

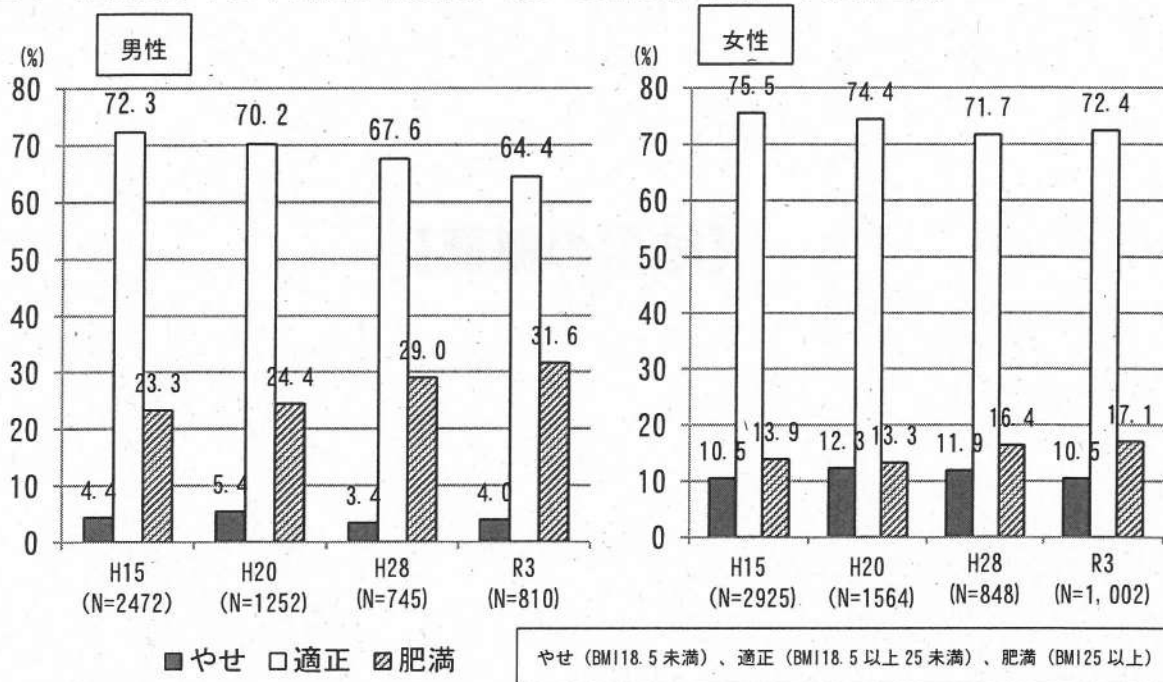
【結果の概要】

1 身体状況

(1) 肥満及びやせの状況

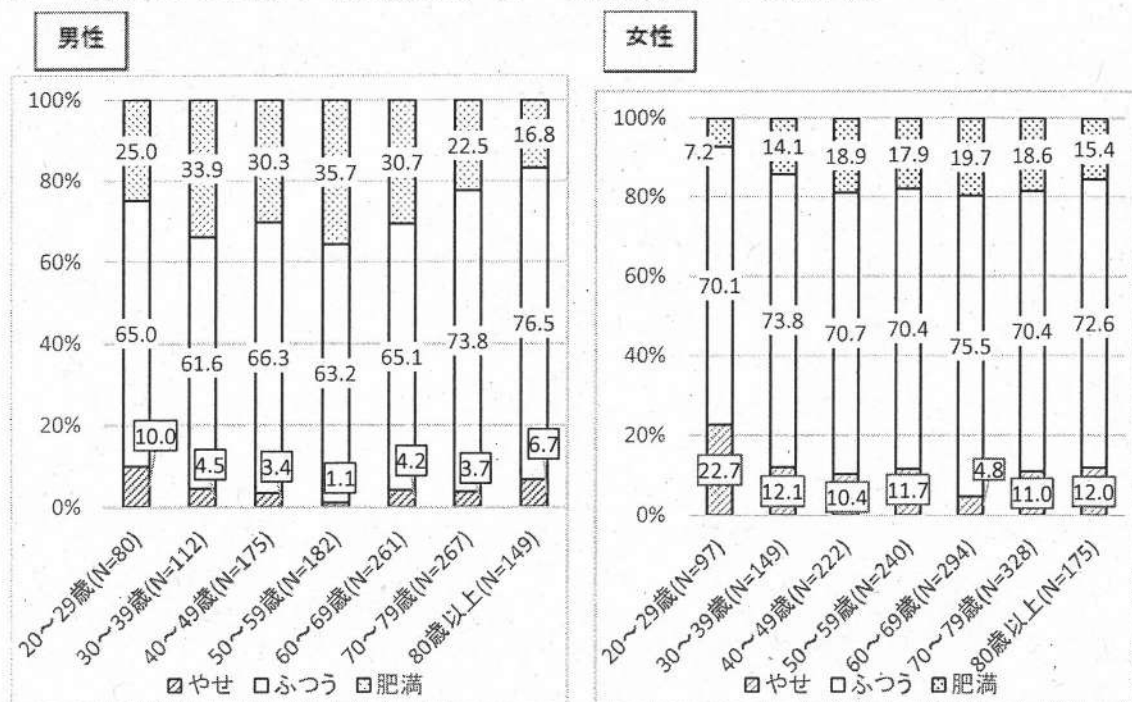
20歳代から60歳代における“適正体重を維持している人”の割合の年次推移は、男性（H15:72.3%→H20:70.2%→H28:67.6%→R3:64.4%）、女性（H15:75.5%→H20:74.4%→H28:71.7%→R3:72.4%）である。

図1 肥満及びやせの状況の年次推移（20～60歳代、性別、年齢調整無）



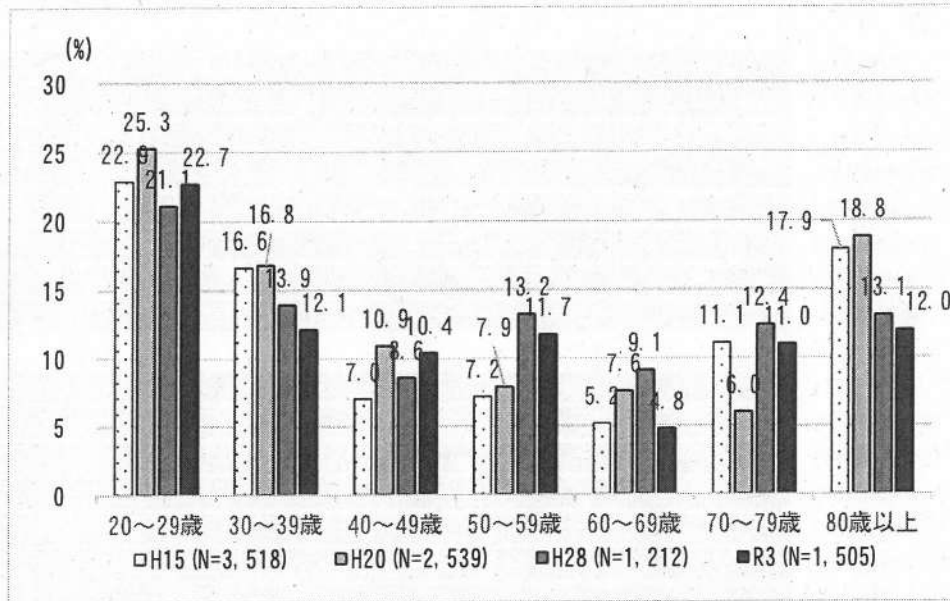
肥満者の割合は、30歳代～60歳代の男性で割合が高く、3人に1人が肥満である。

図2 肥満とやせの割合（20歳以上、性・年齢階級別、年齢調整無）



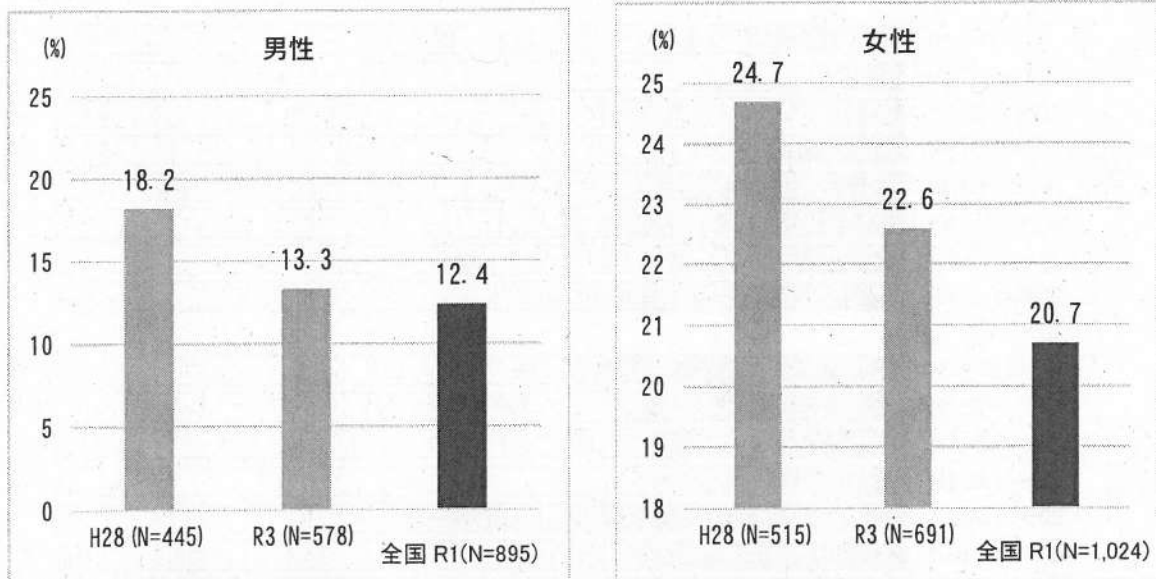
20歳代女性のやせの割合は、H15:22.9%→H20:25.3%→H28:21.1%→R3:22.7%
である。

図3 やせの者 (BMI18.5未満) の割合の年次推移 (女性・年齢階級別、年齢調整無)



低栄養傾向 (BMI20以下) における高齢者 (65歳以上) の割合は、男性、女性とも減少傾向にあるが、いずれも全国値 (R1) を上回っている。

図4 低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合 (性・年齢階級別、年齢調整無)



(2) 自分の体重への意識と行動

自分の適正体重を知っている者の割合は、男性 63.2%、女性 67.7%、この1年間に週1回以上体重を測定している者の割合は、男性 37.7%、女性 53.6%である。

図5 自分の適正体重を知っているか(20歳以上、性・年齢階級別)

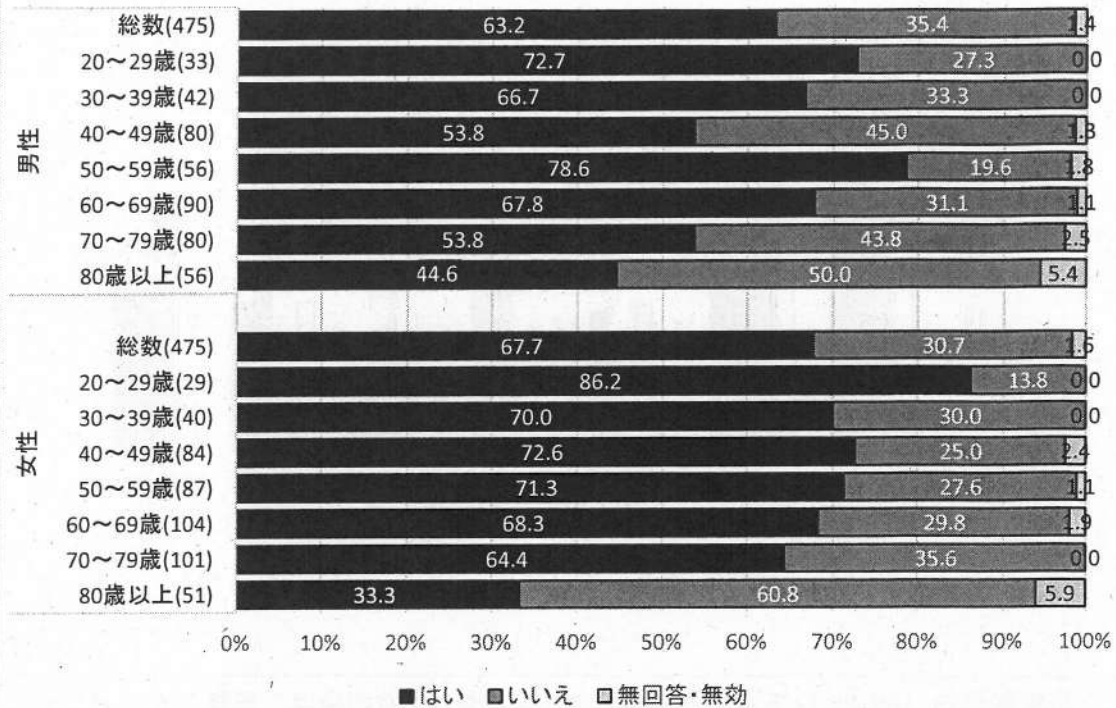
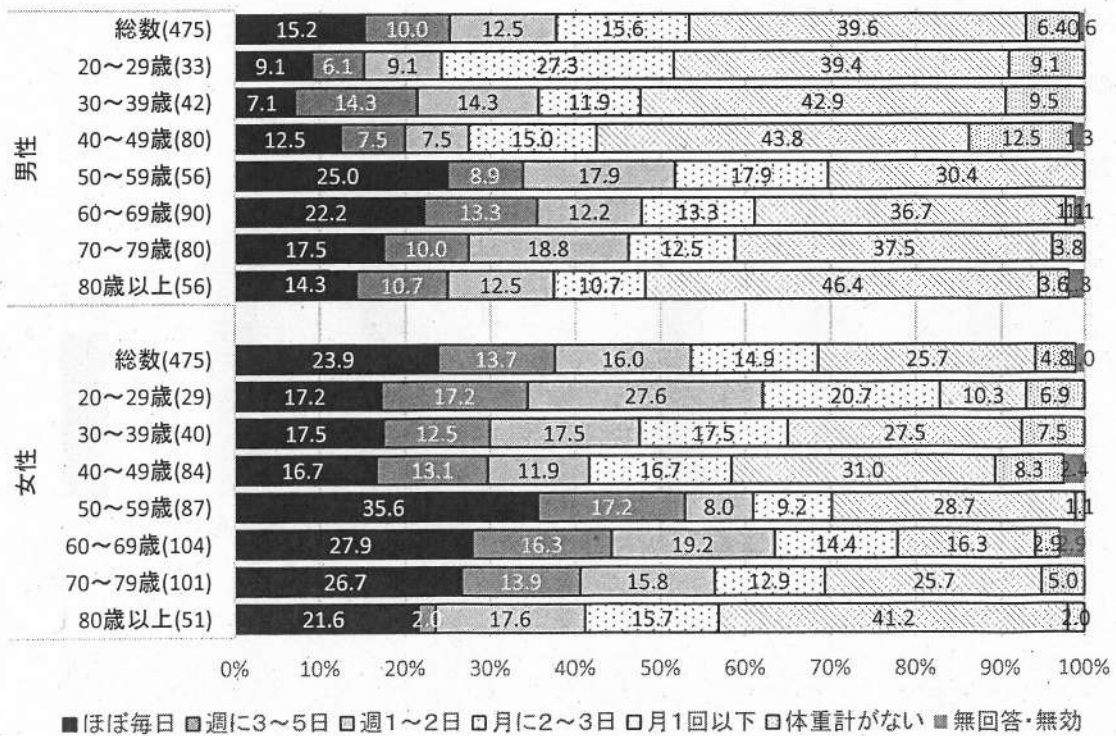
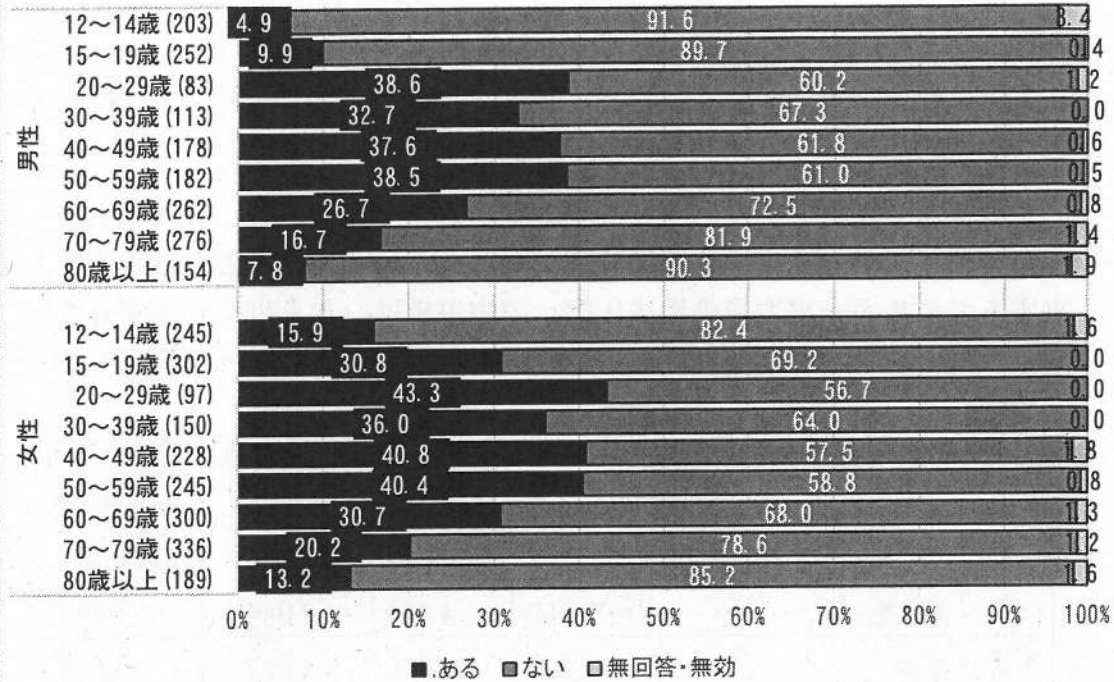


図6 この1年間の体重測定頻度(20歳以上、性・年齢階級別)



やせようとして5日以上、食事の量を減らしたことがある者の割合は、男女ともに20歳代が最も高く、それぞれ38.6%、43.3%である。

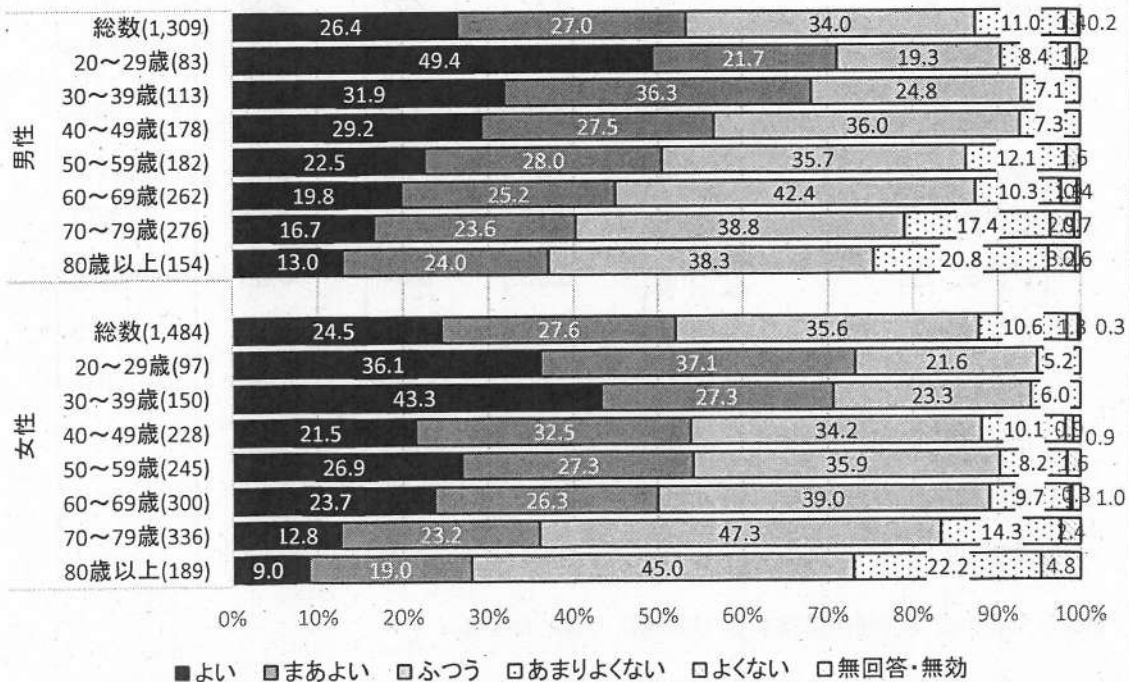
図7 やせようとして5日以上食事の量を減らしたことがあるか
(12歳以上、性・年齢階級別)



(3) 現在の健康状態

現在の健康状態について、「ふつう」と回答した者の割合が最も高く、男性で34.0%、女性で35.6%である。

図8 現在の健康状態(20歳以上、性・年齢階級別)



2 栄養素等摂取状況

(1) 栄養素等の摂取状況の年次推移

ア 令和3年度調査における栄養素等摂取量の中央値は、カルシウム、鉄を除き、平成28年度調査の平均値と同等である。

イ エネルギー摂取量の中央値（20歳以上、年齢調整無）は総数1,899kcal、男性2,216kcal、女性1,831kcalである。

ウ 食塩摂取量の中央値（20歳以上、年齢調整無）は、総数9.8g、男性10.5g、女性9.4gである。

エ エネルギー産生栄養素バランス（総エネルギー摂取量を100%として、そのうちエネルギーを産生する栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物に由来するエネルギー摂取量の構成比率）の中央値は、たんぱく質エネルギー比率15.5%、脂肪エネルギー比率30.4%、炭水化物エネルギー比率54.1%である。

◆表1 栄養素等摂取量の年次推移(全県・20歳以上・総数・年齢調整無)

	単位	平成15年 2003年	平成20年 2008年	平成28年 2016年	令和3年 2021年
人数		6,683	4,834	2,044	929
エネルギー	kcal	2,023	1,918	1,902	1,899
たんぱく質	g	76.4	70.3	70.2	76.1
うち動物性	g	41.3	38.6	38.3	—
脂質	g	60.8	59.6	59.2	63.9
うち動物性	g	31.9	29.8	30.7	—
炭水化物	g	272	257	255	251
食塩相当量	g	11.0	10.0	9.6	9.8
カルシウム	mg	549	490	481	569
鉄	mg	8.4	7.2	7.6	8.5
ビタミンA	μgRE	915	611	521	547
ビタミンB ₁	mg	0.98	0.94	0.83	0.94
ビタミンB ₂	mg	1.26	1.18	1.12	1.25
ビタミンC	mg	100	92	90	106
たんぱく質エネルギー比率	%	15.0	14.6	15.0	15.5
脂肪エネルギー比率	%	26.7	28.0	27.8	30.4
炭水化物エネルギー比率	%	58.3	57.4	57.2	54.1

※令和3年度は、食物摂取頻度調査（短縮版）による推定値。

(2) 全国値（令和元年国民健康・栄養調査結果概要）との比較

全国値については、令和元年国民健康・栄養調査結果が直近の結果である（令和2年、3年は実施されていない。）ことから、これと比較した。

◆表2 栄養素等摂取量

(20歳以上・総数、年齢調整無)

栄養素等別	兵庫県 令和3年	全国 令和元年
調査人数	929	4,927
エネルギー Kcal	1,899	1,915
たんぱく質 g	76.1	72.2
うち動物性 g	—	40.1
脂質 g	63.9	61.2
うち動物性 g	—	31.9
炭水化物 g	251	248.7
食塩相当量 g	9.8	10.1
カルシウム mg	569	498
鉄 mg	8.5	7.9
ビタミンA μgRE	547	547
ビタミンB ₁ mg	0.94	0.95
ビタミンB ₂ mg	1.25	1.19
ビタミンC mg	106	99
たんぱく質エネルギー比率 %	15.5	15.2
脂肪エネルギー比率 %	30.4	28.4
炭水化物エネルギー比率 %	54.1	56.4
穀類エネルギー比率 %	—	39.3

◆表3 食品群別摂取量

(20歳以上・総数、年齢調整無、単位:g)

食品群別	兵庫県 令和3年	全国 令和元年
調査人数	929	4,927
穀類	373.0	410.5
いも類	—	50.0
砂糖・甘味料類	—	6.5
豆類	142.6	64.6
種実類	—	2.7
緑黄色野菜	94.1	85.1
その他の野菜	180.2	172.9
果実類	127.5	100.2
きのこ類	20.3	17.7
藻類	8.9	10.6
魚介類	68.1	68.5
肉類	103.4	101.0
卵類	48.4	41.4
乳類	125.9	110.7
油脂類	—	11.4
菓子類	—	24.4
嗜好飲料類	—	673.5
調味料・香辛料類	—	64.9

※兵庫県令和3年度は、食物摂取頻度調査（短縮版）による推定値。

全国令和元年は、食事記録調査。

(3) 食品群別摂取量

県民1人1日あたりの食品群別摂取量（平成15、20、28年度は食事記録調査・平均値。令和3年度は食物摂取頻度調査（短縮版からの推計値・中央値）を示すと、表4のとおりである。（調査手法が異なるため、単純に比較はできない。）

◆表4 食品群別摂取量(平均値)の年次推移(全県・20歳以上・総数) (単位:g)

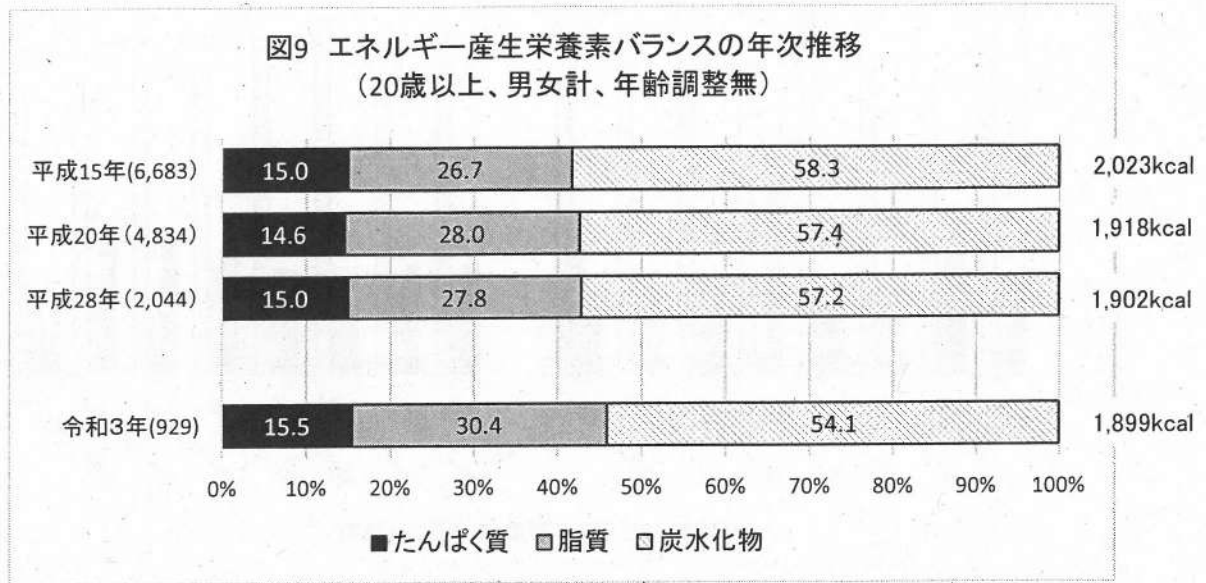
	平成15年 2003年	平成20年 2008年	平成28年 2016年	令和3年 2021年
人数	6,683	4,834	2,044	929
穀類	442.7	411.5	424.1	373.0
うち米類	330.4	298.5	313.7	—
いも類	48.6	38.1	61.2	—
砂糖・甘味料類	7.9	6.6	6.9	—
豆類	63.3	55.5	61.7	142.6
種実類	3.5	1.9	2.4	—
緑黄色野菜	99.8	92.5	88.5	94.1
その他の野菜	138.7	129.5	168.9	209.4
野菜ジュース	7.2	11.7	10.4	—
漬け物	16.7	12.3	7.6	—
果実類	109.0	108.3	96.1	127.5
きのこ類	11.0	8.2	16.4	20.3
藻類	9.5	8.5	11.0	8.9
魚介類	92.6	79.6	69.0	68.1
肉類	77.0	73.5	103.2	103.4
卵類	37.5	35.7	38.8	48.4
乳類	123.6	124.4	100.6	125.9
油脂類	12.5	13.9	10.8	—
菓子類	26.2	31.2	25.7	—
アルコール類	133.9	129.0	109.2	—
嗜好飲料	381.2	346.5	542.0	—
調味料類	106.0	106.2	64.3	—

※嗜好飲料については、平成28年度は食事時に飲用する煎茶なども全て含んでいる。

(4) エネルギー産生栄養素バランス

エネルギー産生栄養素バランスは、脂肪エネルギー比率が、令和3年は目標量を上回っている。（脂肪エネルギー比率の目標量（範囲）20～30%（日本人の食事摂取基準 2020年））

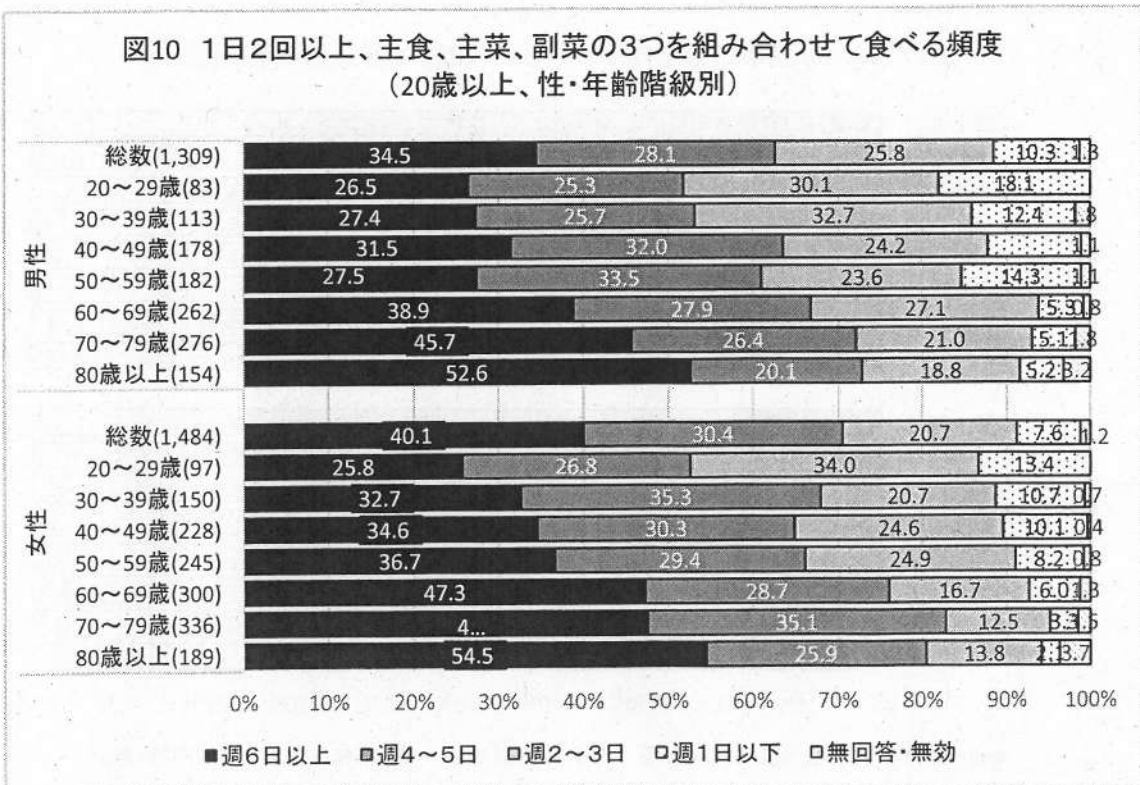
図9 エネルギー産生栄養素バランスの年次推移（20歳以上、男女計、年齢調整無）



(5) バランスの良い食事の摂取状況

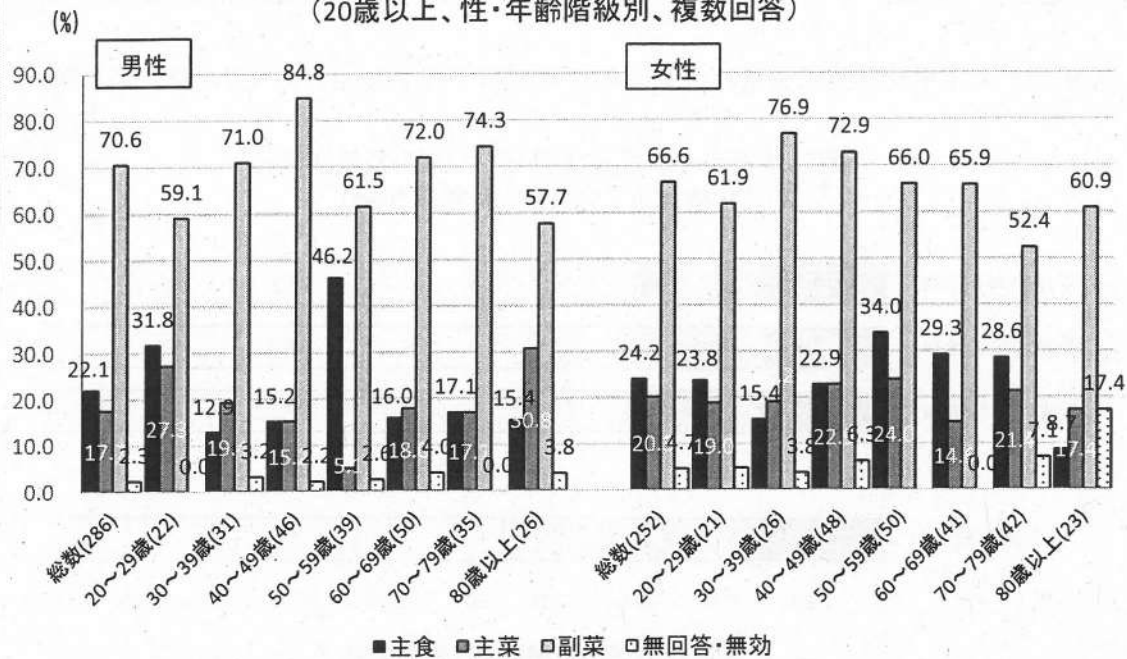
「1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが週6日以上」と回答した者の割合は、男性34.5%、女性40.1%である。

図10 1日2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度
(20歳以上、性・年齢階級別)



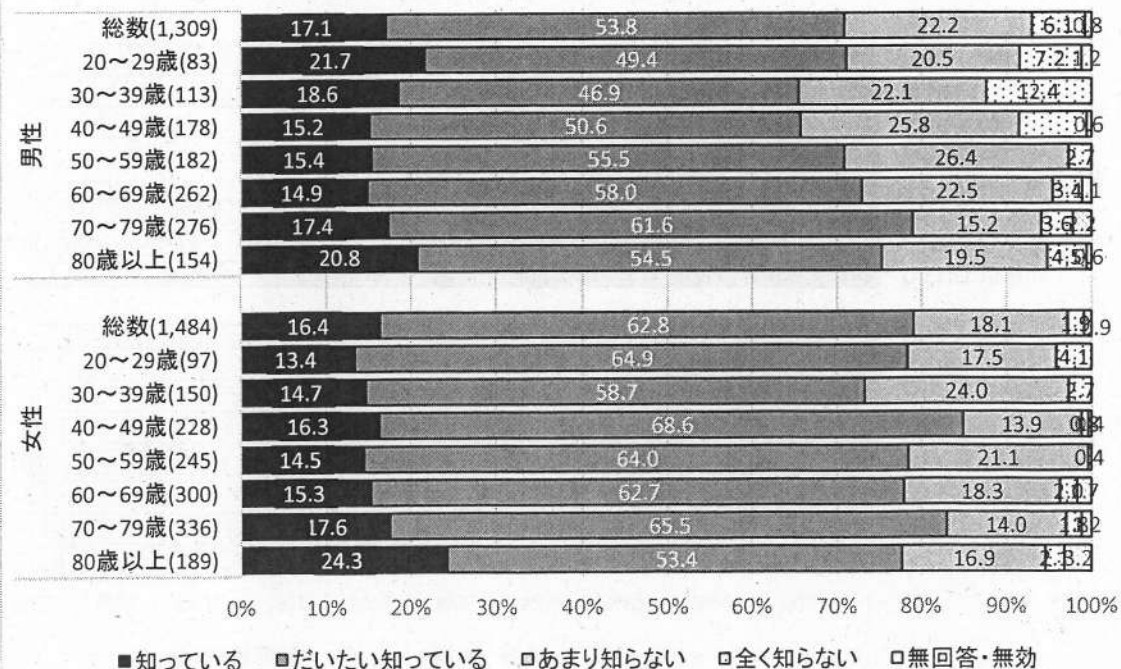
主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べていないものは、全ての年代において副菜が最も多い。

図11 主食、主菜、副菜のうち組み合わせて食べていないもの
(20歳以上、性・年齢階級別、複数回答)



自分にとって適切な食事の量について、「知っている」、「だいたい知っている」と回答した者は、男性 70.9% (H28: 64.0%)、女性 79.2% (H28: 72.7%) である。

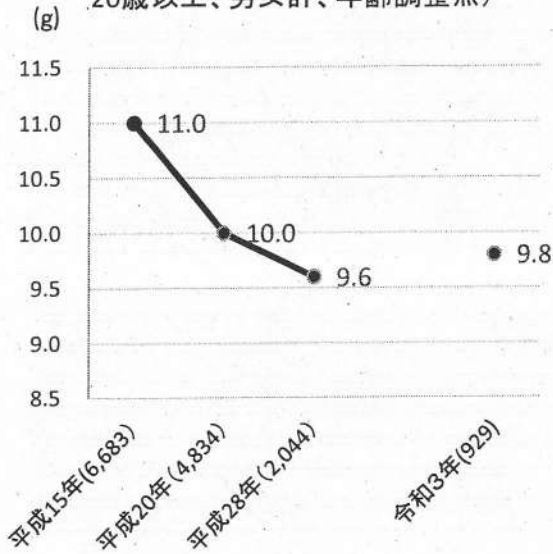
図12 適切な食事の量を知っているか(20歳以上、性・年齢階級別)



(6) 食塩の摂取状況

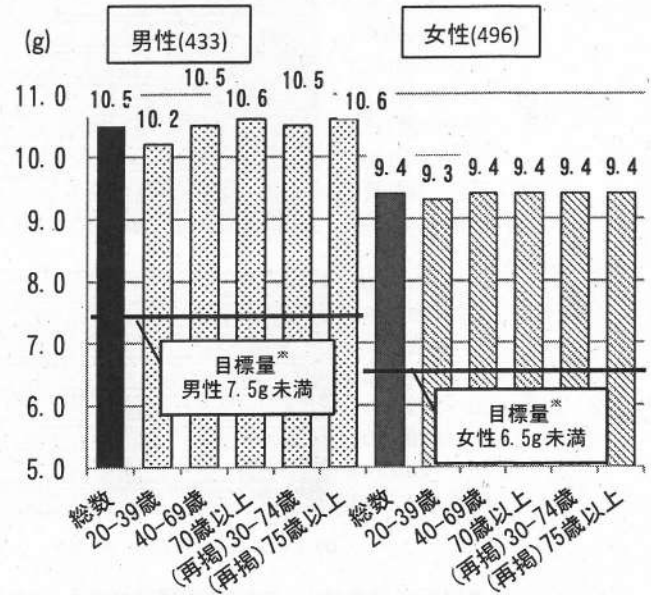
1人1日あたりの食塩摂取量の中央値(20歳以上)は9.8gである。

図13 食塩摂取量の年次推移
(20歳以上、男女計、年齢調整無)



※平成 15,20,28 年は平均値、令和3年は中央値

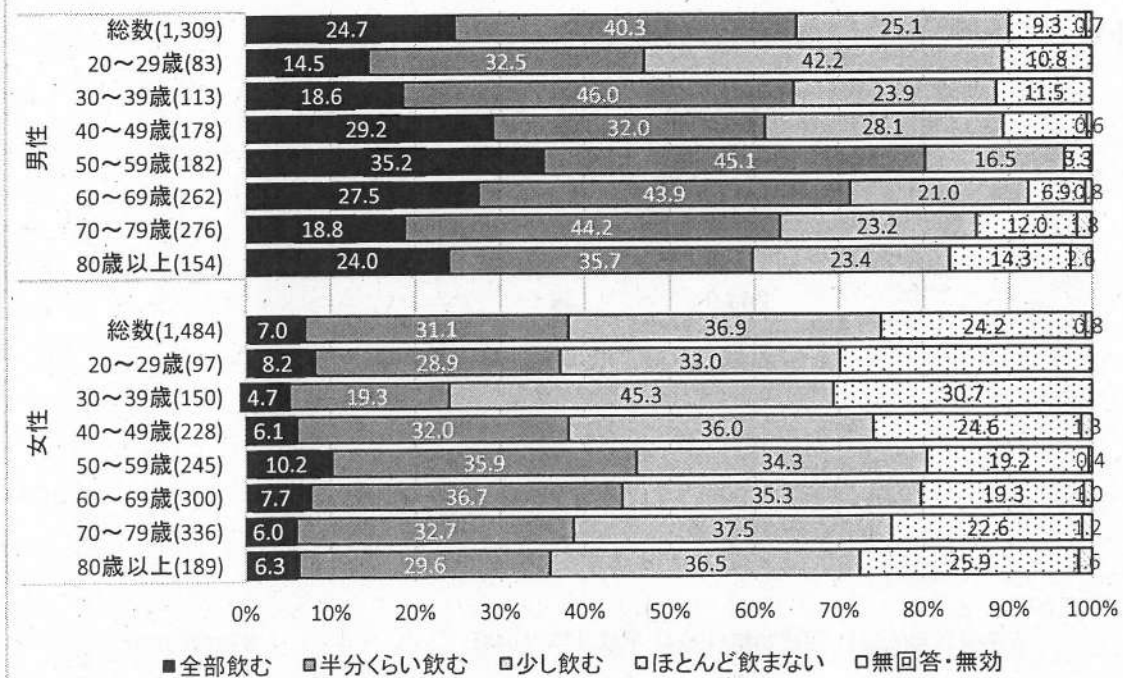
図14 食塩摂取量の年代別中央値
(20歳以上、性・年齢階級別、年齢調整無)



※目標量：日本人の食事摂取基準 2020

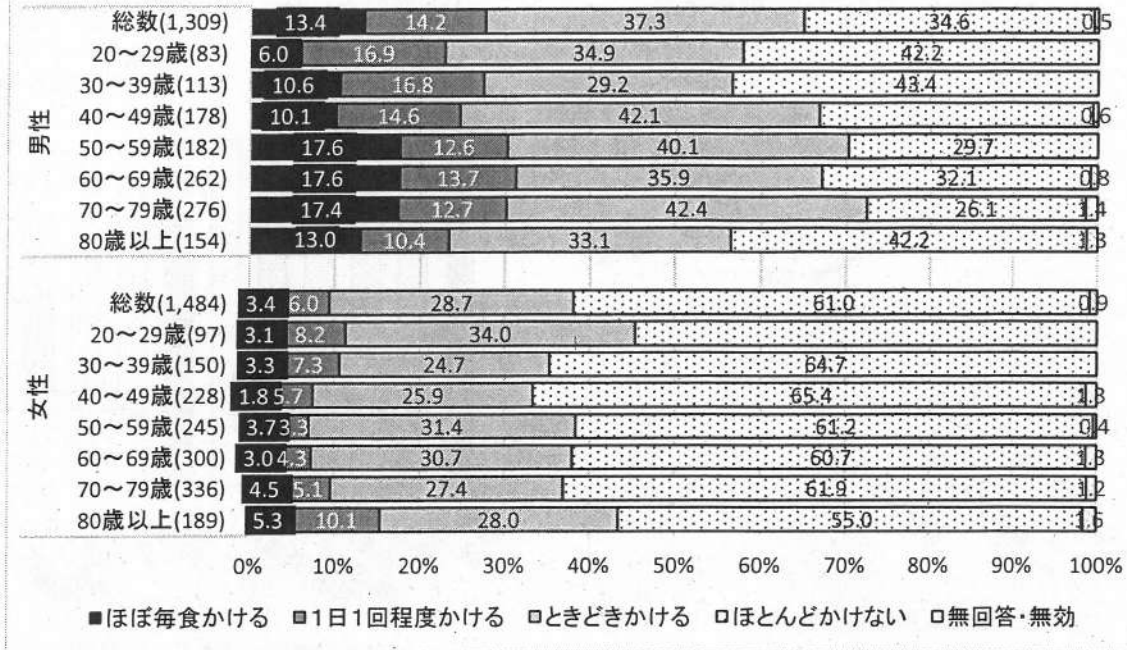
めん類やスープの汁を「全部飲む」、「半分くらい飲む」と回答した者の割合は、男性 65.0%、女性 38.1%である

図15 めん類やスープの汁の飲み方(20歳以上、性・年齢階級別)



味のついた料理にしょうゆ、塩、ソースなどの調味料をかける頻度について、「ほぼ毎食かける」と回答した者の割合は、男性 13.4%、女性 3.4%である。

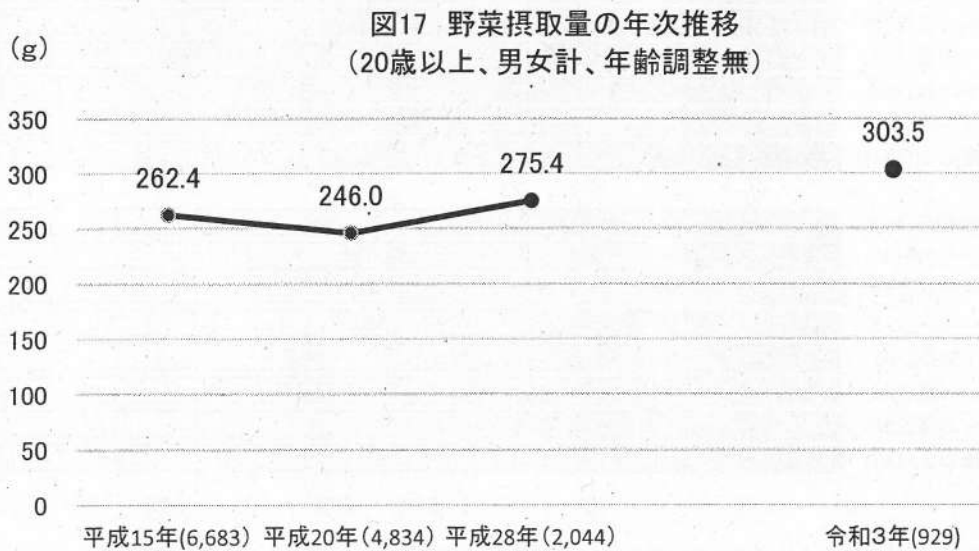
図16 味のついた料理にしょうゆ、塩などの調味料をかける頻度
(20歳以上、性・年齢階級別)



(7) 野菜の摂取状況

1人1日あたりの野菜類摂取量(20歳以上)は303.5gである。

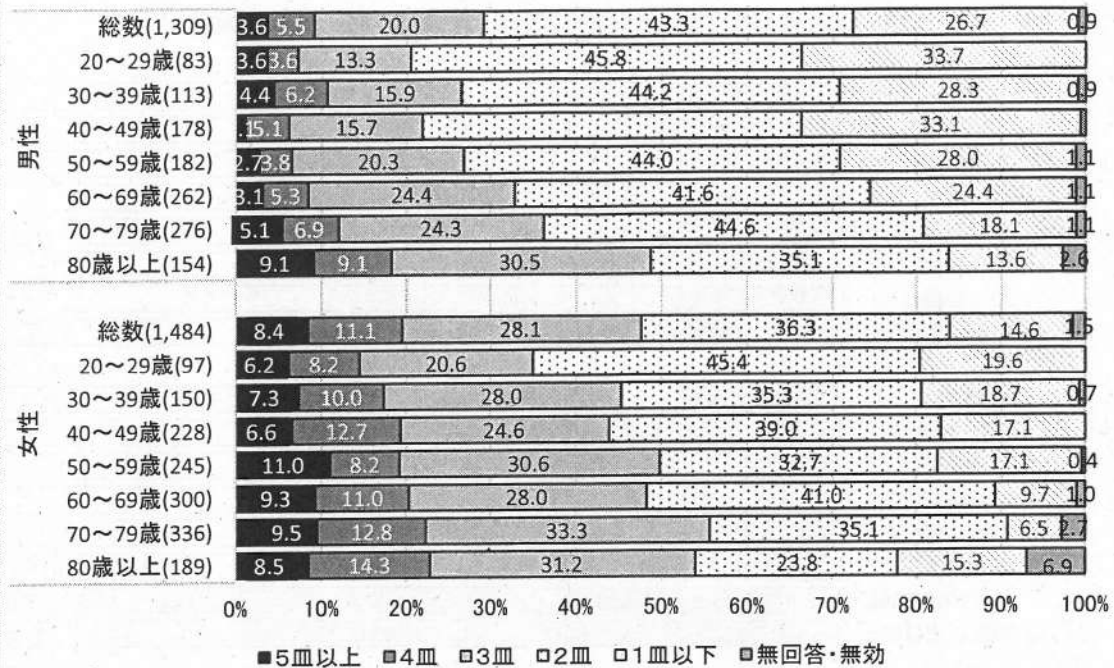
図17 野菜摂取量の年次推移(20歳以上、男女計、年齢調整無)



※平成15,20,28年は平均値、令和3年は中央値

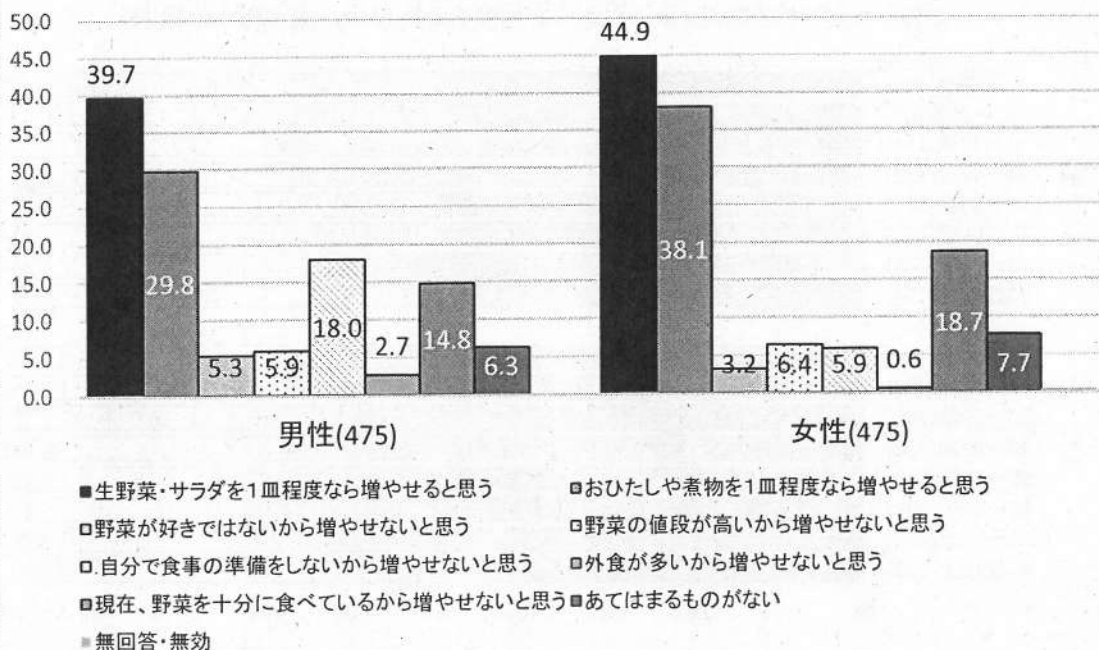
「1日に食べる野菜料理の皿数が2皿以下」と回答した者の割合は、男性70.0%、女性50.9%である。

図18 1日に食べる野菜料理の皿数(20歳以上、性・年齢階級別)



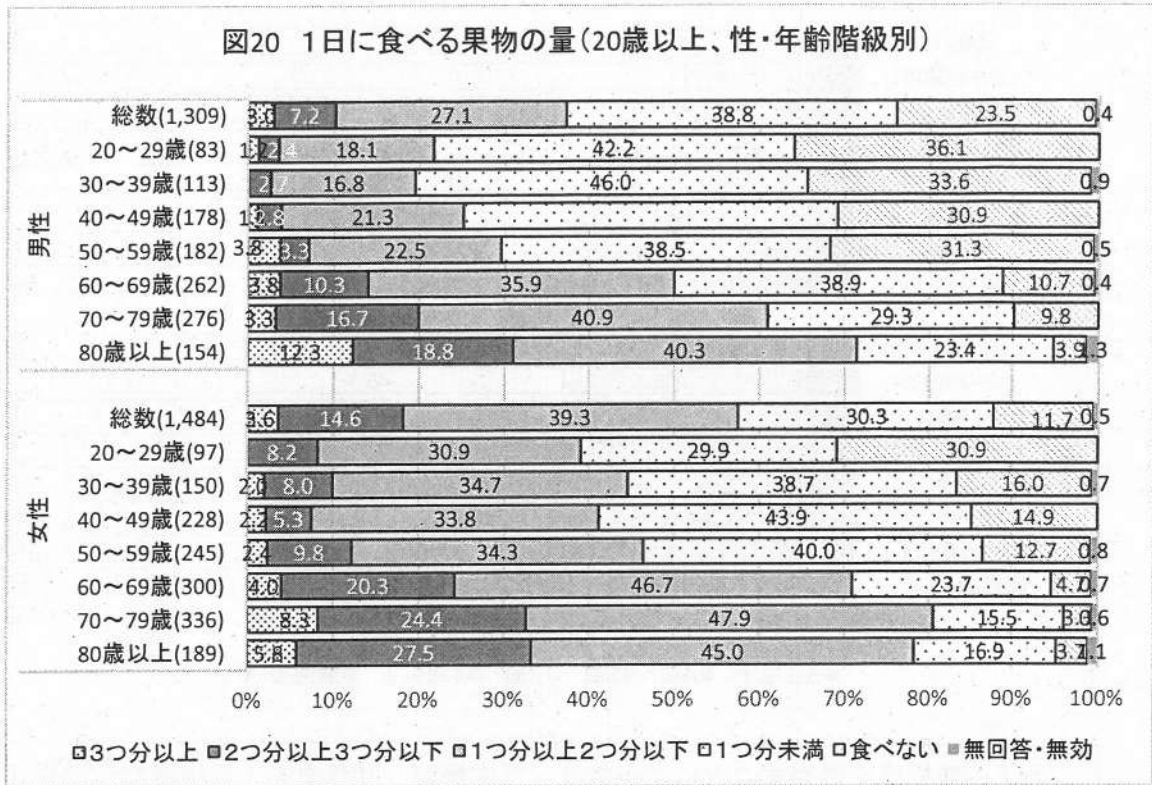
あと一皿野菜を増やすことについては、「生野菜・サラダを1皿程度なら増やせると思う」と回答した者の割合が、男女ともに最も高い。

図19 「あと一皿野菜を増やすこと」について、どう考えるか
(20歳以上、性・年齢階級別、複数回答)



1日に食べる果物の量は、男性は「1つ分未満」38.8%、女性は「1つ分以上2つ分以下」39.3%が最も多い。
 (※1つ=約100g)

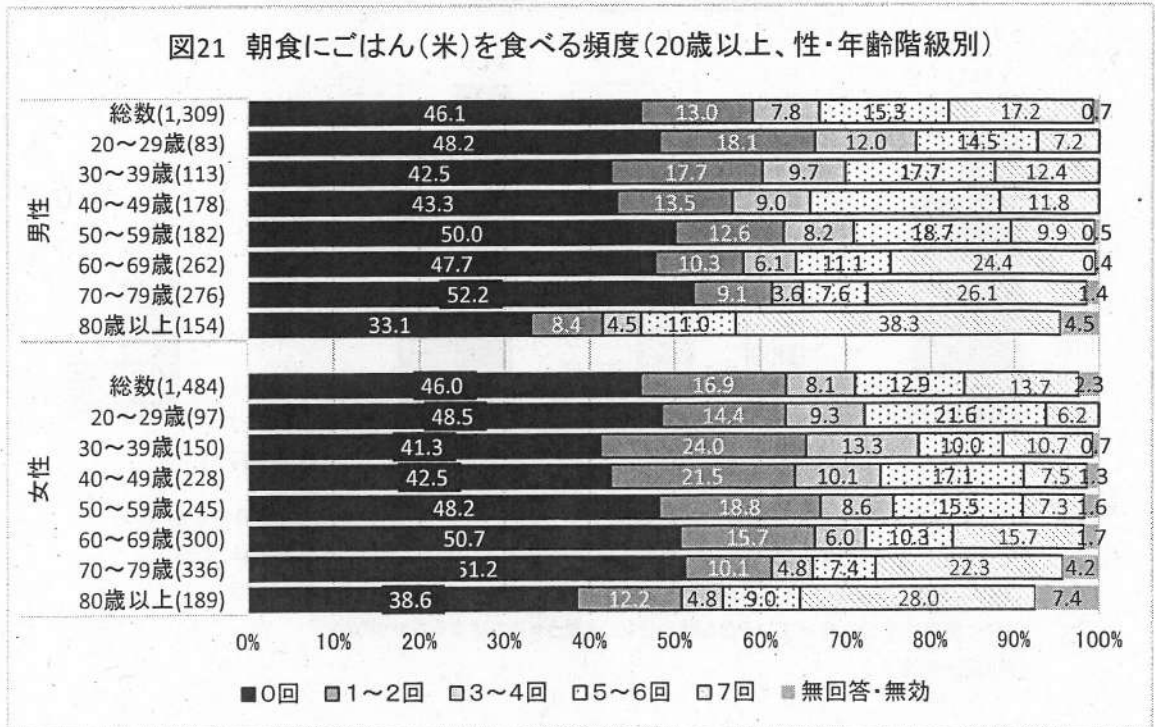
図20 1日に食べる果物の量(20歳以上、性・年齢階級別)



(9) ごはん(米)の摂取状況

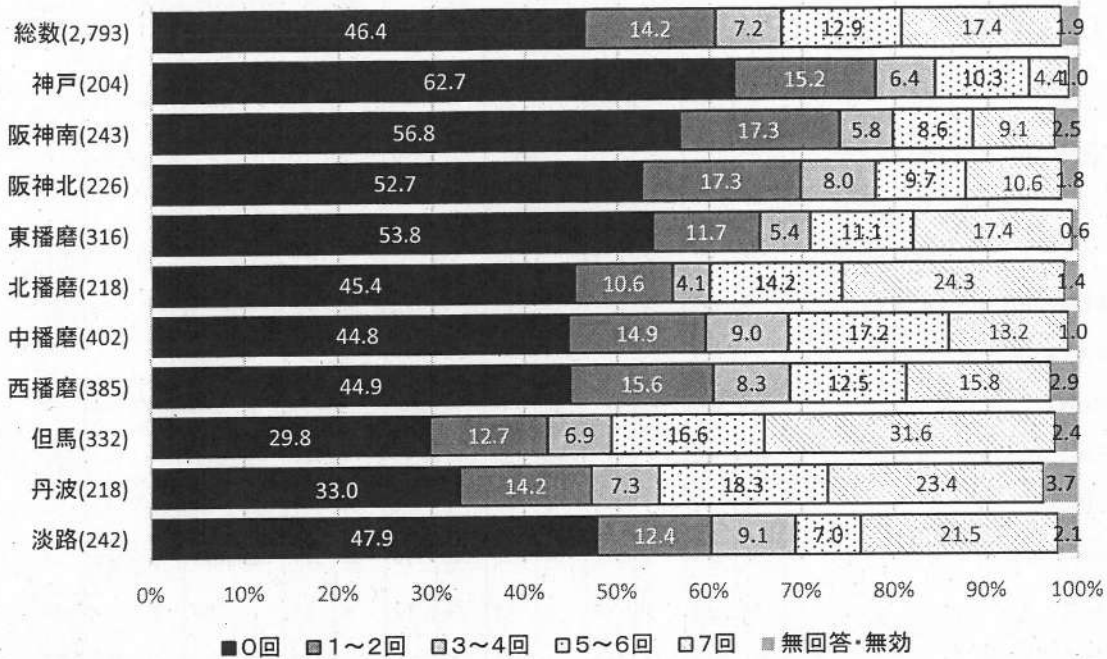
「朝食で毎日ごはん(米)を食べる」と回答した者は、男性17.2%、女性13.7%であり、20歳代が最も少ない。

図21 朝食にごはん(米)を食べる頻度(20歳以上、性・年齢階級別)



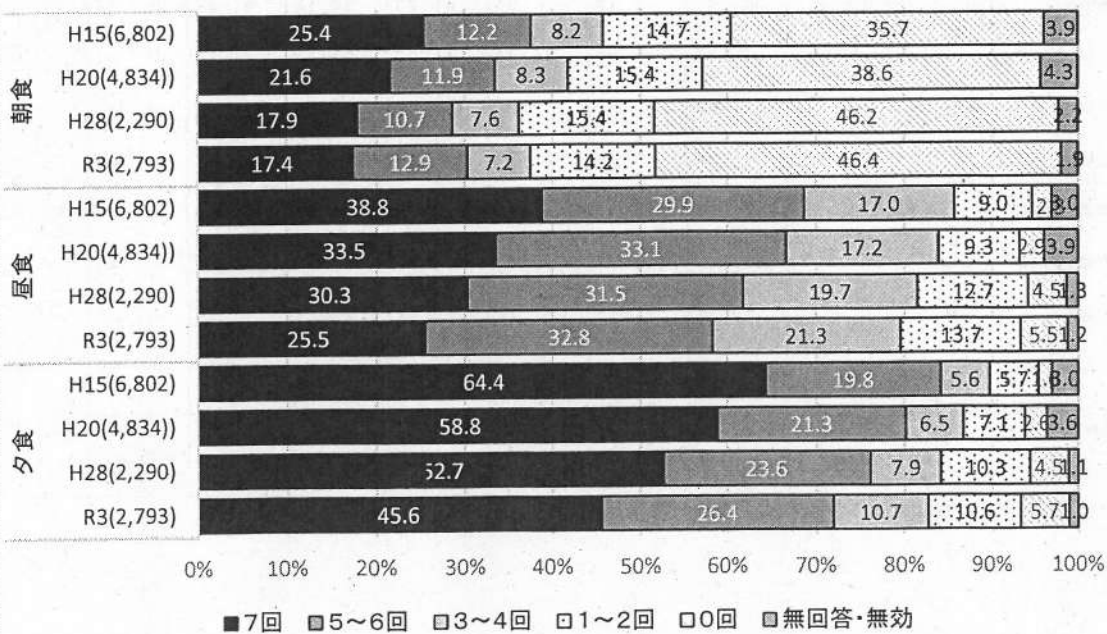
圏域別で「朝食で毎日ごはん（米）を食べる」と回答した者は、但馬 31.6%、北播磨 24.3%、丹波 23.4%の順となっている。

図22 朝食にごはん(米)を食べる頻度(20歳以上、圏域別)



年次推移について、朝食・昼食・夕食ともに「ごはん（米）を食べる」と回答した者の割合は減っている。

図23 ごはん(米)を食べる頻度の年次推移
(20歳以上、男女計、年齢調整無)



(10) この1ヶ月の間に食べた料理や食べ物の頻度(性・年齢階級別、圏域別)

毎日、食べている食品は、牛乳・ヨーグルト 35.4%、ジュース、砂糖入り紅茶・コーヒー等甘味のある飲料 30.7%、パン 30.4%の順である。(男性)

表5 料理や食べ物の摂取頻度(毎日1回以上、男性・年齢階級別)

	総数		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		80歳以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	1,248	-	83	-	113	-	178	-	182	-	262	-	276	-	154	-
丼物やカレーライス、ハヤシライス、炒飯	17	1.3	0	0.0	0	0.0	2	1.2	3	1.6	3	1.2	6	2.2	7	4.5
ラーメン、うどん、そばなどのめん類	27	2.0	2	2.4	1	0.9	4	2.2	2	1.1	0	0.0	13	4.7	9	5.8
パン(食パン、惣菜パン、菓子パンなど)	398	30.4	14	16.9	20	17.7	36	20.2	55	30.2	103	39.3	144	52.1	66	42.9
肉を使った料理(唐揚げ、肉炒め物など)	139	10.6	12	14.4	19	16.8	21	11.8	17	9.3	19	7.3	21	7.6	8	5.1
ハム・ソーセージ・ベーコンなど肉加工品	106	8.1	6	7.2	11	9.7	11	6.2	17	9.3	22	8.4	18	6.6	16	10.3
魚を使った料理(刺し身、焼き魚など)	45	3.5	0	0.0	2	1.8	3	1.7	6	3.2	11	4.2	18	6.5	15	9.7
魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品	28	2.1	0	0.0	1	0.9	1	0.6	2	1.1	8	3.1	12	4.3	12	7.8
卵料理	321	24.6	15	18.1	23	20.4	43	24.2	40	21.9	76	29.0	82	29.7	45	29.2
大豆・大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など)	209	16.0	6	7.2	15	13.3	26	14.6	23	12.6	49	18.7	58	21.1	47	30.5
納豆のみ	96	7.3	2	2.4	8	7.1	12	6.8	14	7.7	20	7.7	29	10.5	15	9.7
牛乳・ヨーグルト	464	35.4	18	21.7	31	27.5	45	25.3	65	35.7	103	39.3	151	54.7	84	54.5
チーズ	64	4.9	1	1.2	2	1.8	3	1.7	9	4.9	17	6.5	28	10.1	19	12.3
生野菜(サラダ、付け合わせ、大根おろし含む)	251	19.2	14	16.9	15	13.3	23	12.9	32	17.5	58	22.1	74	26.8	51	33.1
野菜類の炒め物(きのこ類、きんぴら等含む)	66	4.9	5	6.0	7	6.2	9	5.0	3	1.6	12	4.6	17	6.1	10	6.5
野菜の煮物	61	4.7	4	4.8	2	1.8	6	3.3	2	1.0	10	3.8	20	7.3	29	18.8
青菜(ほうれんそう等)のお浸し、あえもの	35	2.6	1	1.2	2	1.8	6	3.3	0	0.0	7	2.7	11	4.0	13	8.4
ゆで(蒸し)野菜	29	2.2	1	1.2	2	1.8	6	3.4	1	0.5	3	1.1	9	3.2	9	5.8
野菜・きのこの天ぷら(かき揚げなど)	10	0.7	0	0.0	1	0.9	2	1.2	1	0.5	1	0.4	4	1.5	2	1.3
海藻料理(ワカメの酢の物、ひじき煮物など)	40	3.1	1	1.2	1	0.9	4	2.3	3	1.6	6	2.3	19	6.8	16	10.3
いもを使った料理	27	2.1	0	0.0	0	0.0	4	2.2	2	1.1	3	1.1	13	4.7	14	9.1
汁物(みそ汁、スープなど)	370	28.2	19	22.9	25	22.1	48	27.0	43	23.6	81	30.9	93	33.7	71	46.1
漬物・梅干しなど	174	13.4	8	9.6	1	0.9	19	10.7	16	8.7	50	19.1	55	20.0	54	35.1
麻婆豆腐の素など合わせ調味料	21	1.6	1	1.2	2	1.8	1	0.6	3	1.6	4	1.5	5	1.8	6	3.9
洋菓子・クッキー・チョコレート等	137	10.5	5	6.0	16	14.1	22	12.3	18	9.9	33	12.6	12	4.3	20	12.9
和菓子	22	1.6	1	1.2	3	2.7	2	1.1	2	1.1	4	1.5	4	1.4	5	3.2
せんべい・スナック菓子	90	6.8	4	4.8	5	4.4	12	6.7	16	8.7	18	6.9	19	6.9	17	11.0
ジュース、砂糖入り紅茶・コーヒー等甘味のある飲料	401	30.7	24	28.9	38	33.6	61	34.3	51	28.0	68	26.0	74	26.8	65	42.2
野菜ジュース	109	8.3	8	9.6	3	2.7	15	8.5	13	7.1	22	8.4	35	12.7	17	11.0

※網掛けは、料理や食べ物のカテゴリで最も高い年代。

毎日、食べている食品は、牛乳・ヨーグルト 49.4%、パン 41.6%、汁物 31.5%の順である。(女性)

表6 料理や食べ物の摂取頻度(毎日1回以上、女性・年齢級別)

	総数		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		80歳以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	1,545	-	97	-	150	-	228	-	245	-	300	-	336	-	189	-
丼物やカレーライス、ハヤシライス、炒飯	14	1.0	1	1.0	0	0.0	2	0.9	0	0.0	2	0.6	3	0.9	7	3.7
ラーメン、うどん、そばなどのめん類	19	1.3	1	1.0	0	0.0	0	0.0	2	0.8	3	1.0	6	1.8	10	5.3
パン(食パン、惣菜パン、菓子パンなど)	617	41.6	18	18.6	43	28.6	83	36.4	114	46.6	162	54.0	173	51.5	92	48.6
肉を使った料理(唐揚げ、肉炒め物など)	192	13.0	14	14.5	27	18.0	42	18.5	29	11.8	21	7.0	27	8.0	26	13.8
ハム・ソーセージ・ベーコンなど肉加工品	100	6.7	7	7.2	9	6.0	14	6.1	17	6.9	18	6.0	17	5.1	20	10.6
魚を使った料理(刺し身、焼き魚など)	56	3.9	1	1.0	4	2.7	5	2.2	4	1.6	11	3.7	23	6.9	18	9.5
魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品	34	2.3	0	0.0	2	1.4	3	1.3	4	1.6	5	1.7	12	3.6	14	7.4
卵料理	379	25.5	20	20.6	28	18.7	51	22.3	70	28.6	95	31.7	97	28.9	48	25.4
大豆・大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など)	339	22.9	11	11.4	21	14.0	44	19.3	54	22.1	90	30.0	104	31.0	56	29.6
納豆のみ	104	7.0	3	3.1	8	5.4	6	2.6	16	6.5	35	11.7	30	8.9	19	10.1
牛乳・ヨーグルト	731	49.4	29	29.9	53	35.3	97	42.5	122	49.8	180	60.0	219	65.2	109	57.7
チーズ	142	9.6	3	3.1	10	6.7	17	7.4	22	9.0	28	9.3	46	13.7	34	18.0
生野菜(サラダ、付け合わせ、大根おろし含む)	382	25.8	15	15.4	25	16.6	37	16.2	74	30.2	96	32.0	124	36.9	59	31.3
野菜類の炒め物(きのこ類、きんぴら等含む)	126	8.6	3	3.1	13	8.7	17	7.5	22	8.9	15	5.0	39	11.6	30	15.8
野菜の煮物	110	7.5	0	0.0	5	3.3	13	5.7	15	6.1	19	6.4	41	12.2	36	19.0
青菜(ほうれんそう等)のお浸し、あえもの	91	6.1	1	1.0	8	5.4	8	3.5	6	2.4	15	5.0	33	9.8	33	17.4
ゆで(蒸し)野菜	79	5.4	1	1.0	6	4.0	10	4.3	8	3.3	16	5.4	25	7.5	23	12.2
野菜・きのこの天ぷら(かき揚げなど)	12	0.8	0	0.0	1	0.7	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	0.6	9	4.8
海藻料理(ワカメの酢の物、ひじき煮物など)	66	4.4	1	1.0	2	1.3	9	3.9	4	1.6	12	4.0	20	6.0	27	14.3
いもを使った料理	57	3.9	2	2.0	4	2.7	4	1.8	5	2.0	10	3.3	17	5.1	22	11.6
汁物(みそ汁、スープなど)	468	31.5	22	22.7	40	26.7	64	28.0	69	28.2	97	32.4	115	34.3	95	50.3
漬物・梅干しなど	224	15.1	2	2.1	7	4.6	9	3.9	31	12.6	56	18.7	85	25.3	78	41.3
麻婆豆腐の素など合わせ調味料	24	1.7	1	1.0	1	0.7	3	1.3	2	0.8	4	1.3	6	1.8	10	5.3
洋菓子・クッキー・チョコレート等	286	19.3	24	24.7	41	27.4	59	25.9	48	19.6	44	14.6	35	10.4	23	12.1
和菓子	39	2.6	1	1.0	5	3.3	5	2.2	7	2.8	3	1.0	10	3.0	10	5.3
せんべい・スナック菓子	124	8.4	6	6.2	12	8.0	22	9.7	18	7.3	18	6.0	24	7.2	29	15.4
ジュース、砂糖入り紅茶・コーヒー等甘みのある飲料	392	26.5	21	21.6	41	27.3	62	27.2	67	27.3	67	22.4	88	26.2	64	33.9
野菜ジュース	98	6.5	1	1.0	1	0.7	8	3.5	16	6.5	29	9.7	44	13.1	20	10.6

※網掛けは、料理や食べ物のカテゴリで最も高い年代。

表7 料理や食べ物の摂取頻度(毎日1回以上、20歳以上、圏域別)

	総数		神戸		阪神南		阪神北		東播磨		北播磨		中播磨		西播磨		但馬		丹波		淡路	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	2,793	-	204	-	243	-	226	-	316	-	218	-	402	-	385	-	332	-	218	-	242	-
丼物やカレーライス、ハヤシライス、炒飯	36	1.3	3	1.5	4	1.6	4	1.8	3	0.9	5	2.3	2	0.4	6	1.6	4	1.2	1	0.5	4	1.6
ラーメン、うどん、そばなどのめん類	53	1.9	6	3.0	3	1.2	5	2.2	5	1.5	4	1.8	7	1.7	10	2.6	11	3.3	0	0.0	2	0.8
パン(食パン、惣菜パン、菓子パンなど)	1,123	40.2	96	47.0	95	39.1	104	46.1	150	47.4	81	37.1	138	34.3	162	42.1	107	32.2	71	32.6	115	47.5
肉を使った料理(唐揚げ、肉炒め物など)	303	10.9	27	13.2	18	7.4	28	12.4	47	14.9	21	9.6	34	8.4	47	12.2	30	9.0	12	5.5	39	16.1
ハム・ソーセージ・ベーコンなど肉加工品	203	7.2	14	6.9	12	4.9	16	7.1	24	7.5	19	8.8	22	5.4	28	7.3	26	7.8	20	9.2	21	8.7
魚を使った料理(刺身、焼き魚など)	121	4.3	5	2.5	8	3.3	8	3.5	18	5.7	12	5.5	13	3.2	10	2.6	23	6.9	7	3.2	17	7.0
魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品	76	2.7	4	2.0	4	1.6	8	3.5	12	3.8	8	3.7	8	1.9	6	1.6	9	2.7	5	2.3	12	4.9
卵料理	733	26.2	38	18.7	48	19.7	60	26.6	85	26.9	54	24.8	111	27.6	107	27.8	97	29.2	69	31.7	62	25.6
大豆・大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆など)	604	21.7	43	21.1	61	25.1	45	19.9	70	22.2	42	19.3	80	19.9	57	14.8	89	26.8	54	24.8	62	25.6
納豆のみ	217	7.8	23	11.3	21	8.6	17	7.5	28	8.8	19	8.8	25	6.2	19	4.9	26	7.8	20	9.2	19	7.9
牛乳・ヨーグルト	1,306	46.8	102	50.0	122	50.2	120	53.0	163	51.5	104	47.7	154	38.3	182	47.3	136	40.9	96	44.1	127	52.5
チーズ	239	8.5	33	16.2	25	10.3	23	10.2	23	7.2	19	8.8	23	5.7	22	5.7	28	8.4	22	10.1	20	8.3
生野菜(サラダ、付け合わせ、大根おろし含む)	697	25.0	52	25.5	65	26.7	57	25.2	87	27.6	51	23.3	94	23.4	86	22.3	91	27.4	58	26.6	53	21.9
野菜類の炒め物(きのこ類、きんぴら等含む)	202	7.2	21	10.3	18	7.4	25	11.0	16	5.1	12	5.5	31	7.7	23	6.0	21	6.3	16	7.3	19	7.8
野菜の煮物	202	7.3	13	6.4	14	5.7	18	8.0	19	6.0	15	6.9	24	6.0	26	6.7	38	11.4	16	7.4	18	7.5
青菜(ほうれんそう等)のお浸し、あえもの	144	5.2	11	5.4	12	4.9	10	4.4	15	4.7	15	6.9	18	4.5	19	4.9	15	4.5	14	6.5	15	6.2
ゆで(蒸し)野菜	120	4.3	7	3.4	13	5.3	16	7.1	14	4.4	8	3.7	14	3.4	14	3.7	14	4.2	12	5.5	8	3.3
野菜・きのこの天ぷら(かき揚げなど)	24	0.9	2	1.0	1	0.4	0	0.0	4	1.2	2	0.9	2	0.5	4	1.0	4	1.2	3	1.4	2	0.8
海産料理(ワカメの酢の物、ひじき煮物など)	125	4.5	10	4.9	12	4.9	9	3.9	19	6.0	5	2.3	13	3.2	14	3.6	19	5.7	10	4.6	14	5.8
いもを使った料理	100	3.6	5	2.5	4	1.6	10	4.4	10	3.1	8	3.7	9	2.2	11	2.9	24	7.2	10	4.6	8	3.3
汁物(みそ汁、スープなど)	882	31.6	49	24.0	52	21.4	60	26.5	97	30.7	75	34.4	124	30.9	101	26.3	154	46.4	74	33.9	93	38.4
漬物・梅干しなど	471	16.9	27	13.3	31	12.8	26	11.5	47	14.8	47	21.6	62	15.4	55	14.3	73	22.0	51	23.4	51	21.1
麻婆豆腐の素など合わせ調味料	49	1.8	6	3.0	5	2.0	4	1.7	4	1.2	4	1.8	4	0.9	5	1.3	10	3.0	1	0.5	6	2.5
洋菓子・クッキー・チョコレート等	400	14.4	29	14.2	42	17.3	35	15.5	54	17.1	38	17.4	56	13.9	41	10.7	41	12.3	28	12.9	34	14.0
和菓子	62	2.3	3	1.5	5	2.1	6	2.6	5	1.5	6	2.8	6	1.4	7	1.8	10	3.0	3	1.4	9	3.7
せんべい・スナック菓子	220	7.9	16	7.9	12	4.9	20	8.9	24	7.5	14	6.4	28	7.0	33	8.6	31	9.3	16	7.3	24	10.0
ジュース、砂糖入り紅茶・コーヒー等甘みのある飲料	791	28.3	56	27.5	56	23.0	72	31.9	102	32.3	65	29.9	107	26.7	116	30.1	88	26.5	53	24.3	72	29.8
野菜ジュース	232	8.3	27	13.3	25	10.3	16	7.0	23	7.3	11	5.1	38	9.5	22	5.7	27	8.1	14	6.4	29	12.0

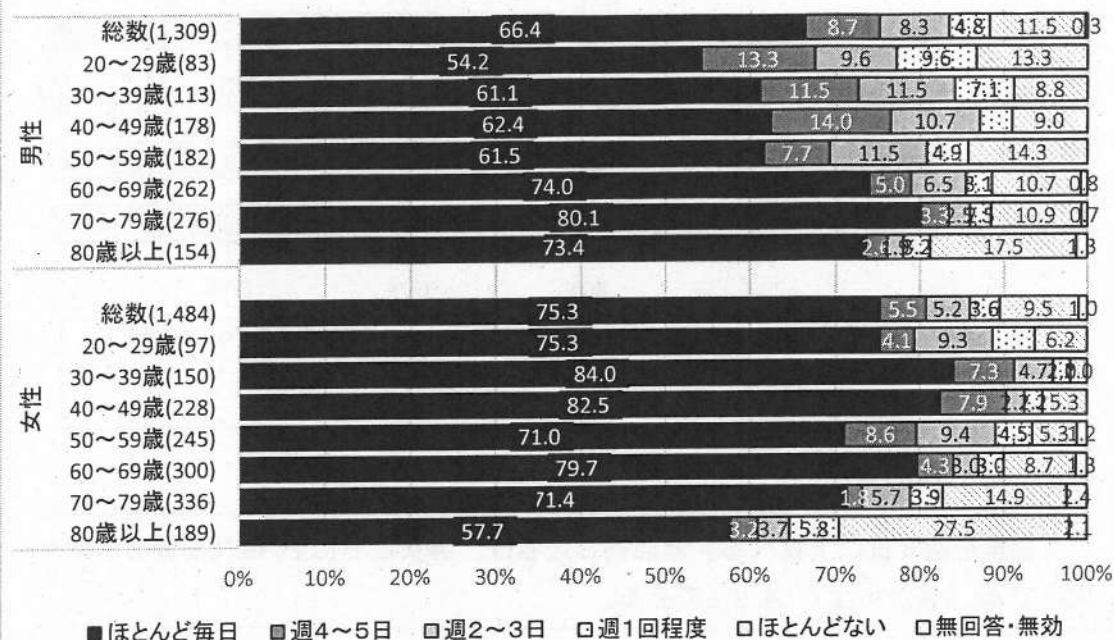
※網掛けは、料理や食べ物のカテゴリで最も高い圏域。

3 食生活の状況

(1) 共食の状況

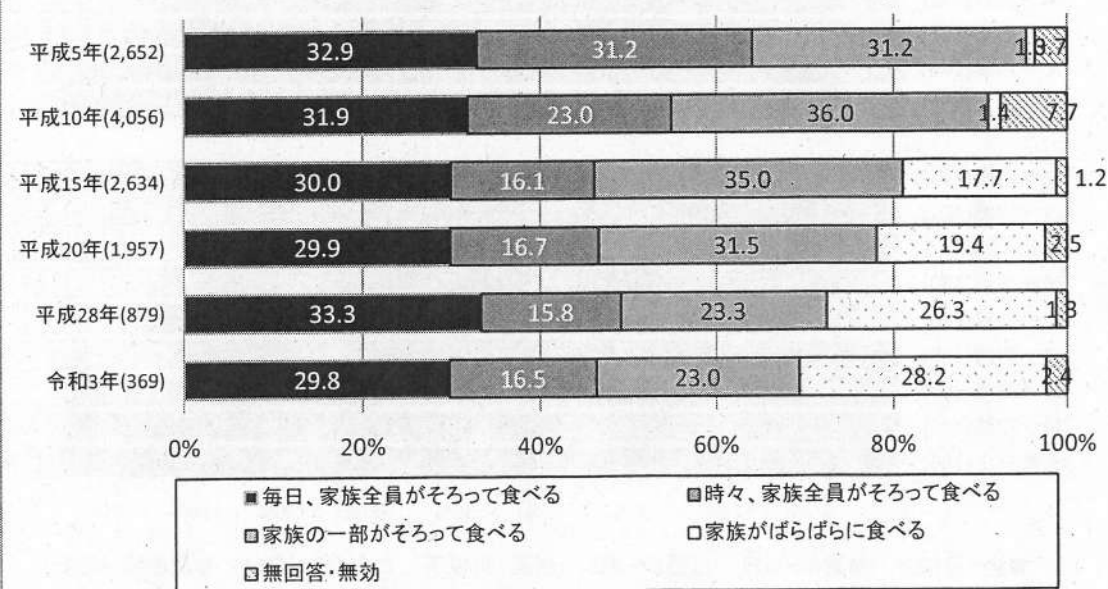
「1日1回以上、家族や友人と楽しく食事を受けている」と回答した者は、男性66.4%、女性75.3%である。

図24 1日1回以上、家族や友人と楽しく食事を受けているか
(20歳以上、性・年齢階級別)



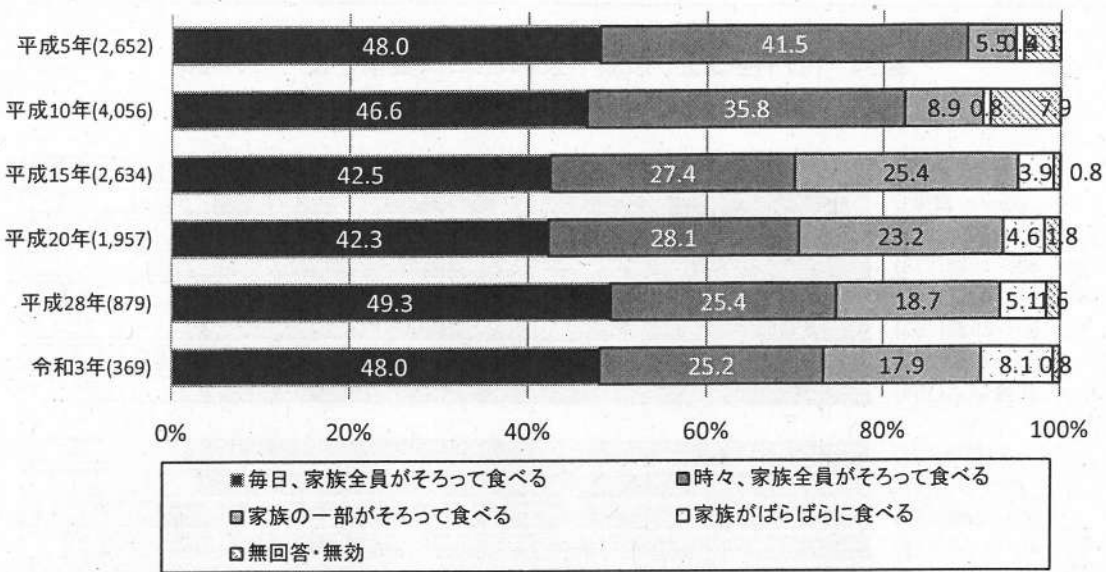
朝食を毎日家族がそろって食べる世帯は29.8%、家族がばらばらに食べる世帯は28.2%である。

図25 朝食を家族がそろって食べている世帯(全県・世帯)



夕食を毎日家族がそろって食べる世帯は 48.0%、家族がばらばらに食べる世帯は 8.1%である。

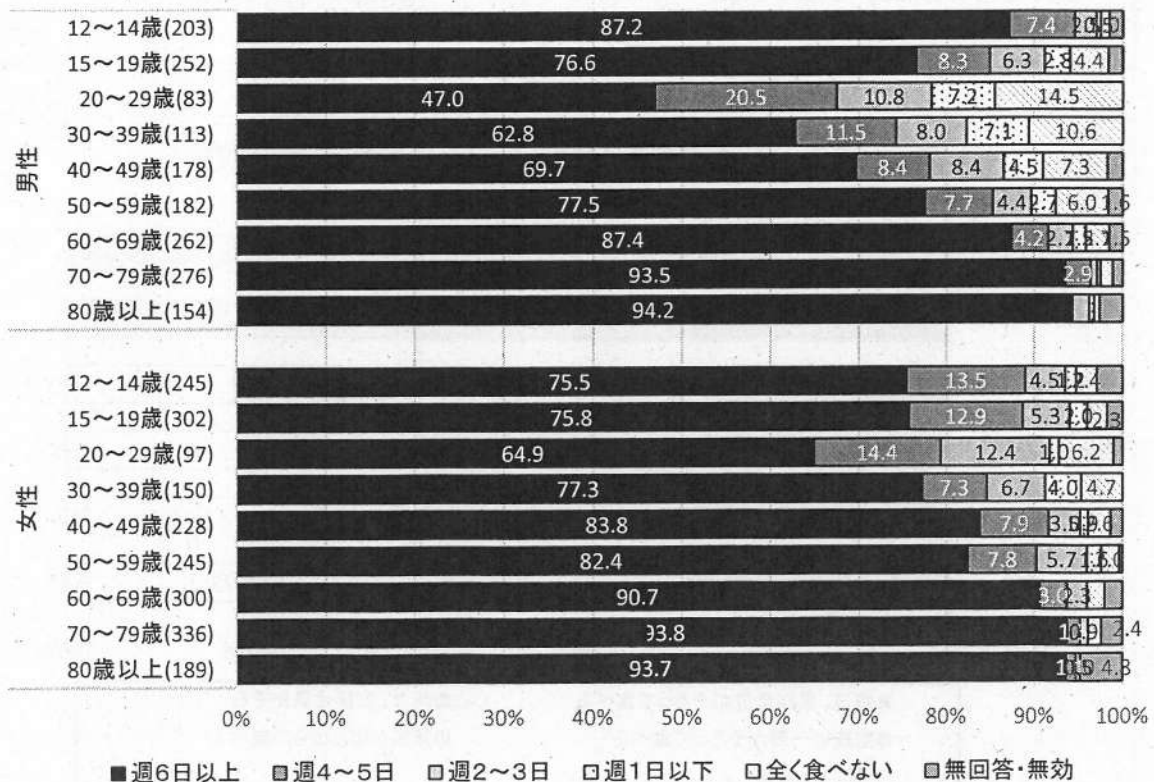
図26 夕食を家族がそろって食べている世帯(全県・世帯)



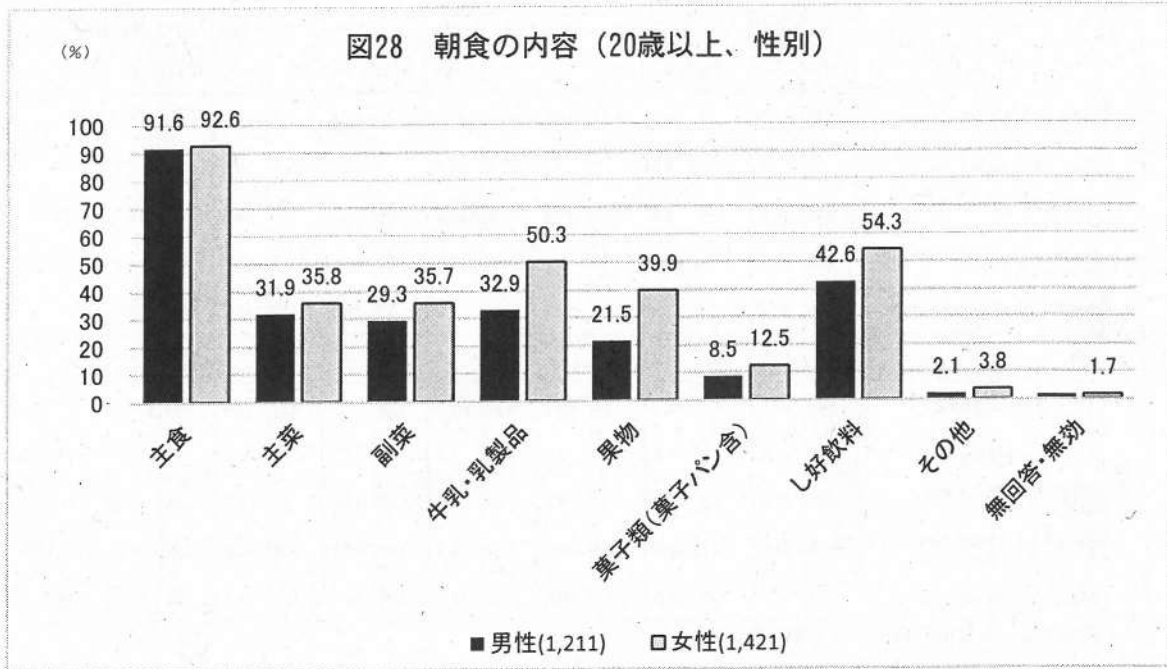
(2) 朝食の摂取状況

「朝食を週6日以上食べる」と回答した者は、男女ともに20歳代が最も少なく、男性で47.0%、女性で64.9%である。

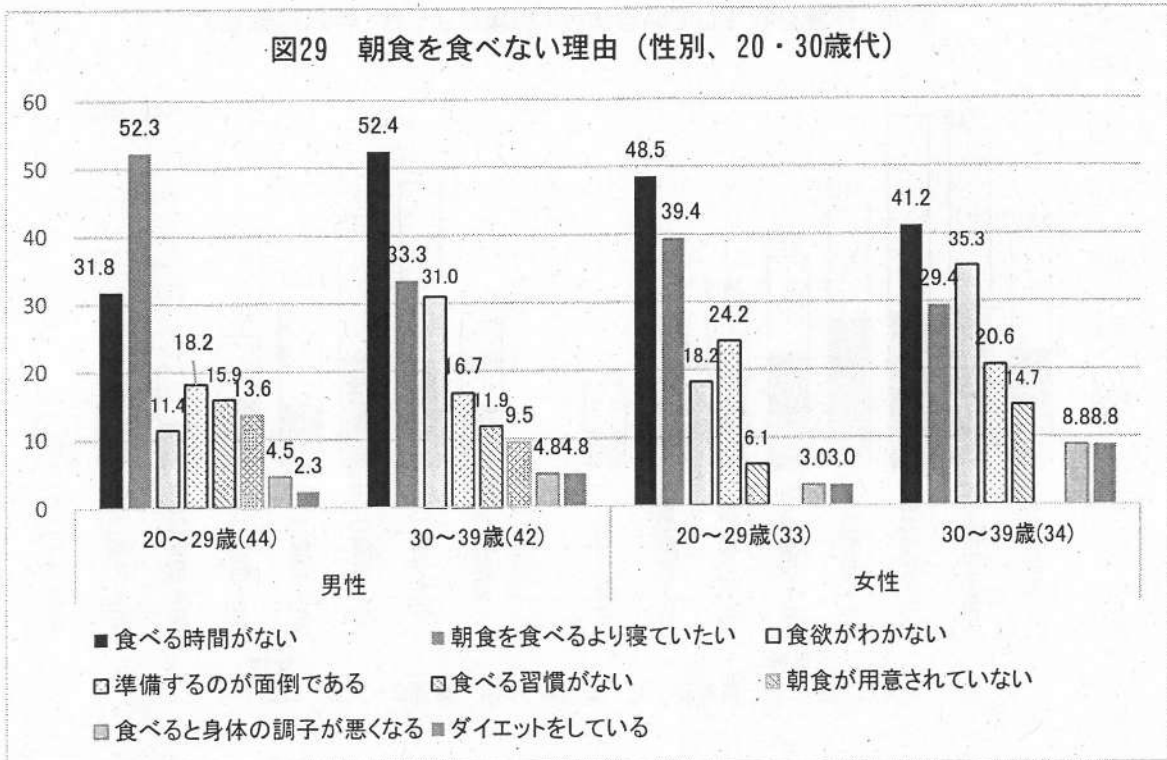
図27 朝食の摂取状況(12歳以上、性・年齢階級別)



朝食の内容は、男女ともに主食、し好飲料（コーヒー・紅茶・ジュースなど）の順に多い。



朝食を食べない理由は、20歳代男性は「朝食を食べるより寝ていたい」が52.3%と最も多く、20歳代女性及び30歳代男女は「食べる時間がない」が最も多い。



(3) 食習慣の特徴

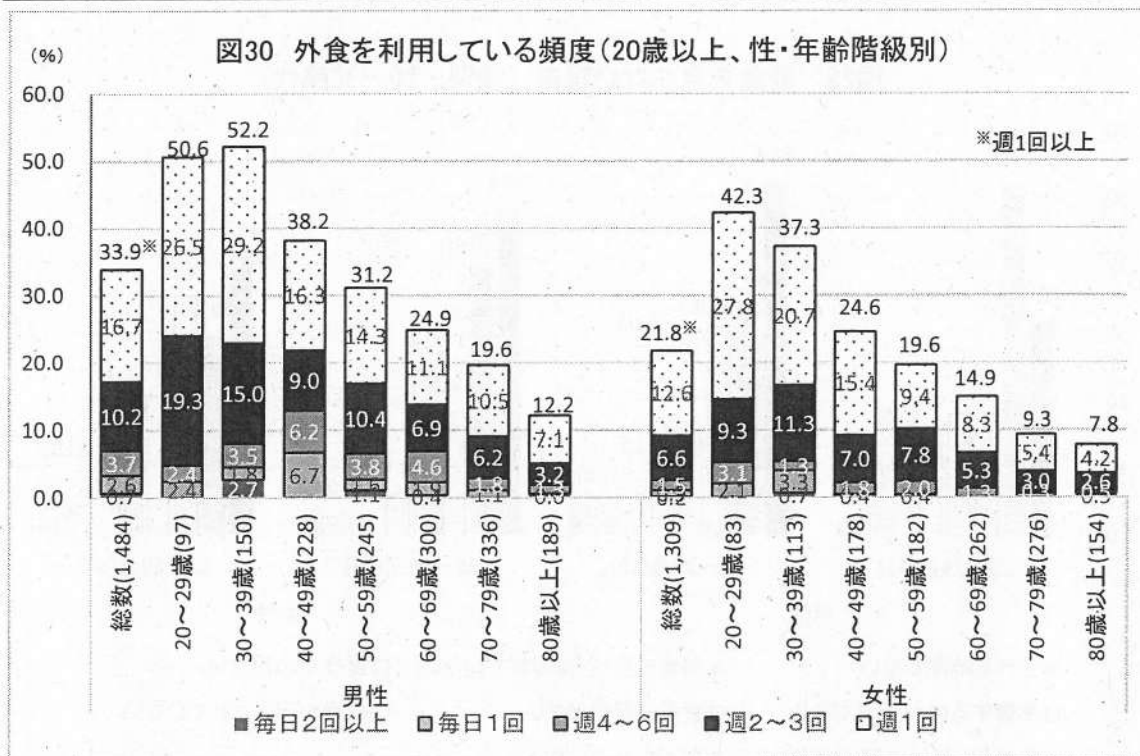
表8 食習慣の特徴(20歳以上、性別、年齢階級別)

	総数		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		80歳以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性																
総数	1,248	-	83	-	113	-	178	-	182	-	262	-	276	-	154	-
週6~7回以上間食をする	294	22.5	9	10.8	21	18.6	44	24.7	43	23.6	66	25.1	60	21.7	55	35.7
週6~7回以上夜食をする	47	3.6	4	4.8	6	5.3	7	3.9	7	3.8	2	0.8	6	2.1	10	6.5
就寝前2時間以内の夕食が週4回以上	259	19.8	14	16.8	30	26.6	48	26.9	38	20.9	39	14.8	34	12.3	25	16.2
腹八分目、食べすぎないよういつも時々心がけている	698	53.3	36	43.4	51	45.1	84	47.1	87	47.8	164	62.6	179	64.9	107	69.5
食べる速さはかなり速い・やや速い	620	47.4	38	45.8	59	52.2	94	52.8	97	53.3	120	45.8	106	38.4	52	33.8
女性																
総数	1,545	-	97	-	150	-	228	-	245	-	300	-	336	-	189	-
週6~7回以上間食をする	647	43.6	37	38.1	74	49.3	113	49.6	117	47.7	133	44.4	111	33.1	75	39.7
週6~7回以上夜食をする	30	2.0	2	2.1	3	2.0	4	1.7	5	2.0	4	1.3	5	1.5	7	3.7
就寝前2時間以内の夕食が週4回以上	191	12.9	13	13.4	16	10.7	22	9.6	33	13.5	29	9.7	51	15.2	40	21.2
腹八分目、食べすぎないよういつも時々心がけている	915	61.6	47	48.4	88	58.6	126	55.3	149	60.8	202	67.3	231	68.8	133	70.3
食べる速さはかなり速い・やや速い	557	37.5	30	31.0	65	43.3	101	44.3	108	44.1	121	40.4	101	30.0	44	23.2

※網掛けは、食習慣のカテゴリで最も高い年代。

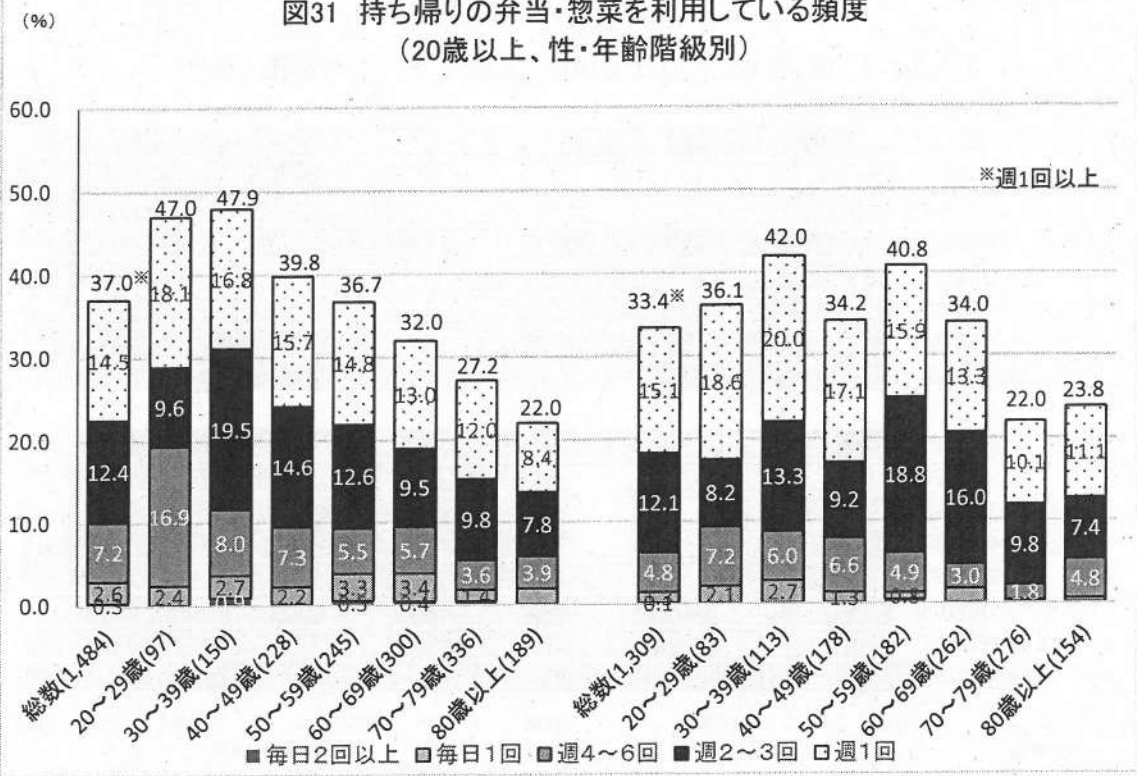
(4) 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況

外食を週1回以上利用している者の割合は、男性 33.9%、女性 21.8%であり、若い世代ほどその割合が高い。



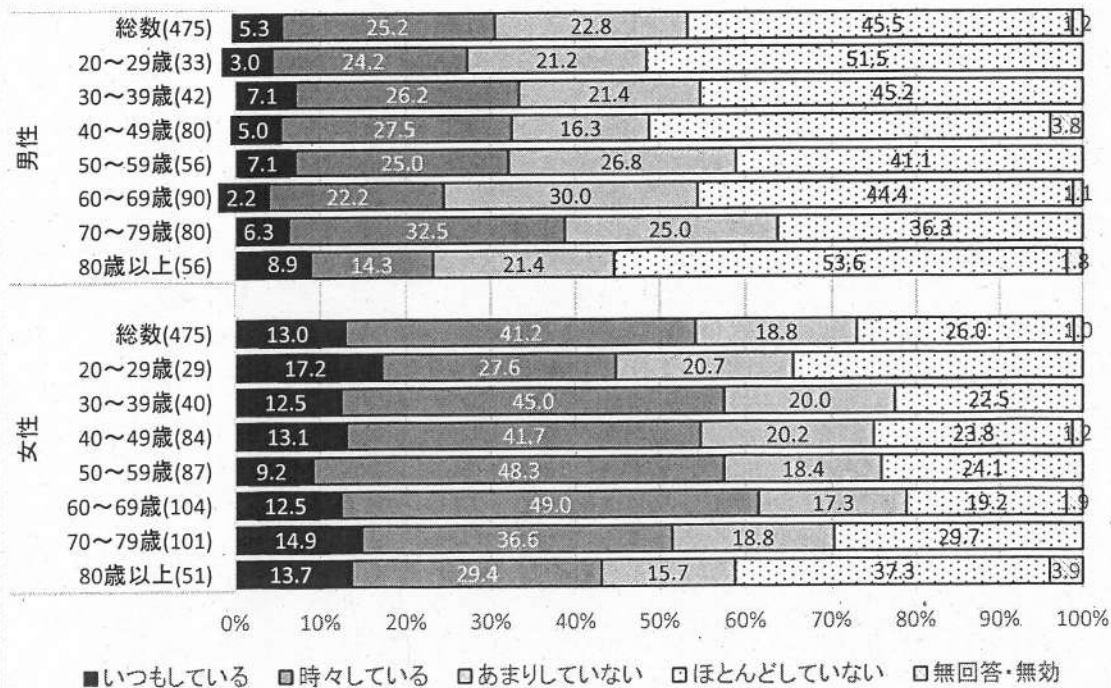
持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合は、男性37.0%、女性33.4%であり、男性は20歳代・30歳代、女性は30歳代・50歳代が多い。

図31 持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度
(20歳以上、性・年齢階級別)



外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示を「いつも参考になっている」、「時々参考になっている」と回答した者は、男性30.5%、女性54.2%である。

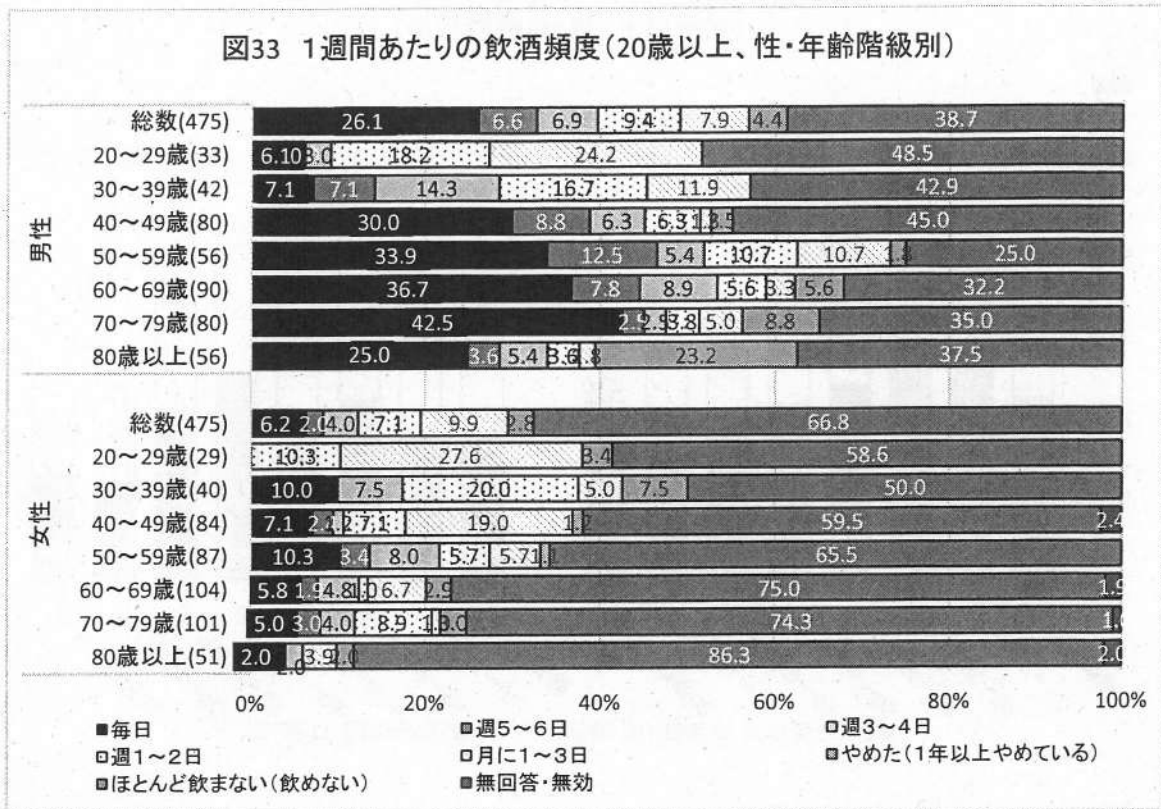
図32 栄養成分表示を参考にする頻度(20歳以上、性・年齢階級別)



(5) 飲酒の状況

毎日飲酒をしていると回答した者は、男性で26.1%、女性で6.2%であり、男性は70歳代、女性は50歳代が最も多い。

図33 1週間あたりの飲酒頻度(20歳以上、性・年齢階級別)



(6) 普段食べる食事や食材の入手先

表9 普段食べる食事や食材の入手先(20歳以上、性・年齢階級別) ※主なものを3つまで回答

	総数		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		80歳以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	437	-	33	-	42	-	80	-	56	-	90	-	80	-	56	-
スーパーマーケット	434	91.3	25	75.8	39	92.9	74	92.5	54	96.4	86	95.6	75	93.8	50	89.3
商店街(八百屋、肉屋、魚屋など)	36	7.5	2	6.1	2	4.8	3	3.8	4	7.1	10	11.1	13	16.3	4	7.1
コンビニエンスストア	174	36.7	20	60.6	23	54.8	33	41.3	15	26.8	23	25.6	15	18.8	7	12.5
デパ地下	9	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6	2	2.2	5	6.3	3	5.4
宅配・出前サービス	29	6.0	1	3.0	0	0.0	2	2.5	5	8.9	8	8.9	9	11.3	9	16.1
移動販売車	5	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8	1	1.1	2	2.5	3	5.4
自給や近隣住民からのもらいもの	72	15.1	2	6.1	4	9.5	9	11.3	9	16.1	20	22.2	24	30.0	8	14.3
ネットスーパー	9	1.9	0	0.0	2	4.8	1	1.3	0	0.0	3	3.3	2	2.5	0	0.0
友人等	8	1.7	0	0.0	0	0.0	1	1.3	1	1.8	2	2.2	2	2.5	4	7.1
ドラッグストアやホームセンター	62	13.0	3	9.1	7	16.7	11	13.8	11	19.6	10	11.1	8	10.0	4	7.1
惣菜店	15	3.1	1	3.0	0	0.0	6	7.5	1	1.8	3	3.3	0	0.0	1	1.8
弁当店	34	7.2	3	9.1	3	7.1	5	6.3	5	8.9	7	7.8	5	6.3	2	3.6
飲食店(ファーストフード店含む)	61	12.9	6	18.2	11	26.2	13	16.3	4	7.1	6	6.7	5	6.3	0	0.0
社員食堂、学生食堂	37	7.7	6	18.2	3	7.1	5	6.3	8	14.3	5	5.6	0	0.0	0	0.0
その他	23	4.8	1	3.0	1	2.4	6	7.5	1	1.8	4	4.4	4	5.0	6	10.7
無回答	6	1.2	1	3.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	1	1.1	1	1.3	1	1.8
男性																
総数	496	-	29	-	40	-	84	-	87	-	104	-	101	-	51	-
スーパーマーケット	443	93.3	25	86.2	38	95.0	77	91.7	85	97.7	99	95.2	99	98.0	43	84.3
商店街(八百屋、肉屋、魚屋など)	59	12.5	2	6.9	5	12.5	1	1.2	14	16.1	19	18.3	19	18.8	8	15.7
コンビニエンスストア	95	19.9	14	48.3	10	25.0	20	23.8	16	18.4	9	8.7	14	13.9	5	9.8
デパ地下	23	4.9	0	0.0	0	0.0	5	6.0	7	8.0	6	5.8	10	9.9	0	0.0
宅配・出前サービス	50	10.5	0	0.0	2	5.0	8	9.5	9	10.3	11	10.6	21	20.8	8	15.7
移動販売車	10	2.1	0	0.0	0	0.0	1	1.2	0	0.0	1	1.0	4	4.0	6	11.8
自給や近隣住民からのもらいもの	134	28.2	2	6.9	10	25.0	23	27.4	27	31.0	39	37.5	34	33.7	13	25.5
ネットスーパー	11	2.2	0	0.0	0	0.0	4	4.8	1	1.1	6	5.8	0	0.0	0	0.0
友人等	12	2.6	0	0.0	1	2.5	1	1.2	0	0.0	4	3.8	7	6.9	2	3.9
ドラッグストアやホームセンター	72	15.2	5	17.2	8	20.0	19	22.6	15	17.2	11	10.6	8	7.9	4	7.8
惣菜店	8	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	3.4	2	1.9	6	5.9	0	0.0
弁当店	9	2.0	0	0.0	1	2.5	2	2.4	2	2.3	2	1.9	2	2.0	1	2.0
飲食店(ファーストフード店含む)	40	8.4	7	24.1	7	17.5	9	10.7	5	5.7	2	1.9	4	4.0	0	0.0
社員食堂、学生食堂	21	4.4	5	17.2	3	7.5	2	2.4	6	6.9	1	1.0	0	0.0	0	0.0
その他	17	3.6	1	3.4	0	0.0	4	4.8	2	2.3	3	2.9	3	3.0	5	9.8
無回答	15	3.2	1	3.4	1	2.5	7	8.3	2	2.3	3	2.9	0	0.0	0	0.0
女性																

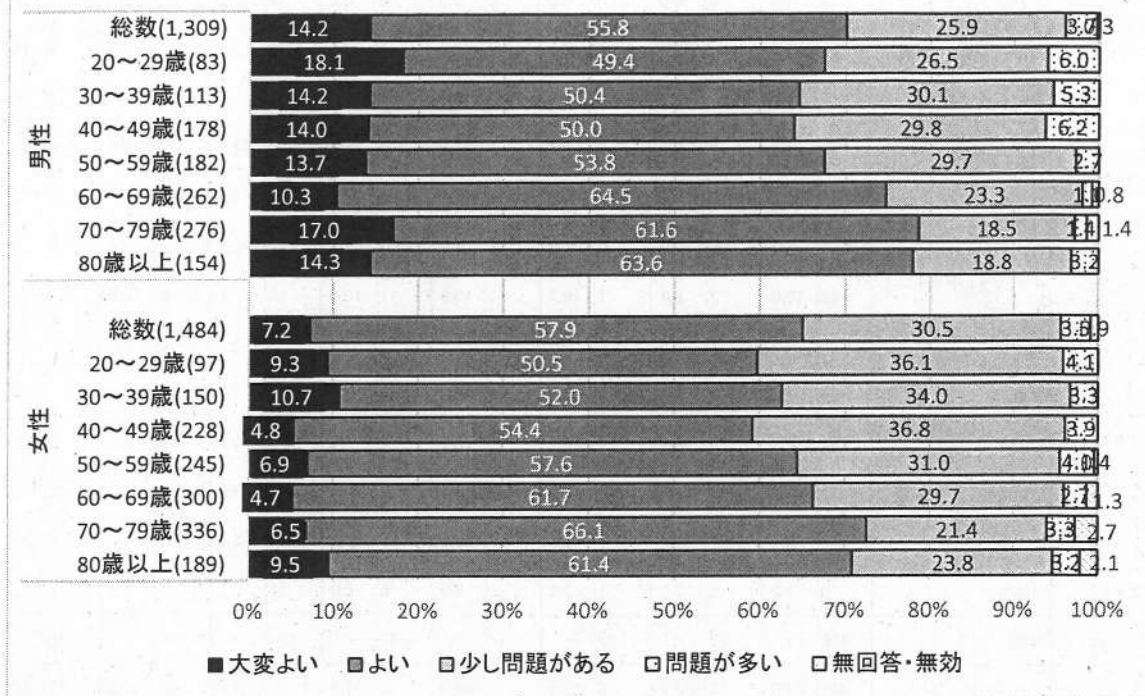
※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。
 ※網掛けは、各年代カテゴリで高い入手先の上位2項目。

4 生活習慣等に関する状況

(1) 食事への認識

現在の自分の食事について、「大変よい」、「よい」と回答した者は、男性70.0%、女性65.1%であり、男女ともに40歳代が最もその割合が低い。

図34 現在の食事をどう思うか(20歳以上、性・年齢階級別)



(2) 食習慣改善の意思

食生活改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、男性で31.1%、女性で29.3%である。

健康な食習慣の妨げになる点は、「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がない」と回答した者の割合が最も高い。

図35 食習慣改善の意思(20歳以上、性・年齢階級別)

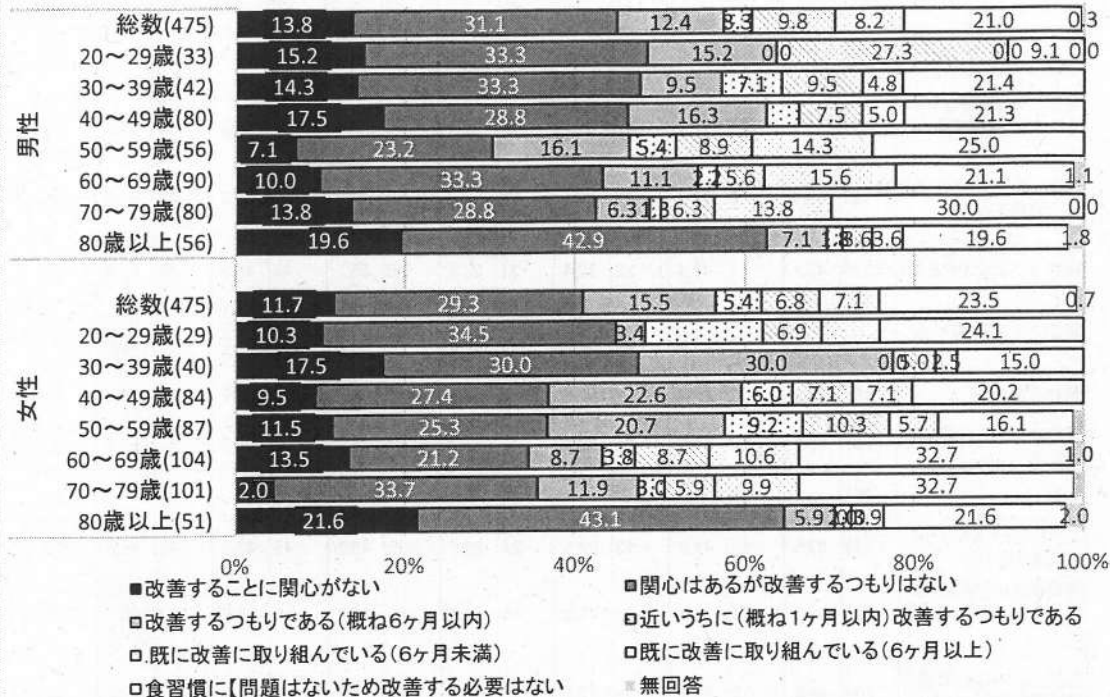
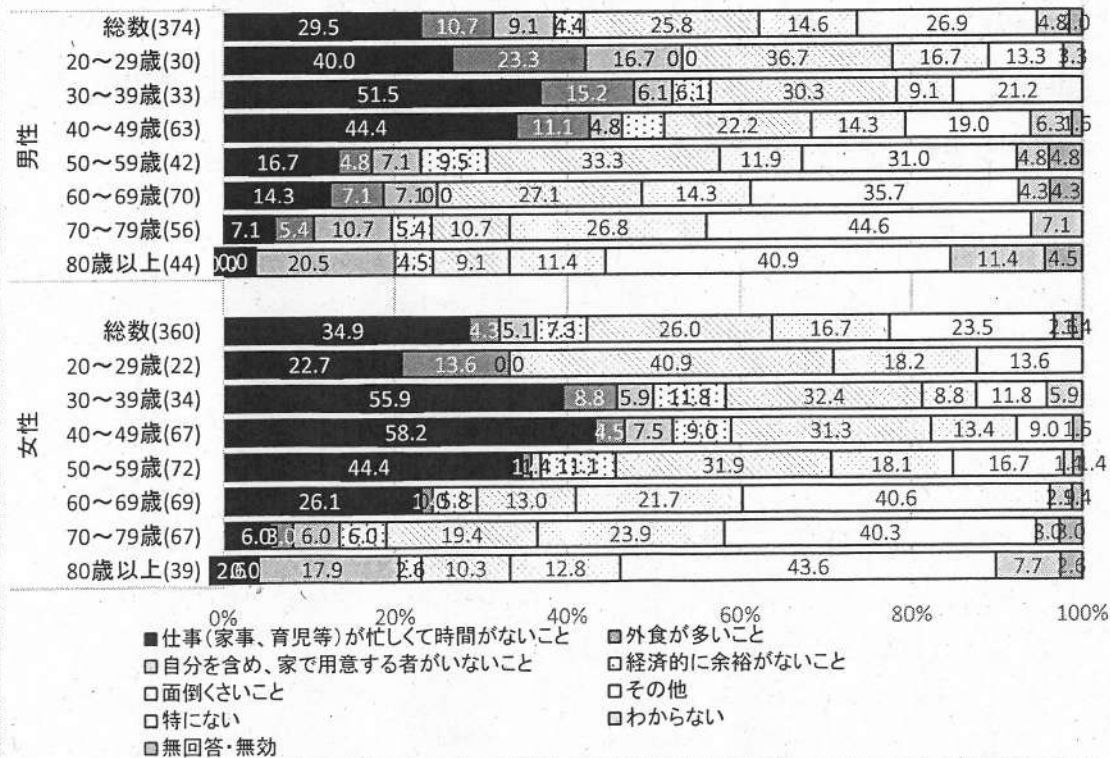


図36 健康な食習慣の妨げとなっていること
(20歳以上、性・年齢階級別、複数回答)



生活習慣病の予防や改善について実践していることは、男女ともに「野菜をたくさん食べること」、「アルコール飲料の量を調整すること」、「塩分を取り過ぎないようにすること」の順に多い。

表10 生活習慣病の予防や改善について実践していること(20歳以上、性・年齢階級別) ※「いつも実践している」、「実践している」を計上

	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
男性	総数	437	-	33	-	42	-	80	-	56	-	90	-	80	-	56	-
	エネルギー(カロリー)を調整すること	132	27.8	8	24.3	18	42.8	15	18.8	15	26.8	29	32.3	23	28.8	12	21.4
	塩分を取り過ぎないようにする(減塩すること)	217	45.6	14	42.4	19	45.2	27	33.8	26	46.4	47	52.3	49	61.3	28	50.0
	脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	189	39.7	8	24.3	16	38.1	28	35.0	19	33.9	45	50.0	41	51.3	30	53.6
	甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	215	45.1	14	42.4	22	52.4	31	38.8	20	35.7	44	48.9	48	60.0	23	41.0
	野菜をたくさん食べること	273	57.6	17	51.6	25	59.5	35	43.8	36	64.3	61	67.8	50	62.5	36	64.3
	果物を食べること	162	34.1	9	27.3	9	21.4	12	15.1	20	35.7	46	51.1	43	53.8	35	62.5
	アルコール飲料の量を調整すること	251	52.9	17	51.5	25	59.5	33	41.3	27	48.2	51	56.6	47	58.8	39	69.6
女性	総数	496	-	29	-	40	-	84	-	87	-	104	-	101	-	51	-
	エネルギー(カロリー)を調整すること	179	37.5	12	41.3	13	32.5	24	28.6	38	43.7	45	43.3	46	45.5	13	25.5
	塩分を取り過ぎないようにする(減塩すること)	306	64.5	14	48.3	20	50.0	46	54.8	55	63.2	82	78.8	87	86.1	32	62.7
	脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	284	59.8	12	41.4	17	42.5	50	59.5	47	54.0	77	74.0	77	76.2	30	58.8
	甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	266	56.0	15	51.7	21	52.5	40	47.7	43	49.4	68	65.4	68	67.4	30	58.8
	野菜をたくさん食べること	348	73.4	20	68.9	25	62.5	56	66.7	66	75.8	84	80.7	80	79.2	40	78.4
	果物を食べること	261	55.0	11	37.9	16	40.0	32	38.1	44	50.5	76	73.1	73	72.3	37	72.5
	アルコール飲料の量を調整すること	312	65.7	17	58.6	20	50.0	55	65.5	57	65.5	80	77.0	78	77.2	28	54.9

※網掛けは、各年代カテゴリで高い実践項目。

(3) 食生活に影響を与えている情報源

食生活に影響を与えている情報源は、「家族」と回答した者の割合が最も高く、男性 59.5%、女性 55.8%であり、男性では 20~70 歳代、女性では 20~40 歳代でその割合が最も高い。次いで、「テレビ」と回答した者の割合が男性 42.6%、女性 53.9%であり、男性では 80 歳以上、女性では 50 歳以上でその割合が最も高い。

表11 食生活に影響を与えている情報源(20歳以上、性・年齢階級別)

	総数		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		80歳以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	437	-	33	-	42	-	80	-	56	-	90	-	80	-	56	-
家族	283	59.5	14	42.4	24	57.1	51	63.8	36	64.3	59	65.6	52	65.0	28	50.0
知人・友人	100	21.1	12	36.4	8	19.0	17	21.3	12	21.4	15	16.7	13	16.3	8	14.3
保健所・保健センター	7	1.4	0	0.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	2	2.2	3	3.8	2	3.6
医療機関(病院・診療所)	58	12.2	0	0.0	4	9.5	9	11.3	7	12.5	15	16.7	19	23.8	8	14.3
介護施設	4	0.9	0	0.0	1	2.4	0	0.0	1	1.8	1	1.1	0	0.0	1	1.8
健康教室や講演会	8	1.7	1	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	3.3	5	6.3	0	0.0
スポーツ施設	5	1.1	1	3.0	1	2.4	0	0.0	1	1.8	0	0.0	0	0.0	1	1.8
テレビ	202	42.6	11	33.3	20	47.6	32	40.0	22	39.3	37	41.1	42	52.5	29	51.8
ラジオ	16	3.4	1	3.0	1	2.4	1	1.3	1	1.8	4	4.4	9	11.3	1	1.8
新聞	78	16.5	0	0.0	1	2.4	11	13.8	3	5.4	34	37.8	27	33.8	16	28.6
雑誌・本	53	11.2	1	3.0	7	16.7	7	8.8	6	10.7	14	15.6	13	16.3	3	5.4
ポスター等の公告	11	2.3	1	3.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	4	4.4	4	5.0	2	3.6
ウェブサイト	105	22.1	10	30.3	9	21.4	22	27.5	12	21.4	24	26.7	7	8.8	1	1.8
ソーシャルメディア(SNS)	61	12.9	8	24.2	10	23.8	12	15.0	5	8.9	7	7.8	1	1.3	0	0.0
地域や職場のサークル等グループ活動	6	1.2	0	0.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	1	1.1	4	5.0	1	1.8
スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所	92	19.5	8	24.2	7	16.7	15	18.8	11	19.6	17	18.9	15	18.8	12	21.4
その他	5	1.1	1	3.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	1.8
特にない	47	9.9	7	21.2	4	9.5	6	7.5	8	14.3	4	4.4	6	7.5	4	7.1
わからない	6	1.4	1	3.0	0	0.0	2	2.5	0	0.0	0	0.0	1	1.3	2	3.6
無回答	5	1.0	0	0.0	2	4.8	1	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
総数	496	-	29	-	40	-	84	-	87	-	104	-	101	-	51	-
家族	265	55.8	23	79.3	30	75.0	45	53.6	49	56.3	51	49.0	41	40.6	24	47.1
知人・友人	175	36.9	9	31.0	12	30.0	37	44.0	37	42.5	36	34.6	37	36.6	16	31.4
保健所・保健センター	11	2.3	0	0.0	1	2.5	1	1.2	6	6.9	2	1.9	1	1.0	1	2.0
医療機関(病院・診療所)	58	12.2	1	3.4	3	7.5	8	9.5	13	14.9	16	15.4	21	20.8	5	9.8
介護施設	7	1.5	0	0.0	1	2.5	1	1.2	1	1.1	1	1.0	2	2.0	2	3.9
健康教室や講演会	9	2.0	0	0.0	0	0.0	2	2.4	0	0.0	3	2.9	7	6.9	0	0.0
スポーツ施設	6	1.3	0	0.0	0	0.0	1	1.2	2	2.3	3	2.9	1	1.0	0	0.0
テレビ	256	53.9	10	34.5	19	47.5	40	47.6	53	60.9	61	58.7	68	67.3	28	54.9
ラジオ	18	3.8	0	0.0	0	0.0	1	1.2	3	3.4	5	4.8	10	9.9	4	7.8
新聞	106	22.4	0	0.0	1	2.5	10	11.9	21	24.1	37	35.6	42	41.6	18	35.3
雑誌・本	99	20.9	2	6.9	5	12.5	21	25.0	20	23.0	29	27.9	28	27.7	5	9.8
ポスター等の公告	10	2.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	3.4	3	2.9	6	5.9	1	2.0
ウェブサイト	91	19.2	2	6.9	15	37.5	27	32.1	23	26.4	17	16.3	3	3.0	0	0.0
ソーシャルメディア(SNS)	68	14.3	10	34.5	12	30.0	19	22.6	14	16.1	0	0.0	2	2.0	0	0.0
地域や職場のサークル等グループ活動	11	2.2	1	3.4	0	0.0	0	0.0	1	1.1	5	4.8	6	5.9	0	0.0
スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所	112	23.5	5	17.2	7	17.5	22	26.2	25	28.7	26	25.0	27	26.7	8	15.7
その他	6	1.3	0	0.0	1	2.5	2	2.4	0	0.0	1	1.0	1	1.0	1	2.0
特にない	35	7.3	2	6.9	1	2.5	6	7.1	9	10.3	6	5.8	6	5.9	7	13.7
わからない	6	1.3	0	0.0	0	0.0	4	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.9
無回答	5	1.0	0	0.0	0	0.0	1	1.2	1	1.1	2	1.9	0	0.0	1	2.0

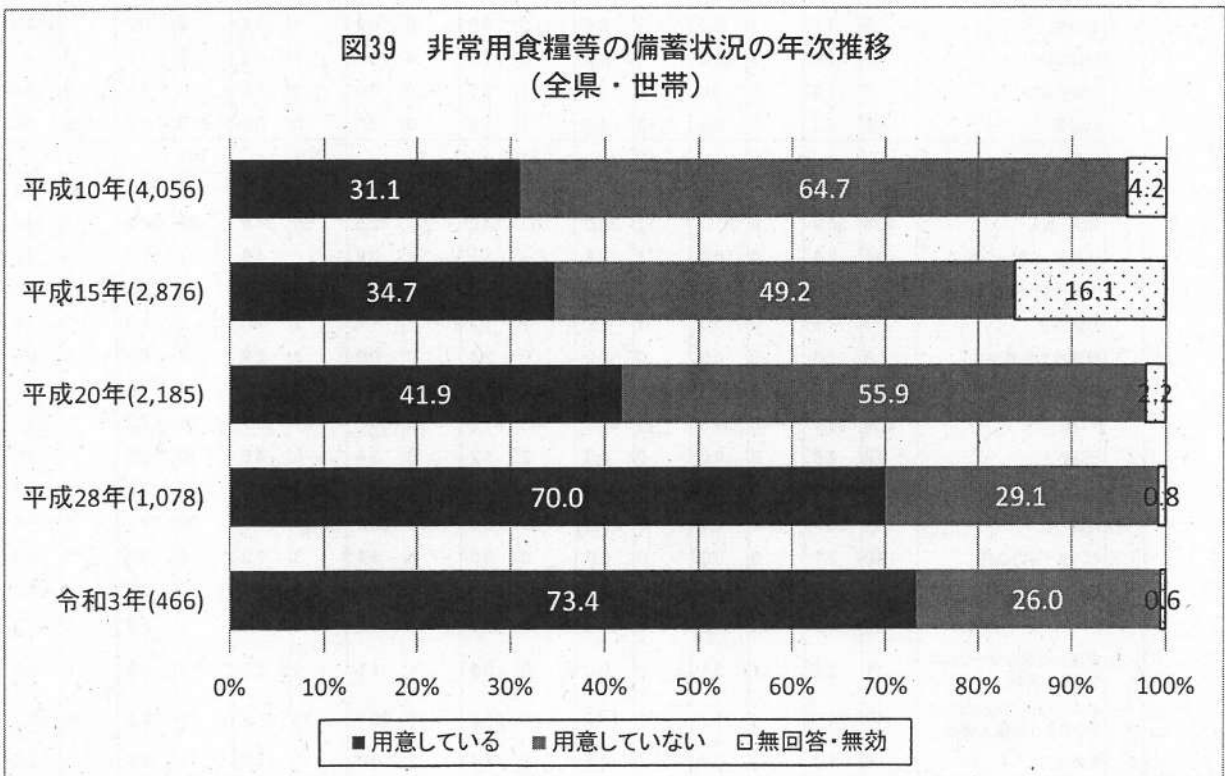
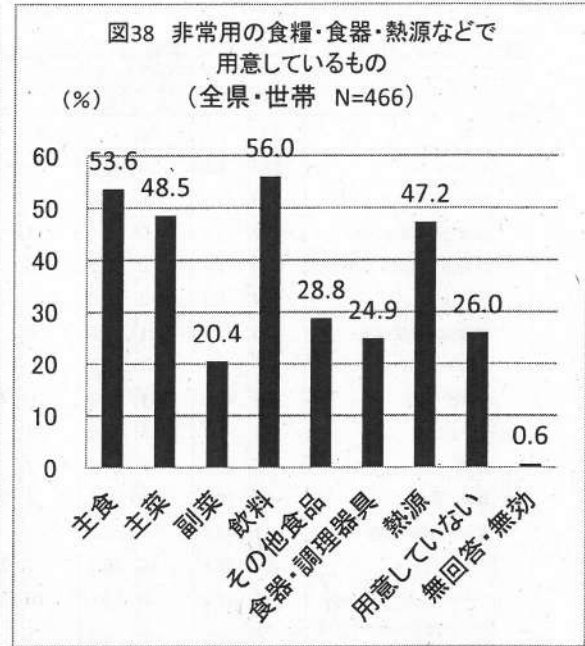
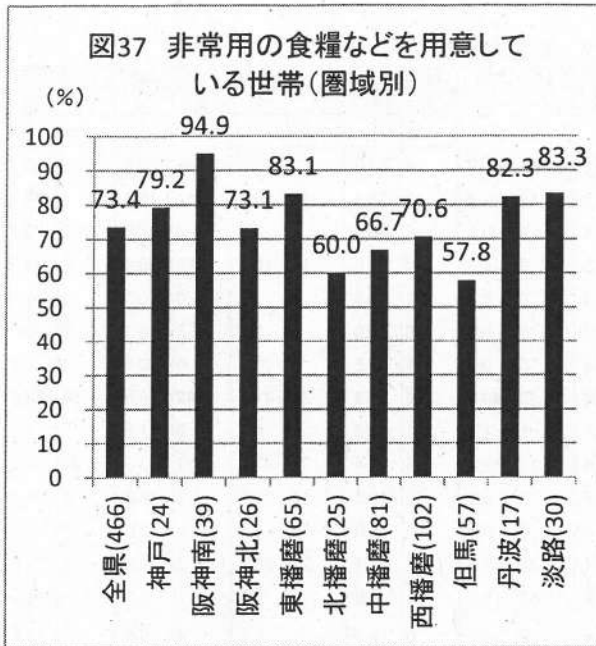
※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

※網掛けは、各年代カテゴリで高い情報源の項目。

(4) 非常時の食の備え

非常時の食の備えを用意している世帯は73.4%であり、圏域別では、阪神南94.9%、淡路83.3%、東播磨83.1%の順に多かった。

備蓄している内容は、飲料56.0%、主食となる食品53.6%、主菜となる食品48.5%の順に多かった。



家族の年齢（乳幼児、高齢者など）や、健康状態（食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど）に応じて、非常用の食糧を用意している世帯は6.0%であり、用意している食品は、お粥ややわらかい食品などが50.0%、慢性疾患に対応できる食品が25.0%である。

図40 家族の年齢や健康状態に応じた非常用食料を用意している世帯(全県、世帯 N=466)

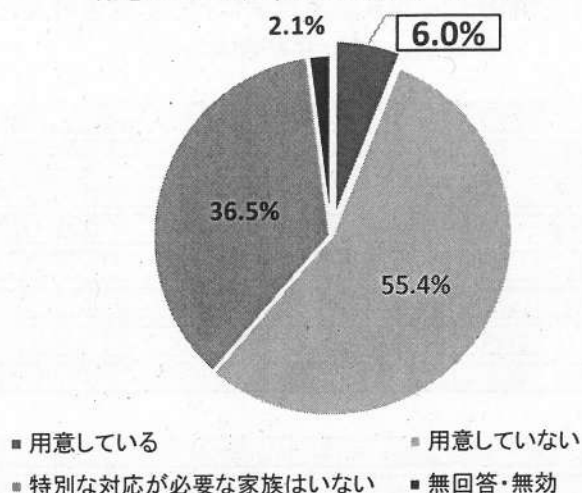
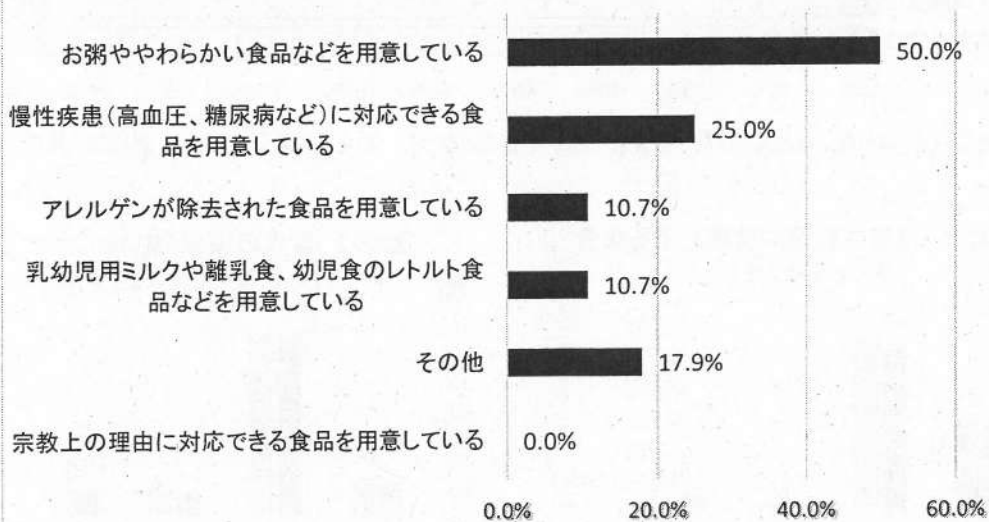


図41 備蓄の内容(非常用食料を用意している世帯 N=28)



(5) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大による食生活の変化

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による食生活の変化については、男女ともに「変わらない」が最も多く、男性で85.1%、女性で85.4%である。

「とても良くなった」、「良くなった」と回答した者は、男性で10.0%、女性で10.2%であり、「悪くなった」、「とても悪くなった」という回答を上回っている。

増えたことは、「自宅で料理や食事をする機会」、「そう菜や弁当、レトルト食品など調理済食品や出前の利用頻度」順に多く、減ったことは、「外食の頻度」「誰かと一緒に食事をする等食を通したコミュニケーションの機会」の順に多い。

図42 新型コロナウイルス感染拡大に伴う食生活の変化
(20歳以上、性・年齢階級別)

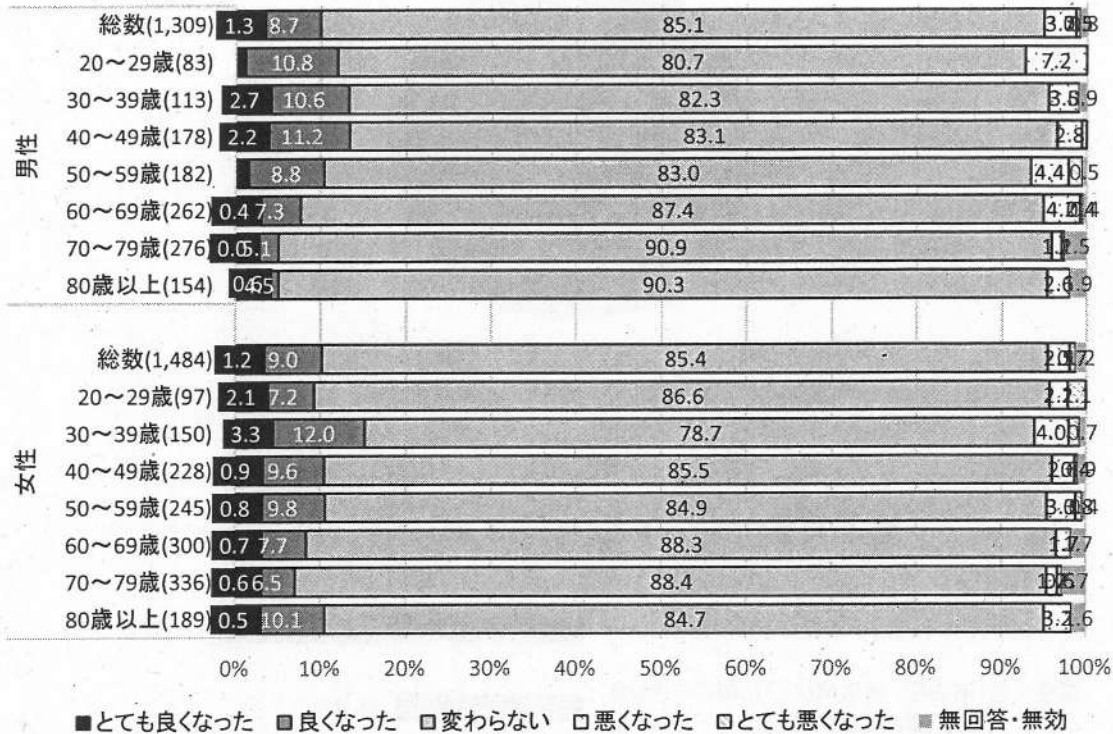


図43-1 自宅で料理や食事をする機会
(20歳以上、性別)

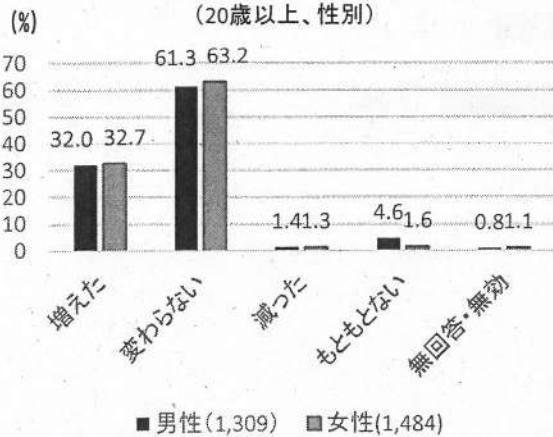


図43-2 食事の準備(買い物、料理)にかける時間(20歳以上、性別)

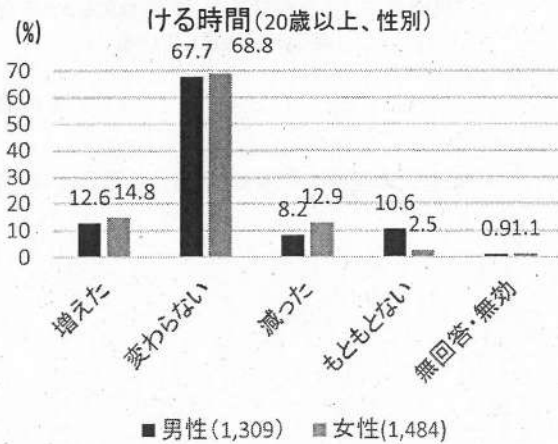


図43-3 食材や調味料などの買い物
頻度(20歳以上、性別)

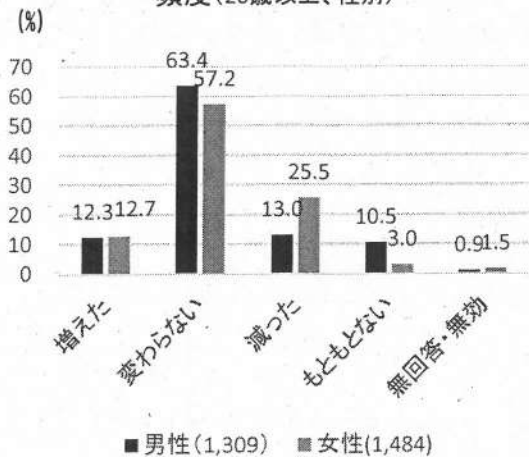


図43-4 そう菜や弁当、レトル食品など
調理済食品や出前利用頻度
(20歳以上、性別)

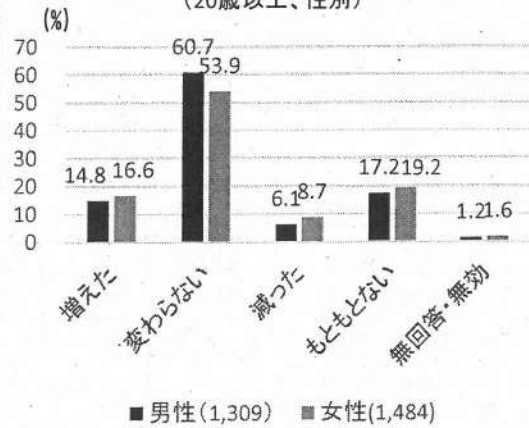


図43-5 外食の頻度(20歳以上、性別)

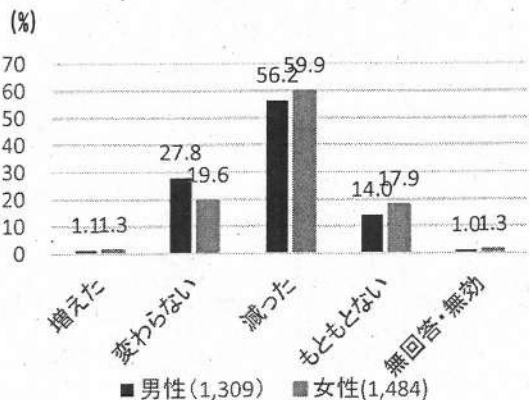


図43-6 誰かと一緒に食事をする等食
を通じたコミュニケーションの機会
(20歳以上、性別)

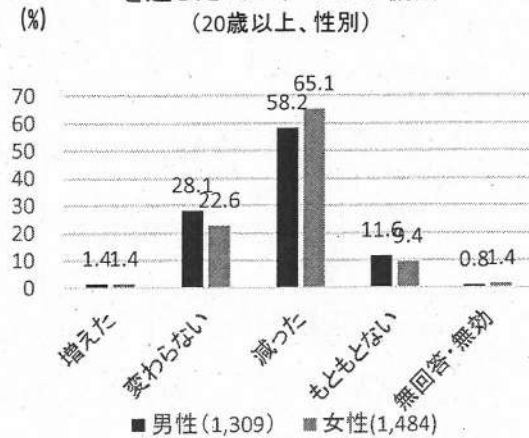


図43-7 ビールや日本酒など、アルコール飲料
を飲む量(20歳以上、性別)

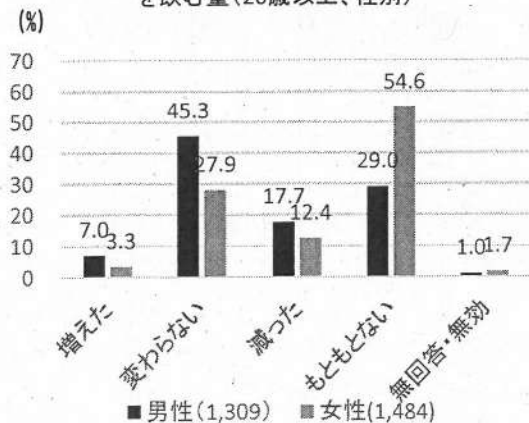
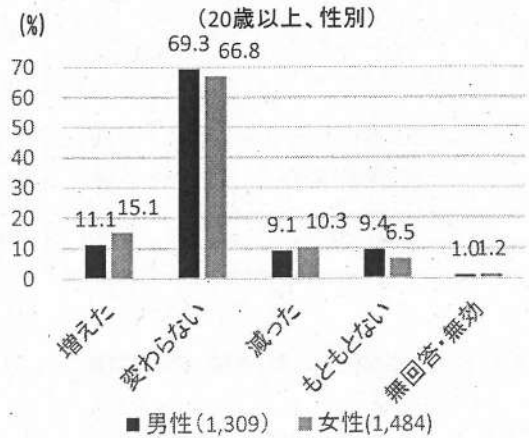


図43-8 菓子類を食べる量
(20歳以上、性別)



(6) 安全な食生活に向けた意識と実践

安全な食生活を送るうえで意識し、実践していることは、男女ともに「生の状態（生食用を除く）や加熱が不十分な状態で肉を食べない」が最も多く、男性で80.9%、女性で94.2%である。

表 12 安全な食生活を送る上で、意識し、実践していること(20歳以上、性・年齢階級別) ※「非常にあてはまる」、「あてはまる」を計上

	総数		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		80歳以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	437	-	33	-	42	-	80	-	56	-	90	-	80	-	56	-
消費期限、アレルギー表示など容器包装の記載表示の確認	274	57.7	20	60.6	24	57.2	41	51.3	33	59.0	55	61.1	51	63.8	31	55.3
食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」の遵守	281	59.1	18	54.6	27	64.3	43	53.8	30	53.5	58	64.4	52	65.1	35	62.5
生肉や生魚を扱った包丁、まな板等の器具は専用のものを使うか、他の調理に使用する場合には熱湯をかける(またはよく洗う)	261	55.0	18	54.5	25	59.5	42	52.5	30	53.6	45	50.0	49	61.3	33	59.0
調理は長時間、室温で放置しない	329	69.4	24	72.7	30	71.4	52	65.1	40	71.4	61	67.8	58	72.5	38	67.9
生の状態(生食用を除く)や加熱が不十分な状態で肉を食べない	384	80.9	27	81.8	36	85.7	56	70.0	47	83.9	75	83.3	70	87.5	46	82.2
健康食品を病気の治療目的で利用しない	284	59.9	20	60.6	21	50.0	47	58.8	36	64.3	60	66.7	47	58.8	34	60.7
病者、小児、妊産婦、高齢者などでは健康被害を起こしやすいため、健康食品利用時は注意する	264	55.7	18	54.5	18	42.8	39	48.8	31	55.4	60	66.7	53	66.3	37	66.1
健康食品を摂る場合は、表示内容をよく読み、自分に必要かどうか検討してから購入	231	48.5	13	39.4	17	40.4	36	45.0	25	44.6	50	55.5	52	65.0	33	58.9
総数	496	-	29	-	40	-	84	-	87	-	104	-	101	-	51	-
消費期限、アレルギー表示など容器包装の記載表示の確認	387	81.6	21	72.4	34	85.0	67	79.7	73	83.9	93	89.4	86	85.2	34	66.7
食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」の遵守	389	82.0	21	72.4	31	77.5	64	76.2	76	87.3	96	92.3	90	89.1	36	70.6
生肉や生魚を扱った包丁、まな板等の器具は専用のものを使うか、他の調理に使用する場合には熱湯をかける(またはよく洗う)	381	80.3	20	68.9	31	77.5	68	81.0	78	89.6	89	85.6	85	84.2	32	62.8
調理は長時間、室温で放置しない	407	85.7	21	72.4	35	87.5	75	89.3	76	87.4	94	90.4	89	88.2	38	74.5
生の状態(生食用を除く)や加熱が不十分な状態で肉を食べない	448	94.2	28	96.5	38	95.0	79	94.0	82	94.3	99	95.2	99	98.1	43	84.3
健康食品を病気の治療目的で利用しない	375	79.2	24	82.8	35	87.5	65	77.4	64	73.6	90	86.5	78	77.2	34	66.7
病者、小児、妊産婦、高齢者などでは健康被害を起こしやすいため、健康食品利用時は注意する	377	79.4	18	62.1	34	85.0	65	77.4	69	79.3	91	87.5	86	85.2	36	70.6
健康食品を摂る場合は、表示内容をよく読み、自分に必要かどうか検討してから購入	337	71.1	13	44.8	27	67.5	60	71.4	61	70.1	87	83.6	83	82.2	32	62.7

※網掛けは、各年代カテゴリで高い実践の項目。

(7) 環境に配慮した農林水産物・食品の選択状況

環境に配慮した農林水産物・食品について、「いつも選んでいる」、「時々選んでいる」と回答した者は、男性 21.0%、女性 39.7%である。
男女ともに、近隣の地域で生産・加工されたものを選ぶ人が最も多い。

図44 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいるか
(20歳以上、性・年齢階級別)

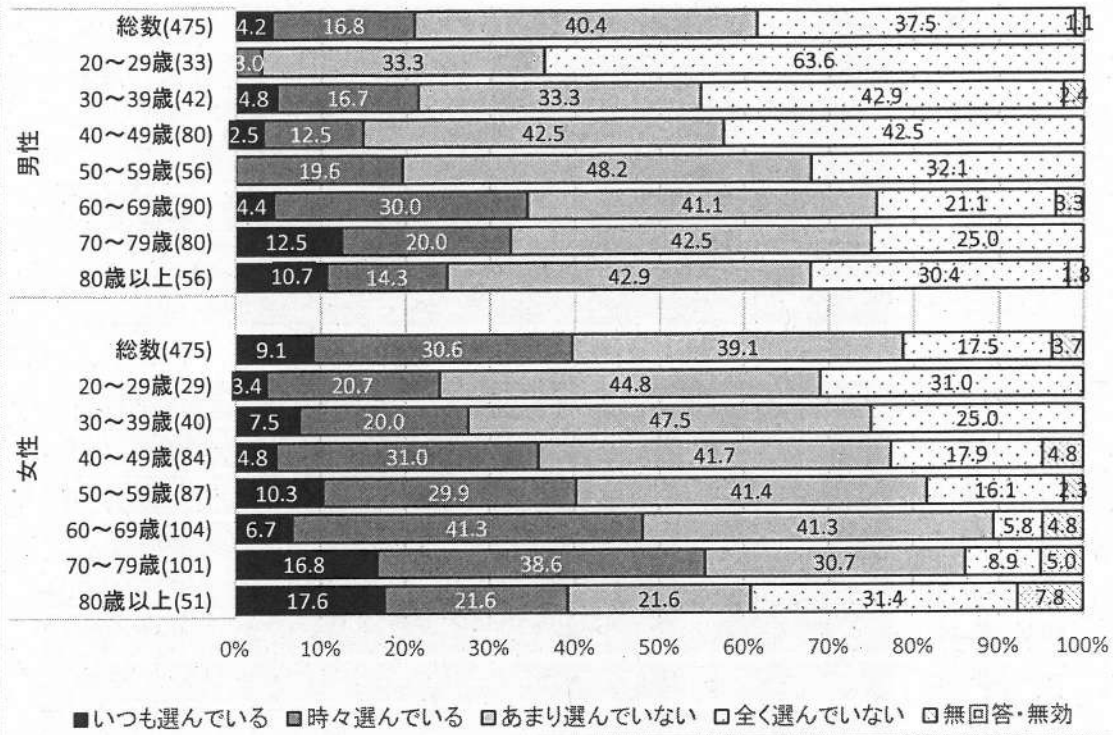
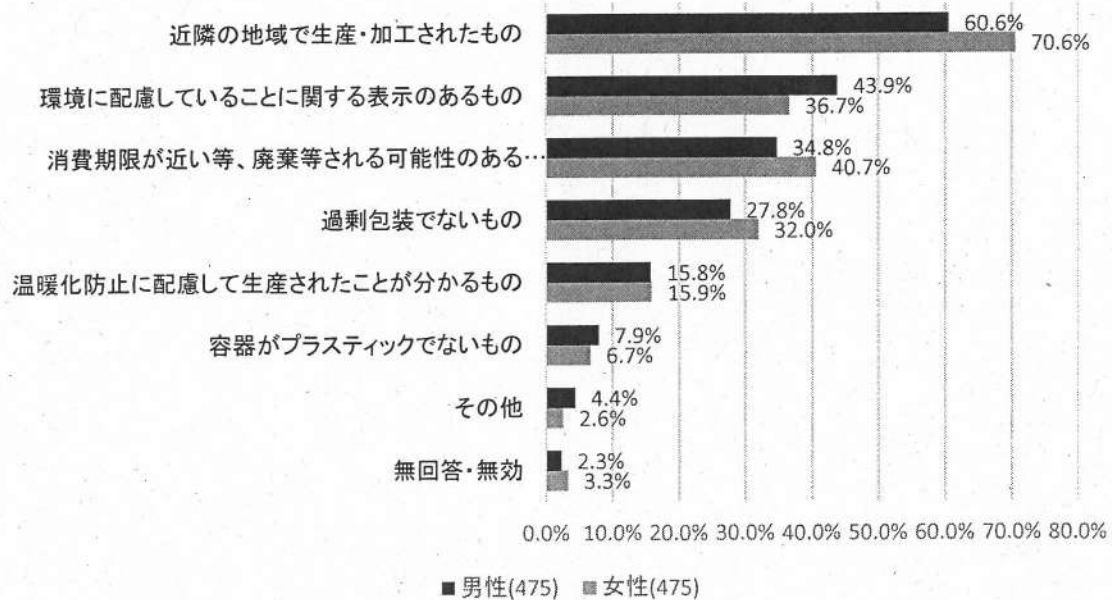


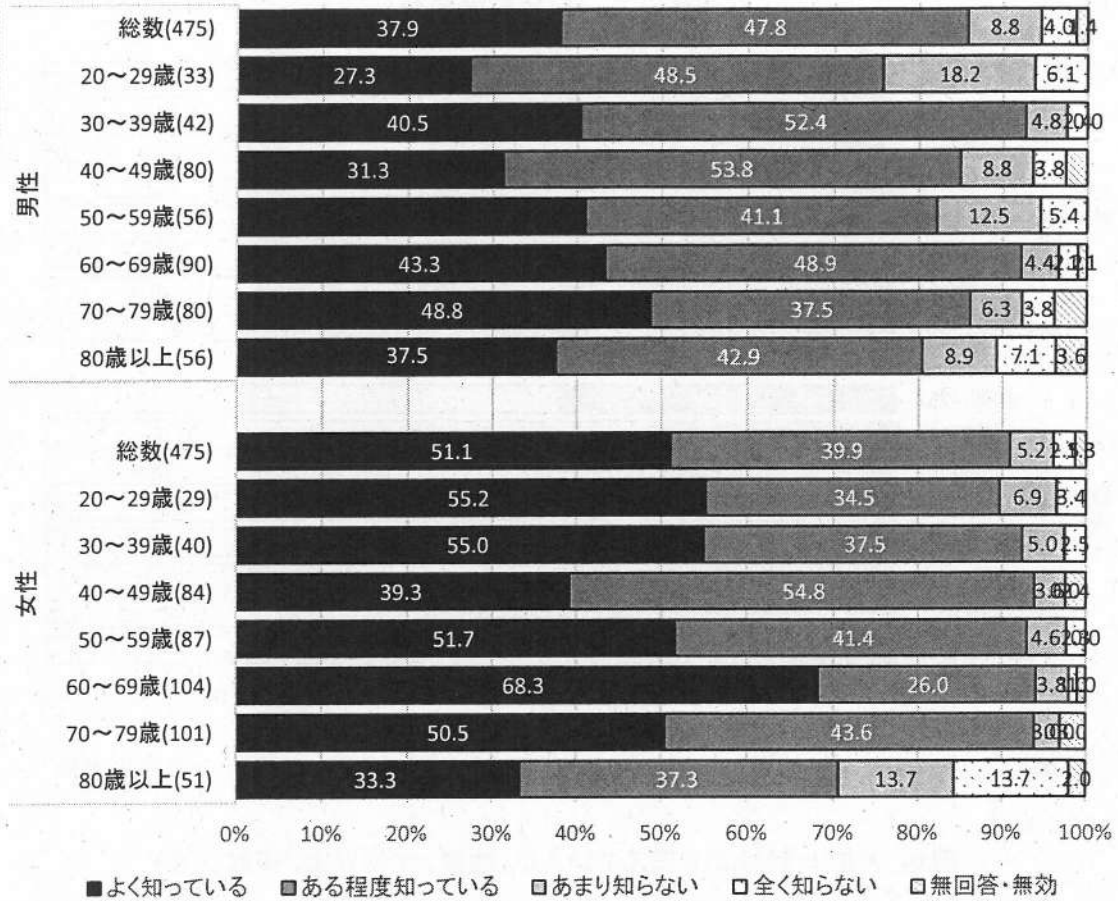
図45 どのようなものを選んでいるか(性別、20歳以上、複数回答)



(8) 食品ロス

食品ロスが問題となっていることを、「よく知っている」と回答した者は、男性37.9%、女性51.1%である。

図46 食品ロスが問題となっていることを知っているか
(20歳以上、性・年齢階級別)



食品ロスを減らすための取り組みは、男性は全ての年代で「残さずに食べる」と回答した者が最も多い。一方、女性は20～50歳代及び80歳以上は「残さずに食べる」、50～60歳代は「賞味期限を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」、60～70歳代は「冷凍保存を活用する」と回答した者が多い。

表 13 食品ロスを減らすために取り組んでいること(20歳以上、性・年齢階級別、複数回答)

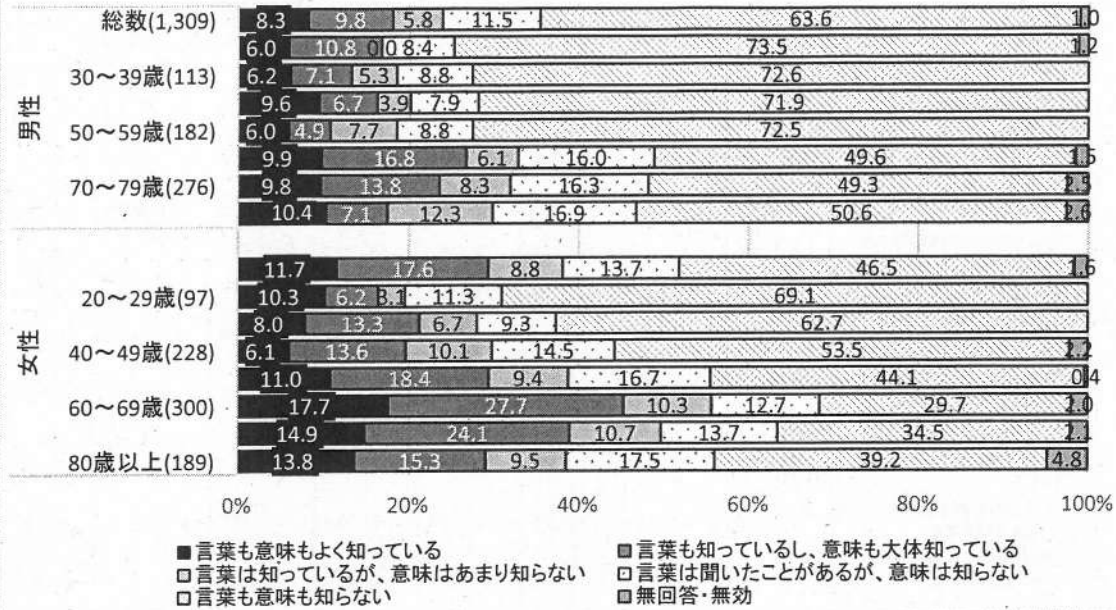
	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	437	-	33	-	42	-	80	-	56	-	90	-	80	-	56	-
料理を作りすぎない	150	31.5	9	27.3	14	33.3	19	23.8	14	25.0	36	40.0	30	37.5	24	42.9
野菜の皮を薄くむく、皮ごと料理に使うなど、廃棄部分を出さない	36	7.6	1	3.0	2	4.8	3	3.8	2	3.6	12	13.3	15	18.8	6	10.7
残さずに食べる	340	71.6	25	75.8	29	69.0	58	72.5	42	75.0	66	73.3	56	70.0	33	58.9
残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする)	60	12.6	4	12.1	5	11.9	8	10.0	8	14.3	12	13.3	12	15.0	8	14.3
冷凍保存を活用する	175	36.9	10	30.3	15	35.7	18	22.5	26	46.4	41	45.6	37	46.3	26	46.4
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	78	16.3	3	9.1	6	14.3	12	15.0	6	10.7	18	20.0	18	22.5	17	30.4
「賞味期限」を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	232	48.8	13	39.4	17	40.5	34	42.5	32	57.1	57	63.3	44	55.0	25	44.6
小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べ切れる量を購入する	107	22.5	8	24.2	10	23.8	18	20.0	9	16.1	19	21.1	19	23.8	21	37.5
商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する	32	6.8	1	3.0	4	9.5	2	2.5	3	5.4	10	11.1	7	8.8	6	10.7
期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ	109	23.0	7	21.2	11	26.2	16	20.0	16	28.6	23	25.6	18	22.5	8	14.3
飲食店等で注文し過ぎない	137	28.8	9	27.3	11	26.2	26	32.5	17	30.4	24	26.7	24	30.0	14	25.0
外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ	27	5.7	3	9.1	1	2.4	4	5.0	2	3.6	6	6.7	6	7.5	4	7.1
その他	12	2.5	1	3.0	0	0.0	3	3.8	1	1.8	2	2.2	3	3.8	2	3.6
取り組んでいることはない	41	8.7	3	9.1	5	11.9	5	6.3	4	7.1	7	7.8	5	6.3	10	17.9
総数	496	-	29	-	40	-	84	-	87	-	104	-	101	-	51	-
料理を作りすぎない	248	52.3	8	27.6	16	40.0	48	57.1	43	49.4	65	62.5	63	62.4	27	52.9
野菜の皮を薄くむく、皮ごと料理に使うなど、廃棄部分を出さない	97	20.5	5	17.2	4	10.0	22	26.2	13	14.9	27	26.0	23	22.8	10	19.6
残さずに食べる	327	68.9	19	65.5	28	70.0	63	75.0	62	71.3	70	67.3	67	66.3	31	60.8
残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする)	156	32.9	6	20.7	6	15.0	29	34.5	31	35.6	41	39.4	37	36.6	21	41.2
冷凍保存を活用する	307	64.6	12	41.4	21	52.5	59	70.2	59	67.8	76	73.1	76	75.2	28	54.9
日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	171	36.1	5	17.2	12	30.0	26	31.0	34	39.1	48	46.2	46	45.5	18	35.3
「賞味期限」を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	302	63.6	13	44.8	21	52.5	56	66.7	62	71.3	76	73.1	67	66.3	28	54.9
小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べ切れる量を購入する	166	35.1	6	20.7	12	30.0	22	26.2	34	39.1	44	42.3	47	46.5	19	37.3
商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する	45	9.5	5	17.2	2	5.0	9	10.7	6	6.9	11	10.6	9	8.9	4	7.8
期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ	170	35.9	11	37.9	15	37.5	37	44.0	26	29.9	38	36.5	35	34.7	13	25.5
飲食店等で注文し過ぎない	150	31.5	8	27.6	13	32.5	34	40.5	26	29.9	33	31.7	25	24.8	14	27.5
外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ	45	9.5	4	13.8	2	5.0	8	9.5	3	3.4	14	13.5	12	11.9	5	9.8
その他	8	1.7	1	3.4	0	0.0	2	2.4	1	1.1	3	2.9	0	0.0	1	2.0
取り組んでいることはない	12	2.5	1	3.4	0	0.0	1	1.2	2	2.3	0	0.0	3	3.0	6	11.8

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。
 ※網掛けは、各年代カテゴリで高い取り組みの項目。

(9) フレイルの認知度

フレイルについて、「言葉も意味もよく知っている」、「言葉も知っているし、意味も大体知っている」と回答した者は、男性 18.1%、女性 29.3%であり、男女ともに 60 歳代が最も高い。「言葉も意味も知らない」と回答した者は、男性 63.6%、女性 46.5%である。

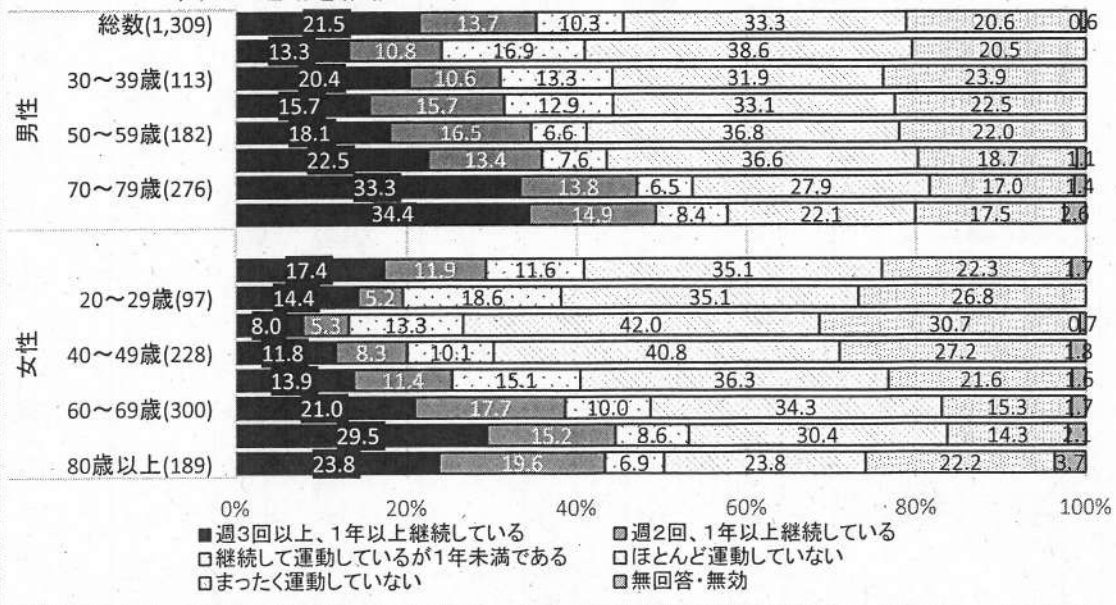
図47 フレイルの認知度(20歳以上、性・年齢階級別)



(10) 運動習慣

ウォーキングや健康体操、スポーツなどの運動(1回30分以上、週2回以上)を1年以上継続している者は、男性で35.2%、女性で29.3%ある。男女とも、加齢に伴い、運動習慣のある者が多くなっている。

図48 運動を継続して行っているか(20歳以上、性・年齢階級別)



5 尿中ナトリウム・カリウム比検査

循環器疾患予防にはナトリウム (Na) とカリウム (K) の適正な摂取が有用であり、その指標として尿 Na/K 比測定の有用性が報告されている。本調査では、尿 Na/K 比測定への参加同意が得られた 20 歳以上の県民 152 名 (男性 71 名、女性 81 名) を対象に、2 日間早朝第 1 尿を採取し、尿中クレアチニン及び Na、K を測定した。

推定 24 時間尿中 Na/K 比は、日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン 2019 において「一般医療施設において食塩摂取量評価をする際に簡便で実際的な評価法」との位置付けで推奨されている田中らの式を用いて算出した推定 24 時間尿中 Na 排泄量と推定 24 時間尿中 K 排泄量の比として算出後、2 日間平均値を求めた。結果は表 14 に示す。

表 14 対象者の特性および早朝第1尿値(2日間平均)の状況

	全体	男性	女性
n	152	71	81
年齢(歳)	60.4 ± 15.2	60.3 ± 15.8	60.5 ± 14.6
身長(cm)	161.6 ± 8.8	169.1 ± 5.5	155.0 ± 5.0*
体重(kg)	59.9 ± 12.2	67.3 ± 11.6	53.4 ± 8.4*
BMI(kg/m ²)	22.8 ± 3.5	23.5 ± 3.7	22.2 ± 3.2
低体重(18.5未満)	12 (7.9)	3 (4.2)	9 (11.1)
普通(18.5以上25.0未満)	104 (68.4)	48 (67.6)	56 (69.1)
肥満(25.0以上)	36 (23.7)	20 (28.2)	16 (19.8)
早朝第1尿(2日間平均)			
推定24時間尿中 Na排泄量(mEq/日)	99.1 ± 38.2	113.2 ± 40.5	86.7 ± 31.4*
推定24時間尿中 K排泄量(mEq/日)	28.3 ± 13.1	31.0 ± 13.7	25.9 ± 12.2*
推定24時間食塩摂取量(g/日)	8.9 ± 2.0	9.3 ± 2.0	8.6 ± 1.9*
推定K摂取量(mg/日)	1851.6 ± 377.7	1904.4 ± 387.6	1805.2 ± 365.0
推定24時間尿Na/K比(mEq/mEq)	4.1 ± 1.9	4.4 ± 2.0	3.9 ± 1.7
クレアチニン(mg/dL)	89.9 ± 50.0	109.9 ± 53.8	72.4 ± 39.1*

数値は平均値±標準偏差あるいは人数(%)を示す。*p<0.05(対応のないt検定)

(出典) 福村智恵：兵庫県民栄養調査における食物摂取頻度調査結果と推定 24 時間尿中 Na/K 比の関連,第 81 回日本公衆衛生学会,P-17-17

早朝第 1 尿における推定 24 時間尿中 Na 排泄量 (mEq/日)、推定 24 時間尿中 K 排泄量 (mEq/日) および推定 24 時間食塩摂取量 (g/日) の 2 日間平均値は女性

よりも男性で有意に高値を示した。推定 24 時間尿中 Na/K 比の 2 日間平均値は対象者全体で 4.1 ± 1.9 (mEq/mEq) であり、有意差はないものの、女性よりも男性の方が高値を示した。

日本人の食事摂取基準 (2020 年版) における食塩相当量の目標量 (18 歳以上成人) は、男性で 7.5 g/日未満、女性で 6.5 g/日未満であり、本調査対象者の推定 24 時間食塩摂取量 (g/日) はいずれも上回っていることから、引き続き減塩に向けた取り組みが必要な状況にあると考えられた。また、尿 Na/K 比には明確な基準値はないが、尿 Na/K 比が高いほど高血圧の有病率や循環器疾患の危険度が高まると報告されており、日本高血圧学会の減塩・栄養委員会では 2 未満が理想的、4 未満が良好との目安を示している。本調査対象者全体における推定 24 時間尿中 Na/K 比の平均値は 4 以上であったことから、減塩に加え、カリウム摂取量増加に向けた取り組みも必要であると考えられた。