

# 調査結果の概要

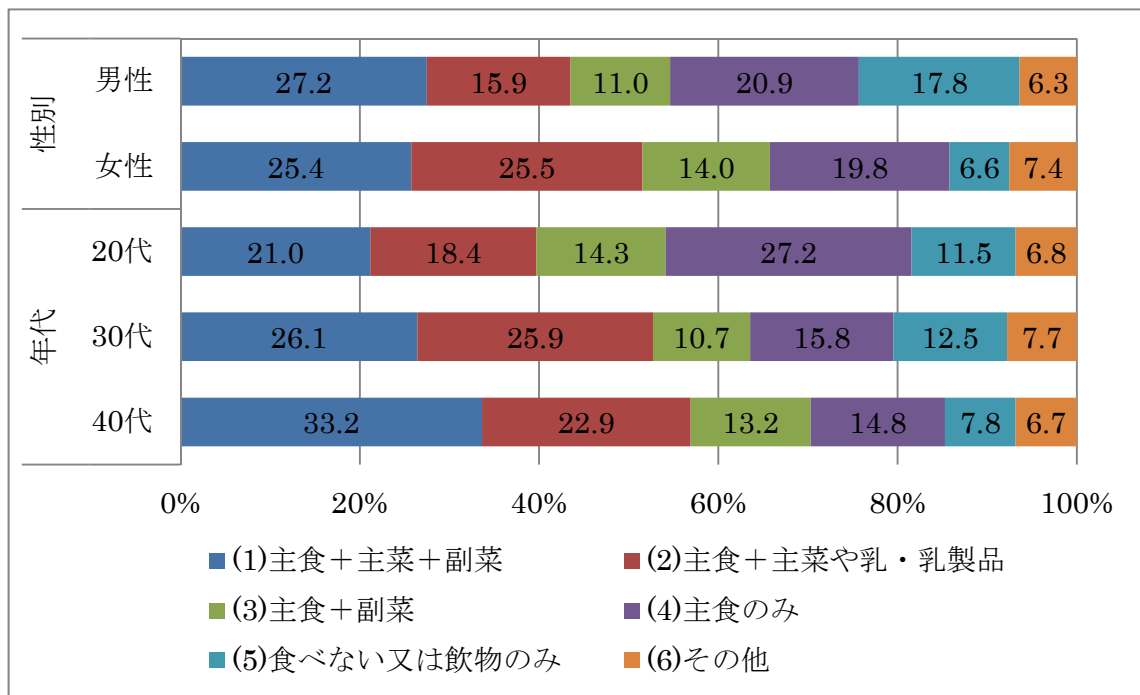
## (1) - 1 朝食の内容

### ア 年代別性別の朝食の内容 (図1)

年代別にみると、20代は「主食のみ」が27.2%で最も高く、30代は「主食+主菜+副菜」と「主食+主菜や乳・乳製品」がともに3割弱で多く、40代は「主食+主菜+副菜」をとる割合が3割を超え、最も高い。

性別では、「食べない又は飲物のみ」が、男性の方の割合が高い。

図1 年代別性別・朝食の内容

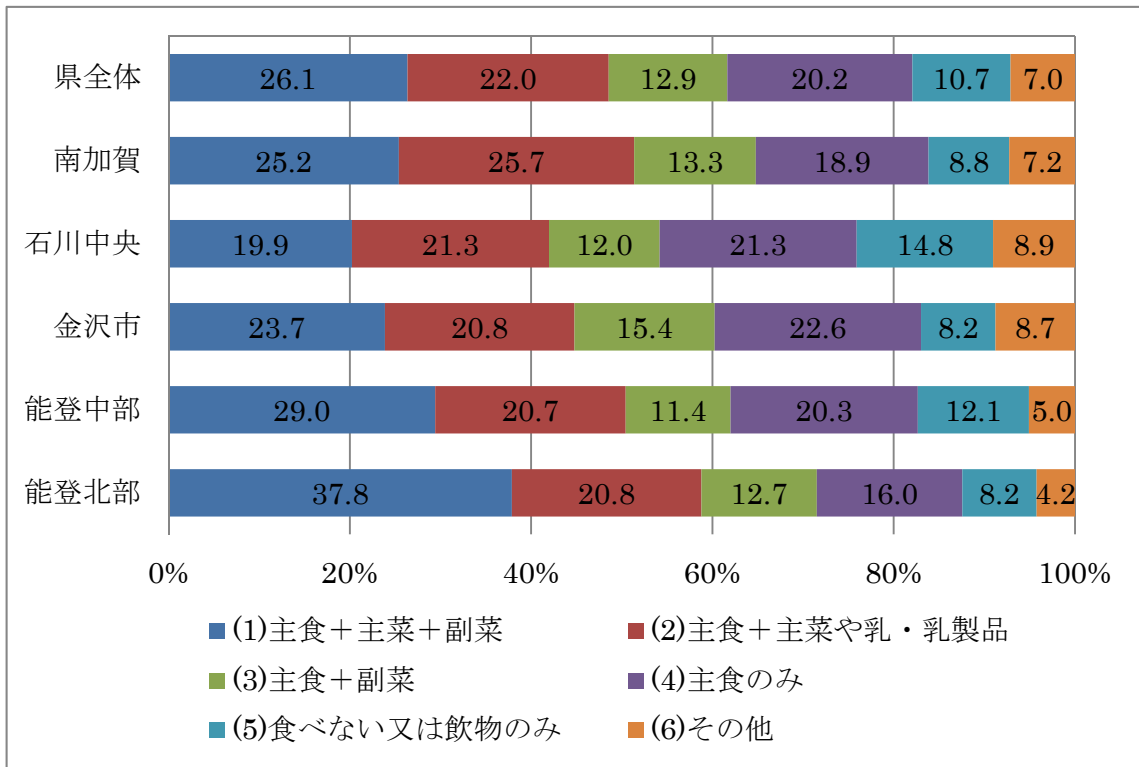


### イ 地区別の朝食の内容 (図2)

「主食+主菜+副菜」をとる割合は、県平均の26.1%に対し、能登北部が37.8%と最も高く、石川中央が19.9%と最も低い。

また、「主食のみ」の割合が高いのは、金沢市と石川中央である。

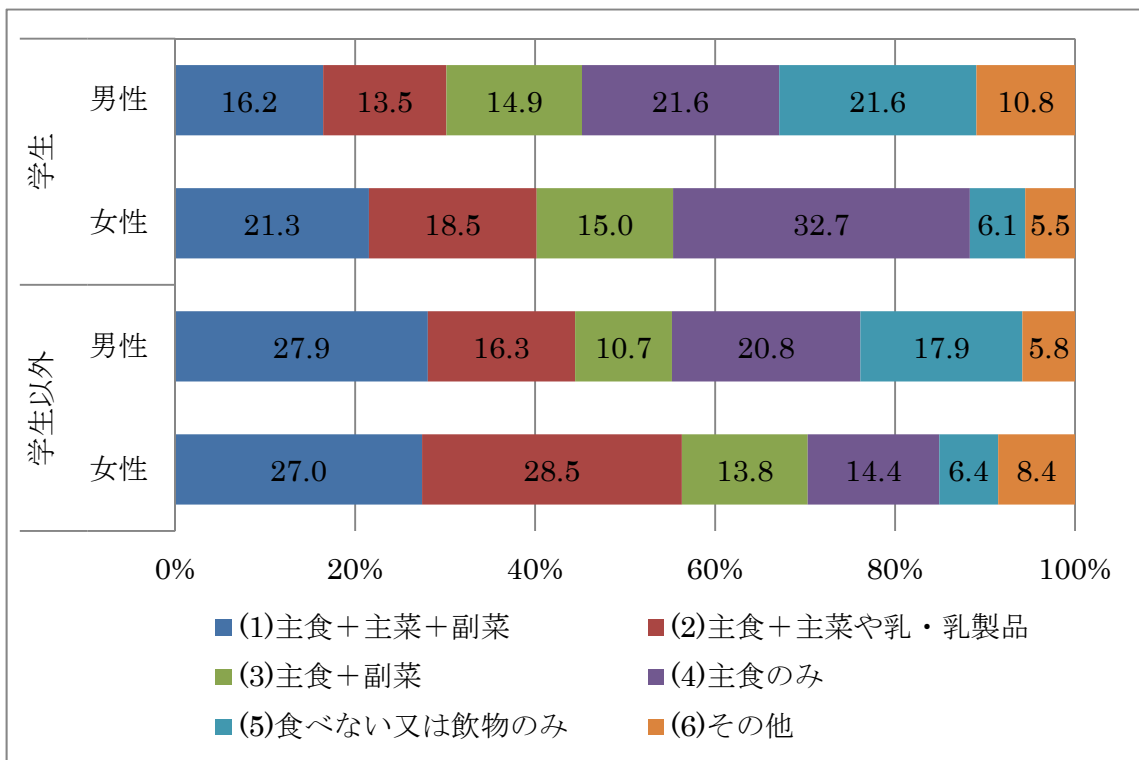
図2 地区別・朝食の内容



ウ 学生の朝食の内容（図3）

学生は男女とも、「主食のみ」の割合が高い。

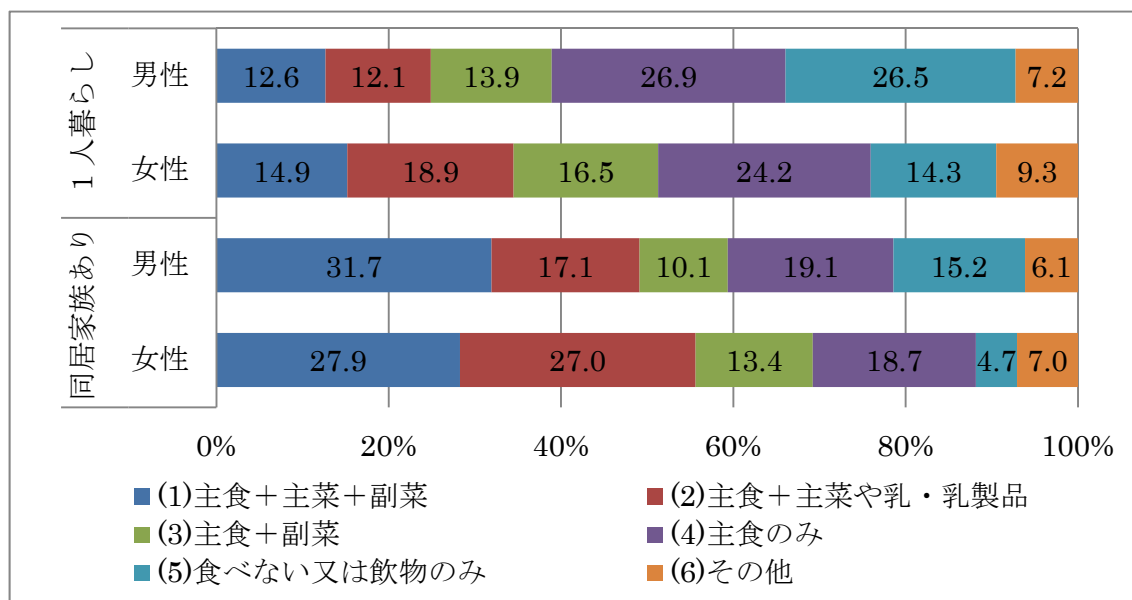
図3 学生・朝食の内容



## エ 家族の同居と朝食の内容（図4）

一人暮らしの男性は、「主食のみ」「食べない又は飲物のみ」で、5割を超えている。

図4 家族同居の有無別・朝食の内容

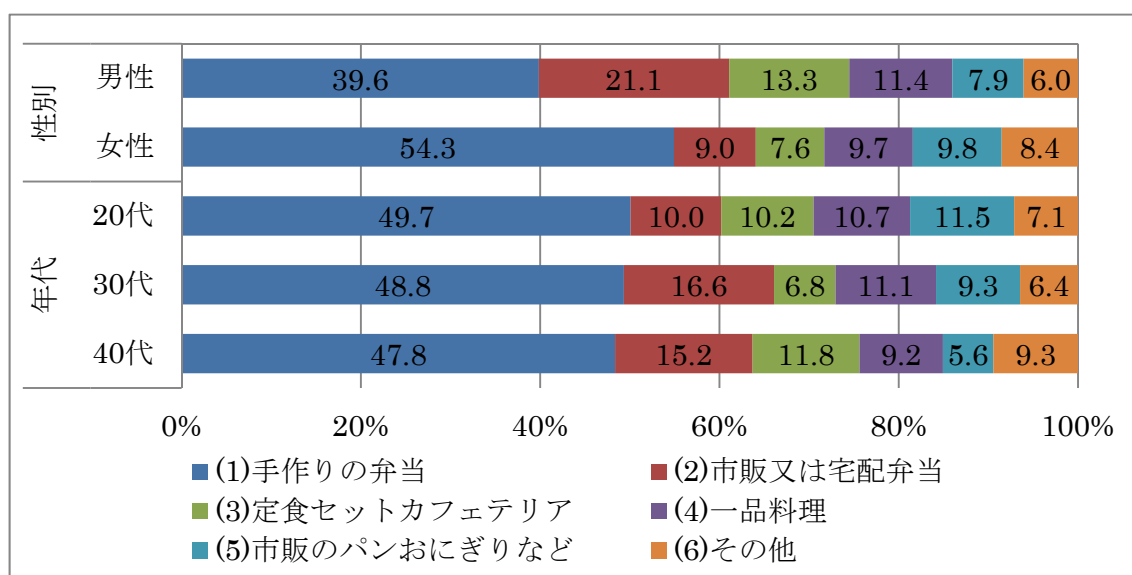


## (1) - 2 昼食の内容

### ア 年代別性別の昼食の内容（図5）

年代、性別にかかわらず、「手作りの弁当」が多く、「市販又は宅配弁当」を加えると、半数以上が弁当である。

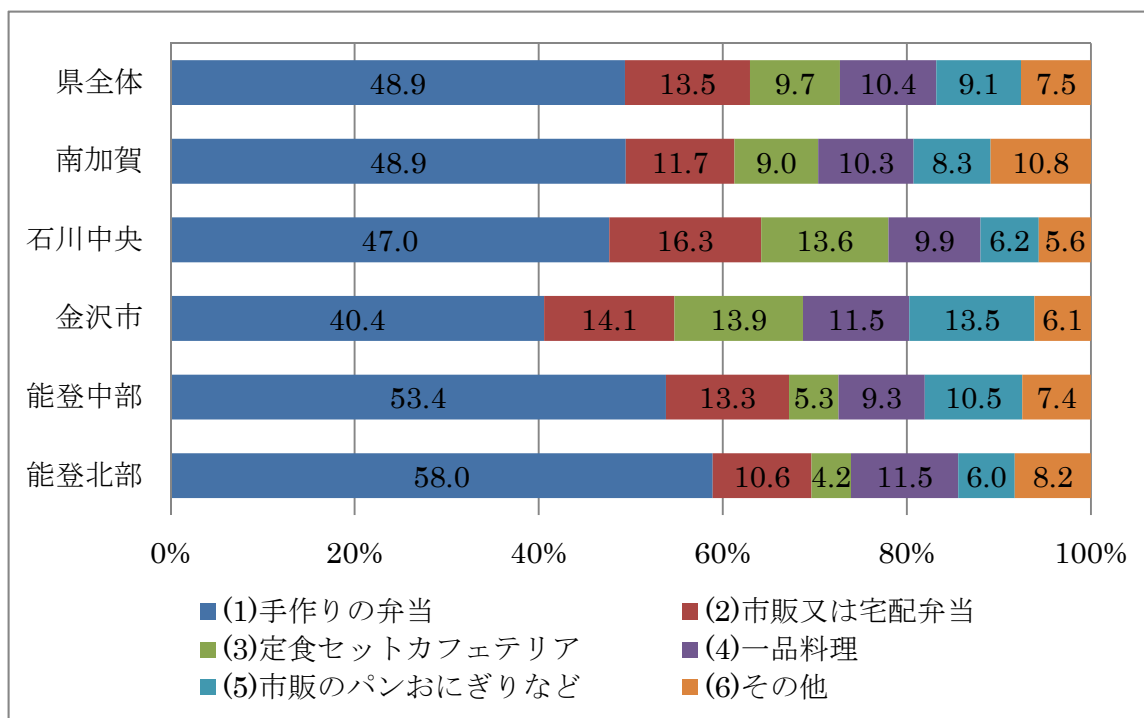
図5 年代別性別・昼食の内容



## イ 地区別の昼食の内容（図6）

「手作りの弁当」の割合が一番高いのは能登北部で、一番低いのは金沢市である。また「市販又は宅配弁当」の割合は、石川中央と金沢市が、他の地区より高い。

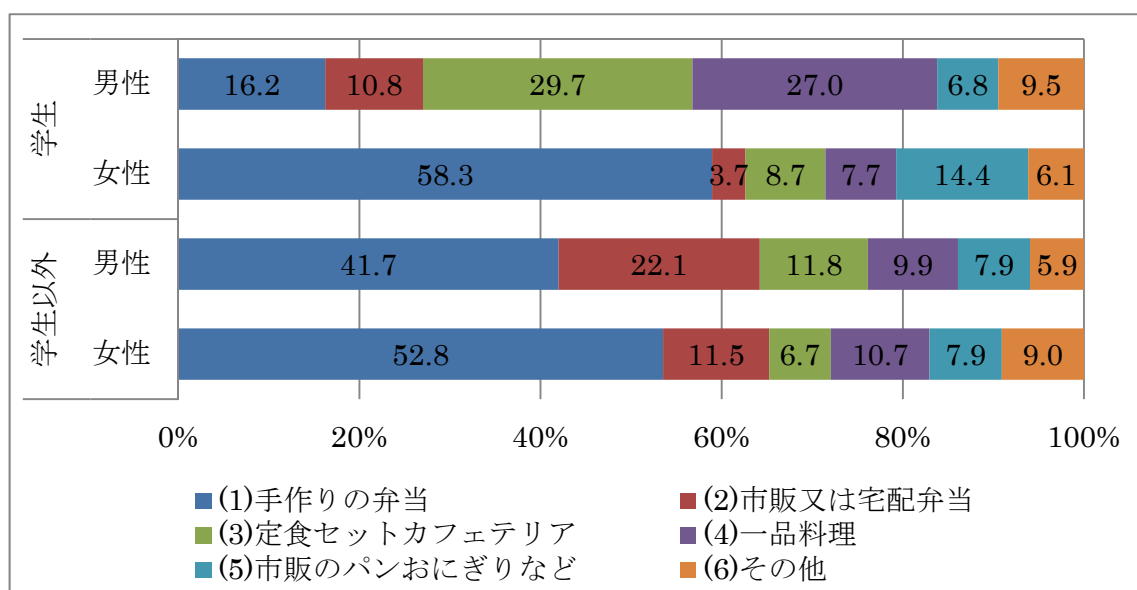
図6 地区別・昼食の内容



## ウ 学生の昼食の内容（図7）

男子学生は「定食、セット、カフェテリア」が約3割と一番高い割合となり、女子学生は「手作りの弁当」が6割近くとなっている。

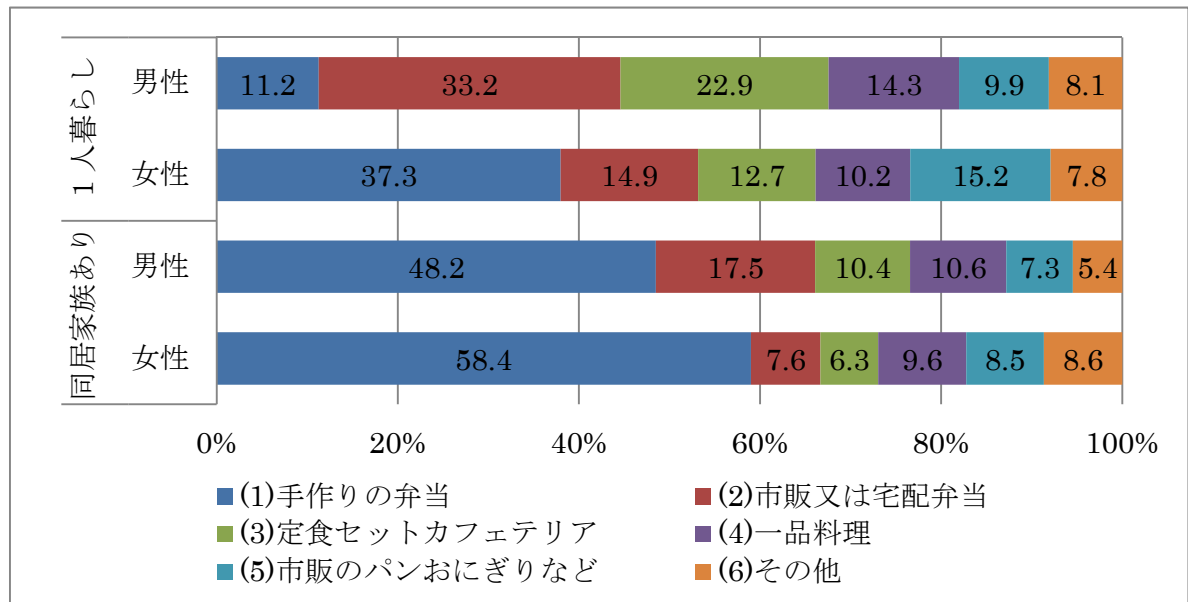
図7 学生・昼食の内容



## エ 家族の同居と昼食の内容（図8）

一人暮らしの男性は「市販又は宅配弁当」が33.2%と一番多く、一人暮らしの女性は「手作りの弁当」が37.3%と一番多い。

図8 家族同居の有無別・昼食の内容

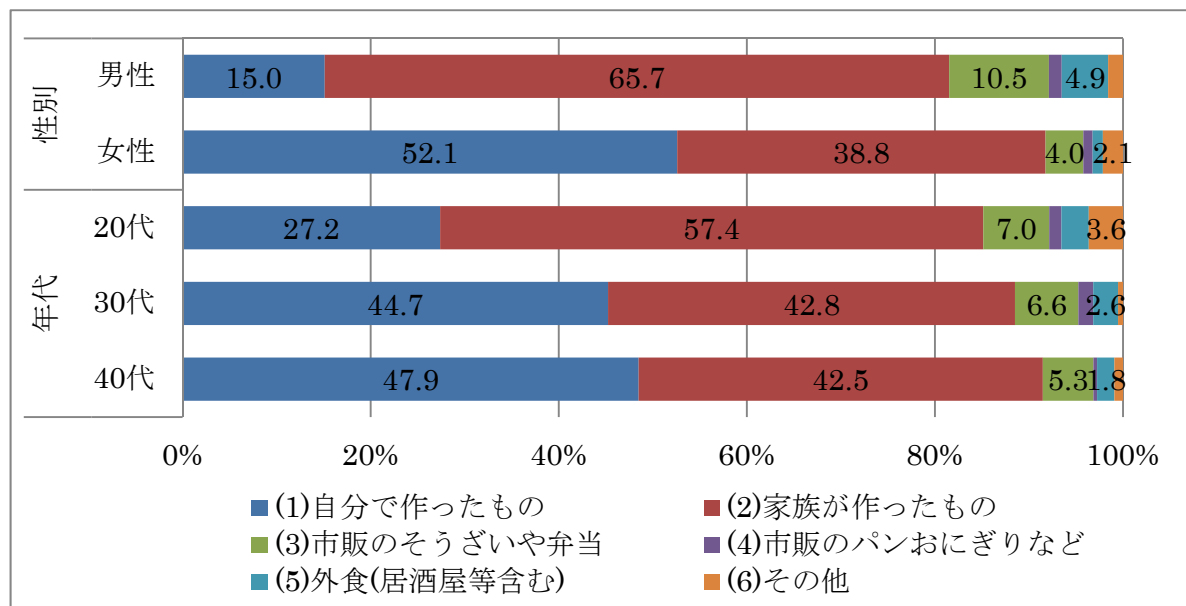


## (1) - 3 夕食の内容

### ア 年代別性別の夕食の内容（図9）

各年代とも、8割から9割が、「自分又は家族が調理した食事」をしており、「外食」は少なかった。

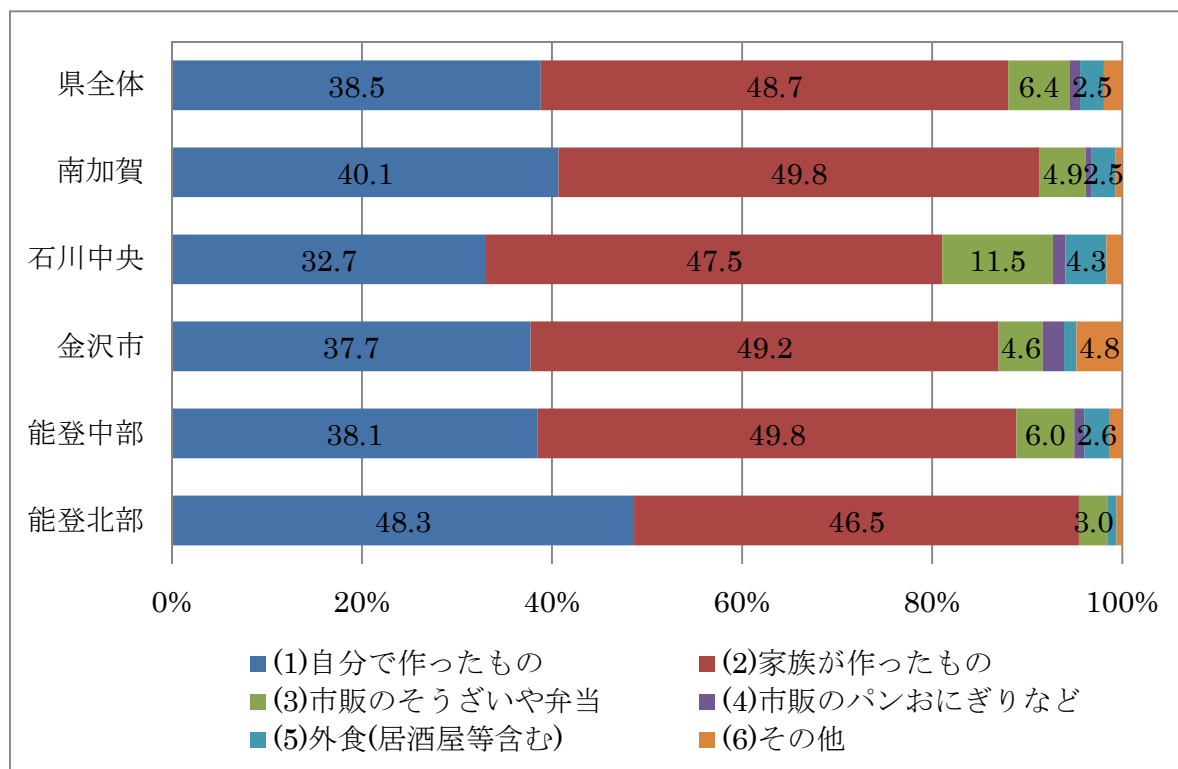
図9 年代別性別・夕食の内容



## イ 地区別の夕食の内容（図10）

多くの地区では、「家族が作ったもの」を食べる方が多いが、能登北部のみ「自分で作ったもの」の方が多い。

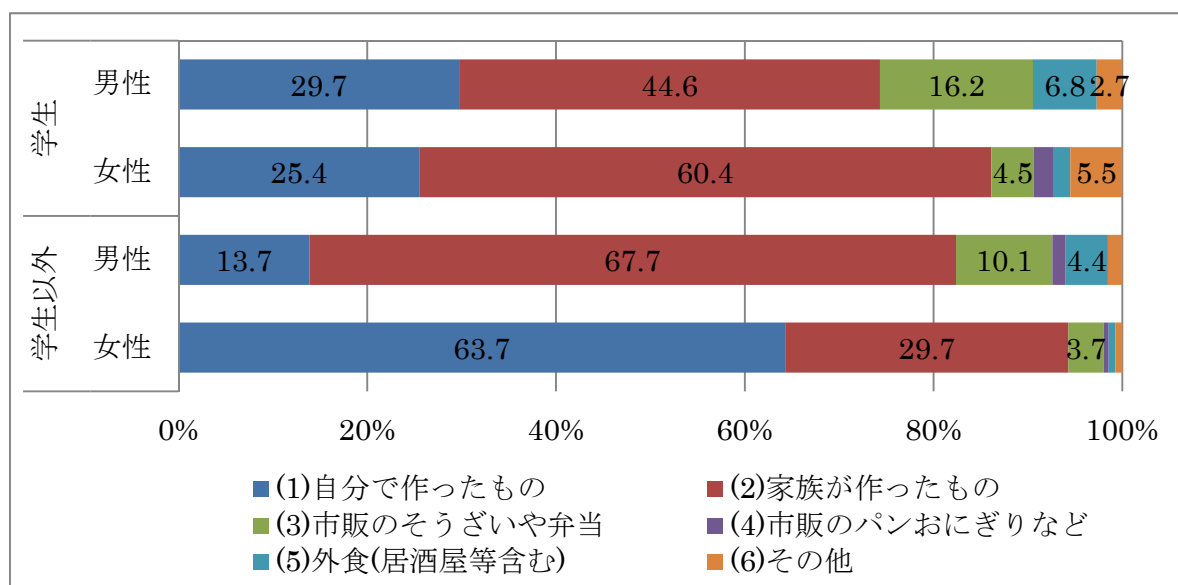
図10 地区別・夕食の内容



## ウ 学生の夕食の内容（図11）

男子学生は約3割が自分で作って食べている。

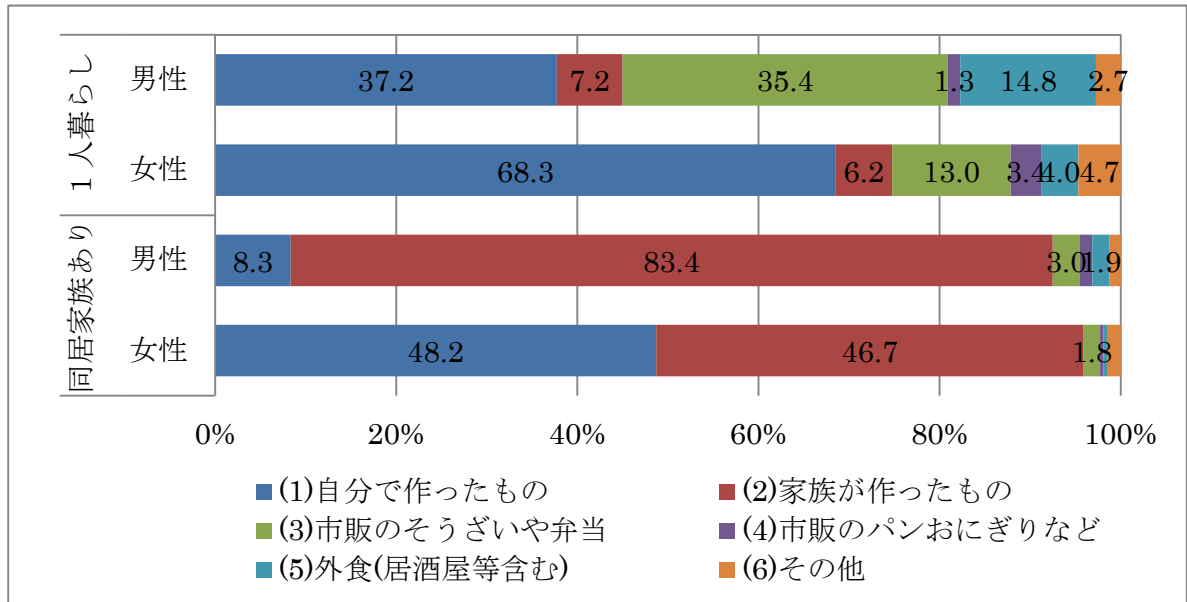
図11 学生・夕食の内容



## エ 家族の同居と夕食の内容（図 1 2）

一人暮らしの男性は約 4 割が、一人暮らしの女性は約 7 割が自分で食事を作り食べている。

図 1 2 家族同居の有無別・夕食の内容

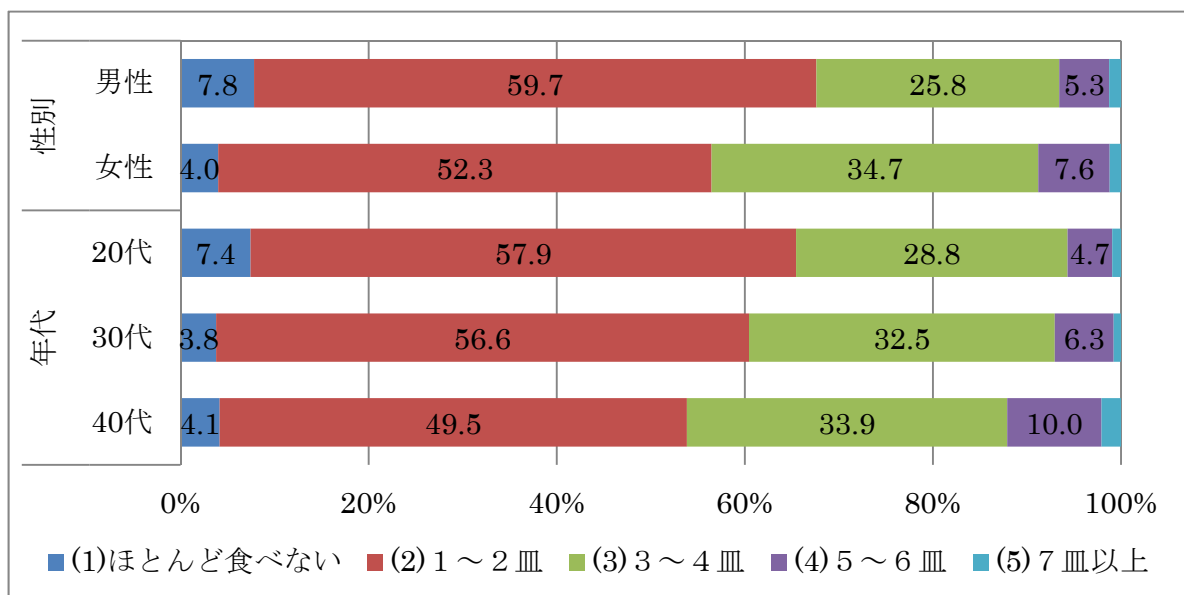


## (2) 1日に摂取する野菜料理の皿数

### ア 年代別性別の1日に摂取する野菜料理の皿数（図 1 3）

年代別、性別にかかわらず、野菜料理は1日に1皿から2皿食べる人が最も多く、理想とする5皿以上の摂取は1割程度である。

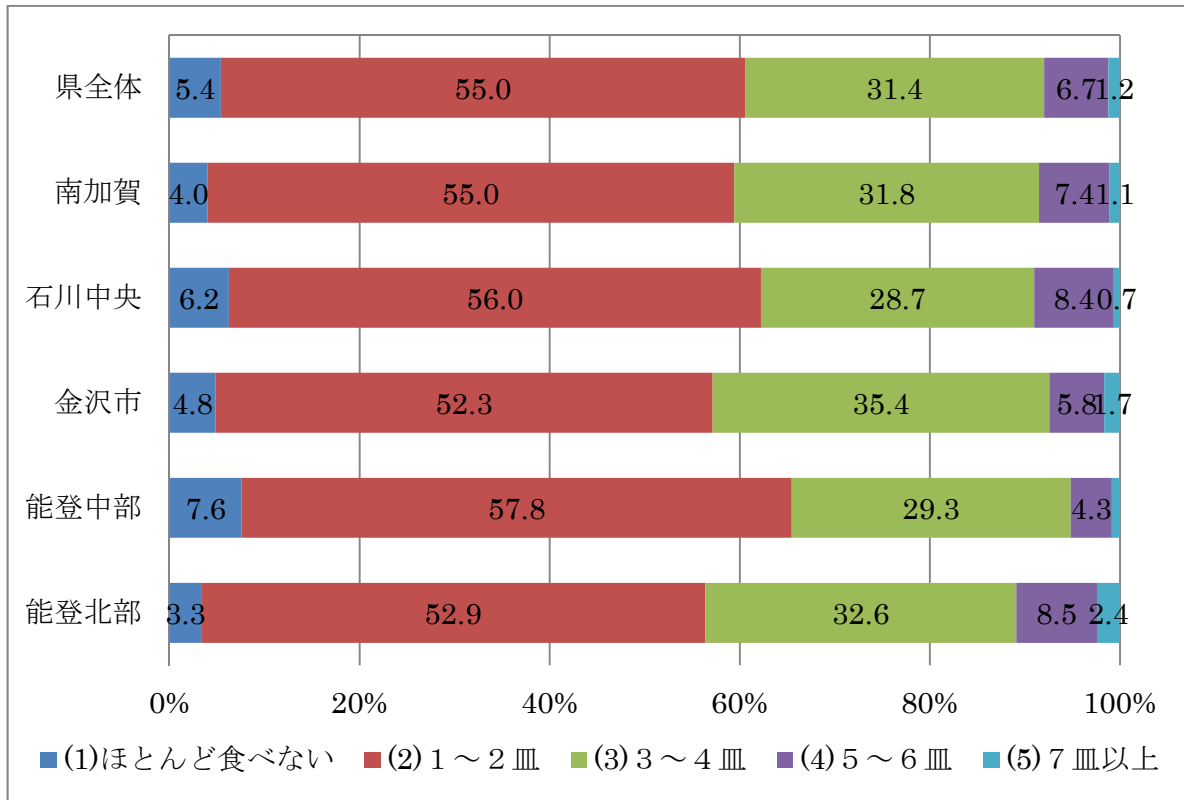
図 1 3 年代別性別・1日に摂取する野菜料理の皿数



イ 地区別の1日に摂取する野菜料理の皿数（図14）

地区別にみても、同様な傾向である。

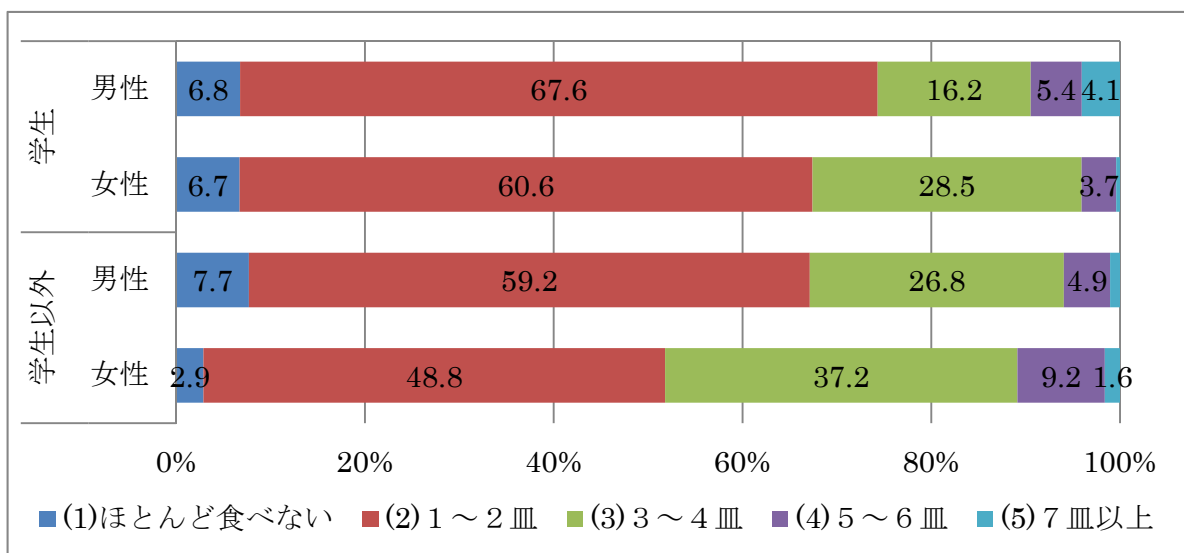
図14 地区別・1日に摂取する野菜料理の皿数



ウ 学生の1日に摂取する野菜料理の皿数（図15）

女子学生は男子学生より、必要量未満の野菜を食べる割合が高いが、必要量である「5皿以上」は男子、女子とも1割に満たない。

図15 学生・1日に摂取する野菜料理の皿数

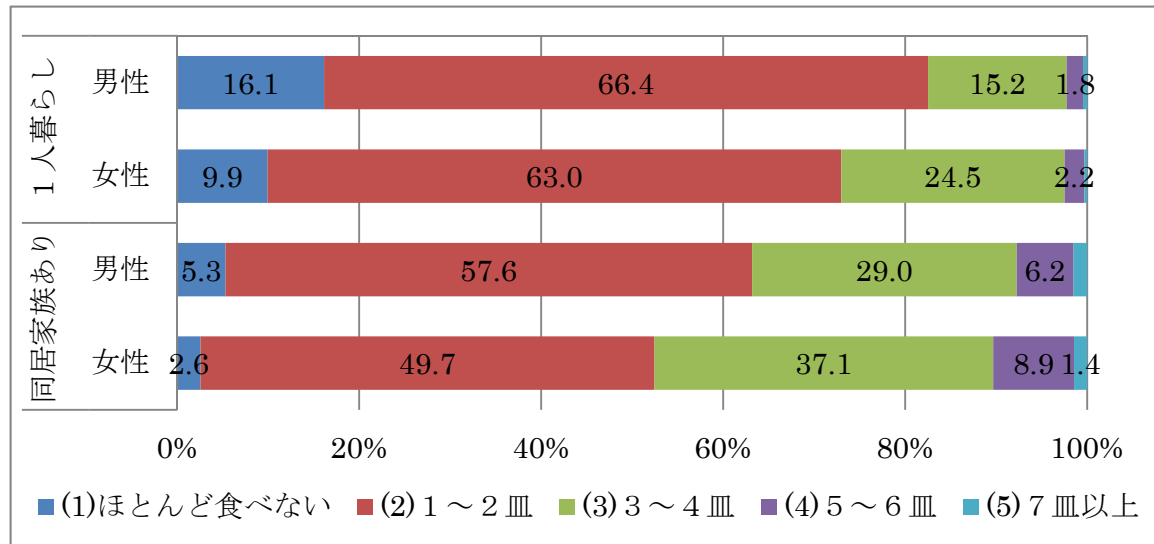




## エ 家族の同居と1日に摂取する野菜料理の皿数（図16）

一人暮らしの男女は、「1日5皿以上」はほとんど摂取できていない。

図16 家族同居の有無別・1日に摂取する野菜料理の皿数

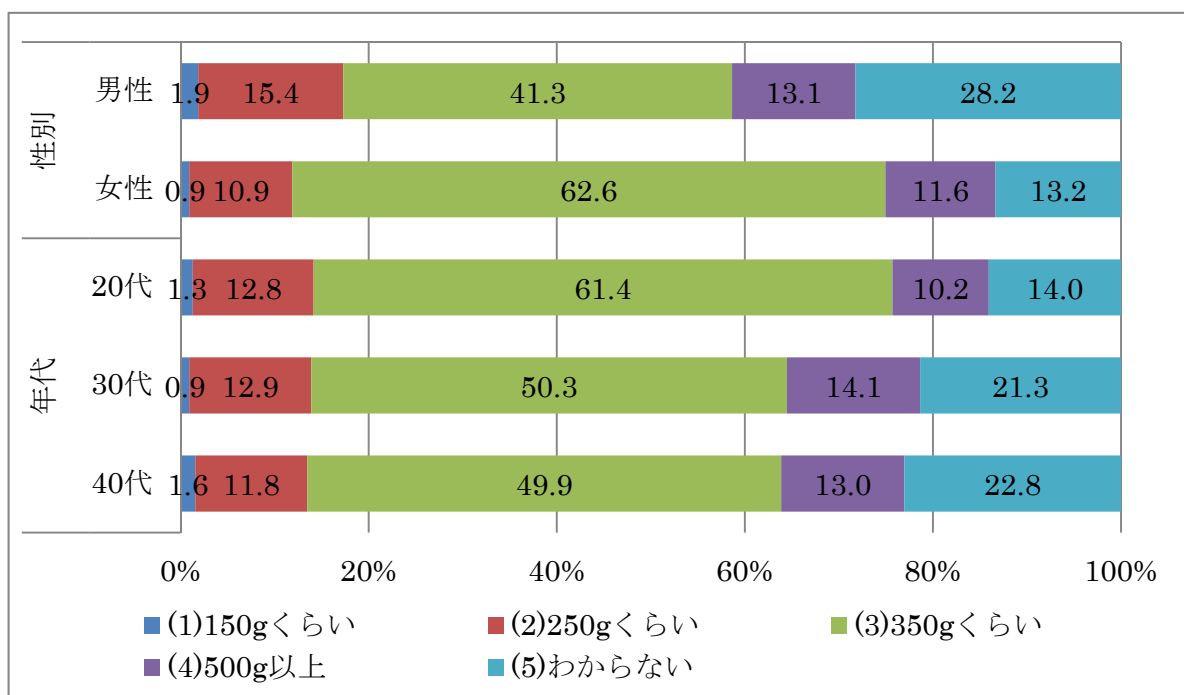


## (3) 野菜の必要量に関する知識

### ア 年代別性別の野菜の必要量に関する知識（図17）

20代は6割以上、30代、40代は約5割が、必要な野菜摂取量を知っている。性別で見ると、女性は6割以上が知っているが、男性は約4割と少ない。

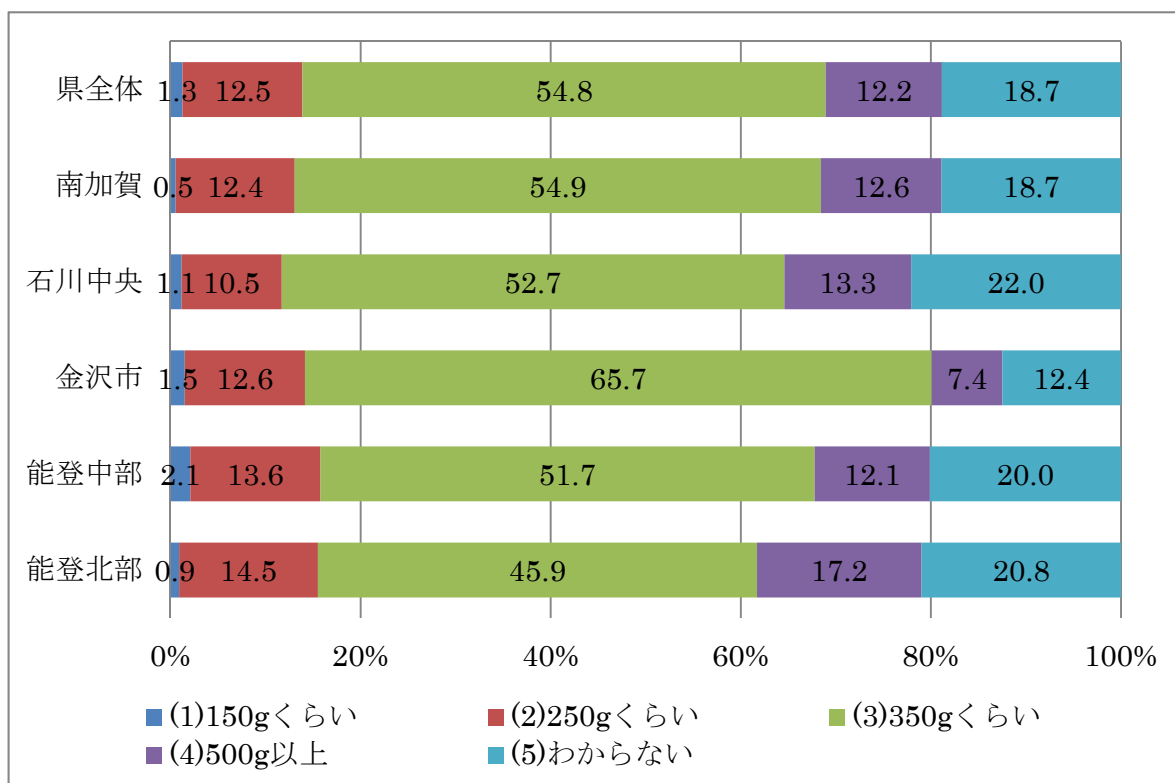
図17 年代別性別・野菜の必要量に関する知識



## イ 地区別の野菜の必要量に関する知識（図18）

県平均が 54.8%に対し、地区別では、能登北部が 45.9%と低く、金沢市が 65.7%と高い。

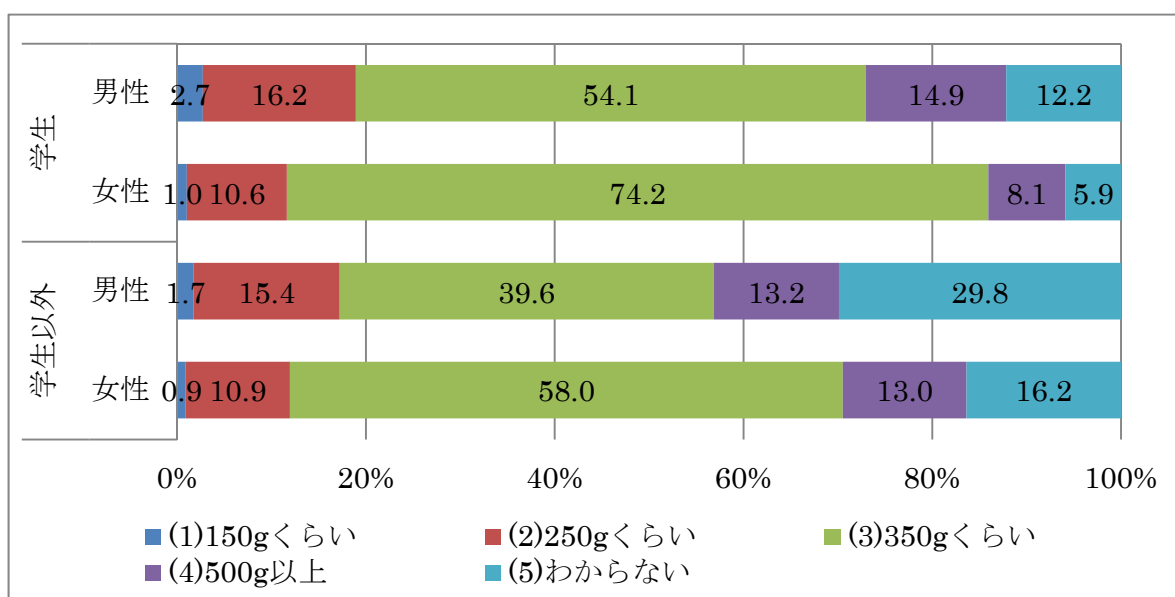
図18 地区別・野菜の必要量に関する知識



## ウ 学生の野菜の必要量に関する知識（図19）

女子学生の7割以上は必要量を知っており、男子学生も5割以上が知っている。

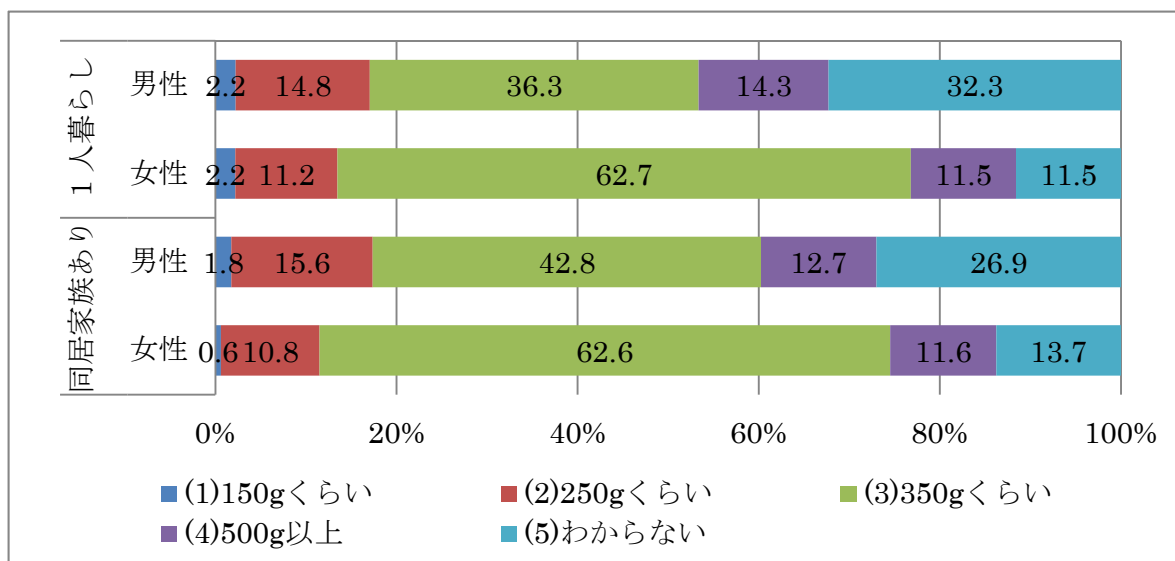
図19 学生・野菜の必要量に関する知識



## エ 家族の同居と野菜の必要量に関する知識（図20）

一人暮らしの男性の6割以上は、野菜の必要量を知らない。

図20 家族同居の有無別・野菜の必要量に関する知識

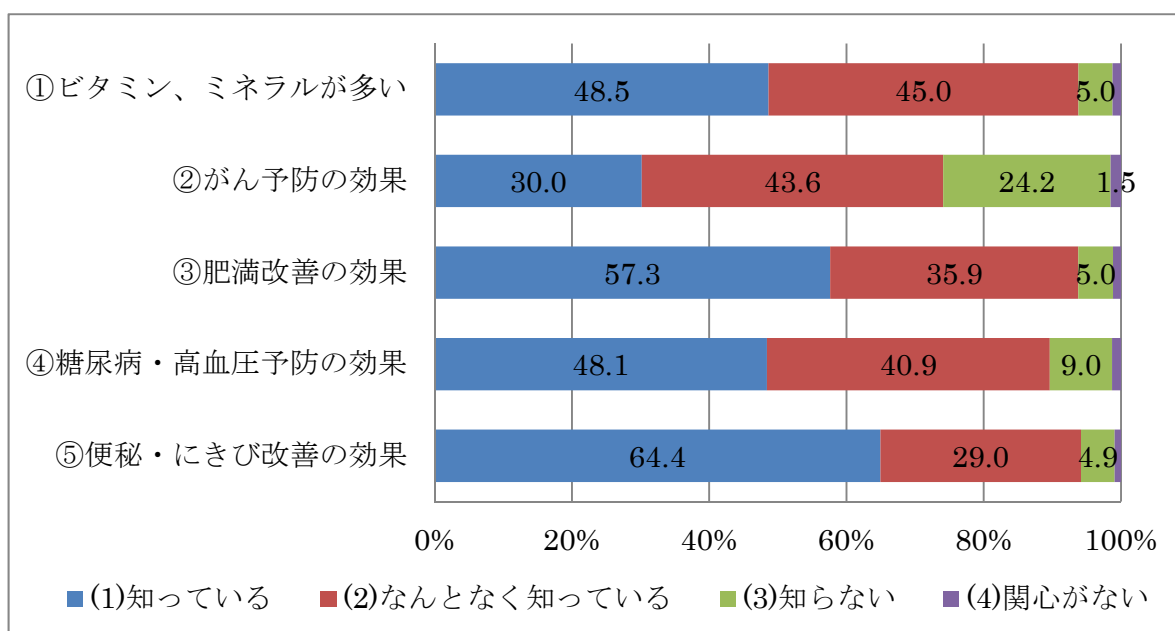


### （4） 野菜の効用に関する知識の有無

#### ア 野菜の効用に関する認知率（図21）

野菜の効用に関する知識の5項目の認知率（「知っている」＋「なんとなく知っている」）は、「がん予防の効果」に関しては約7割、他の4つの項目は約9割であり、「関心がない」との回答は少なかった。

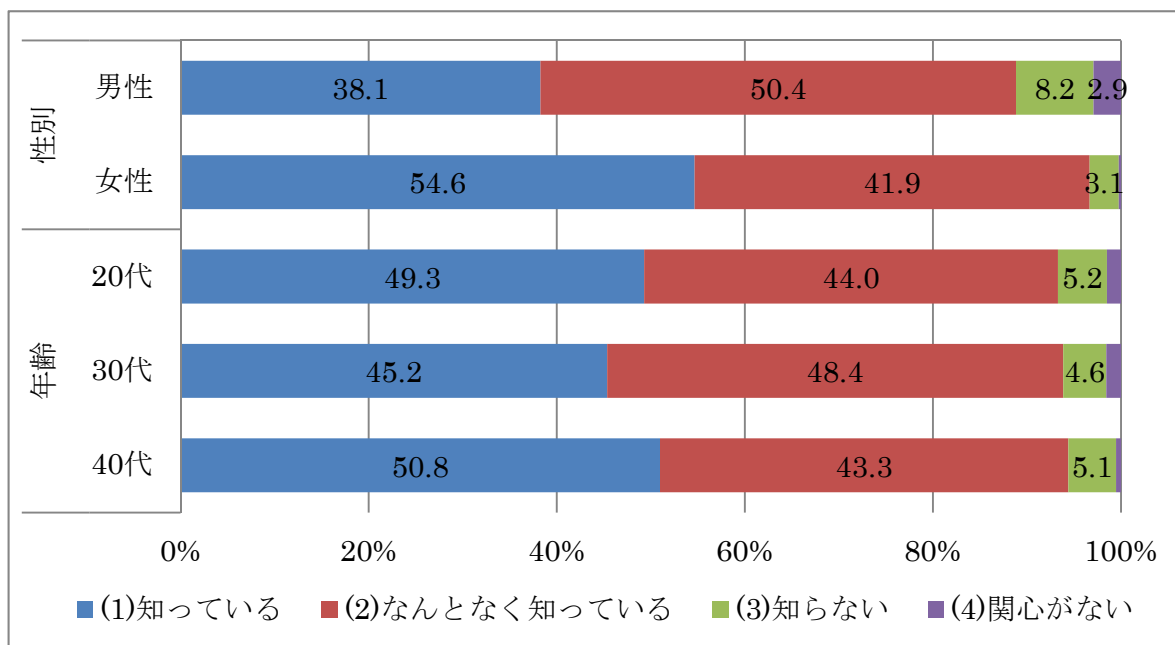
図21 野菜の効用に関する認知率



## イ 野菜の効用（ビタミン、ミネラルが多い）の認知率（図22）

「ビタミン、ミネラルが多い」という知識についての認知率は、年代別では差はほとんどなく9割を超えていたが、性別では男性が認知率88.5%とやや低かった。

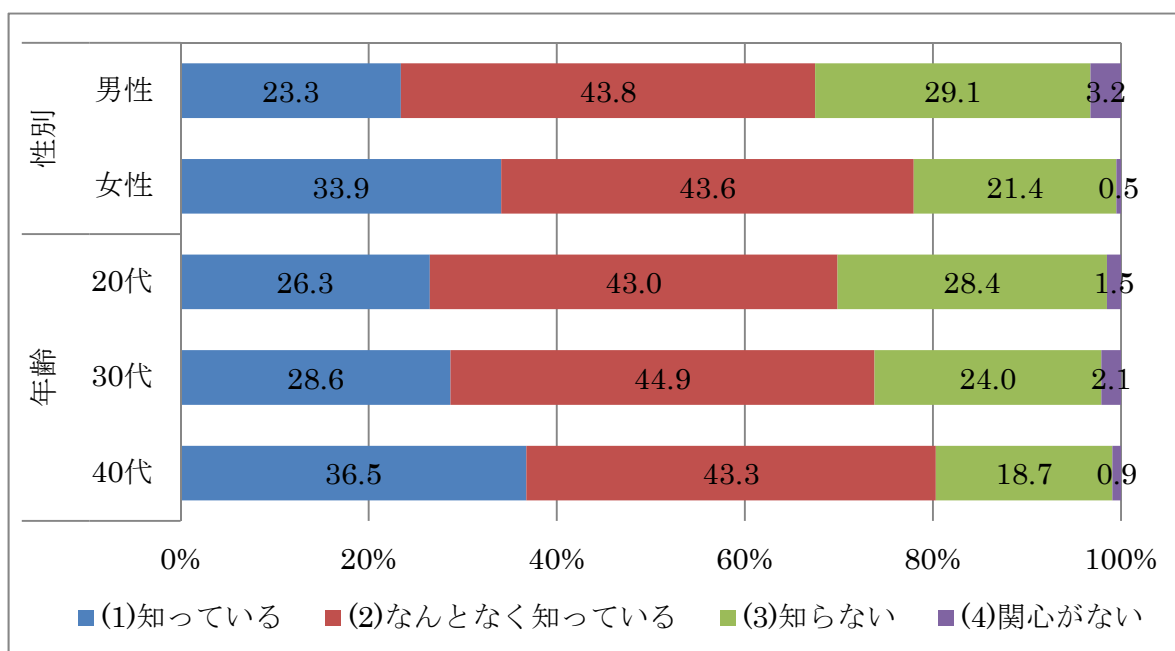
図22 野菜の効用（ビタミン、ミネラルが多い）の認知率



## ウ 野菜の効用（がんの予防効果）の認知率（図23）

「がんの予防効果」という知識についての認知率は、20代が69.3%と最も低く、30代73.5%、40代79.8%であった。性別では女性が77.5%に比べ、男性では67.1%と低かった。

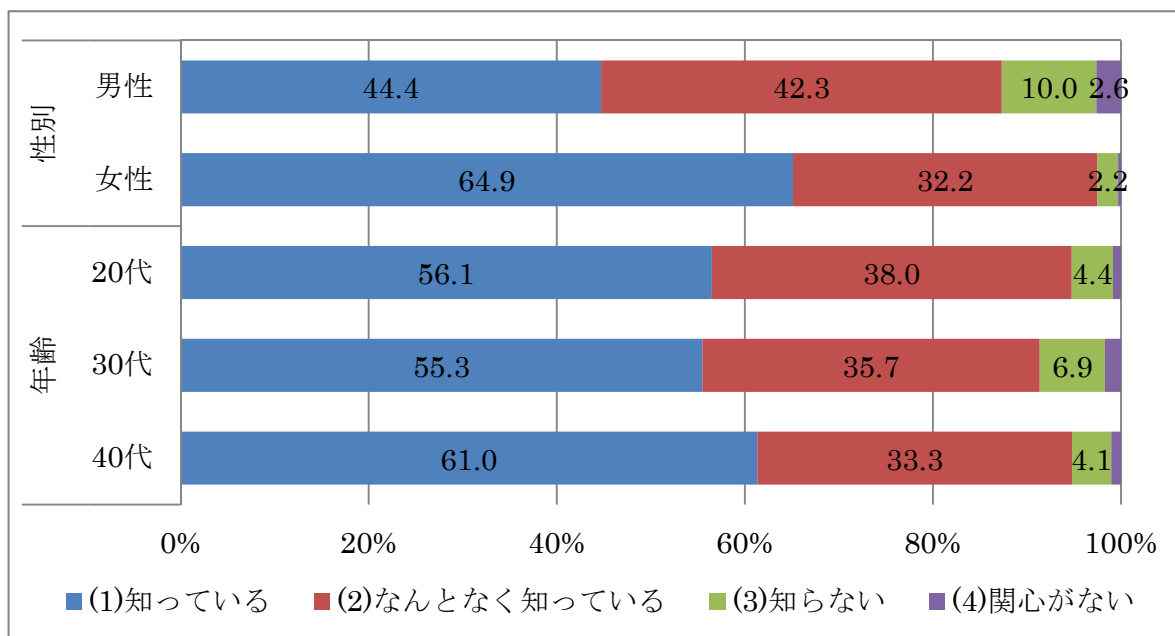
図23 野菜の効用（がんの予防効果）の認知率



## エ 野菜の効用（肥満改善の効果）の認知率（図24）

「肥満改善の効果」という知識について性別にみると、認知率は、男性が86.7%と低かったが、女性は90%以上が知っていた。

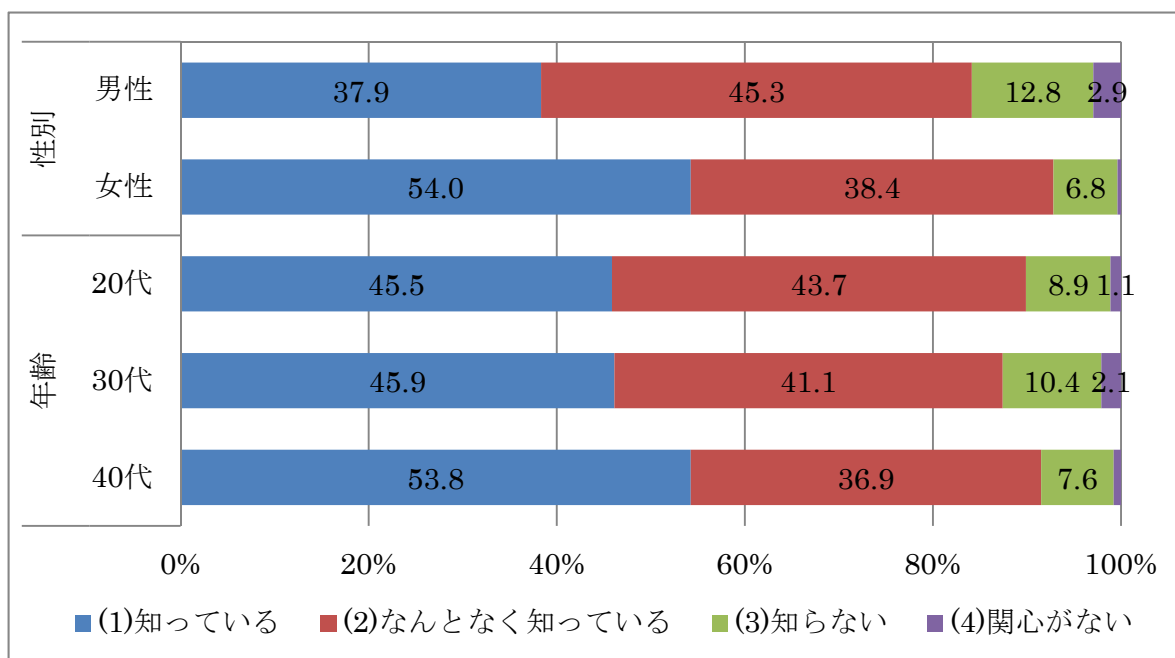
図24 野菜の効用（肥満改善の効果）の認知率



## オ 野菜の効用（糖尿病・高血圧予防の効果）の認知率（図25）

「糖尿病・高血圧予防の効果」という知識について、年代別にみると、認知率は、20代が89.2%、30代が87.0%、40代が90.7%であり、性別にみると、男性が83.2%、女性が92.4%であった。

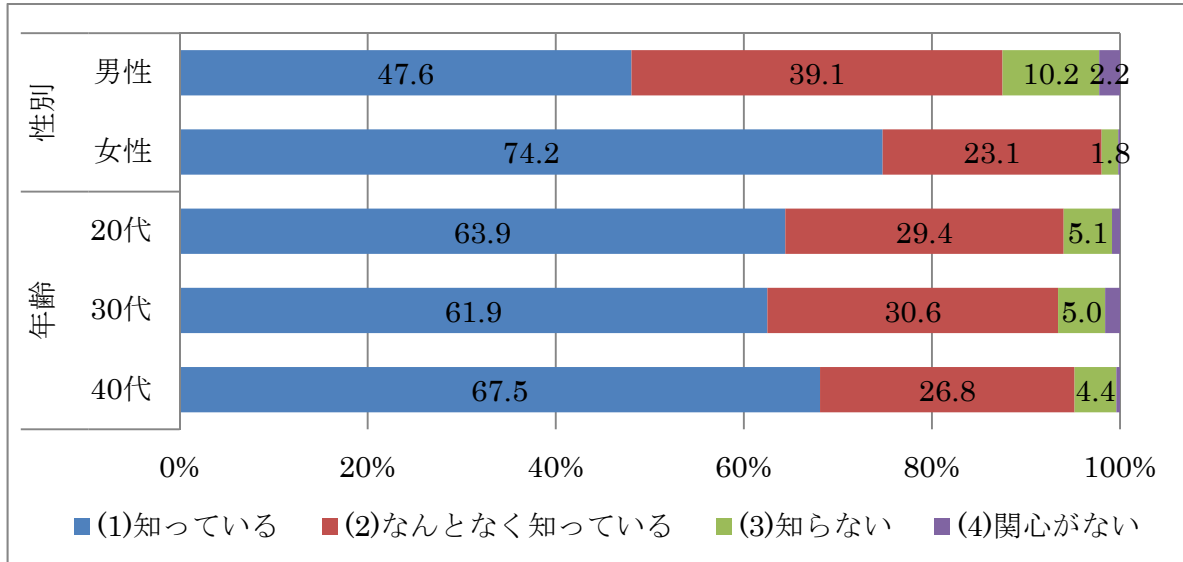
図25 野菜の効用（糖尿病・高血圧予防の効果）の認知率



## カ 野菜の効用（便秘・にきび改善の効果）の認知率（図26）

「便秘・にきび改善の効果」という知識についての認知率は、女性で 97.3%と高く、男性は 86.7%だった。年代別では各年代で 90%を超えていた。

図26 野菜の効用（便秘・にきび改善の効果）の認知率



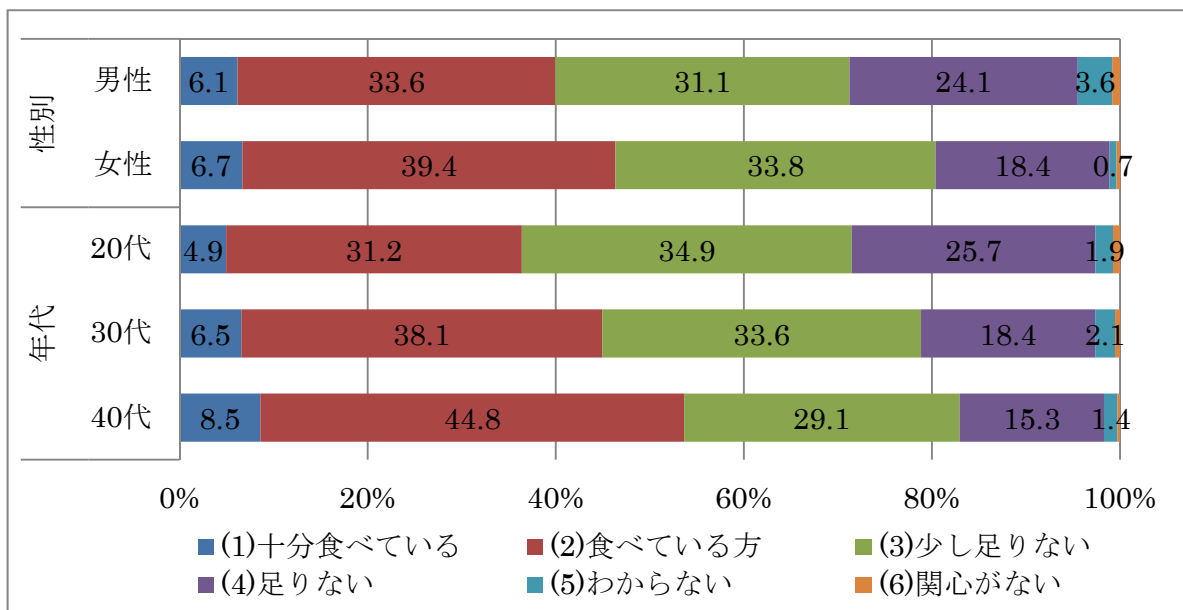
## (5) 自分の野菜摂取量に対する意識

### ア 年代別性別の野菜摂取量に対する意識（図27）

20代は6割以上が、30代は5割以上が「足りない(「少し足りない」を含む)」と感じている。

また、男女とも5割以上が「足りない(「少し足りない」を含む)」と感じている。

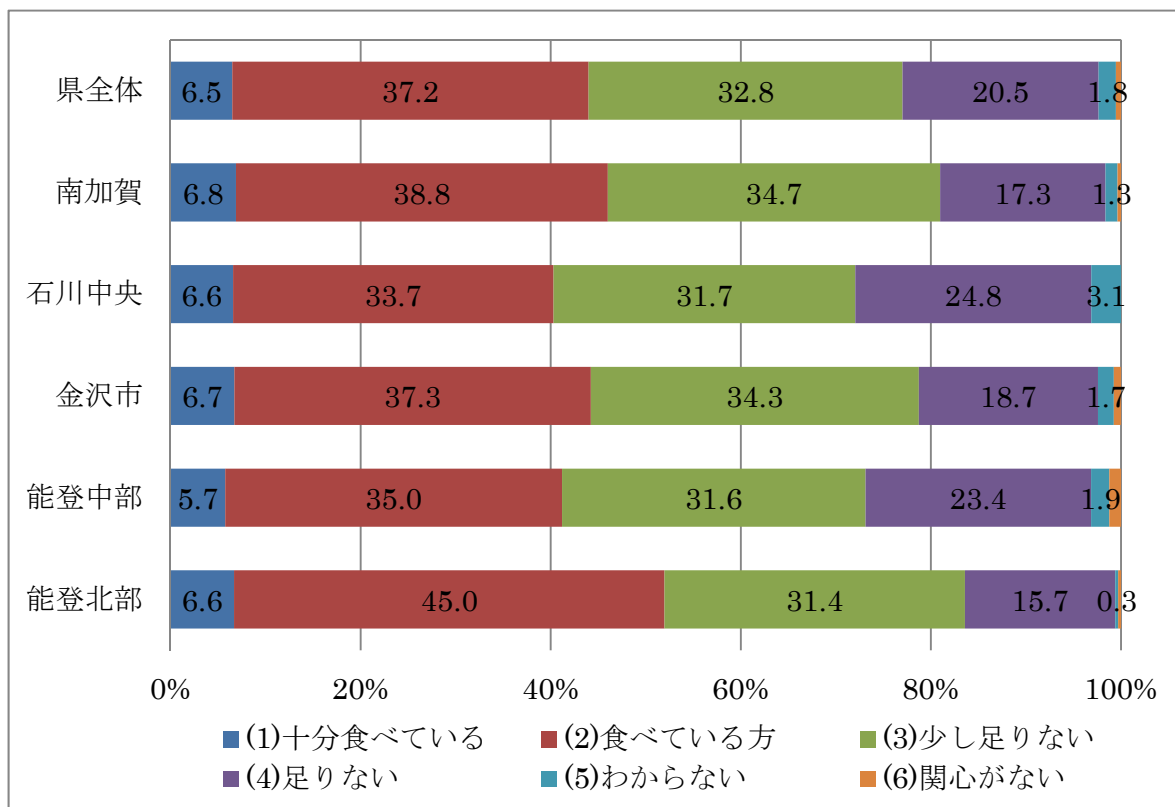
図27 年代別性別・野菜摂取量に対する意識



## イ 地区別の野菜摂取量に対する意識（図28）

「食べている」と答えた人は県平均 43.7%に対して、能登北部は 51.6%と高い。

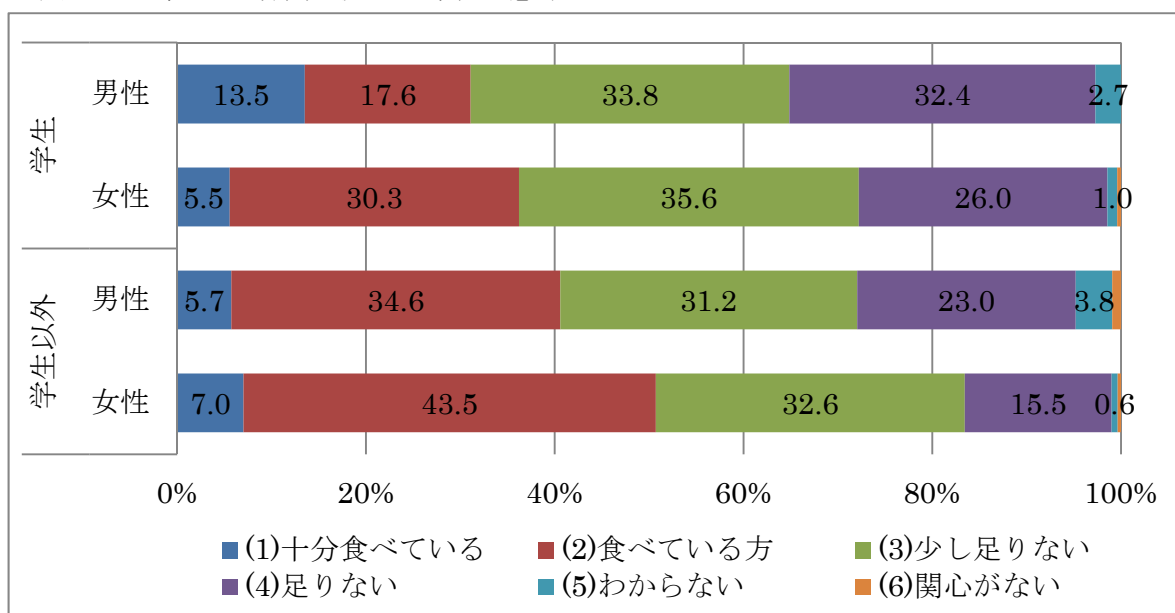
図28 地区別・野菜摂取量に対する意識



## ウ 学生の野菜摂取量に対する意識（図29）

学生は男女とも6割以上が「足りない(「少し足りない」を含む)」と感じている。

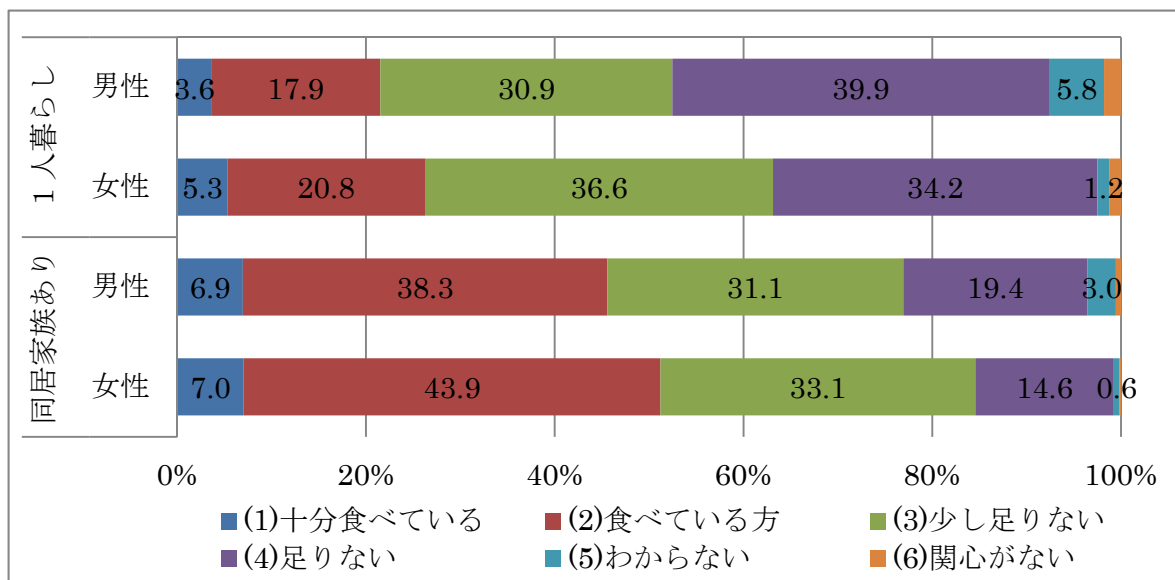
図29 学生・野菜摂取量に対する意識



## エ 家族の同居と野菜摂取量に対する意識（図30）

一人暮らしの男女は、7割以上が「足りない(「少し足りない」を含む)」と感じている。

図30 家族同居の有無別・野菜摂取量に対する意識

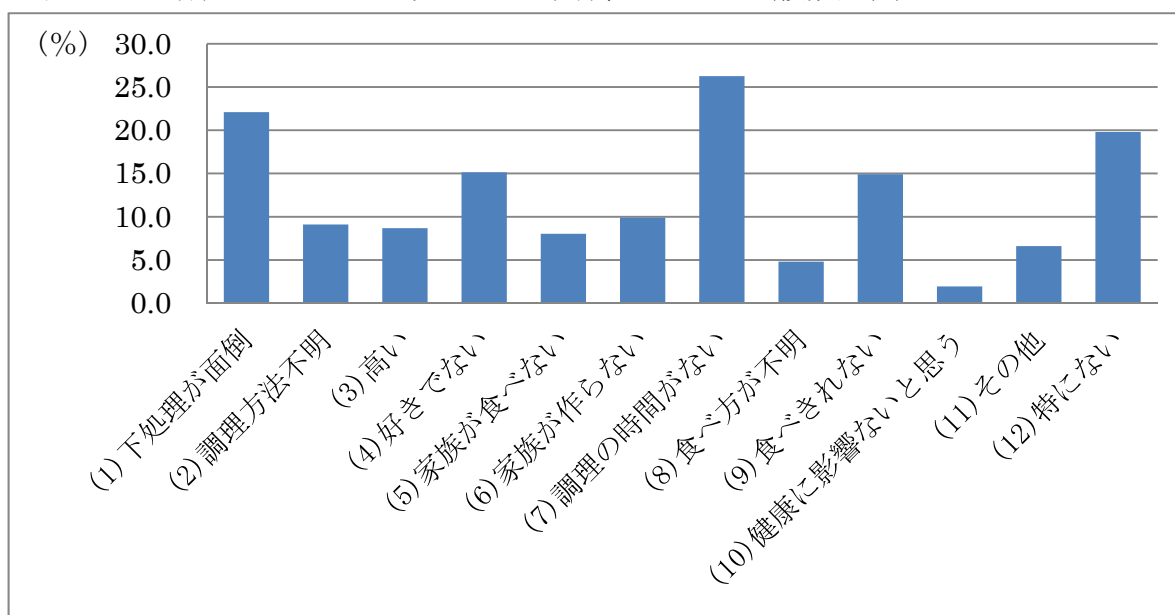


## (6) 野菜が足りないと考えている場合、その理由

### ア 野菜が足りないと考えている場合、その理由（複数回答）（図31）

野菜が足りないと考えている場合の主な理由として、「調理の時間がない」「下処理が面倒」「特にない」「好きでない」「食べきれない」という順で多かった。

図31 野菜が足りないと考えている場合、その理由（複数回答）

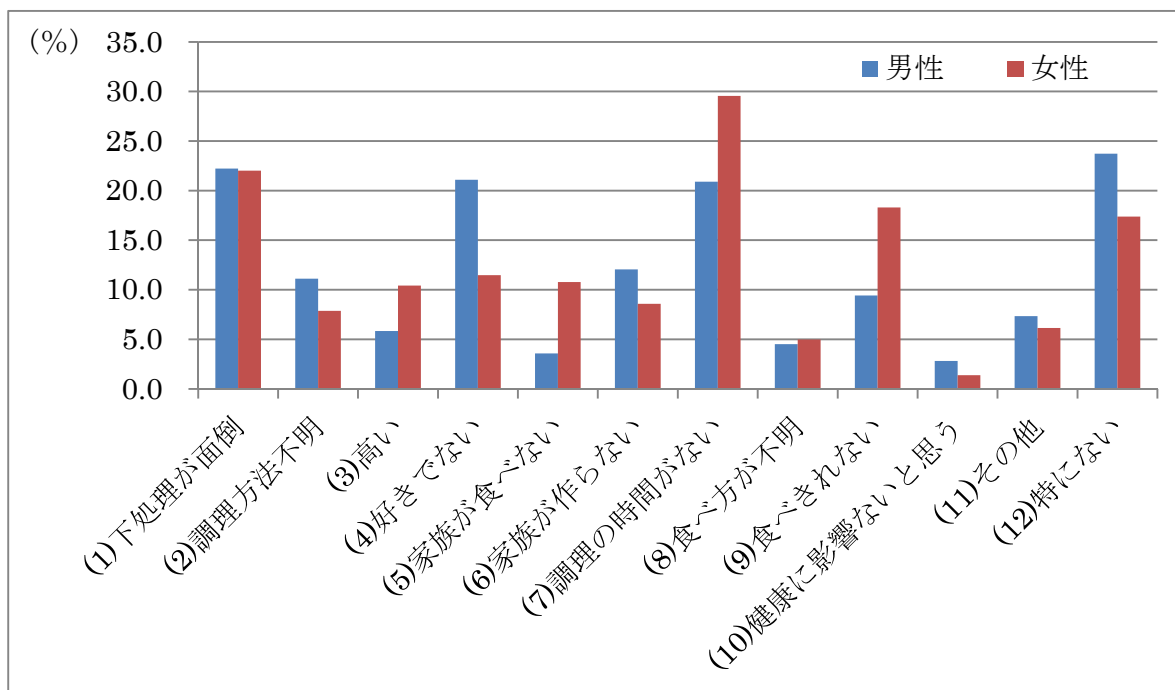




### イ 性別の理由（複数回答）（図32）

男性は「特にない」「下処理が面倒」の順で、女性は「調理の時間がない」「下処理が面倒」の順であった。

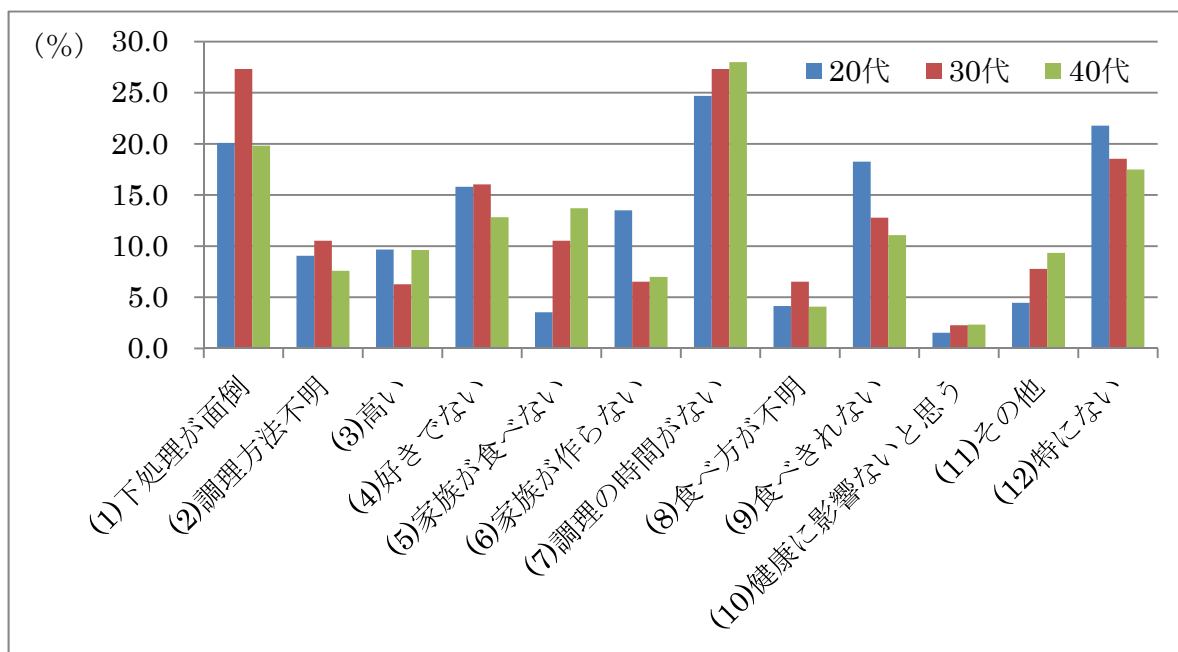
図32 性別・野菜が足りないと考えている場合、その理由（複数回答）



### ウ 年代別の理由（複数回答）（図33）

どの年代も同様の傾向であり、「調理の時間がない」「下処理が面倒」「特にない」が上位3つの理由であった。

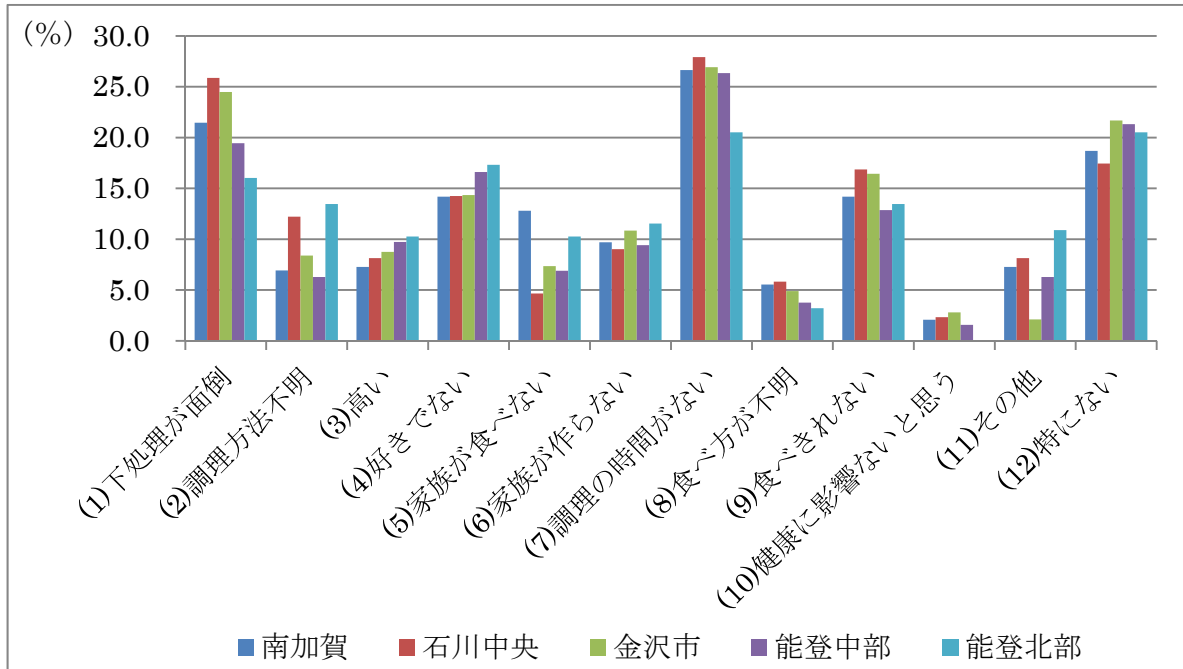
図33 年代別・野菜が足りないと考えている場合、その理由（複数回答）



## エ 地区別の理由（複数回答）（図 3 4）

どの地区も同様の傾向であり、「調理の時間がない」が最上位で、「下処理が面倒」「特にない」「好きでない」「食べきれない」が主な理由であった。

図 3 4 地区別・野菜が足りないと考えている場合、その理由（複数回答）

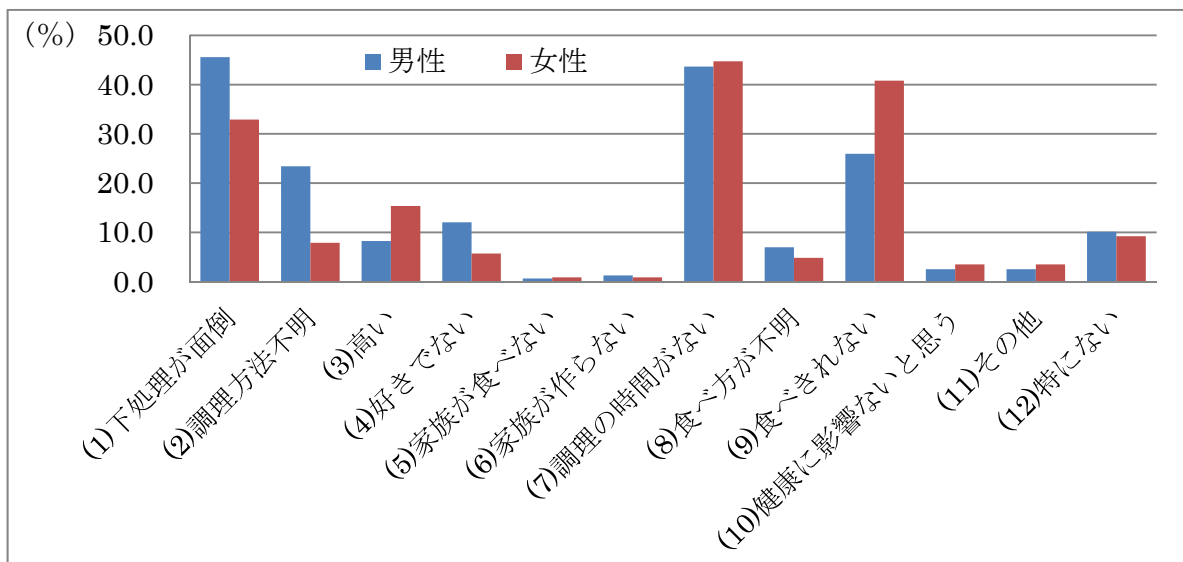


## オ 一人暮らしの場合の理由（複数回答）（図 3 5）

一人暮らしの場合は男性では「下処理が面倒」「調理の時間がない」が多く、「食べきれない」「調理方法不明」がそれに続いた。

一人暮らしの女性では、「調理の時間がない」「食べきれない」「下処理が面倒」の順で多かった。

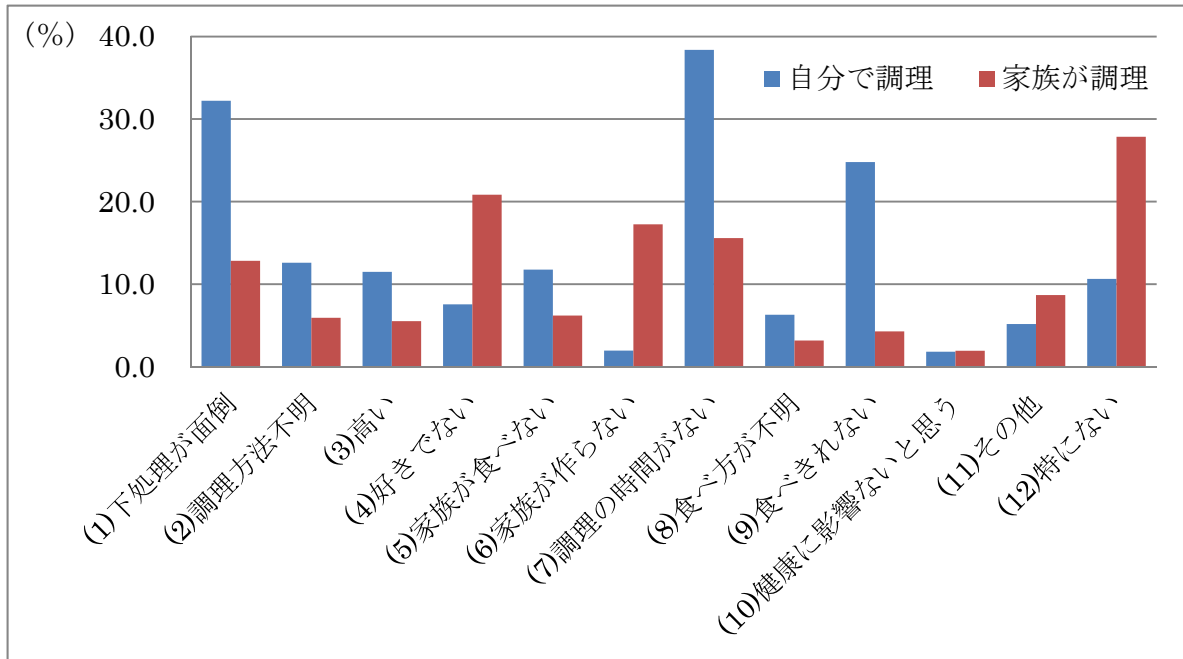
図 3 5 一人暮らし・野菜が足りないと考えている場合、その理由（複数回答）



### カ 調理する人別の理由（複数回答）（図36）

自分で調理する人の場合は「調理の時間がない」「下処理が面倒」「食べきれない」が上位3つの理由であった。家族が調理する場合は、「特にない」「好きでない」「家族が作らない」が上位3つの理由であった。

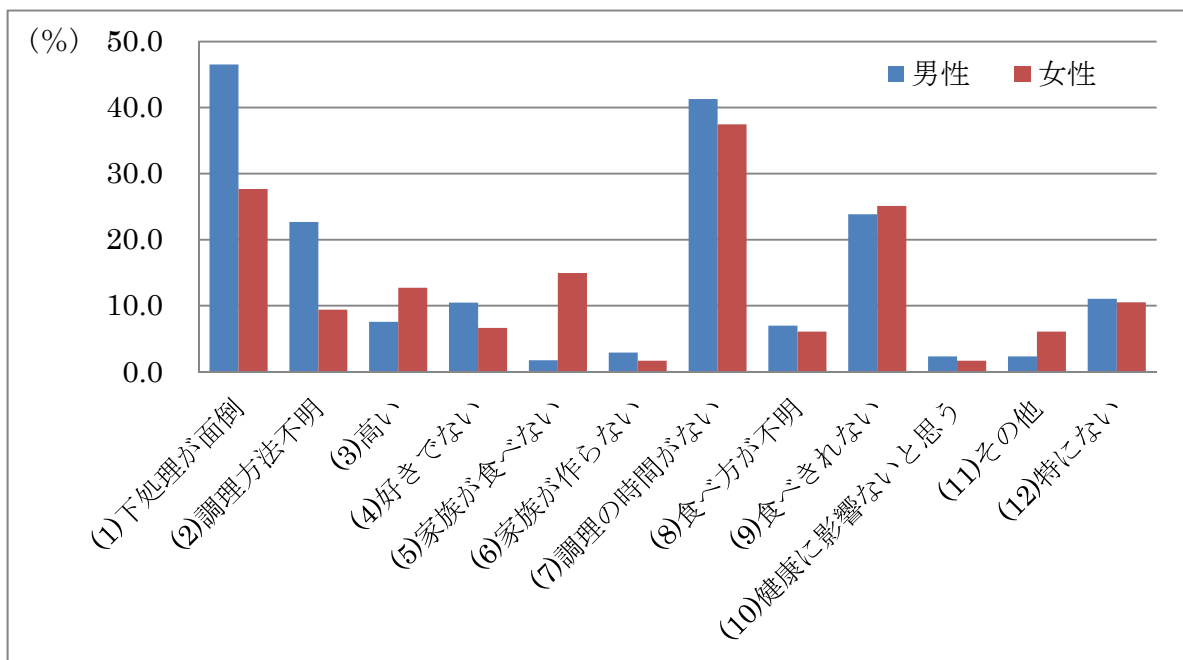
図36 調理する人別・野菜が足りないと考えている場合、その理由（複数回答）



### キ 自分で調理する人の理由（複数回答）（図37）

男性の理由で、女性より多いものは「下処理が面倒」「調理方法不明」で、女性の方が多いのは「食べきれない」「家族が食べない」「高い」となっている。

図37 自分で調理する人・野菜が足りないと考えている場合、その理由（複数回答）

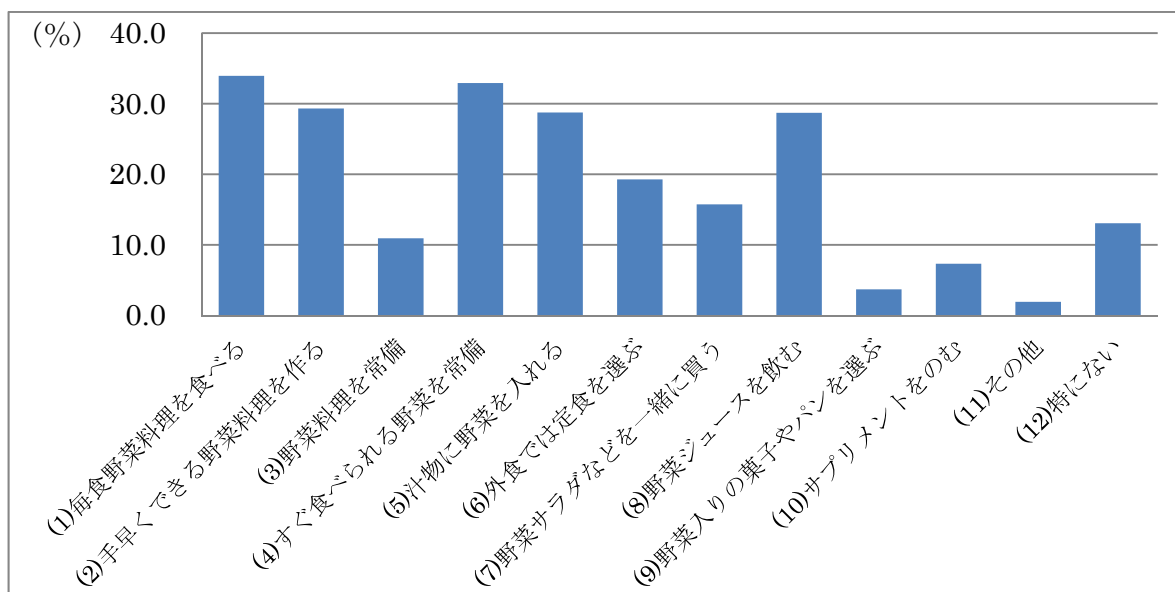


## (7) 野菜摂取のための工夫

### ア 野菜摂取のための工夫（複数回答）（図38）

野菜摂取の工夫は、「毎食野菜料理を食べる」「すぐ食べられる野菜を常備」「手早くできる野菜料理を作る」「汁物に野菜を入れる」「野菜ジュースを飲む」「外食では定食を選ぶ」「野菜サラダなどを一緒に買う」の順で多かった。

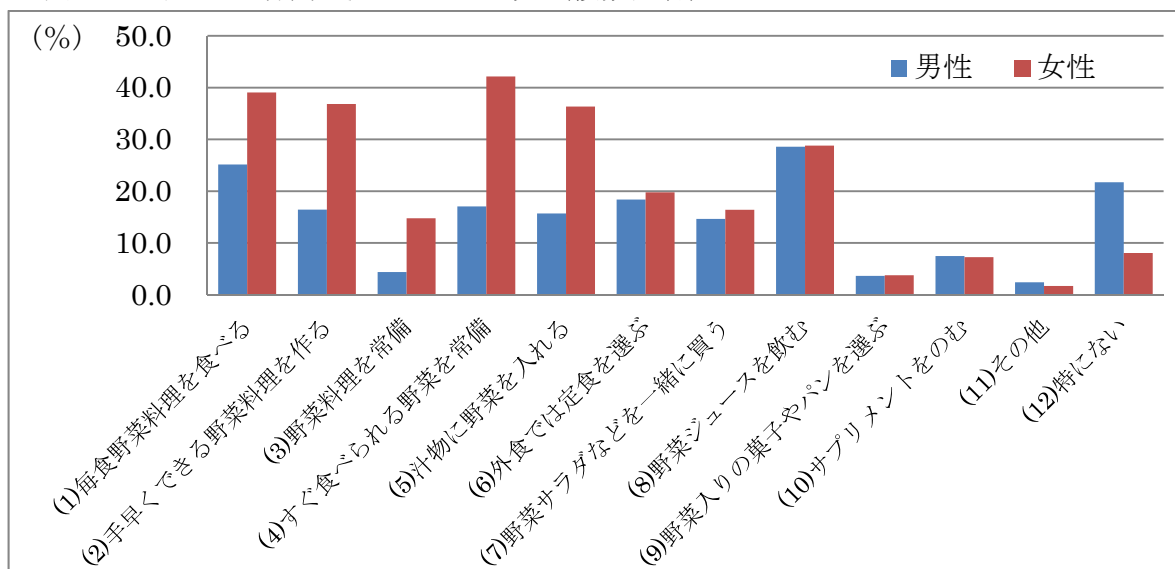
図38 野菜摂取のための工夫（複数回答）



### イ 性別の野菜摂取のための工夫（複数回答）（図39）

男性は「野菜ジュースを飲む」が一番多く、女性は「すぐ食べられる野菜を常備」が一番多かった。

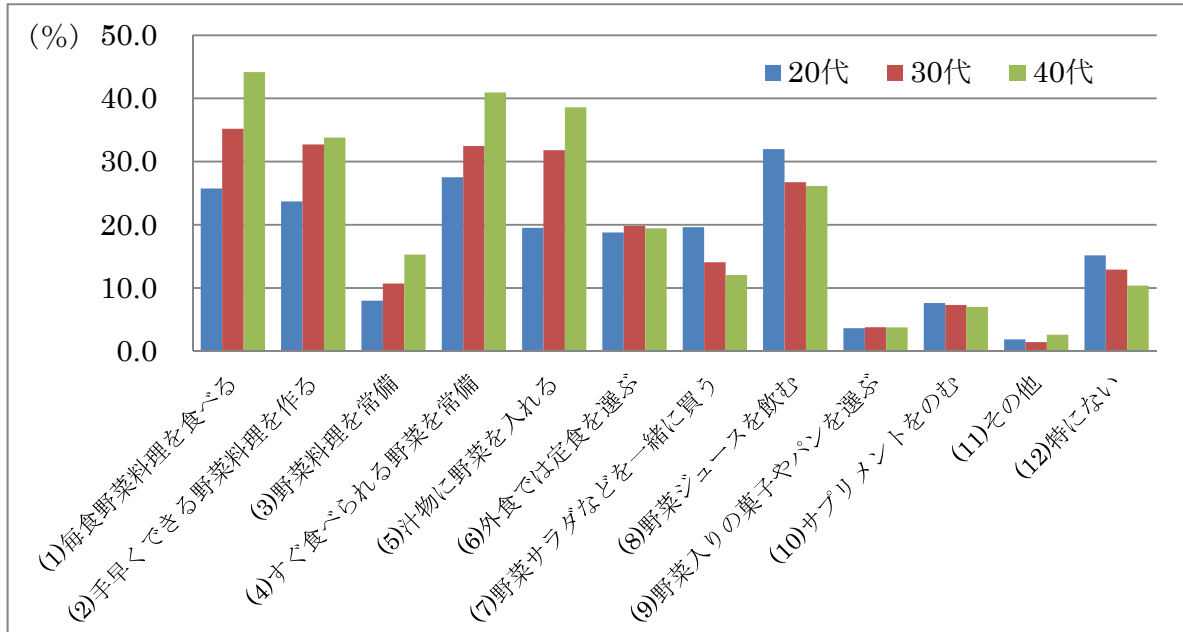
図39 性別・野菜摂取のための工夫（複数回答）



ウ 年代別の野菜摂取のための工夫（複数回答）（図40）

20代は「野菜ジュースを飲む」、30代、40代は「毎食野菜料理を食べる」が一番多かった。

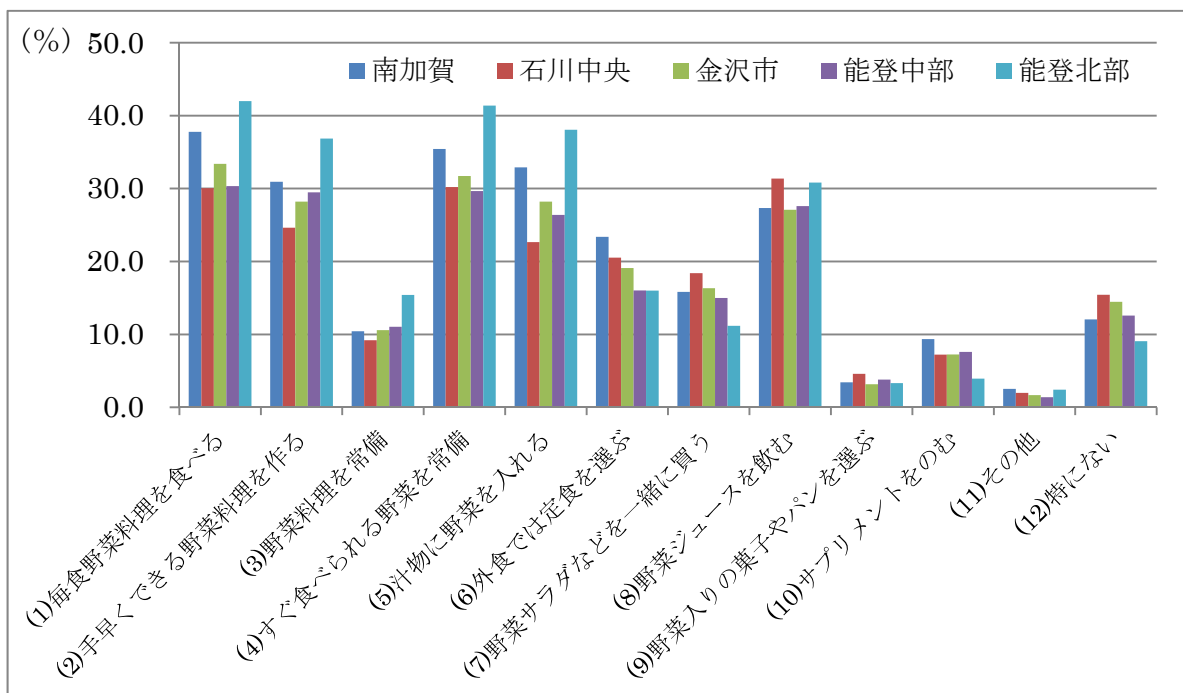
図40 年代別・野菜摂取のための工夫（複数回答）



エ 地区別の野菜摂取のための工夫（複数回答）（図41）

能登北部は「毎食野菜料理を食べる」「すぐ食べられる野菜を常備」「汁物に野菜を入れる」「手早くできる野菜料理を作る」の割合が他の地域より高かった。

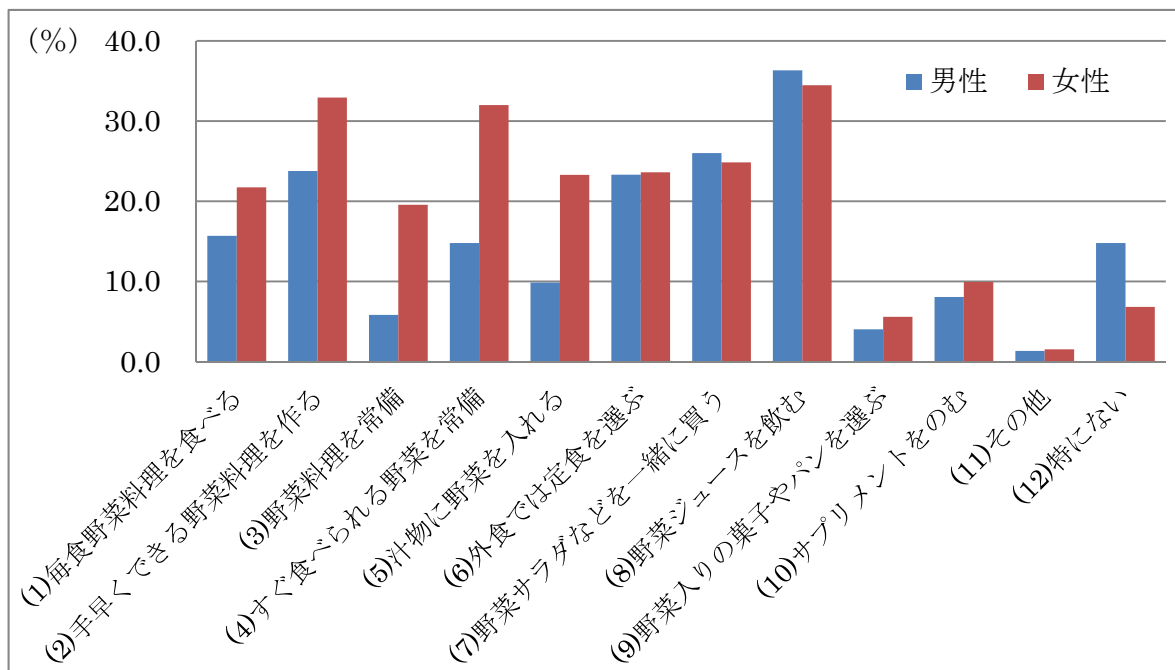
図41 地区別・野菜摂取のための工夫（複数回答）



### オ 一人暮らしの場合の野菜摂取のための工夫（複数回答）（図 4 2）

一人暮らしの場合、男女とも、「野菜ジュースを飲む」ことで野菜摂取を補っていると考えている。

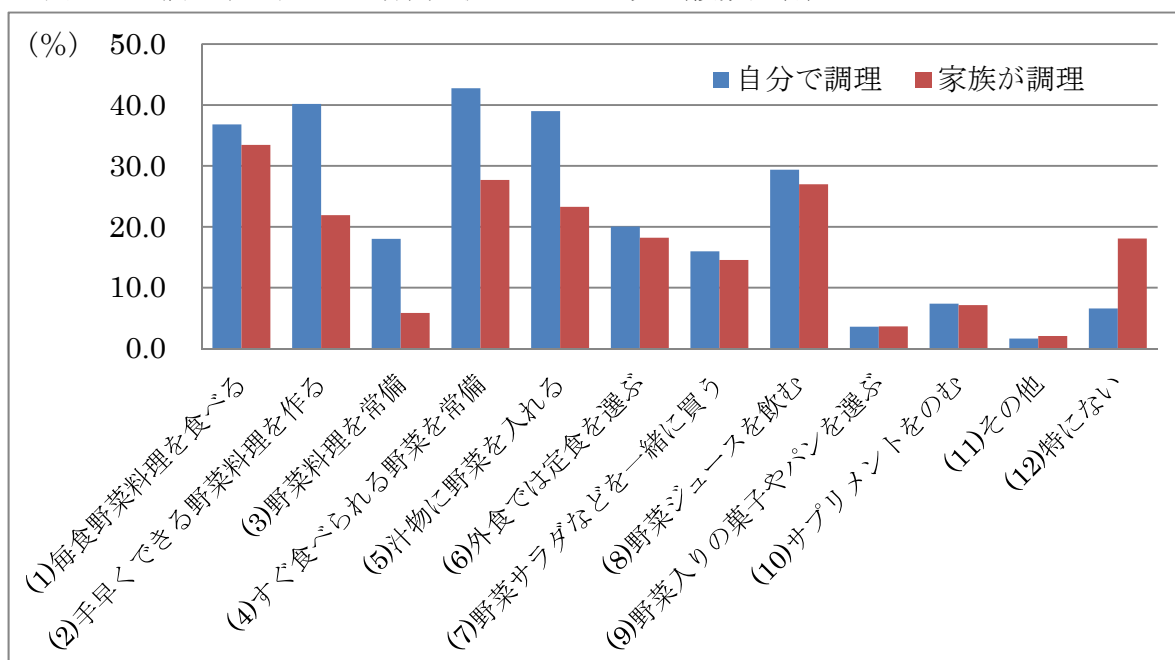
図 4 2 一人暮らし・野菜摂取のための工夫（複数回答）



### カ 調理する人別の野菜摂取のための工夫（複数回答）（図 4 3）

自分で調理する人は、「すぐ食べられる野菜を常備」や、「手早くできる野菜料理を作る」「汁物に野菜を入れる」などで野菜摂取の工夫をしている。

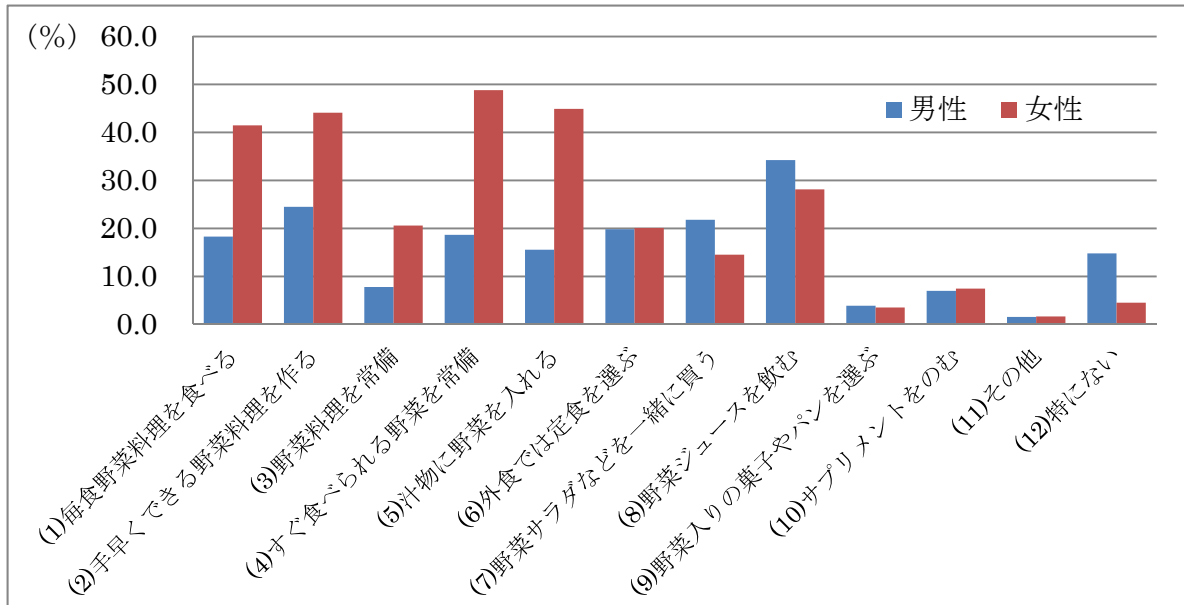
図 4 3 調理する人別・野菜摂取のための工夫（複数回答）



キ 自分で調理する人の工夫（複数回答）（図44）

女性は、「すぐ食べられる野菜を常備」「手早くできる野菜料理を作る」「汁物に野菜を入れる」などの工夫をし、男性は「野菜ジュースを飲む」が最も多かった。

図44 自分で調理する人・野菜摂取のための工夫（複数回答）

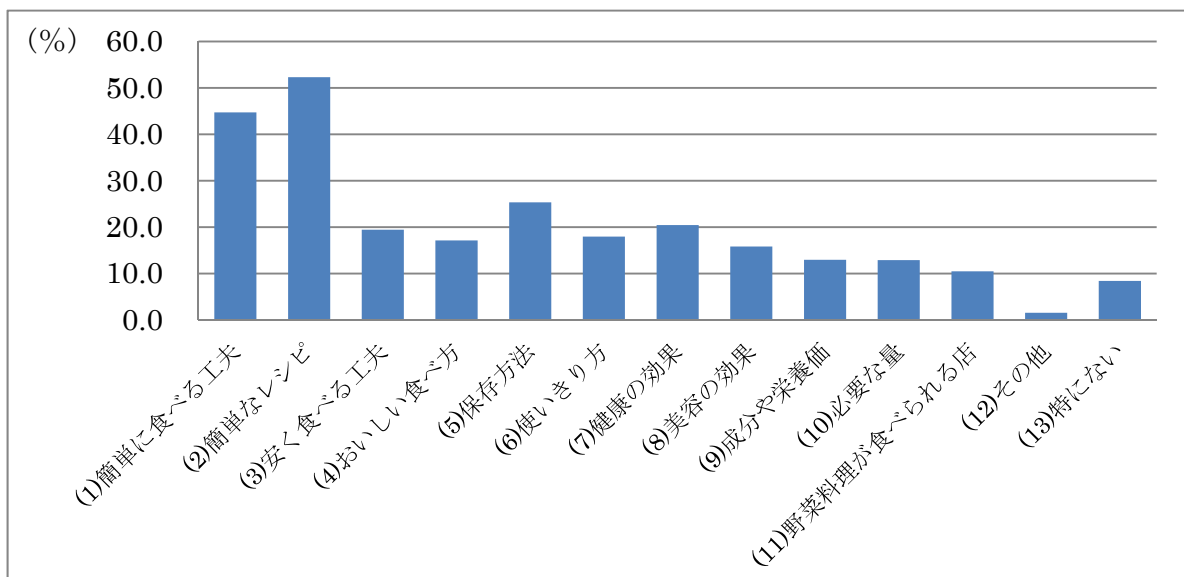


(8) 野菜摂取のために知りたいこと

ア 野菜摂取のために知りたいこと（複数回答）（図45）

知りたい情報は、「簡単なレシピ」「簡単に食べる工夫」が他の項目に比べ一段と高く、続いて、「保存方法」「健康の効果」「安く食べる工夫」「使いきり方」などが続いた。

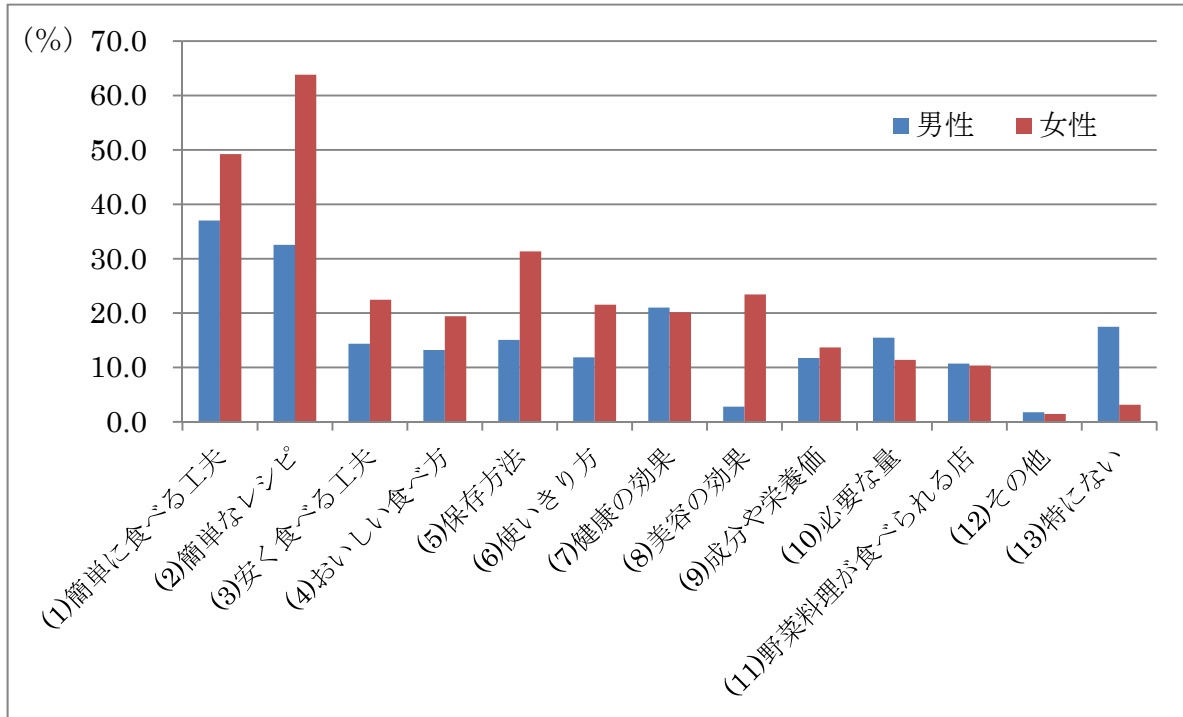
図45 野菜摂取のために知りたいこと（複数回答）



## イ 性別の知りたいこと（複数回答）（図 4 6）

女性は「簡単なレシピ」、男性は「簡単に食べる工夫」を一番知りたいとしている。

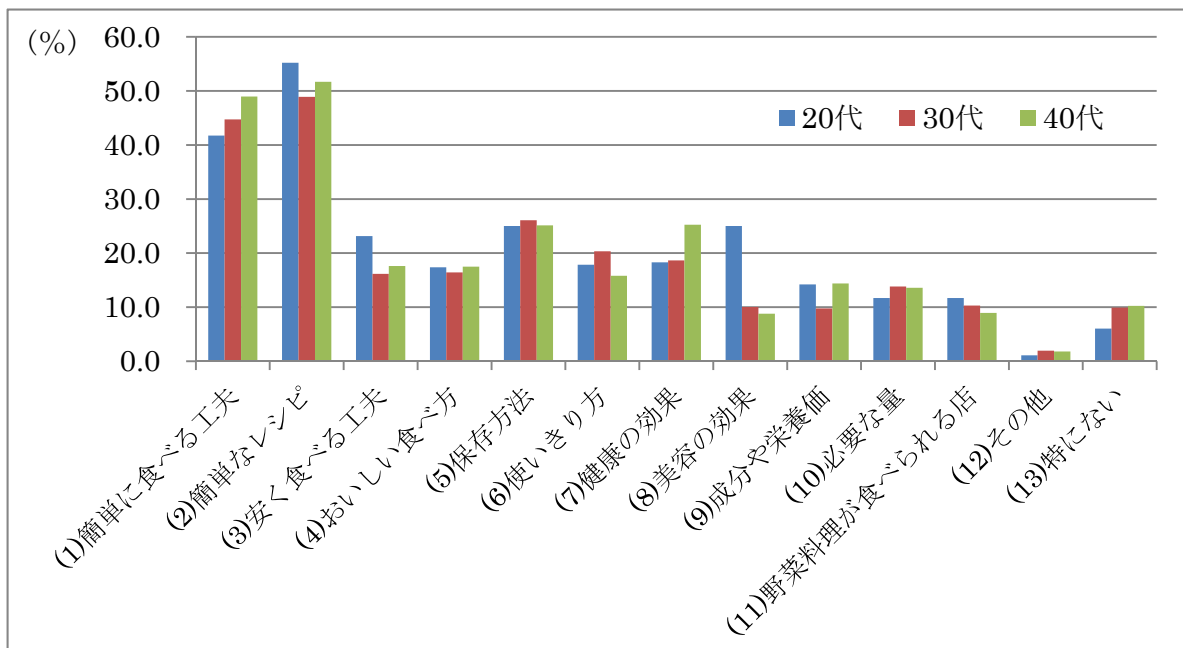
図 4 6 性別・野菜摂取のために知りたいこと（複数回答）



## ウ 年代別の知りたいこと（複数回答）（図 4 7）

知りたいことは、各年代とも同様な傾向であるが、20代は「美容の効果」が多い。

図 4 7 年代別・野菜摂取のために知りたいこと（複数回答）

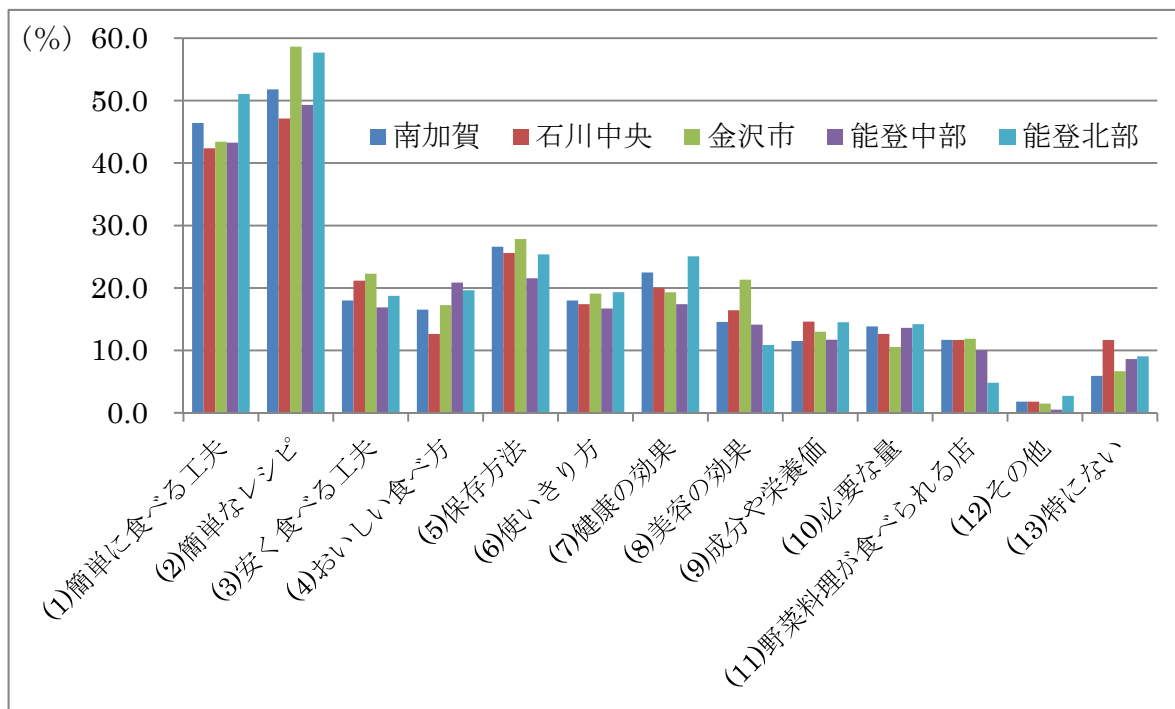




## エ 地区別の知りたいこと（複数回答）（図48）

どの地区も「簡単なレシピ」「簡単に食べる工夫」「保存方法」が上位3項目で、同様な傾向であった。

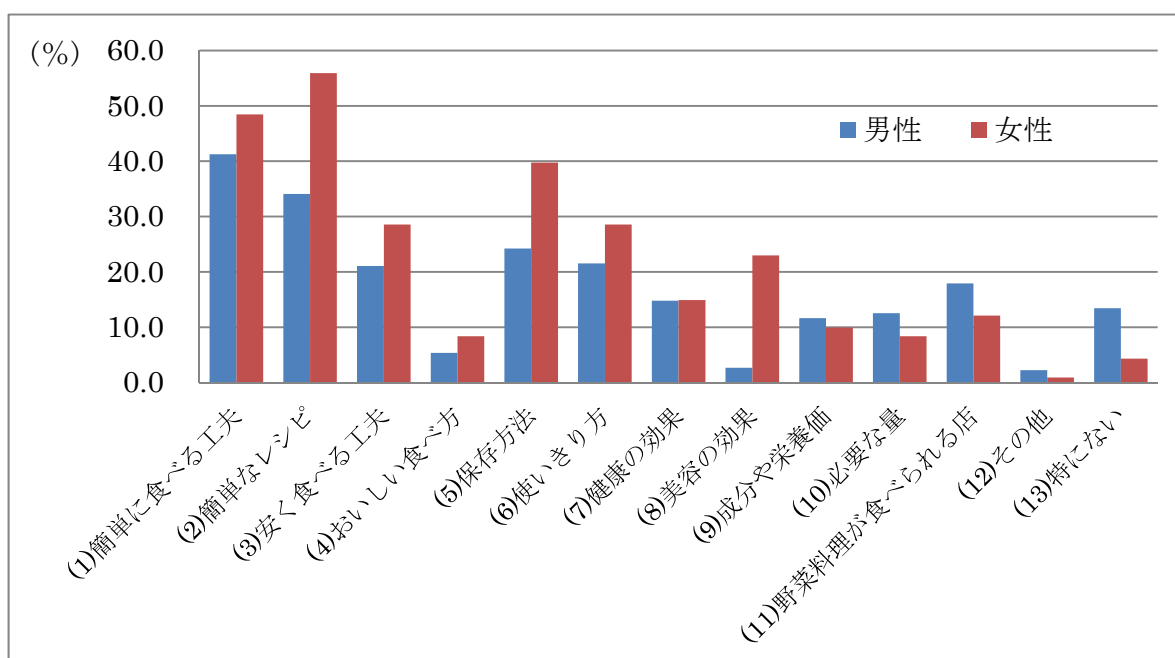
図48 地区別・野菜摂取のために知りたいこと（複数回答）



## オ 一人暮らしの場合の知りたいこと（複数回答）（図49）

おおよそは男女別の知りたい項目と同様な傾向であるが、それに加え「野菜料理が食べられる店」が多くなっている。

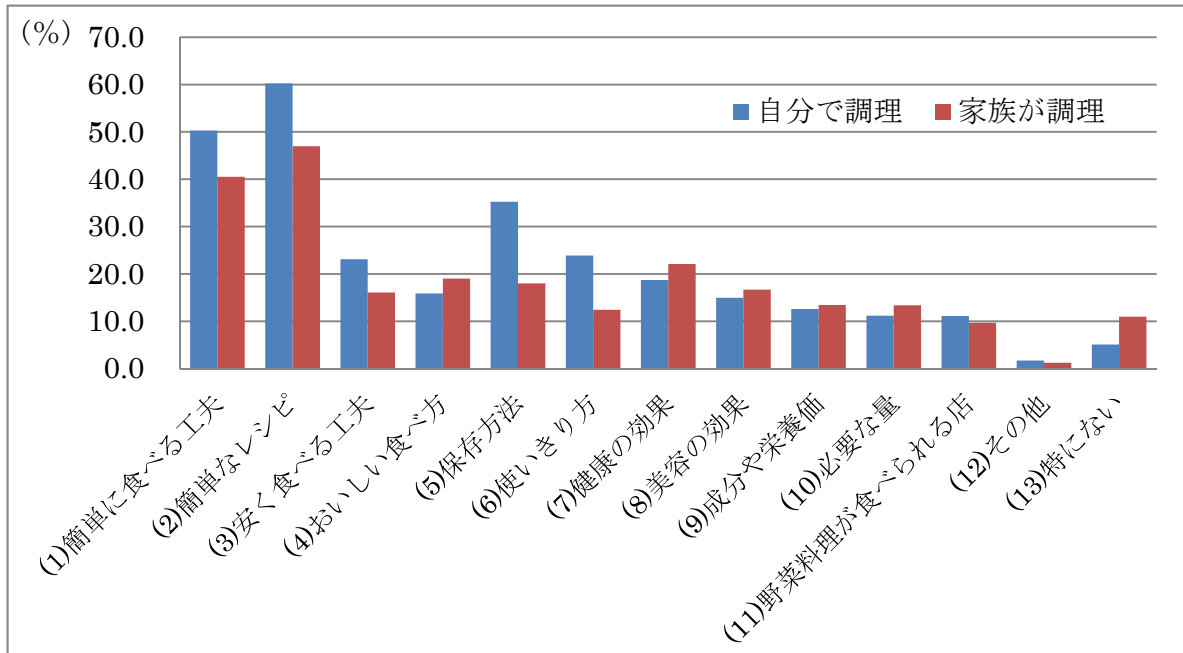
図49 一人暮らし・野菜摂取のために知りたいこと（複数回答）



### カ 調理する人別の知りたいこと（複数回答）（図50）

自分で調理する人は「簡単なレシピ」や「簡単に食べる工夫」「保存方法」が知りたいとし、家族の調理で食べている人でも、「簡単なレシピ」や「簡単に食べる工夫」の2項目の割合が高く、次いで「健康の効果」であった。

図50 調理する人別・野菜摂取のために知りたいこと（複数回答）



### キ 自分で調理する人の知りたいこと（複数回答）（図51）

男女とも同様の傾向で、「簡単なレシピ」「簡単に食べる工夫」「保存方法」「使いきり方」「安く食べる工夫」となっている。

図51 自分で調理する人・野菜摂取のために知りたいこと（複数回答）

