
平成 27 年度
新潟市西蒲区健康・栄養調査

《結果報告書》

平成 28 年 3 月

新潟市 保健所健康増進課

< 目 次 >

	頁
第1章 調査概要	1
1 調査目的	1
2 調査内容	1
3 調査の設計	1
4 回収結果	1
5 集計結果の数字の見方	2
6 回答者の構成	3
(1) 性別	3
(2) 年齢	3
(3) 職業	4
(4) 世帯構成	4
第2章 調査結果	5
第1部 食生活調査票回答状況	6
(1) 体格 (BMI) の状況	6
(2) 喫煙習慣	9
(3) 飲酒の頻度	11
(4) 平均飲酒量	14
(5) 運動の実施状況	16
(6) 身体活動の実施状況	18
(7) 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況	20
(8) 健診を受けなかった理由	23
(9) 1日にとる食事	25
(10) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数	27
(11) 食事を満腹になるまで食べるか	29
(12) 主食の重ね食べ	31
(13) 丼物等を食べる頻度	33
(14) 麺類を食べる頻度	35
(15) 麺類の汁を飲むか	37
(16) 汁物を食べる頻度	39
(17) 煮物を食べる品数	41
(18) 魚介塩蔵品を食べる頻度	43

(19) 塩魚を食べる頻度	45
(20) 肉加工品を利用する頻度	47
(21) 魚肉練り製品を利用する頻度	49
(22) せんべいやスナック菓子を食べる頻度	51
(23) 1日に漬物を食べる頻度	53
(24) 1日に食べる漬物の種類	56
(25) 1日に食べる漬物の量(皿数)	57
(26) 外食を利用する頻度	59
(27) 外食の味付け	61
(28) 外食の野菜料理	63
(29) 中食を利用する頻度	65
(30) 中食の味付け	67
(31) 中食の野菜料理	69
(32) 料理の盛り付け方法	71
(33) 天然だしの利用	73
(34) 味付けの好み	75
(35) 甘じょっぱさの好み	77
(36) 野菜炒めの味付け	79
(37) のっぺの味付け	81
(38) 野菜の好み	83
(39) 野菜料理を作れるか	85
(40) 1日に食べる野菜の量(皿数)	87
(41) 野菜の入手先	89
(42) 野菜購入時に重視する項目	92
(43) 野菜摂取の知識	109
(44) 減塩の取組	111
(45) 減塩に取り組まない理由	113
(46) 食塩摂取量の知識	116
(47) 食塩摂取の自己認識	118
(48) カリウムの知識	120
(49) 栄養成分表示の確認	122
(50) 意識して見る栄養成分表示	124
(51) 栄養成分表示による購入の意思決定	127

第2部 食塩(ナトリウム)、カリウム摂取状況と調査票の解析報告・・・ 129

(1) 方法	129
(2) 結果	129
(3) まとめ	131
(4) 表1. 参加者の身体状況	133
(5) 表2. 男女別食塩摂取目標量達成状況	134
(6) 表3. 年代別食塩摂取目標量達成状況	134
(7) 表4. 食生活調査票の回答と推定食塩摂取量との関係	135
(8) 表5. 食生活調査票の回答と推定カリウム摂取量との関係	140

第3章 資料編

1 集計結果表

(1) 全体単純集計

(2) クロス集計

I 性別・年代別・職業別

II 性別×年代別

III 世帯構成別・BMI別・喫煙別・飲酒別

IV 質問間クロス

2 調査票

3 参考資料 新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ
分析ワーキング(2013-2016)作成
食塩チェックツール

第1章 調査概要

1 調査目的

新潟市は全国と比較すると、脳血管疾患および胃がんの死亡率が高い。原因の一つとされる食塩の過剰摂取について、新潟市民の食塩摂取量・食習慣の実態を把握し、結果に基づいた保健活動を展開するための基礎資料を得ることを目的とする。

平成27年度は脳血管死亡率の高い西蒲区で先行実施する。

2 調査内容

- (1) 食生活調査
- (2) 推定食塩摂取量調査
(随時尿によるナトリウム、カリウム、クレアチニンの測定)

3 調査の設計

- (1) 調査地域 新潟市西蒲区
- (2) 調査対象 満20歳～74歳の男女（抽出時年齢）
- (3) 標本数 1,200人
- (4) 抽出方法 層化無作為抽出
- (5) 調査方法 調査票及び採尿キットの配布 — 郵送
調査票、検体の回収 — 回収施設への本人持ち込み
- (6) 調査時期 平成28年1月29日、30日

4 回収結果

- (1) 有効回収数（率）427人（35.6%）
 - (ア) 食生活調査分析 427人（35.6%）
 - (イ) 推定食塩摂取量と食生活調査の関連分析 425人（35.4%）※
※尿中ナトリウム、カリウムの測定不能者2名を除く

(2) 性別、年代別回収結果

(ア) 性別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
男性	600人	181人 (181人)	30.2% (30.2%)
女性	600人	246人 (244人)	41.0% (40.7%)
計	1,200人	427人 (425人)	35.6% (35.4%)

(イ) 年代別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
20～39 歳	520 人	140 人 (139 人)	26.9% (26.7%)
40～59 歳	400 人	131 人 (130 人)	32.8% (32.5%)
60～74 歳	280 人	156 人 (156 人)	55.7% (55.7%)
計	1,200 人	427 人 (425 人)	35.6% (35.4%)

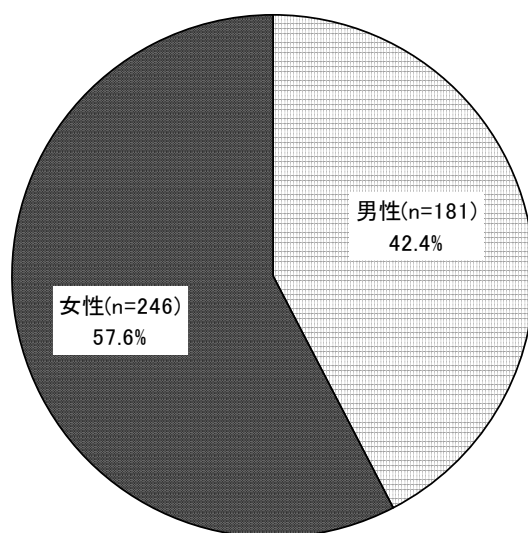
() 内は推定食塩摂取量と食生活調査の関連分析者数

5 集計結果の数字の見方

- (1) 結果は百分率 (%) で表示し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがある。
また、複数回答 (2 つ以上の回答) では、合計が100%を超える場合がある。
- (2) 図表中の「n (number of casesの略)」は、質問に対する回答者の総数 (該当者質問では該当者数) を示し、回答者の比率 (%) を算出するための基数である。
- (3) 本文中及び図表中、意味をそこなわない範囲で簡略化した選択肢がある。

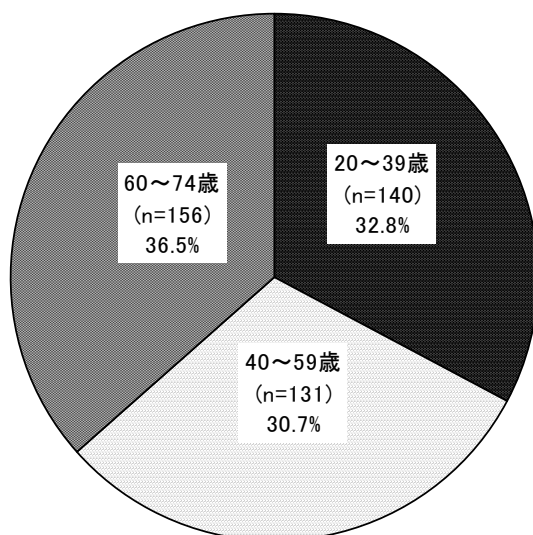
6 回答者の構成

(1) 性別



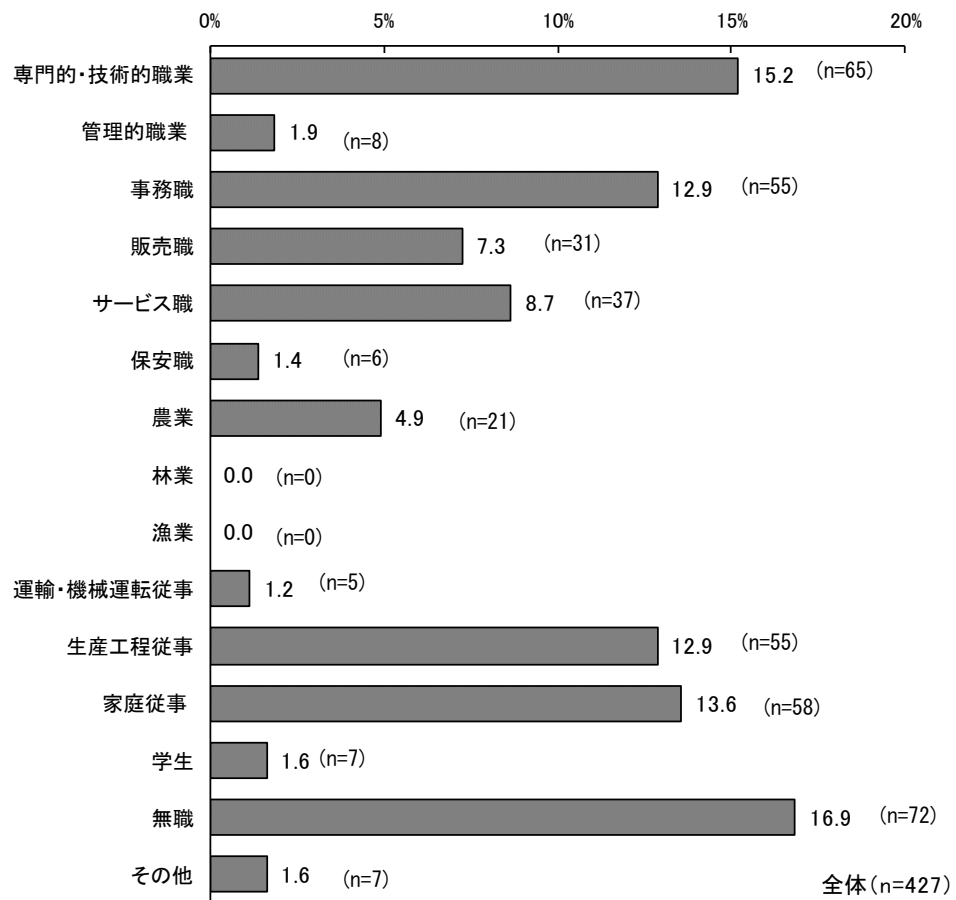
全体 (n=427)

(2) 年齢

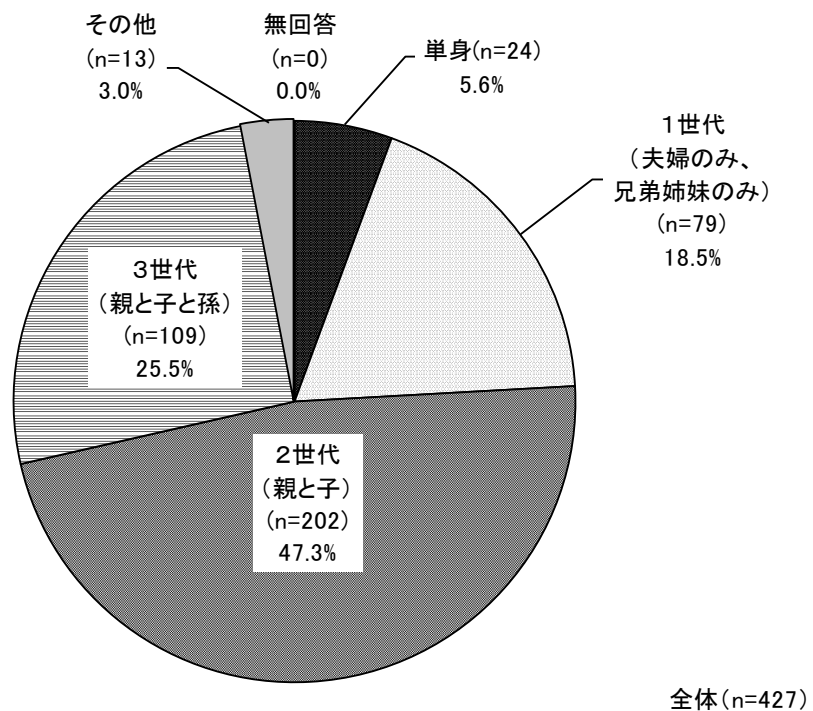


全体 (n=427)

(3) 職業



(4) 世帯構成



第2章 調査結果

第1部 食生活調査票回答状況

(1) 体格 (BMI) の状況

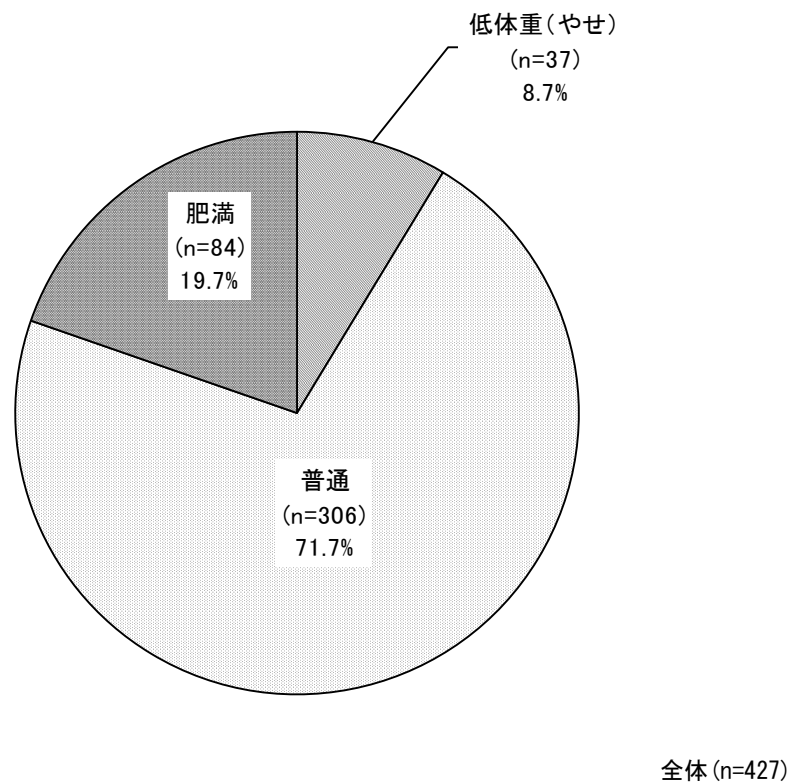
問1 現在の身長と体重を記入してください。

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))²により算出

判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2011年) による肥満の判定基準」より)

図1 体格 (BMI) の状況



普通が7割強を占める

【全体結果】

「普通」(71.7%) が最も高く、7割強を占めている。

【属性別結果】

性別で見ると、女性で「普通」の割合が男性よりも高く、男性で「肥満」の割合が女性よりも高くなっている。

年代別では、年代が上がるにつれて、肥満の割合が高くなっている。

図 1-1 体格 (BMI) の状況 (性別/年代別/世帯構成別)

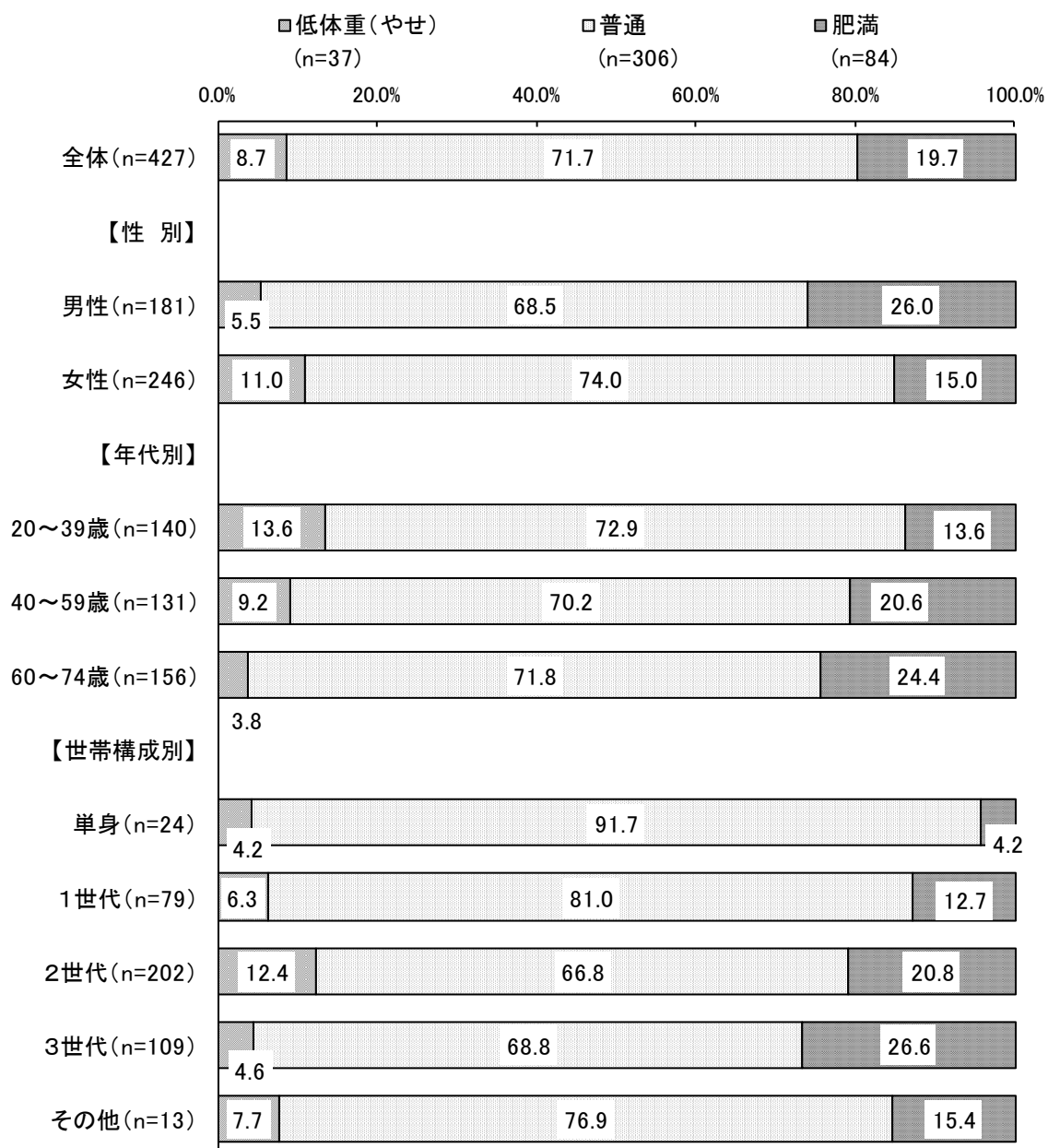
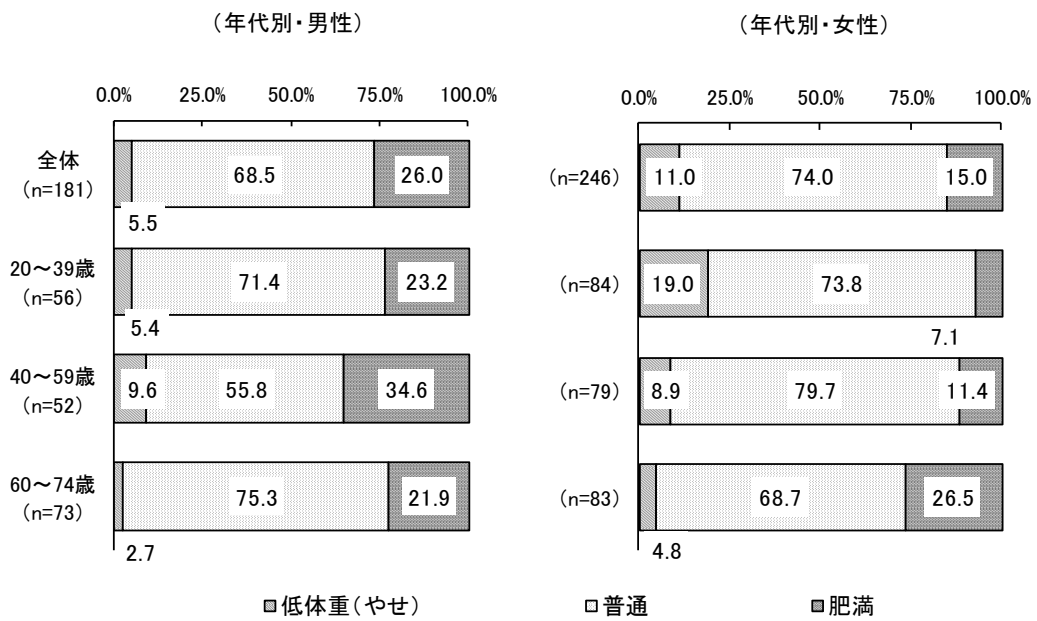


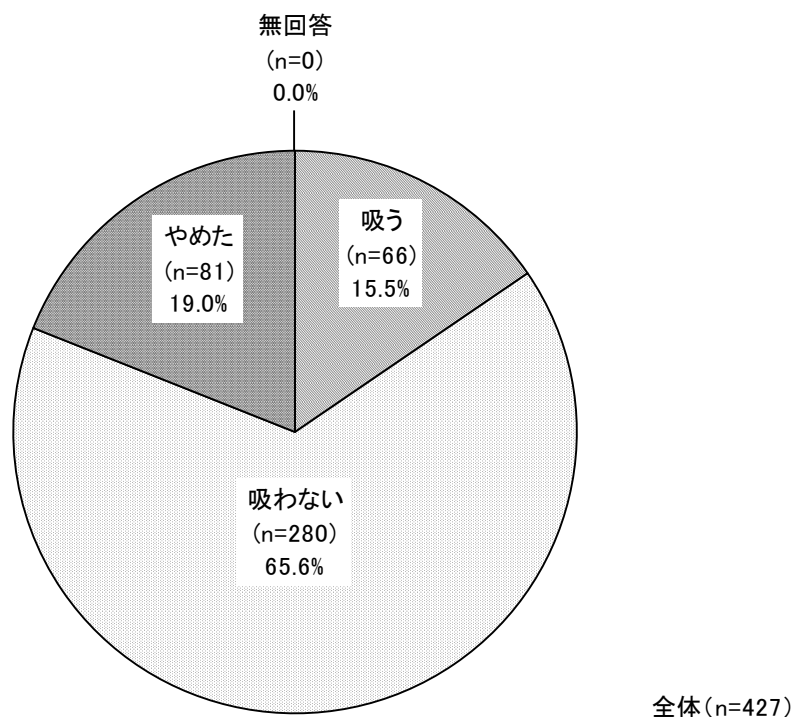
図 1-2 体格 (BMI) の状況 (性・年代別)



(2) 喫煙習慣

問4 たばこを習慣的に吸っていますか。(○は1つだけ)

図2 喫煙習慣



————— 全体の3分の2は喫煙習慣がないと回答 —————

【全体結果】

たばこを習慣的に「吸わない」(65.6%)との回答は、全体の約3分の2を占める。

【属性別結果】

性別で見ると、男性で「吸う」と「やめた」の割合が3割前後で、女性よりも高くなっている。

年代別では、20～39歳で「吸わない」(70.7%)、60～74歳で「やめた」(24.4%)の割合が高くなっている。

図 2-1 喫煙習慣 (性別/年代別/世帯構成別)

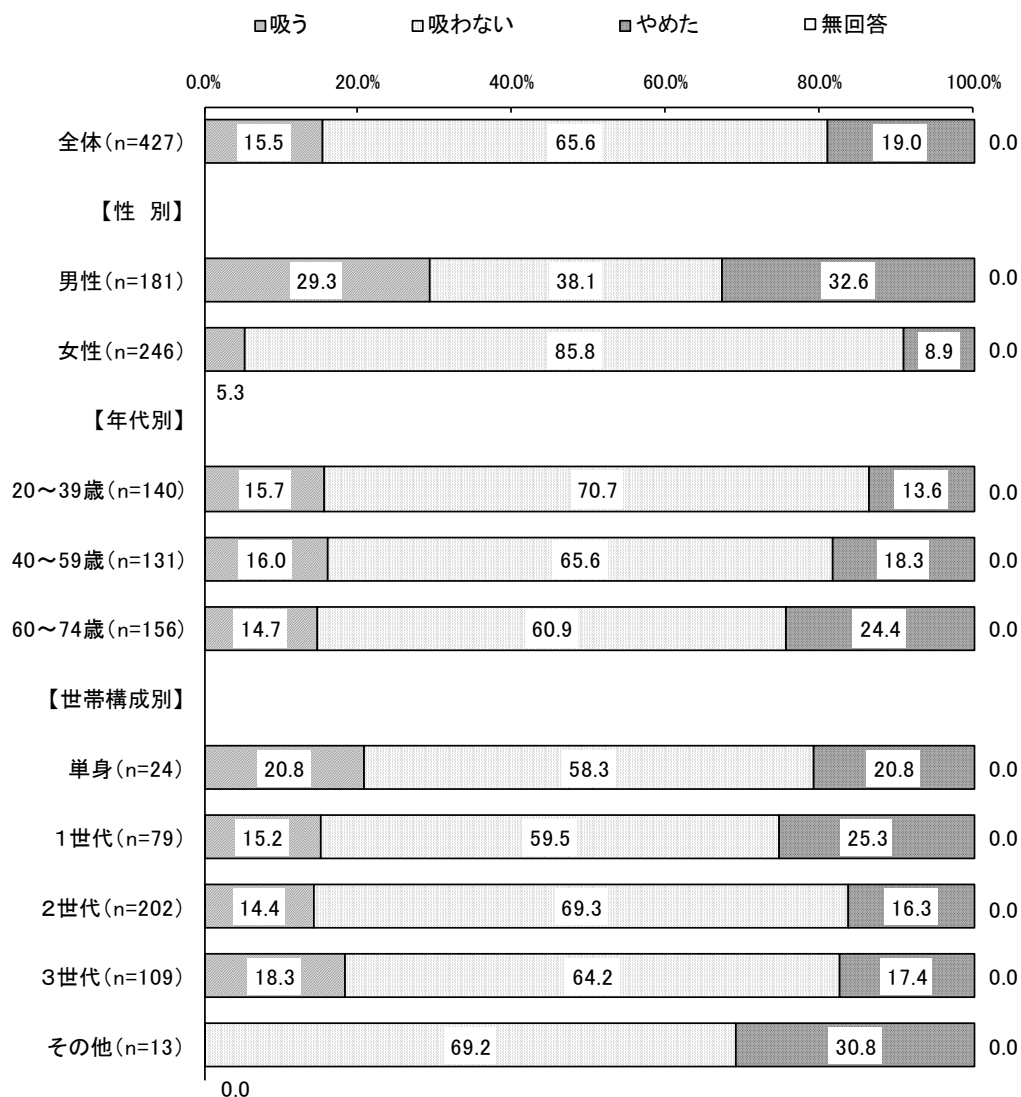
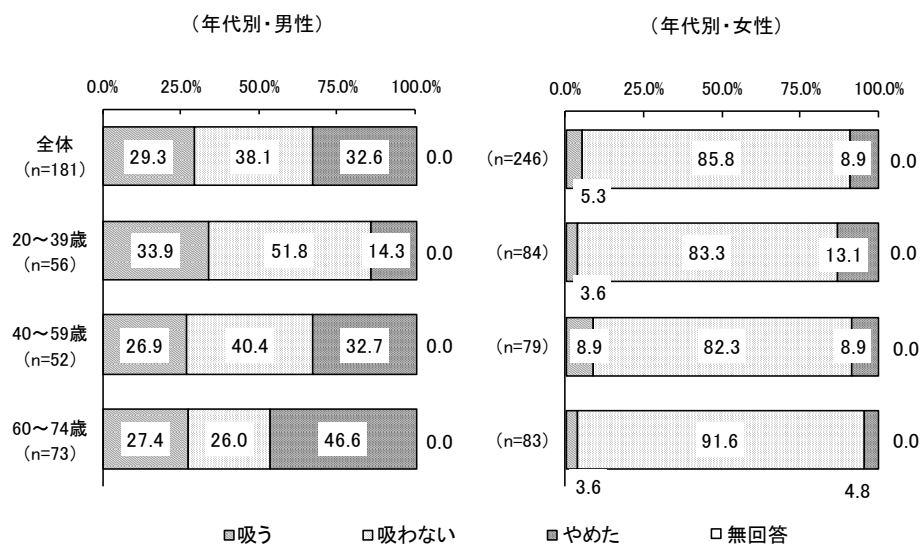
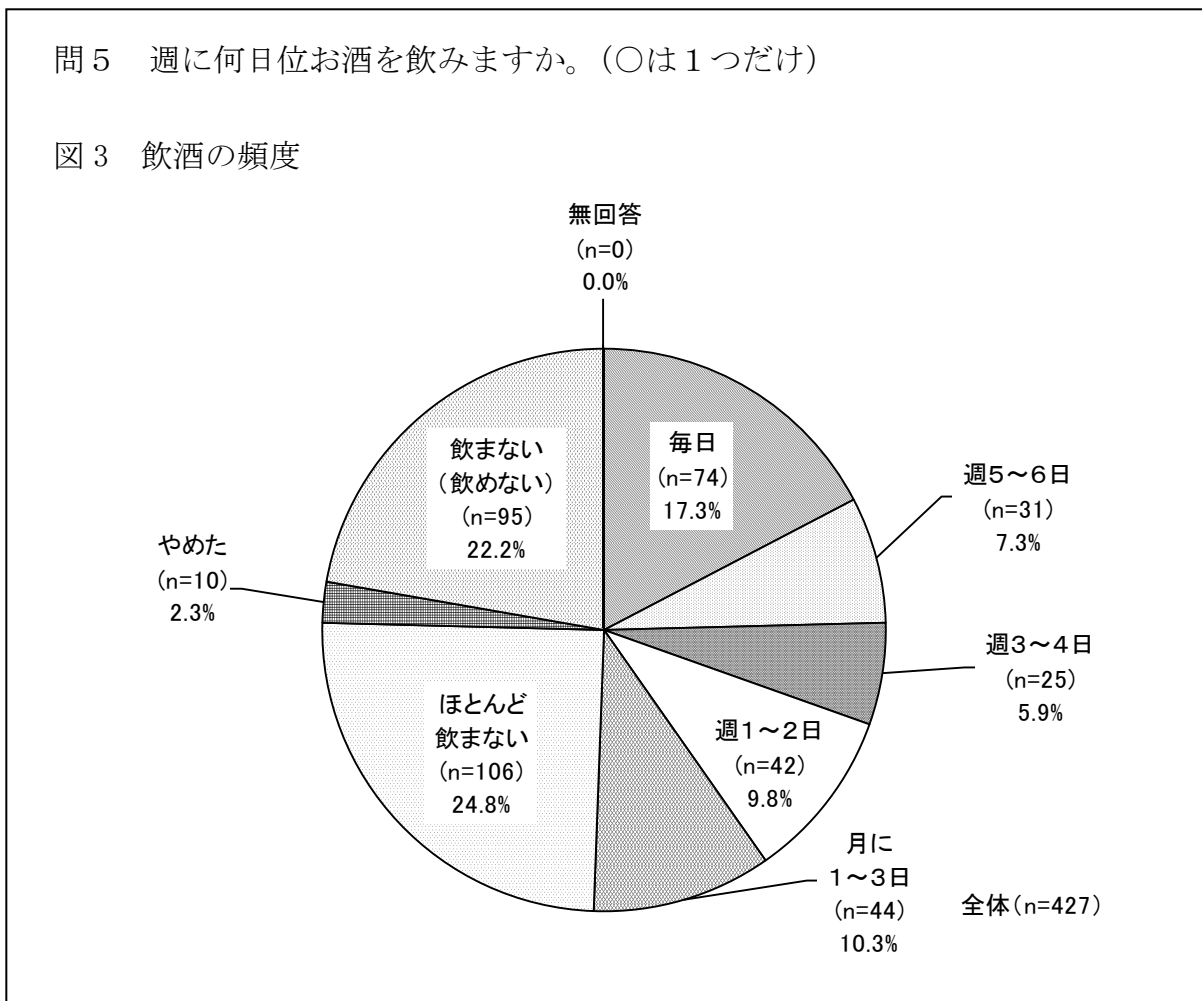


図 2-2 喫煙習慣 (性・年代別)



(3) 飲酒の頻度



————— ほとんど飲まない人が、全体の4分の1 —————

【全体結果】

「ほとんど飲まない」(24.8%)の割合が最も高く、「飲まない(飲めない)」(22.2%)が同じく2割台で続いている。一方、「毎日」(17.3%)は2割弱となっている。

【属性別結果】

性別で見ると、男性で「毎日」(28.2%)の割合が3割弱を占め、女性よりも高くなっている。一方、女性では「ほとんど飲まない」(29.3%)や「飲まない(飲めない)」(28.0%)の割合が高く、男性を上回っている。

年代別では、「毎日」は40~59歳が最も高い。

図 3-1 飲酒の頻度（性別／年代別／世帯構成別）

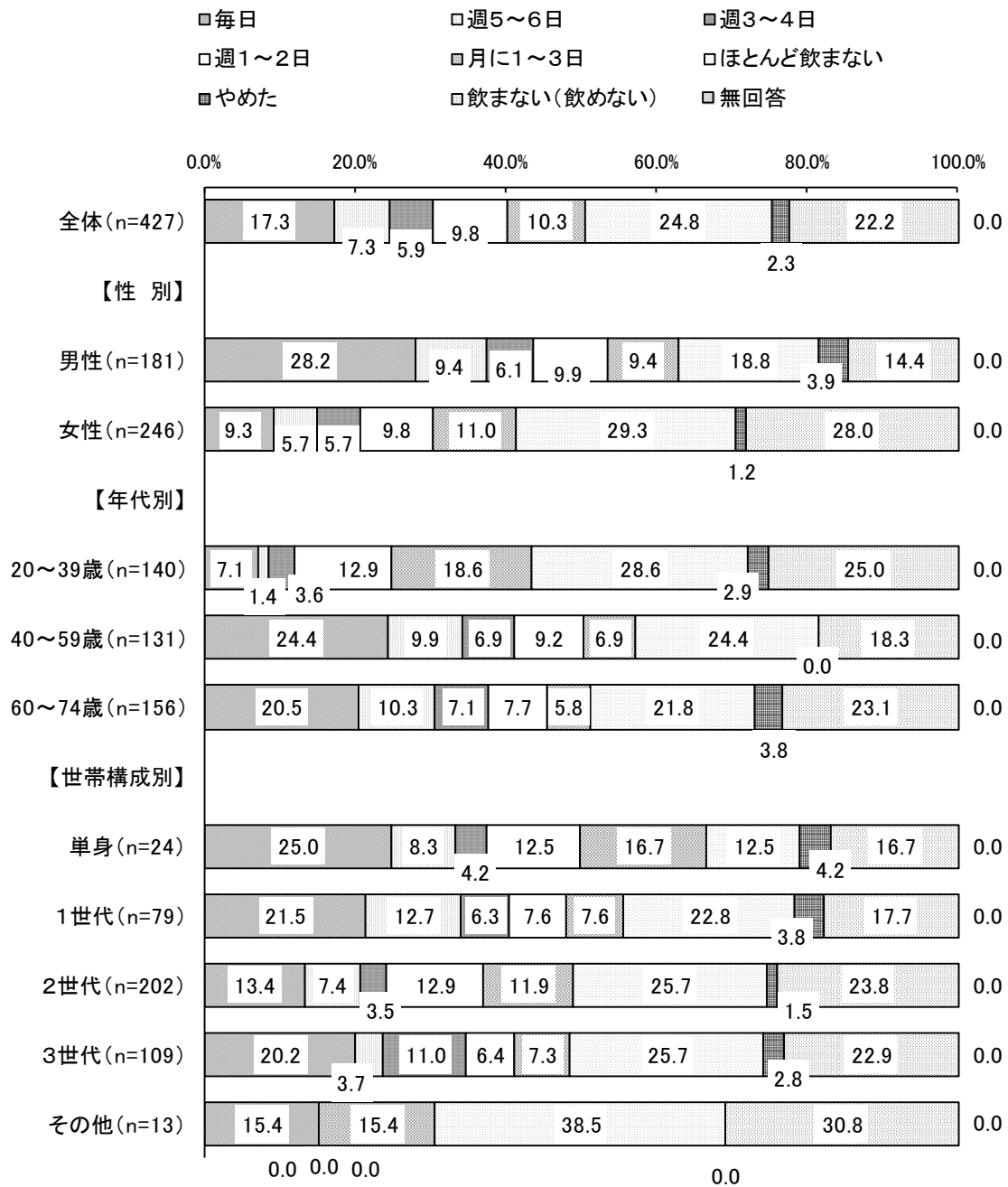
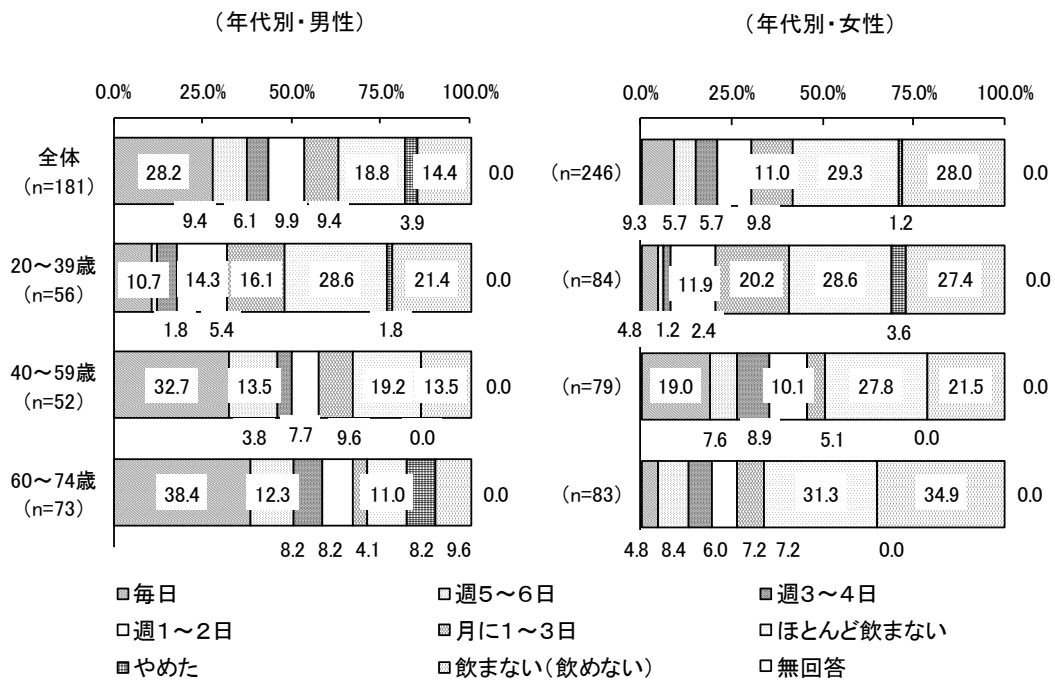


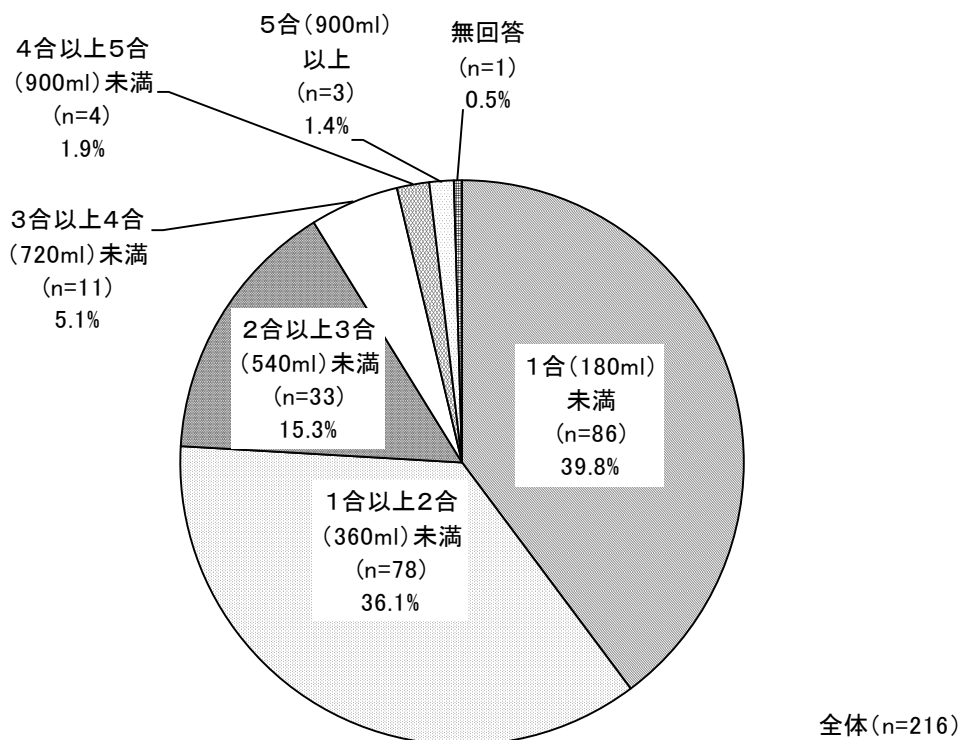
図 3-2 飲酒の頻度 (性・年代別)



(4) 平均飲酒量

問5-1 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

図4 平均飲酒量



————— 約4割が「1合(180ml)未満」と回答 —————

【全体結果】

前問で「毎日、週5～6日、週3～4日、週1～2日、月に1～3日」お酒を飲むと回答した方に、その量を聞いた。

「1合(180ml)未満」(39.8%)が最も高く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」(36.1%)となっている。

【属性別結果】

性別で見ると、「1合(180ml)未満」は男性よりも女性の方が高く、半数を超えている。一方、「2合以上3合(540ml)未満」では、女性よりも男性の方が高くなっている。

年代別では、40～59歳で「2合以上3合(540ml)未満」(21.3%)、60～74歳で「1合以上2合(360ml)未満」(41.3%)が、他年代よりも高くなっている。

図 4-1 平均飲酒量（性別／年代別／世帯構成別）

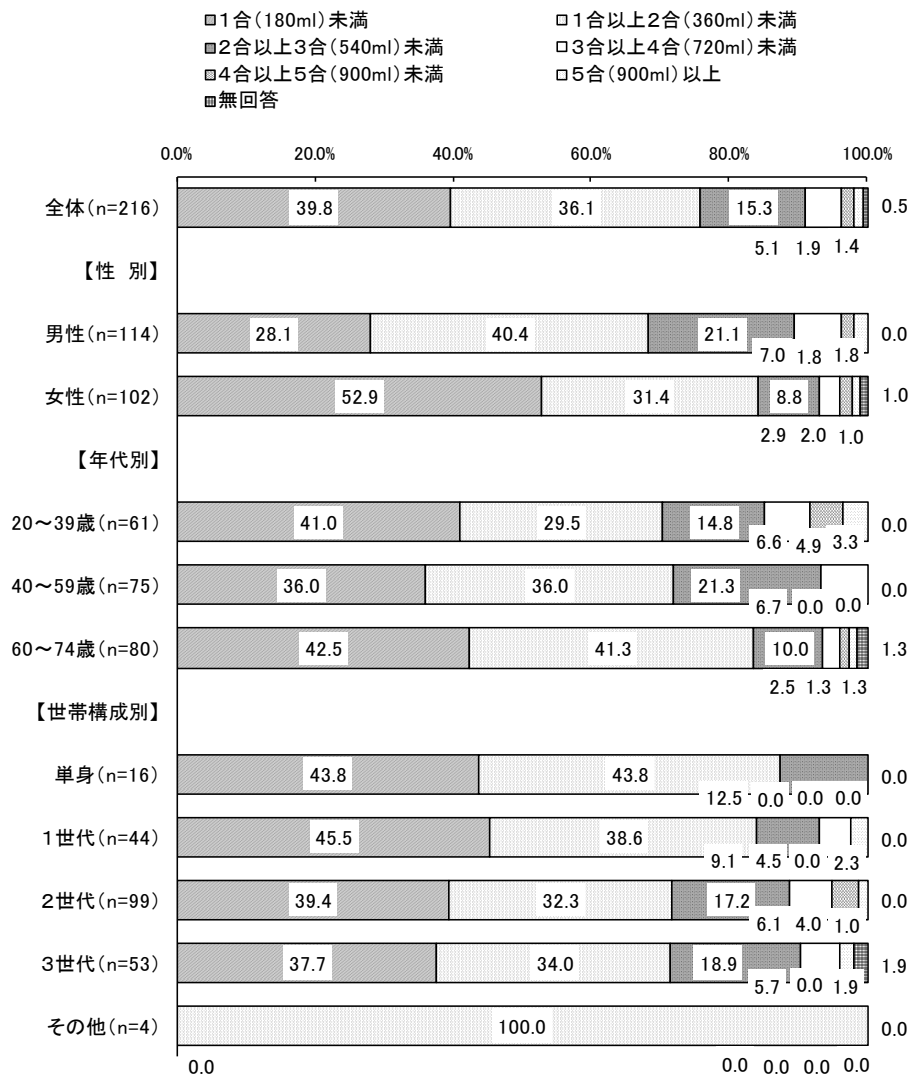
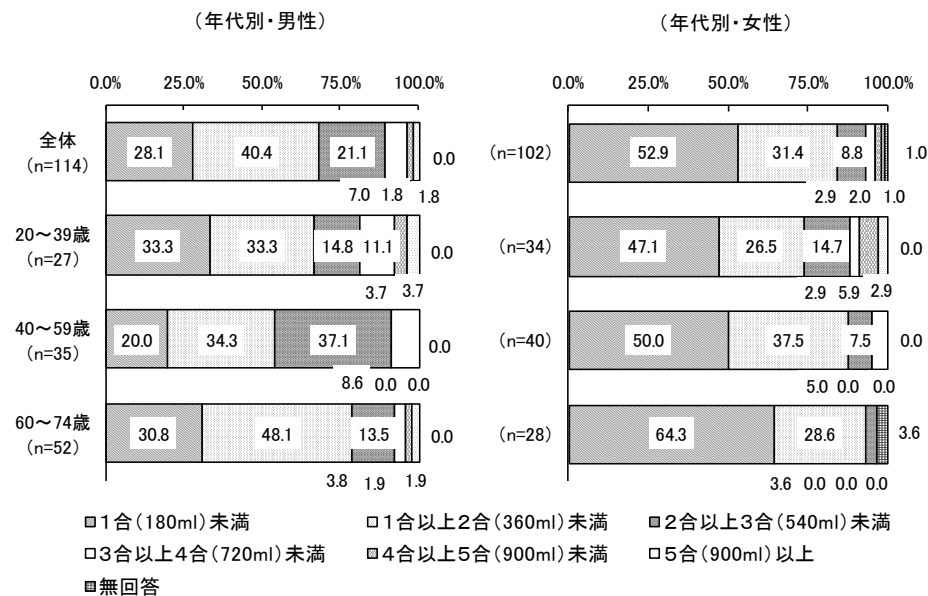


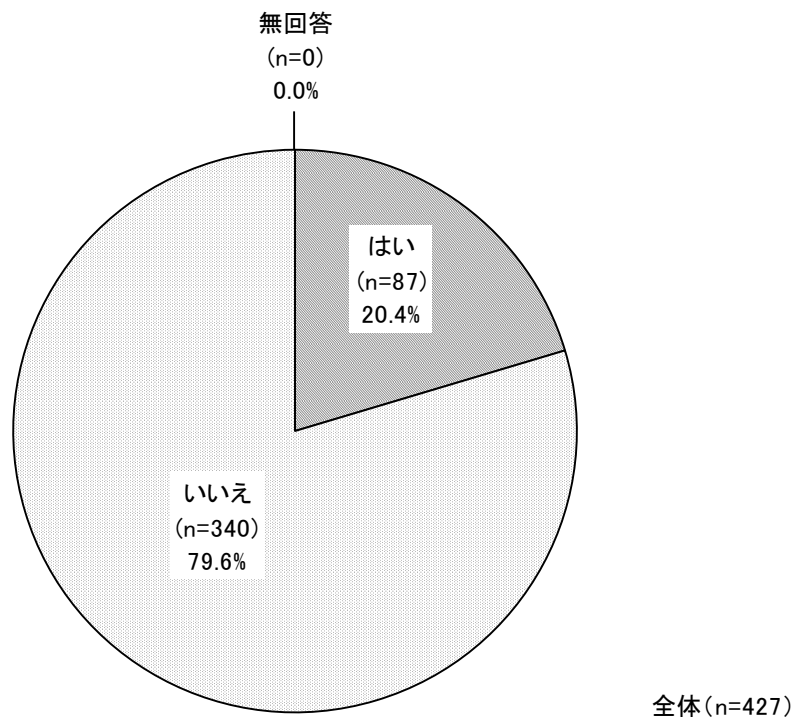
図 4-2 平均飲酒量（性・年代別）



(5) 運動の実施状況

問6 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。(○は1つだけ)

図5 運動の実施状況



————— 運動を実施している人は2割 —————

【全体結果】

「はい」(20.4%)は約2割で、「いいえ」(79.6%)が多数を占めている。

【属性別結果】

性別で見ると、「はい」は男性(23.2%)がやや高くなっている。

年代別では、60～74歳で「はい」(32.7%)の割合が高く、他年代を大きく上回っている。

図 5-1 運動の実施状況 (性別/年代別/世帯構成別)

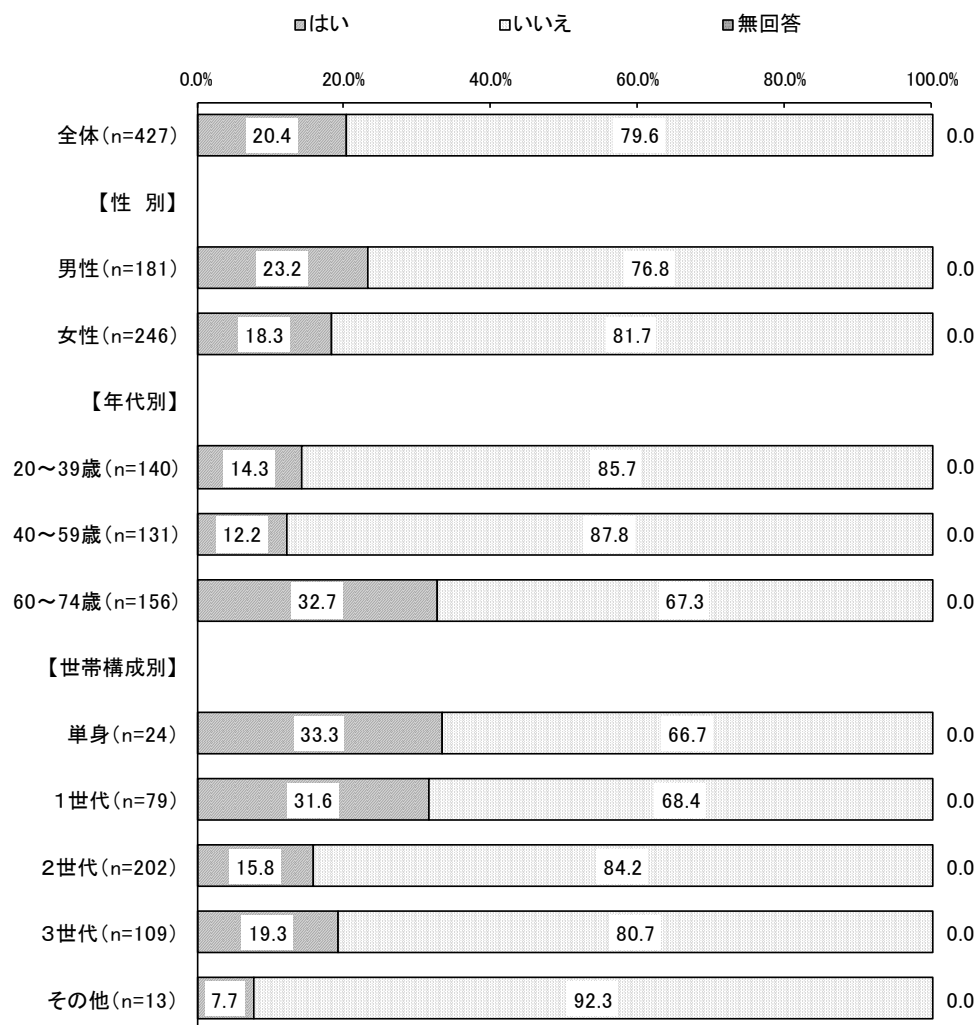
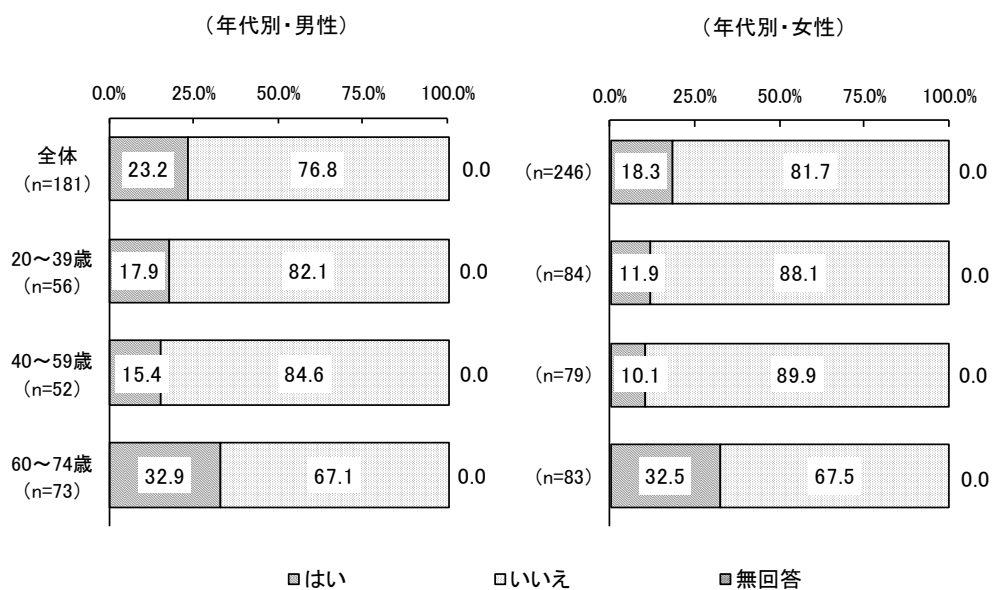


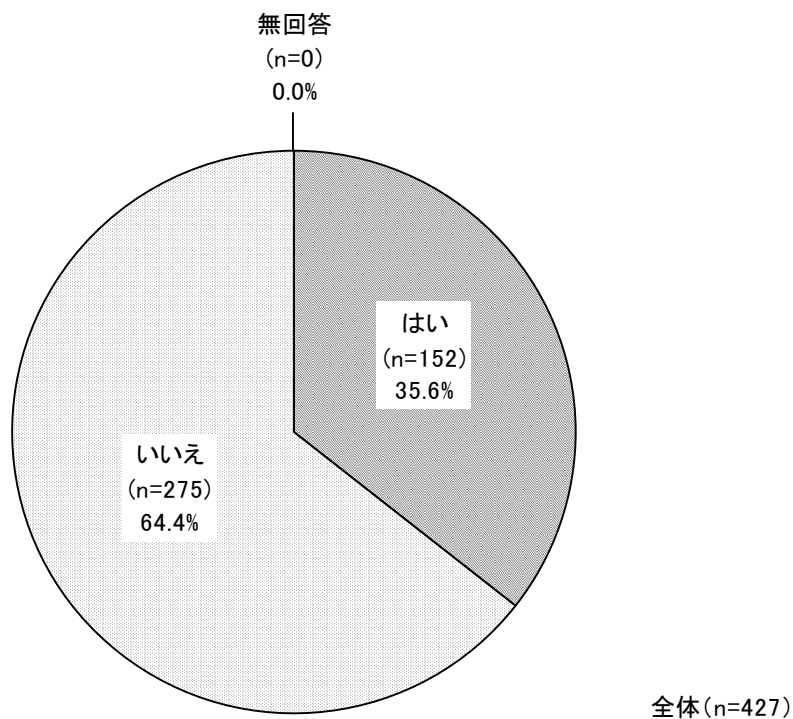
図 5-2 運動の実施状況 (性・年代別)



(6) 身体活動の実施状況

問7 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。(○は1つだけ)

図6 身体活動の実施状況



————— 身体活動を実施している人は全体の3分の1強 —————

【全体結果】

「はい」(35.6%)は全体の3分の1程度。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別では、40～59歳で「いいえ」(74.8%)の割合が高く、7割を超えている。

図 6-1 身体活動の実施状況（性別／年代別／世帯構成別）

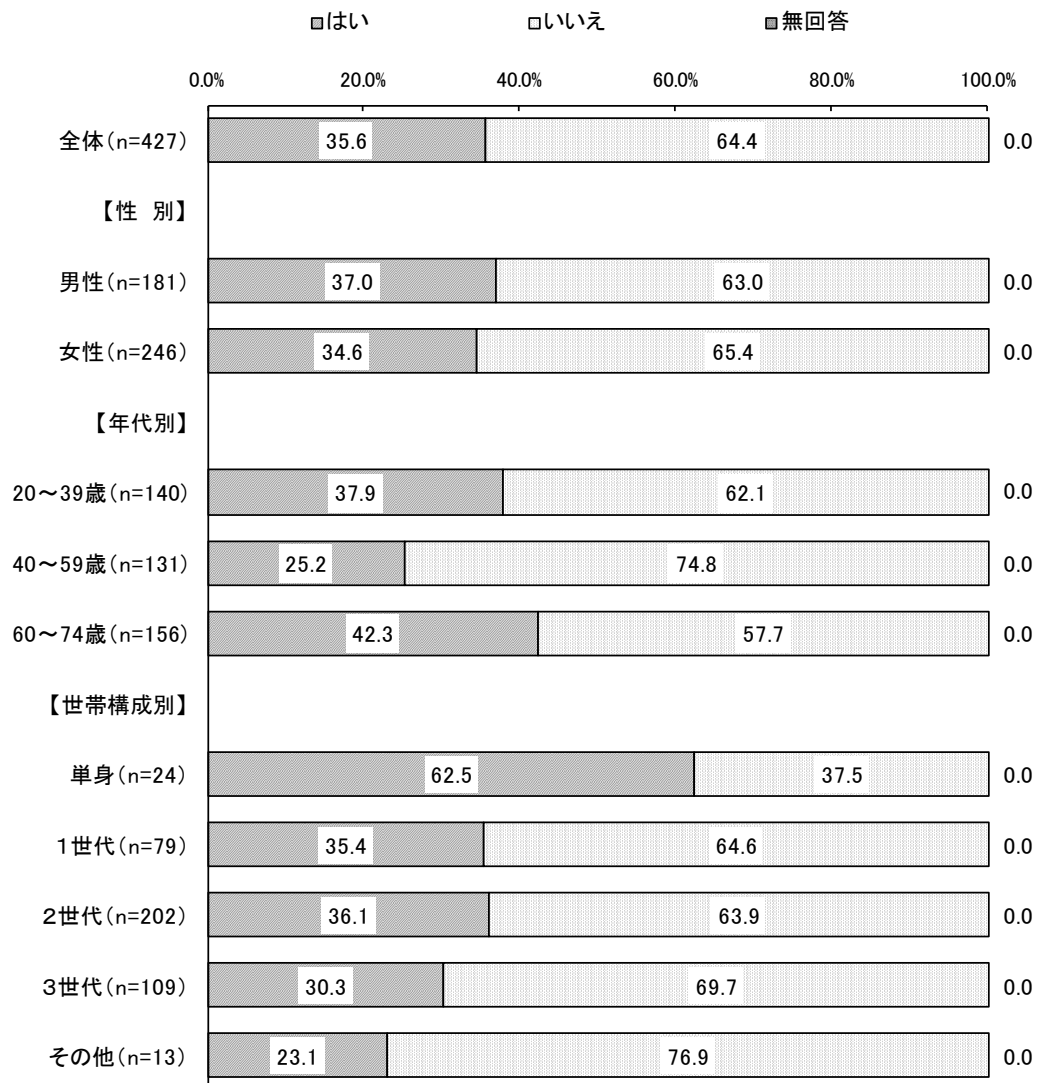
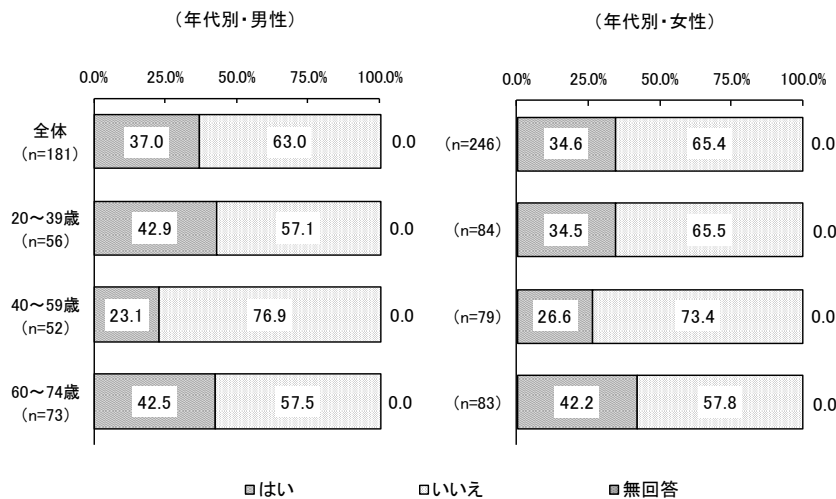


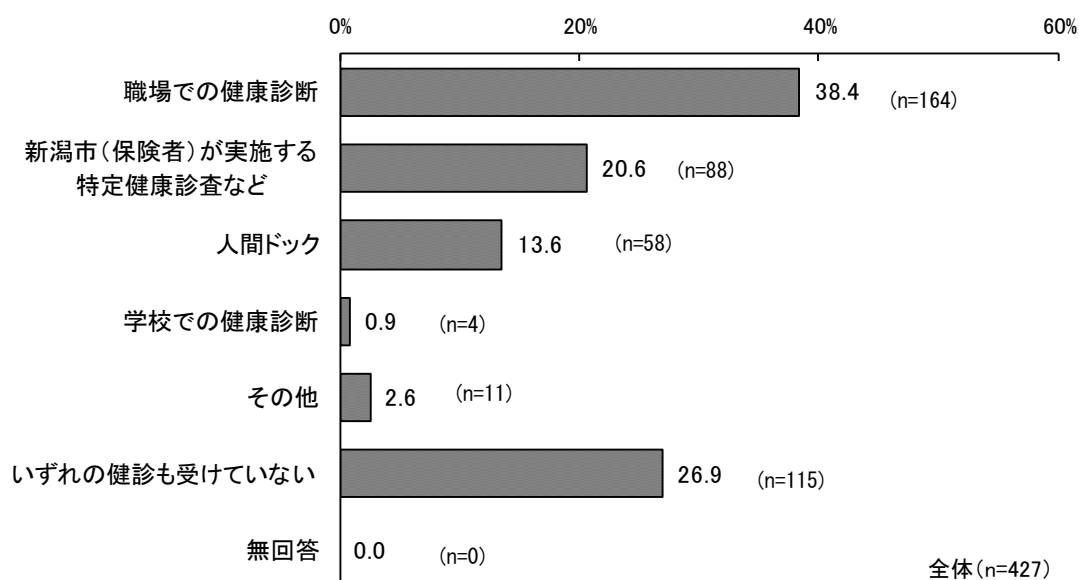
図 6-2 身体活動の実施状況（性・年代別）



(7) 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況

問8 過去1年間に市や職場などで行われる健診や人間ドックを受けましたか。
(受けたもの全てに○)

図7 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況



————— 4割弱が「職場での健康診断」で受けた —————

【全体結果】

「職場での健康診断」(38.4%)が最も高く、4割弱となっている。「新潟市(保険者)が実施する特定健康診査など」(20.6%)が2割強で続いている。

【属性別結果】

性別で見ると、「人間ドック」は女性よりも男性の方が高くなっている。

年代別では、60～74歳では「新潟市(保険者)が実施する特定健康診査など」が、59歳以下では「職場での健康診断」が高くなっている。一方、「いずれの健診も受けていない」では、20～39歳の割合が高く、4割弱となっている。

回答者数が少ないものもあるため、参考値であるが、家庭従事者の「いずれの健診も受けていない」が、他職業に比べて高い。

図 7-1 最近 1 年間の健診や人間ドックの受診状況 (性別/年代別/職業別)

		合 計 (%ベース)	新潟市 (保険者) が実施す る特定健 康診査な ど	職場での 健康診断	学校での 健康診断	人間ドック	その他	いずれの 健診も受 けていな い	無回答
全体結果		427 100.0%	88 20.6%	164 38.4%	4 0.9%	58 13.6%	11 2.6%	115 26.9%	0 0.0%
性別	男性	181 100.0%	39 21.5%	69 38.1%	1 0.6%	32 17.7%	4 2.2%	40 22.1%	0 0.0%
	女性	246 100.0%	49 19.9%	95 38.6%	3 1.2%	26 10.6%	7 2.8%	75 30.5%	0 0.0%
年代別	20～39歳	140 100.0%	2 1.4%	75 53.6%	4 2.9%	7 5.0%	0 0.0%	52 37.1%	0 0.0%
	40～59歳	131 100.0%	18 13.7%	70 53.4%	0 0.0%	24 18.3%	3 2.3%	21 16.0%	0 0.0%
	60～74歳	156 100.0%	68 43.6%	19 12.2%	0 0.0%	27 17.3%	8 5.1%	42 26.9%	0 0.0%
職業別	専門的・ 技術的職業	65 100.0%	5 7.7%	37 56.9%	0 0.0%	16 24.6%	0 0.0%	8 12.3%	0 0.0%
	管理的職業	8 100.0%	0 0.0%	5 62.5%	0 0.0%	3 37.5%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	事務職	55 100.0%	2 3.6%	43 78.2%	0 0.0%	9 16.4%	1 1.8%	2 3.6%	0 0.0%
	販売職	31 100.0%	3 9.7%	15 48.4%	0 0.0%	1 3.2%	1 3.2%	11 35.5%	0 0.0%
	サービス職	37 100.0%	4 10.8%	17 45.9%	0 0.0%	3 8.1%	0 0.0%	14 37.8%	0 0.0%
	保安職	6 100.0%	0 0.0%	5 83.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%
	農業	21 100.0%	13 61.9%	3 14.3%	0 0.0%	1 4.8%	1 4.8%	4 19.0%	0 0.0%
	林業	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
	漁業	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
	運輸・ 機械運転従事	5 100.0%	0 0.0%	2 40.0%	0 0.0%	1 20.0%	0 0.0%	2 40.0%	0 0.0%
	生産工程従事	55 100.0%	8 14.5%	32 58.2%	0 0.0%	6 10.9%	0 0.0%	9 16.4%	0 0.0%
	家庭従事	58 100.0%	20 34.5%	1 1.7%	0 0.0%	5 8.6%	4 6.9%	32 55.2%	0 0.0%
	学生	7 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	4 57.1%	0 0.0%	0 0.0%	3 42.9%	0 0.0%
	無職	72 100.0%	31 43.1%	1 1.4%	0 0.0%	11 15.3%	4 5.6%	28 38.9%	0 0.0%
	その他	7 100.0%	2 28.6%	3 42.9%	0 0.0%	2 28.6%	0 0.0%	1 14.3%	0 0.0%

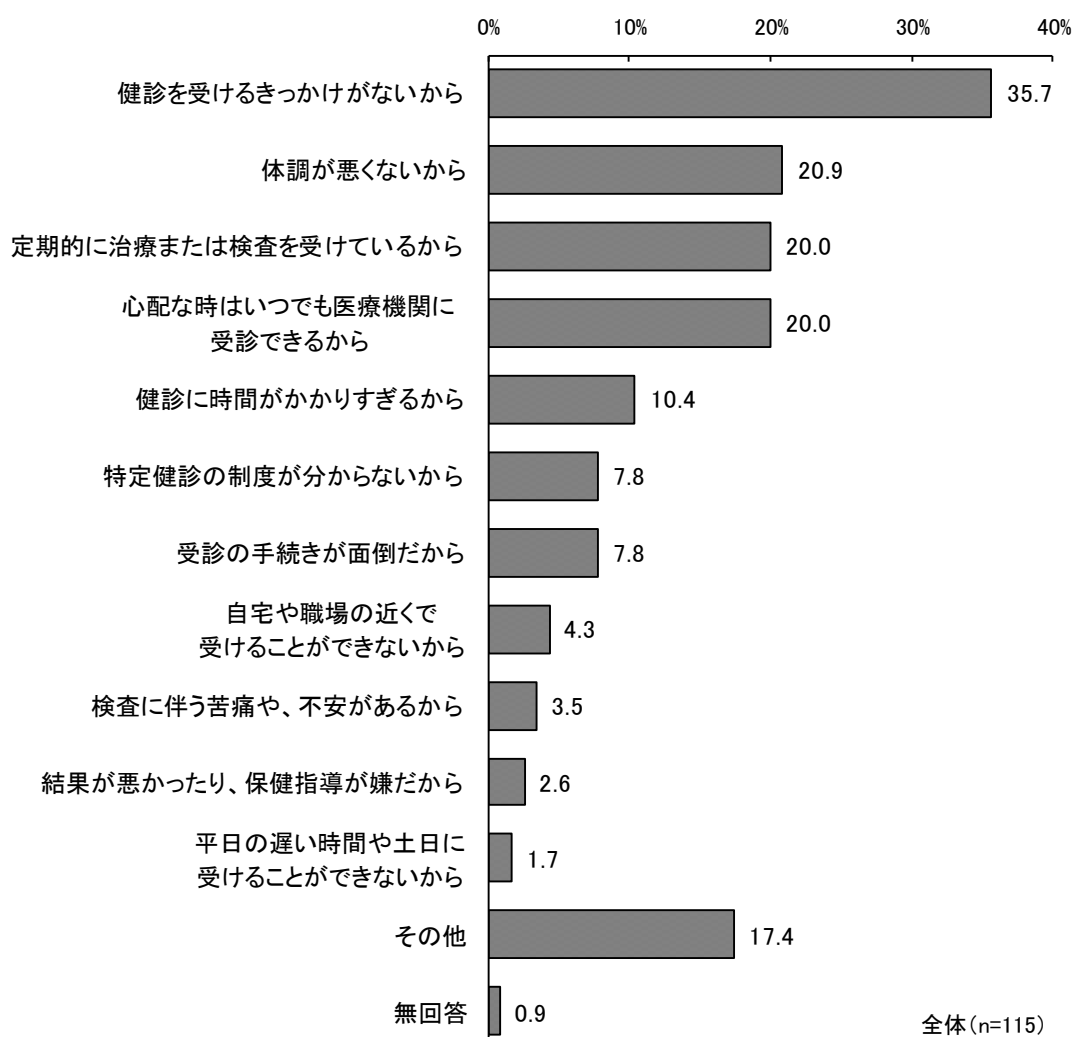
図 7-2 最近 1 年間の健診や人間ドックの受診状況（性・年代別）

		合計 (%ベース)	新潟市 (保険者) が実施する 特定健康 診査など	職場での 健康診断	学校での 健康診断	人間ドック	その他	いずれの 健診も受 けていな い	無回答
全体結果		427 100.0%	88 20.6%	164 38.4%	4 0.9%	58 13.6%	11 2.6%	115 26.9%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20～39歳	56 100.0%	1 1.8%	32 57.1%	1 1.8%	4 7.1%	0 0.0%	18 32.1%	0 0.0%
	男性 40～59歳	52 100.0%	6 11.5%	28 53.8%	0 0.0%	11 21.2%	0 0.0%	8 15.4%	0 0.0%
	男性 60～74歳	73 100.0%	32 43.8%	9 12.3%	0 0.0%	17 23.3%	4 5.5%	14 19.2%	0 0.0%
	女性 20～39歳	84 100.0%	1 1.2%	43 51.2%	3 3.6%	3 3.6%	0 0.0%	34 40.5%	0 0.0%
	女性 40～59歳	79 100.0%	12 15.2%	42 53.2%	0 0.0%	13 16.5%	3 3.8%	13 16.5%	0 0.0%
	女性 60～74歳	83 100.0%	36 43.4%	10 12.0%	0 0.0%	10 12.0%	4 4.8%	28 33.7%	0 0.0%

(8) 健診を受けなかった理由

問8-1 いずれの健診も受けていない方にお聞きします。
受けなかった理由を教えてください。(〇はいくつでも)

図8 健診を受けなかった理由



——— 最も多い理由は「健診を受けるきっかけがないから」 ———

【全体結果】

前問でいずれの健診も受けていないと回答した方に、その理由を聞いた。

「健診を受けるきっかけがないから」(35.7%)が最も高く、「体調が悪くないから」(20.9%)や「定期的に治療または検査を受けているから」「心配な時はいつでも医療機関に受診できるから」(各20.0%)が続く。

【属性別結果】

性別で見ると、男女とも「健診を受けるきっかけがないから」が第1位。

年代別では、「健診を受けるきっかけがないから」は20～39歳で、「体調が悪くないから」「定期的に治療または検査を受けているから」「心配な時はいつでも医療機関に受診できるから」は60～74歳で高くなっている。

図8-1 健診を受けなかった理由（性別／年代別／職業別）

	合計 (%ベース)	特定健診 の制度が 分からな いから	体調が悪 くないか ら	定期的 に治療 または 検査を 受けて いるか ら	心配な 時は いつ でも 医療機 関に 受診 でき るか ら	平日の 遅い 時間 や土 日に 受診 でき ない から	健診に 時間 がか かり すぎ るか ら	自宅 や職 場の 近く で受 けら れな いか ら	検査 に伴 う苦 痛や 不安 があ るか ら	受診 の手 続き が面 倒だ から	健診 を受 けら ない か ら	結果 が悪 かっ たり 、保 健指 導が 嫌だ から	その他	無回 答
全体結果	115 100.0%	9 7.8%	24 20.9%	23 20.0%	23 20.0%	2 1.7%	12 10.4%	5 4.3%	4 3.5%	9 7.8%	41 35.7%	3 2.6%	20 17.4%	1 0.9%
性別														
男性	40 100.0%	5 12.5%	10 25.0%	8 20.0%	7 17.5%	1 2.5%	3 7.5%	3 7.5%	0 0.0%	3 7.5%	16 40.0%	1 2.5%	4 10.0%	0 0.0%
女性	75 100.0%	4 5.3%	14 18.7%	15 20.0%	16 21.3%	1 1.3%	9 12.0%	2 2.7%	4 5.3%	6 8.0%	25 33.3%	2 2.7%	16 21.3%	1 1.3%
年代別														
20～39歳	52 100.0%	8 15.4%	8 15.4%	5 9.6%	6 11.5%	0 0.0%	5 9.6%	3 5.8%	2 3.8%	4 7.7%	33 63.5%	0 0.0%	9 17.3%	1 1.9%
40～59歳	21 100.0%	0 0.0%	5 23.8%	3 14.3%	2 9.5%	1 4.8%	4 19.0%	1 4.8%	0 0.0%	4 19.0%	5 23.8%	1 4.8%	4 19.0%	0 0.0%
60～74歳	42 100.0%	1 2.4%	11 26.2%	15 35.7%	15 35.7%	1 2.4%	3 7.1%	1 2.4%	2 4.8%	1 2.4%	3 7.1%	2 4.8%	7 16.7%	0 0.0%
職業別														
専門的・ 技術的職業	8 100.0%	0 0.0%	4 50.0%	1 12.5%	2 25.0%	1 12.5%	2 25.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 25.0%	4 50.0%	0 0.0%	1 12.5%	0 0.0%
管理的職業	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
事務職	2 100.0%	0 0.0%	1 50.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 50.0%
販売職	11 100.0%	2 18.2%	2 18.2%	2 18.2%	5 45.5%	0 0.0%	2 18.2%	0 0.0%	1 9.1%	2 18.2%	2 18.2%	1 9.1%	2 18.2%	0 0.0%
サービス職	14 100.0%	4 28.6%	1 7.1%	2 14.3%	2 14.3%	0 0.0%	1 7.1%	1 7.1%	0 0.0%	2 14.3%	9 64.3%	0 0.0%	1 7.1%	0 0.0%
保安職	1 100.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%
農業	4 100.0%	1 25.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 50.0%	0 0.0%	1 25.0%	0 0.0%
林業	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
漁業	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
運輸・ 機械運転従事	2 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 50.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 50.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
生産工程従事	9 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 22.2%	0 0.0%	1 11.1%	2 22.2%	1 11.1%	0 0.0%	2 22.2%	4 44.4%	0 0.0%	1 11.1%	0 0.0%
家庭従事	32 100.0%	0 0.0%	8 25.0%	10 31.3%	6 18.8%	0 0.0%	3 9.4%	0 0.0%	2 6.3%	1 3.1%	10 31.3%	2 6.3%	6 18.8%	0 0.0%
学生	3 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 33.3%	0 0.0%	1 33.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 66.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
無職	28 100.0%	2 7.1%	7 25.0%	6 21.4%	6 21.4%	0 0.0%	1 3.6%	2 7.1%	1 3.6%	0 0.0%	6 21.4%	0 0.0%	7 25.0%	0 0.0%
その他	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%

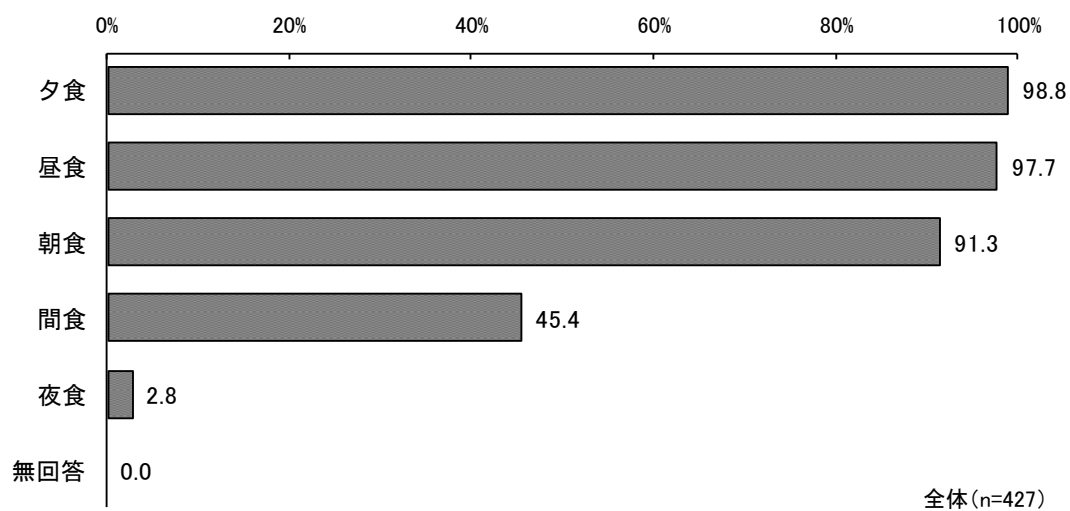
図8-2 健診を受けなかった理由（性・年代別）

	合計 (%ベース)	特定健診 の制度が 分からな いから	体調が悪 くないか ら	定期的 に治療 または 検査を 受けて いるか ら	心配な 時は いつ でも 医療機 関に 受診 でき るか ら	平日の 遅い 時間 や土 日に 受診 でき ない から	健診に 時間 がか かり すぎ るか ら	自宅 や職 場の 近く で受 けら れな いか ら	検査 に伴 う苦 痛や 不安 があ るか ら	受診 の手 続き が面 倒だ から	健診 を受 けら ない か ら	結果 が悪 かっ たり 、保 健指 導が 嫌だ から	その他	無回 答
全体結果	115 100.0%	9 7.8%	24 20.9%	23 20.0%	23 20.0%	2 1.7%	12 10.4%	5 4.3%	4 3.5%	9 7.8%	41 35.7%	3 2.6%	20 17.4%	1 0.9%
性別														
20～39歳	18 100.0%	4 22.2%	3 16.7%	1 5.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 16.7%	0 0.0%	0 0.0%	12 66.7%	0 0.0%	1 5.6%	0 0.0%
40～59歳	8 100.0%	0 0.0%	3 37.5%	1 12.5%	0 0.0%	0 0.0%	1 12.5%	0 0.0%	0 0.0%	2 25.0%	2 25.0%	0 0.0%	1 12.5%	0 0.0%
60～74歳	14 100.0%	1 7.1%	4 28.6%	6 42.9%	7 50.0%	1 7.1%	2 14.3%	0 0.0%	0 0.0%	1 7.1%	2 14.3%	1 7.1%	2 14.3%	0 0.0%
年代別														
20～39歳	34 100.0%	4 11.8%	5 14.7%	4 11.8%	6 17.6%	0 0.0%	5 14.7%	0 0.0%	2 5.9%	4 11.8%	21 61.8%	0 0.0%	8 23.5%	1 2.9%
40～59歳	13 100.0%	0 0.0%	2 15.4%	2 15.4%	2 15.4%	1 7.7%	3 23.1%	1 7.7%	0 0.0%	2 15.4%	3 23.1%	1 7.7%	3 23.1%	0 0.0%
60～74歳	28 100.0%	0 0.0%	7 25.0%	9 32.1%	8 28.6%	0 0.0%	1 3.6%	1 3.6%	2 7.1%	0 0.0%	1 3.6%	1 3.6%	5 17.9%	0 0.0%

(9) 1日にとる食事

問9 1日に何食、食事をとりますか。(食べるもの全てに○)

図9 1日にとる食事



————— ほぼ全員が「夕食」「昼食」と回答 —————

【全体結果】

「夕食」(98.8%)と「昼食」(97.7%)は、ほぼ全員が回答している。「朝食」(91.3%)が9割強で続いている。

【属性別結果】

性別で見ると、「間食」は男性よりも女性の方が高く、6割弱となっている。年代別では、20～59歳の朝食欠食率が高くなっている。

図9-1 1日にとる食事（性別／年代別／世帯構成別）

		合計 (%ベース)	朝食	昼食	夕食	夜食	間食	無回答
全体結果		427 100.0%	390 91.3%	417 97.7%	422 98.8%	12 2.8%	194 45.4%	0 0.0%
性別	男性	181 100.0%	158 87.3%	177 97.8%	179 98.9%	7 3.9%	55 30.4%	0 0.0%
	女性	246 100.0%	232 94.3%	240 97.6%	243 98.8%	5 2.0%	139 56.5%	0 0.0%
年代別	20～39歳	140 100.0%	122 87.1%	134 95.7%	137 97.9%	9 6.4%	58 41.4%	0 0.0%
	40～59歳	131 100.0%	118 90.1%	127 96.9%	129 98.5%	1 0.8%	69 52.7%	0 0.0%
	60～74歳	156 100.0%	150 96.2%	156 100.0%	156 100.0%	2 1.3%	67 42.9%	0 0.0%
世帯構成別	単身	24 100.0%	21 87.5%	24 100.0%	24 100.0%	0 0.0%	13 54.2%	0 0.0%
	1世代(夫婦のみ、 兄弟姉妹のみ)	79 100.0%	76 96.2%	78 98.7%	78 98.7%	2 2.5%	29 36.7%	0 0.0%
	2世代(親と子)	202 100.0%	181 89.6%	197 97.5%	199 98.5%	8 4.0%	100 49.5%	0 0.0%
	3世代 (親と子と孫)	109 100.0%	99 90.8%	105 96.3%	108 99.1%	2 1.8%	45 41.3%	0 0.0%
	その他	13 100.0%	13 100.0%	13 100.0%	13 100.0%	0 0.0%	7 53.8%	0 0.0%

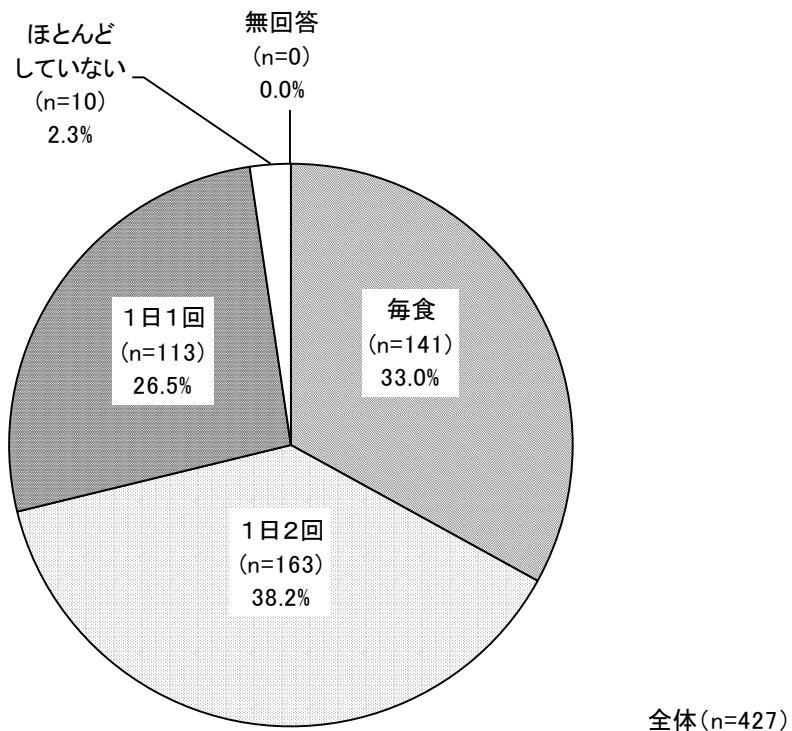
図9-2 1日にとる食事（性・年代別）

		合計 (%ベース)	朝食	昼食	夕食	夜食	間食	無回答
全体結果		427 100.0%	390 91.3%	417 97.7%	422 98.8%	12 2.8%	194 45.4%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20～39歳	56 100.0%	46 82.1%	53 94.6%	55 98.2%	5 8.9%	13 23.2%	0 0.0%
	男性 40～59歳	52 100.0%	43 82.7%	51 98.1%	51 98.1%	1 1.9%	19 36.5%	0 0.0%
	男性 60～74歳	73 100.0%	69 94.5%	73 100.0%	73 100.0%	1 1.4%	23 31.5%	0 0.0%
	女性 20～39歳	84 100.0%	76 90.5%	81 96.4%	82 97.6%	4 4.8%	45 53.6%	0 0.0%
	女性 40～59歳	79 100.0%	75 94.9%	76 96.2%	78 98.7%	0 0.0%	50 63.3%	0 0.0%
	女性 60～74歳	83 100.0%	81 97.6%	83 100.0%	83 100.0%	1 1.2%	44 53.0%	0 0.0%

(10) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

問 10 1日のうち、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事を何回していますか。（○は1つだけ）

図 10 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数



——— 主食・主菜・副菜のそろった食事は「1日2回」が4割弱 ———

【全体結果】

「1日2回」（38.2%）が4割弱で最も高いが、「毎食」（33.0%）も3割台で続いている。

【属性別結果】

性別で見ると、「1日1回」は女性よりも男性の方が高くなっている。

年代別では、「毎食」は60～74歳で、「1日1回」は20～39歳で高く、他年代を上回っている。

図 10-1 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数（性別／年代別／世帯構成別）

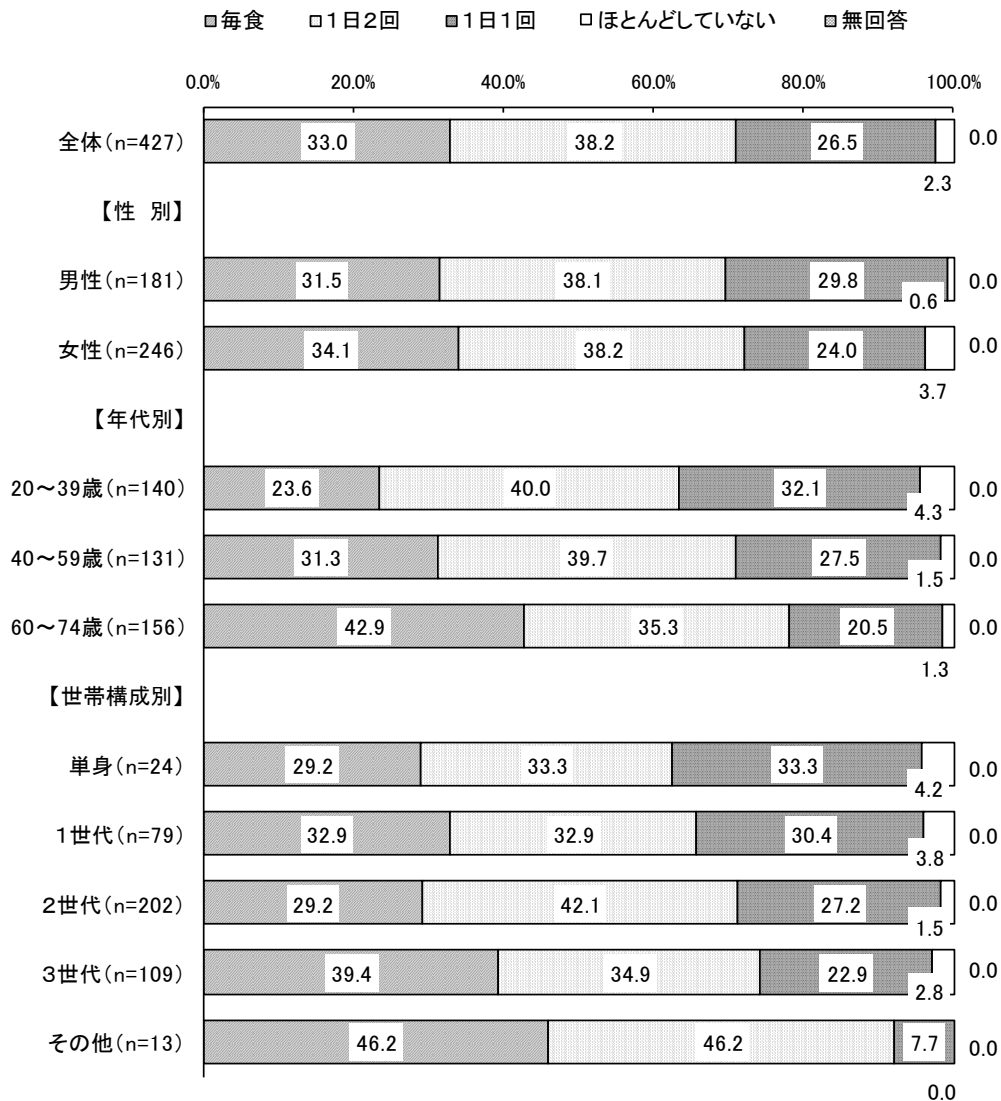
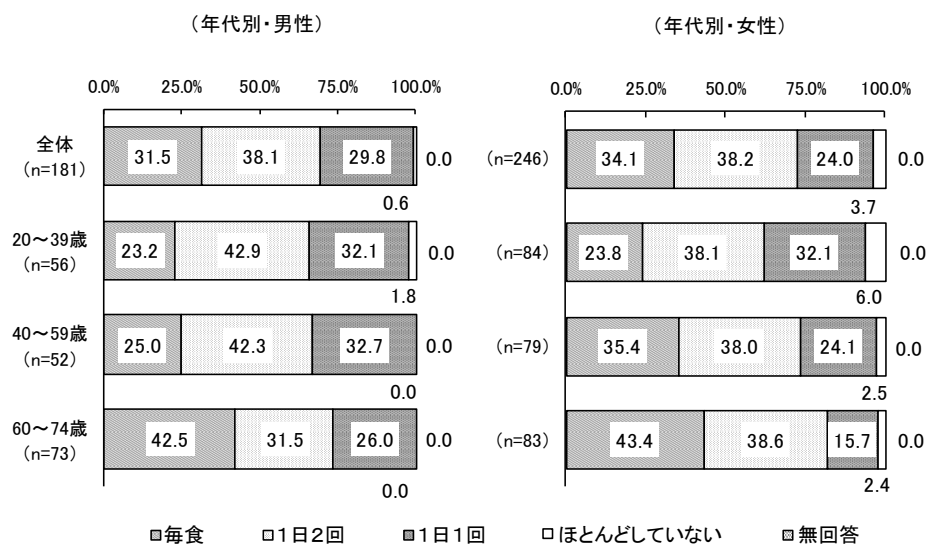
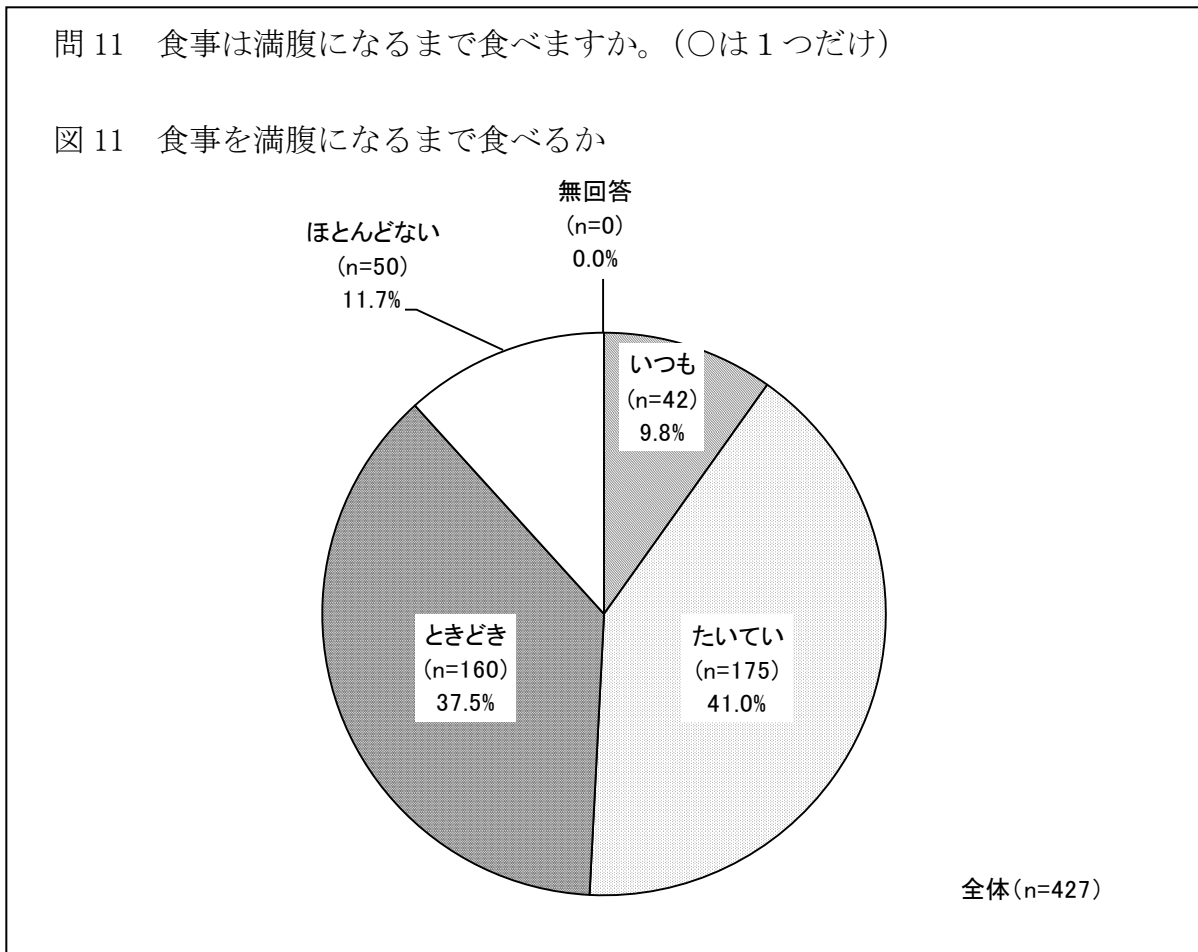


図 10-2 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数（性・年代別）



(11) 食事を満腹になるまで食べるか



————— 4割強が「たいてい」満腹になるまで食べると回答 —————

【全体結果】

「たいてい」(41.0%) が4割強で最も高く、「ときどき」(37.5%) が4割弱で続いている。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別でみると、20～39歳では「たいてい」が、40～59歳では「ときどき」が他年代に比べて高くなっている。

図 11-1 食事を満腹になるまで食べるか (性別/年代別)

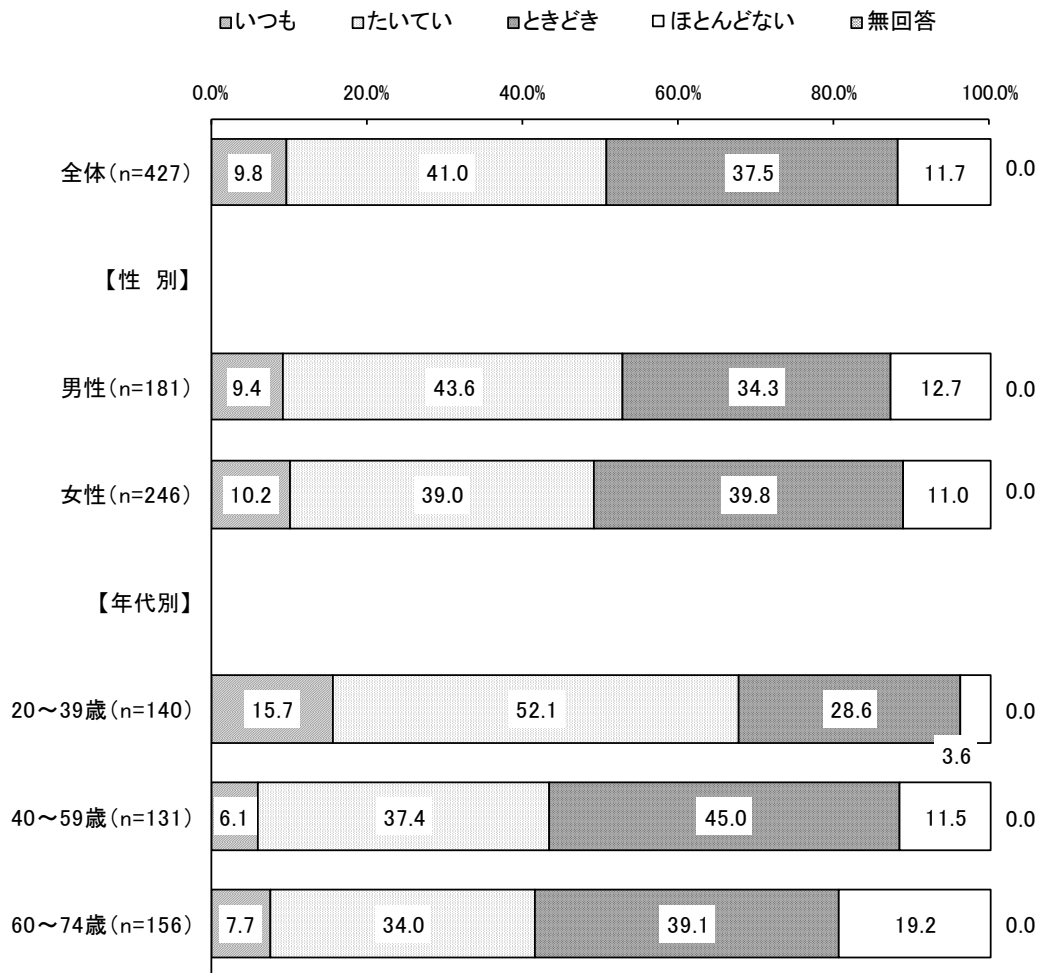
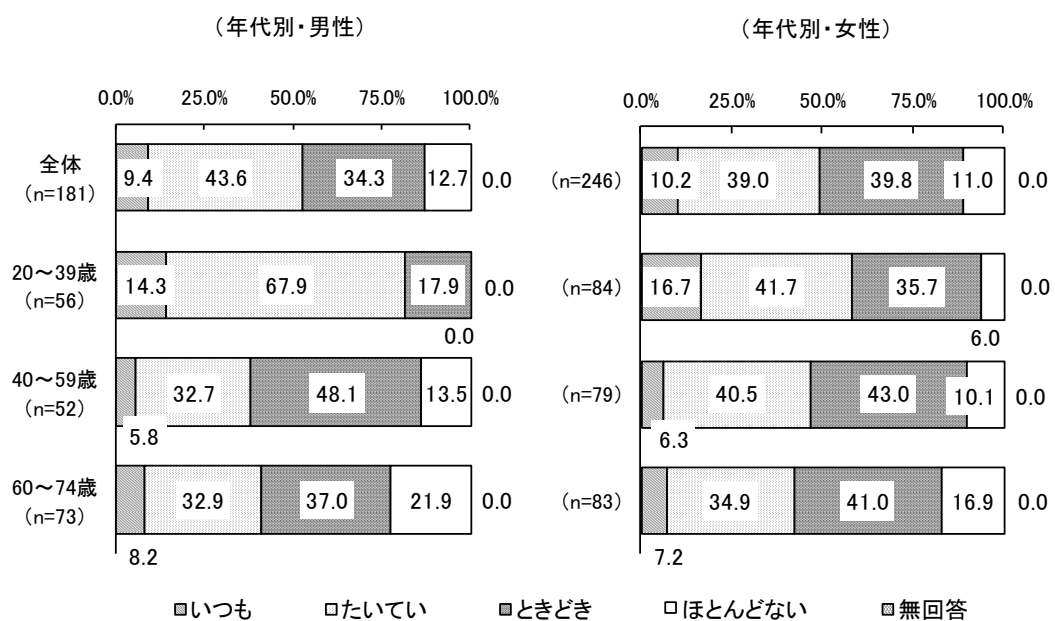


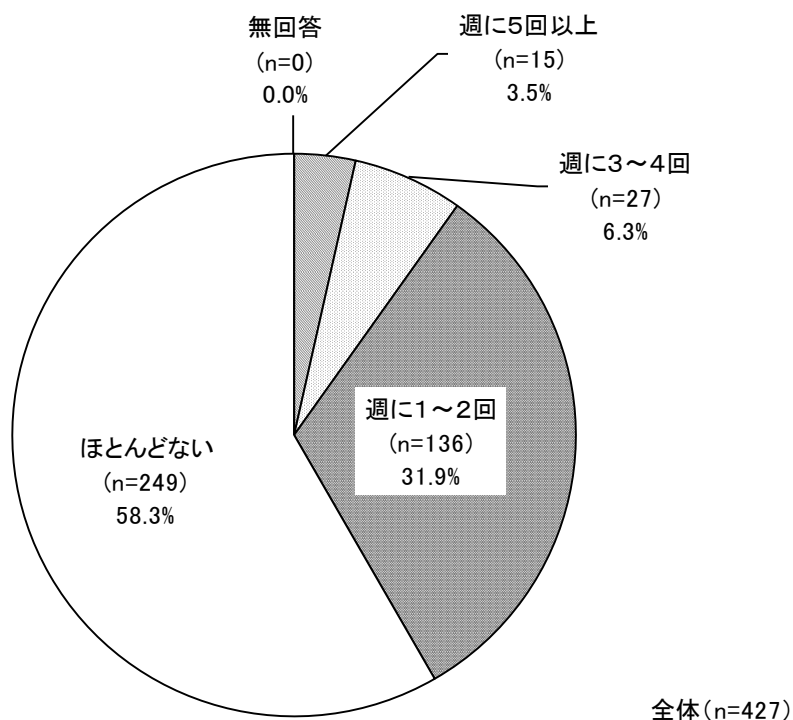
図 11-2 食事を満腹になるまで食べるか (性・年代別)



(12) 主食の重ね食べ

問 12 1回の食事で、主食（ごはん、パン、麺）を組み合わせる食べ方がありますか。（○は1つだけ）

図 12 主食の重ね食べ



6割弱が「ほとんどない」と回答

【全体結果】

「ほとんどない」(58.3%)が最も高く、6割弱を占めている。「週に1~2回」(31.9%)が3割台で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「週に1~2回」は男性の方が女性よりも高く、「ほとんどない」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、「ほとんどない」は、年齢が上がるにつれ高くなる傾向となっている。

図 12-1 主食の重ね食べ（性別／年代別／世帯構成別）

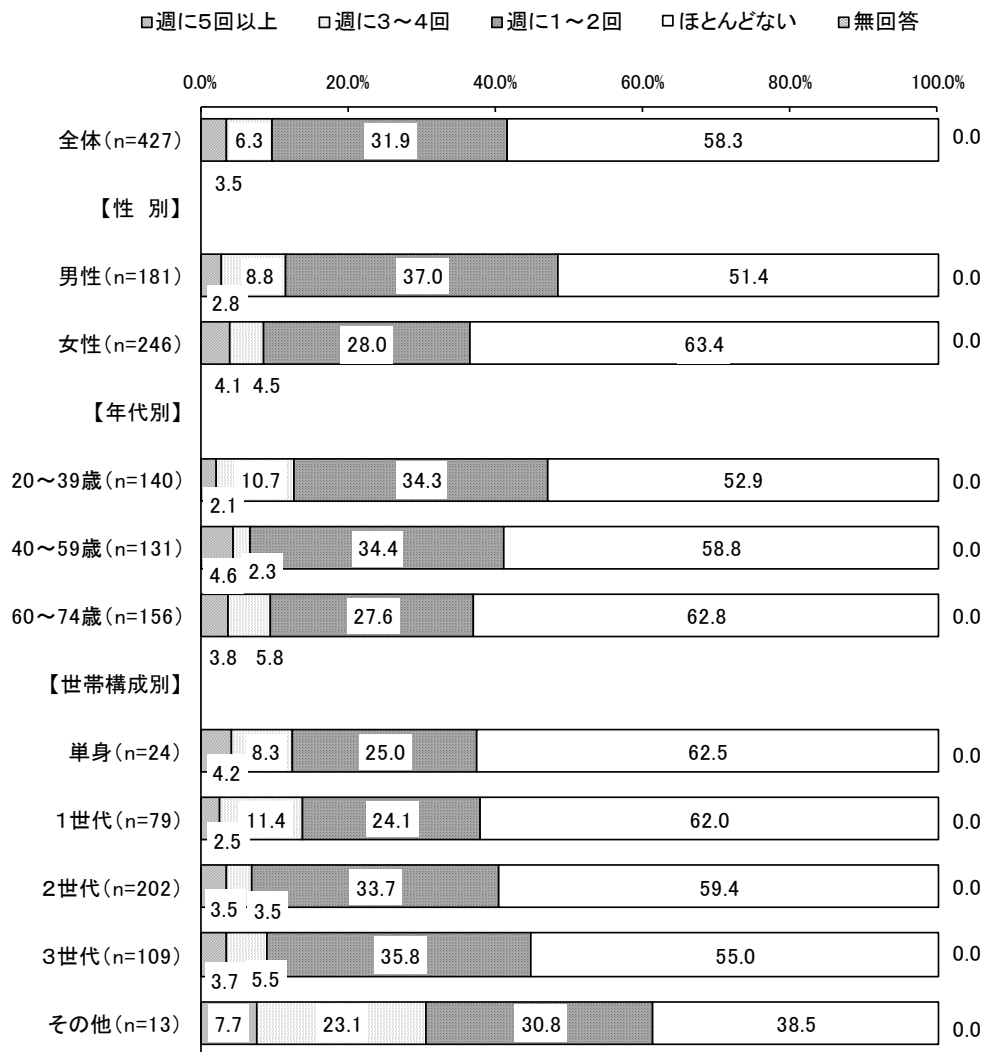
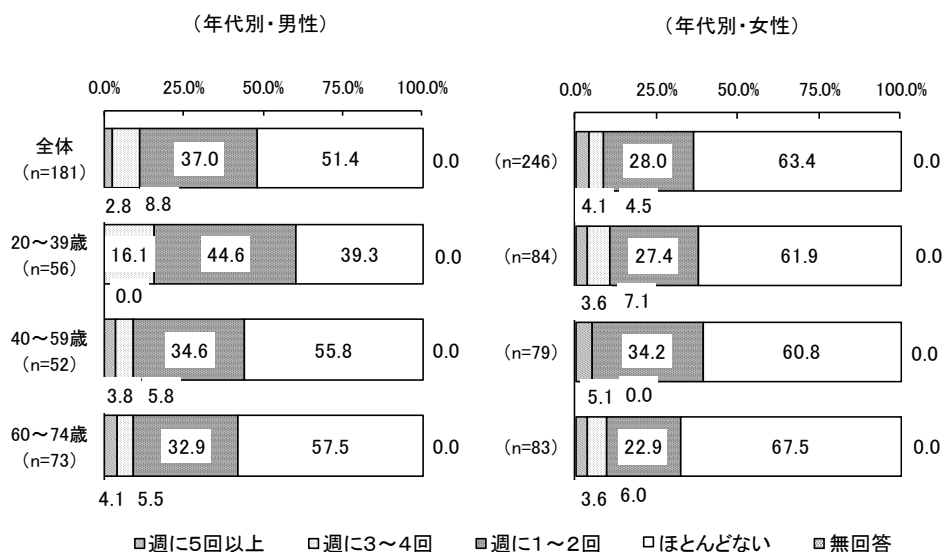


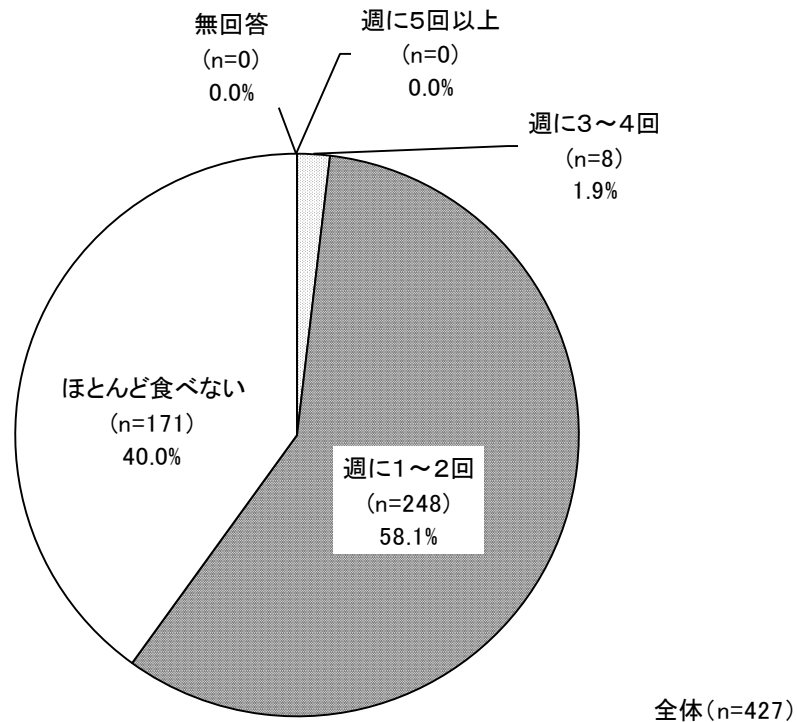
図 12-2 主食の重ね食べ（性・年代別）



(13) 丼物等を食べる頻度

問 13 丼物やカレーライスを食べる頻度はどのくらいですか。
(○は1つだけ)

図 13 丼物等を食べる頻度



6割弱が「週に1~2回」と回答

【全体結果】

「週に1~2回」(58.1%)が最も高く、6割弱を占めている。「ほとんど食べない」(40.0%)が4割台で続く。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別では、「ほとんど食べない」は、年齢が上がるにつれ高くなる傾向となっている。

世帯構成別では、3世代で「週に1~2回」が高く、7割を超えている。

図 13-1 丼物等を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別）

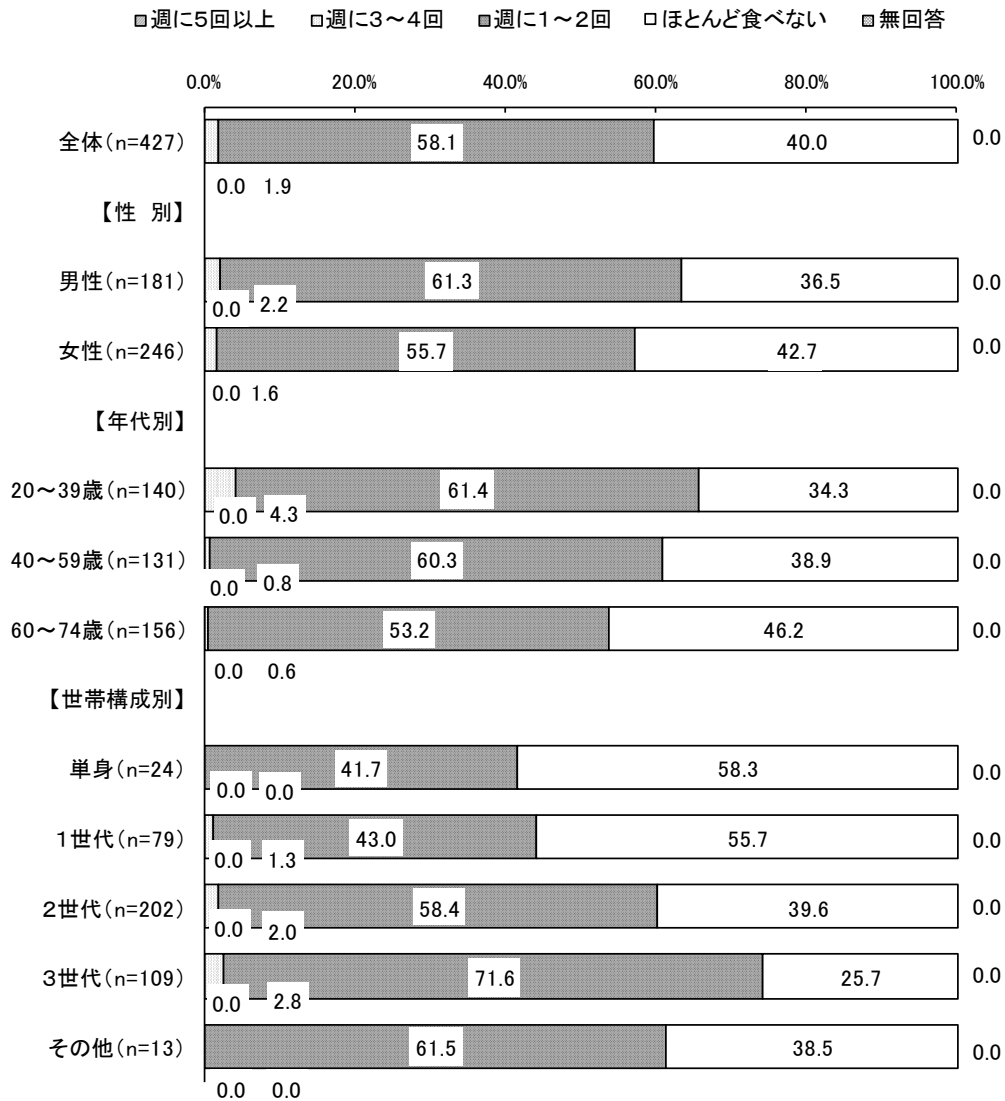
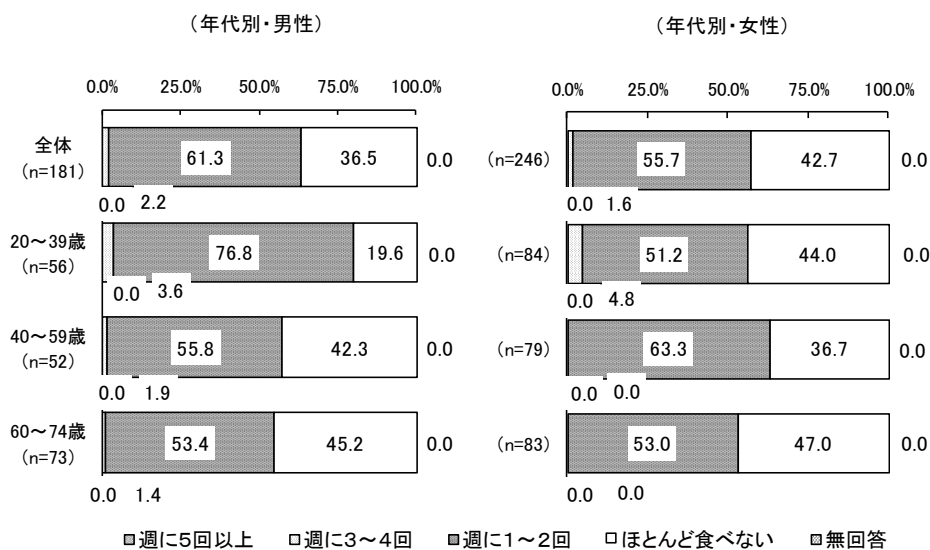


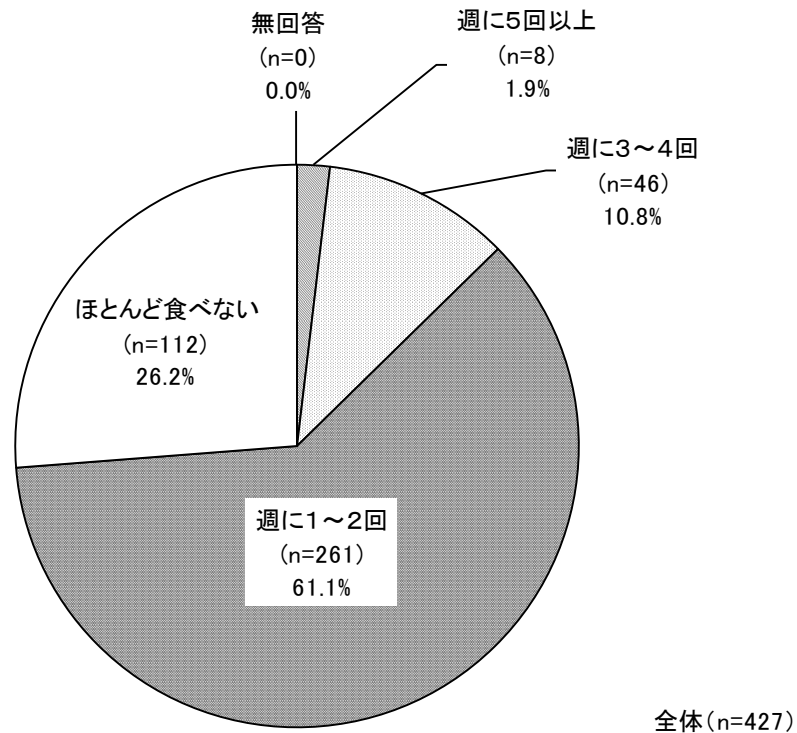
図 13-2 丼物等を食べる頻度（性・年代別）



(14) 麺類を食べる頻度

問 14 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 14 麺類を食べる頻度



————— 6割強が「週に1~2回」と回答 —————

【全体結果】

「週に1~2回」(61.1%)が最も高く、6割強を占めている。「ほとんど食べない」(26.2%)が2割台で続く。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別でみると、20~39歳の「週に3~4回」(14.3%)が高くなっている。「ほとんど食べない」は、年齢が上がるにつれ高くなる傾向となっている。

図 14-1 麺類を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別）

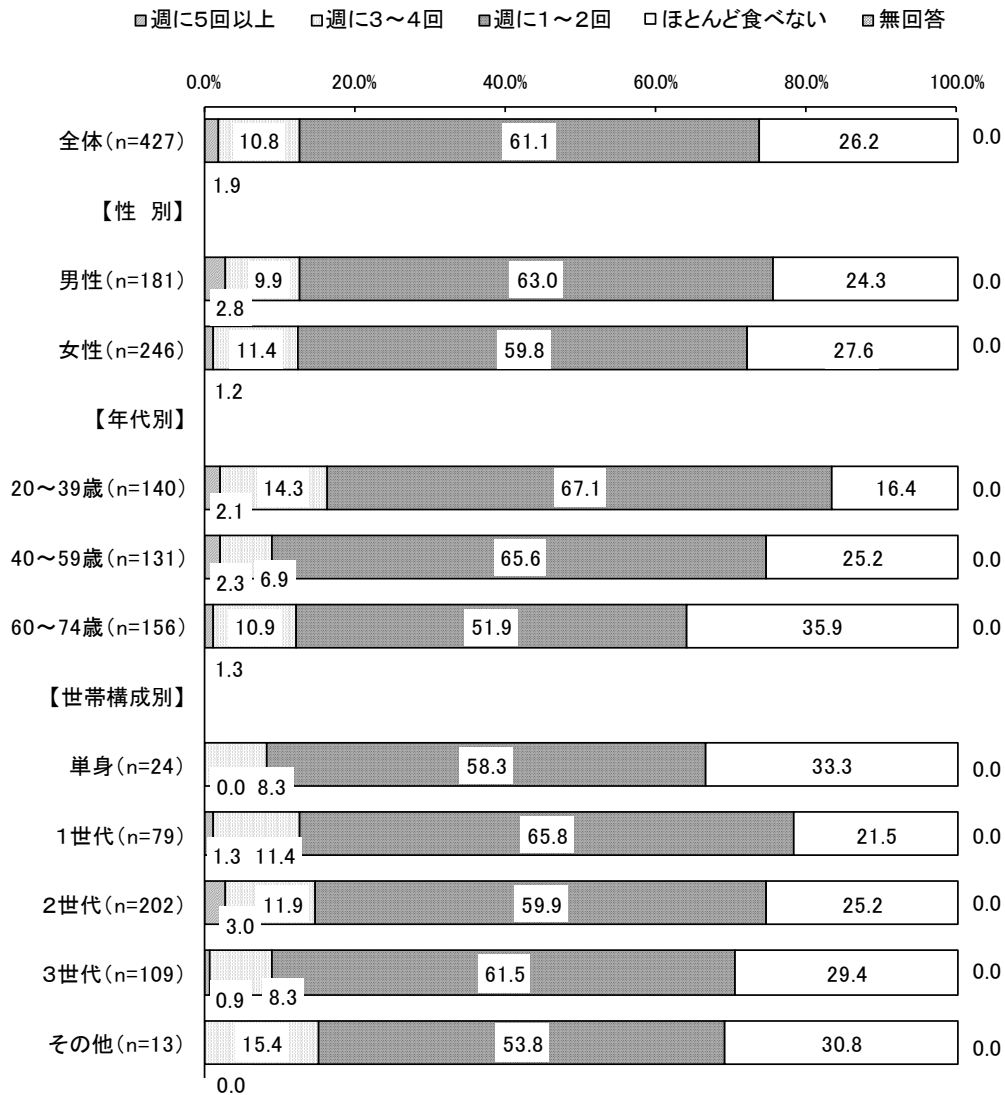
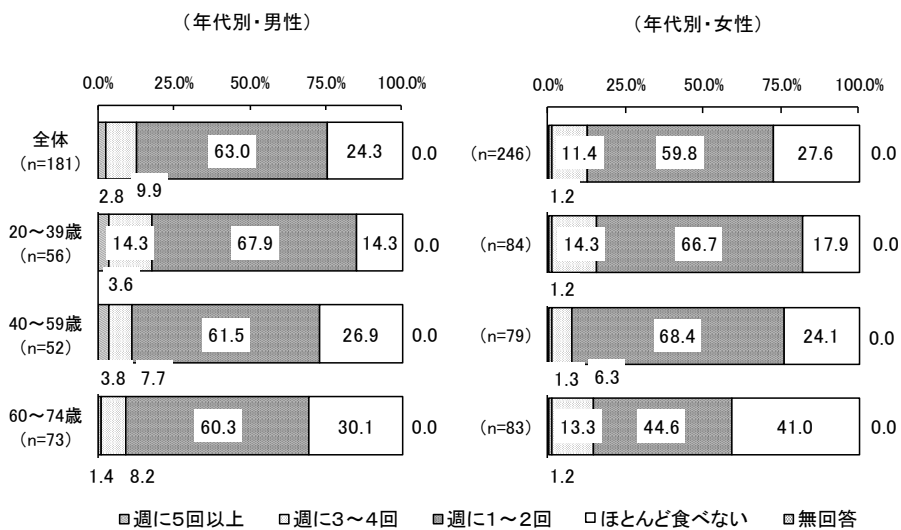


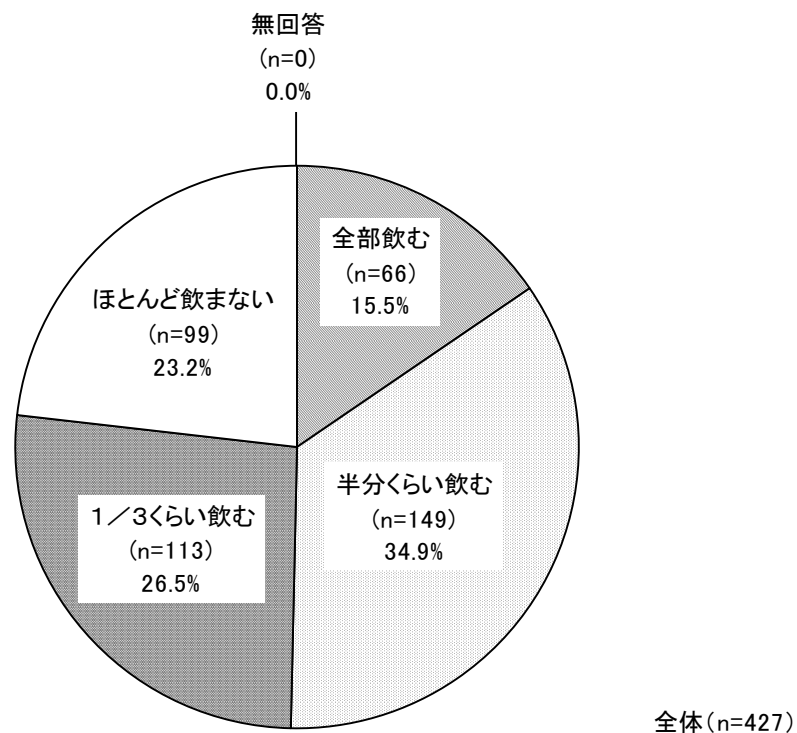
図 14-2 麺類を食べる頻度（性・年代別）



(15) 麺類の汁を飲むか

問 15 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか。（○は1つだけ）

図 15 麺類の汁を飲むか



3割強が「半分くらい飲む」と回答

【全体結果】

「半分くらい飲む」(34.9%)が最も高く、3割強を占めている。「1/3くらい飲む」(26.5%)、「ほとんど飲まない」(23.2%)が2割台で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「全部飲む」は男性の方が女性よりも高く、「ほとんど飲まない」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、40～59歳で「全部飲む」(21.4%)が高く、2割強を占めている。

図 15-1 麺類の汁を飲むか (性別/年代別)

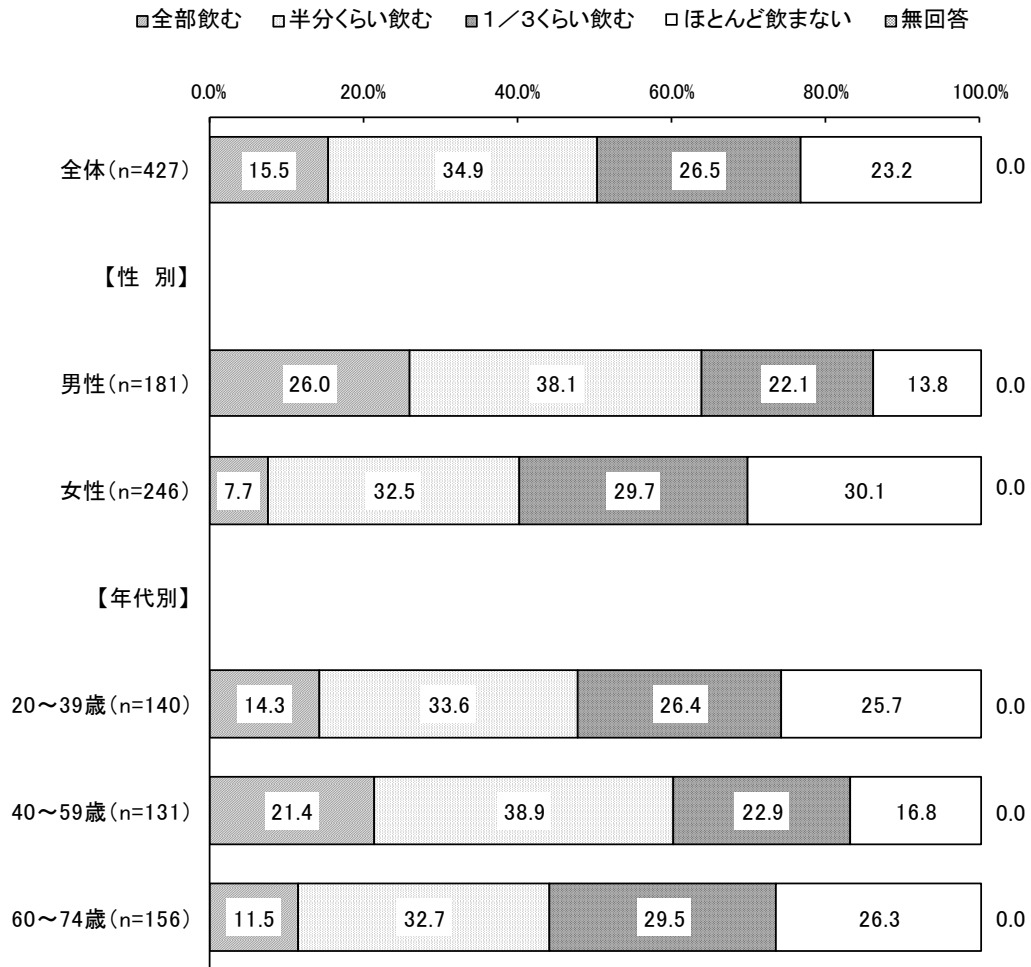
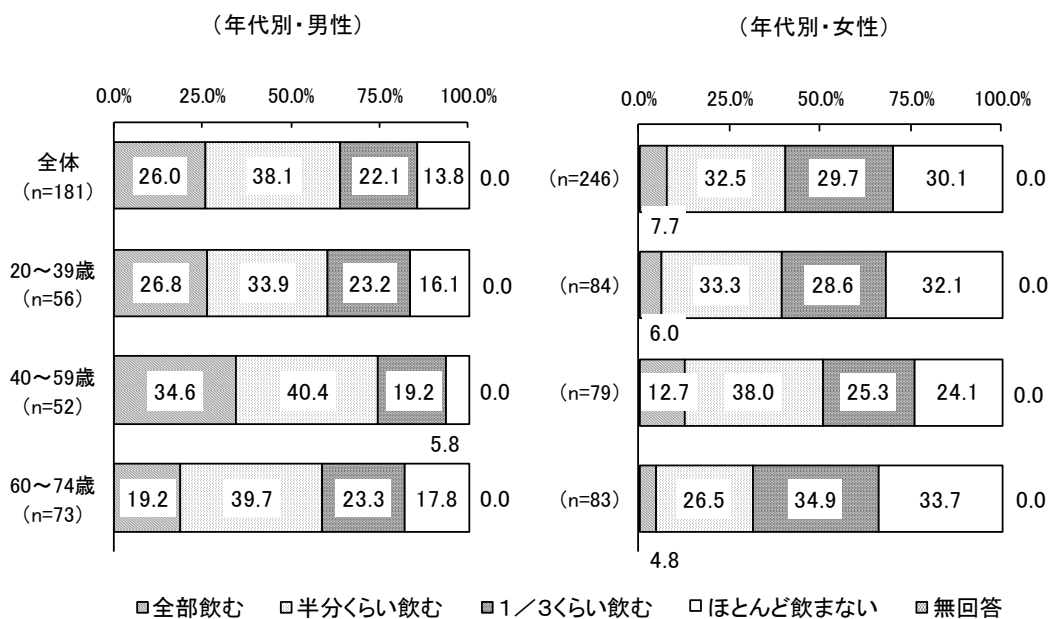


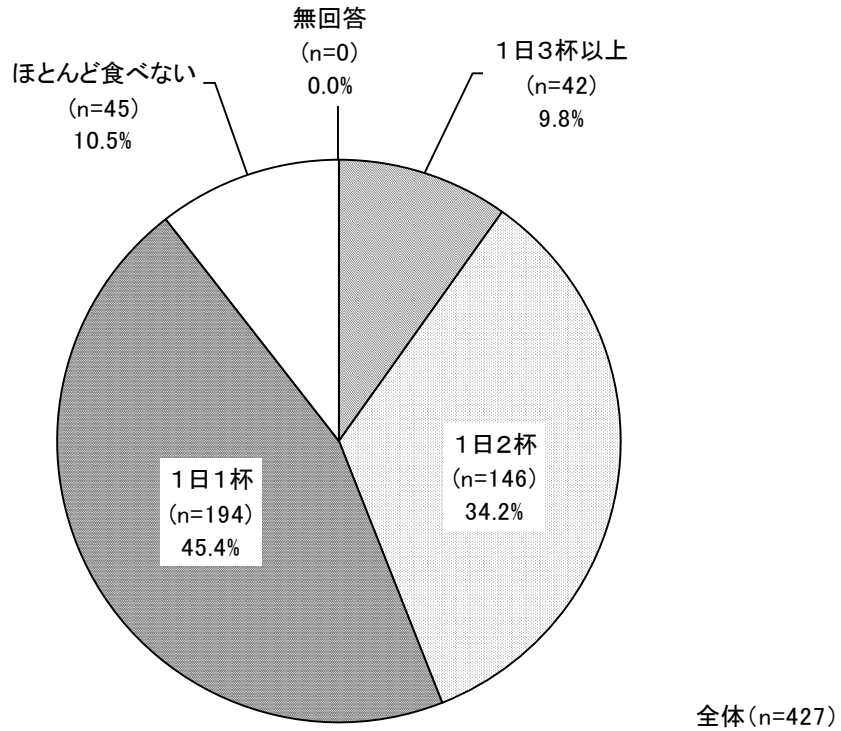
図 15-2 麺類の汁を飲むか (性・年代別)



(16) 汁物を食べる頻度

問 16 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。
(○は1つだけ)

図 16 汁物を食べる頻度



半数弱が「1日1杯」と回答

【全体結果】

「1日1杯」(45.4%)が最も高く、半数弱を占めている。「1日2杯」(34.2%)が3割台で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「1日2杯」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、60～74歳で「1日2杯」(41.0%)が高く、4割強を占めている。

図 16-1 汁物を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別）

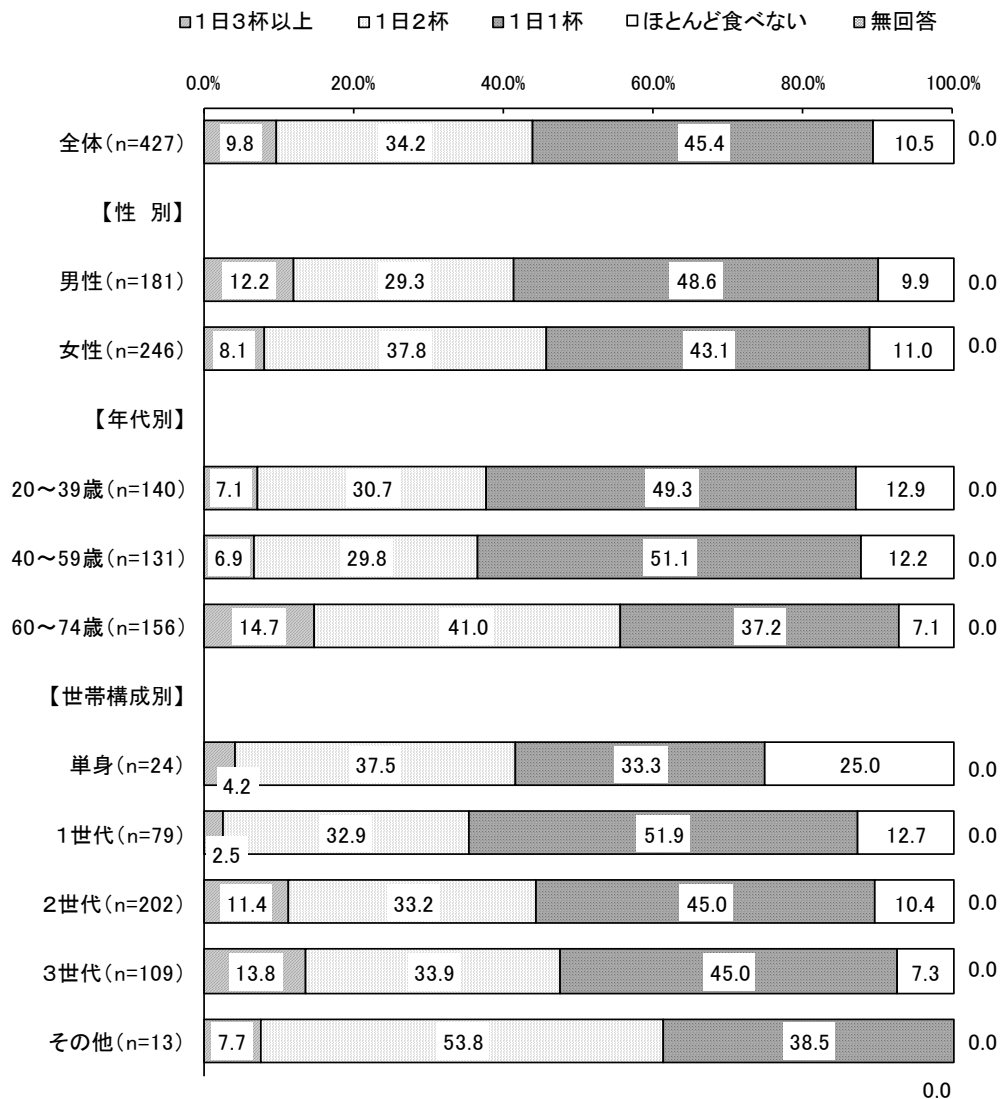
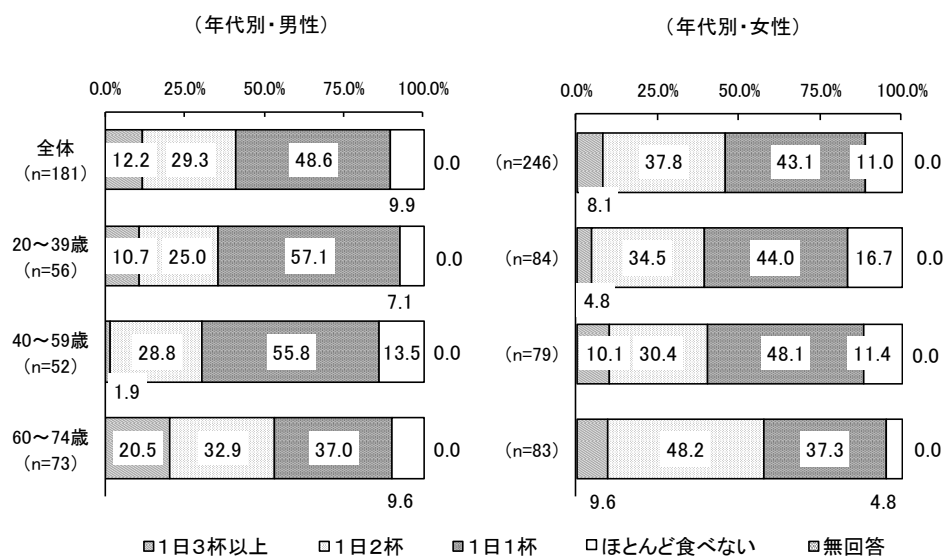


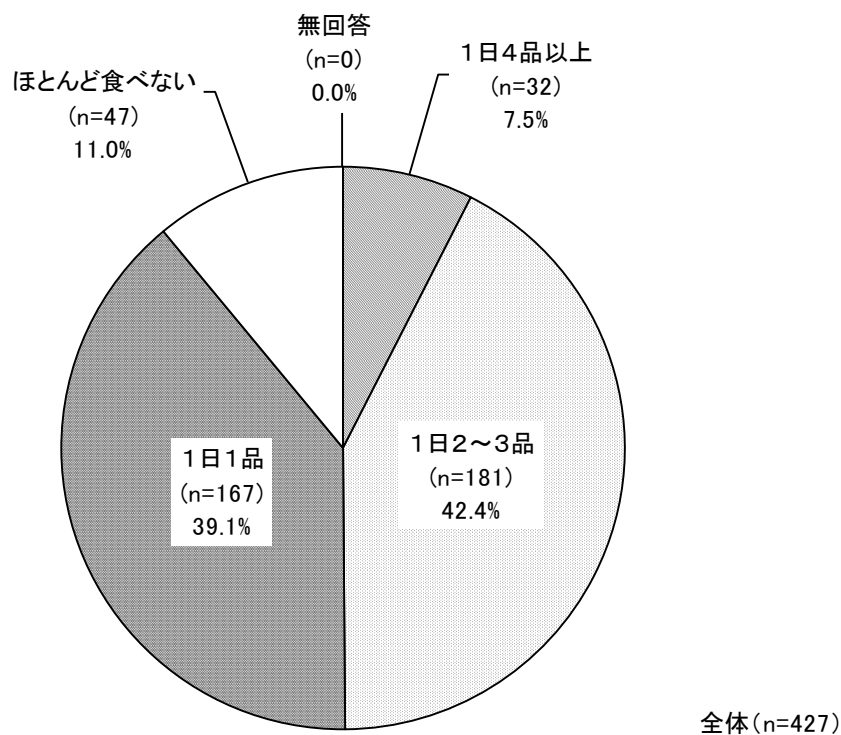
図 16-2 汁物を食べる頻度（性・年代別）



(17) 煮物を食べる品数

問 17 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）を食べる品数はどのくらいですか。（〇は1つだけ）

図 17 煮物を食べる品数



4割強が「1日2～3品」と回答

【全体結果】

「1日2～3品」(42.4%)が最も高く、4割強を占めている。「1日1品」(39.1%)が4割弱で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「1日2～3品」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、60～74歳で「1日2～3品」(53.8%)が高く、過半数を占めている。一方、59歳以下では「1日1品」が半数弱で最も高くなっている。

図 17-1 煮物を食べる品数（性別／年代別／世帯構成別）

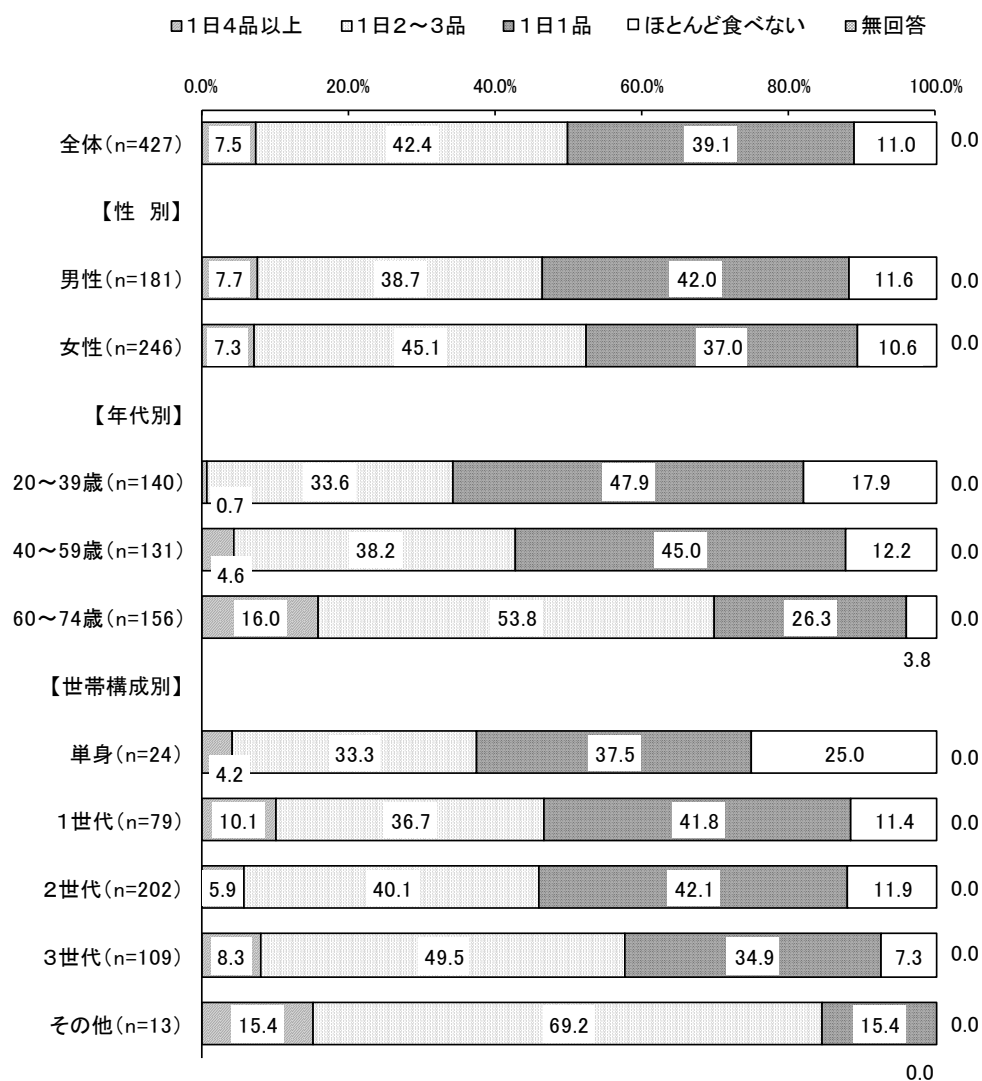
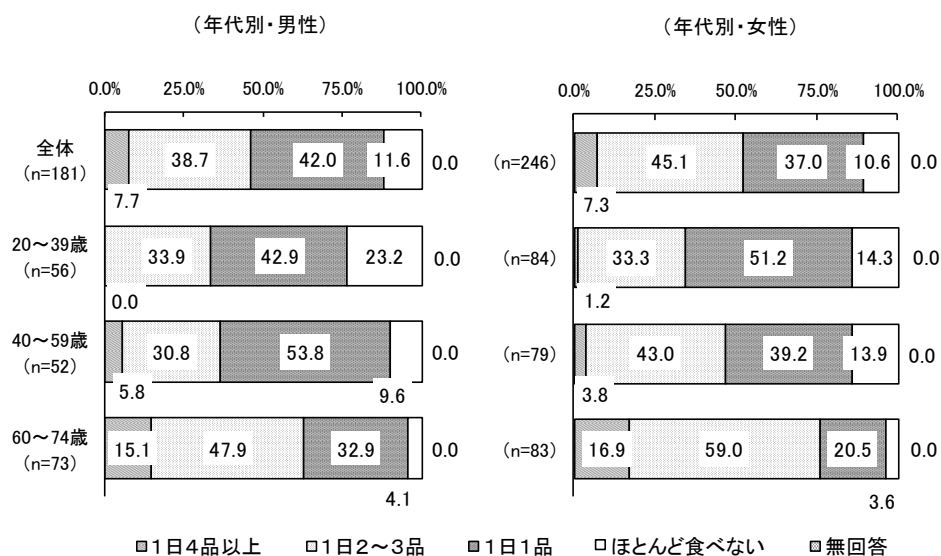


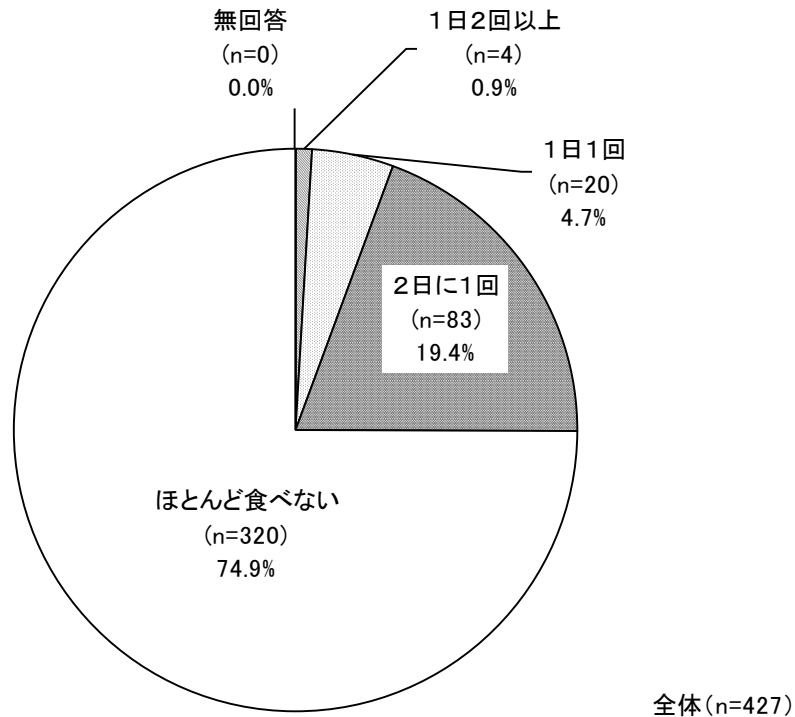
図 17-2 煮物を食べる品数（性・年代別）



(18) 魚介塩蔵品を食べる頻度

問 18 魚介塩蔵品（たらこ、すじこ、いくらなど）を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 18 魚介塩蔵品を食べる頻度



————— 全体の4分の3が「ほとんど食べない」と回答 —————

【全体結果】

「ほとんど食べない」(74.9%)が最も高く、全体の4分の3を占めている。「2日に1回」(19.4%)が2割弱で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「ほとんど食べない」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、「ほとんど食べない」は、年齢が下がるにつれて割合が高くなる傾向となっている。

図 18-1 魚介塩蔵品を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別）

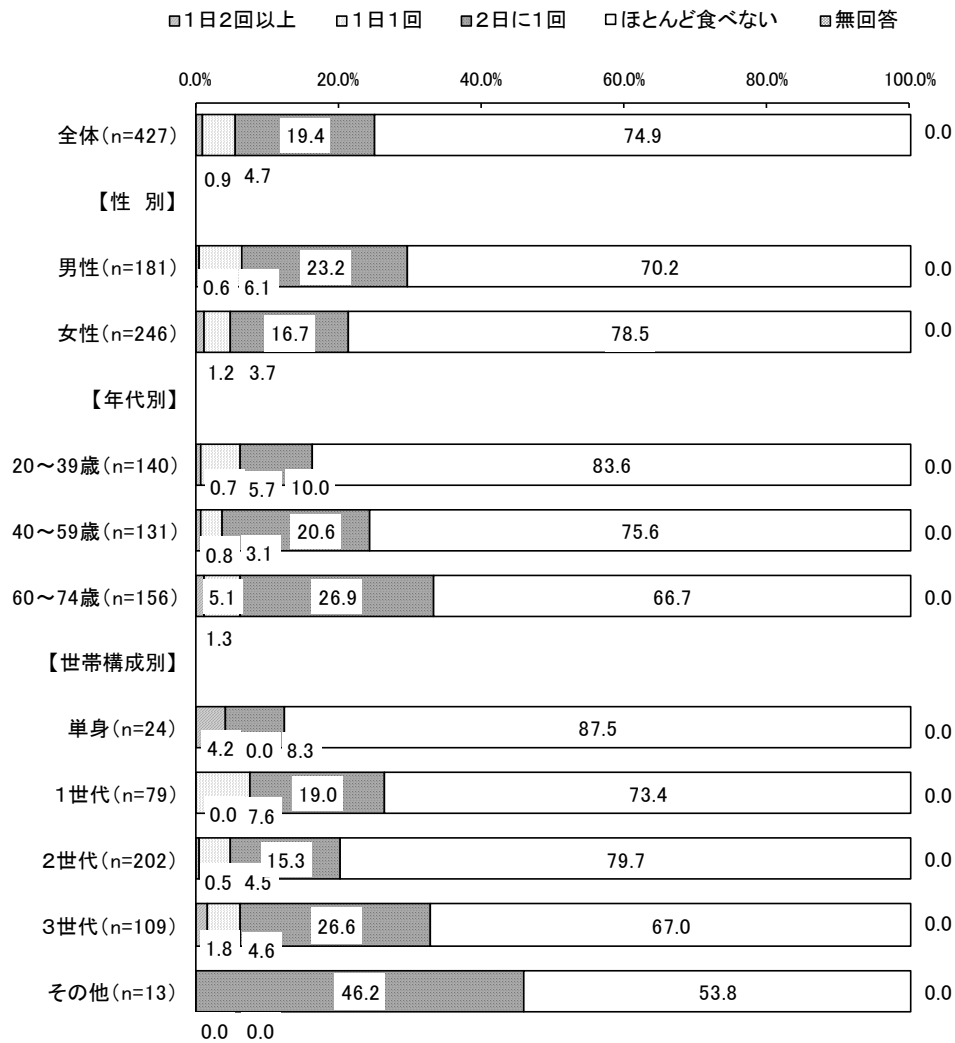
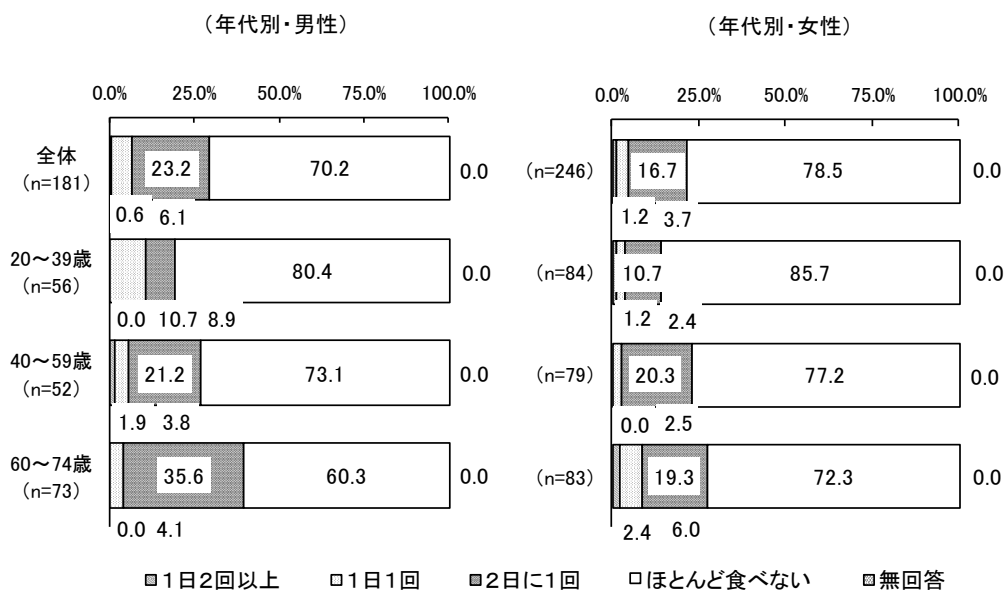


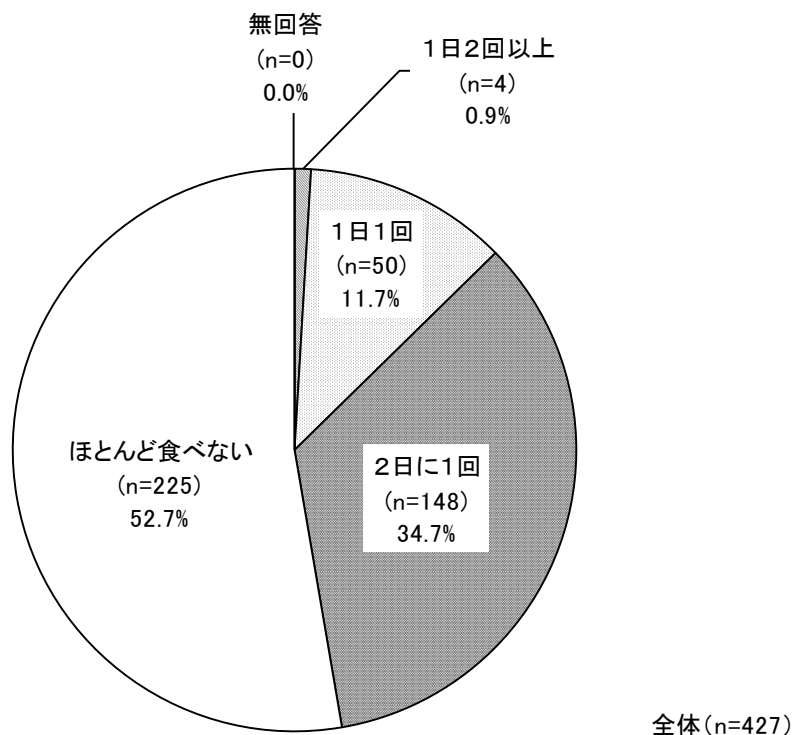
図 18-2 魚介塩蔵品を食べる頻度（性・年代別）



(19) 塩魚を食べる頻度

問 19 塩魚（塩ざけ、甘塩ざけ、塩さば、干物など）を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 19 塩魚を食べる頻度



————— 過半数が「ほとんど食べない」と回答 —————

【全体結果】

「ほとんど食べない」（52.7%）が最も高く、過半数を占めている。「2日に1回」（34.7%）が3割強で続く。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別でみると、「ほとんど食べない」は、年齢が下がるにつれて割合が高くなる傾向で、20～39歳では7割弱となっている。

図 19-1 塩魚を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別）

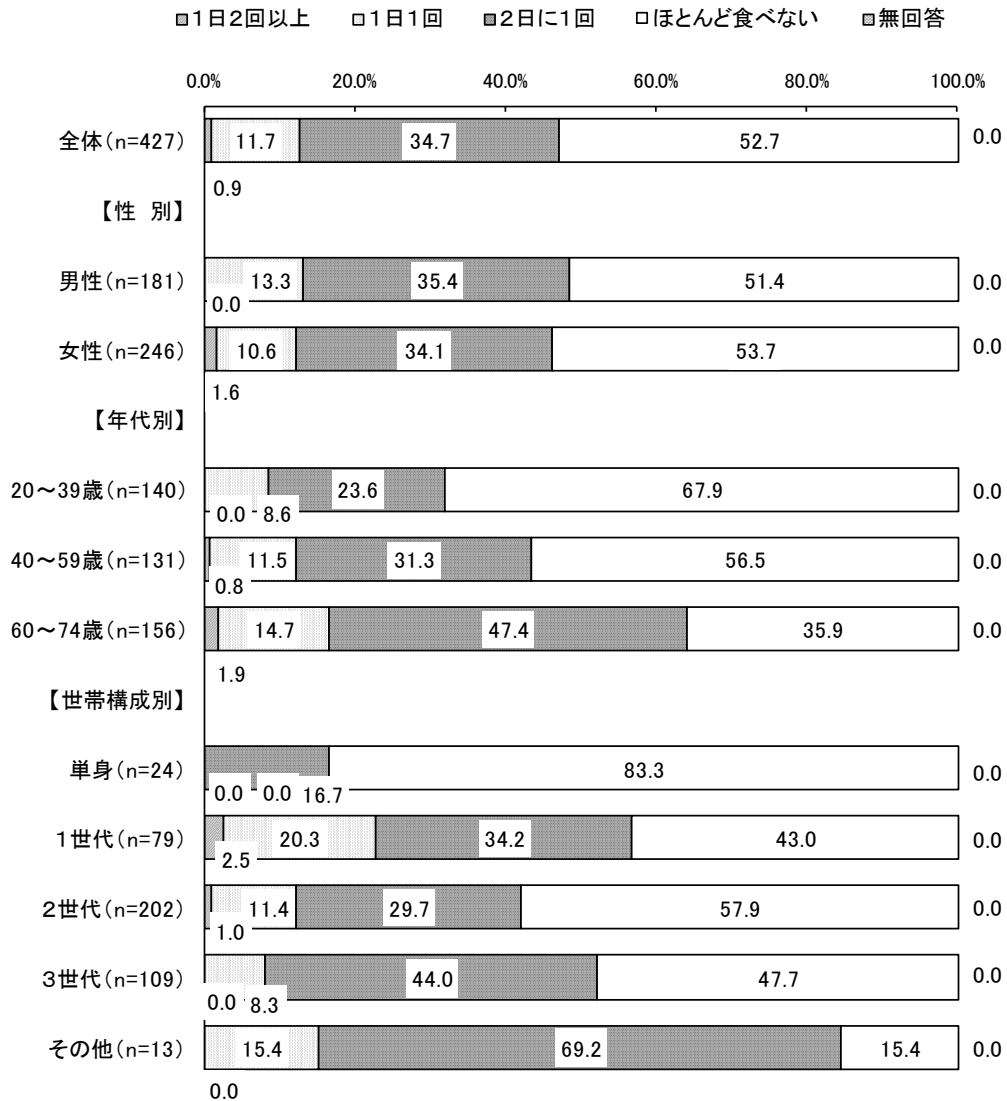
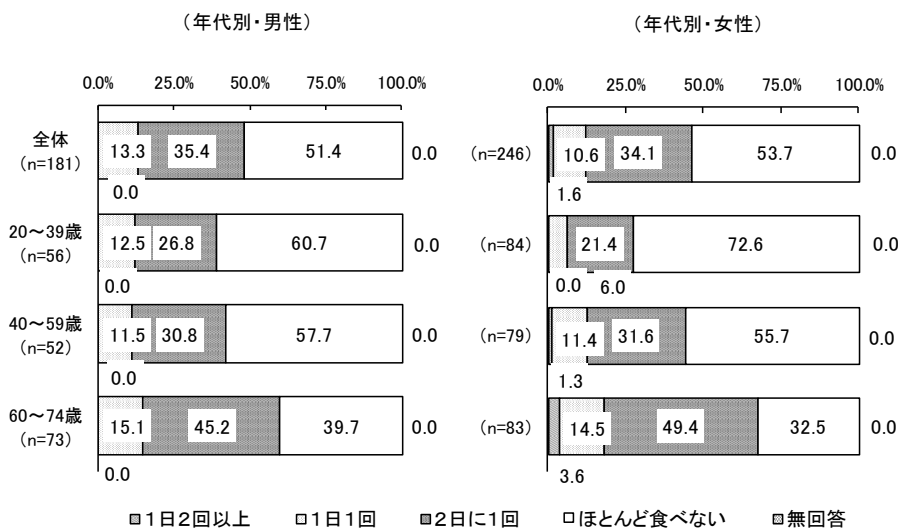


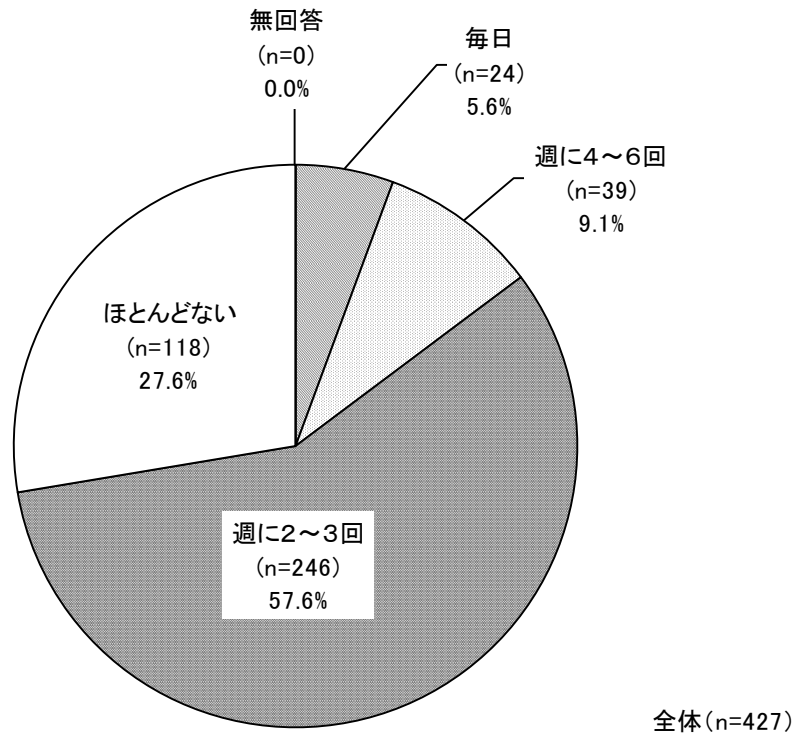
図 19-2 塩魚を食べる頻度（性・年代別）



(20) 肉加工品を利用する頻度

問 20 ソーセージ、ウインナー、ハム、ベーコンなどの肉加工品を利用する頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 20 肉加工品を利用する頻度



————— 6割弱が「週に2~3回」と回答 —————

【全体結果】

「週に2~3回」(57.6%)が最も高く、6割弱を占めている。「ほとんどない」(27.6%)が3割弱で続く。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別でみると、20~39歳で「週に4~6回」(17.1%)が高く、2割弱となっている。一方、60~74歳では「ほとんどない」(34.0%)が他年代よりも高くなっている。

図 20-1 肉加工品を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別）

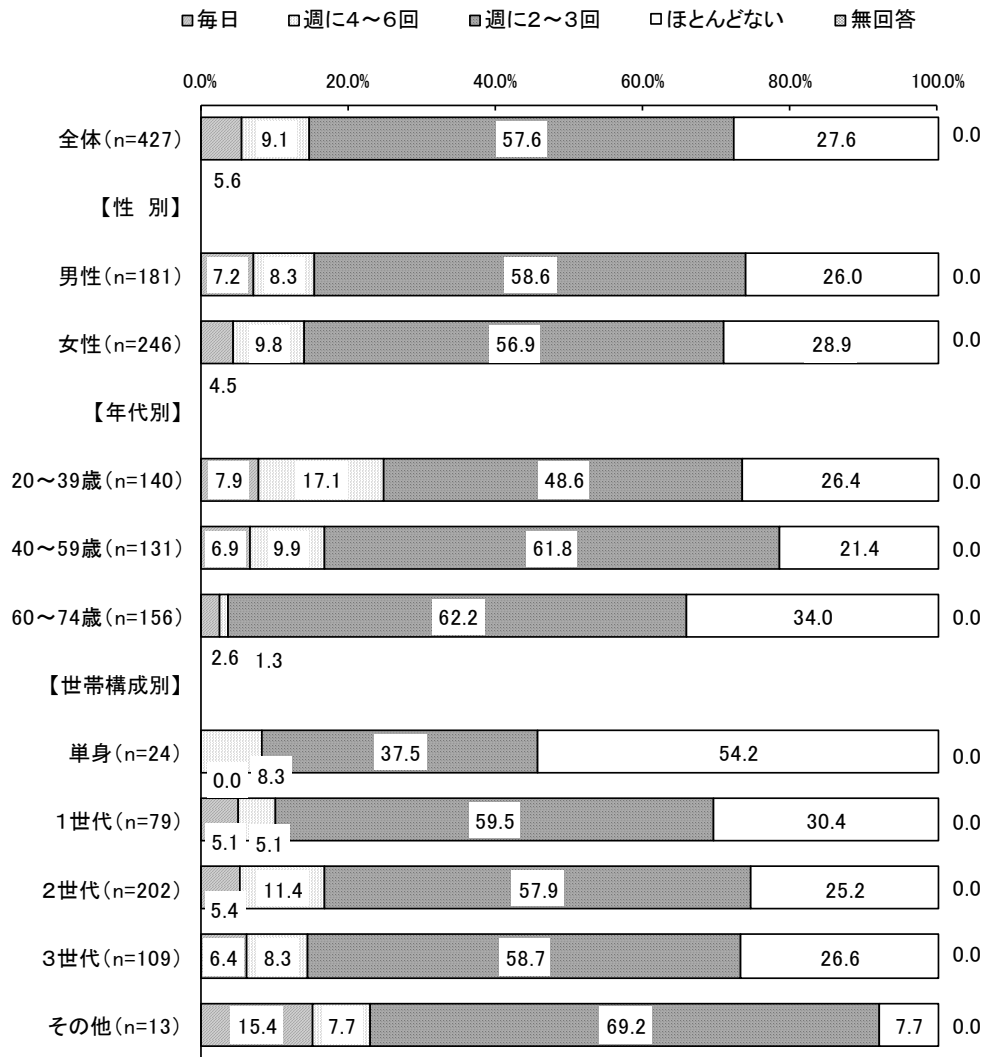
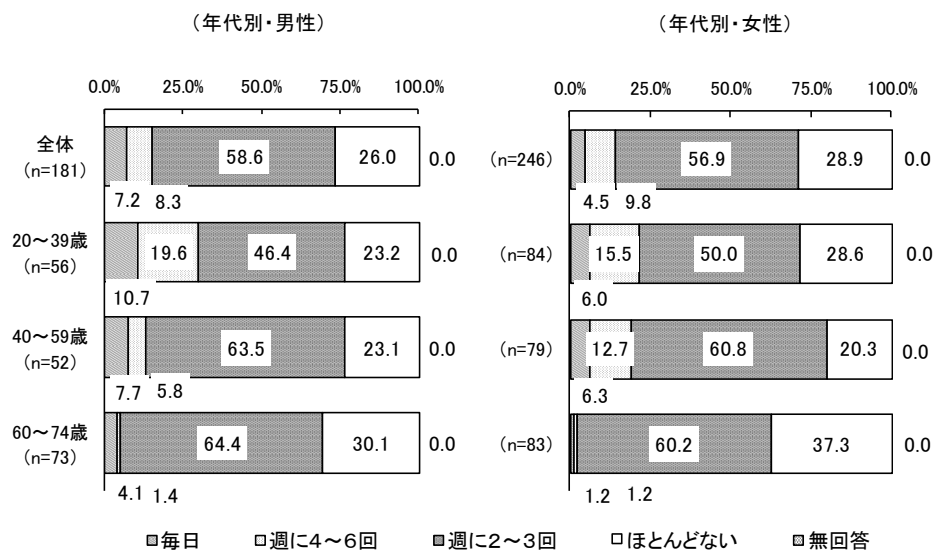


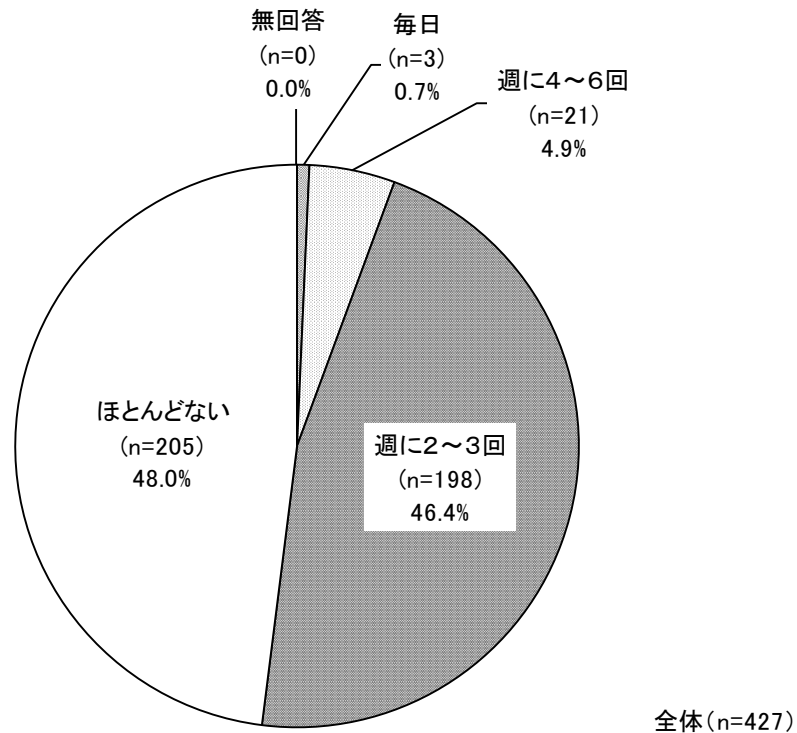
図 20-2 肉加工品を利用する頻度（性・年代別）



(21) 魚肉練り製品を利用する頻度

問 21 ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなどの魚肉練り製品を利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

図 21 魚肉練り製品を利用する頻度



「週に2~3回」「ほとんどない」が拮抗

【全体結果】

「ほとんどない」(48.0%)と「週に2~3回」(46.4%)が半数弱で拮抗している。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別でみると、「ほとんど食べない」は、年齢が下がるにつれて割合が高くなる傾向で、20~39歳では6割弱を占めている。

図 21-1 魚肉練り製品を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別）

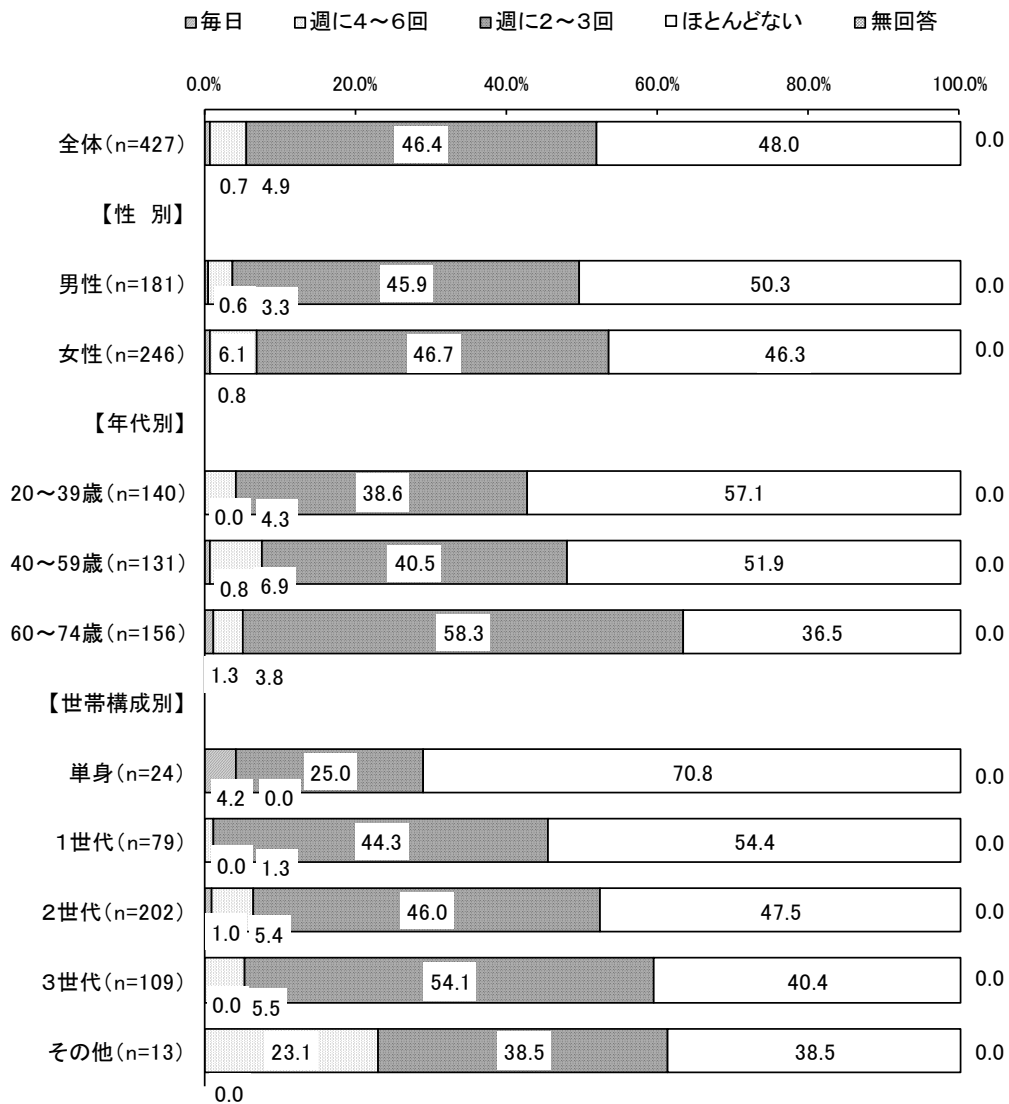
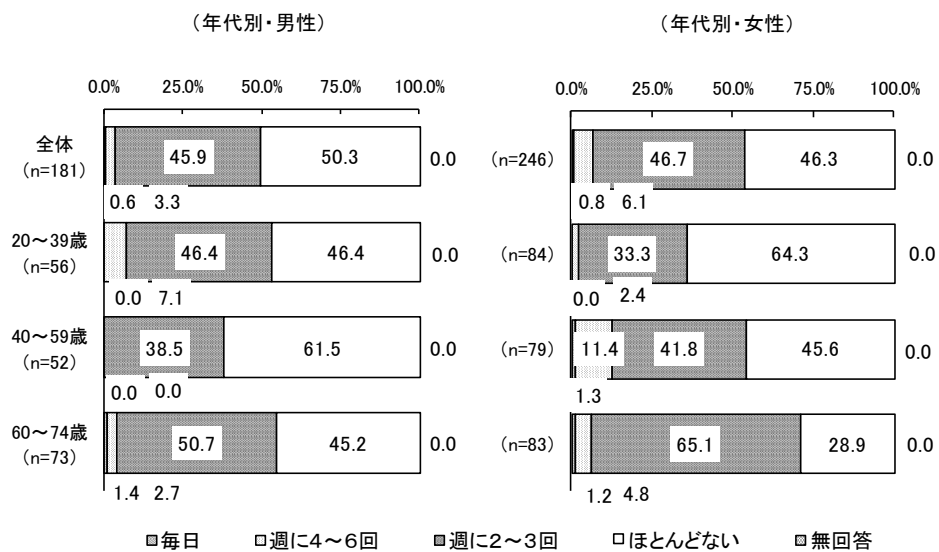


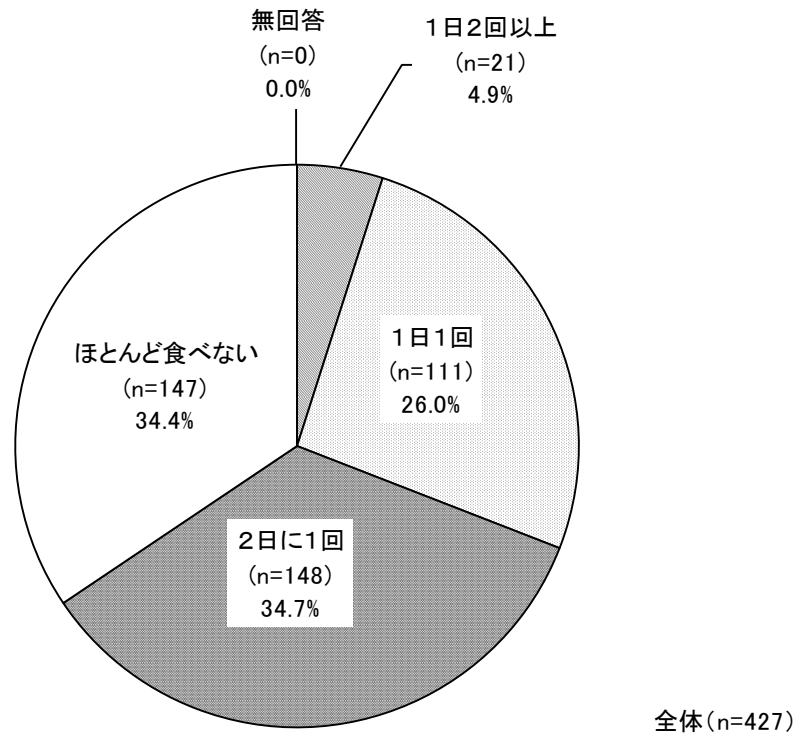
図 21-2 魚肉練り製品を利用する頻度（性・年代別）



(22) せんべいやスナック菓子を食べる頻度

問 22 せんべいやスナック菓子を食べる頻度はどのくらいですか。
(○は1つだけ)

図 22 せんべいやスナック菓子を食べる頻度



————— 「2日に1回」と「ほとんど食べない」が拮抗 —————

【全体結果】

「2日に1回」(34.7%)と「ほとんど食べない」(34.4%)が3割強で拮抗している。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別でみると、「2日に1回」は20～39歳では4割を占めている。

図 22-1 せんべいやスナック菓子を食べる頻度 (性別/年代別/世帯構成別)

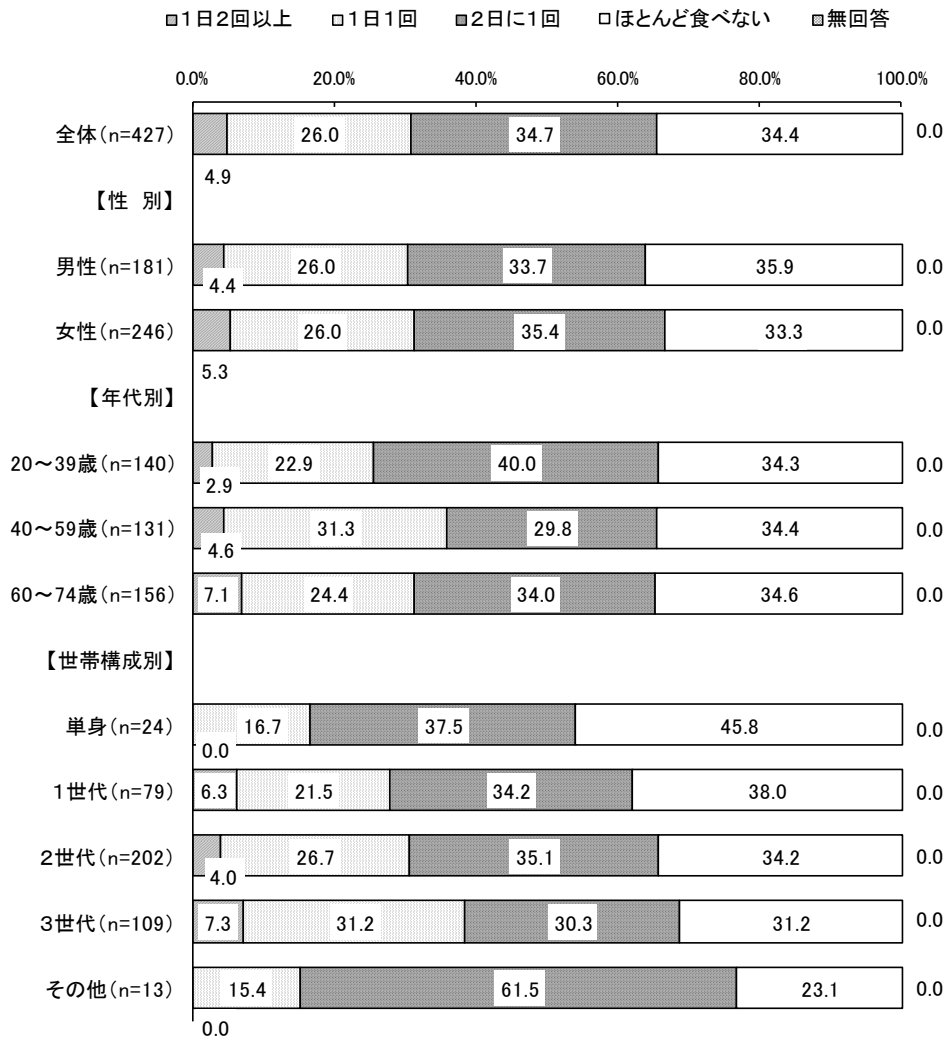
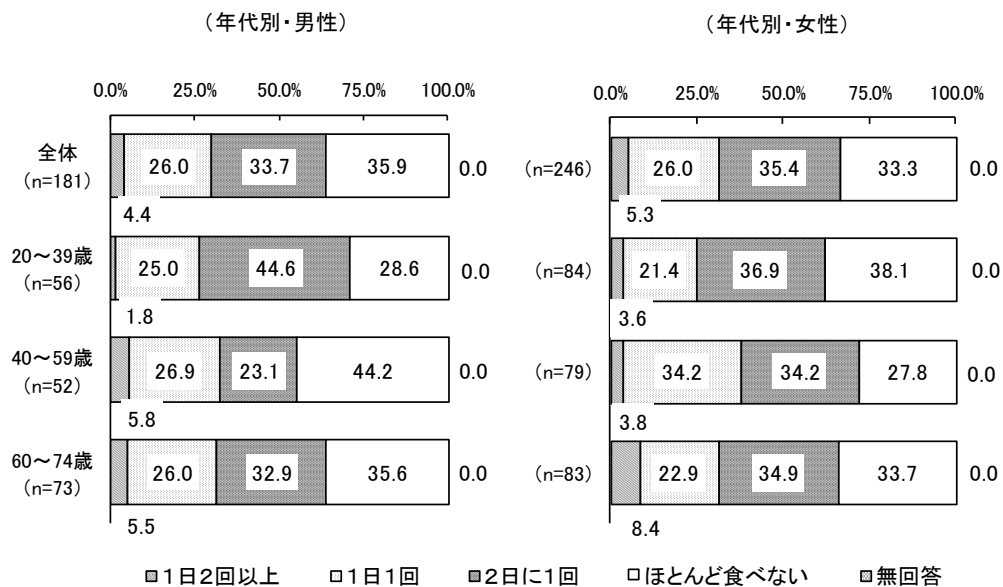


図 22-2 せんべいやスナック菓子を食べる頻度 (性・年代別)

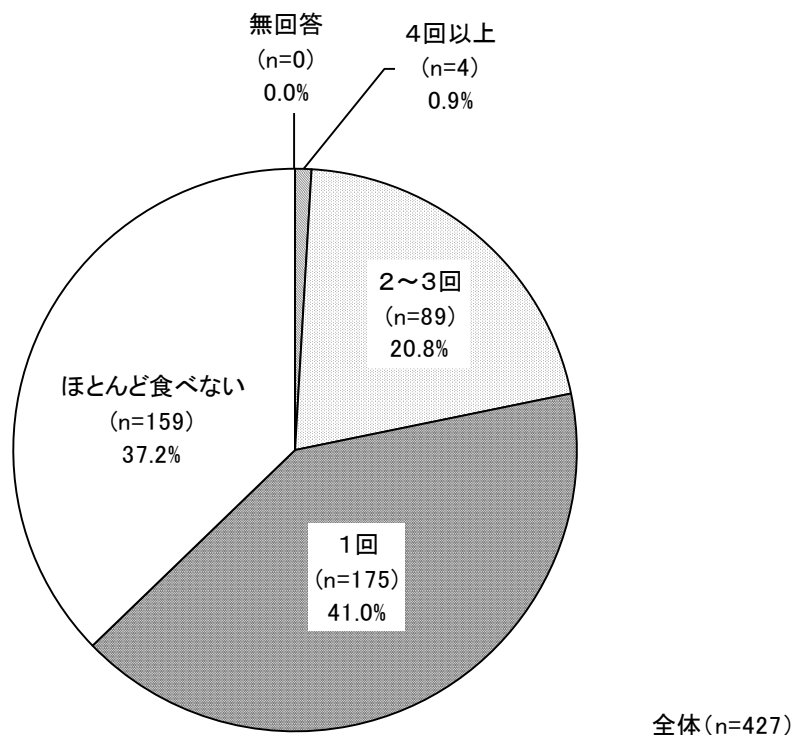


(23) 1日に漬物を食べる回数

問 23 漬物（浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む）についての質問です。日ごろ、食べる回数、種類、量を平均してお答えください。

問 23-1 1日に何回食べますか。（○は1つだけ）

図 23 1日に漬物を食べる回数



4割強が「1回」と回答

【全体結果】

「1回」(41.0%)が最も高く、4割強を占めている。「ほとんど食べない」(37.2%)が4割弱で続く。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別でみると、「ほとんど食べない」は、年齢が下がるにつれて割合が高くなる傾向で、20~39歳では過半数を占めている。

図 23-1 1日に漬物を食べる回数（性別／年代別／世帯構成別）

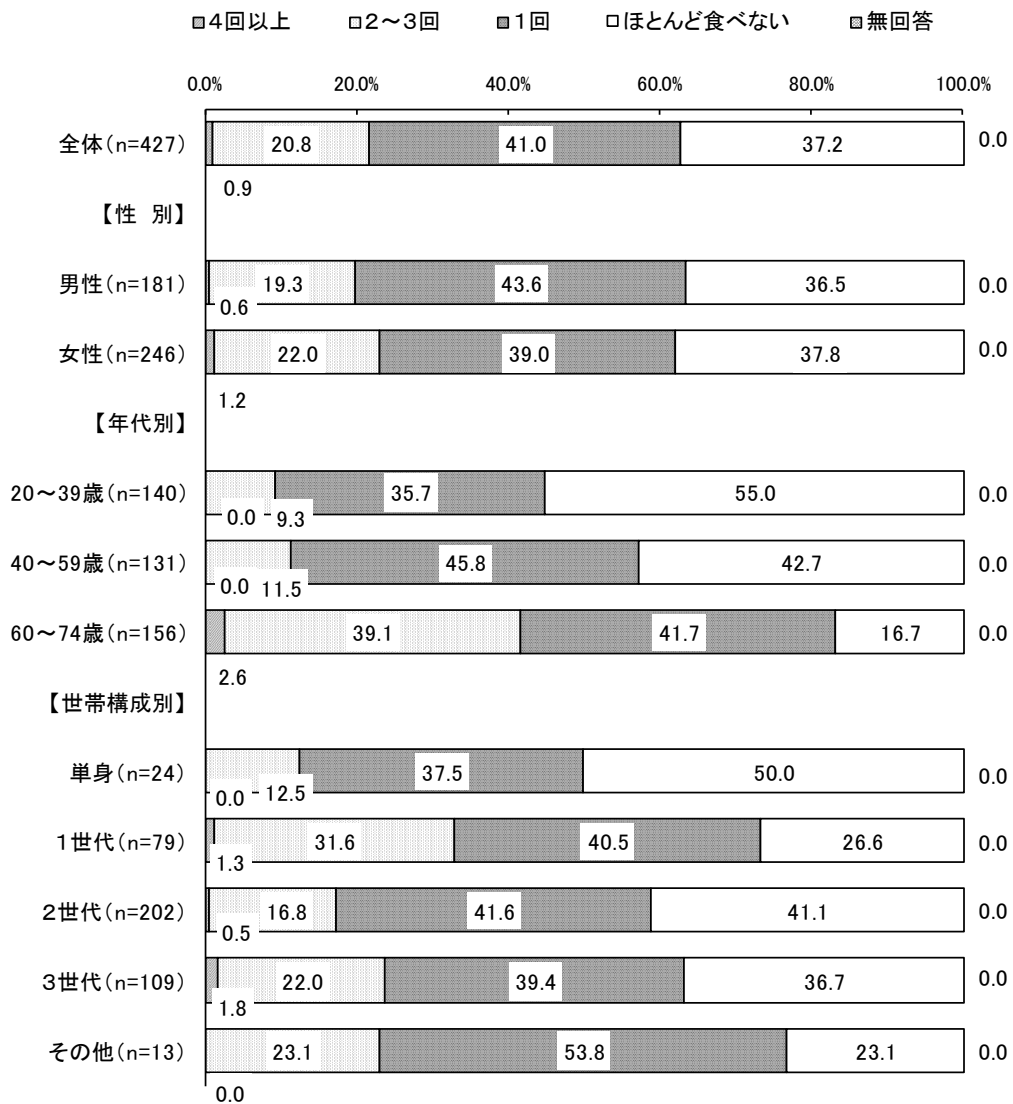
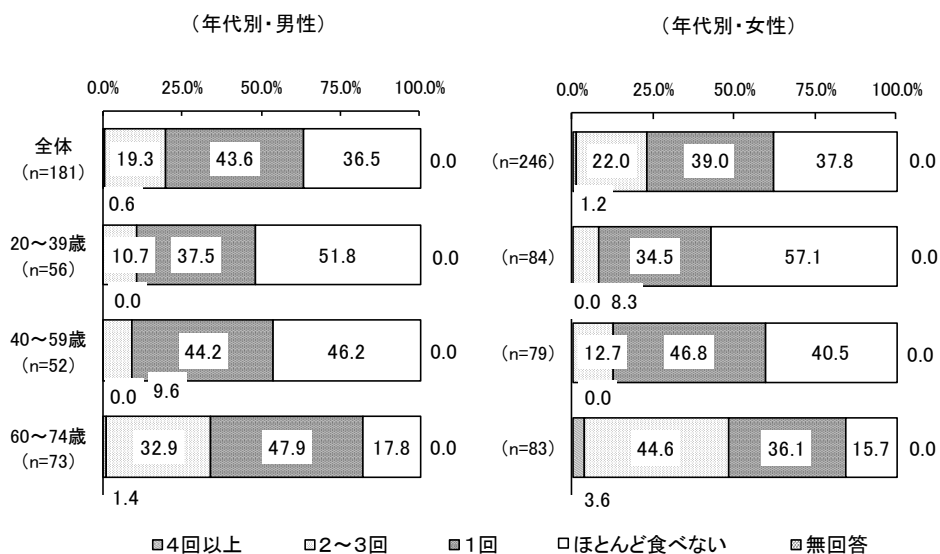


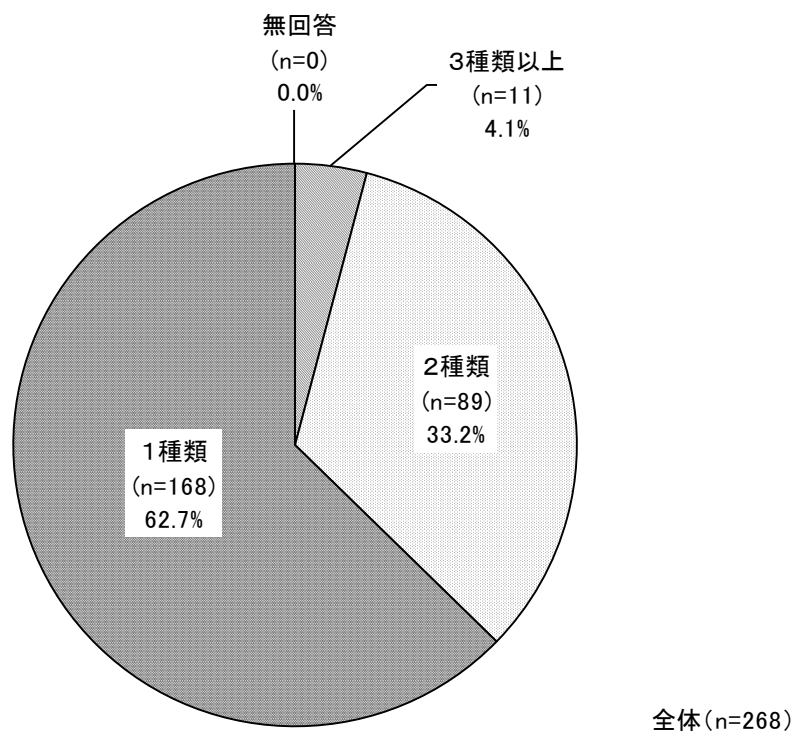
図 23-2 1日に漬物を食べる回数（性・年代別）



(24) 1日に食べる漬物の種類

問 23-2 1日に何種類食べますか。(○は1つだけ)

図 24 1日に食べる漬物の種類



6割強が「1種類」と回答

【全体結果】

前問で1日に「4回以上、2～3回、1回」漬物を食べると回答した方に、その種類を聞いた。

「1種類」(62.7%)が最も高く、6割強を占めている。「2種類」(33.2%)が3割強で続く。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別で見ると、「1種類」は、年齢が下がるにつれて割合が高くなる傾向で、20～39歳では8割弱を占めている。

図 24-1 1日に食べる漬物の種類（性別／年代別／世帯構成別）

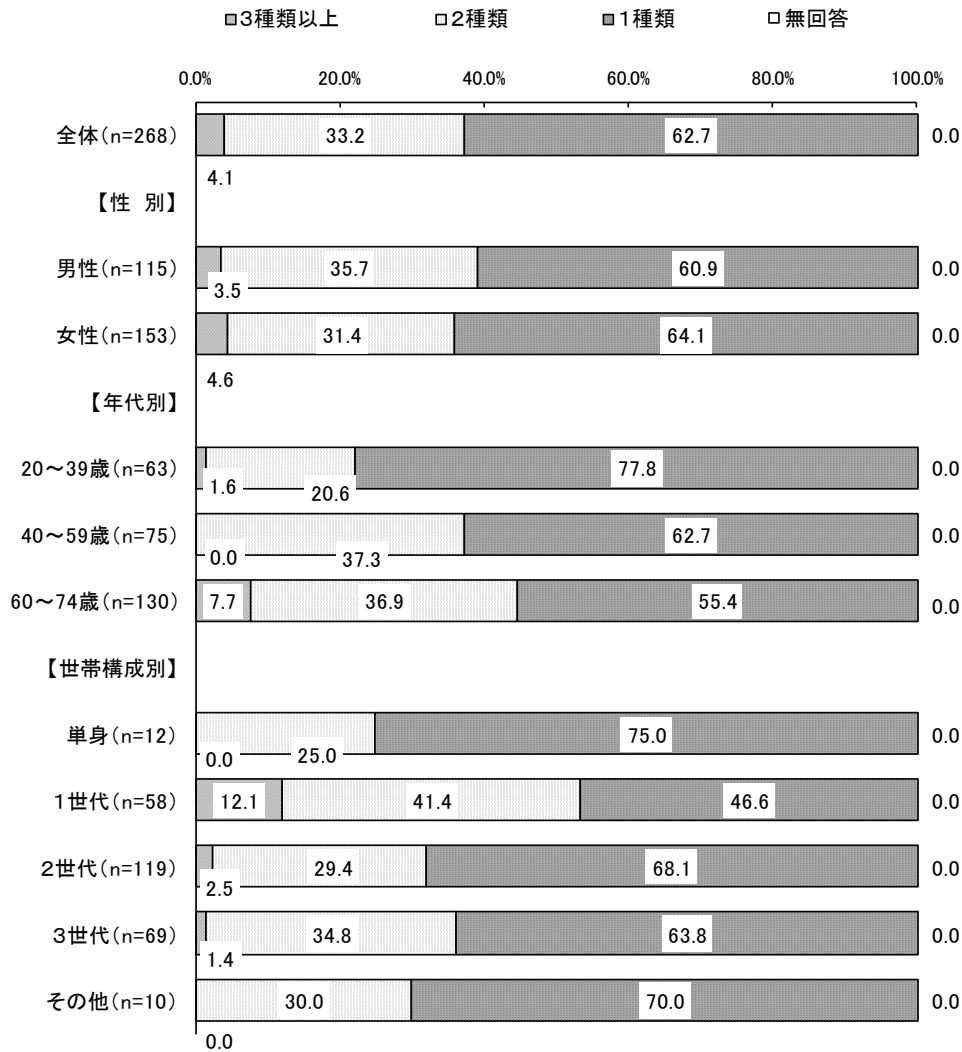
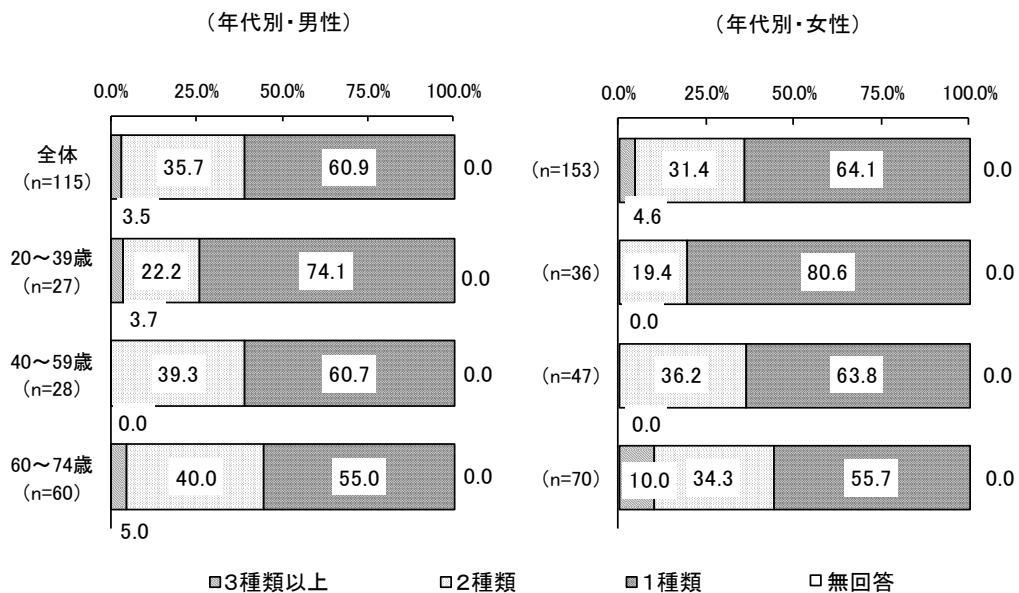


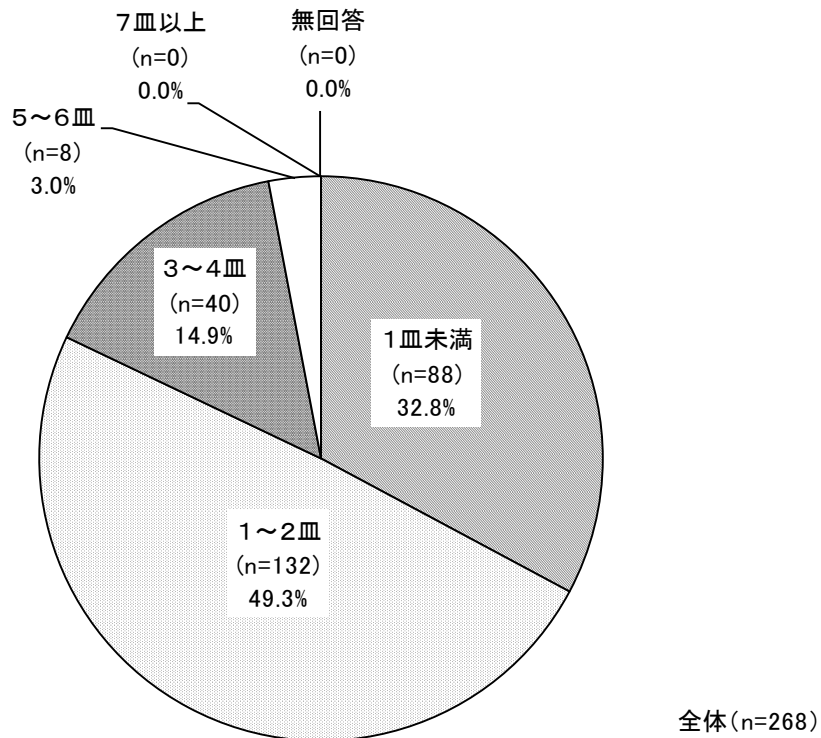
図 24-2 1日に食べる漬物の種類（性・年代別）



(25) 1日に食べる漬物の量（皿数）

問 23-3 1日にどれくらい食べますか。写真を参考にお答えください。
(○は1つだけ)

図 25 1日に食べる漬物の量（皿数）



————— 半数弱が「1~2皿」と回答 —————

【全体結果】

問 23-1 で1日に「4回以上、2~3回、1回」漬物を食べると回答した方に、その量を聞いた。

「1~2皿」(49.3%) が最も高く、半数弱となっている。「1皿未満」(32.8%) が3割強で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「1皿未満」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、60~74歳で「3~4皿」(23.1%) が高くなっている。

図 25-1 1日に食べる漬物の量（皿数）（性別／年代別／世帯構成別）

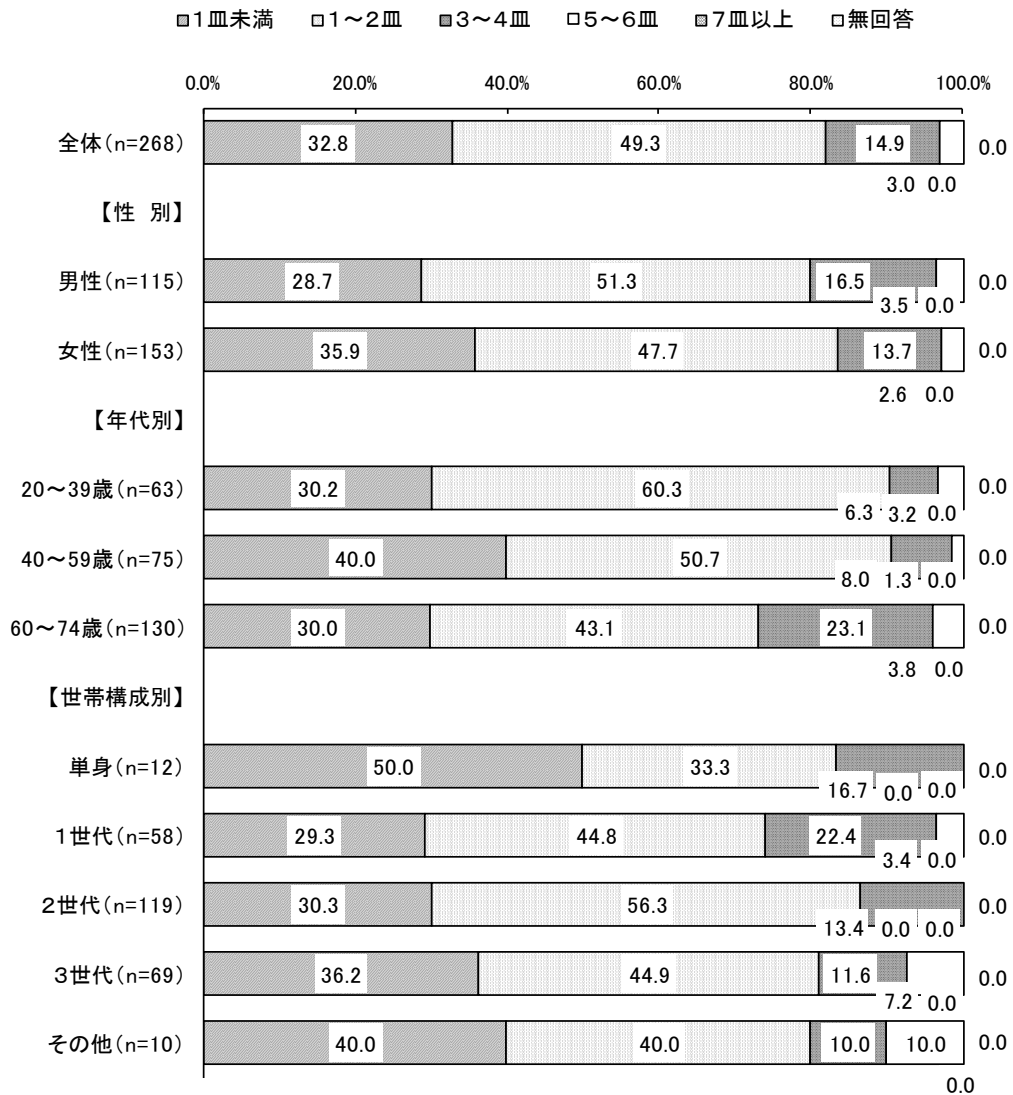
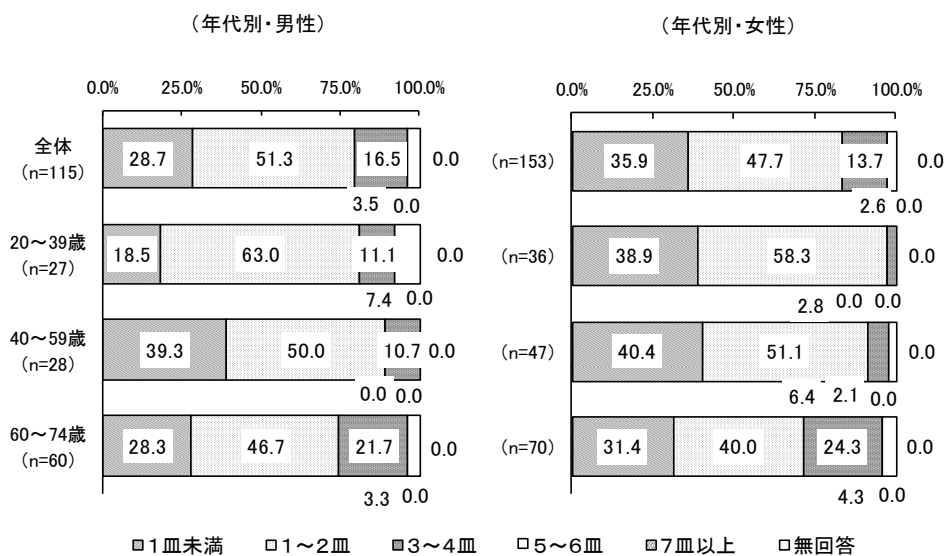


図 25-2 1日に食べる漬物の量（皿数）（性・年代別）

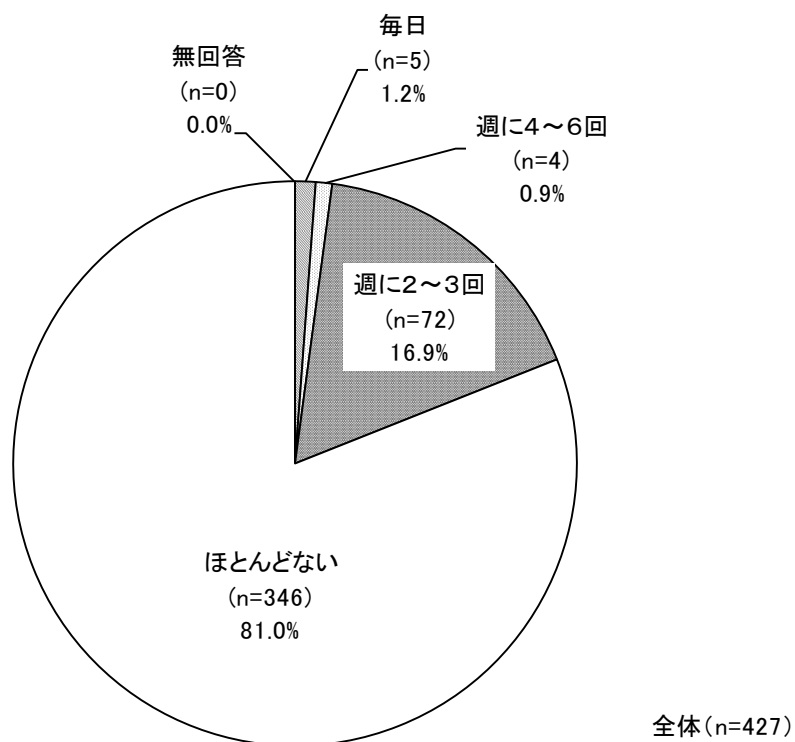


(26) 外食を利用する頻度

問 24 外食（飲食店での食事）についての質問です。

問 24-1 利用する頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

図 26 外食を利用する頻度



8割強が「ほとんどない」と回答

【全体結果】

「ほとんどない」(81.0%) が最も高く、8割強を占めている。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別でみると、「ほとんどない」は、年齢が上がるにつれて割合が高くなる傾向で、60~74 歳では9割強を占めている。一方、59 歳以下では「週に2~3回」が高く、2割強となっている。

図 26-1 外食を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別）

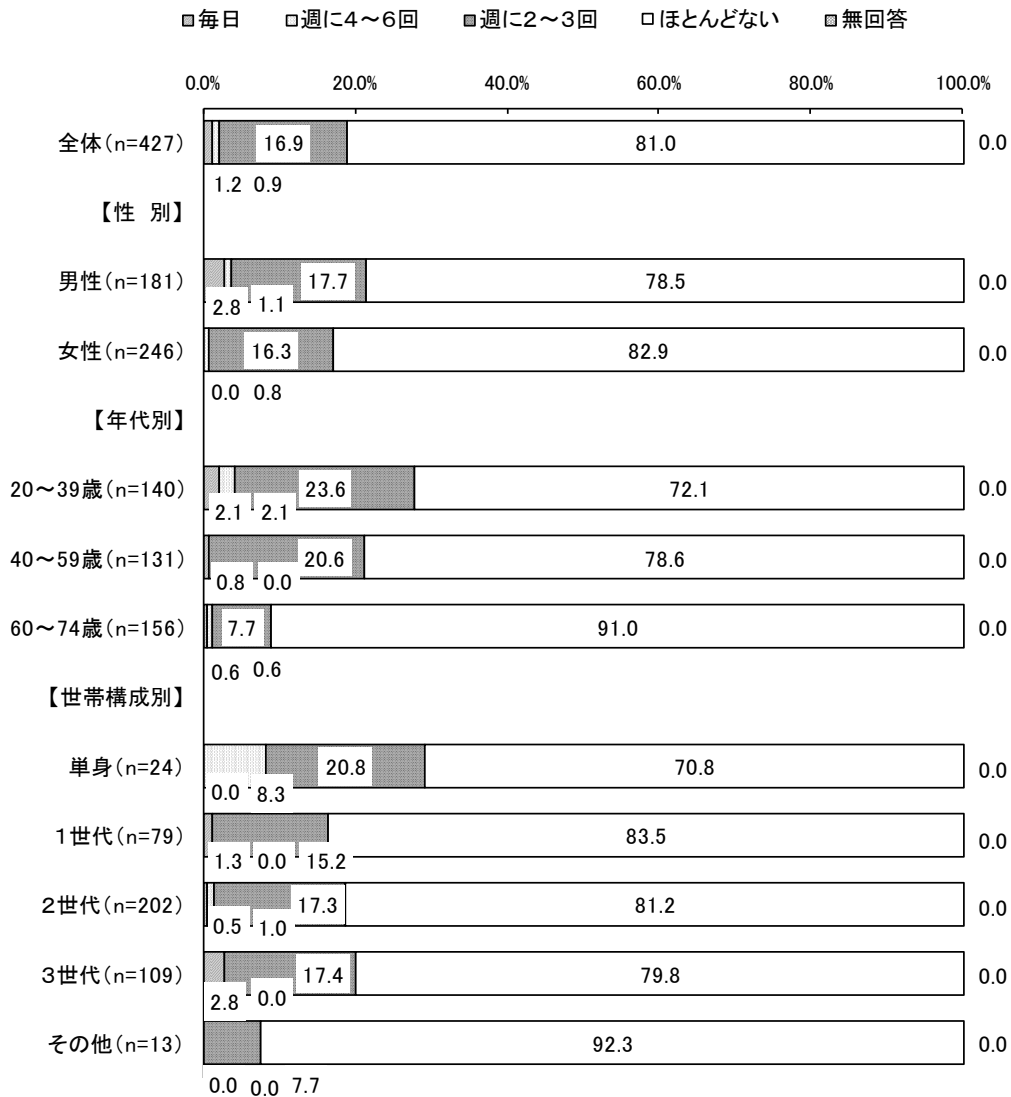
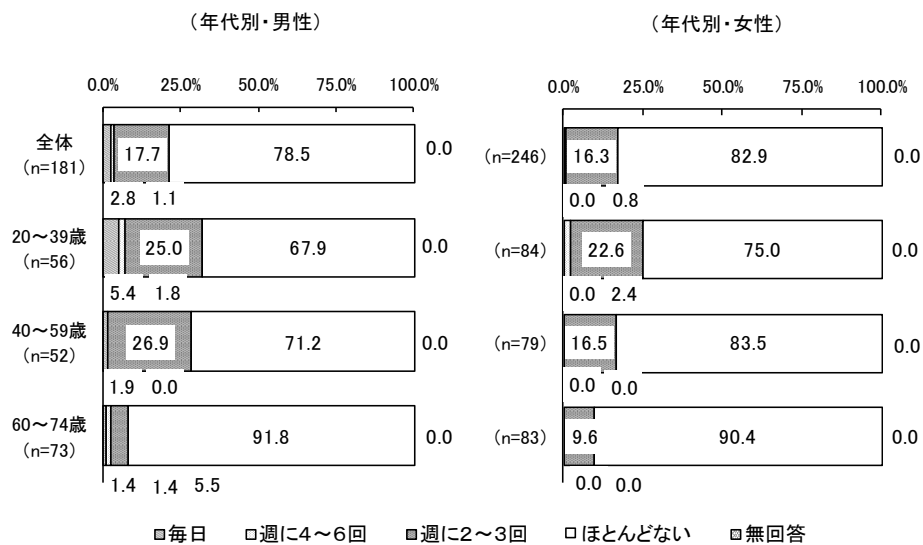


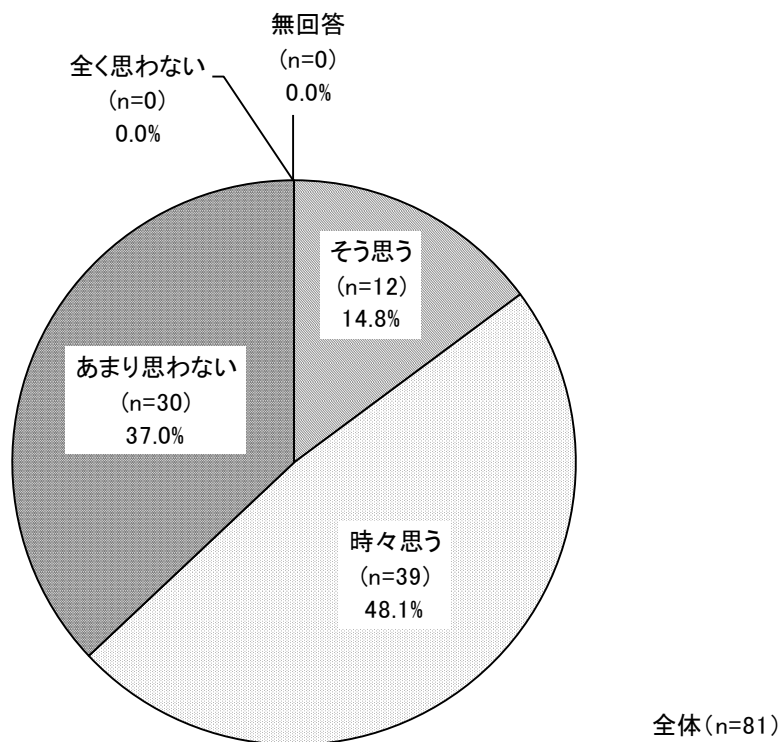
図 26-2 外食を利用する頻度（性・年代別）



(27) 外食の味付け

問 24-2 料理の味付けが濃いと思うことはありますか。
(○は1つだけ)

図 27 外食の味付け



————— 半数弱が「時々思う」と回答 —————

【全体結果】

前問で外食（飲食店での食事）を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「時々思う」（48.1%）が最も高く、「そう思う」（14.8%）と合わせた『思う計』は6割強を占めている。「あまり思わない」（37.0%）は3割弱となっている。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

図 27-1 外食の味付け（性別／年代別）

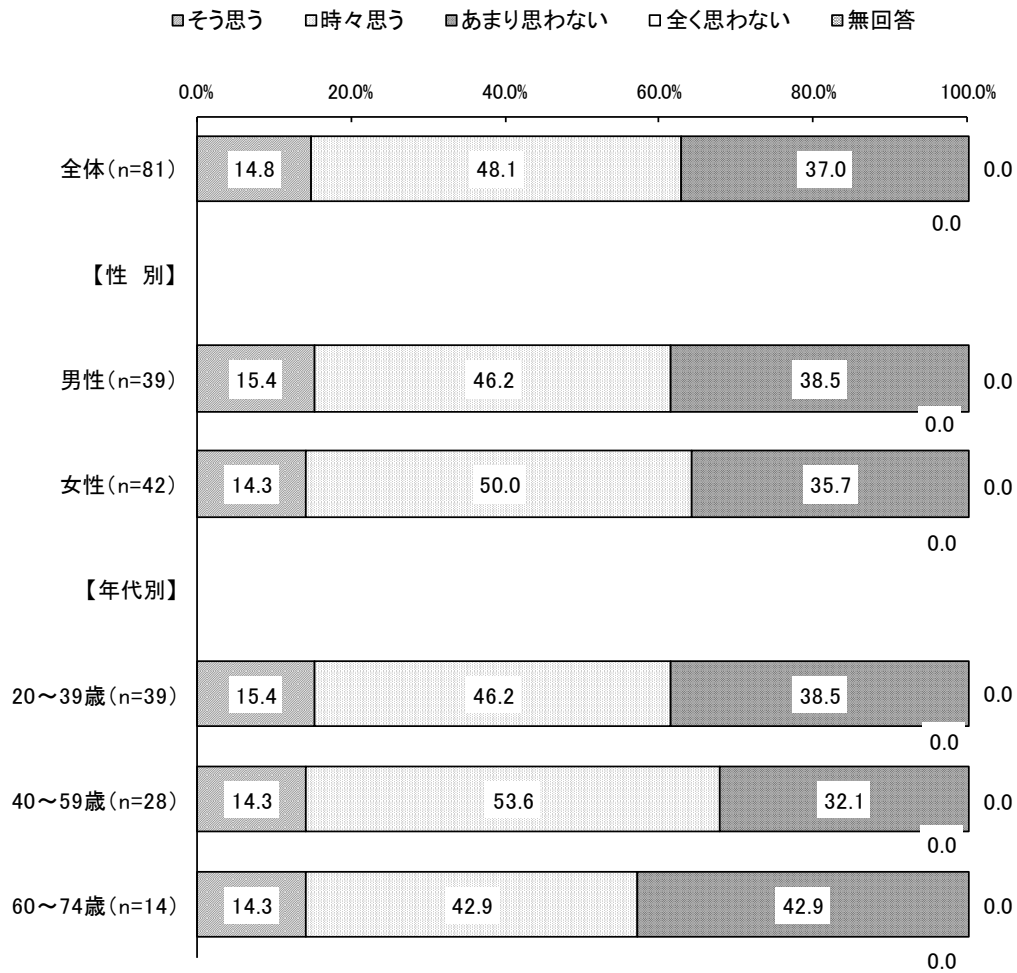
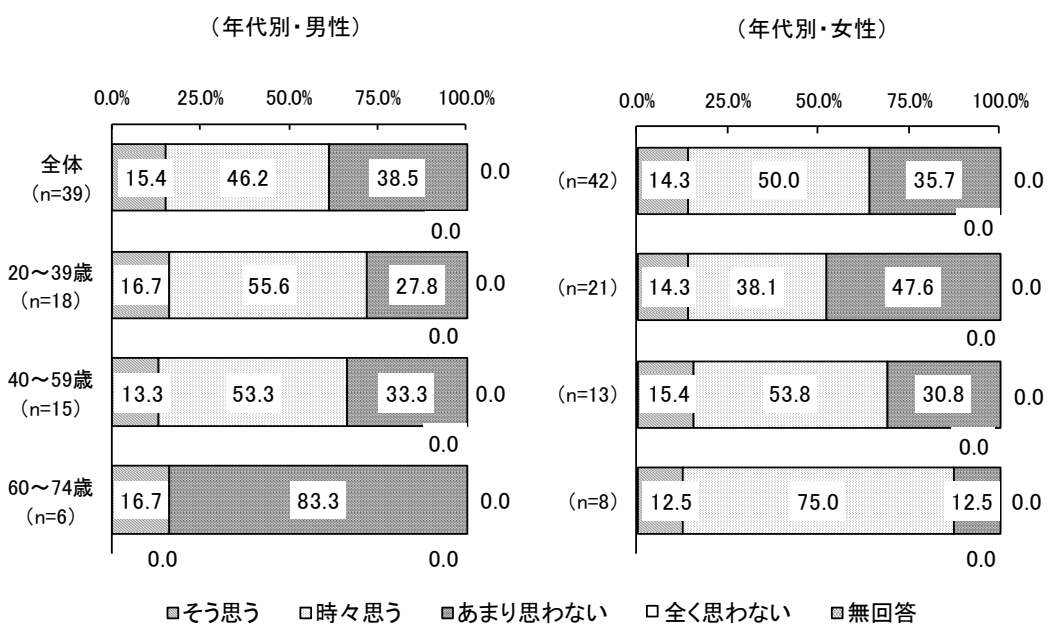


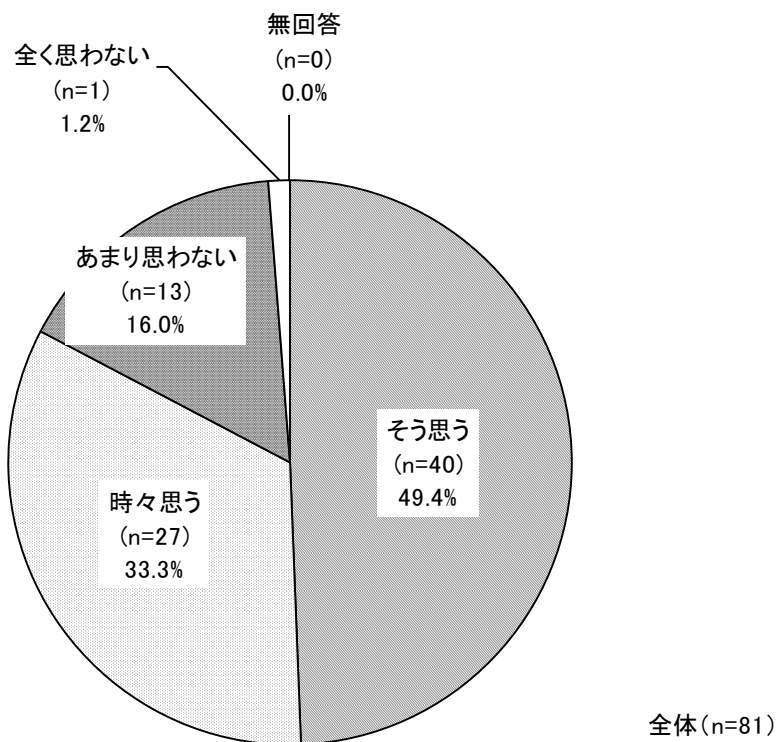
図 27-2 外食の味付け（性・年代別）



(28) 外食の野菜料理

問 24-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。
(○は1つだけ)

図 28 外食の野菜料理



————— 半数弱が「そう思う」と回答 —————

【全体結果】

問 24-1 で外食（飲食店での食事）を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「そう思う」（49.4%）が最も高く、「時々思う」（33.3%）と合わせた『思う計』は8割強を占めている。「あまり思わない」（16.0%）と「全く思わない」（1.2%）を合わせた『思わない計』は2割弱となっている。

【属性別結果】

性別でみると、『思う計』は女性で9割強と高く、男性を大きく上回っている。

図 28-1 外食の野菜料理 (性別/年代別)

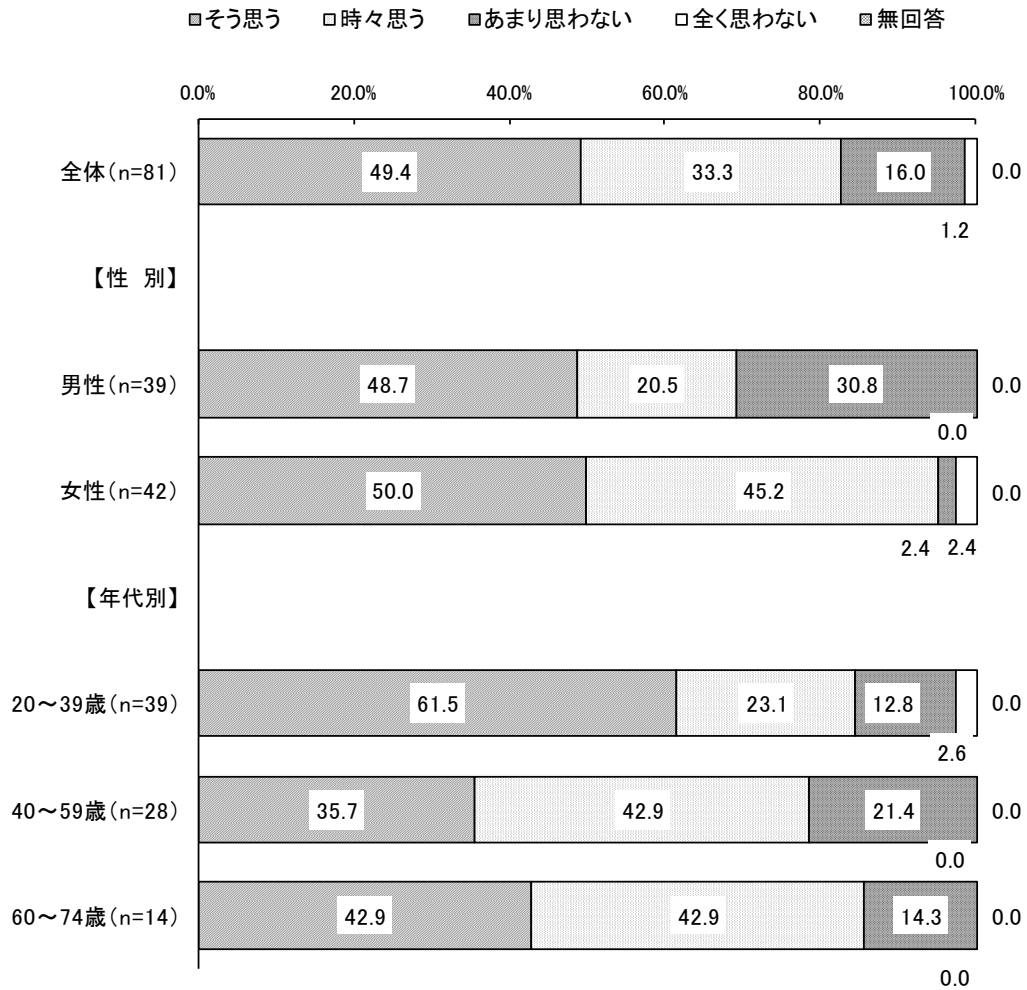
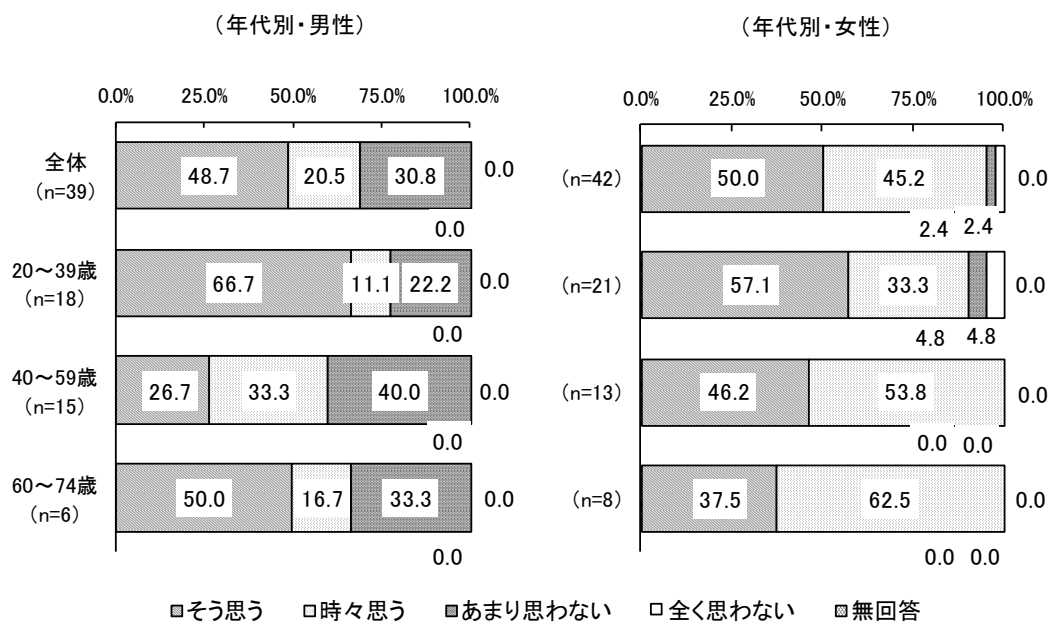


図 28-2 外食の野菜料理 (性・年代別)

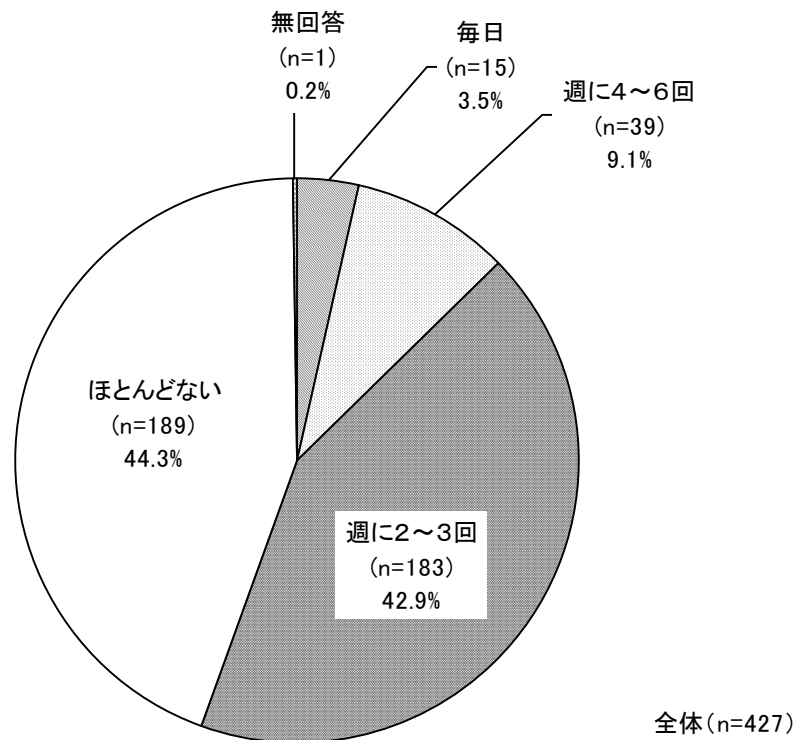


(29) 中食を利用する頻度

問 25 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品についての質問です。

問 25-1 利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

図 29 中食を利用する頻度



4割強が「ほとんどない」と回答

【全体結果】

「ほとんどない」(44.3%)が4割強で最も高く、「週に2~3回」(42.9%)が僅差で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「週に2~3回」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、「週に2~3回」は、年齢が下がるにつれて割合が高くなる傾向で、20~39歳では半数弱を占めている。一方、60~74歳では「ほとんどない」が高く、半数強となっている。

図 29-1 中食を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別）

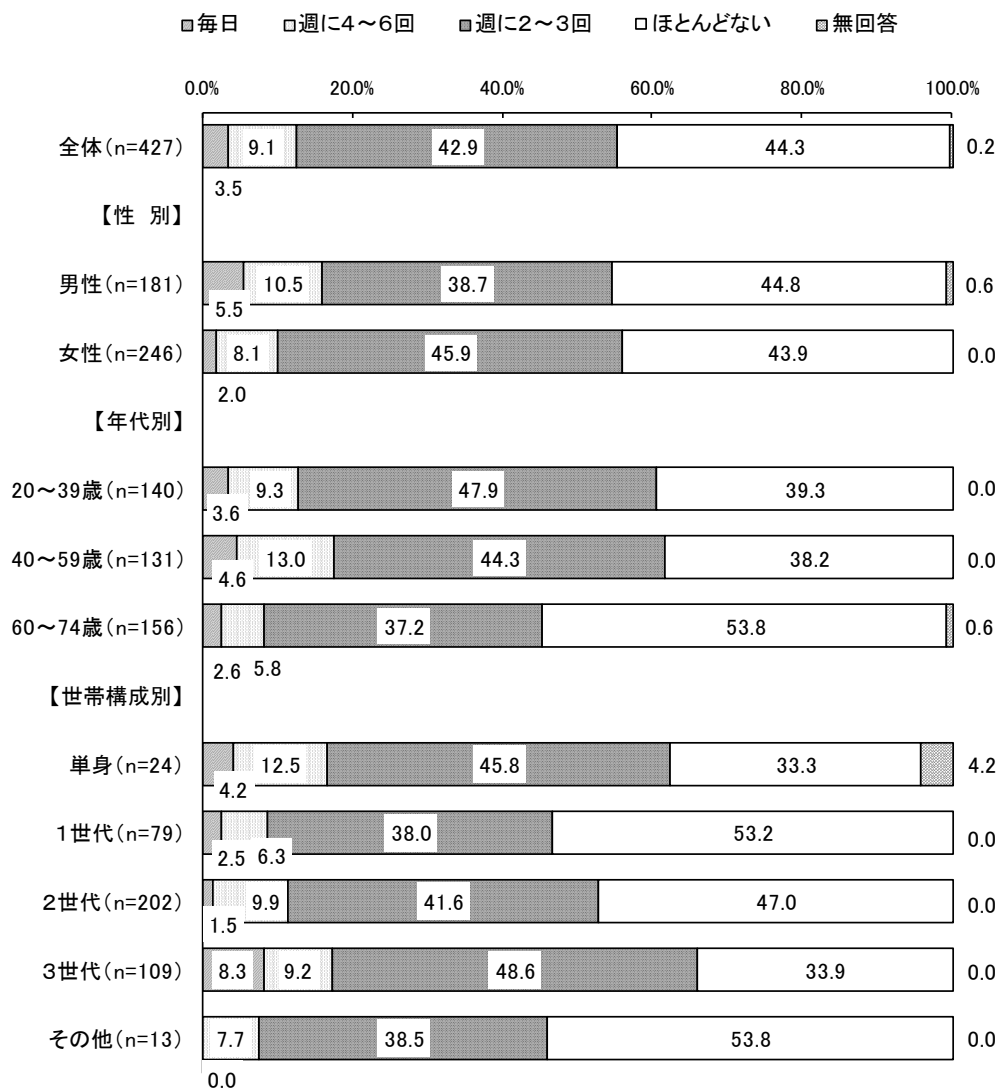
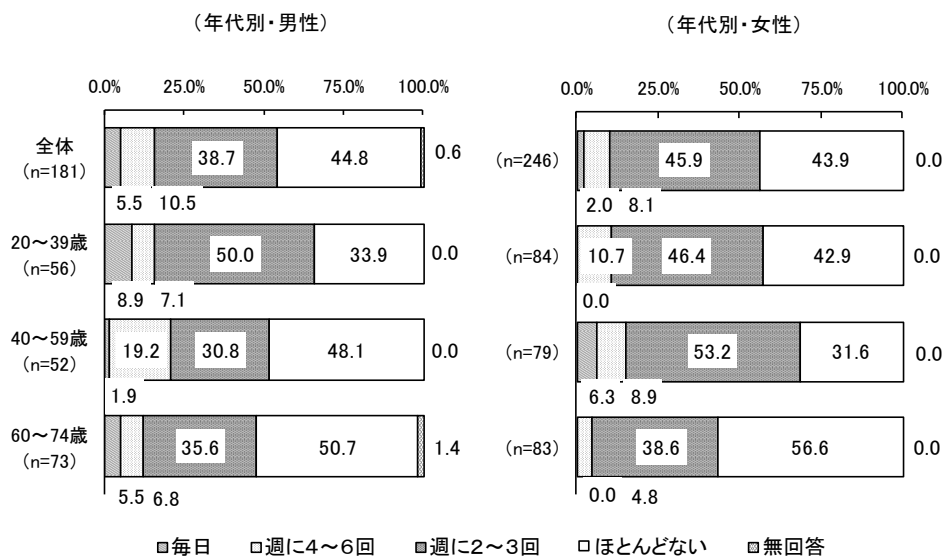


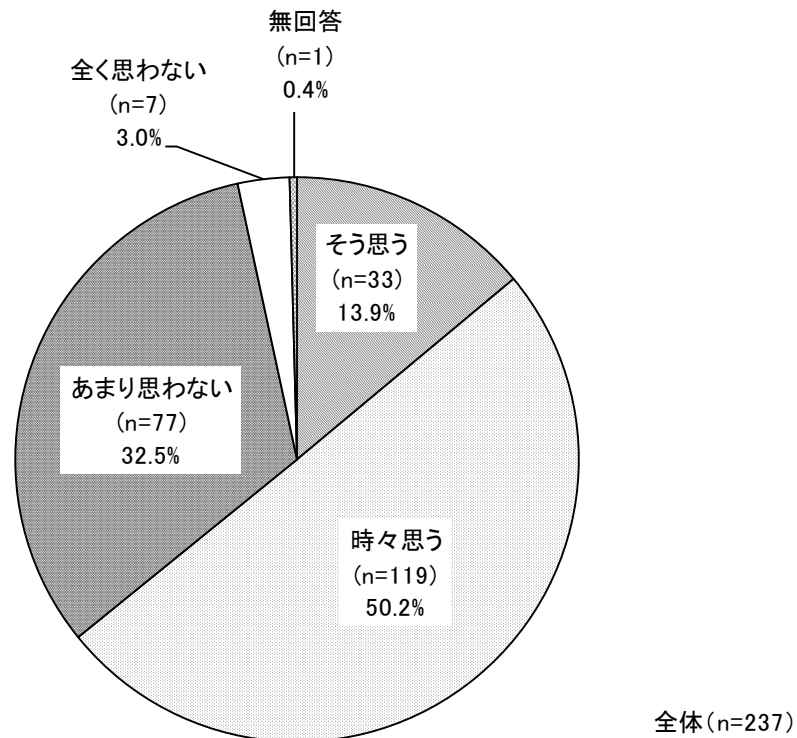
図 29-2 中食を利用する頻度（性・年代別）



(30) 中食の味付け

問 25-2 味付けが濃いと思うことはありますか。(○は1つだけ)

図 30 中食の味付け



————— 約半数が「時々思う」と回答 —————

【全体結果】

前問でスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「時々思う」(50.2%)が最も高く、「そう思う」(13.9%)と合わせた『思う計』は6割強を占めている。「あまり思わない」(32.5%)と「全く思わない」(3.0%)を合わせた『思わない計』は4割弱となっている。

【属性別結果】

性別で見ると、『思う計』は女性で7割強と高く、男性を大きく上回っている。年代別は、特に大きな差はみられない。

図 30-1 中食の味付け (性別/年代別)

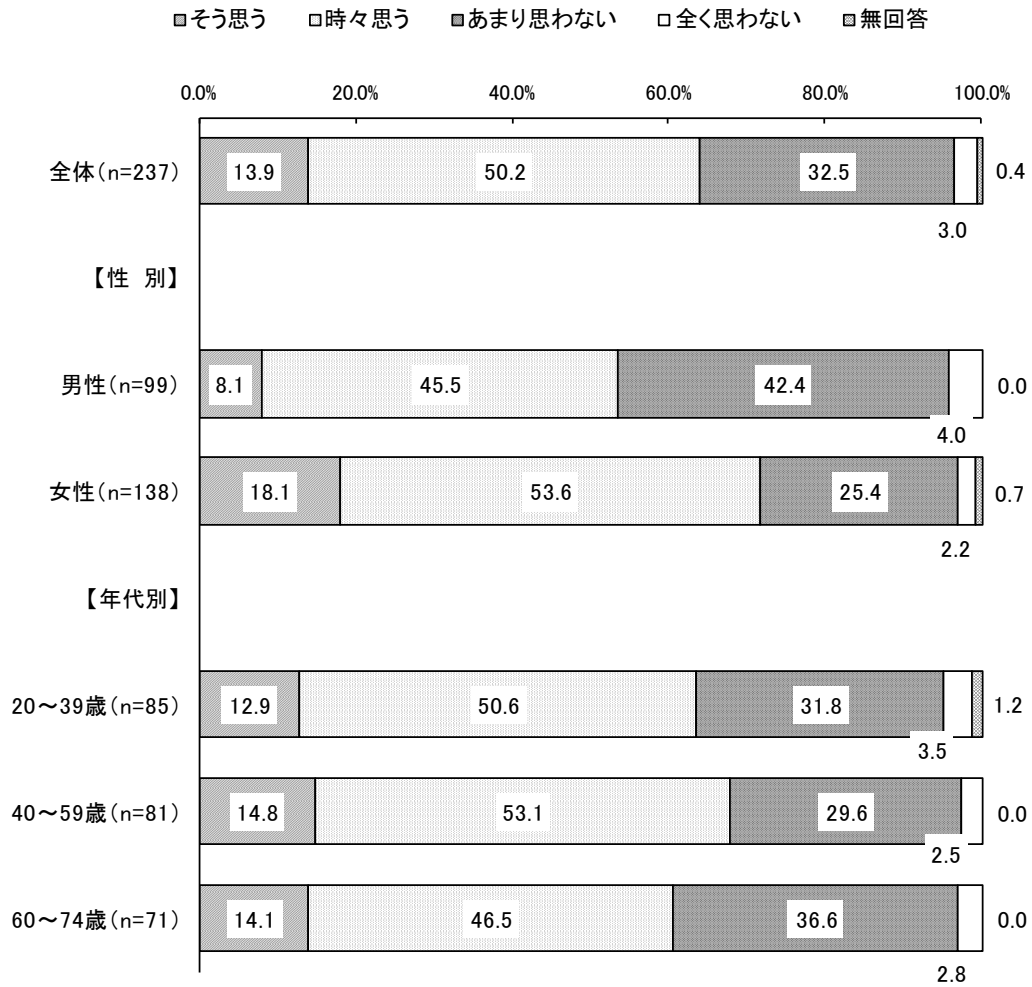
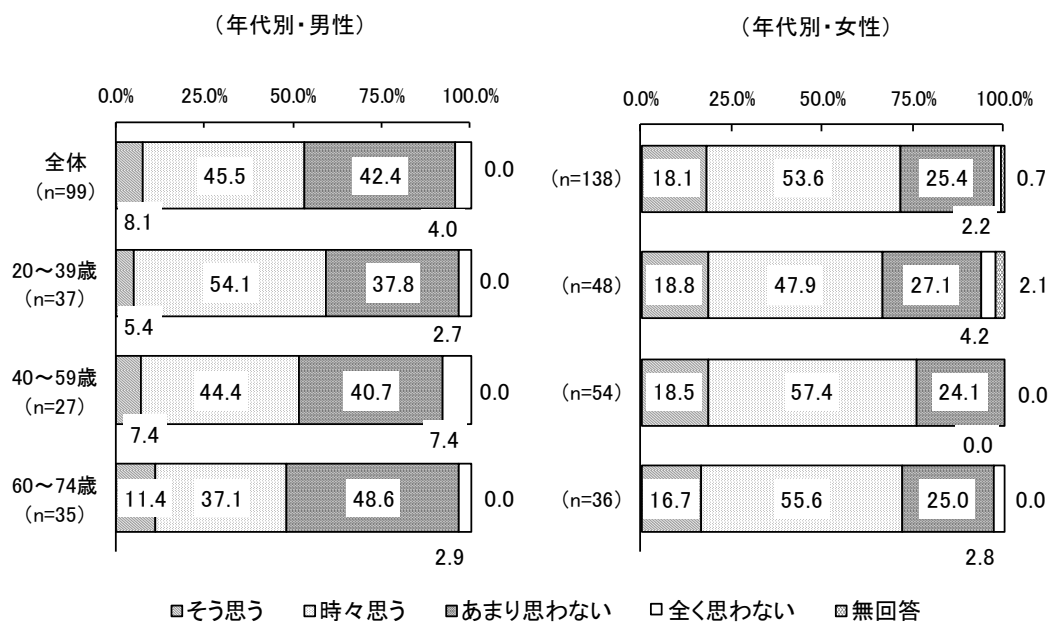


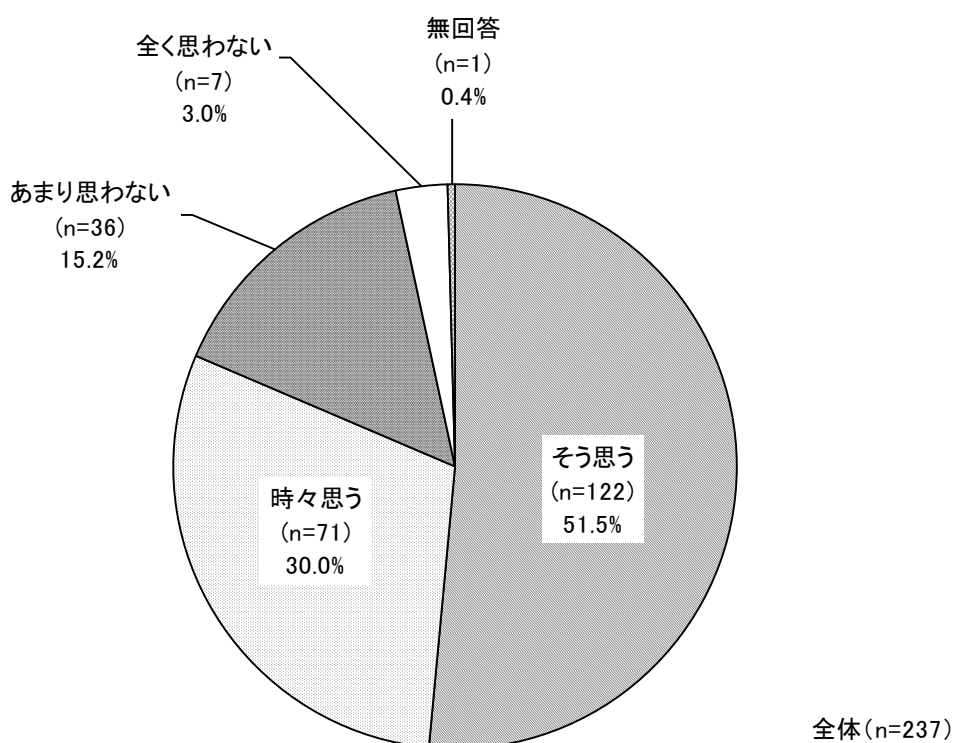
図 30-2 中食の味付け (性・年代別)



(31) 中食の野菜料理

問 25-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。
(○は1つだけ)

図 31 中食の野菜料理



————— 過半数が「そう思う」と回答 —————

【全体結果】

問 25-1 でスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「そう思う」(51.5%) が最も高く、「時々思う」(30.0%) と合わせた『思う計』は8割強を占めている。「あまり思わない」(15.2%) と「全く思わない」(3.0%) を合わせた『思わない計』は2割弱となっている。

【属性別結果】

性別でみると、「そう思う」は女性が高く、「あまり思わない」は男性が高くなっている。

年代別では、20～39歳で「そう思う」、40～59歳で「時々思う」、60～74歳で「あまり思わない」が高く、それぞれ他年代を上回っている。

図 31-1 中食の野菜料理 (性別/年代別)

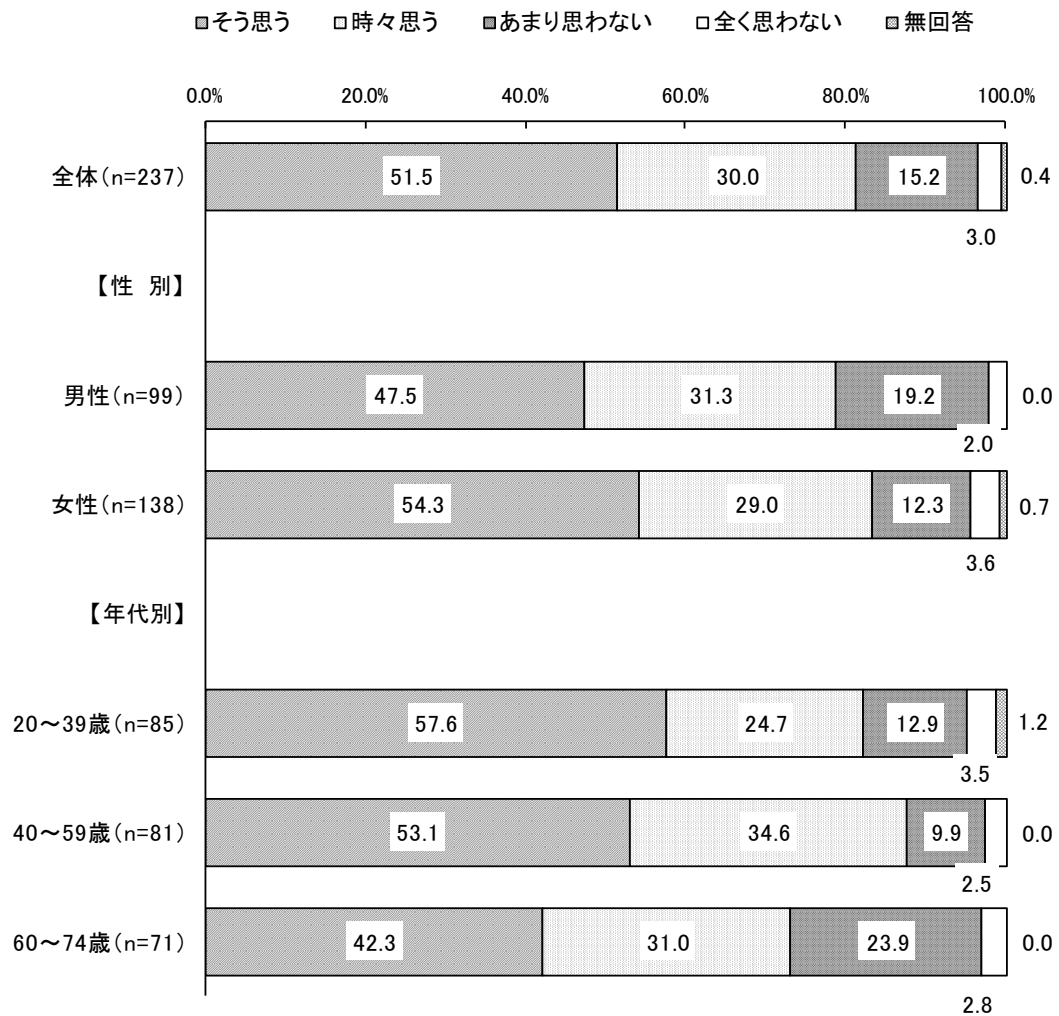
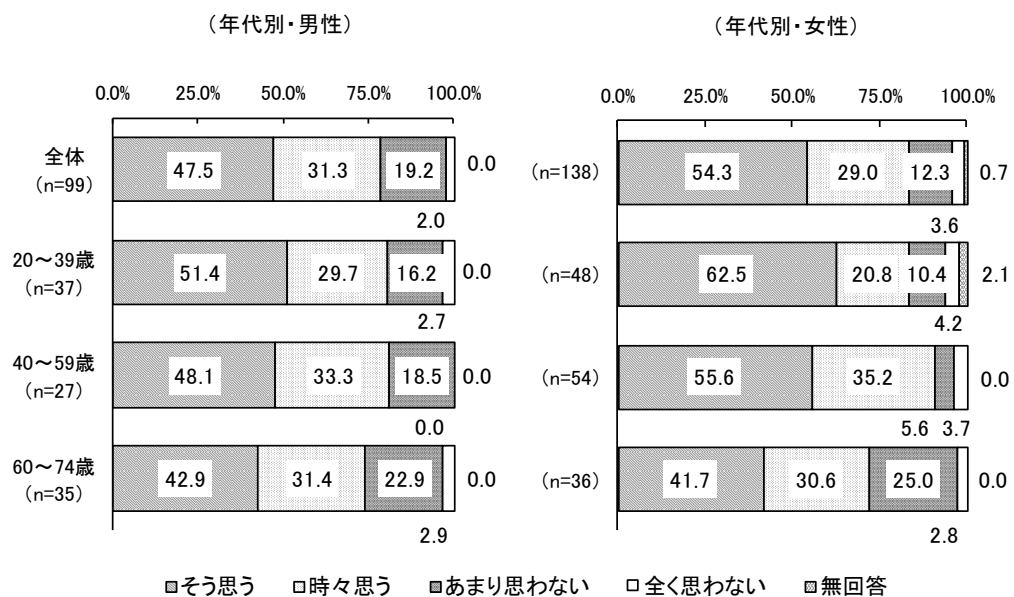


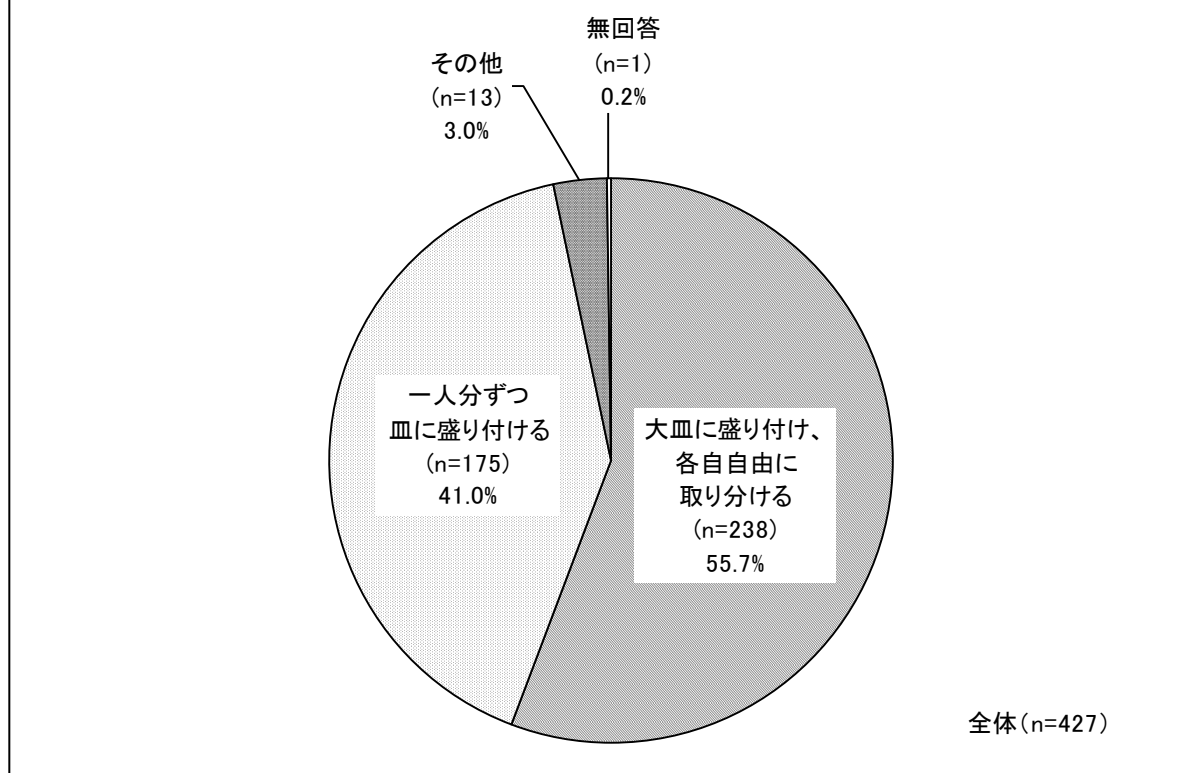
図 31-2 中食の野菜料理 (性・年代別)



(32) 料理の盛り付け方法

問 26 ご家庭での料理の盛り付け方法はどちらが多いですか。
(○は1つだけ)

図 32 料理の盛り付け方法



——— 過半数が「大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける」と回答 ———

【全体結果】

「大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける」(55.7%)が最も高く、「一人分ずつ皿に盛り付ける」(41.0%)が4割強で続く。

【属性別結果】

性別、年代別では、特に大きな差はみられない。

世帯構成別では、2世代、3世代で「大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける」が高い傾向にある。

図 32-1 料理の盛り付け方法（性別／年代別／世帯構成別）

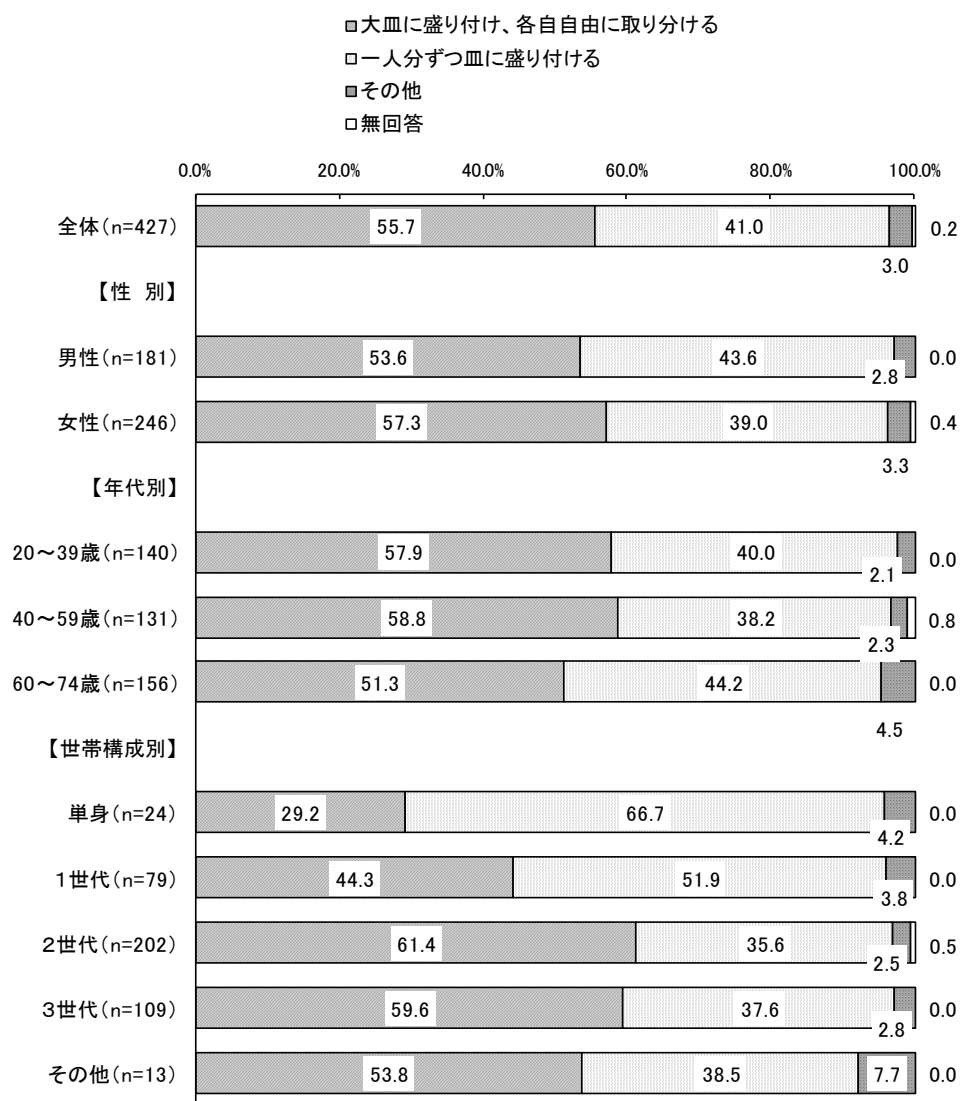
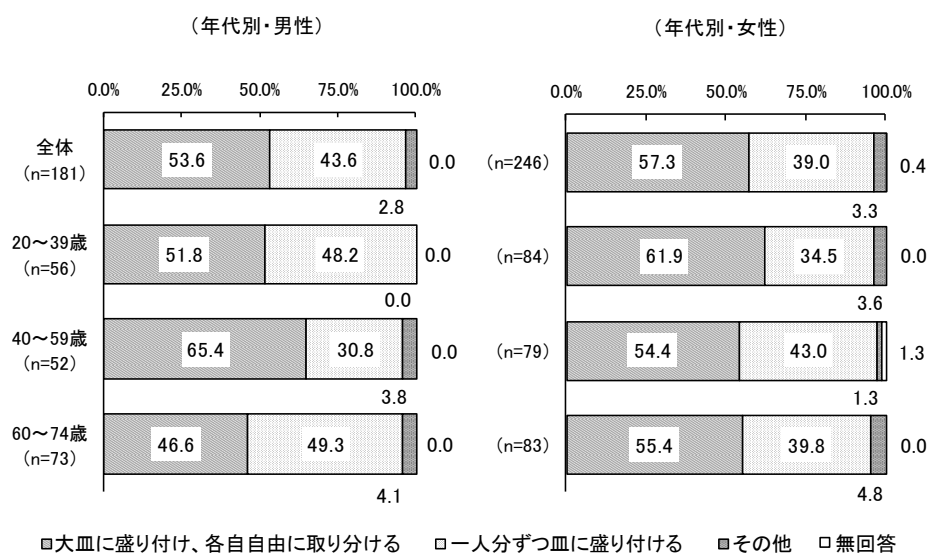


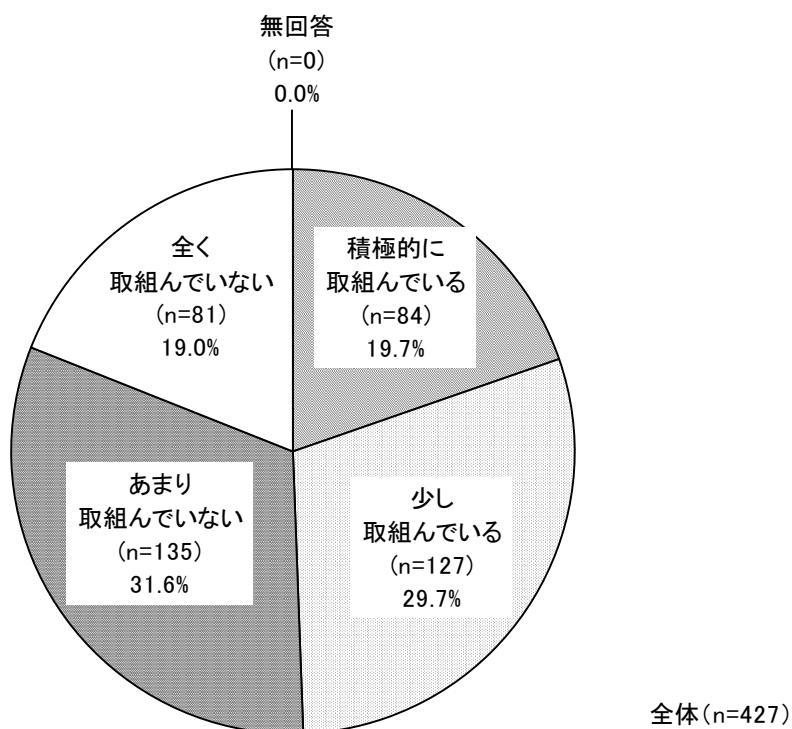
図 32-2 料理の盛り付け方法（性・年代別）



(33) 天然だしの利用

問 27 料理に天然だし（かつお節、煮干し、昆布など）を使うようにしていますか。（○は1つだけ）

図 33 天然だしの利用



————— 約半数が『取り組んでいる』と回答 —————

【全体結果】

「積極的に取り組んでいる」（19.7%）と「少し取り組んでいる」（29.7%）を合わせた『取り組んでいる計』は半数弱を占めている。一方、「全く取組んでいない」（19.0%）と「あまり取組んでいない」（31.6%）を合わせた『取り組んでいない計』は過半数を超えている。

【属性別結果】

性別でみると、『取り組んでいる計』は男性の方が女性よりも高くなっている。

年代別では、60～74歳で『取り組んでいる計』（64.1%）が高く6割を超え、他年代を上回っている。

図 33-1 天然だしの利用（性別／年代別／世帯構成別）

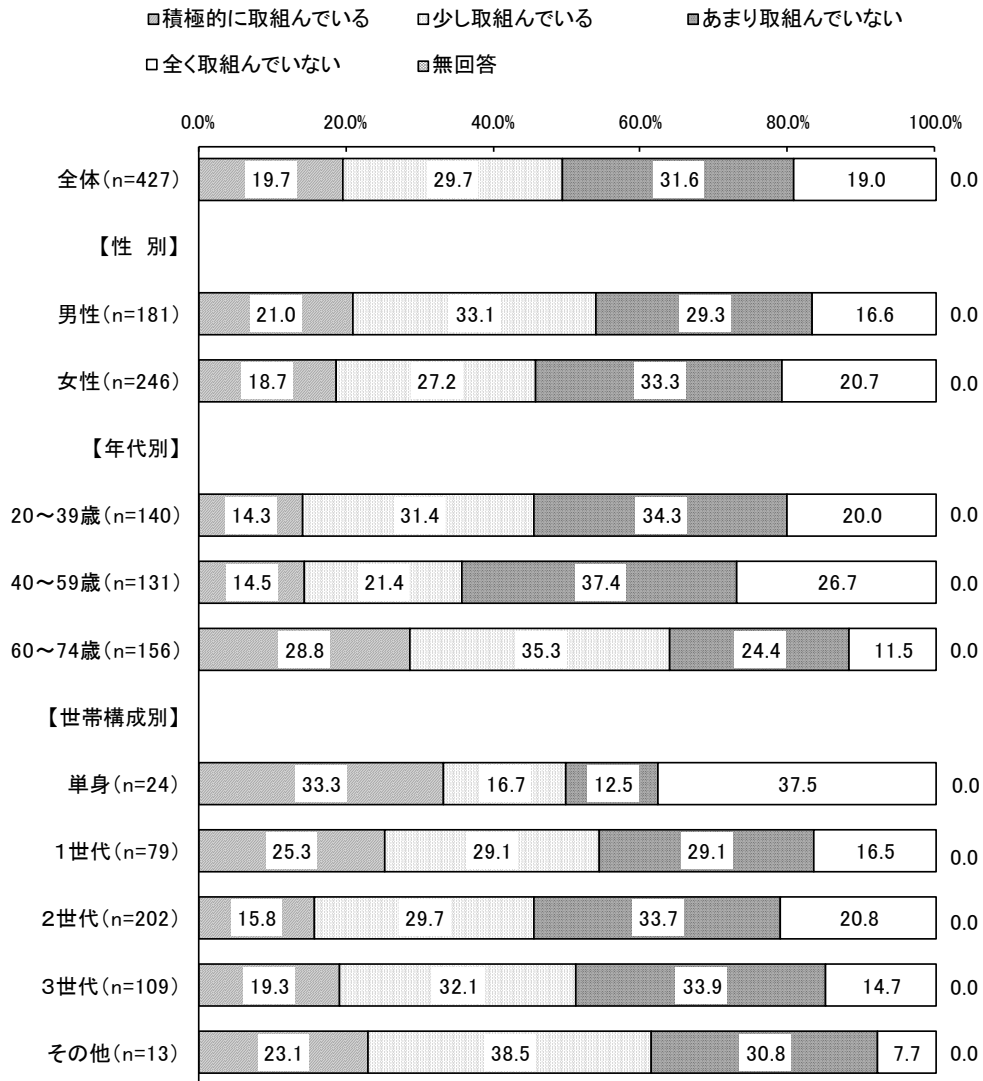
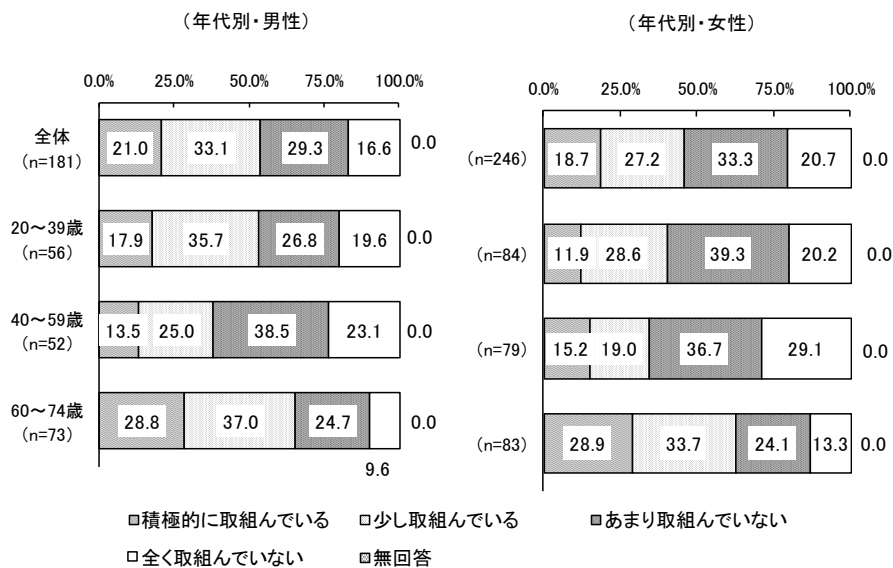


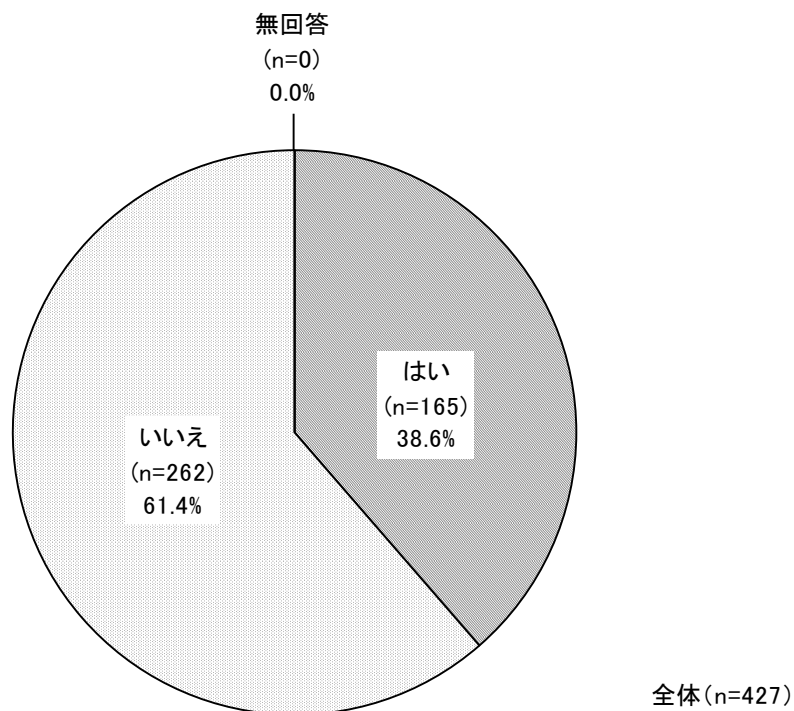
図 33-2 天然だしの利用（性・年代別）



(34) 味付けの好み

問 28 濃い味付けを好んで食べますか。(○は1つだけ)

図 34 味付けの好み



6割強が濃い味付けを好まない

【全体結果】

濃い味付けを好んで食べるかとの問いに、「いいえ」(61.4%)との回答が6割強で高くなっている。

【属性別結果】

性別で見ると、「はい」では男性の方が女性よりも高く、「いいえ」では女性の方が男性よりも高くなっている。

年齢別では、20～39歳で「はい」との回答が高く、半数弱となっている。一方、「いいえ」では40～59歳で高く、7割弱を占めている。

図 34-1 味付けの好み (性別/年代別)

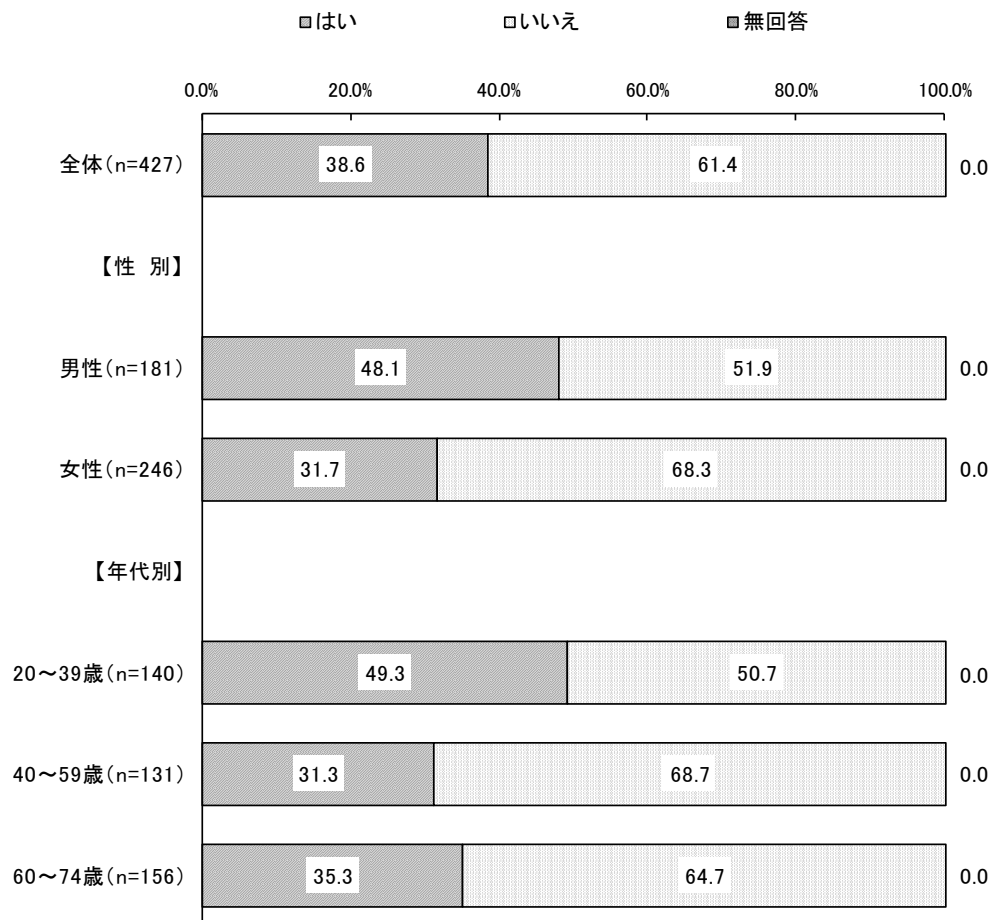
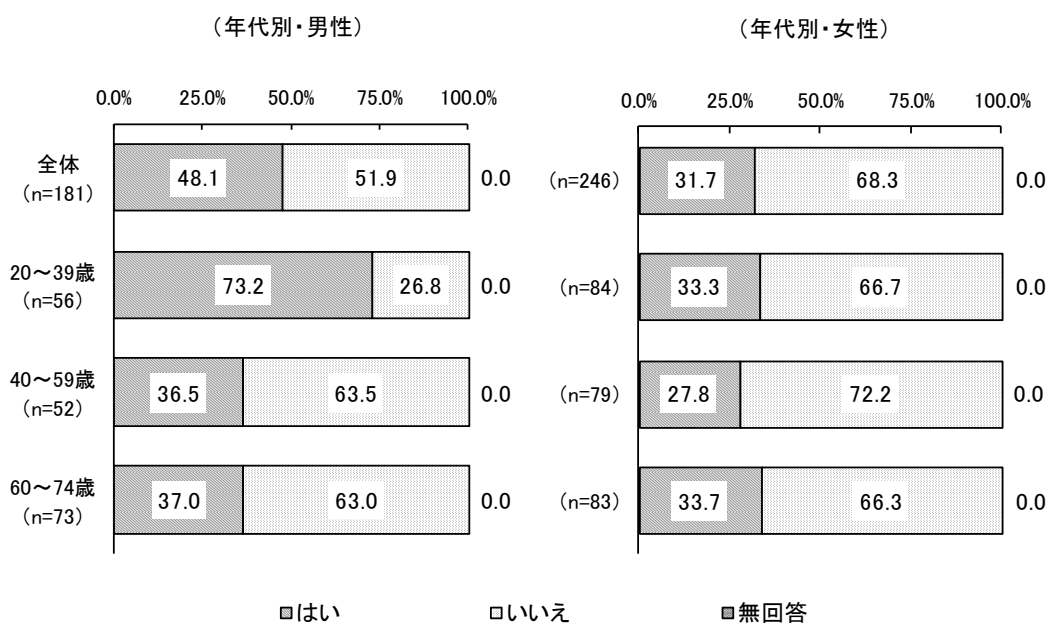


図 34-2 味付けの好み (性・年代別)



(35) 甘じょっぱさの好み

問 29 味付けの甘じょっぱさの好みはどの程度ですか。(○は1つだけ)

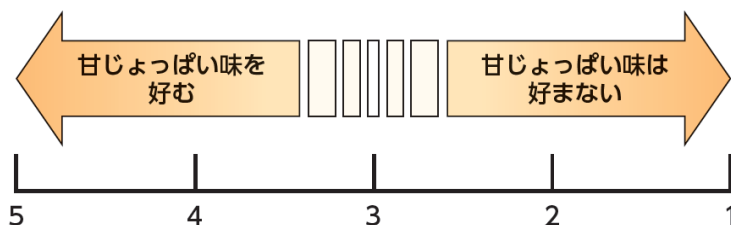
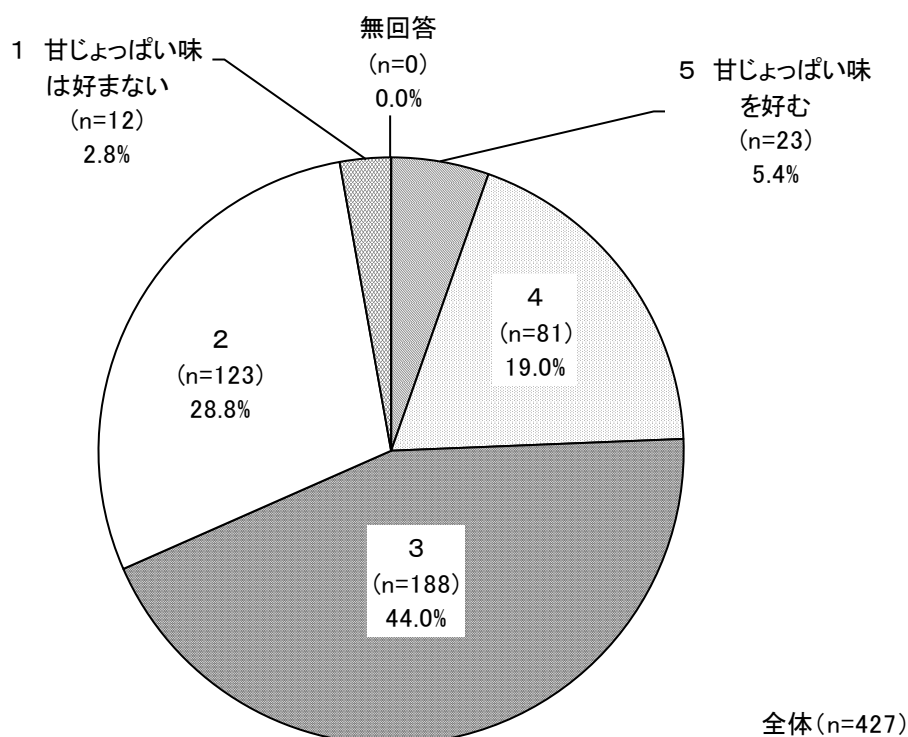


図 35 甘じょっぱさの好み



4割強はちょうどいい味付けを好む

【全体結果】

甘じょっぱさの好み度を5段階にすると、「3」(44.4%)が4割強で最も高く、「2」(28.8%)が3割弱で続く。

【属性別結果】

性別、年齢別では、特に大きな差はみられない。

図 35-1 甘じょっぱさの好み (性別/年代別)

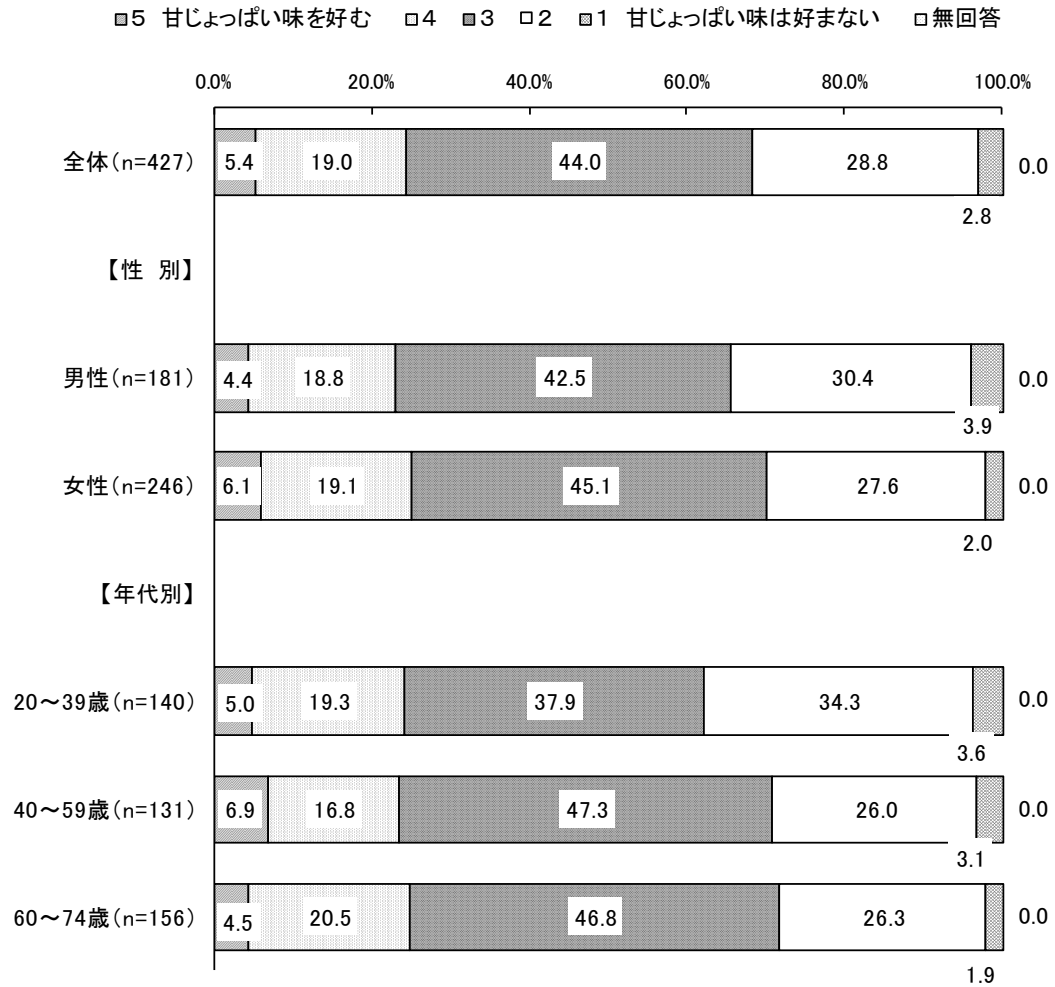
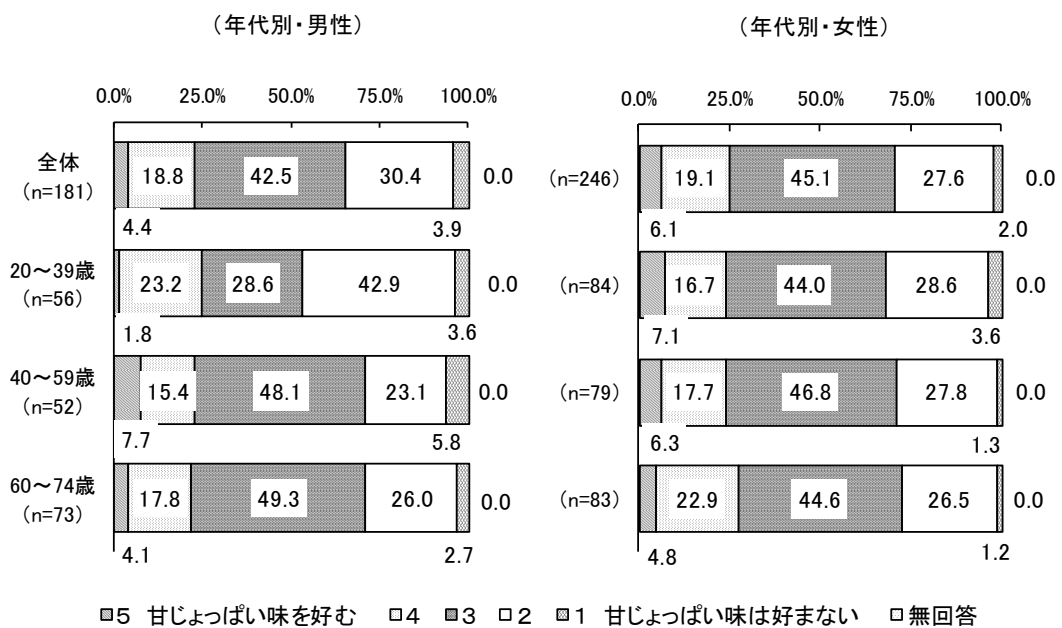


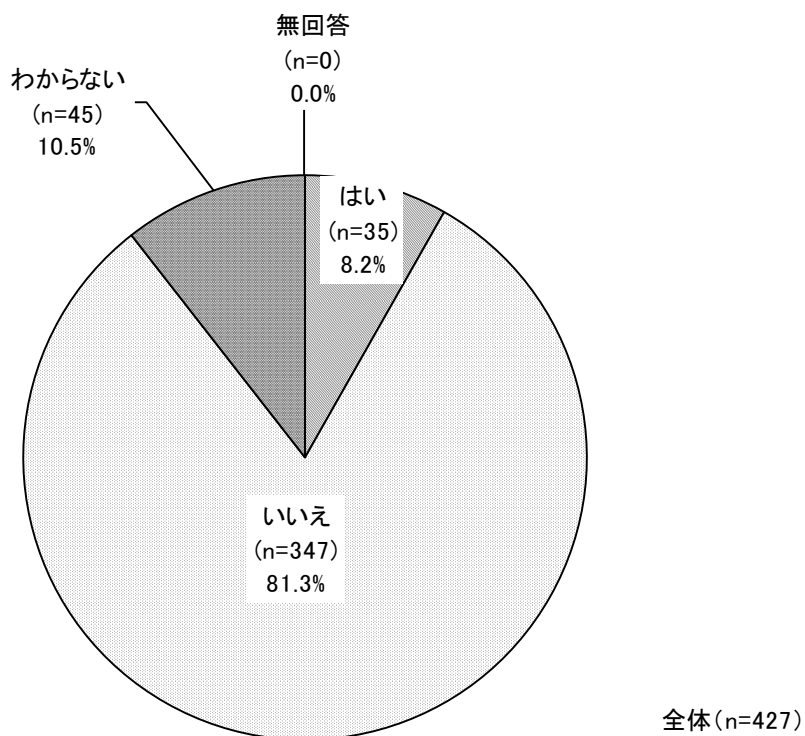
図 35-2 甘じょっぱさの好み (性・年代別)



(36) 野菜炒めの味付け

問 30 家庭で作る「野菜炒め」に砂糖が入っていますか。(○は1つだけ)

図 36 野菜炒めの味付け



————— 野菜炒めに砂糖が入っていない家庭は8割強 —————

【全体結果】

野菜炒めに砂糖が入っているかの問いに、「いいえ」(81.3%)との回答が最も高く、8割強を占める。

【属性別結果】

性別で見ると、「わからない」は男性の方が女性よりも高くなっている。
年代別では、60～74歳で「はい」(14.7%)が高く、他年代を上回っている。

図 36-1 野菜炒めの味付け（性別／年代別／世帯構成別）

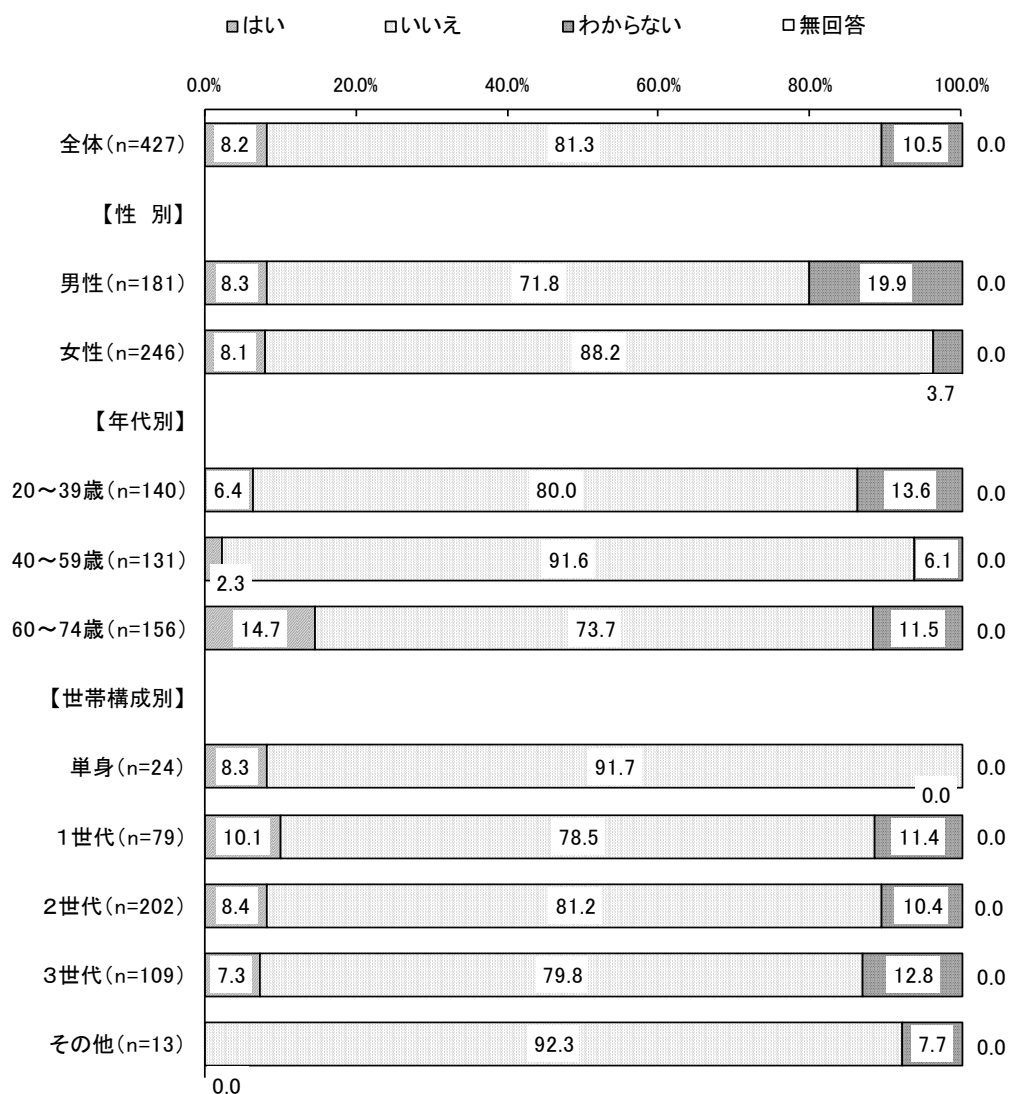
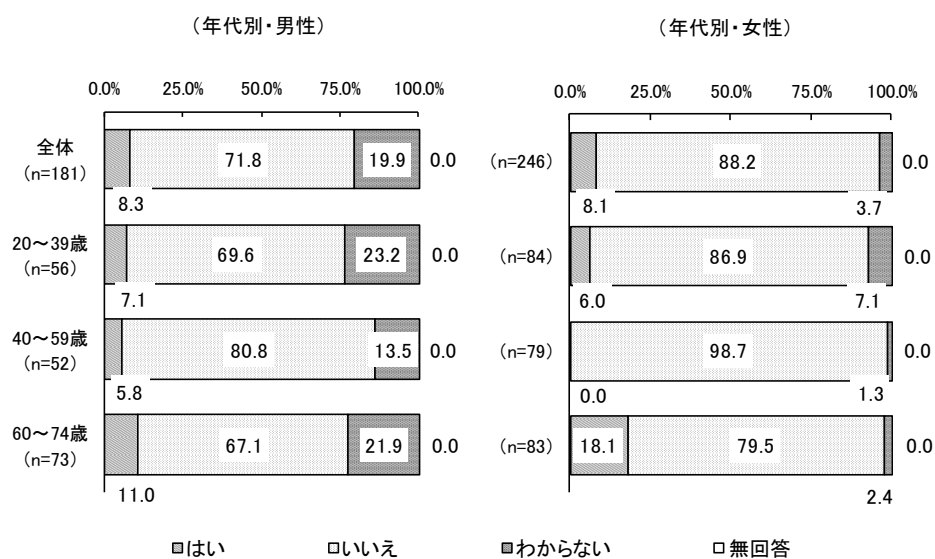


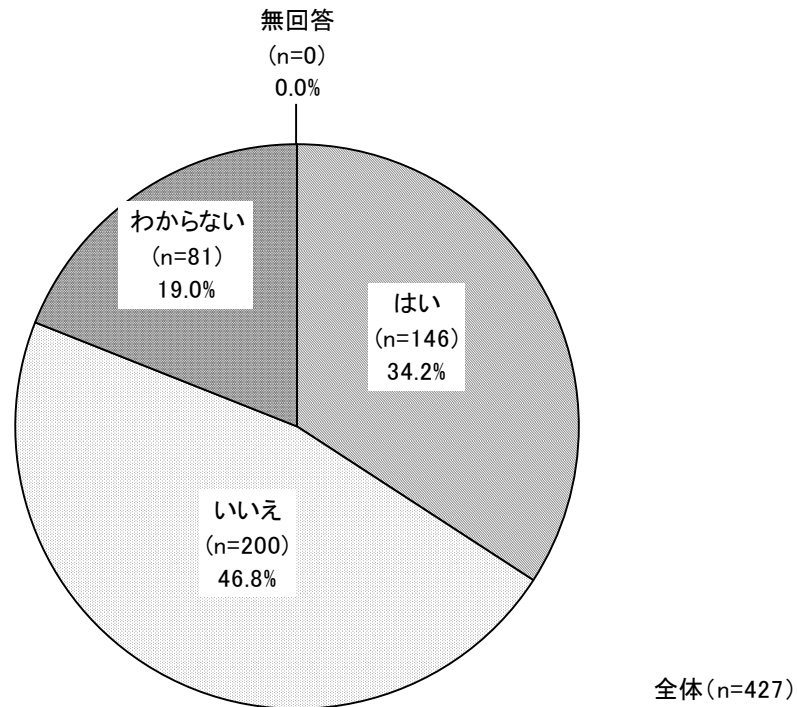
図 36-2 野菜炒めの味付け（性・年代別）



(37) のっぺの味付け

問 31 家庭で作る「のっぺ」に砂糖が入っていますか。(○は1つだけ)

図 37 のっぺの味付け



————— のっぺに砂糖が入っている家庭は全体の3分の1 —————

【全体結果】

のっぺに砂糖が入っているかの問いに、「いいえ」(46.8%)との回答が最も高く、半数弱を占める。「はい」(34.2%)は3割強となっている。

【属性別結果】

性別で見ると、「わからない」は男性の方が女性よりも高くなっている。
年代別では、60～74歳で「はい」(44.2%)が高く、他年代を上回っている。

図 37-1 のっぺの味付け（性別／年代別／世帯構成別）

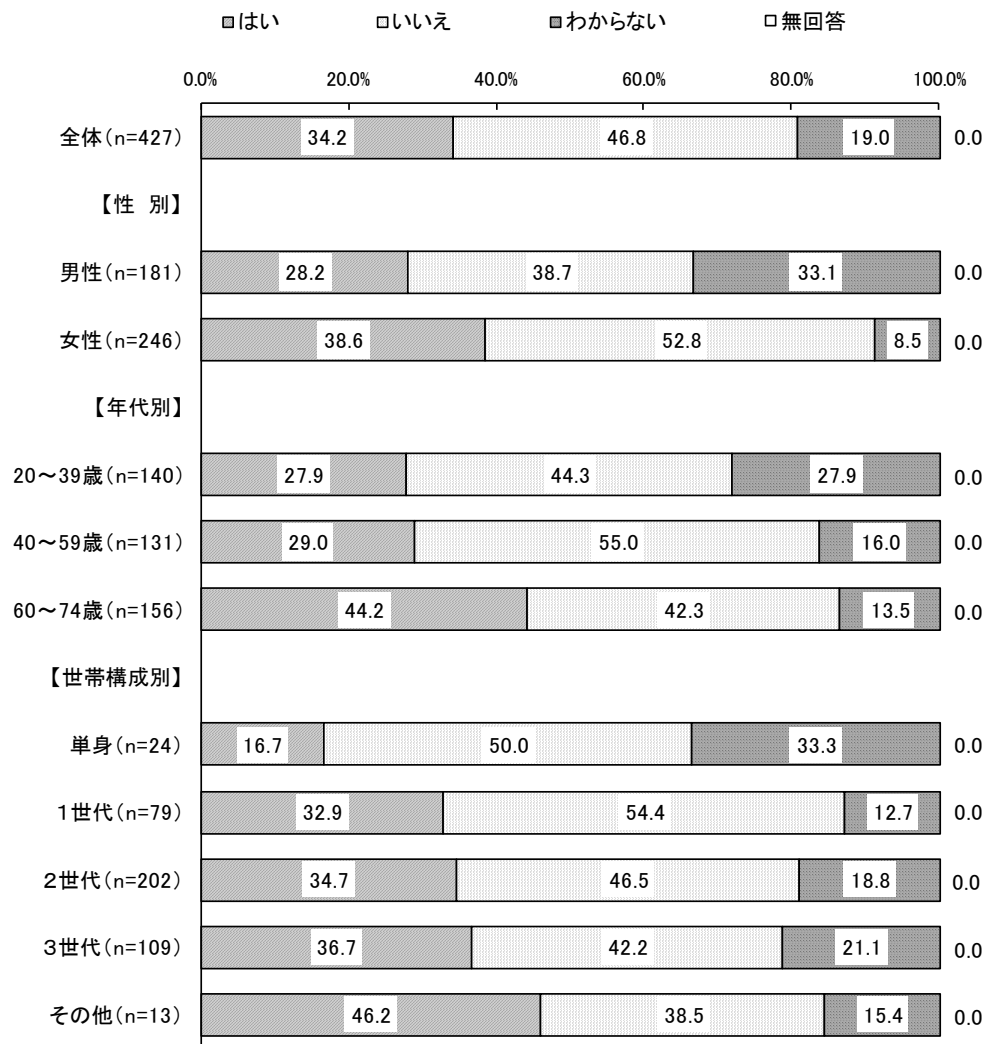
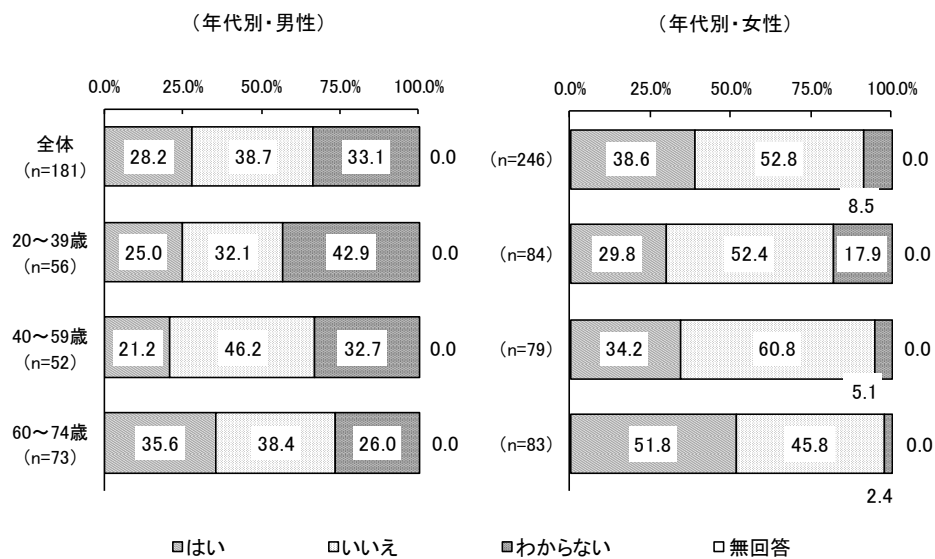


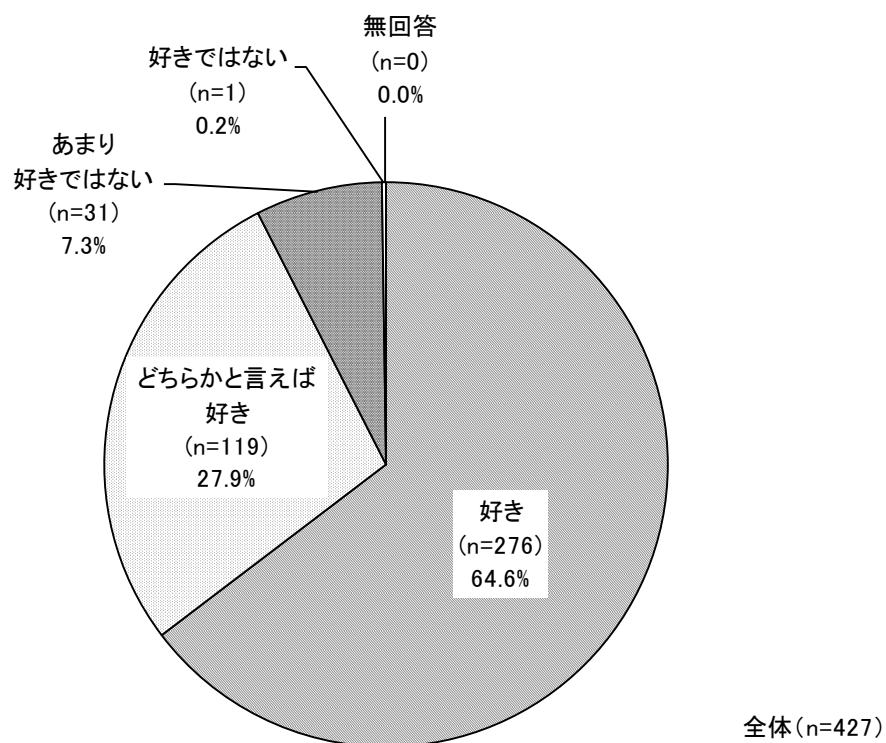
図 37-2 のっぺの味付け（性・年代別）



(38) 野菜の好み

問 32 野菜が好きですか。(○は1つだけ)

図 38 野菜の好み



9割強は野菜が『好き』と回答

【全体結果】

「好き」(64.6%)が最も高く、「どちらかと言えば好き」(27.9%)を合わせた『好き計』は9割強を占めている。一方、「好きではない」(0.2%)と「あまり好きではない」(7.3%)を合わせた『好きではない計』は1割に満たない。

【属性別結果】

性別で見ると、『好き計』は女性の方が男性よりも高くなっている。
年代別では、特に大きな差はみられない。

図 38-1 野菜の好み（性別／年代別）

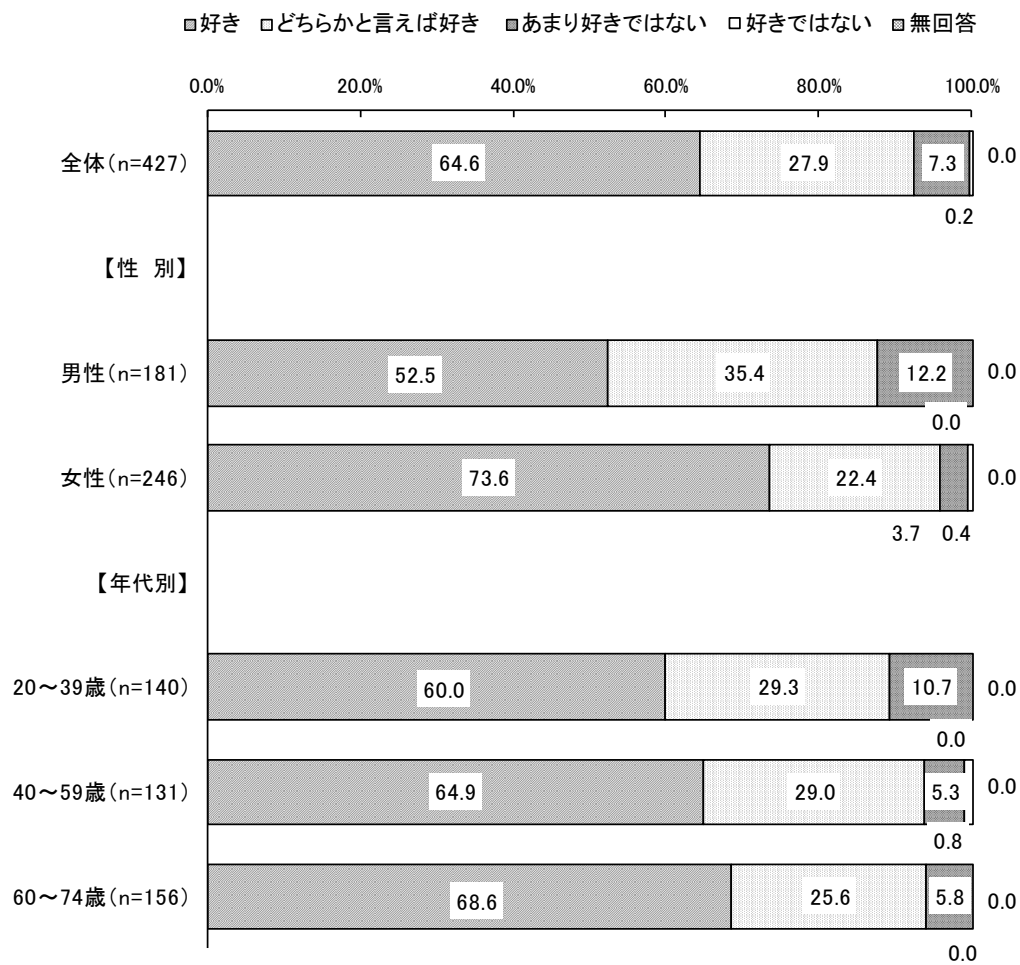
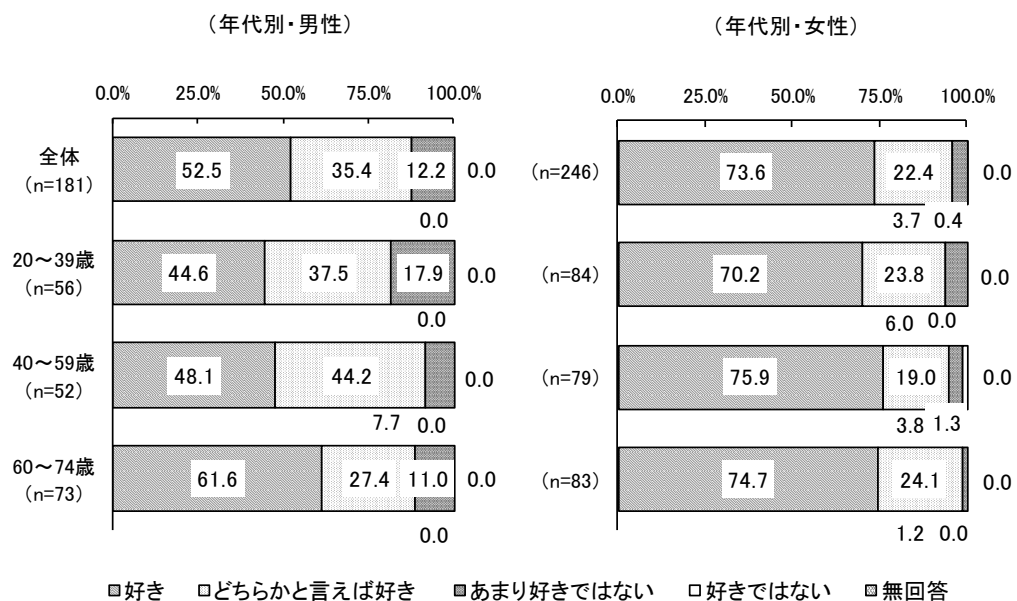


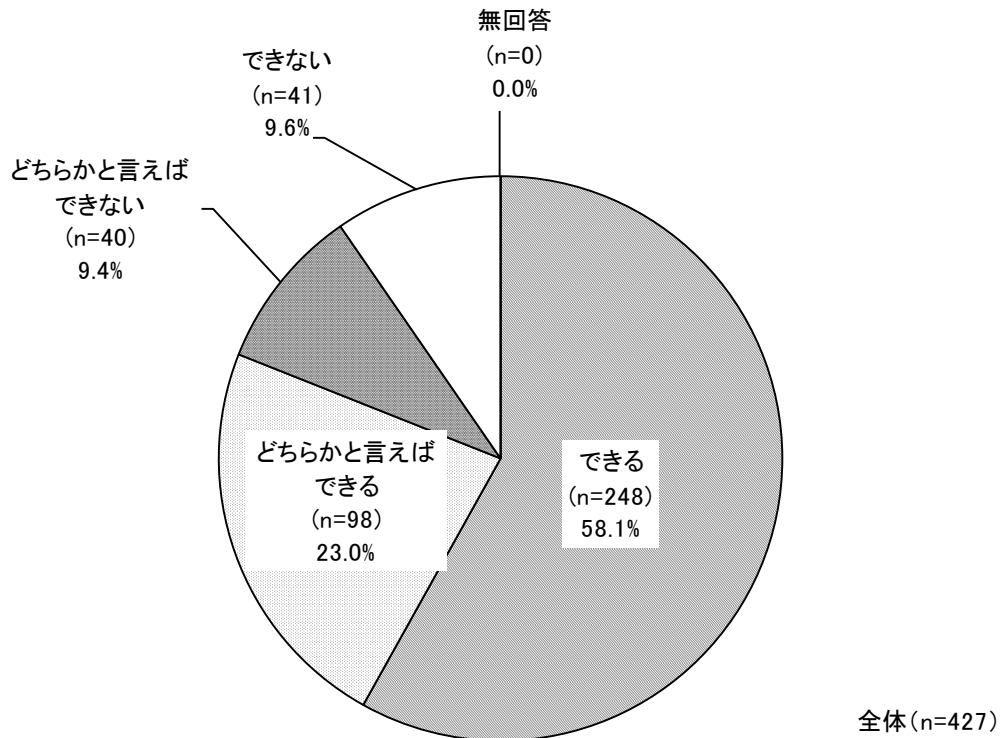
図 38-2 野菜の好み（性・年代別）



(39) 野菜料理を作れるか

問 33 野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を作ることができますか。
（○は1つだけ）

図 39 野菜料理を作れるか



8割強は野菜料理を作れると回答

【全体結果】

「できる」(58.1%)が最も高く、「どちらかと言えばできる」(23.0%)を合わせた『できる計』は8割強を占めている。一方、「できない」(9.6%)と「どちらかと言えばできない」(9.4%)を合わせた『できない計』は2割に満たない。

【属性別結果】

性別でみると、『できる計』は女性の方が男性よりも高くなっている。
年代別では、特に大きな差はみられない。

図 39-1 野菜料理を作れるか (性別/年代別)

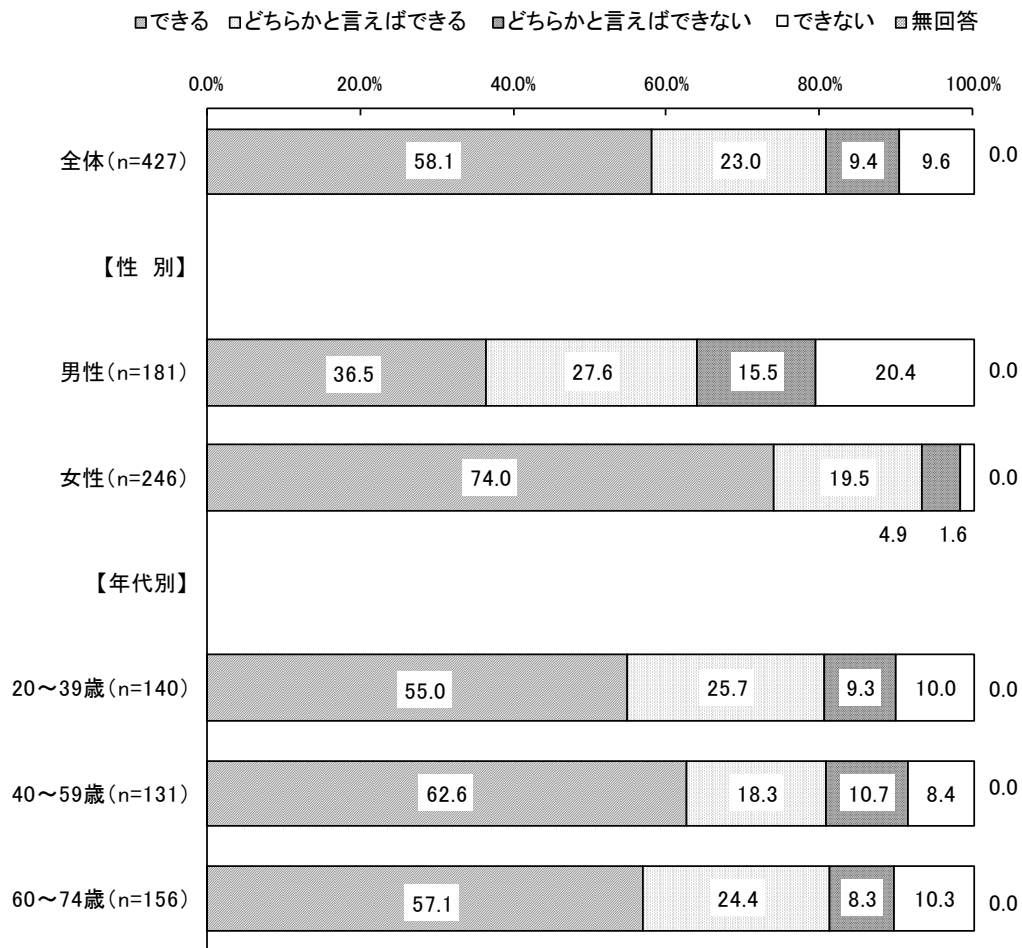
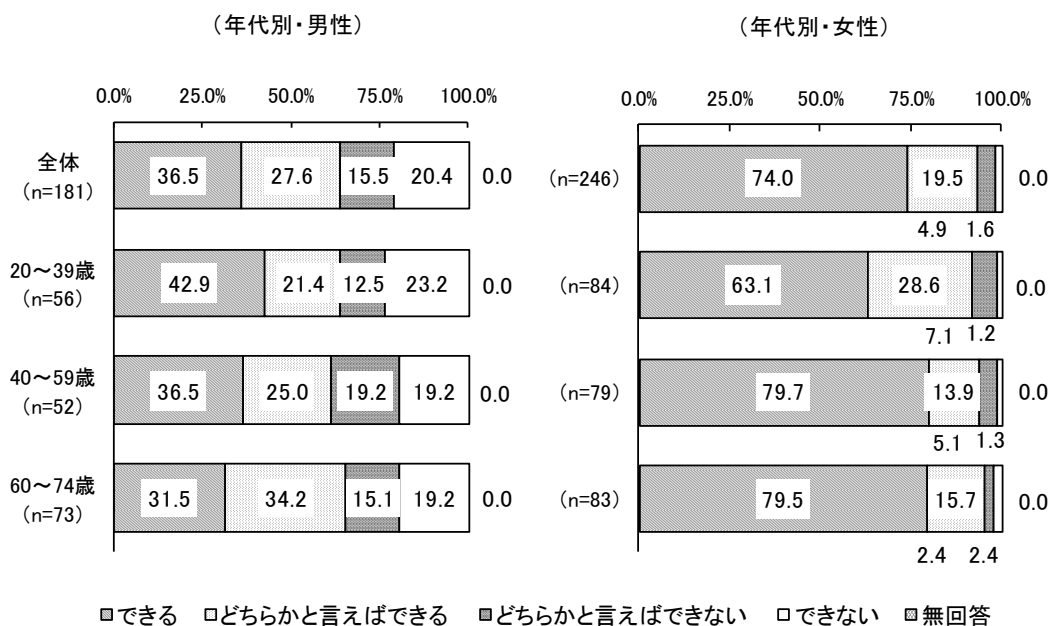


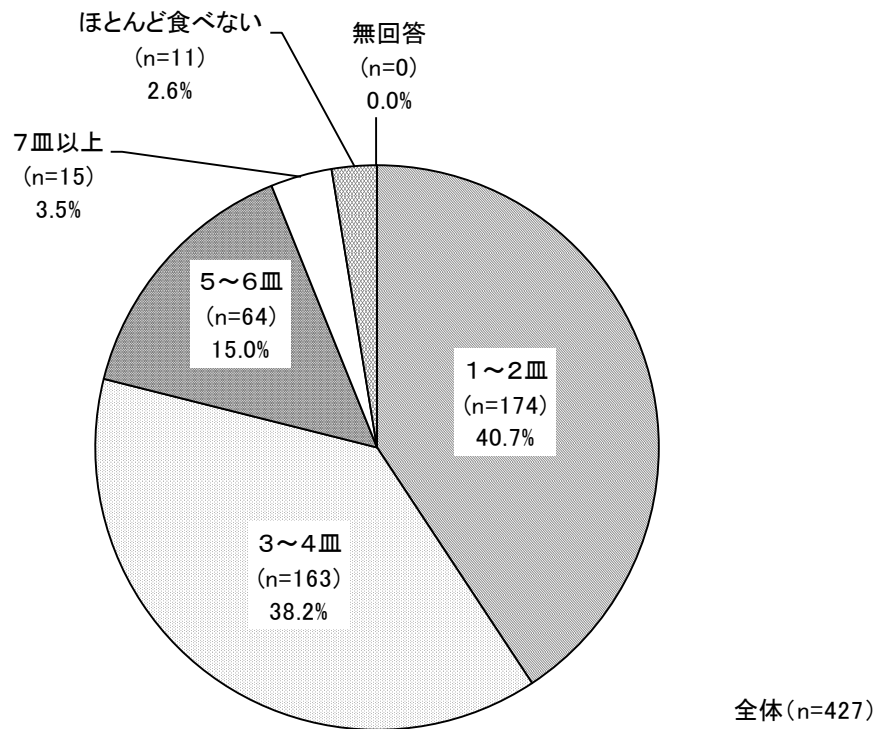
図 39-2 野菜料理を作れるか (性・年代別)



(40) 1日に食べる野菜の量（皿数）

問 34 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。（○は1つだけ）

図 40 1日に食べる野菜の量（皿数）



4割強が「1～2皿」と回答

【全体結果】

「1～2皿」（40.7%）が最も高く、「3～4皿」（38.2%）が僅差で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「1～2皿」は男性の方が女性よりも高く、「3～4皿」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、20～39歳で「1～2皿」（55.0%）が高く、他年代を上回っている。

図 40-1 1日に食べる野菜の量（皿数）（性別／年代別／世帯構成別）

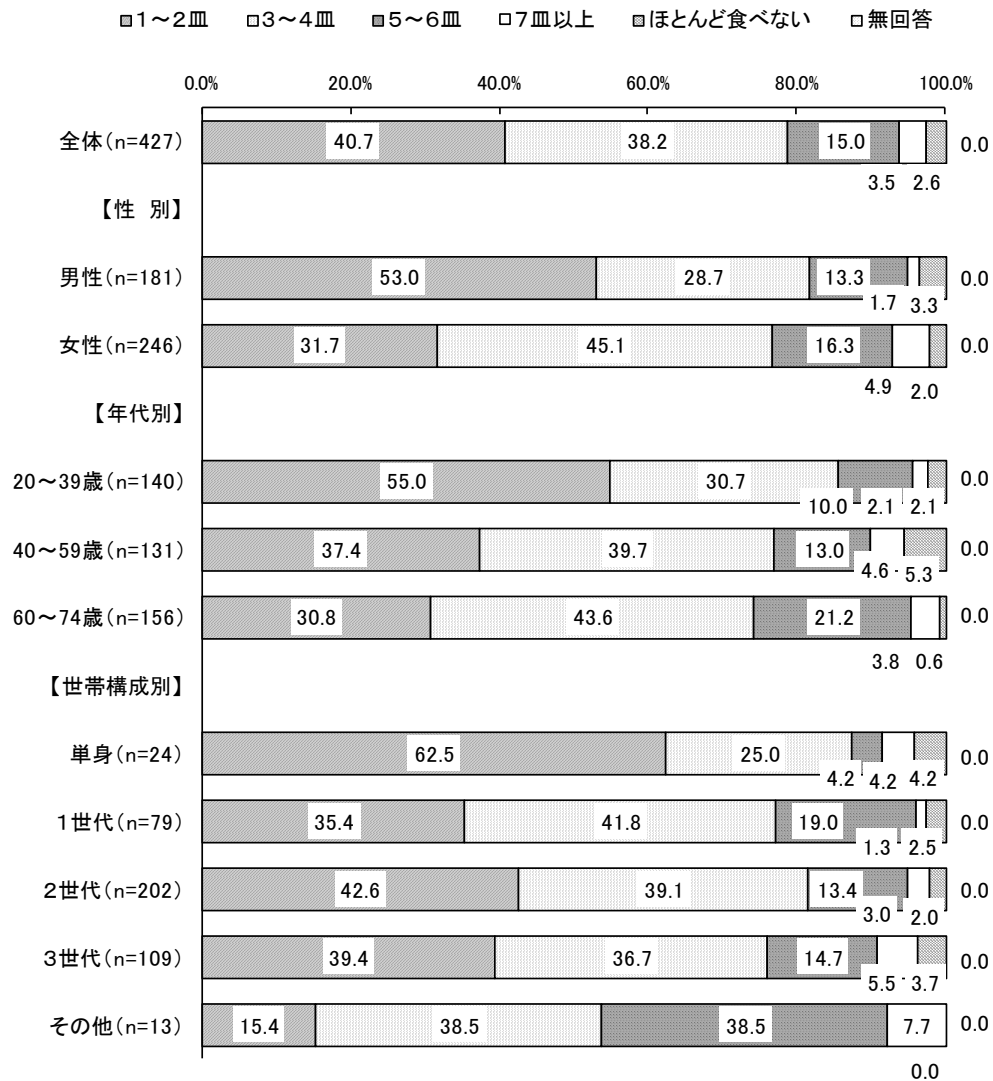
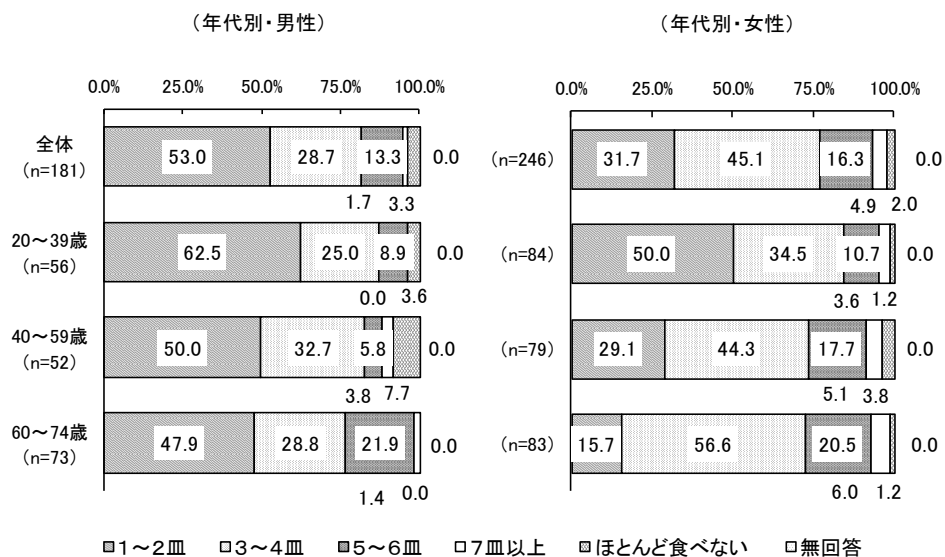


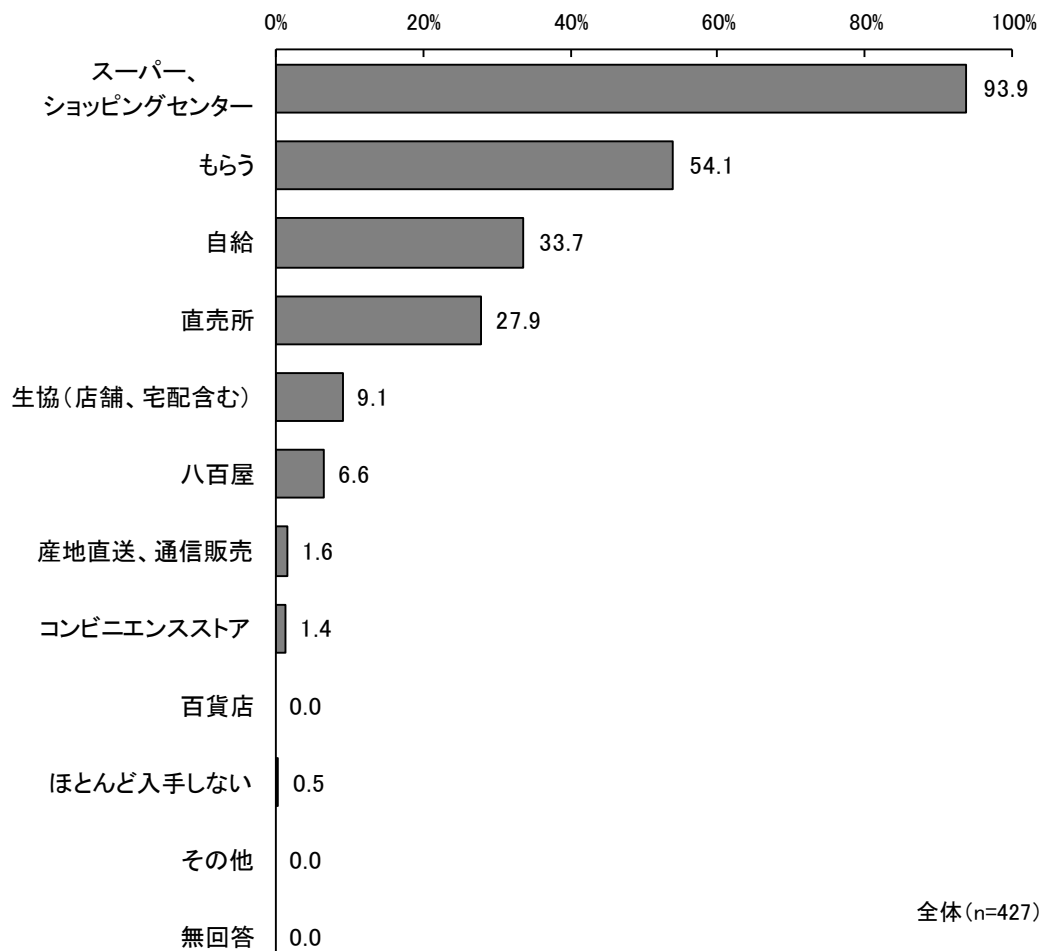
図 40-2 1日に食べる野菜の量（皿数）（性・年代別）



(41) 野菜の入手先

問 35 あなたの世帯では、野菜をどこから入手していますか。
(よく利用する場所3つまでに○)

図 41 野菜の入手先



————— 9割強が「スーパー、ショッピングセンター」と回答 —————

【全体結果】

「スーパー、ショッピングセンター」(93.9%)が最も高く、「もらう」(54.1%)が5割台が続いている。

【属性別結果】

年代別では、60～74歳で「自給」(51.3%)や「直売所」(34.0%)が高く、59歳以下では、「もらう」が高くなっている。

図 41-1 野菜の入手先（性別／年代別）

		合計 (%ベース)	八百屋	スーパー、 ショッピング センター	百貨店	コンビニ エンス	生協(店 舗、宅配 含む)	直売所
全体結果		427 100.0%	28 6.6%	401 93.9%	0 0.0%	6 1.4%	39 9.1%	119 27.9%
性別	男性	181 100.0%	18 9.9%	166 91.7%	0 0.0%	1 0.6%	19 10.5%	49 27.1%
	女性	246 100.0%	10 4.1%	235 95.5%	0 0.0%	5 2.0%	20 8.1%	70 28.5%
年代別	20～39歳	140 100.0%	9 6.4%	133 95.0%	0 0.0%	4 2.9%	13 9.3%	35 25.0%
	40～59歳	131 100.0%	9 6.9%	124 94.7%	0 0.0%	1 0.8%	14 10.7%	31 23.7%
	60～74歳	156 100.0%	10 6.4%	144 92.3%	0 0.0%	1 0.6%	12 7.7%	53 34.0%

		合計 (%ベース)	もらう	産地直 送、通信 販売	自給	ほとんど 入手しな い	その他	無回答
全体結果		427 100.0%	231 54.1%	7 1.6%	144 33.7%	2 0.5%	0 0.0%	0 0.0%
性別	男性	181 100.0%	90 49.7%	1 0.6%	66 36.5%	2 1.1%	0 0.0%	0 0.0%
	女性	246 100.0%	141 57.3%	6 2.4%	78 31.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
年代別	20～39歳	140 100.0%	84 60.0%	1 0.7%	32 22.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	40～59歳	131 100.0%	78 59.5%	2 1.5%	32 24.4%	1 0.8%	0 0.0%	0 0.0%
	60～74歳	156 100.0%	69 44.2%	4 2.6%	80 51.3%	1 0.6%	0 0.0%	0 0.0%

図 41-2 野菜の入手先（性・年代別）

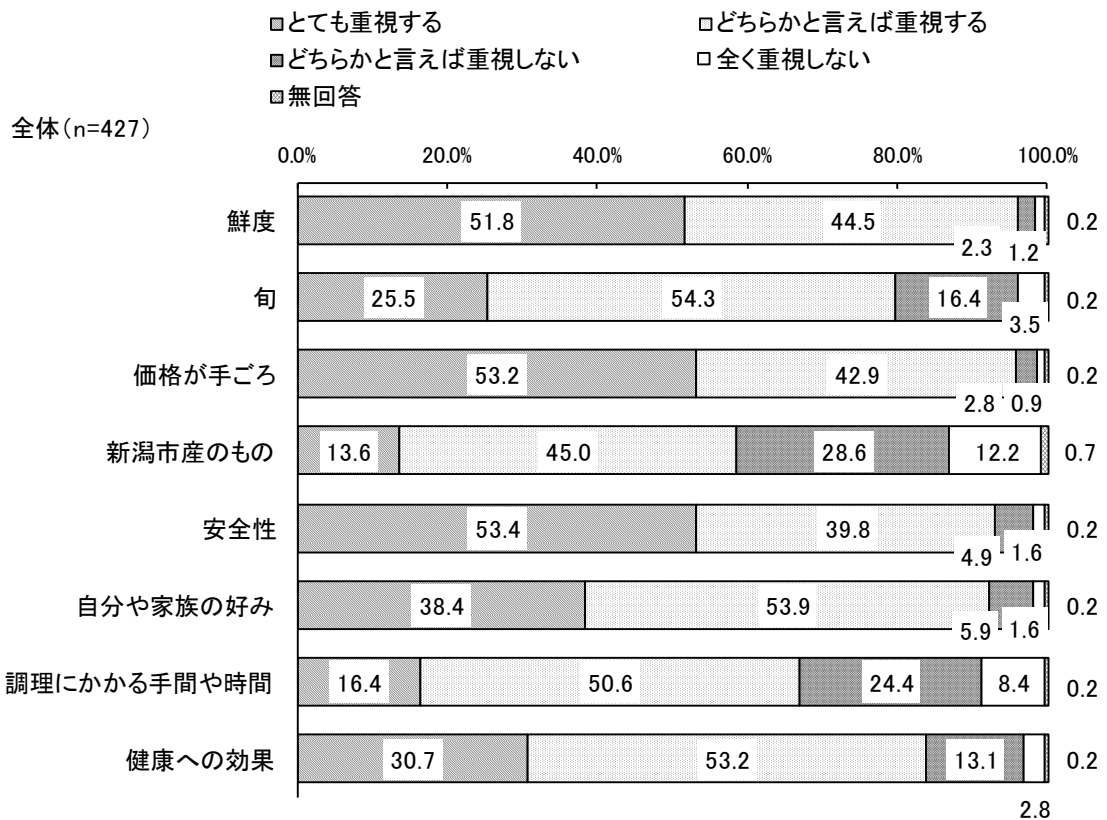
		合計 (%ベース)	八百屋	スーパー、 ショッピングセンター	百貨店	コンビニ エンス	生協(店 舗、宅配 含む)	直売所
全体結果		427 100.0%	28 6.6%	401 93.9%	0 0.0%	6 1.4%	39 9.1%	119 27.9%
性別× 年代別	男性 20～39歳	56 100.0%	5 8.9%	52 92.9%	0 0.0%	1 1.8%	7 12.5%	14 25.0%
	男性 40～59歳	52 100.0%	5 9.6%	47 90.4%	0 0.0%	0 0.0%	7 13.5%	13 25.0%
	男性 60～74歳	73 100.0%	8 11.0%	67 91.8%	0 0.0%	0 0.0%	5 6.8%	22 30.1%
	女性 20～39歳	84 100.0%	4 4.8%	81 96.4%	0 0.0%	3 3.6%	6 7.1%	21 25.0%
	女性 40～59歳	79 100.0%	4 5.1%	77 97.5%	0 0.0%	1 1.3%	7 8.9%	18 22.8%
	女性 60～74歳	83 100.0%	2 2.4%	77 92.8%	0 0.0%	1 1.2%	7 8.4%	31 37.3%

		合計 (%ベース)	もらう	産地直 送、通信 販売	自給	ほとんど 入手しな い	その他	無回答
全体結果		427 100.0%	231 54.1%	7 1.6%	144 33.7%	2 0.5%	0 0.0%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20～39歳	56 100.0%	28 50.0%	0 0.0%	17 30.4%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	男性 40～59歳	52 100.0%	33 63.5%	0 0.0%	13 25.0%	1 1.9%	0 0.0%	0 0.0%
	男性 60～74歳	73 100.0%	29 39.7%	1 1.4%	36 49.3%	1 1.4%	0 0.0%	0 0.0%
	女性 20～39歳	84 100.0%	56 66.7%	1 1.2%	15 17.9%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	女性 40～59歳	79 100.0%	45 57.0%	2 2.5%	19 24.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	女性 60～74歳	83 100.0%	40 48.2%	3 3.6%	44 53.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%

(42) 野菜購入時に重視する項目

問 36 野菜を買う時や食べる時に、次の項目をどのくらい重視しますか。
(それぞれ○は1つだけ)

図 42 野菜購入時に重視する項目



————— 鮮度、価格、安全性を重視する割合が高い —————

【全体結果】

「とても重視する」と「どちらかと言えば重視する」を合わせた『重視する計』の割合をみると、＜鮮度＞（96.3%）が最も高く、次いで＜価格が手ごろ＞（96.0%）、＜安全性＞（93.2%）、＜自分や家族の好み＞（92.3%）、＜健康への効果＞（83.8%）、＜旬＞（79.9%）、＜調理にかかる手間や時間＞（67.0%）、＜新潟市産のもの＞（58.5%）の順となっている。

図 42-1 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別）

< 鮮度 >

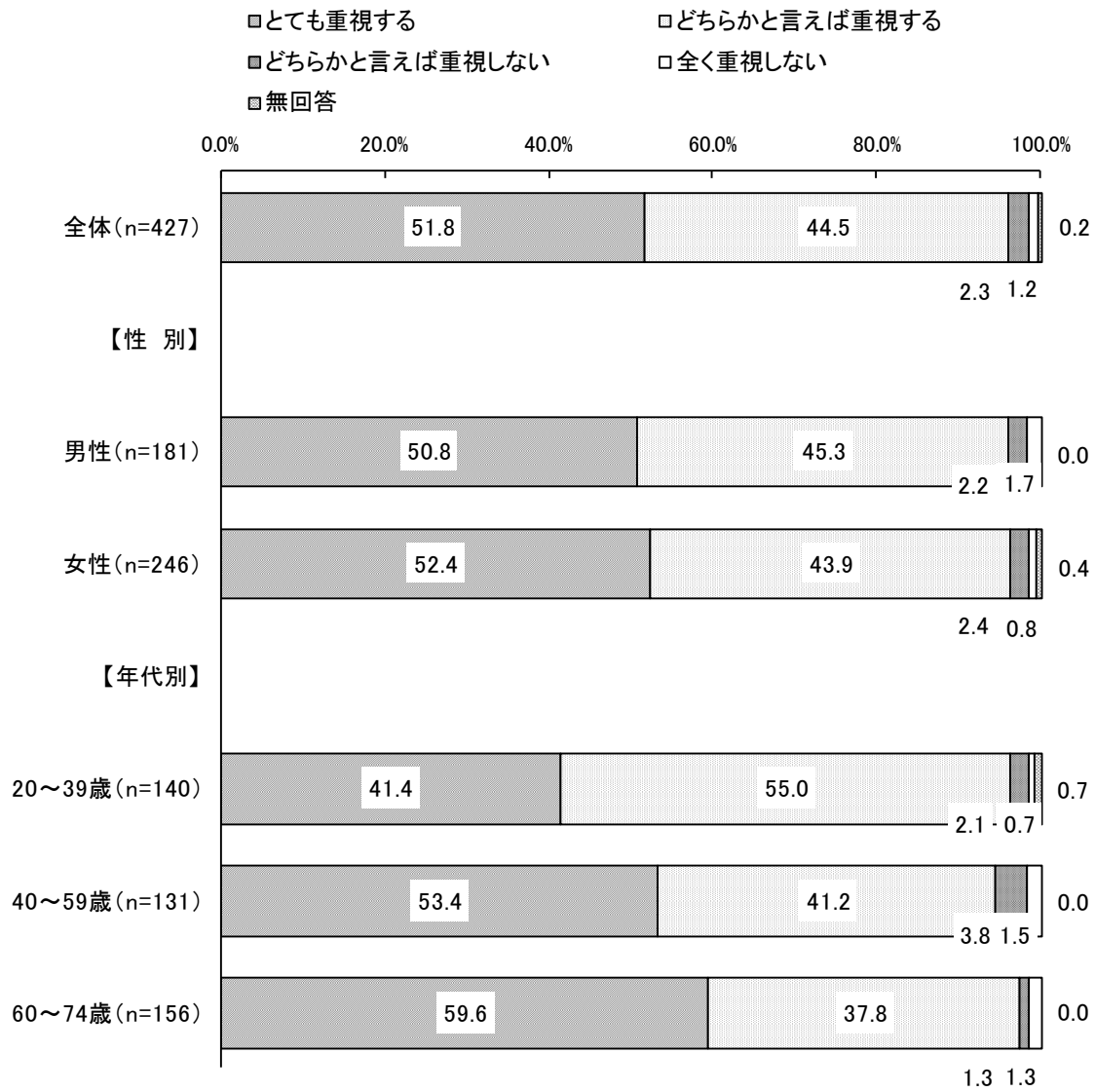
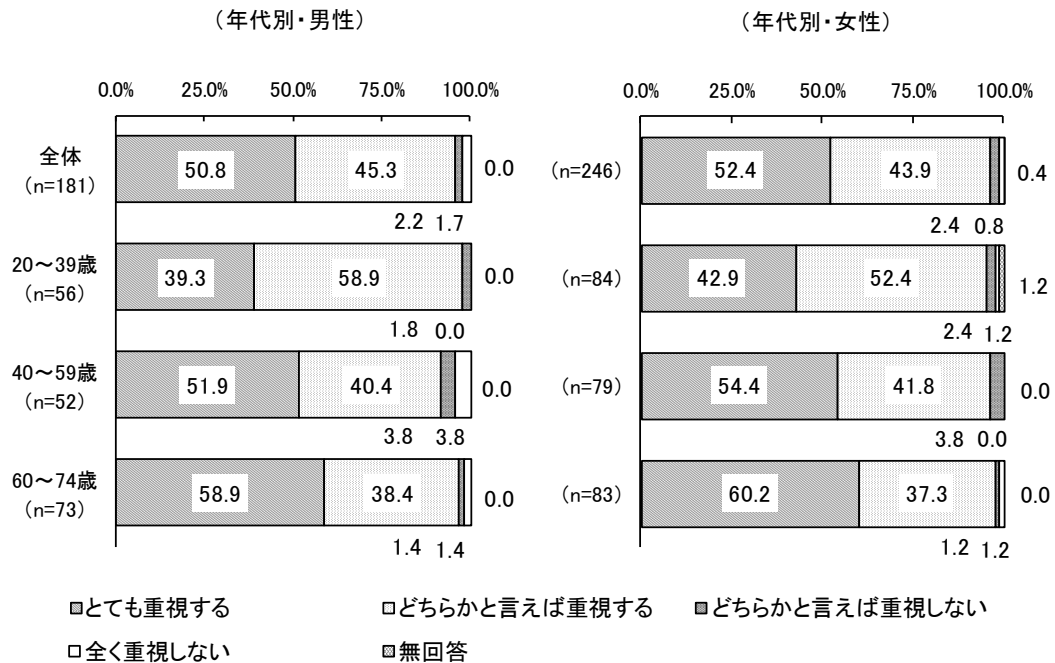


図 42-2 野菜購入時に重視する項目（性・年代別）

< 鮮度 >



【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別で見ると、60~74歳で「重視する」の割合が高く、6割弱を占めている。また、20~39歳では「どちらかと言えば重視する」の割合が高く、過半数を占めている。

図 42-3 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別）

< 旬 >

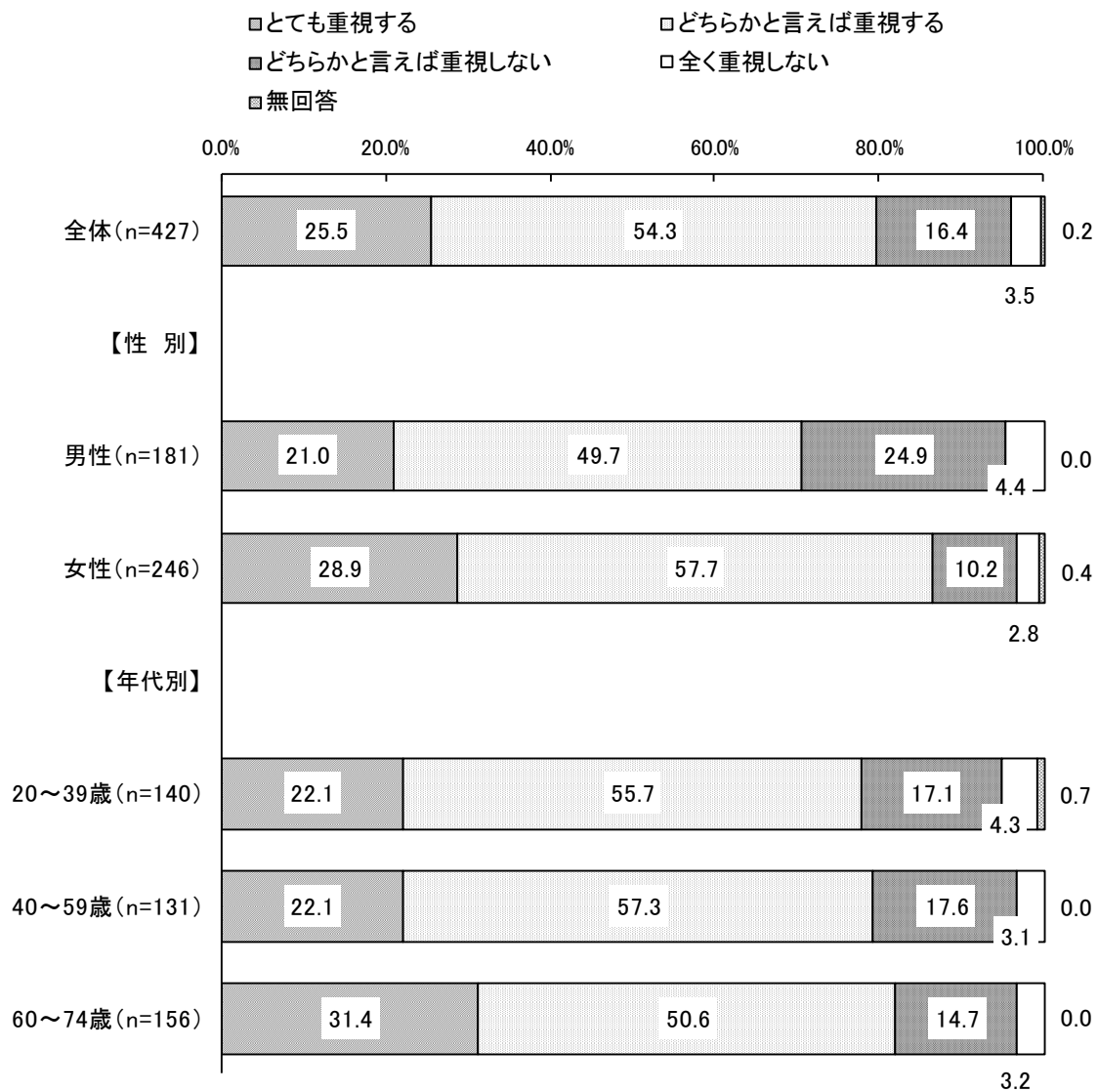
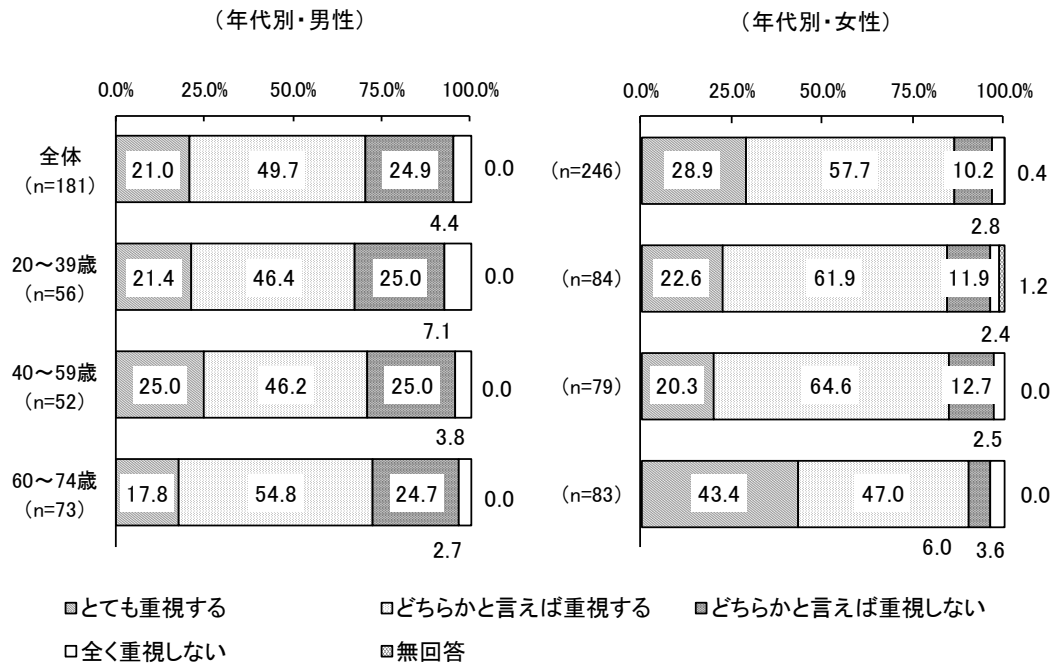


図 42-4 野菜購入時に重視する項目（性・年代別）

<旬>



【属性別結果】

性別で見ると、女性で『重視する計』の割合が高く、男性を大きく上回っている。
 年代別では、60~74歳で「とても重視する」が高く、3割強を占め、『重視する計』も他年代よりも高くなっている。

図 42-5 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別）

<価格が手ごろ>

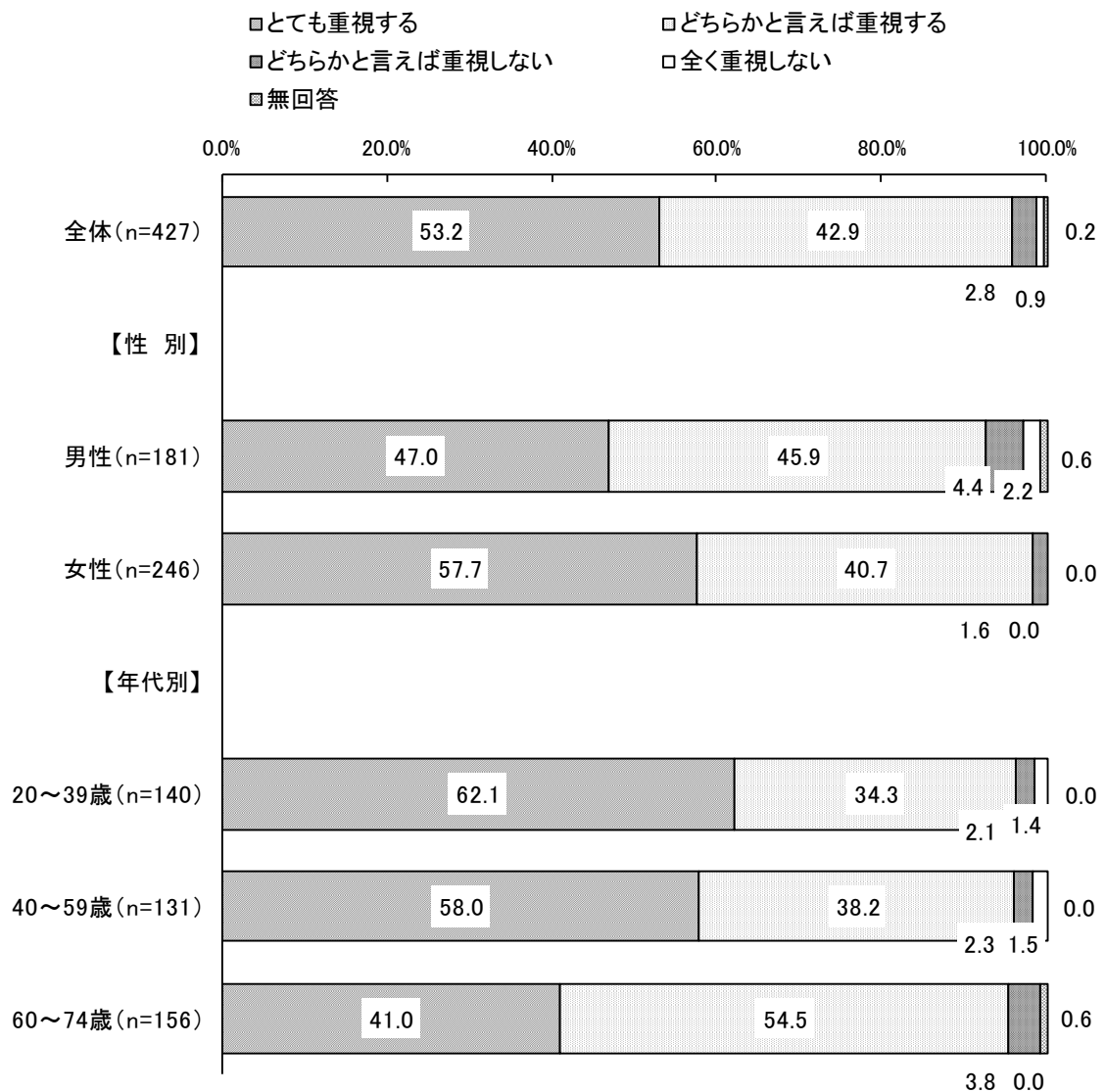
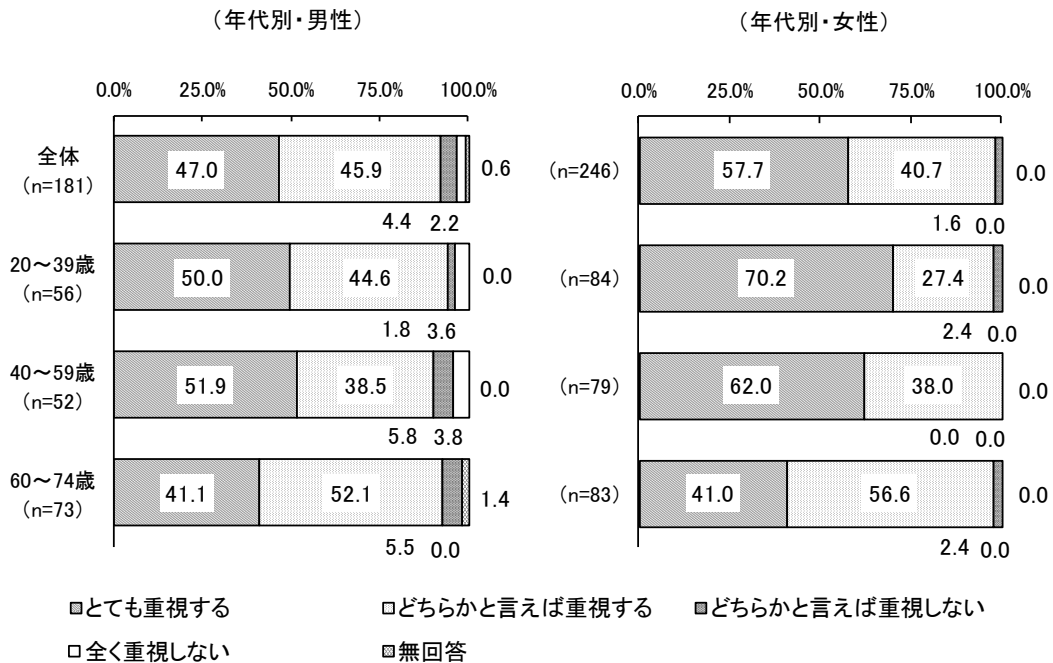


図 42—6 野菜購入時に重視する項目（性・年代別）

<価格が手ごろ>



【属性別結果】

性別で見ると、女性で「重視する」割合が高く6割強を占め、『重視する計』でも男性を上回っている。

年代別では、20~39歳で「重視する」(62.1%)が高く、6割強を占めている。

図 42-7 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別）

<新潟市産のもの>

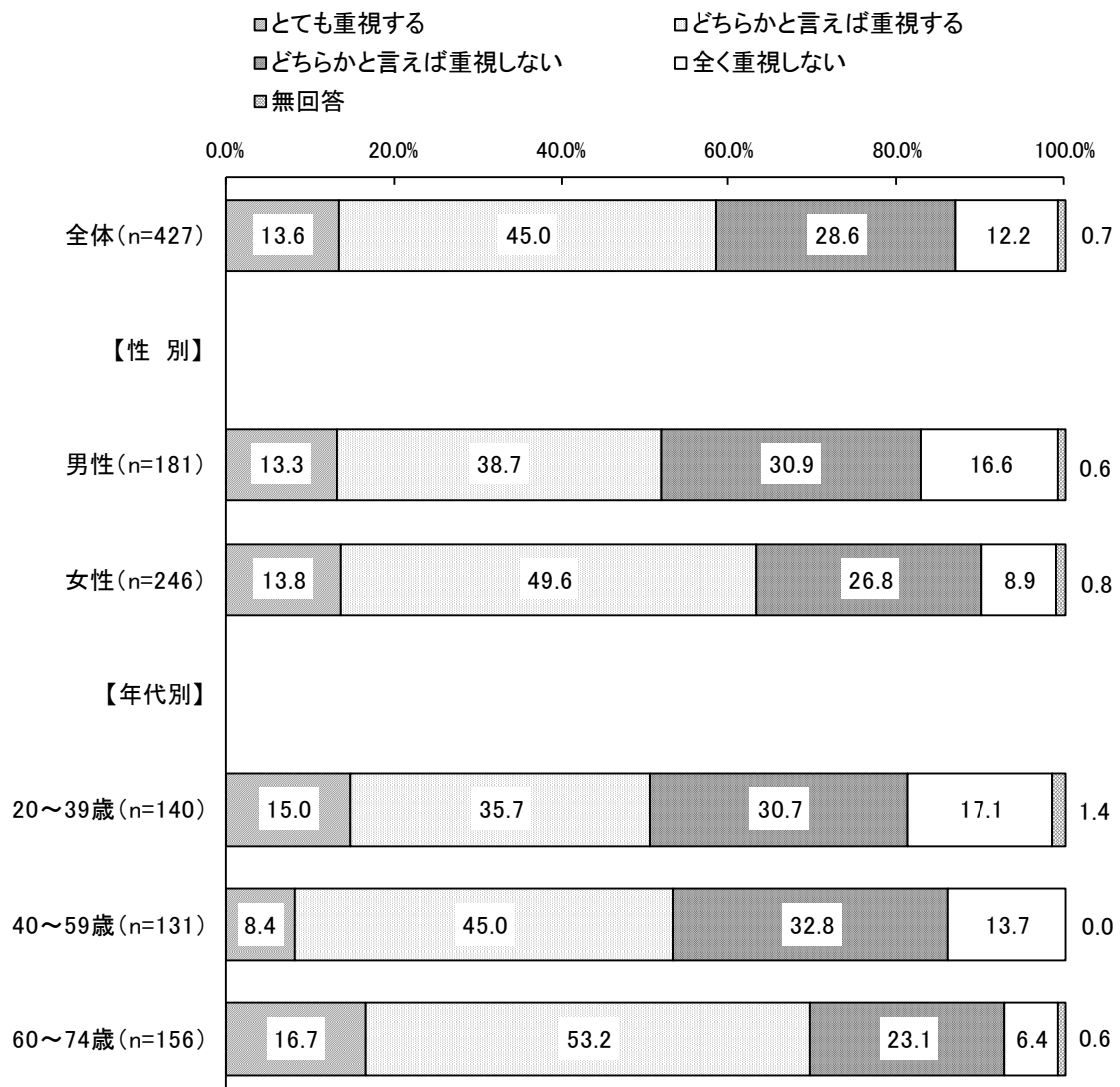
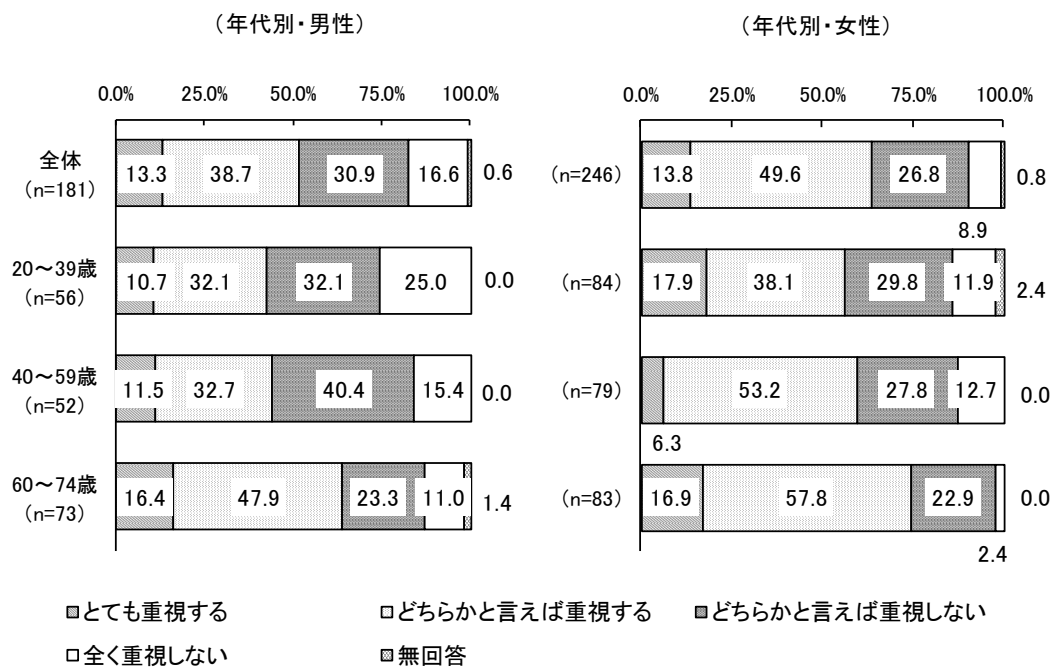


図 42-8 野菜購入時に重視する項目（性・年代別）

<新潟市産のもの>



【属性別結果】

性別で見ると、女性で『重視する計』割合が高く、男性を上回っている。

年代別では、60~74歳で『重視する計』が約7割を占め、他年代よりも高くなっている。

図 42-9 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別）

<安全性>

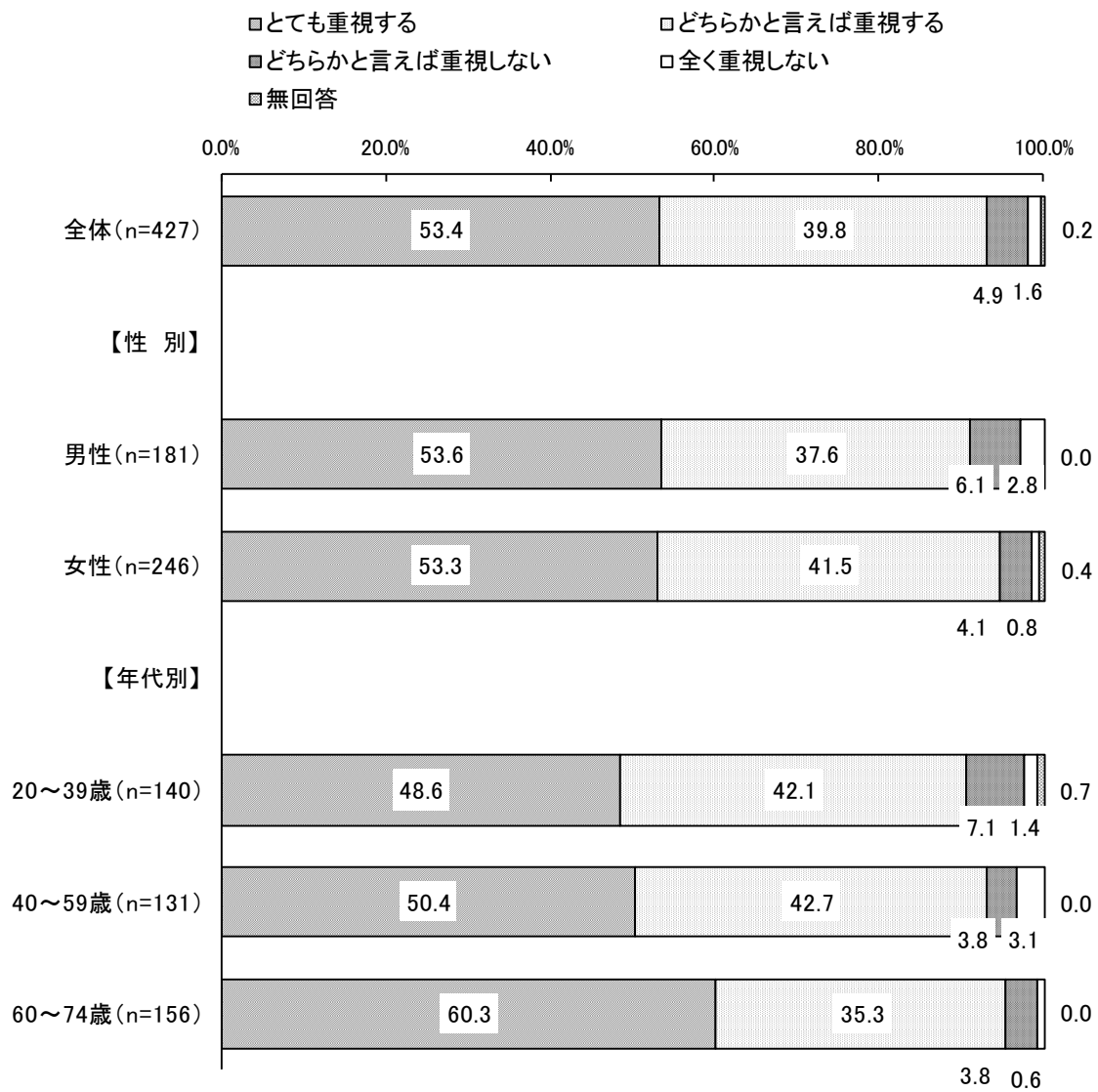
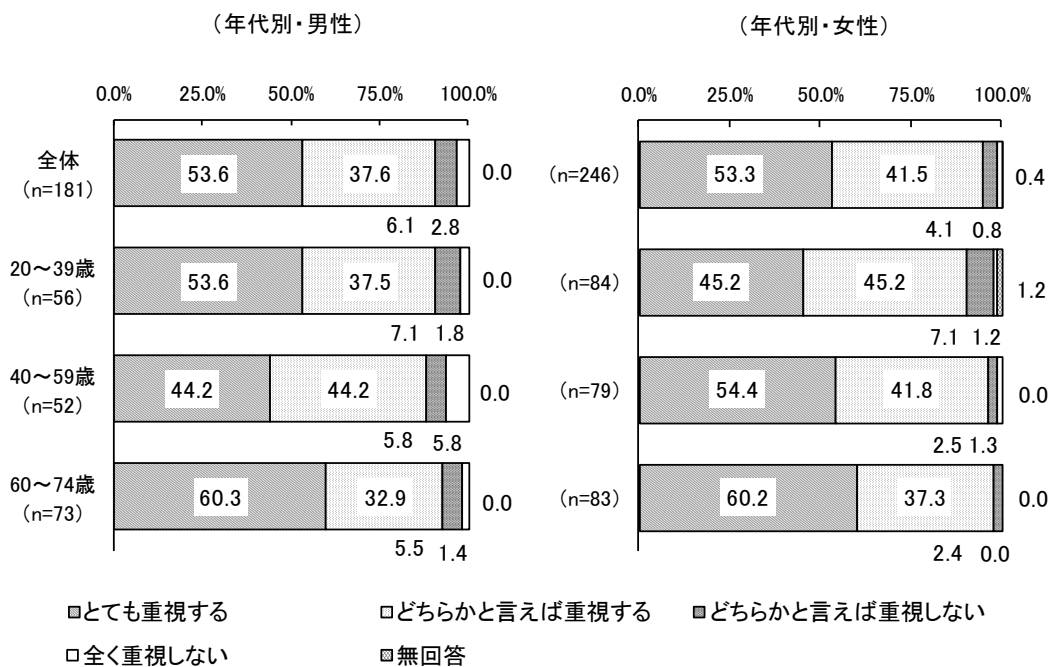


図 42-10 野菜購入時に重視する項目 (性・年代別)

<安全性>



【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別では、60~74歳で「重視する」(60.3%)が高く、6割強を占めている。

図 42-11 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別）

<自分や家族の好み>

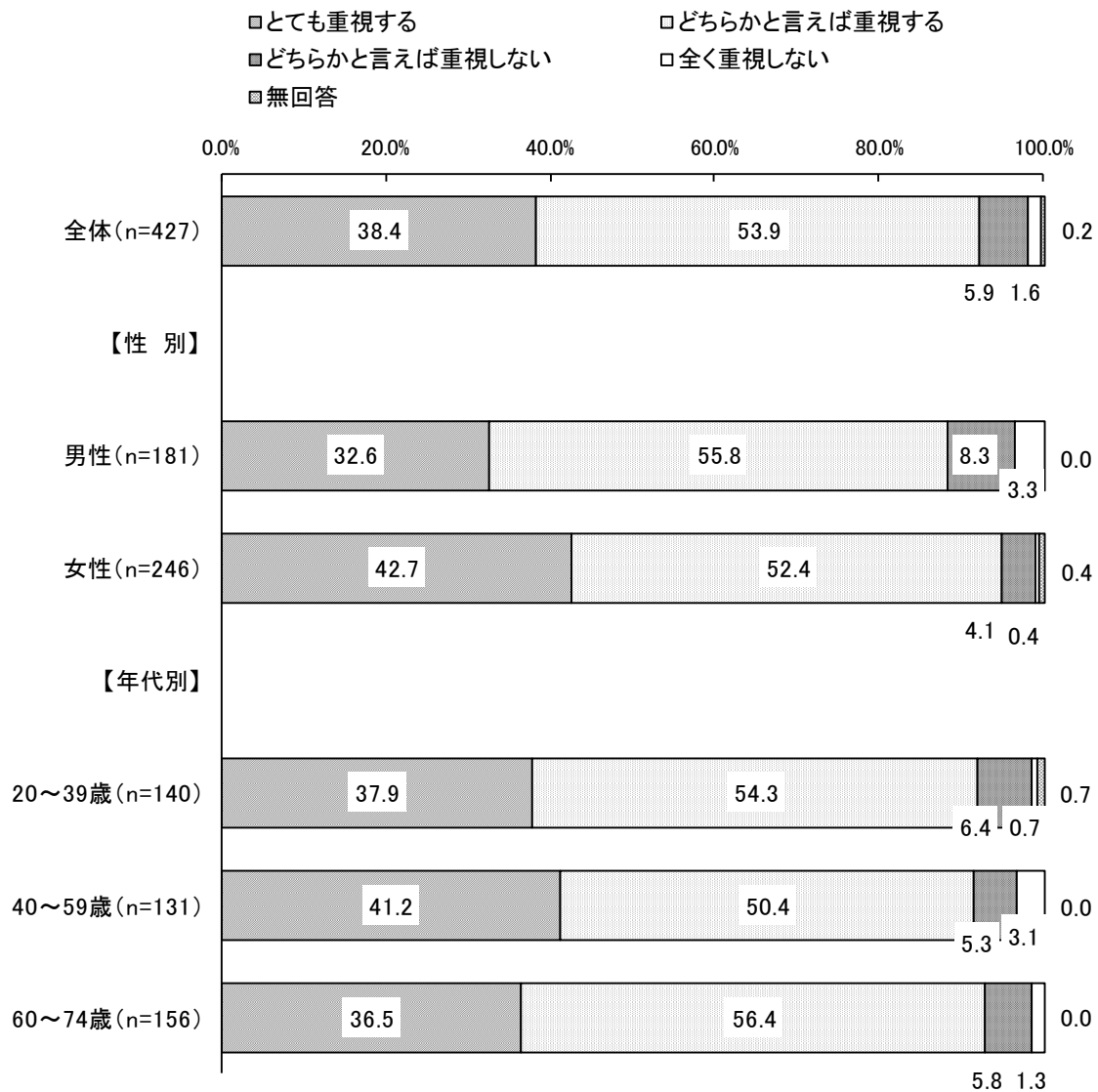
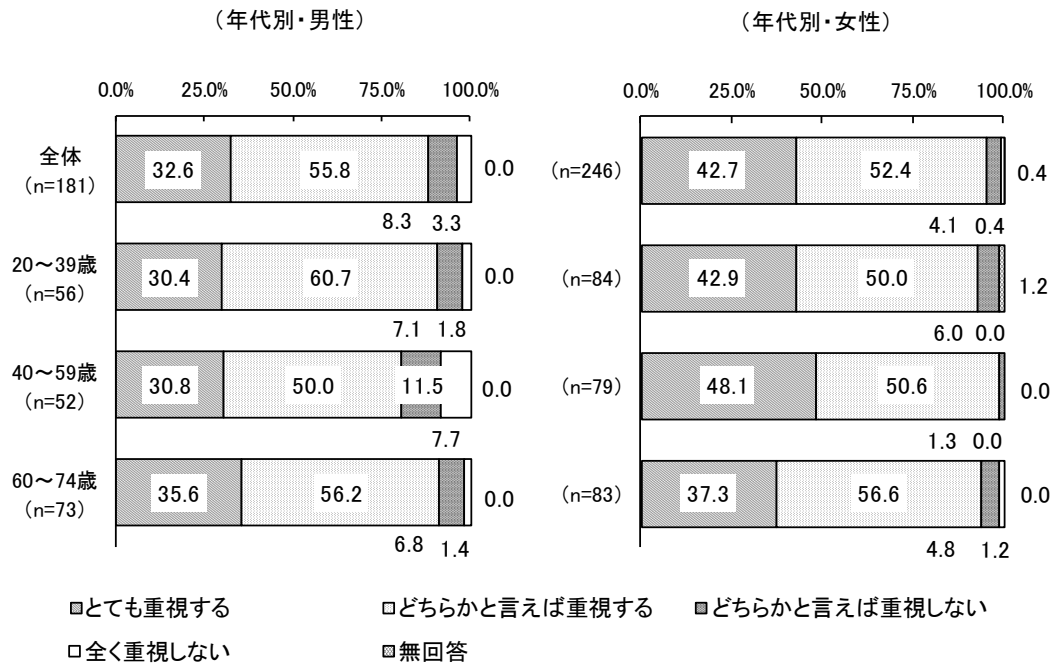


図 42-12 野菜購入時に重視する項目 (性・年代別)

<自分や家族の好み>



【属性別結果】

性別で見ると、「重視する」では女性の方が男性よりも高く、『重視する計』でも男性を上回っている。

年代別では、特に大きな差はみられない。

図 42-13 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別）

<調理にかかる手間や時間>

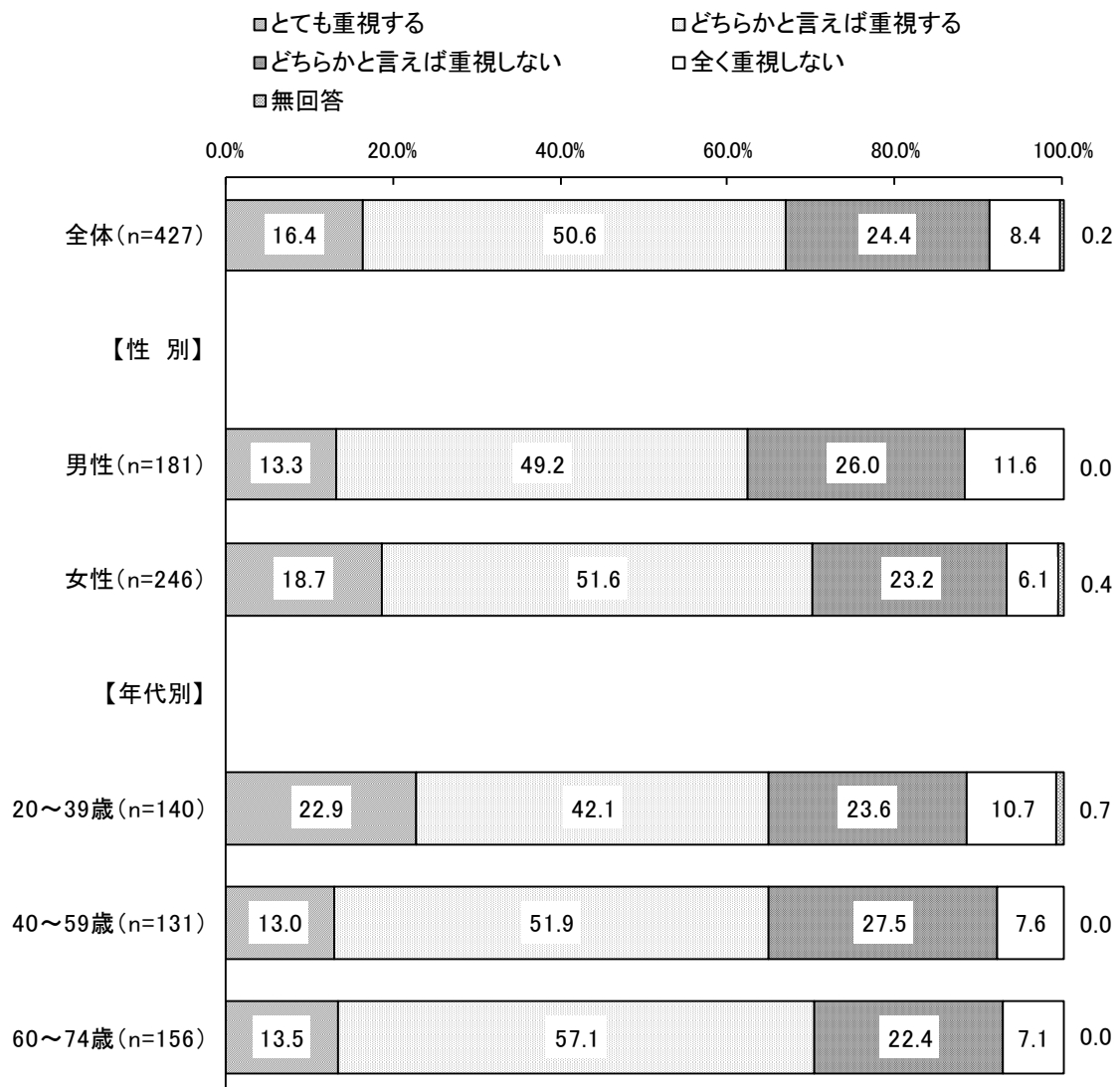
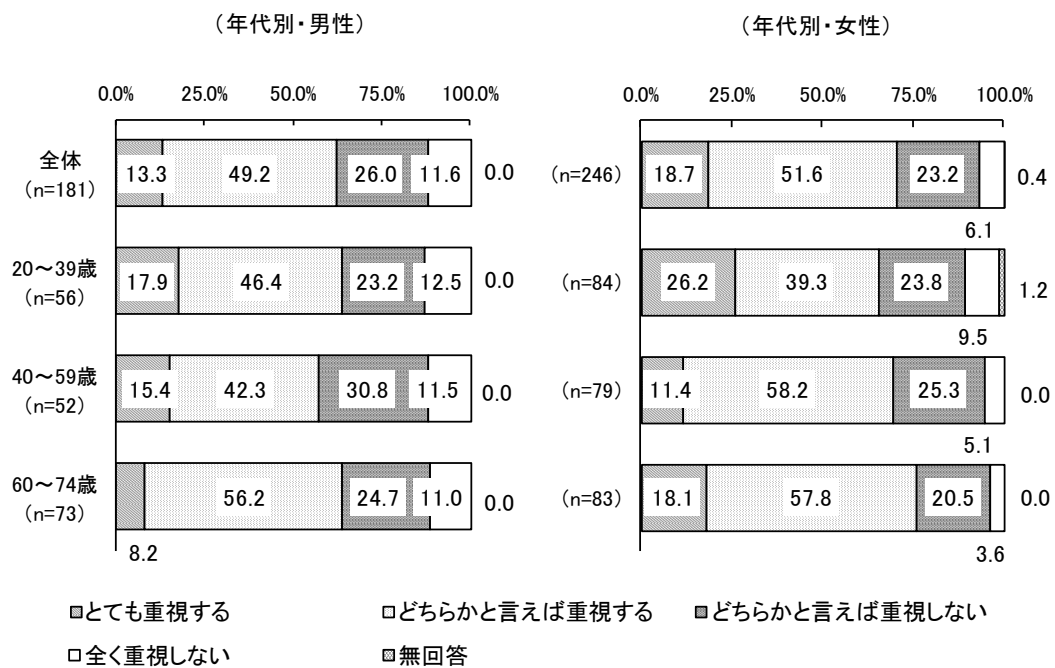


図 42-14 野菜購入時に重視する項目（性・年代別）

<調理にかかる手間や時間>



【属性別結果】

性別で見ると、女性で『重視する計』割合が高く、男性を上回っている。

年代別では 20~39 歳で「重視する」が 2 割強を占め、他年代よりも高くなっている。

図 42-15 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別）

<健康への効果>

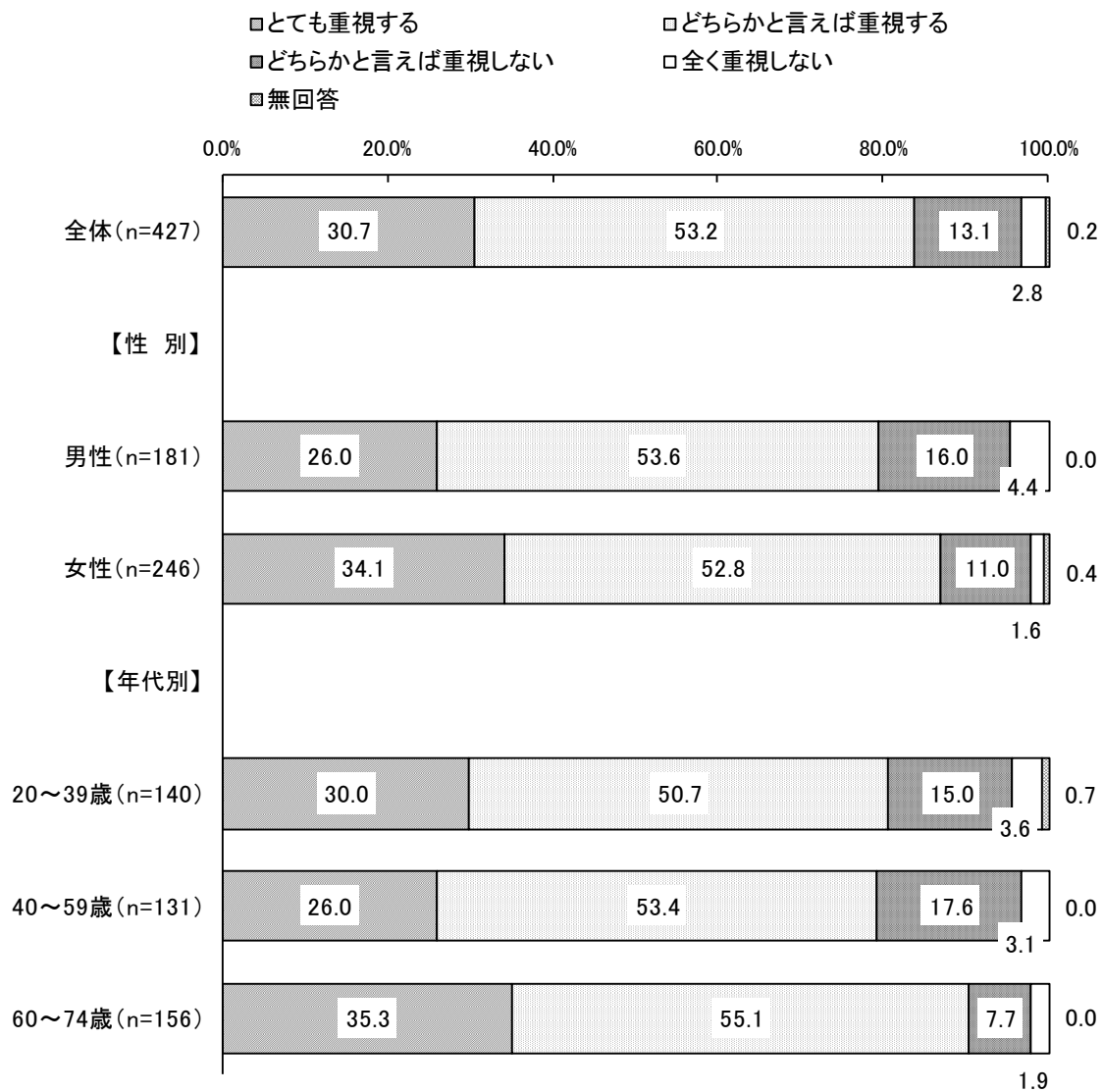
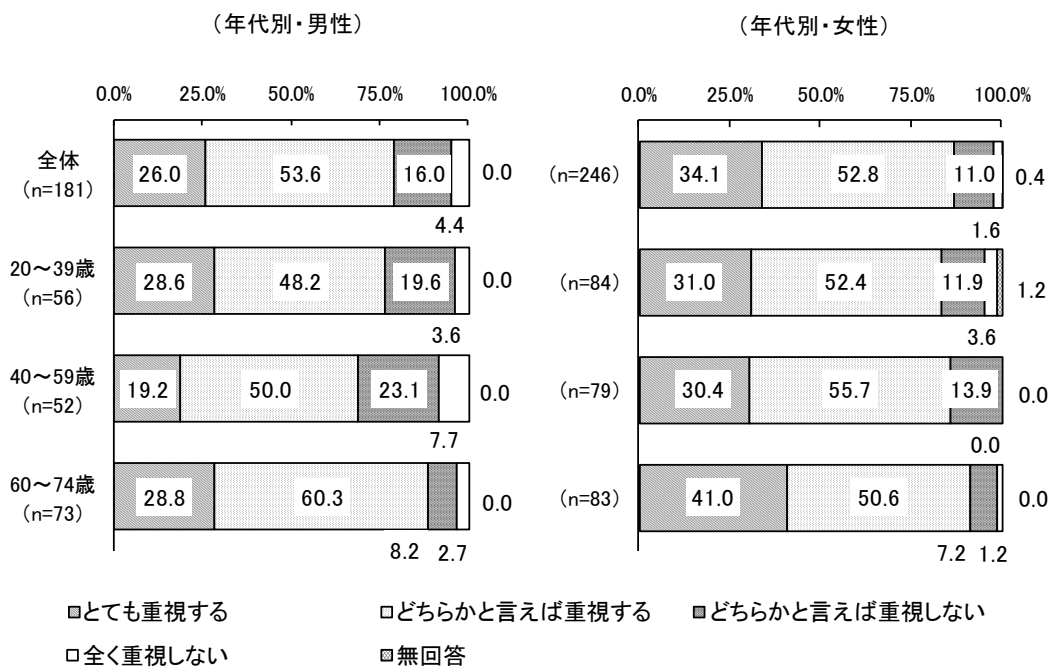


図 42-16 野菜購入時に重視する項目 (性・年代別)

<健康への効果>



【属性別結果】

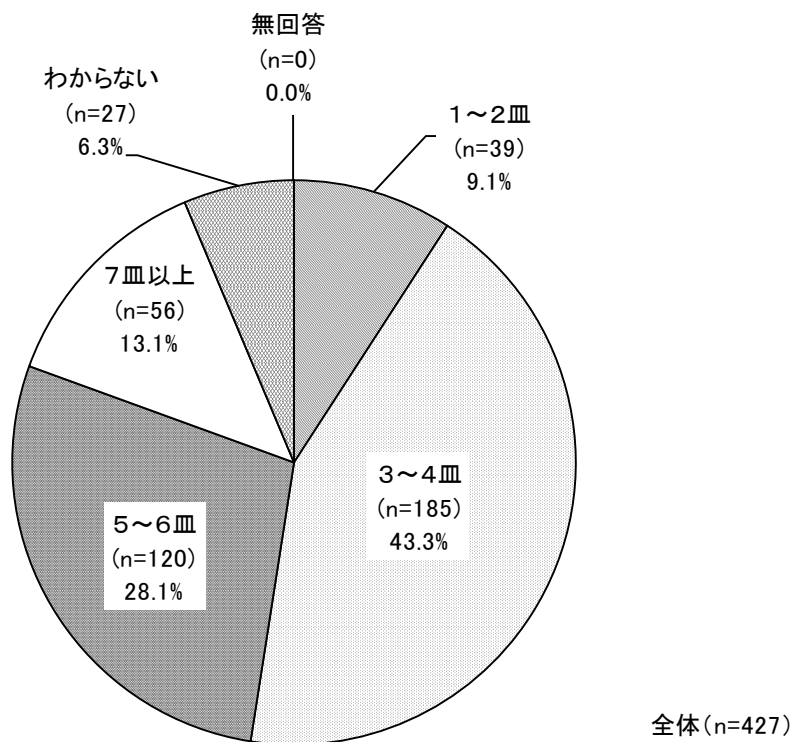
性別で見ると、女性で「重視する」割合がやや高く、『重視する計』でも男性を上回っている。

年代別では、60~74歳で『重視する計』が高く、9割強を占めている。

(43) 野菜摂取の知識

問 37 健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思いますか。1皿は小鉢1こ程度と考えてください。(○は1つだけ)

図 43 野菜摂取の知識



4割強が「3~4皿」と回答

【全体結果】

「3~4皿」(43.3%)が最も高く、「5~6皿」(28.1%)が3割弱で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「3~4皿」は男性の方が女性よりも高く、「5~6皿」「7皿以上」は女性の方が男性よりも高くなっている。

年代別では、特に大きな差はみられない。

図 43-1 野菜摂取の知識 (性別/年代別)

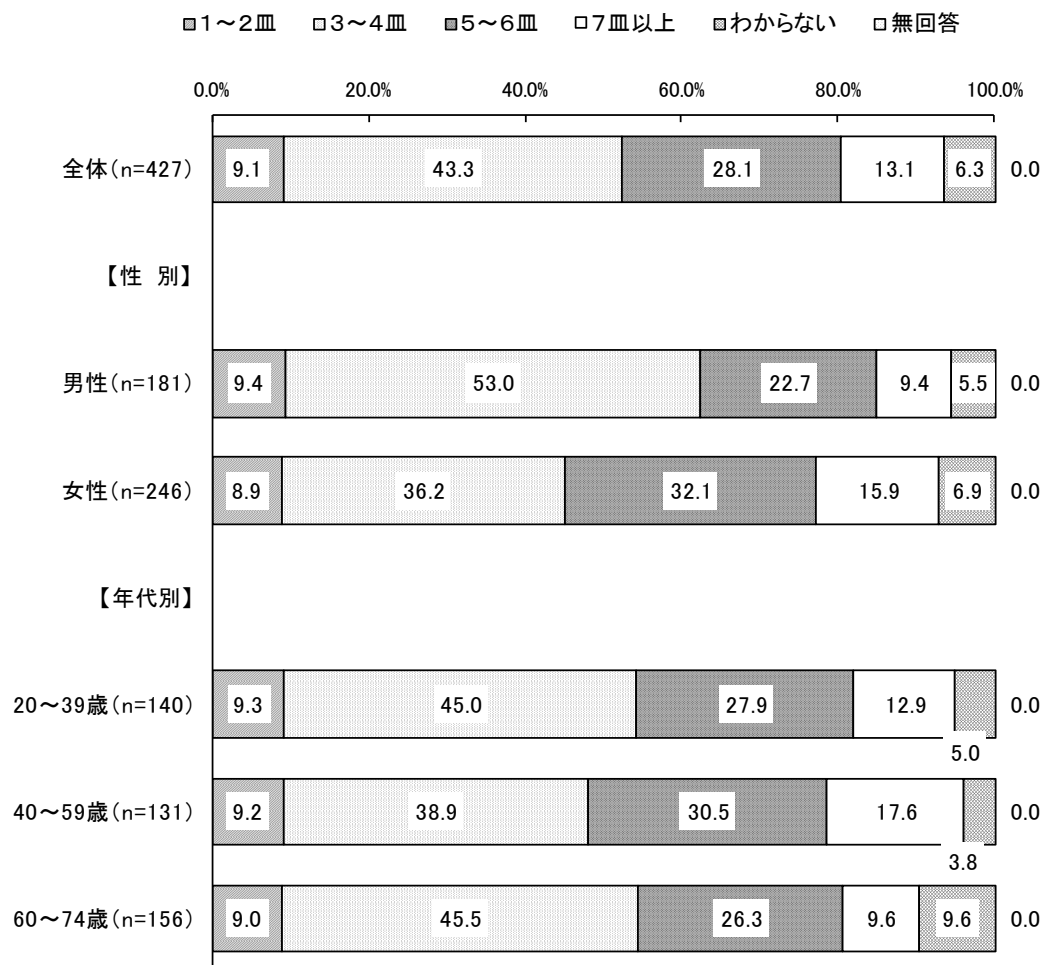
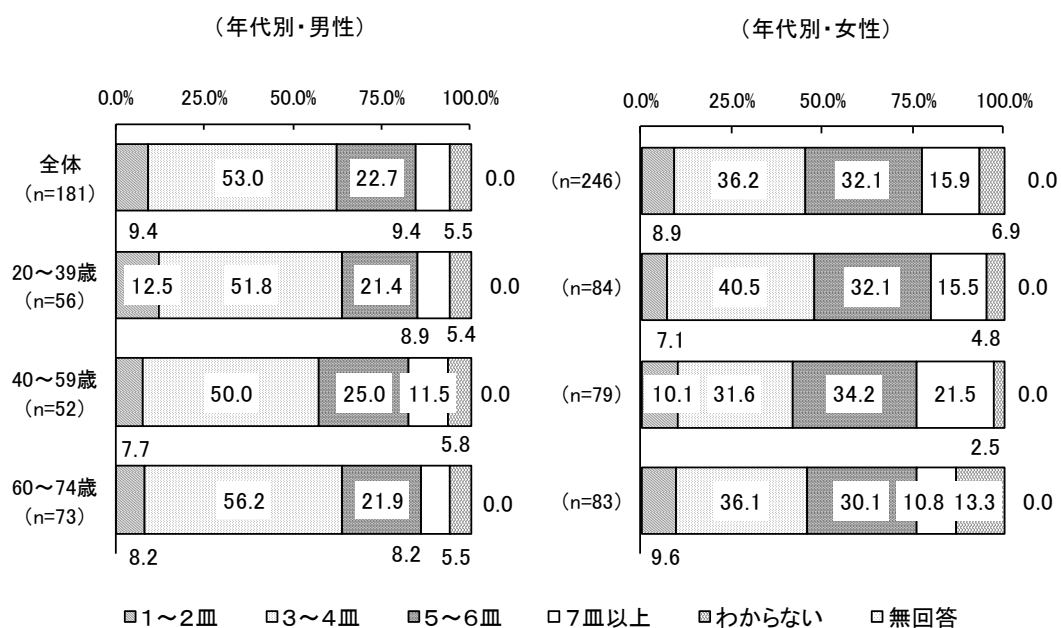


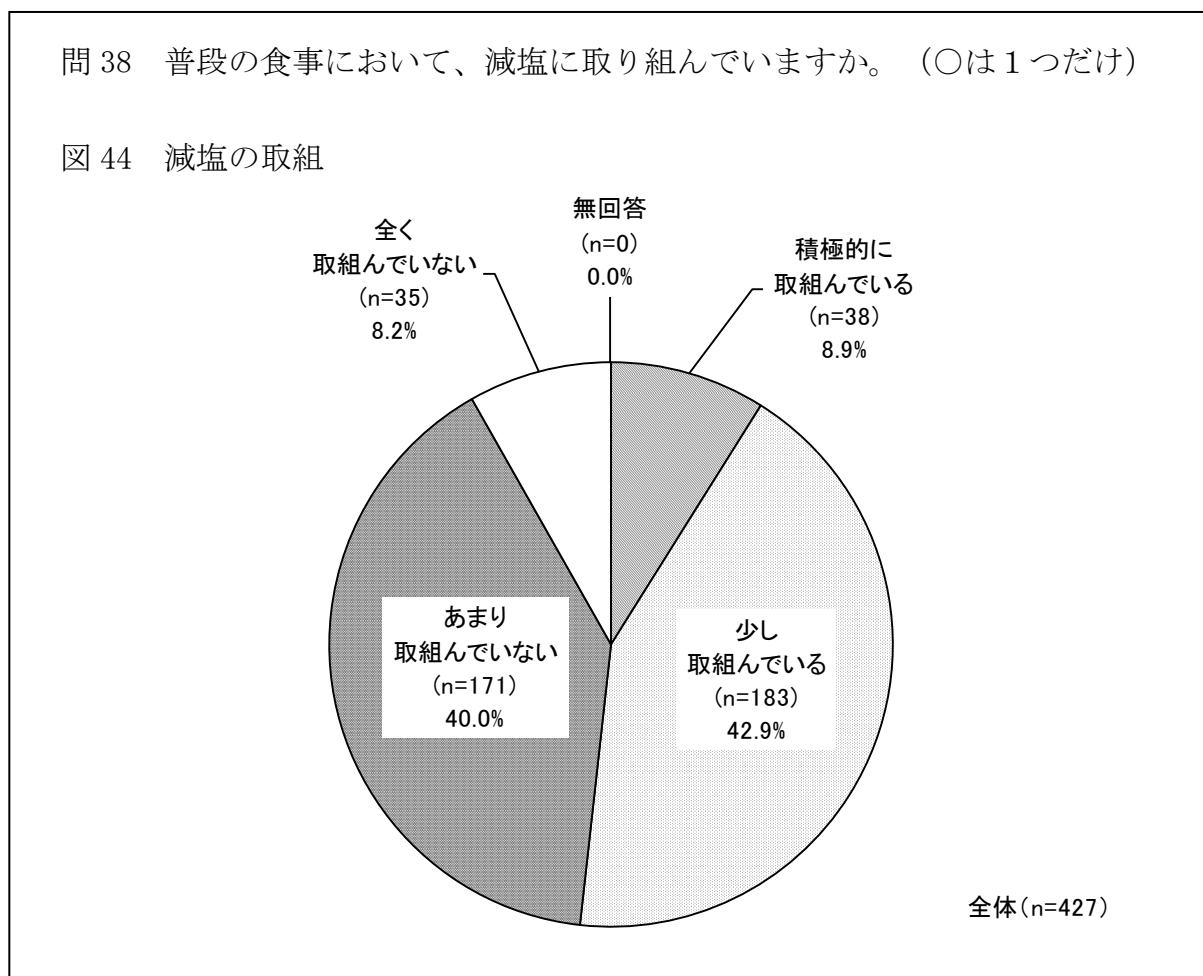
図 43-2 野菜摂取の知識 (性・年代別)



(44) 減塩の取組

問 38 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

図 44 減塩の取組



————— 過半数が『取り組んでいる』と回答 —————

【全体結果】

「積極的に取り組んでいる」(8.9%)と「少し取り組んでいる」(42.9%)を合わせた『取り組んでいる計』は過半数を占めている。一方、「全く取り組んでいない」(8.2%)と「あまり取り組んでいない」(40.0%)を合わせた『取り組んでいない計』は半数弱となっている。

【属性別結果】

性別で見ると、『取り組んでいる計』は女性の方が男性よりも高く、6割弱を占めている。

年代別では、60～74歳で『取り組んでいる計』が高く6割を超え、他年代を上回っている。一方、『取り組んでいない計』では、20～39歳が高く、6割強を占めている。

図 44-1 減塩の取組（性別／年代別）

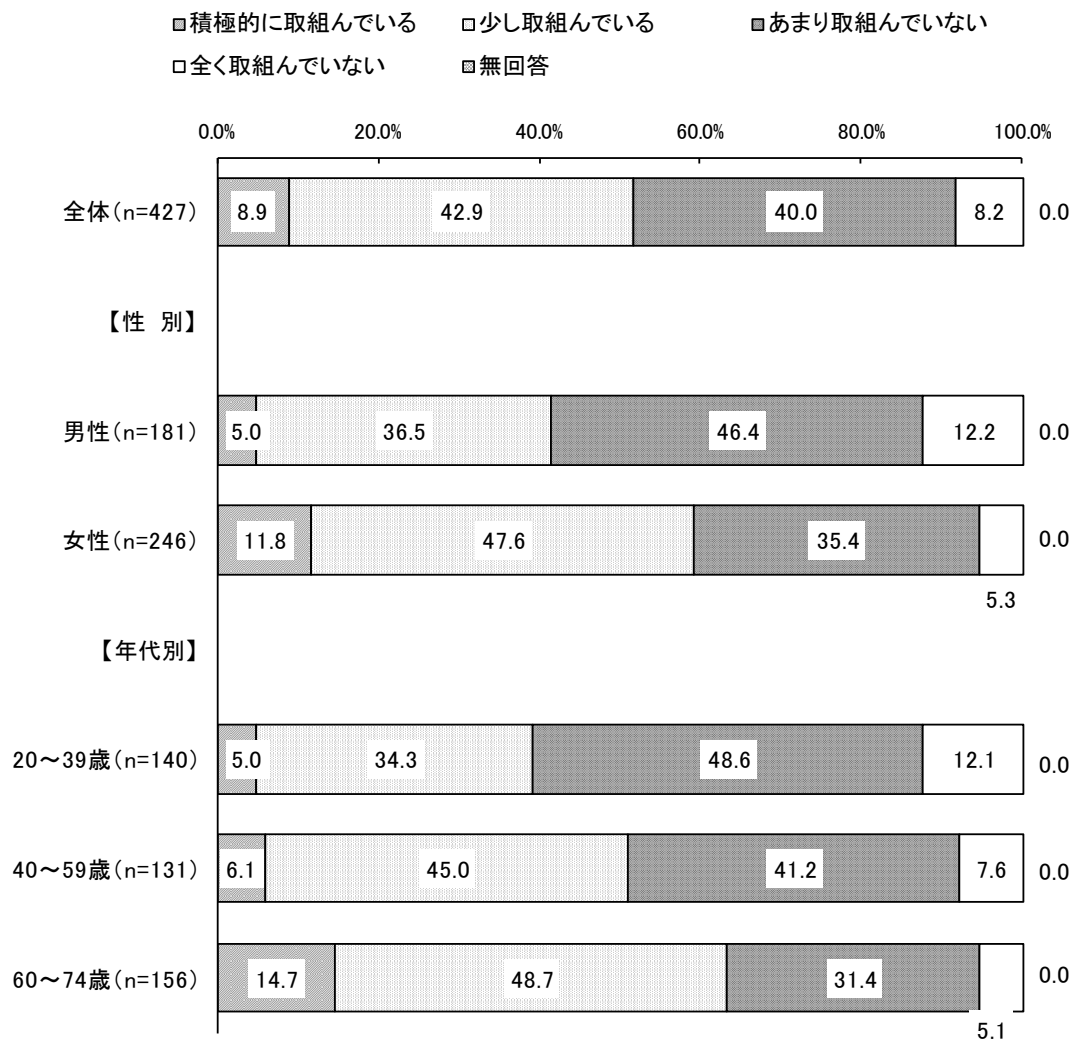
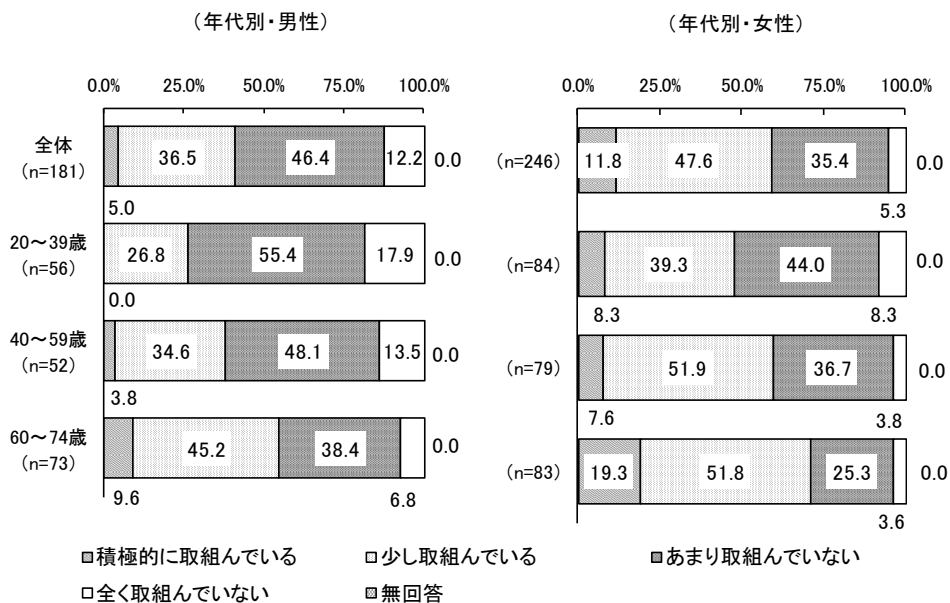
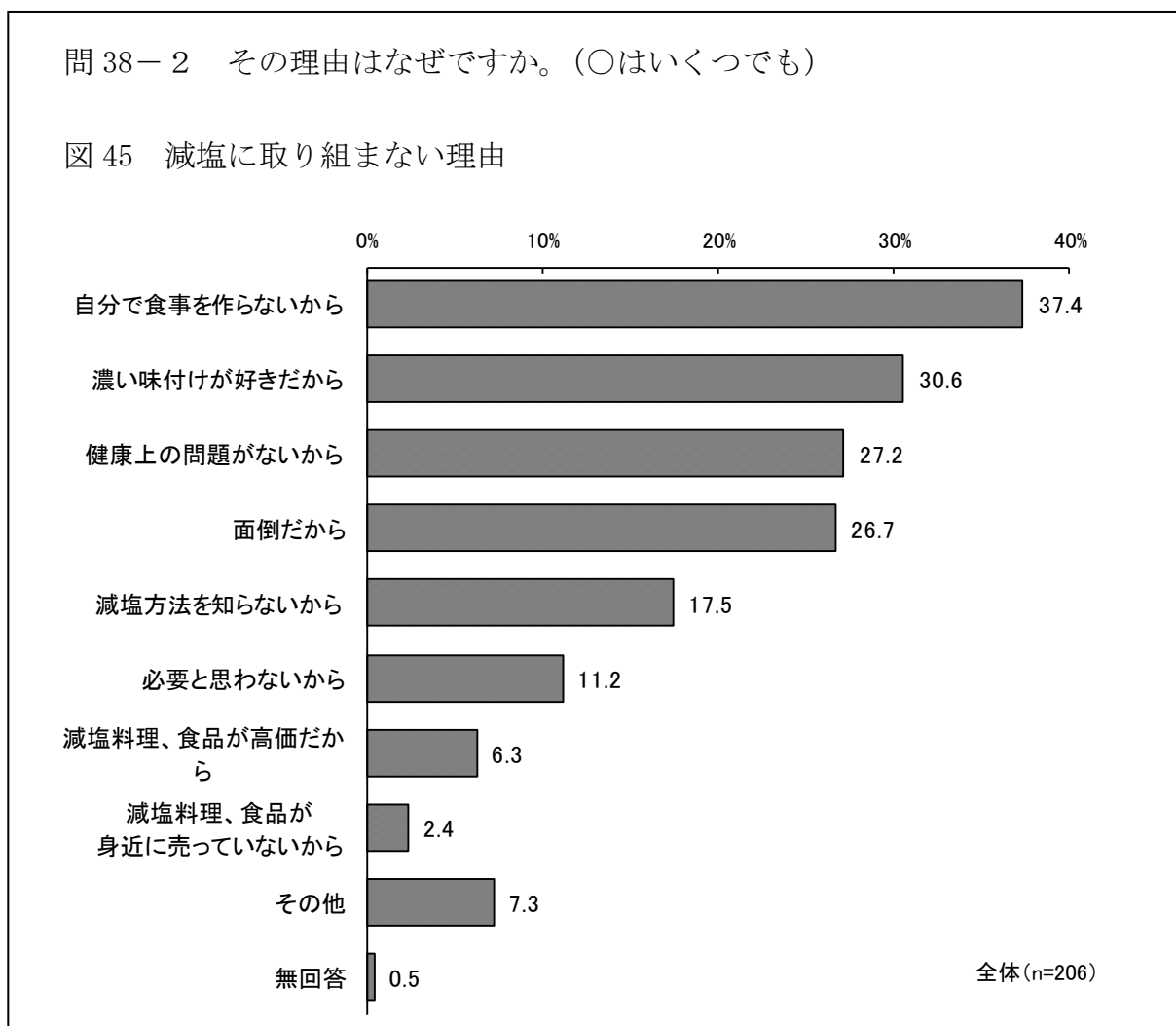


図 44-2 減塩の取組（性・年代別）



(45) 減塩に取り組まない理由



——— 最も多い理由は「自分で食事を作らないから」 ———

【全体結果】

前問で減塩に「あまり取組んでいない、全く取組んでいない」と回答した方に、その理由を聞いた。

「自分で食事を作らないから」(37.4%)が最も高く、「濃い味付けが好きだから」(30.6%)が3割台、「健康上の問題がないから」(27.2%)、「面倒だから」(26.7%)が2割台で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「自分で食事を作らないから」は女性よりも男性の方が高くなっている。

年代別では、「自分で食事を作らないから」は20～39歳で、「濃い味付けが好きだから」は60～74歳で高くなっている。

図 45-1 減塩に取り組まない理由（性別／年代別）

		合計 (%ベース)	必要と思 わないか ら	健康上の 問題がな いから	面倒だか ら	自分で食 事を作ら ないから	濃い味付 けが好き だから	減塩方法 を知らな いから
全体結果		206 100.0%	23 11.2%	56 27.2%	55 26.7%	77 37.4%	63 30.6%	36 17.5%
性別	男性	106 100.0%	13 12.3%	26 24.5%	25 23.6%	57 53.8%	36 34.0%	16 15.1%
	女性	100 100.0%	10 10.0%	30 30.0%	30 30.0%	20 20.0%	27 27.0%	20 20.0%
年代別	20～39歳	85 100.0%	10 11.8%	23 27.1%	23 27.1%	40 47.1%	19 22.4%	13 15.3%
	40～59歳	64 100.0%	6 9.4%	15 23.4%	17 26.6%	20 31.3%	18 28.1%	15 23.4%
	60～74歳	57 100.0%	7 12.3%	18 31.6%	15 26.3%	17 29.8%	26 45.6%	8 14.0%

		合計 (%ベース)	減塩料 理、食品 が身近に 売ってい ないから	減塩料 理、食品 が高価だ から	その他	無回答
全体結果		206 100.0%	5 2.4%	13 6.3%	15 7.3%	1 0.5%
性別	男性	106 100.0%	2 1.9%	3 2.8%	1 0.9%	0 0.0%
	女性	100 100.0%	3 3.0%	10 10.0%	14 14.0%	1 1.0%
年代別	20～39歳	85 100.0%	2 2.4%	6 7.1%	6 7.1%	0 0.0%
	40～59歳	64 100.0%	2 3.1%	3 4.7%	8 12.5%	0 0.0%
	60～74歳	57 100.0%	1 1.8%	4 7.0%	1 1.8%	1 1.8%

図 45-2 減塩に取り組まない理由（性・年代別）

		合計 (%ベース)	必要と思 わないか ら	健康上の 問題がな いから	面倒だか ら	自分で食 事を作ら ないから	濃い味付 けが好き だから	減塩方法 を知らな いから
全体結果		206 100.0%	23 11.2%	56 27.2%	55 26.7%	77 37.4%	63 30.6%	36 17.5%
性別× 年代別	男性 20～39歳	41 100.0%	4 9.8%	8 19.5%	13 31.7%	26 63.4%	8 19.5%	5 12.2%
	男性 40～59歳	32 100.0%	4 12.5%	9 28.1%	4 12.5%	15 46.9%	12 37.5%	6 18.8%
	男性 60～74歳	33 100.0%	5 15.2%	9 27.3%	8 24.2%	16 48.5%	16 48.5%	5 15.2%
	女性 20～39歳	44 100.0%	6 13.6%	15 34.1%	10 22.7%	14 31.8%	11 25.0%	8 18.2%
	女性 40～59歳	32 100.0%	2 6.3%	6 18.8%	13 40.6%	5 15.6%	6 18.8%	9 28.1%
	女性 60～74歳	24 100.0%	2 8.3%	9 37.5%	7 29.2%	1 4.2%	10 41.7%	3 12.5%

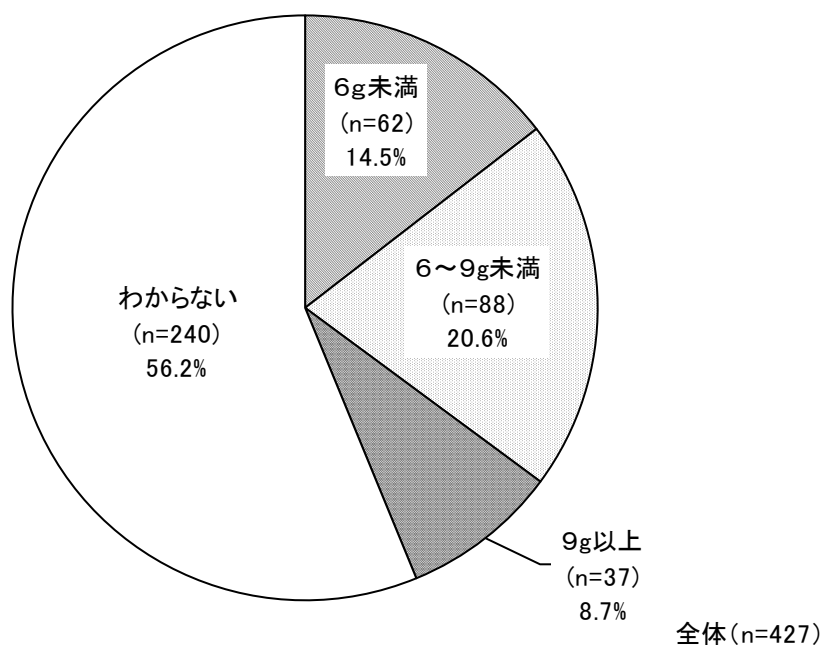
		合計 (%ベース)	減塩料 理、食品 が身近に 売ってい ないから	減塩料 理、食品 が高価だ から	その他	無回答
全体結果		206 100.0%	5 2.4%	13 6.3%	15 7.3%	1 0.5%
性別× 年代別	男性 20～39歳	41 100.0%	1 2.4%	1 2.4%	0 0.0%	0 0.0%
	男性 40～59歳	32 100.0%	1 3.1%	0 0.0%	1 3.1%	0 0.0%
	男性 60～74歳	33 100.0%	0 0.0%	2 6.1%	0 0.0%	0 0.0%
	女性 20～39歳	44 100.0%	1 2.3%	5 11.4%	6 13.6%	0 0.0%
	女性 40～59歳	32 100.0%	1 3.1%	3 9.4%	7 21.9%	0 0.0%
	女性 60～74歳	24 100.0%	1 4.2%	2 8.3%	1 4.2%	1 4.2%

(46) 食塩摂取量の知識

問 39 健康のために適切な食塩の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。数値を記入してください。

※6g未満／6g以上9g未満／9g以上／わからない
の4区分で集計。

図 46 食塩摂取量の知識



過半数が「わからない」と回答

【全体結果】

数値の記載があった中では「6～9g未満」(20.6%)が最も高く、2割強となっている。一方、「わからない」(56.2%)は過半数を占めている。

【属性別結果】

性別で見ると、「6～9g未満」は女性の方が男性よりも高く、「わからない」は男性の方が女性よりも高くなっている。

年代別では、特に大きな差はみられない。

図 46-1 食塩摂取量の知識 (性別/年代別)

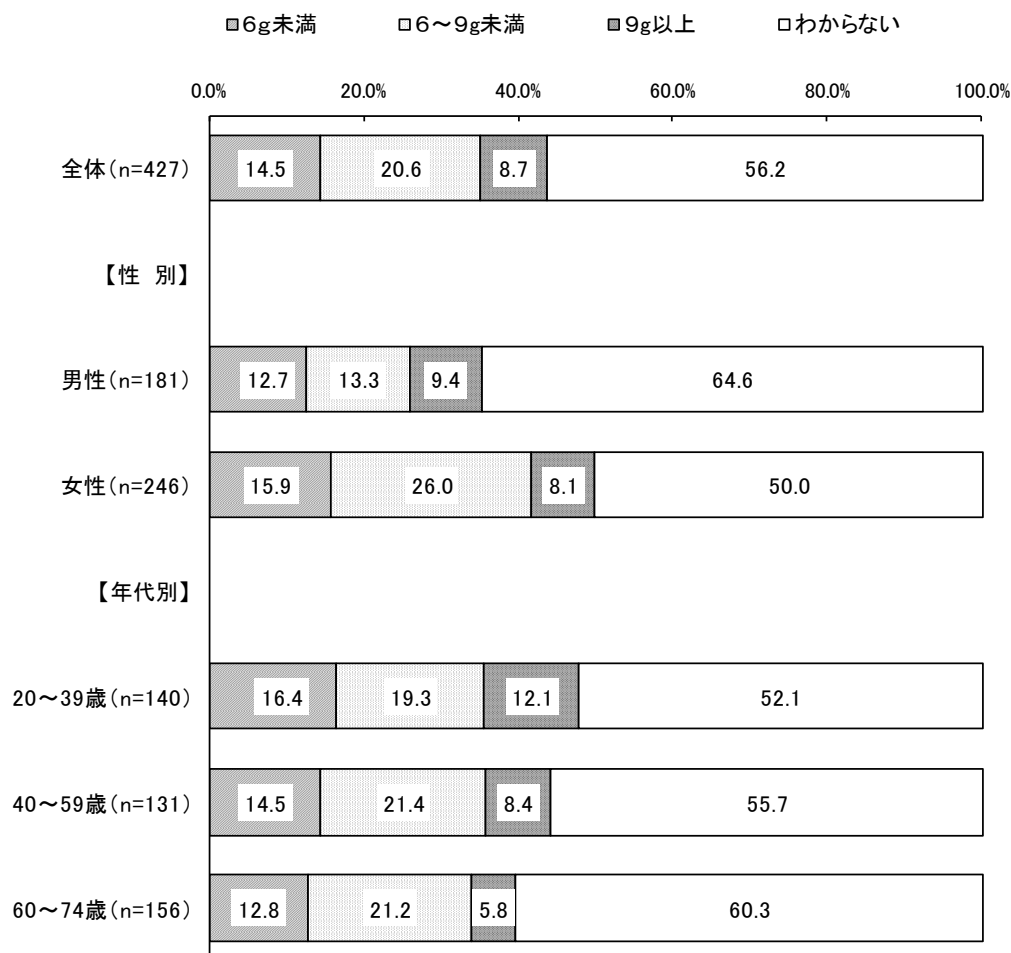
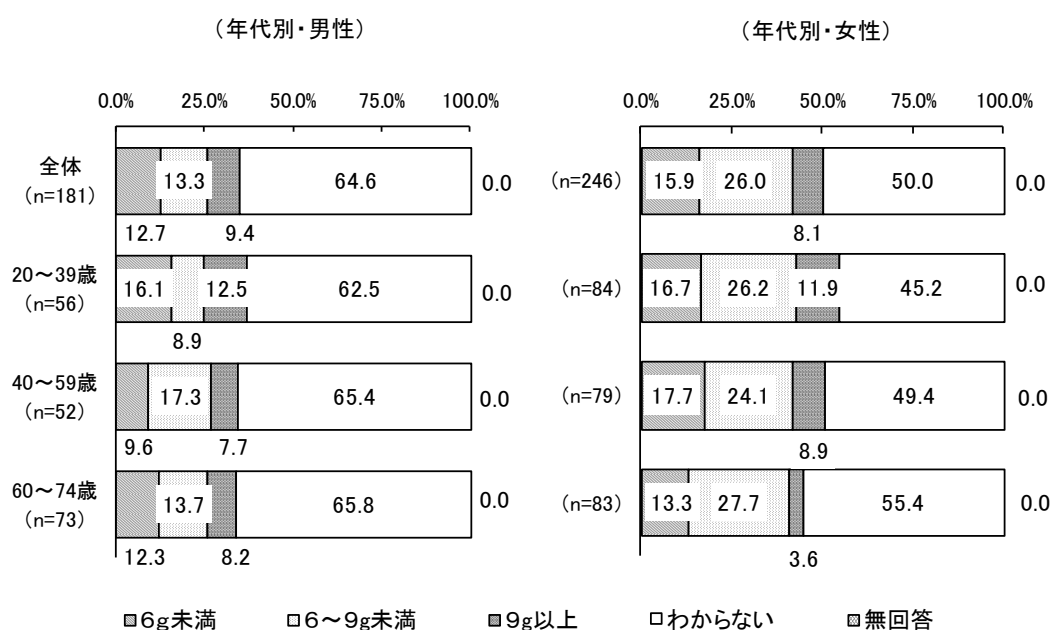


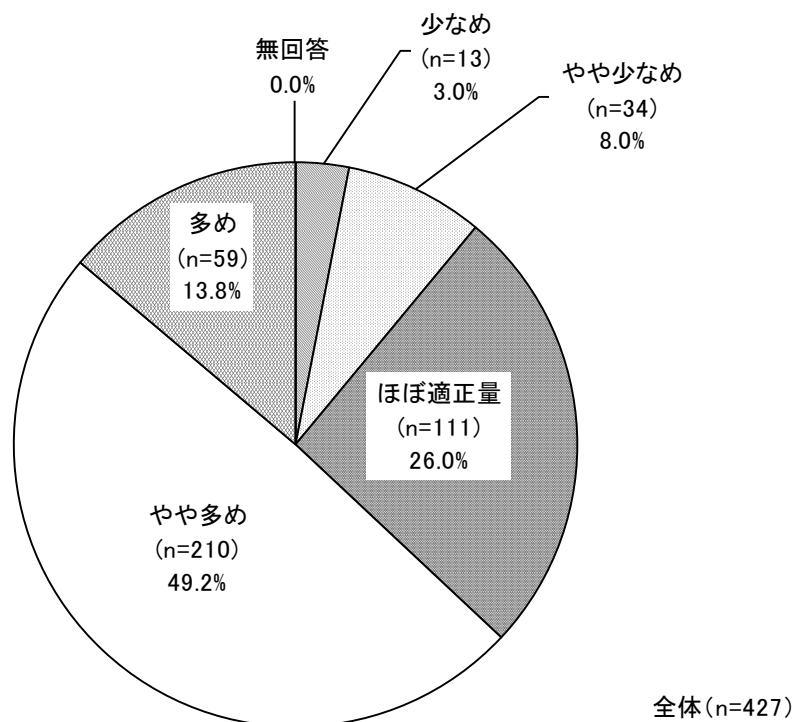
図 46-2 食塩摂取量の知識 (性・年代別)



(47) 食塩摂取の自己認識

問 40 あなたの食塩摂取量は、適正量と比べて多いと思いますか、少ないと思いますか。(○は1つだけ)

図 47 食塩摂取の自己認識



6割強が『多め』と回答

【全体結果】

「やや多め」(49.2%)が最も高く、「多め」(13.8%)を合わせると、6割強を占めている。一方、「少なめ」(3.0%)と「やや少なめ」(8.0%)を合わせた『少なめ計』は約1割にとどまる。「ほぼ適正量」は、全体の約4分の1になっている。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別では、20～39歳で「多め」(20.0%)が高く2割を占め、『多め計』でも7割を超えている。

図 47-1 食塩摂取の自己認識 (性別/年代別)

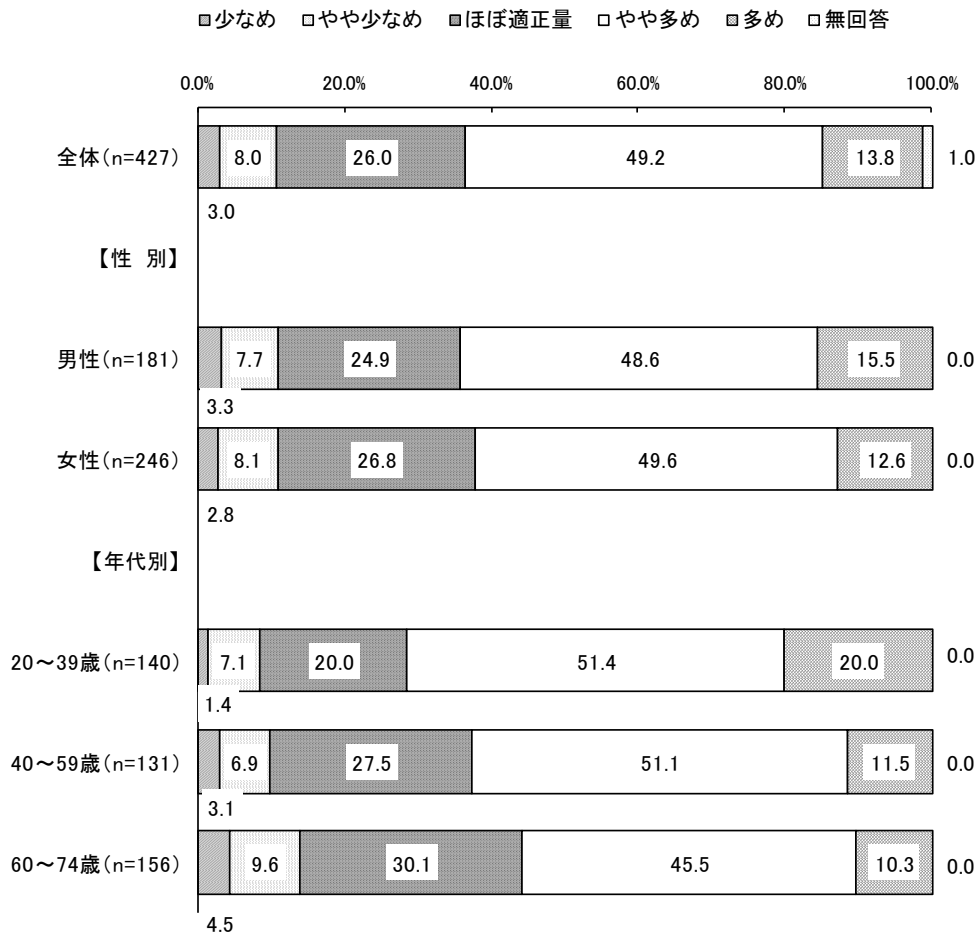
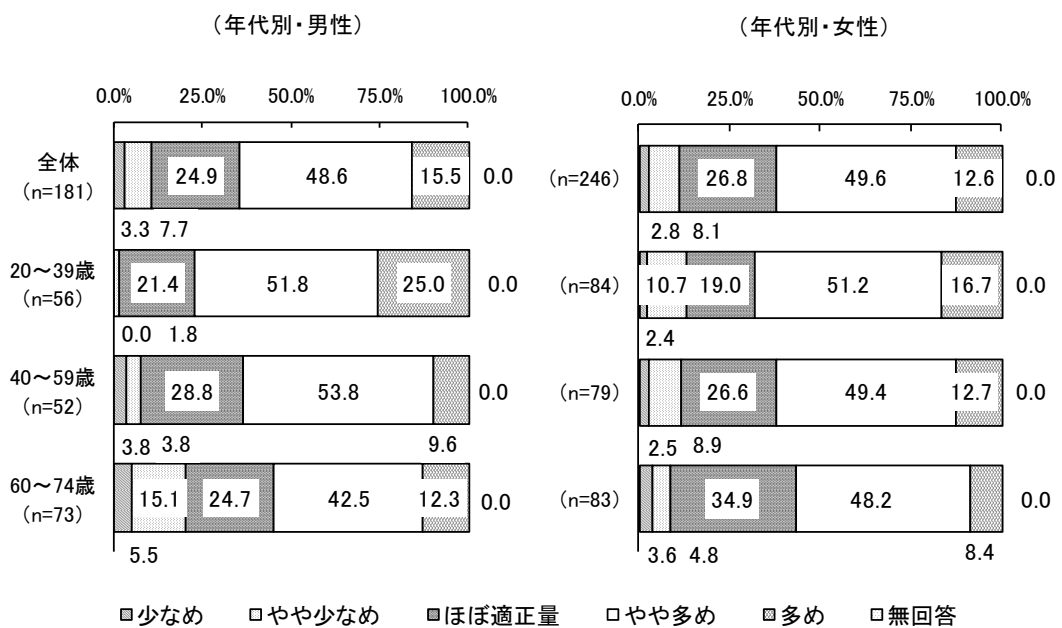


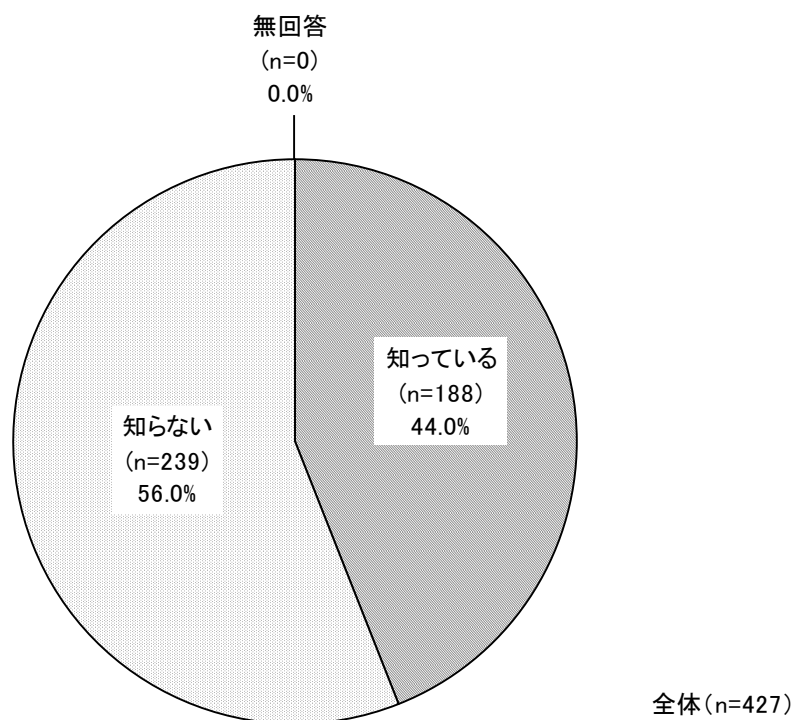
図 47-2 食塩摂取の自己認識 (性・年代別)



(48) カリウムの知識

問 41 野菜や果物に多く含まれている、「カリウム」という栄養素が食塩（ナトリウム）を体から出す働きを知っていますか。（○は1つだけ）

図 48 カリウムの知識



6割弱が「知らない」と回答

【全体結果】

「知っている」(44.0%)は4割強で、「知らない」(56.0%)が過半数を占める。

【属性別結果】

性別で見ると、「知っている」は女性の方が男性よりも高く、過半数を占めている。年代別では、特に大きな差はみられない。

図 48-1 カリウムの知識 (性別/年代別)

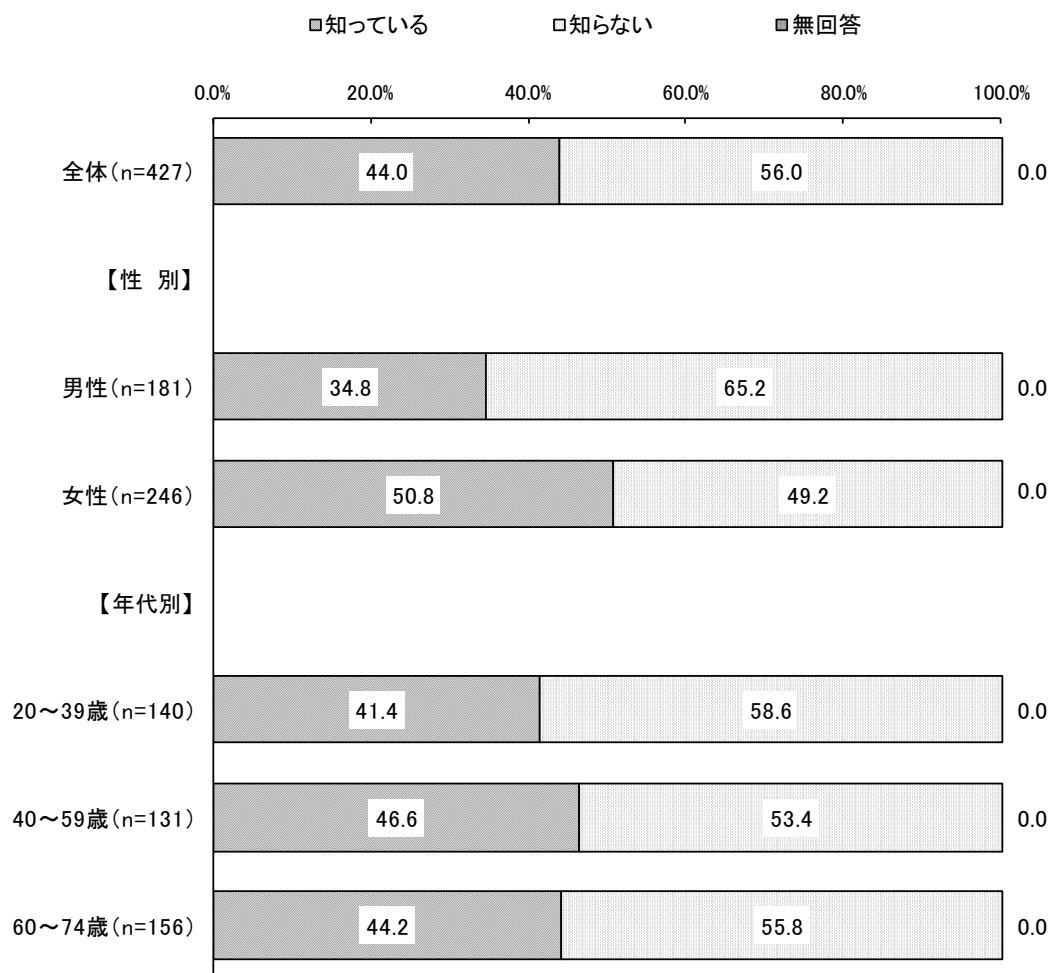
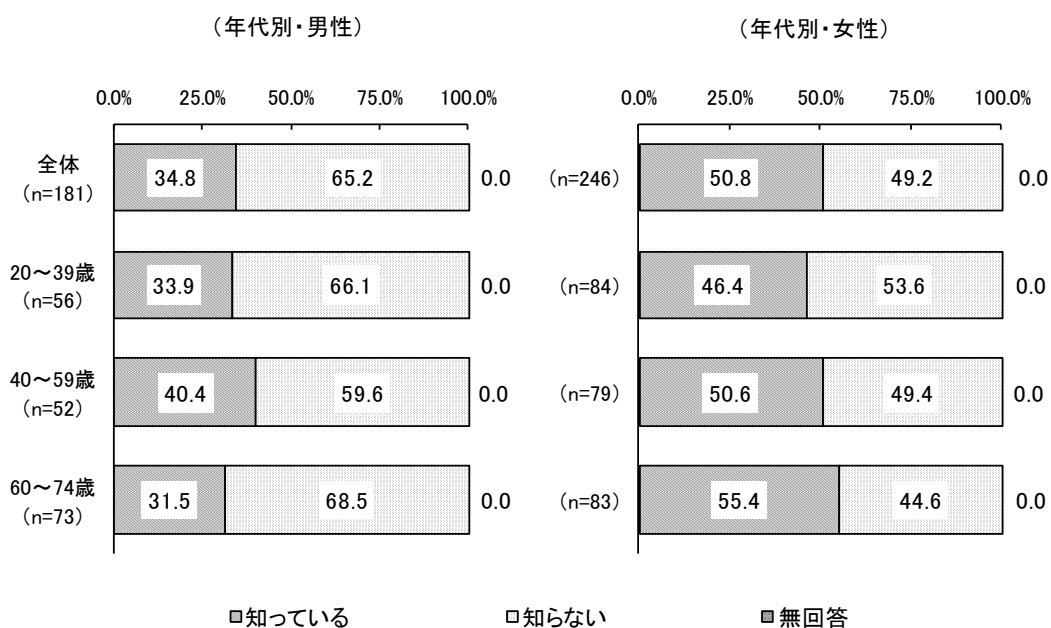


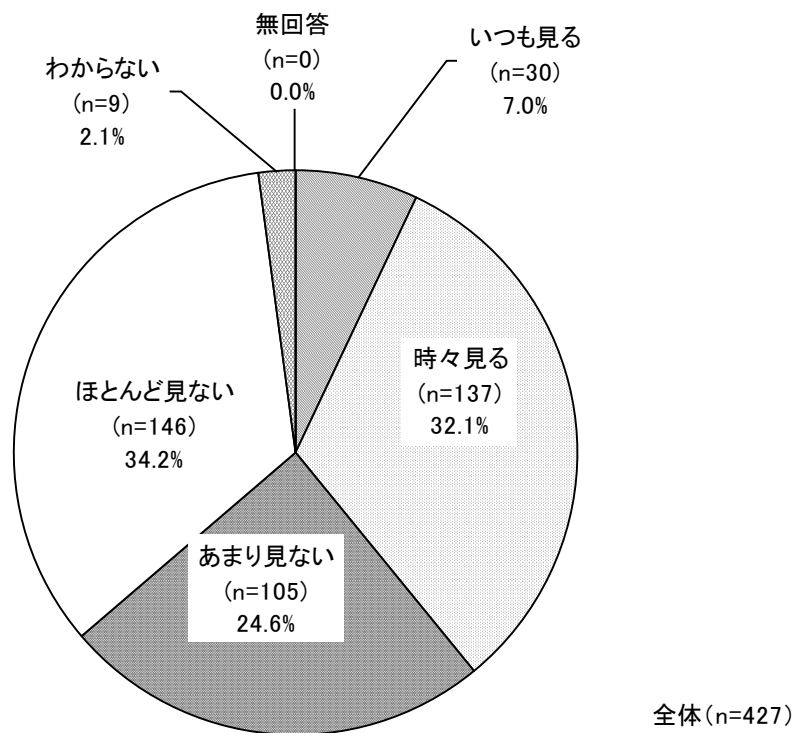
図 48-2 カリウムの知識 (性・年代別)



(49) 栄養成分表示の確認

問 42 食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示を見ますか。
(○は1つだけ)

図 49 栄養成分表示の確認



6 割弱が『見ない』と回答

【全体結果】

「ほとんど見ない」(34.2%) が最も高く、「あまり見ない」(24.6%) を合わせた『見ない計』は 6 割弱を占めている。一方、「いつも見る」(7.0%) と「時々見る」(32.1%) を合わせた『見る計』は 4 割弱となっている。

【属性別結果】

性別で見ると、『見る計』は女性の方が男性よりも高く、過半数を占めている。年代別では、60～74 歳で『見ない計』が高く 6 割を超え、他年代を上回っている。

図 49-1 栄養成分表示の確認 (性別/年代別)

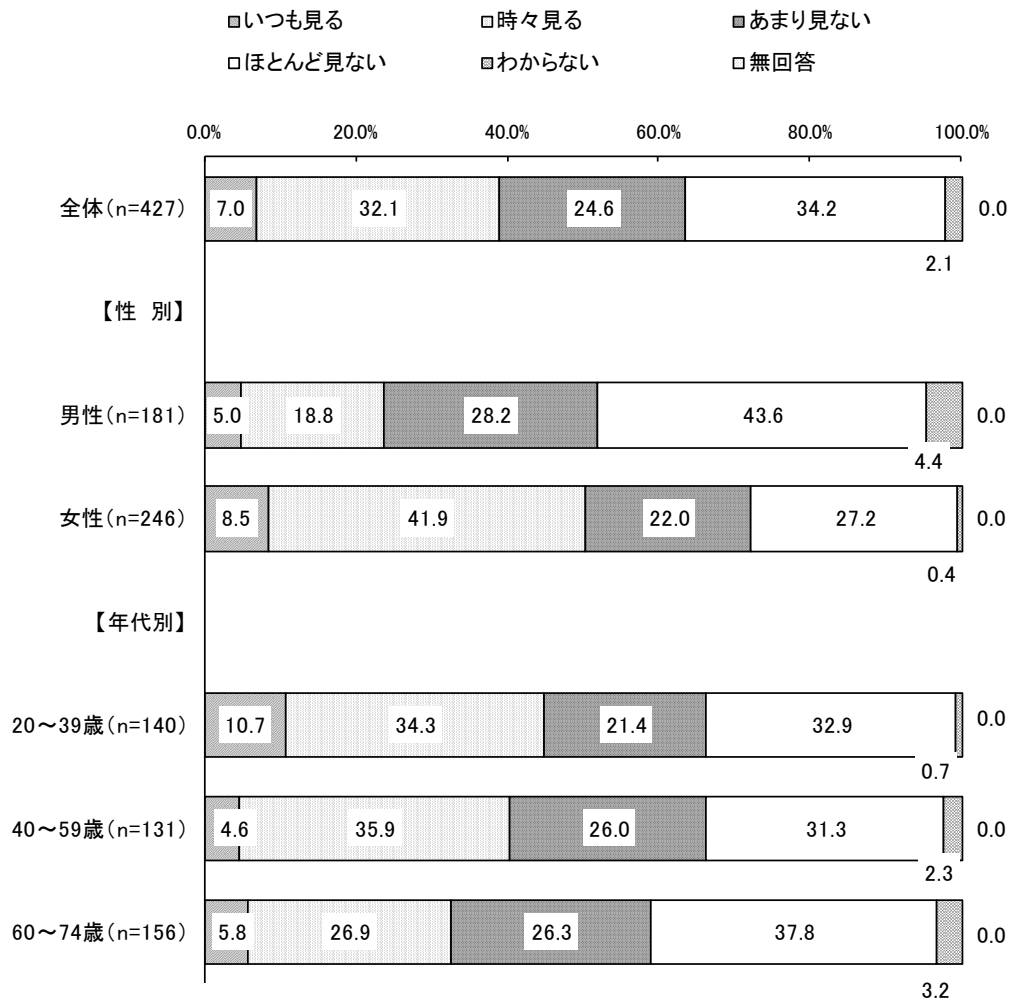
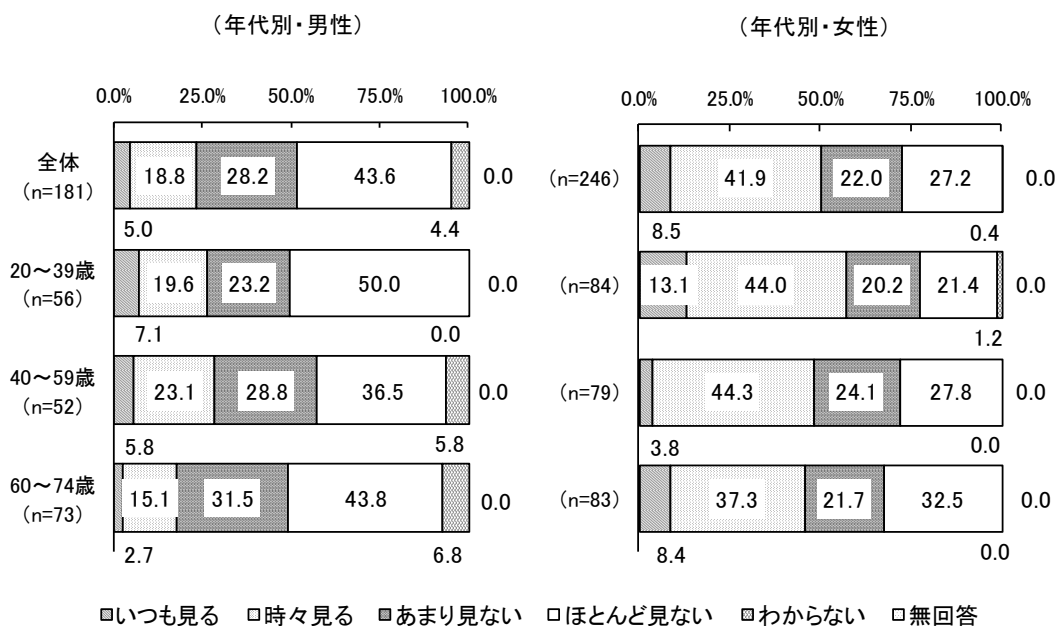


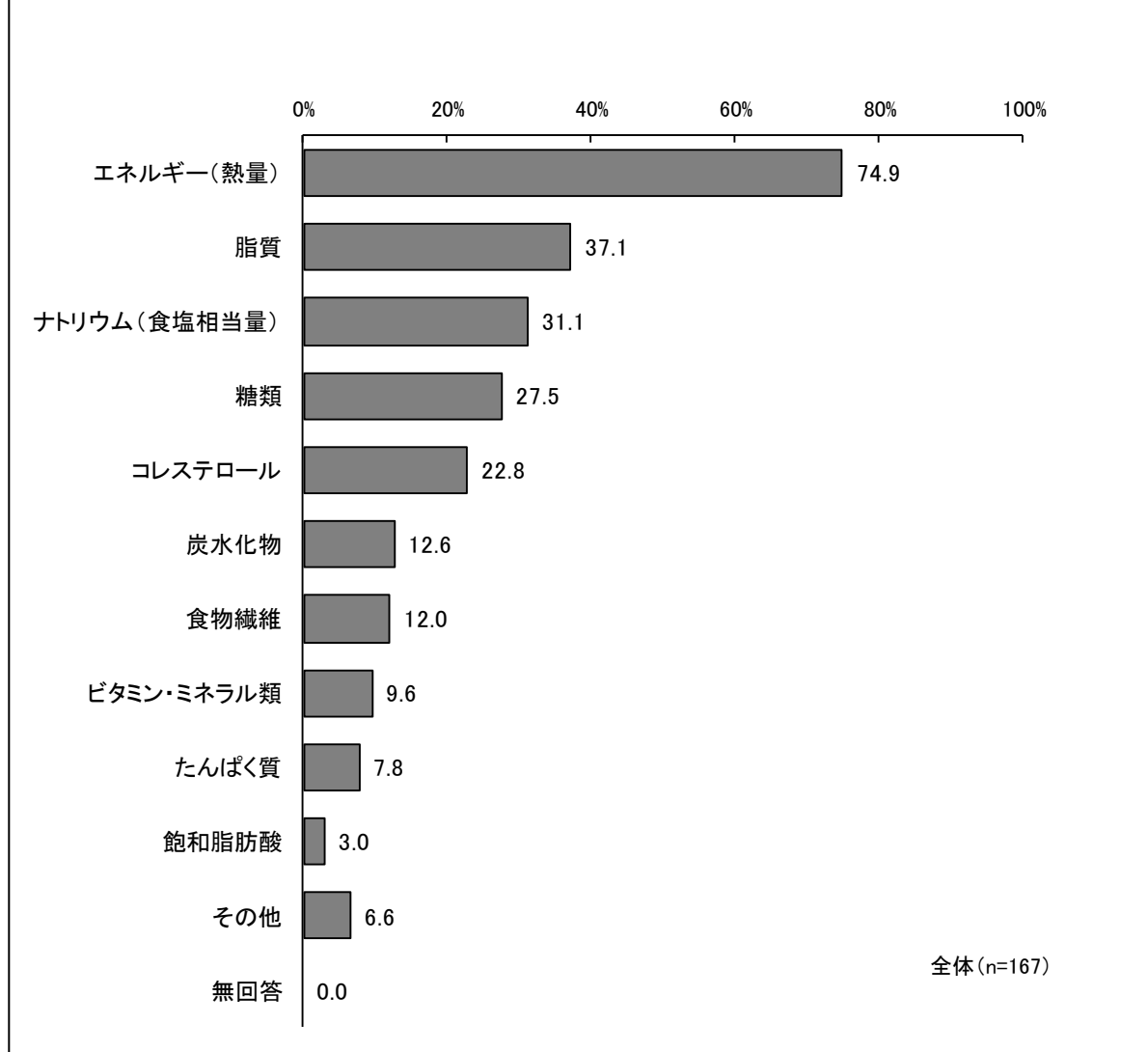
図 49-2 栄養成分表示の確認 (性・年代別)



(50) 意識して見る栄養成分表示

問 42-1 特に意識して見る表示内容はどれですか。
(あてはまるもの3つまでに○)

図 50 意識して見る栄養成分表示



最も意識して見る表示は「エネルギー」

【全体結果】

前問で栄養成分の表示を「いつも見る、時々見る」と回答した方に、意識して見る表示内容を聞いた。

「エネルギー(熱量)」(74.9%)が最も高く、7割強にのぼる。「脂質」(37.1%)、「ナトリウム(食塩相当量)」(31.1%)が3割台、「糖類」(27.5%)、「コレステロール」(22.8%)が2割台で続く。

【属性別結果】

性別で見ると、「脂質」「ナトリウム（食塩相当量）」「糖類」「ビタミン・ミネラル類」は女性よりも男性の方が高く、「コレステロール」は男性よりも女性の方が高くなっている。

年代別では、「エネルギー（熱量）」は59歳以下で、「脂質」「糖類」「コレステロール」は60～74歳で高くなっている。

図 50-1 意識して見る栄養成分表示（性別／年代別）

		合計 (%ベース)	エネルギー (熱量)	たんぱく 質	脂質	炭水化物	ナトリウム (食塩相 当量)	飽和脂肪 酸
全体結果		167 100.0%	125 74.9%	13 7.8%	62 37.1%	21 12.6%	52 31.1%	5 3.0%
性別	男性	43 100.0%	29 67.4%	5 11.6%	21 48.8%	2 4.7%	17 39.5%	4 9.3%
	女性	124 100.0%	96 77.4%	8 6.5%	41 33.1%	19 15.3%	35 28.2%	1 0.8%
年代別	20～39歳	63 100.0%	51 81.0%	7 11.1%	20 31.7%	9 14.3%	19 30.2%	1 1.6%
	40～59歳	53 100.0%	45 84.9%	1 1.9%	14 26.4%	7 13.2%	18 34.0%	0 0.0%
	60～74歳	51 100.0%	29 56.9%	5 9.8%	28 54.9%	5 9.8%	15 29.4%	4 7.8%

		合計 (%ベース)	コレステ ロール	糖類	食物繊維	ビタミン・ミ ネラル類	その他	無回答
全体結果		167 100.0%	38 22.8%	46 27.5%	20 12.0%	16 9.6%	11 6.6%	0 0.0%
性別	男性	43 100.0%	4 9.3%	15 34.9%	4 9.3%	6 14.0%	2 4.7%	0 0.0%
	女性	124 100.0%	34 27.4%	31 25.0%	16 12.9%	10 8.1%	9 7.3%	0 0.0%
年代別	20～39歳	63 100.0%	7 11.1%	13 20.6%	8 12.7%	7 11.1%	5 7.9%	0 0.0%
	40～59歳	53 100.0%	11 20.8%	11 20.8%	7 13.2%	6 11.3%	3 5.7%	0 0.0%
	60～74歳	51 100.0%	20 39.2%	22 43.1%	5 9.8%	3 5.9%	3 5.9%	0 0.0%

図 50-2 意識して見る栄養成分表示 (性・年代別)

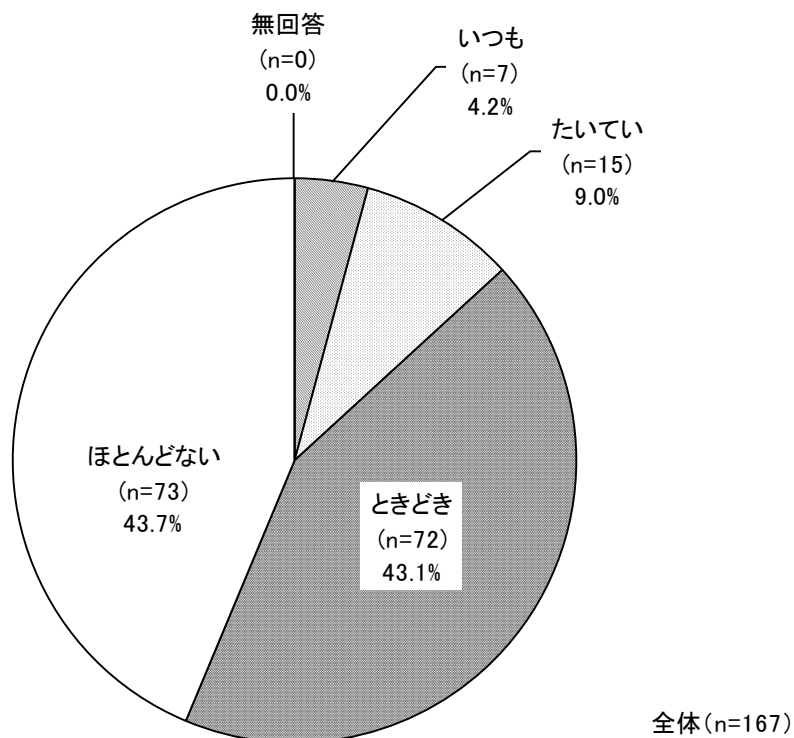
		合計 (%ベース)	エネルギー(熱量)	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム (食塩相当量)	飽和脂肪酸
全体結果		167 100.0%	125 74.9%	13 7.8%	62 37.1%	21 12.6%	52 31.1%	5 3.0%
性別×年代別	男性 20～39歳	15 100.0%	11 73.3%	4 26.7%	7 46.7%	1 6.7%	6 40.0%	1 6.7%
	男性 40～59歳	15 100.0%	12 80.0%	0 0.0%	6 40.0%	1 6.7%	5 33.3%	0 0.0%
	男性 60～74歳	13 100.0%	6 46.2%	1 7.7%	8 61.5%	0 0.0%	6 46.2%	3 23.1%
	女性 20～39歳	48 100.0%	40 83.3%	3 6.3%	13 27.1%	8 16.7%	13 27.1%	0 0.0%
	女性 40～59歳	38 100.0%	33 86.8%	1 2.6%	8 21.1%	6 15.8%	13 34.2%	0 0.0%
	女性 60～74歳	38 100.0%	23 60.5%	4 10.5%	20 52.6%	5 13.2%	9 23.7%	1 2.6%

		合計 (%ベース)	コレステロール	糖類	食物繊維	ビタミン・ミネラル類	その他	無回答
全体結果		167 100.0%	38 22.8%	46 27.5%	20 12.0%	16 9.6%	11 6.6%	0 0.0%
性別×年代別	男性 20～39歳	15 100.0%	1 6.7%	3 20.0%	1 6.7%	3 20.0%	1 6.7%	0 0.0%
	男性 40～59歳	15 100.0%	2 13.3%	4 26.7%	1 6.7%	1 6.7%	1 6.7%	0 0.0%
	男性 60～74歳	13 100.0%	1 7.7%	8 61.5%	2 15.4%	2 15.4%	0 0.0%	0 0.0%
	女性 20～39歳	48 100.0%	6 12.5%	10 20.8%	7 14.6%	4 8.3%	4 8.3%	0 0.0%
	女性 40～59歳	38 100.0%	9 23.7%	7 18.4%	6 15.8%	5 13.2%	2 5.3%	0 0.0%
	女性 60～74歳	38 100.0%	19 50.0%	14 36.8%	3 7.9%	1 2.6%	3 7.9%	0 0.0%

(51) 栄養成分表示による購入の意思決定

問 42-2 買物や外食のとき、食塩の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。(○は1つだけ)

図 51 栄養成分表示による購入の意思決定



「ほとんどない」「ときどき」が4割強

【全体結果】

問 42 で栄養成分の表示を「いつも見る、時々見る」と回答した方に、購入の意思決定について聞いた。

「ほとんどない」(43.7%)と「ときどき」(43.1%)が4割強で拮抗している。

【属性別結果】

性別では、特に大きな差はみられない。

年代別で見ると、20～59歳で「ほとんどない」、60～74歳で「ときどき」が高くなっている。

図 51-1 栄養成分表示による購入の意思決定（性別／年代別）

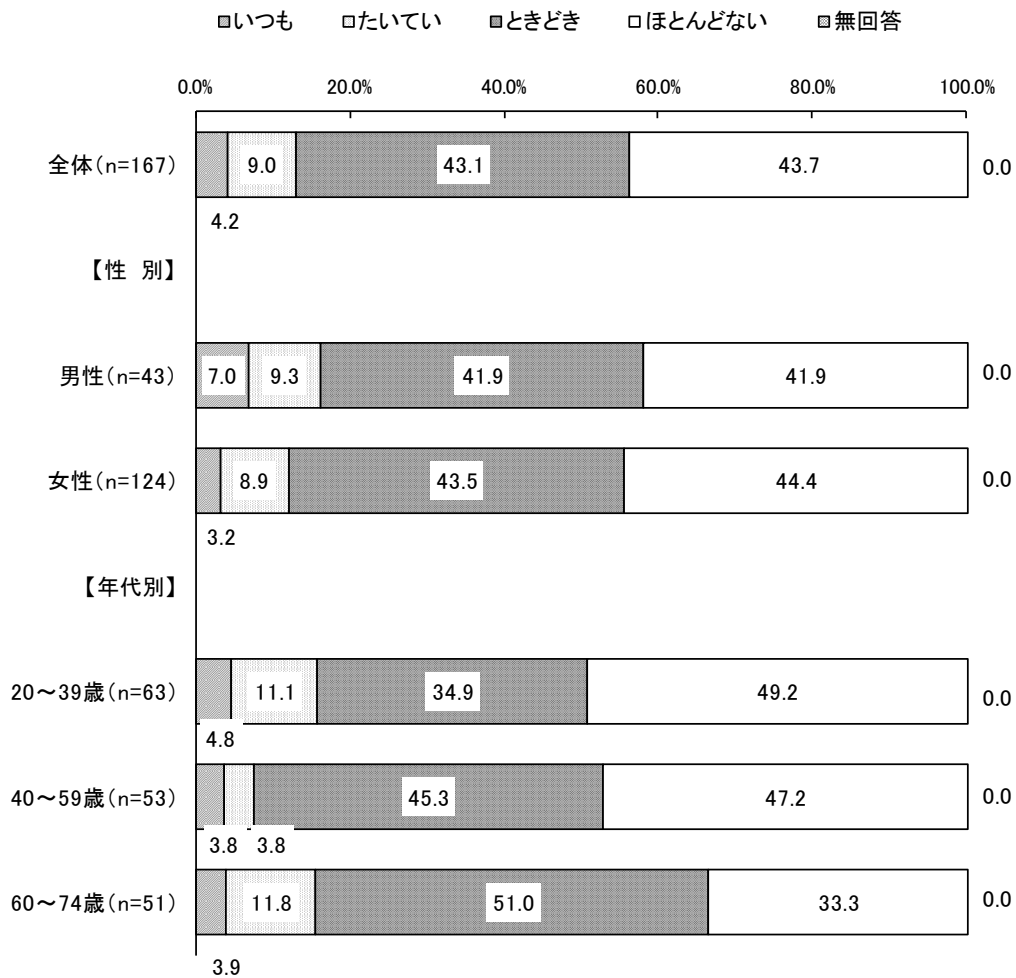
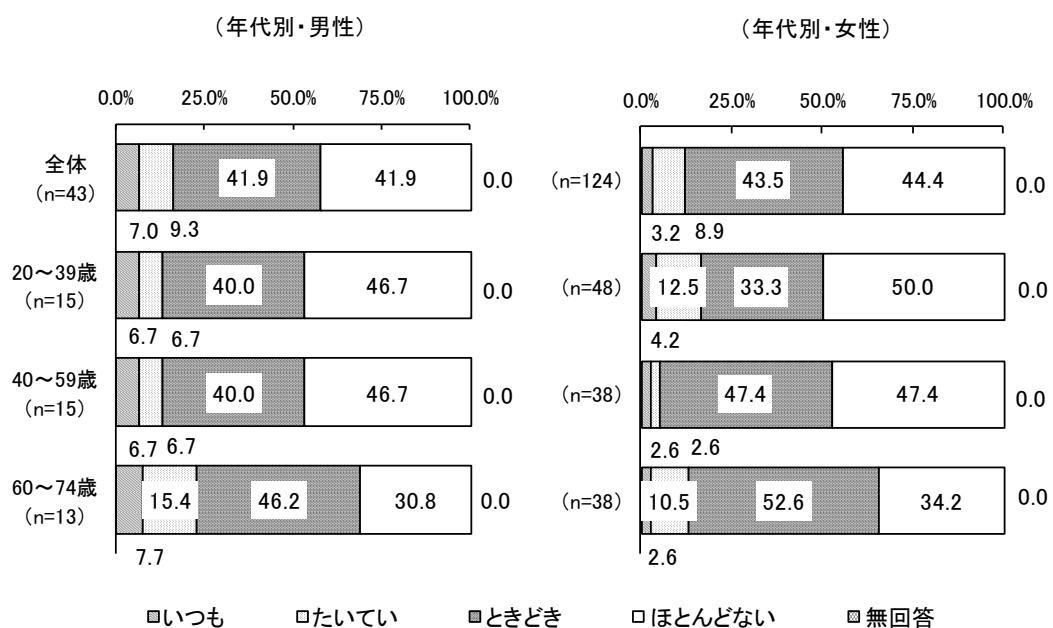


図 51-2 栄養成分表示による購入の意思決定（性・年代別）



第2部 食塩（ナトリウム）、カリウム摂取状況と調査票の解析報告

【分析委託】新潟県立大人間生活学部 健康栄養学科

(1) 方法

平成27年度 新潟市西蒲区健康・栄養調査 食生活調査票に回答し、かつ、同日に随時尿を採取した者を対象とした。単一の選択肢に回答すべき質問に複数回答または無回答であった場合は、欠損データとして扱い、本解析では、欠損データの無い対象者425名を対象として解析を行った。本調査では、田中らが開発した算出式[1]より、随時尿から推定食塩摂取量および推定カリウム摂取量を算出した。

解析方法は、対象者の性・年齢と身体状況との関係については線形回帰分析を用い、性・年齢と食塩摂取目標量達成状況の関係については、 χ^2 二乗検定を実施した。食生活調査票の回答と推定食塩摂取量および推定カリウム摂取量の関係は性・年齢・BMIで調整した共分散分析および線形回帰分析を行った。線形回帰における各質問項目の回答項目については、表4.や表5.に示したごとく、上から順にそれぞれ1, 2, 3, …とおいて解析を行った。統計学的有意差は、 $p < 0.05$ の場合有意差を認めることとした。分析は、SPSS Statistics 23 (IBM, New York, NY, USA)を用いた。

(2) 結果

表1.に、本調査における参加者の身体状況を示す。対象者425名のうち男性は181名(42.6%)であり、性差で推定食塩摂取量および推定カリウム摂取量に有意差は認められなかった。また、対象者のうち20-39歳は139名(32.7%)、40-59歳は130名(30.6%)、60-74歳は156名(36.7%)であり、年代が高くなるにつれて、推定食塩摂取量(20-39歳:9.5g/日, 40-59歳:10.1g/日, 60-74歳:10.3g/日 $p=0.021$)と推定カリウム摂取量(20-39歳:1651.3mg/日, 40-59歳:1737.1mg/日, 60-74歳:1794.2mg/日 $p=0.003$)は有意に多くなる傾向にあった。

表2.に、本調査における、参加者の男女別の食塩摂取目標量達成状況を示す。男性8g/日未満、女性7g/日未満の目標量を達成している者は、男性で19.3%、女性で9.4%と少なく、また、性の違いにより食塩摂取の目標量達成状況は有意には異なることが明らかとなった。

表3.に、年代別の食塩摂取目標量達成状況を示す。推定食塩摂取量が8g/日未満の者は、20-39歳:33.1%, 40-59歳:18.5%, 60-74歳:15.4%、対して10g/日以上の方は、20-39歳:41.0%, 40-59歳:48.5%, 60-74歳:50.6%であり、年代の違いで、食塩摂取の目標量達成状況が有意に異なることが明らかとなった。

表 4. に、食生活調査票の回答と推定食塩摂取量との関係について示す。推定食塩摂取量と有意な関連性が見られた質問項目を下記に示す。

- 【問 12】 1 回の食事で、主食（ごはん、パン、麺）を組み合わせて食べる頻度が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある（回帰係数 $B = -0.6$, $p < 0.001$ ）。
- 【問 15】 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類の汁を飲まない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にあり（回帰係数 $B = -0.4$, $p = 0.004$ ）、汁をほとんど飲まない者は全部飲む者より有意に少ない推定食塩摂取量である（ 9.5g vs. $10.5\text{g}/\text{日}$, $p = 0.044$ ）。
- 【問 17】 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）を食べる品数が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある（回帰係数 $B = -0.3$, $p = 0.029$ ）。
- 【問 23】 漬物（浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む）について、1 日当たりの摂取回数が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある（回帰係数 $B = -0.5$, $p = 0.002$ ）。

また、有意差はないが p 値が 0.05 付近であり、推定食塩摂取量と関連性の可能性がある質問項目を下記に示す。

- 【問 18】 魚介塩蔵品（たらこ、すじこ、いくらなど）を食べる頻度について、1 日当たりの摂取回数が少ない者は、推定食塩摂取量が少ない可能性がある（回帰係数 $B = -0.4$, $p = 0.051$ ）。
- 【問 37】 健康のために 1 日に食べることが望ましい野菜料理の目安として、多い皿数を挙げる者は、推定食塩摂取量が少ない可能性がある（回帰係数 $B = -0.3$, $p = 0.055$ ）。
- 【問 40】 あなたの食塩摂取量は、適正量と比べて多いと思う者ほど、推定食塩摂取量が多い可能性がある（回帰係数 $B = 0.2$, $p = 0.058$ ）。

表 5. に、食生活調査票の回答と推定カリウム摂取量との関係を示す。推定カリウム摂取量と有意な関連性が見られた質問項目を下記に示す。

- 【問 5】 お酒を飲む頻度が少ない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数 $B = -18.0$, $p = 0.014$ ）。ただし、本結果はアルコール摂取による利尿作用や赤ワイン中のカリウム量などを考慮し、慎重な解釈が必要であると考える。
- 【問 10】 1 日のうち、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事回数が少ない

者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある(回帰係数 $B = -55.7$, $p = 0.009$)。

- 【問 15】 ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺類の汁を飲まない者は推定カリウム摂取量が少ない傾向にある(回帰係数 $B = -40.9$, $p = 0.022$)。汁中に溶出するカリウムの摂取により、このような結果となることが考えられる。
- 【問 16】 みそ汁またはスープ類を食べる頻度が少ない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある(回帰係数 $B = -43.1$, $p = 0.046$)。
- 【問 17】 煮物(野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど)を食べる品数が少ない者は推定カリウム摂取量が少ない傾向にある(回帰係数 $B = -61.4$, $p = 0.009$)。
- 【問 32】 野菜が好きでない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある(回帰係数 $B = -83.5$, $p = 0.003$)。
- 【問 34】 1日に食べる野菜料理の皿数が多い者は、推定カリウム摂取量が多い傾向にある(回帰係数 $B = 63.1$, $p = 0.002$)。

また、有意差はないが p 値が 0.05 付近であり、推定カリウム摂取量と関連性の可能性がある質問項目を下記に示す。

- 【問 23】 漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む)について、1日当たりの摂取回数が少ない者は、推定カリウム摂取量が少ない可能性がある(回帰係数 $B = -46.9$, $p = 0.052$)。
- 【問 26】 家庭での料理の盛り付け方法が、一人分ずつ皿に盛り付ける者は、大皿に盛り付け、各自自由にとりわけると比較して、推定カリウム摂取量が少ない可能性がある(1681 mg vs. 1766 mg/日, $p = 0.051$)。

(3) まとめ

本解析より、新潟市西蒲区における、食塩摂取量やカリウム摂取量と関連しうる習慣について明らかになった。食塩摂取量と関連しうる4つの食習慣については、新潟県の提示する10の食習慣[2]と重なる部分であった。本研究は対象者数が425名と大規模な人数ではあるが、新潟県の解析人数の55%程度であること、服薬状況についての回答を共変量として調整できなかったことから、統計的に有意差が出なかった項目もある可能性がある。しかしながら、そのような解析状況の中でも有意差がみられた4項目に関しては、西蒲区が優先的に取り組む課題として考慮することは妥当であると考えられる。また、 $p = 0.051$ と算出された魚介塩蔵品摂取回数と食塩摂取量の関係についても、新潟県の提示する10の食習慣の1つであり、これについて注視することも視野にいれるべきかもしれない。

さらに、食塩摂取量が適正量であるかという振り返りが、食塩摂取量との関連の可能性があることが示されたことから、食塩摂取量の多い者は、自分自身の食塩摂取量が多いと自覚していることが示唆される。

また、本解析ではカリウム摂取量と関連する食習慣についても明らかとなった。野菜が好きであることや、野菜摂取量の皿数・望ましいと考える野菜の皿数が多いことはカリウム摂取量が多い状態と関連する。一方で、汁物摂取頻度、煮物摂取頻度、漬物摂取頻度と正の関連があることが分かり、煮物摂取頻度、漬物摂取頻度は食塩摂取量とも正の関連性を示す質問項目である。カリウム摂取量を上げながらも食塩摂取量を下げたための、調理・調味の指導も含めた適切な野菜摂取の方法について検討していくことが今後求められるだろう。

引用文献：

[1] Tanaka T, Okamura T, Miura K, Kadowaki T, Ueshima H, Nakagawa H, Hashimoto T. A simple method to estimate populational 24-h urinary sodium and potassium excretion using a casual urine specimen. J Hum Hypertens. 2002;16(2):97-103.

参考資料：

[2]食塩チェックツール 新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング（2013-2016）作成

表 1. 新潟市西蒲区健康・栄養調査における参加者の身体状況 (n=425)

	全体(n=425)			男性(n=181)			女性(n=244)			p value	20-39 歳(n=139)			40-59 歳(n=130)			60-74 歳(n=156)			p for trend
	標準		平均値	標準		平均値	標準		平均値		標準		平均値	標準		平均値	標準		平均値	
	偏差	±		偏差	±		偏差	±			偏差	±		偏差	±		偏差	±		
年齢(歳)	502	± 154	51.0	± 158	49.5	± 15.1	0.319	31.7	± 53	50.3	± 60	66.6	± 38	<0.001						
体重(kg)	602	± 123	68.1	± 127	54.4	± 80	<0.001	60.4	± 150	61.1	± 121	59.4	± 95	0.487						
身長(cm)	1623	± 87	169.5	± 66	156.9	± 5.7	<0.001	164.1	± 89	164.1	± 85	159.2	± 79	<0.001						
BMI	228	± 35	23.6	± 38	22.1	± 3.1	<0.001	22.2	± 42	22.6	± 33	23.4	± 27	0.016						
クレアチニン(mg/dl)	972	± 652	116.5	± 722	82.9	± 55.4	<0.001	125.9	± 782	93.3	± 568	74.9	± 47.4	<0.001						
ナトリウム(mEq/L)	1327	± 563	139.5	± 555	127.7	± 56.4	0.033	144.2	± 61.3	128.9	± 56.6	125.6	± 49.8	0.012						
カリウム(mEq/L)	464	± 265	46.1	± 226	46.7	± 29.0	0.827	50.4	± 27.8	45.1	± 28.9	44.0	± 22.7	0.087						
推定食塩摂取量(g/日)	100	± 25	10.2	± 26	9.9	± 2.4	0.165	9.5	± 2.4	10.1	± 2.6	10.3	± 2.4	0.021						
推定カリウム摂取量(mg/日)	17300	± 3626	1731.5	± 340.5	1728.9	± 378.8	0.943	1651.3	± 386.5	1737.1	± 356.6	1794.2	± 333.2	0.003						

線形回帰分析を用いた。p<0.05 の時有意差ありとした。

表 2. 新潟市西蒲区健康・栄養調査における、男女別の食塩摂取目標量達成状況(n=425)

	男性(n=181)		女性(n=244)		p value
	人数	%	人数	%	
7g/日未満	14	7.7	23	9.4	0.41
7g/日以上 8g/日未満	21	11.6	36	14.8	
8g/日以上 10g/日未 満	61	33.7	71	29.1	
10g/日以上	85	47.0	114	46.7	

カイ二乗検定を用いた。

表 3. 新潟市西蒲区健康・栄養調査における、年代別の食塩摂取目標量達成状況(n=425)

	20-39 歳(n=139)		40-59 歳(n=130)		60-74 歳(n=156)		p value
	人数	%	人数	%	人数	%	
7g/日未満	18	12.9	12	9.2	7	4.5	0.011
7g/日以上 8g/日未満	28	20.1	12	9.2	17	10.9	
8g/日以上 10g/日未 満	36	25.9	43	33.1	53	34.0	
10g/日以上	57	41.0	63	48.5	79	50.6	

カイ二乗検定を用いた。

表4. 食生活調査票の回答と推定食塩摂取量との関係

質問項目	推定食塩 平均値(日)	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend	
		下限	上限				
問3 現在の世帯構成はどれですか。	単身	10.1	9.1	11.1			
	1世代	10.4	9.9	11.0	0.99		
	2世代	9.8	9.5	10.2	0.99		
	3世代	10.0	9.6	10.5	0.99		
	その他	10.7	9.4	12.1	0.99		
問4 たばこを習慣的に吸っていますか。	吸う	9.7	9.0	10.3		0.2	0.36
	吸わない	10.1	9.8	10.4	0.79		
	やめた	10.1	9.5	10.6	0.97		
問5 週に何日位お酒を飲みますか。	毎日	10.5	9.9	11.1		-0.1	0.09
	週5-6回	10.0	9.2	10.9	0.99		
	週3-4回	10.3	9.4	11.3	0.99		
	週1-2回	9.8	9.0	10.5	0.99		
	月に1-3回	9.7	9.0	10.4	0.99		
	ほとんど飲まない	10.1	9.6	10.5	0.99		
	やめた	10.2	8.7	11.7	0.99		
	飲まない	9.7	9.2	10.2	0.99		
問6 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	はい	10.2	9.6	10.7			
	いいえ	10.0	9.7	10.2	0.55		
問7 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	10.2	9.8	10.6			
	いいえ	9.9	9.6	10.2	0.31		
問8 過去1年間に市や職場などで行われる健診や人間ドックを受けていない	はい	9.9	9.6	10.2			
	いいえ	10.3	9.8	10.7	0.17		
問9 朝食摂取する	はい	10.1	9.8	10.3			
	いいえ	9.6	8.7	10.5	0.33		
問9 昼食摂取する	はい	10.0	9.8	10.3			
	いいえ	9.9	8.7	11.1	0.83		
問9 夕食摂取する	はい	10.0	9.8	10.3			
	いいえ	8.6	6.6	10.5	0.14		
問9 夜食摂取する	はい	9.7	8.3	11.1			
	いいえ	10.0	9.8	10.3	0.63		
問9 間食摂取する	はい	9.8	9.5	10.2			
	いいえ	10.2	9.9	10.5	0.16		
問9 3食摂取する	はい	10.1	9.8	10.3			
	いいえ	9.7	9.0	10.4	0.30		

質問項目		推定摂取量 平均値(g/日)	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend
問10 1日のうち、主食(ごはん、パン、麺)、 主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)、副菜(野 菜、海藻、きのこ、いも)のそろった食事を何 回していますか。	毎食	10.1	9.7	10.5		0.0	0.75
	1日2回	9.9	9.5	10.3	0.99		
	1日1回	10.0	9.5	10.4	0.99		
	ほとんどしていません	11.6	10.0	13.2	0.42		
問11 食事は満腹になるまで食べますか。	いつも	10.7	9.9	11.4		-0.2	0.27
	たいてい	9.9	9.5	10.2	0.33		
	ときどき	10.2	9.8	10.5	0.99		
	ほとんどない	9.6	8.9	10.3	0.25		
問12 1回の食事で、主食(ごはん、パン、 麺)を組み合わせる食べることがあります か。	週5回以上	11.3	10.1	12.5		-0.6	<0.00 1
	週3~4回	11.3	10.3	12.2	0.38		
	週1~2回	10.2	9.8	10.6	0.51		
	ほとんどない	9.7	9.4	10.0	0.08		
問13 丼物やカレーライスを食べる頻度 はどのくらいですか。	週3~4回	8.8	7.2	10.5		0.0	0.90
	週1~2回	10.1	9.8	10.4	0.47		
	ほとんど食べない	10.0	9.6	10.4	0.59		
問14 ラーメン(インスタントラーメンやカッ プラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺 類を食べる頻度はどのくらいですか。	週5回以上	9.7	8.0	11.4		-0.2	0.17
	週3~4回	10.2	9.5	10.9	0.99		
	週1~2回	10.2	9.9	10.5	0.99		
	ほとんど食べない	9.6	9.2	10.1	0.99		
問15 ラーメン(インスタントラーメンやカッ プラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺 類の汁を飲みますか。	全部飲む	10.5	9.9	11.1		-0.4	0.004
	半分くらい飲む	10.2	9.8	10.6	0.99		
	1/3くらい飲む	9.9	9.5	10.4	0.76		
	ほとんど飲まない	9.5	9.0	9.9	0.044		
問16 みそ汁またはスープ類を食べる頻度 はどのくらいですか。	1日3杯以上	10.4	9.6	11.1		-0.1	0.47
	1日2杯以上	9.9	9.5	10.3	0.99		
	1日1杯	10.1	9.8	10.5	0.99		
	ほとんど食べない	9.6	8.9	10.3	0.87		
問17 煮物(野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋 物、おでん、シチューなど)を食べる品数 はどのくらいですか。	1日4品以上	10.2	9.3	11.1		-0.3	0.029
	1日2~3品	10.2	9.8	10.6	0.99		
	1日1品	10.1	9.7	10.4	0.99		
	ほとんど食べない	9.0	8.3	9.7	0.26		
問18 魚介塩蔵品(たらこ、すじこ、いくらな ど)を食べる頻度はどのくらいですか。	1日2回以上	9.6	7.2	11.9		-0.4	0.051
	1日1回	10.7	9.6	11.8	0.99		
	2日に1回	10.5	10.0	11.0	0.99		
	ほとんど食べない	9.9	9.6	10.1	0.99		

質問項目		推定摂取量 平均値(日)	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend
問19 塩魚(塩ざけ、甘塩ざけ、塩さば、干物など)を食べる頻度ほどのくらいですか。	1日2回以上	10.4	8.0	12.8		-0.2	0.23
	1日1回	10.2	9.5	10.9	0.99		
	2日に1回	10.2	9.8	10.6	0.99		
	ほとんど食べない	9.9	9.5	10.2	0.99		
問20 ソーセージ、ウインナー、ハム、ベーコンなどの肉加工品を利用する頻度ほどのくらいですか。	毎日	10.5	9.5	11.4		0.0	0.76
	週に4~6回	9.9	9.1	10.7	0.99		
	週に2~3回	10.0	9.7	10.3	0.99		
	ほとんどない	10.1	9.6	10.5	0.99		
問21 ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなどの魚肉練り製品を利用する頻度ほどのくらいですか。	毎日	9.1	6.3	11.8		-0.2	0.29
	週に4~6回	10.6	9.5	11.6	0.99		
	週に2~3回	10.1	9.8	10.4	0.99		
	ほとんどない	9.9	9.5	10.2	0.99		
問22 せんべいやスナック菓子を食べる頻度ほどのくらいですか。	1日2回以上	10.2	9.1	11.2		-0.1	0.52
	1日1回	10.2	9.8	10.7	0.99		
	2日に1回	9.8	9.4	10.2	0.99		
	ほとんど食べない	10.0	9.6	10.4	0.99		
問23 漬物(浅漬ナ、酢漬ナ、昆布の佃煮、梅干しなども含む)について、1日に何回食べますか。	4回以上	10.4	8.1	12.8		-0.5	0.002
	2~3回	10.6	10.0	11.1	0.99		
	1回	10.2	9.8	10.5	0.99		
	ほとんど食べない	9.5	9.1	9.9	0.99		
問24 外食(飲食店での食事)について、利用する頻度ほどのくらいですか。	毎日	9.5	7.4	11.7		0.3	0.26
	週に4~6回	10.8	8.4	13.2	0.99		
	週に2~3回	9.6	9.1	10.2	0.99		
	ほとんどない	10.1	9.8	10.4	0.99		
問25 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品についての質問です。	毎日	10.4	9.2	11.6		0.0	0.90
	週に4~6回	9.9	9.1	10.6	0.99		
	週に2~3回	10.0	9.7	10.4	0.99		
	ほとんどない	10.0	9.7	10.4	0.99		
問26 ご家庭での料理の盛り付け方法どちらが多いですか。	大皿に盛り付け、各自自由ことりわかる	10.1	9.8	10.4			
	一人分ずつ皿に盛り付ける	9.8	9.4	10.2	0.58		
	その他	10.7	9.3	12.0	0.99		
問27 料理に天然だし(かつお節、煮干し、昆布など)を使っていますか。	積極的に取り組んでいる	10.0	9.5	10.5		-0.1	0.50
	少し取り組んでいる	10.2	9.8	10.6	0.99		
	あまり取り組んでいない	10.0	9.6	10.4	0.99		
	まったく取り組んでいない	9.8	9.3	10.4	0.99		

質問項目	推定食量 平均値(日)	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend
問28 濃い味付けを好んで食べますか。	はい	10.2	9.8	10.5	0.31	
	いいえ	9.9	9.6	10.2		
問29 味付けの甘じょっぱさの好みはどの程度ですか。	1	10.1	9.1	11.1	0.1	0.67
	2	9.7	9.2	10.2		
	3	10.2	9.9	10.6		
	4	9.9	9.5	10.3		
	5	10.5	9.1	11.9		
問30 家庭で作る「野菜ゆめ」に砂糖が入っていますか。	はい	9.8	9.0	10.6		
	いいえ	10.0	9.7	10.2		
	わからない	10.4	9.7	11.1		
問31 家庭で作る「のっぺ」に砂糖が入っていますか。	はい	10.1	9.7	10.5		
	いいえ	10.0	9.7	10.4		
	わからない	9.8	9.3	10.4		
問32 野菜が好きですか。	好き	10.0	9.8	10.3	-0.1	0.44
	どちらかといえば好き	10.1	9.7	10.5		
	あまり好きではない	9.5	8.6	10.3		
	好きではない	9.8	5.0	14.6		
問33 野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を作ることができますか。	できる	9.9	9.6	10.2	0.0	0.88
	どちらかといえばできる	10.4	9.9	10.8		
	とらるかといえばできない	10.1	9.4	10.9		
	できない	9.8	9.0	10.5		
問34 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。	ほとんど食べない	9.8	8.4	11.3	-0.1	0.45
	1~2皿	10.1	9.7	10.4		
	3~4皿	10.1	9.7	10.5		
	5~6皿	9.9	9.3	10.5		
	7皿以上	9.4	8.1	10.6		
問37 健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思いますか。1皿は小鉢1こ程度と考えてください。	ほとんど食べない	10.2	9.3	11.2	-0.3	0.055
	1~2皿	10.5	9.7	11.3		
	3~4皿	10.1	9.8	10.5		
	5~6皿	9.7	9.3	10.2		
	7皿以上	9.7	9.1	10.4		
問38 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。	積極的に取り組んでいる	10.5	9.7	11.2	0.2	0.20
	少し取り組んでいる	9.6	9.3	10.0		
	あまり取り組んでいない	10.3	9.9	10.6		
	まったく取り組んでいない	10.4	9.6	11.2		

質問項目	塩分量 平均値(g/日)	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend	
問39 健康のために適切な食塩の 摂取量は、1日何グラム未満が望 ましいと思いますか。数値を記入し てください。	数値記入できた	9.7	9.7	10.4			
	わからないと回答	9.7	9.7	10.3	0.98		
問40 あなたの食塩摂取量は、適 正量と比べて多いと思いますか、 少ないと思いますか。	少なめ	8.2	8.2	10.8		0.2	0.058
	やや少なめ	8.9	8.9	10.6	0.99		
	ほぼ適正量	9.3	9.3	10.2	0.99		
	やや多め	9.8	9.8	10.4	0.99		
	多め	9.8	9.8	11.1	0.99		
問41 野菜や果物に多く含まれて いる、「カリウム」という栄養素が食 塩(ナトリウム)を体から出す働き をすることを知っていますか。	はい	9.6	9.6	10.3			
	いいえ	9.8	9.8	10.4	0.55		
問42 食品を購入する時や外食を する時に、栄養成分の表示を見ま すか。	いつも見る	8.8	8.8	10.5		0.2	0.21
	時々見る	9.4	9.4	10.2	0.99		
	あまり見ない	9.8	9.8	10.7	0.99		
	ほとんど見ない	9.8	9.8	10.6	0.99		
	わからない	8.0	8.0	11.2	0.99		
問42-1 食品を購入する時や外 食をする時に、ナトリウム(食塩相 当量)の栄養成分の表示を見る。	はい	8.8	8.8	10.2			
	いいえ	9.8	9.8	10.3	0.13		
問42-2 買物や外食のとき、食塩 の表示を見て、その食品を購入す ることを決めたりやめたりします か。	いつも	8.9	8.9	12.2		0.0	0.85
	たいてい	8.3	8.3	10.5	0.99		
	ときどき	9.1	9.1	10.1	0.99		
	ほとんどない	9.4	9.4	10.4	0.99		

共分散分析を行い、性・年齢・BMIにて調整を行った。群間の比較は Bonferroni の方法を用い、 $p < 0.05$ の時有意差ありとした。
また、傾向性をみるために、性・年齢・BMI で調整した線形回帰分析を行った(灰色部分除く)。この場合も、 $p < 0.05$ の時有意差ありとした。

表5. 食生活調査票の回答と推定カリウム摂取量との関係

質問項目	性別	推定カリウム 摂取量(μg/日)	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend
			下限	上限			
問3 現在の世帯構成はどれですか。	単身	1759	1615	1903			
	1世代	1780	1700	1861	0.99		
	2世代	1707	1657	1757	0.99		
	3世代	1730	1663	1798	0.99		
	その他	1723	1529	1918	0.99		
問4 たばこを習慣的に吸っていますか。	吸う	1653	1562	1745		9.5	0.75
	吸わない	1761	1717	1805	0.14		
	やめた	1685	1604	1766	0.99		
問5 週に何日位お酒を飲みますか。	毎日	1824	1740	1907		-18.0	0.014
	週5-6回	1689	1564	1813	0.99		
	週3-4回	1947	1809	2084	0.99		
	週1-2回	1673	1567	1780	0.85		
	月に1-3回	1666	1561	1771	0.66		
	ほとんど飲まない	1717	1649	1785	0.99		
	やめた	1830	1612	2048	0.99		
	飲まない	1671	1600	1743	0.21		
問6 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	はい	1763	1687	1840			
	いいえ	1722	1683	1760	0.34		
問7 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	1764	1708	1821			
	いいえ	1711	1669	1753	0.14		
問8 過去1年間に市や職場などで行われる健診や人間ドックを受けていない	はい	1728	1688	1767			
	いいえ	1736	1670	1801	0.83		
問9 朝食摂取する	はい	1738	1703	1773			
	いいえ	1628	1502	1754	0.10		
問9 昼食摂取する	はい	1732	1697	1766			
	いいえ	1684	1503	1865	0.61		
問9 夕食摂取する	はい	1731	1697	1765			
	いいえ	1645	1359	1931	0.56		
問9 夜食摂取する	はい	1681	1478	1884			
	いいえ	1731	1697	1766	0.63		
問9 間食摂取する	はい	1737	1685	1788			
	いいえ	1724	1678	1771	0.73		
問9 3食摂取する	はい	1740	1704	1776			
	いいえ	1654	1551	1758	0.13		

質問項目	摂取量 平均/日	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend
		下限	上限			
問10 1日のうち、主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ、いも)のそろった食事を何回していますか。	毎食	1785	1726	1844		-55.7 0.009
	1日2回	1731	1676	1785	0.99	
	1日1回	1664	1598	1730	0.048	
	ほとんどしてない	1678	1444	1912	0.99	
問11 食事は満腹になるまで食べますか。	いつも	1700	1593	1808		-12.9 0.55
	たいてい	1731	1678	1784	0.99	
	ときどき	1777	1722	1832	0.99	
	ほとんどない	1599	1498	1701	0.99	
問12 1回の食事で、主食(ごはん、パン、麺)を組み合わせる食べることがありますか。	週に5回以上	1711	1531	1892		-12.5 0.58
	週に3~4回	1776	1641	1912	0.99	
	週に1~2回	1741	1681	1802	0.99	
	ほとんどない	1720	1675	1765	0.99	
問13 丼物やカレーライスを食べる頻度ほどのくらいですか。	週に3~4回	1571	1323	1819		17.6 0.60
	週に1~2回	1732	1687	1776	0.63	
	ほとんど食べない	1735	1681	1788	0.62	
問14 ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺類を食べる頻度ほどのくらいですか。	週に5回以上	1569	1322	1817		14.9 0.58
	週に3~4回	1738	1635	1841	0.99	
	週に1~2回	1732	1688	1775	0.99	
	ほとんど食べない	1734	1667	1801	0.99	
問15 ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか。	全部飲む	1800	1712	1888		-40.9 0.022
	半分くらい飲む	1742	1684	1799	0.99	
	1/3くらい飲む	1734	1668	1799	0.99	
	ほとんど飲まない	1661	1590	1733	0.11	
問16 みそ汁またはスープ類を食べる頻度ほどのくらいですか。	1日3杯以上	1871	1763	1978		-43.1 0.046
	1日2杯以上	1721	1663	1778	0.10	
	1日1杯	1714	1664	1764	0.06	
	ほとんど食べない	1696	1593	1800	0.14	
問17 煮物(野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど)を食べる品数ほどのくらいですか。	1日4品以上	1828	1701	1954		-61.4 0.009
	1日2~3品	1763	1711	1816	0.99	
	1日1品	1699	1644	1753	0.42	
	ほとんど食べない	1646	1543	1749	0.20	
問18 魚介塩蔵品(たらこ、すじこ、いくらなど)を食べる頻度ほどのくらいですか。	1日2回以上	1388	1039	1737		4.8 0.867
	1日1回	1781	1626	1937	0.26	
	2日に1回	1746	1668	1823	0.30	
	ほとんど食べない	1727	1688	1766	0.35	

質問項目		推定消費量 平均/日	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend
問19 塩魚(塩ざけ、甘塩ざけ、塩さば、干物など)を食べる頻度ほどのくらいですか。	1日2回以上	1926	1573	2279		-22.5	0.36
	1日1回	1721	1622	1820	0.99		
	2日に1回	1755	1697	1813	0.99		
	ほとんど食べない	1712	1664	1759	0.99		
問20 ソーセージ、ウインナー、火腿、ベーコンなどの肉加工品を利用する頻度ほどのくらいですか。	毎日	1780	1636	1924		12.7	0.58
	週に4~6回	1625	1511	1739	0.56		
	週に2~3回	1735	1690	1779	0.99		
	ほとんどない	1745	1681	1809	0.99		
問21 ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなどの魚肉練り製品を利用する頻度ほどのくらいですか。	毎日	1740	1335	2144		-9.3	0.74
	週に4~6回	1679	1527	1832	0.99		
	週に2~3回	1748	1698	1798	0.99		
	ほとんどない	1717	1668	1767	0.99		
問22 せんべいやスナック菓子を食べる頻度ほどのくらいですか。	1日2回以上	1630	1474	1786		27.6	0.15
	1日1回	1730	1664	1796	0.99		
	2日に1回	1707	1650	1764	0.99		
	ほとんど食べない	1767	1709	1824	0.64		
問23 漬物(浅漬ナ、酢漬ナ、昆布の佃煮、梅干しなども含む)について、1日に何回食べますか。	4回以上	1668	1318	2018		-46.9	0.052
	2~3回	1791	1714	1867	0.99		
	1回	1741	1688	1793	0.99		
	ほとんど食べない	1686	1628	1743	0.99		
問24 外食(飲食店での食事)について、利用する頻度ほどのくらいですか。	毎日	1691	1376	2006		26.0	0.45
	週に4~6回	1946	1596	2295	0.99		
	週に2~3回	1673	1590	1757	0.99		
	ほとんどない	1740	1702	1778	0.99		
問25 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品について、利用する頻度ほどのくらいですか。	毎日	1761	1580	1942		23.9	0.29
	週に4~6回	1662	1548	1775	0.99		
	週に2~3回	1717	1665	1769	0.99		
	ほとんどない	1753	1702	1804	0.99		
問26 ご家庭での料理の盛り付け方法どちらが多いですか。	大皿に盛り付け、各自自由にとりわける	1766	1721	1812			
	一人分ずつ皿に盛り付ける	1681	1628	1734	0.051		
	その他	1720	1527	1913	0.99		
問27 料理に天然だし(かつお節、煮干し、昆布など)を使うようにしていますか。	積極的に取り組んでいる	1762	1685	1838		-24.8	0.15
	少し取り組んでいる	1751	1688	1813	0.99		
	あまり取り組んでいない	1712	1651	1772	0.99		
	まったく取り組んでいない	1695	1616	1773	0.99		

質問項目		推定カロリー 平均値/日	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend
問28 濃い味付けを好んで食べますか。	はい	1730	1674	1785			
	いいえ	1730	1686	1774	0.99		
問29 味付けの甘じょっぱさの好みはどの程度ですか。	1	1724	1578	1871		2.8	0.88
	2	1714	1635	1792	0.99		
	3	1744	1693	1795	0.99		
	4	1715	1652	1779	0.99		
	5	1779	1577	1982	0.99		
問30 家庭で作る「野菜ゆめ」に砂糖が入っていますか。	はい	1647	1528	1766			
	いいえ	1740	1702	1778	0.43		
	わからない	1719	1611	1826	0.99		
問31 家庭で作る「のっぺ」に砂糖が入っていますか。	はい	1711	1653	1769			
	いいえ	1774	1725	1824	0.31		
	わからない	1654	1572	1736	0.84		
問32 野菜が好きですか。	好き	1769	1726	1811		-83.5	0.003
	どちらかといえば好き	1674	1610	1739	0.11		
	あまり好きではない	1602	1475	1728	0.09		
	好きではない	1780	1083	2477	0.99		
問33 野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を作ることができますか。	できる	1741	1695	1788		-16.4	0.40
	どちらかといえばできる	1723	1652	1794	0.99		
	とりつかといえどできない	1723	1610	1835	0.99		
	できない	1685	1570	1800	0.99		
問34 1日に野菜料理を皿数で数えど何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。	ほとんど食べない	1562	1352	1771		63.1	0.002
	1~2皿	1686	1632	1741	0.99		
	3~4皿	1746	1691	1801	0.96		
	5~6皿	1806	1718	1894	0.35		
	7皿以上	1858	1678	2038	0.36		
問37 健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思いますか。1皿は小鉢1に程度と考えてください。	ほとんど食べない	1623	1485	1760		28.1	0.18
	1~2皿	1680	1568	1791	0.99		
	3~4皿	1737	1685	1788	0.99		
	5~6皿	1724	1660	1788	0.99		
	7皿以上	1806	1712	1900	0.31		
問38 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。	積極的に取り組んでいる	1742	1626	1857		-20.3	0.39
	少し取り組んでいる	1754	1702	1806	0.99		
	あまり取り組んでいない	1701	1647	1755	0.99		
	まったく取り組んでいない	1733	1611	1855	0.99		

質問項目		塩分摂取 平均値/日	95% 信頼区間		p value	回帰 係数B	p for trend
問39 健康のために適切な食塩の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。数値を記入してください。	数値記入できた	1782	1731	1833			
	わからないと回答	1689	1644	1734	0.008		
問40 あなたの食塩摂取量は、適正量と比べて多いと思いますか、少ないと思いますか。	少なめ	1645	1451	1838		25.3	0.18
	やや少なめ	1652	1532	1772	0.99		
	ほぼ適正量	1751	1684	1817	0.99		
	やや多め	1723	1675	1771	0.99		
	多め	1779	1687	1870	0.99		
問41 野菜や果物に多く含まれている、「カリウム」という栄養素が食塩(ナトリウム)を体から出す働きを知っていますか。	はい	1764	1713	1815			
	いいえ	1703	1658	1749	0.08		
問42 食品を購入する時や外食をする時、栄養成分の表示を見ますか。	いつも見る	1764	1636	1892		-19.1	0.29
	時々見る	1734	1673	1796	0.99		
	あまり見ない	1753	1684	1822	0.99		
	ほとんど見ない	1715	1656	1773	0.99		
	わからない	1536	1300	1771	0.98		
問42-1 食品を購入する時や外食をする時、ナトリウム(食塩相当量)の栄養成分の表示を見る。	はい	1749	1650	1848			
	いいえ	1725	1689	1761	0.65		
問42-2 買物や外食のとき、食塩の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。	いつも	1859	1596	2121		-15.5	0.66
	たいてい	1772	1592	1951	0.99		
	ときどき	1713	1631	1795	0.99		
	ほとんどない	1747	1665	1829	0.99		

共分散分析を行い、性・年齢・BMIにて調整を行った。群間の比較は Bonferroni の方法を用い、 $p < 0.05$ の時有意差ありとした。また、傾向性をみるために、性・年齢・BMI で調整した線形回帰分析を行った(灰色部分除く)。この場合も、 $p < 0.05$ の時有意差ありとした。