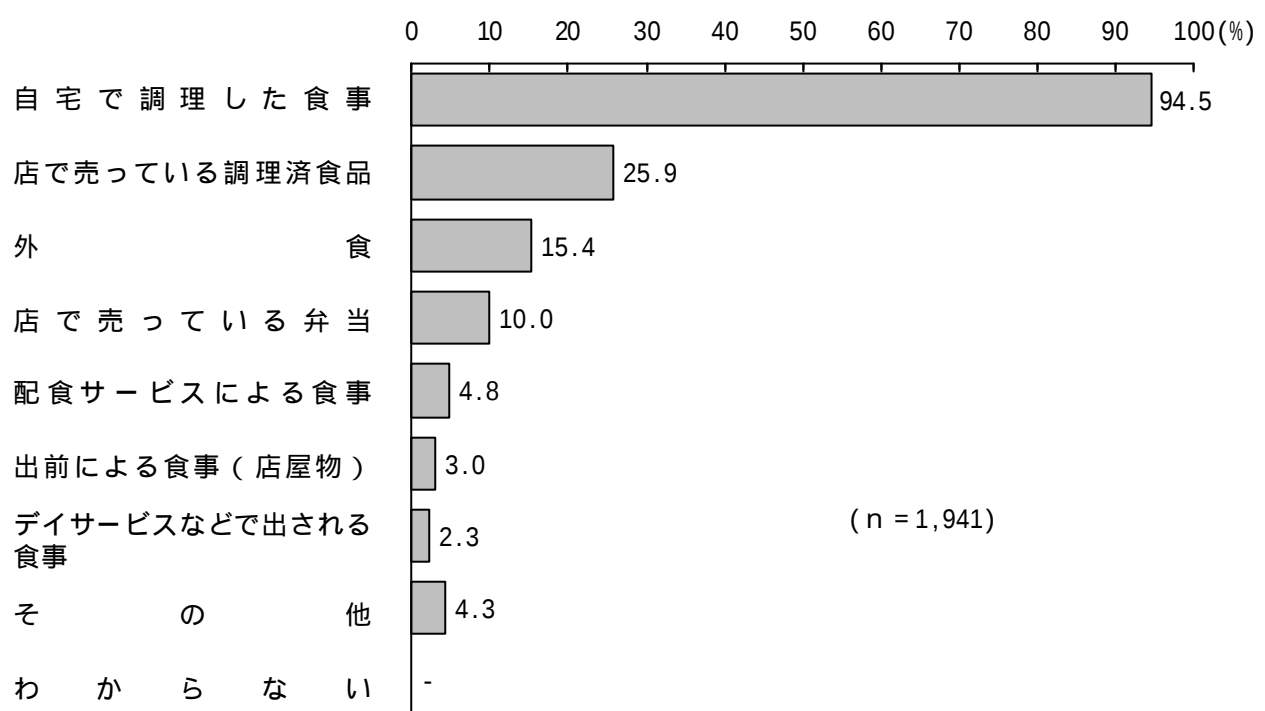


2 食事に関する事項

(1) 食事の内容(Q5)

「普段どのような食事をとっているか。この一週間を例にして」についてみると、「自宅で調理した食事」が 94.5%と最も高く、以下、割合が大きく下がり、「店で売っている調理済食品」25.9%、「外食」15.4%、「店で売っている弁当」10.0%、「配食サービスによる食事」4.8%、「出前による食事（店屋物）」3.0%、「デイサービスなどで出される食事」が2.3%の順となっている。

図2 - 1 食事の内容(Q5)(3つまでの複数回答)



性別にみると、「自宅で調理した食事」（男性 87.2%、女性 96.7%）は女性の、「店で売っている調理済食品」（男性 37.2%、女性 22.4%）、「店で売っている弁当」（男性 17.6%、女性 7.7%）、「外食」（男性 19.6%、女性 14.1%）は男性の割合が高くなっている。

年齢別にみると、「外食」は年齢が低いほど割合が高く、80 歳以上(9.4%)では 1 割に満たないが、65～69 歳(21.2%)では 2 割を超えている。一方、「配食サービスによる食事」は年齢が高くなるほど割合が高くなっている。

都市規模別にみると、「外食」は都市規模が大きくなるほど割合が高く、大都市(19.8%)は町村(11.0%)より 8.8 ポイント高くなっている。

健康状態別にみると、「自宅で調理した食事」、「外食」は健康状態が『良い』で割合が高く、「店で売っている調理済食品」、「店で売っている弁当」、「配食サービスによる食

事」は『良くない』で割合が高くなっている。また、「デイサービスなどで出される食事」は健康状態が良くないと答えた人で8.8%と割合が高くなっている。

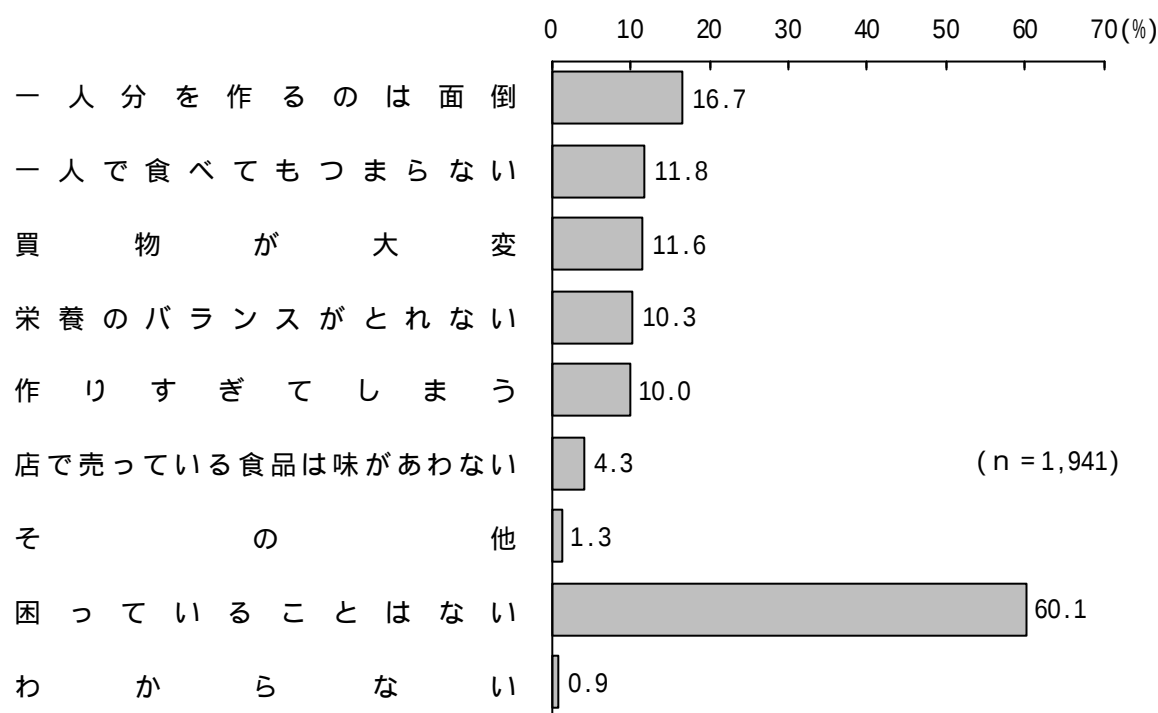
表2 - 1 食事の内容(Q5)(3つまでの複数回答)

	総 数	自宅で調理した食事	店で売っている調理済食品	店で売っている弁当	出前による食事(店屋物)	配食サービスによる食事	外 食	デイサービスなどで出される食事	その他	わからない	(%)
【 総 数 】	1,941	94.5	25.9	10.0	3.0	4.8	15.4	2.3	4.3	-	
(性 別)											
男 性	454	87.2	37.2	17.6	5.3	4.8	19.6	1.8	8.4	-	
女 性	1,487	96.7	22.4	7.7	2.3	4.8	14.1	2.4	3.1	-	
(年 齢 別)											
6 5 ～ 6 9 歳	519	96.0	25.6	11.8	2.3	1.7	21.2	0.4	2.3	-	
7 0 ～ 7 4 歳	551	94.2	27.9	10.7	2.9	1.8	15.2	2.0	2.5	-	
7 5 ～ 7 9 歳	435	97.5	24.4	7.4	3.0	5.5	14.7	3.0	3.7	-	
8 0 歳 以 上	436	90.1	25.0	9.6	3.9	11.5	9.4	4.1	9.6	-	
6 5 ～ 7 4 歳 (計)	1,070	95.0	26.8	11.2	2.6	1.8	18.1	1.2	2.4	-	
7 5 歳 以 上 (計)	871	93.8	24.7	8.5	3.4	8.5	12.1	3.6	6.7	-	
(都 市 規 模 別)											
大 都 市	489	94.9	26.2	11.9	2.9	2.9	19.8	1.4	5.3	-	
中 都 市	645	94.4	26.8	9.5	2.9	3.9	16.1	1.1	5.0	-	
小 都 市	371	94.9	25.9	7.5	4.0	5.4	13.5	3.5	4.0	-	
町 村	436	93.8	24.1	10.8	2.3	7.8	11.0	3.9	2.5	-	
(健 康 状 態)											
良 い	444	98.0	18.7	6.5	1.4	1.8	20.0	1.1	2.3	-	
ま あ 良 い	423	95.5	25.5	6.9	3.1	4.5	15.6	1.9	3.3	-	
普 通	506	94.5	27.7	12.1	2.8	5.5	17.0	0.8	4.3	-	
あまり良くない	466	91.4	30.5	13.9	4.5	6.9	10.7	3.9	6.4	-	
良 く な い	102	89.2	28.4	9.8	3.9	5.9	7.8	8.8	7.8	-	
良 い (計)	867	96.8	22.0	6.7	2.2	3.1	17.9	1.5	2.8	-	
良 く な い (計)	568	91.0	30.1	13.2	4.4	6.7	10.2	4.8	6.7	-	

(2) 食事に関して困っていること(Q 6)

「普段の食事に関して困っていること」についてみると、「困っていることはない」が 60.1%となっている。具体的に困っているとしている項目では、「一人分を作るのは面倒」が 16.7%で最も割合が高く、「一人で食べてもつまらない」11.8%、「買物が大変」11.6%、「栄養のバランスがとれない」10.3%、「作りすぎてしまう」10.0%、「店で売っている食品は味があわない」4.3%の順となっている。

図 2 - 2 食事に関して困っていること(Q 6)(複数回答)



性別にみると、「一人分を作るのは面倒」(男性 26.9%、女性 13.7%)、「栄養のバランスがとれない」(男性 17.6%、女性 8.1%)、「一人で食べてもつまらない」(男性 15.6%、女性 10.6%)は男性の割合が高く、「作りすぎてしまう」(男性 5.3%、女性 11.4%)は女性の割合が高くなっている。また、「困っていることはない」(男性 51.3%、女性 62.7%)は女性が 11.4 ポイント高い割合となっている。

健康状態別にみると、「買物が大変」は健康状態が良くないと答えた人ほど割合が高く、良くないと答えた人(27.5%)は良いと答えた人(2.9%)より 24.6 ポイント高くなっている。また、「一人分を作るのは面倒」、「栄養のバランスがとれない」、「一人で食べてもつまらない」は健康状態が『良くない』で割合が高くなっている。一方、「困っていることはない」は健康状態が良いほど割合が高く、良くないと答えた人では 41.2%となっているが、良いと答えた人では 76.6%と 4 人に 3 人以上となっている。

近所づきあい別にみると、「一人分を作るのは面倒」は、つきあいの親密度が低いほど割合が高くなっている。一方、「困っていることはない」は、親密度が高いほど割合が高くなっている。

表2 - 2 食事に関して困っていること(Q 6)(複数回答)

	総 数	一人分を 作るのは 面倒	栄養のバ ランスが とれない	店で売っ ている食 品は味が あわない	買物が大 変	作りすぎ てしまう	一人で食 べてもつ まらない	その他	困ってい ることは ない	わからな い
【 総 数 】	1,941	16.7	10.3	4.3	11.6	10.0	11.8	1.3	60.1	0.9
(性 別)										
男 性	454	26.9	17.6	6.4	11.0	5.3	15.6	0.4	51.3	1.1
女 性	1,487	13.7	8.1	3.6	11.8	11.4	10.6	1.5	62.7	0.8
(年 齢 別)										
6 5 ~ 6 9 歳	519	17.5	12.3	3.3	10.2	11.4	11.8	1.2	59.3	1.0
7 0 ~ 7 4 歳	551	16.7	9.4	4.5	8.3	11.3	10.3	0.9	61.7	1.1
7 5 ~ 7 9 歳	435	15.6	12.4	6.0	13.8	11.5	14.5	1.6	57.2	0.5
8 0 歳 以 上	436	17.0	6.9	3.4	15.1	5.3	11.0	1.6	61.7	0.9
6 5 ~ 7 4 歳 (計)	1,070	17.1	10.8	3.9	9.3	11.3	11.0	1.0	60.6	1.0
7 5 歳以上 (計)	871	16.3	9.6	4.7	14.5	8.4	12.7	1.6	59.5	0.7
(健 康 状 態)										
良 い	444	8.8	5.6	2.0	2.9	8.3	4.5	0.9	76.6	0.9
ま あ 良 い	423	12.3	8.5	4.7	6.4	12.1	12.3	0.5	64.1	0.2
普 通	506	18.4	10.9	5.3	10.5	9.9	12.8	0.6	58.1	1.0
あ ま り 良 く な い	466	25.3	14.8	4.3	22.3	10.1	16.1	2.1	47.0	0.9
良 く な い	102	22.5	14.7	6.9	27.5	8.8	16.7	5.9	41.2	2.9
良 い (計)	867	10.5	7.0	3.3	4.6	10.1	8.3	0.7	70.5	0.6
良 く な い (計)	568	24.8	14.8	4.8	23.2	9.9	16.2	2.8	46.0	1.2
(Q10近所づきあい)										
お互いに訪問しあう人 が い る	796	12.9	7.7	4.5	10.1	10.1	10.9	1.3	65.2	0.6
立ち話をする程度の人 が い る	533	18.6	12.0	4.9	11.4	12.4	10.5	0.9	56.1	1.1
あいさつをする程度の人 が い る	438	19.2	12.3	3.4	12.3	8.9	14.4	0.9	57.8	1.1
つきあいはない	172	22.7	12.2	3.5	17.4	5.2	13.4	3.5	54.7	-
わ か ら な い	2	-	-	-	-	-	-	-	50.0	50.0