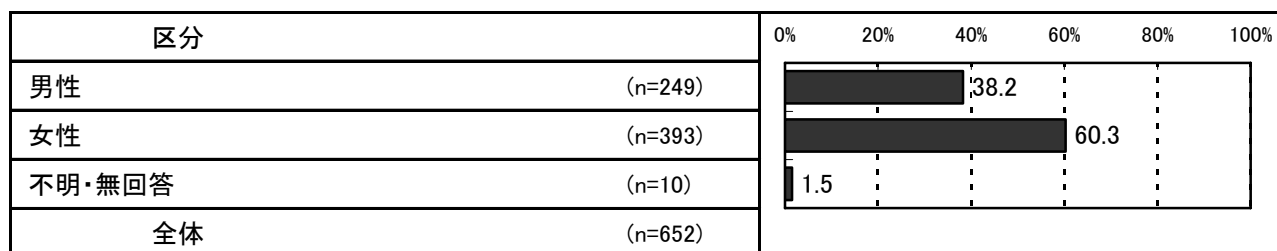


第7章 高年期

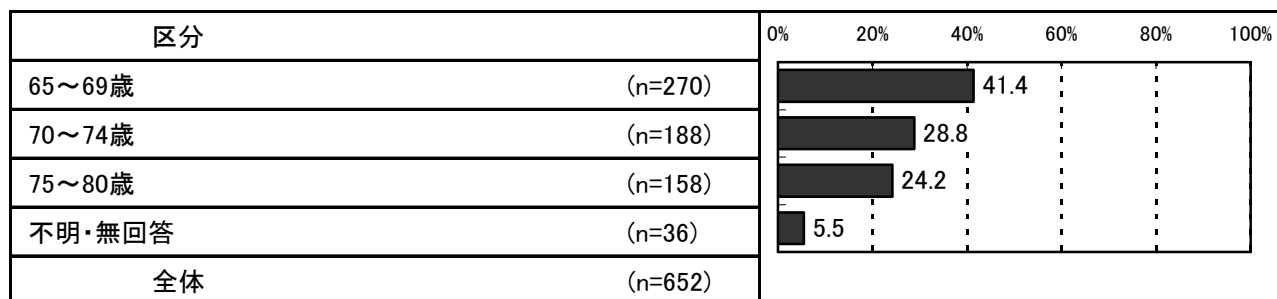
問1 あなたご自身についてお聞きします。

性別



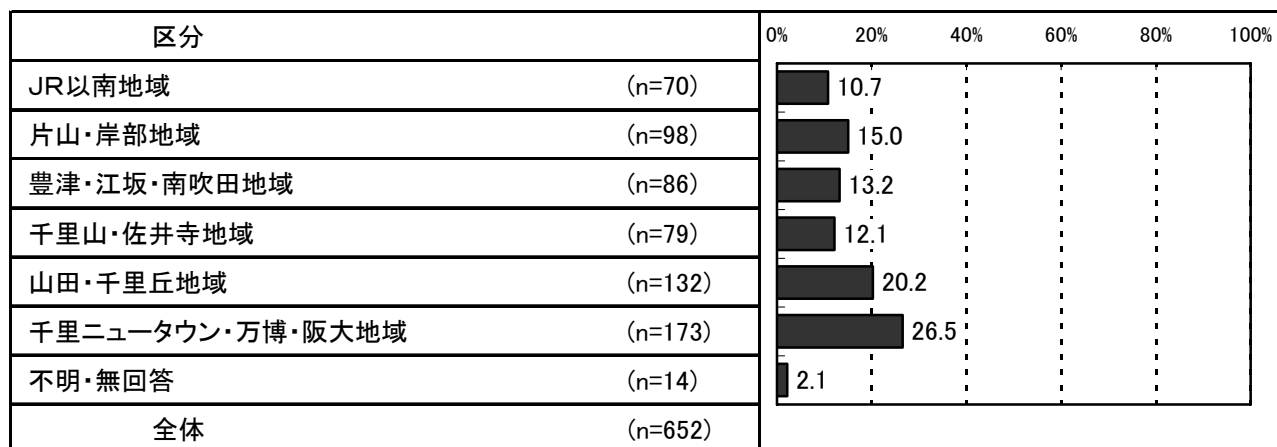
「女性」が60.3%、「男性」が38.2%となっています。

年齢



「65～69歳」が41.4%で最も多く、次いで「70～74歳」が28.8%、「75～80歳」が24.2%となっています。

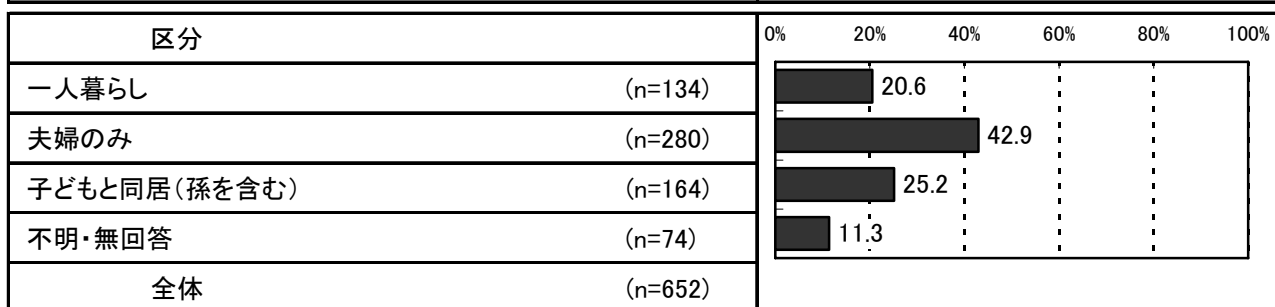
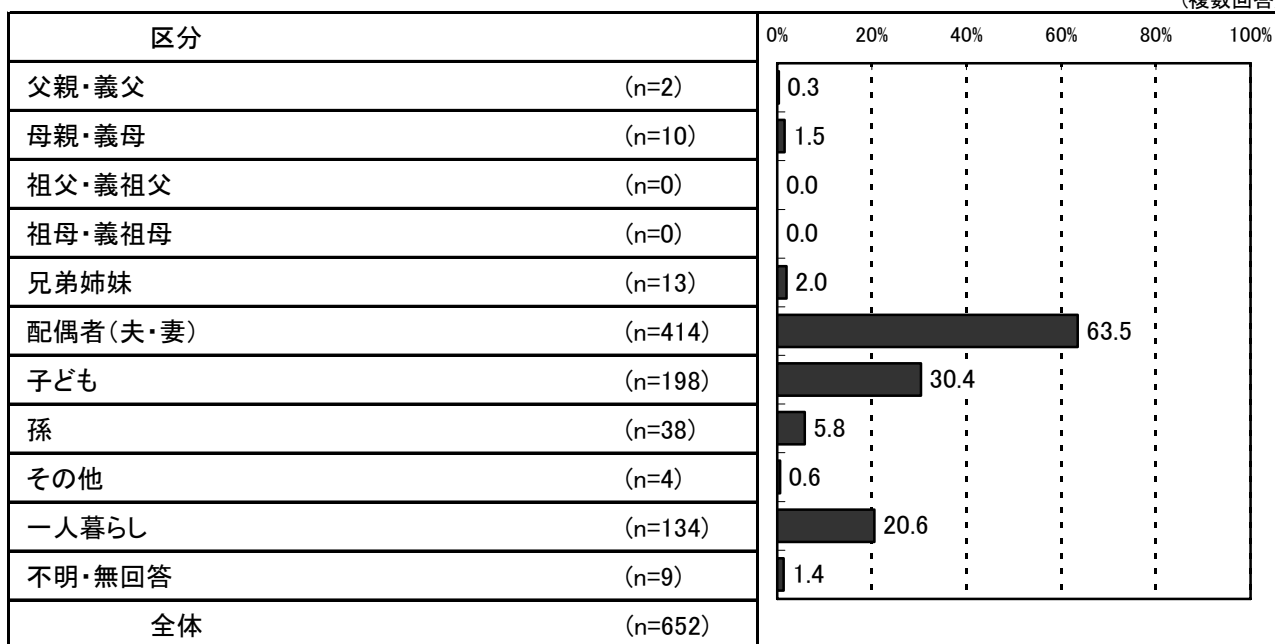
居住地域



「千里ニュータウン・万博・阪大地域」が26.5%で最も多く、次いで「山田・千里丘地域」が20.2%、「片山・岸部地域」が15.0%となっています。

同居の家族（あなたからみてあてはまる方すべてに○）

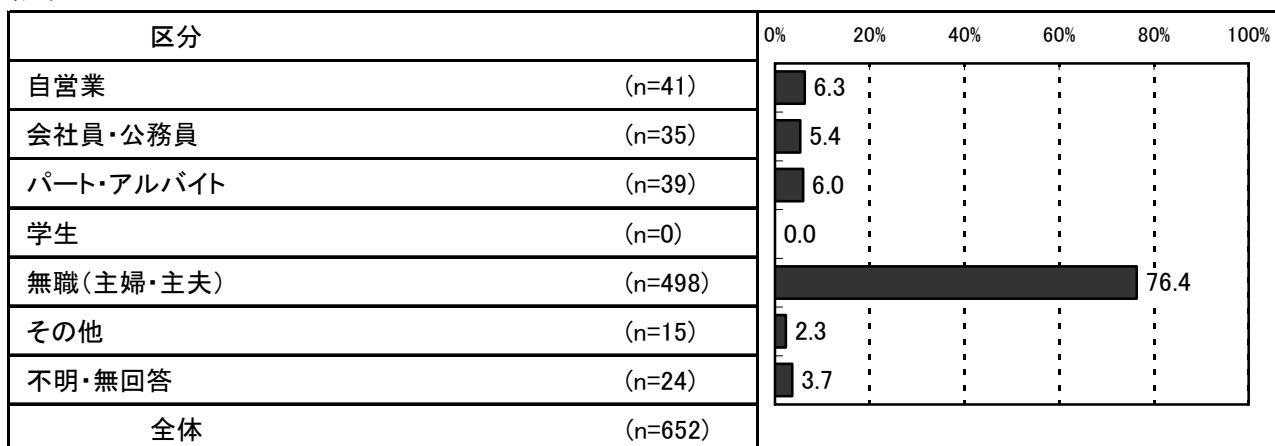
(複数回答)



「配偶者(夫・妻)」が63.5%で最も多く、次いで「子ども」が30.4%、「一人暮らし」が20.6%となっています。

また、家族構成を見ると、「夫婦のみ」が42.9%で最も多く、次いで「子どもと同居(孫を含む)」が25.2%、「一人暮らし」が20.6%となっています。

職業



「無職(主婦・主夫)」が76.4%で最も多く、次いで「自営業」が6.3%、「パート・アルバイト」が6.0%となっています。

BMI 判定

区分		0%	20%	40%	60%	80%	100%
やせ(18.5未満)	(n=54)	8.3					
適正(18.5~25未満)	(n=456)	69.9					
肥満(25以上)	(n=118)	18.1					
不明・無回答	(n=24)	3.7					
全体	(n=652)						

「適正(18.5~25未満)」が69.9%で最も多く、次いで「肥満(25以上)」が18.1%、「やせ(18.5未満)」が8.3%となっています。

問2-1 朝食を食べますか。【1つだけに○】

区分		0%	20%	40%	60%	80%	100%
ほぼ毎日食べる	(n=609)	93.4					
週に4~5日は食べる	(n=6)	0.9					
週に2~3日は食べる	(n=9)	1.4					
ほとんど食べない	(n=23)	3.5					
不明・無回答	(n=5)	0.8					
全体	(n=652)						

「ほぼ毎日食べる」が93.4%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が3.5%、「週に2~3日は食べる」が1.4%となっています。

起床時間別に見ると、「ほぼ毎日食べる」は午前6時台が97.2%で最も多く、午前6時台以降に起きる人は起床時間が遅くなるにつれて割合が減っており、特に「午前9時以降」では46.7%と半数以下となっています。

また就寝時間別に見ると、「ほぼ毎日食べる」は午後8時台で100.0%で最も多く、午後9時台から午後11時台では90%台、午後12時で88.5%、午前1時以降で75.0%と遅い時間の人で回答が少なくなっています。

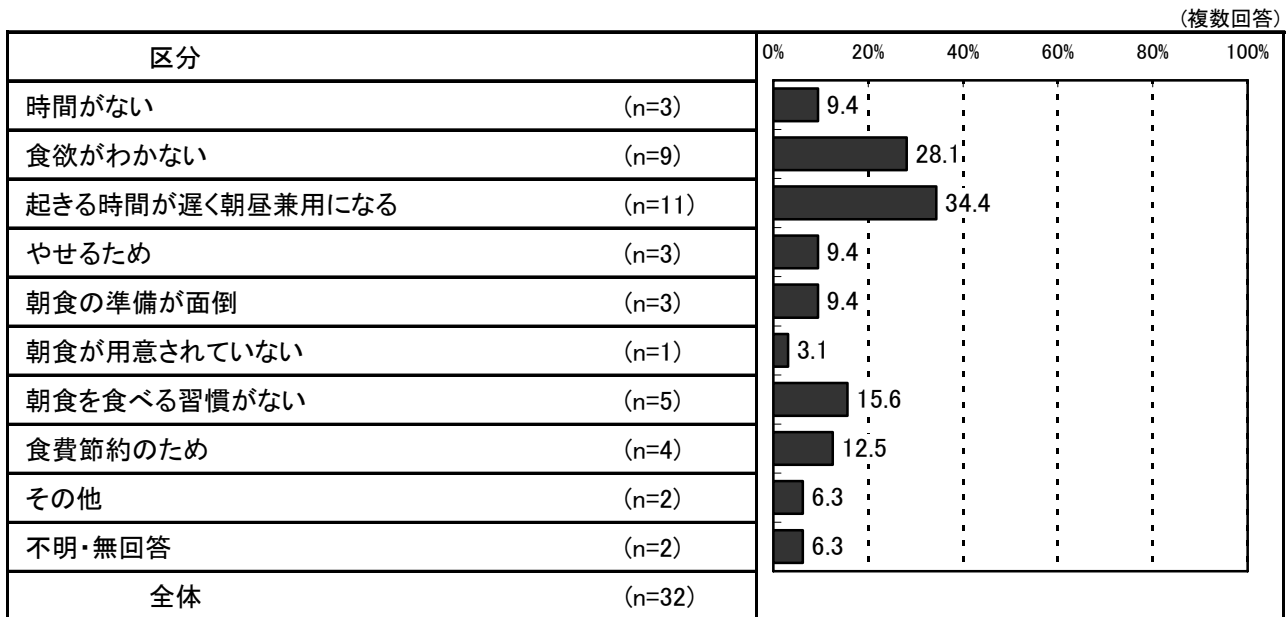
【起床時間・就寝時間×朝食の摂取状況】

(%)

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	163	95.1	0.0	1.8	2.5	0.6
	午前6時台	254	97.2	0.4	0.4	2.0	0.0
	午前7時台	160	93.1	1.9	1.3	3.8	0.0
	午前8時台	54	90.7	3.7	1.9	3.7	0.0
	午前9時以降	15	46.7	0.0	13.3	40.0	0.0
就寝	午後8時以前	8	75.0	12.5	12.5	0.0	0.0
	午後8時台	23	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	午後9時台	84	95.2	1.2	0.0	2.4	1.2
	午後10時台	166	94.6	0.6	2.4	1.8	0.6
	午後11時台	231	97.8	0.4	0.4	1.3	0.0
	午後12時台	104	88.5	1.0	1.9	8.7	0.0
	午前1時以降	32	75.0	3.1	3.1	18.8	0.0

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。

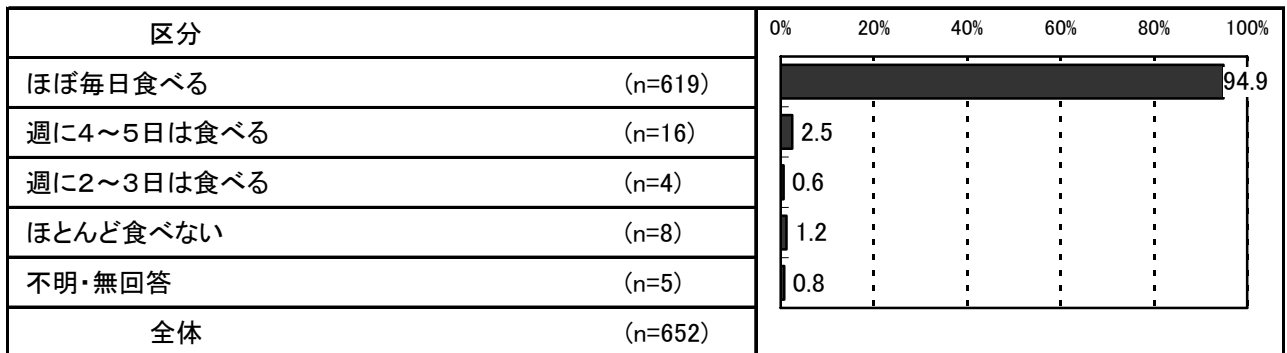
問2-2 食べない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに○】



「起きる時間が遅く朝昼兼用になる」が34.4%で最も多く、次いで「食欲がわからない」が28.1%、「朝食を食べる習慣がない」が15.6%となっています。

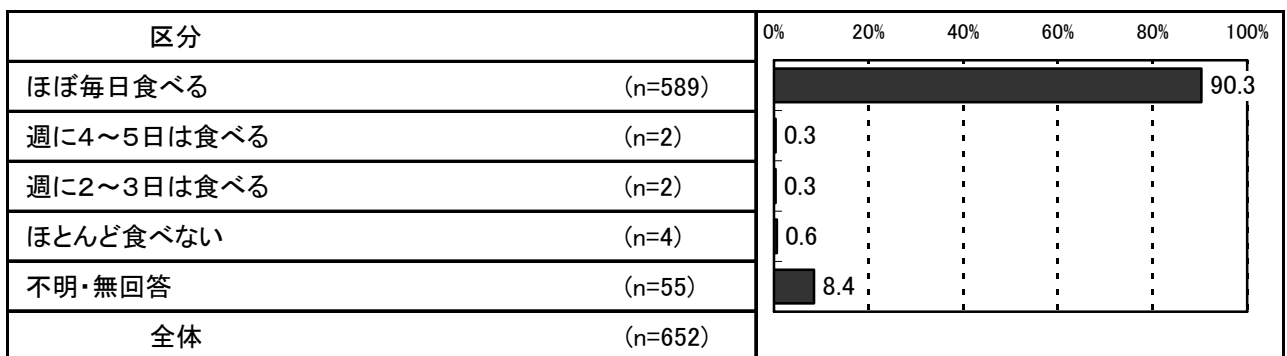
問3 昼食、夕食を食べますか。【昼食、夕食それぞれ1つだけに○】

<昼食>



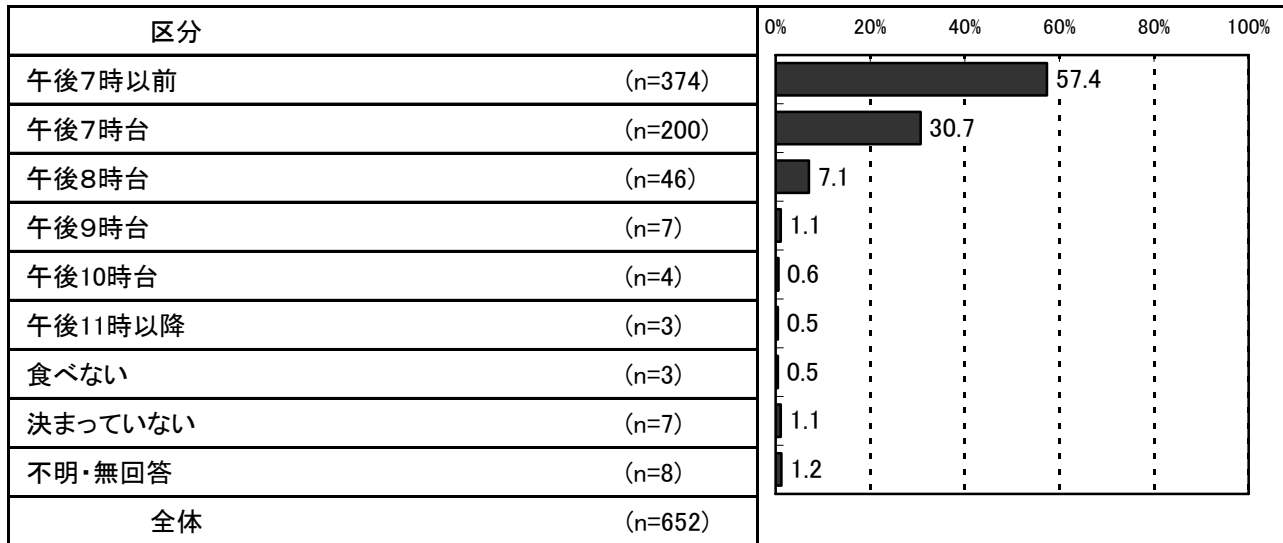
「ほぼ毎日食べる」が94.9%で最も多く、次いで「週に4~5日は食べる」が2.5%、「ほとんど食べない」が1.2%となっています。

<夕食>



「ほぼ毎日食べる」が90.3%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が0.6%、「週に4~5日は食べる」が0.3%となっています。

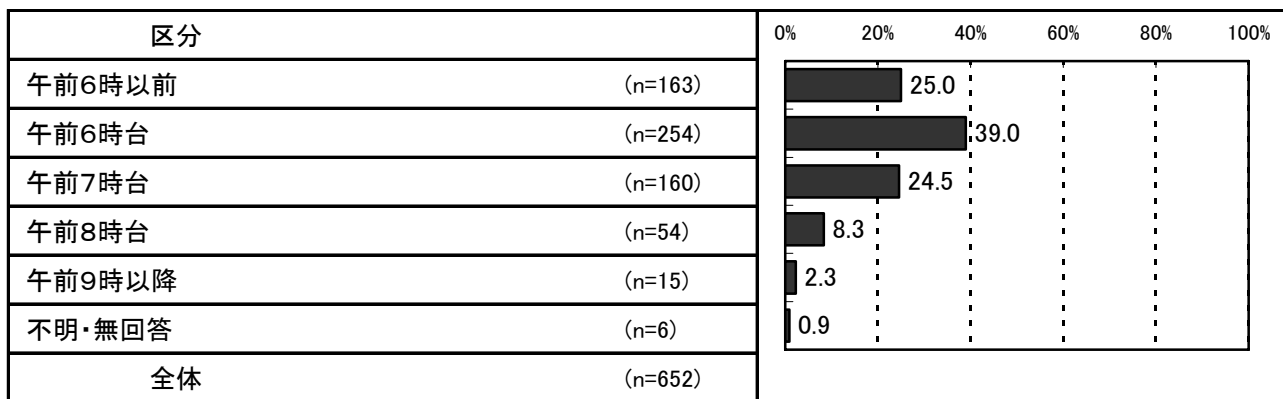
問4 夕食は何時ごろ食べますか。【1つだけに○】



「午後7時以前」が57.4%で最も多く、次いで「午後7時台」が30.7%、「午後8時台」が7.1%となっています。

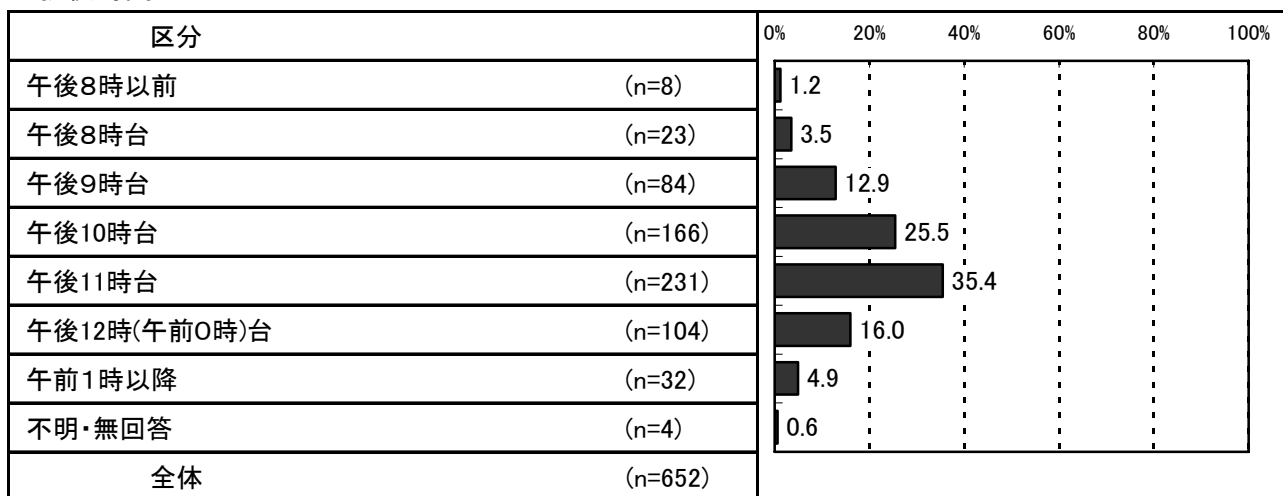
問5 起床時間、就寝時間は何時ごろですか。【それぞれ主な時間に1つだけ○】

<起床時間>



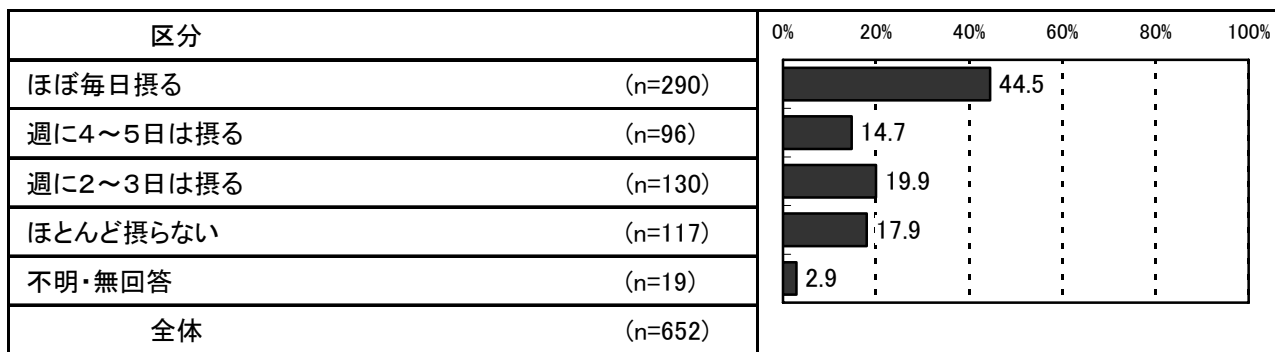
「午前6時台」が39.0%で最も多く、次いで「午前6時以前」が25.0%、「午前7時台」が24.5%となっています。

<就寝時間>



「午後11時台」が35.4%で最も多く、次いで「午後10時台」が25.5%、「午後12時(午前0時)台」が16.0%となっています。

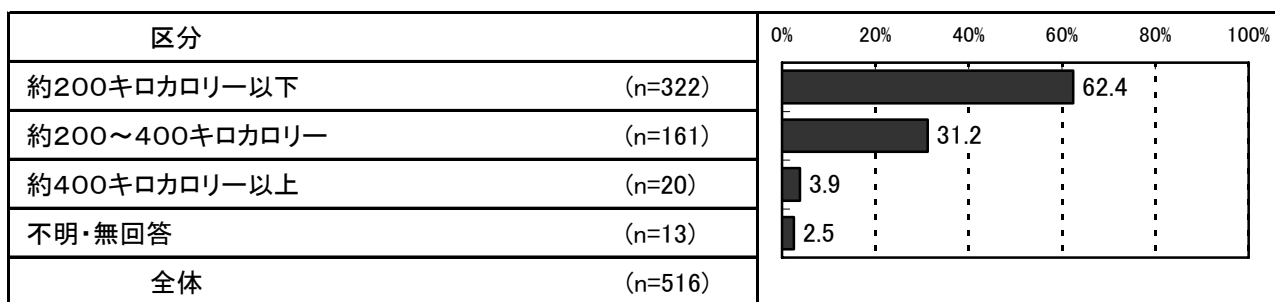
問6-1 菓子・嗜好飲料（アルコールを含む）を摂りますか。【1つだけに○】



「ほぼ毎日摂る」が44.5%で最も多く、次いで「週に2~3日は摂る」が19.9%、「ほとんど摂らない」が17.9%となっています。

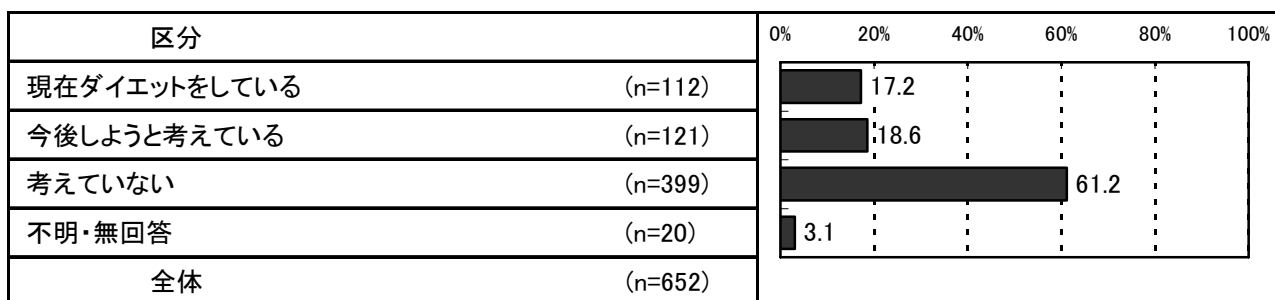
問6-2は、問6-1で「1. ほぼ毎日摂る」、「2. 週に4~5日は摂る」、「3. 週に2~3日は摂る」と答えた方にお聞きします。

問6-2 菓子や嗜好飲料等は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○】



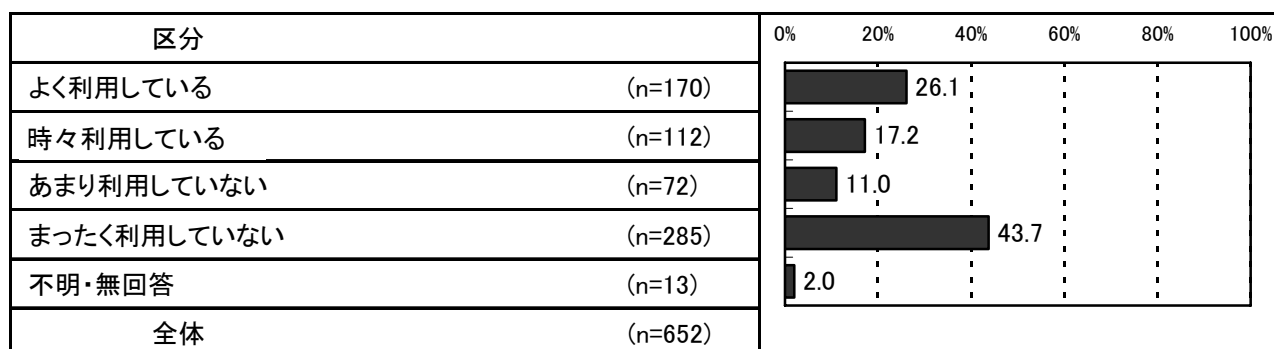
「約200キロカロリー以下」が62.4%で最も多く、次いで「約200~400キロカロリー」が31.2%、「約400キロカロリー以上」が3.9%となっています。

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○】



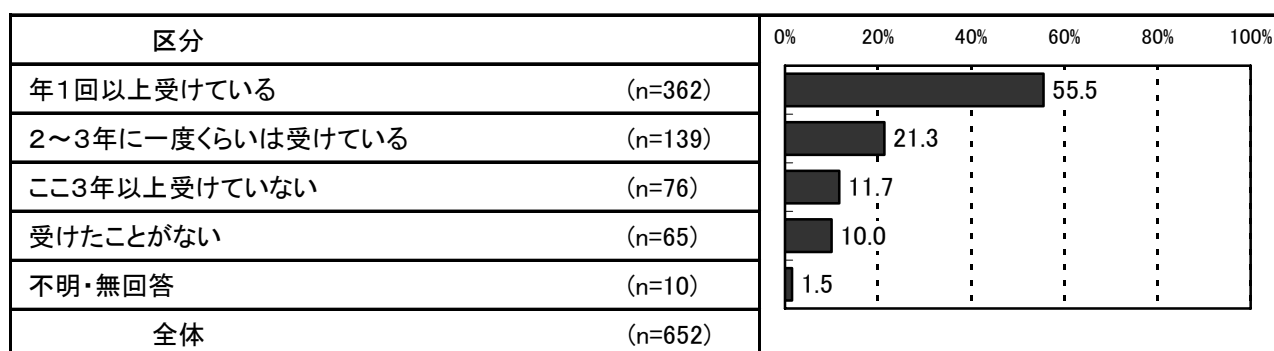
「考えていない」が61.2%で最も多く、次いで「今後しようと考えている」が18.6%、「現在ダイエットをしている」が17.2%となっています。

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○】



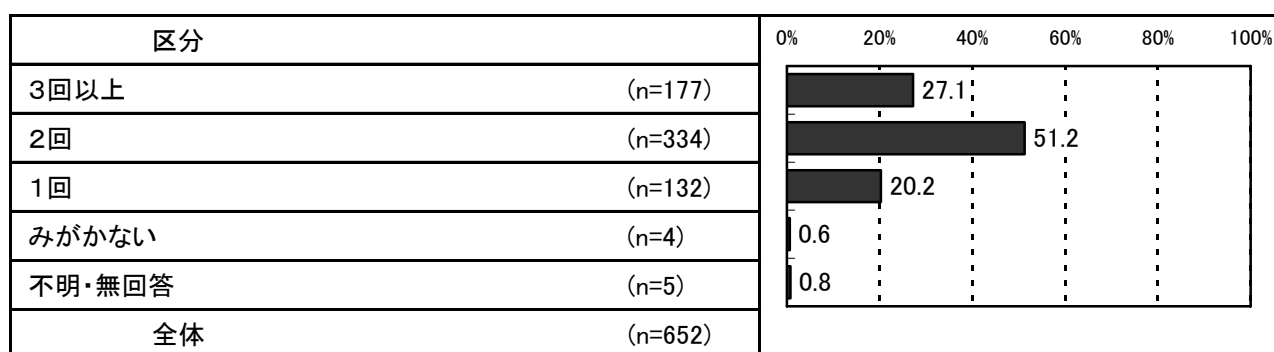
「まったく利用していない」が43.7%で最も多く、次いで「よく利用している」が26.1%、「時々利用している」が17.2%となっています。

問9 定期的な歯科検診を受けていますか。【1つだけに○】



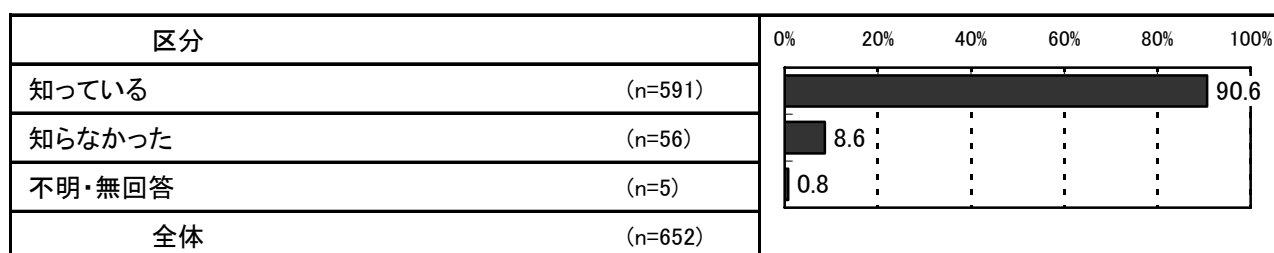
「年1回以上受けている」が55.5%で最も多く、次いで「2～3年に一度くらいは受けている」が21.3%、「ここ3年以上受けていない」が11.7%となっています。

問10 1日何回歯みがきをしますか。【1つだけに○】



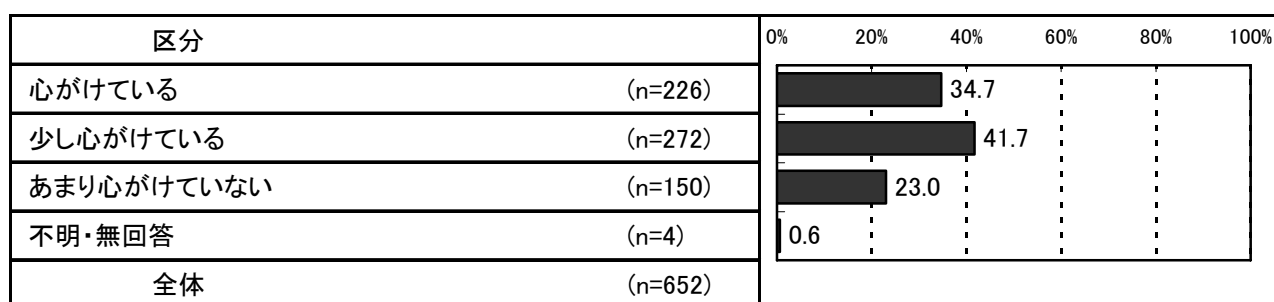
「2回」が51.2%で最も多く、次いで「3回以上」が27.1%、「1回」が20.2%となっています。

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90.6%、「知らなかった」が8.6%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○】



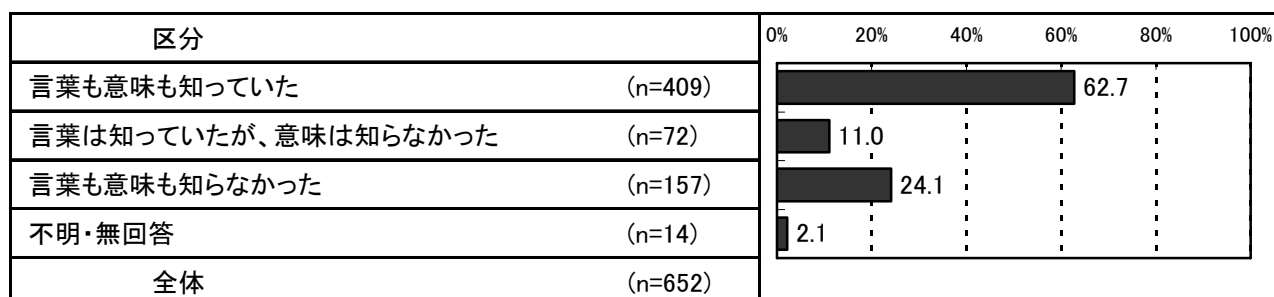
「少し心がけている」が41.7%で最も多く、次いで「心がけている」が34.7%、「あまり心がけていない」が23.0%となっています。

よく噛むことの効果の認知度別に見ると、知っている人は「少し心がけている」が最も多く、知らなかった人は「あまり心がけていない」が最も多くなっています。また「心がけている」は知っている人で37.2%、知らなかった人で8.9%と28.3ポイントの差がみられます。

【よく噛むことの効果の認知度×よく噛んでいるか】 (%)

対 象	n (人)	心がけている	少し心がけている	あまり心がけていない	不明・無回答
知っている	591	37.2	42.5	20.3	0.0
知らなかった	56	8.9	37.5	53.6	0.0

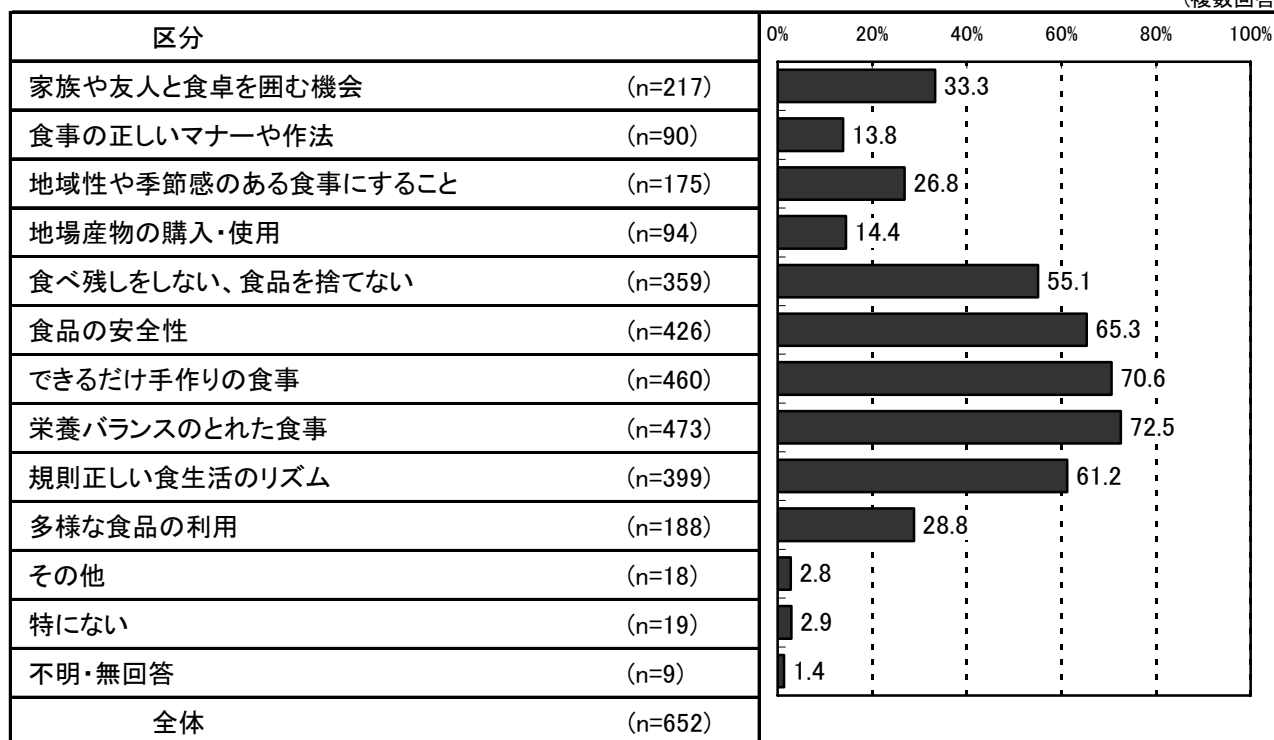
問 13 8020 運動とは、満 80 歳で 20 本以上の歯を残そうという運動のことですが、言葉やその意味を知っていましたか。【1つだけに○】



「言葉も意味も知っていた」が62.7%で最も多く、次いで「言葉も意味も知らなかった」が24.1%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が11.0%となっています。

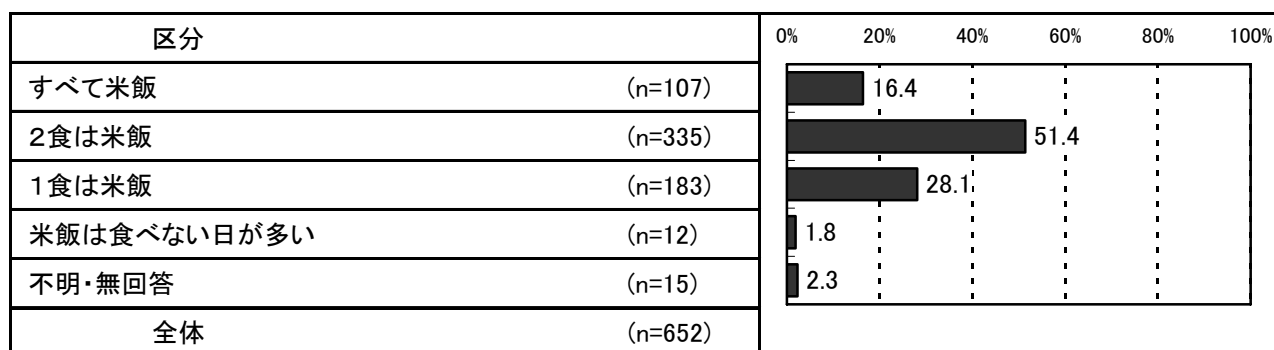
問 14 食生活で重視することは何ですか。【あてはまるものすべてに○】

(複数回答)



「栄養バランスのとれた食事」が72.5%で最も多く、次いで「できるだけ手作りの食事」が70.6%、「食品の安全性」が65.3%となっています。

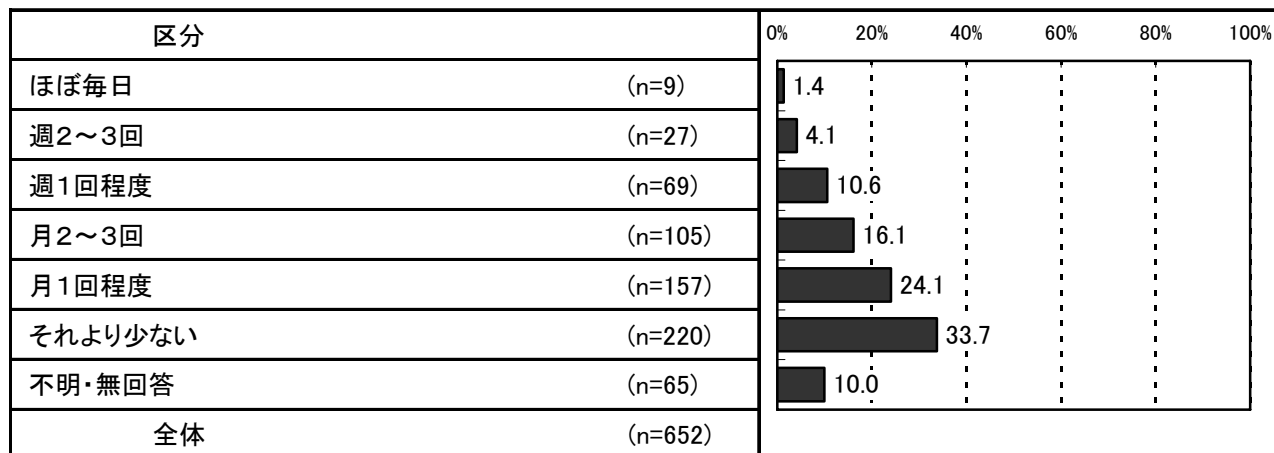
問 15 1日の中で米飯（ご飯）をどの程度食べる人が多いですか。【1つだけに○】



「2食は米飯」が51.4%で最も多く、次いで「1食は米飯」が28.1%、「すべて米飯」が16.4%となっています。

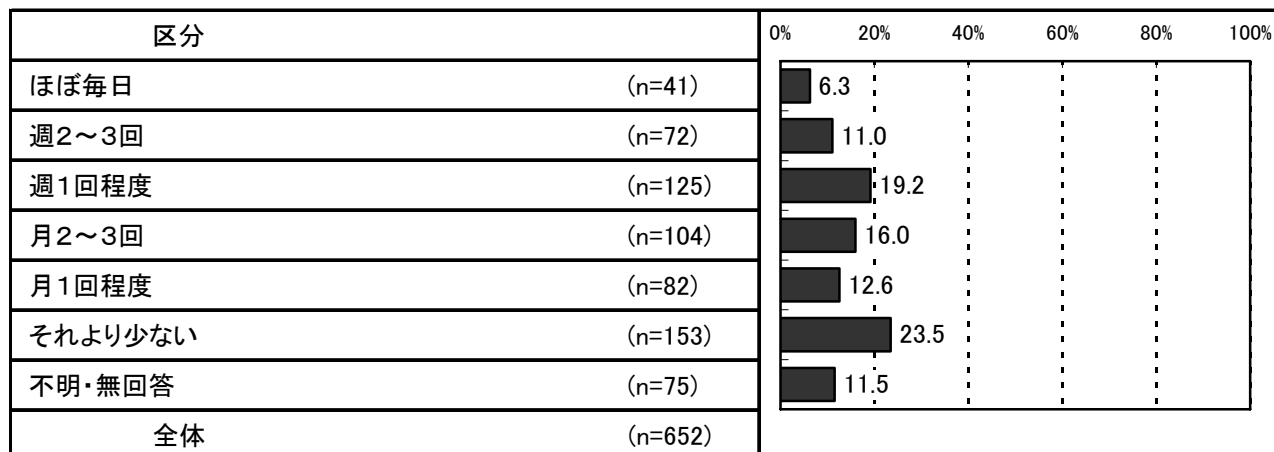
問 16 夕食について、外食や中食（弁当・惣菜等、調理済食品）、冷凍食品・レトルト・インスタント食品をどの程度利用しますか。【それぞれ1つだけに○】

<外食>



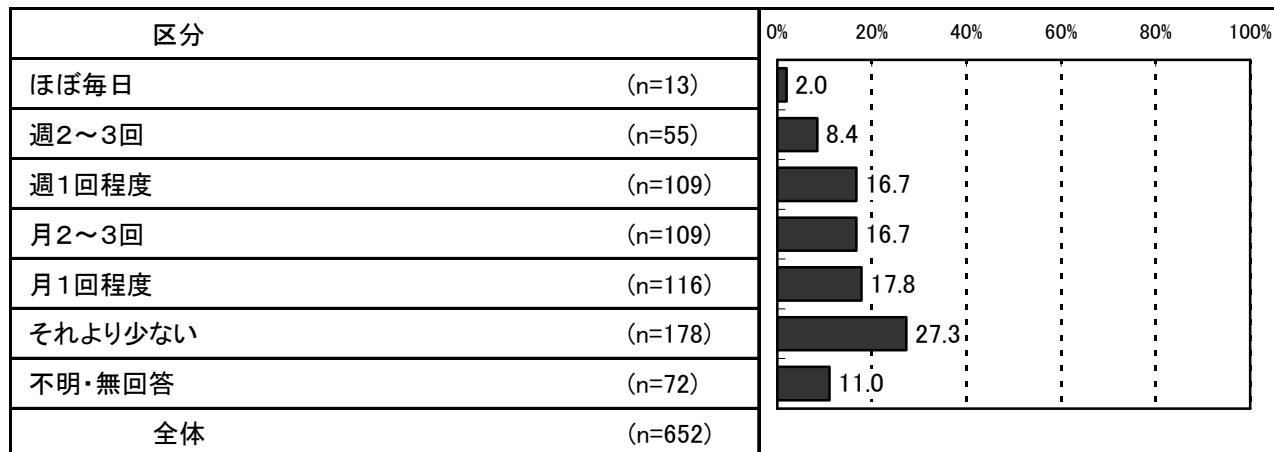
「それより少ない」が33.7%で最も多く、次いで「月1回程度」が24.1%、「月2~3回」が16.1%となっています。

<中食（調理済食品）>



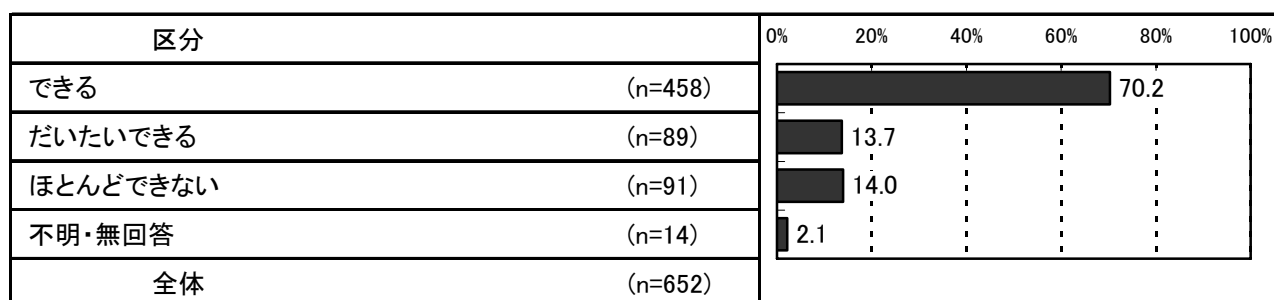
「それより少ない」が23.5%で最も多く、次いで「週1回程度」が19.2%、「月2~3回」が16.0%となっています。

<冷凍食品・レトルト・インスタント食品>



「それより少ない」が27.3%で最も多く、次いで「月1回程度」が17.8%、「週1回程度」、「月2~3回」がともに16.7%となっています。

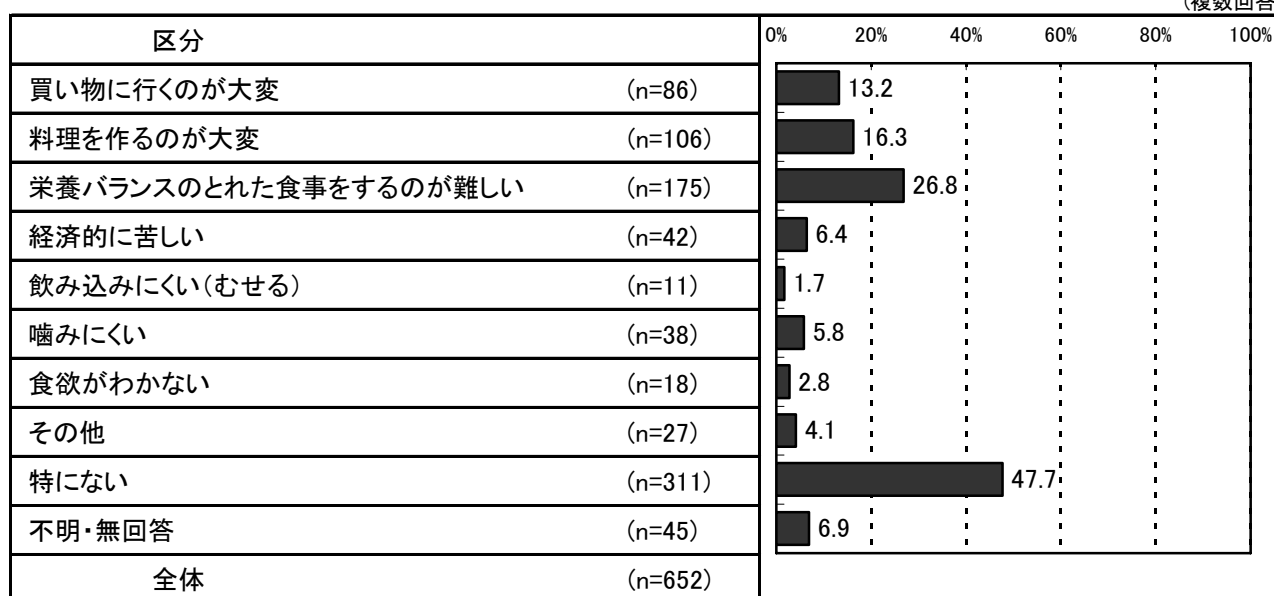
問 17 1人で食事の準備はできますか。【1つだけに○】



「できる」が 70.2%で最も多く、次いで「ほとんどできない」が 14.0%、「だいたいできる」が 13.7%となっています。

問 18 食事に関して困っていることはありますか。【あてはまるものすべてに○】

(複数回答)



「特にない」が 47.7%で最も多く、次いで「栄養バランスのとれた食事をするのが難しい」が 26.8%、「料理を作るのが大変」が 16.3%となっています。

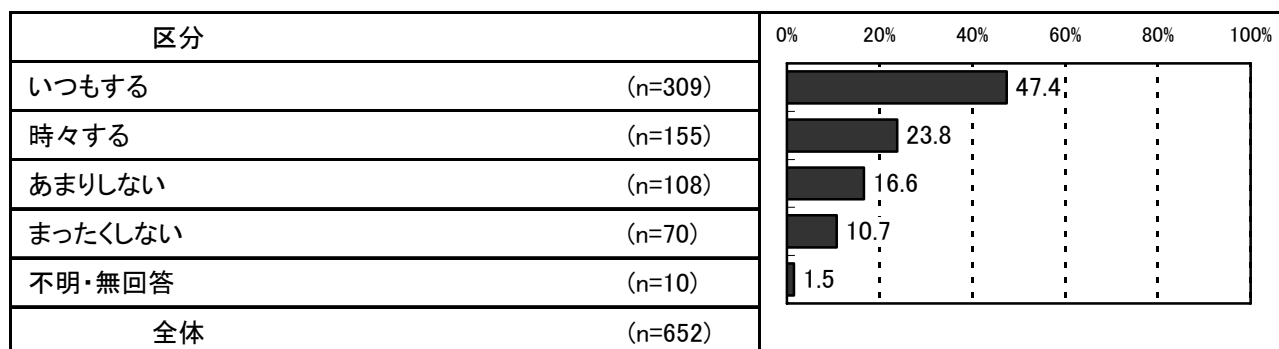
男女別に見ると、男女ともに「特にない」が最も多く、次いで「栄養バランスのとれた食事をするのが難しい」と続いています。3番目に多いのは男性で「料理を作るのが大変」(22.5%)、女性で「買い物に行くのが大変」(14.5%)となっています。

【男女別×食事で困っていること】

(%)

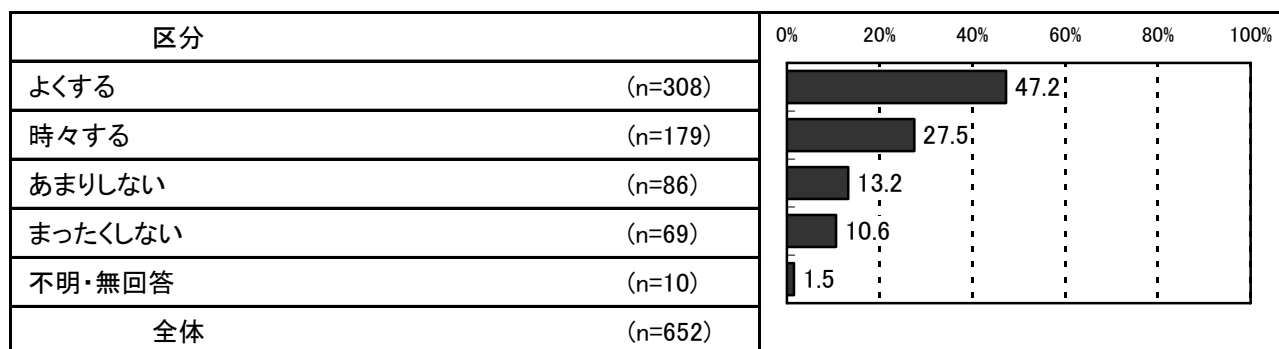
対象	n (人)	買い物に行くのが大変	料理を作るのが大変	栄養バランスのとれた食事をするのが難しい	経済的に苦しい	飲み込みにくい(むせる)	噛みにくい	食欲がわからない	その他	特にない	不明・無回答
男性	249	11.2	22.5	30.5	6.0	1.2	7.2	2.8	2.4	46.6	4.4
女性	393	14.5	12.0	24.4	6.9	2.0	5.1	2.8	5.3	48.6	8.4

問 19 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○】



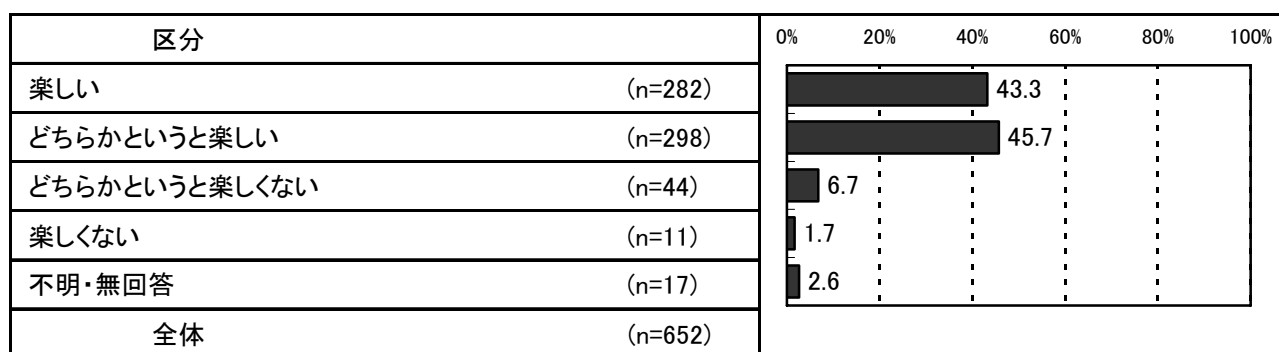
「いつもする」が47.4%で最も多く、次いで「時々する」が23.8%、「あまりしない」が16.6%となっています。

問 20 「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47.2%で最も多く、次いで「時々する」が27.5%、「あまりしない」が13.2%となっています。

問 21 食事の時間は楽しいですか。【1つだけに○】



「どちらかという楽しい」が45.7%で最も多く、次いで「楽しい」が43.3%、「どちらかという楽しくない」が6.7%となっています。

夕食の孤食状況別に見ると、孤食の頻度が「まったくない」という人は「楽しい」が最も多く、「よくある」、「時々ある」、「あまりない」は「どちらかという楽しい」が最も多くなっています。孤食の頻度が少ない人のほうが「楽しい」の回答が多くなっています。

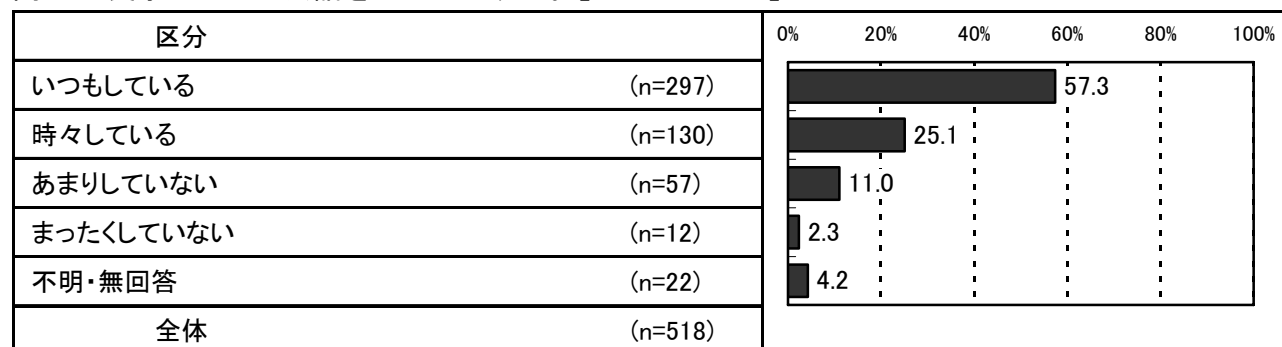
【夕食の孤食状況×食事が楽しいか】

(%)

対象	n (人)	楽しい	どちらかとい うと楽しい	どちらかとい うと楽しくない	楽しくない	不明・無回答
よくある	59	27.1	55.9	6.8	6.8	3.4
時々ある	73	39.7	53.4	4.1	0.0	2.7
あまりない	151	42.4	51.0	4.0	1.3	1.3
まったくない	211	53.6	37.9	6.6	0.0	1.9

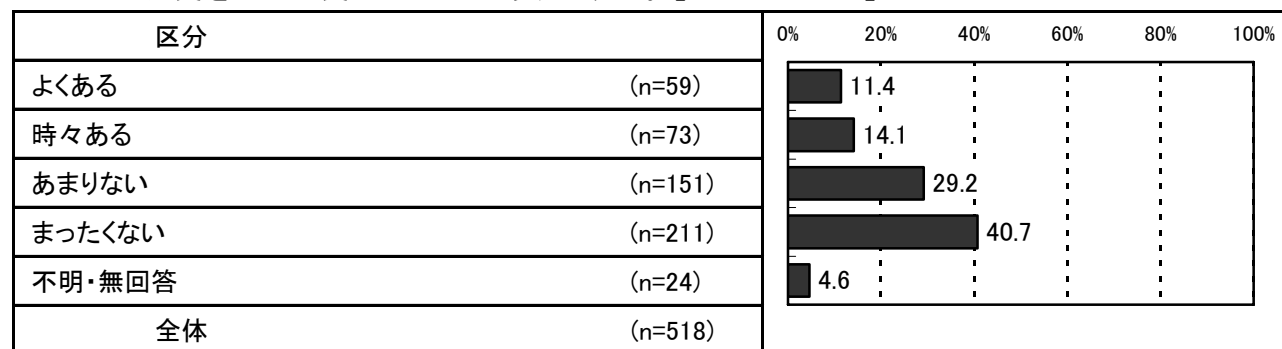
問 22 から問 24 までは2人以上でお住まいの方にお聞きします。

問 22 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 57.3%で最も多く、次いで「時々している」が 25.1%、「あまりしていない」が 11.0%となっています。

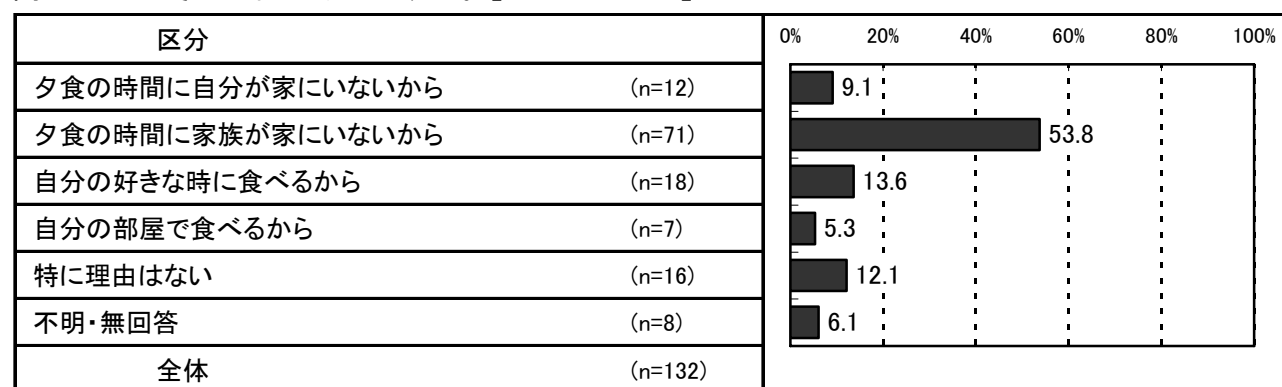
問 23-1 家族がいっしょに暮らしているのに、ひとりで食事をするを「孤食」と言いますが、夕食を1人で食べることがありますか。【1つだけに○】



「まったくない」が 40.7%で最も多く、次いで「あまりない」が 29.2%、「時々ある」が 14.1%となっています。

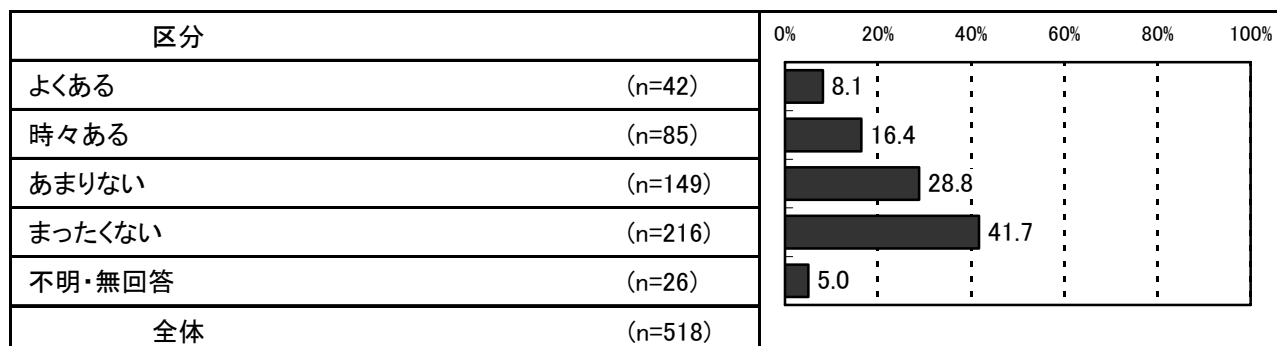
問 23-1 で「1. よくある」「2. 時々ある」と答えた方にお聞きします。

問 23-2 その理由はなんですか。【1つだけに○】



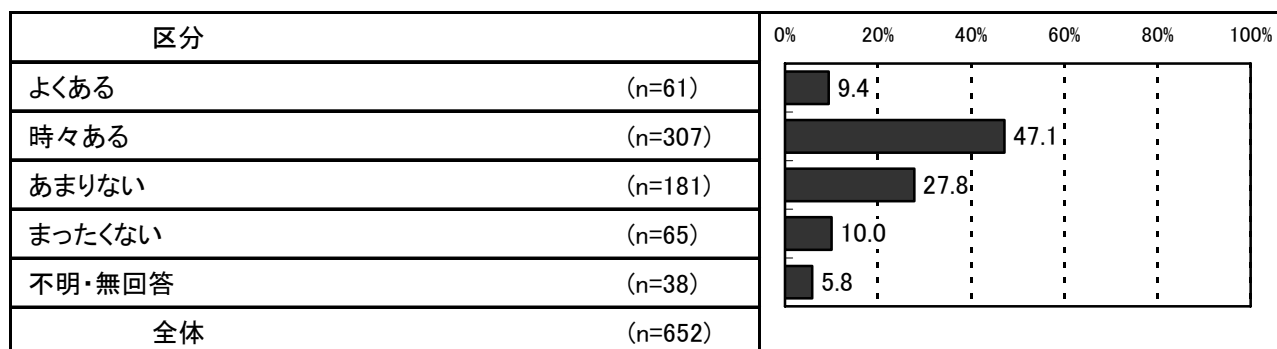
「夕食の時間に家族が家にいないから」が53.8%で最も多く、次いで「自分の好きな時に食べるから」が13.6%、「特に理由はない」が12.1%となっています。

問 24 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）



「まったくない」が41.7%で最も多く、次いで「あまりない」が28.8%、「時々ある」が16.4%となっています。

問 25 家族以外の人と集まって食事をする機会がありますか。【1つだけに○】



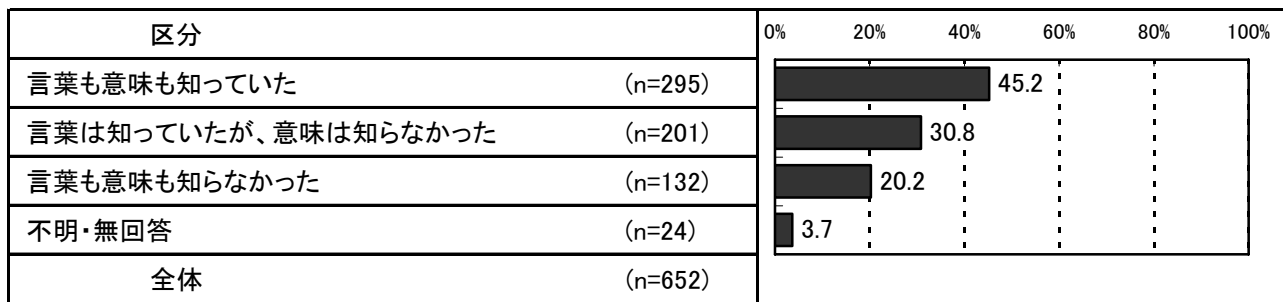
「時々ある」が47.1%で最も多く、次いで「あまりない」が27.8%、「まったくない」が10.0%となっています。

男女別に見ると、男女ともに「時々ある」が最も多く、次いで「あまりない」と続きますが、3番目に多いのは男性で「まったくない」(12.9%)、女性で「よくある」(11.2%)となっています。女性より男性のほうが集まって食事する機会が少なくなっています。

【男女別×家族以外の人と食事をする機会】 (%)

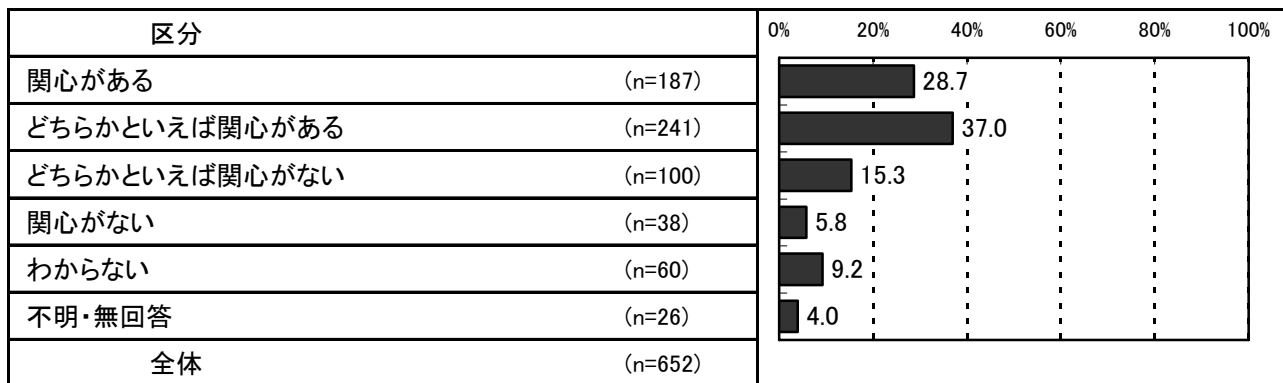
対 象	n (人)	よくある	時々ある	あまりない	まったくない	不明・無回答
男性	249	6.4	40.2	36.1	12.9	4.4
女性	393	11.2	51.9	22.4	7.9	6.6

問 26 「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た」が45.2%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30.8%、「言葉も意味も知らなかった」が20.2%となっています。

問 27-1 「食育」に関心がありますか。【1つだけに○】

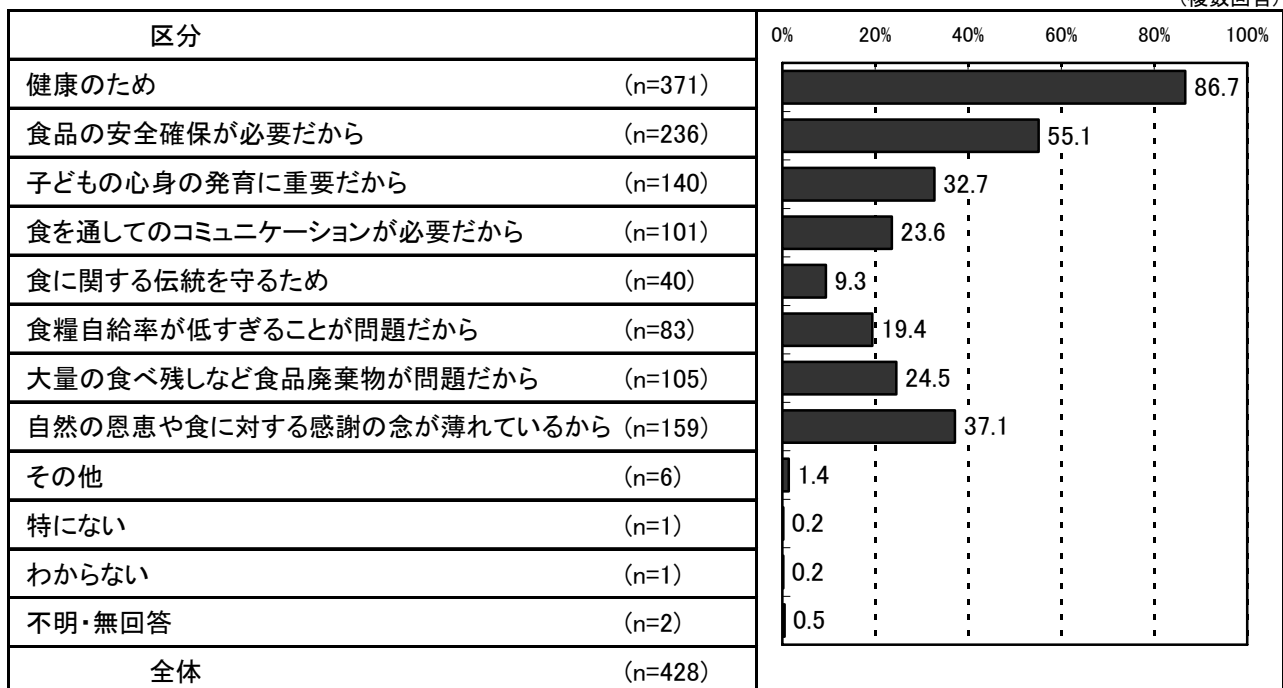


「どちらかといえば関心がある」が37.0%で最も多く、次いで「関心がある」が28.7%、「どちらかといえば関心がない」が15.3%となっています。

問 27-1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。

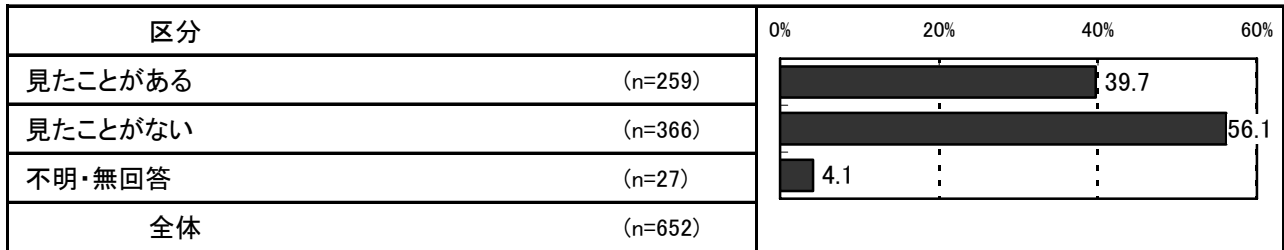
問 27-2 その理由は何ですか。【あてはまるもの3つまでに○】

(複数回答)



「健康のため」が 86.7%で最も多く、次いで「食品の安全確保が必要だから」が 55.1%、「自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから」が 37.1%となっています。

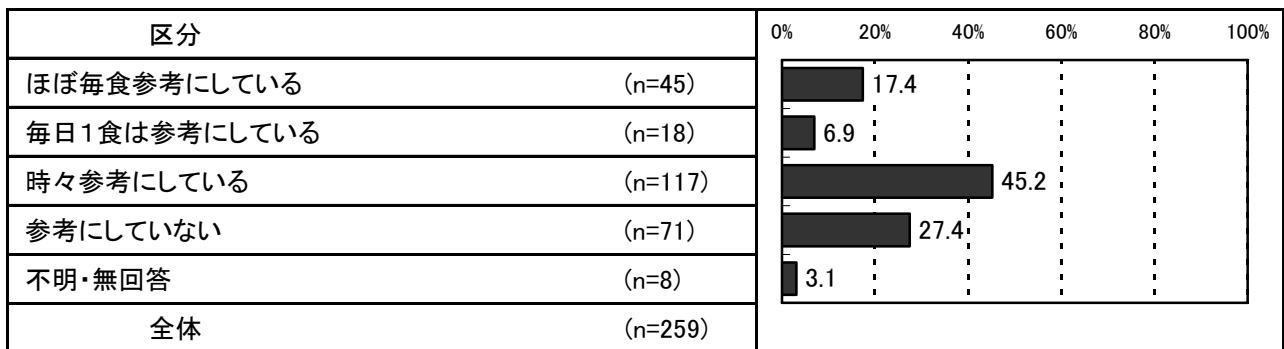
問 28-1 食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示したコマ型のイラスト「食事バランスガイド」を見たことがありますか。【1つだけに○】



「見たことがない」が 56.1%、「見たことがある」が 39.7%となっています。

問 28-1 で「1. 見たことがある」と答えた方にお聞きします。

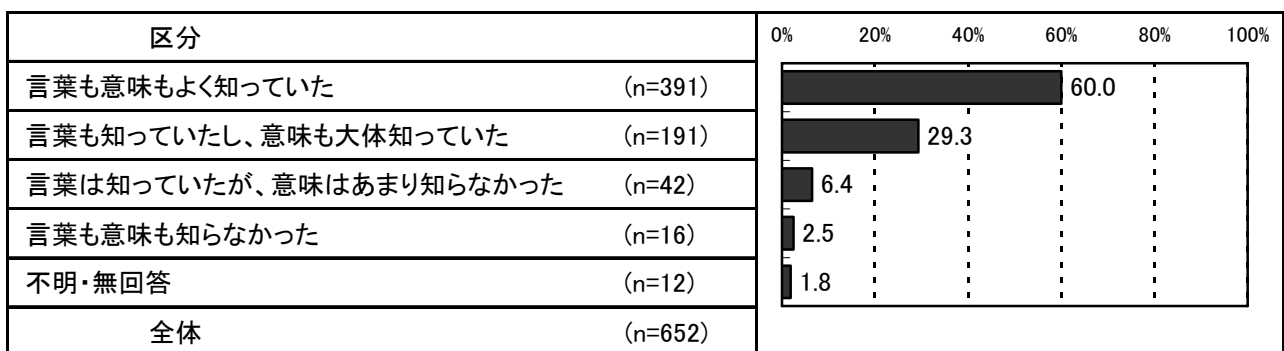
問 28-2 「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり、選んだりしていますか。【1つだけに○】



「時々参考にしている」が 45.2%で最も多く、次いで「参考にしていない」が 27.4%、「ほぼ毎食参考にしている」が 17.4%となっています。

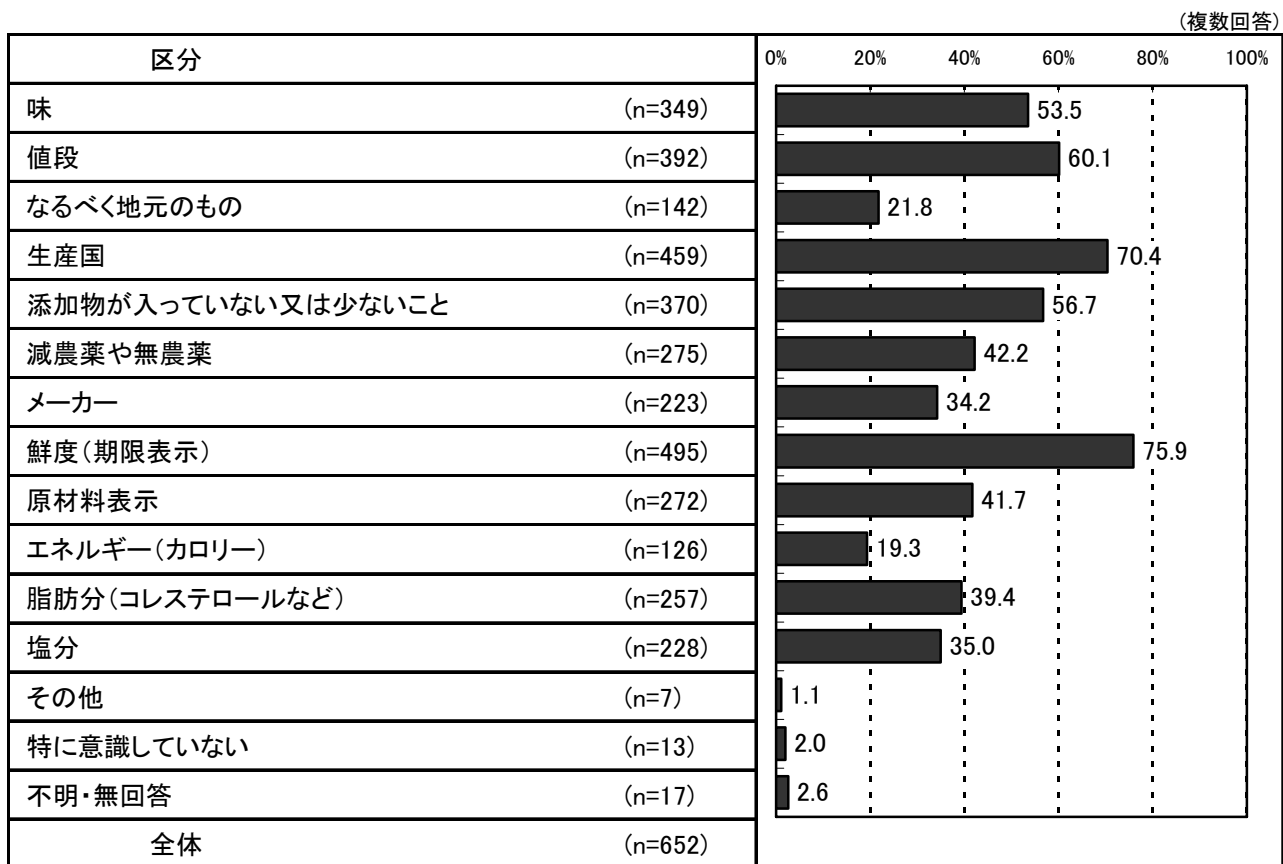
問 29 「メタボリック・シンドローム」とは、内臓のまわりに脂肪がつく肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせて持っている状態をいいますが、「メタボリック・シンドローム」という言葉やその意味を知っていましたか。

【1つだけに○】



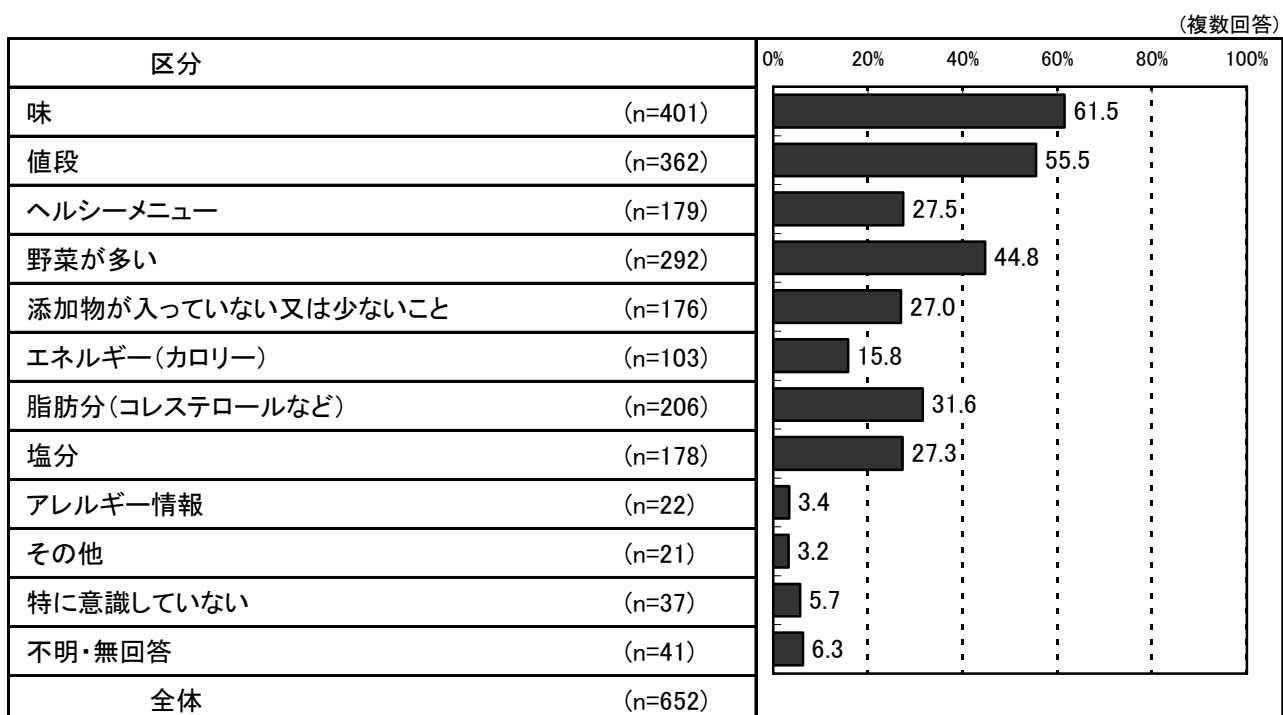
「言葉も意味もよく知っていた」が 60.0%で最も多く、次いで「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」が 29.3%、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」が 6.4%となっています。

問 30 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>



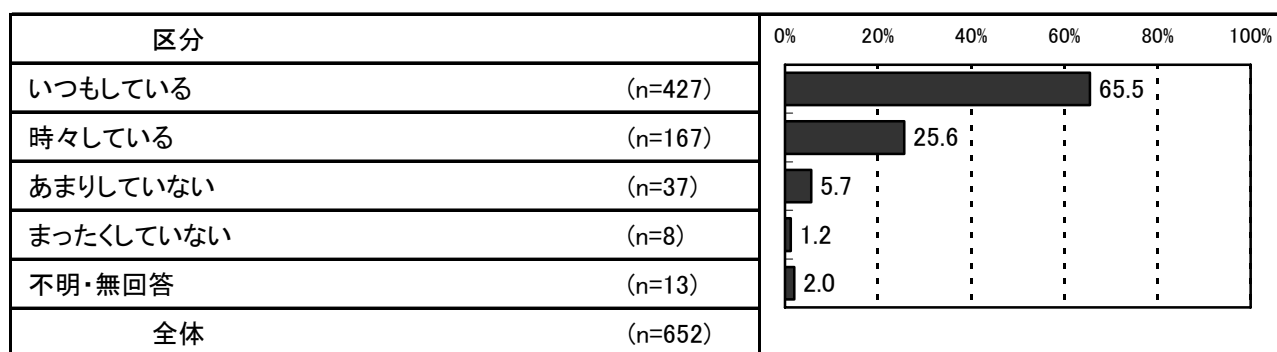
「鮮度(期限表示)」が75.9%で最も多く、次いで「生産国」が70.4%、「値段」が60.1%となっています。

<外食時>



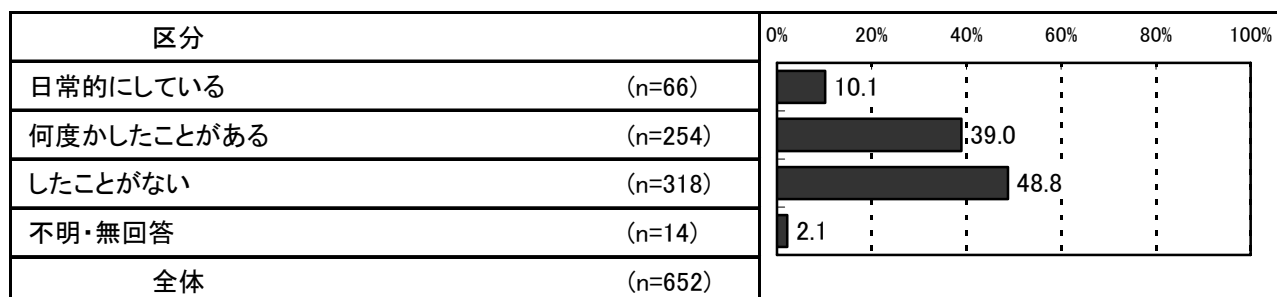
「味」が61.5%で最も多く、次いで「値段」が55.5%、「野菜が多い」が44.8%となっています。

問 31 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○】



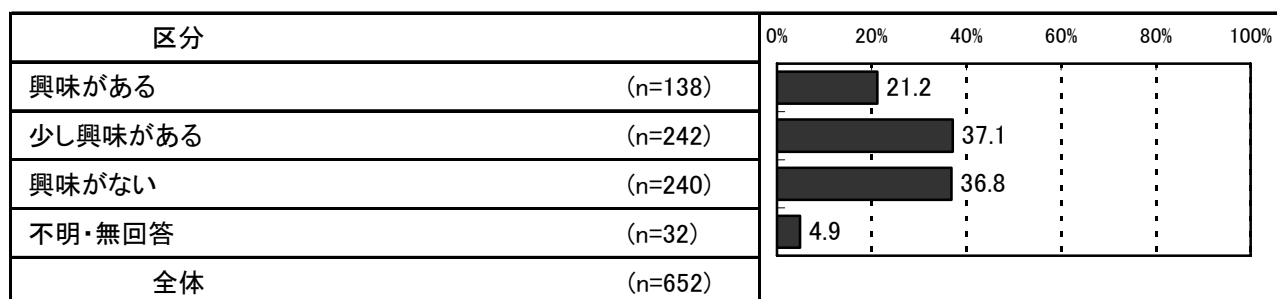
「いつもしている」が 65.5%で最も多く、次いで「時々している」が 25.6%、「あまりしていない」が 5.7%となっています。

問 32 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○】



「したことがない」が 48.8%で最も多く、次いで「何度かしたことがある」が 39.0%、「日常的にしている」が 10.1%となっています。

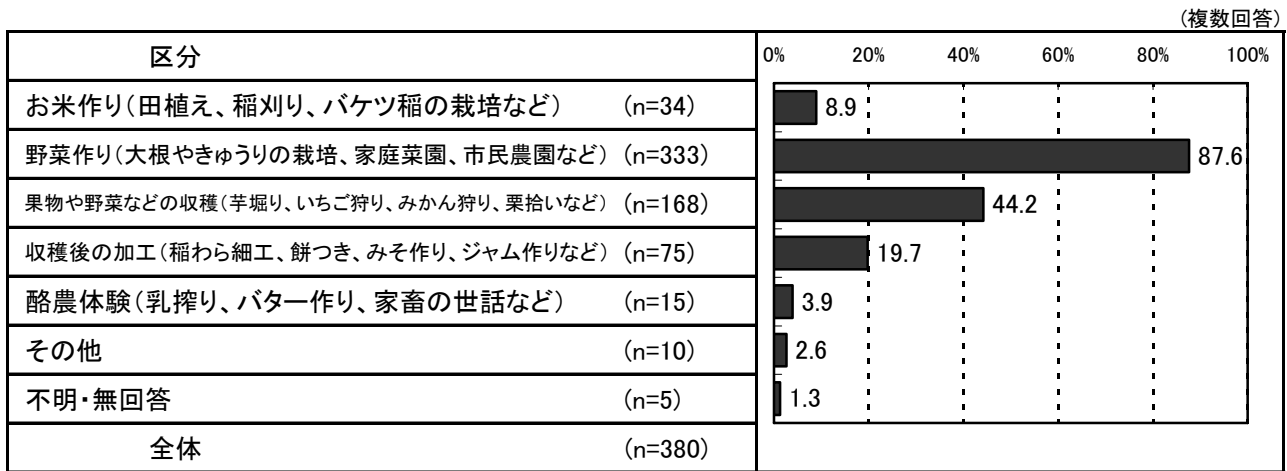
問 33-1 農業体験に興味がありますか。【1つだけに○】



「少し興味がある」が 37.1%で最も多く、次いで「興味がない」が 36.8%、「興味がある」が 21.2%となっています。

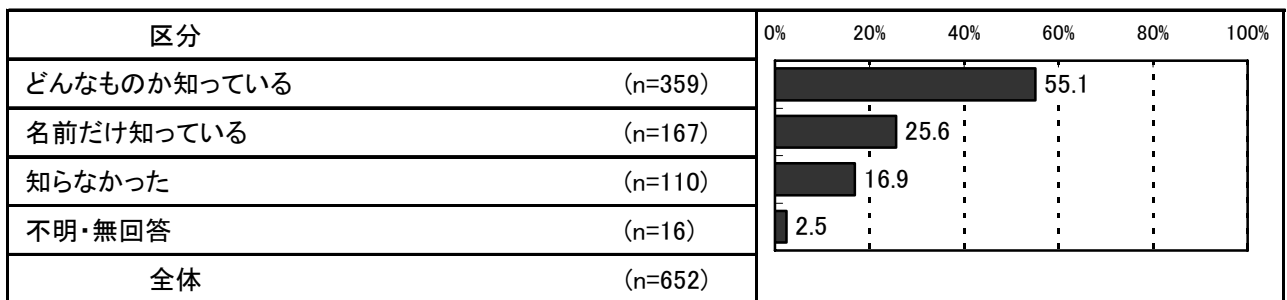
問 33-1 で「1. 興味がある」、「2. 少し興味がある」と答えた方にお聞きします。

問 33-2 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○】



「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 87.6%で最も多く、次いで「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 44.2%、「収穫後の加工(稲わら細工、餅つき、みそ作り、ジャム作りなど)」が 19.7%となっています。

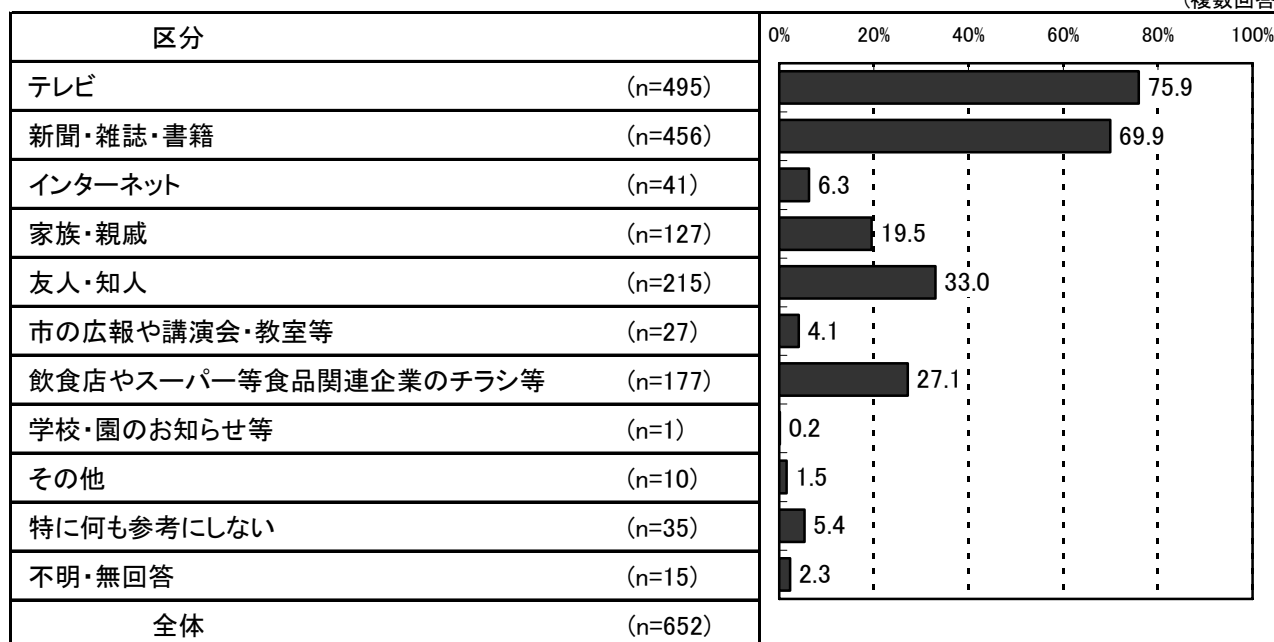
問 34 市の特産物である「吹田くわい」を知っていますか。【1つだけに○】



「どんなものか知っている」が 55.1%で最も多く、次いで「名前だけ知っている」が 25.6%、「知らなかった」が 16.9%となっています。

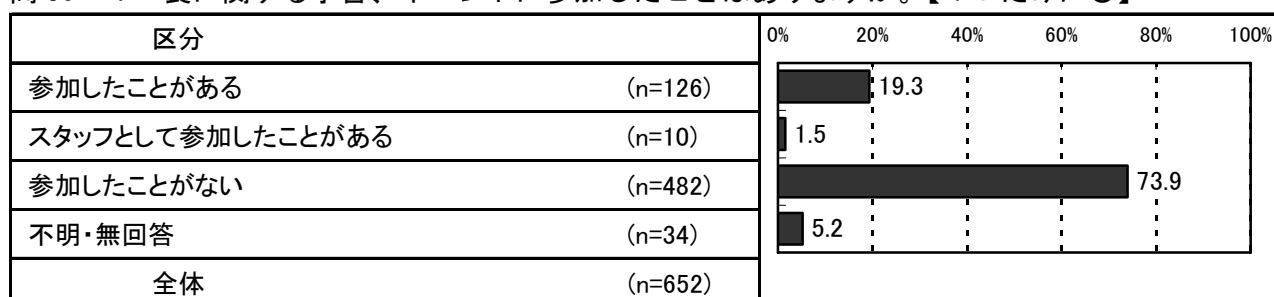
問 35 食や栄養に関する情報源として何を参考にしていますか。【主なものを3つまで○】

(複数回答)



「テレビ」が75.9%で最も多く、次いで「新聞・雑誌・書籍」が69.9%、「友人・知人」が33.0%となっています。

問 36-1 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○】

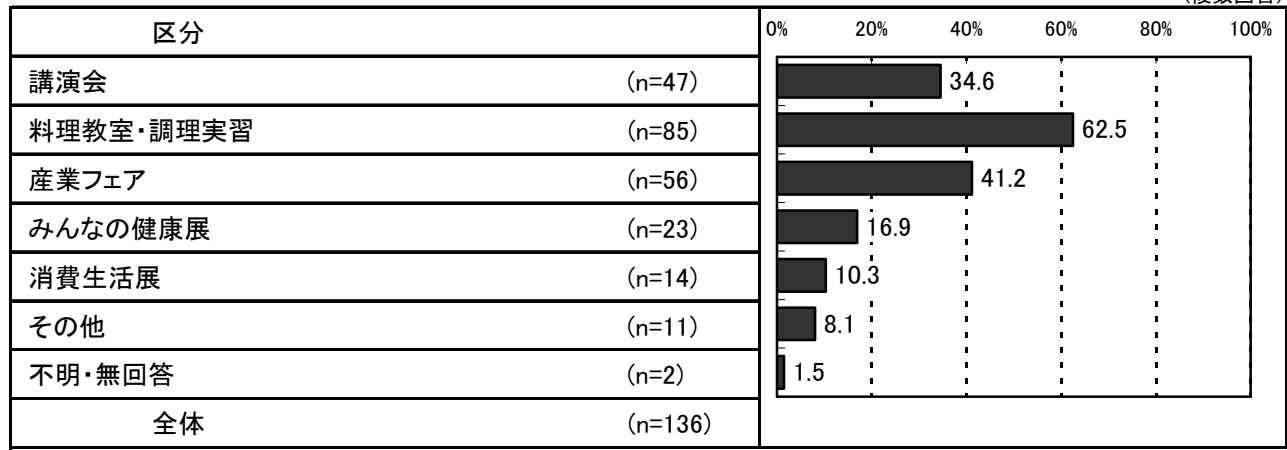


「参加したことがない」が73.9%で最も多く、次いで「参加したことがある」が19.3%、「スタッフとして参加したことがある」が1.5%となっています。

問 36-1 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 36-2 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○】

(複数回答)



「料理教室・調理実習」が 62.5% で最も多く、次いで「産業フェア」が 41.2%、「講演会」が 34.6% となっています。