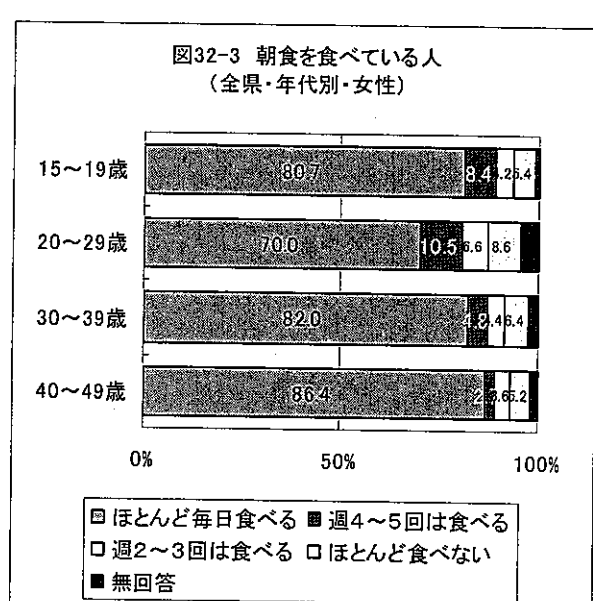
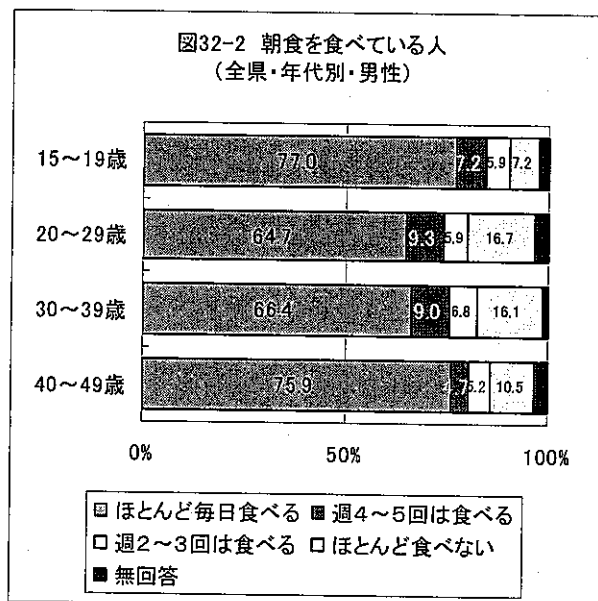


## 4 食行動

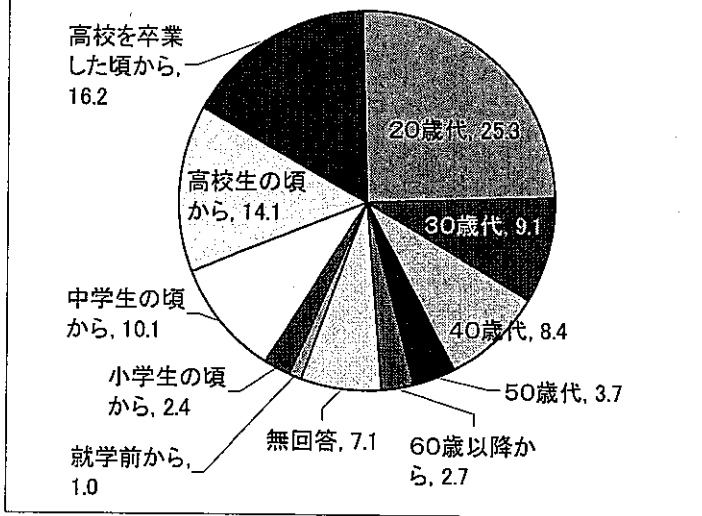
### (1) 朝食の摂取状況

朝食を“ほとんど毎日食べる”人は、1～14歳92.9%、15歳以上83.5%であった。  
年代別では、20歳代67.7%、30歳代75%、15～19歳78.9%であり、特に男性では、  
20歳代64.7%、30歳代66.4%、15～19歳77%であった。



※本調査での「朝食を食べる」は、食事内容は問わない。

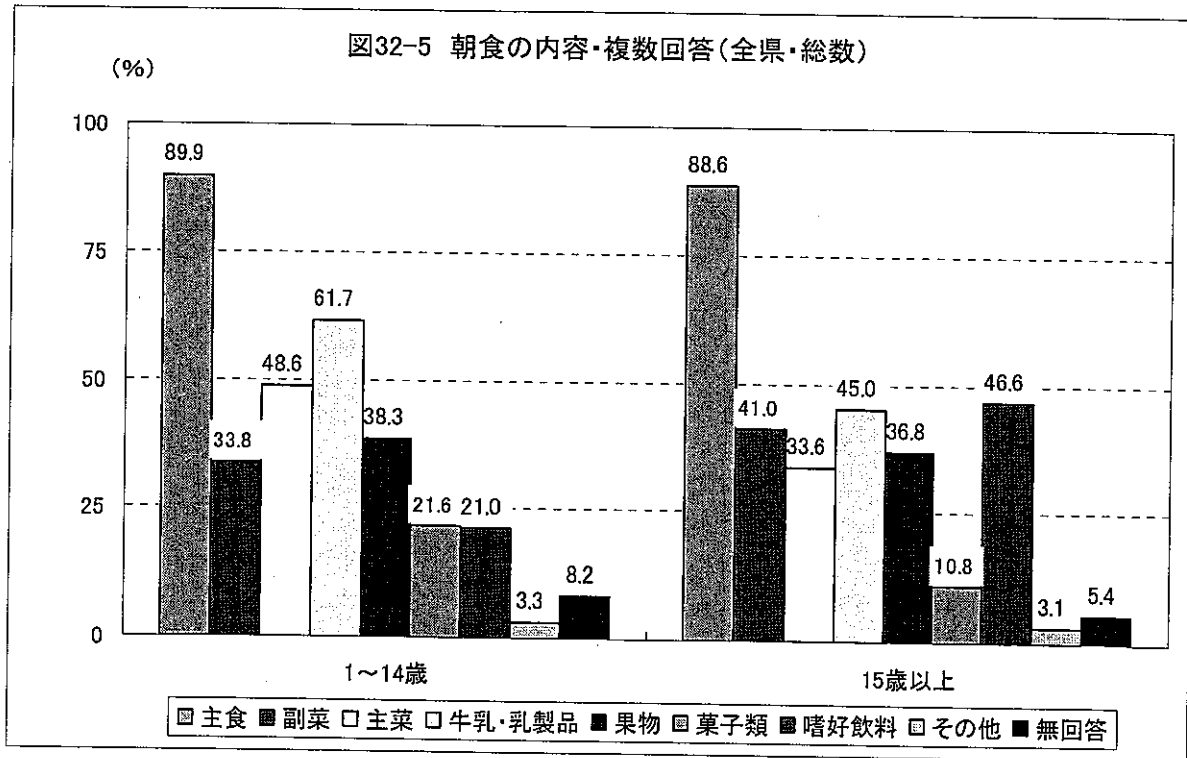
図32-4 朝食を食べなくなった時期  
(全県・15歳以上・総数%)



朝食を“ほとんど食べない”人の内、“食べなくなった年代”は、“20歳代”、“高校を卒業した頃から”、“高校生の頃から”が順に多かった。

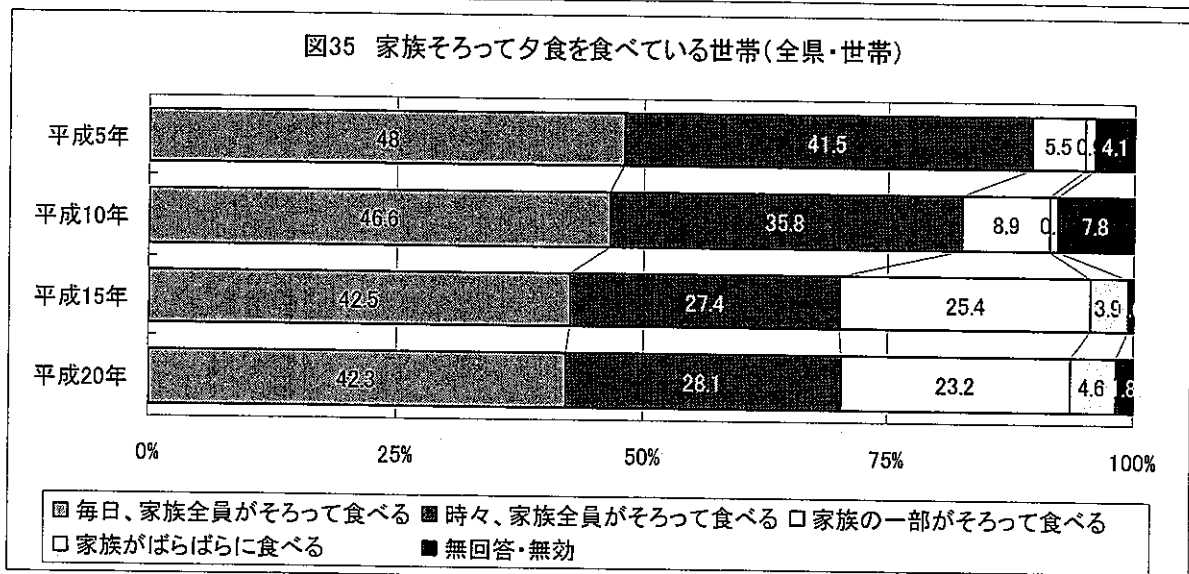
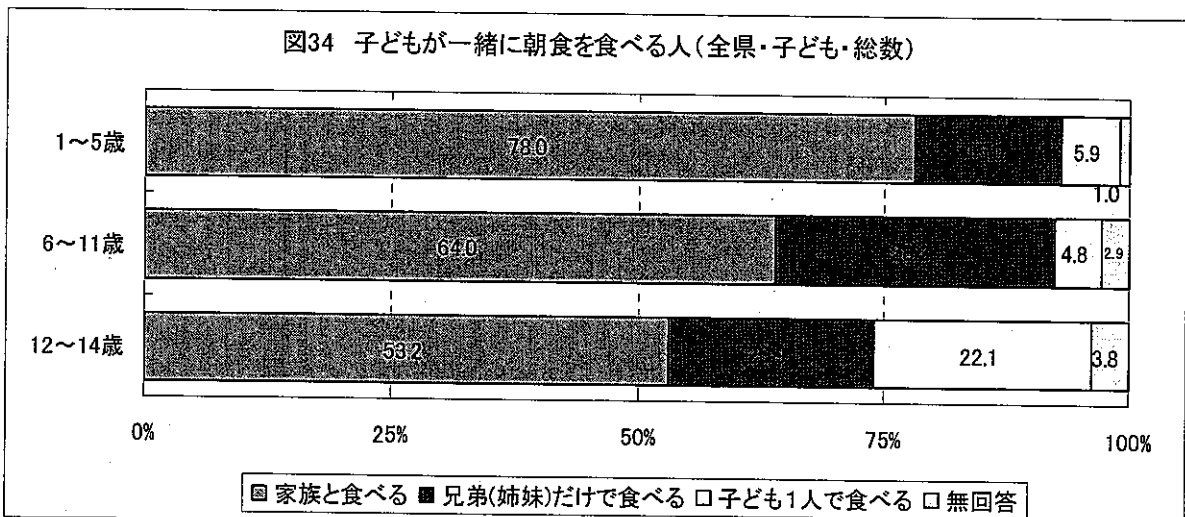
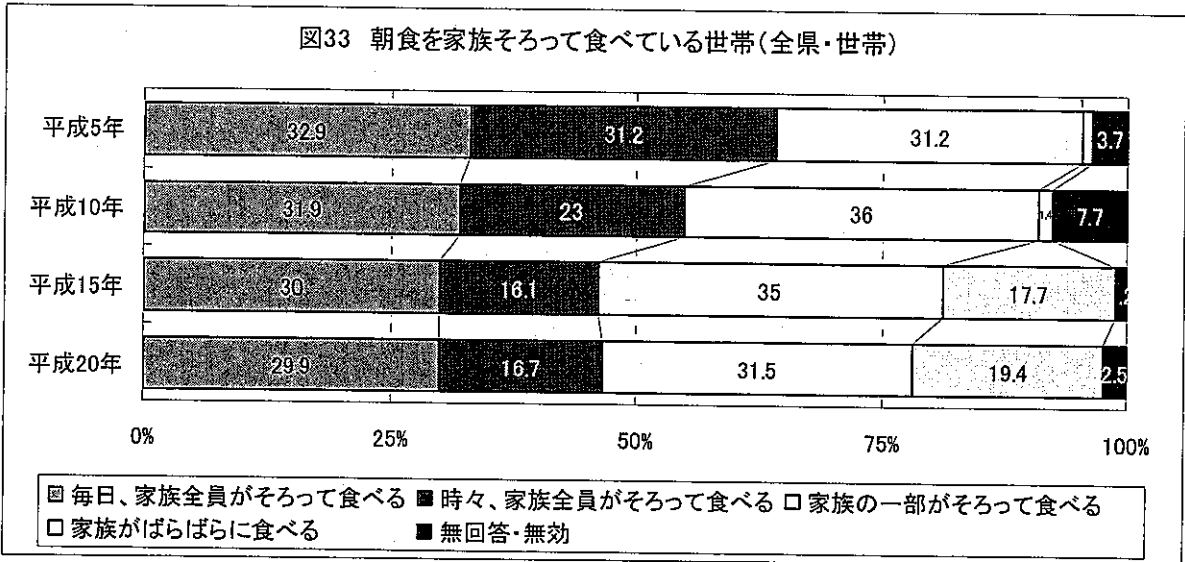
朝食内容では、15歳以上では、主食 88.6%、嗜好飲料 46.6%、牛乳・乳製品 45%の順に多く、副菜は 41%であった。

図32-5 朝食の内容・複数回答(全県・総数)

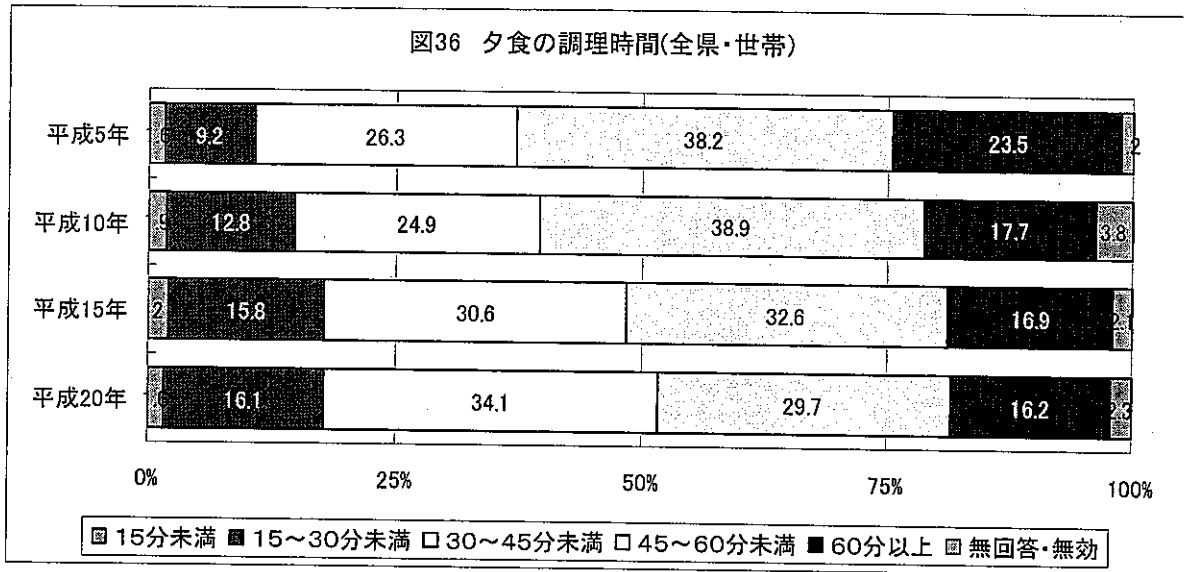


(2) 家族がそろって食事をする状況

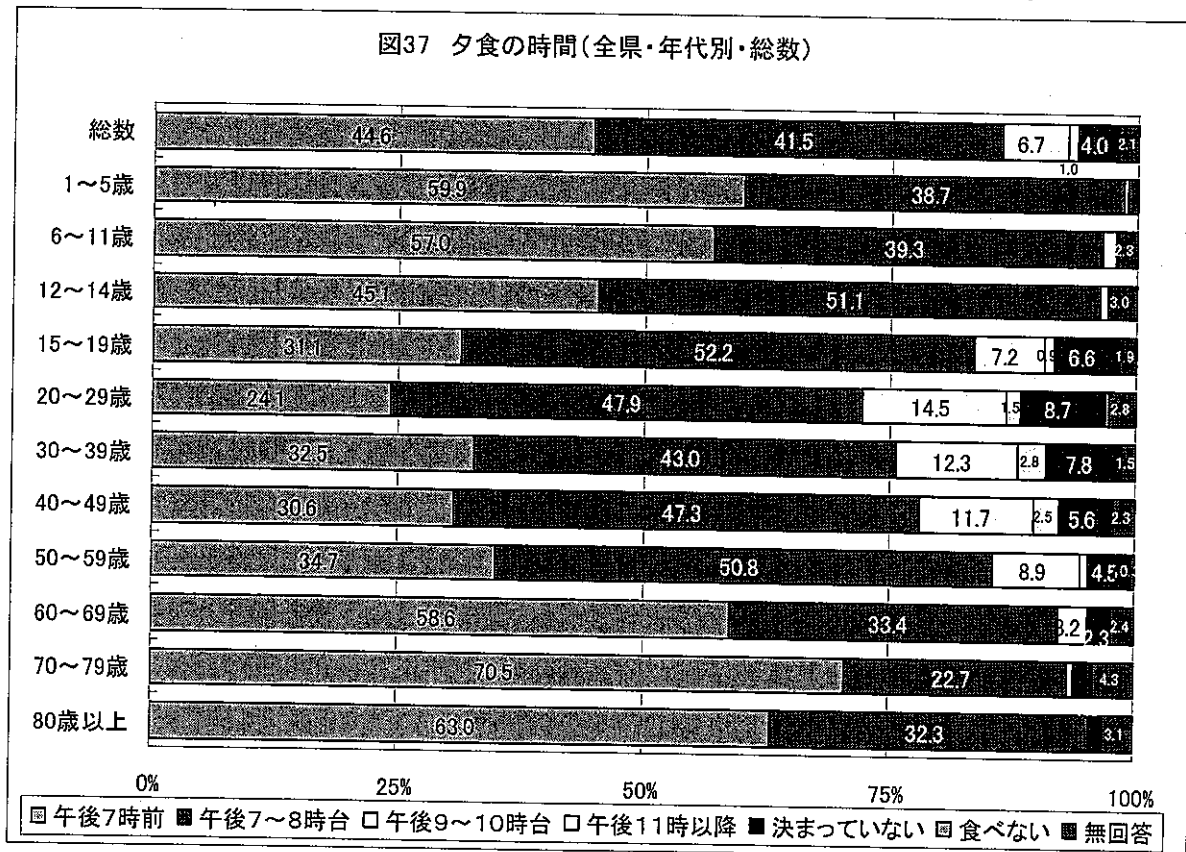
朝食を“毎日家族そろって食べる”が29.9%であり、平成5年より3ポイント減少、“家族がバラバラに食べる”が19.4%であり、平成10年より18ポイント増加していた。朝食を“1人で食べる”子どもが、1～14歳で9.2%、12～14歳では22.1%であった。



夕食の調理時間では、“30～45分未満”が34.1%と多く、年々調理時間が短い世帯の割合が多くなっていった。



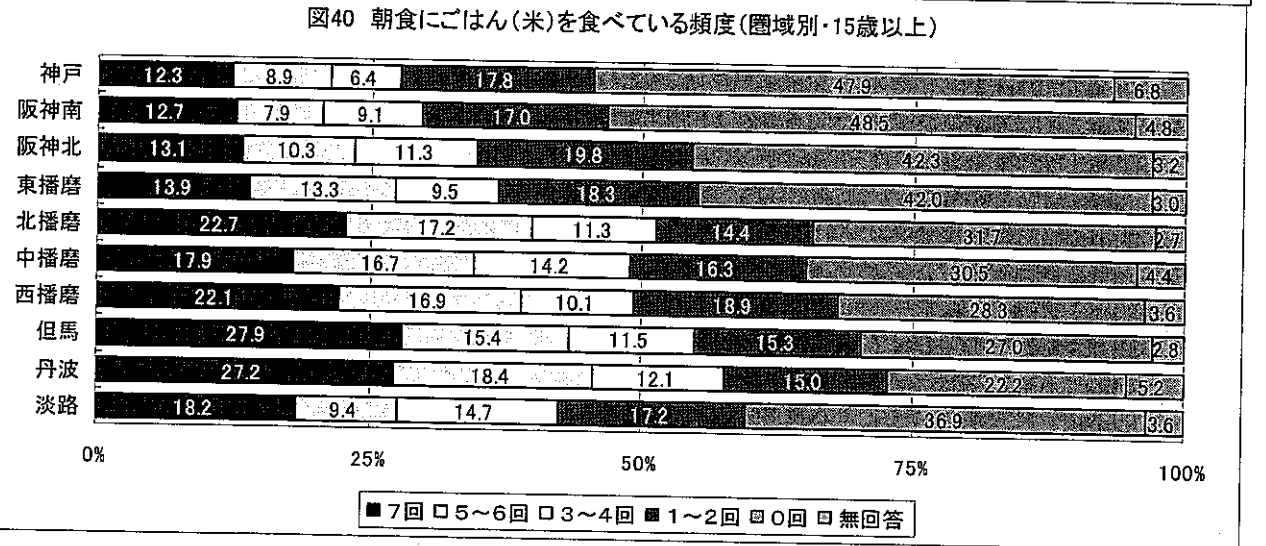
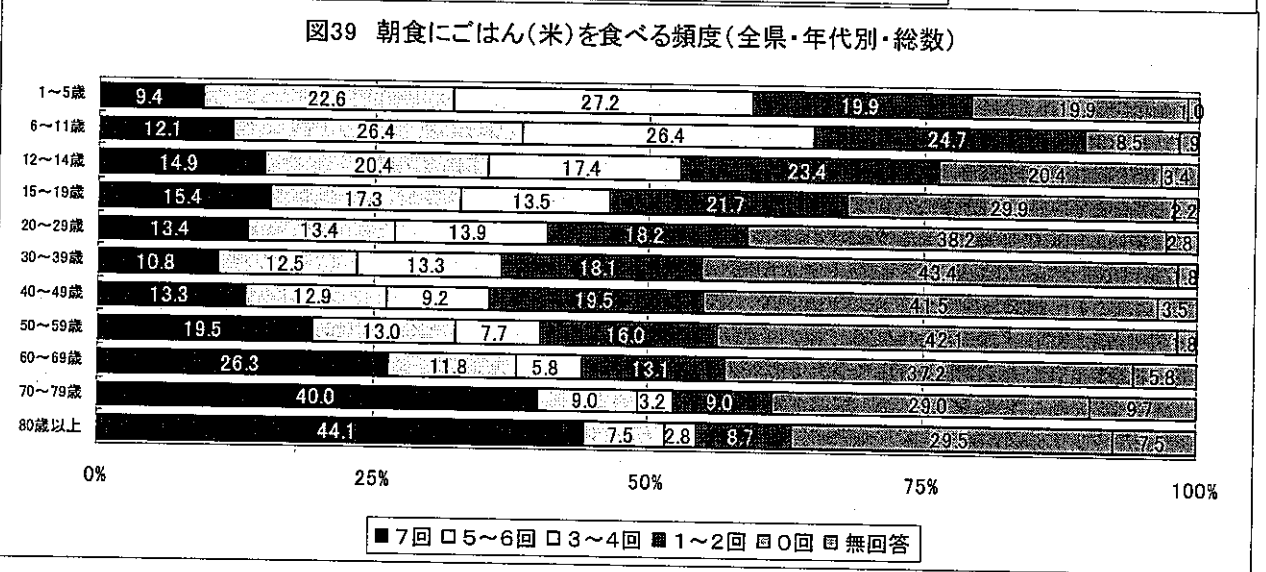
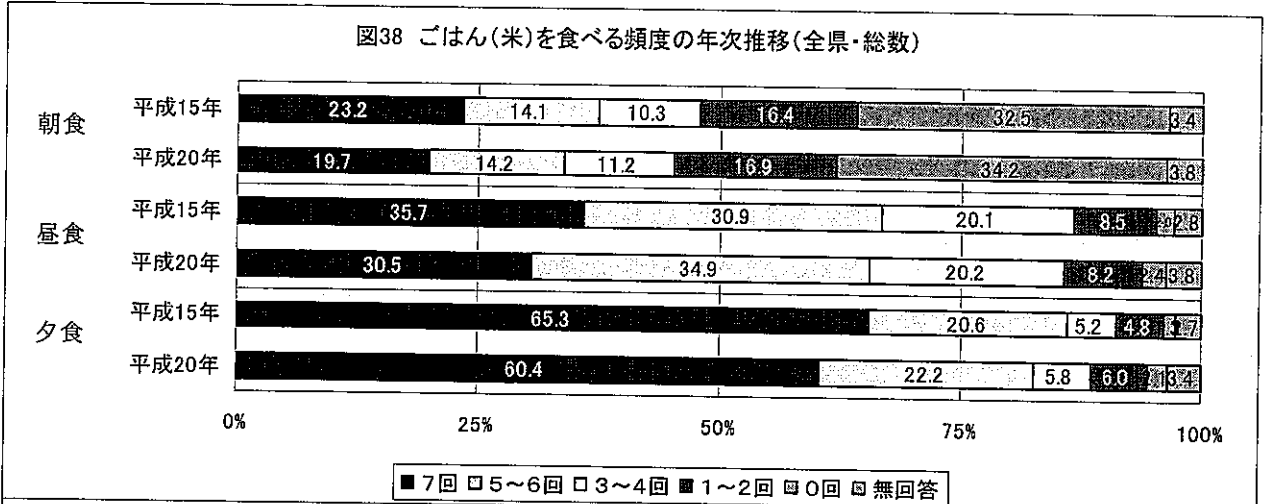
夕食時間は、15歳～59歳では、“午後7時～8時台”が一番多かった。



### (3) ごはんの摂取

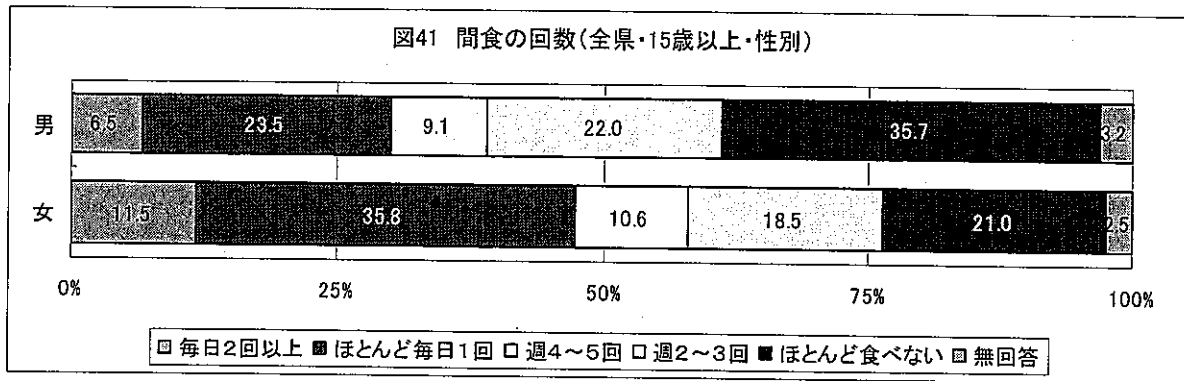
朝食で“毎日ごはん(米)を食べる”人は、19.7%であり、30歳代が最も少なく10.8%であった。圏域別では、但馬、丹波、北播磨、西播磨の順であった。

朝食で“毎日ごはん(米)を食べていない”人は、34.2%であり、圏域別では、阪神南、神戸、阪神北、東播磨が40%以上であった。前回調査より、朝食・昼食・夕食とも、ごはん(米)を食べる人の割合が減少していた。



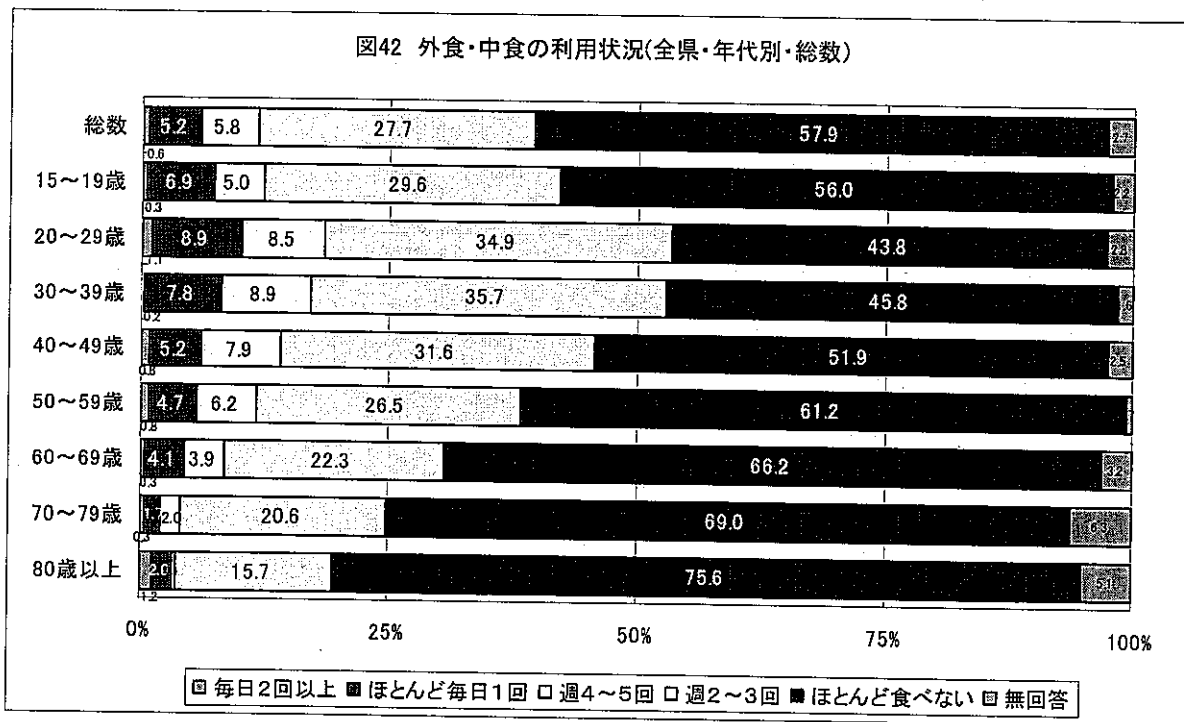
(4) 間食の摂取

間食を“ほとんど毎日食べる”人は、男性 30%、女性 47.3%であった。



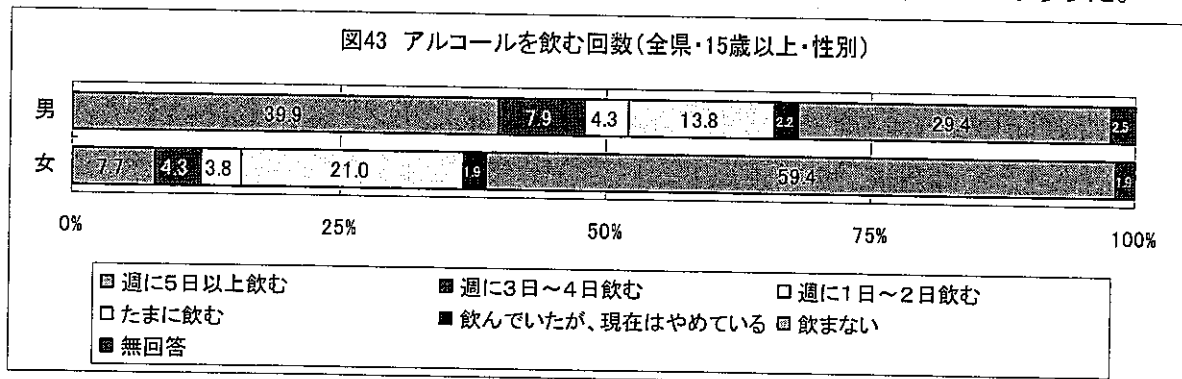
(5) 外食・中食(持ち帰り弁当や総菜)の利用

外食・中食を“週2回以上利用する”人は、39.3%であり、20歳代 53.4%、30歳代 52.6%であった。



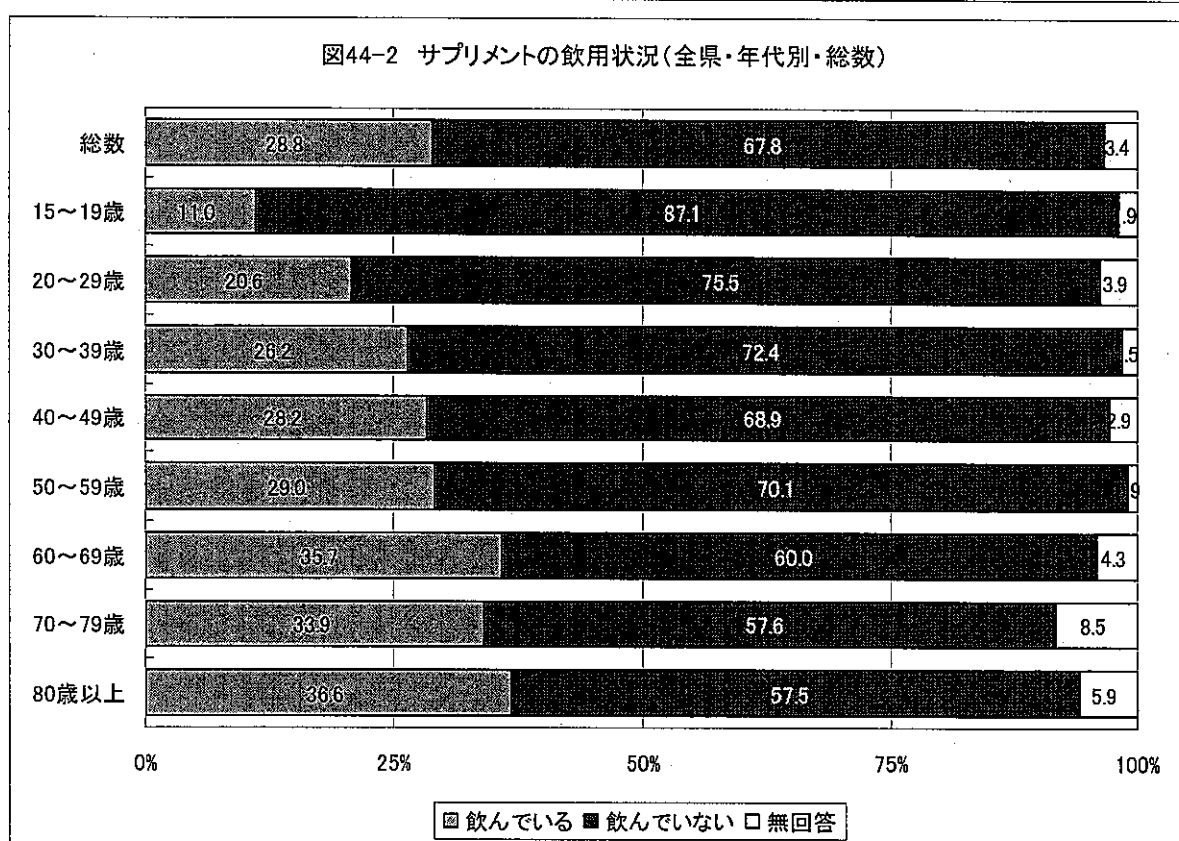
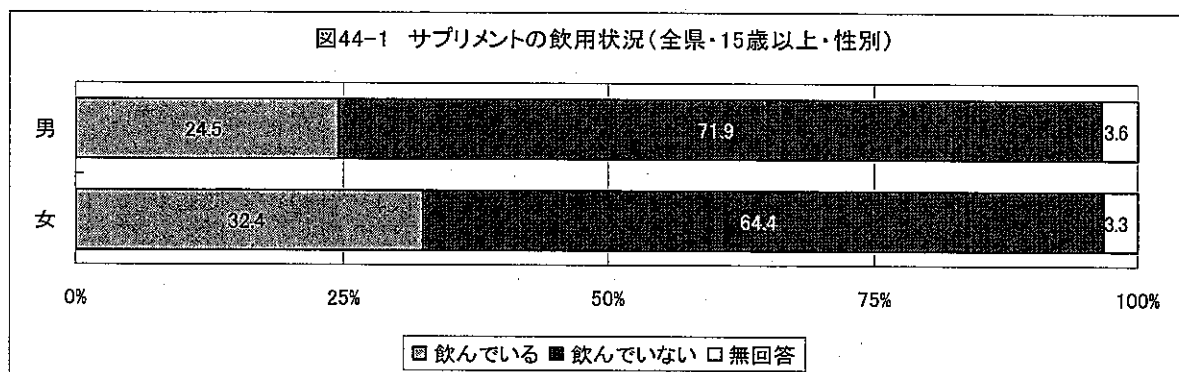
(6) アルコール飲料を飲む回数

アルコール飲料を“週5日以上”飲む人は、男性 39.9%、女性 7.7%であった。



### (7) サプリメントの利用

ふだん“サプリメントを飲んでいる”人は、男性より女性に多く、また、年代が上がるほど多くなっている。“利用する理由”では、15～29歳では“不足している栄養成分を補給するため”、30歳～70歳代では“疲労回復のため”であった。



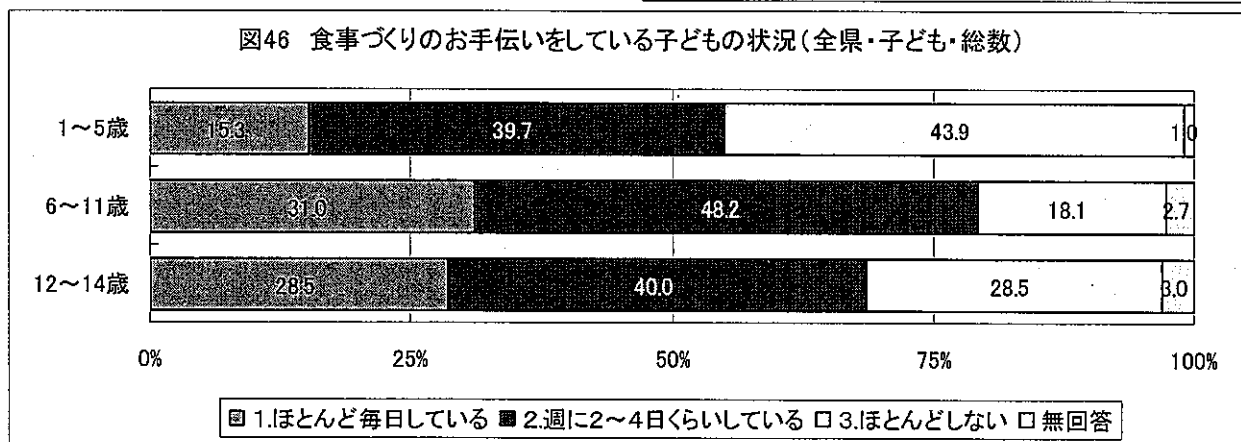
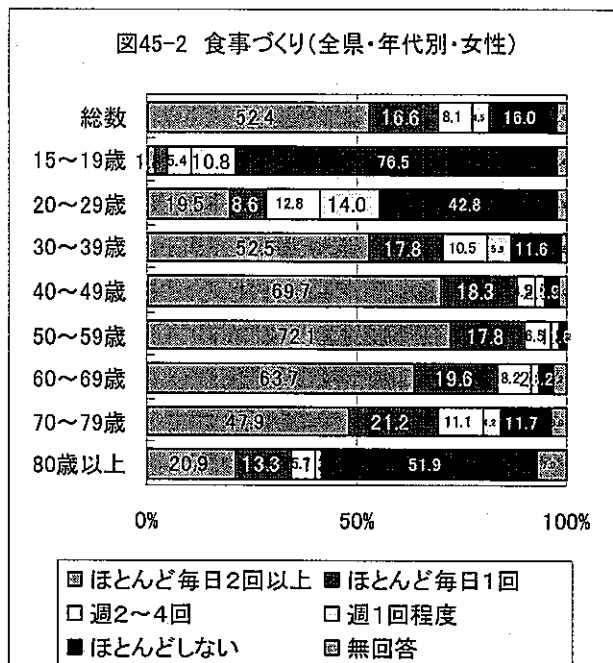
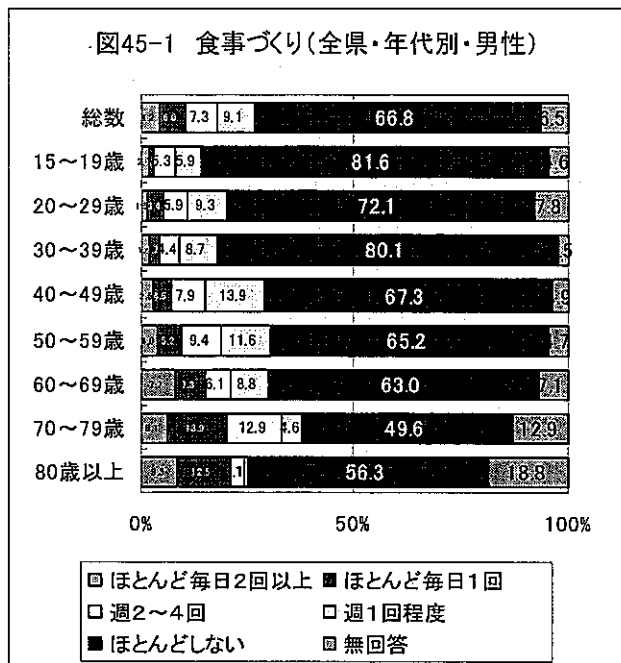
◆表8 サプリメントを飲む理由・複数回答(全県・15歳以上・性別)

	男性		女性	
1位	疲労回復のため	54.6%	疲労回復のため	45.0%
2位	病気を予防するため	35.4%	不足している栄養成分を補給するため	38.2%
3位	不足している栄養成分を補給するため	31.6%	病気を予防するため	34.2%
4位	老化防止のため	12.4%	美容のため	21.7%
5位	家族にすすめられたから	7.1%	老化防止のため	21.6%

※サプリメントとは、ビタミンやミネラル等の栄養成分が添加された食品のことをいい錠剤(ラムネ状を含む)・カプセル・顆粒状・小瓶に入った栄養ドリンク等が含まれます。  
(ビタミンやミネラルが添加されている菓子や牛乳、ペットボトルや缶飲料は除きます。)

(8) 食事づくりへの参加

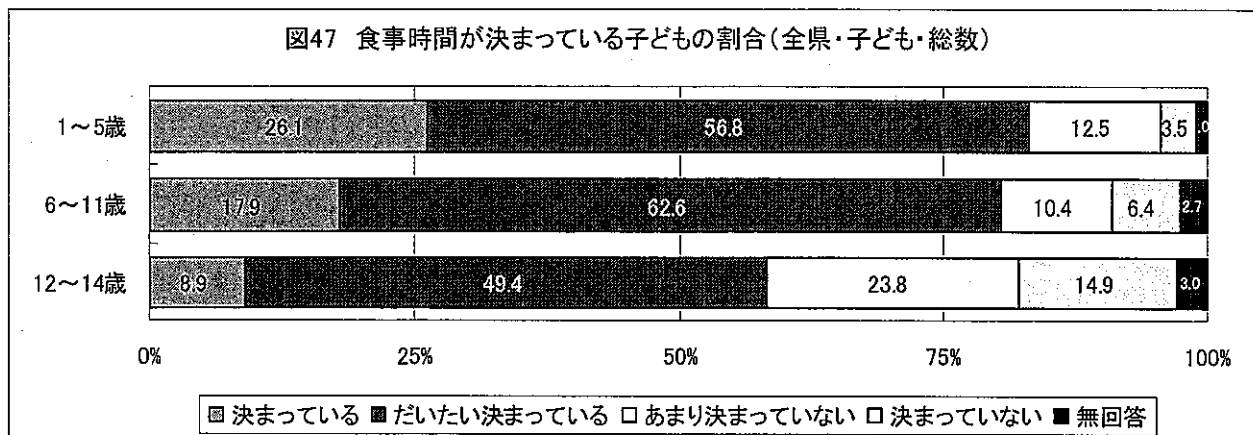
“ほとんど毎日食事づくりをしている”人は、15歳以上で男性10.2%、女性69%、”週1回以上食事づくりをしている”人は、15歳以上で男性26.7%、女性81.6%であった。子どもが食事づくりのお手伝いをしている状況では、“お手伝いをしている”が1～5歳55%、6～14歳75.7%であった。





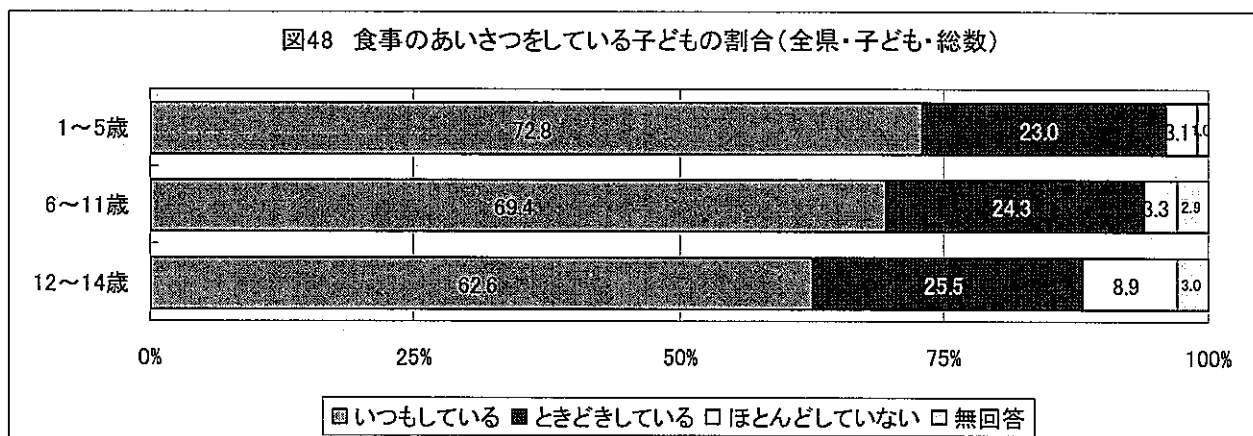
(9) 食事の規則性

食事の時間が“決まっている”子どもは、1～5歳で26.1%、6～11歳17.9%、12～14歳8.9%であった。



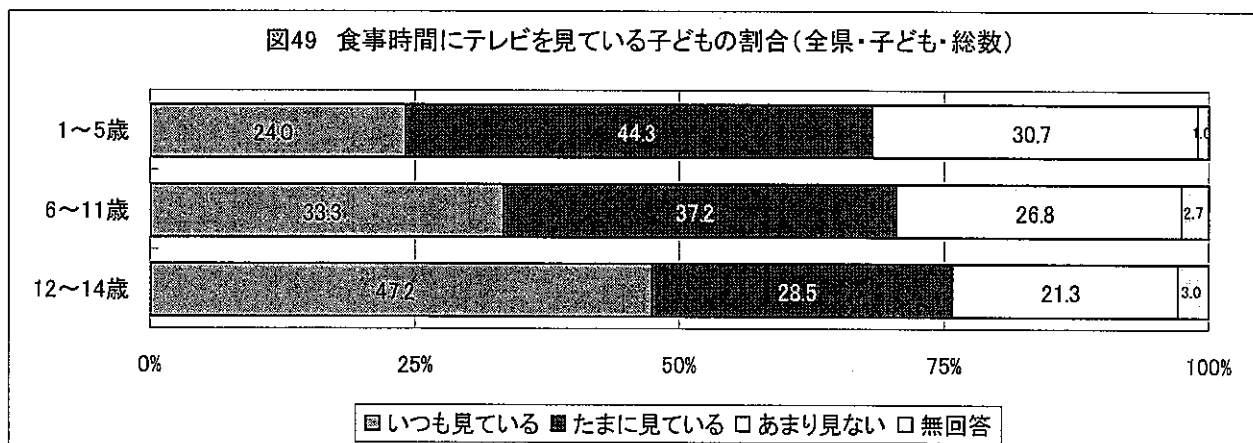
(10) 食事のあいさつ

食事のあいさつを“いつもしている”子どもは、1～5歳で72.8%、6～11歳69.4%、12～14歳62.6%であった。

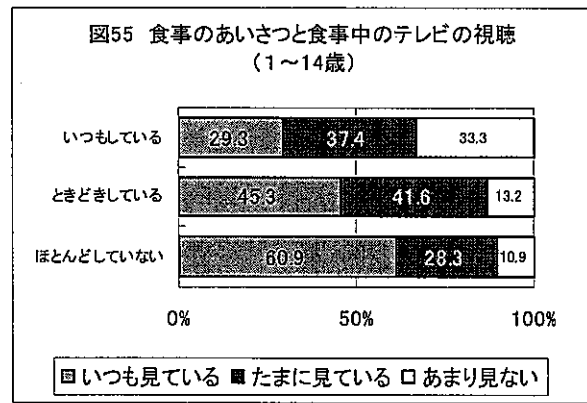
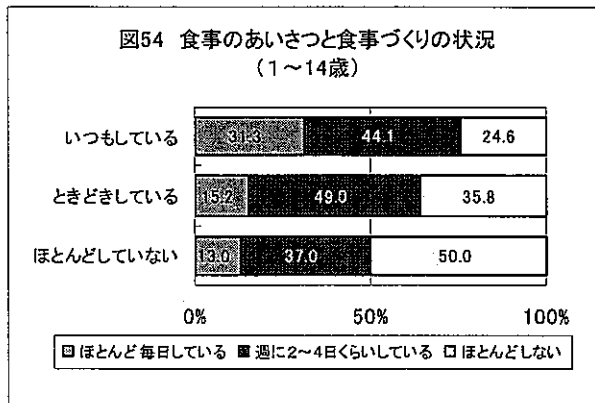
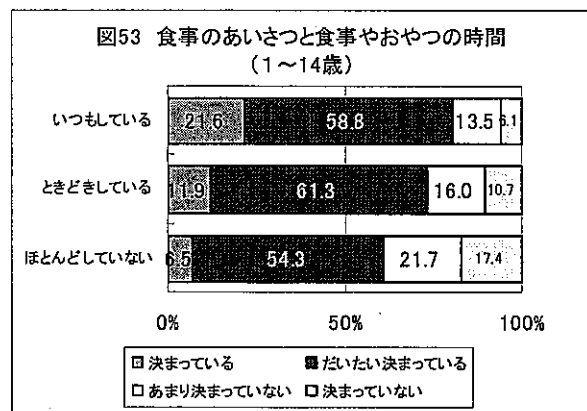
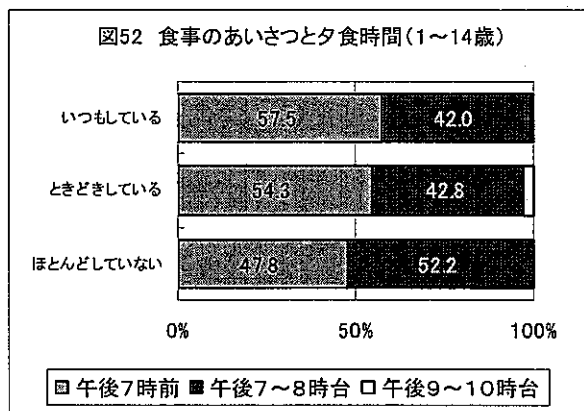
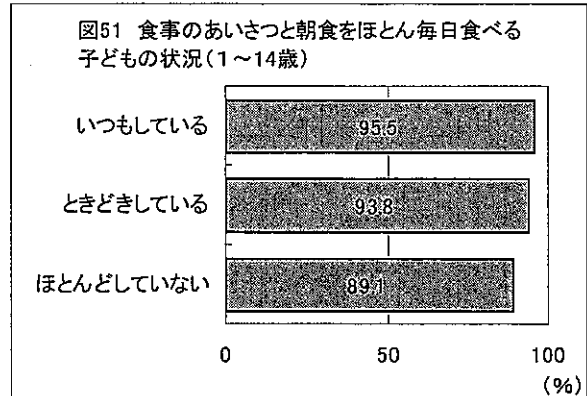
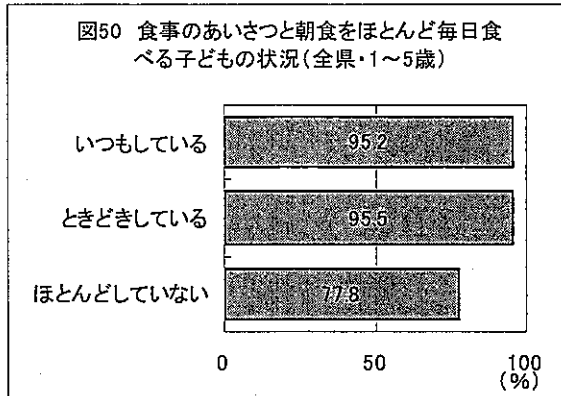


(11) 食事時間にテレビをみる習慣

テレビを“いつも見ている”子どもは、1～5歳で24%、6～11歳33.3%、12～14歳47.2%であり、年齢があがるごとに多くなっていた。



食事のあいさつの状況と朝食の摂取、夕食時間、食事の規則性、食事づくりの状況等との関連をみると、食事のあいさつを“いつもしている”子どもほど、望ましい習慣や行動がみられた。



## (12) 排便の状況

“ほとんど毎日排便する”子どもは、1~14歳で75.9%であった。

