

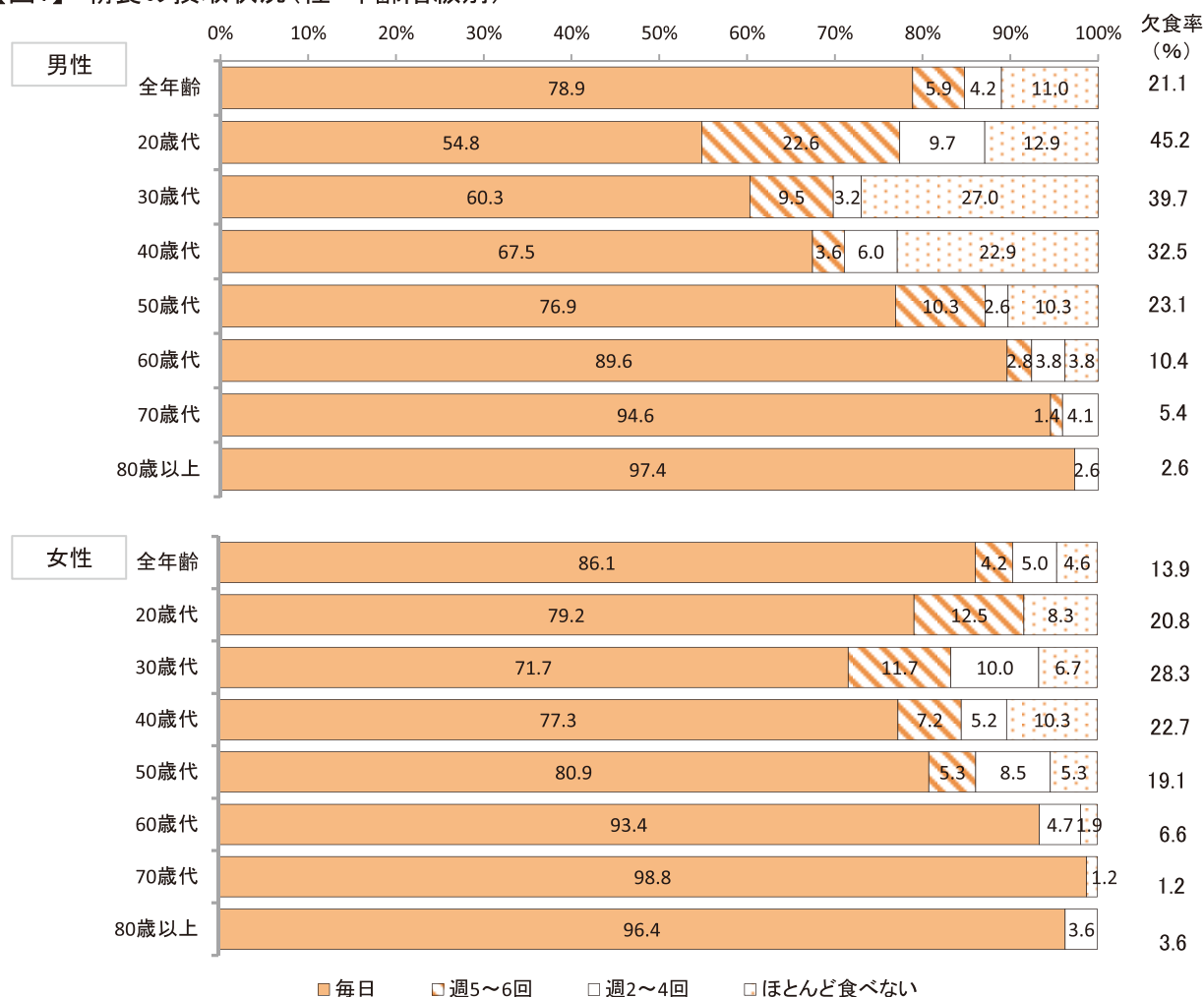
1 栄養・食生活に関する状況

(1) 食生活に関すること

◆朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」者の割合は、男性78.9%、女性86.1%であった。
また、「朝食を欠食する(毎日食べていない)」者の割合は、男性では20～40歳代が高く、20歳代45.2%、30歳代39.7%、40歳代32.5%であった。女性では30歳代が高く、28.3%であった。

【図1】 朝食の摂取状況(性・年齢階級別)



※ 欠食率は、全体(100%)から「毎日食べる」者の割合を除いたもの



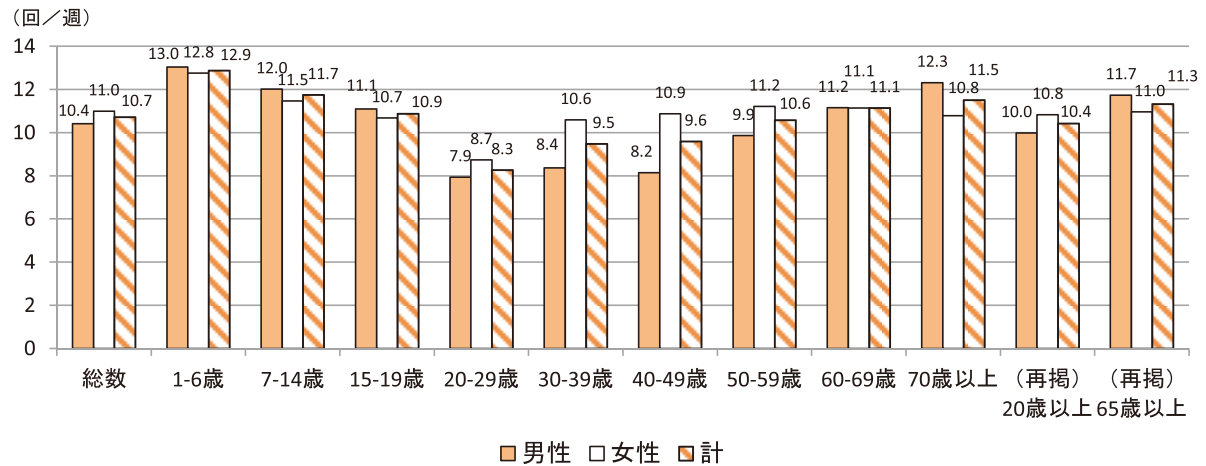
第2次愛媛県食育推進計画

(参考) 第2次愛媛県食育推進計画の目標
朝食を欠食する県民の割合の減少
目標値(平成28年度)
小・中学生 : 0%
20～30歳代男性 : 15%以下

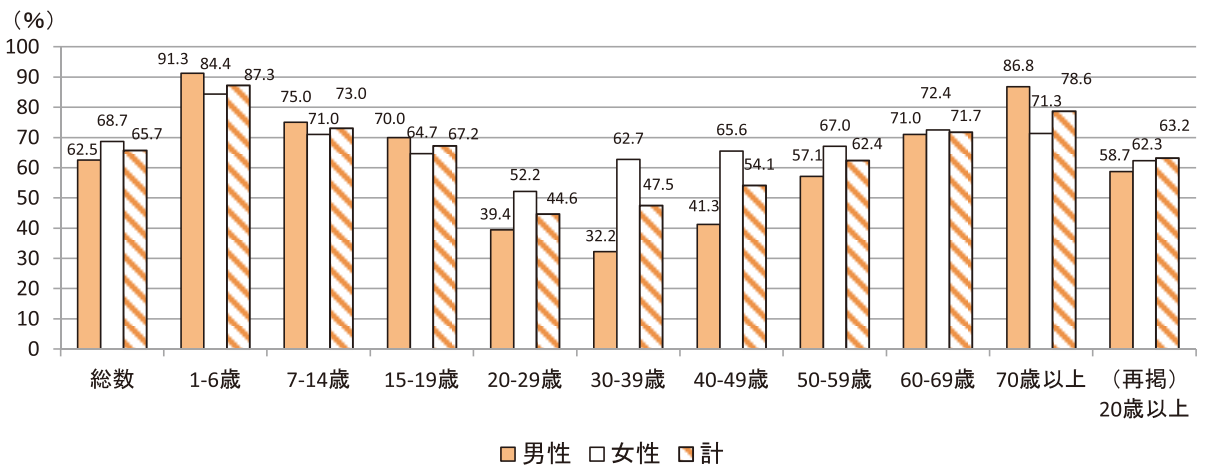
◆「共食」の状況

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数(一週間当たりの平均値)は、男性10.4回、女性11.0回であった。性・年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で回数が最も少なく、男性7.9回、女性8.7回であった。
また、週に10回以上共食を実施している者の割合は、男性62.5%、女性68.7%であった。性・年齢階級別にみると、男性では20歳代～40歳代で半数を下回っていた。

【図2】 共食の回数(平均値)(性・年齢階級別)



【図3】 週に10回以上共食を実施している人の割合(性・年齢階級別)

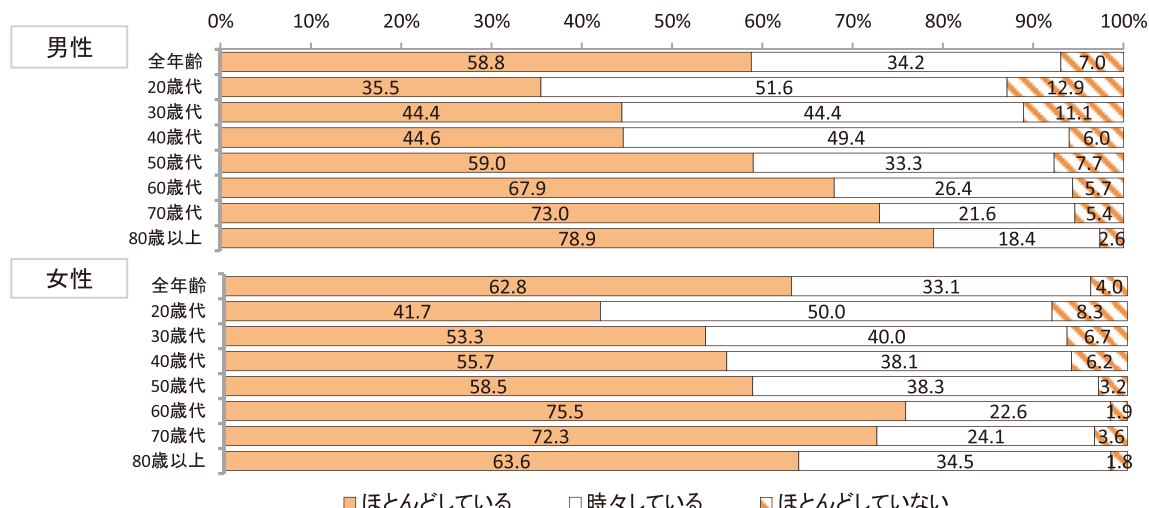


(参考) 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」及び
第2次愛媛県食育推進計画の目標
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加
目標値(平成35年度) : 週に10回以上

◆栄養バランス等に配慮した食生活の状況

「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をほとんどしている者の割合は、男性58.8%、女性62.8%であった。性・年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も割合が低くなっていた。

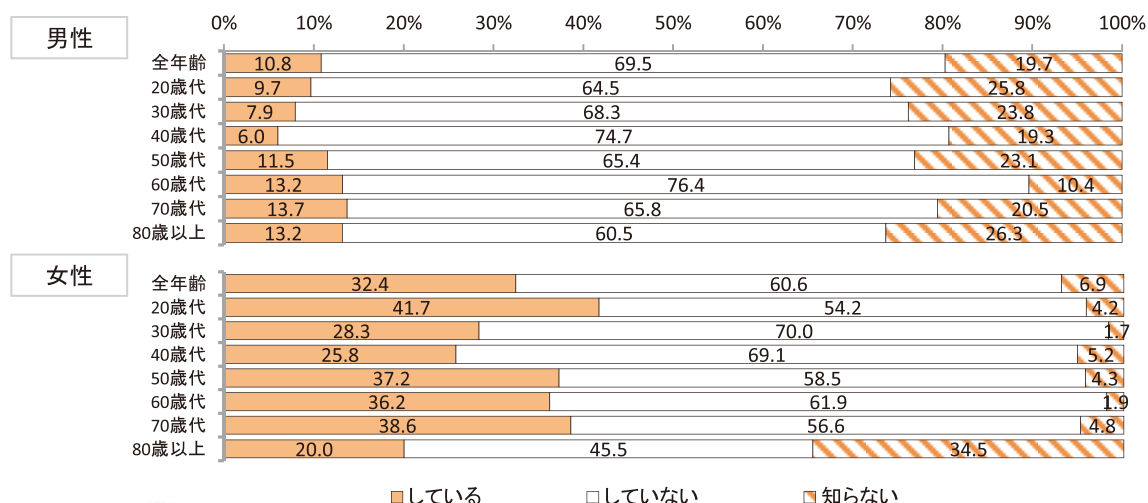
【図4】「主食・主菜・副菜」をそろえた食事の実施状況(性・年齢階級別)



(参考) 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」及び
第2次愛媛県食育推進計画の目標
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている者の割合
(主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合)
目標値(平成35年度) : 80%

外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている者の割合は、男性10.8%、女性32.4%であった。性・年齢階級別にみると、すべての年代で男性より女性の方が割合が高くなっていた。

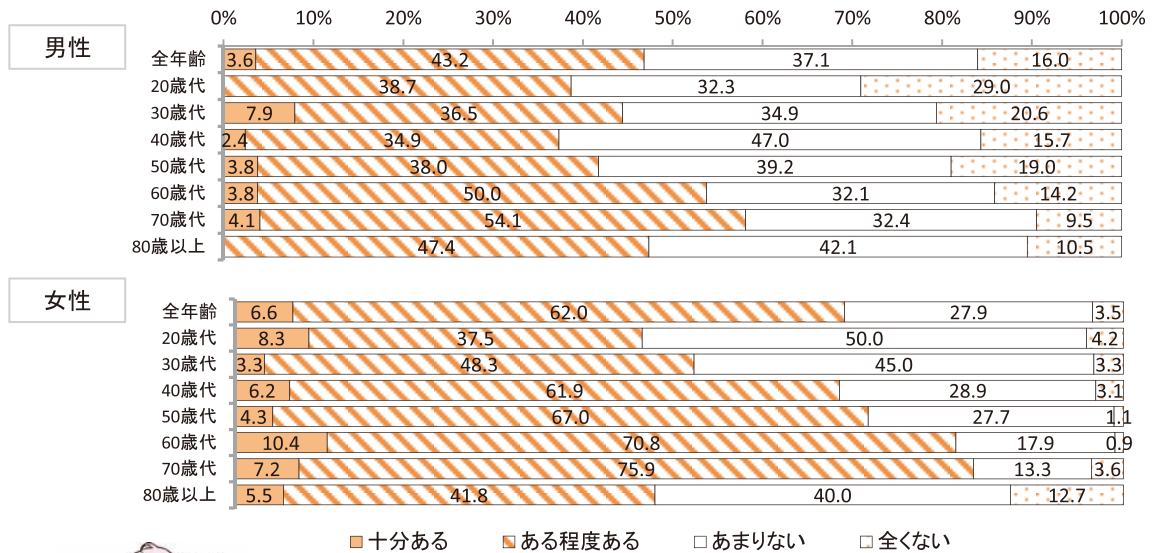
【図5】外食や食品購入時における栄養成分表示の参考状況(性・年齢階級別)



(参考) 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」の目標
外食や食品を購入する時に食品重量や栄養成分を参考にしている人の割合
目標値(平成35年度) : 男性30% 女性55%

健康に悪影響を与えないようにするために必要な食品選択や調理方法の知識を持つ者の割合は、男性46.8%、女性68.6%であった。
性・年齢階級別にみると、すべての年代で男性より女性の方が割合が高くなっていった。

【図6】健康に悪影響を与えないようにするために必要な食品選択や調理方法の知識の状況(性・年齢階級別)



第2次愛媛県食育推進計画

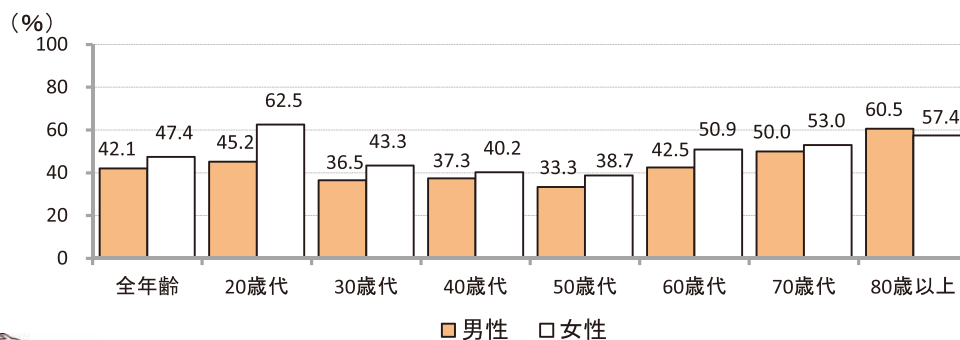
(参考)第2次愛媛県食育推進計画の目標

食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合の増加
目標値(平成28年度) : 90%以上

◆食育に関する状況

食事をする時、いつもよく噛んで味わって食べている者の割合は、男性42.1%、女性47.4%であった。
性・年齢階級別にみると、男性は80歳以上、女性は20歳代で最も割合が高くなっていった。

【図7】食事をする時、いつもよく噛んで味わって食べている者の割合(性・年齢階級別)



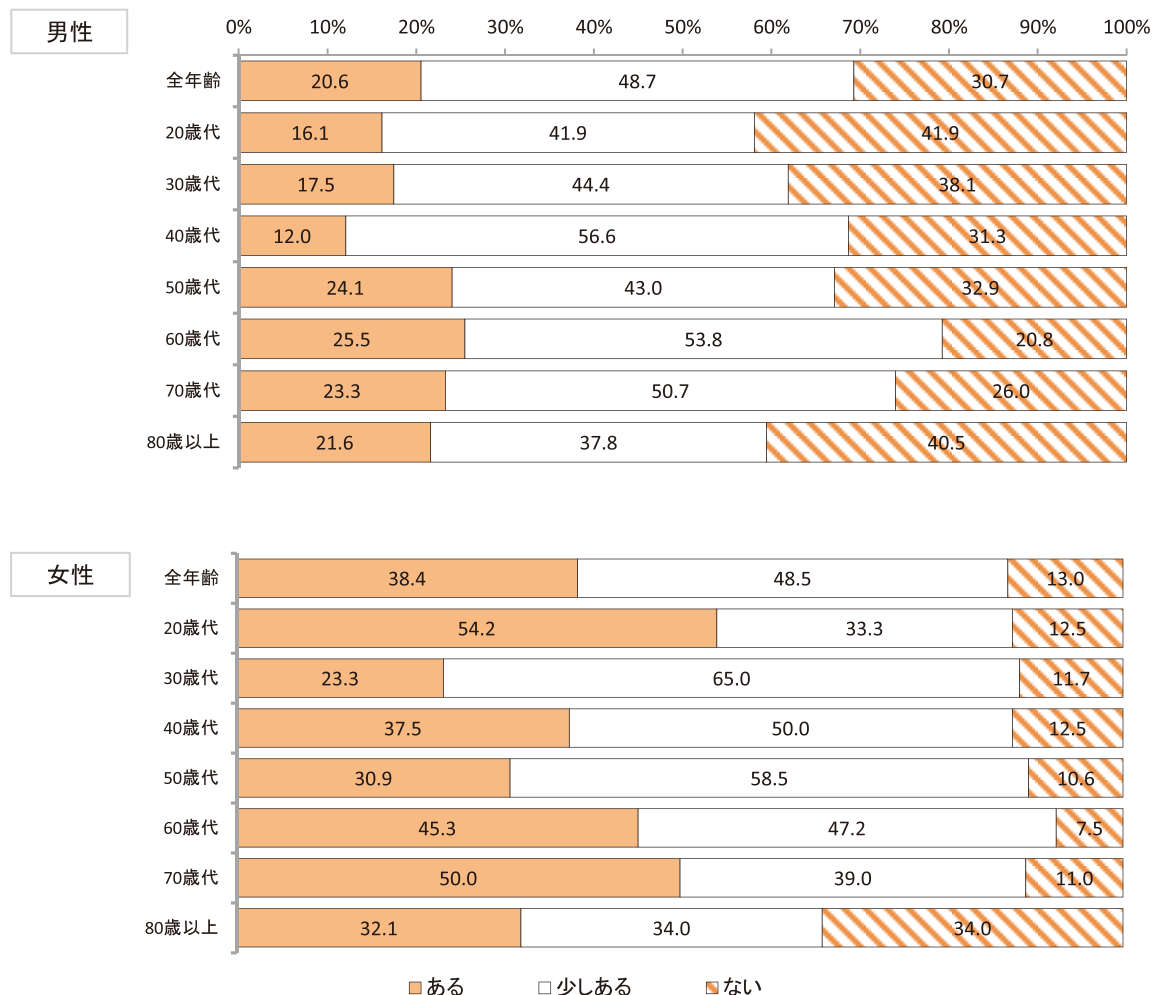
第2次愛媛県食育推進計画

(参考)第2次愛媛県食育推進計画の目標

よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある県民の割合の増加
目標値(平成28年度) : 80%以上

食育に関心がある者の割合は、男性20.6%、女性38.4%であった。性・年齢階級別にみると、男性は60歳代、女性は20歳代で最も割合が高くなっていた。

【図8】 食育への関心の状況(性・年齢階級別)



第2次愛媛県食育推進計画

(参考)第2次愛媛県食育推進計画の目標
食育に関心を持っている県民の割合の増加
目標値(平成28年度) : 90%以上