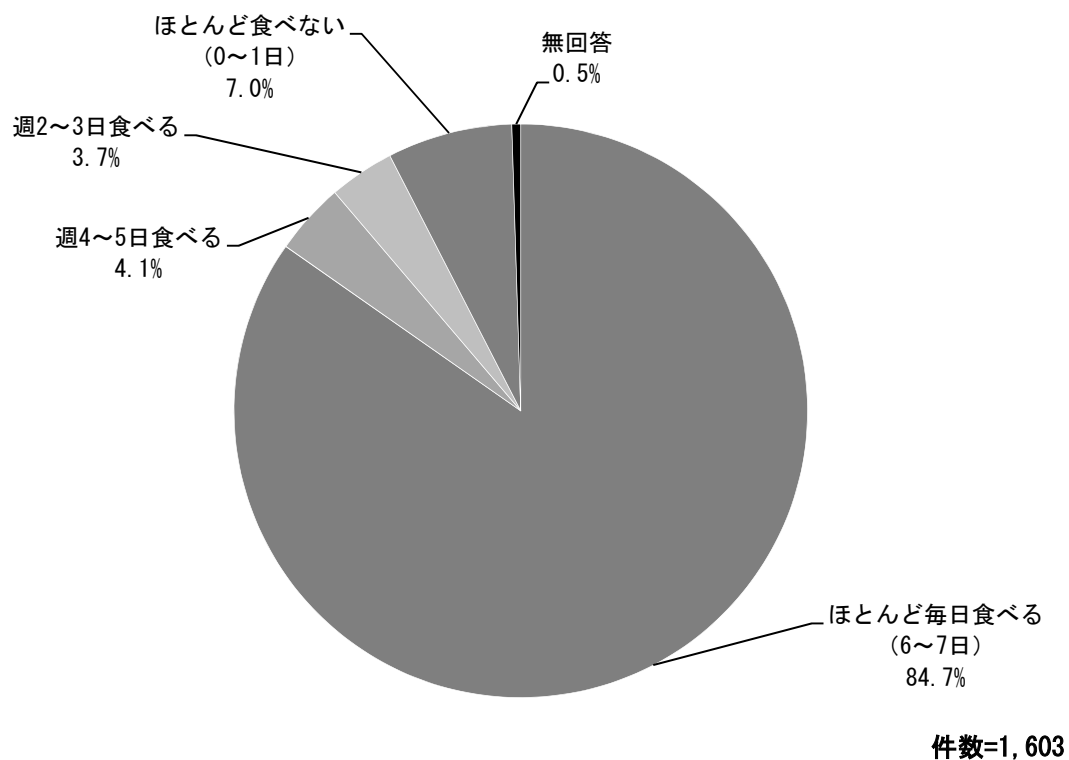


## 2 食育に関する意識について

### (1) 朝食の摂取状況

「ほとんど毎日食べる (6~7日)」が84.7%

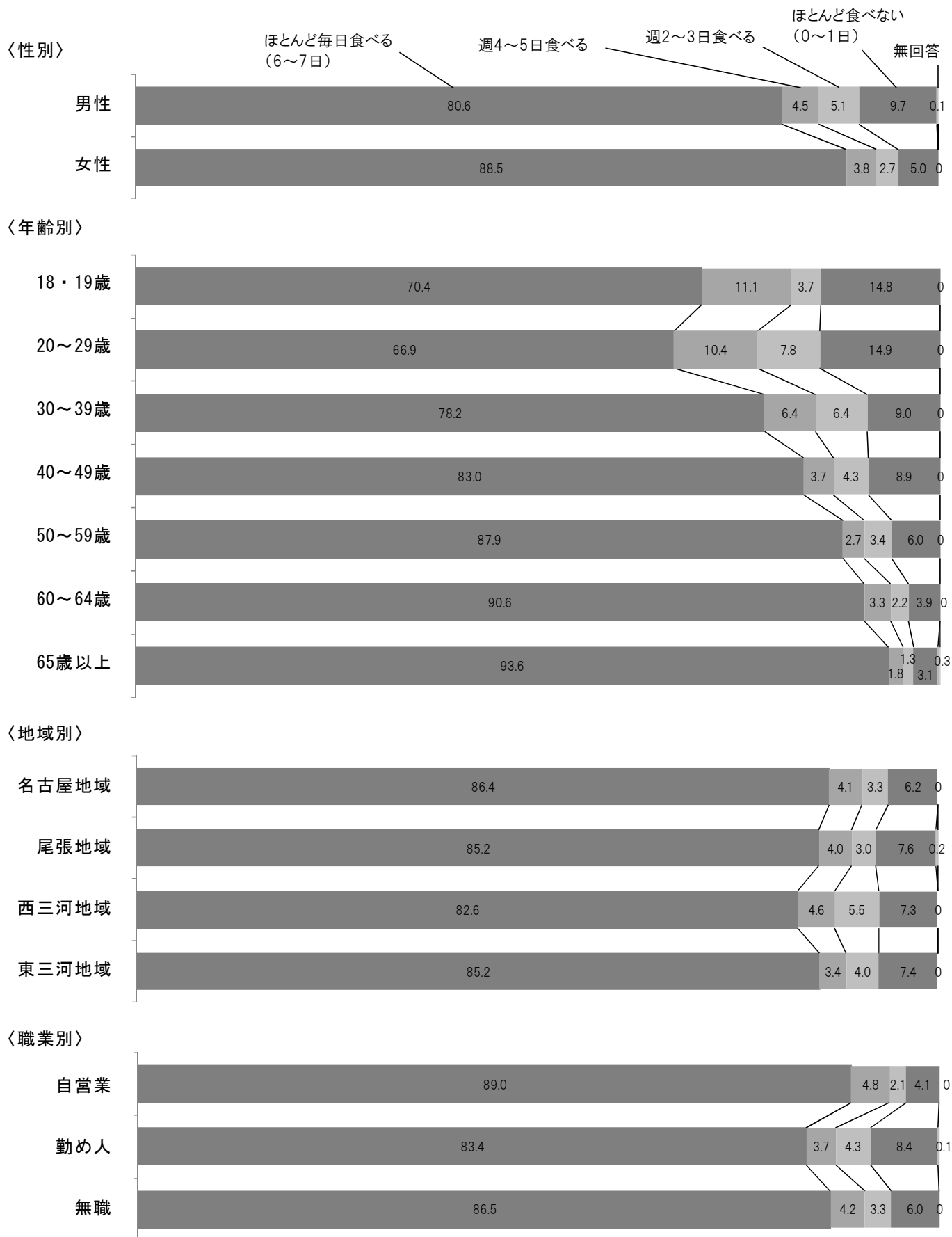
問8 あなたは、朝食を食べますか。【〇は1つ】



朝食について、「ほとんど毎日食べる (6~7日)」と答えた人の割合が84.7%と最も高く、続いて「週4~5日食べる」(4.1%)、「週2~3日食べる」(3.7%)の順となっている。一方で、「ほとんど食べない (0~1日)」と答えた人の割合は7.0%となっている。

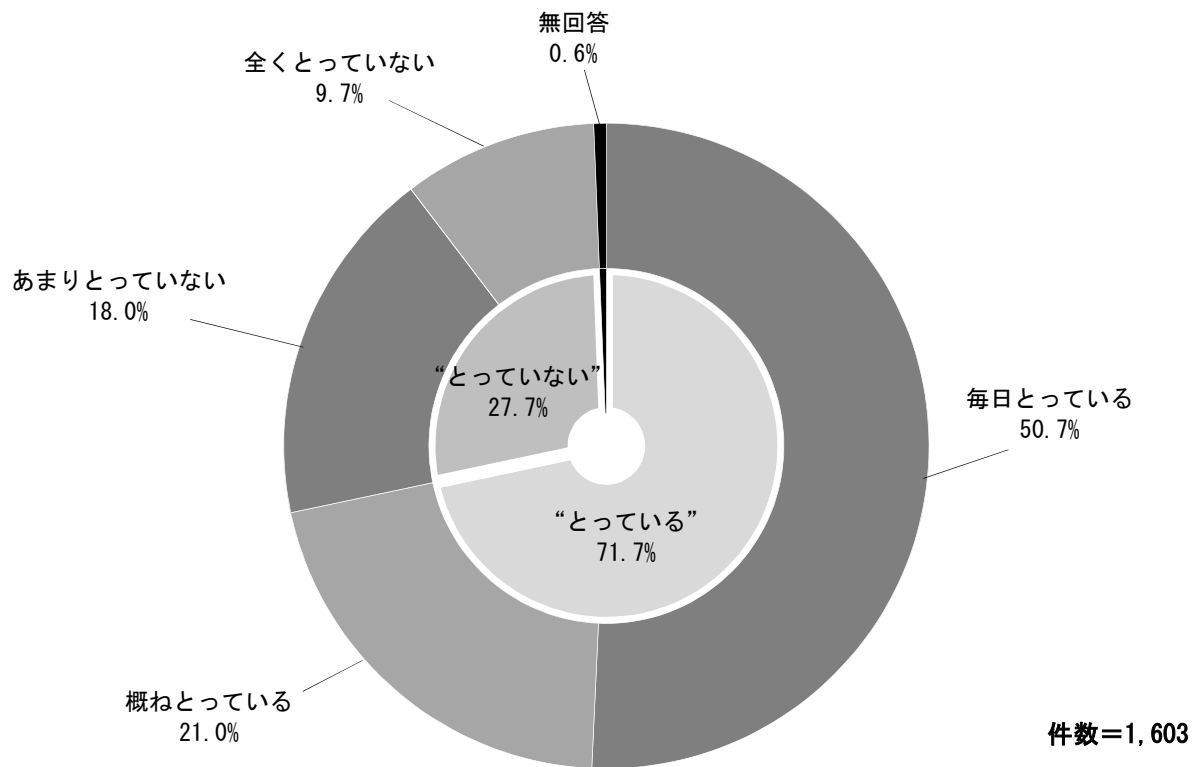
# 朝食の摂取状況（性別、年齢別、地域別、職業別）

(%)



(2) 1日最低1食は、家族や友人等と食事をする頻度  
“とっている”が71.7%

問9 あなたは、1日最低1食の食事を、家族や友人などと2人以上で30分以上かけてとっていますか。【〇は1つ】

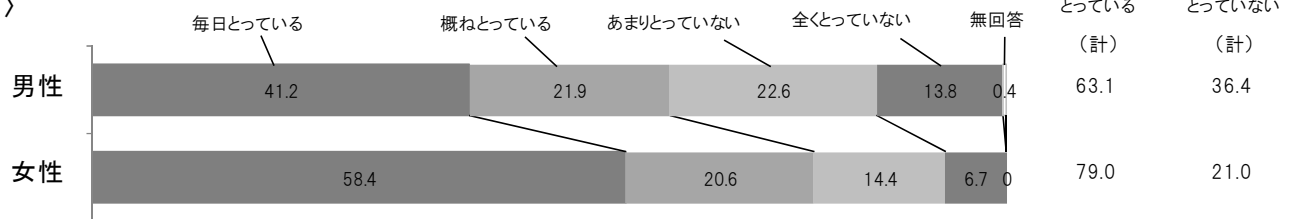


1日最低1食は、家族や友人などと食事をする頻度について、「毎日とっている」(50.7%)と「概ねとっている」(21.0%)を合わせた“とっている”と答えた人の割合が71.7%であったのに対し、「あまりとっていない」(18.0%)と「全くとっていない」(9.7%)を合わせた“とっていない”と答えた人の割合は27.7%となっている。

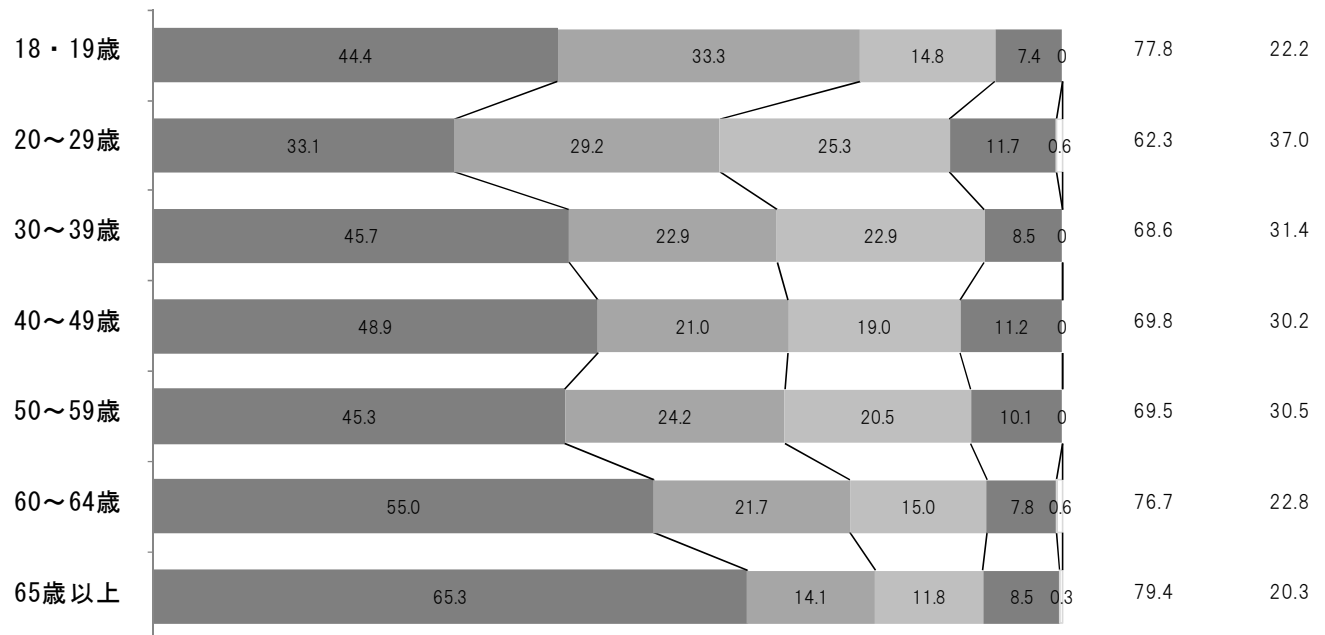
# 1日最低1食は、家族や友人等と食事をとる頻度（性別、年齢別、地域別、職業別）

(%)

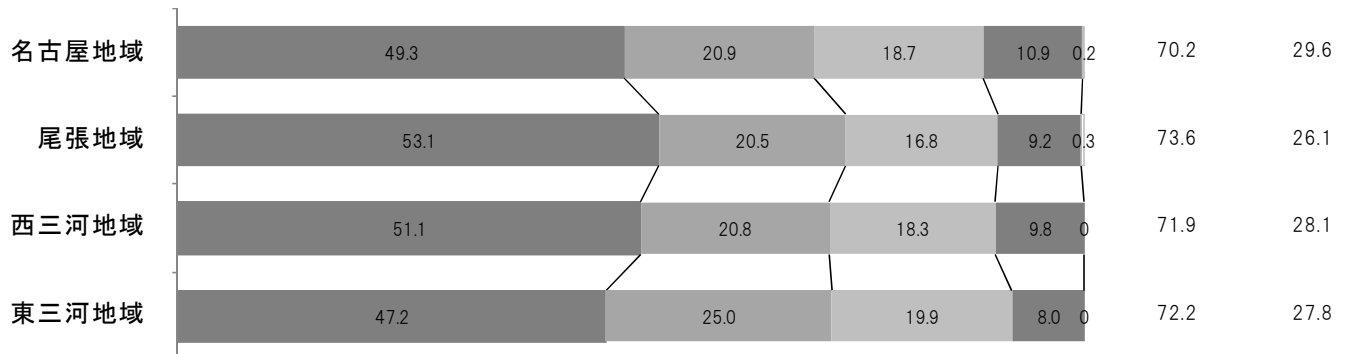
## 〈性別〉



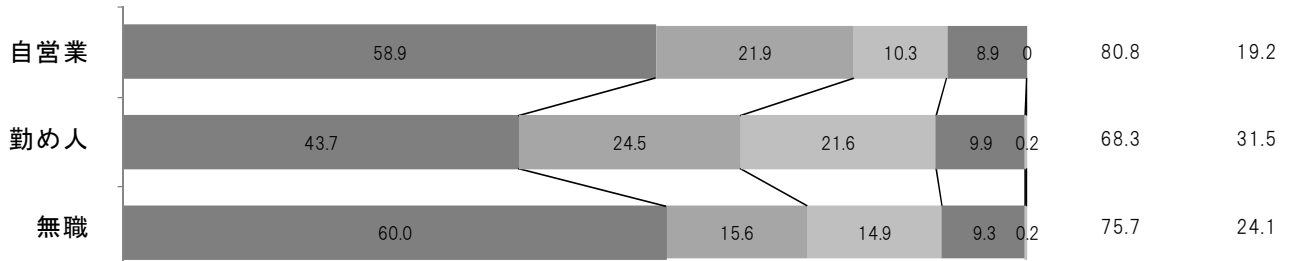
## 〈年齢別〉



## 〈地域別〉



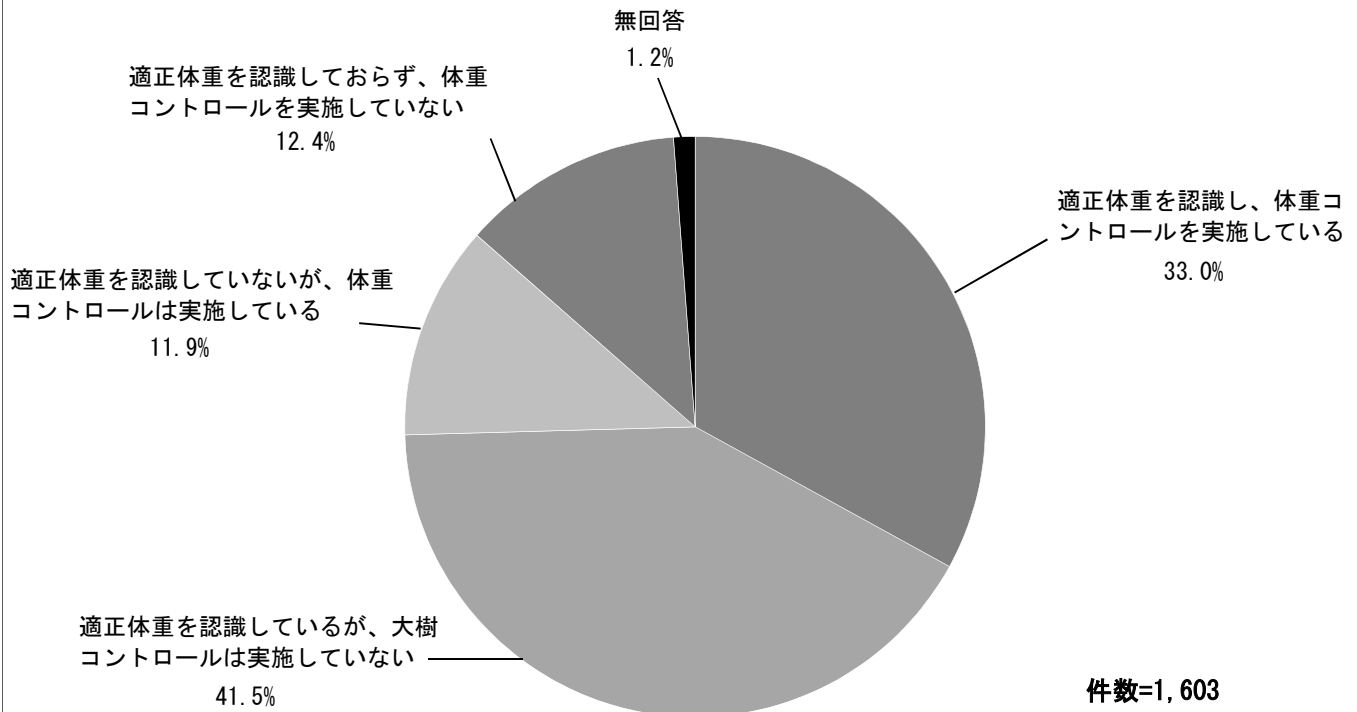
## 〈職業別〉



### (3) 適正体重の認識と体重コントロールの実施

「適正体重を認識しているが、体重コントロールは実施していない」が41.5%

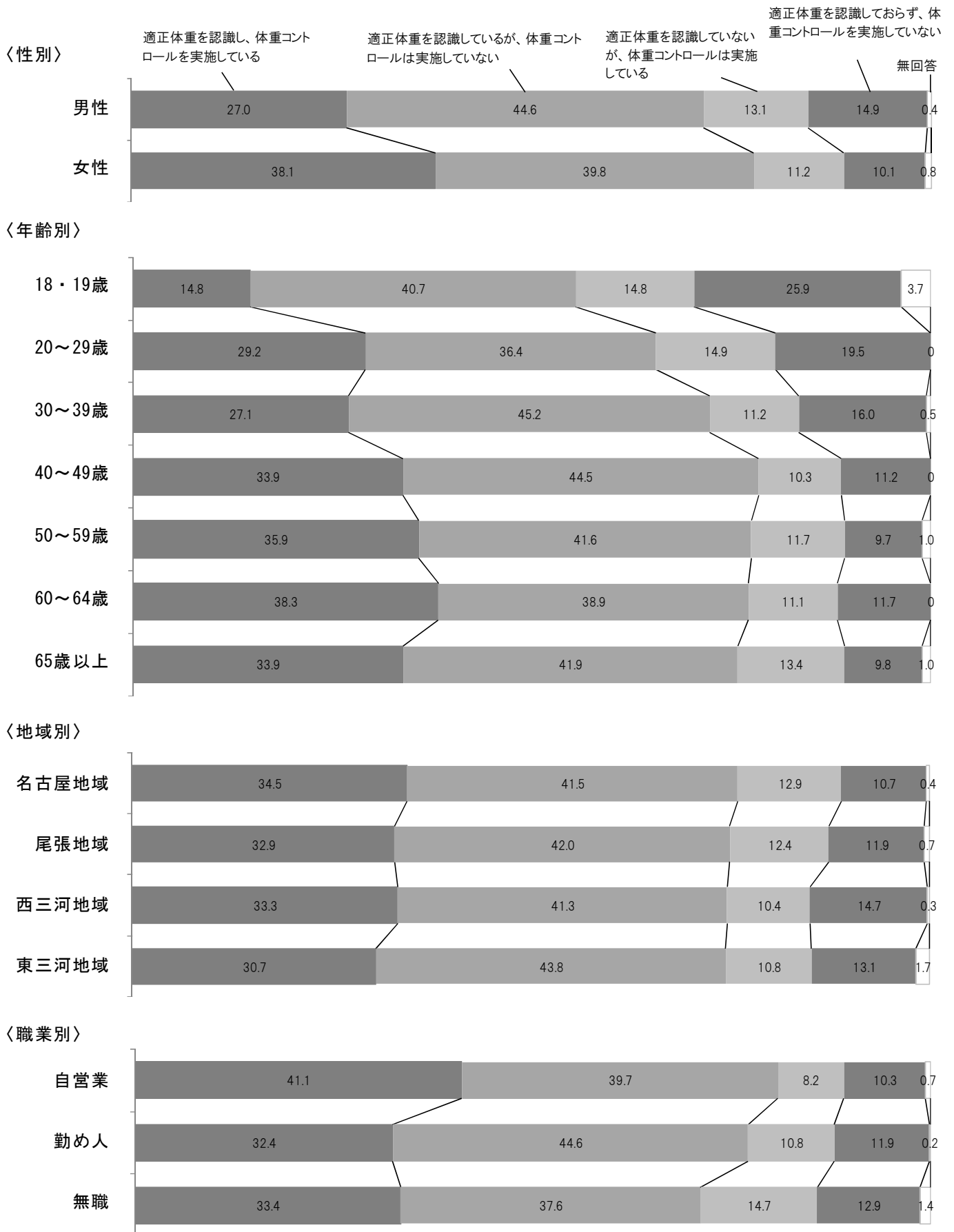
問10 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実施していますか。【〇は1つ】



適正体重と体重コントロールについて、「適正体重を認識しているが、体重コントロールは実施していない」と答えた人の割合が41.5%と最も高く、続いて「適正体重を認識し、体重コントロールを実施している」(33.0%)、「適正体重を認識しておらず、体重コントロールを実施していない」(12.4%)の順になっている。

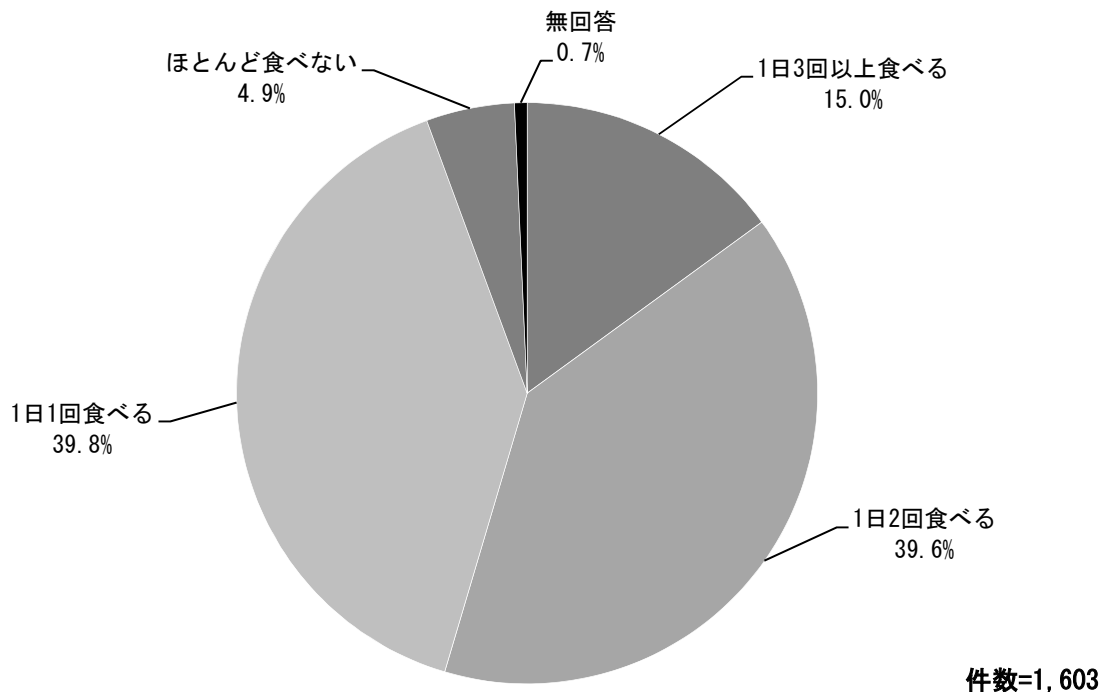
# 適正体重の認識と体重コントロールの実施（性別、年齢別、地域別、職業別）

(%)



(4) 野菜を食べる頻度  
「1日1回食べる」が39.8%

問11 あなたが、野菜を食べる頻度はどのくらいですか。【〇は1つ】

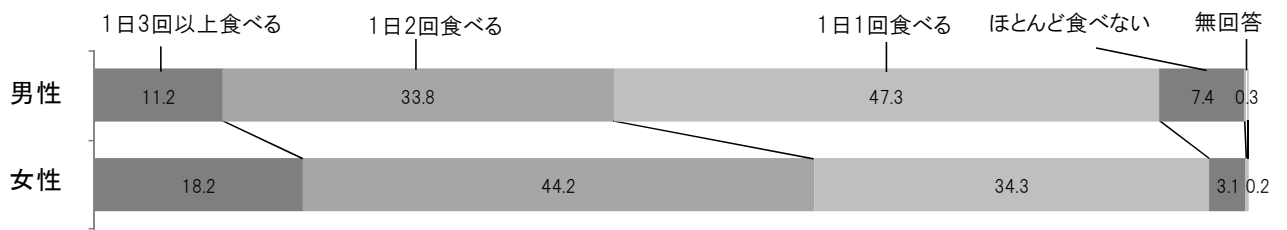


野菜について、「1日1回食べる」と答えた人の割合が39.8%と最も高く、続いて「1日2回食べる」(39.6%)、「1日3回以上食べる」(15.0%)の順となっている。

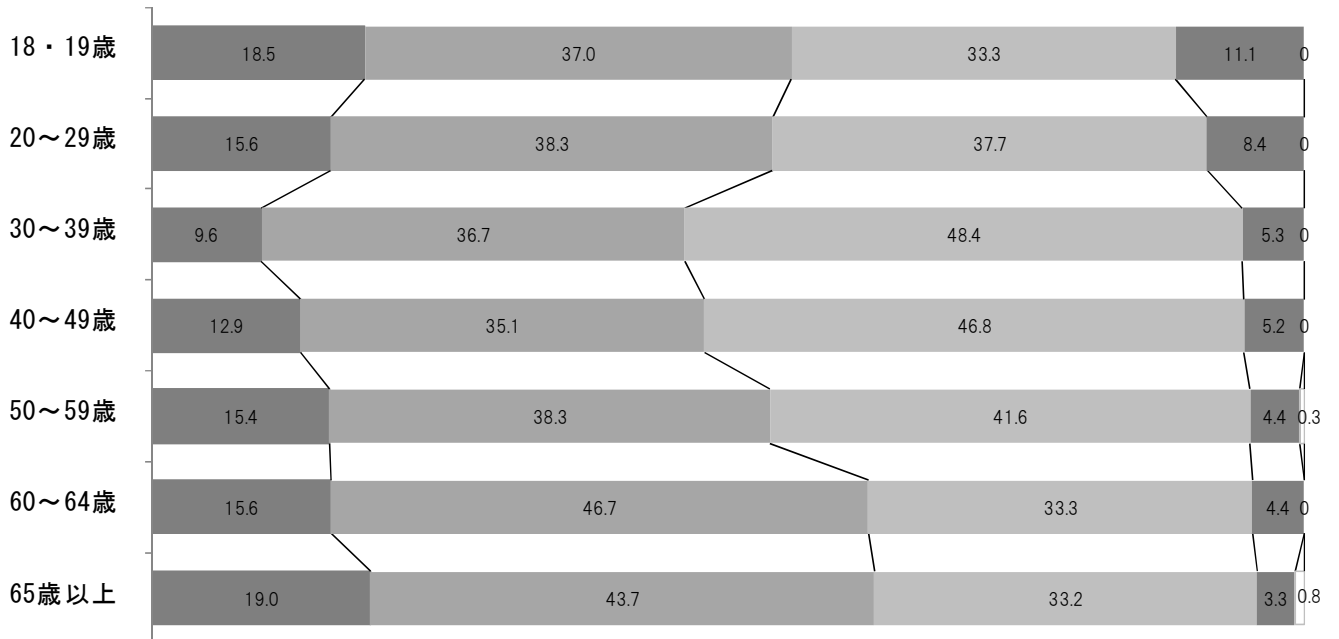
# 野菜を食べる頻度（性別、年齢別、地域別、職業別）

(%)

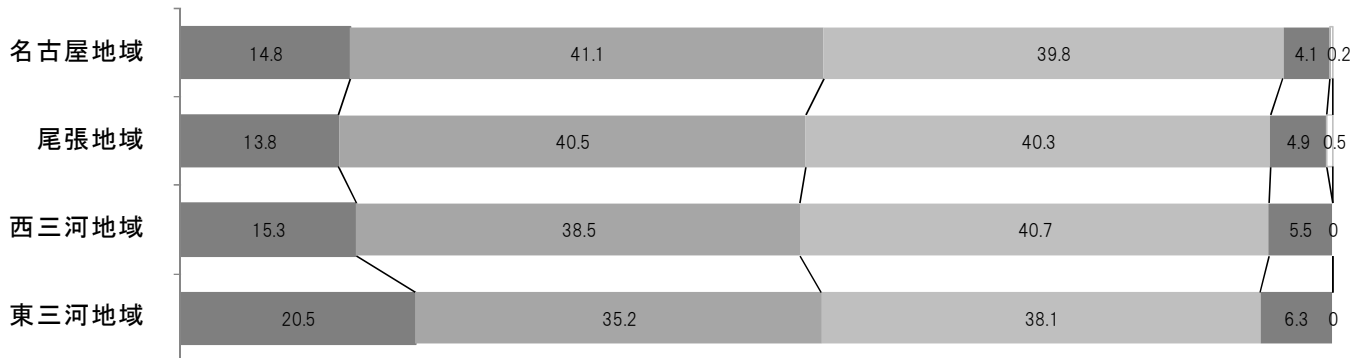
## 〈性別〉



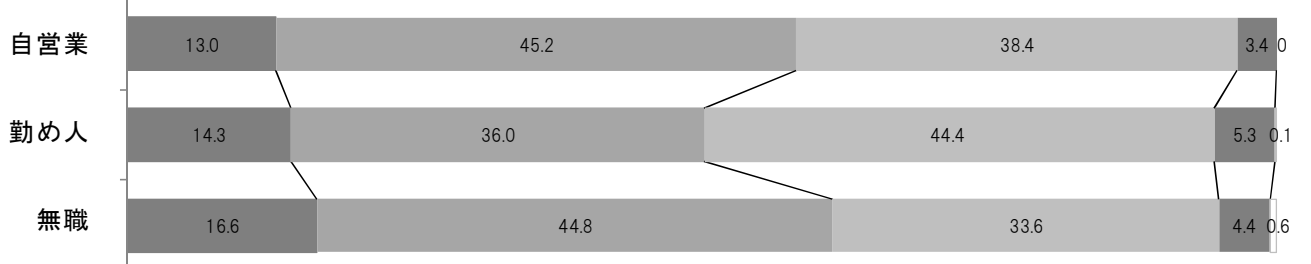
## 〈年齢別〉



## 〈地域別〉



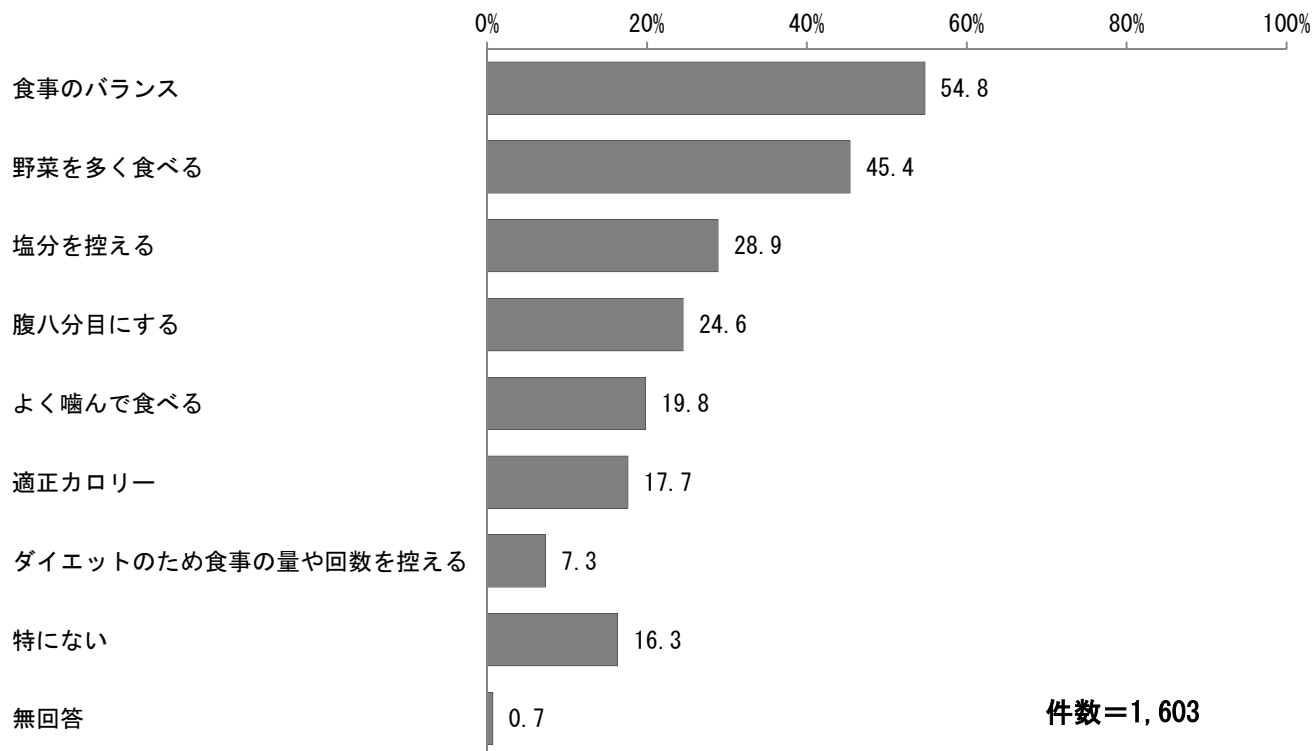
## 〈職業別〉





(5) 食事で心がけていること  
「食事のバランス」が54.8%

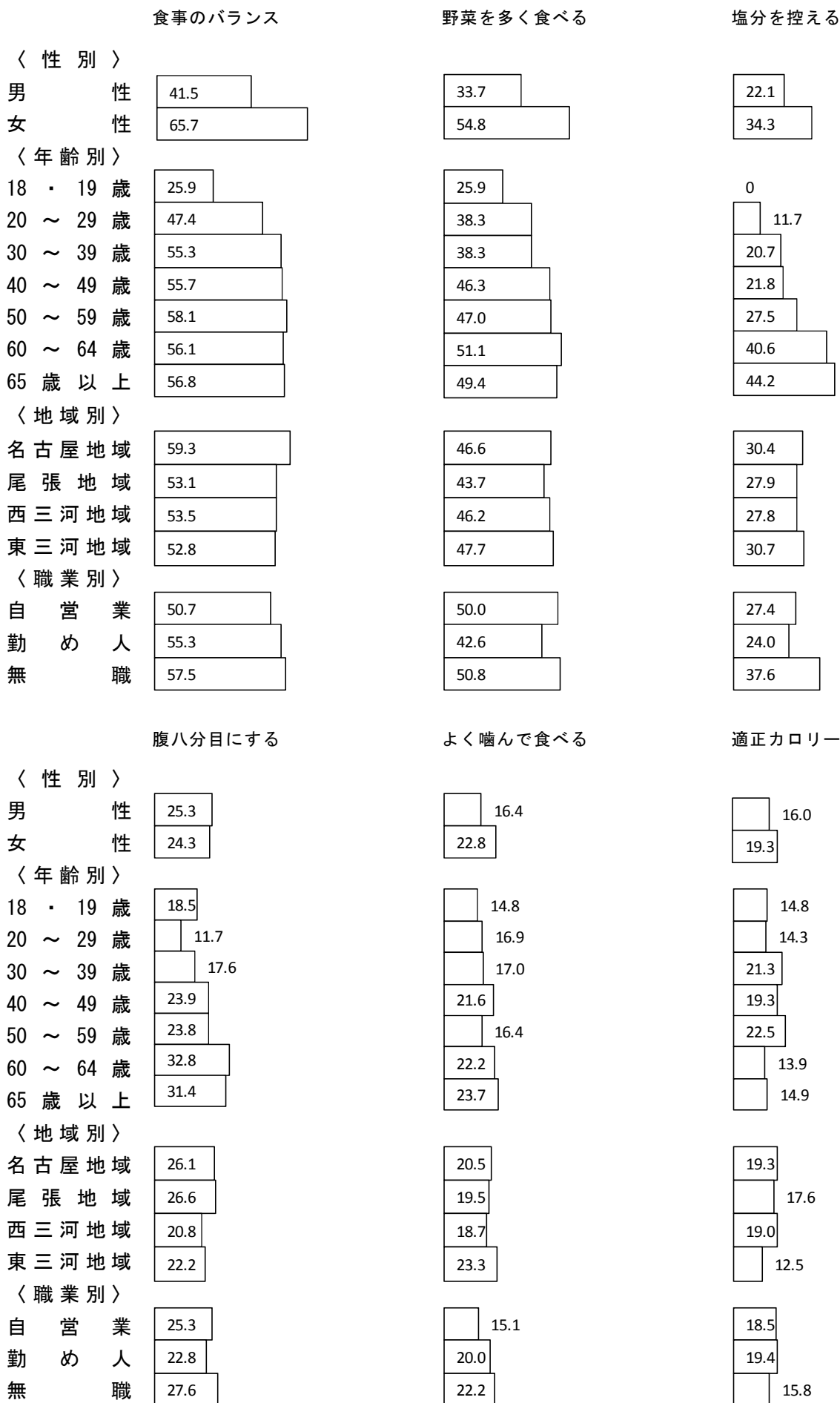
問12 あなたは、食事で心がけていることはありますか。【○は複数可】



食事で心がけていることについて、「食事のバランス」と答えた人の割合は54.8%と最も高く、続いて「野菜を多く食べる」(45.4%)、「塩分を控える」(28.9%)の順となっている。

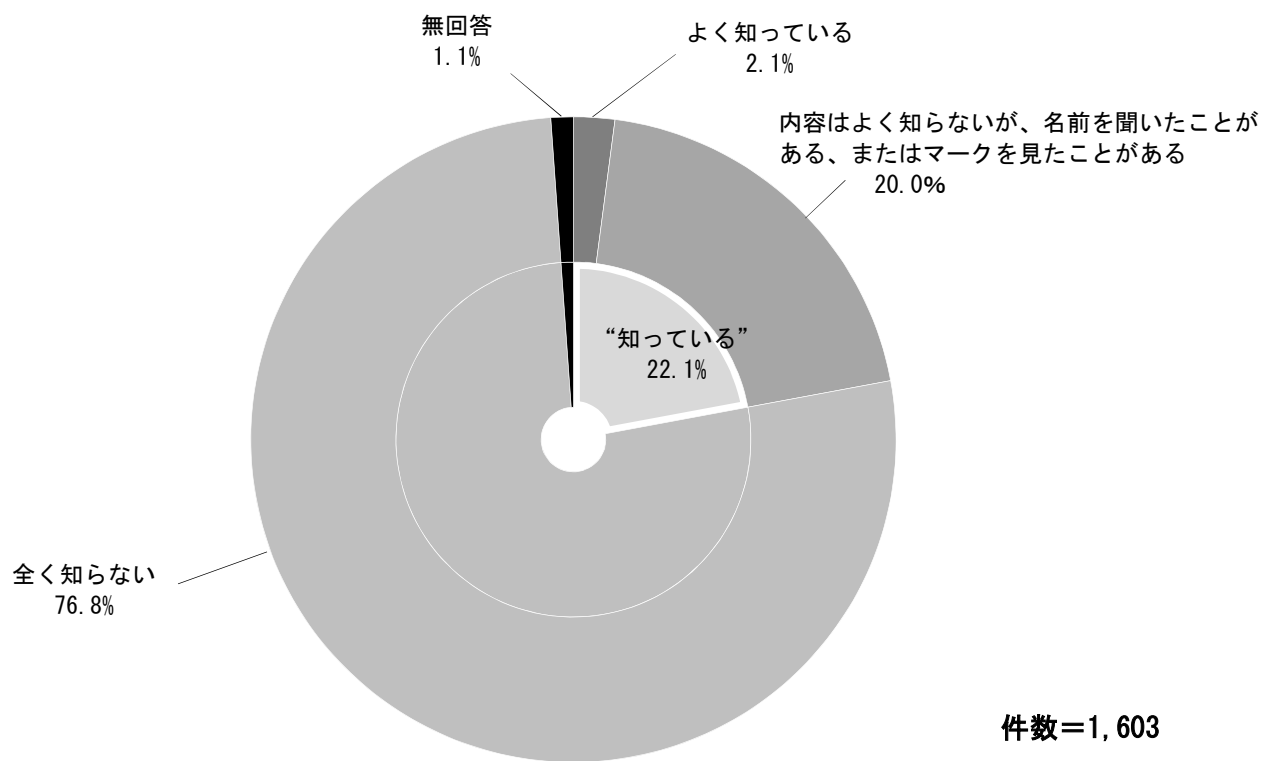
# 食事で心がけていること（性別、年齢別、地域別、職業別）

(%)



(6) 「いいともあいち運動」の認知度  
「全く知らない」が76.8%

問13 あなたは、「いいともあいち運動」を知っていますか。【○は1つ】

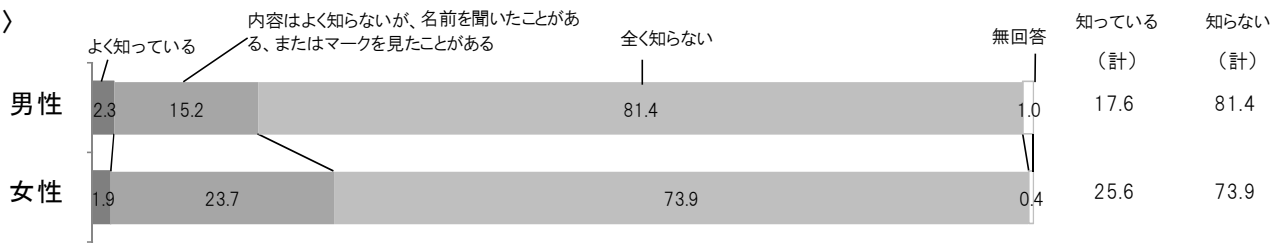


「いいともあいち運動」について、「よく知っている」(2.1%)と「内容はよく知らないが、名前を聞いたことがある、またはマークを見たことがある」(20.0%)を合わせた“知っている”と答えた人の割合が22.1%であったのに対し、「全く知らない」と答えた人の割合は、76.8%となっている。

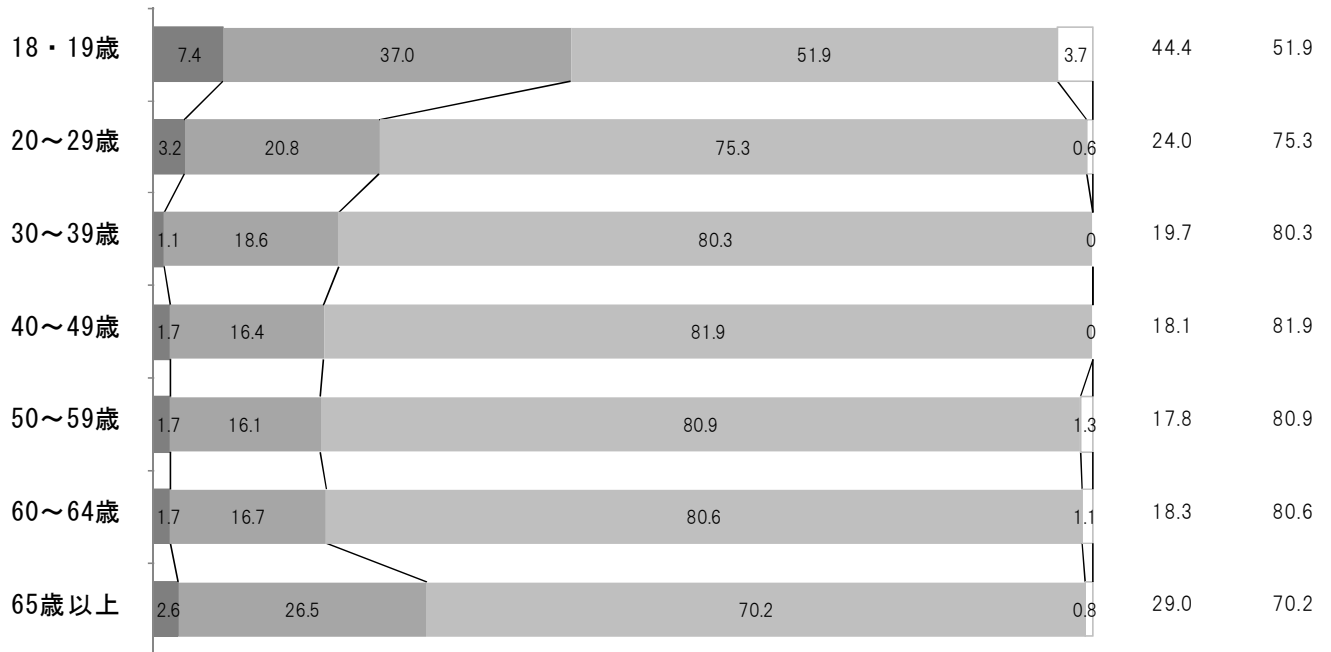
# 「いいともあいち運動」の認知度（性別、年齢別、地域別、職業別）

(%)

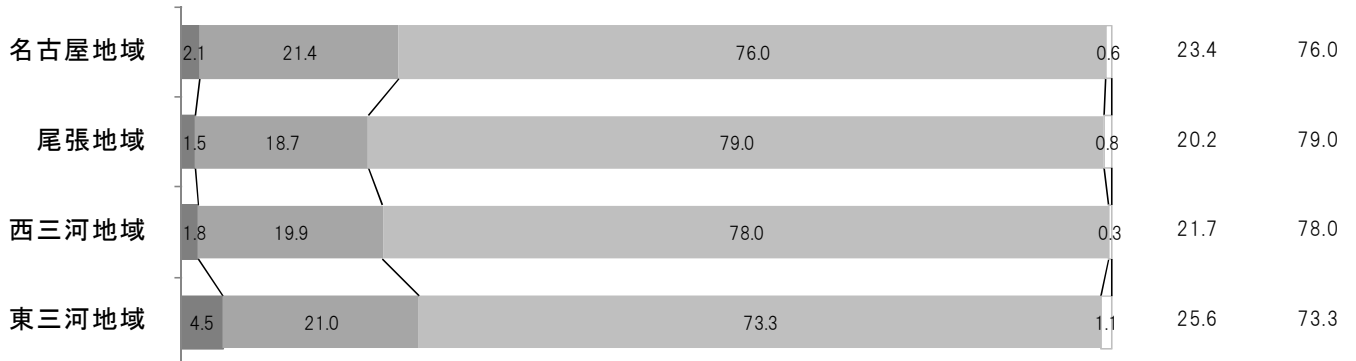
## 〈性別〉



## 〈年齢別〉



## 〈地域別〉



## 〈職業別〉

