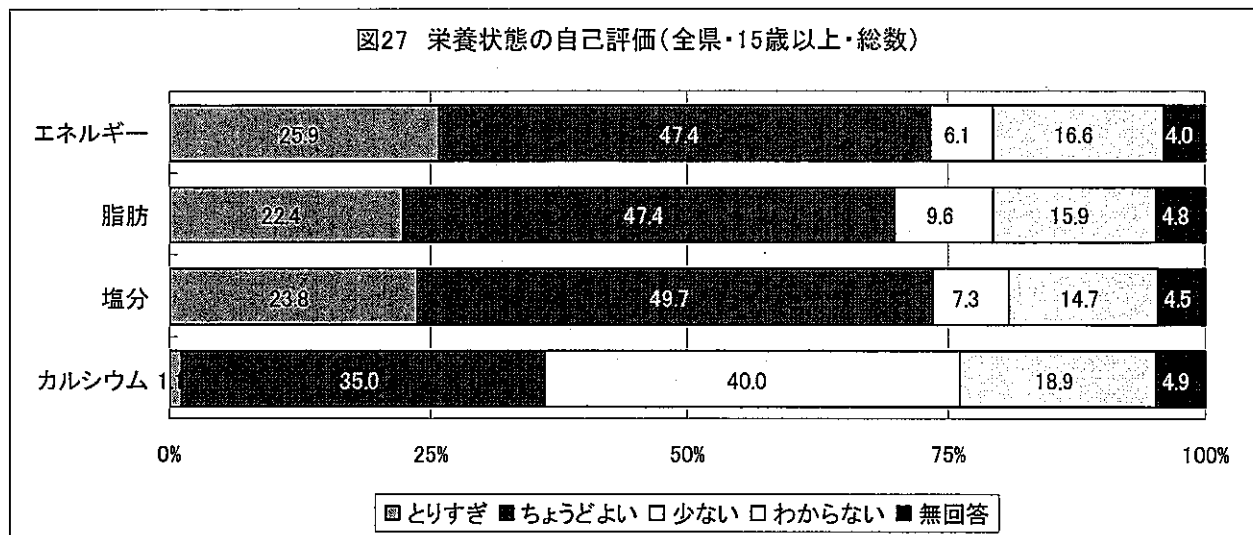


3 食意識

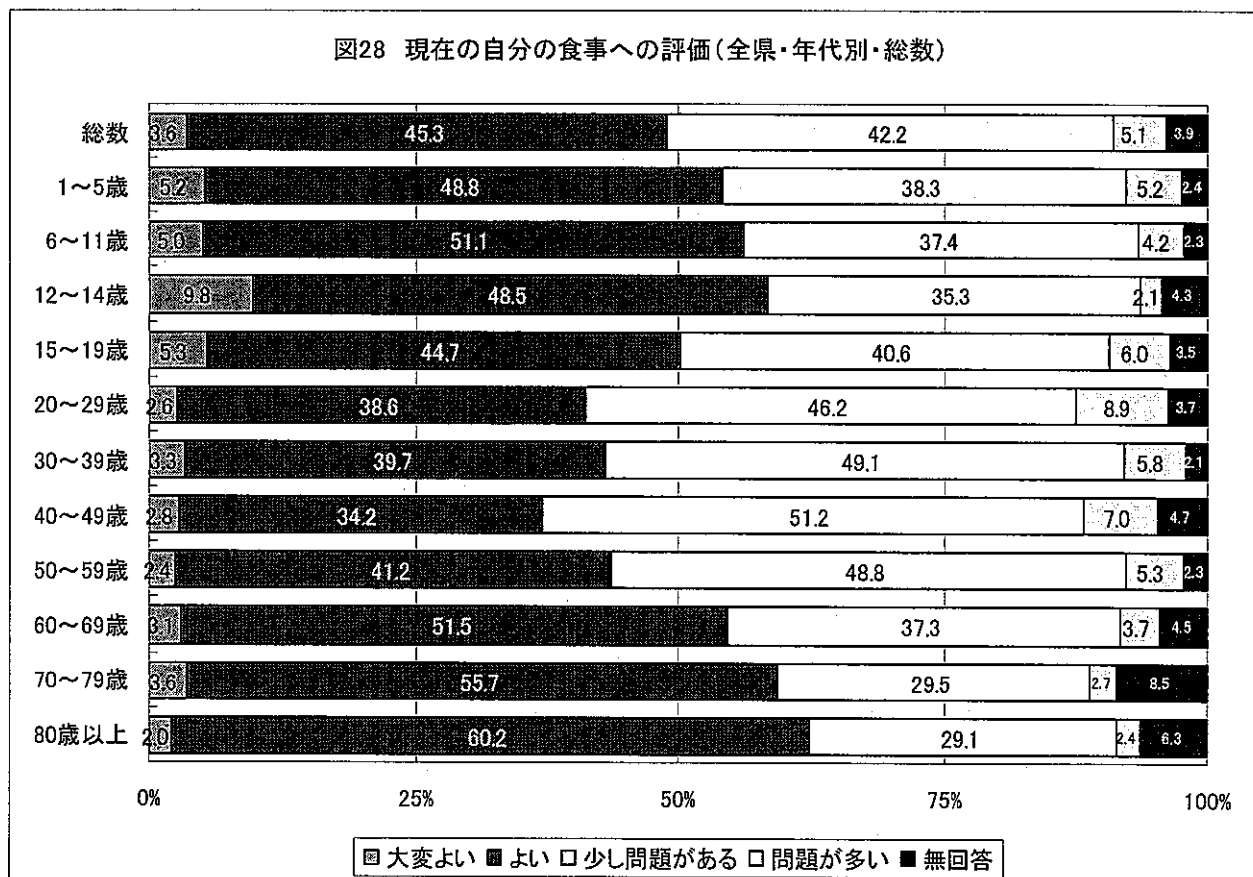
(1) 栄養状態の自己評価

ふだんの食事内容が適量と思っている栄養素のうち、“ちょうどよい”が、エネルギー47.4%、脂肪47.4%、塩分49.7%、であった。カルシウムは“少ない”が40%であった。



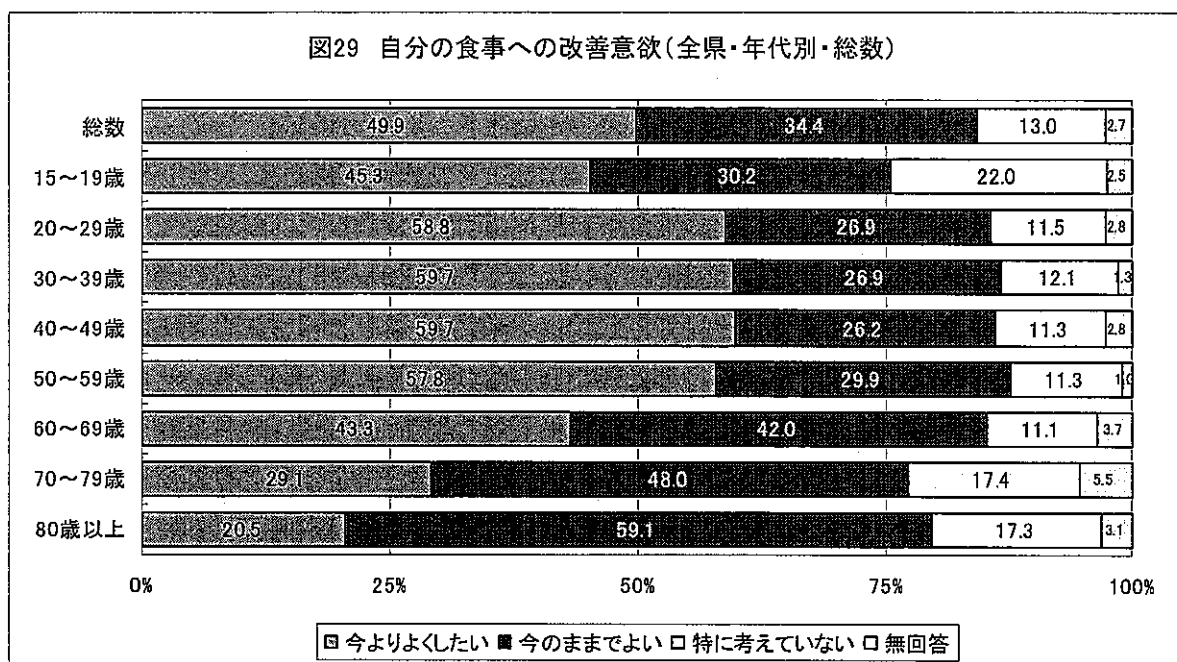
(2) 食生活に対する問題意識

自分の食生活に“問題がある”と思っている人は、全体47.3%であり、20～50歳代では50%以上であった。



(3) よい食生活への行動意識

自分の食生活について“今よりよくしたい”と思っている人は、49.9%であり、20～50歳代で50%以上であった。また、“今よりよくしたい内容”では、“野菜の摂取量が少ない”が全体41.5%、15～40歳代で1番多かった。

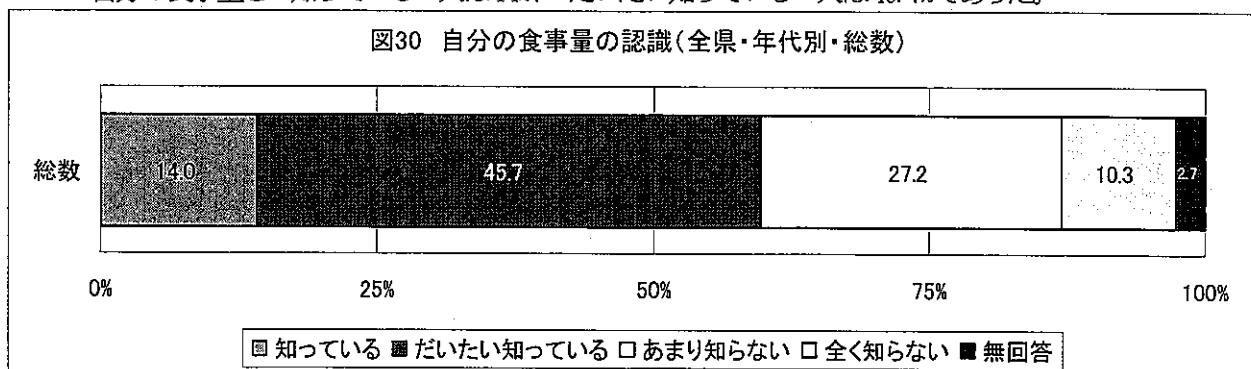


◆表7 自分の食生活を今よりよくしたい理由・複数回答(全県・年代別・総数)

	1位		2位		3位	
	理由	割合	理由	割合	理由	割合
総数	野菜の摂取量が少ない	41.5%	食べ過ぎている	35.1%	栄養バランスが偏っている	35.0%
15～19歳	野菜の摂取量が少ない	53.5%	栄養バランスが偏っている	41.7%	太った(やせた)	27.8%
20～29歳	野菜の摂取量が少ない	49.4%	栄養バランスが偏っている	48.7%	食事の時間が不規則	42.8%
30～39歳	野菜の摂取量が少ない	42.4%	太った(やせた)	37.3%	栄養バランスが偏っている	35.7%
40～49歳	野菜の摂取量が少ない	41.7%	栄養バランスが偏っている	37.8%	食べ過ぎている	33.9%
50～59歳	食べ過ぎている	41.4%	野菜の摂取量が少ない	38.0%	太った(やせた)	33.1%
60～69歳	食べ過ぎている	44.2%	野菜の摂取量が少ない	36.9%	太った(やせた)	31.2%
70～79歳	食塩を摂りすぎている	39.2%	野菜の摂取量が少ない	36.8%	食べ過ぎている	36.8%
80歳以上	野菜の摂取量が少ない	42.3%	食塩を摂りすぎている	36.5%	栄養バランスが偏っている	28.8%

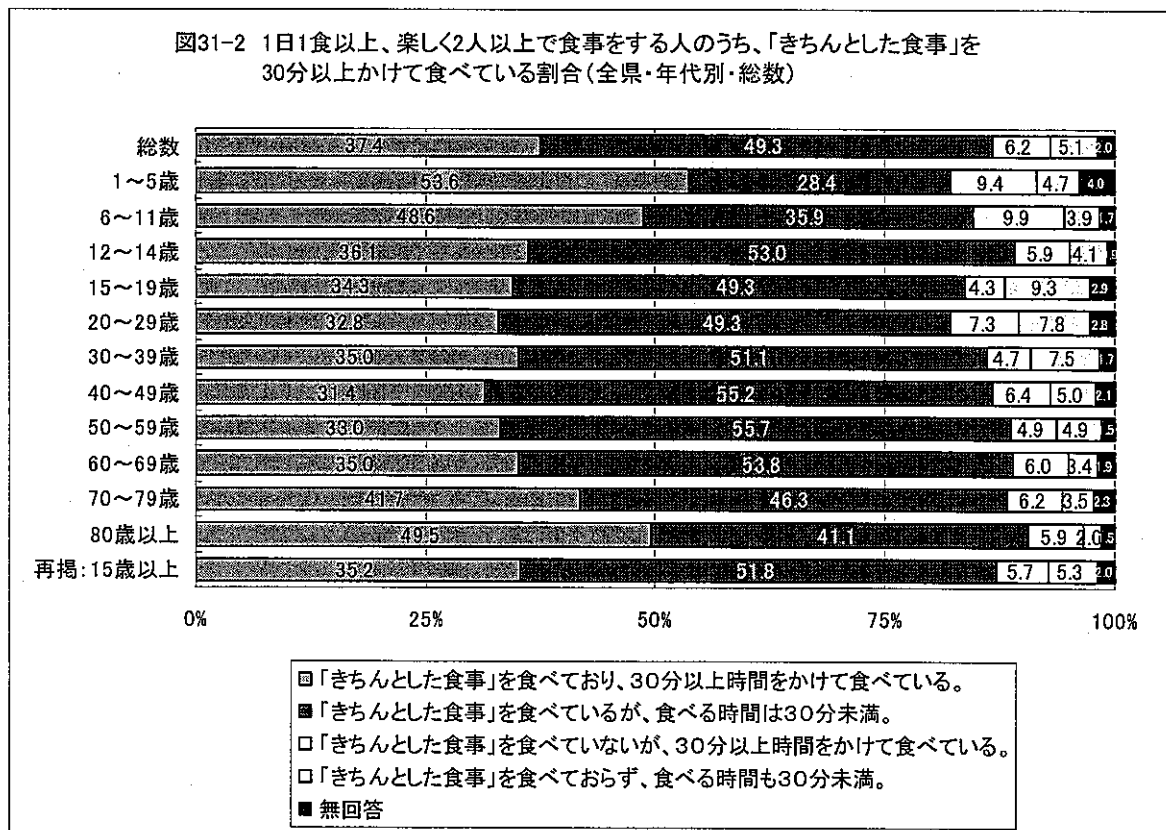
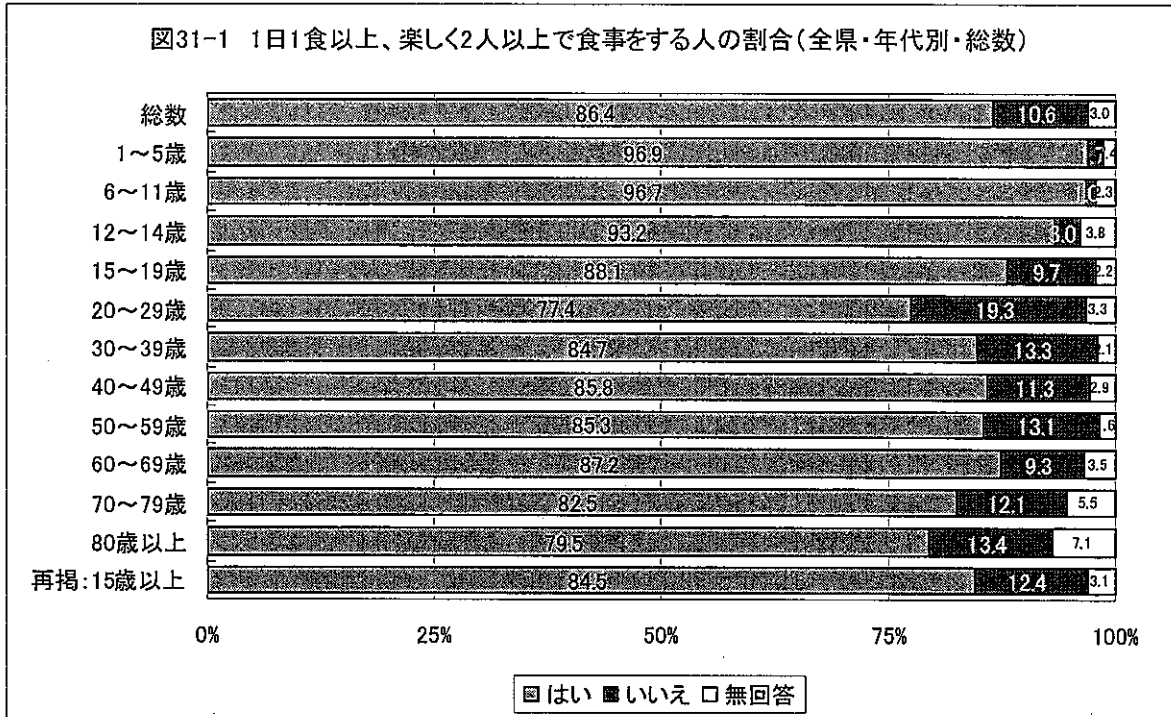
(4) 自分の食事量の認識

自分の食事量を“知っている”人は14%、“だいたい知っている”人は45.7%であった。



(5) 食事を楽しむ状況

“1日1食以上、楽しく2人以上”で食事を食べている人（1歳以上）は、86.4%であった。1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする人のうち、“きちんとした食事を30分以上”時間をかけて食べている人は、37.4%であり、“きちんとした食事を食べているが時間が30分未満”は、49.3%であった。



※ここでいう「きちんとした食事」とは、「主食（ごはんやパンなど）、副菜（野菜・海藻など）、主菜（肉・魚・卵・大豆など）、がそろった食事」をさしています。