

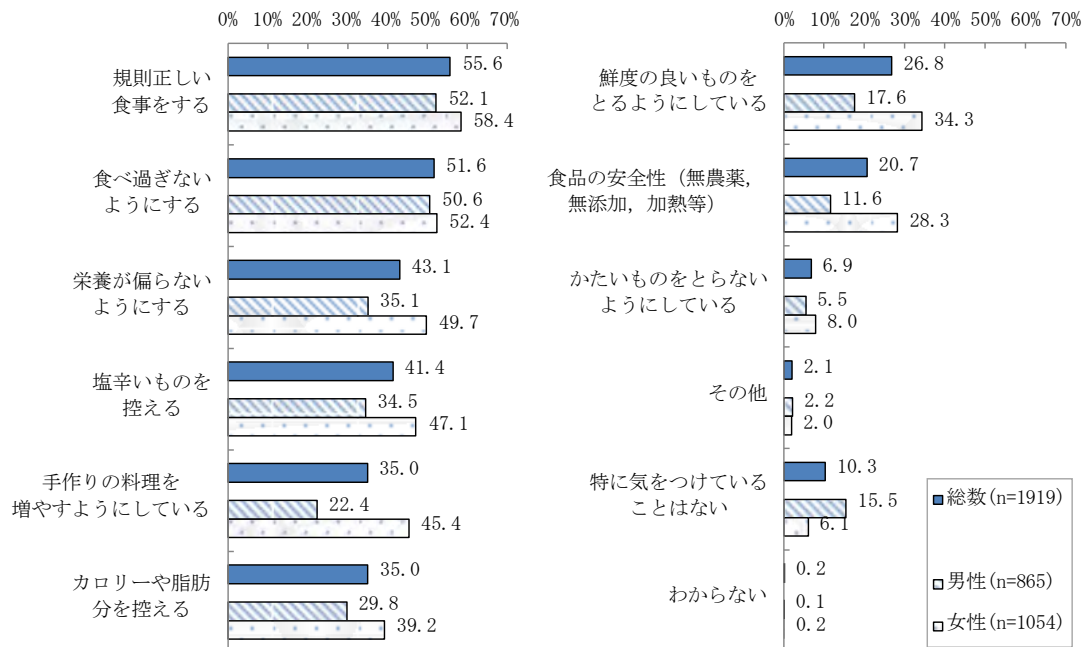
5 食生活に関する事項

(1) 食事に関して気をつけていること (Q33)

「食事に関してどのようなことに気をつけているか」についてたずねたところ、総数で、最も多いのは「規則正しい食事をする」で 55.6%である。以下、「食べ過ぎないようにする」が 51.6%、「栄養が偏らないようにする」が 43.1%、「塩辛いものを控える」が 41.4%、「手作りの料理を増やすようにしている」が 35.0%と「カロリーや脂肪分を控える」が 35.0%が同じ割合で続き、「鮮度の良いものをとるようにしている」が 26.8%、「食品の安全性（無農薬、無添加等）」が 20.7%などとなっている。

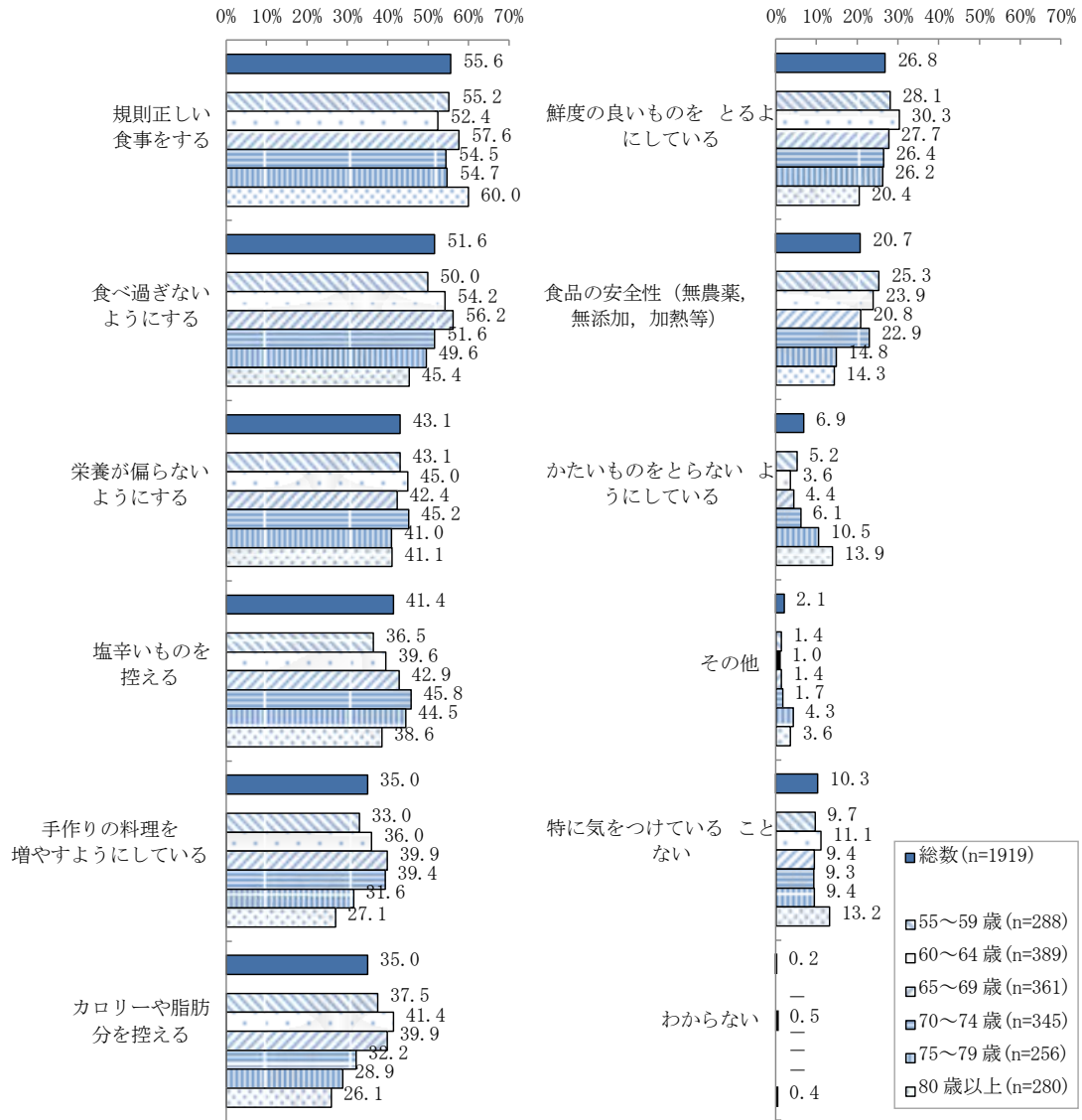
性別でみると、全項目にわたって、男性よりも女性の方が気をつける傾向が強い。特に「手作りの料理を増やすようにしている」は男性 22.4%、女性 45.4%、「鮮度の良いものをとるようにしている」は男性 17.6%、女性 34.3%、「食品の安全性（無農薬、無添加、加熱等）」は男性 11.6%、女性 28.3%と、男性との差が 15 ポイント以上ある。「特に気をつけていることはない」は男性 15.5%、女性 6.1%と男性の方が高い。

図5-1-1 性別にみた食事に関して気をつけていること (M. A.)



年齢階級別にみると、「カロリーや脂肪分を控える」は60～64歳で、「かたいものをとらないようにしている」は80歳以上で高くなっている。

図5-1-2 年齢階級別にみた食事に関して気をつけていること (M. A.)



<総数>

世帯構成別にみると、「塩辛いものを控える」は一人暮らし（46.9%）で、「鮮度の良いものをとるようにしている」は二世帯世帯（本人と親）（33.8%）で他の世帯構成より高い。

<55～59歳>

性別でみると、20ポイント以上の差をつけて女性が高いのは「手作りの料理を増やすようにしている」（男性18.3%、女性44.4%）、「鮮度の良いものをとるようにしている」（男性12.7%、女性40.1%）、「食品の安全性（無農薬、無添加、加熱等）」（男性11.1%、女性36.4%）である。

世帯構成別にみると、「規則正しい食事をする」（65.2%）、「食べ過ぎないようにする」（59.1%）、「栄養が偏らないようにする」（51.5%）は夫婦のみ世帯で他の世帯構成より高い。

<60歳以上>

性別でみると、15ポイント以上の差をつけて女性が高いのは「手作りの料理を増やすようにしている」（男性23.1%、女性45.5%）、「食品の安全性（無農薬、無添加、加熱等）」（男性11.6%、女性26.8%）である。55～59歳と比較すると、男性と女性との差は小さくなっている。

世帯構成別にみると、「塩辛いものを控える」は一人暮らし（49.0%）で、「食べ過ぎないようにする」は三世帯世帯（57.8%）で他の世帯構成より高い。

表5-1-1 属性別にみた食事に関して気をつけていること (M. A.) (1)

| (単位：%) | 総数 | 規則正しい食事を する | 食べ過ぎ ないよう にする | 栄養が偏 らないよ うにする | 塩辛いも のを控え る | カロリー や脂肪分 を控える | 食品の安 全性(無 農薬、無 添加、加 熱等) | 手作りの 料理を増 やすよう にしてい る | 鮮度の良 いものを とるよう にしてい る |
|-----------|------|----------------|---------------------|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 総数 | 1919 | 55.6 | 51.6 | 43.1 | 41.4 | 35.0 | 20.7 | 35.0 | 26.8 |
| 〔性別〕 | | | | | | | | | |
| 男性 | 865 | 52.1 | 50.6 | 35.1 | 34.5 | 29.8 | 11.6 | 22.4 | 17.6 |
| 女性 | 1054 | 58.4 | 52.4 | 49.7 | 47.1 | 39.2 | 28.3 | 45.4 | 34.3 |
| 〔年齢別〕 | | | | | | | | | |
| 55～59歳 | 288 | 55.2 | 50.0 | 43.1 | 36.5 | 37.5 | 25.3 | 33.0 | 28.1 |
| 60～64歳 | 389 | 52.4 | 54.2 | 45.0 | 39.6 | 41.4 | 23.9 | 36.0 | 30.3 |
| 65～69歳 | 361 | 57.6 | 56.2 | 42.4 | 42.9 | 39.9 | 20.8 | 39.9 | 27.7 |
| 70～74歳 | 345 | 54.5 | 51.6 | 45.2 | 45.8 | 32.2 | 22.9 | 39.4 | 26.4 |
| 75～79歳 | 256 | 54.7 | 49.6 | 41.0 | 44.5 | 28.9 | 14.8 | 31.6 | 26.2 |
| 80歳以上 | 280 | 60.0 | 45.4 | 41.1 | 38.6 | 26.1 | 14.3 | 27.1 | 20.4 |
| 65歳以上(再掲) | 1242 | 56.7 | 51.1 | 42.6 | 43.1 | 32.4 | 18.7 | 35.2 | 25.4 |
| 75歳以上(再掲) | 536 | 57.5 | 47.4 | 41.0 | 41.4 | 27.4 | 14.6 | 29.3 | 23.1 |
| 〔世帯構成〕 | | | | | | | | | |
| 一人暮らし | 213 | 44.6 | 44.1 | 39.9 | 46.9 | 33.8 | 14.1 | 27.7 | 20.7 |
| 夫婦のみ世帯 | 712 | 58.6 | 54.2 | 47.9 | 42.8 | 38.9 | 24.2 | 38.5 | 29.4 |
| 二世帯世帯 | 621 | 56.5 | 49.6 | 39.9 | 38.8 | 33.7 | 19.6 | 33.3 | 25.4 |
| (本人と子) | 553 | 57.1 | 49.7 | 39.2 | 38.9 | 34.0 | 19.2 | 33.8 | 24.4 |
| (本人と親) | 68 | 51.5 | 48.5 | 45.6 | 38.2 | 30.9 | 23.5 | 29.4 | 33.8 |
| 三世帯世帯 | 293 | 56.0 | 56.3 | 43.0 | 39.9 | 31.4 | 19.5 | 36.2 | 28.3 |
| その他の世帯 | 79 | 50.6 | 45.6 | 34.2 | 38.0 | 25.3 | 20.3 | 31.6 | 24.1 |
| 〔55～59歳〕 | | | | | | | | | |
| 総数 | 288 | 55.2 | 50.0 | 43.1 | 36.5 | 37.5 | 25.3 | 33.0 | 28.1 |
| 〔性別〕 | | | | | | | | | |
| 男性 | 126 | 51.6 | 50.0 | 34.1 | 33.3 | 34.1 | 11.1 | 18.3 | 12.7 |
| 女性 | 162 | 58.0 | 50.0 | 50.0 | 38.9 | 40.1 | 36.4 | 44.4 | 40.1 |
| 〔世帯構成〕 | | | | | | | | | |
| 一人暮らし | 15 | 40.0 | 40.0 | 13.3 | 20.0 | 46.7 | 13.3 | 20.0 | 13.3 |
| 夫婦のみ世帯 | 66 | 65.2 | 59.1 | 51.5 | 31.8 | 36.4 | 30.3 | 40.9 | 31.8 |
| 二世帯世帯 | 159 | 56.0 | 47.8 | 43.4 | 36.5 | 36.5 | 22.6 | 32.1 | 29.6 |
| (本人と子) | 123 | 56.9 | 48.0 | 43.1 | 38.2 | 39.0 | 23.6 | 33.3 | 28.5 |
| (本人と親) | 36 | 52.8 | 47.2 | 44.4 | 30.6 | 27.8 | 19.4 | 27.8 | 33.3 |
| 三世帯世帯 | 30 | 43.3 | 43.3 | 40.0 | 50.0 | 43.3 | 33.3 | 30.0 | 26.7 |
| その他の世帯 | 17 | 47.1 | 52.9 | 35.3 | 41.2 | 29.4 | 23.5 | 23.5 | 11.8 |
| 〔60歳以上〕 | | | | | | | | | |
| 総数 | 1631 | 55.7 | 51.9 | 43.2 | 42.2 | 34.5 | 19.9 | 35.4 | 26.5 |
| 〔性別〕 | | | | | | | | | |
| 男性 | 739 | 52.2 | 50.7 | 35.3 | 34.6 | 29.1 | 11.6 | 23.1 | 18.4 |
| 女性 | 892 | 58.5 | 52.8 | 49.7 | 48.5 | 39.0 | 26.8 | 45.5 | 33.3 |
| 〔世帯構成〕 | | | | | | | | | |
| 一人暮らし | 198 | 44.9 | 44.4 | 41.9 | 49.0 | 32.8 | 14.1 | 28.3 | 21.2 |
| 夫婦のみ世帯 | 646 | 57.9 | 53.7 | 47.5 | 44.0 | 39.2 | 23.5 | 38.2 | 29.1 |
| 二世帯世帯 | 462 | 56.7 | 50.2 | 38.7 | 39.6 | 32.7 | 18.6 | 33.8 | 24.0 |
| (本人と子) | 430 | 57.2 | 50.2 | 38.1 | 39.1 | 32.6 | 17.9 | 34.0 | 23.3 |
| (本人と親) | 32 | 50.0 | 50.0 | 46.9 | 46.9 | 34.4 | 28.1 | 31.3 | 34.4 |
| 三世帯世帯 | 263 | 57.4 | 57.8 | 43.3 | 38.8 | 30.0 | 17.9 | 36.9 | 28.5 |
| その他の世帯 | 62 | 51.6 | 43.5 | 33.9 | 37.1 | 24.2 | 19.4 | 33.9 | 27.4 |

表5-1-1 属性別にみた食事に関して気をつけていること (M. A.) (2)

| (単位：%) | 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 | わからない | 気をつけていることあり(計) |
|-----------|-------------------|-----|----------------|-------|----------------|
| 総数 | 6.9 | 2.1 | 10.3 | 0.2 | 89.5 |
| 〔性別〕 | | | | | |
| 男性 | 5.5 | 2.2 | 15.5 | 0.1 | 84.4 |
| 女性 | 8.0 | 2.0 | 6.1 | 0.2 | 93.7 |
| 〔年齢別〕 | | | | | |
| 55～59歳 | 5.2 | 1.4 | 9.7 | - | 90.3 |
| 60～64歳 | 3.6 | 1.0 | 11.1 | 0.5 | 88.4 |
| 65～69歳 | 4.4 | 1.4 | 9.4 | - | 90.6 |
| 70～74歳 | 6.1 | 1.7 | 9.3 | - | 90.7 |
| 75～79歳 | 10.5 | 4.3 | 9.4 | - | 90.6 |
| 80歳以上 | 13.9 | 3.6 | 13.2 | 0.4 | 86.4 |
| 65歳以上(再掲) | 8.3 | 2.6 | 10.2 | 0.1 | 89.7 |
| 75歳以上(再掲) | 12.3 | 3.9 | 11.4 | 0.2 | 88.4 |
| 〔世帯構成〕 | | | | | |
| 一人暮らし | 7.0 | 3.8 | 13.1 | 0.9 | 85.9 |
| 夫婦のみ世帯 | 7.0 | 1.8 | 8.0 | - | 92.0 |
| 二世帯世帯 | 6.6 | 1.6 | 11.3 | 0.2 | 88.6 |
| (本人と子) | 6.9 | 1.8 | 10.7 | 0.2 | 89.2 |
| (本人と親) | 4.4 | - | 16.2 | - | 83.8 |
| 三世帯世帯 | 7.8 | 2.0 | 11.3 | - | 88.7 |
| その他の世帯 | 3.8 | 3.8 | 12.7 | - | 87.3 |
| 【55～59歳】 | | | | | |
| 総数 | 5.2 | 1.4 | 9.7 | - | 90.3 |
| 〔性別〕 | | | | | |
| 男性 | 5.6 | 2.4 | 14.3 | - | 85.7 |
| 女性 | 4.9 | 0.6 | 6.2 | - | 93.8 |
| 〔世帯構成〕 | | | | | |
| 一人暮らし | - | 6.7 | 13.3 | - | 86.7 |
| 夫婦のみ世帯 | 4.5 | 1.5 | 7.6 | - | 92.4 |
| 二世帯世帯 | 5.7 | 1.3 | 10.1 | - | 89.9 |
| (本人と子) | 4.9 | 1.6 | 7.3 | - | 92.7 |
| (本人と親) | 8.3 | - | 19.4 | - | 80.6 |
| 三世帯世帯 | 3.3 | - | 13.3 | - | 86.7 |
| その他の世帯 | 11.8 | - | 5.9 | - | 94.1 |
| 【60歳以上】 | | | | | |
| 総数 | 7.2 | 2.2 | 10.4 | 0.2 | 89.4 |
| 〔性別〕 | | | | | |
| 男性 | 5.5 | 2.2 | 15.7 | 0.1 | 84.2 |
| 女性 | 8.5 | 2.2 | 6.1 | 0.2 | 93.7 |
| 〔世帯構成〕 | | | | | |
| 一人暮らし | 7.6 | 3.5 | 13.1 | 1.0 | 85.9 |
| 夫婦のみ世帯 | 7.3 | 1.9 | 8.0 | - | 92.0 |
| 二世帯世帯 | 6.9 | 1.7 | 11.7 | 0.2 | 88.1 |
| (本人と子) | 7.4 | 1.9 | 11.6 | 0.2 | 88.1 |
| (本人と親) | - | - | 12.5 | - | 87.5 |
| 三世帯世帯 | 8.4 | 2.3 | 11.0 | - | 89.0 |
| その他の世帯 | 1.6 | 4.8 | 14.5 | - | 85.5 |

65歳以上について、時系列にみると、「塩辛いものを控える」、「かたいものをとらないようにしている」は、調査ごとに割合が低くなっている。

図5-1-3 時系列にみた食事に関して気をつけていること (M. A.)

