

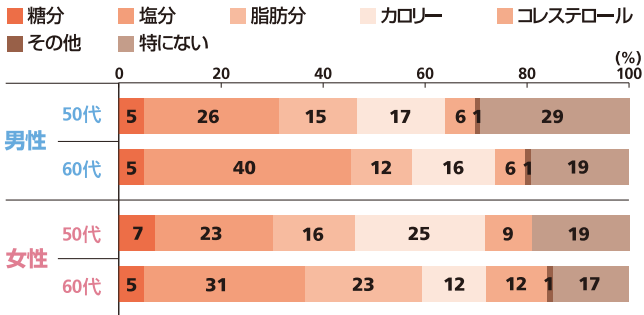
食事で気になる成分

～カロリーへの関心アップ！～

健康のために食事で気にかけている成分として、全年代とも「塩分」がトップとなりました。次いで、男性50代・60代、女性50代では「カロリー」を気にしていました。前回調査結果をみると、トッ

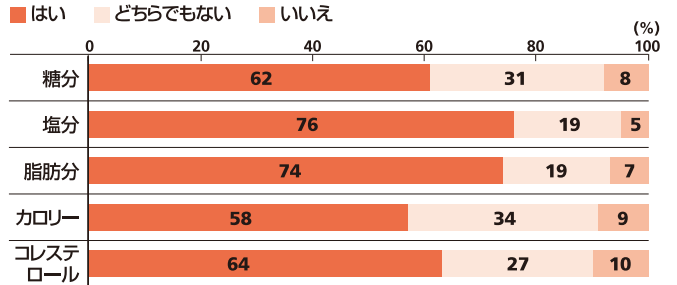
プは今回調査と同様「塩分」でしたが、次いで「脂肪分」となっており、「カロリー」を重視する人が増えたことがわかりました。

食事で気にかけている成分



2000年の調査結果

※質問「毎日の食事で〇〇を気にしていますか？」



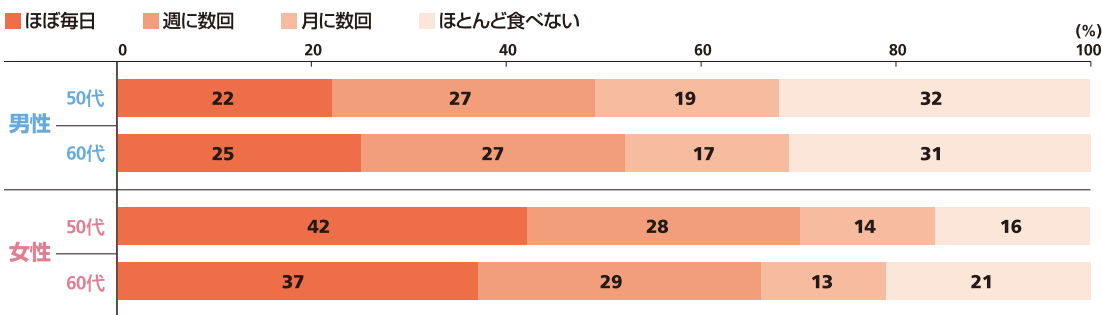
間食スタイル

～男性もチョコレートやスナック菓子好き！～

間食頻度について、男性は「ほとんど食べない」が最も高く30%程度なのに対し、女性は「ほぼ毎日」食べるが最も高く40%程度となりました。間食理由としては「小腹がすいたから」がトップとなり、最も頻繁に食べる間食は、男性50代・60代、女性60代

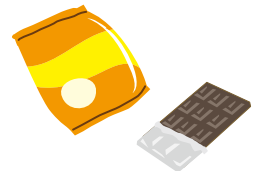
で「せんべい」、女性50代で「チョコレート」となりました。男性が「チョコレート」や「スナック菓子」も好んで食べている様子や、50代では「和菓子」をあまり食べない様子が見られました。

間食の頻度



間食理由

- 1 小腹がすいたから
- 2 口寂しかったから
- 3 家にあったから



間食として最も頻繁に食べているもの

		1位	2位	3位	4位	5位
男性	50代 (n=102)	せんべい 22%	チョコレート、スナック菓子 21%		ビスケット・クッキー・クラッカー 11%	
	60代 (n=103)	せんべい 23%	チョコレート 14%	スナック菓子 13%	ビスケット・クッキー・クラッカー 12%	
女性	50代 (n=126)	チョコレート 22%	せんべい 18%	スナック菓子 11%	ビスケット・クッキー・クラッカー、洋菓子 10%	
	60代 (n=118)	せんべい 36%	ビスケット・クッキー・クラッカー 20%	和菓子 14%	チョコレート 9%	洋菓子 6%