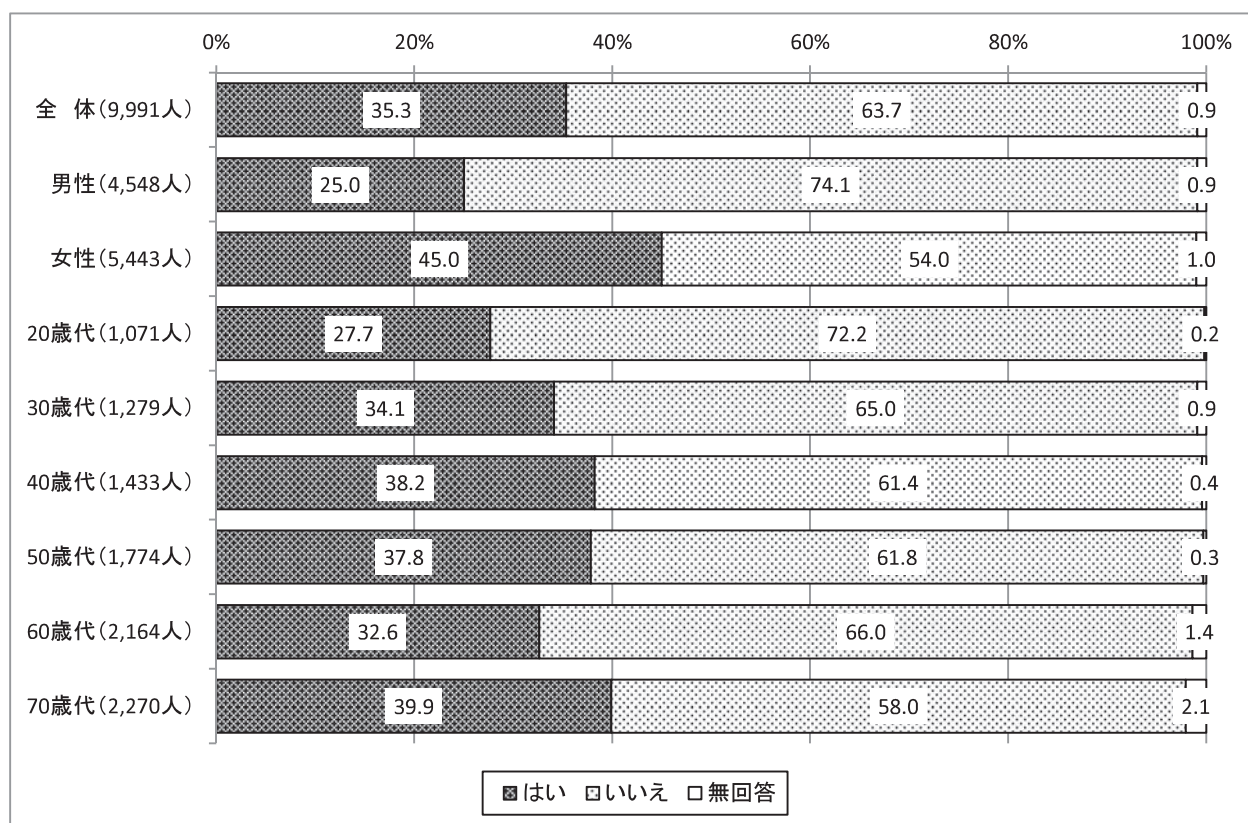


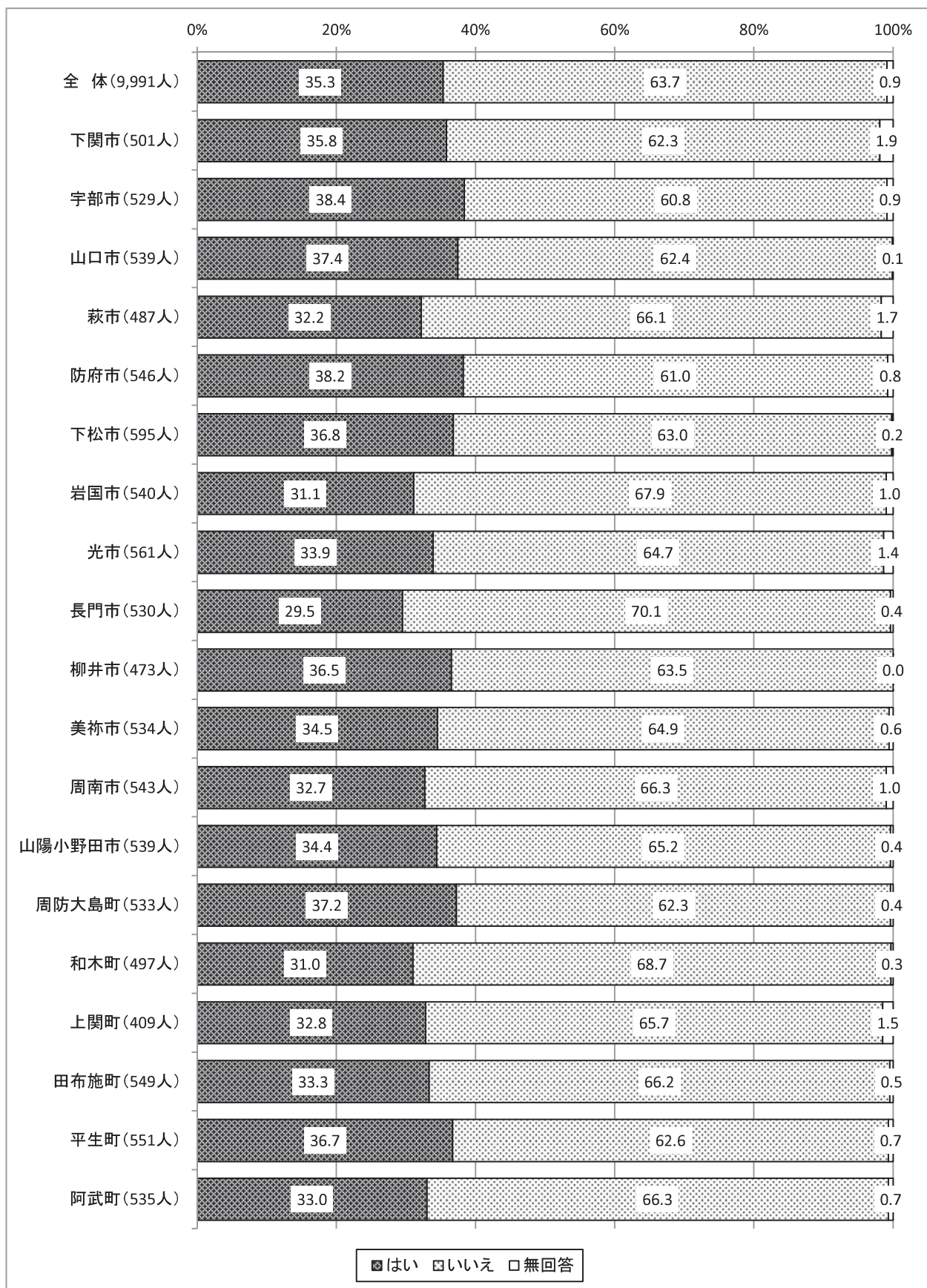
(2) 栄養・食生活について

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。(○は1つ)



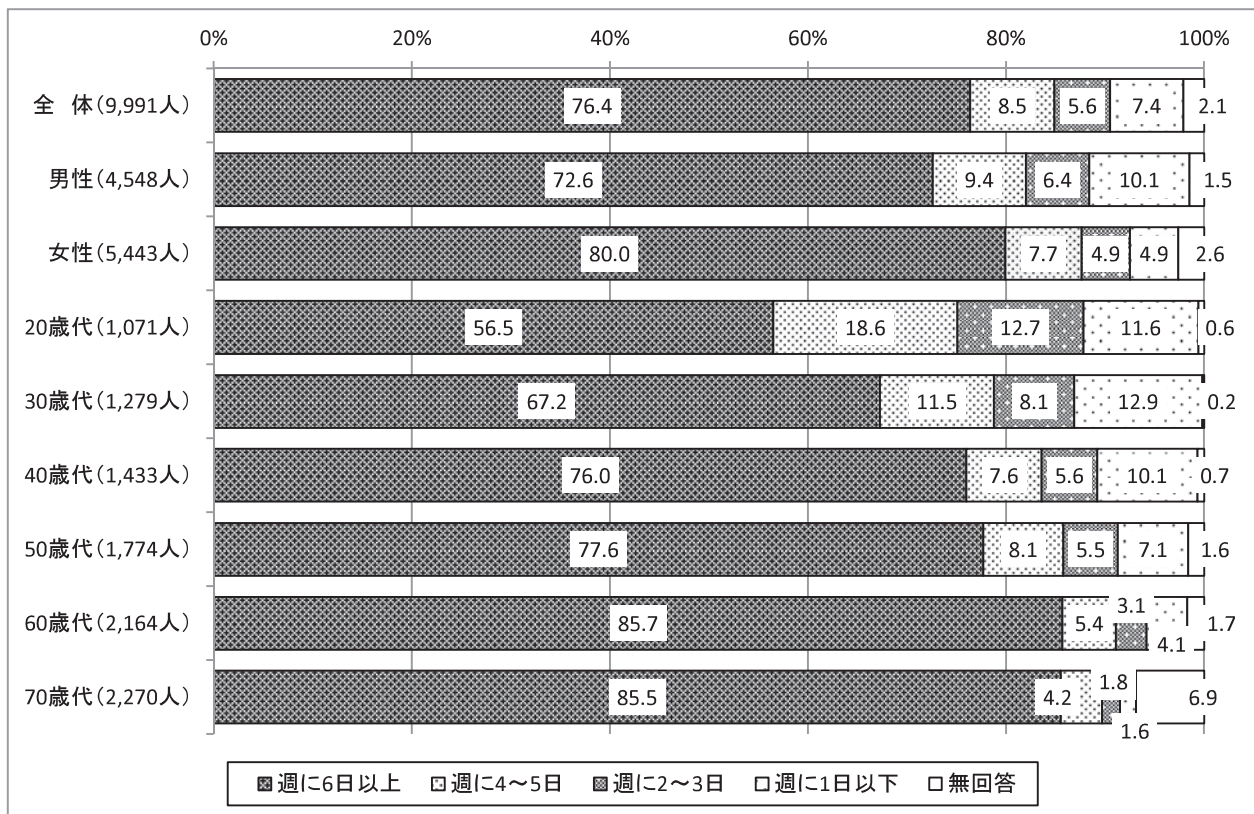
外食する時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしている者の割合は、35.3%であった。

最も高かったのは宇部市38.4%、最も低かったのは長門市29.5%であった。

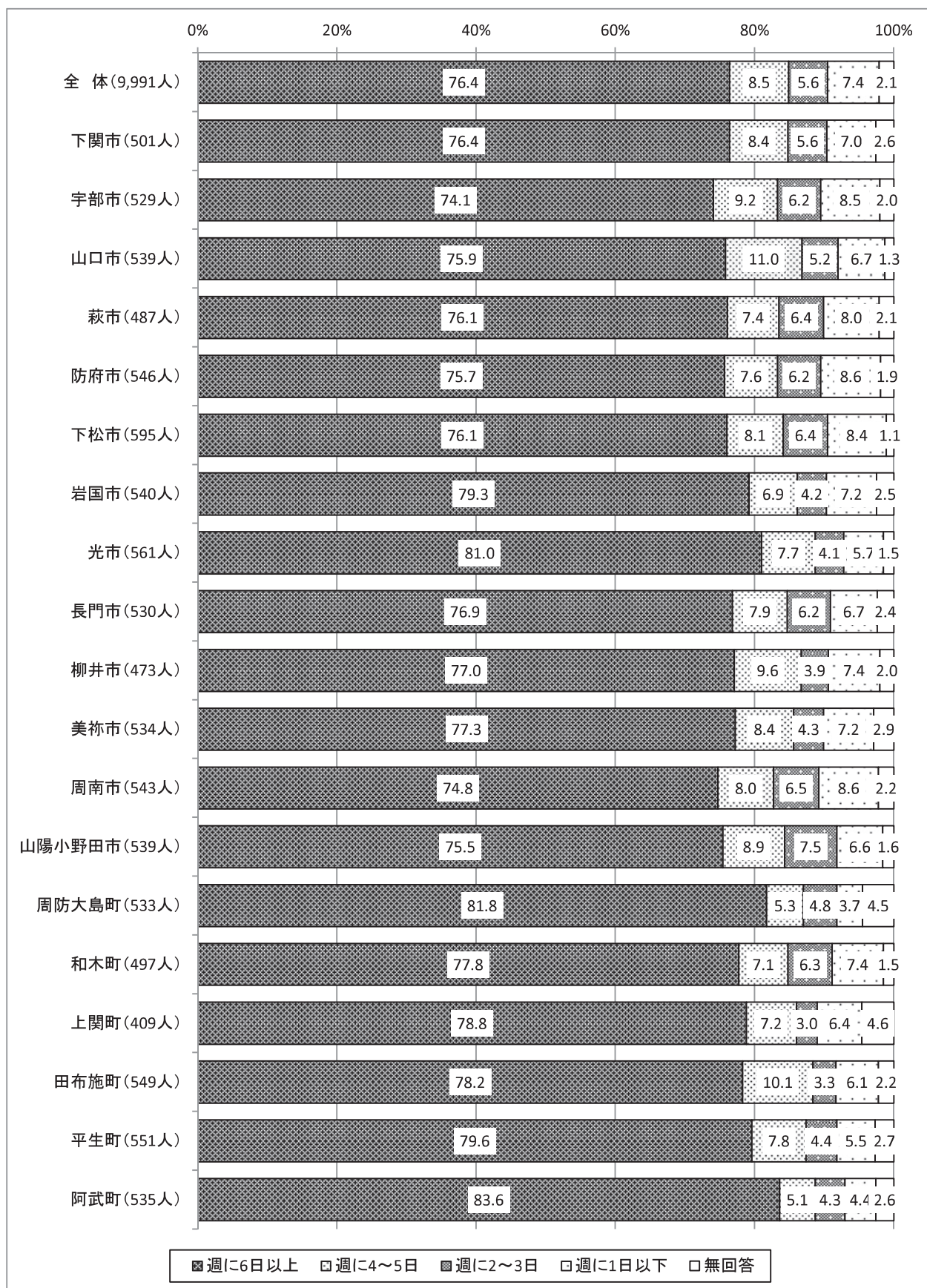


問4 あなたは、次の項目について、週に何日くらい実践していますか。(各項目につき、○は1つ)

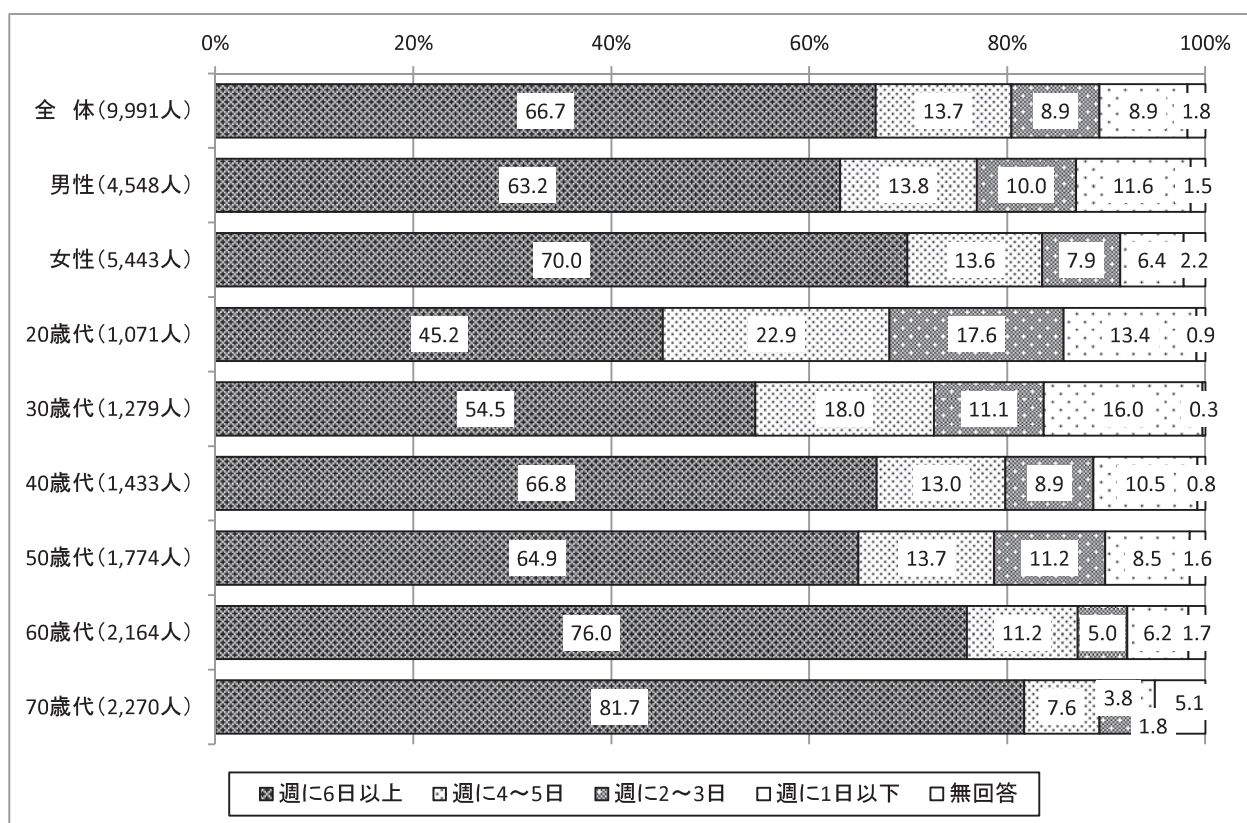
ア 朝食を食べること



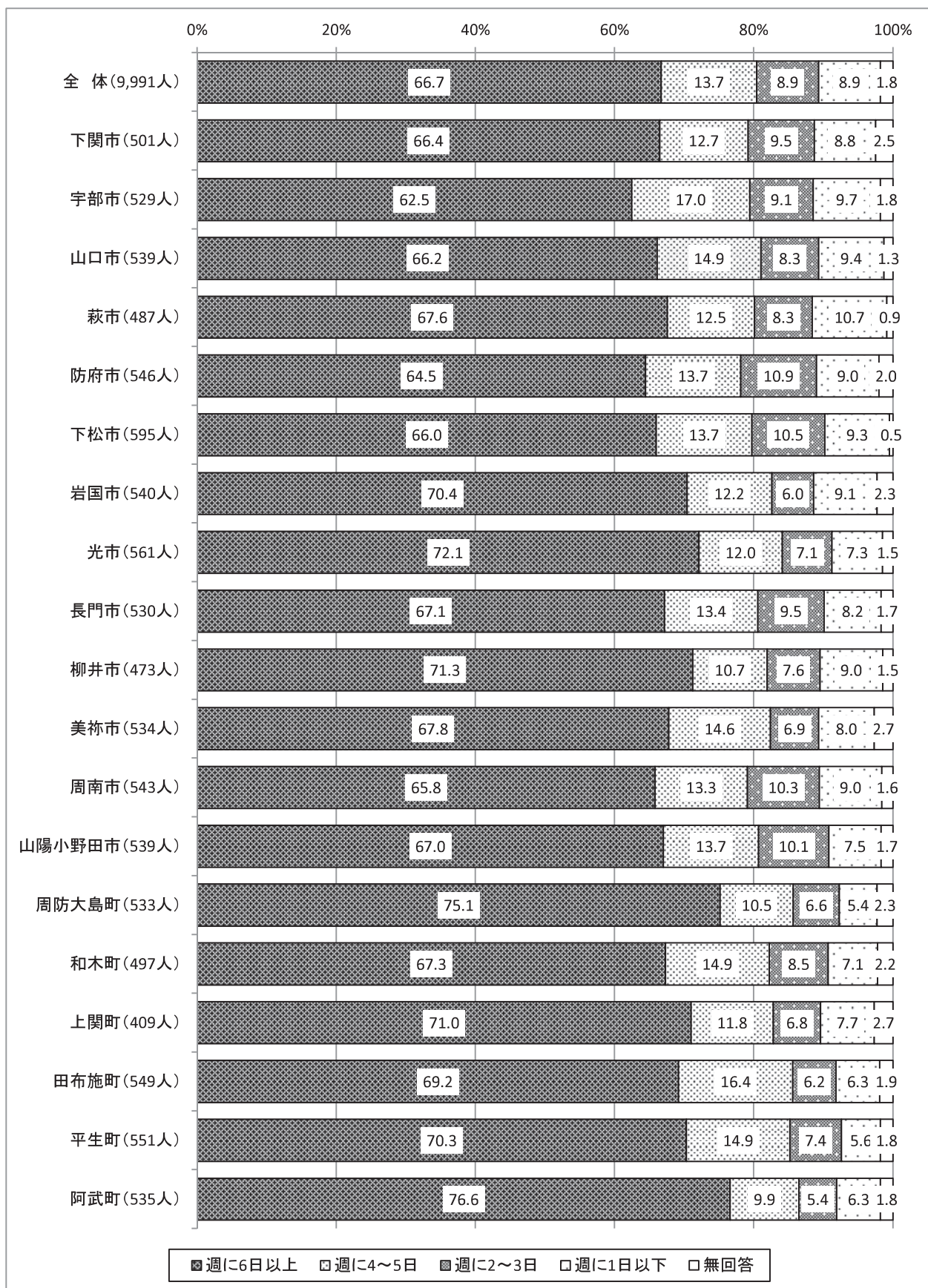
朝食を「週に6日以上」食べる者の割合は、76.4%であった。
最も高かったのは阿武町83.6%、最も低かったのは宇部市74.1%であった。



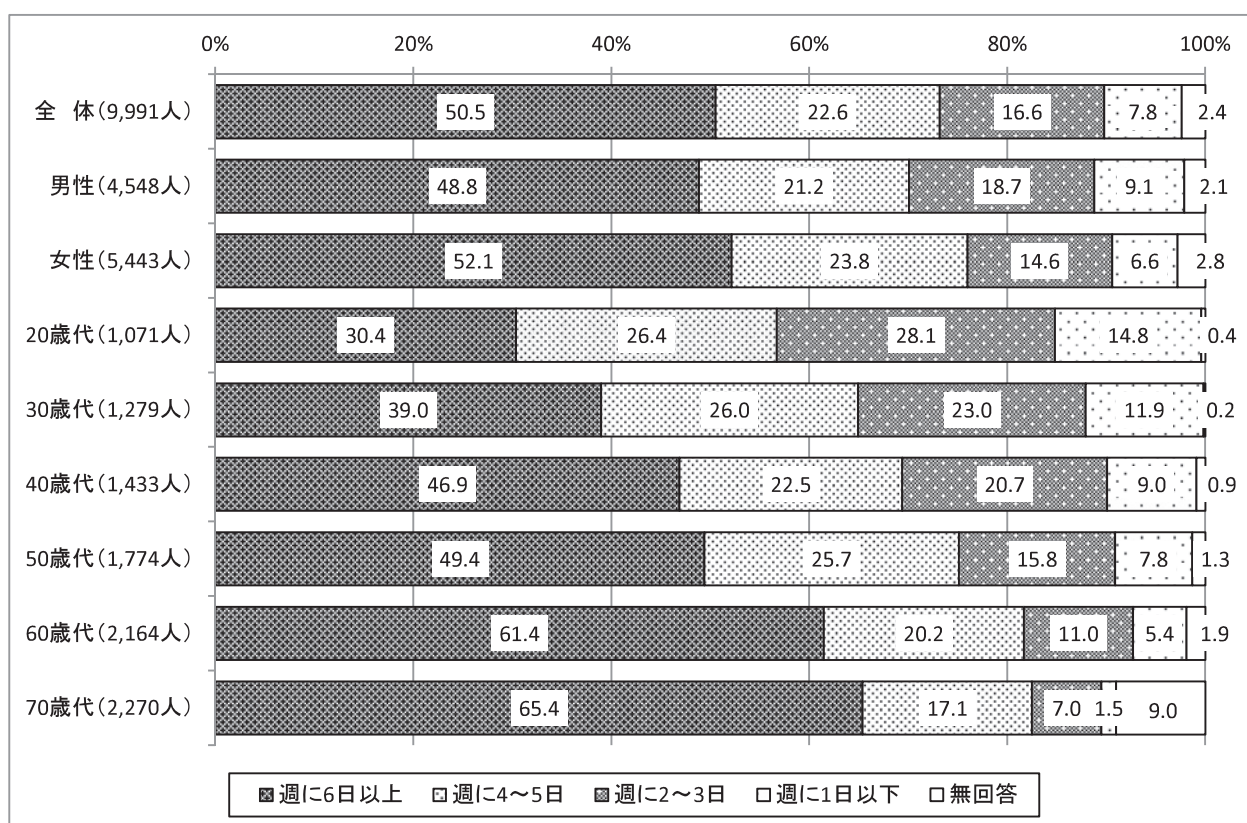
イ 1日3食、規則正しく食べること



1日3食、規則正しく「週に6日以上」食べる者の割合は、66.7%であった。
最も高かったのは阿武町76.6%、最も低かったのは宇部市62.5%であった。

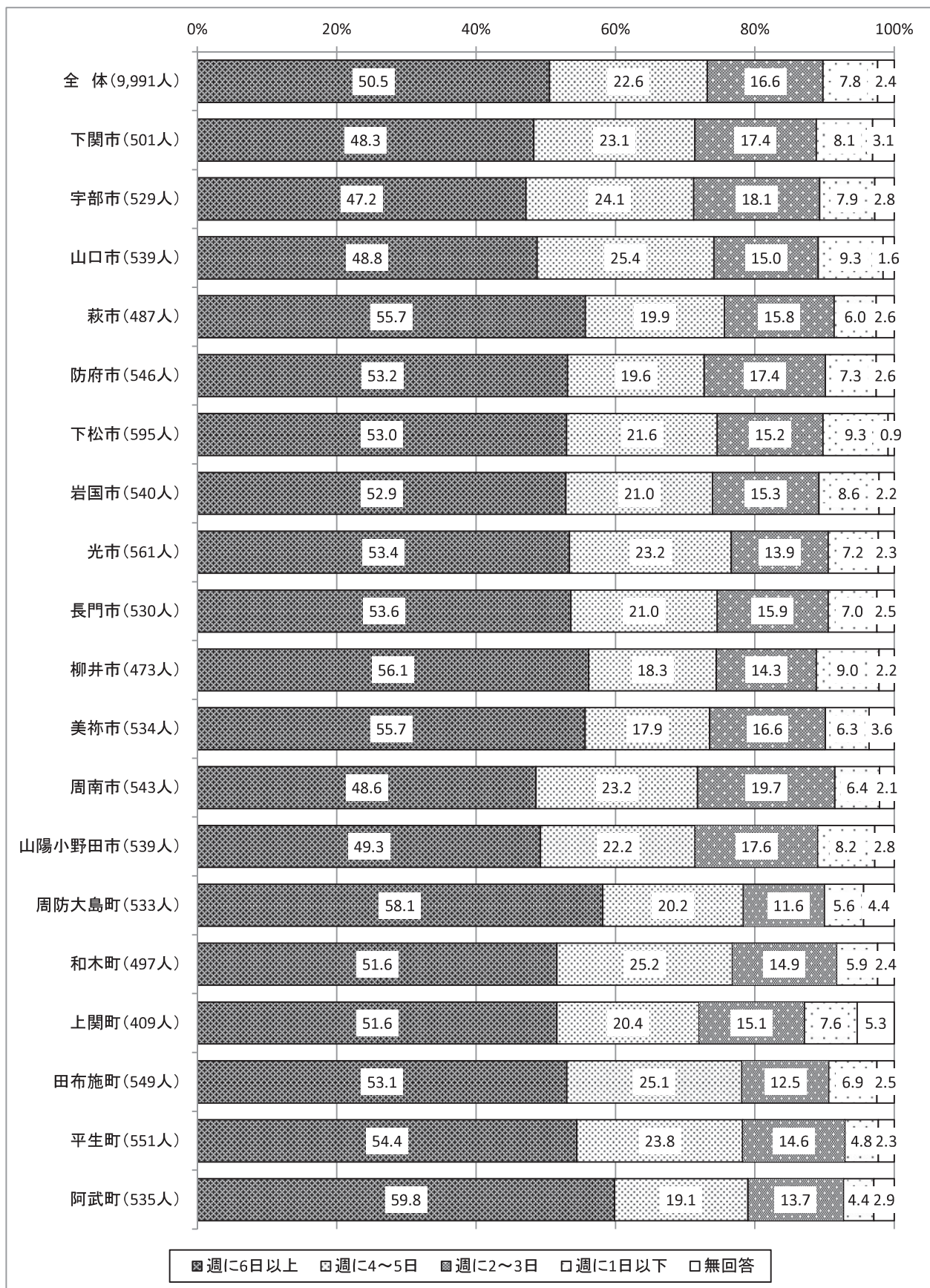


ウ 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とること



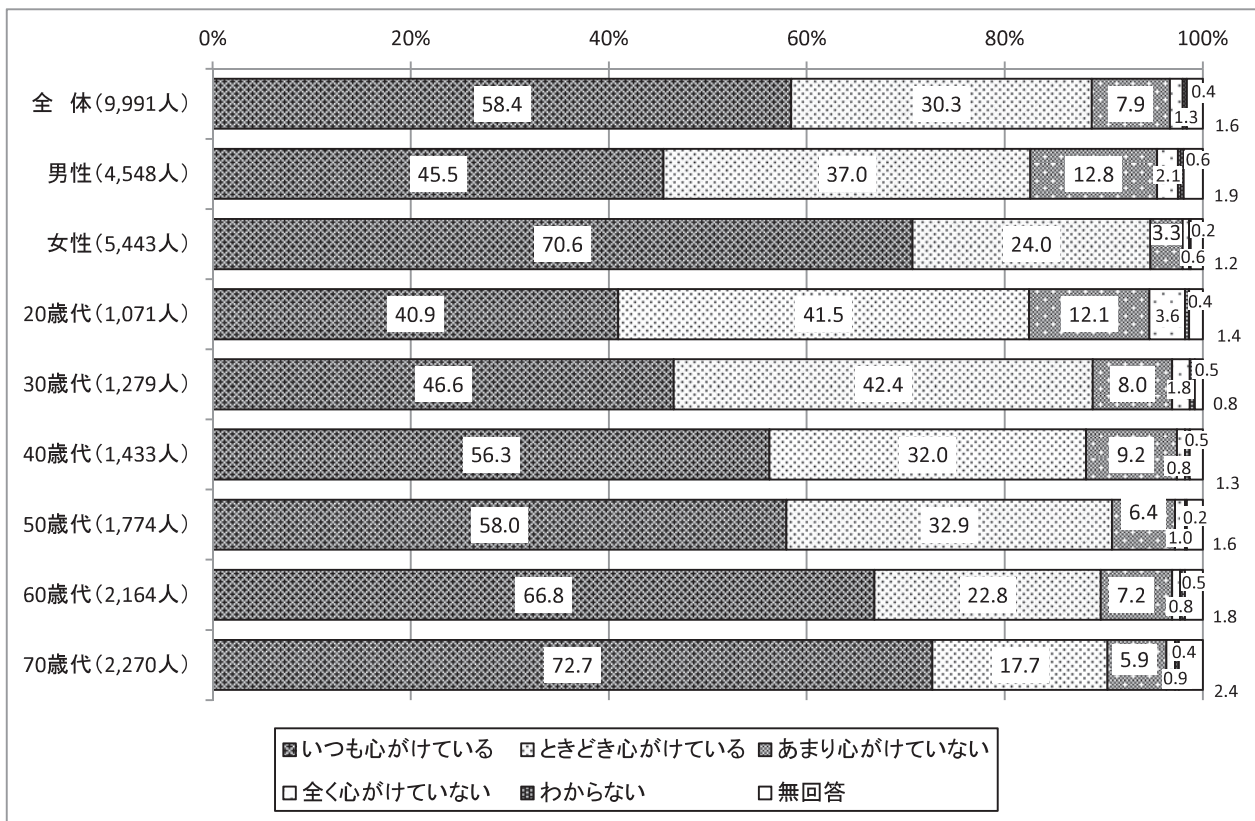
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上、「週に6日以上」食べる者の割合は、50.5%であった。

最も高かったのは阿武町59.8%、最も低かったのは宇部市47.2%であった。



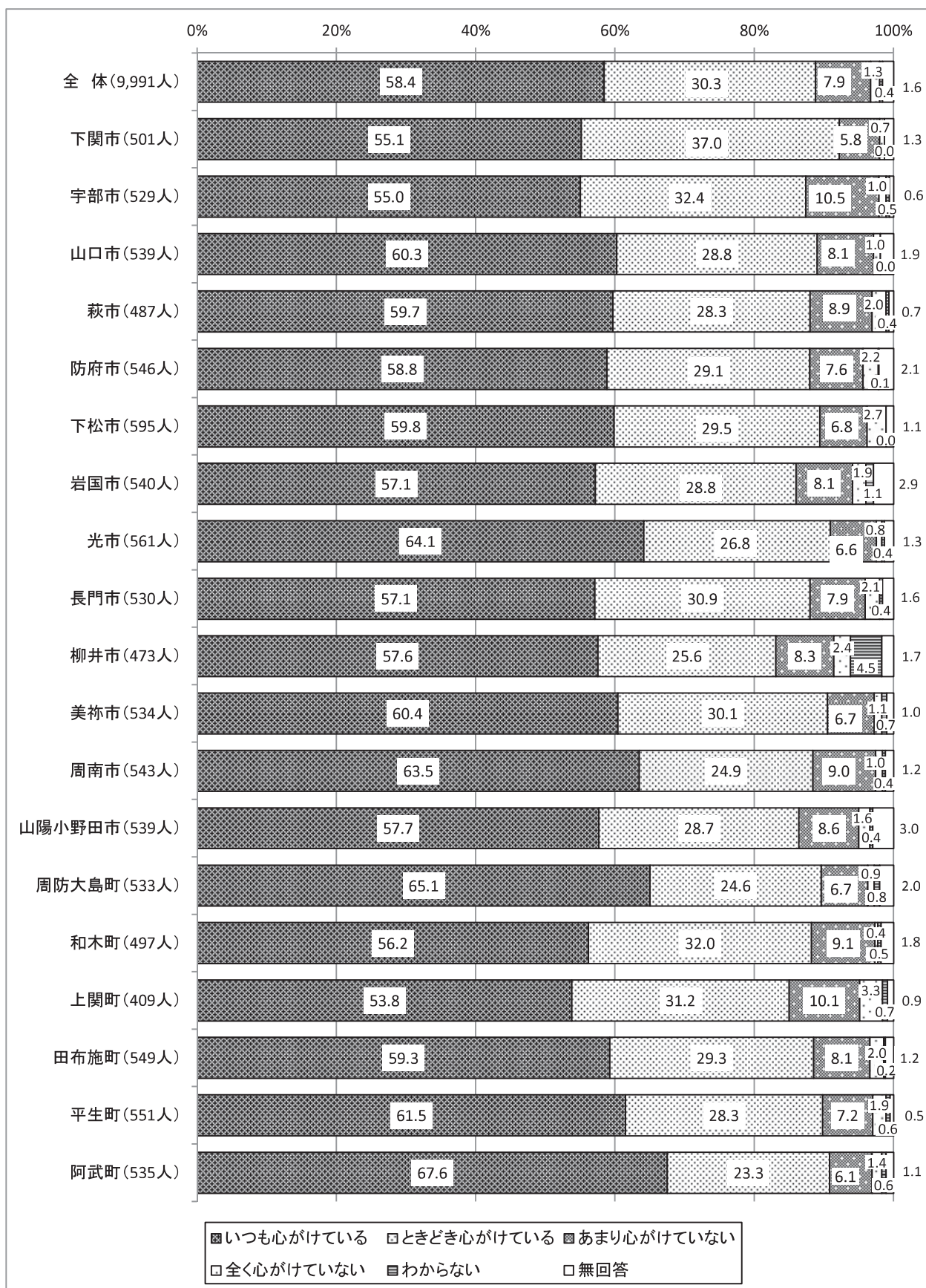
問5 あなたは、次の項目について、どの程度心がけていますか。(各項目につき、○は1つ)

ア 野菜を食べること

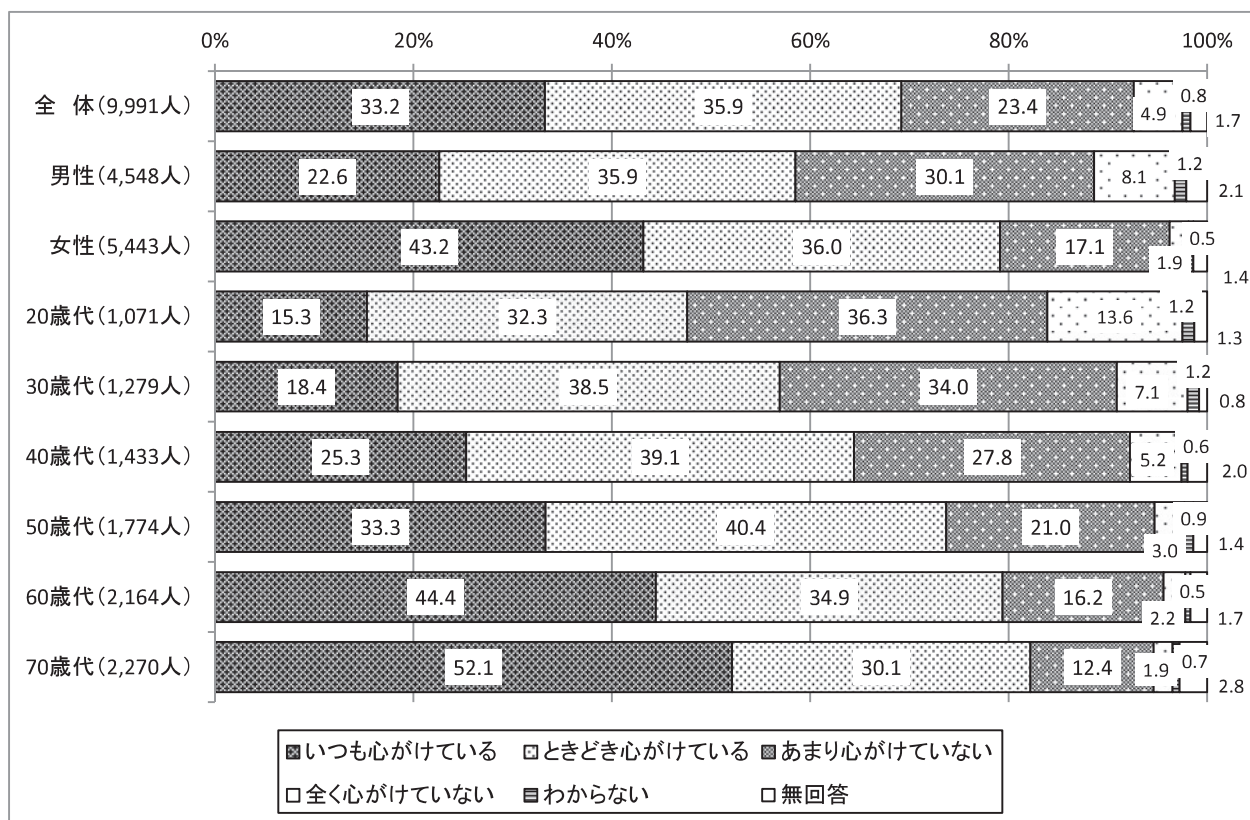


野菜を食べることを「いつも心がけている」及び「ときどき心がけている」者の割合は、88.7%であった。

最も高かったのは下関市92.1%、最も低かったのは柳井市83.2%であった。

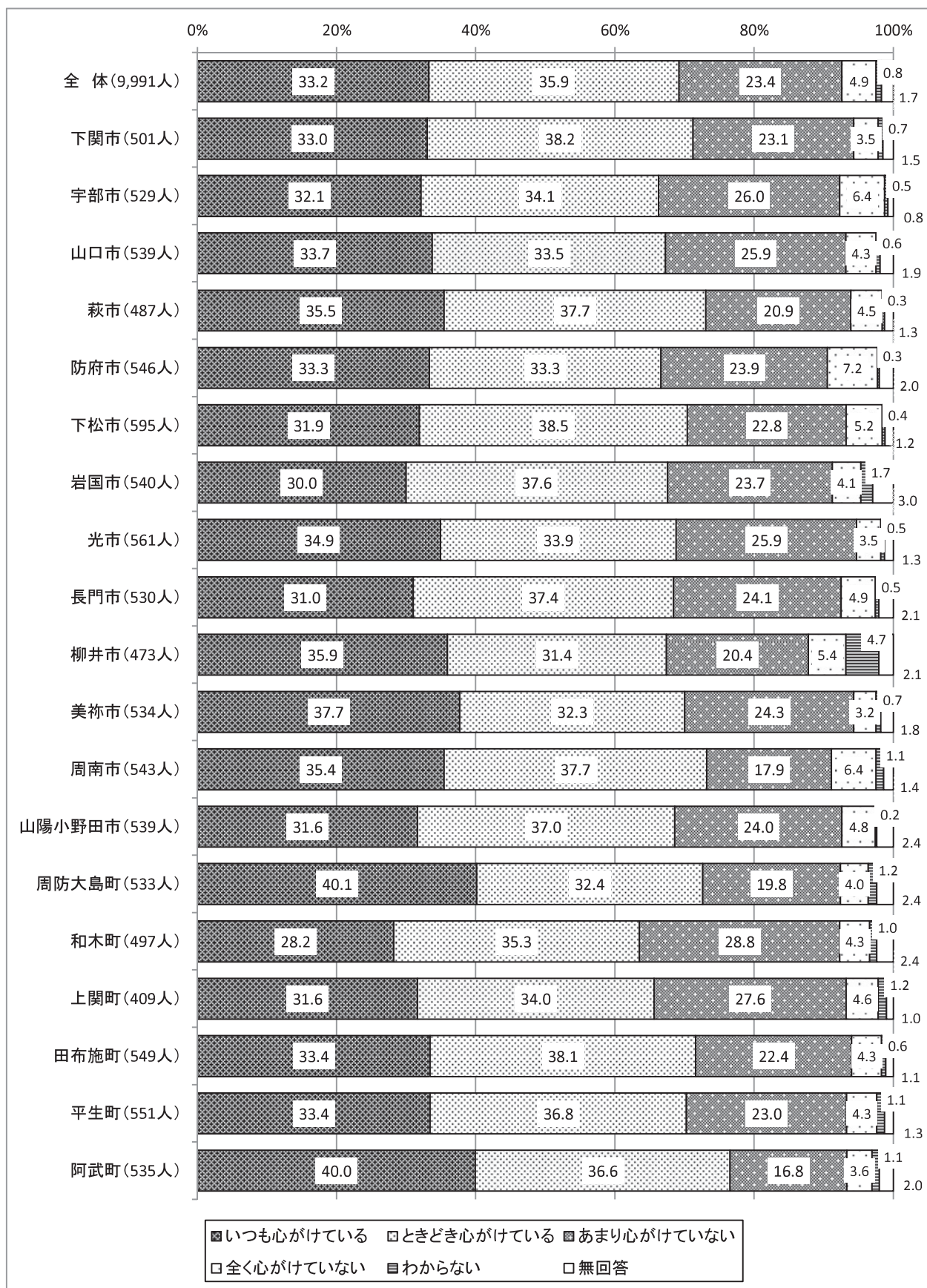


イ 塩分の多い料理を控えること

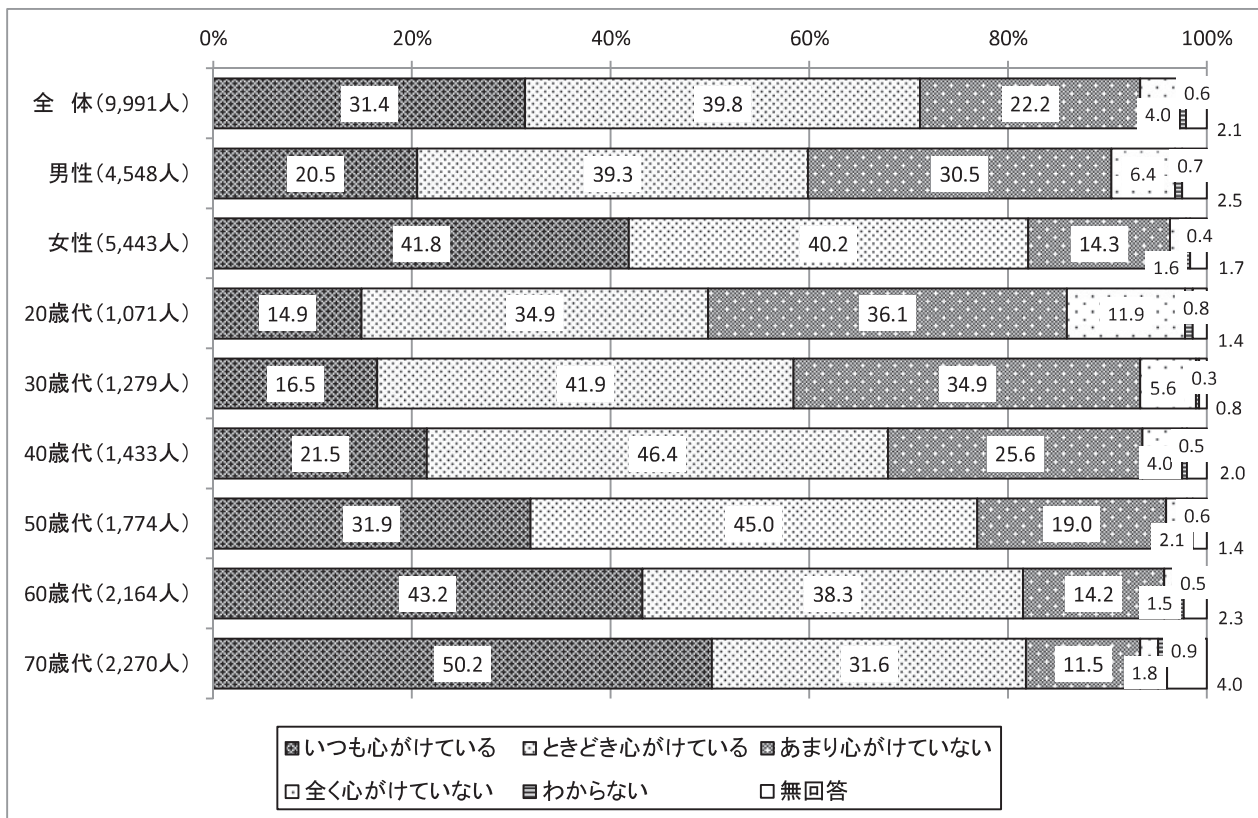


塩分の多い料理を控えることを「いつも心がけている」及び「ときどき心がけている」者の割合は、69.1%であった。

最も高かったのは阿武町76.6%、最も低かったのは和木町63.5%であった。

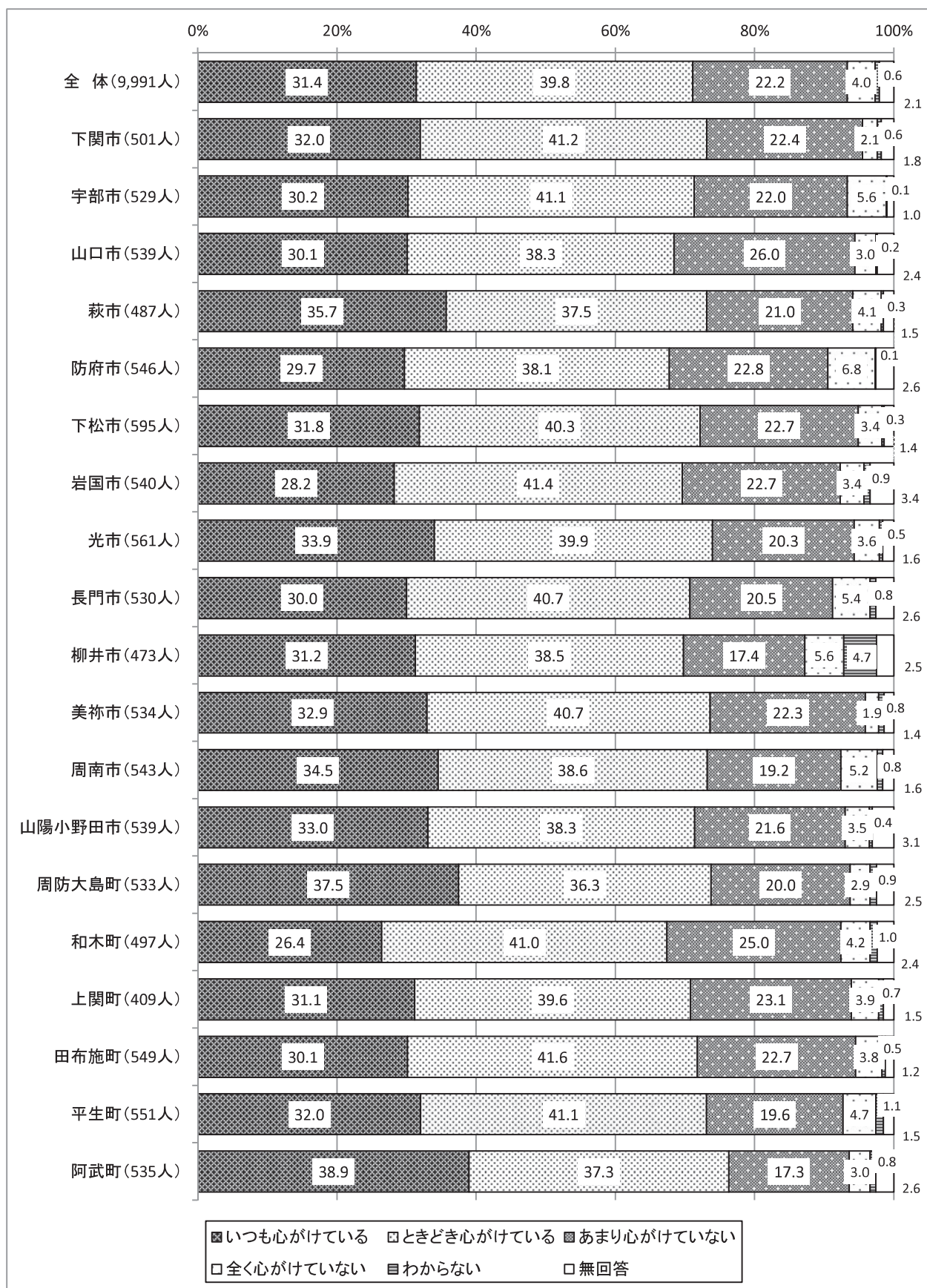


ウ 油の多い料理を控えること

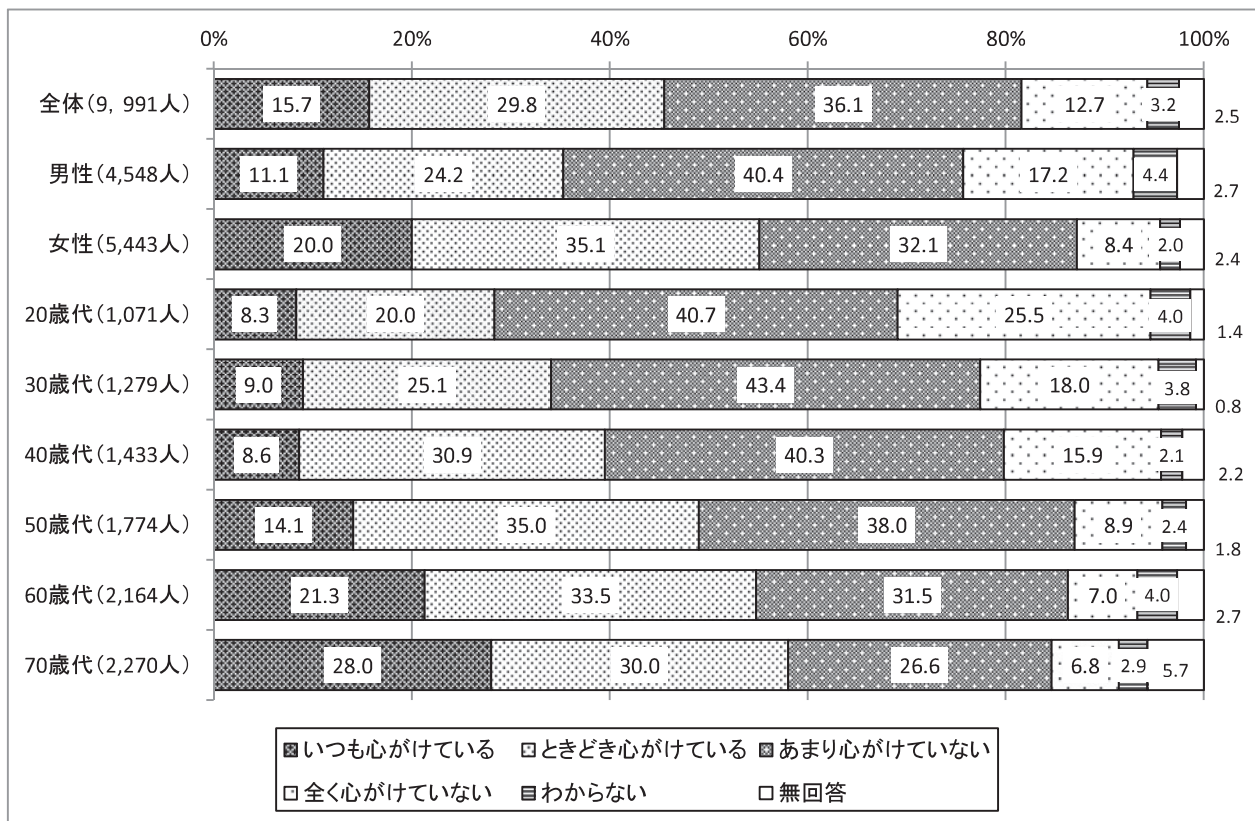


油の多い料理を控えることを「いつも心がけている」及び「ときどき心がけている」者の割合は、71.2%であった。

最も高かったのは阿武町76.2%、最も低かったのは和木町67.4%であった。

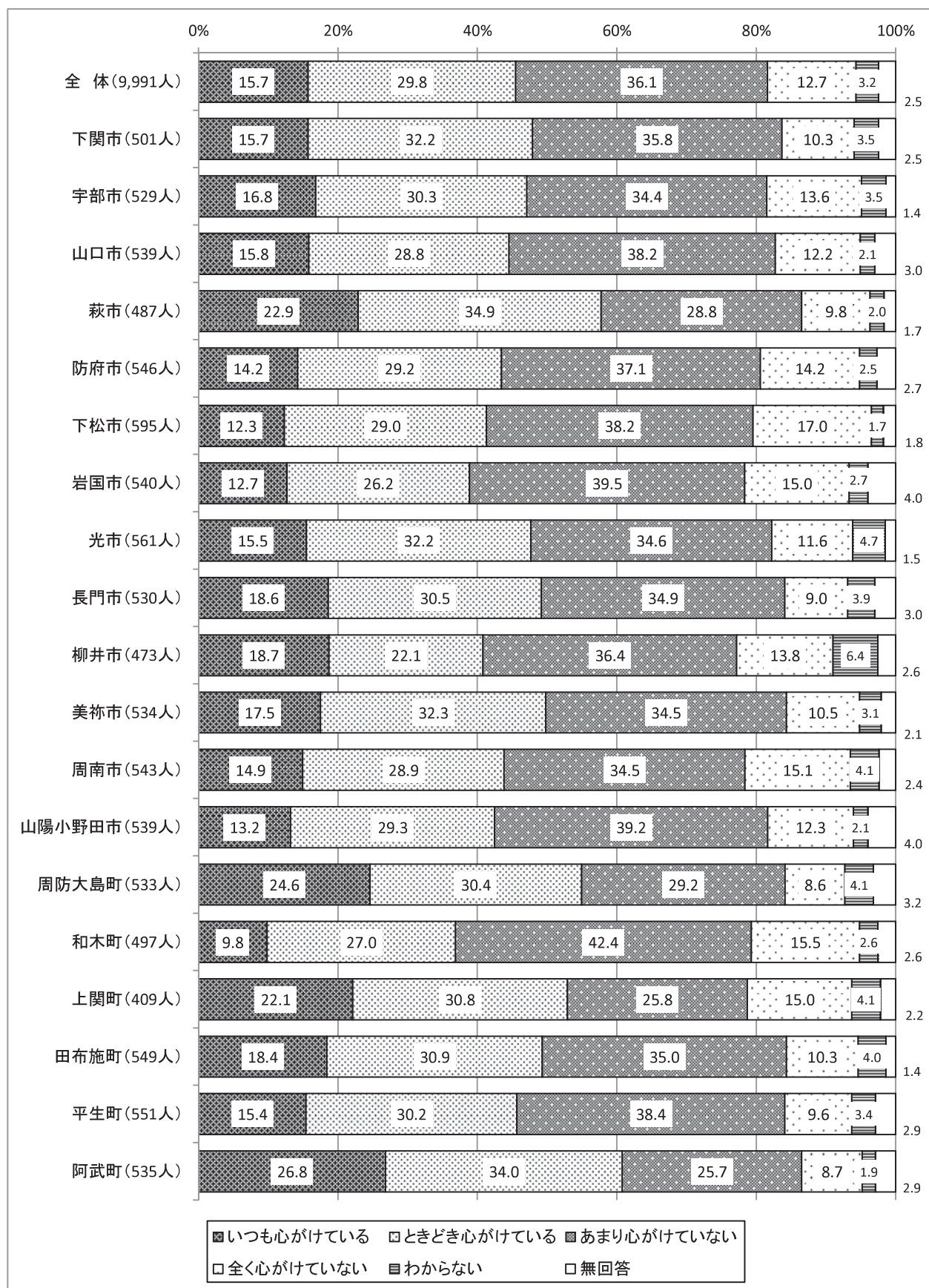


エ 地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること

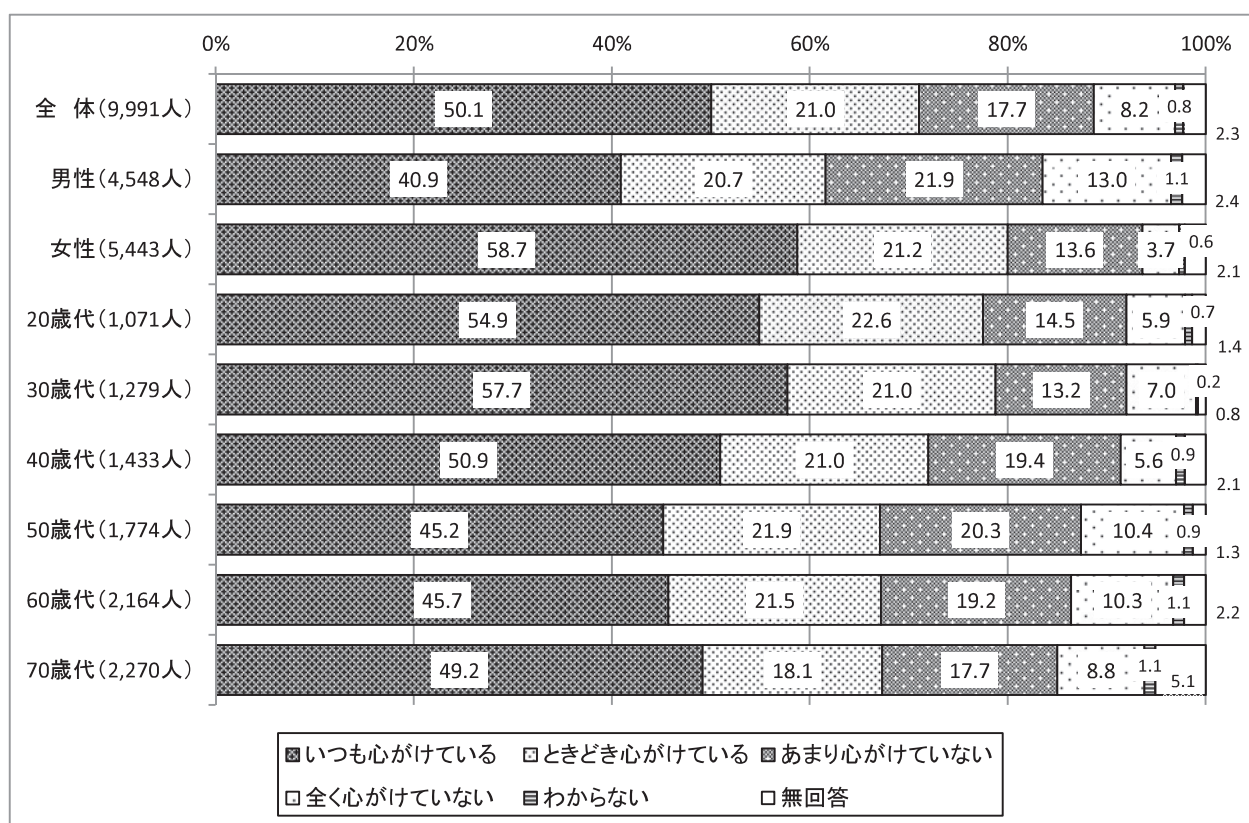


郷土料理を食べたり地場産物を活用したりすることを「いつも心がけている」及び「ときどき心がけている」者の割合は、45.5%であった。

最も高かったのは阿武町60.8%、最も低かったのは和木町36.8%であった。

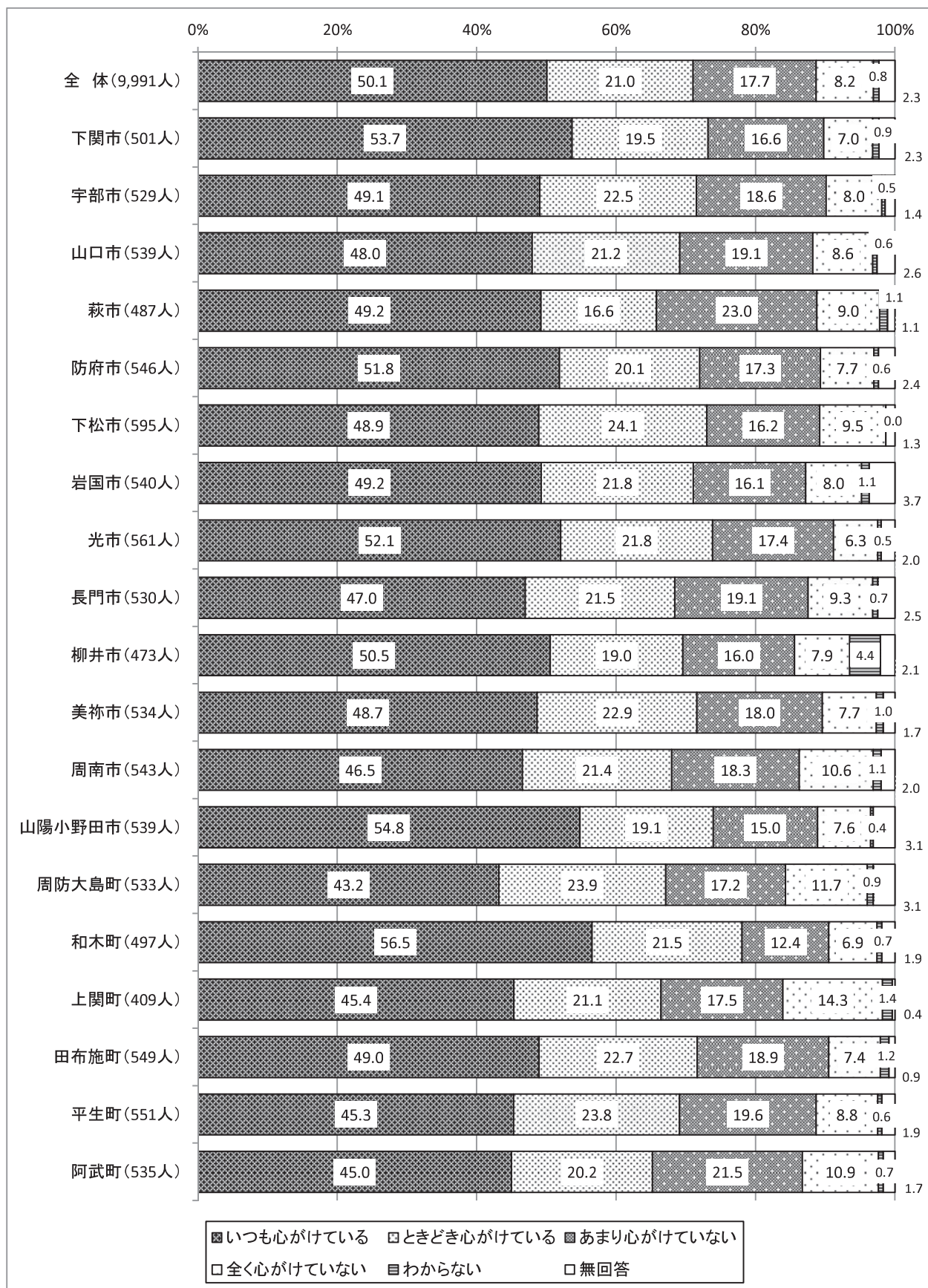


オ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること

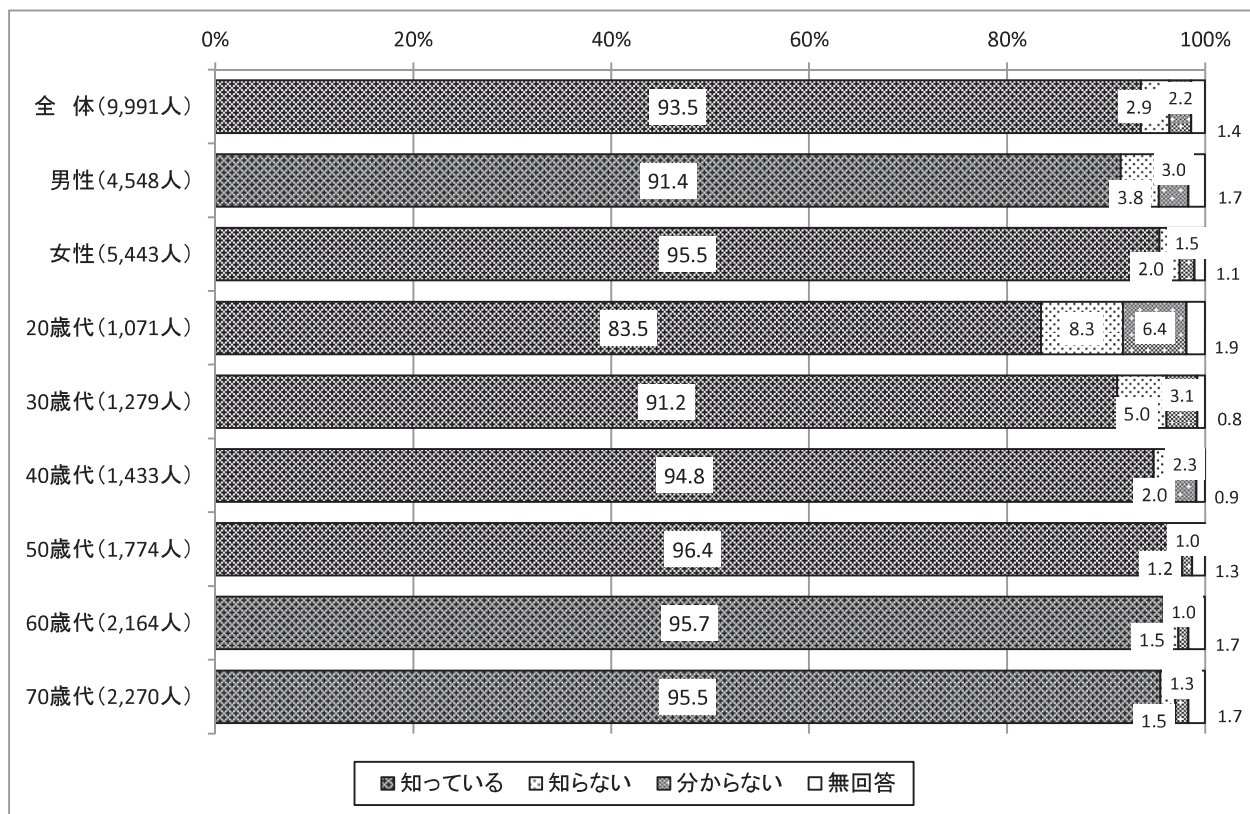


「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることを「いつも心がけている」及び「ときどき心がけている」者の割合は、71.1%であった。

最も高かったのは和木町78.0%、最も低かったのは阿武町65.2%であった。

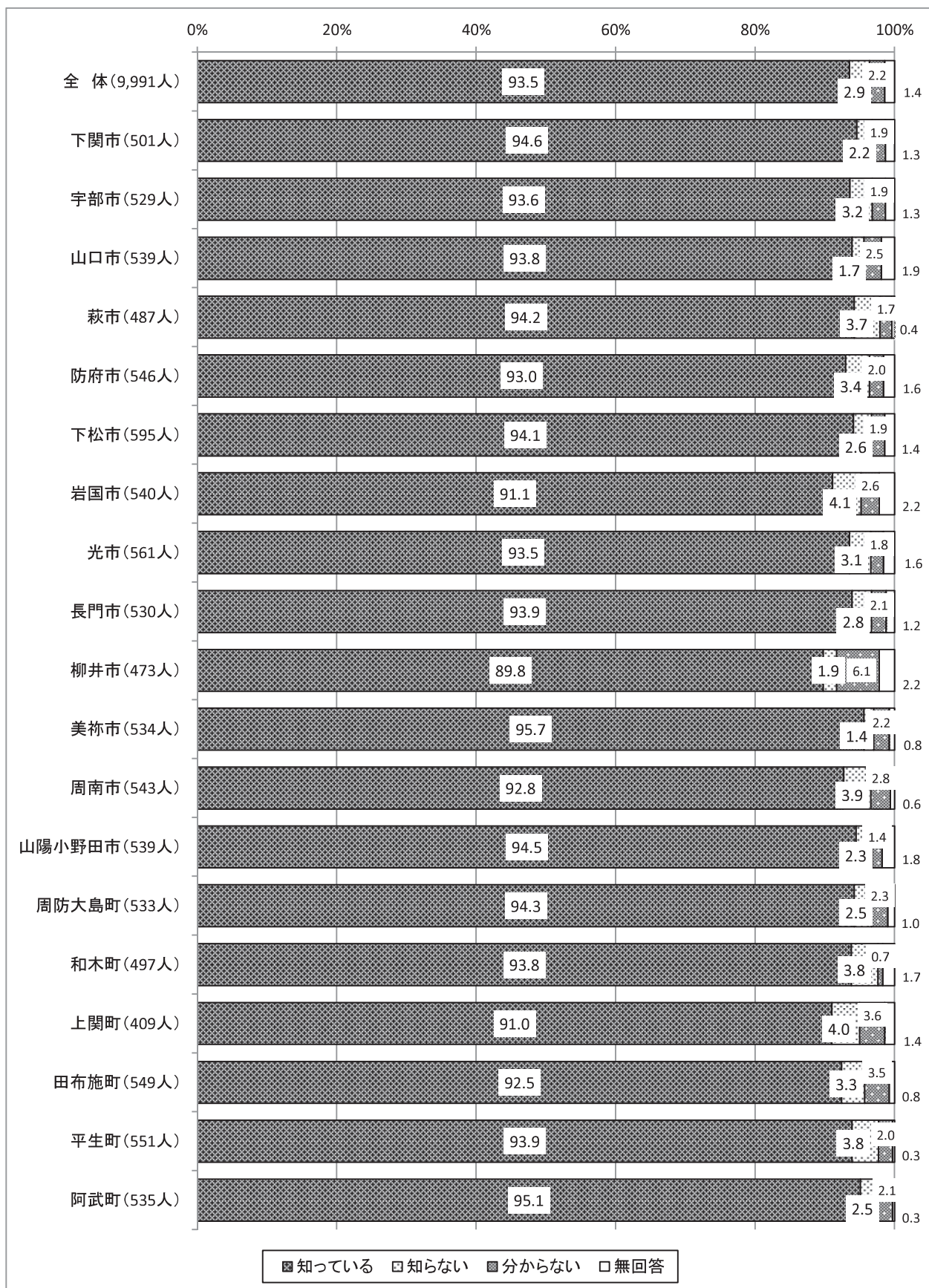


問6 あなたは、塩分の過剰摂取が高血圧や脳卒中などの生活習慣病に影響があることを知っていますか。(○は1つ)

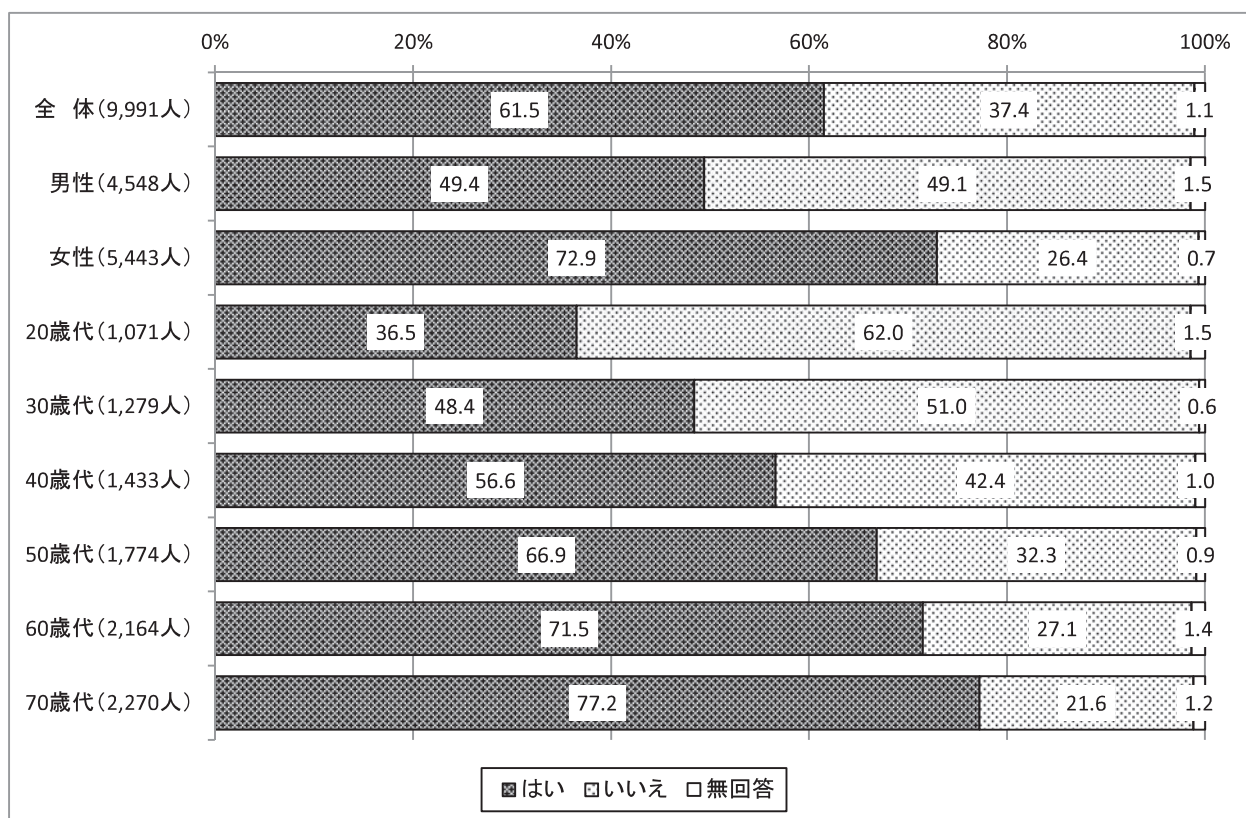


塩分の過剰摂取が高血圧や脳卒中などの生活習慣病に影響があることを「知っている」者の割合は、93.5%であった。

最も高かったのは美祢市95.7%、最も低かったのは柳井市89.8%であった。



問7 塩分を控える(減塩)のために、取り組んでいることはありますか。(○は1つ)



塩分を控えるために取り組んでいる者の割合は61.5%であった。
最も高かったのは阿武町69.5%、最も低かったのは上関町56.5%であった。

▼問7－1，7－2について

塩分を控えるために県民が取り組んでいることで一番多いものは何であるかを知る趣旨で「○は1つ」と指定した設問であったが、2つ以上の項目に○をした回答者が多かった。
「○は1つ」と指定しているため、集計作業上は2つ以上の項目に○をした回答者は全て「無回答」としてカウントしているため、設問趣旨を満たすことができなかった。
そのため、グラフ化はせず、集計表のみP111～112に掲載する。

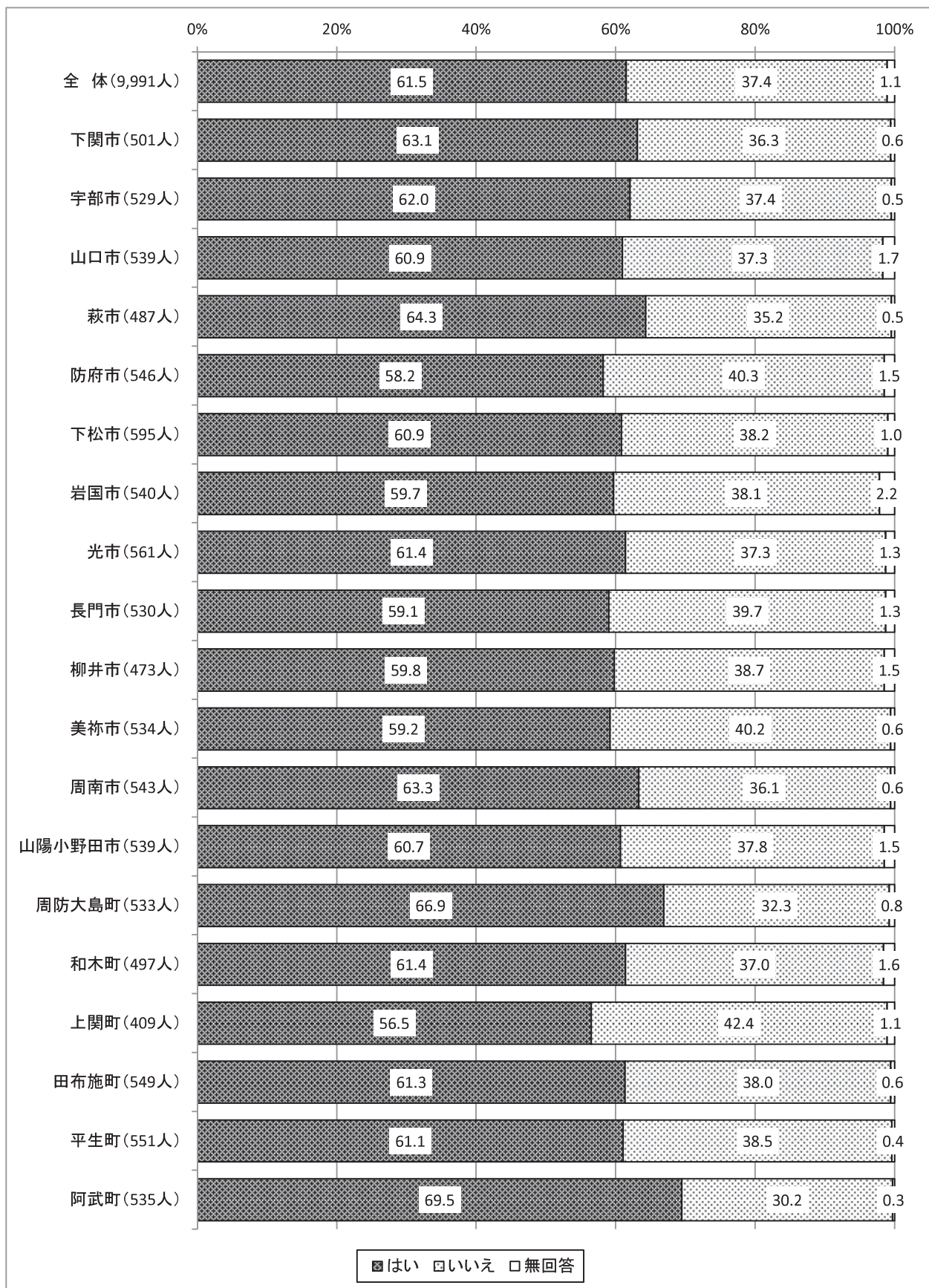
なお、その他の回答においては、

問7－1

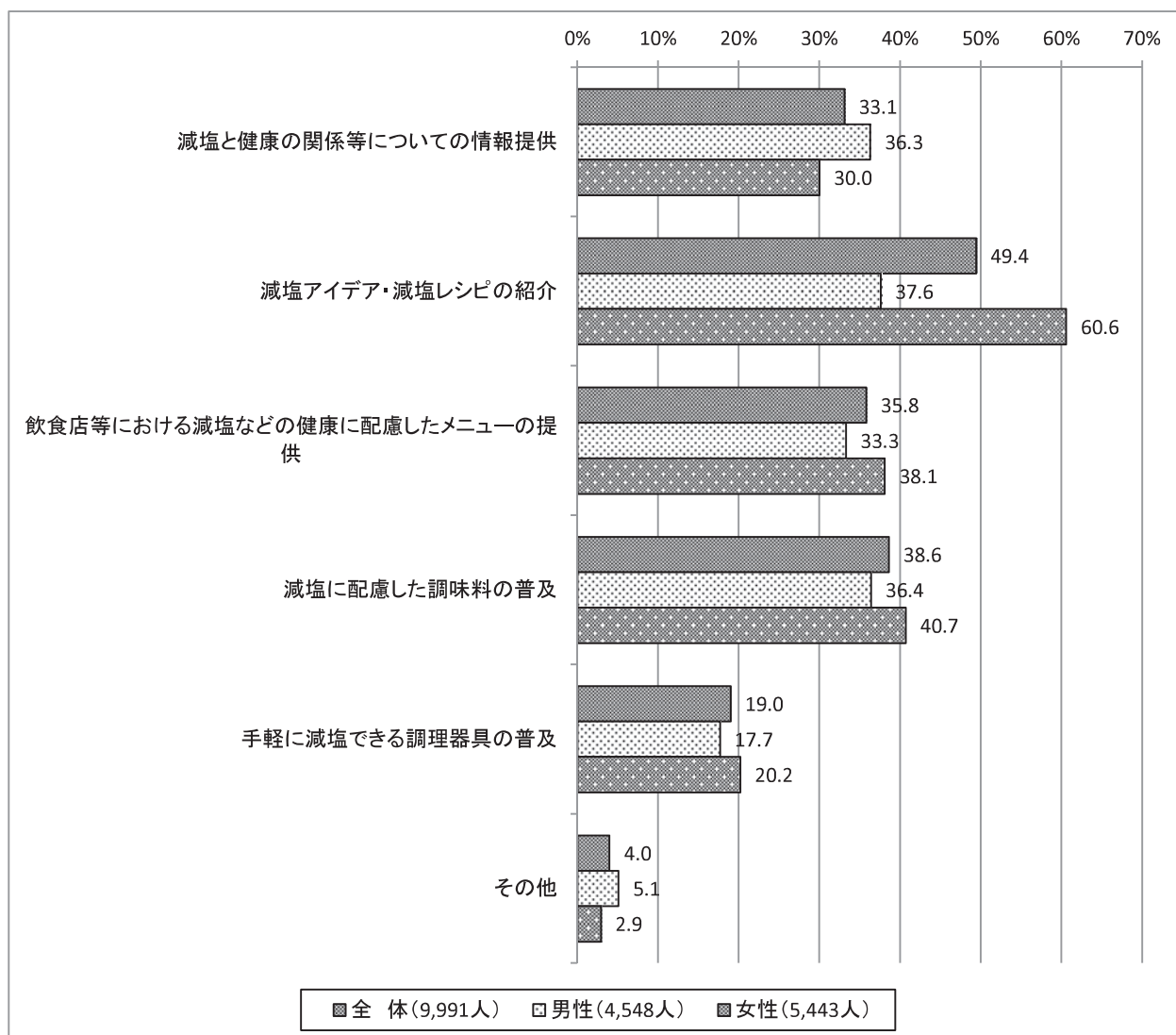
- ・薄味にする。
- ・食塩、調味料を使わない。
- ・だしを使う。などの回答が多かった。

問7－2

- ・既に食塩摂取量が少ない。
- ・調理は人に任せている。などの回答が多かった。



問8 山口県では、今後、減塩に向けた取組を強化していく予定ですが、あなたは、そのためにどのようなことを要望しますか。(あてはまるものすべてに○)



山口県の減塩施策への要望として、「減塩アイデア・減塩レシピの紹介」が49.4%、「減塩に配慮した調味料の普及」が38.6%、「飲食店等における減塩などの健康に配慮したメニューの提供」が35.8%であった。

その他の意見として、「教育、料理教室の開催などの実践活動」「コンビニ、スーパーマーケット等による減塩商品の開発・販売」「成分表示、塩分量の表示、減塩表示」などがあつた。

