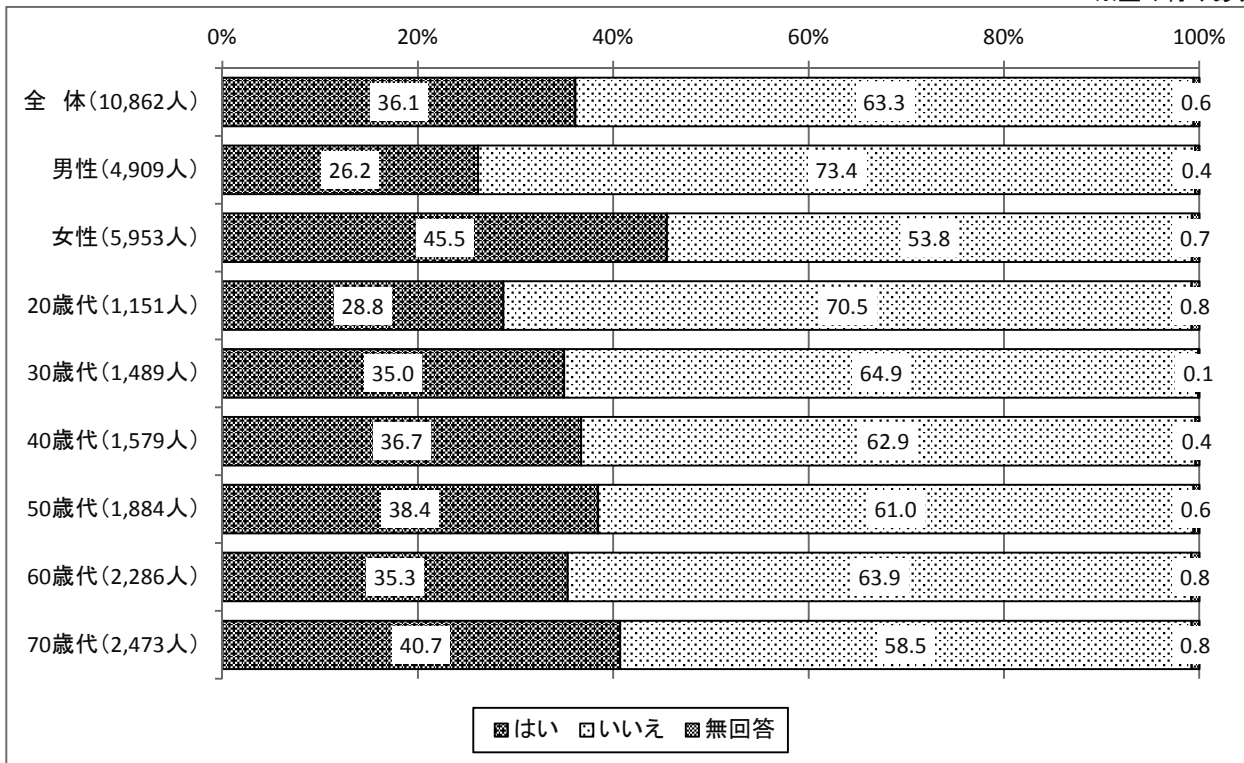


栄養・食生活について

問3 あなたは、外食する時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしますか。(〇は1つ)

※重み付けあり



外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にすると回答した割合は、全体の36.1%であった。

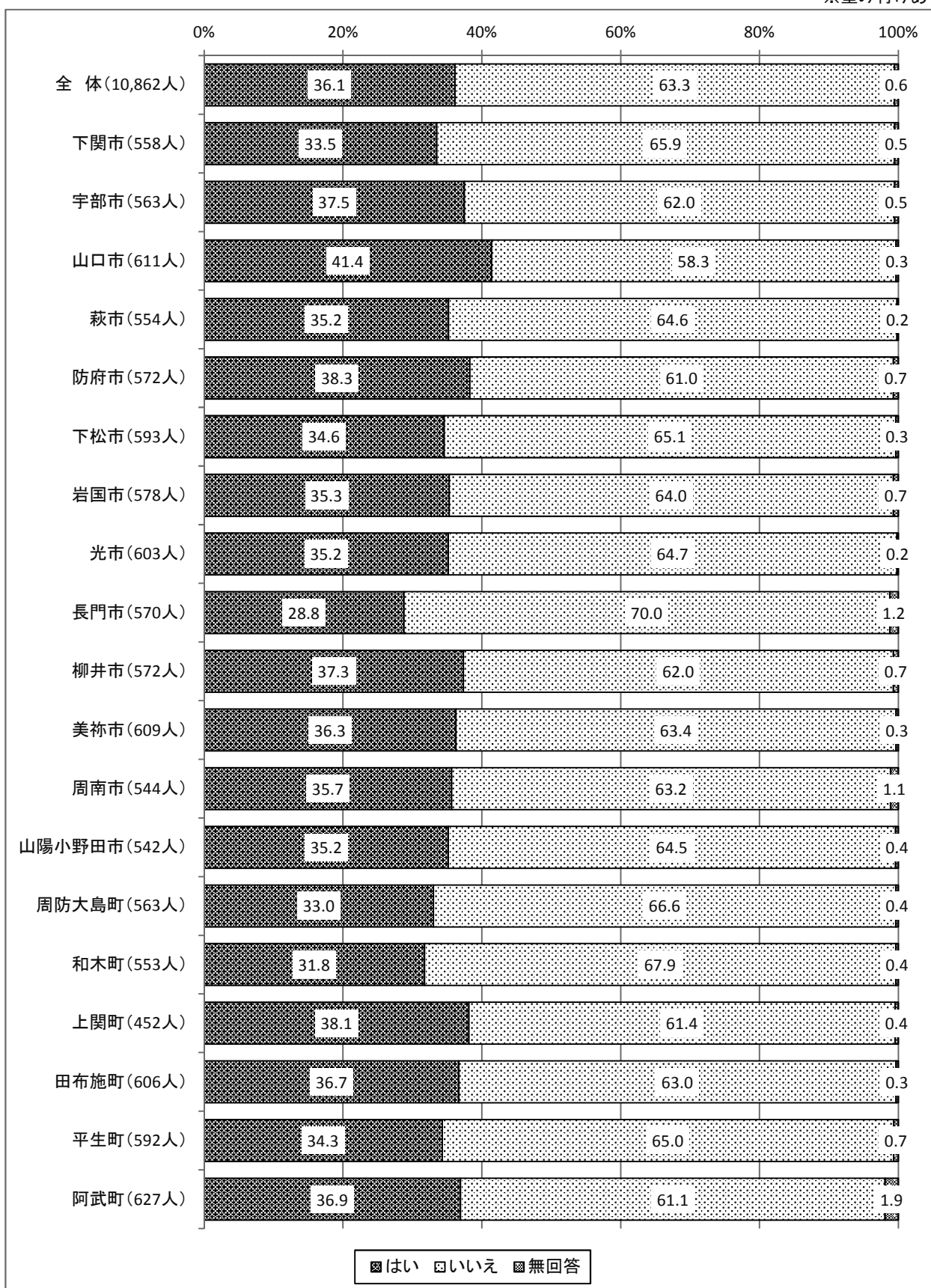
性別の集計では、男性で26.2%、女性で45.5%が栄養成分表示を参考にすると回答し、女性のほうがより栄養成分表示を参考にする傾向があった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて栄養成分表示を参考にする割合が緩やかに高くなる傾向があった。

市町別の集計において、栄養成分表示を参考にする割合は、山口市で41.4%と最も高く、長門市で28.8%と最も低かった。

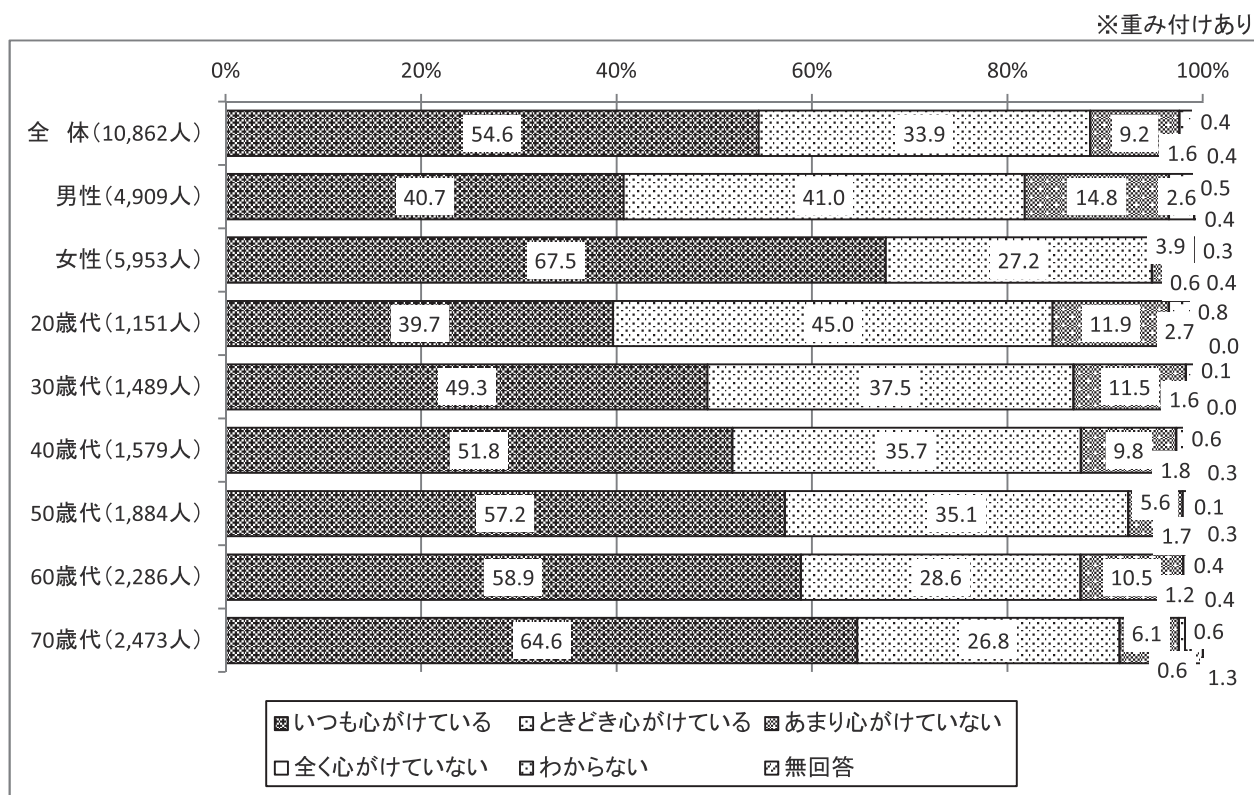
参考値 平成25年山口県健康づくりに関する意識調査 「栄養成分表示を参考にする」 36.5%

※重み付けあり



問4 あなたは、次の項目について、どの程度心がけていますか。(各項目につき、○は1つ)

ア. 野菜を食べること



野菜を食べることを「いつも心がけている」と回答した割合は、全体の54.6%であった。

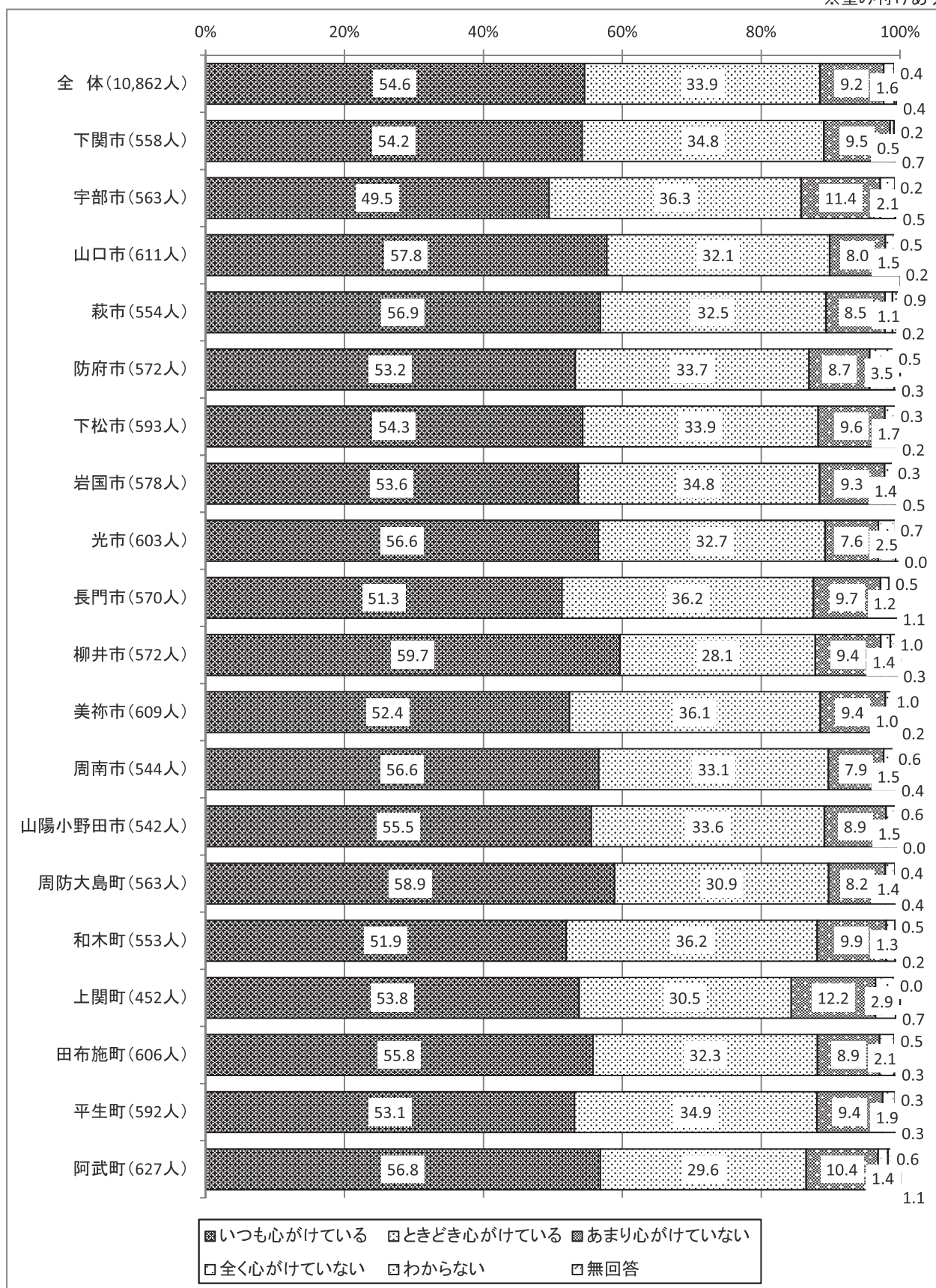
性別の集計では、男性で40.7%、女性で67.5%が野菜を食べることを「いつも心がけている」と回答し、女性のほうがより野菜を食べることを心がけているという傾向があった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて野菜を食べることを「いつも心がけている」と回答した割合が高くなる傾向があった。

市町別の集計において、野菜を食べていることを「いつも心がけている」と回答した割合は、宇部市、長門市、和木町で低かった。

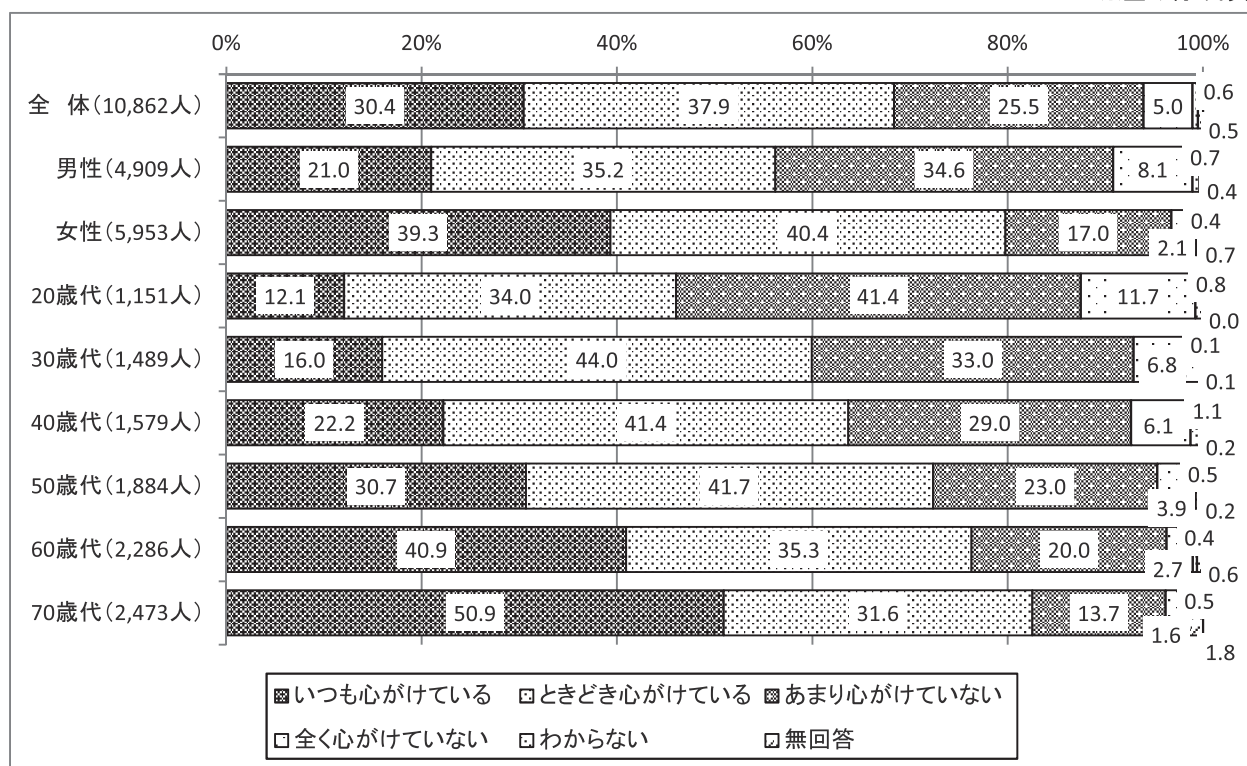
参考値 内閣府平成24年食育に関する意識調査 「いつも心がけている」68.5%（個別面接聴取）

※重み付けあり



イ. 塩分の多い料理を控えること

※重み付けあり



塩分の多い料理を控えることを「いつも心がけている」と回答した割合は、全体の30.4%であった。

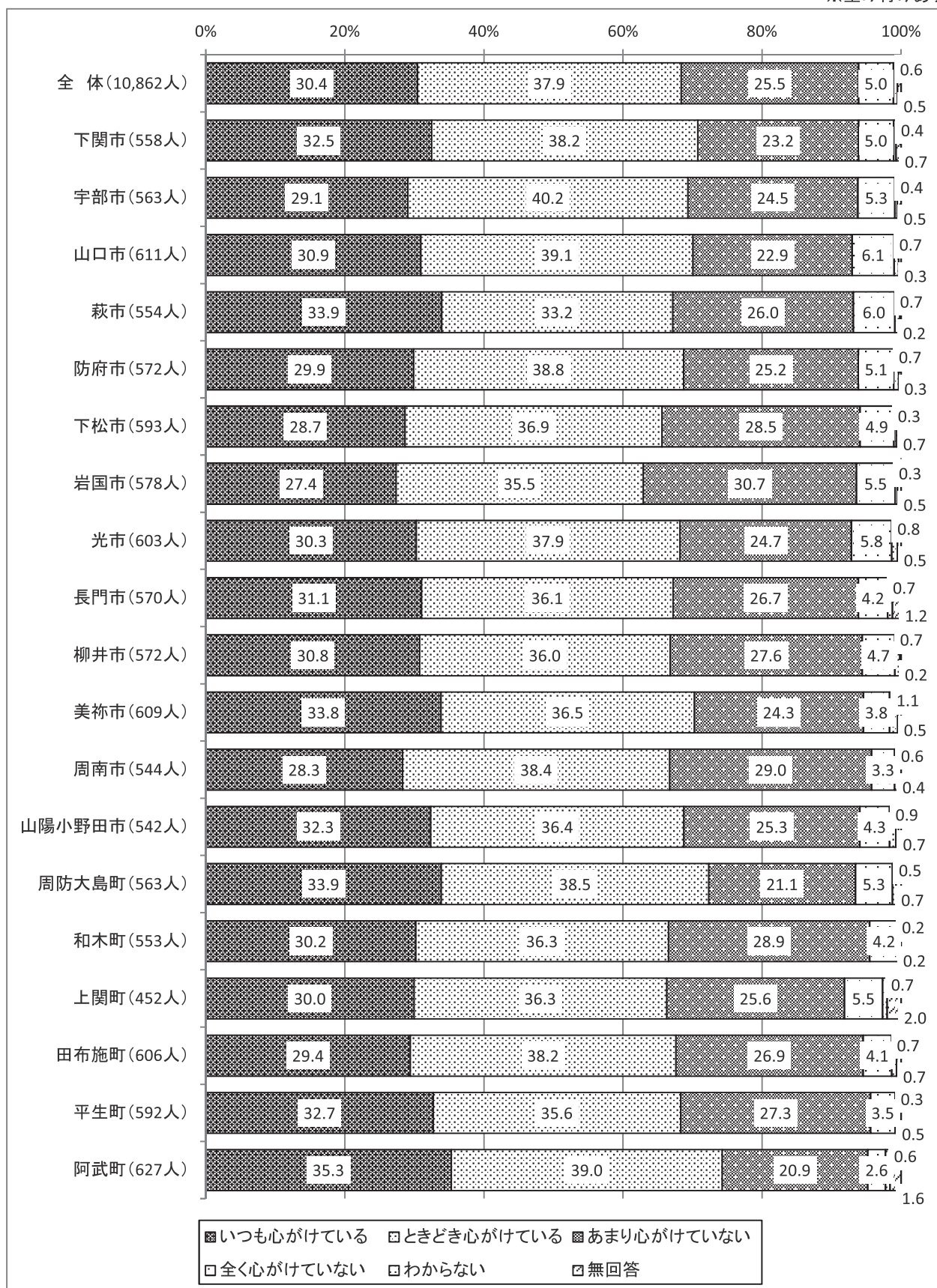
性別の集計では、男性で21.0%、女性で39.3%が塩分の多い料理を控えることを「いつも心がけている」と回答し、女性のほうがより塩分を控えることを心がけているという傾向があった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて塩分の多い料理を控えることを「いつも心がけている」と回答した割合は高くなる傾向があった。

市町別の集計では、萩市、美祢市、周防大島町、阿武町において、塩分の多い料理を控えることを「いつも心がけている」と回答した割合が高かった。

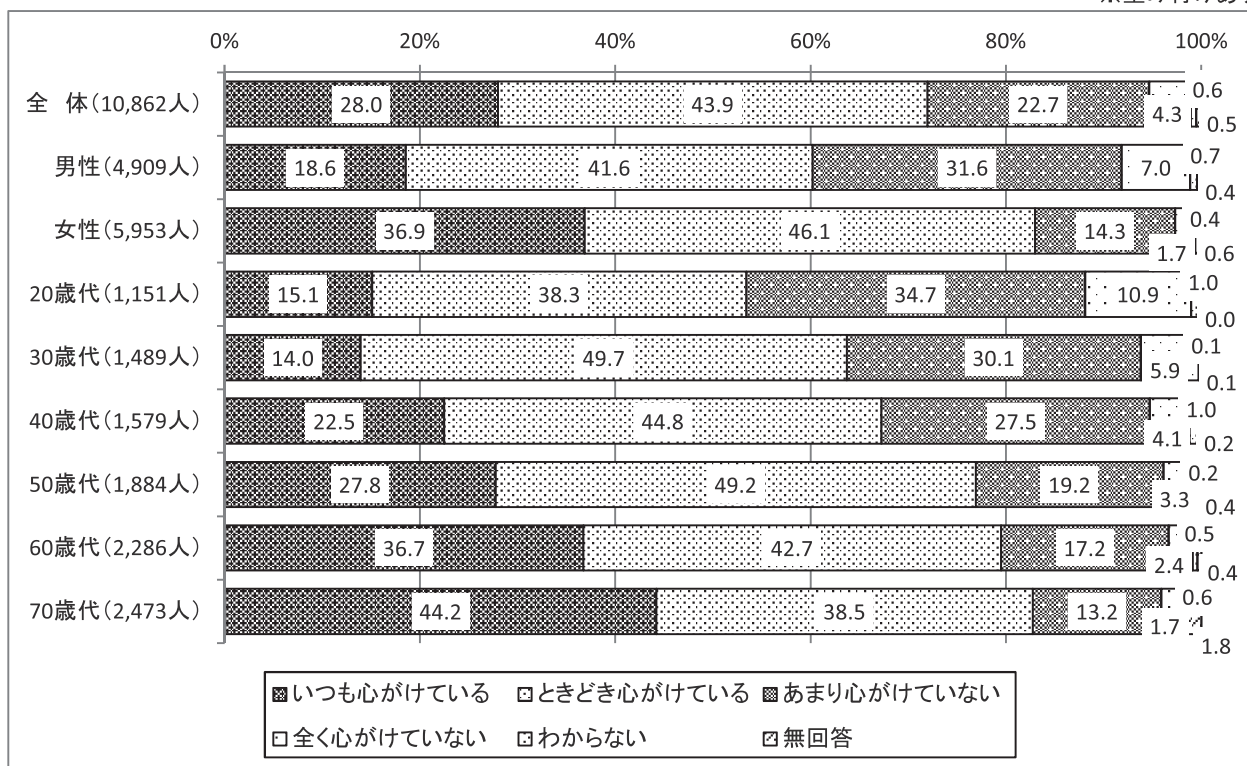
参考値 平成24年内閣府平成24年食育に関する意識調査 「いつも心がけている」44.2%（個別面接聴取）

※重み付けあり



ウ. 油の多い料理を控えること

※重み付けあり



油の多い料理を控えることを「いつも心がけている」と回答した割合は、全体の28.0%であった。

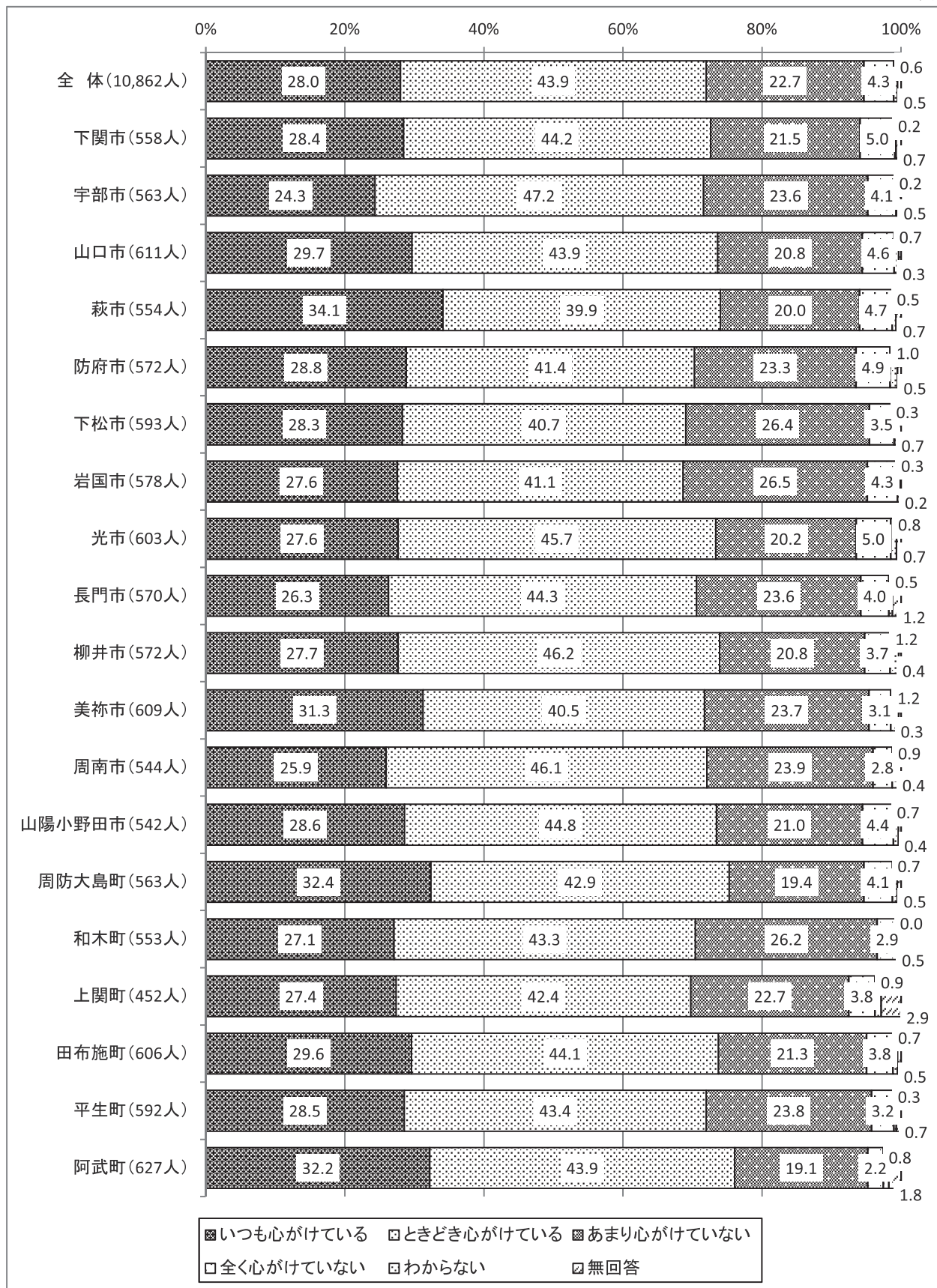
性別の集計では、男性で18.6%、女性で36.9%が油の多い料理を控えることを「いつも心がけている」と回答し、女性のほうがより油の多い料理を控えることを心がけているという傾向があった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて油の多い料理を控えることを「いつも心がけている」と回答した割合は高くなる傾向があった。

市町別の集計では、萩市、美祢市、周防大島町、阿武町において、油の多い料理を控えることを「いつも心がけている」と回答した割合が高かった。

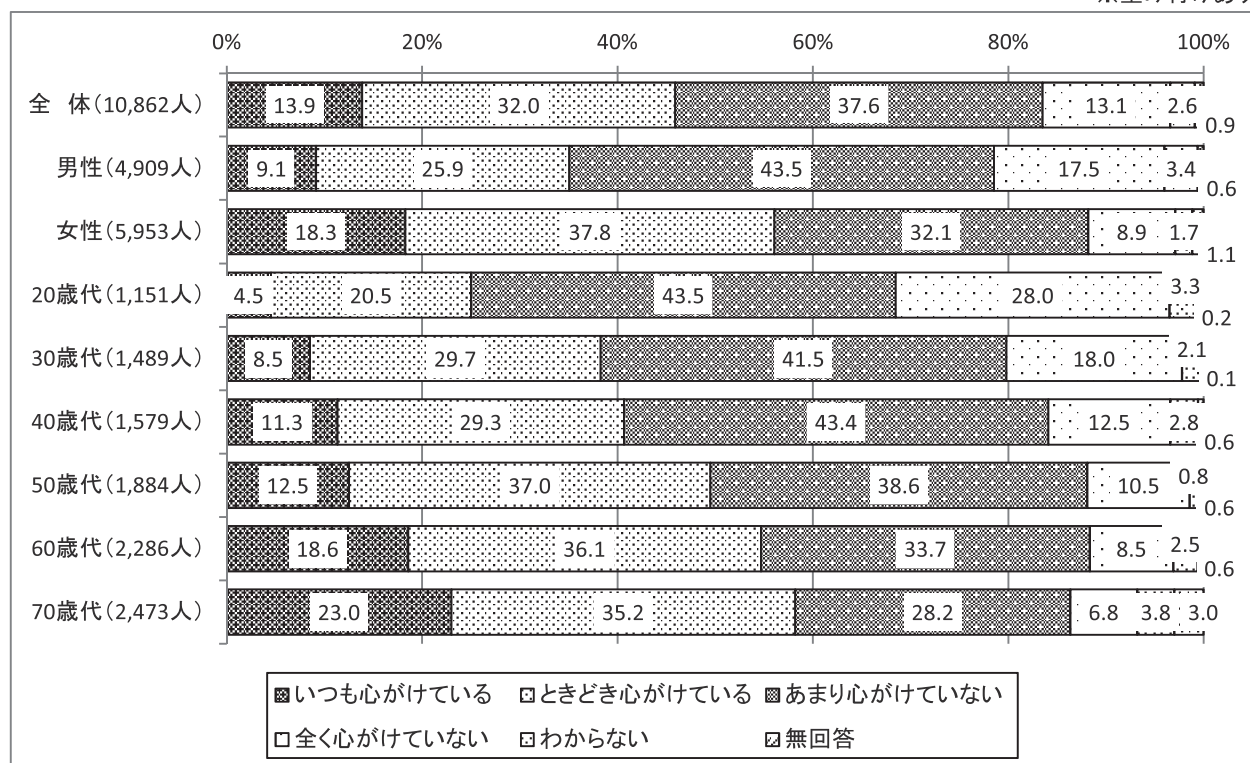
参考値 内閣府平成24年食育に関する意識調査 「いつも心がけている」43.4%（個別面接聴取）

※重み付けあり



エ. 地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること

※重み付けあり



「地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること」を「いつも心がけている」または「ときどき心がけている」と回答した割合は、全体の45.9%であった。

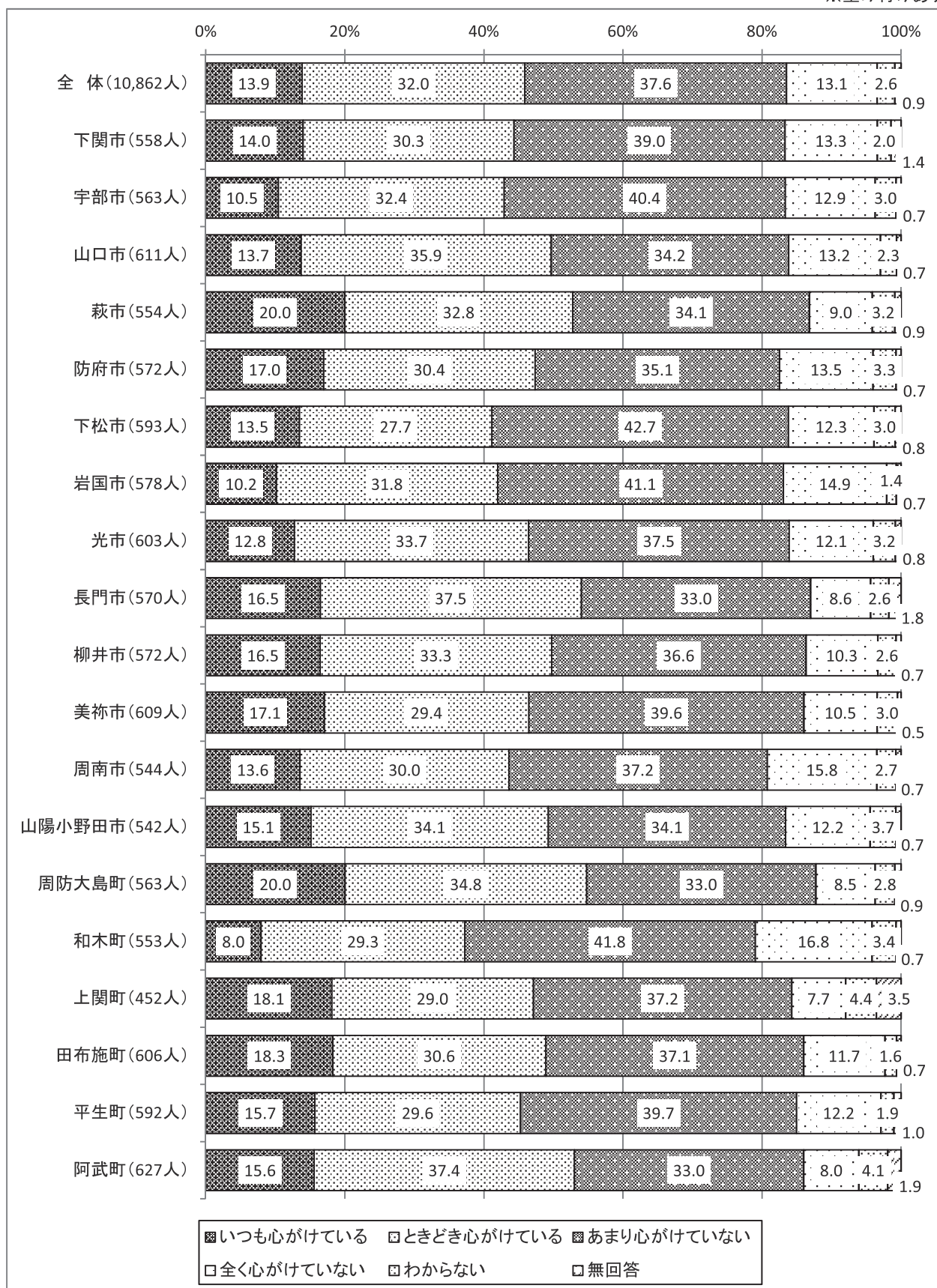
性別の集計では、男性で35.0%、女性で56.1%が「いつも心がけている」または「ときどき心がけている」と回答し、女性の方がより郷土料理を食べたり、地場産物の活用を心がけているという傾向があった。

年代別の集計では、「いつも心がけている」または「ときどき心がけている」と回答した割合は、20歳代で25.0%と最低となり、それ以降の年代では、年を重ねるにつれて増加する傾向があった。

市町別の集計では、「いつも心がけている」または「ときどき心がけている」と回答した割合は、萩市、長門市、周防大島町、阿武町で高く、和木町で最も低かった。

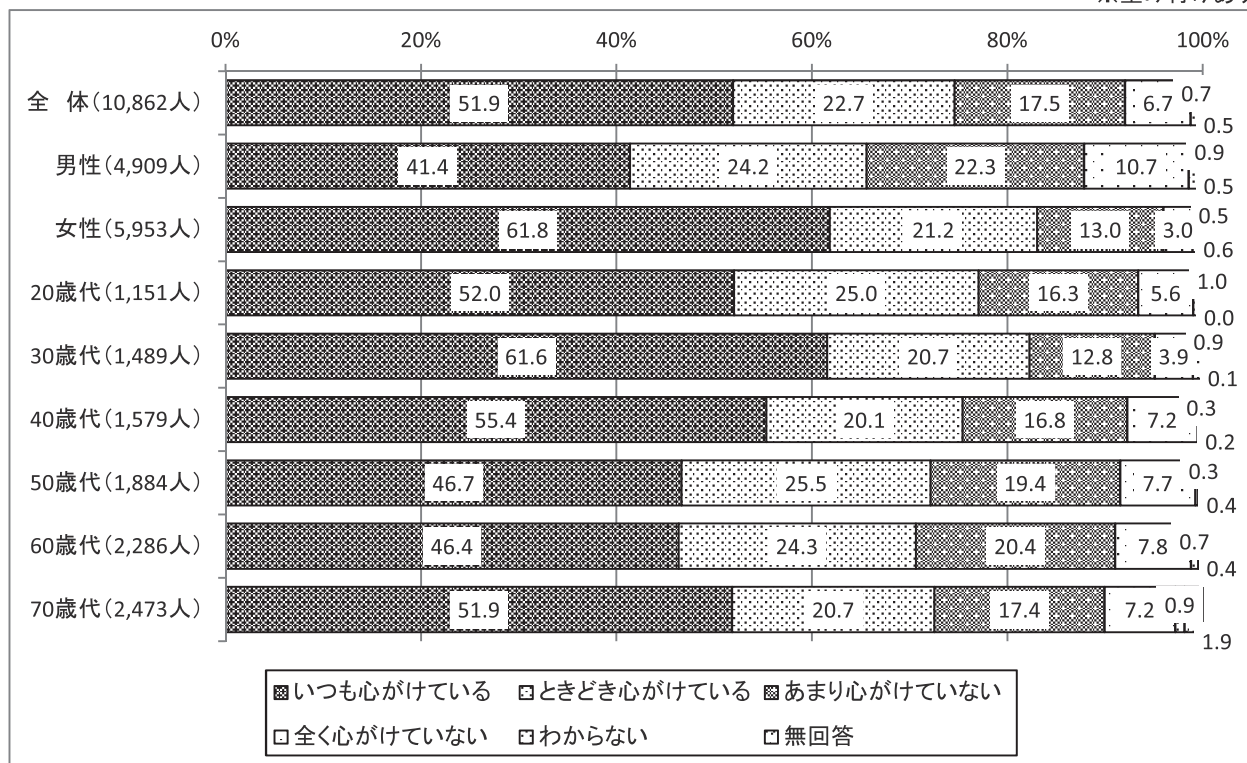
参考値 内閣府平成24年食育に関する意識調査 「いつも心がけている」22.6%（個別面接聴取）

※重み付けあり



オ.「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること

※重み付けあり



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを「いつも心がけている」と回答した割合は、全体の51.9%であった。

性別の集計では、男性で41.4%、女性で61.8%が「いつも心がけている」と回答し、女性のほうがより食事の際のあいさつを心がけているという傾向があった。

年代別の集計では、「いつも心がけている」と回答した割合は、30歳代で最も高く61.6%であった。

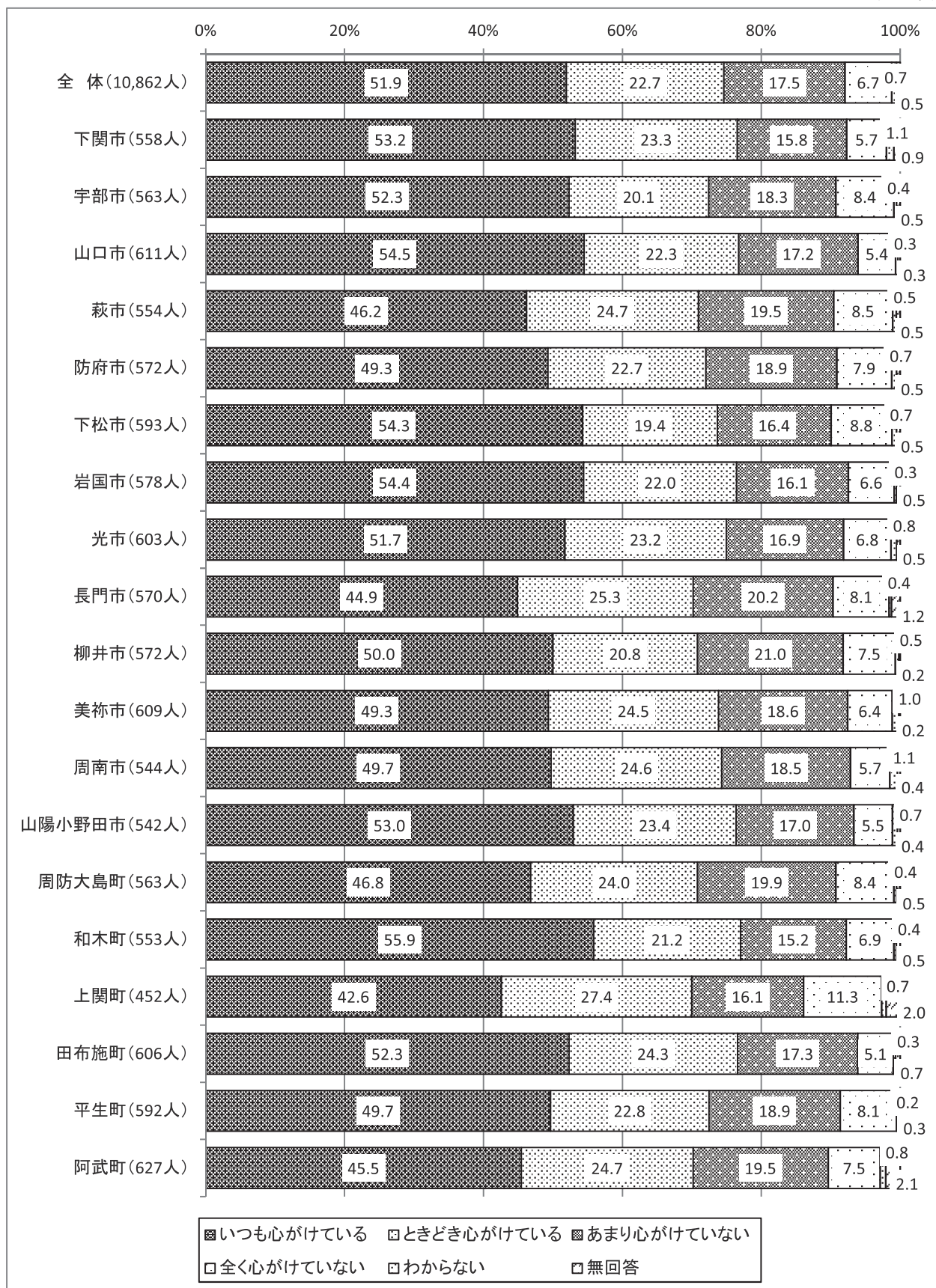
市町別の集計では、「いつも心がけている」と回答した割合は、和木町で最も高く55.9%、上関町で最も低く42.6%であった。

【問4総合コメント】

男性より女性のほうが、低年齢層より高年齢層のほうがより食事の内容に気をつけていた。

「野菜」「塩分」「油分」の摂取については、「野菜」の摂取を心がけている者の割合が最も高かった。

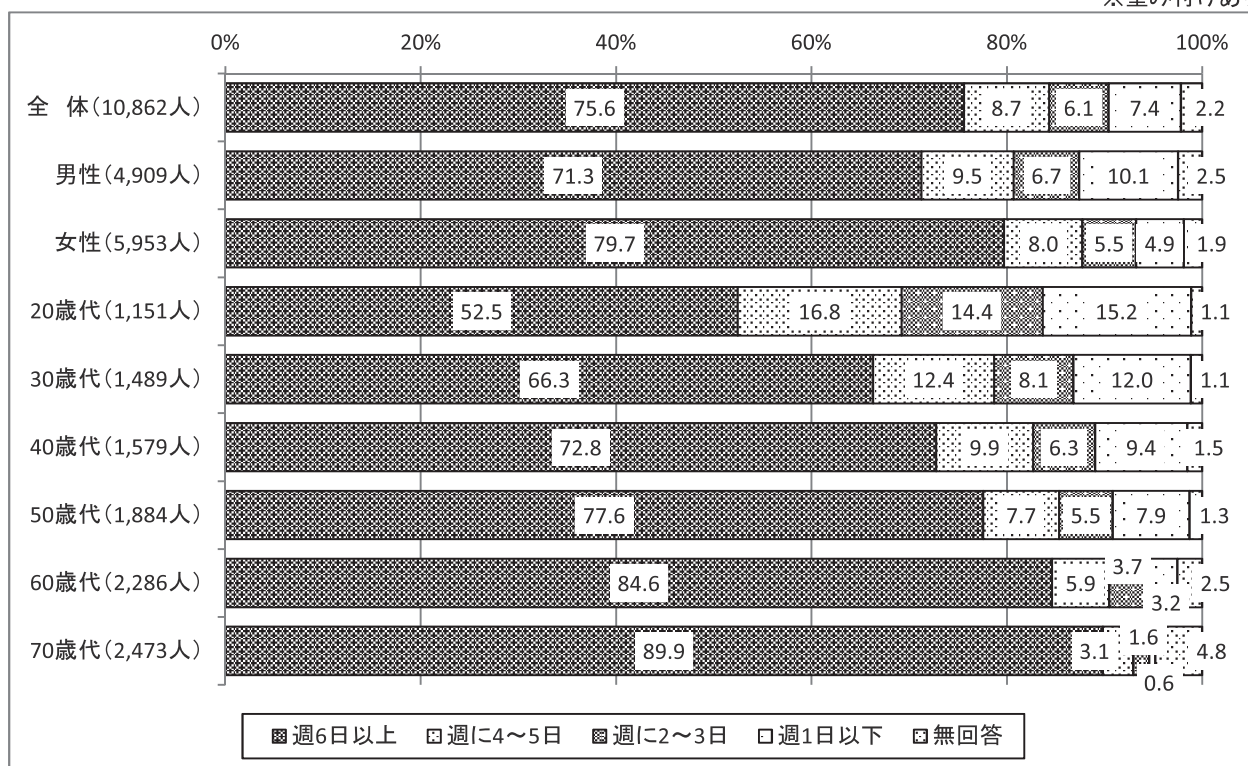
※重み付けあり



問5 あなたは、次の項目について、週に何日くらい実践していますか。(各項目につき、○は1つ)

ア. 朝食を食べること

※重み付けあり



「週6日以上」朝食を食べていると回答した割合は、全体の75.6%であった。

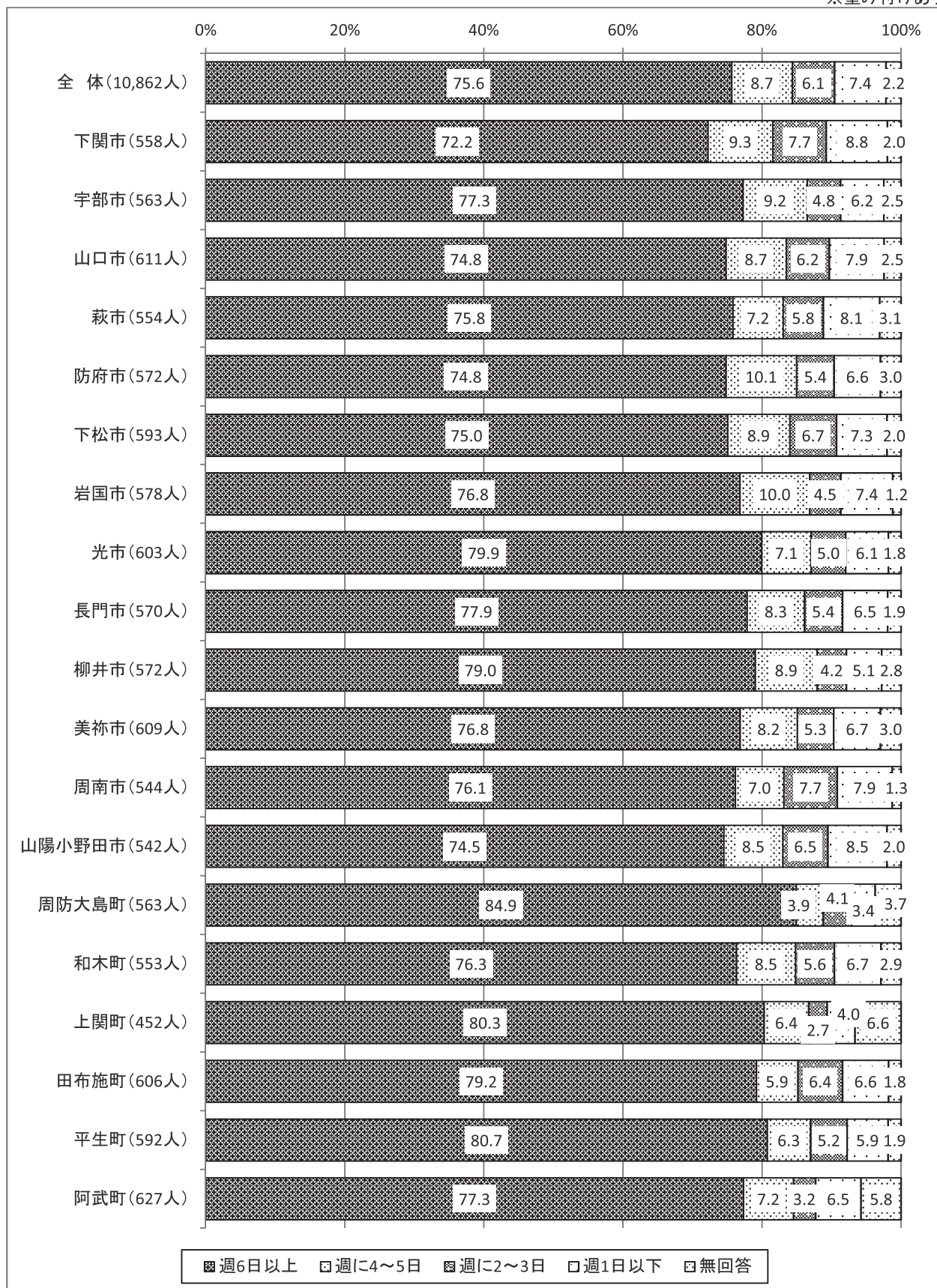
性別の集計では、男性で71.3%、女性で79.7%が「週6日以上」朝食を食べていると回答し、女性のほうがより朝食をとるように心がけているという傾向があった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて「週6日以上」朝食を食べていると回答した割合は高くなる傾向があった。

市町別の集計では、「週6日以上」朝食を食べていると回答した割合は、周防大島町で最も高く84.9%、下関市で最も低く72.2%となった。

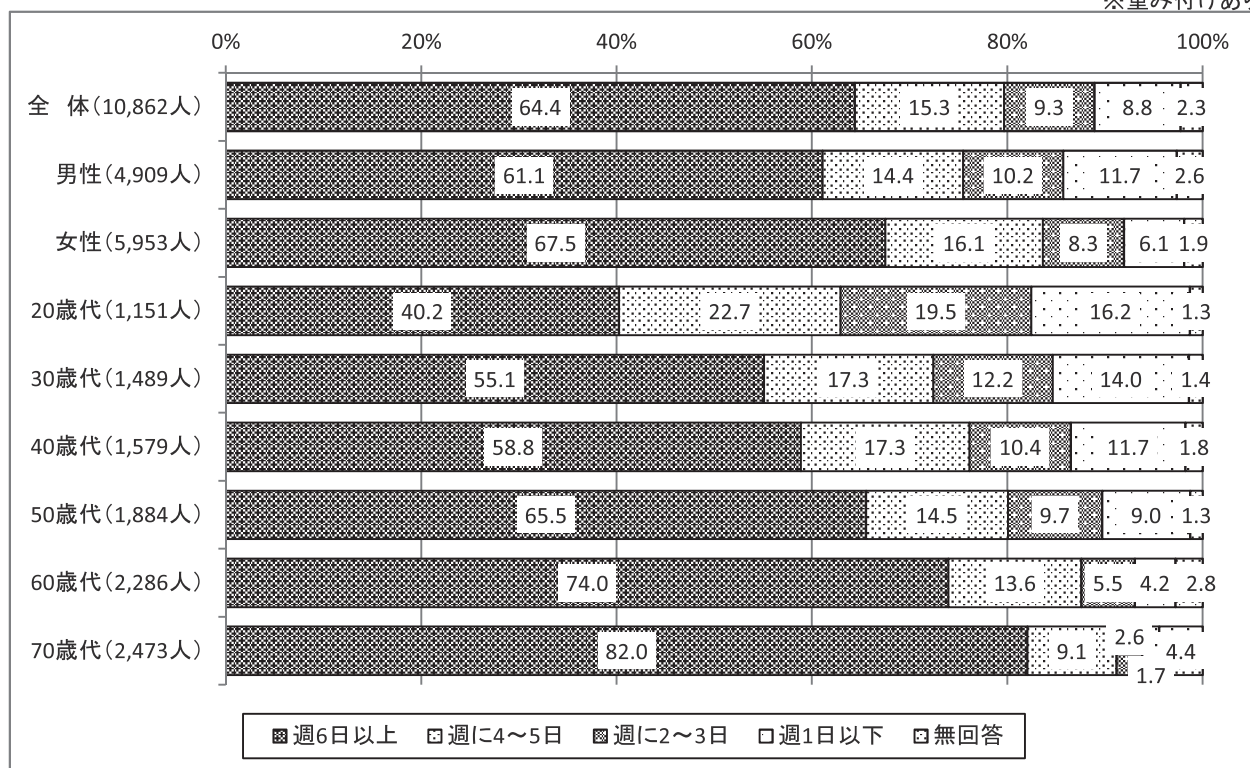
参考値 内閣府平成24年食育に関する意識調査 「ほとんど毎日」82.7%（個別面接聴取）

※重み付けあり



イ. 1日3食、規則正しく食べること

※重み付けあり



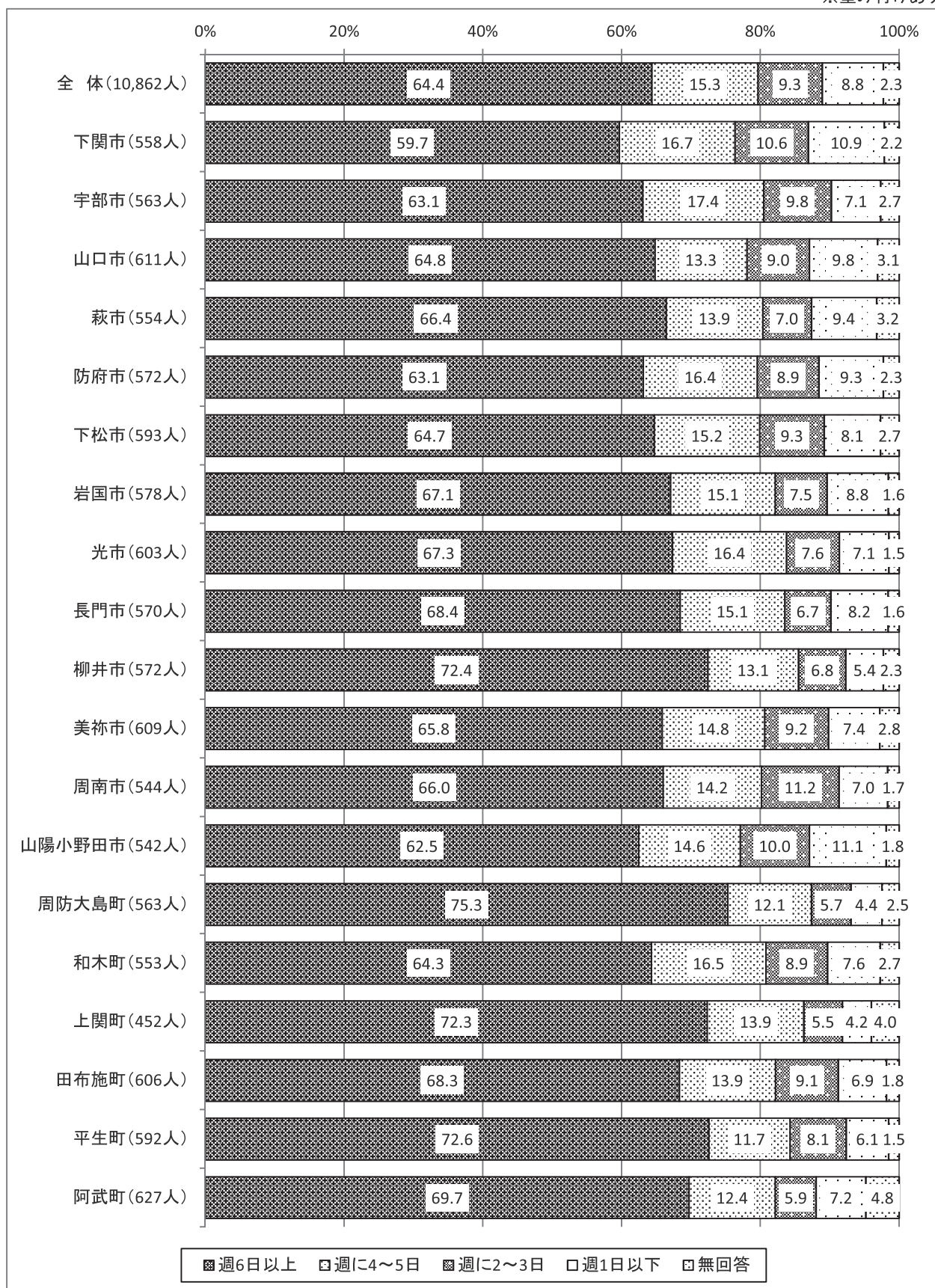
「週6日以上」1日3食をとっていると回答した割合は、全体の64.4%であった。

性別の集計では、男性で61.1%、女性で67.5%が「週6日以上」1日3食をとっていると回答し、女性のほうがより1日3食を心がけているという傾向があった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて「週6日以上」1日3食をとっていると回答した割合は高くなる傾向があった。

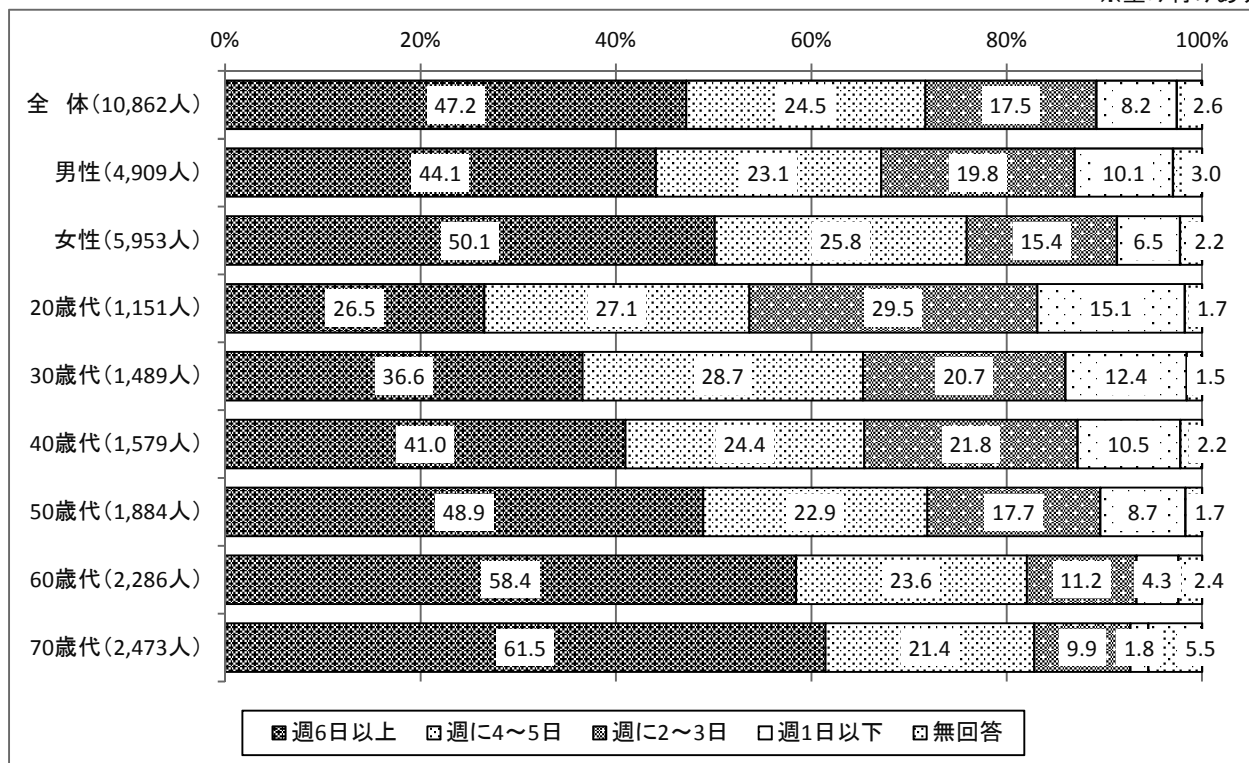
市町別の集計では、「週6日以上」1日3食をとっていると回答した割合は、周防大島町で最も高く75.3%、下関市で最も低く59.7%となった。

※重み付けあり



ウ. 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とること

※重み付けあり



「週6日以上」主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とっていると回答した割合は、全体の47.2%であった。

性別の集計では、男性で44.1%、女性で50.1%が「週6日以上」主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とっていると回答し、女性のほうがより毎食ごとにバランスのとれた食事をするよう心がけている傾向があった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて「週6日以上」主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とっていると回答した割合は高くなる傾向があった。

市町別の調査では、「週6日以上」主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とっていると回答した割合は、周防大島町で最も高く56.4%となった。一方、回答割合が低い市町は、宇部市44.0%、下関市45.0%、防府市45.5%となった。

参考値 内閣府平成24年食育に関する意識調査 「ほとんど毎日」63.3%（個別面接聴取）

※重み付けあり

