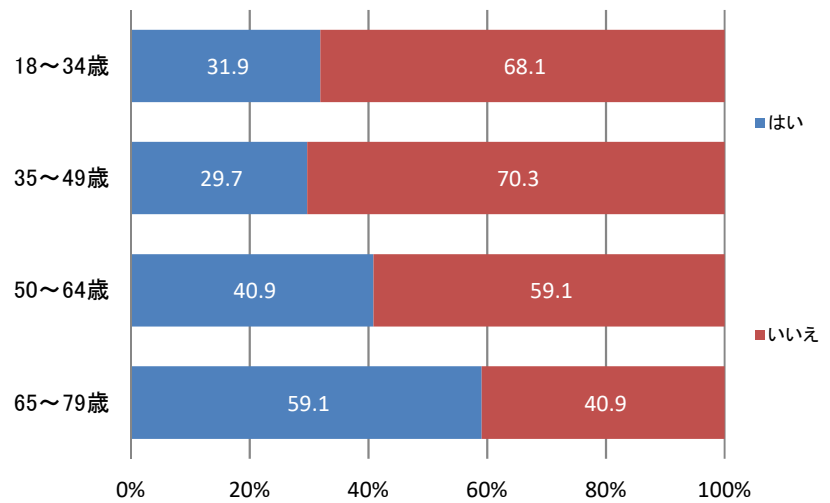
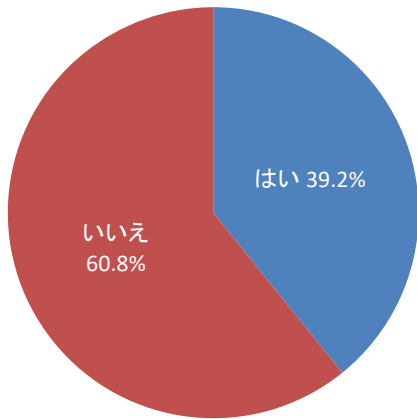


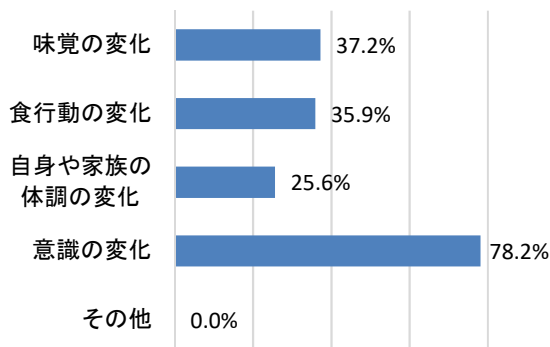
## <食の健康づくりについて>

### ■問1 現在、減塩に取り組んでいるか (n=199)



- 現在、減塩に取り組んでいるかについては、「はい」が約4割となっています。
- 世代別にみると、18～34歳・35～49歳の約3割、50～64歳の約4割、65～79歳の約6割が「はい」と回答しています。

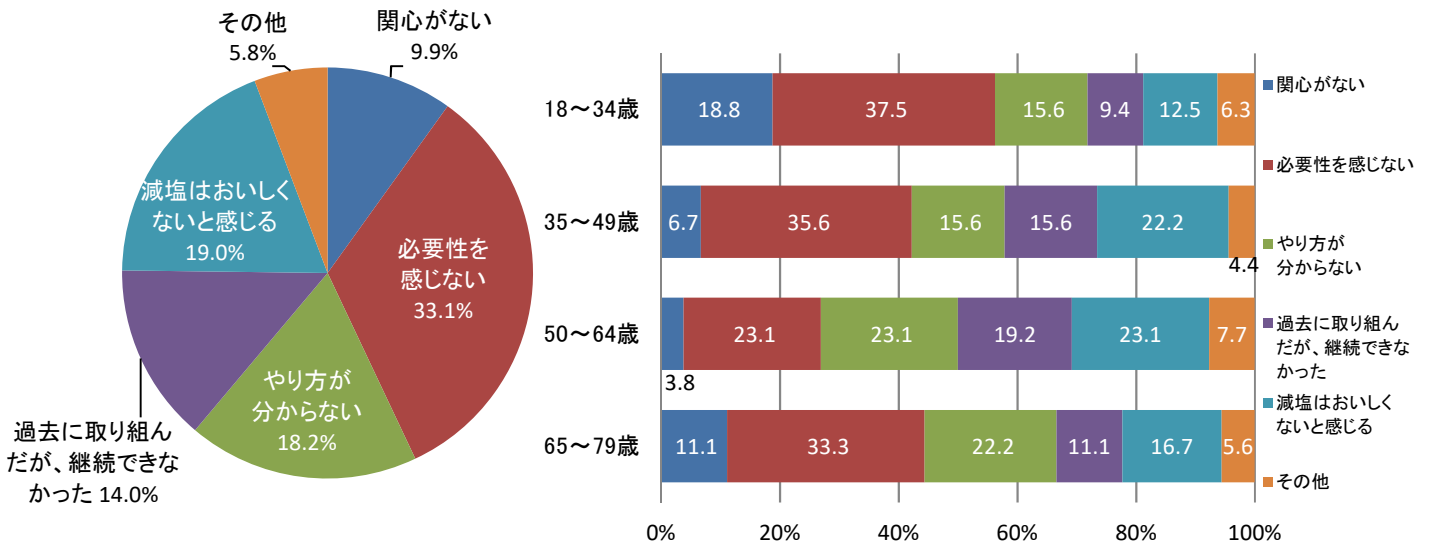
### ■問2 減塩に取り組んで良かったこと (問1で「はい」と回答した方) (n=78 複数回答)



(%)	18～34歳	35～49歳	50～64歳	65～79歳
味覚の変化	13.3	31.6	44.4	50.0
食行動の変化	26.7	31.6	27.8	50.0
自身や家族の体調の変化	13.3	21.1	16.7	42.3
意識の変化	100.0	73.7	77.8	69.2
その他	-	-	-	-

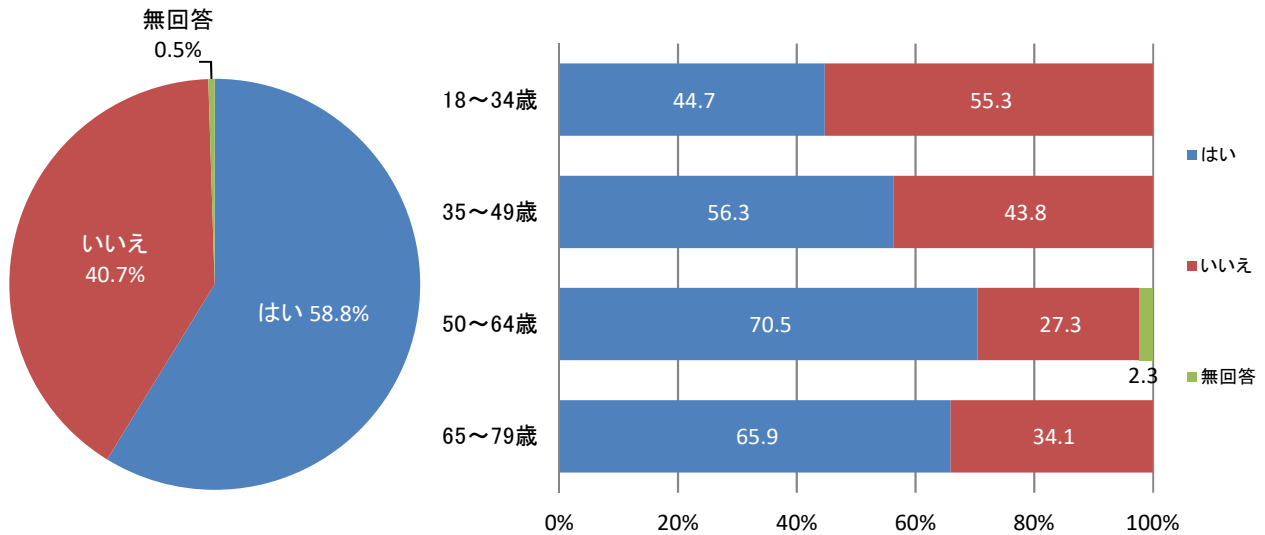
- 減塩に取り組んで良かったことについては、「意識の変化」が約8割となっています。
- 世代別にみても、全ての世代で「意識の変化」が最も多い回答となっています。

■ 問3 減塩に取り組んでいない理由 (n=121)  
(問1で「2 いいえ」と回答した方)



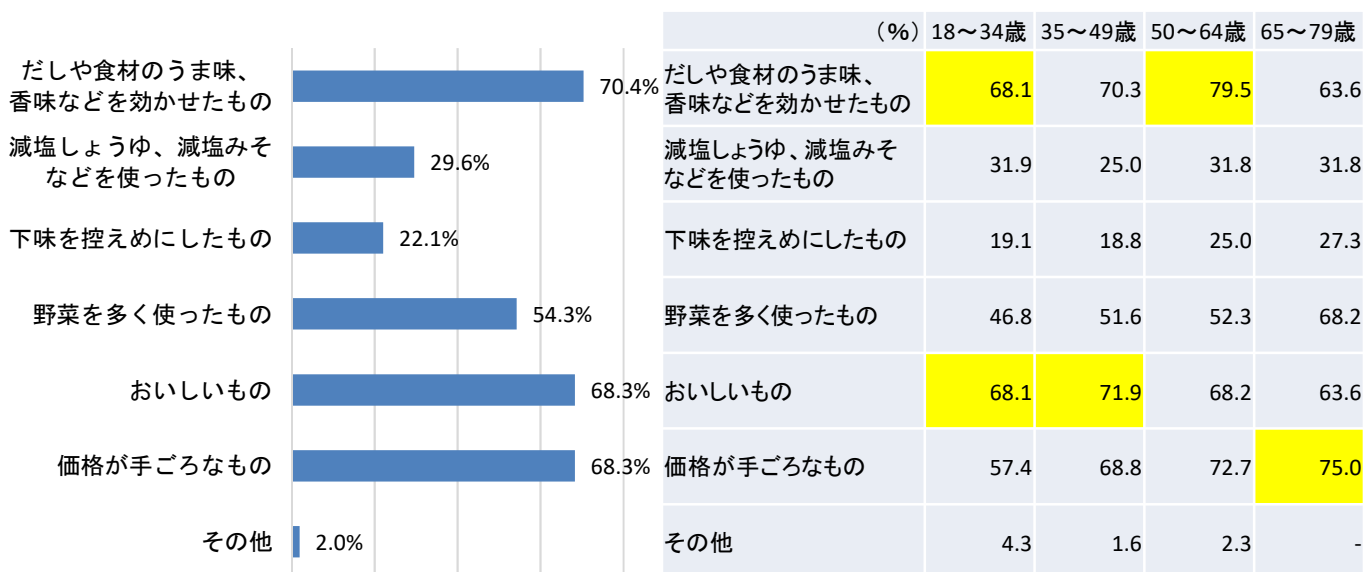
- 減塩に取り組んでいない理由については、「必要性を感じない」が約3割と最も多い回答となっています。
- 世代別にみても、全ての世代で「必要性を感じない」が最も多い回答となっています(50～64歳では「やり方が分からない」と「減塩はおいしくないと感じる」も同率)。

■ 問4 減塩のそうざい、弁当などがあれば購入するか (n=199)



- 減塩のそうざい、弁当などがあれば購入するかについては、「はい」が約6割となっています。
- 世代別にみると、18～34歳の約4割、35～49歳の約6割、50～64歳・65～79歳の約7割が「はい」と回答しています。

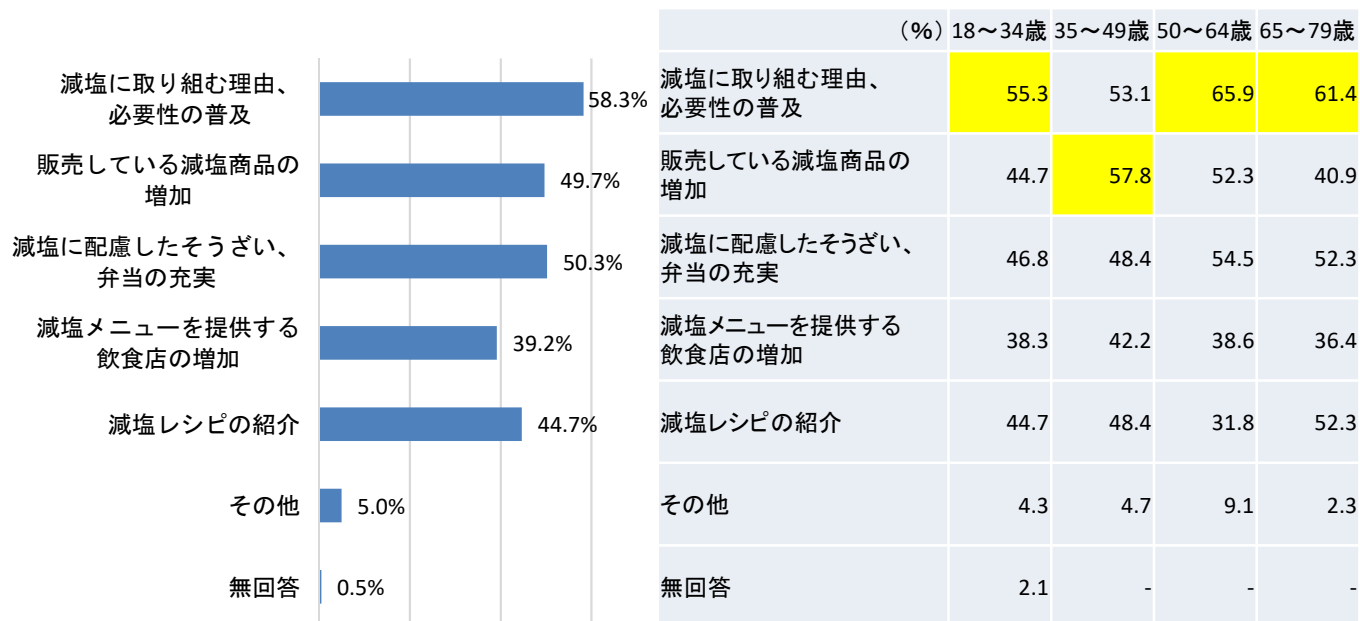
## ■問5 あっというと思う減塩のそうざい、弁当など (n=199 複数回答)



■ あっというと思う減塩のそうざい、弁当などについては、「だしや食材のうま味、香味などを効かせたもの」が約7割と最も多く、「おいしいもの」と「価格が手ごろなもの」も約7割となっています。

■ 世代別にみると、18~34歳・50~64歳では「だしや食材のうま味、香味などを効かせたもの」が、35~49歳では「おいしいもの」が、65~79歳では「価格が手ごろなもの」が最も多い回答となっています(18~34歳では「おいしいもの」も同率)。

## ■問6 減塩を普及するために必要だと思う取り組み (n=199 複数回答)

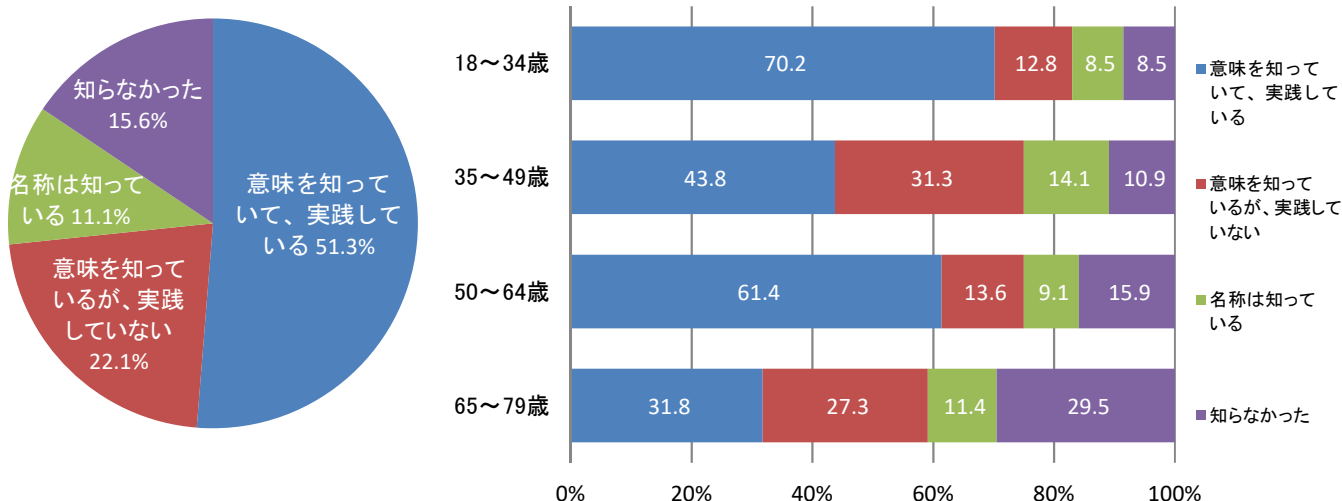


■ 減塩を普及するために必要だと思う取り組みについては、「減塩に取り組む理由、必要性の普及」が約6割と最も多い回答となっています。

■ 世代別にみると、18~34歳・50~64歳・65~79歳では「減塩に取り組む理由、必要性の普及」が、35~49歳では「販売している減塩商品の増加」が最も多い回答となっています。

## 問7 「ベジファースト※」の認知度 (n=199)

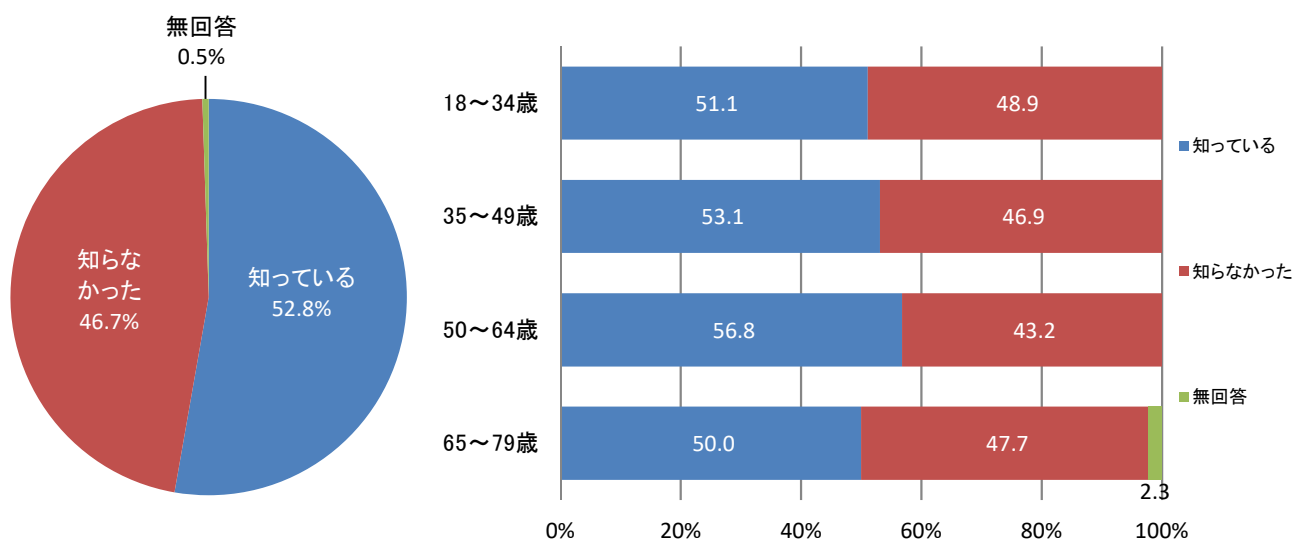
※ 野菜、キノコ、海藻類から食べ始める食べ方のこと。食物繊維の働きにより、食後の急激な血糖値の上昇を抑えることが期待できる。



- 「ベジファースト」の認知度については、「意味を知っている、実践している」が約5割と最も多い回答となっています。
- 世代別にみると、18～34歳の約7割、35～49歳の約4割、50～64歳の約6割、65～79歳の約3割が「意味を知っている、実践している」と回答しています。

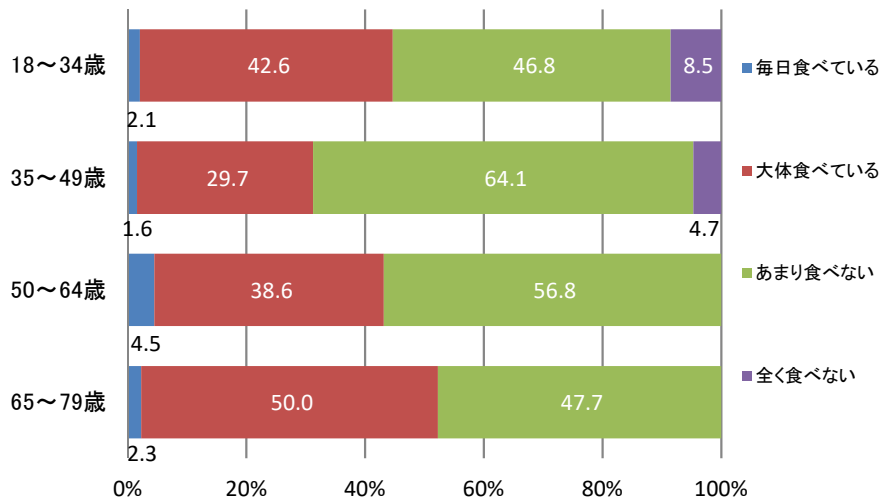
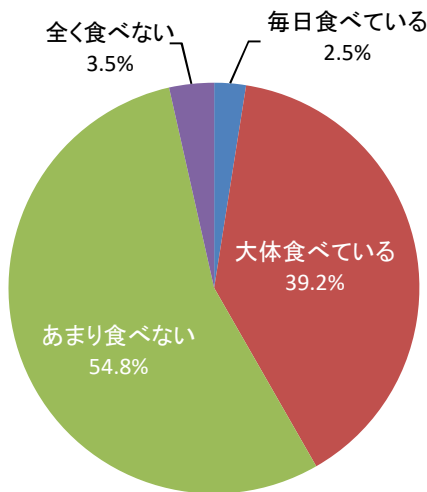
## 問8 1日に必要な野菜の量(350グラム以上※)の認知度 (n=199)

※ 生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値



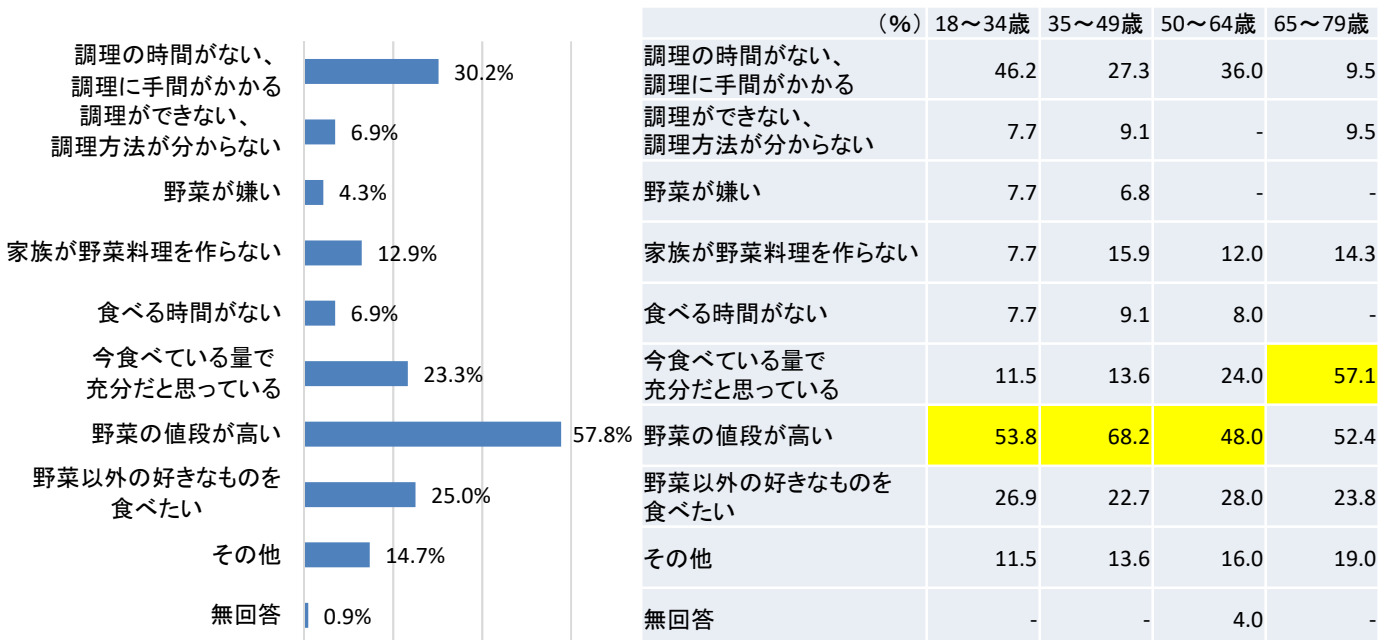
- 1日に必要な野菜の量(350グラム以上)の認知度については、「知っている」が約5割となっています。
- 世代別にみると、18～34歳・35～49歳・65～79歳の約5割、50～64歳の約6割が「知っている」と回答しています。

■問9 1日350グラム以上の野菜を食べているか (n=199)



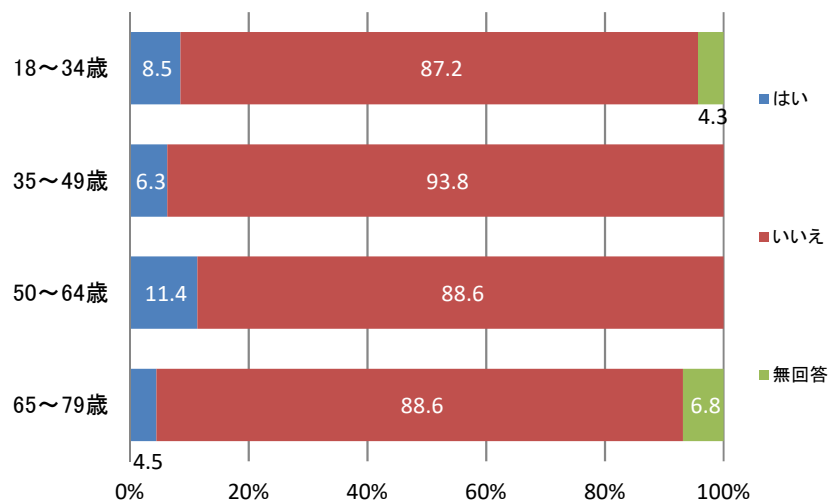
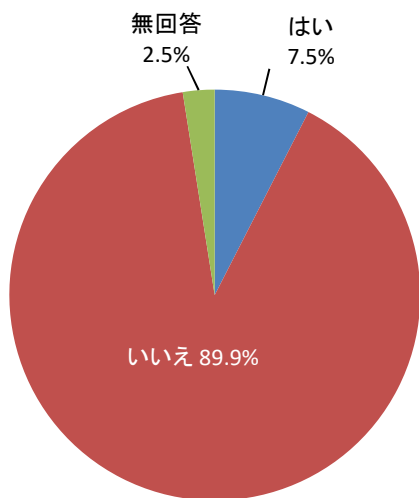
- 1日350グラム以上の野菜を食べているかについては、『食べていない』（「あまり食べない」と「全く食べない」の合計）が約6割となっています。
- 世代別にみると、『食べていない』が35~49歳では約7割、18~34歳・50~64歳では約6割となっていますが、65~79歳では5割未満と最も少なくなっています。

■問10 1日350グラム以上の野菜を食べていない理由 (n=116 複数回答)  
(問9で「3 あまり食べない」「4 全く食べない」と回答した方)



- 1日350グラム以上の野菜を食べていない理由については、「野菜の値段が高い」が約6割と最も多い回答となっています。
- 世代別にみると、18~34歳・35~49歳・50~64歳では「野菜の値段が高い」が、65~79歳では「今食べている量で充分だと思っている」が最も多い回答となっています。

■問11 機器を使って野菜摂取状況の測定をしたことがあるか (n=199)



- 機器を使って野菜摂取状況を測定したことがあるかについては、「はい」が約1割となっています。
- 世代別にみると、18~34歳・35~49歳・50~64歳の約1割が「はい」と回答しているものの、65~79歳では1割未満となっています。