

## 食習慣改善の意識調査



生活習慣病の患者数が増加傾向の要因として、生活スタイルの変化によって食習慣が変わったことも影響していると考えられます。そうかと言って、昔のように家で調理した食事をする（中食や外食を減らす）ことも現実的ではありません。ですから、今の食習慣で不足するものをどのような食品で補うかが、ますます重要になると思います。

健康への関心が高まり、食習慣に注意を払う人がいる一方で、改善する意思がない人も意外と多いようにみえます。病気になったら医者に行けばよいというよりも、病気を予防するほうが病院に行くこともなくなるので、健康寿命を延ばすための食習慣の改善は結果的にはタイパ、コスパのよい習慣だと思えます。食生活の改善は、完璧を目指すのではなく、いつもより少しだけを繰り返しながら、慣れてきたら目標を少しずつ高めればよいかもしれません。

### 令和 5 年国民健康・栄養調査（厚生労働省 令和 7 年 3 月発表）より

※調査対象世帯数 6,014、調査実施世帯数 2,921（調査項目に 1 つ以上回答した世帯数）、総数 4,731 人調査、身体状況調査及び生活習慣調査は設問に 1 つ以上回答した人数

#### （ア）食塩摂取量

男性 10.7g、女性 9.1g であり、この 10 年間でみると男女とも有意な増減はみられない。

※厚生労働省 食事摂取基準 2025 年（身体活動レベル 2）における 1 日あたりの食塩相当量の基準（目標量）は（成人）男性：7.5 g 未満、女性：6.5 g 未満 です。（→ 新着情報 | 尿ナトカリ比 参照

[https://www.sankaico.com/news/clm\\_251125.html](https://www.sankaico.com/news/clm_251125.html) )

#### （イ）野菜摂取量

男性 262.2g、女性 250.6g であり、この 10 年でみると、男性では有意に減少している。女性では平成 27 年（2015 年）以降有意に減少している。

表1：野菜を1日に350g以上摂取している人の割合

年齢階級（歳）	女性 （%）	男性 （%）
20-29	11.6	19.1
30-39	18.4	23.4
40-49	18.5	21.0
50-59	17.5	25.3
60-69	24.7	26.1
70以上	27.2	28.5

## 食習慣改善の意思

問：あなたは、現在の食習慣（野菜を十分に食べる、果物を食べる、食品の摂取を控えること）について、改善したいと思っていますか？

回答1：改善することに関心がない・・・①

回答2：関心はあるが改善するつもりはない・・・②

回答3：改善するつもりである（概ね6か月以内）

回答4：近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりである

回答5：既に改善に取り組んでいる（6か月未満）

回答6：既に改善に取り組んでいる（6か月以上）

回答7：食習慣に問題はないため改善する必要はない・・・③

表2：食塩の摂取を控えることについて（対象者：1日7g以上摂取している人）

回答	女性 （%）	男性 （%）
①改善することに関心がない	8.7	18.2
②関心はあるが改善するつもりはない	14.8	20.6

表3-1：年齢階層別の食習慣改善の意思（女性、単位%）

年齢階層 （歳）	女性											
	①改善することに関心がない			②関心はあるが改善するつもりはない			③食習慣に問題はないため改善する必要なし			④今後改善する意思がある人既に改善に取り組んでいる人		
	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩
20-29	10.4	11.9	16.6	16.1	19.7	21.8	21.8	20.2	22.8	51.7	48.2	38.8
30-39	5.5	11.0	9.7	18.8	25.3	22.7	20.8	22.4	22.1	54.9	41.3	45.5
40-49	5.2	12.6	10.8	14.5	20.7	19.0	23.2	24.9	19.0	57.1	41.8	51.2
50-59	5.1	14.5	7.2	12.3	17.5	16.8	25.0	24.2	20.5	57.6	43.8	55.5

60-69	5.0	9.4	5.2	14.6	18.1	15.6	32.2	34.0	23.9	48.2	38.5	55.3
70 以上	9.3	11.3	10.2	12.5	12.7	11.5	38.1	41.6	31.0	40.1	34.4	47.3

※④は、①～③の合計値を 100 (%) から引いた値

表 3-2：年齢階層別の食習慣改善の意思（男性、単位%）

年齢階層 (歳)	男性											
	①改善することに関心がない			②関心はあるが改善するつもりはない			③食習慣に問題はないため改善する必要なし			④今後改善する意思がある人 既に改善に取り組んでいる人		
	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩
20-29	19.2	27.4	22.1	16.3	19.2	23.6	24.5	19.7	19.2	40.0	33.7	35.1
30-39	12.5	21.3	17.2	17.2	22.3	26.0	24.3	20.3	17.2	46.0	36.1	39.6
40-49	15.3	24.6	16.5	15.6	23.8	25.2	28.0	20.3	21.4	41.1	31.3	36.9
50-59	11.3	18.7	14.7	19.3	24.7	23.7	23.5	22.9	17.4	45.9	33.7	44.2
60-69	16.1	22.2	16.1	16.9	20.5	19.0	29.3	26.8	21.3	37.7	30.5	43.6
70 以上	13.2	15.3	14.8	16.1	16.0	15.0	36.4	40.4	30.2	34.3	28.3	40.0

表 3-3：①と②の合計（改善する意思がない）

年齢階層 (歳)	女性			男性		
	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩
20-29	26.5	31.6	38.4	35.5	46.6	45.7
30-39	24.3	36.3	32.4	29.7	43.6	43.2
40-49	19.7	33.3	29.8	30.9	48.4	41.7
50-59	17.4	32.0	24.0	30.6	43.4	38.4
60-69	19.6	27.5	20.8	33.0	42.7	35.1
70 以上	21.8	24.0	21.7	29.3	31.3	29.8

特に男性は改善する意思がない人が多いです。

## 健康な食習慣の妨げとなる点（回答は複数選択可）

子育て世代や中間管理職の年代は忙しいし懐事情も大変そうですが、だからこそ食習慣は大事です。

表 4-1：健康な食習慣の妨げとなる点（回答項目抜粋、女性、単位：%）

年齢階層 (歳)	女性								
	仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がない			面倒くさい			経済的余裕がない		
	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩
20-29	17.6	11.9	11.9	20.2	17.6	16.6	10.4	18.1	1.6

30-39	34.6	21.0	19.4	22.7	14.9	15.9	16.5	20.7	4.5
40-49	26.8	16.5	18.5	19.5	15.3	15.0	12.1	24.9	3.2
50-59	20.2	11.9	12.3	13.4	11.9	11.0	9.0	15.2	2.3
60-69	8.2	4.6	4.8	10.7	7.3	8.8	5.4	8.2	1.0
70以上	2.3	1.9	2.4	7.5	4.9	6.0	4.3	5.0	1.4

表 4-2：健康な食習慣の妨げとなる点（回答項目抜粋、男性、単位：％）

年齢階層 (歳)	男性								
	仕事(家事・育児等)が忙しくて 時間がない			面倒くさい			経済的余裕がない		
	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩	野菜	果物	食塩
20-29	13.4	9.1	7.7	21.5	22.5	20.6	8.6	14.4	3.3
30-39	24.2	19.1	17.4	18.5	17.4	15.8	9.4	11.7	4.7
40-49	19.0	14.1	13.5	11.2	15.3	9.2	6.9	11.2	3.5
50-59	12.5	9.0	7.7	12.7	13.5	12.7	4.4	8.1	2.7
60-69	3.5	3.3	2.7	8.5	8.7	8.1	2.9	4.8	1.5
70以上	1.3	0.8	0.9	7.7	7.5	6.8	3.8	5.1	1.3

## 朝、昼、夕別にみた1日の食事状況

20～39歳は「朝食」を食べない又は菓子・果物などの割合が多いのですが、女性は家庭食を食べている人は同じくらいにいます。通勤途中で倒れないように、朝食はしっかり摂りたいです。20代男性は調理済みと外食が多くなるので、よほど注意しないと偏食になりそうです。

表 5-1：女性（回答項目抜粋）

年齢階層 (歳)	女性														
	家庭食			調理済み食			外食			菓子・果物などのみ			何も食べない		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
20-29	43.5	52.5	69.6	8.7	4.3	13.0	4.3	21.7	8.7	21.7	0.0	4.3	21.7	8.7	0.0
30-39	38.9	50.0	55.6	22.2	22.2	16.7	5.6	5.6	11.1	11.1	11.1	11.1	22.2	11.1	5.6
40-49	60.0	44.0	68.0	16.0	24.0	16.0	4.0	24.0	8.0	8.0	0.0	4.0	12.0	4.0	4.0
50-59	63.0	55.6	66.7	5.6	13.0	16.7	0.0	20.4	9.3	20.4	0.0	1.9	11.1	1.9	5.6
60-69	73.2	62.2	82.9	11.0	17.1	13.4	0.0	7.3	1.2	12.2	6.1	0.0	2.4	1.2	0.0
70以上	92.7	75.7	90.8	4.1	13.3	6.4	0.0	6.0	0.9	2.8	2.8	1.4	0.5	0.9	0.5

表 5-2：男性（回答項目抜粋）

年齢階層 (歳)	男性														
	家庭食			調理済み食			外食			菓子・果物などのみ			何も食べない		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
20-29	10.5	31.6	47.4	15.8	31.6	26.3	5.3	26.3	26.3	42.1	10.5	0.0	15.8	0.0	0.0
30-39	27.8	16.7	72.2	5.6	27.8	22.2	11.1	27.8	5.6	27.8	11.1	0.0	27.8	5.6	0.0
40-49	46.7	33.3	53.3	26.7	13.3	6.7	0.0	33.3	33.3	13.3	0.0	6.7	6.7	6.7	0.0

50-59	46.8	34.0	59.6	14.9	17.0	23.4	2.1	27.7	10.6	31.9	8.5	2.1	4.3	6.4	2.1
60-69	52.2	38.8	52.2	26.9	22.4	31.3	3.0	17.9	14.9	14.9	3.0	1.5	3.0	9.0	0.0
70以上	77.3	46.4	62.7	17.3	21.8	32.7	0.9	18.2	0.0	3.6	4.5	1.8	0.9	8.2	2.7

家庭食：家庭で作った食事や弁当

調理済み食：既に調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合

外食：家庭以外の場所で食べる（弁当も含む）

菓子・果物などのみ：菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

## 関連記事

尿ナトカリ比 [https://www.sankaico.com/news/clm\\_251125.html](https://www.sankaico.com/news/clm_251125.html)

日本人の栄養過不足 [https://www.sankaico.com/news/clm\\_250919.html](https://www.sankaico.com/news/clm_250919.html)

妊婦さんが必要とする栄養素 [https://www.sankaico.com/news/clm\\_250221.html](https://www.sankaico.com/news/clm_250221.html)



株式会社 三海（サンカイ）

〒101-0021

東京都千代田区外神田5丁目4番9号 ハニー外神田第二ビル1F

TEL：03-3834-1756 FAX：03-3834-1750