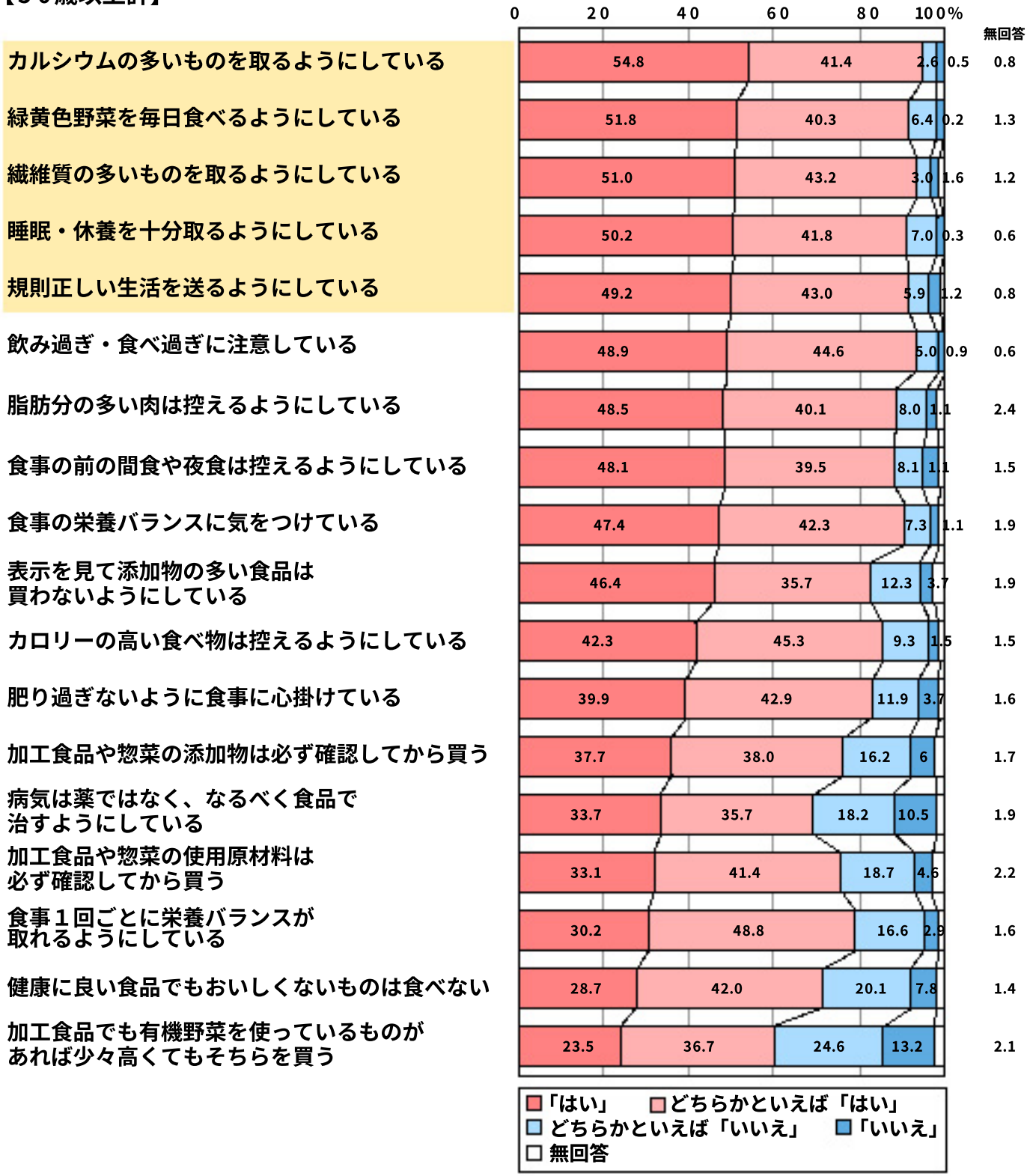
【５０歳以上計】


0
20
40
60
80
100%
無回答
カルシウムの多いものを取るようにしている 54.8 41.4 2.6 0.5 0.8
緑黄色野菜を毎日食べるようにしている 51.8 40.3 6.4 0.2 1.3
繊維質の多いものを取るようにしている 51.0 43.2 3.0 1.6 1.2
睡眠・休養を十分取るようにしている 50.2 41.8 7.0 0.3 0.6
規則正しい生活を送るようにしている 49.2 43.0 5.9 1.2 0.8
飲み過ぎ・食べ過ぎに注意している 48.9 44.6 5.0 0.9 0.6
脂肪分の多い肉は控えるようにしている 48.5 40.1 8.0 1.1 2.4
食事の前の間食や夜食は控えるようにしている 48.1 39.5 8.1 1.1 1.5
食事の栄養バランスに気をつけている 47.4 42.3 7.3 1.1 1.9
表示を見て添加物の多い食品は買わないようにしている 46.4 35.7 12.3 3.7 1.9
カロリーの高い食べ物は控えるようにしている 42.3 45.3 9.3 1.5 1.5
肥り過ぎないように食事に心掛けている 39.9 42.9 11.9 3.7 1.6
加工食品や惣菜の添加物は必ず確認してから買う 37.7 38.0 16.2 6 1.7
病気は薬ではなく、なるべく食品で治すようにしている 33.7 35.7 18.2 10.5 1.9
加工食品や惣菜の使用原材料は必ず確認してから買う 33.1 41.4 18.7 4.6 2.2
食事１回ごとに栄養バランスが取れるようにしている 30.2 48.8 16.6 2.9 1.6
健康に良い食品でもおいしくないものは食べない 28.7 42.0 20.1 7.8 1.4
加工食品でも有機野菜を使っているものがあれば少々高くてもそちらを買う 23.5 36.7 24.6 13.2 2.1
「はい」
どちらかといえば「はい」
どちらかといえば「いいえ」
「いいえ」
無回答