

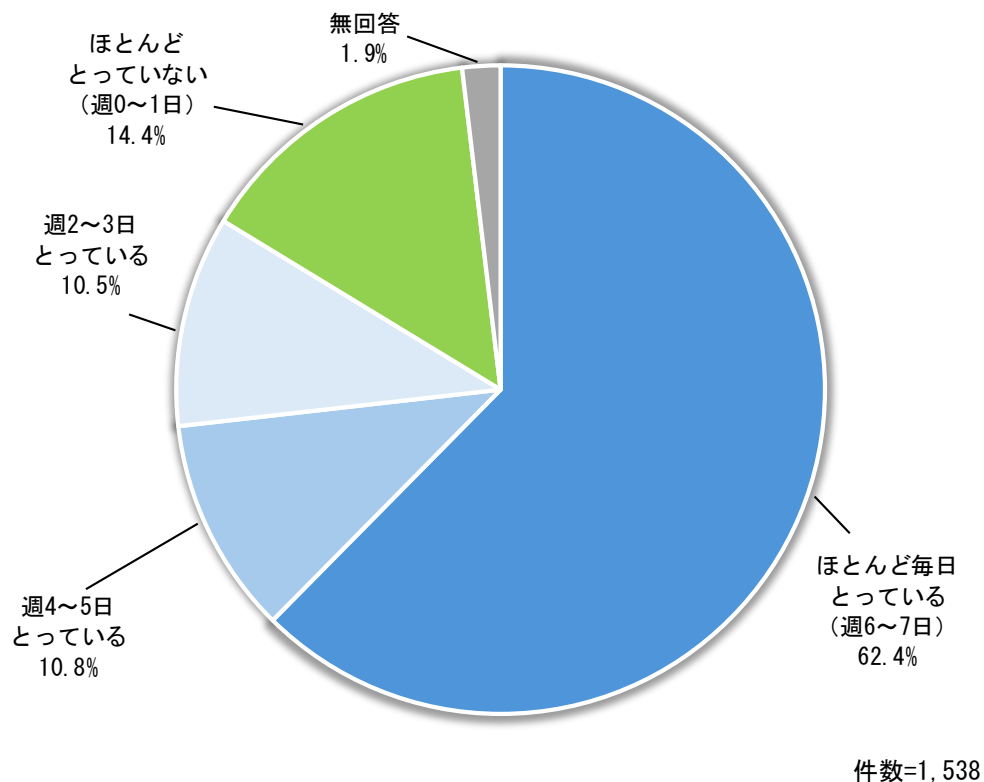
9 食育について

(1) 家族や友人などと食事をする頻度

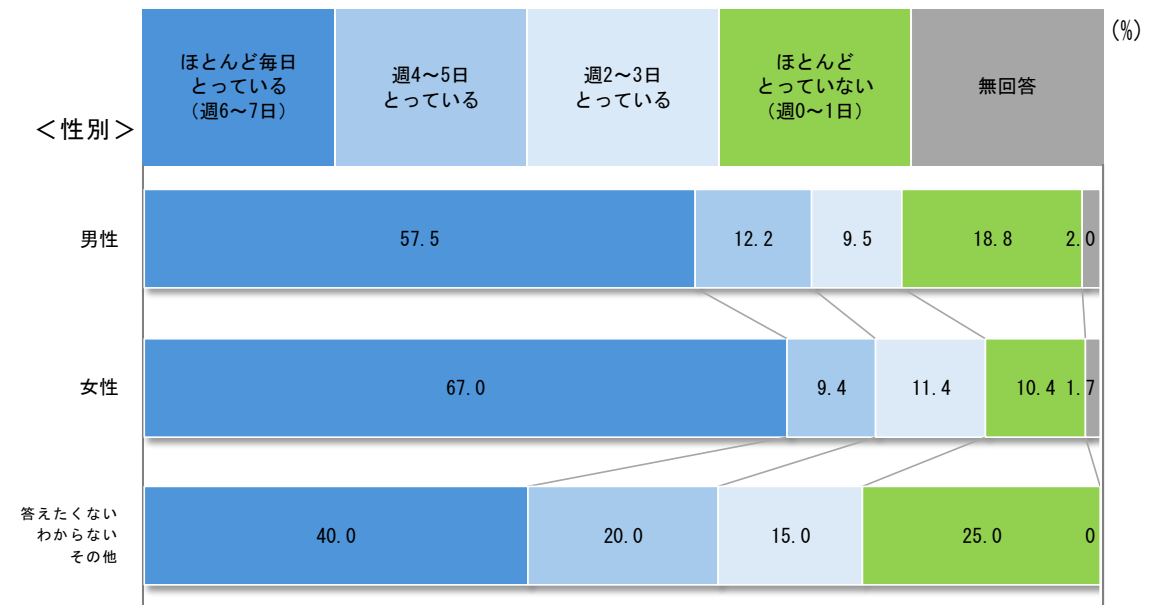
「ほとんど毎日とっている（週 6～7 日）」が 62.4%

問 31 あなたは、1 日 1 食以上、家族や友人などと一緒に楽しく食事をとっていますか。

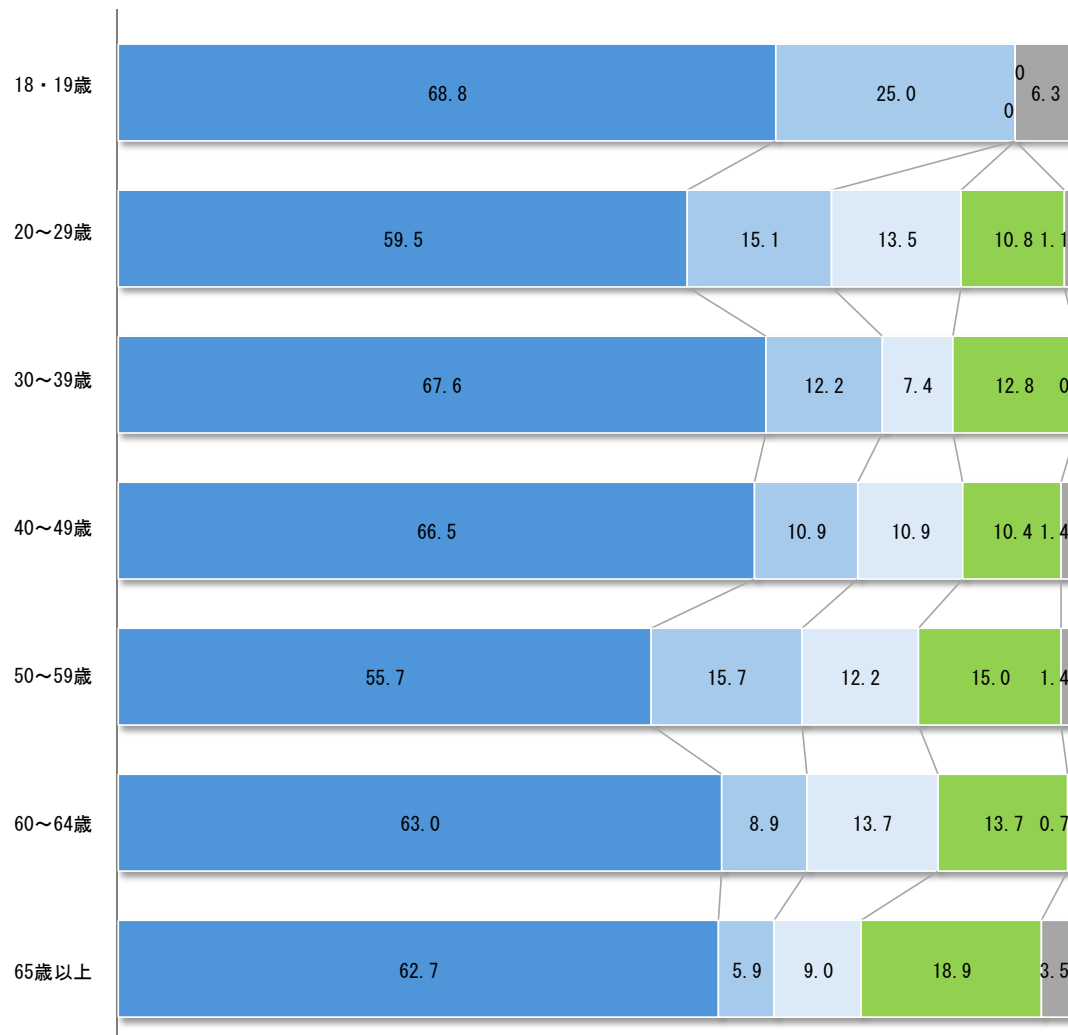
【〇は 1 つ】



家族や友人などと食事をする頻度について、「ほとんど毎日とっている（週 6～7 日）」と答えた人の割合が 62.4%と最も高く、続いて「ほとんどとっていない（週 0～1 日）」（14.4%）、「週 4～5 日とっている」（10.8%）の順となっている。



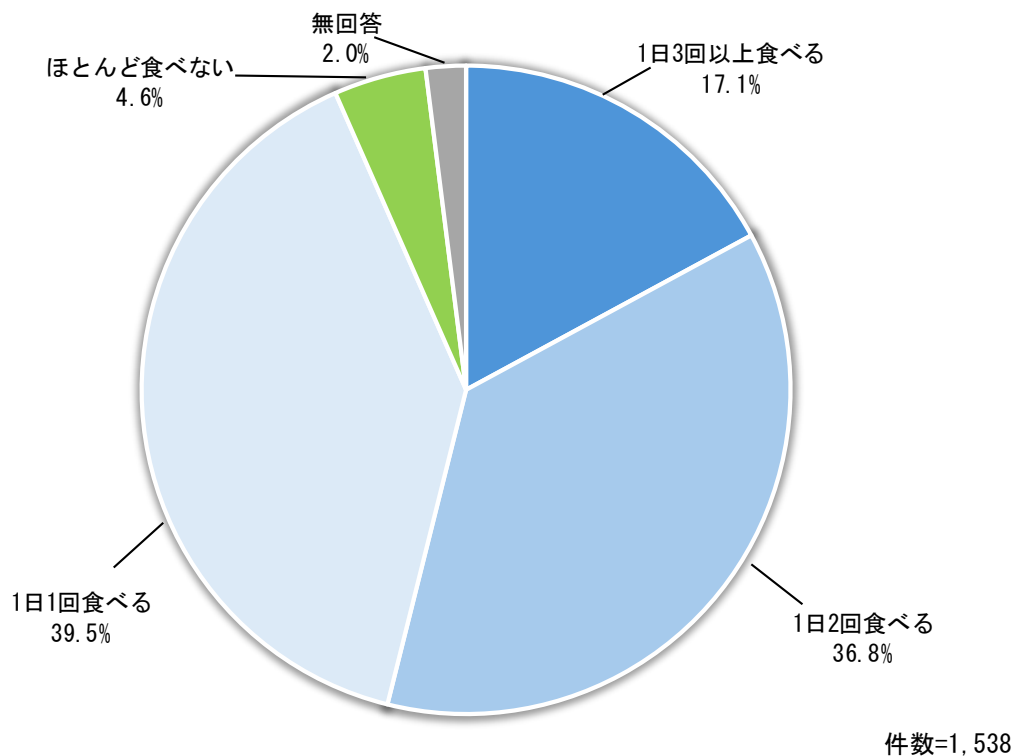
<年齢別>



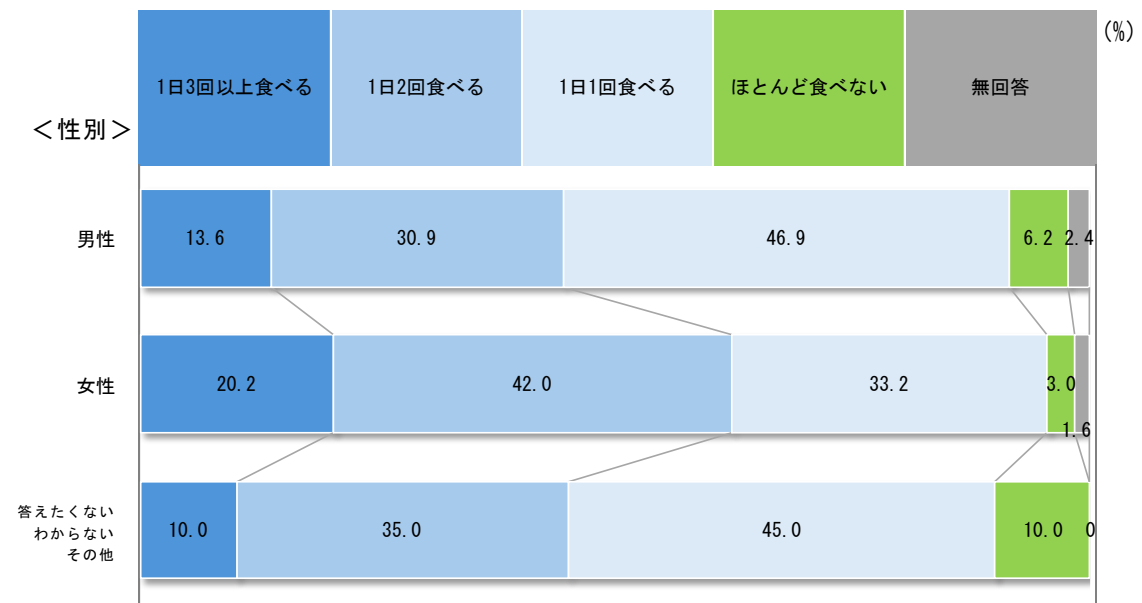
(2) 野菜を食べる頻度

「1日1回食べる」が 39.5%

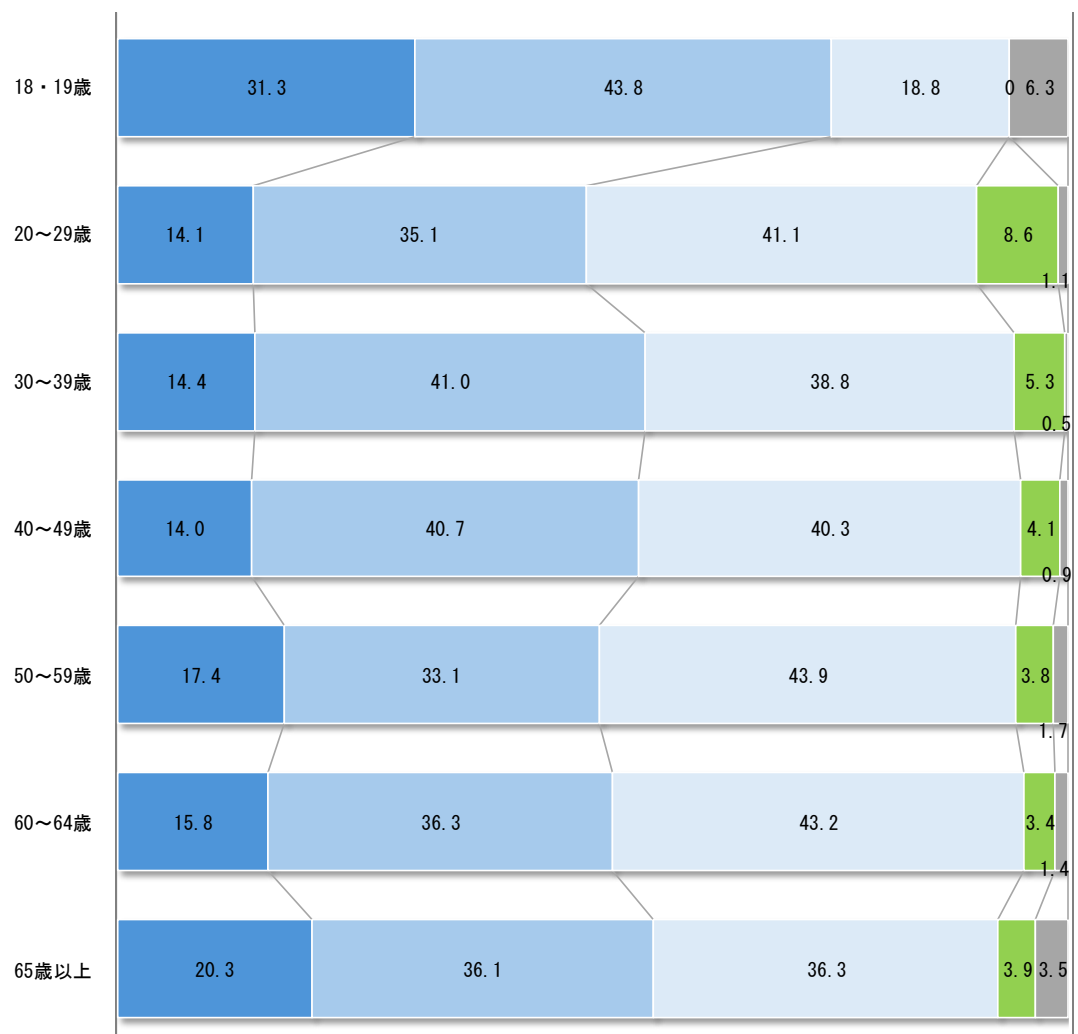
問 32 あなたが、野菜を食べる頻度はどのくらいですか。【〇は1つ】



野菜を食べる頻度について、「1日1回食べる」と答えた人の割合が39.5%と最も高く、続いて「1日2回食べる」(36.8%)、「1日3回以上食べる」(17.1%)の順となっている。



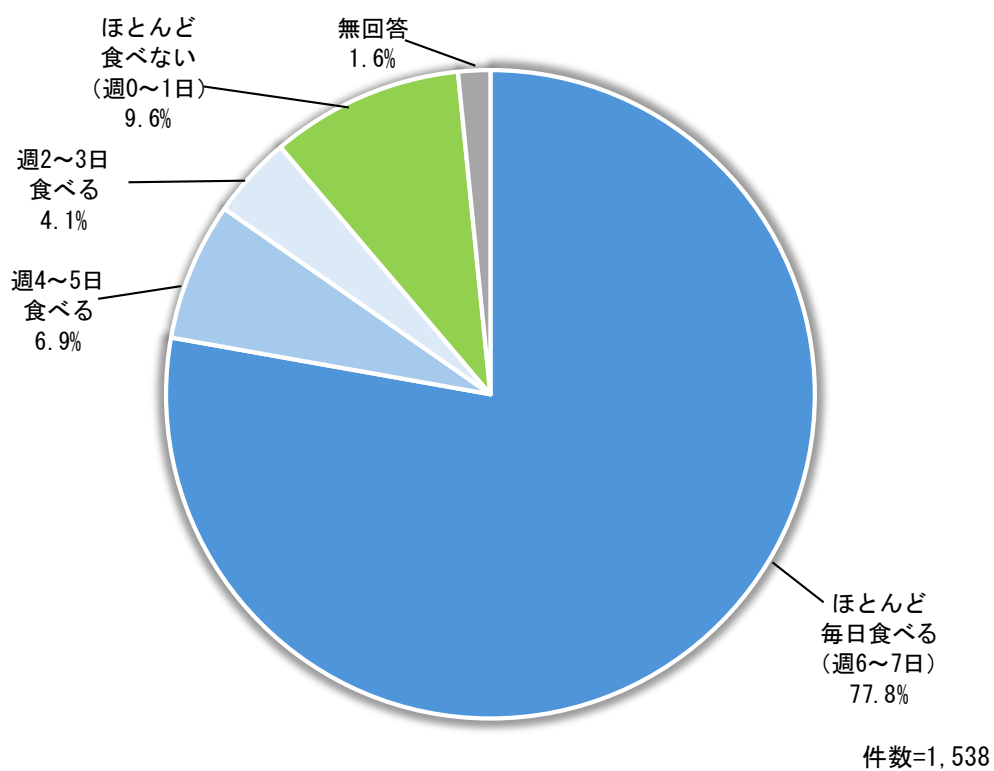
<年齢別>



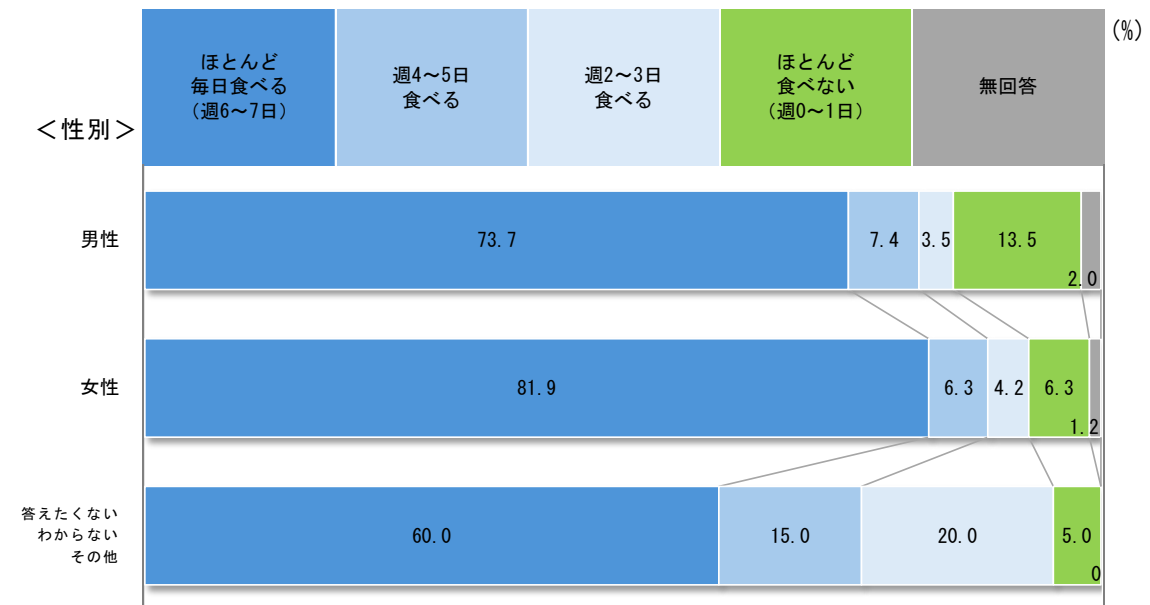
(3) 朝食の摂取状況

「ほとんど毎日食べる（週6～7日）」が77.8%

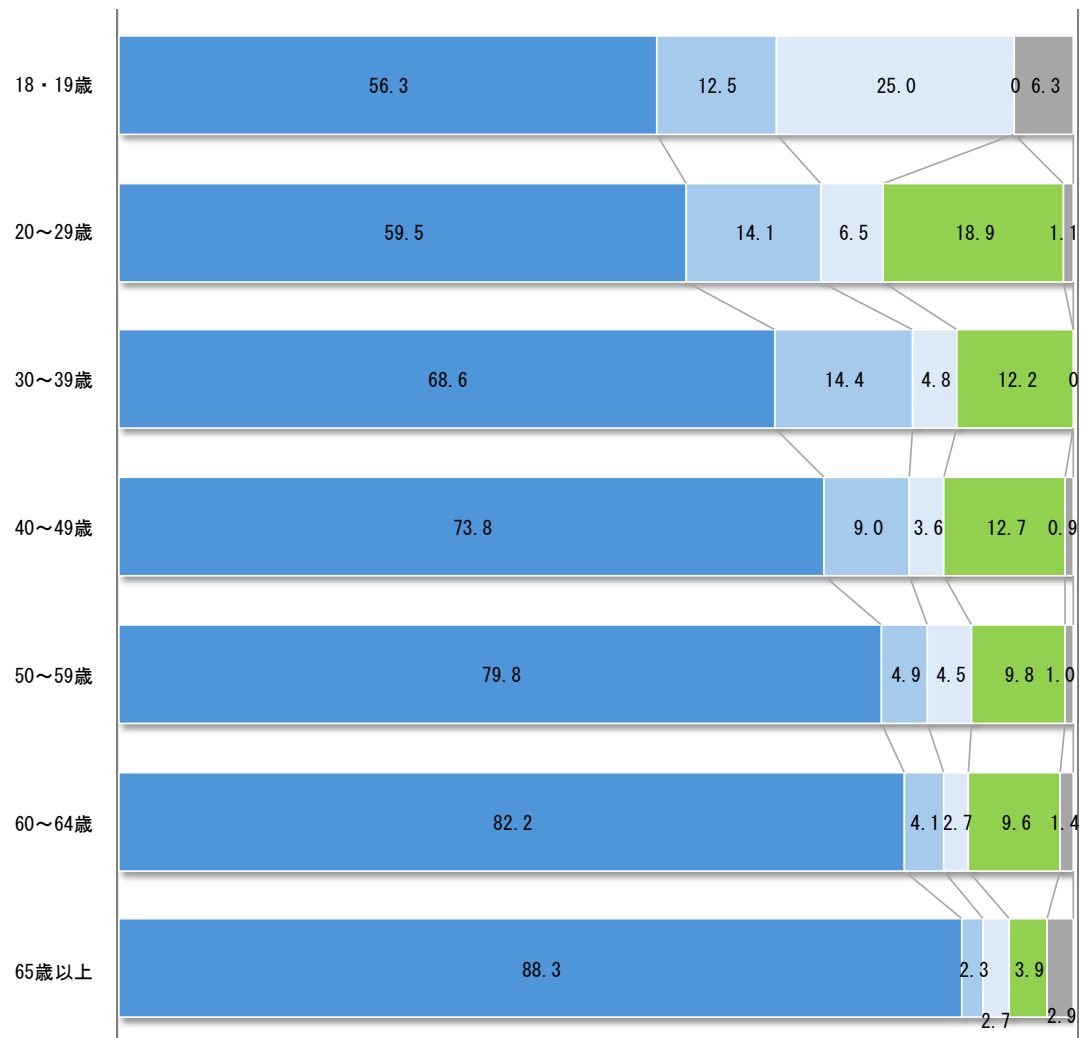
問 33 あなたは、朝食を食べますか。【○は1つ】



朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる（週6～7日）」と答えた人の割合が77.8%と最も高く、続いて「ほとんど食べない（週0～1日）」（9.6%）、「週4～5日食べる」（6.9%）の順となっている。



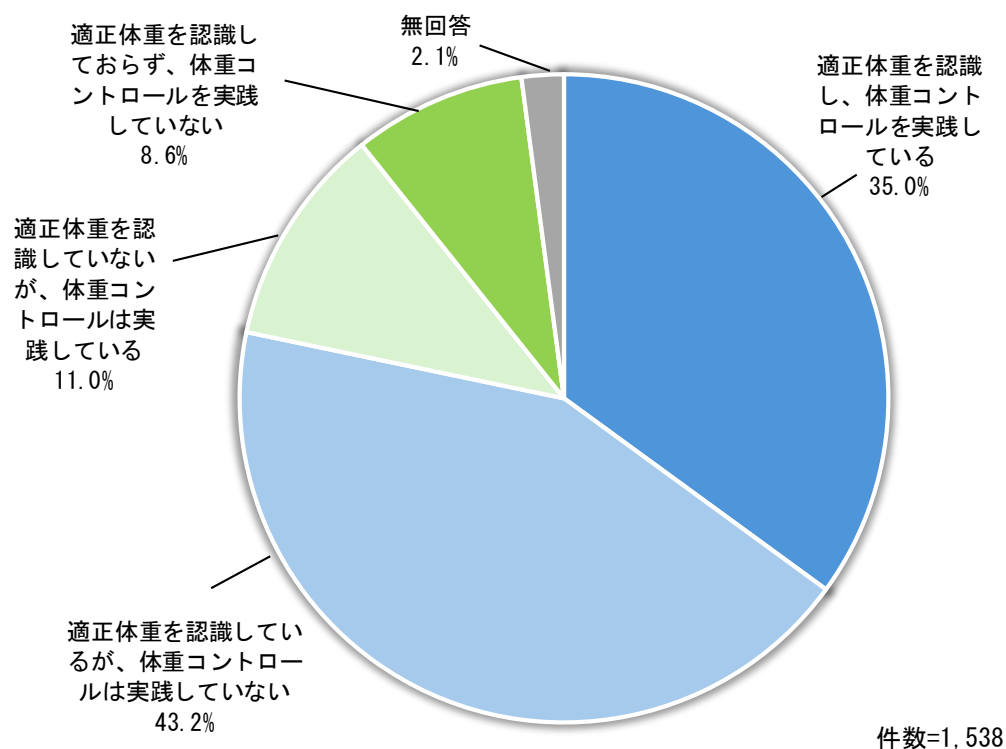
<年齢別>



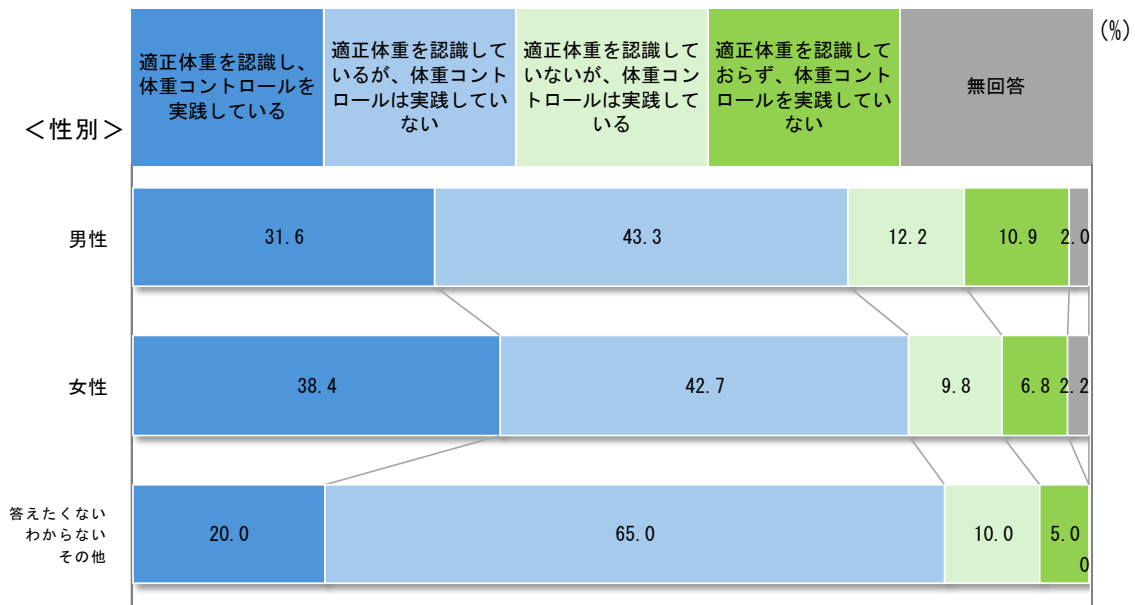
（４）適正体重の認識と体重コントロールの実践

「適正体重を認識しているが、体重コントロールは実践していない」が 43.2%

問 34 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。【○は１つ】



適正体重の認識と体重コントロールの実践について、「適正体重を認識しているが、体重コントロールは実践していない」と答えた人の割合が 43.2%と最も高く、続いて「適正体重を認識し、体重コントロールを実践している」（35.0%）、「適正体重を認識していないが、体重コントロールは実践している」（11.0%）の順となっている。



<年齢別>

