

## 16. 食生活について

### (1) 外食・中食の利用頻度

◇ 【外食】「月に1~3回」が4割超え

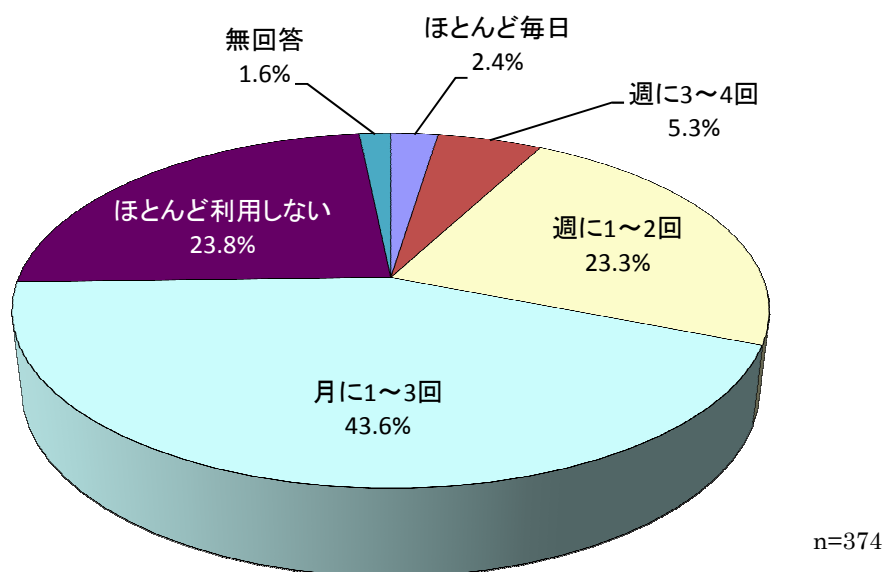
問46 あなたは、外食・中食（※）をどのくらい利用しますか

※中食とは、持ち帰り弁当、おにぎり、惣菜など調理済みの料理を購入して家や職場などで食べる食事のこと（○はそれぞれに1つ）

【外食】

		n=374
1	ほとんど毎日	2.4%
2	週に3~4回	5.3%
3	週に1~2回	23.3%
4	月に1~3回	43.6%
5	ほとんど利用しない	23.8%
	(無回答)	1.6%

<図IV-16-1>全体

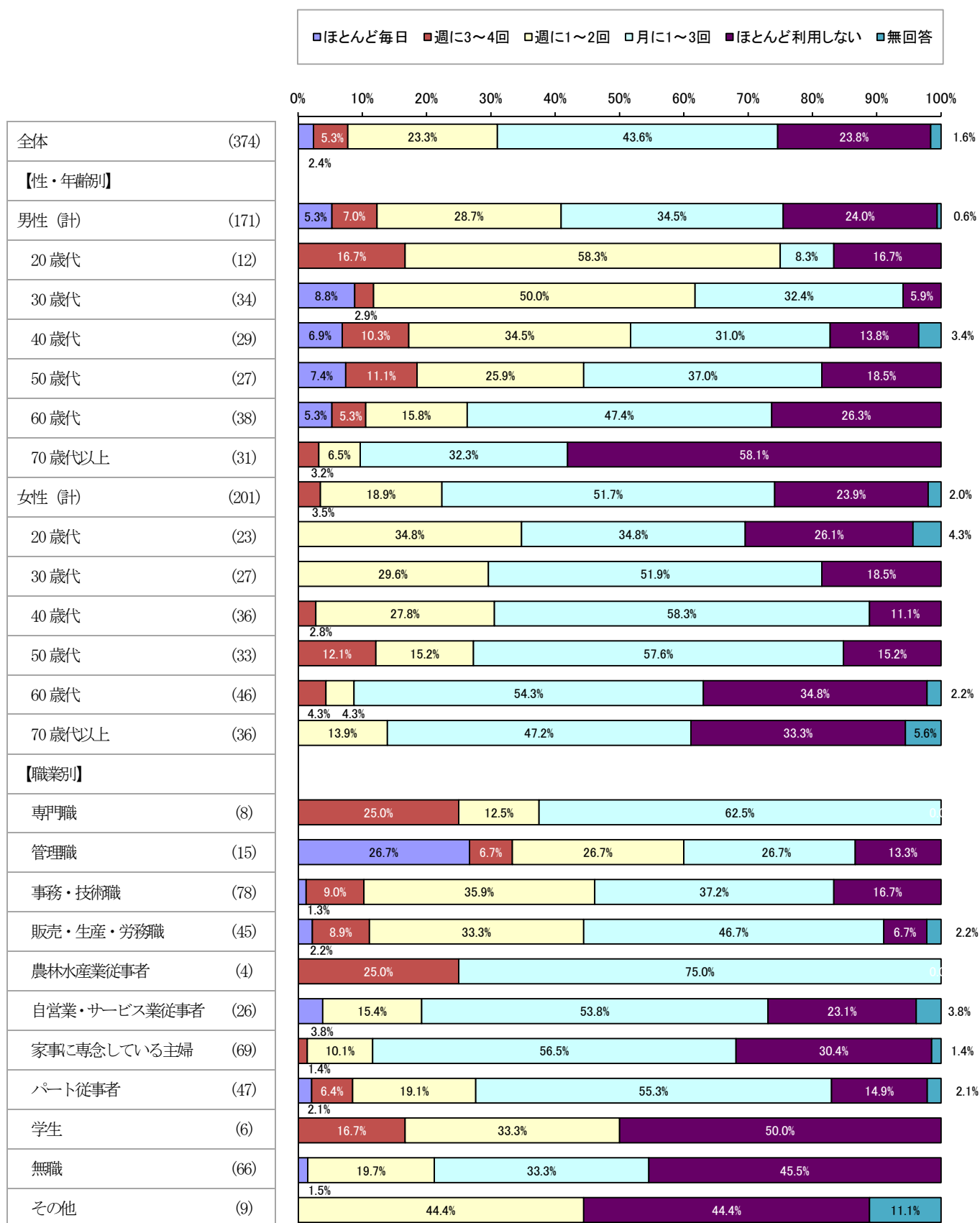


外食の利用頻度については、「月に1~3回」が43.6%と最も多く、次いで「ほとんど利用しない」が23.8%、「週に1~2回」が23.3%と続いている。（図IV-16-1）性・年齢別で見ると、「月に1~3回」は<女性/40歳代>が58.3%と最も多く、次いで<女性/50歳代>が57.6%であった。「週に1~2回」は<男性/20歳代>が58.3%と最も多く、次いで<男性/30歳代>が50.0%であった。「ほとんど毎日」については、男性は<男性/20歳代>、<男性/70歳以上>を除く全ての年代で1割弱の利用があるのに対し、女性は全ての年代で利用がなかった。（図IV-16-2）

【表：性・年齢別/職業別】

選択項目		ほとんど毎日	週に3~4回	週に1~2回	月に1~3回	ほとんど利用しない	無回答	合計
全体	人数	9	20	87	163	89	6	374
	構成比	2.4%	5.3%	23.3%	43.6%	23.8%	1.6%	100.0%
【性・年齢別】								
男性(計)	人数	9	12	49	59	41	1	171
	構成比	5.3%	7.0%	28.7%	34.5%	24.0%	0.6%	100.0%
20歳代	人数	0	2	7	1	2	0	12
	構成比	0.0%	16.7%	58.3%	8.3%	16.7%	0.0%	100.0%
30歳代	人数	3	1	17	11	2	0	34
	構成比	8.8%	2.9%	50.0%	32.4%	5.9%	0.0%	100.0%
40歳代	人数	2	3	10	9	4	1	29
	構成比	6.9%	10.3%	34.5%	31.0%	13.8%	3.4%	100.0%
50歳代	人数	2	3	7	10	5	0	27
	構成比	7.4%	11.1%	25.9%	37.0%	18.5%	0.0%	100.0%
60歳代	人数	2	2	6	18	10	0	38
	構成比	5.3%	5.3%	15.8%	47.4%	26.3%	0.0%	100.0%
70歳以上	人数	0	1	2	10	18	0	31
	構成比	0.0%	3.2%	6.5%	32.3%	58.1%	0.0%	100.0%
女性(計)	人数	0	7	38	104	48	4	201
	構成比	0.0%	3.5%	18.9%	51.7%	23.9%	2.0%	100.0%
20歳代	人数	0	0	8	8	6	1	23
	構成比	0.0%	0.0%	34.8%	34.8%	26.1%	4.3%	100.0%
30歳代	人数	0	0	8	14	5	0	27
	構成比	0.0%	0.0%	29.6%	51.9%	18.5%	0.0%	100.0%
40歳代	人数	0	1	10	21	4	0	36
	構成比	0.0%	2.8%	27.8%	58.3%	11.1%	0.0%	100.0%
50歳代	人数	0	4	5	19	5	0	33
	構成比	0.0%	12.1%	15.2%	57.6%	15.2%	0.0%	100.0%
60歳代	人数	0	2	2	25	16	1	46
	構成比	0.0%	4.3%	4.3%	54.3%	34.8%	2.2%	100.0%
70歳以上	人数	0	0	5	17	12	2	36
	構成比	0.0%	0.0%	13.9%	47.2%	33.3%	5.6%	100.0%
【職業別】								
専門職	人数	0	2	1	5	0	0	8
	構成比	0.0%	25.0%	12.5%	62.5%	0.0%	0.0%	100.0%
管理職	人数	4	1	4	4	2	0	15
	構成比	26.7%	6.7%	26.7%	26.7%	13.3%	0.0%	100.0%
事務・技術職	人数	1	7	28	29	13	0	78
	構成比	1.3%	9.0%	35.9%	37.2%	16.7%	0.0%	100.0%
販売・生産・労務職	人数	1	4	15	21	3	1	45
	構成比	2.2%	8.9%	33.3%	46.7%	6.7%	2.2%	100.0%
農林水産業従事者	人数	0	1	0	3	0	0	4
	構成比	0.0%	25.0%	0.0%	75.0%	0.0%	0.0%	100.0%
自営業・サービス業従事者	人数	1	0	4	14	6	1	26
	構成比	3.8%	0.0%	15.4%	53.8%	23.1%	3.8%	100.0%
家事に専念している主婦	人数	0	1	7	39	21	1	69
	構成比	0.0%	1.4%	10.1%	56.5%	30.4%	1.4%	100.0%
パート従事者	人数	1	3	9	26	7	1	47
	構成比	2.1%	6.4%	19.1%	55.3%	14.9%	2.1%	100.0%
学生	人数	0	1	2	0	3	0	6
	構成比	0.0%	16.7%	33.3%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%
無職	人数	1	0	13	22	30	0	66
	構成比	1.5%	0.0%	19.7%	33.3%	45.5%	0.0%	100.0%
その他	人数	0	0	4	0	4	1	9
	構成比	0.0%	0.0%	44.4%	0.0%	44.4%	11.1%	100.0%

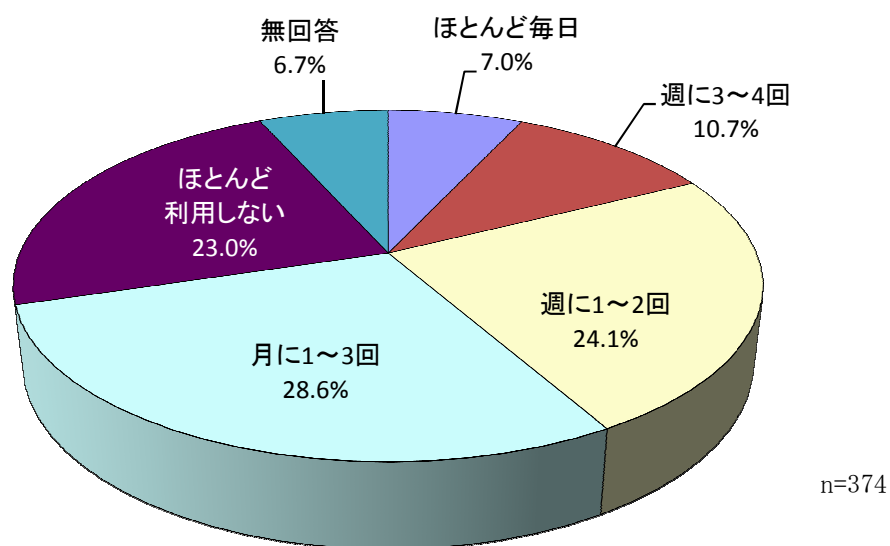
<図IV-16-2>性・年齢別/職業別



◇ 【中食】 「月に1～3回」がほぼ3割

【中食】		n=374
1	ほとんど毎日	7.0%
2	週に3～4回	10.7%
3	週に1～2回	24.1%
4	月に1～3回	28.6%
5	ほとんど利用しない (無回答)	23.0% 6.7%

<図IV-16-3>全体



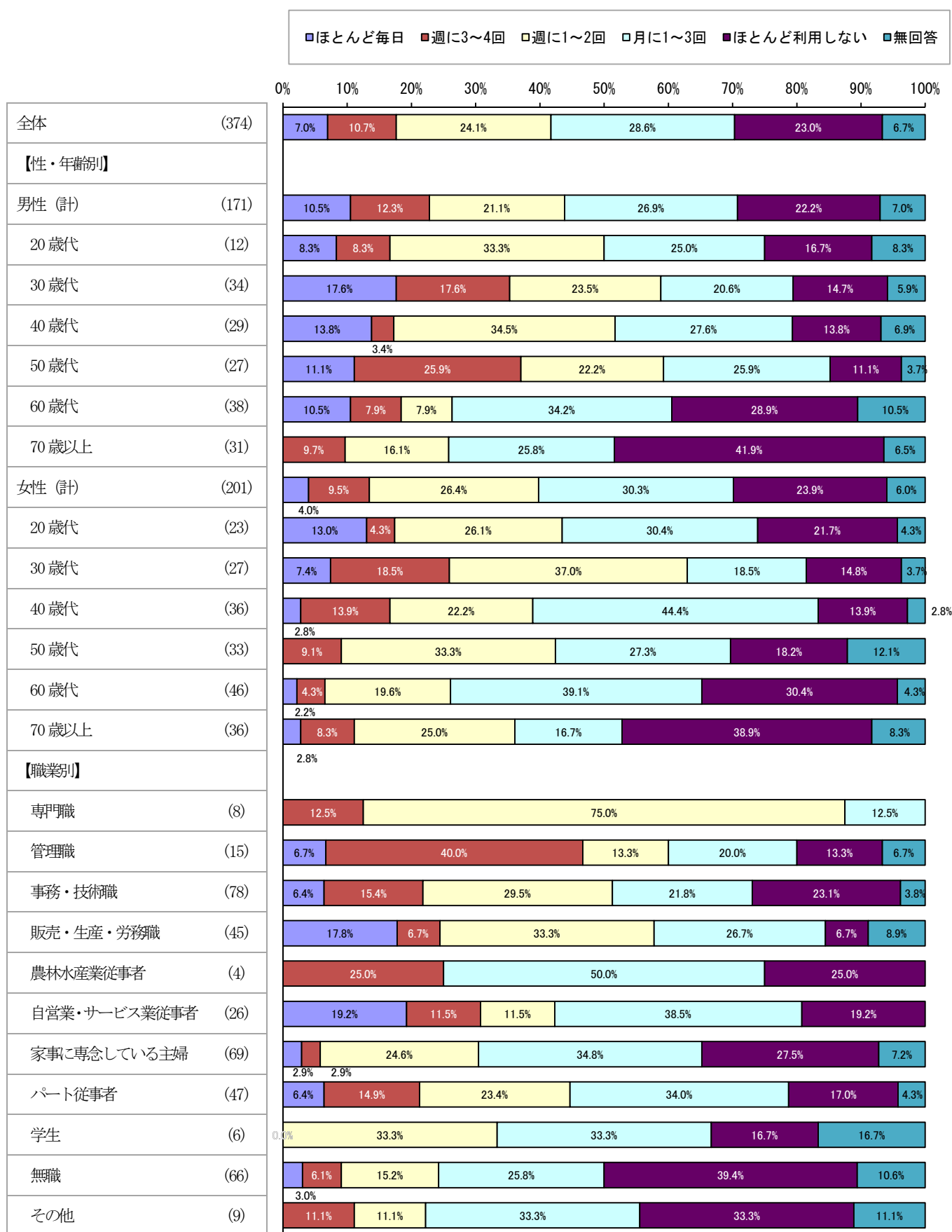
中食の利用頻度については、「月に1～3回」が28.6%と最も多く、次いで「週に1～2回」が24.1%、「ほとんど利用しない」が23.0%と続いている。(図IV-16-3)

性・年齢別で見ると「月に1～3回」は<女性/40歳代>が44.4%と最も多く、次いで<女性/60歳代>が39.1%であった。「週に1～2回」は<女性/30歳代>が37.0%と最も多く、次いで<男性/40歳代>が34.5%であった。一方、「ほとんど利用しない」については、<男性/70歳以上>が41.9%と最も多く、次いで<女性/70歳以上>が38.9%であった。(図IV-16-4)

【表：性・年齢別/職業別】

選択項目		ほとんど毎日	週に3~4回	週に1~2回	月に1~3回	ほとんど利用しない	無回答	合計
全体	人数	26	40	90	107	86	25	374
	構成比	7.0%	10.7%	24.1%	28.6%	23.0%	6.7%	100.0%
【性・年齢別】								
男性(計)	人数	18	21	36	46	38	12	171
	構成比	10.5%	12.3%	21.1%	26.9%	22.2%	7.0%	100.0%
20歳代	人数	1	1	4	3	2	1	12
	構成比	8.3%	8.3%	33.3%	25.0%	16.7%	8.3%	100.0%
30歳代	人数	6	6	8	7	5	2	34
	構成比	17.6%	17.6%	23.5%	20.6%	14.7%	5.9%	100.0%
40歳代	人数	4	1	10	8	4	2	29
	構成比	13.8%	3.4%	34.5%	27.6%	13.8%	6.9%	100.0%
50歳代	人数	3	7	6	7	3	1	27
	構成比	11.1%	25.9%	22.2%	25.9%	11.1%	3.7%	100.0%
60歳代	人数	4	3	3	13	11	4	38
	構成比	10.5%	7.9%	7.9%	34.2%	28.9%	10.5%	100.0%
70歳以上	人数	0	3	5	8	13	2	31
	構成比	0.0%	9.7%	16.1%	25.8%	41.9%	6.5%	100.0%
女性(計)	人数	8	19	53	61	48	12	201
	構成比	4.0%	9.5%	26.4%	30.3%	23.9%	6.0%	100.0%
20歳代	人数	3	1	6	7	5	1	23
	構成比	13.0%	4.3%	26.1%	30.4%	21.7%	4.3%	100.0%
30歳代	人数	2	5	10	5	4	1	27
	構成比	7.4%	18.5%	37.0%	18.5%	14.8%	3.7%	100.0%
40歳代	人数	1	5	8	16	5	1	36
	構成比	2.8%	13.9%	22.2%	44.4%	13.9%	2.8%	100.0%
50歳代	人数	0	3	11	9	6	4	33
	構成比	0.0%	9.1%	33.3%	27.3%	18.2%	12.1%	100.0%
60歳代	人数	1	2	9	18	14	2	46
	構成比	2.2%	4.3%	19.6%	39.1%	30.4%	4.3%	100.0%
70歳以上	人数	1	3	9	6	14	3	36
	構成比	2.8%	8.3%	25.0%	16.7%	38.9%	8.3%	100.0%
【職業別】								
専門職	人数	0	1	6	1	0	0	8
	構成比	0.0%	12.5%	75.0%	12.5%	0.0%	0.0%	100.0%
管理職	人数	1	6	2	3	2	1	15
	構成比	6.7%	40.0%	13.3%	20.0%	13.3%	6.7%	100.0%
事務・技術職	人数	5	12	23	17	18	3	78
	構成比	6.4%	15.4%	29.5%	21.8%	23.1%	3.8%	100.0%
販売・生産・労務職	人数	8	3	15	12	3	4	45
	構成比	17.8%	6.7%	33.3%	26.7%	6.7%	8.9%	100.0%
農林水産業従事者	人数	0	1	0	2	1	0	4
	構成比	0.0%	25.0%	0.0%	50.0%	25.0%	0.0%	100.0%
自営業・サービス従事者	人数	5	3	3	10	5	0	26
	構成比	19.2%	11.5%	11.5%	38.5%	19.2%	0.0%	100.0%
家事に専念している主婦	人数	2	2	17	24	19	5	69
	構成比	2.9%	2.9%	24.6%	34.8%	27.5%	7.2%	100.0%
パート従事者	人数	3	7	11	16	8	2	47
	構成比	6.4%	14.9%	23.4%	34.0%	17.0%	4.3%	100.0%
学生	人数	0	0	2	2	1	1	6
	構成比	0.0%	0.0%	33.3%	33.3%	16.7%	16.7%	100.0%
無職	人数	2	4	10	17	26	7	66
	構成比	3.0%	6.1%	15.2%	25.8%	39.4%	10.6%	100.0%
その他	人数	0	1	1	3	3	1	9
	構成比	0.0%	11.1%	11.1%	33.3%	33.3%	11.1%	100.0%

<図IV-16-4>性・年齢別/職業別

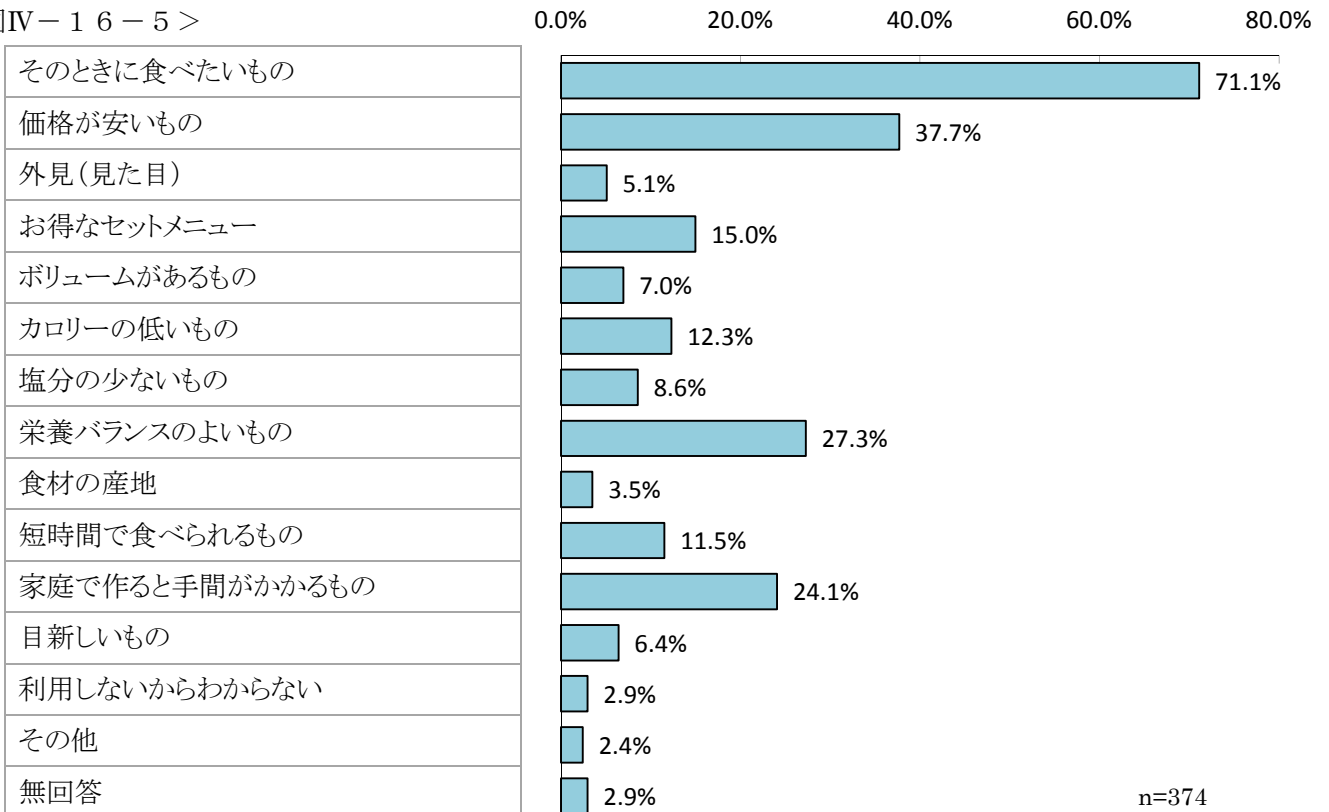


## (2) 外食・中食のメニューを選ぶ理由

◇ 「そのときに食べたいもの」が7割

問47 あなたは外食・中食を利用するとき、どういう理由でメニューを選びますか (○は3つまで)		n=374
1	そのときに食べたいもの	71.1%
2	価格が安いもの	37.7%
3	外見 (見た目)	5.1%
4	お得なセットメニュー	15.0%
5	ボリュームがあるもの	7.0%
6	カロリーの低いもの	12.3%
7	塩分の少ないもの	8.6%
8	栄養バランスのよいもの	27.3%
9	食材の産地	3.5%
10	短時間で食べられるもの	11.5%
11	家庭で作ると手間がかかるもの	24.1%
12	目新しいもの	6.4%
13	利用しないからわからない	2.9%
14	その他	2.4%
	無回答	2.9%

<図IV-16-5>



外食・中食のメニューを選ぶ理由については、「そのときに食べたいもの」が71.1%と最も多く、次いで「価格が安いもの」が37.7%、「栄養バランスのよいもの」が27.3%であった。(図IV-16-5)

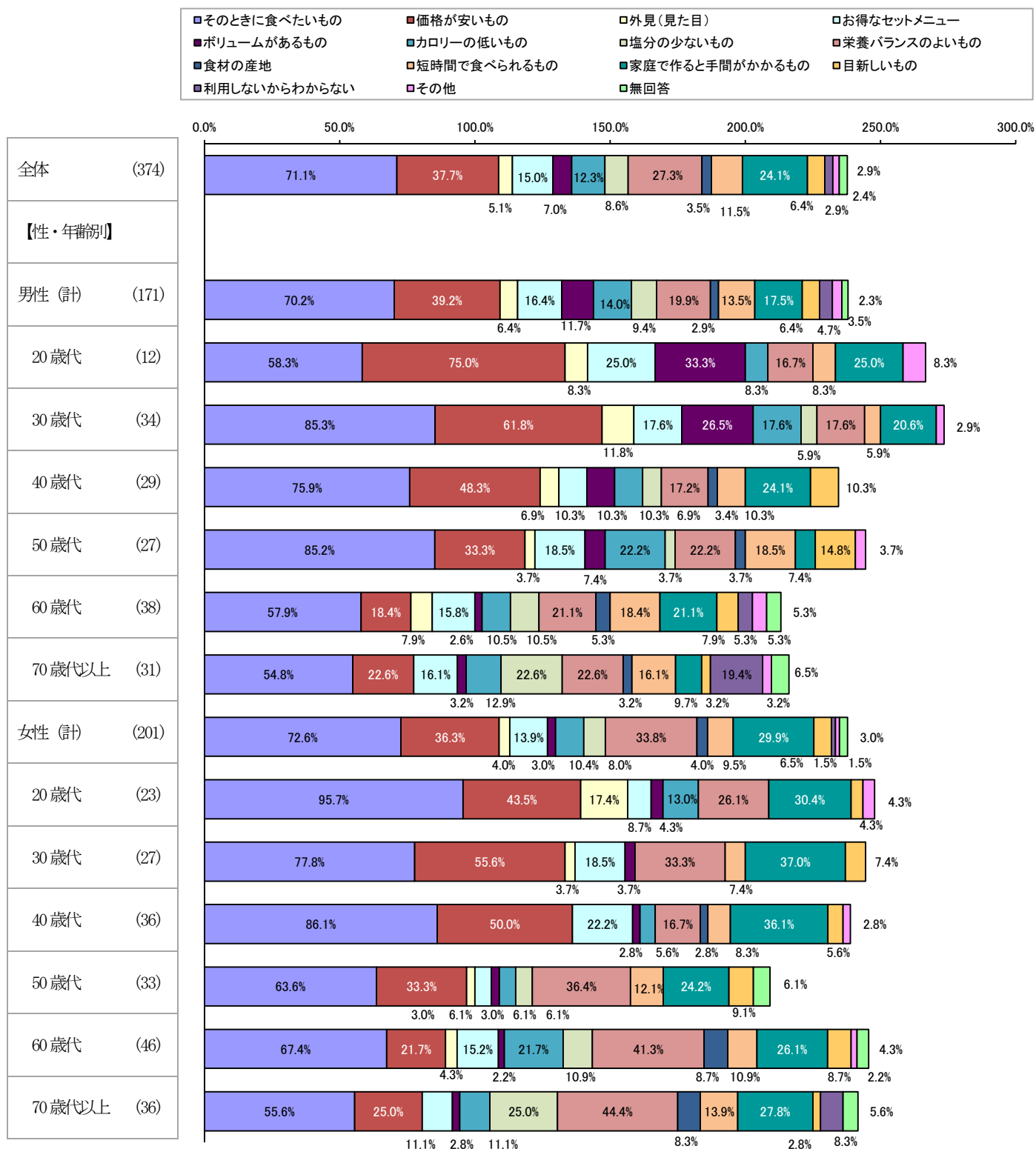
性・年齢別で見ると、「その時に食べたいもの」が<男性/20歳代>を除く全ての年代でそれぞれ最も多くなっている。<男性/20歳代>は「価格が安いもの」が最も多かった。(図IV-16-6)

【表：性・年齢別】

選択項目		そのときに食べたもの	価格が安いもの	外見（見た目）	お得なセットメニュー	ポリウムがあるもの	カロリーの低いもの	塩分の少ないもの	栄養バランスのよいもの	食材の産地	短時間で食べられるもの	家庭で作ると手間がかかるもの	目新しいもの	利用しないからわからない	その他	無回答	合計
		人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
全体	人数	266	141	19	56	26	46	32	102	13	43	90	24	11	9	11	889
	構成比	71.1%	37.7%	5.1%	15.0%	7.0%	12.3%	8.6%	27.3%	3.5%	11.5%	24.1%	6.4%	2.9%	2.4%	2.9%	237.7%
男性（計）	人数	120	67	11	28	20	24	16	34	5	23	30	11	8	6	4	407
	構成比	70.2%	39.2%	6.4%	16.4%	11.7%	14.0%	9.4%	19.9%	2.9%	13.5%	17.5%	6.4%	4.7%	3.5%	2.3%	238.0%
20歳代	人数	7	9	1	3	4	1	0	2	0	1	3	0	0	1	0	32
	構成比	58.3%	75.0%	8.3%	25.0%	33.3%	8.3%	0.0%	16.7%	0.0%	8.3%	25.0%	0.0%	0.0%	8.3%	0.0%	266.7%
30歳代	人数	29	21	4	6	9	6	2	6	0	2	7	0	0	1	0	93
	構成比	85.3%	61.8%	11.8%	17.6%	26.5%	17.6%	5.9%	17.6%	0.0%	5.9%	20.6%	0.0%	0.0%	2.9%	0.0%	273.5%
40歳代	人数	22	14	2	3	3	3	2	5	1	3	7	3	0	0	0	68
	構成比	75.9%	48.3%	6.9%	10.3%	10.3%	10.3%	6.9%	17.2%	3.4%	10.3%	24.1%	10.3%	0.0%	0.0%	0.0%	234.5%
50歳代	人数	23	9	1	5	2	6	1	6	1	5	2	4	0	1	0	66
	構成比	85.2%	33.3%	3.7%	18.5%	7.4%	22.2%	3.7%	22.2%	3.7%	18.5%	7.4%	14.8%	0.0%	3.7%	0.0%	244.4%
60歳代	人数	22	7	3	6	1	4	4	8	2	7	8	3	2	2	2	81
	構成比	57.9%	18.4%	7.9%	15.8%	2.6%	10.5%	10.5%	21.1%	5.3%	18.4%	21.1%	7.9%	5.3%	5.3%	5.3%	213.2%
70歳以上	人数	17	7	0	5	1	4	7	7	1	5	3	1	6	1	2	67
	構成比	54.8%	22.6%	0.0%	16.1%	3.2%	12.9%	22.6%	22.6%	3.2%	16.1%	9.7%	3.2%	19.4%	3.2%	6.5%	216.1%
女性（計）	人数	146	73	8	28	6	21	16	68	8	19	60	13	3	3	6	478
	構成比	72.6%	36.3%	4.0%	13.9%	3.0%	10.4%	8.0%	33.8%	4.0%	9.5%	29.9%	6.5%	1.5%	1.5%	3.0%	237.8%
20歳代	人数	22	10	4	2	1	3	0	6	0	0	7	1	0	1	0	57
	構成比	95.7%	43.5%	17.4%	8.7%	4.3%	13.0%	0.0%	26.1%	0.0%	0.0%	30.4%	4.3%	0.0%	4.3%	0.0%	247.8%
30歳代	人数	21	15	1	5	1	0	0	9	0	2	10	2	0	0	0	66
	構成比	77.8%	55.6%	3.7%	18.5%	3.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	7.4%	37.0%	7.4%	0.0%	0.0%	0.0%	244.4%
40歳代	人数	31	18	0	8	1	2	0	6	1	3	13	2	0	1	0	86
	構成比	86.1%	50.0%	0.0%	22.2%	2.8%	5.6%	0.0%	16.7%	2.8%	8.3%	36.1%	5.6%	0.0%	2.8%	0.0%	238.9%
50歳代	人数	21	11	1	2	1	2	2	12	0	4	8	3	0	0	2	69
	構成比	63.6%	33.3%	3.0%	6.1%	3.0%	6.1%	6.1%	36.4%	0.0%	12.1%	24.2%	9.1%	0.0%	0.0%	6.1%	209.1%
60歳代	人数	31	10	2	7	1	10	5	19	4	5	12	4	0	1	2	113
	構成比	67.4%	21.7%	4.3%	15.2%	2.2%	21.7%	10.9%	41.3%	8.7%	10.9%	26.1%	8.7%	0.0%	2.2%	4.3%	245.7%
70歳以上	人数	20	9	0	4	1	4	9	16	3	5	10	1	3	0	2	87
	構成比	55.6%	25.0%	0.0%	11.1%	2.8%	11.1%	25.0%	44.4%	8.3%	13.9%	27.8%	2.8%	8.3%	0.0%	5.6%	241.7%



<図IV-16-6>性・年齢別

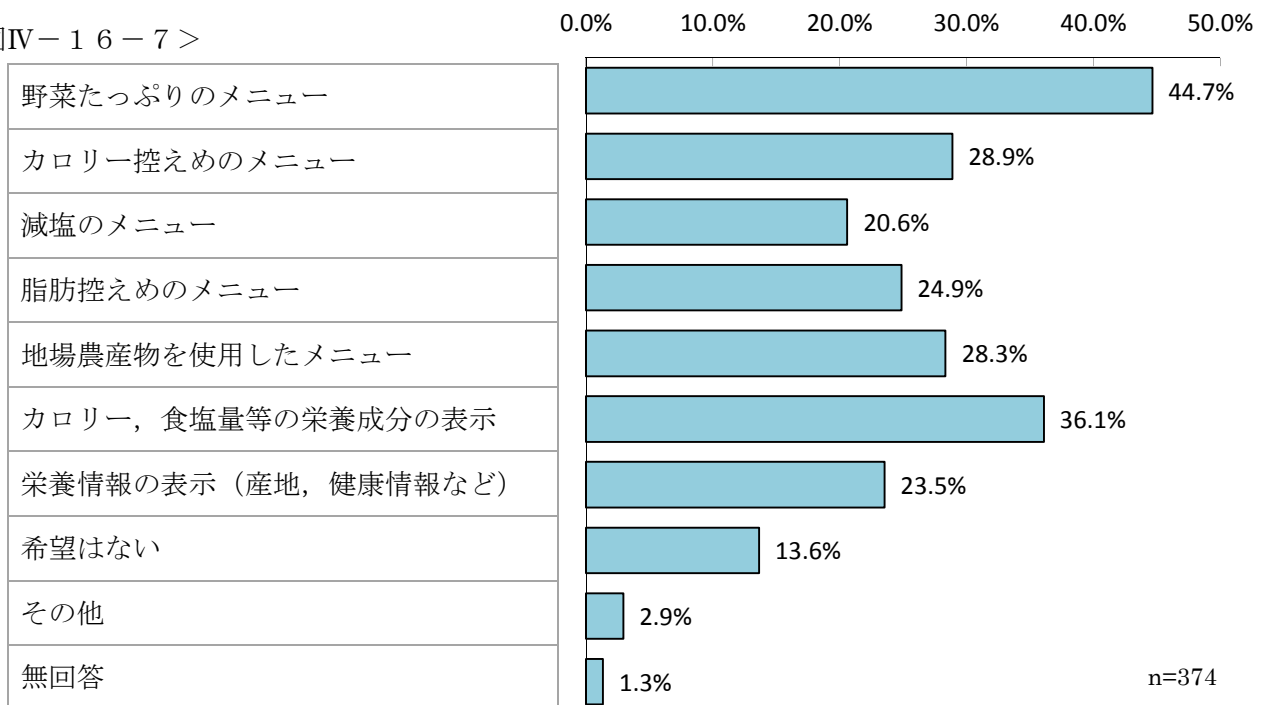


### (3) 飲食業者に対しメニューや表示などの希望

#### ◇ 「野菜たっぷりのメニュー」が4割半ば

問48 あなたが食を通した健康な生活を送るため、外食・中食を提供する飲食業者に対してメニューや表示などの希望はありますか (〇は3つまで)		n=374
1	野菜たっぷりのメニュー	44.7%
2	カロリー控えめのメニュー	28.9%
3	減塩のメニュー	20.6%
4	脂肪控えめのメニュー	24.9%
5	地場農産物を使用したメニュー	28.3%
6	カロリー, 食塩量等の栄養成分の表示	36.1%
7	栄養情報の表示 (産地, 健康情報など)	23.5%
8	希望はない	13.6%
9	その他 (無回答)	2.9% 1.3%

<図IV-16-7>



飲食業者に対しメニューや表示などの希望があるかについては、「野菜たっぷりのメニュー」が44.7%と最も多く、次いで「カロリー, 食塩量等の栄養成分の表示」が36.1%、「カロリー控えめのメニュー」が28.9%と続いている。(図IV-16-7)

希望の多い上位3項目について、性・年齢別で見ると、「野菜たっぷりのメニュー」は<女性/30歳代>で70.4%、「カロリー, 塩分量等の栄養成分の表示」は<男性/60歳代>で44.7%、「カロリー控えめのメニュー」は<女性/60歳代>で50.0%であった。(図IV-16-8)

【表：性・年齢別】

選択項目		野菜たっぷりのメニュー	カロリー控えめのメニュー	減塩のメニュー	脂肪控えめのメニュー	地場農産物を使用したメニュー	カロリー，食塩量等の栄養成分の表示	栄養情報の表示 (産地，健康情報など)	希望はない	その他	無回答	合計
全体	人数	167	108	77	93	106	135	88	51	11	5	841
	構成比	44.7%	28.9%	20.6%	24.9%	28.3%	36.1%	23.5%	13.6%	2.9%	1.3%	224.9%
男性 (計)	人数	60	44	40	49	43	54	39	37	3	1	370
	構成比	35.1%	25.7%	23.4%	28.7%	25.1%	31.6%	22.8%	21.6%	1.8%	0.6%	216.4%
20歳代	人数	6	1	1	2	3	2	3	5	0	0	23
	構成比	50.0%	8.3%	8.3%	16.7%	25.0%	16.7%	25.0%	41.7%	0.0%	0.0%	191.7%
30歳代	人数	15	12	13	11	7	12	3	5	0	0	78
	構成比	44.1%	35.3%	38.2%	32.4%	20.6%	35.3%	8.8%	14.7%	0.0%	0.0%	229.4%
40歳代	人数	10	10	4	4	6	6	5	9	1	0	55
	構成比	34.5%	34.5%	13.8%	13.8%	20.7%	20.7%	17.2%	31.0%	3.4%	0.0%	189.7%
50歳代	人数	7	8	6	11	11	10	9	4	0	0	66
	構成比	25.9%	29.6%	22.2%	40.7%	40.7%	37.0%	33.3%	14.8%	0.0%	0.0%	244.4%
60歳代	人数	13	9	5	8	11	17	14	3	2	0	82
	構成比	34.2%	23.7%	13.2%	21.1%	28.9%	44.7%	36.8%	7.9%	5.3%	0.0%	215.8%
70歳以上	人数	9	4	11	13	5	7	5	11	0	1	66
	構成比	29.0%	12.9%	35.5%	41.9%	16.1%	22.6%	16.1%	35.5%	0.0%	3.2%	212.9%
女性 (計)	人数	106	63	37	44	63	80	49	14	8	3	467
	構成比	52.7%	31.3%	18.4%	21.9%	31.3%	39.8%	24.4%	7.0%	4.0%	1.5%	232.3%
20歳代	人数	11	10	4	4	8	9	4	2	0	0	52
	構成比	47.8%	43.5%	17.4%	17.4%	34.8%	39.1%	17.4%	8.7%	0.0%	0.0%	226.1%
30歳代	人数	19	8	4	1	5	12	6	2	1	0	58
	構成比	70.4%	29.6%	14.8%	3.7%	18.5%	44.4%	22.2%	7.4%	3.7%	0.0%	214.8%
40歳代	人数	19	12	5	7	10	14	9	2	3	1	82
	構成比	52.8%	33.3%	13.9%	19.4%	27.8%	38.9%	25.0%	5.6%	8.3%	2.8%	227.8%
50歳代	人数	19	11	7	10	10	11	6	1	2	0	77
	構成比	57.6%	33.3%	21.2%	30.3%	30.3%	33.3%	18.2%	3.0%	6.1%	0.0%	233.3%
60歳代	人数	20	11	10	11	23	18	15	5	0	1	114
	構成比	43.5%	23.9%	21.7%	23.9%	50.0%	39.1%	32.6%	10.9%	0.0%	2.2%	247.8%
70歳以上	人数	18	11	7	11	7	16	9	2	2	1	84
	構成比	50.0%	30.6%	19.4%	30.6%	19.4%	44.4%	25.0%	5.6%	5.6%	2.8%	233.3%

<図IV-16-8>性・年齢別

