

1 調査概要

（1）経緯と目的

新型コロナウイルス感染症の影響から、令和 2 年、令和 3 年の国民健康・栄養調査が中止となり、大阪府食育推進計画において、国民・健康栄養調査で進捗管理をしている数値目標の現状把握が困難となった。

そこで、インターネットアンケートである大阪府政策マーケティング・リサーチ（おおさか Q ネット）を活用し、府民の食に関する意識や行動を把握した。

（2）検証内容

食塩・朝食・野菜の 3 項目について、摂取状況が望ましくない層やその原因を探った。

（3）期間

令和 7 年 1 月 31 日～2 月 2 日

（4）対象

民間調査会社のネットアンケートモニターで、大阪府在住の 20～90 歳までの男女

5 区分（20 代、30 代、40 代、50 代、60 代以上）の男女各 100 サンプル（計 1,000 サンプル）

2 結果概要

（1）健康への関心について

健康に「とても関心がある」「関心がある」と回答した人の割合は、全体の 78.8%で、健康への関心度が高いことがうかがえる。一方、「関心がない」「あまり関心がない」と回答した人の割合は、性・年代別に見ると、30 代男性で最も高く 41.0%、次いで 20 代男性で 35.0%である。このことから、引き続き、若い世代や働く世代に向けて、健康や食への正しい理解を促進し、ヘルスリテラシーの向上に取り組む必要がある。

（2）食塩摂取について

食事にしょうゆやソースを「ほぼ毎食かける」やうどんやラーメンなどのスープを「全て飲む」と回答した人の割合は、いずれも女性に比べ男性で高い。あわせて、塩分のとり過ぎへの意識について、「全く気にしていない」「あまり気にしていない」と回答した人の割合が、男性では 55.4%となっている。このことから、特に男性に対して、塩分のとり過ぎへの意識を高め、行動変容を促すための、効果的なアプローチ法について検討する必要がある。

（3）朝食について

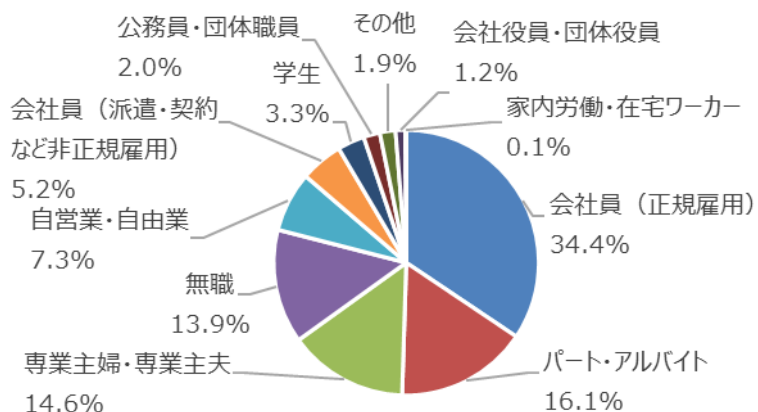
朝食を食べる頻度について、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は、全体の 52.5%と最も高くなっている。一方、「ほとんど食べない」と回答した人の割合が 3 割を超えている。性・年齢別に見ると、20 代女性で最も高く 45.0%、次いで 30 代男性で 41.0%である。朝食欠食が始まった時期は、「就職したころ」「それ以降」と回答した人の割合が約 6 割となっており、朝食を食べない理由は、「時間がないから」と回答した人の割合が全体の 28.0%と最も高くなっているが、「朝食を食べなくても支障がないから」「食べる習慣がないから」と回答した人の割合は、47.4%となっている。これらのことから、朝食欠食につながりやすい時期に、朝食の大切さを伝えるとともに、朝食を食べる工夫を身につける取組みを進める必要がある。

（4）野菜摂取について

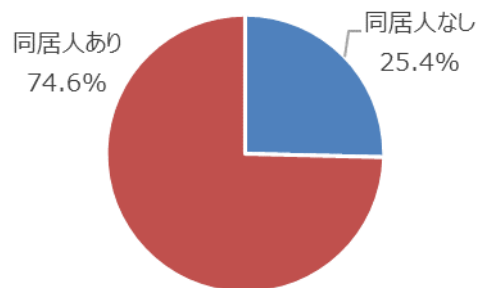
普段食べている野菜の量が必要な量に「足りていると思う」と回答した人の割合が全体の 29.3%である。普段、1 日にどれくらいの野菜を食べているかについて野菜摂取の目標量である 350g 以上に該当する 5 皿以上と回答した人の割合は、全体の 4.7%となっている。野菜の皿数が、「3-4 皿」「2 皿以下」と回答した人の、野菜をあまり食べない理由は、「値段が高いから」が 48.1%となっている。これらのことから、1 日に必要な野菜量や、野菜摂取の重要性を正しく伝える必要がある。

3 結果

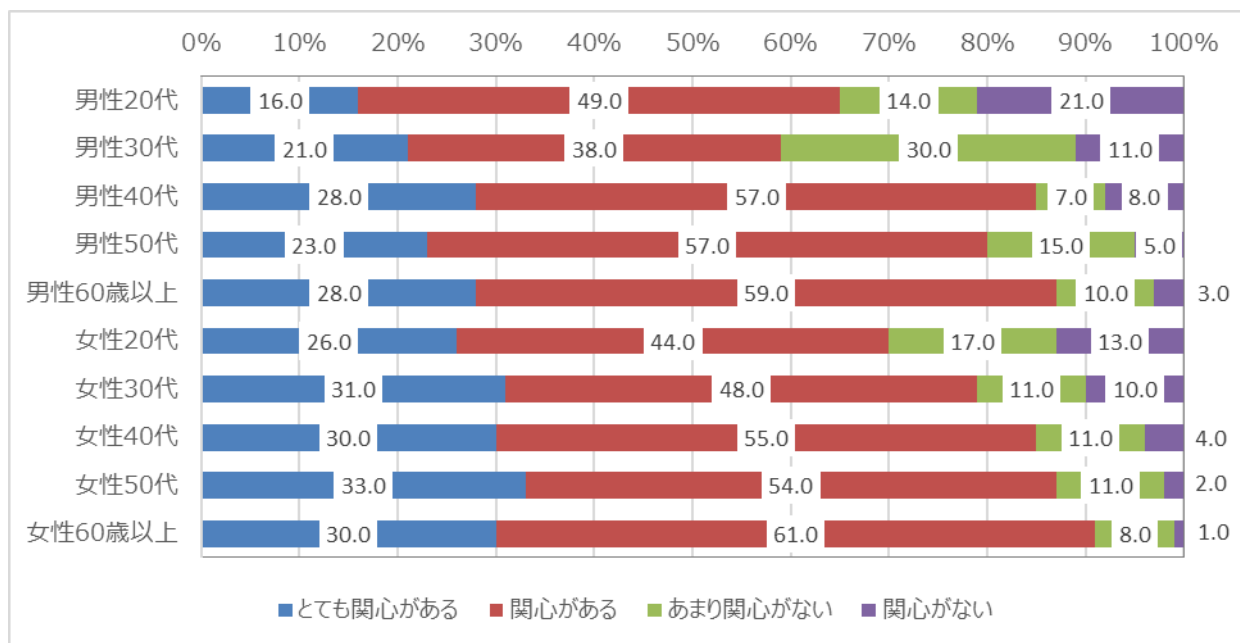
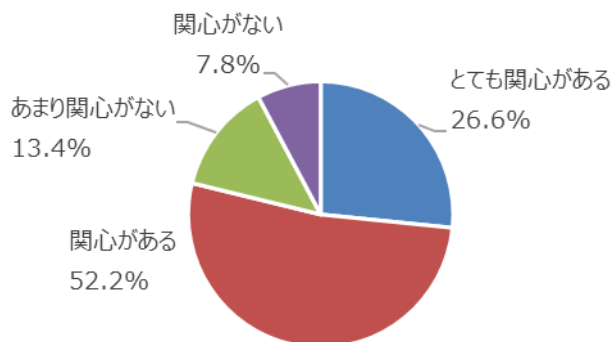
▶職業



▶同居人の有無

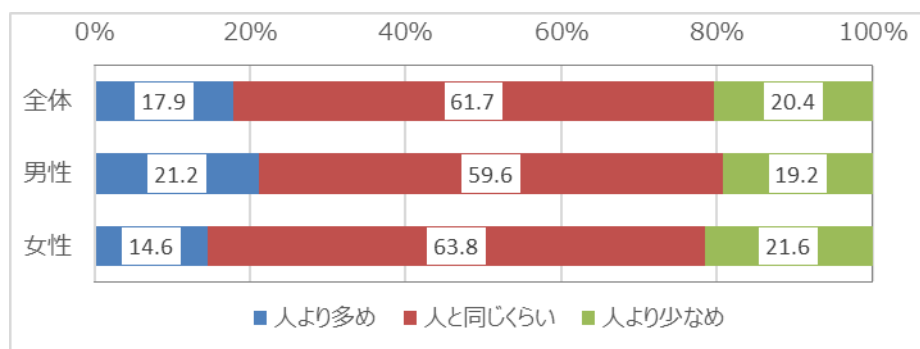


Q1 健康に関心がありますか。

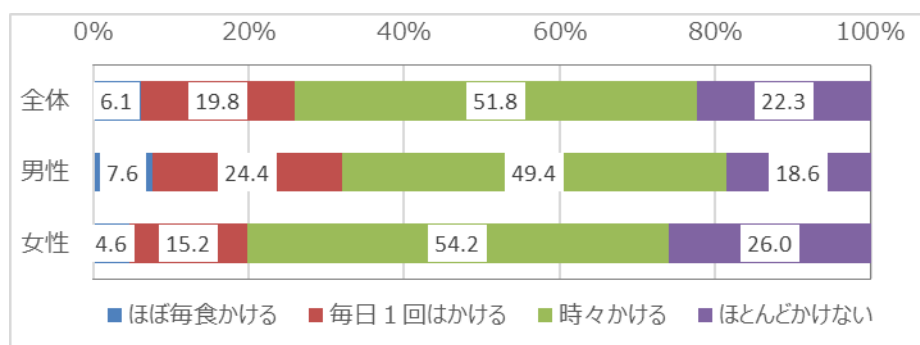


▶ 食塩の摂取について

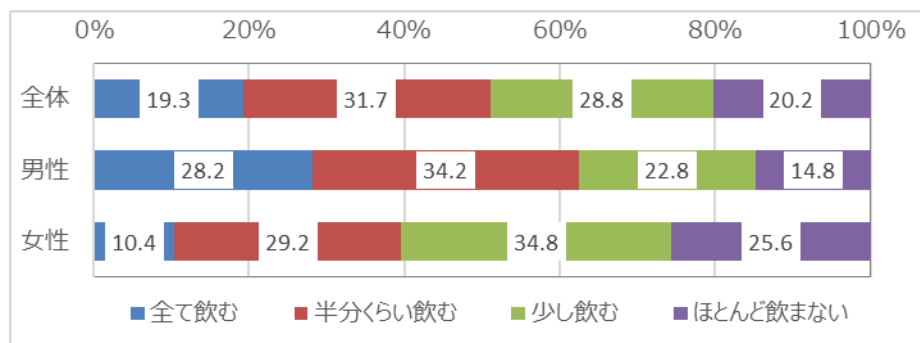
Q2 普段の食事量はどれくらいですか。



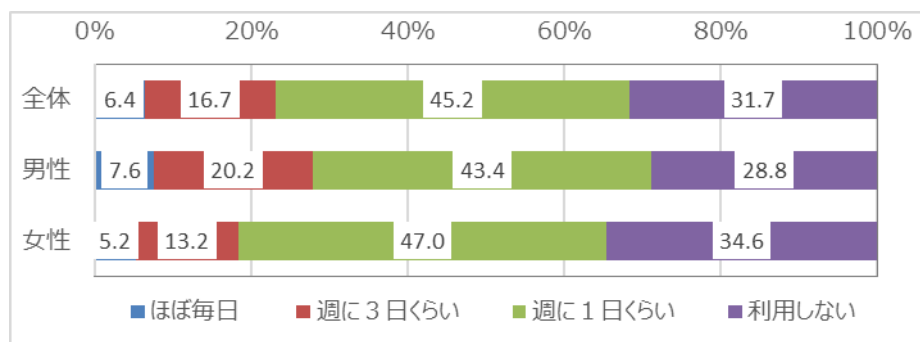
Q3.食事にしょうゆやソースをかける頻度はどれくらいですか。



Q4 うどんやラーメンなどのスープはどれくらい飲みますか。



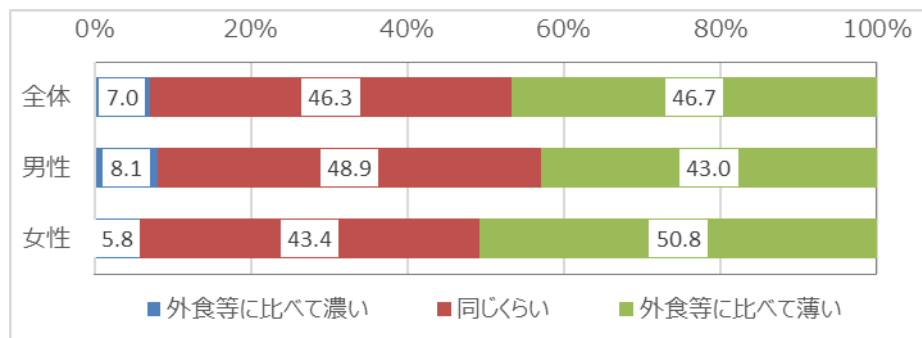
Q5 外食や持ち帰りの弁当・総菜等を利用する頻度はどれくらいですか。



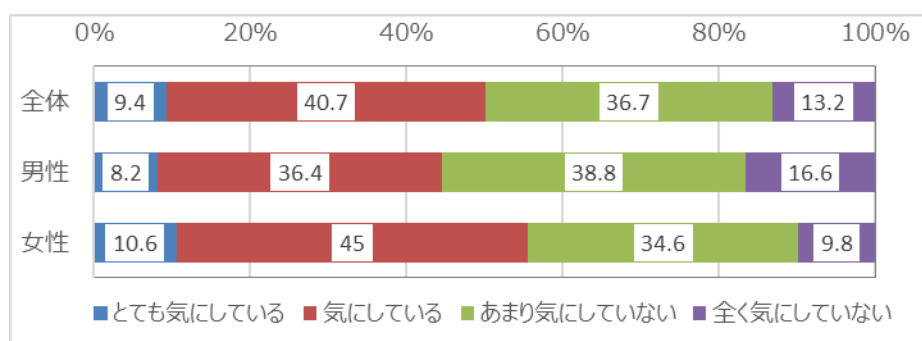
※「ほぼ毎日」「週に3日くらい」「週に1日くらい」と回答した人のみ

Q6 家庭での食事の味付けは、外食等に比べてどのように感じますか。

(全体 n=683、男性 n=356、女性 n=327)



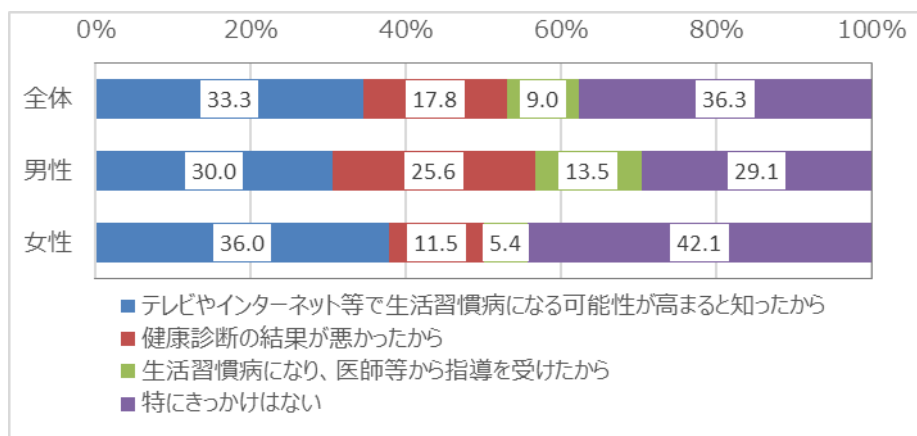
Q7 普段から、塩分のとり過ぎを気にしていますか。



※「とても気にしている」「気にしている」と回答した人のみ

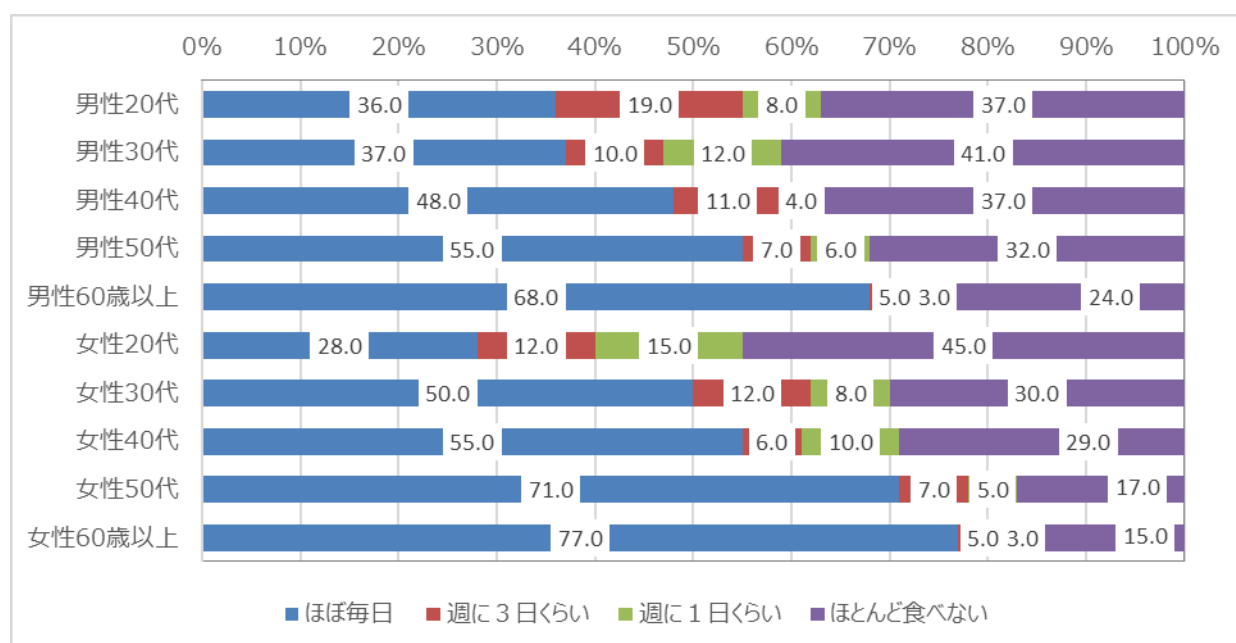
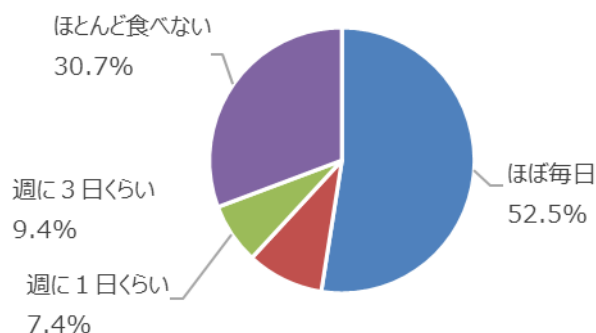
Q8 塩分のとり過ぎを気にするようになったきっかけは何ですか。

(全体 n=501、男性 n=223、女性 n=278)



▶ 朝食の摂取について

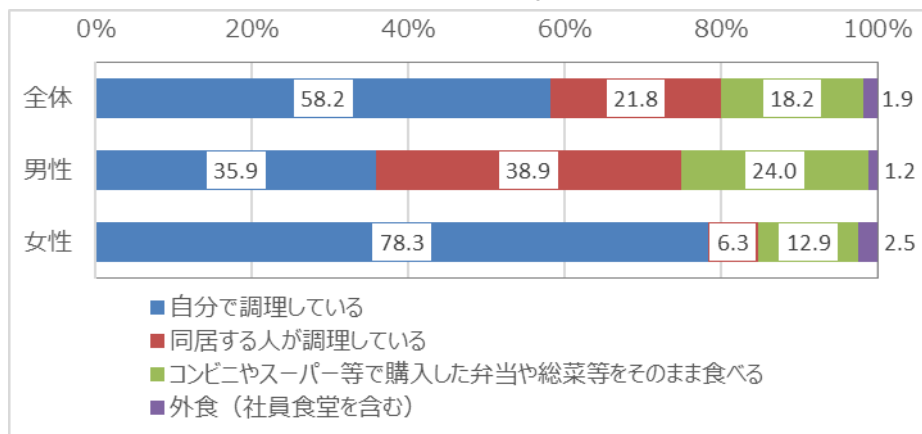
Q9 朝食を食べる頻度はどれくらいですか。



※「ほぼ毎日」「週3」「週1」と回答した人のみ

Q10 朝食はどのように準備していますか。

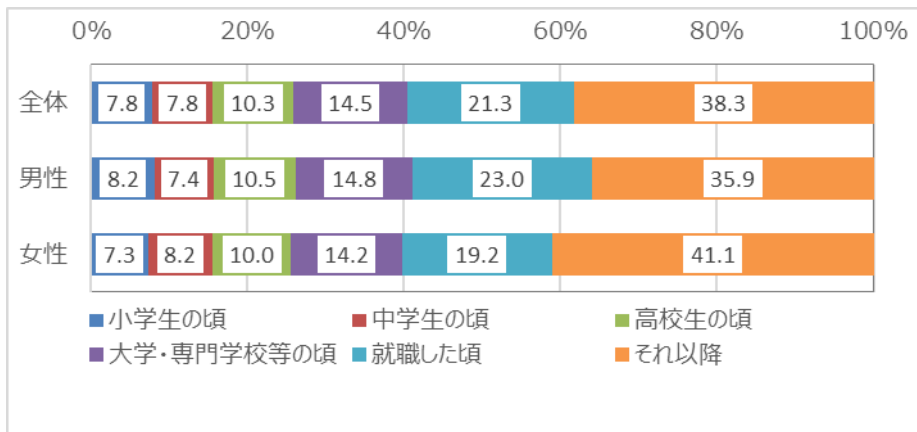
(全体 n=693、男性 n=329、女性 n=364)



※「週 3」「週 1」「ほとんど食べない」と回答した人のみ

Q11 朝食欠食が始まった時期はいつ頃ですか。

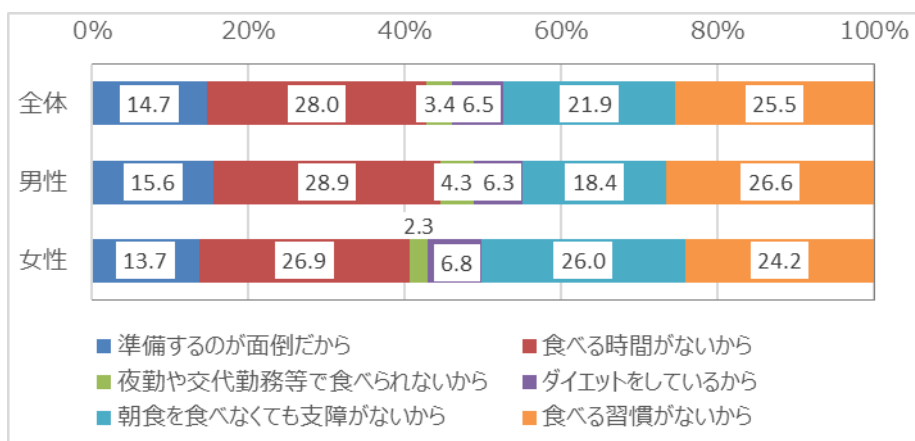
(全体 n=475、男性 n=256、女性 n=219)



※「週 3」「週 1」「ほとんど食べない」と回答した人のみ

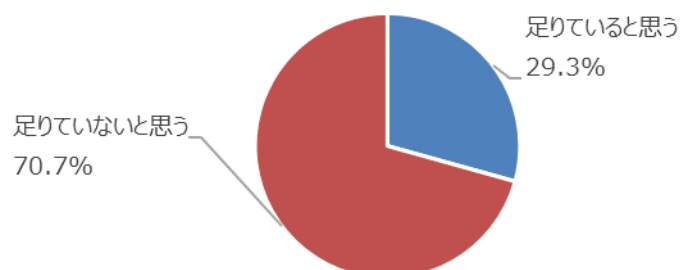
Q12 朝食を食べない理由は何ですか。

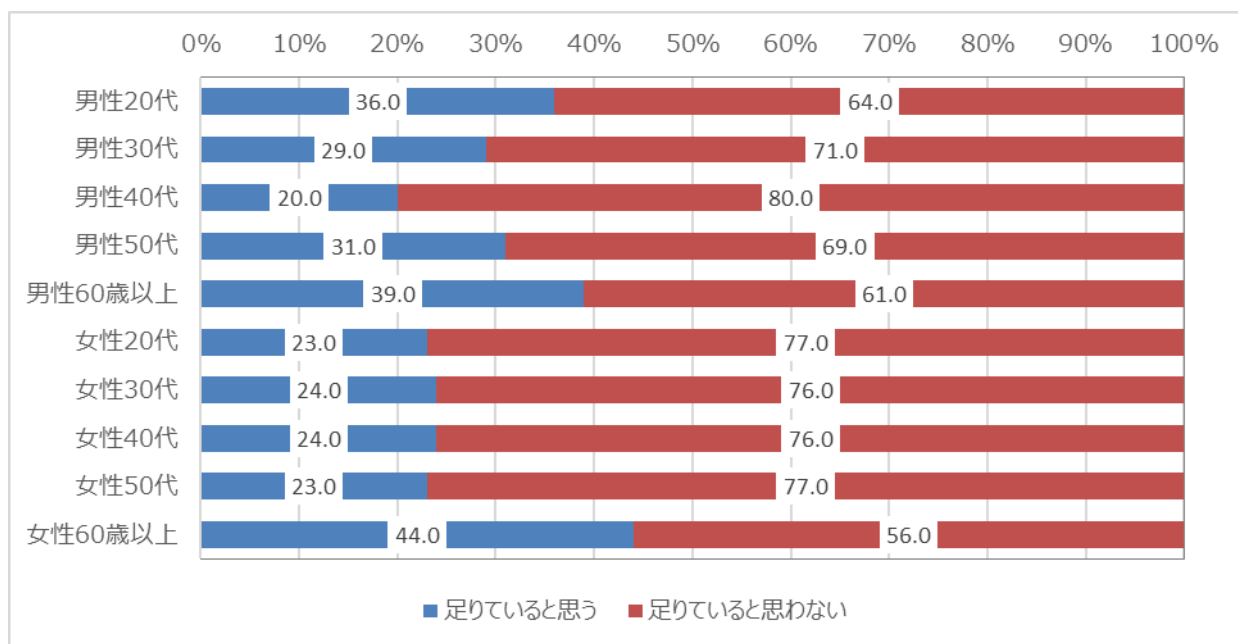
(全体 n=475、男性 n=256、女性 n=219)



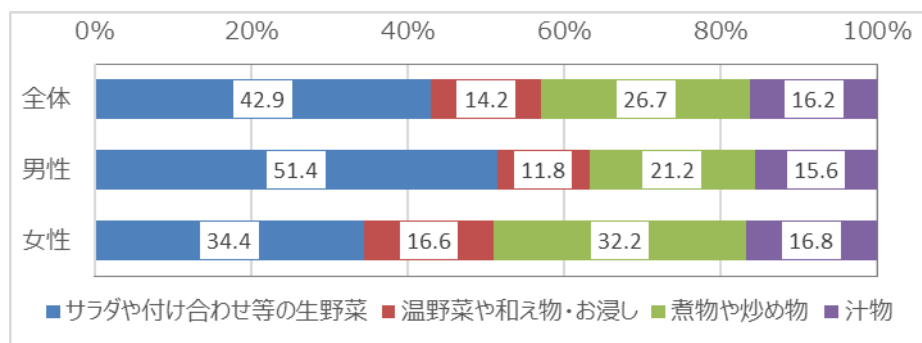
▶ **野菜摂取について**

Q13 普段食べている野菜の量は健康のために必要な量に足りていると思いますか。

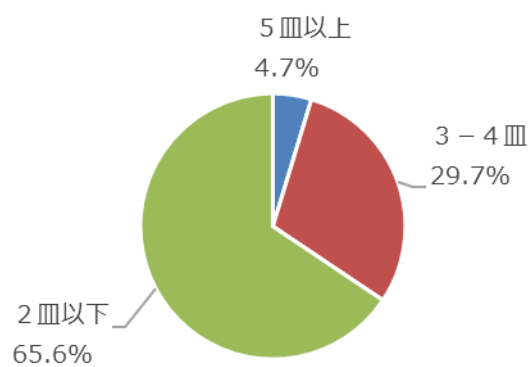


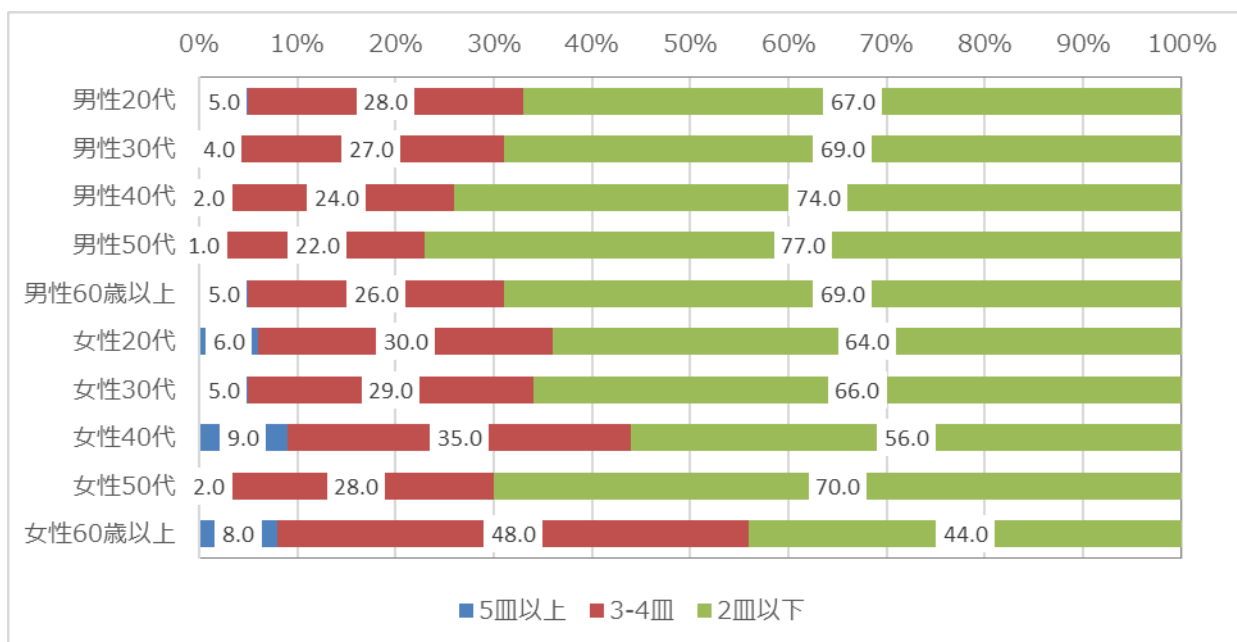


Q14 普段の食事で最もよく食べる野菜料理は何ですか。



Q15 普段、1日にどれくらいの野菜を食べていますか。

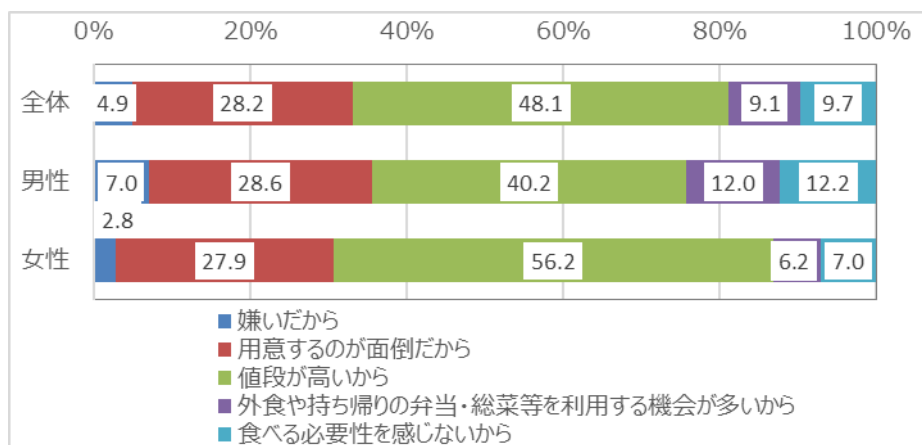




※「3-4 皿」「2 皿以下」と回答した人のみ

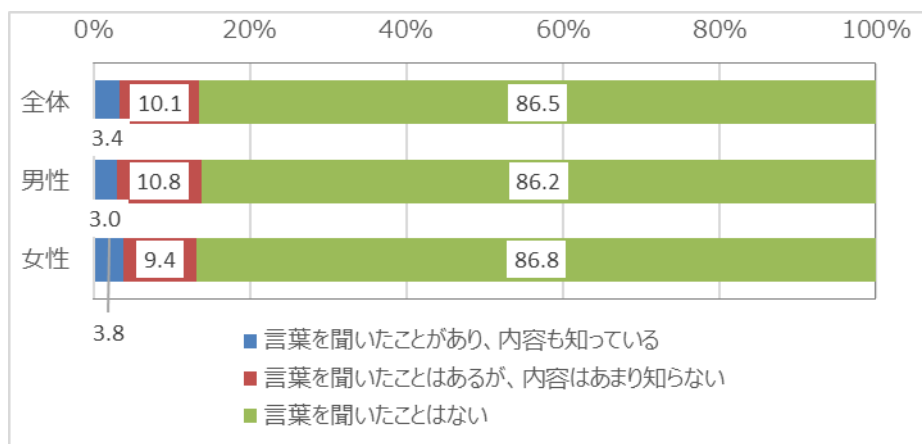
Q16 あなたが野菜をあまり食べない理由は何ですか。最もあてはまるものを選んでください。

(全体 n=953、男性 n=483、女性 n=470)



Q17 大阪府が推進するヘルシーメニューである「V.O.S.メニュー」という言葉を知っていますか。

最もあてはまるものを選んでください。



Q18. Q17のV.O.S.メニューに大阪産（もん）と大阪の郷土料理の要素を加えた「おおさか EXPO ヘルシーメニュー」という言葉を知っていますか。最もあてはまるものを選んでください。

