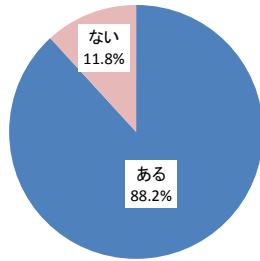


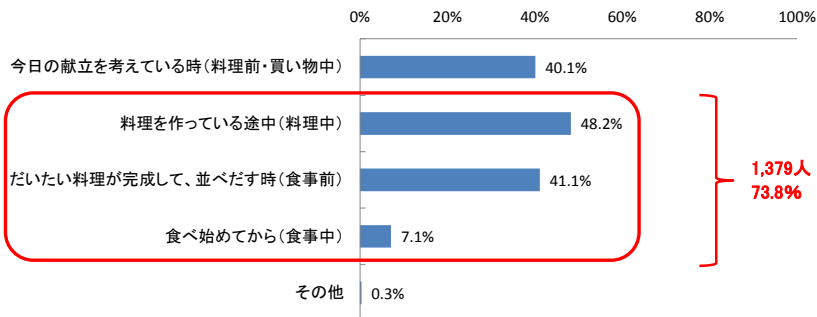
## 「食卓のバランスに関する調査」結果詳細

Q. 自分で料理を準備している時に、食卓に出す料理のバランスが「悪い」と思ったことはありますか？(n=2117, SA)



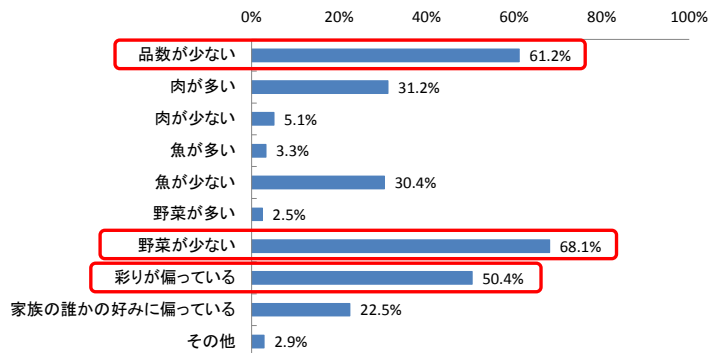
「食卓のバランスが悪い」と思ったことのある主婦は88.2%

Q. 「食卓のバランスが悪い」と気づくのはいつですか？(n=1868, MA)



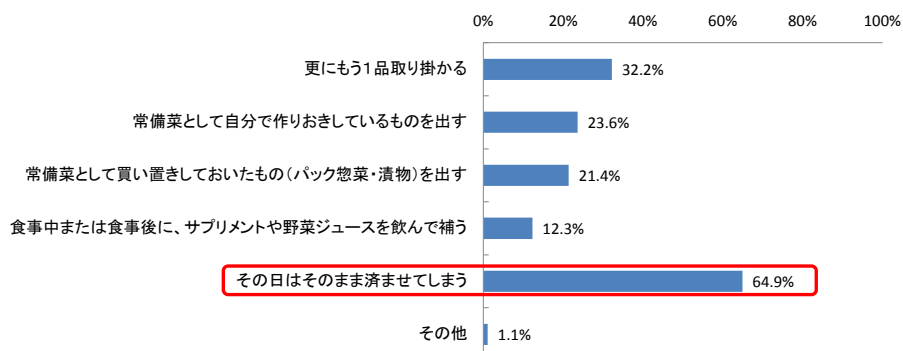
「料理を作っている途中」「料理を並べだすとき」「食べ始めてから」→「食事の支度を始めてから」以降に気づく人が73.8%

Q. 「食卓のバランスが悪い」と感じるポイントについて教えてください。(n=276, MA)



食卓のバランスの悪さを感じるのは「野菜が少ない」「品数が少ない」「彩りが偏っている」とき

Q. 「食卓のバランスが悪い」と気づいた場合、どのように対処していますか？(n=276, MA)



食卓のバランスの悪さに気づいていても「その日はそのまま済ませてしまう」64.9%

Q5「食卓のバランスが悪い」と気づいたのに、頑張れない主な理由(自由回答より主なものを抜粋)

- 時間や手間をかけられない・・・疲れている、時間がなく忙しい、時間が遅い、食事を待たれている など
- 作れない・・・食材がない、メニューが思い浮かばない など
- 子どもや家族がいれば作る・・・夫婦二人だから、夫がいらないから など