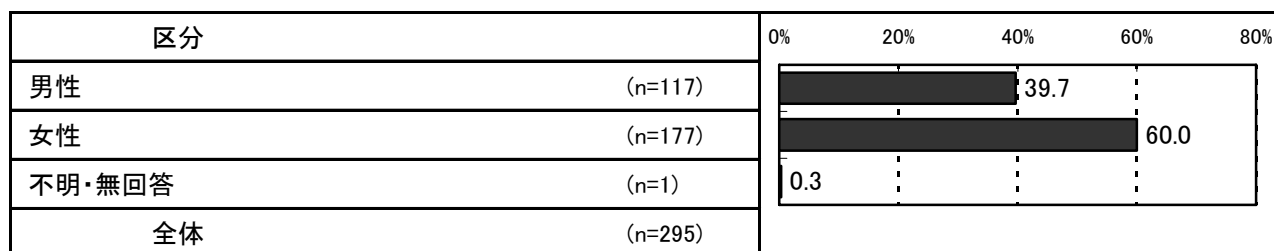


第5章 青年期

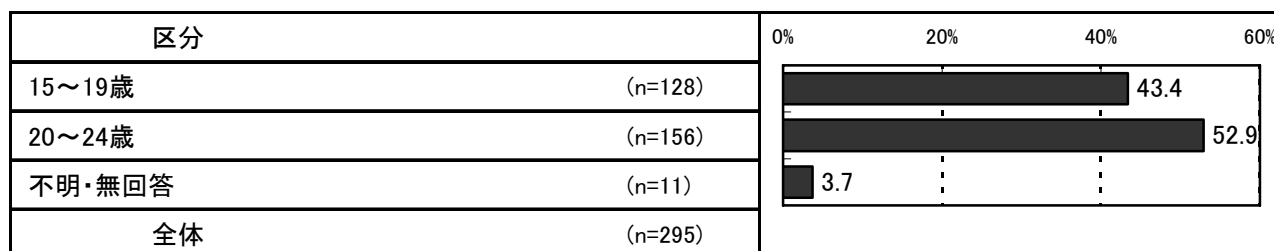
問1 あなたご自身についてお聞きします。

性別



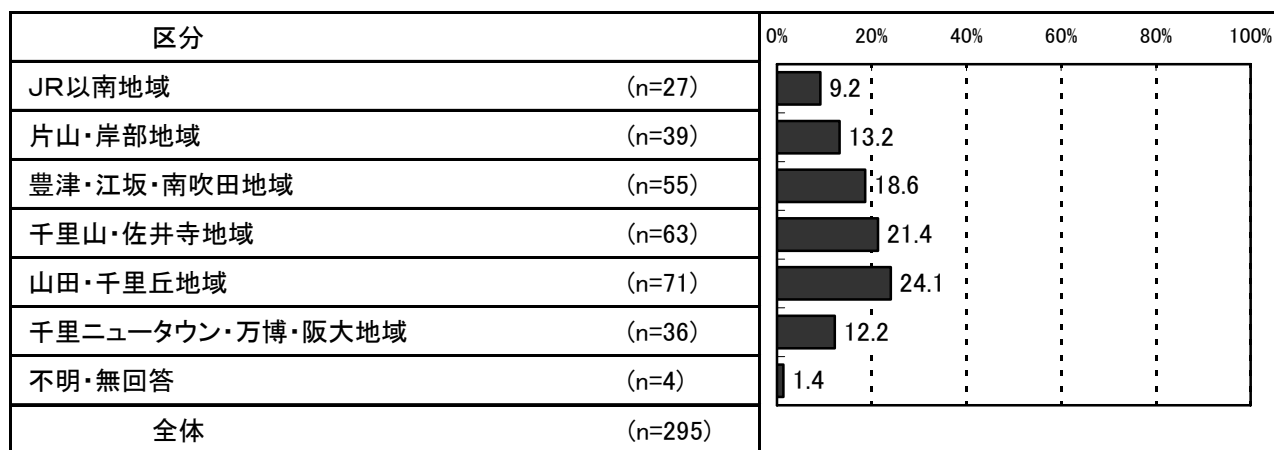
「女性」が60.0%、「男性」が39.7%となっています。

年齢



「20～24歳」が52.9%、「15～19歳」が43.4%となっています。

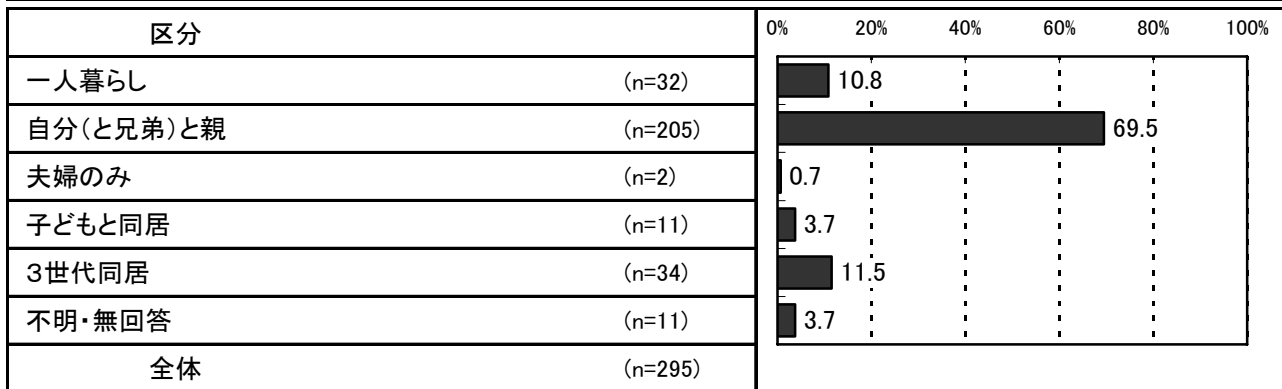
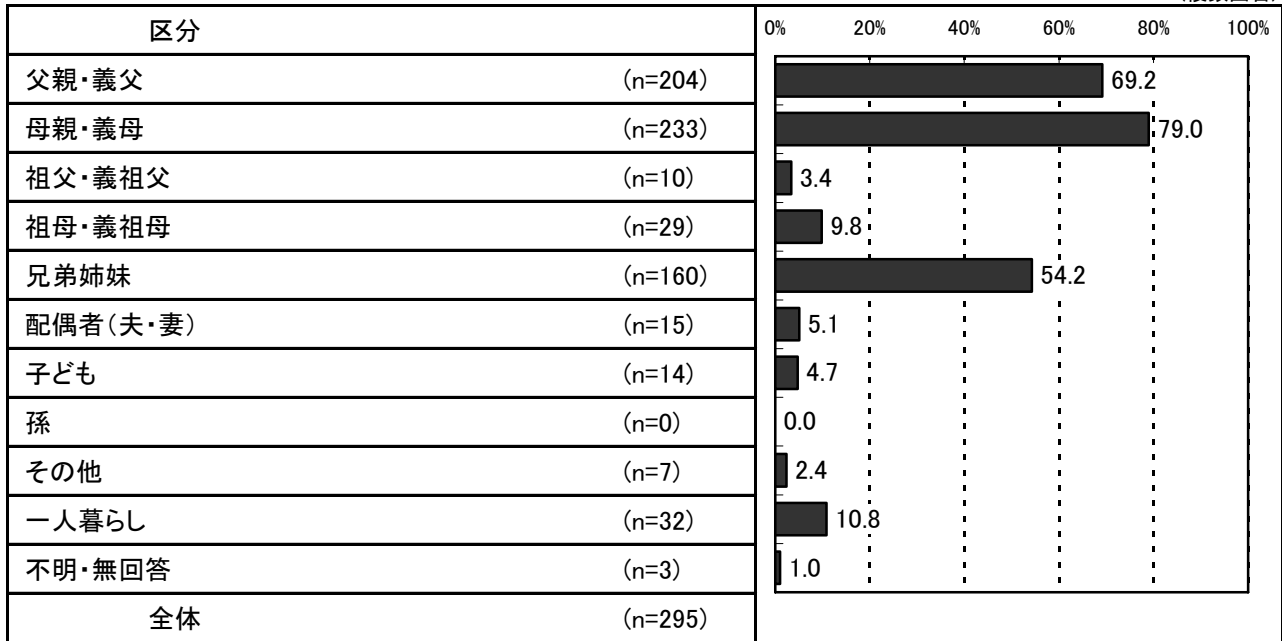
居住地域



「山田・千里丘地域」が24.1%で最も多く、次いで「千里山・佐井寺地域」が21.4%、「豊津・江坂・南吹田地域」が18.6%となっています。

同居の家族

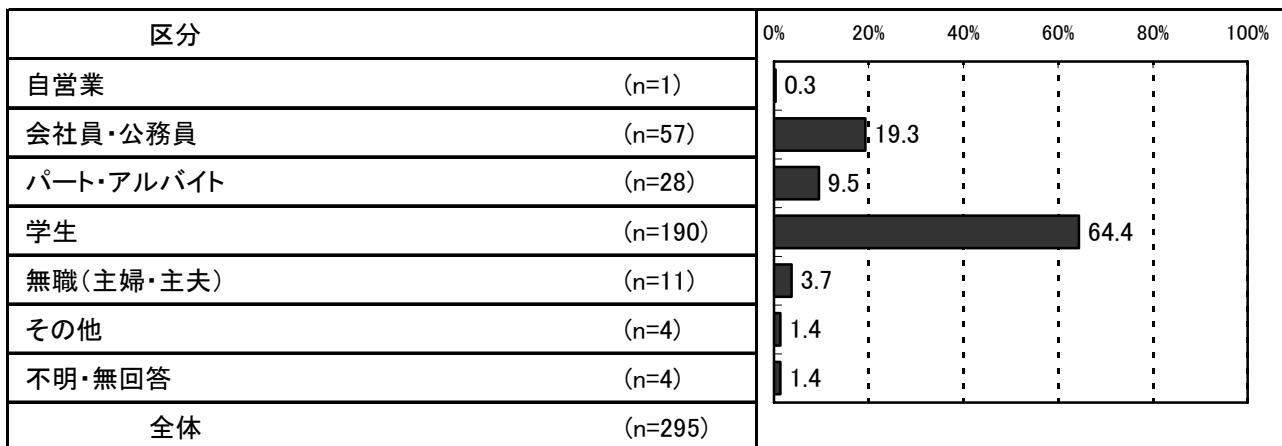
(複数回答)



「母親・義母」が79.0%で最も多く、次いで「父親・義父」が69.2%、「兄弟姉妹」が54.2%となっています。

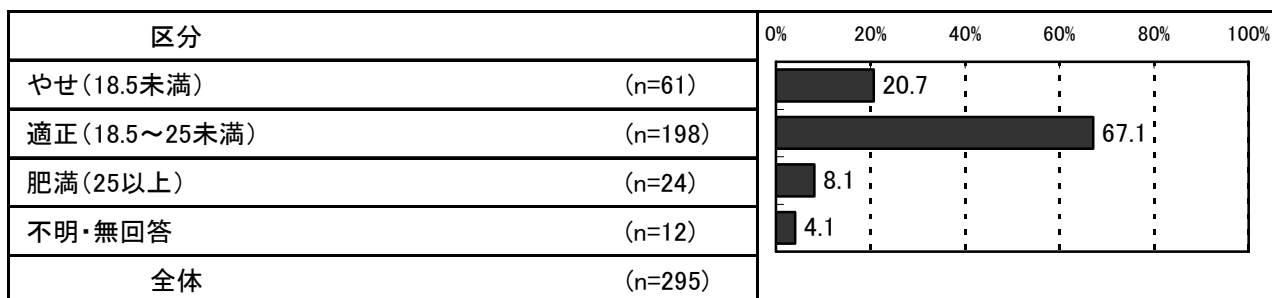
また、家族構成を見ると、「自分(と兄弟)と親」が69.5%で最も多く、次いで「3世代同居」が11.5%、「一人暮らし」が10.8%となっています。

職業



「学生」が64.4%で最も多く、次いで「会社員・公務員」が19.3%、「パート・アルバイト」が9.5%となっています。

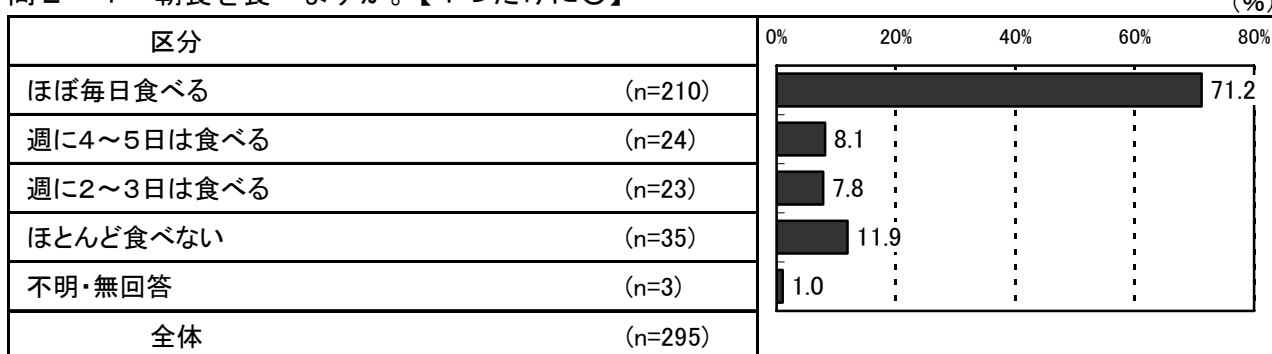
BMI



「適正(18.5~25未満)」が67.1%で最も多く、次いで「やせ(18.5未満)」が20.7%、「肥満(25以上)」が8.1%となっています。

問2-1 朝食を食べますか。【1つだけに○】

(%)



「ほぼ毎日食べる」が71.2%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が11.9%、「週に4~5日は食べる」が8.1%となっています。

また、世帯構成別に見ると、「ほぼ毎日食べる」は一人暮らしと3世代同居で5割と低く、また一人暮らしは「ほとんど食べない」が25.0%と他の世帯構成よりも多くなっています。

起床時間別に見ると、起きる時間が午前8時までの人は「ほぼ毎日食べる」が最も多くなっていますが、午前9時以降の人は「ほとんど食べない」が最も多くなっています。

就寝時間別に見ると、どの時間帯においても「ほぼ毎日食べる」が最も多くなっていますが、就寝時間が遅くなるにつれて割合が減っており、午前1時以降では46.6%と低くなっています。

【家族構成別×朝食の摂取状況】

(%)

対象	n (人)	ほぼ毎日食 べる	週に4~5 日は食べる	週に2~3 日は食べる	ほとんど食 べない	不明・無回 答
一人暮らし	32	50.0	12.5	12.5	25.0	0.0
自分(と兄弟)と親	205	76.6	6.3	6.3	9.8	1.0
夫婦のみ	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
子どもと同居	11	81.8	0.0	9.1	9.1	0.0
3世代同居	34	58.8	17.6	11.8	11.8	0.0

※「夫婦のみ」はサンプル数が2人と少ないため、分析の対象としていません。

【起床時間・就寝時間×朝食の摂取状況】

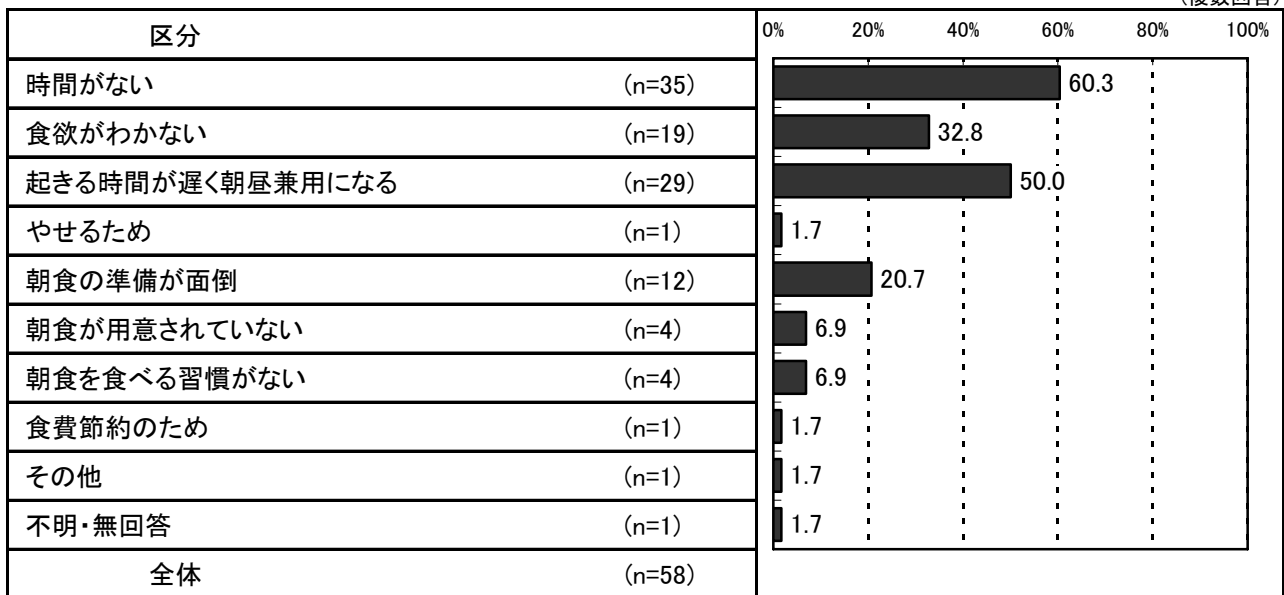
(%)

対象		n (人)	ほぼ毎日食 べる	週に4～5 日は食べる	週に2～3 日は食べる	ほとんど食 べない	不明・無回 答
起床	午前6時以前	27	85.2	0.0	7.4	7.4	0.0
	午前6時台	94	79.8	11.7	2.1	5.3	1.1
	午前7時台	103	80.6	5.8	3.9	8.7	1.0
	午前8時台	36	63.9	8.3	11.1	16.7	0.0
	午前9時以降	33	18.2	12.1	27.3	39.4	3.0
就寝	午後9時台	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	午後10時台	9	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	午後11時台	54	90.7	3.7	1.9	3.7	0.0
	午後12時台	120	80.8	7.5	6.7	3.3	1.7
	午前1時以降	103	46.6	12.6	11.7	28.2	1.0

問2-1で「3. 週に2～3日は食べる」「4. ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。

問2-2 朝食を食べない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに○】

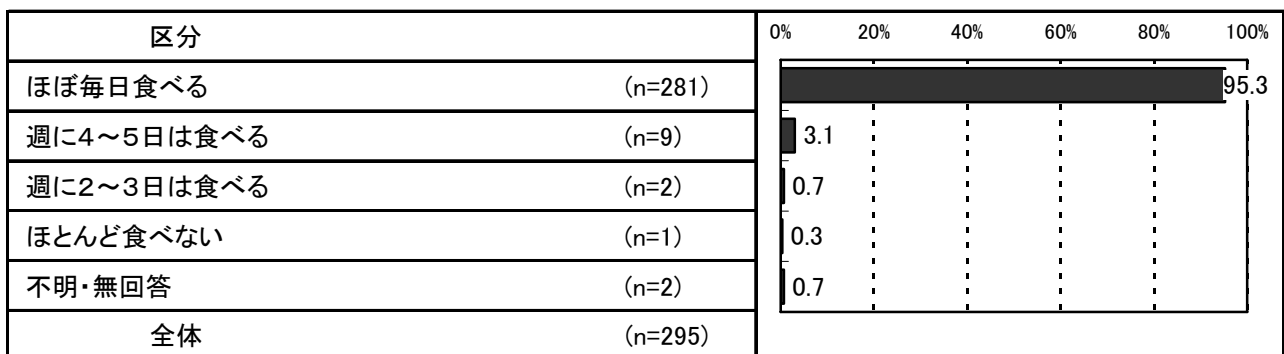
(複数回答)



「時間がない」が60.3%で最も多く、次いで「起きる時間が遅く朝昼兼用になる」が50.0%、「食欲がわかない」が32.8%となっています。

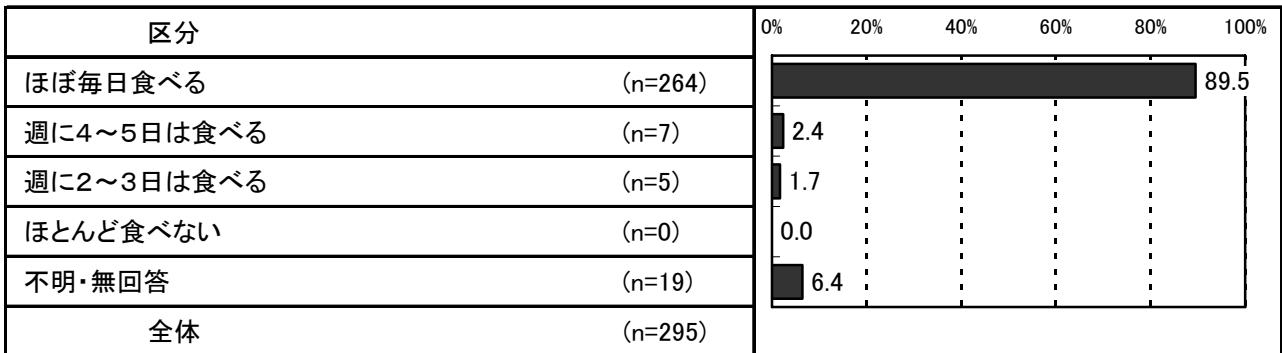
問3 昼食、夕食を食べますか。【昼食、夕食それぞれ1つだけに○】

<昼食>



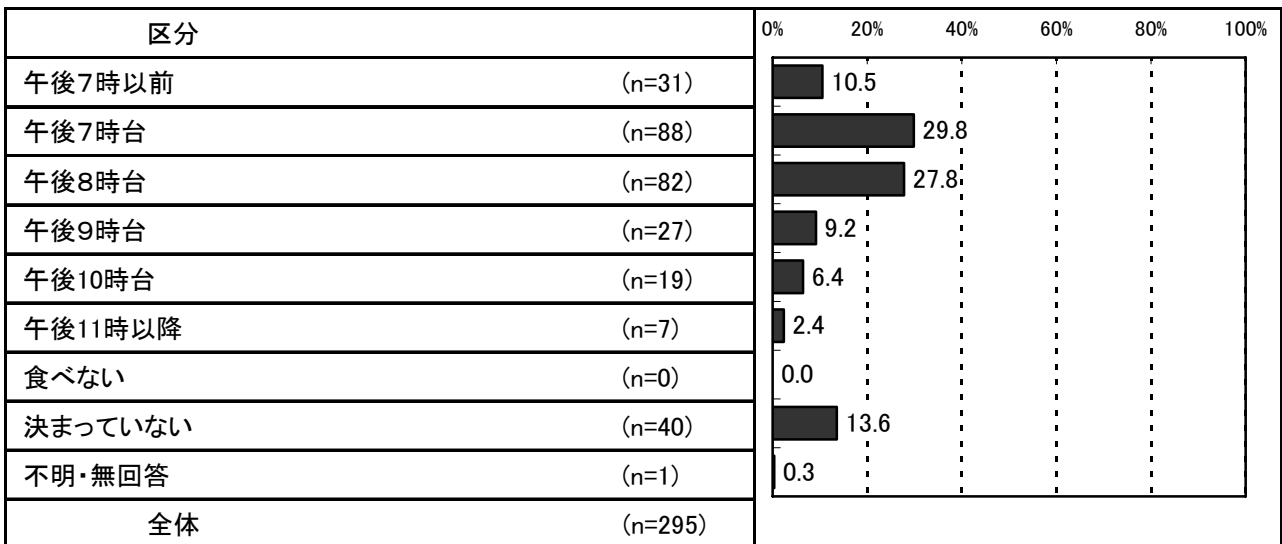
「昼食」は、「ほぼ毎日食べる」が95.3%で最も多く、次いで「週に4～5日は食べる」が3.1%、「週に2～3日は食べる」が0.7%となっています。

<夕食>



「ほぼ毎日食べる」が89.5%で最も多く、次いで「週に4～5日は食べる」が2.4%、「週に2～3日は食べる」が1.7%となっています。

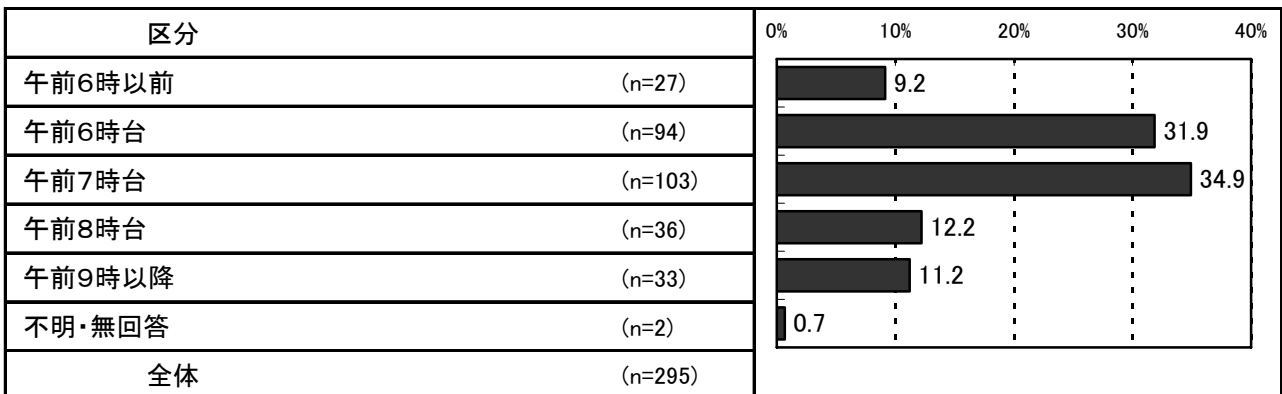
問4 夕食は何時ごろ食べますか。【1つだけに○】



「午後7時台」が29.8%で最も多く、次いで「午後8時台」が27.8%、「決まっていない」が13.6%となっています。

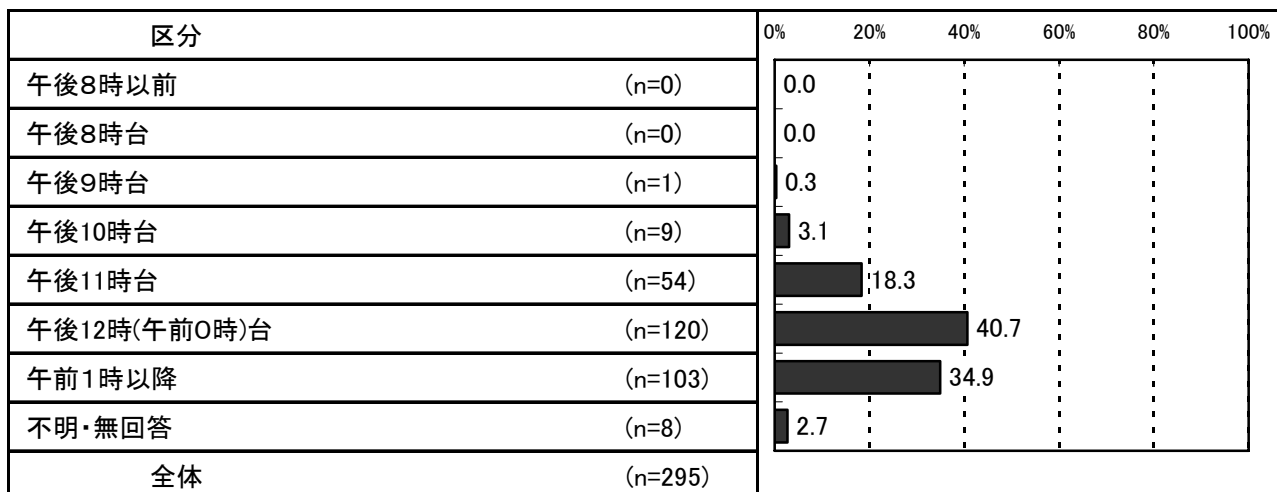
問5 起床時間、就寝時間は何時ごろですか。【それぞれ主な時間に1つだけ○】

<起床時間>



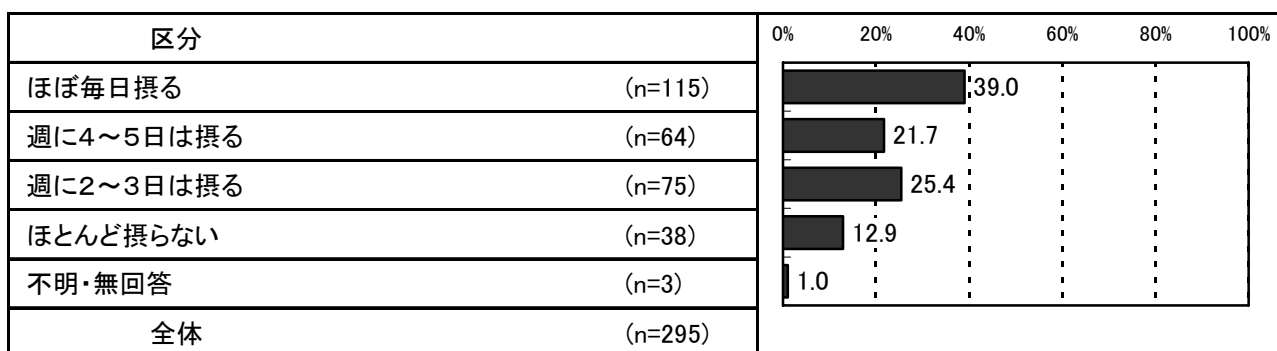
「午前7時台」が34.9%で最も多く、次いで「午前6時台」が31.9%、「午前8時台」が12.2%となっています。

<就寝時間>



「午後 12 時(午前 0 時)台」が 40.7%で最も多く、次いで「午前 1 時以降」が 34.9%、「午後 11 時台」が 18.3%となっています。

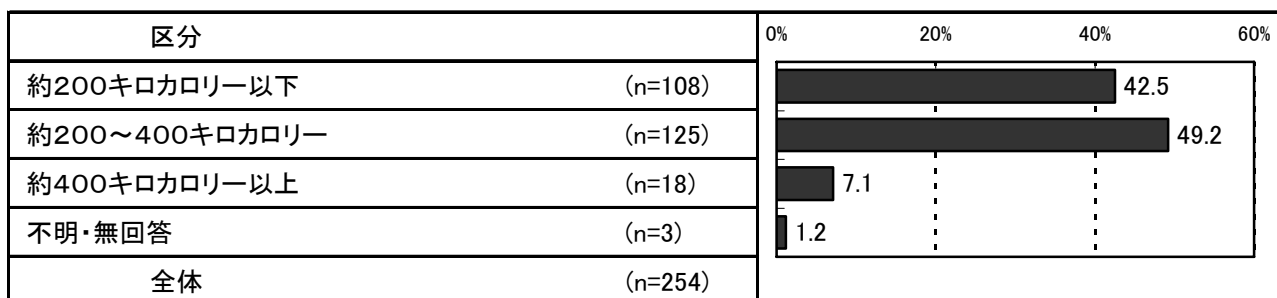
問 6 - 1 菓子や嗜好飲料（アルコールを含む）を摂りますか。【1つだけに○】



「ほぼ毎日摂る」が 39.0%で最も多く、次いで「週に 2～3 日は摂る」が 25.4%、「週に 4～5 日は摂る」が 21.7%となっています。

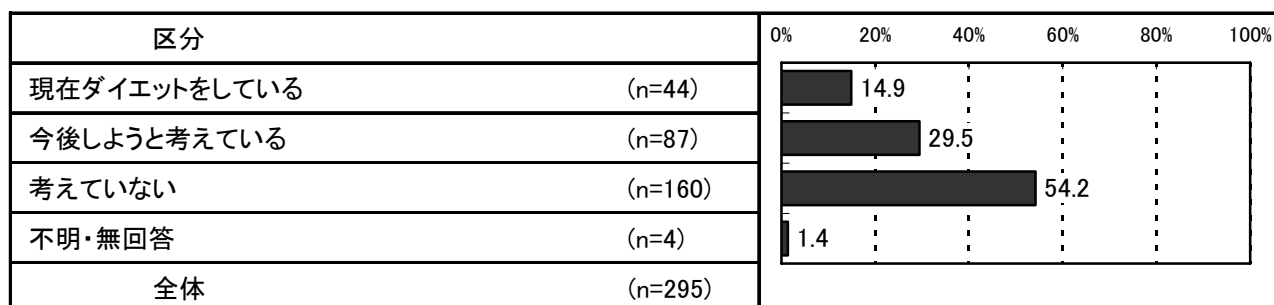
問 6 - 2 は、問 6 - 1 で「1. ほぼ毎日摂る」、「2. 週に 4～5 日は摂る」、「3. 週に 2～3 日は摂る」と答えた方にお聞きします。

問 6 - 2 菓子や嗜好飲料（アルコールを含む）は 1 日 200 キロカロリーまでが目安ですが、1 日にだいたいどれぐらいの量を摂りますか。【1つだけに○】



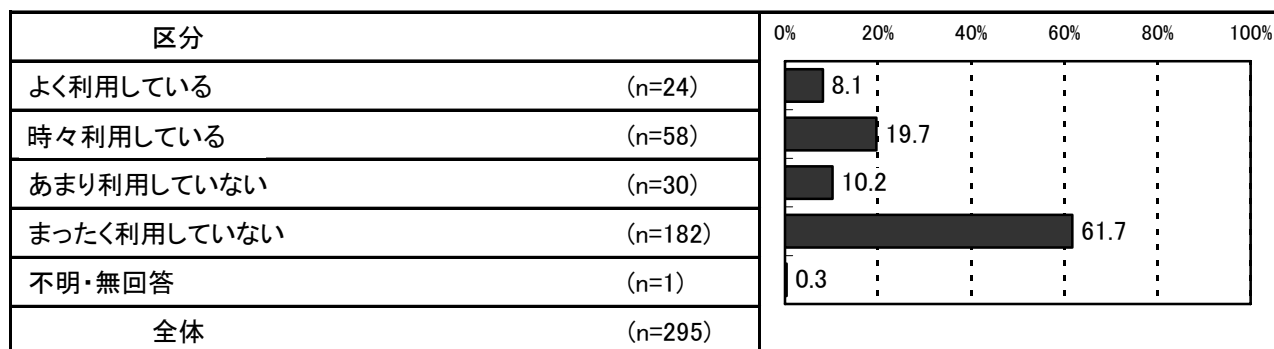
「約 200～400 キロカロリー」が 49.2%で最も多く、次いで「約 200 キロカロリー以下」が 42.5%、「約 400 キロカロリー以上」が 7.1%となっています。

問7 あなたは現在、ダイエットを考えていますか。【1つだけに○】



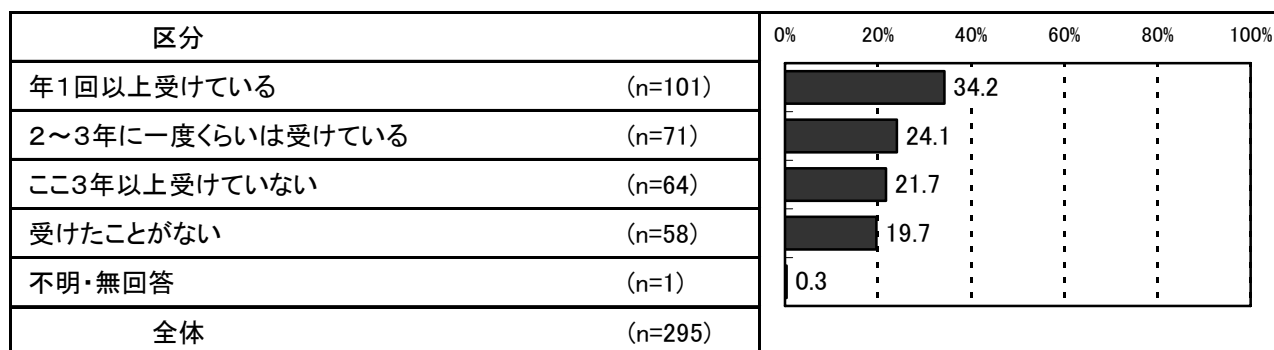
「考えていない」が54.2%で最も多く、次いで「今後しようと考えている」が29.5%、「現在ダイエットをしている」が14.9%となっています。

問8 あなたは、日常の食事とは別に栄養を補うためのサプリメント（ビタミンやカルシウムなどの錠剤やカプセル、栄養ドリンクなど）を利用していますか。【1つだけに○】



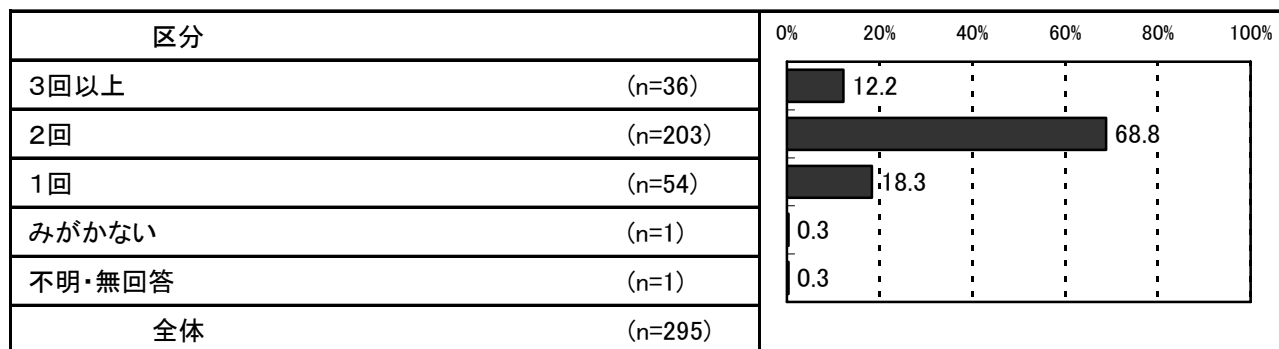
「まったく利用していない」が61.7%で最も多く、次いで「時々利用している」が19.7%、「あまり利用していない」が10.2%となっています。

問9 定期的な歯科検診を受けていますか。【1つだけに○】



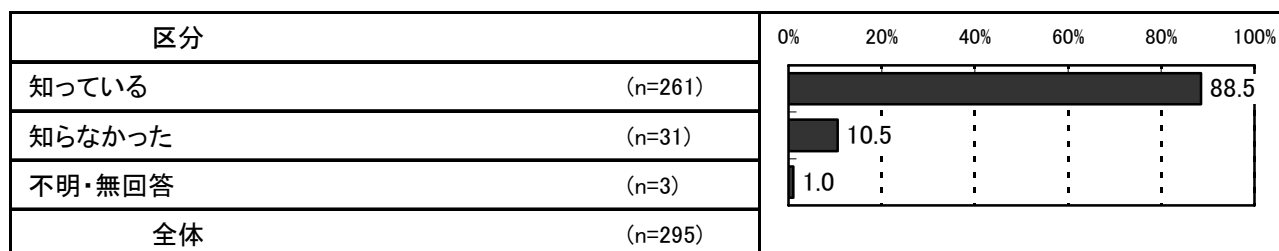
「年1回以上受けている」が34.2%で最も多く、次いで「2～3年に一度くらいは受けている」が24.1%、「ここ3年以上受けていない」が21.7%となっています。

問 10 1日何回歯みがきをしますか。【1つだけに○】



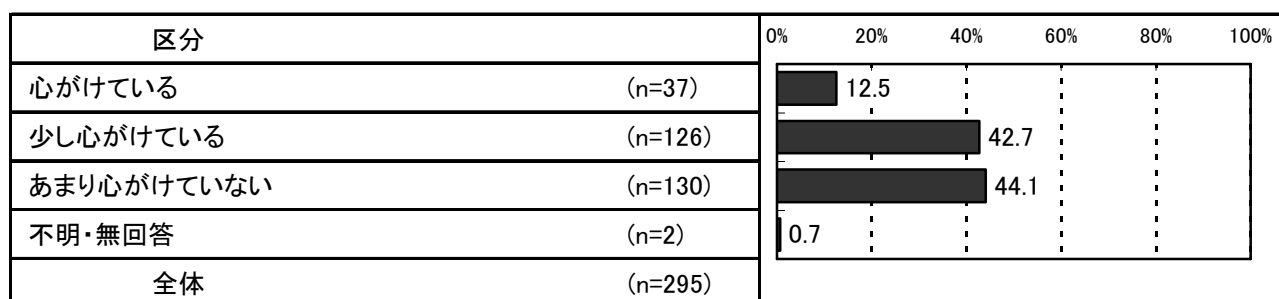
「2回」が68.8%で最も多く、次いで「1回」が18.3%、「3回以上」が12.2%となっています。

問 11 よく噛むことは、肥満予防や唾液の分泌、脳の活性化などに効果があることを知っていますか。【1つだけに○】



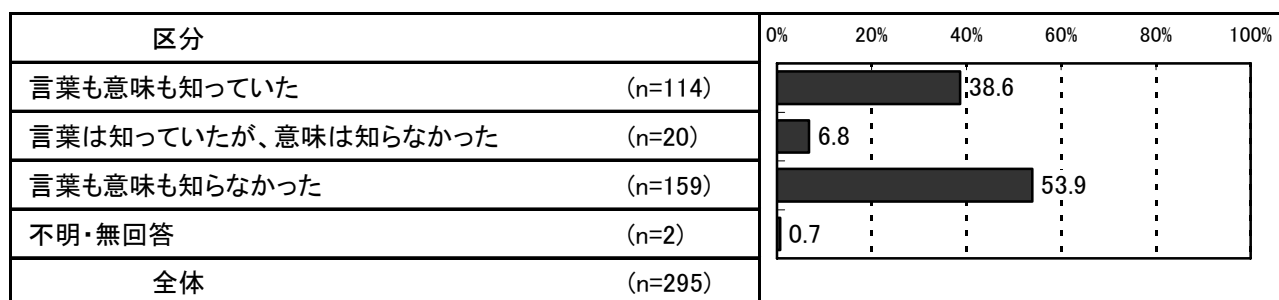
「知っている」が88.5%、「知らなかった」が10.5%となっています。

問 12 食事の際によく噛むことを心がけていますか。【1つだけに○】



「あまり心がけていない」が44.1%で最も多く、次いで「少し心がけている」が42.7%、「心がけている」が12.5%となっています。

問 13 8020 運動とは、満 80 歳で 20 本以上の歯を残そうという運動のことですが、言葉やその意味を知っていましたか。【1つだけに○】

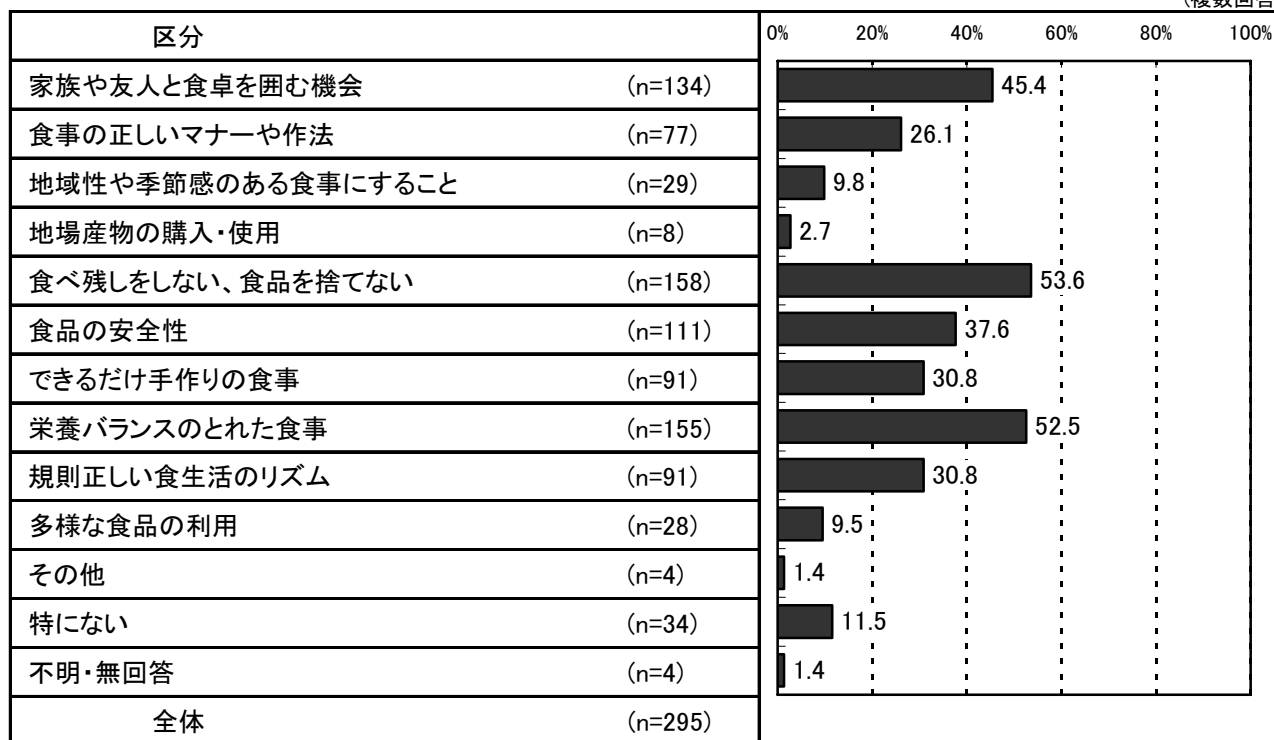


「言葉も意味も知らなかった」が53.9%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っていた」が38.6%、

「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が6.8%となっています。

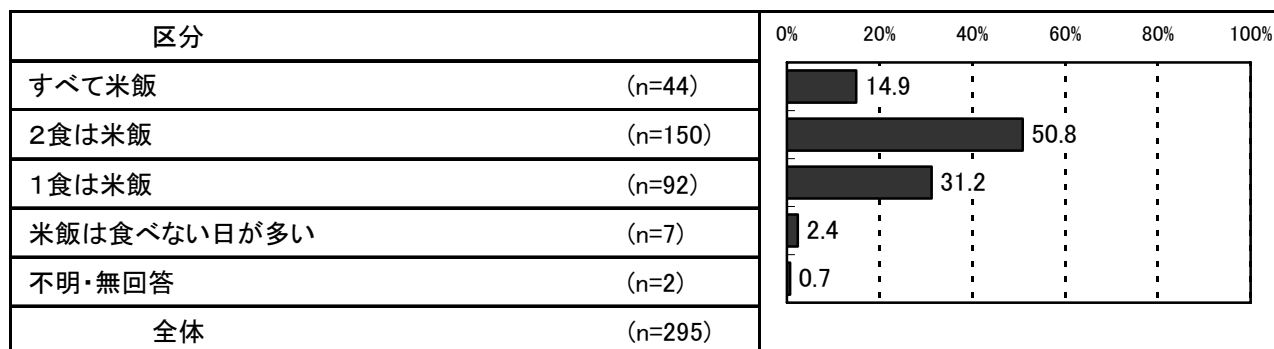
問 14 食生活で重視することは何ですか。【あてはまるものすべてに○】

(複数回答)



「食べ残しをしない、食品を捨てない」が53.6%で最も多く、次いで「栄養バランスのとれた食事」が52.5%、「家族や友人と食卓を囲む機会」が45.4%となっています。

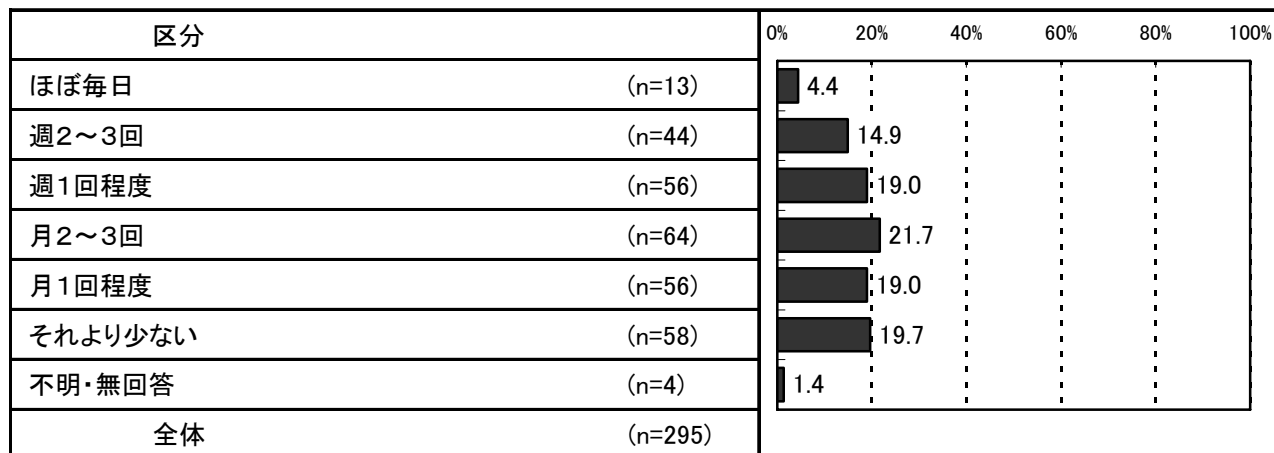
問 15 1日の中で米飯（ご飯）をどの程度食べることが多いですか。【1つだけに○】



「2食は米飯」が50.8%で最も多く、次いで「1食は米飯」が31.2%、「すべて米飯」が14.9%となっています。

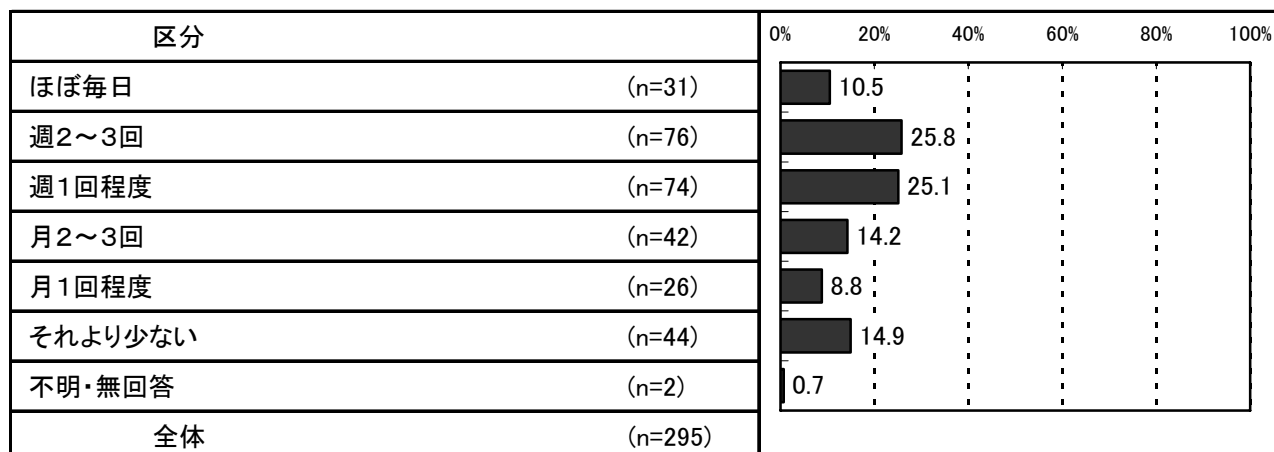
問 16 夕食について、外食や中食（弁当・惣菜等、調理済食品）、冷凍食品・レトルト・インスタント食品をどの程度利用しますか。【それぞれ1つだけに○】

<外食>



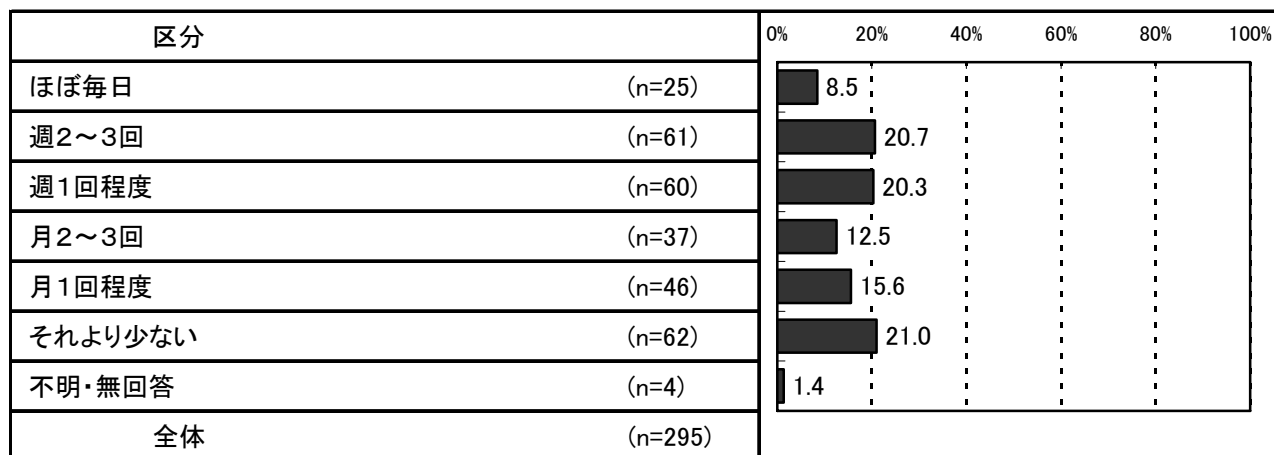
「月2~3回」が21.7%で最も多く、次いで「それより少ない」が19.7%、「週1回程度」、「月1回程度」がともに19.0%となっています。

<中食（調理済食品）>



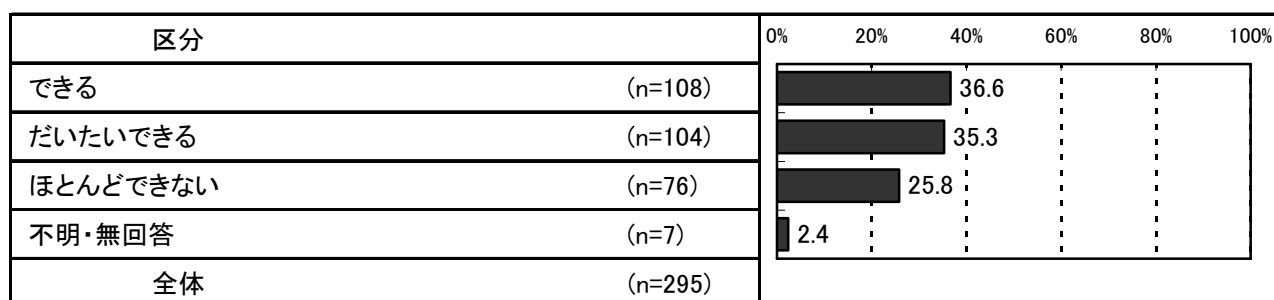
「週2~3回」が25.8%で最も多く、次いで「週1回程度」が25.1%、「それより少ない」が14.9%となっています。

<冷凍食品・レトルト・インスタント食品>



「それより少ない」が21.0%で最も多く、次いで「週2~3回」が20.7%、「週1回程度」が20.3%となっています。

問 17 1人で食事の準備はできますか。【1つだけに○】



「できる」が 36.6%で最も多く、次いで「だいたいできる」が 35.3%、「ほとんどできない」が 25.8%となっています。

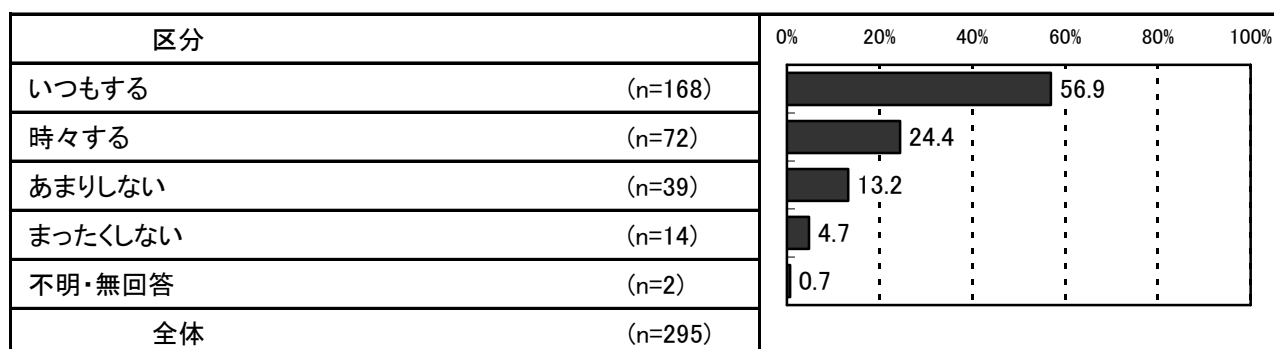
また、世帯構成別に見ると、「できる」は一人暮らし (62.5%) や子どもと同居 (81.8%) で多く、また「ほとんどできない」は自分 (と兄弟) と親 (30.2%)、3世代同居 (26.5%) で多くなっています。

【家族構成別×食事の準備】 (%)

対 象	n (人)	できる	だいたい できる	ほとんど できない	不明・無 回答
一人暮らし	32	62.5	31.3	6.3	0.0
自分(と兄弟)と親	205	27.3	39.0	30.2	3.4
夫婦のみ	2	50.0	0.0	50.0	0.0
子どもと同居	11	81.8	18.2	0.0	0.0
3世代同居	34	47.1	26.5	26.5	0.0

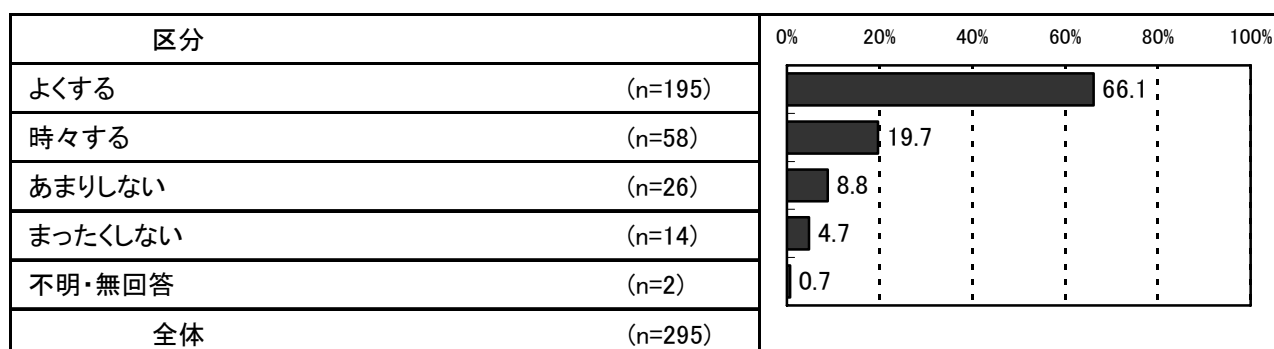
※「夫婦のみ」はサンプル数が2人と少ないため、分析の対象としていません。

問 18 食事の前後に、「いただきます」や「ごちそうさま」といったあいさつをしていますか。
【1つだけに○】



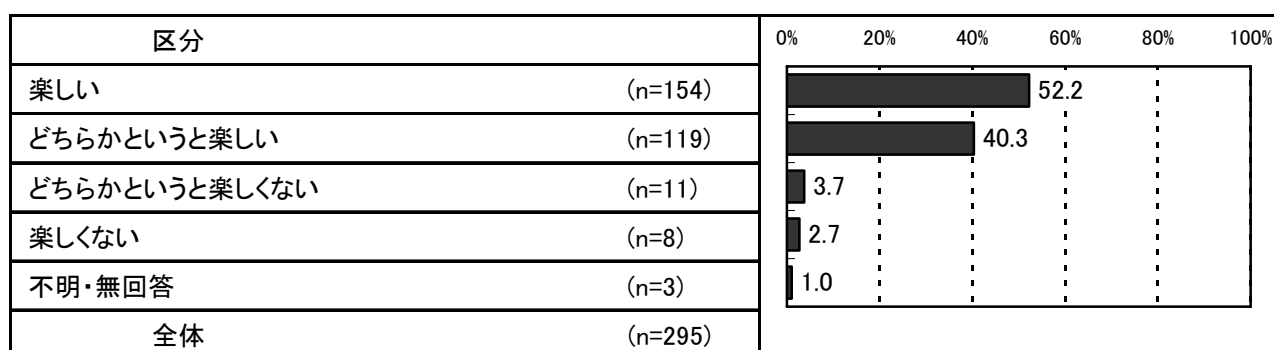
「いつもする」が 56.9%で最も多く、次いで「時々する」が 24.4%、「あまりしない」が 13.2%となっています。

問 19 「ながら食べ」（テレビを見たり、ゲームやメール等をしながら食べること）をしますか。
【1つだけに○】



「よくする」が 66.1%で最も多く、次いで「時々する」が 19.7%、「あまりしない」が 8.8%となっています。

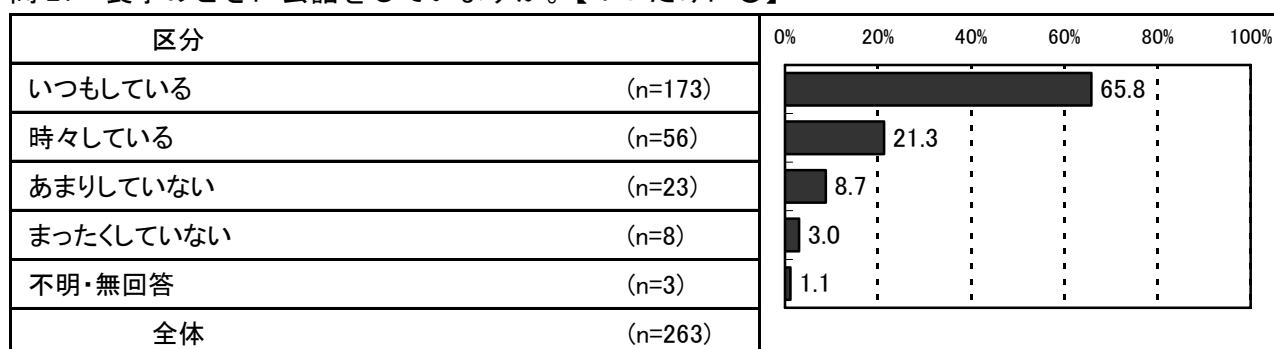
問 20 食事の時間は楽しいですか。【1つだけに○】



「楽しい」が 52.2%で最も多く、次いで「どちらかという楽しい」が 40.3%、「どちらかという楽しくない」が 3.7%となっています。

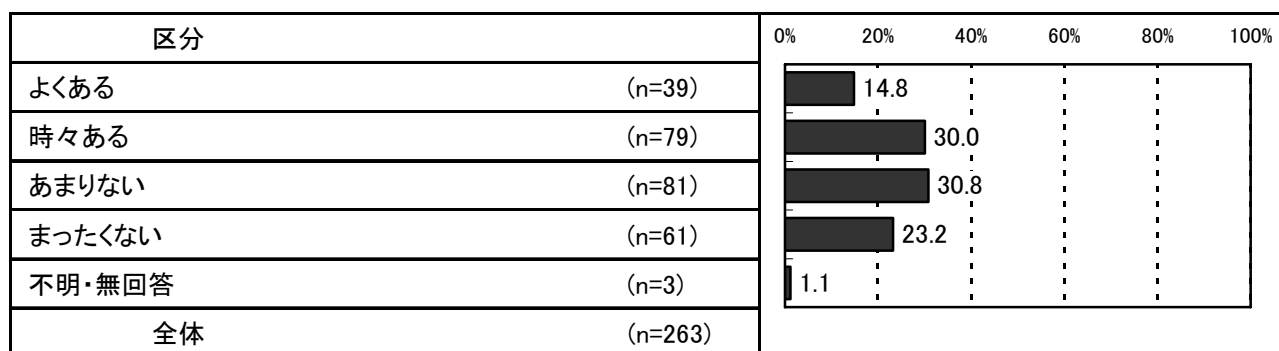
問 21 から問 23 までは2人以上でお住まいの方にお聞きします。

問 21 食事のときに会話をしていますか。【1つだけに○】



「いつもしている」が 65.8%で最も多く、次いで「時々している」が 21.3%、「あまりしていない」が 8.7%となっています。

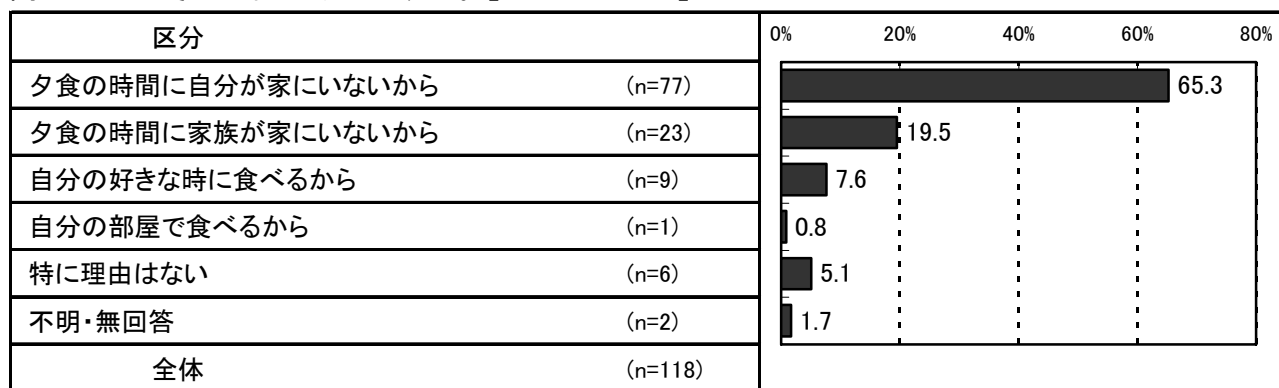
問 22-1 家族がいっしょに暮らしているのに、ひとりで食事をするを「孤食」と言いますが、夕食を1人で食べることがありますか。【1つだけに○】



「あまりない」が30.8%で最も多く、次いで「時々ある」が30.0%、「まったくない」が23.2%となっています。

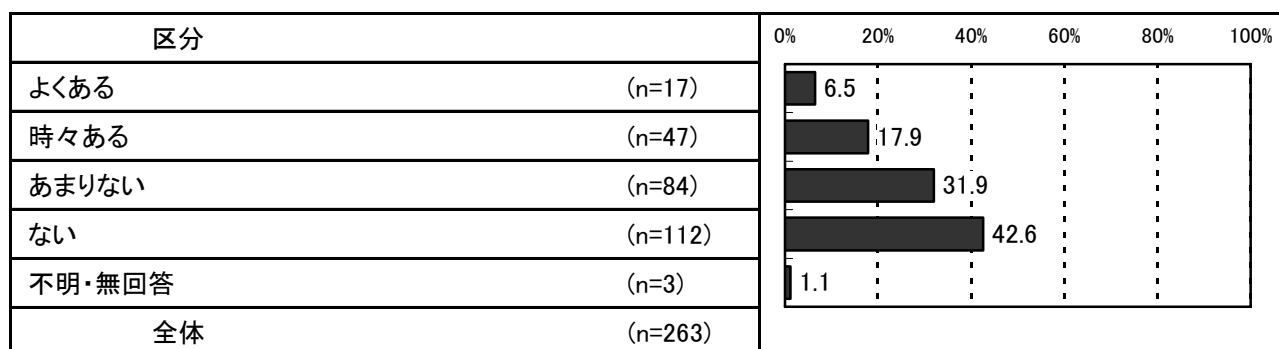
問 22-1 で「1. よくある」「2. 時々ある」と答えた方にお聞きします。

問 22-2 その理由はなんですか。【1つだけに○】



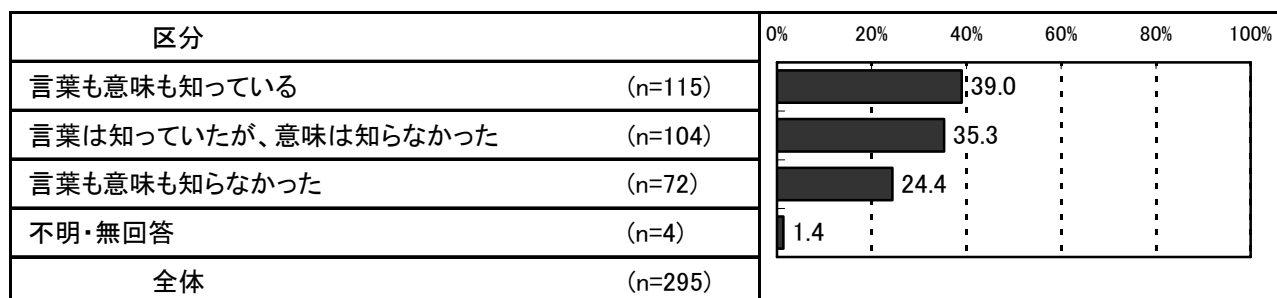
「夕食の時間に自分が家にいないから」が65.3%で最も多く、次いで「夕食の時間に家族が家にいないから」が19.5%、「自分の好きな時に食べるから」が7.6%となっています。

問 23 家庭で一緒に食事をする人がそれぞれ別のメニューを食べることはありますか。【1つだけに○】（例：1人はハンバーグ、もう1人は焼き魚など）



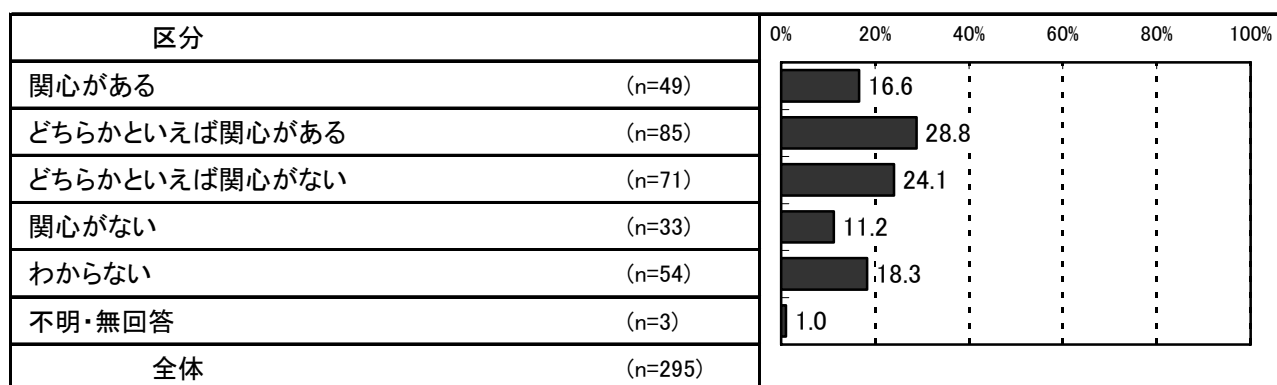
「ない」が42.6%で最も多く、次いで「あまりない」が31.9%、「時々ある」が17.9%となっています。

問 24 「食育」とは、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」ですが、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。【1つだけに○】



「言葉も意味も知っている」が 39.0% で最も多く、次いで「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 35.3%、「言葉も意味も知らなかった」が 24.4% となっています。

問 25-1 「食育」に関心がありますか。【1つだけに○】



「どちらかといえば関心がある」が 28.8% で最も多く、次いで「どちらかといえば関心がない」が 24.1%、「わからない」が 18.3% となっています。

男女別に見ると、男性は「どちらかといえば関心がない」が 29.1% で最も多く、女性は「どちらかといえば関心がある」が 30.5% で最も多くなっています。また「関心がある」は男性で 6.8%、女性で 22.6% と男女間に差がみられます。

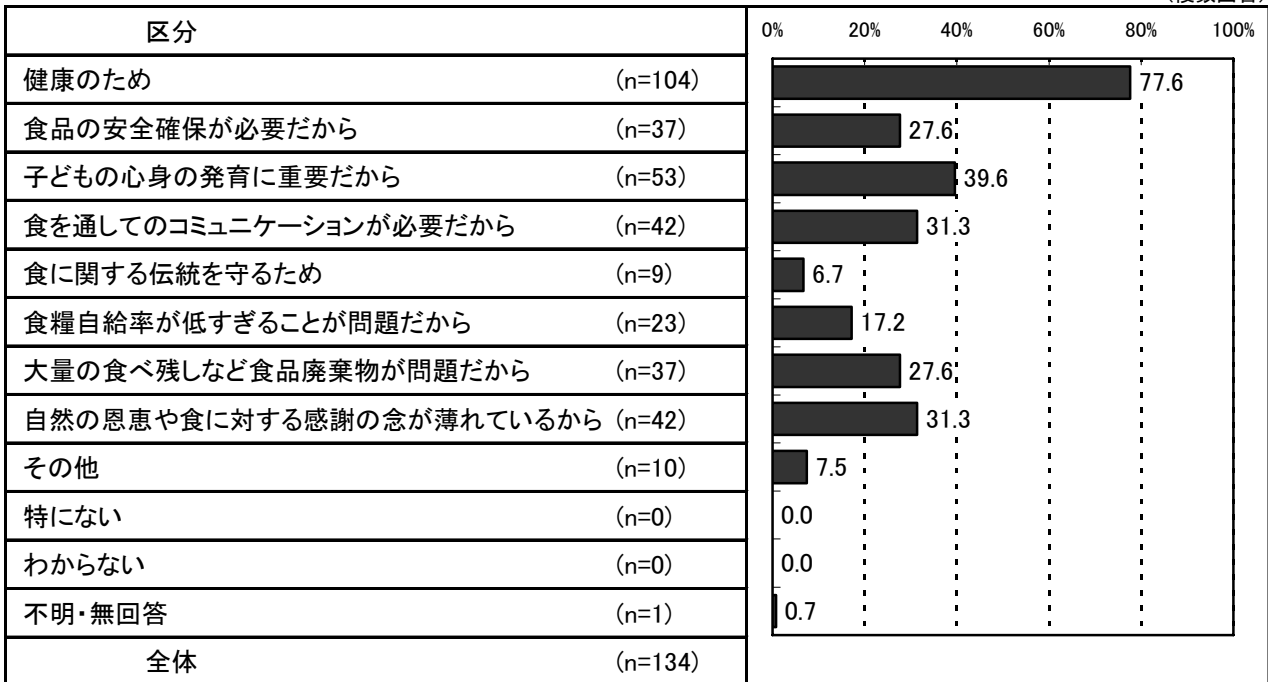
【男女別×食育の関心】 (％)

対象	n (人)	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	わからない	不明・無回答
男性	117	6.8	26.5	29.1	16.2	18.8	2.6
女性	177	22.6	30.5	20.9	7.9	18.1	0.0

問 25-1 で「1. 関心がある」、「2. どちらかといえば関心がある」と答えた方にお聞きします。

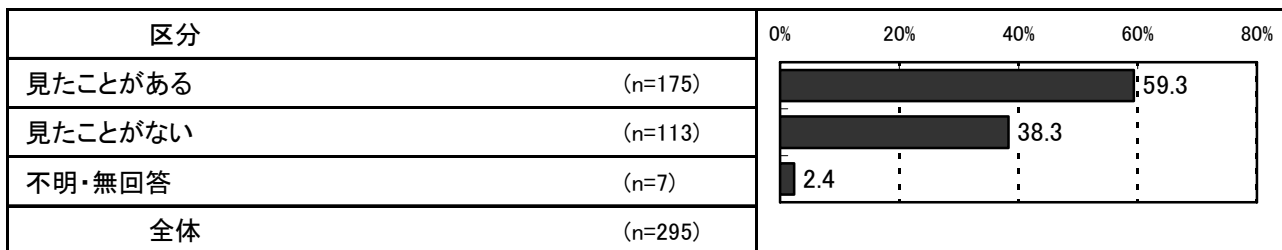
問 25-2 その理由は何ですか。【あてはまるもの3つまでに○】

(複数回答)



「健康のため」が 77.6% で最も多く、次いで「子どもの心身の発育に重要だから」が 39.6%、「食を通してのコミュニケーションが必要だから」が 31.3% となっています。

問 26-1 食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示したコマ型のイラスト「食事バランスガイド」を見たことがありますか。【1つだけに○】

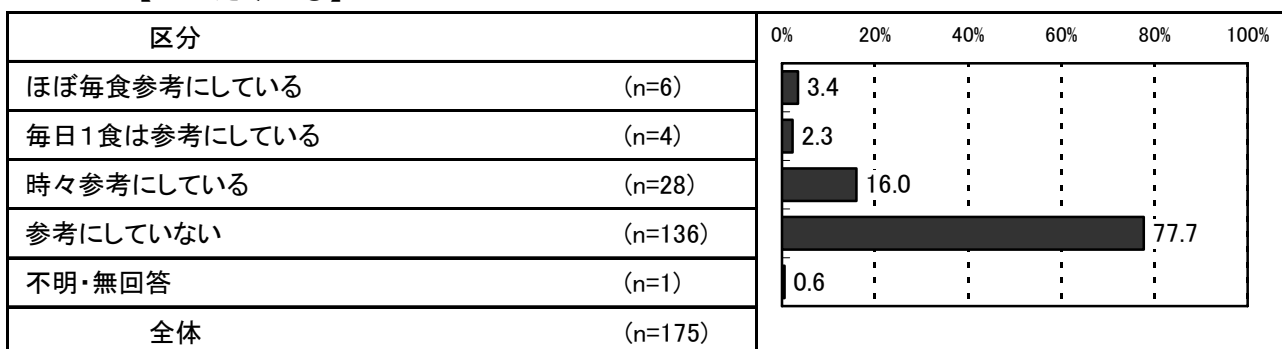


「見たことがある」が 59.3%、「見たことがない」が 38.3% となっています。

問 26-1 で「1. 見たことがある」と答えた方にお聞きします。

問 26-2 「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり、選んだりしていますか。

【1つだけに○】

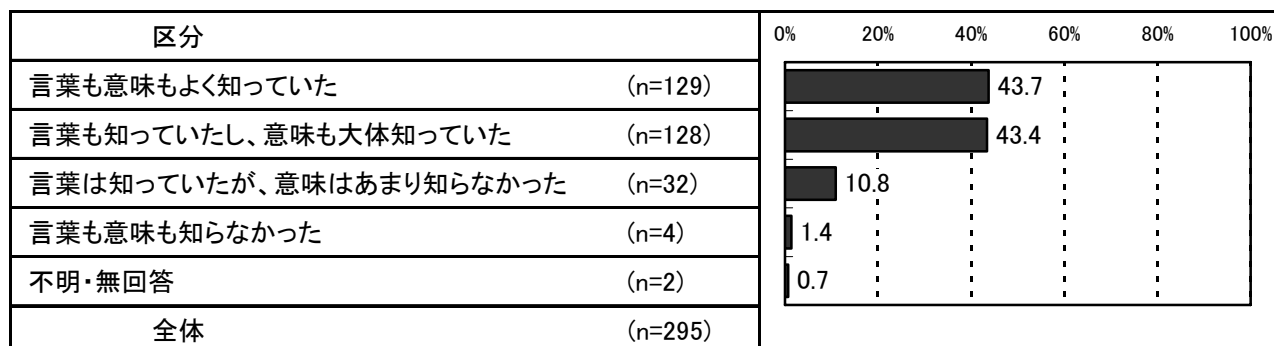


「参考にしていない」が 77.7% で最も多く、次いで「時々参考になっている」が 16.0%、「ほぼ毎

食参考にしている」が3.4%となっています。

問 27 「メタボリック・シンドローム」とは、内臓のまわりに脂肪がつく肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせて持っている状態をいいますが、「メタボリック・シンドローム」という言葉やその意味を知っていましたか。

【1つだけに○】

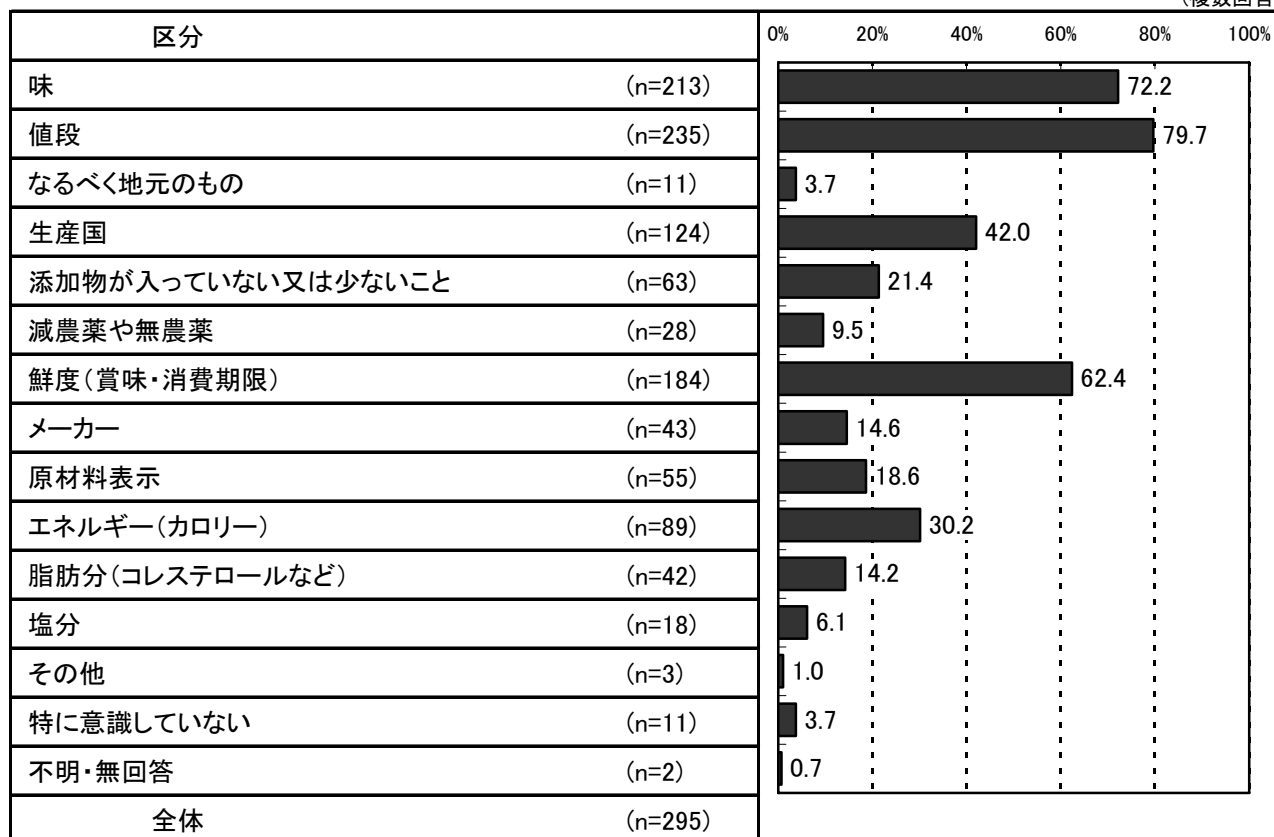


「言葉も意味もよく知っていた」が43.7%で最も多く、次いで「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」が43.4%、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」が10.8%となっています。

問 28 食品購入時や外食時に、どのようなことを意識していますか。【あてはまるものすべてに○】

<食品購入時>

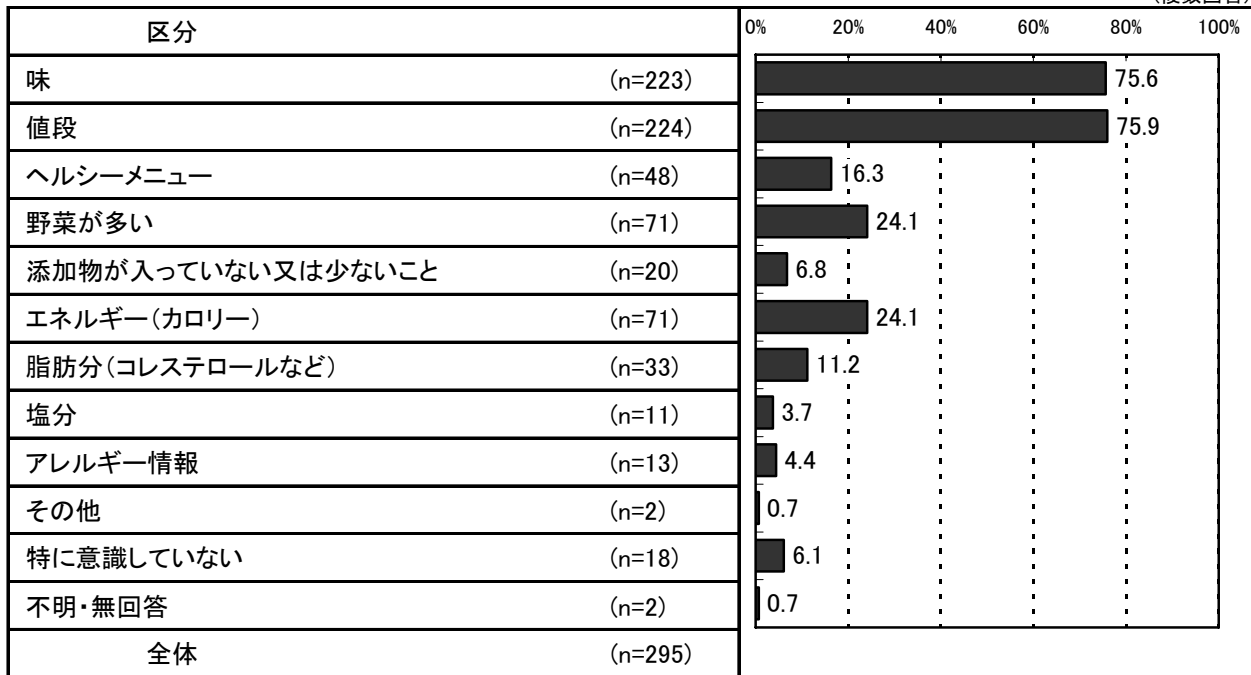
(複数回答)



「値段」が79.7%で最も多く、次いで「味」が72.2%、「鮮度(賞味・消費期限)」が62.4%となっています。

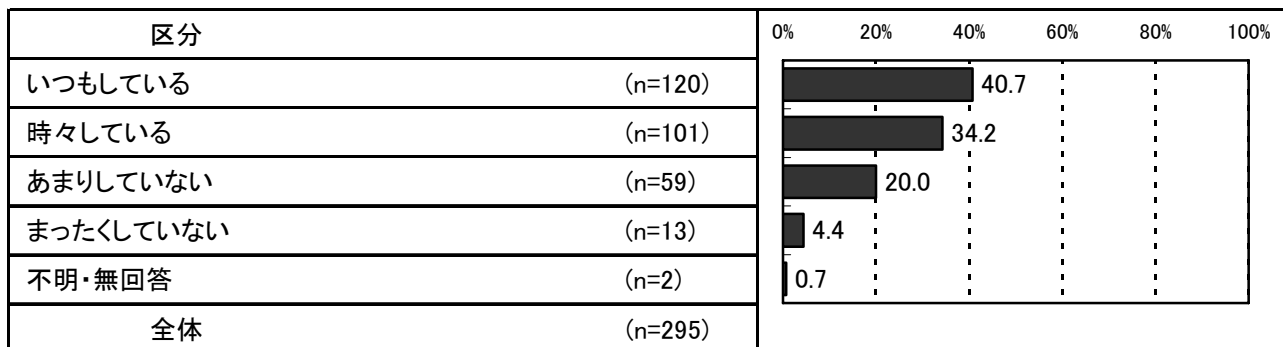
< 外食時 >

(複数回答)



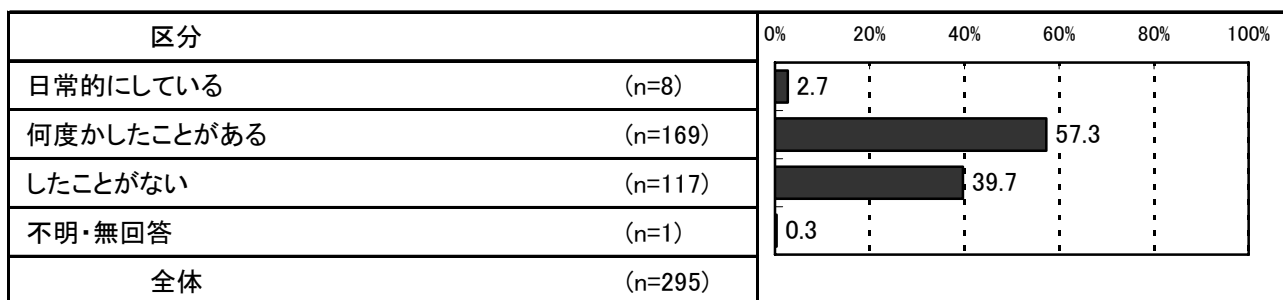
「値段」が 75.9% で最も多く、次いで「味」が 75.6%、「野菜が多い」、「エネルギー(カロリー)」がともに 24.1% となっています。

問 29 食べ残しや賞味・消費期限切れで捨てる食品を減らす努力をしていますか。【1つだけに○】



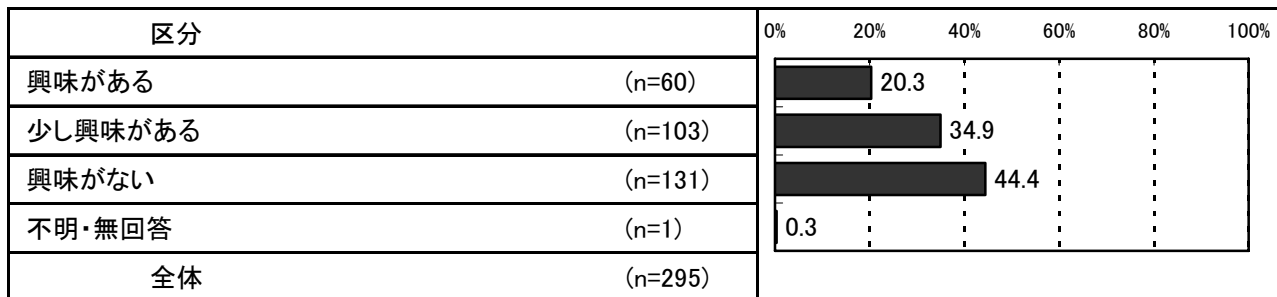
「いつもしている」が 40.7% で最も多く、次いで「時々している」が 34.2%、「あまりしていない」が 20.0% となっています。

問 30 農業に関する体験(家庭菜園を含む)をしたことはありますか。【1つだけに○】



「何度かしたことがある」が 57.3% で最も多く、次いで「したことがない」が 39.7%、「日常的にしている」が 2.7% となっています。

問 31-1 農業体験に興味がありますか。【1つだけに○】

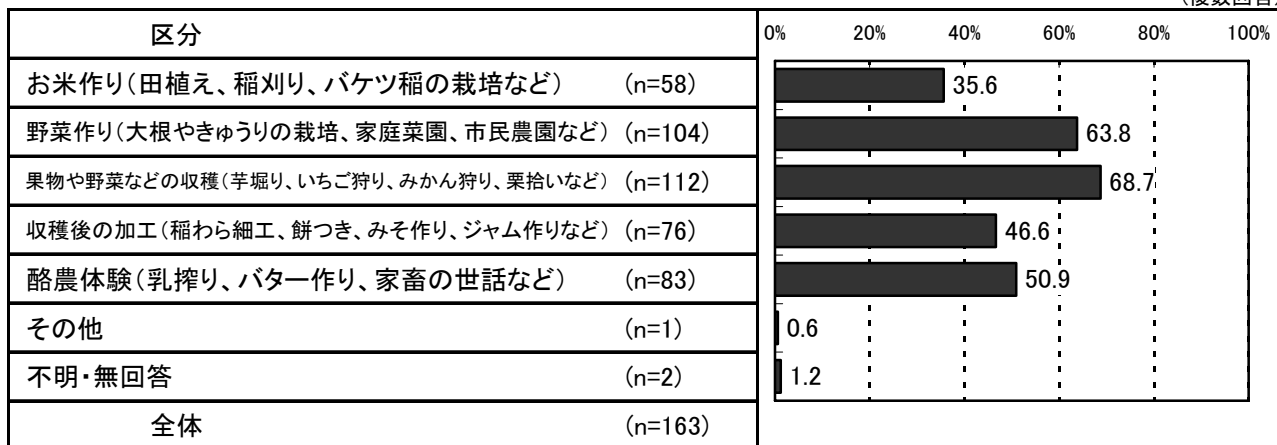


「興味がない」が 44.4%で最も多く、次いで「少し興味がある」が 34.9%、「興味がある」が 20.3%となっています。

問 31-1 で「1. 興味がある」、「2. 少し興味がある」と答えた方にお聞きます。

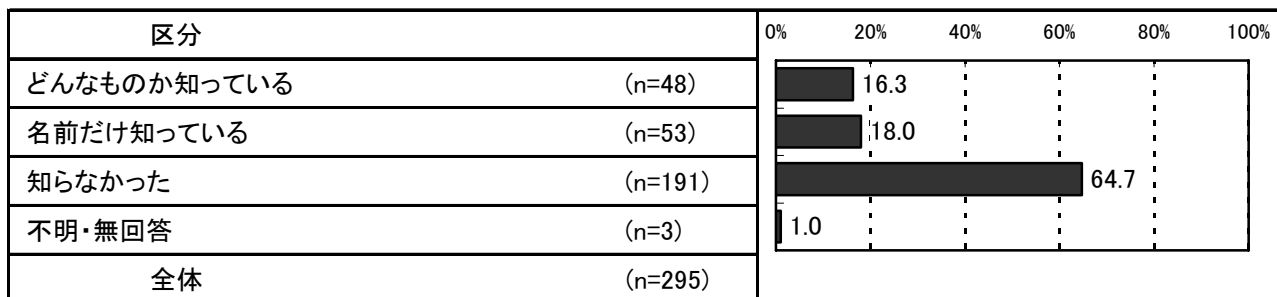
問 31-2 どんな農業体験がしてみたいですか。【あてはまるものすべてに○】

(複数回答)



「果物や野菜などの収穫(芋掘り、いちご狩り、みかん狩り、栗拾いなど)」が 68.7%で最も多く、次いで「野菜作り(大根やきゅうりの栽培、家庭菜園、市民農園など)」が 63.8%、「酪農体験(乳搾り、バター作り、家畜の世話など)」が 50.9%となっています。

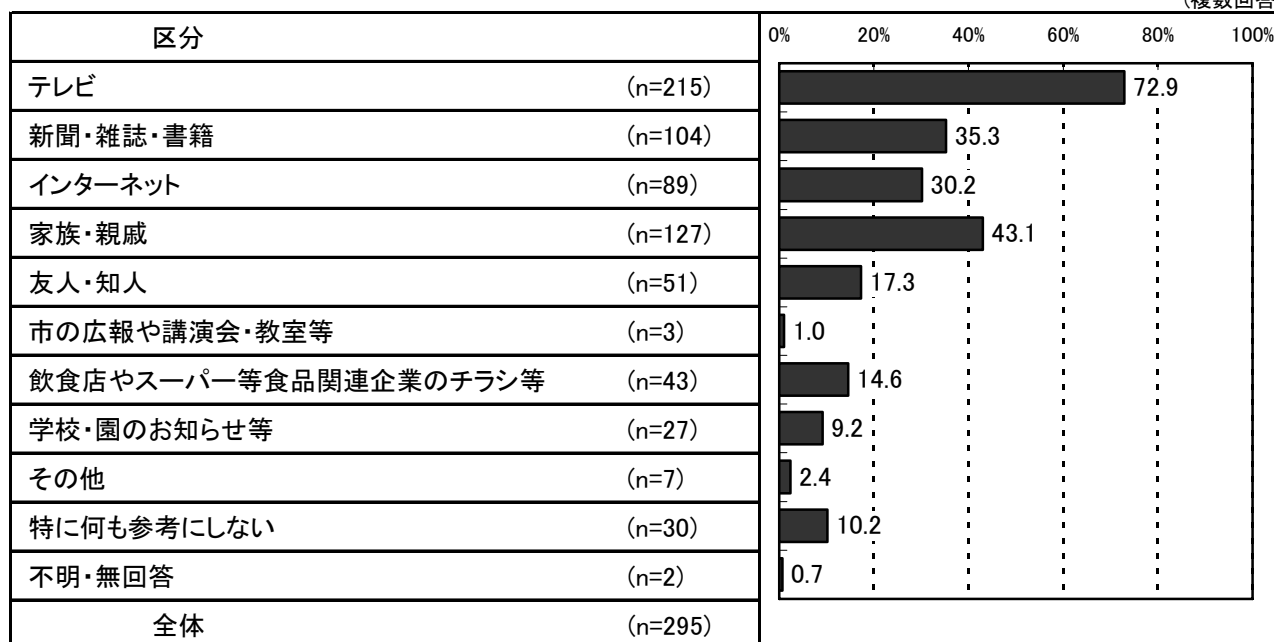
問 32 市の特産物である「吹田くわい」を知っていますか。【1つだけに○】



「知らなかった」が 64.7%で最も多く、次いで「名前だけ知っている」が 18.0%、「どんなものか知っている」が 16.3%となっています。

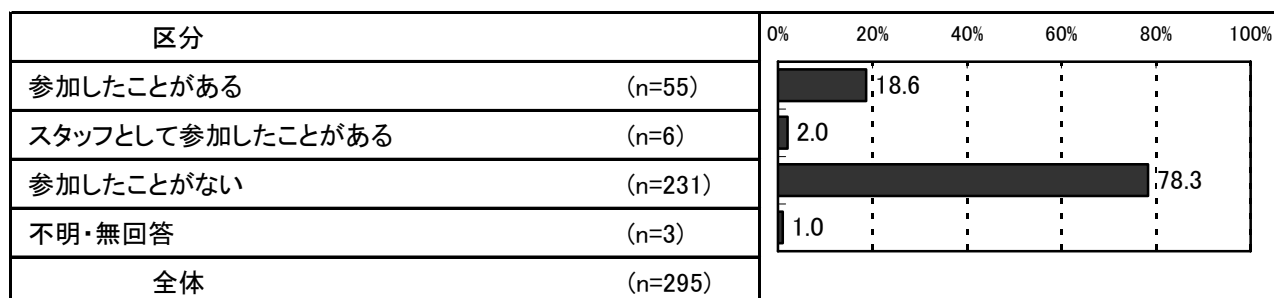
問 33 食や栄養に関する情報源として何を参考にしていますか。【主なものを3つまで○】

(複数回答)



「テレビ」が72.9%で最も多く、次いで「家族・親戚」が43.1%、「新聞・雑誌・書籍」が35.3%となっています。

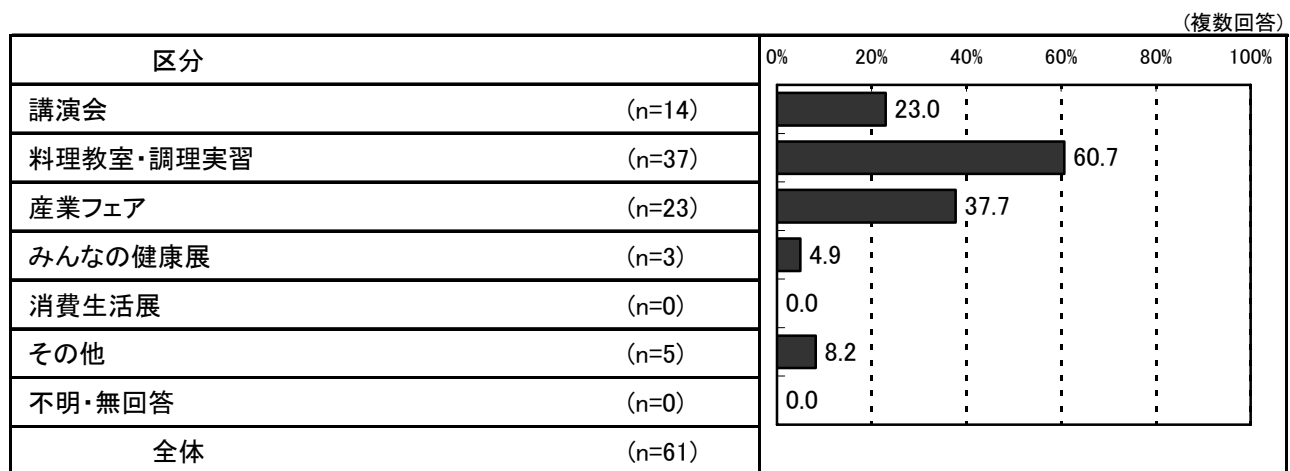
問 34-1 食に関する学習、イベントに参加したことはありますか。【1つだけに○】



「参加したことがない」が78.3%で最も多く、次いで「参加したことがある」が18.6%、「スタッフとして参加したことがある」が2.0%となっています。

問 34-1 で「1. 参加したことがある」、「2. スタッフとして参加したことがある」と答えた方にお聞きします。

問 34-2 どんな食に関する学習、イベントに参加しましたか。【あてはまるものすべてに○】



「料理教室・調理実習」が 60.7% で最も多く、次いで「産業フェア」が 37.7%、「講演会」が 23.0% となっています。