若い世代の食事習慣に関する調査結果の概要

農林水産省
消費・安全局
消費者行政・食育課

1　調査の概要

○調査の目的

若い世代（20歳代及び30歳代）の食生活について、朝食の摂取や栄養バランスに配慮した食生活（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取）等の食事習慣における課題と、生活習慣等の背景要因との関連に着目した調査及び分析を行う。

○調査方法

ウェブ上で回答するアンケート調査

○調査期間

2019年11月11日（月）～11月18日（月）

○調査対象

18歳～39歳の男女2,000名（うち、男性1,017名、女性983名）

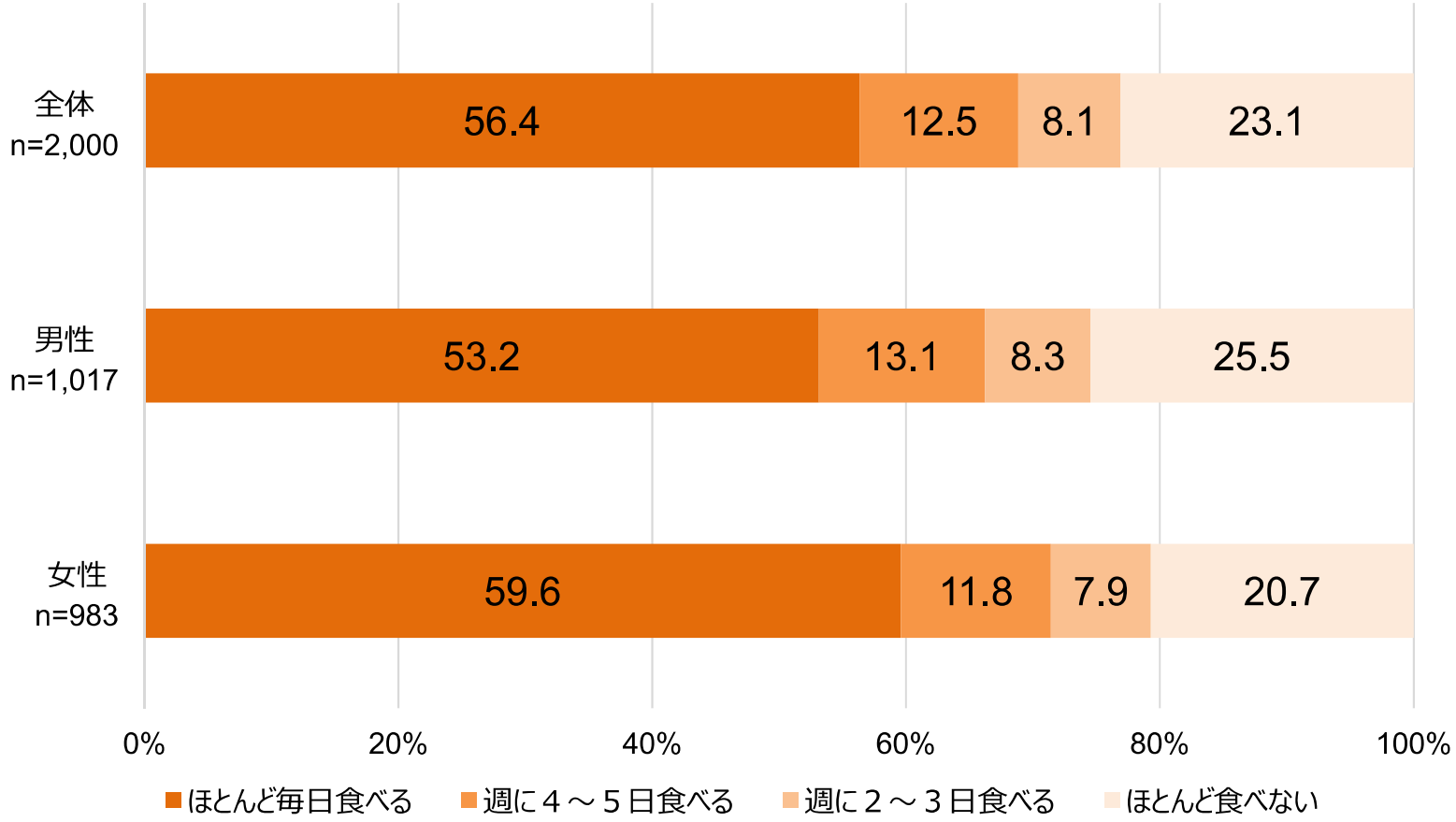
※学生、栄養や料理に関する専門教育を受けたことのある者は対象外

※図表の数値は、原則として四捨五入しており、合計とは一致しない場合があります。

3　朝食の摂取について

（１）摂取状況

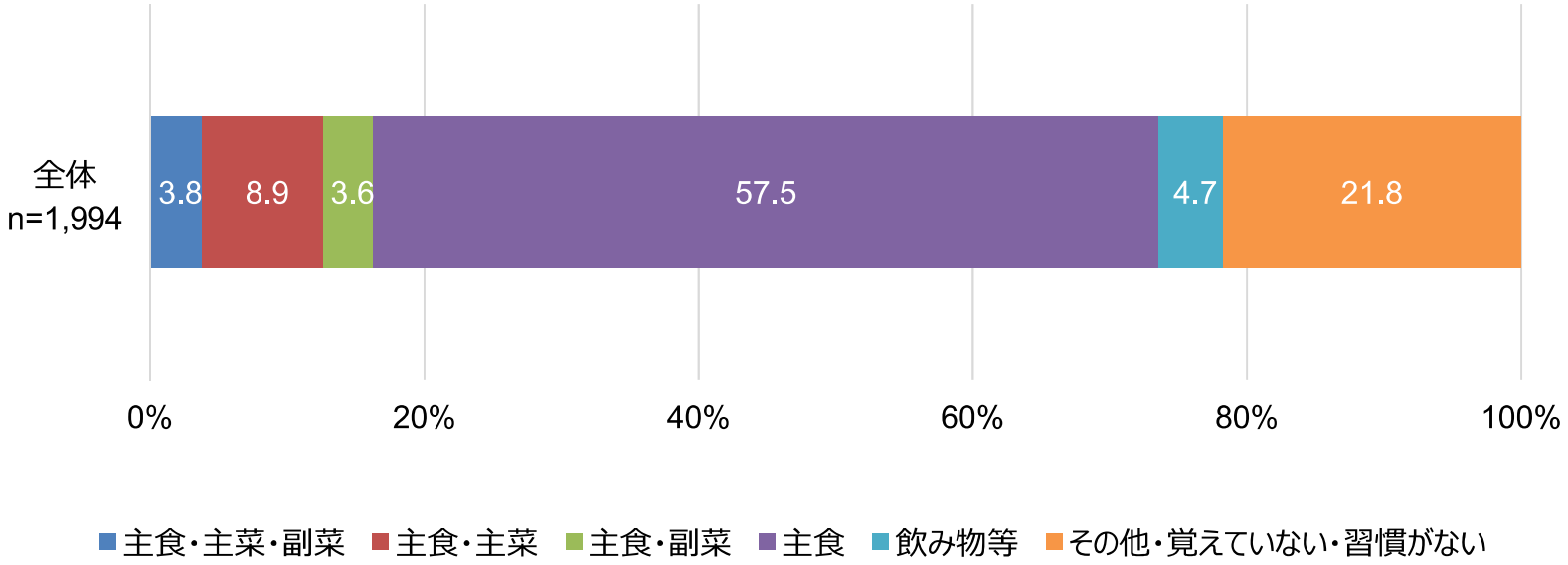
朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人が過半数を占めましたが、「ほとんど食べない」と回答した人が２割を超えていました。



2　朝食の摂取について

（２）朝食の内容（パターン）

回答当日の朝食の内容について、選択された回答をパターン化したところ、ご飯、パンなどの主食のみの人が約６割を占めました。

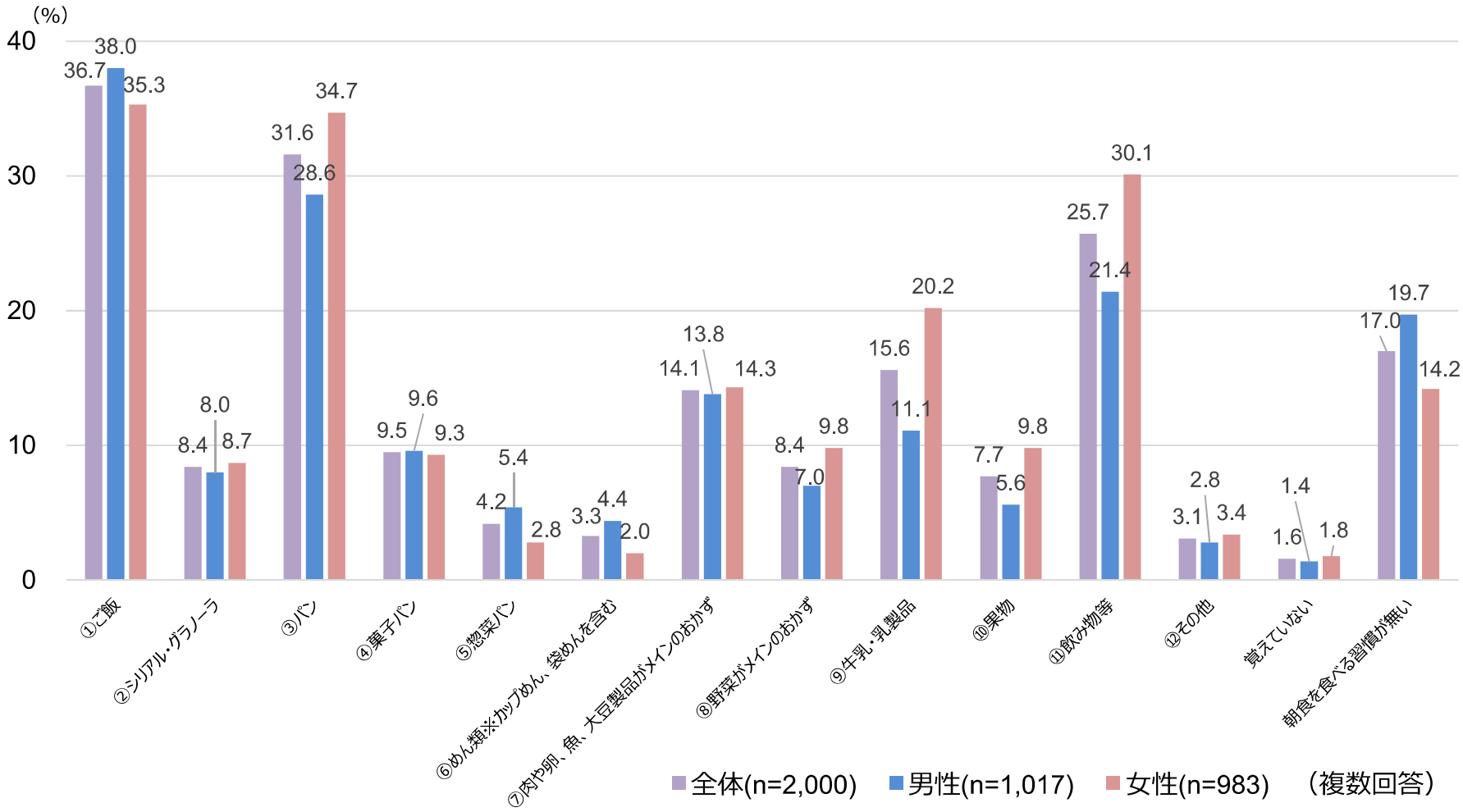


注：（番号は次ページの食事内容に対応）
- 主食・主菜・副菜・・・主食（①～⑥のいずれか）+主菜⑦+副菜⑧　※飲み物等⑨～⑪とその他⑫の有無は問わない
- 主食・主菜・・・主食（①～⑥のいずれか）+主菜⑦　※飲み物等⑨～⑪とその他⑫の有無は問わない
- 主食・副菜・・・主食（①～⑥のいずれか）+副菜⑧　※飲み物等⑨～⑪とその他⑫の有無は問わない
- 主食・・・主食（①～⑥のいずれか）のみ　※飲み物等⑨～⑪とその他⑫の有無は問わない
- 飲み物等・・・飲み物等（⑨～⑪のいずれか）のみ

※主食グループについて、①～④のすべてを選択している場合、無効回答として除外した。

（参考）回答当日の朝食の内容

農林水産省
消費・安全局



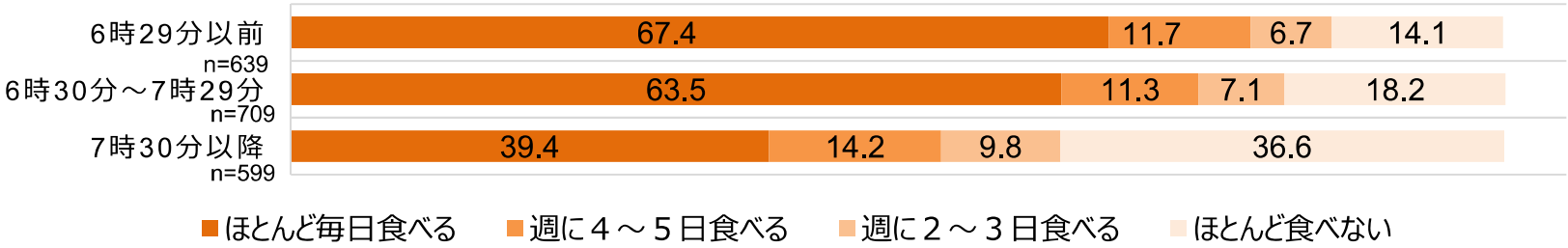
※回答日に朝食を食べていない場合は、直近で食べた日について回答

2　朝食の摂取について

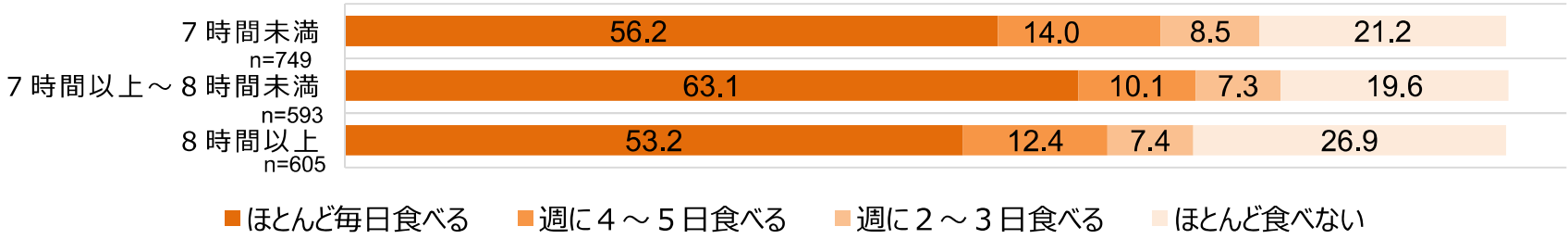
（３）朝食の摂取状況と生活リズムとの関連

起床から外出までの時間が１時間未満の人の約３割が朝食を「ほとんど食べない」と回答しました。

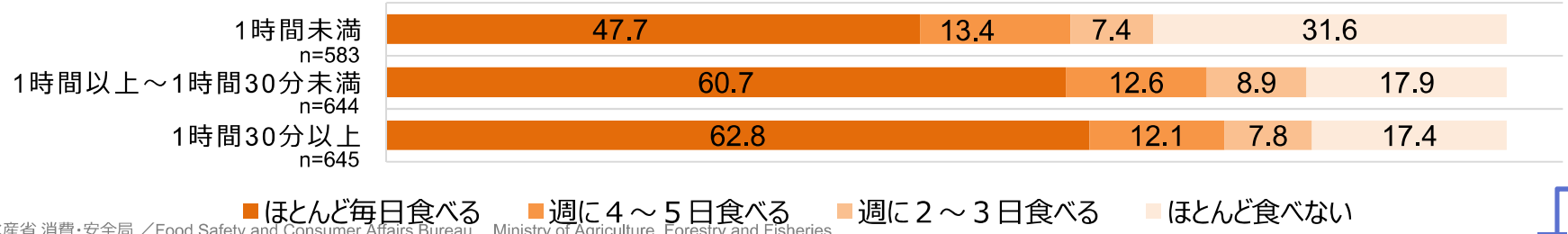
＜平日の起床時間＞



＜平日の睡眠時間＞

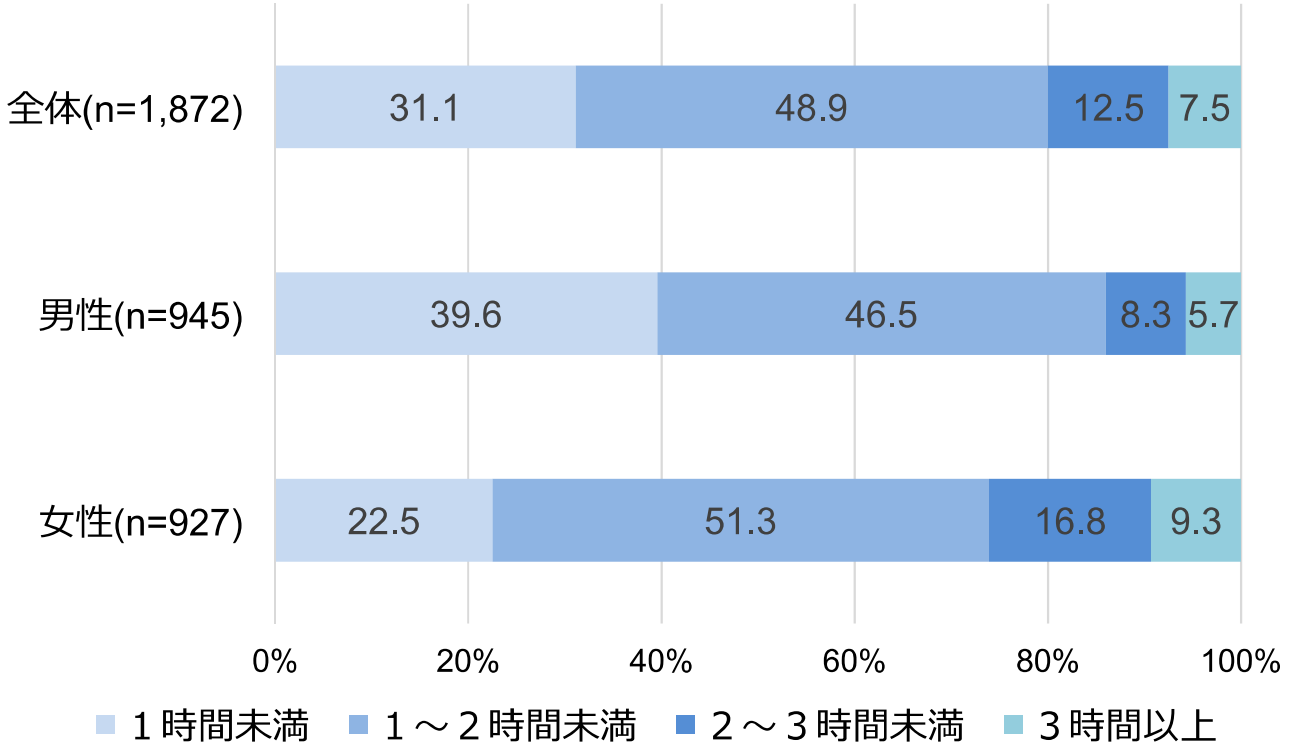


＜起床から外出までの時間＞



（参考）起床から外出までの時間

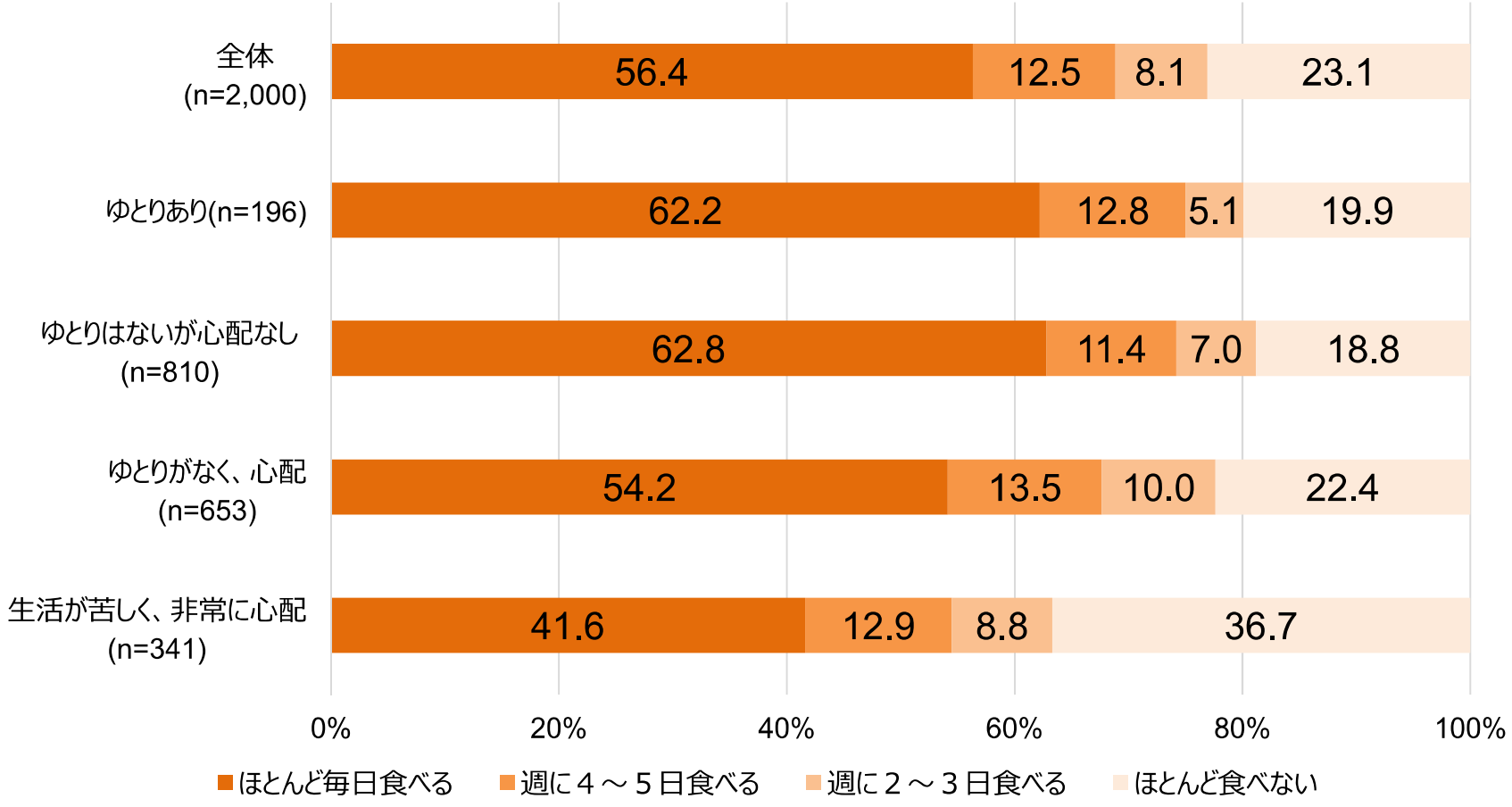
普段、朝起きてから仕事や子どもの送迎などの用事で
出かける（在宅勤務であれば仕事に取り掛かる）までの時間



2　朝食の摂取について

（４）経済状況と朝食の摂取状況との関連

「生活が苦しく、非常に心配」と回答した人の約４割が朝食を食べる頻度が「ほとんどない」と回答しました。

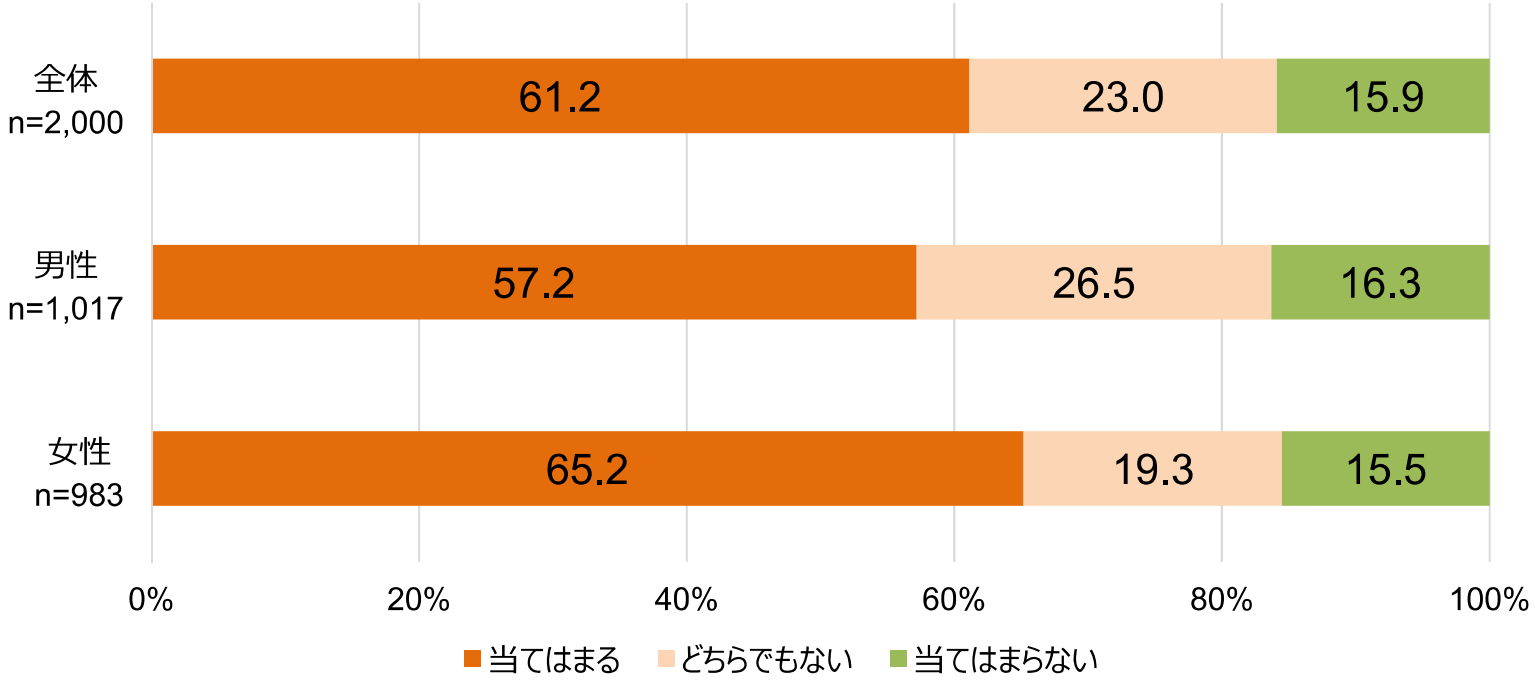


2　朝食の摂取について

（５）朝食摂取についての考え方

朝食摂取について、自分の健康に良い等のプラスのイメージを持っている人が多かった一方、作るのが面倒といったマイナスのイメージを持っている人もいました。

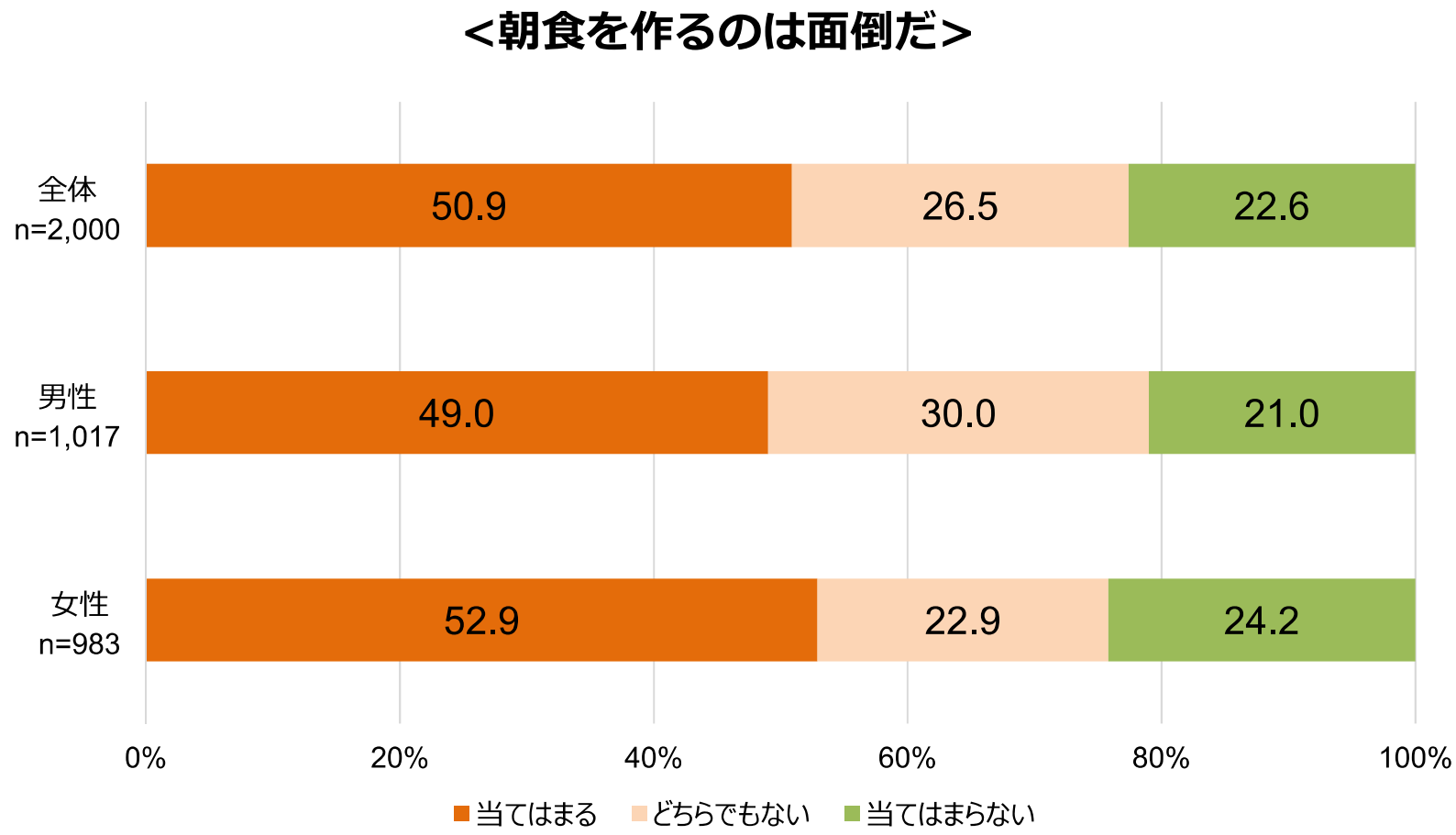
<朝食を食べることは自分の健康に良い>



とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」

2　朝食の摂取について

（５）朝食摂取についての考え方

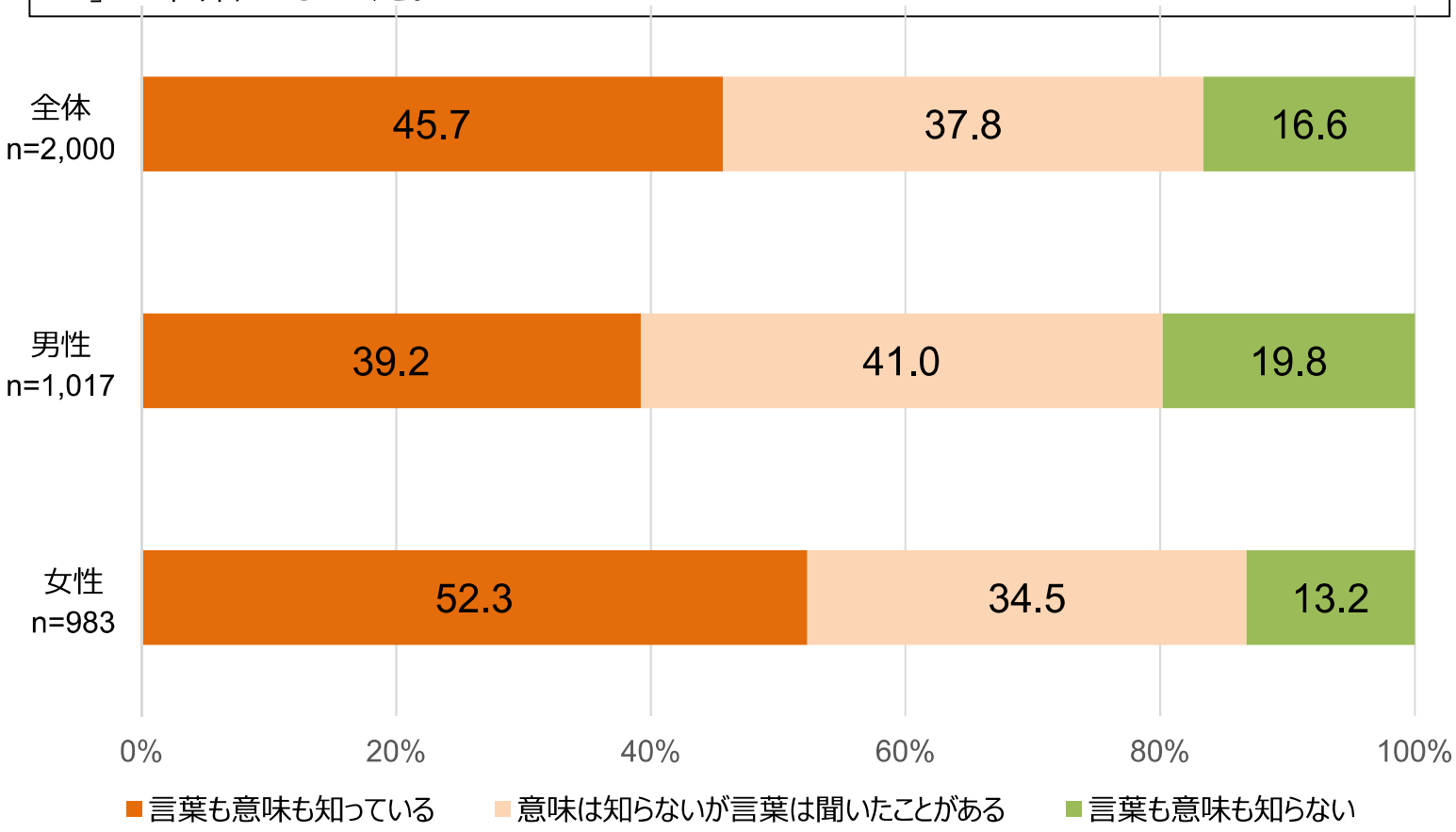


とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」

3　栄養バランスに配慮した食生活について

（１）主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

「主食・主菜・副菜を組合せた食事」について、全体の約半数が「言葉も意味も知っている」と回答しましたが、男性の２割は「言葉も意味知らない」と回答しました。



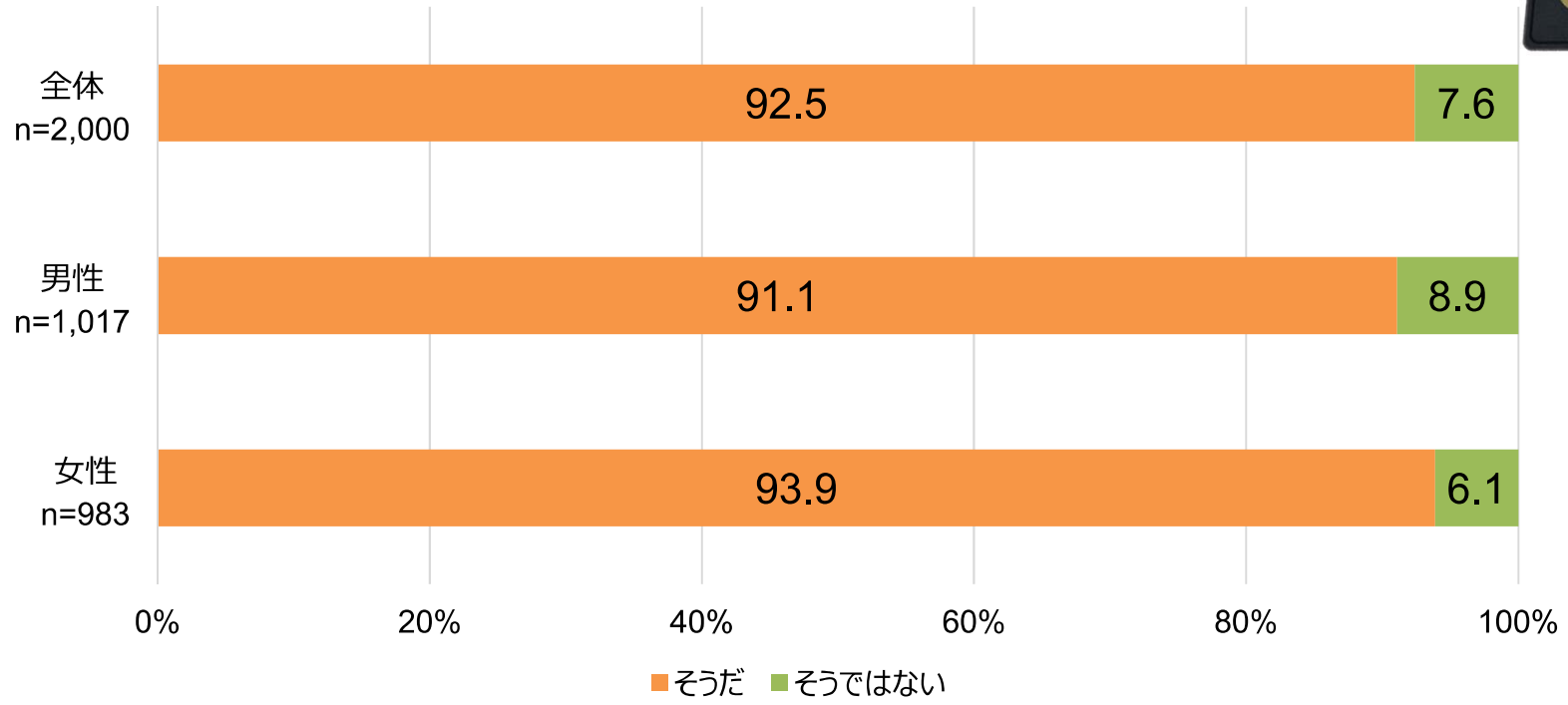
3　栄養バランスに配慮した食生活について

（１）主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

焼き魚定食について、９割以上が「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」であると認識していた一方、ミートソーススパゲティとサラダ、チキンスープカレーとライス、ロコモコ丼について、６割以上が「そうでない」と認識していました。

＜焼き魚定食（ごはん、焼き魚、豆腐とわかめの味噌汁、ほうれん草のおひたし）＞

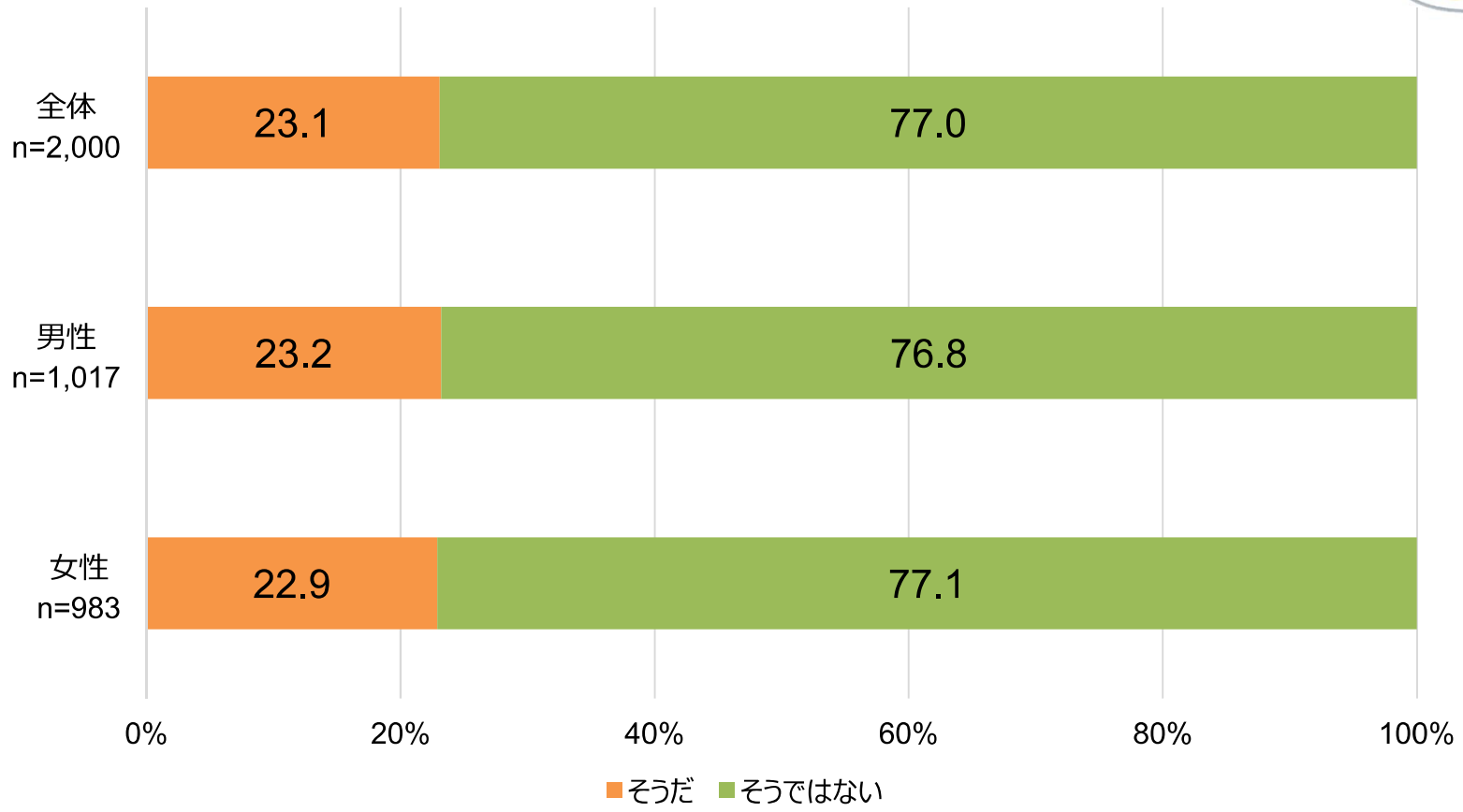




3　栄養バランスに配慮した食生活について

（１）主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識

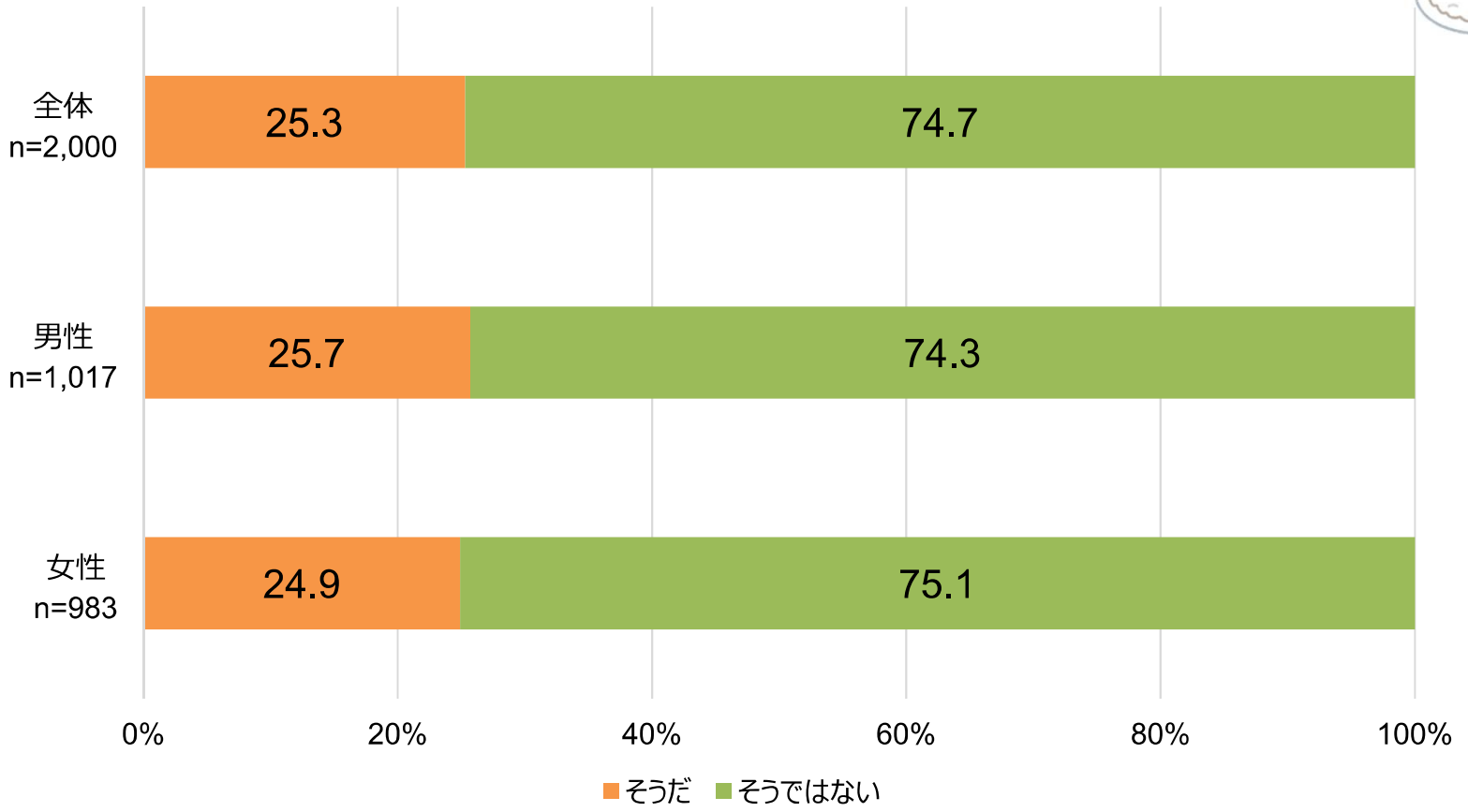




3　栄養バランスに配慮した食生活について

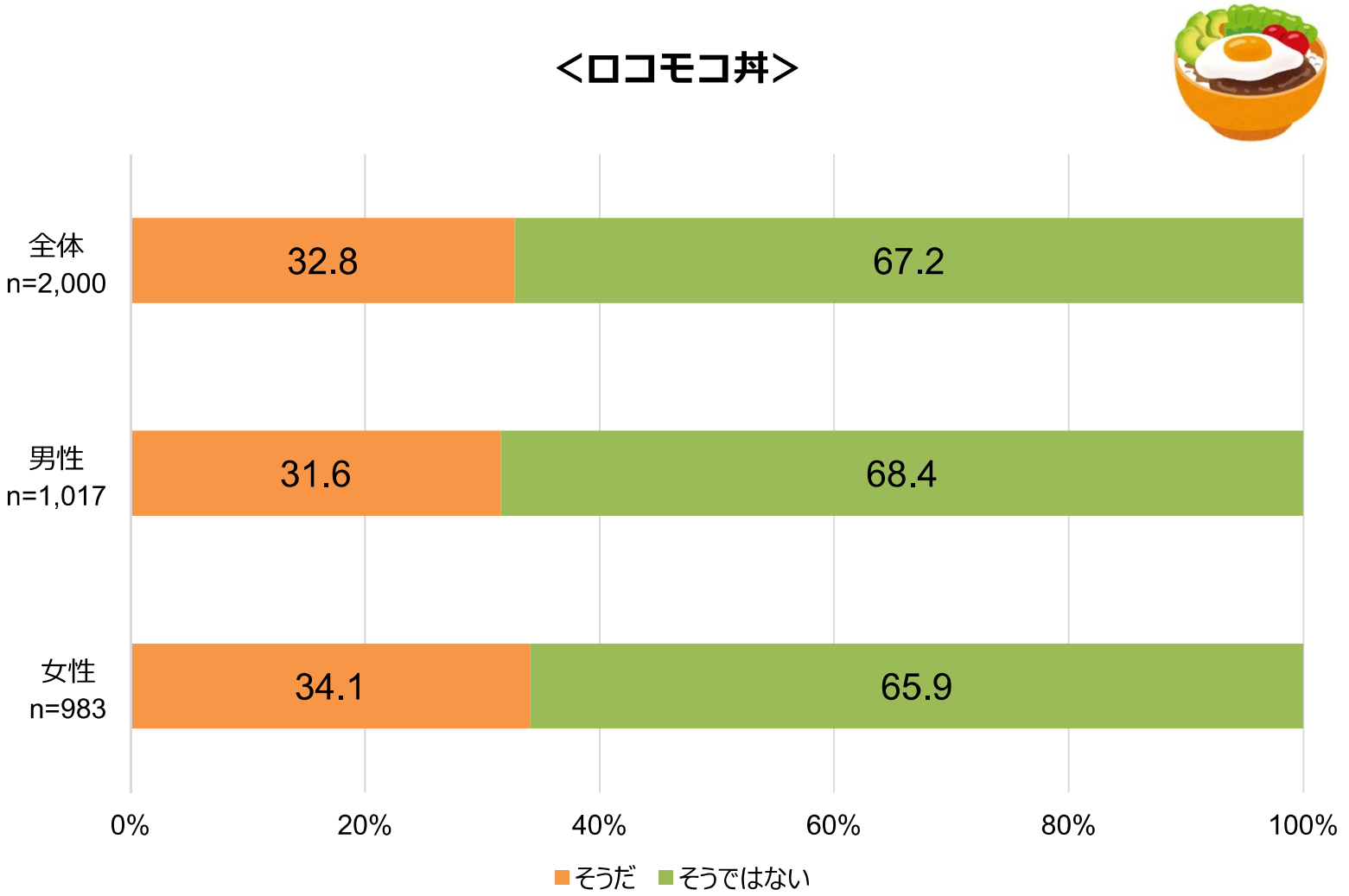
（１）主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識





3　栄養バランスに配慮した食生活について

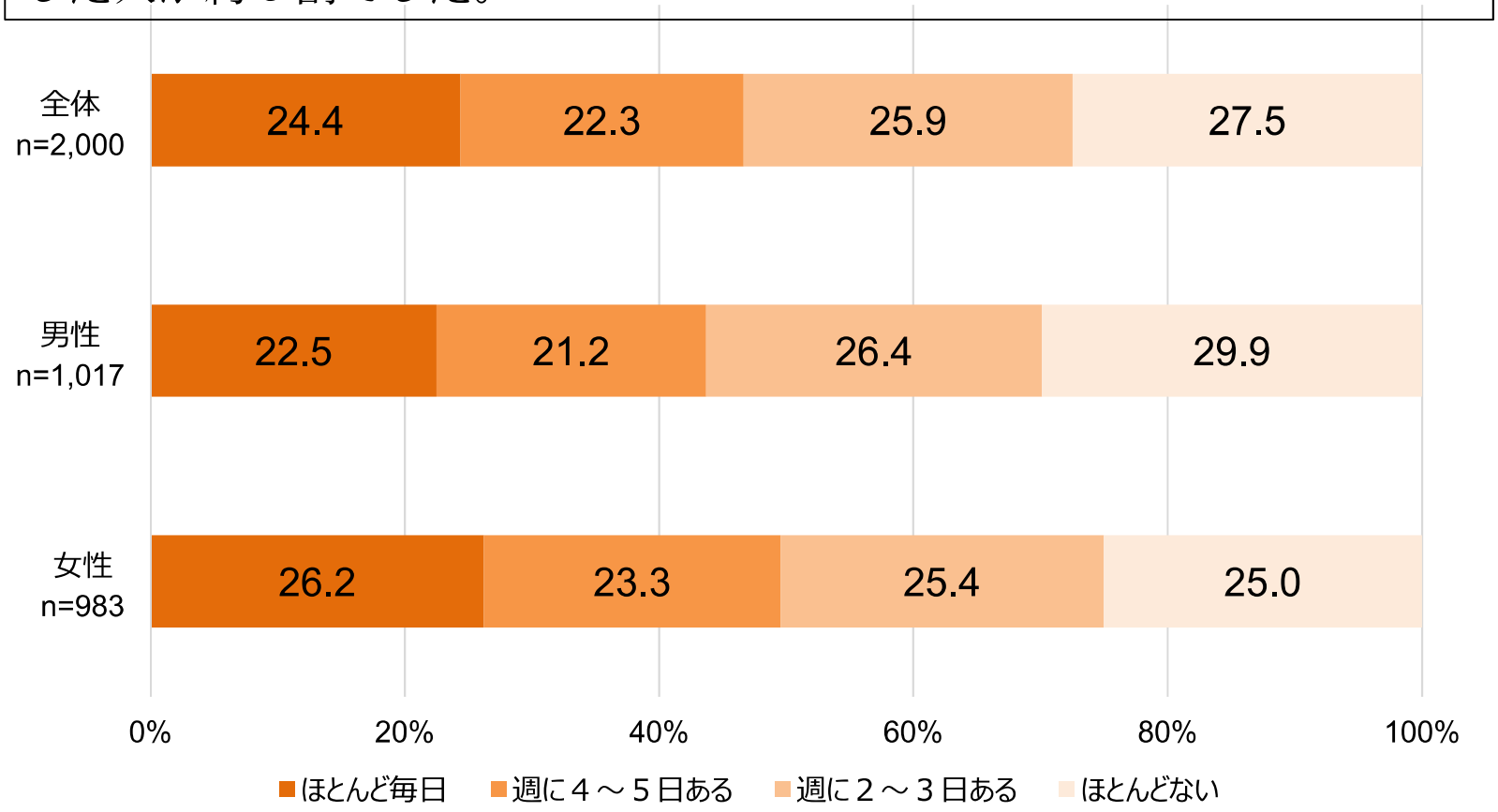
（１）主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての認識



3　栄養バランスに配慮した食生活について

（２）栄養バランスに配慮した食生活の実践

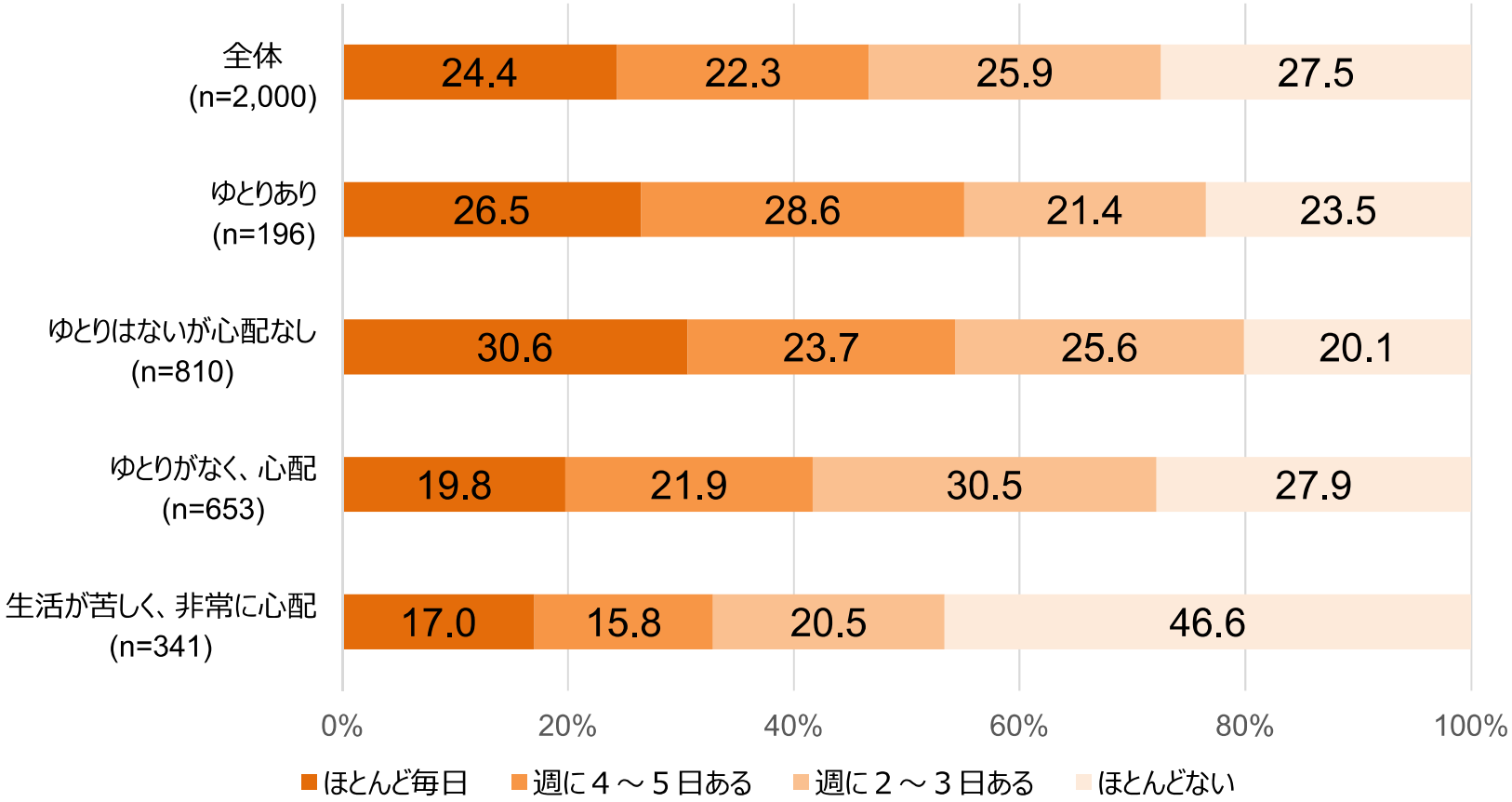
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上食べることが「ほとんど毎日」と回答した人が約２割、「ほとんど食べない」と回答した人が約３割でした。



3　栄養バランスに配慮した食生活について

（３）経済状況と栄養バランスに配慮した食生活の実践状況との関連

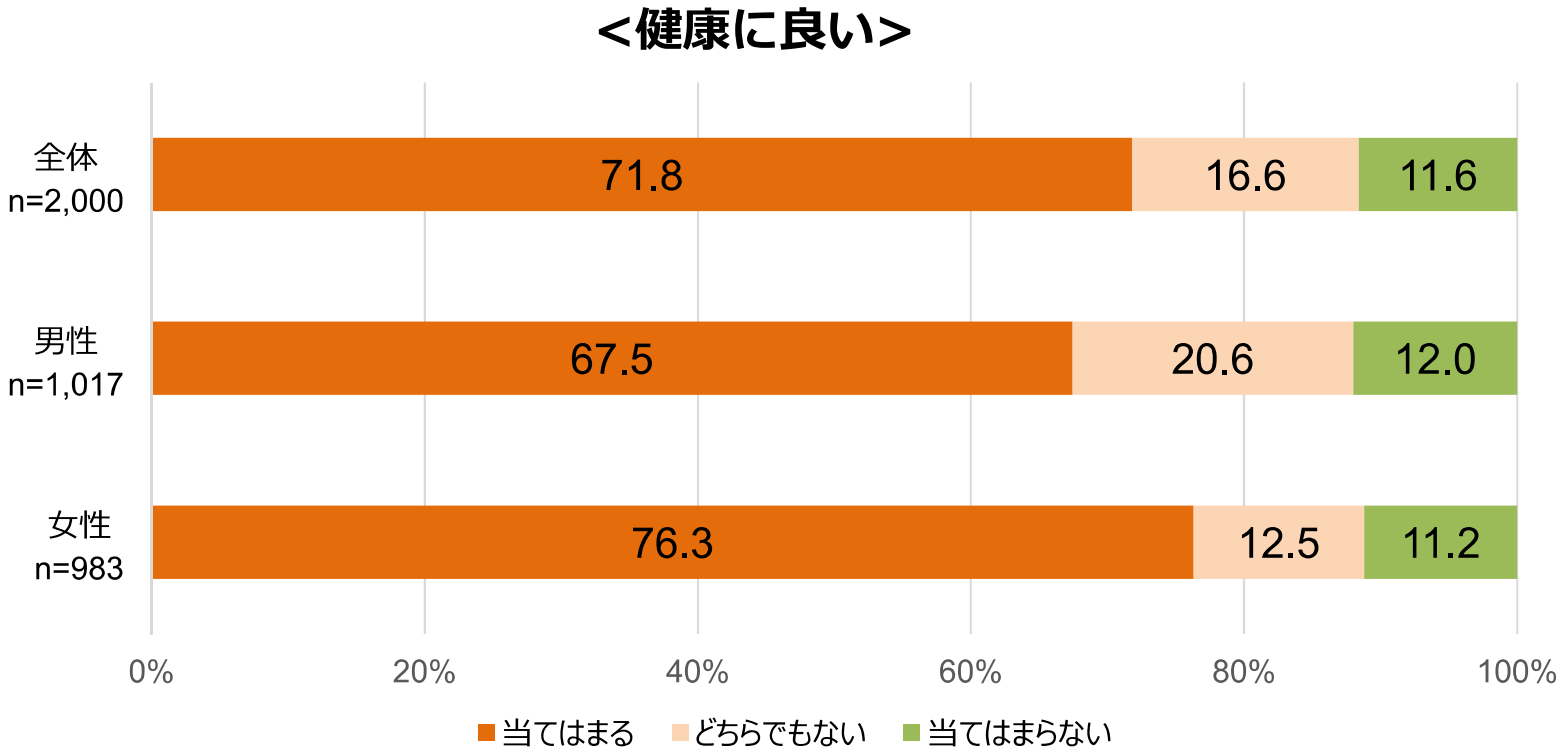
経済状況との関連をみると、「生活が苦しく、非常に心配」と回答した人の約半数が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日に２回以上食べることが「ほとんどない」と回答しました。



3　栄養バランスに配慮した食生活について

（４）栄養バランスに配慮した食生活についての考え方

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について、自分の健康に良い等のプラスのイメージを持っている人が多かった一方、準備するのが面倒といったマイナスのイメージを持っている人もいました。

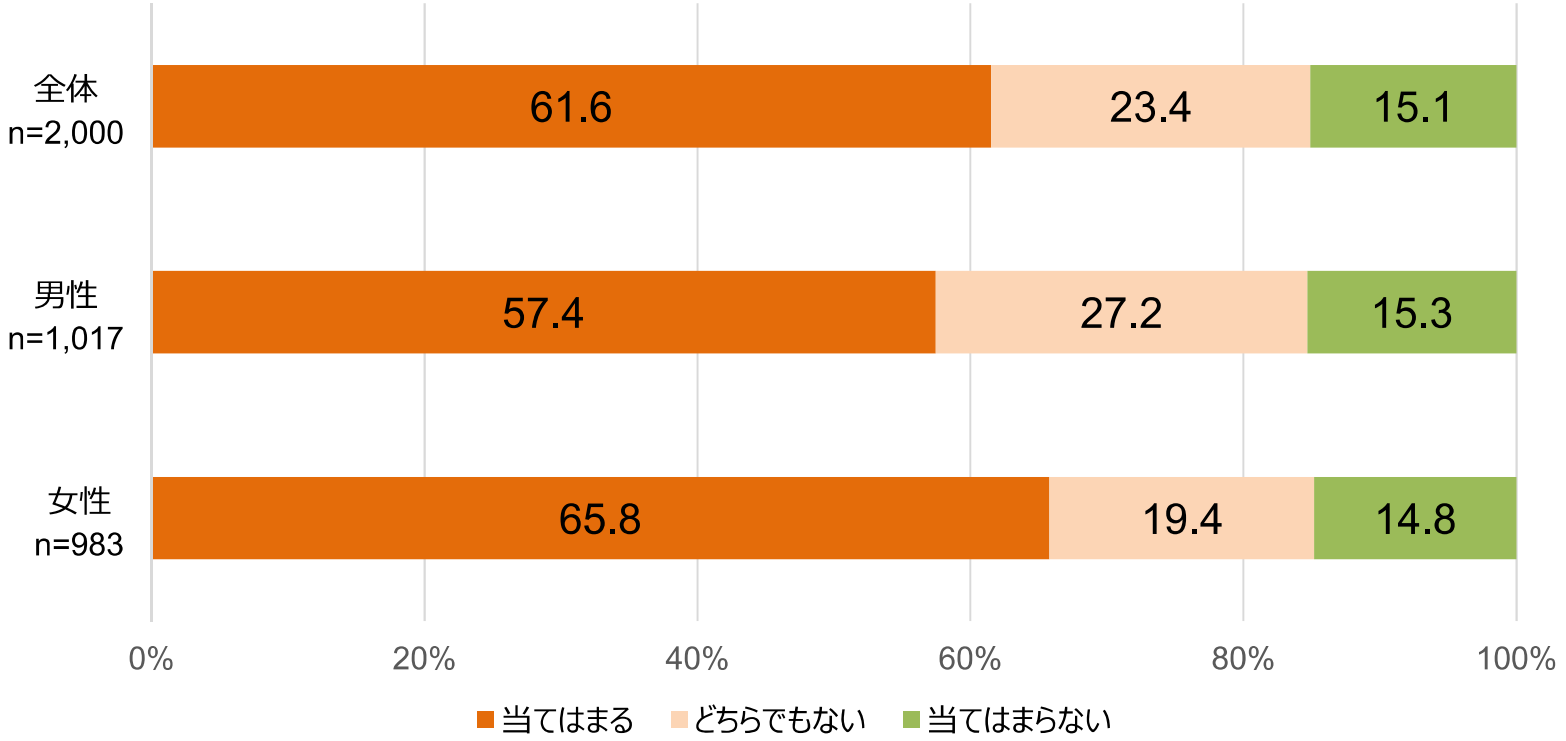


とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」

3　栄養バランスに配慮した食生活について

（４）栄養バランスに配慮した食生活についての考え方

＜主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を準備するのが面倒だ＞

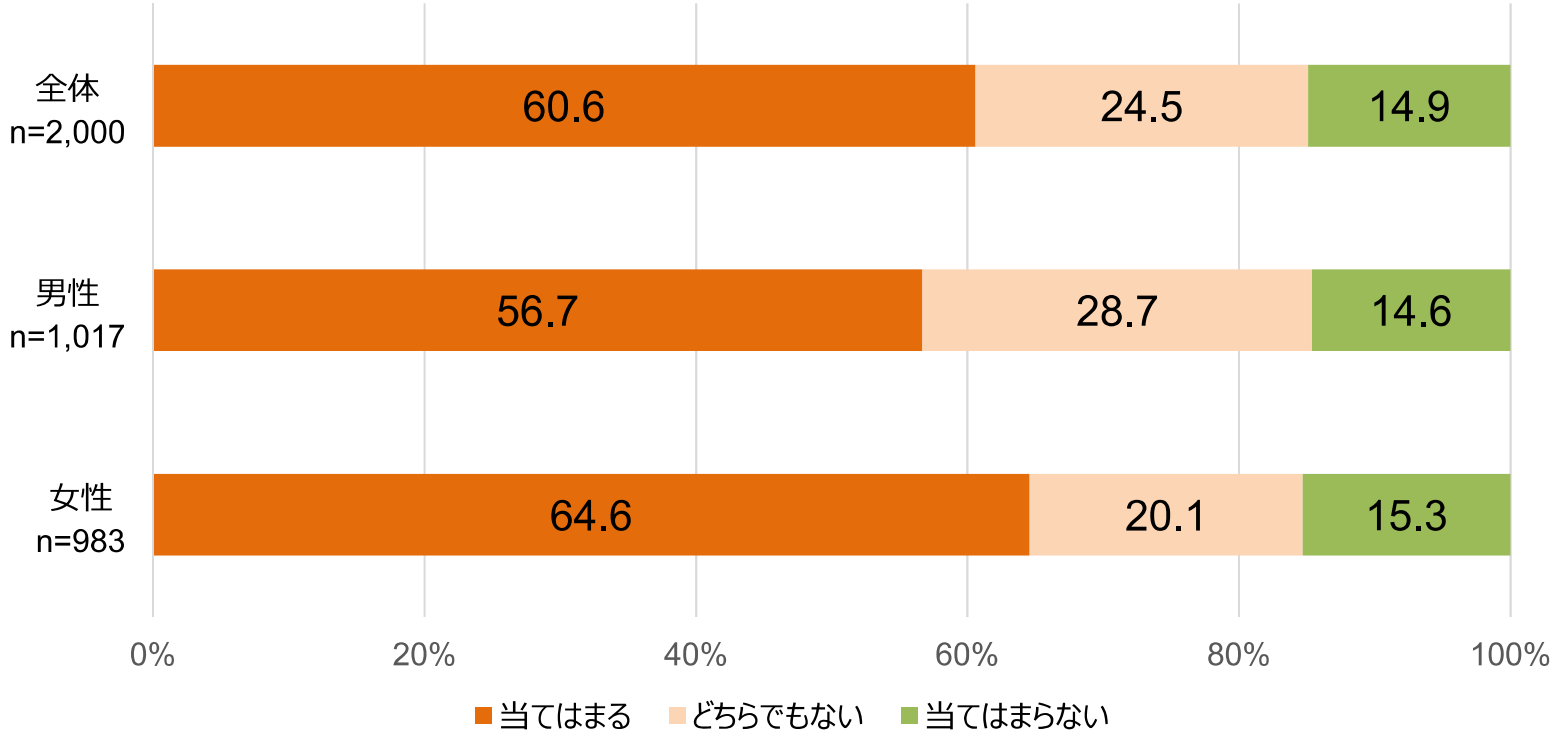


とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」

3　栄養バランスに配慮した食生活について

（４）栄養バランスに配慮した食生活についての考え方

<主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にはお金がかかる>

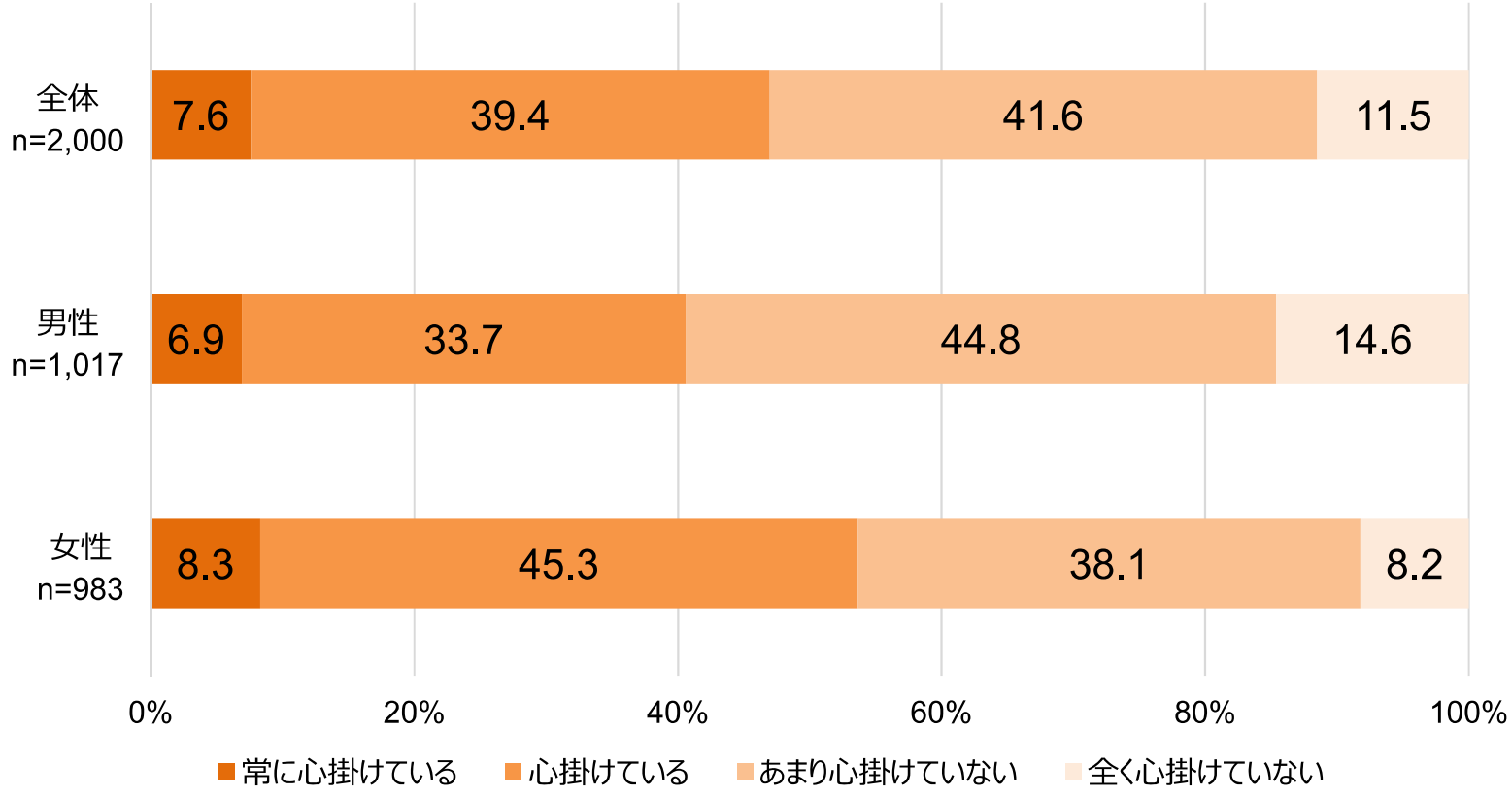


とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」

４　健全な食生活実践の心掛けについて

（１）健全な食生活実践の心掛け

日頃から健全な食生活を実践することを心掛けている人と心掛けていない人は、ほぼ半々でした。

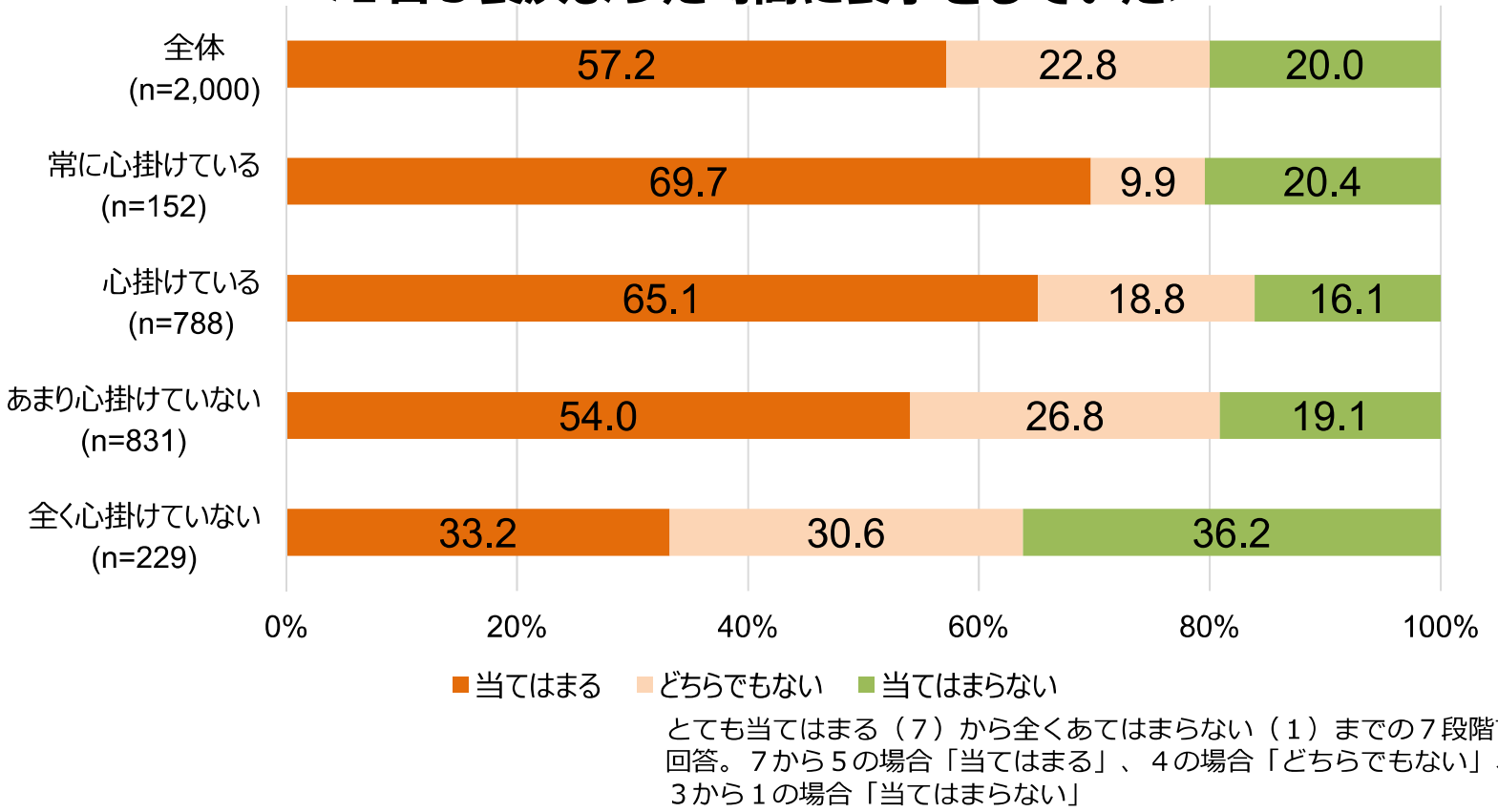


４　健全な食生活実践の心掛けについて

（２）健全な食生活実践の心掛けと小学生の頃の食生活との関連

健全な食生活の実践を「常に心掛けている」「心掛けている」人ほど、小学生の頃、１日３食決まった時間に食事をしていた、家族揃って食事をしていた等、健全な食生活を実践していました。

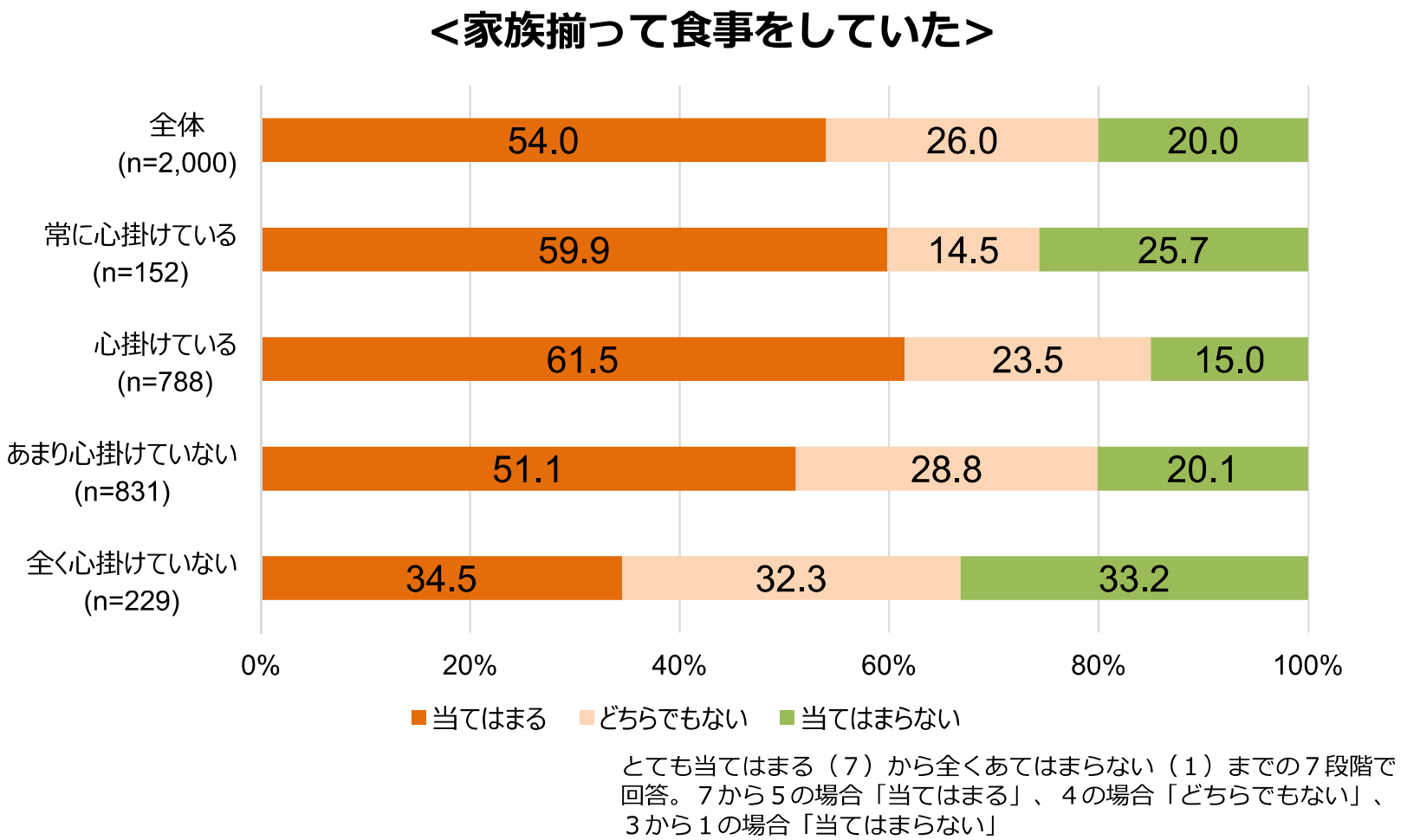
＜１日３食決まった時間に食事をしていた＞



とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」

４　健全な食生活実践の心掛けについて

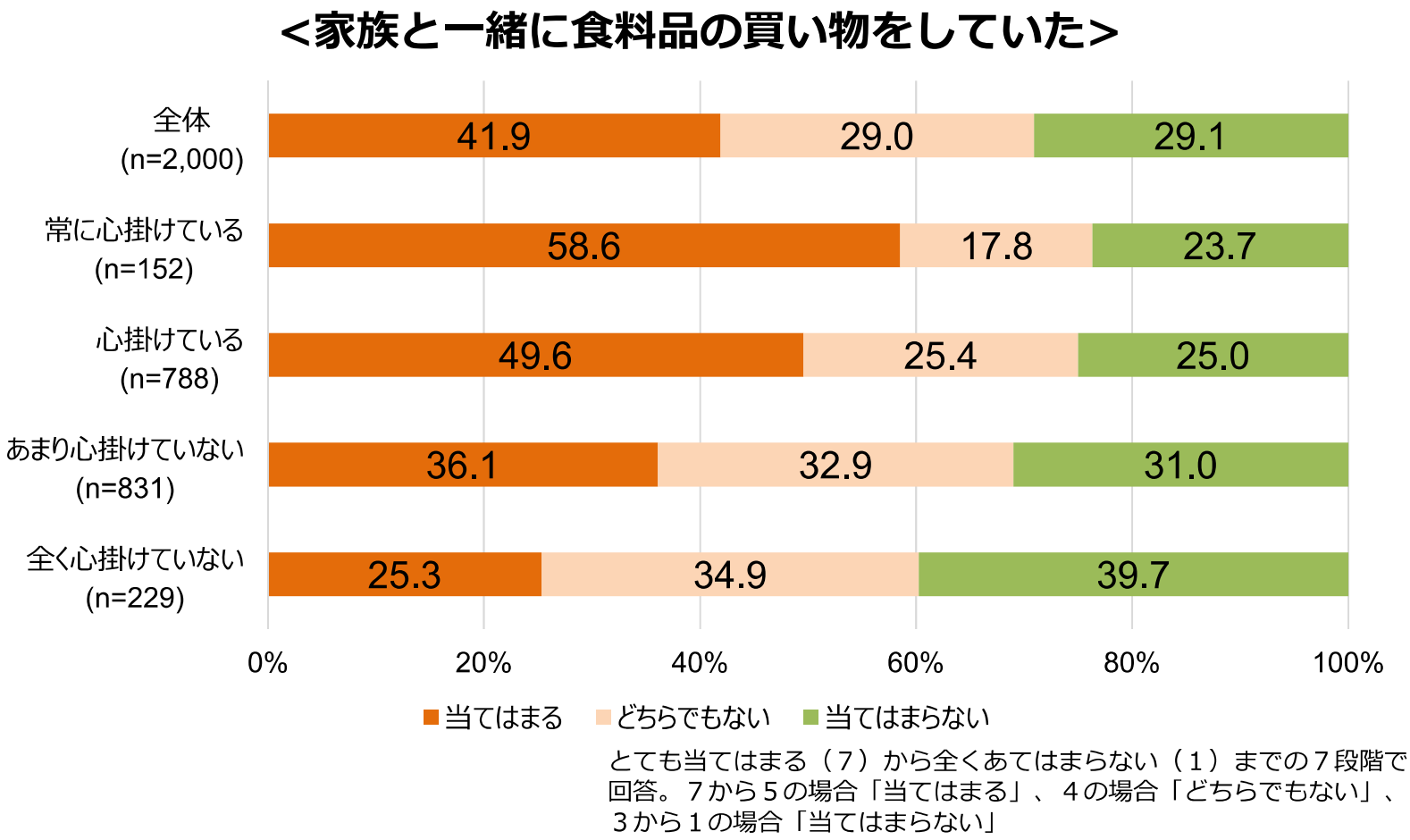
（２）健全な食生活実践の心掛けと小学生の頃の食生活との関連



とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」

４　健全な食生活実践の心掛けについて

（２）健全な食生活実践の心掛けと小学生の頃の食生活との関連



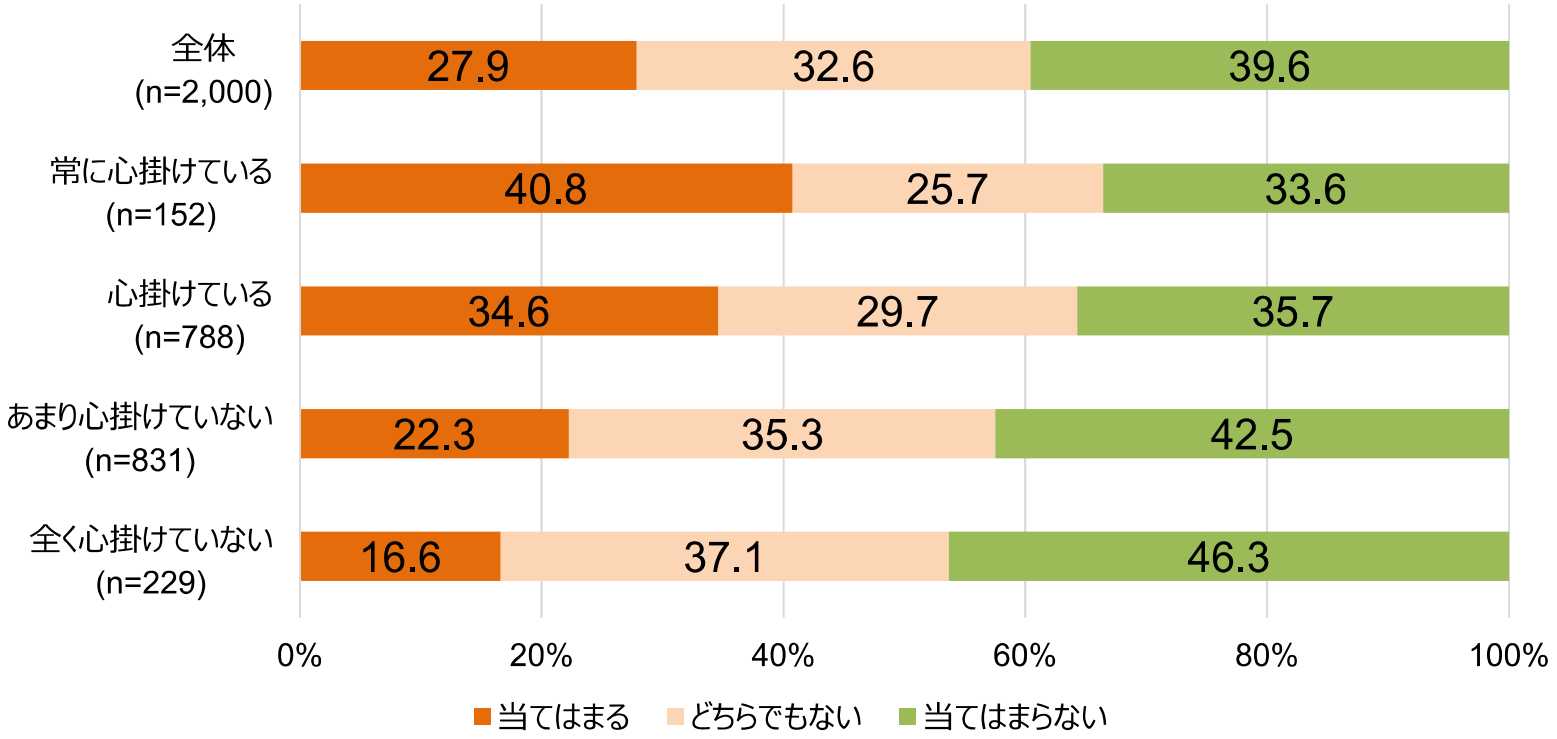
とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」

４　健全な食生活実践の心掛けについて

（２）健全な食生活実践の心掛けと小学生の頃の食生活との関連

健全な食生活の実践を「常に心掛けている」「心掛けている」人ほど、学校で、食に関する指導を受けていた人が多くいました。

<学校で、食に関する指導を受けていた>



とても当てはまる（７）から全くあてはまらない（１）までの７段階で回答。７から５の場合「当てはまる」、４の場合「どちらでもない」、３から１の場合「当てはまらない」