

お米の消費に関する調査  
ネットリサーチ報告書

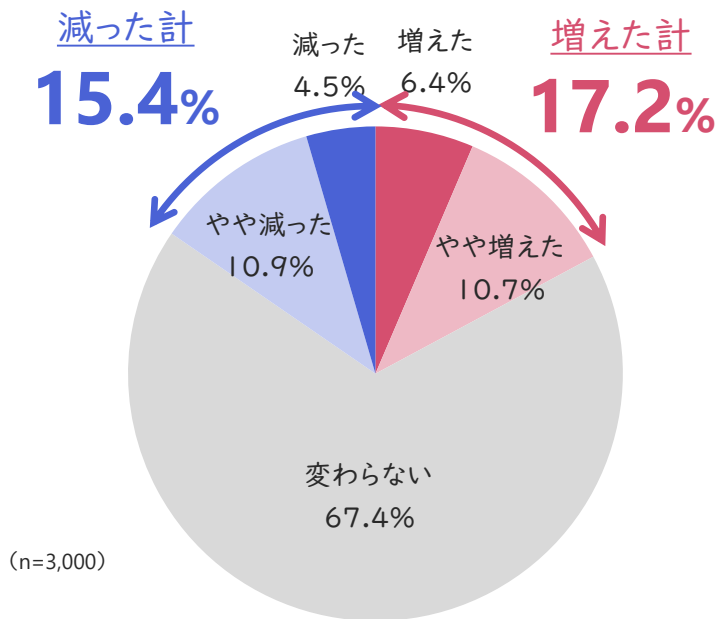
# 調査概要

調査目的	近年消費量が減少傾向にある米・米粉消費拡大に向け、消費者の意識・行動の実情を把握する														
調査課題	✓ 消費増減の実態とは？ 現状の理由は、 ✓ 食生活の多様化が要因なのか？ ✓ 健康志向の高まり、炭水化物への認識が要因なのか？ ✓ 生活環境変化が要因なのか？														
調査手法	ネットリサーチ														
対象者条件	【性別】 男性、女性 【年齢】 20～70代 【地域】 全国 【その他条件】無し														
回収数・割付	3000サンプル	男性	<table border="1"> <tr><td>20代</td><td>250</td></tr> <tr><td>30代</td><td>250</td></tr> <tr><td>40代</td><td>250</td></tr> <tr><td>50代</td><td>250</td></tr> <tr><td>60代</td><td>250</td></tr> <tr><td>70代</td><td>250</td></tr> </table>	20代	250	30代	250	40代	250	50代	250	60代	250	70代	250
20代	250														
30代	250														
40代	250														
50代	250														
60代	250														
70代	250														
調査期間	2024年2月2日(金)～2月5日(月)	女性	<table border="1"> <tr><td>20代</td><td>250</td></tr> <tr><td>30代</td><td>250</td></tr> <tr><td>40代</td><td>250</td></tr> <tr><td>50代</td><td>250</td></tr> <tr><td>60代</td><td>250</td></tr> <tr><td>70代</td><td>250</td></tr> </table>	20代	250	30代	250	40代	250	50代	250	60代	250	70代	250
20代	250														
30代	250														
40代	250														
50代	250														
60代	250														
70代	250														
調査機関	株式会社ネオマーケティング	合計	3000												

# 【全体感】米の消費量の増減／増減理由

- 減少者より増加者の方が若干多い。増えた理由は、“実際に食べた感覚”（味、腹持ちなど）が多い。減った理由をみると、体重の増加や健康に悪い“イメージ”が米に繋がっていることが窺える。
- 5年前と比べて米の消費量は、「増えた計」が17.2%、「減った計」が15.4%で、意識ベースでは増えた人の方が若干多い。
- 増えた理由は、「好き、おいしい」がトップ。ほか「腹持ちがよい」「食べ応えがある」など、実際に食べた感覚での理由が上位に挙がる。また、増加者は「安い」という価格メリットも感じている。
- 減った理由は、「体重の増加が気になる」「体力的に食べる量が減った」が多い。次いで「糖質は健康に悪い」が挙がる。

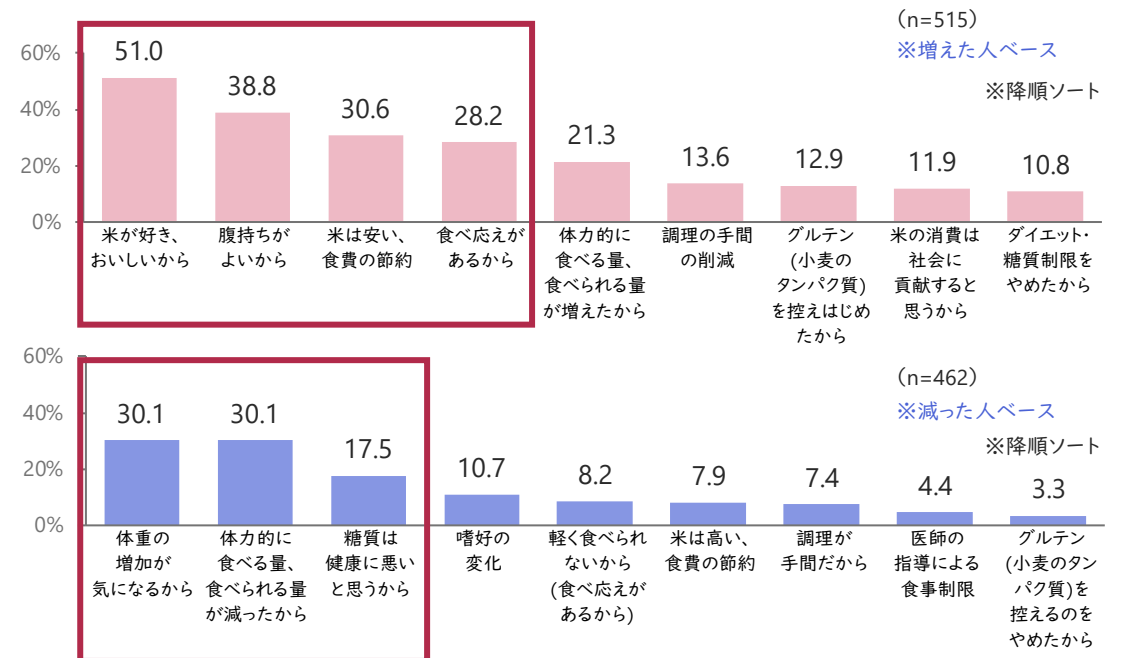
米の消費量の増減(5年前と比べて)



増えた理由

減った理由

理由



# 【性年代別の傾向】米の消費量の増減／増減理由

## ● 若年層の米の消費は増加傾向にあり、味などのほかグルテンフリーや糖質制限をやめたという健康志向関連の特徴がみえる。

- 増減は若年になるほど「増えた」「やや増えた」が高くなり、若年層ではTOP2が3割近くなる。
- 若年層の増加理由は、全体で上位の理由に加え「グルテンを控えはじめた」「糖質制限をやめた」が高い特徴がある。ほか、女性に比べ男性若年層では「体力的に食べる量が増えた」という理由もある。
- 中高年・シニア層に比べて減少する割合は少ないが、若年層の減少理由としては「高い」「調理が手間」が挙がる特徴がある。

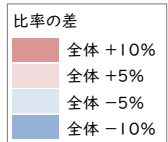
## ● シニア層の米の消費は減少傾向にあり、食べる量の減少が大きな理由。

- 増減は高齢になるほど「やや減った」が高くなり、シニア層ではBOTTOM2が2割を超える。
- シニア層の減少理由は「体力的に食べる量が減った」が過半数で突出。ほか、「嗜好の変化」も若年・中高年層に比べて若干高い。

## ● 中高年の減少理由は「体重の増加が気になる」が突出していることが特徴。

米の消費量の増減(5年前と比べて)

		n	増えた	やや増えた	変わらない	やや減った	減った	TOP2	BOTTOM 2
全体		3,000	6.4	10.7	67.4	10.9	4.5	17.2	15.4
性別	男性	1,490	5.7	10.3	69.2	10.7	4.1	16.0	14.8
	女性	1,510	7.2	11.1	65.7	11.1	4.9	18.3	16.0
年代別	20代	411	12.4	17.4	59.8	5.7	4.6	29.8	10.3
	30代	442	11.8	14.8	64.7	6.4	2.4	26.6	8.8
	40代	564	8.4	10.6	68.2	9.2	3.6	19.0	12.8
	50代	567	2.8	9.8	72.4	9.4	5.6	12.6	15.0
	60代	485	3.6	7.0	68.3	15.4	5.6	10.6	21.0
	70代	530	1.7	6.7	68.6	17.9	5.0	8.4	23.0



理由

		n	米が好き、おいしいから	腹持ちがよいから	米は安い、食費の節約	食べ応えがあるから	体力的に食べる量、食べられる量が増えたから	調理の手間の削減	グルテン(小麦のタンパク質)を控えはじめたから	米の消費は社会に貢献すると思うから	ダイエット・糖質制限をやめたから
全体		515	51.0	38.8	30.6	28.2	21.3	13.6	12.9	11.9	10.8
性別	男性	239	46.4	37.5	32.1	30.9	27.2	16.5	15.4	16.0	15.1
	女性	276	55.0	39.9	29.3	25.8	16.2	11.1	10.7	8.3	7.1
年代別	20代	123	42.1	41.6	31.0	32.4	29.8	20.5	19.0	15.7	21.6
	30代	118	54.8	36.8	29.4	26.3	27.8	15.0	11.4	13.6	13.5
	40代	107	46.3	44.2	35.7	27.4	17.9	14.7	12.6	7.4	4.2
	50代	71	58.8	41.3	34.9	23.8	15.9	6.4	11.1	11.1	9.6
	60代	52	58.7	26.5	22.7	28.4	13.1	5.7	9.6	11.3	3.7
	70代	45	55.7	33.3	22.4	30.4	6.6	9.2	7.3	9.5	-

※増えた人ベース

※「全体」のスコアで降順ソート

		n	体重の増加が気になるから	体力的に食べる量、食べられる量が減ったから	糖質は健康に悪いと思うから	嗜好の変化	軽く食べられないから(食べ応えがあるから)	米は高い、食費の節約	調理が手間だから	医師の指導による食事制限	グルテン(小麦のタンパク質)を控えるのをやめたから
全体		462	30.1	30.1	17.5	10.7	8.2	7.9	7.4	4.4	3.3
性別	男性	220	26.8	35.9	17.1	11.4	3.9	5.9	7.0	5.6	2.8
	女性	242	33.1	24.8	17.9	10.1	12.1	9.8	7.8	3.4	3.7
年代別	20代	42	34.3	11.3	15.3	11.3	5.7	15.3	21.2	1.9	5.8
	30代	39	29.4	15.8	18.3	11.5	11.3	13.7	11.3	4.6	2.2
	40代	72	40.6	12.6	14.0	4.7	7.7	9.4	9.4	3.2	3.1
	50代	85	40.0	29.3	18.6	10.7	9.3	9.3	2.7	5.3	5.3
	60代	102	22.8	28.4	18.1	7.6	4.8	5.7	6.7	3.8	1.9
	70代	122	21.8	53.4	18.9	16.5	10.4	3.6	4.2	5.9	2.5

※減った人ベース

※「全体」のスコアで降順ソート

# 【全体感+性年代別の傾向】米の代わりに食べる量が増えたもの（米の消費が減った人）

- 米の代替は、パン・野菜・麺類が多い。特に、70代では半数近くがパンに変更している。若年層は3割以上が米の減少のみ。20代は麺類、30代は野菜への変更が、その次に多い。
- 米の代わりに食べる量が増えたものは、全体では「パン」が最も高く、次いで「野菜」「麺類」が続く。
- 若年層では3割以上が「米だけ減っている」。また、増えたものの中では、20代では「麺類」、30代では「野菜」が最も多い。20代は「調理が手間」だから米の消費が減った傾向が強いため、調理が簡単な「麺類」に移行していることが窺える。
- 70代では「パン」が半数近くで、特徴的である。

米の消費が減った理由（再掲）

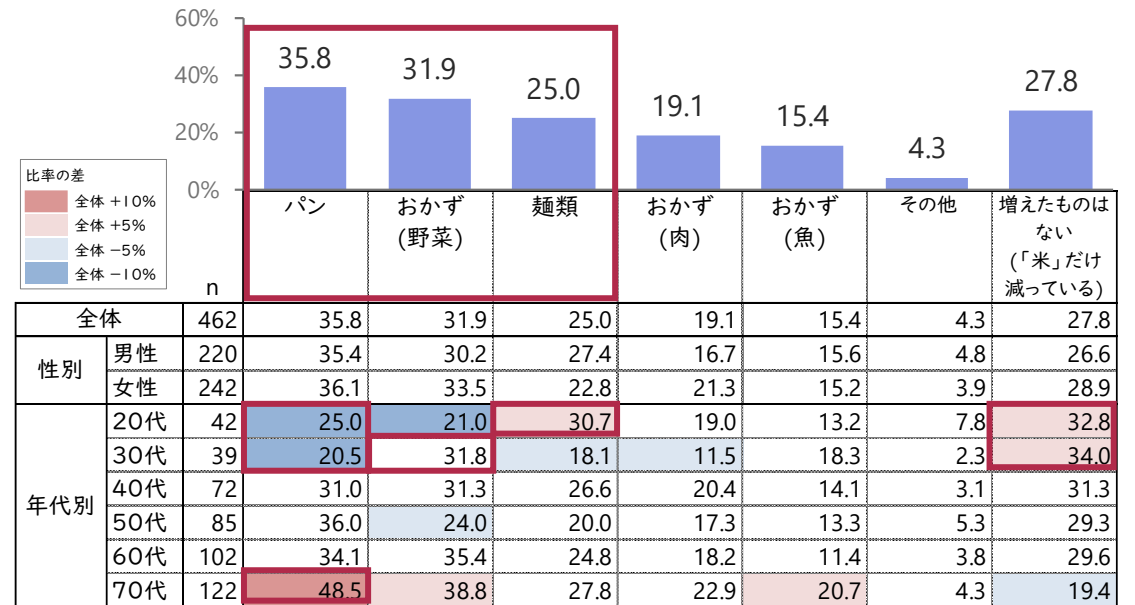
※減った人ベース

		n	体重の増加が気になるから	体力的に食べる量、食べられる量が減ったから	糖質は健康に悪いと思うから	嗜好の変化	軽く食べられないから（食べ応えがあるから）	米は高い、食費の節約	調理が手間だから	医師の指導による食事制限	グルテン（小麦のタンパク質）を控えるのをやめたから
全体		462	30.1	30.1	17.5	10.7	8.2	7.9	7.4	4.4	3.3
性別	男性	220	26.8	35.9	17.1	11.4	3.9	5.9	7.0	5.6	2.8
	女性	242	33.1	24.8	17.9	10.1	12.1	9.8	7.8	3.4	3.7
年代別	20代	42	34.3	11.3	15.3	11.3	5.7	15.3	21.2	1.9	5.8
	30代	39	29.4	15.8	18.3	11.5	11.3	13.7	11.3	4.6	2.2
	40代	72	40.6	12.6	14.0	4.7	7.7	9.4	9.4	3.2	3.1
	50代	85	40.0	29.3	18.6	10.7	9.3	9.3	2.7	5.3	5.3
	60代	102	22.8	28.4	18.1	7.6	4.8	5.7	6.7	3.8	1.9
70代	122	21.8	53.4	18.9	16.5	10.4	3.6	4.2	5.9	2.5	

※「全体」のスコアで降順ソート

米の代わりに食べる量が増えたもの

※減った人ベース



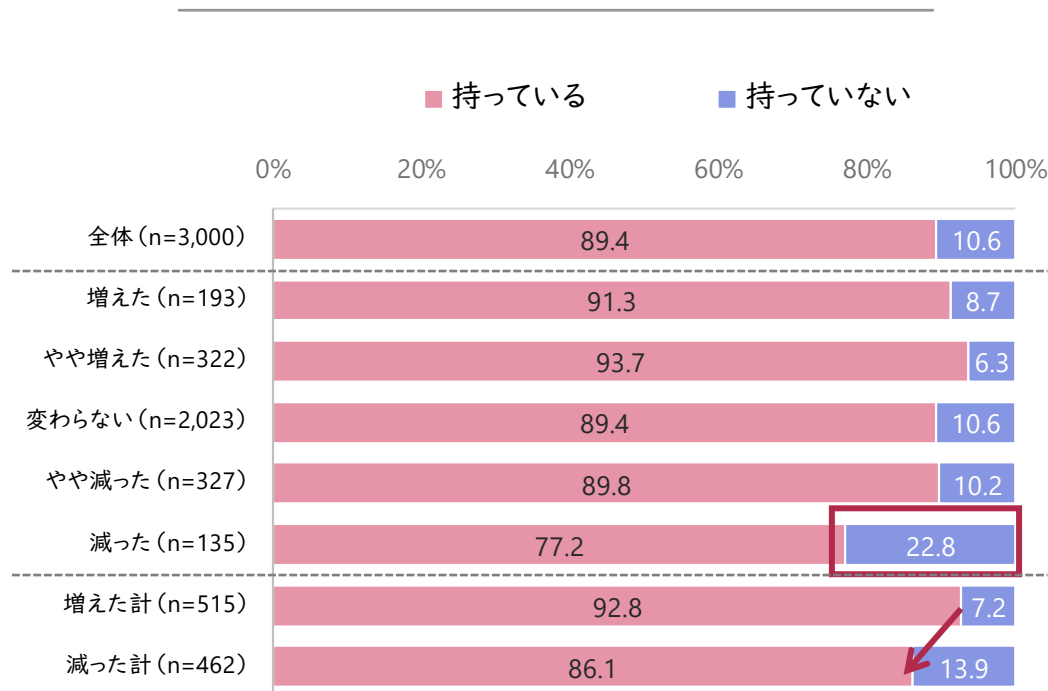
		n	パン	おかず(野菜)	麺類	おかず(肉)	おかず(魚)	その他	増えたものはない(「米」だけ減っている)
全体		462	35.8	31.9	25.0	19.1	15.4	4.3	27.8
性別	男性	220	35.4	30.2	27.4	16.7	15.6	4.8	26.6
	女性	242	36.1	33.5	22.8	21.3	15.2	3.9	28.9
年代別	20代	42	25.0	21.0	30.7	19.0	13.2	7.8	32.8
	30代	39	20.5	31.8	18.1	11.5	18.3	2.3	34.0
	40代	72	31.0	31.3	26.6	20.4	14.1	3.1	31.3
	50代	85	36.0	24.0	20.0	17.3	13.3	5.3	29.3
	60代	102	34.1	35.4	24.8	18.2	11.4	3.8	29.6
70代	122	48.5	38.8	27.8	22.9	20.7	4.3	19.4	

※「全体」のスコアで降順ソート

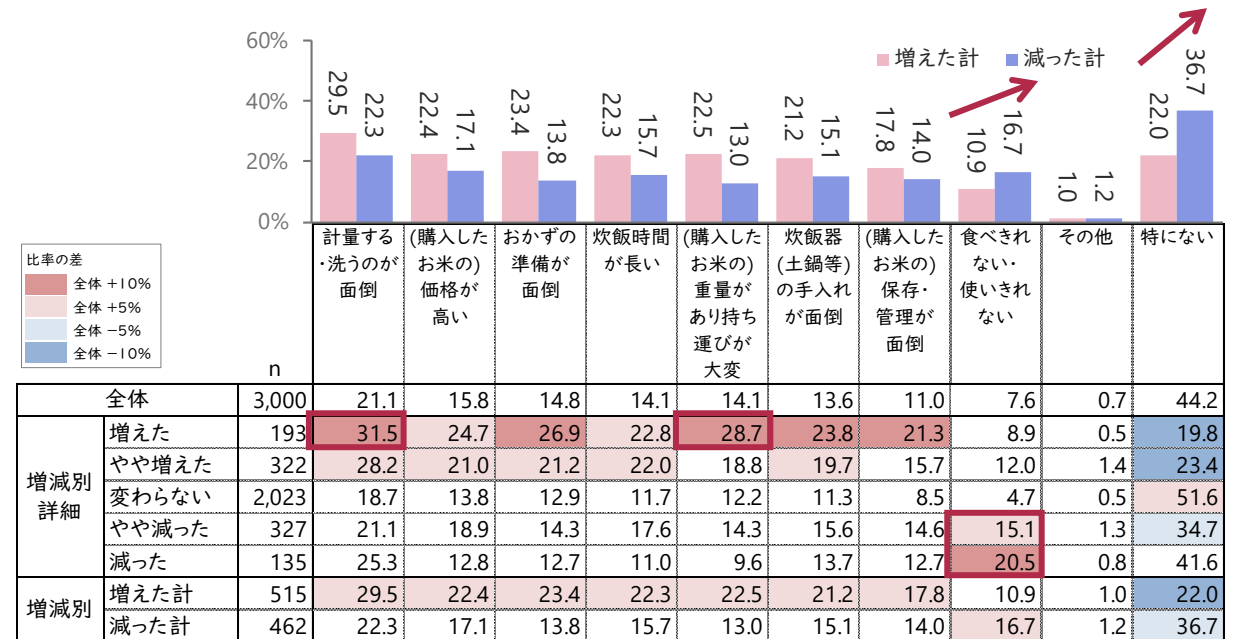
## 【増加者と減少者の比較】米の消費増減の背景把握①炊飯関連

- 大きく減少した層では、炊飯器の保有率が低い。減少者は、食べきれない負担だけが増加者より高い。また、増加者の方が減少者より負担を感じており、内容は炊飯や購入の手間など。
- 減少者は増加者に比べて、炊飯器の保有率が低い。傾向が顕著なのは『減った』層で、2割以上が炊飯器を持っていない。
- 炊飯して食べるにあたっての負担は、減少者よりも増加者の方が感じている。特に、『増えた』層では、「計量・洗う」面倒や、「持ち運び」の負担が上位に挙がる。
- 増加者より減少者の方が感じている負担としては、「食べきれない」という点がある。『減った』層では、2割が「食べきれない」と回答。
- 炊飯器の保有率や、負担といった背景面で、大きな性年代差はない。

炊飯器の保有率



米を炊飯して食べるにあたっての負担



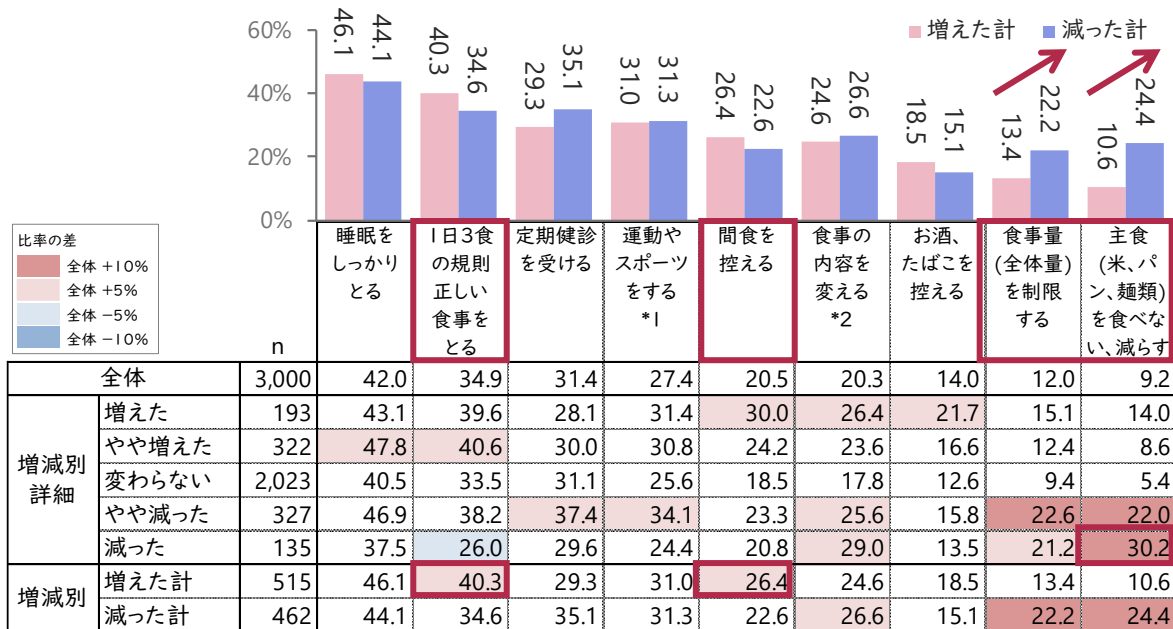
※「全体」のスコアで降順ソート

# 【増加者と減少者の比較+性年代別の傾向】米の消費増減の背景把握②健康志向(行動)

## ● 減少者は、食事量の制限や、主食のカットを行っている傾向が顕著。

- 減少者が増加者に比べて顕著に行動していることは、「食事量を制限」「主食を食べない、減らす」こと。特に、『減った』層では3割が「主食を食べない、減らす」と回答している。
- 一方、増加者は「規則正しい食事」や「間食を控える」という方に注力している方向性が窺える。
- 全体では、米消費の減少に直接影響を与えそうな行動は、健康志向行動の中では相対的に低い方である。
- 70代では、健康志向が全般的に高く、睡眠や運動などにも取り組みつつ、食事の内容を変えている様子が窺える。(大きな性差はない)

【増加者と減少者の比較】  
健康維持や美容のために実施したこと

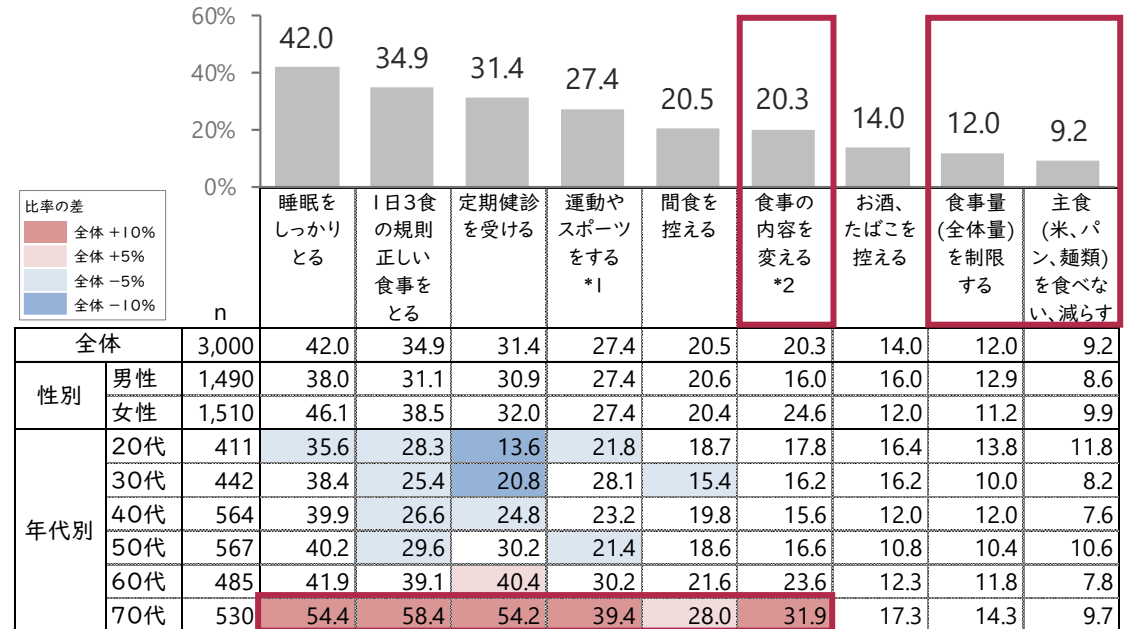


比率的差  
 全体 +10%  
 全体 +5%  
 全体 -5%  
 全体 -10%

		n	睡眠をしっかりとる	1日3食の規則正しい食事をとる	定期健診を受ける	運動やスポーツをする *1	間食を控える	食事の内容を変える *2	お酒、たばこを控える	食事量(全体量)を制限する	主食(米、パン、麺類)を食べない、減らす
全体		3,000	42.0	34.9	31.4	27.4	20.5	20.3	14.0	12.0	9.2
増減別 詳細	増えた	193	43.1	39.6	28.1	31.4	30.0	26.4	21.7	15.1	14.0
	やや増えた	322	47.8	40.6	30.0	30.8	24.2	23.6	16.6	12.4	8.6
	変わらない	2,023	40.5	33.5	31.1	25.6	18.5	17.8	12.6	9.4	5.4
	やや減った	327	46.9	38.2	37.4	34.1	23.3	25.6	15.8	22.6	22.0
	減った	135	37.5	26.0	29.6	24.4	20.8	29.0	13.5	21.2	30.2
増減別											
増えた計		515	46.1	40.3	29.3	31.0	26.4	24.6	18.5	13.4	10.6
減った計		462	44.1	34.6	35.1	31.3	22.6	26.6	15.1	22.2	24.4

※「全体」のスコアで降順ソート

【性年代別の傾向】  
健康維持や美容のために実施したこと



※「全体」のスコアで降順ソート

\*1: (ヨガやピラティスも含む)

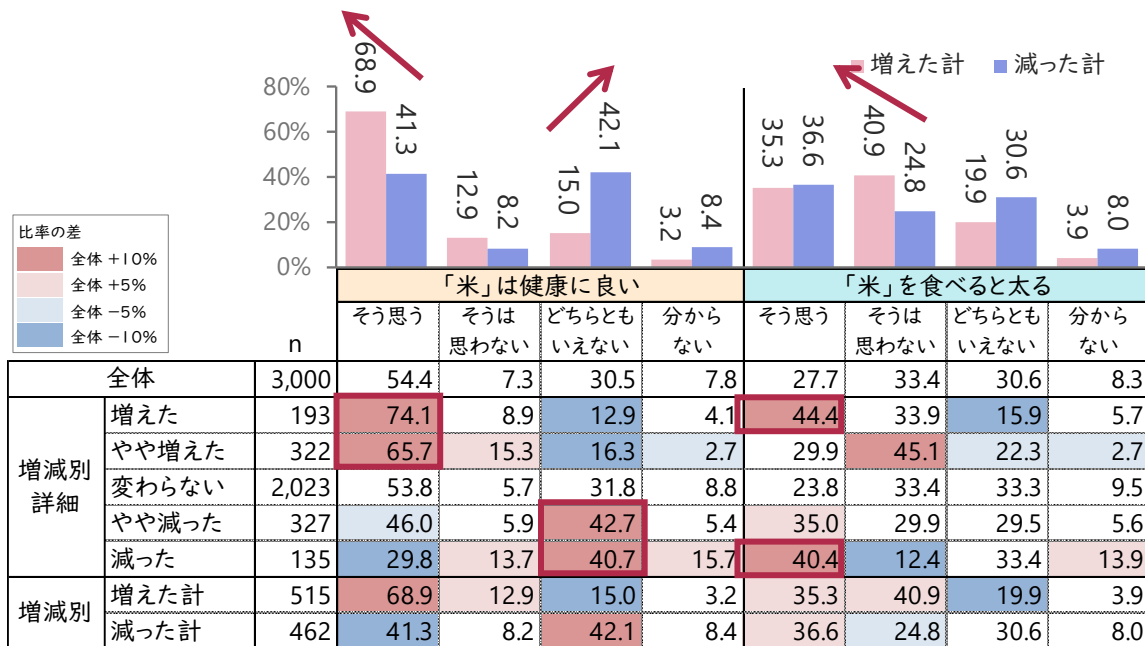
\*2: (塩分・油分を控える、野菜類を多くとる、肉や魚などのタンパク質を多くとるなど)



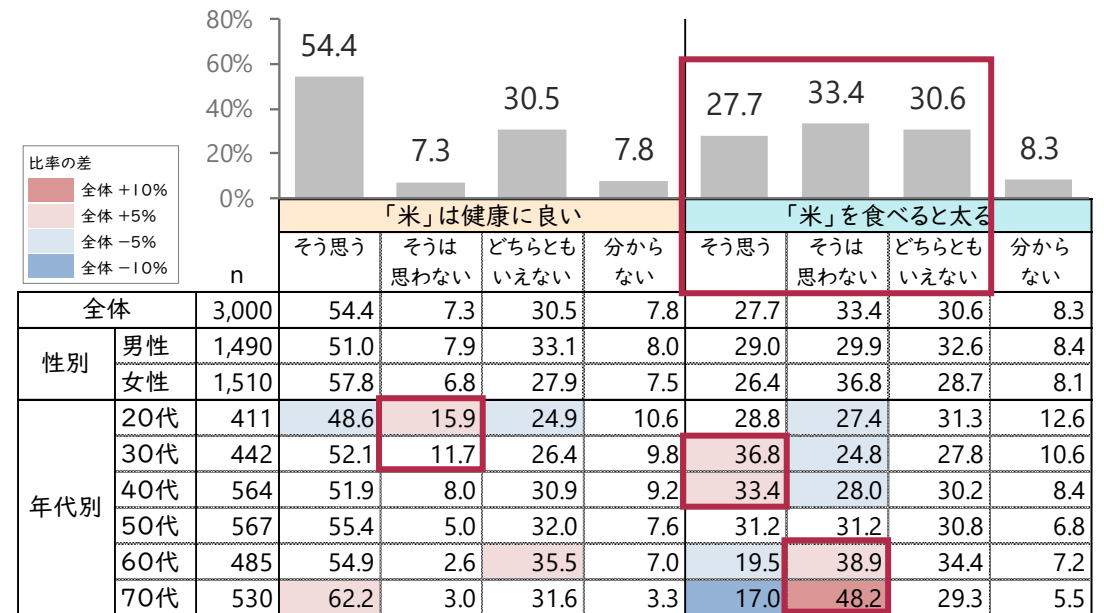
## 【増加者と減少者の比較+性年代別の傾向】米の消費増減の背景把握②健康志向（意識）

- 増加者は健康に良いイメージがあるが、減少者はどちらともいえないとイメージが曖昧な様子。
  - 増加者は減少者より『健康に良い』と思っている割合が顕著に高く、『増えた』層では7割半に近づく。一方、減少者では「どちらともいえない」が4割を超え、増加者と異なる傾向となっている。
  - 若年層では、一定数（1割台）『健康に良い』と「思わない」層が存在することに留意。
- 減少者に比べ増加者は太ると思わない人が多いが、米=太ると思う人は増減どちらの中にも4割程はいる。
  - 増加者は減少者より『食べる太る』について「そうは思わない」割合が高い。また、『増えた』層でも『減った』層でも、「そう思う」が4割となる。
  - 全体でみても、見解が分かれる様子が窺える。30-40代で「そう思う」、シニア層で「そうは思わない」が高めの傾向がある。

【増加者と減少者の比較】米についてのイメージ



【性年代別の傾向】米についてのイメージ



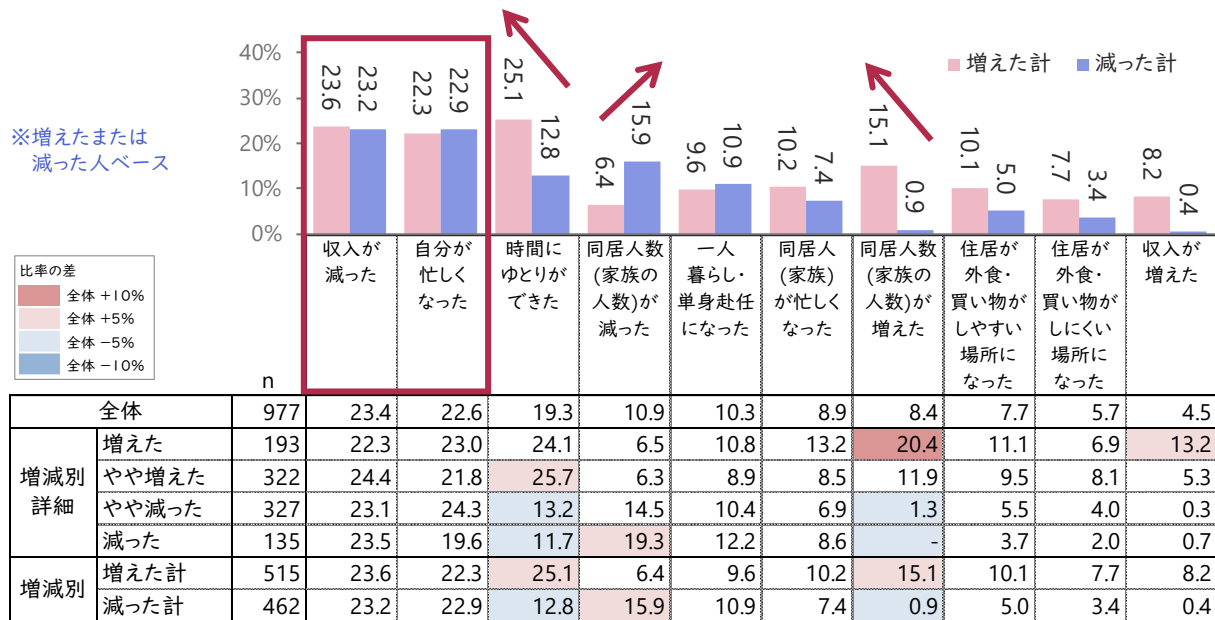


# 【増加者と減少者の比較+性年代別の傾向】米の消費増減の背景把握③生活環境の変化

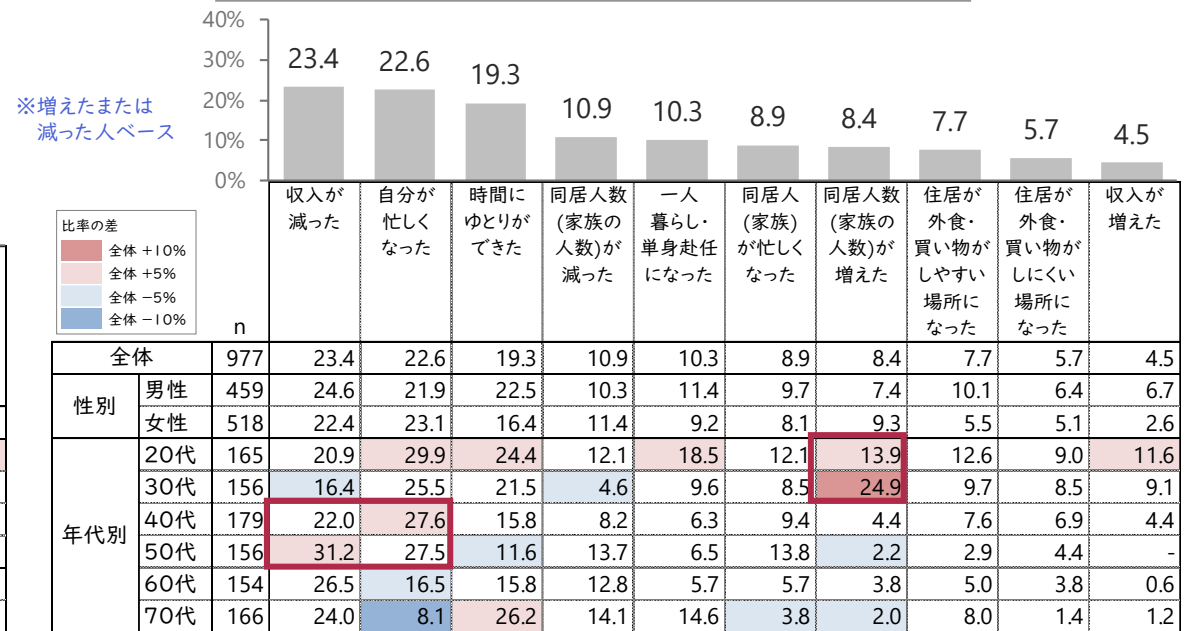
● 増加者は減少者に比べ、時間にゆとりができています。また、同居人数の増減はわかりやすい要因であるといえる。

- 増加者は減少者に比べて「時間にゆとり」「同居人数が増えた」が高い。逆に、減少者は「同居人数が減った」が高い。
- 若年層では、「同居人数が増えた」タイミングでの増加が特徴的である。
- 全体でみて「収入が減った」「忙しくなった」という環境変化が米の消費増減に影響を与えることが多いことがわかるが、増減どちらにも影響がある。また、中高年層に与える影響は、生活環境の中ではこれらが主とわかる。

【増加者と減少者の比較】  
影響を与えた生活環境の変化



【性年代別の傾向】  
影響を与えた生活環境の変化



※「全体」のスコアで降順ソート

※「全体」のスコアで降順ソート

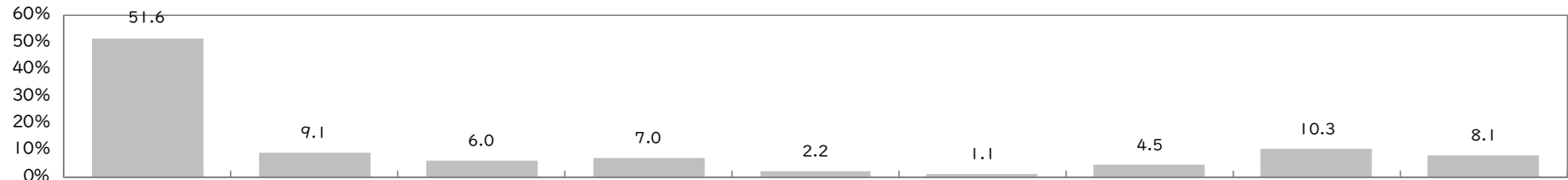
# 詳細編 本調査

---

# 「米」を食べる頻度【朝食】

- 「米」を食べる頻度【朝食】で最も高いのは、「毎回食べる」(51.6%)である。次いで「米を食べない」(10.3%)、「週に5~6回程度食べる」(9.1%)、「朝食/昼食/夕食自体食べない」(8.1%)と続く。
- 男性年代別で見ると、70代は「毎回食べる」の割合が全体よりも高い。

Q1S1 [朝食]現在の「米」を食べる頻度を教えてください。



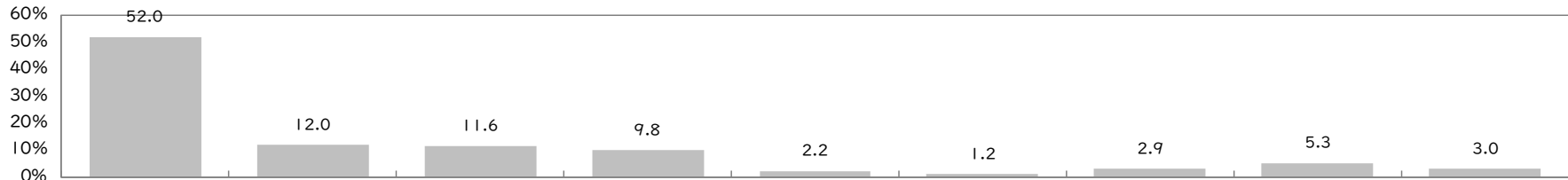
■ 全体+10pt以上 ■ 全体+5pt以上  
 ■ 全体-10pt以下 ■ 全体-5pt以下  
 (n=30以上)

		n=	毎回食べる	週に5~6回程度食べる	週に3~4回程度食べる	週に1~2回程度食べる	2週間に1回程度食べる	1ヶ月に1回程度食べる	それ以下の頻度で食べる	米を食べない	朝食/昼食/夕食自体食べない
性別	全体	3000	51.6	9.1	6.0	7.0	2.2	1.1	4.5	10.3	8.1
	男性	1490	51.8	9.3	5.4	7.4	2.4	1.0	5.4	8.3	8.9
	女性	1510	51.5	8.8	6.6	6.7	2.0	1.2	3.6	12.3	7.2
年代別	20代	411	42.4	13.0	7.8	8.2	2.6	1.6	3.6	9.2	11.6
	30代	442	45.4	9.4	8.0	8.2	2.2	1.8	4.2	8.6	12.2
	40代	564	43.6	10.8	6.6	9.6	2.4	0.6	5.4	9.6	11.4
	50代	567	51.2	8.8	5.6	7.4	2.0	1.2	5.4	10.4	8.0
	60代	485	58.6	8.0	4.8	5.0	2.2	1.6	4.6	11.2	4.0
	70代	530	66.6	5.1	4.1	3.9	1.8	0.2	3.4	12.6	2.2
	男性年代別	男性20代	211	42.0	12.8	6.8	8.0	3.2	2.0	4.0	8.4
男性30代		226	45.6	8.4	8.0	8.0	2.4	1.2	5.6	6.8	14.0
男性40代		286	43.2	12.0	5.2	10.8	2.8	0.8	7.6	6.8	10.8
男性50代		285	50.8	8.8	4.4	7.6	2.4	0.4	7.2	8.8	9.6
男性60代		238	60.4	7.6	6.0	3.6	2.4	2.0	4.0	9.6	4.4
男性70代		245	68.8	6.4	2.8	5.6	1.2	-	3.2	9.6	2.4
女性年代別		女性20代	200	42.8	13.2	8.8	8.4	2.0	1.2	3.2	10.0
	女性30代	217	45.2	10.4	8.0	8.4	2.0	2.4	2.8	10.4	10.4
	女性40代	278	44.0	9.6	8.0	8.4	2.0	0.4	3.2	12.4	12.0
	女性50代	282	51.6	8.8	6.8	7.2	1.6	2.0	3.6	12.0	6.4
	女性60代	247	56.8	8.4	3.6	6.4	2.0	1.2	5.2	12.8	3.6
	女性70代	285	64.8	4.0	5.2	2.4	2.4	0.4	3.6	15.2	2.0
	家族構成別	1人暮らし	625	41.3	10.2	6.2	9.5	2.4	1.5	5.9	8.3
配偶者・パートナーと2人暮らし		856	56.8	8.2	5.4	6.0	2.4	1.1	2.9	11.6	5.6
親・子2世代暮らし		1295	52.8	9.5	6.4	6.7	1.8	1.1	4.8	10.4	6.4
親・子・孫の3世代暮らし		134	62.6	4.7	6.4	5.5	3.0	-	4.8	6.7	6.3
その他		90	40.2	10.2	5.4	6.0	3.3	0.9	4.9	16.0	13.1
米の消費量別	増加	515	54.9	12.1	6.4	8.4	2.8	1.8	2.7	4.9	6.0
	減少	462	46.3	7.4	8.0	8.2	1.3	1.2	4.4	15.6	7.7

# 「米」を食べる頻度【昼食】

- 「米」を食べる頻度【昼食】について最も高いのは、「毎回食べる」(52.0%)である。次いで「週に5~6回程度食べる」(12.0%)、「週に3~4回程度食べる」(11.6%)、「週に1~2回程度食べる」(9.8%)と続く。

Q1S2 [昼食]現在の「米」を食べる頻度を教えてください。



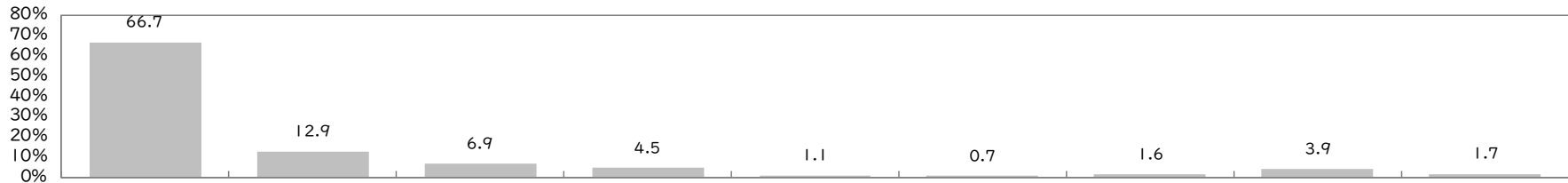
■ 全体+10pt以上 ■ 全体+5pt以上  
■ 全体-10pt以下 ■ 全体-5pt以下  
 (n=30以上)

		n=	毎回食べる	週に5~6回程度食べる	週に3~4回程度食べる	週に1~2回程度食べる	2週間に1回程度食べる	1ヶ月に1回程度食べる	それ以下の頻度で食べる	米を食べない	朝食/昼食/夕食自体食べない
性別	全体	3000	52.0	12.0	11.6	9.8	2.2	1.2	2.9	5.3	3.0
	男性	1490	55.6	11.9	11.2	8.4	2.3	0.8	2.4	3.8	3.5
	女性	1510	48.4	12.0	12.0	11.3	2.1	1.5	3.4	6.7	2.6
年代別	20代	411	48.9	14.8	13.6	8.0	2.0	0.8	2.0	5.0	4.8
	30代	442	47.4	12.6	13.8	11.4	2.2	1.2	2.6	4.0	4.8
	40代	564	45.7	14.8	11.8	9.5	2.6	2.0	5.0	5.6	3.0
	50代	567	55.2	11.6	10.6	9.0	1.6	1.0	3.0	5.2	2.8
	60代	485	56.5	9.0	11.0	10.8	1.8	0.6	3.0	5.0	2.2
	70代	530	57.1	9.3	9.7	10.2	3.1	1.2	1.6	6.5	1.2
	男性年代別	男性20代	211	46.8	15.6	14.0	8.4	3.2	0.8	1.6	4.0
男性30代		226	48.8	12.4	13.6	10.4	4.0	0.8	3.6	1.6	4.8
男性40代		286	50.4	16.0	12.0	5.6	2.0	1.2	4.8	4.8	3.2
男性50代		285	58.8	10.8	10.4	8.0	1.2	0.8	1.2	4.4	4.4
男性60代		238	64.0	8.4	9.6	8.8	2.0	0.4	2.0	2.8	2.0
男性70代		245	63.6	8.4	8.4	9.6	2.0	0.8	1.2	4.8	1.2
女性年代別		女性20代	200	51.2	14.0	13.2	7.6	0.8	0.8	2.4	6.0
	女性30代	217	46.0	12.8	14.0	12.4	0.4	1.6	1.6	6.4	4.8
	女性40代	278	40.8	13.6	11.6	13.6	3.2	2.8	5.2	6.4	2.8
	女性50代	282	51.6	12.4	10.8	10.0	2.0	1.2	4.8	6.0	1.2
	女性60代	247	49.2	9.6	12.4	12.8	1.6	0.8	4.0	7.2	2.4
	女性70代	285	51.6	10.0	10.8	10.8	4.0	1.6	2.0	8.0	1.2
	家族構成別	1人暮らし	625	47.0	14.3	10.7	8.5	2.5	1.3	3.7	6.1
配偶者・パートナーと2人暮らし		856	53.6	12.1	10.0	10.7	2.4	1.0	3.1	6.0	1.1
親・子2世代暮らし		1295	53.1	11.5	13.2	9.6	1.9	1.2	2.4	4.6	2.5
親・子・孫の3世代暮らし		134	57.0	9.1	12.3	12.2	2.0	-	2.6	2.2	2.6
その他		90	46.2	5.3	9.0	11.4	3.4	3.5	4.4	7.6	9.3
米の消費量別	増加	515	53.8	13.4	14.7	10.1	1.4	0.9	1.5	2.8	1.3
	減少	462	43.8	11.8	9.5	12.0	2.9	1.7	4.3	9.8	4.2

# 「米」を食べる頻度【夕食】

- 「米」を食べる頻度【夕食】について最も高いのは、「毎回食べる」(66.7%)である。次いで「週に5~6回程度食べる」(12.9%)、「週に3~4回程度食べる」(6.9%)、「週に1~2回程度食べる」(4.5%)と続く。

Q1S3 [夕食]現在の「米」を食べる頻度を教えてください。



■ 全体+10pt以上 ■ 全体+5pt以上  
 ■ 全体-10pt以下 ■ 全体-5pt以下  
 (n=30以上)

		n=	毎回食べる	週に5~6回程度食べる	週に3~4回程度食べる	週に1~2回程度食べる	2週間に1回程度食べる	1ヶ月に1回程度食べる	それ以下の頻度で食べる	米を食べない	朝食/昼食/夕食自体食べない	
性別	全体	3000	66.7	12.9	6.9	4.5	1.1	0.7	1.6	3.9	1.7	
	男性	1490	69.3	12.5	6.6	4.3	1.1	0.7	1.4	2.7	1.5	
	女性	1510	64.2	13.3	7.2	4.8	1.1	0.8	1.8	5.0	1.8	
年代別	20代	411	61.7	15.0	9.0	3.8	0.6	0.8	1.0	3.6	4.4	
	30代	442	62.4	14.0	7.6	6.8	1.8	0.8	0.8	3.2	2.6	
	40代	564	59.1	17.2	8.8	4.2	1.0	0.6	3.2	5.0	1.0	
	50代	567	69.4	12.6	5.8	4.8	1.0	0.6	2.2	2.4	1.2	
	60代	485	70.3	8.8	5.0	4.4	1.4	1.2	1.6	6.0	1.2	
	70代	530	75.9	9.8	5.5	3.4	0.8	0.6	0.2	3.3	0.4	
	男性	年代別	男性20代	211	59.6	16.4	9.2	5.2	0.8	0.8	0.4	3.6
男性30代	226	64.4	14.0	8.8	7.6	1.2	0.4	0.4	1.6	1.6		
男性40代	286	64.0	16.4	8.4	3.2	1.2	0.8	3.2	2.0	0.8		
男性50代	285	72.0	12.0	5.6	3.6	0.4	0.4	2.4	2.0	1.6		
男性60代	238	74.8	6.8	4.4	3.2	2.4	0.4	1.2	5.2	1.6		
男性70代	245	79.6	9.2	3.6	3.6	0.4	1.2	-	2.4	-		
女性	年代別	女性20代	200	64.0	13.6	8.8	2.4	0.4	0.8	1.6	3.6	4.8
	女性30代	217	60.4	14.0	6.4	6.0	2.4	1.2	1.2	4.8	3.6	
	女性40代	278	54.0	18.0	9.2	5.2	0.8	0.4	3.2	8.0	1.2	
	女性50代	282	66.8	13.2	6.0	6.0	1.6	0.8	2.0	2.8	0.8	
	女性60代	247	66.0	10.8	5.6	5.6	0.4	2.0	2.0	6.8	0.8	
	女性70代	285	72.8	10.4	7.2	3.2	1.2	-	0.4	4.0	0.8	
	家族構成別	1人暮らし	625	56.8	13.1	8.9	9.0	2.0	0.6	2.2	4.4	2.9
配偶者・パートナーと2人暮らし	856	68.4	11.5	7.5	3.5	0.6	1.1	1.5	4.9	1.0		
親・子2世代暮らし	1295	70.0	14.3	5.7	3.5	1.0	0.7	1.1	2.5	1.1		
親・子・孫の3世代暮らし	134	75.4	10.7	2.8	1.6	0.7	-	1.3	5.0	2.5		
その他	90	58.5	7.1	10.1	2.2	1.9	1.3	4.2	8.9	5.8		
米の消費量別	増加	515	65.6	15.1	10.0	4.6	1.0	0.5	-	2.2	1.0	
	減少	462	55.4	12.2	5.9	7.6	1.3	1.3	2.6	9.7	4.2	

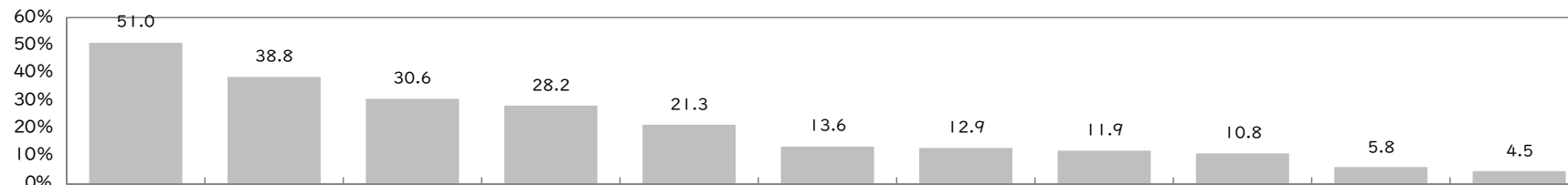




# 5年前と現在を比べて「米」の消費量が増えた理由

- 5年前と現在を比べて「米」の消費量が増えた理由について最も高いのは、「米が好き、おいしいから」(51.0%)である。次いで「腹持ちがよいから」(38.8%)、「米は安い、食費の節約」(30.6%)、「食べ応えがあるから」(28.2%)と続く。
- 男性年代別で見ると、20代は「ダイエット・糖質制限をやめたから」「体力的に食べる量、食べられる量が増えたから」「調理の手間の削減」の割合が全体よりも高い。

Q3 5年前と現在を比べて、「米」の消費量が増えた理由をすべて教えてください。

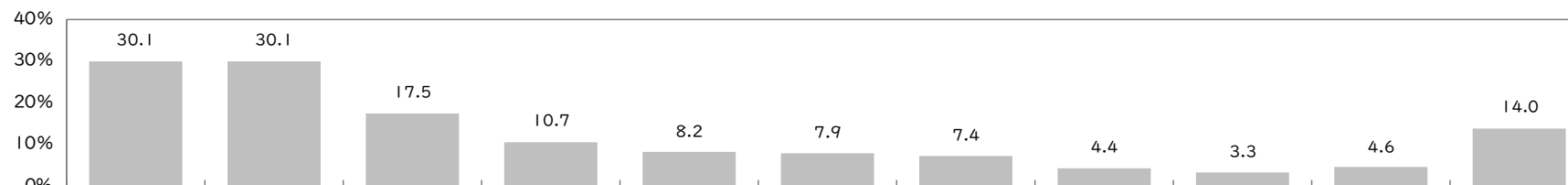


		n=	米が好き、おいしいから	腹持ちがよいから	米は安い、食費の節約	食べ応えがあるから	体力的に食べる量、食べられる量が増えたから	調理の手間の削減	グルテン(小麦のタンパク質)を控えはじめたから	米の消費は社会に貢献すると思うから	ダイエット・糖質制限をやめたから	その他	特にない
全体		515	51.0	38.8	30.6	28.2	21.3	13.6	12.9	11.9	10.8	5.8	4.5
性別	男性	239	46.4	37.5	32.1	30.9	27.2	16.5	15.4	16.0	15.1	4.3	2.4
	女性	276	55.0	39.9	29.3	25.8	16.2	11.1	10.7	8.3	7.1	7.1	6.3
年代別	20代	123	42.1	41.6	31.0	32.4	29.8	20.5	19.0	15.7	21.6	1.3	3.3
	30代	118	54.8	36.8	29.4	26.3	27.8	15.0	11.4	13.6	13.5	3.7	5.9
	40代	107	46.3	44.2	35.7	27.4	17.9	14.7	12.6	7.4	4.2	8.5	3.1
	50代	71	58.8	41.3	34.9	23.8	15.9	6.4	11.1	11.1	9.6	6.3	3.2
	60代	52	58.7	26.5	22.7	28.4	13.1	5.7	9.6	11.3	3.7	11.4	5.6
	70代	45	55.7	33.3	22.4	30.4	6.6	9.2	7.3	9.5	-	9.9	7.7
	男性	男性20代	67	36.7	40.5	36.7	38.0	40.5	31.6	25.3	25.3	26.6	1.3
	男性30代	56	50.0	35.5	33.9	27.4	29.0	12.9	19.4	19.4	12.9	3.2	1.6
	男性40代	47	43.9	46.3	26.8	26.8	17.1	12.2	9.8	9.8	7.3	12.2	-
	男性50代	28	68.0	36.0	28.0	28.0	24.0	8.0	12.0	4.0	20.0	-	4.0
	男性60代	20	47.6	19.0	19.0	23.8	19.0	-	-	14.3	9.5	4.8	9.5
	男性70代	21	42.9	33.3	42.9	38.1	14.3	14.3	4.8	9.5	-	4.8	-
女性	女性20代	56	48.6	42.9	24.3	25.7	17.1	7.1	11.4	4.3	15.7	1.4	4.3
	女性30代	62	59.2	38.0	25.4	25.4	26.8	16.9	4.2	8.5	14.1	4.2	9.9
	女性40代	60	48.1	42.6	42.6	27.8	18.5	16.7	14.8	5.6	1.9	5.6	5.6
	女性50代	43	52.6	44.7	39.5	21.1	10.5	5.3	10.5	15.8	2.6	10.5	2.6
	女性60代	32	65.6	31.3	25.0	31.3	9.4	9.4	15.6	9.4	-	15.6	3.1
	女性70代	24	66.7	33.3	4.8	23.8	-	4.8	9.5	9.5	-	14.3	14.3
家族構成別	1人暮らし	116	51.5	39.0	41.3	30.3	20.2	16.4	15.9	12.8	8.3	3.8	3.4
	配偶者・パートナーと2人暮らし	110	54.7	34.8	26.5	24.9	12.8	10.6	11.3	9.4	9.1	7.6	2.8
	親・子2世代暮らし	249	50.0	41.4	28.8	30.4	25.1	12.3	12.7	12.2	11.8	4.7	5.3
	親・子・孫の3世代暮らし	29	52.2	30.6	26.5	17.1	26.1	13.0	19.5	19.4	15.3	3.9	3.9
	その他	11	27.7	36.8	7.9	17.2	19.1	30.6	-	-	8.5	10.7	15.0
米の消費量別	増加	515	51.0	38.8	30.6	28.2	21.3	13.6	12.9	11.9	10.8	5.8	4.5
	減少	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

# 5年前と現在を比べて「米」の消費量が減った理由

- 5年前と現在を比べて「米」の消費量が減った理由について最も高いのは、「体重の増加が気になるから」「体力的に食べる量、食べられる量が減ったから」(各30.1%)である。次いで「糖質は健康に悪いと思うから」(17.5%)、「嗜好の変化」(10.7%)と続く。
- 男性年代別で見ると、70代は「体力的に食べる量、食べられる量が減ったから」の割合が全体よりも高い。

Q4 5年前と現在を比べて、「米」の消費量が減った理由をすべて教えてください。

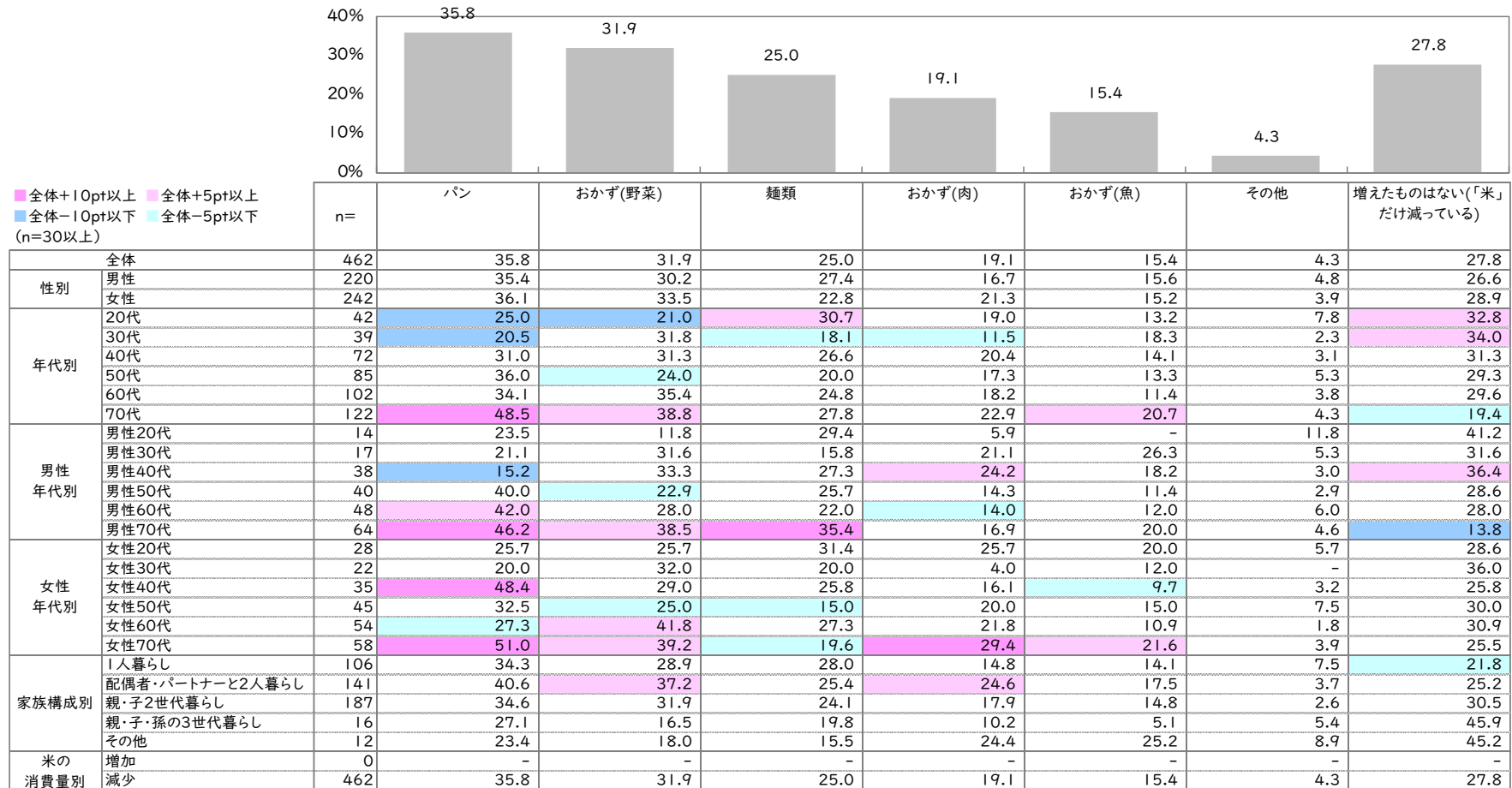


		n=	体重の増加が気になるから	体力的に食べる量、食べられる量が減ったから	糖質は健康に悪いと思うから	嗜好の変化	軽く食べられないから(食べ応えがあるから)	米は高い、食費の節約	調理が手間だから	医師の指導による食事制限	グルテン(小麦のタンパク質)を抑えるのをやめたから	その他	特にない	
全体		462	30.1	30.1	17.5	10.7	8.2	7.9	7.4	4.4	3.3	4.6	14.0	
性別	男性	220	26.8	35.9	17.1	11.4	3.9	5.9	7.0	5.6	2.8	4.2	12.4	
	女性	242	33.1	24.8	17.9	10.1	12.1	9.8	7.8	3.4	3.7	4.9	15.5	
年代別	20代	42	34.3	11.3	15.3	11.3	5.7	15.3	21.2	1.9	5.8	-	21.4	
	30代	39	29.4	15.8	18.3	11.5	11.3	13.7	11.3	4.6	2.2	-	18.2	
	40代	72	40.6	12.6	14.0	4.7	7.7	9.4	9.4	3.2	3.1	7.8	17.1	
	50代	85	40.0	29.3	18.6	10.7	9.3	9.3	2.7	5.3	5.3	1.3	9.4	
	60代	102	22.8	28.4	18.1	7.6	4.8	5.7	6.7	3.8	1.9	6.7	18.1	
	70代	122	21.8	53.4	18.9	16.5	10.4	3.6	4.2	5.9	2.5	6.2	8.2	
	男性	年代別												
	男性20代	14	17.6	-	11.8	-	-	11.8	23.5	-	5.9	-	35.3	
	男性30代	17	21.1	10.5	26.3	21.1	10.5	15.8	10.5	5.3	-	-	21.1	
	男性40代	38	39.4	18.2	12.1	9.1	-	9.1	9.1	6.1	3.0	9.1	9.1	
	男性50代	40	37.1	25.7	14.3	11.4	-	5.7	-	5.7	5.7	-	14.3	
	男性60代	48	24.0	40.0	18.0	8.0	2.0	4.0	6.0	4.0	-	6.0	16.0	
	男性70代	64	18.5	64.6	20.0	15.4	9.2	1.5	6.2	7.7	3.1	4.6	3.1	
女性	年代別													
		女性20代	28	42.9	17.1	17.1	17.1	8.6	17.1	20.0	2.9	5.7	-	14.3
		女性30代	22	36.0	20.0	12.0	4.0	12.0	12.0	12.0	4.0	4.0	-	16.0
		女性40代	35	41.9	6.5	16.1	-	16.1	9.7	9.7	-	3.2	6.5	25.8
		女性50代	45	42.5	32.5	22.5	10.0	17.5	12.5	5.0	5.0	2.5	5.0	5.0
		女性60代	54	21.8	18.2	18.2	7.3	7.3	7.3	7.3	3.6	3.6	7.3	20.0
		女性70代	58	25.5	41.2	17.6	17.6	11.8	5.9	2.0	3.9	2.0	7.8	13.7
家族構成別	1人暮らし	106	20.6	18.1	17.6	10.2	6.7	11.8	11.8	4.1	3.5	8.1	19.7	
	配偶者・パートナーと2人暮らし	141	31.1	43.9	18.9	7.6	12.6	4.4	3.4	2.2	4.5	4.3	11.8	
	親・子2世代暮らし	187	36.4	26.8	17.8	13.8	6.4	7.6	8.1	6.5	2.7	2.9	10.5	
	親・子・孫の3世代暮らし	16	19.7	32.8	15.6	7.3	-	18.0	11.2	-	-	-	20.9	
	その他	12	18.1	21.9	-	9.1	9.1	9.1	-	6.9	-	8.9	35.0	
米の消費量別	増加	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	減少	462	30.1	30.1	17.5	10.7	8.2	7.9	7.4	4.4	3.3	4.6	14.0	

# 「米」の代わりに食べる量が増えたもの

- 「米」の代わりに食べる量が増えたものについて最も高いのは、「パン」(35.8%)である。次いで「おかず(野菜)」(31.9%)、「増えたものはない(「米」だけ減っている)」(27.8%)、「麺類」(25.0%)と続く。
- 女性年代別で見ると、70代は「パン」の割合が全体よりも高い。

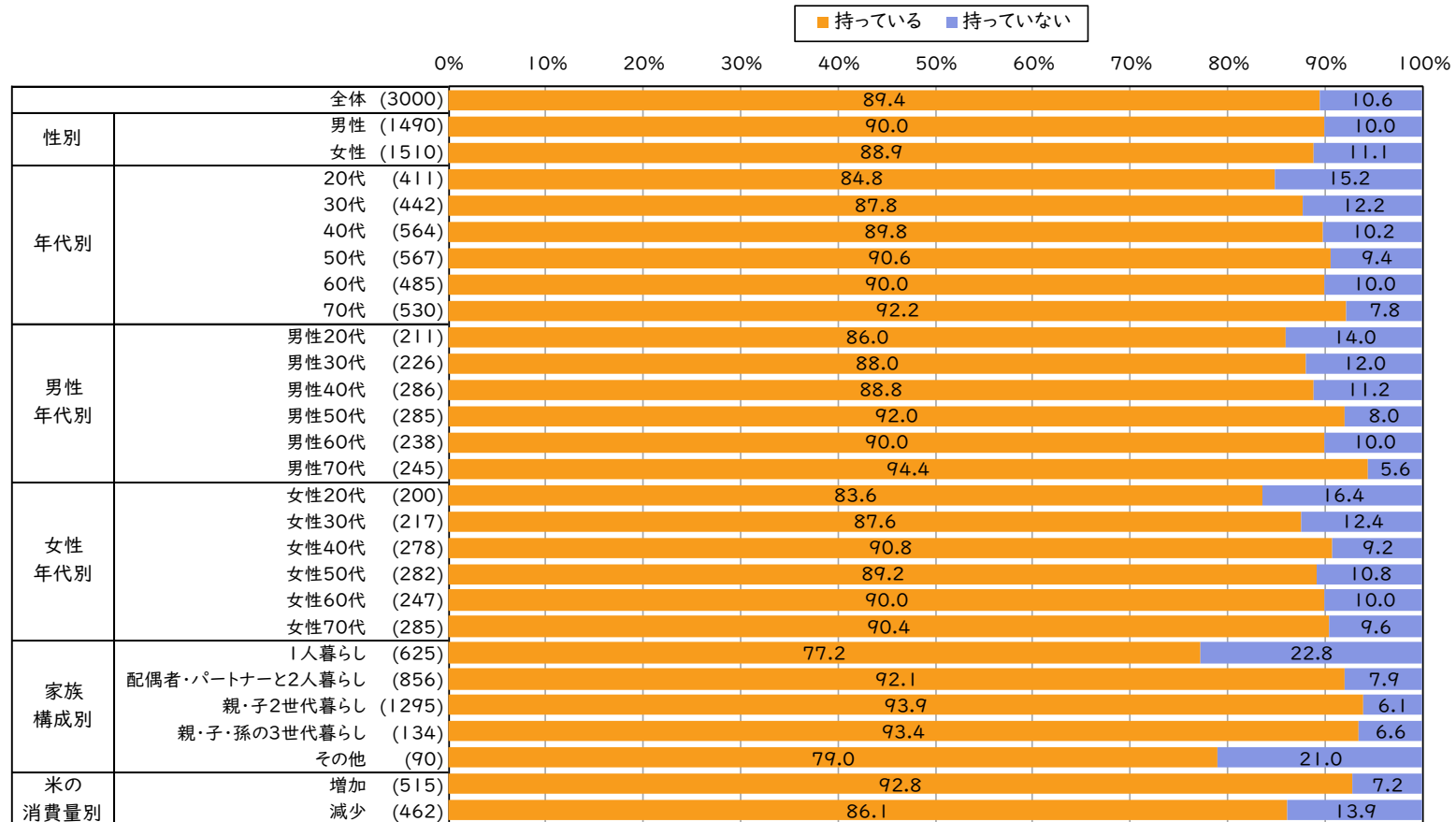
Q4\_1「米」の代わりに食べる量が増えたものをすべて教えてください。



# 炊飯器の所有状況

- 炊飯器を「持っている」割合は89.4%である。

Q4\_2 現在、炊飯器を持っていますか。

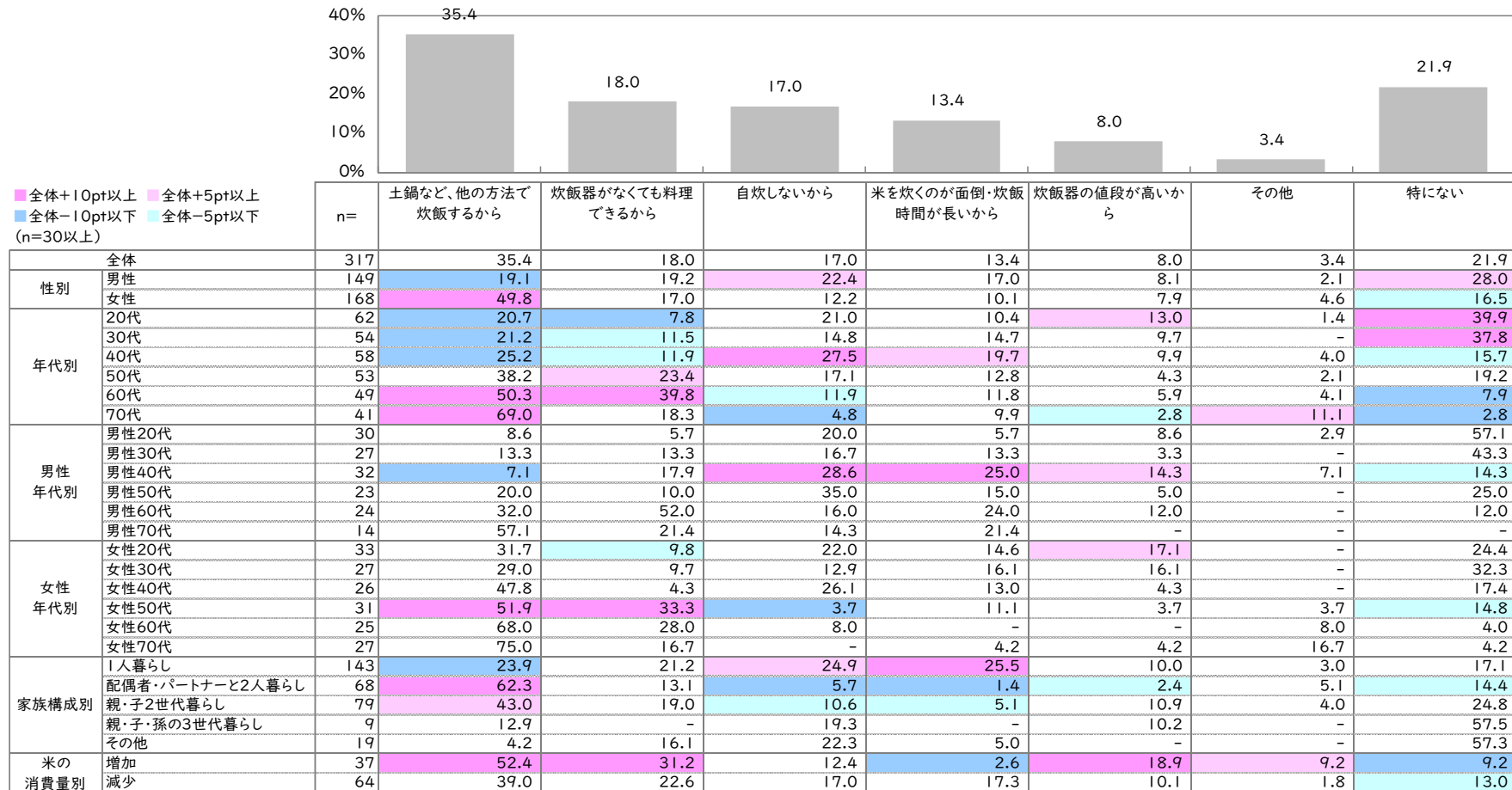


2%未満の数値ラベルは非表示

# 炊飯器を持っていない理由

- 炊飯器を持っていない理由について最も高いのは、「土鍋など、他の方法で炊飯するから」(35.4%)である。次いで「炊飯器がなくても料理できるから」(18.0%)、「自炊しないから」(17.0%)と続く。
- 年代別で見ると、60代は「炊飯器がなくても料理できるから」、70代は「土鍋など、他の方法で炊飯するから」の割合が全体よりも高い。
- 女性年代別で見ると、50代は「炊飯器がなくても料理できるから」「土鍋など、他の方法で炊飯するから」の割合が全体よりも高い。
- 家族構成別で見ると、配偶者・パートナーと2人暮らしは「土鍋など、他の方法で炊飯するから」の割合が全体よりも高い。
- 米の消費量別で見ると、増加は「土鍋など、他の方法で炊飯するから」の割合が全体よりも高い。

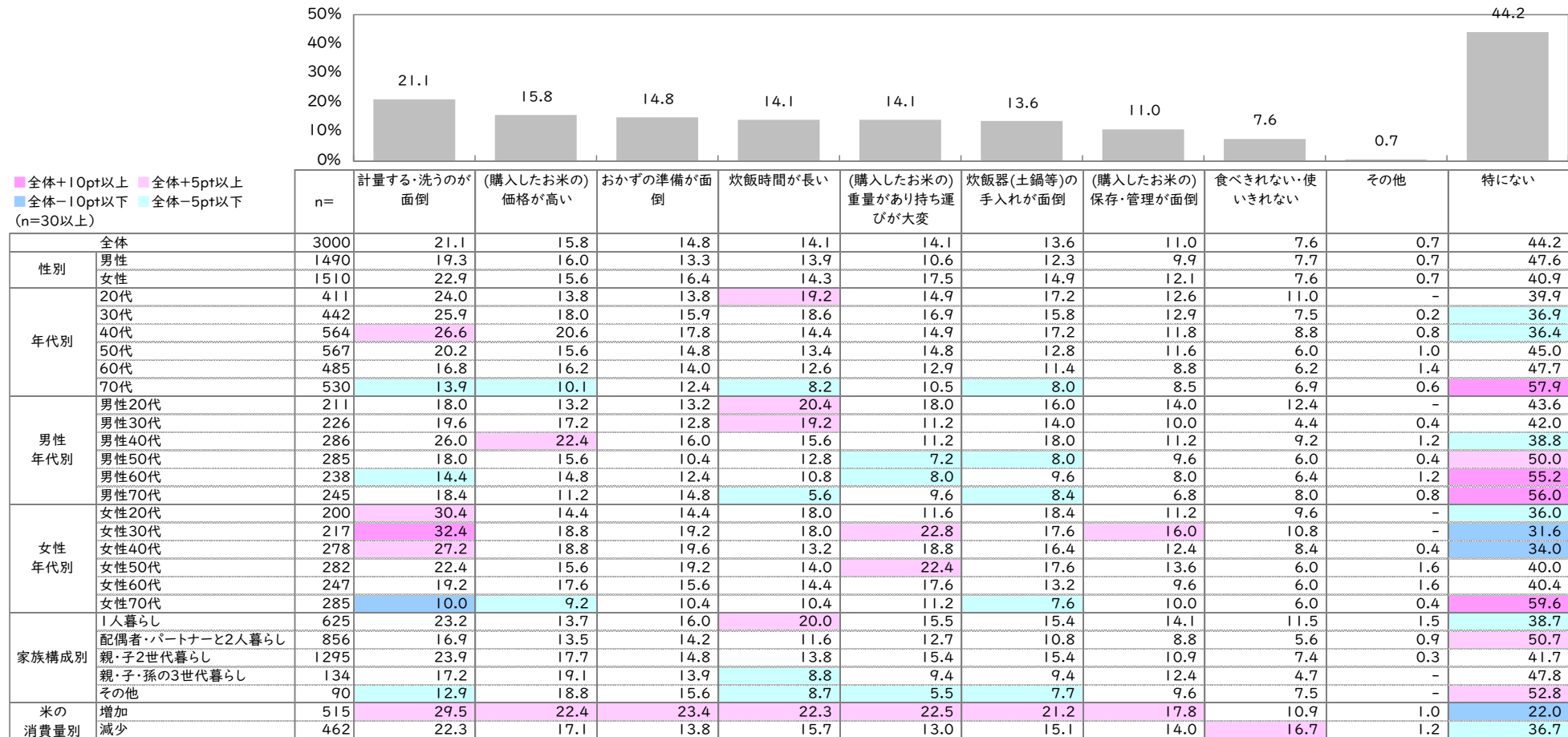
Q4\_3「現在、炊飯器を持っていない」と答えた方にお聞きます。炊飯器を持っていない理由をすべて教えてください。



# 「米」を炊飯して食べるにあたり、負担に思っていること

- 「米」を炊飯して食べるにあたり、負担に思っていることについて最も高いのは、「計量する・洗うのが面倒」(21.1%)である。次いで「(購入したお米の)価格が高い」(15.8%)、「おかずの準備が面倒」(14.8%)、「炊飯時間が長い」(14.1%)と続く。

Q4\_4 「米」を炊飯して食べるにあたり、負担に思っていることをすべて教えてください。

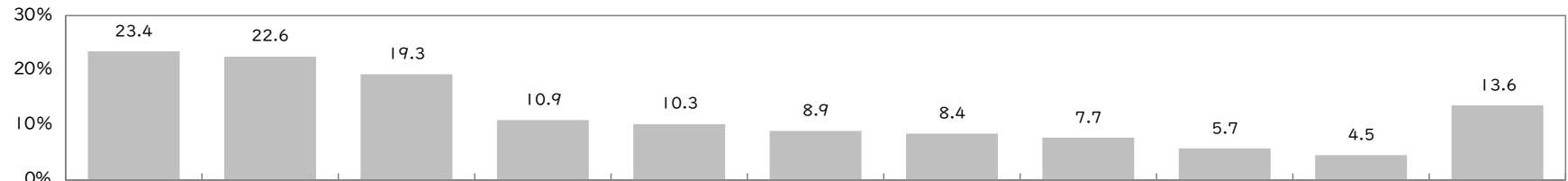




# 米の消費に影響を与えた生活環境の変化

- 米の消費に影響を与えた生活環境の変化について最も高いのは、「収入が減った」(23.4%)である。次いで「自分が忙しくなった」(22.6%)、「時間にゆとりができた」(19.3%)、「同居人数(家族の人数)が減った」(10.9%)と続く。
- 性年代別で見ると、男女ともに30代は「同居人数(家族の人数)が増えた」の割合が全体よりも高い。
- 家族構成別で見ると、1人暮らしは「一人暮らし・単身赴任になった」の割合が全体よりも高い。

Q4\_5 米の消費に影響を与えた生活環境の変化をすべて教えてください。

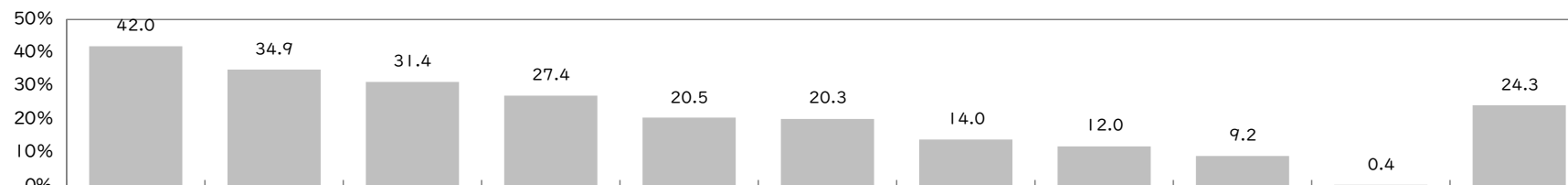


		n=	収入が減った	自分が忙しくなった	時間にゆとりができた	同居人数(家族の人数)が減った	一人暮らし・単身赴任になった	同居人(家族)が忙しくなった	同居人数(家族の人数)が増えた	住居が外食・買い物しやすい場所になった	住居が外食・買い物しにくい場所になった	収入が増えた	その他	
全体+10pt以上														
全体+5pt以上														
全体-10pt以下														
全体-5pt以下														
(n=30以上)														
性別	全体	977	23.4	22.6	19.3	10.9	10.3	8.9	8.4	7.7	5.7	4.5	13.6	
	男性	459	24.6	21.9	22.5	10.3	11.4	9.7	7.4	10.1	6.4	6.7	12.8	
	女性	518	22.4	23.1	16.4	11.4	9.2	8.1	9.3	5.5	5.1	2.6	14.2	
年代別	20代	165	20.9	29.9	24.4	12.1	18.5	12.1	13.9	12.6	9.0	11.6	3.4	
	30代	156	16.4	25.5	21.5	4.6	9.6	8.5	24.9	9.7	8.5	9.1	6.2	
	40代	179	22.0	27.6	15.8	8.2	6.3	9.4	4.4	7.6	6.9	4.4	13.2	
	50代	156	31.2	27.5	11.6	13.7	6.5	13.8	2.2	2.9	4.4	-	13.1	
	60代	154	26.5	16.5	15.8	12.8	5.7	5.7	3.8	5.0	3.8	0.6	22.2	
	70代	166	24.0	8.1	26.2	14.1	14.6	3.8	2.0	8.0	1.4	1.2	23.5	
	男性	20代	81	21.9	30.2	27.1	19.8	22.9	19.8	14.6	18.8	12.5	16.7	2.1
男性	30代	73	14.8	27.2	23.5	7.4	11.1	9.9	24.7	14.8	9.9	13.6	4.9	
男性	40代	85	21.6	25.7	18.9	6.8	8.1	8.1	1.4	8.1	4.1	5.4	13.5	
男性	50代	68	33.3	26.7	13.3	8.3	5.0	10.0	-	-	6.7	-	15.0	
男性	60代	68	33.8	12.7	18.3	7.0	5.6	7.0	2.8	7.0	5.6	1.4	19.7	
男性	70代	84	24.4	9.3	31.4	11.6	14.0	3.5	1.2	10.5	-	2.3	22.1	
女性	女性	20代	84	20.0	29.5	21.9	4.8	14.3	4.8	13.3	6.7	5.7	6.7	4.8
	女性	30代	83	17.7	24.0	19.8	2.1	8.3	7.3	25.0	5.2	7.3	5.2	7.3
	女性	40代	95	22.4	29.4	12.9	9.4	4.7	10.6	7.1	7.1	9.4	3.5	12.9
	女性	50代	88	29.5	28.2	10.3	17.9	7.7	16.7	3.8	5.1	2.6	-	11.5
	女性	60代	86	20.7	19.5	13.8	17.2	5.7	4.6	4.6	3.4	2.3	-	24.1
	女性	70代	82	23.6	6.9	20.8	16.7	15.3	4.2	2.8	5.6	2.8	-	25.0
	女性	1人暮らし	222	25.1	21.1	19.9	9.6	37.0	2.0	19.9	3.3	5.9	6.4	5.1
家族構成別	配偶者・パートナーと2人暮らし	251	21.3	18.6	22.8	15.5	1.6	5.8	6.1	6.4	6.6	0.7	18.8	
	親・子2世代暮らし	436	22.8	25.1	17.2	9.4	2.4	13.4	12.7	9.2	4.9	5.8	13.0	
	親・子・孫の3世代暮らし	44	31.1	28.2	22.7	9.2	8.2	17.0	9.2	8.2	6.0	8.9	14.6	
	その他	23	26.7	21.5	7.2	4.9	-	8.6	-	8.5	3.7	8.5	18.9	
	米の消費量別	増加	515	23.6	22.3	25.1	6.4	9.6	10.2	15.1	10.1	7.7	8.2	10.5
米の消費量別	減少	462	23.2	22.9	12.8	15.9	10.9	7.4	0.9	5.0	3.4	0.4	17.1	

# 直近1年で、健康維持や美容のために実施したこと

- 直近1年で、健康維持や美容のために実施したことについて最も高いのは、「睡眠をしっかり取る」(42.0%)である。次いで「1日3食の規則正しい食事をする」(34.9%)、「定期健診を受ける」(31.4%)、「運動やスポーツをする(ヨガやピラティスも含む)」(27.4%)と続く。
- 年代別でみると、70代は「1日3食の規則正しい食事をする」「定期健診を受ける」の割合が全体よりも高い。
- 男性年代別でみると、70代は「1日3食の規則正しい食事をする」「定期健診を受ける」の割合が全体よりも高い。
- 女性年代別でみると、70代は「1日3食の規則正しい食事をする」「食事の内容を変える」「定期健診を受ける」の割合が全体よりも高い。
- 米の消費量別でみると、減少は「主食(米、パン、麺類)を食べない、減らす」の割合が全体よりも高い。

Q5\_1 直近1年で、健康維持や美容のために実施したことをすべて教えてください。

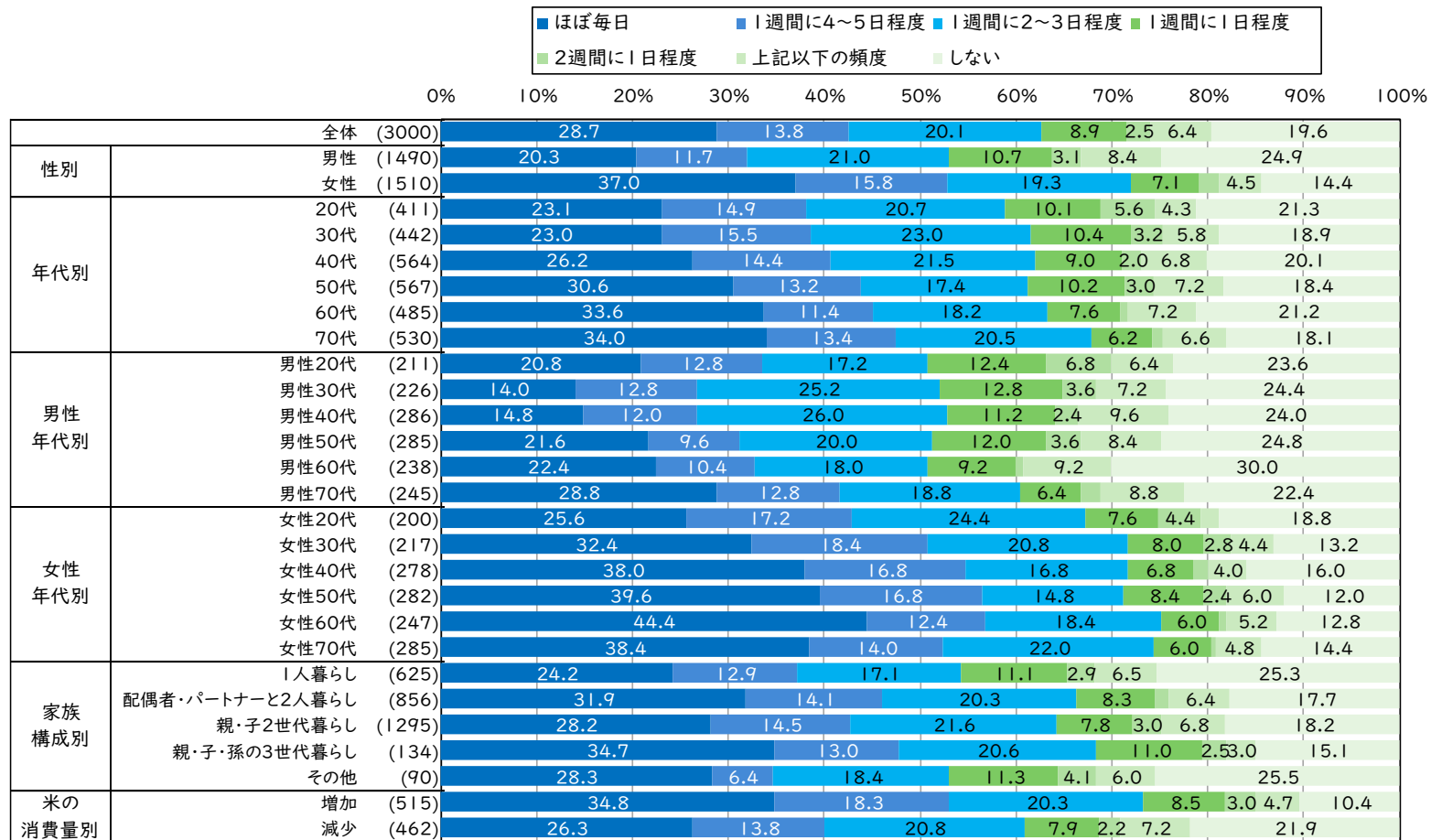


	n=	全体+10pt以上		全体+5pt以上		全体-10pt以下		全体-5pt以下		睡眠をしっかり取る	1日3食の規則正しい食事をする	定期健診を受ける	運動やスポーツをする(ヨガやピラティスも含む)	間食を控える	食事の内容を変える	お酒、たばこを控える	食事量(全体重)を制限する	主食(米、パン、麺類)を食べない、減らす	その他	特になし	
		全体	割合	全体	割合	全体	割合	全体	割合												
全体	3000									42.0	34.9	31.4	27.4	20.5	20.3	14.0	12.0	9.2	0.4	24.3	
性別																					
男性	1490									38.0	31.1	30.9	27.4	20.6	16.0	16.0	12.9	8.6	0.3	27.7	
女性	1510									46.1	38.5	32.0	27.4	20.4	24.6	12.0	11.2	9.9	0.5	20.9	
年代別																					
20代	411									35.6	28.3	13.6	21.8	18.7	17.8	16.4	13.8	11.8	0.2	28.1	
30代	442									38.4	25.4	20.8	28.1	16.2	16.2	10.0	8.2	-	30.0		
40代	564									39.9	26.6	24.8	23.2	19.8	15.6	12.0	12.0	7.6	0.2	27.8	
50代	567									40.2	29.6	30.2	21.4	18.6	16.6	10.8	10.4	10.6	0.6	27.2	
60代	485									41.9	39.1	40.4	30.2	21.6	23.6	12.3	11.8	7.8	0.8	19.3	
70代	530									54.4	58.4	54.2	39.4	28.0	31.9	17.3	14.3	9.7	0.4	14.2	
男性年代別																					
男性20代	211									29.6	24.8	14.8	22.4	16.8	17.2	17.6	14.4	12.8	0.4	33.2	
男性30代	226									37.2	24.0	22.0	30.8	17.2	15.6	17.6	10.4	9.2	-	31.2	
男性40代	286									35.6	24.0	25.6	24.4	18.4	12.8	14.4	14.0	6.4	-	29.2	
男性50代	285									36.4	24.4	32.4	22.4	17.6	12.4	10.4	10.8	9.6	0.4	29.2	
男性60代	238									36.8	35.2	39.2	28.4	23.2	14.0	15.6	12.4	6.4	-	26.8	
男性70代	245									51.6	55.2	49.2	36.8	30.8	25.2	22.0	15.6	8.0	0.8	17.2	
女性年代別																					
女性20代	200									42.0	32.0	12.4	21.2	20.8	18.4	15.2	13.2	10.8	-	22.8	
女性30代	217									39.6	26.8	19.6	25.2	13.6	16.8	14.8	9.6	7.2	-	28.8	
女性40代	278									44.4	29.2	24.0	22.0	21.2	18.4	9.6	10.0	8.8	0.4	26.4	
女性50代	282									44.0	34.8	28.0	20.4	19.6	20.8	11.2	10.0	11.6	0.8	25.2	
女性60代	247									46.8	42.8	41.6	32.0	20.0	32.8	9.2	11.2	9.2	1.6	12.0	
女性70代	285									56.8	61.2	58.4	41.6	25.6	37.6	13.2	13.2	11.2	-	11.6	
家族構成別																					
1人暮らし	625									39.0	25.3	26.1	23.6	16.8	18.4	11.8	10.2	6.6	0.5	28.0	
配偶者・パートナーと2人暮らし	856									46.7	43.8	40.6	33.4	21.3	26.2	15.3	12.1	9.5	0.5	20.3	
親・子2世代暮らし	1295									40.8	34.5	28.7	25.7	21.5	17.8	14.7	13.3	10.7	0.3	24.3	
親・子・孫の3世代暮らし	134									43.8	35.8	33.0	28.4	27.2	18.5	11.8	10.2	9.4	-	20.6	
その他	90									34.4	19.3	17.4	19.4	15.6	16.9	10.8	9.7	3.1	-	41.7	
米の消費量別																					
増加	515									46.1	40.3	29.3	31.0	26.4	24.6	18.5	13.4	10.6	0.4	12.3	
減少	462									44.1	34.6	35.1	31.3	22.6	26.6	15.1	22.2	24.4	0.2	17.1	

# 間食の頻度

- 間食の頻度について最も高いのは、「ほぼ毎日」(28.7%)である。次いで「1週間に2~3日程度」(20.1%)、「しない」(19.6%)、「1週間に4~5日程度」(13.8%)と続く。
- 女性年代別で見ると、60代は「ほぼ毎日」の割合が全体よりも高い。

Q5\_2S1 [間食の頻度] 間食、飲酒の頻度をそれぞれ教えてください。

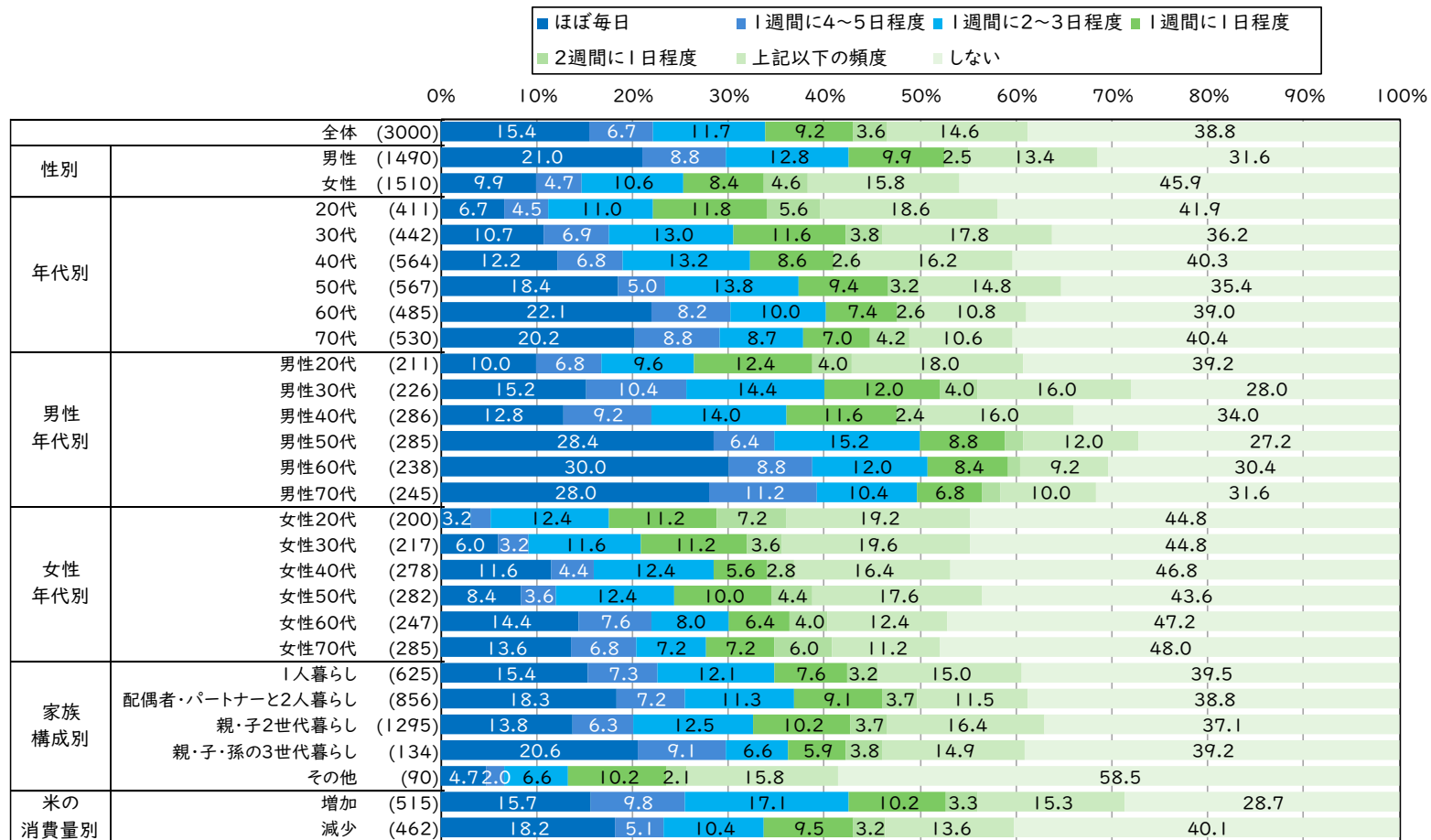


2%未満の数値ラベルは非表示

# 飲酒の頻度

- 飲酒の頻度について最も高いのは、「しない」(38.8%)である。次いで「ほぼ毎日」(15.4%)、「上記以下の頻度」(14.6%)、「1週間に2~3日程度」(11.7%)と続く。
- 家族構成別で見ると、その他は「しない」の割合が全体よりも高い。

Q5\_2S2 [飲酒の頻度]間食、飲酒の頻度をそれぞれ教えてください。

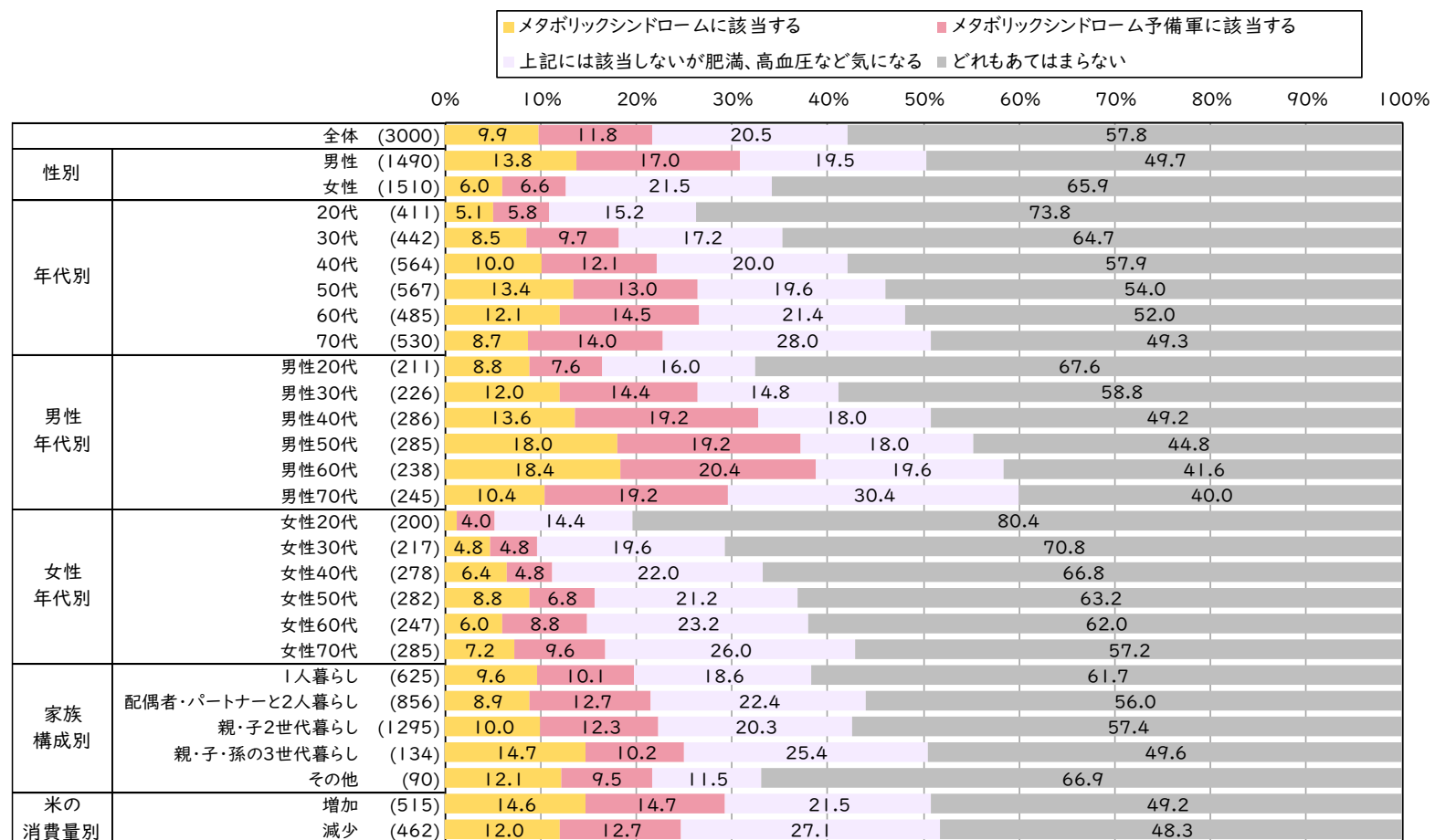


2%未満の数値ラベルは非表示

# メタボリックシンドローム、肥満、高血圧などの症状

- メタボリックシンドローム、肥満、高血圧などの症状について最も高いのは、「どれもあてはまらない」(57.8%)である。次いで「上記には該当しないが肥満、高血圧など気になる」(20.5%)、「メタボリックシンドローム予備軍に該当する」(11.8%)、「メタボリックシンドロームに該当する」(9.9%)と続く。
- 女性年代別で見ると、20代は「どれもあてはまらない」の割合が全体よりも高い。

Q6 以下の中で最もあてはまるものを教えてください。

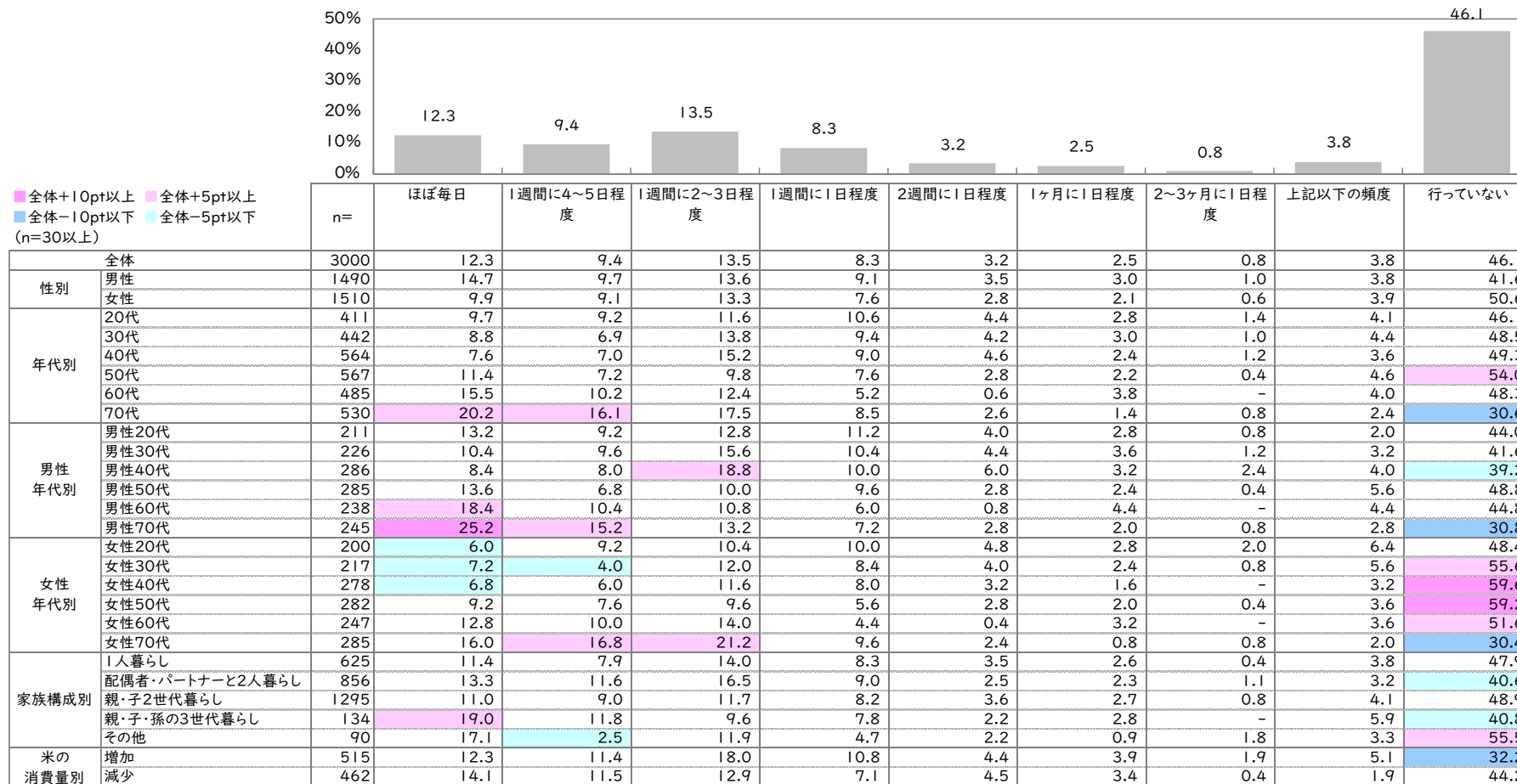


2%未満の数値ラベルは非表示

# 健康維持のためにやっている運動やスポーツの頻度

- 健康維持のためにやっている運動やスポーツの頻度について最も高いのは、「行っていない」(46.1%)である。次いで「1週間に2~3日程度」(13.5%)、「ほぼ毎日」(12.3%)、「1週間に4~5日程度」(9.4%)と続く。

Q7 健康維持のためにやっている運動やスポーツの頻度を教えてください。

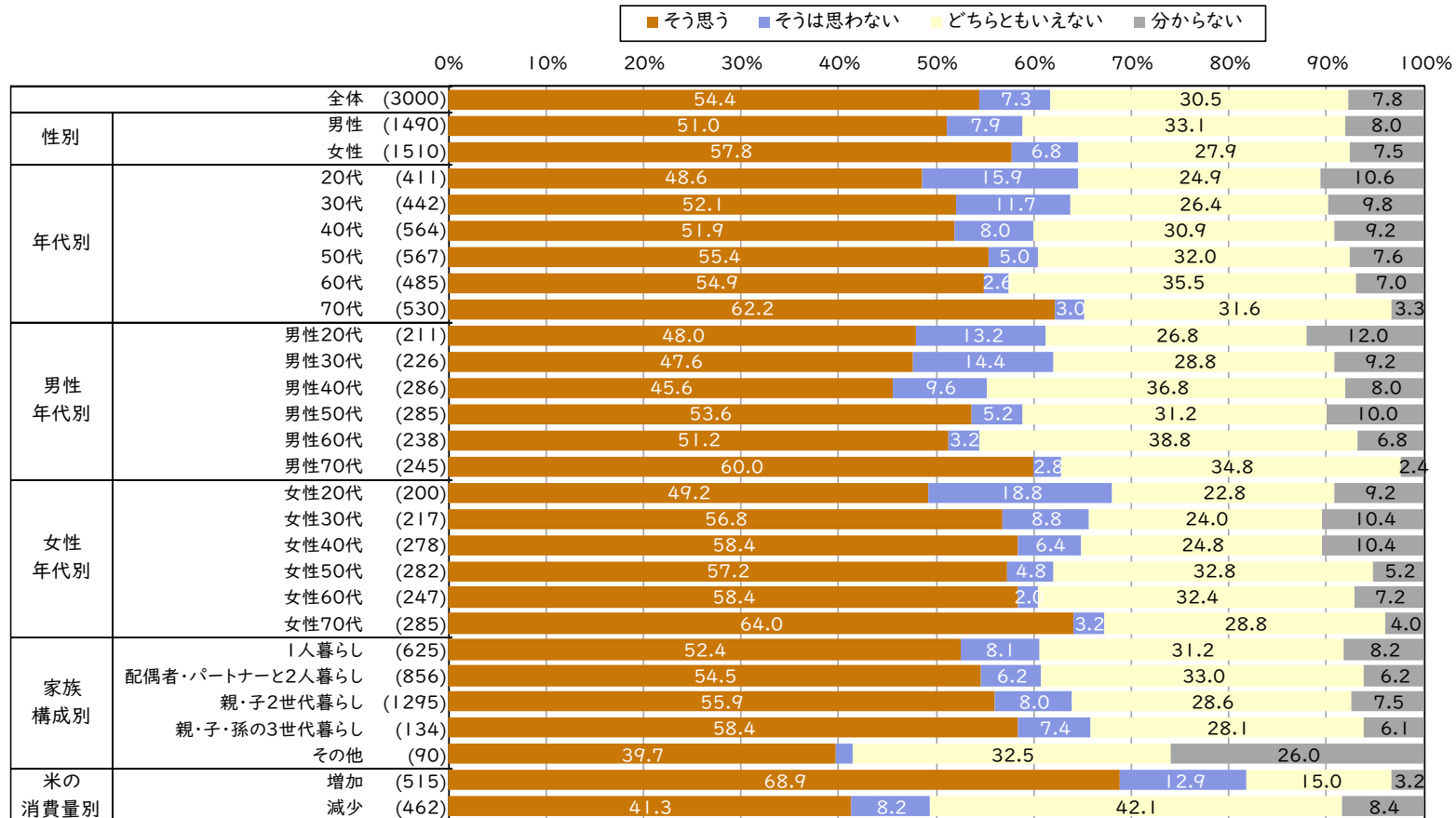




# 「米」は健康に良いイメージ

- 「米」は健康に良いイメージについて最も高いのは、「そう思う」(54.4%)である。次いで「どちらともいえない」(30.5%)、「分からない」(7.8%)、「そうは思わない」(7.3%)と続く。
- 家族構成別で見ると、その他は「分からない」の割合が全体よりも高い。

Q8S1 [「米」は健康に良い]「米」についてのイメージを教えてください。

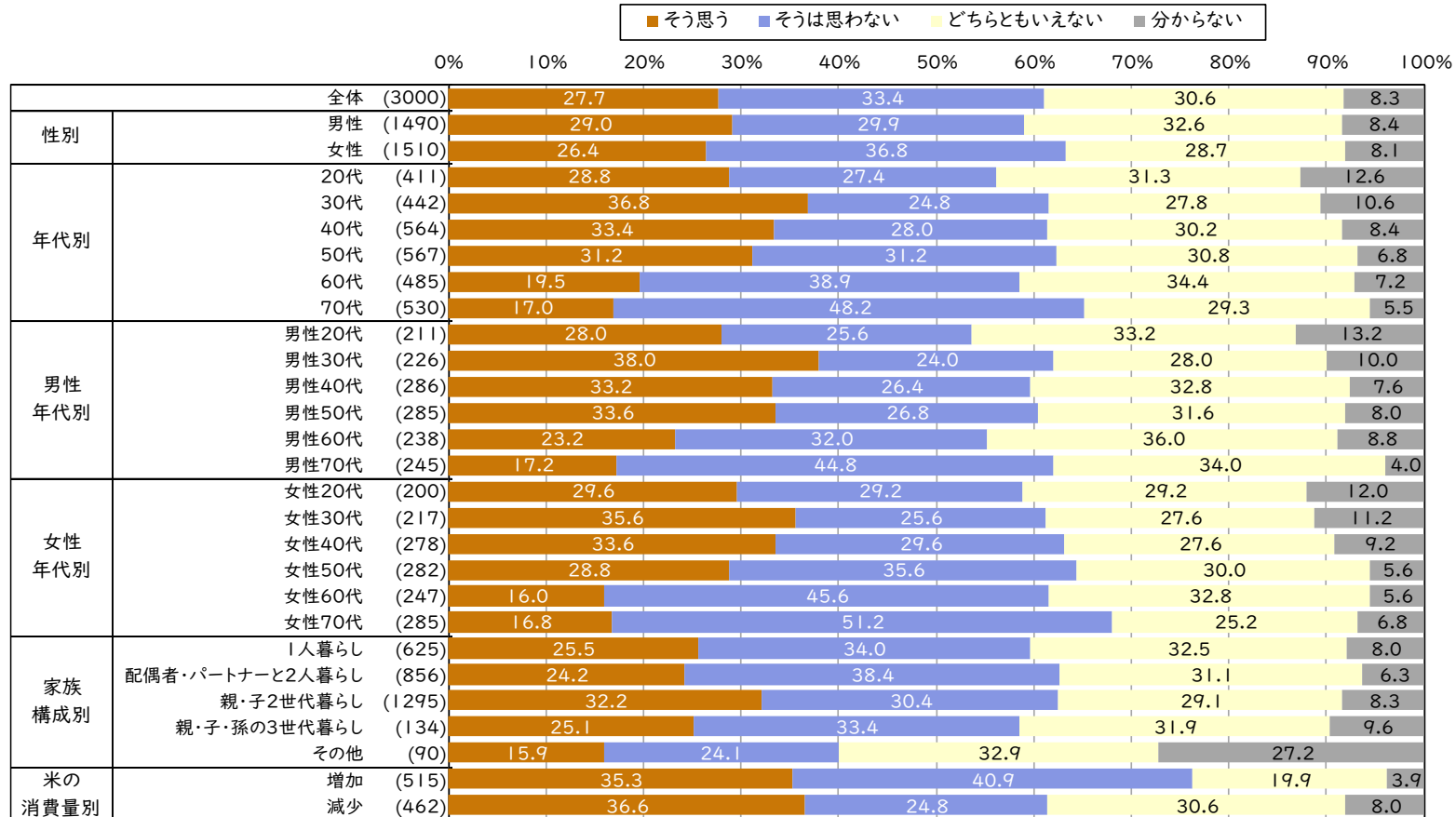


2%未満の数値ラベルは非表示

# 「米」を食べると太るイメージ

- 「米」を食べると太るイメージについて最も高いのは、「そうは思わない」(33.4%)である。次いで「どちらともいえない」(30.6%)、「そう思う」(27.7%)、「分からない」(8.3%)と続く。
- 女性年代別で見ると、70代は「そうは思わない」の割合が全体よりも高い。
- 家族構成別で見ると、その他は「分からない」の割合が全体よりも高い。

Q8S2 [「米」を食べると太る]「米」についてのイメージを教えてください。

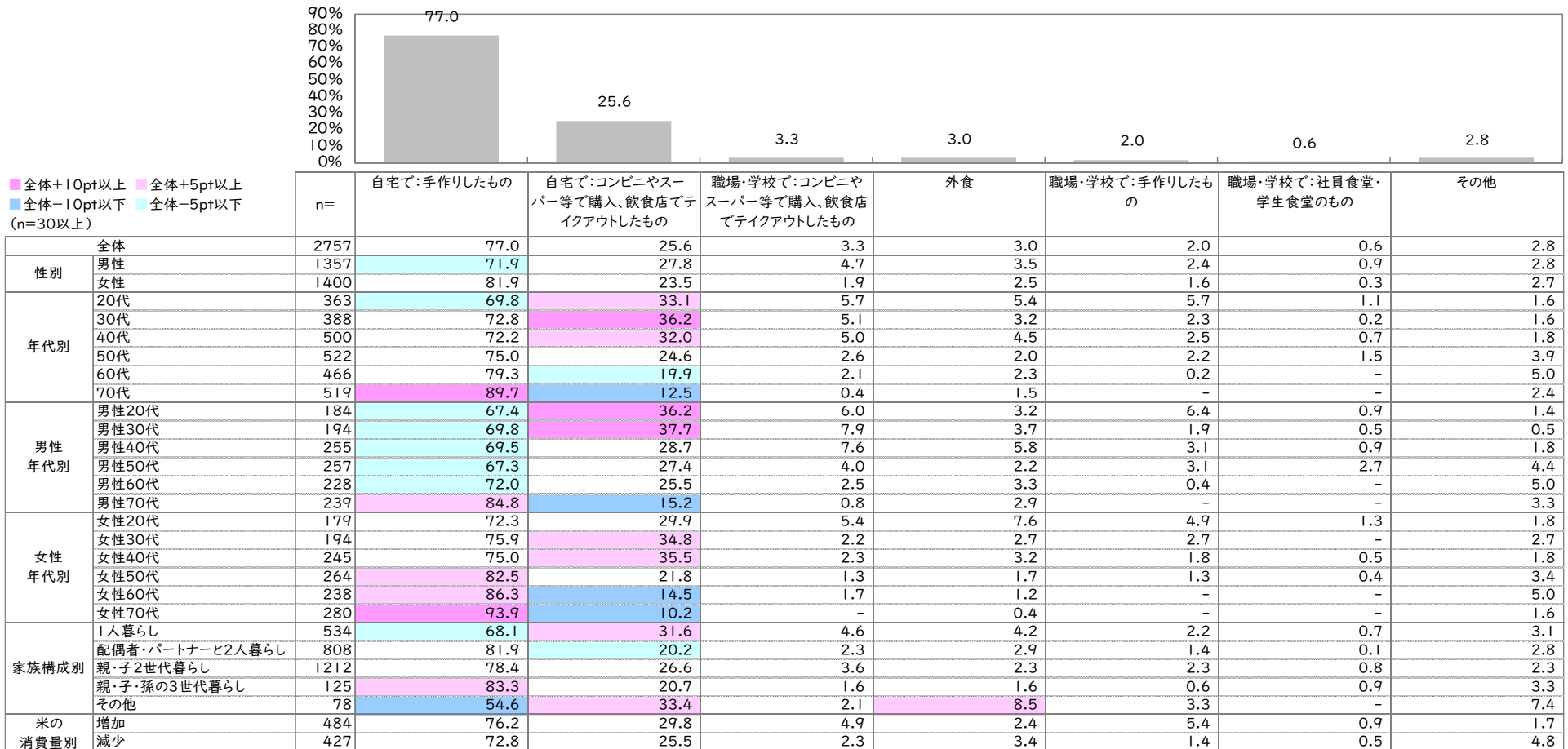


2%未満の数値ラベルは非表示

# 普段の食事で食べる場所、もの【朝食】

- 普段の食事で食べる場所、もの【朝食】について最も高いのは、「自宅で:手作りしたもの」(77.0%)である。次いで「自宅で:コンビニやスーパー等で購入、飲食店でテイクアウトしたもの」(25.6%)、「職場・学校で:コンビニやスーパー等で購入、飲食店でテイクアウトしたもの」(3.3%)、「外食」(3.0%)と続く。
- 女性年代別でみると、70代は「自宅で:手作りしたもの」の割合が全体よりも高い。

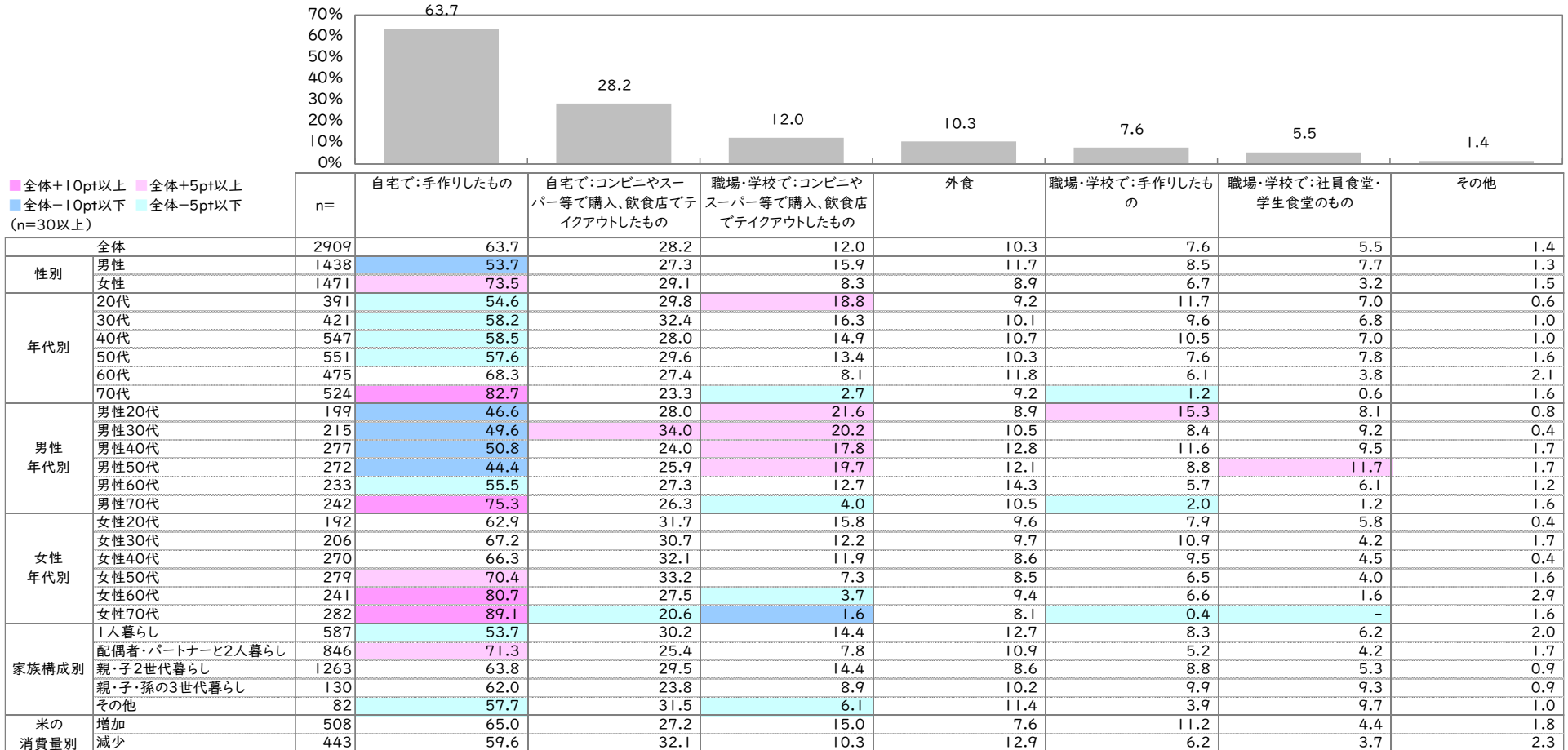
Q9S1 [朝食]普段の食事で食べる場所、ものについて、それぞれ2つまで教えてください。



# 普段の食事で食べる場所、もの【昼食】

- 普段の食事で食べる場所、もの【昼食】について最も高いのは、「自宅で:手作りしたもの」(63.7%)である。次いで「自宅で:コンビニやスーパー等で購入、飲食店でテイクアウトしたもの」(28.2%)、「職場・学校で:コンビニやスーパー等で購入、飲食店でテイクアウトしたもの」(12.0%)、「外食」(10.3%)と続く。
- 女性年代別でみると、60代は「自宅で:手作りしたもの」、70代は「自宅で:手作りしたもの」の割合が全体よりも高い。

Q9S2 [昼食]普段の食事で食べる場所、ものについて、それぞれ2つまで教えてください。



# 普段の食事で食べる場所、もの【夕食】

- 普段の食事で食べる場所、もの【夕食】について最も高いのは、「自宅で:手作りしたもの」(87.0%)である。次いで「自宅で:コンビニやスーパー等で購入、飲食店でテイクアウトしたもの」(24.3%)、「外食」(8.3%)、「職場・学校で:コンビニやスーパー等で購入、飲食店でテイクアウトしたもの」(3.1%)と続く。

Q9S3 [夕食]普段の食事で食べる場所、ものについて、それぞれ2つまで教えてください。

