

第4部 中学1年生の食生活の実態調査結果

1 回答者自身について

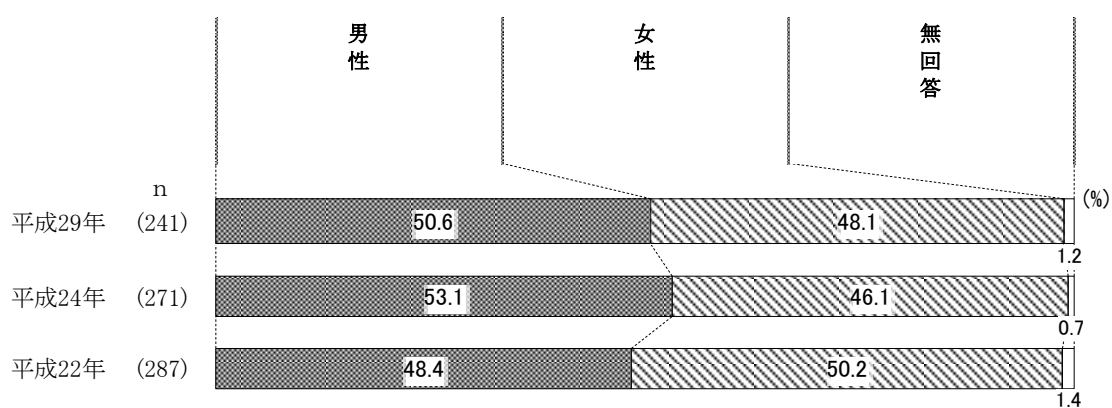
(1) 性別

問1 あなたの性別に○をつけてください。(○は1つ)

回答者の性別は、「男性」が50.6%、「女性」が48.1%である。

時系列でも、特に大きな違いはみられない。(図表1-1)

<図表1-1>性別



(2) 身長・体重

問2 あなたのおよその身長、体重を分かる範囲で記入してください。

※身長・体重については、肥満度を求めるものなので、ここに表記していません。

■ 肥満度

身長と体重の結果をもとに肥満度を算出した結果、構成比は「標準（▲20%超～20%未満）」が87.4%で最も高くなっている。「軽度の肥満（20%以上～30%未満）」が3.6%、「中程度の肥満（30%以上～50%未満）」が2.2%、「高度の肥満（50%以上）」（0.9%）までを合わせると、《肥満》は6.7%である。

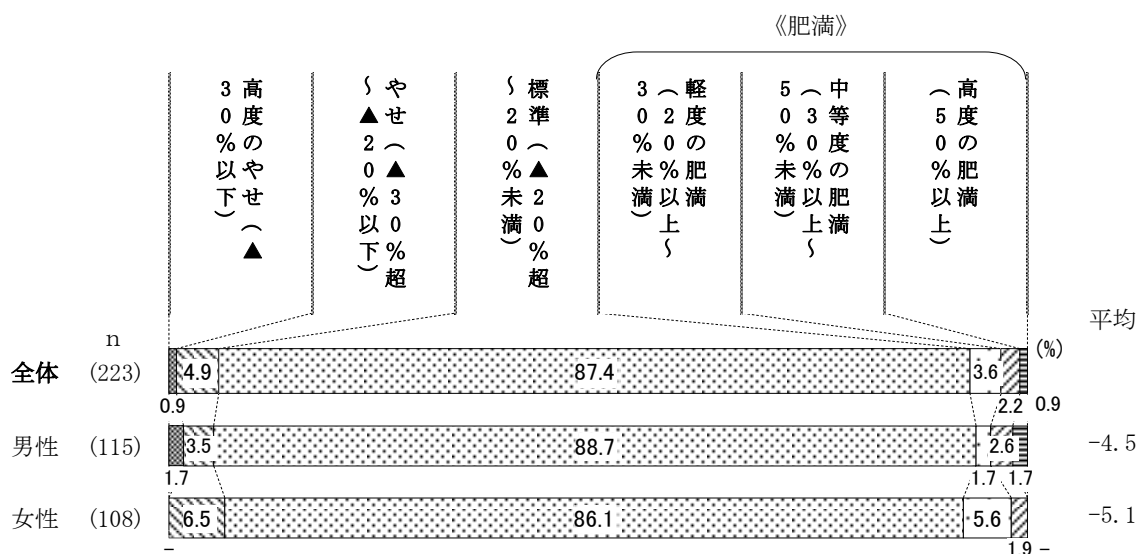
性別については、男性の平均は肥満度▲4.5%、女性の平均は肥満度▲5.1%である。肥満度を測る1つの指標として構成比について特に大きな違いはみられない。

時系列で比較すると、男性の平均はプラスからマイナスに転じた。

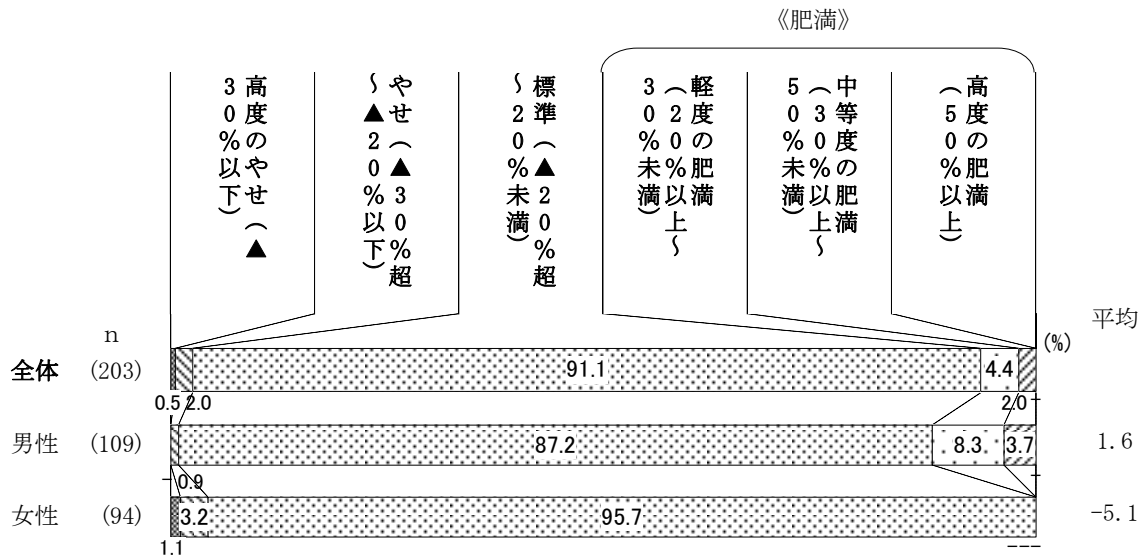
構成比については、全体での特に大きな違いはみられない。男性では、「軽度の肥満（20%以上～30%未満）」（平成29年：1.7% 平成24年：8.3%）が6.6ポイント減少している。一方、女性では、「標準（▲20%超～20%未満）」（平成29年：86.1% 平成24年：95.7%）が9.6ポイント減少している。（図表1-2）

<図表1-2> 肥満度

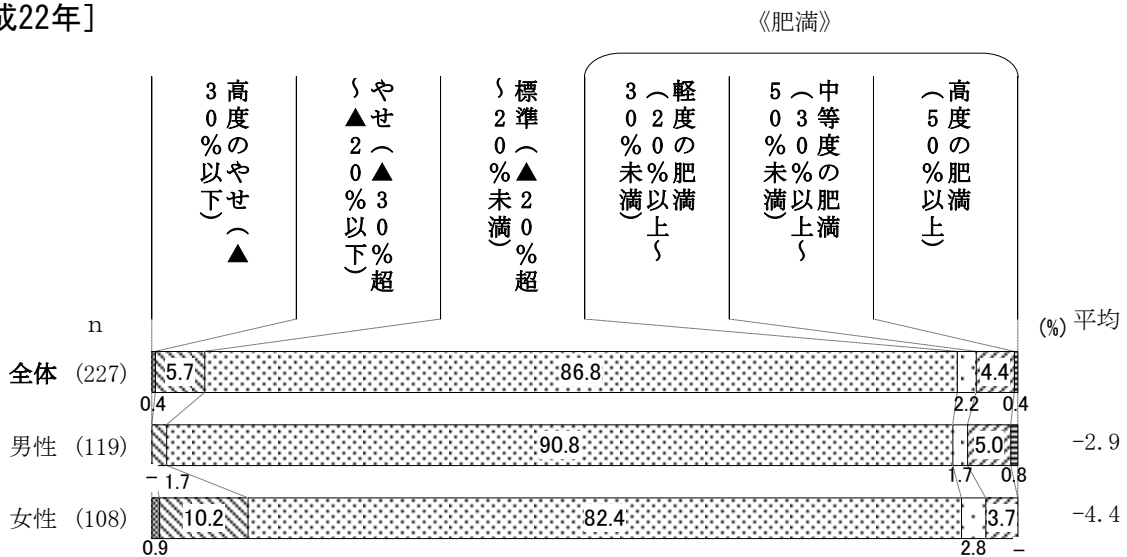
[平成29年]



[平成24年]



[平成22年]



※「児童生徒等の健康診断マニュアル」(平成27年度 改訂版 財団法人日本学校保健会(文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 監修))の係数を利用し算出している。
 なお、中学1年生を対象としていることから、調査時点での年齢は12歳~13歳が混在すると考えられる。ここでは、便宜上12歳の係数を利用して算出している。また、性別により係数は異なることから、全体での平均は算出していない。

(参考)「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」における肥満度の算定方法

$$\text{肥満度(過体重度)}(\%) = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) / \text{身長別標準体重(kg)} \times 100$$

- 肥満度が、20%以上であれば「肥満」傾向とし、20%以上30%未満を「軽度」、30%以上50%未満を「中等度」、50%以上を「高度」の肥満と判定する。
- 身長別標準体重を求める計算式：身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

年齢(歳)	男子の係数		年齢(歳)	女子の係数	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

2 日ごろの生活について

(1) 起床時間・就寝時間

問3 あなたのふだんの起きる時間と、寝る時間は何時頃ですか。

■起床時間

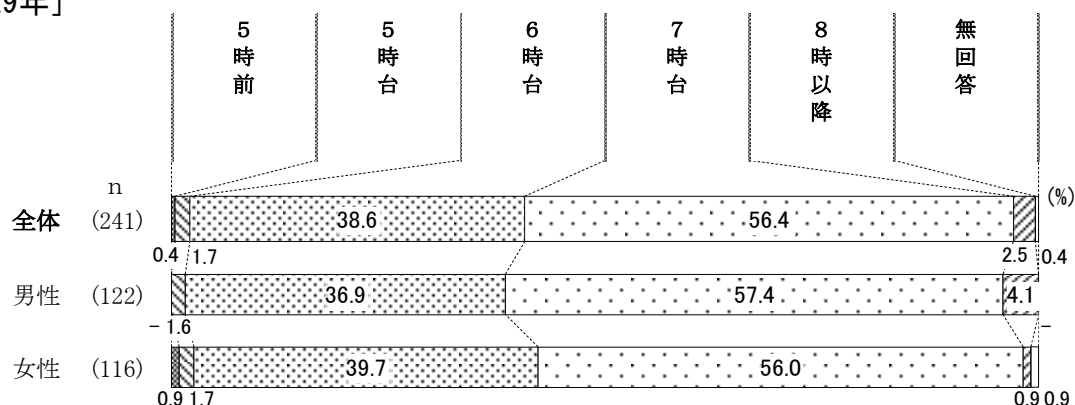
起床時間は、「7時台」が56.4%、「6時台」が38.6%である。

性別でみると、男女での特に大きな違いはみられない。

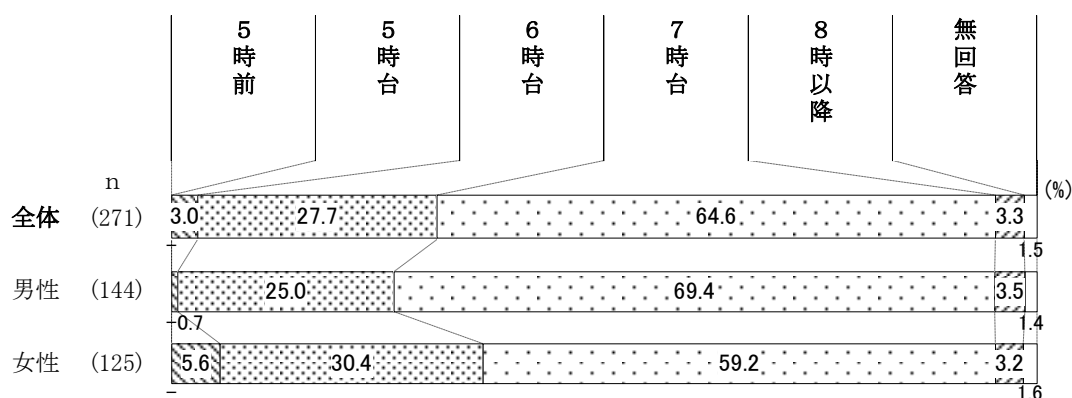
時系列で比較すると、全体では、「6時台」（平成29年：38.6% 平成24年：27.7%）が前回調査より10.9ポイント増加し、「7時台」（平成29年：56.4% 平成24年：64.6%）が前回調査より8.2ポイント減少している。男性では「6時台」（平成29年：36.9% 平成24年：25.0%）が前回調査より11.9%増加し、「7時台」（平成29年：57.4% 平成24年：69.4%）が前回調査より12.0ポイント減少している。女性では「6時台」（平成29年：39.7% 平成24年：30.4%）が前回調査より9.3ポイント増加している。（図表2-1）

<図表2-1>起床時間

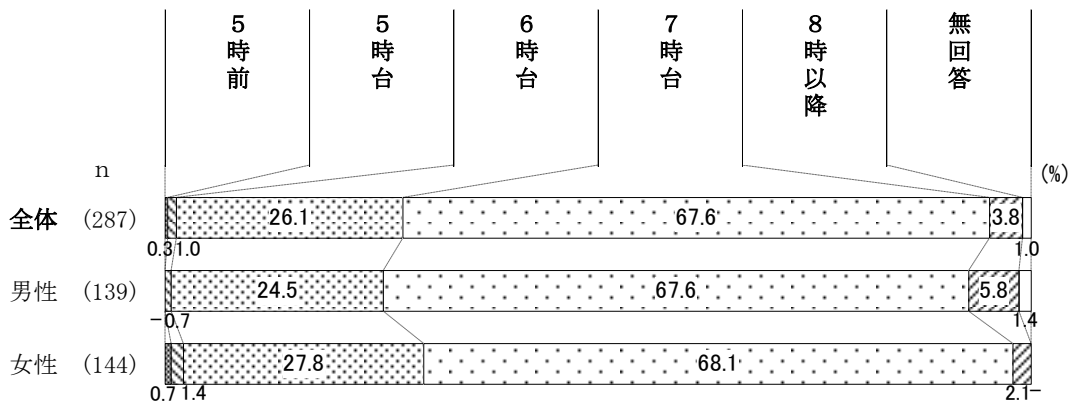
[平成29年]



[平成24年]



[平成22年]



■ 就寝時間

就寝時間は、「23時（午後11時）台」が44.0%で最も高く、次いで「22時（午後10時）台」が35.3%、「24時（午後12時）以降」が14.1%となっている。

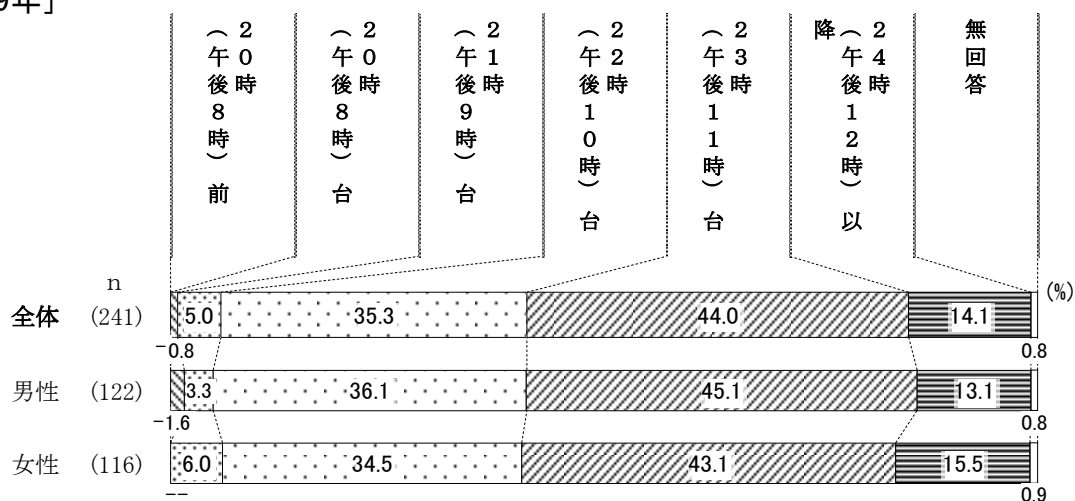
性別では、特に大きな違いはみられない。

時系列で比較すると、「22時（午後10時）台」（平成29年：35.3% 平成24年：26.6%）が前回調査より8.7ポイント増加し、「24時（午後12時）以降」（平成29年：14.1% 平成24年：26.9% 平成22年：28.2%）が前回調査より12.8ポイント、前々回調査より14.1ポイント減少している。

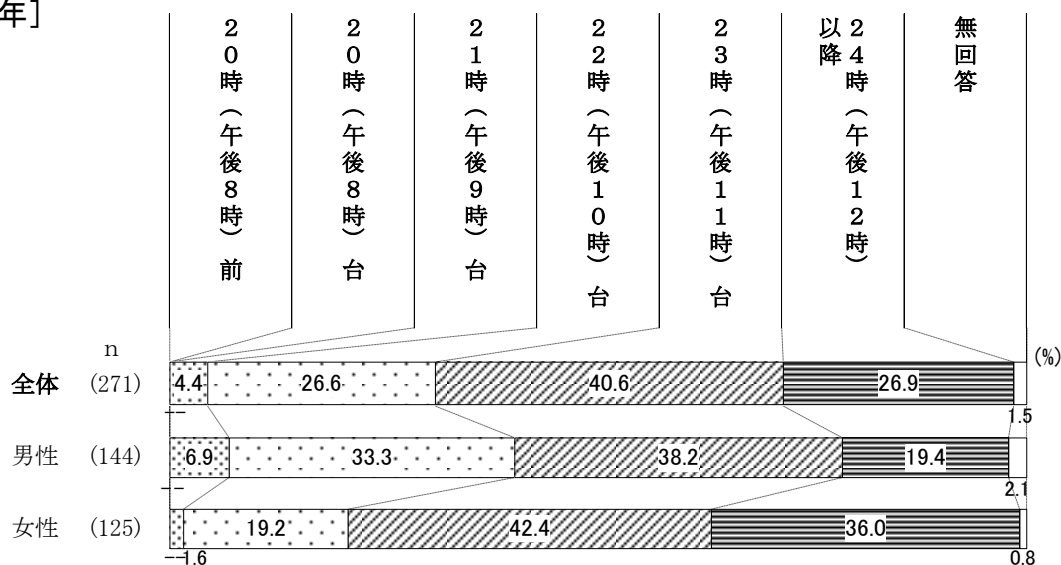
男性では、「23時（午後11時）台」（平成29年：45.1% 平成22年：38.2%）が前回調査より6.9ポイント増加し、女性では、「22時（午後10時）台」（平成29年：34.5% 平成24年：19.2%）が前回調査より15.3ポイント増加、「24時（午後12時）以降」（平成29年15.5% 平成24年：36.0%）が前回調査より20.5ポイント減少している。（図表2-2）

<図表2-2> 就寝時間

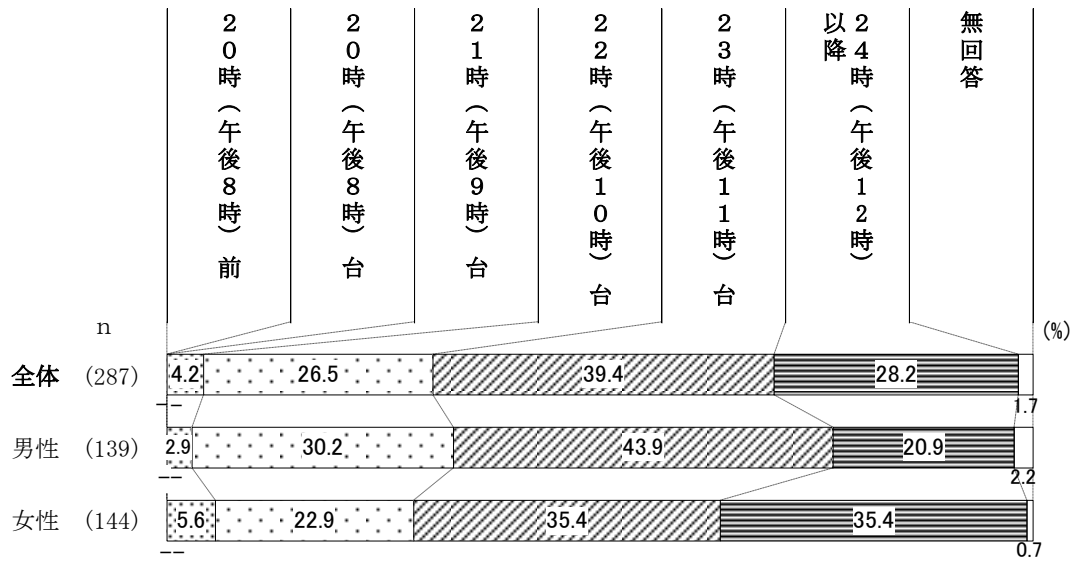
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



(1-1) 就寝時間までの過ごし方

(問3で「2 寝る時間(深夜12時以降)」と答えた方に質問します。)
 問3-1 あなたは、寝る時間まで何をして過ごしていますか。(〇はいくつでも)

就寝時間までの過ごし方は、「インターネットやSNS」が61.8%で最も高く、次いで「ゲーム」が50.0%、「勉強」が47.1%である。

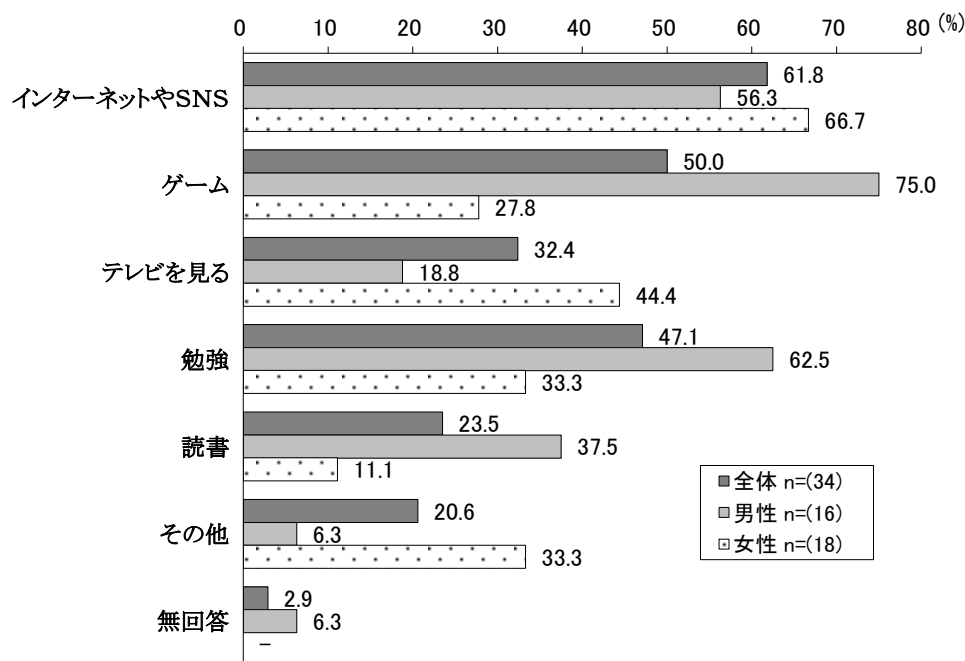
性別で見ると、男性の方が女性よりも高いものには、「ゲーム」(男性:75.0%女性:27.8%)で47.2ポイント差、「勉強」(男性62.5% 女性33.3%)で29.2ポイント差、「読書」(男性37.5% 女性:11.1%)で26.4ポイント差がある。一方、女性が上回るのは、「テレビを見る」(男性:18.8% 女性:44.4%)で25.6ポイント差、「インターネットやSNS」(男性:56.3% 女性:66.7%)で10.4ポイント差となっている。

時系列で比較すると、全体では、「テレビを見る」以外ではいずれも増加しており、特に、「インターネットやSNS」(平成29年:61.8% 平成24年:31.5%)が前回調査より30.3ポイント、「ゲーム」(平成29年:50.0% 平成24年:28.8%)が21.2ポイント、「勉強」(平成29年:47.1% 平成24年:28.8%)が18.3ポイント増加している。

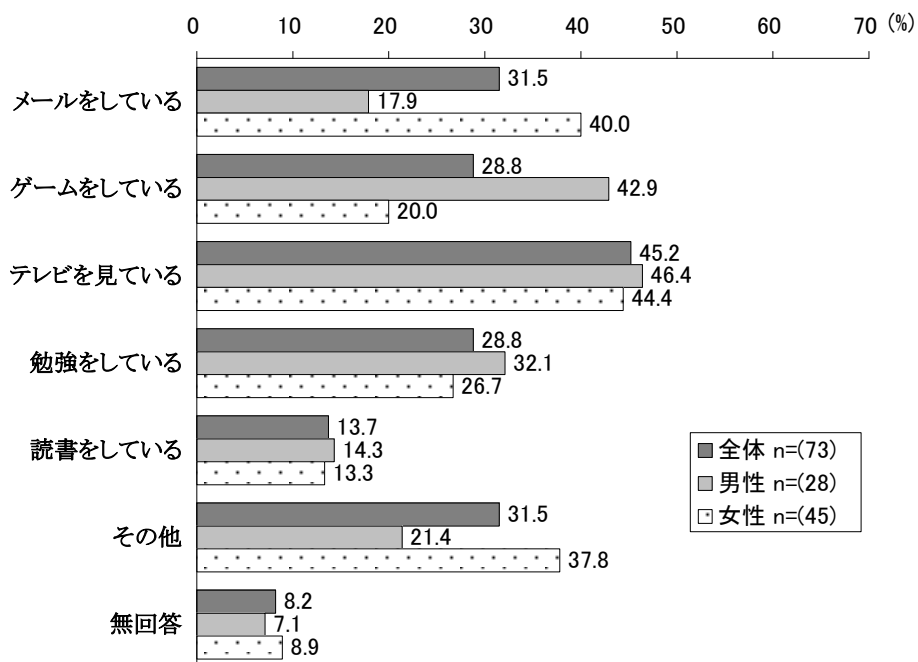
男性で30ポイント以上違いのあったものを列挙すると、「ゲーム」(平成29年:75.0% 平成24年:42.9%)が前回調査より32.1ポイント増加、「勉強」(平成29年:62.5% 平成24年:32.1%)が30.4ポイント増加している。(図表2-3)

<図表2-3> 就寝時間までの過ごし方

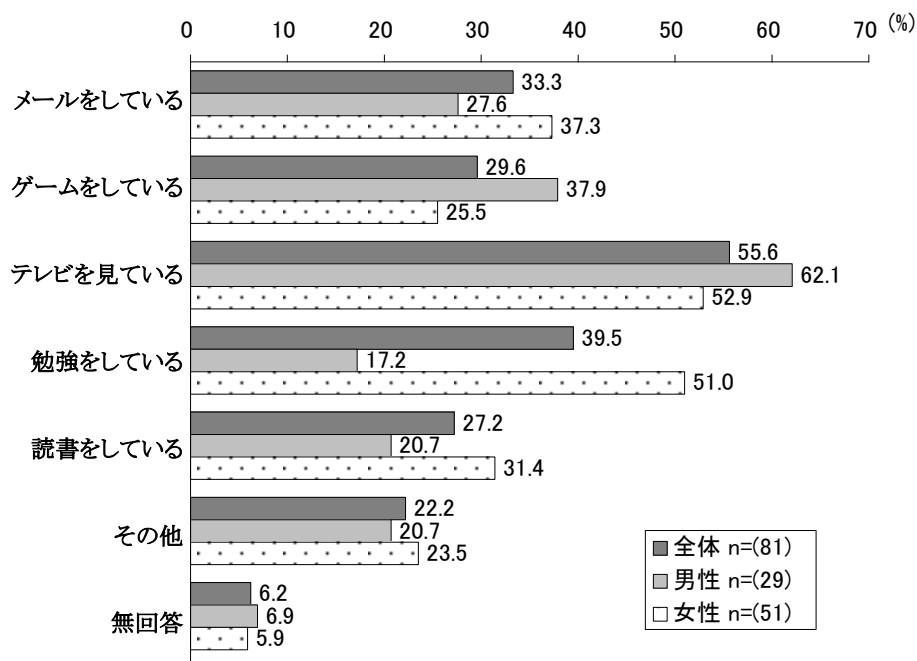
[平成29年]



[平成24年]



[平成22年]



※今回調査の選択肢「インターネットやSNS」は、前回までの調査では「メールをしている」となっている。
 今回調査の選択肢「ゲーム」は、前回までの調査では「ゲームをしている」となっている。
 今回調査の選択肢「勉強」は、前回までの調査では「勉強をしている」となっている。
 今回調査の選択肢「読書」は、前回までの調査では「読書をしている」となっている

(2) イライラの状況

【全ての方におたずねします。】

問4 あなたはふだんイライラを感じていますか。(○は1つ)

イライラの状況について、「とても感じている」(4.1%)と「少し感じている」(24.9%)を合わせた《感じている》(29.0%)は約3割である。

一方、「あまり感じていない」(44.0%)と「感じていない」(25.3%)を合わせた《感じていない》(69.3%)は約7割である。

性別では、特に大きな違いはみられない。

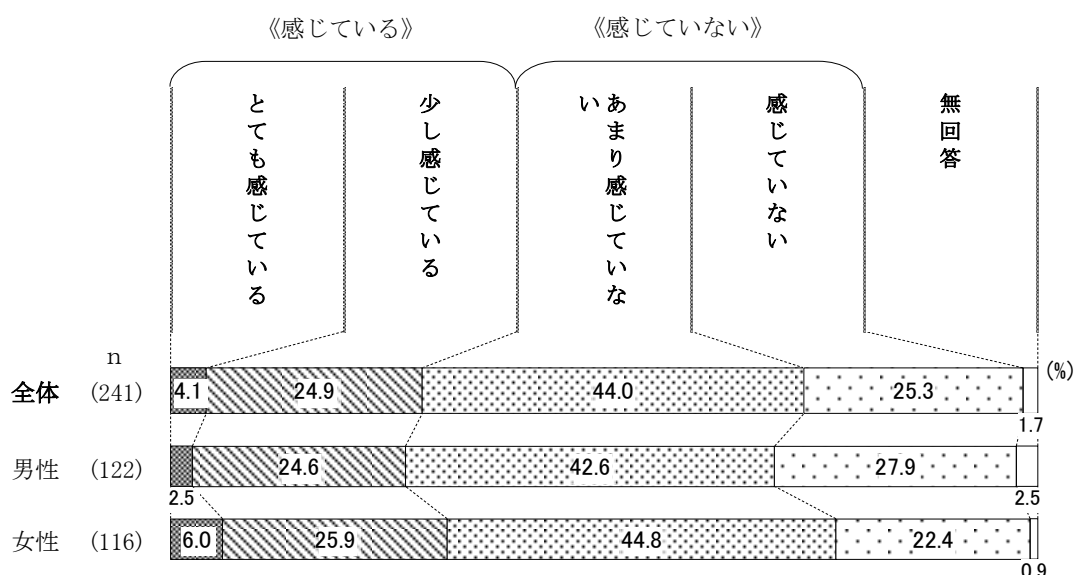
時系列で比較すると、全体では、《感じている》(平成29年：29.0% 平成24年：43.6%)が前回調査より14.6ポイント減少し、《感じていない》(平成29年：69.3% 平成24年：56.5%)が12.8ポイント増加している。

男性では《感じている》(平成29年：27.1% 平成24年：43.8%)が前回調査より16.7ポイント減少している。

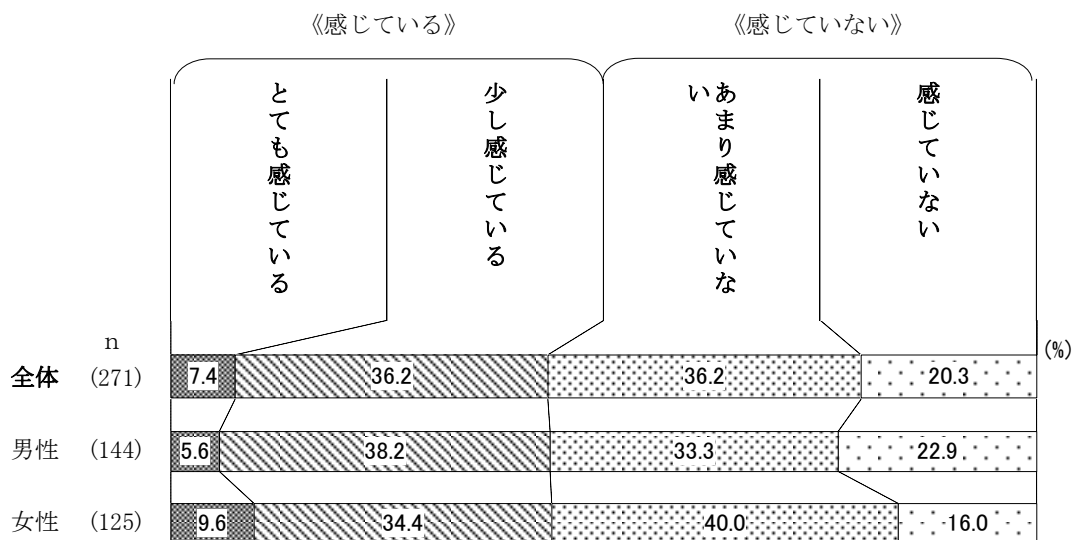
女性では《感じている》(平成29年：31.9% 平成24年：44.0%)が前回調査より12.1ポイント減少している。(図表2-4)

<図表2-4> イライラの状況

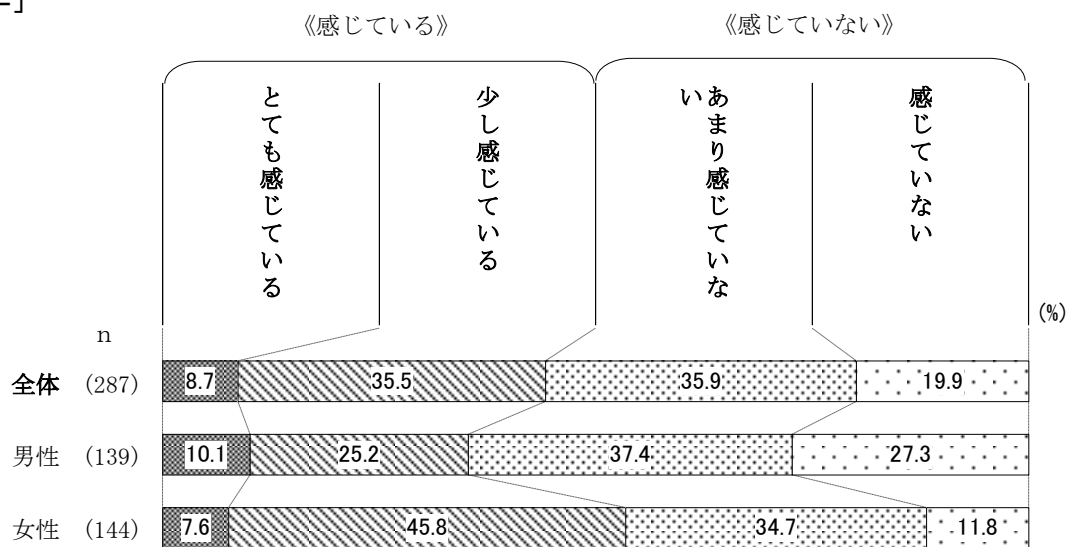
[平成29年]



[平成 24 年]



[平成22年]



3 食事について

(1) 朝食の摂取状況

問5 あなたは、朝食をいつも食べますか。(〇は1つ)

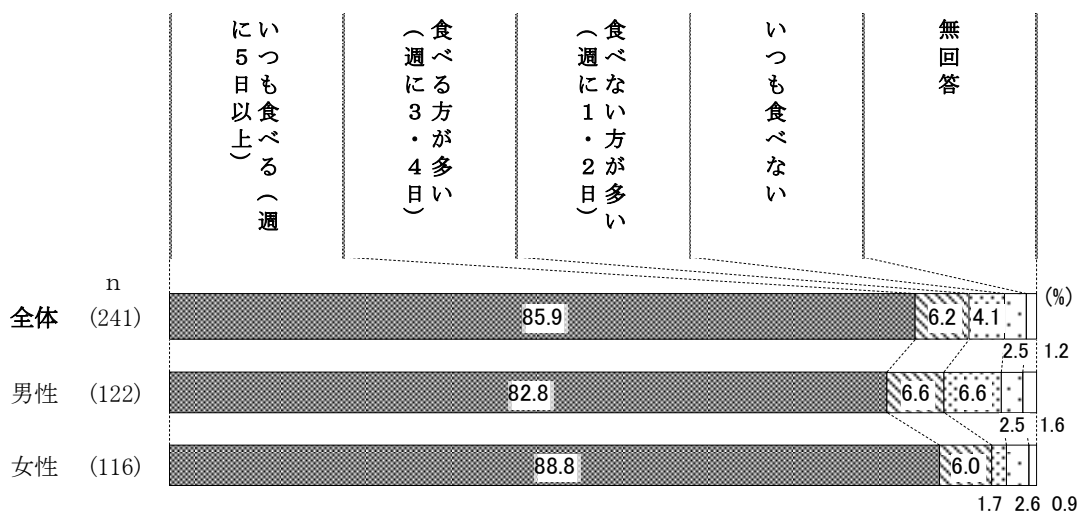
朝食の摂取状況は、「いつも食べる (週に5日以上)」が85.9%で最も高く、「食べる方が多い (週に3・4日)」が6.2%、「食べない方が多い (週に1・2日)」が4.1%である。

性別で見ると、「いつも食べる (週に5日以上)」(男性：82.8% 女性：88.8%)は、女性の方が男性よりも6.0ポイント高くなっている。

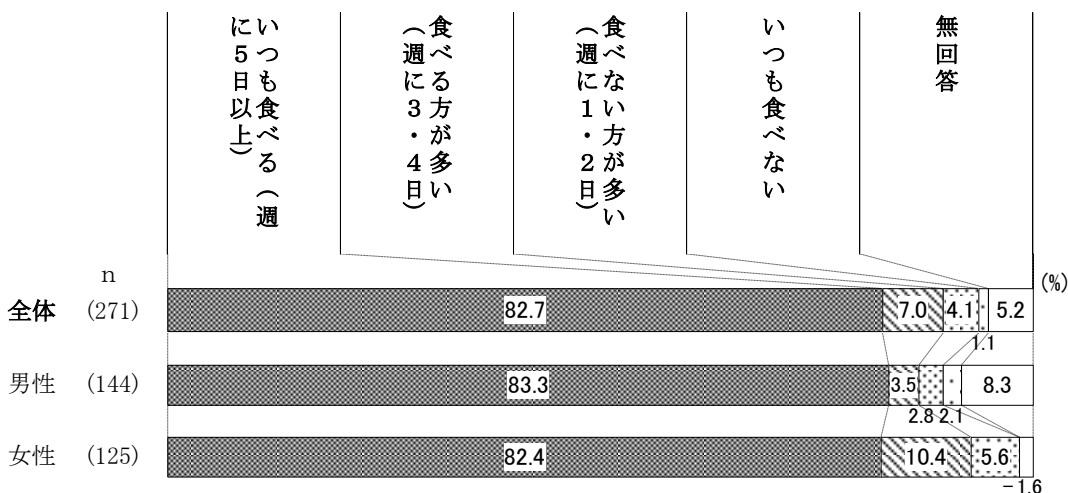
時系列で比較すると、全体と男性での特に大きな違いはみられない。女性では、「いつも食べる (週に5日以上)」(平成29年：88.8% 平成24年：82.4%)が前回調査より6.4ポイント増加している。(図表3-1)

<図表3-1>朝食の摂取状況

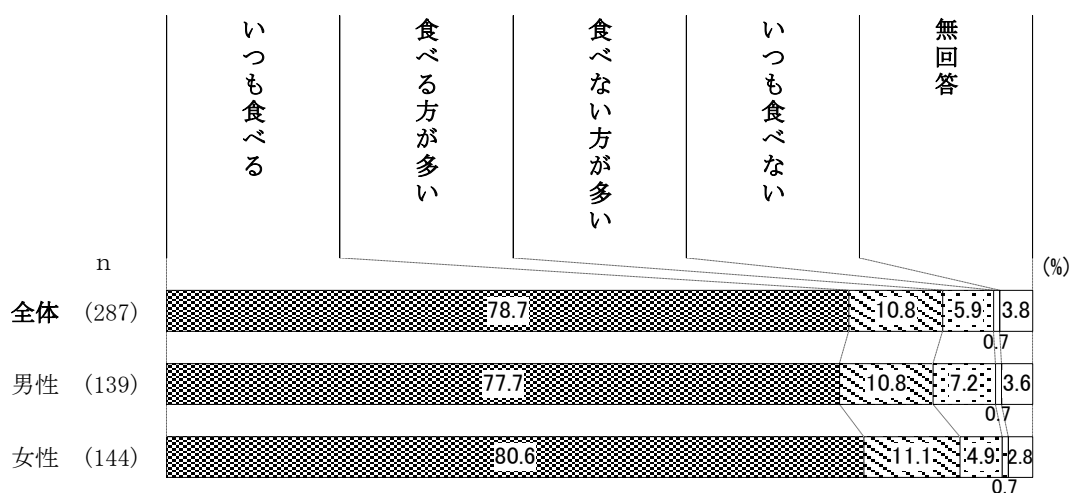
[平成29年]



[平成24年]



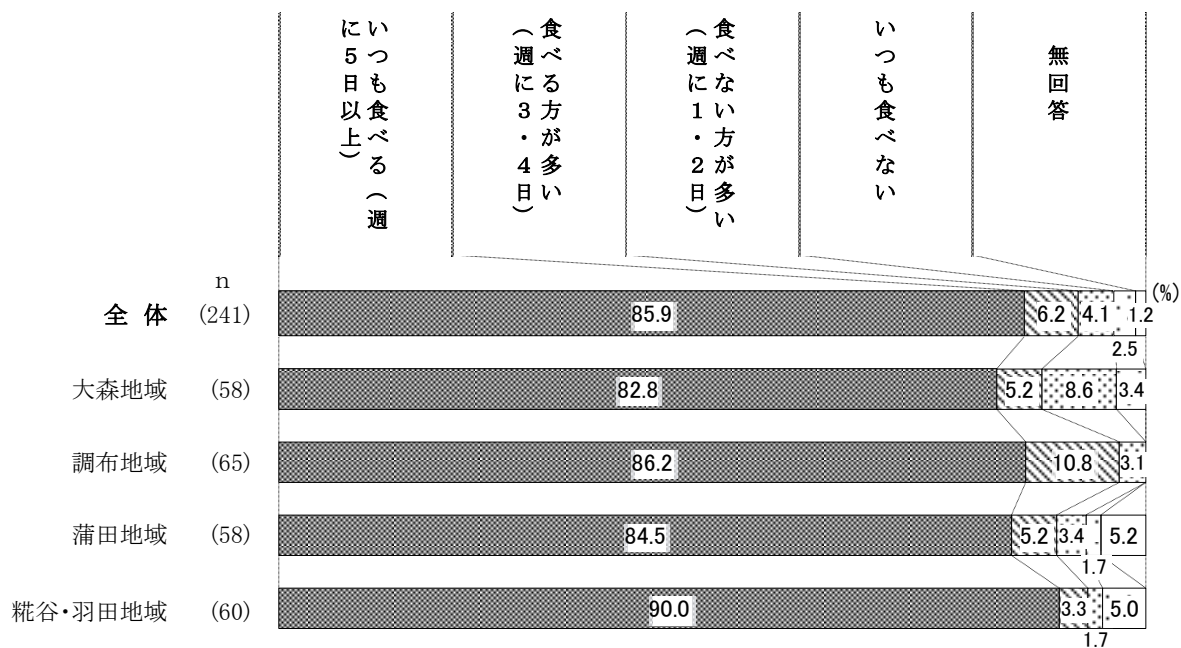
[平成 22 年]



【地域別】

地域別でみると、「いつも食べる（週に5日以上）」が糀谷・羽田地域で90.0%と最も高くなっている。（図表3-2）

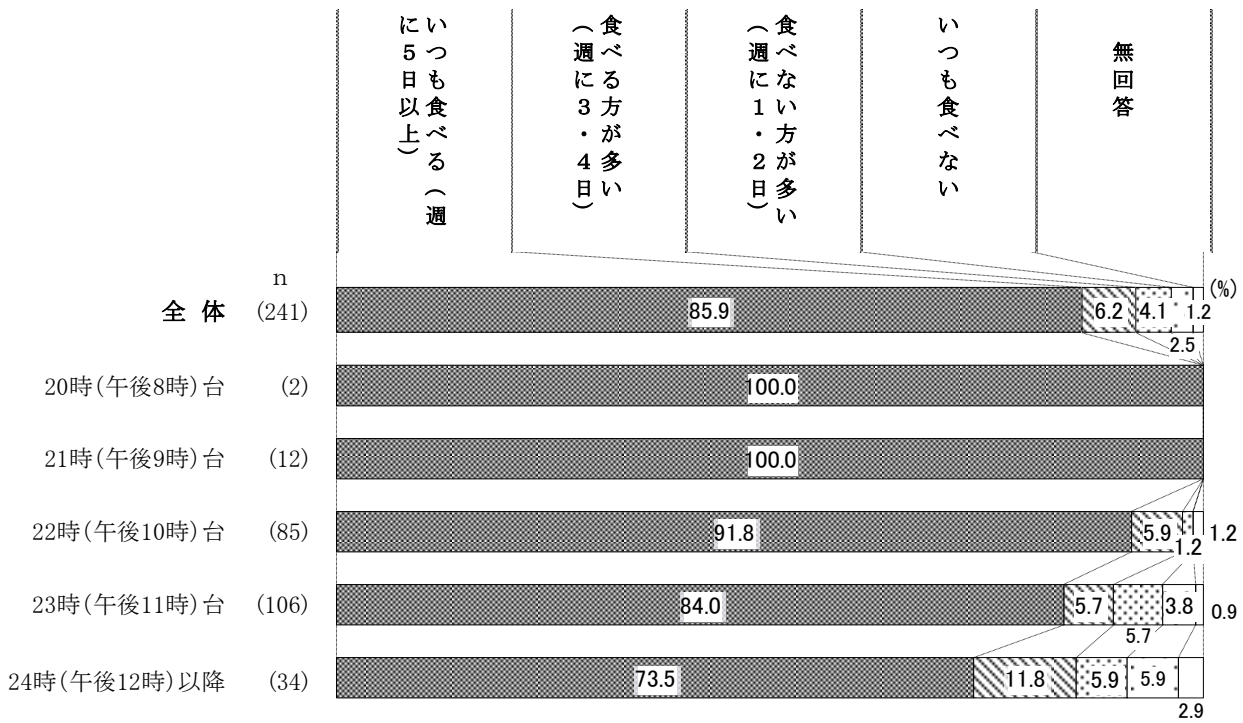
<図表3-2>地域別



【就寝時間別】

就寝時間別でみると、「いつも食べる」が23時台では8割半ばとなっており、24時以降では73.5%にとどまる。24時以降では「食べる方が多い」が11.8%、「食べない方が多い」と「いつも食べない」がそれぞれ5.9%となっている。(図表3-3)

<図表3-3> 就寝時間別



※nが25人未満の層は、人数が少ないので参考として図示し、文中では触れていない。
(就寝時間「20時(午後8時)前」はnが0のため、図示していない。)

(1-1) 今日の朝食

(問5で「1 いつも食べる」または「2 食べる方が多い」と答えた方に質問します。)
問5-1 今日の朝食についてお答えください。(〇はそれぞれいくつでも)

■ 主食

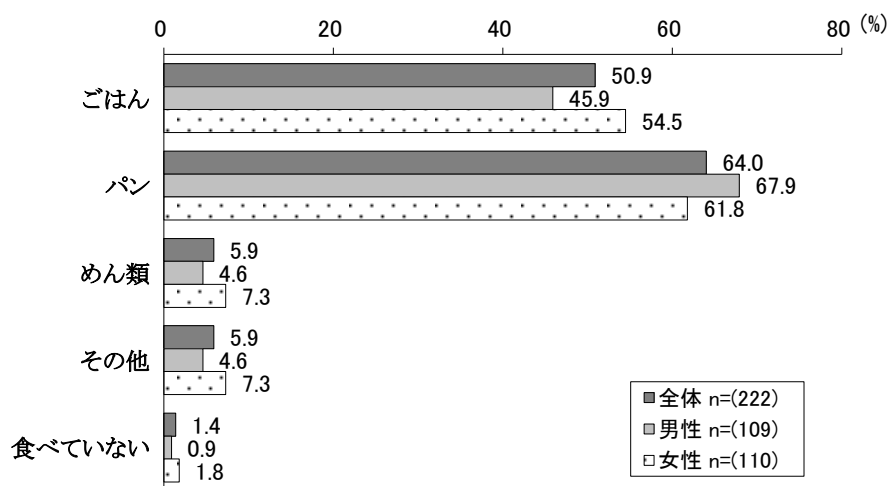
主食は、「パン」が64.0%で最も高く、次いで「ごはん」が50.9%である。

性別でみると、違いが大きいのは「ごはん」(男性：45.9% 女性：54.5%)で女性の方が男性よりも8.6ポイント高くなっている。

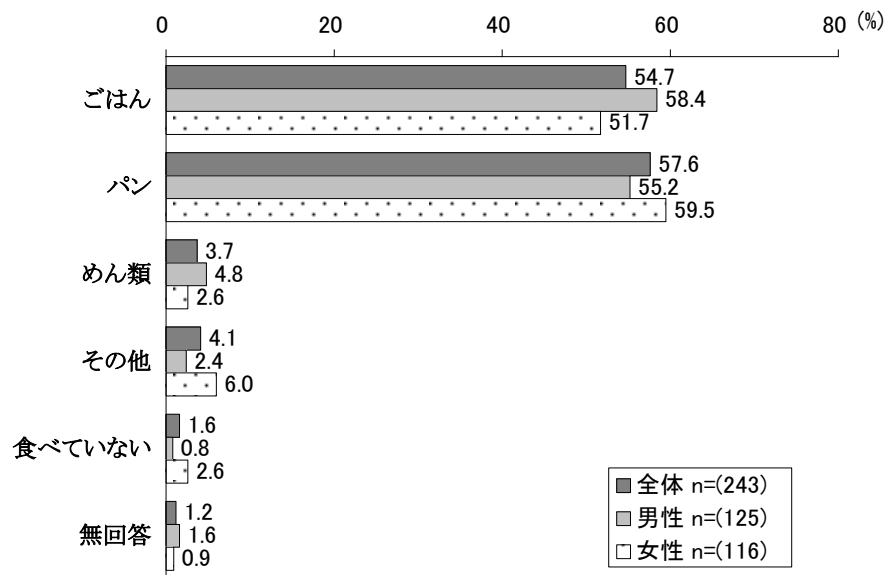
時系列で比較すると、全体では「パン」(平成29年：64.0% 平成24年：57.6%)が前回調査より6.4ポイント増加している。男女ともに「パン」が増加しており、特に、男性では「パン」(平成29年：67.9% 平成24年：55.2%)が前回調査より12.7ポイント増加している。(図表3-4)

<図表3-4> 主食

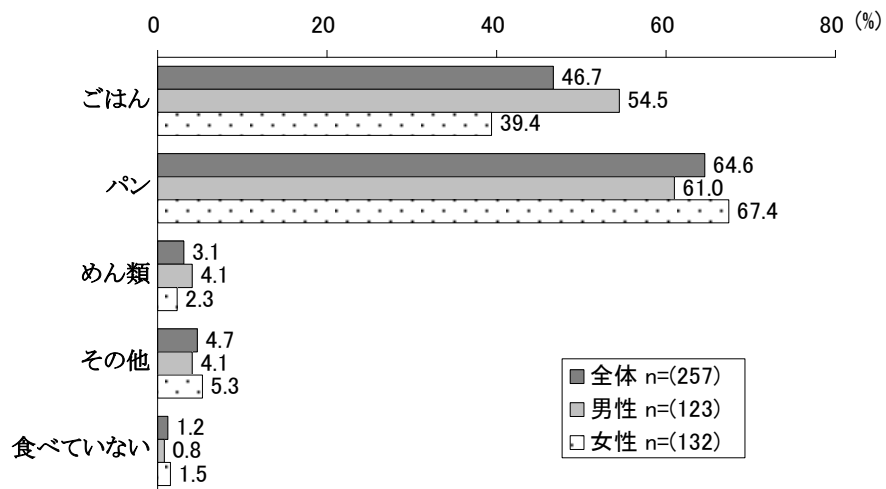
[平成29年]



[平成 24 年]



[平成22年]



■ おかず（たんぱく質の多いもの）

おかず（たんぱく質の多いもの）は、「ハム・ソーセージ・ベーコンなど」が39.6%で最も高く、次いで「卵焼き・目玉焼きなど」が32.9%と続いている。

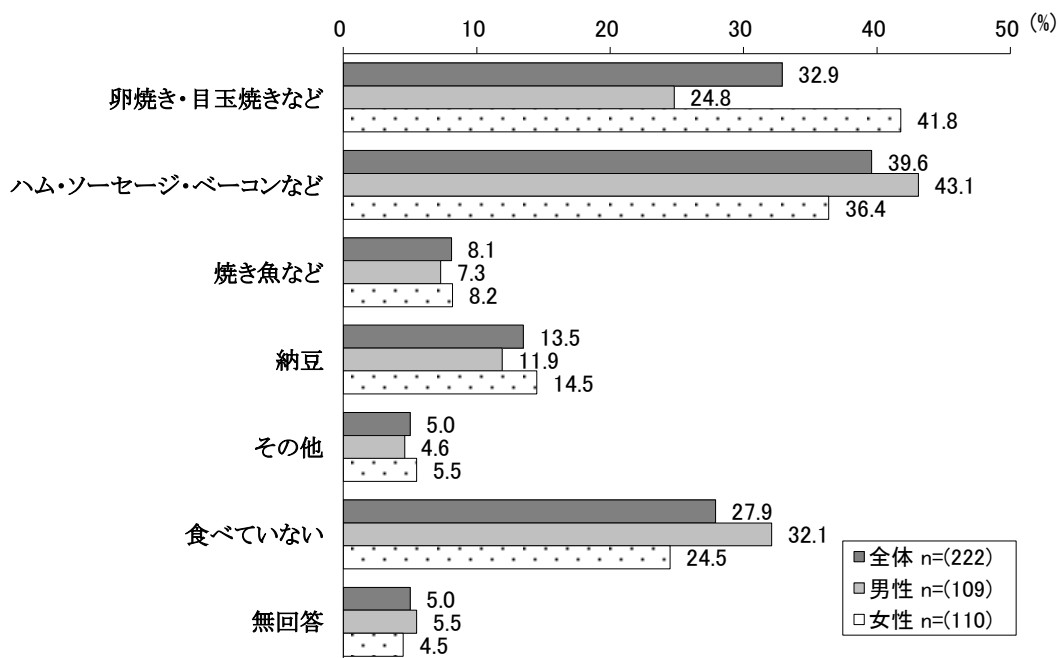
一方、「食べていない」は27.9%となっている。

性別でみると、違いが大きいのは「卵焼き・目玉焼きなど」（男性：24.8% 女性：41.8%）で女性の方が男性よりも17.0ポイント高くなっている。

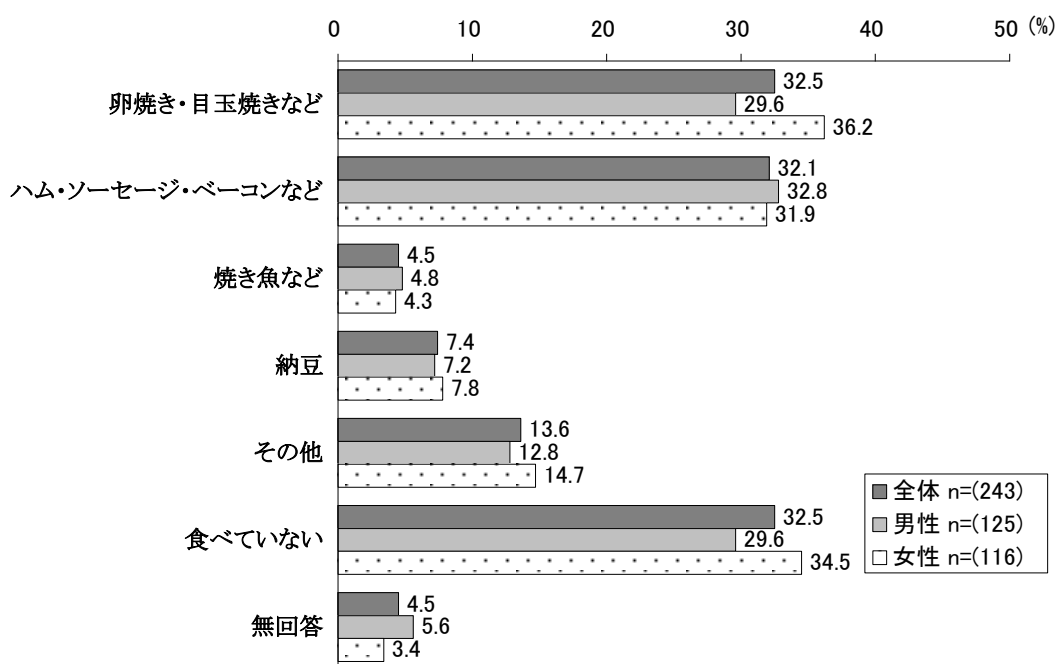
時系列で比較すると、全体では「ハム・ソーセージ・ベーコンなど」（平成29年：39.6% 平成24年：32.1%）が7.5ポイント、「納豆」（平成29年：13.5% 平成24年：7.4%）が6.1ポイント、それぞれ前回調査より増加している。男性では、「ハム・ソーセージ・ベーコンなど」（平成29年：43.1% 平成24年：32.8%）が10.3ポイント、女性では、「卵焼き・目玉焼きなど」（平成29年：41.8% 平成24年：36.2%）が5.6ポイント、「納豆」（平成29年：14.5% 平成24年：7.8%）が6.7ポイント、それぞれ前回調査より増加している。（図表3-5）

<図表3-5> おかず（たんぱく質の多いもの）

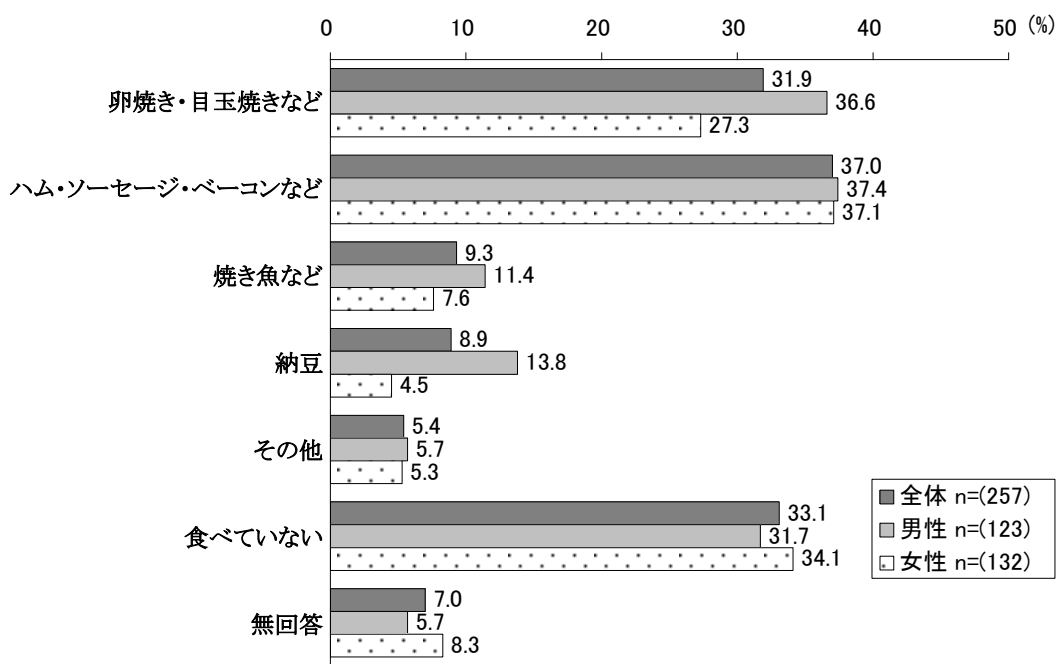
[平成29年]



[平成 24 年]



[平成22年]



■ おかず（野菜・いも類）

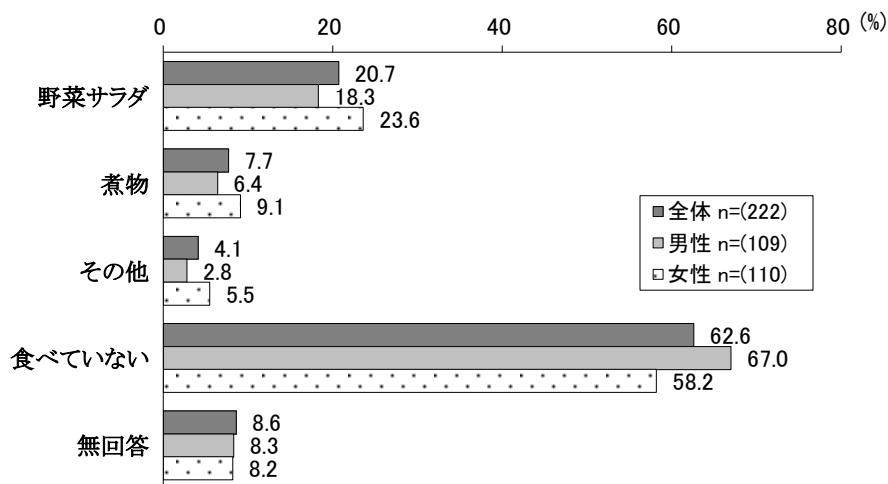
おかず（野菜・いも類）は、「野菜サラダ」が20.7%となっている。
一方、「食べていない」は62.6%で最も高い。

性別でみると、「食べていない」（男性：67.0% 女性：58.2%）は、男性の方が女性よりも8.8ポイント高くなっている。

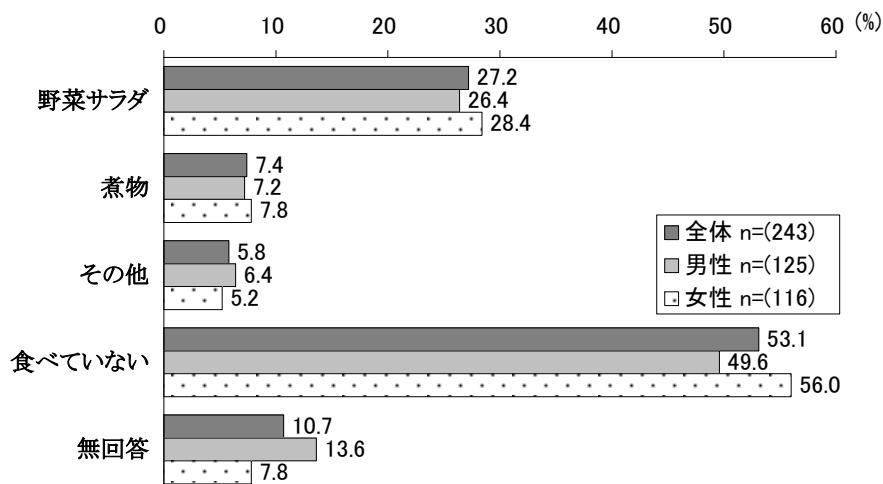
時系列で比較すると、全体では「野菜サラダ」（平成29年：20.7% 平成24年：27.2%）が前回調査より6.5ポイント減少し、「食べていない」（平成29年：62.6% 平成24年：53.1%）が9.5ポイント増加している。男性では、「食べていない」（平成29年：67.0% 平成24年：49.6%）が17.4ポイント増加、「野菜サラダ」（平成29年：18.3% 平成24年：26.4%）が8.1ポイント減少している。女性では大きな違いはみられない。（図表3-6）

<図表3-6> おかず（野菜・いも類）

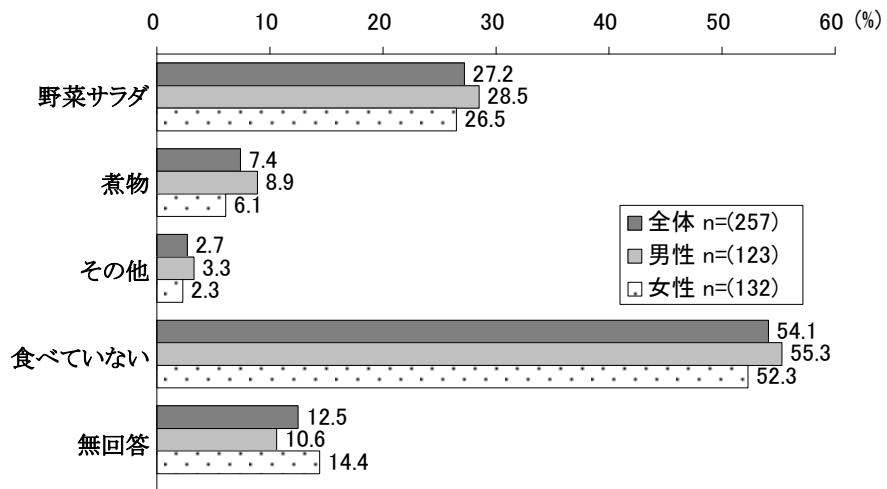
[平成29年]



[平成24年]



[平成22年]



■ 汁もの

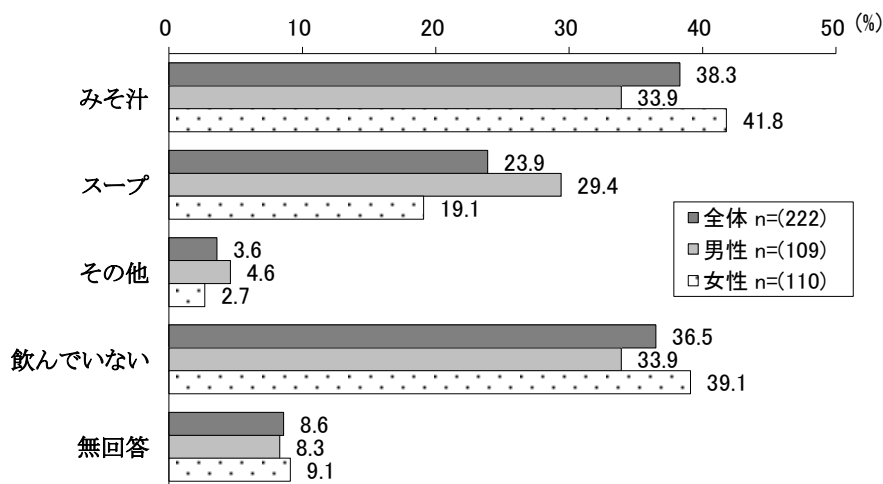
汁ものは、「みそ汁」が38.3%で最も高く、「スープ」が23.9%である。
一方、「飲んでいない」は36.5%となっている。

性別でみると、「スープ」(男性：29.4% 女性：19.1%)は、男性の方が女性よりも10.3ポイント高くなっている。

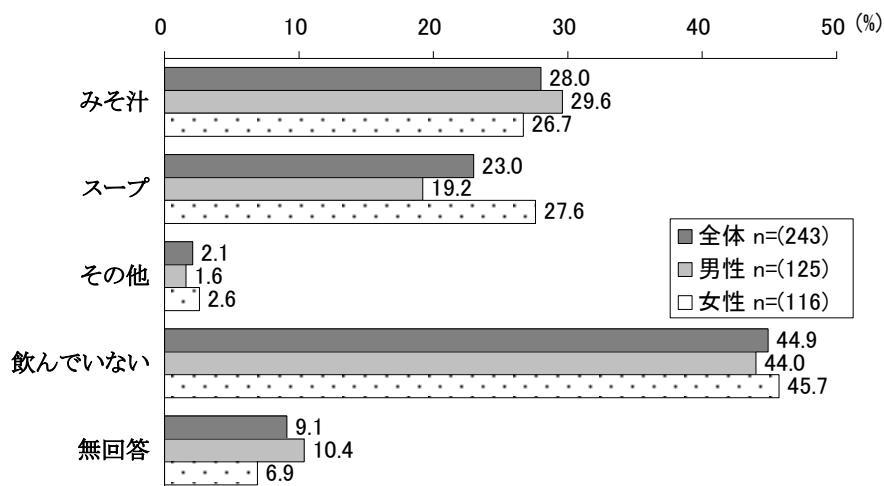
時系列で比較すると、全体では、「みそ汁」(平成29年：38.3% 平成24年：28.0%)が前回調査より10.3ポイント増加し、「飲んでいない」(平成29年：36.5% 平成24年：44.9%)が8.4ポイント減少している。男性では、「スープ」(平成29年：29.4% 平成24年：19.2%)が10.2ポイント増加している。女性では、「みそ汁」(平成29年：41.8% 平成24年：26.7%)が15.1ポイント増加し、「スープ」(平成29年：19.1% 平成24年：27.6%)が8.5ポイント減少している。(図表3-7)

<図表3-7>汁もの

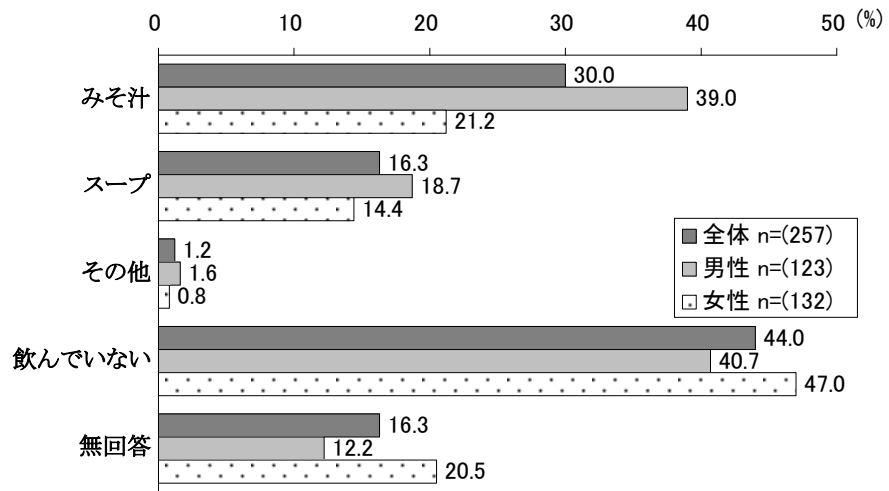
[平成29年]



[平成24年]



[平成22年]



■ その他

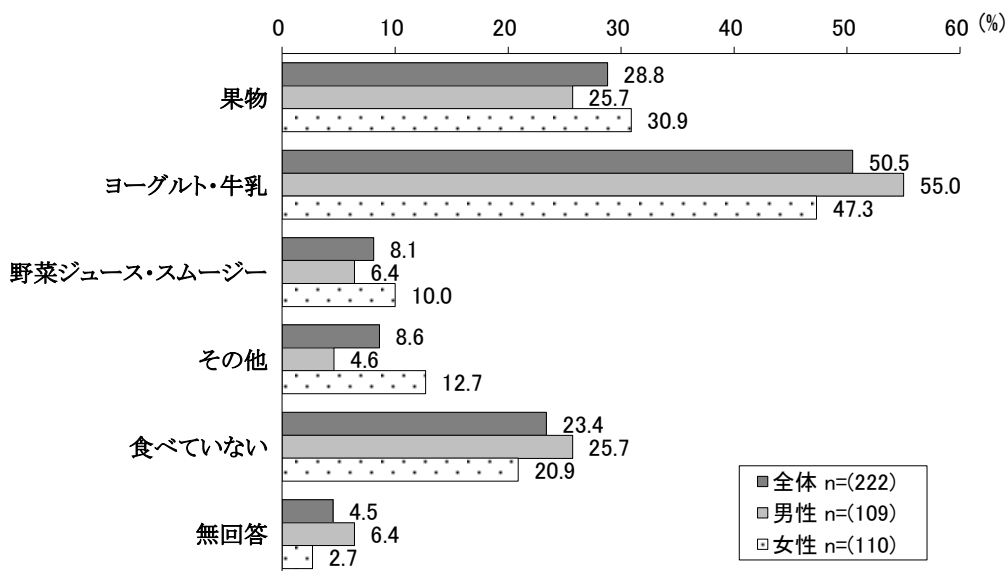
その他は、「ヨーグルト・牛乳」が50.5%で最も高く、次いで「果物」が28.8%である。

性別では、「ヨーグルト・牛乳」(男性：55.0% 女性：47.3%)が男性のほうが7.7ポイント高くなっている。

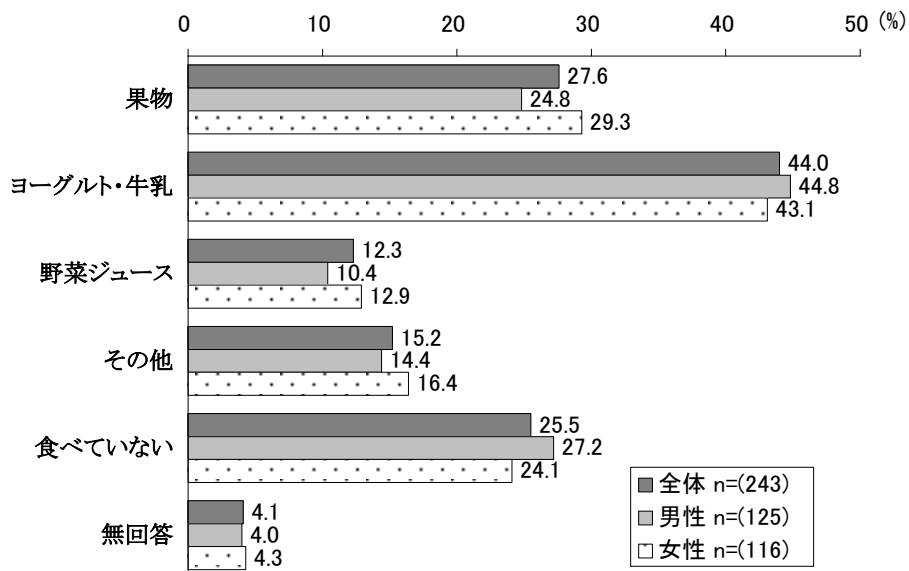
時系列で比較すると、全体では、「ヨーグルト・牛乳」(平成29年：50.5% 平成24年：44.0%)が前回調査より6.5ポイント増加している。男性では、「ヨーグルト・牛乳」(平成29年：55.0% 平成24年：44.8%)が10.2ポイント増加している。女性では、特に大きな違いはみられない。(図表3-8)

<図表3-8> その他

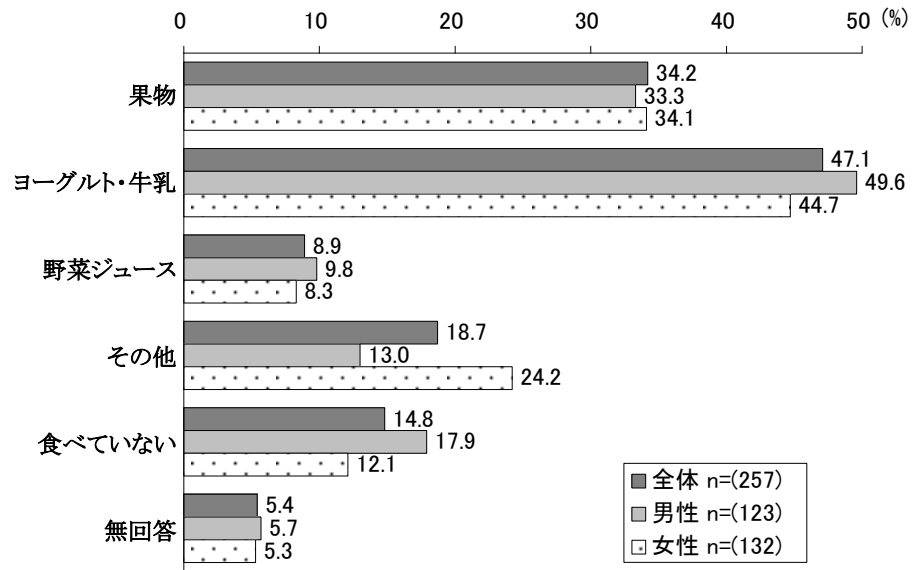
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



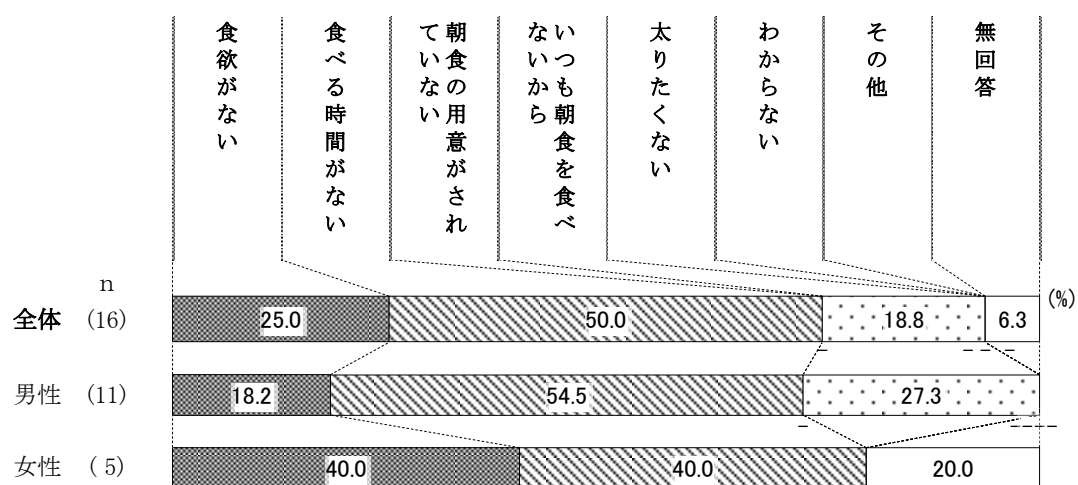
(1-2) 朝食を食べない主な理由

(問5で「3 食べない方が多い」または「4 いつも食べない」と答えた方に質問します。)
 問5-2 朝食を食べない主な理由は何ですか。(○は1つ)

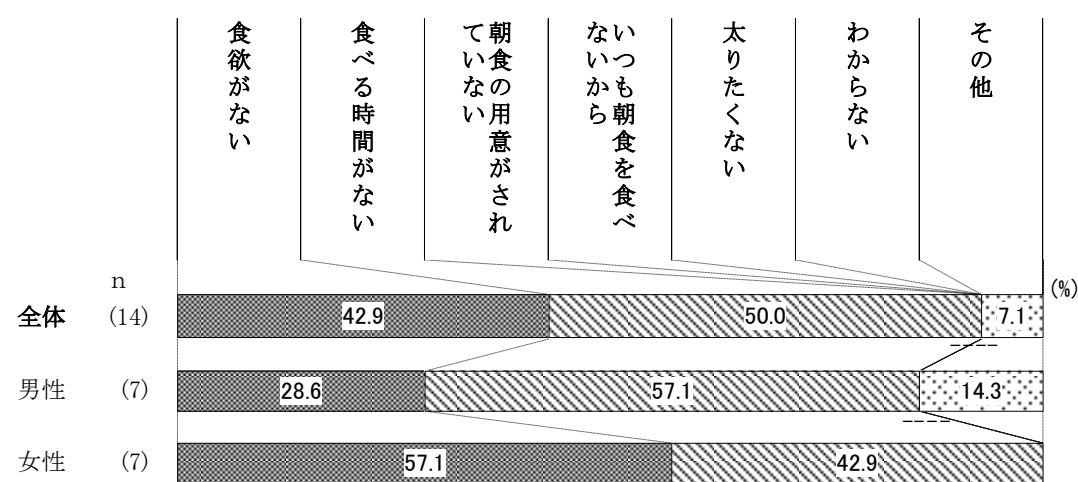
nが少ないため、参考として掲載する。(図表3-9)

<図表3-9> 朝食を食べない主な理由

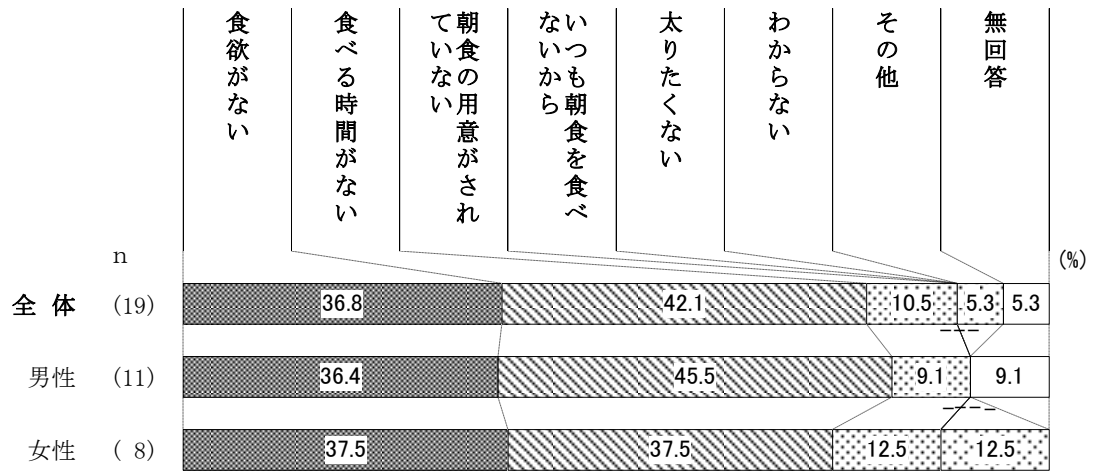
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



(2) 夕食の摂取状況

【全ての方におたずねします。】

問6 あなたは、夕食をいつも食べますか。(○は1つ)

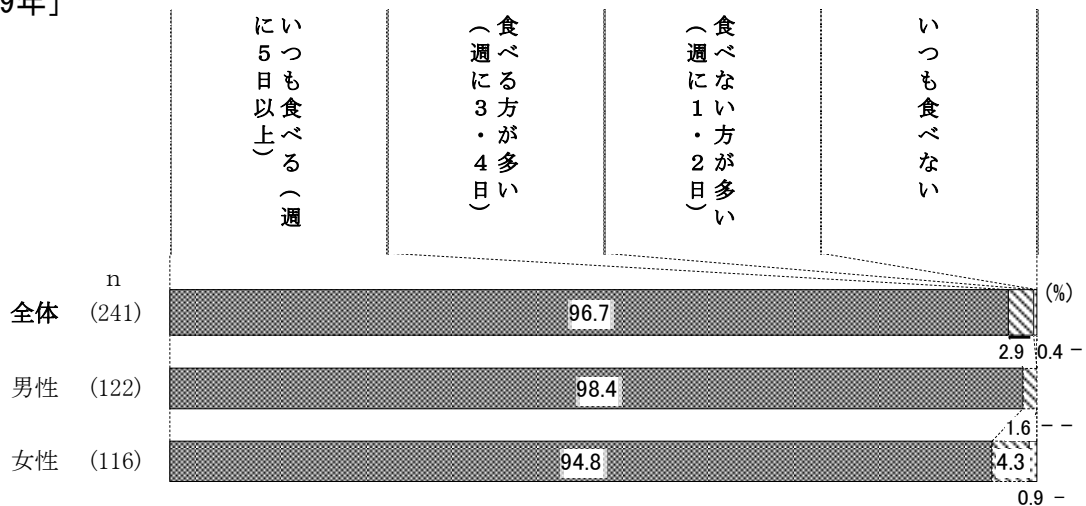
夕食の摂取状況は、「いつも食べる(週に5日以上)」が96.7%で最も高くなっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

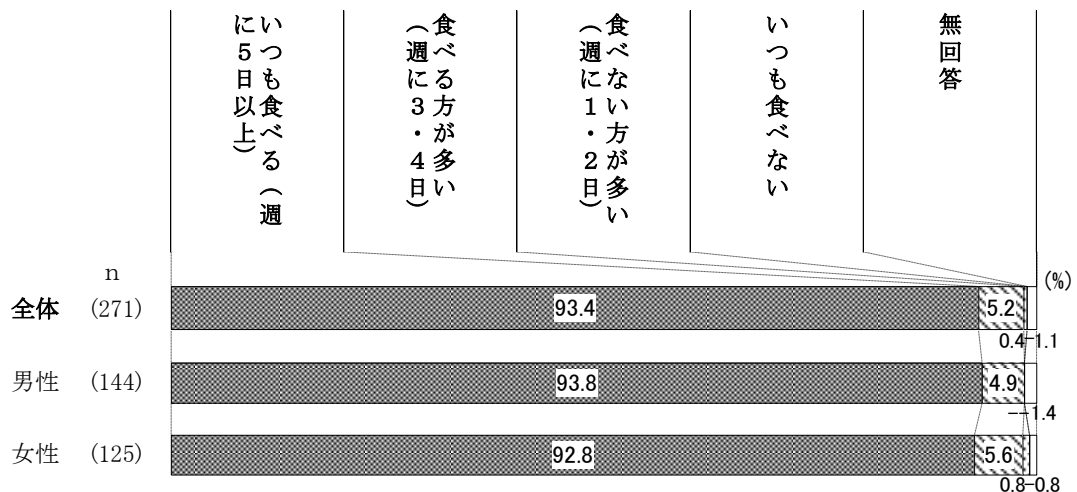
時系列でも、全体、男性、女性のいずれも特に大きな違いはみられない。(図表3-10)

<図表3-10> 夕食の摂取状況

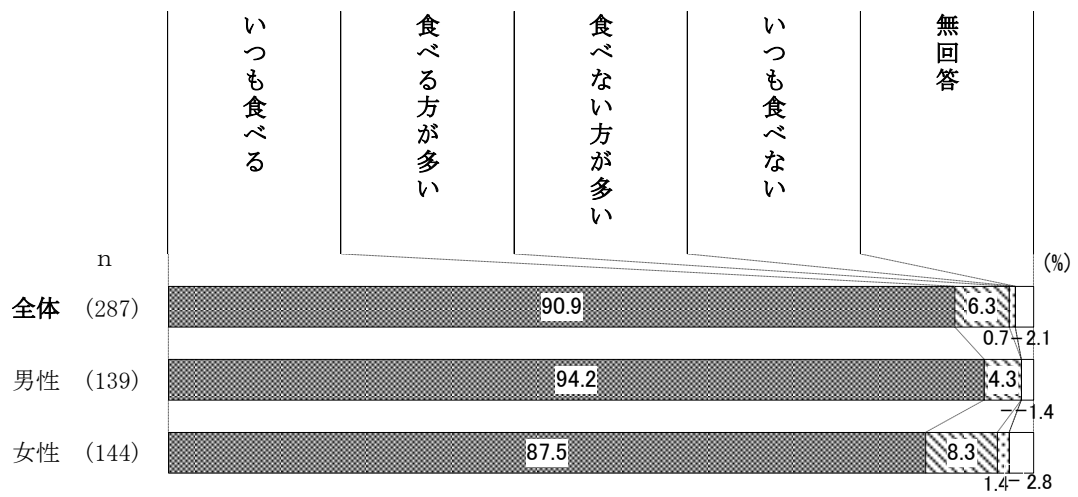
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



(2-1) ふだんとしている夕食の内容

(問6で「1 いつも食べる」または「2 食べる方が多い」と答えた方に質問します。)
 問6-1 あなたは、ふだんどんな夕食をとっていますか。(○は主なもの2つまで)

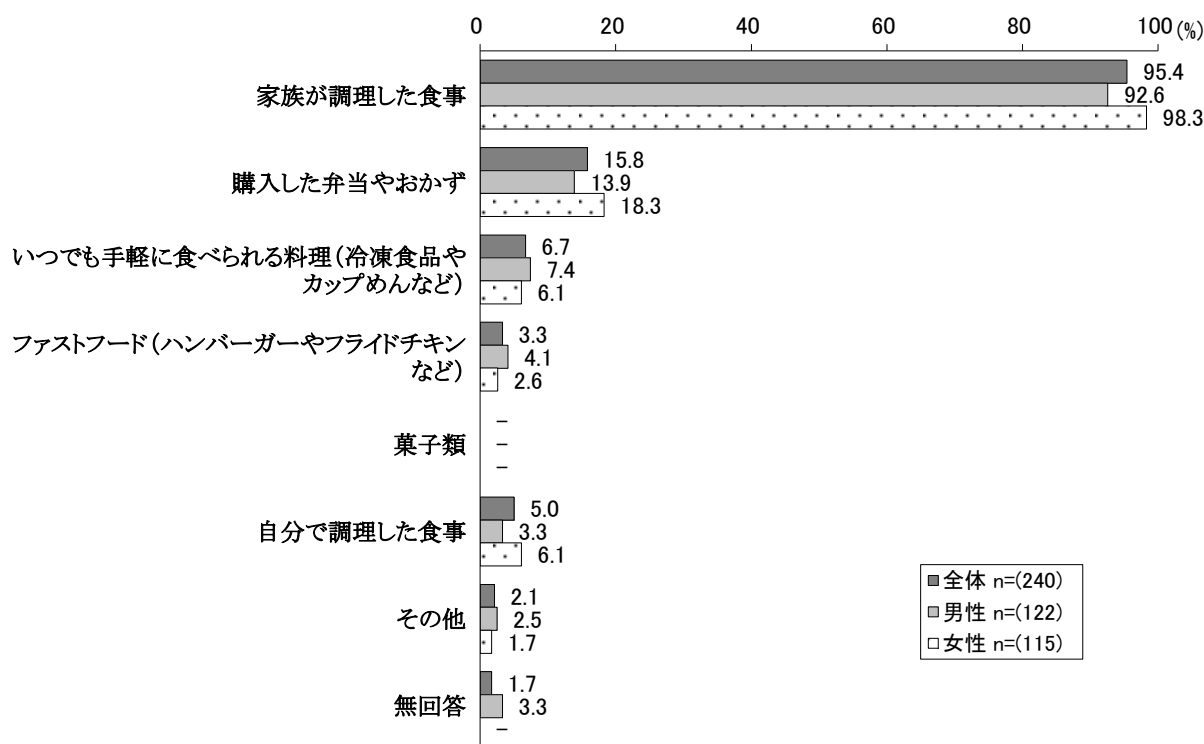
夕食を「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答した方に、ふだんとしている夕食の内容をたずねた。その結果、「家族が調理した食事」が95.4%で最も高く、「購入した弁当やおかず」は15.8%となっている。

性別でみると、「家族が調理した食事」(男性：92.6% 女性：98.3%)は女性の方が男性より5.7ポイント高くなっている。

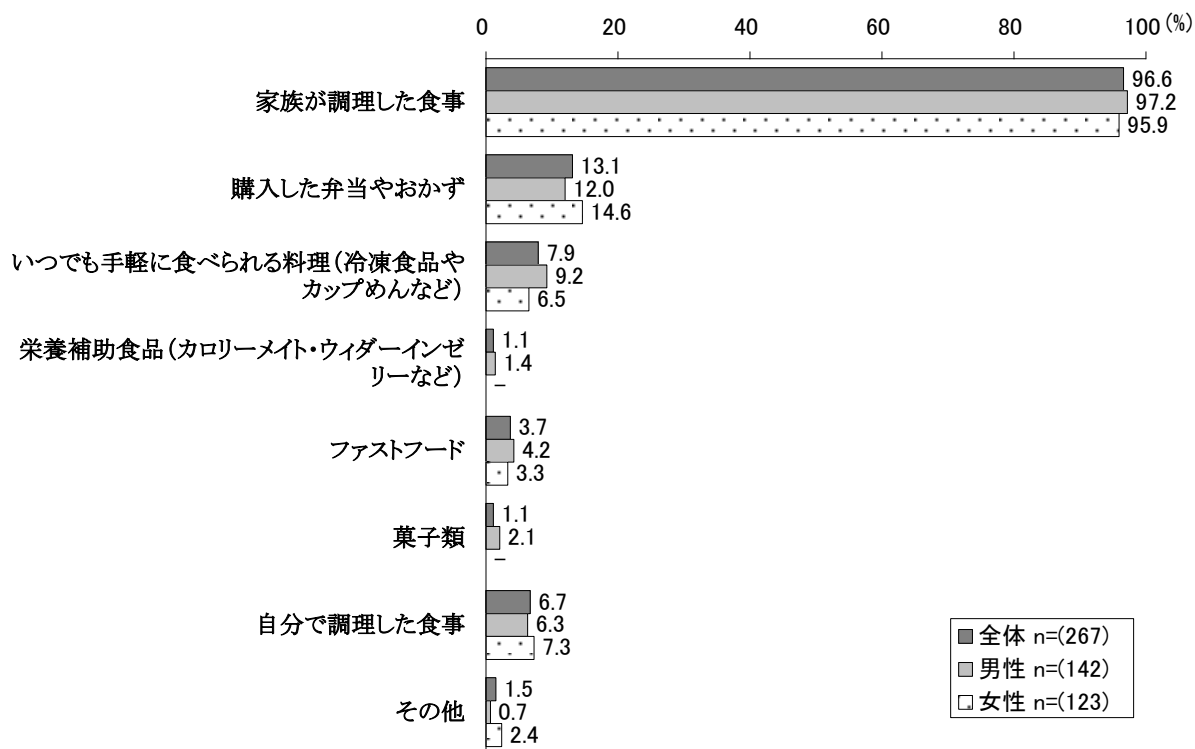
時系列でみると、全体、男性、女性のいずれも特に大きな違いはみられない。(図表3-11)

<図表3-11> ふだんとしている夕食の内容

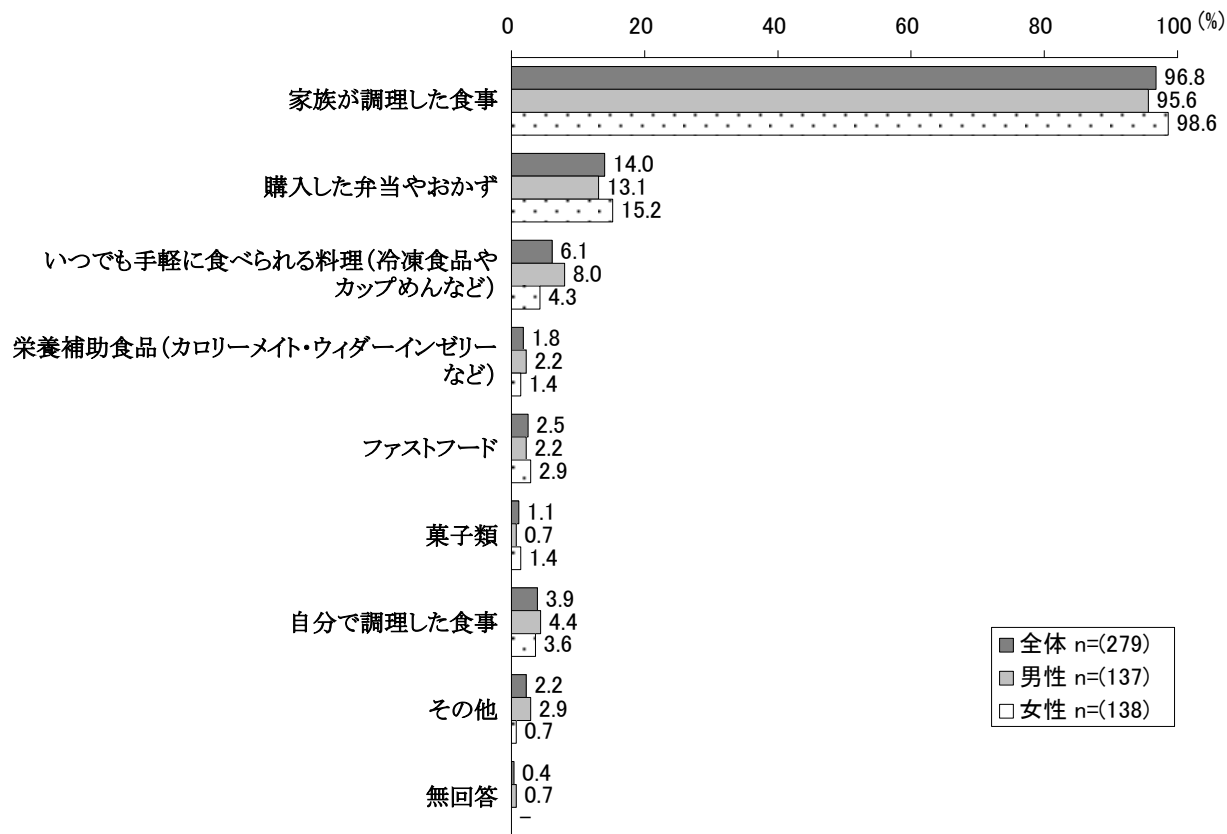
[平成29年]



[平成24年]



[平成22年]



(2-2) 夕食を一緒に食べる相手

(問6で「1 いつも食べる」または「2 食べる方が多い」と回答した方に質問します。)
 問6-2 夕食はいつも誰と食べていますか。(○は主なもの1つ)

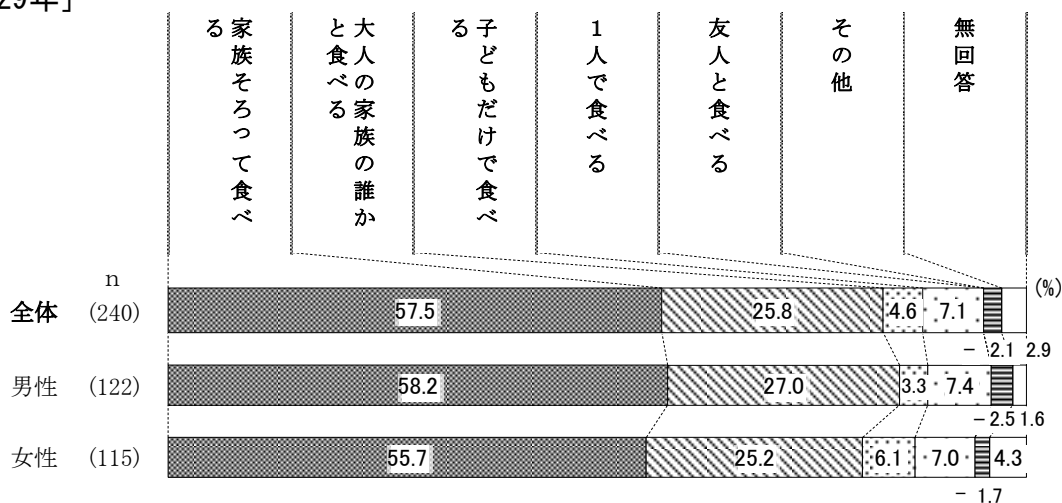
夕食の摂取状況で、「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答した方に、一緒に食べる相手をたずねた。その結果、「家族そろって食べる」が57.5%で最も高く、次いで「大人の家族の誰かと食べる」が25.8%である。

性別では、特に大きな違いはみられない。

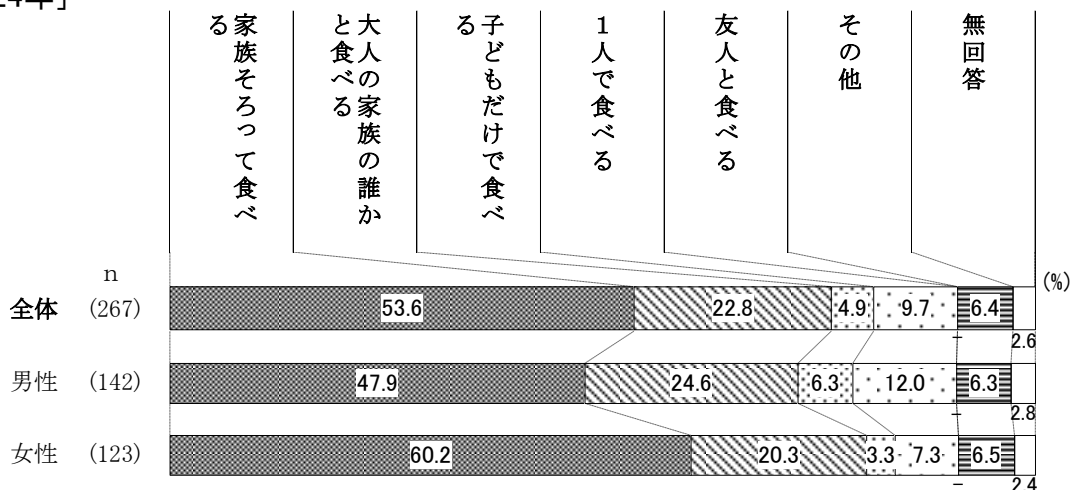
時系列で比較すると、全体と女性では、特に大きな違いはみられない。男性では「家族そろって食べる」(平成29年：58.2% 平成24年：47.9%)が前回調査より10.3ポイント増加している。(図表3-12)

<図表3-12> 夕食を一緒に食べる相手

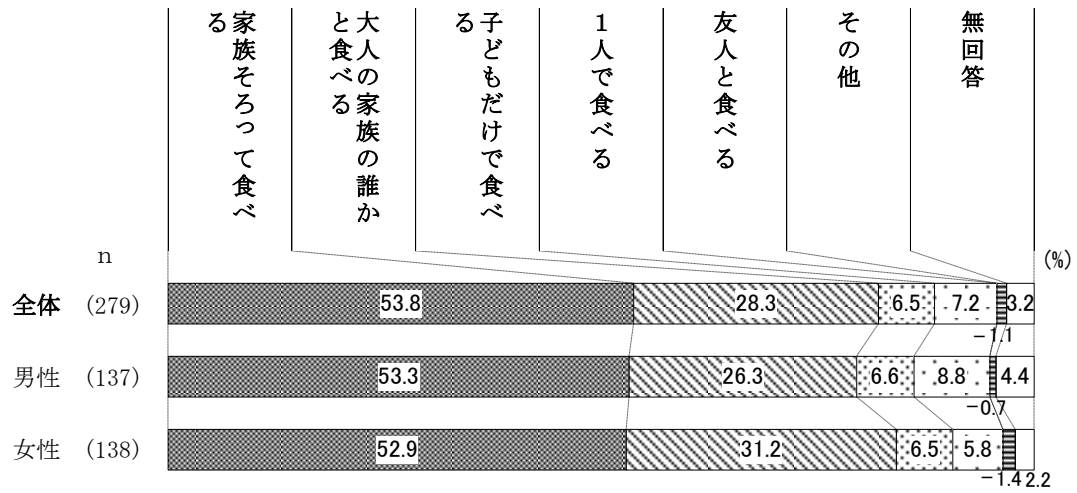
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



(2-3) 夕食を食べる場所

(問6で「1 いつも食べる」または「2 食べる方が多い」と答えた方に質問します。)
 問6-3 夕食はどこで食べますか。(○は主なもの1つ)

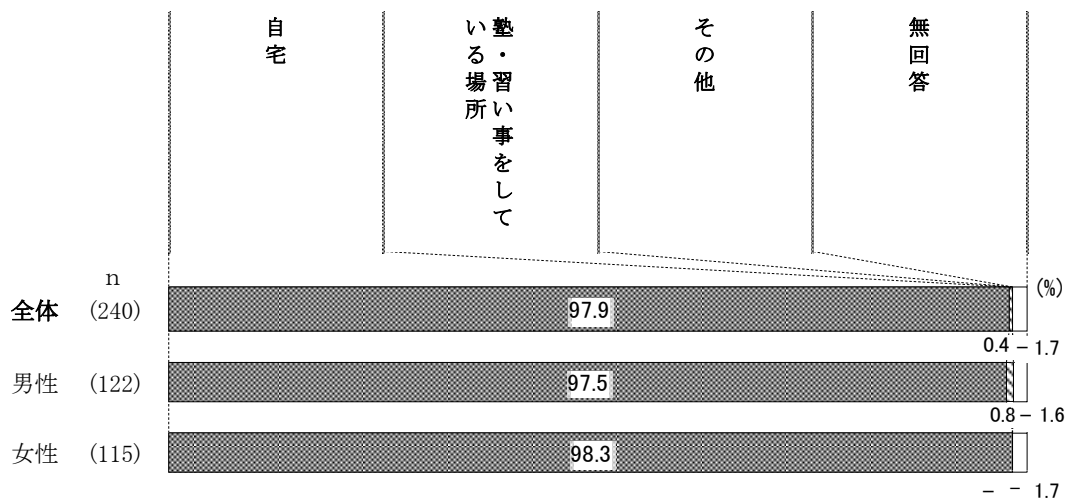
夕食の摂取状況で、「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答した方に、夕食を食べる場所をたずねた。その結果、「自宅」が97.9%で最も高くなっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

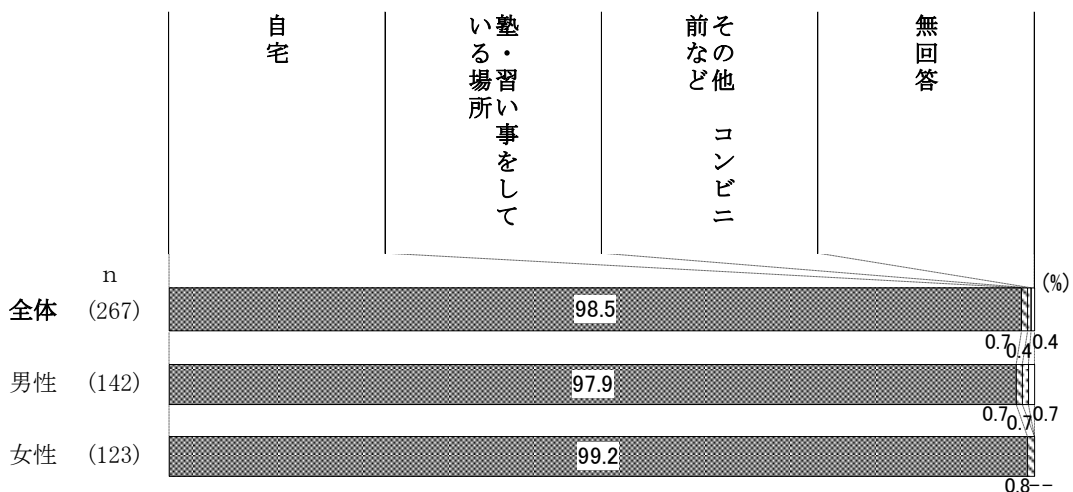
時系列でも、全体、男性、女性のいずれも特に大きな違いはみられない。(図表3-13)

<図表3-13> 夕食を食べる場所

[平成29年]



[平成24年]



(2-3-1) 自宅以外で食べる場合の食事

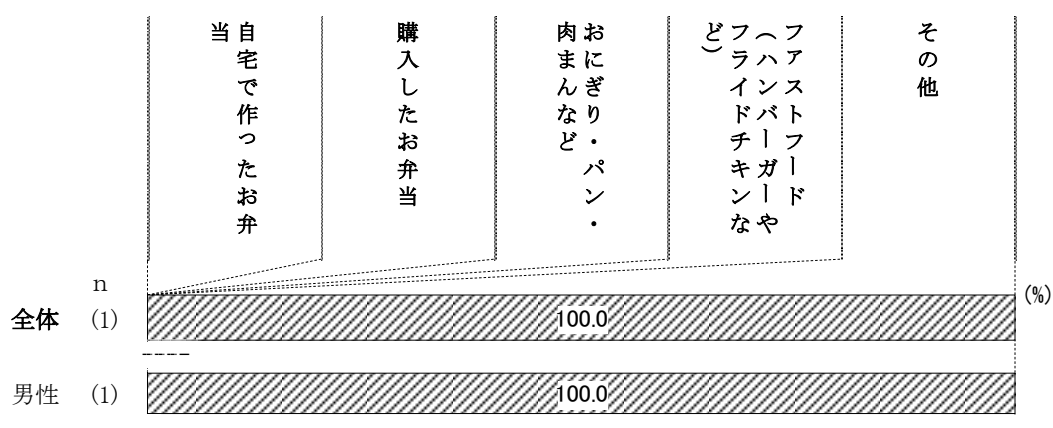
(問6-3で「2 塾・習い事をしている場所」または「3 その他」と答えた方に質問します。)

問6-3-1 自宅以外で食べる場合はどのようなものを食べますか。
(○は主なもの1つ)

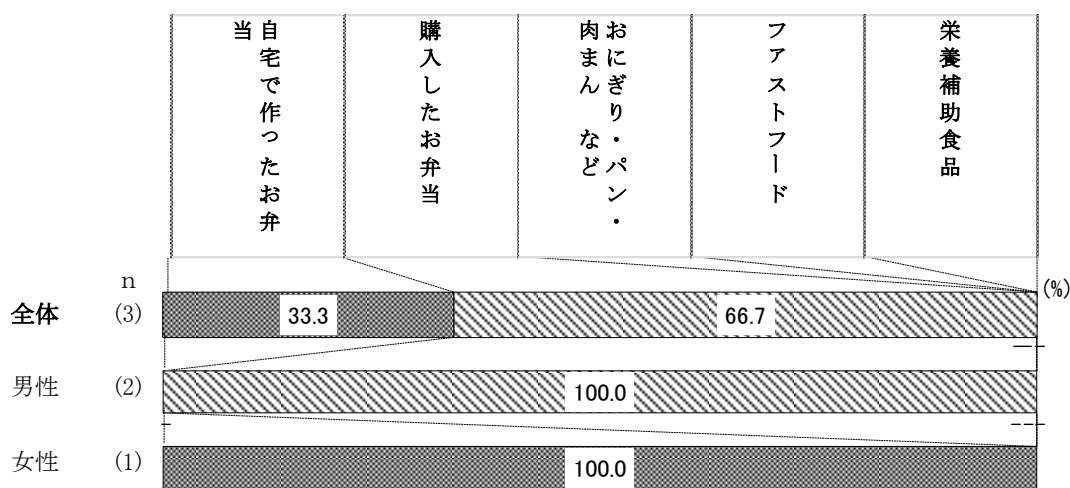
nが少ないため、参考として掲載する。(図表3-14)

<図表3-14> 自宅以外で食べる場合の食事

[平成29年]



[平成24年]



(2-4) 夕食を食べる時間

(問6で「1 いつも食べる」または「2 食べる方が多い」と答えた方に質問します。)
 問6-4 夕食は何時ごろ食べますか。(○は1つ)

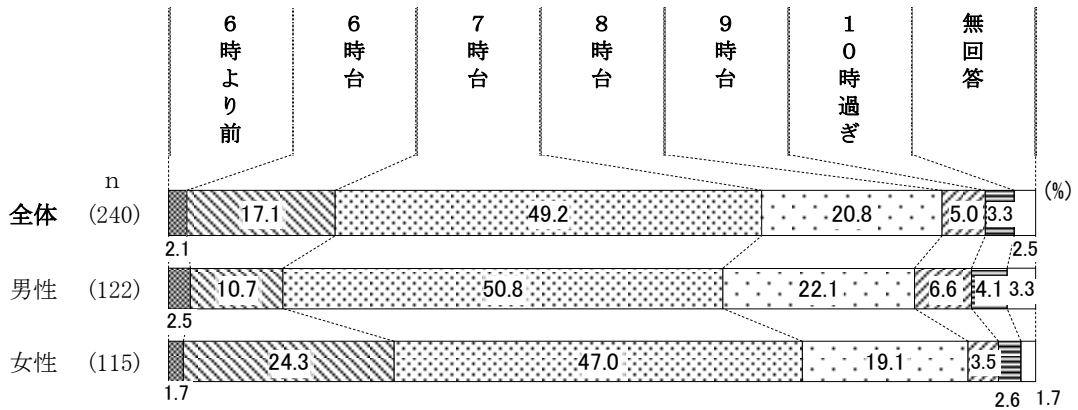
夕食の摂取状況で、「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答した方に食べる時間をたずねた。その結果、「7時台」が49.2%で最も高く、次いで「8時台」が20.8%である。

性別でみると、「6時台」(男性：10.7% 女性：24.3%)は女性の方が男性よりも13.6ポイント高くなっている。

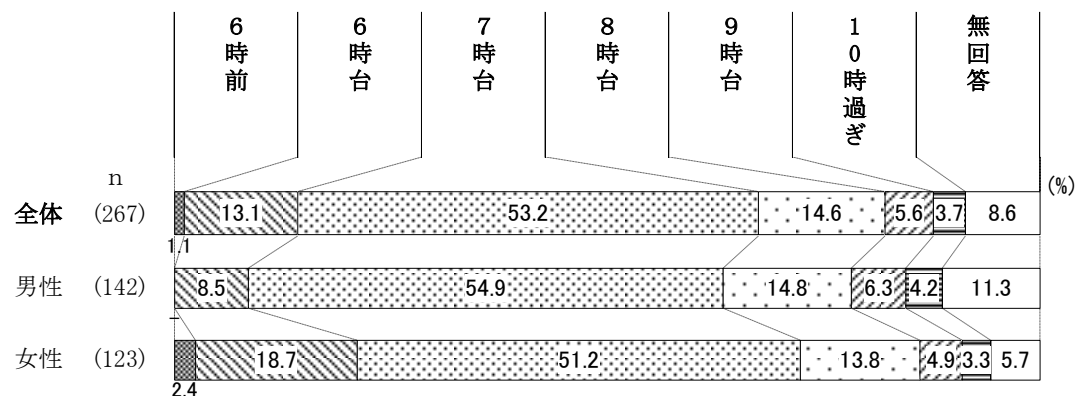
時系列で比較すると、全体では、「8時台」(平成29年：20.8% 平成24年：14.6%)が前回調査より6.2ポイント増加している。男性では、「8時台」(平成29年：22.1% 平成24年：14.8%)が7.3ポイント増加している。女性では、「6時台」(平成29年：24.3% 平成24年：18.7%)が5.6ポイント増加している。(図表3-15)

<図表3-15> 夕食を食べる時間

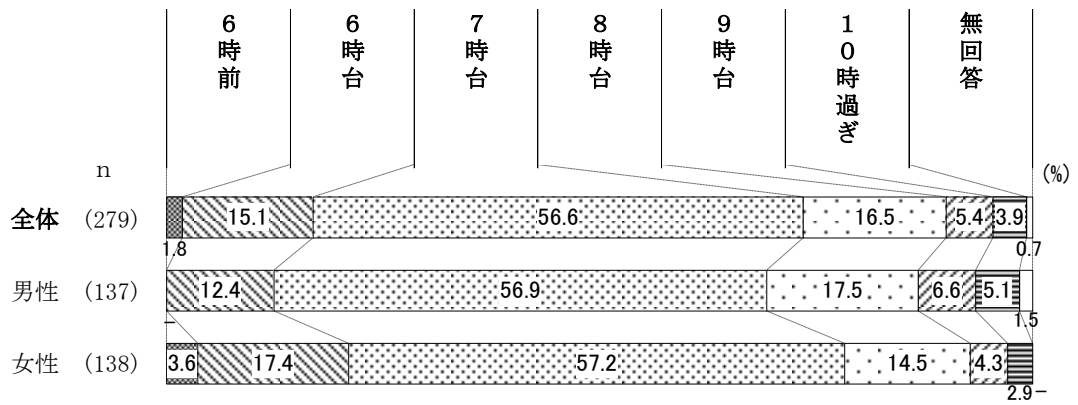
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



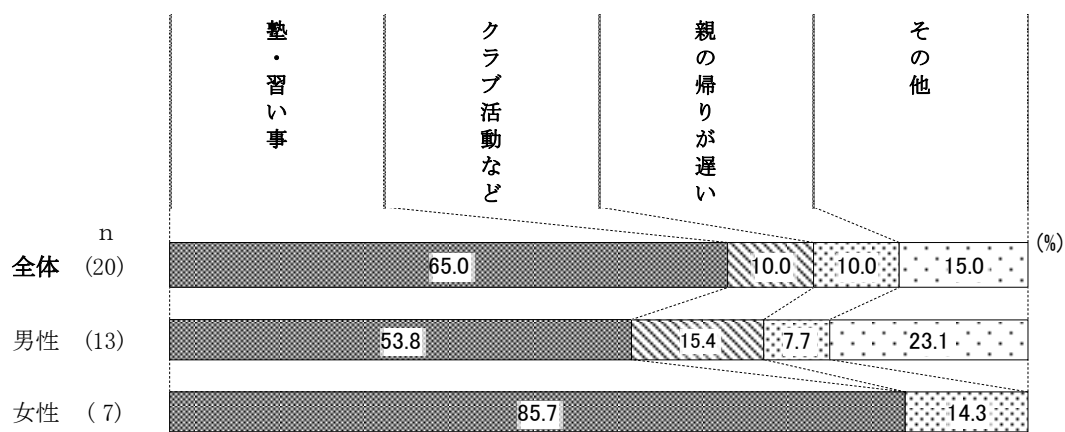
(2-4-1) 夕食を食べる時間が遅くなる理由

(問6-4で「5 9時台」または「6 10時過ぎ」と答えた方に質問します。)
 問6-4-1 夕食を食べる時間が遅くなる理由は何ですか。(○は主なもの1つ)

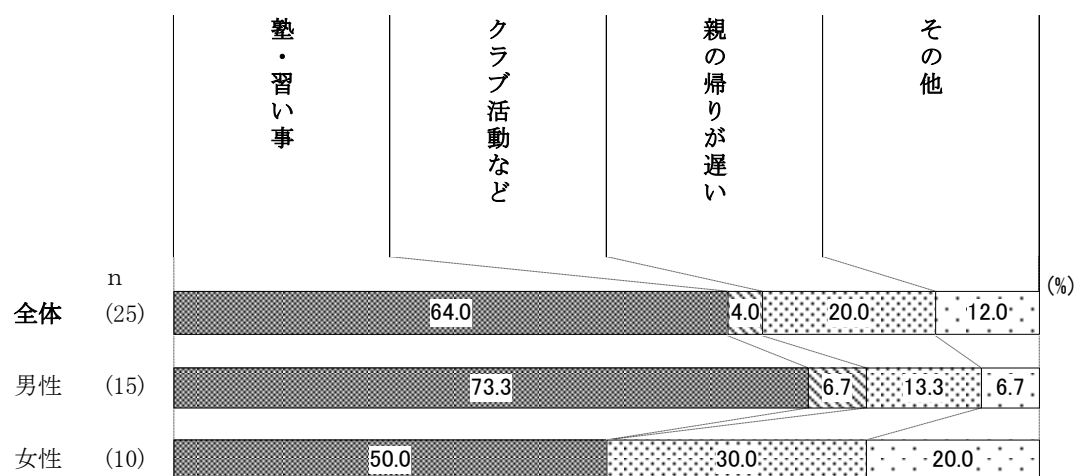
nが少ないため、参考として掲載する。(図表3-16)

<図表3-16> 夕食を食べる時間が遅くなる理由

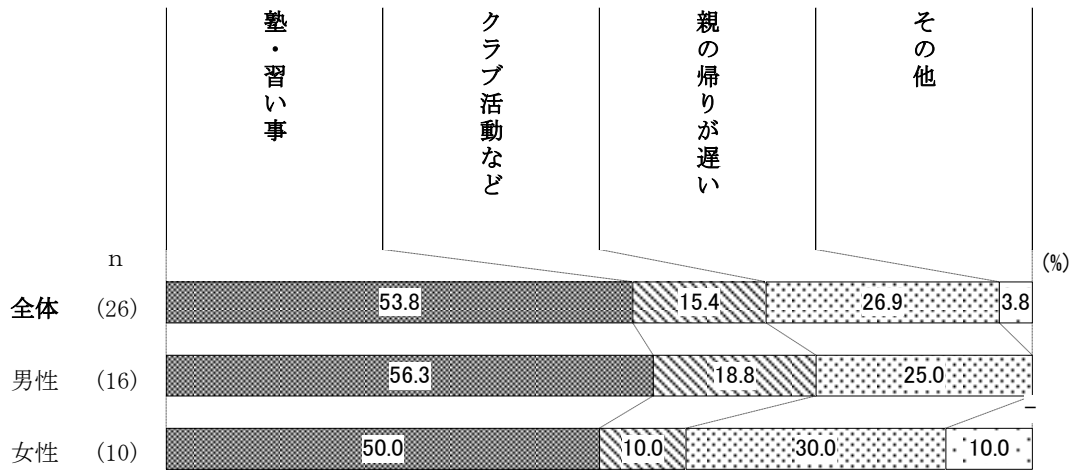
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



(3) 学校が休みの日の昼食

【全ての方におたずねします。】

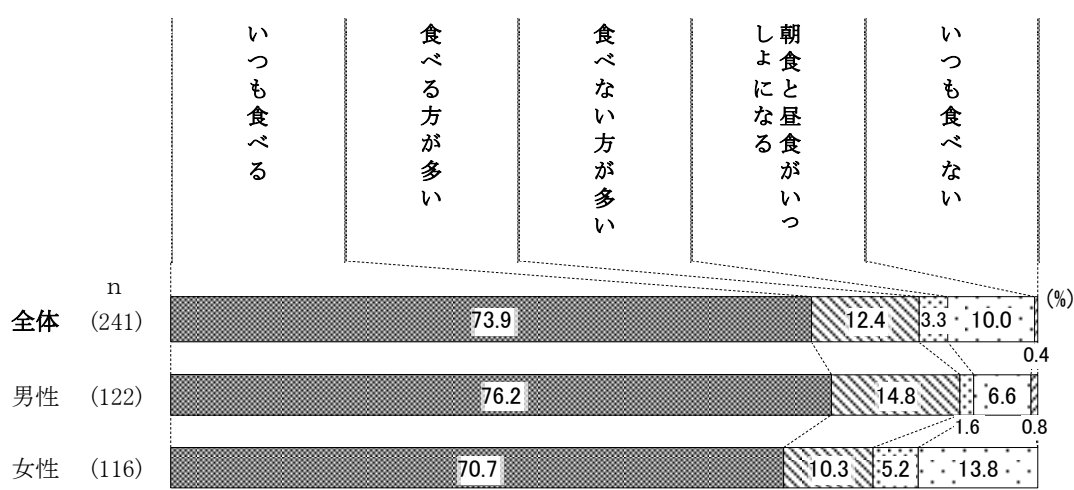
問7 あなたは、学校が休みの日に昼食を食べますか。

(夏休みなどの長期の休みも含みます。) (〇は1つ)

学校が休みの日の昼食は、「いつも食べる」が73.9%で最も高く、「食べる方が多い」が12.4%、「朝食と昼食がいつしょになる」が10.0%である。

性別で見ると、「いつも食べる」(男性：76.2% 女性：70.7%)は男性の方が女性より5.5ポイント高くなっている。一方、「朝食と昼食がいつしょになる」(男性：6.6% 女性：13.8%)は女性の方が男性より7.2ポイント高くなっている。(図表3-17)

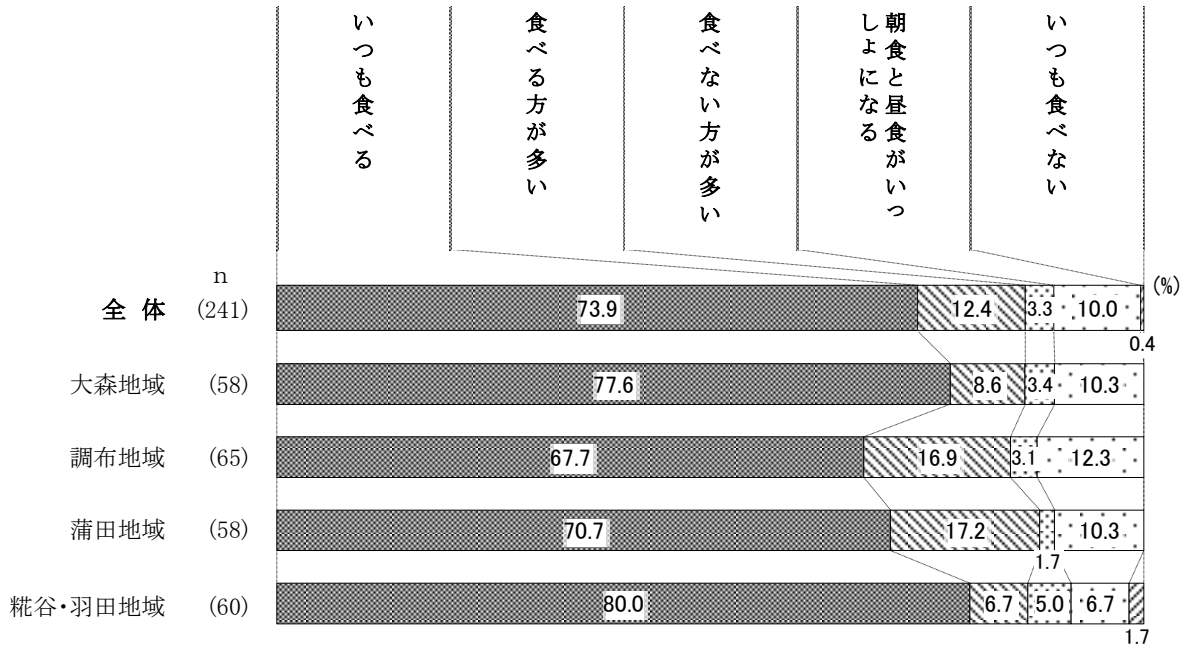
<図表3-17>学校が休みの日の昼食



【地域別】

地域別でみると、「いつも食べる」が糀谷・羽田地域で80.0%と最も高くなっている。一方、「朝食と昼食がいっしょになる」は調布地域で12.3%と最も高く、次いで蒲田地域と大森地域が10.3%で並ぶ。(図表3-18)

<図表3-18> 地域別



(4) 料理を手伝う状況

問8 あなたは、家で料理を作ったり、手伝ったりしますか。(○は1つ)

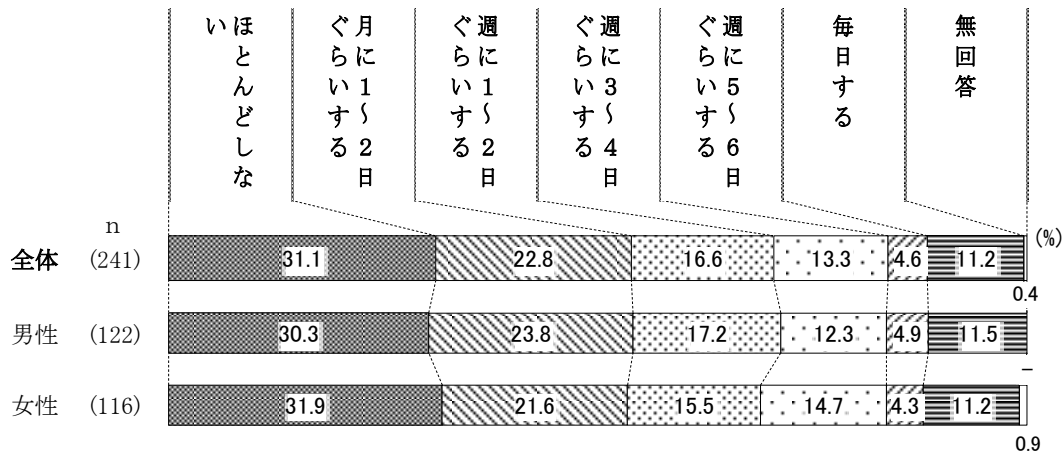
料理を手伝う状況は、「ほとんどしない」が31.1%で最も高く、「月に1～2日ぐらい」が22.8%、「週に1～2日ぐらい」が16.6%である。

性別では、特に大きな違いはみられない。

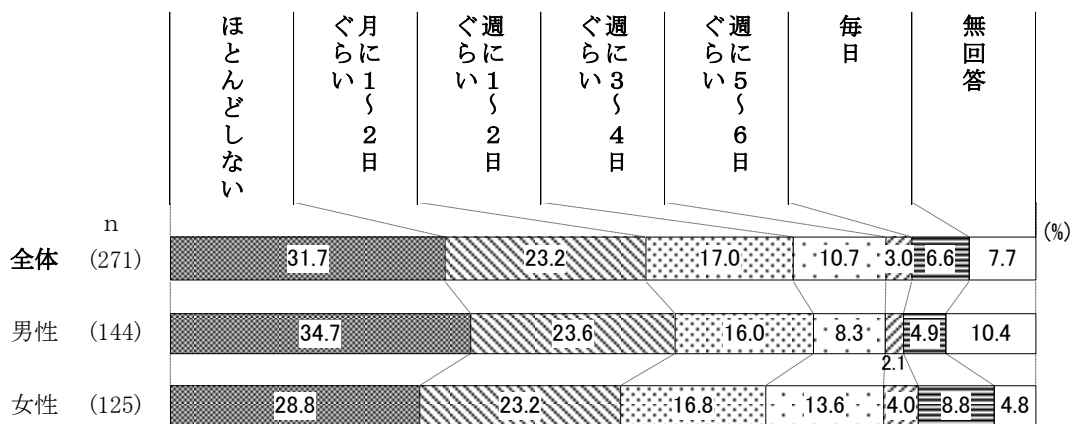
時系列でも、全体、男性、女性のいずれも特に大きな違いはみられない。(図表3-19)

<図表3-19>料理を手伝う状況

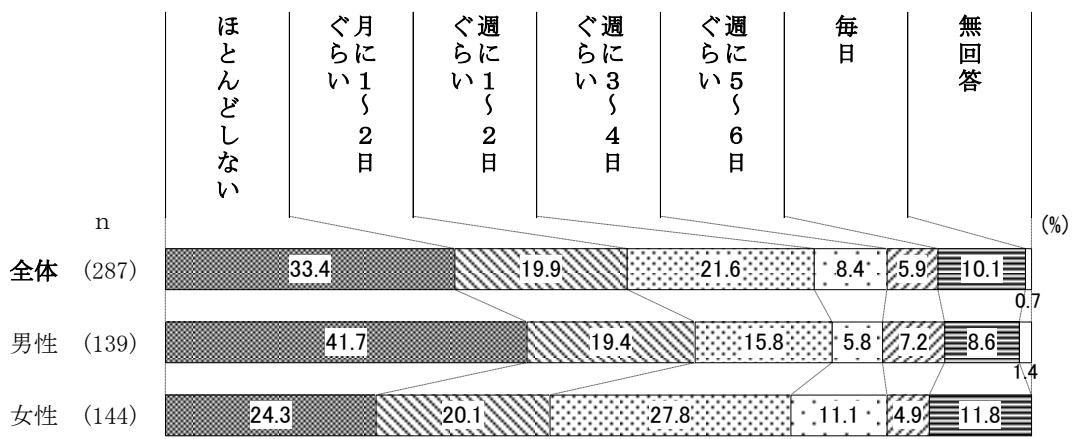
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



(5) 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度

問9 食事のときに、「いただきます」や「ごちそうさま」を言いますか。(○は1つ)

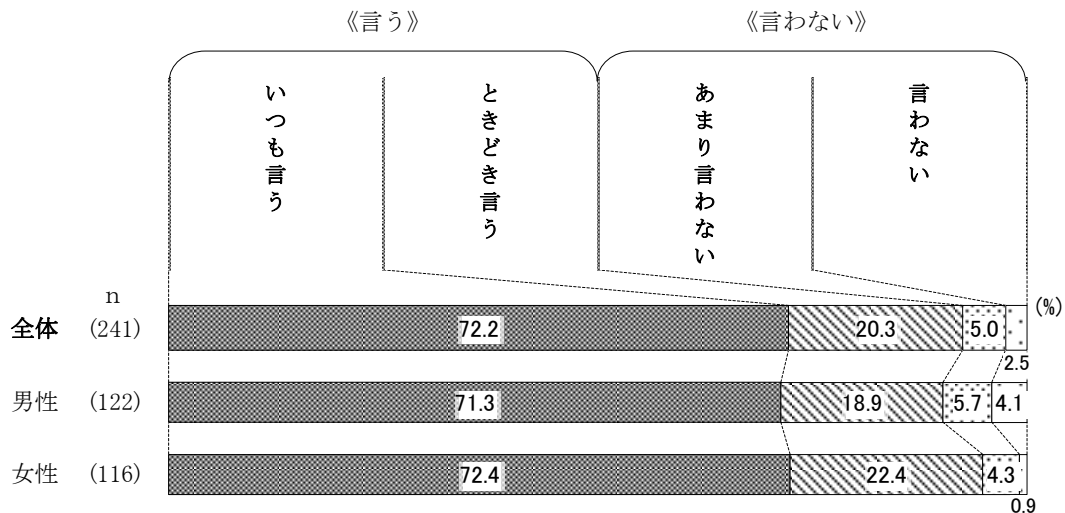
「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度について、「いつも言う」(72.2%)と「ときどき言う」(20.3%)を合わせると、《言う》は9割を超える。

性別でみると、特に大きな違いはみられない。

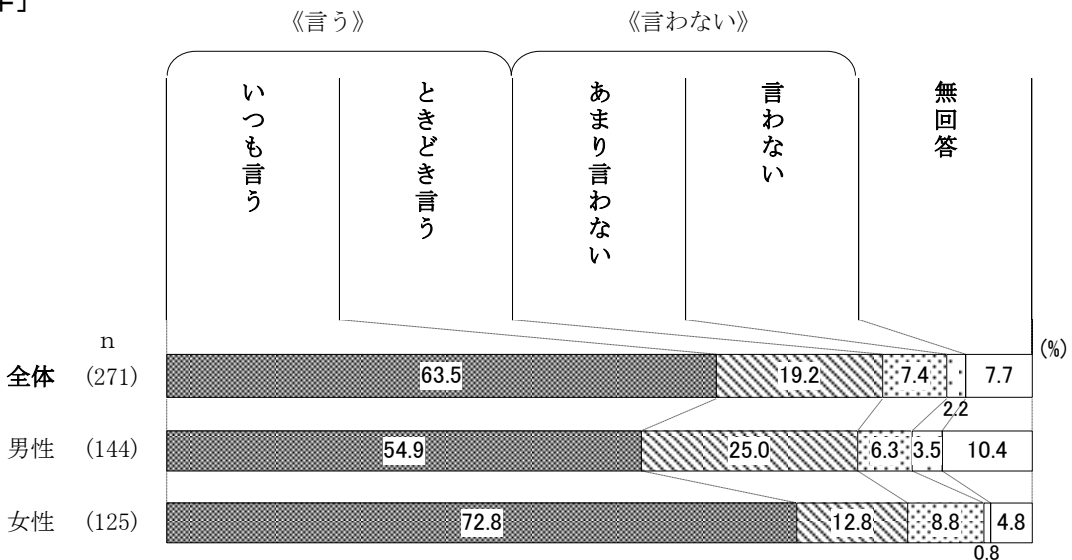
時系列で比較すると、全体で《言う》(平成29年：92.5% 平成24年：82.7%)が前回調査より9.8ポイント、男性で《言う》(平成29年：90.2% 平成24年：79.9%)が10.3ポイント、女性で《言う》(平成29年：94.8% 平成24年：85.6%)が9.2ポイント増加している。(図表3-20)

<図表3-20> 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う頻度

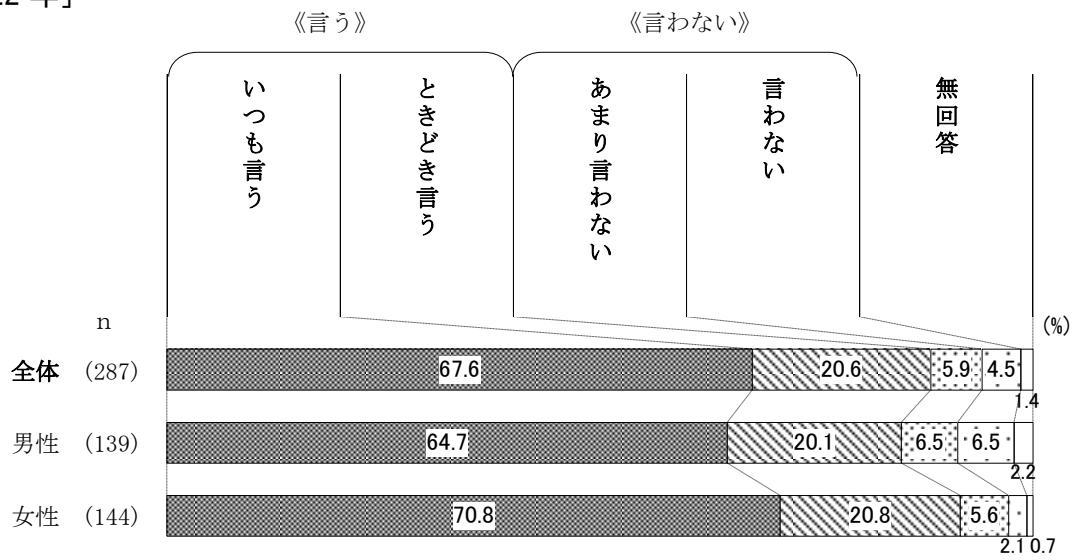
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



(6) 食事を残したときに、「もったいない」と思う頻度

問10 食事を残したときに、「もったいない」と思いますか。(○は1つ)

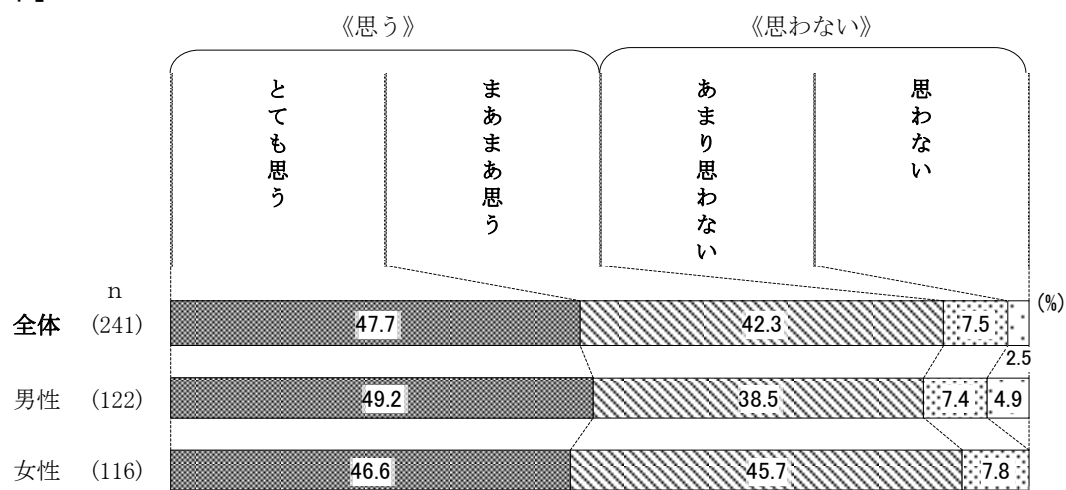
食事を残したときに、「もったいない」と思う頻度について、「とても思う」(47.7%)と「まあまあ思う」(42.3%)を合わせた《思う》は9割である。

性別では、特に大きな違いはみられない。

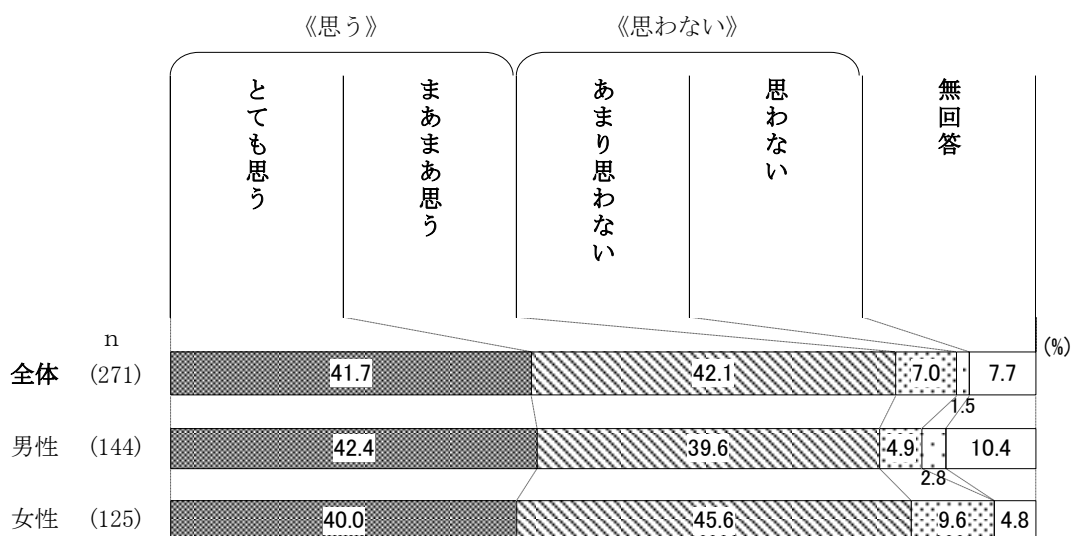
時系列で比較すると、全体では、特に大きな違いはみられない。男性では、《思う》(平成29年：87.7% 平成24年：82.0%)が前回調査より5.7ポイント、女性では、《思う》(平成29年：92.3% 平成24年：85.6%)が6.7ポイント増加している。(図表3-21)

<図表3-21> 食事を残したときに、「もったいない」と思う頻度

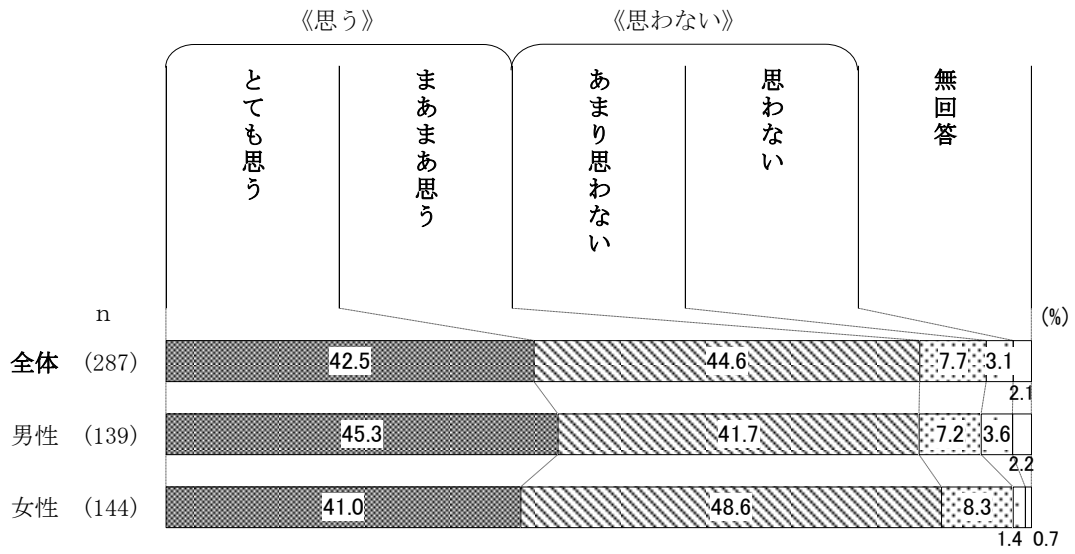
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



(7) おやつを食べる頻度

問11 あなたは、おやつを食べますか。(○は1つ)

おやつを食べる頻度は、「いつも食べる」(18.7%)と「食べる方が多い」(44.0%)を合わせた《食べる》が6割を超える。

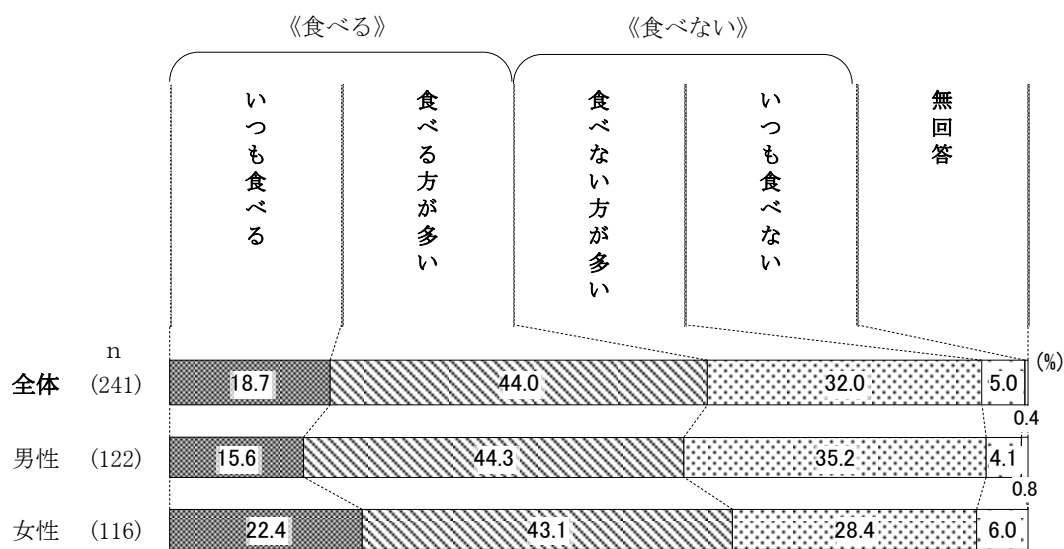
一方、「食べない方が多い」(32.0%)と「いつも食べない」(5.0%)を合わせた《食べない》は3割台半ばを超える。

性別でみると、《食べる》(男性：59.9% 女性：65.5%)は、女性の方が男性より5.6ポイント高くなっている。

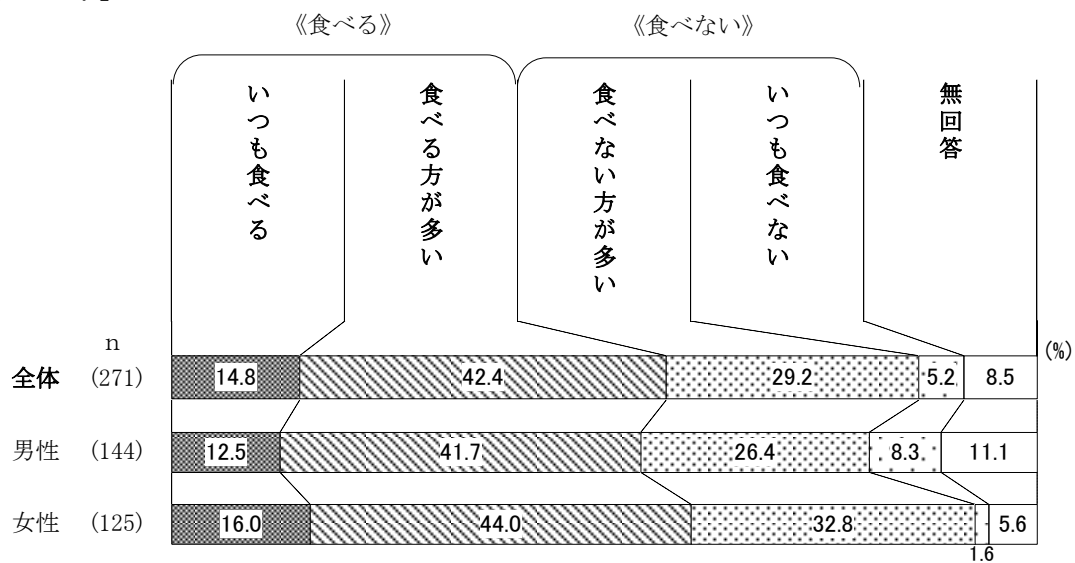
時系列で比較すると、全体では、《食べる》(平成29年：62.7% 平成24年：57.2%)が前回調査より5.5ポイント増加している。男性では、特に大きな違いはみられない。女性では、《食べる》(平成29年：65.5% 平成24年：60.0%)が5.5ポイント増加している。(図表3-22)

<図表3-22> おやつを食べる頻度

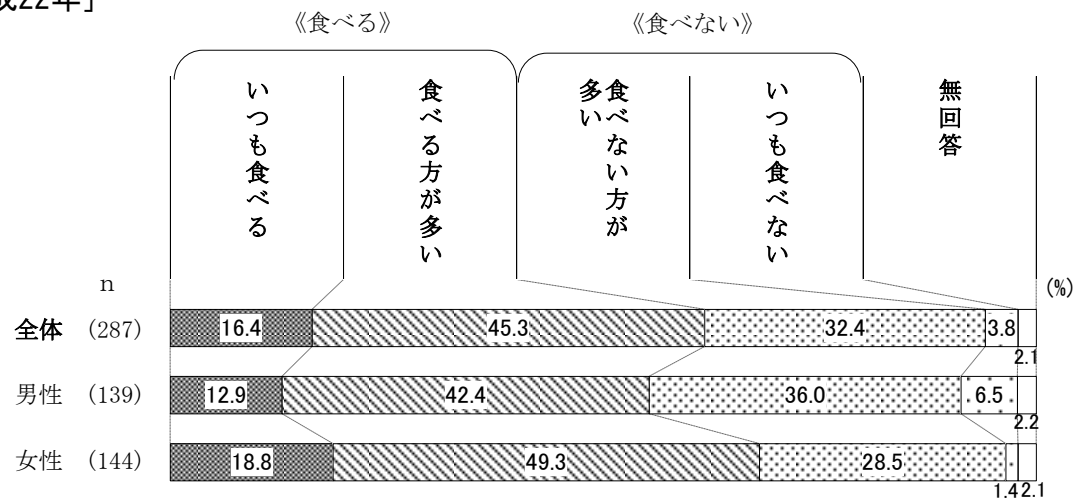
[平成29年]



[平成24年]



[平成22年]



(7-1) よく食べるおやつの内容

(問11で「1 いつも食べる」または「2 食べる方が多い」と答えた方に質問します。)
 問11-1 次のうち、よく食べるものをお答えください。(〇はいくつでも)

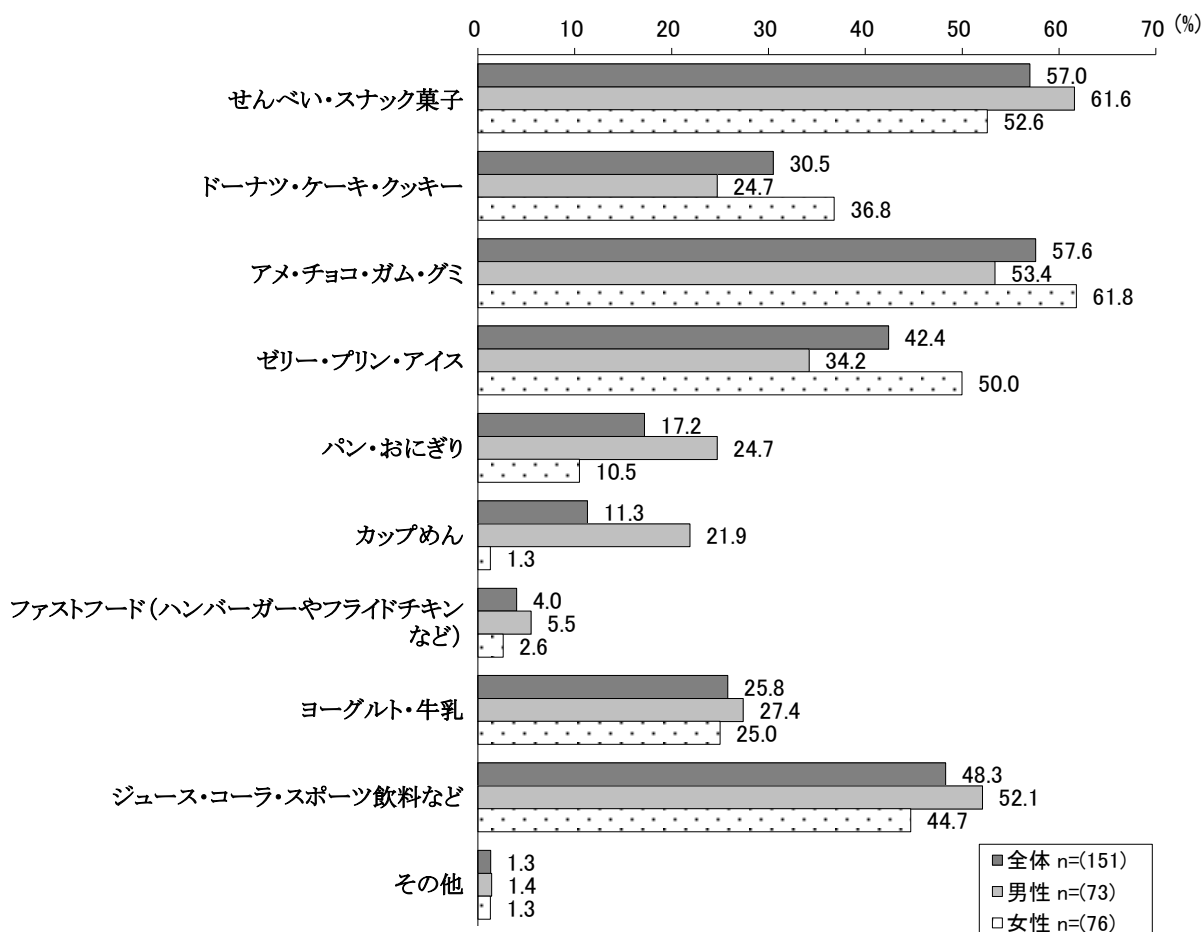
おやつを「いつも食べる」または「食べる方が多い」と回答した方に、よく食べるおやつの内容をたずねた。その結果「アメ・チョコ・ガム・グミ」が57.6%で最も高く、次いで「せんべい・スナック菓子」57.0%、「ジュース・コーラ・スポーツ飲料など」が48.3%などとなっている。

性別でみると、最も違いが大きいのは、「カップめん」(男性:21.9% 女性:1.3%)で、男性の方が女性よりも20.6ポイント高く、「パン・おにぎり」(男性:24.7% 女性:10.5%)でも男性が14.2ポイント高くなっている。このほか、「ゼリー・プリン・アイス」(男性:34.2% 女性:50.0%)は、女性の方が男性よりも15.8ポイント高く、「ドーナツ・ケーキ・クッキー」(男性:24.7% 女性36.8%)でも、女性が12.1ポイント上回る。

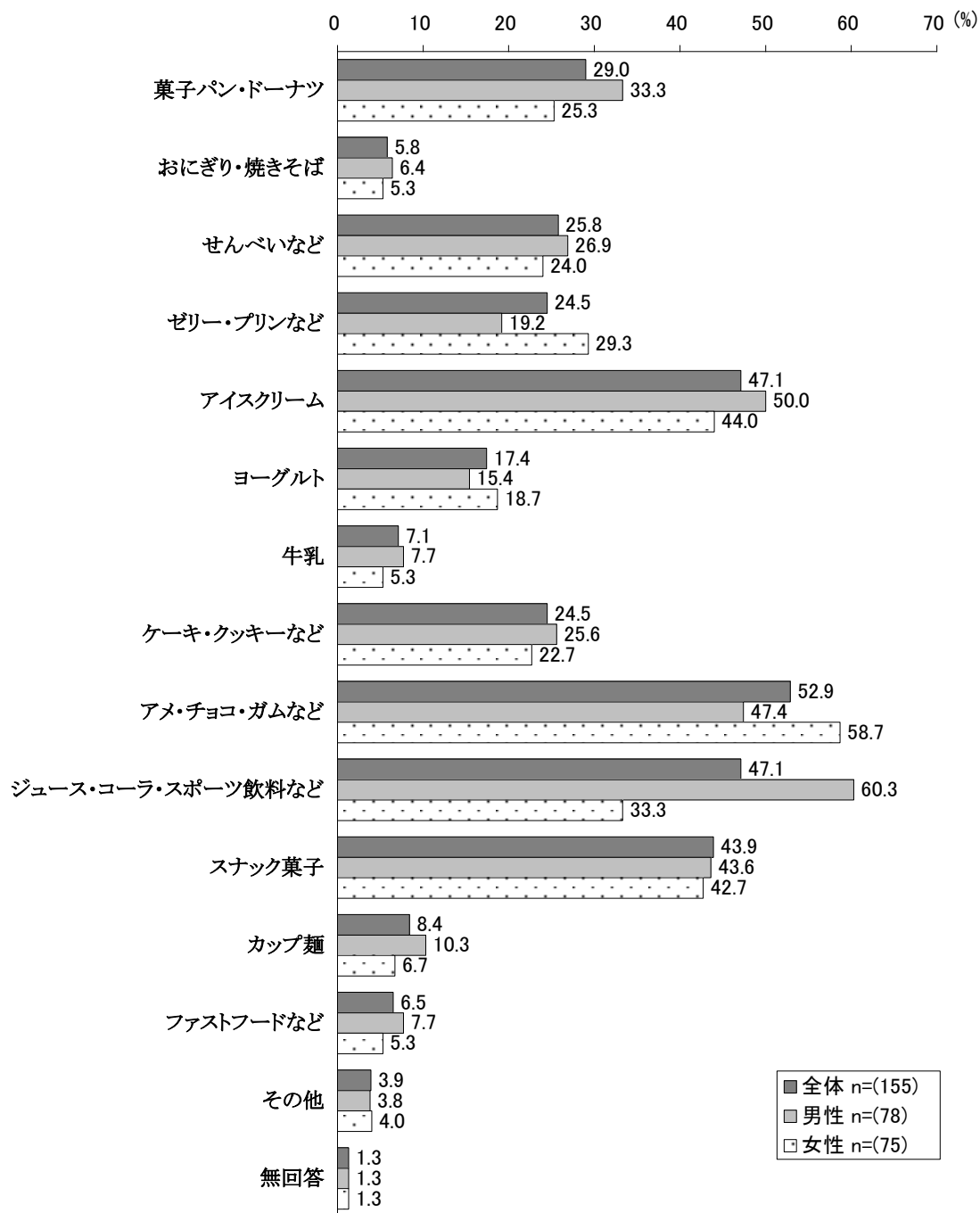
時系列でみると、前回調査とは選択肢が異なるため、参考として掲載する。(図表3-23)

<図表3-23>よく食べるおやつの内容

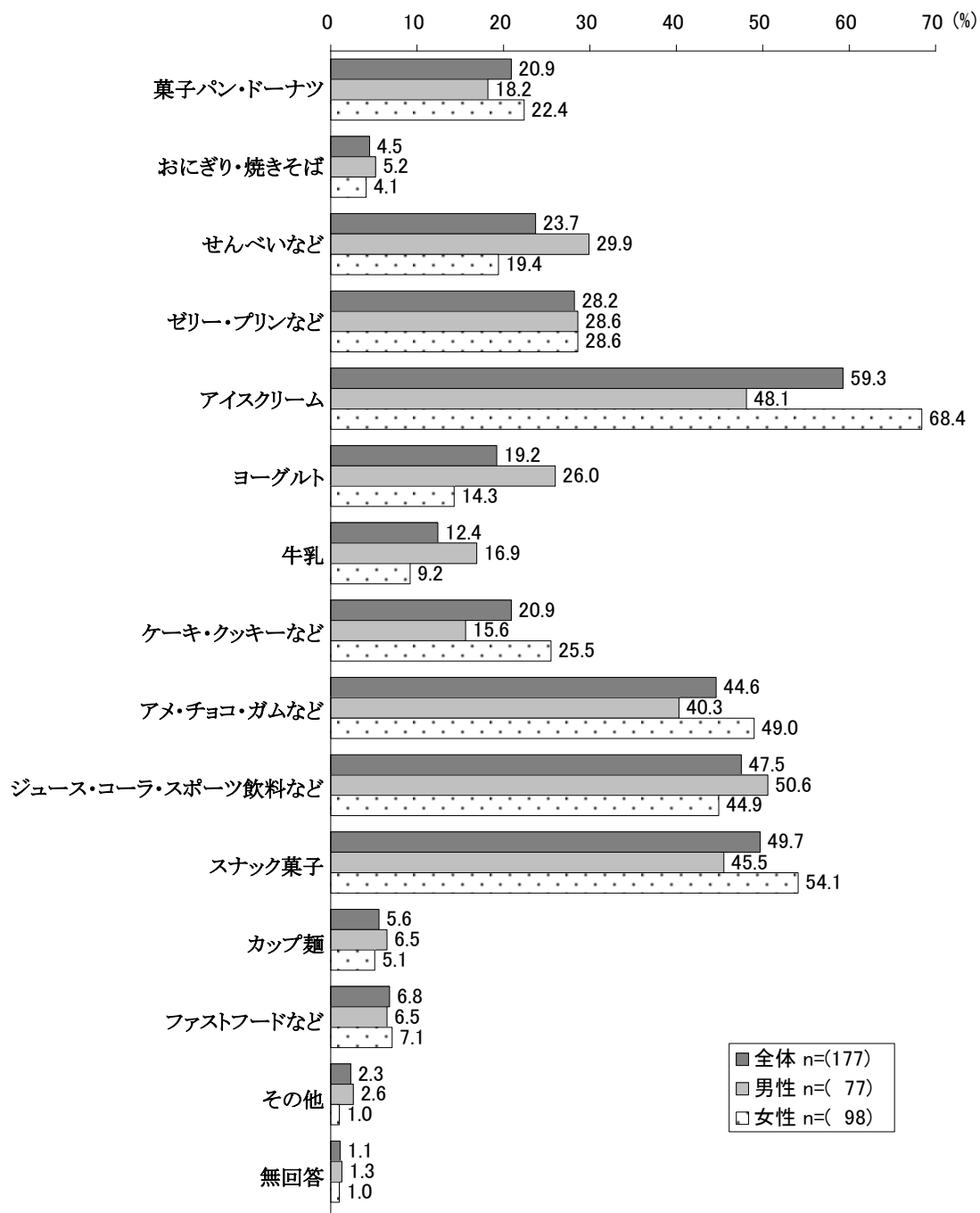
[平成29年]



[平成 24 年]



[平成22年]



(8) 外食や食品購入時に栄養表示を参考にしている程度

【全ての方におたずねします。】

問12 あなたは、外食やスーパー・コンビニエンスストアなどで食品を買う時に、下図のような栄養表示を参考にしていますか。(○は1つ)

[栄養成分表示の例]

栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	1.7 g
炭水化物	2.9 g
ナトリウム	79mg
食塩相当量	0.2 g

[外食の場合]

○○定食 1食当たり	
エネルギー	594kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	19.5 g
糖質	74.9 g
食塩	4.7 g

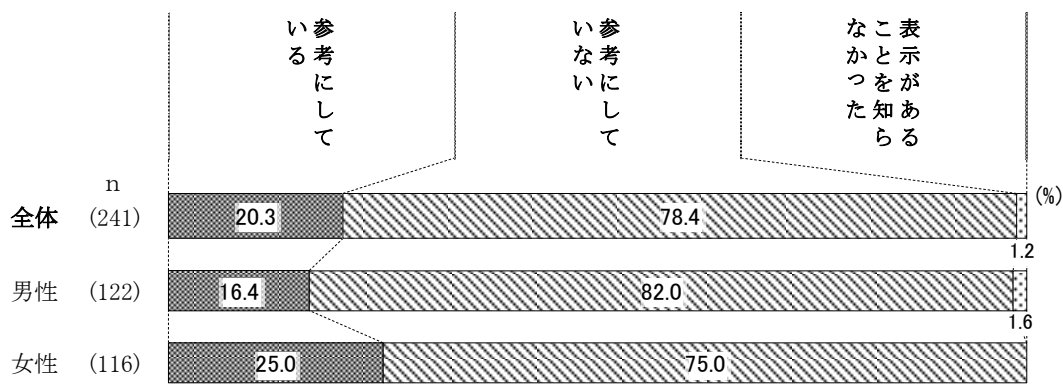
外食や食品購入時に栄養表示を「参考にしている」は20.3%で、「参考にしていない」が78.4%で高くなっている。また、「表示があることを知らなかった」は1.2%である。

性別で見ると、「参考にしている」(男性：16.4% 女性：25.0%)は、女性の方が男性よりも8.6ポイント高くなっている。一方、「参考にしていない」(男性：82.0% 女性：75.0%)は、男性が女性を7.0ポイント上回る。

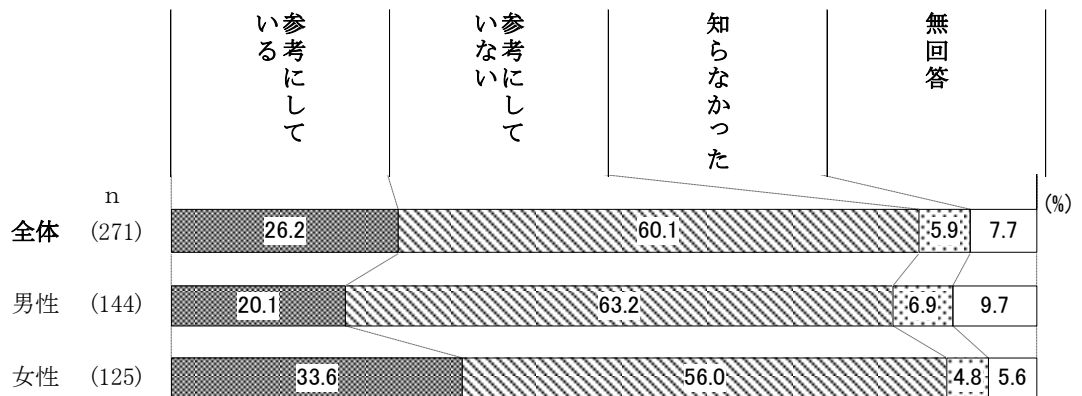
時系列で比較すると、全体では、「参考にしている」(平成29年：20.3% 平成24年：26.2%)が前回調査より5.9ポイント減少し、「参考にしていない」(平成29年：78.4% 平成24年：60.1%)が18.3ポイント増加している。男性では、「参考にしていない」(平成29年：82.0% 平成24年：63.2%)が18.8ポイント増加し、女性では、「参考にしていない」(平成29年：75.0% 平成24年：56.0%)が19.0ポイント増加している。(図表3-24)

<図表3-24> 外食や食品購入時に栄養表示を参考にしている程度

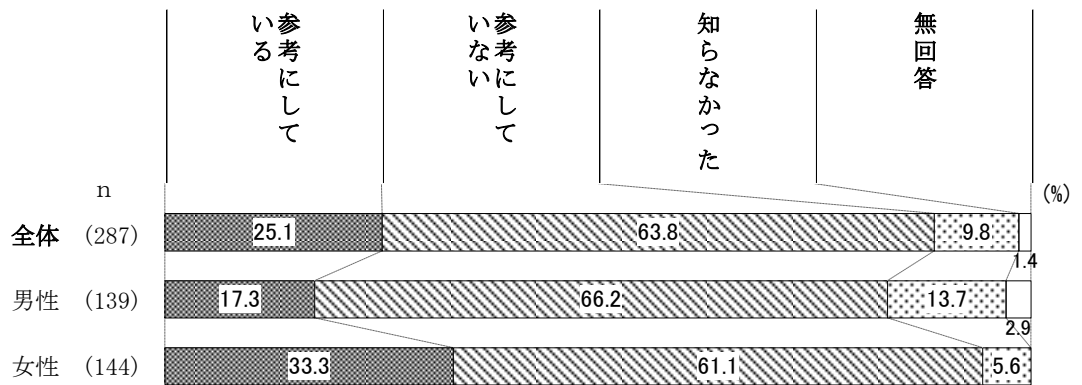
[平成29年]



[平成24年]



[平成22年]



(9) 食品購入時に賞味期限を参考にしている程度

問13 あなたは、スーパーやコンビニエンスストアで食品を買う時に、賞味期限を参考にしていますか。(〇は1つ)

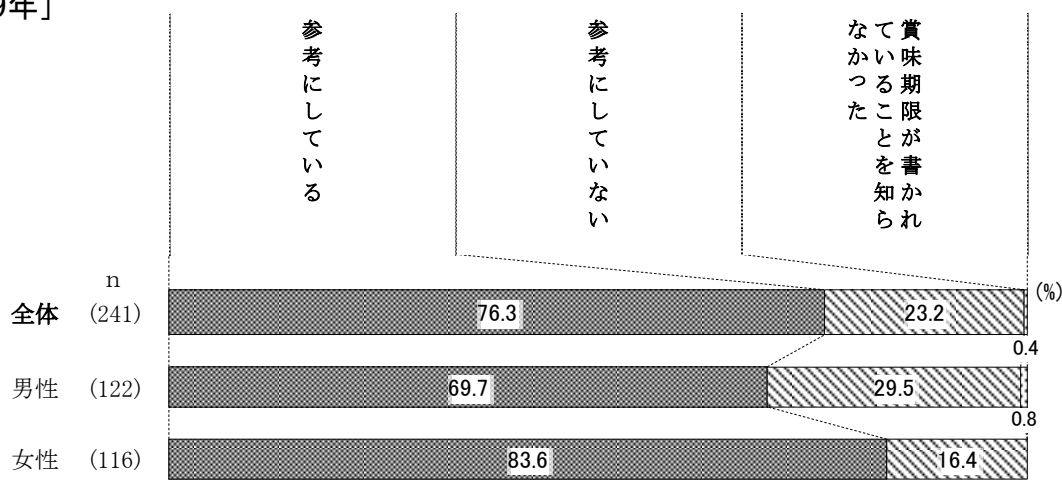
食品購入時に賞味期限を「参考にしている」が76.3%で、「参考にしていない」が23.2%である。

性別で見ると、「参考にしている」(男性：69.7% 女性：83.6%)は、女性の方が男性よりも13.9ポイント高くなっている。一方、「参考にしていない」(男性：29.5% 女性：16.4%)は、男性が女性を13.1ポイント上回る。

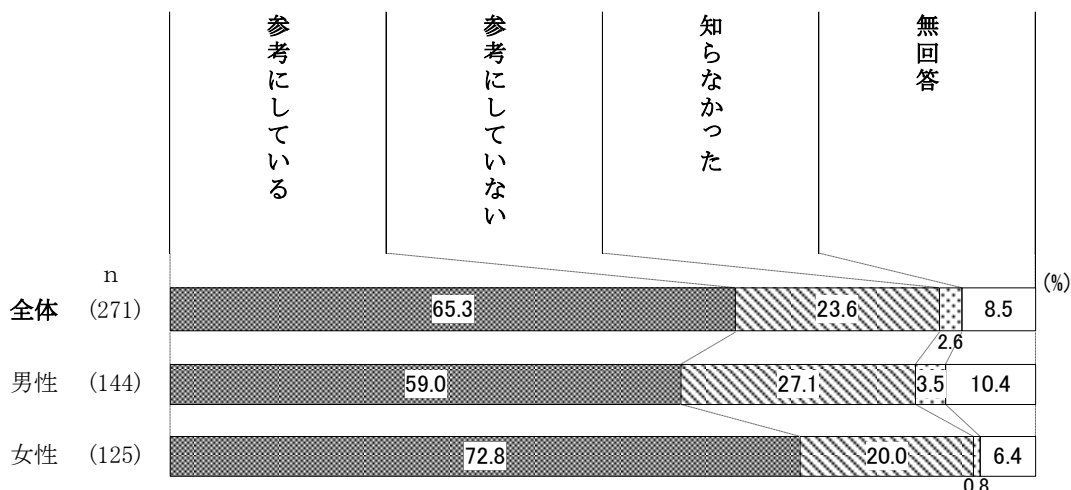
時系列で比較すると、全体では、「参考にしている」(平成29年：76.3% 平成24年：65.3%)が前回調査より11.0ポイント増加している。男性では、「参考にしている」(平成29年：69.7% 平成24年：59.0%)が10.7ポイント、女性では、「参考にしている」(平成29年：83.6% 平成24年：72.8%)が10.8ポイント増加している。(図表3-25)

<図表3-25> 食品購入時に賞味期限を参考にしている程度

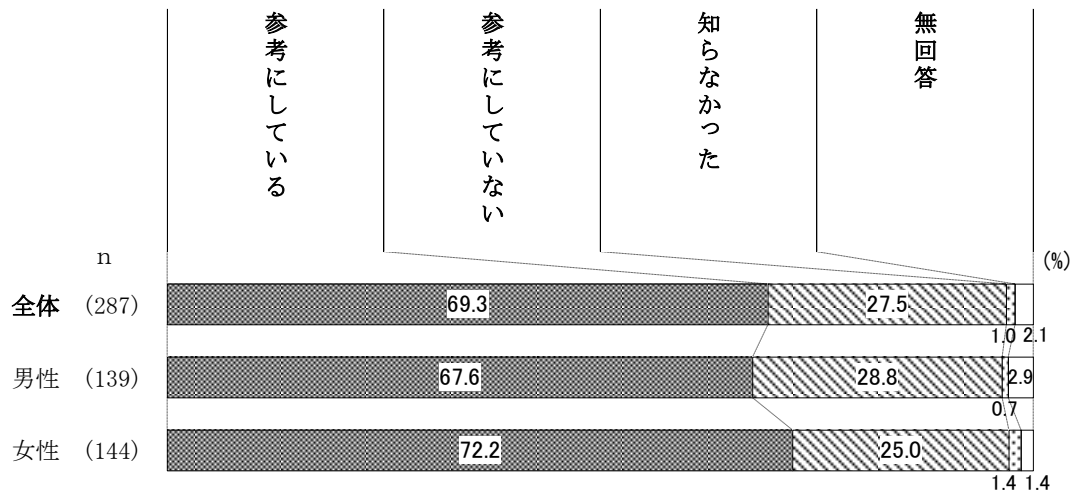
[平成29年]



[平成24年]



[平成 22 年]



4 歯の健康について

(1) 歯みがきをする時

問14 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(〇はいくつでも)

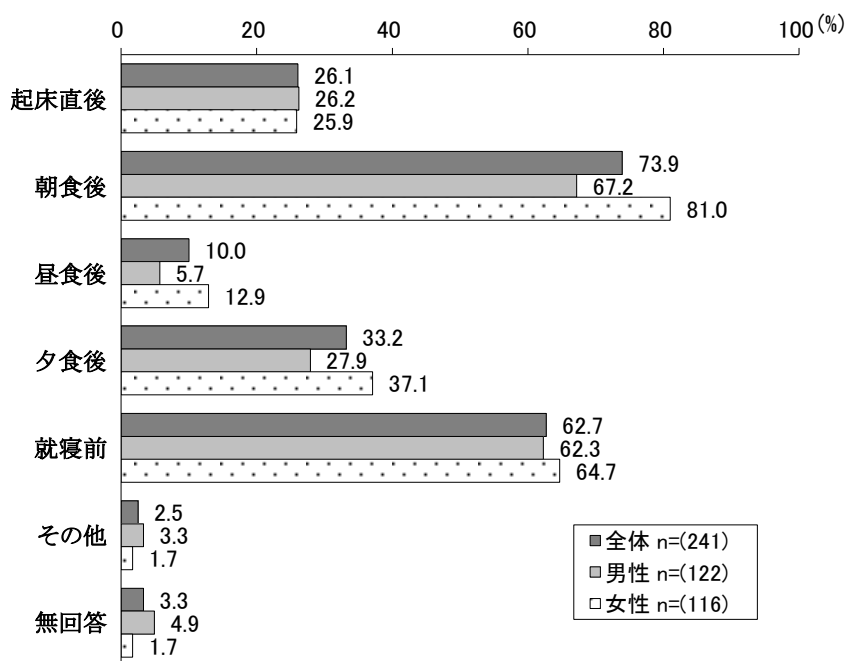
歯みがきをする時は、「朝食後」が73.9%、「就寝前」が62.7%となっている。

性別では、「朝・昼・夕食後」と「就寝前」で男性よりも女性のほうが高く、特に「朝食後」(男性67.2% 女性81.0%)は13.8ポイント差となっている。

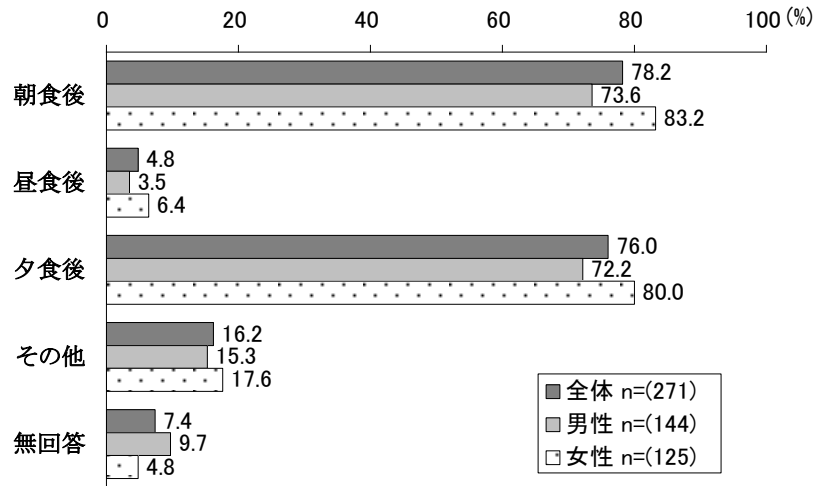
時系列でみると、前回調査とは選択肢が異なるため、参考として掲載する。(図表4-1)

<図表4-1> 歯みがきをする時

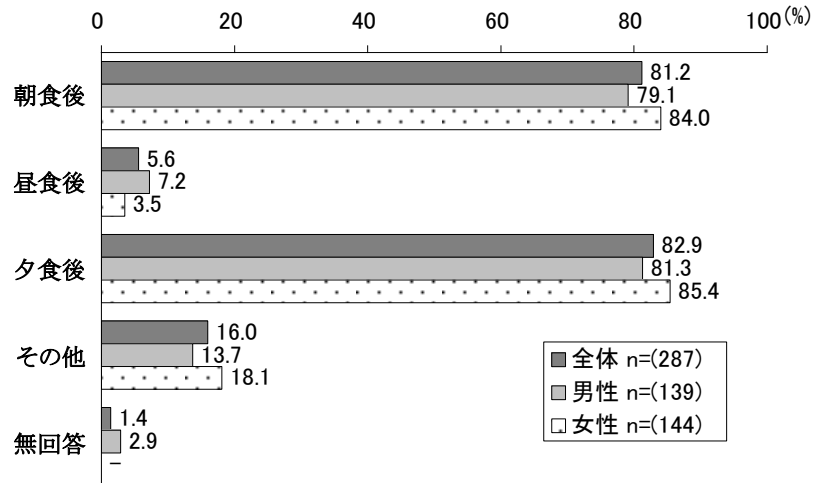
[平成29年]



[平成 24 年]



[平成22年]



(2) むし歯以外に歯医者への通院

問15 歯医者さんには、むし歯を治してもらう以外に、定期検査やフッ素塗布などの理由で行きますか。(○は1つ)

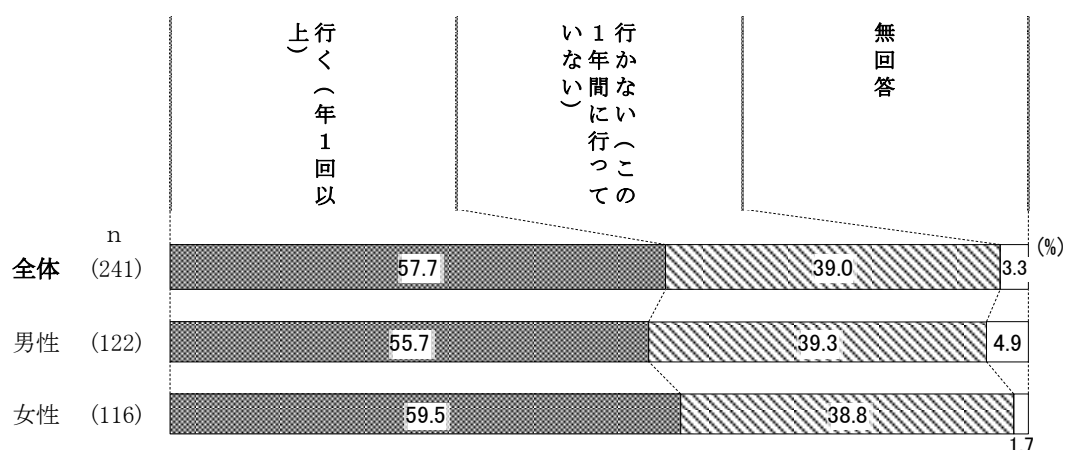
むし歯以外に歯医者への通院は、「行く（年1回以上）」が57.7%と高くなっており、一方、「行かない（この1年間に行っていない）」が39.0%となっている。

性別では、特に大きな違いはみられない。

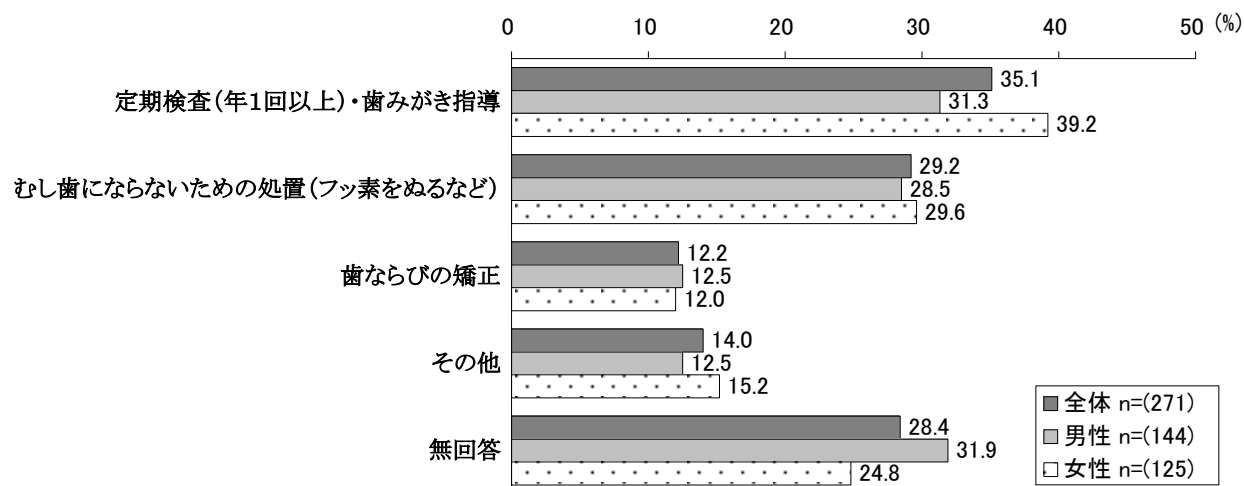
時系列でみると、前回調査とは設問形式が異なるため、参考として掲載する。(図表4-2)

<図表4-2> むし歯以外の歯医者への通院

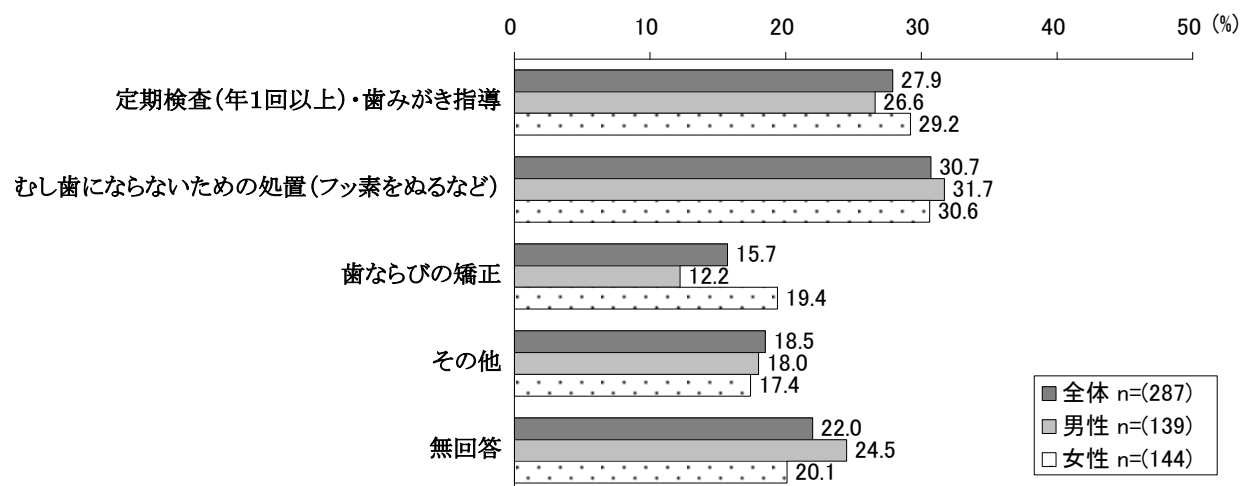
[平成29年]



[平成 24 年]



[平成22年]



※前回までの調査では、むし歯以外で歯医者に行く理由をたずねている。

(3) ゆっくりよくかんで食べる状況

問16 あなたは食べるときに、ゆっくりよくかむようにしていますか。(○は1つ)

ゆっくりよくかんで食べる状況は、「いつもゆっくりよくかむようにしている」(12.0%)と「だいたいゆっくりよくかむようにしている」(36.5%)を合わせて、《ゆっくりよくかむようにしている》が5割に近い。また、「ときどきゆっくりよくかむようにしている」が34.4%と高い。

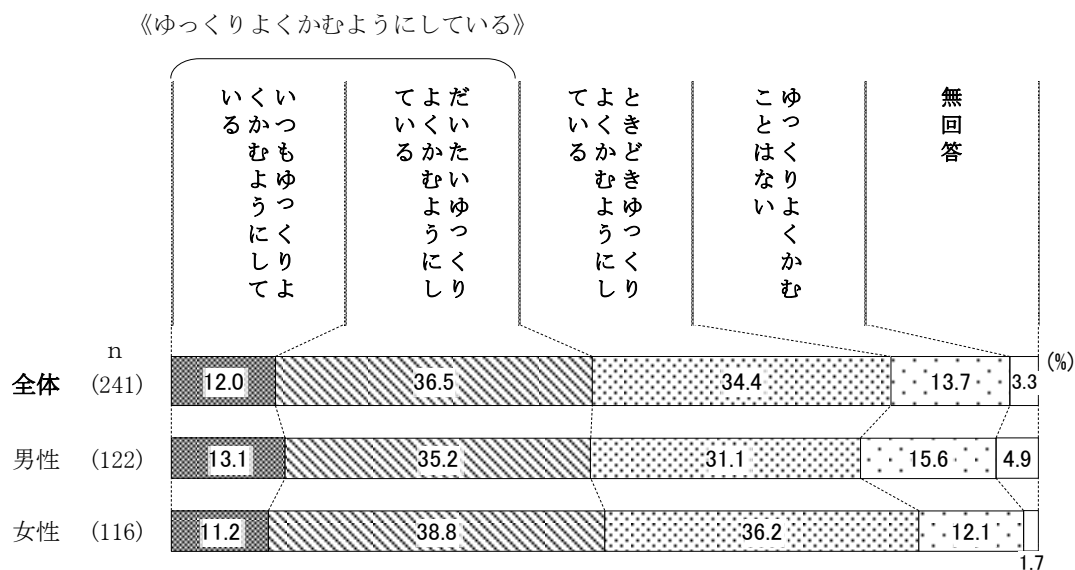
一方、「ゆっくりよくかむことはない」は13.7%である。

性別では、「ときどきゆっくりよくかむようにしている」(男性：31.1% 女性：36.2%)は女性の方が男性よりも5.1ポイント高くなっている。

時系列で比較すると、全体では、《ゆっくりよくかむようにしている》(平成29年：48.5% 平成24年：42.8%) 前回調査よりが5.7ポイント増加、「ときどきゆっくりよくかむようにしている」(平成29年：34.4% 平成24年：46.9%)が12.5ポイント減少している。男性では、《ゆっくりよくかむようにしている》(平成29年：48.3% 平成24年：41.6%)が6.7ポイント増加しており、「ときどきゆっくりよくかむようにしている」(平成29年：31.1% 平成24年：47.2%)は16.1ポイント減少している。女性では、《ゆっくりよくかむようにしている》(平成29年：50.0% 平成24年：44.0%)が6.0ポイント増加、「ときどきゆっくりよくかむようにしている」(平成29年：36.2% 平成24年：47.2%)は11.0ポイント減少している。(図表4-3)

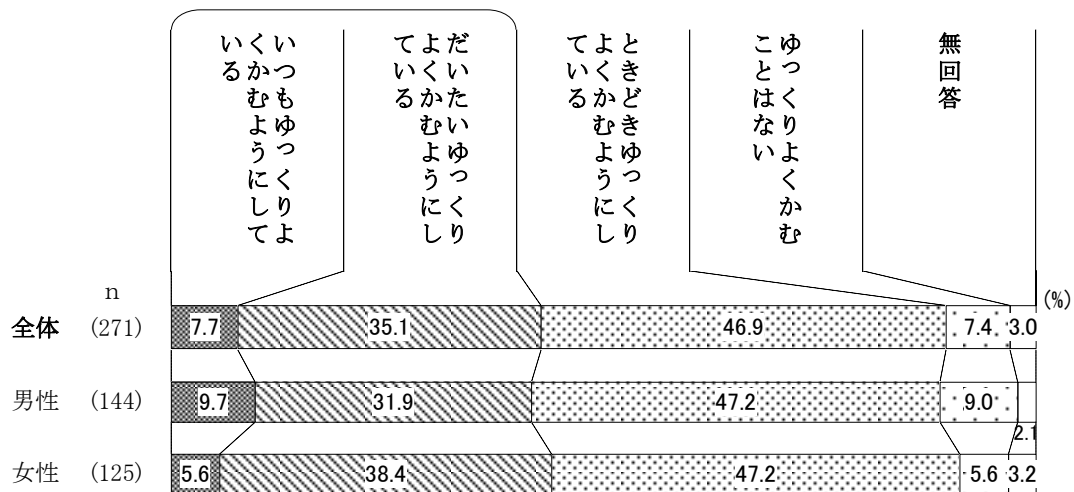
<図表4-3> ゆっくりよくかんで食べる状況

[平成29年]



[平成 24 年]

《ゆっくりよくかむようにしている》



[平成22年]

《ゆっくりよくかむようにしている》

