

1. 年齢が高い人ほど豚肉、卵を意識的にとっている

2003年の同調査と比較して3年間で10ポイント以上大きく伸びた食品は、豚肉と卵でした。カロリーや脂肪の多い肉を気にしながらも、豚肉だけは増加していることがわかります。また、酢や雑穀などが伸びているのも特徴的でした。

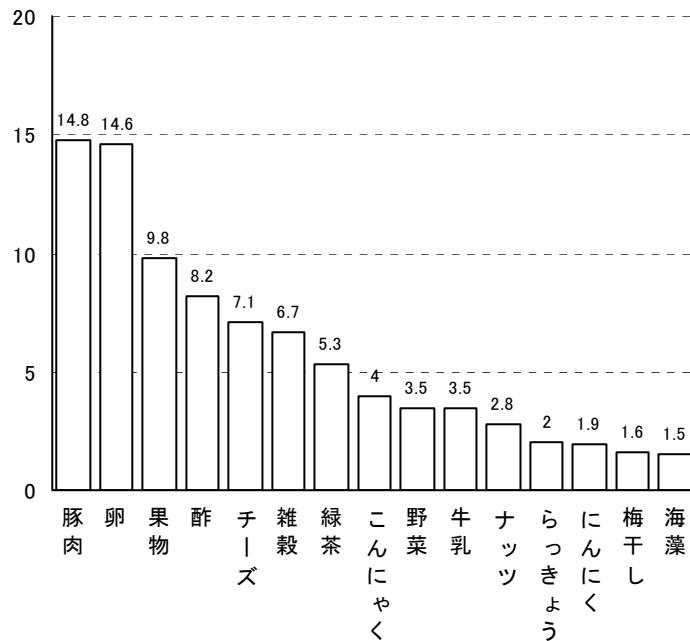


図1：健康のために意識的にとるようにしている食品
前回（2003年）比較、06-03年%

肉中心のメニューが減ったと回答した人が多い中、豚肉は意識的にとる品目として各世代で増加しています。また、卵については、より年代が高い層が牽引していることがわかります。

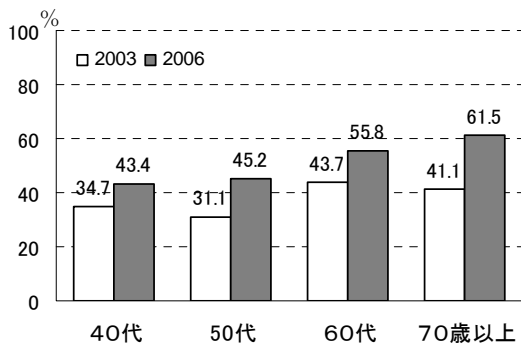


図2：豚肉

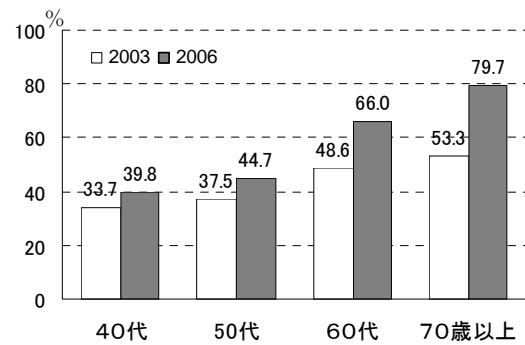


図3：卵

※健康のために意識的にとるようにしている食品のうち、豚肉と卵の内訳

2. 健康のために意識的にとるようにしている食品上位品目

50歳以上の女性が健康のために意識的にとるようにしている食品の、上位5品目は、野菜、納豆、豆腐、海藻、酢でした。上位5品目のうち40代と比べて大きな差があったのは豆腐、海藻、酢でした。

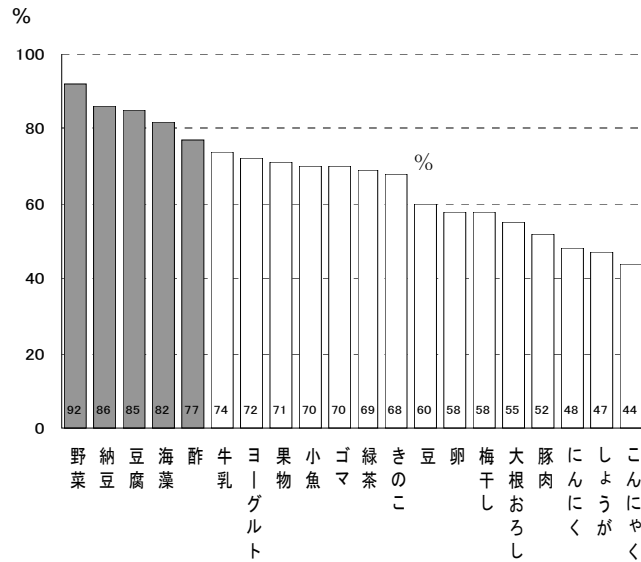


図4：健康のために意識的にとるようにしている食品上位20品目

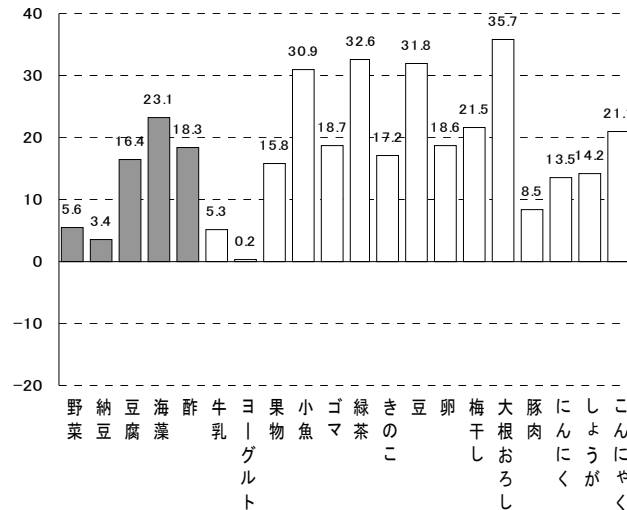


図5：50歳以上計と40代のポイント差

3. 「脂肪の多い肉をひかえる」は年齢が高くなるほど増加

50歳以上の女性が、日ごろの食生活で、気をつけていることについて調べたところ、「カロリーの高い食べ物をひかえる」「脂肪分の多い肉はひかえる」「食事の前の間食や夜食はひかえる」という項目に対し、「はい」と積極的肯定意見で回答した人は、年代が上になるほど多くなりました。

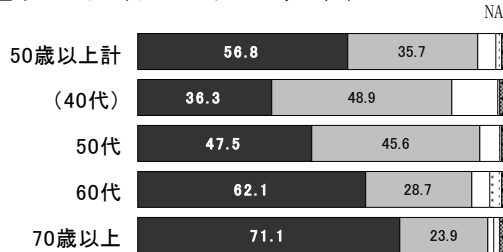


図6：繊維質の多いものをとるようにしている



図7：カロリーの高い食べ物はひかえるようにしている

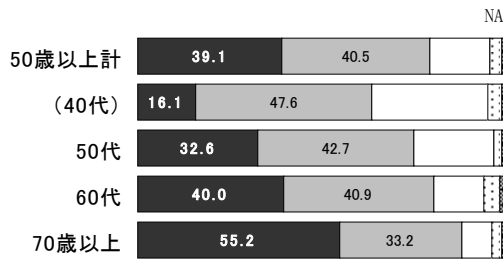


図8：脂肪分の多い肉はひかえるようにしている

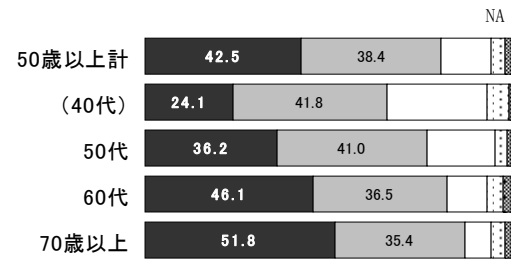


図9：食事の前の間食や夜食はひかえるようにしている

■「はい」 □どちらかといえば「はい」 □どちらかといえば「いいえ」 ▣「いいえ」

【調査方法の概要】

- (1) 調査地域：首都圏 30km 圏
- (2) 調査対象：40歳以上の有配偶女性
- (3) 標本数：757人（回収ベース）

40代	128人
50代	208人
60代	219人
70歳以上	202人
- (4) 抽出方法：層化2段抽出による地域割当法（50地点）
- (5) 調査方法：訪問留置調査
- (6) 調査時期：2006年10月～11月