



平成21年度牛乳乳製品消費拡大特別事業

# 若者の食行動における 牛乳・乳製品に関する調査

平成22年3月

社団法人 日本酪農乳業協会

後援 農林水産省 独立行政法人 農畜産業振興機構

## はじめに

現在及び将来の健康維持のために、牛乳・乳製品の積極的な摂取が推奨される若者（18歳～25歳）層の牛乳・乳製品の購入・消費量は、中学生や高校生の摂取量から見ても、少ない現状にある。

若者層の「食」に関する重要性の認識や関心の度合いで、その食行動（食生活習慣）に多様性が見られる。

その結果、多くの若者の食習慣において、「朝食欠食」「偏り食」「食生活の乱れ」が生じ、必要な栄養素が満たされておらず、将来の生活習慣病の発症のリスクが高いなどの健康上の不安がある。

牛乳・乳製品の摂取を推進し、若者の食生活習慣を改善することを通じて、若者の現在及び将来の健康に関するリスクの低減に貢献したい。

この報告書は、このような観点から、積極的に牛乳・乳製品を摂取していない若者の食行動の現状を把握し、若者の牛乳・乳製品の消費拡大を推進するための基礎的な情報を得る。また、若者への牛乳・乳製品の消費拡大のための戦略・手法を検討し、提案するためにとりまとめたものです。

調査にあたりましては、多数の若者にご協力をいただきました。ここに感謝の意を表す次第です。

この報告書は、社団法人日本酪農乳業協会が社団法人食品需給研究センターに委託して実施し、とりまとめたものです。

# 目 次

はじめに	
利用者のために	1
要約・まとめ	5
1 若者の属性・食生活と牛乳消費量の関係	5
2 主食類型の種類と牛乳消費量の関係	12
3 ライフスタイル・食行動と牛乳消費量の関係	14
4 若者の牛乳乳製品に対するイメージ (テキストマイニング分析)	17
氏家 清和 (筑波大学生命環境科学研究科)	
I 若者の牛乳消費動向	27
1 1週間の食事メニューからみた牛乳消費量	28
2 若者のライフスタイル・食行動と牛乳消費量の関連性	36
3 若者の牛乳に対する意識・考え方	51
II 乳製品の消費動向	67
1 1週間の食事メニューからみた乳製品の消費実態	68
2 乳製品に対する嗜好・イメージ	71
III 若者のライフスタイルと食行動	79
1 1週間の食事メニューからみた食生活の実態	80
2 若者の内食・外食の利用実態	93
3 若者の食に対する考え方	102
4 若者のライフスタイルと健康意識	106
統計表	119

## 利用者のために

### 1 調査の目的

若者は、総じて、牛乳・乳製品を積極的に摂取していない。本調査は、若者のライフスタイル、食生活、食の考え方を把握し、若者の牛乳・乳製品の消費拡大を推進するための基礎的な情報を収集することを目的として実施したものである。

これらの情報の分析を踏まえ、今後、若者への牛乳・乳製品の消費拡大のための戦略・手法を検討し、提案することがもとめられている。

### 2 調査の内容

- (1) 食事メニューと牛乳乳製品摂取の関係
- (2) 牛乳乳製品に対するイメージ・知識について
- (3) 牛乳・乳製品の購買行動、食行動について
- (4) 食生活の実態について
- (5) ライフスタイル及び食に対する考え方について

これまで若者のライフスタイルや食の考え方と食行動の関係、また、牛乳乳製品の消費実態についての体系的な調査は事例が少なく、明らかにはなっていない。

本調査は、若者のライフスタイル、食行動・食事メニュー、食の考え方、健康意識などが、牛乳乳製品の消費に何らかの影響を及ぼしているのではないかという仮説に基づいて、具体的な調査項目（表1参照）について調査を実施したものである。

表1 若者のライフスタイル・食行動と牛乳消費量の関連性調査の方法

ライフスタイル等	性別 学生・社会人 同居・単身 生活の規則性 運動習慣 ダイエットの実施状況 骨密度測定経験 健康診断受診状況 健康意識	アンケート	
食生活・食事メニュー	朝食・昼食・夕食 朝食の欠食率 中食・外食の頻度 主食等の種類 主菜・副菜の種類 曜日 牛乳の好き・きらい 料理を作る頻度		アンケート (1週間の食事メニュー調査)
食の考え方	食生活の健康不安 サプリメントの利用頻度 食の安全志向 食の節約志向		アンケート

### 3 調査の実施方法

(1) アンケート実施時期：2010年1月31日（日）～2月6日（土）

(2) アンケート方法：インターネット調査

(3) インターネット調査実施：㈱ネットマイル

(4) 調査対象

①年齢 18歳～25歳

②性別 男性・女性

③職業 学生（高校生を除く）・社会人

④居住形態 同居・単身

⑤調査地区 関東・関西地区

関東：茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県の1都6県

関西：滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県の2府4県

(5) 回収状況

アンケートの有効回収数は以下のとおりである。

表2 アンケートの有効回収数

			回答数	男性	女性
			人	人	人
計			5,249	2,001	3,248
関東	同居	学生	1,017	439	578
		社会人	1,325	358	967
	単身	学生	564	295	269
		社会人	778	294	484
関西	同居	学生	419	199	220
		社会人	648	188	460
	単身	学生	264	150	114
		社会人	234	78	156

#### 4 用語の説明

##### 食事の有無

- ① 食事有り：ごはん、パン類、めん類のいずれかを食した者
- ② 軽食のみ：ごはん、パン類、めん類以外で食した者 飲料は含まない
- ③ 食事なし：飲料を除き食をしなかった者

##### 生活の規則性

- ① 規則正しい：就寝が24時前で起床が8時までの者
- ② やや不規則：就寝が24時以降あるいは起床が8時以降のどちらかが該当した者
- ③ 不規則：不規則と回答した者

##### 朝食欠食率の高い低いの区分

- ① 高い：週に3回以上欠食
- ② 低い：週に3回未満欠食

##### 牛乳消費量のユーザータイプ

- ① ヘビーユーザー：週に2L以上
- ② ミドルユーザー：週に1L～2L未満
- ③ ライトユーザー：週に1ml～1L未満
- ④ ノンユーザー：週に牛乳消費が0

##### 中食・外食の区分

- ① 家庭食：家庭で食事を作り、食すること
- ② 中食：惣菜や弁当を購入（宅配含む）し、食すること
- ① 外食：飲食店等で食事をとること



## 要約・まとめ

### －若者の食行動・ライフスタイルと牛乳消費量の関係－

#### 1 若者の属性・食生活と牛乳消費量の関係

若者（学生・社会人）の食生活と牛乳消費の関係について、性別、学生・社会人、同居・単身、朝食・昼食・夕食の欠食状況により牛乳消費量に差異があるのではないかと想定される。これらの仮説に基づいて実施した食事メニュー調査結果の概要は次のとおりである。

- ① 男性が女性よりも牛乳消費量が多いことが明らかとなっている。朝食・昼食・夕食において、また、欠食状況において女性より男性の牛乳消費量が多くなっている。
- ② 学生と社会人の牛乳消費量を比較すると、同居・単身別の朝食・昼食・夕食において、また、欠食状況において概ね学生が社会人を上回っていることが明らかとなっている。年齢が重なるにつれて牛乳消費量が減少していることがうかがえる。要因は明らかではないが、飲食メニューの多様性、食嗜好の変化など何らかの要因が考えられる。
- ③ 同居と単身では、明らかに同居において牛乳消費量が多い。朝食・昼食・夕食、また、欠食状況別において、概ね単身より同居の牛乳消費量が多くなっている。同居の場合は家族員数も多く、家庭では若者自身の牛乳購買の有無にかかわらず、買い置きが存在が一因とみられる。

表3 学生・社会人、性別、同居・単身別にみた牛乳消費量

学生	男性	同居	最も牛乳消費量が多い階層である。
		単身	牛乳消費量は学生・男性・同居と比べてかなり少ない。
	女性	同居	女性の階層では、最も牛乳消費量が多い。
		単身	牛乳消費量が少ない階層であり、学生・女性・同居と比べてもかなり少ない。
社会人	男性	同居	男性の階層では、学生・同居に次いで牛乳消費量が多い。
		単身	男性の階層では、最も牛乳消費量が少なく、社会人・男性・同居と比べて約半分となっている。
	女性	同居	女性の階層では、学生・同居に次いで牛乳消費量が多い。
		単身	最も牛乳消費量が少ない階層であり、社会人・女性・同居と比べてもかなり少ない。

- ④ 朝食・昼食・夕食の比較において、明らかに朝食時の牛乳消費量が多い。性別、学生・社会人、同居・単身、概ねすべての階層で朝食時の牛乳消費量が多くなっている。一方、昼食時は外出していることが多いことから、最も牛乳消費量が少ない。



- 
- 
- ⑤ 欠食状況（食事あり・軽食のみ・食事なし）では、明らかに軽食のみにおいて牛乳消費量が多い。性別、学生・社会人、同居・単身、概ねすべての階層で軽食のみの牛乳消費量が多くなっている。これは若者は軽食をとるときに、牛乳消費量が多いのは、牛乳に何らかの意義・動機、たとえば栄養・健康などの機能を認知し、飲用している可能性がある。また、「食事なし」において、牛乳消費量が最も少ない。
- ⑥ 曜日別の牛乳消費量は、土曜日が日曜日、平日にくらべて、わずかに多い傾向がみられた。朝食・昼食・夕食において、また、性別、学生、社会人それぞれの階層でこの傾向が明らかになっている。要因は明らかではないが、家庭における牛乳購買が土曜日に多いことが予想され、これが一因となっている可能性もある。

図1 食生活と牛乳消費量の関係

単位：ml

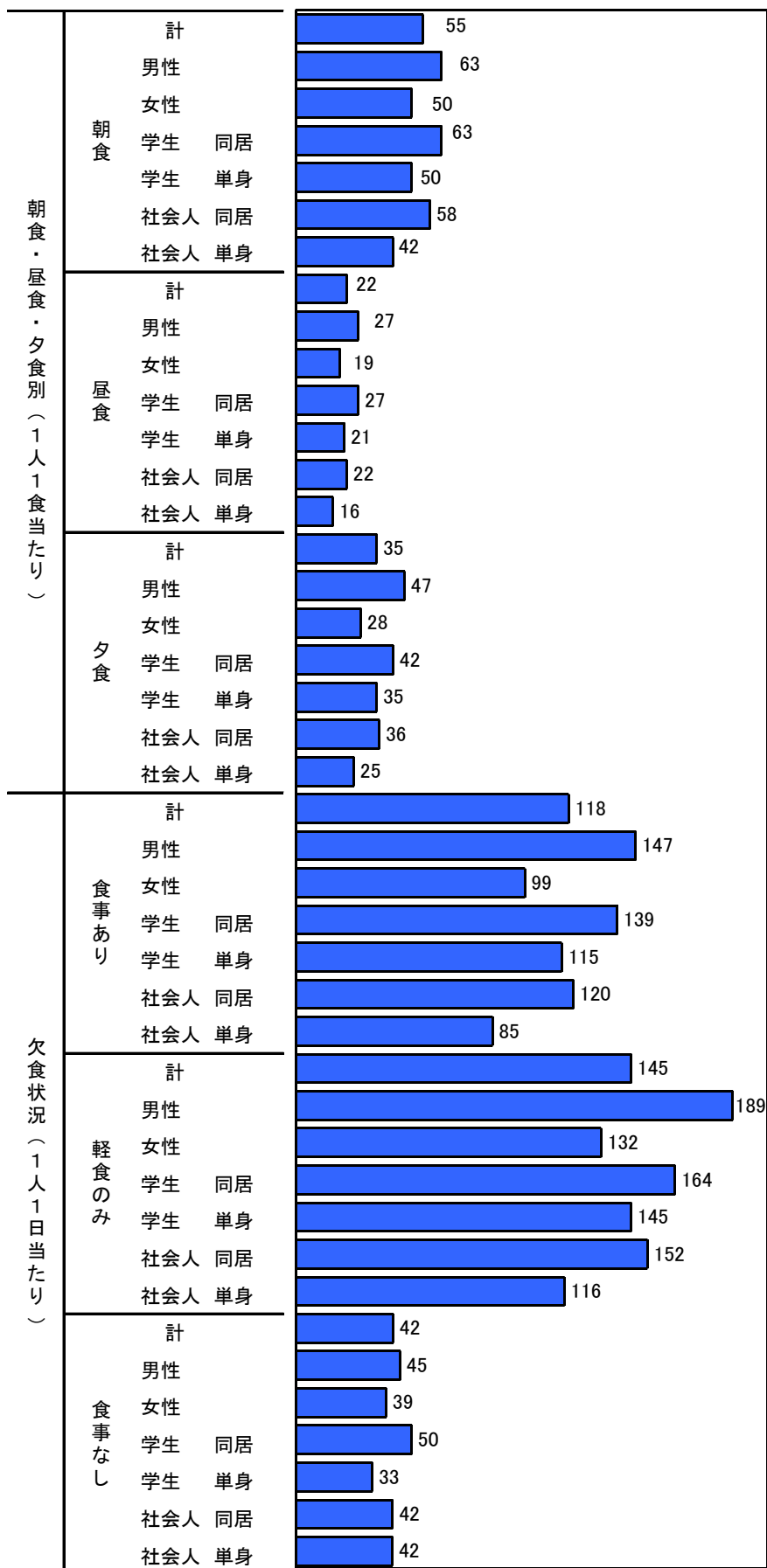
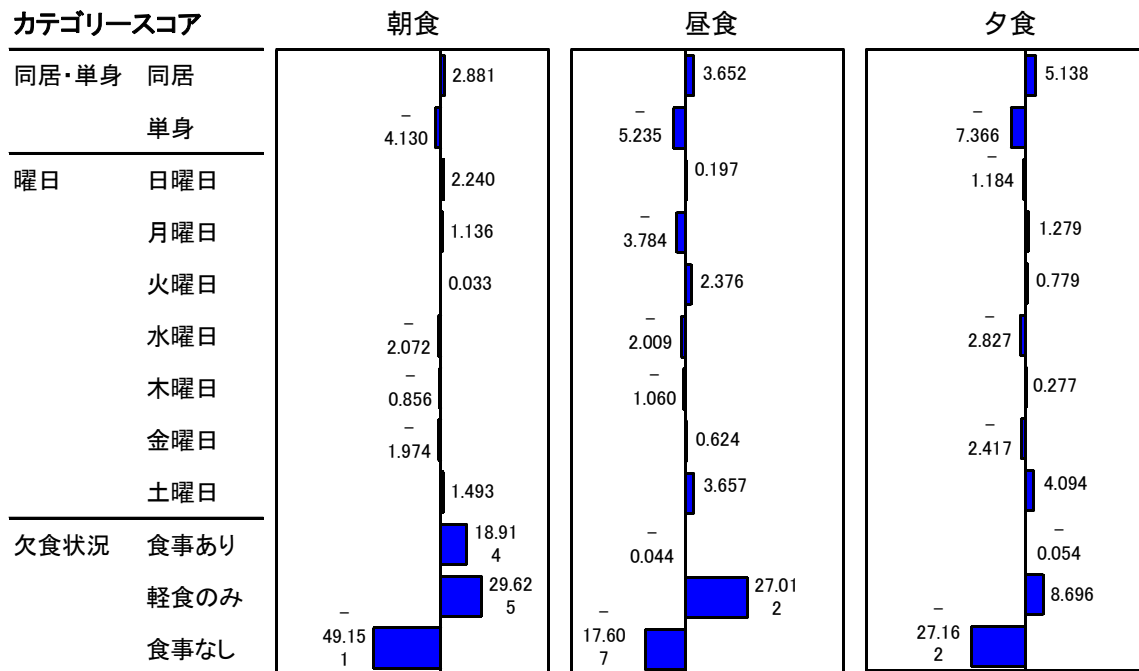
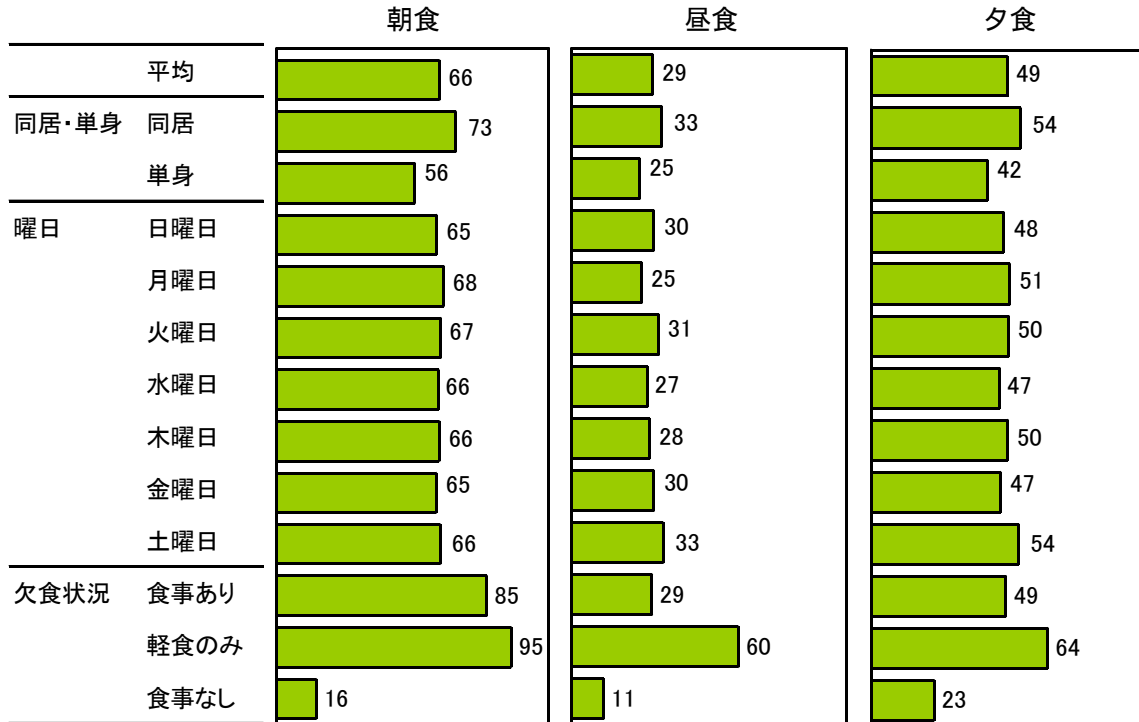


図2 男子学生の食生活における牛乳消費量（1人1食当たり ml）



	レンジ	単相関	偏相関	レンジ	単相関	偏相関	レンジ	単相関	偏相関
同居・单身	7.0109	0.0737	0.0320	8.8869	0.0422	0.0472	12.5040	0.0468	0.0487
曜日	4.3121	0.0027	0.0148	7.4419	0.0260	0.0257	6.9209	0.0173	0.0176
欠食状況	78.7762	0.2848	0.2779	44.6195	0.0871	0.0796	35.8584	0.0346	0.0294
重相関係数		0.2868			0.1154			0.0800	
重相関係数の2乗		0.0823			0.0133			0.0064	

図3 女子学生の食生活における牛乳消費量（1人1食当たり ml）

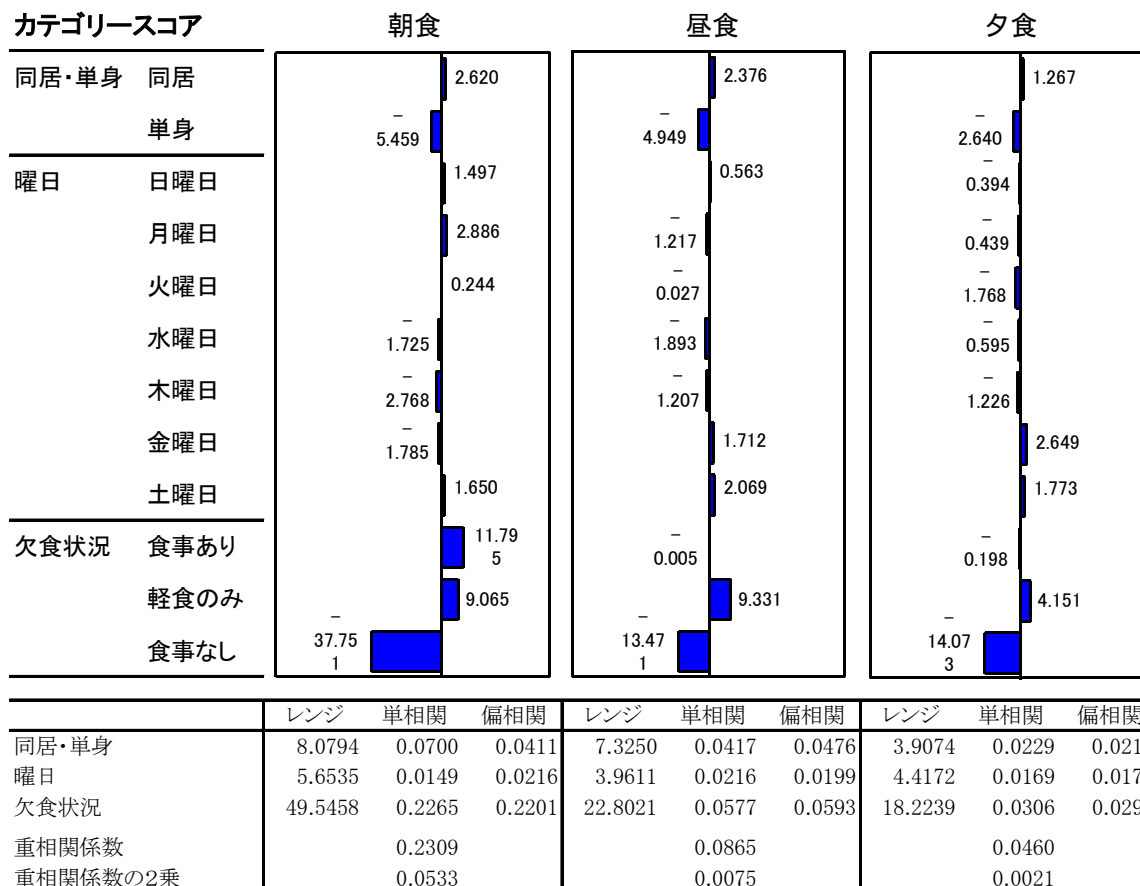
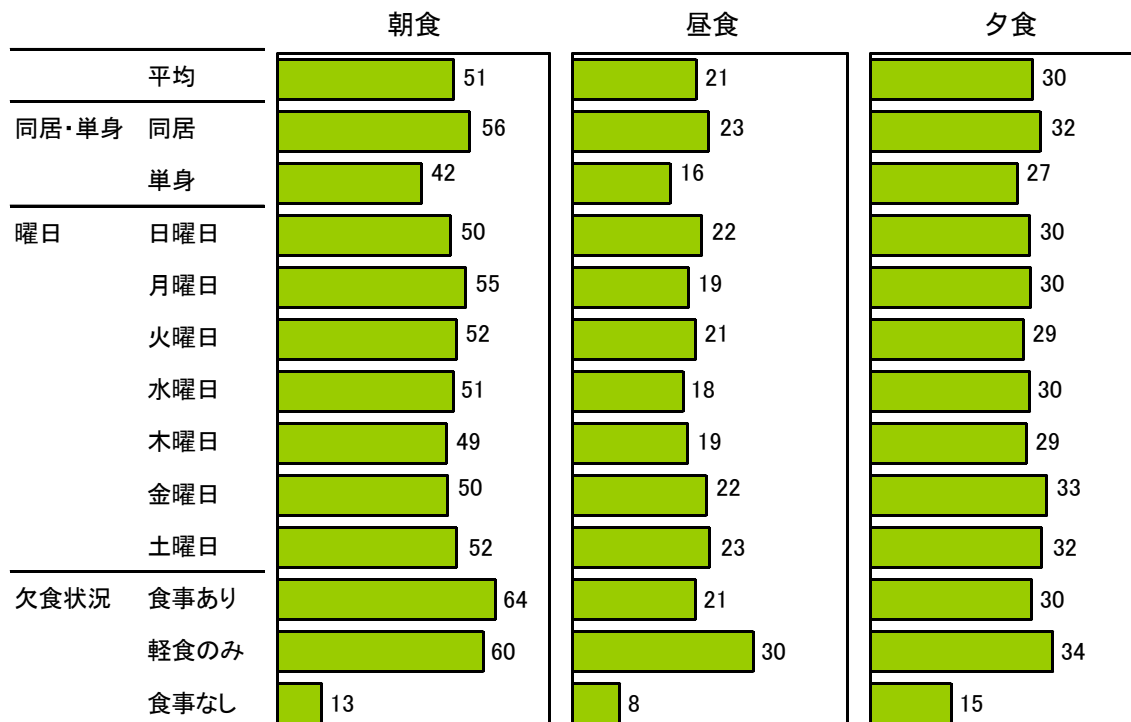
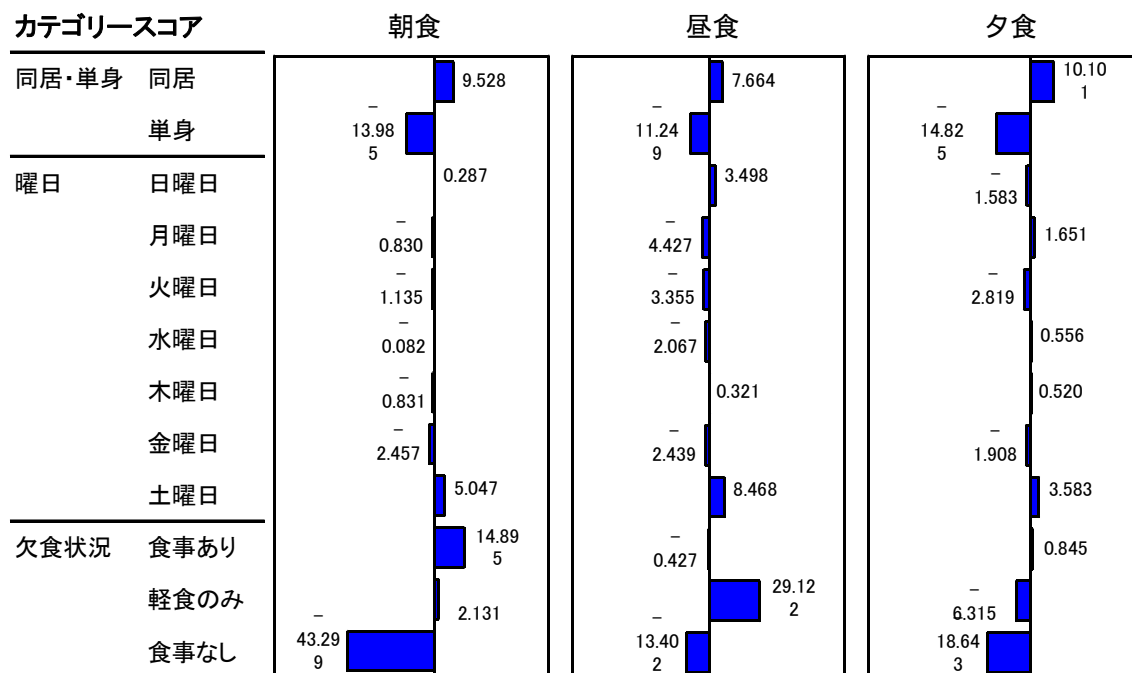
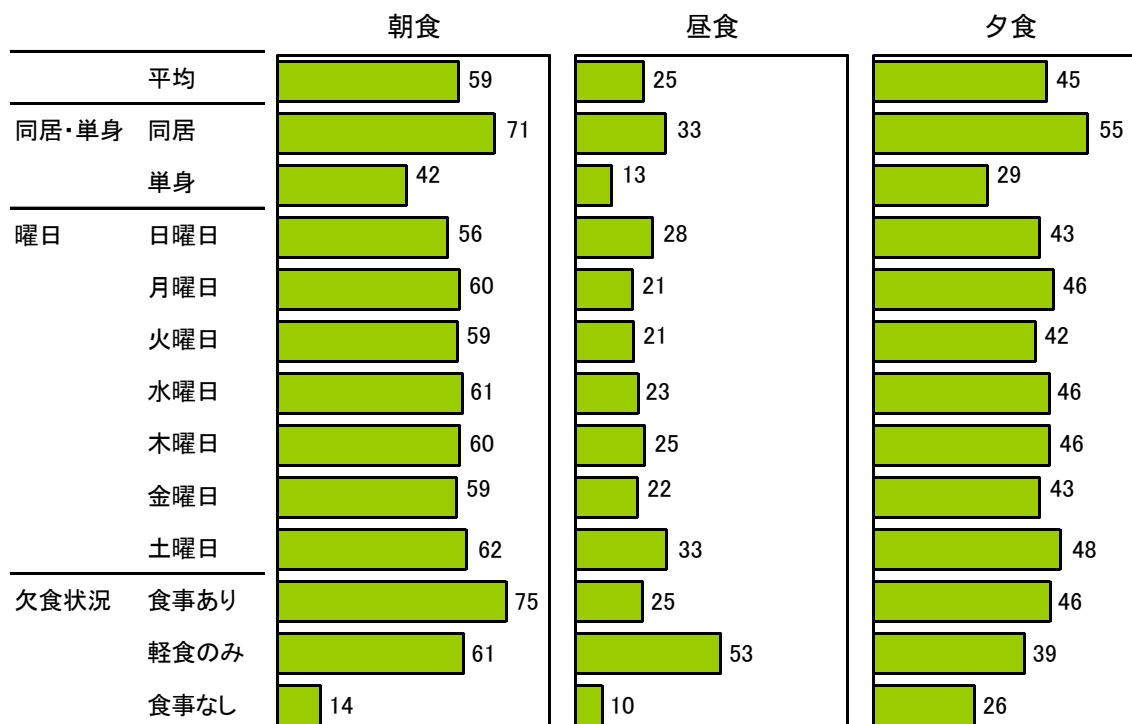
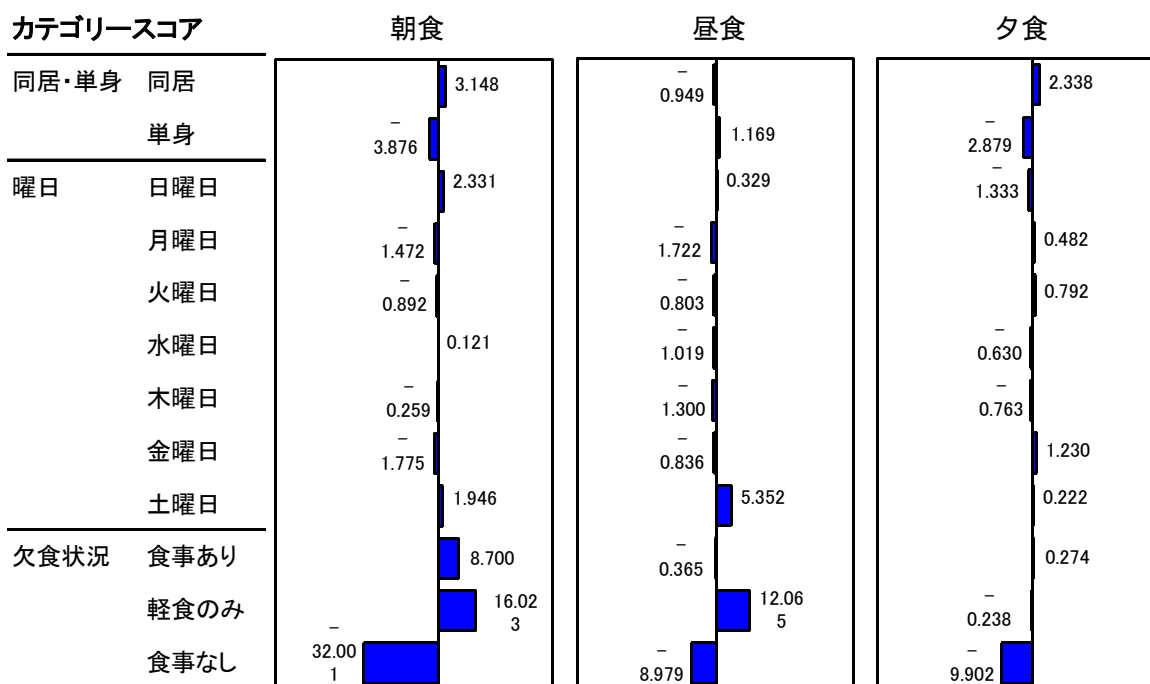
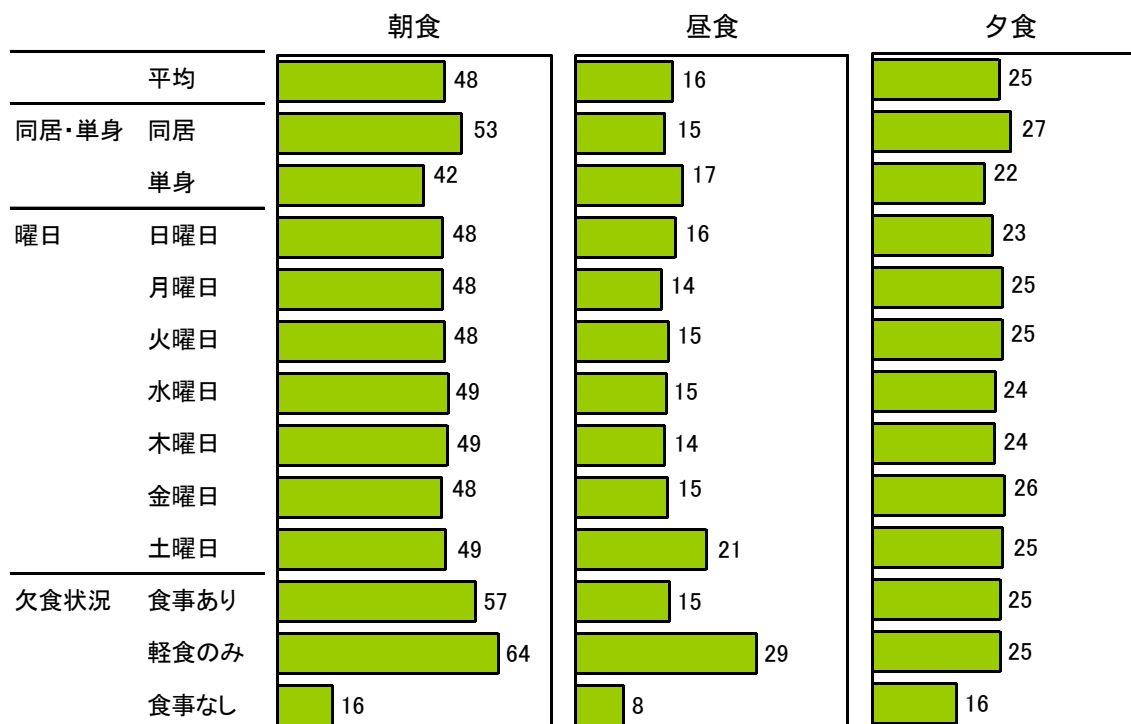


図4 男性社会人の食生活における牛乳消費量（1人1食あたり ml）



	レンジ	単相関	偏相関	レンジ	単相関	偏相関	レンジ	単相関	偏相関
同居・单身	23.5128	0.1350	0.1129	18.9136	0.1193	0.1162	24.9259	0.1142	0.1096
曜日	7.5036	0.0079	0.0219	12.8954	0.0514	0.0534	6.4029	0.0189	0.0188
欠食状況	58.1939	0.2444	0.2343	42.5235	0.0814	0.0814	19.4888	0.0283	0.0286
重相関係数		0.2687			0.1538			0.1294	
重相関係数の2乗		0.0722			0.0236			0.0167	

図5 女性社会人の食生活における牛乳消費量（1人1食あたり ml）



	レンジ	単相関	偏相関	レンジ	単相関	偏相関	レンジ	単相関	偏相関
同居・单身	7.0234	0.0602	0.0395	2.1181	0.0223	0.0166	5.2167	0.0322	0.0330
曜日	4.1058	0.0015	0.0168	7.0742	0.0364	0.0359	2.5630	0.0105	0.0110
欠食状況	48.0239	0.2033	0.1991	21.0442	0.0599	0.0564	10.1763	0.0152	0.0185
重相関係数		0.2077			0.0836			0.0721	
重相関係数の2乗		0.0431			0.0070			0.0052	

---

---

## 2 主食類型と牛乳消費量の関係

若者（学生・社会人）の主食等の種類によって牛乳消費量に差異があるのではないかと想定される。主食等の種類はご飯、パン類、めん類、菓子類（菓子類で主食なし）、果物（果物で主食なし）、その他に区分し、これらの仮説に基いて実施した食事メニュー調査結果の概要は次のとおりである。

① 牛乳消費量は、パン類、果物との組み合わせにおいて多く、ご飯やめん類において比較的少ない。性別、学生・社会人、同居・単身、概ねすべての階層で果物とパン類の組み合わせにおいて牛乳消費量が多くなっている。

② パン類との組み合わせにおいて牛乳消費量が多いことが明らかとなっている。性別、学生・社会人、同居・単身、概ねすべての階層でパン類との組み合わせにおいて牛乳消費量が多くなっている。また、女性より男性、社会人より学生において、また、単身より同居において牛乳消費量が多い。

やはり、直接飲用だけではなく、手作りのカフェオレやヨーグルトなどの用途もあるのではないかと考えられる。

③ 果物との組み合わせにおいて牛乳消費量が予想以上に多い。ただし、主食の代替として果物がメニューに登場した頻度は少ないので留意が必要である、男性より女性において多い。

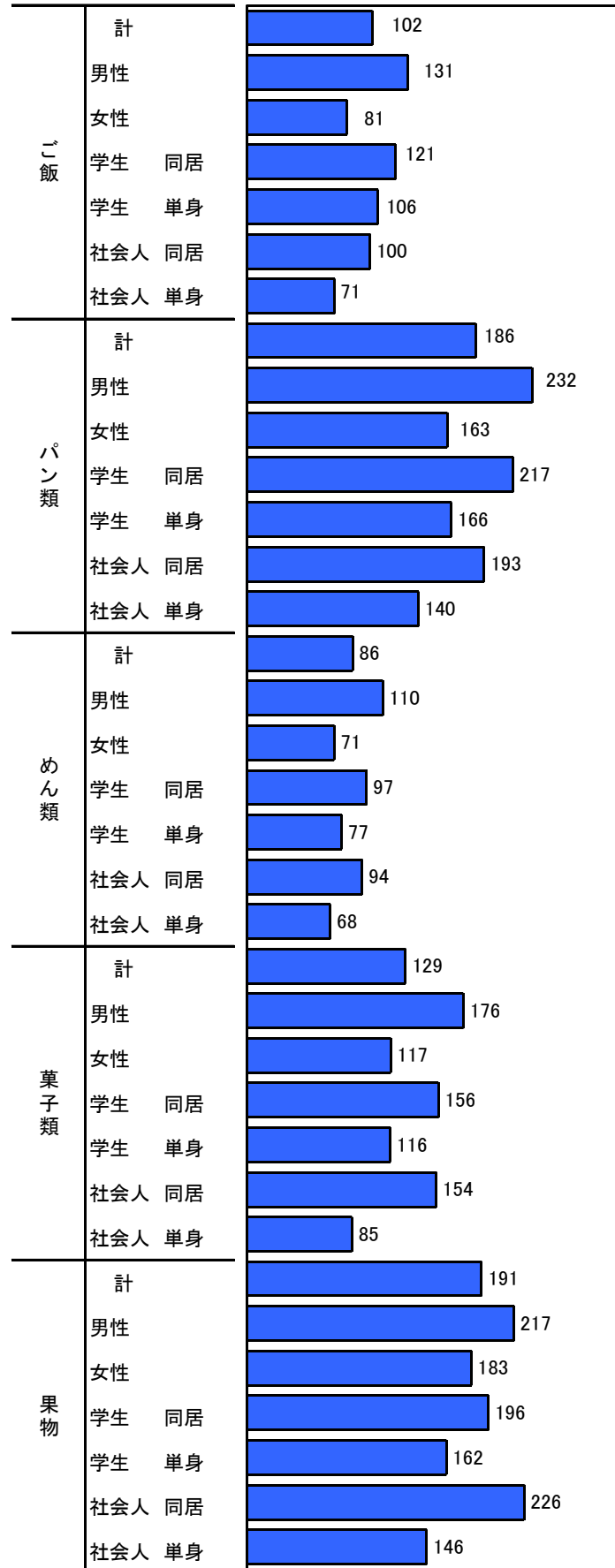
性別、学生・社会人、同居・単身、概ねすべての階層で果物との組み合わせにおいて牛乳消費量が多くなっている。また、単身より同居、特に社会人・同居において牛乳消費量が多い。直接飲用だけではなく、手作りのミックスジュースやヨーグルトなどの用途もあるのではないかと考えられる。

④ 菓子類との組み合わせは、ご飯やめん類よりも牛乳消費量が多い。ただし、主食の代替として菓子類がメニューに登場した頻度は少ないので留意が必要である。男性より女性が多い。

性別、学生・社会人、同居・単身、概ねすべての階層で果物、パン類より少なく、ご飯、めん類より牛乳消費量が多くなっている。また、社会人より学生において、また、単身より同居において牛乳消費量が多い。

⑤ ご飯やめん類との組み合わせにおいて、牛乳消費量が少ないことが明らかとなっている。

図6 主食類型と牛乳消費量の関係（1人1日あたり） 単位：ml





---

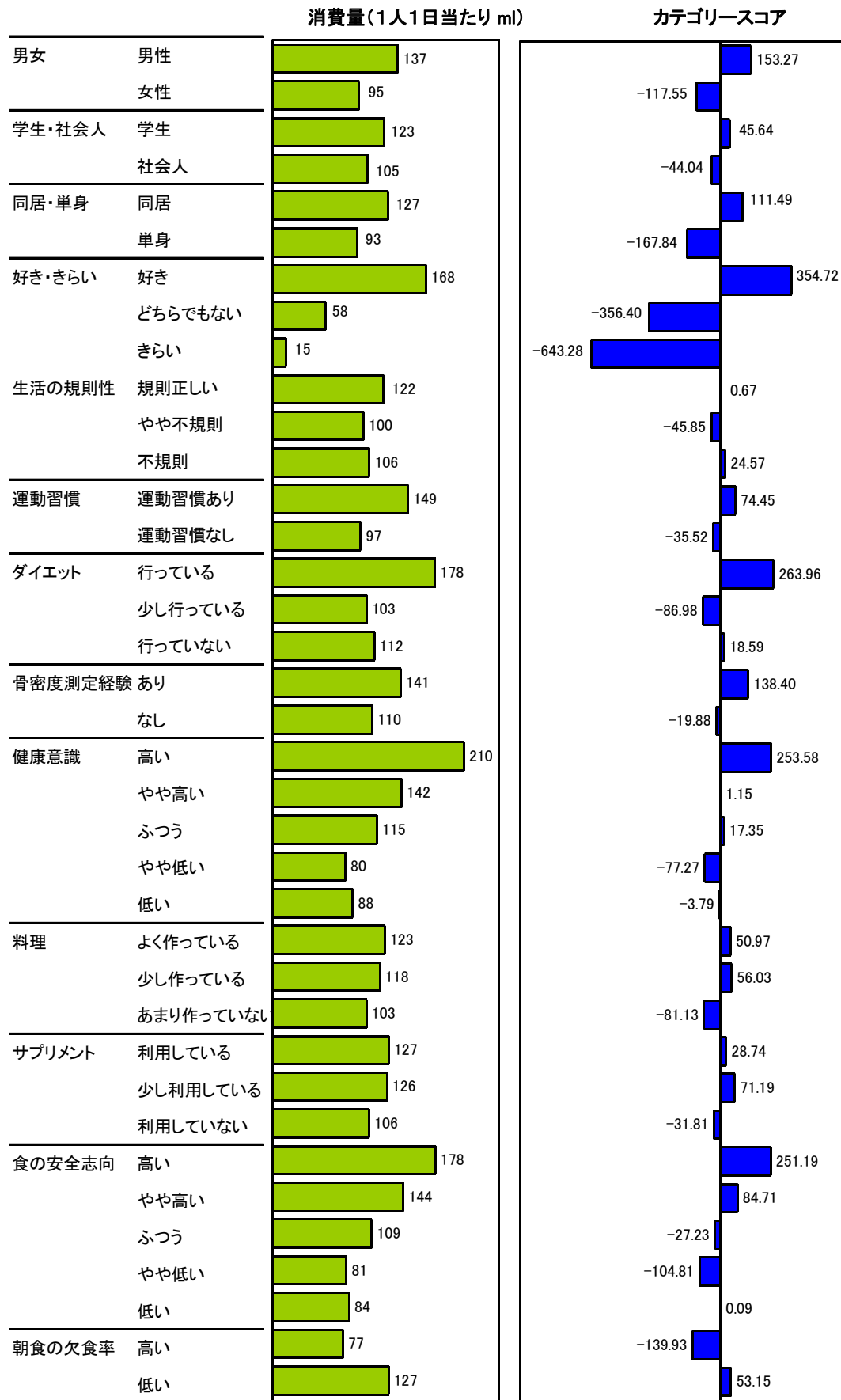
---

### 3 ライフスタイル・食行動と牛乳消費量の関係

若者（学生・社会人）のライフスタイルや食行動・食の考え方によって牛乳消費量に差異があるのではないかと想定される。ここでは、生活の規則性、運動習慣、ダイエット志向、健康意識、料理頻度、食の安全志向などに注目した。これらと牛乳消費量の関係の概要は次のとおりである。

- ① 特に牛乳の好ききらい、運動習慣、ダイエット、健康意識、食の安全志向、朝食の欠食率と牛乳消費量の相関関係がうかがえる。
- ② 生活の規則性が正しい者は牛乳消費量が多い傾向にある。「規則正しい」が最も多く、「不規則」と「やや不規則」の差は小さい。規則正しい食生活のなかで牛乳が飲用されているものと考えられる。特に「規則正しい」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・同居、社会人・同居となっている。
- ③ 運動習慣がある者は牛乳消費量が多い。運動習慣の有無により牛乳消費量の差異が大きくなっている。特に「運動習慣あり」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・同居、社会人・同居となっている。
- ④ ダイエットを実施している者は牛乳消費量が多い。ダイエットの実施状況により牛乳消費量の差異が大きくなっている。要因は明らかではないが、ダイエットにおける食生活のなかで牛乳の健康機能が認知され、飲用しているものと考えられる。特にダイエット志向が高く牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・同居、社会人・同居となっている。
- ⑤ 骨密度測定の受診経験がある者はない者よりも牛乳消費量が多い。骨密度と牛乳の栄養に関する認知度が高まっている結果と考えられる。特に骨密度測定の受診経験ありで牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。
- ⑥ 健康意識が高い者ほど牛乳消費量が多い。健康意識の程度により牛乳消費量の差異が大きくなっている。健康意識が高い者の食生活のなかにあって牛乳の健康機能が認知され、活用されているものと考えられる。特に健康意識が「高い」者で牛乳消費量が多いのは、女性より男性、社会人・単身となっている。
- ⑦ 料理の頻度が高いほど牛乳消費量が多い。料理頻度により牛乳消費量の差異が大きくなっている。料理頻度が多い者の食生活のなかにあって牛乳が上手に活用されているものと考えられる。特に料理作っている者で牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

図7 若者のライフスタイル・食行動と牛乳消費量の関係



	レンジ	単相関	偏相関
男女	270.82	0.1185	0.1115
学生・社会人	89.68	0.0504	0.0394
同居・单身	279.33	0.0928	0.1135
好き・きらい	998.00	0.3539	0.3364
生活の規則性	70.43	0.0136	0.0205
運動習慣	109.97	0.1370	0.0432
ダイエット	350.94	0.0931	0.0755
骨密度	158.28	0.0578	0.0457
健康意識	330.85	0.1410	0.0511
料理	137.16	0.0470	0.0539
サプリ	103.00	0.0527	0.0379
食の安全意識	356.00	0.1385	0.0687
朝食欠食率	193.08	0.1253	0.0744
重相関係数		0.4304	
重相関係数の2乗		0.1852	

- ⑧ サプリメント類の利用頻度が高いほど牛乳の消費が多い。サプリメントの利用頻度により牛乳消費量の差異が大きくなっている。要因は明らかではないがサプリメントと同様に牛乳の健康機能が認知され、飲用されているものと考えられる。特にサプリメント類の利用頻度が高い者で牛乳消費量が多いのは、女性より男性、社会人・同居となっている。
- ⑨ 食の安全に対する意識が高いほど牛乳消費量が多い。食の安全意識により牛乳消費量の差異が大きくなっている。食の安全志向が高い者ほど、食生活において牛乳の健康機能が認知され、利用されているものと考えられる。特に食の安全に対する意識が高く牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・单身、社会人・同居となっている。
- ⑩ 朝食の欠食率が低いほうが牛乳消費量が多い。朝食の欠食率により牛乳消費量の差異が大きくなっている。欠食の場合、牛乳も飲用されないことが多いものとみられる。特に朝食の欠食率が低く牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

#### 4 若者の牛乳乳製品に対するイメージ（テキストマイニング分析）

氏家 清和（筑波大学生命環境科学研究科）

牛乳・乳製品の意識調査を行う際に、特定の質問形式を用意して、それに則って回答を依頼することが一般的である。この場合、表明される意識の内容が質問形式に制約されてしまう恐れがある。意識を自由に記述してもらえれば、質問形式による制約は抑えられる。大量の自由記述文を数量的に分析する手法としてテキストマイニングがある。

ここで、テキストマイニングにおける最も基本的な分析の一つである形態素解析について簡単に説明する。形態素とは、最小の有意義な表現の単位であり、概ね単語と同義である<sup>\*1</sup>。形態素解析では、文章を形態素に分解し、それぞれの形態素の品詞や活用形などを明らかにする。例えば、

『白い。健康によい。飲酒の前に飲むとよい』

という牛乳のイメージを記した文章を形態素解析すると次のようになる。

白い	。	健康	に	よい	。	飲酒	の	前	に	飲む	と	よい
形容詞	記号	名詞	助詞	形容詞	記号	名詞	助詞	名詞	助詞	動詞	助詞	形容詞

本稿では、牛乳・乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、クリーム）のイメージについての各回答者の自由記述文を形態素解析し、そのうち、意味がある語である名詞、形容詞、動詞を抽出した。続いて、回答者の乳製品に対する評価、ならびに性別と世帯構成別に、形態素の数を集計して構成比を算出し、つづいてコレスポネンス分析を行うことで、評価内容や性別・世帯構成で、使用されている形態素にどのような傾向があるかをみる。

なお、分析は統計分析環境 R と形態素分析システムの MeCab を用いた。

\*1 上田他編『テキストマイニングによるマーケティング調査』講談社サイエンティフィック 2005 より。

## (1) 牛乳

まず、「カルシウム」が使用される頻度が高く、牛乳のイメージの中核をなしているといえる。「カロリー」や「脂肪」、「料理」の用語は女性に多く見られる。「栄養」、「健康」、「カルシウム」など牛乳の機能性を表す用語は、牛乳を好きと回答した回答者に多く用いられるのに対し、嫌いと回答した回答者については、「臭い」、「まずい」、「におい」など、官能的な嫌悪感を示す用語が目立つ。牛乳が嫌いな消費者を引き付けるためには、栄養など機能的な側面よりも、臭いや味を向上されるような工夫が必要といえそうである。

図8 性別・居住形態についての形態素別構成比とコレスポネンス分析結果

	男同居	男単身	女同居	女単身	合計
おいしい	21.1%	13.8%	43.6%	21.5%	493
お腹	21.5%	15.9%	43.5%	19.1%	414
カルシウム	20.9%	13.4%	46.1%	19.7%	1272
カロリー	8.5%	5.6%	57.0%	28.9%	142
できる	20.0%	15.6%	45.2%	19.3%	135
やすい	23.8%	16.4%	38.5%	21.3%	122
悪い	14.4%	18.0%	53.2%	14.4%	111
飲み物	27.3%	11.6%	46.3%	14.9%	121
飲む	21.0%	12.3%	46.1%	20.6%	1344
栄養	20.4%	11.8%	41.7%	26.1%	357
壊す	22.1%	27.4%	31.9%	18.6%	113
給食	15.1%	7.2%	51.1%	26.6%	139
健康	22.5%	15.5%	42.7%	19.3%	560
好き	16.0%	7.7%	53.8%	22.4%	156
高い	12.4%	16.4%	41.2%	30.0%	330
骨	22.4%	13.9%	47.1%	16.6%	295
思う	21.8%	8.0%	50.6%	19.5%	174
脂肪	11.5%	10.1%	46.0%	32.4%	139
摂取	19.6%	14.7%	45.5%	20.3%	143
多い	24.7%	13.9%	42.2%	19.1%	251
体	18.6%	13.2%	49.1%	19.2%	334
美味しい	16.7%	12.7%	46.0%	24.7%	150
豊富	23.4%	15.0%	43.6%	18.0%	367
味	22.8%	6.2%	49.7%	21.4%	145
料理	10.5%	2.6%	56.6%	30.3%	152
良い	21.9%	13.3%	45.6%	19.2%	986
使用形態素数	21.9%	18.4%	36.5%	23.2%	40993

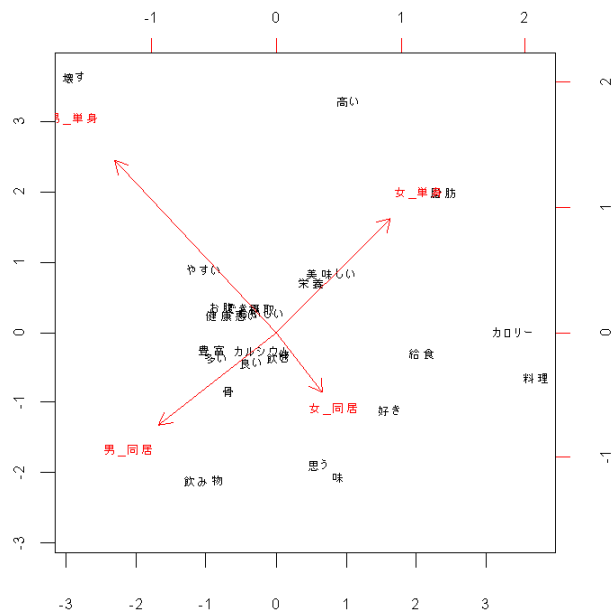
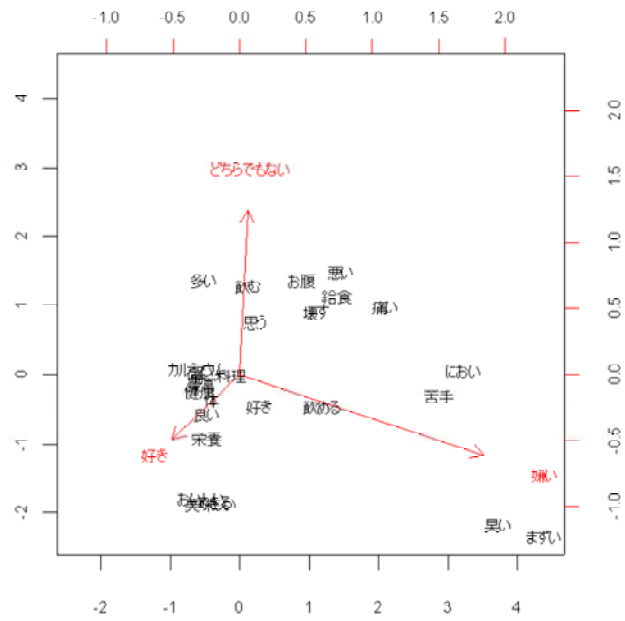


図9 牛乳に対する評価についての形態素別構成比とコレスポネンス分析結果

	好き	どちらでも もない	嫌い	合計
おいしい	73.6%	16.4%	9.9%	493
お腹	36.2%	39.1%	24.6%	414
カルシウム	64.9%	29.2%	6.0%	1272
できる	71.1%	16.3%	12.6%	135
におい	7.9%	32.7%	59.4%	101
まずい	2.9%	17.4%	79.7%	69
悪い	27.0%	40.5%	32.4%	111
飲む	47.9%	37.8%	14.3%	1344
飲める	41.1%	27.1%	31.8%	107
栄養	67.8%	22.4%	9.8%	357
壊す	35.4%	36.3%	28.3%	113
給食	29.5%	38.1%	32.4%	139
苦手	14.9%	29.9%	55.2%	67
健康	66.1%	27.0%	7.0%	560
好き	54.5%	26.3%	19.2%	156
高い	64.5%	28.8%	6.7%	330
骨	64.7%	28.5%	6.8%	295
思う	48.9%	34.5%	16.7%	174
臭い	12.4%	17.8%	69.8%	202
多い	57.0%	37.8%	5.2%	251
体	64.1%	26.3%	9.6%	334
痛い	20.3%	37.7%	42.0%	69
美味しい	72.0%	16.0%	12.0%	150
豊富	64.9%	27.8%	7.4%	367
料理	57.9%	28.9%	13.2%	152
良い	66.3%	24.7%	8.9%	986
使用形態素数	46.2%	31.7%	22.2%	35744



## (2) チーズ

「おいしい」という用語が用いられる頻度が多く、広く好まれていると考えられる。「ピザ」や「健康」などの用語は、家族と同居している男性に用いられる傾向が強いのに対して、「酒」や「つまみ」の用語は、単身男性に多く見られ、酒肴としての印象が強いことがうかがえる。女性については、「カロリー」や「太る」などの用語で多く、体型への影響を心配している様子が見える。チーズを嫌いと考える回答者については、「きつい」、「臭い」などの用語が多く、独特の臭いが原因でチーズを嫌っていると見られる。

図10 性別・居住形態についての形態素別構成比とコレスポネンス分析結果

	男同居	男単身	女同居	女単身	合計
いい	14.8%	19.7%	44.3%	21.3%	122
おいしい	16.8%	10.8%	48.0%	24.4%	1466
カルシウム	17.6%	9.1%	53.5%	19.8%	187
カロリー	11.1%	7.0%	57.9%	24.0%	558
つまむ	19.3%	22.8%	33.3%	24.6%	228
とろける	17.6%	14.0%	45.6%	22.8%	193
ピザ	32.9%	14.6%	37.2%	15.2%	164
ワイン	17.3%	17.3%	41.6%	23.8%	214
栄養	22.6%	9.6%	46.9%	20.9%	177
健康	38.1%	16.2%	34.3%	11.4%	105
好き	19.5%	11.1%	50.2%	19.2%	333
高い	12.2%	12.0%	50.3%	25.5%	715
合う	16.4%	14.9%	44.8%	23.9%	451
使う	19.8%	13.7%	47.3%	19.1%	131
使える	14.2%	7.5%	49.1%	29.2%	106
種類	15.2%	9.5%	54.1%	21.1%	388
酒	21.5%	22.7%	37.4%	18.4%	163
臭い	26.7%	20.0%	35.1%	18.2%	225
食品	38.3%	14.9%	29.8%	17.0%	94
多い	19.3%	10.2%	50.3%	20.3%	197
太る	11.1%	1.0%	57.6%	30.3%	99
乳製品	24.1%	21.2%	40.1%	14.6%	137
濃厚	19.8%	12.4%	39.7%	28.1%	121
豊富	18.2%	7.8%	46.8%	27.3%	154
味	21.6%	12.4%	49.8%	16.2%	259
料理	13.3%	11.1%	50.1%	25.5%	467
良い	29.4%	18.8%	38.8%	13.1%	160
使用形態素数	22.2%	18.8%	35.5%	23.5%	37875

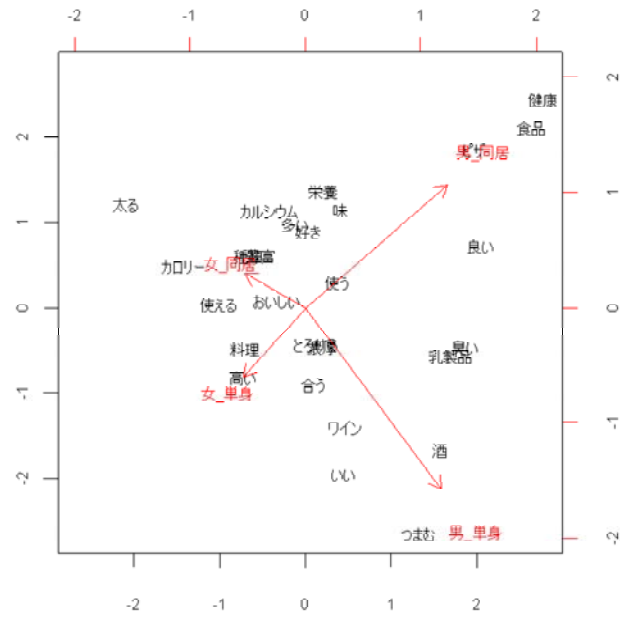
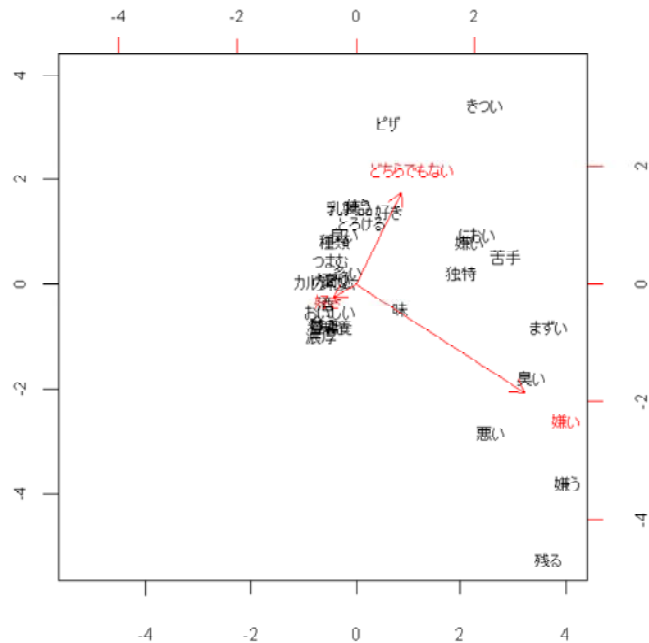


図11 チーズに対する評価についての形態素別構成比とコレスポネンス分析結果

	好き	どちらでもない	嫌い	合計
おいしい	87.0%	11.1%	1.8%	1466
カルシウム	87.2%	12.8%	0.0%	187
カロリー	83.3%	14.9%	1.8%	558
ぎつい	24.1%	53.4%	22.4%	58
つまむ	83.8%	15.8%	0.4%	228
とろける	71.5%	23.8%	4.7%	193
におい	34.6%	40.7%	24.7%	162
ピザ	57.3%	36.6%	6.1%	164
まずい	16.0%	44.0%	40.0%	25
ワイン	85.5%	13.6%	0.9%	214
悪い	40.7%	25.9%	33.3%	27
栄養	85.9%	10.7%	3.4%	177
苦手	25.8%	43.5%	30.6%	62
嫌い	37.0%	39.1%	23.9%	46
嫌う	18.5%	33.3%	48.1%	27
好き	62.5%	28.8%	8.7%	333
高い	83.4%	14.8%	1.8%	715
合う	90.9%	8.6%	0.4%	451
残る	29.4%	23.5%	47.1%	17
使う	72.5%	24.4%	3.1%	131
種類	81.4%	18.0%	0.5%	388
酒	88.3%	11.0%	0.6%	163
臭い	24.4%	36.9%	38.7%	225
多い	79.2%	17.3%	3.6%	197
独特	41.7%	35.0%	23.3%	60
乳製品	74.5%	23.4%	2.2%	137
濃厚	91.7%	7.4%	0.8%	121
豊富	89.6%	9.1%	1.3%	154
味	63.7%	22.4%	13.9%	259
料理	90.1%	8.8%	1.1%	467
良い	78.1%	20.0%	1.9%	160
使用形態素数	55.7%	25.9%	18.3%	32626



### (3) ヨーグルト

「健康」、「腸」という用語が多く用いられ、ヨーグルトの健康効果が広く知られていることがうかがえる。「朝食」、「朝」の用語は、家族と同居している回答者に多く、朝食に摂る食品と見られている。「臭い」の用語はヨーグルトを嫌っている回答者に多くみられる。

図12 性別・居住形態についての形態素別構成比とコレスポンデンス分析結果

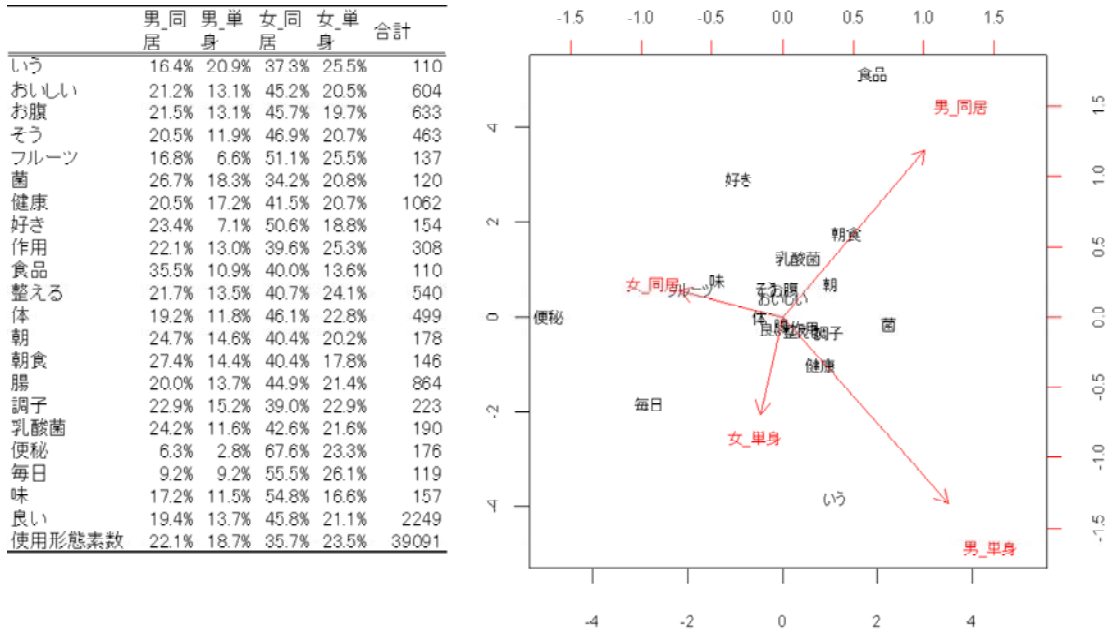
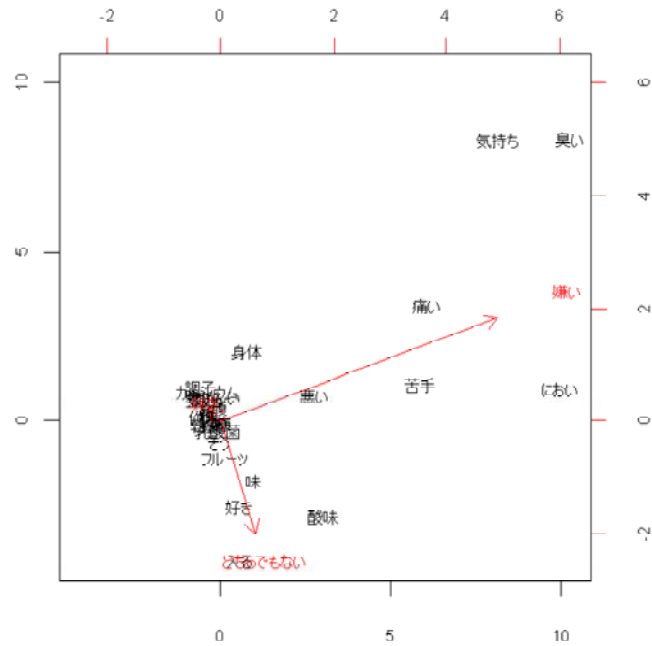




図13 ヨーグルトに対する評価についての形態素別構成比とコレスポンデンス分析結果

	好き	どちら でもなし	嫌い	合計
おいしい	88.6%	9.4%	2.0%	604
お腹	87.8%	10.6%	1.6%	633
カルシウム	91.3%	8.0%	0.7%	138
そう	82.9%	15.3%	1.7%	463
フルーツ	80.3%	17.5%	2.2%	137
悪い	62.9%	20.0%	17.1%	35
気持ち	40.0%	10.0%	50.0%	10
苦手	36.7%	30.0%	33.3%	30
健康	86.0%	12.5%	1.5%	1062
好き	72.1%	24.7%	3.2%	154
作用	89.3%	10.7%	0.0%	308
酸味	49.0%	34.9%	16.1%	261
臭い	21.7%	17.4%	60.9%	23
身体	84.6%	7.7%	7.7%	91
整える	90.9%	8.7%	0.4%	540
体	85.4%	12.8%	1.8%	499
朝	89.3%	10.1%	0.6%	178
朝食	88.4%	11.6%	0.0%	146
腸	88.8%	10.8%	0.5%	864
調子	93.3%	6.7%	0.0%	223
痛い	42.9%	21.4%	35.7%	14
乳酸菌	84.7%	13.7%	1.6%	190
入る	66.3%	31.3%	2.5%	80
便秘	90.9%	8.5%	0.6%	176
味	70.1%	23.6%	6.4%	157
良い	86.7%	12.0%	1.3%	2249
におい	0.0%	45.5%	54.5%	11
使用形態素数	60.6%	22.7%	16.7%	33842



(4) バター

「カロリー」、「おいしい」という用語が多く、カロリーは気になるが、美味しい食品であると認識されていると考えられる。「お菓子」や「風味」、「香り」などの用語では、家族と同居している女性に用いられる比率が高く、これらの回答者では、お菓子などの調理にバターを使うイメージが強くとみられる。家族と同居している男性は、「パン」、「合う」の用語で多く、パンに塗って食べるというイメージが強そうである。バターが嫌いな回答者については、「脂っこい」、「匂い」などの用語が多い。

図14 性別・居住形態についての形態素別構成比とコレスポネンス分析結果

	男同居	男単身	女同居	女単身	合計
おいしい	15.3%	11.0%	51.0%	22.7%	624
お菓子	4.9%	6.6%	63.9%	24.6%	244
カロリー	13.1%	7.4%	53.2%	26.3%	1108
コク	16.8%	8.7%	46.0%	28.6%	161
する	16.0%	13.7%	50.6%	19.7%	512
つける	31.3%	12.5%	44.4%	11.8%	144
パン	33.3%	15.5%	39.8%	11.4%	472
マーガリン	14.2%	13.6%	47.3%	24.8%	330
好き	17.6%	14.2%	52.8%	15.3%	176
香り	16.1%	12.7%	49.3%	22.0%	205
高い	14.9%	9.5%	48.1%	27.4%	1112
合う	39.2%	19.2%	30.0%	11.7%	120
使う	17.7%	10.7%	49.1%	22.5%	581
使用	10.5%	26.7%	33.7%	29.1%	86
脂肪	21.6%	13.3%	48.2%	17.0%	218
多い	23.6%	16.2%	44.4%	15.7%	216
太る	11.3%	7.9%	53.2%	27.5%	265
塗る	28.7%	15.7%	44.4%	11.2%	178
風味	13.4%	10.9%	54.9%	20.8%	284
味	22.0%	9.3%	48.3%	20.3%	236
油	25.5%	20.8%	37.7%	16.0%	231
料理	18.6%	12.4%	43.4%	25.6%	571
良い	18.3%	12.2%	48.6%	20.9%	574
使用形態素数	22.1%	19.4%	34.8%	23.7%	36208

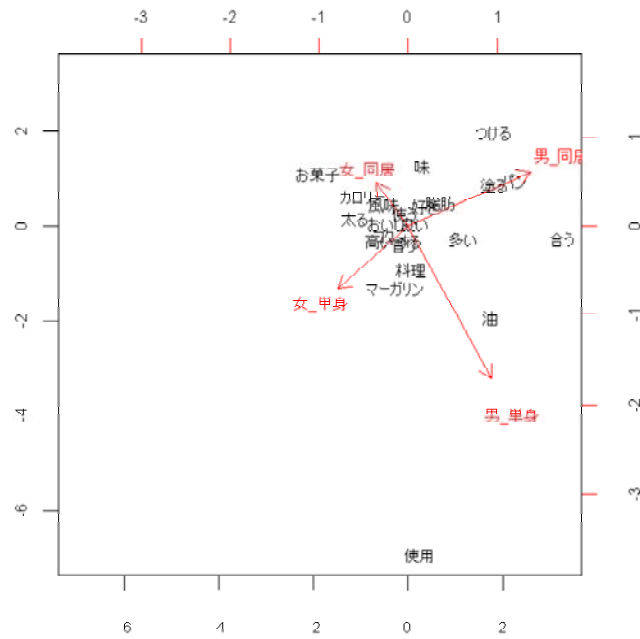
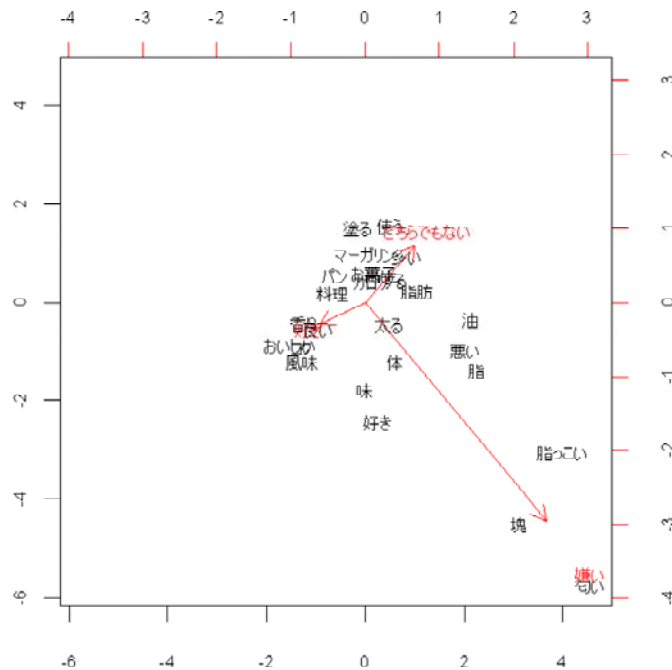


図15 バターに対する評価についての形態素別構成比とコレスポネンス分析結果

	どちら		合計	
	好き	嫌い		
おいしい	78.0%	21.1%	0.8%	824
お菓子	53.7%	42.6%	3.7%	244
カロリー	53.6%	42.1%	4.2%	1108
コク	75.2%	23.0%	1.9%	161
する	49.6%	45.1%	5.3%	512
パン	63.1%	35.8%	1.1%	472
マーガリン	55.2%	42.7%	2.1%	330
悪い	36.9%	50.0%	13.1%	84
塊	34.5%	41.4%	24.1%	29
好き	61.9%	27.8%	10.2%	176
香り	73.7%	25.4%	1.0%	205
高い	52.9%	43.1%	4.0%	1112
使う	47.5%	49.9%	2.6%	581
脂	35.3%	50.0%	14.7%	68
脂っこい	20.0%	56.0%	24.0%	100
脂肪	44.5%	48.2%	7.3%	218
多い	45.4%	49.5%	5.1%	216
太る	53.6%	39.6%	6.8%	265
体	54.4%	36.8%	8.8%	114
塗る	55.1%	44.4%	0.6%	178
匂い	21.1%	47.4%	31.6%	19
風味	76.1%	21.5%	2.5%	284
味	62.7%	29.2%	8.1%	236
油	33.8%	54.1%	12.1%	231
料理	64.8%	33.5%	1.8%	571
良い	70.6%	27.4%	2.1%	574
使用形態素数	45.4%	35.8%	18.8%	30959



### (5) クリーム

全体的に「おいしい」のほか、「甘い」という用語も多く、ケーキなどお菓子に利用される食品というイメージが強い。家族と同居している女性については、「おいしい」のほか、「カロリー」や「太る」の用語で比率が高い。クリームが好きな回答者は、「大好き」、「幸せ」などの用語で比率が高く、非常に好む人の存在がうかがえる。一方、クリームが嫌いな回答者は、「甘ったるい」、あるいは「胃」などの用語で比率が高く、お菓子などに利用されるクリームの印象で、嫌いと回答している傾向が見られる。

図16 性別・居住形態についての形態素別構成比とコレスポネンス分析結果

	男_同居	男_単身	女_同居	女_単身	合計
おいしい	18.0%	12.1%	49.4%	20.4%	1125
お菓子	12.3%	11.0%	52.8%	24.5%	155
カスタード	11.9%	10.7%	44.0%	33.3%	84
カロリー	10.8%	7.5%	54.1%	27.6%	693
ケーキ	23.6%	17.7%	39.1%	19.6%	419
すぎる	23.3%	12.4%	45.0%	19.4%	129
そう	22.1%	10.1%	50.4%	17.4%	276
デザート	20.5%	15.2%	35.7%	28.6%	112
悪い	14.2%	12.5%	48.3%	25.0%	232
過ぎる	15.1%	13.4%	46.2%	25.3%	186
甘い	25.7%	17.2%	39.2%	17.9%	1503
気持ち	11.9%	13.8%	49.7%	24.5%	159
好き	20.6%	9.8%	44.9%	24.6%	325
高い	12.3%	8.8%	52.2%	26.7%	513
使う	19.8%	14.8%	45.3%	20.2%	243
脂肪	17.2%	14.6%	47.7%	20.5%	151
生クリーム	12.5%	11.5%	50.5%	25.6%	313
多い	25.3%	16.7%	38.2%	19.9%	186
太る	11.6%	6.4%	57.0%	25.0%	328
味	23.9%	7.1%	48.7%	20.4%	113
料理	16.4%	6.0%	51.7%	25.9%	116
良い	27.5%	10.8%	45.6%	16.2%	204
使用形態素数	22.1%	19.4%	34.4%	24.1%	34348

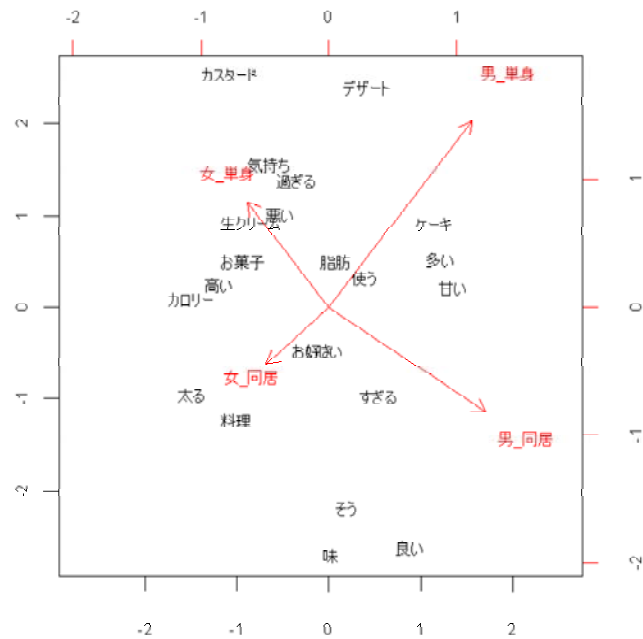
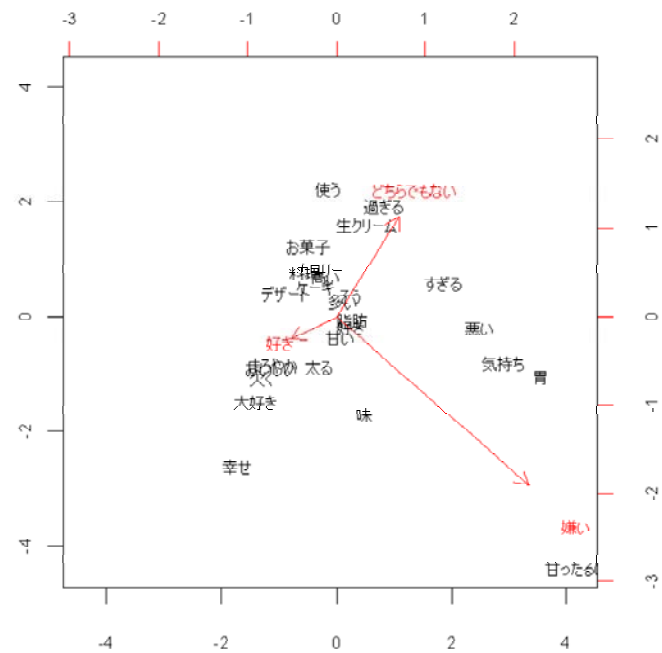


図17 クリームに対する評価についての形態素別構成比と相関分析結果

	好き	どちら でもな い	嫌い	使用 数合 計
おいしい	86.4%	12.7%	0.9%	1125
お菓子	71.0%	27.7%	1.3%	155
カロリー	68.7%	27.7%	3.6%	693
ケーキ	70.9%	25.5%	3.6%	419
すぎる	35.7%	45.0%	19.4%	129
そう	61.6%	30.1%	8.3%	276
デザート	79.5%	20.5%	0.0%	112
まろやか	86.0%	13.1%	0.9%	107
悪い	27.6%	47.0%	25.4%	232
胃	12.7%	52.4%	34.9%	63
過ぎる	48.9%	41.9%	9.1%	186
甘い	66.1%	25.4%	8.4%	1503
甘ったるい	11.1%	42.9%	46.0%	63
気持ち	22.6%	47.8%	29.6%	159
欠く	89.6%	10.4%	0.0%	67
好き	63.1%	27.7%	9.2%	325
幸せ	100.0%	0.0%	0.0%	58
高い	67.6%	27.9%	4.5%	513
使う	63.4%	35.0%	1.6%	243
脂肪	62.3%	28.5%	9.3%	151
生クリーム	54.3%	38.0%	7.7%	313
多い	64.0%	28.5%	7.5%	186
太る	73.5%	19.8%	6.7%	328
大好き	92.4%	7.6%	0.0%	79
味	62.8%	23.0%	14.2%	113
料理	73.3%	25.0%	1.7%	116
使用形態素数	46.8%	31.8%	21.4%	29099





## I 若者の牛乳消費動向

### ーライフスタイル・食行動と牛乳消費量の関連性ー

- 1 1週間の食事メニューからみた牛乳消費量
- 2 若者のライフスタイル・食行動と牛乳消費量の関連性
- 3 若者の牛乳に対する意識・考え方

## 1 1週間の食事メニューからみた牛乳消費量

### (1) 1週間の食事メニューにおける欠食と牛乳消費量

#### 「食事あり」<sup>(注1)</sup>より「軽食のみ」の牛乳消費量<sup>(注2)</sup>が多い

若者の牛乳の1人・1日当たり消費量をみると、「軽食のみ」が最も多く、「食事あり」、「食事なし」を大きく上回っている。これは性別、地域、学生・社会人、同居・単身の属性においても、それぞれ「軽食のみ」の消費量が多くなっている。若者は軽食をとるときに、牛乳消費量が多いのは、牛乳に何らかの意義、たとえば栄養・健康などの機能を認知し、飲用している可能性がある。

また、「食事なし」において、牛乳消費量が最も少ないことが大きな特徴といえる。

1人・1日当たり牛乳消費量は112mlで、欠食と牛乳消費量についてみると、「食事あり」が118ml、「軽食のみ」が145ml、「食事なし」が42mlとなっている。

特に「軽食のみ」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-1 食事における牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	食事あり	軽食のみ	食事なし
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	118	145	42
性別	男性	2,001	137	147	189	45
	女性	3,248	97	99	132	39
地域	関東	3,684	115	121	145	41
	関西	1,565	106	110	148	43
学生	計	2,264	123	131	156	42
	同居	1,436	132	139	164	50
	単身	828	106	115	145	33
社会人	計	2,985	104	109	138	42
	同居	1,973	116	120	152	42
	単身	1,012	83	85	116	42
住居	同居	3,409	123	128	157	45
	単身	1,840	93	99	128	37

(注1)「食事あり」は、ごはん、パン類、めん類を食すること、「軽食のみ」は、ごはん、パン類、めん類を除き、軽食のみを食すること、「食事なし」は：飲料を除き、食しないことと分類し、集計を行った。

(注2)牛乳消費量の調査方法は、コップ1杯を200mlと換算し、行ったものである。

## ① 朝食における牛乳消費量（1人・1食当たり）

## 朝食の牛乳消費量が昼食や夕食に比べて多い

朝食の牛乳消費量は朝食、昼食、夕食の中で牛乳消費量が最も多い。朝食の牛乳消費量は55mlとなっている。

朝食における欠食と牛乳消費の関係を見ると、「食事あり」及び「軽食のみ」が同量の68ml、「食事なし」が15mlとなっている。牛乳消費量は、朝食・昼食・夕食全体では「軽食」が最も多くなっているが、朝食に限ってみれば「食事あり」と同量となっている。ただし、社会人や学生・単身では「軽食」の牛乳消費量が多い。

特に「軽食のみ」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・単身、社会人・同居となっている。また、「食事あり」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-2 朝食における牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	食事あり	軽食のみ	食事なし
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	55	68	68	15
性別	男性	2,001	63	80	77	15
	女性	3,248	50	60	65	14
地域	関東	3,684	52	65	64	14
	関西	1,565	62	75	80	17
学生	計	2,264	58	74	70	15
	同居	1,436	63	77	68	17
	単身	828	50	69	74	12
社会人	計	2,985	53	63	66	15
	同居	1,973	58	68	71	16
	単身	1,012	42	53	58	14
住居	同居	3,409	60	72	70	16
	単身	1,840	46	60	65	13



## ② 昼食における牛乳消費量（1人・1食当たり）

### 昼食の牛乳消費量は、朝食の4割程度で夕食よりも少ない

昼食の牛乳消費量は 22ml で、朝食の約 4 割程度となっており、夕食よりも少ない。昼食は勤務先や就学先など外出先で食することが多いことから、牛乳消費量が少ないものとみられる。

欠食と牛乳消費量についてみると、「軽食のみ」が 39ml、「食事あり」が 22ml、「食事なし」が 9ml となっている。

特に「軽食のみ」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-3 昼食における牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	食事あり	軽食のみ	食事なし
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	22	22	39	9
性別	男性	2,001	27	27	57	11
	女性	3,248	19	18	32	8
地域	関東	3,684	24	24	41	12
	関西	1,565	17	17	34	4
学生	計	2,264	25	25	40	10
	同居	1,436	27	27	43	15
	単身	828	21	21	36	3
社会人	計	2,985	20	19	38	9
	同居	1,973	22	21	47	7
	単身	1,012	16	16	23	12
住居	同居	3,409	24	23	45	11
	単身	1,840	18	18	30	7

## ③ 夕食における牛乳消費量（1人・1食当たり）

夕食の牛乳消費量は朝食の約6割強であり、昼食より多い

夕食の牛乳消費量は35mlで、朝食の約6割強となっており、昼食より多い。

欠食と牛乳消費量についてみると、「食事あり」が36ml、「軽食のみ」が33ml、「食事なし」が17mlとなっている。

特に「軽食のみ」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居となっている。また、「食事あり」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-4 夕食における牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	食事あり	軽食のみ	食事なし
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	35	36	33	17
性別	男性	2,001	47	47	51	25
	女性	3,248	28	28	28	14
地域	関東	3,684	39	39	35	19
	関西	1,565	27	28	28	13
学生	計	2,264	39	40	42	18
	同居	1,436	42	42	50	8
	単身	828	35	36	32	30
社会人	計	2,985	32	33	27	17
	同居	1,973	36	37	28	14
	単身	1,012	25	25	26	21
住居	同居	3,409	38	39	37	12
	単身	1,840	30	30	28	24

(2) 1週間の食事メニューにおける主食類型別の牛乳消費量（1人・1日当たり）

牛乳消費量は「パン類」「果物」において多い

主食類型別と牛乳消費量の関係についてみると、「果物」が191mlで最も多く、次いで、「パン類」が186ml、「その他」が149ml、「菓子類」が129ml、「ご飯」が102ml、「めん類」が86ml、「食事なし」が55mlとなっている。「その他」はシリアルや栄養補助食品等となっており、牛乳消費量が比較的多い。

「パン類」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、関東より関西、学生・同居、社会人・同居となっている。

「果物」を食するときの牛乳消費量は、パン類を上回っていることが注目される。ただし、主食の代替として「果物」を食したサンプル数はきわめて少ないので留意する必要がある。そのなかで、特に「果物」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、関東より関西、また、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-5 主食類型別の牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	ご飯	パン類	めん類	菓子類	果物	その他	なし
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	102	186	86	129	191	149	55
性別	男性	2,001	137	131	232	110	176	217	190	58
	女性	3,248	97	81	163	71	117	183	135	53
地域	関東	3,684	115	111	174	92	132	179	147	56
	関西	1,565	106	81	211	70	124	223	154	51
学生	計	2,264	123	116	199	89	138	182	150	59
	同居	1,436	132	121	217	97	156	196	148	71
	単身	828	106	106	166	77	116	162	153	46
社会人	計	2,985	104	91	176	84	124	198	148	51
	同居	1,973	116	100	193	94	154	226	164	50
	単身	1,012	83	71	140	68	85	146	124	52
住居	同居	3,409	123	109	203	95	155	214	157	59
	単身	1,840	93	87	152	72	98	154	136	49

## ① 朝食の主食類型別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

朝食の牛乳消費量は、「パン類」「その他」「果物」において多い

朝食の主食類型別と牛乳消費量の関係についてみると、「パン類」及び「その他」が80mlで最も多く、次いで、「果物」が66ml、「ご飯」が56ml、「菓子類」が54ml、「めん類」が53ml、「食事なし」が18mlとなっている。

特に「果物」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、関東より関西、また、社会人・同居となっている。また、「パン類」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、関東より関西、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-6 朝食の主食類型別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	ご飯	パン類	めん類	菓子類	果物	その他	なし
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	55	56	80	53	54	66	80	18
性別	男性	2,001	63	66	97	68	69	67	92	18
	女性	3,248	50	49	70	40	50	65	77	18
地域	関東	3,684	52	56	75	50	52	59	74	18
	関西	1,565	62	56	88	65	56	83	101	20
学生	計	2,264	58	61	89	54	61	64	74	19
	同居	1,436	63	62	91	69	66	64	60	23
	単身	828	50	57	83	37	53	64	91	15
社会人	計	2,985	53	53	73	53	50	67	84	18
	同居	1,973	58	54	79	67	60	75	85	19
	単身	1,012	42	49	59	33	37	49	82	16
住居	同居	3,409	60	58	84	68	62	71	77	21
	単身	1,840	46	53	69	35	42	56	85	16

② 昼食の主食類型別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

昼食の牛乳消費量は「果物」において特に多い

昼食の主食類型別と牛乳消費量の関係についてみると、「果物」が 67ml で最も多く、次いで「菓子類」が 38ml、「その他」が 33ml、「パン類」が 30ml、「めん類」が 22ml、「ご飯」が 19ml、「食事なし」が 15ml となっている。ただし、「果物」はサンプル数が少ないので留意する必要がある。

特に「果物」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、関東より関西、また、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-7 昼食の主食類型別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	ご飯	パン類	めん類	菓子類	果物	その他	なし
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	22	19	30	22	38	67	33	15
性別	男性	2,001	27	25	30	30	55	81	51	17
	女性	3,248	19	15	29	18	34	60	26	13
地域	関東	3,684	24	21	30	25	42	63	34	18
	関西	1,565	17	14	30	16	31	80	30	7
学生	計	2,264	25	22	31	25	43	62	29	17
	同居	1,436	27	22	38	28	45	77	25	24
	単身	828	21	23	19	18	39	37	35	8
社会人	計	2,985	20	17	28	20	35	72	36	12
	同居	1,973	22	18	32	22	50	78	47	10
	単身	1,012	16	14	21	16	12	57	17	17
住居	同居	3,409	24	20	35	25	48	78	37	16
	単身	1,840	18	18	20	17	24	46	26	12

## ③ 夕食の主食類型別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

## 夕食の牛乳消費量は「果物」において多い

夕食の主食類型別と牛乳消費量の関係についてみると、「果物」が49mlで最も多く、次いで「パン類」が41ml、「ご飯」及び「その他」が36ml、「めん類」が34ml、「菓子類」が32ml、「食事なし」が23mlとなっている。ただし、「果物」はサンプル数が少ないので留意する必要がある。

特に「果物」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、関西より関東、また、学生・同居、社会人・同居となっている。また、「パン類」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-8 夕食の主食類型別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	ご飯	パン類	めん類	菓子類	果物	その他	なし
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	35	36	41	34	32	49	36	23
性別	男性	2,001	47	48	64	42	48	82	51	32
	女性	3,248	28	28	32	30	27	34	31	20
地域	関東	3,684	39	40	40	37	33	59	37	25
	関西	1,565	27	27	43	28	30	33	34	15
学生	計	2,264	39	40	42	34	30	39	49	29
	同居	1,436	42	42	43	35	34	52	58	27
	単身	828	35	36	40	33	27	31	34	31
社会人	計	2,985	32	32	40	35	34	56	27	19
	同居	1,973	36	36	43	42	37	69	30	16
	単身	1,012	25	23	37	27	30	43	23	24
住居	同居	3,409	38	39	43	39	36	63	42	20
	単身	1,840	30	29	39	29	29	38	27	27

## 2 若者のライフスタイル・食行動と牛乳消費量の関連性

### (1) 生活の規則性<sup>(注3)</sup>と牛乳消費量(1人・1日当たり)

#### 生活の規則性が正しい者は牛乳消費量が多い傾向

生活の規則性と牛乳消費量の関係についてみると、「規則正しい」が119mlで最も多く、「不規則」が106ml、「やや不規則」が100mlとなっており、「不規則」と「やや不規則」の差は小さい。規則正しい食生活のなかで牛乳が飲用されているものと考えられる。

特に「規則正しい」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-9 生活の規則性と牛乳消費量(1人・1日当たり)

		回答数	計	規則正しい	やや不規則	不規則
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	119	100	106
性別	男性	2,001	137	149	115	132
	女性	3,248	97	103	89	88
地域	関東	3,684	115	120	101	113
	関西	1,565	106	117	96	89
学生	計	2,264	123	140	101	116
	同居	1,436	132	143	107	135
	単身	828	106	134	91	89
社会人	計	2,985	104	110	97	92
	同居	1,973	116	121	101	107
	単身	1,012	83	89	87	63
住居	同居	3,409	123	128	105	122
	単身	1,840	93	103	90	78

(注3) 規則正しい：就寝が24時前かつ起床が8時まで

やや不規則：就寝が24時以降あるいは起床が8時以降のどちらかが該当

不規則：就寝、起床の一方あるいは両方が不規則とした

(2) 運動習慣<sup>(注4)</sup>と牛乳消費量(1人・1日当たり)

## 運動習慣がある者は牛乳消費量が多い

運動習慣と牛乳消費量の関係についてみると、「運動習慣あり」が146mlで、「運動習慣なし」が97mlと運動習慣の有無による牛乳消費量の差異が大きくなっている。

特に「運動習慣あり」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-10 運動習慣と牛乳消費量(1人・1日当たり)

		回答数	計	運動習慣 あり	運動習慣 なし
		人	ml	ml	ml
計		5,249	112	146	97
性別	男性	2,001	137	178	107
	女性	3,248	97	112	92
地域	関東	3,684	115	148	99
	関西	1,565	106	141	91
学生	計	2,264	123	163	101
	同居	1,436	132	174	111
	単身	828	106	145	82
社会人	計	2,985	104	131	94
	同居	1,973	116	143	105
	単身	1,012	83	107	73
住居	同居	3,409	123	158	107
	単身	1,840	93	127	77

(注4)「運動習慣あり」は月に数回以上、スポーツ・運動行っていることとした。



### (3) ダイエット実施状況と牛乳消費量（1人・1日当たり）

#### ダイエットを実施している者は牛乳消費量が多い

ダイエットの実施状況と牛乳消費量の関係についてみると、「ダイエットを行っている」が 172ml、「少し行っている」が 104ml、「行っていない」が 110ml とダイエットの実施状況により牛乳消費量の差異が大きくなっている。要因は明らかではないが、ダイエットにおける食生活のなかで牛乳を上手に利用しているものと考えられる。

特に「ダイエットを行っている」の牛乳消費量が多いのは、女性より男性、また、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-11 ダイエット実施状況と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	行っている	少し行っている	行っていない
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	172	104	110
性別	男性	2,001	137	288	129	129
	女性	3,248	97	129	96	92
地域	関東	3,684	115	176	104	114
	関西	1,565	106	164	105	100
学生	計	2,264	123	185	117	119
	同居	1,436	132	192	129	128
	単身	828	106	175	95	104
社会人	計	2,985	104	165	96	101
	同居	1,973	116	186	105	111
	単身	1,012	83	104	78	84
住居	同居	3,409	123	188	115	119
	単身	1,840	93	136	84	94

## (4) 健康診断の受診状況と牛乳消費量（1人・1日当たり）

## 健康診断を定期的に受診している者は、牛乳消費量がわずかに多い

健康診断の受診状況と牛乳消費量についてみると、「年1回以上受診している」が117ml、「数年に1回程度受診している」が115ml、「近年、受診していない」が103mlと受診頻度が高いほど牛乳消費量が多い傾向がみられる。健康意識が高い者ほど、牛乳の健康機能が認知され、上手に活用されているものと考えられる。

特に「年1回以上受診している」で牛乳消費量が多いのは、男性、学生・同居、社会人・同居の階層である。

表1-12 健康診断の受診状況と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	年1回以上 受診してい る	数年に1回 程度受診 している	近年、受診 していない
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	117	115	103
性別	男性	2,001	137	145	139	123
	女性	3,248	97	99	102	91
地域	関東	3,684	115	120	116	105
	関西	1,565	106	110	112	98
学生	計	2,264	123	132	118	109
	同居	1,436	132	139	121	126
	単身	828	106	119	113	79
社会人	計	2,985	104	106	112	99
	同居	1,973	116	122	117	107
	単身	1,012	83	84	100	70
住居	同居	3,409	123	130	119	114
	単身	1,840	93	98	107	74

(5) 骨密度測定を受診経験と牛乳消費量（1人・1日当たり）

骨密度測定を受診経験がある者はない者よりも牛乳消費量が多い

骨密度測定を受診経験と牛乳消費量についてみると、「ある」が138ml、「ない」が108mlで、受診経験があるほど牛乳消費量が多い。骨密度と牛乳の栄養に関する認知度が高まっている結果と考えられる。

特に骨密度測定を受診経験ありで牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-13 骨密度測定を受診経験と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	ある	ない
		人	ml	ml	ml
計		5,249	112	138	108
性別	男性	2,001	137	237	129
	女性	3,248	97	109	94
地域	関東	3,684	115	143	111
	関西	1,565	106	125	103
学生	計	2,264	123	154	118
	同居	1,436	132	170	127
	単身	828	106	129	102
社会人	計	2,985	104	127	101
	同居	1,973	116	140	112
	単身	1,012	83	101	80
住居	同居	3,409	123	151	118
	単身	1,840	93	113	90

## (6) 健康意識と牛乳消費量（1人・1日当たり）

## 健康意識が高い者ほど牛乳消費量が多くなる傾向がみられる

健康意識と牛乳消費量についてみると、「高い」が202ml、「やや高い」が137ml、「普通」が114ml、「やや低い」が78ml、「低い」が92mlと概ね健康意識が高いほど牛乳消費量が多い傾向がみられる。このように健康意識の程度により牛乳消費量の差異が大きくなっている。健康意識が高い者ほど、食生活において牛乳の健康機能が認知され、上手に活用されているものと考えられる。

特に健康意識が「高い」者で牛乳消費量が多いのは、女性より男性、社会人・単身となっている。

表1-14 健康意識と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	高い	やや高い	普通	やや低い	低い
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	202	137	114	78	92
性別	男性	2,001	137	258	185	148	83	91
	女性	3,248	97	171	108	96	75	93
地域	関東	3,684	115	201	139	116	80	103
	関西	1,565	106	206	132	111	73	67
学生	計	2,264	123	173	159	127	90	80
	同居	1,436	132	173	160	135	104	102
	単身	828	106	171	157	112	71	45
社会人	計	2,985	104	229	120	105	69	102
	同居	1,973	116	225	129	117	75	119
	単身	1,012	83	247	104	81	59	70
住居	同居	3,409	123	203	142	125	87	111
	単身	1,840	93	201	127	95	64	58

(7) 料理の頻度と牛乳消費量（1人・1日当たり）

料理をよく作る者ほど牛乳消費量が多い傾向

料理の頻度と牛乳消費量についてみると、「よく作っている」が 123ml、「少し作っている」が 116ml、「あまり作っていない」が 101ml と料理をよく作るほど牛乳消費量が多い傾向がみられる。このように料理頻度により牛乳消費量の差異が大きくなっている。料理頻度が多い者ほど食生活のなかにあって牛乳が上手に活用されているものと考えられる。

特に料理作っている者で牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-15 料理の頻度と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	よく作っている	少し作っている	あまり作っていない
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	123	116	101
性別	男性	2,001	137	169	152	117
	女性	3,248	97	107	96	87
地域	関東	3,684	115	125	118	105
	関西	1,565	106	118	112	93
学生	計	2,264	123	146	122	112
	同居	1,436	132	187	133	121
	単身	828	106	125	107	67
社会人	計	2,985	104	112	111	91
	同居	1,973	116	128	130	96
	単身	1,012	83	88	83	74
住居	同居	3,409	123	141	131	109
	単身	1,840	93	104	95	71

## (8) 弁当・惣菜の購買頻度と牛乳消費量（1人・1日当たり）

## 弁当・惣菜の購買頻度が高いほど牛乳消費量が多い傾向

弁当・惣菜の購買頻度と牛乳消費量についてみると、「週に5～6回以上」が127mlで最も多く、次いで、「あまり利用しない」が115ml、「週に1～2回程度」が110ml、「週に3～4回程度」が104mlとなっている。要因は明らかではないが弁当惣菜の購買頻度が多い食生活の者ほど、食生活において牛乳の健康機能が認知され、飲用されているものと推測される。

特に弁当・惣菜の購買頻度が高く牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・同居となっている。

表1-16 弁当・惣菜の購買頻度と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	週に5～6 回以上	週に3～4 回程度	週に1～2 回程度	あまり利用 しない
		人	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	127	104	110	115
性別	男性	2,001	137	145	122	137	146
	女性	3,248	97	109	88	93	100
地域	関東	3,684	115	128	108	114	117
	関西	1,565	106	125	93	103	111
学生	計	2,264	123	143	107	127	124
	同居	1,436	132	134	133	138	127
	単身	828	106	149	80	105	115
社会人	計	2,985	104	119	100	97	108
	同居	1,973	116	164	113	104	117
	単身	1,012	83	74	85	85	82
住居	同居	3,409	123	155	122	119	121
	単身	1,840	93	102	83	94	97

(9) 外食の利用頻度と牛乳消費量（1人・1日当たり）

外食の利用頻度が高いほど牛乳消費量が多い傾向

外食の利用頻度と牛乳消費量についてみると、「週に5～6回以上」が135mlで最も多く、次いで、「あまり利用しない」が112ml、「週に1～2回程度」が110ml、「週に3～4回程度」が109mlとなっている。要因は明らかではないが外食の利用頻度が多い者ほど、食生活において牛乳の健康機能が認知され、飲用されているものと推測される。

特に外食の利用頻度が高く牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-17 外食の利用頻度と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	週に5～6 回以上	週に3～4 回程度	週に1～2 回程度	あまり利用 しない
		人	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	135	109	110	112
性別	男性	2,001	137	156	124	138	138
	女性	3,248	97	108	93	95	98
地域	関東	3,684	115	130	112	113	115
	関西	1,565	106	148	99	103	104
学生	計	2,264	123	155	114	119	124
	同居	1,436	132	162	132	127	133
	単身	828	106	148	89	105	104
社会人	計	2,985	104	120	103	103	103
	同居	1,973	116	181	125	109	111
	単身	1,012	83	60	80	92	80
住居	同居	3,409	123	173	129	117	119
	単身	1,840	93	96	84	98	91

## (10) サプリメント類の利用頻度と牛乳消費量（1人・1日当たり）

## サプリメント類の利用頻度が高いほど牛乳の消費が多い

サプリメント類の利用頻度と牛乳消費量についてみると、「利用している」が 128ml、「少し利用している」が 124ml、「利用していない」が 104ml とサプリメント類の利用状況が高いほど、牛乳の消費量が多くなっている。このようにサプリメントの利用頻度により牛乳消費量の差異が大きくなっている。要因は明らかではないがサプリメントと同様に牛乳の健康機能が認知され、飲用されているものと考えられる。

特にサプリメント類の利用頻度が高い者で牛乳消費量が多いのは、女性より男性、社会人・同居となっている。

表1-18 サプリメント類の利用頻度と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	利用している	少し利用している	利用していない
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	128	124	104
性別	男性	2,001	137	167	161	126
	女性	3,248	97	110	106	89
地域	関東	3,684	115	131	129	106
	関西	1,565	106	118	113	101
学生	計	2,264	123	133	141	115
	同居	1,436	132	136	157	124
	単身	828	106	127	116	97
社会人	計	2,985	104	125	112	96
	同居	1,973	116	139	119	107
	単身	1,012	83	96	100	72
住居	同居	3,409	123	138	134	115
	単身	1,840	93	109	107	84



(1 1) 食生活における健康不安感と牛乳消費量 (1人・1日当たり)

現在の食生活における健康不安感が高いほど牛乳消費量が多い傾向

現在の食生活における健康への不安感と牛乳消費量についてみると、「感じている」が123mlで最も多く、次いで、「普通」が117ml、「あまり感じていない」が110ml、「やや感じている」及び「感じていない」が108mlとなっている。要因は明らかではないが食生活における健康不安のなかで牛乳の健康機能が認知され、利用されているものと考えられる。

特に食生活における健康への不安感が高く牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-19 食生活における健康不安感と牛乳消費量 (1人・1日当たり)

		回答数	計	感じている	やや感じている	普通	あまり感じていない	感じていない
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	123	108	117	110	108
性別	男性	2,001	137	160	131	151	133	110
	女性	3,248	97	104	97	94	93	106
地域	関東	3,684	115	123	109	121	116	108
	関西	1,565	106	123	106	108	95	109
学生	計	2,264	123	150	115	132	122	101
	同居	1,436	132	157	128	134	136	111
	単身	828	106	142	98	127	86	75
社会人	計	2,985	104	107	103	107	99	118
	同居	1,973	116	136	115	112	105	138
	単身	1,012	83	70	84	92	83	72
住居	同居	3,409	123	144	120	120	119	123
	単身	1,840	93	97	90	109	85	73

## (12) 食の安全志向と牛乳消費量(1人・1日当たり)

## 食の安全に対する意識が高いほど牛乳消費量が多い

食の安全に対する意識と牛乳消費量についてみると、「高い」が173ml、「やや高い」が137ml、「普通」が109ml、「やや低い」が81ml、「低い」が90mlと概ね食の安全に対する意識が高いほど牛乳の消費量が多い傾向がみられる。このように食の安全意識により牛乳消費量の差異が大きくなっている。要因は明らかではないが食の安全志向が高い者ほど、牛乳の健康機能が認知され、利用されているものと考えられる。

特に食の安全に対する意識が高く牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・同居となっている。

表1-20 食の安全に対する意識と牛乳消費量(1人・1日当たり)

		回答数	計	高い	やや高い	普通	やや低い	低い
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	173	137	109	81	90
性別	男性	2,001	137	237	181	136	94	77
	女性	3,248	97	139	112	93	71	100
地域	関東	3,684	115	184	134	112	87	95
	関西	1,565	106	148	142	103	66	77
学生	計	2,264	123	175	156	118	93	78
	同居	1,436	132	155	167	125	113	87
	単身	828	106	218	137	103	67	64
社会人	計	2,985	104	170	122	102	71	99
	同居	1,973	116	176	130	112	78	131
	単身	1,012	83	153	105	82	62	53
住居	同居	3,409	123	166	146	117	93	112
	単身	1,840	93	188	119	91	64	58

(13) 食費の節約状況と牛乳消費量（1人・1日当たり）

食費を節約している人ほど牛乳の消費量が多い傾向

食費の節約状況と牛乳消費量についてみると、「節約している」が 120ml、「少し節約している」が 115ml、「変わらない」が 112ml、「あまり節約していない」が 93ml、「節約していない」が 108ml と概ね食費を節約しているほど牛乳の消費量が多い傾向がみられる。

特に食費を「節約している」者で牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-21 食費の節約状況と牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	節約している	少し節約している	変わらない	あまり節約していない	節約していない
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	120	115	112	93	108
性別	男性	2,001	137	144	146	143	107	88
	女性	3,248	97	105	98	90	83	125
地域	関東	3,684	115	123	117	112	99	120
	関西	1,565	106	110	110	112	76	88
学生	計	2,264	123	135	127	124	97	94
	同居	1,436	132	171	134	131	105	106
	単身	828	106	101	118	105	76	38
社会人	計	2,985	104	110	106	100	89	123
	同居	1,973	116	127	113	109	108	153
	単身	1,012	83	89	94	66	50	32
住居	同居	3,409	123	142	121	119	106	128
	単身	1,840	93	94	104	87	62	34

## (14) 牛乳の好ききらいと牛乳消費量

## 牛乳が好きな人ほど、牛乳の消費量が多い

牛乳の好き・きらいと牛乳消費量についてみると、「好き」が 168ml、「どちらでもない」が 57ml、「嫌い」が 14ml と牛乳を好きな者ほど牛乳消費量が多い。このように牛乳の好ききらいにより牛乳消費量の差異が大きくなっている。

特に牛乳が「好き」で牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-22 牛乳の好ききらいと牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	好き	どちらでもない	嫌い
		人	ml	ml	ml	ml
計		5,249	112	168	57	14
性別	男性	2,001	137	197	67	16
	女性	3,248	97	148	51	13
地域	関東	3,684	115	171	57	14
	関西	1,565	106	160	57	15
学生	計	2,264	123	186	56	14
	同居	1,436	132	203	66	14
	単身	828	106	159	38	13
社会人	計	2,985	104	154	58	14
	同居	1,973	116	175	64	12
	単身	1,012	83	116	45	20
住居	同居	3,409	123	187	65	13
	単身	1,840	93	135	42	17

(15) 朝食の欠食率<sup>(注5)</sup>と牛乳消費量(1人・1日当たり)

朝食の欠食率が低いほうが牛乳消費量が多い

朝食の欠食率と牛乳消費量についてみると、「欠食率が高い」が 77ml、「欠食率が低い」が 125ml と欠食率が低いほうが牛乳消費量が多い。このように朝食の欠食率により牛乳消費量の差異が大きくなっている。欠食の場合、牛乳も飲用されないことが多いものとみられる。

特に朝食の欠食率が低く牛乳消費量が多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

表1-23 朝食の欠食率と牛乳消費量(1人・1日当たり)

		回答数	計	欠食率高 い	欠食率低 い
		人	ml	ml	ml
計		5,249	112	77	125
性別	男性	2,001	137	92	156
	女性	3,248	97	66	107
地域	関東	3,684	115	82	127
	関西	1,565	106	63	121
学生	計	2,264	123	86	138
	同居	1,436	132	104	141
	単身	828	106	68	131
社会人	計	2,985	104	68	116
	同居	1,973	116	77	125
	単身	1,012	83	55	95
住居	同居	3,409	123	89	132
	単身	1,840	93	62	110

(注5) 欠食率 高い：週に3回以上欠食

欠食率 低い：週に3回未満欠食

## 3 若者の牛乳に対する意識・考え方

## (1) 牛乳の好ききらい

若者において牛乳が「好き」は55%存在し、「きらい」は14%存在。この構成割合に注目牛乳の好き・きらいについてみると、「好き」が55%で最も多く、次いで、「どちらでもない」が30%、「嫌い」が14%となっている。

男女別では男性の「好き」が多く、女性で「きらい」が比較的多い。  
牛乳消費がヘビーユーザーほど「好き」が多い。

図1-1 牛乳の好き・きらい

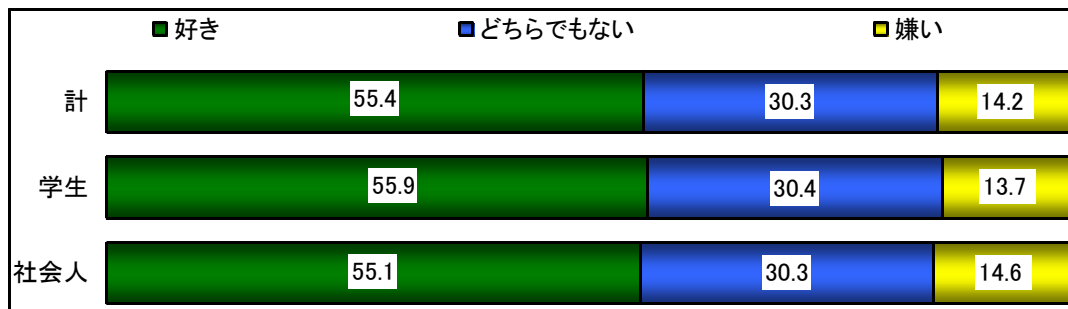


表1-24 牛乳の好き・きらい

		回答数 人	計 %	好き %	どちらでも ない %	嫌い %
計		5,249	100.0	55.4	30.3	14.2
性別	男性	2,001	100.0	58.3	31.4	10.3
	女性	3,248	100.0	53.7	29.7	16.6
地域	関東	3,684	100.0	56.2	29.8	14.0
	関西	1,565	100.0	53.7	31.6	14.6
学生	計	2,264	100.0	55.9	30.4	13.7
	同居	1,436	100.0	54.4	30.2	15.4
	単身	828	100.0	58.5	30.8	10.7
社会人	計	2,985	100.0	55.1	30.3	14.6
	同居	1,973	100.0	53.8	30.6	15.7
	単身	1,012	100.0	57.7	29.7	12.5
住居	同居	3,409	100.0	54.0	30.4	15.5
	単身	1,840	100.0	58.0	30.2	11.7
規則性	規則正しい	2,878	100.0	57.9	29.3	12.9
	やや不規則	846	100.0	53.7	30.5	15.8
	不規則	1,525	100.0	51.9	32.3	15.9
欠食率	高い	1,397	100.0	49.0	33.5	17.5
	低い	3,852	100.0	57.8	29.2	13.0
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	89.3	10.2	0.5
	ミドルユーザー	1,098	100.0	82.0	15.8	2.3
	ライトユーザー	1,246	100.0	62.0	32.0	5.9
	ノンユーザー	2,306	100.0	30.4	41.6	27.9

## (2) 牛乳のイメージ

牛乳のイメージは「良い」が57%、「悪い」が19%でこの構成割合に注目

牛乳のイメージについてみると、「良い」が57%で最も多く、次いで、「どちらでもない」が24%、「悪い」が19%となっている。牛乳に対するイメージは概ね好ききらいを反映したものとなっている。

男女別では男性のほうが「良い」が多い。

その他の属性において、差異は小さくなっている。

図1-2 牛乳のイメージ

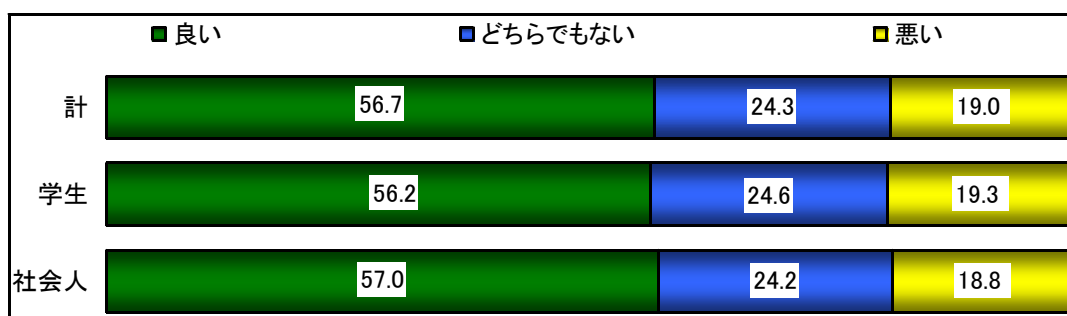


表1-25 牛乳のイメージ

		回答数 人	計 %	良い %	どちらでも ない %	悪い %
計		5,249	100.0	56.7	24.3	19.0
性別	男性	2,001	100.0	59.3	24.6	16.1
	女性	3,248	100.0	55.0	24.2	20.8
地域	関東	3,684	100.0	57.2	24.2	18.6
	関西	1,565	100.0	55.5	24.6	19.9
学生	計	2,264	100.0	56.2	24.6	19.3
	同居	1,436	100.0	55.0	24.9	20.1
	単身	828	100.0	58.2	24.0	17.8
社会人	計	2,985	100.0	57.0	24.2	18.8
	同居	1,973	100.0	57.9	23.3	18.8
	単身	1,012	100.0	55.2	26.0	18.8
住居	同居	3,409	100.0	56.7	23.9	19.4
	単身	1,840	100.0	56.6	25.1	18.3

## (3) 牛乳と他の飲料の消費状況

## ① 牛乳の消費状況

## 牛乳の消費状況は「よく飲む」が2割強

牛乳の摂食状況についてみると、「あまり飲まない」が31%で最も多く、次いで、「飲む」が27%、「よく飲む」が24%、「飲まない」が19%となっている。

男女別では女性よりも男性のほうが「飲まない」が少なく、「よく飲む」が多い。

住居別では同居は単身よりも「よく飲む」が多い。

図1-3 牛乳の消費状況

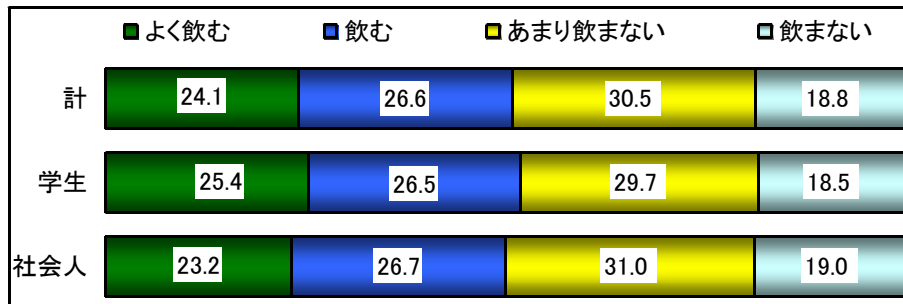


表1-26 牛乳の消費状況

		回答数	計	よく飲む	飲む	あまり飲まない	飲まない
		人	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	24.1	26.6	30.5	18.8
性別	男性	2,001	100.0	26.9	26.8	30.2	16.0
	女性	3,248	100.0	22.4	26.5	30.6	20.5
地域	関東	3,684	100.0	24.3	26.3	30.0	19.4
	関西	1,565	100.0	23.8	27.4	31.4	17.3
学生	計	2,264	100.0	25.4	26.5	29.7	18.5
	同居	1,436	100.0	26.9	25.8	28.3	19.0
	単身	828	100.0	22.6	27.7	32.2	17.5
社会人	計	2,985	100.0	23.2	26.7	31.0	19.0
	同居	1,973	100.0	25.1	26.5	29.5	18.9
	単身	1,012	100.0	19.6	27.2	34.0	19.3
住居	同居	3,409	100.0	25.9	26.2	29.0	18.9
	単身	1,840	100.0	20.9	27.4	33.2	18.5



## ② 牛乳消費の動向

### 牛乳の消費は5年前と比べて、総じて減少傾向

牛乳消費の動向についてみると、「やや減った」と「減った」を合計して36%に対し、「増えた」と「やや増えた」を合計して19%となっており、総じて、牛乳消費量は減少となっている。

社会人・同居は「増えた」「やや増えた」が比較的多い。

欠食率が低い層では「増えた」「やや増えた」が比較的多い。

牛乳消費量が多い層ほど牛乳消費量が増加する傾向がみられる。

図1-4 牛乳消費の動向（5年前との比較）

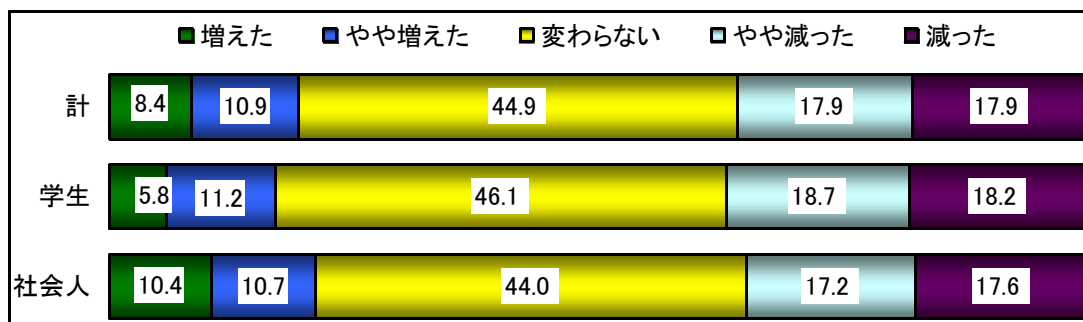


表1-27 牛乳の消費の動向（5年前との比較）

		回答数	計	増えた	やや増えた	変わらない	やや減った	減った
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	8.4	10.9	44.9	17.9	17.9
性別	男性	2,001	100.0	6.1	9.8	47.8	17.2	19.0
	女性	3,248	100.0	9.9	11.6	43.1	18.3	17.2
地域	関東	3,684	100.0	7.8	10.6	45.0	17.9	18.7
	関西	1,565	100.0	9.9	11.7	44.7	17.8	15.9
学生	計	2,264	100.0	5.8	11.2	46.1	18.7	18.2
	同居	1,436	100.0	5.2	10.9	51.9	16.8	15.2
	単身	828	100.0	7.0	11.6	35.9	22.0	23.6
社会人	計	2,985	100.0	10.4	10.7	44.0	17.2	17.6
	同居	1,973	100.0	12.6	10.7	44.9	16.2	15.6
	単身	1,012	100.0	6.1	10.8	42.3	19.3	21.5
住居	同居	3,409	100.0	9.5	10.8	47.9	16.4	15.4
	単身	1,840	100.0	6.5	11.1	39.4	20.5	22.4
規則性	規則正しい	2,878	100.0	9.5	11.8	44.7	17.3	16.8
	やや不規則	846	100.0	6.5	9.6	48.8	18.8	16.3
	不規則	1,525	100.0	7.6	10.0	43.1	18.4	20.9
欠食率	高い	1,397	100.0	5.9	8.0	43.8	20.8	21.5
	低い	3,852	100.0	9.4	12.0	45.3	16.8	16.6
牛乳消費	ヘビユーザー	599	100.0	21.4	16.0	52.8	8.3	1.5
	ミドルユーザー	1,098	100.0	16.4	14.8	52.7	13.1	2.9
	ライトユーザー	1,246	100.0	7.8	14.0	41.6	24.5	12.1
	ノンユーザー	2,306	100.0	1.6	6.0	40.9	19.0	32.4

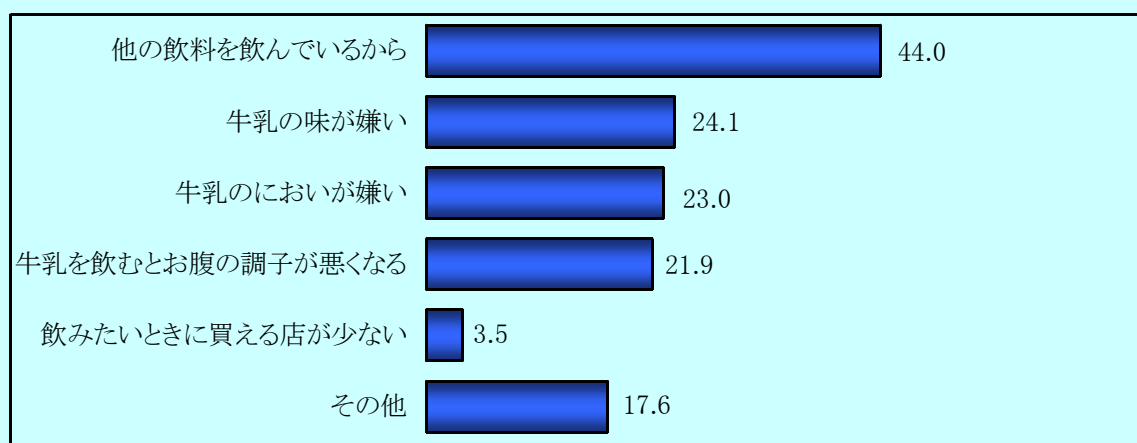
## ③ 牛乳を飲まない理由

牛乳を飲まない理由は「他の飲料を飲んでいるから」が最も多い

牛乳を飲まない理由についてみると、「他の飲料を飲んでいるから」が44%で最も多く、次いで、「牛乳の味が嫌い」が24%、「牛乳のにおいが嫌い」が23%、「牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる」が22%、「飲みたい時に買える店が少ない」が4%等となっている。

男女別では女性は「牛乳のにおいが嫌い」や「牛乳の味が嫌い」、男性は「他の飲料が飲んでいるから」が比較的多い。

図1-5 牛乳を飲まない理由（図1-3、表1-26で「飲まない」回答者）



複数回答

表1-28 牛乳を飲まない理由（図1-3、表1-26で「飲まない」回答者）

		回答数	牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる	牛乳のにおいが嫌い	牛乳の味が嫌い	飲みたいときに買える店が少ない	他の飲料を飲んでいるから	その他
		人	%	%	%	%	%	%
計		2,585	21.9	23.0	24.1	3.5	44.0	17.6
性別	男性	925	22.8	16.6	18.2	6.4	48.4	17.2
	女性	1,660	21.4	26.5	27.4	1.9	41.6	17.8
地域	関東	1,822	21.5	21.9	23.8	3.5	44.7	18.8
	関西	763	22.8	25.6	24.8	3.7	42.3	14.8
学生	計	1,091	23.2	22.0	23.6	4.0	43.0	17.4
	同居	679	24.9	26.1	27.0	2.4	43.6	12.7
	単身	412	20.4	15.3	18.0	6.8	42.0	25.2
社会人	計	1,494	21.0	23.7	24.5	3.1	44.8	17.7
	同居	955	22.1	27.3	28.3	1.4	44.5	13.7
	単身	539	18.9	17.3	17.8	6.3	45.3	24.9
住居	同居	1,634	23.3	26.8	27.7	1.8	44.1	13.3
	単身	951	19.6	16.4	17.9	6.5	43.8	25.0

#### ④ 牛乳以外に飲む飲料

普段、牛乳以外に飲む飲料の上位3つは「日本茶系飲料」「コーヒー・紅茶」「水」

普段、牛乳以外に飲む飲料についてみると、「日本茶系飲料」が44%で最も多く、次いで、「コーヒー・紅茶」が37%、「水」が27%、「野菜ジュース」が14%、「果汁ジュース」が11%、「豆乳」及び「炭酸飲料」が10%、「ヨーグルト類」が7%、「スポーツドリンク」が5%、「乳飲料」及び「乳酸菌飲料」が3%等となっている。

図1-6 普段、牛乳以外に飲む飲料（図1-5、表1-28で「他の飲料を飲んでいるから」回答者）

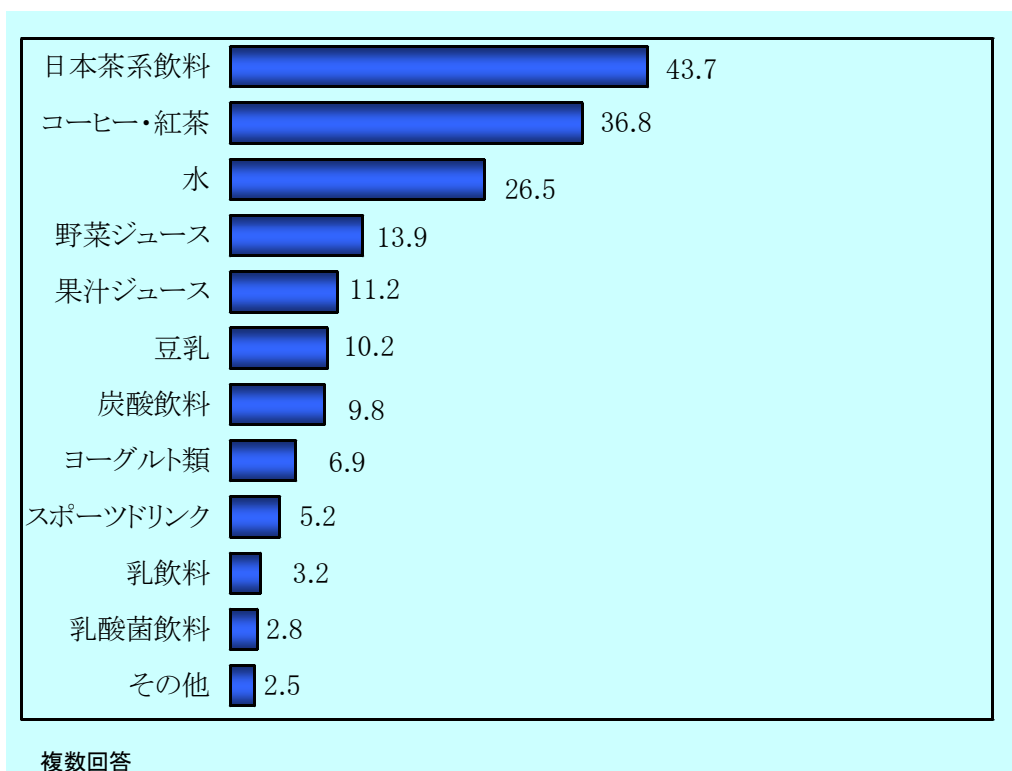


表1-29 普段、牛乳以外に飲む飲料（図1-5、表1-28で「他の飲料を飲んでいるから」回答者）

	回答数	乳飲料	ヨーグルト類	乳酸菌飲料	豆乳	野菜ジュース	果汁ジュース	日本茶系飲料	コーヒー・紅茶	スポーツドリンク	炭酸飲料	水	その他
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
計	1,138							43.7	36.8	5.2	9.8	26.5	2.5
性別	男性	448	2.8	7.6	1.8	10.6	14.0	45.2	36.7	5.5	8.7	26.0	2.5
	女性	690	4.0	5.0	5.3	9.3	13.6	39.9	37.2	4.3	12.7	27.9	2.8
地域	関東	815	3.6	8.0	2.5	3.1	16.3	38.4	34.2	9.8	16.1	25.2	2.2
	関西	323	2.9	6.1	3.0	14.8	12.3	47.1	38.6	2.2	5.8	27.4	2.8
学生	計	469	3.0	6.4	3.2	9.0	14.9	44.1	33.9	6.0	10.4	27.9	1.7
	同居	296	3.0	4.7	3.4	6.8	11.5	48.0	39.9	6.4	9.1	27.4	2.4
	単身	173	2.9	9.2	2.9	12.7	20.8	37.6	23.7	5.2	12.7	28.9	0.6
社会人	計	669	3.3	7.2	2.5	11.1	13.2	43.3	38.9	4.6	9.4	25.6	3.1
	同居	425	3.5	7.1	3.1	9.4	11.5	47.1	40.9	4.2	8.9	24.7	2.4
	単身	244	2.9	7.4	1.6	13.9	16.0	36.9	35.2	5.3	10.2	27.0	4.5
住居	同居	721	3.3	6.1	3.2	8.3	11.5	47.4	40.5	5.1	9.0	25.8	2.4
	単身	417	2.9	8.2	2.2	13.4	18.0	37.2	30.5	5.3	11.3	27.8	2.9

## (4) 牛乳の選定基準

## 牛乳の選定基準は「価格」「おいしさ」が上位2つ

牛乳の選定基準についてみると、「価格」が65%で最も多く、次いで、「おいしさ」が44%、「鮮度（日付）」が20%、「乳脂肪の濃度」が13%、「ブランド」が9%、「産地」が5%、「パッケージデザイン」が1%等となっている。

男女別では男性は「おいしさ」、女性は「乳脂肪の濃度」、「鮮度（日付）」が比較的多い。住居別では同居は「おいしさ」、単身は「価格」が比較的多い。

図1-7 牛乳の選定基準

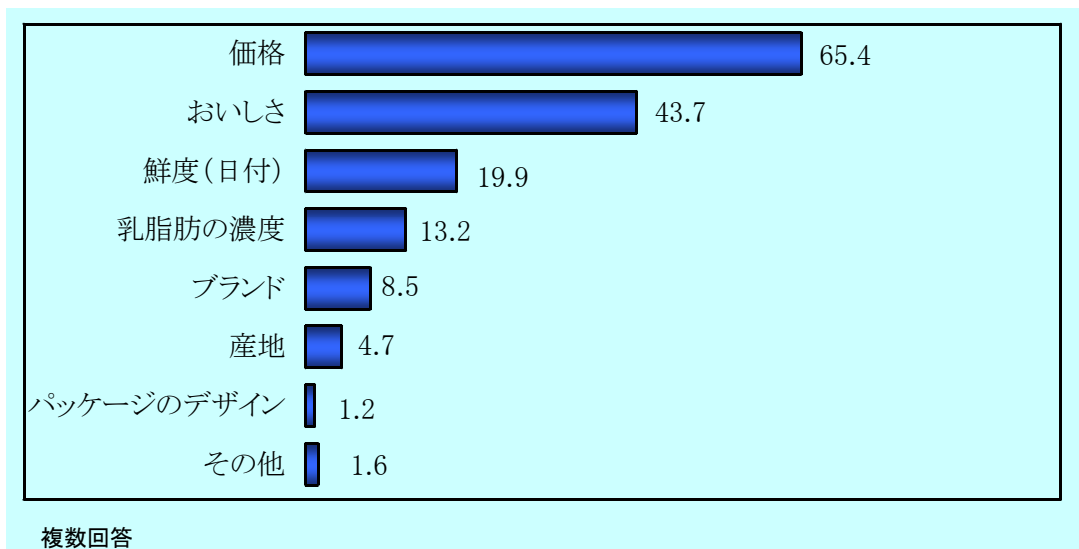


表1-30 牛乳の選定基準

		回答数	おいしさ	価格	産地	乳脂肪の濃度	鮮度(日付)	ブランド	パッケージのデザイン	その他
		人	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	43.7	65.4	4.7	13.2	19.9	8.5	1.2	1.6
性別	男性	2,001	48.9	64.2	4.4	9.5	17.6	9.2	1.5	1.6
	女性	3,248	40.4	66.2	5.0	15.5	21.3	8.0	1.0	1.7
地域	関東	3,684	42.6	65.4	4.5	14.5	20.1	8.2	1.2	1.7
	関西	1,565	46.2	65.6	5.3	10.2	19.4	9.1	1.0	1.4
学生	計	2,264	44.7	63.8	3.8	11.9	18.5	9.3	1.3	2.1
	同居	1,436	46.1	57.2	4.0	11.4	18.1	10.1	1.5	2.3
	単身	828	42.3	75.1	3.5	12.8	19.1	7.9	1.1	1.7
社会人	計	2,985	42.9	66.7	5.4	14.3	21.0	7.9	1.0	1.3
	同居	1,973	44.7	62.9	6.3	13.5	21.3	8.1	1.1	1.4
	単身	1,012	39.4	74.0	3.7	15.8	20.4	7.5	1.0	1.1
住居	同居	3,409	45.3	60.5	5.4	12.6	20.0	8.9	1.2	1.8
	単身	1,840	40.7	74.5	3.6	14.5	19.8	7.7	1.0	1.4

## (5) 牛乳の価格判断

### 牛乳の妥当な価格は低価格帯に集中

牛乳の妥当な価格についてみると、「170円未満」が46%で最も多く、次いで、「180円台」が16%、「170円台」が14%、「200円台」及び「190円台」が10%。以下、「220円台」「210円台」「230円台」「240円以上」がそれぞれ1%であった。POSデータ（日本酪農乳業協会「牛乳等の販売速報」）によれば牛乳1Lの小売価格は182円（平成22年1月平均）となっており、若者が妥当であると考えている牛乳の小売価格は、かなり低価格帯であることがわかる。210円以上のプレミアム価格帯はほとんど支持されていない。

住居別では同居よりも単身のほうが低価格志向が強い。

図1-8 牛乳の価格判断（1L紙容器入り牛乳）

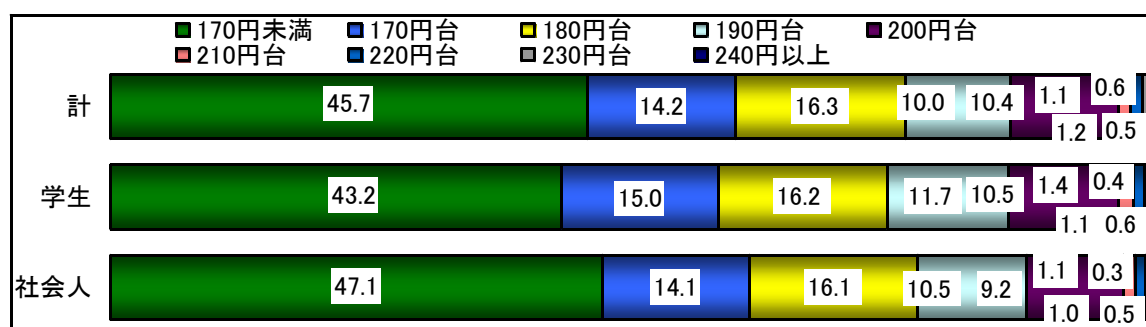


表1-31 牛乳の価格判断（1L紙容器入り牛乳）

		回答数	計	170円未満	170円台	180円台	190円台	200円台	210円台	220円台	230円台	240円以上
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	45.7	14.2	16.3	10.0	10.4	1.1	1.2	0.6	0.5
性別	男性	2,001	100.0	46.7	13.8	16.0	9.6	10.5	1.2	1.1	0.5	0.4
	女性	3,248	100.0	43.3	15.3	16.9	10.9	10.2	0.9	1.3	0.6	0.8
地域	関東	3,684	100.0	43.1	14.8	17.0	9.6	12.2	1.2	0.8	0.6	0.5
	関西	1,565	100.0	47.3	13.9	15.9	10.2	9.3	1.0	1.4	0.5	0.5
学生	計	2,264	100.0	43.2	15.0	16.2	11.7	10.5	1.4	1.1	0.4	0.6
	同居	1,436	100.0	37.2	15.3	18.7	10.9	13.4	1.4	1.5	0.8	0.7
	単身	828	100.0	55.2	12.9	12.7	6.8	9.4	0.6	1.2	0.8	0.4
社会人	計	2,985	100.0	47.1	14.1	16.1	10.5	9.2	1.1	1.0	0.3	0.5
	同居	1,973	100.0	43.2	15.0	16.2	11.7	10.5	1.4	1.1	0.4	0.6
	単身	1,012	100.0	54.7	12.4	16.0	8.1	6.8	0.6	0.9	0.3	0.2
住居	同居	3,409	100.0	43.1	14.8	17.0	9.6	12.2	1.2	0.8	0.6	0.5
	単身	1,840	100.0	47.3	13.9	15.9	10.2	9.3	1.0	1.4	0.5	0.5

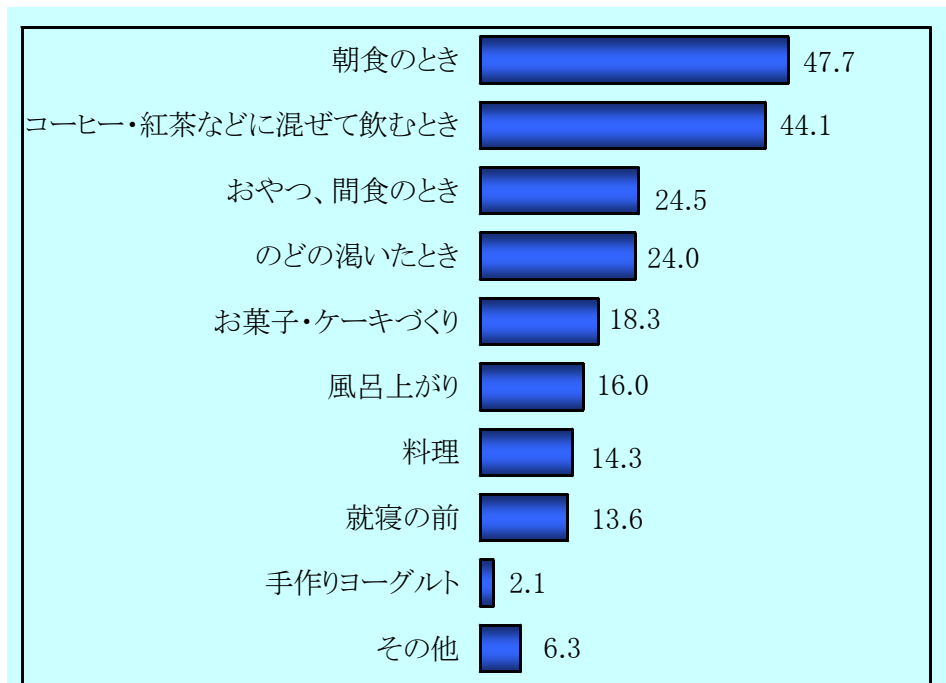
## (6) 牛乳を飲む機会

牛乳を飲む機会は「朝食のとき」「コーヒー・紅茶に混ぜて飲むとき」等

牛乳を飲む機会についてみると、「朝食のとき」が48%で最も多く、次いで、「コーヒー・紅茶に混ぜて飲むとき」が44%、「おやつ、間食のとき」が25%、「のどの渴いたとき」が24%、「おかし・ケーキづくり」が18%、「風呂上がり」が16%、「料理」「就寝の前」が14%等となっている。

男女別にみると、男性の上位3つは「朝食のとき」、「コーヒー・紅茶に混ぜて飲むとき」、「のどの渴いたとき」に対し、女性は「コーヒー・紅茶に混ぜて飲むとき」「朝食のとき」「おやつ、間食のとき」の順で異なっている。さらに女性は「おかし・ケーキづくり」「料理」も多い。

図1-9 牛乳を飲む機会



複数回答

表1-32 牛乳を飲む機会

		回答数	のどの 渇いた とき	朝食の とき %	おや つ、間 食のと き %	風呂上 がり %	就寝の 前 %	コー ヒー・紅 茶など に混ぜ て飲む %	お菓 子・ケー キづくり %	手作り ヨーグ ルト %	料理 %	その他 %
計		4,261	24.0	47.7	24.5	16.0	13.6	44.1	18.3	2.1	14.3	6.3
性別	男性	1,679	30.3	51.2	21.3	22.6	16.3	33.2	6.3	1.0	8.4	7.1
	女性	2,582	19.9	45.4	26.6	11.7	11.8	51.2	26.1	2.8	18.1	5.7
地域	関東	2,967	24.3	47.2	24.7	16.7	13.8	44.0	17.3	2.0	14.3	6.8
	関西	1,294	23.4	48.8	24.3	14.2	13.1	44.3	20.5	2.4	14.1	5.2
学生	計	1,845	28.1	50.0	25.6	17.6	14.0	40.8	17.0	2.0	11.7	5.7
	同居	1,162	28.7	49.8	25.7	18.2	12.0	42.4	17.5	2.5	10.2	6.2
	単身	683	27.1	50.4	25.5	16.5	17.4	37.9	16.1	1.0	14.2	5.0
社会人	計	2,416	20.9	45.9	23.7	14.7	13.2	46.6	19.3	2.2	16.3	6.7
	同居	1,600	21.2	46.6	24.9	14.5	12.1	47.2	20.6	2.6	15.8	6.6
	単身	816	20.5	44.6	21.3	15.2	15.6	45.6	16.8	1.5	17.3	6.9
住居	同居	2,762	24.3	47.9	25.3	16.0	12.0	45.2	19.3	2.6	13.4	6.4
	単身	1,499	23.5	47.2	23.2	15.8	16.4	42.1	16.5	1.3	15.9	6.0

## (7) 牛乳等の種類別定義の認知度

牛乳、成分調整牛乳、加工乳、乳飲料の定義の認知度は、設問の際に、あらかじめ定義を示した上で回答をいただいたものである。

## ① 牛乳

牛乳の定義は「知らなかった」が6割弱で認知度が低い

牛乳の定義の認知度についてみると、「知らなかった」が57%で最も多く、次いで、「名称を知っていた」が31%、「内容まで知っていた」が12%と少ない。

図1-10 牛乳の定義の認知度

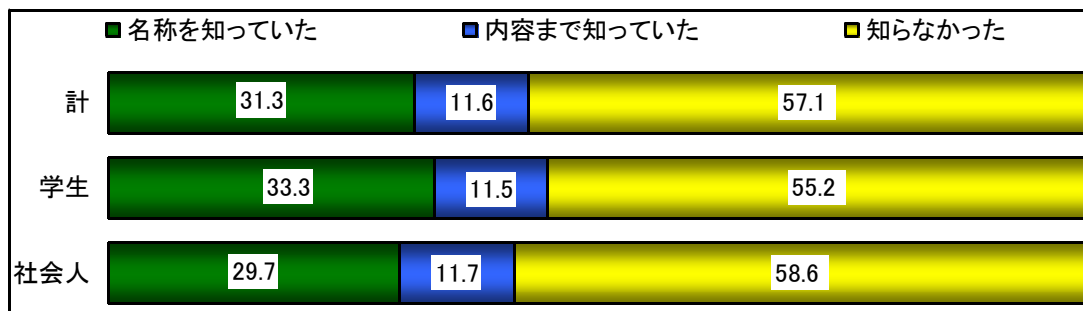


表1-33 牛乳の定義の認知度

	回答数 人	計 %	名称を知 っていた	内容まで 知っていた	知らなかつ た	
			%	%	%	
計	5,249	100.0	31.3	11.6	57.1	
性別	男性	2,001	100.0	29.8	12.4	57.8
	女性	3,248	100.0	32.2	11.2	56.7
地域	関東	3,684	100.0	30.7	11.5	57.8
	関西	1,565	100.0	32.5	12.1	55.4
学生	計	2,264	100.0	33.3	11.5	55.2
	同居	1,436	100.0	32.2	10.8	57.0
	単身	828	100.0	35.3	12.8	51.9
社会人	計	2,985	100.0	29.7	11.7	58.6
	同居	1,973	100.0	29.1	11.1	59.8
	単身	1,012	100.0	30.8	12.9	56.2
住居	同居	3,409	100.0	30.4	11.0	58.6
	単身	1,840	100.0	32.8	12.9	54.3

## ② 成分調整牛乳

成分調整牛乳の定義は「知らなかった」が6割弱で認知度が低い

成分調整牛乳の定義の認知度についてみると、「知らなかった」が57%で最も多く、次い



で、「名称を知っていた」が 33 %、「内容まで知っていた」が 10 %と少ない。

図1-11 成分調整牛乳の定義の認知度

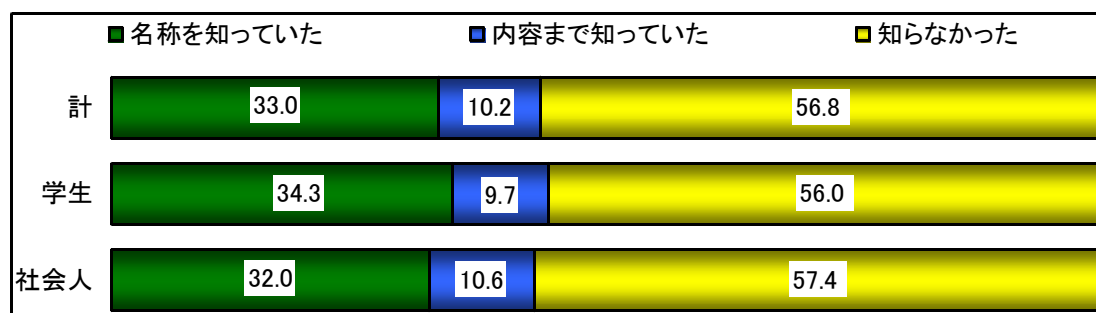


表1-34 成分調整牛乳の定義の認知度

		回答数	計	名称を知っていた	内容まで知っていた	知らなかった
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	33.0	10.2	56.8
性別	男性	2,001	100.0	30.9	10.2	58.8
	女性	3,248	100.0	34.2	10.2	55.6
地域	関東	3,684	100.0	32.2	10.2	57.6
	関西	1,565	100.0	34.8	10.3	55.0
学生	計	2,264	100.0	34.3	9.7	56.0
	同居	1,436	100.0	32.5	9.0	58.5
	単身	828	100.0	37.4	10.9	51.7
社会人	計	2,985	100.0	32.0	10.6	57.4
	同居	1,973	100.0	31.1	10.3	58.6
	単身	1,012	100.0	33.7	11.2	55.1
住居	同居	3,409	100.0	31.7	9.8	58.6
	単身	1,840	100.0	35.4	11.0	53.6

### ③ 加工乳

加工乳の定義は「知らなかった」が6割弱で認知度が低い

加工乳の定義の認知度についてみると、「知らなかった」が 53 %で最も多く、次いで、「名称を知っていた」が 33 %、「内容まで知っていた」が 14 %と少ない。

図1-12 加工乳の定義の認知度

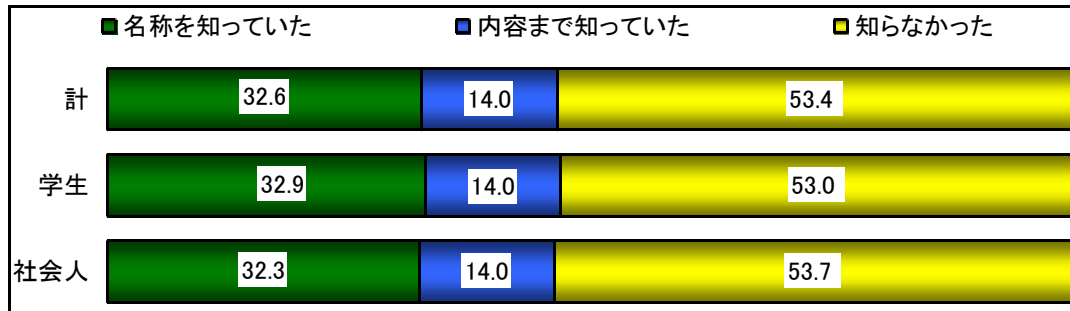


表1-35 加工乳の定義の認知度

		回答数 人	計 %	名称を知っ ていた %	内容まで 知っていた %	知らなかつ た %
計		5,249	100.0	32.6	14.0	53.4
性別	男性	2,001	100.0	30.9	14.0	55.1
	女性	3,248	100.0	33.6	14.0	52.4
地域	関東	3,684	100.0	32.3	13.8	53.9
	関西	1,565	100.0	33.2	14.4	52.4
学生	計	2,264	100.0	32.9	14.0	53.0
	同居	1,436	100.0	32.2	12.8	55.0
	単身	828	100.0	34.2	16.2	49.6
社会人	計	2,985	100.0	32.3	14.0	53.7
	同居	1,973	100.0	31.4	14.1	54.4
	単身	1,012	100.0	34.0	13.6	52.4
住居	同居	3,409	100.0	31.7	13.6	54.7
	単身	1,840	100.0	34.1	14.8	51.1

## ④ 乳飲料

## 乳飲料の定義は「知らなかった」が4割強

乳飲料の定義の認知度についてみると、「知らなかった」が43%で最も多く、次いで、「名称を知っていた」が39%、「内容まで知っていた」が18%と他の牛乳類に比べて認知度が高い。

図1-13 乳飲料の定義の認知度

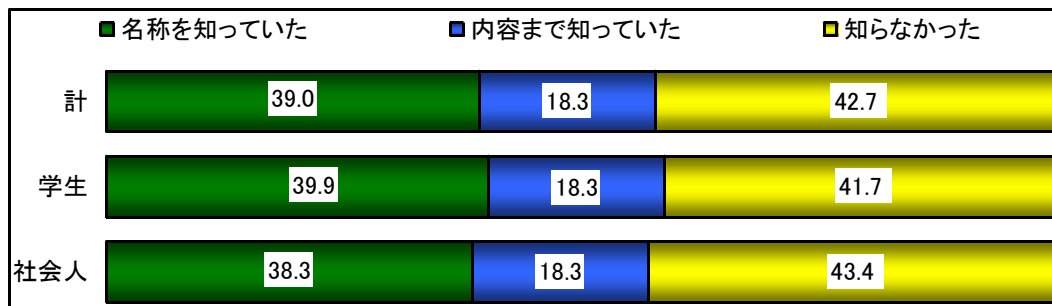


表1-36 乳飲料の定義の認知度

		回答数 人	計 %	名称を知っ ていた %	内容まで 知っていた %	知らなかつ た %
計		5,249	100.0	39.0	18.3	42.7
性別	男性	2,001	100.0	35.3	18.2	46.5
	女性	3,248	100.0	41.2	18.4	40.4
地域	関東	3,684	100.0	38.2	18.3	43.5
	関西	1,565	100.0	40.8	18.5	40.7
学生	計	2,264	100.0	39.9	18.3	41.7
	同居	1,436	100.0	39.0	17.7	43.3
	単身	828	100.0	41.5	19.4	39.0
社会人	計	2,985	100.0	38.3	18.3	43.4
	同居	1,973	100.0	37.5	18.4	44.0
	単身	1,012	100.0	39.7	18.1	42.2
住居	同居	3,409	100.0	38.1	18.1	43.7
	単身	1,840	100.0	40.5	18.7	40.8

## (8) 牛乳の栄養価や健康機能の認知度

牛乳の栄養価や健康機能に対する認知度は牛乳のカルシウムに関することが上位となっている

牛乳の栄養価や健康機能に対する認知度についてみると、「牛乳にはカルシウムやタンパク質など体に必要な栄養素がバランスよく含まれている」が81%で最も多く、次いで、「牛乳に含まれるカルシウムは骨を丈夫にし、子どもの身長伸びを助ける」が75%、「牛乳にはカルシウムの吸収を助けて骨粗しょう症を防ぐ成分が含まれている」が66%、「牛乳を寝る前に飲むことで気分がリラックスして安眠できる」が41%。以下、「牛乳のカルシウムは、魚や野菜のカルシウムよりも体に吸収されやすい」が20%、「牛乳のタンパク質にはニオイの原因となる物質を包み込み体外に出す働きがある」及び「牛乳は少ないカロリーで効率よく必要な栄養素がとれる」が16%、「牛乳に含まれる乳糖は、腸内細菌のバランスを改善し、有害物質の発生を防ぐ」及び「牛乳はスポーツのあとに飲むと体力づくりに効果がある」が12%、「牛乳の良質なタンパク質やビタミン類は、ハリやツヤのある肌をつくる」が11%等となっている。牛乳のカルシウムの強化、吸収に関する機能について認知度が高い。

図1-14 牛乳の栄養価や健康機能の認知度

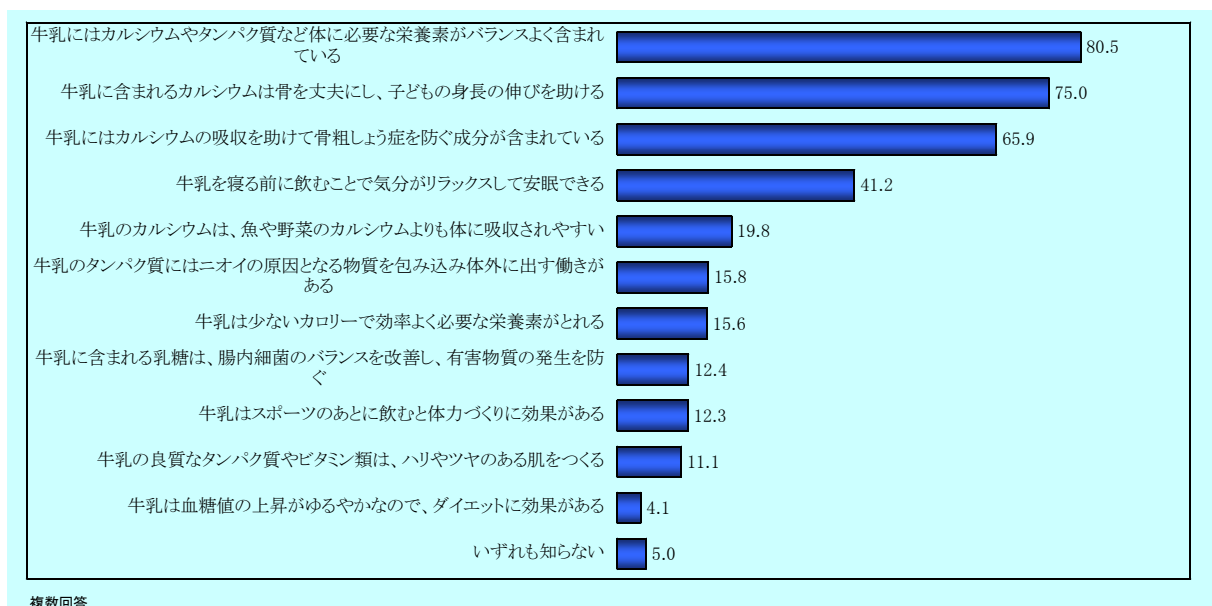


表1-37 牛乳の栄養価や健康機能に対する認知度

		回答数	牛乳にはカルシウムやタンパク質など体に必要な栄養素がバランスよく含まれている	牛乳にはカルシウムの吸収を助けて骨粗しょう症を防ぐ成分が含まれている	牛乳に含まれるカルシウムは骨を丈夫にし、子どもの身長伸びを助ける	牛乳を寝る前に飲むことで気分がリラックスして安眠できる	牛乳のカルシウムは、魚や野菜のカルシウムよりも体に吸収されやすい	牛乳は少ないカロリーで効率よく必要な栄養素がとれる	牛乳に含まれる乳糖は、腸内細菌のバランスを改善し、有害物質の発生を防ぐ	牛乳のタンパク質にはニオイの原因となる物質を包み込み体外に出す働きがある	牛乳の良質なタンパク質やビタミン類は、ハリやツヤのある肌をつくる	牛乳はスポーツのあとに飲むと体力づくりに効果がある	牛乳は血糖値の上昇がゆるやかなので、ダイエットに効果がある	いずれも知らない
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	80.5	65.9	75.0	41.2	19.8	15.6	12.4	15.8	11.1	12.3	4.1	5.0
性別	男性	2,001	78.8	59.8	69.2	35.5	20.6	16.5	11.0	12.4	9.8	17.0	3.7	7.2
	女性	3,248	81.6	69.6	78.5	44.8	19.3	15.1	13.3	17.9	11.9	9.5	4.3	3.7
地域	関東	3,684	81.2	66.5	75.8	42.1	20.0	15.4	12.3	15.9	11.3	11.9	4.2	4.9
	関西	1,565	78.9	64.5	73.0	39.3	19.5	16.2	12.6	15.7	10.5	13.4	3.9	5.2
学生	計	2,264	81.7	66.9	74.9	41.0	19.9	16.7	12.2	14.2	11.0	13.9	4.1	5.4
	同居	1,436	81.2	66.9	75.1	39.3	20.1	17.4	12.7	14.0	10.4	12.9	4.0	5.3
	単身	828	82.6	67.0	74.6	44.1	19.4	15.3	11.4	14.5	12.1	15.7	4.1	5.6
社会人	計	2,985	79.6	65.1	75.0	41.4	19.8	14.9	12.5	17.1	11.2	11.1	4.1	4.7
	同居	1,973	80.0	65.9	75.4	41.6	20.2	15.4	12.9	17.7	11.7	10.9	4.4	4.6
	単身	1,012	78.9	63.6	74.4	41.0	19.1	13.9	11.8	15.8	10.2	11.6	3.6	4.9
住居	同居	3,409	80.5	66.3	75.2	40.6	20.2	16.2	12.8	16.2	11.1	11.7	4.2	4.9
	単身	1,840	80.5	65.2	74.5	42.4	19.2	14.6	11.6	15.2	11.0	13.4	3.8	5.2

## II 乳製品の消費動向

- 1 1週間の食事メニューからみた乳製品の消費実態
- 2 乳製品に対する嗜好・イメージ

## 1 1週間の食事メニューからみた乳製品の消費実態

### ① 朝食における乳製品の消費実態

#### 朝食メニューでは乳製品「なし」が8割弱

朝食における乳製品の消費実態についてみると、「なし」77%を占め、きわめて多い。乳製品を食している者のなかでは「ヨーグルト」が17%、「プロセスチーズ」が4%、「ナチュラルチーズ」が2%、「アイスクリーム」が1%となっている。

「ヨーグルト」が比較的多いのは、男性より女性、学生・同居、社会人・同居となっている。また、乳製品「なし」が多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっている。

図2-1 朝食における乳製品の消費実態

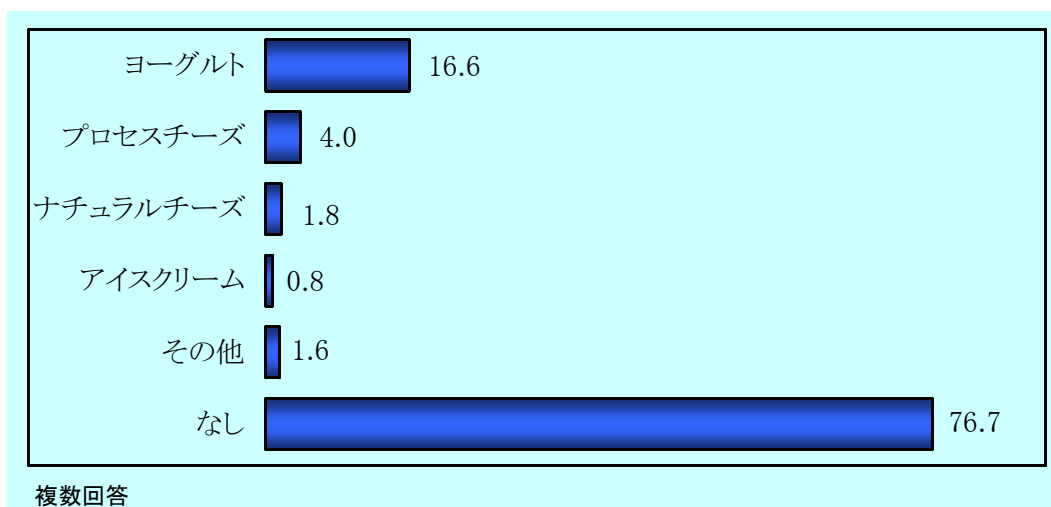


表2-1 朝食における乳製品の消費実態

	回答数	プロセス	ナチュラル	ヨーグル	アイスク	その他	なし	
		チーズ	ルチー	ト	リーム			
	人	%	%	%	%	%	%	
計	5,249	4.0	1.8	16.6	0.8	1.6	76.7	
性別	男性	2,001	3.7	1.3	13.5	0.8	1.6	80.5
	女性	3,248	4.2	2.1	18.5	0.8	1.7	74.4
地域	関東	3,684	3.9	1.8	17.0	0.9	1.6	76.5
	関西	1,565	4.4	1.8	15.6	0.8	1.8	77.2
学生	計	2,264	4.3	1.7	16.8	0.7	1.4	76.7
	同居	1,436	4.8	1.7	19.0	0.6	1.6	74.0
	単身	828	3.5	1.8	13.0	0.9	1.2	81.5
社会人	計	2,985	3.8	1.8	16.4	0.9	1.8	76.7
	同居	1,973	4.0	2.2	18.8	1.0	2.0	73.8
	単身	1,012	3.4	1.2	11.8	0.7	1.3	82.4
住居	同居	3,409	4.4	2.0	18.9	0.9	1.8	73.9
	単身	1,840	3.4	1.5	12.4	0.8	1.3	82.0

② 昼食における乳製品の消費実態

昼食メニューでは乳製品「なし」が9割弱

昼食における乳製品の消費実態についてみると、「なし」が88%を占める。また、「ヨーグルト」が5%、「プロセスチーズ」が3%、「アイスクリーム」及び「ナチュラルチーズ」が2%等となっている。

乳製品「なし」が多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっている。

図2-2 昼食における乳製品の消費実態

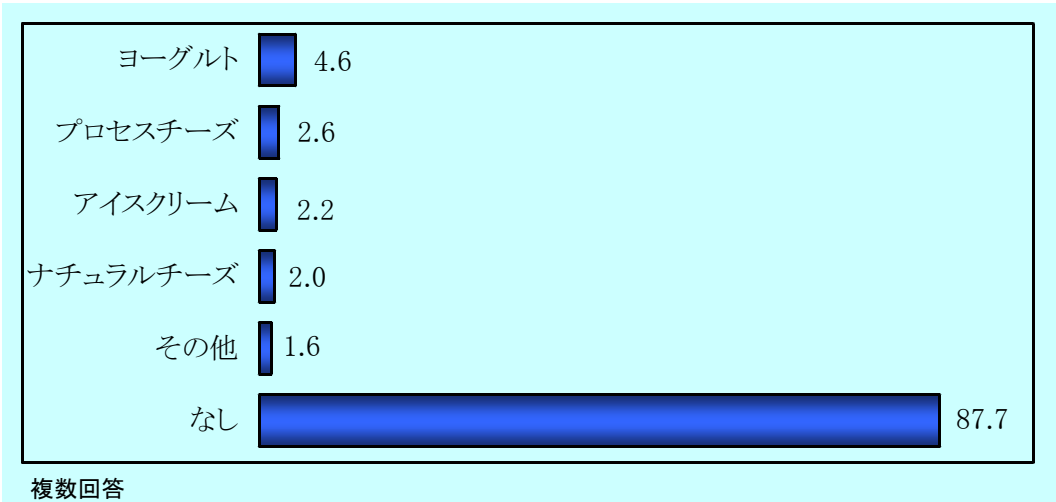


表2-2 昼食における乳製品の消費実態

		回答数	プロセス チーズ	ナチュラ ルチー ズ	ヨーグル ト	アイスク リーム	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	2.6	2.0	4.6	2.2	1.6	87.7
性別	男性	2,001	2.1	1.7	3.7	1.8	1.4	90.2
	女性	3,248	2.9	2.2	5.2	2.4	1.7	86.2
地域	関東	3,684	2.7	2.1	5.2	2.2	1.6	86.9
	関西	1,565	2.2	1.8	3.4	2.2	1.5	89.6
学生	計	2,264	2.7	1.8	4.6	2.3	1.4	87.9
	同居	1,436	2.9	1.9	4.7	2.4	1.5	87.4
	単身	828	2.4	1.7	4.4	2.2	1.2	89.0
社会人	計	2,985	2.5	2.2	4.7	2.1	1.7	87.5
	同居	1,973	2.8	2.5	5.3	2.5	2.0	85.8
	単身	1,012	1.8	1.5	3.5	1.5	1.1	90.9
住居	同居	3,409	2.8	2.3	5.0	2.4	1.8	86.5
	単身	1,840	2.1	1.6	3.9	1.8	1.1	90.0



### ③ 夕食における乳製品の消費実態

#### 夕食メニューでは乳製品「なし」が8割強

夕食における乳製品の消費実態についてみると、「なし」が81%を占める。また、「ヨーグルト」及び「アイスクリーム」が6%、「プロセスチーズ」が4%、「ナチュラルチーズ」が3%等となっている。

朝食と昼食では女性のほうが「ヨーグルト」が多かったものの、夕食は男性のほうが「ヨーグルト」が多い。

図2-3 夕食における乳製品の消費実態

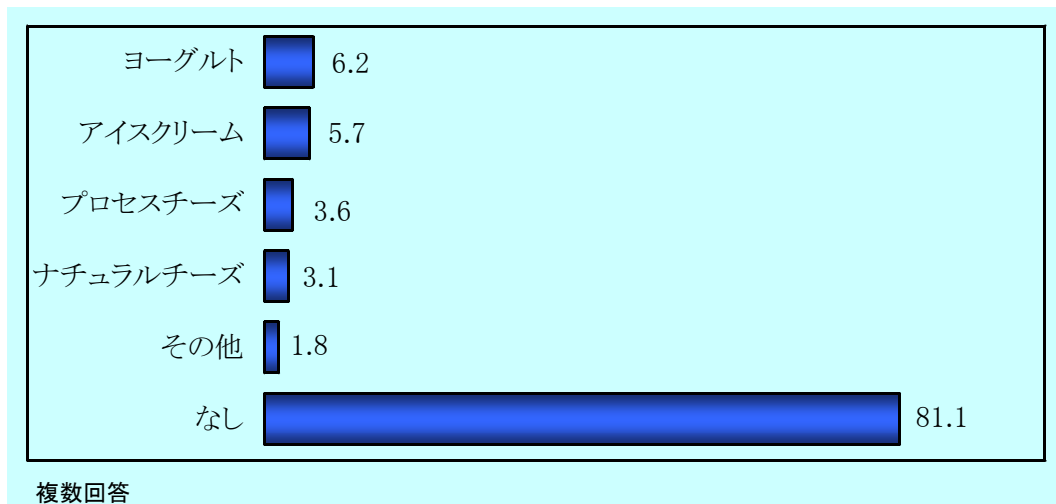


表2-3 夕食における乳製品の消費実態

		回答数	プロセス チーズ	ナチュ ラルチ ーズ	ヨーグル ト	アイスク リーム	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	3.6	3.1	6.2	5.7	1.8	81.1
性別	男性	2,001	2.9	2.4	6.6	4.9	1.6	83.0
	女性	3,248	4.0	3.5	5.9	6.2	1.9	80.0
地域	関東	3,684	3.7	3.3	7.0	5.7	1.9	80.0
	関西	1,565	3.2	2.6	4.3	5.7	1.6	83.7
学生	計	2,264	3.2	2.8	6.7	5.6	1.8	81.3
	同居	1,436	3.2	2.9	6.6	6.2	1.7	81.0
	単身	828	3.3	2.6	6.8	4.7	2.1	81.9
社会人	計	2,985	3.8	3.3	5.9	5.8	1.8	81.0
	同居	1,973	3.7	3.3	6.0	5.9	2.0	80.8
	単身	1,012	4.0	3.3	5.7	5.6	1.4	81.4
住居	同居	3,409	3.5	3.1	6.2	6.0	1.9	80.9
	単身	1,840	3.7	3.0	6.2	5.2	1.7	81.6

2 乳製品に対する嗜好・イメージ

(1) チーズ

① チーズの好き・きらい

チーズ「好き」が7割強

チーズの好き・きらいについてみると、「好き」が73%で最も多く、「どちらでもない」が21%、「嫌い」が6%にすぎない。

男女別では女性のほうが「好き」が多い。

図2-4 チーズの好き・きらい

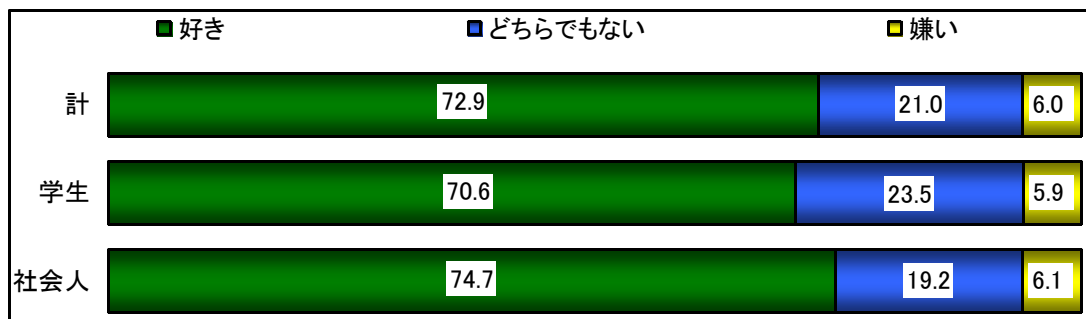


表2-4 チーズの好き・きらい

		回答数 人	計 %	好き %	どちらでも ない %	嫌い %
計		5,249	100.0	72.9	21.0	6.0
性別	男性	2,001	100.0	65.0	28.5	6.5
	女性	3,248	100.0	77.9	16.4	5.7
地域	関東	3,684	100.0	72.5	21.7	5.8
	関西	1,565	100.0	73.9	19.4	6.6
学生	計	2,264	100.0	70.6	23.5	5.9
	同居	1,436	100.0	69.5	24.3	6.2
	単身	828	100.0	72.6	22.0	5.4
社会人	計	2,985	100.0	74.7	19.2	6.1
	同居	1,973	100.0	73.9	19.5	6.6
	単身	1,012	100.0	76.3	18.7	5.0
住居	同居	3,409	100.0	72.0	21.5	6.5
	単身	1,840	100.0	74.6	20.2	5.2

## ②チーズのイメージ

チーズのイメージは「良い」が過半を超える

チーズのイメージについてみると、「良い」が59%で最も多く、次いで、「どちらでもない」が28%、「悪い」が13%となっている。

男女別では女性のほうが「良い」が多い。

図2-5 チーズのイメージ

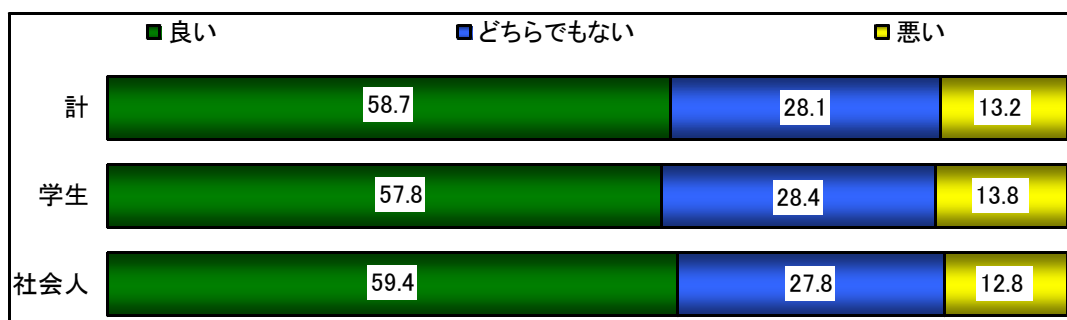


表2-5 チーズのイメージ

		回答数	計	良い	どちらでもない	悪い
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	58.7	28.1	13.2
性別	男性	2,001	100.0	57.2	30.9	11.9
	女性	3,248	100.0	59.7	26.3	14.0
地域	関東	3,684	100.0	58.9	28.0	13.1
	関西	1,565	100.0	58.3	28.2	13.5
学生	計	2,264	100.0	57.8	28.4	13.8
	同居	1,436	100.0	57.5	29.0	13.5
	単身	828	100.0	58.3	27.4	14.3
社会人	計	2,985	100.0	59.4	27.8	12.8
	同居	1,973	100.0	58.4	28.3	13.3
	単身	1,012	100.0	61.4	26.8	11.9
住居	同居	3,409	100.0	58.0	28.6	13.4
	単身	1,840	100.0	60.0	27.1	12.9

(2) バター

① バターの好き・きらい

バターの好き・きらいは「好き」が過半を超える

バターの好き・きらいについてみると、「好き」が54%で最も多く、「どちらでもない」が42%、「嫌い」が5%にすぎない。

男女別では女性のほうが「好き」が多い。

図2-6 バターの好き・きらい

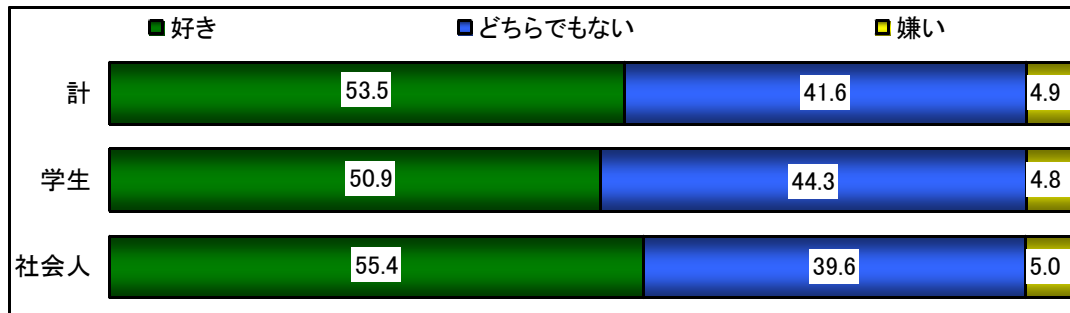


表2-6 バターの好き・きらい

		回答数 人	計 %	好き %	どちらでも ない %	嫌い %
計		5,249	100.0	53.5	41.6	4.9
性別	男性	2,001	100.0	49.5	46.8	3.7
	女性	3,248	100.0	56.0	38.4	5.6
地域	関東	3,684	100.0	53.5	41.4	5.0
	関西	1,565	100.0	53.5	42.0	4.5
学生	計	2,264	100.0	50.9	44.3	4.8
	同居	1,436	100.0	51.6	43.4	5.0
	単身	828	100.0	49.8	45.8	4.5
社会人	計	2,985	100.0	55.4	39.6	5.0
	同居	1,973	100.0	55.4	38.9	5.7
	単身	1,012	100.0	55.5	40.9	3.6
住居	同居	3,409	100.0	53.8	40.8	5.4
	単身	1,840	100.0	52.9	43.1	4.0

### (3) クリーム

#### ① クリームの好き・きらい

クリームの好き・きらいは「好き」が6割を超える

クリームの好き・きらいについてみると、「好き」が60%で最も多く、「どちらでもない」が32%、「嫌い」が8%にすぎない。

男女別では女性のほうが「好き」が多い。

図2-7 クリームの好き・きらい

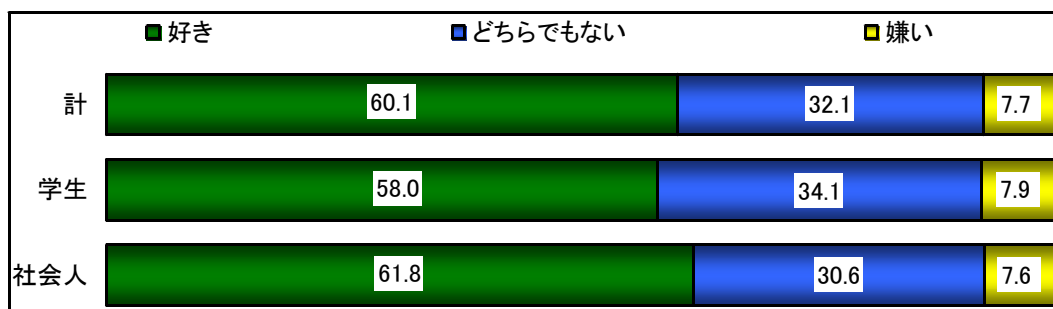


表2-7 クリームの好き・きらい

		回答数 人	計 %	好き %	どちらでも ない %	嫌い %
計		5,249	100.0	60.1	32.1	7.7
性別	男性	2,001	100.0	56.2	37.7	6.1
	女性	3,248	100.0	62.6	28.7	8.7
地域	関東	3,684	100.0	59.3	32.6	8.1
	関西	1,565	100.0	62.2	31.1	6.7
学生	計	2,264	100.0	58.0	34.1	7.9
	同居	1,436	100.0	57.8	33.9	8.3
	単身	828	100.0	58.3	34.5	7.1
社会人	計	2,985	100.0	61.8	30.6	7.6
	同居	1,973	100.0	63.9	28.3	7.8
	単身	1,012	100.0	57.6	35.2	7.2
住居	同居	3,409	100.0	61.3	30.7	8.0
	単身	1,840	100.0	57.9	34.9	7.2

#### ② クリームのイメージ

クリームのイメージは「良い」が4割強

クリームのイメージについてみると、「良い」が42%で最も多く、次いで、「どちらでも

ない」が36%、「悪い」が21%となっている。

クリームが好き・きらいでは女性ほうが「好き」が多かったものの、イメージは男性のほうが「良い」が多い。

図2-8 クリームのイメージ

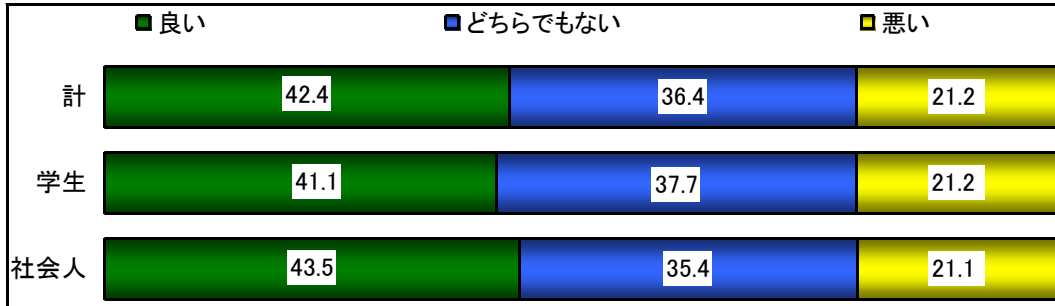


表2-8 クリームのイメージ

		回答数	計	良い	どちらでもない	悪い
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	42.4	36.4	21.2
性別	男性	2,001	100.0	45.9	37.8	16.3
	女性	3,248	100.0	40.3	35.5	24.2
地域	関東	3,684	100.0	42.4	35.6	22.0
	関西	1,565	100.0	42.5	38.3	19.2
学生	計	2,264	100.0	41.1	37.7	21.2
	同居	1,436	100.0	40.5	37.5	22.0
	単身	828	100.0	42.1	38.0	19.8
社会人	計	2,985	100.0	43.5	35.4	21.1
	同居	1,973	100.0	44.5	34.5	21.0
	単身	1,012	100.0	41.5	37.2	21.3
住居	同居	3,409	100.0	42.8	35.8	21.4
	単身	1,840	100.0	41.8	37.6	20.7

#### (4) はっ酵乳

##### ① はっ酵乳の好き・きれい

はっ酵乳の好き・きれいは「好き」が8割を超える

はっ酵乳の好き・きれいについてみると、「好き」が80%で最も多く、「どちらでもない」が17%、「嫌い」が3%にすぎない。はっ酵乳は他の牛乳・乳製品と比べて「好き」が最も多い。

男女別では女性のほうが「好き」が多い。

図2-9 はっ酵乳の好き・きれい

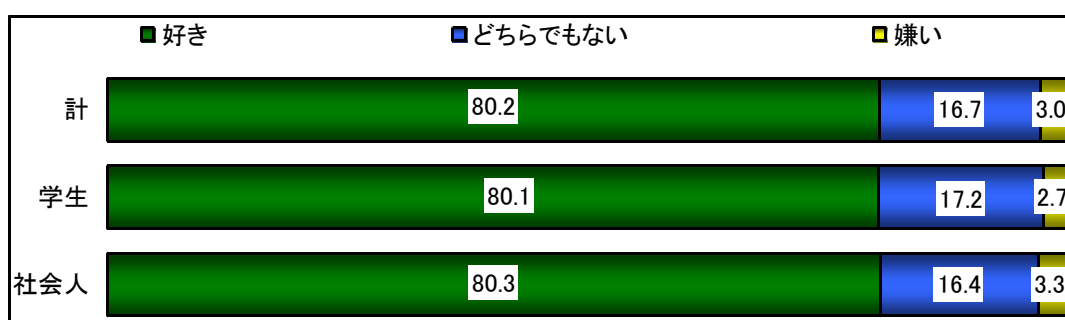


表2-9 はっ酵乳の好き・きれい

		回答数	計	好き	どちらでもない	嫌い
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	80.2	16.7	3.0
性別	男性	2,001	100.0	78.0	19.4	2.5
	女性	3,248	100.0	81.6	15.1	3.3
地域	関東	3,684	100.0	80.0	17.0	2.9
	関西	1,565	100.0	80.8	16.0	3.3
学生	計	2,264	100.0	80.1	17.2	2.7
	同居	1,436	100.0	78.2	18.5	3.3
	単身	828	100.0	83.5	14.9	1.7
社会人	計	2,985	100.0	80.3	16.4	3.3
	同居	1,973	100.0	79.6	17.0	3.4
	単身	1,012	100.0	81.7	15.2	3.1
住居	同居	3,409	100.0	79.0	17.6	3.3
	単身	1,840	100.0	82.5	15.1	2.4

##### ② はっ酵乳のイメージ

はっ酵乳のイメージは「良い」が8割強

はっ酵乳のイメージについてみると、「良い」が83%で最も多く、次いで、「どちらでもない」が13%、「悪い」が4%となっている。

はっ酵乳のイメージは女性のほうが「良い」が多い。

図2-10 はっ酵乳のイメージ

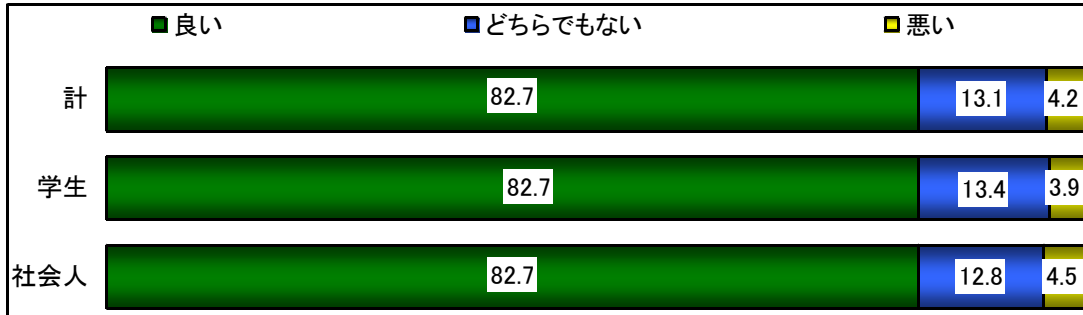


表2-10 はっ酵乳のイメージ

		回答数	計	良い	どちらでもない	悪い
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	82.7	13.1	4.2
性別	男性	2,001	100.0	81.6	15.0	3.4
	女性	3,248	100.0	83.4	11.9	4.7
地域	関東	3,684	100.0	83.3	12.9	3.9
	関西	1,565	100.0	81.4	13.6	5.0
学生	計	2,264	100.0	82.7	13.4	3.9
	同居	1,436	100.0	81.5	13.9	4.5
	単身	828	100.0	84.7	12.6	2.8
社会人	計	2,985	100.0	82.7	12.8	4.5
	同居	1,973	100.0	82.4	13.4	4.3
	単身	1,012	100.0	83.4	11.8	4.8
住居	同居	3,409	100.0	82.0	13.6	4.4
	単身	1,840	100.0	84.0	12.1	3.9





### Ⅲ 若者のライフスタイルと食行動

- 1 1週間の食事メニューからみた食生活の実態
- 2 若者の中食・外食の利用実態
- 3 若者の食に対する考え方
- 4 若者のライフスタイルと健康意識

## 1 1週間の食事メニューからみた食生活の実態

### (1) 欠食状況

#### ① 朝食における欠食状況

##### 朝食の欠食割合は約1/4

朝食の欠食状況についてみると、「食事あり」が66%で最も多く、次いで、「食事なし」が24%、「軽食のみ」が10%となっている。

特に朝食の欠食率が高いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっている。また、曜日別にみると、平日に対して、土日の欠食率が高く、特に単身者では4割近くに達している。

図3-1 朝食における欠食状況

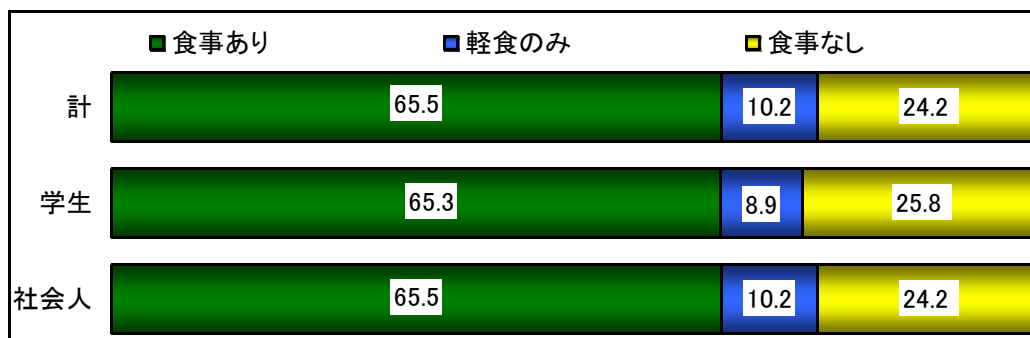


表3-1 朝食における欠食状況

		回答数	計	食事あり	軽食のみ	食事なし
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	65.5	10.2	24.2
性別	男性	2,001	100.0	67.2	6.4	26.5
	女性	3,248	100.0	64.6	12.6	22.8
地域	関東	3,684	100.0	64.5	11.0	24.6
	関西	1,565	100.0	68.1	8.5	23.4
学生	計	2,264	100.0	65.3	8.9	25.8
	同居	1,436	100.0	70.7	8.4	20.8
	単身	828	100.0	56.0	9.7	34.3
社会人	計	2,985	100.0	65.5	10.2	24.2
	同居	1,973	100.0	69.4	10.7	19.9
	単身	1,012	100.0	58.4	12.3	29.3
住居	同居	3,409	100.0	70.0	9.7	20.3
	単身	1,840	100.0	57.3	11.1	31.6

② 昼食における欠食状況

昼食の欠食率は少ない。「食事あり」が9割弱

昼食の欠食状況についてみると、「食事あり」が88%で最も多く、次いで、「軽食のみ」及び「食事なし」が6%となっている。

欠食率は、朝食に比べて性別、同居・単身の差異が小さい。また、曜日別の差異も小さくなっている。

図3-2 昼食における欠食状況

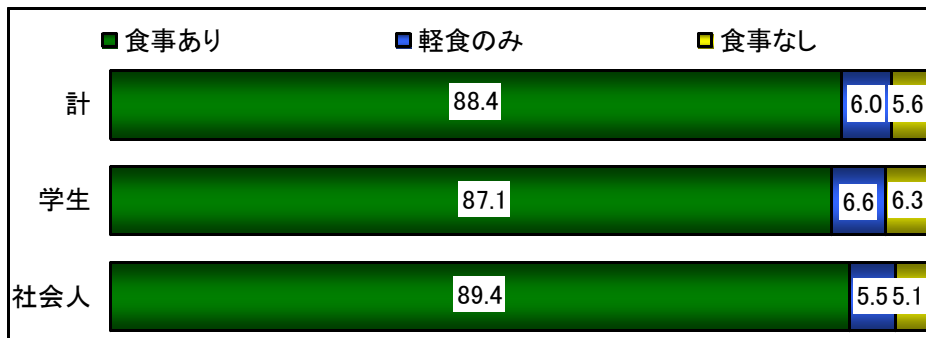


表3-2 昼食における欠食状況

		回答数	計	食事あり	軽食のみ	食事なし
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	88.4	6.0	5.6
性別	男性	2,001	100.0	89.7	4.2	6.1
	女性	3,248	100.0	87.6	7.1	5.3
地域	関東	3,684	100.0	88.3	6.1	5.6
	関西	1,565	100.0	88.6	5.8	5.6
学生	計	2,264	100.0	87.1	6.6	6.3
	同居	1,436	100.0	88.4	6.2	5.4
	単身	828	100.0	84.9	7.3	7.8
社会人	計	2,985	100.0	89.4	5.5	5.1
	同居	1,973	100.0	89.9	5.2	4.9
	単身	1,012	100.0	88.3	6.1	5.6
住居	同居	3,409	100.0	89.3	5.6	5.1
	単身	1,840	100.0	86.8	6.6	6.6

### ③ 夕食における欠食状況

#### 夕食の欠食率はきわめて低い

昼食の欠食状況についてみると、「食事あり」が89%で最も多く、次いで、「軽食のみ」が9%、「食事なし」が2%となっている。

欠食率は、朝食・昼食に比べて低い。

図3-3 夕食における欠食状況

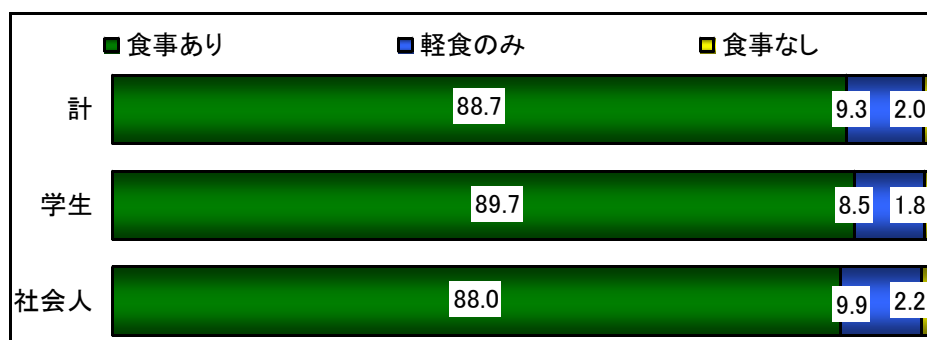


表3-3 夕食における欠食状況

		回答数 人	計 %	食事あり %	軽食の み %	食事なし %
計		5,249	100.0	88.7	9.3	2.0
性別	男性	2,001	100.0	92.8	5.5	1.7
	女性	3,248	100.0	86.2	11.6	2.2
地域	関東	3,684	100.0	88.2	9.7	2.1
	関西	1,565	100.0	90.0	8.1	1.9
学生	計	2,264	100.0	89.7	8.5	1.8
	同居	1,436	100.0	90.7	7.7	1.6
	単身	828	100.0	88.0	9.9	2.2
社会人	計	2,985	100.0	88.0	9.9	2.2
	同居	1,973	100.0	89.5	8.6	1.9
	単身	1,012	100.0	85.0	12.4	2.6
住居	同居	3,409	100.0	90.0	8.2	1.8
	単身	1,840	100.0	86.3	11.2	2.4

(2) 1週間の食事メニューからみた主食の種類

① 朝食メニューにおける主食の種類

朝食は「パン類」が最も多く、次いで「ご飯」

朝食メニューにおける主食の種類についてみると、「パン類」が33%で最も多く、次いで、「ご飯」が30%、「食事なし」が26%、以下、「果物」が3%、「めん類」及び「菓子類」が2%、「その他」が4%となっている。朝食はパン類がご飯を上回っている。

特に「パン類」が「ご飯」を上回っているのは、女性、関西、社会人となっている。

また、「ご飯」が「パン類」を上回っているのは、男性、関東となっている。

「果物」が比較的多いのは、女性となっている。

図3-4 朝食メニューにおける主食の種類

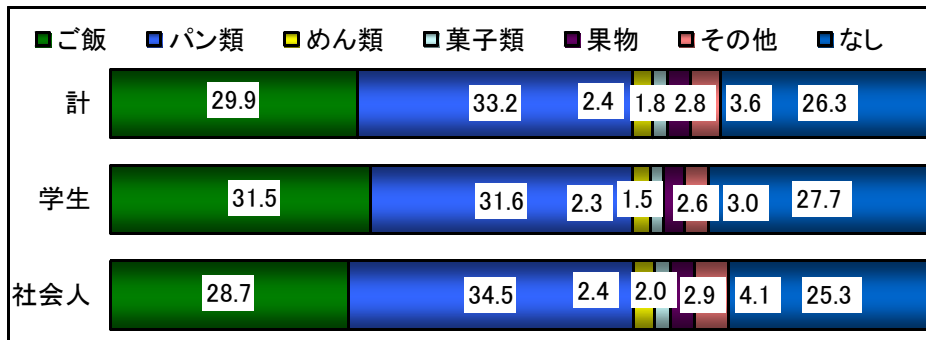


表3-4 朝食メニューにおける主食の種類

		回答数	計	ご飯	パン類	めん類	菓子類	果物	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	29.9	33.2	2.4	1.8	2.8	3.6	26.3
性別	男性	2,001	100.0	33.2	31.0	2.9	0.9	1.6	2.2	28.1
	女性	3,248	100.0	27.9	34.6	2.0	2.3	3.5	4.5	25.2
地域	関東	3,684	100.0	31.3	30.6	2.6	1.8	2.9	4.0	26.9
	関西	1,565	100.0	26.8	39.6	1.7	1.8	2.6	2.7	24.9
学生	計	2,264	100.0	31.5	31.6	2.3	1.5	2.6	3.0	27.7
	同居	1,436	100.0	34.4	34.5	1.9	1.4	2.4	2.7	22.8
	単身	828	100.0	26.5	26.6	2.9	1.6	2.8	3.5	36.2
社会人	計	2,985	100.0	28.7	34.5	2.4	2.0	2.9	4.1	25.3
	同居	1,973	100.0	30.8	36.5	2.1	1.7	3.0	4.0	22.0
	単身	1,012	100.0	24.7	30.6	3.1	2.6	2.9	4.4	31.6
住居	同居	3,409	100.0	32.3	35.6	2.0	1.5	2.7	3.4	22.3
	単身	1,840	100.0	25.5	28.8	3.0	2.2	2.8	4.0	33.7

## ② 昼食メニューにおける主食の種類

### 昼食はご飯が半数を超えている

昼食メニューにおける主食の種類についてみると、「ご飯」が54%で最も多く、次いで、「めん類」が19%、「パン類」が15%、「食事なし」が7%、「その他」が3%、「菓子類」及び「果物」が1%となっている。昼食はご飯が多いものの、めん類やパン類などに分かれています。

「ご飯」が比較的多いのは、女性より男性、社会人・単身となっている。  
 「めん類」が比較的多いのは、女性より男性、学生・同居となっている。  
 「パン類」が比較的多いのは、男性より女性、学生・単身となっている。

図3-5 昼食メニューにおける主食の種類

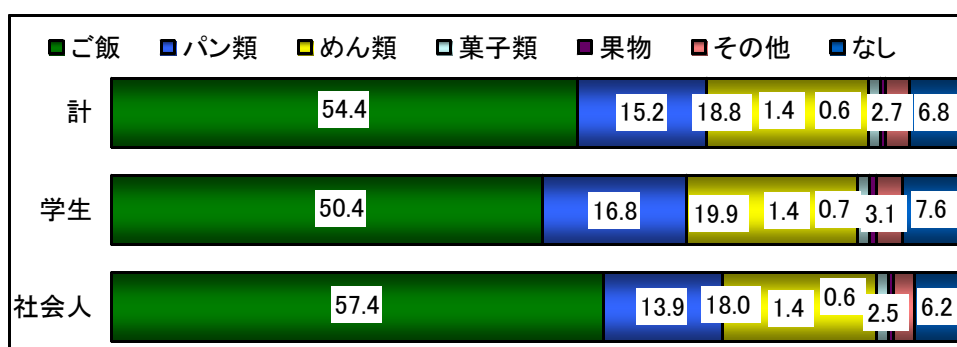


表3-5 昼食メニューにおける主食の種類

		回答数	計	ご飯	パン類	めん類	菓子類	果物	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	54.4	15.2	18.8	1.4	0.6	2.7	6.8
性別	男性	2,001	100.0	58.1	11.9	19.7	0.8	0.5	1.9	7.1
	女性	3,248	100.0	52.1	17.2	18.3	1.8	0.7	3.3	6.6
地域	関東	3,684	100.0	53.2	15.5	19.7	1.4	0.7	2.7	7.0
	関西	1,565	100.0	57.3	14.5	16.9	1.5	0.5	2.9	6.5
学生	計	2,264	100.0	50.4	16.8	19.9	1.4	0.7	3.1	7.6
	同居	1,436	100.0	50.8	16.3	21.4	1.3	0.7	2.9	6.6
	単身	828	100.0	49.7	17.7	17.5	1.6	0.7	3.4	9.4
社会人	計	2,985	100.0	57.4	13.9	18.0	1.4	0.6	2.5	6.2
	同居	1,973	100.0	56.6	14.7	18.7	1.3	0.6	2.4	5.9
	単身	1,012	100.0	59.1	12.5	16.7	1.6	0.5	2.7	6.9
住居	同居	3,409	100.0	54.1	15.4	19.8	1.3	0.6	2.6	6.2
	単身	1,840	100.0	54.9	14.8	17.0	1.6	0.6	3.0	8.0

③ 夕食メニューにおける主食の種類

夕食はご飯が7割強、次いでめん類。パン類は少ない

夕食メニューにおける主食の種類についてみると、「ご飯」が73%で最も多く、次いで、「めん類」が11%、「食事なし」及び「その他」が5%、「パン類」が4%、「菓子類」及び「果物」が1%となっている。夕食はご飯が主体となっている。

「ご飯」が比較的多いのは、女性より男性、学生・同居、社会人・同居となっている。

「めん類」が比較的多いのは、男性より女性、学生・単身、社会人・単身となっており、特に同居に比べて単身者が多い。

図3-6 夕食メニューにおける主食の種類

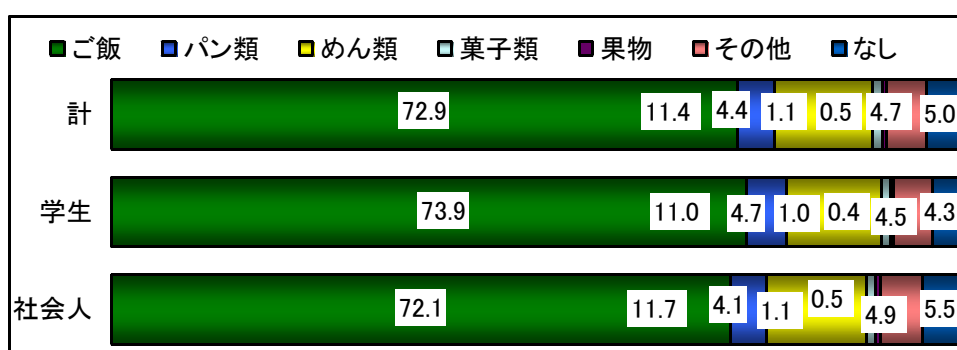


表3-6 夕食メニューにおける主食の種類

		回答数	計	ご飯	パン類	めん類	菓子類	果物	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	72.9	4.4	11.4	1.1	0.5	4.7	5.0
性別	男性	2,001	100.0	79.1	3.2	10.5	0.6	0.4	3.3	2.9
	女性	3,248	100.0	69.1	5.1	11.9	1.3	0.5	5.6	6.3
地域	関東	3,684	100.0	71.4	4.7	12.0	1.1	0.4	5.0	5.3
	関西	1,565	100.0	76.4	3.6	10.0	1.0	0.6	4.1	4.2
学生	計	2,264	100.0	73.9	4.7	11.0	1.0	0.4	4.5	4.3
	同居	1,436	100.0	78.1	3.6	9.0	0.6	0.3	4.4	4.1
	単身	828	100.0	66.7	6.8	14.5	1.8	0.7	4.7	4.8
社会人	計	2,985	100.0	72.1	4.1	11.7	1.1	0.5	4.9	5.5
	同居	1,973	100.0	76.8	3.4	9.3	0.8	0.4	4.2	5.1
	単身	1,012	100.0	63.0	5.6	16.4	1.5	0.8	6.4	6.4
住居	同居	3,409	100.0	77.4	3.5	9.2	0.7	0.3	4.3	4.7
	単身	1,840	100.0	64.7	6.1	15.5	1.6	0.7	5.6	5.7



### (3) 1週間の食事メニューからみた主菜・副菜の種類

#### ① 朝食における主菜・副菜の種類

朝食の主菜・副菜は「なし」が60%、野菜類が12%

朝食メニューにおける主菜・副菜の種類についてみると、「なし」が60%で最も多く、以下、「その他」が13%、「野菜類」が12%、「肉類」が9%、「魚類」が5%となっている。

特に「なし」が多いのは、学生・単身、社会人・単身となっている。一方、「野菜類」、「肉類」、「魚類」ともに単身に比べて同居のほうが多くなっている。

図3-7 朝食における主菜・副菜の種類

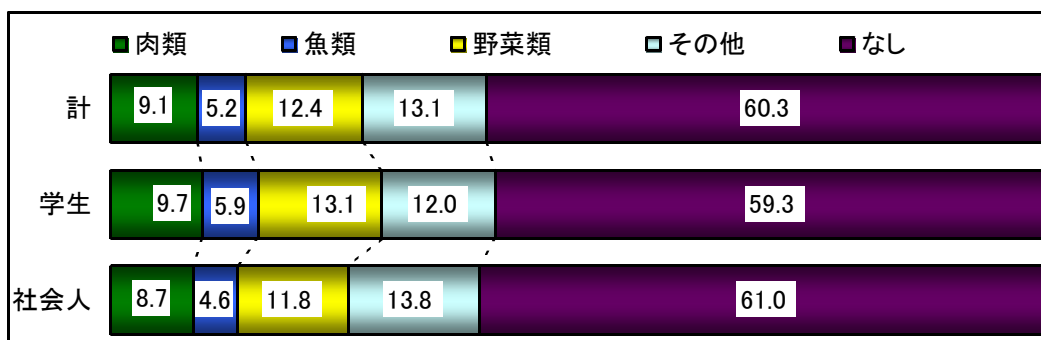


表3-7 朝食における主菜・副菜の種類

		回答数	計	肉類	魚類	野菜類	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	9.1	5.2	12.4	13.1	60.3
性別	男性	2,001	100.0	11.5	6.5	11.0	11.9	59.1
	女性	3,248	100.0	7.7	4.3	13.2	13.8	61.0
地域	関東	3,684	100.0	9.7	5.7	12.6	12.9	59.2
	関西	1,565	100.0	7.9	4.0	11.8	13.5	62.8
学生	計	2,264	100.0	9.7	5.9	13.1	12.0	59.3
	同居	1,436	100.0	10.9	6.9	13.7	13.3	55.1
	単身	828	100.0	7.5	4.1	12.1	9.9	66.4
社会人	計	2,985	100.0	8.7	4.6	11.8	13.8	61.0
	同居	1,973	100.0	9.4	5.5	13.3	15.1	56.7
	単身	1,012	100.0	7.4	2.9	9.0	11.4	69.4
住居	同居	3,409	100.0	10.1	6.1	13.4	14.3	56.1
	単身	1,840	100.0	7.4	3.4	10.4	10.7	68.1

② 昼食における主菜・副菜の種類

昼食の主菜・副菜は「なし」が3割強で次いで「肉類」、「野菜類」、「魚類」

昼食メニューにおける主菜・副菜の種類についてみると、「なし」が32%で最も多く、「肉類」が29%、「野菜類」が18%、「その他」が12%、「魚類」が10%となっている。

「肉類」が比較的多いのは、女性より男性、社会人・単身となっている。

「野菜類」が比較的多いのは、男性より女性となっている。

「魚類」が比較的多いのは、女性より男性、社会人・同居となっている。

図3-8 昼食における主菜・副菜の種類

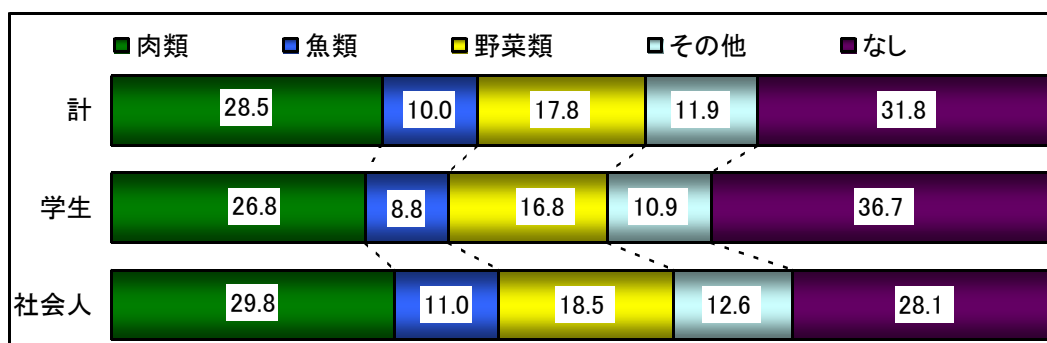


表3-8 昼食における主菜・副菜の種類

		回答数	計	肉類	魚類	野菜類	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	28.5	10.0	17.8	11.9	31.8
性別	男性	2,001	100.0	34.4	11.0	12.3	11.2	31.2
	女性	3,248	100.0	25.0	9.5	21.1	12.3	32.1
地域	関東	3,684	100.0	28.7	10.2	18.1	11.0	32.0
	関西	1,565	100.0	28.1	9.7	17.0	13.9	31.2
学生	計	2,264	100.0	26.8	8.8	16.8	10.9	36.7
	同居	1,436	100.0	26.4	9.2	16.4	11.8	36.1
	単身	828	100.0	27.6	7.9	17.5	9.3	37.7
社会人	計	2,985	100.0	29.8	11.0	18.5	12.6	28.1
	同居	1,973	100.0	28.9	11.2	18.6	13.3	28.0
	単身	1,012	100.0	31.6	10.7	18.2	11.3	28.2
住居	同居	3,409	100.0	27.9	10.4	17.7	12.7	31.4
	単身	1,840	100.0	29.8	9.5	17.9	10.4	32.5

### ③ 夕食における主菜・副菜の種類

夕食は「肉類」が4割強で、次いで「野菜類」と「魚類」が拮抗している。

夕食メニューにおける主菜・副菜の種類についてみると、「肉類」が42%で最も多く、「野菜類」及び「魚類」が19%、「なし」が12%、「その他」が8%となっている。

「肉類」が比較的多いのは、女性より男性、社会人・同居となっている。

「野菜類」が比較的多いのは、男性より女性、学生・単身、社会人・単身となっている。

「魚類」が比較的多いのは、学生・同居、社会人・同居となっている。

図3-9 夕食における主菜・副菜の種類

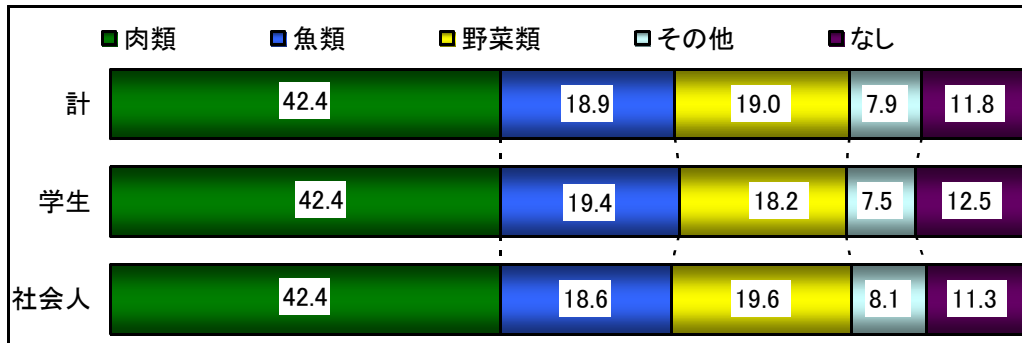


表3-9 夕食における主菜・副菜の種類

		回答数	計	肉類	魚類	野菜類	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	42.4	18.9	19.0	7.9	11.8
性別	男性	2,001	100.0	48.9	19.1	13.9	7.7	10.5
	女性	3,248	100.0	38.4	18.9	22.1	8.0	12.6
地域	関東	3,684	100.0	42.2	18.5	19.4	7.5	12.3
	関西	1,565	100.0	42.8	20.1	17.9	8.6	10.6
学生	計	2,264	100.0	42.4	19.4	18.2	7.5	12.5
	同居	1,436	100.0	43.1	23.2	17.1	6.7	9.9
	単身	828	100.0	41.3	12.7	20.0	9.0	17.0
社会人	計	2,985	100.0	42.4	18.6	19.6	8.1	11.3
	同居	1,973	100.0	44.1	22.0	18.9	6.9	8.2
	単身	1,012	100.0	39.1	12.0	21.0	10.4	17.5
住居	同居	3,409	100.0	43.7	22.5	18.1	6.8	8.9
	単身	1,840	100.0	40.1	12.3	20.6	9.8	17.3

(4) 1週間の食事メニューなどからみた飲料の消費実態

① 朝食における飲料の消費状況

朝食は「茶系」が3割弱、次いで「コーヒー系」、「水」、「乳飲料・乳性飲料」

朝食における飲料の消費状況についてみると、「茶系」が28%で最も多く、「コーヒー系」が17%、「水」が15%、「乳飲料・乳性飲料」が14%、「野菜・果汁ジュース」が8%、「紅茶」が7%、「乳酸菌飲料・ドリンクヨーグルト」が3%、「スポーツドリンク」が1%等となっている。また、「なし」が21%である。

特に「茶系飲料」が多いのは、学生・同居、社会人・同居となっている。

図3-10 朝食における飲料の消費状況

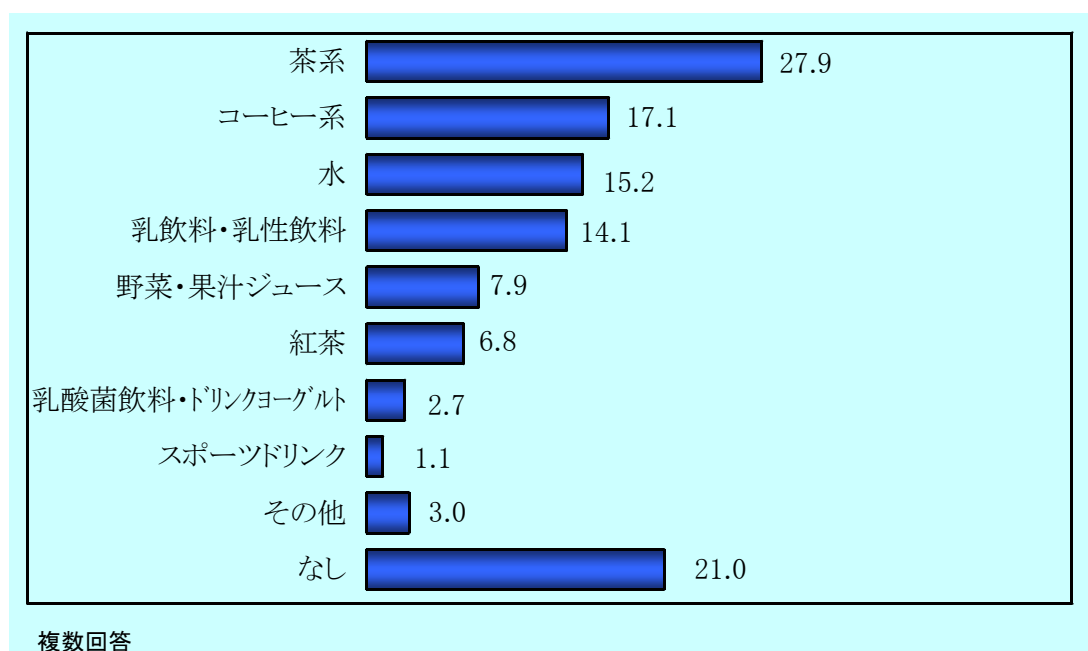


表3-10 朝食における飲料の消費状況

	回答数	茶系	野菜・果汁ジュース	コーヒー系	紅茶	スポーツドリンク	乳飲料・乳性飲料	乳酸菌飲料・ドリンクヨーグルト	水	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%
計	5,249		7.9	17.1	6.8	1.1	14.1	2.7	15.2	3.0	21.0
性別	男性	2,001	26.6	8.2	16.5	4.5	15.4	2.5	13.1	2.3	24.8
	女性	3,248	28.8	7.7	17.5	8.3	13.3	2.8	16.6	3.4	18.7
地域	関東	3,684	28.2	8.0	16.2	6.5	13.7	2.6	16.1	3.2	21.4
	関西	1,565	27.3	7.7	19.1	7.7	15.1	2.9	13.3	2.3	20.1
学生	計	2,264	27.4	7.9	15.2	7.2	15.2	2.6	14.9	2.8	23.4
	同居	1,436	30.2	7.9	16.2	8.0	16.8	3.0	13.7	2.9	19.8
	単身	828	22.6	8.0	13.5	5.8	12.2	2.0	16.8	2.7	29.7
社会人	計	2,985	28.3	7.9	18.5	6.6	13.3	2.7	15.5	3.1	19.2
	同居	1,973	31.4	7.2	19.3	7.3	14.7	3.0	14.4	2.9	17.2
	単身	1,012	22.3	9.2	17.0	5.0	10.8	2.3	17.9	3.4	23.0
住居	同居	3,409	30.9	7.5	18.0	7.6	15.6	3.0	14.1	2.9	18.3
	単身	1,840	22.4	8.7	15.4	5.4	11.4	2.1	17.4	3.1	26.0

## ② 昼食における飲料の消費状況

昼食は「茶系」が半数を超え、茶系飲料が若者にも定着

昼食における飲料の消費状況についてみると、「茶系」が53%で最も多く、次いで、「水」が20%、「コーヒー系」が10%、「紅茶」及び「野菜・果汁ジュース」が6%、「乳飲料・乳性飲料」が5%等となっている。また、「なし」が10%である。

特に「茶系飲料」が多いのは、男性より女性、学生・同居、社会人・同居となっている。

図3-11 昼食における飲料の消費状況

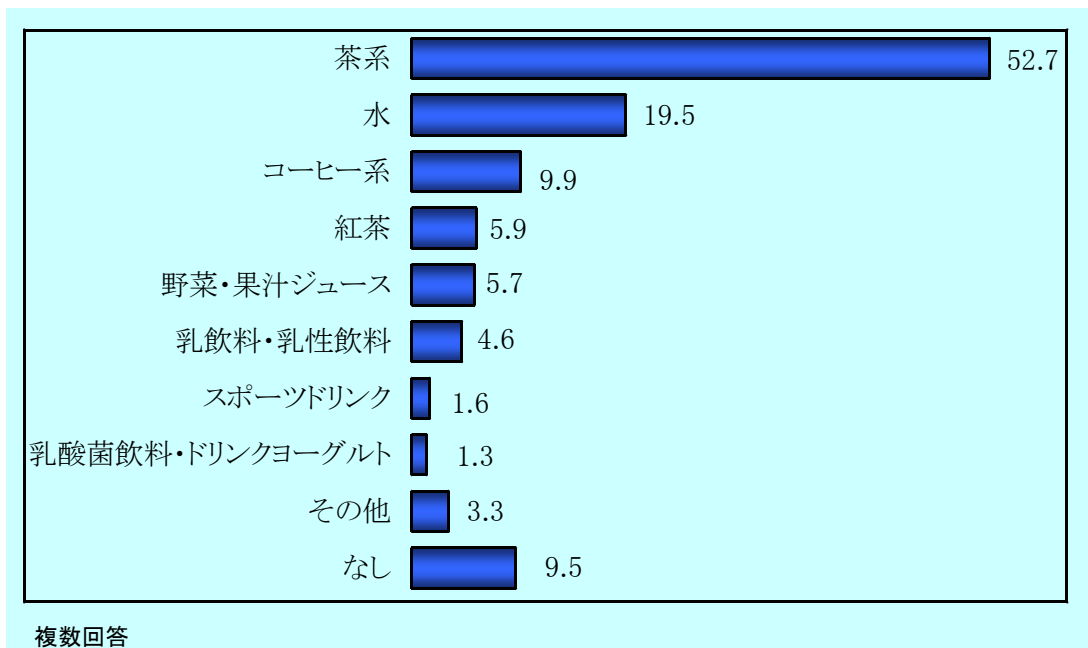


表3-11 昼食における飲料の消費状況

		回答数	茶系	野菜・果汁ジュース	コーヒー系	紅茶	スポーツドリンク	乳飲料・乳性飲料	乳酸菌飲料・ドリンクヨーグルト	水	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	52.7	5.7	9.9	5.9	1.6	4.6	1.3	19.5	3.3	9.5
性別	男性	2,001	49.6	6.2	10.4	3.3	2.5	5.4	1.3	19.3	3.1	11.8
	女性	3,248	54.6	5.4	9.6	7.5	1.1	4.1	1.3	19.7	3.4	8.1
地域	関東	3,684	50.0	6.0	9.9	6.2	1.6	5.1	1.5	20.6	3.7	9.7
	関西	1,565	59.1	4.9	10.0	5.2	1.7	3.2	0.9	17.0	2.3	8.9
学生	計	2,264	49.0	6.6	8.4	6.3	1.5	5.4	1.1	20.3	3.2	11.8
	同居	1,436	52.9	5.9	7.5	6.5	1.3	6.0	1.2	18.9	3.2	10.6
	単身	828	42.2	7.7	9.9	5.9	1.9	4.3	1.1	22.8	3.1	13.9
社会人	計	2,985	55.5	5.1	11.1	5.6	1.7	3.9	1.5	19.0	3.4	7.7
	同居	1,973	58.2	5.0	11.0	5.9	1.7	4.2	1.8	17.3	3.4	7.3
	単身	1,012	50.3	5.1	11.3	4.9	1.6	3.4	0.8	22.3	3.4	8.4
住居	同居	3,409	56.0	5.4	9.5	6.2	1.6	5.0	1.5	18.0	3.3	8.7
	単身	1,840	46.7	6.3	10.6	5.4	1.7	3.8	0.9	22.5	3.3	10.9

③ 夕食における飲料の消費状況

夕食は「茶系」が半数を超える

夕食における飲料の消費状況についてみると、「茶系」が56%で最も多く、次いで、「水」が20%、「乳飲料・乳性飲料」及び「野菜・果汁ジュース」が6%、「コーヒー系」が5%、「紅茶」が4%等となっている。また、「なし」が7%である。

特に「茶系飲料」が多いのは、男性より女性、学生・同居、社会人・同居となっている。

図3-12 夕食における飲料の消費状況

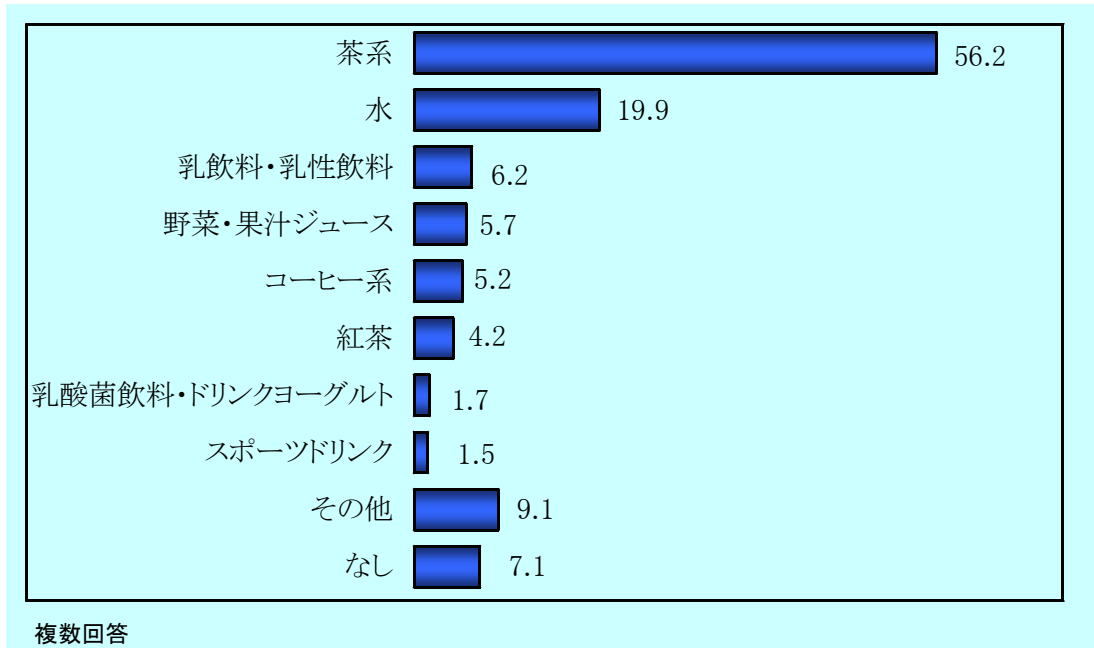


表3-12 夕食における飲料の消費状況

		回答数	茶系	野菜・果汁ジュース	コーヒー系	紅茶	スポーツドリンク	乳飲料・乳性飲料	乳酸菌飲料・ドリンクヨーグルト	水	その他	なし
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	56.2	5.7	5.2	4.2	1.5	6.2	1.7	19.9	9.1	7.1
性別	男性	2,001	53.5	6.6	6.0	2.9	2.5	8.0	2.0	19.3	8.0	7.8
	女性	3,248	57.9	5.1	4.8	5.0	0.9	5.2	1.5	20.3	9.7	6.7
地域	関東	3,684	52.3	6.2	5.4	4.6	1.5	7.2	1.9	21.1	9.8	7.7
	関西	1,565	65.3	4.5	4.9	3.4	1.6	4.1	1.2	17.2	7.4	5.7
学生	計	2,264	54.9	6.2	4.9	4.3	1.4	7.2	1.9	20.2	7.8	8.2
	同居	1,436	59.8	5.8	4.0	3.6	1.0	8.0	2.1	17.9	7.7	7.7
	単身	828	46.5	6.8	6.3	5.5	2.1	5.8	1.6	24.1	7.9	9.2
社会人	計	2,985	57.2	5.3	5.5	4.2	1.6	5.5	1.5	19.7	10.0	6.2
	同居	1,973	63.5	4.3	5.1	4.0	1.5	5.7	1.7	17.7	8.5	5.6
	単身	1,012	44.7	7.2	6.2	4.4	1.8	5.2	1.2	23.7	13.0	7.4
住居	同居	3,409	61.9	4.9	4.7	3.8	1.3	6.7	1.9	17.8	8.2	6.5
	単身	1,840	45.5	7.1	6.3	4.9	1.9	5.4	1.4	23.9	10.7	8.2

#### ④ 飲料の選定基準

##### 飲料の選定基準は「価格」及び「おいしさ」が6割強

飲料の選定基準についてみると、「価格」及び「おいしさ」が64%で最も多く、次いで、「のどの渇き」が27%、「健康」が12%、「食事メニューとの相性」が11%等となっている。

図3-13 飲料の選定基準

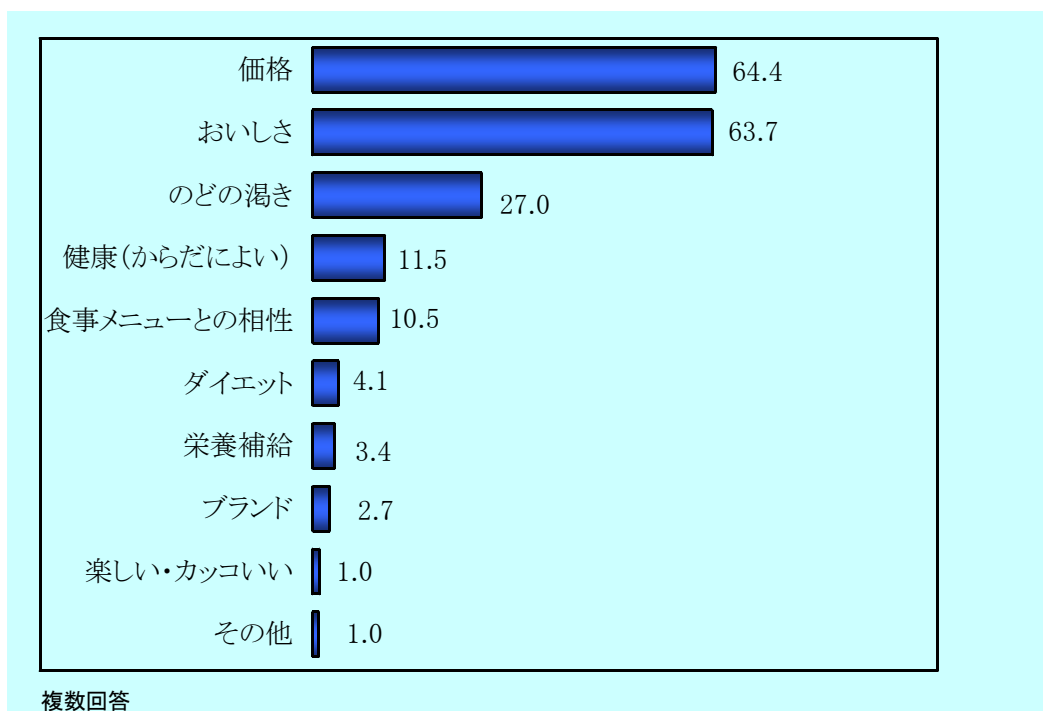


表3-13 飲料の選定基準

		回答数	のどの渇き	おいしさ	価格	楽しい・カッコいい	ダイエット	栄養補給	健康(からだによい)	ブランド	食事メニューとの相性	その他
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
計		5,249	27.0	63.7	64.4	1.0	4.1	3.4	11.5	2.7	10.5	1.0
性別	男性	2,001	30.2	64.3	65.1	1.3	2.3	4.5	8.5	3.3	6.9	1.0
	女性	3,248	25.0	63.4	63.9	0.8	5.2	2.8	13.4	2.4	12.7	0.9
地域	関東	3,684	26.7	63.0	64.2	1.0	4.3	3.6	12.0	2.5	11.0	1.1
	関西	1,565	27.5	65.4	64.7	1.2	3.5	3.0	10.5	3.2	9.3	0.7
学生	計	2,264	28.1	63.7	66.7	1.1	3.8	3.4	10.0	3.3	9.2	0.8
	同居	1,436	27.5	66.8	65.7	1.3	3.9	3.4	10.1	3.2	9.3	0.5
	単身	828	29.2	58.3	68.4	0.7	3.5	3.5	9.9	3.4	8.9	1.4
社会人	計	2,985	26.1	63.8	62.6	1.0	4.4	3.4	12.7	2.3	11.5	1.1
	同居	1,973	27.0	65.8	60.0	1.0	4.4	3.3	13.0	2.2	11.4	1.0
	単身	1,012	24.3	59.8	67.9	1.0	4.3	3.7	12.1	2.6	11.8	1.2
住居	同居	3,409	27.2	66.2	62.4	1.1	4.2	3.3	11.8	2.6	10.5	0.8
	単身	1,840	26.5	59.1	68.1	0.9	4.0	3.6	11.1	2.9	10.5	1.3

2 若者の中食<sup>(注9)</sup>・外食の利用実態

(1) 1週間の食事メニューからみた中食・外食の利用実態

① 朝食における中食・外食の利用実態

朝食は中食の利用が10%

朝食における中食・外食の利用実態についてみると、「中食」が10%、「外食」が2%と少なく、家庭における食事が主体となっている。

「中食」が比較的多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっており、単身と同居の差異が大きくなっている。

図3-14 朝食における中食・外食の利用実態

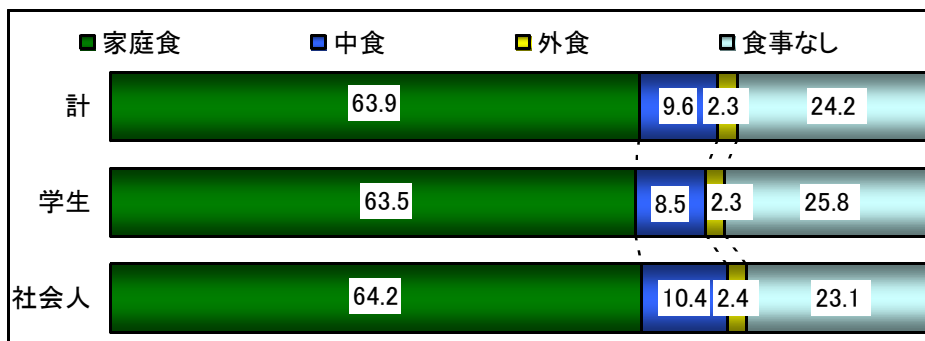


表3-14 朝食における中食・外食の利用実態

		回答数	計	家庭食	中食	外食	食事なし
		人	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	63.9	9.6	2.3	24.2
性別	男性	2,001	100.0	60.3	10.3	2.9	26.5
	女性	3,248	100.0	66.1	9.1	2.0	22.8
地域	関東	3,684	100.0	63.4	9.5	2.5	24.6
	関西	1,565	100.0	65.0	9.6	1.9	23.4
学生	計	2,264	100.0	63.5	8.5	2.3	25.8
	同居	1,436	100.0	69.6	7.5	2.1	20.8
	単身	828	100.0	52.8	10.1	2.7	34.3
社会人	計	2,985	100.0	64.2	10.4	2.4	23.1
	同居	1,973	100.0	70.0	8.5	1.6	19.9
	単身	1,012	100.0	52.8	14.1	3.8	29.3
住居	同居	3,409	100.0	69.9	8.1	1.8	20.3
	単身	1,840	100.0	52.8	12.3	3.3	31.6

(注9) 中食：惣菜や弁当を購入（宅配含む）し、食すること



## ② 昼食における中食・外食の利用実態

### 昼食は中食が26%、外食が20%

昼食における中食・外食の利用実態についてみると、「中食」が26%、「外食」が20%で、「家庭食（弁当含む）」が49%となっている。

「中食」が比較的多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっている。

「外食」が比較的多いのは、「中食」と同様で女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっている。

図3-15 昼食における中食・外食の利用実態

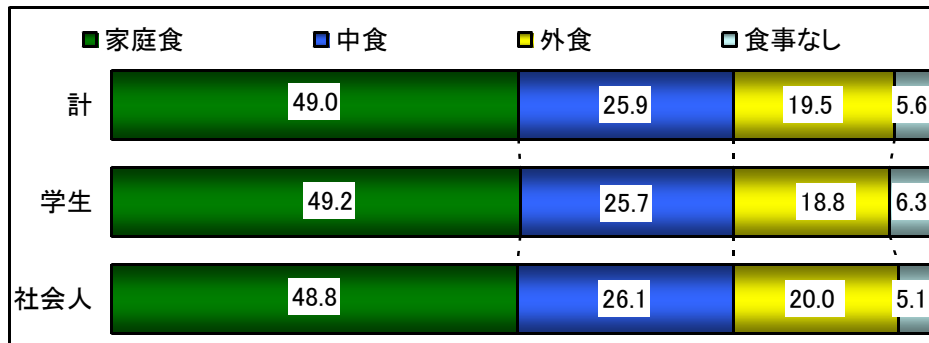


表3-15 昼食における中食・外食の利用実態

		回答数	計	家庭食	中食	外食	食事なし
		人	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	49.0	25.9	19.5	5.6
性別	男性	2,001	100.0	42.0	28.1	23.8	6.1
	女性	3,248	100.0	53.3	24.6	16.8	5.3
地域	関東	3,684	100.0	48.0	25.8	20.5	5.6
	関西	1,565	100.0	51.4	26.0	17.0	5.6
学生	計	2,264	100.0	49.2	25.7	18.8	6.3
	同居	1,436	100.0	53.4	23.8	17.4	5.4
	単身	828	100.0	42.0	28.9	21.3	7.8
社会人	計	2,985	100.0	48.8	26.1	20.0	5.1
	同居	1,973	100.0	54.1	24.9	16.0	4.9
	単身	1,012	100.0	38.5	28.2	27.7	5.6
住居	同居	3,409	100.0	53.8	24.5	16.6	5.1
	単身	1,840	100.0	40.1	28.5	24.8	6.6

③ 夕食における中食・外食の利用実態

夕食は外食が16%、中食が11%

夕食における中食・外食の利用実態についてみると、「外食」が16%、「中食」が11%となっており、夕食は「家庭食」が多くなっている。

「外食」が比較的多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっており、単身と同居の差異が大きくなっている。

「中食」が比較的多いのは、「外食」と同様で女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっており、単身と同居の差異が大きくなっている。

図3-16 夕食における中食・外食の利用実態

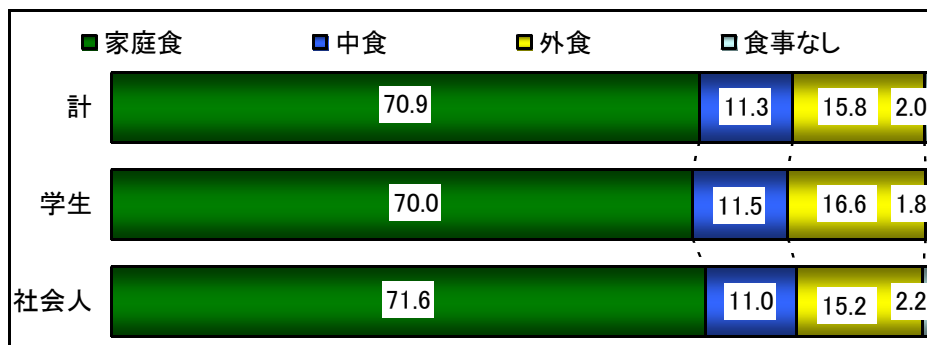


表3-16 夕食における中食・外食の利用実態

		回答数	計	家庭食	中食	外食	食事なし
		人	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	70.9	11.3	15.8	2.0
性別	男性	2,001	100.0	67.9	12.6	17.8	1.7
	女性	3,248	100.0	72.8	10.4	14.6	2.2
地域	関東	3,684	100.0	69.6	11.6	16.7	2.1
	関西	1,565	100.0	74.0	10.4	13.7	1.9
学生	計	2,264	100.0	70.0	11.5	16.6	1.8
	同居	1,436	100.0	77.4	7.0	14.0	1.6
	単身	828	100.0	57.3	19.4	21.2	2.2
社会人	計	2,985	100.0	71.6	11.0	15.2	2.2
	同居	1,973	100.0	78.7	7.0	12.3	1.9
	単身	1,012	100.0	57.7	18.8	20.9	2.6
住居	同居	3,409	100.0	78.2	7.0	13.0	1.8
	単身	1,840	100.0	57.5	19.1	21.0	2.4

## (2) 家庭における調理の頻度

### 調理の頻度は「あまり作っていない」が4割弱

家庭における調理の頻度についてみると、「あまり作っていない」が39%で最も多く、次いで「少し作っている」が33%、「よく作っている」が28%となっている。

「よく作っている」が比較的多いのは、男性より女性、学生・単身、社会人・単身となっており、単身と同居の差異が大きくなっている。同居の場合、本人自身が調理を行うのは少ないようである。

図3-17 家庭における調理の頻度

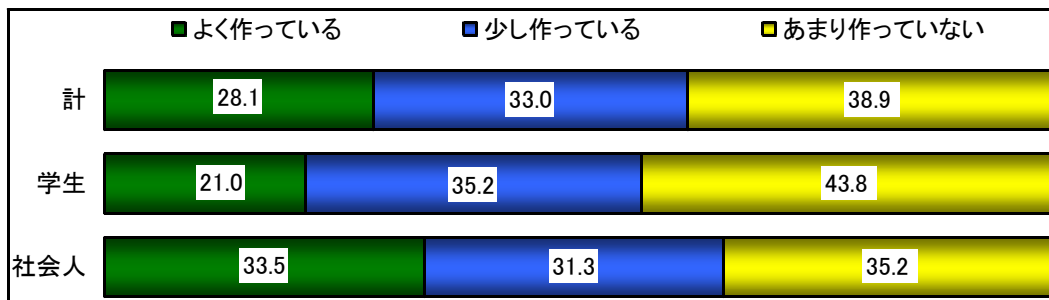


表3-17 家庭における調理の頻度

		回答数	計	よく作っている	少し作っている	あまり作っていない
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	28.1	33.0	38.9
性別	男性	2,001	100.0	18.9	30.9	50.2
	女性	3,248	100.0	33.8	34.3	31.9
地域	関東	3,684	100.0	28.1	33.2	38.7
	関西	1,565	100.0	28.1	32.5	39.4
学生	計	2,264	100.0	21.0	35.2	43.8
	同居	1,436	100.0	11.0	31.7	57.3
	単身	828	100.0	38.4	41.3	20.3
社会人	計	2,985	100.0	33.5	31.3	35.2
	同居	1,973	100.0	30.3	28.6	41.1
	単身	1,012	100.0	39.8	36.6	23.6
住居	同居	3,409	100.0	22.1	29.9	47.9
	単身	1,840	100.0	39.2	38.7	22.1
規則性	規則正しい	2,878	100.0	31.8	31.7	36.4
	やや不規則	846	100.0	23.4	32.6	44.0
	不規則	1,525	100.0	23.7	35.6	40.7
欠食率	高い	1,397	100.0	24.6	35.5	39.9
	低い	3,852	100.0	29.4	32.1	38.5
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	29.5	32.9	37.6
	ミドルユーザー	1,098	100.0	30.2	34.7	35.1
	ライトユーザー	1,246	100.0	31.3	34.3	34.4
	ノンユーザー	2,306	100.0	25.0	31.5	43.5

(3) 弁当・惣菜の購買利用実態

① 弁当・惣菜の購買頻度

弁当・惣菜の購買頻度は、半数以上が利用しており、うち、週3回以上が26%

弁当・惣菜の購買頻度についてみると、「週に1～2回程度」が32%、「週に3～4回程度」が19%、「週に5～6回以上」が8%で「あまり利用しない」が42%となっている。

特に利用が多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっており、単身と同居の差異が大きくなっている。

図3-18 弁当・惣菜の購買頻度

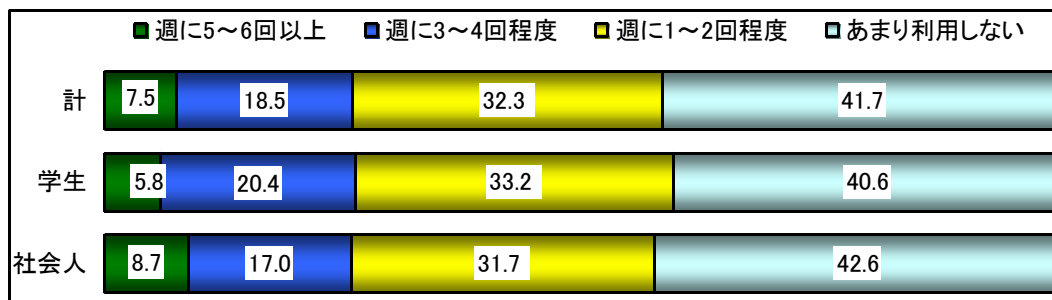


表3-18 弁当・惣菜の購買頻度

		回答数	計	週に5~6 回以上	週に3~4 回程度	週に1~2 回程度	あまり利用 しない
		人	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	7.5	18.5	32.3	41.7
性別	男性	2,001	100.0	9.6	21.9	33.6	34.8
	女性	3,248	100.0	6.2	16.3	31.5	46.0
地域	関東	3,684	100.0	7.5	18.9	32.1	41.5
	関西	1,565	100.0	7.4	17.4	32.9	42.2
学生	計	2,264	100.0	5.8	20.4	33.2	40.6
	同居	1,436	100.0	3.8	16.5	34.3	45.5
	単身	828	100.0	9.4	27.1	31.4	32.1
社会人	計	2,985	100.0	8.7	17.0	31.7	42.6
	同居	1,973	100.0	6.6	14.2	30.8	48.4
	単身	1,012	100.0	12.8	22.5	33.3	31.3
住居	同居	3,409	100.0	5.4	15.2	32.3	47.2
	単身	1,840	100.0	11.3	24.6	32.4	31.7
規則性	規則正しい	2,878	100.0	8.0	18.0	31.9	42.1
	やや不規則	846	100.0	6.3	18.9	33.8	41.0
	不規則	1,525	100.0	7.2	19.1	32.3	41.4
欠食率	高い	1,397	100.0	7.9	22.0	32.7	37.4
	低い	3,852	100.0	7.3	17.2	32.2	43.3
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	8.7	17.9	31.1	42.4
	ミドルユーザー	1,098	100.0	7.6	16.6	34.5	41.3
	ライトユーザー	1,246	100.0	5.3	19.2	32.8	42.7
	ノンユーザー	2,306	100.0	8.3	19.1	31.4	41.2

② 弁当・惣菜の購入先

弁当惣菜の購入先の上位2つは「スーパーマーケット」、「コンビニエンスストア」  
 弁当惣菜の購入先についてみると、「スーパーマーケット」が68%で最も多く、次いで、「コンビニエンスストア」が62%、「弁当・惣菜販売店」が19%等となっている。

弁当惣菜の購買頻度が高い層ほど、「コンビニエンスストア」及び「弁当・惣菜販売店」の利用が比較的多い。

図3-19 弁当惣菜の購入先

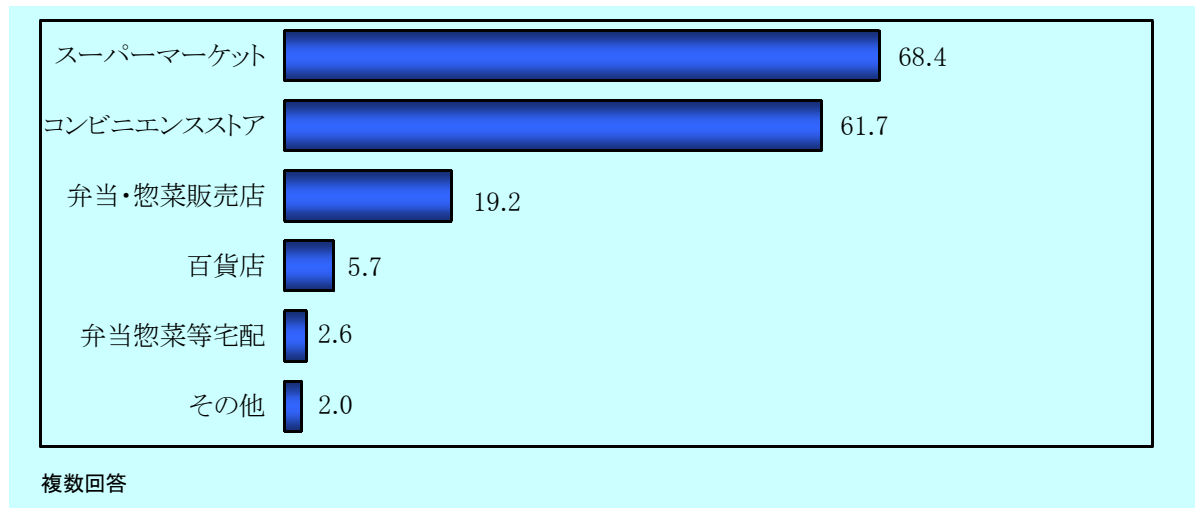


表3-19 弁当惣菜の購入先

		回答数	コンビニエ ンスストア	スーパー マーケット	百貨店	弁当・惣菜 販売店	弁当惣菜 等宅配	その他
		人	%	%	%	%	%	%
計		3,058	61.7	68.4	5.7	19.2	2.6	2.0
性別	男性	1,304	61.0	67.9	4.0	21.4	2.5	2.0
	女性	1,754	62.3	68.8	7.0	17.6	2.6	2.0
地域	関東	2,154	64.4	66.7	5.6	20.1	2.2	1.8
	関西	904	55.4	72.3	5.9	17.0	3.4	2.4
学生	計	1,345	66.3	67.6	4.8	18.3	1.0	3.5
	同居	783	69.7	61.2	5.7	17.2	1.4	2.8
	単身	562	61.6	76.5	3.6	19.8	0.4	4.4
社会人	計	1,713	58.1	69.0	6.4	19.9	3.9	0.8
	同居	1,018	56.1	66.3	7.4	20.6	3.9	0.8
	単身	695	61.2	72.9	4.9	18.8	3.7	0.9
住居	同居	1,801	62.0	64.1	6.7	19.2	2.8	1.7
	単身	1,257	61.3	74.5	4.3	19.3	2.2	2.5
購買頻度	ヘビーユーザー	392	69.4	56.1	3.3	23.7	7.1	4.1
	ミドルユーザー	969	66.6	68.6	4.6	20.2	2.1	2.3
	ライトユーザー	1,697	57.2	71.1	6.8	17.6	1.8	1.4

※購買頻度：弁当・惣菜の購買頻度ヘビーユーザーが週に5～6回以上、ミドルユーザーが週に3～4回程度、ライトユーザーが週に1～2回程度とした

#### (4) 外食の利用頻度

##### ① 外食の利用頻度

外食の利用頻度は「週に1～2回」が最も多い

外食の利用頻度についてみると、「週に1～2回」が44%で最も多く、「週に3～4回程度」が14%、「週に5～6回以上」が8%で、「あまり利用しない」が35%となっている。

特に利用が多いのは、女性より男性、学生・単身、社会人・単身となっており、単身と同居の差異が大きくなっている。

図3-20 外食の利用頻度

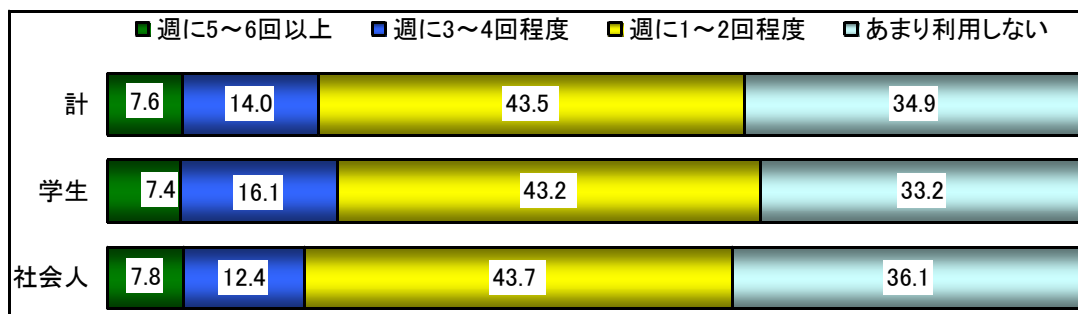


表3-20 外食の利用頻度

		回答数 人	計 %	週に5～6 回以上 %	週に3～4 回程度 %	週に1～2 回程度 %	あまり利用 しない %
計		5,249	100.0	7.6	14.0	43.5	34.9
性別	男性	2,001	100.0	11.1	18.4	39.4	31.0
	女性	3,248	100.0	5.5	11.3	46.0	37.2
地域	関東	3,684	100.0	8.1	15.3	43.6	33.0
	関西	1,565	100.0	6.5	10.9	43.3	39.2
学生	計	2,264	100.0	7.4	16.1	43.2	33.2
	同居	1,436	100.0	6.0	14.9	43.5	35.7
	単身	828	100.0	9.9	18.2	42.9	29.0
社会人	計	2,985	100.0	7.8	12.4	43.7	36.1
	同居	1,973	100.0	5.9	9.7	43.5	41.0
	単身	1,012	100.0	11.6	17.6	44.2	26.7
住居	同居	3,409	100.0	5.9	11.9	43.5	38.7
	単身	1,840	100.0	10.8	17.9	43.6	27.7
規則性	規則正しい	2,878	100.0	8.2	12.9	43.7	35.2
	やや不規則	846	100.0	7.0	15.1	43.4	34.5
	不規則	1,525	100.0	7.0	15.3	43.2	34.4
欠食率	高い	1,397	100.0	8.0	15.0	45.7	31.2
	低い	3,852	100.0	7.5	13.6	42.7	36.2
牛乳消費	ヘビユーザー	599	100.0	10.2	14.4	42.6	32.9
	ミドルユーザー	1,098	100.0	7.8	13.5	43.6	35.1
	ライトユーザー	1,246	100.0	6.6	14.0	45.3	34.2
	ノンユーザー	2,306	100.0	7.5	14.1	42.8	35.6

② 外食で利用している業態

外食の利用先は「ファストフード」

外食の利用先についてみると、「ファストフード」が52%で最も多く、次いで、「ファミリーレストラン」が35%、「居酒屋」が32.0%、「その他飲食店」が27%、「カジュアルレストラン」が22%となっている。

特に「ファストフード」の利用が多いのは女性より男性、学生・単身、社会人・同居となっている。「ファミリーレストラン」の利用が多いのは学生・同居、社会人・同居。また、「居酒屋」の利用が多いのは社会人・単身となっている。

図3-21 外食で利用している業態

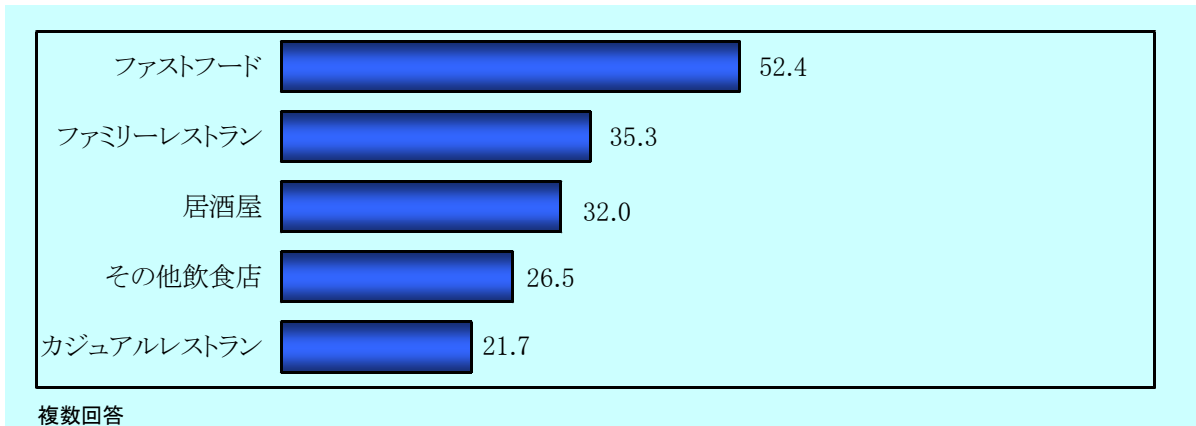


表3-21 外食で利用している業態

		回答数	ファスト フード	ファミリーレ ストラン	カジュアル レストラン	居酒屋	その他飲 食店
		人	%	%	%	%	%
計		3,419	52.4	35.3	21.7	32.0	26.5
性別	男性	1,380	59.1	37.1	12.3	26.0	31.4
	女性	2,039	47.8	34.1	28.1	36.0	23.1
地域	関東	2,468	51.6	36.4	23.1	33.3	24.6
	関西	951	54.5	32.4	18.2	28.5	31.4
学生	計	1,512	57.4	39.0	18.9	26.5	28.0
	同居	924	55.6	41.9	21.1	27.9	25.3
	単身	588	60.2	34.4	15.5	24.1	32.1
社会人	計	1,907	48.4	32.4	23.9	36.3	25.3
	同居	1,165	49.7	36.9	24.4	33.0	23.1
	単身	742	46.4	25.3	23.2	41.6	28.7
住居	同居	2,089	52.3	39.1	22.9	30.7	24.1
	単身	1,330	52.5	29.3	19.8	33.9	30.2
利用頻度	ヘビーユーザー	401	50.1	26.9	16.0	18.7	50.4
	ミドルユーザー	734	53.4	33.1	19.8	29.6	31.3
	ライトユーザー	2,284	52.5	37.5	23.3	35.1	20.7

※利用頻度：外食の利用頻度ヘビーユーザーが週に5～6回以上、ミドルユーザーが週に3～4回程度、ライトユーザーが週に1～2回程度



### 3 若者の食に対する考え方

#### (1) 食費の節約状況

##### 食費を節約しているのは6割を超えている

食費の節約状況についてみると、「節約している」及び「少し節約している」が合計 63 % に対し、「あまり節約していない」及び「節約していない」が合計 15 % となっており、節約している若者が多い。

特に節約しているのは、学生・単身、社会人・単身となっており、同居との差異が大きい。

図3-22 食費の節約状況

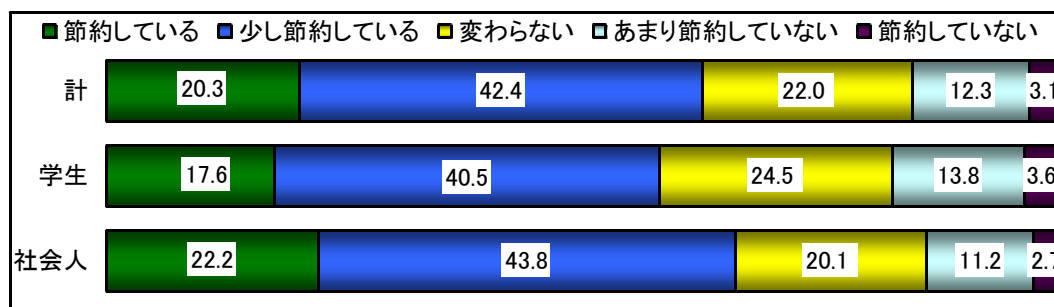


表3-22 食費の節約状況

		回答数 人	計 %	節約している %	少し節約している %	変わらない %	あまり節約していない %	節約していない %
計		5,249	100.0	20.3	42.4	22.0	12.3	3.1
性別	男性	2,001	100.0	20.4	38.8	23.7	13.4	3.7
	女性	3,248	100.0	20.2	44.6	20.9	11.7	2.7
地域	関東	3,684	100.0	21.0	42.1	21.0	13.1	2.8
	関西	1,565	100.0	18.4	43.0	24.3	10.6	3.7
学生	計	2,264	100.0	17.6	40.5	24.5	13.8	3.6
	同居	1,436	100.0	13.6	37.5	28.5	15.7	4.7
	単身	828	100.0	24.6	45.5	17.5	10.6	1.7
社会人	計	2,985	100.0	22.2	43.8	20.1	11.2	2.7
	同居	1,973	100.0	19.2	42.2	24.2	11.4	3.0
	単身	1,012	100.0	28.2	46.9	12.2	10.8	2.0
住居	同居	3,409	100.0	16.8	40.2	26.0	13.2	3.8
	単身	1,840	100.0	26.6	46.3	14.6	10.7	1.8
規則性	規則正しい	2,878	100.0	22.4	43.3	21.5	10.4	2.4
	やや不規則	846	100.0	15.2	45.2	22.7	12.5	4.4
	不規則	1,525	100.0	19.0	39.0	22.5	15.9	3.7
欠食率	高い	1,397	100.0	18.4	40.9	22.2	14.5	4.0
	低い	3,852	100.0	20.9	42.9	21.9	11.5	2.8
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	20.7	42.1	23.7	10.5	3.0
	ミドルユーザー	1,098	100.0	21.4	46.3	20.2	9.7	2.5
	ライトユーザー	1,246	100.0	19.7	43.3	21.4	13.2	2.4
	ノンユーザー	2,306	100.0	19.9	40.0	22.7	13.6	3.8

(2) 食情報の入手方法

食情報の入手方法は「テレビ・ラジオ」及び「インターネット」が半数

食情報の入手方法についてみると、「テレビ・ラジオ」が 51 %で最も多く、次いで、「インターネット」が 50 %、「小売店・販売店の店頭」が 20 %、「特にない」が 16 %、「新聞・チラシ」が 12 %、「雑誌」が 11 %等となっている。

特に「テレビ・ラジオ」が比較的多いのは、男性より女性、学生・同居、社会人・同居となっており、同居と単身の差異が大きくなっている。

「インターネット」が比較的多いのは、学生・単身、社会人・単身となっている。

図3-23 食情報の入手方法

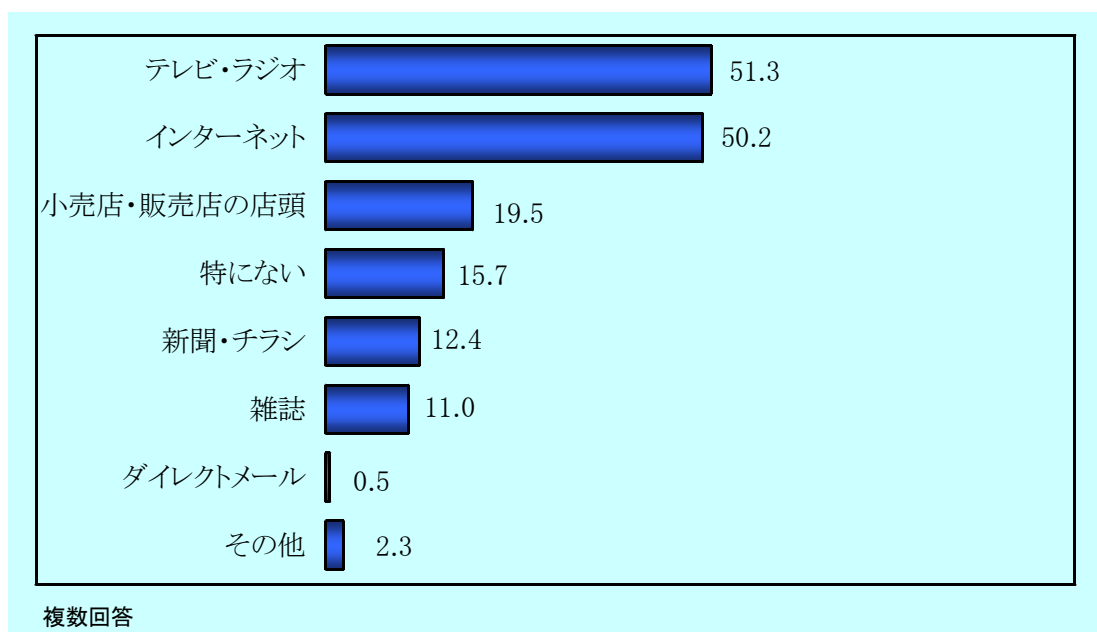


表3-23 食情報の入手方法

	回答数 人	テレビ・ラ ジオ	インター ネット	小売店・ 販売店の 店頭	新聞・チ ラシ	雑誌	ダイレクト メール	その他	特にない	
		%	%	%	%	%	%	%	%	
計	5,249	51.3	50.2	19.5	12.4	11.0	0.5	2.3	15.7	
性別	男性	2,001	45.7	50.9	18.3	12.2	6.9	0.5	2.0	20.2
	女性	3,248	54.8	49.7	20.2	12.6	13.5	0.6	2.5	12.9
地域	関東	3,684	50.8	49.6	20.0	11.6	11.4	0.4	2.6	16.2
	関西	1,565	52.5	51.6	18.3	14.5	9.8	0.8	1.8	14.5
学生	計	2,264	49.7	48.5	18.9	12.9	8.7	0.3	2.9	18.9
	同居	1,436	54.0	44.5	17.3	14.2	8.1	0.3	3.4	19.6
	単身	828	42.3	55.3	21.9	10.6	9.5	0.4	1.9	17.8
社会人	計	2,985	52.5	51.5	19.9	12.1	12.7	0.7	1.9	13.2
	同居	1,973	55.3	47.5	18.8	15.2	13.4	0.8	2.2	12.8
	単身	1,012	47.1	59.1	22.2	6.1	11.4	0.5	1.4	14.1
住居	同居	3,409	54.7	46.3	18.1	14.8	11.2	0.6	2.7	15.7
	単身	1,840	44.9	57.4	22.1	8.2	10.5	0.4	1.6	15.8

### (3) 食の安全に対する意識

食の安全に対する意識は、総じて普通であり、決して高くない

食の安全に対する意識についてみると、「高い」と「やや高い」を合計して 28 %、「やや低い」と「低い」を合計して 24 %と高い低いが拮抗しており、「普通」が 48 %となっている。

食の安全に対する意識が高いのは、生活の規則性が正しい者、朝食の欠食率の低い者となっている。

一方、食の安全に対する意識が低いのは、学生・単身、社会人・単身、生活が不規則な者、朝食の欠食率の高い者となっている。

図3-24 食の安全に対する意識

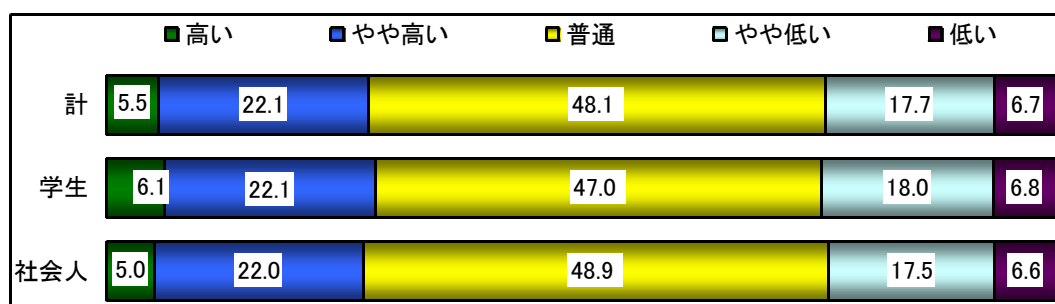


表3-24 食の安全に対する意識

		回答数	計	高い	やや高い	普通	やや低い	低い
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	5.5	22.1	48.1	17.7	6.7
性別	男性	2,001	100.0	5.3	21.8	48.3	17.9	6.7
	女性	3,248	100.0	5.8	22.6	47.6	17.3	6.7
地域	関東	3,684	100.0	4.9	20.8	46.9	19.4	7.9
	関西	1,565	100.0	5.8	22.8	48.8	16.7	5.9
学生	計	2,264	100.0	6.1	22.1	47.0	18.0	6.8
	同居	1,436	100.0	6.5	22.5	48.6	15.9	6.5
	単身	828	100.0	5.3	21.5	44.1	21.7	7.4
社会人	計	2,985	100.0	5.0	22.0	48.9	17.5	6.6
	同居	1,973	100.0	5.6	22.3	50.7	15.6	5.9
	単身	1,012	100.0	3.8	21.5	45.6	21.1	8.0
住居	同居	3,409	100.0	6.0	22.4	49.8	15.7	6.1
	単身	1,840	100.0	4.5	21.5	44.9	21.4	7.7
規則性	規則正しい	2,878	100.0	6.3	24.7	48.1	15.9	5.0
	やや不規則	846	100.0	4.6	19.9	49.4	19.1	7.0
	不規則	1,525	100.0	4.3	18.3	47.3	20.3	9.8
欠食率	高い	1,397	100.0	3.9	18.2	45.7	21.6	10.5
	低い	3,852	100.0	6.0	23.5	48.9	16.3	5.3
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	9.0	28.4	46.9	9.7	6.0
	ミドルユーザー	1,098	100.0	6.2	27.0	45.8	15.9	5.1
	ライトユーザー	1,246	100.0	4.4	23.0	51.4	16.9	4.3
	ノンユーザー	2,306	100.0	4.8	17.6	47.7	21.0	8.9

## 4 若者のライフスタイルと健康意識

### (1) 生活の規則性 (注10)

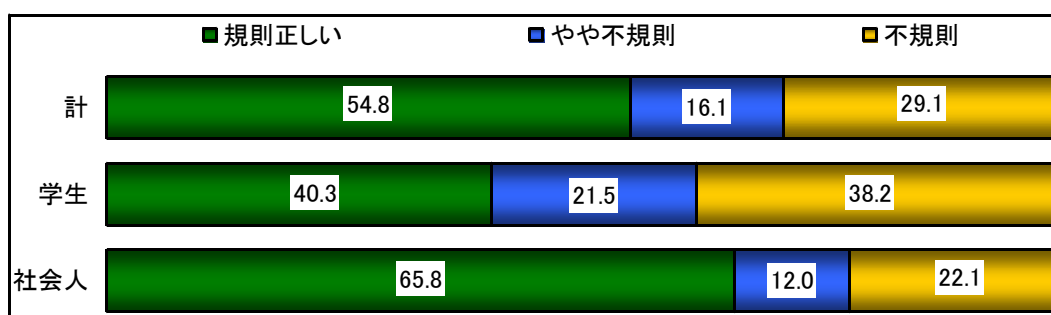
生活の規則性は「規則正しい」が半数を超え、「不規則」も約3割

生活の規則性についてみると、「規則正しい」が55%で最も多く、次いで、「不規則」が29%、「やや不規則」が16%となっている。

「規則正しい」が比較的多いのは、社会人、朝食の欠食率の低い者となっている。

「不規則」が比較的多いのは、学生で特に単身、朝食の欠食率の高い者、牛乳を飲まない人となっている。

図3-25 生活の規則性



(注10) 規則正しい：就寝が24時前かつ起床が8時まで。

やや不規則：就寝が24時以降あるいは起床が8時以降のどちらかが該当。

不規則：就寝、起床の一方あるいは両方が不規則 以下、同様

表3-25 生活の規則性

		回答数	計	規則正しい	やや不規則	不規則
		人	%	%	%	%
計		5,249	100.0	54.8	16.1	29.1
性別	男性	2,001	100.0	52.0	17.4	30.5
	女性	3,248	100.0	56.6	15.3	28.1
地域	関東	3,684	100.0	54.0	16.4	29.5
	関西	1,565	100.0	56.7	15.4	27.9
学生	計	2,264	100.0	40.3	21.5	38.2
	同居	1,436	100.0	42.3	21.4	36.3
	単身	828	100.0	36.8	21.7	41.4
社会人	計	2,985	100.0	65.8	12.0	22.1
	同居	1,973	100.0	65.2	12.7	22.1
	単身	1,012	100.0	67.1	10.8	22.1
住居	同居	3,409	100.0	55.6	16.3	28.1
	単身	1,840	100.0	53.5	15.7	30.8
欠食率	高い	1,397	100.0	28.6	25.1	46.2
	低い	3,852	100.0	64.3	12.9	22.8
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	58.8	13.9	27.4
	ミドルユーザー	1,098	100.0	60.6	14.4	25.0
	ライトユーザー	1,246	100.0	55.9	16.9	27.1
	ノンユーザー	2,306	100.0	50.5	17.1	32.4

## (2) 月に数回以上行っているスポーツの実態

### スポーツは「何もしていない」が7割弱

月に数回以上行っているスポーツについてみると、スポーツの種類は「ジョギング」が13%、「スポーツジム」が7%、「球技」が6%、「水泳」が3%等となっている。一方、「何もしていない」が68%となっている。

スポーツを行っているが比較的多いのは、女性より男性、社会人より学生、朝食の欠食率が低い者、牛乳消費量が多い者となっている。

図3-26 月に数回以上行っているスポーツ

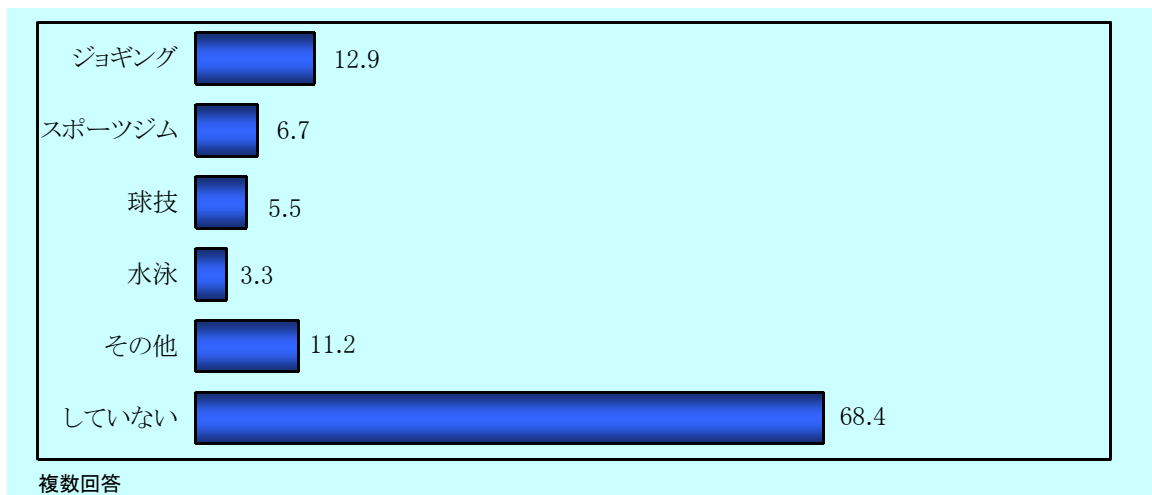


表3-26 月に数回以上行っているスポーツ

		回答数	ジョギング	スポーツ ジム	球技	水泳	その他	していない
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	12.9	6.7	5.5	3.3	11.2	68.4
性別	男性	2,001	19.2	7.2	9.7	3.9	9.9	50.6
	女性	3,248	8.1	6.3	2.3	2.9	12.1	81.9
地域	関東	3,684	12.9	6.9	5.6	3.6	11.9	67.6
	関西	1,565	12.9	6.3	5.1	2.8	9.3	70.4
学生	計	2,264	15.2	6.4	7.4	3.4	12.4	64.5
	同居	1,436	14.1	6.3	7.2	3.7	12.3	65.8
	単身	828	16.9	6.4	7.9	2.9	12.4	62.3
社会人	計	2,985	11.2	7.0	4.0	3.3	10.3	71.4
	同居	1,973	11.2	7.1	3.8	3.3	10.5	71.7
	単身	1,012	11.3	6.7	4.3	3.3	9.7	70.8
住居	同居	3,409	12.4	6.8	5.2	3.5	11.3	69.2
	単身	1,840	13.8	6.6	5.9	3.1	10.9	67.0
規則性	規則正しい	2,878	14.7	8.1	6.4	4.0	11.2	64.7
	やや不規則	846	9.9	5.2	4.7	2.2	9.1	75.7
	不規則	1,525	11.1	4.9	4.2	2.6	12.3	71.4
欠食率	高い	1,397	8.9	4.9	3.7	1.8	8.9	76.5
	低い	3,852	14.4	7.4	6.1	3.9	12.0	65.5
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	24.0	12.0	9.5	8.3	11.7	54.1
	ミドルユーザー	1,098	15.4	7.8	6.6	4.5	13.0	63.0
	ライトユーザー	1,246	11.0	5.5	4.7	2.6	10.7	70.9
	ノンユーザー	2,306	9.8	5.4	4.3	1.9	10.4	73.4

注：複数回答



### (3) ダイエットの実施状況

ダイエットは「行っている、少し行っている」が4割強

ダイエットの実施状況についてみると、「少し行っている」が34%、「行っている」が7%で、「行っていない」が59%となっている。

「行っている」及び「少し行っている」が比較的多いのは、男性より女性、生活の規則性が正しい者、朝食の欠食率の低い者となっている。

図3-27 ダイエットの実施状況

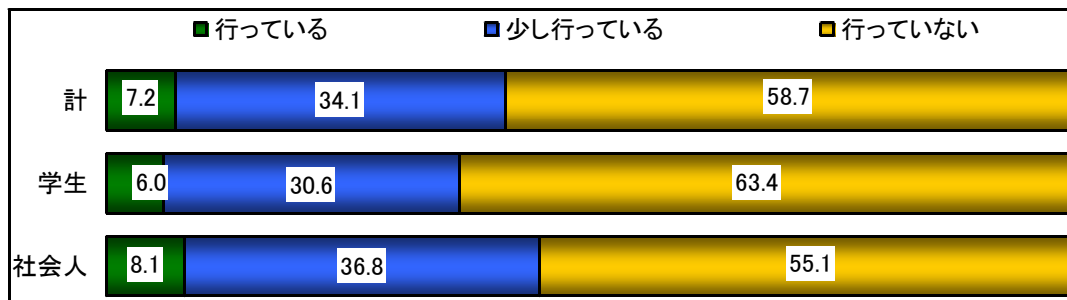


表3-27 ダイエットの実施状況

		回答数 人	計 %	行っている %	少し行っ ている %	行ってい ない %
計		5,249	100.0	7.2	34.1	58.7
性別	男性	2,001	100.0	5.1	22.0	72.9
	女性	3,248	100.0	8.5	41.6	49.9
地域	関東	3,684	100.0	7.3	35.0	57.7
	関西	1,565	100.0	7.0	32.1	61.0
学生	計	2,264	100.0	6.0	30.6	63.4
	同居	1,436	100.0	5.8	31.8	62.4
	単身	828	100.0	6.3	28.5	65.2
社会人	計	2,985	100.0	8.1	36.8	55.1
	同居	1,973	100.0	9.1	36.4	54.5
	単身	1,012	100.0	6.2	37.5	56.3
住居	同居	3,409	100.0	7.7	34.5	57.8
	単身	1,840	100.0	6.3	33.4	60.3
規則性	規則正しい	2,878	100.0	8.6	37.5	53.9
	やや不規則	846	100.0	5.6	29.0	65.5
	不規則	1,525	100.0	5.5	30.6	63.9
欠食率	高い	1,397	100.0	4.8	31.1	64.1
	低い	3,852	100.0	8.1	35.2	56.7
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	13.9	28.7	57.4
	ミドルユーザー	1,098	100.0	5.4	35.7	58.9
	ライトユーザー	1,246	100.0	6.5	36.8	56.7
	ノンユーザー	2,306	100.0	6.7	33.3	60.0

(4) 健康意識について

健康意識は、総じて、やや低い

自身の健康意識についてみると、「普通」が44%、「やや低い」と「低い」を合計して32%で、「高い」と「やや高い」を合計して24%と総じて、回答者はやや低いと評価している。

健康意識が比較的多いのは、生活の規則性が正しい者、朝食の欠食率の低い者となっている。

図3-28 健康意識について

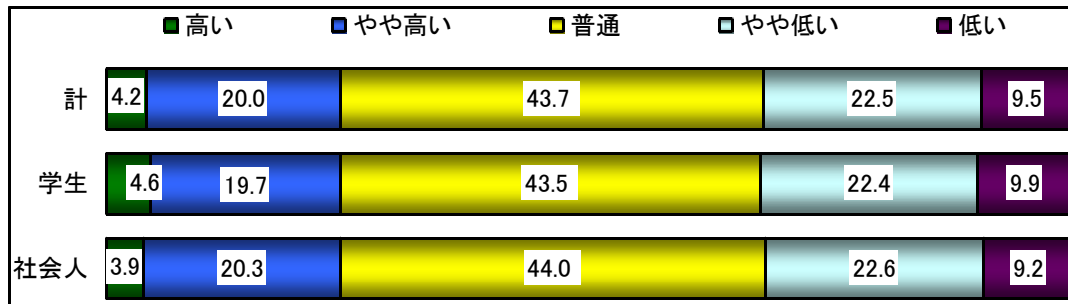


表3-28 健康意識について

		回答数	計	高い	やや高い	普通	やや低い	低い
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	4.2	20.0	43.7	22.5	9.5
性別	男性	2,001	100.0	3.9	19.6	41.1	24.2	11.1
	女性	3,248	100.0	4.3	20.3	45.4	21.5	8.5
地域	関東	3,684	100.0	4.2	20.0	44.1	22.4	9.2
	関西	1,565	100.0	4.1	20.1	42.9	22.9	10.1
学生	計	2,264	100.0	4.6	19.7	43.5	22.4	9.9
	同居	1,436	100.0	4.6	20.5	44.6	20.7	9.6
	単身	828	100.0	4.6	18.2	41.4	25.4	10.4
社会人	計	2,985	100.0	3.9	20.3	44.0	22.6	9.2
	同居	1,973	100.0	4.7	20.4	44.4	21.6	8.9
	単身	1,012	100.0	2.4	20.2	43.1	24.7	9.7
住居	同居	3,409	100.0	4.6	20.4	44.5	21.2	9.2
	単身	1,840	100.0	3.4	19.3	42.3	25.0	10.0
規則性	規則正しい	2,878	100.0	5.8	24.5	45.6	18.3	5.8
	やや不規則	846	100.0	2.0	16.7	45.4	24.3	11.6
	不規則	1,525	100.0	2.3	13.4	39.4	29.6	15.3
欠食率	高い	1,397	100.0	1.9	11.5	39.4	30.9	16.3
	低い	3,852	100.0	5.0	23.1	45.3	19.5	7.0
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	8.7	25.4	43.7	14.0	8.2
	ミドルユーザー	1,098	100.0	5.7	23.6	45.8	17.8	7.1
	ライトユーザー	1,246	100.0	3.4	21.3	45.3	22.9	7.2
	ノンユーザー	2,306	100.0	2.7	16.3	41.9	26.8	12.2

(5) 健康診断の受診状況

健康診断は「年1回以上受診している」が半数を超え、「近年、受診していない」が3割強健康診断の受診状況についてみると、「年1回以上受診している」が54%で最も多く、次いで、「近年、受診していない」が31%、「数年に1回程度受診している」が14%となっている。

「近年、受診していない」割合が高いのは、社会人・同居、生活が不規則な者、朝食の欠食率の高い者となっている。

図3-29 健康診断の受診状況

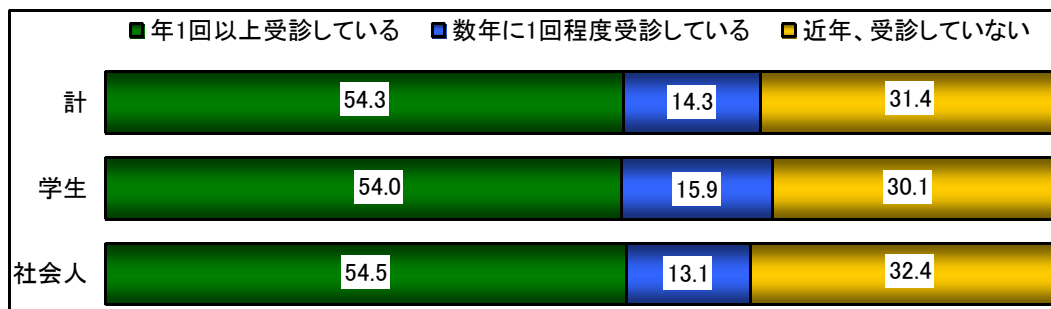


表3-29 健康診断の受診状況

		回答数 人	計 %	年1回以上 受診してい る %	数年に1回 程度受診 している %	近年、受診 していない %
計		5,249	100.0	54.3	14.3	31.4
性別	男性	2,001	100.0	56.3	13.5	30.2
	女性	3,248	100.0	53.0	14.8	32.2
地域	関東	3,684	100.0	56.7	13.2	30.1
	関西	1,565	100.0	48.6	16.8	34.6
学生	計	2,264	100.0	54.0	15.9	30.1
	同居	1,436	100.0	53.3	16.3	30.4
	単身	828	100.0	55.1	15.2	29.7
社会人	計	2,985	100.0	54.5	13.1	32.4
	同居	1,973	100.0	47.4	14.1	38.5
	単身	1,012	100.0	68.3	11.1	20.7
住居	同居	3,409	100.0	49.9	15.0	35.1
	単身	1,840	100.0	62.3	12.9	24.7
規則性	規則正しい	2,878	100.0	61.1	13.4	25.4
	やや不規則	846	100.0	45.0	17.4	37.6
	不規則	1,525	100.0	46.5	14.2	39.3
欠食率	高い	1,397	100.0	47.8	14.7	37.5
	低い	3,852	100.0	56.6	14.1	29.2
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	56.1	14.9	29.0
	ミドルユーザー	1,098	100.0	57.0	14.3	28.7
	ライトユーザー	1,246	100.0	56.4	15.7	27.9
	ノンユーザー	2,306	100.0	51.3	13.4	35.3

(6) 骨密度測定の実験経験

骨密度測定は「実験経験なし」が9割弱を占める

骨密度測定の実験経験が「ある」が13%で、「ない」が87%となっている。

実験経験が比較的多いのは、男性より女性、生活の規則性が正しい者、朝食の欠食率の低い者、牛乳消費量が多い者となっている。

図3-30 骨密度測定の実験経験

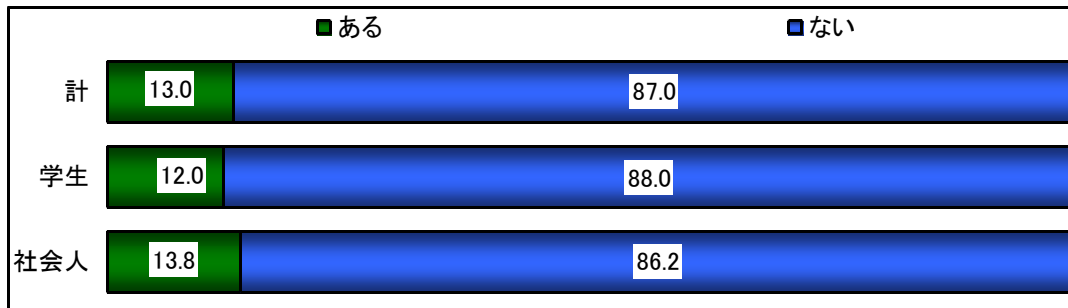


表3-30 骨密度測定の実験経験

		回答数	計	ある	ない
		人	%	%	%
計		5,249	100.0	13.0	87.0
性別	男性	2,001	100.0	7.5	92.5
	女性	3,248	100.0	16.4	83.6
地域	関東	3,684	100.0	13.0	87.0
	関西	1,565	100.0	13.0	87.0
学生	計	2,264	100.0	12.0	88.0
	同居	1,436	100.0	11.5	88.5
	単身	828	100.0	12.8	87.2
社会人	計	2,985	100.0	13.8	86.2
	同居	1,973	100.0	13.9	86.1
	単身	1,012	100.0	13.5	86.5
住居	同居	3,409	100.0	12.9	87.1
	単身	1,840	100.0	13.2	86.8
規則性	規則正しい	2,878	100.0	14.4	85.6
	やや不規則	846	100.0	11.6	88.4
	不規則	1,525	100.0	11.1	88.9
欠食率	高い	1,397	100.0	10.2	89.8
	低い	3,852	100.0	14.0	86.0
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	17.2	82.8
	ミドルユーザー	1,098	100.0	12.7	87.3
	ライトユーザー	1,246	100.0	15.5	84.5
	ノンユーザー	2,306	100.0	10.7	89.3

## (7) 健康のために実施していること

### 健康のために実施していることは「食事の栄養バランス」が36%

健康のために実施していることについてみると、「特に何もしていない」が44%と最も多く、次いで、「食事の栄養バランス」が36%、「規則正しい生活」が24%、「スポーツ」が24%等となっている。

「食事の栄養バランス」が比較的多いのは、男性より女性、生活の規則性が正しい者、朝食の欠食率の低い者となっている。

「生活が規則正しい生活」が比較的多いのは、男性より女性、社会人・同居、生活の規則性が正しい者、朝食の欠食率の低い者、牛乳消費量が多い者となっている。

「特に何もしていない」が比較的多いのは、生活が不規則な者、朝食の欠食率の高い者、牛乳消費量が少ない者となっている。

図3-31 健康のために実施していること

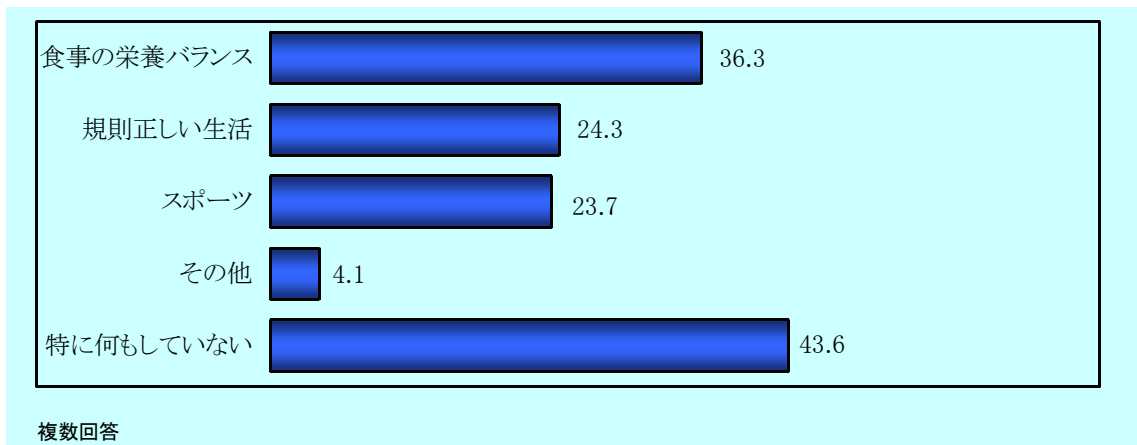


表3-31 健康のために実施していること

		回答数	スポーツ	規則正しい生活	食事の栄養バランス	その他	特に何もしていない
		人	%	%	%	%	%
計		5,249	23.7	24.3	36.3	4.1	43.6
性別	男性	2,001	34.5	20.2	30.3	2.4	44.4
	女性	3,248	17.0	26.9	40.0	5.1	43.2
地域	関東	3,684	24.3	24.2	37.4	4.3	42.1
	関西	1,565	22.2	24.5	33.7	3.7	47.3
学生	計	2,264	27.8	19.2	35.2	3.6	44.7
	同居	1,436	26.9	21.3	37.0	3.8	43.7
	単身	828	29.3	15.6	32.1	3.3	46.5
社会人	計	2,985	20.5	28.2	37.1	4.5	42.8
	同居	1,973	20.7	29.3	37.7	4.7	42.6
	単身	1,012	20.2	26.1	36.0	4.1	43.4
住居	同居	3,409	23.3	25.9	37.4	4.3	43.0
	単身	1,840	24.3	21.4	34.2	3.7	44.8
規則性	規則正しい	2,878	27.1	38.0	42.9	3.8	33.2
	やや不規則	846	19.4	12.3	31.4	3.8	53.8
	不規則	1,525	19.6	5.1	26.6	5.0	57.8
欠食率	高い	1,397	16.1	8.8	24.1	3.3	60.8
	低い	3,852	26.4	30.0	40.7	4.4	37.4
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	36.6	33.9	44.1	3.0	33.2
	ミドルユーザー	1,098	26.9	29.1	44.2	4.6	36.2
	ライトユーザー	1,246	21.9	24.4	38.4	4.6	41.3
	ノンユーザー	2,306	19.8	19.6	29.4	3.9	51.2

(8) 食生活における健康への不安感

現在の食生活における健康への不安感は総じて、やや不安

現在の食生活における健康への不安感についてみると、「感じている」及び「やや感じている」の計が49%に対し、「感じていない」及び「あまり感じていない」の計が27%で、総じて、健康への不安をやや感じていることがわかる。

「感じている」及び「やや感じている」が比較的多いのは、男性より女性、学生・単身、社会人・単身、生活が不規則な者、朝食の欠食率の高い者となっている。

図3-32 現在の食生活における健康への不安感

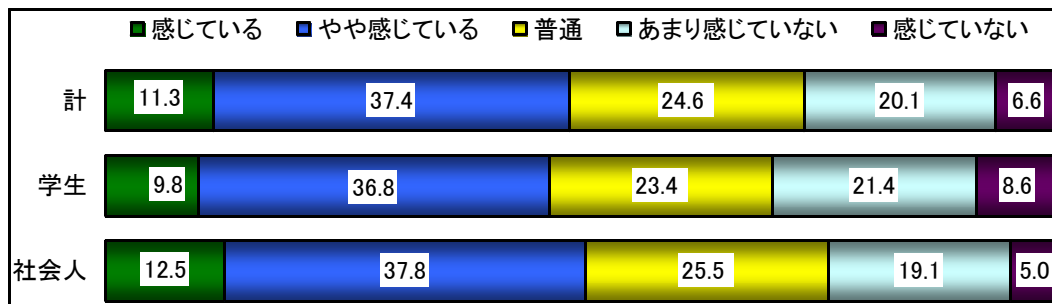


表3-32 現在の食生活における健康への不安感

		回答数	計	感じている	やや感じて	普通	あまり感じ	感じていな
		人	%	%	%	%	%	%
計		5,249	100.0	11.3	37.4	24.6	20.1	6.6
性別	男性	2,001	100.0	10.1	31.2	26.5	22.2	9.9
	女性	3,248	100.0	12.1	41.2	23.5	18.8	4.5
地域	関東	3,684	100.0	11.6	37.5	24.4	19.9	6.6
	関西	1,565	100.0	10.7	37.1	25.2	20.6	6.4
学生	計	2,264	100.0	9.8	36.8	23.4	21.4	8.6
	同居	1,436	100.0	8.6	32.5	24.9	24.3	9.8
	単身	828	100.0	11.8	44.3	20.9	16.4	6.5
社会人	計	2,985	100.0	12.5	37.8	25.5	19.1	5.0
	同居	1,973	100.0	10.5	34.3	28.7	21.2	5.3
	単身	1,012	100.0	16.4	44.7	19.4	15.1	4.4
住居	同居	3,409	100.0	9.7	33.5	27.1	22.5	7.2
	単身	1,840	100.0	14.3	44.5	20.1	15.7	5.4
規則性	規則正しい	2,878	100.0	10.8	36.9	25.3	20.8	6.1
	やや不規則	846	100.0	10.0	35.7	24.9	21.5	7.8
	不規則	1,525	100.0	13.0	39.3	23.1	18.0	6.7
欠食率	高い	1,397	100.0	12.7	40.4	22.3	17.8	6.8
	低い	3,852	100.0	10.8	36.3	25.5	21.0	6.5
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	12.2	36.1	23.5	20.0	8.2
	ミドルユーザー	1,098	100.0	11.3	35.6	25.2	22.7	5.2
	ライトユーザー	1,246	100.0	11.0	38.5	26.2	19.6	4.7
	ノンユーザー	2,306	100.0	11.3	37.9	23.7	19.2	7.8

(9) サプリメント類の利用状況

① サプリメント類の利用頻度

サプリメント類の利用頻度は「利用している、少し利用している」が38%

サプリメント類の利用頻度についてみると、「利用していない」が62%と最も多く、次いで「少し利用している」が22%、「利用している」が15%となっている。

利用が多いのは、男性より女性、学生より社会人、生活の規則性が正しい者となっている。

図3-33 サプリメント類の利用頻度

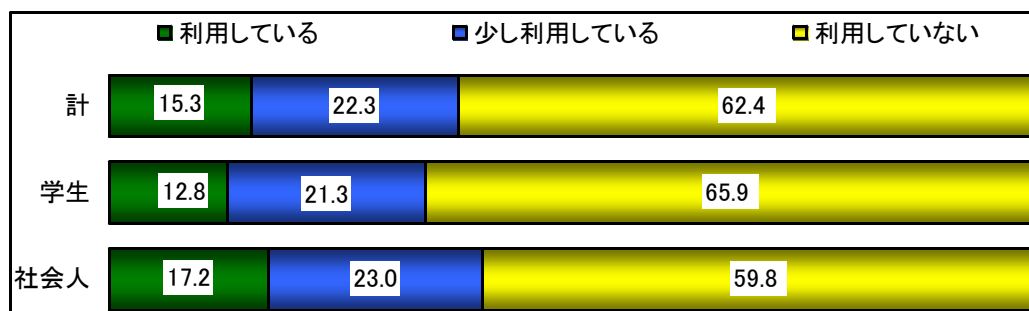


表3-33 サプリメント類の利用頻度

		回答数 人	計 %	利用している %	少し利用している %	利用していない %
計		5,249	100.0	15.3	22.3	62.4
性別	男性	2,001	100.0	12.8	18.9	68.3
	女性	3,248	100.0	16.8	24.4	58.8
地域	関東	3,684	100.0	16.2	22.0	61.8
	関西	1,565	100.0	13.2	22.9	63.9
学生	計	2,264	100.0	12.8	21.3	65.9
	同居	1,436	100.0	12.3	20.1	67.7
	単身	828	100.0	13.8	23.4	62.8
社会人	計	2,985	100.0	17.2	23.0	59.8
	同居	1,973	100.0	17.6	21.9	60.4
	単身	1,012	100.0	16.4	25.1	58.5
住居	同居	3,409	100.0	15.4	21.1	63.5
	単身	1,840	100.0	15.2	24.3	60.4
規則性	規則正しい	2,878	100.0	16.6	22.8	60.6
	やや不規則	846	100.0	14.8	19.7	65.5
	不規則	1,525	100.0	13.2	22.8	64.1
欠食率	高い	1,397	100.0	15.0	21.3	63.8
	低い	3,852	100.0	15.4	22.6	61.9
牛乳消費	ヘビーユーザー	599	100.0	19.4	24.4	56.3
	ミドルユーザー	1,098	100.0	15.5	24.3	60.2
	ライトユーザー	1,246	100.0	14.7	25.2	60.1
	ノンユーザー	2,306	100.0	14.5	19.2	66.3



## ② サプリメント類の利用目的

サプリメント類の利用目的は「ビタミン・ミネラル補給」が8割弱

サプリメント類の利用目的についてみると、「ビタミン・ミネラル補給」が79%で最も多く、以下、「ダイエット」が21%、「エネルギー補給」が17%、「整腸作用」が14%等となっている。

「ビタミン・ミネラル補給」が多いのは、社会人より学生で特に単身となっている。

「ダイエット」が比較的多いのは、男性より女性となっている。

「エネルギー補給」が比較的多いのは、女性より男性となっている。

図3-34 サプリメント類の利用目的

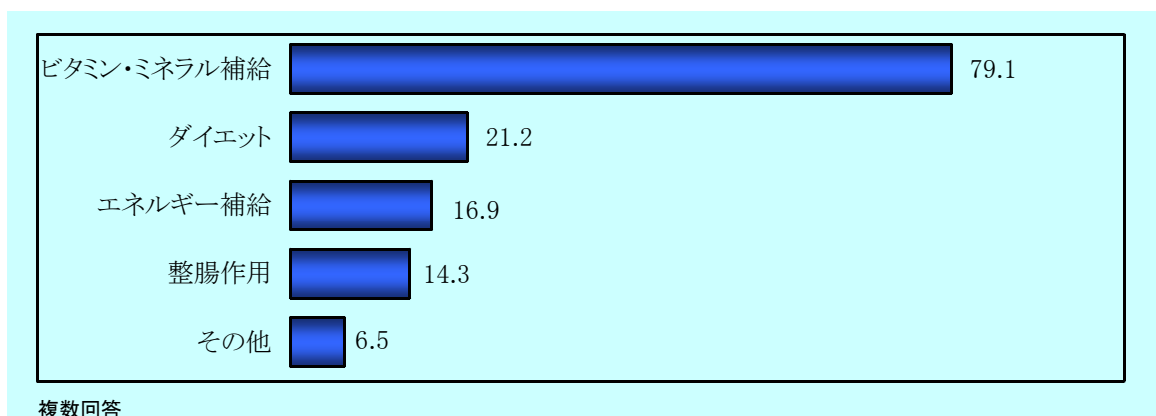


表3-34 サプリメント類の利用目的

		回答数	ダイエット	整腸作用	ビタミン・ミネラル補給	エネルギー補給	その他
		人	%	%	%	%	%
計		1,973	21.2	14.3	79.1	16.9	6.5
性別	男性	635	13.1	14.2	78.9	27.7	5.0
	女性	1,338	25.0	14.4	79.2	11.8	7.2
地域	関東	1,408	21.0	14.7	79.5	15.4	6.7
	関西	565	21.8	13.5	78.2	20.7	6.0
学生	計	772	18.0	12.2	82.6	20.3	4.1
	同居	464	16.6	15.1	80.0	20.5	4.7
	単身	308	20.1	7.8	86.7	20.1	3.2
社会人	計	1,201	23.2	15.7	76.9	14.7	8.0
	同居	781	23.7	16.8	75.5	14.7	8.2
	単身	420	22.4	13.8	79.3	14.8	7.6
住居	同居	1,245	21.0	16.1	77.2	16.9	6.9
	単身	728	21.4	11.3	82.4	17.0	5.8
頻度	ヘビーユーザー	804	25.9	14.9	80.3	14.4	8.3
	ライトユーザー	1,169	18.0	13.9	78.3	18.6	5.2

※頻度: サプリメント類の利用頻度ヘビーユーザーが「利用している」、ミドルユーザーが「少し利用している」回答者とした

## 統計表

### <若者の食事メニューと牛乳消費量>

- 1 曜日別の牛乳消費量
- 2 曜日別の欠食状況と牛乳消費量
- 3 曜日別の主食類型と牛乳消費量

### <若者の食事メニュー>

- 4 曜日別欠食状況（構成比）
- 5 曜日別主食類型の構成比

1 曜日別の牛乳消費量（1人・1日当たり）

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
計		5,249	112	111	111	110	111	111	121	111	
性別	男性	2,001	137	136	136	135	138	134	148	136	
	女性	3,248	97	95	96	95	94	97	103	97	
地域	関東	3,684	115	114	114	112	113	113	124	114	
	関西	1,565	106	104	105	106	105	105	112	106	
住居	同居	3,409	123	121	122	119	120	121	131	124	
	単身	1,840	93	93	91	93	95	92	101	88	
就業	学生	2,264	123	123	124	119	120	122	129	121	
	社会人	2,985	104	102	102	103	104	102	114	104	
男性	学生	同居	638	160	158	164	154	157	154	167	164
		単身	445	123	124	126	119	125	124	133	111
	社会人	同居	546	159	158	150	158	160	155	177	155
		単身	372	85	81	81	88	87	79	93	87
女性	学生	同居	798	110	110	111	106	103	113	117	112
		単身	383	86	92	80	86	86	89	86	81
	社会人	同居	1,427	99	96	99	95	96	99	105	102
		単身	640	82	79	79	83	83	79	93	76

1① 朝食 曜日別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
計		5,249	55	56	55	56	55	54	56	54	
性別	男性	2,001	63	64	63	63	63	62	64	61	
	女性	3,248	50	51	50	51	50	49	51	50	
地域	関東	3,684	52	53	52	51	52	52	54	51	
	関西	1,565	62	62	62	65	62	59	61	60	
住居	同居	3,409	60	60	60	60	59	59	62	60	
	単身	1,840	46	48	46	47	47	44	45	42	
就業	学生	2,264	58	61	59	58	57	57	59	57	
	社会人	2,985	53	52	52	54	53	52	53	52	
男性	学生	同居	638	73	74	72	70	73	72	76	73
		単身	445	56	59	59	59	56	54	53	53
	社会人	同居	546	71	70	71	72	70	72	75	67
		単身	372	42	44	42	45	45	39	42	39
女性	学生	同居	798	56	58	57	55	53	55	59	56
		単身	383	42	48	43	44	41	39	39	39
	社会人	同居	1,427	53	51	53	54	53	51	52	55
		単身	640	42	41	41	43	44	44	45	39

## 1② 昼食 曜日別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
計		5,249	22	19	21	20	21	22	27	23	
性別	男性	2,001	27	23	27	25	27	26	33	29	
	女性	3,248	19	17	18	17	18	19	23	20	
地域	関東	3,684	24	21	23	22	23	24	30	25	
	関西	1,565	17	15	17	16	16	18	19	19	
住居	同居	3,409	24	21	24	22	23	24	29	26	
	単身	1,840	18	15	17	17	17	19	23	18	
就業	学生	2,264	25	22	26	23	24	26	28	25	
	社会人	2,985	20	17	18	18	19	19	26	21	
男性	学生	同居	638	33	26	36	32	31	31	38	33
		単身	445	25	24	26	21	24	28	25	25
	社会人	同居	546	33	30	27	31	34	30	40	36
		単身	372	13	7	12	11	12	11	23	16
女性	学生	同居	798	23	21	23	21	21	23	25	24
		単身	383	16	15	15	14	16	20	19	16
	社会人	同居	1,427	18	15	17	14	17	18	23	19
		単身	640	17	15	16	18	16	16	24	17

## 1③ 夕食 曜日別の牛乳消費量（1人・1食当たり）

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
計		5,249	35	36	34	34	35	35	38	34	
性別	男性	2,001	47	49	46	46	48	45	51	46	
	女性	3,248	28	28	27	27	27	29	30	27	
地域	関東	3,684	39	40	38	38	38	38	41	37	
	関西	1,565	27	27	26	25	27	29	32	27	
住居	同居	3,409	38	39	38	37	37	38	40	38	
	単身	1,840	30	30	28	29	31	29	33	27	
就業	学生	2,264	39	40	39	38	39	40	42	39	
	社会人	2,985	32	33	31	32	32	31	35	31	
男性	学生	同居	638	54	57	56	52	53	51	53	58
		単身	445	42	41	42	39	44	42	54	34
	社会人	同居	546	55	58	52	55	57	52	62	51
		単身	372	29	29	27	31	29	29	28	31
女性	学生	同居	798	32	30	31	30	29	34	31	
		単身	383	27	29	23	28	29	29	26	
	社会人	同居	1,427	28	29	28	27	27	29	30	28
		単身	640	22	22	22	22	23	19	24	20

2 曜日別の欠食状況と牛乳消費量（1人・1日当たり）

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計			5,249	112	111	111	110	111	111	121	111
性別	男性	食事あり	1,665	147	146	143	143	146	141	162	147
		軽食のみ	107	189	186	200	177	197	181	192	189
		食事なし	229	45	38	53	46	42	48	42	45
	女性	食事あり	2,581	99	96	98	96	95	99	110	103
		軽食のみ	338	132	142	132	133	133	131	130	123
		食事なし	329	39	40	38	37	46	41	37	38
地域	関東	食事あり	2,959	121	120	118	117	118	118	135	124
		軽食のみ	329	145	145	146	141	149	147	147	136
		食事なし	397	41	38	45	39	44	45	37	40
	関西	食事あり	1,287	110	105	109	109	108	111	119	112
		軽食のみ	117	148	175	151	149	146	132	141	143
		食事なし	161	43	42	43	46	47	41	43	43
住居	同居	食事あり	2,833	128	125	127	123	123	125	140	133
		軽食のみ	268	157	165	159	151	164	160	157	144
		食事なし	309	45	43	46	49	49	45	42	44
	単身	食事あり	1,413	99	97	94	98	100	96	111	95
		軽食のみ	178	128	135	131	132	125	118	128	127
		食事なし	249	37	35	43	30	39	43	35	36
就業	学生	食事あり	1,828	131	131	129	127	128	131	138	130
		軽食のみ	181	156	156	172	145	152	148	165	157
		食事なし	256	42	41	48	30	38	46	40	46
	社会人	食事あり	2,418	109	104	105	105	106	105	124	113
		軽食のみ	265	138	151	131	142	145	139	133	125
		食事なし	302	42	38	41	49	51	42	38	37

## 続き 2 曜日別の欠食状況と牛乳消費量（1人・1日当たり）

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
男性	学生	同居	食事あり	545	168	168	170	162	164	162	180	173
			軽食のみ	30	236	221	245	231	256	232	224	242
			食事なし	63	50	41	62	46	51	52	35	65
		単身	食事あり	352	133	138	132	131	139	129	148	116
			軽食のみ	24	206	169	275	180	156	217	188	270
			食事なし	69	43	38	56	25	39	61	36	42
	社会人	同居	食事あり	468	168	163	159	165	168	164	187	170
			軽食のみ	29	191	236	167	160	221	162	234	142
			食事なし	48	53	48	49	78	37	48	63	44
		単身	食事あり	300	91	88	85	92	89	84	103	99
			軽食のみ	24	111	90	106	113	139	112	113	98
			食事なし	48	33	23	42	41	40	22	37	24
女性	学生	同居	食事あり	651	114	112	113	111	104	119	118	120
			軽食のみ	77	136	143	153	118	151	124	151	117
			食事なし	70	49	52	50	41	45	44	67	41
		単身	食事あり	280	93	95	85	95	99	98	92	85
			軽食のみ	50	116	136	113	113	94	106	136	120
			食事なし	53	20	29	19	4	10	22	16	35
	社会人	同居	食事あり	1,168	100	96	101	95	96	97	114	106
			軽食のみ	132	144	147	140	148	139	165	126	141
			食事なし	127	38	37	33	43	54	39	24	37
		単身	食事あり	481	82	75	77	81	79	79	100	81
			軽食のみ	80	117	136	113	136	132	97	111	98
			食事なし	79	47	41	48	46	61	55	44	39

2① 朝食 曜日別の欠食状況と牛乳消費量（1人・1食当たり）

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計			5,249	55	56	55	56	55	54	56	54
性別	男性	食事あり	1,344	80	82	79	79	80	77	85	81
		軽食のみ	127	77	73	82	74	71	78	76	86
		食事なし	530	15	12	17	15	14	15	16	17
	女性	食事あり	2,097	60	58	59	59	59	57	63	66
		軽食のみ	409	65	70	67	68	58	66	63	63
		食事なし	742	14	15	14	13	16	14	14	13
地域	関東	食事あり	2,375	65	66	63	63	63	63	70	69
		軽食のみ	404	64	64	67	65	59	64	63	66
		食事なし	906	14	13	14	12	15	14	14	14
	関西	食事あり	1,066	75	72	75	76	76	70	76	78
		軽食のみ	133	80	91	84	82	68	84	77	74
		食事なし	366	17	17	18	18	18	16	17	17
住居	同居	食事あり	2,386	72	70	70	70	69	69	75	77
		軽食のみ	332	70	71	72	72	64	73	71	67
		食事なし	691	16	16	16	16	18	15	17	16
	单身	食事あり	1,055	60	61	58	61	62	55	64	61
		軽食のみ	205	65	70	69	65	57	63	60	70
		食事なし	581	13	12	14	11	12	14	13	12
就業	学生	食事あり	1,479	74	76	72	73	73	72	76	76
		軽食のみ	201	70	75	82	69	58	68	71	70
		食事なし	583	15	15	16	11	14	13	15	16
	社会人	食事あり	1,961	63	61	62	62	62	60	69	68
		軽食のみ	335	66	68	65	70	63	69	64	66
		食事なし	688	15	13	14	16	17	16	15	13

## 続き 2① 朝食 曜日別の欠食状況と牛乳消費量（1人・1食当たり）

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
男性	学生	同居	食事あり	462	89	90	87	84	87	88	95	91
			軽食のみ	31	94	87	89	95	97	90	107	92
			食事なし	145	17	15	18	15	17	14	14	26
		单身	食事あり	253	79	85	77	83	82	70	77	75
			軽食のみ	27	97	90	138	81	67	100	76	135
			食事なし	165	15	12	19	10	13	21	15	15
	社会人	同居	食事あり	396	86	85	85	85	84	85	92	88
			軽食のみ	40	65	70	61	64	56	70	66	62
			食事なし	111	20	15	20	23	16	20	27	17
		单身	食事あり	234	56	59	55	56	58	49	60	57
			軽食のみ	29	57	43	53	52	61	58	63	68
			食事なし	109	9	6	9	12	11	5	11	7
女性	学生	同居	食事あり	554	66	66	65	63	64	66	68	73
			軽食のみ	90	58	67	69	59	40	58	65	53
			食事なし	154	18	22	18	16	21	13	25	10
		单身	食事あり	211	57	62	56	58	57	53	55	55
			軽食のみ	53	63	73	67	62	60	58	60	61
			食事なし	119	7	11	8	2	4	4	5	11
	社会人	同居	食事あり	974	60	58	60	60	58	56	63	68
			軽食のみ	171	73	70	73	75	71	79	69	72
			食事なし	281	14	14	12	15	19	14	11	14
		单身	食事あり	358	52	46	47	49	53	51	61	56
			軽食のみ	95	59	71	57	67	52	56	55	56
			食事なし	187	17	14	17	16	18	20	17	14



2② 昼食 曜日別の欠食状況と牛乳消費量（1人・1食当たり）

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計			5,249	22	19	21	20	21	22	27	23
性別	男性	食事あり	1,795	27	22	25	25	27	26	34	29
		軽食のみ	84	57	55	68	46	51	58	66	57
		食事なし	122	11	11	24	12	11	13	2	5
	女性	食事あり	2,846	18	15	18	16	17	19	24	19
		軽食のみ	229	32	39	27	24	42	31	33	30
		食事なし	173	8	7	7	8	7	12	5	11
地域	関東	食事あり	3,253	24	20	22	22	22	23	31	25
		軽食のみ	223	41	46	41	32	51	42	42	35
		食事なし	208	12	10	21	12	12	14	6	10
	関西	食事あり	1,387	17	14	17	15	16	18	19	18
		軽食のみ	90	34	39	29	28	27	29	38	43
		食事なし	88	4	5	2	5	0	9	0	5
住居	同居	食事あり	3,044	23	20	23	22	22	23	29	25
		軽食のみ	191	45	52	39	30	57	43	49	44
		食事なし	174	11	9	15	12	8	17	4	11
	単身	食事あり	1,597	18	15	16	16	17	19	24	19
		軽食のみ	122	30	31	34	31	28	31	28	27
		食事なし	121	7	7	15	6	9	5	4	6
就業	学生	食事あり	1,973	25	22	26	23	24	26	28	25
		軽食のみ	149	40	43	40	31	41	39	41	45
		食事なし	142	10	7	15	9	6	15	6	10
	社会人	食事あり	2,667	19	16	17	17	18	18	27	22
		軽食のみ	164	38	44	35	30	48	37	41	31
		食事なし	153	9	10	15	11	12	9	3	8

## 続き 2② 昼食 曜日別の欠食状況と牛乳消費量（1人・1食当たり）

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
男性	学生	同居	食事あり	574	32	26	33	31	31	30	39	33
			軽食のみ	28	62	57	79	53	63	57	63	63
			食事なし	36	19	11	38	21	18	32	3	0
		单身	食事あり	386	25	23	25	21	25	28	28	23
			軽食のみ	21	57	56	75	50	36	63	24	88
			食事なし	37	5	5	14	0	6	0	0	5
	社会人	同居	食事あり	502	32	27	27	31	34	30	39	37
			軽食のみ	20	79	87	75	45	76	75	136	58
			食事なし	24	5	25	6	9	0	0	0	6
		单身	食事あり	333	13	7	11	11	11	10	24	18
			軽食のみ	15	17	0	0	18	25	38	30	0
			食事なし	25	14	11	32	17	20	11	6	6
女性	学生	同居	食事あり	696	22	20	25	22	20	23	24	23
			軽食のみ	61	34	44	20	16	53	29	40	34
			食事なし	41	12	5	0	11	0	22	19	27
		单身	食事あり	317	17	15	15	14	17	21	19	16
			軽食のみ	39	24	23	17	26	20	30	31	24
			食事なし	27	1	8	0	0	0	0	0	0
	社会人	同居	食事あり	1,272	17	14	17	14	15	17	24	18
			軽食のみ	83	39	46	28	28	52	43	32	43
			食事なし	72	7	7	12	8	11	10	0	8
		单身	食事あり	561	17	14	15	18	15	16	25	18
			軽食のみ	47	25	34	40	30	34	12	27	10
			食事なし	32	10	7	11	12	16	16	7	9

2③ 夕食 曜日別の欠食状況と牛乳消費量（1人・1食当たり）

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計			5,249	35	36	34	34	35	35	38	34
性別	男性	食事あり	1,857	47	49	47	46	47	45	52	46
		軽食のみ	109	51	53	45	49	71	45	52	46
		食事なし	34	25	22	14	35	24	35	22	21
	女性	食事あり	2,799	28	29	28	28	26	29	30	27
		軽食のみ	376	28	27	28	25	30	27	30	27
		食事なし	72	14	9	11	11	25	17	7	14
地域	関東	食事あり	3,248	39	41	39	39	39	38	42	38
		軽食のみ	359	35	32	31	34	39	36	39	33
		食事なし	77	19	20	16	22	20	27	7	22
	関西	食事あり	1,408	28	27	26	26	25	30	32	27
		軽食のみ	127	28	35	30	20	40	18	28	27
		食事なし	29	13	3	3	11	37	7	24	3
住居	同居	食事あり	3,068	39	40	39	38	37	39	42	39
		軽食のみ	279	37	37	38	32	43	39	37	31
		食事なし	62	12	8	10	26	18	10	6	6
	单身	食事あり	1,589	30	30	29	30	30	30	33	27
		軽食のみ	207	28	28	24	28	34	21	34	31
		食事なし	45	24	24	16	9	34	36	21	26
就業	学生	食事あり	2,031	40	41	39	39	38	40	42	39
		軽食のみ	192	42	36	45	36	50	38	50	41
		食事なし	42	18	12	20	0	15	38	9	27
	社会人	食事あり	2,626	33	34	33	32	32	32	36	32
		軽食のみ	294	27	31	22	26	32	27	27	25
		食事なし	65	17	16	6	32	30	11	14	10

## 続き 2③ 夕食 曜日別の欠食状況と牛乳消費量（1人・1食当たり）

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
男性	学生	同居	食事あり	599	54	57	56	52	52	50	53	57
			軽食のみ	30	78	73	76	80	90	83	62	86
			食事なし	9	3	0	0	0	20	0	0	0
		单身	食事あり	416	42	42	42	39	44	40	54	33
			軽食のみ	23	46	17	42	43	50	50	72	40
			食事なし	6	55	63	50	0	60	133	0	60
	社会人	同居	食事あり	508	56	58	54	55	56	55	63	53
			軽食のみ	28	51	87	36	38	96	28	58	23
			食事なし	10	24	15	0	83	0	20	25	17
		单身	食事あり	335	30	29	27	32	28	31	28	32
			軽食のみ	28	27	33	24	31	44	18	17	24
			食事なし	9	28	20	29	22	33	20	50	20
女性	学生	同居	食事あり	704	31	31	29	31	26	36	33	32
			軽食のみ	80	40	33	51	30	61	33	44	27
			食事なし	14	12	0	38	0	0	11	12	17
		单身	食事あり	312	28	29	22	31	32	31	27	24
			軽食のみ	59	26	34	28	20	12	17	41	35
			食事なし	12	19	0	0	0	8	53	14	38
	社会人	同居	食事あり	1,258	30	30	30	28	28	29	32	29
			軽食のみ	141	23	23	23	22	14	35	21	23
			食事なし	28	11	12	3	21	29	9	0	0
		单身	食事あり	526	21	22	23	21	20	20	24	19
			軽食のみ	97	26	25	17	28	39	19	26	29
			食事なし	17	17	22	7	11	43	5	13	14

### 3 曜日別の主食類型と牛乳消費量

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
計		5,249	112	111	111	110	111	111	121	111	
性別	男性	ご飯	1,137	131	130	130	129	130	121	147	131
		パン類	307	232	235	225	221	237	231	239	237
		めん類	221	110	97	96	114	104	120	131	108
		菓子類	16	176	246	200	102	228	161	138	173
		果物	17	217	204	209	232	266	212	211	179
		その他	49	190	191	194	171	169	173	207	214
		なし	254	58	46	69	63	56	64	56	52
	女性	ご飯	1,615	81	77	76	82	75	84	93	83
		パン類	617	163	169	173	154	157	152	165	172
		めん類	349	71	56	63	65	81	75	85	69
		菓子類	58	117	133	119	107	124	80	117	137
		果物	51	183	195	197	165	182	168	201	169
		その他	145	135	147	132	155	143	136	123	112
		なし	413	53	53	49	48	57	62	51	50
地域	関東	ご飯	1,914	111	110	107	110	105	106	124	114
		パン類	624	174	179	180	157	172	168	183	180
		めん類	421	92	76	78	91	96	95	114	91
		菓子類	52	132	156	142	95	154	101	133	142
		果物	49	179	190	184	155	197	176	194	158
		その他	143	147	151	142	160	146	145	148	141
		なし	482	56	48	61	55	59	68	52	51
	関西	ご飯	837	81	73	80	80	79	83	96	80
		パン類	301	211	215	212	217	210	200	201	221
		めん類	149	70	60	70	63	73	84	73	66
		菓子類	22	124	167	114	128	128	82	94	150
		果物	19	223	215	242	257	224	189	225	210
		その他	51	154	179	163	155	160	148	144	131
		なし	186	51	56	48	50	50	48	54	51

## 続き 3 曜日別の主食類型と牛乳消費量

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
住居	同居	ご飯	1,862	109	107	107	106	102	106	123	113
		パン類	619	203	203	210	193	200	195	208	212
		めん類	352	95	81	86	98	97	103	105	94
		菓子類	41	155	199	176	108	174	130	137	160
		果物	42	214	202	220	216	237	210	238	179
		その他	117	157	162	155	167	157	173	152	139
		なし	377	59	58	58	59	64	61	58	56
	単身	ご飯	890	87	82	82	92	87	84	100	83
		パン類	305	152	168	152	145	152	144	151	152
		めん類	218	72	57	59	62	80	77	98	67
		菓子類	33	98	105	78	103	110	59	105	125
		果物	26	154	189	172	126	152	128	146	157
		その他	77	136	154	135	146	139	108	139	136
		なし	290	49	41	56	46	47	65	46	44
就業	学生	ご飯	1,176	116	117	114	114	112	113	127	116
		パン類	401	199	205	206	185	195	201	200	201
		めん類	251	89	77	78	99	89	102	96	86
		菓子類	30	138	161	189	99	171	102	115	142
		果物	28	182	197	179	166	146	185	204	195
		その他	79	150	141	158	141	149	134	158	169
		なし	299	59	57	67	52	56	67	61	54
	社会人	ご飯	1,575	91	86	88	92	86	89	107	94
		パン類	523	176	180	178	170	175	162	181	187
		めん類	320	84	68	74	72	92	85	107	83
		菓子類	44	124	158	102	111	130	91	126	145
		果物	40	198	196	214	195	240	176	203	153
		その他	115	148	172	139	171	149	154	140	117
		なし	368	51	45	49	55	57	59	47	48

続き 3 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
男性	学生	同居	ご飯	374	149	148	160	140	144	134	163	156
			パン類	100	269	272	258	250	279	272	283	269
			めん類	70	127	124	101	164	98	155	124	125
			菓子類	4	163	200	245	86	267	133	80	267
			果物	5	352	350	415	320	320	340	425	300
			その他	13	196	164	170	188	192	216	176	253
			なし	71	75	62	92	80	83	73	65	73
	単身	ご飯	232	121	127	123	119	128	109	141	101	
		パン類	69	206	220	200	209	214	213	180	207	
		めん類	51	90	72	78	85	82	108	138	74	
		菓子類	4	150	208	191	86	150	162	27	225	
		果物	3	109	120	75	86	75	150	0	225	
		その他	11	242	197	321	180	200	200	243	358	
		なし	76	58	43	73	52	46	85	53	51	
社会人	同居	ご飯	327	149	148	140	149	150	142	167	148	
		パン類	85	259	239	250	260	259	256	284	263	
		めん類	56	142	133	132	119	143	157	151	155	
		菓子類	5	249	341	208	185	283	231	300	115	
		果物	5	242	227	171	282	381	212	240	138	
		その他	14	197	247	182	178	171	161	270	127	
		なし	53	54	49	53	69	37	50	61	57	
	単身	ご飯	203	79	75	69	87	72	76	86	94	
		パン類	54	155	179	161	133	156	142	156	159	
		めん類	44	68	37	62	59	88	43	111	66	
		菓子類	3	94	50	75	38	167	50	120	109	
		果物	5	133	120	150	150	188	133	75	100	
		その他	11	121	114	104	133	109	117	128	144	
		なし	53	37	25	45	45	50	32	44	22	

## 続き 3 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
女性	学生	同居	ご飯	407	95	97	83	93	83	103	104	104
			パン類	160	184	184	211	168	166	185	186	185
			めん類	84	73	48	79	90	84	70	62	77
			菓子類	12	154	173	244	105	206	114	142	113
			果物	12	139	131	137	125	96	146	150	168
			その他	34	129	127	134	129	143	113	143	111
			なし	89	68	76	65	55	73	64	90	50
	社会人	同居	ご飯	753	79	75	79	78	72	78	93	80
			パン類	274	173	177	180	166	172	154	170	190
			めん類	141	75	59	65	61	83	77	102	69
			菓子類	20	130	161	122	100	109	115	109	185
			果物	21	222	204	235	225	240	218	258	173
			その他	55	156	158	158	183	154	200	114	130
			なし	163	49	48	40	49	58	58	37	52
社会人	単身	ご飯	293	66	54	63	70	62	65	86	65	
		パン類	111	132	145	128	128	131	118	144	132	
		めん類	78	68	57	58	62	69	76	81	69	
		菓子類	17	84	80	53	116	86	35	103	112	
		果物	9	154	203	223	92	182	55	125	141	
		その他	35	125	173	105	160	149	92	119	83	
		なし	99	61	47	63	62	71	80	56	50	



3① 朝食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
計		5,249	55	56	55	56	55	54	56	54	
性別	男性	ご飯	665	66	67	65	69	64	61	71	67
		パン類	620	97	101	94	92	99	94	100	98
		めん類	59	68	53	64	71	72	74	78	60
		菓子類	19	69	96	107	39	53	69	33	100
		果物	33	67	61	70	79	62	69	65	64
		その他	44	92	79	86	93	85	79	106	115
		なし	562	18	15	21	18	18	20	19	18
	女性	ご飯	906	49	44	47	49	46	50	53	55
		パン類	1,125	70	71	70	69	67	65	74	75
		めん類	66	40	36	26	35	84	37	32	27
		菓子類	73	50	58	52	50	46	33	47	65
		果物	113	65	65	72	67	56	59	74	65
		その他	146	77	79	80	84	76	83	73	61
		なし	819	18	20	18	18	19	20	18	17
地域	関東	ご飯	1,151	56	55	54	56	53	55	61	61
		パン類	1,126	75	77	74	71	73	72	81	79
		めん類	97	50	44	29	43	73	54	56	43
		菓子類	65	52	63	62	36	50	37	51	73
		果物	105	59	59	66	59	50	57	63	58
		その他	148	74	71	74	81	72	72	76	74
		なし	992	18	16	18	17	18	21	18	16
	関西	ご飯	420	56	49	57	59	57	54	61	59
		パン類	619	88	89	86	89	89	82	87	90
		めん類	27	65	47	92	69	104	56	50	45
		菓子類	28	56	78	56	70	39	50	30	69
		果物	40	83	77	84	100	74	70	97	85
		その他	42	101	100	111	100	100	123	103	72
		なし	389	20	22	21	20	19	19	20	19

## 続き 3① 朝食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
住居	同居	ご飯	1,102	58	56	56	57	53	57	63	63
		パン類	1,215	84	84	84	82	84	81	86	89
		めん類	69	68	60	58	68	94	70	67	59
		菓子類	52	62	82	84	49	42	52	56	73
		果物	93	71	65	76	76	68	68	83	62
		その他	117	77	71	69	85	78	90	77	68
		なし	761	21	21	21	20	22	20	21	20
	単身	ご飯	469	53	49	50	58	55	48	55	55
		パン類	530	69	76	66	66	67	64	74	70
		めん類	56	35	25	23	26	63	33	41	23
		菓子類	40	42	49	31	45	54	26	33	68
		果物	52	56	61	63	57	39	49	54	72
		その他	74	85	92	103	86	78	70	88	84
		なし	620	16	14	17	14	14	21	16	14
就業	学生	ご飯	713	61	60	60	62	59	59	62	62
		パン類	715	89	94	86	85	88	87	91	91
		めん類	51	54	39	42	60	77	53	57	48
		菓子類	33	61	73	100	50	62	45	41	58
		果物	58	64	68	57	68	48	61	70	77
		その他	67	74	76	86	72	61	70	81	71
		なし	627	19	20	22	17	18	20	20	19
	社会人	ご飯	858	53	48	50	53	50	51	59	59
		パン類	1,030	73	72	73	72	73	68	77	78
		めん類	73	53	49	44	43	80	56	53	40
		菓子類	59	50	64	39	46	39	37	45	78
		果物	87	67	62	80	71	63	61	73	55
		その他	123	84	81	80	93	88	89	81	75
		なし	754	18	16	17	19	19	21	17	16

続き 3① 朝食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
男性	学生	同居	ご飯	239	70	71	71	67	66	67	76	73
			パン類	208	111	115	111	105	114	112	112	108
			めん類	15	87	60	31	122	85	100	126	80
			菓子類	5	85	150	175	40	80	50	50	133
			果物	8	118	100	114	111	109	143	157	100
			その他	9	52	38	20	91	40	44	78	50
			なし	154	23	21	26	22	25	19	20	30
	学生	単身	ご飯	120	65	65	66	75	68	56	66	55
			パン類	121	96	109	89	94	103	87	92	97
			めん類	12	44	40	67	55	29	44	36	44
			菓子類	4	73	120	125	0	67	80	14	133
			果物	4	33	33	40	67	0	0	0	133
			その他	11	123	100	170	82	100	91	144	191
			なし	172	19	14	25	17	15	28	19	15
社会人	同居	ご飯	202	70	70	69	70	66	68	79	72	
		パン類	177	102	98	97	99	101	103	109	106	
		めん類	16	113	111	154	120	156	117	74	75	
		菓子類	6	75	100	75	67	40	100	67	60	
		果物	10	59	66	67	83	47	60	62	14	
		その他	14	92	82	71	110	143	100	89	88	
		なし	121	20	15	22	21	16	21	27	17	
	社会人	単身	ご飯	104	52	56	46	61	54	40	51	58
			パン類	114	65	72	68	58	67	61	68	60
			めん類	16	20	0	0	0	13	13	60	35
			菓子類	4	33	20	33	25	25	33	0	100
			果物	11	51	40	58	50	60	57	30	56
			その他	9	92	78	90	89	73	73	127	150
			なし	114	9	6	8	11	13	7	14	7

## 続き 3① 朝食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
女性	学生	同居	ご飯	255	55	53	52	52	55	58	55	61
			パン類	287	77	79	76	75	69	76	81	82
			めん類	13	48	27	57	47	108	17	17	58
			菓子類	15	60	50	112	61	38	56	62	31
			果物	27	48	48	44	48	29	41	54	65
			その他	29	63	72	70	67	48	76	68	38
			なし	173	23	30	22	21	23	17	31	16
	社会人	同居	ご飯	406	46	42	44	47	39	46	52	52
			パン類	543	72	70	74	72	74	64	72	79
			めん類	25	38	39	21	34	52	42	39	33
			菓子類	27	57	77	55	41	38	41	50	88
			果物	48	79	69	89	85	81	75	91	62
			その他	64	84	71	75	91	93	100	78	77
			なし	313	18	19	16	19	22	20	14	18
学生	单身	ご飯	99	49	49	49	57	45	47	45	49	
		パン類	99	68	79	67	62	66	62	73	68	
		めん類	13	29	20	9	33	92	32	9	0	
		菓子類	9	43	45	25	56	90	0	30	43	
		果物	19	71	94	57	79	50	71	72	81	
		その他	17	71	79	100	67	68	59	72	56	
		なし	127	9	12	12	4	5	12	7	12	
社会人	单身	ご飯	146	47	32	43	43	54	47	57	56	
		パン類	196	56	57	52	56	47	54	67	58	
		めん類	15	47	50	15	25	105	55	45	14	
		菓子類	23	38	41	19	50	42	22	44	57	
		果物	18	48	54	76	35	29	24	63	55	
		その他	36	79	100	89	95	77	68	68	53	
		なし	206	20	18	19	21	19	29	19	18	

3② 昼食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
計		5,249	22	19	21	20	21	22	27	23	
性別	男性	ご飯	1,163	25	22	25	24	25	24	33	27
		パン類	238	30	26	27	21	33	24	35	42
		めん類	394	30	24	26	31	27	35	36	28
		菓子類	15	55	83	62	21	93	58	56	37
		果物	11	81	100	89	73	60	85	86	77
		その他	38	51	44	65	40	27	44	68	63
		なし	142	17	15	29	20	18	20	8	12
	女性	ご飯	1,693	15	12	13	14	13	16	20	14
		パン類	559	29	29	37	22	28	27	31	31
		めん類	594	18	14	15	18	15	16	25	18
		菓子類	59	34	54	31	24	48	21	30	34
		果物	22	60	65	52	19	133	74	46	54
		その他	106	26	36	16	31	27	22	27	22
		なし	216	13	8	13	9	13	18	12	15
地域	関東	ご飯	1,959	21	18	19	20	20	22	30	22
		パン類	570	30	27	36	20	31	24	34	33
		めん類	725	25	20	21	26	22	24	32	25
		菓子類	51	42	64	38	22	63	35	41	34
		果物	25	63	68	40	32	122	72	67	58
		その他	99	34	41	35	35	28	29	39	29
		なし	256	18	13	28	17	21	22	11	14
	関西	ご飯	897	14	11	15	14	14	13	16	13
		パン類	227	30	29	31	27	25	31	26	39
		めん類	264	16	12	15	13	16	22	22	14
		菓子類	23	31	52	35	26	41	10	19	36
		果物	8	80	114	143	57	57	91	22	83
		その他	45	30	30	17	27	23	27	40	38
		なし	102	7	6	2	6	0	10	10	13

## 続き 3② 昼食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
住居	同居	ご飯	1,845	20	16	19	19	19	19	26	21
		パン類	523	35	31	42	25	34	31	38	40
		めん類	675	25	21	22	27	23	27	29	24
		菓子類	45	48	78	39	17	80	35	42	47
		果物	22	78	88	70	53	86	96	70	76
		その他	88	37	36	35	34	33	31	50	34
		なし	211	16	13	19	15	18	21	10	17
	単身	ご飯	1,010	18	14	17	17	16	19	24	18
		パン類	273	20	22	20	15	22	16	20	24
		めん類	314	17	10	12	15	16	18	29	18
		菓子類	29	24	25	35	35	13	18	27	21
		果物	11	46	50	50	15	127	30	20	33
		その他	55	26	40	18	31	18	26	19	29
		なし	147	12	7	22	12	11	15	11	10
就業	学生	ご飯	1,141	22	21	20	20	21	24	29	22
		パン類	380	31	26	43	24	30	30	29	35
		めん類	452	25	20	25	30	25	28	25	23
		菓子類	33	43	63	35	19	68	28	40	49
		果物	16	62	76	80	40	36	80	59	53
		その他	70	29	30	28	27	26	23	28	44
		なし	172	17	12	21	16	14	23	16	15
	社会人	ご飯	1,714	17	13	17	17	16	17	23	17
		パン類	416	28	29	26	20	29	23	34	35
		めん類	537	20	16	15	17	17	21	31	21
		菓子類	41	35	58	39	27	50	28	32	22
		果物	17	72	78	47	35	157	75	50	72
		その他	74	36	46	31	40	27	34	47	24
		なし	186	12	9	19	11	16	14	7	13

続き 3② 昼食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
男性	学生	同居	ご飯	353	28	23	29	26	27	25	42	27
			パン類	77	37	34	41	22	44	28	36	51
			めん類	145	38	31	38	50	31	46	35	37
			菓子類	4	40	0	50	0	200	0	40	80
			果物	5	121	150	200	120	67	100	120	100
			その他	12	31	10	43	25	25	23	40	50
			なし	44	30	22	50	35	34	39	17	6
	学生	单身	ご飯	243	27	28	29	21	23	28	30	26
			パン類	64	21	17	15	18	25	26	15	28
			めん類	79	22	15	17	23	29	30	33	13
			菓子類	5	34	60	50	0	0	50	0	50
			果物	2	50	67	0	0	67	100	0	67
			その他	9	71	78	114	86	44	55	0	117
			なし	43	11	8	17	11	9	10	10	14
社会人	同居	ご飯	328	31	26	28	32	34	28	33	34	
		パン類	63	41	30	32	36	44	27	60	53	
		めん類	110	31	31	20	26	28	43	38	35	
		菓子類	5	94	140	100	80	122	100	80	0	
		果物	2	79	133	0	67	0	100	0	100	
		その他	10	85	69	89	50	33	75	163	46	
		なし	27	8	22	6	7	0	0	0	21	
	社会人	单身	ご飯	238	12	8	10	13	11	11	20	17
			パン類	34	12	11	6	6	6	3	23	22
			めん類	60	16	4	18	4	15	10	36	19
			菓子類	2	29	0	0	0	0	0	80	0
			果物	2	17	0	0	0	67	0	0	0
			その他	7	12	0	0	0	0	36	18	0
			なし	29	15	8	30	23	23	19	5	5

## 続き 3② 昼食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
女性	学生	同居	ご飯	377	17	17	10	16	15	18	21	19
			パン類	157	39	29	64	30	34	38	39	37
			めん類	162	20	19	22	27	19	17	15	19
			菓子類	16	46	93	10	6	108	20	39	50
			果物	5	39	33	40	0	0	86	29	43
			その他	30	23	27	15	19	23	13	38	27
			なし	51	18	10	7	14	13	29	27	25
	学生	单身	ご飯	168	17	15	12	16	18	26	19	15
			パン類	83	18	20	25	17	13	17	16	19
			めん類	65	13	6	8	3	18	16	22	15
			菓子類	9	41	0	50	86	27	29	56	36
			果物	4	30	75	50	0	0	25	50	0
			その他	19	17	24	0	14	24	24	12	14
			なし	34	5	8	1	1	0	10	6	8
	社会人	同居	ご飯	788	13	10	15	12	12	14	18	12
			パン類	227	29	32	28	20	27	28	32	35
			めん類	258	18	13	14	15	17	16	30	16
			菓子類	20	38	55	39	18	40	35	36	45
果物			10	78	83	44	25	143	100	73	80	
その他			37	36	42	33	50	41	41	24	32	
なし			89	10	8	10	7	17	13	4	14	
社会人		单身	ご飯	360	15	10	14	18	14	17	24	13
			パン類	92	24	30	23	15	32	14	26	26
			めん類	109	17	14	8	20	5	17	26	22
			菓子類	14	10	20	20	22	0	0	8	8
			果物	3	78	0	80	40	333	0	0	67
			その他	20	19	52	0	32	0	5	31	0
			なし	41	18	6	44	15	18	25	18	10



3③ 夕食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
計			5,249	35	36	34	34	35	35	38	34
性別	男性	ご飯	1,583	48	50	48	46	47	44	51	46
		パン類	64	64	44	56	69	61	87	75	43
		めん類	211	42	42	35	43	38	38	48	46
		菓子類	13	48	57	18	43	87	31	55	36
		果物	8	82	40	55	75	250	60	80	22
		その他	66	51	63	46	38	53	53	51	52
		なし	57	32	23	26	48	31	32	35	27
	女性	ご飯	2,245	28	29	26	29	25	28	30	26
		パン類	167	32	39	38	22	34	32	28	31
		めん類	388	30	23	30	25	32	35	34	31
		菓子類	42	27	14	26	23	22	24	42	40
		果物	17	34	64	50	13	21	12	60	6
		その他	183	31	32	32	29	36	29	27	30
		なし	206	20	18	15	18	26	24	20	18
地域	関東	ご飯	2,632	39	40	41	39	37	41	40	43
		パン類	175	36	38	29	42	50	42	40	39
		めん類	442	37	34	34	37	37	44	37	30
		菓子類	39	40	30	35	36	27	40	33	22
		果物	16	7	60	29	115	47	75	59	92
		その他	184	37	32	34	40	40	36	37	38
		なし	197	24	20	28	26	31	26	25	20
	関西	ご飯	1,196	26	25	25	24	30	33	27	25
		パン類	56	26	58	50	43	39	38	43	46
		めん類	157	34	25	24	25	32	25	28	28
		菓子類	16	38	4	11	50	22	57	30	28
		果物	10	18	33	44	89	0	44	33	0
		その他	65	33	44	24	42	24	30	34	44
		なし	66	7	11	12	28	10	16	15	18

## 続き 3③ 夕食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
住居	同居	ご飯	2,638	39	41	39	38	37	38	41	39
		パン類	118	43	43	42	40	39	56	47	31
		めん類	313	39	32	36	37	38	39	42	44
		菓子類	25	36	26	37	37	55	40	37	23
		果物	12	63	0	57	67	167	38	77	15
		その他	145	42	49	48	36	44	48	34	40
		なし	159	20	17	15	23	22	23	24	15
	单身	ご飯	1,190	29	30	28	31	29	28	33	26
		パン類	113	39	38	45	30	45	39	36	37
		めん類	286	29	27	27	26	30	32	35	27
		菓子類	30	29	21	9	23	31	14	55	50
		果物	14	38	79	48	14	30	18	50	8
		その他	103	27	25	20	25	35	20	35	30
		なし	104	27	23	22	27	34	31	22	26
就業	学生	ご飯	1,674	40	42	40	40	39	38	43	40
		パン類	107	42	34	43	37	46	64	41	24
		めん類	249	34	33	25	33	28	40	39	37
		菓子類	24	30	20	35	26	38	28	30	33
		果物	10	39	17	50	0	80	33	71	13
		その他	102	49	40	50	39	59	45	52	55
		なし	98	29	27	29	25	31	35	31	21
	社会人	ご飯	2,153	32	34	32	33	30	32	35	31
		パン類	123	40	47	44	32	38	36	41	43
		めん類	349	35	27	36	30	38	33	39	36
		菓子類	31	34	27	19	29	44	23	55	44
		果物	16	56	77	52	62	112	27	55	12
		その他	147	27	39	23	26	29	30	23	22
		なし	165	19	15	11	25	24	20	19	19

続き 3③ 夕食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
男性	学生	同居	ご飯	531	55	57	61	51	54	48	53	59
			パン類	16	66	33	0	78	72	114	122	0
			めん類	51	41	66	22	54	23	48	31	46
			菓子類	3	25	0	0	50	67	50	0	0
			果物	1	80	0	100	0	200	0	0	0
			その他	19	93	93	100	71	106	114	64	103
			なし	16	28	14	22	50	33	22	48	0
	学生	单身	ご飯	333	42	45	41	40	47	35	53	32
			パン類	22	58	32	83	53	50	92	45	38
			めん類	61	38	32	28	31	25	43	63	39
			菓子類	3	41	0	0	67	75	0	0	67
			果物	1	22	0	0	0	0	100	0	0
			その他	12	48	27	50	0	50	55	85	25
			なし	12	52	38	56	50	45	80	31	58
	社会人	同居	ご飯	452	54	58	51	54	54	53	61	50
			パン類	14	93	67	85	114	82	138	106	40
			めん類	42	63	48	80	50	57	45	68	91
			菓子類	4	80	114	40	0	100	40	200	50
			果物	3	152	0	67	200	400	80	133	67
			その他	18	34	94	33	18	27	19	46	5
			なし	13	22	16	0	77	0	13	14	38
社会人		单身	ご飯	266	29	28	26	31	24	34	28	32
			パン類	13	41	53	43	18	31	30	30	114
			めん類	56	30	28	28	39	48	20	31	22
			菓子類	2	31	0	0	0	100	0	0	0
			果物	3	38	67	40	67	67	0	0	0
			その他	16	23	31	0	31	25	21	16	38
			なし	16	29	24	40	24	40	19	40	17

## 続き 3③ 夕食 曜日別の主食類型と牛乳消費量

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	
女性	学生	同居	ご飯	590	31	33	28	31	25	35	34	32
			パン類	35	32	45	44	22	37	55	6	16
			めん類	78	30	6	30	32	32	34	33	39
			菓子類	5	41	0	120	50	67	33	40	0
			果物	3	45	0	67	0	200	40	57	0
			その他	44	43	36	50	39	62	30	42	42
			なし	42	26	25	37	13	40	26	32	6
	社会人	同居	ご飯	1,064	29	30	28	29	27	28	31	27
			パン類	53	30	40	42	14	13	27	30	46
			めん類	141	35	28	34	28	41	37	42	35
			菓子類	12	21	3	16	36	22	40	15	25
			果物	5	18	0	33	50	0	0	67	0
			その他	65	29	37	38	26	22	46	16	22
			なし	87	15	13	7	14	14	22	17	18
社会人	单身	ご飯	372	19	20	20	21	15	16	22	17	
		パン類	44	35	46	34	27	55	23	37	24	
		めん類	110	25	20	30	21	23	31	25	25	
		菓子類	13	30	8	14	31	20	7	67	69	
		果物	5	45	133	67	0	25	0	0	0	
		その他	48	24	24	10	26	40	16	25	25	
		なし	49	22	15	14	27	44	20	16	18	

4 曜日別欠食状況

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
性別	男性		2,001	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1,665	83.2	83.7	83.9	84.5	84.3	83.5	81.2	81.5
		軽食のみ	107	5.3	5.4	5.0	5.1	5.1	5.7	6.1	5.1
		229	11.4	10.9	11.1	10.5	10.6	10.8	12.7	13.4	
	女性		3,248	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	2,581	79.5	80.6	80.7	81.1	80.3	79.5	77.2	76.8
軽食のみ		338	10.4	10.1	10.3	9.9	10.2	10.9	11.0	10.6	
	329	10.1	9.3	9.1	9.0	9.5	9.6	11.9	12.6		
地域	関東		3,684	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	2,959	80.3	81.5	81.5	81.6	81.3	80.3	78.0	77.9
		軽食のみ	329	8.9	8.7	8.7	8.6	8.7	9.4	9.5	8.9
		397	10.8	9.8	9.8	9.8	10.0	10.2	12.5	13.2	
	関西		1,565	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1,287	82.2	82.6	82.9	84.2	83.1	82.6	80.3	80.1
軽食のみ		117	7.5	7.4	7.1	7.0	7.2	7.7	8.3	7.7	
	161	10.3	10.1	10.0	8.9	9.7	9.7	11.4	12.2		
住居	同居		3,409	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	2,833	83.1	83.9	84.1	84.2	83.9	83.3	81.2	81.1
		軽食のみ	268	7.8	7.7	7.5	7.5	7.6	8.1	8.4	8.1
		309	9.1	8.5	8.4	8.3	8.5	8.6	10.4	10.8	
	単身		1,840	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1,413	76.8	78.0	77.8	79.0	78.0	76.8	74.1	73.9
軽食のみ		178	9.7	9.4	9.6	9.1	9.5	10.4	10.3	9.3	
	249	13.5	12.6	12.6	11.9	12.5	12.8	15.6	16.7		
就業	学生		2,264	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1,828	80.7	81.2	81.5	82.0	81.4	79.9	79.8	79.3
		軽食のみ	181	8.0	7.8	7.6	7.8	7.8	8.6	8.3	7.9
		256	11.3	10.9	10.9	10.2	10.8	11.4	12.0	12.8	
	社会人		2,985	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	2,418	81.0	82.3	82.2	82.7	82.1	81.8	77.9	78.1
軽食のみ		265	8.9	8.6	8.8	8.3	8.6	9.1	9.7	9.0	
	302	10.1	9.1	9.0	9.1	9.2	9.0	12.4	13.0		

## 続き 4 曜日別欠食状況

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
		人	%	%	%	%	%	%	%	%		
男性	学生		638	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
		同居	食事あり	545	85.4	86.4	85.6	85.4	85.9	85.1	84.4	84.8
			軽食のみ	30	4.7	4.0	4.9	5.0	4.6	4.9	5.2	4.3
			食事なし	63	9.9	9.7	9.6	9.6	9.5	10.0	10.4	10.9
		単身		445	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	352	79.0	78.4	79.3	81.1	79.7	79.3	78.3	77.4
	軽食のみ		24	5.4	5.8	4.6	5.2	5.3	5.7	5.6	5.2	
	社会人	同居	食事あり	468	85.8	85.8	87.0	86.9	87.3	86.5	83.6	83.3
			軽食のみ	29	5.4	6.2	4.8	4.6	4.7	5.4	6.2	5.6
			食事なし	48	8.9	7.9	8.2	8.5	8.0	8.1	10.1	11.2
		単身		372	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	300	80.7	82.5	82.1	83.2	82.3	81.5	75.4	78.3
軽食のみ			24	6.5	6.0	5.8	5.7	6.4	7.4	8.1	5.7	
女性	学生		798	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		同居	食事あり	651	81.6	82.2	83.1	83.0	82.6	80.7	80.0	79.8
			軽食のみ	77	9.6	9.6	8.5	9.4	9.1	9.9	10.5	10.1
			食事なし	70	8.8	8.2	8.4	7.6	8.3	9.3	9.5	10.1
		単身		383	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	280	73.1	74.1	74.0	75.2	73.3	70.4	73.2	71.3
	軽食のみ		50	13.1	13.0	13.5	12.4	13.2	15.6	11.9	12.4	
	社会人	同居	食事あり	1,168	81.9	83.0	82.9	83.3	82.4	82.6	79.5	79.4
			軽食のみ	132	9.2	8.8	9.2	8.7	9.2	9.6	9.6	9.6
			食事なし	127	8.9	8.2	7.9	8.0	8.4	7.8	10.9	11.1
		単身		640	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	481	75.2	77.5	76.7	77.4	77.1	76.4	70.9	70.6
軽食のみ			80	12.4	11.7	12.9	11.9	11.9	12.2	13.9	12.6	
	食事なし	79	12.3	10.8	10.4	10.7	11.0	11.4	15.2	16.9		

4① 朝食 曜日別欠食状況

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
性別	男性		2,001	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1344	67.2	68.1	68.1	69.4	68.8	69.1	64.0	62.6
		軽食のみ	127	6.4	7.0	6.5	6.5	6.2	6.3	6.7	5.1
	食事なし	530	26.5	24.9	25.4	24.0	24.9	24.5	29.3	32.2	
	女性		3,248	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	2097	64.6	66.7	66.4	66.1	66.3	65.7	61.6	59.0
軽食のみ		409	12.6	12.3	12.7	13.5	12.9	13.0	12.2	11.7	
食事なし	742	22.8	21.0	20.9	20.3	20.8	21.3	26.3	29.3		
地域	関東		3,684	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	2375	64.5	66.6	66.2	66.0	66.5	65.8	61.0	59.2
		軽食のみ	404	11.0	10.9	11.3	11.5	10.9	11.5	10.9	9.7
	食事なし	906	24.6	22.5	22.5	22.4	22.6	22.7	28.1	31.1	
	関西		1,565	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	1066	68.1	68.6	69.1	70.6	69.1	69.9	66.1	63.3
軽食のみ		133	8.5	8.9	8.1	9.3	9.0	8.0	8.2	8.0	
食事なし	366	23.4	22.5	22.8	20.1	21.9	22.1	25.8	28.8		
住居	同居		3,409	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	2386	70.0	71.3	71.6	70.8	71.6	71.4	67.8	65.4
		軽食のみ	332	9.7	9.9	9.7	10.6	9.8	9.7	9.2	9.2
	食事なし	691	20.3	18.8	18.7	18.6	18.7	18.9	22.9	25.4	
	单身		1,840	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	1055	57.3	59.6	58.6	61.1	59.3	58.9	52.6	51.1
軽食のみ		205	11.1	10.9	11.5	11.3	11.5	11.9	11.6	9.2	
食事なし	581	31.6	29.5	29.9	27.6	29.2	29.2	35.8	39.7		
就業	学生		2,264	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1479	65.3	66.8	66.7	67.4	66.3	65.4	63.6	61.1
		軽食のみ	201	8.9	8.5	8.4	9.8	9.1	9.4	8.8	8.2
	食事なし	583	25.8	24.6	24.9	22.9	24.5	25.2	27.5	30.7	
	社会人		2,985	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	1961	65.7	67.5	67.3	67.4	68.0	68.2	61.6	59.9
軽食のみ		335	11.2	11.6	11.8	11.7	11.3	11.3	11.0	10.0	
食事なし	688	23.1	20.9	20.9	20.9	20.7	20.5	27.4	30.2		

## 続き 4① 朝食 曜日別欠食状況

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
		人	%	%	%	%	%	%	%	%		
男性	学生			638	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		同居	食事あり	462	72.3	73.7	73.4	72.6	72.9	73.5	71.3	69.1
			軽食のみ	31	4.9	4.9	5.5	6.0	5.5	4.5	4.4	3.8
			食事なし	145	22.7	21.5	21.2	21.5	21.6	21.9	24.3	27.1
				445	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		単身	食事あり	253	56.8	57.1	56.9	60.9	58.2	58.0	54.6	52.1
	軽食のみ		27	6.1	6.5	5.8	6.1	6.1	6.3	6.5	5.2	
	食事なし		165	37.1	36.4	37.3	33.0	35.7	35.7	38.9	42.7	
	社会人			546	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		同居	食事あり	396	72.4	72.0	74.0	73.6	74.9	75.5	70.0	67.2
			軽食のみ	40	7.2	9.5	7.0	7.1	6.4	6.8	7.7	6.2
			食事なし	111	20.3	18.5	19.0	19.2	18.7	17.8	22.3	26.6
		372	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
単身		食事あり	234	62.8	65.9	63.7	68.0	65.6	65.6	53.8	57.3	
	軽食のみ	29	7.9	7.5	8.6	7.3	7.5	8.9	9.4	5.9		
	食事なし	109	29.3	26.6	27.7	24.7	26.9	25.5	36.8	36.8		
女性	学生			798	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		同居	食事あり	554	69.5	71.8	71.4	70.8	70.6	68.7	67.7	65.3
			軽食のみ	90	11.2	10.2	10.2	12.7	11.4	11.3	11.4	11.5
			食事なし	154	19.3	18.0	18.4	16.5	18.0	20.1	20.9	23.2
				383	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		単身	食事あり	211	55.0	56.4	57.2	59.0	56.1	53.8	53.0	49.3
	軽食のみ		53	13.9	13.6	12.8	14.4	14.1	17.0	13.6	12.0	
	食事なし		119	31.1	30.0	30.0	26.6	29.8	29.2	33.4	38.6	
	社会人			1,427	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		同居	食事あり	974	68.3	69.7	70.1	68.8	70.3	70.4	65.6	63.1
			軽食のみ	171	12.0	12.3	12.4	13.0	12.1	12.1	10.8	11.5
			食事なし	281	19.7	18.1	17.5	18.2	17.7	17.4	23.6	25.4
		640	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
単身		食事あり	358	55.9	59.7	57.7	58.6	58.3	58.8	50.2	48.0	
	軽食のみ	95	14.9	14.4	16.3	15.5	15.9	14.5	15.3	12.2		
	食事なし	187	29.3	25.9	26.1	25.9	25.8	26.7	34.5	39.8		



4② 昼食 曜日別欠食状況

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
性別	男性		2,001	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1,795	89.7	90.0	90.2	90.2	90.6	89.6	88.4	88.9
		軽食のみ	84	4.2	4.3	3.6	4.1	3.9	4.2	4.5	4.6
	食事なし	122	6.1	5.7	6.1	5.7	5.5	6.2	7.1	6.4	
	女性		3,248	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	2,846	87.6	88.5	89.5	89.0	88.4	87.8	84.8	85.5
軽食のみ		229	7.1	6.6	6.4	6.3	6.4	7.1	8.4	8.2	
食事なし	173	5.3	5.0	4.1	4.7	5.2	5.1	6.9	6.3		
地域	関東		3,684	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	3,253	88.3	89.2	90.0	89.2	89.1	88.4	85.9	86.5
		軽食のみ	223	6.1	5.7	5.3	5.8	5.7	5.9	6.9	7.0
	食事なし	208	5.6	5.1	4.7	5.0	5.2	5.7	7.2	6.6	
	関西		1,565	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	1,387	88.6	88.8	89.3	89.9	89.6	88.7	86.8	87.5
軽食のみ		90	5.8	5.6	5.4	4.8	5.0	6.1	6.8	6.6	
食事なし	88	5.6	5.6	5.3	5.3	5.4	5.2	6.4	5.9		
住居	同居		3,409	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	3,044	89.3	89.9	90.3	90.0	90.2	89.3	87.3	88.1
		軽食のみ	191	5.6	5.4	5.3	5.4	4.9	5.5	6.5	6.2
	食事なし	174	5.1	4.8	4.4	4.6	4.9	5.2	6.2	5.6	
	单身		1,840	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	1,597	86.8	87.6	88.8	88.4	87.5	87.0	84.0	84.2
軽食のみ		122	6.6	6.3	5.5	5.6	6.5	6.8	7.6	8.0	
食事なし	121	6.6	6.1	5.7	6.0	6.0	6.2	8.4	7.8		
就業	学生		2,264	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1,973	87.1	87.1	88.0	87.5	87.5	85.9	87.0	87.0
		軽食のみ	149	6.6	6.6	6.0	6.4	6.3	7.1	6.7	7.0
	食事なし	142	6.3	6.3	6.0	6.1	6.2	7.0	6.3	6.1	
	社会人		2,985	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	2,667	89.4	90.5	91.1	90.9	90.5	90.5	85.5	86.6
軽食のみ		164	5.5	5.0	4.9	4.8	4.9	5.1	7.1	6.8	
食事なし	153	5.1	4.5	4.0	4.4	4.6	4.4	7.5	6.6		

## 続き 4② 昼食 曜日別欠食状況

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	%	%	%	%	%	%	%	%	
男性	学生	同居		638	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
			食事あり	574	90.0	90.4	89.0	89.0	91.1	88.7	89.7	91.8
			軽食のみ	28	4.4	3.6	5.2	5.0	3.8	4.4	5.0	3.8
		食事なし	36	5.6	6.0	5.8	6.0	5.2	6.9	5.3	4.4	
		单身		445	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	386	86.8	85.2	86.5	88.5	87.0	86.5	88.1	85.6
	軽食のみ		21	4.8	5.6	3.6	4.5	4.9	5.4	3.8	5.8	
	社会人	同居	食事なし	37	8.4	9.2	9.9	7.0	8.1	8.1	8.1	8.5
				546	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	502	91.9	92.9	94.0	92.3	93.0	92.5	89.4	89.4
		軽食のみ	20	3.7	4.2	2.9	3.7	3.1	2.9	4.0	4.8	
		食事なし	24	4.4	2.9	3.1	4.0	3.8	4.6	6.6	5.9	
单身			372	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	食事あり	333	89.4	90.9	91.1	90.9	90.3	90.6	84.9	87.1		
	軽食のみ	15	4.0	4.0	2.2	3.0	4.3	4.3	5.4	4.6		
女性	学生	同居	食事なし	25	6.6	5.1	6.7	6.2	5.4	5.1	9.7	8.3
				798	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	696	87.2	86.7	89.2	87.5	88.6	86.2	86.2	86.1
		軽食のみ	61	7.6	8.3	6.1	7.8	6.1	8.1	8.4	8.4	
		食事なし	41	5.2	5.0	4.6	4.8	5.3	5.6	5.4	5.5	
		单身		383	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	食事あり		317	82.7	84.6	85.6	83.8	80.2	79.6	83.0	82.2	
	軽食のみ		39	10.1	9.1	9.7	8.4	12.3	11.5	9.4	10.7	
	社会人	同居	食事なし	27	7.1	6.3	4.7	7.8	7.6	8.9	7.6	7.0
				1,427	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	1,272	89.1	90.2	90.0	90.9	89.6	90.0	86.1	87.2
		軽食のみ	83	5.8	5.0	5.8	5.0	5.4	5.5	7.1	6.7	
食事なし		72	5.1	4.8	4.2	4.1	5.0	4.4	6.8	6.1		
单身			640	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	食事あり	561	87.7	89.1	90.9	89.7	90.6	89.5	81.1	82.8		
	軽食のみ	47	7.3	6.4	6.3	6.3	5.5	6.6	10.5	9.8		
食事なし	32	5.0	4.5	2.8	4.1	3.9	3.9	8.4	7.3			

4③ 夕食 曜日別欠食状況

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
性別	男性		2,001	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	1,857	92.8	93.1	93.5	93.8	93.4	91.8	91.2	93.1
		軽食のみ	109	5.5	4.8	4.7	4.5	5.1	6.5	7.0	5.5
		34	1.7	2.0	1.8	1.7	1.4	1.7	1.8	1.4	
	女性		3,248	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	2,799	86.2	86.8	86.1	88.1	86.2	84.9	85.2	85.9
軽食のみ		376	11.6	11.3	11.7	10.0	11.3	12.6	12.3	11.9	
	72	2.2	1.9	2.2	1.9	2.5	2.4	2.5	2.2		
地域	関東		3,684	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	3,248	88.2	88.8	88.3	89.6	88.3	86.9	87.2	88.2
		軽食のみ	359	9.7	9.4	9.6	8.4	9.6	10.8	10.5	9.9
		77	2.1	1.9	2.1	2.1	2.1	2.3	2.3	1.9	
	関西		1,565	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	1,408	90.0	90.3	90.4	92.0	90.5	89.2	88.1	89.5
軽食のみ		127	8.1	7.6	7.7	6.8	7.6	9.0	9.8	8.5	
	29	1.9	2.1	2.0	1.2	1.9	1.8	2.1	2.0		
住居	同居		3,409	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	3,068	90.0	90.5	90.4	91.8	89.9	89.1	88.4	89.8
		軽食のみ	279	8.2	7.7	7.5	6.5	8.2	9.2	9.6	8.7
		62	1.8	1.8	2.1	1.7	1.9	1.7	2.0	1.5	
	単身		1,840	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	1,589	86.3	86.8	86.1	87.4	87.2	84.7	85.7	86.4
軽食のみ		207	11.2	11.0	11.8	10.5	10.4	12.4	11.7	10.9	
	45	2.4	2.2	2.1	2.1	2.4	2.9	2.6	2.7		
就業	学生		2,264	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		食事あり	2,031	89.7	89.8	89.8	91.1	90.3	88.5	88.6	89.8
		軽食のみ	192	8.5	8.4	8.3	7.3	8.0	9.4	9.3	8.5
		42	1.8	1.8	1.9	1.6	1.7	2.1	2.1	1.6	
	社会人		2,985	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		食事あり	2,626	88.0	88.8	88.3	89.7	87.9	86.8	86.6	87.7
軽食のみ		294	9.9	9.1	9.6	8.3	9.7	11.0	11.1	10.2	
	65	2.2	2.0	2.1	2.0	2.3	2.2	2.3	2.1		

## 続き 4③ 夕食 曜日別欠食状況

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	%	%	%	%	%	%	%	%	
男性	学生	同居		638	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
			食事あり	599	93.8	95.0	94.4	94.7	93.9	93.1	92.3	93.4
			軽食のみ	30	4.7	3.4	3.9	3.9	4.5	5.6	6.1	5.5
		食事なし	9	1.5	1.6	1.7	1.4	1.6	1.3	1.6	1.1	
		单身		445	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	416	93.5	92.8	94.4	93.9	93.9	93.3	92.1	94.4
	軽食のみ		23	5.2	5.4	4.3	5.2	4.9	5.4	6.5	4.5	
	社会人	同居	食事なし	6	1.3	1.8	1.3	0.9	1.1	1.3	1.3	1.1
				546	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	508	93.0	92.7	93.0	94.9	94.0	91.6	91.6	93.2
		軽食のみ	28	5.2	4.9	4.6	2.9	4.6	6.6	7.0	5.7	
		食事なし	10	1.8	2.4	2.4	2.2	1.5	1.8	1.5	1.1	
单身			372	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	食事あり	335	90.0	90.9	91.4	90.6	91.1	88.2	87.4	90.6		
	軽食のみ	28	7.5	6.5	6.7	7.0	7.3	9.1	9.4	6.7		
女性	学生	同居	食事なし	9	2.5	2.7	1.9	2.4	1.6	2.7	3.2	2.7
				798	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	704	88.2	88.0	88.7	90.6	88.6	87.3	86.1	88.1
		軽食のみ	80	10.0	10.4	9.3	7.9	9.9	10.4	11.8	10.4	
		食事なし	14	1.8	1.6	2.0	1.5	1.5	2.3	2.1	1.5	
		单身		383	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	食事あり		312	81.5	81.2	79.1	82.8	83.6	77.8	83.6	82.2	
	軽食のみ		59	15.3	16.2	18.0	14.4	13.3	18.3	12.8	14.4	
	社会人	同居	食事なし	12	3.2	2.6	2.9	2.9	3.1	3.9	3.7	3.4
				1,427	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			食事あり	1,258	88.2	89.1	88.6	90.1	87.3	87.4	86.8	87.8
		軽食のみ	141	9.9	9.1	9.3	8.2	10.2	11.0	10.9	10.4	
食事なし		28	2.0	1.8	2.1	1.7	2.5	1.6	2.4	1.8		
单身			640	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	食事あり	526	82.1	83.8	81.6	83.9	82.3	80.8	81.6	80.9		
	軽食のみ	97	15.2	14.4	16.3	13.9	14.4	15.6	15.9	15.6		
食事なし	17	2.7	1.9	2.2	2.2	3.3	3.6	2.5	3.4			

5 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
性別	男性		2,001	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,137	56.8	58.0	58.2	58.6	58.3	57.5	53.8	53.3
		パン類	307	15.4	15.4	15.3	15.2	15.6	15.5	15.5	15.1
		めん類	221	11.1	10.3	10.4	10.7	10.4	10.5	11.9	13.1
		菓子類	16	0.8	0.8	0.6	0.9	0.8	0.7	0.8	0.7
		果物	17	0.9	0.8	0.9	0.9	0.9	1.0	0.7	0.8
		その他	49	2.5	2.5	2.2	2.0	2.2	2.6	3.2	2.5
		なし	254	12.7	12.1	12.4	11.7	11.8	12.2	14.1	14.4
	女性		3,248	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,615	49.7	52.0	51.4	52.8	51.8	50.1	45.7	44.3
		パン類	617	19.0	19.0	19.2	18.2	18.9	19.2	19.4	19.0
		めん類	349	10.8	9.7	10.1	10.1	9.6	10.3	12.1	13.5
		菓子類	58	1.8	1.7	1.7	1.8	1.7	1.8	1.9	2.0
		果物	51	1.6	1.6	1.8	1.6	1.5	1.6	1.5	1.4
その他		145	4.5	4.4	4.3	4.3	4.3	4.5	4.9	4.5	
なし		413	12.7	11.7	11.5	11.3	12.1	12.6	14.6	15.3	
地域	関東		3,684	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,914	52.0	53.9	53.4	54.2	53.7	52.3	48.7	47.5
		パン類	624	16.9	17.0	17.1	16.3	17.2	17.1	17.0	16.8
		めん類	421	11.4	10.7	10.9	11.1	10.4	11.0	12.3	13.7
		菓子類	52	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.5	1.4
		果物	49	1.3	1.4	1.5	1.4	1.3	1.4	1.2	1.2
		その他	143	3.9	3.8	3.7	3.7	3.8	4.0	4.4	3.9
		なし	482	13.1	11.9	11.9	12.0	12.3	12.9	15.0	15.5
	関西		1,565	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	837	53.5	55.2	55.3	56.9	55.6	54.3	49.0	48.3
		パン類	301	19.2	19.1	19.1	18.8	18.8	19.4	20.0	19.3
		めん類	149	9.5	8.3	8.5	8.5	8.7	8.9	11.4	12.6
		菓子類	22	1.4	1.4	1.2	1.6	1.3	1.3	1.5	1.6
		果物	19	1.2	1.1	1.3	1.2	1.3	1.4	1.1	1.1
その他		51	3.2	3.3	2.9	2.8	3.0	3.4	3.9	3.5	
なし		186	11.9	11.6	11.7	10.2	11.3	11.3	13.2	13.7	

## 続き 5 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
住居	同居		3,409	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	1,862	54.6	56.4	56.3	57.2	56.5	55.4	50.7	49.8
		パン類	619	18.2	18.0	18.0	17.4	18.1	18.3	18.6	18.6
		めん類	352	10.3	9.4	9.8	9.7	9.2	9.6	11.8	12.8
		菓子類	41	1.2	1.2	1.2	1.3	1.2	1.1	1.2	1.2
		果物	42	1.2	1.2	1.3	1.3	1.2	1.3	1.1	1.2
		その他	117	3.4	3.4	3.2	3.2	3.1	3.4	4.0	3.7
		なし	377	11.1	10.3	10.3	10.1	10.6	10.9	12.5	12.7
	单身		1,840	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	890	48.4	50.2	49.8	51.1	50.1	48.3	45.1	44.0
		パン類	305	16.6	16.9	17.1	16.5	16.8	16.7	16.6	15.5
		めん類	218	11.9	11.0	10.9	11.4	11.1	11.8	12.4	14.4
		菓子類	33	1.8	1.6	1.6	1.8	1.7	1.8	2.0	2.0
		果物	26	1.4	1.5	1.7	1.4	1.4	1.4	1.3	1.1
その他		77	4.2	4.2	4.1	3.8	4.3	4.5	4.6	3.9	
なし		290	15.8	14.7	14.8	14.0	14.6	15.3	18.1	19.0	
就業	学生		2,264	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,176	51.9	52.7	53.0	53.7	53.1	52.2	50.6	48.4
		パン類	401	17.7	17.9	18.0	17.7	17.8	17.2	17.6	17.7
		めん類	251	11.1	10.6	10.6	10.6	10.5	10.5	11.5	13.1
		菓子類	30	1.3	1.2	1.1	1.5	1.3	1.3	1.3	1.4
		果物	28	1.2	1.2	1.3	1.3	1.1	1.4	1.2	1.2
		その他	79	3.5	3.7	3.4	3.3	3.4	3.6	3.8	3.5
		なし	299	13.2	12.7	12.7	12.0	12.9	13.7	13.9	14.5
	社会人		2,985	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,575	52.8	55.5	54.8	56.0	55.2	53.4	47.4	47.2
		パン類	523	17.5	17.4	17.5	16.6	17.5	18.2	18.1	17.4
		めん類	320	10.7	9.4	9.9	10.1	9.5	10.2	12.4	13.5
		菓子類	44	1.5	1.5	1.5	1.4	1.4	1.4	1.6	1.6
		果物	40	1.3	1.4	1.5	1.3	1.4	1.4	1.1	1.2
その他		115	3.8	3.7	3.6	3.5	3.7	4.0	4.5	4.0	
なし		368	12.3	11.2	11.2	11.1	11.3	11.5	14.8	15.2	

続き 5 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
男性	学生	同居	638	100.0	100.3	100.0	100.0	100.0	100.0	100.3	100.3
		ご飯	374	58.7	59.7	59.1	60.3	59.6	59.9	56.8	55.4
		パン類	100	15.7	15.9	15.4	14.8	16.0	15.5	15.8	16.6
		めん類	70	11.0	10.7	11.0	10.3	10.4	9.7	11.9	12.8
		菓子類	4	0.6	0.5	0.6	1.1	0.5	0.5	0.8	0.5
		果物	5	0.7	0.9	0.7	0.8	0.8	0.8	0.9	0.9
		その他	13	2.1	1.7	1.9	2.1	2.0	2.2	2.4	2.4
		なし	71	11.2	10.8	11.2	10.6	10.8	11.4	11.8	11.8
	単身	445	100.0	100.0	100.0	100.0	100.3	100.0	100.0	100.0	
	ご飯	232	52.2	51.6	53.4	54.0	53.2	53.0	51.3	49.0	
	パン類	69	15.4	15.5	15.4	15.3	15.9	15.1	16.3	14.7	
	めん類	51	11.4	11.2	10.4	11.8	10.6	11.2	10.7	13.7	
	菓子類	4	0.9	1.0	0.8	1.0	0.7	1.0	0.8	0.9	
	果物	3	0.6	0.7	0.6	0.5	0.9	0.6	0.4	0.6	
その他	11	2.4	2.8	2.2	1.9	2.5	2.5	2.8	2.3		
なし	76	17.0	17.1	17.2	15.4	16.5	16.7	17.7	18.8		
社会人	同居	同居	546	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.4	100.0
		ご飯	327	60.0	61.5	62.4	61.1	61.8	61.2	55.9	56.0
		パン類	85	15.5	15.5	15.4	15.3	15.3	15.9	15.9	15.3
		めん類	56	10.3	8.8	9.2	10.6	10.1	9.5	11.9	12.0
		菓子類	5	0.9	1.3	0.8	0.8	1.1	0.8	0.9	0.8
		果物	5	0.9	0.9	0.9	1.0	1.0	1.0	1.1	0.8
		その他	14	2.6	3.1	2.3	1.6	1.7	2.5	3.7	3.2
	なし	53	9.8	8.9	9.0	9.6	8.9	9.2	11.1	12.0	
	単身	372	100.0	100.3	100.2	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	ご飯	203	54.4	57.3	56.3	57.7	56.9	53.4	48.4	51.2	
パン類	54	14.4	14.3	15.0	15.5	14.8	15.6	13.4	12.5		
めん類	44	11.9	10.9	10.8	9.9	10.7	12.5	13.6	14.7		
菓子類	3	0.7	0.8	0.5	0.7	0.8	0.5	0.9	1.0		
果物	5	1.4	1.3	1.6	1.3	1.4	1.6	1.1	1.3		
その他	11	2.9	2.6	2.3	2.4	3.0	3.7	4.2	2.2		
なし	53	14.3	13.0	13.6	12.5	12.5	12.7	18.5	17.1		

## 続き 5 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
		人	%	%	%	%	%	%	%	%		
女性	学生	同居		798	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
			ご飯	407	51.0	52.0	52.9	52.8	52.6	51.1	48.5	47.2
			パン類	160	20.0	20.0	20.1	20.4	20.1	19.5	20.0	20.0
			めん類	84	10.6	10.2	10.1	9.7	9.8	10.2	11.4	12.6
			菓子類	12	1.5	1.4	1.3	1.5	1.5	1.5	1.5	1.7
			果物	12	1.5	1.3	1.5	1.5	1.2	1.6	1.6	1.7
			その他	34	4.3	4.7	3.9	4.2	3.7	4.1	4.8	4.5
			なし	89	11.1	10.4	10.2	9.8	11.1	12.0	12.1	12.3
	単身		383	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	162	42.3	43.5	42.2	44.0	43.2	40.9	43.6	38.8	
		パン類	72	18.9	19.8	20.8	19.7	18.3	17.8	17.4	18.4	
		めん類	45	11.9	10.7	11.0	11.5	11.8	11.7	12.2	14.1	
		菓子類	10	2.6	2.3	1.9	2.7	2.8	2.8	2.3	3.1	
		果物	9	2.4	2.2	2.9	2.5	2.0	2.8	2.4	2.0	
その他		21	5.5	5.7	5.9	5.0	5.9	6.3	5.0	4.8		
なし		63	16.4	15.7	15.3	14.6	16.0	17.8	17.0	18.8		
社会人	同居		1,427	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	753	52.7	55.5	54.5	56.7	55.3	53.5	47.3	46.3	
		パン類	274	19.2	18.8	19.1	17.6	19.0	19.9	20.1	19.9	
		めん類	141	9.9	8.6	9.3	9.0	8.1	9.2	12.0	13.2	
		菓子類	20	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.2	1.4	1.5	
		果物	21	1.5	1.5	1.6	1.4	1.6	1.5	1.2	1.4	
		その他	55	3.9	3.6	3.6	3.7	3.8	3.9	4.4	4.1	
		なし	163	11.4	10.6	10.4	10.3	10.9	10.7	13.5	13.7	
	単身		640	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	293	45.7	49.0	48.0	49.3	48.1	46.6	39.6	39.5	
		パン類	111	17.3	17.6	17.4	16.1	17.6	17.9	18.2	16.3	
		めん類	78	12.2	10.9	11.4	12.0	11.4	11.9	13.1	14.8	
		菓子類	17	2.6	2.3	2.7	2.6	2.2	2.7	3.2	2.7	
		果物	9	1.4	1.6	1.8	1.4	1.5	1.1	1.3	0.9	
その他		35	5.4	5.2	5.4	5.3	5.5	5.4	5.8	5.5		
なし		99	15.4	13.4	13.4	13.4	13.8	14.4	18.9	20.4		



5① 朝食 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
性別	男性		2,001	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	671	33.2	33.1	34.0	35.1	35.3	34.3	31.1	29.8
		パン類	625	31.0	31.7	31.5	31.9	30.6	31.8	29.4	30.0
		めん類	57	2.9	3.3	2.5	2.4	2.9	3.0	3.4	2.8
		菓子類	18	0.9	1.2	0.7	1.1	0.8	0.8	1.0	0.7
		果物	33	1.6	1.7	1.6	1.7	1.9	1.7	1.5	1.2
		その他	44	2.2	2.6	2.2	2.0	2.0	2.1	2.3	2.0
		なし	553	28.1	26.4	27.3	25.7	26.4	26.2	31.1	33.4
	女性		3,248	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	915	27.9	28.8	28.5	29.8	29.7	28.8	26.0	23.6
		パン類	1131	34.6	36.0	36.1	34.1	34.5	34.9	33.4	33.6
		めん類	65	2.0	1.8	1.9	2.2	2.2	2.0	2.2	1.8
		菓子類	74	2.3	2.2	2.5	2.5	2.5	2.1	2.1	2.0
		果物	115	3.5	3.5	3.8	3.6	3.6	3.7	3.0	3.1
その他		147	4.5	4.6	4.2	5.1	4.5	4.6	4.4	4.1	
なし		802	25.2	23.0	23.1	22.6	23.1	23.9	28.9	31.8	
地域	関東		3,684	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1162	31.3	31.7	31.7	33.0	33.1	32.2	29.3	27.7
		パン類	1136	30.6	32.2	32.1	30.6	30.5	31.0	28.7	28.9
		めん類	96	2.6	2.7	2.4	2.5	2.9	2.6	3.0	2.6
		菓子類	65	1.8	1.9	1.9	1.9	1.9	1.8	1.6	1.3
		果物	107	2.9	3.0	3.1	3.0	2.9	3.0	2.5	2.5
		その他	147	4.0	4.0	3.9	4.4	3.9	4.1	4.2	3.7
		なし	971	26.9	24.5	24.9	24.7	24.8	25.4	30.8	33.4
	関西		1,565	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	424	26.8	27.4	27.9	29.2	28.8	27.9	24.7	21.9
		パン類	620	39.6	39.5	39.6	39.6	38.9	40.0	39.4	40.0
		めん類	26	1.7	1.7	1.6	1.9	1.5	2.0	2.0	1.4
		菓子類	27	1.8	1.7	1.5	2.2	1.7	1.3	1.9	2.0
		果物	41	2.6	2.5	2.7	2.6	3.0	2.8	2.2	2.1
その他		43	2.7	3.5	2.4	2.9	2.6	2.6	2.4	2.5	
なし		383	24.9	23.7	24.2	21.7	23.5	23.5	27.5	30.2	

## 続き 5① 朝食 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
住居	同居		3,409	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	1111	32.3	32.7	33.4	33.9	34.3	33.6	30.4	27.9
		パン類	1217	35.6	36.5	36.3	34.8	35.4	35.6	35.3	35.6
		めん類	68	2.0	2.1	1.9	2.0	1.9	2.2	2.2	1.9
		菓子類	54	1.5	1.6	1.6	1.9	1.6	1.3	1.3	1.5
		果物	95	2.7	2.7	2.8	3.0	3.0	2.8	2.3	2.5
		その他	117	3.4	3.7	3.3	3.8	3.0	3.5	3.5	3.3
		なし	748	22.3	20.8	20.7	20.5	20.8	21.0	25.1	27.3
	单身		1,840	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	475	25.5	26.3	25.3	27.9	27.3	26.0	23.3	22.4
		パン類	538	28.8	30.3	30.7	30.3	28.6	30.1	25.7	25.9
		めん類	54	3.0	3.0	2.6	2.9	3.4	2.9	3.6	2.8
		菓子類	39	2.2	2.3	2.3	2.2	2.2	2.1	2.5	1.5
		果物	53	2.8	3.1	3.2	2.7	2.9	3.2	2.6	2.1
その他		74	4.0	4.2	3.8	4.2	4.6	4.0	3.9	3.4	
なし		607	33.7	30.8	32.2	29.8	31.0	31.8	38.4	41.8	
就業	学生		2,264	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	717	31.5	31.9	32.2	33.4	33.1	32.0	30.3	27.6
		パン類	717	31.6	32.7	32.3	31.8	31.0	30.9	30.9	31.4
		めん類	51	2.3	2.3	2.2	2.1	2.3	2.5	2.4	2.1
		菓子類	33	1.5	1.3	1.5	1.8	1.5	1.5	1.5	1.1
		果物	59	2.6	2.5	2.7	2.7	2.6	2.7	2.3	2.5
		その他	67	3.0	3.1	2.5	3.4	3.0	2.9	3.0	2.8
		なし	621	27.7	26.3	26.7	24.8	26.5	27.5	29.5	32.5
	社会人		2,985	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	869	28.7	29.3	29.4	30.6	30.9	30.1	26.1	24.8
		パン類	1038	34.5	35.6	35.8	34.3	34.6	35.8	32.6	32.8
		めん類	71	2.4	2.5	2.1	2.5	2.5	2.4	2.8	2.3
		菓子類	60	2.0	2.2	2.1	2.1	2.1	1.7	1.8	1.8
		果物	89	2.9	3.1	3.2	3.0	3.2	3.1	2.5	2.3
その他		123	4.1	4.4	4.2	4.4	3.9	4.2	4.1	3.7	
なし		734	25.3	22.8	23.2	23.0	22.7	22.7	29.9	32.3	

続き 5① 朝食 曜日別主食類型の構成比

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	%	%	%	%	%	%	%	%	
男性	学生	同居		638	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	241	37.5	37.8	40.0	40.3	39.2	38.1	35.4	31.5
			パン類	208	32.6	33.5	31.3	30.9	31.7	32.6	32.9	35.3
			めん類	14	2.3	2.4	2.0	1.4	2.0	2.8	3.0	2.4
			菓子類	5	0.8	0.6	0.6	1.6	0.8	0.6	0.6	0.5
			果物	8	1.2	1.3	1.1	1.4	1.7	1.1	1.1	0.9
			その他	9	1.5	1.3	1.6	1.7	1.6	1.4	1.4	1.3
			なし	153	24.2	23.2	23.4	22.7	23.0	23.4	25.5	28.2
		单身		445	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	121	27.1	25.8	26.7	28.8	28.8	28.3	26.3	24.7
			パン類	122	27.2	27.9	27.4	29.7	26.3	27.6	25.8	25.4
			めん類	12	2.6	3.4	2.7	2.5	3.1	2.0	2.5	2.0
			菓子類	4	1.0	1.1	0.9	0.7	0.7	1.1	1.6	0.7
			その他	11	2.5	3.1	2.2	2.5	2.7	2.5	2.0	2.5
	なし	171	38.7	37.3	38.9	35.3	37.3	37.5	40.9	44.0		
	社会人	同居		546	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	203	37.0	36.1	37.0	37.4	39.9	39.0	35.5	33.9
			パン類	178	32.5	32.6	34.6	33.5	32.1	33.2	31.0	30.4
めん類			16	3.0	3.3	2.4	2.7	2.9	3.3	3.5	2.9	
菓子類			6	1.0	1.8	0.7	1.1	0.9	0.7	1.1	0.9	
果物			10	1.8	1.8	1.6	2.2	2.2	1.8	1.6	1.3	
その他			14	2.6	4.0	2.6	1.8	1.3	2.2	3.3	3.1	
なし			119	22.1	20.3	21.1	21.2	20.7	19.8	24.0	27.5	
单身			372	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	106	27.9	29.3	28.2	30.4	29.6	28.0	22.8	26.9	
		パン類	117	30.6	31.7	32.3	33.9	32.0	33.3	25.5	25.8	
		めん類	15	4.3	4.8	3.2	3.8	4.0	4.3	5.4	4.6	
		菓子類	4	1.0	1.3	0.8	1.1	1.1	0.8	1.1	1.1	
		その他	9	2.5	2.4	2.7	2.4	3.0	3.0	3.0	1.1	
なし	110	30.8	27.7	29.6	25.8	27.7	26.9	39.5	38.2			

## 続き 5① 朝食 曜日別主食類型の構成比

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
			人	%	%	%	%	%	%	%	%		
女性	学生	同居		798	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
			ご飯	257	31.9	33.6	32.3	32.7	33.0	33.1	30.2	28.6	
			パン類	287	36.0	36.8	37.3	36.2	36.1	34.1	36.0	35.2	
			めん類	13	1.6	1.4	1.8	1.9	1.5	1.5	1.5	1.5	
			菓子類	15	1.8	1.3	2.1	2.3	2.0	2.0	1.6	1.6	
			果物	27	3.4	3.1	3.4	3.9	3.0	3.4	3.0	3.9	
			その他	29	3.6	3.6	2.9	4.5	3.6	3.6	3.9	3.3	
			なし	171	21.7	20.2	20.2	18.5	20.8	22.3	23.8	25.9	
		单身		383	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	98	25.8	25.6	25.1	29.0	28.2	24.0	26.6	22.2	
			パン類	101	25.9	28.2	29.2	26.9	24.5	25.3	23.0	24.0	
			めん類	13	3.3	2.6	2.9	3.1	3.4	4.4	3.4	3.1	
			菓子類	9	2.3	2.9	2.1	2.3	2.6	2.1	2.6	1.8	
			果物	19	5.0	4.4	5.5	5.0	4.7	6.3	4.7	4.2	
	その他		17	4.6	5.0	3.7	4.7	4.7	4.4	4.7	4.7		
	なし		126	33.2	31.3	31.6	29.0	31.9	33.4	35.0	39.9		
	社会人	同居		1,427	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
			ご飯	410	28.5	28.6	29.8	30.5	30.6	29.8	26.3	23.6	
パン類			544	38.1	39.2	38.6	36.3	37.9	38.8	37.6	38.0		
めん類			25	1.8	1.9	1.7	2.0	1.8	1.8	1.7	1.5		
菓子類			28	1.9	2.0	2.0	2.1	2.1	1.5	1.4	2.1		
果物			50	3.4	3.4	3.8	3.5	3.8	3.6	2.7	2.9		
その他			65	4.5	4.6	4.6	5.2	3.9	4.8	4.2	4.2		
なし			305	21.9	20.3	19.6	20.4	19.9	19.7	26.1	27.7		
单身			640	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
		ご飯	149	22.9	25.3	22.8	25.3	24.4	24.4	19.5	18.4		
		パン類	199	30.6	32.5	32.8	30.8	30.8	32.7	27.2	27.3		
		めん類	14	2.4	1.9	2.0	2.5	3.1	1.7	3.4	2.2		
		菓子類	22	3.5	3.4	4.2	3.8	3.8	3.6	3.9	2.2		
		果物	18	2.8	3.8	3.3	2.7	3.3	2.7	2.5	1.7		
	その他	36	5.6	5.5	5.5	6.1	6.7	5.3	5.3	4.7			
	なし	200	32.2	27.7	29.4	28.9	28.0	29.7	38.1	43.4			

5② 昼食 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
性別	男性		2,001	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,163	58.1	59.9	60.2	60.3	59.9	61.0	54.2	51.2
		パン類	238	11.9	11.5	11.1	10.7	12.1	11.2	13.3	13.1
		めん類	394	19.7	18.6	18.9	19.1	18.5	17.3	20.9	24.6
		菓子類	15	0.8	0.6	0.6	0.9	0.7	0.6	0.9	0.9
		果物	11	0.5	0.6	0.4	0.5	0.5	0.6	0.3	0.6
		その他	38	1.9	1.9	1.7	1.5	1.6	2.1	2.5	1.9
		なし	142	7.1	6.8	7.0	6.8	6.6	7.0	7.9	7.6
	女性		3,248	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,693	52.1	55.4	55.6	56.0	56.1	54.6	44.5	42.6
		パン類	559	17.2	16.1	16.9	15.7	17.0	16.9	19.2	18.7
		めん類	594	18.3	16.9	17.0	17.3	15.3	16.3	21.1	24.2
		菓子類	59	1.8	1.4	1.4	1.5	1.6	1.7	2.3	2.5
		果物	22	0.7	0.7	0.7	0.6	0.5	0.7	0.8	0.7
その他		106	3.3	3.3	2.9	2.9	3.1	3.3	3.7	3.5	
なし		216	6.6	6.1	5.5	5.9	6.3	6.5	8.4	7.7	
地域	関東		3,684	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,959	53.2	56.0	56.3	55.8	56.1	55.8	47.5	44.7
		パン類	570	15.5	14.5	14.8	14.1	15.7	15.0	17.2	17.1
		めん類	725	19.7	18.7	18.8	19.4	17.3	17.6	21.2	24.7
		菓子類	51	1.4	1.1	1.1	1.2	1.3	1.3	1.8	1.8
		果物	25	0.7	0.8	0.7	0.7	0.5	0.7	0.7	0.8
		その他	99	2.7	2.7	2.3	2.5	2.5	2.7	3.1	2.9
		なし	256	7.0	6.3	6.0	6.4	6.6	6.9	8.5	8.0
	関西		1,565	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	897	57.3	59.7	59.7	62.1	61.0	59.9	49.8	48.8
		パン類	227	14.5	14.1	14.4	13.1	13.8	14.2	16.4	15.3
		めん類	264	16.9	14.9	15.1	14.7	14.8	14.6	20.6	23.5
		菓子類	23	1.5	1.3	1.3	1.5	1.2	1.3	1.7	2.1
		果物	8	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.7	0.6	0.4
その他		45	2.9	2.9	2.6	2.1	2.7	3.3	3.5	3.0	
なし		102	6.5	6.6	6.3	6.1	6.1	6.0	7.5	7.0	

## 続き 5② 昼食 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
住居	同居		3,409	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	1,845	54.1	56.7	56.5	57.1	57.8	57.4	47.8	45.6
		パン類	523	15.4	14.4	14.8	14.0	15.0	15.5	16.8	16.9
		めん類	675	19.8	18.7	19.0	18.9	17.4	16.3	22.6	25.6
		菓子類	45	1.3	1.1	1.1	1.3	1.3	1.2	1.6	1.6
		果物	22	0.6	0.7	0.6	0.6	0.4	0.8	0.7	0.7
		その他	88	2.6	2.5	2.4	2.3	2.3	2.5	3.2	2.9
		なし	211	6.2	5.7	5.6	5.8	5.8	6.3	7.3	6.7
	単身		1,840	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,010	54.9	57.8	59.0	58.8	57.1	56.3	48.8	46.4
		パン類	273	14.8	14.3	14.6	13.4	15.4	13.3	17.2	15.9
		めん類	314	17.0	15.5	15.3	16.3	15.0	17.4	18.0	22.0
		菓子類	29	1.6	1.1	1.3	1.3	1.3	1.5	2.2	2.6
		果物	11	0.6	0.5	0.7	0.7	0.6	0.5	0.5	0.7
その他		55	3.0	3.3	2.4	2.4	3.0	3.6	3.4	3.0	
なし		147	8.0	7.6	6.9	7.2	7.6	7.4	9.9	9.5	
就業	学生		2,264	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	1,141	50.4	50.5	51.7	52.2	52.5	52.2	48.8	44.9
		パン類	380	16.8	16.7	17.1	16.3	17.0	15.9	17.1	17.5
		めん類	452	19.9	20.0	19.2	18.9	18.1	17.8	21.1	24.6
		菓子類	33	1.4	1.2	1.1	1.6	1.2	1.3	1.5	2.1
		果物	16	0.7	0.8	0.7	0.7	0.5	0.9	0.8	0.8
		その他	70	3.1	3.4	2.9	2.8	3.0	3.6	3.0	2.8
		なし	172	7.6	7.6	7.3	7.4	7.7	8.4	7.6	7.3
	社会人		2,985	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,714	57.4	62.1	61.6	61.8	61.4	60.7	47.7	46.7
		パン類	416	13.9	12.7	12.8	11.8	13.7	13.8	16.9	15.8
		めん類	537	18.0	15.7	16.6	17.3	15.4	15.9	20.9	24.1
		菓子類	41	1.4	1.1	1.1	1.1	1.3	1.3	2.0	1.8
		果物	17	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6
その他		74	2.5	2.3	2.1	2.0	2.2	2.3	3.4	3.0	
なし		186	6.2	5.5	5.2	5.4	5.5	5.4	8.6	8.0	

続き 5② 昼食 曜日別主食類型の構成比

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	%	%	%	%	%	%	%	%	
男性	学生	同居		638	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	353	55.3	56.1	53.3	56.9	57.1	59.1	53.6	51.1
			パン類	77	12.0	11.9	12.5	10.7	12.4	11.8	11.6	13.2
			めん類	145	22.7	22.4	23.2	21.5	21.6	17.9	24.5	27.6
			菓子類	4	0.6	0.3	0.6	1.1	0.2	0.2	0.8	0.8
			果物	5	0.7	0.6	0.6	0.8	0.5	1.1	0.8	0.8
			その他	12	1.9	1.6	2.2	1.9	1.9	2.0	2.4	1.3
			なし	44	6.9	7.1	7.5	7.2	6.4	8.0	6.4	5.3
	単身		445	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	243	54.6	53.9	57.5	57.1	54.6	56.2	55.5	47.6	
		パン類	64	14.3	14.4	13.5	12.8	16.0	12.1	16.4	15.1	
		めん類	79	17.8	16.9	15.5	18.7	16.4	18.2	16.2	22.9	
		菓子類	5	1.0	1.1	0.9	1.1	0.7	1.3	0.7	1.3	
		果物	2	0.5	0.7	0.4	0.4	0.7	0.4	0.2	0.7	
その他		9	2.0	2.0	1.6	1.6	2.0	2.5	1.8	2.7		
なし		43	9.7	11.0	10.6	8.3	9.7	9.2	9.2	9.7		
社会人	同居		546	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	328	60.1	63.4	65.4	61.2	62.5	63.9	53.7	51.1	
		パン類	63	11.6	11.7	9.2	9.7	10.8	12.1	13.7	13.7	
		めん類	110	20.2	17.8	19.4	21.4	19.8	16.5	22.0	24.5	
		菓子類	5	0.9	0.9	0.7	0.9	1.6	0.7	0.9	0.7	
		果物	2	0.4	0.5	0.4	0.5	0.2	0.4	0.0	0.5	
		その他	10	1.9	2.4	1.6	1.1	1.1	1.5	2.9	2.4	
		なし	27	4.9	3.3	3.3	5.1	4.0	4.9	6.8	7.0	
	単身		372	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	238	64.0	68.3	67.5	68.8	67.5	65.9	54.3	55.9	
		パン類	34	9.2	7.3	8.9	9.7	8.9	8.1	11.8	9.7	
		めん類	60	16.2	15.3	14.8	12.4	14.0	16.7	18.8	21.5	
		菓子類	2	0.6	0.0	0.3	0.5	0.3	0.3	1.3	1.1	
		果物	2	0.5	0.5	0.3	0.3	0.8	0.5	0.3	0.5	
その他		7	1.9	1.9	1.1	1.3	1.6	3.0	3.0	1.3		
なし		29	7.7	6.7	7.3	7.0	7.0	5.6	10.5	9.9		

## 続き 5② 昼食 曜日別主食類型の構成比

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	%	%	%	%	%	%	%	%	
女性	学生	同居		798	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	377	47.2	46.0	49.9	49.0	51.6	49.5	44.0	40.4
			パン類	157	19.7	19.2	19.5	20.4	19.2	19.3	20.1	20.1
			めん類	162	20.4	21.6	19.8	18.0	17.8	17.4	22.2	25.7
			菓子類	16	2.0	1.9	1.3	2.1	1.6	1.9	2.3	2.8
			果物	5	0.7	0.8	0.6	0.4	0.4	0.9	0.9	0.9
			その他	30	3.7	4.6	3.4	3.9	2.8	4.0	3.6	3.8
			なし	51	6.4	6.0	5.5	6.1	6.6	7.0	7.0	6.5
	学生	単身		383	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	168	44.0	46.5	46.2	45.4	44.1	41.8	43.1	40.7
			パン類	83	21.7	21.9	24.0	21.4	21.4	20.1	20.9	22.2
			めん類	65	17.0	16.2	15.4	17.0	14.6	17.8	19.1	19.3
			菓子類	9	2.3	1.3	2.1	1.8	2.9	1.8	2.3	3.7
			果物	4	1.0	1.0	1.0	1.3	0.5	1.0	1.0	1.0
その他			19	5.0	5.5	4.4	3.7	6.8	6.5	4.4	3.7	
なし			34	9.0	7.6	6.8	9.4	9.7	11.0	9.1	9.4	
社会人	同居		1,427	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	788	55.2	60.5	58.2	60.1	59.8	58.7	45.1	44.0	
		パン類	227	15.9	13.9	15.2	13.5	15.4	16.4	18.6	18.1	
		めん類	258	18.1	15.8	16.6	17.3	14.3	15.0	22.4	25.1	
		菓子類	20	1.4	1.2	1.3	1.2	1.5	1.4	1.8	1.5	
		果物	10	0.7	0.8	0.6	0.6	0.5	0.7	0.8	0.7	
		その他	37	2.6	1.8	2.3	2.1	2.7	2.2	3.4	3.3	
		なし	89	6.2	6.0	5.7	5.3	5.7	5.6	8.0	7.3	
	社会人	単身		640	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	360	56.3	61.1	62.7	62.2	60.6	59.5	44.4	43.4
			パン類	92	14.4	13.8	13.0	11.1	15.2	13.0	18.6	16.3
			めん類	109	17.0	14.2	15.3	16.4	14.8	17.0	18.1	23.1
			菓子類	14	2.2	1.6	1.6	1.4	1.3	2.2	3.8	3.8
			果物	3	0.5	0.2	0.8	0.8	0.5	0.3	0.6	0.5
その他			20	3.2	3.6	2.5	3.0	2.3	3.0	4.1	3.8	
なし			41	6.4	5.6	4.2	5.2	5.3	5.0	10.5	9.2	



5③ 夕食 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
性別	男性		2,001	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,583	79.1	80.9	80.5	80.5	79.6	77.2	76.0	79.0
		パン類	64	3.2	3.0	3.3	2.9	3.9	3.5	3.6	2.1
		めん類	211	10.5	9.1	9.7	10.4	9.8	11.1	11.5	11.9
		菓子類	13	0.6	0.7	0.5	0.7	0.7	0.6	0.5	0.5
		果物	8	0.4	0.2	0.5	0.4	0.4	0.5	0.2	0.4
		その他	66	3.3	2.9	2.6	2.4	3.0	3.6	4.6	3.7
		なし	57	2.9	3.0	2.8	2.7	2.4	3.4	3.4	2.2
	女性		3,248	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	2,245	69.1	71.7	70.1	72.5	69.6	66.8	66.6	66.6
		パン類	167	5.1	4.8	4.6	5.0	5.3	5.7	5.6	4.8
		めん類	388	11.9	10.3	11.4	10.7	11.3	12.4	13.0	14.4
		菓子類	42	1.3	1.4	1.2	1.4	1.1	1.5	1.2	1.4
		果物	17	0.5	0.4	0.8	0.5	0.4	0.5	0.6	0.5
その他		183	5.6	5.4	5.8	4.7	5.4	5.7	6.4	6.0	
なし		206	6.3	6.0	6.0	5.3	6.9	7.3	6.6	6.3	
地域	関東		3,684	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	2,632	71.4	73.9	72.2	73.9	71.9	68.9	69.2	70.1
		パン類	175	4.7	4.3	4.5	4.4	5.3	5.3	5.1	4.3
		めん類	442	12.0	10.6	11.6	11.3	11.1	12.7	12.8	13.7
		菓子類	39	1.1	1.1	1.1	1.1	0.9	1.1	1.0	1.2
		果物	16	0.4	0.3	0.7	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4
		その他	184	5.0	4.8	5.0	4.1	4.9	5.2	5.8	5.2
		なし	197	5.3	5.0	4.9	4.9	5.6	6.4	5.6	5.1
	関西		1,565	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,196	76.4	78.3	78.3	79.4	77.1	75.2	72.4	74.2
		パン類	56	3.6	3.8	3.4	3.7	3.6	3.9	4.2	2.5
		めん類	157	10.0	8.2	8.7	8.9	9.8	10.1	11.5	12.8
		菓子類	16	1.0	1.2	0.7	1.2	1.2	1.3	0.9	0.8
		果物	10	0.6	0.4	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7
その他		65	4.1	3.5	3.6	3.3	3.5	4.3	5.7	5.0	
なし		66	4.2	4.5	4.5	3.0	4.3	4.5	4.7	3.9	

## 続き 5③ 夕食 曜日別主食類型の構成比

		回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	
住居	同居		3,409	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	2,638	77.4	79.9	78.9	80.5	77.5	75.1	74.0	75.7
		パン類	118	3.5	3.1	3.0	3.3	4.0	3.8	3.7	3.2
		めん類	313	9.2	7.5	8.5	8.1	8.4	10.1	10.7	10.9
		菓子類	25	0.7	0.9	0.8	0.6	0.6	0.8	0.8	0.6
		果物	12	0.3	0.1	0.4	0.3	0.4	0.5	0.4	0.4
		その他	145	4.3	4.0	3.8	3.3	4.0	4.3	5.4	5.0
		なし	159	4.7	4.4	4.6	4.0	5.1	5.3	5.0	4.2
	単身		1,840	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,190	64.7	66.4	65.0	66.4	65.9	62.7	63.0	63.2
		パン類	113	6.1	6.0	6.2	5.9	6.3	6.8	7.0	4.9
		めん類	286	15.5	14.4	14.9	15.2	15.1	15.2	15.7	18.3
		菓子類	30	1.6	1.5	1.3	2.1	1.6	1.9	1.2	1.8
		果物	14	0.7	0.8	1.3	0.8	0.5	0.6	0.7	0.7
その他		103	5.6	5.2	6.1	4.8	5.4	6.0	6.5	5.3	
なし		104	5.7	5.7	5.2	4.9	5.3	6.8	6.0	5.8	
就業	学生		2,264	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	1,674	73.9	75.6	75.0	75.4	73.7	72.4	72.6	72.9
		パン類	107	4.7	4.5	4.5	4.9	5.5	4.8	4.9	4.3
		めん類	249	11.0	9.7	10.3	10.8	11.1	11.3	11.1	12.7
		菓子類	24	1.0	1.1	0.8	1.2	1.1	1.3	0.9	1.1
		果物	10	0.4	0.3	0.6	0.4	0.2	0.5	0.6	0.4
		その他	102	4.5	4.5	4.7	3.6	4.0	4.4	5.3	4.9
		なし	98	4.3	4.3	4.2	3.7	4.5	5.3	4.6	3.8
	社会人		2,985	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		ご飯	2,153	72.1	74.9	73.3	75.6	73.2	69.5	68.3	70.2
		パン類	123	4.1	3.9	3.9	3.7	4.3	5.0	4.8	3.4
		めん類	349	11.7	10.0	11.1	10.4	10.5	12.4	13.5	14.1
		菓子類	31	1.1	1.2	1.1	1.0	0.9	1.1	1.0	1.1
		果物	16	0.5	0.4	0.8	0.4	0.6	0.5	0.4	0.6
その他		147	4.9	4.4	4.5	4.0	4.9	5.3	6.1	5.3	
なし		165	5.5	5.2	5.3	4.8	5.7	6.3	6.0	5.4	

続き 5③ 夕食 曜日別主食類型の構成比

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
			人	%	%	%	%	%	%	%	%	
男性	学生	同居		638	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	531	83.2	85.3	84.2	83.7	82.4	82.4	81.3	83.5
			パン類	16	2.6	2.4	2.4	2.8	3.9	2.2	2.8	1.4
			めん類	51	8.0	7.4	7.8	8.2	7.5	8.5	8.2	8.5
			菓子類	3	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.9	0.2
			果物	1	0.2	0.0	0.3	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0
			その他	19	3.0	2.4	2.0	2.7	2.7	3.3	3.4	4.5
			なし	16	2.5	2.2	2.8	1.9	2.8	2.8	3.3	1.9
	学生	単身		445	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	333	74.9	75.1	76.0	76.2	76.2	74.4	72.1	74.6
			パン類	22	4.8	4.3	5.4	3.4	5.4	5.4	6.5	3.6
			めん類	61	13.8	13.5	13.0	14.4	12.4	13.5	13.5	16.2
			菓子類	3	0.7	0.7	0.7	1.3	0.9	0.4	0.2	0.7
			果物	1	0.3	0.2	0.2	0.4	0.0	0.4	0.2	0.4
			その他	12	2.7	3.4	2.7	1.6	2.7	2.5	4.5	1.8
			なし	12	2.7	2.9	2.0	2.7	2.5	3.4	2.9	2.7
社会人	同居		546	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		ご飯	452	82.8	85.2	84.8	84.6	83.2	80.6	78.4	83.0	
		パン類	14	2.5	2.2	2.4	2.6	3.1	2.4	2.9	1.8	
		めん類	42	7.7	5.3	5.9	7.7	7.7	8.6	10.3	8.4	
		菓子類	4	0.8	1.3	0.9	0.4	0.7	0.9	0.5	0.7	
		果物	3	0.5	0.2	0.5	0.4	0.7	0.9	0.5	0.5	
		その他	18	3.3	2.9	2.7	2.0	2.7	3.8	4.8	4.0	
		なし	13	2.4	2.9	2.7	2.4	1.8	2.7	2.6	1.5	
	社会人	単身		372	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			ご飯	266	71.4	74.2	73.1	73.9	73.7	66.4	68.0	70.7
			パン類	13	3.5	4.0	3.8	3.0	3.5	5.4	2.7	1.9
			めん類	56	15.1	12.6	14.5	13.7	14.0	16.4	16.7	18.0
			菓子類	2	0.6	0.3	0.0	0.5	1.1	0.5	0.3	0.8
			果物	3	0.8	0.8	1.3	0.8	0.8	0.5	0.3	1.1
その他	16	4.4	3.5	3.2	3.5	4.3	5.1	6.7	4.3			
なし	16	4.3	4.6	4.0	4.6	2.7	5.6	5.4	3.2			

## 続き 5③ 夕食 曜日別主食類型の構成比

			回答数	計	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
			人	%	%	%	%	%	%	%	%		
女性		同居		798	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
			ご飯	590	74.0	76.3	76.6	76.8	73.3	70.8	71.4	72.7	
			パン類	35	4.4	3.9	3.4	4.5	5.1	5.0	4.0	4.8	
			めん類	78	9.8	7.8	8.8	9.3	10.2	11.5	10.7	10.7	
			菓子類	5	0.7	1.0	0.6	0.3	0.8	0.8	0.6	0.6	
			果物	3	0.4	0.1	0.4	0.3	0.1	0.6	0.9	0.4	
			その他	44	5.5	5.9	5.5	4.1	4.6	4.6	6.9	6.5	
			なし	42	5.3	5.0	4.8	4.8	5.9	6.6	5.5	4.4	
		学生	单身		383	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
				ご飯	219	57.2	58.5	55.4	57.7	57.2	56.9	61.1	53.5
				パン類	35	9.0	9.4	9.1	10.7	8.9	7.8	8.4	8.9
				めん類	58	15.3	13.3	14.6	14.4	17.5	13.1	14.1	19.8
				菓子類	12	3.1	2.9	1.6	3.9	2.9	4.4	2.1	3.9
				果物	5	1.2	1.0	2.1	1.3	0.8	1.0	1.6	0.8
その他	27			7.0	6.8	9.7	6.5	6.3	7.8	6.0	6.0		
なし	28			7.2	8.1	7.6	5.5	6.5	8.9	6.8	7.0		
社会人	同居		1,427	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
		ご飯	1,064	74.6	77.6	75.6	79.5	75.4	72.2	70.5	71.2		
		パン類	53	3.7	3.4	3.4	3.0	3.8	4.5	4.3	3.6		
		めん類	141	9.9	8.1	9.7	7.6	8.1	10.7	12.0	13.0		
		菓子類	12	0.9	1.0	1.1	0.8	0.6	0.8	0.9	0.8		
		果物	5	0.3	0.2	0.4	0.3	0.4	0.4	0.2	0.5		
		その他	65	4.5	4.2	3.9	3.7	4.7	4.8	5.6	4.8		
		なし	87	6.1	5.5	6.0	5.1	6.9	6.7	6.5	6.1		
	单身		640	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
		ご飯	372	58.1	60.6	58.4	60.5	59.4	55.8	55.0	56.7		
		パン類	44	6.9	6.4	6.4	6.4	6.9	8.1	8.9	5.2		
		めん類	110	17.2	16.7	16.7	17.0	16.1	16.9	17.7	19.1		
		菓子類	13	2.1	2.0	2.2	2.5	1.6	2.2	1.9	2.0		
		果物	5	0.7	0.9	1.4	0.6	0.6	0.5	0.6	0.5		
その他		48	7.5	6.4	8.1	6.7	7.3	8.0	8.0	8.0			
なし		49	7.6	6.9	6.7	6.3	8.1	8.6	8.0	8.6			