



「妻に聞いた、夫・パートナーの食生活についてのアンケート」まとめ①

夫（パートナー）と同居している女性に、夫（パートナー）の食生活や食習慣をどのくらい把握しているか、食の管理をどのように意識して実施しているかを聞いた。本レポートでの年代別クロス集計は、回答者である妻の年代で集計している。

【夫・パートナーの平日の朝食 7割が朝食を食べているが、そのうち5割は主食メインの軽食。年代があがるにつれ、朝食重視の傾向】

「平日、朝食を食べている」は全体で70.0%。20代～30代は5割台、40代～50代は7割でいずれも自宅派が8割以上。60代以上ミセスの夫・パートナーは99.4%が60代以上。そのうち41.7%は無職ということもあり、9割以上が朝食を自宅で食べている。朝食の内容は、「主食＋主菜・副菜」のバランス派は20代以下は23.8%、年代があがるにつれ増えていくものの、「主食メインの軽食」が5割前後と多い。無職が多い60代以上になると「主食＋主菜・副菜」が6割近くに増え、バランスのいい朝食生活をおくっている様子がうかがえる。【P5】

【夫・パートナーの平日の昼食 3割が自宅から弁当持参、7割以上の妻が夫が昼になにを食べているか把握している】

平日の主な昼食スタイルは、「自宅から持参した弁当」派が60代以上を除き、各年代とも3割台と一定層いることもあって、夫・パートナーがお昼に何を食べているか分からないと回答したミセスは約1/4の24.3%。75%以上が、ほぼ、たまに昼食内容を把握している。【P6～7】

【夫・パートナーの夕食・飲酒 夕食は自宅で晩酌しながら、が一番？】

家で夕食を食べる頻度を聞いたところ、「ほぼ毎日」が20代から50代で8割前後と多く、60代以上にいたっては95.6%。その分、外にお酒を飲みに行く頻度は、「月に1回くらい」「年に数回」がボリュームゾーンとあまり多くない。一方、家でお酒を飲む頻度は、「ほぼ毎日」＋「週に2、3回くらい」が20代では3割程度だが、30代45.5%、40代54.1%、50代60.2%、60代以上60.8%と年代があがるにつれ、増えていく。【P8～9】

【妻から見た、夫・パートナーの食習慣 「夕食の時間が遅い」「濃い味が好き」「脂っこいものが好き」「野菜不足」「甘いものが好き」がトップ5】

妻から見た夫・パートナーの食習慣を15種の選択肢をあげて、選んでもらった。全体では、「夕食の時間が遅い」「濃い味が好き」「脂っこいものが好き」「野菜不足」「甘いものが好き」「早食い」「炭水化物が多い」「清涼飲料水や缶コーヒーが好き」「飲酒量が多い」「食事時間・回数が不規則」が、20ポイント以上のトップ10。中でも、「夕食の時間が遅い」は、20代～40代の働き盛り世代が5割近くと多くなっている。【P10】



「妻に聞いた、夫・パートナーの食生活についてのアンケート」まとめ②

【夫・パートナーの食習慣改善のための対策 対策している53.8%。具体的な対策の内容は？】

53.8%が食習慣改善のための対策を実施している。Q10で聞いた回答選択肢で対策している項目を聞いたところ、「濃い味が好き」「野菜不足」「脂っこいものが好き」「炭水化物が多い」への対策が上位になった。

対策の具体的な内容をフリーアンサーで聞いたところ、濃い味対策は「だし、酢、トッピングで味を工夫する」、野菜不足は「お味噌汁にたくさん野菜を入れる、具沢山スープを作る、おかずに野菜をたくさん取り入れる」、炭水化物好きは「雑穀米利用、ご飯茶碗を小さくする」、脂っこいもの好きは「フライは衣を半分しかつけない、ノンフライ調理、揚げ物を出さないのではなく量を調整」など、ストレスをかけずに満足してもらおうとしている工夫の声が見られる。【P11～14】

【夫・パートナーが健康診断などで指摘されていること、ダイエット・減量 約1/4が中性脂肪値の高さを指摘されている】

夫・パートナーが健康診断などで指摘されていることは、全体では「中性脂肪が高い」25.0%、「高血圧」20.0%。40代より上で指摘される率が高くなる。ダイエット・減量については、減量中は44.0%。【P15】



設問 ■ 平日の朝食

Q1 あなたの夫・パートナーは、平日、朝食を食べていますか？

Q2 あなたの夫・パートナーが、平日朝食を食べている場所は？（Q1で朝食を食べていると回答した人のみ）

Q3 あなたの夫・パートナーの、平日の朝食の内容で、最もあてはまるものは？

■ 平日の昼食

Q4 あなたの夫・パートナーの平日の主な昼食スタイルは？

Q5 あなたは、夫・パートナーがお昼に何を食べているか、どのくらい把握していますか？

Q6 夫・パートナーが昼によく食べているメニューは？（Q5でお昼に何を食べているか把握していると回答した人のみ）

■ 平日の夕食・飲酒

Q7 あなたの夫・パートナーは、週に何回くらい、家で夕食を食べますか？

Q8 あなたの夫・パートナーが、外にお酒を飲みに行く頻度はどのくらいですか？

Q9 あなたの夫・パートナーが、家でお酒を飲む頻度はどのくらいですか？

■ 食習慣他

Q10 あなたの夫・パートナーの食習慣について、あてはまるものをいくつか選んでください

Q11 夫・パートナーの食習慣の改善のために、あなた自身が何か対策をしていますか？

Q12 夫・パートナーの食習慣で、あなたが夫・パートナーのために対策を工夫している項目はありますか？（Q11で対策をしていると回答した人のみ）

Q13 夫・パートナーのための対策の内容を具体的に教えてください

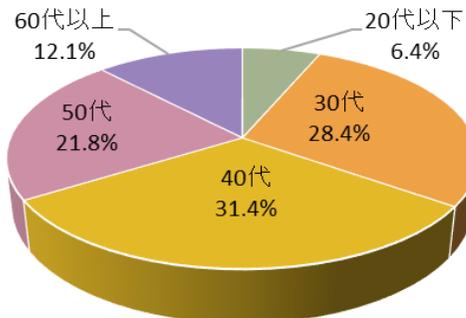
Q14 あなたの夫・パートナーが健康診断などで指摘されていることはありますか？

Q15 あなたの夫・パートナーは、ダイエット・減量をしていますか？

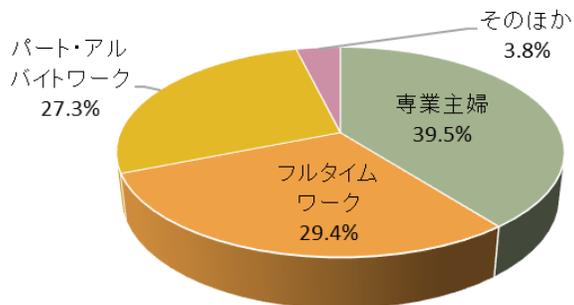


「妻に聞いた 夫・パートナーの食生活についてのアンケート」回答者プロフィール

【本人（妻）の年代】



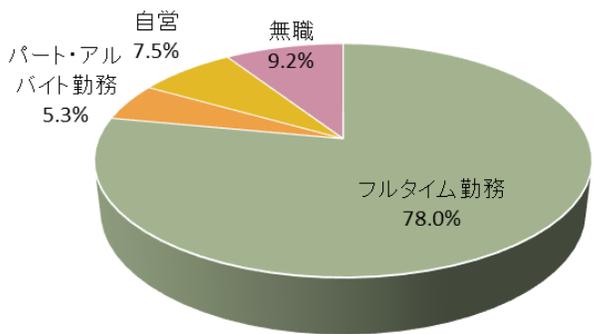
【本人（妻）の働き方】



【居住エリア】

都道府県	割合 (%)
北海道	4.9
青森県	0.2
岩手県	0.5
宮城県	5.5
秋田県	0.2
福島県	1.3
茨城県	0.5
栃木県	1.3
群馬県	0.2
埼玉県	4.7
千葉県	6.5
東京都	15.1
神奈川県	10.6
新潟県	0.3
石川県	0.7
福井県	0.2
山梨県	0.3
長野県	0.2
岐阜県	0.4
静岡県	1.0
愛知県	5.9
三重県	0.5
滋賀県	0.5
京都府	2.4
大阪府	10.8
兵庫県	9.1
奈良県	0.5
和歌山県	0.6
岡山県	2.6
広島県	1.4
山口県	0.2
徳島県	0.2
香川県	0.5
愛媛県	3.9
福岡県	2.8
佐賀県	0.1
熊本県	0.7
大分県	0.2
宮崎県	0.1
鹿児島県	2.1
沖縄県	0.2

【同居している夫・パートナーの働き方】



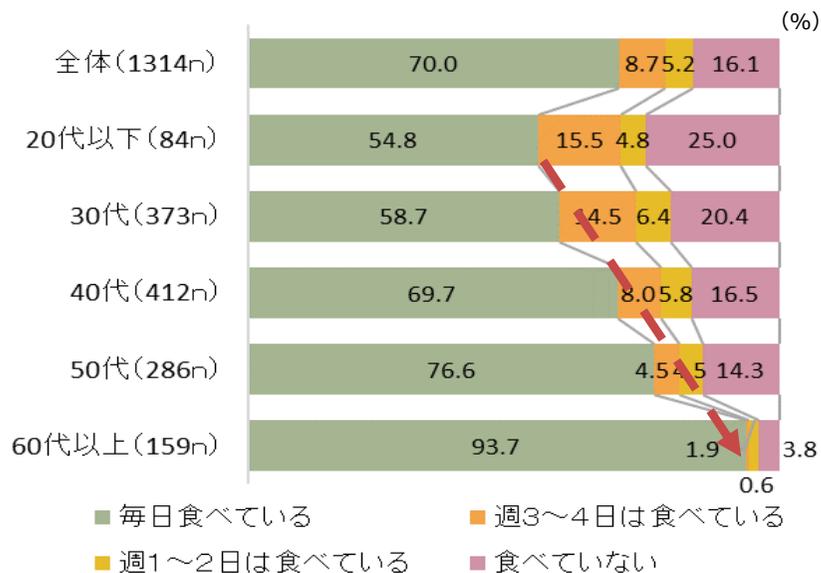
※夫・パートナー60代以上の
41.7%は無職

【同居している夫・パートナーの年代】 (%)

妻 \ 夫	20代	30代	40代	50代	60代以上
20代以下	58.3	34.5	6.0	1.2	0.0
30代	2.4	67.6	26.5	2.9	0.5
40代	0.2	4.9	67.7	24.5	2.7
50代	0.0	0.3	5.9	68.9	24.8
60代以上	0.0	0.0	0.0	0.6	99.4

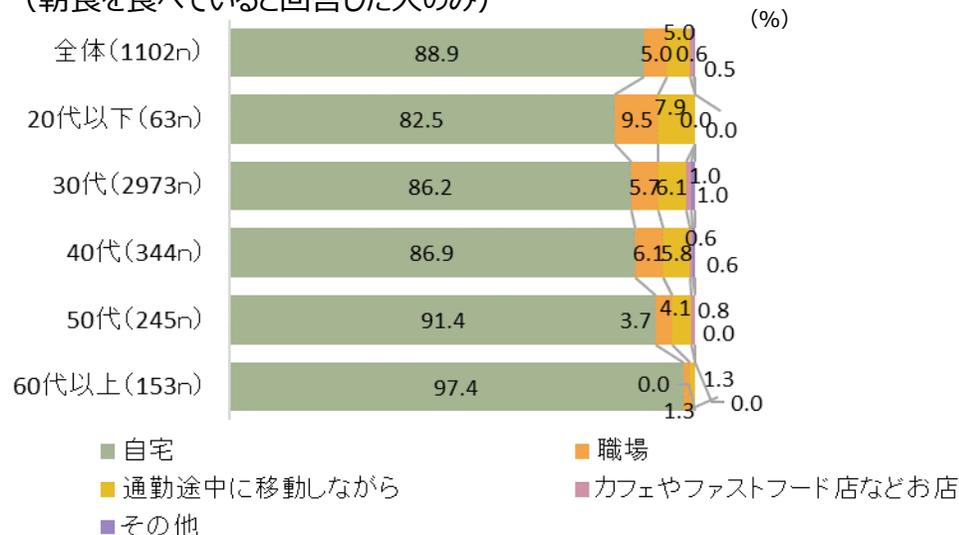


Q1 あなたの夫・パートナーは、平日、朝食を食べていますか？

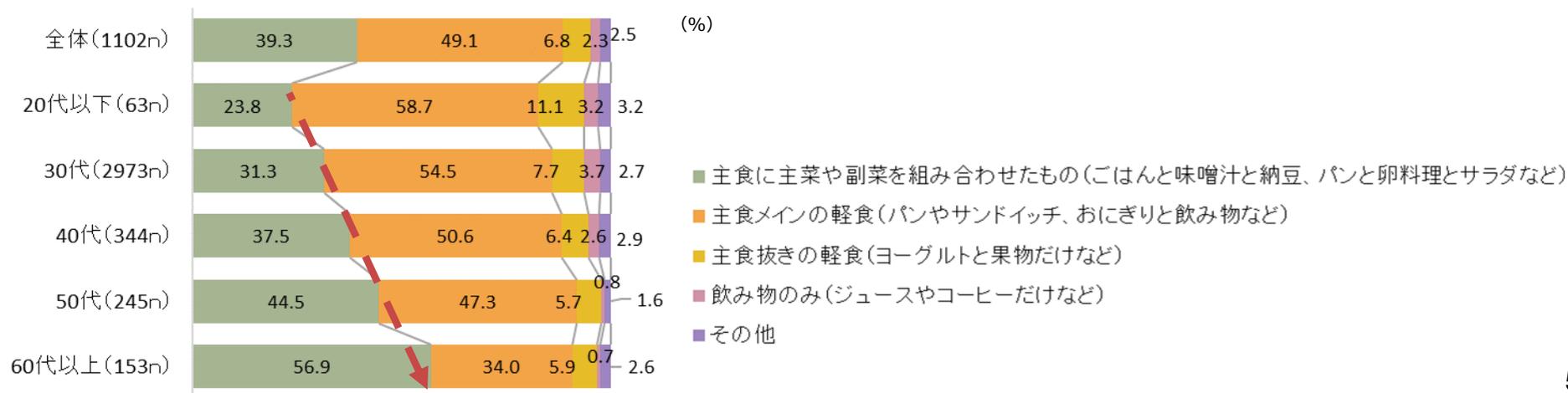


Q2 あなたの夫・パートナーが、平日朝食を食べている場所は？

(朝食を食べていると回答した人のみ)

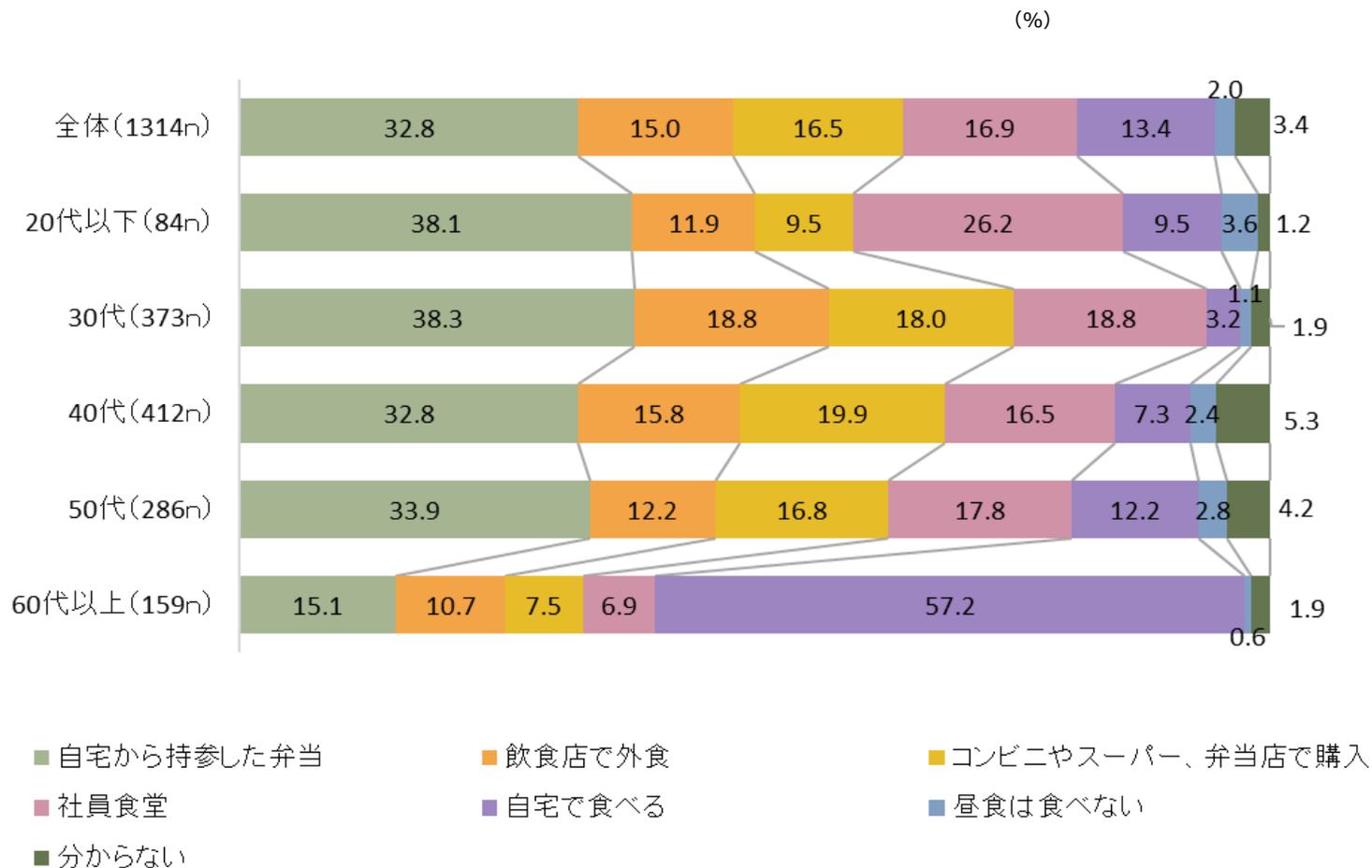


Q3 あなたの夫・パートナーの、平日の朝食の内容で、最もあてはまるものは？ (朝食を食べていると回答した人のみ)



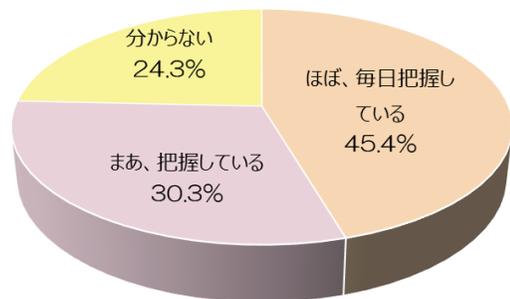


Q4 あなたの夫・パートナーの平日の主な昼食スタイルは？





Q5 あなたは、夫・パートナーがお昼に何を食べているか、どのくらい把握していますか？

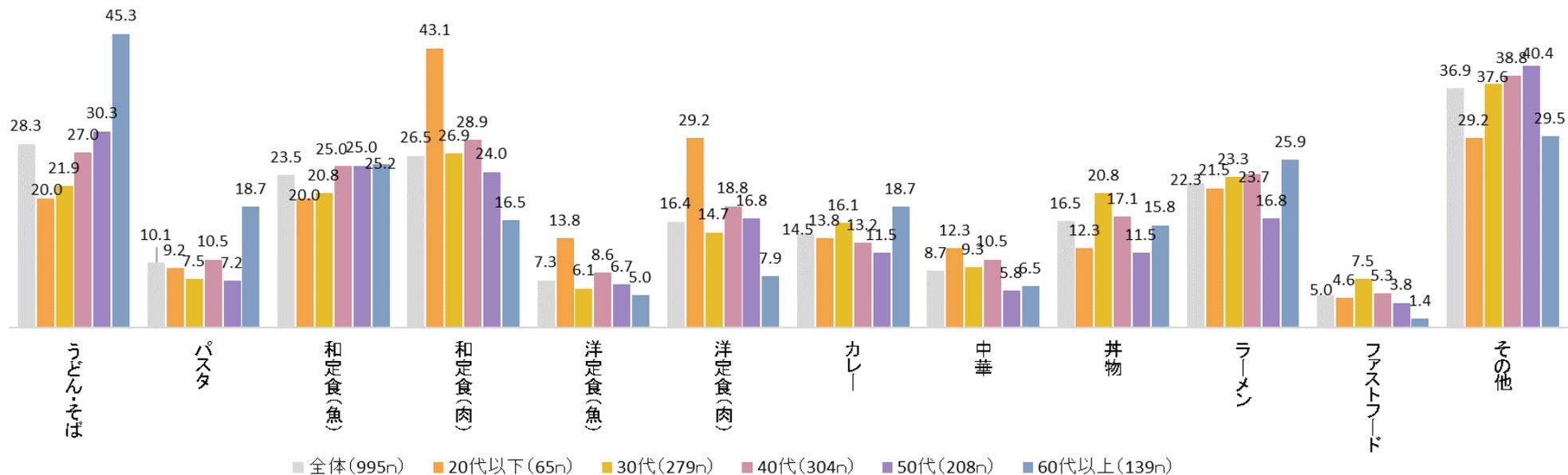


(%)

	ほぼ、毎日把握している	まあ、把握している	分からない
全体 (1314n)	45.4	30.3	24.3
20代以下 (84n)	46.4	31.0	22.6
30代 (373n)	39.1	35.7	25.2
40代 (412n)	41.5	32.3	26.2
50代 (286n)	45.5	27.3	27.3
60代以上 (159n)	69.8	17.6	12.6

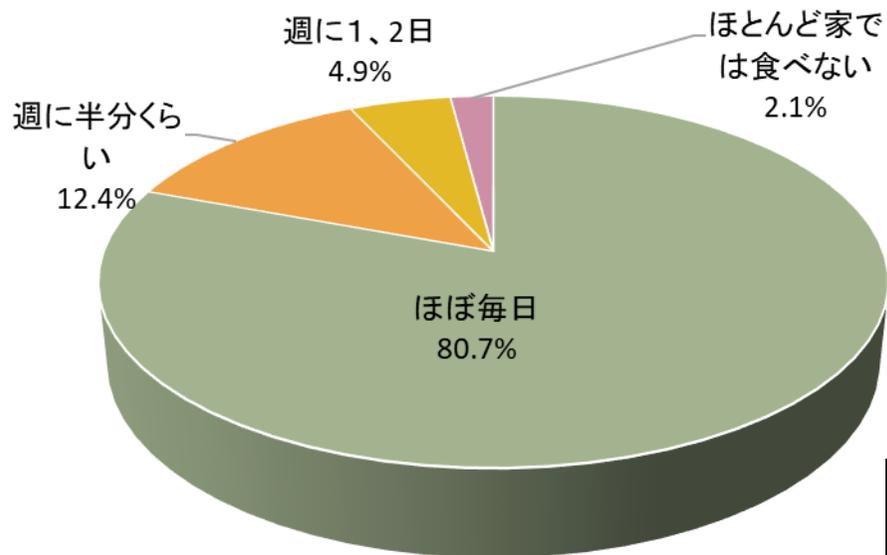
Q5 夫・パートナーが昼によく食べているメニューは？ (Q5で「お昼に何を食べているか」把握していると回答した人のみ)

(%)





Q7 あなたの夫・パートナーは、週に何回くらい、家で夕食を食べますか？

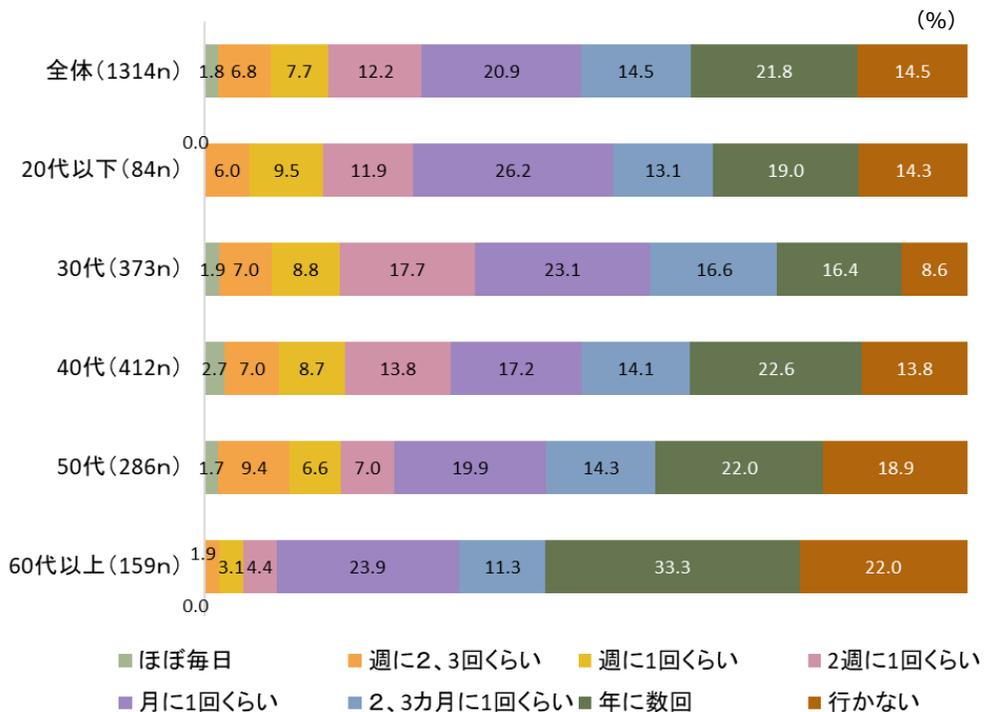


(%)

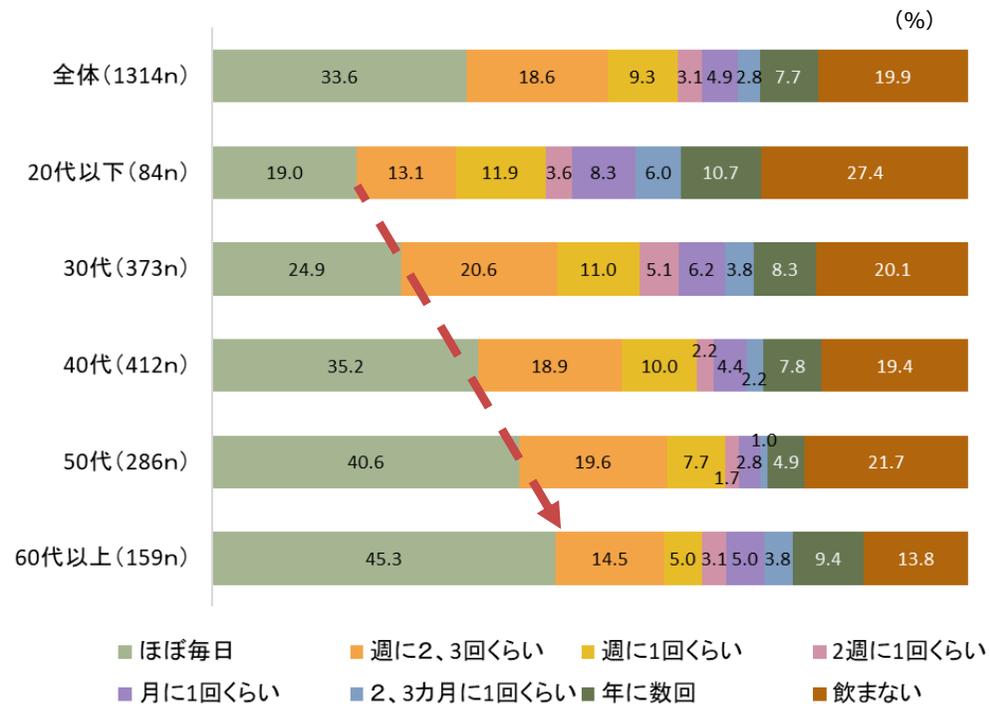
	ほぼ毎日	週に半分くらい	週に1、2日	ほとんど家では食べない
全体 (1314n)	80.7	12.4	4.9	2.1
20代以下 (84n)	83.3	10.7	3.6	2.4
30代 (373n)	78.3	13.7	5.4	2.7
40代 (412n)	75.5	14.8	6.8	2.9
50代 (286n)	82.2	13.3	3.5	1.0
60代以上 (159n)	95.6	2.5	1.9	0.0



Q8 あなたの夫・パートナーが、外にお酒を飲みに行く頻度はどのくらいですか？



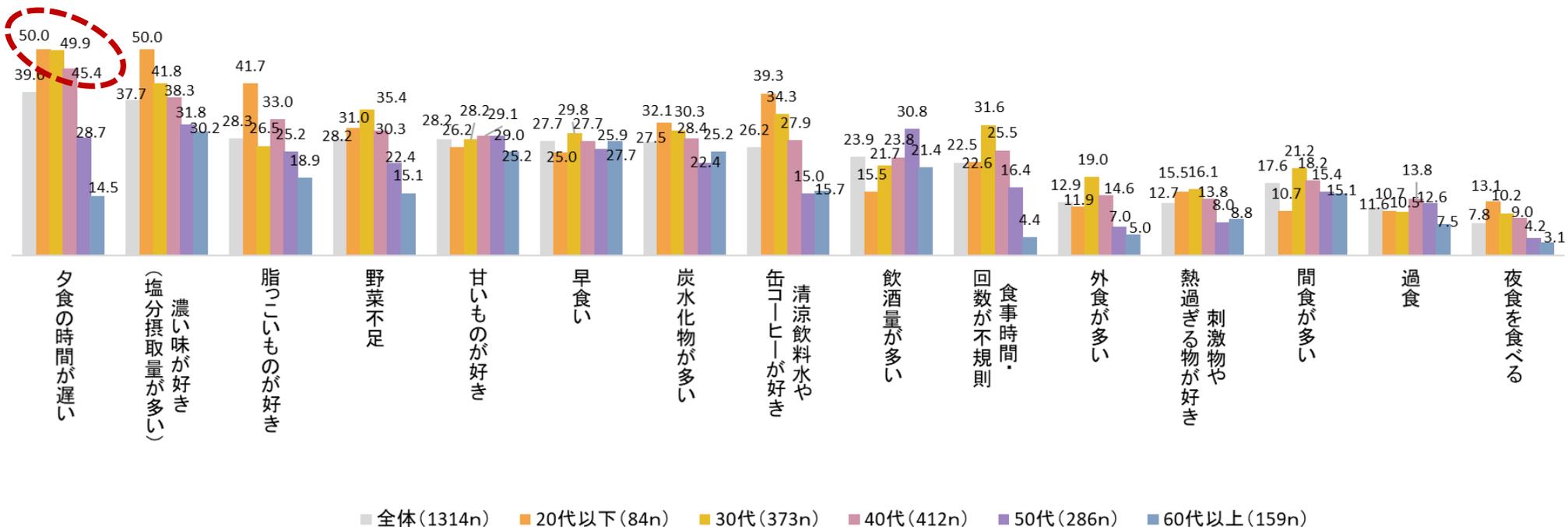
Q9 家でお酒を飲む頻度はどのくらいですか？





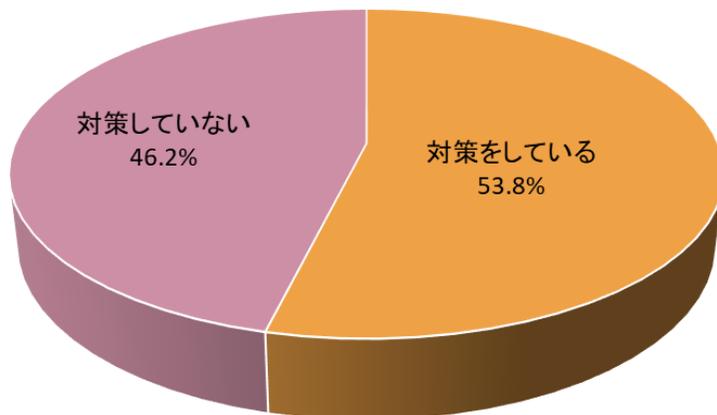
Q10 あなたの夫・パートナーの食習慣について、あてはまるものをいくつか選んでください

(%)

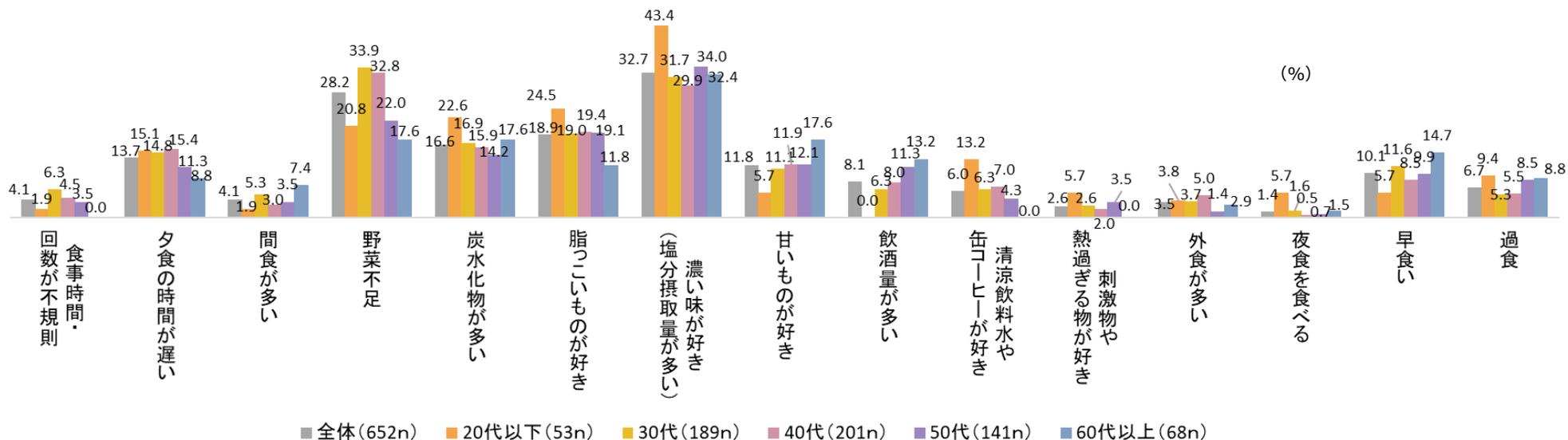




Q11 夫・パートナーの食習慣の改善のために、あなた自身が何か対策をしていますか？



Q12 夫・パートナーのために対策を工夫している項目はありますか？（Q11で対策をしていると回答した人のみ）





Q13 夫・パートナーのための対策の内容を具体的に教えてください

【濃い味好き（塩分の過剰摂取）】

年齢	夫・パートナーの働き方	夫・パートナーの年代	対策の具体的な内容
27	フルタイム勤務	40代	夕食は出来るだけ薄味で和食をメインにしています。
29	フルタイム勤務	30代	塩分対策にはだしを効かせる、レモンやお酢を活用する。早食いにはよく噛まない飲み込めない生野菜やゴロゴロ野菜の味噌汁を一品出す。
30	フルタイム勤務	30代	外食では味の濃いものや脂っこいものを食べたがるので、それにはとやかく言わない。その代わりに自宅での食事は健康に気を使ったメニューをしています。メリハリを大事にしてストレスが溜まらないように。
31	フルタイム勤務	30代	買い置きをしない。サラダやあとから調味料をかける副菜などはこちらで先にかけてから出す。
32	フルタイム勤務	20代	だしをきちんととって使ったり、レモンや酢などの酸味を生かしたりして、塩分を減らす。
33	フルタイム勤務	30代	出汁や酢で塩分を控えたり、素材そのものの味がしっかりしている食材を使用して調味料を減らしている。
35	フルタイム勤務	40代	薄味の料理にしてみたり、飲み物をお茶にしてみたりしている。
35	フルタイム勤務	30代	濃いめな味付けの時は味噌汁を薄めになどメニュー全体でバランスをとるようにしている
36	フルタイム勤務	30代	濃い味好きで塩分高めなので料理にお塩やお醤油はほとんど使わず、出汁を多用するようにしています。
36	フルタイム勤務	40代	普通の分量で作っても調味料をかけたりするので、できるだけ薄味で作るようにしています。
37	パート・アルバイト勤務	30代	ソースや醤油を追加でかける癖があるので、元々の味付けを控え目にしている。
38	フルタイム勤務	30代	味が濃いかわか確認もしないで何でも醤油をかけて食べるので、ちょっと薄味にしたりなるべく声をかけるようにしてあげる。
41	フルタイム勤務	40代	・味を濃すぎにしないようにしており、トッピングで変化をもたせています。(香味野菜、ゴマ、海苔等)
42	フルタイム勤務	40代	調味料を塩分控え目なものに変えた夫が自分でソースやドレッシングをかけるとかけ過ぎるので、こちらでかけておく。
44	フルタイム勤務	40代	サラダにかけるドレッシング等を、主人に限らず、家族全員分かけて、かけすぎ防止をしています。が、、、食事中に席を立ち、冷蔵庫から好きなドレッシングをドバドバかけています。(涙)また、何にでも、一味唐辛子をかけて食べたり、味噌汁は、出汁をしっかりとして作っていて、味噌は控えめにしているのにも関わらず、そこにも一味唐辛子をドバドバかける始末。私の苦労はどこへやら。(涙)
56	フルタイム勤務	60代以上	お刺身等は別として、私が調理したおかずの時は、テーブルにお醤油等の調味料は置かない。
59	フルタイム勤務	50代	調理の際に減塩したり、減塩食材を使ったりしている。酢やダシ等を使って塩を使わずに味を濃くするようにしている。
68	フルタイム勤務	60代以上	極端な対策では気がつかれてしまうので少しずつ、塩分、油物を減らしています。
68	自営	60代以上	醤油をスプレー式に変えた



Q13 夫・パートナーのための対策の内容を具体的に教えてください

【野菜不足】

年齢	夫・パートナーの働き方	夫・パートナーの年代	対策の具体的な内容
28	フルタイム勤務	20代	朝は絶対に菓子パンしか食べない(甘いパン以外のものはお惣菜パンですら絶対に朝には食べない)ので、お昼のお弁当や晩ご飯には積極的に野菜を多めに使っています。量もですが、葉物野菜や根菜など、摂取する野菜の種類も多くしています。
32	フルタイム勤務	30代	野菜不足はお味噌汁を野菜中心の具沢山にするなどして補っています。朝晩にお味噌汁を必ず飲ませています。
33	フルタイム勤務	30代	野菜ジュースやレモン酢を作って体調管理をする。なるべく味噌汁に野菜を多めにいれ、弁当にも野菜を使うようにする。
36	フルタイム勤務	30代	とにかく白米が好きなので、おかずになるものに野菜を多く取り入れている。また、外食をする時はラーメンや牛丼など炭水化物が多くなるので、家での食事は一汁三菜を心掛けて作っている。
38	フルタイム勤務	30代	野菜ジュースを持たせたり、家で夕食を食べる際には野菜たっぷりのスープを作ったりします
41	パート・アルバイト勤務	40代	サラダを野菜のみやカボチャなど他の惣菜と組み合わせたり、スープやピクルスを漬けて極力野菜を使用することを心掛けています。
43	フルタイム勤務	60代以上	豆腐や蒟蒻を大いに利用して量を増やし、また、野菜も大きく切ってボリュームも多くし、汁物やスープを具たくさんにして満腹感を早めに感じるようにしています。
45	フルタイム勤務	40代	野菜の量や、回数を増やすこと、蒸し野菜と豚肉料理など、ポン酢で食べるようにしています。また朝食のパンを毎週2回程和食の納豆料理や、魚料理にしています。
45	フルタイム勤務	50代	減塩醤油や味噌を使っている。醤油よりポン酢を使う。旬の野菜を出すようにしている。
46	フルタイム勤務	40代	平日の夕食は外食なので、せめてお昼だけはと思い、お弁当を作って持たせています。お昼も外食やお弁当となると、脂っこいものを食べると分かっているのです！
57	フルタイム勤務	50代	野菜不足だと思うので、家で食べる時は味噌汁にはなるべくたくさん野菜を入れたり、サラダや煮物、ピクルスなどをなるべく多めに出したりしている
60	無職	60代以上	小鉢に野菜料理を入れ、絶対に食べるようにノルマとしている。



Q13 夫・パートナーのための対策の内容を具体的に教えてください

【炭水化物好き】

年齢	夫・パートナーの働き方	夫・パートナーの年代	対策の具体的な内容
27	フルタイム勤務	20代	ご飯にこんにやくを混ぜたり、五穀米にしたりしている。
28	フルタイム勤務	20代	主食を雑穀米にして量は少なめにしている。
31	フルタイム勤務	30代	ご飯(白米)を少なめによそう。暫く前は肝臓と腎臓の数値が悪かったからタンパク質を控えめにしてカリウムも抑えるメニューにしたら半月で6kg体重が落ちたそう。
32	フルタイム勤務	30代	野菜不足はお味噌汁を野菜中心の具沢山にするなどして補っています。朝晩にお味噌汁を必ず飲ませています。
32	フルタイム勤務	40代	遅くなるときはご飯(白米)をおかわりできないように冷凍してしまう。
39	フルタイム勤務	40代	玄米や雑穀を混ぜたご飯にしたり、お茶碗をひとまわり小さいサイズに変えたりしている。
42	自営	40代	お弁当のお米量を少し減らしている。主食を減らして野菜を食べてもらっている
52	フルタイム勤務	50代	飲んだ後のカップラーメンが多い。自宅夕飯の時はおかずだけに夜間の炭水化物は摂らせない
57	パート・アルバイト勤務	60代以上	お酒を飲んだ時は、ご飯を減らすか抜いている
61	フルタイム勤務	60代以上	お米が大好きなので、もち麦を混ぜたご飯を毎日炊いています。お茶碗を小さめにして、見た目にご飯が沢山入っているように見せています。
63	パート・アルバイト勤務	60代以上	リタイア後の仕事のため昼食が毎日外食でラーメンだけかうどんやそばなど炭水化物がほとんどなので夕食ではレタスやトマトなどのサラダを毎日鉢いっぱい食べてもらっています。その際カロリーを抑えるために食事の一番最初に食べるようにしてもらっています。ランチでは栄養が足りていないので夕食に野菜の煮物やお肉とお魚お味噌汁と具を替えて出しています。それが功を奏してか、検査でも糖尿病には罹患していませんので対策としてはうまくいっているのかなと思っています

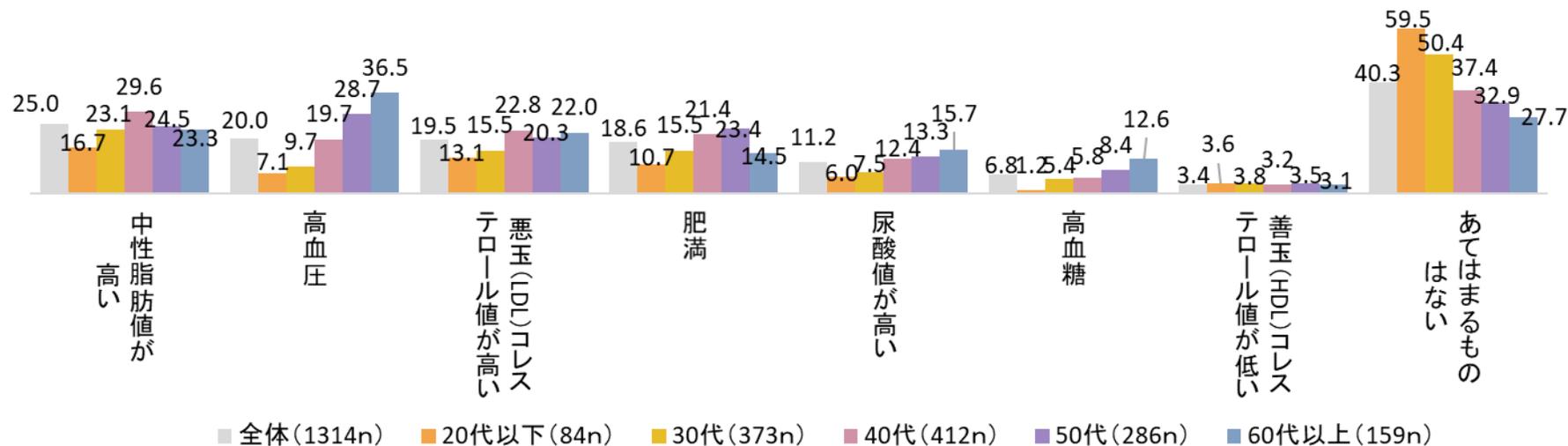
【脂っこいものが好き】

年齢	夫・パートナーの働き方	夫・パートナーの年代	対策の具体的な内容
26	フルタイム勤務	20代	外食やお弁当は避けて、なるべく料理をするように心掛けています。メニューをさっぱりしたものにしたり、薄味で作っています。揚げ物は多くても週に1回程度に。豚バラ肉よりもモモ肉を使っています。
28	フルタイム勤務	20代	できるだけ、揚げ物のメニューなどは自宅では毎日出さないようにしています。また、フライをするときは、衣を半分までしかつけないなど、工夫しています。結構満足してくれます。
35	フルタイム勤務	30代	あっさりメニューとこってりメニューを入れ替えて献立を考えています。
37	フルタイム勤務	30代	夕食が遅く、脂っこいラーメンとお肉が大好きです。対策として、夕食・朝ご飯は野菜を非常に多く使用した献立にしています。お昼は社員食堂で、自分の好きなラーメンや肉定食を食べていると考えられるので野菜・大豆類を盛り込んだおかずメインの料理にして炭水化物の量を少なめにしています。
39	自営	40代	揚げ物やバラ肉が大好きなので、出さないのではなく、量を調整し、主菜を2種類(そのうち一種は揚げ物とかバラ肉とか)出すなどしている。貧弱な食事に見えないよう、品数は気をつけている。
47	自営	50代	塩分控えめの調味料や、揚げ物は油で揚げず、グリルでノンフライ調理する
52	フルタイム勤務	50代	調理器具(ヘルシオ)を使っての油抜き調理
67	無職	60代以上	炒め物やてんぷら、フライをする時は、オリーブオイル、米油、ゴマ油などの植物油を使うようにしている。



Q14 あなたの夫・パートナーが健康診断などで指摘されていることはありますか？

(%)



Q15 あなたの夫・パートナーは、ダイエット・減量をしていますか？

