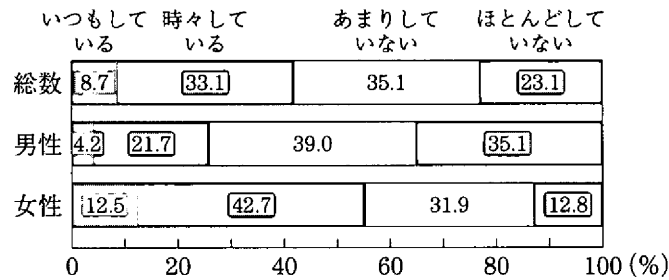


7. 食生活状況

外食時や食品購入時に栄養成分表示を活用している人の割合は
男性で約3割、女性で約6割

外食や食品購入時における栄養成分表示の利用は「いつもしている」「時々している」と回答する人が、図38のとおり、男性では4.2%、21.7%であり、女性では12.5%、42.7%と男性に比べて高率である。

図38 外食や食品購入時の栄養成分表示の利用状況

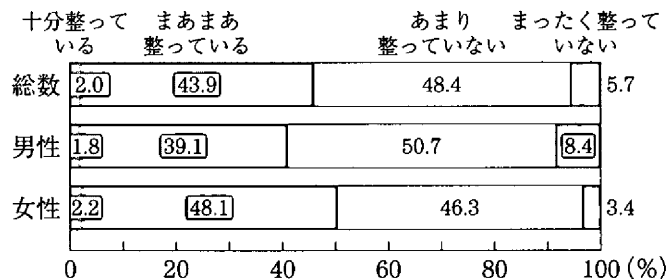


自分に見合った食品や料理を選ぶのに、食品の表示や外食料理のメニューなど、
「整っている」と回答した人は男性で約4割、女性で約5割

「自分に見合った食品や料理を選ぶのに、食品の表示や、外食料理のメニューなどが整っていると思いますか。」という問いに対して、「十分整っている」「まあまあ整っている」と回答した人は、図39のとおり、男性ではそれぞれ1.8%、39.1%、女性では2.2%、48.1%であった。

また、「まったく整っていない」と回答した人は男性では8.4%であるのに対し、女性では3.4%と低い。

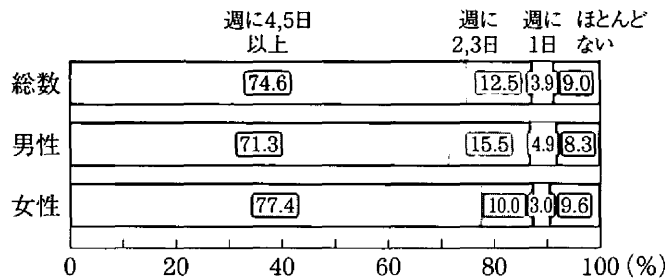
図39 食品表示や外食料理の整備状況



家族と一緒に週に4, 5日以上食事をしている人が男女とも約7割
一方、ほとんどない人が約1割

「あなたは、ふだん家族と一緒に食事をするのがどれくらいありますか。」という問いに対しては、図40のとおり、「週に4, 5日以上」と回答する人が男性71.3%, 女性77.4%と最も高く、次いで「週に2, 3日以上」「ほとんどない」「週に1日」の順に多い。

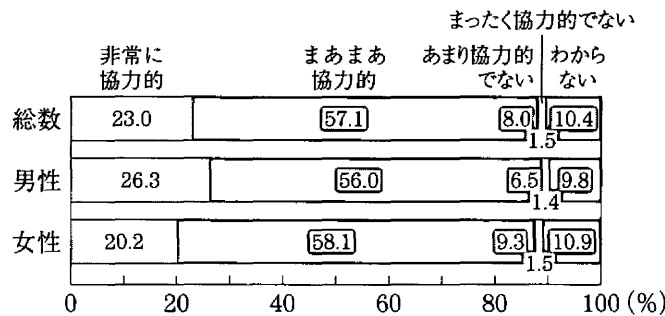
図40 家族との共食状況



家族がよりよい食生活のために協力的という人が男女とも約8割

「あなたの家族は、あなたが健康や食生活をより良い方向にしようとすることに協力的ですか。」という問いに対しては、図41のとおり、男性では56.0%が「まあまあ協力的」、26.3%が「非常に協力的」と回答している。一方、女性においても「まあまあ協力的」が58.1%、「非常に協力的」が20.2%である。

図41 健康や食生活に対する家族の協力



職場の配慮について、男女とも「健康診断の受診」が最も高率
一方、「健康や食生活に関する情報の提供」「栄養指導や栄養相談」は低率

「あなたの職場は、次のようなことについて配慮がありますか。」という問いに対しては、図42のとおり、男女とも「健康診断の受診」と「食事時間の確保」と回答する人が最も高率であり、男性ではそれぞれ60.7%、48.7%、女性では50.7%、51.4%である。

一方、「健康や食生活に関する情報の提供」及び「栄養指導や栄養相談」と回答する人は、男女とも低率である。

図42 職場の配慮（性・年齢階級別）

