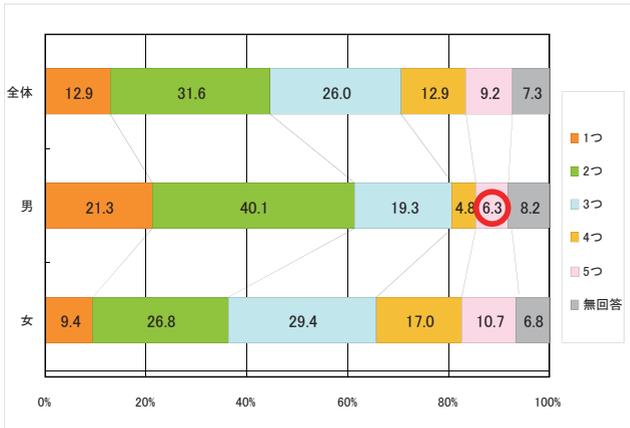


■ あなたは毎日どのくらい副菜を食べていますか？



● **副菜を食べる量は男女ともに少ない。**

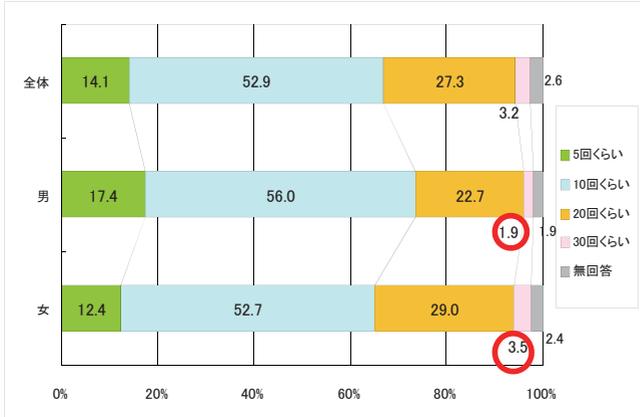
- 男性の6割以上が2つ以下、女性も3割以上が2つ以下。
- 5つ以上食べる割合は女性の方が多いが、それでも1割強しかない。
- 男性は5つ以上食べている人の割合が6.3%と、かなり少ない。



＜副菜1つ分の目安＞

- 小鉢1つ分
- 具沢山みそ汁1杯分
- 野菜一皿約70g

■ 口に入れた食べものを平均何回くらい噛んでいますか？



● **30回以上噛む人は、男性1.9%女性3.5%と非常に少ない。**

- 平成23年度のアンケート結果と同様に男女とも噛む回数が少ない。



■ 1日に何分くらい歩いていますか？



● **歩行時間が30分未満の人が男女共、約6割いる。**

- 平成23年度のアンケート調査結果と比べて、男性の15分以内の割合が多くなっている。

