

# 食習慣改善の意思、外食等の利用頻度、食塩摂取量等に関する 国民健康・栄養調査の解析結果

(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所)

参考資料 1

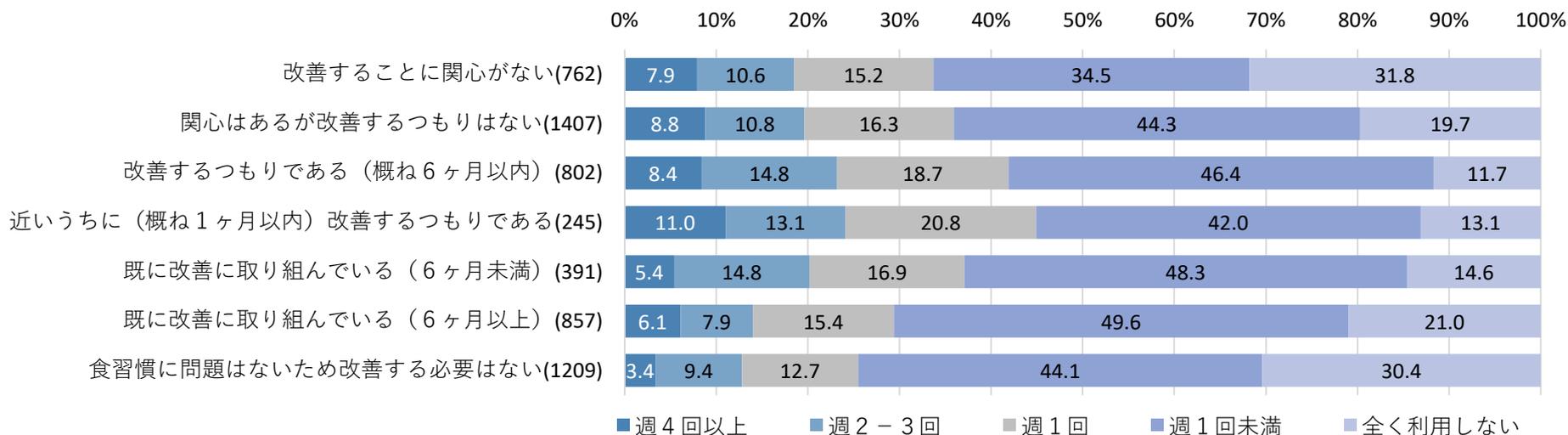
R3.4.30

第3回「自然に健康になれる持続可能な  
食環境づくりの推進に向けた検討会」

## 食習慣改善の意思別にみた場合の 外食、持ち帰りの弁当・惣菜、配食サービスの利用頻度

- 食習慣改善の意思別にみると、外食、持ち帰りの弁当・惣菜、配食サービスの利用頻度について、一定の傾向はみられなかった。

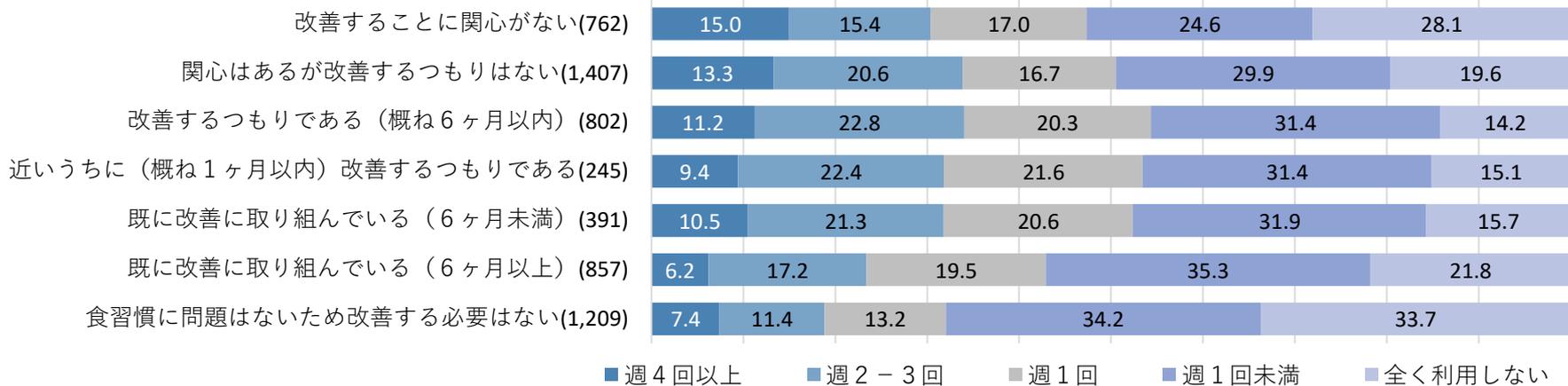
### 食習慣改善の意思別、外食の利用頻度



※令和元年国民健康・栄養調査データを用いて集計(20歳以上、男女計)。

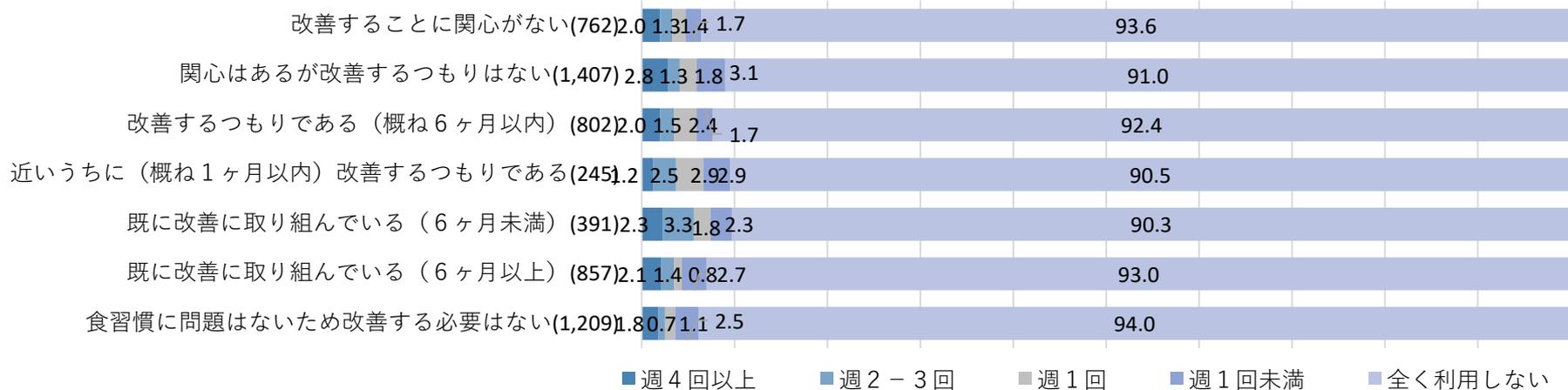
## 食習慣改善の意思別、持ち帰りの弁当・惣菜の利用頻度

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



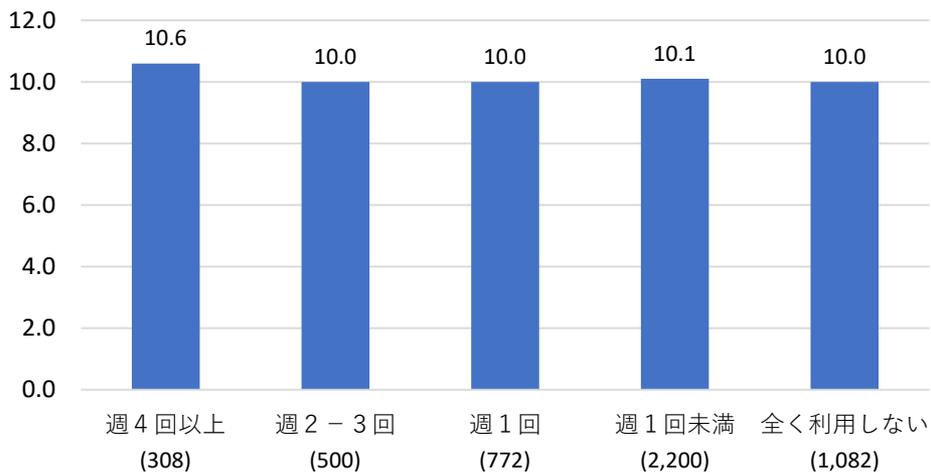
## 食習慣改善の意思別、配食サービスの利用頻度

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

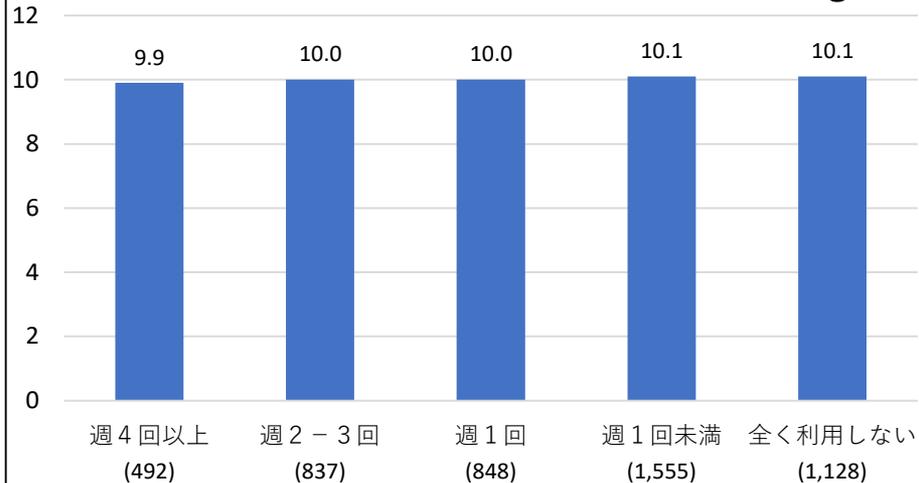


## 外食、持ち帰りの弁当・惣菜、配食サービスの利用頻度別にみた場合の食塩摂取量

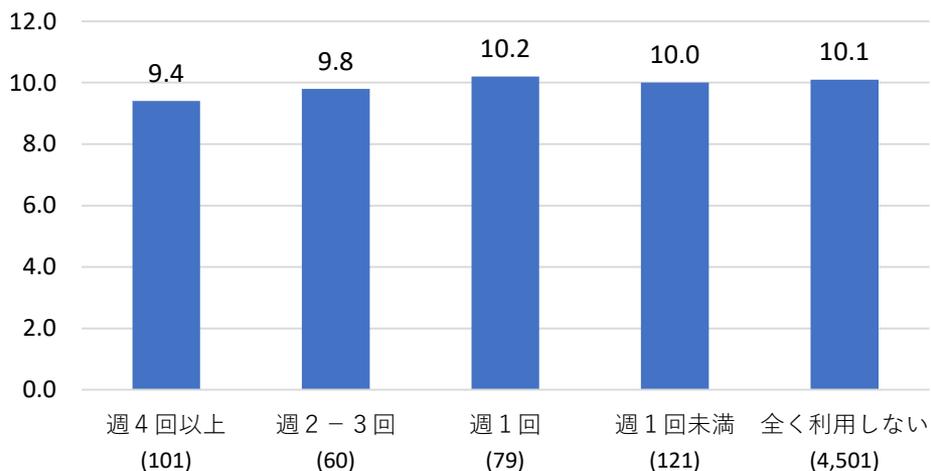
外食の利用頻度別、食塩摂取量（g）



持ち帰りの弁当・惣菜の利用頻度別、食塩摂取量（g）



配食サービスの利用頻度別、食塩摂取量（g）



- 外食、持ち帰りの弁当・惣菜、配食の利用頻度別にみると、食塩摂取量に大きな違いはなかった。