	食品廃棄や食品リサイクルに関する教室	食品の安全や表示に関する教室	食育に関する国際交流活動	その他	特にない
合計	490	141	47	103	160	57	129	33	3	152
	100.0	28.8	9.6	21.0	32.7	11.6	26.3	6.7	0.6	31.0
19歳・20代	44	12	4	11	14	8	6	10	-	11
	100.0	27.3	9.1	25.0	31.8	18.2	13.6	22.7	-	25.0
30代	67	20	13	13	17	10	13	4	2	15
	100.0	29.9	19.4	19.4	25.4	14.9	19.4	6.0	3.0	22.4
40代	73	31	12	18	35	13	28	6	-	8
	100.0	42.5	16.4	24.7	47.9	17.8	38.4	8.2	-	11.0
50代	85	29	6	23	35	9	29	5	-	19
	100.0	34.1	7.1	27.1	41.2	10.6	34.1	5.9	-	22.4
60代	221	49	12	38	59	17	53	8	1	99
以上	100.0	22.2	5.4	17.2	26.7	7.7	24.0	3.6	0.5	44.8

IV. 生活習慣の実態

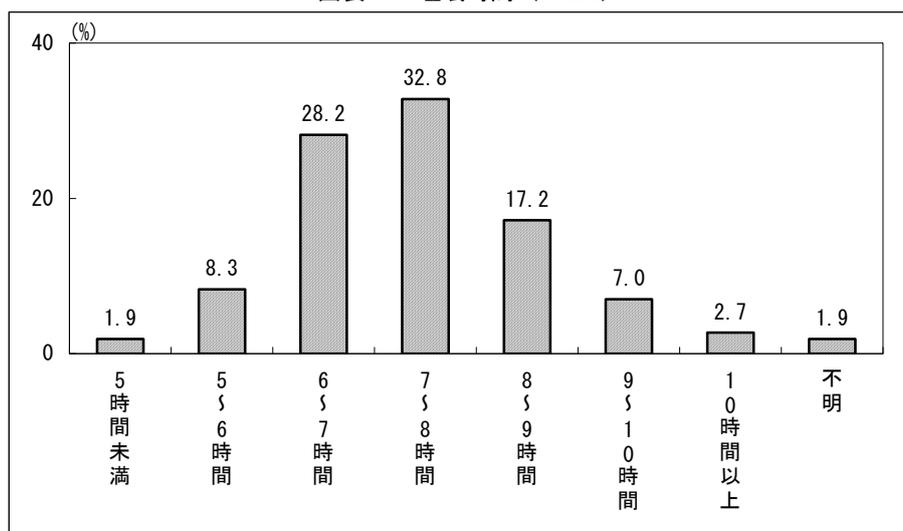
1. 睡眠

睡眠時間をきいたところ、最も多かったのは「7～8時間」で32.8%、次いで「6～7時間」(28.2%)、「8～9時間」(17.2%)が多かった。これらをあわせると、78.2%の人は6～9時間、睡眠をとっていることが分かる。平均の睡眠時間は、7時間9分だった。これを年代別にみると、睡眠時間が6時間以下の人は40代が多く、33.8%となっている。また、60代以上では睡眠時間が7時間以上の人が多く81.2%を占めている。19歳・20代、30代、50代では、「6～7時間」「7～8時間」と答えた人が多かった。

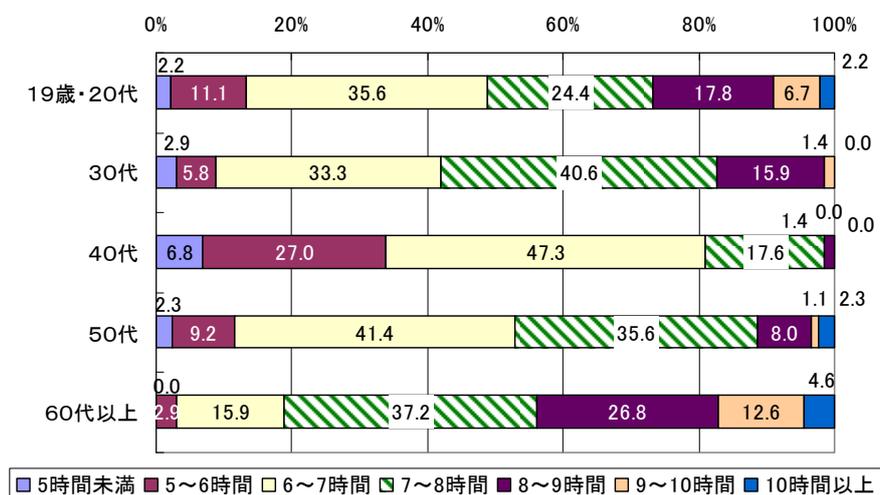
一方、寝不足だと思うかきいたところ、「寝不足感を感じる」と答えた人が54.9%だった。これを年代別にみると、30代、40代では「寝不足感を感じる」と答えた人が比較的多く約7割となっている。

また、眠りを助けるために睡眠薬やアルコールなどを使用しているかきいたところ、「使用しない」と答えた人が79.0%だったが、「よく使用する」(7.6%)と「時々使用する」(11.2%)をあわせると、18.8%の人が睡眠薬やアルコールなどを使用していることが分かる。

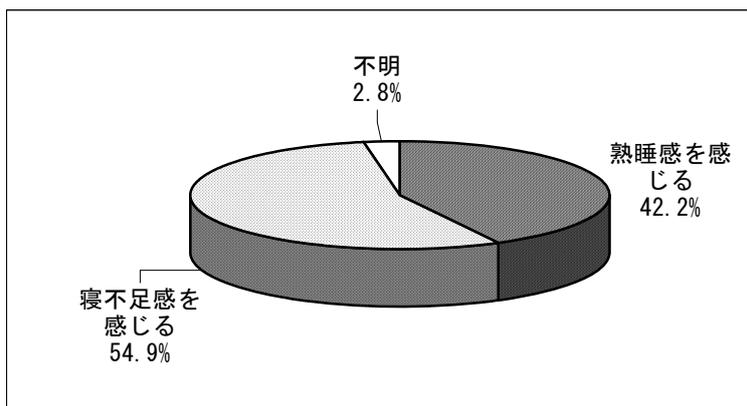
図表 67 睡眠時間 (n=528)



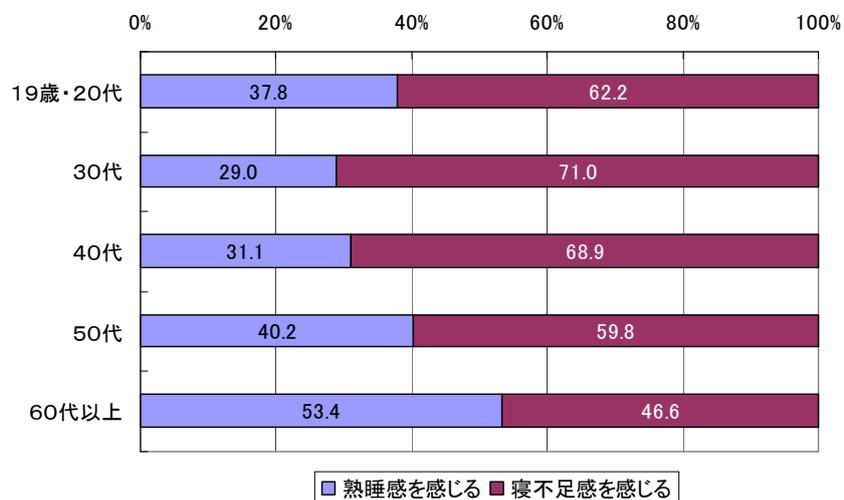
図表 68 睡眠時間(年代別)



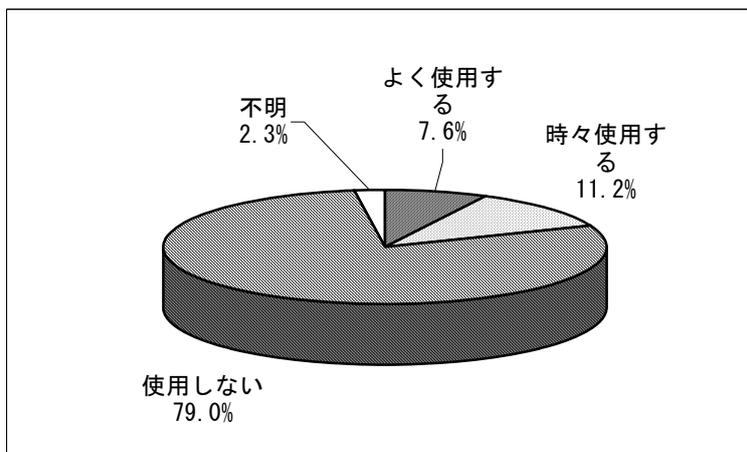
図表 69 寝不足だと思いませんか (n=528)



図表 70 寝不足感だと思いませんか(年代別)



図表 71 眠りを助けるための睡眠薬やアルコール等の使用について (n=528)

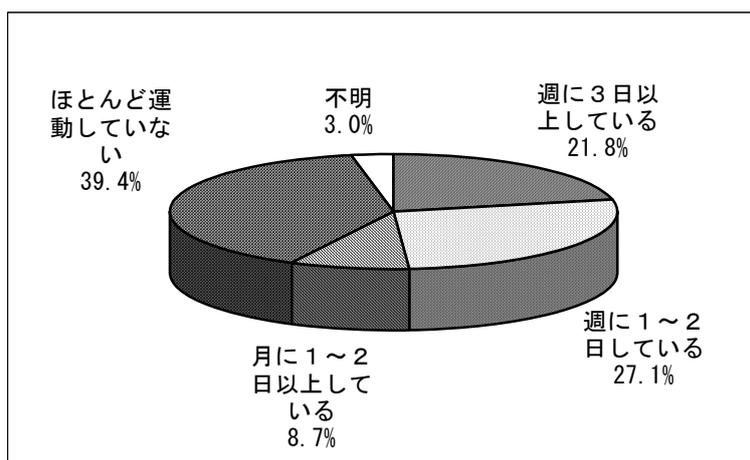


2. 運動

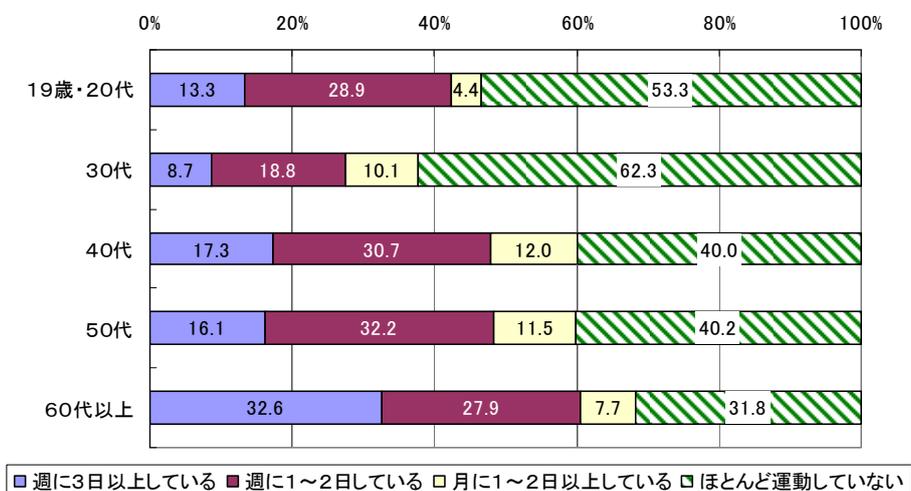
学校や仕事以外の時間に、少し息がはずみ汗ばむような「意識的に体を動かす」ことをしているかきいたところ、最も多かった回答は「ほとんど運動していない」で 39.4%だった。「ほとんど運動していない」「不明」をのぞくと、57.6%の人が意識的に体を動かしていることが分かる。体を動かす頻度としては「週に1～2日運動している」と答えた人が最も多く 27.1%、次いで「週に3日以上運動している」と答えた人が 21.8%いた。これを年代別にみると、19歳・20代と30代で「ほとんど運動していない」人が占める割合が多くなっており、19歳・20代では 53.3%、30代では 62.3%となっている。60代以上では、「週に3日以上、運動している」人が最も多く 32.6%、次いで多かったのが「ほとんど運動してない」人で 31.8%だった。運動の頻度の2極化がみられる。

自分を運動不足だと思うかきいたところ、「少し思う」と答えた人が最も多く 42.8%、「大いに思う」(36.2%)と答えた人とあわせると 79.0%の人が運動不足を感じていることが分かる。これを年代別にみると、19歳・20代、30代、40代では「大いに思う」と答えた人が最も多く5割前後を占めており、50代、60代以上では「少し思う」人が最も多く4～5割を占めている。

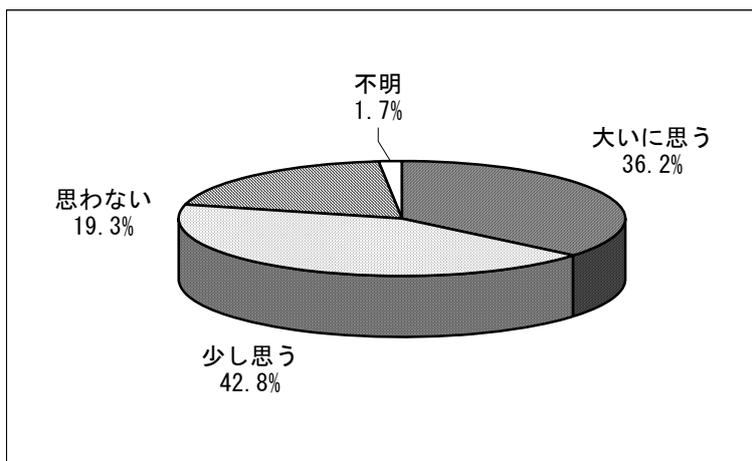
図表 72 「意識的に体を動かす」ことをしていますか (n=528)



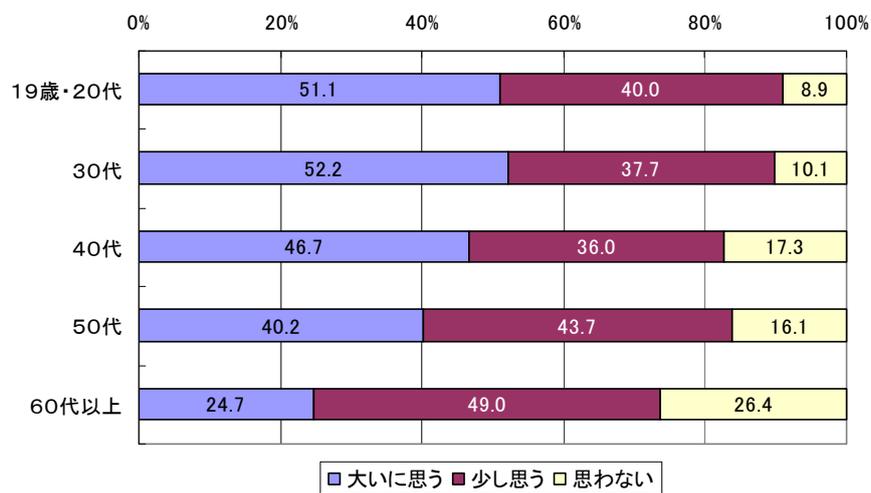
図表 73 「意識的に体を動かす」ことをしていますか(年代別)



図表 74 運動不足だと感じていますか (n=528)



図表 75 運動不足だと感じていますか(年代別)

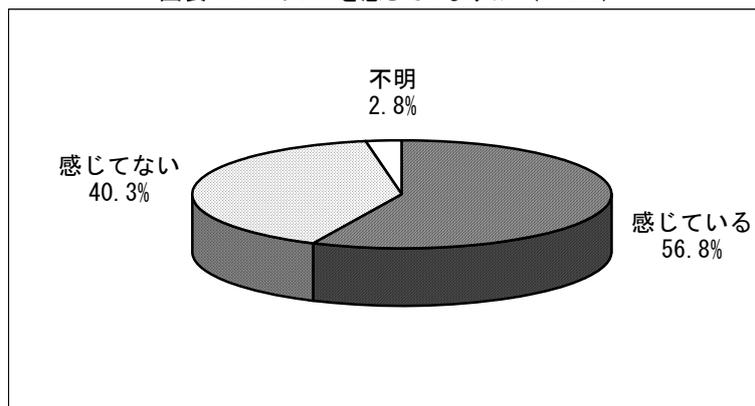


3. ストレス

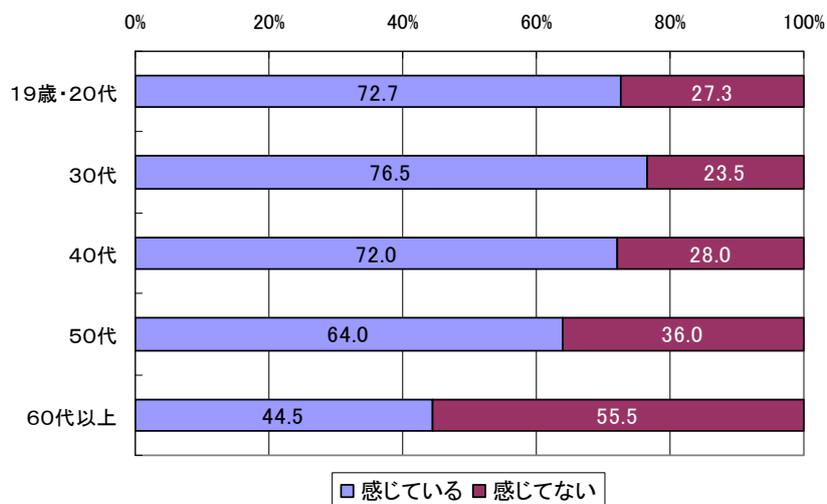
今、ストレスを感じているかきいたところ、「感じている」と答えた人が56.8%、「感じていない」と答えた人が40.3%だった。これを年代別にみると、50代以下の年代では「感じている」と答えた人の方が多かったが、60代以上では「感じていない」と答えた人の方が多かった。

ストレスを「感じている」と答えた人に、自分なりのストレス解消方法があるかきいたところ、71.0%の人が「ある」と答えた。

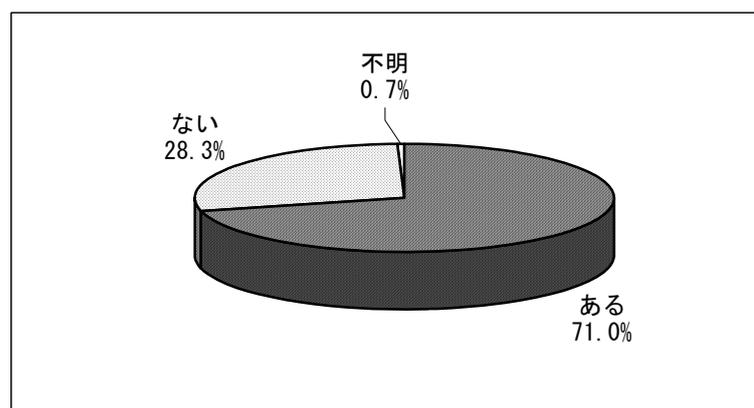
図表 76 ストレスを感じていますか (n=528)



図表 77 ストレスを感じていますか(年代別)



図表 78 ストレス解消方法がありますか (n=300)

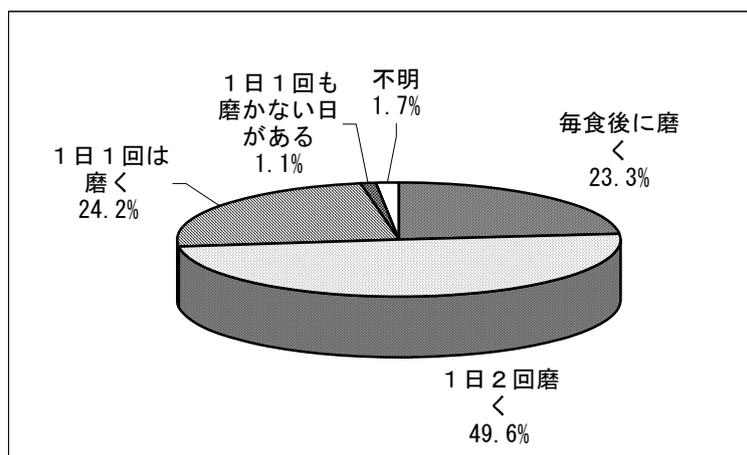


4. 歯磨き

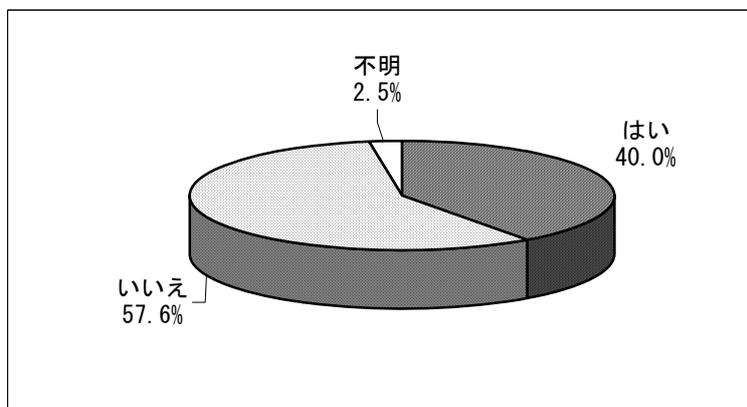
歯を磨く回数をきいたところ、最も多かった回答は「1日に2回磨く」で49.6%、次いで「1日に1回は磨く」(24.2%)、「毎食後に磨く」(23.3%)が多かった。

年に1回は歯の検診を受けているかきいたところ、「受けている」(40.0%)と答えた人は約40%、「受けていない」(57.6%)と答えた人は約60%だった。

図表 79 毎日、歯を磨きますか (n=528)



図表 80 年に1回の歯科健診の有無 (n=528)

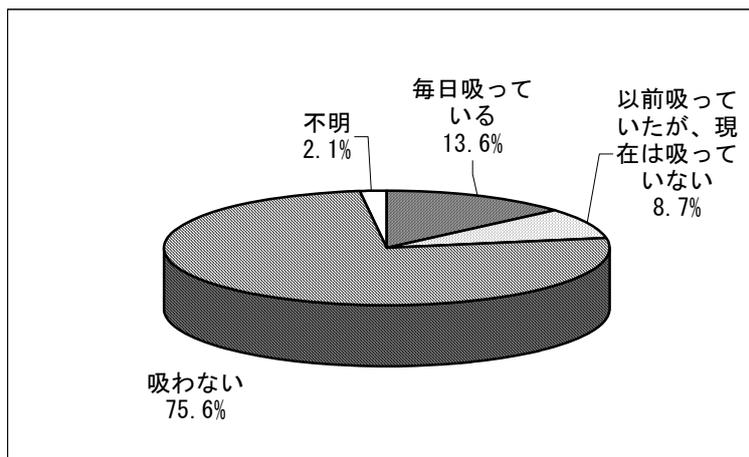


5. 喫煙

たばこを吸うかきいたところ、最も多かった回答は「吸わない」で 75.6%、「以前すっていたが、現在は吸っていない」(8.7%) をあわせると、現時点でたばこをすっていない人は 84.3% いることが分かる。

「毎日吸っている」(13.6%) と答えた人に将来的に禁煙したいかきいたところ、「禁煙したい」(58.3%) と答えた人が約 60%、「禁煙したくない」(37.5%) と答えた人が約 40% だった。

図表 81 喫煙の有無 (n=528)



図表 82 将来的に禁煙したいと思いますか (n=72)

