

平成24年度 水産物消費嗜好動向調査

若齡層と高齡層  
~世帯構成による消費動向~

平成25年3月

社団法人 大日本水産会

前回調査では、平成24年夏季調査で「水産物消費嗜好」が調査された。若い世代ほど家庭における魚食頻度入費費が少しいつ傾向がみられ、30～40代の子育て世代の食の発想とその意識に注目すると、魚食が中心となる。食生活に魚いざ子どもにもっと食べさせたい、もっと食べようと思いたいという声も世代別で4割以上あり、子育て世代の魚食への関心が明確になりました。

今回の調査では、子育て世代の中年層以外の若齢層、高齢層を対象に、子育て世代、高齢層を育てて来た経験から、魚食の嗜好や意識、食生活の変化について、また、そして現在の魚食の嗜好や意識、食生活の変化について、若齢層と高齢層～世帯構成

## 若齢層と高齢層 ～世帯構成による消費動向～

調査結果では、若齢層と高齢層の消費動向は異なること、しかしながら、食文化、食料品の嗜好には親の影響が大きいことが示されました。一方で、若齢層においては親からの継承がなくても、食に対して友人や他からの情報を取り込む意識は強く、魚食への関心が高いことが分かりました。

今回のアンケート調査では、肉類の消費状況、食品全般の摂取割合の増減要因、食ばなれの認知度についても質問し、魚食の嗜好環境がある中、自由記述回答をして頂き、消費者の方々の魚食への関心度を知ることが出来ました。

水産関係者各位、また消費者の方々にも、今後の魚食普及活動あるいは食の選択の場面で、ご参考にして頂ければ幸いです。

社団法人 大日本水産会  
会 長 後 藤 博 樹

平成25年3月

社団法人 大日本水産会

はじめに

前回調査では、平成22年度水産白書「水産の動向」で報告された、若い世代ほど家庭における魚介類購入量が少ないという報告を受け、30-40代の子育て世代の食の選択とその背景に焦点を当て、調査をしたところ、魚は「健康に良い」「子どもにもっと食べさせたい」「もっと食べるようにしたい」という回答がそれぞれ94%以上あり、子育て世代の魚食への期待が明確になりました。

今回の調査では、子育て世代の中年層以外の若齢層、高齢層を対象に、子育て世代、若齢層を育てて来た高齢層はどのような食育、食の選択、食生活を行って来たのか、そして現在の食生活実態はどうかを把握するために、「若齢層と高齢層～世帯構成による消費動向～」として調査を実施しました。

調査結果では、自らの高齢化とともに簡単簡便食への傾向が強くなっていること、しかしながら、食文化、魚料理の継承には親の影響が大きいことが示されました。一方で、若齢層においては親からの継承がなくても、魚に対して友人や他から情報を取り込む意欲は強く、魚食への関心が高いことが分かりました。

今回のアンケート調査では、肉類の消費状況、食品全般の摂取機会の増減要因、魚ばなれの認知度についても質問し、複雑な食の選択環境がある中、自由記述回答をして頂き、消費者の方々の魚食への関心度を知ることが出来ました。

水産関係者各位、また消費者の方々にも、今後の魚食普及活動あるいは食の選択の場面で、ご参考にして頂ければ幸いです。

社団法人 大日本水産会  
会 長 白 須 敏 朗

— 目 次 —

総合分析

I. 調査概要	9
II. グループインタビューサマリー	11
III. 回答者属性	15
IV. 食の傾向	17
V. 魚介類の消費動向	25
VI. 魚ばなれの認知度	38
VII. 考察	40

調査結果

I. 調査概要	47
II. 調査結果	48
1. 回答者属性	48
2. 食に関する実態・意識	61
3. 魚介類の消費動向	99
4. 魚介類以外の食品の消費動向	137
5. 魚ばなれの認知度	145
III. グループインタビュー議事録	149
1. 自己紹介	149
2. 食生活について	151
3. 魚の摂取状況	154
4. 子育て時代の食生活や魚の摂取状況	160
5. 子育て時代と現在の変化	163

資料: アンケート調査票

# 総合分析

## 目次

I. 調査概要	9
1. 調査の背景・目的・概要	9
2. 対象抽出と分析軸の作成	10
II. グループインタビューによる魚介類摂取頻度が高い人の傾向	11
1. グループインタビューサマリー	11
III. 回答者属性	15
1. 回答者全体のプロフィール	15
IV. 食の傾向	17
1. 食生活の実態	17
2. 食生活の意識	19
3. 食生活の嗜好	24
V. 魚介類の消費動向	25
1. 魚食の実態	25
2. 魚食の嗜好	28
3. 魚食の意識	30
VI. 魚ばなれの認知度	38
VII. 考察	40
1. 魚食の現状	40
2. 魚食減少傾向の背景要因	41
3. ターゲット別の傾向と対策	42

# I. 調査概要

## 1. 調査の背景・目的・概要

### 調査背景

前年度調査では、家庭における生鮮魚介類の購入数量が少なくなっているという状況を踏まえ、子どもの食習慣を育む、子育て世代30～40代主婦(主夫)層に焦点を当て、魚介類消費動向を調査した。その結果、「子どもにもっと魚を食べさせたい、もっと食べるようにしたい」という回答が予想以上に多く、95%という高率だった。そこで、子育て世代層以外の若齢層および高齢層の魚食動向にも、大きな予想外の変化があるのではないか、を把握することとして今回の調査を実施した。

### 調査目的

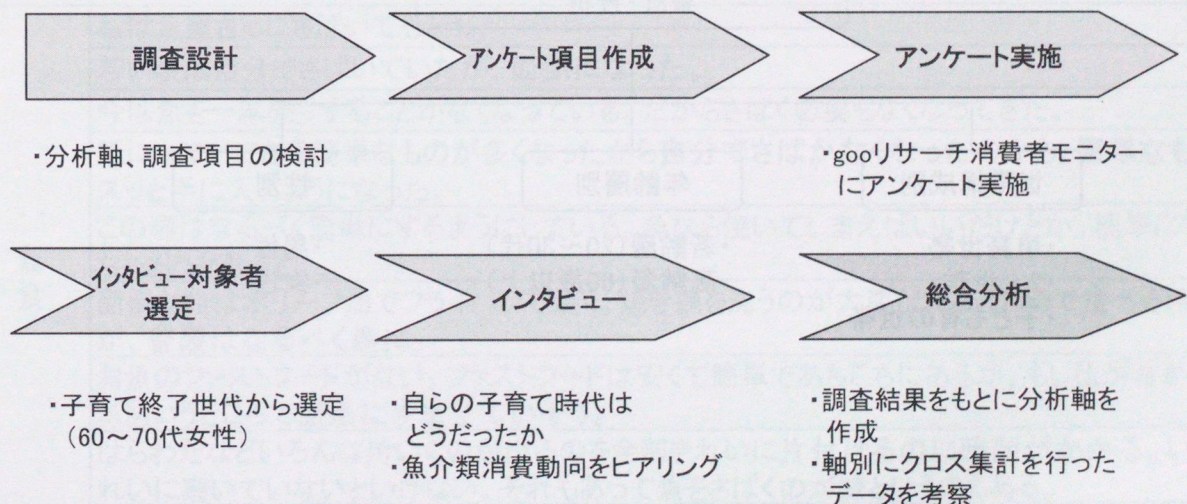
■子育て中年層を除いた若齢層、高齢層の世帯構成による、近年の水産物の消費実態はどのようになっているのか、以下の仮説を検証する。

- ①水産物の消費形態は、若齢消費者と高齢消費者では全く違うのではないかと。世帯構成の違いによっても大きな相違の要素があるのではないかと。
- ②消費者は「水産物は健康に良い」という情報を認識しているにもかかわらず、実際にスーパーに行くと「安い、調理しやすい、ボリュームがある」といったメリットを有する鶏肉・豚肉の売り場に惹かれているのではないかと。
- ③家庭内で水産物を調理しない人が増えてきている中、中食・外食における水産物の消費拡大に活路があるのではないかと。

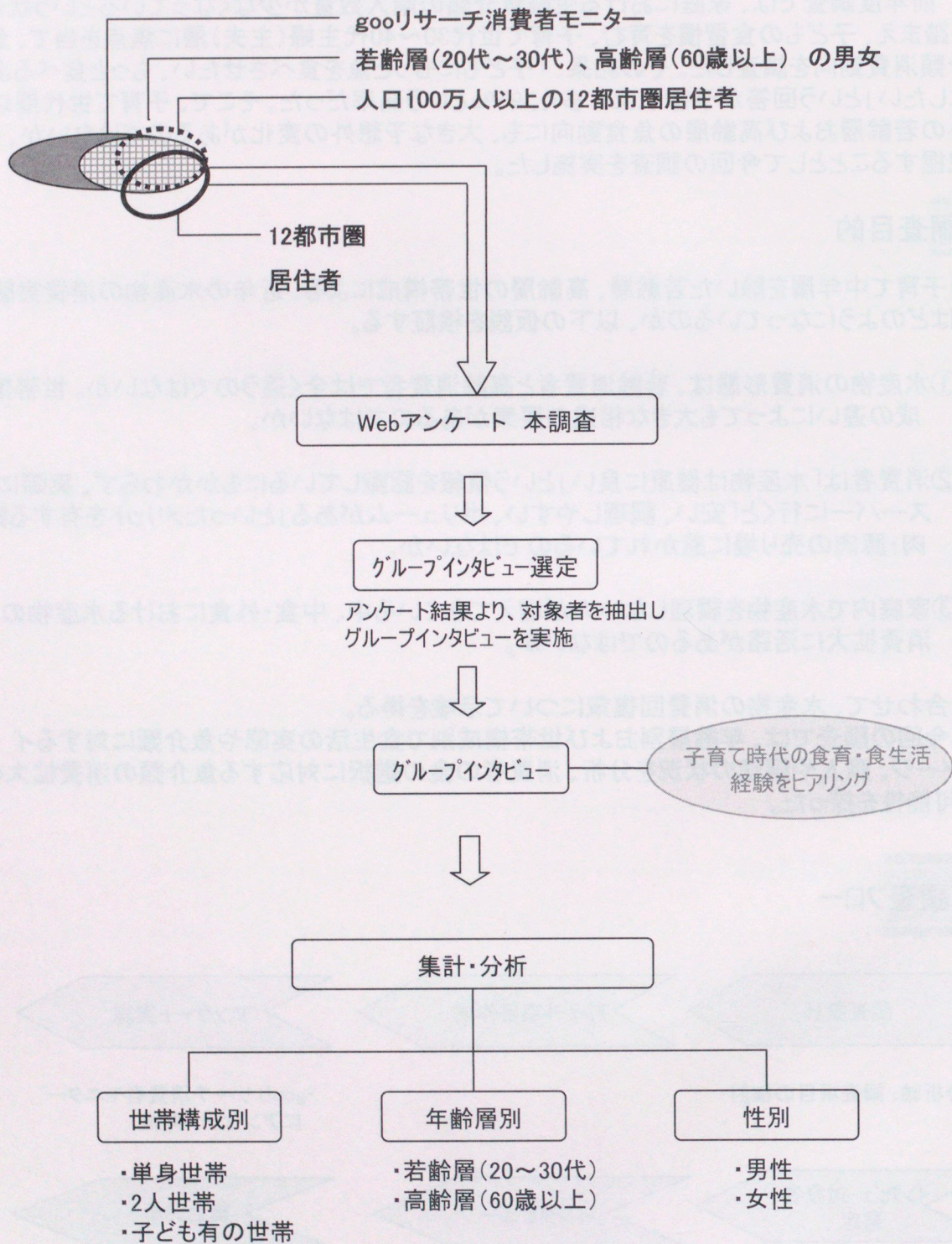
■合わせて、水産物の消費回復策について示唆を得る。

■今回の調査では、年齢層別および世帯構成別で食生活の実態や魚介類に対するイメージ、購入や調理の状況を分析、消費者の食の選択に対応する魚介類の消費拡大の可能性を探った。

### 調査フロー



## 2. 対象抽出と分析軸の作成



## Ⅱ. グループインタビューによる魚介類摂取頻度が高い人の傾向

### 1. グループインタビューサマリー(1)

■親世代、子世代に関わらず、食生活全般に対して、仕事や高齢化を理由に、簡便化する傾向が見られた。

■手間がかかるといわれてきた魚食に対して、手間をかけなくて済むような素材や惣菜が増えてきたこともあり、簡便化が図られるといったことが伺えた。

◇グループインタビュー 選定アンケート結果より、対象者4人の属性を抜粋(詳細はP148～P149参照)

	A	B	C	D
年齢	女性・72歳	女性・69歳	女性・62歳	女性・61歳
職業	専業主婦	専業主婦	専業主婦	専業主婦
同居家族	夫と二人暮らし	夫と二人暮らし	夫、子どもと3人暮らし	夫と二人暮らし
子ども	長女(40歳) 長男(38歳)	長女(43歳)	長女(28歳)	長女(38歳) 次女(37歳)
孫	中1・小4	小5・5歳		
世帯年収	400万円以上～ 600万円未満	400万円以上～ 600万円未満	400万円以上～ 600万円未満	1,000万円以上
魚介類の摂取頻度	週3～4日	週3～4日	週3～4日	週3～4日

◇グループインタビュー議事録より主な発言を抜粋(詳細はP150～P158参照)

食 全 般	昔は(手間や時間を)かけなさすぎた。シュガーレディで出来合いのものを買い、ロールキャベツも煮ればいだけだった。夫がいる時は作るが、自分1人の時はパンですませたりする。
	いろんなことが面倒くさくなった。作るのももう飽きたなあという感じ。
	今は牛肉を干切りにすることすら面倒くさい。何段階も調理の手間があるようなものは面倒くさくなった。
	1つ作るのに時間がかかるようになってる。そういうこともあって嫌になってきた。
	娘はフルタイムで働いているし子供のお迎えもあるので時間がなく面倒くさい。
	うちの娘はあまり料理をしない。時間さえあればやるのだが、今は時間の無駄だから家事を分担しているようだ。
	娘も総合職で、結婚しても料理を作る暇はないだろうと言っている。
魚 食	私は魚屋さんにさばいてもらう。
	若い頃は自分でさばいていたが、面倒になった。
	今は魚を一本売りすることがなくなっている。だからさばく必要もなくなってきた。
	既にさばいてある簡単なものが多くなったから自分でさばかなくなったのかも。簡単なものがスッと手に入るようになった。
	この頃はなるべく簡単にしようとしている。魚なら焼いてしまえばいいだけとか。簡単にすましちゃおうと思って。
	面倒な時はオリーブ油でフライパンで焼く。焼き網を洗うのが大変だから。大勢で食べる時は使うが、普段はなるべく楽に。
	お魚のファストフードがない。ファストフードは安くて簡単であちこちにあるが。もし私が若かったらああいうところで簡単にすませよう。
	はらわたなどいろんな汚いものが出るのを全部きれいに片付けるのに時間がかかる。いつもきれいに磨いていないといけな。それもあって魚をさばくのが嫌というもある。
	魚を食べるのが嫌いなわけではないが、調理する時間がない。



【グループインタビュー:前年との対比】

2011年(40代主婦)	2012年(60代以上主婦)
<b>仕事があると料理にかかる時間が少なくなる</b>	
主人は夜の帰りが2~3時で、朝は6時くらいに出るので、朝は食べない。私が起きるより先に出ていて、何も食べたものがないから、たぶん食べていないと思う。	娘はフルタイムで働いているし子供のお迎えもあるので時間がなく面倒くさい。魚を食べるのが嫌いなわけではないが調理する時間がない。
主人の母は(家事を)ちゃんとする人。でも、私はできないと言った。結婚した当時も働いていたし、双子ができて大変だったし、(最近)また働き始めたので「できません」という感じ。	当時は仕事をしていて時間はなかった。アメリカでは仕事をしていなくしょっちゅうパーティーがあり、凝った料理を朝から準備して持って行かなければならなかったのでよく作っていた
	うちの娘は、今は時間がないので旦那さんと料理を分担。上手なので、担当が旦那さんの方に移り、自分は座って食べるだけ。時間さえあればやるのだが。
	娘も総合職で、結婚しても料理を作る暇はないだろうなと言っている。魚は手間がかかるし、その後の洗い物も大変。娘の様子を見ると魚離れもわかる。
<b>今は、魚をさばく必要がない環境</b>	
別に魚をさばけなくても、店でやってくれるので不自由しない。	既にさばいてある簡単なものが多くなったから自分でさばかなくなったのかも。簡単なものがスッと手に入ったようになった。
今さらまた魚をさばこうと思わない。丸一匹をどうしたらいいかわからない。	私は魚屋さんにさばいてもらう。
<b>今さらさばく気にはなれない/さばくより大事なものがある</b>	
さばこうと思って魚を買うことはないので、さばいたことがないかも。	家をリフォームしてキッチンをきれいにし、いつも磨いていないといけな。それも理由として、魚をさばくのが嫌。
	手をケガしたらクラブが握れなくてゴルフに差し支える。(ゴルフに情熱。雨が降っても行く。こんな悪天候の中で5時間も外にいるなんて、と思いつつ。)
<b>若くても老いてもニオイは気になる</b>	
ニオイがないから、味つけの魚を買う。	生臭いニオイがなかなか抜けない。手早くやっているつもりでも。
<b>若くても老いても後片付けはラクにしたい</b>	
両面焼き機能付いたグリルでも、焼けているかどうか確認するのがイヤ。後片付けもイヤ。	面倒な時はオリーブ油を使い、フライパンで(魚を)焼く。焼き網を洗うのが大変だから。
<b>若くても老いても「面倒」なこの頃</b>	
下ごしらえをしたりするのが面倒だと思うと、惣菜を買ったりする。	この頃はなるべく簡単にするようにしている。魚なら焼いてしまえばいいだけとか。簡単にすましちゃおうと思って。
メニューを考えるのが面倒なので、家族に食べたいものを聞く。	いろんなことが面倒くさくなった。いかなあと思うのだが。作るのももう飽きたなあという感じ。
	今は牛肉を千切りにすることすら面倒くさい。何段階も調理の手間があるようなものは面倒くさくなった。横浜へ行けばおいしい店はたくさんあるし。
	昔より料理がのろくなったのか、1つ作るのに時間がかかるようになってきている。そういうこともあって嫌になってきた。
	きんぴらごぼうはもう作らない。洗ってささがきにして手間が大変。

【グループインタビュー：前年との対比】

2011年(40代主婦)	2012年(60代以上主婦)
<b>カンタンにできそう！なものは、試してみる</b>	
給食の献立は、家で真似できそうなものしか覚えていない。	「ためしてガッテン」。なるほどと思ってすぐ納得してしまう。すぐ実行できそうだし。 「ためしてガッテン」をよく見ている。わりとわかりやすい説明だし。
<b>新婚時代一生懸命の時もあったが、長続きはしない</b>	
作って、ブリの照り焼き。カレイの煮つけを結婚当初頑張ったが、10何年やっていない。	30代は自分で(魚を)おろしていた。子供は小学生で、なんとなく時間があつた。友達に教えてもらって一生懸命覚えてさばいたが、なぜかやらなくなった。
普段はサケの塩焼きをやったら、おめでとう！。カレイの煮つけを、子どもが小さい時にすごく頑張ったが、半生の出来だったので、その後作らなくなった。	新婚時代は、刺身以外は魚料理をしなかったように思う。
<b>子育て時代は手間暇かけず、半加工品に頼る</b>	
子どもの弁当には、生協で売られている甘醤油やごまをまぶしたイワシの冷凍食品などを焼いて入れることが多い。	今の方が手をかけている。昔はかけなさすぎた。シュガーレディで出来合いのものを買い、ロールキャベツも煮ればいいだけだったりした。
肉料理の方が下ごしらえもなくパーツと焼くだけでいい。ステーキもボンと焼くだけ。トンカツも衣付きのものを買って揚げるだけ。	お金が少なかったから肉料理は挽肉料理が多かった。魚は冷凍のムツとか銀だらを煮たり焼いたり。
加工してある魚が増えるといい。フライやフリッター用に、粉までついているものが良い。	ファストフードは安くて簡単であちこちにあるが、お魚のファストフードがない。もし私が若かったら、ああいうところで簡単にすませていそう。 簡単に食べられるといえばフィレオフィッシュみたいなものの冷凍があれば、(魚食が)馴染んでいくのではないかな。調理の手間という点で。
<b>誰がうちの子に食育を</b>	
食育は、学校で教えて欲しい。	夫が魚の食べ方を子供に教えていた。 仕事をしていたので、子供と一緒に料理を作る時間がなかった。 本当にあまり(子どもに料理を)教えるしなかったし、(一緒に)作りもしなかった。
<b>叱ってまで子どもに食べさせようとまではしないのは、今も昔も同じ</b>	
娘は魚の食べ方が下手で、魚を出しても6割ぐらいしか食べない。食べられるところも避けて残してしまうので、こっちも出さなくなっちゃう。	なるべく(魚を)食べさせようと思っていた。でも子供達はハンバーグの方が好きだった。文句を言わない時は魚を出すようにしていたが。
三人家族なのに、主人と娘が全然好みが違うし、私も違う。それぞれ別のメニューを作ることもある。外食でも好みが三人三様で揉めるので、結局バイキング形式が多い。 週末は家族三人が、それぞれ台所に立って(好きなものを作って)いる。	(子どもが嫌いなものを)食べない時はお腹がすいても食べなくていいわ、と切り上げていた。
<b>子どもはやっぱりハンバーグ・揚げ物が好き</b>	
幼稚園の子はハンバーグが大好き。(弁当を)全部食べると、金色のシールをもらえるらしく、(弁当には)好きなものだけ入れる。他の(おかず)では、そのシールがもらえない。	子供が幼稚園～小学校低学年の頃よく作ったのは、ハンバーグ。何かといえばハンバーグだった。魚はあまり食べさせていなかった。
上の子は硬い肉が嫌いで、挽き肉がメイン。何が良い？と聞けばハンバーグや麻婆豆腐。	
息子は中高とラグビー部。肉じゃないと力が出ないと言われたようだ。魚を食べないわけじゃないが、魚があっても肉が欲しいと言われるので、それが面倒で肉にしている。元々主人も肉派。すごい(食べる)量だから、どうしても調理は肉の方が簡単。	小学校高学年～高校の成長期は、もっぱらハンバーグ。ガン、とボリュームもあるし。そういえば唐揚げをよく作った。

## 1. グループインタビューサマリー(2)

- 食文化を継承するかどうかは、親の影響が大きいことがわかった。自分の親から魚料理を推奨されている家庭は、子ども、孫までその傾向が継承され、魚を食べない家庭は、子どもも魚嫌いになる傾向が見られた。
- 幼い頃から食卓に魚料理を出されている子どもは、魚に対する抵抗感が薄く、肉料理の方が好きでも、魚料理を日常に取り入れていることがわかった。
- しかし、親からの継承がなくても、魚に対して友人やその他から情報を取り込む意欲は高く、魚食への関心は高いといえる。

◇グループインタビュー議事録より主な発言を抜粋（詳細はP153～P164参照）

	親から教わった食育・食文化	子どもへの食育・食文化の継承	子どもの現在の食生活
継承あり	魚は私が自分でさばく。小さい頃から家も築地にあったし、母の見よう見まねで。	子供には目の周りがおいしいのよなど教えはしたが、子供がちゃんと食べていたかどうか。	娘夫婦は2人とも働いていて時間がない。それでも結構ブリなどは食べている。娘婿も好きなので若いわりにはわりと食べている方なのではないか。
	小さい頃から母が魚一辺倒だったから必然的に好きになったという気がする。	大人と同じ。煮魚も焼き魚も、食べなくても同じように出していた。でも食べていたように思う。	
		7:3で魚が多い。 お弁当には魚と肉の両方をいつも入れるようにしていた。 夫が魚の食べ方を子供に教えていた。 私自身、当時は忙しかったので骨をはずしてあげている暇もなく、子供にはたとえグチャグチャでも自分で食べさせていた。 食事の時間ギリギリまでピアノを教えていたので、それもあって魚料理も多かった。	娘は肉が好きだが、帰宅時間が遅いので、消化のいい魚がうちの夕食には多い。昼も魚をよく食べるらしい。人から「魚を食べるのがうまいね」と言われ、両親が魚料理が多いからうまくなったのよと答えたと言っていた。
	やろうと思えば自分でも魚をさばく。さばき方は母がやるのを見て覚えたり、本を見たりして覚えた	いいお魚屋さんがいた。ヒラメを仕入れておいてとか、カツオを入れておいてちょうだいと頼んでおくとさばいてくれたので、よく魚も食べていた。うちの子は何でも食べていた。	
継承なし		子育て時代は魚より肉が多かった。文句を言わない時は魚を出すようにしていたが、子供が食べるのを面倒くさがったのでつい肉にしったりしていた気がする。	長女はあまり魚を食べない。アジの開きでも面倒くさい。骨があったりして食べるのが面倒くさいという。
		何かといえばハンバーグだった。魚はあまり食べさせていなかった。	
		仕事をしていたので子供と一緒に料理を作る時間がなかった。 うちの娘と息子は全然料理をしたがったりしなかった。私に余裕がない姿を見ていたから手伝いたがらなかったのかも。	娘も総合職で、結婚しても料理を作る暇はないだろうなと言っている。 私あまり料理を教えなかったので結婚してから子供自身がとても困ったのだと思う。
食全般	高齢者になったら脂肪分の少ないお肉を食べてビタミンAをとらないといけないと最近言われている。テレビや新聞でよく見かける。		
	テレビの「ためしてガッテン」。なるほどと思ってすぐ納得してしまう。		
	オリーブオイルを使うと酸化しないと聞いている。		
魚食	近くにおろし方を教えてくれる友達がいたので覚えた。		
	友達から魚もおろせないようじゃだめだと言われ、おろし方を教えてくれたので私も覚えた。		
	昔は魚屋さんが近所にあり、調理のしかたも教えてくれた。		
	私達が小さかった頃は魚屋さんがあって魚を見ることができたし活気があった。でも今は魚屋さんがいないし、スーパーの魚は元気がない。		
	魚を姿のまま子供に食べさせるのは忍耐力がつくから良いと昔聞いた。小骨などを取らないといけないから。		
オリーブ油と魚の組み合わせは良いと聞いている。心臓にいいらしい。			

### Ⅲ. 回答者属性

#### 1-1. 年齢・性別・居住地域

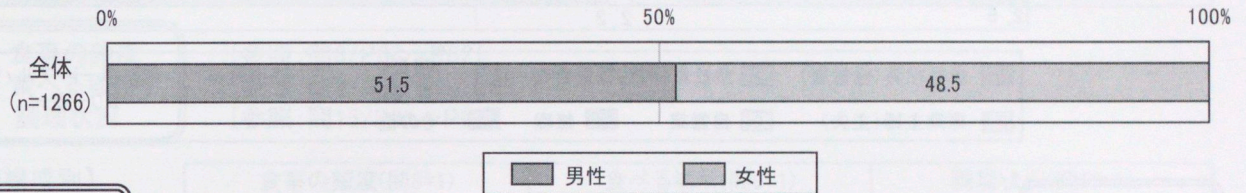
○有効回答数1266サンプルのうち、男女比率は、「男性」51.5%、「女性」48.5%と男性が若干多かった。

○年齢の全体比率は、「20代」9.6%、「30代」40.6%、「60歳以上」49.8%と60歳以上が最も多い。世帯構成別では、2人世帯の「60歳以上」が57.8%と、単身世帯、子ども有り世帯の「60歳以上」よりも多い。

○居住地域について、世帯構成別にみると、子ども有の世帯は「名古屋市」11.9%が最も多く、2人世帯は「横浜市」13.1%、単身世帯は「横浜市」、「名古屋市」10.8%が最も多い。年齢層別では、若齢層は「名古屋市」11.5%が最も多く、高齢層は「横浜市」14.1%が最も多い。

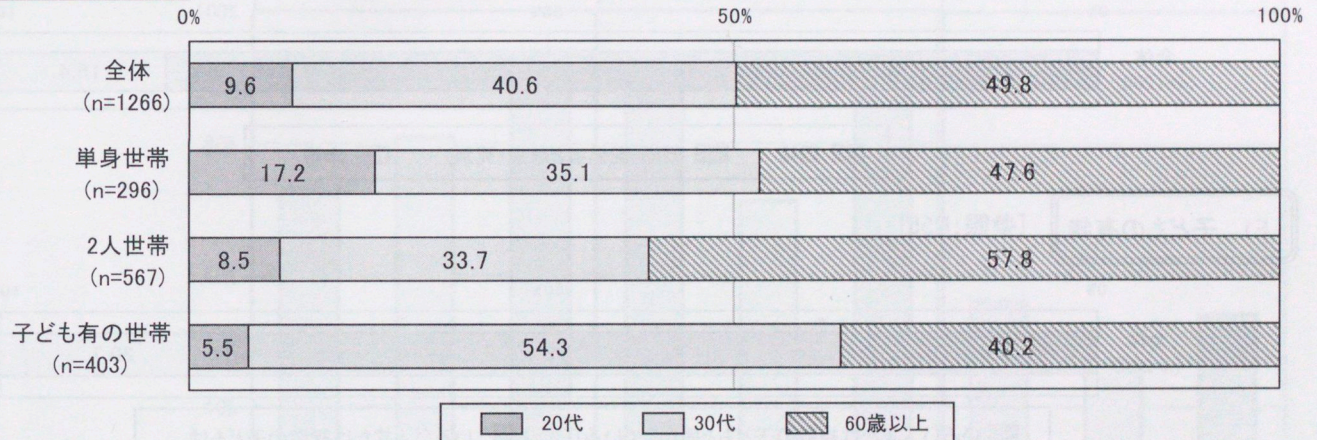
#### 問1. 性別

[参照:P47]



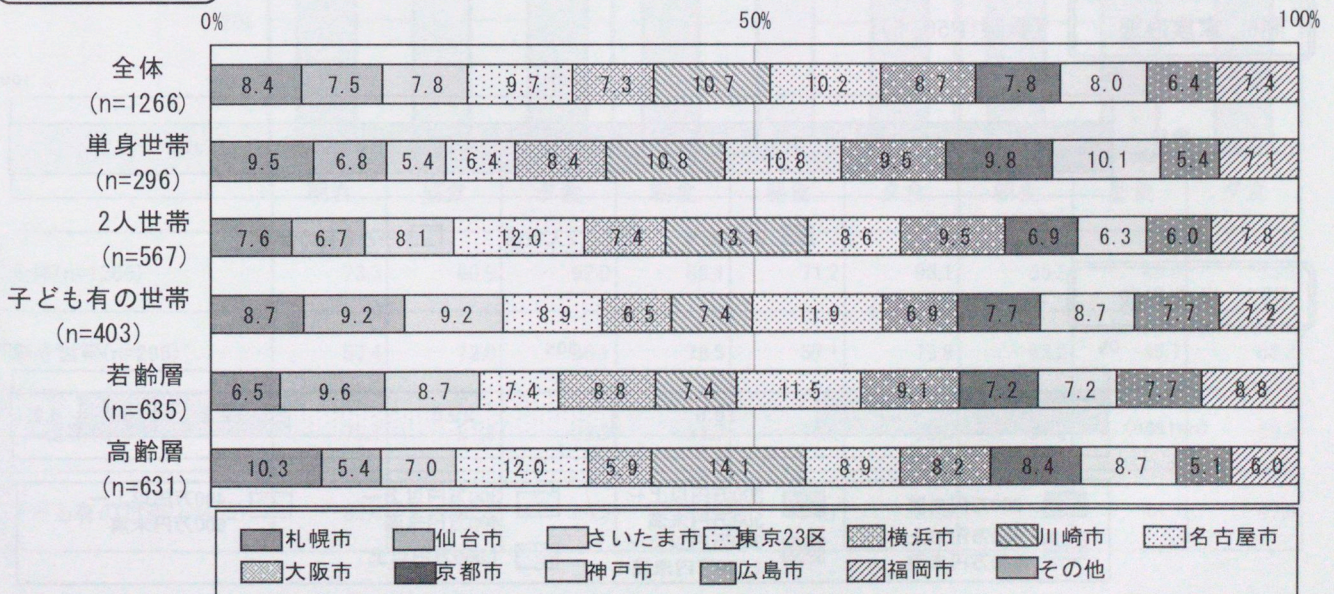
#### 問2. 年齢

[参照:P49]



#### 問3. 居住地域

[参照:P51]

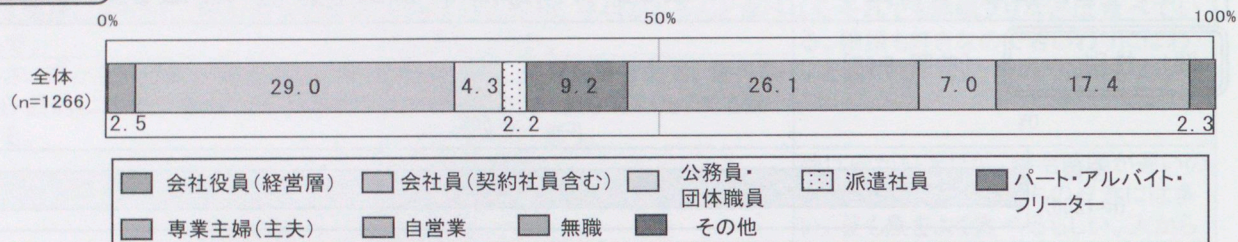


1-2. 職業・未既婚・子どもの有無・家族形態・世帯年収

- 職業比率は、「会社員(契約社員含む)」29.0%が最も多い。
- 未既婚については、「既婚」76.6%が圧倒的に多い。
- 子ども有無では、「いる(1人または複数の子どもは全員独立して一緒に住んでいない)」が58.5%と6割近くを占めている。
- 家族形態では、「2人世帯」が44.8%と「子ども有の世帯」31.8%に比べ、13ポイント高い。
- 世帯年収は、「400～600万円未満」が29.5%と最も多い。

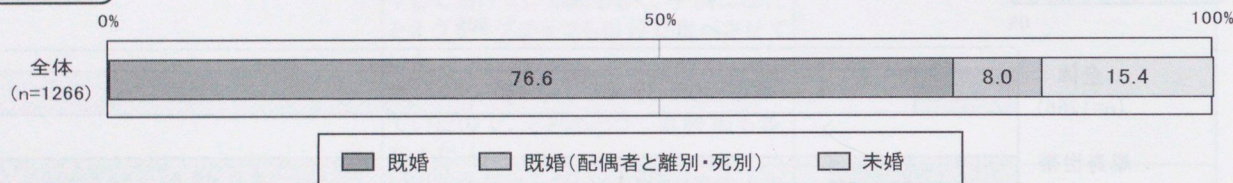
問4. 職業

[参照:P52]



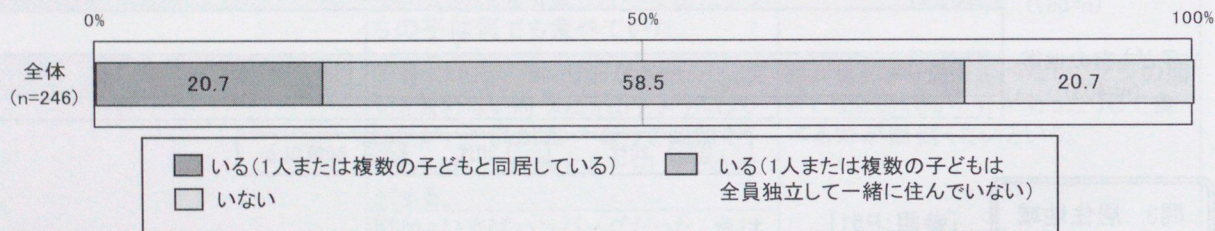
問5. 未既婚

[参照:P53]



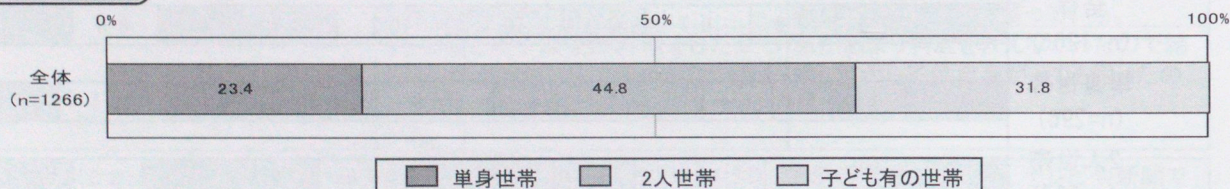
F1. 子どもの有無

[参照:P55]



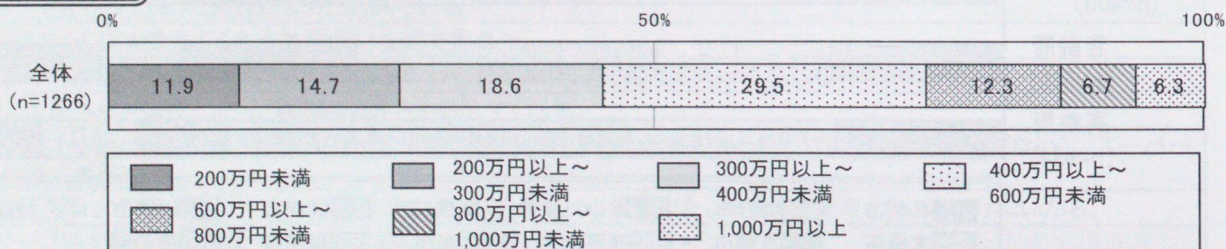
問6. 家族形態

[参照:P56、57]



問7. 世帯年収

[参照:P58、59]



## IV. 食の傾向

(3) 現実の食生活

### 2-1. 食生活の実態(1)

○全体として、朝食・昼食・夕食を比較すると、「毎日食べる」頻度は、朝食が73.3%、昼食が80.9%、夕食が92.0%だった。朝食が最も低く、夕食は90%を超えた。

○「作ったものを食べる」「自分で作る」は昼食が最も低い。特に昼食を「自分で作る」割合は46.8%と半数を下回る。

○世帯構成別に各食事の頻度をみてみると、朝・昼・夕ともに子ども有の世帯が他の層に比べ多い。

○また、食べる場所でも朝・夕は子ども有世帯が多い。子ども有世帯では、夕食についてほぼ全員が「作ったものを食べる」と回答している。

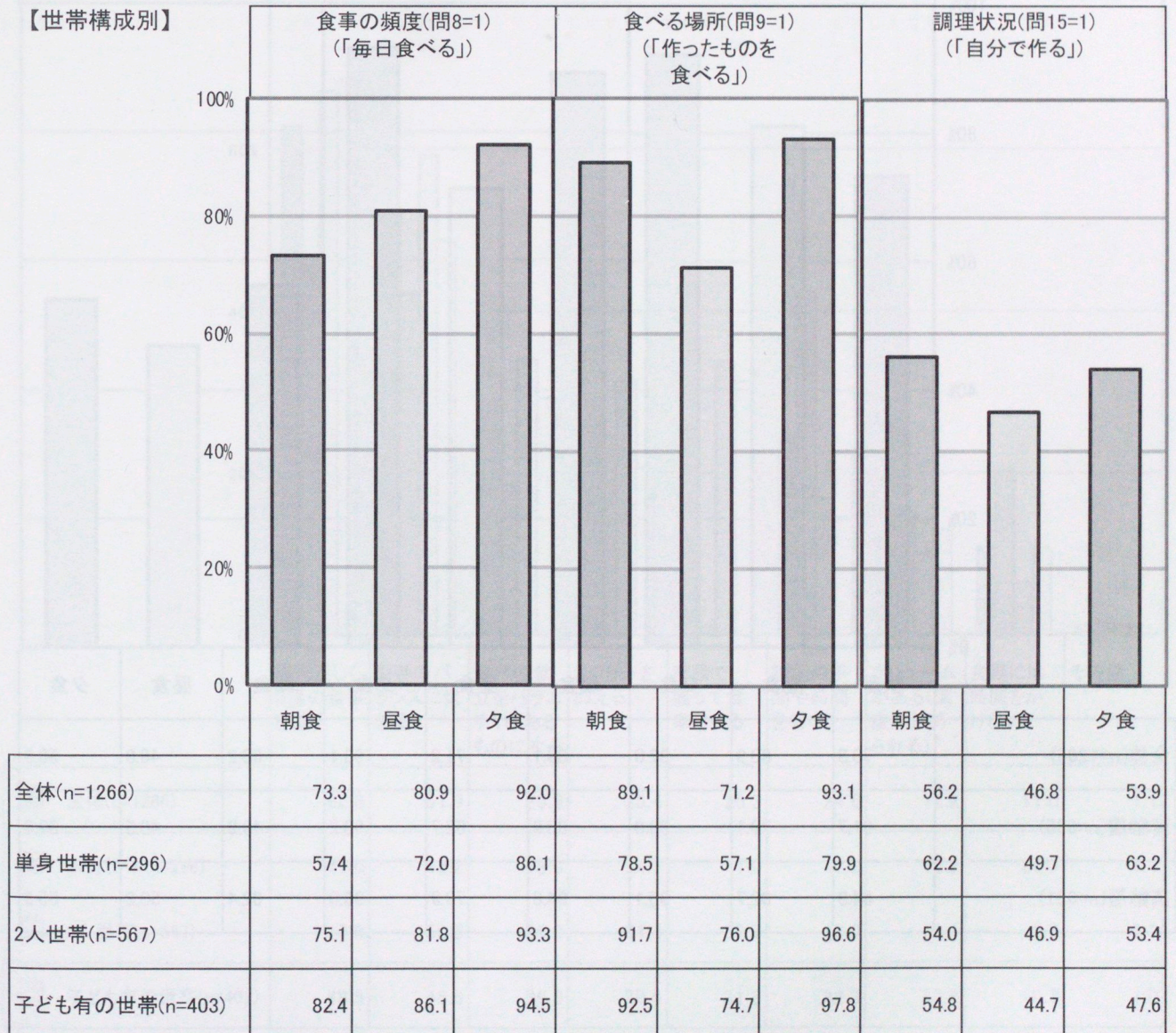
○調理状況では、朝・昼・夕とも単身世帯の調理する率が高く、朝・夕は6割を超える。

問8. 食事の頻度  
問9. 食べる場所  
問15. 調理状況

[参照: 問8/P60~P62]

[参照: 問9/P63・P66・P69]

[参照: 問15/P91~P93]



## 2-1. 食生活の実態(2)

○年齢層別に食事の頻度をみると、朝・昼・夕ともに高齢層の「毎日食べる」割合が高く、朝食は特に20ポイント以上の差があるが、昼・夕食は大きな差は見られない。

○食べる場所についても、朝・昼・夕ともに若齢層より高齢層の方が「作ったものを食べる」割合が高い。高齢層で「作ったものを食べる」割合は、朝食で94.0%、夕食で96.0%と9割を超える。

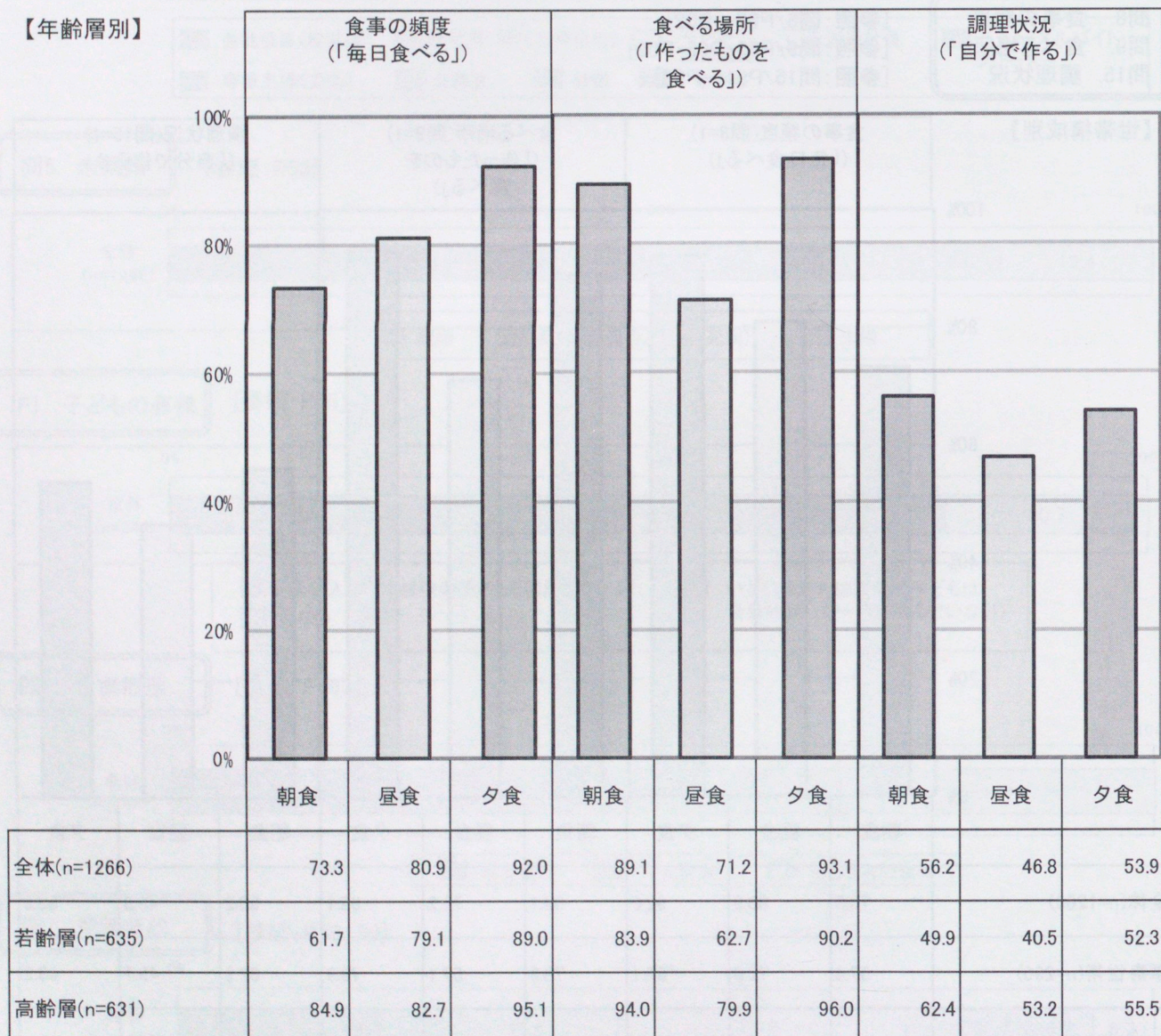
○調理状況では、朝・昼の「自分で作る」割合は、高齢層が若齢層を10ポイント以上上回るが、夕食ではどちらも50%を超えており、大きな差はない。

問8. 食事の頻度  
問9. 食べる場所  
問15. 調理状況

[問8参照:P60~P62]

[問9参照:P64、P67、P70]

[問15参照:P91~P93]



## 2-2. 食生活の意識(1)

○食事の重視項目について、全体をみると「規則正しく三度の食事を摂る」(62.8%)、「栄養のバランスに気を遣う」(51.9%)がいずれも半数を超える。

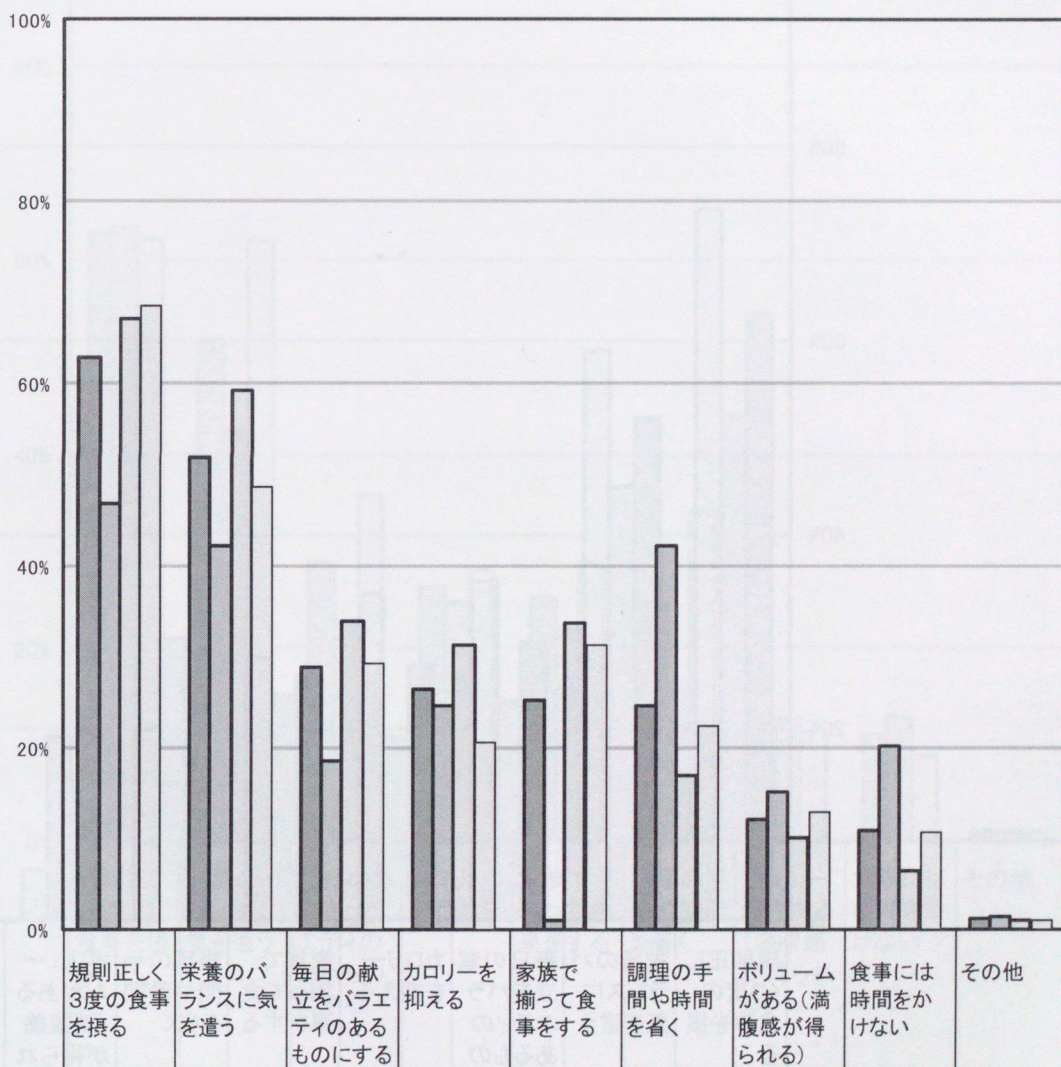
○世帯構成別にみると、「規則正しく三度の食事を摂る」は単身世帯が半数を下回り、他の世帯より20ポイントほど低い。また「栄養のバランスに気を遣う」は2人世帯が59.3%と半数を超える。

○「調理の手間や時間を省く」では単身世帯で42.2%と他の層より20ポイント以上多い。また、「食事に時間はかけない」も単身世帯の割合が高い。

問11. 食事における重視項目

[参照:P83]

【世帯構成別】



	規則正しく3度の食事を摂る	栄養のバランスに気を遣う	毎日の献立をバラエティのあるものにする	カロリーを抑える	家族で揃って食事をする	調理の手間や時間を省く	ボリュームがある(満腹感が得られる)	食事に時間はかけない	その他
■ 全体(n=1266)	62.8	51.9	28.9	26.4	25.3	24.6	12.2	11.0	1.1
■ 単身世帯(n=296)	47.0	42.2	18.6	24.7	1.0	42.2	15.2	20.3	1.4
□ 2人世帯(n=567)	67.0	59.3	34.0	31.4	33.7	16.9	10.1	6.3	1.1
▨ 子ども有の世帯(n=403)	68.5	48.6	29.3	20.6	31.3	22.3	12.9	10.7	1.0



## 2-2. 食生活の意識(2)

○年齢層別にみると高齢層は「規則正しく3度の食事を摂る」(73.5%)、「栄養のバランスに気を遣う」(58.8%)が若齢層に比べ多い。

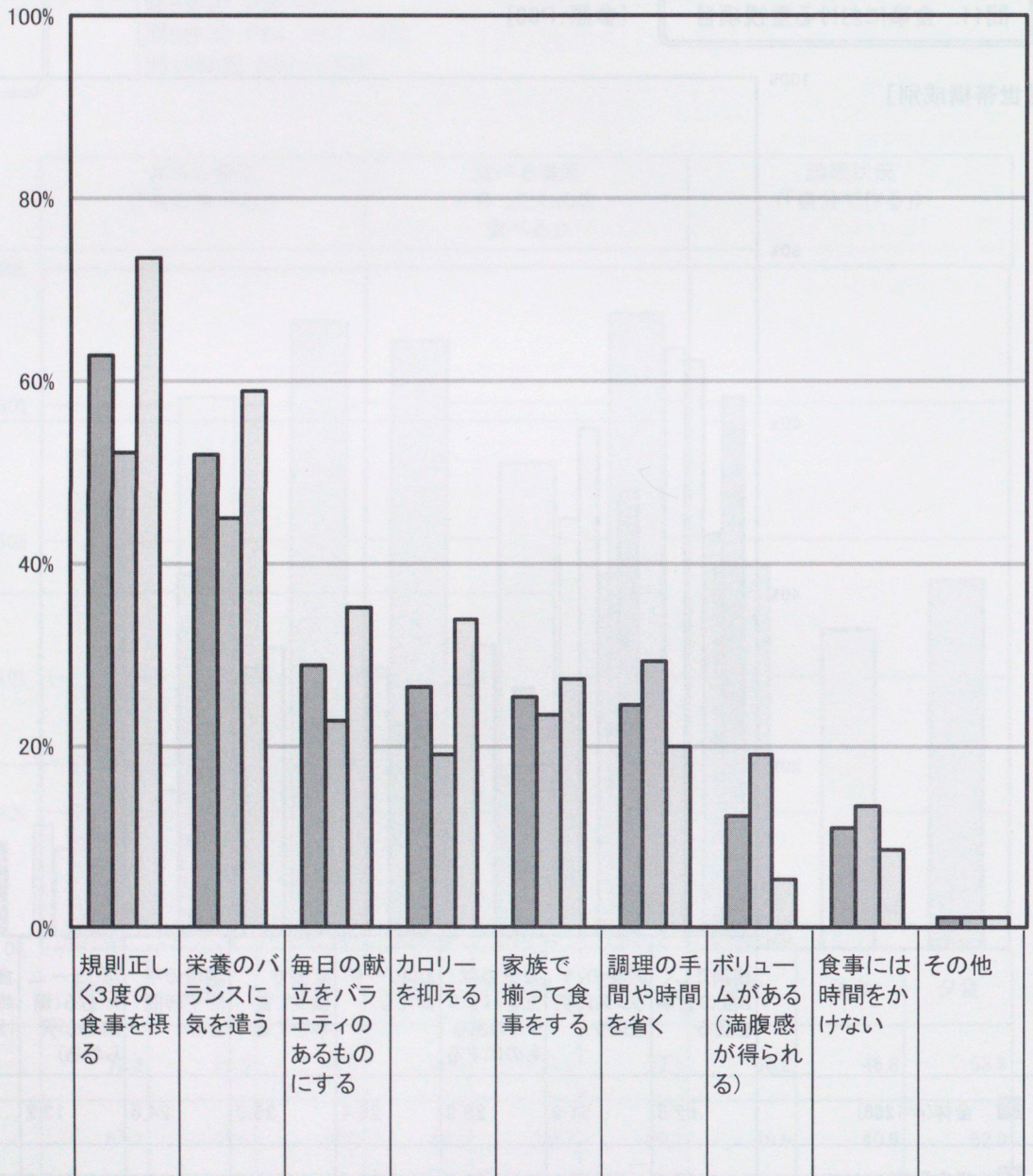
○また、「毎日の献立をバラエティのあるものにする」、「カロリーを抑える」も若齢層より高く、健康への関心度が高いことが伺える。

○「調理の手間や時間を省く」では若齢層が29.3%と、高齢層に比べ10ポイントほど割合が高い。

問11. 食事における重視項目

[参照:P84]

【年齢層別】



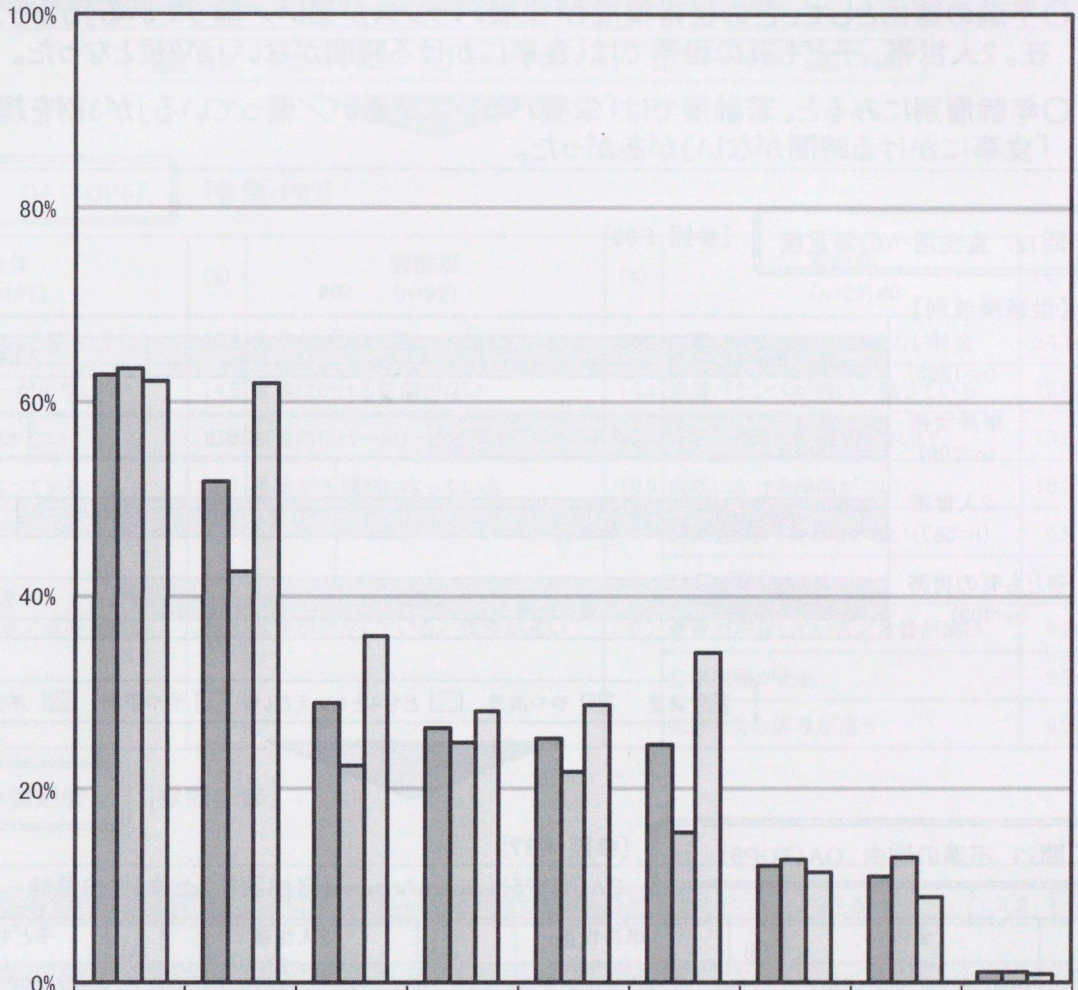
2-2. 食生活の意識(3)

○性別では、女性の「栄養のバランスに気を遣う」(61.9%)、「毎日の献立をバラエティのあるものにする」(35.8%)、「調理の手間や時間を省く」(34.0%)が、男性に比べ多い。女性は男性に比べ調理にまつわる項目の重視度が高い。

問11. 食事における重視項目

[参照:P85]

【性別】



	規則正しく3度の食事を摂る	栄養のバランスに気を遣う	毎日の献立をバラエティのあるものにする	カロリーを抑える	家族で揃って食事をする	調理の手間や時間を省く	ボリュームがある(満腹感が得られる)	食事には時間をかけない	その他
■ 全体(n=1266)	62.8	51.9	28.9	26.4	25.3	24.6	12.2	11.0	1.1
■ 男性(n=652)	63.3	42.5	22.4	24.8	21.9	15.6	12.7	12.9	1.2
□ 女性(n=614)	62.2	61.9	35.8	28.0	28.8	34.0	11.6	9.0	1.0

## 2-2. 食生活の意識(4)

○食生活の満足度について、全体をみると、「満足」は約20%。「やや満足」と合計すると67%と、満足度が高い。

○世帯構成別にみると、単身世帯の「満足」は8.1%と10%に満たず、「やや満足」と合わせても、半数に満たない。

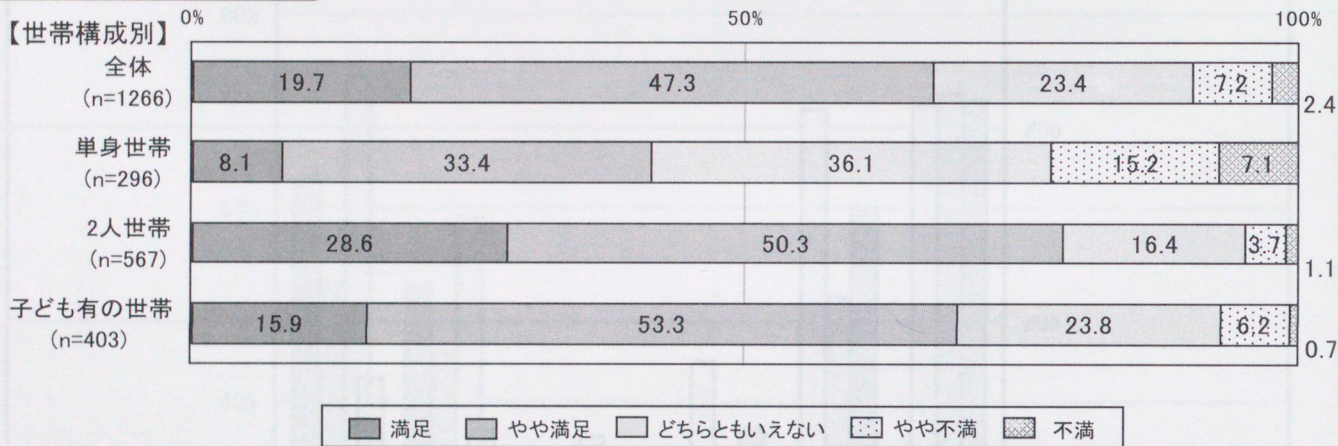
○年齢層別にみると、高齢層では25.8%と約4人に1人が「満足」としているのに対し、若齢層は13.7%と10ポイント以上下回る。「やや不満」「不満」が10%を超える。

○不満の理由として、どの世帯構成も「栄養バランスが悪い／偏っている」がトップで3割前後存在。2人世帯、子ども有の世帯では「食事にかかる時間がない」が2位となった。

○年齢層別にみると、若齢層では「栄養バランスが悪い／偏っている」が3割を超える。次いで「食事にかかる時間がない」があがった。

### 問12. 食生活への満足度

[参照:P86]



### 問13 不満の理由 OA(TOP5)

[参照:P87]

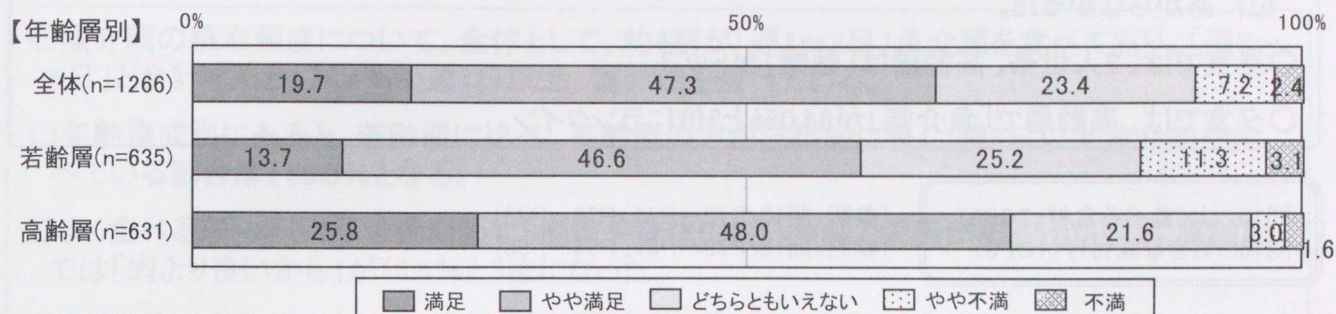
OA(TOP5): Open Answer(自由回答)上位5位の意味

	全体 (n=121)	(%)	単身世帯 (n=66)	(%)	2人世帯 (n=27)	(%)	子ども有の世帯 (n=28)	(%)
1位	栄養バランスが悪い／偏っている	29.8	栄養バランスが悪い／偏っている	31.8	栄養バランスが悪い／偏っている	29.6	栄養バランスが悪い／偏っている	25.0
2位	料理のレパートリーが少ない	14.9	料理のレパートリーが少ない	15.2	野菜をあまり摂れていない	14.8	料理のレパートリーが少ない	17.9
3位	食事にかかる時間がない	13.2	食事にかかる時間がない	10.6	食事にかかる時間がない		食事にかかる時間がない	
4位	食事が不規則になっている	9.1	食事が不規則になっている	9.1	料理のレパートリーが少ない	11.1	食事が不規則になっている	10.7
5位	食費が不足している／食費が高い	8.3	自炊できていない／手間をかけていない	7.6	料理が面倒／嫌い	11.1	栄養が不足している	7.1
			食費が不足している／食費が高い	食費が不足している／食費が高い	11.1	料理が面倒／嫌い	7.1	
				家族と一緒に食事ができない	11.1	自炊できていない／手間をかけていない	7.1	
				食事制限がある	11.1	食費が不足している／食費が高い	7.1	
						家族と食の好みが違う	7.1	

## 2-2. 食生活の意識(4)

問12. 食生活への満足度

[参照:P86]



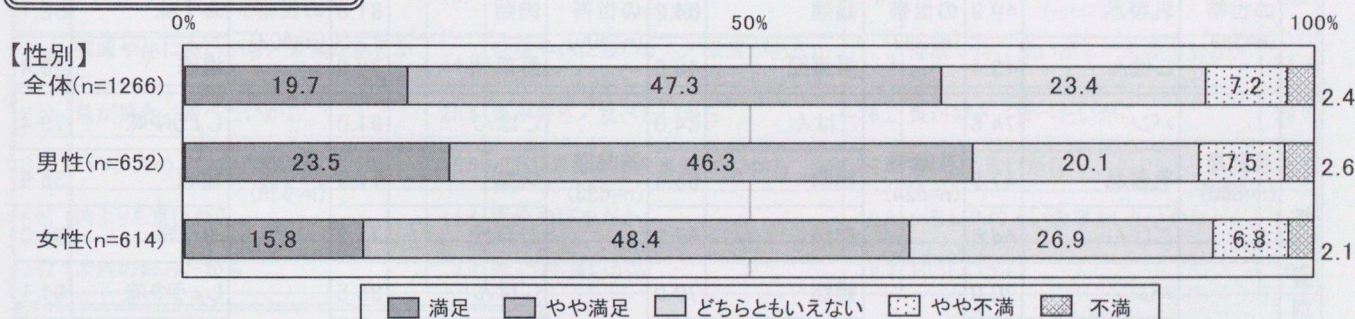
問13 不満の理由 OA(TOP5)

[参照:P87]

	全体 (n=121)	(%)	若齢層 (n=92)	(%)	高齢層 (n=29)	(%)
1位	栄養バランスが悪い／偏っている	29.8	栄養バランスが悪い／偏っている	34.8	料理のレパートリーが少ない	24.1
2位	料理のレパートリーが少ない	14.9	食事にかかる時間がない	14.1	栄養バランスが悪い／偏っている	13.8
3位	食事にかかる時間がない	13.2	料理のレパートリーが少ない	12.0	家族と一緒に食事ができない	13.8
4位	食事が不規則になっている	9.1	食事が不規則になっている	10.9	食事にかかる時間がない	10.3
5位	食費が不足している／食費が高い	8.3	食費が不足している／食費が高い	8.7	野菜をあまり摂れていない	6.9
					料理が面倒／嫌い	6.9
					食費が不足している／食費が高い	6.9
					食事制限がある	6.9
					家族と食の好みが違う	6.9

問12. 食生活への満足度

[参照:P86]



問13 不満の理由 OA(TOP5)

[参照:P87]

	全体 (n=121)	(%)	男性 (n=66)	(%)	女性 (n=55)	(%)
1位	栄養バランスが悪い／偏っている	29.8	栄養バランスが悪い／偏っている	25.8	栄養バランスが悪い／偏っている	34.5
2位	料理のレパートリーが少ない	14.9	料理のレパートリーが少ない	15.2	食事にかかる時間がない	16.4
3位	食事にかかる時間がない	13.2	食事が不規則になっている	12.1	料理のレパートリーが少ない	14.5
4位	食事が不規則になっている	9.1	食事にかかる時間がない	10.6	自炊できていない／手間をかけていない	12.7
5位	食費が不足している／食費が高い	8.3	栄養が不足している	9.1	野菜をあまり摂れていない	10.9

2-3. 食生活の嗜好(1)

○各食事のよく食べる食材について、朝食はどの層も「パン」(全体:72.2%)で、「ごはん」は上位にあがらなかった。

○昼食では、2人世帯、高齢層は「麺類」がトップ。

○夕食では、高齢層で「魚介類」が84.0%と3位にランクイン。

問10. よく食べる食材(TOP3)  
問16. 好きな味付け(TOP3)

[参照:問10/P72~P74、P76~P78]  
[参照:問16/P79~P81、P94~P96]

【世帯構成別・年齢層別・性別】

	よく食べる食材 (%)									好きな味付け (%)		
	朝食			昼食			夕食					
	食材	割合	世帯	食材	割合	世帯	食材	割合	世帯	味付け	割合	
全体 (n=1160)	パン	72.2	全体 (n=1245)	ごはん	70.1	全体 (n=1259)	ごはん	88.2	全体 (n=1266)	しょうゆ味	85.2	
	乳製品	53.7		麺類	63.1		肉類	78.6		みそ味	55.1	
	果物	42.2		野菜類	47.3		野菜類	77.8		塩味	51.4	
世帯構成別	単身世帯 (n=246)	パン	69.1	単身世帯 (n=287)	ごはん	69.7	単身世帯 (n=294)	ごはん	82.7	単身世帯 (n=296)	しょうゆ味	80.1
		乳製品	45.5		麺類	49.1		肉類	70.1		みそ味	54.1
		卵	37.4		野菜類	46.7		野菜類	68.0		塩味	51.0
	2人世帯 (n=527)	パン	69.6	2人世帯 (n=559)	麺類	69.6	2人世帯 (n=565)	ごはん	89.0	2人世帯 (n=567)	しょうゆ味	86.9
		乳製品	60.3		ごはん	66.0		野菜類	82.3		塩味	53.8
		果物	52.2		野菜類	50.3		肉類	80.9		みそ味	53.6
	子ども有の世帯 (n=387)	パン	77.8	子ども有の世帯 (n=399)	ごはん	76.2	子ども有の世帯 (n=400)	ごはん	91.3	子ども有の世帯 (n=403)	しょうゆ味	86.6
		乳製品	49.9		麺類	64.2		肉類	81.8		みそ味	58.1
		ごはん	43.4		野菜類	43.6		野菜類	78.8		塩味	48.4
年齢層別	若年齢層 (n=560)	パン	74.6	若年齢層 (n=624)	ごはん	84.0	若年齢層 (n=633)	ごはん	91.0	若年齢層 (n=635)	しょうゆ味	79.4
		乳製品	47.9		麺類	55.4		肉類	77.9		塩味	56.9
		ごはん	44.6		肉類	47.9		野菜類	71.2		みそ味	51.0
	高齢層 (n=600)	パン	70.0	高齢層 (n=621)	麺類	70.9	高齢層 (n=626)	ごはん	85.5	高齢層 (n=631)	しょうゆ味	91.1
		乳製品	59.2		ごはん	56.2		野菜類	84.5		みそ味	59.3
		果物	52.8		野菜類	51.4		魚介類	84.0		塩味	46.0
性別	男性 (n=595)	パン	70.8	男性 (n=640)	ごはん	73.1	男性 (n=648)	ごはん	88.1	男性 (n=652)	しょうゆ味	84.2
		乳製品	46.7		麺類	60.6		肉類	74.5		みそ味	54.1
		ごはん	41.8		野菜類	44.1		野菜類/魚介類	72.7		塩味	49.5
	女性 (n=565)	パン	73.8	女性 (n=605)	ごはん	66.9	女性 (n=611)	ごはん	88.4	女性 (n=614)	しょうゆ味	86.3
		乳製品	61.1		麺類	65.8		野菜類	83.3		みそ味	56.2
		果物	48.7		野菜類	50.7		肉類	83.0		塩味	53.4

## V. 魚介類の消費動向

### 3-1. 魚食の実態(1)

○魚介類の摂取頻度について、全体として、約4割が「週1～2日」魚介類を食べており、「週3～4日」と合計すると、74.4%が週1日以上、魚介類を食べている。

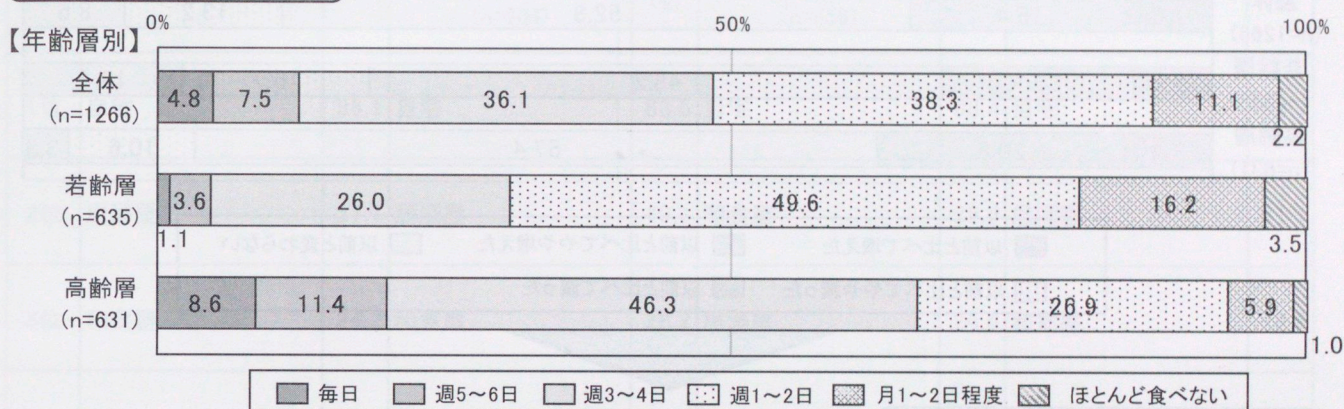
○年齢構成別にみると、若齢層に比べ、高齢層の方が圧倒的に多く、週3日以上魚介類を食べている割合は、66.3%となる。

○よく食べる理由として、世代問わず「健康や体に良いから／栄養がある」がトップ。高齢層では「肉より良いから」が16.5%と3位になった。

○あまり食べない理由として、世代問わず「料理や後片付けがしにくいから」がトップ(24.7%)。若齢層では「価格が高いから」が12.5%と2位にあがった。

問17. 魚介類摂取頻度

[参照:P98]



問18A(よく食べる理由) OA(TOP5)

[参照:P100]

	全体 (n=613)	(%)	若齢層 (n=195)	(%)	高齢層 (n=418)	(%)
1位	健康や体に良いから／栄養があるから	34.3	健康や体に良いから／栄養があるから	33.3	健康や体に良いから／栄養があるから	34.7
2位	魚が好き／食べたいから	28.5	魚が好き／食べたいから	28.2	魚が好き／食べたいから	28.7
3位	バランスのよい食事をしたいから	15.5	バランスのよい食事をしたいから	16.9	肉よりも良いから	16.5
4位	肉よりも良いから	14.4	家族の好みだから	10.8	バランスのよい食事をしたいから	14.8
5位	家族の好みだから	7.2	肉よりも良いから	9.7	おいしいから	6.0

問18A(あまり食べない理由) OA(TOP5)

[参照:P.101]

	全体 (n=653)	(%)	若齢層 (n=440)	(%)	高齢層 (n=213)	(%)
1位	料理や後片付けがしにくいから	24.7	料理や後片付けがしにくいから	26.8	料理や後片付けがしにくいから	20.2
2位	魚が好きではないから	11.3	価格が高いから	12.5	魚が好きではないから	14.1
3位	価格が高いから	10.9	魚が好きではないから	10.0	色々な食材をバランス良く摂りたいから	8.0
4位	家族が好まないから	8.9	家族が好まないから	9.3	家族が好まないから	8.0
5位	肉の方が好きだから	8.1	肉の方が好きだから	8.4	肉の方が好きだから	7.5
					価格が高いから	7.5

### 3-1. 魚食の実態(2)

○頻度の変化をみると、「以前と変わらない」が半数超。年齢層別では、若年齢層が「以前と比べて減った」+「やや減った」が29.1%で高齢層より20ポイントほど高い。

○増えた理由としては高齢層では、「健康のため」(41.0%)がトップだが、若年齢層では「家族構成の変化」(31.3%)があがった。

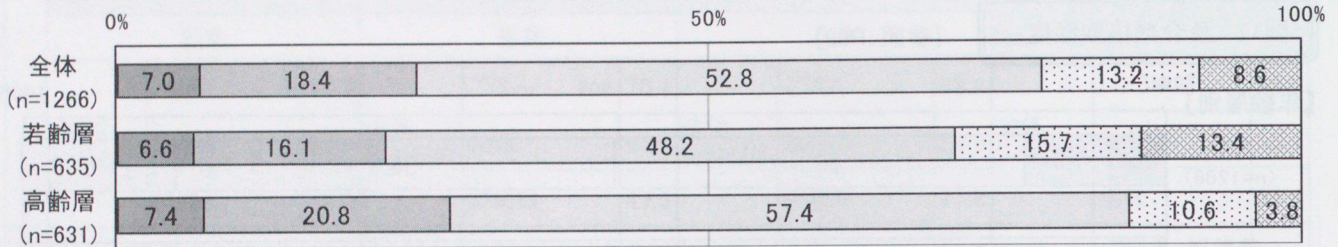
○減った理由としては、若年齢層では、増えた理由と同様「家族構成の変化」がトップで、半数を超えた。また、「自分で料理をするようになった」(15.7%)が2位に。

○高齢層は「価格が高い」(18.7%)がトップとなった。

#### 問19. 頻度の変化

[参照:P102]

#### 【年齢層別】



■ 以前と比べて増えた    ■ 以前と比べてやや増えた    □ 以前と変わらない  
 □ 以前と比べてやや減った    ▨ 以前と比べて減った

#### 問20A(増えた理由) OA(TOP5)

[参照:P104]

	全体 (n=322)	(%)	若年齢層 (n=144)	(%)	高齢層 (n=178)	(%)
1位	健康のため	34.5	家族構成の変化	31.3	健康のため	41.0
2位	歳をとったから	21.1	健康のため	26.4	歳をとったから	29.2
3位	家族構成の変化	19.6	食の好みの変化	17.4	食の好みの変化	20.2
4位	食の好みの変化	18.9	歳をとったから	11.1	家族構成の変化	10.1
5位	好き/おいしい/家族が好き	6.8	好き/おいしい/家族が好き	5.6	好き/おいしい/家族が好き	7.9

#### 問20B(減った理由) OA(TOP5)

[参照:P105]

	全体 (n=276)	(%)	若年齢層 (n=185)	(%)	高齢層 (n=91)	(%)
1位	家族構成の変化	43.1	家族構成の変化	56.8	価格が高い	18.7
2位	自分で料理をするようになった	11.6	自分で料理をするようになった	15.7	家族構成の変化	15.4
3位	価格が高い	10.5	家族の好みに合わせて	9.7	家族の好みに合わせて	11.0
4位	家族の好みに合わせて	10.1	調理に手間がかかる	8.6	調理に手間がかかる	8.8
5位	調理に手間がかかる	8.7	価格が高い	6.5	自分で献立を選択できなくなった	4.4
					放射能が心配	4.4

### 3-1. 魚食の実態(3)

○魚介類を食べる場所は、全体で「自宅」がトップ(95.1%)。次いで、「居酒屋」(27.1%)、「和食屋」(24.2%)と続く。

○世帯構成別でみると、単身世帯で「自宅」での摂取率が83.5%とやや低く、「居酒屋」が40.1%と他の世帯より15ポイント以上高い。

○年齢層別でみると、2位について、若齢層は「居酒屋」(35.9%)、高齢層では「和食屋」(23.7%)となったが、外食率は若齢層の方が高い。

問21. 魚介類を食べる場所

[参照:P106~108]

#### 【世帯構成別】

	全体 (n=1238)	(%)	世帯構成別					
			単身世帯 (n=284)	(%)	2人世帯 (n=556)	(%)	子ども有の世帯 (n=398)	(%)
1位	自宅	95.1	自宅	83.5	自宅	98.4	自宅	98.7
2位	居酒屋	27.1	居酒屋	40.1	和食屋	25.5	居酒屋	21.1
3位	和食屋	24.2	和食屋	28.2	居酒屋	24.6	和食屋	19.6
4位	ファミリーレストラン	10.8	ファミリーレストラン	14.1	ファミリーレストラン	8.8	勤務先・社員食堂	11.8
5位	勤務先・社員食堂	9.1	勤務先・社員食堂	13.4	洋食屋	6.7	ファミリーレストラン	11.3

#### 【年齢層別】

#### 【性別】

	年齢層別			
	若齢層 (n=613)	(%)	高齢層 (n=625)	(%)
1位	自宅	91.7	自宅	98.4
2位	居酒屋	35.9	和食屋	23.7
3位	和食屋	24.8	居酒屋	18.4
4位	勤務先・社員食堂	15.5	ファミリーレストラン	7.2
5位	ファミリーレストラン	14.5	洋食屋	5.0

	性別			
	男性 (n=642)	(%)	女性 (n=596)	(%)
1位	自宅	93.1	自宅	97.1
2位	居酒屋	31.8	和食屋	25.3
3位	和食屋	23.2	居酒屋	22.0
4位	勤務先・社員食堂	12.8	ファミリーレストラン	12.6
5位	ファミリーレストラン	9.2	洋食屋	8.6



### 3-2. 魚食の嗜好(1)

○“よく食べる魚料理”について、「焼き魚・照り焼き」(82.2%)、「刺身・寿司」(72.4%)、「煮付け」(56.7%)が上位にランクイン。一方“料理できる魚料理”は、よく食べる“同様、「焼き魚・照り焼き」(67.0%)がトップ、次いで「鍋物」と、どちらも半数を上回る。「刺身・寿司」は“よく食べる魚料理”として7割を超えたが、“料理できる”では、3割程度に留まった。

○世帯構成別にみると、単身世帯で「ムニエル」や「ホイル焼き」は、“よく食べる”より“料理できる”が10ポイント以上上回った。

○2人世帯、子ども有の世帯では「刺身・寿司」、「干物」の“よく食べる”が“料理できる”を20ポイント以上上回っている。

問22. よく食べる魚料理  
問23. 料理できる魚料理

[参照:問22 P114~P117]

[参照:問23 P118~P121]

#### 【世帯構成別】

	世帯構成別											
	全体 (n=1238) (%)			単身世帯 (n=284) (%)			2人世帯 (n=556) (%)			子ども有の世帯 (n=398) (%)		
	よく食 べる魚 料理	料理で きる魚 料理	差(食 べる一 料理で きる)	よく食 べる魚 料理	料理で きる魚 料理	差(食 べる一 料理で きる)	よく食 べる魚 料理	料理で きる魚 料理	差(食 べる一 料理で きる)	よく食 べる魚 料理	料理で きる魚 料理	差(食 べる一 料理で きる)
焼き魚・照り焼き	82.2	67.0	15.3	73.6	68.3	5.3	86.0	68.5	17.4	83.2	63.8	19.3
刺身・寿司(ちらし寿 司なども含む)	72.4	33.4	39.0	68.3	25.0	43.3	74.6	37.8	36.9	72.1	33.2	38.9
煮付け	56.7	48.8	7.9	45.4	44.0	1.4	63.5	53.1	10.4	55.3	46.2	9.0
鍋物	52.3	50.6	1.8	42.6	46.8	-4.2	58.1	54.5	3.6	51.3	47.7	3.5
天ぷら・フライ	47.1	35.8	11.3	39.4	28.9	10.6	50.2	39.2	11.0	48.2	35.9	12.3
汁物	45.2	40.7	4.5	36.6	40.5	-3.9	49.1	43.2	5.9	46.0	37.4	8.5
干物	45.1	23.4	21.6	33.1	17.6	15.5	51.6	28.1	23.6	44.5	21.1	23.4
サラダ	43.5	39.8	3.7	38.0	38.0	0.0	47.3	42.6	4.7	42.2	37.2	5.0
ムニエルなどフライ パンで焼いたもの	38.6	43.5	-4.8	27.8	39.4	-11.6	42.8	46.6	-3.8	40.5	42.0	-1.5
丼	36.6	37.6	-1.1	35.9	33.8	2.1	34.4	39.6	-5.2	40.2	37.7	2.5
ホイル焼き	32.3	37.4	-5.1	16.9	29.9	-13.0	38.3	42.1	-3.8	34.9	36.2	-1.3
グラタン・パスタ	25.5	30.2	-4.7	19.0	25.4	-6.3	27.0	32.2	-5.2	28.1	30.9	-2.8
その他	0.2	0.3	-0.1	0.4	0.7	-0.4	0.2	0.2	0.0	0.3	0.3	0.0

### 3-2. 魚食の嗜好(2)

- 年齢層別にみると、“よく食べる魚料理”“料理できる魚料理”ともに、若年齢層に比べ高齢層の方が割合が高い。
- 高齢層は「干物」をよく食べる割合が57.8%と、全体比で10ポイント以上上回る。
- 性別でみると、“料理できる”は男性に比べ、女性の方が圧倒的に割合が高い。
- 女性は「刺身・寿司」について“よく食べる”と“料理できる”の差が23.8ポイントと、全体比で少ない。
- 「ムニエル」「丼」「ホイル焼き」「グラタン・パスタ」は“料理できる”が“よく食べる”を15ポイント以上上回る。

問22. よく食べる魚料理  
問23. 料理できる魚料理

[参照:問22 P115~116]  
[参照:問23 P119~120]

#### 【年齢層別・性別】

	全体 (n=1238) (%)			年齢層別						性別					
				若年齢層 (n=613) (%)			高齢層 (n=625) (%)			男性 (n=642) (%)			女性 (n=596) (%)		
	よく食べる魚料理	料理できる魚料理	差(食べる-料理できる)	よく食べる魚料理	料理できる魚料理	差(食べる-料理できる)	よく食べる魚料理	料理できる魚料理	差(食べる-料理できる)	よく食べる魚料理	料理できる魚料理	差(食べる-料理できる)	よく食べる魚料理	料理できる魚料理	差(食べる-料理できる)
焼き魚・照り焼き	82.2	67.0	15.3	78.1	65.7	12.4	86.2	68.2	18.1	78.3	46.4	31.9	86.4	89.1	-2.7
刺身・寿司(ちらし寿司なども含む)	72.4	33.4	39.0	69.5	28.5	40.9	75.2	38.1	37.1	72.4	19.3	53.1	72.3	48.5	23.8
煮付け	56.7	48.8	7.9	43.2	43.1	0.2	69.9	54.4	15.5	51.2	24.5	26.8	62.6	75.0	-12.4
鍋物	52.3	50.6	1.8	39.6	43.2	-3.6	64.8	57.8	7.0	48.4	32.9	15.6	56.5	69.6	-13.1
天ぷら・フライ	47.1	35.8	11.3	36.2	26.4	9.8	57.8	45.0	12.8	48.3	17.3	31.0	45.8	55.7	-9.9
汁物	45.2	40.7	4.5	36.7	36.7	0.0	53.6	44.6	9.0	42.4	23.8	18.5	48.3	58.9	-10.6
干物	45.1	23.4	21.6	32.1	18.9	13.2	57.8	27.8	29.9	41.4	16.0	25.4	49.0	31.4	17.6
サラダ	43.5	39.8	3.7	34.1	33.8	0.3	52.8	45.8	7.0	37.9	23.8	14.0	49.7	57.0	-7.4
ムニエルなどフライパンで焼いたもの	38.6	43.5	-4.8	36.9	45.2	-8.3	40.3	41.8	-1.4	24.8	19.5	5.3	53.5	69.3	-15.8
丼	36.6	37.6	-1.1	41.1	36.9	4.2	32.2	38.4	-6.2	36.6	23.4	13.2	36.6	53.0	-16.4
ホイル焼き	32.3	37.4	-5.1	33.3	38.5	-5.2	31.4	36.3	-5.0	25.2	15.4	9.8	39.9	61.1	-21.1
グラタン・パスタ	25.5	30.2	-4.7	26.4	30.0	-3.6	24.6	30.4	-5.8	19.0	12.8	6.2	32.6	49.0	-16.4
その他	0.2	0.3	-0.1	0.3	0.5	-0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.7	-0.2

### 3-3. 魚食の意識(1)

○魚介類のイメージについて、「健康によい」(65.6%)、「お米や日本食に合う」(61.4%)、「美味しい」(53.9%)が上位にあがる。

○世帯構成別にみると、上位4位まではどの層も全体と同じ。子ども有の世帯は「食べ飽きない」が24.6%と、他の層に比べやや少なく、「価格が高め」(29.5%)が5位にあがっている。

問24. 魚介類に対するイメージ

[参照:P122]

【世帯構成別】

	全体 (n=1266) (%)	世帯構成別		
		単身世帯 (n=296) (%)	2人世帯 (n=567) (%)	子ども有の世帯 (n=403) (%)
健康によい	65.6	60.1	70.4	62.8
お米や日本食に合う	61.4	59.8	66.1	55.8
美味しい	53.9	55.1	56.8	48.9
旬が感じられるもの	42.0	36.5	46.2	40.2
食べ飽きない	33.8	32.1	41.3	24.6
価格が高め	28.3	31.8	25.6	29.5
他の食材にはあまりない栄養素が含まれている	28.0	26.4	31.2	24.6
家庭料理を思わせるもの	25.8	23.3	27.3	25.6
匂いが気になる	23.9	28.0	24.0	20.8
サッパリしている	20.1	15.2	22.8	19.9
調理が難しい	18.1	23.3	15.3	18.1
価格が手頃	16.1	12.5	20.1	13.2
食べづらい	14.3	14.5	12.2	17.1
調理のレパートリーが少ない	12.9	13.2	10.9	15.4
調理が簡単	12.3	10.5	15.2	9.7
ボリュームが少ない	10.4	10.1	8.8	12.9
調理のレパートリーが豊富	8.1	6.4	9.2	7.7
祝い事やイベントのメニューに欠かせない	6.0	3.0	7.1	6.7
外食など、家の外で食べるもの	1.9	4.4	1.4	0.7
食べ飽きる	1.7	0.7	1.9	2.0
脂っこい	0.6	0.0	0.9	0.7
その他	1.1	1.4	1.1	1.0

### 3-3. 魚食の意識(2)

- 年齢層別にみると、上位3位までは、若齢層、高齢層ともに同じ項目があがる。
- 「食べ飽きない」が若齢層で19.7%と、高齢層に比べ約30ポイント低い。
- 若齢層では「価格が高め」(32.9%)、「匂いが気になる」(28.5%)、「調理が難しい」(26.8%)などネガティブな項目が上位にあがり、高齢層より高い。
- 性別でみると、「匂が感じられるもの」「他の食材にはあまりない栄養素が含まれている」「家庭料理を思わせるもの」「匂いが気になる」「レパートリーが少ない」について、男性より、女性の方が割合が高い。

問24. 魚介類に対するイメージ

[参照:P123~124]

【年齢層別・性別】

	全体 (n=1266) (%)	年齢層別		性別	
		若齢層 (n=635) (%)	高齢層 (n=631) (%)	男性 (n=652) (%)	女性 (n=596) (%)
健康によい	65.6	57.3	73.9	60.7	70.7
お米や日本食に合う	61.4	51.7	71.2	59.2	63.7
美味しい	53.9	45.7	62.1	54.4	53.3
匂が感じられるもの	42.0	38.6	45.5	38.3	45.9
食べ飽きない	33.8	19.7	48.0	34.5	33.1
価格が高め	28.3	32.9	23.6	23.0	33.9
他の食材にはあまりない栄養素が含まれている	28.0	24.4	31.5	23.8	32.4
家庭料理を思わせるもの	25.8	21.4	30.3	21.8	30.1
匂いが気になる	23.9	28.5	19.3	17.5	30.8
サッパリしている	20.1	20.5	19.7	17.9	22.3
調理が難しい	18.1	26.8	9.4	17.3	18.9
価格が手頃	16.1	9.0	23.3	17.8	14.3
食べづらい	14.3	19.7	8.9	14.4	14.2
調理のレパートリーが少ない	12.9	16.2	9.5	6.3	19.9
調理が簡単	12.3	6.6	18.1	8.4	16.4
ボリュームが少ない	10.4	12.0	8.9	6.7	14.3
調理のレパートリーが豊富	8.1	4.9	11.3	6.9	9.3
祝い事やイベントのメニューに欠かせない	6.0	4.3	7.8	4.6	7.5
外食など、家の外で食べるもの	1.9	2.7	1.1	2.3	1.5
食べ飽きる	1.7	2.2	1.1	1.4	2.0
脂っこい	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7
その他	1.1	1.3	1.0	1.5	0.7

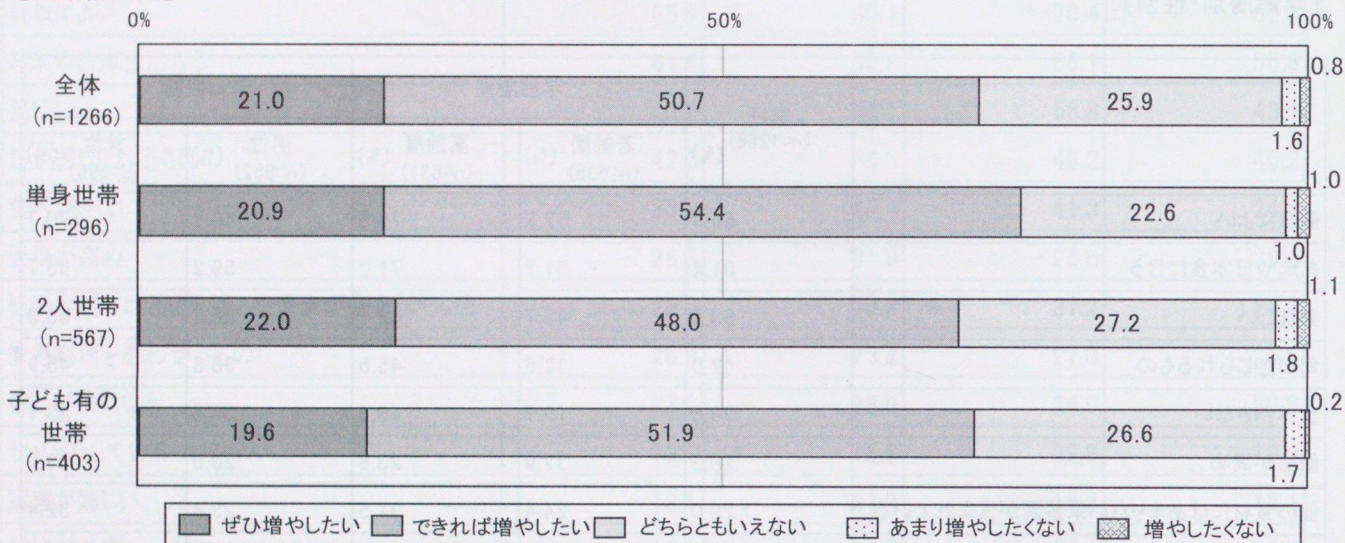
### 3-3. 魚食の意識(3)

- 魚食の摂取機会の増減意向について、「ぜひ増やしたい」は21%、「できれば増やしたい」を合わせると7割超が「増やしたい」と考えている。
- 増やすための取り組みについては、「自分で魚料理に取り組む機会を増やす」、「下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる」がトップに来ており、4割を超える。
- 世帯構成別にみると、単身世帯では、「魚の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあること」、「少量パックの魚介類をスーパーに多く並べる」が上位にあがり、4割を超える。
- 子ども有の世帯では、「焼くだけ、揚げるだけの状態にしたものを多くスーパーなどに並べる」が35.8%と3位に入っており、他の層より割合が高い。

問25. 魚食機会増減意向

[参照:P126]

【世帯構成別】



問26. 魚食機会を増やすには

[参照:P128]

【世帯構成別】

	全体 (n=908)	(%)	単身世帯 (n=223)	(%)	2人世帯 (n=397)	(%)	子ども有の世帯 (n=288)	(%)
1位	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	45.6	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	46.2	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	47.1	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	46.2
2位	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	41.1	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる	45.7	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	39.3	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	44.4
3位	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	37.2	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	42.2	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	34.3	焼くだけ、揚げるだけの状態にしたものを多くスーパーなどに並べる	35.8
4位	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい	34.4	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	39.9	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい	34.3	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	34.4
5位	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる	32.6	レトルトや缶詰など、そのまま食べられる魚介類の加工食品が増えるといい	38.1	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる	33.2	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい	34.0

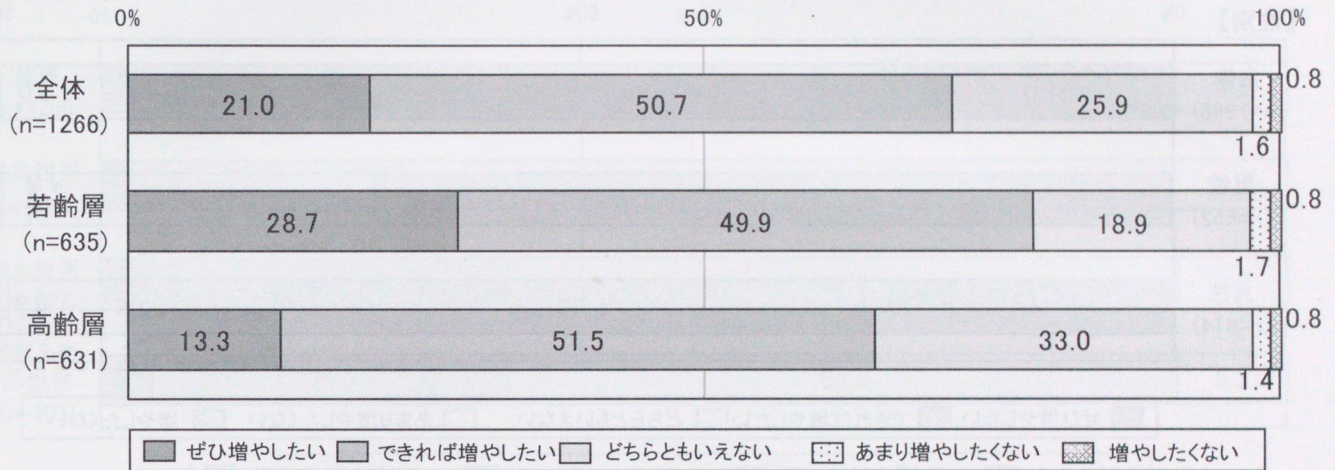
### 3-3. 魚食の意識(4)

- 年齢層別にみると、若齢層で、「ぜひ増やしたい」が28.7%と高齢層より15ポイント以上高い。
- 魚食機会増加の取り組みについては、高齢層で「レトルトや缶詰などそのまま食べられる魚介類加工食品の増加」が約4割と割合が高い。
- 若齢層では「焼くだけ、揚げるだけの状態にしたものを多くスーパーなどに並べる」が32.9%と5位にランクイン。

問25. 魚食機会増減意向

[参照:P126]

【年齢層別】



問26. 魚食機会を増やすには

[参照:P129]

【年齢層別】

	全体 (n=908)	(%)	若齢層 (n=499)	(%)	高齢層 (n=409)	(%)
1位	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	45.6	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	50.1	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	40.1
2位	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	41.1	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	44.3	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる	39.9
3位	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	37.2	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	37.1	レトルトや缶詰など、そのまま食べられる魚介類の加工食品が増えるといい	39.6
4位	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい	34.4	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい	36.7	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	37.4
5位	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる	32.6	焼くだけ、揚げるだけの状態にしたものを多くスーパーなどに並べる	32.9	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	37.2

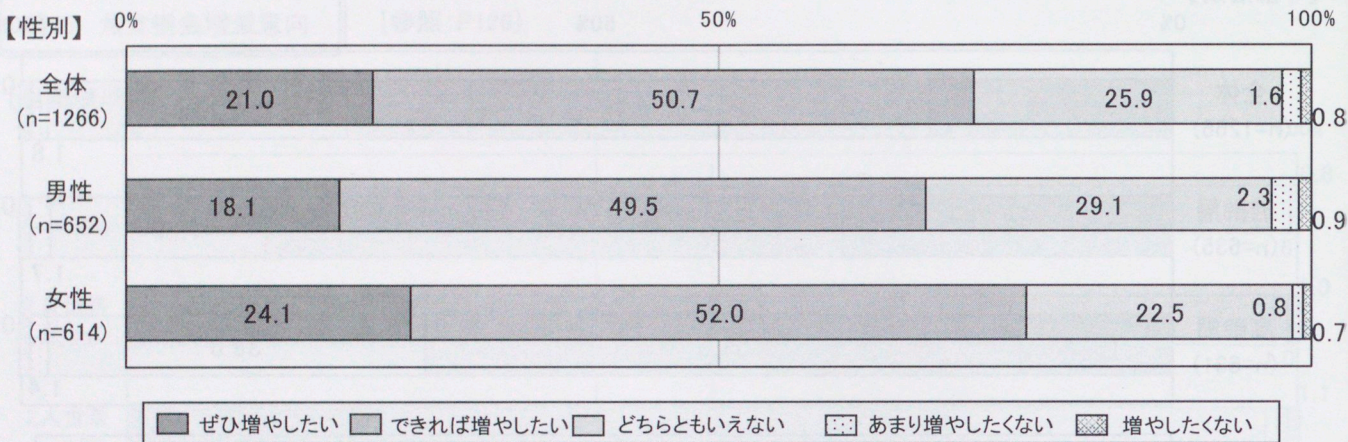
### 3-3. 魚食の意識(5)

○性別で見ると、男性は、「魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい」がトップ、次いで「魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい」が37.4%と、中食、外食に魚食増加機会を求めている。

○一方、女性は「自分で魚料理に取り組む機会を増やす」(54.8%)がトップだが、「下処理済みの魚介類をスーパーなどに並べる」(48.2%)、「焼くだけ、揚げるだけの状態にしたものをスーパーなどに並べる」(34.7%)、「少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる」(34.3%)と、調理の簡便化により、機会が増加すると考えている。

問25. 魚食機会増減意向

[参照:P126]



問26. 魚食機会を増やすには

[参照:P130]

【性別】

	全体 (n=908)	(%)	男性 (n=441)	(%)	女性 (n=467)	(%)
1位	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	45.6	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	40.8	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	54.8
2位	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	41.1	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい	37.4	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	48.2
3位	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	37.2	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	35.8	焼くだけ、揚げるだけの状態にしたものを多くスーパーなどに並べる	34.7
4位	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい	34.4	レトルトや缶詰など、そのまま食べられる魚介類の加工食品が増えるといい	34.0	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる	34.3
5位	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる	32.6	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	33.6	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	33.8

### 3-3. 魚食の意識(6)

○日本の魚介類消費状況に対する増減の感じ方について、「減っていると感じる」が6割を占める。減っていると思う理由について、「食習慣の変化」(18.9%)が最も多い。

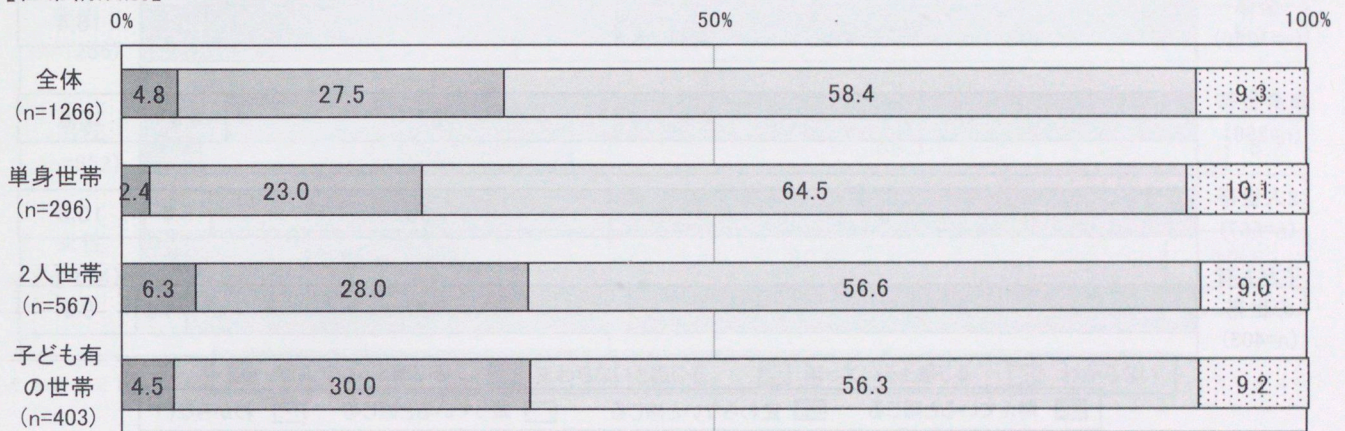
○世帯構成別にみると、単身世帯の「減っていると感じる」が64.5%で、他の世帯層に比べ、8ポイント程度高い。

○「減っていると感じる」理由について、2人世帯はトップに「若い世代／子どもが好まない」をあげており、2割を超える。

問27. 日本の魚介類消費状況

[参照:P132]

【世帯構成別】



■ 増えていると感じる ■ 変わらないと感じる □ 減っていると感じる ■ 知らない

問28 OA(TOP3) どうしてそう感じたか(魚介類)

[参照:P133~P135]

増えていると思う		(%)	かわらない		(%)	減っていると思う		(%)
全体 (n=61)	健康に良い	27.9	全体 (n=348)	自分の状況が変わっていない	11.5	全体 (n=739)	食習慣の変化	18.9
	高齢者の増加	13.1		スーパーの売り場や魚屋を見て	7.5		若い世代／子供が好まない	17.6
	自分や周囲の人達が多く食べている	13.1		特に変化したという話を聞かない	7.5		ニュース／報道／TVから	15.7
単身世帯 (n=7)	健康に良い	28.6	単身世帯 (n=68)	特に変化したという話を聞かない	14.7	単身世帯 (n=191)	食習慣の変化	19.9
	ニュース／報道／TVから	14.3		スーパーの売り場や魚屋を見て	8.8		若い世代／子供が好まない	16.2
	回転寿司店などの増加	14.3		特に変化したと感じない	8.8		ニュース／報道／TVから	12.0
2人世帯 (n=36)	健康に良い	30.6	2人世帯 (n=159)	自分の状況が変わっていない	15.1	2人世帯 (n=321)	若い世代／子供が好まない	21.2
	高齢者の増加	19.4		スーパーの売り場や魚屋を見て	8.8		ニュース／報道／TVから	17.1
	ニュース／報道／TVから	11.1		特に変化したという話を聞かない	5.0		食習慣の変化	16.8
	自分や周囲の人達が多く食べている	11.1		魚が好きな人が多い	5.0			
子ども有の世帯 (n=18)	健康に良い	22.2	子ども有の世帯 (n=121)	自分の状況が変わっていない	12.4	子ども有の世帯 (n=227)	食習慣の変化	21.1
	回転寿司店などの増加	22.2		特に変化したという話を聞かない	6.6		ニュース／報道／TVから	16.7
	自分や周囲の人達が多く食べている	16.7		習慣・文化は変わらない	5.8		若い世代／子供が好まない	13.7



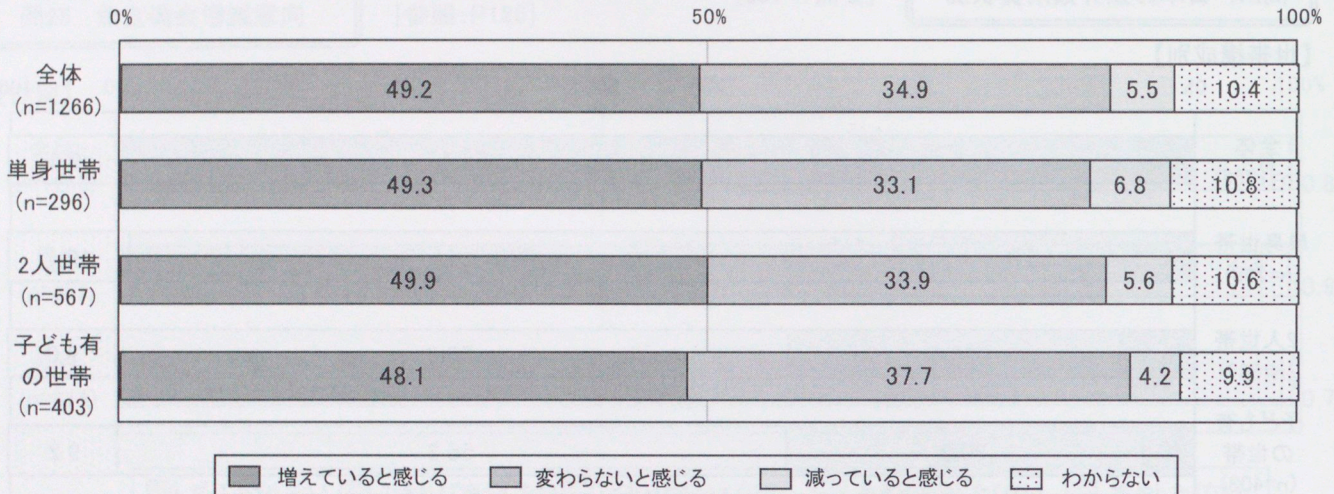
### 3-3. 魚食の意識(7)

- 日本の肉類消費状況に対する増減の感じ方について、「増えていると感じる」が約半数を占める。「増えていると思う」理由については、「**「外食産業を見て」**(22.0%)が最多。
- 世帯構成別にみると、単身世帯、子ども有の世帯は「**食習慣の変化**」をトップにあげており、25%を超える。また子ども有の世帯の3位には「**価格が安い**」があがった。

問29. 日本の肉類消費状況

[参照:P136]

【世帯構成別】



問30 OA(TOP3) どうしてそう感じたか(肉類)

[参照:P137~P139]

増えていると思う		(%)	かわらない		(%)	減っていると思う		(%)
全体 (n=623)	外食産業を見て	22.0	全体 (n=442)	自分の状況が変わっていない	10.6	全体 (n=69)	健康に良くない	17.4
	食習慣の変化	19.1		スーパーなどの肉売り場を見て	6.6		高齢者の増加	10.1
	価格が安い	12.8		特に変化したと感じない	5.2		自分があまり肉を食べていない	10.1
単身世帯 (n=146)	食習慣の変化	26.7	単身世帯 (n=98)	スーパーなどの肉売り場を見て	8.2	単身世帯 (n=20)	健康に良くない	10.0
	外食産業を見て	16.4		自分の状況が変わっていない	7.1		ニュース/報道/TVから	10.0
	調理が簡単/手軽に食べられる	13.7		特に変化したと感じない	7.1		自分があまり肉を食べていない	10.0
2人世帯 (n=283)	外食産業を見て	26.9	2人世帯 (n=192)	自分の状況が変わっていない	13.0	2人世帯 (n=32)	健康に良くない	28.1
	食習慣の変化	14.8		スーパーなどの肉売り場を見て	7.3		高齢者の増加	15.6
	若い世代/子供が好む	13.1		肉が好きな人が多い	5.2		自分があまり肉を食べていない	12.5
子ども有の世帯 (n=194)	食習慣の変化	19.6	子ども有の世帯 (n=152)	自分の状況が変わっていない	9.9	子ども有の世帯 (n=17)	価格が高い	17.6
	外食産業を見て	19.1		特に変化したと感じない	5.3		ニュース/報道/TVから	11.8
	価格が安い	14.9		スーパーなどの肉売り場を見て	4.6		汚染	11.8
				特に変化したという話を聞かない	4.6			
			安定的に消費されている	4.6				

### 3-3. 魚食の意識(8)

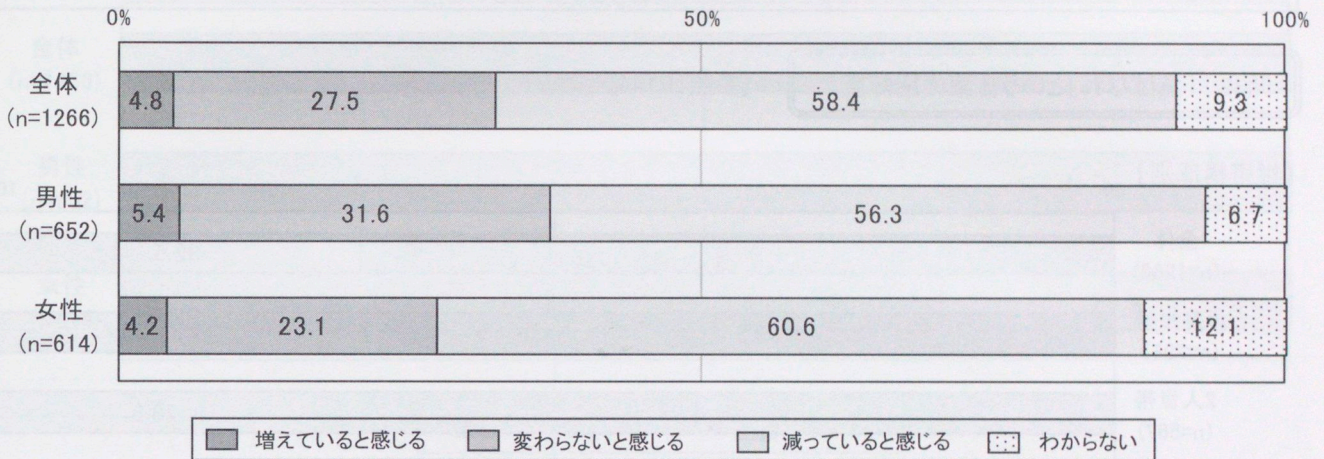
○日本の魚介類消費状況に対する増減の感じ方について、性別で見ると、男性の「変わらないと感じる」が3割を超え、女性に比べやや多い。

○「変わらないと感じる」理由としては「自分の状況が変わっていない」が最も多く、1割超。

問27. 日本の魚介類消費状況

[参照:P132]

【性別】



問28 OA(TOP3) どうしてそう感じたか(魚介類)

[参照:P133~P135]

増えていると思う		(%)	かわらない		(%)	減っていると思う		(%)
全体 (n=61)	健康に良い	27.9	全体 (n=348)	自分の状況が変わっていない	11.5	全体 (n=739)	食習慣の変化	18.9
	高齢者の増加	13.1		スーパーの売り場や魚屋を見て	7.5		若い世代/子供が好まない	17.6
	自分や周囲の人達が多く食べている	13.1		特に変化したという話を聞かない	7.5		ニュース/報道/TVから	15.7
男性 (n=35)	健康に良い	28.6	男性 (n=206)	スーパーの売り場や魚屋を見て	9.7	男性 (n=367)	食習慣の変化	20.2
	ニュース/報道/TVから	14.3		自分の状況が変わっていない	9.7		ニュース/報道/TVから	16.6
	回転寿司店などの増加	14.3		特に変化したという話を聞かない	7.3		若い世代/子供が好まない	12.3
	高齢者の増加	14.3						
女性 (n=26)	健康に良い	26.9	女性 (n=142)	自分の状況が変わっていない	14.1	女性 (n=372)	若い世代/子供が好まない	22.8
	自分や周囲の人達が多く食べている	15.4		特に変化したという話を聞かない	7.7		食習慣の変化	17.7
	高齢者の増加	11.5		健康に良い	6.3		ニュース/報道/TVから	14.8

## VI. 魚ばなれの認知度

### 4. 「魚ばなれ」という言葉について(1)

○「魚ばなれ」という言葉の認知度について、全体で67.4%が「聞いたことがある」と回答。その言葉のイメージについて、「魚の調理が面倒なイメージ」が23.9%でトップ。次いで「子どもや若い世代のイメージ」(19.3%)、「食習慣の変化のイメージ」(16.5%)と続く。

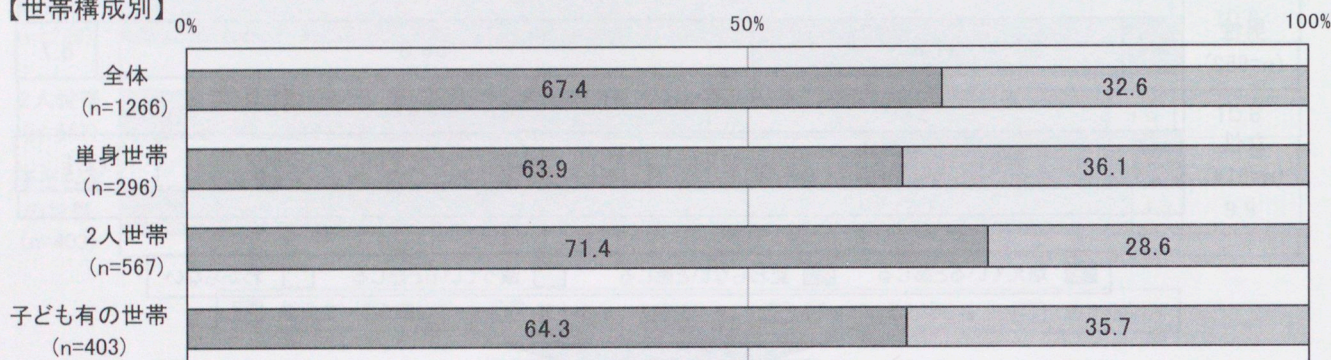
○世帯構成別でみると、2人世帯の認知度が最も高く、7割を超える。

○「魚ばなれ」という言葉のイメージとして、単身世帯、2人世帯は「魚の調理が面倒なイメージ」がトップだったが、子ども有の世帯では「子どもや若い世代のイメージ」がトップとなった。

問32. 「魚ばなれ」という言葉の認知度

[参照:P144]

【世帯構成別】



■ある □ない

問33 OA(TOP5) 「魚ばなれ」という言葉にどのようなイメージがあるか

[参照:P146]

順位	全体 (n=853)	(%)	単身世帯 (n=189)	(%)	2人世帯 (n=405)	(%)	子ども有の世帯 (n=259)	(%)
1位	魚の調理が面倒なイメージ	23.9	魚の調理が面倒なイメージ	25.4	魚の調理が面倒なイメージ	27.7	子供や若い世代のイメージ	20.8
2位	子供や若い世代のイメージ	19.3	食習慣の変化のイメージ	20.1	子供や若い世代のイメージ	20.0	魚の調理が面倒なイメージ	17.0
3位	食習慣の変化のイメージ	16.5	子供や若い世代のイメージ	15.9	食べにくいので魚を避けているイメージ	18.3	食習慣の変化のイメージ	15.8
4位	食べにくいので魚を避けているイメージ	15.9	魚を食べないイメージ	15.3	食習慣の変化のイメージ	15.3	魚を食べないイメージ	15.4
5位	魚を食べないイメージ	13.6	食べにくいので魚を避けているイメージ	13.2	魚を食べないイメージ	11.6	食べにくいので魚を避けているイメージ	14.3

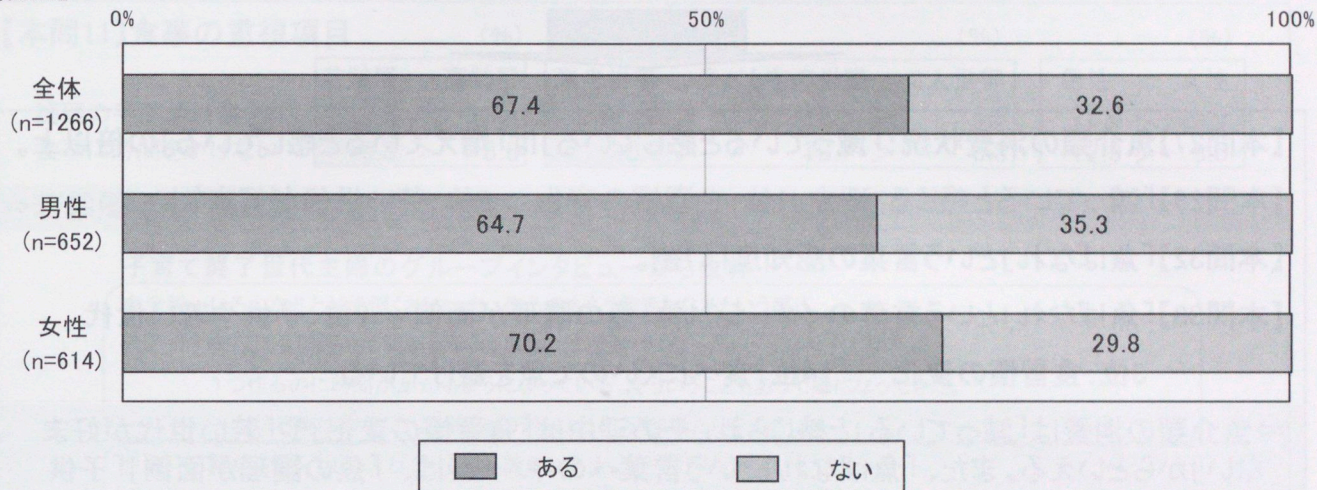
#### 4. 「魚ばなれ」という言葉について(2)

○性別でみると、女性の認知度が7割を超え、男性に比べやや多い。

問32. 「魚ばなれ」という言葉の認知度

[参照:P144]

【性別】



■ ある      ■ ない

問33 OA(TOP5) 「魚ばなれ」という言葉にどのようなイメージがあるか

[参照:P146]

	全体 (n=853)	(%)	男性 (n=422)	(%)	女性 (n=431)	(%)
1位	魚の調理が面倒なイメージ	23.9	魚の調理が面倒なイメージ	19.9	魚の調理が面倒なイメージ	27.8
2位	子供や若い世代のイメージ	19.3	子供や若い世代のイメージ	17.5	子供や若い世代のイメージ	21.1
3位	食習慣の変化のイメージ	16.5	食習慣の変化のイメージ	17.1	魚を食べないイメージ	17.9
4位	食べにくいので魚を避けているイメージ	15.9	食べにくいので魚を避けているイメージ	14.2	食べにくいので魚を避けているイメージ	17.6
5位	魚を食べないイメージ	13.6	よくない／悪いイメージ	13.3	食習慣の変化のイメージ	16.0

## VII. 考察

### 1. 魚食の現状

- 魚介類の摂取は減少を続けている。
- 若者世代に、その傾向が顕著に見られる。
- 魚食が減っている主な要因は「食習慣の変化」と「手間」。

【本問27】魚介類の消費状況；「減っていると感じている」は「増えていると感じている」の倍以上。

【本問28】「減っていると感じる」理由；1位：食習慣の変化 2位：若い世代が好まない

【本問32】「魚ばなれ」という言葉の認知度は7割。

【本問33】「魚ばなれ」という言葉のイメージ；1位：魚の調理が面倒 2位：子供や若い世代  
3位：食習慣の変化 4位：食べにくいので魚を避けている

⇒魚介類の消費は「減っていると感じられ、その理由は「食習慣の変化」や「若い世代が好まない」からといえる。また、「魚ばなれ」という言葉へのイメージは、「魚の調理が面倒」「子供や若い世代」のイメージと認識されている。

【本問17】魚介類摂取頻度；若年齢層：「週1～2日」以下が7割。

高齢層：「週3～4日以上」が7割。

【本問18】魚介類を「あまり食べない」理由；1位：料理や後片付けがしにくい

2位：魚が好きではない

3位：価格が高い

【参考：平成18年度調査総合分析(P21より)】

	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成24年度
1位	肉より割高	家族が魚介類を好まない	家族が魚介類を好まない	料理や後片付けがしにくい
2位	子どもが魚介類を好まない	肉より割高	肉より割高	魚が好きではない
3位	調理が面倒	調理が面倒	魚介料理の調理・献立の知識が少ない	価格が高い

⇒魚をあまり食べない理由を時系列で見ると、平成18年までは、“価格”や“家族の嗜好”が阻害要因のトップだったが、今回の調査では「料理や後片付けがしにくい」と“手間”がトップとなっている。

【本問19】魚食頻度が「以前より減った」；若年齢層：29.1% 高齢層：14.4%

⇒若年齢層の3割近くが、10年前に比べて、魚食の機会が「減っていると回答している。

## 2. 魚食減少傾向の背景要因

■「食習慣の変化」として、調理の時間や手間を省く「食の簡便化」に向かう傾向が、若齢層から子育てを終えた高齢層までみられる。

■親世代から子世代への“食文化・食育の継承不足”が、子供世代の「魚食の機会」「調理の機会」に大きく影響していると考えられる。

### 【本問11】食事の重視項目

	(%)		(%)			(%)	
	若齢層	高齢層	単身世帯	子ども有の世帯	2人世帯	男性	女性
調理の手間や時間を省く	29.3 >	13.4	42.2 >	22.3 >	16.9	15.6 <	34.0
食事に時間をかけない	19.8 >	8.6	20.3 >	10.7 >	6.3	12.9 >	9.0

⇒若齢層ほど「食の簡便化」を重視する傾向が強い。

#### 子育て終了世代主婦のグループインタビューから抜粋

食全般：いろんなことが面倒くさくなった。作るのももう飽きたなあという感じ。

何段階も調理の手間があるようなものは面倒くさくなった。

1つ作るのに時間がかかるようになっていいる。そういうこともあって嫌になってきた。

夫がいる時は作るが、自分1人の時はパンで済ませたりする。

魚食：魚なら焼いてしまえばいいとか。簡単にすましちやおうと思って。

面倒な時はフライパンで焼く。焼き網を洗うのが大変だから。

はらわたなどを全部きれいに片づけるのに時間がかかる。それもあって魚をさばくのが嫌というもある。

⇒子育てを終えた高齢層でも「食の簡便化」を望む意識がうかがえており、若齢層に限らず、全体的な傾向としてみられる。

### 【本問14】子供の頃の食環境

	(%)	
	若齢層	高齢層
手作りの食事が多かった	85.8 <	93.2
規則正しく3度の食事を摂っていた	67.1 <	78.3
家族揃って食べていた	63.5 <	80.0
お箸の持ち方など食べ方を教わった	50.7 <	60.9
間食が少なかった	28.5 <	57.5
惣菜や弁当など出来あいのものが多かった	6.1 >	1.7
外食が多かった	4.4 >	0.5
インスタント食品が食卓に上ることが多かった	3.5 >	0.2

⇒若齢層は子どもの頃きちんとした「食育」環境にあった割合が高齢層に比べ少なく、子世代への「食育・食文化」の継承は薄れつつある。

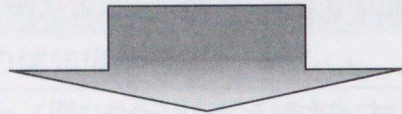
子供への食育・食文化の継承	子供の現在の食生活
<ul style="list-style-type: none"> <li>お弁当には魚と肉の両方をいつも入れるようにしていた。</li> <li>子供にはグチャグチャでも(姿のままの魚を)食べさせていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人から「魚を食べるのがうまいね」と言われ、「両親が魚料理が多いからうまくなったのよ」と答えたと言っていた。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>子育て時代は魚より肉が多かった。</li> <li>子供が食べるのを面倒くさがったのでつい肉にしていた。</li> <li>うちの娘と息子は全然料理をしたがったりしなかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長女はあまり魚を食べない。アジの開きでも、骨があつたりして食べるのが面倒くさいと言う。</li> <li>私があまり料理を教えなかったので結婚してから子供自身がとても困ったのだと思う。</li> </ul>

⇒親世代の子供への食育、食文化の継承不足が、子供世代の「魚食の機会」「調理の機会」に影響が出ている様子がうかがえる。

### 3. ターゲット別の傾向と対策

#### 傾向【若齢層】

- 若齢層の魚食摂取頻度は、現在「週1～2日」で、高齢層に比べ少ない。また、魚介類のイメージについても、「価格が高め」、「匂いが気になる」、「調理が難しい」といったネガティブなイメージを持っている。
- 育った食環境や食育の有無の影響は大きく、子供の頃、食卓に魚料理が出る機会の多い少ないで、大人になってからの魚食の摂取頻度が左右されている。
- 若齢層は食生活の満足度が高齢層に比べ低い。その主な理由として「栄養バランスが悪い／偏っている」があがっている。
- 若齢層が抱く魚介類のイメージのトップは「健康によい」であり、魚食頻度についても「増やしたい」と考えている割合は高い。



阻害要因	促進要因
調理が難しい	魚食頻度を増やしたい
子供の頃、魚を食べる機会に乏しかった	栄養バランスを良くしたい

#### 対策【若齢層】

##### ■阻害要因①:「調理が難しい」

→魚介類を使った調理意欲を向上させるための施策を展開

- ・「下処理済み」や「焼くだけ、揚げるだけ」の加工品など、調理を簡便化できる商品の提供。
- ・魚料理の惣菜メニューのバラエティーを増やし、スーパーや飲食店で手軽に摂れる環境を作る。

##### ■阻害要因②:「子供の頃、魚を食べる機会に乏しかった」

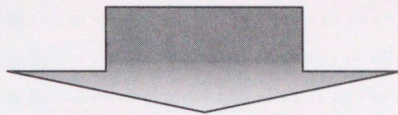
→魚食の調理、食べ方の継承

- ・簡単にできる魚料理のレシピや、魚が健康に与える影響、いまさら人に聞けない魚の食べ方や調理の仕方など、知識、情報をわかりやすく伝承する。

### 3. ターゲット別の傾向と対策

#### 傾向【高齢層】

- 高齢層の魚食頻度は、「週3～4日」で、夕食でよく食べる食材トップ3にもはいつており、魚介類を食べる機会が多いといえる。また、魚介類のイメージについても、「健康によい」、「美味しい」、「日本食に合う」といったポジティブなイメージで魚介類への抵抗は少ないことが伺える。
- ただ、高齢層も、世帯人数の減少による調理意欲減少（同居人数が減ると、つい食事の支度が面倒に）や、老化による食欲の減退で、食の簡便化を求める傾向にある。
- 上記の阻害要因を取り除き、現在の高齢層のニーズにあった魚食を提供することで、魚食からの離反を防ぐ必要がある。



阻害要因	促進要因
世帯人数減少による、調理意欲の減退	魚食への抵抗は低い
老化による食欲の減退	現在も魚食摂取頻度は高い

#### 対策【高齢層】

##### ■ 阻害要因①:「調理意欲の減退」

- ・ 高齢層のニーズに合わせた商品を開発。
- ・ 「下処理済み」や「焼くだけ、揚げるだけ」の加工品など、調理を簡便化できる商品の開発。

##### ■ 阻害要因②:「食欲(量)の減退」

- ・ 高齢者1～2人で食べきれぬ「少量パック」など小分けにした商品の開発。



# 調査結果

## — 目次 —

I. 調査概要	47
II. 調査結果	48
1 回答者属性	48
1-1 年齢・性別・居住地域	48
1-2 職業	53
1-3 未既婚	54
1-4 家族形態	56
1-5 世帯年収	59
2 食に関する実態・意識	61
2-1 食事の頻度	61
2-2 食事を摂る場所	64
2-3 よく食べる食材	73
2-4 食事における重視項目	84
2-5 食生活への満足度	87
2-6 子供の頃の食環境	89
2-7 普段の調理状況	92
2-8 好きな味	95
3 魚介類の消費動向	99
3-1 魚介類を食べる頻度	99
3-2 魚介類を食べる頻度の変化	103
3-3 魚介類を食べる場所	107
3-4 よく食べる魚種	111
3-5 よく食べる魚の料理	115
3-6 自分でつくることができる魚料理	119
3-7 魚介類に対するイメージ	123
3-8 魚介類を食べる機会の増減意向	127
3-9 魚介類を食べる機会の増やし方	129
3-10 日本の魚類の消費状況	133
4 魚介類以外の食品の消費動向	137
4-1 日本の肉類の消費状況	137
4-2 食品全般の摂取機会の増減の要因	141
5 魚ばなれの認知度	145
5-1 魚ばなれの認知	145
5-2 魚ばなれのイメージ	147
III. グループインタビュー議事録	149
1 自己紹介	149
2 食生活について	151
3 魚の摂取状況	154
4 子育て時代の食生活や魚の摂取状況	160
5 子育て時代と現在の変化	163

## I. 調査概要

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>■調査対象者</b> | 人口100万人以上の12都市(札幌市、仙台市、さいたま市、東京23区、横浜市、川崎市、名古屋市、京都市、大阪市、神戸市、広島市、福岡市)に居住する男女   |
| <b>■調査手法</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>・Webアンケート<br/>gooリサーチ消費者モニターの中から、上記調査対象者として抽出し、本調査アンケートを依頼。</li><br/><li>・グループインタビュー<br/>アンケート結果より、対象者を抽出し、グループインタビューを実施。</li></ul> |
| <b>■調査時期</b>  | 平成24年11月  |
| <b>■調査内容</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 回答者属性</li><li>2. 食の消費動向</li><li>3. 「魚ばなれ」の認知度</li><li>4. グループインタビュー結果</li></ol>  |
| <b>■調査項目</b>  | 巻末資料参照  |

## Ⅱ. 調査結果

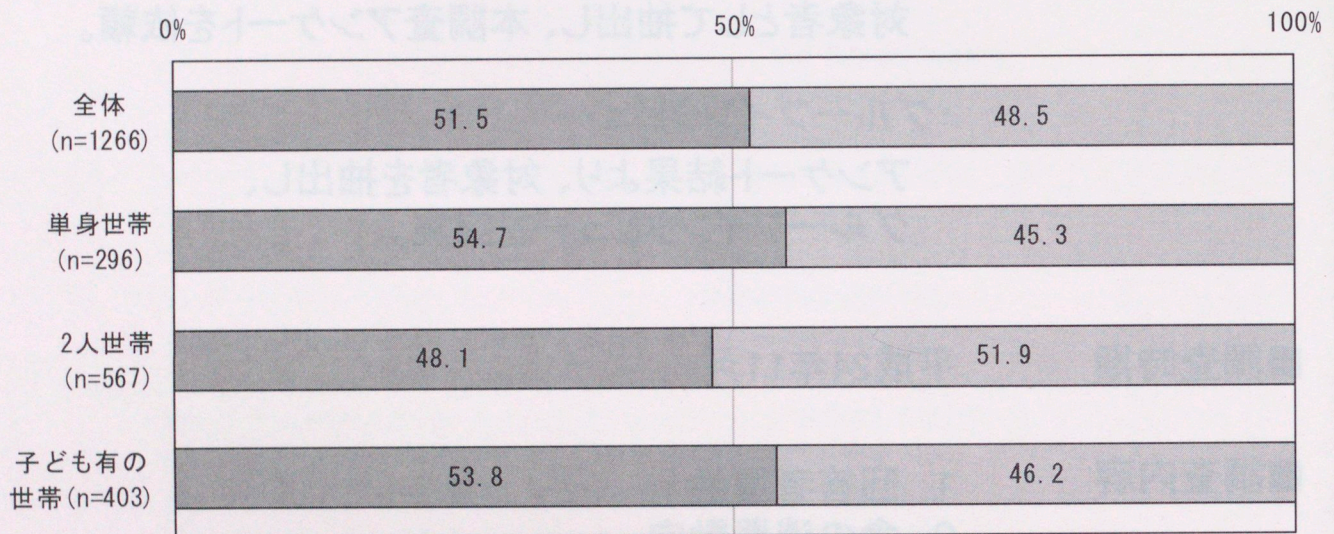
### 1. 回答者属性

#### 1-1. 年齢・性別・居住地域(1)

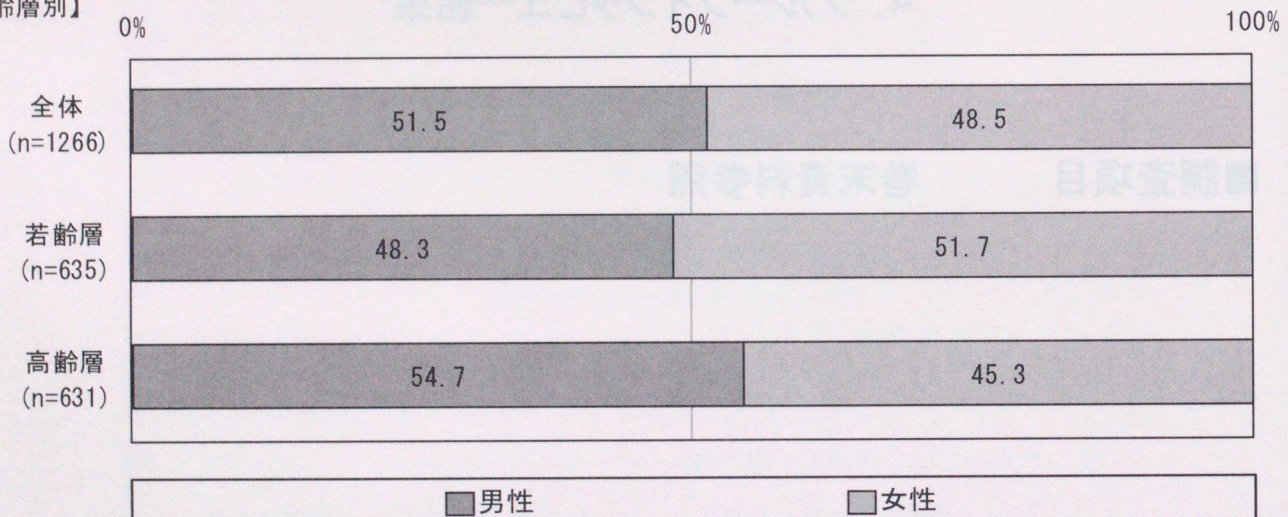
- 男女比率は、全体で「男性」51.5%、「女性」48.5%と男性が若干多い。
- 世帯構成別では、2人世帯が「女性」51.9%で、「男性」48.1%よりやや多い。
- 年齢層別では、「男性」の比率が若年齢層48.3%に比べて、高齢層54.7%の方が高い。

#### 問1. 性別

##### 【世帯構成別】



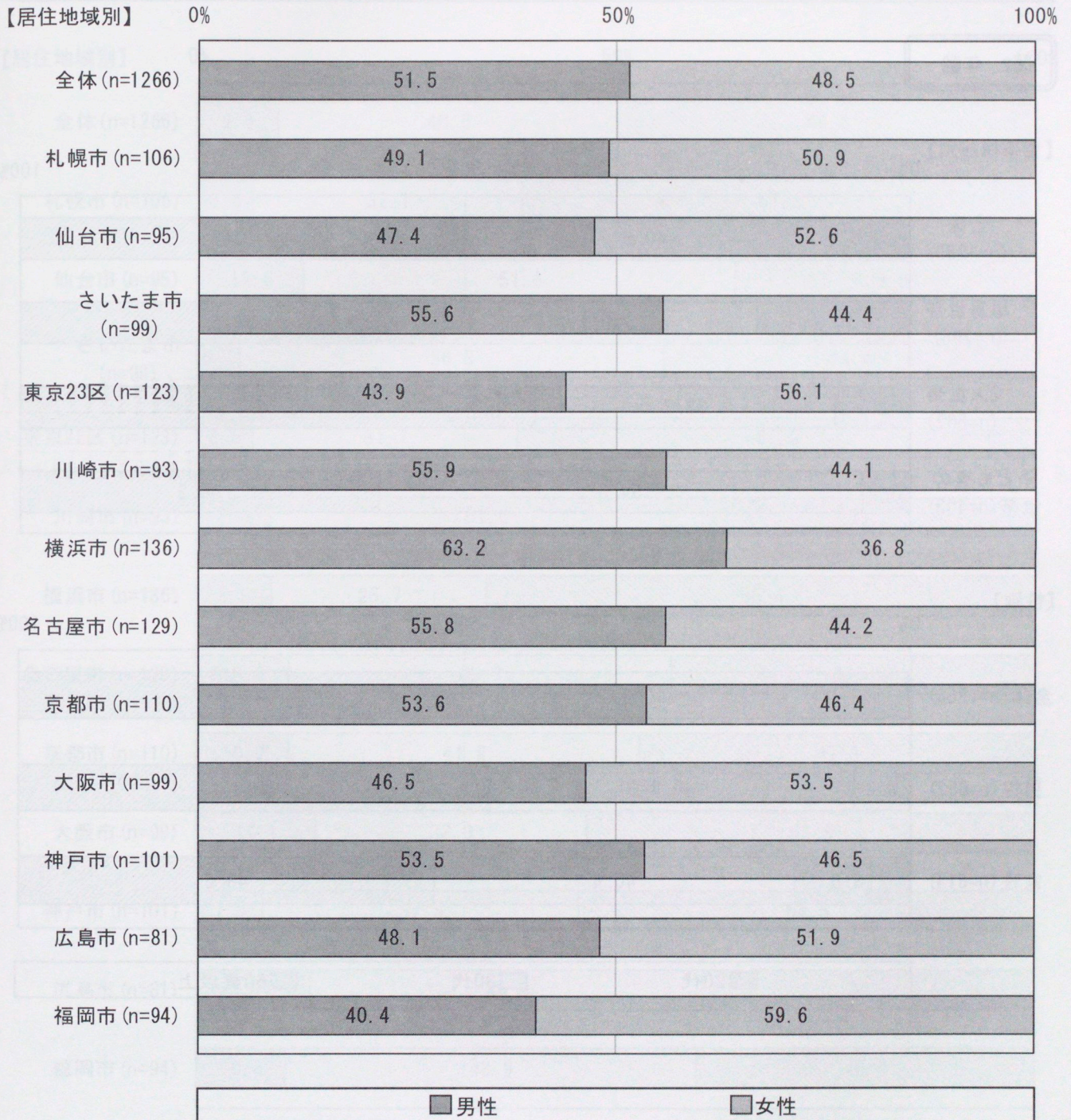
##### 【年齢層別】



# 1-1. 年齢・性別・居住地(2)

○居住地別で、「男性」の比率が高いのは、横浜市で6割を超えた。

## 問1. 性別

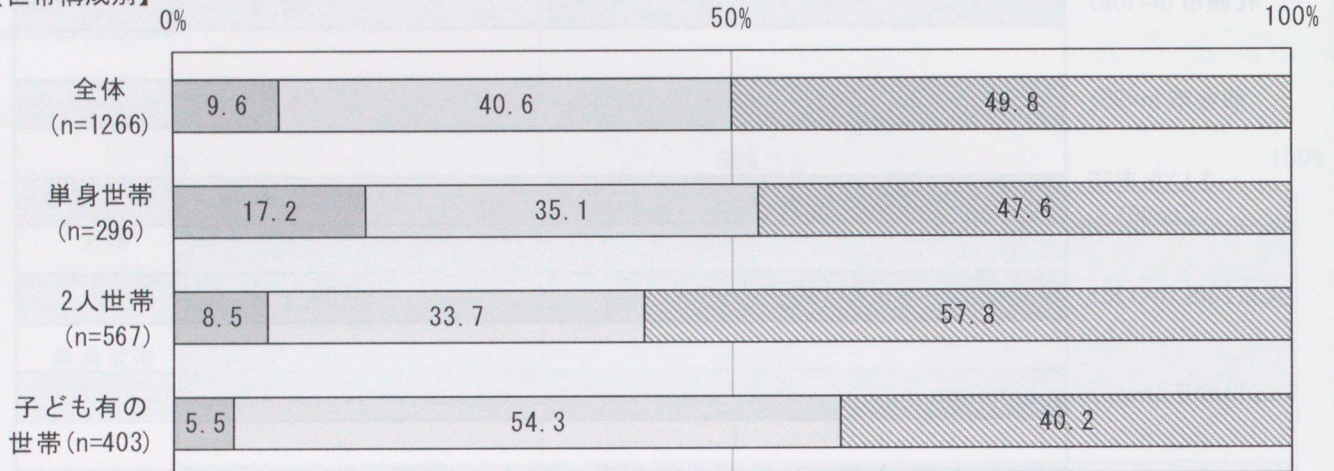


### 1-1. 年齢・性別・居住地域(3)

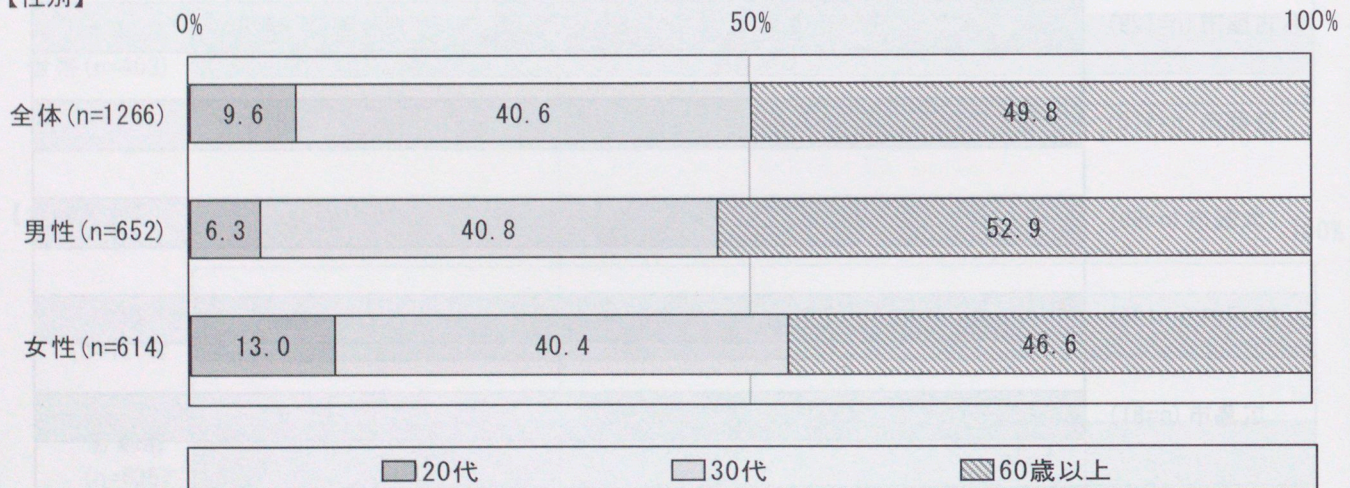
- 年齢比率は、全体で「60歳以上」が49.8%と約半数を占める。
- 世帯構成別では、2人世帯の「60歳以上」が57.8%と、単身世帯47.6%や子ども有の世帯40.2%に比べ割合が高い。
- 性別では、男性の「60歳以上」が52.9%と半数を超え、女性46.6%よりやや高い。また、女性の「20代」の割合が1割を超えている。

#### 問2. 年齢

##### 【世帯構成別】



##### 【性別】



### 1-1. 年齢・性別・居住地域(4)

○居住地域別について、「30代」の比率が高いのは、仙台市、川崎市(ともに51.6%)で半数を超える。  
 ○「60歳以上」が多いのは横浜市が65.4%、札幌市、東京23区がともに61.3%で、6割を上回る。

#### 問2. 年齢

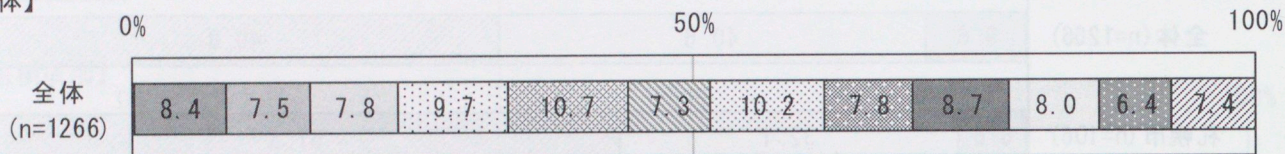


### 1-1. 年齢・性別・居住地域(5)

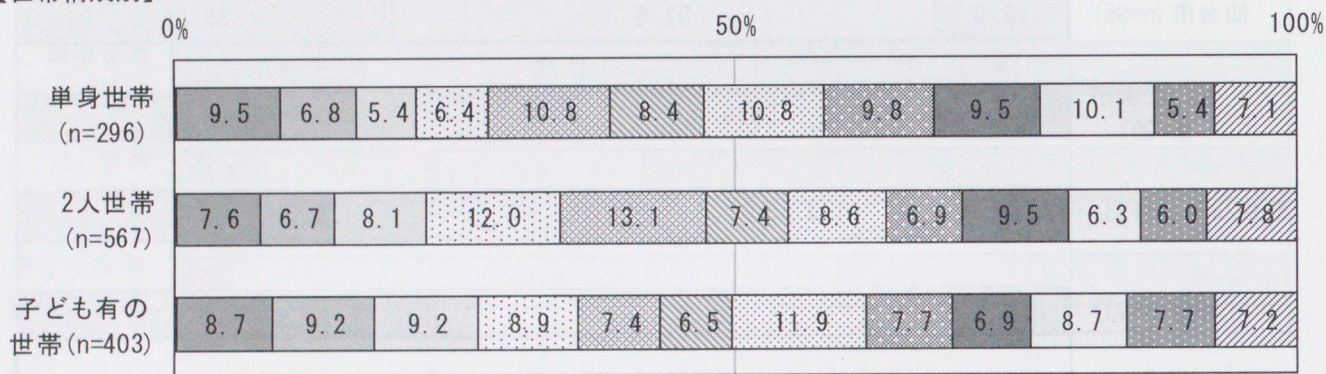
- 居住地域について、全体では大きな特徴はみられない。
- 世帯構成別では、2人世帯で「東京23区」12.0%、「横浜市」13.1%の割合が若干高い。
- 年齢層別では、高齢層の「東京23区」12.0%、「横浜市」14.1%の割合が若干高い。

#### 問3. 居住地域

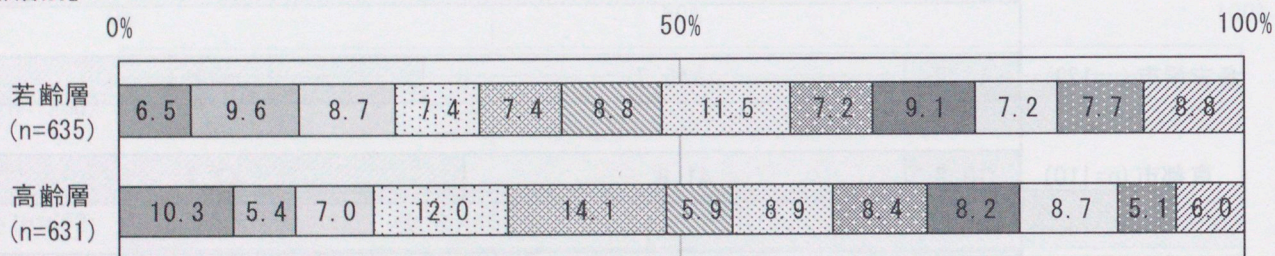
##### 【全体】



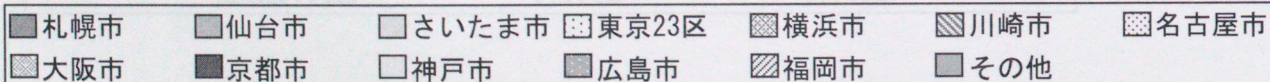
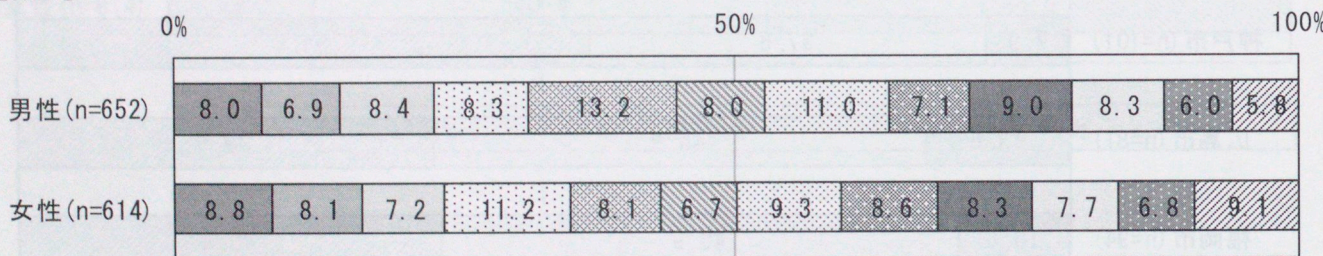
##### 【世帯構成別】



##### 【年齢層別】



##### 【性別】



## 1-2. 職業

○職業について、全体として「会社員」が29.0%で最も多い。

○世帯構成別では、2人世帯の「会社員」が21.0%と他の層に比べて少ない。また、単身世帯の「無職」が27.0%と10ポイントほど全体に比べ割合が高い。

○年齢層別では、若年齢層の「会社員」が47.9%と半数近くに上る。また高齢層は「無職」が32.6%で最も多い。

○性別でみると、男性は「会社員」が42.3%で最も多く、女性は「専業主婦」が53.1%と半数を超える。

### 問4. 職業



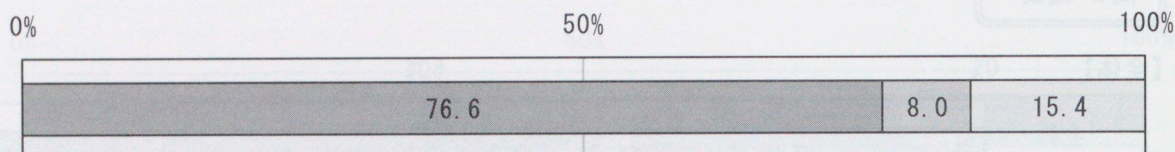


### 1-3. 未既婚

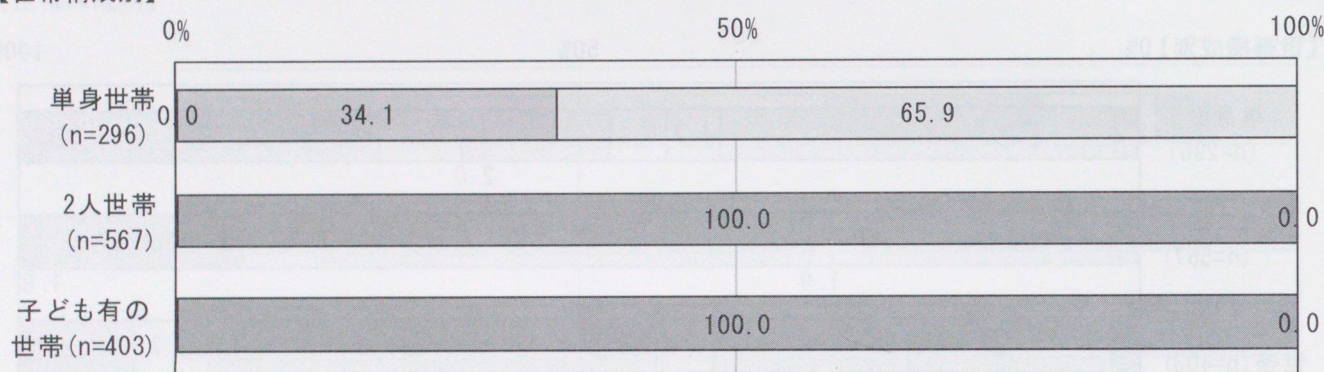
- 未既婚について、世帯構成別にみると、単身世帯の65.9%が「未婚」。
- 年齢層別では、若年齢層の「未婚」率が23.1%と高齢層の7.6%に比べ約3倍割合が高い。
- 性別では、特に大きな差はみられない。

#### 問5. 未既婚

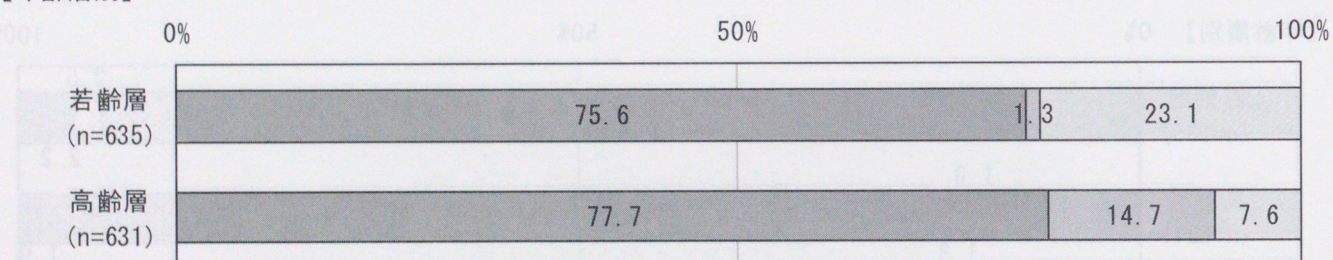
##### 【全体】



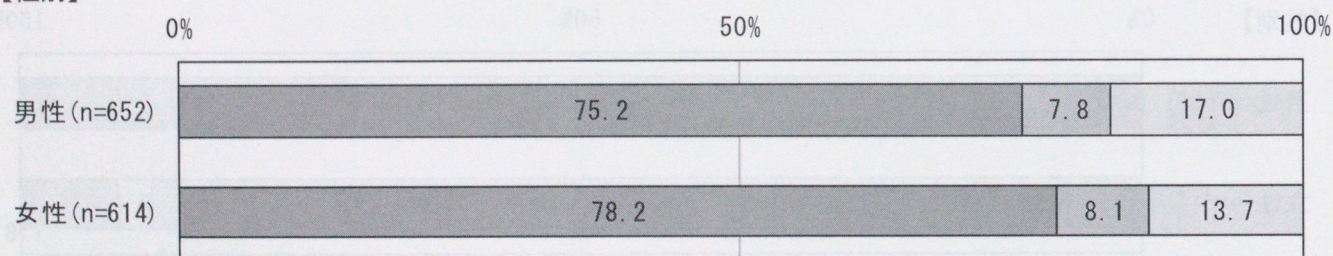
##### 【世帯構成別】



##### 【年齢層別】



##### 【性別】



既婚
  既婚 (配偶者と離別・死別)
  未婚

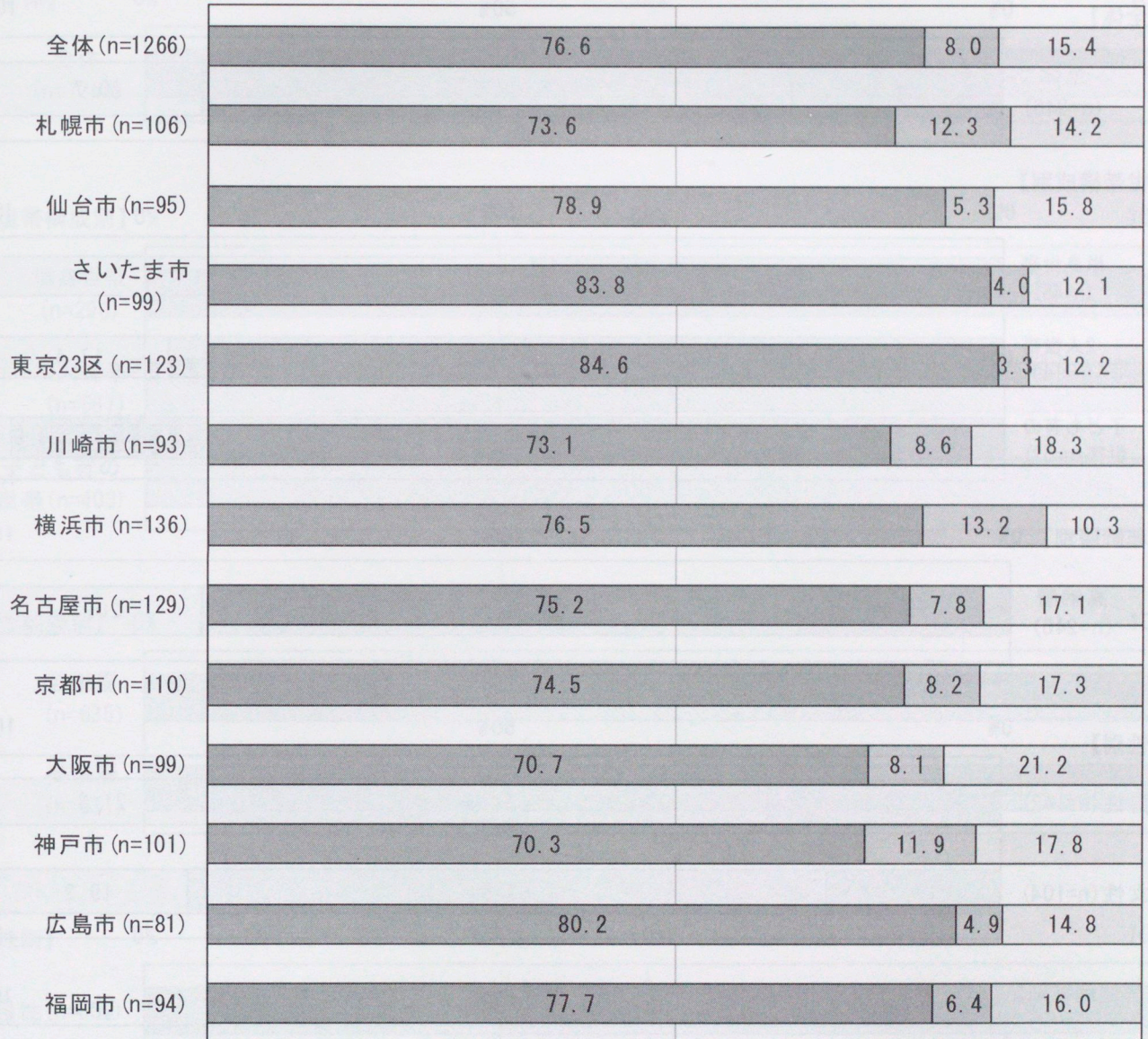
### 1-3. 未既婚

○都市別でみると、既婚率が最も高いのは、東京23区で84.6%。一方、未婚率が高いのは、大阪市で21.2%と唯一2割を上回る。

#### 問5. 未既婚

【居住地域別】

0% 50% 100%

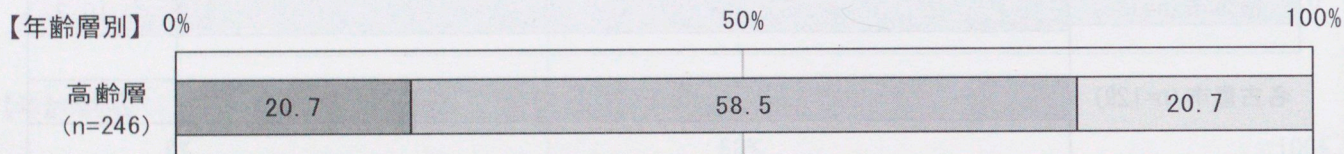
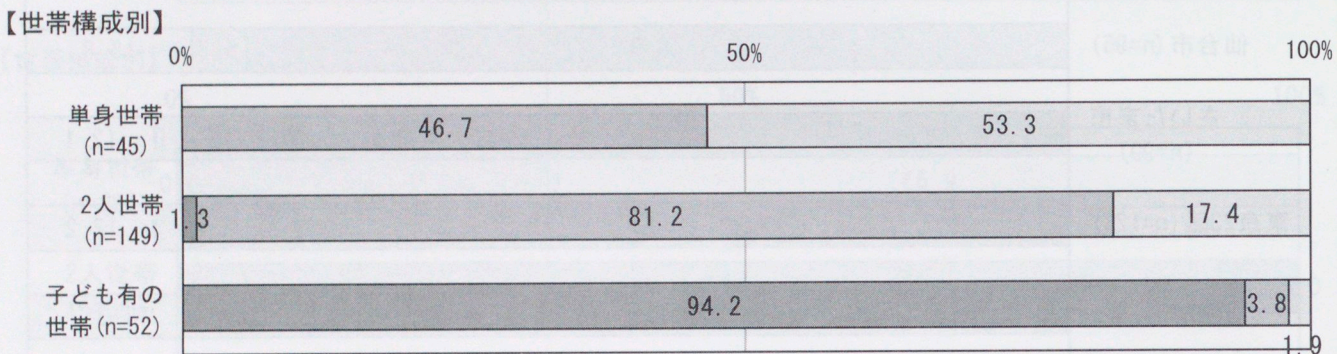
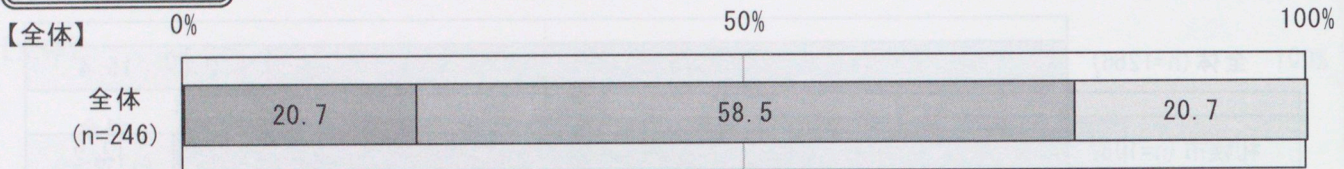


■既婚 □既婚 (配偶者と離別・死別) □未婚

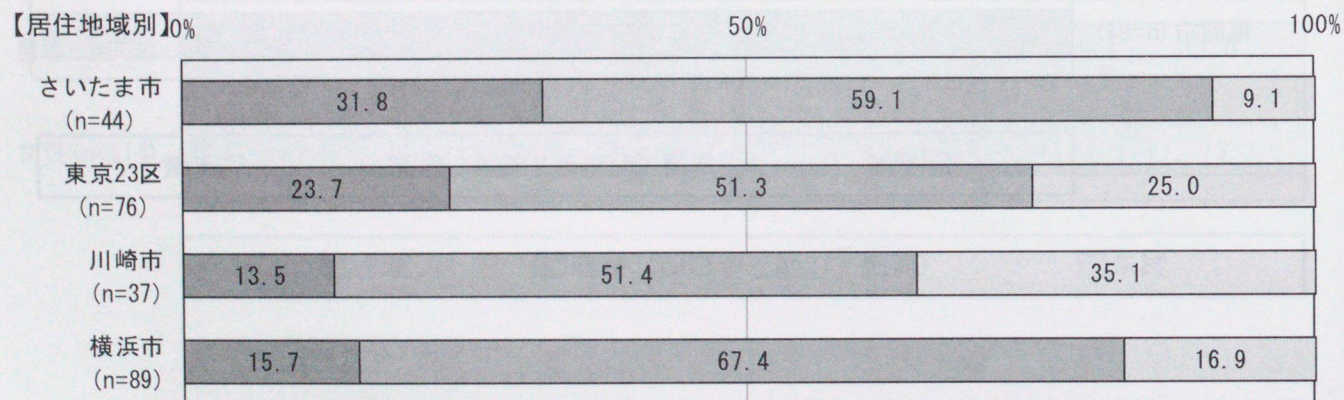
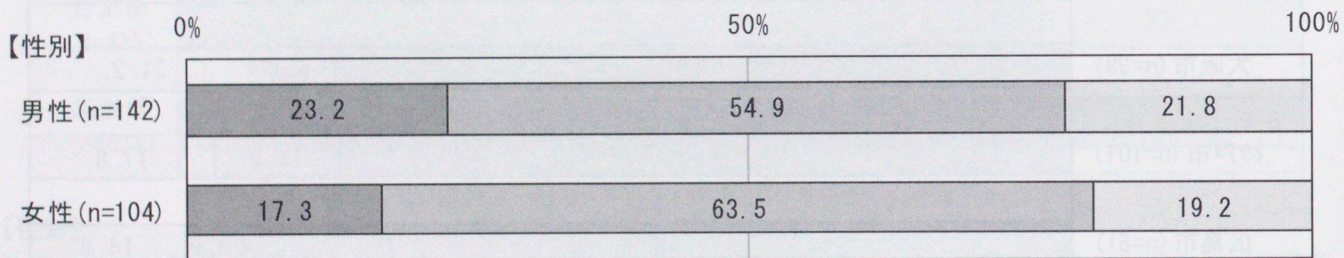
## 1-4. 家族形態(1)

- 子どもの有無について、高齢者の既婚者全体として58.5%と約6割が「独立した子どもがいる」。
- 世帯構成別では、既婚単身世帯の46.7%が「独立した子どもがいる」。
- 性別で見ると、女性の「独立した子どもがいる」割合は63.5%と、男性に比べ、8.6ポイント高い。
- 地域別では、「同居している子どもがいる」割合が最も高いのはさいたま市で、31.8%と3割を超える。

### F1. 子供の有無



※若年齢層はn=0のため、除いて算出



※グループインタビュー対象者用抽出設問。他地域はn=0のため、除いて算出

■ 有り (同居)      ■ 有り (別居)      □ いない

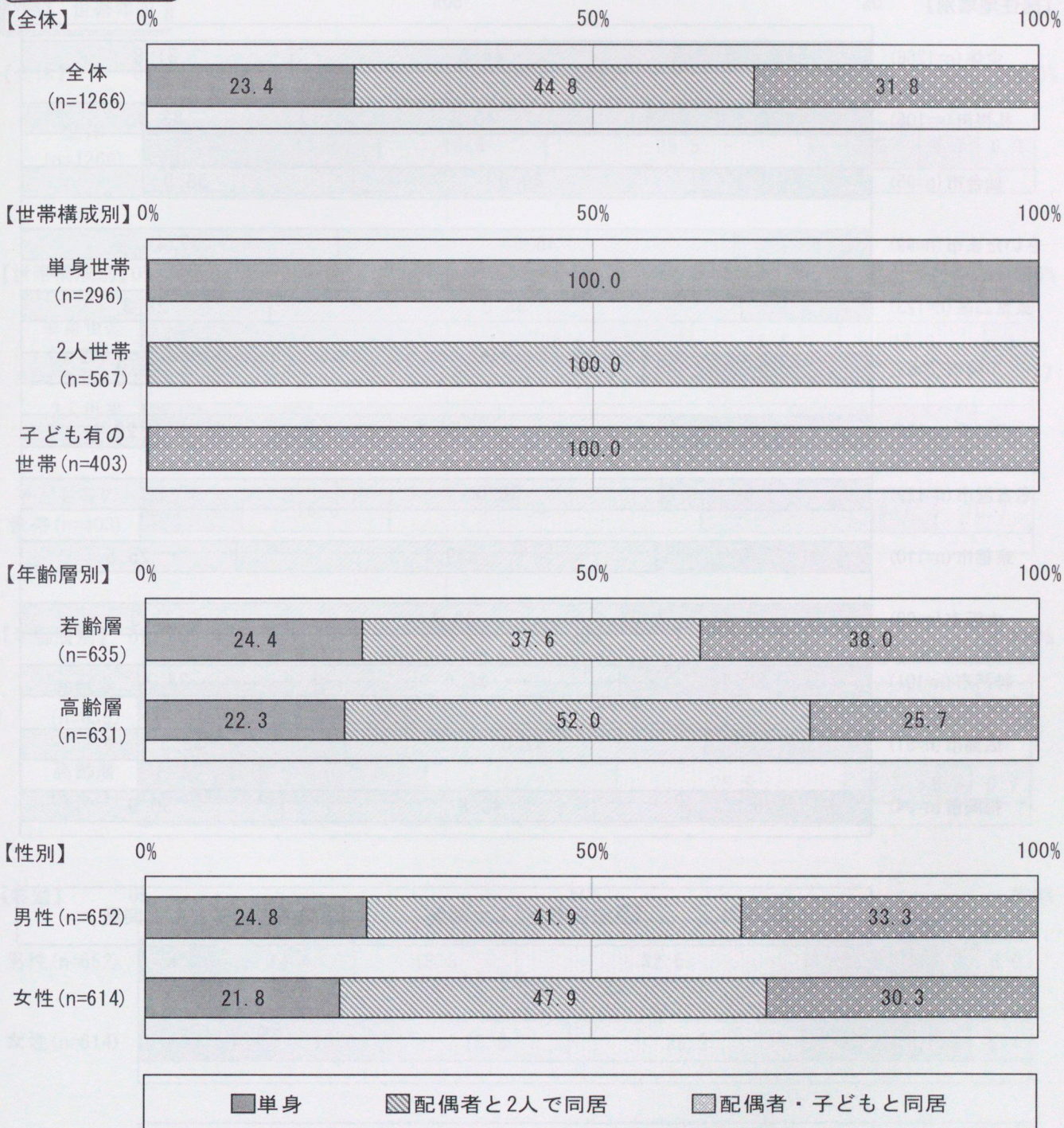
## 1-4. 家族形態(2)

○世帯構成別では、全体として「配偶者と2人で同居」が44.8%で最多。

○年齢層別では、若年齢層の「自分と配偶者と子どもと同居」が38.0%と高齢層に比べ、10ポイント以上割合が高い。

○性別では、男性の「自分と配偶者の2人のみで同居」が47.9%と女性に比べ6ポイント高い。

### 問6. 家族形態

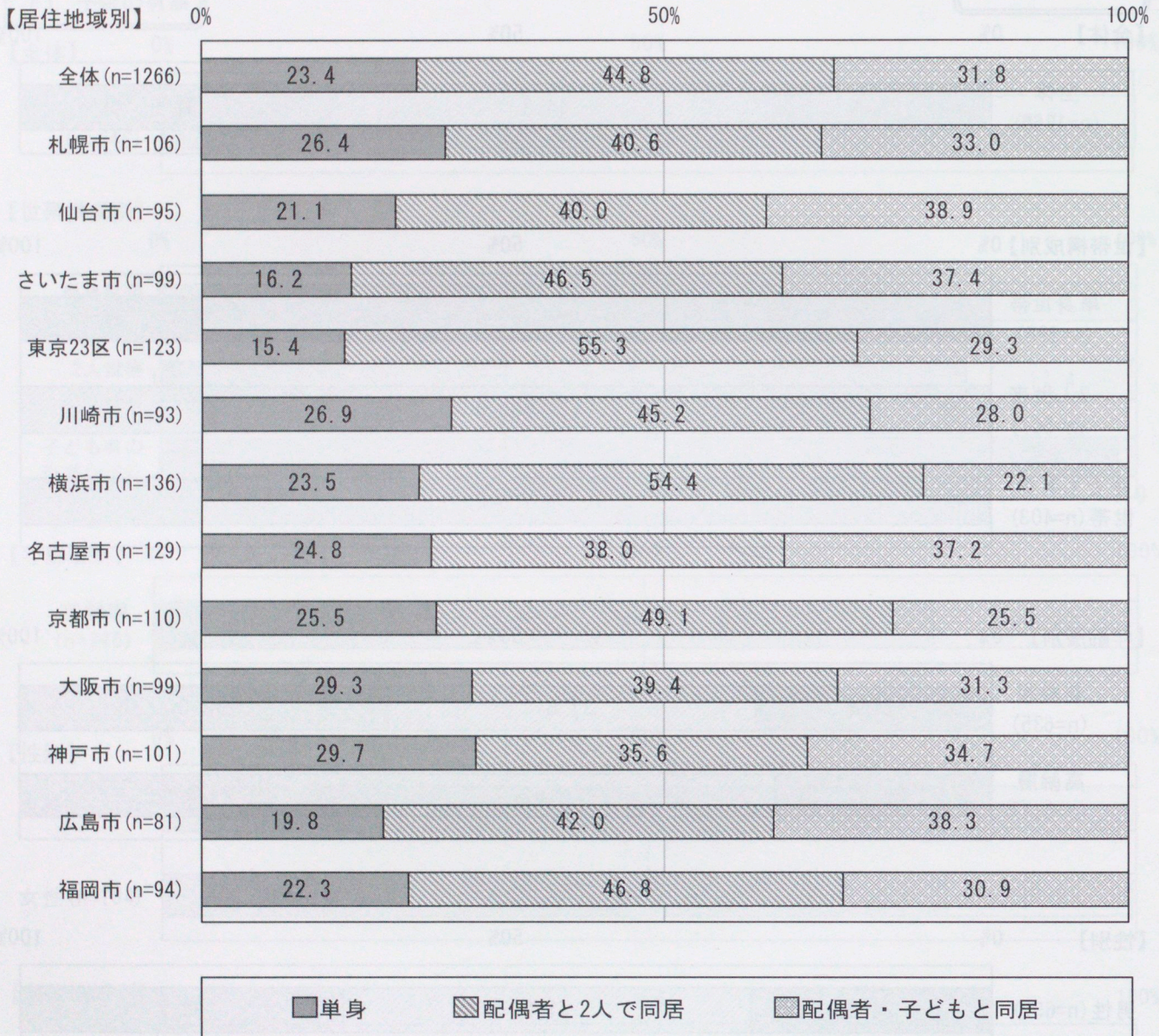


### 1-4. 家族形態(3)

(注) 調査年度 10-1

○地域別では、大阪市と神戸市で「単身」が約3割を占める。東京23区と横浜市では、「配偶者と同居」がそれぞれ半数以上と高い。

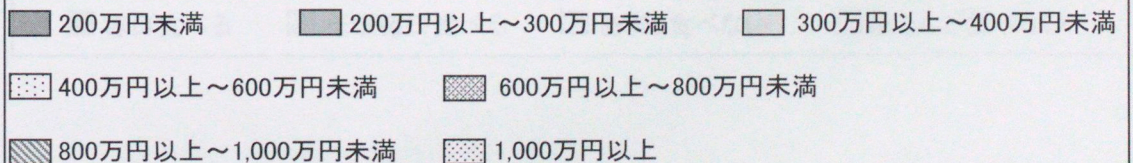
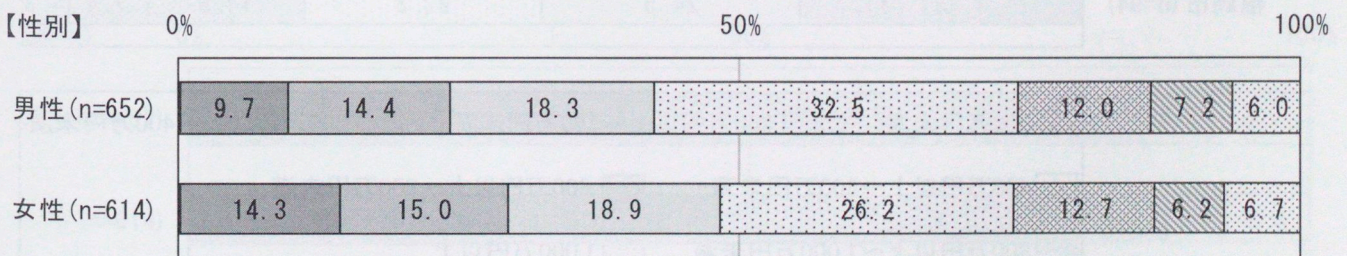
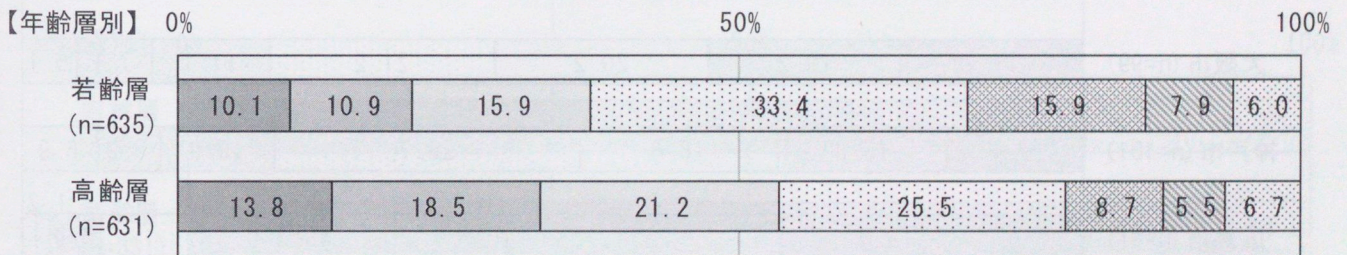
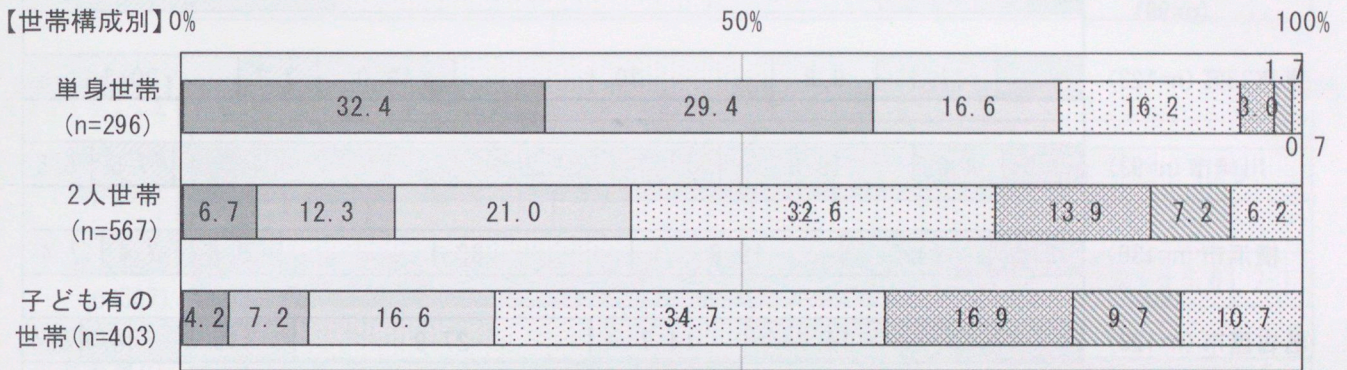
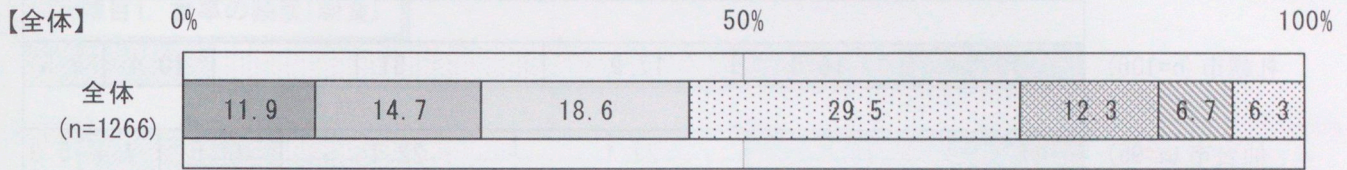
#### 問6. 家族形態



### 1-5. 世帯年収(1)

- 「全体」では、「400～600万円未満」が29.5%で最も多い。
- 単身世帯は、「300万円未満」が61.8%と6割を超える。
- 若齢層では、「400～600万円未満」が33.4%と最も多く、高齢層に比べ、やや高い。
- 男性の「400～600万円未満」が32.5%とやや多く、女性の26.2%に比べ6ポイントほど高い。

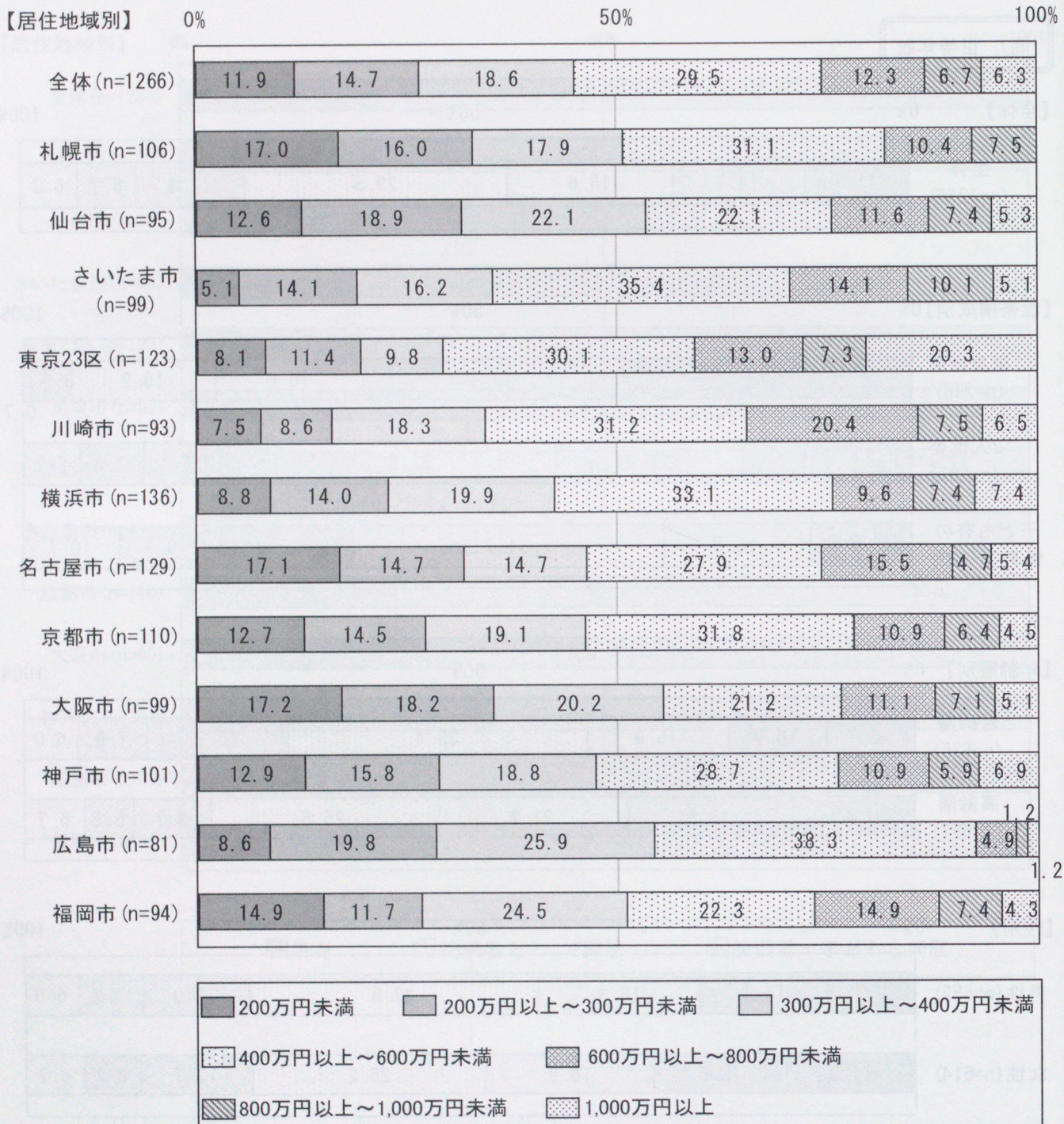
#### 問7. 世帯年収



### 1-5. 世帯年収(2)

○地域別にみると、東京23区で「1,000万円以上」が20.3%と他の都市に比べ、15ポイントほど割合が高い。

#### 問7. 世帯年収



## 2. 食に関する実態・意識

### 2-1. 食事の頻度(1)

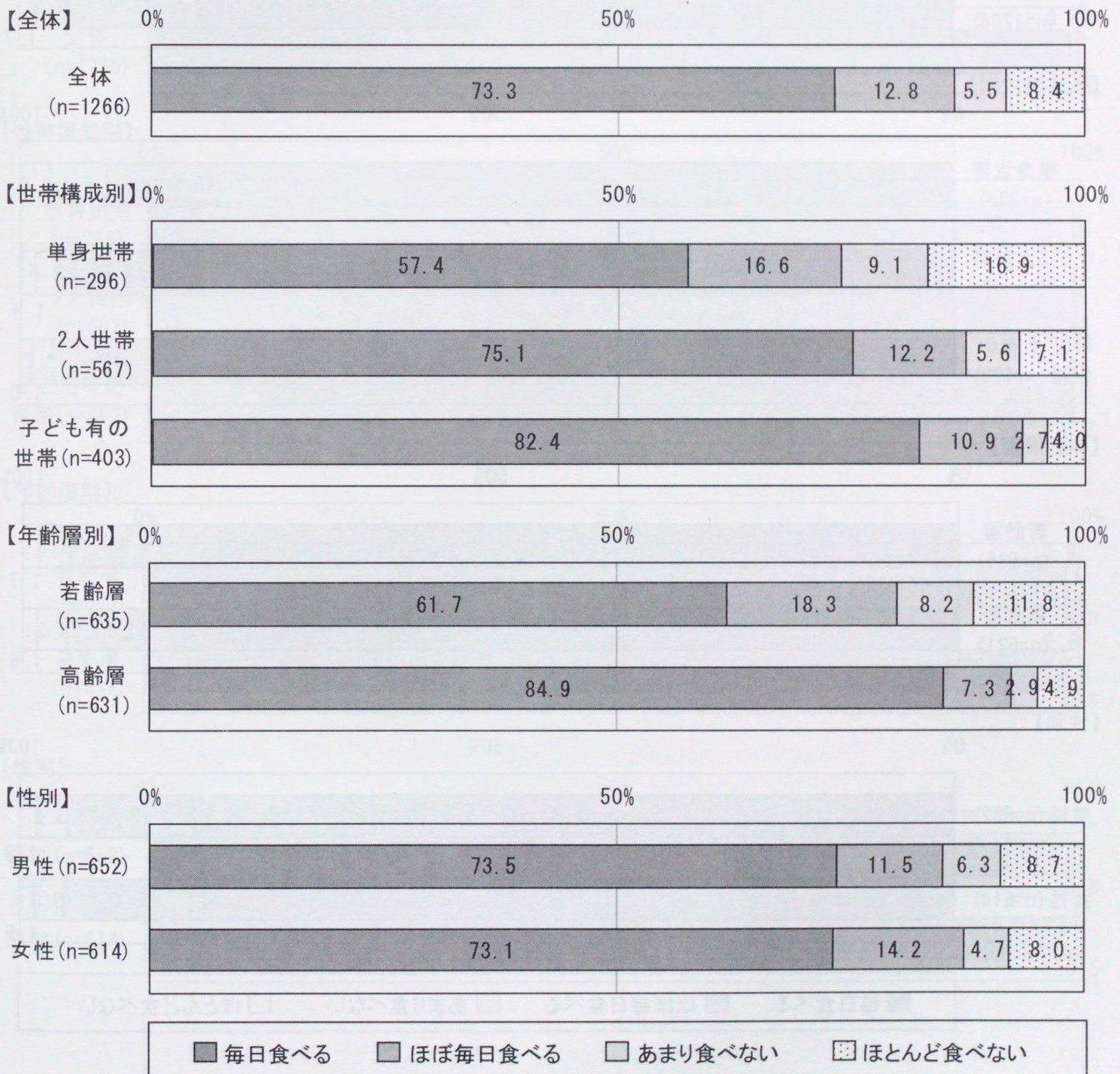
○朝食は、「毎日食べる」が全体で73.3%。

○世帯構成別で「毎日食べる」が多かったのは、子供有世帯が82.4%、単身世帯は57.4%と6割に満たない。

○年齢層別では、高齢層の「毎日食べる」が84.9%で、若年齢層より20ポイント以上割合が高い。

○性別では、大きな差はみられない。

#### 問8項目1. 食事の頻度(朝食)





## 2-1. 食事の頻度(2)

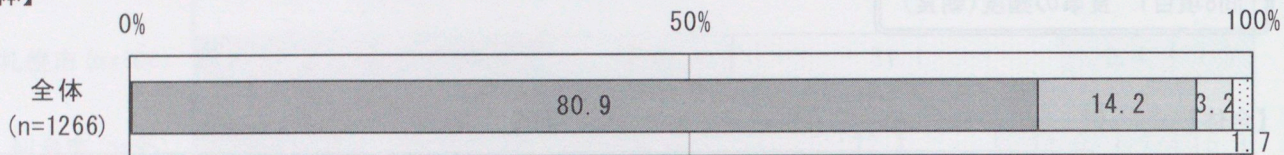
○昼食頻度は、「毎日食べる」が全体で80.9%。

○世帯構成別では子供有世帯の「毎日食べる」が86.1%と多く、単身世帯より14ポイントほど高い。

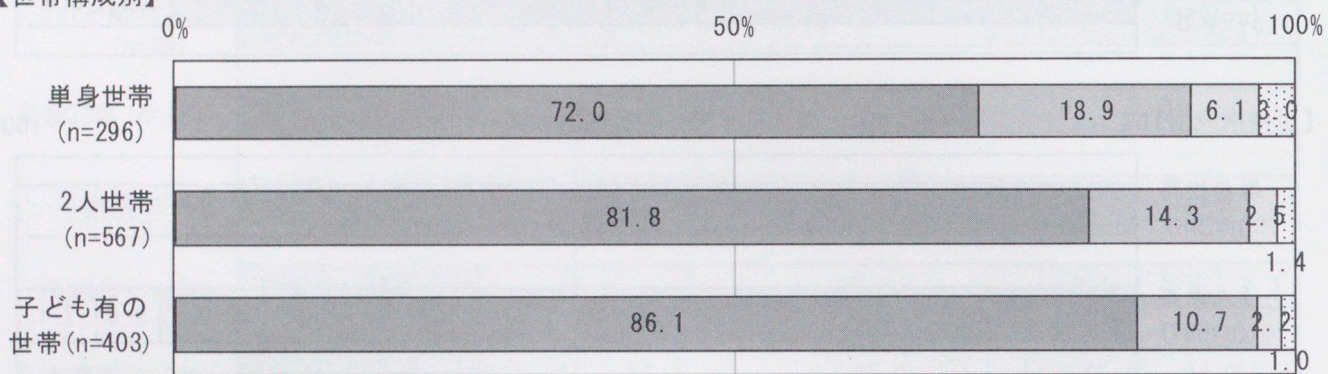
○年齢層別、性別では、大きな差はみられない。

### 問8項目2. 食事の頻度(昼食)

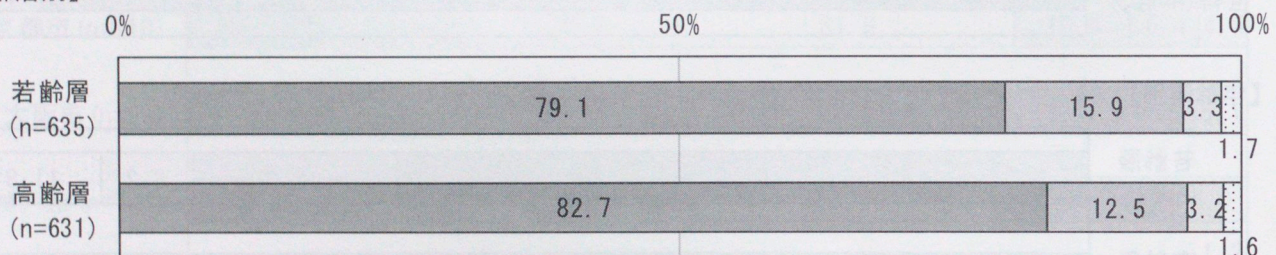
#### 【全体】



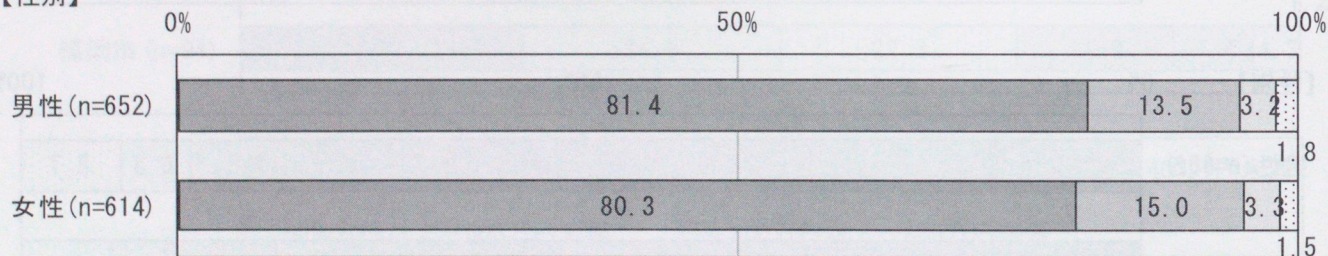
#### 【世帯構成別】



#### 【年齢層別】



#### 【性別】



■ 毎日食べる    ■ ほぼ毎日食べる    □ あまり食べない    ▨ ほとんど食べない

## 2-1. 食事の頻度(3)

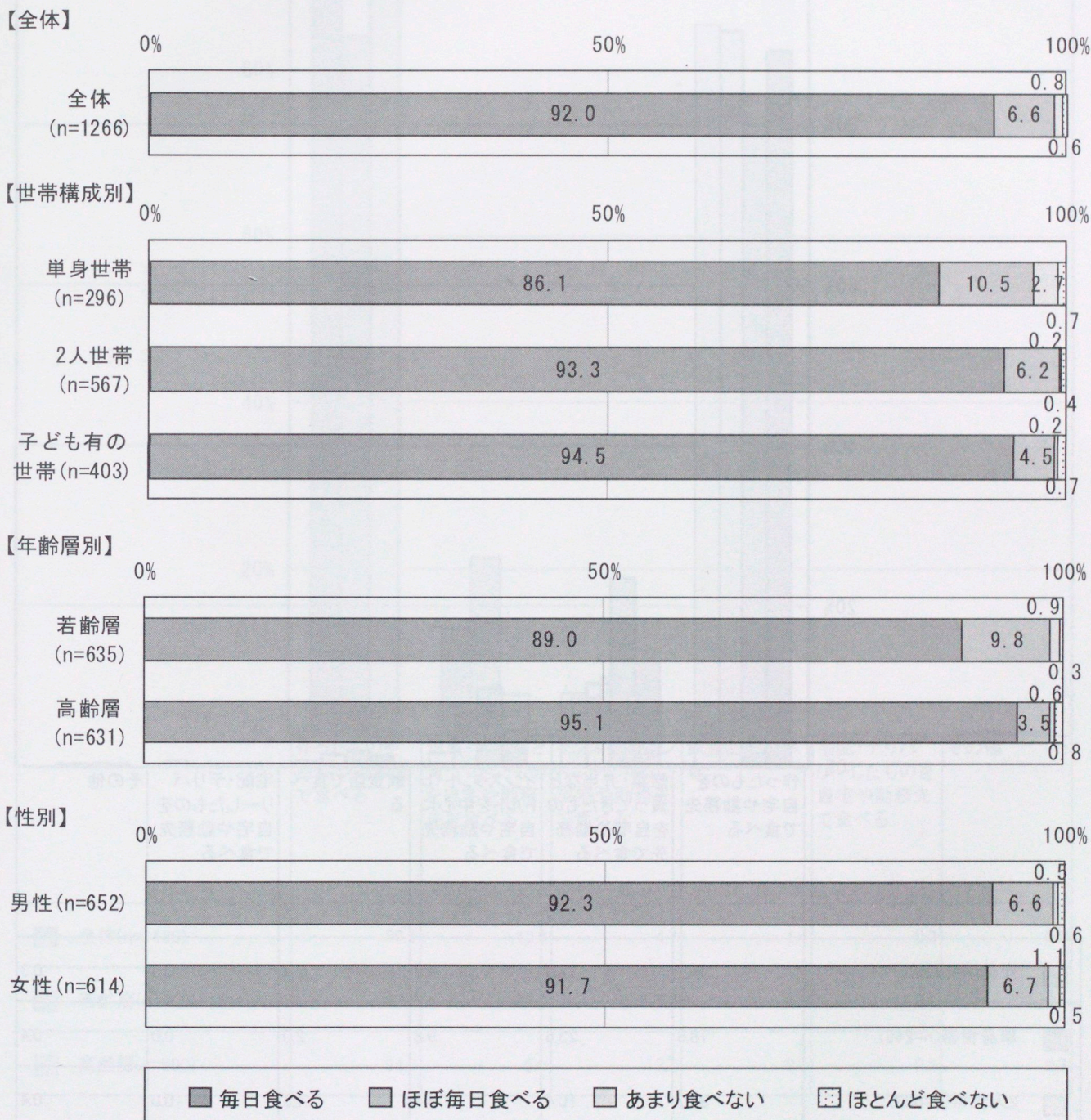
○夕食頻度は、「毎日食べる」が全体で92%。

○世帯構成別では、単身世帯の「毎日食べる」が86.1%と他の層に比べ、やや割合が低い。

○年齢層別では、若年齢層の「毎日食べる」が89%と、高齢層95.1%に比べやや低い。

○性別では大きな差はみられない。

### 問8項目3. 食事の頻度(夕食)

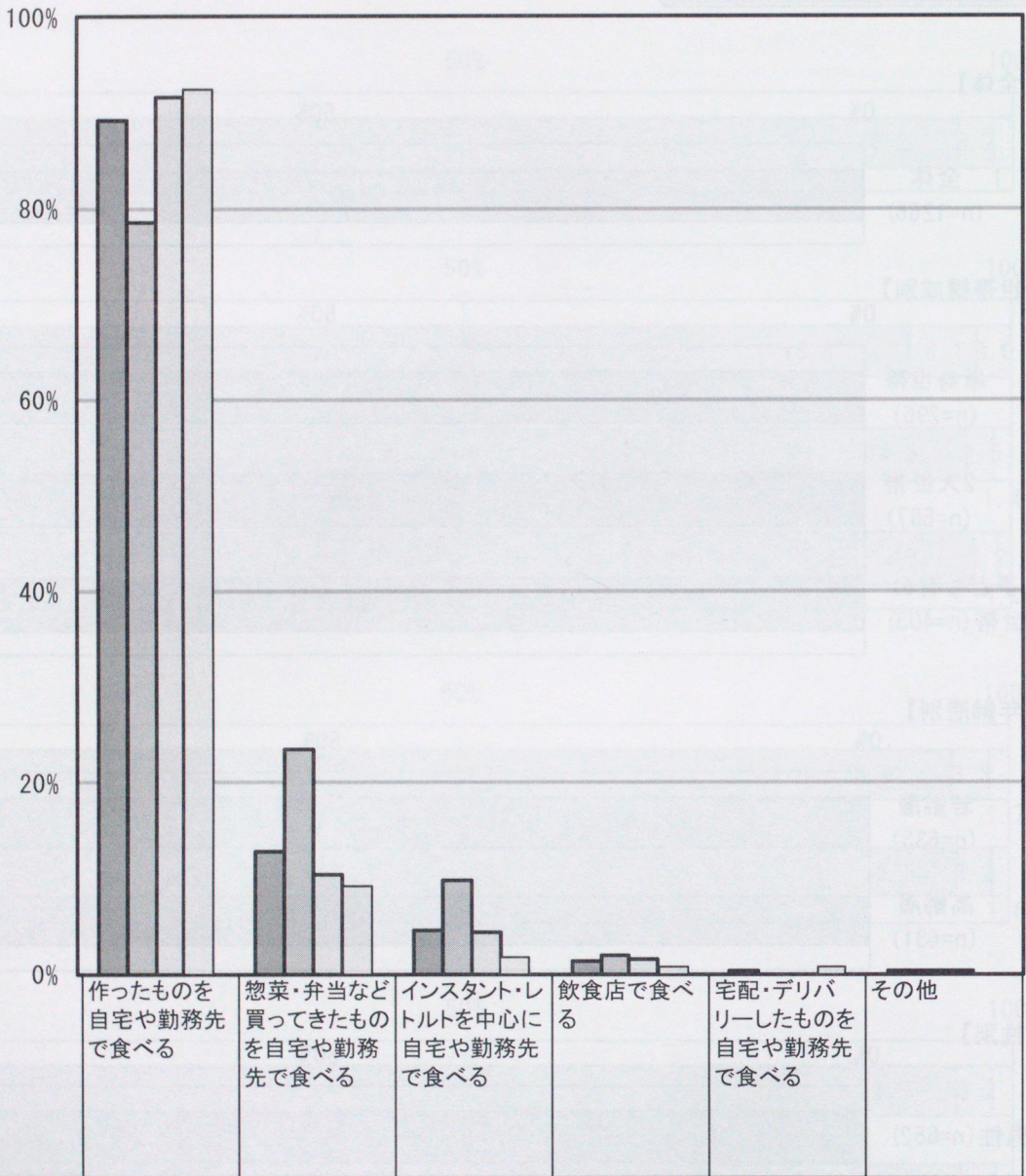


## 2-2. 食事をどのように摂るか(朝食)(1)

○朝食は、自分で「作ったものを食べる」が最多の89.1%で、他項目より圧倒的に多い。  
 ○世帯構成別では、単身世帯の「作ったものを食べる」が78.5%とやや低く、「惣菜・弁当などを自宅や勤務先で食べる」が23.6%と全体に比べ10ポイント以上高い。

### 問9項目1. 食事をどのように摂るか(朝食)

【世帯構成別】



世帯構成	作ったものを自宅や勤務先で食べる	惣菜・弁当など買ってきたものを自宅や勤務先で食べる	インスタント・レトルトを中心に自宅や勤務先で食べる	飲食店で食べる	宅配・デリバリーしたものを自宅や勤務先で食べる	その他
全体(n=1160)	89.1	12.8	4.7	1.4	0.3	0.3
単身世帯(n=246)	78.5	23.6	9.8	2.0	0.0	0.4
2人世帯(n=527)	91.7	10.4	4.4	1.5	0.0	0.4
子ども有の世帯(n=387)	92.5	9.3	1.8	0.8	0.8	0.3

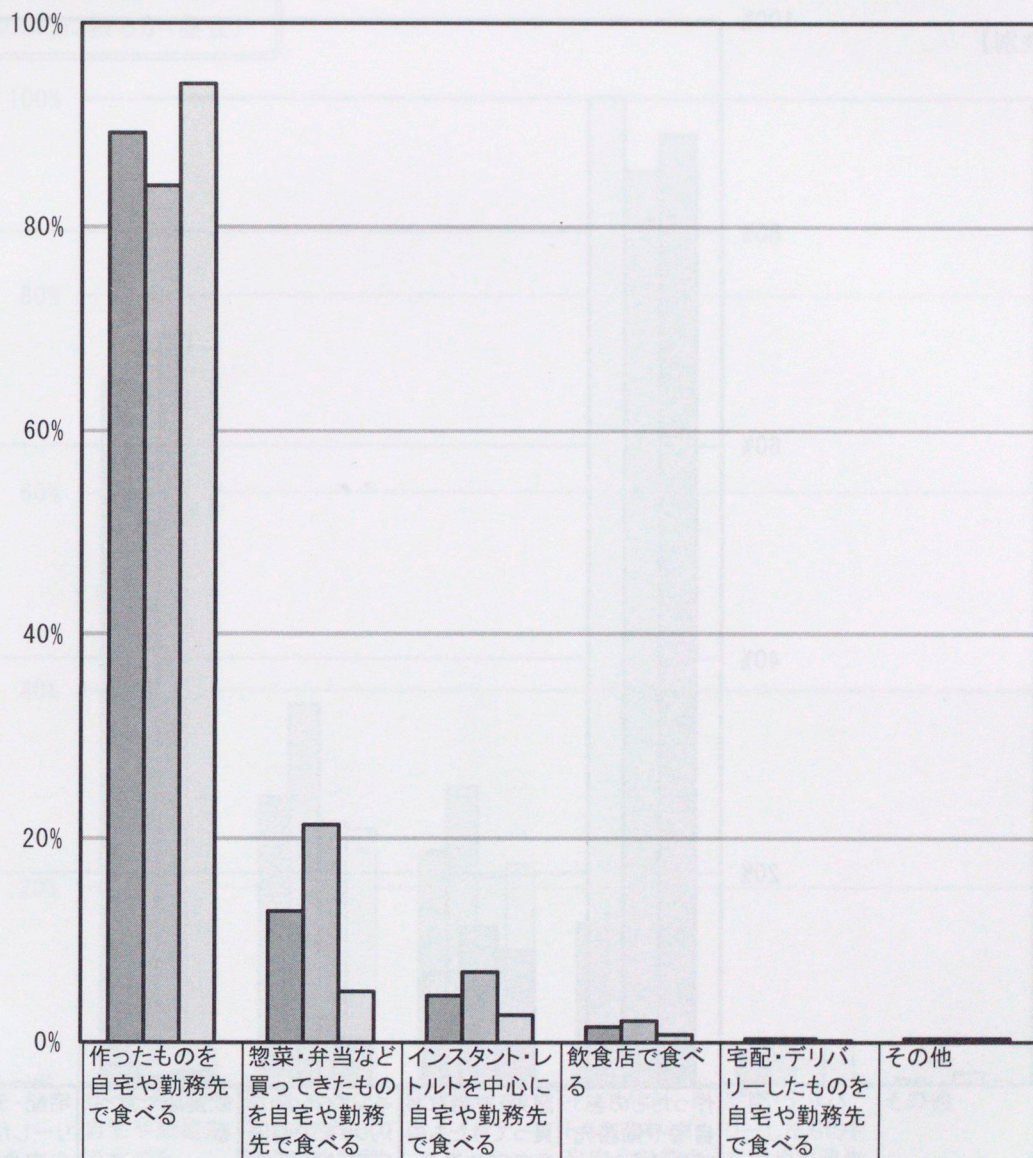
## 2-2. 食事をどのように摂るか(朝食)(2)

(注) (食料) 食べる量についても調査済み

○年齢層別では、高齢層の「作ったものを食べる」が94%と9割を超える。また「惣菜・弁当などを食べる」で若年齢層が21.3%と2割を超え、高齢層より8.5ポイント高い。

### 問9項目1. 食事をどのように摂るか(朝食)

【年齢層別】



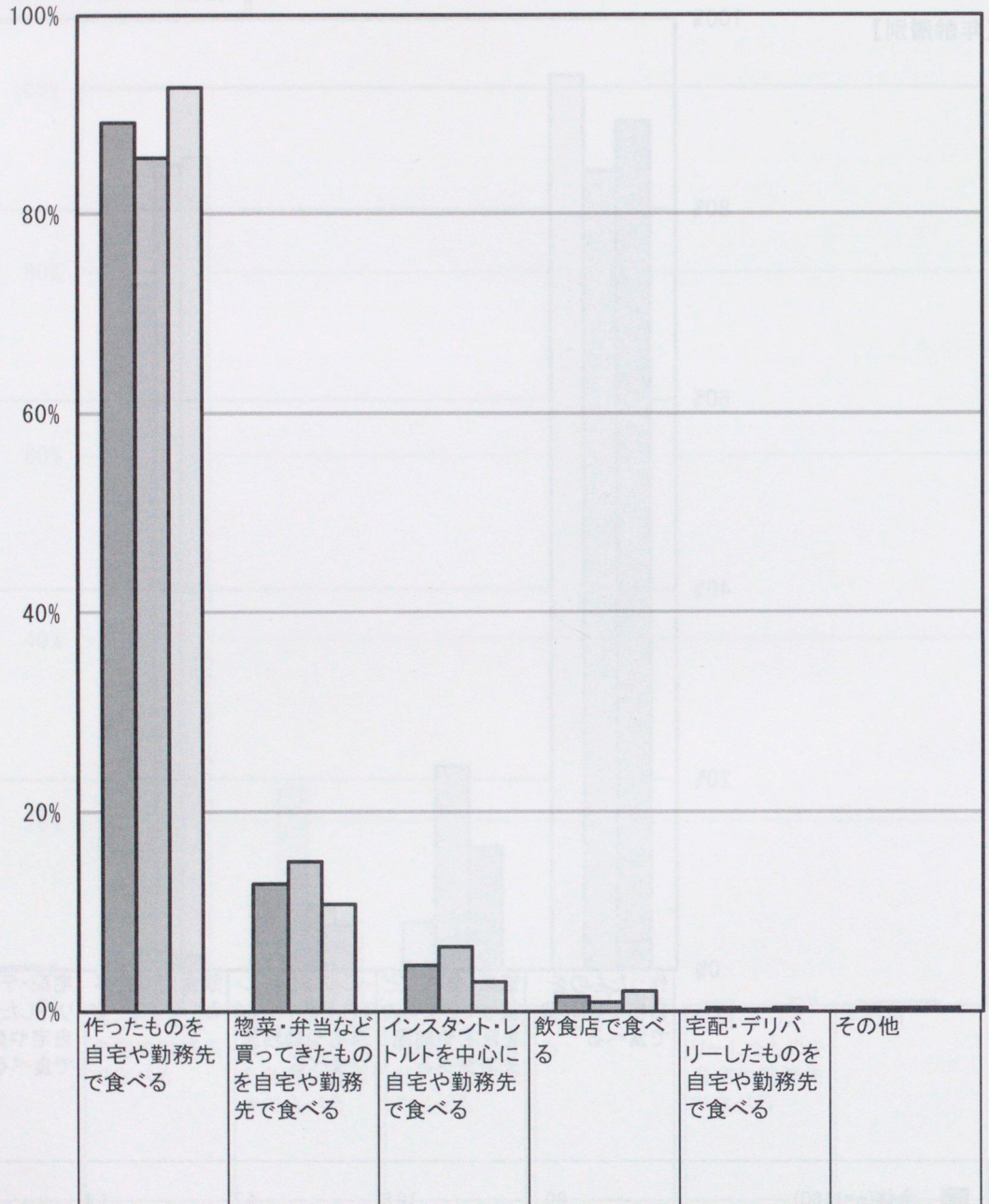
■ 全体(n=1160)	89.1	12.8	4.7	1.4	0.3	0.3
■ 若年齢層(n=560)	83.9	21.3	6.8	2.1	0.4	0.4
□ 高齢層(n=600)	94.0	5.0	2.7	0.7	0.2	0.3

## 2-2. 食事をどのように摂るか(朝食)(3)

○性別で見ると、「作ったものを自宅や勤務先で食べる」で女性が92.7%と9割を超え、男性に比べ7ポイント高かった。

### 問9項目1. 食事をどのように摂るか(朝食)

【性別】



■ 全体(n=1160)	89.1	12.8	4.7	1.4	0.3	0.3
■ 男性(n=595)	85.7	15.0	6.4	0.8	0.2	0.3
□ 女性(n=565)	92.7	10.6	2.8	1.9	0.4	0.4

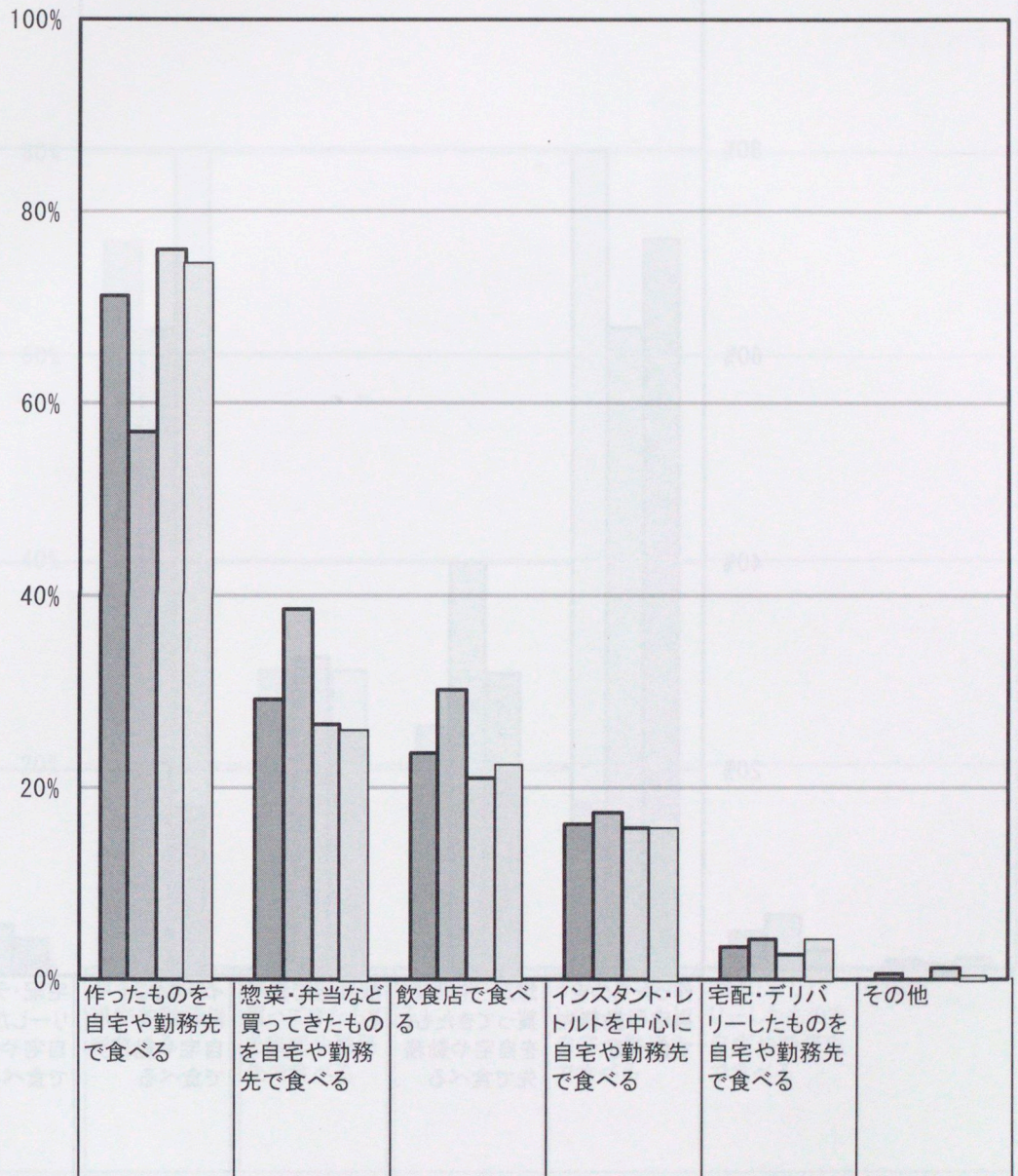
## 2-2. 食事をどのように摂るか(昼食)(1)

○昼食は、全体では「作ったものを食べる」が最も多く、71.2%。次いで「惣菜・弁当など買ってきたものを食べる」29.2%、「飲食店で食べる」23.7%と続く。

○世帯構成別では、単身世帯の「作ったものを食べる」が57.1%と、最多の二人世帯76.0%より約20ポイント低い。一方、単身世帯では「惣菜・弁当など買ってきたものを食べる」が38.7%、「飲食店で食べる」が30.3%とそれぞれ3割を超え、他の層に比べ、比率が高い。

### 問9項目2. 食事をどのように摂るか(昼食)

【世帯構成別】



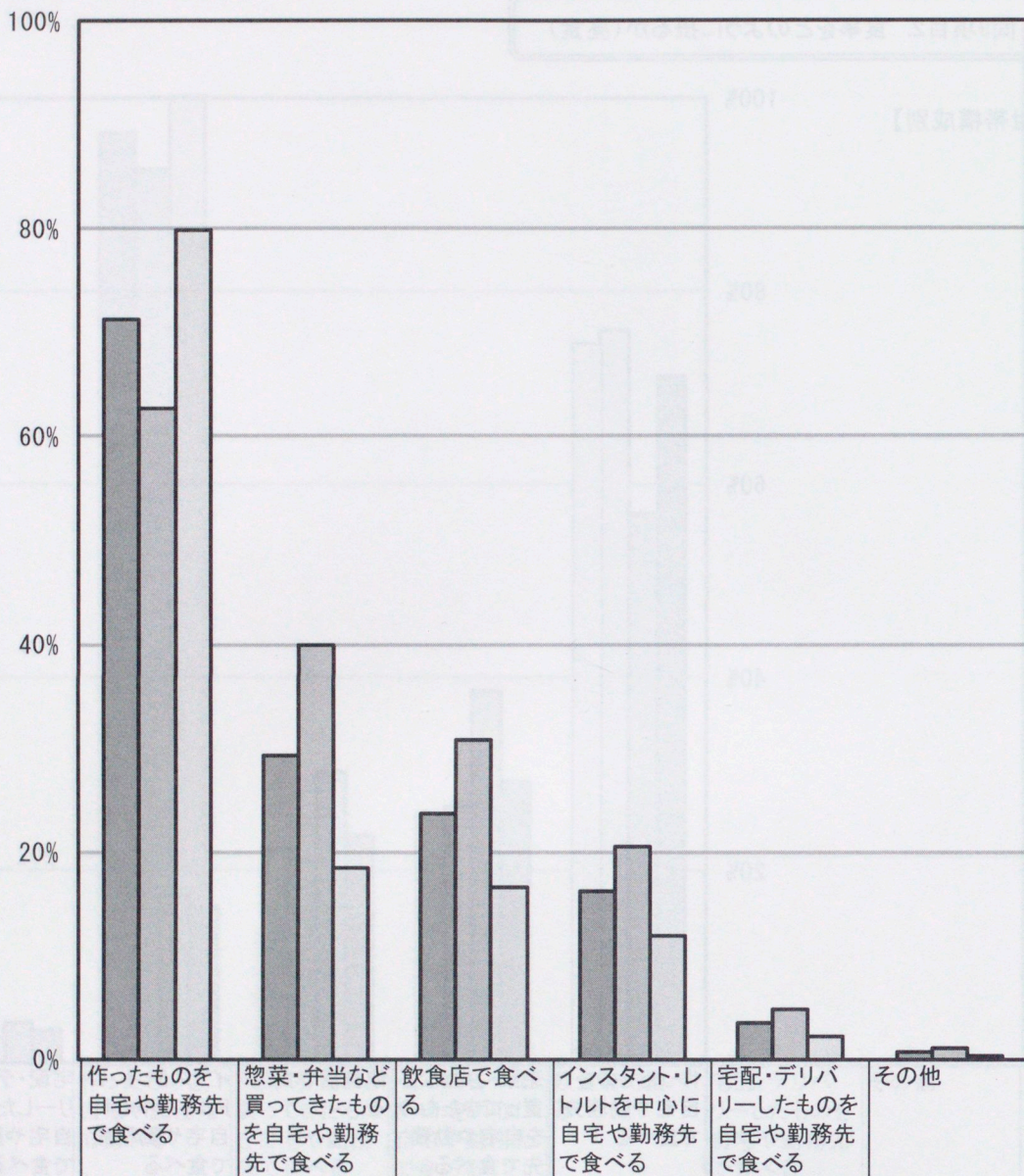
■ 全体(n=1245)	71.2	29.2	23.7	16.2	3.5	0.7
■ 単身世帯(n=287)	57.1	38.7	30.3	17.4	4.2	0.0
□ 二人世帯(n=559)	76.0	26.7	21.1	15.9	2.7	1.3
■ 子ども有の世帯(n=399)	74.7	26.1	22.6	15.8	4.3	0.5

## 2-2. 食事をどのように摂るか(昼食)(2)

○年齢層別では、「作ったものを食べる」で、高齢層が79.9%と若齢層に比べ17.2ポイント高いが、若齢層の「惣菜・弁当など買ってきたものを食べる」は39.9%、「飲食店で食べる」は30.8%と高齢層より2倍ほどポイントが高い。

### 問9項目2. 食事をどのように摂るか(昼食)

【年齢層別】



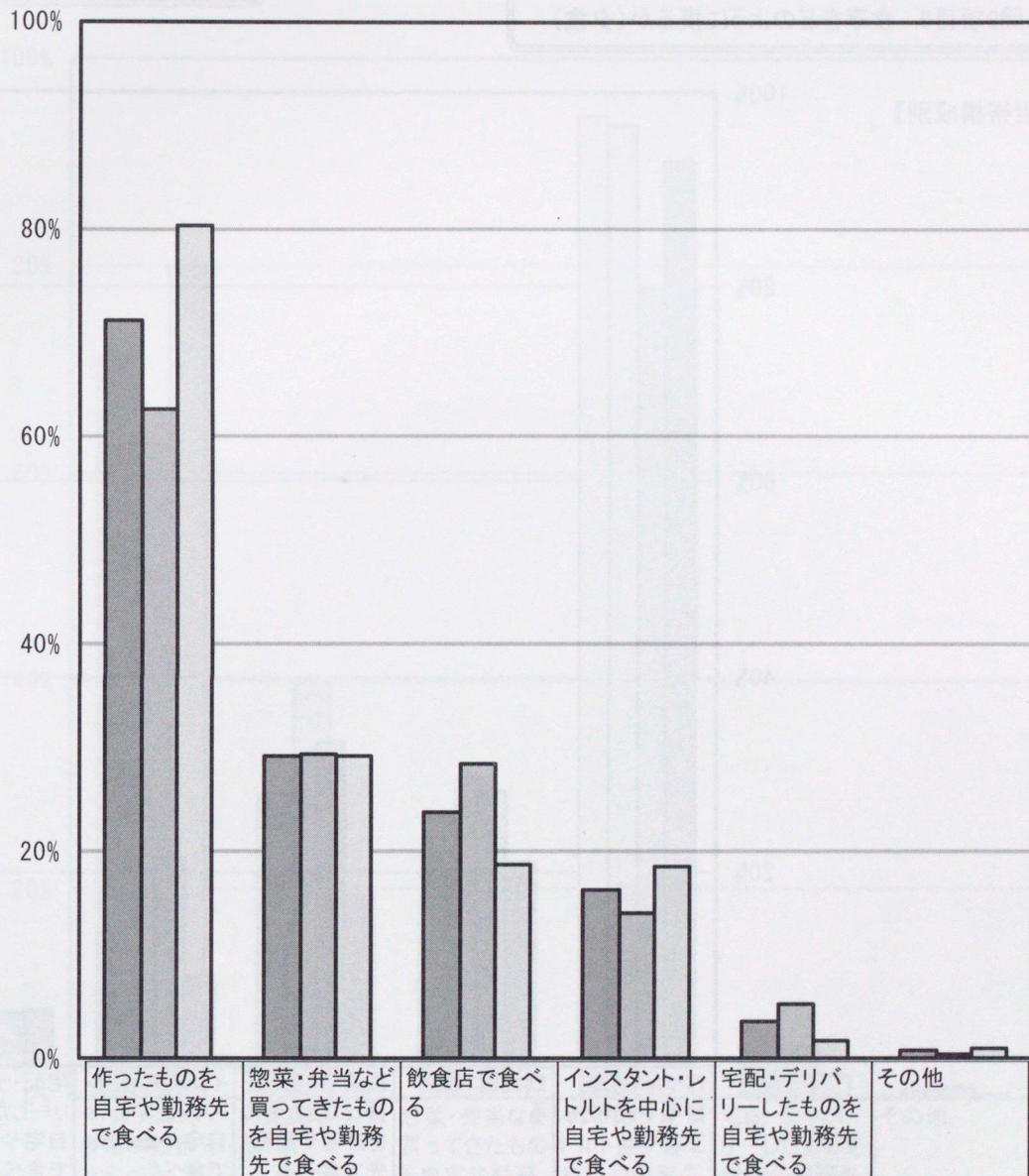
■ 全体(n=1245)	71.2	29.2	23.7	16.2	3.5	0.7
■ 若齢層(n=624)	62.7	39.9	30.8	20.5	4.8	1.1
■ 高齢層(n=621)	79.9	18.5	16.6	11.9	2.3	0.3

## 2-2. 食事をどのように摂るか(昼食)(3)

○性別では、女性は「作ったものを食べる」が80.3%と、男性より17.6ポイント高い。また、「飲食店で食べる」は男性が28.4%と、女性に比べ、10ポイント近く高い。

### 問9項目2. 食事をどのように摂るか(昼食)

【性別】



■ 全体(n=1245)	71.2	29.2	23.7	16.2	3.5	0.7
■ 男性(n=640)	62.7	29.4	28.4	14.1	5.3	0.5
□ 女性(n=605)	80.3	29.1	18.7	18.5	1.7	1.0



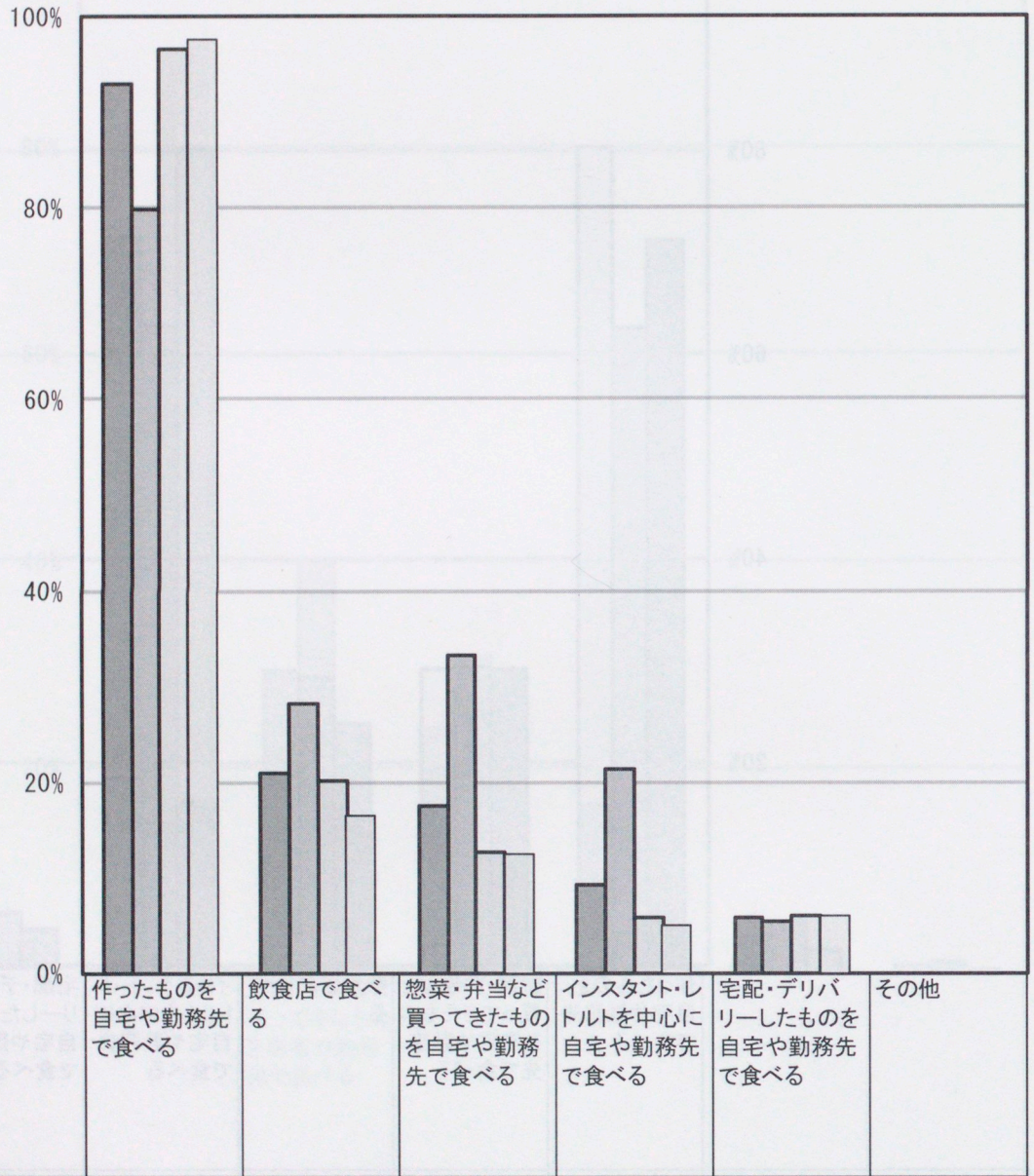
## 2-2. 食事をどのように摂るか(夕食)(1)

○夕食は全体では「作ったものを食べる」が最も多く、93.1%。次いで「飲食店で食べる」が20.9%、「惣菜・弁当など買ってきたものを食べる」が17.5%と続く。

○世帯構成別は、単身世帯では「作ったものを食べる」が79.9%。一方、単身世帯の「惣菜・弁当など買ってきたものを食べる」が33.3%と3割を超え、他の層に比べ、15ポイント以上高い。

### 問9項目3. 食事をどのように摂るか(夕食)

【世帯構成別】



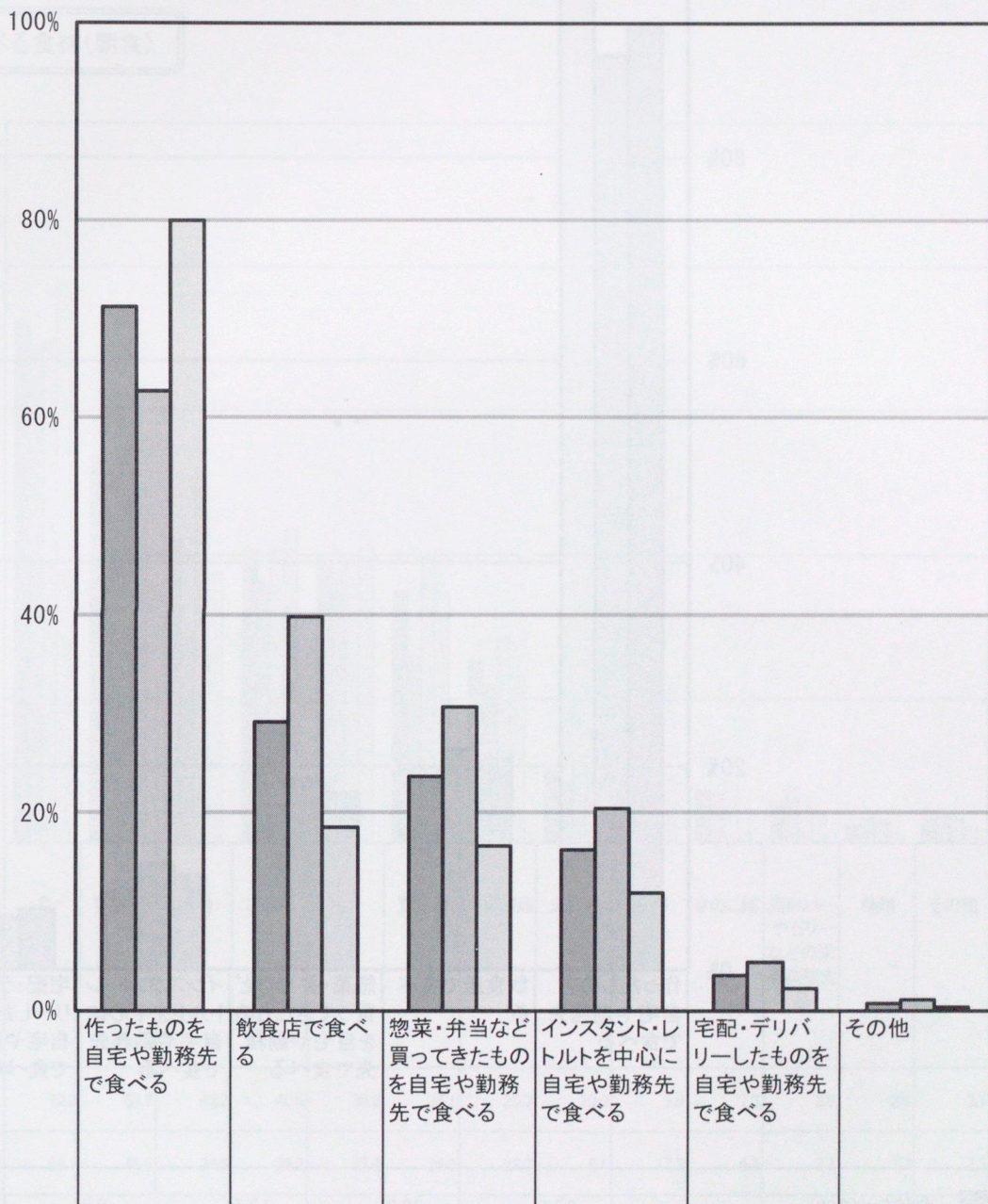
世帯構成	作ったものを自宅や勤務先で食べる	飲食店で食べる	惣菜・弁当など買ってきたものを自宅や勤務先で食べる	インスタント・レトルトを中心に自宅や勤務先で食べる	宅配・デリバリーしたものを自宅や勤務先で食べる	その他
全体(n=1259)	93.1	20.9	17.5	9.2	5.9	0.0
単身世帯(n=294)	79.9	28.2	33.3	21.4	5.4	0.0
2人世帯(n=565)	96.6	20.2	12.7	5.8	6.0	0.0
子ども有の世帯(n=400)	97.8	16.5	12.5	5.0	6.0	0.0

## 2-2. 食事をどのように摂るか(夕食)(2)

○年齢層別では、「作ったものを食べる」割合が、高齢層で96.0%と若齢層に比べやや高い。  
 一方、若齢層は「飲食店で食べる」が30.8%、「惣菜・弁当など買ってきたものを食べる」が27.0%と、高齢層に比べ約20ポイント高い。

### 問9項目3. 食事をどのように摂るか(夕食)

【年齢層別】



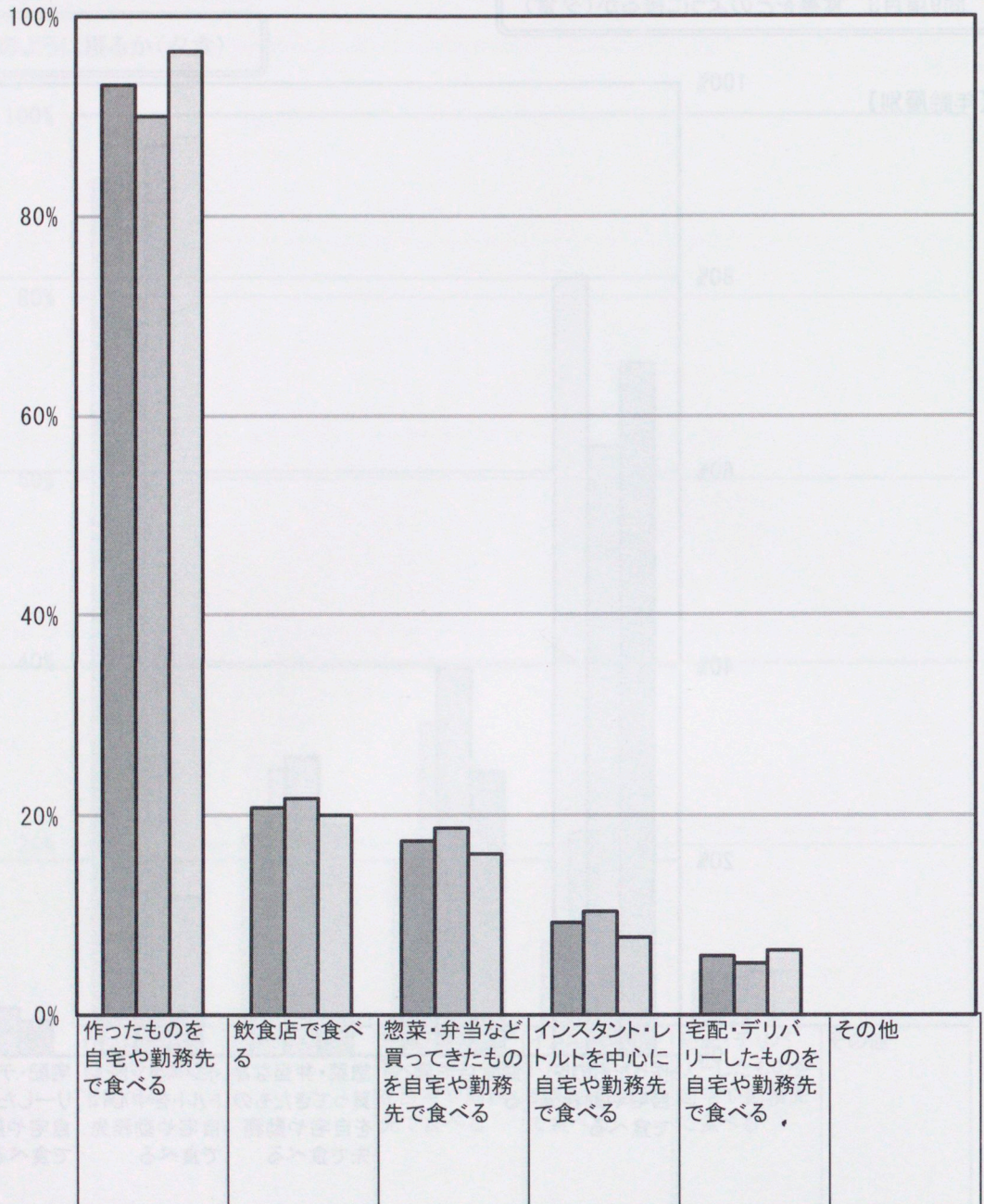
■ 全体(n=1259)	93.1	20.9	17.5	9.2	5.9	0.0
■ 若齢層(n=633)	90.2	30.8	27.0	14.4	9.6	0.0
■ 高齢層(n=626)	96.0	10.9	7.8	4.0	2.1	0.0

## 2-2. 食事をどのように摂るか(夕食)(3)

○性別では、女性が「作ったものを食べる」で96.4%と、男性の90.0%よりやや高い。

### 問9項目3. 食事をどのように摂るか(夕食)

【性別】



■ 全体(n=1259)	93.1	20.9	17.5	9.2	5.9	0.0
■ 男性(n=648)	90.0	21.8	18.7	10.5	5.2	0.0
□ 女性(n=611)	96.4	20.0	16.2	7.9	6.5	0.0

### 2-3. よく食べる食材(朝食)(1)

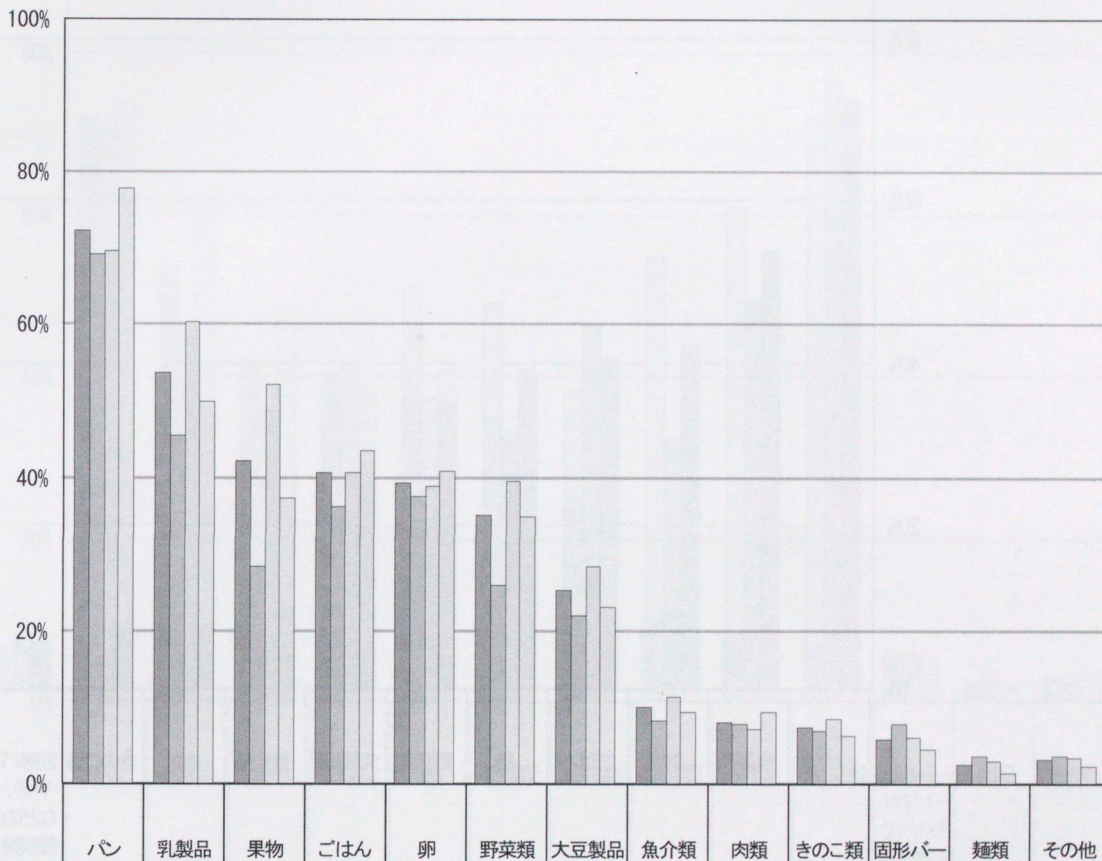
○朝食としてよく食べる食材は、全体では「パン」が最多で、72.2%。次いで、「乳製品」53.7%、「果物」42.2%と続く。「魚介類」は10.0%。

○世帯構成別では、子ども有世帯の「パン」の摂取率が77.8%と、他の層に比べ、やや高い。また、「乳製品」では、2人世帯が60.3%と6割を超える。

○単身世帯では、栄養調整食品の摂取が他より高率傾向であり、加工品による食補充が見える。

#### 問10項目1. よく食べる食材(朝食)

【世帯構成別】



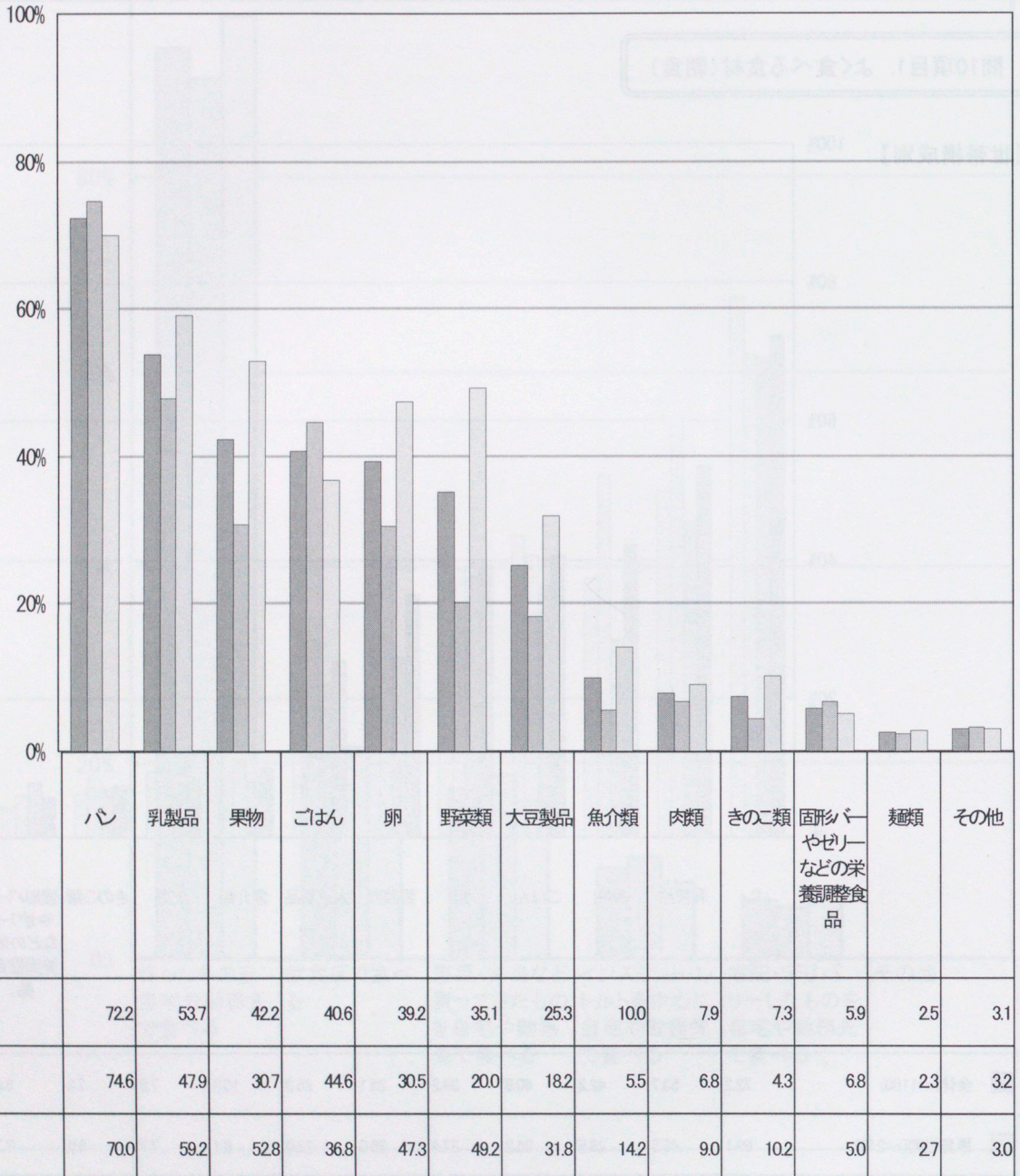
	全体(n=1160)	単身世帯(n=246)	2人世帯(n=527)	子ども有世帯(n=387)
パン	72.2	69.1	69.6	77.8
乳製品	53.7	45.5	60.3	49.9
果物	42.2	28.5	52.2	37.2
ごはん	40.6	36.2	40.6	43.4
卵	39.2	37.4	38.9	40.8
野菜類	35.1	26.0	39.5	34.9
大豆製品	25.3	22.0	28.5	23.0
魚介類	10.0	8.1	11.4	9.3
肉類	7.9	7.7	7.0	9.3
きのご類	7.3	6.9	8.3	6.2
固形/バーやゼリーなどの栄養調整食品	5.9	7.7	6.1	4.4
麺類	2.5	3.7	2.8	1.3
その他	3.1	3.7	3.4	2.3

## 2-3. よく食べる食材(朝食)(2)

○年齢層別では、「パン」「ごはん」以外の食材において、高齢層の摂取率が若齢層より高く、食のバランスへの配慮がうかがえる。

### 問10項目1. よく食べる食材(朝食)

【年齢層別】



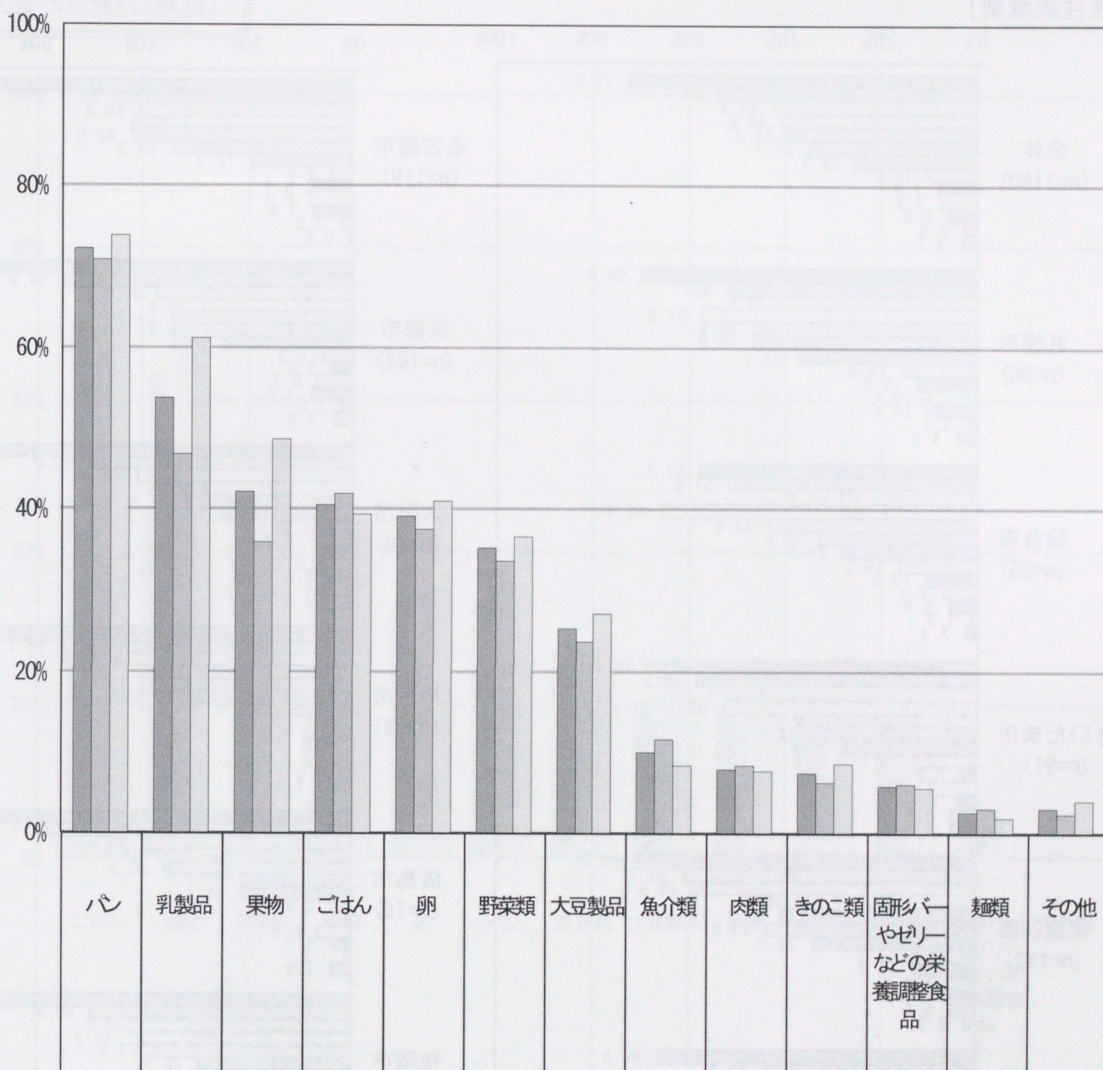
### 2-3. よく食べる食材(朝食)(3)

○性別では、「乳製品」「果物」の摂取率において、男性より女性の方が、10ポイント以上高い。

魚介類、肉類は共に男性が若干多目。

#### 問10項目1. よく食べる食材(朝食)

【性別】



■ 全体(n=1160)	72.2	53.7	42.2	40.6	39.2	35.1	25.3	10.0	7.9	7.3	5.9	2.5	3.1
■ 男性(n=595)	70.8	46.7	36.0	41.8	37.5	33.6	23.5	11.6	8.2	6.2	6.1	3.0	2.4
□ 女性(n=565)	73.8	61.1	48.7	39.3	41.1	36.6	27.1	8.3	7.6	8.5	5.7	1.9	3.9

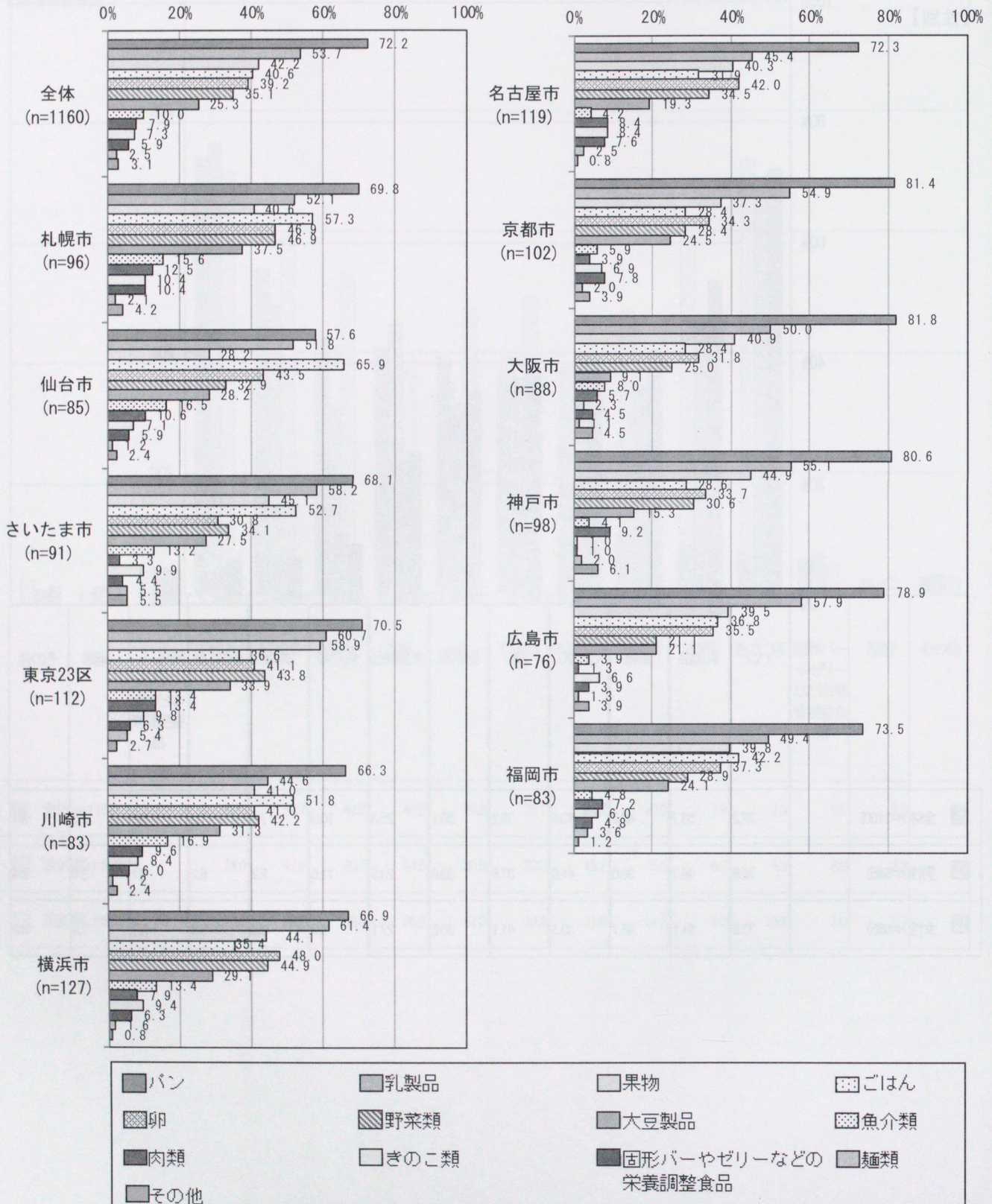
### 2-3. よく食べる食材(朝食)(4)

○地域別にみると、名古屋から南の都市での「パン」の摂取率が関東以北に比べ高い。

○また、関東以北の魚介類の摂取率が15%前後なのに対し、名古屋以南は6%前後。

#### 問10項目1. よく食べる食材(朝食)

#### 【居住地域別】



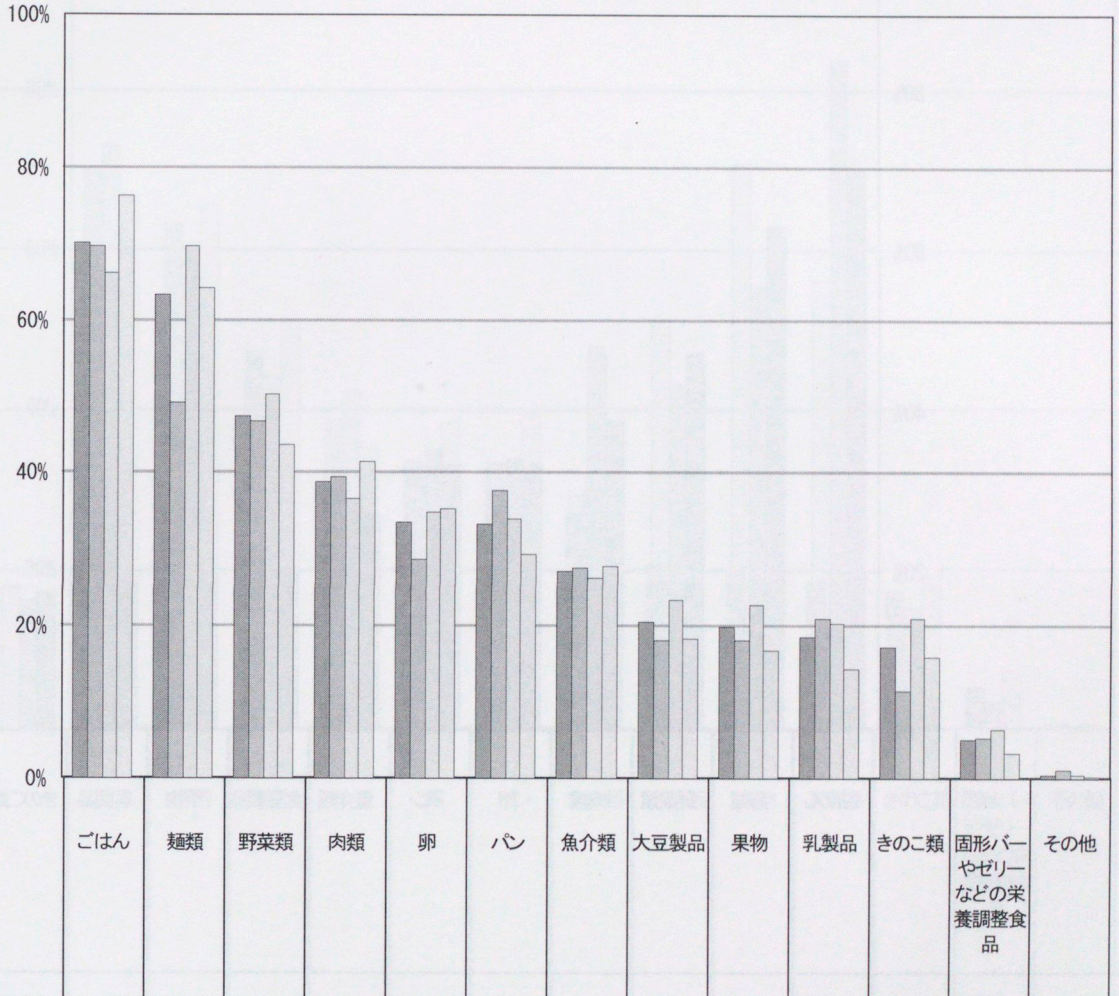
### 2-3. よく食べる食材(昼食)(1)

○昼食食材は、全体では「ごはん」が70.1%と最も多く、次いで「麺類」が63.1%と上位を占める。「魚介類」は27.1%で、「肉類」の38.7%より11.6ポイント低い。

○世帯構成別にみると、「ごはん」では子ども有世帯が76.2%と、他の層に比べ若干高い。また「麺類」では、2人世帯が69.6%と単身世帯の49.1%に20.5ポイント高い。

#### 問10項目2. よく食べる食材(昼食)

【世帯構成別】



	ごはん	麺類	野菜類	肉類	卵	パン	魚介類	大豆製品	果物	乳製品	きのこ類	固形/バー やゼリー などの栄養 調整食品	その他
■ 全体(n=1245)	70.1	63.1	47.3	38.7	33.6	33.3	27.1	20.5	19.8	18.5	17.1	5.1	0.5
■ 単身世帯(n=287)	69.7	49.1	46.7	39.4	28.6	37.6	27.5	18.1	18.1	20.9	11.5	5.2	1.0
□ 2人世帯(n=559)	66.0	69.6	50.3	36.5	34.9	34.0	26.3	23.3	22.7	20.2	20.9	6.4	0.4
□ 子ども有の世帯(n=399)	76.2	64.2	43.6	41.4	35.3	29.3	27.8	18.3	16.8	14.3	15.8	3.3	0.3

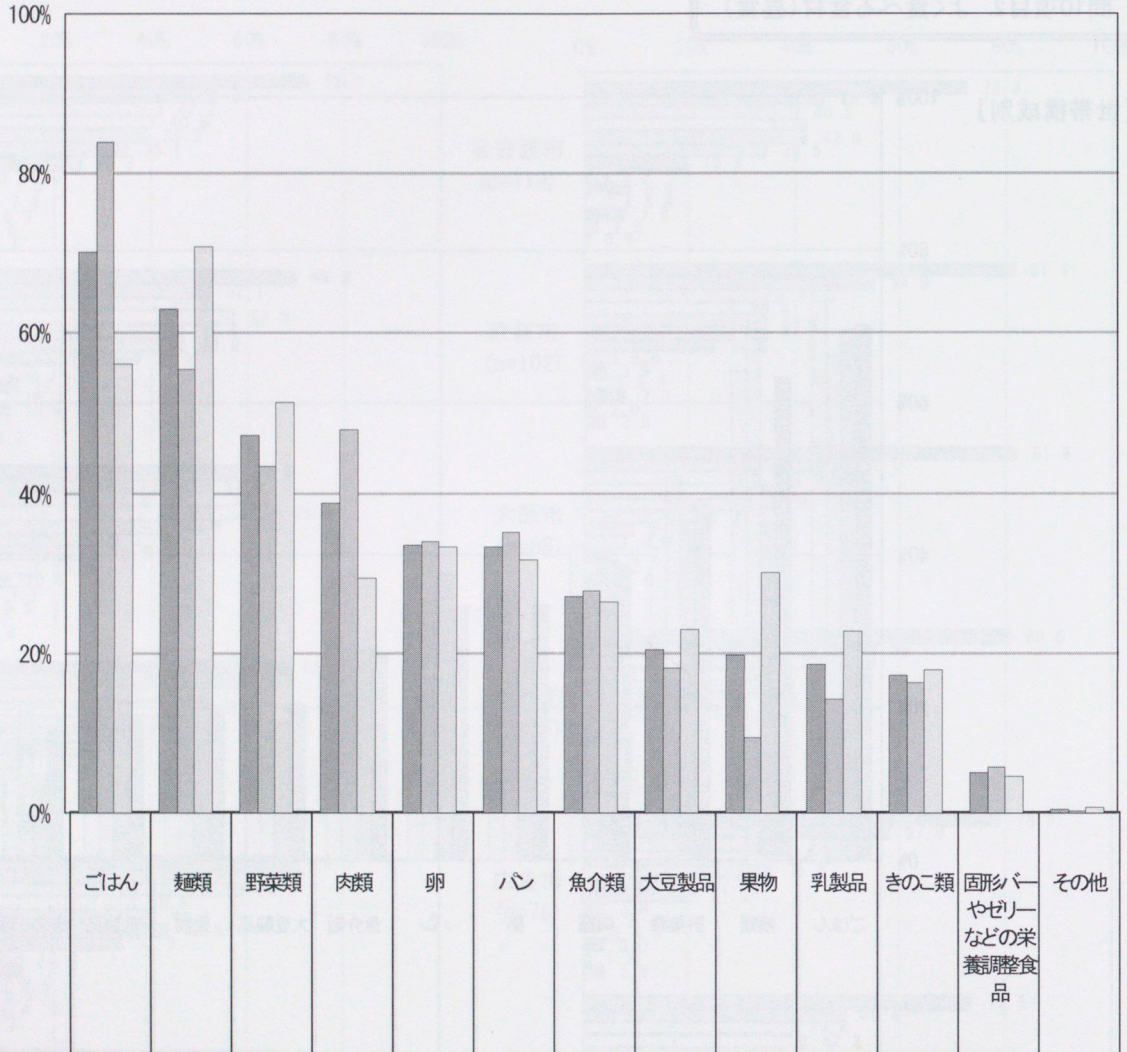


### 2-3. よく食べる食材(昼食)(2)

○年齢層別では、「ごはん」は若年齢層が84.0%と高齢層の56.2%より28.2ポイント高く、「麺類」は高齢層が70.9%と、若年齢層を15ポイントほど上回った。

#### 問10項目2. よく食べる食材(昼食)

#### 【年齢層別】



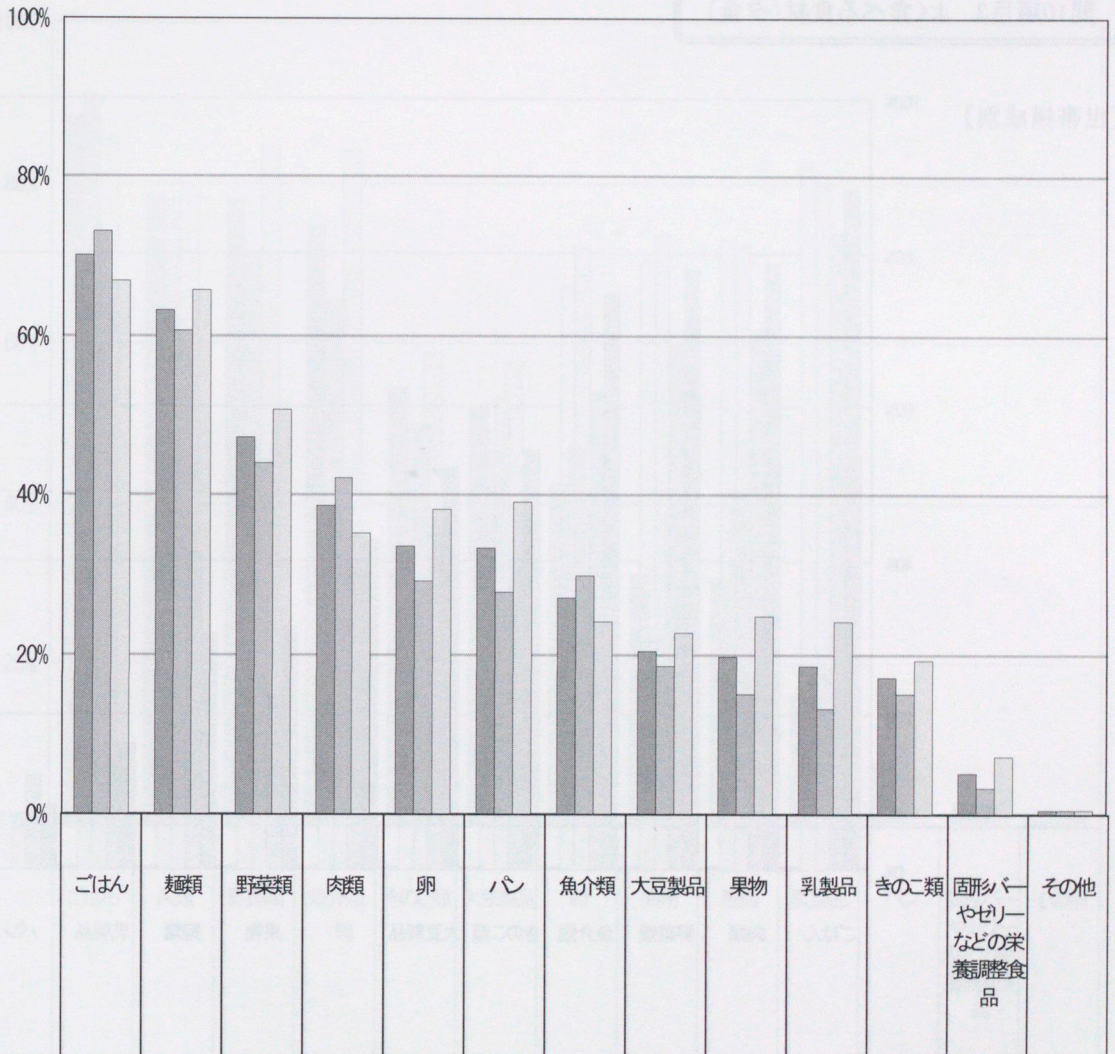
年齢層	ごはん	麺類	野菜類	肉類	卵	パン	魚介類	大豆製品	果物	乳製品	きのこ類	固形シバーやゼリーなどの栄養調整食品	その他
全体(n=1245)	70.1	63.1	47.3	38.7	33.6	33.3	27.1	20.5	19.8	18.5	17.1	5.1	0.5
若年齢層(n=624)	84.0	55.4	43.3	47.9	34.0	35.1	27.7	18.1	9.5	14.3	16.3	5.8	0.3
高齢層(n=621)	56.2	70.9	51.4	29.5	33.2	31.6	26.4	22.9	30.1	22.7	17.9	4.5	0.6

### 2-3. よく食べる食材(昼食)(3)

○性別では、「ごはん」は男性が73.1%と女性より多目で、「魚介類」は男性が29.8%と女性に比べ5ポイントほど高い。一方、「麺類」は女性が65.8%と男性よりやや多い。

#### 問10項目2. よく食べる食材(昼食)

【性別】



### 2-3. よく食べる食材(夕食)(1)

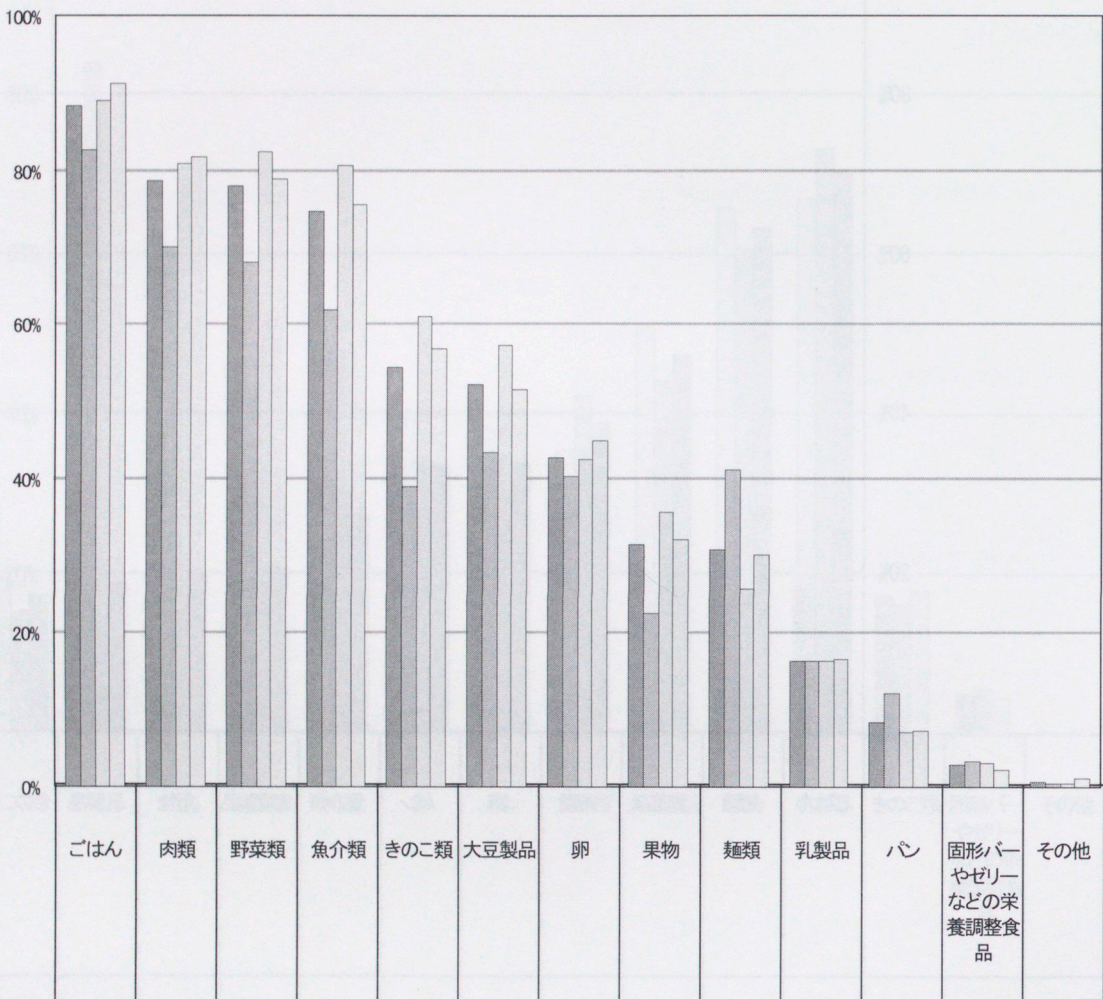
(注) (食料) 消費量調査 2014

○夕食としてよく食べる食材は、昼食同様、全体では「ごはん」が最も多く、88.2%と9割近くに上る。次いで「肉類」78.6%、「野菜類」77.8%、「魚介類」74.6%と続く。

○世帯構成別にみると、「魚介類」については2人世帯の摂取率が最も高く80.5%、最も低い単身世帯の61.9%に比べ、20ポイント近く高い。

#### 問10項目3. よく食べる食材(夕食)

【世帯構成別】



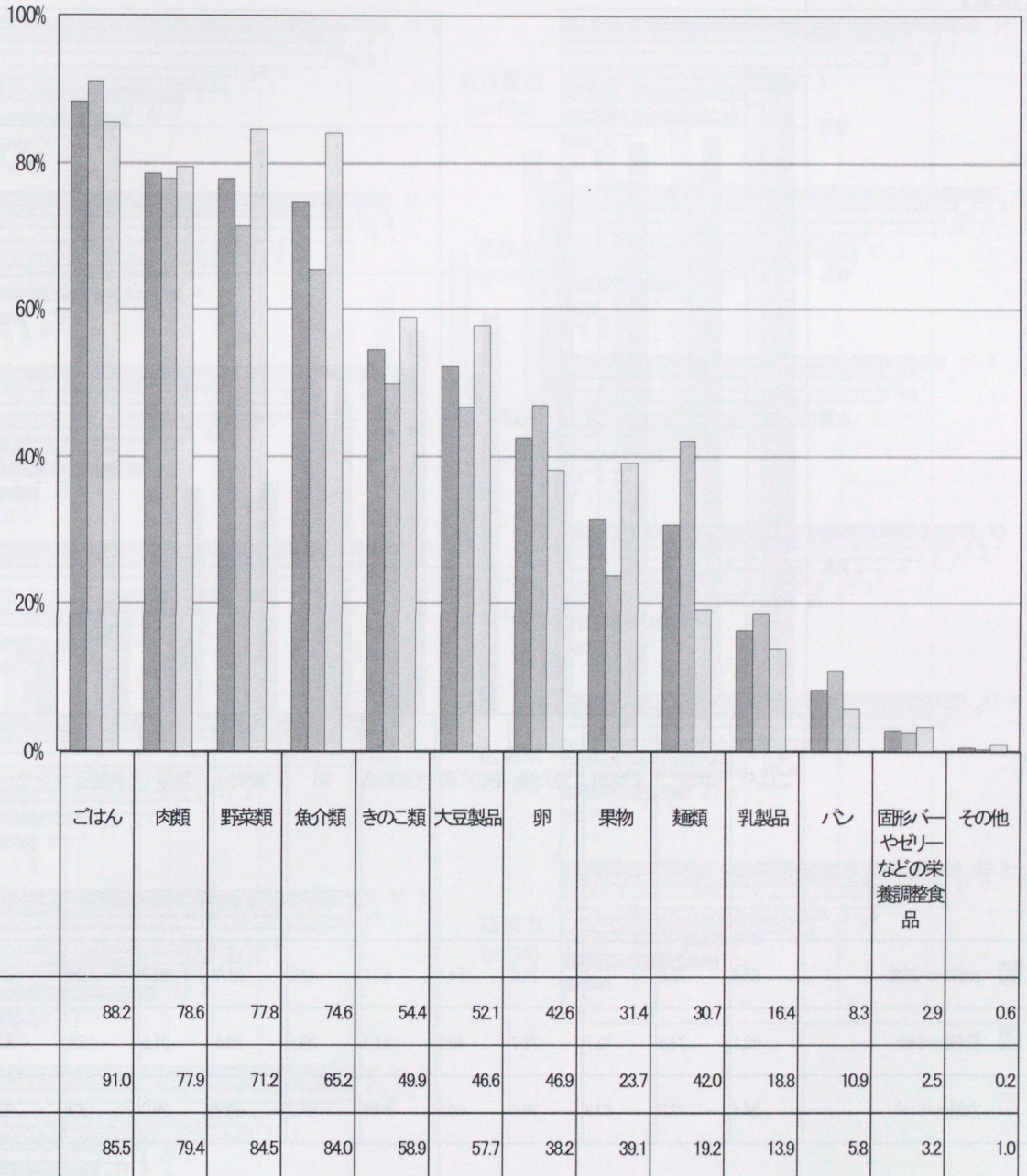
	ごはん	肉類	野菜類	魚介類	きのこ類	大豆製品	卵	果物	麺類	乳製品	パン	固形バーやゼリーなどの栄養調整食品	その他
■ 全体(n=1259)	88.2	78.6	77.8	74.6	54.4	52.1	42.6	31.4	30.7	16.4	8.3	2.9	0.6
■ 単身世帯(n=294)	82.7	70.1	68.0	61.9	38.8	43.2	40.1	22.4	41.2	16.3	12.2	3.4	0.3
□ 2人世帯(n=565)	89.0	80.9	82.3	80.5	60.9	57.2	42.3	35.6	25.7	16.3	7.1	3.0	0.4
□ 子ども有の世帯(n=400)	91.3	81.8	78.8	75.5	56.8	51.5	44.8	32.0	30.0	16.5	7.3	2.3	1.0

### 2-3. よく食べる食材(夕食)(2)

○年齢層別では、「肉類」「魚介類」ともに若年齢層より高齢層の方が摂取率が高く、高齢層は「魚介類」が84.0%と若年齢層の65.2%より19ポイント近く高かった。

#### 問10項目3. よく食べる食材(夕食)

【年齢層別】

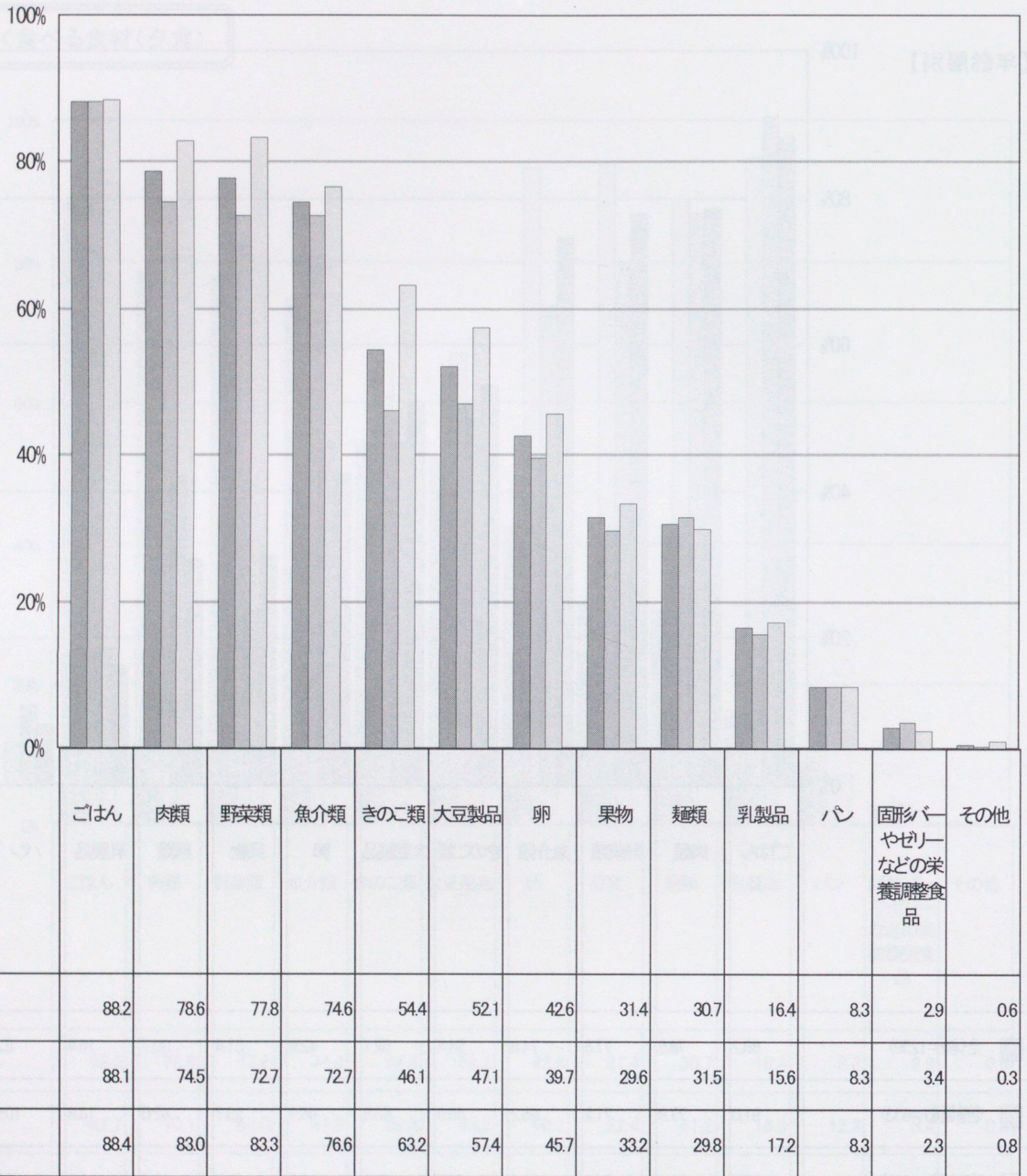


### 2-3. よく食べる食材(夕食)(3)

○性別では、「野菜類」「きのこ類」「大豆製品」は、女性の方が各10ポイント以上上回った。

#### 問10項目3. よく食べる食材(夕食)

【性別】

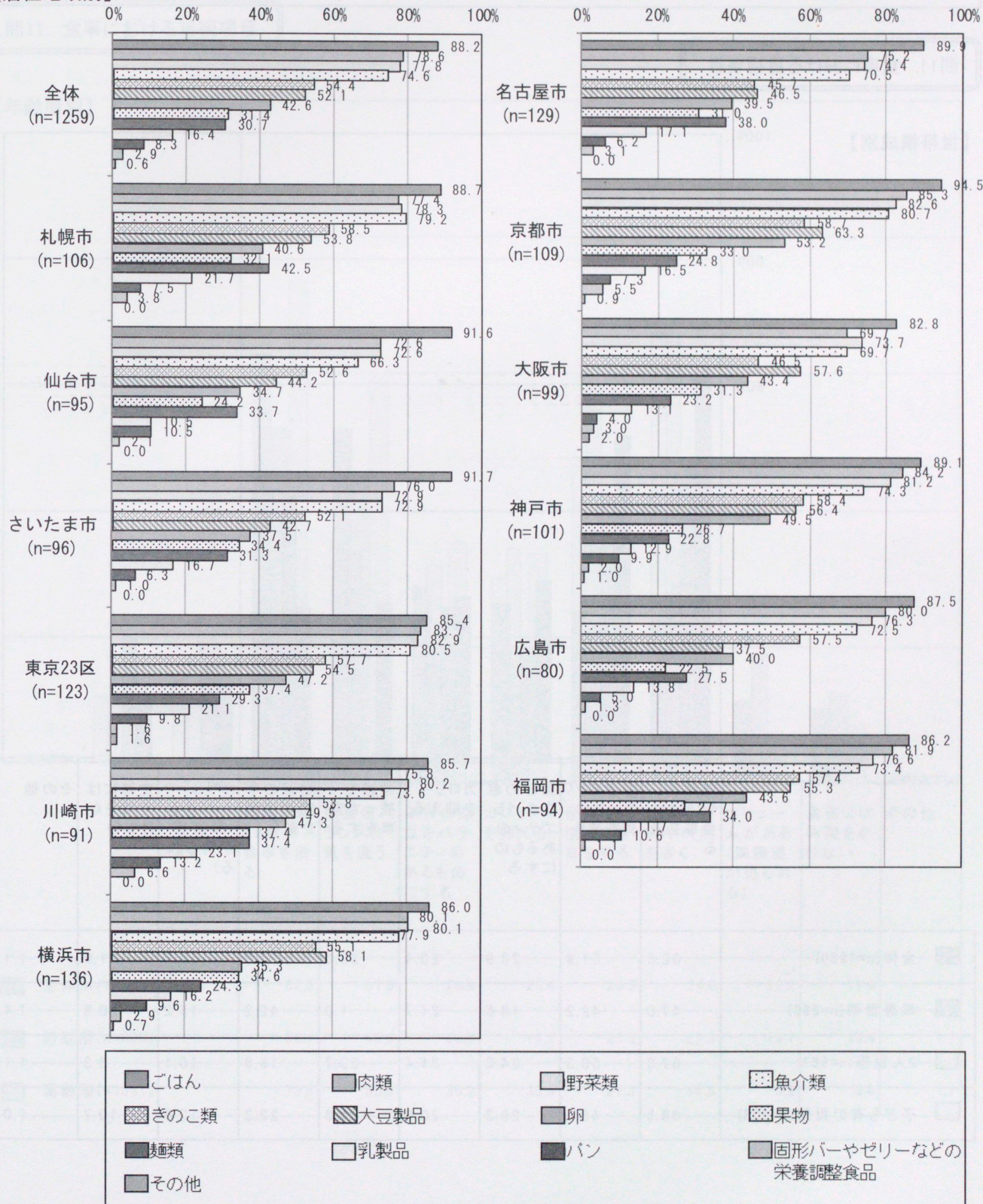


### 2-3. よく食べる食材(夕食)(4)

○地域別でみると、東京23区と京都市が「魚介類」の摂取率が最も高く、ともに80%を超える。

#### 問10項目3. よく食べる食材(夕食)

#### 【居住地域別】



## 2-4. 食事における重視項目(1)

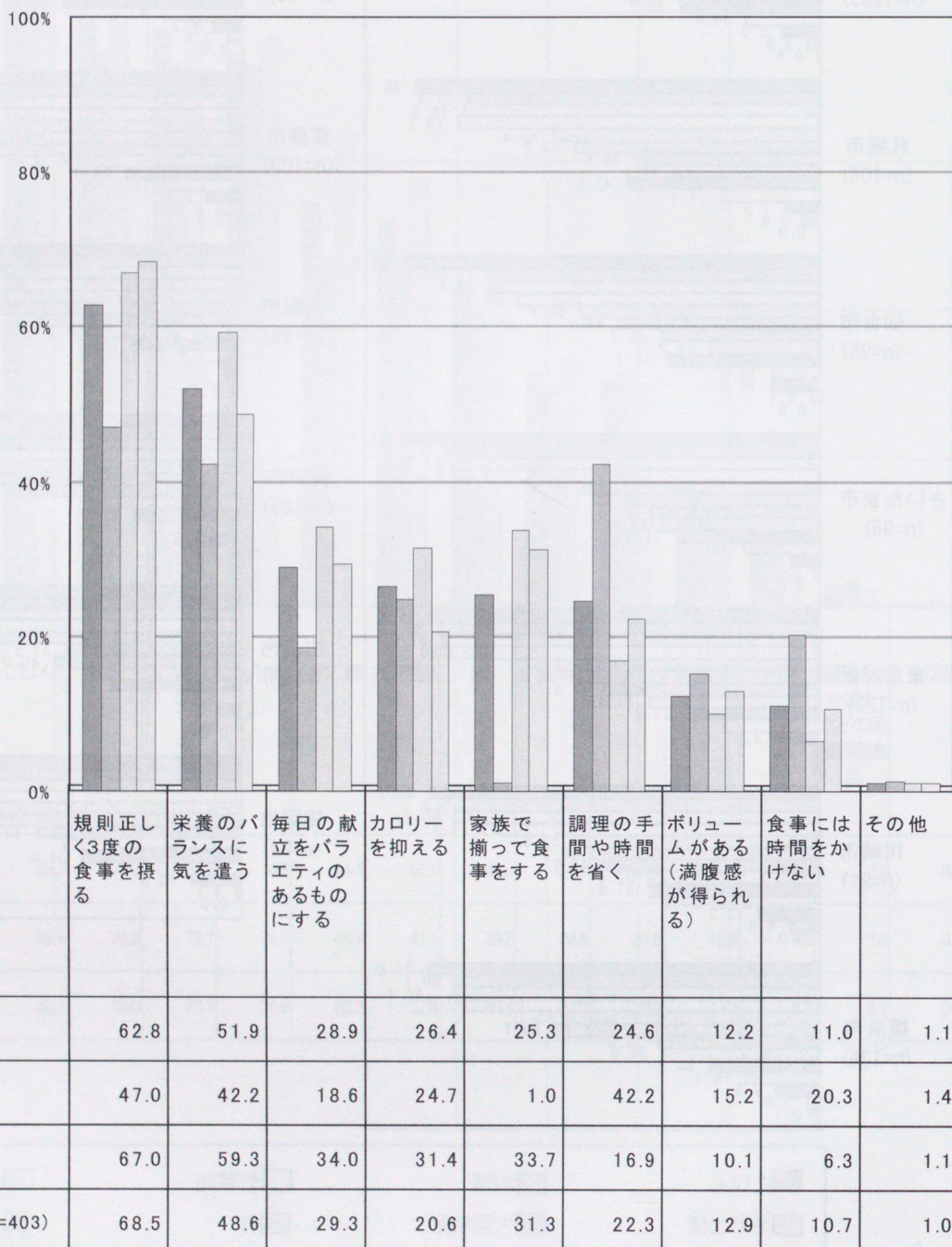
○食事における重視項目は、全体では「規則正しく三度の食事を摂る」が62.8%で最多、次いで「栄養バランスに気を遣う」が51.9%で半数を超える。

○世帯構成別では、「調理の手間や時間を省く」以外の項目で、2人世帯の重視度が高い。

○単身世帯では、「調理の手間や時間を省く」は42.2%と全体に比べ17.6ポイント、「食事には時間をかけない」が20.3%と全体に比べ9.3ポイント高く、簡単簡便食の傾向を示す。

### 問11. 食事における重視項目

#### 【世帯構成別】



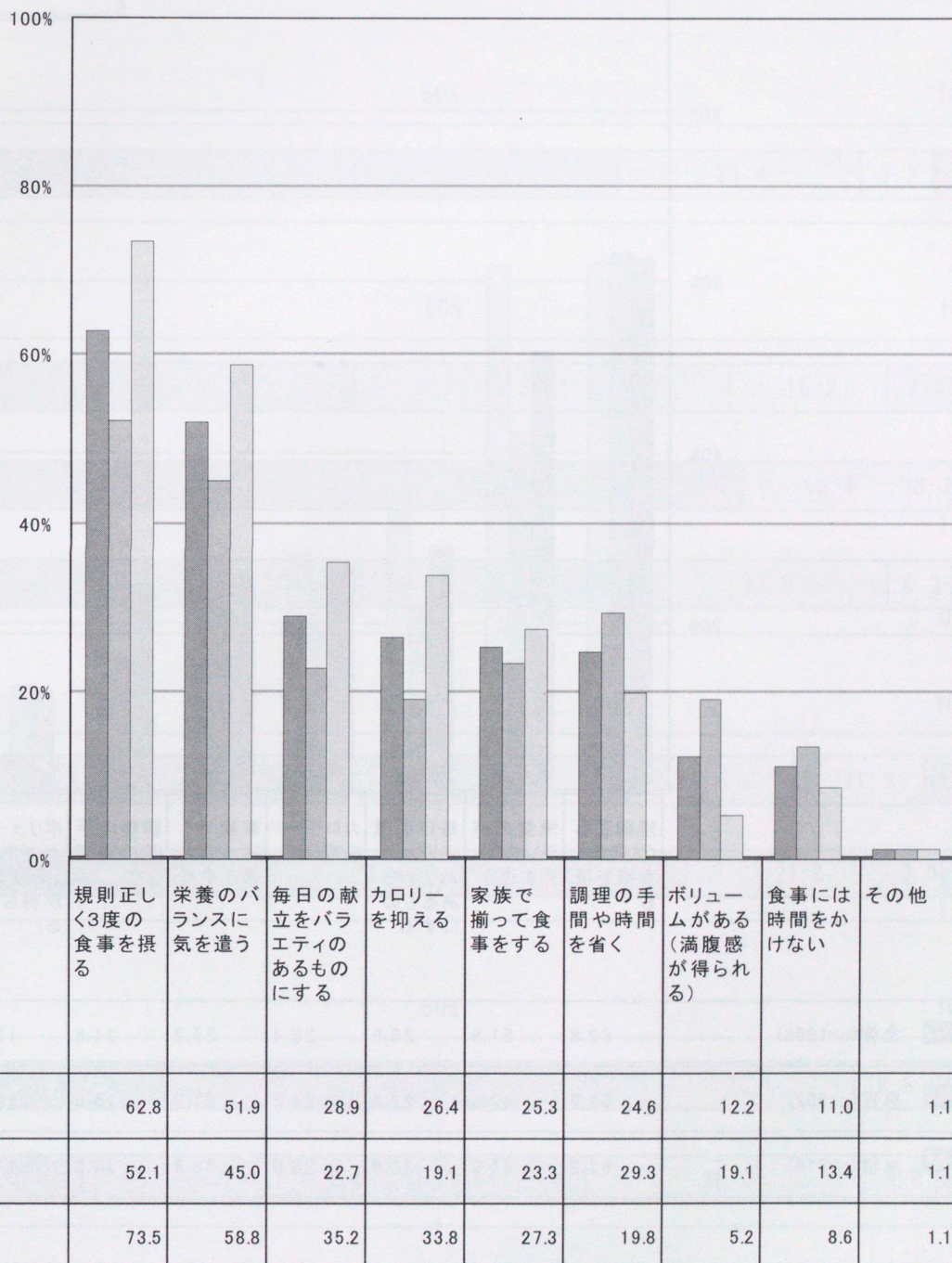
## 2-4. 食事における重視項目(2)

○年齢層別では、高齢層は、「規則正しく三度の食事を摂る」73.5%、「栄養バランスに気を遣う」58.8%、「毎日の献立をバラエティのあるものにする」35.2%、「カロリーを抑える」33.8%、と健康を気遣う項目の重視度が高い。

○若年齢層は、「調理の手間や時間を省く」29.3%、「食事には時間をかけない」13.4%と、高齢層に比べ、食事の簡単簡便食志向が強い。

### 問11. 食事における重視項目

【年齢層別】



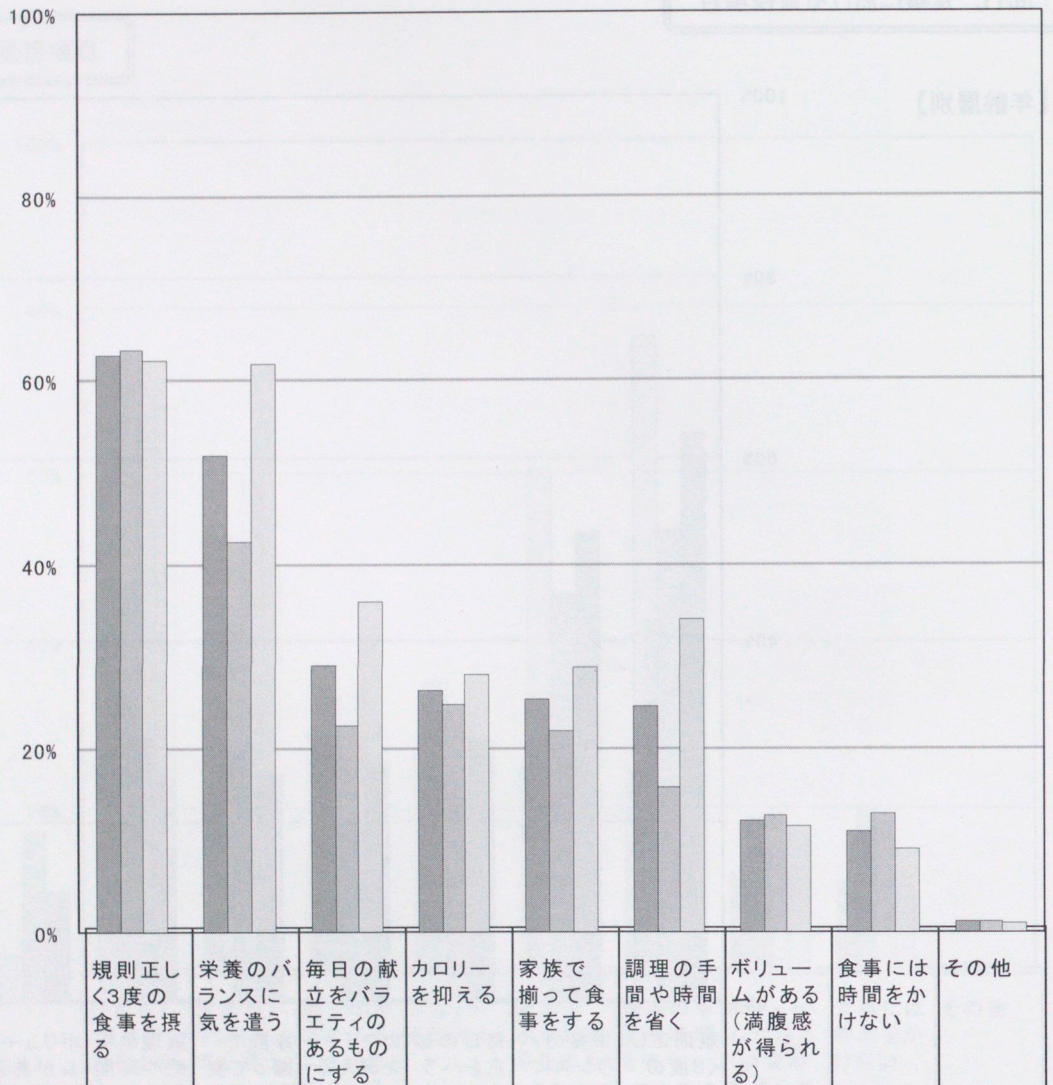


## 2-4. 食事における重視項目(3)

○性別では、「栄養のバランスに気を遣う」で女性が61.9%であるのに対し、男性は42.5%と4割に留まる。  
また、「毎日の献立をバラエティのあるものにする」「調理の手間や時間を省く」は女性の方が重視度が高い。

### 問11. 食事における重視項目

【性別】



■ 全体 (n=1266)	62.8	51.9	28.9	26.4	25.3	24.6	12.2	11.0	1.1
■ 男性 (n=652)	63.3	42.5	22.4	24.8	21.9	15.6	12.7	12.9	1.2
■ 女性 (n=614)	62.2	61.9	35.8	28.0	28.8	34.0	11.6	9.0	1.0

## 2-5. 食生活への満足度(1)

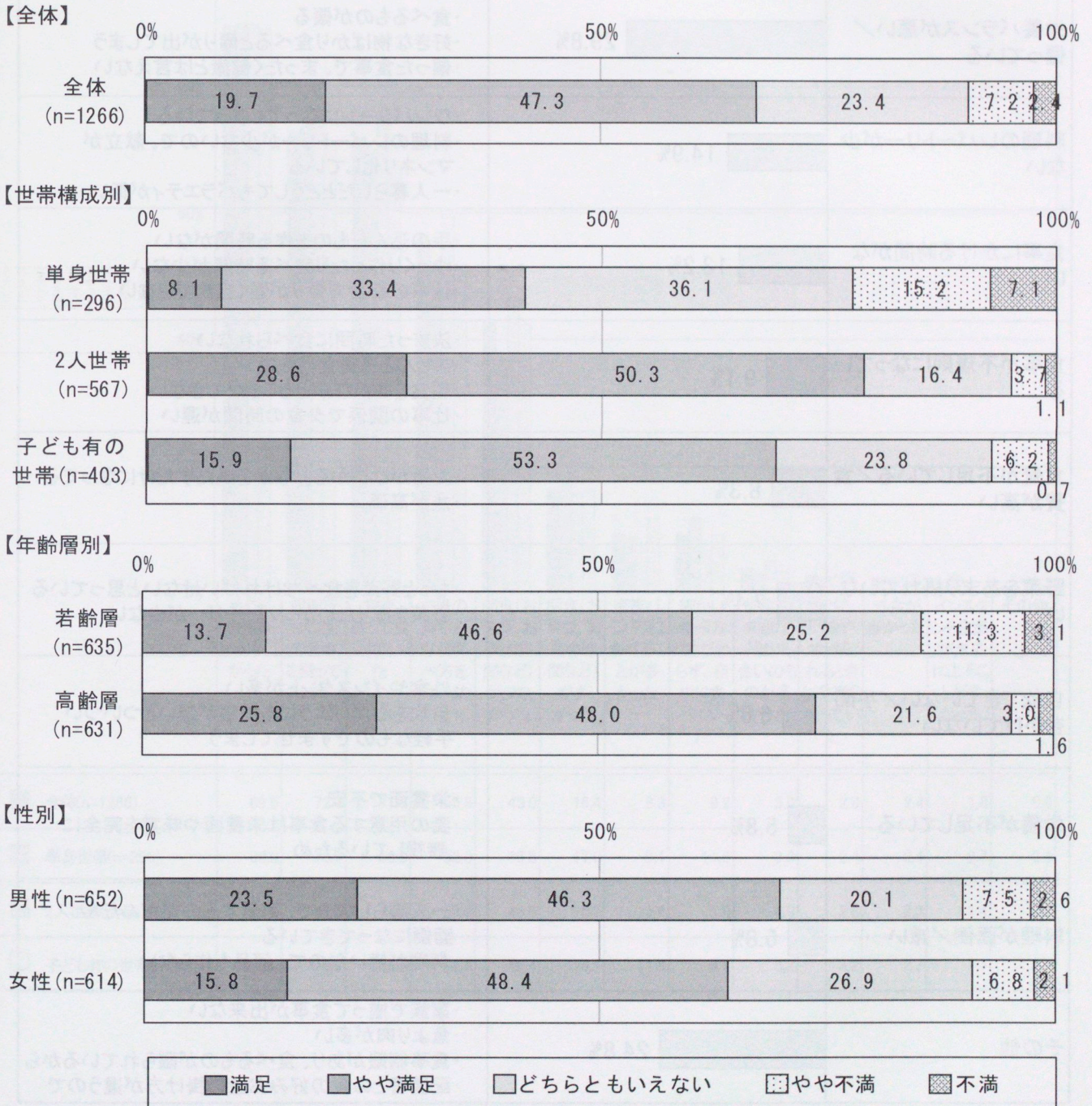
○食生活への満足度では、全体では「満足」が19.7%と約2割。「やや満足」と合わせると67%となり、7割近くが満足している。

○世帯構成別にみると、単身世帯の「満足」と「やや満足」の合計は41.5%であり半数を下回る。

○年齢層別では、若年齢層の「満足」が13.7%なのに対し、高齢層は25.8%と12ポイントほど割合が高い。

○性別では、「満足」と「やや満足」の合計が、男性は69.8%に対し、女性は64.2%とやや満足度が低い。

### 問12. 食生活への満足度



## 2-5. 食生活への満足度(2)

○食生活への満足度が低い理由について、自由回答をしてもらったところ、最も多かったのは「栄養バランスが悪い/偏っている」で29.8%と約3割の人が不満の理由にあげる。

○次いで「料理のレパートリーが少ない」14.9%、「食事にかかる時間がない」13.2%と続く。

### 問13. 食生活への満足度が低い人の理由

件数 (n=121)	(コメント)
栄養バランスが悪い/ 偏っている 29.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べるものが偏る</li> <li>・好きな物ばかり食べると偏りが出てしまう</li> <li>・偏った食事で、まったく健康とは言えない</li> </ul>
料理のレパートリーが少 ない 14.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワンパターンになってしまっている</li> <li>・料理のレパートリーが少ないので、献立がマンネリ化している</li> <li>・一人暮らしだとどうしてもバラエティが低い</li> </ul>
食事にかかる時間がない 13.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の込んだものを作る時間がない</li> <li>・ゆっくり作ったり食べる時間が少ない</li> <li>・仕事の都合で帰りが遅く自炊できない</li> </ul>
食事が不規則になっ ている 9.1%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・決まった時間に食べられない</li> <li>・きちんと三食食べたい</li> <li>・朝食をなかなかとることができない</li> <li>・仕事の関係で夕食の時間が遅い</li> </ul>
食費が不足している/ 食費が高い 8.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お金がないからおなかを満たすだけになってる</li> <li>・魚が高価</li> </ul>
野菜をあまり摂れてい ない 7.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もっと野菜を食べなければいけないと思っている</li> <li>・野菜を採りたいがレパートリーが少ない</li> </ul>
自炊できていない/ 手間をかけていない 6.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外食やインスタントが多い</li> <li>・自炊を心がけようにも帰宅が遅いとついつい手軽なもので済ませてしまう</li> </ul>
栄養が不足している 5.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養面で不安</li> <li>・妻の用意する食事は栄養面や味覚を完全に無視しているため</li> </ul>
料理が面倒/ 嫌い 5.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人暮らしなので、用意するのがだんだん面倒になってきている</li> <li>・料理が嫌いなので、何品も作らない</li> </ul>
その他 24.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で揃って食事が出来ない</li> <li>・魚より肉が多い</li> <li>・食事制限があり、食べるものが限られているから</li> <li>・配偶者との食の好みお金の掛け方が違うので</li> </ul>

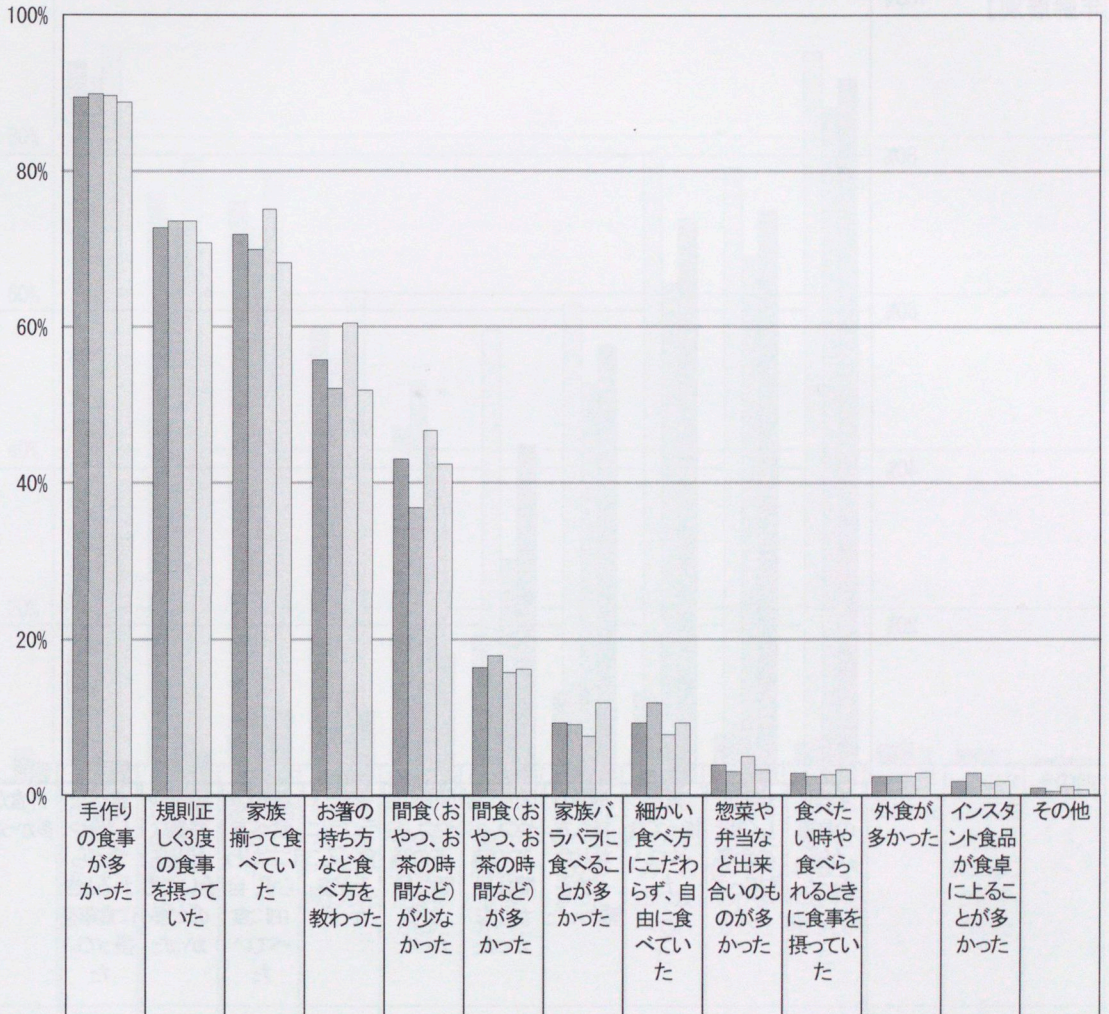
## 2-6. 子供の頃の食環境(1)

○子供の頃の食卓・食事の環境は、全体では「手作りの食事が多かった」が89.5%と約9割で最多。  
次いで、「規則正しく3度の食事を摂っていた」72.7%、「家族揃って食べていた」71.7%と続く。

○世帯構成別では、2人世帯の「家族揃って食べていた」が75.1%、「食べ方を教わった」60.5%と他の世帯構成に比べ、割合が高い。

### 問14. 子供の頃の食環境①食卓・食事の環境

【世帯構成別】



■ 全体(n=1266)	89.5	72.7	71.7	55.8	43.0	16.4	9.3	9.2	3.9	2.8	2.4	1.8	0.8
■ 単身世帯(n=296)	89.9	73.6	69.9	52.0	36.8	17.9	9.1	11.8	3.0	2.4	2.4	2.7	0.3
□ 2人世帯(n=567)	89.8	73.5	75.1	60.5	46.6	15.7	7.6	7.8	4.9	2.6	2.3	1.4	1.1
□ 子ども有の世帯(n=403)	88.8	70.7	68.2	51.9	42.4	16.1	11.9	9.2	3.2	3.2	2.7	1.7	0.7

## 2-6. 子供の頃の食環境(2)

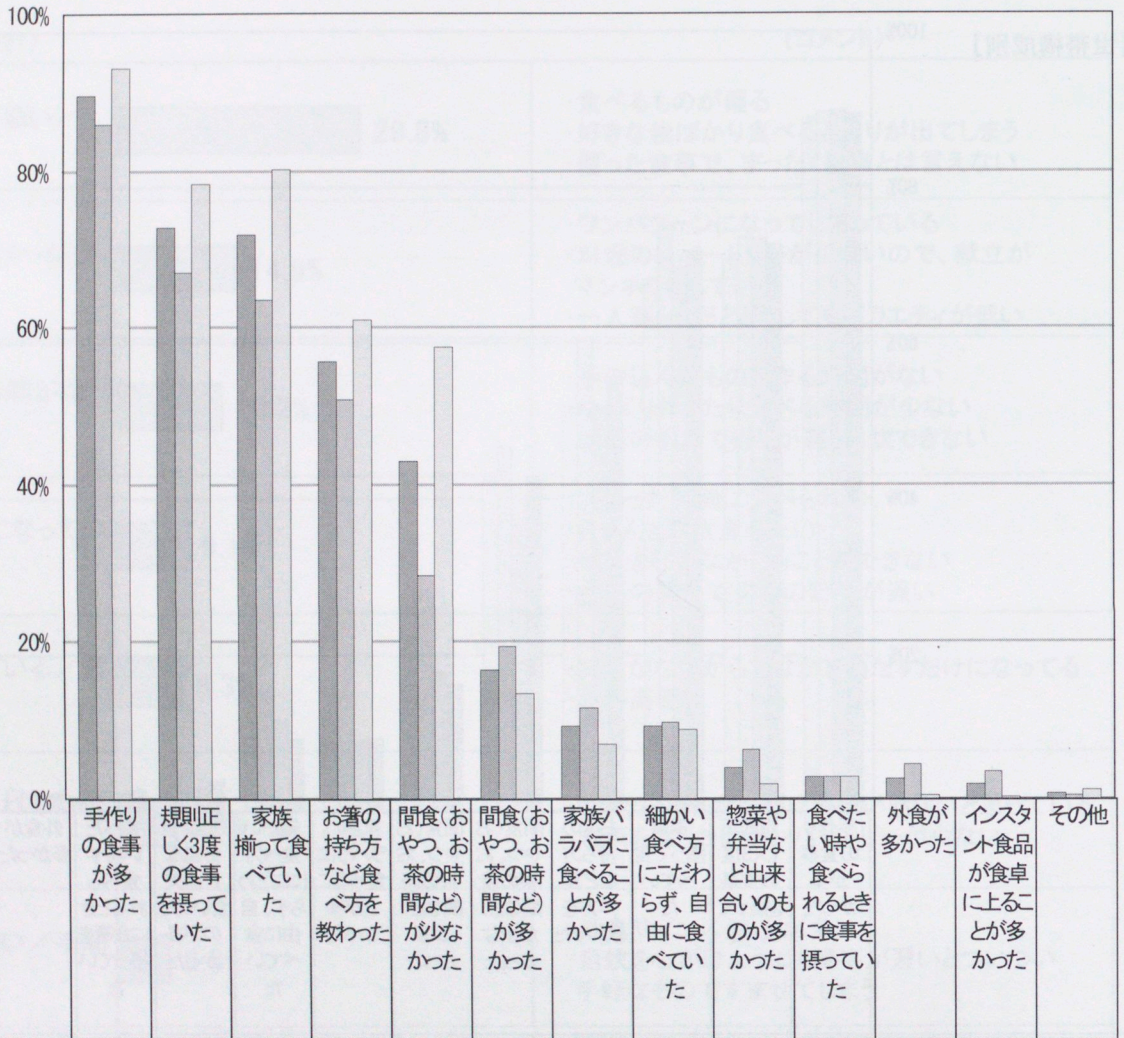
(1) 家族食の形の関与 2-5

○年齢層別では、「手作りの食事が多かった」「規則正しく3度の食事を摂っていた」「家族揃って食べていた」「お箸の持ち方など食べ方を教わった」「間食(おやつ、お茶の時間など)が少なかった」について、高齢層は若齢層に比べ割合が高い。

問14. 子供の頃の食環境①食卓・食事の環境

家族食の形・食卓・食事の環境の関与 2-6

【年齢層別】



■ 全体(n=1266)	89.5	72.7	71.7	55.8	43.0	16.4	9.3	9.2	3.9	2.8	2.4	1.8	0.8
■ 若齢層(n=635)	85.8	67.1	63.5	50.7	28.5	19.4	11.7	9.6	6.1	2.8	4.4	3.5	0.5
■ 高齢層(n=631)	93.2	78.3	80.0	60.9	57.5	13.3	7.0	8.7	1.7	2.7	0.5	0.2	1.1

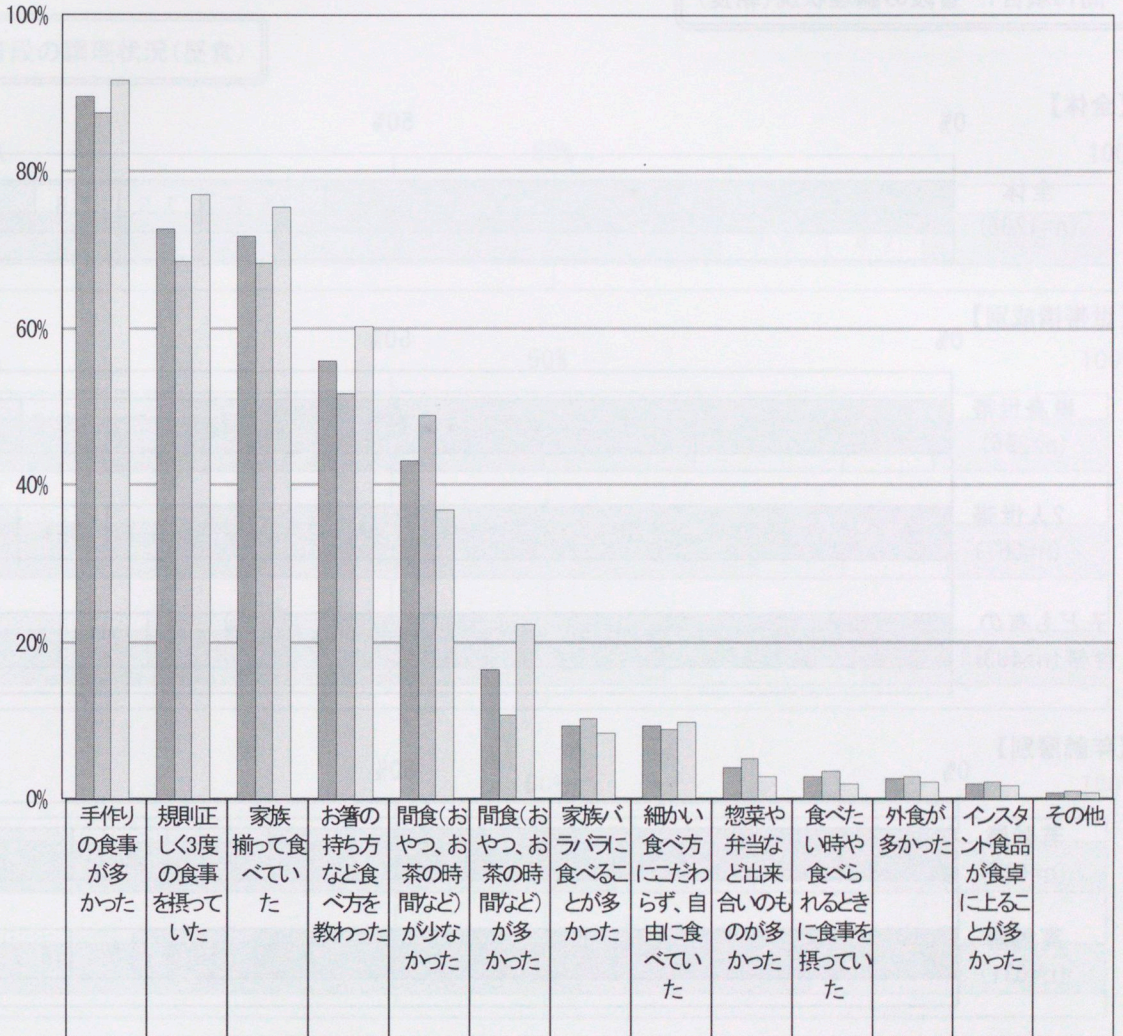
## 2-6. 子供の頃の食環境(3)

○性別では、「間食が少なかった」以外、女性の方が男性に比べ割合が高かった。

○「間食が少なかった」は男性が48.8%と半数近くに達し、女性に比べ12ポイント高かった。

### 問14. 子供の頃の食環境①食卓・食事の環境

【性別】

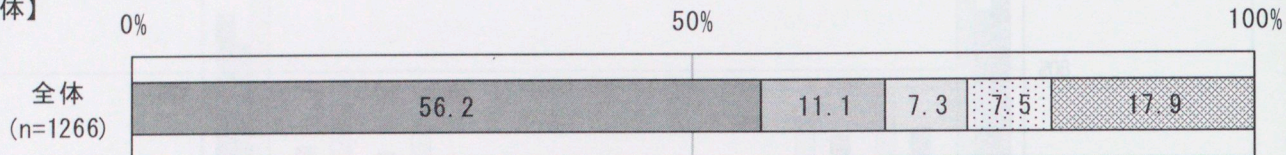


## 2-7. 普段の調理状況(1)

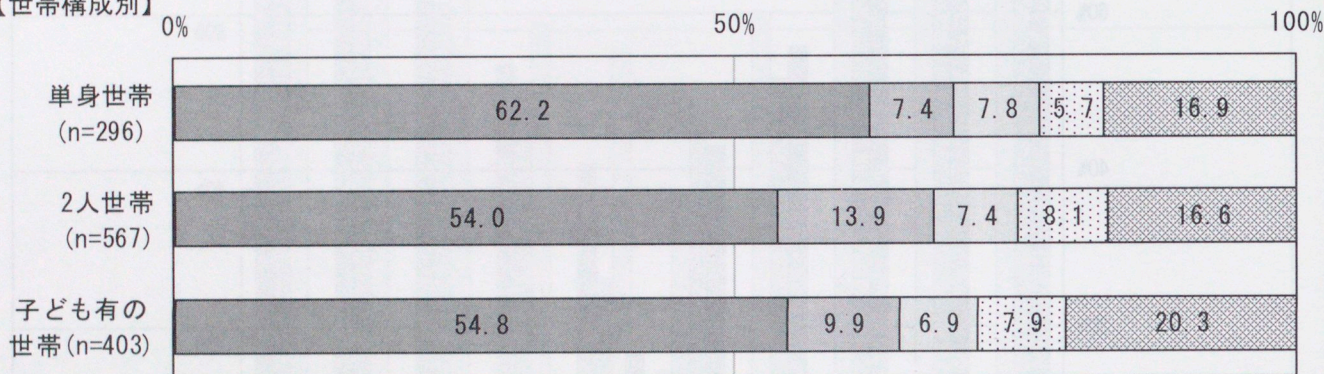
- 朝食の普段の調理状況は、全体では「自分で作る」が56.2%と半数を超え、最多。
- 世帯構成別では、単身世帯の「自分で作る」が62.2%と6割を超え、全体比で6ポイント上回る。
- 年齢層別では、高齢層の「自分で作る」が62.4%と若齢層に比べ、12.5ポイント高い。
- 性別では、女性の「自分で作る」が83.2%で男性の30.7%に比べ、50ポイント以上と圧倒的に高い。

### 問15項目1. 普段の調理状況(朝食)

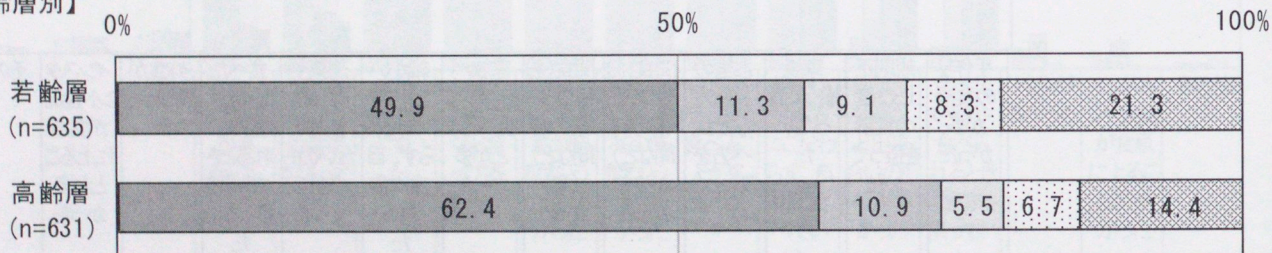
#### 【全体】



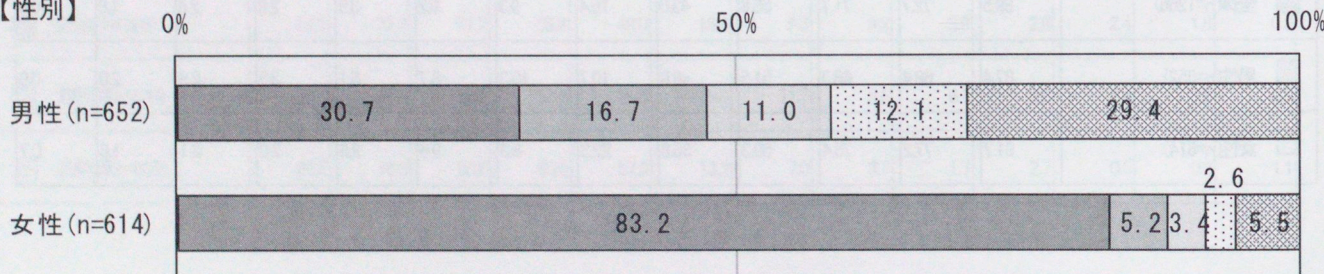
#### 【世帯構成別】



#### 【年齢層別】



#### 【性別】

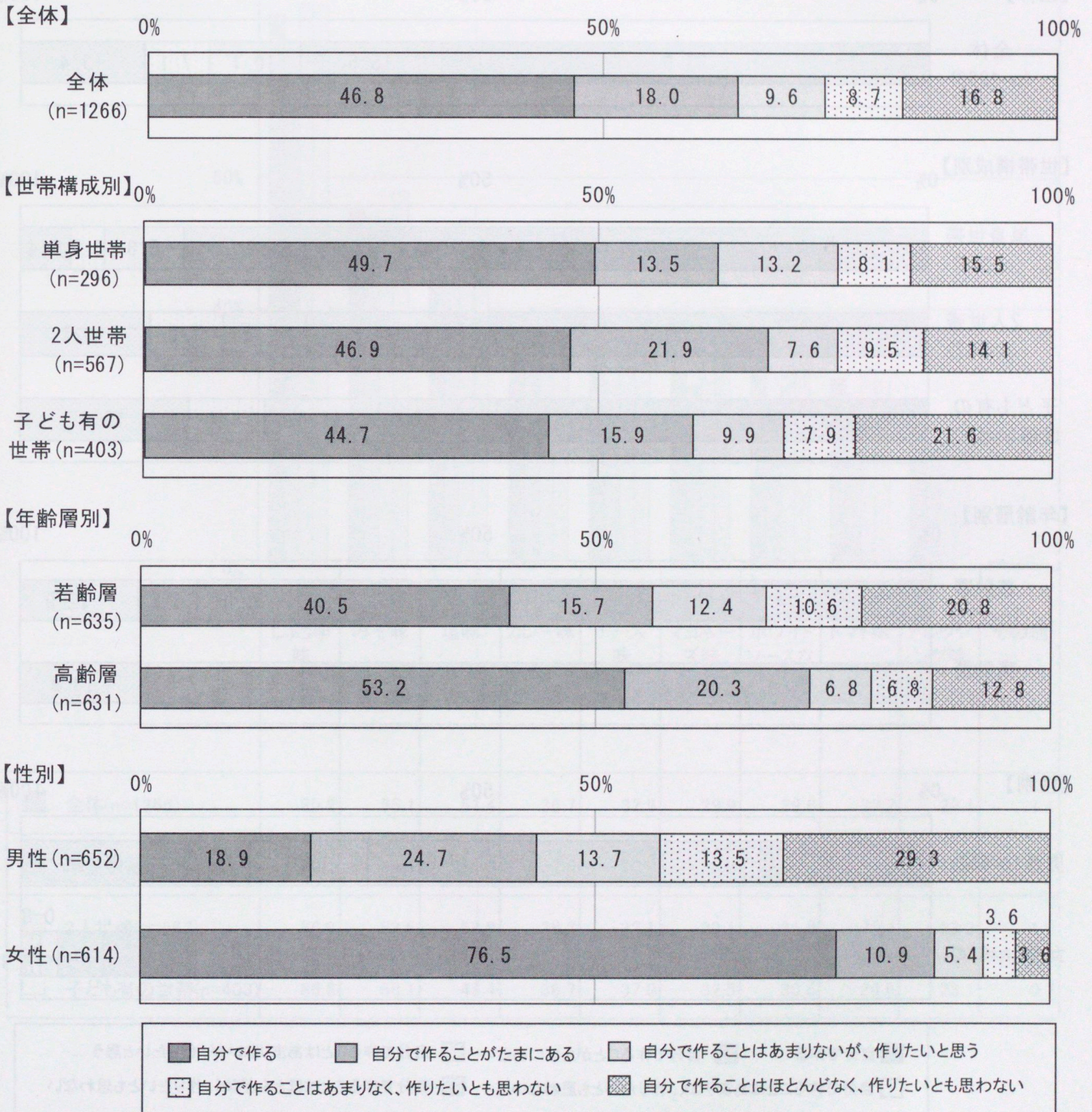


- 自分で作る
- 自分で作ることがたまにある
- 自分で作ることはあまりないが、作りたいと思う
- 自分で作ることはあまりなく、作りたいとも思わない
- 自分で作ることはほとんどなく、作りたいとも思わない

## 2-7. 普段の調理状況(2)

- 昼食の普段の調理状況は、全体では「自分で作る」が46.8%である。
- 世帯構成別では、2人世帯の「自分で作ることがたまにある」が21.9%と単身世帯、子ども有世帯に比べ5ポイントほど高い。
- 年齢層別では、高齢層の「自分で作る」が53.2%と若齢層の40.5%に比べ、12.7ポイント高い。
- 性別では、男性の「自分で作ることはほとんどなく、作りたいとも思わない」が29.3%で、女性の3.6%に比べ、約8倍ポイントが高い。

### 問15項目2. 普段の調理状況(昼食)





## 2-7. 普段の調理状況(3)

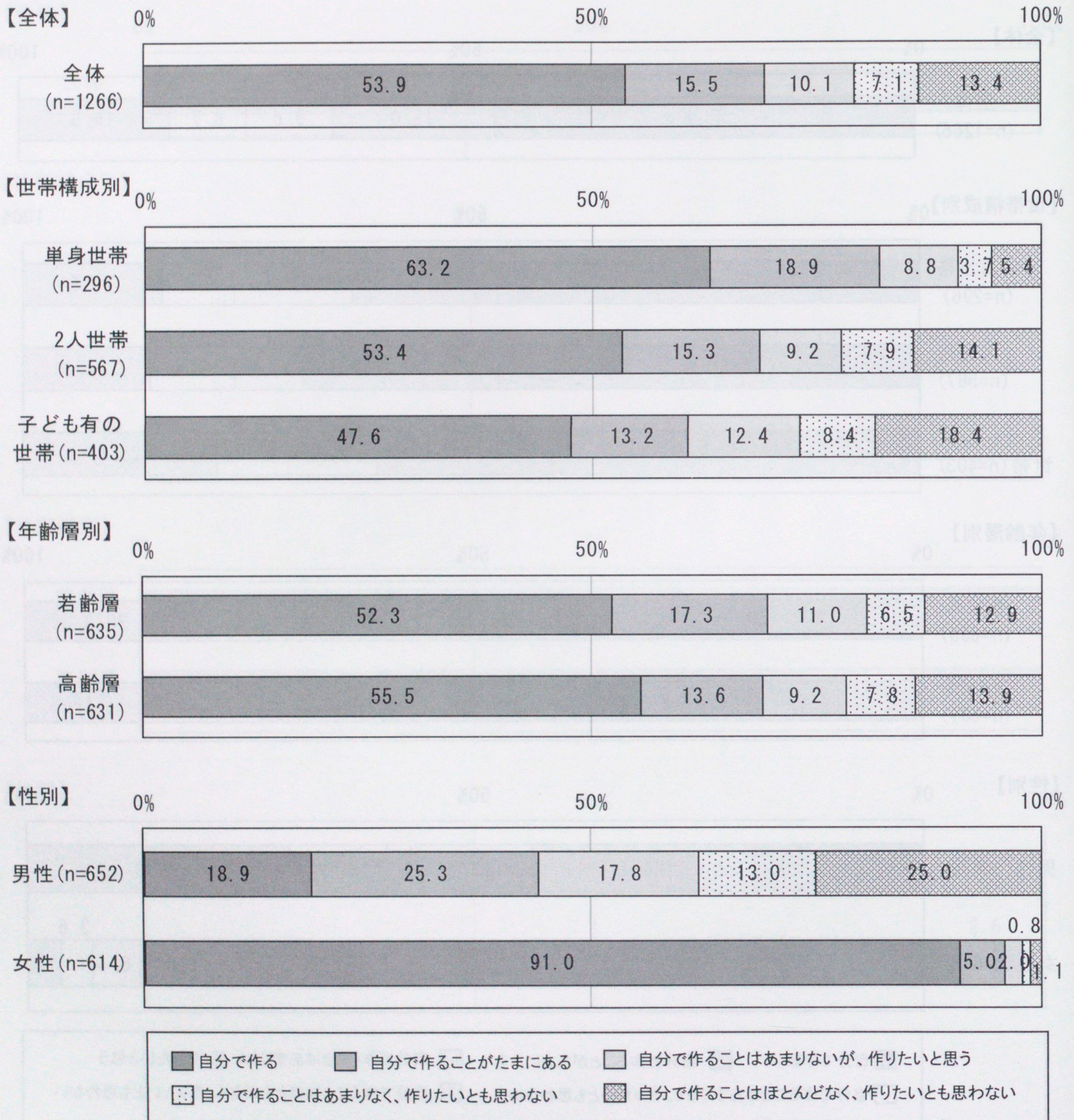
○夕食の普段の調理状況は、全体では「自分で作る」が53.9%で最多。

○世帯構成別では、子ども有世帯では「自分で作る」が47.6%、「自分で作ることはほとんどなく、作りたいとも思わない」が18.4%と全体比で5ポイントほど上回り、出来合いの購入で子ども食を満たす傾向が見られる。

○年齢層別では、大きな相違はみられない。

○性別では、女性の「自分で作る」が91.0%と9割を超え、男性の18.9%より圧倒的に高い。

### 問15項目3. 普段の調理状況(夕食)

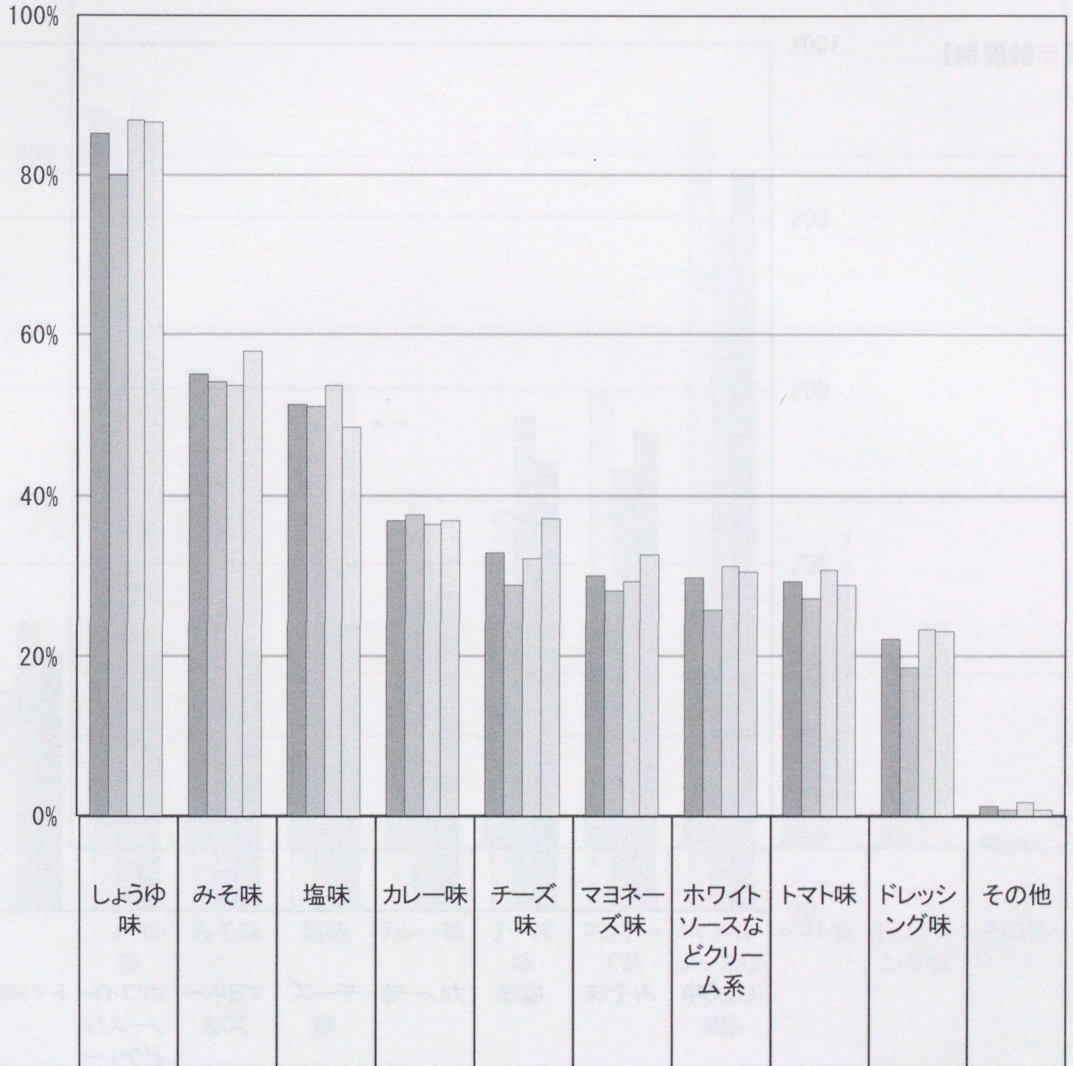


## 2-8. 好きな味(1)

- 好きな味は、全体では「しょうゆ味」が最も多く85.2%。次いで「みそ味」55.1%、「塩味」51.4%と過半数であった。
- 世帯構成別では、子ども有世帯では「みそ味」58.1%、「チーズ味」37.0%、「マヨネーズ味」32.5%と洋風味への嗜好傾向が見える。

### 問16. 好きな味

【世帯構成別】



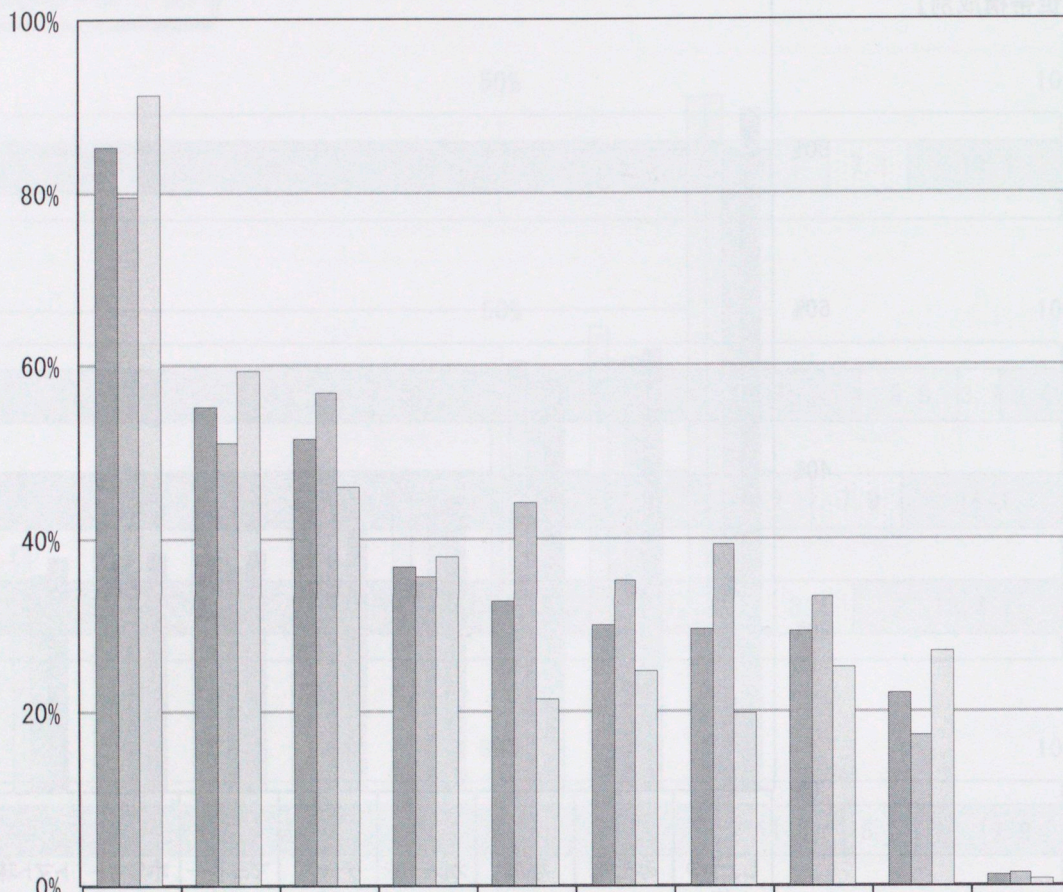
## 2-8. 好きな味(2)

○年齢層別では、高齢層は「しょうゆ味」が91.1%と9割を超え、若年齢層に比べ、12ポイントほど高い。また「みそ味」は59.3%と約6割に達する。

○若年齢層は「塩味」56.9%、「チーズ味」44.1%、「マヨネーズ味」35.1%、「ホワイトソースなどクリーム系」39.2%と、高齢層を10ポイント以上上回り、洋風の味嗜好がうかがえる。

### 問16. 好きな味

【年齢層別】



年齢層	しょうゆ味	みそ味	塩味	カレー味	チーズ味	マヨネーズ味	ホワイトソースなどクリーム系	トマト味	ドレッシング味	その他
全体(n=1266)	85.2	55.1	51.4	36.7	32.9	29.9	29.6	29.2	22.1	1.1
若年齢層(n=635)	79.4	51.0	56.9	35.6	44.1	35.1	39.2	33.2	17.3	1.4
高齢層(n=631)	91.1	59.3	46.0	37.9	21.6	24.7	20.0	25.2	26.9	0.8

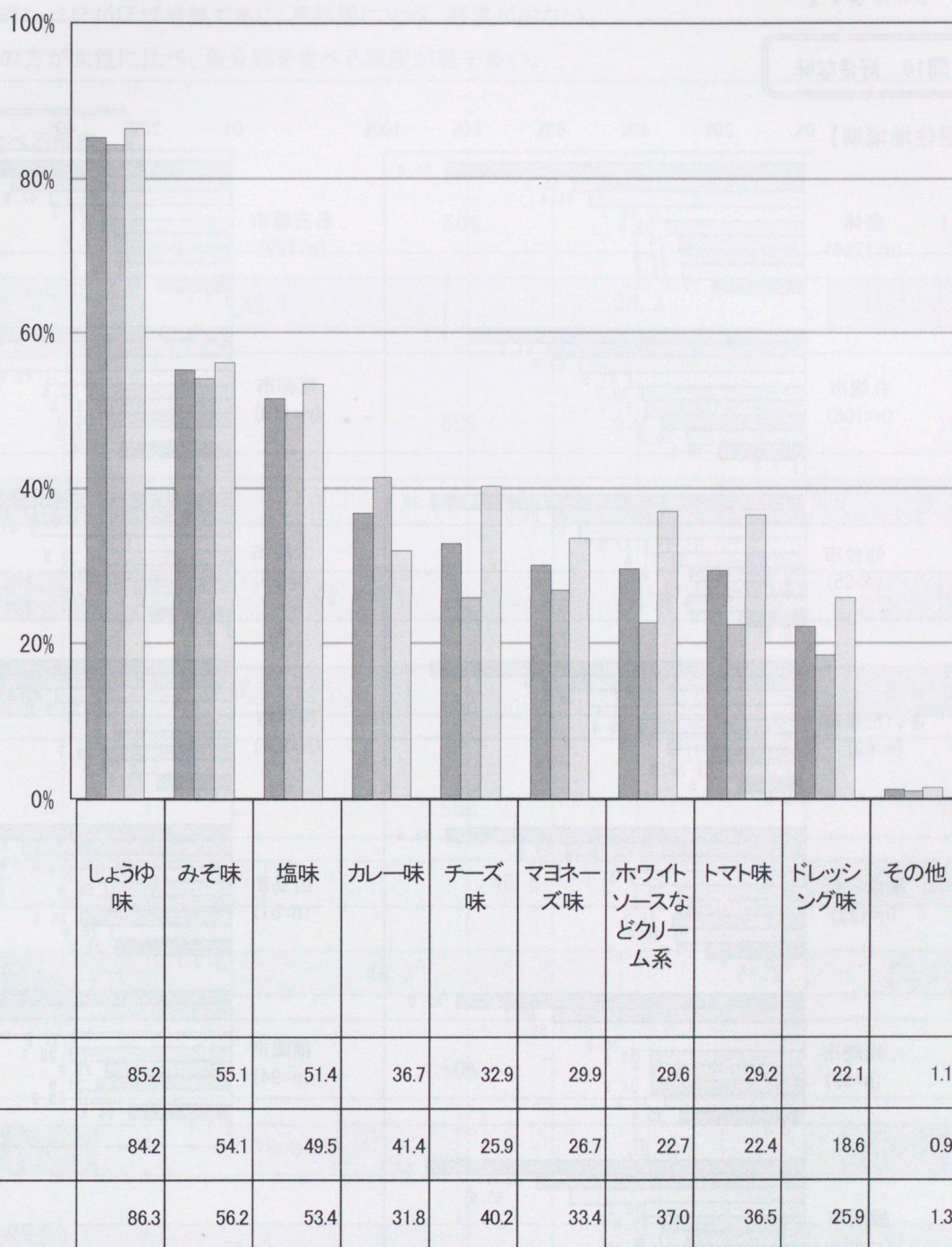
## 2-8. 好きな味(3)

○性別では、男性は「カレー味」が41.4%で女性の31.8%を10ポイントほど上回る。

○女性は「チーズ味」40.2%、「ホワイトソースなどクリーム系」37.0%、「トマト味」36.5%で、男性より割合が高い。

### 問16. 好きな味

【性別】



## 2-8. 好きな味(4)

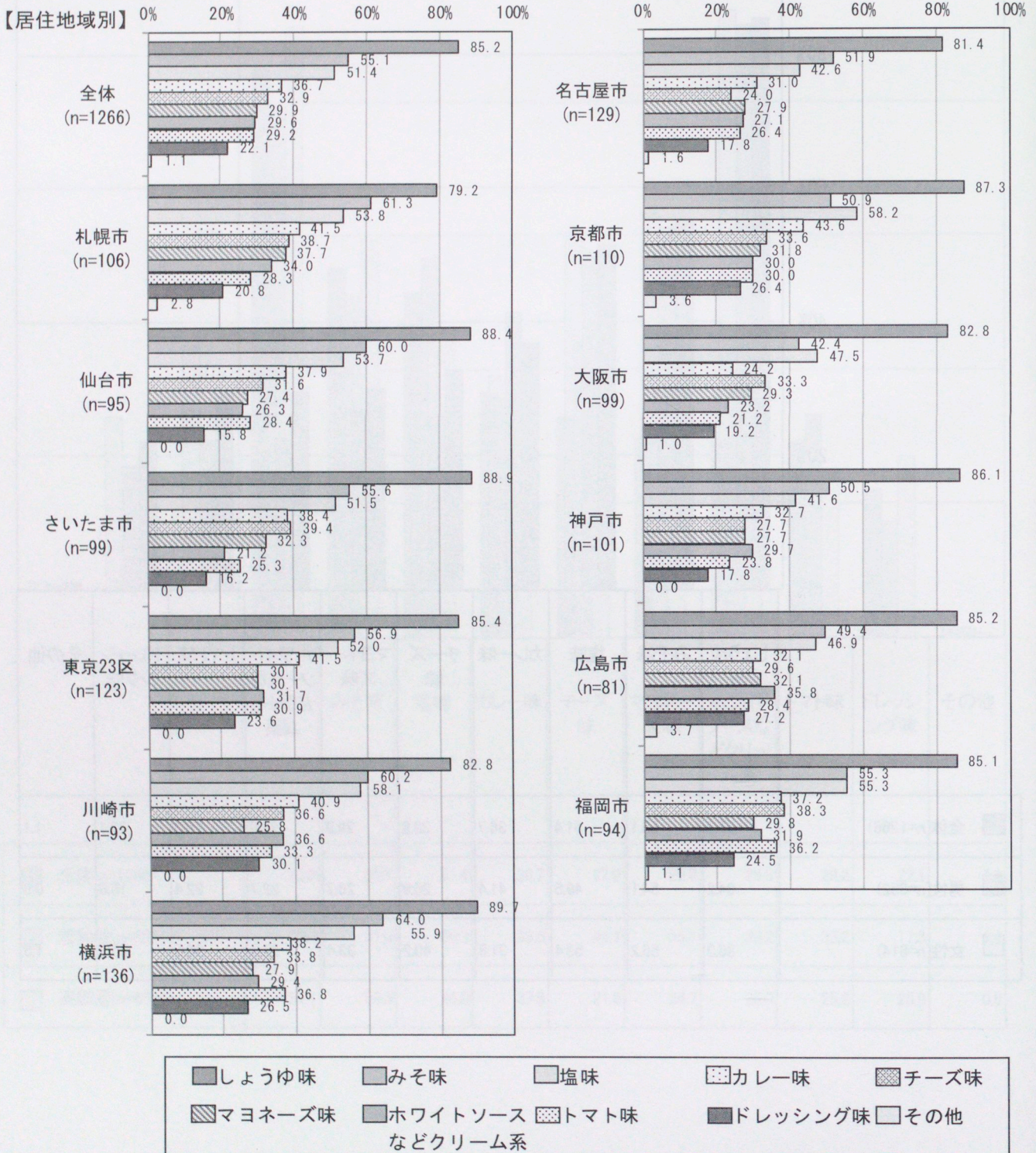
○地域別に好きな味をみると、札幌市は「しょうゆ味」が79.2%で唯一8割を切り、他都市に比べ低く、「マヨネーズ味」は37.7%と相対的に高い。

○川崎市は「塩味」が58.1%と6割近くに達し、他都市に比べ最多だが、「マヨネーズ味」は25.8%で最も低かった。

○横浜市は「しょうゆ味」89.7%、「みそ味」64.0%、「トマト味」36.8%が他都市に比べ最多で、好きな味が多い。

○京都市は、「塩味」58.2%、「カレー味」43.6%、「ドレッシング味」26.4%が他都市比で最多で、横浜市同様、好きな味が多い。

### 問16. 好きな味

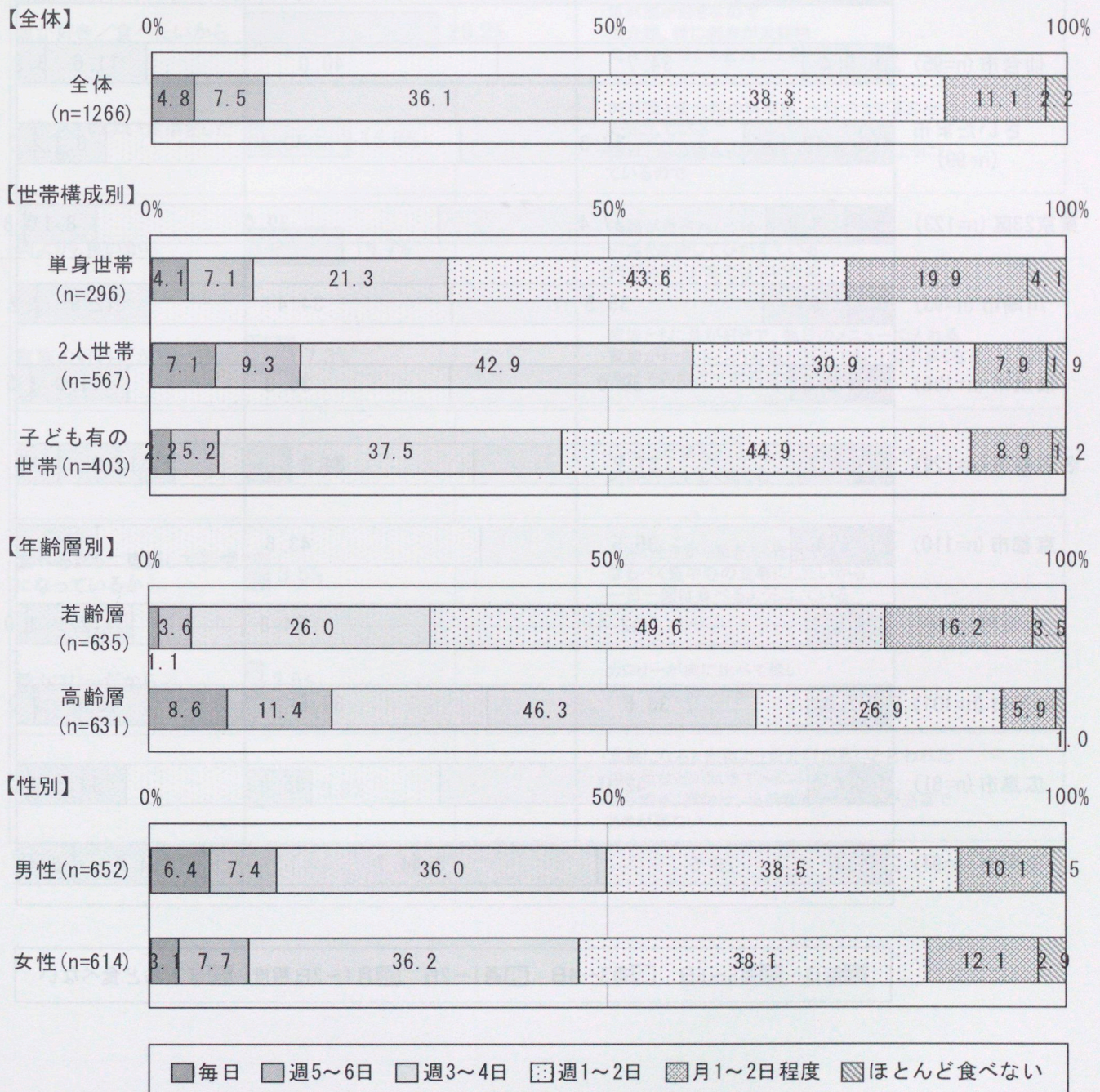


### 3. 魚介類の消費動向

#### 3-1. 魚介類を食べる頻度(1)

- 魚介類を食べる頻度は、全体では「週1～2日」が38.3%と最多、次いで「週3～4日」で36.1%。
- 世帯構成別では、2人世帯では、魚介類を週の半分以上食べる割合が約6割と、全体に比べ10ポイント以上多い。
- 年齢層別では、高齢層はほぼ毎日魚介類を食べる率が20%で、66.3%の人が週3日以上魚介類を食べている。一方、若齢層は週1～2日がほぼ半数であり、高齢層に比べ、頻度が少ない。
- 性別では、男性の方が女性に比べ、魚介類を食べる頻度が若干多い。

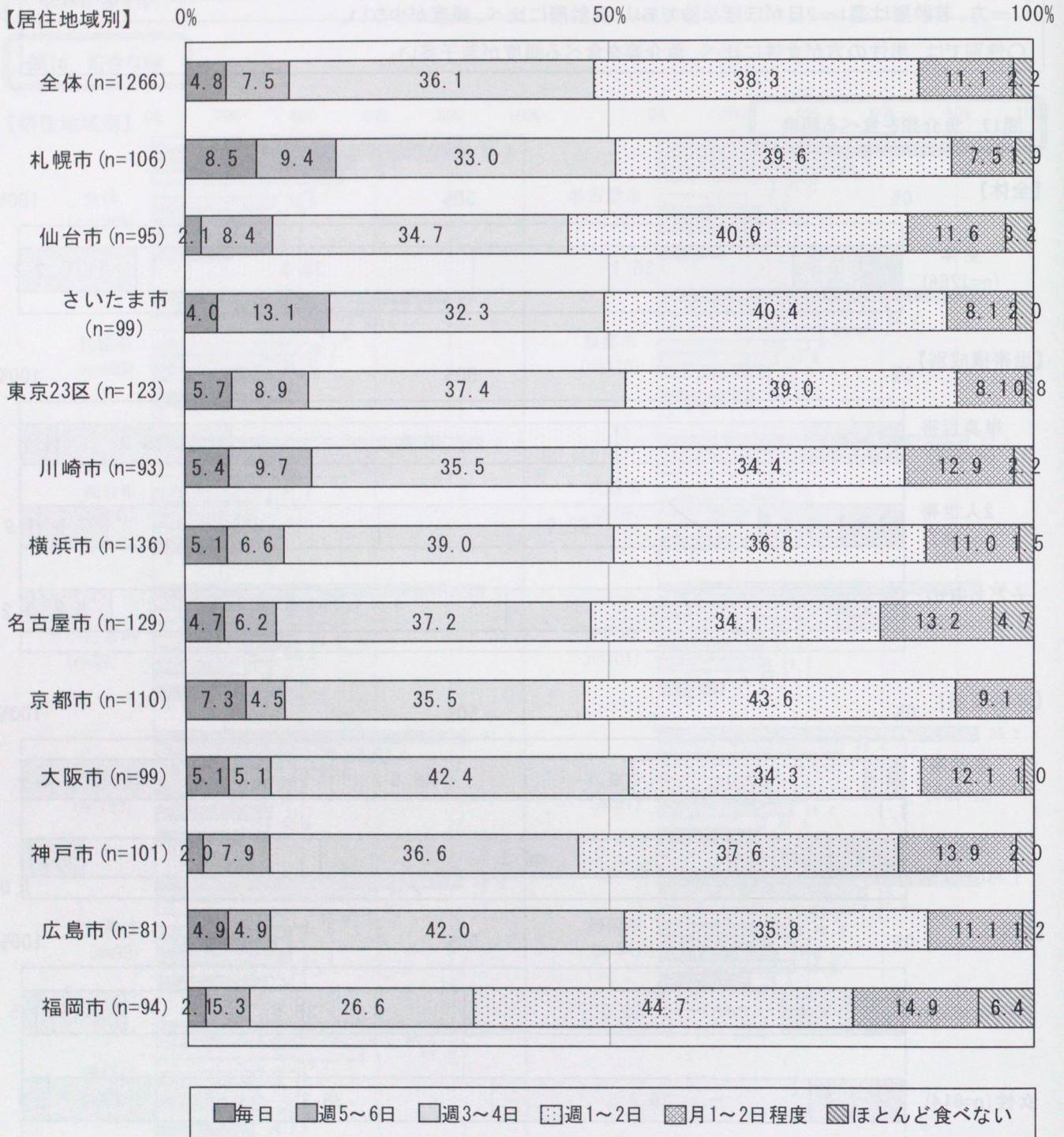
#### 問17. 魚介類を食べる頻度



### 3-1. 魚介類を食べる頻度(2)

○地域別では、札幌市は「毎日」と「週5～6日」を合わせた「ほぼ毎日魚介類を食べている」割合が17.9%と他の都市に比べ摂取率が高い。

問17. 魚介類を食べる頻度



### 3-1. 魚介類を食べる頻度(3)

○普段どの位魚介類を食べるかの理由を自由回答してもらったところ、週3日以上魚介類を食べる理由として最も多かったのは「健康や体に良いから/栄養があるから」で3割を超える。

#### 問18. 食べる頻度が多い(週3日以上)理由

件数(n=599)	(コメント)
健康や体に良いから/栄養があるから 35.1%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・EPAやDHAが含まれているから</li> <li>・良質なたんぱく質がとれるから</li> <li>・小魚をよく食べ、カルシウムを補う</li> <li>・コレステロールが低いので</li> </ul>
魚が好き/食べたいから 29.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚料理が好きなので</li> <li>・魚介類、特に刺身が大好物</li> <li>・元々好きだから毎日でも食べたい</li> </ul>
バランスのよい食事をした いから 15.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉料理と魚介類の料理を、一日づつ交互に出す ようになっている</li> <li>・毎日、海のもの&amp;山の物&amp;畑の物を探るように している</li> </ul>
肉よりも良いから 14.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉類が食べれないから</li> <li>・肉類を意識してひかえている</li> <li>・肉があまり好きではないため</li> </ul>
家族の好みだから 7.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族ともに魚が好きで、毎日のメニューに入れる</li> <li>・家族が和食中心の食事が好みで魚介類が多くなる</li> <li>・妻がその頻度で魚料理をしてくれるから</li> </ul>
おいしいから 6.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いっしょに摂るとほかの食べ物をおいしくする</li> <li>・肉よりもおいしく感じる</li> </ul>
食べるように意識して習慣 になっているから 3.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さいときから魚をよく食べていたので</li> <li>・なるべく魚中心の食事にしたから</li> <li>・一日一回は食べるようにしている</li> </ul>
低カロリーだから 2.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カロリーが肉に比べて低い</li> <li>・カロリー抑制のため</li> </ul>
その他 9.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢になると肉類より魚介類が良いと言われた</li> <li>・焼き魚などが簡単でメインになるので</li> <li>・照り焼き、煮付け、塩焼き等調理方法が豊富で あきが来ない</li> </ul>



### 3-1. 魚介類を食べる頻度(4)

○週2日以下しか魚介類を食べない理由として、最も多かったのは「料理や後片付けがしにくいから」で、27.4%と約3割を占めた。次いで「魚が好きではないから」12.6%、「価格が高いから」12.1%と続く。

#### 問18. 食べる頻度は少ない(週2日以下)理由

件数(n=587)	(コメント)
料理や後片付けがしにくいから 27.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理をするのが面倒だから</li> <li>・生ゴミの処理が面倒</li> <li>・魚焼きグリルがないから</li> <li>・魚は肉より扱いにくいと思う</li> </ul>
魚が好きではないから 12.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べたい魚が無い</li> <li>・あまり魚が好きではないので食べても刺身や切り身の魚</li> </ul>
価格が高いから 12.1%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉類に比べて値段が高いから</li> <li>・新鮮なものは高価なので</li> <li>・食費を抑えたいので</li> </ul>
家族が好まないから 9.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供が魚嫌いだから</li> <li>・主人が魚を好まない</li> <li>・妻があまり好きでないため食材をあまり買わないため</li> </ul>
肉の方が好きだから 9.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉の方がおいしい</li> <li>・肉が好きなのでほぼ肉類中心の献立になってしまう</li> </ul>
食べる機会がないから 7.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食卓にでてこない</li> <li>・飲食店のメニューに少ない</li> <li>・弁当に入っていないことが多いから</li> </ul>
保存がきかないから 7.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い置きがしにくいので買い物をした日の前後に限られやすい</li> <li>・生鮮品は毎日買いに行かない</li> <li>・冷凍保存できないから</li> </ul>
魚料理のレパートリーが少ないから 6.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の種類が限られているので献立が限定されるから</li> <li>・焼き魚しかしないので</li> <li>・レパートリーが多い肉料理に偏ってしまう</li> </ul>
色々な食材をバランス良く摂りたいから 6.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚介類と肉類を同じくらい摂取したいから</li> <li>・魚ばかりだと飽きるの</li> </ul>
その他 19.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生臭いのが嫌い</li> <li>・骨があり面倒</li> <li>・お店でおいしそうなお新鮮なものが少ない</li> <li>・魚がおかずだとボリュームがない</li> <li>・放射能汚染が怖いので</li> </ul>

### 3-2. 魚介類を食べる頻度の変化(1)

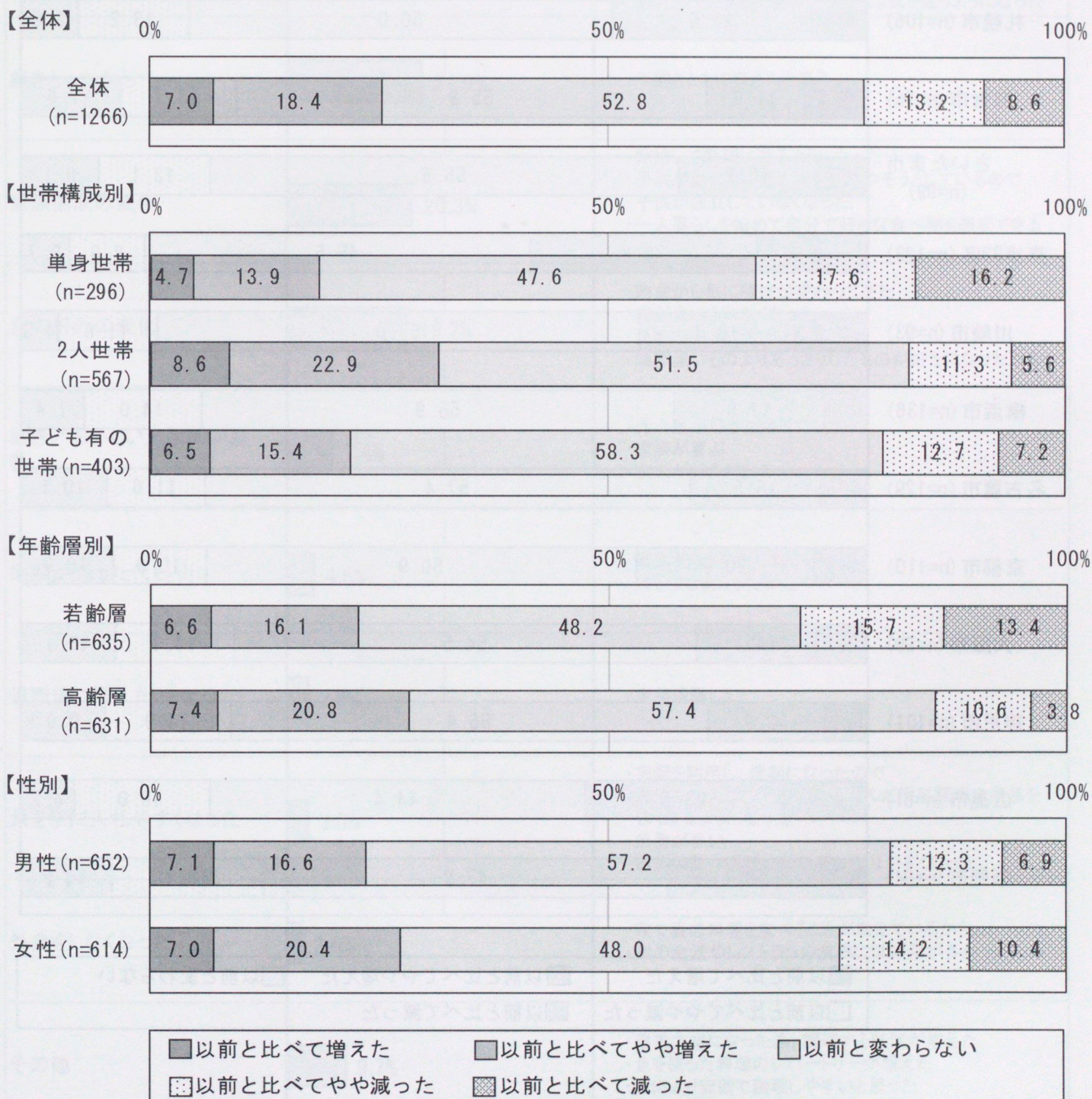
○「魚介類を食べる頻度は、10年前と比べてどう変化したか」については、全体では「以前と変わらない」が52.8%と半数を超える。

○世帯構成別では、2人世帯は「以前と比べて増えた」「以前と比べてやや増えた」を合わせると31.5%と全体比で6.1ポイント高い。一方、単身世帯は「以前と比べてやや減った」「以前と比べて減った」を合わせると33.8%と全体比で14ポイント高い。

○年齢層別では、高齢層は「以前と変わらない」が57.4%と、全体に比べやや多い。一方、若年齢層では「以前と比べてやや減った」「以前と比べて減った」を合わせると29.1%とほぼ3割である。

○性別では、男性は「以前と変わらない」が57.2%と、女性に比べ9.2ポイント多い。

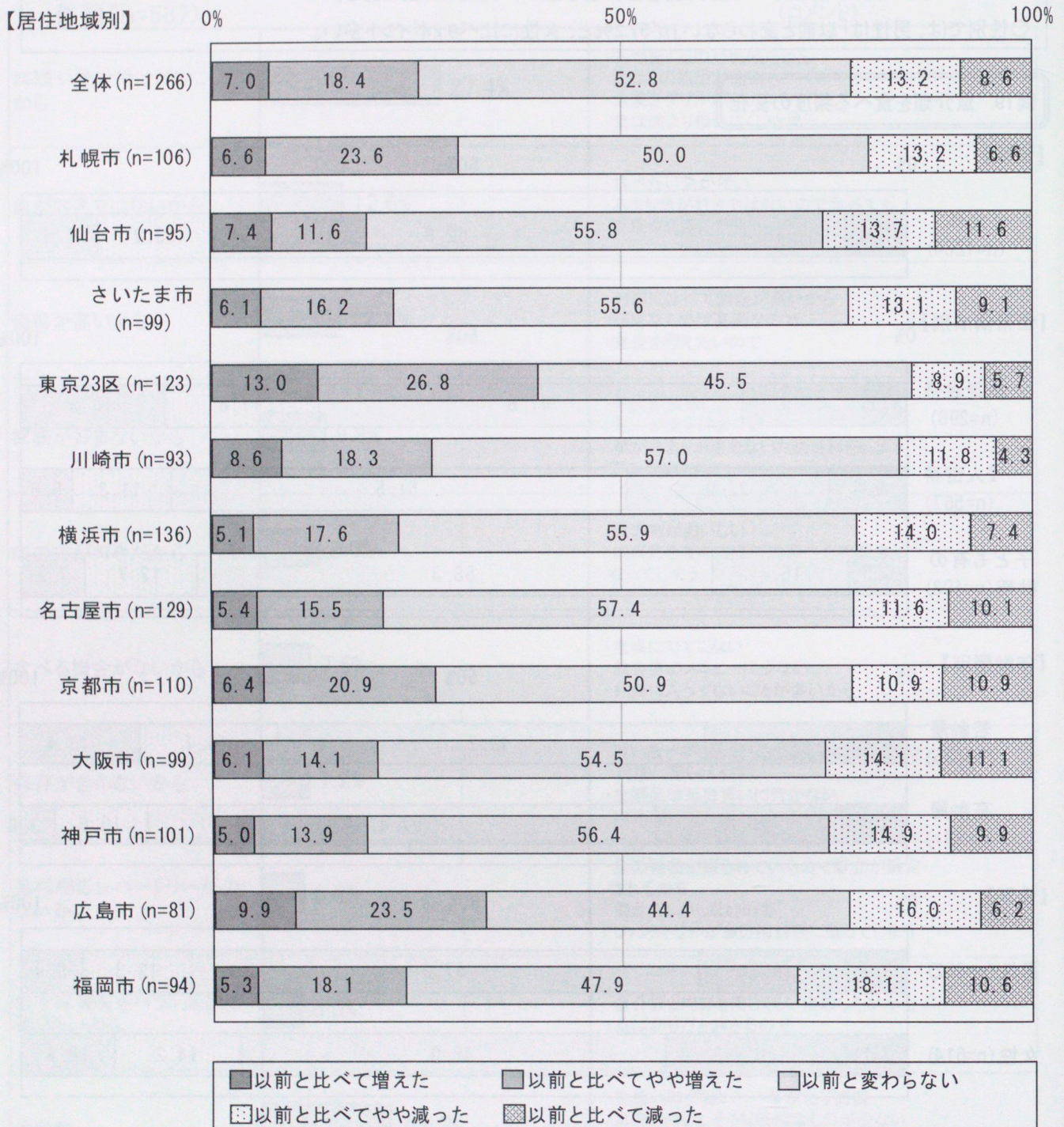
#### 問19. 魚介類を食べる頻度の変化



### 3-2. 魚介類を食べる頻度の変化(2)

○地域別にみると、「以前と比べて増えた」「以前と比べてやや増えた」が最も多かったのは東京23区で39.8%。一方、「以前と比べてやや減った」「以前と比べて減った」では、福岡市が最も多く、28.7%である。

#### 問19. 食べる頻度の変化



### 3-2. 魚介類を食べる頻度の変化(3)

○10年前に比べて、魚介類を食べる頻度が変わったかを自由回答でたずねたところ、「増えた」「やや増えた」理由として最も多かったのは、「健康のため」で35.8%である。次いで「歳をとったから」21.9%、「家族構成の変化」20.3%である。

#### 問20. 食べる頻度が増えた

件数 (n=310)	(コメント)
健康のため 35.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カロリーのことを考えて</li> <li>・骨密度維持のため</li> <li>・脂肪の取り方を減らしたいから</li> <li>・栄養バランスを気にするようになった</li> <li>・自分だけでなく家族の健康により気を遣うようになった</li> </ul>
歳をとったから 21.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢とともに増えたと思う</li> </ul>
家族構成の変化 20.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚して料理に凝るようになった</li> <li>・子供が生まれ、食の種類を増やそうとしているので</li> <li>・子供が独立していなくなった</li> <li>・一人暮らしを始めて自分で好きな食べ物を選択できるようになった</li> </ul>
食の好みの変化 19.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉食から魚に嗜好が変わってきた</li> <li>・肉が食べられなくなった</li> <li>・魚をおいしいと思うようになった</li> <li>・油脂濃いものよりあっさりしたものが好きになったから</li> </ul>
好き／おいしい／家族が好き 7.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・元々魚が好きだから</li> <li>・家族が喜ぶ</li> <li>・主人が好きだから</li> </ul>
肉類が減った代わりに 4.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉類をあまり食べなくなった</li> <li>・肉を少し減らしたから</li> </ul>
退職後に増えた 3.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定年退職して</li> </ul>
魚を手に入れやすくなった 3.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宅配を利用し、便利になったので</li> <li>・生協に加入し、バラエティに富んだ簡単調理の商品をよく取るようになった</li> <li>・魚屋が多い</li> <li>・新鮮な魚介類が比較的手に入りやすくなった</li> </ul>
外食をしなくなった 2.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家で妻の料理を食べることが増えているから</li> <li>・寮の食堂やレストランの食事には肉類が多かったため</li> </ul>
その他 9.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専業主婦になった為、調理する時間が増えた</li> <li>・魚を使った料理のレパートリーが増えた</li> <li>・お肉より安価で調理しやすいと思った</li> </ul>

### 3-2. 魚介類を食べる頻度の変化(4)

○魚介類を食べる頻度が10年前と比べて「減った」「やや減った」理由として最も多かったのは、「家族構成の変化」で44.7%だった。次いで「自分で料理をするようになった」12.0%、「価格が高い」10.9%である。

#### 問20. 食べる頻度が減った

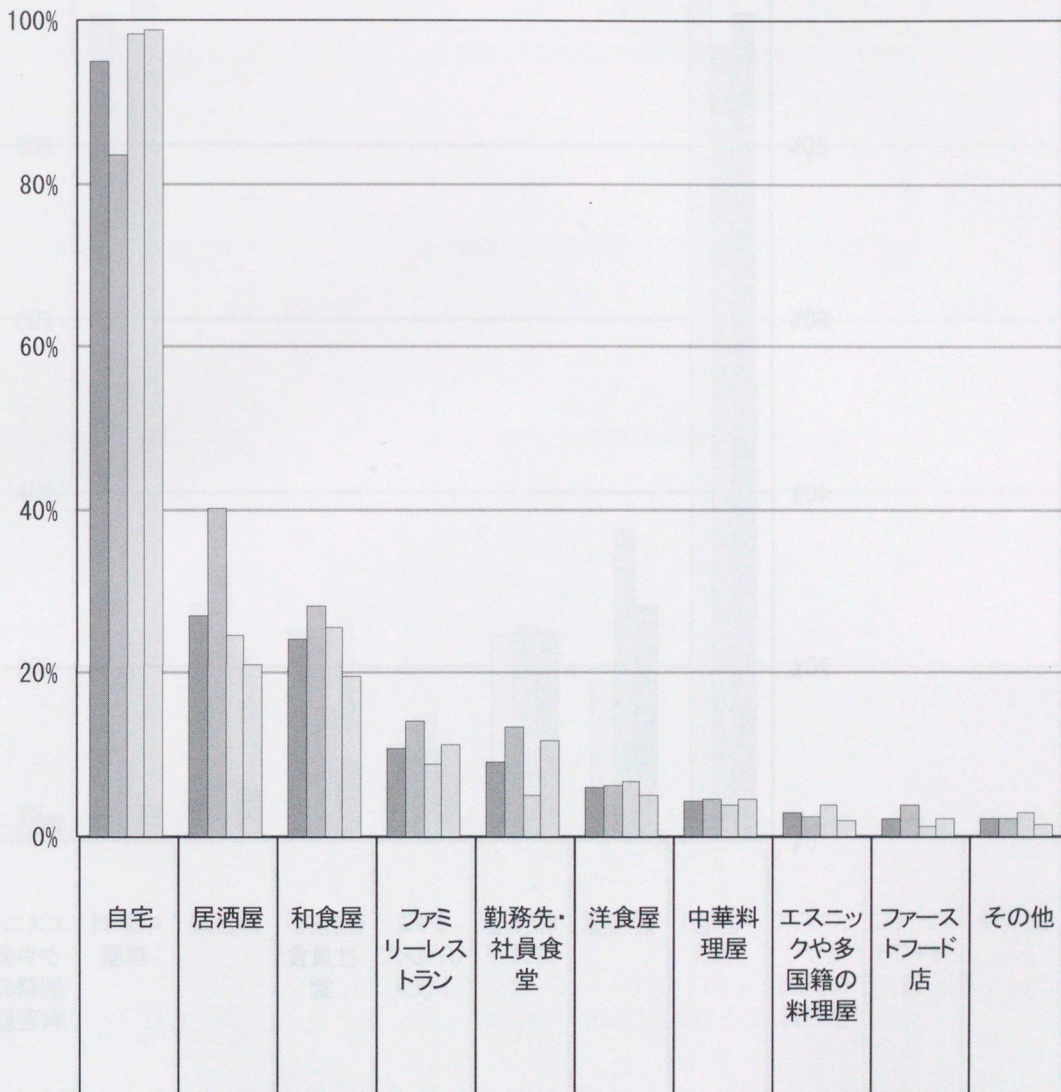
件数 (n=266)		(コメント)
家族構成の変化	44.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人暮らしをしてから、食生活が少し変わってしまった</li> <li>結婚して子供が生まれた</li> <li>実家を出た</li> <li>子供が独立した</li> </ul>
自分で料理をするようになった	12.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>実家の時は母親が栄養を考えてくれて、魚がよく出てきた</li> <li>自分の意思で献立を決められるので、肉が多くなった</li> </ul>
価格が高い	10.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>前は魚が安かったような気がする</li> <li>魚類の価格が高くなり、肉類が安くなった</li> <li>食事にかかる費用が減った</li> </ul>
家族の好みに合わせて	10.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族があまり食べたがらない</li> <li>主人が魚嫌いだから</li> <li>子供の成長と共に、肉類が多くなった</li> </ul>
調理に手間がかかる	9.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理が難しい</li> <li>魚よりも肉のほうが調理しやすい</li> <li>魚焼き器を洗うのが面倒</li> <li>年をとったので調理の簡単なものが多い</li> </ul>
放射能が心配	4.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>原発事故により、近海のものをはかえるようになった</li> <li>放射能の影響がどこまであるのかわかりにくい</li> </ul>
良い魚が手に入らない	4.1%	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮なものが手に入らない環境に移った</li> <li>魚が美味しい地方で暮らしていたが、今は違うため買う気が起きない</li> <li>スーパーなどの店頭で、最近良い魚が少なくなった</li> </ul>
調理にかかる時間がない	3.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>独立して家事に時間をさく割合が減った</li> <li>魚の焼き加減を見ている時間がない</li> </ul>
魚が好きではない	2.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>臭いが嫌い</li> <li>光物が嫌い、歯がかゆくなる</li> <li>嫌いになった</li> </ul>
その他	20.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>結婚して妻が食事の用意をするようになったから</li> <li>家庭環境の変化</li> <li>自宅で食事をしなくなった</li> <li>グリル機能がない</li> </ul>

### 3-3. 魚介類を食べる場所(1)

○魚介類を食べる場所として、全体的に多かったのは「自宅」が圧倒的に多く95.1%である。  
○世帯構成別にみると、単身世帯では「居酒屋」が40.1%と他に比べて15ポイント以上多い。

#### 問21. 魚介類を食べる場所

【世帯構成別】

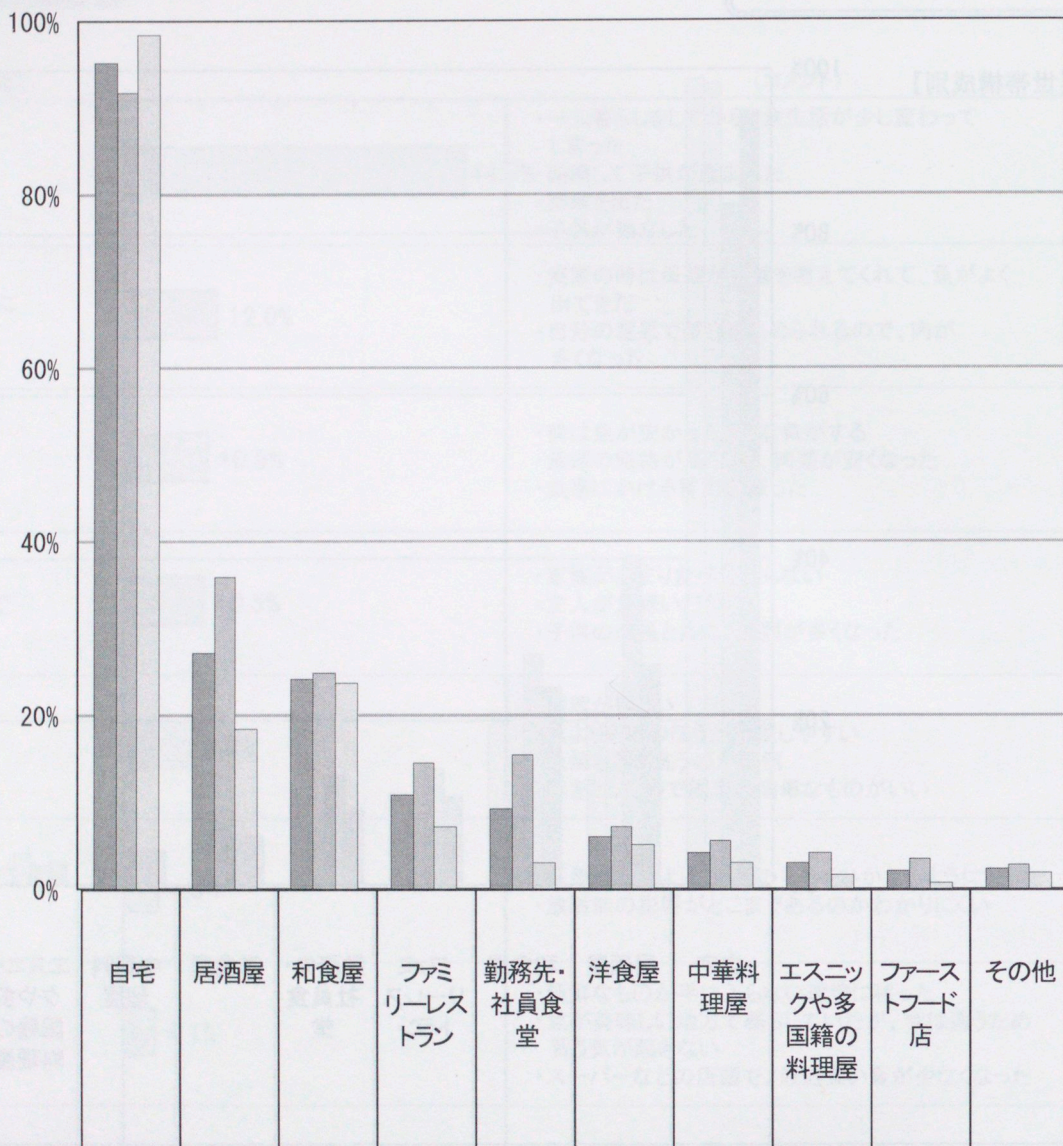


### 3-3. 魚介類を食べる場所(2)

○年齢層別にみると、若年齢層では「居酒屋」「ファミリーレストラン」「勤務先・社員食堂」が高年齢層に比べて多い。

問21. 魚介類を食べる場所

【年齢層別】



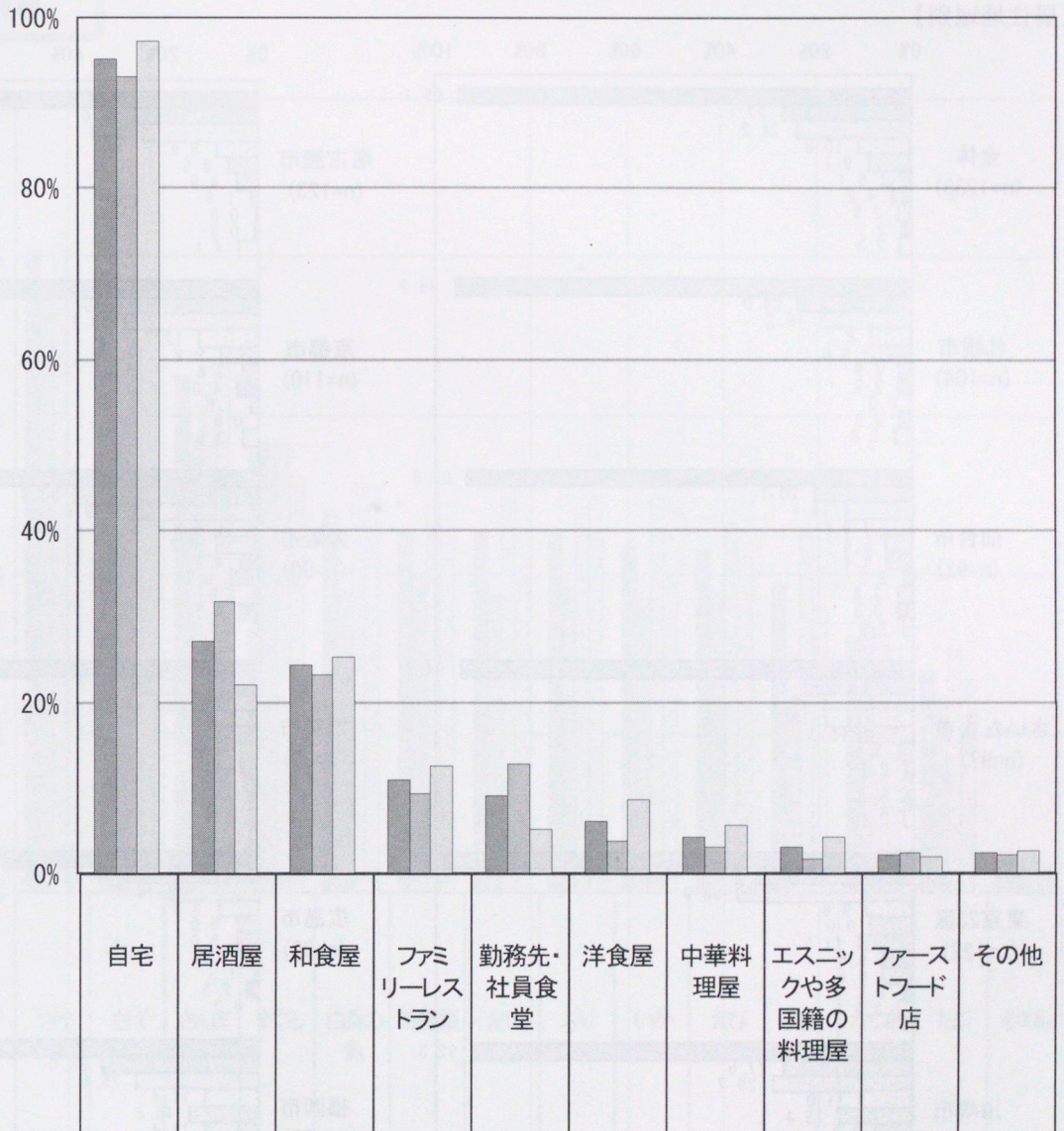
	自宅	居酒屋	和食屋	ファミリーレストラン	勤務先・社員食堂	洋食屋	中華料理屋	エスニックや多国籍の料理屋	ファーストフード店	その他
■ 全体(n=1238)	95.1	27.1	24.2	10.8	9.1	6.1	4.2	2.9	2.1	2.3
■ 若年齢層(n=613)	91.7	35.9	24.8	14.5	15.5	7.2	5.5	4.2	3.4	2.8
□ 高年齢層(n=625)	98.4	18.4	23.7	7.2	2.9	5.0	2.9	1.6	0.8	1.8

### 3-3. 魚介類を食べる場所(3)

○性別では、「居酒屋」が男性31.8%であるのに対し、女性は22.0%である。

問21. 魚介類を食べる場所

【性別】



■ 全体(n=1238)	95.1	27.1	24.2	10.8	9.1	6.1	4.2	2.9	2.1	2.3
■ 男性(n=642)	93.1	31.8	23.2	9.2	12.8	3.7	3.0	1.7	2.3	2.0
□ 女性(n=596)	97.1	22.0	25.3	12.6	5.2	8.6	5.5	4.2	1.8	2.5



### 3-3. 魚介類を食べる場所(4)

(注) 消費生活センター調査 2012

○地域別で見ると、大阪市は「居酒屋」が38.8%と全体比で11.7ポイント高い。また、東京23区では「和食屋」が36.9%と唯一3割に達する。

#### 問21. 魚介類を食べる場所

#### 【居住地域別】



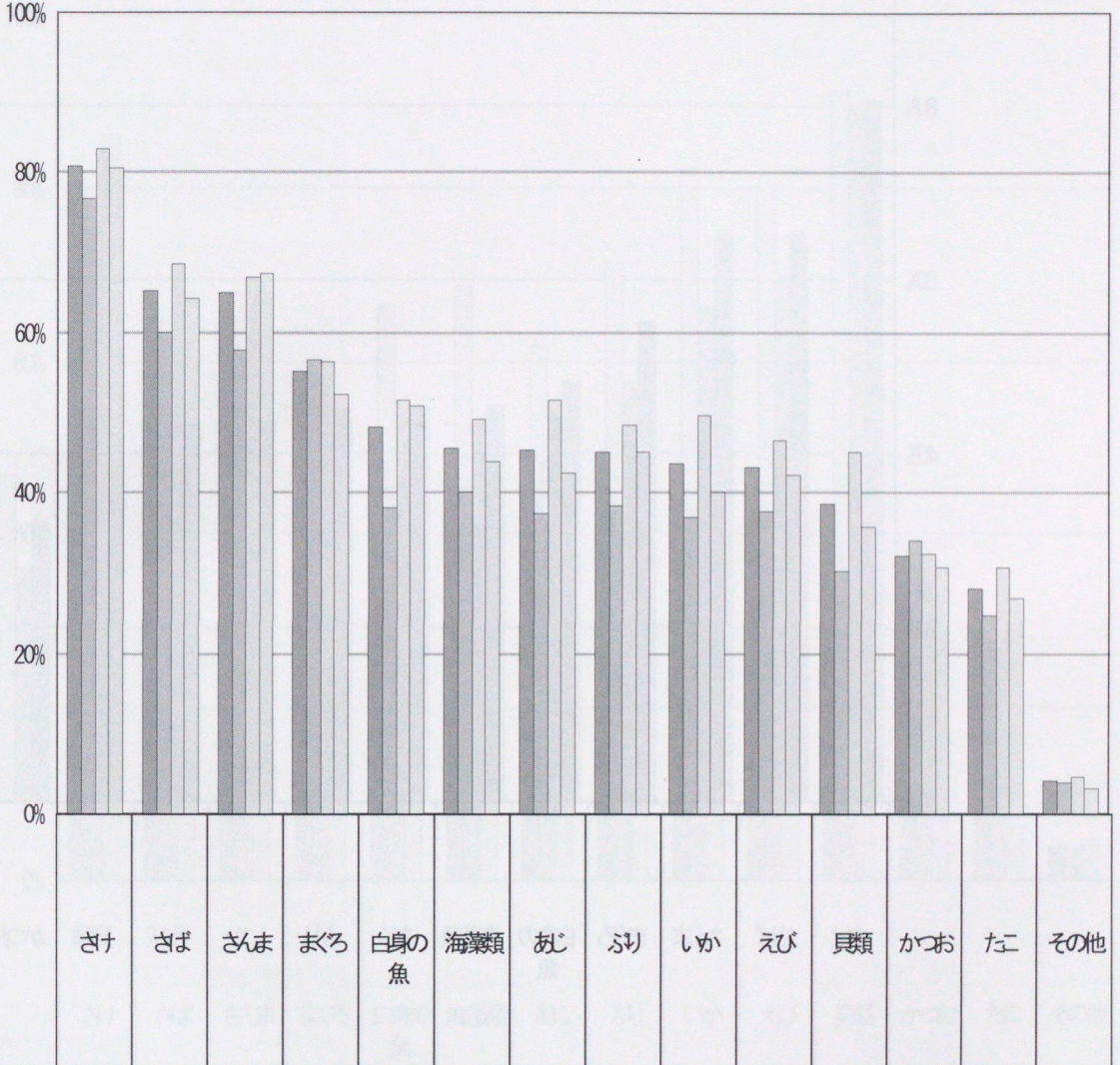
### 3-4. よく食べる魚種(1)

○よく食べる魚種は、全体では「さけ」が最も多く80.8%。次いで、「さば」65.3%、「さんま」64.9%である。

○世帯構成別では、ほとんどの魚種で2人世帯の摂取率が高く、一方で単身世帯は全般的に低いが、「まぐろ」は56.7%と他を上回る。

#### 問22. よく食べる魚種

【世帯構成別】



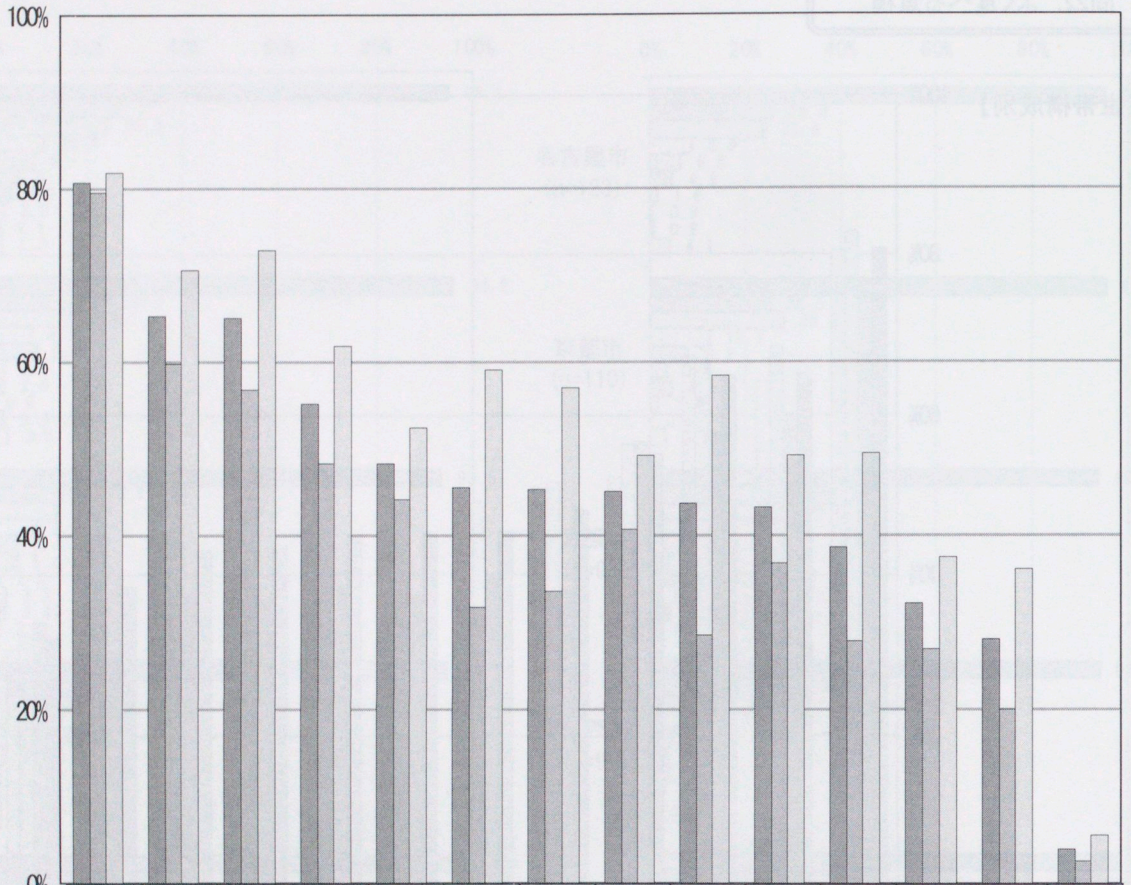
	さけ	さば	さんま	まぐろ	白身の魚	海藻類	あじ	ふじ	いか	えび	貝類	かお	たこ	その他
■ 全体(n=1238)	80.8	65.3	64.9	55.2	48.2	45.5	45.4	45.0	43.6	43.1	38.7	32.2	28.1	4.0
■ 単身世帯(n=284)	76.8	59.9	57.7	56.7	38.0	40.1	37.3	38.4	37.0	37.7	30.3	34.2	24.6	3.9
□ 2人世帯(n=556)	82.9	68.7	66.9	56.5	51.6	49.3	51.6	48.4	49.6	46.6	45.1	32.4	30.8	4.7
□ 子と共有の世帯(n=398)	80.7	64.3	67.3	52.3	50.8	44.0	42.5	45.0	39.9	42.2	35.7	30.7	26.9	3.0

### 3-4. よく食べる魚種(2)

○年齢層別では、全ての魚種で高齢層の摂取率が高く、特に「いか」は、高齢層が若年齢層を約30ポイント上回る。

#### 問22. よく食べる魚種

【年齢層別】



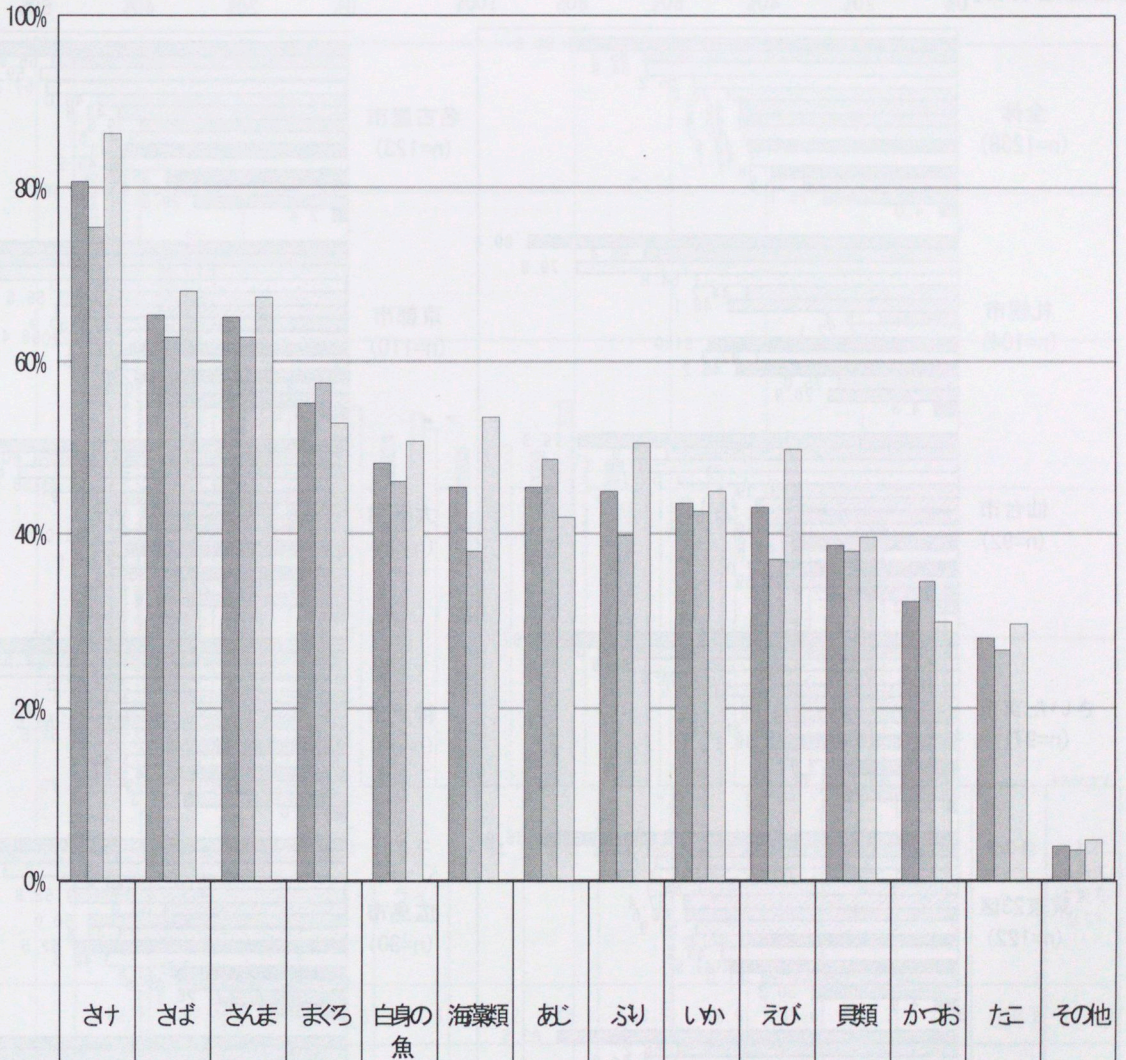
	さな	さば	さんま	まろ	白身の魚	海藻類	あじ	ふり	いか	えび	貝類	かつお	たこ	その他
■ 全体(n=1238)	80.8	65.3	64.9	55.2	48.2	45.5	45.4	45.0	43.6	43.1	38.7	32.2	28.1	4.0
■ 若年齢層(n=613)	79.6	59.9	56.8	48.3	44.0	31.6	33.6	40.6	28.5	36.9	27.7	26.9	19.9	2.4
■ 高齢層(n=625)	81.9	70.6	73.0	61.9	52.3	59.0	57.0	49.3	58.4	49.3	49.4	37.4	36.2	5.4

### 3-4. よく食べる魚種(3)

○性別では、「まぐろ」「あじ」「かつお」を除く他の魚種で女性が男性を上回る。特に「海藻類」は、女性の摂取率が53.5%と半数を超え、男性は38.0%と4割を下回る。  
 ○「まぐろ」「あじ」「かつお」は男性が女性を上回る。

問22. よく食べる魚種

【性別】



性別	さけ	さば	さんま	まぐろ	白身の魚	海藻類	あじ	ふり	いか	えび	貝類	かつお	たこ	その他
全体 (n=1238)	80.8	65.3	64.9	55.2	48.2	45.5	45.4	45.0	43.6	43.1	38.7	32.2	28.1	4.0
男性 (n=642)	75.5	62.8	62.8	57.5	46.0	38.0	48.6	39.9	42.5	37.1	37.9	34.4	26.6	3.4
女性 (n=596)	86.4	68.0	67.3	52.7	50.7	53.5	41.9	50.5	44.8	49.7	39.6	29.9	29.7	4.5

### 3-4. よく食べる魚種(4)

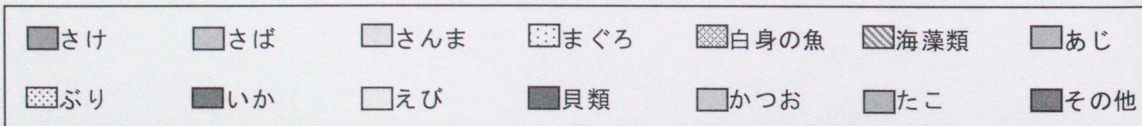
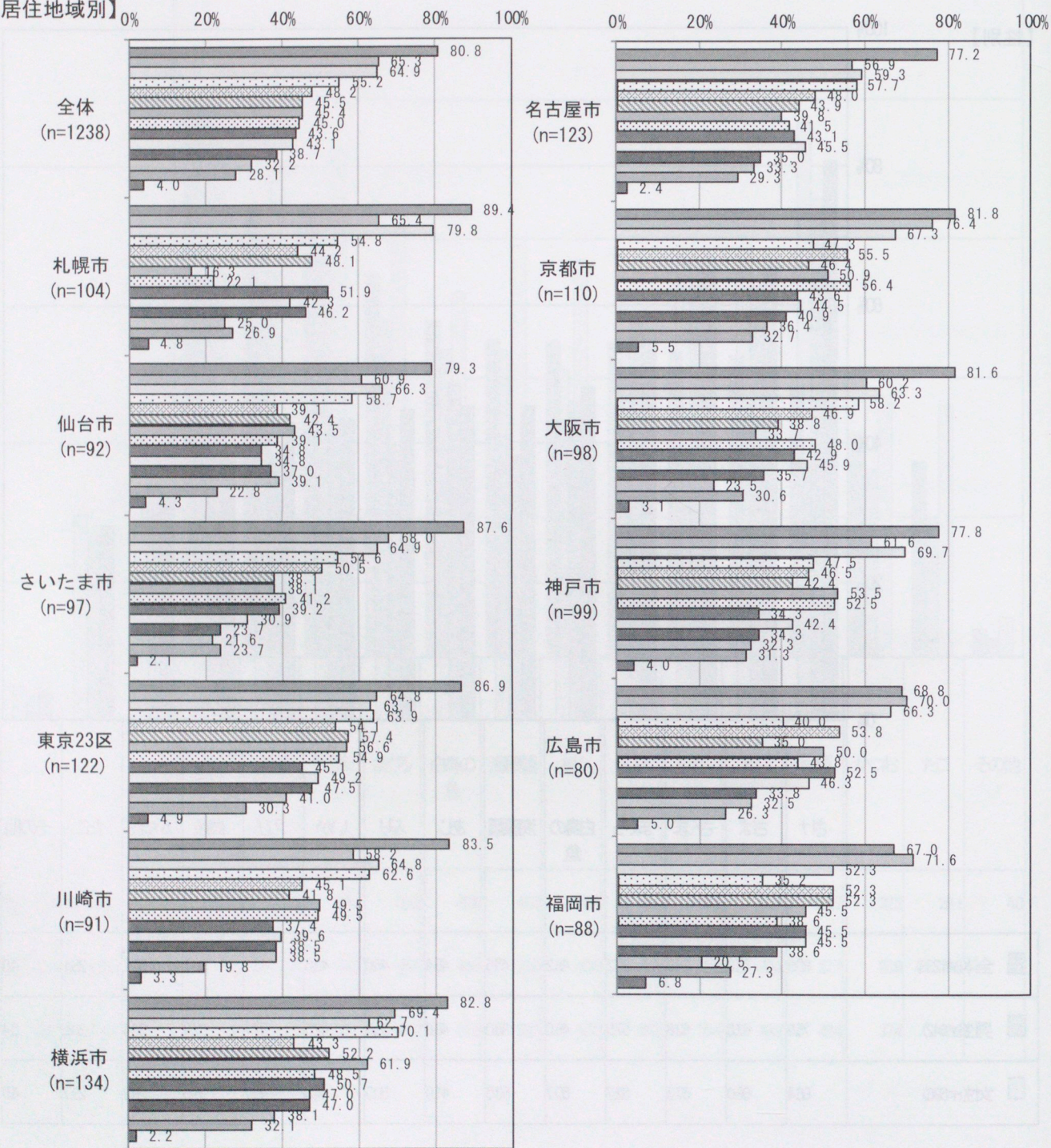
○地域別では、「広島市」「福岡市」で「さけ」が7割を下回り、他の都市より摂取率が低い。

○札幌市では「さんま」が8割に近づき、他都市より10ポイント以上高い。

○横浜市では、「まぐろ」70.1%、「あじ」61.9%が他都市に比べ高い。

#### 問22. よく食べる魚種

##### 【居住地域別】



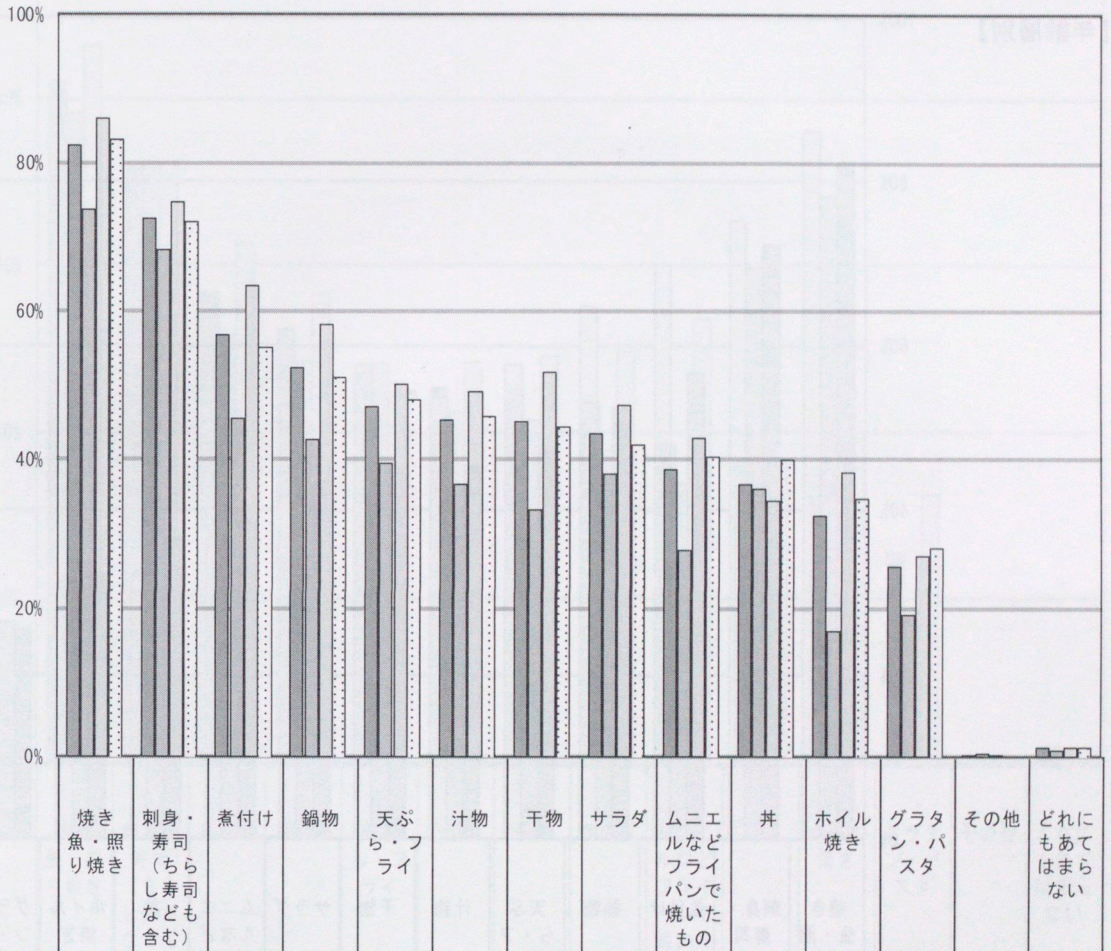
### 3-5. よく食べる魚の料理(1)

○よく食べる魚料理は、全体では「焼き魚・照り焼き」が最も多く82.2%。次いで「刺身・寿司」72.4%、「煮付け」56.7%、「鍋物」52.3%と続き、それぞれ過半数である。

○世帯構成別では、井を除き単身世帯の摂取率が低く、2人世帯が高い。「井」については子ども有世帯が40.2%と4割を超える。

#### 問23項目1. よく食べる魚の料理

#### 【世帯構成別】



### 3-5. よく食べる魚の料理(2)

(1) 資料の産る入食)も 2-2

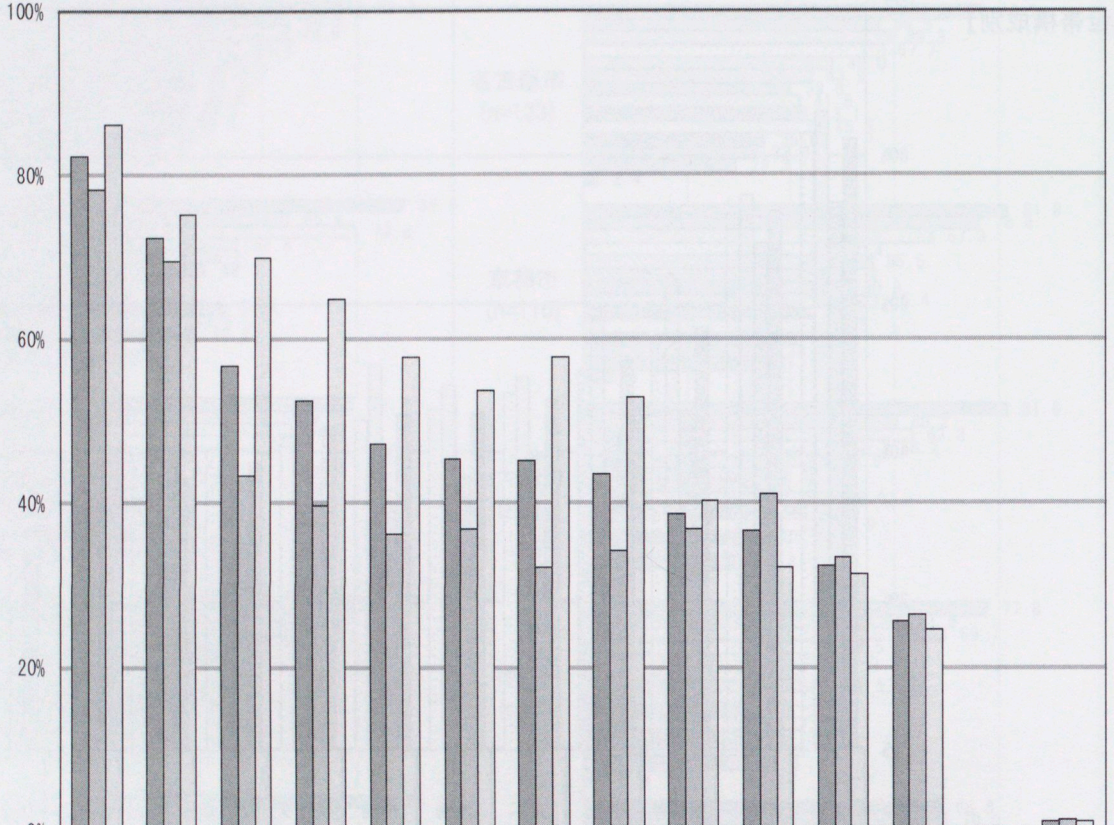
○年齢層別では、ほとんどの料理で高齢層の摂取率が高く、特に「煮付け」「鍋物」「天ぷら・フライ」「干物」については、20ポイント以上若齢層を上回る。

○一方、「丼」は若齢層が41.1%と、高齢層を10ポイント近く上回り、「ホイル焼き」「グラタン・ Pasta」も若干だが、高齢層より多い。

#### 問23項目1. よく食べる魚の料理

資料の産る入食)も 「目録は開

【年齢層別】



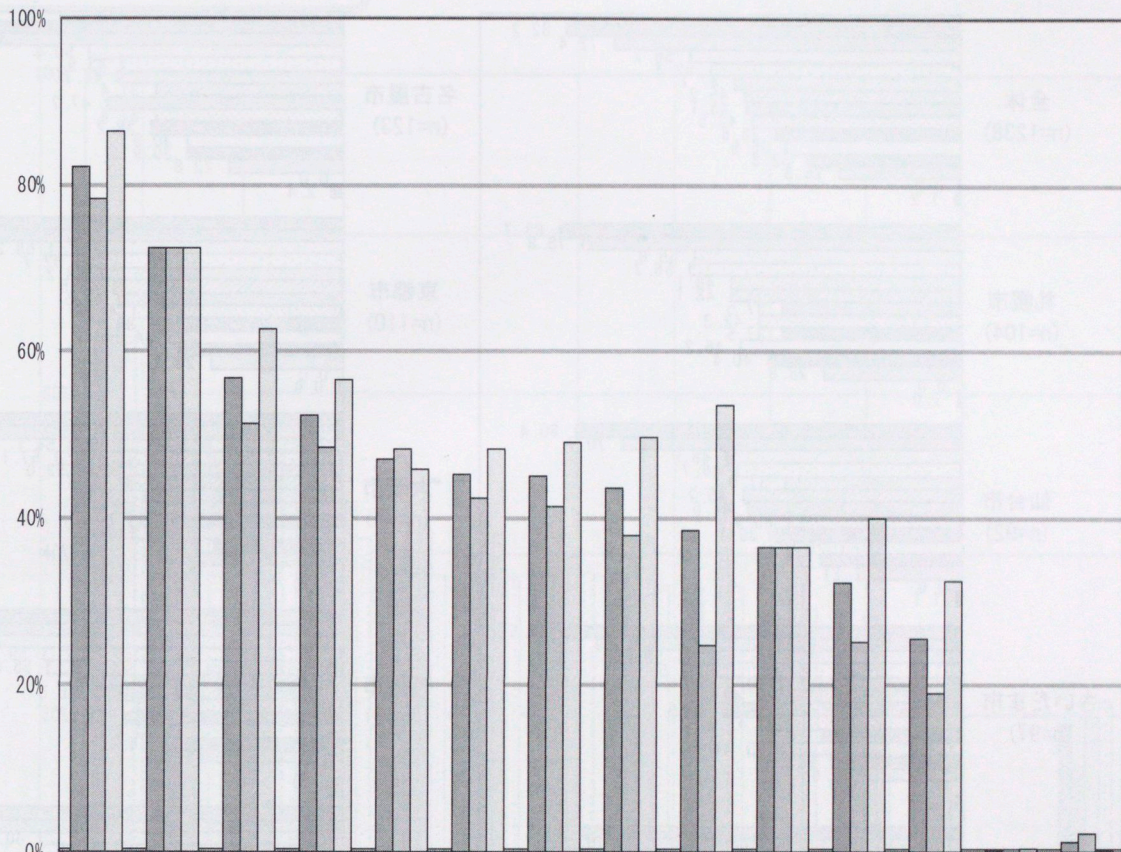
	焼き魚・照り焼き	刺身・寿司 (ちらし寿司なども含む)	煮付け	鍋物	天ぷら・フライ	汁物	干物	サラダ	ムニエルなどフライパンで焼いたもの	丼	ホイル焼き	グラタン・Pasta	その他	どれにもあてはまらない
■ 全体 (n=1238)	82.2	72.4	56.7	52.3	47.1	45.2	45.1	43.5	38.6	36.6	32.3	25.5	0.2	1.2
■ 若齢層 (n=613)	78.1	69.5	43.2	39.6	36.2	36.7	32.1	34.1	36.9	41.1	33.3	26.4	0.3	1.3
□ 高齢層 (n=625)	86.2	75.2	69.9	64.8	57.8	53.6	57.8	52.8	40.3	32.2	31.4	24.6	0.2	1.1

### 3-5. よく食べる魚の料理(3)

○性別では、ほとんどの料理で女性の摂取率が高く、「ムニエルなどフライパンで焼いたもの」は53.5%と半数を超え、男性を倍以上引き離している。

#### 問23項目1. よく食べる魚の料理

【性別】



	焼き魚・照り焼き	刺身・寿司 (ちらし寿司なども含む)	煮付け	鍋物	天ぷら・フライ	汁物	干物	サラダ	ムニエルなど フライパンで焼いたもの	丼	ホイル焼き	グラタン・パスタ	その他	どれもあてはまらない
■ 全体 (n=1238)	82.2	72.4	56.7	52.3	47.1	45.2	45.1	43.5	38.6	36.6	32.3	25.5	0.2	1.2
■ 男性 (n=642)	78.3	72.4	51.2	48.4	48.3	42.4	41.4	37.9	24.8	36.6	25.2	19.0	0.0	2.2
□ 女性 (n=596)	86.4	72.3	62.6	56.5	45.8	48.3	49.0	49.7	53.5	36.6	39.9	32.6	0.5	0.2

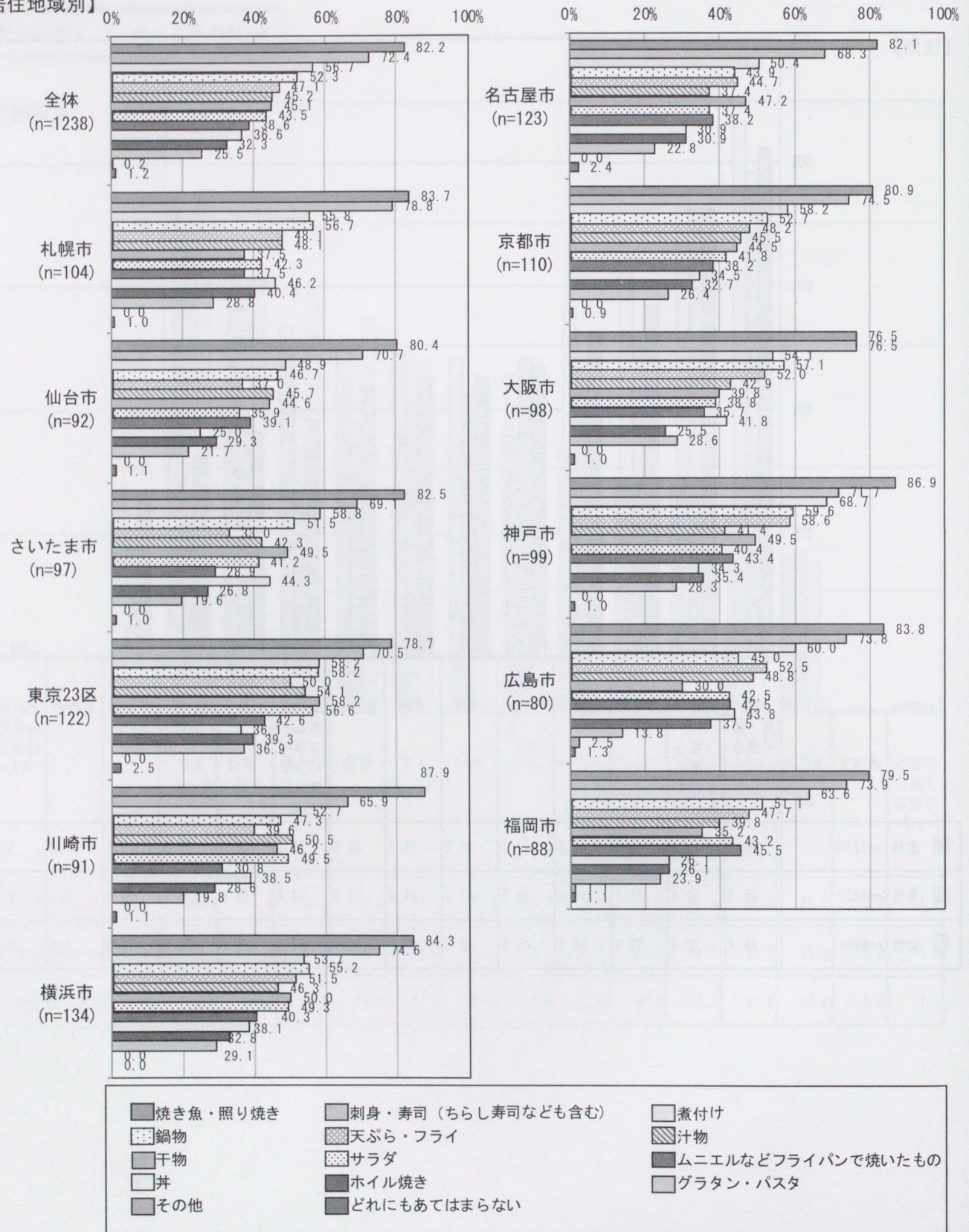


### 3-5. よく食べる魚の料理(4)

○地域別では、神戸市で「煮付け」が68.7%と最多である。また、東京23区では「サラダ」が56.6%と唯一半数を超える。

#### 問23項目1. よく食べる魚の料理

#### 【居住地域別】



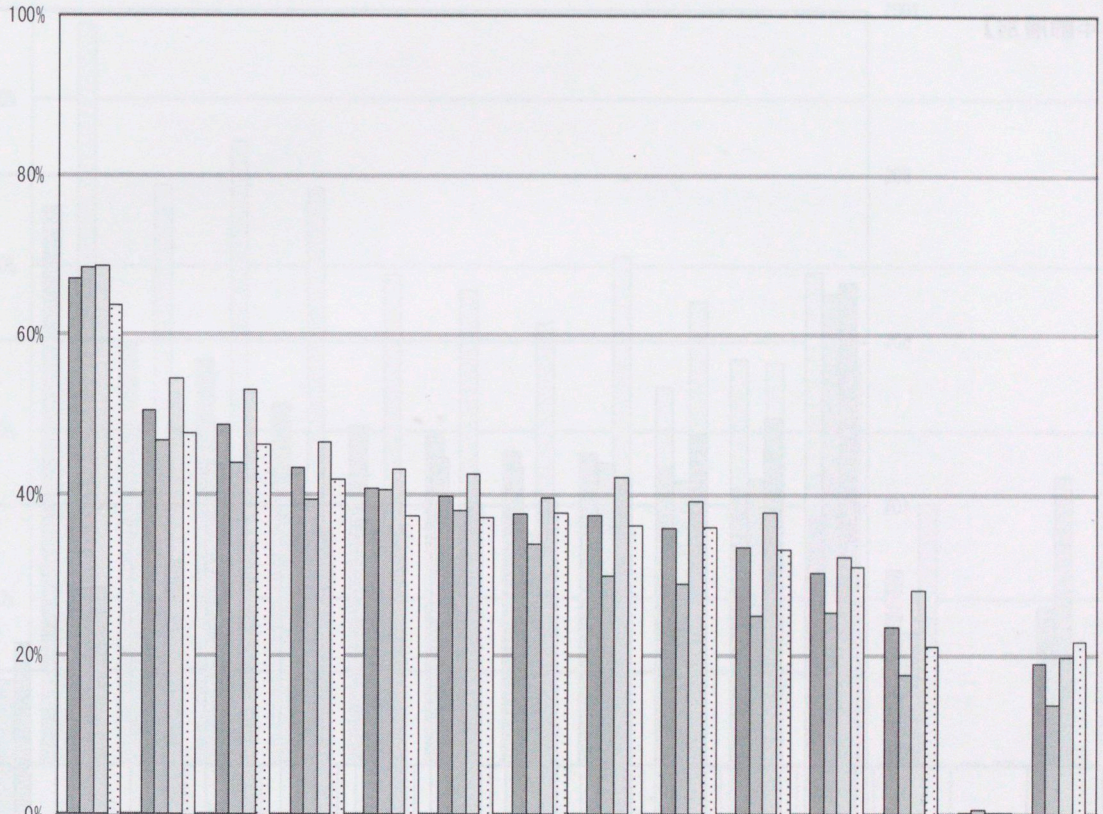
### 3-6. 自分で作ることができる魚料理(1)

○自分で作ることができる料理は、全体では最も多いのは、よく食べる料理同様「焼き魚・照り焼き」で67.0%である。次いで「鍋物」50.6%、「煮付け」48.8%である。

○世帯構成別では、どの料理も2人世帯が他に比べ作ることができる割合が高く、単身世帯は相対的に低い。

#### 問23項目2. 自分で作ることができる魚料理

【世帯構成別】



世帯構成	焼き魚・照り焼き	鍋物	煮付け	ムニエルなどフライパンで焼いたもの	汁物	サラダ	丼	ホイル焼き	天ぷら・フライ	刺身・寿司(ちらし寿司なども含む)	グラタン・パスタ	干物	その他	作れるものはない
全体 (n=1238)	67.0	50.6	48.8	43.5	40.7	39.8	37.6	37.4	35.8	33.4	30.2	23.4	0.3	19.0
単身世帯 (n=284)	68.3	46.8	44.0	39.4	40.5	38.0	33.8	29.9	28.9	25.0	25.4	17.6	0.7	13.7
2人世帯 (n=556)	68.5	54.5	53.1	46.6	43.2	42.6	39.6	42.1	39.2	37.8	32.2	28.1	0.2	19.8
子ども有の世帯 (n=398)	63.8	47.7	46.2	42.0	37.4	37.2	37.7	36.2	35.9	33.2	30.9	21.1	0.3	21.6

### 3-6. 自分で作ることができる魚料理(2)

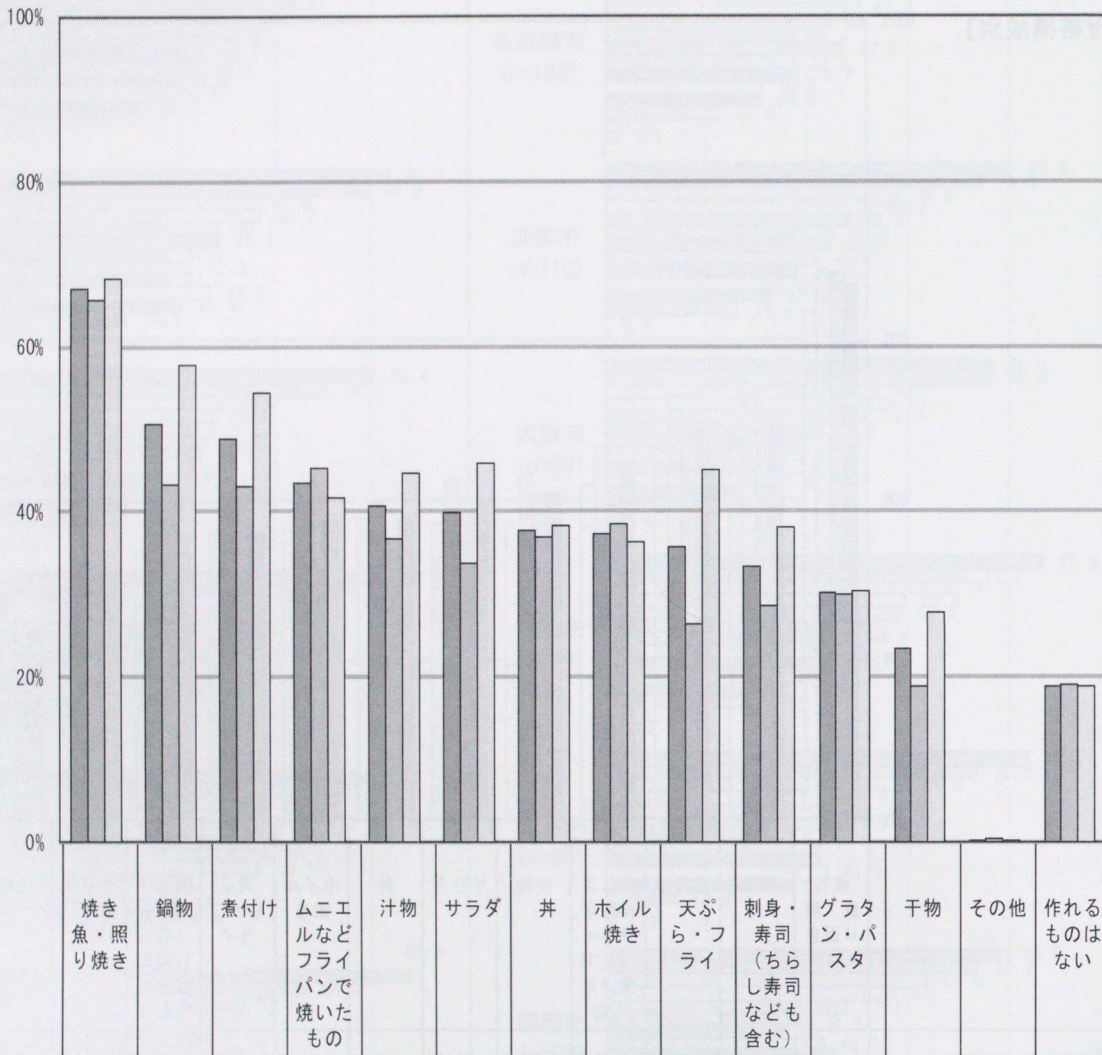
(1) 調理できる魚料理の割合は年齢層別

○年齢層別では、ほとんどの料理で高齢層の作る割合が高い。特に「鍋物」「煮付け」「サラダ」「天ぷら・フライ」は若齢層に比べ10ポイント以上上回る。

○一方、若齢層は「ムニエルなどフライパンで焼いたもの」「ホイル焼き」で、若干だが高齢層を上回る。

#### 問23項目2. 自分で作ることができる魚料理

#### 【年齢層別】



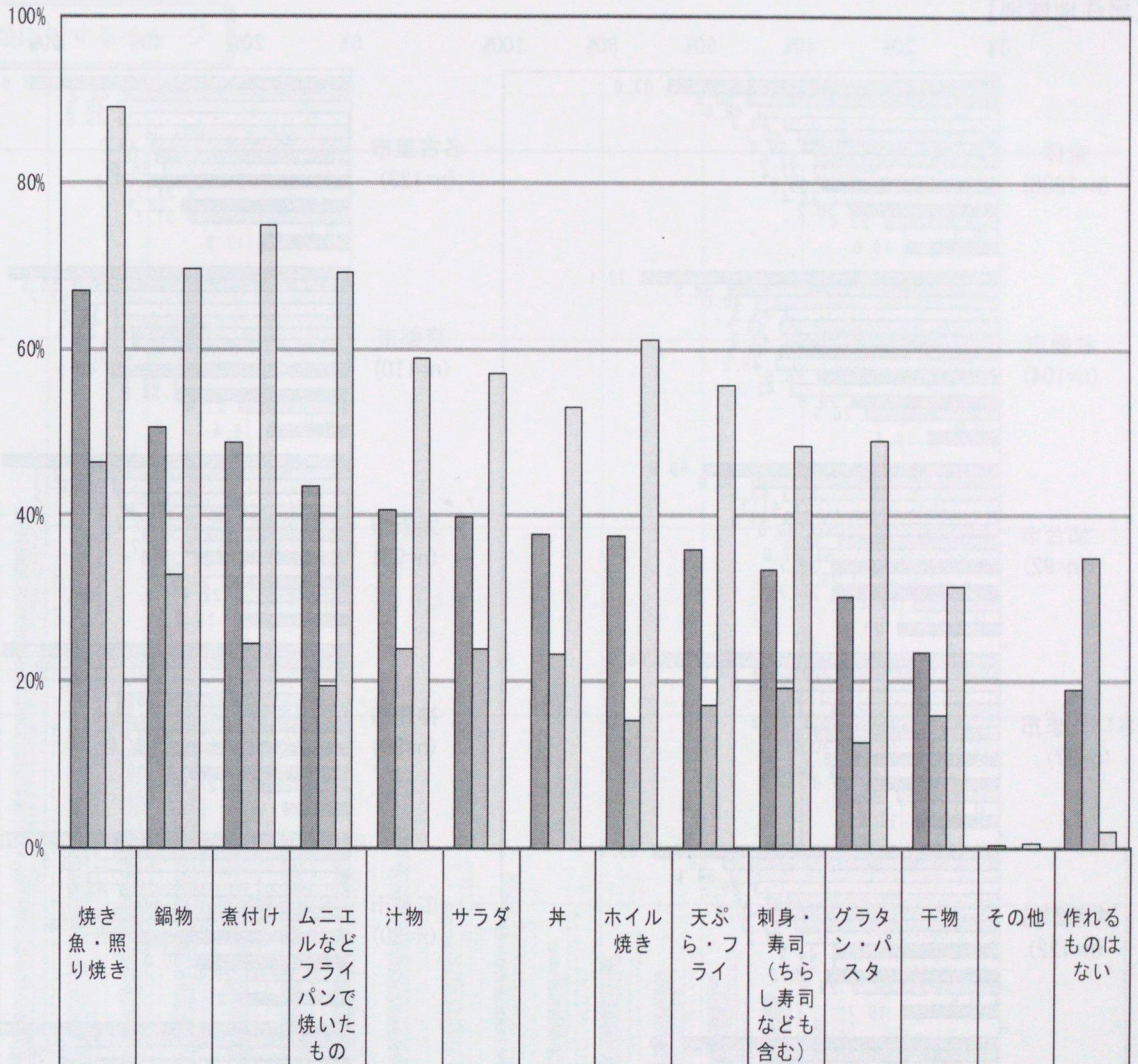
■ 全体 (n=1238)	67.0	50.6	48.8	43.5	40.7	39.8	37.6	37.4	35.8	33.4	30.2	23.4	0.3	19.0
■ 若齢層 (n=613)	65.7	43.2	43.1	45.2	36.7	33.8	36.9	38.5	26.4	28.5	30.0	18.9	0.5	19.1
□ 高齢層 (n=625)	68.2	57.8	54.4	41.8	44.6	45.8	38.4	36.3	45.0	38.1	30.4	27.8	0.2	18.9

### 3-6. 自分で作ることができる魚料理(3)

○性別では、どの料理も女性が男性を上回る。

#### 問23項目2. 自分で作ることができる魚料理

【性別】



■ 全体 (n=1238)	67.0	50.6	48.8	43.5	40.7	39.8	37.6	37.4	35.8	33.4	30.2	23.4	0.3	19.0
■ 男性 (n=642)	46.4	32.9	24.5	19.5	23.8	23.8	23.4	15.4	17.3	19.3	12.8	16.0	0.0	34.7
■ 女性 (n=596)	89.1	69.6	75.0	69.3	58.9	57.0	53.0	61.1	55.7	48.5	49.0	31.4	0.7	2.0

### 3-6. 自分で作ることができる魚料理(4)

○地域別では、仙台市で「焼き魚・照り焼き」が59.8%と唯一6割を下回る。また、札幌市で「刺身・寿司」が42.3%、京都市で「天ぷら・フライ」が47.3%、神戸市で「煮付け」が61.6%と他都市に比べ高い。

#### 問23項目2. 自分で作ることができる魚料理

#### 【居住地域別】



### 3-7. 魚介類に対するイメージ(1)

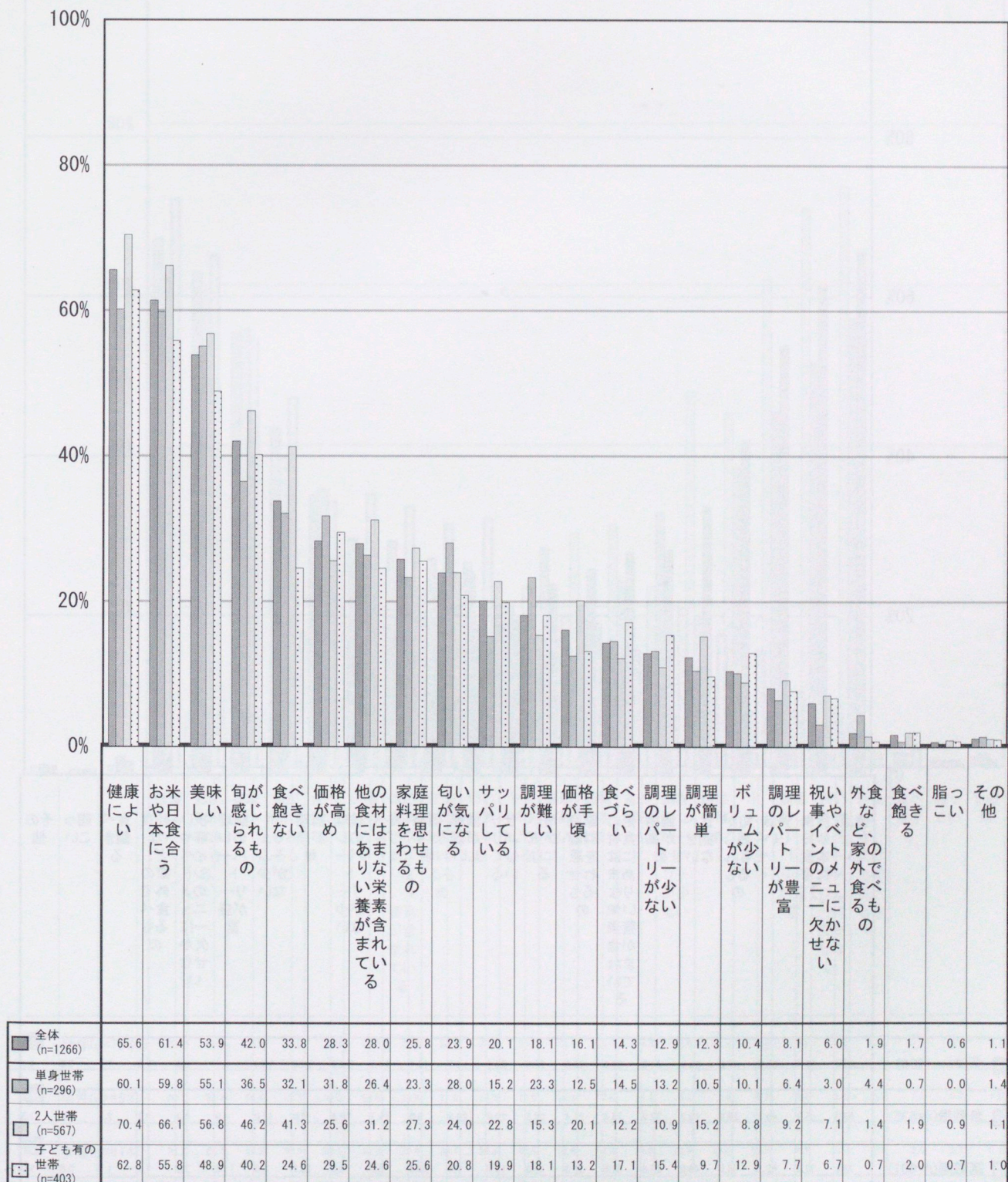
○魚介類に対するイメージは、全体では「健康によい」が最も多い。

○世帯構成別では、多くの項目で2人世帯の割合が高いが、特に「健康によい」70.4%、「お米や日本食に合う」66.1%、「食べ飽きない」41.3%とポジティブなイメージで他を10ポイント近く上回る。

○一方、単身世帯は「匂いが気になる」28.0%、「調理が難しい」23.3%とネガティブなイメージが、他より多い。

#### 問24. 魚介類に対するイメージ

##### 【世帯構成別】



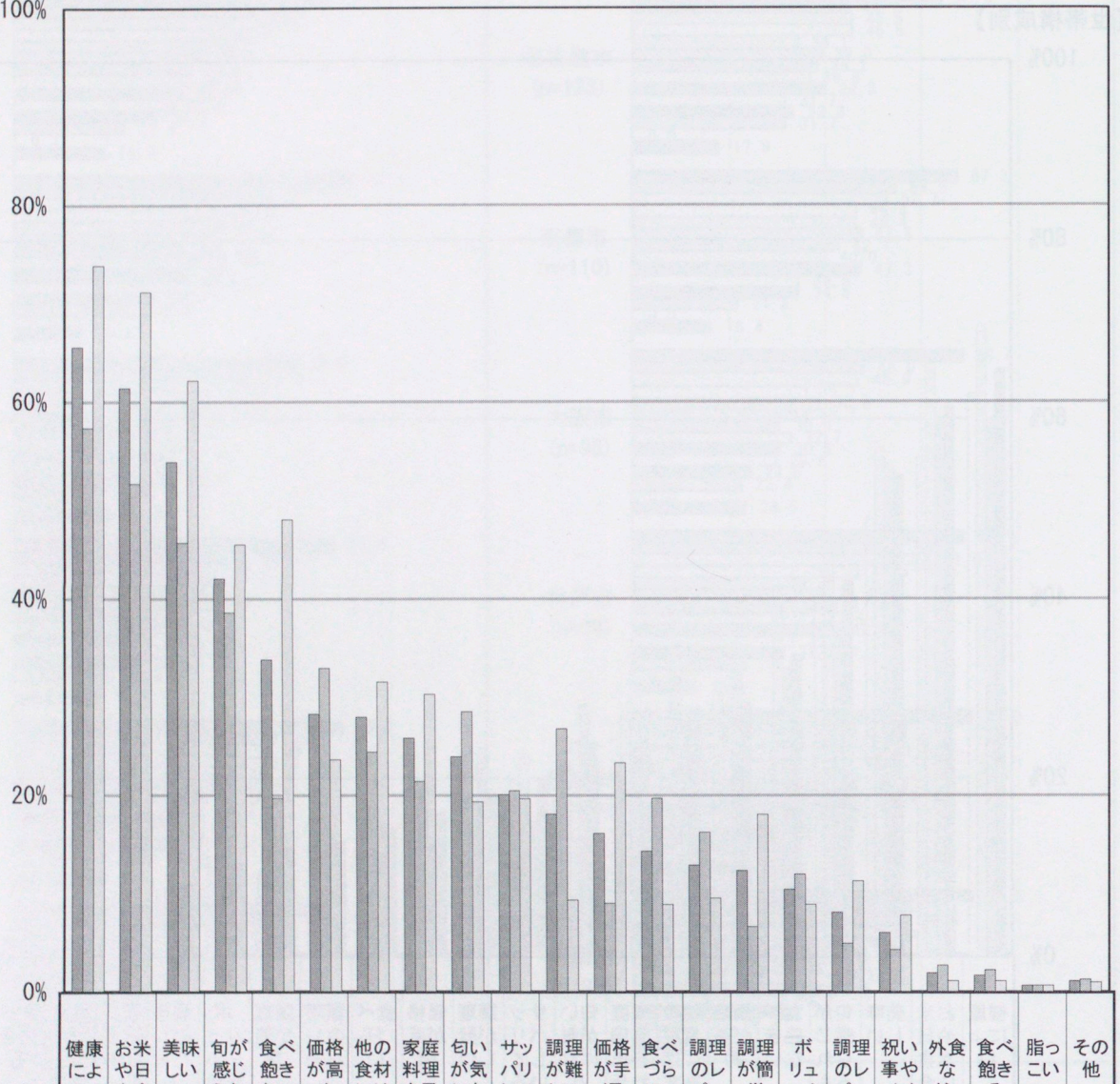
### 3-7. 魚介類に対するイメージ(2)

○年齢層別では、高齢層は「お米や日本食に合う」71.2%、「美味しい」62.1%、「食べ飽きない」48.0%、「価格が手頃」23.3%、「調理が簡単」18.1%などポジティブなイメージで若齢層を上回る。

○一方、若齢層は「価格が高め」32.9%、「調理が難しい」26.8%、「食べづらい」19.7%とネガティブなイメージが高齢層より多い。

#### 問24. 魚介類に対するイメージ

【年齢層別】100%

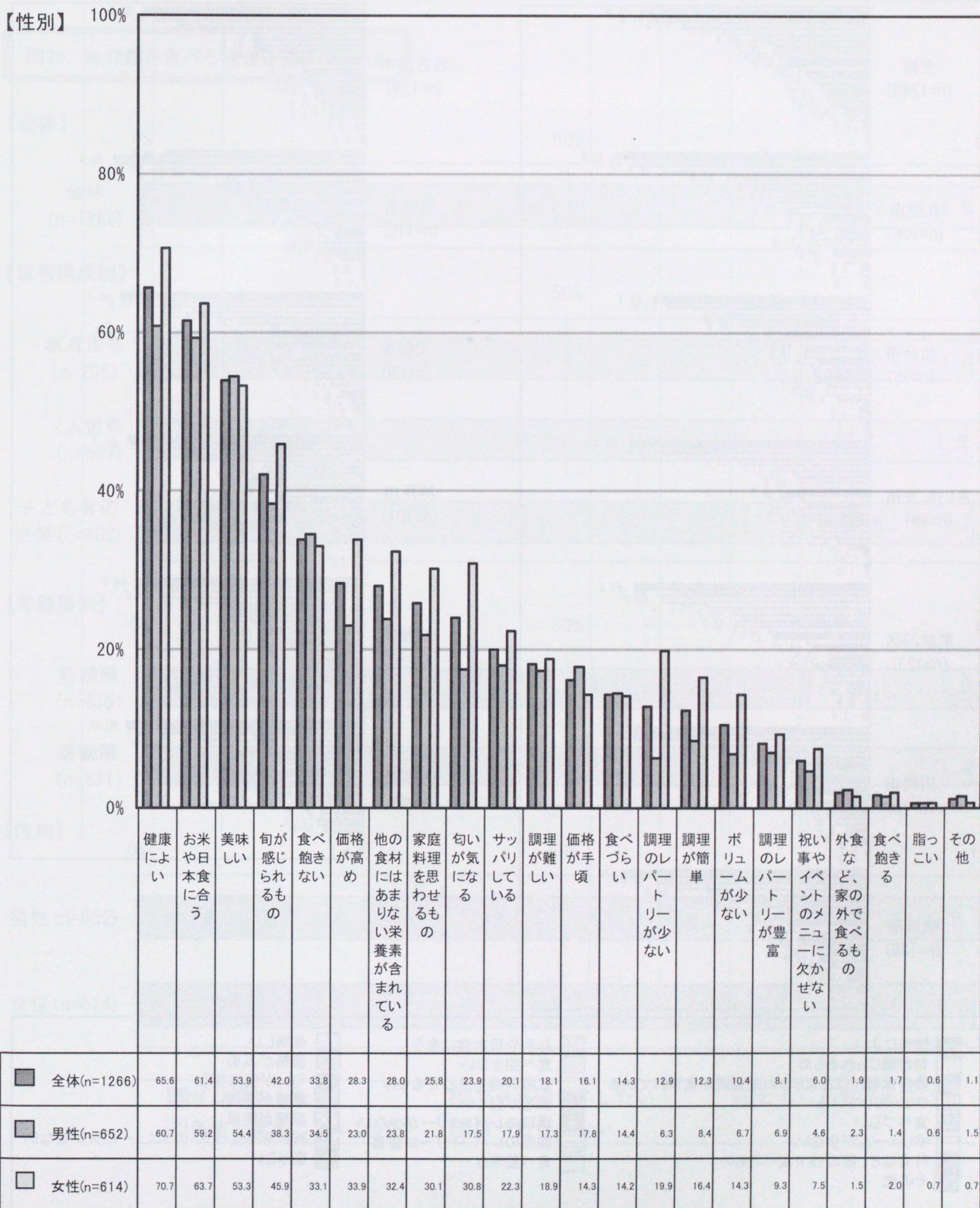


	健康 によい	お米や 日本食 に合う	美味 しい	旬が 感 じ ら れ る も の	食 べ 飽 き な い	価 格 が 高 め	他 の 食 材 に は あ り な い 栄 養 が 含 ま れ て い る	家 庭 料 理 を 思 わ せ る も の	匂 い が 気 に な る	サ ッ パ リ し て い る	調 理 が 難 し い	価 格 が 手 頃	食 べ づ ら い	調 理 の レ パ ー ト リ ー が 少 な い	調 理 が 簡 単	ポ リ ュ ム が 少 な い	調 理 の レ パ ー ト リ ー が 豊 富	祝 い 事 や イ ベ ン ト の メ ニ ュ ー に 欠 か せ な い	外 食 な ど 、 家 の 外 で 食 べ る も の	食 べ 飽 き る	脂 っ こ い	そ 他
■ 全体(n=1266)	65.6	61.4	53.9	42.0	33.8	28.3	28.0	25.8	23.9	20.1	18.1	16.1	14.3	12.9	12.3	10.4	8.1	6.0	1.9	1.7	0.6	1.1
■ 若齢層(n=635)	57.3	51.7	45.7	38.6	19.7	32.9	24.4	21.4	28.5	20.5	26.8	9.0	19.7	16.2	6.6	12.0	4.9	4.3	2.7	2.2	0.6	1.3
■ 高齢層(n=631)	73.9	71.2	62.1	45.5	48.0	23.6	31.5	30.3	19.3	19.7	9.4	23.3	8.9	9.5	18.1	8.9	11.3	7.8	1.1	1.1	0.6	1.0

### 3-7. 魚介類に対するイメージ(3)

○性別では、女性は「匂が感じられるもの」45.9%、「価格が高め」33.9%、「匂いが気になる」30.8%、「調理のレパートリーが少ない」19.9%とポジティブ、ネガティブ問わず様々なイメージで男性を上回っており、魚介類に対しての関心の高さが伺える。

問24. 魚介類に対するイメージ



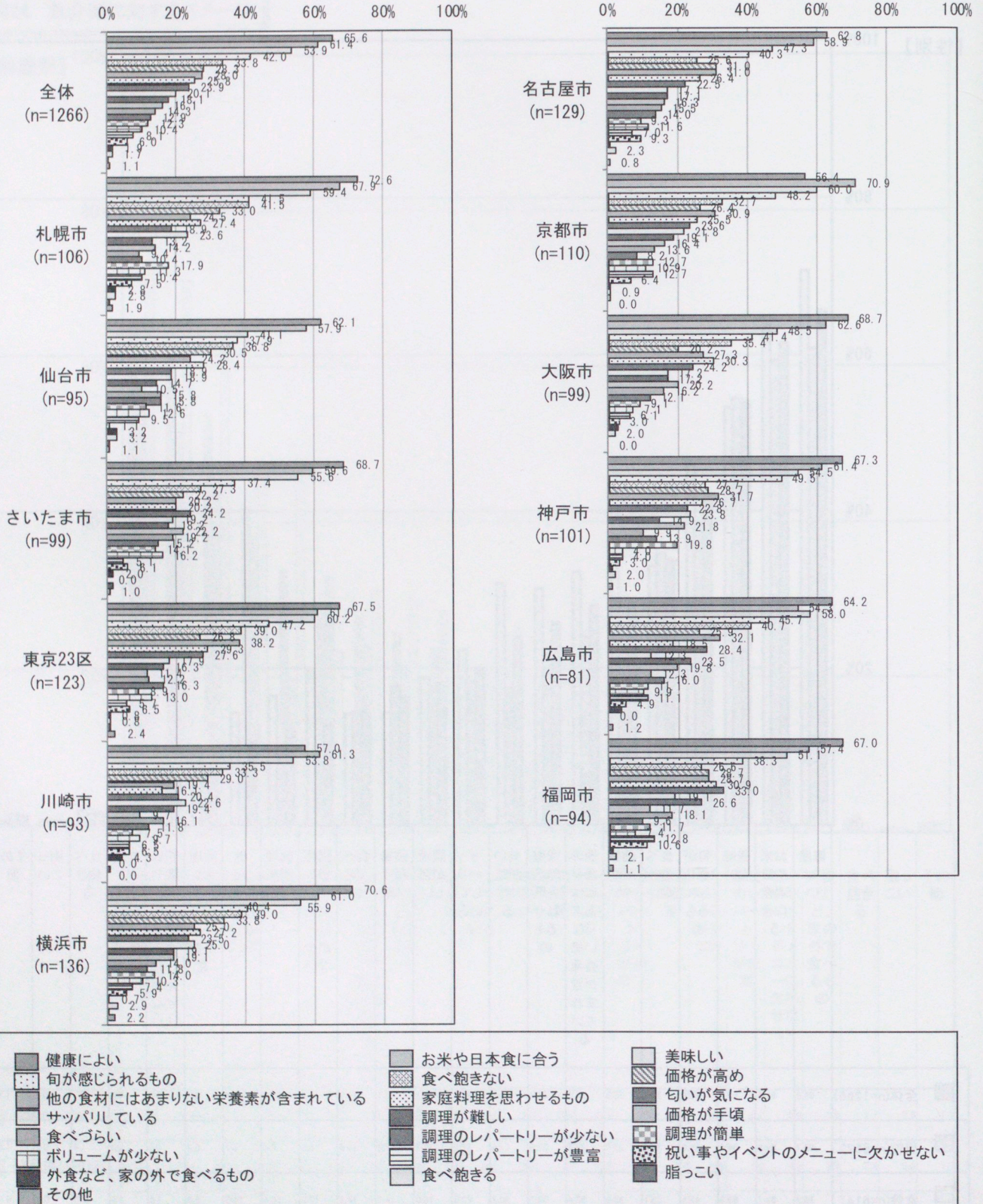


### 3-7. 魚介類に対するイメージ(4)

○地域別では、川崎市で「健康によい」が57.0%、京都市で「健康によい」が56.4%と6割を下回り、他都市に比べ低い。東京23区では、「他の食材にはあまりない栄養素が含まれている」が38.2%と他都市に比べやや高い。

#### 問24. 魚介類に対するイメージ

##### 【居住地地域別】



### 3-8. 魚介類を食べる機会の増減意向(1)

(注) 向学研究会の会報「食生活改善」 5-2

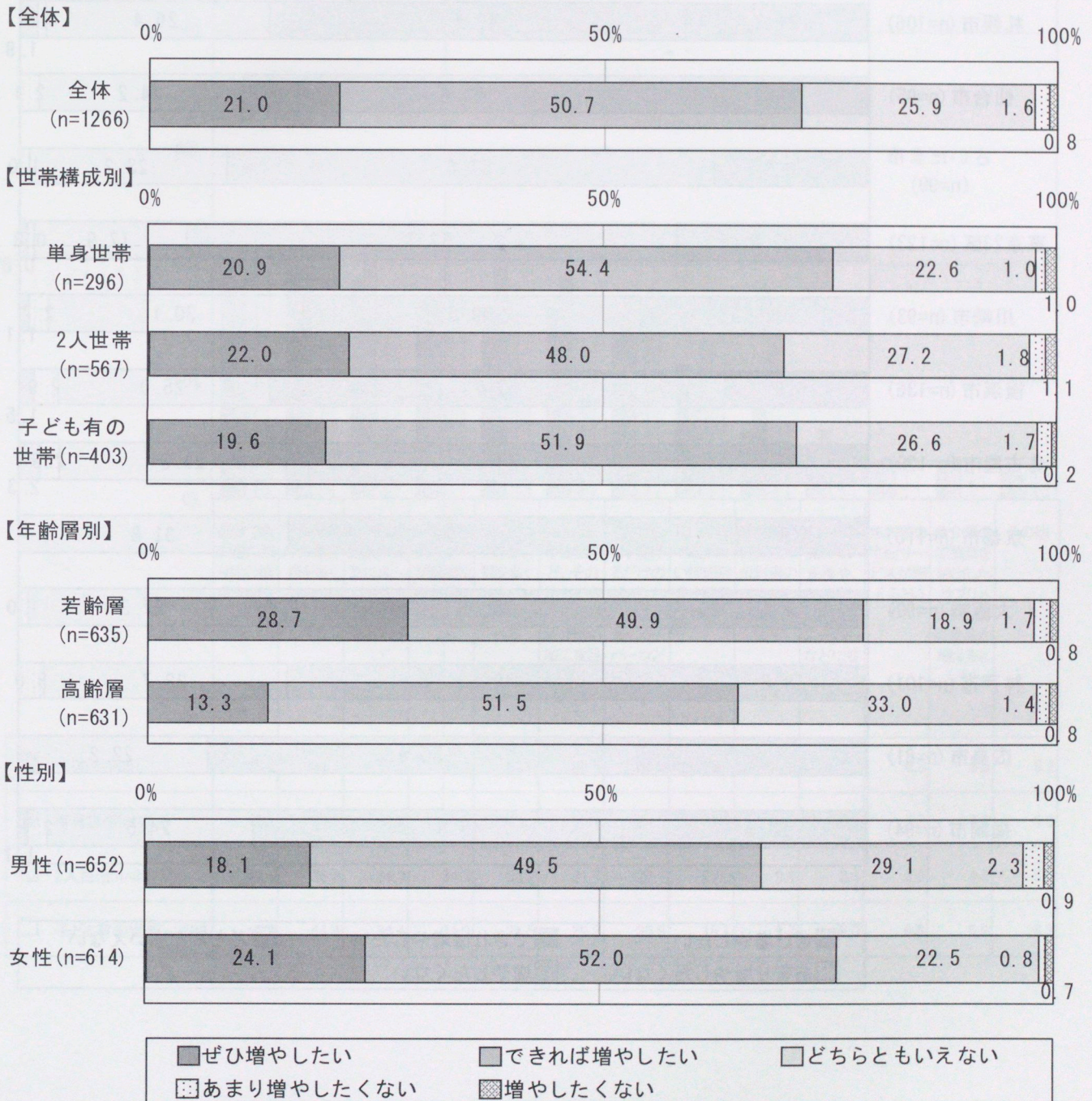
○魚介類を食べる機会を増やしたいかの意向は、全体では「ぜひ増やしたい」「できれば増やしたい」合わせると71.7%となり、増やしたい意向が強い。

○世帯構成別ではあまり大きな相違はみられないものの、70%以上が増やしたい意向。

○年齢層別では、若年齢層の「ぜひ増やしたい」が28.7%と高齢層に比べ15ポイント以上高く、「できれば増やしたい」と合わせると8割近くが増やしたいとしている。

○性別では、女性の「ぜひ増やしたい」「できれば増やしたい」が合わせて76.1%と、男性を5ポイントほど上回る。

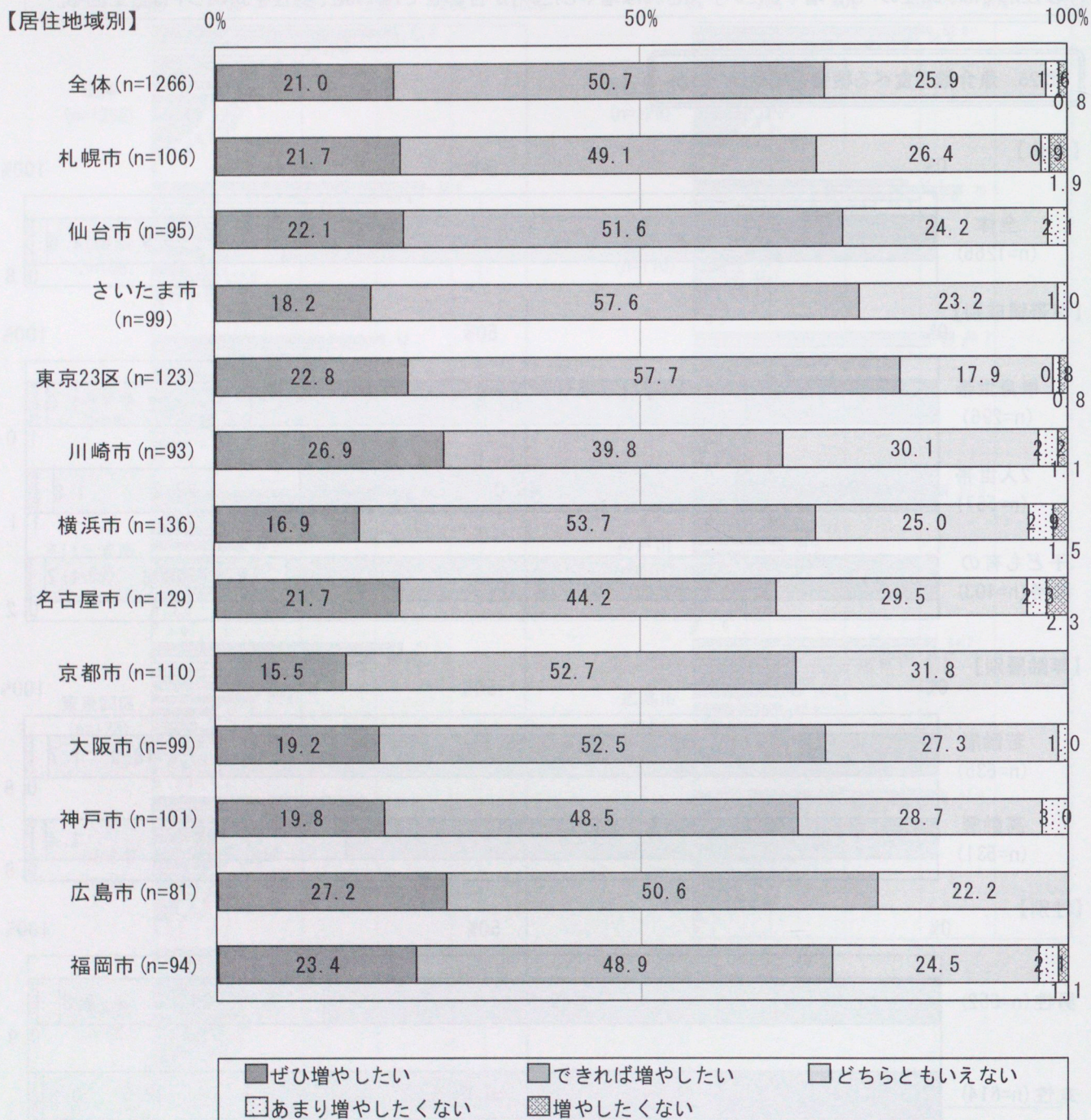
#### 問25. 魚介類を食べる機会を増やしたいか



### 3-8. 魚介類を食べる機会の増減意向(2)

○地域別では、最も増やしたいと思っている都市は東京23区で「ぜひ増やしたい」22.8%と「できれば増やしたい」57.7%を合わせると80.5%が増やしたい意向。

問25. 魚介類を食べる機会を増やしたいか



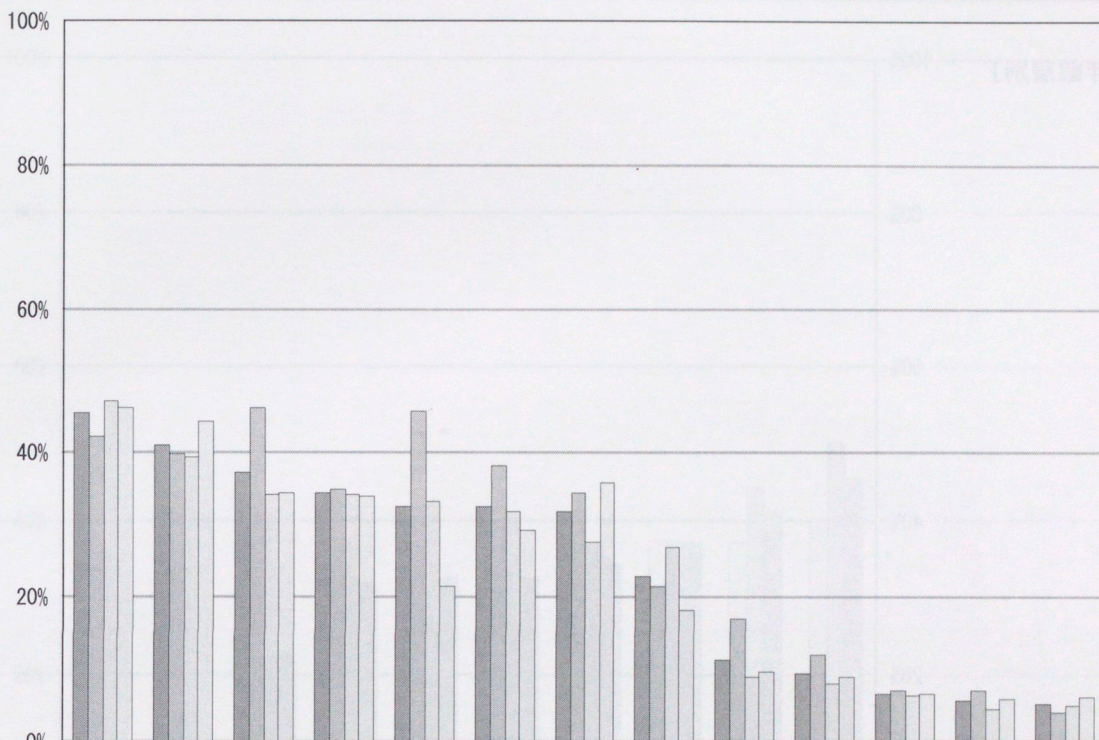
### 3-9. 魚介類を食べる機会の増やし方(1)

① 魚介類を食べる機会を増やす方法 3-9

- 魚を食べる機会の増やし方は、全体では「自分で魚料理に取り組む機会を増やす」が最も多く、45.6%となる。
- 世帯構成別では、単身世帯で「魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい」46.2%や「少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる」45.7%が他より多い。

#### 問26. 魚を食べる機会をどのように増やしたいか

【世帯構成別】



	自分で魚料理に取り組む機会を増やす	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる	レトルトや缶詰など、そのまま食べられる魚介類の加工食品が増えるといい	焼くだけ、揚げた状態にしたものを多くスーパーなどに並べる	匂いや煙の出にくい調理器具を開発する	社食や公共施設で魚料理のメニューが増えるといい	匂いの目立たない魚種や、加工したものをスーパーなどに並べる	魚料理の宅配サービスが増えるといい	魚介類の栄養素を抽出したサプリメントや健康食品が増えるといい	その他
■ 全体(n=908)	45.6	41.1	37.2	34.4	32.6	32.5	31.9	22.8	11.2	9.4	6.6	5.6	5.2
■ 単身世帯(n=223)	42.2	39.9	46.2	35.0	45.7	38.1	34.5	21.5	17.0	12.1	7.2	7.2	4.0
□ 2人世帯(n=397)	47.1	39.3	34.3	34.3	33.2	31.7	27.7	27.0	9.1	8.1	6.3	4.5	5.0
□ 子ども有の世帯(n=288)	46.2	44.4	34.4	34.0	21.5	29.2	35.8	18.1	9.7	9.0	6.6	5.9	6.3

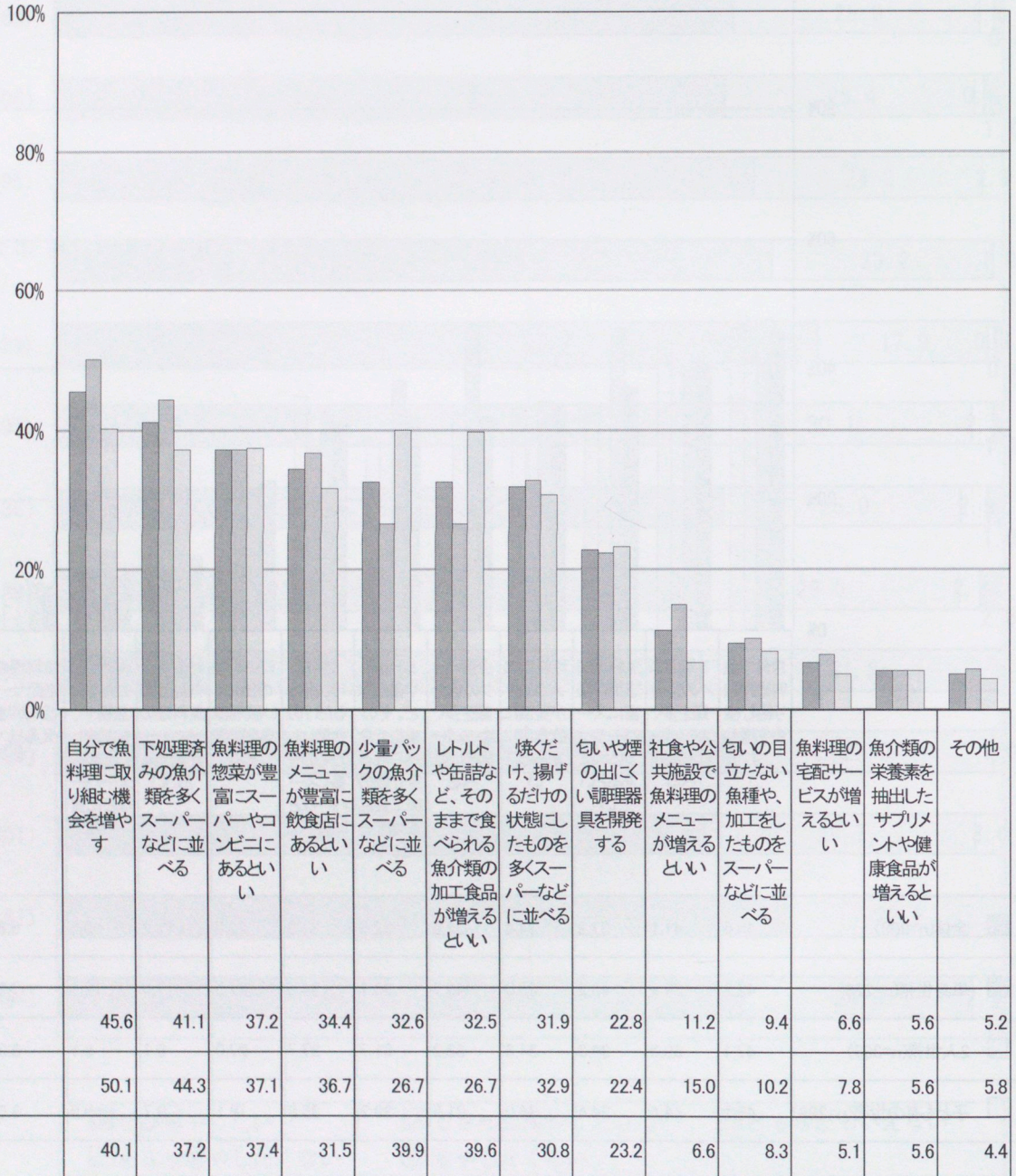
### 3-9. 魚介類を食べる機会の増やし方(2)

○年齢層別では、若齢層が「自分で魚料理に取り組む機会を増やす」50.1%、「下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる」44.3%と自分で料理する項目が高齢層より上回る。

○一方、高齢層では「少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる」39.9%、「レトルトや缶詰などそのまま食べられる魚介類の加工食品が増えるといい」39.6%が4割近くとなり、若齢層を上回る。

#### 問26. 魚を食べる機会をどのように増やしたいか

【年齢層別】



### 3-9. 魚介類を食べる機会の増やし方(3)

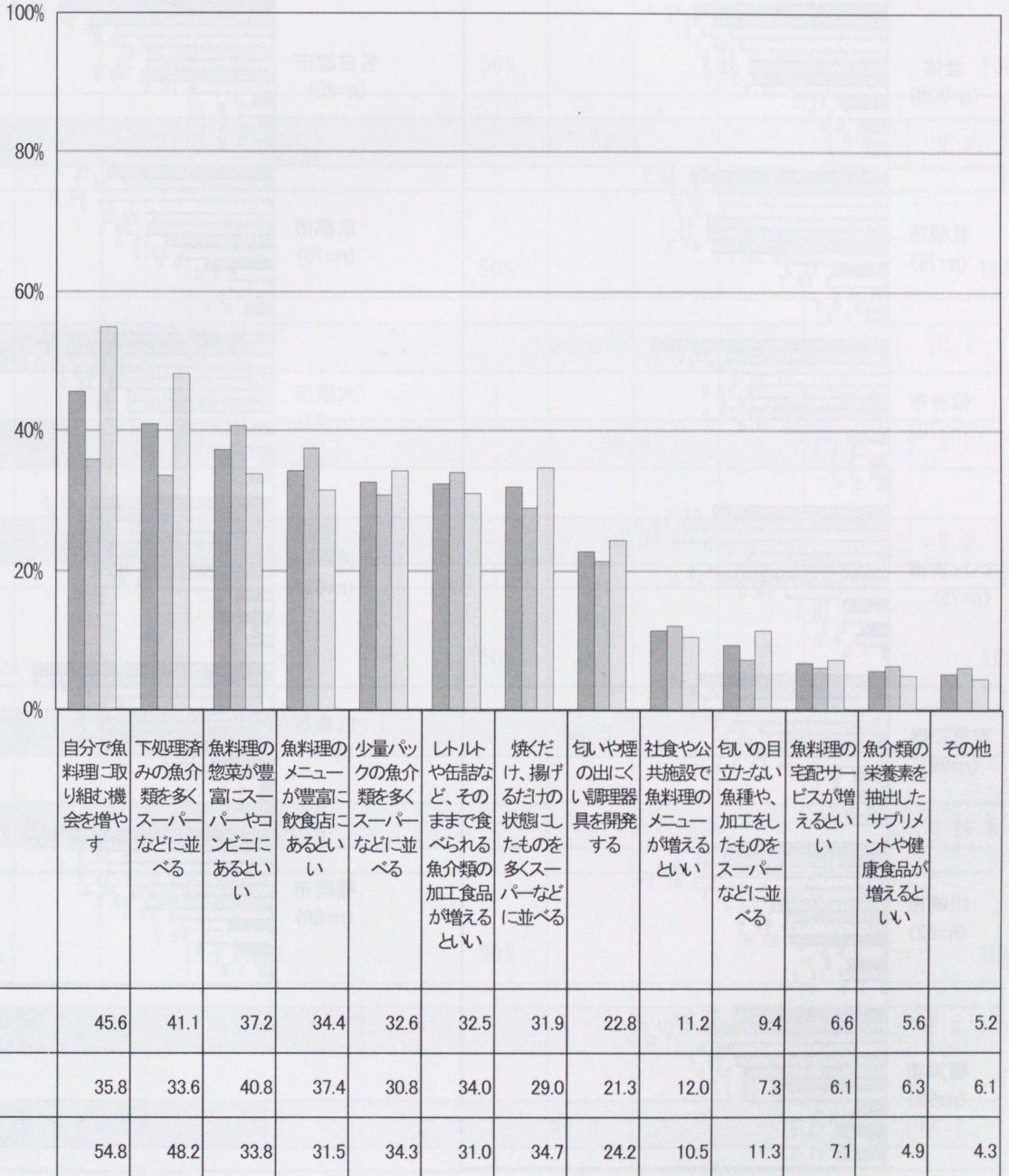
(注) 式「食生活の改善」を調査した食生活改善調査報告書(2017年)

○性別では、女性が「自分で魚料理に取り組む機会を増やす」54.8%、「下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる」48.2%と5割近くに上り、男性を大きく上回る。

○男性は「魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい」40.8%、「魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい」37.4%と、簡便化をはかる項目で女性を上回る。

#### 問26. 魚を食べる機会をどのように増やしたいか

【性別】



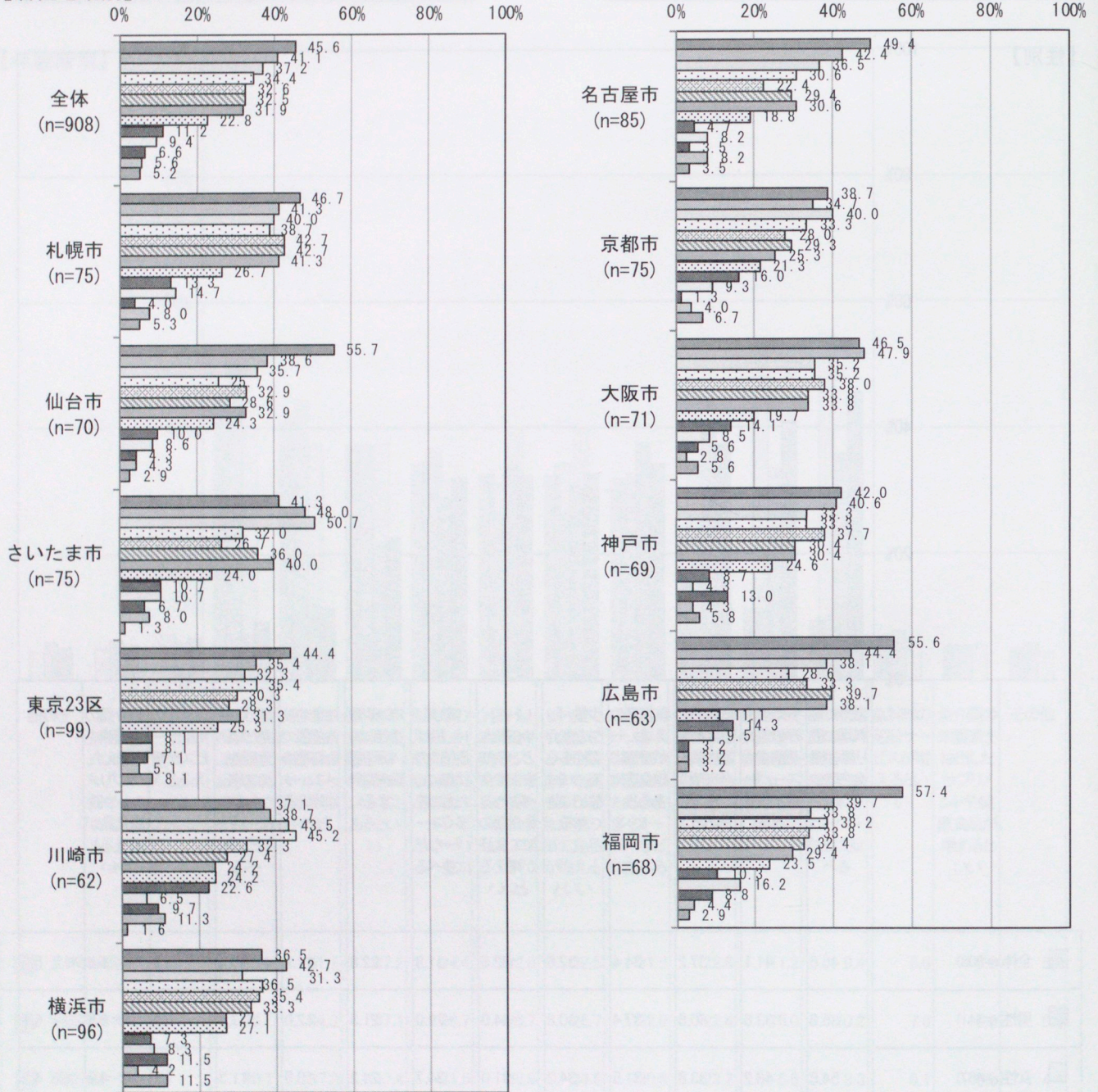
### 3-9. 魚介類を食べる機会の増やし方(4)

○地域別でみると、仙台市、広島市、福岡市の3都市が「自分で魚料理に取り組む機会を増やす」で55%を超え、他都市に比べて多い。

○一方、さいたま市は「魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい」が50.7%と唯一半数を超える。

#### 問26. 魚を食べる機会をどのように増やしたいか

##### 【居住地域別】

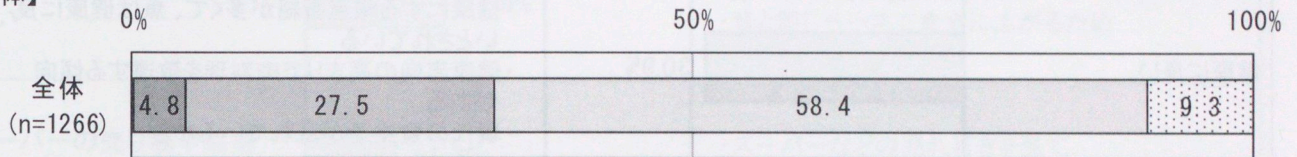


### 3-10. 日本の魚類の消費状況(1)

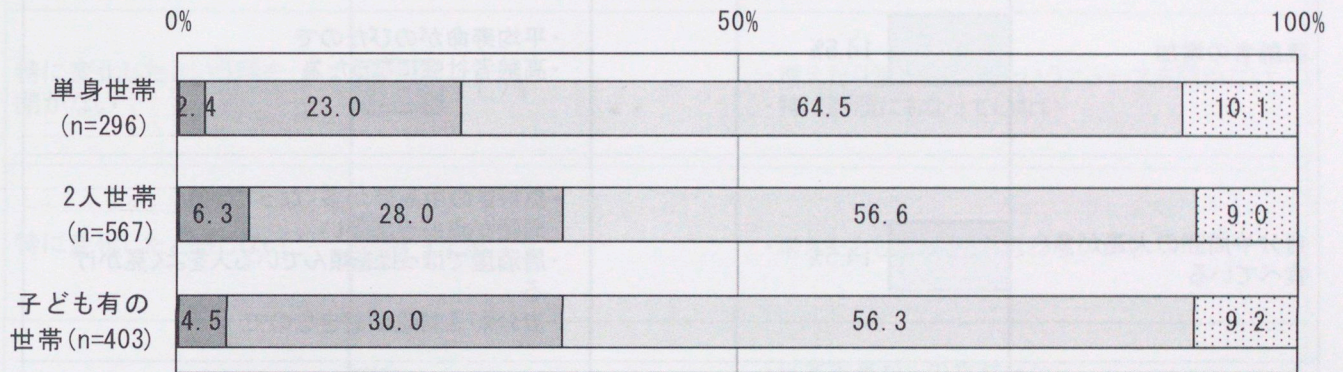
- 日本の魚介類の消費は、全体では「減っていると感じる」が最も多く58.4%。
- 世帯構成別では、単身世帯の「減っていると感じる」が64.5%と8ポイントほど他を上回る。
- 年齢層別では、高齢層の「減っていると感じる」割合が62.3%と若年齢層に比べ、やや高い。
- 性別では男性の「変わらないと感じる」が31.6%と女性に比べ、やや高い。

問27. 日本の魚介類の消費状況をどう感じているか

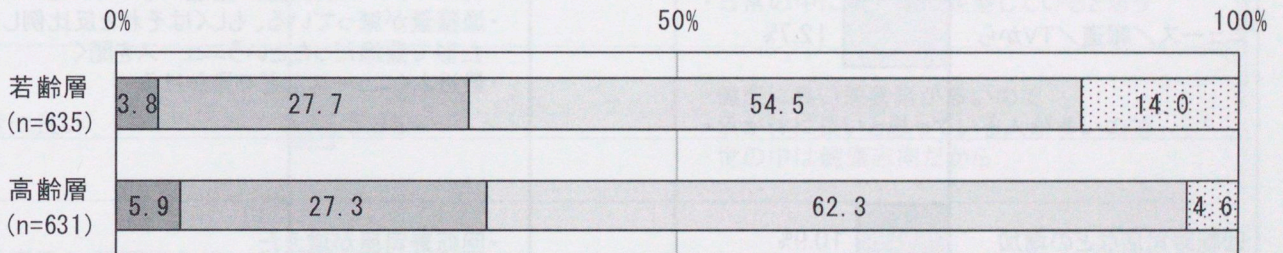
#### 【全体】



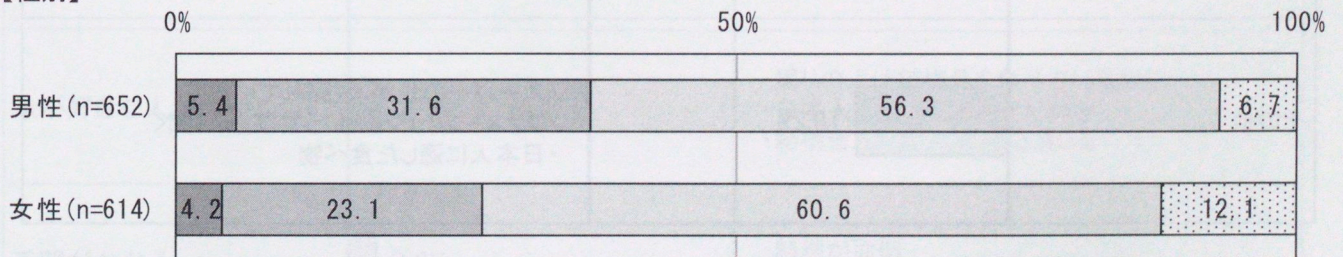
#### 【世帯構成別】



#### 【年齢層別】



#### 【性別】



■ 増えていると感じる ■ 変わらないと感じる □ 減っていると感じる □ わからない



### 3-10. 日本の魚類の消費状況(2)

○魚介類の消費状況の増減を感じる理由を自由回答で聞いたところ、「増えている」と感じる理由では、「健康に良い」が最も多く30.9%に達する。次いで「高齢者の増加」14.5%、「自分や周囲の人達が多く食べている」14.5%である。

#### 問28. 日本の魚介類の消費状況が「増えていると感じる」理由

件数 (n=55)	(コメント)
健康に良い 30.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康にする報道番組が多くて、魚は健康に良いとされている</li> <li>・健康志向の高まりで肉料理を敬遠する傾向がある</li> <li>・現代の食生活が乱れているから</li> </ul>
高齢者の増加 14.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平均寿命がのびたので</li> <li>・高齢者社会になった為</li> </ul>
自分や周囲の人達が多く食べている 14.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚好きの中高年が多くなっている</li> <li>・周囲が魚好きが多い</li> <li>・居酒屋でほっけを頼んでいる人をよく見かける</li> <li>・自分が魚料理が好きなので</li> </ul>
ニュース／報道／TVから 12.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特にマグロの消費量が話題になっている</li> <li>・漁獲量が減っている、もしくはそれと反比例した形で豊漁だったというニュースを聞く</li> <li>・最近よくニュースなどで見かける</li> </ul>
回転寿司店などの増加 10.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転寿司屋が増えた</li> </ul>
その他 18.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーの魚がよく売れている</li> <li>・ファストフィッシュという言葉をよく聞く</li> <li>・日本人に適した食べ物</li> </ul>

### 3-10. 日本の魚類の消費状況(3)

○魚介類の消費が「変わらない」と感じる理由は、「自分の状況が変わっていない」が最も多く、17.9%。次いで「スーパーの売場や魚屋を見て」11.7%、「特に変化したという話を聞かない」11.7%と続く。

問28. 日本の魚介類の消費状況が「変わらない」と感じる理由

件数(n=223)	(コメント)
自分の状況が変わっていない 17.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家での消費が変わらない</li> <li>・昔と同じペースで食卓に上がるため</li> </ul>
スーパーの売り場や魚屋を見て 11.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーなどの売れ行きを見て</li> <li>・スーパーの魚介類の売り場に変化がない</li> </ul>
特に変化したという話を聞かない 11.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・増えたり減ったりしたというニュースを聞かない</li> <li>・特に話題にもなっていない</li> </ul>
特に変化したと感じない 7.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・増えたとも減ったとも思わないから</li> </ul>
習慣・文化は変わらない 6.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本古来からの食材だから</li> <li>・日本人は寿司や刺身を昔から食べているから</li> <li>・日常の中に魚介類は定着していると思う</li> </ul>
健康に良い 5.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に良い栄養素が多いので</li> <li>・魚が体に良いと思っている人が多いので</li> <li>・世の中は健康志向だから</li> </ul>
回転寿司や居酒屋などの状況を見て 5.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転寿司がある以上変わらないと思う</li> <li>・居酒屋のメニューも変わっていない</li> </ul>
魚が好きな人が多い 4.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周りの人は結構魚を食べているから</li> <li>・日本人は魚が割と好きだから</li> <li>・結構皆さん買っていると感じる</li> </ul>
手間がかかる 3.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理が面倒</li> <li>・骨が面倒</li> </ul>
その他 30.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚を調理しやすいように加工して売られている</li> <li>・変わる理由が見当たらない</li> <li>・日本は海洋資源が豊富だから</li> <li>・周りの友人達の話聞いて</li> <li>・魚を全く食べない家庭はそんなに多くないと思う</li> </ul>

### 3-10. 日本の魚類の消費状況(4)

○魚介類の消費が「減っている」と感じる理由について、「食習慣の変化」が最も多く、2割を超えている。次いで「若い世代/子どもが好まない」18.9%、「ニュース/報道/TVから」16.9%と続く。

問28. 日本の魚介類の消費状況が「減っている」と感じる理由

件数(n=687)	(コメント)
食習慣の変化 20.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉食が増えている</li> <li>・肉が好きな人が多い</li> <li>・食の欧米化</li> </ul>
若い世代/子どもが好まない 18.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・孫が喜ばない</li> <li>・子どもたちの食生活を見ていてと思う</li> <li>・若者があまり食べている姿を見かけない</li> </ul>
ニュース/報道/TVから 16.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニュースで見た</li> <li>・料理番組など魚よりも肉のメニューが圧倒的に多い</li> </ul>
スーパーの魚売り場や魚屋を見て 10.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーの魚売り場が狭くなった</li> <li>・魚の種類が減っている</li> <li>・スーパーでも売れ残りをよく見かける</li> <li>・魚売り場に活気がない</li> <li>・魚屋が減っている</li> </ul>
調理に手間がかかる 9.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理が難しい</li> <li>・魚の調理ができない主婦が増えた</li> <li>・魚焼きグリルの後始末が面倒</li> <li>・肉類の方が料理しやすい</li> </ul>
自分や周囲の人達が食べていない 9.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身が魚を食べなくなった</li> <li>・友人も家で魚はあまり調理していない</li> <li>・定食屋に行ってもあまり食べている人がいない</li> </ul>
価格が高い 9.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉に比べて価格が高い</li> <li>・近年は魚介類が割高なため、手が届きにくいと感じる人が増えている</li> </ul>
汚染 7.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原発の影響で日本海側の魚に手を出しづらくなっている</li> <li>・放射能などの心配から過剰に敏感になっている</li> <li>・海洋汚染</li> </ul>
漁獲量が減っている 5.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乱獲により漁獲量が減っている</li> <li>・海外の漁獲量の増加により日本が得られる魚の量が減っている</li> </ul>
その他 15.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外食のメニューは肉類が多い</li> <li>・骨を取って食べるのが面倒・苦手</li> <li>・魚をきれいに食べられる人が減っている</li> <li>・魚臭い・新鮮なものが減った</li> <li>・ボリュームがない</li> <li>・他にもタンパク質を摂れる食品の幅が増えている</li> </ul>

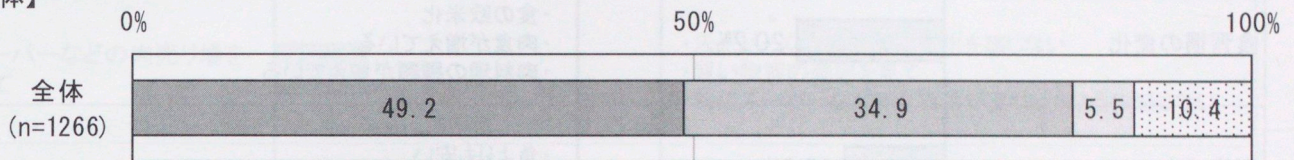
## 4. 魚介類以外の食品の消費動向

### 4-1. 肉類の消費状況(1)

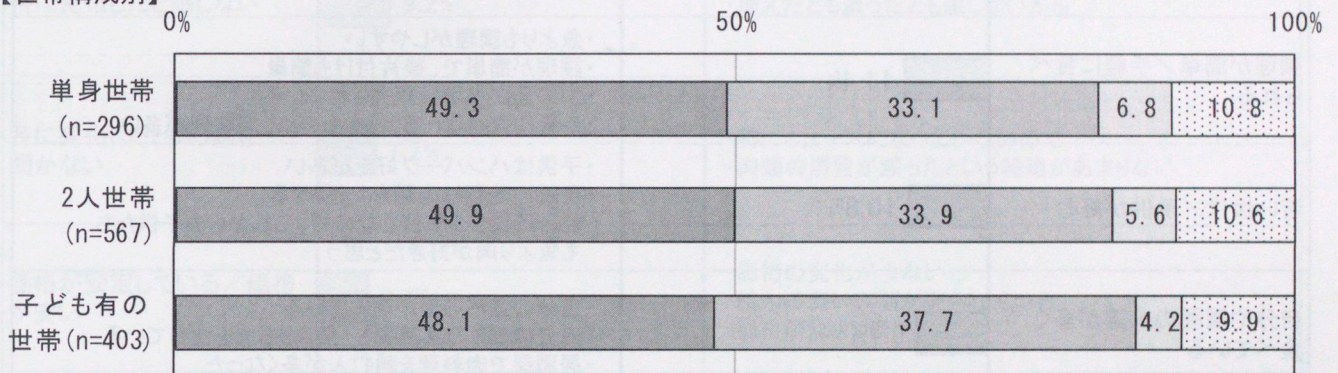
- 肉類の消費増減は、全体では、「増えていると感じる」の割合が高く、49.2%と半数近くを上る。
- 世帯構成別では特に大きな差はみられないものの、半数近くが増えていると感じている。
- 年齢層別では高齢層の「増えていると感じる」が53.9%と半数を超え、若年齢層に比べ9ポイントほど高い。
- 性別では、特に大きな差はみられないものの半数近くが増えていると感じている。

#### 問29. 肉類の消費状況をどう感じているか

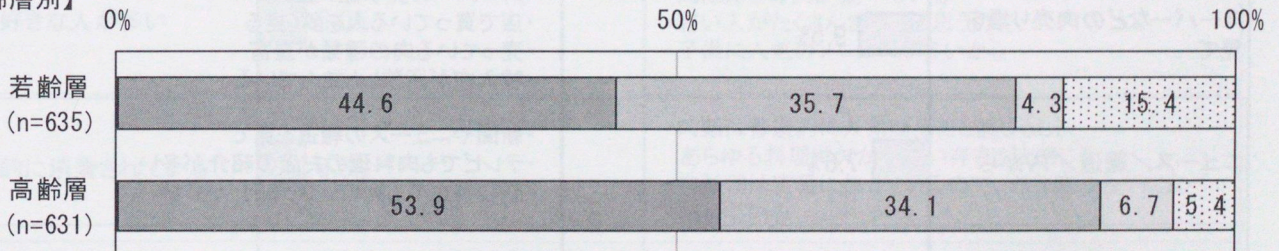
##### 【全体】



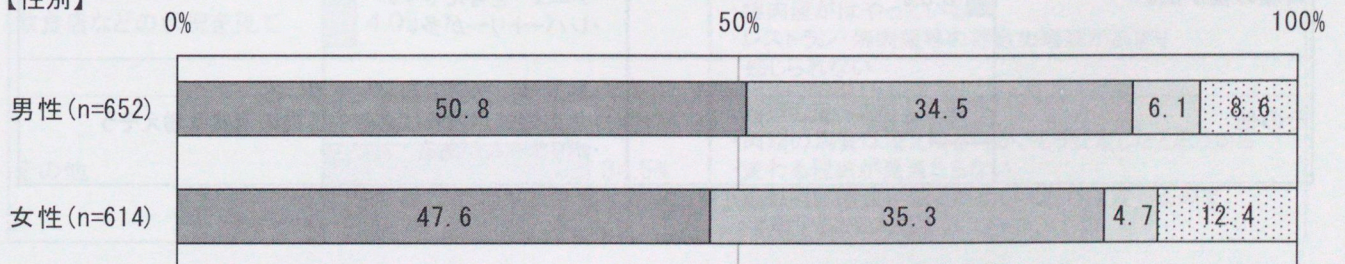
##### 【世帯構成別】



##### 【年齢層別】



##### 【性別】



■ 増えていると感じる   ■ 変わらないと感じる   □ 減っていると感じる   ▨ わからない

#### 4-1. 肉類の消費状況(2)

○肉類の消費状況をどのように感じているか自由回答で聞いたところ、「増えている」と感じる理由は、「外食産業を見て」が最も多く23.2%と2割を超える。次いで「食習慣の変化」20.2%、「価格が安い」13.6%である。

##### 問30. 肉類の消費状況が「増えている」と感じる理由

件数 (n=590)	(コメント)
外食産業を見て 23.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外食に肉料理が多い</li> <li>・ファーストフード店の増加</li> <li>・焼肉屋が増えた</li> <li>・牛丼屋の繁盛</li> </ul>
食習慣の変化 20.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の欧米化</li> <li>・肉食が増えている</li> <li>・肉料理の種類が増えている</li> </ul>
価格が安い 13.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚よりも安い</li> <li>・輸入肉が安い</li> </ul>
調理が簡単／手軽に食べられる 11.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚よりも調理がしやすい</li> <li>・調理が簡単で、後片付けも簡単</li> <li>・加工品が多種類販売されている</li> <li>・手軽に食べられるようなものに、肉料理が多い</li> </ul>
若い世代／子供が好む 10.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供はハンバーグ好きが多い</li> <li>・身近の若者は肉類をよく食べる</li> <li>・若い母親が肉を好きなので、これからの子供たちも魚より肉が好きだと思う</li> </ul>
自分や周囲の人達が多く食べている 9.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の食べる量が増えている</li> <li>・自分の周りの高齢者も、魚よりも肉を食べている</li> <li>・居酒屋で肉料理を頼む人が多くなった</li> </ul>
スーパーなどの肉売り場を見て 9.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーの売り場が広い</li> <li>・店で買っている人を多く見る</li> <li>・売っている肉の種類が豊富</li> <li>・輸入肉が所狭しと並んでいる</li> </ul>
ニュース／報道／TVから 7.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞やニュースの報道を見て</li> <li>・テレビでも肉料理のお店の紹介が多い</li> <li>・料理番組でも肉のレシピ紹介が多い</li> </ul>
料理の幅が広い 3.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉料理のレシピが多い</li> <li>・メニューを考えやすい</li> <li>・レパートリーが多い</li> </ul>
その他 8.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満や生活習慣病が増えている</li> <li>・魚の消費が減れば必然的に肉の消費は増えそう</li> <li>・ボリュームがある</li> </ul>

#### 4-1. 肉類の消費状況(3)

○肉類の消費が「変わらない」と感じる理由は、「自分の状況が変わっていない」が最も多く、18.9%。次いで「スーパーの肉売り場を見て」11.6%、「特に変化したと感じない」9.2%と続く。

##### 問30. 肉類の消費状況が「変わらない」と感じる理由

件数(n=249)	(コメント)
自分の状況が変わっていない 18.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・我が家の消費量が変わらないので</li> <li>・自分がよく食べているから</li> <li>・食べる回数が変わらないから</li> </ul>
スーパーなどの肉売り場を見て 11.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーなどの光景に変化を感じない</li> <li>・買い物客の動向を見て</li> <li>・特にスーパーなどで取扱量が変わったように感じない</li> </ul>
特に変化したと感じない 9.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・増えたとも減ったとも感じないから</li> </ul>
特に変化したという話を聞かない 7.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特にニュースになっていないので</li> <li>・肉類の消費が減ったという報道があまりない</li> </ul>
価格が安定している／価格が安い 6.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・価格の変化が少ない</li> <li>・輸入の安い肉類が売られている</li> <li>・価格が魚より安い</li> </ul>
肉が好きな人が多い 6.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉は殆どの人が食べている</li> <li>・若い人がたくさん食べると思うので</li> <li>・子供に人気のメニューが多いから</li> </ul>
安定的に消費されている 6.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉類は普遍的に人気商品だと感じるし、あらゆる料理に欠かせない存在だと感じる</li> <li>・肉料理は定番になっているので、みな変わらずに食べ続けている</li> </ul>
飲食店などの状況を見て 4.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファストフードで消費されるから</li> <li>・焼肉屋がはやっている</li> <li>・レストラン・焼肉屋等の件数の増減があまり感じられない</li> </ul>
その他 34.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理も食べるのも簡単</li> <li>・肉類の消費は増えてきたが、もう安定したと思うから</li> <li>・変わる理由が見当たらない</li> <li>・高齢者は消費が減るが若い人たちは食べるので、平均すると変わらない</li> </ul>

#### 4-1. 肉類の消費状況(4)

○肉類の消費状況が「減っている」と感じる理由は、「健康に良くない」が21.1%と最も多く、2割を超える。次いで「高齢者の増加」12.3%、「自分があまり肉を食べていない」12.3%と続く。

##### 問30. 肉類の消費状況が「減っている」と感じる理由

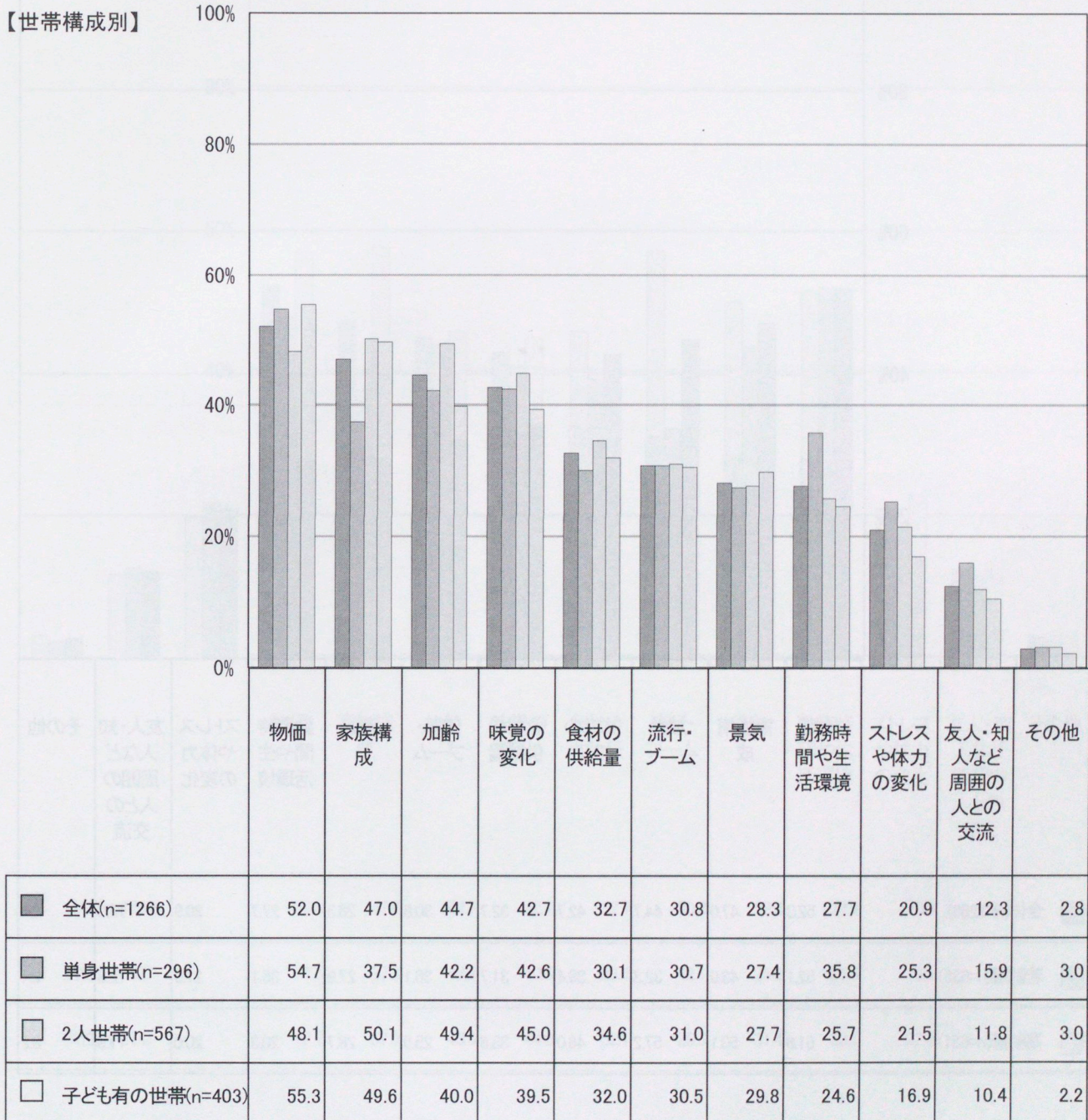
件数(n=57)	(コメント)
健康に良くない 21.1%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お肉のとりすぎは良くないと認識する人が多くなった</li> <li>・ダイエット志望の人が増えた</li> <li>・健康志向が強まっているので、肉より魚を好む人がいると思う</li> </ul>
高齢者の増加 12.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢化時代に入り、こってりした肉類の料理が減っていると思う</li> <li>・高齢になると肉より魚を好む人も増えてくる</li> <li>・若い人が減っているのでは</li> </ul>
自分があまり肉を食べていない 12.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の消費が減っている</li> </ul>
ニュース／報道／TVから 8.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニュースなど見て</li> <li>・最近肉の生産、輸入等の確保で前向きなニュースを耳にしない</li> </ul>
汚染 8.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原発の影響があると思うから</li> <li>・狂牛病</li> <li>・感染の心配</li> </ul>
価格が高い 8.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高価だから</li> </ul>
その他 33.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーなどで売れ残りが多く目立つ</li> <li>・生肉が禁止になったから</li> <li>・若い者が食べる量が減っているように感じる</li> <li>・外国産の肉類が多いような気がする</li> </ul>

## 4-2. 食品全般の摂取機会の増減の要因(1)

○食品全般の食べる機会の増減の影響は、全体では「物価」が最も多く、52.0%を超える。

○世帯構成別では、2人世帯で「加齢」が49.4%と他より多い。また、単身世帯では「勤務時間や生活環境」が35.8%と、他より10ポイント以上上回る。

### 問31. 食品全般の食べる機会の増減要因



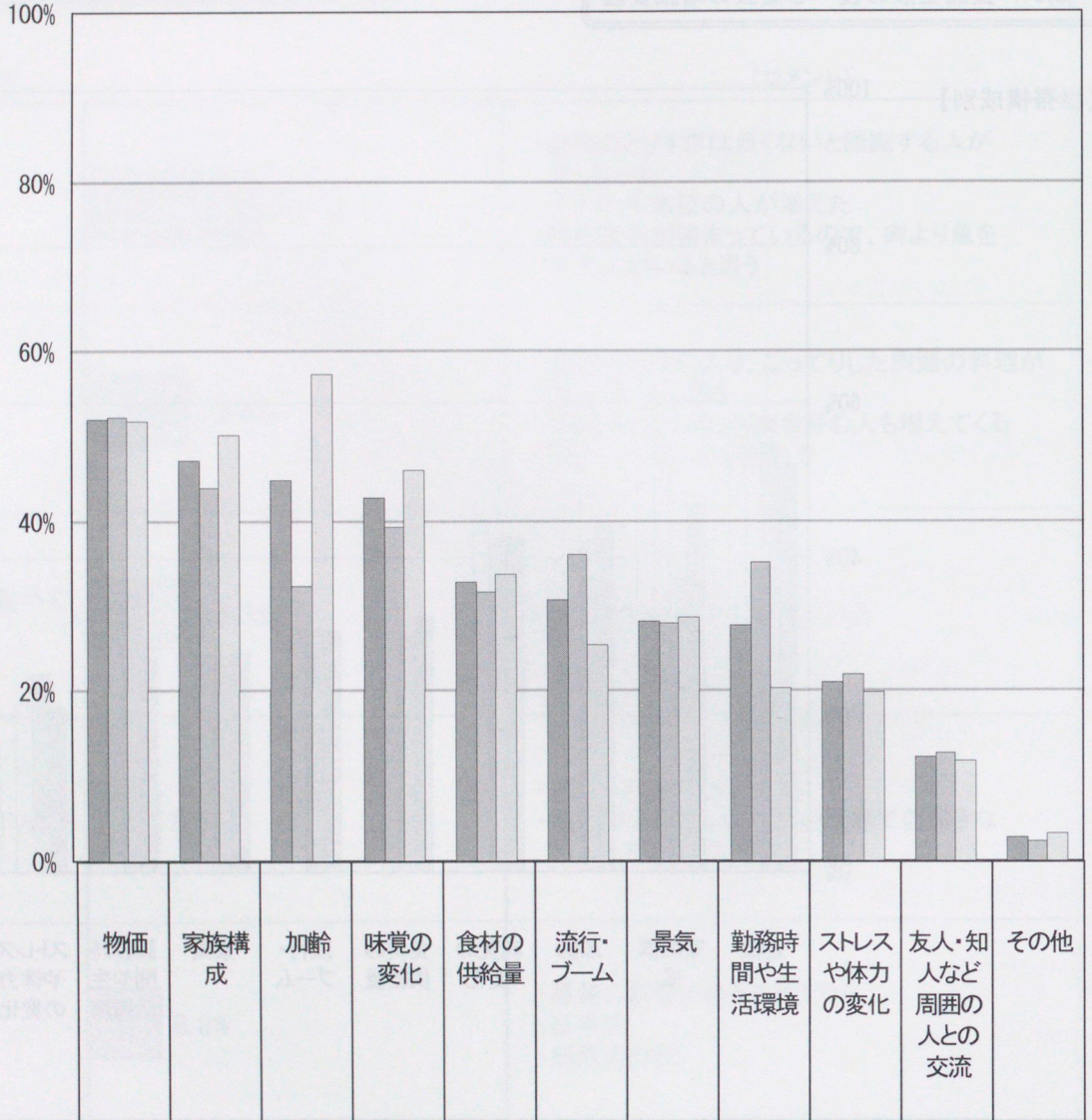


## 4-2. 食品全般の摂取機会の増減の要因(2)

○年齢層別では、高齢層の「加齢」が57.2%と若齢層に比べ、25ポイント程上回る。

### 問31. 食品全般の食べる機会の増減要因

【年齢層別】



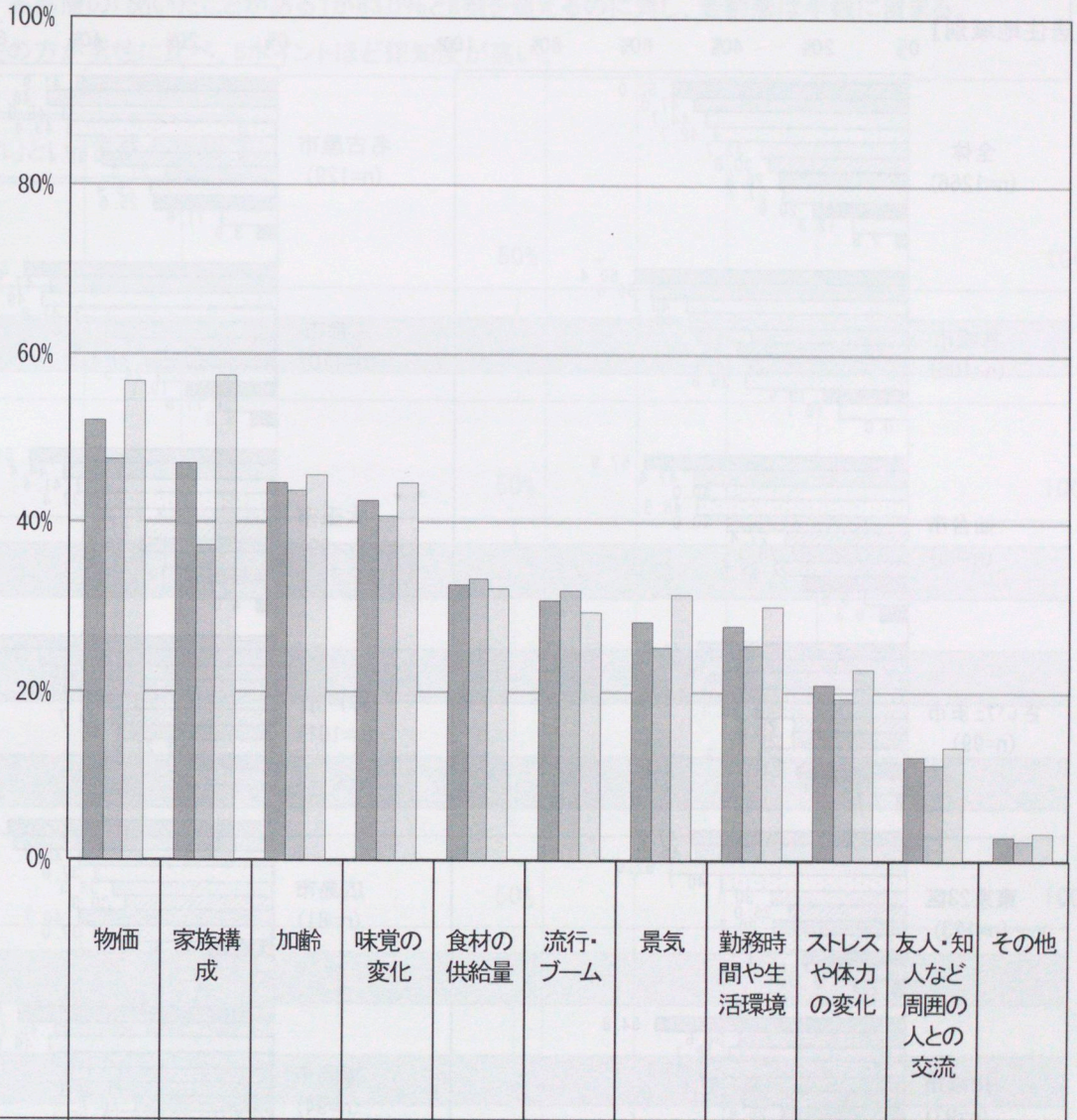
## 4-2. 食品全般の摂取機会の増減の要因(3)

(4) 国産の減産の全額減産の健全食品 5-2

○性別では、女性は「家族構成」が57.3%と6割近くに達し、男性を20ポイント上回る。

### 問31. 食品全般の食べる機会の増減要因

【性別】



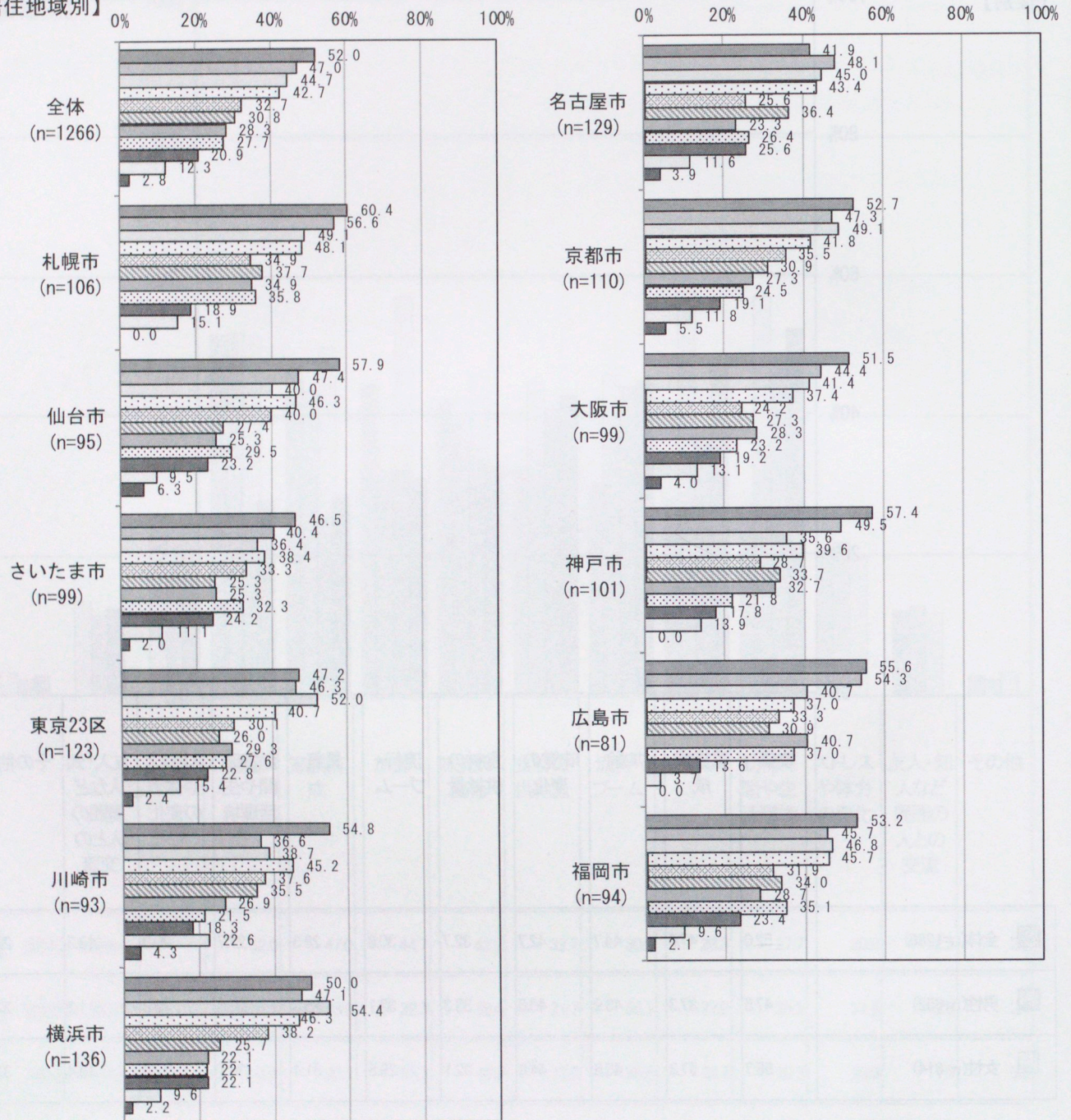
■ 全体(n=1266)	52.0	47.0	44.7	42.7	32.7	30.8	28.3	27.7	20.9	12.3	2.8
■ 男性(n=652)	47.5	37.3	43.9	40.6	33.3	32.1	25.3	25.5	19.3	11.3	2.3
□ 女性(n=614)	56.7	57.3	45.6	44.8	32.1	29.5	31.4	30.1	22.6	13.4	3.3

## 4-2. 食品全般の摂取機会の増減の要因(4)

○地域別では、横浜市では「加齢」が54.4%とやや高い。名古屋市では「物価」が41.9%と他都市に比べ、やや低い。また、広島市では「景気」が40.7%と唯一4割を上回る。

問31. 食品全般の食べる機会の増減要因

【居住地域別】



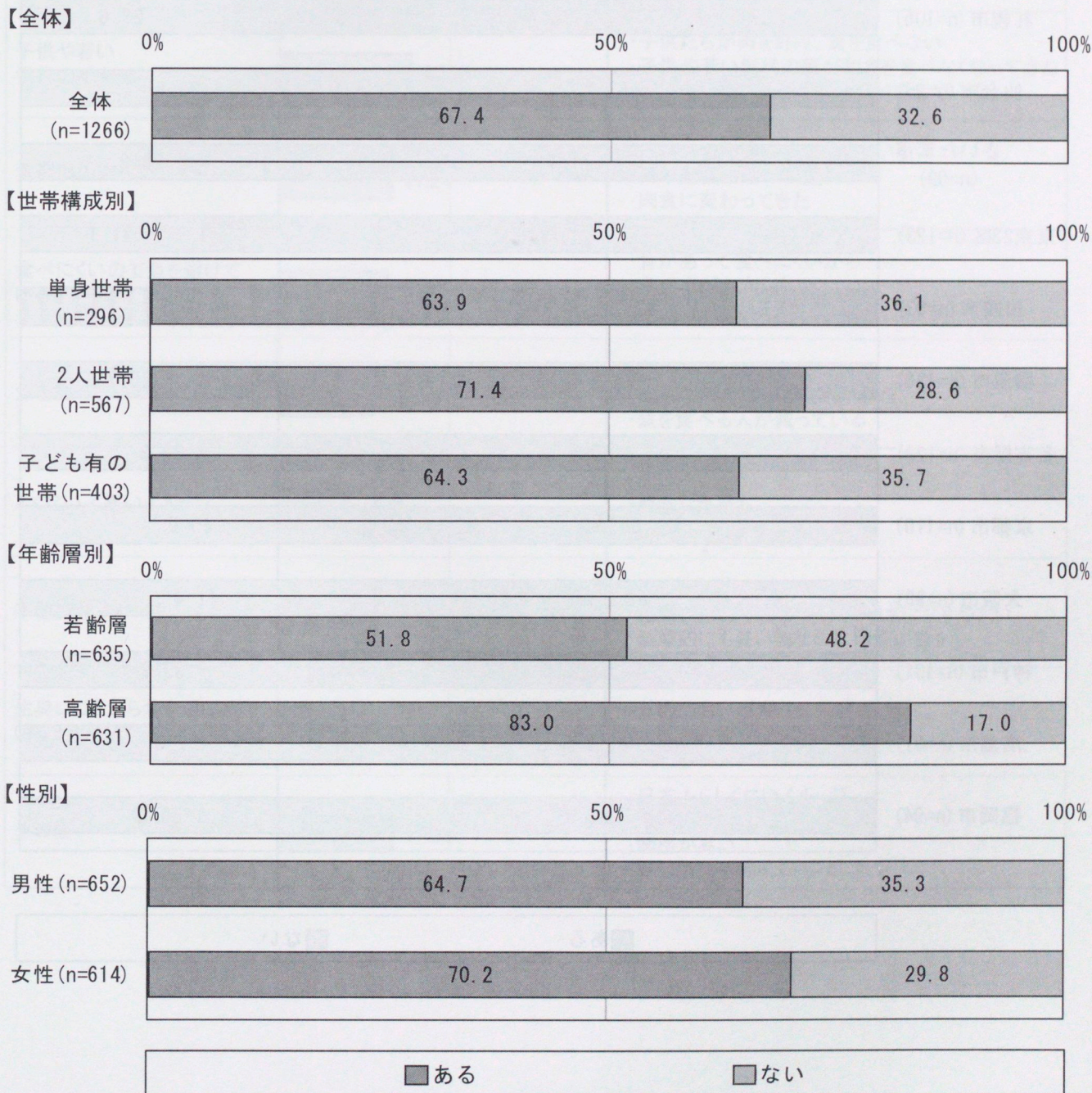
- 物価
- 家族構成
- 加齢
- 味覚の変化
- 食材の供給量
- 流行・ブーム
- 景気
- 勤務時間や生活環境
- ストレスや体力の変化
- 友人・知人など  
周囲の人との交流
- その他

## 5. 「魚ばなれ」という言葉の認知度

### 5-1. 「魚ばなれ」という言葉の認知(1)

- 「魚ばなれ」という言葉の認知は、全体では「聞いたことがある」が67.4%と7割近くとなっている。
- 世帯構成別では、2人世帯の「聞いたことがある」が71.4%と、7割を超え、他の世帯構成より割合が高い。
- 年齢層別では、高齢層の「聞いたことがある」が83.0%と8割を超えるのに対し、若齢層は半数に留まる。
- 性別では、女性の方が男性に比べ、5ポイントほど認知度が高い。

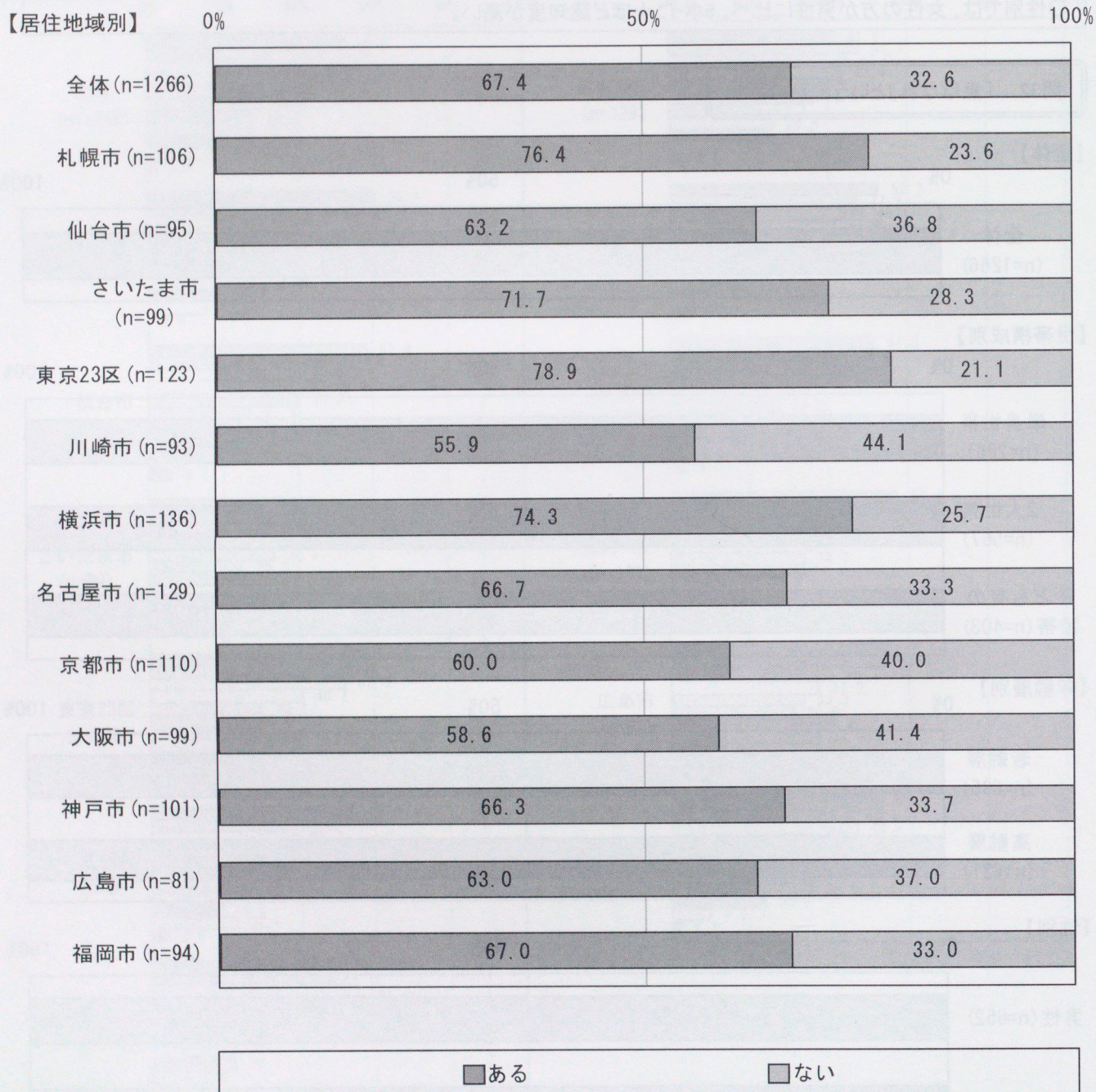
#### 問32. 「魚ばなれ」という言葉の認知



### 5-1. 「魚ばなれ」という言葉の認知(2)

○地域別でみると、最も認知度が高いのは東京23区で78.9%である。最も低いのは川崎市で55.9%と6割以下に留まる。

#### 問32. 「魚ばなれ」という言葉の認知



## 5-2. 「魚ばなれ」という言葉のイメージ

○「魚ばなれ」の言葉のイメージとして最も多いのは「魚の調理が面倒なイメージ」で24.8%と1/4を占めている。次いで「子どもや若い世代のイメージ」20.1%、「食習慣の変化」17.2%と続く。

### 問33. 「魚ばなれ」という言葉のイメージ

件数(n=821)	(コメント)
魚の調理が面倒なイメージ 24.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚は調理方法が難しい、めんどくさいというイメージがある</li> <li>・魚をさばくのが苦手</li> </ul>
子供や若い世代のイメージ 20.1%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供たちが肉を好み、魚を食べない</li> <li>・子供や若い世代の親が和食を食べなくなってきた</li> <li>・若い世代のファーストフードが増えている</li> </ul>
食習慣の変化のイメージ 17.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本人の食事が欧米化している</li> <li>・日本型食生活の衰退</li> <li>・肉食に変わってきた</li> </ul>
食べにくいので魚を避けているイメージ 16.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨があって食べにくいから</li> <li>・食べ方がわからない</li> <li>・箸が上手に使えない</li> </ul>
魚を食べないイメージ 14.1%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚嫌いの人が増えた</li> <li>・食卓に魚ののぼる機会が減る</li> <li>・魚を食べる人が減っている</li> </ul>
よくない／悪いイメージ 10.8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悲しい</li> <li>・残念な気持ち</li> <li>・さみしい気がする</li> </ul>
不健康なイメージ 5.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウム不足</li> <li>・肥満、高コレステロール、メタボになりやすい</li> <li>・健康的にも良い物なのに残念に思う</li> </ul>
生臭いことから魚を避けているイメージ 5.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のにおいが嫌いな人が多い</li> <li>・家の中が魚臭くなる</li> </ul>
その他 17.5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本人らしくないイメージ</li> <li>・時代の流れ</li> <li>・価格が高い</li> <li>・自分ではそのイメージがない</li> </ul>

### Ⅲ. グループインタビュー議事録

#### 1. 自己紹介

(1)				
	A	B	C	D
年齢	・72歳	・69歳	・62歳	・61歳
住所	・江東区(東陽町)	・晴海	・横浜市栄区(根岸線港南台)	・豊島区(池袋から1駅)
職業	・専業主婦	・専業主婦	・専業主婦	・専業主婦
同居家族	・夫(72歳)	・夫(72歳。福岡と行ったり来たり)	・夫(63歳)、長女(28歳)	・夫(62歳)
別居家族	<p>・長女(40歳)は青葉台にいて中1と小4の男の子がいる。専業主婦。</p>	<p>・長女(43歳)は調布におり、小5と5歳の娘がいる。長女夫婦は働いているので私がよくご飯作りなど手伝いに行かされている。</p>		<p>・長女(38歳)はインドと日本を行ったりきたり。次女(37歳)はドイツで仕事をしている。長女は家にいたりインドへ行ったり。</p> <p>・次女はドイツで仕事、長女はインドで勉強。2人とも独身。早く孫の顔を見たいがもう間に合わないかもしれないと諦めている。</p> <p>・長女は向こうで勉強し、成果を日本に持ってきてワークショップをし、また勉強に行く。ヨガの勉強をしている。今は日本で就職してもどこへ行かされるかわからないから同じことかも。</p>
	<p>・長男(38歳)はすぐ近くに住んでいるが現在はガーナに駐在中。私も行って見たが文明がまだ進歩していなかった。でもガーナは英語が使えるので便利。現在3年目で、もうそろそろ帰れるかなというところ。文明国とは違うから大変で、食べるものは輸入品。現地産の野菜やフルーツは怖いので外国人向けスーパーで買う。メイドさんがいるが食事は外で同僚と一緒に食べ、家ではあまり作らないらしい。私が持たせたインスタント食品もそっくりそのまま残っていた。</p> <p>・青葉台の娘のところにはよく駆り出される。お金が逼迫してくると「ばあば～」と甘えてくる。</p>			

# 1. 自己紹介

↑ 5 頁 ↓

(2)				
	A	B	C	D
住環境	<p>・東陽町に越してきて25、26年。人も多くなり、朝8時半になると駅からゾロゾロと若い人達が降りてくるという環境。活気はある。でもうちのアパートだけかもしれないが老人も多い。</p>	<p>・晴海は銀座に出るには便利だがとても不便。東京駅へは1時間に3本しかバスがない。住んでいる人間が少ないせいか本数を減らされてしまい、八重洲口の歯医者へ通うにもかなり時間がかかりイライラする。</p> <p>・実家が築地にあり、建て直しのため仮住まいで現在晴海にいる。</p>	<p>・栄区は横浜のチベットと言われており、山や自然に恵まれている。</p> <p>・駅前に高島屋ができてからずいぶん栄えるようになった。私は駅の周りや今住んでいる場所が性に合っているのかとても住み心地がよく、あつという間に23年が過ぎた。春はウグイスも鳴く。都内から遠いので勤めるには大変だろうが。</p>	<p>・必要な買物は池袋の西武や東武でできるし、世界中の食べ物もそこに集まっている。食材に困ることはなく楽チン。</p>
結婚後の就職経験	<p>・60歳まで働き、定年退職して今は専業主婦。事務職をしていた。</p>	<p>・結婚以来ずっと専業主婦。</p>	<p>・51歳までピアノを教えていた。</p>	<p>・51歳まで教員をしていた。科目は社会科。</p>
夫の職業	<p>・定年退職。</p>	<p>・福岡の大学で非常勤で教えている。</p>	<p>・一度定年退職したが独立し、今も現役で働いている。</p>	<p>・嘱託で仕事を続けている。</p>
ハマっていること	<p>・太極拳をやっている。全然覚えられないが体にいいというので週2回ほど。</p> <p>・実姉も太極拳をやっていて、誘われて今日も午前中そこへ行ってきた。</p>	<p>・ボランティアで日本語講師をやっている。9月に母が亡くなりバタバタしていたので今はちょっと休んでいるが、自分自身が勉強しないといけないのでなかなか大変。年のせいでだんだん覚えも悪くなっている。忘れたことを拾って時には忘れてしまったりしてかなりだめになってきている。中国人も韓国人も皆さん熱心で真面目。留学生試験を受けるなど目的を持ってやっているの。勉強したいという人達はそれなりにレベルも高いので、政治的なことは一切話さないようにしている。</p>	<p>・10年前から気功をやっている。やると気持ちいいので母の介護で途中休んだこともあったが、自分の腰痛がきっかけで始めた。やさしい動きで体を調節して治せないかと思ったのがきっかけ。最初は何だかよくわからなかったが、若い頃はめまいを持っていて、春風が吹く頃にはめまいが起こることが多かった。でも気功を始めてから自然と体が調整され、めまいがほとんどなくなった。風邪もひかなくなった。太極拳も体にいいらしい。気功や太極拳はオススメ。夫も最初はやっていなかったが、勧めてからはすっかり虜になりもう7年間続いている。</p>	<p>・今ゴルフにハマっている。週1回ぐらいラウンドするので忙しい。スコアはコースによって変わるが、友達もできるので楽しい。</p>
出身地	<p>・港区芝。</p>	<p>・築地。</p>	<p>・福島。父が公務員で北の方だけだがずっと転勤族だった。</p>	<p>・福島。でも母は広島なので関西圏の食生活。</p>



## 2. 食生活について

アノココロ生活 1

(1)				
	A	B	C	D
食生活の状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食は全部自分で作っている(全員)。</li> <li>昼食は外に出ることが多い。友達の家や姉の家で食べたり。夫がいる時は作るが、出かけてしまって自分1人の時はパンですませたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お昼は残り物をアレンジ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お昼は残り物をアレンジ。糖尿病で血糖値のコントロールをしているので、キャベツなどで温野菜を作って必ず3食食べるようにし、その温野菜は必ず作っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼はほとんど自分で作っている。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>病気による制限はない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夫の血圧が少し高いので塩分は極力減らしている。だからどうしても私自身も薄味になっている。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜は家にいる時は作っている。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>夜はほとんど家で手作り(B同意)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜は家で作るが、お酒の肴を求めてデパートで買うことも多い(A, C同意)。日本酒、ワイン、ビールなどそのお酒に合わせて。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>おつまみ用にお刺身は買ってくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夫が飲まないのでも手作りしないと。贅沢なので夫は市販品が嫌い。私もあまり好きではないので手作り。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スモークサーモンや自分で作れない味のサラダなどはデリカで買う。うちはワインが好きなので。</li> <li>夫婦ともお酒を飲む(A, D同意)。</li> </ul>	
	今日の昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>姉のところで姉の作ったロールキャベツをおかずに、おいしいパン屋さんで買ったパンを食べた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お豆が入ったローストビーフ。昨日の夕食の残り物。それとご飯をちょっとと味噌汁。味噌汁の具は豆腐、えのき。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>娘が3日前から風邪をひいて休んでいる。今日はだいたいよくなったが、白菜やニンジンなどの野菜とはんぺんを入れた薄味のうどんを作った。今日は私もそれを食べてすぐ出てきた。</li> </ul>
今日の朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆ご飯、しじみの味噌汁、柿を切って入れたヨーグルト。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト半分、バナナ1本、コーヒー、柿。お腹がすいた時はパンを食べる日もあるが、どうしても量は夜に傾いてしまい朝は入らない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しじみの味噌汁に五穀米入り白米、納豆、大根干し、卵焼き、昨日の残り物の煮物。煮物は筍、干しいたけ、ニンジン、レンコン、鶏肉。要するに筑前煮。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼と同じ。</li> </ul>
昨日の夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>昨日は夫の帰りが遅くて私1人だったので、前の日で煮た筑前煮を食べた。筍、ハス、里芋、ニンジン、しいたけ、昆布が入ったもの。それとご飯。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ローストビーフ、大福豆、タマネギ、ブロッコリー、豚肉を入れてトマト味で作ったもの。プリの照り焼き、キャベツやレタスやキュウリやトマトがいろいろ入ったサラダ。味噌汁は豆腐とえのきとなめたけ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筑前煮、ほうれん草のごまびたし、豆腐と長ネギと生しらすを卵でとじたお吸物、夫の好きなお刺身。刺身はマグロ、ヒラメ、甘エビの盛り合わせだった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昨日は日本酒を飲んだのでマグロとシマアジの刺身を肴にした。夫が東武デパートで買ったので、一緒に豆のサラダも買った。大根の葉っぱを茹で、ぼん酢とゴマであえたものも食べた。</li> <li>昨日は夫の帰りのの方が先だったので、シマアジとマグロは夫が出してくれた。東武デパートで買ったものを自分で切って出してくれた。</li> </ul>

## 2. 食生活について

(2)				
	A	B	C	D
現在の自分の食生活をどう思っているか	<p>・福島のお米を食べている。おいしいかまずいかに関わらず、とにかく福島を応援したいと思って。</p>	<p>・知り合いがいる佐賀県の七山村からお米を取り寄せていてすごくおいしい。だからあちらの品物にこだわり、取り寄せたり向こうへ行ったときに買って帰ったりしている。</p>	<p>・お米は長野の有機栽培のもの。 ・長崎のお魚はおいしい。</p>	<p>・おいしいものを食べたいのでご飯はお米にこだわったり、味噌にもこだわったり。ご飯や味噌汁や漬物がおいしいと食事はおいしいから。</p> <p>・米は福島産。応援する意味で。南の方はあまり害がないので白河のコシヒカリを食べている。</p>
		<p>・福岡が長かったのも、福岡は特に魚がおいしいなあと思う。東京でおいしいものを探すのは大変で、市場で買っても夫が「まずい」と言う。だからケンカになる。やはり新しいものは違う。</p>	<p>・熊本、福岡の生徒さんを教えていたことがあり、こちらで食べる寿司は寿司ではないと言われた。向こうで食べた時、確かにそうだなと思った。 ・シュガーレディができたばかりの頃、アメリカから帰ってきてから。今から30年近く前から食材を買っている。餃子などの出来合いのおかずはくどいので、肉や卵を買っている。 ・醤油は大分のフドーキンのものを取り寄せていた。 ・港南台の駅前に「こだわりの店」という有機栽培にこだわった店があり、今はそこで主に買っている。</p>	
おいしい食材にこだわった時期	<p>・夫と2人の生活になってから。せっかく食べるならと思い、外食も多くなった。</p>	<p>・結婚してから。夫の実家が旅館をやっており、グルメなのでエンゲル係数は考えずにやってきた。着るものは節約しても食べ物には節約しない。</p>	<p>・私はもともとアレルギー体質だった。20代の終わりから訳のわからない湿疹が出るようになり、病院へ行っても治らず、当時としては珍しいサプリメントを知人からもらった。長野で代々御殿医をやっている家に伝わるハゼのエキスで、飲み続けたら体調が良くなった。それ以来食事は大事だと思うようになった。ちょうどその後結婚し、有機栽培の食物を買うようになった。</p>	<p>・2人で働くようになり食費を惜しまず使えるようになってから。スーパーでも値段を見ないで買えるようになった。</p>
メニューの決め方	<p>・買物に行った先で決める(全員)。</p>		<p>・今冷凍してあるのは太刀魚、ナメタガレイ。ナメタガレイは煮て食べる用。メカジキも。脂の多い魚ならあまりおかしくならない。太刀魚も解凍してもベチャベチャにならない。ペーパータオルで水分をとり、塩をよく振って焼けばおいしい。</p>	

2. 食生活について

(3)				
	A	B	C	D
買物頻度	・買物はほぼ毎日。でもなるべく1日おきにしたいとは思っている。	・冬は週2, 3回でまとめ買い。夏はそうもいかないが。	・最近体のために駅まで30分ぐらい歩くことを覚えたので買物は毎日。最近まではボランティアをやっていて忙しかったし、魚にはこだわりたいので、冷凍できる魚は冷凍するようにした。上手に解凍すればおいしい魚は冷凍してもおいしいことに気づいたので。 ・野菜は近くの農家からもらう。でも有機栽培ではないので足りない時だけ。	・買物はほぼ毎日(C同意)。
生活習慣病を意識してやっていること	・油はなるべく少なくし、オリーブ油を使ってみたり。でもそのぐらい。		・母の介護のせいで私の血圧が高くなり、薬を飲んでいた時期がある。その時、料理は最初から醤油や塩を入れずにだしやみりんで煮て、最後に表面にだけ味をつけるようにして素材にしみこまないようにした方がいいと医者から言われた。  ・味をちょっと濃くすると娘がすごく塩分が多いと言う。娘の舌は塩分に対して過敏症。だから私は昆布やカツオでだしをとる。ちゃんとだしをとれば調味料は少なくてもおいしく食べられるので工夫している。	
食生活に影響のある情報源	・テレビの「ためしてガッテン」。なるほどと思ってすぐ納得してしまう。すぐ実行できそうだし。		・「ためしてガッテン」を見ている。	・「ためしてガッテン」をよく見ている。わりとわかりやすい説明だし。
現在の肉：魚喫食割合	・肉6～7割。	・半々ぐらい。	・7:3で魚が多い。夫の帰りが遅いので、夜お肉を食べると夜中にお腹が痛くなってしまう。だから我が家では魚料理が定着したのだと思う。	・半々ぐらい。

3. 魚の摂取状況

(1)				
	A	B	C	D
魚について	<p>・錦糸町の駅前にマグロのブツ切りを売っている魚屋さんがある。いつも行列ができるほど安くておいしい店。有名なようだ。魚寅という店。男性が並んでいる。近くに競馬の馬券売場があるのでわりと男性が多い。主人は競馬はやらないが、大きくて安くておいしいマグロなので週2、3回は買いに行っている。そしてそれを肴にお酒を飲む。その店は船をまるごと買っていて、下町では有名な店。</p>		<p>・刺身は駅前の高島屋のデパ地下で買う。味がいいので。盛り合わせを買ってきて食卓に出す。</p> <p>・夫は魚が全般的に好き。うちは魚のことが多い。夫と娘の帰日も遅いので。</p>	<p>・夫は魚もおろせる人。タラを買ってきておろし、焼いて食べる分と鍋にする分を分けてくれたりもする。</p>
	<p>・若い頃は自分でさばいていたが、面倒になった。30代の頃はやっていた。当時はわりと時間もあつたし、子供に食べさせるために。</p>	<p>・魚は私が自分でさばく。小さい頃から家も築地にあつたし、母の見よう見まねで。また、福岡に18年程いたのであちらも魚は豊富だった。</p>	<p>・出刃包丁は持っているし、自分で魚をさばいていた時代もある。30代の頃は。</p>	<p>・丸々の魚は夫がさばく役。私は魚屋さんにさばいてもらう。</p>
	<p>・銚子に友達がいて、わりと魚をよく送ってくれた。また、近くにおろし方を教えてくれる友達がいたので覚えた。</p>	<p>・福岡では魚を贈る時に丸のままくださることが多い。発泡スチロールにブリをドーンと1匹とか。それをいちいち魚屋へ持って行ってさばいてもらうという風習は福岡にはなかった。今の若い人は知らないが、我々の年代は自分でやって当たり前。頼んでいる時間もないし自分でやる方が早い。</p>	<p>・子供を34歳で産んだので、生まれる前から自分でさばいていた。産んですぐ夫が2年間アイダホに長期出張になり、海はないがマグロの大きい半身が時々入ってきて、入ると日本人の家にスーパーから知らせがくるように頼んでいた。向こうの人達は出刃包丁を持っていないから小さなナイフでせっかくのマグロをギザギザにしてしまう。</p>	<p>・やろうと思えば自分でも魚をさばく。さばき方は母がやるのを見て覚えたり、本を見たりして覚えた。</p>

### 3. 魚の摂取状況

2019年度調査結果

(2)				
	A	B	C	D
魚について	<p>・30代は自分でおろしていた。子供は小学生で、なんとなく時間があつた。友達に教えてもらって一生懸命覚えてさばいたが、なぜかやらなくなった。</p>	<p>・今は魚を一本売りするところがなくなっている。だからさばく必要もなくなってきた。家族が少人数にもなっているし。</p>	<p>・友達から魚もおろせないようじゃだめだと言われ、おろし方を教えてくれたので私も覚えた。骨に沿って包丁を入れれば途中で止まったり危ない思いをしないうわよと教えてくれた。</p>	
	<p>・銚子の友達から魚が来なくなり、なんとなくそのまま自分では魚をさばかなくなった。</p>		<p>・当時は仕事をしていて時間はなかった。アメリカでは仕事をしていなくしょっちゅうパーティーがあり、凝った料理を朝から準備して持って行かなければならなかったのでよく作っていたし、30代の頃は度胸があつたのだと思う。だんだん怖くなり、今では出刃包丁を見るのも怖い。</p>	
魚をさばく時に嫌なこと	<p>・既にさばいてある簡単なものが多くなったから自分でさばかなくなったのかも。簡単なものがスッと手に入るようになった。</p>	<p>・生臭いニオイがなかなか抜けない。手早くやっているつもりでも。</p>	<p>・はらわたなどいろんな汚いものが出るのを全部きれいに片付けるのに時間がかかる。家をリフォームしてキッチンをきれいにし、シンクも磨き上げてから寝るのだが、結構時間がかかる。</p>	
			<p>・以前はステンレスシンクだったが今は別の素材になり、いつもきれいに磨いていないといけない。それもあって魚をさばくのが嫌というもある。</p>	<p>・手をケガしたらクラブが握れなくてゴルフに差し支える。</p>

### 3. 魚の摂取状況

(3)				
	A	B	C	D
好きな魚料理	<p>・お寿司なら好き。 ・鮭のムニエルも好き。</p>	<p>・北海道のもの以外は何でも食べた。九州のものはムツゴロウでも何でも興味があり、作り方を教えてもらって作った。 ・自分では焼き魚が好き。</p>	<p>・焼き魚。塩を振ってカリッと焼くのが一番。だからこそ素材が良くないとおいしくない。</p>	<p>・煮魚が好き。</p>
自宅でよく作る魚料理	<p>・塩さばを焼いたもの。</p>	<p>・お鍋に入れる。</p>	<p>・塩焼きが多い。 ・メカジキなどいいものがあればムニエルに。結婚したばかりの頃は舌平目や柳カレイのムニエルが好きだった。娘も好きだった。</p>	<p>・アジの開き、塩鮭を焼く。朝の定番。</p>
家族は魚が好きか	<p>・夫はとにかくお刺身が好き。マグロの刺身が。</p>	<p>・娘夫婦は2人とも働いていて時間がない。それでも結構ブリなどは食べている。娘婿も好きなので若いわりにはわりと食べている方なのではないか。</p>	<p>・娘は肉の方が本当は好き。しゃぶしゃぶとか。でも帰宅時間が遅いので、消化のいい魚がうちの夕食には多い。男性の多い会社で、社員食堂では肉は揚げ物などどいものが多いので昼も魚をよく食べるらしい。先日、人から「魚を食べるのがうまいね」と言われたという。両親が魚料理が多いからうまくなったのよと答えたと言っていた。</p>	<p>・おいしい魚を見つけるのが大変。でも見つければ手間ひま惜みせず作る。イワシを煮たり、アジの小さいのを煮たり。</p>
	<p>・長女はあまり魚を食べない。面倒くさいと言う。アジの開きでも面倒くさい。肉を焼いた方が好き。骨があつたりして食べるのが面倒くさいという。</p>	<p>・娘はフルタイムで働いているし子供のお迎えもあるので時間がなく面倒くさい。魚を食べるのが嫌いなわけではないが調理する時間がない。</p>		

### 3. 魚の摂取状況

(4)

	A	B	C	D
魚の魅力	<p>・頭では魚の方が体にいいと思っている。本当か嘘かはわからないが、ドコサヘキサエン酸とか。脳にいいらしい。</p> <p>・何の根拠もないが、肉より魚の方がいいと感じている。</p>	<p>・小さい頃から母が魚一辺倒だったから必然的に好きになったという気がする。</p> <p>・高齢者になったら脂肪分の少ないお肉を食べてビタミンAをとらないといけないと最近言われている。テレビや新聞でよく見かける。</p>	<p>・魚の目玉が頭にいいといわれている。</p>	<p>・日本人はずっと魚を食べてきた。</p>
		<p>・野菜でも肉でも何でも要はバランスの問題だと思う。</p>	<p>・聖路加病院の日野原先生の長寿の秘訣の1つとして、週1回ヒレステーキを食べることがあった。私は以前は魚の方が肉より体にいいとっていて、年上の生徒さんに魚中心に食べていると話したところ、魚ばかりでなくお肉も食べないと血管がポロポロになるらしいと言われた。肉は血管を作るらしい。魚は料理自体が淡白でカロリーが高くないから健康に良いのではないかとは思っている。肉を焼くには油を敷かないといけなから。</p>	
			<p>・でも肉ならいくら食べてもいいというダイエットもある。</p>	

3. 魚の摂取状況

(5)				
	A	B	C	D
魚料理とそのつけ合わせ	・焼き魚にはサラダよりもおひたしがつけ合わせという気がする。	・血糖値を上げないためにサラダは必ず少しは食べる。冬は寒いので少なめだが。まずサラダ、おひたしを食べてから魚とご飯。味噌汁はあまり飲まなくなった。食が細くなって。	・焼き魚には必ず大根おろしをつける。それとレモン。ムニエルにもレモンをかける。	・おひたしが多い。青菜とか。焼き魚との組み合わせが多い。緑がきれいだから。
	・刺身にはお酒。	・血圧を下げるために刺身にはかぼすやレモンをつけるので、酢の物は最近作らなくなった。もずくぐらい。	・夜は夫も娘もご飯を食べない。カロリーが高くて太ると言う。だから魚には酢の物とおひたしをだいたいいつもワンセットで用意している。	
	・煮魚はご飯と。	・ごぼうやレンコンと一緒に煮魚を煮ることがある。ボリュームも持たせることができる。ちょっと手間ではあるが。翌日には残りのごぼうできんぴらを作る。	・刺身にはつまものを必ずつける。 ・以前煮魚を外で食べたから、煮汁の中にほうれん草のおひたしみたいなものがついていた。また、白菜もちょこっとついていた。そうして食べるのもおいしいかなと思ってたまに自分でもやる。でも付け合せならやはりほうれん草や青菜の茹でたもの。全く別に付け合せなら煮物や冷奴。	
魚料理の年代変化	・この頃はなるべく簡単にできるようにしている。魚なら焼いてしまえばいいだけとか。簡単にすましちゃおうと思って。	・干物を食べなくなった。塩分が気になるので。 ・面倒な時はオリーブ油でフライパンで焼く。焼き網を洗うのが大変だから。大勢で食べる時は使うが、普段はなるべく楽に(A同意)。  ・オリーブ油と魚の組み合わせは良いと聞いている。心臓にいいらしい。	・昔は油で揚げるのが好きだった。でも血糖値のこともあるし、娘も太るのを気にする。だから魚はカルパッチョが多くなった。焼き魚と煮魚では娘に合わせて焼き魚が多くなっている。  ・オリーブオイルを使うと酸化しないと聞いている。 ・オリーブオイルで作ったカルパッチョなら夜食べてもいい。	



### 3. 魚の摂取状況

生活や魚の摂取状況

五ヶ年間の食生活調査報告書の付録3-1

(6)				
	A	B	C	D
「魚の種類」と言われて思い浮かぶもの	・アジ、鮭。 ・かれい、タコ。	・イワシ。 ・福岡へ行けば種類が多い。かますも生で売っている。	・さば。	・イワシ、さば。
魚の値段について	・見た目に本当にいいと思うものはやはり値段も高い。 ・私ぐらいの年代になると、高くてもおいしそうなら買出し買える(全員)。	・いい魚は高い。	・見た目においしそうだなと思う魚はたいていい値段がする。  ・娘が帰ってきてから食費が跳ね上がった。牛肉も食べたがるし、私達もおいしいものを食べたいから。  ・デパ地下ではある時間から魚の値段が下がる。その時間ギリギリに行く。横浜のそごうの魚屋はそんなに値下げをしないが、切り身も大きいしモノもいいので適正価格という感じがする。だから100円か200円しか下がらなくても買う。最寄の高島屋の場合はそごうより魚の質が下がるので、半額になったら買う。	・気にしていない。でも魚にもブランドがあり、さばでも高いものは高い。関さばとか。
外食で魚を食べる	・お寿司を食べる。		・外食ではあまり魚を食べない。	
魚の惣菜を買ってくる機会	・あまり買わないが買うこともある。味噌漬けとか。		・何かの魚に味をつけて揚げて、野菜と混ぜたサラダになっているものを買って帰ることがある。	

4. 子育て時代の食生活や魚の摂取状況

(1)				
	A	B	C	D
新婚時代によく作ったメニュー	・新婚時代は刺身以外は魚料理をしなかったように思う。	・ハンバーグやカレーが多かった。若い頃は。魚は福岡の夫の実家から送ってもらって食べていた。		・お金が少なかったから肉料理は挽肉料理が多かった。魚は冷凍のムツとか銀だらを煮たり焼いたり。
子供が離乳食の頃に作ったメニュー	・カレーの煮付けをほぐした覚えがある。白身だからいいと思って。	・子供は食が細くて弱く、ほとんど離乳食を食べなかった。市販の離乳食を買っても食べず、かなり無駄にした。弱くて病院にばかり通っており、ほとんど離乳食は作っていない。	・子供が小さい頃はアメリカにおり、野菜スープを離乳食としてよく作っていた。もう少し大きくなってきたらカレーを作る時に子供用にカレー粉を入れて甘いカレーを作ったり。	・魚は煮付けだけでなくホワイトソースで煮るとか。
子供が幼稚園～小学校低学年の頃	・ハンバーグ。何かといえばハンバーグだった。魚はあまり食べさせていなかった。 ・鮭をお弁当に入れた覚えがある。	・はんぺんをお弁当に入れたことがある。	・目先を変えるために、稀にお魚ソーセージをシュガーレディで買っていた。輪切りにしてソテーにすれば焦げ目がついておいしいそうなので、お弁当の一角に入れた覚えがある。	・ハンバーグ、肉団子が多かった。
小学校高学年～高校の成長期	・もつぱらハンバーグ。ガン、とボリュームもあるし。	・大人と同じ。煮魚も焼き魚も、食べなくても同じように出していた。でも食べていたように思う。	・高校も3年ぐらいになると要らないと言われたが、お弁当には魚と肉の両方をいつも入れるようにしていた。すごく食べ盛りだったので。夫にも作っており、お昼に重きを置いた方が体にもいいだろうと思って。魚は小さく切ってソテーにし、ケチャップ味にしたり工夫した。	・一度に野菜と肉がとれるよう、お肉や魚が入ったサラダを作った。先に焼いておいてマリネにすれば味もしみておいしいし3日ぐらい置いておけるし。
	・そういえば唐揚げをよく作った。お弁当にもよく入れた。すっかり忘れていたが。			・唐揚げをよく作った。最近では全然作らないが。子供達も大人になり食べたいと言わなくなったし、自分達はもともとそんなに好きでもないの。
大学～社会人になってから	・カレーやシチューなど、置いておいても温めなおせばいいもの。何時に帰ってくるかわからないから。	・大学時代は一人暮らしをさせていたのでほとんど魚は食べていなかったと思う。だいたい外でみんなと食べに行っていたらと思う。	・大学生になってからは娘の食欲も普通になり、夜は家で食べていたので、白身魚の酒蒸し、茶碗蒸しに魚を入れるというような食生活をしていた。 ・マメアジの唐揚げ、わかさぎなどを喜んでいた。丸ごと食べられるので。大学生の頃。	・鍋。キムチ鍋とかもつ鍋とか。もつ鍋は太らない感じがするらしく、野菜もたくさんとれるので子供達も好きだった。
子供が喜んだ魚料理	・子育て時代は魚より肉が多かった。	・手巻き寿司など生のものを好んでいた。今も変わらず食べている。こちらも出してあげばそれでいいし。		・確かに手巻き寿司は流行った。

4. 子育て時代の食生活や魚の摂取状況

(2)				
	A	B	C	D
子育て時代、魚料理を積極的に食べさせようとしていたか	・子供が食べるのを面倒くさがったのでつい肉にしちりしていた気がする。	・子供には目の周りがおいしいのよなど教えはしたが、子供がちゃんと食べていたかどうか。	・魚を姿のまま子供に食べさせるのは忍耐力がつくから良いと昔聞いた。小骨などを取らないといけなから。だから親がほぐして食べさせてはいけないという。私自身、当時は忙しかったので骨をはずしてあげている暇もなく、子供にはたとえグチャグチャでも自分で食べさせていた。	・私はほぐして出してあげていたかも。
	・なるべく食べさせようと思っていた。でも子供達はハンバーグの方が好きだった。文句を言わない時は魚を出すようにしていたが。魚の方が体にいいと思っていた。	・魚料理も自然と普通にあつたので、特に肉だ魚だと意識しなかった。	・魚は肉料理ほど下ごしらえが必要ない。食事の間ギリギリまでピアノを教えていたので、それもあつて魚料理も多かった。	・当時はいいお魚屋さんがいた。ヒラメを仕入れておいてとか、カツオを入れておいてちよだいと頼んでおくときばいてくれたので、よく魚も食べていた。
嫌いなものを食べさせる努力をしたか		・食べないことでお腹がすいても食べなくていいわ、と切り上げていた。	・一時ニンジンだったかピーマンだったかが苦手になった時期があり、その時はハンバーグに混ぜて食べさせるようにしていた。	・うちの子は何でも食べていた。
魚の食べ方指導	* 食べ散らかしても子供に魚をまるごと出していた… B, C, D		・夫が魚の食べ方を子供に教えていた。	
	* 子供に魚の食べ方を教えた… B, C, D		・なんだかんだ言っても娘はやはり魚より肉の方が好き。	
	* 子供は本当は魚が好きではない… C			

4. 子育て時代の食生活や魚の摂取状況

(3)				
	A	B	C	D
お手伝い	・食べた後は食器を運んでおくようにしつけていた(全員)。		・仕事をしていたので子供と一緒に料理を作る時間がなかった。でも食べたものは必ず流し台に自分で持っていかなせるようにしていた。	・料理を子供と一緒に作っていた。
	・孫が料理をやりたがるので、うちへ遊びに来ると私が教えてやらせている。		・私の実家に娘を連れて行くと、母が娘に包丁を持たせて料理を教えてくれていたようだ。娘も行ききたがった。母も上手に教えてくれていたので感謝している。	
子供世代の食生活	・私あまり料理を教えなかったのが結婚してから子供自身がとても困ったのだと思う。いろんな人から教えて今一生懸命料理をしているから偉いなと思う。煮物料理など作っているのを見て驚く。友達に教えてもらったようだ。	・うちの娘はあまり料理をしない。時間があつた頃はやっていたが、今は時間がないので分担。つれあいのほうが上手なので、担当がつれあいの方に移り、自分は座って食べるだけ。時間さえあればやるのだが今は時間の無駄だから2人でゴチャゴチャやるよりも家事を分担しているようだ。	・娘は必ず朝は和食。パンよりご飯が好きなので。好みもわりと自分が育てた通りの感じになっている。  ・友達とは鍋パーティーをしたり、外で食べる時はさっぱり系のようなのだ。	・長女はヨガをやっているのだから完全にベジタリアン。魚も肉も卵も食べない。
	・肉じゃが、筑前煮なども作っている。こんなのも作れるんだ、と驚く。	・お婿さんは何でも作る。カレーでも何でも完璧に作る。	・友達とは鍋パーティーをしたり、外で食べる時はさっぱり系のようなのだ。	
	・魚料理も作っているようだ。ただ焼くだけではなく、イワシにチーズを挟んで焼いてみたり。習ったものを作っているようだ。	魚は大きいのを買ってきて焼く程度だが。	・社員食堂でもさっぱりした料理は魚しかないので毎日魚を食べていると言っている。	・次女はドイツにいて、ドイツの魚は難しい。日本のように切り身にしてもらってはいないし、南ドイツなので魚自体がちよっと…という感じ。スモークサーモンやカニなど加工したものは買ってきてそのまま開けて食べている。

5. 子育て時代と現在の変化

(1)				
	A	B	C	D
子育て時代と現在の変化			<p>・今の方が手をかけている。昔はかけなさすぎた。シュガーレディで出来合いのものを買い、ロールキャベツも煮ればいいだけだったりした。でも味が決まっているので今は利用しなくなり、下ごしらえに時間をかけるようになった。</p>	
子育て時代の食生活の子供世代への影響	<p>・本当にあまり教えもしなかったり作りもしなかった。でも子供は周りの友達に教えてもらって驚くようなものを作っている。だからちょっと感心している。</p>		<p>・子育て時代、ファストフードをよく利用している人もいた。でもキレイやすい子になると言われる。また、子供の時から肥満で血糖値が高く、隠れ肥満や隠れ糖尿になる小学生もいると聞く。うちの子は和食で育てたからか肥満でもなく普通の体型で育った。</p>	
若者の魚離れについて	<p>・感じとしてはなんとなくそう感じている(全員)。 ・ファストフードは肉ばかりで、お魚のファストフードがない。ファストフードは安く簡単であちこちにあるが。もし私が若かったらああいいうところで簡単にすませていそう。</p>	<p>・私達の年代でも、魚臭いにおいが嫌で魚が嫌だという人がいる。さばく時も煮ても焼いても食べる時も全部嫌だという。また、ちゃんと料理しようとする手間がかかるので若い人には馴染みがないのではないか。</p>	<p>・若い人がまな板と包丁を使って料理することが少なくなったと聞いたことがある。</p>	<p>・簡単に食べられないし、魚の値段も高いから離れていっているのではないか。簡単に食べられるといえばフィレオフィッシュみたいなものの冷凍で、ああいいうものがあれば馴染んでいくのではないか。調理の手間という点で。 ・ファストフードはハンバーガーを3つ食べてコーヒーを飲んでも500円でお釣りがくる。 ・焼き魚に目がついているのが嫌だという人がいる。恨みがましく睨みつけられているようだという。</p>
			<p>・私の弟は独身。安いし時間もないから毎日マクドナルドで買って食べているという。ああいいうものばかり食べていると遺伝子が傷つけられてがんになると聞いたことがあるので心配。</p>	<p>・魚は高いと思う。子育てをしている30代40代の人に言わせると、肉は海外からも入っていて値段も安い。それに比べると魚は高い。同じ大きさの切り身で比べれば同じぐらいなのかもしれないが、そうしたところで食べる気になるかどうか。どうして食べていかかわからないのでは。</p>

5. 子育て時代と現在の変化

(2)				
	A	B	C	D
子育て世代の母親達が魚料理を作らなくなっているのはなぜだと思うか	・私達が小さかった頃は魚屋さんがあって魚を見ることができたし活気があった。でも今は魚屋さんがないし、スーパーの魚は元気がない。	・昔は魚屋さんが近所であり、調理のしかたも教えてくれた。面倒だと言えさばいてくれたし。確かに今もスーパーでやってくれるが、人を探したり頼む手間も大変。	・専業主婦が減ってきた。娘も総合職で、結婚しても料理を作る暇はないだろうなど言っている。魚は手間がかかるし、その後の洗い物も大変。娘の様子を見ると魚離れもわかる。	
今の若い人達ももっと魚を食べた方がいいと思うか	・食べた方がいいと思う(全員)。肉よりも。今の若い人達は魚が少ないと思うので、せめて半々ぐらいの比率にした方がいい。	・外食する様子を見ると若い人達も魚を食べている人が結構多い。焼き魚定食とか。だからバランスはとれているのではないかな。まあ満足いくほどではないだろうが。 ・娘のつれあいはグリルで魚を焼いている。		
あなたにとっての豊かさとは	・焦らない、ゆとりがあること。なんとなく追いかけるような感じがなく、時間にゆとりがあること。いつも追っかけられているような気がしている。	・トータルバランス。全てがある程度の平均的なバランスの上に成り立っていること。衣食住もそうだし収入もそう。特に何かに困ることなくうまくバランスがとれていること。現代ではなかなかそれができず、どこかしら出っ張っている部分があるように思う。	・食生活でバランスの良いものをおいしいと思って食べる。心が豊かになると思う。	・おいしいものを分かち合って食べる。
加齢に伴う食生活の変化	・いろんなことが面倒くさくなった。いかなあと思うのだが。作るのももう飽きたなあという感じ(C同意)。	・量を食べられなくなった。夜は特に。	・結婚したばかりの頃、中華料理を習いに行っていたことがある。だからチンジャオロースーなど大好きで作っていたが、今は牛肉を千切りにすることすら面倒くさい。何段階も調理の手間があるようなものは面倒くさくなった。横浜へ行けばおいしい店はたくさんあるし。	・揚げ物はもう食べていない。 ・きんぴらごぼうはもう作らない。洗ってささがきにして手間が大変(A, C同意)。
	・孫は男の子なのにとっても料理をしたがる。包丁など心配だが、餃子などを作らせている。うちの娘と息子は全然料理をしたがったりしなかったのに。私に余裕がない姿を見ていたから娘と息子は手伝いながらなかったのかも。		・男の子でも食べるものは自分で作れたほうがいい。Aさんの孫も食べることに興味があるから料理も好きなのだろう。	

5. 子育て時代と現在の変化

■ 追加質問				
	A	B	C	D
面倒くさがらずに現在も情熱を傾けられること	・生きているのはもういいかなあ、と思うことがある。	・これとってないが、読書はまだ好き。だんだん目が疲れてきたが、まだもう少しとの間は大丈夫かなと。	・ピアノは子供の頃から学生時代も「やらされている」という感じだった。でも最近、子供達のための教会の日曜学校でボランティアでピアノを弾いている。昔は何のために弾くのかわからなかったが、今は子供達がかわいくてしかたがない。関東学院という学校で、それが楽しくてしょうがない。以前はピアノのレッススが嫌でしょうがなかったのに、「子供達はこの曲が好きかな」と思いつつ練習するのが楽しくてしょうがない。	・ゴルフ。雨が降っても行く。こんな悪天候の中で5時間も外にいるなんて、と思いつつ。
豊かさや将来設計とお金の関係	・今までの中で今が一番いい。子育ても終わり、何の責任もなく、とにかく毎日楽しい所へ遊びに行っていればいいので。お金があるわけではないが今がいい。毎日が楽しい。	・毎日楽しく過ごせるのは健康だから。だからやはりバランスが大事。姉のつれあいはお金はあるが脳梗塞で倒れて寝たきり状態。お金さえ使えば何とかなるというのは嘘。やはり介護は家族が中心にやらないとどうにもならない。いくらお金を積まれても健康がなければ何にもならない。だから私も不健康寿命をなるべく短くして、ある日スッと死にたい。  ・姉はすごく食生活に気をつけていたのにつれあいは倒れた。	・昔、友達が両親の薦める人と見合結婚をした。ケンカや離婚をするのはだいたいお金がない時だという理由で、地主さんと結婚した。私も見合結婚。お金があるからという理由ではなかったが、ある程度夫の両親から援助があったりもして、やはりある程度の経済的基盤は必要だと思っている。それが全てだとは思わないが。	・そうやって過ごすにはあまり我慢せず満足のいく食生活をすればよいのではないか。足るを知るという意味での満足。
	・ピンピンコロリがいい。何でもできて、ある時突然パッと死ねるのが一番いい。	・9月に母が103歳で亡くなった。私達もやれることを全部やってあげて母は本当に恵まれていたと思う。でも母は幸せではない。人間としてあるべき姿をなくして長く生きるのは幸せなことではない。長く生きればよいということではない。	・そのためにはやはり食生活が大事だろう。	

## (参考)ご家庭の食事に関するアンケート 調査項目(本調査)

\* (SA) : 単一回答 / (MA) : 複数回答 / (FA) : 自由回答

問1(SA) あなたの性別をお答えください。

選択肢1	男性
選択肢2	女性

問2(SA) あなたの年代をお答えください。

選択肢1	10代
選択肢2	20代
選択肢3	30代
選択肢4	40代
選択肢5	50代
選択肢6	60歳以上

問3(SA) あなたのお住まいの地域をお答えください。

選択肢1	札幌市
選択肢2	仙台市
選択肢3	さいたま市
選択肢4	東京23区
選択肢5	横浜市
選択肢6	川崎市
選択肢7	名古屋市
選択肢8	大阪市
選択肢9	京都市
選択肢10	神戸市
選択肢11	広島市
選択肢12	福岡市
選択肢13	その他

問4(SA) あなたの職業をお答えください。

選択肢1	会社役員(経営層)
選択肢2	会社員(契約社員含む)
選択肢3	公務員・団体職員
選択肢4	派遣社員
選択肢5	パート・アルバイト・フリーター
選択肢6	専業主婦(主夫)
選択肢7	自営業
選択肢8	無職
選択肢9	その他

問5(SA) あなたはご結婚されていますか。

選択肢1	既婚
選択肢2	既婚(配偶者と離別・死別)
選択肢3	未婚

問6(SA) あなたが現在、一緒にお住まいの方をお答えください。

選択肢1	1人暮らし
選択肢2	兄弟姉妹のみと同居
選択肢3	親(片親または両親)と同居
選択肢4	友人など親族以外と同居
選択肢5	自分と子どものみと同居
選択肢6	自分と配偶者の2人のみで同居
選択肢7	自分と配偶者と、親または兄弟姉妹も一緒に同居
選択肢8	自分と配偶者と子どもと同居
選択肢9	自分と配偶者と子ども、孫も一緒に同居
選択肢10	自分と配偶者と子どもと、親または兄弟姉妹も一緒に同居
選択肢11	その他

問7(SA) あなたの世帯年収をお答えください。

選択肢1	200万円未満
選択肢2	200万円以上～300万円未満
選択肢3	300万円以上～400万円未満
選択肢4	400万円以上～600万円未満
選択肢5	600万円以上～800万円未満
選択肢6	800万円以上～1,000万円未満
選択肢7	1,000万円以上



問8(SA) あなたは朝食、昼食、夕食をそれぞれ毎日とっていますか。

項目1	朝食	選択肢1	毎日食べる
項目2	昼食	選択肢2	ほぼ毎日食べる
項目3	夕食	選択肢3	あまり食べない
		選択肢4	ほとんど食べない

問9(MA) あなたは普段朝食、昼食、夕食をどのようにして食べることが多いですか。

項目1	朝食	選択肢1	作ったものを自宅や勤務先で食べる
項目2	昼食	選択肢2	インスタント・レトルトを中心に自宅や勤務先で食べる
項目3	夕食	選択肢3	惣菜・弁当など買ってきたものを自宅や勤務先で食べる
		選択肢4	宅配・デリバリーしたものを自宅や勤務先で食べる
		選択肢5	飲食店で食べる
		選択肢6	その他

問10(FA) あなたが普段の食事によく食べる食材を、朝食、昼食、夕食別にそれぞれお答えください。

項目1	朝食	選択肢1	ごはん
項目2	昼食	選択肢2	パン
項目3	夕食	選択肢3	麺類
		選択肢4	野菜類
		選択肢5	きのこ類
		選択肢6	肉類
		選択肢7	魚介類
		選択肢8	卵
		選択肢9	大豆製品
		選択肢10	乳製品
		選択肢11	果物
		選択肢12	固形バーやゼリーなどの栄養調整食品
		選択肢13	その他

問11(MA) あなたが普段の食事において重視する点がありますか。

選択肢1	規則正しく3度の食事を摂る
選択肢2	毎日の献立をバラエティのあるものにする
選択肢3	栄養のバランスに気を遣う
選択肢4	調理の手間や時間を省く
選択肢5	食事には時間をかけない
選択肢6	ボリュームがある(満腹感が得られる)
選択肢7	カロリーを抑える
選択肢8	家族で揃って食事をする
選択肢9	その他

問12(SA) あなたは現在の食生活に満足していますか。

選択肢1	満足
選択肢2	やや満足
選択肢3	どちらともいえない
選択肢4	やや不満
選択肢5	不満

問13FA 食生活に不満をお持ちの理由をお答えください。

問14(MA) あなたの子どもの頃の食事環境はどのようなものでしたか。

選択肢1	手作りの食事が多かった
選択肢2	惣菜や弁当など出来合いのものが多かった
選択肢3	インスタント食品が食卓に上がることが多かった
選択肢4	外食が多かった
選択肢5	家族揃って食べていた
選択肢6	家族バラバラに食べるが多かった
選択肢7	規則正しく3度の食事を摂っていた
選択肢8	食べたい時や食べられるときに食事を摂っていた
選択肢9	お箸の持ち方など食べ方を教わった
選択肢10	細かい食べ方にこだわらず、自由に食べていた
選択肢11	間食(おやつ、お茶の時間など)が少なかった
選択肢12	間食(おやつ、お茶の時間など)が多かった
選択肢13	その他

問15(SA) 普段あなたは料理をされますか。

項目1	朝食	選択肢1	自分で作る
項目2	昼食	選択肢2	自分で作ることがたまにある
項目3	夕食	選択肢3	自分で作ることはあまりないが、作りたいと思う
		選択肢4	自分で作ることはあまりなく、作りたいとも思わない
		選択肢5	自分で作ることはほとんどなく、作りたいとも思わない

問16(MA) あなたの好きな料理の味付けは何ですか。

選択肢1	しょうゆ味
選択肢2	塩味
選択肢3	みそ味
選択肢4	トマト味
選択肢5	カレー味
選択肢6	マヨネーズ味
選択肢7	チーズ味
選択肢8	ホワイトソースなどクリーム系
選択肢9	ドレッシング味
選択肢10	その他の自由記述

問17(SA) あなたは普段どのくらい魚介類を食べますか。

選択肢1	毎日
選択肢2	週5～6日
選択肢3	週3～4日
選択肢4	週1～2日
選択肢5	月1～2日程度
選択肢6	ほとんど食べない

問18FA その理由をお答えください。

問19(SA) 10年前と比べ、最近のあなたの魚介類を食べる頻度は変わりましたか。

選択肢1	以前と比べて増えた
選択肢2	以前と比べてやや増えた
選択肢3	以前と変わらない
選択肢4	以前と比べてやや減った
選択肢5	以前と比べて減った

問20FA その理由をお答えください。

問21(MA) あなたは普段どこで魚介類を食べていますか。

選択肢1	自宅
選択肢2	勤務先・社員食堂
選択肢3	ファミリーレストラン
選択肢4	ファーストフード店
選択肢5	居酒屋
選択肢6	和食屋
選択肢7	中華料理屋
選択肢8	洋食屋
選択肢9	エスニックや多国籍の料理屋
選択肢10	その他

問22(MA) あなたが普段よく食べる魚介類の種類をお答えください。

選択肢1	まぐろ
選択肢2	かつお
選択肢3	ぶり
選択肢4	さけ
選択肢5	さんま
選択肢6	さば
選択肢7	白身の魚
選択肢8	あじ
選択肢9	いか
選択肢10	たこ
選択肢11	えび
選択肢12	貝類
選択肢13	海藻類
選択肢14	その他

問23(MA) あなたが普段よく食べる魚料理と、ご自身で作ることができる魚料理をお答えください。

項目1	よく食べる料理	選択肢1	刺身・寿司(ちらし寿司なども含む)
項目2	作れる料理	選択肢2	丼
		選択肢3	サラダ
		選択肢4	汁物
		選択肢5	干物
		選択肢6	焼き魚・照り焼き
		選択肢7	煮付け
		選択肢8	ホイル焼き
		選択肢9	ムニエルなどフライパンで焼いたもの
		選択肢10	グラタン・パスタ
		選択肢11	天ぷら・フライ
		選択肢12	鍋物
		選択肢13	その他
		選択肢14	作れるものはない

問24(MA) あなたは魚介類に対してどのようなイメージをお持ちですか。

選択肢1	美味しい
選択肢2	食べづらい
選択肢3	価格が手頃
選択肢4	価格が高め
選択肢5	お米や日本食に合う
選択肢6	調理が簡単
選択肢7	調理が難しい
選択肢8	調理のレパートリーが豊富
選択肢9	調理のレパートリーが少ない
選択肢10	健康によい
選択肢11	食べ飽きない
選択肢12	食べ飽きる
選択肢13	他の食材にはあまりない栄養素が含まれている
選択肢14	ボリュームが少ない
選択肢15	サッパリしている
選択肢16	脂っこい
選択肢17	匂いが気になる
選択肢18	家庭料理を思わせるもの
選択肢19	外食など、家の外で食べるもの
選択肢20	祝い事やイベントのメニューに欠かせない
選択肢21	匂いが感じられるもの
選択肢22	その他

問25(SA) あなたは今後、魚介類を食べる機会を増やしたいと思いますか。

選択肢1	ぜひ増やしたい
選択肢2	できれば増やしたい
選択肢3	どちらともいえない
選択肢4	あまり増やしたくない
選択肢5	増やしたくない

問26(MA) どのようにすれば、魚介類を食べる機会が増やせるとおもいますか。

選択肢1	自分で魚料理に取り組む機会を増やす
選択肢2	匂いや煙の出にくい調理器具を開発する
選択肢3	下処理済みの魚介類を多くスーパーなどに並べる
選択肢4	少量パックの魚介類を多くスーパーなどに並べる
選択肢5	焼くだけ、揚げるだけの状態にしたものを多くスーパーなどに並べる
選択肢6	匂いの目立たない魚種や、加工をしたものをスーパーなどに並べる
選択肢7	魚料理の惣菜が豊富にスーパーやコンビニにあるといい
選択肢8	魚料理のメニューが豊富に飲食店にあるといい
選択肢9	魚料理の宅配サービスが増えるといい
選択肢10	社食や公共施設で魚料理のメニューが増えるといい
選択肢11	レトルトや缶詰など、そのまま食べられる魚介類の加工食品が増えるといい
選択肢12	魚介類の栄養素を抽出したサプリメントや健康食品が増えるといい
選択肢13	その他

問27(SA) あなたは、日本の魚介類の消費状況を、どのように感じていますか。

選択肢1	増えていると感じる
選択肢2	変わらないと感じる
選択肢3	減っていると感じる
選択肢4	わからない

問28FA どのようなきっかけで、そう感じたかをお答えください。

問29(SA) あなたは、日本の肉類の消費状況を、どのように感じていますか。

選択肢1	増えていると感じる
選択肢2	変わらないと感じる
選択肢3	減っていると感じる
選択肢4	わからない

問30FA どのようなきっかけで、そう感じたかをお答えください。

問31(SA) 魚介類に限らず、食品全般について、食べる機会が増えたり、減ったりするものがある場合、どんなものの影響が強いと思いますか。

選択肢1	景気
選択肢2	物価
選択肢3	食材の供給量
選択肢4	流行・ブーム
選択肢5	勤務時間や環境
選択肢6	家族構成
選択肢7	味覚の変化
選択肢8	加齢
選択肢9	友人・知人など周囲の人との交流
選択肢10	ストレスや体力の変化
選択肢11	その他

問32(SA) あなたは「魚ばなれ」という言葉を聞いたことがありますか。

選択肢1	ある
選択肢2	ない

問33FA 「魚ばなれ」という言葉に、どのようなイメージを持ちますか。

若齡層と高齢層  
～世帯構成による消費動向～

平成25年3月発行

発行 社団法人大日本水産会  
魚食普及推進センター

連絡先

〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目9番13号  
三会堂ビル8階

電話 (03)3585-6684

