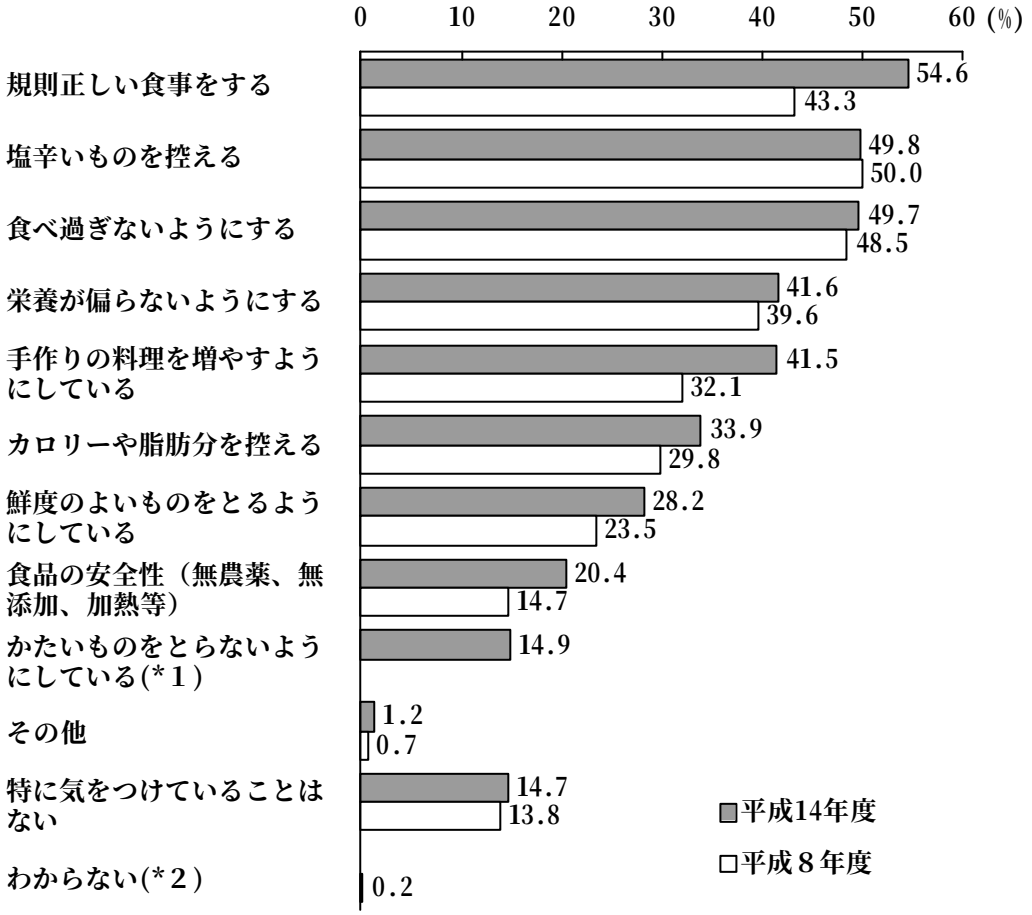
2　食生活に関する事項

(1) 食事に関して気をつけていること（Q11）

「食事に関してどのようなことに気をつけているか」についてみると、「規則正しい食事をする」が 54.6%と最も高く、以下、「塩辛いものを控える」49.8%、「食べ過ぎないようにする」49.7%、「栄養が偏らないようにする」41.6%、「手作りの料理を増やすようにしている」41.5%、「カロリーや脂肪分を控える」33.9%、「鮮度のよいものをとるようにしている」28.2%、「食品の安全性（無農薬、無添加、加熱等）」20.4%、「かたいものをとらないようにしている」14.9%の順になっている。また、「特に気をつけていることはない」は 14.7%となっている。

前回調査と比較すると、「塩辛いものを控える」以外の全ての項目で割合が増加している。増加割合が 11.3 ポイントと最も高い「規則正しい食事をする」は、前回３番目の割合から１番高い割合となっている。以下、増加割合の高い順に、「手作りの料理を増やすようにしている」9.4 ポイント、「食品の安全性（無農薬、無添加、加熱等）」5.7 ポイント、「鮮度のよいものをとるようにしている」4.7 ポイント、「カロリーや脂肪分を控える」4.1 ポイント等となっている。

図２－１　食事に関して気をつけていること（Q11）（複数回答）



(*１)　「かたいものをとらないようにしている」は今回加えた項目である。

(*２)　「わからない」は今回削除した項目である。

性別にみると、「食べ過ぎないようにする」以外に具体的に気をつけているとしている全ての項目で女性の割合が高くなっている。

年齢階級別にみると、「かたいものをとらないようにしている」以外に具体的に気をつけているとしている全ての項目で前期高齢者の割合が高くなっている。

配偶者の有無別にみると、「かたいものをとらないようにしている」はほとんど差がみられないが、それ以外に具体的に気をつけているとしている全ての項目で、配偶者がいる人の割合が高くなっている。

都市規模別にみると、「規則正しい食事をする」、「栄養が偏らないようにする」、「カロリーや脂肪分を控える」は大都市で、「塩辛いものを控える」は町村で割合が高くなっている。また、「特に気をつけていることはない」は、都市規模が大きいほど割合が低く(大都市 8.1%、町村 18.5%)なっている。

世帯構成別にみると、「かたいものをとらないようにしている」以外に具体的に気をつけているとしている全ての項目で夫婦のみの世帯の割合が高くなっている。

現在の健康状態別にみると、「かたいものをとらないようにしている」以外に具体的に気をつけているとしている全ての項目で、健康状態か『良い』と答えた人の割合が高くなっている。

表２－１　食事に関して気をつけていること（Q11）（複数回答）

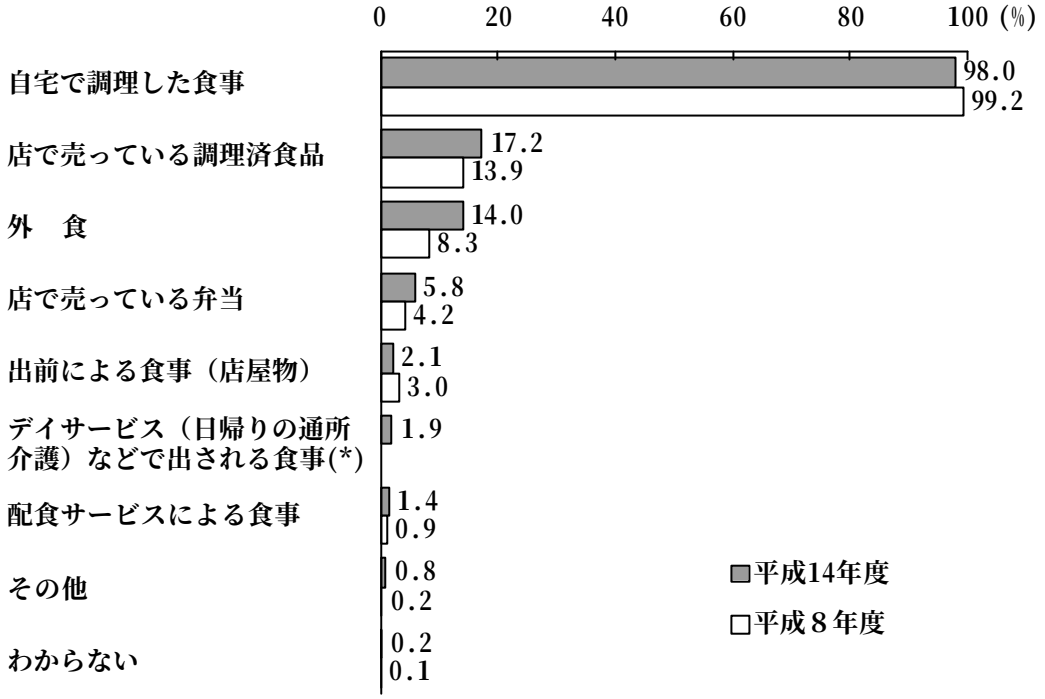
	総　数	規則正しい食事をする	塩辛いものを控える	食べ過ぎないようにする	栄養が偏らないようにする	手作りの料理を増やすようにしている	カロリーや脂肪分を控える	鮮度のよいものをとるようにしている	食品の安全性（無農薬、無添加、加熱等）	かたいものをとらないようにしている	その他	特に気をつけていることはない	回答計
【総　数】(実数)	2,307	1,259	1,150	1,148	960	959	783	650	471	343	27	340	8,090
(構成比)		54.6 %	49.8 %	49.7 %	41.6 %	41.5 %	33.9 %	28.2 %	20.4 %	14.9 %	1.2 %	14.7 %	350.6 %
【性別】													
男性	965	53.4	43.2	50.9	39.1	33.1	31.3	25.0	17.1	13.4	0.9	18.8	326.3
女性	1,342	55.4	54.6	48.9	43.4	47.6	35.8	30.5	22.7	15.9	1.4	11.8	368.0
【年齢】													
65～69歳	728	54.6	50.5	51.3	42.5	45.7	37.7	28.0	22.8	10.4	0.5	14.0	357.9
70～74歳	627	56.2	54.1	50.6	44.5	44.6	36.7	35.0	24.1	16.3	1.1	12.0	375.3
75～79歳	522	57.6	48.9	50.2	40.6	41.1	34.5	27.3	19.3	17.6	1.4	13.9	352.3
80歳以上	430	48.6	43.7	45.3	37.0	30.6	22.8	19.6	12.3	17.1	2.1	20.9	300.0
65～74歳（計）	1,356	55.3	52.2	51.0	43.4	45.2	37.2	31.2	23.4	13.1	0.8	13.1	366.0
75歳以上（計）	952	53.5	46.5	48.0	39.0	36.3	29.2	23.8	16.1	17.4	1.7	17.1	328.7
【配偶者の有無】													
いる	1,498	56.4	50.7	52.1	44.8	43.2	36.1	30.6	22.3	14.9	0.8	14.0	365.9
いない	809	51.2	48.2	45.4	35.7	38.4	29.9	23.8	16.9	14.8	1.8	16.1	322.2
【都市規模】													
大都市	412	64.0	45.9	51.8	50.5	45.8	38.7	31.8	22.2	14.4	0.5	8.1	373.7
中都市	799	55.7	50.7	49.9	44.9	45.1	35.9	31.7	21.7	14.6	1.4	13.7	365.4
小都市	450	49.6	47.5	47.0	35.9	36.9	32.2	24.3	18.3	15.7	1.2	17.3	325.8
町　村	646	50.7	53.0	50.0	35.8	37.6	29.6	24.2	19.1	14.9	1.4	18.5	334.8
【世帯構成】													
単身世帯	308	56.9	49.7	43.3	38.6	40.5	34.4	27.6	18.1	12.0	1.3	12.7	335.0
夫婦のみ世帯	803	60.6	54.9	54.9	50.8	47.9	41.3	34.7	24.8	14.6	0.7	11.2	396.5
二世代世帯	464	48.2	47.7	49.8	38.5	37.4	32.2	25.6	20.6	15.0	1.9	15.4	332.3
三世代世帯	600	51.1	46.0	47.7	33.8	38.0	27.5	21.9	16.7	16.6	1.1	19.5	320.0
その他の世帯	132	50.4	44.7	42.2	38.9	36.0	23.2	27.6	14.5	15.1	1.5	16.9	311.0
【現在の健康状態】													
良い（計）	1,094	59.2	53.1	53.8	46.8	46.5	36.2	33.2	24.5	15.0	0.6	12.0	380.8
普　通	596	52.3	46.1	43.8	36.6	38.7	29.3	25.6	18.4	12.3	0.7	18.4	322.1
良くない（計）	613	48.7	47.9	48.4	37.0	35.6	34.5	21.7	15.0	17.3	2.6	16.1	324.9

(2) 食事の内容（Q12）

「普段どのような食事をとっているか。例えば、この一週間の昼食または夕食を例にして」についてみると、「自宅で調理した食事」が 98.0%で最も高く、以下、割合が大きく下がり、「店で売っている調理済食品」17.2%、「外食」14.0%、「店で売っている弁当」5.8%、「出前による食事（店屋物）」2.1%、「デイサービス（日帰りの通所介護）などで出される食事」1.9%、「配食サービスによる食事」1.4%の順になっている。

前回調査と比較すると、「外食」の割合が 5.7 ポイント、「店で売っている調理済食品」が 3.3 ポイント増加している。

図２－２　食事の内容（Q12）（3 つまでの複数回答）



(*)　「デイサービス（日帰りの通所介護）などで出される食事」は今回加えた項目である。

年齢階級別にみると、「外食」は、年齢が低くなるほど割合が高くなり、65～69 歳では 18.7%と 2 割近いが、80 歳以上では 9.4%と 1 割を下回っている。また、「デイサービス（日帰りの通所介護）などで出される食事」、「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、「店で売っている調理済食品」、「外食」、「店で売っている弁当」は大都市で割合が高くなっている。

世帯構成別にみると、単身世帯では「自宅で調理した食事」（93.6%）が他の世帯よりも低く、「店で売っている調理済食品」（24.3%）、「店で売っている弁当」（11.6%）、「配食サービスによる食事」（4.4%）の割合が高くなっている。

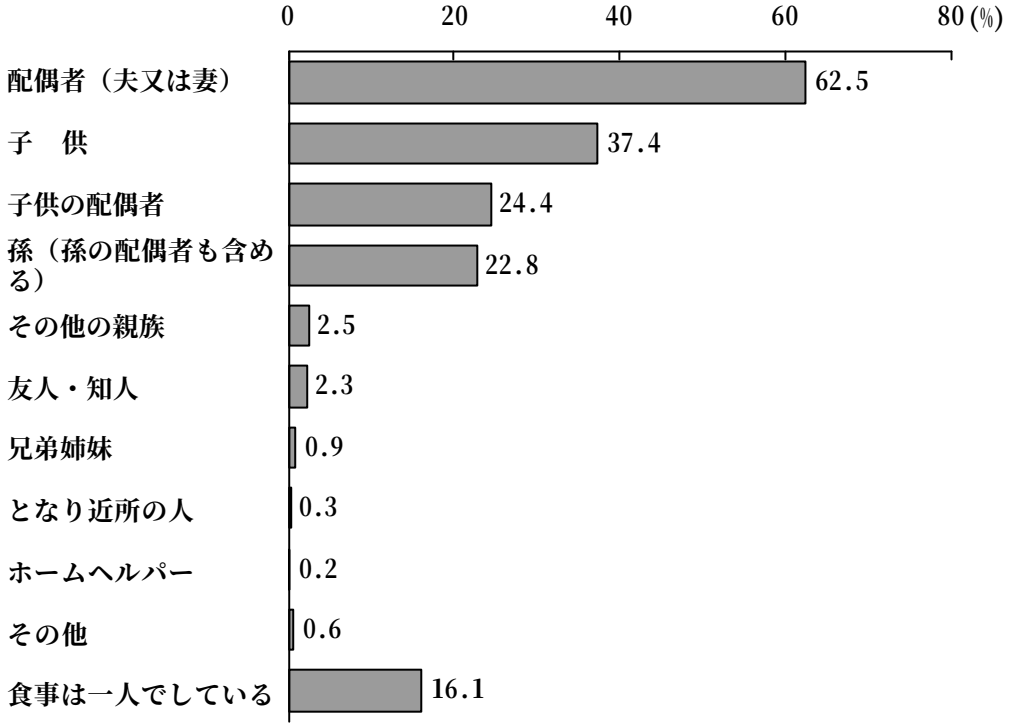
表２－２　食事の内容（Q12）（3 つまでの複数回答）

	総　数	自宅で調理した食事	店で売っている調理済食品	外　食	店で売っている弁当	出前による食事（店屋物）	デイサービス(日帰りの通所介護)などで出される食事	配食サービスによる食事	その他	わからない	回答計
【総　数】(実数)	2,307	2,261	397	322	134	49	45	32	20	4	3,264
(構成比)		98.0 %	17.2 %	14.0 %	5.8 %	2.1 %	1.9 %	1.4 %	0.8 %	0.2 %	141.4 %
【性別】											
男性	965	97.2	17.3	14.9	7.2	2.4	0.9	1.1	1.0	0.3	142.5
女性	1,342	98.5	17.1	13.3	4.8	1.9	2.7	1.6	0.7	0.1	140.7
【年齢】											
65～69歳	728	98.2	15.4	18.7	5.7	3.0	0.6	1.0	0.8	0.3	143.8
70～74歳	627	98.6	18.6	14.0	7.0	2.1	0.9	1.1	0.4	0.2	143.0
75～79歳	522	98.5	17.6	11.0	5.9	1.8	2.6	1.4	0.3	-	139.1
80歳以上	430	96.0	17.6	9.4	4.4	0.9	4.8	2.5	2.2	0.2	137.9
65～74歳（計）	1,356	98.4	16.9	16.6	6.3	2.6	0.8	1.1	0.6	0.3	143.4
75歳以上（計）	952	97.4	17.6	10.3	5.2	1.4	3.6	1.9	1.2	0.1	138.6
【都市規模】											
大都市	412	97.5	20.8	19.3	8.2	2.7	1.6	2.0	0.3	-	152.5
中都市	799	97.4	17.4	13.3	6.6	2.8	1.6	1.9	0.8	0.3	142.2
小都市	450	98.0	16.1	15.5	5.2	1.4	1.4	0.8	1.2	0.2	139.8
町　村	646	98.8	15.3	10.2	3.7	1.3	3.0	0.9	1.0	0.2	134.6
【世帯構成】											
単身世帯	308	93.6	24.3	14.4	11.6	0.5	4.0	4.4	1.3	0.8	154.8
夫婦のみ世帯	803	98.6	15.2	14.2	4.5	1.9	0.6	0.7	0.8	0.2	136.6
二世代世帯	464	98.2	18.8	14.2	6.7	3.3	2.3	1.1	1.1	-	145.6
三世代世帯	600	99.0	15.0	13.3	4.3	1.8	2.1	0.7	0.5	0.1	136.8
その他の世帯	132	99.1	17.1	13.6	4.1	4.4	3.5	3.1	0.9	-	145.8
【要介護度の状況】											
認定なし（計）	2,102	98.3	17.4	14.9	5.9	2.3	0.9	1.1	0.5	0.2	141.5
認定あり（計）	206	94.1	15.5	4.8	5.1	0.6	12.6	4.5	4.0	-	141.1

(3) 食事を一緒にする人（Q13）

「普段だれと一緒に食事をするか」についてみると、「配偶者（夫又は妻）」が 62.5%で最も高く、以下、「子供」37.4%、「子供の配偶者」24.4%、「孫（孫の配偶者も含める）」22.8%、「その他の親族」2.5%、「友人・知人」2.3%、「兄弟姉妹」0.9%、「となり近所の人」0.3%、「ホームヘルパー」0.2%の順となっている。また、「食事は一人でしている」は 16.1%となっている。

図２－３　食事を一緒にする人（Q13）（複数回答）



性別にみると、「配偶者(夫又は妻)」（男性 84.4%、女性 46.6%）は男性、「子供」（男性 33.0%、女性 40.6%）、「子供の配偶者」（男性 20.5%、女性 27.2%）、「孫（孫の配偶者も含める）」（男性 20.0%、女性 24.8%）は女性の割合が高くなっている。また、「食事は一人でしている」（男性 8.7%、女性 21.4%）も女性の割合が高くなっている。

年齢階級別にみると、「配偶者（夫又は妻）」(前期高齢者 74.1%、後期高齢者 45.9%)は前期高齢者、「子供」(前期高齢者 34.7%、後期高齢者 41.3%)、「子供の配偶者」(前期高齢者 20.4%、後期高齢者 30.0%)、「孫（孫の配偶者も含める）」(前期高齢者 21.0%、後期高齢者 25.2%)は後期高齢者の割合が高くなっている。また、「食事は一人でしている」(前期高齢者 11.3%、後期高齢者 22.9%)も後期高齢者の割合が高くなっている。

配偶者の有無別にみると、配偶者のいる人の 96.2%が「配偶者（夫又は妻）」、配偶者のいない人の 42.0%が「食事は一人でしている」となっている。また、配偶者のいない人は「子供」の割合が 49.8%と高く、「子供の配偶者」、「孫（孫の配偶者も含める）」の割合も高くなっている。

都市規模別にみると、「子供」、「子供の配偶者」、「孫（孫の配偶者も含める）」は都市規模が小さいほど割合が高く、町村で最も高い割合となっている。また、「食事は一人でしている」は町村（12.8%）で低く、大都市（21.5%）で割合が高くなっている。

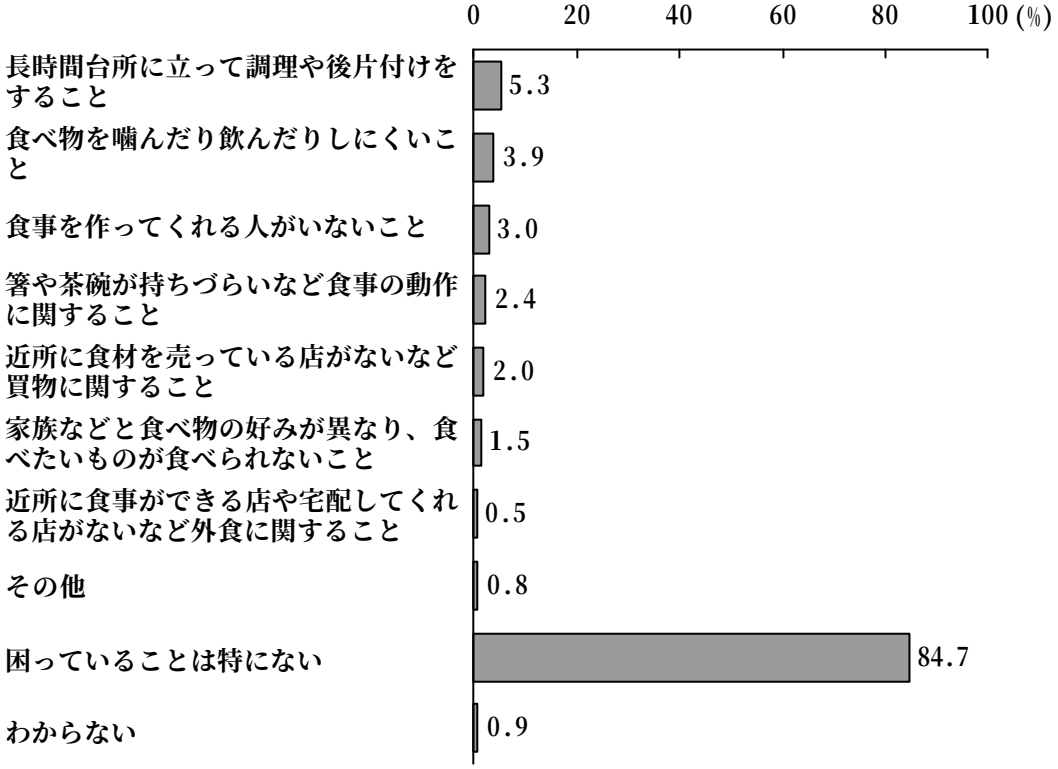
表２－３　食事を一緒にする人（Q13）（複数回答）

	総　数	配偶者（夫又は妻）	子　供	子供の配偶者	孫（孫の配偶者も含める）	その他の親族	友人・知人	兄弟姉妹	となり近所の人	ホームヘルパー	その他	食事は一人でしている	回答計
【総　数】(実数)	2,307	1,441	863	563	526	57	53	20	6	6	14	371	3,918
(構成比)		62.5 %	37.4 %	24.4 %	22.8 %	2.5 %	2.3 %	0.9 %	0.3 %	0.2 %	0.6 %	16.1 %	169.8 %
【性別】													
男性	965	84.4	33.0	20.5	20.0	2.6	1.9	0.4	0.2	0.2	0.6	8.7	172.5
女性	1,342	46.6	40.6	27.2	24.8	2.4	2.6	1.2	0.3	0.3	0.6	21.4	167.8
【年齢】													
65～69歳	728	77.6	34.0	19.0	19.5	3.7	3.0	1.0	0.2	-	0.3	9.7	168.0
70～74歳	627	70.0	35.4	22.1	22.8	2.9	1.9	0.6	0.4	-	0.8	13.2	170.0
75～79歳	522	55.3	35.9	26.4	23.9	0.7	1.9	0.8	0.5	0.5	0.4	20.7	166.8
80歳以上	430	34.5	47.8	34.5	26.9	2.0	2.1	1.1	-	0.7	0.9	25.6	176.1
65～74歳（計）	1,356	74.1	34.7	20.4	21.0	3.3	2.5	0.8	0.3	-	0.5	11.3	168.9
75歳以上（計）	952	45.9	41.3	30.0	25.2	1.3	2.0	0.9	0.3	0.6	0.7	22.9	171.0
【配偶者の有無】													
いる	1,498	96.2	30.7	18.8	18.8	2.0	2.3	0.4	0.2	0.2	0.4	2.1	172.1
いない	809	-	49.8	34.8	30.1	3.3	2.3	1.7	0.3	0.3	0.9	42.0	165.4
【都市規模】													
大都市	412	62.9	25.8	11.3	12.5	2.2	3.4	1.1	0.2	0.4	0.2	21.5	141.4
中都市	799	64.7	37.2	21.8	20.7	1.9	2.3	1.1	0.6	0.3	0.5	15.4	166.4
小都市	450	59.0	36.9	25.8	25.0	2.3	2.4	0.8	-	0.3	1.1	17.1	170.5
町　村	646	61.9	45.4	35.0	30.3	3.4	1.4	0.5	0.1	-	0.6	12.8	191.5
【世帯構成】													
単身世帯	308	-	2.1	1.8	2.2	0.7	3.8	1.6	0.8	0.2	0.5	92.0	105.7
夫婦のみ世帯	803	98.1	2.1	1.4	2.3	0.3	1.9	-	-	0.2	0.4	1.8	108.6
二世代世帯	464	55.1	72.9	18.7	2.3	0.5	3.6	0.5	0.6	0.4	0.7	6.4	161.7
三世代世帯	600	54.2	75.2	71.1	75.5	0.6	1.4	-	0.1	0.2	0.5	6.0	284.8
その他の世帯	132	55.0	37.4	24.8	27.6	35.3	-	9.4	-	-	1.8	5.6	197.0

(4) 食事に関して困っていること（Q14）

「普段の食事に関して困っていること」についてみると、「困っていることは特にない」が84.7%となっている。具体的に困っていることとして挙げられている事項では「長時間台所に立って調理や後片付けをすること」が5.3%と最も割合が高く、「食べ物を噛んだり飲んだりしにくいこと」3.9%、「食事を作ってくれる人がいないこと」3.0%、「箸や茶碗が持ちづらいなど食事の動作に関すること」2.4%、「近所に食材を売っている店がないなど買物に関すること」2.0%、「家族などと食べ物の好みが異なり、食べたいものが食べられないこと」1.5%、「近所に食事ができる店や宅配してくれる店がないなど外食に関すること」0.5%の順となっているが、いずれも１割を下回っている。

図２－４　食事に関して困っていること（Q14）（複数回答）



性別にみると、「長時間台所に立って調理や後片付けをすること」(男性1.5%、女性8.1%)は女性の割合が高くなっている。「困っていることは特にない」(男性89.1%、女性81.6%)は男性の割合が高くなっている。

年齢階級別にみると、「困っていることは特にない」は、80歳以上（78.3%）で最も低い割合となっている。

世帯構成別にみると、単身世帯で「食事を作ってくれる人がいないこと」(10.3%)、「長時間台所に立って調理や後片付けをすること」(9.5%）が他の世帯構成の人より割合が高くなっている。

表２－４　食事に関して困っていること（Q14）（複数回答）

	総　数	長時間台所に立って調理や後片付けをすること	食べ物を噛んだり飲んだりしにくいこと	食事を作ってくれる人がいないこと	箸や茶碗が持ちづらいなど食事の動作に関すること	近所に食材を売っている店がないなど買物に関すること	家族などと食べ物の好みが異なり、食べたいものが食べられないこと
【総　数】(実数)	2,307	122	89	69	55	45	34
(構成比)		5.3 %	3.9 %	3.0 %	2.4 %	2.0 %	1.5 %
【性別】							
男性	965	1.5	3.9	1.8	2.8	0.6	0.9
女性	1,342	8.1	3.8	3.8	2.0	3.0	1.9
【年齢】							
65～69歳	728	2.8	1.6	1.3	1.0	2.1	1.1
70～74歳	627	5.5	3.1	3.4	2.1	1.7	0.8
75～79歳	522	6.9	4.4	4.4	2.4	2.9	2.4
80歳以上	430	7.4	8.1	3.6	5.0	1.0	1.9
65～74歳（計）	1,356	4.0	2.3	2.3	1.5	1.9	1.0
75歳以上（計）	952	7.1	6.1	4.0	3.6	2.0	2.2
【世帯構成】							
単身世帯	308	9.5	3.7	10.3	0.3	3.1	-
夫婦のみ世帯	803	5.1	1.9	1.9	2.4	1.9	1.0
二世代世帯	464	5.8	5.4	3.2	2.7	2.7	0.6
三世代世帯	600	3.5	5.6	0.9	3.4	0.8	3.8
その他の世帯	132	3.1	2.5	1.3	0.6	2.4	-

	総　数	近所に食事ができる店や宅配してくれる店がないなど外食に関すること	その他	困っていることは特にない	わからない	回答計
【総　数】(実数)	2,307	12	17	1,955	20	2,419
(構成比)		0.5 %	0.8 %	84.7 %	0.9 %	104.9 %
【性別】						
男性	965	0.1	0.8	89.1	0.9	102.5
女性	1,342	0.8	0.7	81.6	0.8	106.5
【年齢】						
65～69歳	728	-	1.0	89.9	1.2	102.0
70～74歳	627	1.0	-	86.0	0.8	104.4
75～79歳	522	0.7	1.1	81.3	0.4	106.8
80歳以上	430	0.6	1.0	78.3	1.1	108.0
65～74歳（計）	1,356	0.4	0.5	88.1	1.0	103.1
75歳以上（計）	952	0.6	1.1	79.9	0.8	107.4
【世帯構成】						
単身世帯	308	0.8	0.2	78.0	2.1	108.1
夫婦のみ世帯	803	1.0	0.3	88.0	0.6	104.2
二世代世帯	464	0.4	0.8	82.6	1.2	105.3
三世代世帯	600	-	1.2	84.7	0.6	104.6
その他の世帯	132	-	2.8	88.0	-	100.6