

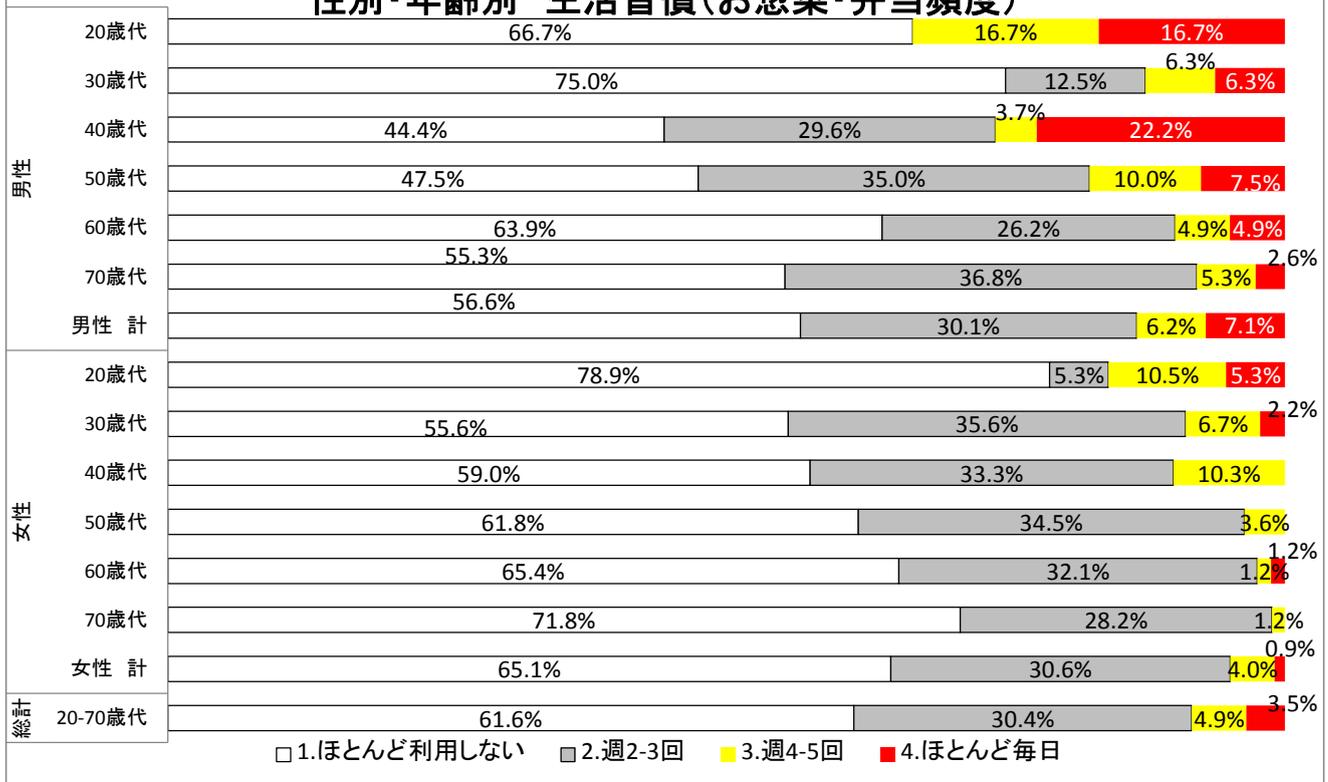
お惣菜・お弁当頻度《問2-6》 \*○は1つ

| 性別 | 年代      | 1.ほとんど利用しない | 2.週2-3回 | 3.週4-5回 | 4.ほとんど毎日 | 1.ほとんど利用しない | 2.週2-3回 | 3.週4-5回 | 4.ほとんど毎日 | 未記入 | 調査数 |
|----|---------|-------------|---------|---------|----------|-------------|---------|---------|----------|-----|-----|
| 男性 | 20歳代    | 4           |         | 1       | 1        | 66.7%       |         | 16.7%   | 16.7%    | 6   | 12  |
|    | 30歳代    | 12          | 2       | 1       | 1        | 75.0%       | 12.5%   | 6.3%    | 6.3%     | 7   | 23  |
|    | 40歳代    | 12          | 8       | 1       | 6        | 44.4%       | 29.6%   | 3.7%    | 22.2%    | 2   | 29  |
|    | 50歳代    | 19          | 14      | 4       | 3        | 47.5%       | 35.0%   | 10.0%   | 7.5%     |     | 40  |
|    | 60歳代    | 39          | 16      | 3       | 3        | 63.9%       | 26.2%   | 4.9%    | 4.9%     | 3   | 64  |
|    | 70歳代    | 42          | 28      | 4       | 2        | 55.3%       | 36.8%   | 5.3%    | 2.6%     | 2   | 78  |
|    | 男性計     | 128         | 68      | 14      | 16       | 56.6%       | 30.1%   | 6.2%    | 7.1%     | 20  | 246 |
| 女性 | 20歳代    | 15          | 1       | 2       | 1        | 78.9%       | 5.3%    | 10.5%   | 5.3%     | 12  | 31  |
|    | 30歳代    | 25          | 16      | 3       | 1        | 55.6%       | 35.6%   | 6.7%    | 2.2%     |     | 45  |
|    | 40歳代    | 23          | 13      | 4       |          | 59.0%       | 33.3%   | 10.3%   |          | 1   | 40  |
|    | 50歳代    | 34          | 19      | 2       |          | 61.8%       | 34.5%   | 3.6%    |          | 3   | 58  |
|    | 60歳代    | 53          | 26      | 1       | 1        | 65.4%       | 32.1%   | 1.2%    | 1.2%     | 6   | 87  |
|    | 70歳代    | 61          | 24      | 1       |          | 71.8%       | 28.2%   | 1.2%    |          | 9   | 94  |
|    | 女性計     | 211         | 99      | 13      | 3        | 65.1%       | 30.6%   | 4.0%    | 0.9%     | 31  | 355 |
| 総計 | 20-70歳代 | 339         | 167     | 27      | 19       | 61.6%       | 30.4%   | 4.9%    | 3.5%     | 51  | 601 |

※H23

| 性別 | 年代      | 1.ほとんど利用しない | 2.週2-3回 | 3.週4-5回 | 4.ほとんど毎日 | 1.ほとんど利用しない | 2.週2-3回 | 3.週4-5回 | 4.ほとんど毎日 | 未記入 |
|----|---------|-------------|---------|---------|----------|-------------|---------|---------|----------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 5           | 6       | 2       | 3        | 31.3%       | 37.5%   | 12.5%   | 18.8%    |     |
|    | 30歳代    | 15          | 11      | 2       | 1        | 51.7%       | 37.9%   | 6.9%    | 3.4%     |     |
|    | 40歳代    | 14          | 12      |         | 1        | 51.9%       | 44.4%   |         | 3.7%     |     |
|    | 50歳代    | 23          | 8       | 6       | 2        | 59.0%       | 20.5%   | 15.4%   | 5.1%     |     |
|    | 60歳代    | 31          | 17      | 2       | 2        | 57.4%       | 31.5%   | 3.7%    | 3.7%     | 2   |
|    | 70歳代    | 50          | 16      | 2       | 2        | 70.4%       | 22.5%   | 2.8%    | 2.8%     | 1   |
|    | 男性計     | 138         | 70      | 14      | 11       | 58.5%       | 29.7%   | 5.9%    | 4.7%     | 3   |
| 女性 | 20歳代    | 14          | 16      | 1       | 1        | 43.8%       | 50.0%   | 3.1%    | 3.1%     |     |
|    | 30歳代    | 23          | 20      | 1       | 1        | 50.0%       | 43.5%   | 2.2%    | 2.2%     | 1   |
|    | 40歳代    | 16          | 21      | 4       | 2        | 37.2%       | 48.8%   | 9.3%    | 4.7%     |     |
|    | 50歳代    | 19          | 23      |         |          | 45.2%       | 54.8%   |         |          |     |
|    | 60歳代    | 45          | 20      | 1       | 1        | 67.2%       | 29.9%   | 1.5%    | 1.5%     |     |
|    | 70歳代    | 35          | 11      |         | 4        | 64.8%       | 20.4%   |         | 7.4%     | 4   |
|    | 女性計     | 152         | 111     | 7       | 9        | 53.5%       | 39.1%   | 2.5%    | 3.2%     | 5   |
| 総計 | 20-70歳代 | 290         | 181     | 21      | 20       | 55.8%       | 34.8%   | 4.0%    | 3.8%     | 8   |

### 性別・年齢別 生活習慣(お惣菜・弁当頻度)



お惣菜やお弁当を購入する時の優先するもの《問2-7》\*すべてに○(下段はH23)

|             |        |              |        |              |        |              |
|-------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|
| <b>男性</b>   | 1位     |              | 2位     |              | 3位     |              |
| <b>20歳代</b> | 価格     | <b>66.7%</b> | 味      | <b>50.0%</b> | 栄養バランス | <b>41.7%</b> |
|             | 価格     | 87.5%        | 味      | 50.0%        | 栄養バランス | 31.3%        |
| <b>30歳代</b> | 価格     | <b>65.2%</b> | 味      | <b>34.8%</b> | 栄養バランス | <b>21.7%</b> |
|             | 価格     | 72.4%        | 栄養バランス | 48.3%        | 味      | 44.8%        |
| <b>40歳代</b> | 価格     | <b>58.6%</b> | 味      | <b>48.3%</b> | 栄養バランス | <b>20.7%</b> |
|             | 価格     | 77.8%        | 味      | 70.4%        | 栄養バランス | 37.0%        |
| <b>50歳代</b> | 価格     | <b>67.5%</b> | 味      | <b>47.5%</b> | 栄養バランス | <b>32.5%</b> |
|             | 価格     | 59.0%        | 栄養バランス | 56.0%        | 味      | 38.5%        |
| <b>60歳代</b> | 価格     | <b>45.3%</b> |        |              | 味      | <b>35.9%</b> |
|             | 価格     | 61.1%        | 栄養バランス | 38.9%        | 味      | 29.6%        |
| <b>70歳代</b> | 価格     | <b>51.3%</b> | 味      | <b>41.0%</b> |        |              |
|             | 価格     | 42.3%        | 栄養バランス | 38.0%        | 鮮度     | 28.2%        |
| <b>男性</b>   | 価格     | <b>55.3%</b> | 味      | <b>41.5%</b> | 栄養バランス | <b>35.8%</b> |
|             | 価格     | 60.2%        | 栄養バランス | 41.9%        | 味      | 36.0%        |
| <b>女性</b>   |        |              |        |              |        |              |
| <b>20歳代</b> | 価格     | <b>74.2%</b> | 味      | <b>51.6%</b> | 栄養バランス | <b>48.4%</b> |
|             | 価格     | 87.5%        | 鮮度     | 56.3%        | 産地     | 53.1%        |
| <b>30歳代</b> | 価格     | <b>64.4%</b> | 栄養バランス | <b>53.3%</b> | 味      | <b>46.7%</b> |
|             | 価格     | 87.5%        | 味      | 65.2%        | 栄養バランス | 50.0%        |
| <b>40歳代</b> | 価格     | <b>70.0%</b> | 栄養バランス | <b>62.5%</b> | 味      | <b>40.0%</b> |
|             | 価格     | 76.7%        | 栄養バランス | 72.1%        | 味      | 44.2%        |
| <b>50歳代</b> | 価格     | <b>63.8%</b> |        |              | 味      | <b>50.0%</b> |
|             | 栄養バランス | 69.0%        | 価格     | 55.2%        | 味      | 31.0%        |
| <b>60歳代</b> | 栄養バランス | <b>51.7%</b> | 価格     | <b>48.3%</b> | 味      | <b>33.3%</b> |
|             | 価格     | 55.2%        | 栄養バランス | 49.3%        | 鮮度     | 41.8%        |
| <b>70歳代</b> | 栄養バランス | <b>45.3%</b> | 価格     | <b>36.8%</b> | 鮮度     | <b>32.6%</b> |
|             | 栄養バランス | 61.1%        | 価格     | 37.7%        | 鮮度     | 38.9%        |
| <b>女性</b>   | 価格     | <b>54.5%</b> | 栄養バランス | <b>53.1%</b> | 味      | <b>38.5%</b> |
|             | 価格     | 64.4%        | 栄養バランス | 58.8%        | 味      | 41.9%        |
| <b>全体</b>   | 価格     | <b>54.8%</b> | 栄養バランス | <b>46.0%</b> | 味      | <b>39.7%</b> |
|             | 価格     | 62.5%        | 栄養バランス | 51.2%        | 味      | 39.2%        |

・価格を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%)        | H23割合(%) |
|----|---------|-------|--------------|----------|
| 男性 | 20歳代    | 8     | <b>66.7%</b> | 87.5%    |
|    | 30歳代    | 15    | <b>65.2%</b> | 72.4%    |
|    | 40歳代    | 17    | <b>58.6%</b> | 77.8%    |
|    | 50歳代    | 27    | <b>67.5%</b> | 59.0%    |
|    | 60歳代    | 29    | <b>45.3%</b> | 61.1%    |
|    | 70歳代    | 40    | <b>51.3%</b> | 42.3%    |
|    | 男性 計    | 136   | <b>55.3%</b> | 60.2%    |
| 女性 | 20歳代    | 23    | <b>74.2%</b> | 87.5%    |
|    | 30歳代    | 29    | <b>64.4%</b> | 78.3%    |
|    | 40歳代    | 28    | <b>70.0%</b> | 76.7%    |
|    | 50歳代    | 37    | <b>63.8%</b> | 69.0%    |
|    | 60歳代    | 42    | <b>48.3%</b> | 55.2%    |
|    | 70歳代    | 35    | <b>37.2%</b> | 37.0%    |
|    | 女性 計    | 194   | <b>54.6%</b> | 64.4%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 330   | <b>54.9%</b> | 62.5%    |

・栄養バランスを優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%)        | H23割合(%) |
|----|---------|-------|--------------|----------|
| 男性 | 20歳代    | 5     | <b>41.7%</b> | 31.3%    |
|    | 30歳代    | 5     | <b>21.7%</b> | 48.3%    |
|    | 40歳代    | 6     | <b>20.7%</b> | 37.0%    |
|    | 50歳代    | 13    | <b>32.5%</b> | 56.4%    |
|    | 60歳代    | 29    | <b>45.3%</b> | 38.9%    |
|    | 70歳代    | 30    | <b>38.5%</b> | 38.0%    |
|    | 男性 計    | 88    | <b>35.8%</b> | 41.9%    |
| 女性 | 20歳代    | 15    | <b>48.4%</b> | 56.3%    |
|    | 30歳代    | 24    | <b>53.3%</b> | 50.0%    |
|    | 40歳代    | 25    | <b>62.5%</b> | 72.1%    |
|    | 50歳代    | 37    | <b>63.8%</b> | 69.0%    |
|    | 60歳代    | 45    | <b>51.7%</b> | 49.3%    |
|    | 70歳代    | 43    | <b>45.7%</b> | 61.1%    |
|    | 女性 計    | 189   | <b>53.2%</b> | 58.8%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 277   | <b>46.1%</b> | 51.2%    |

・健康状態を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%) | H23割合(%) |
|----|---------|-------|-------|----------|
| 男性 | 20歳代    | 1     | 8.3%  | 6.3%     |
|    | 30歳代    |       | 0.0%  | 10.3%    |
|    | 40歳代    | 2     | 6.9%  | 14.8%    |
|    | 50歳代    | 2     | 5.0%  | 12.8%    |
|    | 60歳代    | 8     | 12.5% | 16.7%    |
|    | 70歳代    | 14    | 17.9% | 14.1%    |
|    | 男性計     | 27    | 11.0% | 13.6%    |
| 女性 | 20歳代    | 2     | 6.5%  | 6.3%     |
|    | 30歳代    | 2     | 4.4%  | 10.9%    |
|    | 40歳代    | 4     | 10.0% | 7.0%     |
|    | 50歳代    | 5     | 8.6%  | 11.9%    |
|    | 60歳代    | 14    | 16.1% | 14.9%    |
|    | 70歳代    | 13    | 13.8% | 20.4%    |
|    | 女性計     | 40    | 11.3% | 12.7%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 67    | 11.1% | 13.1%    |

・産地を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%) | H23割合(%) |
|----|---------|-------|-------|----------|
| 男性 | 20歳代    |       | 0.0%  | 6.3%     |
|    | 30歳代    |       | 0.0%  | 3.4%     |
|    | 40歳代    | 1     | 3.4%  | 11.1%    |
|    | 50歳代    | 1     | 2.5%  | 5.1%     |
|    | 60歳代    | 6     | 9.4%  | 13.0%    |
|    | 70歳代    | 15    | 19.2% | 16.9%    |
|    | 男性計     | 23    | 9.3%  | 11.0%    |
| 女性 | 20歳代    |       | 0.0%  | 6.3%     |
|    | 30歳代    | 6     | 13.3% | 8.7%     |
|    | 40歳代    | 2     | 5.0%  | 9.3%     |
|    | 50歳代    | 8     | 13.8% | 28.6%    |
|    | 60歳代    | 11    | 12.6% | 16.4%    |
|    | 70歳代    | 14    | 14.9% | 20.4%    |
|    | 女性計     | 41    | 11.5% | 15.5%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 64    | 10.6% | 13.5%    |

・からだに良いとされる栄養素の有無を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%) | H23割合(%) |
|----|---------|-------|-------|----------|
| 男性 | 20歳代    | 2     | 16.7% | 12.5%    |
|    | 30歳代    |       | 0.0%  | 13.8%    |
|    | 40歳代    | 4     | 13.8% | 7.4%     |
|    | 50歳代    | 3     | 7.5%  | 7.7%     |
|    | 60歳代    | 5     | 7.8%  | 22.2%    |
|    | 70歳代    | 13    | 16.7% | 21.1%    |
|    | 男性計     | 27    | 11.0% | 16.1%    |
| 女性 | 20歳代    | 2     | 6.5%  | 3.1%     |
|    | 30歳代    | 4     | 8.9%  | 6.5%     |
|    | 40歳代    | 6     | 15.0% | 9.3%     |
|    | 50歳代    | 18    | 31.0% | 21.4%    |
|    | 60歳代    | 15    | 17.2% | 20.9%    |
|    | 70歳代    | 18    | 19.1% | 27.8%    |
|    | 女性計     | 63    | 17.7% | 16.2%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 90    | 15.0% | 16.2%    |

・味を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%) | H23割合(%) |
|----|---------|-------|-------|----------|
| 男性 | 20歳代    | 6     | 50.0% | 50.0%    |
|    | 30歳代    | 8     | 34.8% | 44.8%    |
|    | 40歳代    | 14    | 48.3% | 70.4%    |
|    | 50歳代    | 19    | 47.5% | 38.5%    |
|    | 60歳代    | 23    | 35.9% | 29.6%    |
|    | 70歳代    | 32    | 41.0% | 19.7%    |
|    | 男性計     | 102   | 41.5% | 36.0%    |
| 女性 | 20歳代    | 16    | 51.6% | 53.1%    |
|    | 30歳代    | 21    | 46.7% | 65.2%    |
|    | 40歳代    | 16    | 40.0% | 44.2%    |
|    | 50歳代    | 29    | 50.0% | 31.0%    |
|    | 60歳代    | 29    | 33.3% | 34.3%    |
|    | 70歳代    | 26    | 27.7% | 31.5%    |
|    | 女性計     | 137   | 38.6% | 41.9%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 239   | 39.8% | 39.2%    |

・鮮度を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%) | H23割合(%) |
|----|---------|-------|-------|----------|
| 男性 | 20歳代    | 1     | 8.3%  | 18.8%    |
|    | 30歳代    | 4     | 17.4% | 17.2%    |
|    | 40歳代    | 5     | 17.2% | 25.9%    |
|    | 50歳代    | 9     | 22.5% | 20.5%    |
|    | 60歳代    | 21    | 32.8% | 18.5%    |
|    | 70歳代    | 31    | 39.7% | 28.2%    |
|    | 男性計     | 71    | 28.9% | 22.5%    |
| 女性 | 20歳代    | 4     | 12.9% | 25.0%    |
|    | 30歳代    | 8     | 17.8% | 15.2%    |
|    | 40歳代    | 10    | 25.0% | 32.6%    |
|    | 50歳代    | 23    | 39.7% | 35.7%    |
|    | 60歳代    | 30    | 34.5% | 41.8%    |
|    | 70歳代    | 31    | 33.0% | 38.9%    |
|    | 女性計     | 106   | 29.9% | 32.7%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 177   | 29.5% | 28.1%    |

・脂質の量を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%) | H23割合(%) |
|----|---------|-------|-------|----------|
| 男性 | 20歳代    |       | 0.0%  | 6.3%     |
|    | 30歳代    | 4     | 17.4% | 17.2%    |
|    | 40歳代    |       | 0.0%  | 14.8%    |
|    | 50歳代    | 1     | 2.5%  | 5.1%     |
|    | 60歳代    | 4     | 6.3%  | 1.9%     |
|    | 70歳代    | 11    | 14.1% | 15.5%    |
|    | 男性計     | 20    | 8.1%  | 10.2%    |
| 女性 | 20歳代    | 6     | 19.4% | 18.8%    |
|    | 30歳代    | 2     | 4.4%  | 13.0%    |
|    | 40歳代    | 5     | 12.5% | 20.9%    |
|    | 50歳代    | 11    | 19.0% | 14.3%    |
|    | 60歳代    | 15    | 17.2% | 25.4%    |
|    | 70歳代    | 19    | 20.2% | 18.5%    |
|    | 女性計     | 58    | 16.3% | 19.0%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 78    | 13.0% | 15.0%    |

・糖分量を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%) | H23割合(%) |
|----|---------|-------|-------|----------|
| 男性 | 20歳代    |       | 0.0%  | 0.0%     |
|    | 30歳代    |       | 0.0%  | 6.9%     |
|    | 40歳代    |       | 0.0%  | 7.4%     |
|    | 50歳代    |       | 0.0%  | 7.7%     |
|    | 60歳代    | 5     | 7.8%  | 1.9%     |
|    | 70歳代    | 7     | 9.0%  | 11.3%    |
|    | 男性計     | 12    | 4.9%  | 6.8%     |
| 女性 | 20歳代    | 2     | 6.5%  | 3.1%     |
|    | 30歳代    | 2     | 4.4%  | 0.0%     |
|    | 40歳代    | 2     | 5.0%  | 9.3%     |
|    | 50歳代    | 4     | 6.9%  | 0.0%     |
|    | 60歳代    | 9     | 10.3% | 16.4%    |
|    | 70歳代    | 16    | 17.0% | 18.5%    |
|    | 女性計     | 35    | 9.9%  | 9.2%     |
| 総計 | 20-70歳代 | 47    | 7.8%  | 8.1%     |

・塩分量を優先する人

| 性別 | 年代      | 人数(人) | 割合(%) | H23割合(%) |
|----|---------|-------|-------|----------|
| 男性 | 20歳代    |       | 0.0%  | 0.0%     |
|    | 30歳代    |       | 0.0%  | 13.8%    |
|    | 40歳代    |       | 0.0%  | 3.7%     |
|    | 50歳代    | 3     | 7.5%  | 17.9%    |
|    | 60歳代    | 12    | 18.8% | 7.4%     |
|    | 70歳代    | 20    | 25.6% | 25.4%    |
|    | 男性計     | 35    | 14.2% | 14.4%    |
| 女性 | 20歳代    | 3     | 9.7%  | 9.4%     |
|    | 30歳代    |       | 0.0%  | 2.2%     |
|    | 40歳代    | 4     | 10.0% | 9.3%     |
|    | 50歳代    | 8     | 13.8% | 14.3%    |
|    | 60歳代    | 13    | 14.9% | 26.9%    |
|    | 70歳代    | 29    | 30.9% | 27.8%    |
|    | 女性計     | 57    | 16.1% | 16.5%    |
| 総計 | 20-70歳代 | 92    | 15.3% | 15.6%    |

・その他

| 年代                 | 集計                 | 年代      | (11その他)                     | 集計 |
|--------------------|--------------------|---------|-----------------------------|----|
| 20歳代               | アレルギーチェック          | 50歳代    | 見ため                         | 1  |
|                    | カロリー               |         | 好み                          | 1  |
|                    | 見た目                |         | 好み、見た目…(おいしそう)              | 1  |
|                    | 食べたいもの             |         | 自分の食べたい物                    | 1  |
| 30歳代               | コンビニなど時間がかからないところ  | 60歳代    | 食べたい物                       | 1  |
|                    | その時食べたいものを買う       |         | 緑黄色野菜の量が多いもの                | 1  |
|                    | ほとんど買わない           |         | おかずを作りたくない時                 | 1  |
|                    | 見た目                |         | カロリー                        | 1  |
|                    | 好きな物               |         | その時食べたいと思ったもの               | 1  |
|                    | 作られた時間             |         | その時食べたいもの                   | 1  |
|                    | 使いやすさ              |         | ほとんど自分で作ります                 | 1  |
|                    | 食べたい物              |         | 気にしない                       | 1  |
|                    | 総カロリー              |         | 好み                          |    |
|                    | 腹もち、量              |         | 食べたいと思った物を買います。             | 1  |
| 量(多すぎても少なすぎても困るから) | 分量、家では作らない惣菜       | 1       |                             |    |
| 40歳代               | カロリー               | 70歳代    | 補助的に買うものが多いので、食べたい食材を優先している |    |
|                    | 好みに合うか             |         | 利用しない                       | 1  |
|                    | 今、食べたい物を購入する       |         | 利用しないのでノーコメント               | 1  |
|                    | 食品添加物のこと           |         | カロリー                        | 1  |
| 毎日弁当を運んでもらっている     | 作る人が外出したとき食べたいものを。 |         | 1                           |    |
| 50歳代               | そのとき食べたいもの→ほとんど購入  |         | 自分の食べたいもの                   |    |
|                    | 気分                 |         | 賞味期限                        | 1  |
|                    |                    |         | 食べたいもの                      | 1  |
|                    |                    |         | 食べたいものを購入する                 | 1  |
|                    |                    |         | 食品添加物                       | 1  |
|                    |                    | 軟らかそうな物 |                             |    |

会津の郷土料理「こづゆ」を食べたこと・作ったことがあるか《問3》\*○は1つ

(下段はH23)

| 性別 | 年代      | 食べたこと<br>も、作った<br>こともある | 食べたこと<br>はあるが、<br>作ったこと<br>はない | 作ったこと<br>も、食べた<br>こともない |
|----|---------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 男性 | 20歳代    | 1                       | 8                              | 1                       |
|    | 30歳代    | 3                       | 20                             |                         |
|    | 40歳代    | 4                       | 23                             |                         |
|    | 50歳代    | 11                      | 29                             |                         |
|    | 60歳代    | 22                      | 41                             |                         |
|    | 70歳代    | 24                      | 53                             |                         |
|    | 男性計     | 65                      | 174                            | 1                       |
| 女性 | 20歳代    | 13                      | 17                             | 1                       |
|    | 30歳代    | 20                      | 25                             |                         |
|    | 40歳代    | 20                      | 20                             |                         |
|    | 50歳代    | 49                      | 6                              |                         |
|    | 60歳代    | 80                      | 4                              |                         |
|    | 70歳代    | 85                      | 4                              |                         |
|    | 女性計     | 267                     | 76                             | 1                       |
| 総計 | 20-70歳代 | 332                     | 250                            | 2                       |

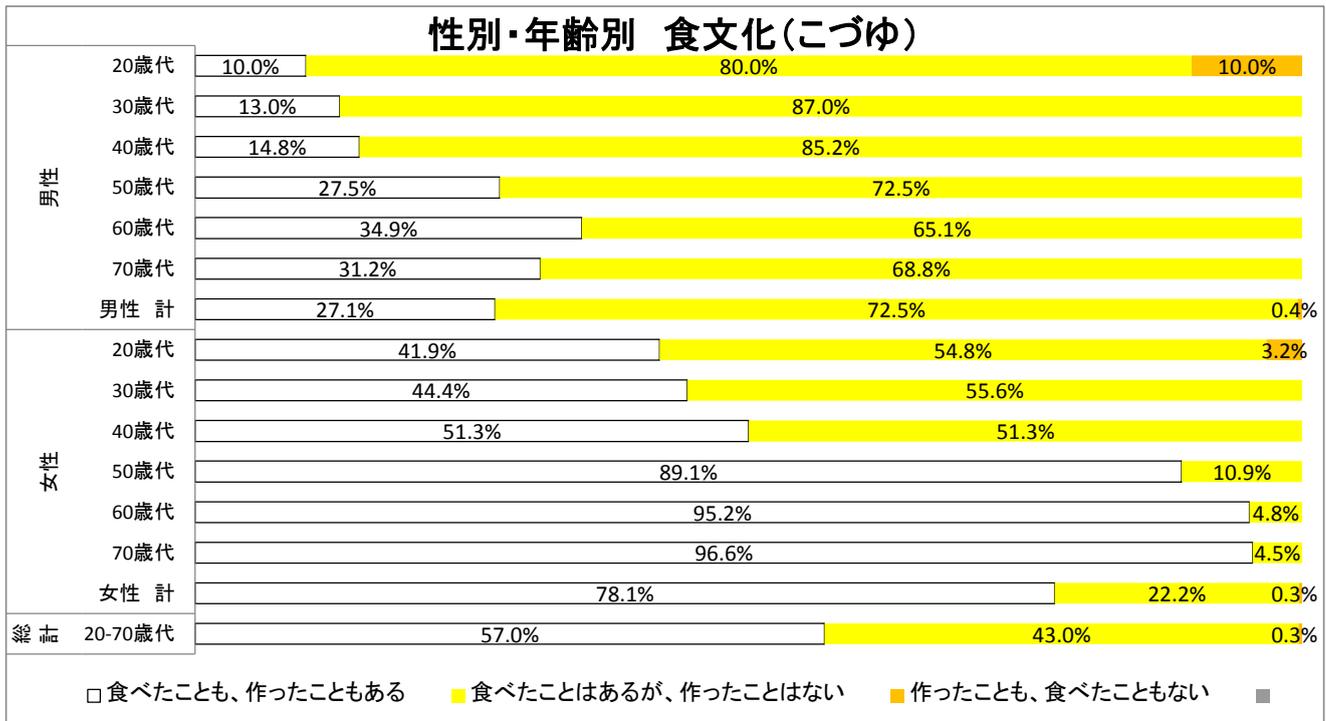
| 食べたこと<br>も、作った<br>こともある | 食べたこと<br>はあるが、<br>作ったこと<br>はない | 作ったこと<br>も、食べた<br>こともない | 未記入 | 調査数 |
|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----|-----|
| 10.0%                   | 80.0%                          | 10.0%                   | 2   | 12  |
| 13.0%                   | 87.0%                          |                         |     | 23  |
| 14.8%                   | 85.2%                          |                         | 2   | 29  |
| 27.5%                   | 72.5%                          |                         |     | 40  |
| 34.9%                   | 65.1%                          |                         | 1   | 64  |
| 31.2%                   | 68.8%                          |                         | 1   | 78  |
| 27.1%                   | 72.5%                          | 0.4%                    | 6   | 246 |
| 41.9%                   | 54.8%                          | 3.2%                    |     | 31  |
| 44.4%                   | 55.6%                          |                         |     | 45  |
| 51.3%                   | 51.3%                          |                         | 1   | 40  |
| 89.1%                   | 10.9%                          |                         | 3   | 58  |
| 95.2%                   | 4.8%                           |                         | 3   | 87  |
| 96.6%                   | 4.5%                           |                         | 6   | 94  |
| 78.1%                   | 22.2%                          | 0.3%                    | 13  | 355 |
| 57.0%                   | 43.0%                          | 0.3%                    | 19  | 601 |

※H23

| 性別 | 年代      | 食べたこと<br>があり、作っ<br>たことがある | 食べたこと<br>はあるが、<br>作ったこと<br>がない | 作ったこと<br>も、食べた<br>こともない |
|----|---------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 男性 | 20歳代    | 3                         | 13                             |                         |
|    | 30歳代    | 6                         | 23                             |                         |
|    | 40歳代    | 5                         | 21                             | 1                       |
|    | 50歳代    | 8                         | 31                             |                         |
|    | 60歳代    | 22                        | 31                             | 1                       |
|    | 70歳代    | 29                        | 42                             |                         |
|    | 男性計     | 73                        | 161                            | 2                       |
| 女性 | 20歳代    | 9                         | 22                             | 1                       |
|    | 30歳代    | 13                        | 30                             | 2                       |
|    | 40歳代    | 27                        | 15                             | 1                       |
|    | 50歳代    | 37                        | 5                              |                         |
|    | 60歳代    | 65                        | 2                              |                         |
|    | 70歳代    | 49                        | 4                              |                         |
|    | 女性計     | 200                       | 78                             | 4                       |
| 総計 | 20-70歳代 | 273                       | 239                            | 6                       |

| 食べたこと<br>があり、作っ<br>たことがある | 食べたこと<br>はあるが、<br>作ったこと<br>がない | 作ったこと<br>も、食べた<br>こともない | 未記入 | 調査数 |
|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----|-----|
| 18.8%                     | 81.3%                          |                         |     | 16  |
| 20.7%                     | 79.3%                          |                         |     | 29  |
| 18.5%                     | 77.8%                          | 3.7%                    |     | 27  |
| 20.5%                     | 79.5%                          |                         |     | 39  |
| 40.7%                     | 57.4%                          | 1.9%                    |     | 54  |
| 40.8%                     | 59.2%                          |                         |     | 71  |
| 30.9%                     | 68.2%                          | 0.8%                    |     | 236 |
| 28.1%                     | 68.8%                          | 3.1%                    |     | 32  |
| 28.9%                     | 66.7%                          | 4.4%                    | 1   | 46  |
| 62.8%                     | 34.9%                          | 2.3%                    |     | 43  |
| 88.1%                     | 11.9%                          |                         |     | 42  |
| 97.0%                     | 3.0%                           |                         |     | 67  |
| 92.5%                     | 7.5%                           |                         | 1   | 54  |
| 70.9%                     | 27.7%                          | 1.4%                    | 2   | 284 |
| 52.7%                     | 46.1%                          | 1.2%                    | 2   | 520 |

### 性別・年齢別 食文化(こづゆ)



朝食について《問4》 (下段はH23)

・毎日朝食を食べる人《問4-1》\*○は1つ ※3.4は問4-2へ

| 性別 | 年代      | 1毎日食<br>べる | 2週に2-<br>3日食<br>べない<br>こと<br>がある | 3週に4-<br>5日食<br>べない<br>こと<br>がある | 4ほとん<br>ど食<br>べない | 1毎日食<br>べる | 2週に2-<br>3日食<br>べない<br>こと<br>がある | 3週に4-<br>5日食<br>べない<br>こと<br>がある | 4ほとん<br>ど食<br>べない | 未記入<br>・無効<br>回答 | 調査数 |
|----|---------|------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 8          | 1                                |                                  | 1                 | 80.0%      | 10.0%                            | 0.0%                             | 10.0%             | 2                | 12  |
|    | 30歳代    | 18         | 1                                | 1                                | 3                 | 78.3%      | 4.3%                             | 4.3%                             | 13.0%             |                  | 23  |
|    | 40歳代    | 20         | 1                                | 1                                | 5                 | 74.1%      | 3.7%                             | 3.7%                             | 18.5%             | 2                | 29  |
|    | 50歳代    | 33         | 3                                | 2                                | 2                 | 82.5%      | 7.5%                             | 5.0%                             | 5.0%              |                  | 40  |
|    | 60歳代    | 59         | 2                                |                                  | 2                 | 93.7%      | 3.2%                             | 0.0%                             | 3.2%              | 1                | 64  |
|    | 70歳代    | 73         | 2                                |                                  | 2                 | 94.8%      | 2.6%                             | 0.0%                             | 2.6%              | 1                | 78  |
|    | 男性計     | 211        | 10                               | 4                                | 15                | 87.9%      | 4.2%                             | 1.7%                             | 6.3%              | 6                | 246 |
| 女性 | 20歳代    | 19         | 6                                | 3                                | 3                 | 61.3%      | 19.4%                            | 9.7%                             | 9.7%              |                  | 31  |
|    | 30歳代    | 38         | 3                                |                                  | 4                 | 84.4%      | 6.7%                             | 0.0%                             | 8.9%              |                  | 45  |
|    | 40歳代    | 35         | 3                                | 1                                | 1                 | 87.5%      | 7.5%                             | 2.5%                             | 2.5%              |                  | 40  |
|    | 50歳代    | 50         | 1                                | 1                                | 3                 | 90.9%      | 1.8%                             | 1.8%                             | 5.5%              | 3                | 58  |
|    | 60歳代    | 78         | 1                                | 1                                | 2                 | 95.1%      | 1.2%                             | 1.2%                             | 2.4%              | 5                | 87  |
|    | 70歳代    | 86         |                                  |                                  | 1                 | 98.9%      | 0.0%                             | 0.0%                             | 1.1%              | 7                | 94  |
|    | 女性計     | 306        | 14                               | 6                                | 14                | 90.0%      | 4.1%                             | 1.8%                             | 4.1%              | 15               | 355 |
| 総計 | 20-70歳代 | 517        | 24                               | 10                               | 29                | 89.1%      | 4.1%                             | 1.7%                             | 5.0%              | 21               | 601 |

※H23

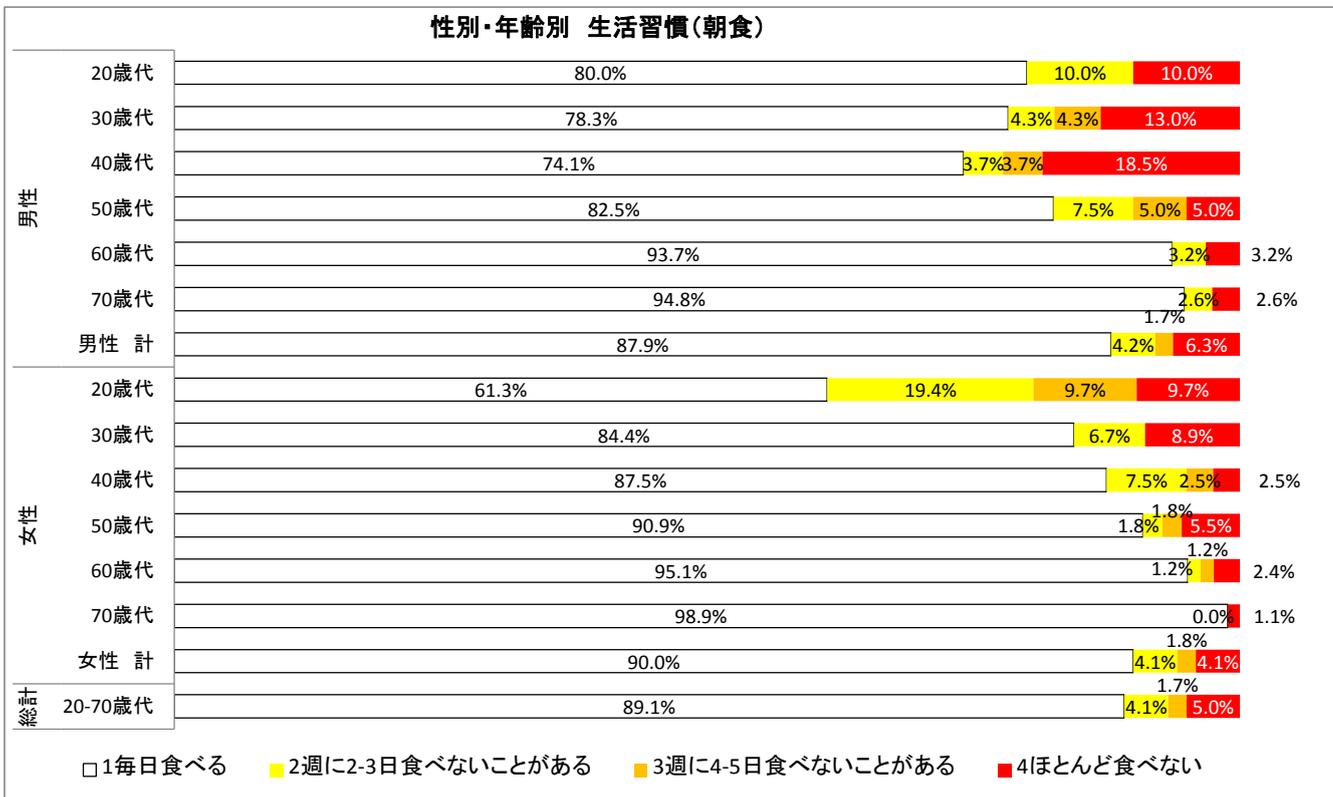
| 性別 | 年代      | 1毎日食<br>べる | 2週に2-<br>3日食<br>べない<br>こと<br>がある | 3週に4-<br>5日食<br>べない<br>こと<br>がある | 4ほとん<br>ど食<br>べない | 1毎日食<br>べる | 2週に2-<br>3日食<br>べない<br>こと<br>がある | 3週に4-<br>5日食<br>べない<br>こと<br>がある | 4ほとん<br>ど食<br>べない | 未記入<br>・無効<br>回答 | 調査数 |
|----|---------|------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 9          | 2                                | 2                                | 3                 | 56.3%      | 12.5%                            | 12.5%                            | 18.8%             |                  | 16  |
|    | 30歳代    | 23         | 2                                | 1                                | 3                 | 79.3%      | 6.9%                             | 3.4%                             | 10.3%             |                  | 29  |
|    | 40歳代    | 21         | 2                                |                                  | 4                 | 77.8%      | 7.4%                             |                                  | 14.8%             |                  | 27  |
|    | 50歳代    | 36         | 2                                |                                  | 1                 | 92.3%      | 5.1%                             |                                  | 2.6%              |                  | 39  |
|    | 60歳代    | 48         | 2                                | 1                                | 3                 | 88.9%      | 3.7%                             | 1.9%                             | 5.6%              |                  | 54  |
|    | 70歳代    | 65         | 3                                |                                  | 2                 | 92.9%      | 4.3%                             |                                  | 2.9%              | 1                | 71  |
|    | 男性計     | 202        | 13                               | 4                                | 16                | 86.0%      | 5.5%                             | 1.7%                             | 6.8%              | 1                | 236 |
| 女性 | 20歳代    | 20         | 3                                | 2                                | 7                 | 62.5%      | 9.4%                             | 6.3%                             | 21.9%             |                  | 32  |
|    | 30歳代    | 35         | 5                                |                                  | 5                 | 77.8%      | 11.1%                            |                                  | 11.1%             | 1                | 46  |
|    | 40歳代    | 32         | 7                                | 1                                | 3                 | 74.4%      | 16.3%                            | 2.3%                             | 7.0%              |                  | 43  |
|    | 50歳代    | 40         | 1                                |                                  | 1                 | 95.2%      | 2.4%                             |                                  | 2.4%              |                  | 42  |
|    | 60歳代    | 62         | 2                                |                                  | 3                 | 92.5%      | 3.0%                             |                                  | 4.5%              |                  | 67  |
|    | 70歳代    | 52         | 1                                |                                  |                   | 98.1%      | 1.9%                             |                                  |                   | 1                | 54  |
|    | 女性計     | 241        | 19                               | 3                                | 19                | 85.5%      | 6.7%                             | 1.1%                             | 6.7%              | 2                | 284 |
| 総計 | 20-70歳代 | 443        | 32                               | 7                                | 35                | 85.7%      | 6.2%                             | 1.4%                             | 6.8%              | 3                | 520 |

食べない理由《問4-2》

| 性別 | 年代      | 1食べる<br>時間が<br>ない | 2食べた<br>くない | 3食べる<br>のが面<br>倒 | 4その他<br>(※別記) | 1食べる<br>時間が<br>ない | 2食べた<br>くない | 3食べる<br>のが面<br>倒 | 4その他<br>(※別記) | 未記入<br>・無効<br>回答 | 調査数 |
|----|---------|-------------------|-------------|------------------|---------------|-------------------|-------------|------------------|---------------|------------------|-----|
| 男性 | 20歳代    |                   | 1           |                  |               |                   | 8.3%        |                  |               |                  | 12  |
|    | 30歳代    | 2                 |             | 1                |               | 8.7%              |             | 4.3%             |               |                  | 23  |
|    | 40歳代    | 1                 | 2           | 1                | 1             | 3.4%              | 6.9%        | 3.4%             | 3.4%          |                  | 29  |
|    | 50歳代    | 3                 | 1           |                  |               | 7.5%              | 2.5%        |                  |               |                  | 40  |
|    | 60歳代    |                   | 1           |                  | 1             |                   | 1.6%        |                  | 1.6%          |                  | 64  |
|    | 70歳代    |                   | 2           |                  | 1             |                   | 2.6%        |                  | 1.3%          |                  | 78  |
|    | 男性計     | 6                 | 7           | 2                | 3             | 2.4%              | 2.8%        | 0.8%             | 1.2%          |                  | 246 |
| 女性 | 20歳代    | 3                 | 2           | 1                |               | 9.7%              | 6.5%        | 3.2%             |               |                  | 31  |
|    | 30歳代    |                   | 4           |                  |               |                   | 8.9%        |                  |               |                  | 45  |
|    | 40歳代    | 1                 | 1           |                  | 1             | 2.5%              | 2.5%        |                  | 2.5%          |                  | 40  |
|    | 50歳代    |                   | 2           |                  | 2             |                   | 3.4%        |                  | 3.4%          |                  | 58  |
|    | 60歳代    |                   | 2           |                  | 1             |                   | 2.3%        |                  | 1.1%          |                  | 87  |
|    | 70歳代    |                   | 1           |                  |               |                   | 1.1%        |                  |               |                  | 94  |
|    | 女性計     | 4                 | 12          | 1                | 4             | 1.1%              | 3.4%        | 0.3%             | 1.1%          |                  | 355 |
| 総計 | 20-70歳代 | 10                | 19          | 3                | 7             | 1.7%              | 3.2%        | 0.5%             | 1.2%          |                  | 601 |

| 性別 | 年代   | 問4-2食べない理由                          | 集計 |
|----|------|-------------------------------------|----|
| 男性 | 30歳代 | 胃が丈夫でなく朝食べると気分が悪くなることもある            | 1  |
|    | 40歳代 | 高校生時から食べてないので食べると体調が狂う<br>食欲がわからない。 | 1  |
|    | 60歳代 | 手作りスムージーを飲んでいる                      | 1  |
|    | 70歳代 | カロリーオーバー減少のため                       | 1  |
| 女性 | 40歳代 | 起きる時間が遅い時                           | 1  |
|    | 50歳代 | 胸やけする、仕事に集中できない<br>腹がすかない           | 1  |
|    | 60歳代 | 一日2食                                | 1  |

性別・年齢別 生活習慣(朝食)



朝食は誰と食べるか(週4回以上)《問4-3》\*○は1つ

(右欄はH23)

※H23

| 性別 | 年代      | H22   |             |             |             |     | ※H23 |       |             |             |             |
|----|---------|-------|-------------|-------------|-------------|-----|------|-------|-------------|-------------|-------------|
|    |         | 1一人   | 2子ども・孫を含む家族 | 3子ども・孫以外の家族 | 4家族みんなで(全員) | 未記入 | 調査数  | 1一人   | 2子ども・孫を含む家族 | 3子ども・孫以外の家族 | 4家族みんなで(全員) |
| 男性 | 20歳代    | 5     | 4           |             |             | 3   | 12   | 5     | 2           | 1           | 7           |
|    | 30歳代    | 8     | 7           | 4           | 1           | 3   | 23   | 12    | 6           | 2           | 7           |
|    | 40歳代    | 8     | 11          | 4           | 1           | 5   | 29   | 10    | 5           | 1           | 9           |
|    | 50歳代    | 18    | 13          | 6           |             | 3   | 40   | 11    | 5           | 8           | 13          |
|    | 60歳代    | 21    | 27          | 5           | 7           | 4   | 64   | 15    | 1           | 13          | 20          |
|    | 70歳代    | 14    | 43          | 5           | 10          | 6   | 78   | 14    | 4           | 17          | 29          |
|    | 男性計     | 74    | 105         | 24          | 19          | 24  | 246  | 67    | 23          | 42          | 85          |
| 女性 | 20歳代    | 19    | 3           | 5           | 2           | 2   | 31   | 19    | 2           | 2           | 6           |
|    | 30歳代    | 10    | 18          | 12          | 1           | 4   | 45   | 14    | 19          | 2           | 7           |
|    | 40歳代    | 11    | 15          | 11          | 1           | 2   | 40   | 15    | 14          | 3           | 9           |
|    | 50歳代    | 29    | 18          | 2           | 4           | 5   | 58   | 16    | 7           | 11          | 7           |
|    | 60歳代    | 28    | 38          | 5           | 12          | 4   | 87   | 18    | 8           | 16          | 20          |
|    | 70歳代    | 27    | 47          | 8           | 4           | 8   | 94   | 25    | 8           | 3           | 14          |
|    | 女性計     | 124   | 139         | 43          | 24          | 25  | 355  | 107   | 58          | 37          | 63          |
| 総計 | 20-70歳代 | 198   | 244         | 67          | 43          | 49  | 601  | 174   | 81          | 79          | 148         |
| 男性 | 20歳代    | 55.6% | 44.4%       |             |             |     |      | 31.3% | 12.5%       | 6.3%        | 43.8%       |
|    | 30歳代    | 40.0% | 35.0%       | 20.0%       | 5.0%        |     |      | 41.4% | 20.7%       | 6.9%        | 24.1%       |
|    | 40歳代    | 33.3% | 45.8%       | 16.7%       | 4.2%        |     |      | 37.0% | 18.5%       | 3.7%        | 33.3%       |
|    | 50歳代    | 48.6% | 35.1%       | 16.2%       |             |     |      | 28.2% | 12.8%       | 20.5%       | 33.3%       |
|    | 60歳代    | 35.0% | 45.0%       | 8.3%        | 11.7%       |     |      | 27.8% | 1.9%        | 24.1%       | 37.0%       |
|    | 70歳代    | 19.4% | 59.7%       | 6.9%        | 13.9%       |     |      | 19.7% | 5.6%        | 23.9%       | 40.8%       |
|    | 男性計     | 33.3% | 47.3%       | 10.8%       | 8.6%        |     |      | 28.4% | 9.7%        | 17.8%       | 36.0%       |
| 女性 | 20歳代    | 65.5% | 10.3%       | 17.2%       | 6.9%        |     |      | 59.4% | 6.3%        | 6.3%        | 18.8%       |
|    | 30歳代    | 24.4% | 43.9%       | 29.3%       | 2.4%        |     |      | 30.4% | 41.3%       | 4.3%        | 15.2%       |
|    | 40歳代    | 28.9% | 39.5%       | 28.9%       | 2.6%        |     |      | 34.9% | 32.6%       | 7.0%        | 20.9%       |
|    | 50歳代    | 54.7% | 34.0%       | 3.8%        | 7.5%        |     |      | 38.1% | 16.7%       | 26.2%       | 16.7%       |
|    | 60歳代    | 33.7% | 45.8%       | 6.0%        | 14.5%       |     |      | 26.9% | 11.9%       | 23.9%       | 29.9%       |
|    | 70歳代    | 31.4% | 54.7%       | 9.3%        | 4.7%        |     |      | 46.3% | 14.8%       | 5.6%        | 25.9%       |
|    | 女性計     | 37.6% | 42.1%       | 13.0%       | 7.3%        |     |      | 37.7% | 20.4%       | 13.0%       | 22.2%       |
| 総計 | 20-70歳代 | 35.9% | 44.2%       | 12.1%       | 7.8%        |     |      | 33.5% | 15.6%       | 15.2%       | 28.5%       |

52.0%

44.0%

☆乳幼児&学童・生徒と同居中の人は朝食は誰と食べるが多い？(週に4回以上)

(下段はH23)

| 性別 | 年代      | 一緒に食べている人 | 未成年(乳幼児)と同居(人) | 未成年(乳幼児)と同居(割合) |
|----|---------|-----------|----------------|-----------------|
| 男性 | 20歳代    |           |                |                 |
|    | 30歳代    | 7         | 13             | 53.8%           |
|    | 40歳代    | 3         | 4              | 75.0%           |
|    | 50歳代    |           | 2              | 0.0%            |
|    | 60歳代    | 1         | 4              | 25.0%           |
|    | 70歳代    | 2         | 2              | 100.0%          |
|    | 男性計     |           | 13             | 25              |
| 女性 | 20歳代    | 4         | 7              | 57.1%           |
|    | 30歳代    | 23        | 26             | 88.5%           |
|    | 40歳代    | 2         | 2              | 100.0%          |
|    | 50歳代    | 1         | 2              | 50.0%           |
|    | 60歳代    | 1         | 5              | 20.0%           |
|    | 70歳代    | 4         | 5              | 80.0%           |
|    | 女性計     |           | 35             | 47              |
| 総計 | 20-70歳代 | 48        | 72             | 66.7%           |

| 一緒に食べている人 | 未成年(学童・生徒)と同居(人) | 未成年(学童・生徒)と同居(割合) |
|-----------|------------------|-------------------|
| 1         | 2                | 50.0%             |
| 6         | 6                | 100.0%            |
| 10        | 18               | 55.6%             |
| 5         | 10               | 50.0%             |
| 3         | 6                | 50.0%             |
| 7         | 15               | 46.7%             |
| 32        | 57               | 56.1%             |
| 1         | 6                | 16.7%             |
| 15        | 20               | 75.0%             |
| 17        | 21               | 81.0%             |
| 1         | 4                | 25.0%             |
| 7         | 17               | 41.2%             |
| 7         | 13               | 53.8%             |
| 48        | 81               | 59.3%             |
| 80        | 138              | 58.0%             |

※H23

| 性別 | 年代      | 一緒に食べている人 | 未成年(乳幼児)と同居(人) | 未成年(乳幼児)と同居(割合) |
|----|---------|-----------|----------------|-----------------|
| 男性 | 20歳代    | 2         | 2              | 100.0%          |
|    | 30歳代    | 7         | 13             | 53.8%           |
|    | 40歳代    | 3         | 6              | 50.0%           |
|    | 50歳代    | 1         | 1              | 100.0%          |
|    | 60歳代    | 1         | 2              | 50.0%           |
|    | 70歳代    | 0         | 3              | 0.0%            |
|    | 男性計     |           | 14             | 27              |
| 女性 | 20歳代    | 4         | 9              | 44.4%           |
|    | 30歳代    | 16        | 23             | 69.6%           |
|    | 40歳代    | 3         | 3              | 100.0%          |
|    | 50歳代    |           |                |                 |
|    | 60歳代    | 5         | 10             | 50.0%           |
|    | 70歳代    |           |                |                 |
|    | 女性計     |           | 28             | 45              |
| 総計 | 20-70歳代 | 42        | 72             | 58.3%           |

| 一緒に食べている人 | 未成年(学童・生徒)と同居(人) | 未成年(学童・生徒)と同居(割合) |
|-----------|------------------|-------------------|
| 1         | 1                | 100.0%            |
| 6         | 9                | 66.7%             |
| 9         | 16               | 56.3%             |
| 5         | 10               | 50.0%             |
| 1         | 3                | 33.3%             |
| 3         | 9                | 33.3%             |
| 25        | 48               | 52.1%             |
| 2         | 7                | 28.6%             |
| 10        | 15               | 66.7%             |
| 14        | 23               | 60.9%             |
| 4         | 6                | 66.7%             |
| 2         | 8                | 25.0%             |
| 4         | 7                | 57.1%             |
| 36        | 66               | 54.5%             |
| 61        | 114              | 53.5%             |

夜何時くらいに寝るか《問5》 \*○は1つ

(下段はH23)

| 性別 | 年代      | 1 21時前 | 2 21時から<br>22時 | 3 22時から<br>23時 | 4 23時から<br>24時 | 5 24時以降 | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|--------|----------------|----------------|----------------|---------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    |        |                | 3              | 3              | 4       | 2      | 12  |
|    | 30歳代    |        | 6              | 7              | 6              | 4       |        | 23  |
|    | 40歳代    |        |                | 14             | 10             | 3       | 2      | 29  |
|    | 50歳代    | 2      | 8              | 16             | 12             | 2       |        | 40  |
|    | 60歳代    | 8      | 18             | 27             | 9              | 1       | 1      | 64  |
|    | 70歳代    | 16     | 29             | 23             | 7              | 2       | 1      | 78  |
|    | 男性 計    | 26     | 61             | 90             | 47             | 16      | 6      | 246 |
| 女性 | 20歳代    |        | 3              | 5              | 16             | 7       |        | 31  |
|    | 30歳代    |        | 8              | 22             | 12             | 3       |        | 45  |
|    | 40歳代    |        | 9              | 11             | 12             | 8       |        | 40  |
|    | 50歳代    |        | 10             | 12             | 23             | 11      | 2      | 58  |
|    | 60歳代    | 4      | 22             | 36             | 18             | 4       | 3      | 87  |
|    | 70歳代    | 12     | 27             | 36             | 12             | 2       | 5      | 94  |
|    | 女性 計    | 16     | 79             | 122            | 93             | 35      | 10     | 355 |
| 総計 | 20-70歳代 | 42     | 140            | 212            | 140            | 51      | 16     | 601 |
| 男性 | 20歳代    |        |                | 30.0%          | 30.0%          | 40.0%   |        |     |
|    | 30歳代    |        | 26.1%          | 30.4%          | 26.1%          | 17.4%   |        |     |
|    | 40歳代    |        |                | 51.9%          | 37.0%          | 11.1%   |        |     |
|    | 50歳代    | 5.0%   | 20.0%          | 40.0%          | 30.0%          | 5.0%    |        |     |
|    | 60歳代    | 12.7%  | 28.6%          | 42.9%          | 14.3%          | 1.6%    |        |     |
|    | 70歳代    | 20.8%  | 37.7%          | 29.9%          | 9.1%           | 2.6%    |        |     |
|    | 男性 計    | 10.8%  | 25.4%          | 37.5%          | 19.6%          | 6.7%    |        |     |
| 女性 | 20歳代    |        | 9.7%           | 16.1%          | 51.6%          | 22.6%   |        |     |
|    | 30歳代    |        | 17.8%          | 48.9%          | 26.7%          | 6.7%    |        |     |
|    | 40歳代    |        | 22.5%          | 27.5%          | 30.0%          | 20.0%   |        |     |
|    | 50歳代    |        | 17.9%          | 21.4%          | 41.1%          | 19.6%   |        |     |
|    | 60歳代    | 4.8%   | 26.2%          | 42.9%          | 21.4%          | 4.8%    |        |     |
|    | 70歳代    | 13.5%  | 30.3%          | 40.4%          | 13.5%          | 2.2%    |        |     |
|    | 女性 計    | 4.6%   | 22.9%          | 35.4%          | 27.0%          | 10.1%   |        |     |
| 総計 | 20-70歳代 | 7.2%   | 23.9%          | 36.2%          | 23.9%          | 8.7%    |        |     |

※H23

| 性別 | 年代      | 1 21時前 | 2 21時から<br>22時 | 3 22時から<br>23時 | 4 23時から<br>24時 | 5 24時以降 | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|--------|----------------|----------------|----------------|---------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    |        | 3              | 3              | 3              | 7       |        | 16  |
|    | 30歳代    |        | 5              | 10             | 8              | 6       |        | 29  |
|    | 40歳代    | 1      | 5              | 9              | 5              | 7       |        | 27  |
|    | 50歳代    | 4      | 10             | 10             | 12             | 3       |        | 39  |
|    | 60歳代    | 10     | 18             | 16             | 8              | 2       |        | 54  |
|    | 70歳代    | 23     | 27             | 17             | 4              |         |        | 71  |
|    | 男性 計    | 38     | 68             | 65             | 40             | 25      |        | 236 |
| 女性 | 20歳代    |        | 4              | 2              | 16             | 9       | 1      | 32  |
|    | 30歳代    | 1      | 12             | 14             | 10             | 8       | 1      | 46  |
|    | 40歳代    | 1      | 2              | 10             | 20             | 10      |        | 43  |
|    | 50歳代    | 4      | 2              | 14             | 17             | 5       |        | 42  |
|    | 60歳代    | 4      | 21             | 26             | 13             | 3       |        | 67  |
|    | 70歳代    | 19     | 18             | 10             | 5              |         | 2      | 54  |
|    | 女性 計    | 29     | 59             | 76             | 81             | 35      | 4      | 284 |
| 総計 | 20-70歳代 | 67     | 127            | 141            | 121            | 60      | 4      | 520 |
| 男性 | 20歳代    |        | 18.8%          | 18.8%          | 18.8%          | 43.8%   |        |     |
|    | 30歳代    |        | 17.2%          | 34.5%          | 27.6%          | 20.7%   |        |     |
|    | 40歳代    | 3.7%   | 18.5%          | 33.3%          | 18.5%          | 25.9%   |        |     |
|    | 50歳代    | 10.3%  | 25.6%          | 25.6%          | 30.8%          | 7.7%    |        |     |
|    | 60歳代    | 18.5%  | 33.3%          | 29.6%          | 14.8%          | 3.7%    |        |     |
|    | 70歳代    | 32.4%  | 38.0%          | 23.9%          | 5.6%           |         |        |     |
|    | 男性 計    | 16.1%  | 28.8%          | 27.5%          | 16.9%          | 10.6%   |        |     |
| 女性 | 20歳代    |        | 12.9%          | 6.5%           | 51.6%          | 29.0%   |        |     |
|    | 30歳代    | 2.2%   | 26.7%          | 31.1%          | 22.2%          | 17.8%   |        |     |
|    | 40歳代    | 2.3%   | 4.7%           | 23.3%          | 46.5%          | 23.3%   |        |     |
|    | 50歳代    | 9.5%   | 4.8%           | 33.3%          | 40.5%          | 11.9%   |        |     |
|    | 60歳代    | 6.0%   | 31.3%          | 38.8%          | 19.4%          | 4.5%    |        |     |
|    | 70歳代    | 36.5%  | 34.6%          | 19.2%          | 9.6%           |         |        |     |
|    | 女性 計    | 10.4%  | 21.1%          | 27.1%          | 28.9%          | 12.5%   |        |     |
| 総計 | 20-70歳代 | 13.0%  | 24.6%          | 27.3%          | 23.4%          | 11.6%   |        |     |

お通じ(排便)はどれくらいの頻度か《問6》 \*○は1つ

(下段はH23)

| 性別 | 年代      | 1 毎日  | 2 1日おき | 3 1週間に2-3回 | 4 1週間に1回以下 | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|-------|--------|------------|------------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 9     |        | 1          |            | 2      | 12  |
|    | 30歳代    | 20    | 1      | 2          |            |        | 23  |
|    | 40歳代    | 24    | 2      | 1          |            | 2      | 29  |
|    | 50歳代    | 34    | 4      | 2          |            |        | 40  |
|    | 60歳代    | 58    | 2      | 3          |            | 1      | 64  |
|    | 70歳代    | 72    | 4      | 1          |            | 1      | 78  |
|    | 男性 計    | 217   | 13     | 10         |            | 6      | 246 |
| 女性 | 20歳代    | 16    | 3      | 10         | 1          | 1      | 31  |
|    | 30歳代    | 23    | 17     | 5          |            |        | 45  |
|    | 40歳代    | 25    | 9      | 6          |            |        | 40  |
|    | 50歳代    | 41    | 7      | 7          | 1          | 2      | 58  |
|    | 60歳代    | 62    | 7      | 12         | 2          | 4      | 87  |
|    | 70歳代    | 66    | 19     | 4          |            | 5      | 94  |
|    | 女性 計    | 233   | 62     | 44         | 4          | 12     | 355 |
| 総計 | 20-70歳代 | 450   | 75     | 54         | 4          | 18     | 601 |
| 男性 | 20歳代    | 90.0% |        | 10.0%      |            |        |     |
|    | 30歳代    | 87.0% | 4.3%   | 8.7%       |            |        |     |
|    | 40歳代    | 88.9% | 7.4%   | 3.7%       |            |        |     |
|    | 50歳代    | 85.0% | 10.0%  | 5.0%       |            |        |     |
|    | 60歳代    | 92.1% | 3.2%   | 4.8%       |            |        |     |
|    | 70歳代    | 93.5% | 5.2%   | 1.3%       |            |        |     |
|    | 男性 計    | 90.4% | 5.4%   | 4.2%       |            |        |     |
| 女性 | 20歳代    | 53.3% | 10.0%  | 33.3%      | 3.3%       |        |     |
|    | 30歳代    | 51.1% | 37.8%  | 11.1%      |            |        |     |
|    | 40歳代    | 62.5% | 22.5%  | 15.0%      |            |        |     |
|    | 50歳代    | 73.2% | 12.5%  | 12.5%      | 1.8%       |        |     |
|    | 60歳代    | 74.7% | 8.4%   | 14.5%      | 2.4%       |        |     |
|    | 70歳代    | 74.2% | 21.3%  | 4.5%       |            |        |     |
|    | 女性 計    | 67.9% | 18.1%  | 12.8%      | 1.2%       |        |     |
| 総計 | 20-70歳代 | 77.2% | 12.9%  | 9.3%       | 0.7%       |        |     |

※H23

| 性別 | 年代      | 1 毎日  | 2 1日おき | 3 1週間に2-3回 | 4 1週間に1回以下 | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|-------|--------|------------|------------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 11    | 4      | 1          |            |        | 16  |
|    | 30歳代    | 26    | 2      | 1          |            |        | 29  |
|    | 40歳代    | 22    | 3      | 2          |            |        | 27  |
|    | 50歳代    | 36    | 1      | 2          |            |        | 39  |
|    | 60歳代    | 44    | 6      | 2          | 1          | 1      | 53  |
|    | 70歳代    | 58    | 8      | 4          | 1          |        | 71  |
|    | 男性 計    | 197   | 24     | 12         | 2          | 1      | 235 |
| 女性 | 20歳代    | 20    | 6      | 5          | 1          |        | 32  |
|    | 30歳代    | 27    | 6      | 10         | 2          | 1      | 45  |
|    | 40歳代    | 26    | 10     | 7          |            |        | 43  |
|    | 50歳代    | 34    | 4      | 4          |            |        | 42  |
|    | 60歳代    | 54    | 9      | 4          |            |        | 67  |
|    | 70歳代    | 42    | 10     | 2          |            |        | 54  |
|    | 女性 計    | 203   | 45     | 32         | 3          | 1      | 283 |
| 総計 | 20-70歳代 | 400   | 69     | 44         | 5          | 2      | 518 |
| 男性 | 20歳代    | 68.8% | 25.0%  | 6.3%       |            |        |     |
|    | 30歳代    | 89.7% | 6.9%   | 3.4%       |            |        |     |
|    | 40歳代    | 81.5% | 11.1%  | 7.4%       |            |        |     |
|    | 50歳代    | 92.3% | 2.6%   | 5.1%       |            |        |     |
|    | 60歳代    | 84.6% | 11.5%  | 3.8%       | 1.9%       |        |     |
|    | 70歳代    | 81.7% | 11.3%  | 5.6%       | 1.4%       |        |     |
|    | 男性 計    | 84.2% | 10.3%  | 5.1%       | 0.9%       |        |     |
| 女性 | 20歳代    | 62.5% | 18.8%  | 15.6%      | 3.1%       |        |     |
|    | 30歳代    | 61.4% | 13.6%  | 22.7%      | 4.5%       |        |     |
|    | 40歳代    | 60.5% | 23.3%  | 16.3%      |            |        |     |
|    | 50歳代    | 81.0% | 9.5%   | 9.5%       |            |        |     |
|    | 60歳代    | 80.6% | 13.4%  | 6.0%       |            |        |     |
|    | 70歳代    | 77.8% | 18.5%  | 3.7%       |            |        |     |
|    | 女性 計    | 72.0% | 16.0%  | 11.3%      | 1.1%       |        |     |
| 総計 | 20-70歳代 | 77.5% | 13.4%  | 8.5%       | 1.0%       |        |     |

お通じ(排便)はいつあるか《問6-1》 \*○は1つ

(下段はH23)

| 性別   | 年代      | 1 朝起きてすぐ | 2 朝食を食べた後 | 3 その他の時間 | 4 特に決まっていない | 未記入・無効 | 調査数 |
|------|---------|----------|-----------|----------|-------------|--------|-----|
| 男性   | 20歳代    | 2        | 2         | 3        | 3           | 2      | 12  |
|      | 30歳代    | 6        | 9         | 3        | 5           |        | 23  |
|      | 40歳代    | 7        | 11        | 1        | 8           | 2      | 29  |
|      | 50歳代    | 6        | 25        | 1        | 8           |        | 40  |
|      | 60歳代    | 18       | 25        | 2        | 16          | 3      | 64  |
|      | 70歳代    | 15       | 50        | 1        | 11          | 1      | 78  |
|      | 男性 計    |          | 54        | 122      | 11          | 51     | 8   |
| 女性   | 20歳代    | 2        | 9         | 1        | 19          |        | 31  |
|      | 30歳代    | 5        | 17        | 4        | 19          |        | 45  |
|      | 40歳代    | 4        | 21        |          | 14          | 1      | 40  |
|      | 50歳代    | 7        | 33        | 3        | 13          | 2      | 58  |
|      | 60歳代    | 12       | 44        | 3        | 23          | 5      | 87  |
|      | 70歳代    | 20       | 35        | 7        | 27          | 5      | 94  |
| 女性 計 |         | 50       | 159       | 18       | 115         | 13     | 355 |
| 総計   | 20-70歳代 | 104      | 281       | 29       | 166         | 21     | 601 |
| 男性   | 20歳代    | 20.0%    | 20.0%     | 30.0%    | 30.0%       |        |     |
|      | 30歳代    | 26.1%    | 39.1%     | 13.0%    | 21.7%       |        |     |
|      | 40歳代    | 25.9%    | 40.7%     | 3.7%     | 29.6%       |        |     |
|      | 50歳代    | 15.0%    | 62.5%     | 2.5%     | 20.0%       |        |     |
|      | 60歳代    | 29.5%    | 41.0%     | 3.3%     | 26.2%       |        |     |
|      | 70歳代    | 19.5%    | 64.9%     | 1.3%     | 14.3%       |        |     |
|      | 男性 計    | 22.7%    | 51.3%     | 4.6%     | 21.4%       |        |     |
| 女性   | 20歳代    | 6.5%     | 29.0%     | 3.2%     | 61.3%       |        |     |
|      | 30歳代    | 11.1%    | 37.8%     | 8.9%     | 42.2%       |        |     |
|      | 40歳代    | 10.3%    | 53.8%     |          | 35.9%       |        |     |
|      | 50歳代    | 12.5%    | 58.9%     | 5.4%     | 23.2%       |        |     |
|      | 60歳代    | 14.6%    | 53.7%     | 3.7%     | 28.0%       |        |     |
|      | 70歳代    | 22.5%    | 39.3%     | 7.9%     | 30.3%       |        |     |
|      | 女性 計    | 14.6%    | 46.5%     | 5.3%     | 33.6%       |        |     |
| 総計   | 20-70歳代 | 17.9%    | 48.4%     | 5.0%     | 28.6%       |        |     |

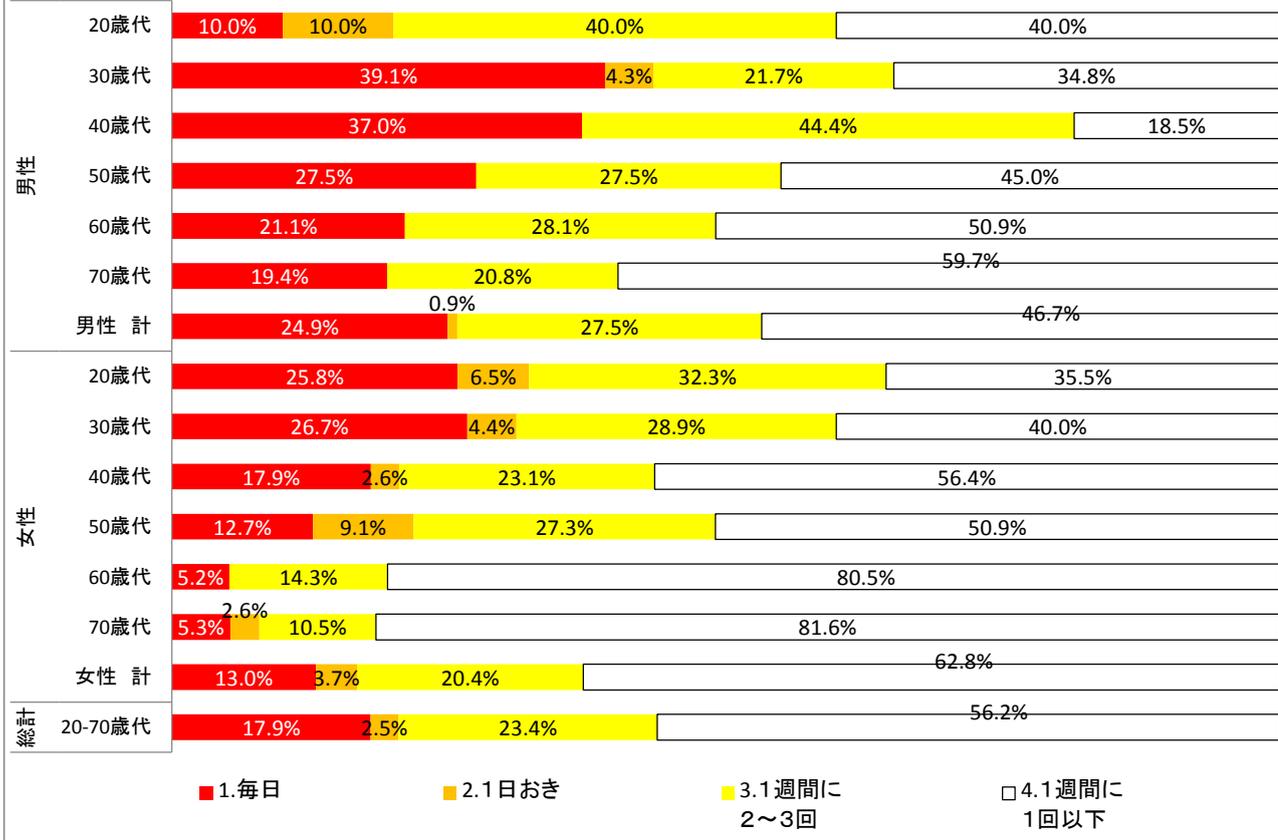
※H23

| 性別 | 年代      | 1 朝起きてすぐ | 2 朝食を食べた後 | 3 その他の時間 | 4 特に決まっていない | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|----------|-----------|----------|-------------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 3        | 4         | 5        | 4           |        | 16  |
|    | 30歳代    | 5        | 13        | 1        | 10          |        | 29  |
|    | 40歳代    | 6        | 11        | 4        | 6           |        | 27  |
|    | 50歳代    | 18       | 20        |          | 1           |        | 39  |
|    | 60歳代    | 13       | 30        | 2        | 7           | 2      | 54  |
|    | 70歳代    | 17       | 38        | 7        | 9           |        | 71  |
|    | 男性 計    |          | 62        | 116      | 19          | 37     | 2   |
| 女性 | 20歳代    | 1        | 10        | 3        | 18          |        | 32  |
|    | 30歳代    | 6        | 21        | 2        | 16          | 1      | 46  |
|    | 40歳代    | 7        | 16        | 5        | 15          |        | 43  |
|    | 50歳代    | 6        | 27        | 2        | 7           |        | 42  |
|    | 60歳代    | 21       | 28        |          | 18          |        | 67  |
|    | 70歳代    | 10       | 30        | 2        | 11          | 1      | 54  |
|    | 女性 計    |          | 51        | 132      | 14          | 85     | 2   |
| 総計 | 20-70歳代 | 113      | 248       | 33       | 122         | 4      | 520 |
| 男性 | 20歳代    | 18.8%    | 25.0%     | 31.3%    | 25.0%       |        |     |
|    | 30歳代    | 17.2%    | 44.8%     | 3.4%     | 34.5%       |        |     |
|    | 40歳代    | 22.2%    | 40.7%     | 14.8%    | 22.2%       |        |     |
|    | 50歳代    | 46.2%    | 51.3%     |          | 2.6%        |        |     |
|    | 60歳代    | 25.0%    | 57.7%     | 3.8%     | 13.5%       |        |     |
|    | 70歳代    | 23.9%    | 53.5%     | 9.9%     | 12.7%       |        |     |
|    | 男性 計    | 26.5%    | 49.6%     | 8.1%     | 15.8%       |        |     |
| 女性 | 20歳代    | 3.1%     | 31.3%     | 9.4%     | 56.3%       |        |     |
|    | 30歳代    | 13.3%    | 46.7%     | 4.4%     | 35.6%       |        |     |
|    | 40歳代    | 16.3%    | 37.2%     | 11.6%    | 34.9%       |        |     |
|    | 50歳代    | 14.3%    | 64.3%     | 4.8%     | 16.7%       |        |     |
|    | 60歳代    | 31.3%    | 41.8%     |          | 26.9%       |        |     |
|    | 70歳代    | 18.9%    | 56.6%     | 3.8%     | 20.8%       |        |     |
|    | 女性 計    | 18.1%    | 46.8%     | 5.0%     | 30.1%       |        |     |
| 総計 | 20-70歳代 | 21.9%    | 48.1%     | 6.4%     | 23.6%       |        |     |

就寝前の2時間以内に食べたり「カロリーのある飲みもの」を飲んだりするか《問7》 \*○は1つ

| 性別 | 年代      | 1.毎日  | 2.1日おき | 3.1週間に2~3回 | 4.1週間に1回以下 | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|-------|--------|------------|------------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 1     | 1      | 4          | 4          | 2      | 12  |
|    | 30歳代    | 9     | 1      | 5          | 8          |        | 23  |
|    | 40歳代    | 10    |        | 12         | 5          | 2      | 29  |
|    | 50歳代    | 11    |        | 11         | 18         |        | 40  |
|    | 60歳代    | 12    |        | 16         | 29         | 7      | 64  |
|    | 70歳代    | 14    |        | 15         | 43         | 6      | 78  |
|    | 男性計     | 57    | 2      | 63         | 107        | 17     | 246 |
| 女性 | 20歳代    | 8     | 2      | 10         | 11         |        | 31  |
|    | 30歳代    | 12    | 2      | 13         | 18         |        | 45  |
|    | 40歳代    | 7     | 1      | 9          | 22         | 1      | 40  |
|    | 50歳代    | 7     | 5      | 15         | 28         | 3      | 58  |
|    | 60歳代    | 4     |        | 11         | 62         | 10     | 87  |
|    | 70歳代    | 4     | 2      | 8          | 62         | 18     | 94  |
|    | 女性計     | 42    | 12     | 66         | 203        | 32     | 355 |
| 総計 | 20-70歳代 | 99    | 14     | 129        | 310        | 49     | 601 |
| 男性 | 20歳代    | 10.0% | 10.0%  | 40.0%      | 40.0%      |        |     |
|    | 30歳代    | 39.1% | 4.3%   | 21.7%      | 34.8%      |        |     |
|    | 40歳代    | 37.0% |        | 44.4%      | 18.5%      |        |     |
|    | 50歳代    | 27.5% |        | 27.5%      | 45.0%      |        |     |
|    | 60歳代    | 21.1% |        | 28.1%      | 50.9%      |        |     |
|    | 70歳代    | 19.4% |        | 20.8%      | 59.7%      |        |     |
|    | 男性計     | 24.9% | 0.9%   | 27.5%      | 46.7%      |        |     |
| 女性 | 20歳代    | 25.8% | 6.5%   | 32.3%      | 35.5%      |        |     |
|    | 30歳代    | 26.7% | 4.4%   | 28.9%      | 40.0%      |        |     |
|    | 40歳代    | 17.9% | 2.6%   | 23.1%      | 56.4%      |        |     |
|    | 50歳代    | 12.7% | 9.1%   | 27.3%      | 50.9%      |        |     |
|    | 60歳代    | 5.2%  |        | 14.3%      | 80.5%      |        |     |
|    | 70歳代    | 5.3%  | 2.6%   | 10.5%      | 81.6%      |        |     |
|    | 女性計     | 13.0% | 3.7%   | 20.4%      | 62.8%      |        |     |
| 総計 | 20-70歳代 | 17.9% | 2.5%   | 23.4%      | 56.2%      |        |     |

性別・年齢別 生活習慣(就寝前2時間以内の飲食)



健康を意識しているか《問8》 \*○は1つ

(右欄はH23)

| 性別 | 年代      | 1 意識している | 2 意識していない | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|----------|-----------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 7        | 3         | 2      | 12  |
|    | 30歳代    | 12       | 11        |        | 23  |
|    | 40歳代    | 14       | 13        | 2      | 29  |
|    | 50歳代    | 29       | 11        |        | 40  |
|    | 60歳代    | 55       | 8         | 1      | 64  |
|    | 70歳代    | 61       | 14        | 3      | 78  |
|    | 男性計     | 178      | 60        | 8      | 246 |
| 女性 | 20歳代    | 22       | 9         |        | 31  |
|    | 30歳代    | 39       | 6         |        | 45  |
|    | 40歳代    | 32       | 8         |        | 40  |
|    | 50歳代    | 47       | 9         | 2      | 58  |
|    | 60歳代    | 78       | 6         | 3      | 87  |
|    | 70歳代    | 82       | 6         | 6      | 94  |
|    | 女性計     | 300      | 44        | 11     | 355 |
| 総計 | 20-70歳代 | 478      | 104       | 19     | 601 |
| 男性 | 20歳代    | 70.0%    | 30.0%     |        |     |
|    | 30歳代    | 52.2%    | 47.8%     |        |     |
|    | 40歳代    | 51.9%    | 48.1%     |        |     |
|    | 50歳代    | 72.5%    | 27.5%     |        |     |
|    | 60歳代    | 87.3%    | 12.7%     |        |     |
|    | 70歳代    | 81.3%    | 18.7%     |        |     |
|    | 男性計     | 74.8%    | 25.2%     |        |     |
| 女性 | 20歳代    | 71.0%    | 29.0%     |        |     |
|    | 30歳代    | 86.7%    | 13.3%     |        |     |
|    | 40歳代    | 80.0%    | 20.0%     |        |     |
|    | 50歳代    | 83.9%    | 16.1%     |        |     |
|    | 60歳代    | 92.9%    | 7.1%      |        |     |
|    | 70歳代    | 93.2%    | 6.8%      |        |     |
|    | 女性計     | 87.2%    | 12.8%     |        |     |
| 総計 | 20-70歳代 | 82.1%    | 17.9%     |        |     |

※H23

| 1 意識している | 2 意識していない | 未記入・無効 | 調査数 |
|----------|-----------|--------|-----|
| 11       | 5         |        | 16  |
| 15       | 14        |        | 29  |
| 18       | 9         |        | 27  |
| 34       | 4         | 1      | 39  |
| 37       | 12        | 5      | 54  |
| 55       | 11        | 5      | 71  |
| 170      | 55        | 11     | 236 |
| 22       | 8         | 2      | 32  |
| 36       | 10        |        | 46  |
| 38       | 5         |        | 43  |
| 40       | 2         |        | 42  |
| 59       | 6         | 2      | 67  |
| 43       | 5         | 6      | 54  |
| 238      | 36        | 10     | 284 |
| 408      | 91        | 21     | 520 |
| 68.8%    | 31.3%     |        |     |
| 51.7%    | 48.3%     |        |     |
| 66.7%    | 33.3%     |        |     |
| 89.5%    | 10.5%     |        |     |
| 75.5%    | 24.5%     |        |     |
| 83.3%    | 16.7%     |        |     |
| 75.6%    | 24.4%     |        |     |
| 73.3%    | 26.7%     |        |     |
| 78.3%    | 21.7%     |        |     |
| 88.4%    | 11.6%     |        |     |
| 95.2%    | 4.8%      |        |     |
| 90.8%    | 9.2%      |        |     |
| 89.6%    | 10.4%     |        |     |
| 86.9%    | 13.1%     |        |     |
| 81.8%    | 18.2%     |        |     |

健康を意識している人の具体的内容《問8-1》

| 性別                 | 年代   | 問7-1意識していると答えた方に質問です。具体的に何をしていますか？(記述)                               |
|--------------------|------|--|
| 男性                 | 20歳代 | 運動、カップラーメンやスナック菓子をあまり食べないようにしている                                     |
|                    |      | 運動をしている。   |
|                    |      | 最近過食なので、抑えるようにしています。   |
|                    |      | 食事制限。野菜を多く摂取する。運動など。   |
|                    |      | 糖質の低いビールを飲む  |
|                    |      | 野菜ジュースを飲んだり、ヨーグルトを食べたりしている。  |
|                    | 30歳代 | 野菜をとる、運動する   |
|                    |      | 1日1,000歩歩く(休日は自転車に乗る。農作業等で汗をかく)                                      |
|                    |      | カロリー計算、運動  |
|                    |      | できるだけ手料理。お酒は毎日飲まない   |
|                    |      | ビールを週1と決めている   |
|                    |      | よく寝る。  |
|                    | 40歳代 | 意識はしているものの、通勤に自転車を使うこと以外、特に何もしていない                                   |
|                    |      | 運動(筋トレ)  |
|                    |      | 体重を落とす   |
|                    |      | 適度な運動と温野菜を食べること  |
|                    |      | 野菜を食べる、ストレッチ等する  |
|                    |      | 野菜を多く取る  |
| 女性                 | 20歳代 | 野菜類をとる   |
|                    |      | スポーツ   |
|                    | 30歳代 | テニス  |
|                    |      | バランスの良い食事を心掛ける。  |
|                    | 40歳代 | 意識しているが、行動はおこなっていません   |
|                    |      | 家族(親族)ががんで他界しているので、健康には人一倍気をつかう。体を動かす。鮭を少々に。タバコの本数(タールの少ないもの)に替えるなど。 |
|                    |      | 間食はしない、脂、塩の取りすぎに注意している   |
|                    |      | 軽い運動   |
|                    |      | 散歩、食生活、バランスよく野菜をとる   |
|                    |      | 自転車通勤  |
| 食べ過ぎないこと・毎日20分以上歩く |      |  |

|   |                                 |  |
|---|---------------------------------|--|
| 男性  | 40歳代                            | 食事の量   |
|   |                                 | 体をうごかす。酒を少々に。タバコの本数。   |
|   |                                 | 体重値  |
|   |                                 | 特にしていない  |
|   |                                 | 腹八分目。  |
|   |                                 | 野菜は毎日できるだけ多く取るようにしている  |
|   | 50歳代                            | 野菜を多く食べるようにしている  |
|   |                                 | ウォーキング   |
|   |                                 | かるい運動をしている   |
|   |                                 | サプリ  |
|   |                                 | ソフトボール、ゴルフなど運動し汗をかくこと  |
|   |                                 | バランスよい食事(野菜を多くとる)  |
|   |                                 | ラジオ体操  |
|   |                                 | 運動、塩分、糖分控えめにしている   |
|   |                                 | 運動、塩分の量  |
|   |                                 | 運動と食べすぎないように注意すること   |
|   |                                 | 栄養のバランスと塩分、お酒の量  |
|   |                                 | 塩分の量   |
|   |                                 | 塩分や糖分の量を少なくするようにしている。栄養バランスを考えて食べるようにしている。                       |
|   |                                 | 塩分をひかえる。   |
|   |                                 | 最近になって、意識するようになり、食べ物で健康に良いという物を食べるようにしている                        |
|   |                                 | 脂肪の少ないものや野菜をとるように心掛けている  |
|   |                                 | 小学生の時から長距離走をやっていたので、現在の56歳まで走るまでは行かなくても1日20分程度のウォーキングをほぼ毎日やっている。 |
|   |                                 | 食べすぎない、アルコールは合わないのでやめて、野菜はたくさん摂取するようにしている                        |
|   |                                 | 食事、野菜サラダを毎回取る様にしている。   |
|   |                                 | 早寝、早起き   |
|   |                                 | 早寝、早起きとお酒の量に注意している   |
|   |                                 | 片寄った食事はしないなど   |
|   |                                 | 毎朝10分くらいのストレッチと休日に2時間程度の散歩                                       |
|   |                                 | 毎朝のラジオ体操とランニング(3km~5km)  |
| 毎日のストレッチと週に1回のウォーキング                                    |                                 |  |
| 毎日の血圧測定   |                                 |  |
| 毎日の体重測定、油っぽいものを控える                                      |                                 |  |
| 野菜を多めに摂取するように心がけている                                     |                                 |  |
| 油の取りすぎに注意   |                                 |  |
| 60歳代  | 腕立て、腹筋、スクワット                    |  |
|   | アルコールを取り過ぎない                    |  |
|   | ウォーキング                          |  |
|   | お酒をひかえている                       |  |
|   | ゴルフ等の運動                         |  |
|   | ストレッチや軽い運動・散歩                   |  |
|   | スポーツ(運動)                        |  |
|   | スポーツクラブにたまに行く                   |  |
|   | トレーニング(毎6日)                     |  |
|   | バランスのある食事をとるようにしています            |  |
|   | プールでウォーキング                      |  |
|   | 運動                              |  |
|   | 運動(ゴルフ)                         |  |
|   | 運動(月~金)なるべくプリン体の少ない物を食べるようにしている |  |
|   | 運動(散歩・自転車)                      |  |
|   | 運動、スポーツ                         |  |
|   | 運動。健康食品。                        |  |
|   | 塩分ひかえめ                          |  |
|   | 何もしていない                         |  |
|   | 噛むこと時間をかけること                    |  |
|   | 汗を流すように、体を動かすこと                 |  |
|   | 健康食品を飲む・スポーツをやっている              |  |
|   | 好き嫌いをなく、何でも食べる                  |  |
|   | 高血圧の薬を飲んでるので塩分量を制限している          |  |
| 散歩  |                                 |  |
| 時間がある時身体をすこしでもうごかす                                      |                                 |  |
| 酒、塩分などに気を付けている  |                                 |  |
| 食べすぎないこと・酒飲みすぎないこと・野菜を多くとること                            |                                 |  |
| 食べ物や運動に多少注意している。  |                                 |  |
| 食事  |                                 |  |
| 食事の量、野菜を多く、運動をやる。                                       |                                 |  |
| 食事前に必ず生野菜をとり、ついでに海藻ときのも全部食べる。みそ汁は3度→2度へ(塩分減のため)ご飯2膳→1膳へ |                                 |  |
| 食生活   |                                 |  |
| 水分を多く取る。青魚を食べること。                                       |                                 |  |
| 睡眠を十分にとること。毎日適度な運動をすること。                                |                                 |  |
| 睡眠不足にならないようにする  |                                 |  |

|   |   |
|---|---|
| 60歳代  | 青汁  |
|   | 早歩き散歩(4km)(毎月1回)・自転車(10km)(週2回)                   |
| 男性  | 体を動かしたりしている。                                      |
|   | 炭水化物の量を減らしている(特に夕食時間食は少量にしている)                    |
|   | 朝・昼・夕食とも一応抜かないで食べる                                |
|   | 適度な運動に食事は決まった時間に腹8分                               |
|   | 糖分を取らないようにしている                                    |
|   | 畑仕事   |
|   | 毎朝ストレッチと50分くらい自転車に乗る                              |
|   | 毎朝ストレッチ体操   |
|   | 毎日スポーツジムで運動している                                   |
|   | 毎日のウォーキング   |
|   | 毎日牛乳を飲む   |
|   | 毎日夕食は18時に食べる                                      |
|   | 味の濃いものを食べないようにしている                                |
|   | 野菜を食べる、毎日ヨーグルト、肉より魚、太極拳                           |
|   | 野菜中心にした食事   |
|   | ・歩く・体重コントロール(過食のチェック)                             |
|   | 6月～10月位まで毎朝40分～50分(5000～5500歩)雨の日を除き4～5時頃から散歩している |
|   | アルコールを少なくするように努力しています                             |
|   | ウォーキング  |
|   | ウォーキング、家事手伝い                                      |
| クエンサン入シソジュース、自分で作っている                       |   |
| クラウンドゴルフ                                    |   |
| けん玉 卓球                                      |   |
| テレビ体操(午前と午後、一日2回)マグネットバイク(室内自転車運動)          |   |
| なんでも腹八分めにしております。夕食を食べたら、のんだり食べたりはしません       |   |
| 運動  |   |
| 運動、ジョギング                                    |   |
| 運動、減塩                                       |   |
| 塩分、当分を控える                                   |   |
| 塩分、油ものを少なく                                  |   |
| 塩分を控え目                                      |   |
| 塩分控のみそ汁、すべての修理にしばい料理は食べないように心掛けています。        |   |
| 具体的には塩分を控えめにして軽く運動をすること                     |   |
| 軽い運動、食べ物                                    |   |
| 軽い体操  |   |
| 減塩、体重測定、血圧管理、週2階竹田病院THP(トータルヘルスプラン)         |   |
| 時々山歩きをしています                                 |   |
| 自転車 木刀の素振り                                  |   |
| 食べ過ぎないように                                   |   |
| 食材のバランスを考え、適度な運動をします                        |   |
| 食事・休養・睡眠・散歩                                 |   |
| 食事の時間、運動                                    |   |
| 食事療法をしています。生活習慣の改善                          |   |
| 食生活   |   |
| 食物・運動                                       |   |
| 身体を動かすようにしています                              |   |
| 水泳に週4～5回通っている(河東プール)                        |   |
| 早寝、早や起を心がけている。                              |   |
| 太らないようにしている。                                |   |
| 体を動かす事、過食にならない様                             |   |
| 体重、塩分、水分                                    |   |
| 体操  |   |
| 卓球  |   |
| 朝ストレッチや運動散歩                                 |   |
| 朝の散歩(40～50分)卓球(週2回 1回2h程度)                  |   |
| 朝の散歩(40分)冬季はストレッチ体操(30分)                    |   |
| 朝食は必ず取る                                     |   |
| 朝野菜ジュースをのむ                                  |   |
| 朝約4kmの散歩                                    |   |
| 定期的に血液検査などを行っている                            |   |
| 糖分、胃の負担                                     |   |
| 特になし  |   |
| 腹八分目  |   |
| 歩く、ジョギング                                    |   |
| 暴飲暴食を避ける、適度な運動。                             |   |
| 毎朝4時半より60分～80分間のウォーキングをする(6)km～8km)         |   |
| 毎日ウォーキング約40～50分                             |   |
| 毎日の運動                                       |   |
| 毎日散歩をしています。家で軽い体操をしています。                    |   |
| 毎日畑仕事                                       |   |
| 味は薄く、塩分少なめにしている。ストレッチ・散歩・スポーツ(ソフトボール)をしている。 |   |
| 70歳代  |   |

|  |  |
|--|--|
| 20歳代   | ウォーキング   |
|  | カロリーを見る  |
|  | ジムに通っている、食べ過ぎないように心がけている                                     |
|  | できるだけ野菜も食べるようにしている   |
|  | なるべく歩くようにしている、ジュースではなく麦茶を飲むようにしている                           |
|  | なるべく野菜は食べるようにしている。適的に体を動かす。                                  |
|  | バランスの良い食事  |
|  | やせるため  |
|  | 飲み物はできるだけ牛乳。納豆は毎日食べている。                                      |
|  | 運動をして健康を意識している   |
|  | 栄養バランスを意識する、意識的に体を動かす  |
|  | 栄養バランスを考えて食べている  |
|  | 何もしていない  |
|  | 筋トレ、野菜を多めに、味薄め   |
|  | 軽いストレッチ、なるべくエレベーターでなく階段                                      |
|  | 軽い運動   |
|  | 食事バランス。睡眠。   |
|  | 寝る前には、食べないようにしている。夕飯を食べているし、太りやすいから。                         |
|  | 生野菜を食べる。栄養バランスを考えて偏りの無いよう食品を選ぶ。水分(水)を飲む。オリーブオイル、えごま油をとる。     |
|  | 腹八分目を心掛ける。   |
| 夜はカロリーのあるものをあまり食べない。飲まない                     |  |
| 野菜をたべる                                       |  |
| 野菜を多く摂取するようにしている                             |  |
| 女性   | ・規則正しい生活リズム ・適度な運動 ・栄養バランスのよい食事                              |
|  | あまりカロリーの高そうなものは、食べないように努力している。                               |
|  | コレステロールが高いので、コレステロールを多く含む食品の摂取を控える。                          |
|  | サプリメントを毎日摂取したり、栄養バランスに気をつけたりしている                             |
|  | ジョギング、健康診断(1回/年)   |
|  | ストレッチ  |
|  | なるべく野菜料理を多く作っている   |
|  | バランスの良い食事、散歩(1時間程度、毎日)                                       |
|  | 運動(ジョギング)ストレッチ、サプリメント  |
|  | 運動・食事  |
|  | 運動している   |
|  | 栄養が偏らないように注意している。必ず常備しておくものを決めている。(野菜、乳製品、雑穀等)               |
|  | 栄養バランスに気をつける、野菜を多く取れる料理にする                                   |
|  | 塩分の量、肥満防止  |
|  | 塩分を控えたり、食べ過ぎない様、適度な運動をしている。                                  |
|  | 筋トレ、ストレッチ、天然成分でできたサプリメントで栄養補給、白米を食べない(玄米食)                   |
|  | 近所などへは歩くことを心がけている。   |
|  | 子どもに授乳しているので野菜を取っている。散歩をするようにしている。                           |
|  | 週一 ホットヨガ   |
|  | 食べ過ぎない。油ものは少量。   |
| 食事であればバランスの良い食事を。家族の健康管理。                    |  |
| 食事はなるべく偏りが無い様に心がけている。身体をこまめに動かす様にしている。       |  |
| 食生活(排便を促す料理やドリンク作り)ダンス、睡眠時間(6時間以上)           |  |
| 食生活と適度な運動をする。                                |  |
| 体重の管理、しっかり寝る。                                |  |
| 低糖質な食事をするようにしている。                            |  |
| 肉よりも魚と野菜中心の食事を心がけている                         |  |
| 夜は食べ過ぎない                                     |  |
| 夜は早く寝る                                       |  |
| 夜遅い時間に食べない、野菜を意識している                         |  |
| 野菜をたくさん食べる                                   |  |
| 野菜をとるようにし、塩分や糖分などをひかえること。                    |  |
| 野菜を食べる。適度の運動。                                |  |
| 野菜を多くとったり、食べすぎないように気をつけている                   |  |
| 野菜を多くとる                                      |  |
| 野菜を多くとるようにしている                               |  |
| 野菜を多く食べるようにしています。                            |  |
| 夕食は野菜とおかず中心で炭水化物を極力摂らない。アルカリ性食品を多く摂るようにしている。 |  |
| 40歳代   | ウォーキング、ラジオ体操、プール、減量のための食事→野菜から食べる                            |
|  | かたよらないように食事に気をつけたり、筋トレをしたり、甘いものを我慢したり・・・                     |
|  | スポーツ   |
|  | なるべく栄養があるものを食べ、体を動かし、ストレスをためず、良く寝る                           |
|  | なるべく家で料理をして食べるようにしたり、買い物は歩いて運動と気分転換をしたり、家事も体をなるべく動かすようにしている。 |
|  | なるべく家出料理を食べるようにしたり、買い物は歩いて運動と気分転換をしたり、家事もなるべく動かすようにしている。     |
|  | なるべく多くの食品を摂取するようにしている。階段を利用している。                             |
|  | なるべく多くの野菜を食べること  |
|  | バランスの良い食事  |
|  | バランスの良い食事と量や味付けに気をつける  |

|    |   |
|----|---|
|    | バランスの良い食事を取ろうと考えている。<br>バランスよく食べる<br>栄養のバランスを考えた食事を心がけて料理している<br>栄養バランスを考えたメニュー<br>塩分制限。できるだけ歩く<br>汗をかく運動を毎日。野菜を多く摂取。規則正しい生活スタイル。<br>健康診断を受けている<br>食事では野菜を多くとり、間食をひかえる。日中は1歩でも多く歩く事を意識している。<br>食事のバランス<br>食事のバランス、体重、体脂肪の増減のチェック、外出時可能な時は歩く、など<br>食事の量とバランス。時間帯(就寝2時間前から食べない...etc)<br>食生活に気をつける<br>早寝、早起き<br>体にいいものや情報を集めている<br>体にいいものを食べるようにしている<br>腹八分目。週1回のスポーツ。うす味。<br>歩くことを意識している<br>暴飲暴食をしない。バランスのよい食事。<br>野菜をとる<br>野菜を食べる。夕食の間食はしない。<br>野菜中心の食事をしている  |
|    | 40歳代  |
| 女性 | 1日20～30分のウォーキング、就寝前のストレッチ、定期健診、デンタルケア、バランスボール、麦・玄米食、発酵食(ヨーグルト、こうじ)<br>1日に10分位歩いている<br>ウォーキング、ラジオ体操、野菜を多く摂取(塩分・油分を少なめにする)<br>お菓子や飲み物を控える<br>ご飯を食べる前に野菜を食べるようにしている。汁物は1日1回油、塩分、糖分をとり過ぎないようにしている。<br>ストレッチなど<br>バランスの良い食事と適度な運動を心がけている<br>バランスの良い食生活と適度な運動を心がけている<br>ヨガ教室に申し込みした<br>ラジオ体操、散歩<br>一口目野菜を食べてからごはん、野菜を多めに意識した生活。<br>運動(ウォーキング)<br>運動できる時に運動をする<br>運動をして健康を意識している<br>運動教室、プールに行っている<br>栄養バランス、塩分を少なく、腹八分目、そしてママさんバレーボール<br>塩分や糖分を考えて作ったり食べたりする<br>塩分控えめ<br>快食快眠<br>近くの買い物などは歩くように。野菜を多めに食べるように<br>血圧が高い方なので、スライス生玉葱を多く食したり、塩分控えめに心がけたり、しょうゆをポン酢にしたりなど<br>最近特に薄味にしている。ドレッシングかけすぎに気をつけている<br>週に3-4日、外を1時間歩いています<br>食べものに気がつかっている<br>食べる前はミニトマトや生のピーマン、ゆでたブロッコリーを小皿に盛って、ゆっくり食べてから、パンやごはんを食べる<br>食べ過ぎない<br>食べ物や量、野菜や肉、魚をできるだけバランスよく摂る様に心掛けたり、サプリを飲んで足りない栄養分を補う。<br>食事、ストレッチ、ウォーキング<br>食事のバランスを考えて作っている。歩くこと自転車に乗ることを生活で意識している。<br>食事はできるだけバランスよく塩分糖分油分控えめにしている運動は週に2、3回トレーニングルームで一時間する<br>食事内容、運動をする<br>食品添加物が少ないものを選ぶ<br>多くの種類の野菜を先に食べ、たんぱく質、主食の順に食べている。魚は缶詰を利用したりしている。<br>また、玄米食を中心に行っている。週3回以上の運動を行っている(約2時間/回)<br>体操、過食をさける、歩く事を心がける<br>糖質ゼロの商品を購入。塩分チェック |
|    | 50歳代  |

|  |   |
|--|---|
| 50歳代   | 糖分のある物を控えている。なるべく歩くようにしている。夜は食事の後は食べない。   |
|  | 品数を多くとる。運動する  |
|  | 腹八分目  |
|  | 毎日30分くらいのあるき(犬の散歩)、個人での散歩   |
|  | 野菜、豆類、海藻、魚中心のこんだて   |
|  | 野菜をとるようつとめている。高カロリーはひかえめにしたい。   |
|  | 野菜を摂るようにしている  |
|  | 野菜を多く取るようにしている  |
|  | 野菜を多く食べれる様に熱を加えたり、生野菜を食べる時は、色どりを考えて盛りつけたりしている                                   |
|  | 夕食に炭水化物を摂らない  |
|  | 料理素材の吟味健康自己管理   |
|  | 1.油をとらない。2.マヨネーズ、ケチャップ類、ドレッシング類をとらない。野菜をとる。肉より魚を食べる。できているものは買わない。天ぷら類、揚げ物は食べない。 |
|  | あまり食事の時食べすぎないように気をつけている   |
|  | ウォーキング(30分)、朝・晩のストレッチ、野菜中心の食事、サプリメント  |
| うおキング(1日40~1時間)プール歩行                         |   |
| すいみん時間8時間 暴飲・暴食はしない                          |   |
| スポーツをして、きちんとした食事を心がけています。                    |   |
| できるだけ早く寝るようにしています。                           |   |
| できる限り体を動かすようにしている。野菜を多く取るようにし、脂質の量に気をつけている。  |   |
| なるべく多く歩くようにしている                              |   |
| なるべく体を動かすようにしている                             |   |
| バランス良くいろいろ食べる                                |   |
| ラビスパに行き、プールで歩いています。                          |   |
| 運動、ウォーキング、エアロビクス                             |   |
| 運動、サプリ                                       |   |
| 運動をなるべくする                                    |   |
| 運動を週に4日以上しています                               |   |
| 栄養のバランスを考えて献立をたてる                            |   |
| 栄養バランス                                       |   |
| 塩分・脂肪分・バランスよい食事を心がける                         |   |
| 塩分のとりすぎ                                      |   |
| 塩分ひかえめ、糖分ひかえめ                                |   |
| 塩分や、カロリーを控え、家族の健康に気を付けています                   |   |
| 塩分を控えたり、昼は散歩したりします                           |   |
| 塩分を控えたり腹八分に抑える                               |   |
| 塩分控えめ  |   |
| 家ではとにかく動き、栄養バランス、規則正しい生活を心がけている。             |   |
| 規則正しい生活                                      |   |
| 規則正しい生活。栄養バランスのとれた食事、適度な運動。                  |   |
| 健康のためにはと思っていますが、現在はなにもしていません                 |   |
| 減塩、ストレスをためない。体を動かす                           |   |
| 減塩、減カロリー                                     |   |
| 好き嫌いがなく、まんべんなく食べる。運動する。                      |   |
| 高カロリーを取りすぎないように食事に気をつけているが正しいかどうか分からない       |   |
| 指先を使う、ウォークをする                                |   |
| 脂質の多いものをなるべくさけて野菜は必ず食べる                      |   |
| 出来るだけ歩くことを気にかけています                           |   |
| 食事 睡眠 運動 ストレスないように                           |   |
| 食事(塩分、糖分、脂質の量)。毎日外へ出て庭の手入れ                   |   |
| 食事、運動  |   |
| 食事、運動、ヨガ                                     |   |
| 食事で不足していると思われるため、青汁でビタミン等補っている               |   |
| 食事に気を付ける。時々歩く事(自営の為 週に1度の休日に)                |   |
| 食事の量がどうしても多くなってしまう。好き嫌いがあるので栄養のバランスが心配       |   |
| 食事は野菜を多くとったり又、太りすぎなので夜は炭水化物をへらしたりしています。      |   |
| 食事量を気にしたりしている                                |   |
| 食生活、体力維持、歩行                                  |   |
| 食生活を大切にす。旬のものをなるべく食べる。人と人の輪を大切に楽しみみつけて行動するなど |   |
| 水分補充、栄養のバランス                                 |   |
| 早寝早起ゆっくり休養                                   |   |
| 体を動かす。ヨガ                                     |   |
| 体を動かすようにしている。                                |   |
| 朝40分くらいウォーキングしている                            |   |
| 朝のラジオ体操                                      |   |
| 糖分と油分を取らないようにしている                            |   |
| 糖分や塩分をひかえめにしています。                            |   |
| 特にしてない                                       |   |
| 脳の活性化。筋力をつける(空手、水泳、マージャン)                    |   |
| 薄味。食材はバランス良く。体を動かすこと。                        |   |
| 腹八分目を意識し、体重は増加しないように。                        |   |

女性

60歳代

|   |  |   |
|---|--|---|
| 60歳代  | 腹八分目を心がけている  |   |
|   | 毎朝1時間ほど歩いている                                       |   |
|   | 毎朝30-40分歩いている。夕食は早めにしてその後来客でもない限り食べない。飲まない。        |   |
|   | 毎朝ラジオ体操と10分程度のストレッチ                                |   |
|   | 毎朝散歩   |   |
|   | 毎日ジムに行っている   |   |
|   | 毎日スポーツ事務で1時間30分運動してます。一日2食で魚・野菜中心の食事               |   |
|   | 毎日のラジオ体操、スクワット                                     |   |
|   | 毎日水中ウォーキングを行なっている                                  |   |
|   | 毎日変わりなく作業をして体を動かす                                  |   |
|   | 味噌汁の代わりに煮たお茶                                       |   |
|   | 野菜が一番最初に食べる。サシミはなるべく食べる。甘いものは少量。塩分は少なく油はオリーブオイルを使用 |   |
|   | 野菜を意識して食べている                                       |   |
|   | 野菜中心の食事(季節ごとの野菜)汁物は夕食に一杯                           |   |
|   | 野菜等を多く   |   |
|   | 女性   | 1日で1万歩、歩くことを目標にしています。足の具合の良い時は精一杯頑張ってる。塩分控えめの食事 |
|   |  | ウォーキング  |
|   |  | ウォーキング、食事バランス、塩分、油を少なく。                         |
|   |  | うす味の料理を作るようにしている。ストレッチ体操やウォーキングを心がけています。        |
|   |  | ジムに通って体を動かしている                                  |
| なるべく食事は残さないよう努力                             |  |   |
| なるべく身体を動かすようにしています自分で出来る事はしています             |  |   |
| なるべく野菜を中心に食事を取る                             |  |   |
| バランス、野菜、肉                                   |  |   |
| バランスの良い食事、体操(月3回の気孔体操・近くの用事は歩く)サークル活動参加     |  |   |
| バランスの良い食事を心がけている。                           |  |   |
| ま、ご、わ、や、さ、し、い、等、言いながら毎日とるように心がけている。         |  |   |
| ヨガで体を伸ばしている                                 |  |   |
| 運動  |  |   |
| 運動、家の回りの草むしり、畑のていれ。                         |  |   |
| 運動を心がけている(ウォーキング、登山)野菜(季節のもの)を多く、減塩で食す。     |  |   |
| 栄養のバランス                                     |  |   |
| 塩分、脂質、糖分の量                                  |  |   |
| 塩分、糖分を控える                                   |  |   |
| 塩分に注意しているので酢コンブをのんでいる                       |  |   |
| 塩分の多いものはとらないようにしている                         |  |   |
| 塩分は少なめに 脳・消化の病気のため                          |  |   |
| 塩分ひかえて油こい物食べない 糖分あまり取らない 青物 野菜 魚 肉は週一回      |  |   |
| 塩分ひかえめにしている。毎日運動している。脂肪の多い食材はなるべく食べない       |  |   |
| 家事、農作業                                      |  |   |
| 70歳代  |  |   |
| 家族に心配させたくないと思って                             |  |   |
| 階段の昇降運動。入浴後の全身ストレッチ運動                       |  |   |
| 外食をせず手作りにこだわっている。野菜、魚を多く。機能食品で酵素を多くとれるよう工夫。 |  |   |
| 甘いもの、塩辛い食物を控えている。                           |  |   |
| 規則正しい食事時間 好き嫌いなく何でも食べる 毎日買物に行く(食事の用意のため)    |  |   |
| 規則正しい生活、早寝早起き                               |  |   |
| 軽い運動、健康食品など                                 |  |   |
| 血糖値   |  |   |
| 犬の散歩、減塩食事                                   |  |   |
| 午後9時以後は食べないようにしている。料理薄味に気をつけている             |  |   |
| 好きな仕事をし 体を動かすこと                             |  |   |
| 高脂血症をきにしてます                                 |  |   |
| 散歩 ラジオ体操                                    |  |   |
| 散歩、カラオケ                                     |  |   |
| 散歩、水泳                                       |  |   |
| 散歩している(毎日)                                  |  |   |
| 持病が悪化しないよう食べ物と、運動                           |  |   |
| 煮物にしたり、生野菜等を食べるようにしている。トマトを毎朝・晩に食べている。      |  |   |
| 動物の脂は摂らないようにしている。コレステロールが高くなった(4月の血液検査で)ので  |  |   |
| 週1回ヨガに通っている。なるべく歩くようにしている。                  |  |   |
| 週3回卓球に行っている                                 |  |   |
| 食べすぎない 糖分、塩分                                |  |   |
| 食べものや体を動かすことにきをつけています。                      |  |   |
| 食べる物に気をつけ、歩くようにしています。                       |  |   |
| 食事は食べすぎず出来るだけ動く様にしています。                     |  |   |
| 寝たきりにならないよう、食事と運動に気をつけている。                  |  |   |

|   |      |  |
|---|------|--|
| 女性  | 70歳代 | 早く横になる   |
|   |      | 孫が肉だけの時があり、アスパラだと食べるけど、もう収穫が終わりだとれないと肉だけになってしまう。 |
|   |      | 私は魚食べてごはん、時間ない時はしんの山椒漬け                          |
|   |      | 太極拳  |
|   |      | 体を動かすこと  |
|   |      | 大食はしない   |
|   |      | 炭水化物は少なめにして野菜を多く取ることと塩分に気をつけている。                 |
|   |      | 朝起床前15分位、体全身運動 特に下半身                             |
|   |      | 朝食ウォーキング 太極拳 体操                                  |
|   |      | 適度の運動と栄養食 主治医との診察で服薬を守っている                       |
|   |      | 適度の体の動かしや(麻は起き上がる前に体を少し動かします)夜もそうです。             |
|   |      | 転ばないように気をつける                                     |
|   |      | 動物性脂肪に気をつけてる。塩分に気をつけている。余り間食しないようにする             |
|   |      | 特別なことは、しないが手足を気がついたときうごかすようにする                   |
|   |      | 年齢が年齢なので塩分控えめを第一に思っています                          |
|   |      | 排便のことを考えなるべく野菜を多く取る様にしている                        |
|   |      | 薄味の料理を作るようにしている。ストレッチ体操やウォーキングを心がけています。          |
|   |      | 病気があるので食事・毎日ウォーキング、野菜中心、魚類など気をつけている。             |
|   |      | 夫と二人の食事づくりや家事をしっかりする                             |
|   |      | 腹八分目、冷たいものを食しない。塩分控えめ、間食しない。                     |
|   |      | 毎日、家事や運動をする。散歩5000歩。週2卓球。                        |
|   |      | 毎日体を動かす、ヨガ、散歩                                    |
|   |      | 味、うす味を心がけて。緑を取るようになっているが。                        |
|   |      | 夜テレビを見ながら手足等を動かしたりしている                           |
|   |      | 野菜は旬のものを食べる様にしています。両親共に高血圧だったので塩分には気をつけている。      |
|   |      | TPPIによる輸入食品がふえる事が心配です                            |
| 野菜を食べるようにしている。果物は控えめに、甘いものは主人と半分づつ、きのこ類は忘れずにみそ汁に入れる |      |  |
| 野菜を食べるように心がけています                                    |      |  |
| 野菜を多めに。動物の脂は少なめに。                                   |      |  |
| 野菜を中心に食事のバランス、1日1・2回牛乳をのむ                           |      |  |
| 野菜中心のおかず。魚類。  |      |  |

## 食生活について《問9》

(下段はH23)

現在の食生活にどの程度満足しているか《問9-1》\*○は1つ

| 性別 | 年代      | 1 満足している | 2 満足していない | 3 どちらともいえない | 4 わからない | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|----------|-----------|-------------|---------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 8        |           | 2           |         | 2      | 12  |
|    | 30歳代    | 16       | 4         | 3           |         |        | 23  |
|    | 40歳代    | 13       | 3         | 6           | 5       | 2      | 29  |
|    | 50歳代    | 19       | 4         | 16          | 1       |        | 40  |
|    | 60歳代    | 42       | 3         | 17          | 1       | 1      | 64  |
|    | 70歳代    | 54       | 4         | 17          | 1       | 2      | 78  |
|    | 男性計     | 152      | 18        | 61          | 8       | 7      | 246 |
| 女性 | 20歳代    | 16       | 6         | 8           | 1       |        | 31  |
|    | 30歳代    | 17       | 7         | 17          | 3       | 1      | 45  |
|    | 40歳代    | 18       | 6         | 14          | 2       |        | 40  |
|    | 50歳代    | 21       | 12        | 23          |         | 2      | 58  |
|    | 60歳代    | 43       | 4         | 30          | 4       | 6      | 87  |
|    | 70歳代    | 55       | 2         | 26          | 4       | 7      | 94  |
|    | 女性計     | 170      | 37        | 118         | 14      | 16     | 355 |
| 総計 | 20-70歳代 | 322      | 55        | 179         | 22      | 23     | 601 |
| 男性 | 20歳代    | 80.0%    |           | 20.0%       |         |        |     |
|    | 30歳代    | 69.6%    | 17.4%     | 13.0%       |         |        |     |
|    | 40歳代    | 48.1%    | 11.1%     | 22.2%       | 18.5%   |        |     |
|    | 50歳代    | 47.5%    | 10.0%     | 40.0%       | 2.5%    |        |     |
|    | 60歳代    | 66.7%    | 4.8%      | 27.0%       | 1.6%    |        |     |
|    | 70歳代    | 71.1%    | 5.3%      | 22.4%       | 1.3%    |        |     |
|    | 男性計     | 63.6%    | 7.5%      | 25.5%       | 3.3%    |        |     |
| 女性 | 20歳代    | 51.6%    | 19.4%     | 25.8%       | 3.2%    |        |     |
|    | 30歳代    | 38.6%    | 15.9%     | 38.6%       | 6.8%    |        |     |
|    | 40歳代    | 45.0%    | 15.0%     | 35.0%       | 5.0%    |        |     |
|    | 50歳代    | 37.5%    | 21.4%     | 41.1%       |         |        |     |
|    | 60歳代    | 53.1%    | 4.9%      | 37.0%       | 4.9%    |        |     |
|    | 70歳代    | 63.2%    | 2.3%      | 29.9%       | 4.6%    |        |     |
|    | 女性計     | 50.1%    | 10.9%     | 34.8%       | 4.1%    |        |     |
| 割合 | 20-70歳代 | 55.7%    | 9.5%      | 31.0%       | 3.8%    |        |     |

## ※H23

| 性別 | 年代      | 1 満足している | 2 満足していない | 3 どちらともいえない | 4 わからない | 未記入・無効 | 調査数 |
|----|---------|----------|-----------|-------------|---------|--------|-----|
| 男性 | 20歳代    | 9        | 4         | 3           |         |        | 16  |
|    | 30歳代    | 16       | 5         | 6           | 2       |        | 29  |
|    | 40歳代    | 16       | 4         | 7           |         |        | 27  |
|    | 50歳代    | 26       | 4         | 8           | 1       |        | 39  |
|    | 60歳代    | 41       | 1         | 9           | 1       | 2      | 54  |
|    | 70歳代    | 54       | 4         | 8           | 2       | 3      | 71  |
|    | 男性計     | 162      | 22        | 41          | 6       | 5      | 236 |
| 女性 | 20歳代    | 14       | 8         | 6           | 3       | 1      | 32  |
|    | 30歳代    | 27       | 8         | 10          | 1       |        | 46  |
|    | 40歳代    | 21       | 7         | 12          |         | 3      | 43  |
|    | 50歳代    | 21       | 3         | 18          |         |        | 42  |
|    | 60歳代    | 33       | 8         | 21          | 2       | 3      | 67  |
|    | 70歳代    | 37       | 2         | 12          |         | 3      | 54  |
|    | 女性計     | 153      | 36        | 79          | 6       | 10     | 284 |
| 総計 | 20-70歳代 | 315      | 58        | 120         | 12      | 15     | 520 |
| 男性 | 20歳代    | 56.3%    | 25.0%     | 18.8%       |         |        |     |
|    | 30歳代    | 55.2%    | 17.2%     | 20.7%       | 6.9%    |        |     |
|    | 40歳代    | 59.3%    | 14.8%     | 25.9%       |         |        |     |
|    | 50歳代    | 66.7%    | 10.3%     | 20.5%       | 2.6%    |        |     |
|    | 60歳代    | 78.8%    | 1.9%      | 17.3%       | 1.9%    |        |     |
|    | 70歳代    | 79.4%    | 5.9%      | 11.8%       | 2.9%    |        |     |
|    | 男性計     | 70.1%    | 9.5%      | 17.7%       | 2.6%    |        |     |
| 女性 | 20歳代    | 45.2%    | 25.8%     | 19.4%       | 9.7%    |        |     |
|    | 30歳代    | 58.7%    | 17.4%     | 21.7%       | 2.2%    |        |     |
|    | 40歳代    | 52.5%    | 17.5%     | 30.0%       |         |        |     |
|    | 50歳代    | 50.0%    | 7.1%      | 42.9%       |         |        |     |
|    | 60歳代    | 51.6%    | 12.5%     | 32.8%       | 3.1%    |        |     |
|    | 70歳代    | 72.5%    | 3.9%      | 23.5%       |         |        |     |
|    | 女性計     | 55.8%    | 13.1%     | 28.8%       | 2.2%    |        |     |
| 割合 | 20-70歳代 | 62.4%    | 11.5%     | 23.8%       | 2.4%    |        |     |

日頃の食生活の悩みや不安《問9-2》 \*○は1つ

(右欄はH23)

※H23

| 性別 | 年代      | ※H22         |               |        |        | ※H23         |               |        |        | 調査数   |     |
|----|---------|--------------|---------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|--------|-------|-----|
|    |         | 1悩みや不安を感じている | 2悩みや不安を感じていない | 3わからない | 未記入・無効 | 1悩みや不安を感じている | 2悩みや不安を感じていない | 3わからない | 未記入・無効 |       |     |
| 男性 | 20歳代    | 1            | 9             |        | 2      | 12           | 6             | 8      | 1      | 1     | 16  |
|    | 30歳代    | 6            | 13            | 3      | 1      | 23           | 9             | 16     | 4      |       | 29  |
|    | 40歳代    | 6            | 16            | 5      | 2      | 29           | 10            | 14     | 3      |       | 27  |
|    | 50歳代    | 10           | 25            | 5      |        | 40           | 13            | 23     | 3      |       | 39  |
|    | 60歳代    | 12           | 40            | 9      | 3      | 64           | 18            | 29     | 2      | 5     | 54  |
|    | 70歳代    | 18           | 45            | 9      | 6      | 78           | 11            | 46     | 3      | 11    | 71  |
|    | 男性 計    |              | 53            | 148    | 31     | 14           | 246           | 67     | 136    | 16    | 17  |
| 女性 | 20歳代    | 16           | 10            | 5      |        | 31           | 18            | 8      | 5      | 1     | 32  |
|    | 30歳代    | 21           | 19            | 4      | 1      | 45           | 28            | 14     | 4      |       | 46  |
|    | 40歳代    | 23           | 15            | 2      | 1      | 40           | 21            | 16     | 6      |       | 43  |
|    | 50歳代    | 36           | 18            | 2      | 2      | 58           | 18            | 21     | 2      | 1     | 42  |
|    | 60歳代    | 31           | 40            | 8      | 8      | 87           | 30            | 25     | 7      | 5     | 67  |
|    | 70歳代    | 24           | 46            | 7      | 18     | 94           | 16            | 25     | 2      | 11    | 54  |
|    | 女性 計    |              | 151           | 148    | 28     | 30           | 355           | 131    | 109    | 26    | 18  |
| 総計 | 20-70歳代 | 204          | 296           | 59     | 44     | 601          | 198           | 245    | 42     | 35    | 520 |
| 男性 | 20歳代    | 10.0%        | 90.0%         |        | 20.0%  |              | 40.0%         | 53.3%  | 6.7%   | 6.7%  |     |
|    | 30歳代    | 27.3%        | 59.1%         | 13.6%  | 4.5%   |              | 31.0%         | 55.2%  | 13.8%  |       |     |
|    | 40歳代    | 22.2%        | 59.3%         | 18.5%  | 7.4%   |              | 37.0%         | 51.9%  | 11.1%  |       |     |
|    | 50歳代    | 25.0%        | 62.5%         | 12.5%  | 0.0%   |              | 33.3%         | 59.0%  | 7.7%   |       |     |
|    | 60歳代    | 19.7%        | 65.6%         | 14.8%  | 4.9%   |              | 36.7%         | 59.2%  | 4.1%   | 10.2% |     |
|    | 70歳代    | 25.0%        | 62.5%         | 12.5%  | 8.3%   |              | 18.3%         | 76.7%  | 5.0%   | 18.3% |     |
|    | 男性 計    | 22.8%        | 63.8%         | 13.4%  | 6.0%   |              | 30.6%         | 62.1%  | 7.3%   | 7.8%  |     |
| 女性 | 20歳代    | 51.6%        | 32.3%         | 16.1%  |        |              | 58.1%         | 25.8%  | 16.1%  | 3.2%  |     |
|    | 30歳代    | 47.7%        | 43.2%         | 9.1%   | 2.3%   |              | 60.9%         | 30.4%  | 8.7%   |       |     |
|    | 40歳代    | 59.0%        | 38.5%         | 5.1%   | 2.6%   |              | 48.8%         | 37.2%  | 14.0%  |       |     |
|    | 50歳代    | 64.3%        | 32.1%         | 3.6%   | 3.6%   |              | 43.9%         | 51.2%  | 4.9%   | 2.4%  |     |
|    | 60歳代    | 39.2%        | 50.6%         | 10.1%  | 10.1%  |              | 48.4%         | 40.3%  | 11.3%  | 8.1%  |     |
|    | 70歳代    | 31.6%        | 60.5%         | 9.2%   | 23.7%  |              | 37.2%         | 58.1%  | 4.7%   | 25.6% |     |
|    | 女性 計    | 46.5%        | 45.5%         | 8.6%   | 9.2%   |              | 49.2%         | 41.0%  | 9.8%   | 6.8%  |     |
| 割合 | 20-70歳代 | 36.6%        | 53.1%         | 10.6%  | 7.9%   |              | 40.8%         | 50.5%  | 8.7%   | 7.2%  |     |

\*問9-3へ

日頃の食生活の悩みや不安を感じている内容《問9-3》 \*〇はいくつでも

| 性別 | 年代      | 1自分の健康について | 2家族の健康について | 3自分の食生活上の問題 | 4家族の食生活上の問題 | 5家計や食費について | 6食品の安全性について | 7将来の食糧供給について | 8食文化の継承について |
|----|---------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| 男性 | 20歳代    | 1          |            | 1           |             | 1          |             |              |             |
|    | 30歳代    | 5          | 3          | 3           | 2           | 3          | 2           |              |             |
|    | 40歳代    | 5          | 4          | 2           | 2           | 7          | 5           | 1            | 2           |
|    | 50歳代    | 10         | 4          | 6           | 4           | 4          | 5           | 4            | 1           |
|    | 60歳代    | 16         | 8          | 5           | 4           | 6          | 8           | 2            | 1           |
|    | 70歳代    | 31         | 18         | 6           | 3           | 10         | 16          | 3            | 1           |
|    | 男性計     | 68         | 37         | 23          | 15          | 31         | 36          | 10           | 5           |
| 女性 | 20歳代    | 13         | 4          | 11          | 7           | 6          | 3           |              |             |
|    | 30歳代    | 12         | 17         | 11          | 15          | 14         | 9           | 1            | 1           |
|    | 40歳代    | 10         | 15         | 9           | 12          | 15         | 16          | 2            | 2           |
|    | 50歳代    | 20         | 28         | 15          | 17          | 15         | 21          | 4            | 2           |
|    | 60歳代    | 31         | 23         | 11          | 16          | 14         | 21          | 7            | 1           |
|    | 70歳代    | 30         | 20         | 8           | 9           | 8          | 17          | 6            | 5           |
|    | 女性計     | 116        | 107        | 65          | 76          | 72         | 87          | 20           | 11          |
| 総計 | 20-70歳代 | 184        | 144        | 88          | 91          | 103        | 123         | 30           | 16          |
| 男性 | 20歳代    | 8.3%       | 0.0%       | 8.3%        | 0.0%        | 8.3%       | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        |
|    | 30歳代    | 21.7%      | 13.0%      | 13.0%       | 8.7%        | 13.0%      | 8.7%        | 0.0%         | 0.0%        |
|    | 40歳代    | 17.2%      | 13.8%      | 6.9%        | 6.9%        | 24.1%      | 17.2%       | 3.4%         | 6.9%        |
|    | 50歳代    | 25.0%      | 10.0%      | 15.0%       | 10.0%       | 10.0%      | 12.5%       | 10.0%        | 2.5%        |
|    | 60歳代    | 25.0%      | 12.5%      | 7.8%        | 6.3%        | 9.4%       | 12.5%       | 3.1%         | 1.6%        |
|    | 70歳代    | 39.7%      | 23.1%      | 7.7%        | 3.8%        | 12.8%      | 20.5%       | 3.8%         | 1.3%        |
|    | 男性計     | 27.6%      | 15.0%      | 9.3%        | 6.1%        | 12.6%      | 14.6%       | 4.1%         | 2.0%        |
| 女性 | 20歳代    | 41.9%      | 12.9%      | 35.5%       | 22.6%       | 19.4%      | 9.7%        | 0.0%         | 0.0%        |
|    | 30歳代    | 26.7%      | 37.8%      | 24.4%       | 33.3%       | 31.1%      | 20.0%       | 2.2%         | 2.2%        |
|    | 40歳代    | 25.0%      | 37.5%      | 22.5%       | 30.0%       | 37.5%      | 40.0%       | 5.0%         | 5.0%        |
|    | 50歳代    | 34.5%      | 48.3%      | 25.9%       | 29.3%       | 25.9%      | 36.2%       | 6.9%         | 3.4%        |
|    | 60歳代    | 35.6%      | 26.4%      | 12.6%       | 18.4%       | 16.1%      | 24.1%       | 8.0%         | 1.1%        |
|    | 70歳代    | 31.9%      | 21.3%      | 8.5%        | 9.6%        | 8.5%       | 18.1%       | 6.4%         | 5.3%        |
|    | 女性計     | 32.7%      | 30.1%      | 18.3%       | 21.4%       | 20.3%      | 24.5%       | 5.6%         | 3.1%        |
| 割合 | 20-70歳代 | 30.6%      | 24.0%      | 14.6%       | 15.1%       | 17.1%      | 20.5%       | 5.0%         | 2.7%        |

| 性別 | 年代      | 9食べ残しや廃棄など環境への影響について | 10食に関する情報の氾濫について | 12わからない |
|----|---------|----------------------|------------------|---------|
| 男性 | 20歳代    |                      |                  |         |
|    | 30歳代    | 1                    |                  |         |
|    | 40歳代    |                      | 2                | 1       |
|    | 50歳代    | 2                    | 1                |         |
|    | 60歳代    | 3                    | 4                | 1       |
|    | 70歳代    | 2                    | 3                | 3       |
|    | 男性計     | 8                    | 10               | 5       |
| 女性 | 20歳代    | 2                    |                  | 1       |
|    | 30歳代    | 3                    | 3                | 1       |
|    | 40歳代    | 3                    | 2                |         |
|    | 50歳代    | 2                    | 3                |         |
|    | 60歳代    | 6                    | 8                | 1       |
|    | 70歳代    | 4                    | 3                | 1       |
|    | 女性計     | 20                   | 19               | 4       |
| 総計 | 20-70歳代 | 28                   | 29               | 9       |
| 男性 | 20歳代    | 0.0%                 | 0.0%             | 0.0%    |
|    | 30歳代    | 4.3%                 | 0.0%             | 0.0%    |
|    | 40歳代    | 0.0%                 | 6.9%             | 3.4%    |
|    | 50歳代    | 5.0%                 | 2.5%             | 0.0%    |
|    | 60歳代    | 4.7%                 | 6.3%             | 1.6%    |
|    | 70歳代    | 2.6%                 | 3.8%             | 3.8%    |
|    | 男性計     | 3.3%                 | 4.1%             | 2.0%    |
| 女性 | 20歳代    | 6.5%                 | 0.0%             | 3.2%    |
|    | 30歳代    | 6.7%                 | 6.7%             | 2.2%    |
|    | 40歳代    | 7.5%                 | 5.0%             | 0.0%    |
|    | 50歳代    | 3.4%                 | 5.2%             | 0.0%    |
|    | 60歳代    | 6.9%                 | 9.2%             | 1.1%    |
|    | 70歳代    | 4.3%                 | 3.2%             | 1.1%    |
|    | 女性計     | 5.6%                 | 5.4%             | 1.1%    |
| 割合 | 20-70歳代 | 4.7%                 | 4.8%             | 1.5%    |

※H23

| 性別 | 年代      | 1自分の健康について | 2家族の健康について | 3自分の食生活上の問題 | 4家族の食生活上の問題 | 5家計や食費について | 6食品の安全性について | 7将来の食糧供給について | 8食文化の継承について |
|----|---------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| 男性 | 20歳代    | 4          | 3          | 3           | 1           | 2          | 2           | 1            | 1           |
|    | 30歳代    | 4          | 5          | 3           | 4           | 1          | 5           | 1            |             |
|    | 40歳代    | 8          | 4          | 8           | 3           | 2          | 5           | 2            |             |
|    | 50歳代    | 10         | 4          | 3           | 3           | 5          | 6           | 4            | 2           |
|    | 60歳代    | 14         | 10         | 6           | 4           | 9          | 5           | 2            |             |
|    | 70歳代    | 10         | 5          | 4           | 1           | 2          | 5           | 3            | 2           |
|    | 男性計     | 50         | 31         | 27          | 16          | 21         | 28          | 13           | 5           |
| 女性 | 20歳代    | 10         | 7          | 11          | 4           | 7          | 10          | 4            | 2           |
|    | 30歳代    | 15         | 19         | 10          | 11          | 11         | 17          | 4            | 2           |
|    | 40歳代    | 9          | 16         | 5           | 9           | 6          | 12          | 3            | 4           |
|    | 50歳代    | 10         | 13         | 3           | 5           | 6          | 14          | 4            | 2           |
|    | 60歳代    | 15         | 17         | 6           | 14          | 7          | 21          | 10           | 2           |
|    | 70歳代    | 12         | 6          | 3           | 43          | 3          | 8           | 4            | 2           |
|    | 女性計     | 71         | 78         | 38          | 40          | 82         | 29          | 14           |             |
| 総計 | 20-70歳代 | 121        | 109        | 65          | 59          | 61         | 110         | 42           | 19          |
| 男性 | 20歳代    | 25.0%      | 18.8%      | 18.8%       | 6.3%        | 12.5%      | 12.5%       | 6.3%         | 6.3%        |
|    | 30歳代    | 13.8%      | 17.2%      | 10.3%       | 13.8%       | 3.4%       | 17.2%       | 3.4%         | 0.0%        |
|    | 40歳代    | 29.6%      | 14.8%      | 29.6%       | 11.1%       | 7.4%       | 18.5%       | 7.4%         | 0.0%        |
|    | 50歳代    | 25.6%      | 10.3%      | 7.7%        | 7.7%        | 12.8%      | 15.4%       | 10.3%        | 5.1%        |
|    | 60歳代    | 25.9%      | 18.5%      | 11.1%       | 7.4%        | 16.7%      | 9.3%        | 3.7%         | 0.0%        |
|    | 70歳代    | 14.1%      | 7.0%       | 5.6%        | 1.4%        | 2.8%       | 7.0%        | 4.2%         | 2.8%        |
|    | 男性計     | 21.2%      | 13.1%      | 11.4%       | 6.8%        | 8.9%       | 11.9%       | 5.5%         | 2.1%        |
| 女性 | 20歳代    | 31.3%      | 21.9%      | 34.4%       | 12.5%       | 21.9%      | 31.3%       | 12.5%        | 6.3%        |
|    | 30歳代    | 32.6%      | 41.3%      | 21.7%       | 23.9%       | 23.9%      | 37.0%       | 8.7%         | 4.3%        |
|    | 40歳代    | 20.9%      | 37.2%      | 11.6%       | 20.9%       | 14.0%      | 27.9%       | 7.0%         | 9.3%        |
|    | 50歳代    | 23.8%      | 31.0%      | 7.1%        | 11.9%       | 14.3%      | 33.3%       | 9.5%         | 4.8%        |
|    | 60歳代    | 22.4%      | 25.4%      | 9.0%        | 20.9%       | 10.4%      | 31.3%       | 14.9%        | 3.0%        |
|    | 70歳代    | 22.2%      | 11.1%      | 5.6%        | 79.6%       | 5.6%       | 14.8%       | 7.4%         | 3.7%        |
|    | 女性計     | 25.0%      | 27.5%      | 13.4%       | 0.0%        | 14.1%      | 28.9%       | 10.2%        | 4.9%        |
| 割合 | 20-70歳代 | 23.3%      | 21.0%      | 12.5%       | 11.3%       | 11.7%      | 21.2%       | 8.1%         | 3.7%        |

| 性別 | 年代      | 9食べ残しや廃棄など環境への影響について | 10食に関する情報の氾濫について | 12わからない |
|----|---------|----------------------|------------------|---------|
| 男性 | 20歳代    |                      | 1                |         |
|    | 30歳代    |                      |                  |         |
|    | 40歳代    | 1                    |                  |         |
|    | 50歳代    | 3                    | 1                |         |
|    | 60歳代    | 1                    |                  |         |
|    | 70歳代    | 2                    | 2                |         |
|    | 男性計     | 7                    | 4                |         |
| 女性 | 20歳代    | 2                    | 2                |         |
|    | 30歳代    | 4                    | 6                |         |
|    | 40歳代    | 2                    | 3                |         |
|    | 50歳代    | 2                    | 3                |         |
|    | 60歳代    | 3                    | 8                |         |
|    | 70歳代    | 1                    | 1                |         |
|    | 女性計     | 14                   | 23               |         |
| 総計 | 20-70歳代 | 21                   | 27               |         |
| 男性 | 20歳代    | 0.0%                 | 6.3%             | 0.0%    |
|    | 30歳代    | 0.0%                 | 0.0%             | 0.0%    |
|    | 40歳代    | 3.7%                 | 0.0%             | 0.0%    |
|    | 50歳代    | 7.7%                 | 2.6%             | 0.0%    |
|    | 60歳代    | 1.9%                 | 0.0%             | 0.0%    |
|    | 70歳代    | 2.8%                 | 2.8%             | 0.0%    |
|    | 男性計     | 3.0%                 | 1.7%             | 0.0%    |
| 女性 | 20歳代    | 6.3%                 | 6.3%             | 0.0%    |
|    | 30歳代    | 8.7%                 | 13.0%            | 0.0%    |
|    | 40歳代    | 4.7%                 | 7.0%             | 0.0%    |
|    | 50歳代    | 4.8%                 | 7.1%             | 0.0%    |
|    | 60歳代    | 4.5%                 | 11.9%            | 0.0%    |
|    | 70歳代    | 1.9%                 | 1.9%             | 0.0%    |
|    | 女性計     | 4.9%                 | 8.1%             | 0.0%    |
| 割合 | 20-70歳代 | 4.0%                 | 5.2%             | 0.0%    |

## 11その他・内容 日頃の食生活での悩みや不安《問9-3》

| 性別 | 年代   | (11その他)内容  |
|----|------|--|
| 男性 | 30歳代 | やせない   |
|    | 50歳代 | 何かあるとすぐ規制してしまう。お役所体質を止めてほしい(責任のがれ)<br>外国産の食品の体への影響   |
|    | 60歳代 | 食欲がない<br>病院の栄養指導は1年に2~3回受けていて、頭では理解していても菓子パンなどを食べたり意思が弱い。<br>アンケートに記入していても最近海藻の取り方が少ないのに気付いた。これからトマトの季節なのでトマトの取り方は多くなります。  |
| 女性 | 20歳代 | 食品添加物が与える人体への影響<br>料理・調理のしかた   |
|    | 30歳代 | 毎日作るのが苦痛。おかずは10品以上毎日並べないと義実家家族よりクレームが出る。<br>作るのが疲れて夕食が食べれない時もある。体調が悪かったり、やる気が出ない日もムリをして作って涙が出る。  |
|    | 40歳代 | 献立や味付けのマンネリ化が悩み。<br>食事を作ったり食べさせる時間(片付けも含む)に余裕がない。手間隙をかける料理がしにくい。<br>添加物が入っているものが多い。  |
|    | 50歳代 | 夏野菜が豊富なこの時期はいいが、冬から春にかけて野菜が高くなるので、野菜不足になることです。   |
|    |      | 子どものこと<br>子供の姿勢、ダイエット  |
|    |      | 歯が悪い<br>食材の栄養が充分あるか?安全か?自分の食事の内容で良いかどうか?確認できない。<br>体にいいものは価格が高い<br>老後の生活(健康、経済面)   |
|    | 60歳代 | 自分で作らなくても何でも手に入る時代となり、野菜や魚など物の名前や料理の仕方などわからない人が<br>食品に頼る人も多く、子どもや小中高校生の栄養バランスはどうなのか...と思ってしまう。(親の手抜き?)<br>食品ばかりではなく、全て物の課価格が高くなっているので、この先の事を考えると年金だけで食べていけるかが不安。とても不安。<br>体に気をつけるため、好きなものを我慢している。(例えば魚より肉) |
|    |      | 70歳代   |

食育に関わっていると答えた人《問10》 \*〇はいくつでも

| 性別 | 年代      | 1「いただきます」「ごちそうさま」を言っている | 2子どもに料理や食事に<br>関する手伝い<br>をさせている | 3食に関する<br>イベントや<br>教室などに<br>参加している | 4食に関する<br>活動をしてい<br>る | 5食に関する<br>情報を発信<br>している | 6健康に配<br>慮した料理<br>を販売・提<br>供している | 7食材の生<br>産者、加工<br>者、販売者<br>である |
|----|---------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 男性 | 20歳代    | 8                       | 1                               |                                    |                       |                         |                                  |                                |
|    | 30歳代    | 20                      | 5                               | 2                                  | 2                     | 1                       | 1                                | 3                              |
|    | 40歳代    | 22                      | 10                              |                                    | 1                     | 1                       |                                  | 2                              |
|    | 50歳代    | 23                      | 9                               | 2                                  |                       |                         |                                  | 3                              |
|    | 60歳代    | 39                      | 4                               | 3                                  |                       | 3                       | 2                                | 6                              |
|    | 70歳代    | 50                      | 5                               | 6                                  | 2                     | 2                       | 1                                | 2                              |
|    | 男性計     | 162                     | 34                              | 13                                 | 5                     | 7                       | 4                                | 16                             |
| 女性 | 20歳代    | 26                      | 3                               | 2                                  | 1                     | 1                       | 1                                | 1                              |
|    | 30歳代    | 44                      | 24                              | 2                                  |                       |                         | 2                                | 3                              |
|    | 40歳代    | 32                      | 20                              | 4                                  | 1                     |                         |                                  |                                |
|    | 50歳代    | 43                      | 16                              | 1                                  | 2                     | 1                       | 2                                | 2                              |
|    | 60歳代    | 74                      | 19                              | 10                                 | 1                     | 2                       | 1                                | 5                              |
|    | 70歳代    | 69                      | 11                              | 7                                  | 2                     | 2                       |                                  | 2                              |
|    | 女性計     | 288                     | 93                              | 26                                 | 7                     | 6                       | 6                                | 13                             |
| 総計 | 20-70歳代 | 450                     | 127                             | 39                                 | 12                    | 13                      | 10                               | 29                             |
| 男性 | 20歳代    | 66.7%                   | 8.3%                            | 0.0%                               | 0.0%                  | 0.0%                    | 0.0%                             | 0.0%                           |
|    | 30歳代    | 87.0%                   | 21.7%                           | 8.7%                               | 8.7%                  | 4.3%                    | 4.3%                             | 13.0%                          |
|    | 40歳代    | 75.9%                   | 34.5%                           | 0.0%                               | 3.4%                  | 3.4%                    | 0.0%                             | 6.9%                           |
|    | 50歳代    | 57.5%                   | 22.5%                           | 5.0%                               | 0.0%                  | 0.0%                    | 0.0%                             | 7.5%                           |
|    | 60歳代    | 60.9%                   | 6.3%                            | 4.7%                               | 0.0%                  | 4.7%                    | 3.1%                             | 9.4%                           |
|    | 70歳代    | 64.1%                   | 6.4%                            | 7.7%                               | 2.6%                  | 2.6%                    | 1.3%                             | 2.6%                           |
|    | 男性計     | 65.9%                   | 13.8%                           | 5.3%                               | 2.0%                  | 2.8%                    | 1.6%                             | 6.5%                           |
| 女性 | 20歳代    | 83.9%                   | 9.7%                            | 6.5%                               | 3.2%                  | 3.2%                    | 3.2%                             | 3.2%                           |
|    | 30歳代    | 97.8%                   | 53.3%                           | 4.4%                               | 0.0%                  | 0.0%                    | 4.4%                             | 6.7%                           |
|    | 40歳代    | 80.0%                   | 50.0%                           | 10.0%                              | 2.5%                  | 0.0%                    | 0.0%                             | 0.0%                           |
|    | 50歳代    | 74.1%                   | 27.6%                           | 1.7%                               | 3.4%                  | 1.7%                    | 3.4%                             | 3.4%                           |
|    | 60歳代    | 85.1%                   | 21.8%                           | 11.5%                              | 1.1%                  | 2.3%                    | 1.1%                             | 5.7%                           |
|    | 70歳代    | 73.4%                   | 11.7%                           | 7.4%                               | 2.1%                  | 2.1%                    | 0.0%                             | 2.1%                           |
|    | 女性計     | 81.1%                   | 26.2%                           | 7.3%                               | 2.0%                  | 1.7%                    | 1.7%                             | 3.7%                           |
| 総計 | 20-70歳代 | 74.9%                   | 21.1%                           | 6.5%                               | 2.0%                  | 2.2%                    | 1.7%                             | 4.8%                           |

8その他 内容

| 性別   | 年代   | (8その他)内容  |
|------|--|---|
| 男性   | 30歳代   | 調理師   |
|      | 60歳代   | 家庭菜園約30坪<br>自分の畑で野菜栽培を行っています。   |
|      |  | 農家  |
| 70歳代 | 夏場は出来るだけ菜園をして、新鮮な物を食べる。<br>食育に関わりがない<br>食育推進の団体に加入<br>体が求めているときは自分で買い物 |   |
| 女性   | 20歳代   | 仕事で子どもたちに食育を行っている<br>子どもに野菜を育てさせたり、見せたりしている。                                  |
|      |  | 老人施設調理  |
|      | 30歳代   | 食に関する情報を収集し、家族に伝え実行している。  |
|      | 40歳代   | 栄養士なので自分のわかる範囲で子どもには食育してます<br>買い物や外出時、テレビなどでも食材について子どもと話したり直接見たり触れたりするようにしている |
|      | 50歳代   | 子供がいたときは1, 2は当てはまりました<br>自家栽培   |
|      | 60歳代   | 子育てのころはしていました<br>発信はしないがテレビを身体に関しては見ます。                                       |
|      |  | 野菜(大根、じゃがいも、なす、きゅうり、トマトなど)は作っています。<br>料理の本、料理番組を参考に献立を工夫している                  |
| 70歳代 | なるべく自分で食べるように努力。右半身麻痺のため<br>生協の共同購入をしています、添加物等に注意してます                  |   |

※H23

| 性別  | 年代      | 1「いただきます」「ごちそうさま」を言っている | 2子どもに料理や食事に関する手伝いをさせている | 3食に関するイベントや教室などに参加している | 4食に関する活動をしている | 5食に関する情報を発信している | 6健康に配慮した料理を販売・提供している | 7食材の生産者、加工者、販売者である |
|-----|---------|-------------------------|-------------------------|------------------------|---------------|-----------------|----------------------|--------------------|
| 男性  | 20歳代    | 7                       | 1                       |                        |               |                 | 1                    | 1                  |
|     | 30歳代    | 23                      | 9                       | 1                      |               |                 | 1                    | 1                  |
|     | 40歳代    | 23                      | 14                      | 2                      | 1             |                 |                      | 1                  |
|     | 50歳代    | 23                      | 9                       |                        |               |                 |                      | 2                  |
|     | 60歳代    | 31                      | 2                       |                        |               | 1               |                      | 3                  |
|     | 70歳代    | 37                      | 3                       | 2                      |               | 1               |                      | 5                  |
|     | 男性計     | 144                     | 38                      | 5                      | 1             | 2               | 2                    | 13                 |
| 女性  | 20歳代    | 20                      | 3                       | 1                      |               |                 |                      | 1                  |
|     | 30歳代    | 36                      | 20                      | 1                      | 1             |                 | 1                    |                    |
|     | 40歳代    | 35                      | 17                      | 2                      | 1             | 2               | 2                    | 2                  |
|     | 50歳代    | 33                      | 13                      | 4                      |               | 1               | 1                    | 2                  |
|     | 60歳代    | 42                      | 11                      | 10                     | 1             |                 | 1                    | 6                  |
|     | 70歳代    | 39                      | 8                       | 4                      |               | 3               | 1                    | 3                  |
|     | 女性計     | 205                     | 72                      | 22                     | 3             | 6               | 6                    | 14                 |
| 総計  | 20-70歳代 | 349                     | 110                     | 27                     | 4             | 8               | 8                    | 27                 |
| 男性  | 20歳代    | 43.8%                   | 6.3%                    | 0.0%                   | 0.0%          | 0.0%            | 6.3%                 | 6.3%               |
|     | 30歳代    | 79.3%                   | 31.0%                   | 3.4%                   | 0.0%          | 0.0%            | 3.4%                 | 3.4%               |
|     | 40歳代    | 85.2%                   | 51.9%                   | 7.4%                   | 3.7%          | 0.0%            | 0.0%                 | 3.7%               |
|     | 50歳代    | 59.0%                   | 23.1%                   | 0.0%                   | 0.0%          | 0.0%            | 0.0%                 | 5.1%               |
|     | 60歳代    | 57.4%                   | 3.7%                    | 0.0%                   | 0.0%          | 1.9%            | 0.0%                 | 5.6%               |
|     | 70歳代    | 52.1%                   | 4.2%                    | 2.8%                   | 0.0%          | 1.4%            | 0.0%                 | 7.0%               |
| 男性計 | 61.0%   | 16.1%                   | 2.1%                    | 0.4%                   | 0.8%          | 0.8%            | 5.5%                 |                    |
| 女性  | 20歳代    | 62.5%                   | 9.4%                    | 3.1%                   | 0.0%          | 0.0%            | 0.0%                 | 3.1%               |
|     | 30歳代    | 78.3%                   | 43.5%                   | 2.2%                   | 2.2%          | 0.0%            | 2.2%                 | 0.0%               |
|     | 40歳代    | 81.4%                   | 39.5%                   | 4.7%                   | 2.3%          | 4.7%            | 4.7%                 | 4.7%               |
|     | 50歳代    | 78.6%                   | 31.0%                   | 9.5%                   | 0.0%          | 2.4%            | 2.4%                 | 4.8%               |
|     | 60歳代    | 62.7%                   | 16.4%                   | 14.9%                  | 1.5%          | 0.0%            | 1.5%                 | 9.0%               |
|     | 70歳代    | 72.2%                   | 14.8%                   | 7.4%                   | 0.0%          | 5.6%            | 1.9%                 | 5.6%               |
| 女性計 | 72.2%   | 25.4%                   | 7.7%                    | 1.1%                   | 2.1%          | 2.1%            | 4.9%                 |                    |
| 総計  | 20-70歳代 | 67.1%                   | 21.2%                   | 5.2%                   | 0.8%          | 1.5%            | 1.5%                 | 5.2%               |

「食育」の推進についてのご意見<問11> \*自由記入

| 性別 | 年代   | 自由記入  |
|----|------|---|
| 男性 | 20歳代 | 食べものがどのようにして私たちの手元に届いているのかを学べるツアーを子どもや大人に向けて開けばよいのではないかと考えます。(教育課程に取り入れるなど)   |
|    | 30歳代 | 「生き物」を「いただいている」という感覚が薄らいている。できる事なら「トサツ場」等の見学に行く機会が欲しい。鳥を自らさばく経験もなく、大人としてどうかと思っている。<br>1日3食をきちんと自宅で作ったものを食べること<br>マスクミを使ってPRしたら良い(今以上に)<br>市の学校給食や幼稚園、保育園の牛乳が地元ではないのが残念です。   |
|    | 40歳代 | 本市で何をやっているのかわからない<br>ご当地グルメがそんな明確でない(若者が好む物が少ない?)幅広く好まれる物があれば良いかな。<br>やはり、小さな時から必要なことだと思う<br>健康は「何をどう食べるか」ですから、大切に伝えていきたいと思います。<br>現在の大人はほとんど食育をうけていません。しかし、食事の管理は大人が行っているのが現状だと思います。<br>大人に対する食育の理解、実践をもっとしっかり行っていないと、現在の子どもの食環境は変わらない、変えられないと思います。<br>食育は私たち人間にとって、とても大切なこと。栄養のバランス、カロリー、安全性について次の時代の子へ伝えていく必要があると考えられます。   |
|    | 50歳代 | 職場で子どもたちにも食育指導をしている。(教員であるため)<br>中学校の保健体育の教員なので、養護教諭と協力して食育の指導を行っている。<br>すばらしいことだと思います。人は食べないと生きていけません。日頃当たり前のように食していますがおいしく食べられることはどれだけありがたいことか感謝しなければならないと思います。人の発育にとって食は欠かせないものです。体の発育だけでなく心の発育にとって食は欠かせないものです。家族でファミレスとかでなんでも好きなものを与えられて食べて飲んでる姿を見ると思います。<br>食に対する感謝を教えること、感じられる人に育てることなれたらと思います。<br>会津産のものをおいしく食べる<br>広報の部分をもっとアピールしたらどうでしょうか?インターネットだけでなく、広告、無料冊子への広告など。<br>子どもにとって、食事の良し悪しは、心身の成長に大きく影響します。現状は安心できる状況ではありません。食育の充実が一層望まれます<br>食は生理的欲求の根源をなす事なので大切だと思うが、子どもの時からの環境による差が大きいと思う。<br>食育についてよくわからない<br>食材の無駄を少なくする教育が必要<br>食物は動植物等の他の生命を頂いて自分が生かされていることを小さいころからもっと教えて、感謝の心を強く持たせるべきだと思う。<br>発酵食品の推進強化と、効用のPR  |
|    | 60歳代 | 食の陣(出陣券)購入したが、店があまり知らなくて、迷っている。・食に関するイベントなどに興味がある。<br>どこのスーパーでも地産地消が進んでいる。良いと思う。産地が知ることができたり、生産者の顔がわかったりして安心できる。<br>なるべく体を動かし米の主食によるバランスのよいおかずで腹八分目でやめて睡眠は7時間程度とっているのだがなぜか3ヶ所の医者に世話なり7種類の薬をのんでいる。若い時の暴飲暴食にタバコ1日30本30年のつけがまわったのか反省の日々である(食育以前の教育が大事)<br>現在は義父99才と一緒に生活しています。魚料理が多いです。<br>子どもたちに地産地消を教える必要がある<br>自分の身体は自分で面倒をみるのを基本とすべき。「男子厨房に入らなからず」は昔の話。「男女共同参画社会に於いては男子と言えども食に関心を持つべき」。高齢化社会になり「いつ、ひとりになるかも知れない」という現実から、食事を作ることを、これからは学ぶ必要がある<br>小学生の給食の時間にその日の献立を例として、体をつくる栄養素とかバランスを取るビタミンとか少しづつ毎日6年間教えたら良いと思う。<br>小中学生の学校給食で地位の伝統食や季節独特の食物を保護者に十分伝えながら対応して欲しい<br>食べたい時に自由に食べている<br>食べ合わせ(大豆は大切だけどプリン体が多いため通風には良くないとか乾燥食品も同様)への注意点を参考資料(この他の事も)として作ってみてはどうでしょうか<br>腹八分と塩分の摂取量に気を使っている。 |
|    | 70歳代 | ・子供のときからショクイクを推進することが重要。・男性にも啓もうの機会を作る(企業内・地域)<br>あまり神経質にならずに生活するのが最善だと考えている。<br>胃を全摘してから5年が過ぎたが、食事療法がうまくなく鉄分がうまく取れない。栄養指導の機会があれば受けたいのですが教えて下さい。<br>医師、指導員から通院のときに受けているが、ほとんど人任せ。<br>子どもから地産地消など料理の手伝いや健康と病気との関連などの勉強をさせたらと思う。<br>食の安全(生産者・加工業者・保管・運搬・消費者)のルール作り<br>生活習慣の改善が必要です。栄養指導をうけるべき。<br>息子が外で働いている関係上体力増強のため肉食が多いので私自身は魚と野菜をとるよう心掛けている<br>大いに推進する。医食同源、自然微生物農法の普及、できるだけ化学物質を体内に取り込まない。<br>肉、魚、青果、山菜、いろんな食材を何でも食べてます。神経質にならないで楽しく食べることにしています。  |

|    |      |  |
|----|------|--|
| 女性 | 20歳代 | <p>おいしいものをおいしいと思えばそれでよい</p> <p>健康に配慮したレシピ本があればよいと思う。(特に野菜)</p> <p>小中学生への食育の指導の場をつくってほしい</p> <p>食材そのものを見る機会が減ってきているので、ありのままの姿を見せたり、季節の食材などを伝えていけると良いと思う。</p> <p>多種多様な職種がある中で、生活スタイルも日々変化していると思う。食育の推進により、現代人の健康が保たれることを望む。</p> <p>母の作る郷土料理を絶やさずに、子供に伝えていきたいと思ひます。(特にこづゆ)</p>  |
|    | 30歳代 | <p>もっと会津産の食品が購入できる場所を増やして欲しい(特に有機のもの)</p> <p>給食をもっと導入して、お友達と食べたり、家庭菜園をしたり(学校なども)を増やせばと思います。</p> <p>共働きが増えたからか食に対する興味・関心がない人が多いからなのか子供が口にするものに気を配らない大人が多過ぎる。乳幼児にコンビニおにぎりや糖分や塩分がたくさん含まれているものを与える大人ばかりでがっかり。定期健診等で必ず食育の話聞くようにした方良いと思う。添加物まみれの食べ物を、物心つかぬうちから与えられていたら、20年後は病気じゃない人の方が少ないと思う。(コンビニのお弁当等は、ごはんをおいしく感じられるようにと謎の油を大量に入れて炊くとか知らない人が多過ぎる。知らないから与えてもいいという理由にはならない)</p> <p>時間があれば子どもと料理教室や畑仕事をしてみたい</p> <p>小学校・中学校で自分で作ったお弁当を持って来る日があれば、必然と子供達も食や料理に関心を持つのではと思います。</p> <p>小学校での食育に力を入れてほしいです。</p> <p>食べることは大事だと思うので良いことだと思います。</p> <p>食材を知らない子どもが多い。どんな物からどのような食べ物(加工品を含む)が作られているか知ること大切なのかと思うこともある。</p> <p>食品、食材の生産者、料理の作り手、命の感謝の気持ちが持てない子供・大人が多い。自分の食器は自分で片付ける。</p> <p>協力して片付けることができる人間にしてくれることも食育の一部だと思う。</p> <p>親子で参加できる料理教室があれば参加したい</p> <p>保育園でも積極的に食育を行っているようなので助かっています</p> <p>様々な栄養素や食材の摂取が大切なことは、子どもたちにも自分も市も伝えられると思うが、なぜそれが必要なのか、なぜ自信を持って安全といえるのか、その部分をしっかり教えられる状態であるべきと思う。食への信頼は詳細な努力があってこそ伝わるのでは・・・と考える</p>  |
|    | 40歳代 | <p>できるだけ残さないように、無駄のない食べ方をしたいと思います。</p> <p>とても大切です。小さいうちから考えさせていかなければと思います。</p> <p>学校関係のため食育指導を行っていますが、食の基本は家庭だと思うので保護者への啓蒙を図っています。</p> <p>国産自給率の事や、輸入食材の事。学校給食を国産産で賄う事の難しさを是非、学校で教え、子供達に気付かせてやってほしい。</p> <p>そしてまず、食べる事は幸せで楽しい事だと思ってほしいです。</p> <p>子供が、一人で食べている時、おかずを用意していてもめんどくさがって食パンだけ…とかしか食べない事があるので、食育は小さいうちからもっとやっておかなくてはダメだったと思う。学校でも、調理実習とか増やして、自分でつくって食べることに慣れさせてほしいと思う。食品全てが前と比べるとひとまわりもふた回りも小さくなり、軽くなり、うすべらになりプラゴミだけが大量に出るかんじでがっかり。</p> <p>小さいころから台所で共に作って味を確かめたり食材に触れたりすることで食を通して愛情を母がたっぷり注ぐことができ、強い身体と精神のように感じます。我が家3人とも、運動を中高生としっかり行っているのはそのせいだったのか?！と思うことがあります。</p> <p>食育という言葉聞いたのは子どもたちがけいふ大きくなってからだったので、もう少し早くからあれば食についてもっと教えられたのにと残念に思う部分もあるが、これからも食に関する情報をたくさん発信してほしいです。</p> <p>食育について特に関心がある方ではないが、食事は楽しい気分でおいしく食べる様にしている。野菜は農薬を使用しないで自分で作っている3度の食事(バランスの良い)をしっかりとることの大切さを感じていますが、なかなかうまくいかない(バランスの面で)このほうが多いかも。夕食の用意はなるべくむすこに手伝ってもらい。楽しんで作るようにしています。</p> <p>一家団らん 食事はいつも笑顔で!!</p> <p>一人で食事をすることが多くなっているのでだまって食べる人が多いので一人でもあいさつをして食べることは必要だと思いました。</p> <p>何でも食べると親から教えられて育ちましたが、今はからだに合わないものは食べなくて良い、好き嫌いがはっきりしすぎてしまっています。</p> <p>アレルギー等の理由で食べれないのは仕方ありませんが、何でも作っていただいた方に感謝して口にするのが1番の食育と思います。</p> <p>勤めに行っているので</p> <p>健やかな心も体も食生活から。いつかおやになる子どもたちに食育は何より大切だと思います。学校のカリキュラムに入れるべき。</p> <p>子どもたちの食事のファーストフードの多さに、将来の体に対する危機があると思います。</p> <p>子供といっしょに食べる時間をとってほしいと思います。家族といっしょに食べることの大切さを思ひます。何を食べるかというより、誰とたべるとも大切だと思います。</p> <p>小・中学校で野菜作りを体験させる。料理を作り、皆んなで食べる楽しさを感じるよう経験を重ねる。</p> <p>食ということはいっしょうつきまとうものなのに、とても軽んじられてとても残念です</p> <p>食育はとても大切なことだと思います。現在、小さい子どもとは同居していませんが、幼児期からいろんな場面を通じて指導したり、体験させ、将来健康生活を維持推進できるようにすれば良いと思います。</p> <p>食育は大事な事だと思っています。特に現在は子育て中のお母さんには安い海外の野菜や簡単な冷凍食品を使用するのはどうかと思う。お金と時間の問題があるとは思ひますが何か一つだけは心がけたいと思ひます。</p> |
|    | 50歳代 | <p>食育は大切です。私ももう少し関心を持ちたいです。</p> <p>食事は心身の健康ばかりではなく、コミュニケーション・感性・社会性を豊かにするので大切だと思います。</p> <p>食欲を満足させるだけでなく、食べて健康になれるよう悪いと思うものは食べないように心がけている。</p> <p>正直あまり関心がありませんでした。これを機会に関心をもっていこうと考えております</p> <p>素材の吟味と食べ方(調理の仕方)が重要</p> <p>地産池消につながる料理レシピを(市政だより)にのっているものなどを含め、まとめて発行して欲しい。</p> <p>欄外に数年間追跡調査をしていただいても良いのではと思ひます。</p> <p>病院で栄養指導をと思うが、個人病院なので、パンフレットを渡されて注意して下さいと言われたが、もう少し総合病院ばかりでなく指導がほしいと思ひました。このような食育調査があると、自分自身の食に関する意識間感覚にも注意を持って考えることが出来るので、良かったと思ひます。</p>   |
|    | 50歳代 | <p>食育は大切です。私ももう少し関心を持ちたいです。</p> <p>食事は心身の健康ばかりではなく、コミュニケーション・感性・社会性を豊かにするので大切だと思います。</p> <p>食欲を満足させるだけでなく、食べて健康になれるよう悪いと思うものは食べないように心がけている。</p> <p>正直あまり関心がありませんでした。これを機会に関心をもっていこうと考えております</p> <p>素材の吟味と食べ方(調理の仕方)が重要</p> <p>地産池消につながる料理レシピを(市政だより)にのっているものなどを含め、まとめて発行して欲しい。</p> <p>欄外に数年間追跡調査をしていただいても良いのではと思ひます。</p> <p>病院で栄養指導をと思うが、個人病院なので、パンフレットを渡されて注意して下さいと言われたが、もう少し総合病院ばかりでなく指導がほしいと思ひました。このような食育調査があると、自分自身の食に関する意識間感覚にも注意を持って考えることが出来るので、良かったと思ひます。</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 女性   | 60歳代   | 10代から80代まで8人家族なので、毎日の献立作りが大変。野菜はほとんど自家用を使っています。  |
|  | 7/7テレビで山梨県の食の事を見てすごーく勉強になった。内容は、夜、トイレに2-3回起きる人の食生活の事でした。塩分を控えて運動(1日一万歩までいなくてもなるべく歩くこと)、そうしたら夜トイレに起きなくなったという内容でした。あれは絶対いい!  |  |
|  | テレビでも食育のCMを見るようになりましたが、学校などでも食育の大切さを教えるべきかと…親世代にもいきわたるように、バランスを取るつもりですが、上手くいっていないと思う。その証拠に、歯がすぐ悪くなるからと思う。(そのせいかどうかはさだかではないけど)とにかく、どんなパンでも好きで、ご飯は食べないです。主食でも、おやつでも、パンを食べて、たまに麺を食べます。(油は食べない。マヨネーズも食べないです。ドレッシングも食べない) |  |
|  | まだまだ自分の家の事(家族)で手いっぱい、外に向ける余裕はないのが現状です。   |  |
|  | 一人でいるのでこの先どのように食事などをバランス良く取っていけるかがとても不安。私ばかりでなくこれから一人になるであろう、いやなりつつある方のためにももっと市政だよりでみんな集まっているような話が出来る場所を与えて、考えてもらえたらうれしい。  |  |
|  | 家庭菜園で子ども、孫に野菜の育ち方などを教えている。食べ物を粗末にしない。  |  |
|  | 季節の野菜、果物で健康につなげたいと思います。  |  |
|  | 季節の野菜を自分で作っています。その野菜を生かした料理を楽しんで作っています。  |  |
|  | 共働きの家庭や各家族の増える中、食生活の簡素化や食事時間の短縮に伴い、全員がそろっての「だんらんの場」が難しい状況もあるかな?と思うと、朝食時や夕食時のいづれか、食事中に「食育の大切さ」について話題が出てくるように、食に関しての知識・情報をおのずと持てるように話しが広がってほしい…と思います。  |  |
|  | 現在子育てはしていませんが、今後の子供達の為にも安全な食品を求めています。  |  |
|  | 公民館や集会所など食育の情報を発信する機会を設けて欲しい   |  |
|  | 私は食品の添加物が一番気になります。極力無添加のものを使用しており、一度も病気がないです。  |  |
|  | 私個人的には子供頃から今のような食育があったらもっと違う自分になれたかなと残念です  |  |
|  | 出来るだけ色々な食材を取る様にしたいと思っています  |  |
|  | 小学校、中学校の給食は良い。量と食べ方を教わる。   |  |
|  | 食の大事さはわかります。少しずつですが考えて買物をする様になりました。  |  |
|  | 食育とはテレビなどで見て知っていますが、私自身食育とか関係なく過ごしていたような感じです。  |  |
|  | 食育についてもっと関心を持ちたいです。  |  |
|  | 地元の食材を使ってお店があるので良かったと思う。形が少々悪くても、安く提供していただき、料理教室などイベントが増えると良い。   |  |
|  | 年2回ぐらいの料理講習会   |  |
|  | 年配の方でも手軽に出来る食材によるレシピがあればと思います  |  |
|  | 毎日の食事なのであまり気にしないで食べてます。これからは気をつけて食べたいと思います。  |  |
|  | 70歳代   | 「日本人には塩が足りない」村上議題…本当はどうなのか?なかなかわかりません。又油も「サラダ油」は今すぐに中止しなさいとか「マーガリン」なんて食べてはいけません…等々、多くの意思があって何を信頼すれば良いのか…現在「介護わくわく予防体操」で授業を受けていますが、このような教室はとてもありがたいと思っています。(食育まで指導いただくので)一番大切です |
|  | 我が家の味を残したい   |  |
|  | 元気なあいづっこを続ける為の御指導を、これからもよろしく願いいたします。   |  |
|  | 公民館のサークル活動や学校教育でも、もっと食育の推進をはかっていただきたいものです。ほうじ茶(番茶)は緑茶と違うのですか。  |  |
| 私は34年間栄養士の献立による昼食を食べてきました。仕事上間食はしませんでした。現在、健康な体で生活できるのはこの食事があったからだと思います。1日1食はカロリー計算された食事を続けることが健康上大切です。  |  |  |
| 週に1度、孫の夕食を作っています。今まで好物ばかりを出していたためか、メタボの傾向になり、反省しているところです。ハンバーグは、肉と野菜の比率を考えたりしています。   |  |  |
| 小さい頃の食育が大切と考えている。小学校に積極的に取り入れて欲しい。   |  |  |
| 食に関する教室、情報がたくさん行われますように。   |  |  |
| 食の仕事に勤め、2月で退職。現在野菜づくりの仕事を楽しんでやっており、他に目もくれずです。  |  |  |
| 食事に関するメニュー等あれば参考にしたいと思います。   |  |  |
| 生命を維持するために常に食の安全性とバランスの取れた食種を常に念じて食を楽しんでいます。   |  |  |
| 孫たちは魚が食べないので困ります。食材を取っているの、魚は私が食べてます。残ったものは食べないし、それが私に回ってくるので偏りがちになって、去年よりいっぱい食べることができません。みそ汁はご飯のときは作り、食べます。豆腐はよく食べますが、魚がしよっぱかったら豆腐と魚を食べます。しょうゆはかけません。 |  |  |
| 年令と共に肉やさしみが食べたいと思わなくなり食べるよう心掛けるようにしています  |  |  |
| 膝や足の痛みがあり、食育に関する教室、運動等に参加できず残念です。又、痛みのため虫歯の治療に通うことができません、良く噛まないためか消化が悪く、胃カメラが1回でできない事がありました。   |  |  |
| 幼児期からの食事のマナーはもとより、食べものに対するの興味をいさぐような指導が大切かと思えます。   |  |  |