

普段の食事メニュー

～ミドル・シニアもカレー好き！～

朝食で最もよく食べる主食は50代よりも60代の方で「パン」が高くなっていました。また、男性50代では10%強が欠食しています。昼食は60代の方で「ごはん」が低く、逆に「麺類」が高くなっていました。夕食は全年代とも「ごはん」が最も高く、「主食はとらない」が男性で10%程度いました。主食として「パン」、「麺類」を選ぶ理由は「手間がかからないから」、「ごはん」は「昔からの習慣だから」がトップとなっています。

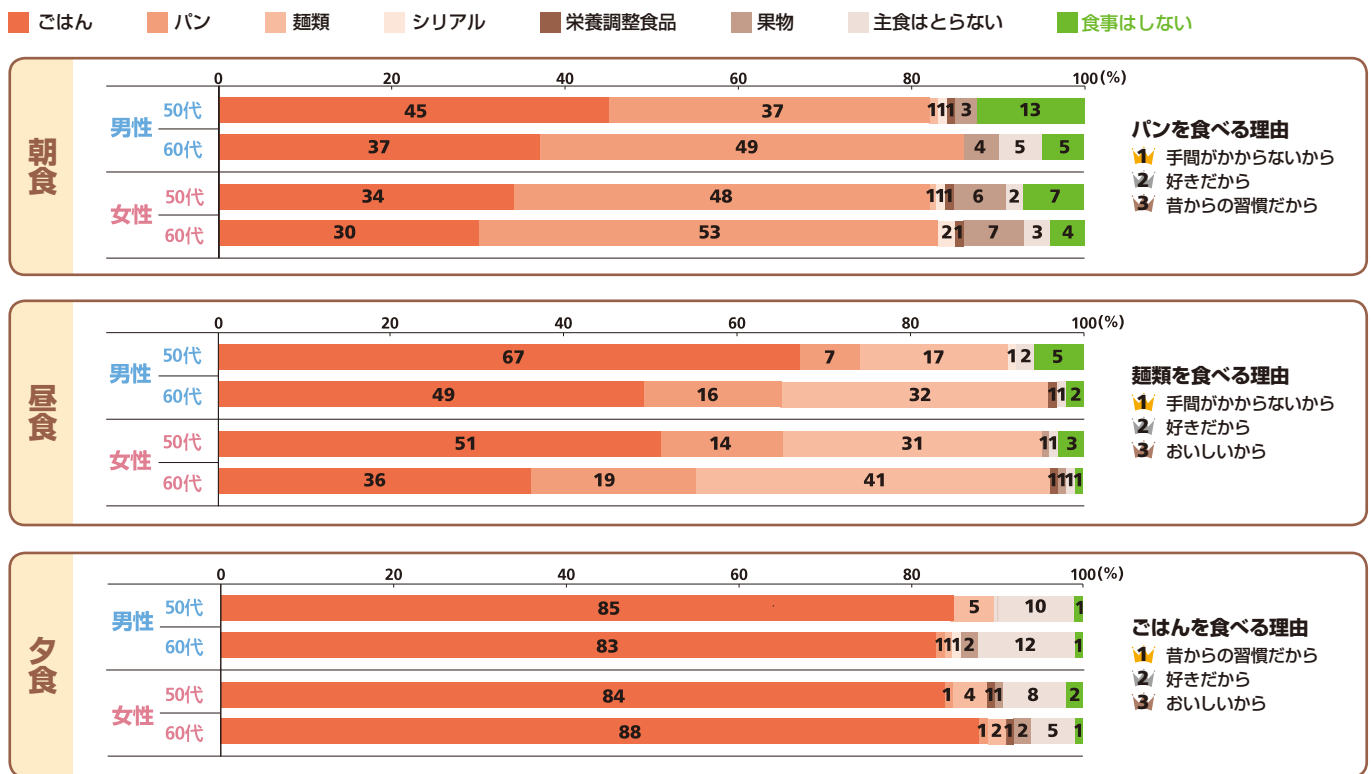
夕食のおかずで「肉」、「魚」を食べる機会を比較すると、どの年

代も「ほぼ同じくらい食べる」が50%程度となりましたが、50代は「肉」、60代は「魚」を食べる割合が高くなっていました。

さらに好きな夕食メニューとして全年代で「カレーライス」が上位にあがっていましたが、50代で「焼き肉」、「すき焼き」等の肉料理、60代では「刺し身」、「焼き魚」等の魚料理もあげられていました。

これらのことから、50代と60代とでは食の嗜好に大きな変化があることがわかりました。

普段の食事で最もよく食べる主食



パンを食べる理由

- 1 手間がかからないから
- 2 好きだから
- 3 昔からの習慣だから

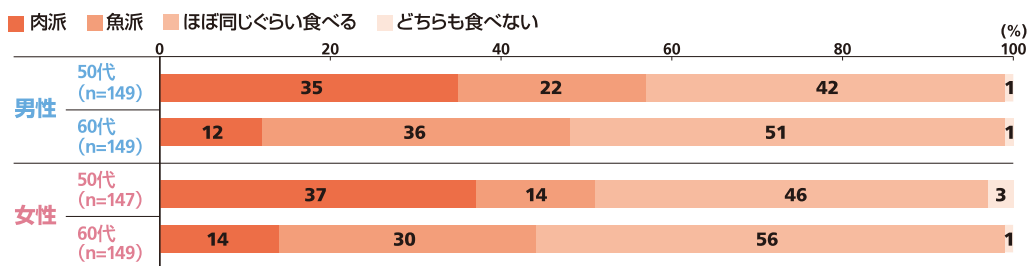
麺類を食べる理由

- 1 手間がかからないから
- 2 好きだから
- 3 おいしいから

ごはんを食べる理由

- 1 昔からの習慣だから
- 2 好きだから
- 3 おいしいから

夕食のおかずは肉派？魚派？



好きな夕食メニュー【複数回答】

		1位	2位	3位	4位	5位
男性	50代	カレーライス 29%	鍋もの 27%	刺し身 22%	焼き肉 16%	すき焼き 11%
	60代	刺し身 31%	焼き魚 26%	カレーライス 25%	鍋もの 24%	焼き肉、煮魚 14%
女性	50代	鍋もの 27%	カレーライス 23%	煮物 15%	すき焼き 13%	焼き肉、焼き魚、ハンバーグ 11%
	60代	31%	刺し身、煮物 20%	焼き魚 19%	カレーライス 15%	