

平成28年県民健康・栄養調査事業 「子どもと働きざかり世代の食習慣状況調査」の概要

県民の健康寿命延伸のため、県の将来を担う子どもとその保護者である働きざかり世代の食習慣及び意識を調査しました。

調査時期：平成28年8月25日から同年9月10日まで

調査対象：調査地域は秋田県全域とし、小学校を単位として、小学校数が1校の市町村は1校、小学校数が複数以上の市町村は無作為抽出をしました。対象者は、対象となった小学校の第2学年に調査期間中に在籍している児童とし、その保護者（男性・女性）が調査に回答することとしました。これらにより、小学校71校、児童3,474人が調査対象となり、児童3,150人について協力が得られました。（協力率90.7%）なお、調査に協力いただいた保護者は5,701人でした。（うち、男性保護者2,633人、女性保護者3,068人）

調査内容：（1）子どもの食習慣を形成する環境

- ①家族構成 ②調理担当者 ③献立基準 ④食事をとる相手 ⑤食習慣の問題
- ⑥保護者の子どもに対する意識（小児期の成人後への影響、大人の子どもの影響、子どもの食習慣形成に必要なもの）

（2）働きざかり世代の食に対する考え方と取組

- ①実態（外食、コンビニ利用、欠食、主食・主菜・副菜、清涼飲料水、アルコール、汁物摂取、麺類摂取）
- ②意識（味付け、野菜摂取量）
- ③知識（生活習慣病、食品表示）

集 計：（1）子ども

- ①県単位（性別・家族形態、性別・きょうだいの有無、性別・食習慣問題数）
- ②保健所単位（性別） ③市町村単位（性別） ④学校単位（性別）

（2）働きざかり世代（30代～40代）、保護者（全世代）

- ①県単位（性別・年代、性別・家族形態、性別・子の食習慣問題数、性別・味付けの好み）
- ②保健所単位（性別） ③市町村単位（性別） ④学校単位（性別）

本調査の詳細な報告書、啓発用リーフレットが
秋田県公式WEBサイト「美の国秋田ネット」<http://www.pref.akita.lg.jp/> より
ダウンロードが可能です。

【結果】子どもの食習慣を形成する環境

子どもの食習慣の問題として、約半数の保護者が「好き嫌いがある」「野菜が少ない」をあげている。

表1 子どもの食習慣に、どのような問題があると思うか(複数回答)

子ども性別	家族形態	対象者数 人	好き嫌いがある	塩分が多い	甘い物が多い	辛い物が多い	油脂が多い	少ない	野菜が少ない	食物繊維が少ない	食べ過ぎ	少食	間食が多い	欠食がある	多量・惣菜が多い	その他	問題はない	わからない
			(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男 子	3世代同居(含:一人親世帯)	516	53.9	16.7	12.0	1.6	12.6	10.9	52.5	14.3	14.7	24.0	24.8	1.6	3.3	4.3	0.1	0.0
	核家族	767	56.5	16.9	12.0	0.8	11.9	16.0	48.5	17.6	11.2	22.0	21.3	1.7	7.0	5.1	0.1	0.0
	父子家庭	5	60.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	40.0	20.0	20.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2
	母子家庭	61	62.3	18.0	16.4	1.6	13.1	16.4	50.8	16.4	8.2	23.0	26.2	3.3	8.2	4.9	0.2	0.0
	その他	2	100.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	100.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.5	0.0
	計	1,351	55.8	17.0	12.1	1.1	12.1	14.0	50.3	16.4	12.4	22.9	22.9	1.8	5.6	4.7	0.1	0.0
女 子	3世代同居(含:一人親世帯)	519	58.2	17.1	14.4	1.0	13.1	13.8	46.6	15.8	11.2	26.2	25.8	1.5	2.5	5.8	0.1	0.0
	核家族	713	54.0	18.8	11.2	0.1	9.7	13.6	44.6	15.7	9.7	25.5	23.0	0.8	4.8	6.6	0.1	0.0
	父子家庭	5	60.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	40.0	0.0	80.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.2	0.0
	母子家庭	83	53.0	16.9	9.6	0.0	9.6	15.7	32.5	14.5	9.6	27.7	31.3	3.6	4.8	4.8	0.1	0.0
	その他	7	85.7	28.6	0.0	0.0	0.0	14.3	14.3	0.0	0.0	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	計	1,327	55.8	18.1	12.3	0.5	10.9	13.8	44.4	15.7	10.2	26.1	24.4	1.3	3.9	6.1	0.1	0.0
男 女	3世代同居(含:一人親世帯)	1,035	56.0	16.9	13.2	1.3	12.9	12.4	49.6	15.1	12.9	25.1	25.3	1.5	2.9	5.0	0.1	0.0
	核家族	1,480	55.3	17.8	11.6	0.5	10.8	14.9	46.6	16.7	10.5	23.7	22.1	1.3	5.9	5.8	0.1	0.0
	父子家庭	10	60.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0	40.0	10.0	50.0	10.0	0.0	10.0	0.0	0.2	0.1
	母子家庭	144	56.9	17.4	12.5	0.7	11.1	16.0	40.3	15.3	9.0	25.7	29.2	3.5	6.3	4.9	0.1	0.0
	その他	9	88.9	33.3	0.0	0.0	0.0	11.1	22.2	0.0	0.0	44.4	11.1	11.1	0.0	0.0	0.2	0.0
	合計	2,678	55.8	17.5	12.2	0.8	11.5	13.9	47.4	16.0	11.3	24.5	23.6	1.5	4.8	5.4	0.1	0.0

* 「少食」…食事の量が少ない

ほとんどの保護者は、不適正な食習慣が生活習慣病の原因のひとつを知っている。

表2 不適正な食習慣は、生活習慣病になる原因のひとつを知っているか。

保護者性別	保護者年代	はい		いいえ		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	20歳代	44	100.0	0	0.0	44	100
	30歳代	1,109	97.1	33	2.9	1,142	100
	40歳代	1,127	98.5	17	1.5	1,144	100
	50歳代	110	99.1	1	0.9	111	100
	60歳代	8	100.0	0	0.0	8	100
	祖父	99	99.0	1	1.0	100	100
	計	2,497	98.0	52	2.0	2,549	100
女性	20歳代	107	99.1	1	0.9	108	100
	30歳代	1,695	99.0	17	1.0	1,712	100
	40歳代	1,099	98.2	20	1.8	1,119	100
	50歳代	11	100.0	0	0.0	11	100
	60歳代	—	—	—	—	—	—
	祖母	48	100.0	0	0.0	48	100
	計	2,960	98.7	38	1.3	2,998	100
男女	20歳代	151	99.3	1	0.7	152	100
	30歳代	2,804	98.3	50	1.8	2,854	100
	40歳代	2,226	98.4	37	1.6	2,263	100
	50歳代	121	99.2	1	0.8	122	100
	60歳代	8	100.0	0	0.0	8	100
	祖父母	147	99.3	1	0.7	148	100
	合計	5,457	98.4	90	1.6	5,547	100

「どちらかといえば」も含めると、ほとんどの保護者は、子どもの頃の食習慣は成人後の健康に影響を与えていると思っている。

表3 子どもの頃の食習慣は、成人後の健康に影響を与えると思うか。

保護者性別	保護者年代	思う		どちらかといえば思う		どちらかといえば思わない		思わない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	20歳代	38	86.4	6	13.6	0	0.0	0	0.0	44	100
	30歳代	785	68.8	317	27.8	28	2.5	11	1.0	1,141	100
	40歳代	787	68.7	325	28.4	26	2.3	8	0.7	1,146	100
	50歳代	76	68.5	29	26.1	5	4.5	1	0.9	111	100
	60歳代	4	50.0	4	50.0	0	0.0	0	0.0	8	100
	祖父	77	77.0	19	19.0	4	4.0	0	0.0	100	100
	計	1,767	69.3	700	27.5	63	2.5	20	0.8	2,550	100
女性	20歳代	70	64.8	32	29.6	6	5.6	0	0.0	108	100
	30歳代	1,220	71.2	467	27.3	21	1.2	5	0.3	1,713	100
	40歳代	821	73.4	277	24.8	15	1.3	6	0.5	1,119	100
	50歳代	8	72.7	3	27.3	0	0.0	0	0.0	11	100
	60歳代	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	祖母	37	77.1	10	20.8	1	2.1	0	0.0	48	100
	計	2,156	71.9	789	26.3	43	1.4	11	0.4	2,999	100
男女	20歳代	108	71.1	38	25.0	6	4.0	0	0.0	152	100
	30歳代	2,005	70.3	784	27.5	49	1.7	16	0.6	2,854	100
	40歳代	1,608	71.0	602	26.6	41	1.8	14	0.6	2,265	100
	50歳代	84	68.9	32	26.2	5	4.1	1	0.8	122	100
	60歳代	4	50.0	4	50.0	0	0.0	0	0.0	8	100
	祖父母	114	77.0	29	19.6	5	3.4	0	0.0	148	100
	合計	3,923	70.7	1,489	26.8	106	1.9	31	0.6	5,549	100

「どちらかといえば」も含めると、ほとんどの保護者は、大人の食習慣は子どもの食習慣に影響を与えていると思っている。

表4 家族の中の大人の食習慣は、子どもの食習慣に影響を与えると思うか

保護者性別	保護者年代	思う		どちらかといえば思う		どちらかといえば思わない		思わない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	20歳代	30	68.2	12	27.3	2	4.6	0	0.0	44	100
	30歳代	835	73.2	273	23.9	25	2.2	8	0.7	1,141	100
	40歳代	787	68.7	322	28.1	29	2.5	8	0.7	1,146	100
	50歳代	77	69.4	29	26.1	3	2.7	2	1.8	111	100
	60歳代	5	62.5	1	12.5	2	25.0	0	0.0	8	100
	祖 父	68	68.0	27	27.0	5	5.0	0	0.0	100	100
計	1,802	70.7	664	26.0	66	2.6	18	0.7	2,550	100	
女性	20歳代	71	65.7	32	29.6	4	3.7	1	0.9	108	100
	30歳代	1,245	72.7	429	25.0	34	2.0	5	0.3	1,713	100
	40歳代	808	72.2	285	25.5	22	2.0	4	0.4	1,119	100
	50歳代	9	81.8	2	18.2	0	0.0	0	0.0	11	100
	60歳代	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	祖 母	39	81.3	8	16.7	1	2.1	0	0.0	48	100
計	2,172	72.4	756	25.2	61	2.0	10	0.3	2,999	100	
男女	20歳代	101	66.5	44	29.0	6	4.0	1	0.7	152	100
	30歳代	2,080	72.9	702	24.6	59	2.1	13	0.5	2,854	100
	40歳代	1,595	70.4	607	26.8	51	2.3	12	0.5	2,265	100
	50歳代	86	70.5	31	25.4	3	2.5	2	1.6	122	100
	60歳代	5	62.5	1	12.5	2	25.0	0	0.0	8	100
	祖 父 母	107	72.3	35	23.7	6	4.1	0	0.0	148	100
合 計	3,974	71.6	1,420	25.6	127	2.3	28	0.5	5,549	100	

子どもの食習慣改善には、ほとんどの保護者は家庭での教育を必要とし、6割弱の保護者は学校での教育も必要と考えている。

表5 子どもの食習慣改善に取り組むために、必要なものは何か・年代別(複数回答可)

保護者性別	保護者年代	対象者数	学校	家庭	地域	テレビやインターネット	その他
		人数	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性	20歳代	44	52.3	88.6	15.9	29.5	0.0
	30歳代	1,138	53.9	95.8	9.4	12.8	1.1
	40歳代	1,146	54.3	95.5	9.1	12.8	1.0
	50歳代	109	56.9	96.3	16.5	19.3	0.0
	60歳代	8	50.0	87.5	12.5	12.5	0.0
	祖 父	100	55.0	94.0	11.0	15.0	1.0
計	2,545	54.2	95.5	9.7	13.5	1.0	
女性	20歳代	107	58.9	95.3	10.3	18.7	0.0
	30歳代	1,715	60.1	96.4	11.3	12.3	1.6
	40歳代	1,115	59.4	96.9	10.6	12.7	1.3
	50歳代	11	45.5	100.0	18.2	18.2	0.0
	60歳代	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	祖 母	48	64.6	93.8	10.4	18.8	2.1
計	2,996	59.8	96.5	11.0	12.8	1.4	
男女	20歳代	151	57.0	93.4	11.9	21.9	0.0
	30歳代	2,853	57.6	96.1	10.6	12.5	1.4
	40歳代	2,261	56.8	96.2	9.8	12.8	1.1
	50歳代	120	55.8	96.7	16.7	19.2	0.0
	60歳代	8	50.0	87.5	12.5	12.5	0.0
	祖 父 母	148	58.1	93.9	10.8	16.2	1.4
合 計	5,541	57.2	96.0	10.4	13.1	1.2	

保護者が主食・主菜・副菜のそろっている食事を1日2回以上ほぼ毎日とっている場合は、子どもの食習慣の問題数が少ない。

表6 保護者の主食・主菜・副菜のそろった食事(1日2回以上週あたり)の頻度と、子どもの食習慣の問題数

子の食習慣 問題数		食 習 慣 の 問 題 数																					
		0		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
保護者の食事の 主食・主菜・副菜		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
(男性)	(女性)																						
ほぼ毎日	ほぼ毎日	154	22.4	171	24.9	197	28.7	105	15.3	37	5.4	12	1.7	4	0.6	3	0.4	2	0.3	2	0.3	0	0.0
	週4~5 以下	28	12.1	42	18.2	64	27.7	55	23.8	24	10.4	12	5.2	5	2.2	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
週4~5 以下	ほぼ毎日	63	15.0	105	25.0	125	29.8	63	15.0	38	9.0	16	3.8	7	1.7	3	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	週4~5 以下	78	9.6	161	19.8	229	28.1	170	20.9	103	12.6	43	5.3	22	2.7	4	0.5	3	0.4	1	0.1	1	0.1
男女計	ほぼ毎日	217	19.6	276	24.9	322	29.1	168	15.2	75	6.8	28	2.5	11	1	6	0.5	2	0.2	2	0.2	0	0.0
	週4~5 以下	106	10.1	203	19.4	293	28.0	225	21.5	127	12.1	55	5.3	27	2.6	5	0.5	3	0.3	1	0.1	1	0.1

クロス集計対象：30歳代、40歳代

保護者が1日の野菜摂取目標量を食べていると思う場合は、子どもの食習慣の問題数が少ない。

表7 保護者の1日野菜摂取目標量(350g)と、子どもの食習慣の問題数

子の食習慣 問題数		食 習 慣 の 問 題 数																					
		0		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
保護者 野菜摂取量		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
(男性)	(女性)																						
食べて いる	食べている	37	22.2	58	34.7	41	24.6	23	13.8	6	3.6	0	0.0	1	0.6	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	食べていない	26	15.8	33	20.0	51	30.9	34	20.6	17	10.3	2	1.2	1	0.6	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食べて いない	食べている	51	21.0	61	25.1	73	30.0	39	16.0	7	2.9	8	3.3	2	0.8	0	0.0	1	0.4	0	0.0	1	0.4
	食べていない	209	13.1	330	20.7	452	28.4	303	19.0	173	10.9	73	4.6	35	2.2	9	0.6	4	0.3	3	0.2	0	0.0
男女計	食べている	88	21.5	119	29.0	114	27.8	62	15.1	13	3.2	8	2.0	3	0.7	1	0.2	1	0.2	0	0.0	1	0.2
	食べていない	235	13.4	363	20.7	503	28.6	337	19.2	190	10.8	75	4.3	36	2.1	10	0.6	4	0.2	3	0.2	0	0.0

クロス集計対象：30歳代、40歳代

【結果】働きざかり世代の食に対する考え方と取組

男女ともに、半数以上がどちらかという**濃い味を好み**、**男性は女性よりも更に濃い味を好む**傾向がみえるが、汁物を食べるのは男女ともに半数が1日1食程度だった。

表8 味付けの好み

性別	年代	濃い味が好き		どちらかといえば濃い味が好き		どちらかといえば薄い味が好き		薄い味が好き		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	330	29.0	612	53.7	161	14.1	37	3.3	1,140	100
	40歳代	312	27.3	585	51.1	212	18.5	36	3.1	1,145	100
	計	642	28.1	1,197	52.4	373	16.3	73	3.2	2,285	100
女性	30歳代	122	7.1	954	55.7	546	31.9	90	5.3	1,712	100
	40歳代	55	4.9	622	55.6	371	33.2	70	6.3	1,118	100
	計	177	6.3	1,576	55.7	917	32.4	160	5.7	2,830	100
男女	30歳代	452	15.9	1,566	54.9	707	24.8	127	4.5	2,852	100
	40歳代	367	16.2	1,207	53.3	583	25.8	106	4.7	2,263	100
	合計	819	16.0	2,773	54.2	1,290	25.2	233	4.6	5,115	100

表9 1日に食べる汁もの(みそ汁、スープなど)の回数

性別	年代	毎食食べる		2食は食べる		1食程度		ほとんど食べない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	103	9.1	238	21.1	584	51.8	203	18.0	1,128	100
	40歳代	120	10.5	295	25.9	571	50.0	155	13.6	1,141	100
	計	223	9.8	533	23.5	1,155	50.9	358	15.8	2,269	100
女性	30歳代	144	8.4	418	24.5	872	51.1	274	16.0	1,708	100
	40歳代	86	7.7	322	28.8	572	51.2	137	12.3	1,117	100
	計	230	8.1	740	26.2	1,444	51.1	411	14.6	2,825	100
男女	30歳代	247	8.7	656	23.1	1,456	51.3	477	16.8	2,836	100
	40歳代	206	9.1	617	27.3	1,143	50.6	292	12.9	2,258	100
	合計	453	8.9	1,273	25.0	2,599	51.0	769	15.1	5,094	100

週に食べる麺類の回数は、男女ともに週1～2回程度が多いが、男性は女性より食べる機会が多い傾向がみられる。

また、麺類のスープは、女性は全量摂取する者は少数であるが、男性は3割が全量摂取をしている。

表10 週に食べる麺類の回数

性別	年代	ほぼ毎日		週に5～6回		週に3～4回		週に1～2回		ほとんど食べない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	23	2.0	74	6.5	290	25.6	665	58.7	81	7.2	1,133	100
	40歳代	25	2.2	70	6.1	239	20.9	698	61.1	111	9.7	1,143	100
	計	48	2.1	144	6.3	529	23.2	1,363	59.9	192	8.4	2,276	100
女性	30歳代	6	0.4	37	2.2	226	13.2	1,177	68.8	266	15.5	1,712	100
	40歳代	5	0.5	22	2.0	136	12.2	784	70.1	172	15.4	1,119	100
	計	11	0.4	59	2.1	362	12.8	1,961	69.3	438	15.5	2,831	100
男女	30歳代	29	1.0	111	3.9	516	18.1	1,842	64.8	347	12.2	2,845	100
	40歳代	30	1.3	92	4.1	375	16.6	1,482	65.5	283	12.5	2,262	100
	合計	59	1.2	203	4.0	891	17.5	3,324	65.1	630	12.3	5,107	100

表11 麺類のスープの飲み方

性別	年齢	ほぼ全量飲む		半分は飲む		1/3程度飲む		1/4程度飲む		レンジで2～3杯飲む		ほとんど飲まない		全く飲まない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	307	29.2	393	37.4	163	15.5	68	6.5	50	4.8	64	6.1	5	0.5	1,050	100
	40歳代	322	31.4	334	32.5	165	16.1	78	7.6	70	6.8	51	5.0	7	0.7	1,027	100
	計	629	30.3	727	35.0	328	15.8	146	7.0	120	5.8	115	5.5	12	0.6	2,077	100
女性	30歳代	94	6.6	277	19.4	280	19.6	190	13.3	273	19.1	257	18.0	58	4.1	1,429	100
	40歳代	58	6.2	187	20.0	202	21.6	135	14.4	178	19.0	154	16.5	22	2.4	936	100
	計	152	6.4	464	19.6	482	20.4	325	13.7	451	19.1	411	17.4	80	3.4	2,365	100
男女	30歳代	401	16.2	670	27.0	443	17.9	258	10.4	323	13.0	321	13.0	63	2.5	2,479	100
	40歳代	380	19.4	521	26.5	367	18.7	213	10.9	248	12.6	205	10.4	29	1.5	1,963	100
	合計	781	17.6	1,191	26.8	810	18.2	471	10.6	571	12.9	526	11.8	92	2.1	4,442	100

好みの味付けの濃さと麺類の摂取頻度や、好みの味付けの濃さと汁物の回数に関連性はみられなかった。

表12 味付けの好みと麺類の摂取頻度

性別	味の好み	麺の頻度		ほぼ毎日		週に5~6回		週に3~4回		週に1~2回		ほとんど食べない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	濃い味が好き	19	3.0	52	8.1	166	25.9	355	55.3	50	7.8	642	100		
	どちらかといえば濃い味が好き	19	1.6	65	5.5	269	22.6	745	62.7	91	7.7	1,189	100		
	どちらかといえば薄い味が好き	8	2.2	24	6.5	78	21.1	220	59.6	39	10.6	369	100		
	薄い味が好き	2	2.7	3	4.1	16	21.9	40	54.8	12	16.4	73	100		
女性	濃い味が好き	0	0.0	6	3.4	23	13.0	122	68.9	26	14.7	177	100		
	どちらかといえば濃い味が好き	6	0.4	31	2.0	219	13.9	1,103	70.1	214	13.6	1,573	100		
	どちらかといえば薄い味が好き	5	0.5	20	2.2	103	11.2	639	69.8	149	16.3	916	100		
	薄い味が好き	0	0.0	2	1.3	16	10.1	94	59.1	47	29.6	159	100		
男女	濃い味が好き	19	2.3	58	7.1	189	23.1	477	58.2	76	9.3	819	100		
	どちらかといえば濃い味が好き	25	0.9	96	3.5	488	17.7	1,848	66.9	305	11.0	2,762	100		
	どちらかといえば薄い味が好き	13	1.0	44	3.4	181	14.1	859	66.8	188	14.6	1,285	100		
	薄い味が好き	2	0.9	5	2.2	32	13.8	134	57.8	59	25.4	232	100		

表13 味付けの好みと汁物の回数

性別	味の好み	汁の回数		毎食食べる		2食は食べる		1食程度		ほとんど食べない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	濃い味が好き	76	11.9	122	19.1	322	50.3	120	18.8	640	100		
	どちらかといえば濃い味が好き	105	8.8	301	25.4	608	51.2	173	14.6	1,187	100		
	どちらかといえば薄い味が好き	32	8.7	98	26.8	186	50.8	50	13.7	366	100		
	薄い味が好き	8	11.0	12	16.4	38	52.1	15	20.5	73	100		
女性	濃い味が好き	14	7.9	31	17.5	90	50.8	42	23.7	177	100		
	どちらかといえば濃い味が好き	123	7.8	408	26.0	817	52.1	221	14.1	1,569	100		
	どちらかといえば薄い味が好き	74	8.1	254	27.8	465	50.9	120	13.1	913	100		
	薄い味が好き	19	11.9	45	28.1	68	42.5	28	17.5	160	100		
男女	濃い味が好き	90	11.0	153	18.7	412	50.4	162	19.8	817	100		
	どちらかといえば濃い味が好き	228	8.3	709	25.7	1,425	51.7	394	14.3	2,756	100		
	どちらかといえば薄い味が好き	106	8.3	352	27.5	651	50.9	170	13.3	1,279	100		
	薄い味が好き	27	11.6	57	24.5	106	45.5	43	18.5	233	100		

濃い味を好む者は、麺類のスープを全量飲む者の割合が高く、麺類のスープを全量飲む者は、麺類を食べる頻度が高い者の割合が高い。

表14 味付けの好みと麺類スープの飲み方

性別	スープ摂取量 味付けの好み	ほぼ全量飲む		半分は飲む		1/3程度飲む		1/4程度飲む		レンジで2~3杯飲む		ほとんど飲まない		全く飲まない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	濃い味が好き	262	44.6	176	31.8	72	12.2	30	5.1	22	3.7	14	2.4	1	0.2	588	100
	どちらかといえば濃い味が好き	273	24.9	426	38.9	187	17.1	83	7.6	64	5.8	60	5.5	3	0.3	1,096	100
	どちらかといえば薄い味が好き	77	23.4	96	29.2	61	18.5	27	8.2	31	9.4	32	9.7	5	1.5	329	100
	薄い味が好き	17	27.9	16	26.2	8	13.1	5	8.2	3	4.9	9	14.8	3	4.9	61	100
女性	濃い味が好き	25	16.7	52	34.7	26	17.3	11	7.3	20	13.3	15	10	1	0.7	150	100
	どちらかといえば濃い味が好き	93	6.9	292	21.8	292	21.8	191	14.2	238	17.7	205	15.3	31	2.3	1,342	100
	どちらかといえば薄い味が好き	27	3.6	108	14.3	153	20.2	105	13.9	167	22.1	160	21.1	37	4.9	757	100
	薄い味が好き	7	6.3	10	8.9	11	9.8	17	15.2	25	22.3	31	27.7	11	9.8	112	100
男女	濃い味が好き	287	38.9	239	32.4	98	13.3	41	5.6	42	5.7	29	3.9	2	0.3	738	100
	どちらかといえば濃い味が好き	366	15.0	718	29.5	479	19.6	274	11.2	302	12.4	265	10.9	34	1.4	2,438	100
	どちらかといえば薄い味が好き	104	9.6	204	18.8	214	19.7	132	12.2	198	18.2	192	17.7	42	3.9	1,086	100
	薄い味が好き	24	13.9	26	15.0	19	11.0	22	12.7	28	16.2	40	23.1	14	8.1	173	100

表15 麺の摂取頻度と麺のスープの飲み方

性別	スープの量 麺の頻度	ほぼ全量飲む		半分は飲む		1/3程度飲む		1/4程度飲む		レンジで2~3杯飲む		ほとんど飲まない		全く飲まない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	ほぼ毎日	20	41.7	10	20.8	8	16.7	0	0.0	3	6.3	6	12.5	1	2.1	48	100
	週に5~6回	61	42.4	44	30.6	19	13.2	5	3.5	8	5.6	6	4.2	1	0.7	144	100
	週に3~4回	148	28.1	212	40.3	85	16.2	36	6.8	21	4.0	21	4.0	3	0.6	526	100
	週に1~2回	400	29.4	461	33.9	216	15.9	105	7.7	88	6.5	82	6.0	7	0.5	1,359	100
女性	ほぼ毎日	1	9.1	2	18.2	0	0.0	1	9.1	0	0.0	3	27.3	4	36.4	11	100
	週に5~6回	7	11.9	14	23.7	9	15.3	6	10.2	13	22.0	9	15.3	1	1.7	59	100
	週に3~4回	31	8.7	87	24.5	70	19.7	44	12.4	56	15.8	57	16.1	10	2.8	355	100
	週に1~2回	113	5.8	361	18.6	403	20.8	274	14.1	382	19.7	342	17.6	65	3.4	1,940	100
男女	ほぼ毎日	21	35.6	12	20.3	8	13.6	1	1.7	3	5.1	9	15.3	5	8.5	59	100
	週に5~6回	68	33.5	58	28.6	28	13.8	11	5.4	21	10.3	15	7.4	2	1.0	203	100
	週に3~4回	179	20.3	299	33.9	155	17.6	80	9.1	77	8.7	78	8.9	13	1.5	881	100
	週に1~2回	513	15.6	822	24.9	619	18.8	379	11.5	470	14.2	424	12.9	72	2.2	3,299	100

男女ともに、7割以上が、野菜摂取量は目標に達していないと思っている。

表16 一日の野菜摂取目標量*に対する自身の摂取量

性別	年代	食べていると思う		食べていないと思う		わからない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	154	13.5	857	75.1	130	11.4	1,141	100
	40歳代	202	17.6	826	72.1	117	10.2	1,145	100
	計	356	15.6	1,683	73.6	247	10.8	2,286	100
女性	30歳代	303	17.7	1,280	74.7	131	7.6	1,714	100
	40歳代	231	20.6	809	72.3	79	7.1	1,119	100
	計	534	18.9	2,089	73.7	210	7.4	2,833	100
男女	30歳代	457	16.0	2,137	74.9	261	9.1	2,855	100
	40歳代	433	19.1	1,635	72.2	196	8.7	2,264	100
	合計	890	17.4	3,772	73.7	457	8.9	5,119	100

*350g 目安：生野菜で手のひらいっぱい

主食・主菜・副菜がそろった食事をほぼ毎日とっている割合は、女性では5割、男性では4割程度であり、男女ともに9割近くが副菜をとることが難しいとしている。

表17 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせた食事を1日に2回以上とっている頻度

性別	年代	ほぼ毎日		週に4～5回		週に2～3回		週に1回程度		ほとんどない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	443	39.1	244	21.6	263	23.2	73	6.5	109	9.6	1,132	100
	40歳代	526	46.1	211	18.5	261	22.9	50	4.4	94	8.2	1,142	100
	計	969	42.6	455	20.0	524	23.0	123	5.4	203	8.9	2,274	100
女性	30歳代	837	48.9	380	22.2	323	18.9	60	3.5	112	6.5	1,712	100
	40歳代	613	54.9	253	22.7	179	16.0	28	2.5	44	3.9	1,117	100
	計	1,450	51.3	633	22.4	502	17.7	88	3.1	156	5.5	2,829	100
男女	30歳代	1,280	45.0	624	21.9	586	20.6	133	4.7	221	7.8	2,844	100
	40歳代	1,139	50.4	464	20.5	440	19.5	78	3.5	138	6.1	2,259	100
	合計	2,419	47.4	1,088	21.3	1,026	20.1	211	4.1	359	7.0	5,103	100

表18 一食のなかで食卓にでにくいもの(表17で、ほぼ毎日とっている以外のものに対して)

性別	年代	主食		主菜		副菜		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	38	5.7	46	7.0	578	87.3	662	100
	40歳代	53	9.0	41	7.0	493	84.0	587	100
	計	91	7.3	87	7.0	1,071	85.8	1,249	100
女性	30歳代	32	3.9	62	7.5	734	88.7	828	100
	40歳代	34	7.1	37	7.7	410	85.2	481	100
	計	66	5.0	99	7.6	1,144	87.4	1,309	100
男女	30歳代	70	4.7	108	7.3	1,312	88.1	1,490	100
	40歳代	87	8.2	78	7.3	903	84.6	1,068	100
	合計	157	6.1	186	7.3	2,215	86.6	2,558	100

男女ともに加工食品や外食の栄養成分表示制度について、ほとんどの者が認知はしているが、半数以上が参考としていない。

表19 加工食品や外食の栄養成分表示制度があることの既知と利用の有無

性別	年代	知っているので参考になっている		知っているが参考していない		知らなかったが今後参考にしたい		知らなかったし今後も参考にしない		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	239	21.0	764	67.2	101	8.9	33	2.9	1,137	100
	40歳代	319	27.8	709	61.9	86	7.5	32	2.8	1,146	100
	計	558	24.4	1,473	64.5	187	8.2	65	2.9	2,283	100
女性	30歳代	709	41.4	919	53.7	73	4.3	10	0.6	1,711	100
	40歳代	461	41.3	593	53.1	57	5.1	5	0.5	1,116	100
	計	1,170	41.4	1,512	53.5	130	4.6	15	0.5	2,827	100
男女	30歳代	948	33.3	1,683	59.1	174	6.1	43	1.5	2,848	100
	40歳代	780	34.5	1,302	57.6	143	6.3	37	1.6	2,262	100
	合計	1,728	33.8	2,985	58.4	317	6.2	80	1.6	5,110	100

男女とも、平日または休日に家族の場合でも、外食の選択基準が「栄養価」となる場合は少ない。

表20 平日の外食選択基準(複数回答)

性別	年齢	対象者数	自分の好み	価格	速さ	栄養価	自分へのご褒美	その他
		人数	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性	30歳代	718	55.2	32.4	17.2	3.5	5.6	3.3
	40歳代	690	53.2	30.8	17.6	6.5	3.7	4.8
	計	1,408	54.2	31.6	17.4	4.9	4.7	4.0
女性	30歳代	836	42.1	30.2	10.6	7.6	12.0	7.0
	40歳代	513	39.8	27.5	10.7	9.0	9.4	8.8
	計	1,349	41.2	29.2	10.6	8.1	11.0	7.7
男女	30歳代	1,554	47.6	31.1	13.6	5.8	9.2	5.3
	40歳代	1,203	46.8	29.2	14.7	7.6	6.3	6.6
	合計	2,757	47.2	30.3	14.1	6.5	7.9	5.9

表21 休日の外食選択基準(複数回答)

性別	年齢	対象者数	自分の好み	家族の好み	価格	栄養価	楽しさ	その他
		人数	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
男性	30歳代	718	24.2	57.5	20.7	2.1	15.4	1.5
	40歳代	690	22.0	55.9	19.9	3.0	16.0	1.7
	計	1,408	23.1	56.7	20.3	2.5	15.7	1.6
女性	30歳代	836	10.5	47.4	25.2	5.6	20.3	3.5
	40歳代	513	10.2	44.7	23.6	5.7	19.4	1.5
	計	1,349	10.4	46.3	24.6	5.7	19.9	2.7
男女	30歳代	1,554	16.9	51.4	23.3	4.0	18.2	2.6
	40歳代	1,203	17.1	50.3	21.7	4.2	17.5	1.6
	合計	2,757	17.0	50.9	22.6	4.1	17.9	2.2

男性の4割程度が毎日飲酒をしている。また、男性の4割近くの1日の飲酒量が、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（清酒換算2合以上）である。

表22 アルコールの摂取頻度について

性別	年代	毎日		週に5～6回		週に3～4回		週に1～2回		月に1～2回		ほとんど飲まない (飲めない)		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	455	40.2	113	10.0	123	10.9	156	13.8	99	8.7	187	16.5	1,133	100
	40歳代	497	43.6	109	9.6	117	10.3	108	9.5	103	9.0	207	18.1	1,141	100
	計	952	41.9	222	9.8	240	10.6	264	11.6	202	8.9	394	17.3	2,274	100
女性	30歳代	211	12.3	100	5.8	113	6.6	259	15.1	243	14.2	785	45.9	1,711	100
	40歳代	205	18.4	87	7.8	81	7.3	137	12.3	153	13.7	452	40.5	1,115	100
	計	416	14.7	187	6.6	194	6.9	396	14.0	396	14.0	1,237	43.8	2,826	100
男女	30歳代	666	23.4	213	7.5	236	8.3	415	14.6	342	12.0	972	34.2	2,844	100
	40歳代	702	31.1	196	8.7	198	8.8	245	10.9	256	11.4	659	29.2	2,256	100
	合計	1,368	26.8	409	8.0	434	8.5	660	12.9	598	11.7	1,631	32.0	5,100	100

表23 1日あたりの飲酒量について(表22で摂取頻度が月に1～2回以上のものに対して)

性別	年代	1合未満		1～2合未満		2～3合未満		3～4合未満		4～5合未満		5合以上		合計	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
男性	30歳代	214	22.7	379	40.2	237	25.1	60	6.4	29	3.1	24	2.6	943	100
	40歳代	188	20.2	371	39.8	260	27.9	68	7.3	27	2.9	19	2.0	933	100
	計	402	21.4	750	40.0	497	26.5	128	6.8	56	3.0	43	2.3	1,876	100
女性	30歳代	483	52.7	320	34.9	82	9.0	14	1.5	10	1.1	7	0.8	916	100
	40歳代	319	48.5	262	39.8	59	9.0	11	1.7	5	0.8	2	0.3	658	100
	計	802	51.0	582	37.0	141	9.0	25	1.6	15	1.0	9	0.6	1,574	100
男女	30歳代	697	37.5	699	37.6	319	17.2	74	4.0	39	2.1	31	1.7	1,859	100
	40歳代	507	31.9	633	39.8	319	20.1	79	5.0	32	2.0	21	1.3	1,591	100
	合計	1,204	34.9	1,332	38.6	638	18.5	153	4.4	71	2.1	52	1.5	3,450	100

編集：秋田県健康福祉部健康推進課 (TEL 018-860-1422)

発行：平成30年3月