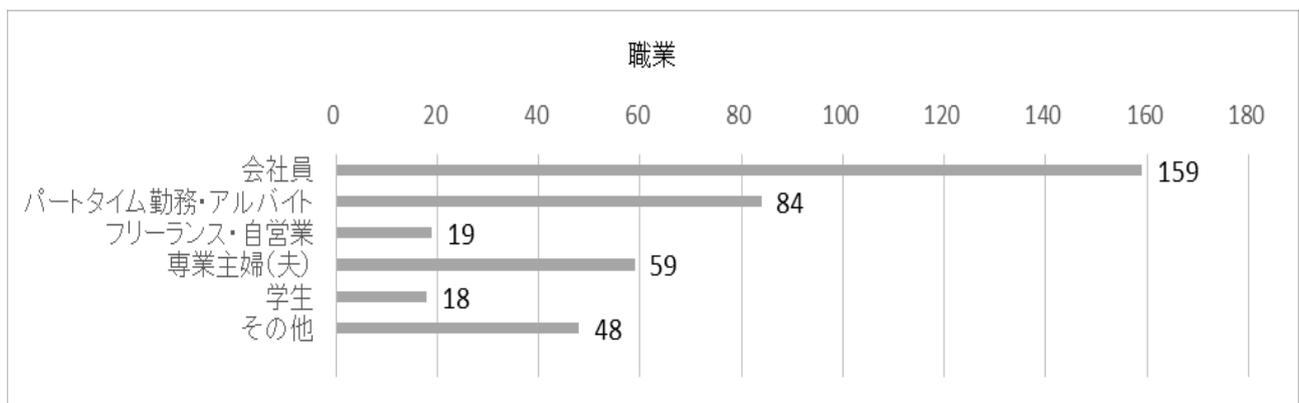
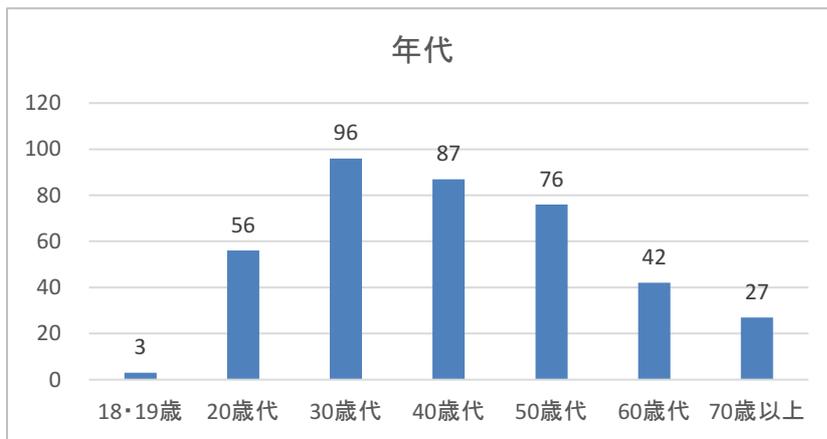


# 令和3年度 第1回 とよはしインターネットモニターアンケート調査結果

テーマ 「食事習慣に関する調査（その1）」  
査期間 令和3年6月4日（金）～令和3年6月18日（金）  
回答者数 387人  
対象モニター数 400人  
回答率 96.8%

※ 百分率の値は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、割合の合計が100%にならない場合があります。

## 【属性】



## 概 要

### 1. 朝食の摂取状況について

朝食をほとんど毎日食べる割合は、20歳代が最も低く、年齢を追うごとに高くなる傾向にあります。

朝食の内容は、「パン（食パン・ロールパンなどのプレーンなもの）」が最も多く、次いで「お茶などの砂糖が入らない飲み物」、「ごはん」、「牛乳・乳製品」と続き、手軽に摂れる主食や飲料が上位を占めています。

朝食を食べていない人（ほとんど毎日食べると回答した人以外）へ朝食を食べることに必要なことを尋ねたところ、「朝、食欲があること」が最も多く、次いで、「自分で朝食を用意する時間があること」、「朝食を食べる習慣があること」、「朝早く起きられること」と続きます。このことから、朝食の摂取には、時間や生活リズムが関連していることがうかがえます。

### 2. 経済状況との関連について

「生活が苦しく非常に不安」と回答した人の約3割が朝食を「ほとんど食べない」、約4割が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「ほとんどない」と回答し、「ゆとりあり」や「ゆとりはないが心配なし」と回答した人の、それぞれ約3倍と約2倍に上りました。

### 3. 朝食に対する考え方について

朝食を食べることは「一日の活力につながる」、「自分の健康に良い」とするプラスのイメージを持っている人が多かった一方、「面倒だ」「準備されていれば毎日食べたい」「勤務先等で安く提供されれば積極的に利用したい」といった、労力をかけない朝食摂取を望む回答も見られました。

### 4. 野菜の摂取量について

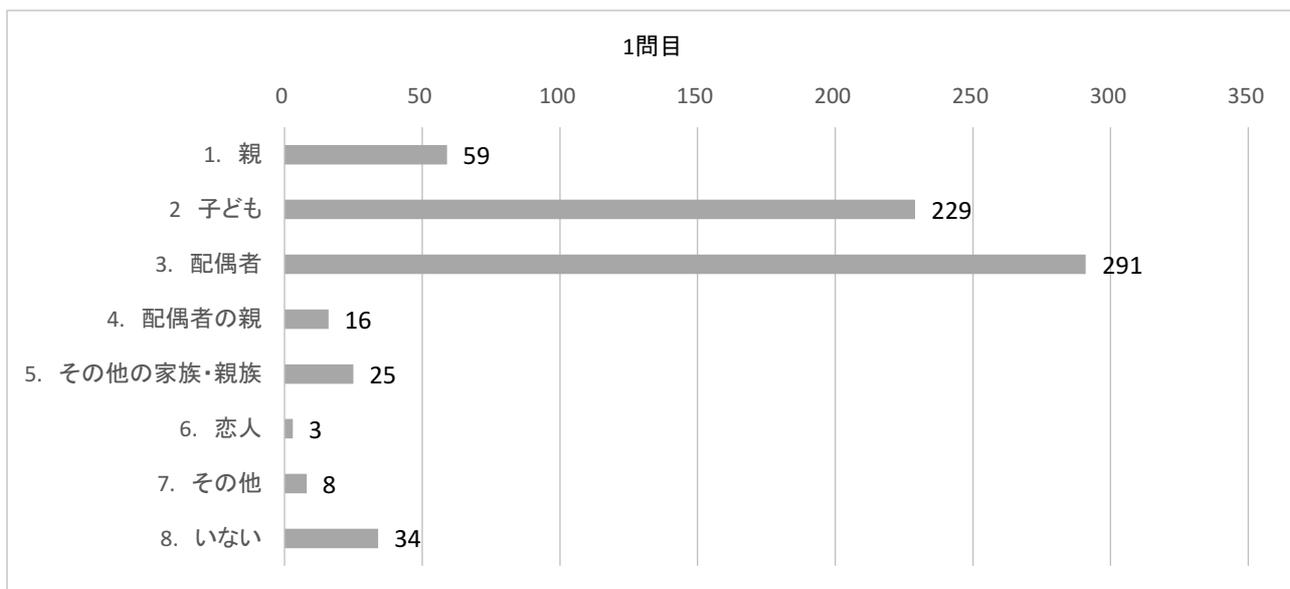
一日に必要な野菜摂取量は、約5割の人が「知らない」と答え、特に、20～30歳代の約7割が、普段の食事で野菜摂取量が「あまり足りていない」と答えています。

### 5. 今後の食環境整備について

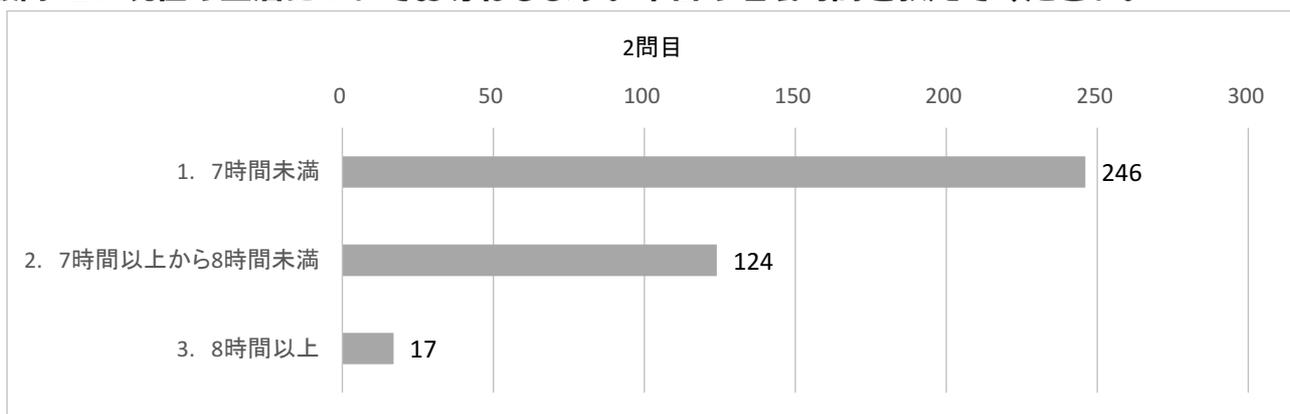
人生100年時代に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命延伸のため若い頃からの食生活が重要です。

今回のアンケート調査結果を受け、特に若い世代の朝食摂取の習慣化に向け、とよはし健康宣言事業所と連携し、健康経営の取り組みを通して栄養バランスの取れた朝食を手軽に入手しやすい環境づくりを進めます。

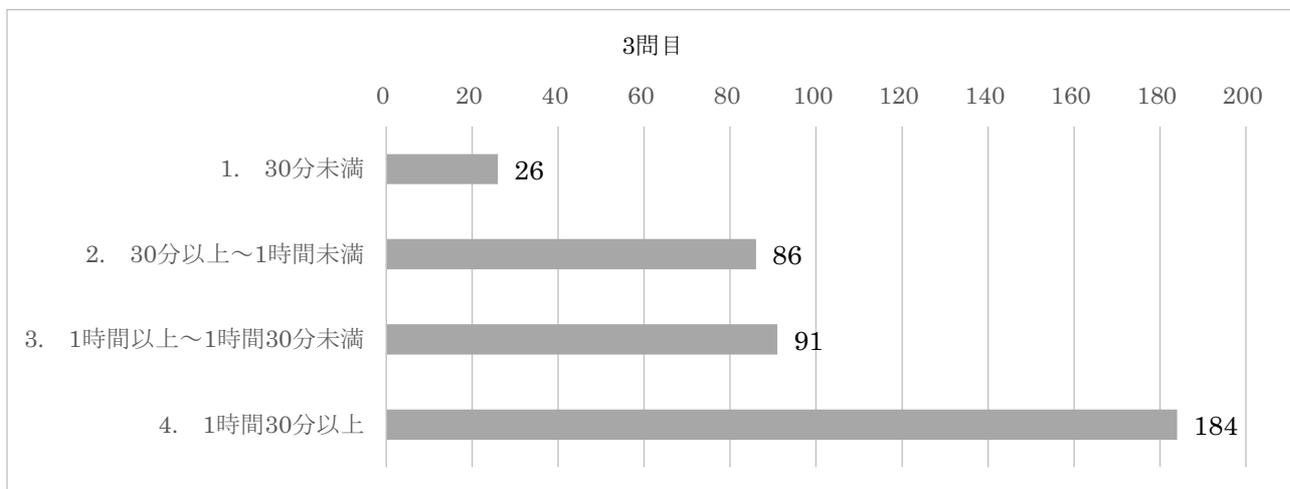
**設問 1. 同居されている方をすべて選択してください。(複数選択可)**



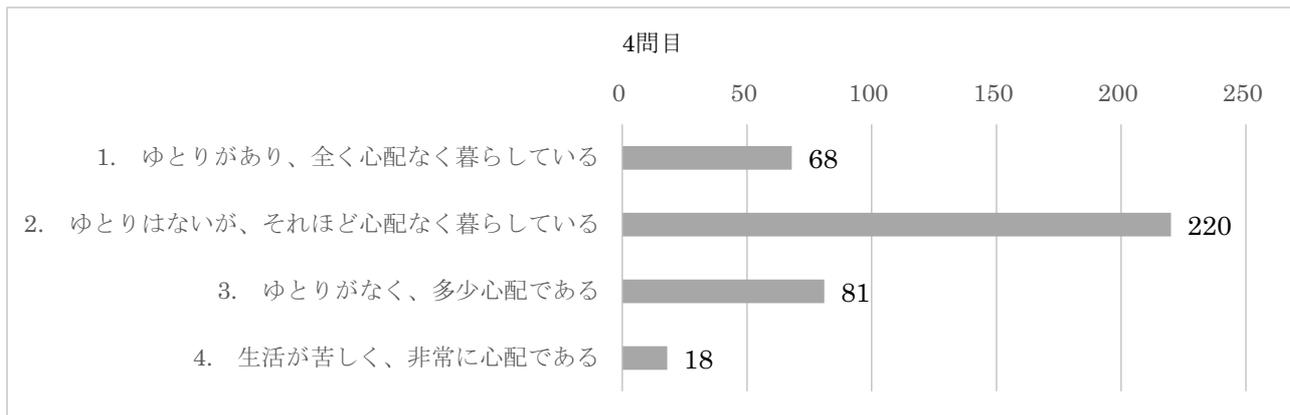
**設問 2. 現在の生活についてお尋ねします。平日の睡眠時間を教えてください。**



**設問 3. 平日の起床から外出までの時間を教えてください。**



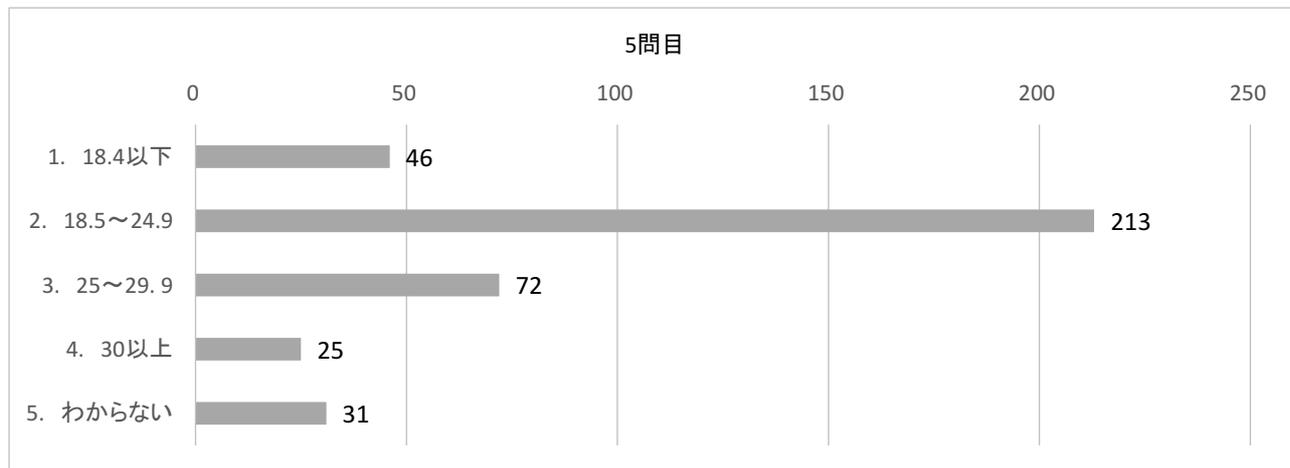
設問 4. 現在の暮らし向きを教えてください。



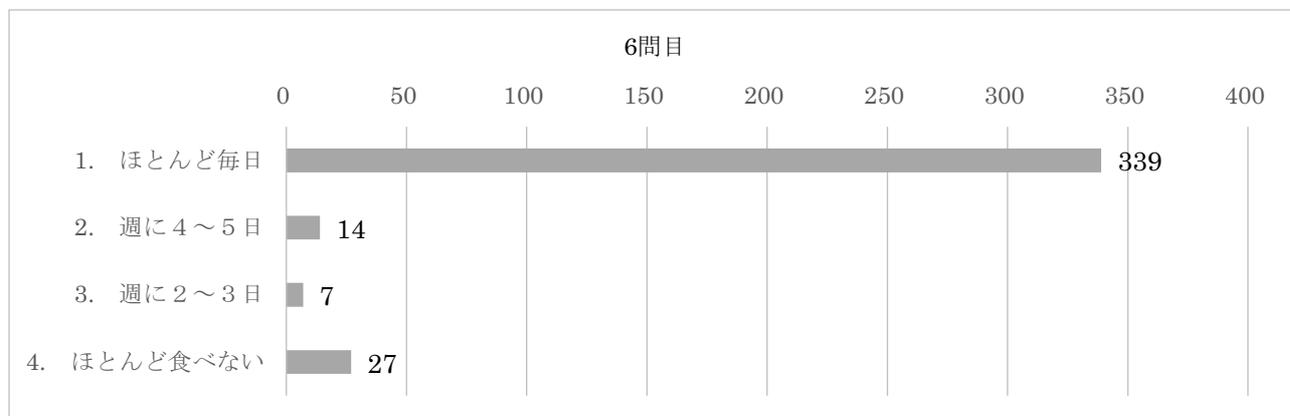
設問 5. 体格に関することをお尋ねします。※BMI (Body Mass Index) を教えてください。

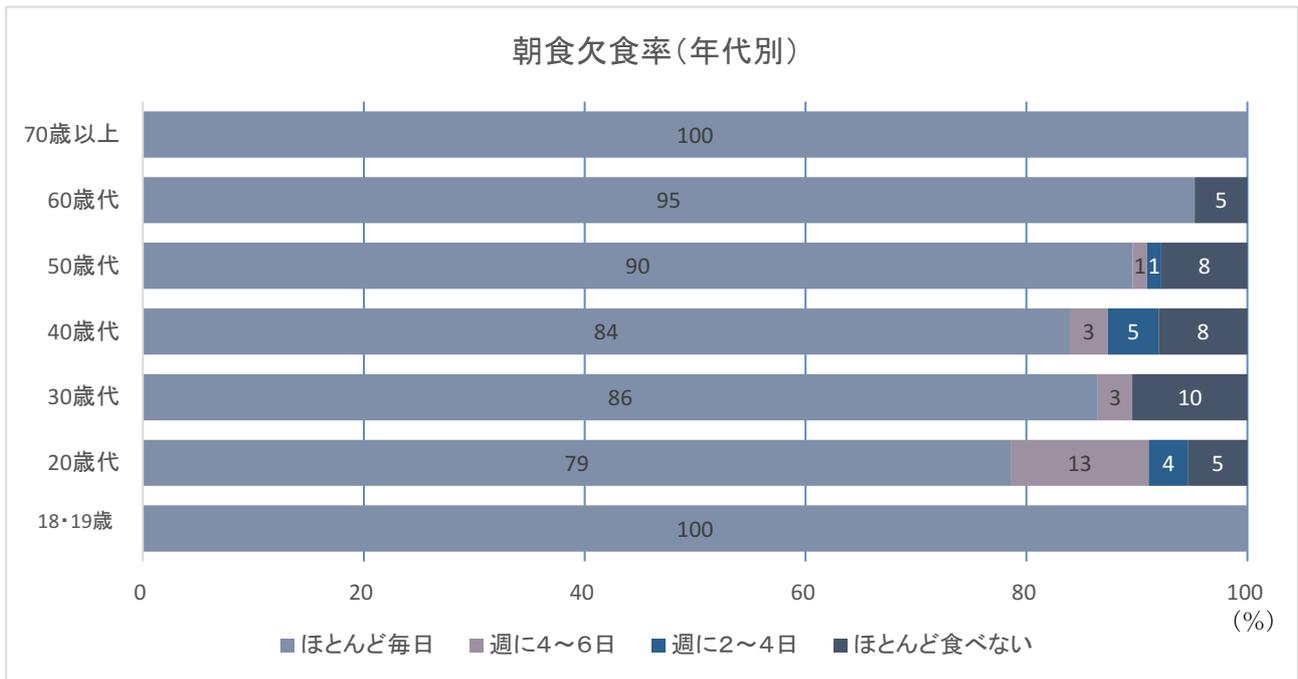
※体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数

※BMI = 体重 (キログラム) ÷ 身長 (メートル) ÷ 身長 (メートル)

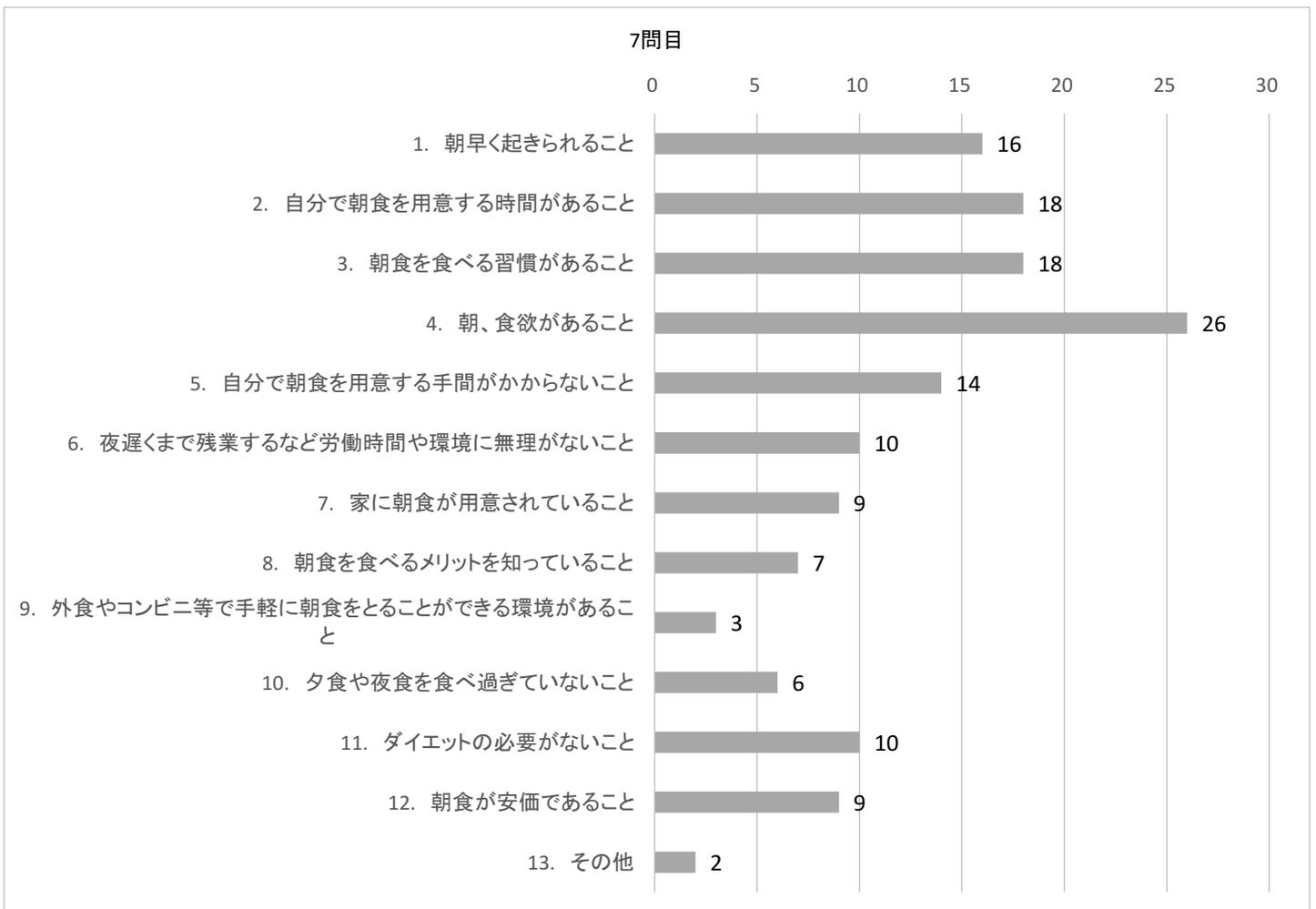


設問 6. 食生活についてお尋ねします。朝食を食べる頻度を教えてください。

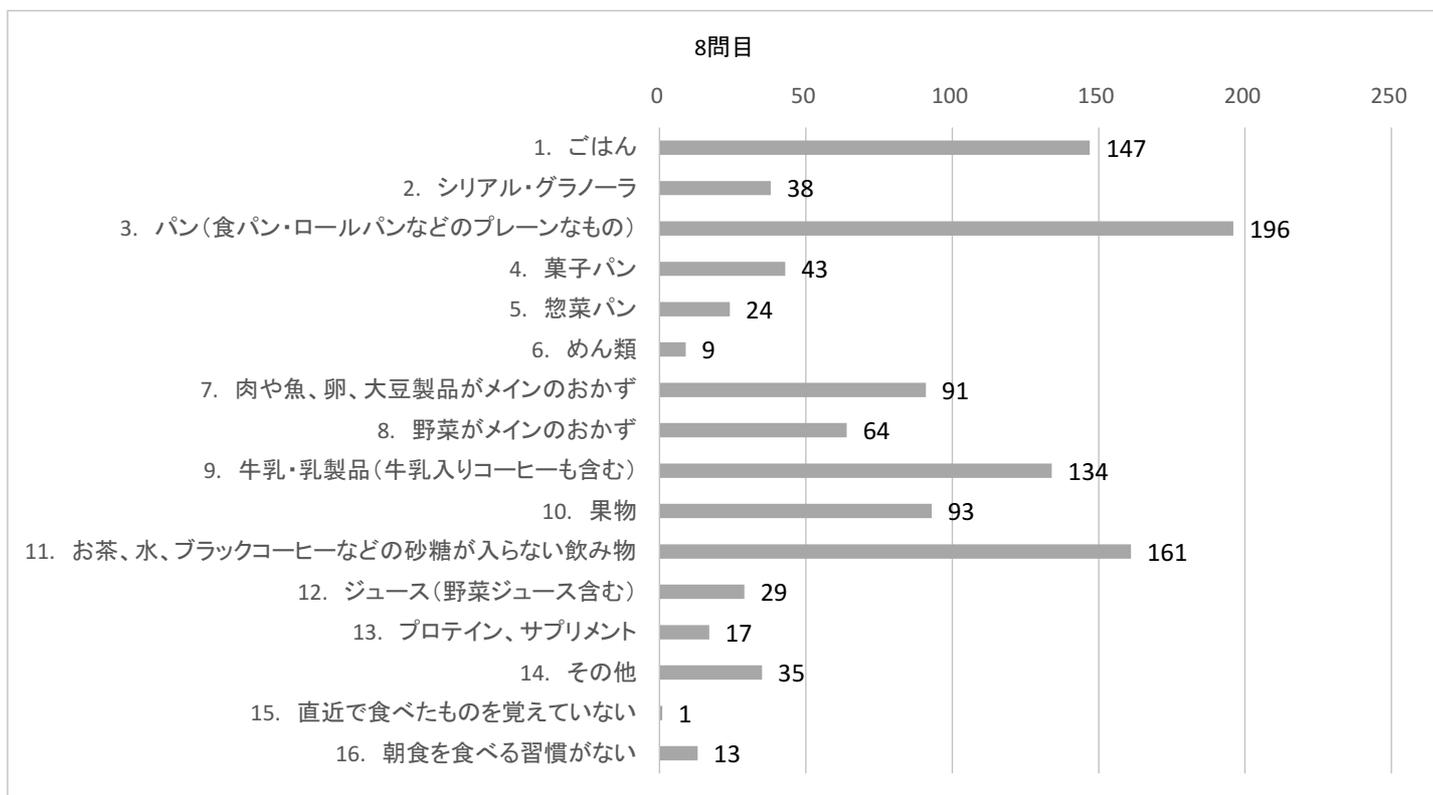




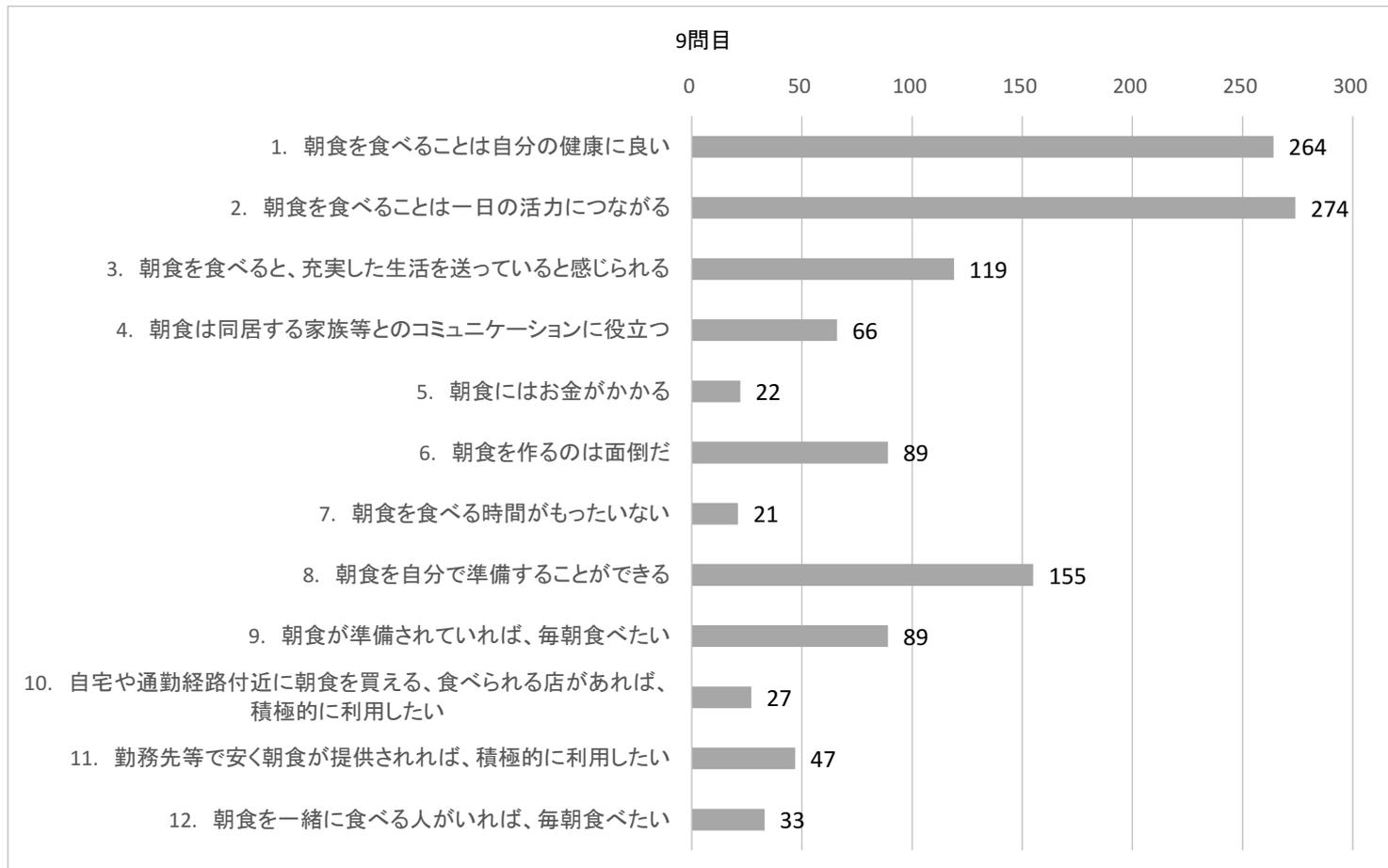
**設問 7. 朝食を食べるために必要なことを教えてください。(複数選択可)**



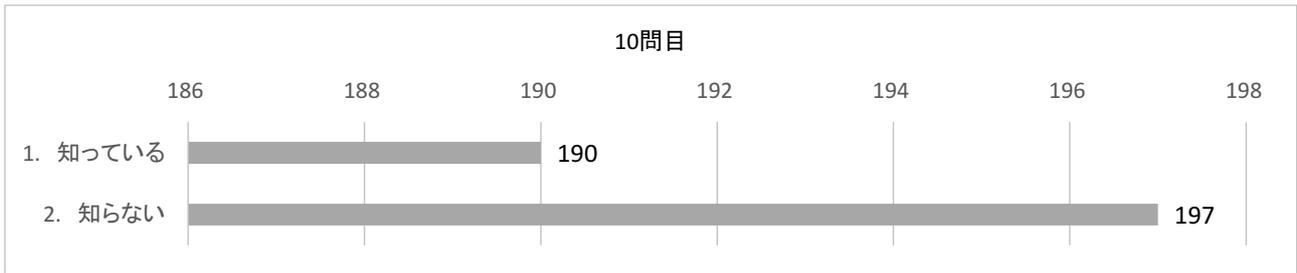
### 設問 8. 本日の朝食の内容を教えてください。(複数選択可)



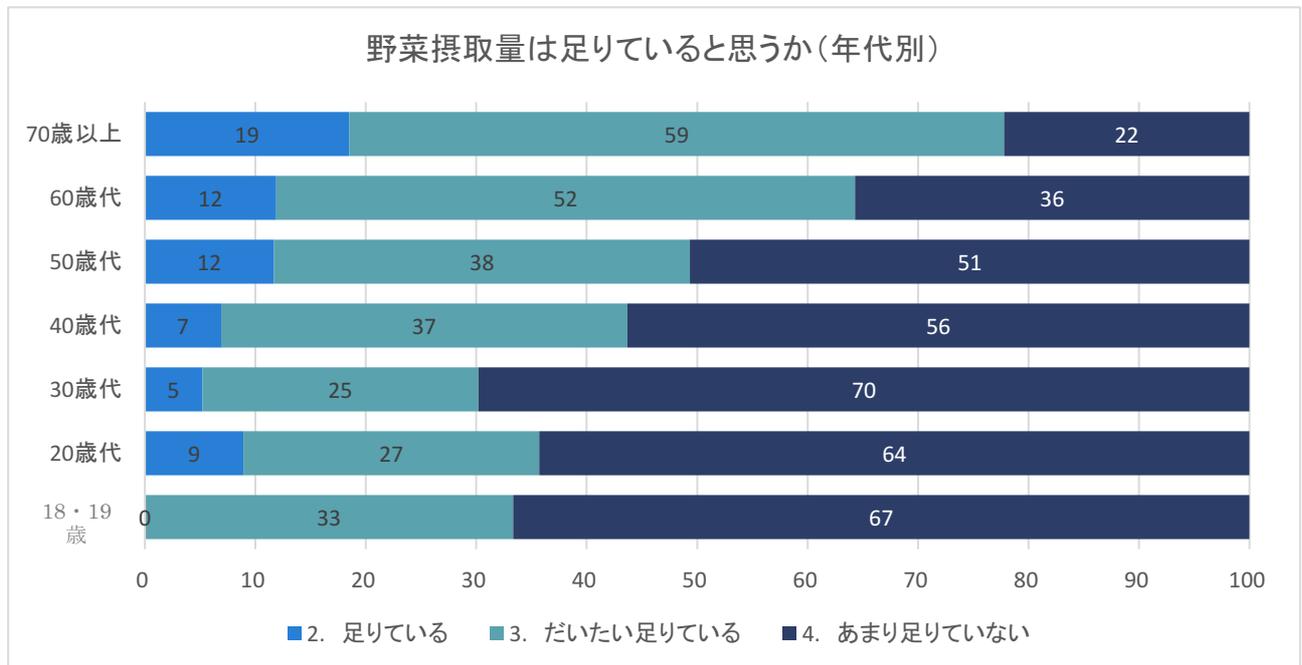
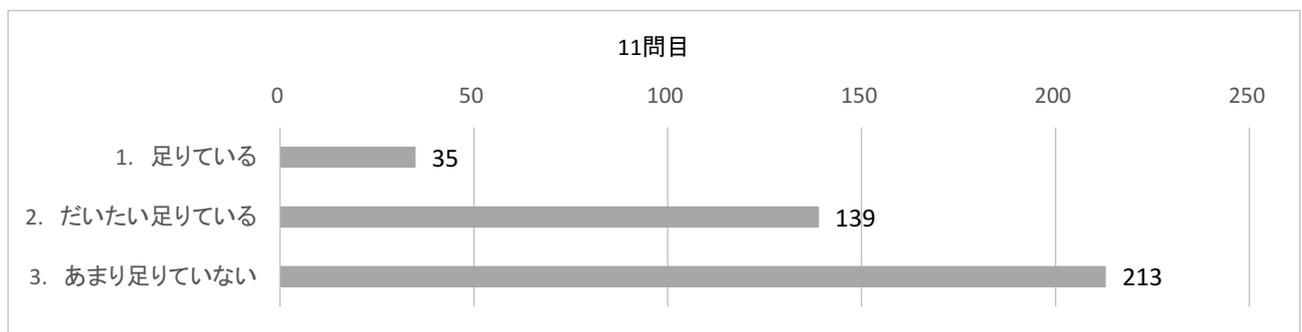
### 設問 9. 朝食について、あなたの考えに近いものを選んでください。(複数選択可)



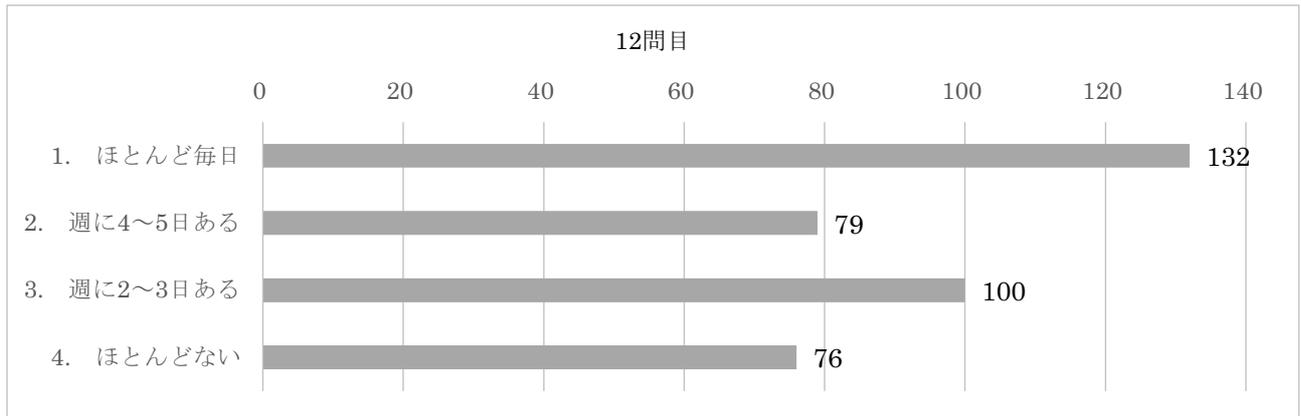
**設問 10. 一日に必要な野菜摂取量が 350g（小鉢 5 皿または生野菜両手 3 杯分）以上であることを知っていますか。**



**設問 11. 普段の食事で野菜摂取量は足りていると思いますか。**



**設問 12. 主食（ご飯、パン、麺類等）・主菜（魚、肉、卵、大豆製品等を使ったメインの料理）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻類を使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが、1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。**



**設問 13. 食生活に関して参考にする情報源を教えてください。(複数選択可)**

