114 年度國民健康問卷調查

國民營養認知調查

調查報告

主辦機關：臺南市政府衛生局

執行單位：東森民調雲股份有限公司

提交日期：2025 年 9 月

臺南市政府衛生局委託辦理，惟報告內容不代表衛生局意見

目　錄

第一章 調查摘要 1

第二章 調查概述 3

第一節　調查主旨 3
第二節　調查過程與方法 4
第三節　資料處理及分析方法 6

第三章 樣本調查結果分析 7

第一節　樣本代表性分析 7
第二節　樣本輪廓 10
第三節　調查結果 14

第四章 結論與建議 40

第一節　結論 40
第二節　建議 42

附錄一 調查問卷 44

附錄二 統計結果表 48

表目錄

表 1 樣本與母體結構比較-依性別、年齡.....7

表 2 樣本與母體結構比較-依居住地區 8

圖目錄

圖 1 性別分布 10
圖 2 年齡層分布 11
圖 3 居住地區分布 12
圖 4 教育程度分布 13
圖 5 「每日應攝取乳品量」認知 14
圖 6 「天天五蔬果」理解情形 15
圖 7 「黃豆類食物屬於蛋白質類」認知 16
圖 8 「綜合維他命能否完全取代均衡飲食」認知 17
圖 9 「蛋白質與主食攝取」認知 18
圖 10 「水果能否取代蔬菜類食物」認知 19
圖 11 「每日應攝取新鮮蔬菜碟數」認知 20
圖 12 「堅果種子類食物是否應避免攝取」認知 21
圖 13 「奶精飲品對骨骼健康」認知 22
圖 14 「全穀類食物對均衡飲食的重要性」認知 23
圖 15 對高鈉調味料的認知 24
圖 16 「高果糖飲料與尿酸風險」認知 25
圖 17 「天然食物與加工食品健康比較」認知 26
圖 18 「腰圍超標即為肥胖」認知 27
圖 19 「肥胖者飲食控制方式」認知 28
圖 20 「糖分攝取限制」認知 29
圖 21 「牛奶與起司營養比較」認知 30
圖 22 「我的餐盤中全穀類與蔬菜比例」認知 31
圖 23「我的餐盤」正確口訣認知 32
圖 24 「每餐應攝取豆魚蛋肉類」認知 33
圖 25 「原味堅果能否取代烹調油脂」認知 34
圖 26 每日蔬菜攝取量 35
圖 27 每日水果攝取量 36
圖 28 用餐時注意少油、少鹽、少糖 37
圖 29 購買食物時查看營養標示 38
圖 30 飲料糖分偏好 39

第一章 調查摘要

本調查針對臺南市 37 個行政區的 20 歲以上居民進行，內容涵蓋乳品攝取、蔬果建議、蛋白質來源、全穀類食物及日常飲食行為等營養知識的相關題目，目的在於了解民眾對於健康飲食的認知，做為未來營養宣導提供依據。

調查結果顯示：

1. 乳品及蔬果攝取建議的認知

- **每日應攝取乳品量**：各有 47.0%的民眾認為每日應攝取一杯或兩杯乳品類。
- **天天五蔬果的定義**：84.2%正確認知「天天五蔬果」指每天三份蔬菜、兩份水果。
- **每天應攝取的蔬菜量**：82.3%知道每天應吃三碟以上的蔬菜，但實際攝取量顯示，僅 35.3%的人每天攝取達標。
- **每天應吃的水果量**：29.2%攝取達到建議的兩個拳頭大小，5.8%攝取超過兩個拳頭大小，52.7%攝取不足，12.3%表示未吃水果。

2. 蛋白質與主食的攝取認知

- 82.3%知道黃豆類食物是屬於含有蛋白質的豆魚蛋肉類食物。
- 65.8%了解三餐應平衡攝取蛋白質與主食，不應忽視主食的攝取。

3. 營養補充與健康飲食認知

- 55.6%知道綜合維他命無法完全取代均衡飲食。
- 83.2%了解水果不能取代蔬菜。
- 86.1%了解奶精飲品無法促進骨骼健康。
- 79.9%了解堅果類食物的脂肪和熱量高，但不必完全避免攝取。
- 45.4%知道牛奶和起司的營養成分不同。
- 70.7%知道原味堅果可以取代烹調中的油脂。

4. 全穀類與精製食物的比較

- 88.0%知道每天應有 1/3(或一餐)的全穀類攝取。
- 92.5%了解天然食物比加工食品更健康。

5. 高鈉調味料與高果糖飲料的認知

- 88.0%知道像蕃茄醬、味噌等調味料含有高鈉，不應過量食用。
- 81.0%正確認知高果糖飲料會增加尿酸的風險。

6. 肥胖與飲食控制的認知

- 88.5%知道成年男性腰圍超過 90 公分、女性腰圍超過 80 公分即為肥胖。
- 97.2%知道減重應通過少油、少糖及均衡飲食進行。
- 85.8%知道每日糖分攝取應不超過總熱量的 10%。

7. 「我的餐盤」概念的認知

- 46.9%知道全穀類和蔬菜應有不同的攝取比例。
- 86.9%正確認知「我的餐盤」口訣，如每餐攝取適量的水果、蔬菜、乳品、堅果等。
- 90.7%正確認知每餐應攝取一掌心的豆魚蛋肉類食物。

8. 飲食行為與購買習慣

- 86.9%在日常用餐中會注意少油、少鹽、少糖。
- 71.5%購買食物時會查看營養標示。
- 19.2%不喝飲料；39.9%選擇不加糖的飲料，16.5%選擇微糖，顯示民眾對糖分攝取有一定控制。

第二章　調查概述

第一節　調查主旨

隨著現代生活節奏加快與飲食習慣多元化，民眾對營養知識的掌握與認知變得愈發重要。在高度工業化與全球化的背景下，加工食品與外食文化逐漸成為日常飲食的一部分，導致飲食結構偏離傳統均衡飲食。高油、高糖、高鹽的飲食習慣已成為健康問題的主要因素之一。隨著肥胖、代謝疾病及慢性病發病率不斷攀升，推廣營養知識並引導正確的飲食選擇顯得尤為重要。

近年來，台灣的營養問題日益受到關注，政府與社會各界也投入更多資源推動營養健康教育。然而，民眾對於營養知識的理解、營養標示的閱讀習慣及飲食選擇是否符合健康標準等方面，仍需深入調查與評估，才能制定出更具針對性的政策。

本調查針對臺南市 20 歲以上居民，旨在了解民眾對營養知識的掌握情況，以及對均衡飲食、營養成分與健康飲食行為的理解與實踐程度。調查結果將為未來營養政策與推廣計畫的制定提供參考，並幫助理解不同族群在營養知識上的差異，從而設計出更為精準且有效的健康促進活動，協助提升臺南市民的營養健康水準，進而改善整體生活品質。

第二節 調查過程與方法

一、調查對象

本次調查範圍為臺南市 37 個行政區，調查對象為居住在這些區域內、年滿 20 歲以上的居民。

二、調查方式

本次調查透過「網路調查」及「戶外攔截訪問」兩種方式進行。

(一) 網路調查：在網路問卷架設完成後，即開放問卷系統予《ETtoday 民調雲》會員自行填寫問卷，系統即時蒐集有效問卷，並設定每位會員僅能填寫一份有效問卷，無法重複填答。

(二) 戶外攔截訪問（intercept interviews）：訪員攜帶平板電腦於公共場所攔截路過民眾，根據樣本配置隨機選取受訪者，進行面對面的問卷調查。若受訪者無法自行填答或有疑問，訪員會即時協助並說明問卷內容，以避免填答錯誤。使用平板電腦即時記錄填答結果，不僅減少後續資料錄入誤差，還能提升填答效率，確保資料的準確性與及時性。

三、調查時間

調查期間為 114 年 8 月 26 日至 9 月 21 日。

四、抽樣設計

網路調查的抽樣對象來自《ETtoday 民調雲》自建會員資料庫，範圍限定為戶籍貼標為臺南市 37 個行政區且年滿 20 歲以上的居民。樣本抽樣方法採「分層比例隨機抽樣」（proportionate stratified random sampling），行政區劃分為 37 個副母體，並依照各副母體中 20 歲以上人口數占總人口比例進行樣本分配。在各副母體內，進一步依性別和年齡進行分層，以確保樣本具代表性。走動式面訪的抽樣則針對人口較密集的地點（如里民活動中心、公園、大賣場、市場等）隨機選取受訪者，並以 65 歲以上高齡者為受訪對象，補足網路調查中無法觸及的族群，以達到樣本的平衡性。

五、完成樣本數

本次調查共回收 1,135 份有效樣本，其中包含面訪回收的 154 份問卷及 981 份網路問卷。以臺南市政府民政局公布之 2025 年 8 月臺南市 37 個行政區，年滿 20 歲以上之人口數為計算基準，推估在 95%信心水準下，誤差不超過±2.91 個百分點。

第三節 資料處理及分析方法

一、資料處理

為使調查樣本能夠符合 20 歲以上居民的人口結構，回收的調查資料經複查後，根據臺南市 20 歲以上人口在性別、年齡、居住地區（行政區）的分布進行樣本代表性檢定（即卡方（χ^2）檢定），以確認隨機樣本的結構是否與母體分布一致。

二、分析方法

資料分析方面採用 SPSS、EXCEL 等軟體進行下列分析。

(一) 單項次數分配

此處用於檢定同一樣本中，兩個選項百分比（P_1和P_2）的差異是否顯著：

$$Z = \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{\frac{1}{n}[(P_1 + P_2) - (P_1 - P_2)^2]}}$$

(二) 交叉分析(卡方檢定)

用於檢定兩個類別變數之間是否存在相關性。

$$\chi^2 = \sum_i \sum_j \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}} \begin{cases} O_{ij} \text{為第} i \text{列第} j \text{行觀察值} \\ E_{ij} \text{為第} i \text{列第} j \text{行期望值} \end{cases}$$

當交叉卡方檢定顯著後，表示兩問項之間不獨立，將進一步進行事後 Z-檢定，比較各群體差異並註記星號（如標示*（$p < 0.05$）於表內）。

第三章 樣本調查結果分析

第一節 樣本代表性分析

本次調查共回收 1,135 份有效樣本。為確保樣本結構與母體分布的一致性，調查資料經複查後，根據臺南市 20 歲以上人口的性別、年齡及居住地區的分布進行多變項反覆加權（Raking）法，以矯正偏差並減少抽樣誤差，分別以性別、年齡與行政區分配調整，如此反覆調整，每一筆資料在乘以調整權數（W）後，並經卡方適合度檢定（χ^2檢定），確認隨機樣本的結構與母體分布無顯著差異。意即本次調查結果，能充分代表臺南市 20 歲以上居民的整體狀況，在統計上具有代表性。調查有效樣本之性別、年齡與行政區分配情況如下表 1、表 2 所示。

表 1 樣本與母體結構比較-依性別、年齡

項目別	母體結構		加權前樣本分配		加權後樣本分配		卡方檢定
	人口數	比例	人口數	比例	人口數	比例	
總計	**1,573,081**	**100.0%**	**1,135**	**100.0%**	**1,135**	**100.0%**	$\chi^2 = 0$ $p = 0.998 > 0.05$
性別							
男性	772,674	49.1%	556	49.0%	557	49.1%	
女性	800,407	50.9%	579	51.0%	578	50.9%	
年齡							$\chi^2 = 0$ $p = 1.000 > 0.05$
20-24 歲	89,396	5.7%	70	6.2%	65	5.7	
25-29 歲	114,933	7.3%	88	7.8%	83	7.3	
30-34 歲	125,250	8.0%	90	7.9%	90	8.0	
35-39 歲	128,270	8.2%	93	8.2%	93	8.2	
40-44 歲	157,144	10.0%	121	10.7%	113	10.0	
45-49 歲	160,046	10.2%	112	9.9%	115	10.2	
50-54 歲	135,419	8.6%	98	8.6%	98	8.6	
55-59 歲	142,238	9.0%	100	8.8%	103	9.0	
60-64 歲	146,969	9.3%	103	9.1%	106	9.3	
65 歲以上	373,416	23.7%	260	22.9%	269	23.7	

資料來源：臺南市政府民政局「現住人口數按性別及年齡分」(114 年 8 月)。

表 2 樣本與母體結構比較-依居住地區

項目別	母體結構		加權前樣本分配		加權後樣本分配		卡方檢定
	人口數	比例	人口數	比例	人口數	比例	
總計	**1,573,081**	**100.0%**	**1,135**	**100.0%**	**1,135**	**100.0%**	
居住地區							
新營區	62,659	4.0%	44	3.9%	45	4.0%	
鹽水區	20,918	1.3%	15	1.3%	15	1.3%	
白河區	22,512	1.4%	17	1.5%	16	1.4%	
柳營區	17,730	1.1%	12	1.1%	13	1.1%	
後壁區	18,901	1.2%	13	1.1%	14	1.2%	
東山區	16,785	1.1%	16	1.4%	12	1.1%	
麻豆區	36,855	2.3%	26	2.3%	27	2.3%	
下營區	19,205	1.2%	13	1.1%	14	1.2%	
六甲區	18,278	1.2%	13	1.1%	13	1.2%	
官田區	18,104	1.2%	13	1.1%	13	1.2%	
大內區	7,709	0.5%	7	0.6%	6	0.5%	
佳里區	49,493	3.1%	35	3.1%	36	3.1%	
學甲區	21,507	1.4%	16	1.4%	16	1.4%	$\chi^2 = 0.011$
西港區	21,424	1.4%	16	1.4%	16	1.4%	$p = 1.000 > 0.05$
七股區	18,401	1.2%	13	1.1%	13	1.2%	
將軍區	16,197	1.0%	11	1.0%	12	1.0%	
北門區	8,682	0.6%	11	1.0%	6	0.6%	
新化區	36,192	2.3%	25	2.2%	26	2.3%	
善化區	43,035	2.7%	30	2.6%	31	2.7%	
新市區	31,602	2.0%	22	1.9%	23	2.0%	
安定區	25,716	1.6%	18	1.6%	19	1.6%	
山上區	6,096	0.4%	6	0.5%	4	0.4%	
玉井區	11,346	0.7%	10	0.9%	8	0.7%	
楠西區	7,707	0.5%	7	0.6%	6	0.5%	
南化區	6,904	0.4%	10	0.9%	5	0.4%	

項目別	母體結構		加權前樣本分配		加權後樣本分配		卡方檢定
	人口數	比例	人口數	比例	人口數	比例	
總計	**1,573,081**	**100.0%**	**1,135**	**100.0%**	**1,135**	**100.0%**	
左鎮區	3,794	0.2%	7	0.6%	3	0.2%	
仁德區	66,178	4.2%	48	4.2%	48	4.2%	
歸仁區	58,952	3.7%	41	3.6%	42	3.7%	
關廟區	29,208	1.9%	20	1.8%	21	1.9%	
龍崎區	3,092	0.2%	7	0.6%	2	0.2%	
永康區	197,162	12.5%	138	12.2%	142	12.5%	
東區	148,736	9.5%	104	9.2%	107	9.4%	
南區	104,795	6.7%	73	6.4%	76	6.7%	
北區	106,845	6.8%	75	6.6%	77	6.8%	
安南區	168,179	10.7%	117	10.3%	121	10.7%	
安平區	60,071	3.8%	42	3.7%	43	3.8%	
中西區	62,111	3.9%	44	3.9%	45	3.9%	

資料來源：臺南市政府民政局「現住人口數按性別及年齡分」(114 年 8 月)。

第二節　樣本輪廓

一、性別

性別方面，男性占 49.1%；女性占 50.9%。(詳見圖 1)

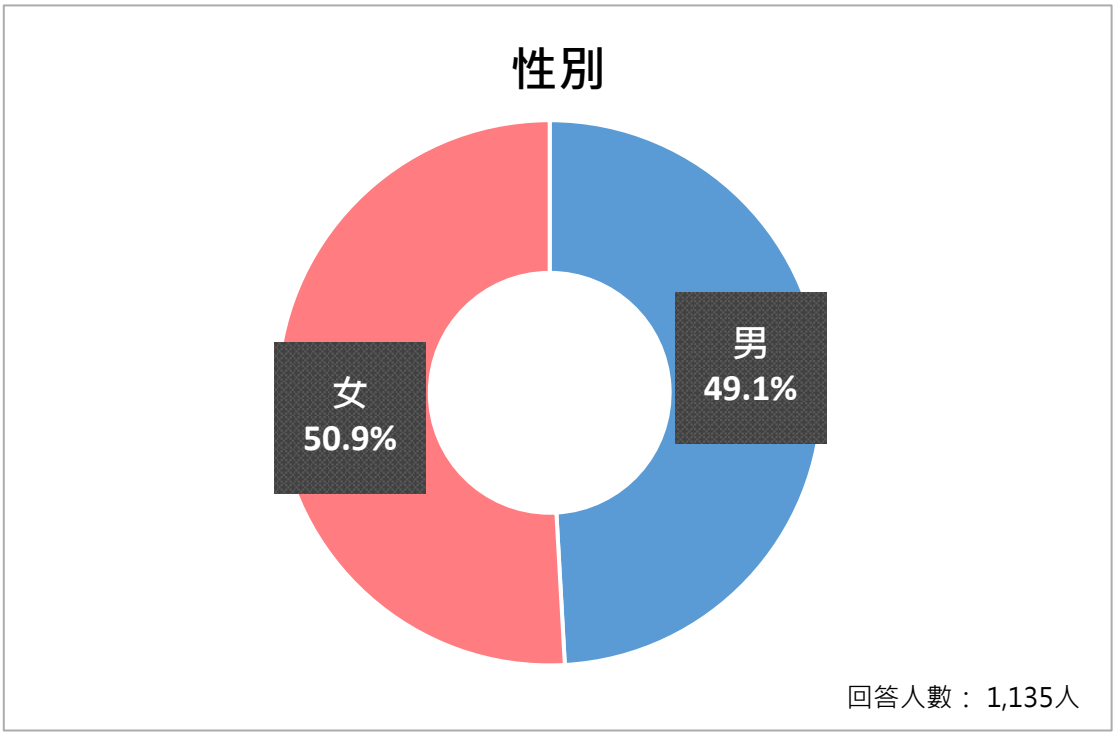


圖 1　性別分布

二、年齡

以 65 歲以上占比最高（23.7%）；其次依序為 45-49 歲（10.2%）、40-44 歲（10.0%）、60-64 歲（9.3%），其餘年齡層占比均在 9.0%以下。（詳見圖 2）

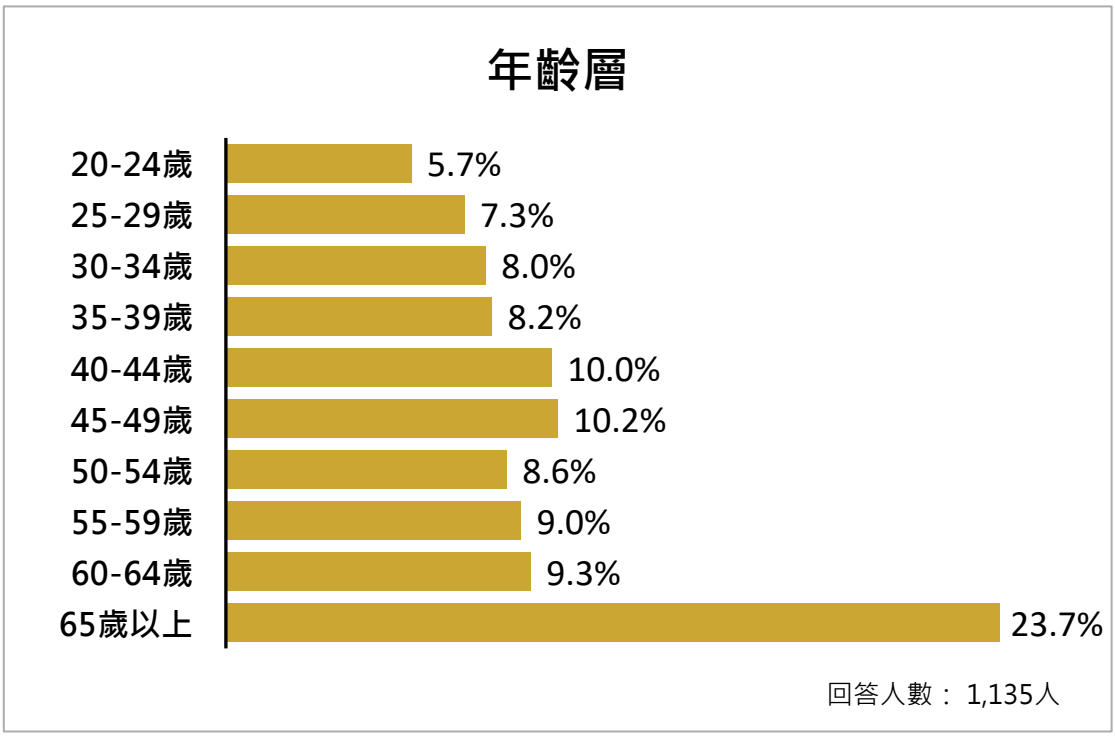


圖 2 年齡層分布

三、居住地區

在居住地區方面，以永康區占比最高(12.5%);其次依序為安南區(10.7%)、東區 (9.4%)、北區 (6.8%)、南區 (6.7%)，其餘地區占比均在 4.2%以下。(詳見圖 3)

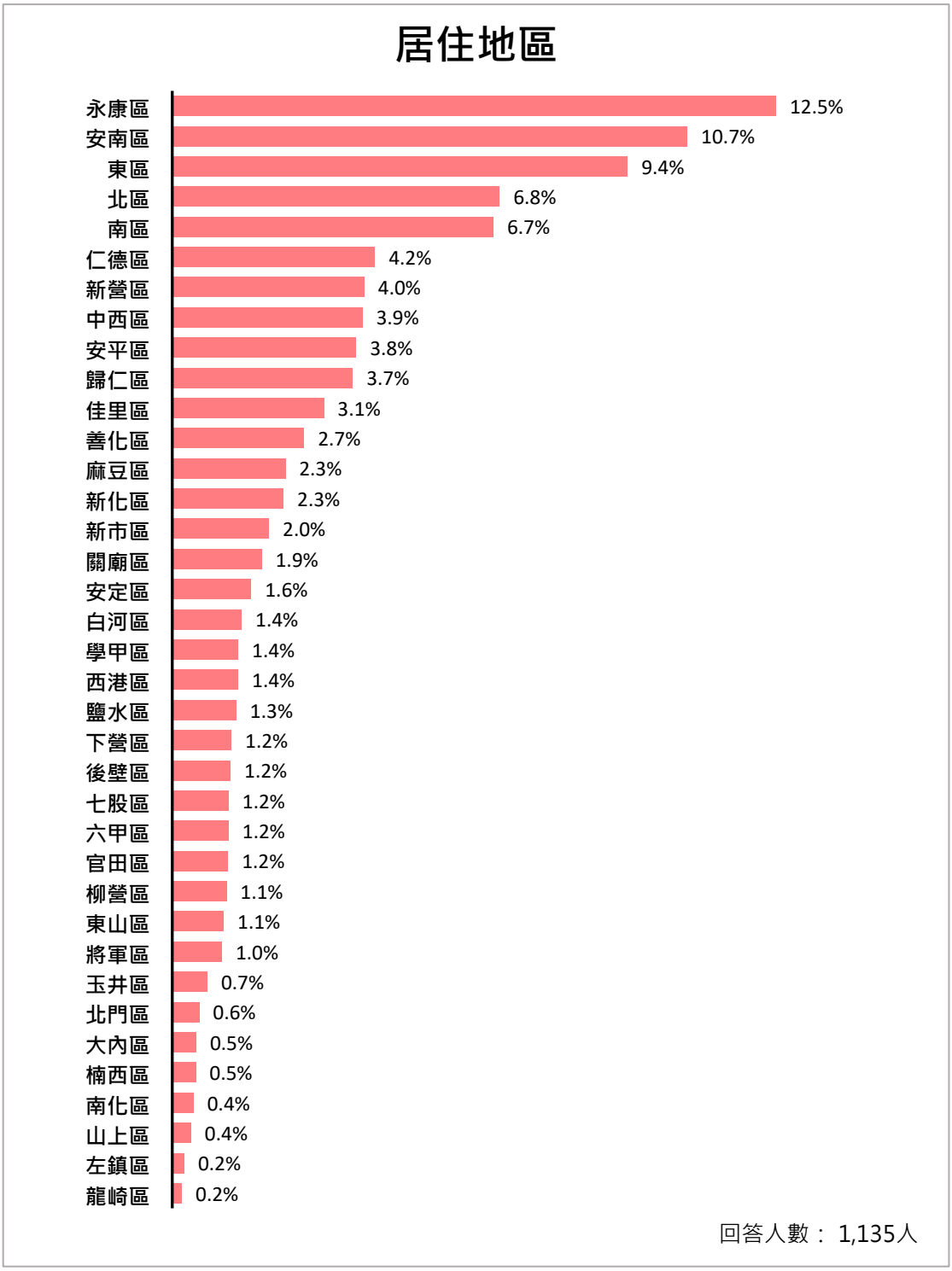


圖 3 居住地區分布

四、教育程度

在教育程度方面，以大學(含大專、二專、三專及五專)占比最高(54.9%)；其次依序為高(中)職(22.2%)、研究所或以上(16.2%)、國(初)中(5.0%)、小學(1.4%)；此外，0.3%不識字。(詳見圖4)

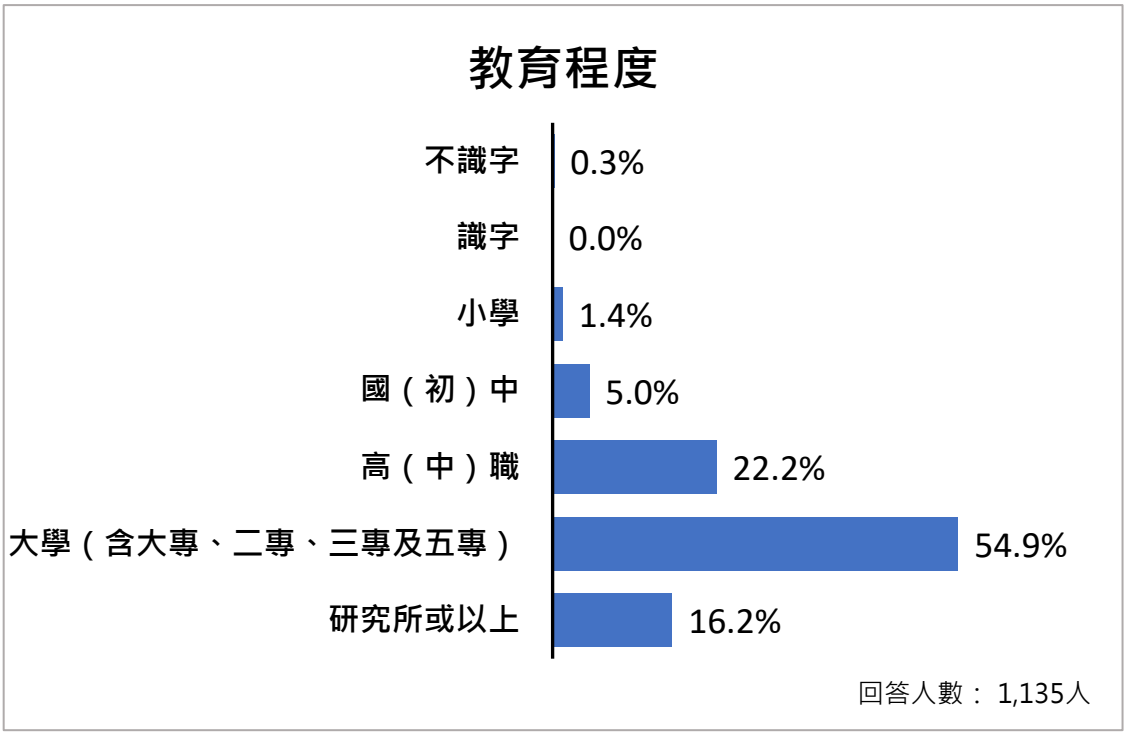


圖4 教育程度分布

第三節　調查結果

1. 「每日應攝取乳品量」認知

針對「每人每天應攝取幾杯乳品類（240 c.c.）」，調查顯示，各有 47.0%的民眾認為每日應攝取一杯或兩杯乳品類，另有 5.0%的人認為應攝取三杯，1.0%的人則認為每日應攝取四杯。整體來看，絕大多數民眾（94.0%）認為每日乳品攝取量應在一到兩杯之間。（詳見圖 5）

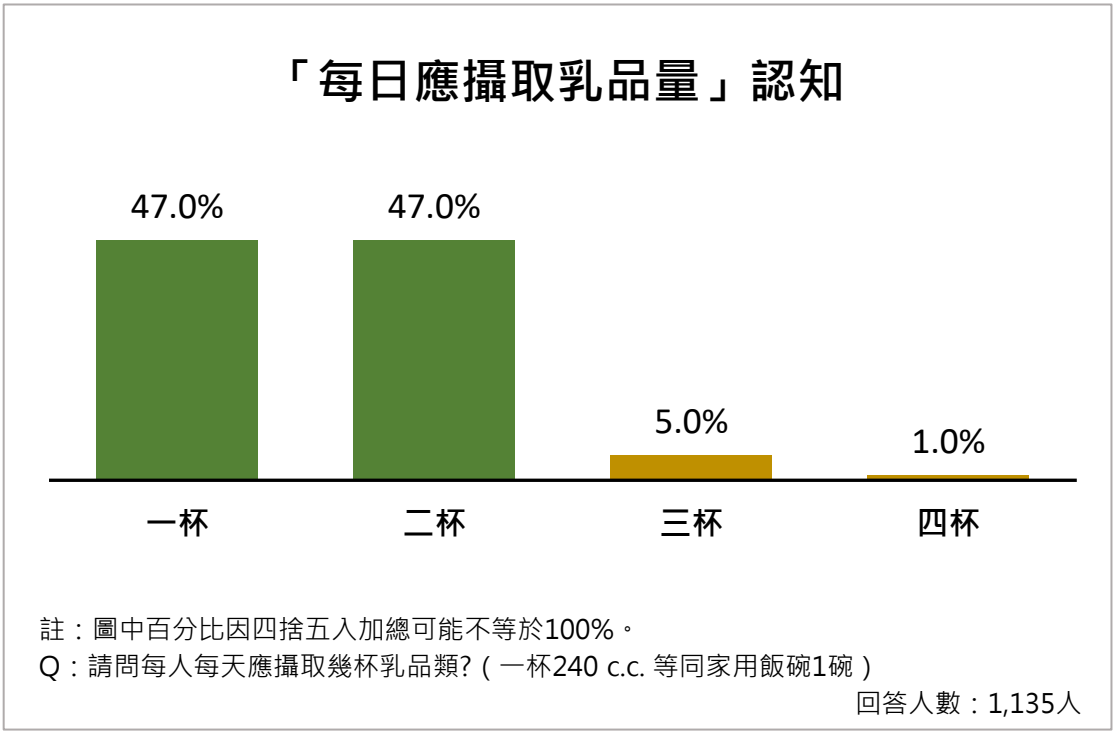


圖 5 「每日應攝取乳品量」認知

經卡方檢定，民眾對「每人每天應攝取幾杯乳品類」認知因居住地區*[1]不同而有顯著差異[2]。（詳見統計結果表 Q1）

[1] 「*」表該變項組間期望值小於 5 的比例超過 20%，檢定結果僅供參考，以下分析皆同。

[2]僅就卡方檢定有顯著差異且分層樣本數大於 30 人之項目進行分析，以下分析皆同。

2. 「天天五蔬果」理解情形

針對「天天五蔬果是指每天三份蔬菜、兩份水果」，調查顯示，逾八成民眾（84.2%）認為是對的，9.3%認為不對，6.5%不知道。(詳見圖 6)

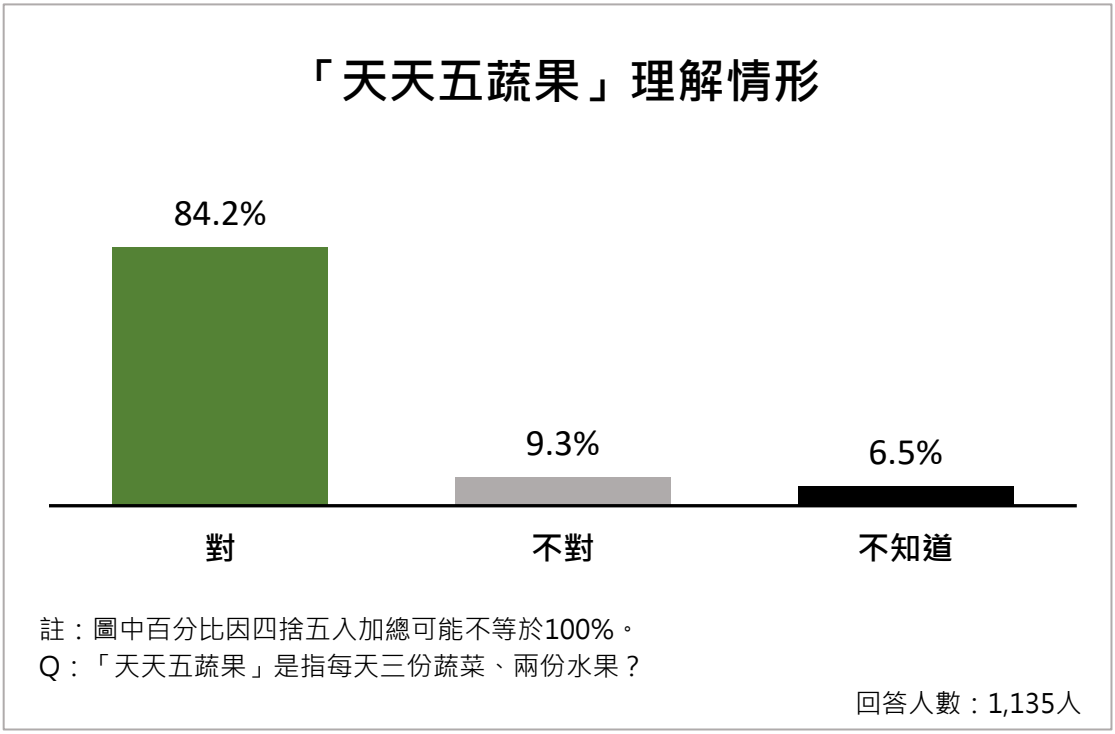


圖 6 「天天五蔬果」理解情形

經卡方檢定，民眾對「天天五蔬果」的理解情形因年齡、教育程度不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q2)

年齡方面，認為「天天五蔬果是指每天三份蔬菜、兩份水果」是對的，以 60 歲以上（94.5%）的比例較高，20-29 歲（73.8%）的比例最低。

教育程度方面，認為「天天五蔬果是指每天三份蔬菜、兩份水果」是對的，以高(中)職或以下（87.7%）的比例較高。

3. 「黃豆類食物屬於蛋白質類」認知

針對「黃豆類食物是屬於含有蛋白質的豆魚蛋肉類」，調查顯示，逾八成民眾（82.3%）認為是對的，15.1%認為不對，2.6%不知道。(詳見圖 7)

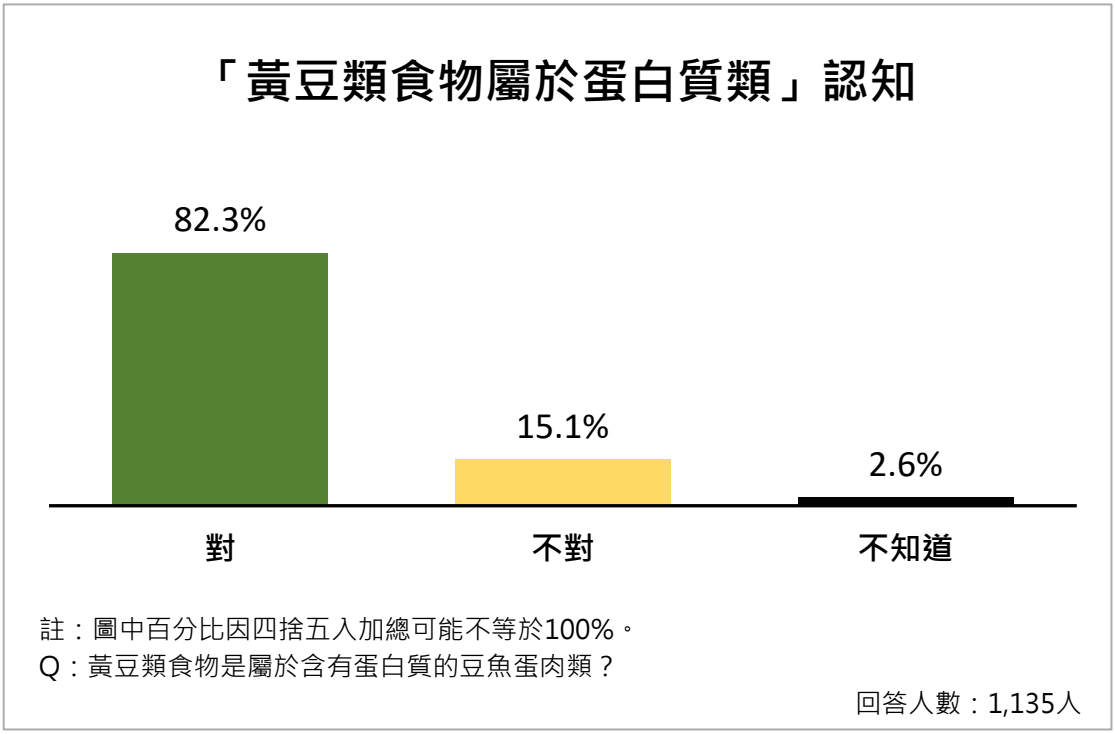


圖 7 「黃豆類食物屬於蛋白質類」認知

經卡方檢定，民眾對「黃豆類食物屬於蛋白質類」的認知因居住地區*、性別不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q3)

性別方面，女性（85.5%）認為「黃豆類食物是屬於含有蛋白質的豆魚蛋肉類」是對的比例高於男性（78.9%）。

4. 「綜合維他命能否完全取代均衡飲食」認知

針對「如果無法攝取均衡的飲食，可用綜合維他命來完全取代」，調查顯示，過半比例的民眾（55.6%）認為不對，40.5%認為是對的，3.9%不知道。（詳見圖8）

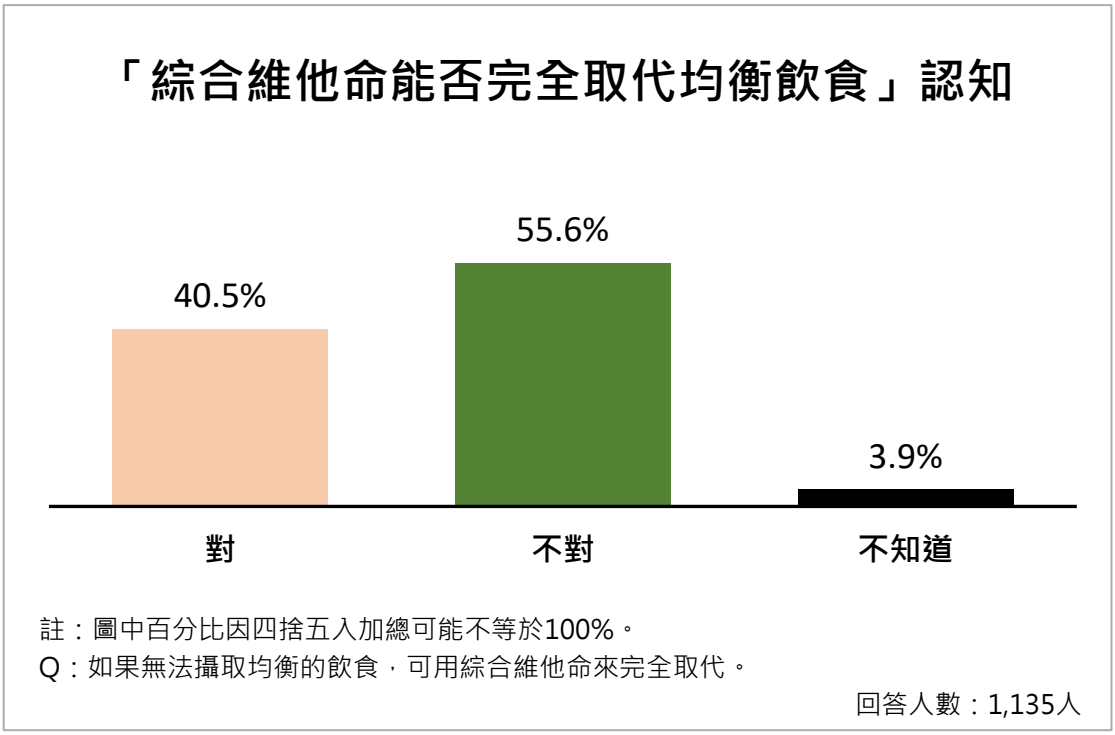


圖 8 「綜合維他命能否完全取代均衡飲食」認知

經卡方檢定，民眾對「綜合維他命能否完全取代均衡飲食」的認知因居住地區*、性別、年齡、教育程度不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q4）

性別方面，女性（59.7%）認為「如果無法攝取均衡的飲食，可用綜合維他命來完全取代」是不對的比例高於男性（51.4%）。

年齡方面，認為「如果無法攝取均衡的飲食，可用綜合維他命來完全取代」是不對的，以 20-29 歲（68.5%）的比例最高，60 歲以上（40.7%）的比例較低。

教育程度方面，認為「如果無法攝取均衡的飲食，可用綜合維他命來完全取代」是不對的，以研究所或以上（74.1%）的比例最高。

5. 「蛋白質與主食攝取」認知

針對「三餐應多吃豆魚蛋肉等蛋白質食物，少吃或不吃飯麵等主食類，也算沒關係」，調查顯示，逾六成民眾（65.8%）認為不對，逾三成（32.4%）認為是對的，1.8%不知道。（詳見圖 9）

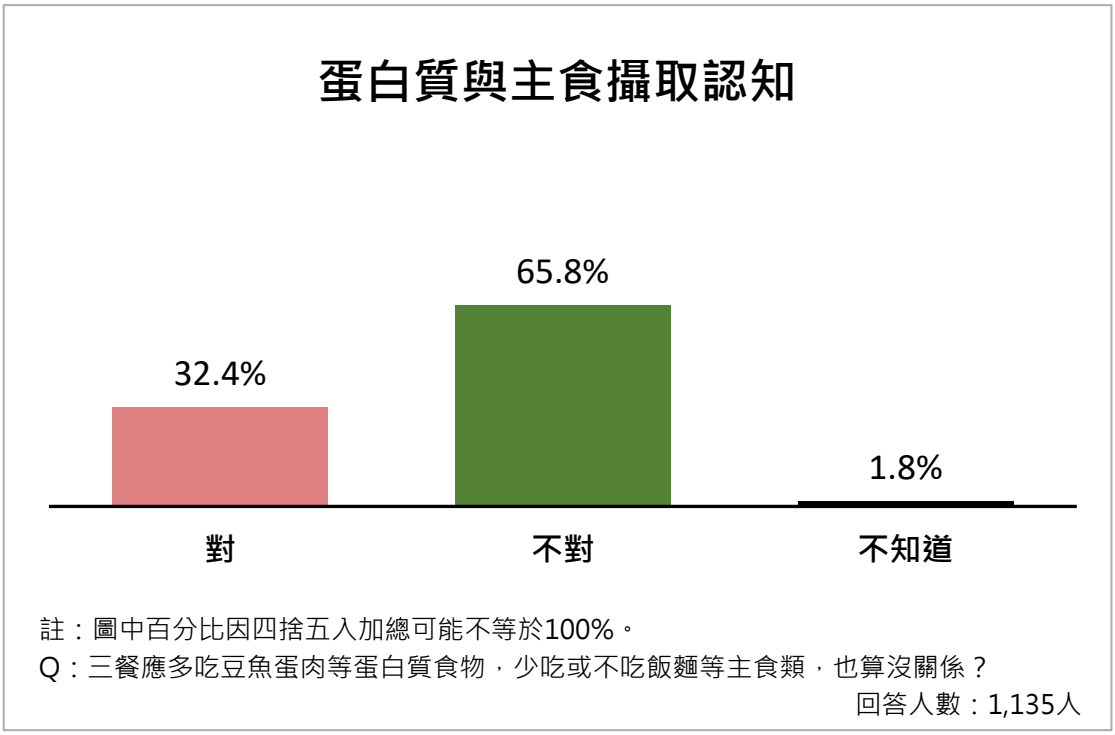


圖 9 「蛋白質與主食攝取」認知

經卡方檢定，民眾對「蛋白質與主食攝取」的認知因居住地區*、性別、年齡*、教育程度不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q5）

性別方面，女性（69.7%）認為「三餐應多吃豆魚蛋肉等蛋白質食物，少吃或不吃飯麵等主食類，也算沒關係」是不對的比例高於男性（61.7%）。

年齡方面，認為「三餐應多吃豆魚蛋肉等蛋白質食物，少吃或不吃飯麵等主食類，也算沒關係」是不對的，以 20-29 歲（79.1%）的比例最高，60 歲以上（51.8%）的比例較低。

教育程度方面，認為「三餐應多吃豆魚蛋肉等蛋白質食物，少吃或不吃飯麵等主食類，也算沒關係」是不對的，以研究所或以上（78.8%）的比例最高。

6. 「水果能否取代蔬菜類食物」認知

針對「水果可以取代飲食中的蔬菜類食物」，調查顯示，逾八成民眾(83.2%)認為不對，逾一成（14.3%）認為是對的，2.5%不知道。(詳見圖 10)

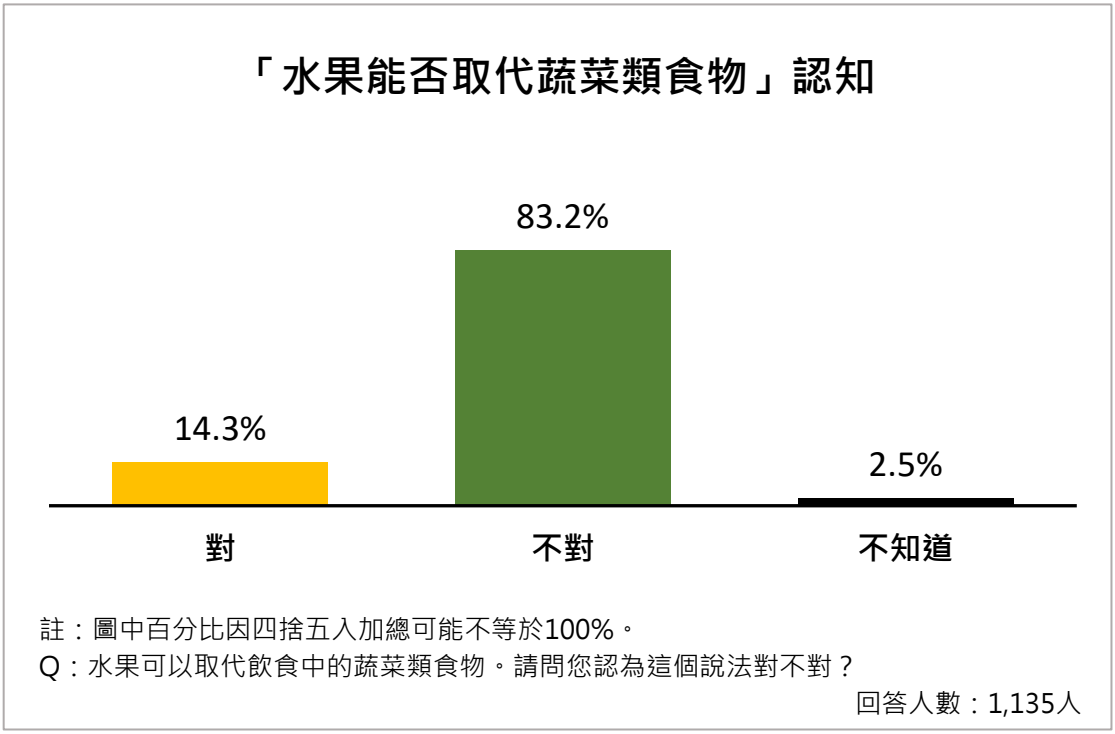


圖 10 「水果能否取代蔬菜類食物」認知

經卡方檢定，民眾對「水果能否取代蔬菜類食物」的認知因居住地區*、性別、年齡、教育程度不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q6)

性別方面，女性（88.6%）認為「水果可以取代飲食中的蔬菜類食物」是不對的比例高於男性（77.6%）。

年齡方面，認為「水果可以取代飲食中的蔬菜類食物」是不對的，以 30-39 歲（91.8%）的比例較高，60 歲以上（67.8%）的比例最低。

教育程度方面，認為「水果可以取代飲食中的蔬菜類食物」是不對的，以研究所或以上（94.3%）的比例最高，高(中)職或以下（62.5%）的比例最低。

7. 「每日應攝取新鮮蔬菜碟數」認知

針對「平均每天要吃三碟以上新鮮的蔬菜類(一碟約家用飯碗 5-8 分滿)」，調查顯示，逾八成民眾(85.0%)認為是對的，9.6%認為不對，5.4%不知道。(詳見圖 11)

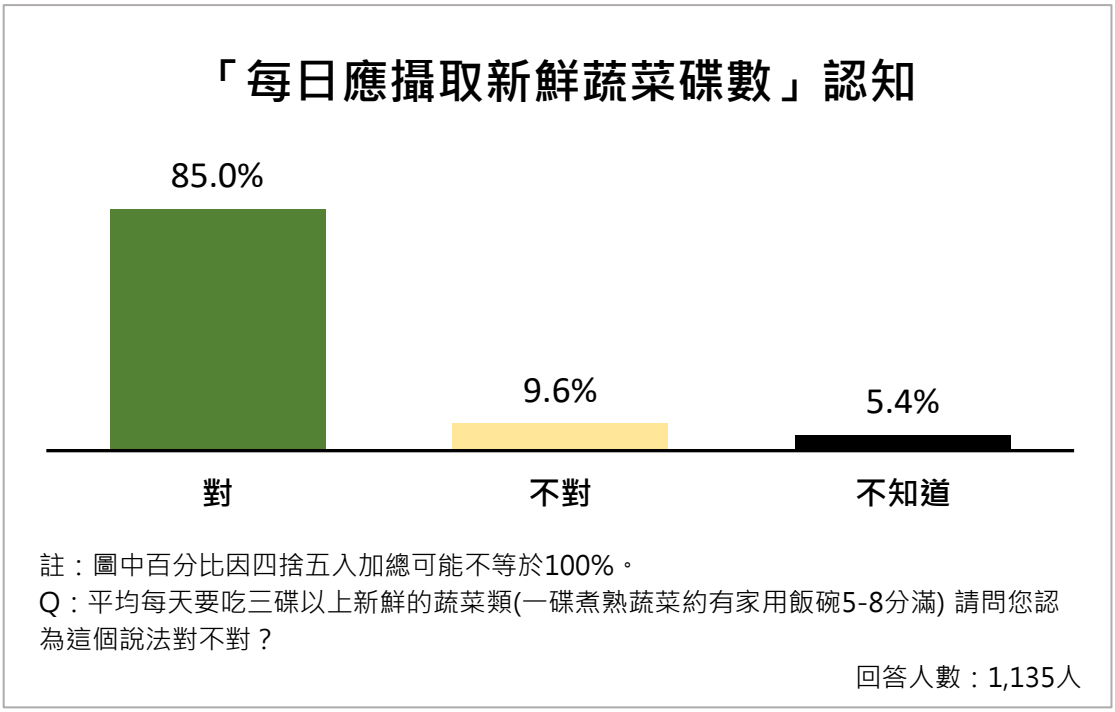


圖 11 「每日應攝取新鮮蔬菜碟數」認知

經卡方檢定，民眾對「每日應攝取新鮮蔬菜碟數」認知因教育程度不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q7)

教育程度方面，認為「平均每天要吃三碟以上新鮮的蔬菜類」是對的，以研究所或以上（90.4%）的比例最高，高(中)職或以下（79.7%）比例最低。

8. 「堅果種子類食物是否應避免攝取」認知

針對「堅果種子類食物（例如花生、瓜子、開心果、腰果、黑芝麻等）的脂肪及熱量高，所以要避免進食」，調查顯示，近八成民眾（79.9%）認為不對，近兩成（18.3%）認為是對的，1.8%不知道。（詳見圖 12）

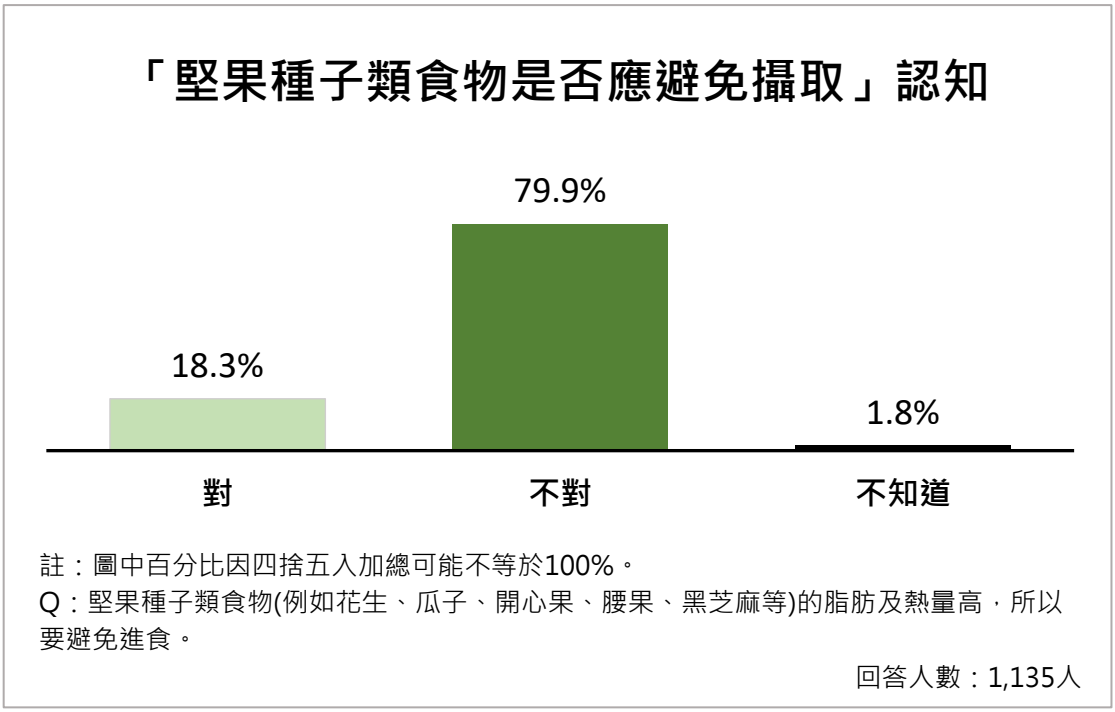


圖 12 「堅果種子類食物是否應避免攝取」認知

經卡方檢定，民眾對「堅果種子類食物是否應避免攝取」認知因居住地區*、性別、年齡*、教育程度不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q8）

性別方面，女性（83.5%）認為「堅果種子類食物的脂肪及熱量高，所以要避免進食」是不對的比例高於男性（76.2%）。

年齡方面，認為「堅果種子類食物的脂肪及熱量高，所以要避免進食」是不對的，以 50-59 歲（89.1%）的比例較高，60 歲以上（66.2%）的比例最低。

教育程度方面，認為「堅果種子類食物的脂肪及熱量高，所以要避免進食」是不對的，以研究所或以上（93.0%）的比例最高。

9. 「奶精飲品對骨骼健康」認知

針對「奶精製成的奶茶或飲品，可以補充鈣質，有助於骨骼的健康」，調查顯示，逾八成民眾（86.1%）認為不對，逾一成（12.5%）認為是對的，1.4%不知道。（詳見圖 13）

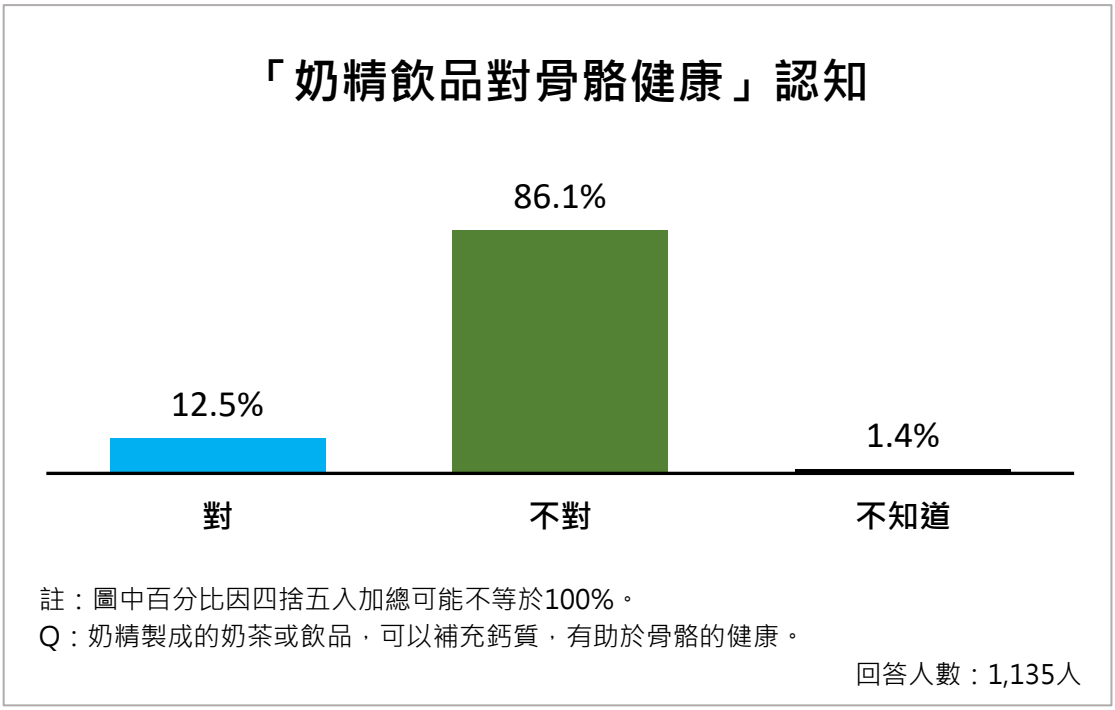


圖 13 「奶精飲品對骨骼健康」認知

經卡方檢定，民眾對「奶精飲品對骨骼健康」的認知因居住地區*、性別、年齡*、教育程度*不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q9）

性別方面，女性（90.7%）認為「奶精製成的奶茶或飲品，可以補充鈣質，有助於骨骼的健康」是不對的比例高於男性（81.4%）。

年齡方面，認為「奶精製成的奶茶或飲品，可以補充鈣質，有助於骨骼的健康」是不對的，以 40-49 歲（94.1%）比例最高，60 歲以上（73.4%）比例最低。

教育程度方面，認為「奶精製成的奶茶或飲品，可以補充鈣質，有助於骨骼的健康」是不對的，以研究所或以上（94.0%）比例最高，高(中)職或以下（71.5%）比例最低。

10.「全穀類食物對均衡飲食的重要性」認知

針對「每天至少有 1/3（或一餐）是未精製的全穀類（如糙米、全麥或雜糧等），才能達到均衡飲食」，調查顯示，近九成民眾（88.0%）認為是對的，6.2%認為不對，5.8%不知道。（詳見圖 14）

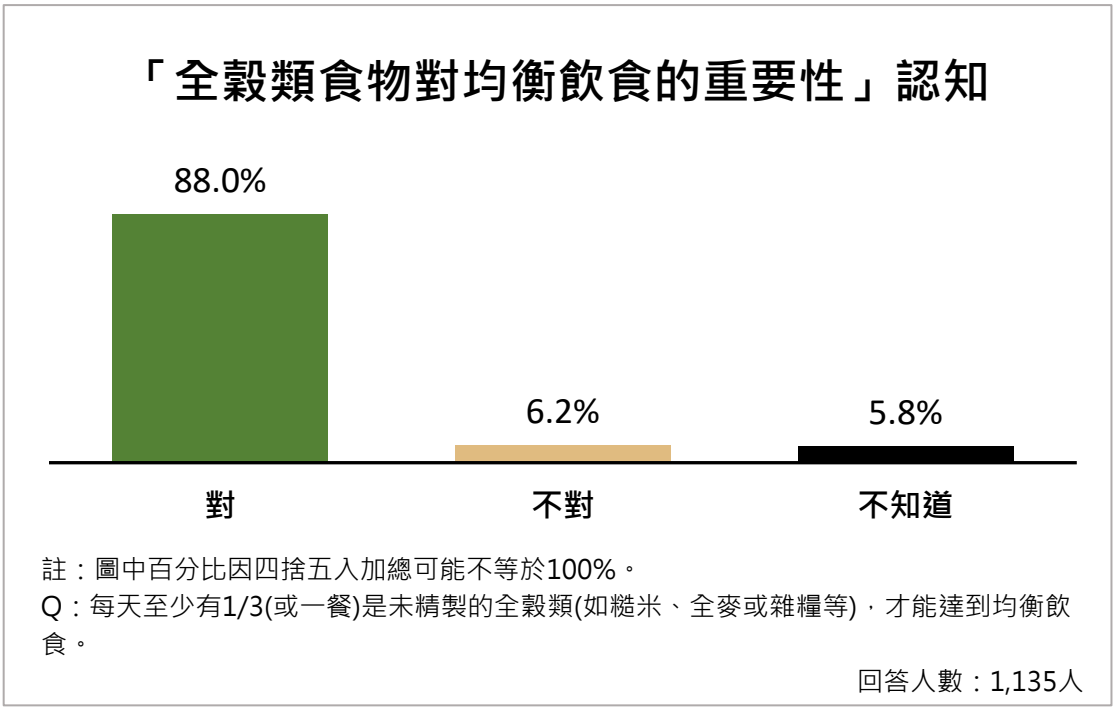


圖 14 「全穀類食物對均衡飲食的重要性」認知

經卡方檢定，民眾對「全穀類食物對均衡飲食的重要性」認知因年齡不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q10）

年齡方面，認為「每天至少有 1/3（或一餐）是未精製的全穀類（如糙米、全麥或雜糧等），才能達到均衡飲食」是對的，以 50-59 歲（93.7%）比例最高，20-29 歲（79.8%）比例最低。

11. 對高鈉調味料的認知

針對「蕃茄醬、味噌、豆瓣醬、蠔油、沙茶醬等調味料鈉（鹽）的含量低，所以可放心食用」，調查顯示，近九成民眾（88.0%）認為不對，約一成（10.2%）認為是對的，1.8%不知道。（詳見圖 15）

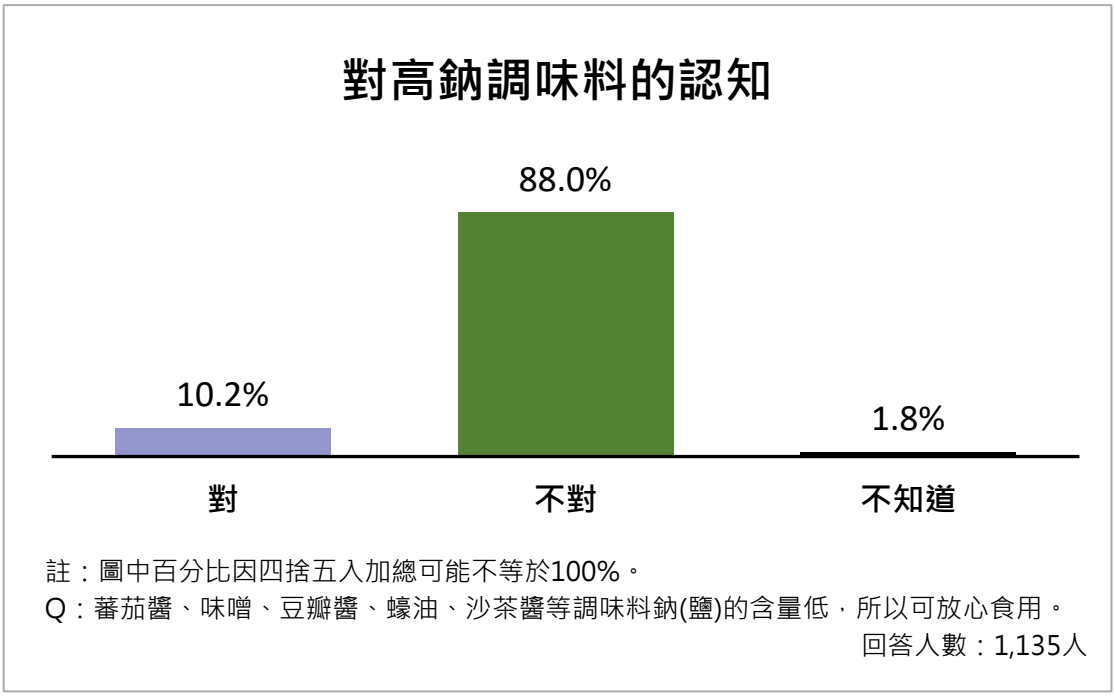


圖 15 對高鈉調味料的認知

經卡方檢定，民眾對「高鈉調味料的認知」因居住地區*、性別、年齡*、教育程度不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q11）

性別方面，女性（93.0%）認為「蕃茄醬、味噌、豆瓣醬、蠔油、沙茶醬等調味料鈉(鹽)的含量低，所以可放心食用」是不對的比例高於男性（82.0%）。

年齡方面，認為「蕃茄醬、味噌、豆瓣醬、蠔油、沙茶醬等調味料鈉(鹽)的含量低，所以可放心食用」是不對的，以 40-49 歲（97.5%）的比例最高，60 歲以上（73.5%）的比例最低。

教育程度方面，認為「蕃茄醬、味噌、豆瓣醬、蠔油、沙茶醬等調味料鈉(鹽)的含量低，所以可放心食用」是不對的，以研究所或以上（98.2%）的比例最高。

12.「高果糖飲料與尿酸風險」認知

針對「常喝含高果糖飲料容易增加血中高尿酸的機率」，調查顯示，逾八成民眾（81.0%）認為是對的，逾一成（14.4%）認為不對，4.6%不知道。（詳見圖16）

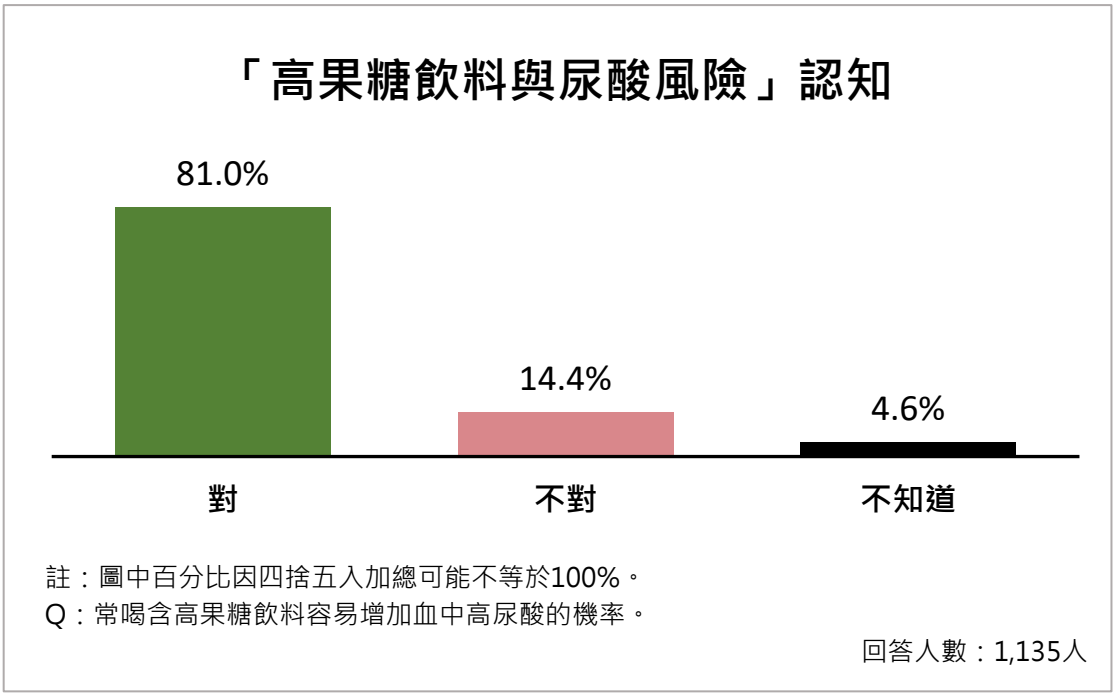


圖 16 「高果糖飲料與尿酸風險」認知

經卡方檢定，民眾對「高果糖飲料與尿酸風險」認知不因不同族群而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q12）

13.「天然食物與加工食品健康比較」認知

針對「玉米、地瓜等天然食物，比麵包、餅乾、糕餅等加工食物健康」，調查顯示，逾九成民眾（92.5%）認為是對的，6.3%認為不對，1.2%不知道。(詳見圖 17)

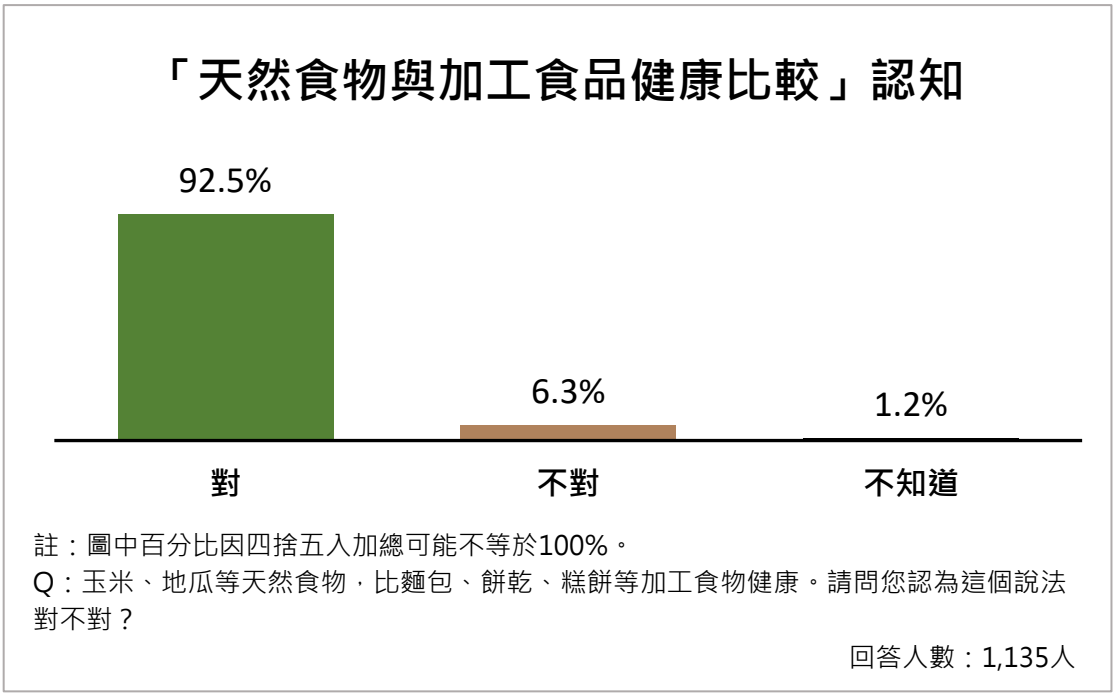


圖 17 「天然食物與加工食品健康比較」認知

經卡方檢定，民眾對「天然食物與加工食品健康比較」的認知因居住地區*、性別、教育程度*不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q13)

性別方面，女性（95.5%）認為「玉米、地瓜等天然食物，比麵包、餅乾、糕餅等加工食物健康」是對的比例高於男性（89.5%)。

教育程度方面，認為「玉米、地瓜等天然食物，比麵包、餅乾、糕餅等加工食物健康」是對的，以研究所或以上（97.3%）的比例最高。

14.「腰圍超標即為肥胖」認知

針對「成年男性腰圍超過 90 公分，成年女性腰圍超過 80 公分就是肥胖」，調查顯示，近九成民眾 (88.5%) 認為是對的，4.6%認為不對，6.9%不知道。(詳見圖 18)

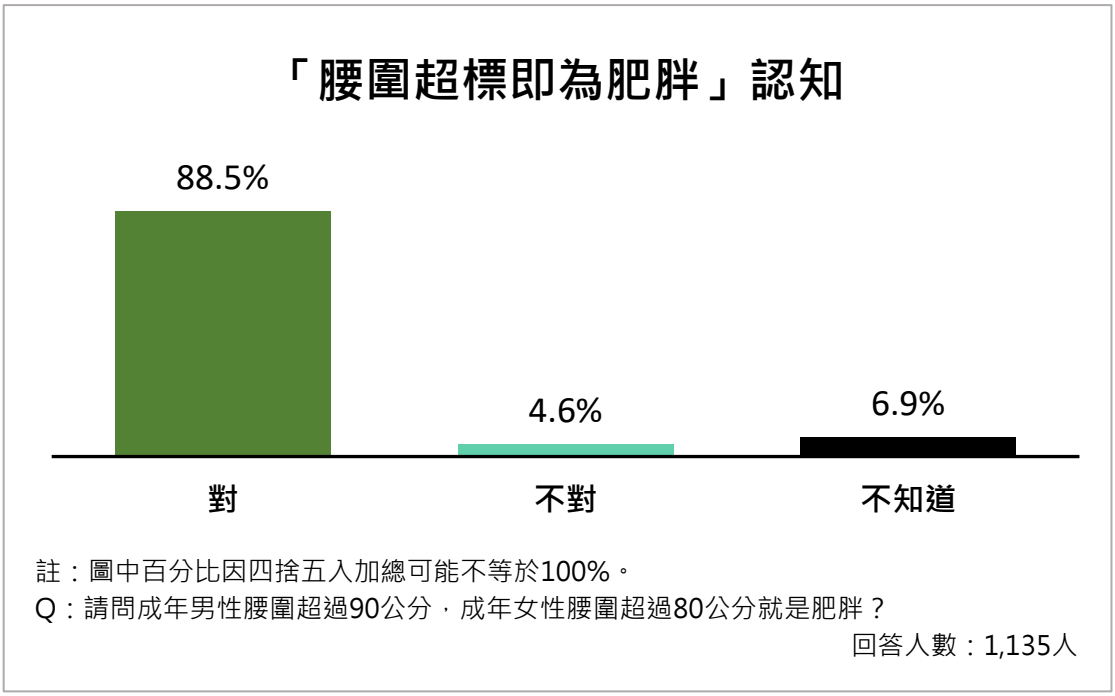


圖 18 「腰圍超標即為肥胖」認知

經卡方檢定，民眾對「腰圍超標即為肥胖」的認知因居住地區*、年齡、教育程度不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q14)

年齡方面，認為「成年男性腰圍超過 90 公分，成年女性腰圍超過 80 公分就是肥胖」是對的，以 50-59 歲 (94.5%) 的比例最高，60 歲以上 (83.8%) 的比例較低。

教育程度方面，認為「成年男性腰圍超過 90 公分，成年女性腰圍超過 80 公分就是肥胖」是對的，以研究所或以上 (94.2%) 的比例最高，高(中)職或以下 (85.2%) 的比例最低。

15.「肥胖者飲食控制方式」認知

針對「肥胖者最好的飲食控制方法是攝取少油、少糖及均衡的飲食，讓自己適度減重」，調查顯示，逾九成七民眾（97.2%）認為是對的，1.6%認為不對，1.2%不知道。(詳見圖 19)

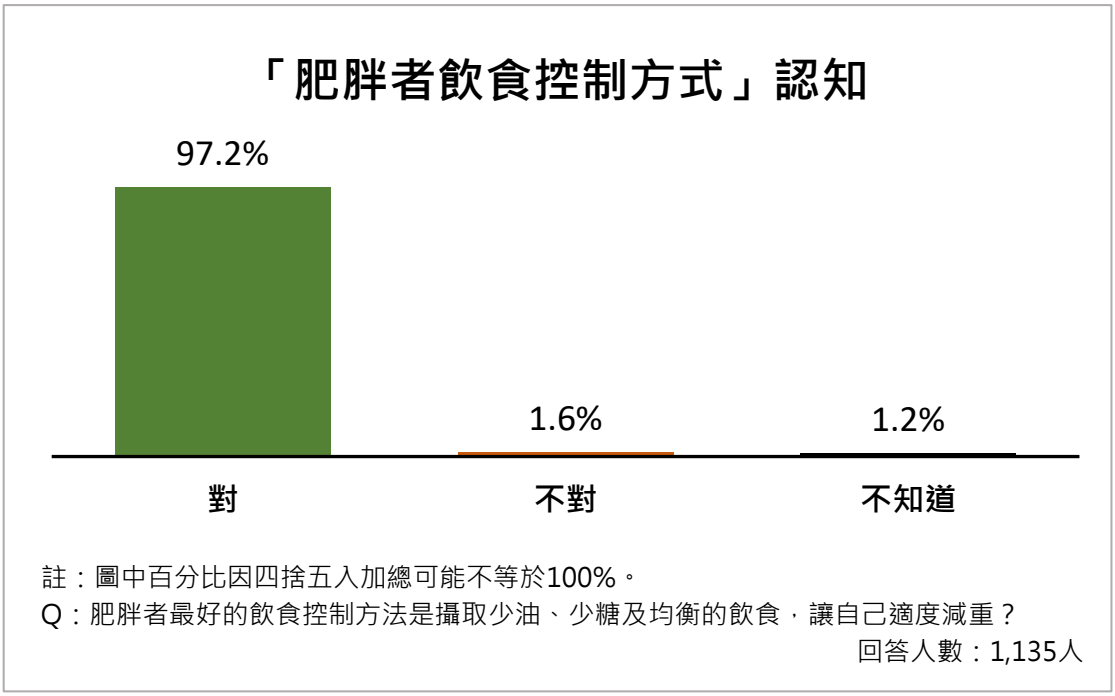


圖 19 「肥胖者飲食控制方式」認知

經卡方檢定，民眾對「肥胖者飲食控制方式」因居住地區*、性別不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q15)

性別方面，女性（98.8%）認為「肥胖者最好的飲食控制方法是攝取少油、少糖及均衡的飲食，讓自己適度減重」是對的比例高於男性（95.6%）。

16.「糖分攝取限制」認知

針對「健康飲食應限制添加糖的攝取，每日不超過總熱量的 10%」，調查顯示，逾八成民眾 (85.8%) 認為是對的，3.0%認為不對，11.2%不知道。(詳見圖 20)

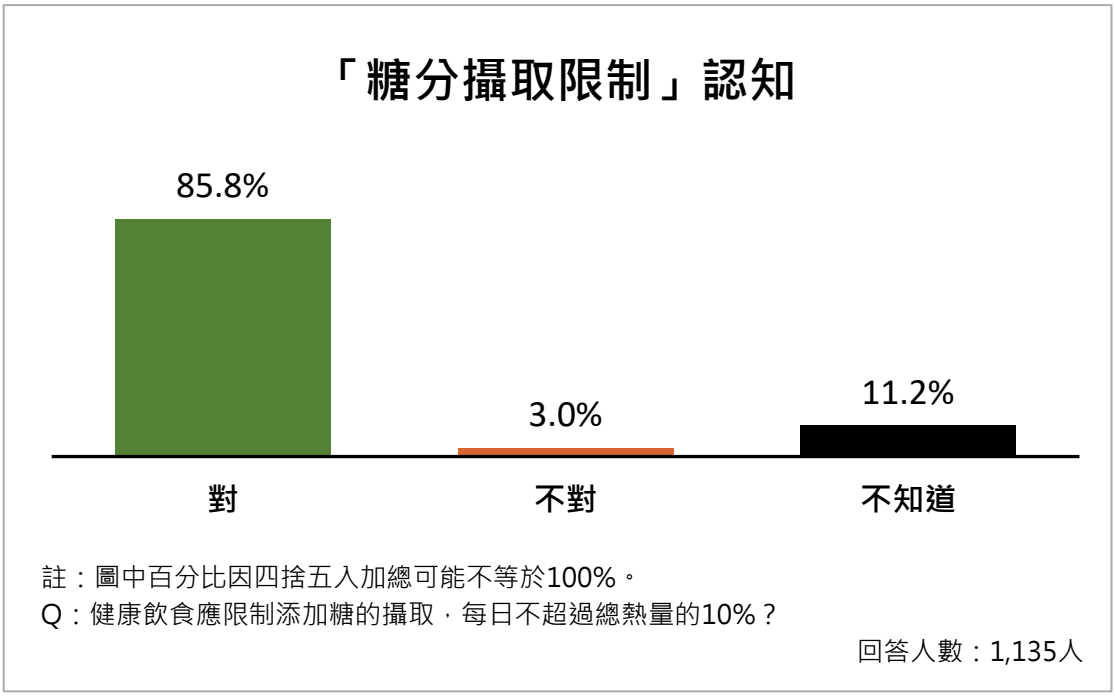


圖 20 「糖分攝取限制」認知

經卡方檢定，民眾對「糖分攝取限制」的認知因居住地區*、年齡不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q16)

年齡方面，認為「健康飲食應限制添加糖的攝取，每日不超過總熱量的 10%」是對的，以 50-59 歲 (92.4%) 比例最高，20-29 歲 (82.2%) 比例最低。

17.「牛奶與起司營養比較」認知

針對「牛奶與起司所含主要的營養相同」，調查結果顯示，近半數民眾(47.8%) 認為是對的，逾四成五（45.4%）認為不對，6.8%不知道。(詳見圖 21)

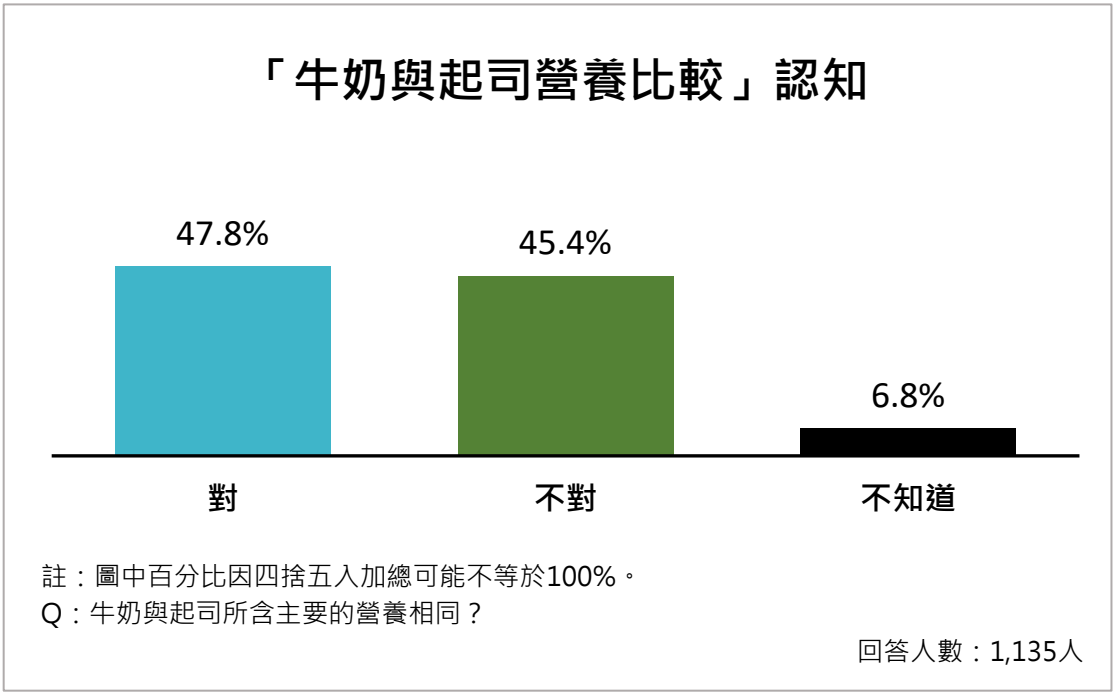


圖 21 「牛奶與起司營養比較」認知

經卡方檢定，民眾對「牛奶與起司營養比較」因居住地區*、教育程度不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q17)

教育程度方面，認為「牛奶與起司所含主要的營養相同」是不對的，以專科/大學（49.6%）的比例較高，高(中)職或以下（35.9%）的比例較低。

18.「我的餐盤中全穀類與蔬菜比例」認知

針對「我的餐盤中，全穀雜糧類和蔬菜類應該吃一樣多」，調查結果兩邊占比各半， 46.9%的民眾認為不對，45.7%認為是對的，7.3%表示不知道。(詳見圖 22)

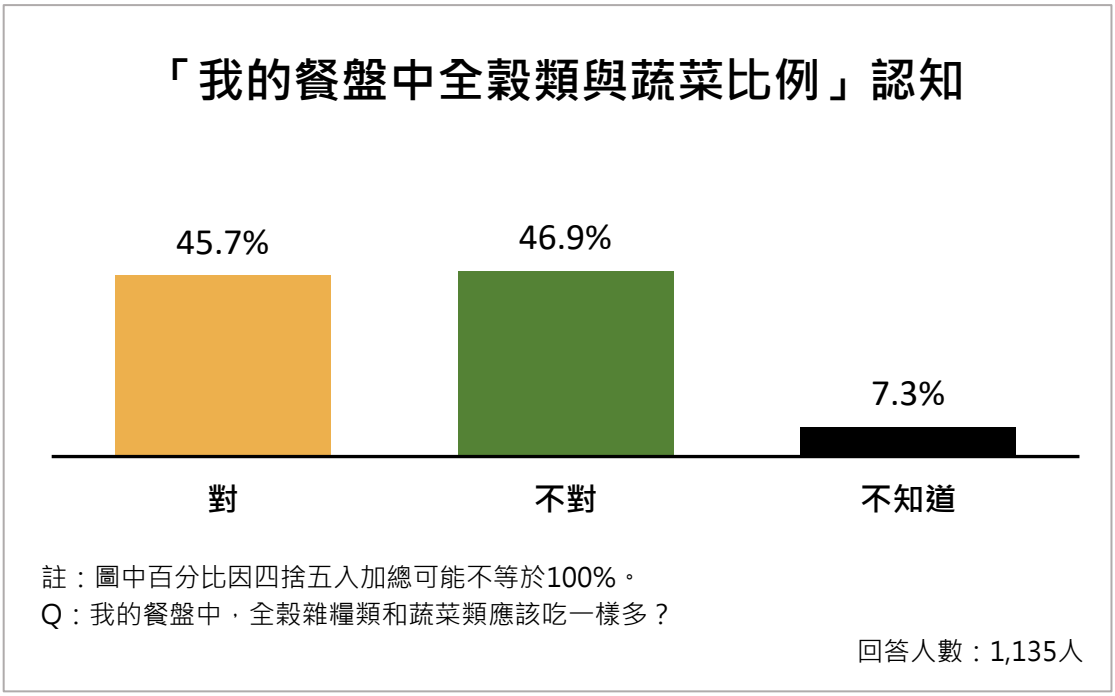


圖 22 「我的餐盤中全穀類與蔬菜比例」認知

經卡方檢定，民眾對「餐盤中全穀類與蔬菜比例」因居住地區*、性別、年齡、教育程度不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q18)

性別方面，女性 (59.5%) 認為「我的餐盤中，全穀雜糧類和蔬菜類應該吃一樣多」是不對的比例高於男性 (33.9%)。

年齡方面，認為「我的餐盤中，全穀雜糧類和蔬菜類應該吃一樣多」是不對的，以 20-29 歲 (71.5%) 的比例最高，60 歲以上 (25.2%) 的比例最低。

教育程度方面，認為「我的餐盤中，全穀雜糧類和蔬菜類應該吃一樣多」是不對的，以專科/大學 (55.3%) 比例最高，高(中)職或以下 (28.1%) 比例最低。

19.「我的餐盤」正確口訣認知

針對「我的餐盤中，下列口訣何者正確」，調查顯示，逾八成民眾（86.9%）答對，逾一成（13.1%）未完全答對，顯示多數民眾對基本飲食指引仍有良好理解。（詳見圖 23）

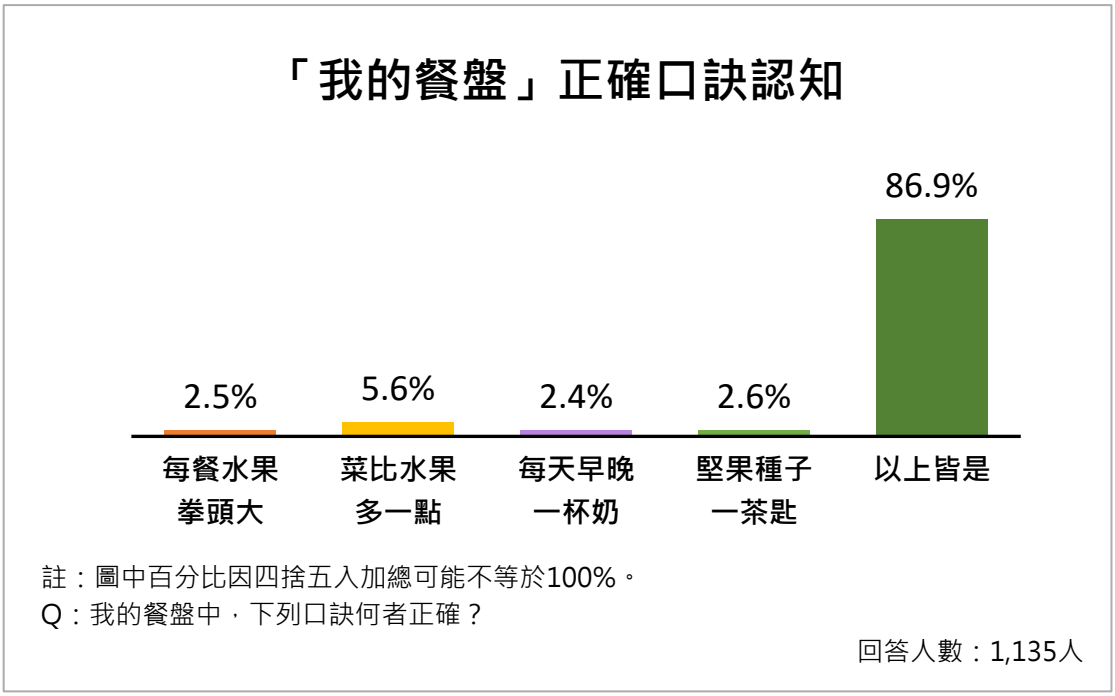


圖 23「我的餐盤」正確口訣認知

經卡方檢定，民眾對「我的餐盤」正確口訣認知因居住地區*、性別、年齡*、教育程度不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q19）

性別方面，女性（90.6%）答對「我的餐盤」正確口訣的比例較男性高（83.1%）。

年齡方面，答對「我的餐盤」正確口訣者，以 50-59 歲（94.4%）比例最高，60 歲以上（77.8%）的比例最低。

教育程度方面，答對「我的餐盤」正確口訣者，以研究所或以上（92.2%）的比例最高，高(中)職或以下（76.3%）的比例最低。

20.「每餐應攝取豆魚蛋肉類」認知

針對「每餐都要吃一掌心的豆魚蛋肉類」，調查顯示，逾九成民眾（90.7%）認為是對的，4.6%認為不對，4.7%不知道。（詳見圖 24）

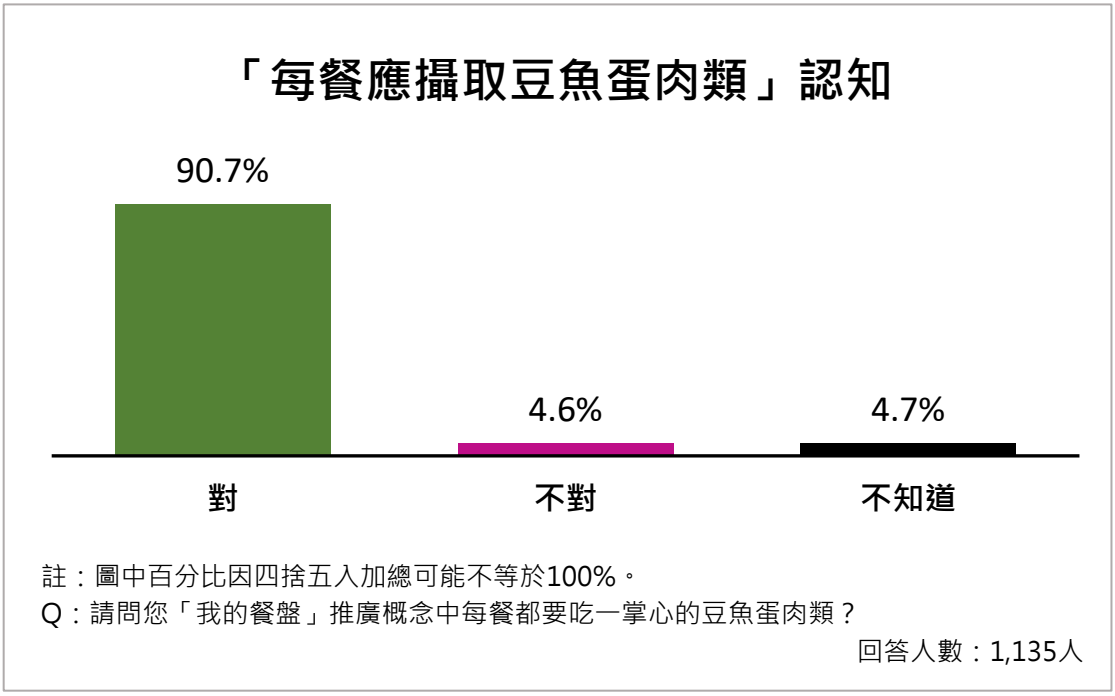


圖 24 「每餐應攝取豆魚蛋肉類」認知

經卡方檢定，民眾對「每餐應攝取豆魚蛋肉類」的認知因年齡不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q20）

年齡方面，認為「每餐都要吃一掌心的豆魚蛋肉類」是對的，以 60 歲以上（94.0%）的比例最高。

21.「原味堅果能否取代烹調油脂」認知

針對「選擇原味堅果加入菜中，可以取代烹調中的油脂」，調查顯示，逾七成（70.7%）認為是對的，逾兩成（22.4%）認為不對，6.8%不知道。(詳見圖25)

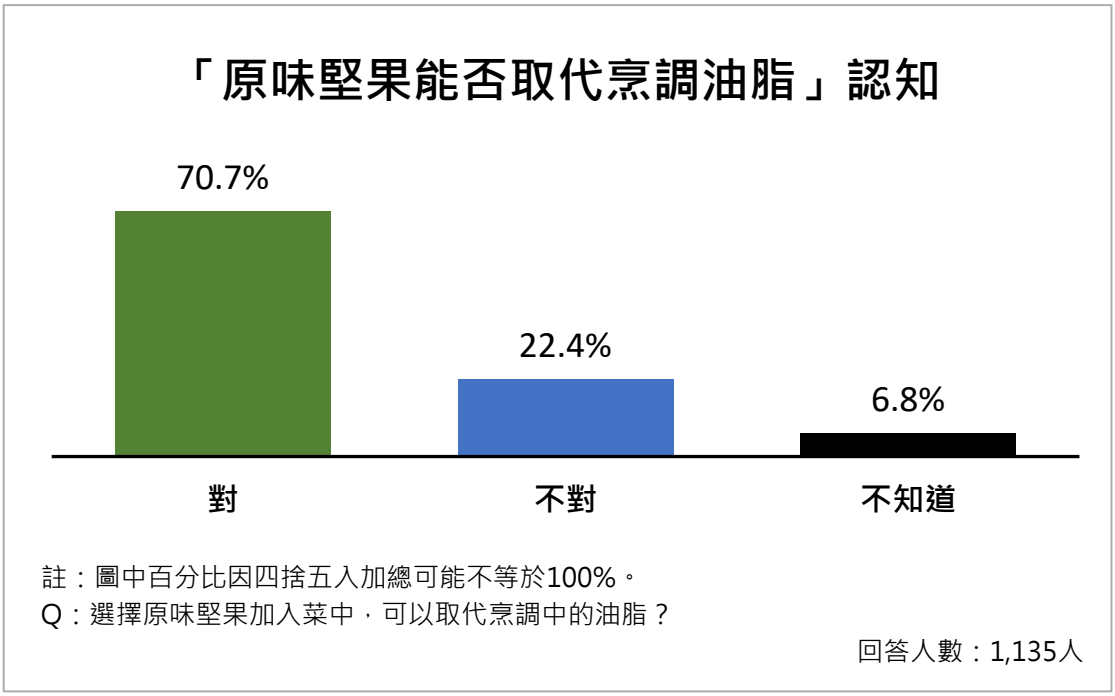


圖 25 「原味堅果能否取代烹調油脂」認知

經卡方檢定，民眾對「原味堅果能否取代烹調油脂」認知因性別不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q21)

性別方面，女性（74.7%）認為「選擇原味堅果加入菜中，可以取代烹調中的油脂」是對的比例高於男性（66.6%）。

22. 每日蔬菜攝取量

針對「每天吃多少蔬菜(煮過的蔬菜 1 份約一般家用飯碗半碗)」，調查顯示，僅 35.3%的民眾每天吃一碗半以上（3 份以上）蔬菜，多數民眾（62.4%）每天吃不到一碗半（3 份）蔬菜，2.3%沒吃。(詳見圖 26)

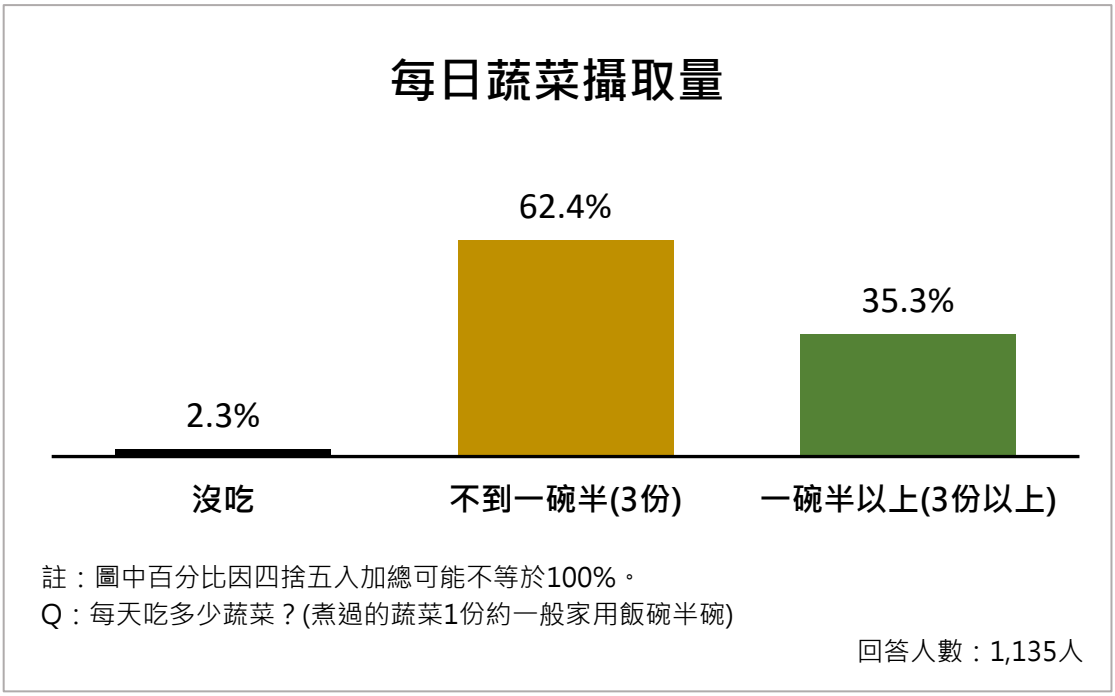


圖 26 每日蔬菜攝取量

經卡方檢定，民眾「每日蔬菜攝取量」因居住地區*、教育程度不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q22)

教育程度方面，研究所或以上（36.3%）每日蔬菜攝取量達到一碗半以上(3份以上)的比例最高。

23. 每日水果攝取量

針對「每天吃多少水果(1 份約 1 個拳頭大小或一般家用飯碗 1 碗)」，調查顯示，過半比例民眾（52.7%）每天吃不到 2 個拳頭的水果，近三成（29.2%）每天吃約 2 個拳頭，5.8%每天吃 2 個拳頭以上，12.3%沒吃。(詳見圖 27)

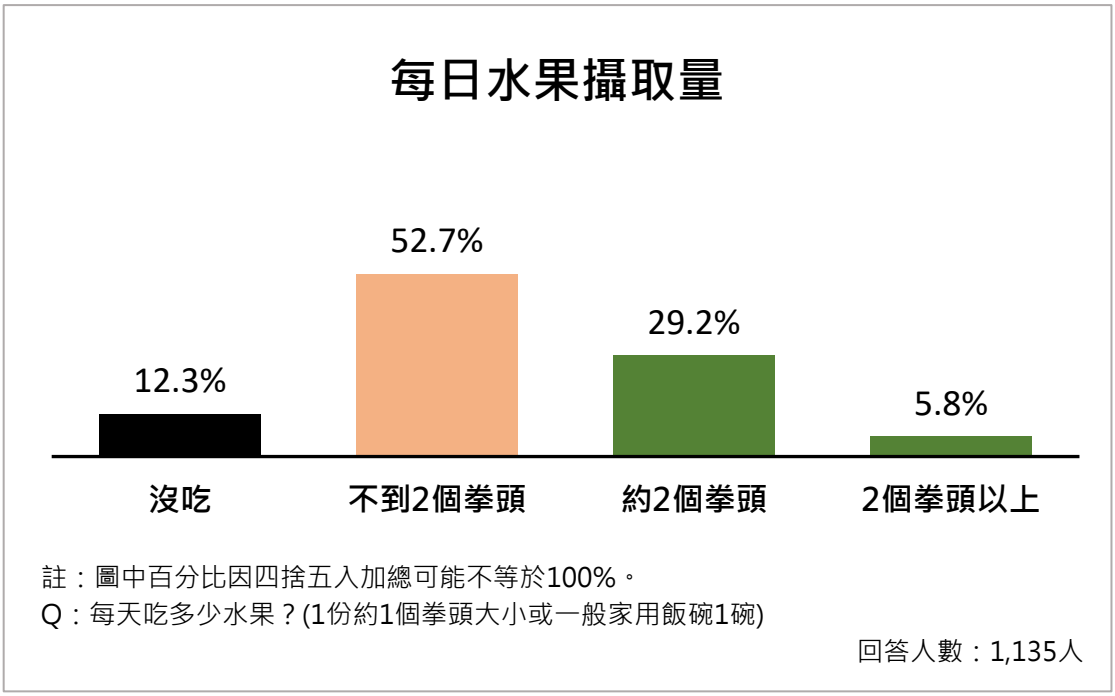


圖 27 每日水果攝取量

經卡方檢定，民眾「每日水果攝取量」因居住地區*、性別、年齡、教育程度不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q23)

性別方面，男性（32.1%）每日水果攝取量約 2 個拳頭的比例高於女性（26.3%）。

年齡方面，60 歲以上（43.2%）每日水果攝取量約 2 個拳頭的比例最高，20-29 歲（17.7%）的比例最低。

教育程度方面，高(中)職或以下（37.6%）每日水果攝取量約 2 個拳頭的比例最高。

24. 用餐時注意少油、少鹽、少糖

針對「平時用餐是否會注意少油、少鹽、少糖」，調查顯示，逾八成民眾(86.9%)會注意，逾一成 (13.1%) 不會注意。(詳見圖 28)

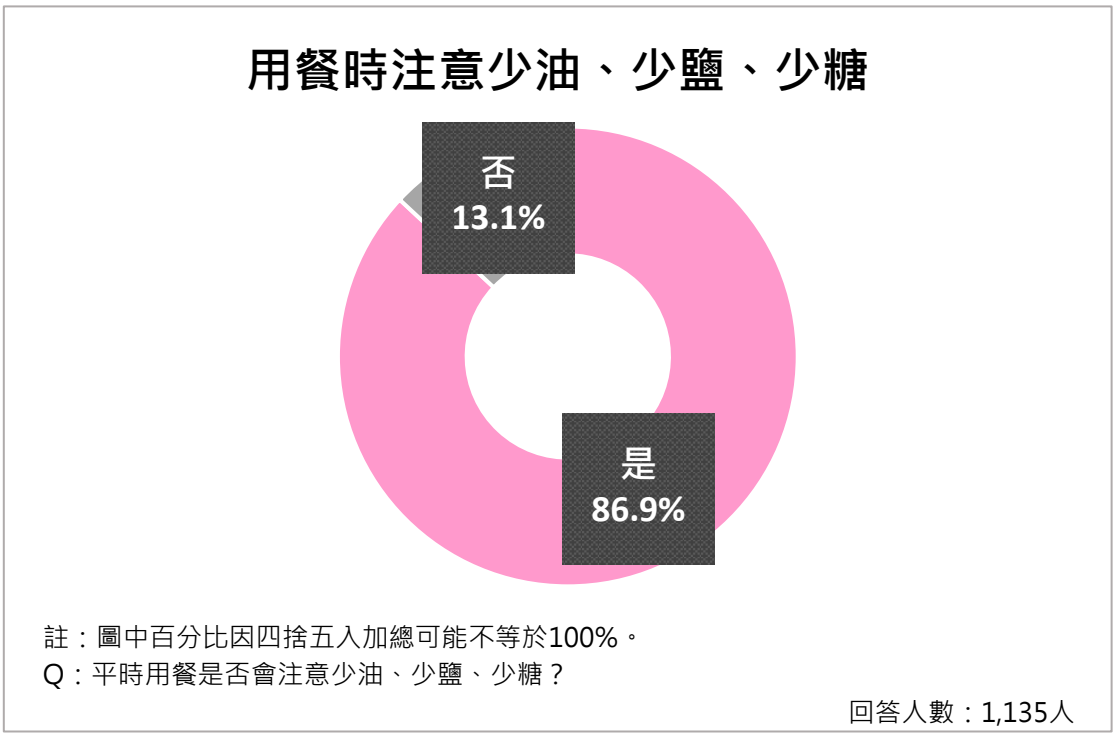


圖 28 用餐時注意少油、少鹽、少糖

經卡方檢定，民眾對「用餐時注意少油、少鹽、少糖」因年齡不同而有顯著差異。(詳見統計結果表 Q24)

年齡方面，「平時用餐時會注意少油、少鹽、少糖」者，以 60 歲以上(94.9%)的比例最高，20-29 歲 (75.9%) 的比例最低。

25. 購買食物時查看營養標示

針對「購買食物時是否會看營養標示」，調查顯示，逾七成民眾（71.5%）會看營養標示，近三成（28.5%）不會看。（詳見圖 29）

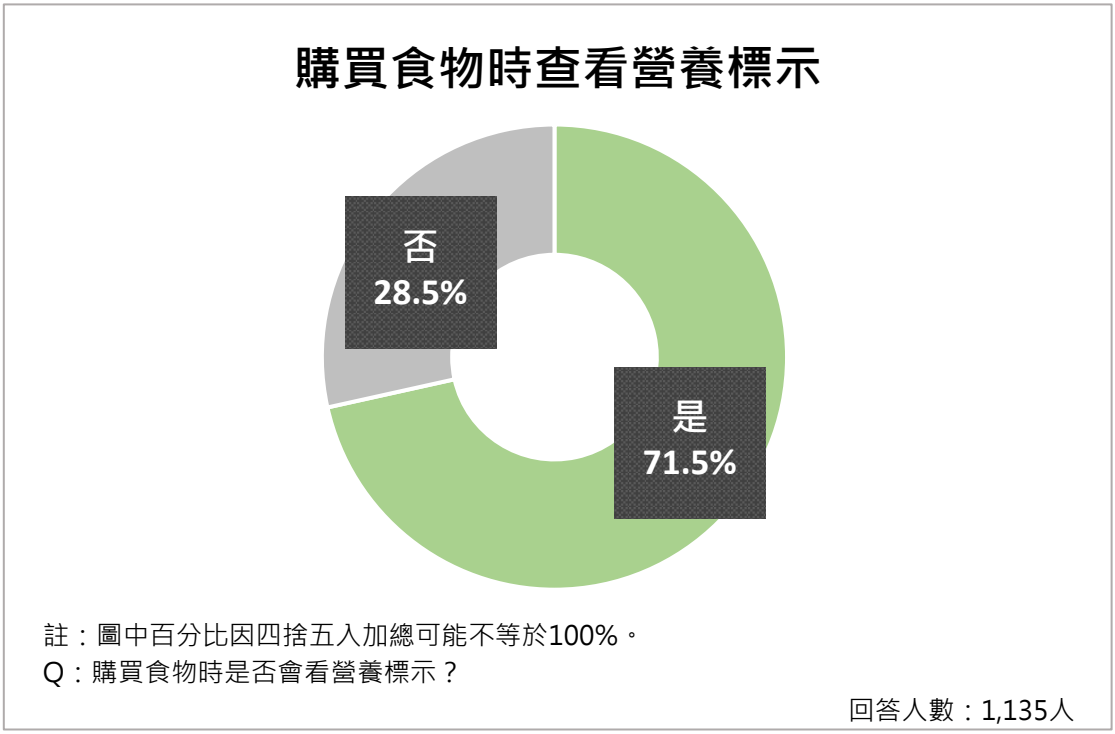


圖 29 購買食物時查看營養標示

經卡方檢定，民眾對「購買食物時查看營養標示」因居住地區*、性別、教育程度不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q25）

性別方面，女性（74.3%）「購買食物時會看營養標示」的比例高於男性（68.7%）。

教育程度方面，「購買食物時會看營養標示」者，以研究所或以上（79.3%）的比例最高，高(中)職或以下（63.7%）的比例最低。

26. 飲料糖分偏好

針對「買飲料會選擇的糖分」，調查顯示，近四成民眾（39.9%）會選擇不加糖的飲料，逾一成八（18.6%）選擇一分糖（微微糖），16.5%選擇三分糖（微糖），4.4%選擇五分糖（半糖），0.8%選擇八分糖（少糖），0.6%選擇全糖；另有近兩成（19.2%）表示不喝飲料。（詳見圖 30）

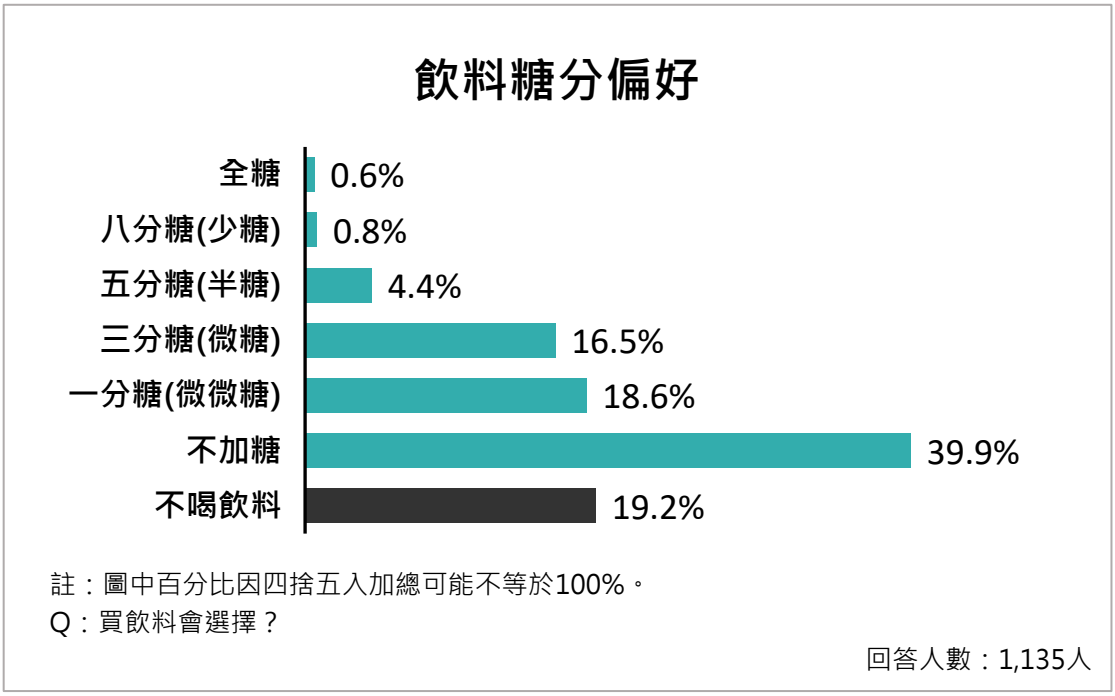


圖 30 飲料糖分偏好

經卡方檢定，民眾對「飲料糖分偏好」因居住地區*、年齡*、教育程度*不同而有顯著差異。（詳見統計結果表 Q26）

年齡方面，買飲料會選擇「不加糖」者，以 50-59 歲（51.5%）的比例最高；選擇「一分糖」者，以 30-39 歲（28.1%）的比例最高；「不喝飲料」者，則以 60 歲以上（37.1%）的比例最高。

教育程度方面，買飲料會選擇「不加糖」者，以研究所或以上（44.1%）的比例最高；選擇「不喝飲料」者，則以高(中)職或以下（28.5%）的比例最高。

第四章 結論與建議

第一節　結論

本次針對臺南市 20 歲以上居民的營養認知調查結果顯示，多數民眾對「我的餐盤」口訣、全穀類食物、天然食物與加工食品比較、以及減少糖分和油脂的飲食原則具有高度認知，並能理解水果與蔬菜、蛋白質與主食之間的正確關係。然而，在蔬果攝取的實際行為上，仍有明顯落差。雖然民眾在日常用餐中會注意少油、少鹽、少糖，購買食物時也會查看營養標示，但在乳品攝取量與飲料糖分選擇上，仍存在改善空間。整體而言，民眾營養知識水準普遍良好，但如何將正確認知進一步落實到飲食習慣，仍是未來營養教育與宣導的重要方向。

一、蔬果攝取知易行難

雖然 84.2%的民眾正確認知「天天五蔬果」，85.0%了解每日應攝取三碟以上蔬菜，但實際上僅 35.3%蔬菜達標，水果不足者高達 52.7%，12.3%甚至未吃水果，顯示認知與實際行動之間仍有落差。

二、乳品與蛋白質攝取觀念逐漸清晰

各有 47.0%的民眾認為每日應攝取一杯或兩杯乳品，顯示乳品攝取建議已逐漸形成共識；82.3%能正確認知黃豆類屬於蛋白質，但仍有 32.4%誤認為飯麵等主食可忽視，飲食平衡概念需進一步強化。

三、營養補充與特定食品認知不一

過半比例民眾能清楚認知綜合維他命無法取代飲食（55.6%）、水果不能取代蔬菜（83.2%）、奶精無助於骨骼健康（86.1%），以及堅果不必完全避免（79.9%）。但僅有 45.4%知道牛奶與起司營養成分不同，顯示部分細節知識仍待補強。

四、全穀與天然食物認知高度普及

88.0%的民眾了解每日應至少有 1/3 全穀類攝取，92.5%知道天然食物比加工食品更健康，顯示全穀與天然食物的價值已獲廣泛認同。

五、肥胖與糖分控制觀念正確，但飲料習慣成盲點

88.5%知道腰圍超標即為肥胖，97.2%清楚肥胖控制需透過少油、少糖與均衡飲食；85.8%能掌握每日糖分應低於總熱量的 10%。然而，飲料選擇仍是破口，僅 39.9%選擇不加糖，仍有約四成(40.9%)選擇含糖飲品，反映糖分控制在行為上不易落實。

六、「我的餐盤」基本概念普及，但比例理解不足

86.9%答對餐盤口訣，但仍有 45.7%認為全穀與蔬菜應吃一樣多，顯示在細節比例的認知上仍存混淆。

七、飲食行為與標示意識普遍良好

86.9%的民眾會注意少油、少鹽、少糖，71.5%會查看營養標示，顯示健康飲食觀念已普遍建立，但仍有近三成(28.5%)不看營養標示，代表提升空間依舊存在。

第二節　建議

一、加強蔬果實際攝取行為的推動

大多數民眾已經了解「天天五蔬果」與每日三碟蔬菜的重要性，但實際攝取量不足的情況仍然明顯。建議在既有的宣導之外，更應強調「如何落實」的做法，例如透過校園營養午餐規劃每日一定量的蔬果，社區據點共餐提供蔬果加量餐點，並在職場推動健康餐盒方案。同時，可以開發簡單的記錄工具或推廣「蔬果打卡」活動，讓民眾能以具體方式檢視自己的飲食行為，進而養成持續攝取的習慣。

二、強化主食與蛋白質平衡飲食教育

乳品與蛋白質攝取的認知已有一定基礎，但仍有部分民眾誤以為飯麵等主食可忽略。未來在推動營養教育時，應特別強調「主食、蛋白質與蔬果缺一不可」的均衡觀念，並以實際餐盤示範、料理課程、數位教材或短影音的形式，幫助民眾理解飯麵等主食在日常飲食中的角色。同時可鼓勵醫療院所與營養師在衛教時加以提醒，讓正確的飲食平衡觀念更深入生活。

三、補足營養補充與食品細節知識

儘管過半民眾能分辨維他命無法取代均衡飲食、奶精無助於骨骼健康，並了解堅果類不必完全避免，但在牛奶與起司的營養差異等細節上仍有誤解。未來可透過「營養迷思破解」專題，加強澄清常見的錯誤觀念，並利用圖卡、懶人包、短影音等形式，使訊息更易於吸收與傳播。此外，可考慮加強與超市、藥局或健身中心合作，讓民眾在實際購買或使用食品時，也能同步獲得正確的營養資訊。

四、持續推廣全穀與天然食物的選擇

全穀與天然食物的重要性已獲得大多數民眾的認同，但在實際購買與外食選擇上仍需更多引導。未來可推動與市場與超市合作設立「全穀專區」或明確標示，協助民眾快速辨識；同時鼓勵外食業者與團膳公司推出「全穀餐點」，並在學校與社區舉辦創意料理比賽或食農教育活動，讓全穀食材的使用融入文化與日常生活，提升民眾接受度與實際執行力。

五、聚焦飲料糖分控制與年輕族群

多數民眾已具備控制糖分攝取的概念，但飲料仍是糖分攝取的主要破口。建議推動飲料業者於菜單上標示糖分與熱量，並增加無糖或低糖飲品的選項。同時可透過校園教育、社群平台活動與挑戰賽，提升年輕族群對含糖飲料風險的認知，進一步引導他們改變習慣。另可結合社區活動與醫療院所衛教的多管齊下模式，引導「少糖或無糖飲料」逐漸成為民眾日常生活選擇。

六、深化「我的餐盤」比例概念的理解

雖然多數民眾能答對「我的餐盤」的基本口訣，但在全穀與蔬菜比例的細節上仍有混淆。建議未來宣導不僅要強調口訣，更要透過直觀的工具輔助，例如餐盤模型、食材展示櫃、互動式網頁或行動應用程式，幫助民眾在視覺與實際操作中清楚理解分量比例，進而在家中烹調或外食點餐時，都能聯想到並正確落實。

七、提升營養標示的使用率

目前已有七成以上民眾會查看營養標示，但仍有近三成缺乏相關習慣。建議可持續推動「看標示、會判讀」的教育宣導，並可設計簡化的教學工具，例如利用「紅黃綠燈」色塊或符號化設計，協助民眾快速理解食品中糖分、鈉含量與脂肪的高低。此外，可舉辦「會看標示」的體驗活動或消費者互動遊戲，培養民眾在實際選購過程中自然而然查看標示，提升更多民眾願意落實健康選擇。

附錄一 調查問卷

國民營養認知調查

基本資料

1. 性別：□1.男 □2.女

2. 請問您是民國幾年_____出生？

3. 請問您的教育程度?

□1.不識字 □2.識字□3.小學 □4.國（初）中 □5.高（中）職 □6.大學（含大專、二專、三專及五專）□7.研究所或以上

---

1. 請問每人每天應攝取幾杯乳品類?(一杯240 c.c. 等同家用飯碗1碗)

   □1.一杯。□2.二杯。□3.三杯。□4.四杯。

2. 「天天五蔬果」是指每天三份蔬菜、兩份水果？

   □1.對 □2.不對 □3.不知道

3. 黃豆類食物是屬於含有蛋白質的豆魚蛋肉類？

   □1.對 □2.不對 □3.不知道

4. 如果無法攝取均衡的飲食，可用綜合維他命來完全取代。

   □1.對 □2.不對 □3.不知道

5. 三餐應多吃豆魚蛋肉等蛋白質食物，少吃或不吃飯麵等主食類，也算沒關係?

   □1.對 □2.不對 □3.不知道

6. 水果可以取代飲食中的蔬菜類食物。請問您認為這個說法對不對？

□1.對 □2.不對 □3.不知道

7. 平均每天要吃三碟以上新鮮的蔬菜類(一碟煮熟蔬菜約有家用飯碗5-8分滿) 請問您認為這個說法對不對？

□1.對 □2.不對 □3.不知道

8. 堅果種子類食物(例如花生、瓜子、開心果、腰果、黑芝麻等)的脂肪及熱量高，所以要避免進食。

□1.對 □2.不對 □3.不知道

9. 奶精製成的奶茶或飲品，可以補充鈣質，有助於骨骼的健康。

□1.對 □2.不對 □3.不知道

10. 每天至少有1/3(或一餐)是未精製的全穀類(如糙米、全麥或雜糧等)，才能達到均衡飲食。

□1.對 □2.不對 □3.不知道

11. 蕃茄醬、味噌、豆瓣醬、蠔油、沙茶醬等調味料鈉(鹽)的含量低，所以可放心食用。

□1.對 □2.不對 □3.不知道

12. 常喝含高果糖飲料容易增加血中高尿酸的機率。

□1.對 □2.不對 □3.不知道

13. 玉米、地瓜等天然食物，比麵包、餅乾、糕餅等加工食物健

康。請問您認為這個說法對不對？

□1.對 □2.不對 □3.不知道

14. 請問成年男性腰圍超過90公分，成年女性腰圍超過80公分就是肥胖?

□1.對 □2.不對 □3.不知道

15. 肥胖者最好的飲食控制方法是攝取少油、少糖及均衡的飲食，讓自己適度減重?

□1.對 □2.不對 □3.不知道

16. 健康飲食應限制添加糖的攝取，每日不超過總熱量的10%?

□1.對 □2.不對 □3.不知道

17. 牛奶與起司所含主要的營養相同?

□1.對 □2.不對 □3.不知道

18. 我的餐盤中，全穀雜糧類和蔬菜類應該吃一樣多?

□1.對 □2.不對 □3.不知道

19. 我的餐盤中，下列口訣何者正確?

□1.每餐水果拳頭大 □2.菜比水果多一點 □3.每天早晚一杯奶□4.堅果種子一茶匙 □5.以上皆是

20. 請問您「我的餐盤」推廣概念中每餐都要吃一掌心的豆魚蛋肉類?

□1.對 □2.不對 □3.不知道

21. 選擇原味堅果加入菜中，可以取代烹調中的油脂?

□1.對 □2.不對 □3.不知道

22. 每天吃多少蔬菜？(煮過的蔬菜1份約一般家用飯碗半碗)

□1.沒吃 □2.不到一碗半(3 份) □3.一碗半以上(3 份以上)

23. 每天吃多少水果？(1份約1個拳頭大小或一般家用飯碗1碗)

□1.沒吃 □2.不到 2 個拳頭 □3.約 2 個拳頭 □4.2 個拳頭以上

24. 平時用餐是否會注意少油、少鹽、少糖？

□1.是 □2.否

25. 購買食物時是否會看營養標示？

□1.是 □2.否

26. 買飲料會選擇

□1.全糖 □2.八分糖(少糖) □3.五分糖(半糖)

□4.三分糖(微糖) □5.一分糖(微微糖) □6.不加糖

□7.不喝飲料

附錄二 統計結果表

表Q1. 請問每人每天應攝取幾杯乳品類？(一杯240 c.c. 等同家用飯碗1碗)

單位：人；%

項目別	人數	總計	一杯	二杯	三杯	四杯
總計	**1,135**	**100.0**	**47.0**	**47.0**	**5.0**	**1.0**
居住地區 *a						
新營區	45	100.0	52.1	43.7	2.0	2.2
鹽水區	15	100.0	33.6	53.6	12.9	-
白河區	16	100.0	35.3	58.6	6.1	-
柳營區	13	100.0	39.4	53.1	7.5	-
後壁區	14	100.0	36.5	63.5	-	-
東山區	12	100.0	18.7	75.1	6.2	-
麻豆區	27	100.0	46.2	53.8	-	-
下營區	14	100.0	68.0	32.0	-	-
六甲區	13	100.0	63.2	29.6	7.1	-
官田區	13	100.0	27.1	66.4	6.5	-
大內區	6	100.0	85.7	14.3	-	-
佳里區	36	100.0	53.8	22.1	18.5	5.5
學甲區	16	100.0	22.8	56.5	20.7	-
西港區	16	100.0	10.8	78.1	11.0	-
七股區	13	100.0	26.6	73.4	-	-
將軍區	12	100.0	39.0	43.2	10.2	7.6
北門區	6	100.0	26.1	73.9	-	-
新化區	26	100.0	54.9	37.3	7.8	-
善化區	31	100.0	39.3	60.7	-	-
新市區	23	100.0	39.6	46.7	8.9	4.8
安定區	19	100.0	63.3	31.9	4.8	-
山上區	4	100.0	100.0	-	-	-
玉井區	8	100.0	38.8	51.0	10.3	-
楠西區	6	100.0	57.4	42.6	-	-
南化區	5	100.0	20.0	40.1	39.9	-
左鎮區	3	100.0	-	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	49.0	43.0	7.9	-
歸仁區	42	100.0	36.7	53.4	7.4	2.5
關廟區	21	100.0	45.6	54.4	-	-
龍崎區	2	100.0	-	85.6	14.4	-
永康區	142	100.0	52.6	45.2	2.2	-
東區	107	100.0	48.5	45.7	4.9	0.9
南區	76	100.0	60.7	33.9	5.3	-
北區	77	100.0	44.1	50.8	1.2	3.9
安南區	121	100.0	48.4	46.5	5.1	-
安平區	43	100.0	52.9	44.2	-	2.8
中西區	45	100.0	41.5	54.0	4.5	-
性別						
男性	557	100.0	48.5	45.1	5.3	1.1
女性	578	100.0	45.6	48.8	4.7	0.9
年齡 a						
20-29歲	147	100.0	43.7	48.1	6.9	1.3
30-39歲	183	100.0	45.2	50.1	4.2	0.5
40-49歲	229	100.0	48.7	45.2	4.8	1.3
50-59歲	200	100.0	49.7	46.8	3.0	0.5
60歲以上	375	100.0	46.8	46.2	5.8	1.2
教育程度						
高(中)職或以下	328	100.0	45.8	45.2	7.8	1.2
專科/大學	623	100.0	48.8	46.0	4.2	1.0
研究所或以上	184	100.0	43.5	53.3	2.6	0.6

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q2.「天天五蔬果」是指每天三份蔬菜、兩份水果？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**84.2**	**9.3**	**6.5**
居住地區 a					
新營區	45	100.0	89.4	10.6	-
鹽水區	15	100.0	75.2	12.5	12.3
白河區	16	100.0	95.0	5.0	-
柳營區	13	100.0	92.1	7.9	-
後壁區	14	100.0	100.0	-	-
東山區	12	100.0	100.0	-	-
麻豆區	27	100.0	89.6	10.4	-
下營區	14	100.0	92.9	-	7.1
六甲區	13	100.0	73.2	13.3	13.5
官田區	13	100.0	79.9	12.9	7.2
大內區	6	100.0	85.7	-	14.3
佳里區	36	100.0	74.3	3.5	22.2
學甲區	16	100.0	86.8	5.8	7.4
西港區	16	100.0	83.9	16.1	-
七股區	13	100.0	93.1	6.9	-
將軍區	12	100.0	75.8	16.6	7.6
北門區	6	100.0	64.7	35.3	-
新化區	26	100.0	88.8	7.3	3.9
善化區	31	100.0	77.9	15.8	6.2
新市區	23	100.0	87.0	-	13.0
安定區	19	100.0	89.9	5.2	4.9
山上區	4	100.0	82.9	-	17.1
玉井區	8	100.0	100.0	-	-
楠西區	6	100.0	100.0	-	-
南化區	5	100.0	69.9	-	30.1
左鎮區	3	100.0	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	74.7	16.7	8.6
歸仁區	42	100.0	81.4	13.9	4.6
關廟區	21	100.0	80.5	4.4	15.2
龍崎區	2	100.0	100.0	-	-
永康區	142	100.0	85.0	9.2	5.8
東區	107	100.0	88.4	9.7	1.9
南區	76	100.0	85.3	4.1	10.6
北區	77	100.0	81.8	9.1	9.1
安南區	121	100.0	80.0	13.5	6.5
安平區	43	100.0	82.3	11.2	6.5
中西區	45	100.0	85.0	8.6	6.4
性別					
男性	557	100.0	85.2	8.3	6.5
女性	578	100.0	83.2	10.3	6.5
年齡 *					
20-29歲	147	100.0	73.8	13.4	12.8
30-39歲	183	100.0	74.9	18.5	6.6
40-49歲	229	100.0	80.2	11.8	8.0
50-59歲	200	100.0	85.7	7.7	6.6
60歲以上	375	100.0	94.5	2.6	2.9
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	87.7	4.5	7.8
專科/大學	623	100.0	82.6	11.3	6.1
研究所或以上	184	100.0	83.6	11.0	5.3

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q3. 黃豆類食物是屬於含有蛋白質的豆魚蛋肉類？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**82.3**	**15.1**	**2.6**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	77.8	20.0	2.3
鹽水區	15	100.0	93.9	6.1	-
白河區	16	100.0	95.0	5.0	-
柳營區	13	100.0	92.1	7.9	-
後壁區	14	100.0	93.4	6.6	-
東山區	12	100.0	87.5	12.5	-
麻豆區	27	100.0	80.0	20.0	-
下營區	14	100.0	74.3	17.1	8.6
六甲區	13	100.0	69.9	21.0	9.1
官田區	13	100.0	79.9	12.9	7.2
大內區	6	100.0	43.0	14.3	42.8
佳里區	36	100.0	86.2	11.2	2.6
學甲區	16	100.0	63.3	29.4	7.3
西港區	16	100.0	100.0	-	-
七股區	13	100.0	91.4	8.6	-
將軍區	12	100.0	65.5	26.9	7.6
北門區	6	100.0	64.7	35.3	-
新化區	26	100.0	96.1	3.9	-
善化區	31	100.0	89.6	10.4	-
新市區	23	100.0	78.1	13.1	8.8
安定區	19	100.0	66.8	26.7	6.5
山上區	4	100.0	65.7	17.1	17.1
玉井區	8	100.0	79.5	20.5	-
楠西區	6	100.0	100.0	-	-
南化區	5	100.0	20.0	69.9	10.1
左鎮區	3	100.0	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	80.9	19.1	-
歸仁區	42	100.0	80.9	19.1	-
關廟區	21	100.0	84.9	10.7	4.4
龍崎區	2	100.0	100.0	-	-
永康區	142	100.0	81.8	15.9	2.3
東區	107	100.0	87.1	10.0	2.9
南區	76	100.0	82.4	13.7	3.9
北區	77	100.0	77.4	22.6	-
安南區	121	100.0	81.3	15.3	3.4
安平區	43	100.0	84.8	15.2	-
中西區	45	100.0	86.2	11.6	2.2
性別 *					
男性	557	100.0	78.9	17.6	3.4
女性	578	100.0	85.5	12.6	1.8
年齡					
20-29歲	147	100.0	85.4	12.7	1.9
30-39歲	183	100.0	81.8	16.5	1.7
40-49歲	229	100.0	79.2	17.9	2.9
50-59歲	200	100.0	84.5	14.5	1.0
60歲以上	375	100.0	82.1	13.9	4.0
教育程度					
高(中)職或以下	328	100.0	82.5	13.2	4.3
專科/大學	623	100.0	82.6	15.2	2.1
研究所或以上	184	100.0	80.9	18.0	1.1

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q4. 如果無法攝取均衡的飲食，可用綜合維他命來完全取代。

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**40.5**	**55.6**	**3.9**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	35.5	59.9	4.6
鹽水區	15	100.0	41.1	58.9	-
白河區	16	100.0	79.0	21.0	-
柳營區	13	100.0	67.2	25.0	7.9
後壁區	14	100.0	56.7	43.3	-
東山區	12	100.0	75.1	24.9	-
麻豆區	27	100.0	21.2	78.8	-
下營區	14	100.0	52.4	47.6	-
六甲區	13	100.0	48.3	33.6	18.1
官田區	13	100.0	50.7	35.9	13.4
大內區	6	100.0	100.0	-	-
佳里區	36	100.0	43.7	50.6	5.8
學甲區	16	100.0	32.0	68.0	-
西港區	16	100.0	52.5	41.9	5.6
七股區	13	100.0	85.0	15.0	-
將軍區	12	100.0	76.0	16.4	7.6
北門區	6	100.0	81.4	18.6	-
新化區	26	100.0	29.0	66.2	4.8
善化區	31	100.0	33.7	58.2	8.1
新市區	23	100.0	28.2	71.8	-
安定區	19	100.0	37.9	49.1	12.9
山上區	4	100.0	82.9	-	17.1
玉井區	8	100.0	48.9	51.1	-
楠西區	6	100.0	71.4	28.6	-
南化區	5	100.0	10.1	69.9	20.0
左鎮區	3	100.0	85.8	14.2	-
仁德區	48	100.0	25.3	72.6	2.1
歸仁區	42	100.0	49.8	50.2	-
關廟區	21	100.0	50.1	39.6	10.3
龍崎區	2	100.0	42.8	57.2	-
永康區	142	100.0	40.4	54.5	5.1
東區	107	100.0	28.7	66.3	5.0
南區	76	100.0	38.1	56.5	5.4
北區	77	100.0	28.8	68.5	2.7
安南區	121	100.0	38.0	59.4	2.6
安平區	43	100.0	46.5	53.5	-
中西區	45	100.0	38.6	61.4	-
性別 *					
男性	557	100.0	44.1	51.4	4.5
女性	578	100.0	37.1	59.7	3.3
年齡 *					
20-29歲	147	100.0	29.6	68.5	1.9
30-39歲	183	100.0	30.8	65.8	3.4
40-49歲	229	100.0	39.0	58.1	2.9
50-59歲	200	100.0	36.1	61.9	1.9
60歲以上	375	100.0	52.7	40.7	6.6
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	58.3	36.6	5.0
專科/大學	623	100.0	36.1	60.2	3.8
研究所或以上	184	100.0	23.7	74.1	2.2

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q5. 三餐應多吃豆魚蛋肉等蛋白質食物，少吃或不吃飯麵等主食類，也算沒關係？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**32.4**	**65.8**	**1.8**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	25.1	74.9	-
鹽水區	15	100.0	13.3	86.7	-
白河區	16	100.0	79.0	21.0	-
柳營區	13	100.0	62.6	37.4	-
後壁區	14	100.0	16.0	84.0	-
東山區	12	100.0	81.3	18.7	-
麻豆區	27	100.0	36.7	63.3	-
下營區	14	100.0	69.4	30.6	-
六甲區	13	100.0	47.7	34.1	18.2
官田區	13	100.0	57.1	28.7	14.2
大內區	6	100.0	57.2	28.5	14.3
佳里區	36	100.0	22.0	75.4	2.6
學甲區	16	100.0	48.9	51.1	-
西港區	16	100.0	56.7	43.3	-
七股區	13	100.0	80.9	19.1	-
將軍區	12	100.0	58.7	41.3	-
北門區	6	100.0	72.3	27.7	-
新化區	26	100.0	39.2	53.5	7.4
善化區	31	100.0	31.0	69.0	-
新市區	23	100.0	31.2	68.8	-
安定區	19	100.0	41.1	58.9	-
山上區	4	100.0	85.9	14.1	-
玉井區	8	100.0	48.9	51.1	-
楠西區	6	100.0	85.6	14.4	-
南化區	5	100.0	89.9	10.1	-
左鎮區	3	100.0	71.4	28.6	-
仁德區	48	100.0	23.0	75.0	2.1
歸仁區	42	100.0	19.3	80.7	-
關廟區	21	100.0	29.4	70.6	-
龍崎區	2	100.0	71.6	28.4	-
永康區	142	100.0	36.4	62.9	0.7
東區	107	100.0	16.6	81.6	1.8
南區	76	100.0	29.5	63.8	6.7
北區	77	100.0	19.7	79.0	1.3
安南區	121	100.0	24.5	74.7	0.8
安平區	43	100.0	24.0	73.9	2.1
中西區	45	100.0	24.4	73.3	2.3
性別 *					
男性	557	100.0	36.2	61.7	2.1
女性	578	100.0	28.7	69.7	1.6
年齡 *a					
20-29歲	147	100.0	19.0	79.1	1.9
30-39歲	183	100.0	26.4	72.5	1.1
40-49歲	229	100.0	32.3	65.1	2.5
50-59歲	200	100.0	20.9	76.6	2.5
60歲以上	375	100.0	46.8	51.8	1.4
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	52.2	45.4	2.4
專科/大學	623	100.0	25.8	72.6	1.6
研究所或以上	184	100.0	19.5	78.8	1.7

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q6. 水果可以取代飲食中的蔬菜類食物。請問您認為這個說法對不對？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**14.3**	**83.2**	**2.5**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	12.3	87.7	-
鹽水區	15	100.0	19.5	80.5	-
白河區	16	100.0	60.7	39.3	-
柳營區	13	100.0	47.7	52.3	-
後壁區	14	100.0	7.0	93.0	-
東山區	12	100.0	87.5	12.5	-
麻豆區	27	100.0	3.5	96.5	-
下營區	14	100.0	17.1	82.9	-
六甲區	13	100.0	27.3	57.0	15.7
官田區	13	100.0	35.0	65.0	-
大內區	6	100.0	28.7	14.3	57.0
佳里區	36	100.0	20.1	74.4	5.5
學甲區	16	100.0	20.8	79.2	-
西港區	16	100.0	20.3	79.7	-
七股區	13	100.0	24.3	75.7	-
將軍區	12	100.0	40.9	51.5	7.6
北門區	6	100.0	64.7	35.3	-
新化區	26	100.0	26.6	63.8	9.6
善化區	31	100.0	3.0	97.0	-
新市區	23	100.0	4.3	95.7	-
安定區	19	100.0	32.4	67.6	-
山上區	4	100.0	51.4	31.3	17.3
玉井區	8	100.0	20.3	79.7	-
楠西區	6	100.0	57.2	42.8	-
南化區	5	100.0	20.0	60.0	20.0
左鎮區	3	100.0	42.8	57.2	-
仁德區	48	100.0	6.5	89.3	4.2
歸仁區	42	100.0	5.3	94.7	-
關廟區	21	100.0	5.9	94.1	-
龍崎區	2	100.0	57.4	42.6	-
永康區	142	100.0	10.1	86.4	3.5
東區	107	100.0	7.8	91.4	0.9
南區	76	100.0	9.0	88.3	2.7
北區	77	100.0	9.2	86.8	4.0
安南區	121	100.0	6.6	91.7	1.7
安平區	43	100.0	13.2	86.8	-
中西區	45	100.0	10.9	86.9	2.2
性別 *					
男性	557	100.0	19.4	77.6	3.0
女性	578	100.0	9.4	88.6	2.0
年齡 *					
20-29歲	147	100.0	7.6	90.5	1.9
30-39歲	183	100.0	5.4	91.8	2.8
40-49歲	229	100.0	6.9	90.7	2.5
50-59歲	200	100.0	7.5	90.4	2.1
60歲以上	375	100.0	29.4	67.8	2.9
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	32.0	62.5	5.4
專科/大學	623	100.0	7.8	90.8	1.4
研究所或以上	184	100.0	4.6	94.3	1.1

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q7. 平均每天要吃三碟以上新鮮的蔬菜類(一碟煮熟蔬菜約有家用飯碗5-8分滿) 請問您認為這個說法對不對？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**85.0**	**9.6**	**5.4**
居住地區 a					
新營區	45	100.0	84.1	13.6	2.3
鹽水區	15	100.0	86.5	13.5	-
白河區	16	100.0	84.0	16.0	-
柳營區	13	100.0	92.9	-	7.1
後壁區	14	100.0	93.0	7.0	-
東山區	12	100.0	100.0	-	-
麻豆區	27	100.0	89.2	3.6	7.2
下營區	14	100.0	82.8	-	17.2
六甲區	13	100.0	70.9	22.5	6.7
官田區	13	100.0	85.8	7.0	7.2
大內區	6	100.0	71.5	14.3	14.3
佳里區	36	100.0	91.4	2.9	5.7
學甲區	16	100.0	87.2	-	12.8
西港區	16	100.0	94.7	5.3	-
七股區	13	100.0	100.0	-	-
將軍區	12	100.0	84.4	8.0	7.6
北門區	6	100.0	72.3	27.7	-
新化區	26	100.0	86.8	13.2	-
善化區	31	100.0	92.9	-	7.1
新市區	23	100.0	91.0	4.7	4.2
安定區	19	100.0	80.5	6.5	13.0
山上區	4	100.0	48.6	17.1	34.3
玉井區	8	100.0	79.5	20.5	-
楠西區	6	100.0	100.0	-	-
南化區	5	100.0	70.1	-	29.9
左鎮區	3	100.0	85.6	14.4	-
仁德區	48	100.0	89.3	8.7	2.0
歸仁區	42	100.0	85.9	11.9	2.3
關廟區	21	100.0	85.0	4.4	10.5
龍崎區	2	100.0	71.4	28.6	-
永康區	142	100.0	84.3	12.9	2.8
東區	107	100.0	87.6	8.8	3.7
南區	76	100.0	80.7	8.5	10.8
北區	77	100.0	82.5	13.6	3.9
安南區	121	100.0	80.2	13.6	6.2
安平區	43	100.0	79.5	9.6	10.9
中西區	45	100.0	86.9	4.5	8.7
性別					
男性	557	100.0	83.2	11.4	5.4
女性	578	100.0	86.7	7.8	5.5
年齡					
20-29歲	147	100.0	86.0	7.0	6.9
30-39歲	183	100.0	89.1	6.0	4.9
40-49歲	229	100.0	84.3	10.2	5.5
50-59歲	200	100.0	82.3	12.7	5.1
60歲以上	375	100.0	84.5	10.3	5.3
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	79.7	11.5	8.8
專科/大學	623	100.0	86.2	9.6	4.2
研究所或以上	184	100.0	90.4	5.9	3.6

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q8. 堅果種子類食物(例如花生、瓜子、開心果、腰果、黑芝麻等)的脂肪及熱量高，所以要避免進食。

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**18.3**	**79.9**	**1.8**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	7.8	92.2	-
鹽水區	15	100.0	18.9	81.1	-
白河區	16	100.0	78.0	22.0	-
柳營區	13	100.0	38.2	61.8	-
後壁區	14	100.0	7.3	83.8	8.9
東山區	12	100.0	93.8	6.2	-
麻豆區	27	100.0	20.2	79.8	-
下營區	14	100.0	23.9	76.1	-
六甲區	13	100.0	65.6	34.4	-
官田區	13	100.0	8.7	91.3	-
大內區	6	100.0	57.0	43.0	-
佳里區	36	100.0	19.4	80.6	-
學甲區	16	100.0	6.1	79.3	14.7
西港區	16	100.0	72.8	21.6	5.6
七股區	13	100.0	73.6	26.4	-
將軍區	12	100.0	20.4	51.5	28.1
北門區	6	100.0	64.7	35.3	-
新化區	26	100.0	22.6	72.7	4.8
善化區	31	100.0	16.7	83.3	-
新市區	23	100.0	17.5	82.5	-
安定區	19	100.0	28.3	65.2	6.5
山上區	4	100.0	51.4	31.5	17.1
玉井區	8	100.0	69.4	30.6	-
楠西區	6	100.0	71.2	28.8	-
南化區	5	100.0	20.0	70.1	9.9
左鎮區	3	100.0	85.8	14.2	-
仁德區	48	100.0	8.3	89.9	1.9
歸仁區	42	100.0	9.3	90.7	-
關廟區	21	100.0	10.7	89.3	-
龍崎區	2	100.0	71.4	28.6	-
永康區	142	100.0	14.5	84.6	0.9
東區	107	100.0	9.3	89.8	0.9
南區	76	100.0	8.2	89.1	2.7
北區	77	100.0	9.1	89.5	1.3
安南區	121	100.0	14.1	84.2	1.7
安平區	43	100.0	6.5	93.5	-
中西區	45	100.0	6.5	91.2	2.2
性別 *					
男性	557	100.0	21.6	76.2	2.2
女性	578	100.0	15.1	83.5	1.4
年齡 *a					
20-29歲	147	100.0	17.2	81.0	1.9
30-39歲	183	100.0	10.8	88.7	0.6
40-49歲	229	100.0	12.2	86.5	1.2
50-59歲	200	100.0	9.9	89.1	1.0
60歲以上	375	100.0	30.6	66.2	3.2
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	39.5	57.0	3.5
專科/大學	623	100.0	10.6	88.1	1.3
研究所或以上	184	100.0	6.5	93.0	0.5

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q9. 奶精製成的奶茶或飲品，可以補充鈣質，有助於骨骼的健康。

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**12.5**	**86.1**	**1.4**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	7.1	92.9	-
鹽水區	15	100.0	13.3	86.7	-
白河區	16	100.0	42.6	52.4	5.0
柳營區	13	100.0	19.0	81.0	-
後壁區	14	100.0	7.3	92.7	-
東山區	12	100.0	75.0	25.0	-
麻豆區	27	100.0	15.2	84.8	-
下營區	14	100.0	17.1	82.9	-
六甲區	13	100.0	22.6	50.2	27.3
官田區	13	100.0	24.4	75.6	-
大內區	6	100.0	71.5	28.5	-
佳里區	36	100.0	16.3	77.9	5.7
學甲區	16	100.0	19.2	80.8	-
西港區	16	100.0	20.3	79.7	-
七股區	13	100.0	15.6	84.4	-
將軍區	12	100.0	30.7	59.1	10.2
北門區	6	100.0	27.7	72.3	-
新化區	26	100.0	27.7	67.5	4.8
善化區	31	100.0	3.0	97.0	-
新市區	23	100.0	13.3	86.7	-
安定區	19	100.0	25.9	67.6	6.5
山上區	4	100.0	68.7	14.1	17.1
玉井區	8	100.0	40.7	59.3	-
楠西區	6	100.0	71.4	28.6	-
南化區	5	100.0	9.9	69.9	20.1
左鎮區	3	100.0	42.8	57.2	-
仁德區	48	100.0	1.9	98.1	-
歸仁區	42	100.0	4.7	95.3	-
關廟區	21	100.0	17.6	82.4	-
龍崎區	2	100.0	43.0	57.0	-
永康區	142	100.0	5.5	94.5	-
東區	107	100.0	6.5	92.7	0.9
南區	76	100.0	12.4	84.9	2.7
北區	77	100.0	10.8	87.9	1.3
安南區	121	100.0	6.1	93.9	-
安平區	43	100.0	2.8	97.2	-
中西區	45	100.0	9.4	90.6	-
性別 *					
男性	557	100.0	16.8	81.4	1.9
女性	578	100.0	8.3	90.7	1.0
年齡 *a					
20-29歲	147	100.0	8.2	91.2	0.6
30-39歲	183	100.0	6.6	92.3	1.1
40-49歲	229	100.0	5.5	94.1	0.4
50-59歲	200	100.0	7.0	91.6	1.5
60歲以上	375	100.0	24.2	73.4	2.4
教育程度 *a					
高(中)職或以下	328	100.0	25.5	71.5	3.0
專科/大學	623	100.0	7.5	91.5	0.9
研究所或以上	184	100.0	6.0	94.0	-

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q10. 每天至少有1/3(或一餐)是未精製的全穀類(如糙米、全麥或雜糧等)，才能達到均衡飲食。

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**88.0**	**6.2**	**5.8**
居住地區 a					
新營區	45	100.0	87.0	6.6	6.4
鹽水區	15	100.0	93.8	6.2	-
白河區	16	100.0	76.7	23.3	-
柳營區	13	100.0	92.1	-	7.9
後壁區	14	100.0	91.0	9.0	-
東山區	12	100.0	100.0	-	-
麻豆區	27	100.0	79.1	7.0	13.9
下營區	14	100.0	91.4	-	8.6
六甲區	13	100.0	75.2	15.7	9.1
官田區	13	100.0	85.8	-	14.2
大內區	6	100.0	57.0	14.3	28.7
佳里區	36	100.0	88.4	5.5	6.1
學甲區	16	100.0	87.2	7.4	5.4
西港區	16	100.0	93.3	6.7	-
七股區	13	100.0	91.4	8.6	-
將軍區	12	100.0	89.8	-	10.2
北門區	6	100.0	73.8	26.2	-
新化區	26	100.0	86.6	3.8	9.6
善化區	31	100.0	76.6	6.5	16.9
新市區	23	100.0	87.3	4.2	8.4
安定區	19	100.0	95.1	4.9	-
山上區	4	100.0	82.7	-	17.3
玉井區	8	100.0	79.5	20.5	-
楠西區	6	100.0	100.0	-	-
南化區	5	100.0	90.1	-	9.9
左鎮區	3	100.0	85.6	14.4	-
仁德區	48	100.0	91.7	4.4	4.0
歸仁區	42	100.0	95.0	2.5	2.5
關廟區	21	100.0	68.7	15.2	16.2
龍崎區	2	100.0	85.8	14.2	-
永康區	142	100.0	89.5	4.8	5.7
東區	107	100.0	89.8	6.5	3.7
南區	76	100.0	85.3	8.1	6.6
北區	77	100.0	96.2	-	3.8
安南區	121	100.0	88.9	5.9	5.2
安平區	43	100.0	83.1	12.4	4.4
中西區	45	100.0	84.9	8.8	6.3
性別					
男性	557	100.0	89.6	5.2	5.2
女性	578	100.0	86.3	7.2	6.4
年齡 *					
20-29歲	147	100.0	79.8	10.7	9.5
30-39歲	183	100.0	87.8	7.2	5.0
40-49歲	229	100.0	88.4	5.6	5.9
50-59歲	200	100.0	93.7	3.3	3.0
60歲以上	375	100.0	87.9	6.0	6.1
教育程度					
高(中)職或以下	328	100.0	86.2	6.8	7.0
專科/大學	623	100.0	88.7	5.5	5.8
研究所或以上	184	100.0	88.6	7.8	3.6

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q11. 蕃茄醬、味噌、豆瓣醬、蠔油、沙茶醬等調味料鈉(鹽)的含量低，所以可放心食用。

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**10.2**	**88.0**	**1.8**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	7.1	92.9	-
鹽水區	15	100.0	6.7	93.3	-
白河區	16	100.0	60.8	39.2	-
柳營區	13	100.0	38.0	62.0	-
後壁區	14	100.0	33.8	66.2	-
東山區	12	100.0	87.5	12.5	-
麻豆區	27	100.0	3.5	96.5	-
下營區	14	100.0	17.1	82.9	-
六甲區	13	100.0	18.1	81.9	-
官田區	13	100.0	8.7	91.3	-
大內區	6	100.0	43.0	14.3	42.8
佳里區	36	100.0	8.0	85.5	6.4
學甲區	16	100.0	19.2	73.5	7.3
西港區	16	100.0	13.5	86.5	-
七股區	13	100.0	8.7	91.3	-
將軍區	12	100.0	40.9	48.9	10.2
北門區	6	100.0	18.6	81.4	-
新化區	26	100.0	27.6	72.4	-
善化區	31	100.0	4.1	95.9	-
新市區	23	100.0	-	100.0	-
安定區	19	100.0	6.5	80.6	12.9
山上區	4	100.0	34.5	31.3	34.3
玉井區	8	100.0	10.2	89.8	-
楠西區	6	100.0	42.8	57.2	-
南化區	5	100.0	80.0	-	20.0
左鎮區	3	100.0	42.8	57.2	-
仁德區	48	100.0	5.1	90.7	4.2
歸仁區	42	100.0	5.3	94.7	-
關廟區	21	100.0	17.6	82.4	-
龍崎區	2	100.0	28.6	71.4	-
永康區	142	100.0	7.6	92.4	-
東區	107	100.0	2.8	96.3	0.9
南區	76	100.0	6.2	88.3	5.5
北區	77	100.0	5.6	93.1	1.3
安南區	121	100.0	4.2	95.8	-
安平區	43	100.0	-	100.0	-
中西區	45	100.0	2.2	97.8	-
性別 *					
男性	557	100.0	14.0	82.8	3.1
女性	578	100.0	6.5	93.0	0.4
年齡 *a					
20-29歲	147	100.0	5.8	93.6	0.6
30-39歲	183	100.0	3.9	96.1	-
40-49歲	229	100.0	2.1	97.5	0.4
50-59歲	200	100.0	4.0	92.9	3.1
60歲以上	375	100.0	23.3	73.5	3.2
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	27.1	69.8	3.1
專科/大學	623	100.0	3.8	94.6	1.6
研究所或以上	184	100.0	1.8	98.2	-

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q12. 常喝含高果糖飲料容易增加血中高尿酸的機率。

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**81.0**	**14.4**	**4.6**
居住地區 a					
新營區	45	100.0	75.3	18.1	6.6
鹽水區	15	100.0	100.0	-	-
白河區	16	100.0	77.9	17.1	5.0
柳營區	13	100.0	92.1	7.9	-
後壁區	14	100.0	100.0	-	-
東山區	12	100.0	100.0	-	-
麻豆區	27	100.0	75.5	21.1	3.4
下營區	14	100.0	48.6	42.8	8.7
六甲區	13	100.0	92.9	7.1	-
官田區	13	100.0	92.8	-	7.2
大內區	6	100.0	85.7	-	14.3
佳里區	36	100.0	74.3	17.3	8.4
學甲區	16	100.0	100.0	-	-
西港區	16	100.0	88.0	12.0	-
七股區	13	100.0	91.4	8.6	-
將軍區	12	100.0	71.9	10.3	17.8
北門區	6	100.0	63.0	37.0	-
新化區	26	100.0	88.8	7.4	3.8
善化區	31	100.0	66.4	21.0	12.6
新市區	23	100.0	77.4	18.0	4.6
安定區	19	100.0	82.1	13.0	4.9
山上區	4	100.0	100.0	-	-
玉井區	8	100.0	89.7	10.3	-
楠西區	6	100.0	100.0	-	-
南化區	5	100.0	100.0	-	-
左鎮區	3	100.0	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	81.4	16.7	1.8
歸仁區	42	100.0	87.9	12.1	-
關廟區	21	100.0	74.8	15.0	10.2
龍崎區	2	100.0	100.0	-	-
永康區	142	100.0	82.0	13.7	4.3
東區	107	100.0	84.9	12.4	2.7
南區	76	100.0	83.9	13.6	2.5
北區	77	100.0	79.8	15.0	5.2
安南區	121	100.0	71.8	19.7	8.5
安平區	43	100.0	81.5	16.1	2.3
中西區	45	100.0	72.8	18.7	8.6
性別					
男性	557	100.0	83.2	12.6	4.2
女性	578	100.0	78.9	16.1	5.0
年齡					
20-29歲	147	100.0	81.0	12.7	6.3
30-39歲	183	100.0	80.7	13.1	6.1
40-49歲	229	100.0	78.8	16.1	5.0
50-59歲	200	100.0	82.3	11.2	6.5
60歲以上	375	100.0	81.8	16.2	2.0
教育程度					
高(中)職或以下	328	100.0	80.7	14.6	4.6
專科/大學	623	100.0	80.9	14.4	4.8
研究所或以上	184	100.0	81.9	13.9	4.2

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q13. 玉米、地瓜等天然食物，比麵包、餅乾、糕餅等加工食物健康。請問您認為這個說法對不對？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**92.5**	**6.3**	**1.2**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	93.5	6.5	-
鹽水區	15	100.0	100.0	-	-
白河區	16	100.0	88.9	11.1	-
柳營區	13	100.0	100.0	-	-
後壁區	14	100.0	48.1	51.9	-
東山區	12	100.0	100.0	-	-
麻豆區	27	100.0	100.0	-	-
下營區	14	100.0	100.0	-	-
六甲區	13	100.0	100.0	-	-
官田區	13	100.0	91.2	8.8	-
大內區	6	100.0	57.0	28.7	14.3
佳里區	36	100.0	89.1	10.9	-
學甲區	16	100.0	100.0	-	-
西港區	16	100.0	94.6	-	5.4
七股區	13	100.0	91.4	8.6	-
將軍區	12	100.0	79.5	10.3	10.2
北門區	6	100.0	100.0	-	-
新化區	26	100.0	91.7	8.3	-
善化區	31	100.0	83.7	8.2	8.1
新市區	23	100.0	82.1	13.7	4.2
安定區	19	100.0	75.8	24.2	-
山上區	4	100.0	82.9	17.1	-
玉井區	8	100.0	89.8	10.2	-
楠西區	6	100.0	100.0	-	-
南化區	5	100.0	100.0	-	-
左鎮區	3	100.0	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	98.1	1.9	-
歸仁區	42	100.0	97.7	2.3	-
關廟區	21	100.0	84.9	15.1	-
龍崎區	2	100.0	85.6	14.4	-
永康區	142	100.0	93.3	6.0	0.7
東區	107	100.0	90.2	8.0	1.8
南區	76	100.0	96.1	1.3	2.7
北區	77	100.0	97.3	2.7	-
安南區	121	100.0	94.1	5.9	-
安平區	43	100.0	92.6	5.0	2.3
中西區	45	100.0	93.5	4.3	2.3
性別 *					
男性	557	100.0	89.5	8.8	1.7
女性	578	100.0	95.5	3.9	0.6
年齡 a					
20-29歲	147	100.0	93.0	5.1	1.9
30-39歲	183	100.0	95.2	4.4	0.5
40-49歲	229	100.0	93.1	6.0	0.9
50-59歲	200	100.0	93.9	4.5	1.5
60歲以上	375	100.0	90.0	8.8	1.2
教育程度 *a					
高(中)職或以下	328	100.0	87.6	10.2	2.2
專科/大學	623	100.0	93.7	5.5	0.8
研究所或以上	184	100.0	97.3	2.2	0.5

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q14. 請問成年男性腰圍超過90公分，成年女性腰圍超過80公分就是肥胖？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**88.5**	**4.6**	**6.9**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	88.6	7.1	4.3
鹽水區	15	100.0	87.8	12.2	-
白河區	16	100.0	95.0	-	5.0
柳營區	13	100.0	100.0	-	-
後壁區	14	100.0	84.0	7.0	8.9
東山區	12	100.0	100.0	-	-
麻豆區	27	100.0	82.6	3.4	13.9
下營區	14	100.0	50.8	-	49.2
六甲區	13	100.0	72.8	9.1	18.1
官田區	13	100.0	82.4	-	17.6
大內區	6	100.0	28.7	14.3	57.0
佳里區	36	100.0	97.2	2.8	-
學甲區	16	100.0	85.3	-	14.7
西港區	16	100.0	87.9	-	12.1
七股區	13	100.0	91.4	8.6	-
將軍區	12	100.0	71.2	20.5	8.3
北門區	6	100.0	100.0	-	-
新化區	26	100.0	83.1	-	16.9
善化區	31	100.0	73.3	-	26.7
新市區	23	100.0	95.8	-	4.2
安定區	19	100.0	70.4	13.0	16.6
山上區	4	100.0	82.9	-	17.1
玉井區	8	100.0	100.0	-	-
楠西區	6	100.0	85.6	14.4	-
南化區	5	100.0	40.0	-	60.0
左鎮區	3	100.0	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	89.9	10.1	-
歸仁區	42	100.0	92.8	4.9	2.3
關廟區	21	100.0	89.5	-	10.5
龍崎區	2	100.0	85.8	14.2	-
永康區	142	100.0	90.9	4.2	4.9
東區	107	100.0	92.7	4.6	2.7
南區	76	100.0	88.1	5.5	6.4
北區	77	100.0	96.2	3.8	-
安南區	121	100.0	86.1	6.3	7.6
安平區	43	100.0	88.3	5.2	6.5
中西區	45	100.0	98.0	-	2.0
性別					
男性	557	100.0	86.6	4.8	8.6
女性	578	100.0	90.3	4.4	5.4
年齡 *					
20-29歲	147	100.0	84.7	5.1	10.3
30-39歲	183	100.0	88.5	5.5	6.0
40-49歲	229	100.0	93.3	3.0	3.6
50-59歲	200	100.0	94.5	3.0	2.5
60歲以上	375	100.0	83.8	5.7	10.5
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	85.2	3.9	10.9
專科/大學	623	100.0	88.6	5.1	6.3
研究所或以上	184	100.0	94.2	3.7	2.1

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q15. 肥胖者最好的飲食控制方法是攝取少油、少糖及均衡的飲食，讓自己適度減重？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**97.2**	**1.6**	**1.2**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	100.0	-	-
鹽水區	15	100.0	100.0	-	-
白河區	16	100.0	95.0	5.0	-
柳營區	13	100.0	92.1	-	7.9
後壁區	14	100.0	91.1	-	8.9
東山區	12	100.0	93.8	6.2	-
麻豆區	27	100.0	100.0	-	-
下營區	14	100.0	100.0	-	-
六甲區	13	100.0	100.0	-	-
官田區	13	100.0	100.0	-	-
大內區	6	100.0	85.6	14.4	-
佳里區	36	100.0	96.5	3.5	-
學甲區	16	100.0	100.0	-	-
西港區	16	100.0	93.3	6.7	-
七股區	13	100.0	100.0	-	-
將軍區	12	100.0	100.0	-	-
北門區	6	100.0	100.0	-	-
新化區	26	100.0	90.5	9.5	-
善化區	31	100.0	83.7	-	16.3
新市區	23	100.0	95.4	4.6	-
安定區	19	100.0	93.5	6.5	-
山上區	4	100.0	82.7	-	17.3
玉井區	8	100.0	100.0	-	-
楠西區	6	100.0	100.0	-	-
南化區	5	100.0	90.1	-	9.9
左鎮區	3	100.0	85.8	14.2	-
仁德區	48	100.0	97.5	2.5	-
歸仁區	42	100.0	100.0	-	-
關廟區	21	100.0	100.0	-	-
龍崎區	2	100.0	100.0	-	-
永康區	142	100.0	98.6	1.4	-
東區	107	100.0	99.1	-	0.9
南區	76	100.0	94.8	1.3	3.9
北區	77	100.0	97.4	1.2	1.3
安南區	121	100.0	98.3	1.7	-
安平區	43	100.0	100.0	-	-
中西區	45	100.0	97.8	2.2	-
性別 *					
男性	557	100.0	95.6	2.7	1.7
女性	578	100.0	98.8	0.5	0.7
年齡 a					
20-29歲	147	100.0	98.7	0.7	0.6
30-39歲	183	100.0	98.3	1.1	0.6
40-49歲	229	100.0	98.3	0.9	0.8
50-59歲	200	100.0	98.0	1.4	0.5
60歲以上	375	100.0	95.0	2.7	2.3
教育程度 a					
高(中)職或以下	328	100.0	95.6	2.6	1.9
專科/大學	623	100.0	97.8	1.0	1.2
研究所或以上	184	100.0	98.2	1.8	-

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q16. 健康飲食應限制添加糖的攝取，每日不超過總熱量的10%？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**85.8**	**3.0**	**11.2**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	87.6	5.6	6.8
鹽水區	15	100.0	72.9	14.5	12.6
白河區	16	100.0	95.0	-	5.0
柳營區	13	100.0	92.9	7.1	-
後壁區	14	100.0	83.9	16.1	-
東山區	12	100.0	100.0	-	-
麻豆區	27	100.0	86.1	-	13.9
下營區	14	100.0	43.7	-	56.3
六甲區	13	100.0	93.3	-	6.7
官田區	13	100.0	68.8	8.8	22.4
大內區	6	100.0	85.7	-	14.3
佳里區	36	100.0	81.1	5.7	13.2
學甲區	16	100.0	70.7	-	29.3
西港區	16	100.0	82.5	6.7	10.8
七股區	13	100.0	100.0	-	-
將軍區	12	100.0	84.1	-	15.9
北門區	6	100.0	90.8	9.2	-
新化區	26	100.0	79.2	-	20.8
善化區	31	100.0	86.4	-	13.6
新市區	23	100.0	81.8	-	18.2
安定區	19	100.0	80.6	12.9	6.5
山上區	4	100.0	65.7	34.3	-
玉井區	8	100.0	100.0	-	-
楠西區	6	100.0	100.0	-	-
南化區	5	100.0	20.1	-	79.9
左鎮區	3	100.0	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	92.4	-	7.6
歸仁區	42	100.0	71.5	9.5	18.9
關廟區	21	100.0	79.2	-	20.8
龍崎區	2	100.0	85.8	14.2	-
永康區	142	100.0	90.7	1.3	8.0
東區	107	100.0	93.4	1.8	4.8
南區	76	100.0	86.6	2.7	10.7
北區	77	100.0	93.5	1.2	5.3
安南區	121	100.0	82.3	3.4	14.2
安平區	43	100.0	84.4	-	15.6
中西區	45	100.0	84.7	4.5	10.9
性別					
男性	557	100.0	86.7	2.3	11.0
女性	578	100.0	85.0	3.6	11.4
年齡 *					
20-29歲	147	100.0	82.2	3.8	14.0
30-39歲	183	100.0	83.6	2.2	14.2
40-49歲	229	100.0	84.7	2.1	13.1
50-59歲	200	100.0	92.4	1.0	6.6
60歲以上	375	100.0	85.4	4.6	10.0
教育程度					
高(中)職或以下	328	100.0	82.3	3.8	13.9
專科/大學	623	100.0	86.3	2.5	11.2
研究所或以上	184	100.0	90.2	3.3	6.5

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q17. 牛奶與起司所含主要的營養相同？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**47.8**	**45.4**	**6.8**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	52.9	44.9	2.3
鹽水區	15	100.0	39.4	52.3	8.3
白河區	16	100.0	54.7	40.3	5.0
柳營區	13	100.0	84.6	15.4	-
後壁區	14	100.0	58.7	41.3	-
東山區	12	100.0	81.2	18.8	-
麻豆區	27	100.0	49.7	50.3	-
下營區	14	100.0	17.1	75.8	7.1
六甲區	13	100.0	56.9	20.7	22.5
官田區	13	100.0	50.2	33.8	15.9
大內區	6	100.0	42.8	14.3	43.0
佳里區	36	100.0	53.8	31.8	14.4
學甲區	16	100.0	46.3	31.7	22.0
西港區	16	100.0	50.0	43.2	6.8
七股區	13	100.0	39.0	43.8	17.2
將軍區	12	100.0	53.3	18.6	28.1
北門區	6	100.0	44.5	37.0	18.5
新化區	26	100.0	46.2	45.6	8.3
善化區	31	100.0	61.1	35.7	3.2
新市區	23	100.0	35.6	59.7	4.7
安定區	19	100.0	51.2	37.4	11.4
山上區	4	100.0	65.7	17.1	17.1
玉井區	8	100.0	38.8	61.2	-
楠西區	6	100.0	71.6	28.4	-
南化區	5	100.0	9.9	60.0	30.1
左鎮區	3	100.0	85.8	-	14.2
仁德區	48	100.0	48.6	45.5	5.9
歸仁區	42	100.0	43.4	48.6	8.0
關廟區	21	100.0	41.0	53.1	5.9
龍崎區	2	100.0	71.4	-	28.6
永康區	142	100.0	52.3	40.6	7.1
東區	107	100.0	45.1	54.0	0.9
南區	76	100.0	50.1	39.3	10.6
北區	77	100.0	41.4	54.8	3.9
安南區	121	100.0	40.4	52.7	7.0
安平區	43	100.0	38.1	57.5	4.4
中西區	45	100.0	51.4	48.6	-
性別					
男性	557	100.0	46.7	46.6	6.7
女性	578	100.0	48.8	44.3	6.9
年齡					
20-29歲	147	100.0	52.6	41.8	5.6
30-39歲	183	100.0	46.9	47.0	6.1
40-49歲	229	100.0	44.7	49.0	6.3
50-59歲	200	100.0	45.2	49.8	5.0
60歲以上	375	100.0	49.6	41.5	8.9
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	51.5	35.9	12.5
專科/大學	623	100.0	45.1	49.6	5.3
研究所或以上	184	100.0	50.3	48.1	1.6

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q18. 我的餐盤中，全穀雜糧類和蔬菜類應該吃一樣多？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**45.7**	**46.9**	**7.3**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	37.3	56.1	6.6
鹽水區	15	100.0	46.7	46.6	6.7
白河區	16	100.0	84.0	11.0	5.0
柳營區	13	100.0	55.2	44.8	-
後壁區	14	100.0	58.5	41.5	-
東山區	12	100.0	87.6	12.4	-
麻豆區	27	100.0	46.8	35.8	17.4
下營區	14	100.0	73.5	19.4	7.1
六甲區	13	100.0	33.9	50.3	15.7
官田區	13	100.0	50.7	29.2	20.1
大內區	6	100.0	71.5	-	28.5
佳里區	36	100.0	42.6	46.7	10.7
學甲區	16	100.0	71.1	23.1	5.8
西港區	16	100.0	78.5	16.2	5.4
七股區	13	100.0	58.6	41.4	-
將軍區	12	100.0	57.4	35.0	7.6
北門區	6	100.0	90.8	9.2	-
新化區	26	100.0	46.3	46.0	7.7
善化區	31	100.0	56.2	37.5	6.3
新市區	23	100.0	41.8	54.0	4.2
安定區	19	100.0	28.3	71.7	-
山上區	4	100.0	48.4	-	51.6
玉井區	8	100.0	81.6	18.4	-
楠西區	6	100.0	85.8	14.2	-
南化區	5	100.0	100.0	-	-
左鎮區	3	100.0	85.6	14.4	-
仁德區	48	100.0	34.9	56.9	8.2
歸仁區	42	100.0	34.1	65.9	-
關廟區	21	100.0	61.8	27.6	10.6
龍崎區	2	100.0	71.4	28.6	-
永康區	142	100.0	43.8	46.5	9.6
東區	107	100.0	42.9	48.5	8.6
南區	76	100.0	46.6	48.1	5.3
北區	77	100.0	43.2	46.4	10.4
安南區	121	100.0	36.1	58.0	5.8
安平區	43	100.0	27.6	66.0	6.3
中西區	45	100.0	34.4	61.1	4.5
性別 *					
男性	557	100.0	57.7	33.9	8.4
女性	578	100.0	34.2	59.5	6.3
年齡 *					
20-29歲	147	100.0	20.3	71.5	8.2
30-39歲	183	100.0	24.2	66.0	9.8
40-49歲	229	100.0	36.4	55.8	7.9
50-59歲	200	100.0	52.0	42.1	6.0
60歲以上	375	100.0	68.5	25.2	6.2
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	63.2	28.1	8.7
專科/大學	623	100.0	37.2	55.3	7.5
研究所或以上	184	100.0	43.4	52.2	4.4

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q19. 我的餐盤中，下列口訣何者正確?

單位：人；%

項目別	人數	總計	每餐水果拳頭大	菜比水果多一點	每天早晚一杯奶	堅果種子一茶匙	以上皆是
總計	**1,135**	**100.0**	**2.5**	**5.6**	**2.4**	**2.6**	**86.9**
居住地區 *a							
新營區	45	100.0	-	5.1	-	4.5	90.4
鹽水區	15	100.0	6.7	-	-	-	93.3
白河區	16	100.0	6.1	23.1	24.3	-	46.4
柳營區	13	100.0	9.5	9.5	-	-	81.0
後壁區	14	100.0	-	16.1	-	15.6	68.4
東山區	12	100.0	6.3	12.5	31.3	-	49.9
麻豆區	27	100.0	3.5	-	-	-	96.5
下營區	14	100.0	-	-	-	-	100.0
六甲區	13	100.0	15.7	18.1	-	16.2	50.0
官田區	13	100.0	-	-	-	-	100.0
大內區	6	100.0	-	28.5	-	28.5	43.0
佳里區	36	100.0	5.6	2.6	-	6.3	85.5
學甲區	16	100.0	-	20.6	-	-	79.4
西港區	16	100.0	-	-	20.3	6.8	72.9
七股區	13	100.0	-	32.6	15.1	-	52.4
將軍區	12	100.0	10.2	18.5	10.2	10.2	50.9
北門區	6	100.0	-	27.7	27.8	-	44.5
新化區	26	100.0	-	-	-	12.0	88.0
善化區	31	100.0	-	-	4.1	3.0	92.9
新市區	23	100.0	8.9	4.7	-	-	86.4
安定區	19	100.0	-	6.5	6.5	-	87.1
山上區	4	100.0	17.1	17.1	-	17.1	48.6
玉井區	8	100.0	-	40.7	10.2	-	49.2
楠西區	6	100.0	-	71.4	-	-	28.6
南化區	5	100.0	-	39.9	10.1	-	50.1
左鎮區	3	100.0	-	-	28.6	-	71.4
仁德區	48	100.0	-	-	-	-	100.0
歸仁區	42	100.0	-	5.0	-	-	95.0
關廟區	21	100.0	4.4	5.9	5.9	5.9	78.0
龍崎區	2	100.0	-	28.6	14.2	-	57.2
永康區	142	100.0	2.3	2.8	-	0.7	94.2
東區	107	100.0	2.6	2.1	2.3	2.8	90.2
南區	76	100.0	4.1	2.5	1.4	1.3	90.7
北區	77	100.0	1.2	3.0	1.4	2.6	91.8
安南區	121	100.0	2.6	5.3	0.9	-	91.3
安平區	43	100.0	-	4.6	-	6.5	88.9
中西區	45	100.0	2.0	2.2	-	2.3	93.6
性別 *							
男性	557	100.0	3.0	7.8	3.0	3.2	83.1
女性	578	100.0	2.0	3.5	1.9	2.0	90.6
年齡 *a							
20-29歲	147	100.0	4.4	1.3	-	1.2	93.1
30-39歲	183	100.0	4.5	5.5	0.6	2.7	86.8
40-49歲	229	100.0	2.2	3.0	0.4	2.9	91.5
50-59歲	200	100.0	-	3.0	1.1	1.5	94.4
60歲以上	375	100.0	2.2	10.3	6.3	3.4	77.8
教育程度 *							
高(中)職或以下	328	100.0	3.9	10.1	7.8	1.9	76.3
專科/大學	623	100.0	1.9	4.0	0.2	3.0	91.0
研究所或以上	184	100.0	1.7	2.9	0.6	2.6	92.2

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q20. 請問您「我的餐盤」推廣概念中每餐都要吃一掌心的豆魚蛋肉類？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**90.7**	**4.6**	**4.7**
居住地區 a					
新營區	45	100.0	93.3	2.2	4.5
鹽水區	15	100.0	86.5	-	13.5
白河區	16	100.0	76.8	18.2	5.0
柳營區	13	100.0	92.1	7.9	-
後壁區	14	100.0	93.0	7.0	-
東山區	12	100.0	100.0	-	-
麻豆區	27	100.0	96.5	-	3.5
下營區	14	100.0	85.1	6.3	8.6
六甲區	13	100.0	86.7	6.7	6.7
官田區	13	100.0	92.8	-	7.2
大內區	6	100.0	100.0	-	-
佳里區	36	100.0	91.7	2.8	5.5
學甲區	16	100.0	100.0	-	-
西港區	16	100.0	81.2	13.4	5.4
七股區	13	100.0	93.2	-	6.8
將軍區	12	100.0	84.1	-	15.9
北門區	6	100.0	90.8	9.2	-
新化區	26	100.0	100.0	-	-
善化區	31	100.0	87.6	3.0	9.4
新市區	23	100.0	77.5	18.3	4.2
安定區	19	100.0	93.5	-	6.5
山上區	4	100.0	100.0	-	-
玉井區	8	100.0	100.0	-	-
楠西區	6	100.0	85.8	14.2	-
南化區	5	100.0	100.0	-	-
左鎮區	3	100.0	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	84.1	8.1	7.8
歸仁區	42	100.0	84.8	10.4	4.8
關廟區	21	100.0	95.6	4.4	-
龍崎區	2	100.0	100.0	-	-
永康區	142	100.0	96.3	0.7	3.0
東區	107	100.0	88.4	7.2	4.4
南區	76	100.0	92.1	4.0	3.9
北區	77	100.0	89.5	5.3	5.2
安南區	121	100.0	89.6	6.2	4.2
安平區	43	100.0	84.7	4.4	11.0
中西區	45	100.0	93.3	2.2	4.5
性別					
男性	557	100.0	89.6	6.2	4.3
女性	578	100.0	91.8	3.2	5.1
年齡 *					
20-29歲	147	100.0	88.7	2.5	8.8
30-39歲	183	100.0	86.9	7.7	5.4
40-49歲	229	100.0	90.3	5.1	4.6
50-59歲	200	100.0	90.0	4.0	6.0
60歲以上	375	100.0	94.0	4.0	2.1
教育程度					
高(中)職或以下	328	100.0	90.9	4.6	4.5
專科/大學	623	100.0	90.4	4.3	5.4
研究所或以上	184	100.0	91.5	5.9	2.7

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q21. 選擇原味堅果加入菜中，可以取代烹調中的油脂？

單位：人；%

項目別	人數	總計	對	不對	不知道
總計	**1,135**	**100.0**	**70.7**	**22.4**	**6.8**
居住地區 a					
新營區	45	100.0	71.0	24.7	4.3
鹽水區	15	100.0	59.0	27.5	13.5
白河區	16	100.0	65.8	29.2	5.0
柳營區	13	100.0	73.0	27.0	-
後壁區	14	100.0	79.4	20.6	-
東山區	12	100.0	87.5	12.5	-
麻豆區	27	100.0	75.5	21.0	3.5
下營區	14	100.0	37.5	49.2	13.4
六甲區	13	100.0	72.7	9.1	18.2
官田區	13	100.0	84.1	8.7	7.2
大內區	6	100.0	57.2	28.5	14.3
佳里區	36	100.0	73.4	21.1	5.5
學甲區	16	100.0	55.6	23.9	20.5
西港區	16	100.0	71.7	23.0	5.4
七股區	13	100.0	91.4	8.6	-
將軍區	12	100.0	43.2	49.2	7.6
北門區	6	100.0	92.4	-	7.6
新化區	26	100.0	88.7	7.7	3.6
善化區	31	100.0	72.2	13.3	14.5
新市區	23	100.0	68.8	8.7	22.4
安定區	19	100.0	63.9	36.1	-
山上區	4	100.0	34.3	65.7	-
玉井區	8	100.0	89.7	10.3	-
楠西區	6	100.0	85.8	14.2	-
南化區	5	100.0	60.0	10.1	29.9
左鎮區	3	100.0	100.0	-	-
仁德區	48	100.0	68.5	25.5	6.0
歸仁區	42	100.0	63.2	31.9	4.8
關廟區	21	100.0	65.5	34.5	-
龍崎區	2	100.0	71.4	28.6	-
永康區	142	100.0	76.1	19.0	4.9
東區	107	100.0	70.9	22.5	6.6
南區	76	100.0	63.9	24.1	12.1
北區	77	100.0	72.3	23.7	3.9
安南區	121	100.0	71.1	19.4	9.5
安平區	43	100.0	68.4	27.3	4.4
中西區	45	100.0	68.2	27.5	4.3
性別 *					
男性	557	100.0	66.6	26.3	7.2
女性	578	100.0	74.7	18.8	6.5
年齡					
20-29歲	147	100.0	65.6	24.1	10.3
30-39歲	183	100.0	68.9	22.4	8.7
40-49歲	229	100.0	75.6	18.1	6.3
50-59歲	200	100.0	74.4	20.8	4.8
60歲以上	375	100.0	68.7	25.4	6.0
教育程度					
高(中)職或以下	328	100.0	70.4	21.1	8.6
專科/大學	623	100.0	69.4	23.8	6.7
研究所或以上	184	100.0	75.7	20.2	4.1

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q22. 每天吃多少蔬菜？(煮過的蔬菜1份約一般家用飯碗半碗)

單位：人；%

項目別	人數	總計	沒吃	不到一碗半(3份)	一碗半以上(3份以上)
總計	**1,135**	**100.0**	**2.3**	**62.4**	**35.3**
居住地區 *a					
新營區	45	100.0	-	50.6	49.4
鹽水區	15	100.0	-	77.5	22.5
白河區	16	100.0	-	42.6	57.4
柳營區	13	100.0	-	78.3	21.7
後壁區	14	100.0	7.0	51.6	41.4
東山區	12	100.0	18.8	62.4	18.8
麻豆區	27	100.0	-	80.1	19.9
下營區	14	100.0	-	45.7	54.3
六甲區	13	100.0	9.1	72.7	18.2
官田區	13	100.0	8.7	60.3	30.9
大內區	6	100.0	28.5	57.0	14.4
佳里區	36	100.0	5.5	46.0	48.5
學甲區	16	100.0	-	50.6	49.4
西港區	16	100.0	6.8	67.5	25.7
七股區	13	100.0	-	69.7	30.3
將軍區	12	100.0	18.6	8.3	73.1
北門區	6	100.0	-	64.7	35.3
新化區	26	100.0	-	53.3	46.7
善化區	31	100.0	-	70.9	29.1
新市區	23	100.0	-	54.8	45.2
安定區	19	100.0	5.3	52.8	41.9
山上區	4	100.0	-	65.7	34.3
玉井區	8	100.0	-	71.3	28.7
楠西區	6	100.0	14.2	57.0	28.8
南化區	5	100.0	10.1	69.8	20.1
左鎮區	3	100.0	-	43.0	57.0
仁德區	48	100.0	-	71.5	28.5
歸仁區	42	100.0	-	57.5	42.5
關廟區	21	100.0	4.8	59.9	35.4
龍崎區	2	100.0	14.2	28.4	57.4
永康區	142	100.0	2.7	68.8	28.5
東區	107	100.0	3.7	59.2	37.1
南區	76	100.0	1.3	64.6	34.1
北區	77	100.0	-	73.0	27.0
安南區	121	100.0	0.8	66.0	33.3
安平區	43	100.0	-	61.6	38.4
中西區	45	100.0	-	56.3	43.7
性別					
男性	557	100.0	2.7	62.1	35.2
女性	578	100.0	1.9	62.7	35.4
年齡					
20-29歲	147	100.0	3.2	62.3	34.6
30-39歲	183	100.0	2.7	65.2	32.0
40-49歲	229	100.0	0.9	62.9	36.2
50-59歲	200	100.0	1.0	64.5	34.5
60歲以上	375	100.0	3.2	59.7	37.1
教育程度 *					
高(中)職或以下	328	100.0	5.2	60.5	34.3
專科/大學	623	100.0	1.2	63.2	35.5
研究所或以上	184	100.0	0.5	63.1	36.3

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q23. 每天吃多少水果？(1份約1個拳頭大小或一般家用飯碗1碗)

單位：人；%

項目別	人數	總計	沒吃	不到2個拳頭	約2個拳頭	2個拳頭以上
總計	**1,135**	**100.0**	**12.3**	**52.7**	**29.2**	**5.8**
居住地區 *a						
新營區	45	100.0	4.3	57.9	35.5	2.3
鹽水區	15	100.0	6.1	79.7	6.0	8.3
白河區	16	100.0	-	34.3	65.7	-
柳營區	13	100.0	7.9	36.6	55.5	-
後壁區	14	100.0	-	67.5	32.5	-
東山區	12	100.0	6.3	18.8	62.4	12.5
麻豆區	27	100.0	7.0	66.8	21.6	4.6
下營區	14	100.0	19.9	63.0	17.1	-
六甲區	13	100.0	6.7	68.5	15.8	9.1
官田區	13	100.0	7.0	77.3	15.7	-
大內區	6	100.0	-	42.8	57.2	-
佳里區	36	100.0	16.2	44.7	27.4	11.7
學甲區	16	100.0	13.2	69.5	-	17.3
西港區	16	100.0	6.8	47.2	33.7	12.3
七股區	13	100.0	6.5	35.5	58.0	-
將軍區	12	100.0	26.5	26.9	18.6	28.0
北門區	6	100.0	-	46.1	44.6	9.2
新化區	26	100.0	7.4	48.6	39.2	4.8
善化區	31	100.0	12.5	62.9	21.4	3.2
新市區	23	100.0	8.9	55.0	31.9	4.2
安定區	19	100.0	10.2	31.9	51.5	6.5
山上區	4	100.0	-	14.1	51.4	34.5
玉井區	8	100.0	-	38.8	51.0	10.3
楠西區	6	100.0	14.2	28.6	57.2	-
南化區	5	100.0	20.0	60.0	20.0	-
左鎮區	3	100.0	-	28.4	71.6	-
仁德區	48	100.0	18.3	54.6	22.6	4.6
歸仁區	42	100.0	7.2	48.0	39.8	5.0
關廟區	21	100.0	9.4	34.8	50.9	4.8
龍崎區	2	100.0	14.4	14.4	71.2	-
永康區	142	100.0	17.6	52.0	26.0	4.5
東區	107	100.0	9.3	55.5	29.3	6.0
南區	76	100.0	16.4	53.3	23.4	6.9
北區	77	100.0	10.4	61.3	19.9	8.4
安南區	121	100.0	17.6	52.8	23.6	6.0
安平區	43	100.0	17.3	48.1	29.4	5.2
中西區	45	100.0	14.1	57.3	26.6	2.0
性別 *						
男性	557	100.0	10.3	51.0	32.1	6.6
女性	578	100.0	14.2	54.4	26.3	5.0
年齡 *						
20-29歲	147	100.0	26.7	53.2	17.7	2.5
30-39歲	183	100.0	17.1	58.7	20.4	3.8
40-49歲	229	100.0	11.8	62.1	21.3	4.8
50-59歲	200	100.0	9.6	53.9	28.3	8.2
60歲以上	375	100.0	6.1	43.3	43.2	7.4
教育程度 *						
高(中)職或以下	328	100.0	12.1	44.7	37.6	5.6
專科/大學	623	100.0	12.8	55.4	25.6	6.2
研究所或以上	184	100.0	11.1	58.2	26.1	4.7

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q24. 平時用餐是否會注意少油、少鹽、少糖？

單位：人；%

項目別	人數	總計	是	否
總計	**1,135**	**100.0**	**86.9**	**13.1**
居住地區 a				
新營區	45	100.0	89.0	11.0
鹽水區	15	100.0	81.6	18.4
白河區	16	100.0	82.8	17.2
柳營區	13	100.0	100.0	-
後壁區	14	100.0	93.0	7.0
東山區	12	100.0	100.0	-
麻豆區	27	100.0	89.4	10.6
下營區	14	100.0	93.7	6.3
六甲區	13	100.0	86.7	13.3
官田區	13	100.0	91.3	8.7
大內區	6	100.0	85.7	14.3
佳里區	36	100.0	77.8	22.2
學甲區	16	100.0	77.6	22.4
西港區	16	100.0	94.4	5.6
七股區	13	100.0	86.2	13.8
將軍區	12	100.0	100.0	-
北門區	6	100.0	100.0	-
新化區	26	100.0	88.7	11.3
善化區	31	100.0	71.1	28.9
新市區	23	100.0	91.2	8.8
安定區	19	100.0	82.1	17.9
山上區	4	100.0	100.0	-
玉井區	8	100.0	79.7	20.3
楠西區	6	100.0	100.0	-
南化區	5	100.0	90.1	9.9
左鎮區	3	100.0	100.0	-
仁德區	48	100.0	88.4	11.6
歸仁區	42	100.0	78.1	21.9
關廟區	21	100.0	70.9	29.1
龍崎區	2	100.0	100.0	-
永康區	142	100.0	89.5	10.5
東區	107	100.0	91.6	8.4
南區	76	100.0	85.4	14.6
北區	77	100.0	87.0	13.0
安南區	121	100.0	84.1	15.9
安平區	43	100.0	89.3	10.7
中西區	45	100.0	87.2	12.8
性別				
男性	557	100.0	87.3	12.7
女性	578	100.0	86.6	13.4
年齡 *				
20-29歲	147	100.0	75.9	24.1
30-39歲	183	100.0	81.3	18.7
40-49歲	229	100.0	82.3	17.7
50-59歲	200	100.0	90.6	9.4
60歲以上	375	100.0	94.9	5.1
教育程度				
高(中)職或以下	328	100.0	89.5	10.5
專科/大學	623	100.0	85.0	15.0
研究所或以上	184	100.0	88.9	11.1

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q25. 購買食物時是否會看營養標示？

單位：人；%

項目別	人數	總計	是	否
總計	**1,135**	**100.0**	**71.5**	**28.5**
居住地區 *a				
新營區	45	100.0	78.5	21.5
鹽水區	15	100.0	59.4	40.6
白河區	16	100.0	34.3	65.7
柳營區	13	100.0	54.0	46.0
後壁區	14	100.0	100.0	-
東山區	12	100.0	37.5	62.5
麻豆區	27	100.0	68.7	31.3
下營區	14	100.0	93.2	6.8
六甲區	13	100.0	68.1	31.9
官田區	13	100.0	79.3	20.7
大內區	6	100.0	43.0	57.0
佳里區	36	100.0	76.5	23.5
學甲區	16	100.0	77.6	22.4
西港區	16	100.0	28.3	71.7
七股區	13	100.0	50.1	49.9
將軍區	12	100.0	69.3	30.7
北門區	6	100.0	63.1	36.9
新化區	26	100.0	73.4	26.6
善化區	31	100.0	70.7	29.3
新市區	23	100.0	69.5	30.5
安定區	19	100.0	75.2	24.8
山上區	4	100.0	65.7	34.3
玉井區	8	100.0	28.7	71.3
楠西區	6	100.0	-	100.0
南化區	5	100.0	60.0	40.0
左鎮區	3	100.0	14.4	85.6
仁德區	48	100.0	63.0	37.0
歸仁區	42	100.0	83.5	16.5
關廟區	21	100.0	75.5	24.5
龍崎區	2	100.0	28.6	71.4
永康區	142	100.0	78.7	21.3
東區	107	100.0	80.5	19.5
南區	76	100.0	76.6	23.4
北區	77	100.0	70.9	29.1
安南區	121	100.0	69.3	30.7
安平區	43	100.0	72.9	27.1
中西區	45	100.0	74.0	26.0
性別 *				
男性	557	100.0	68.7	31.3
女性	578	100.0	74.3	25.7
年齡				
20-29歲	147	100.0	72.7	27.3
30-39歲	183	100.0	69.3	30.7
40-49歲	229	100.0	68.1	31.9
50-59歲	200	100.0	77.3	22.7
60歲以上	375	100.0	71.1	28.9
教育程度 *				
高(中)職或以下	328	100.0	63.7	36.3
專科/大學	623	100.0	73.4	26.6
研究所或以上	184	100.0	79.3	20.7

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。

表Q26. 買飲料會選擇

單位：人；%

項目別	人數	總計	全糖	八分糖(少糖)	五分糖(半糖)	三分糖(微糖)	一分糖(微微糖)	不加糖	不喝飲料
總計	**1,135**	**100.0**	**0.6**	**0.8**	**4.4**	**16.5**	**18.6**	**39.9**	**19.2**
居住地區 *a									
新營區	45	100.0	-	-	4.5	13.9	19.6	37.9	24.2
鹽水區	15	100.0	-	6.6	-	32.0	32.1	6.1	23.3
白河區	16	100.0	-	5.0	-	-	-	23.3	71.7
柳營區	13	100.0	-	-	-	7.1	9.5	34.0	49.4
後壁區	14	100.0	7.0	-	18.0	17.8	29.3	6.6	21.3
東山區	12	100.0	-	-	-	12.6	12.4	31.2	43.8
麻豆區	27	100.0	-	3.5	11.6	11.0	18.0	35.7	20.3
下營區	14	100.0	-	-	8.6	6.3	6.8	71.3	7.1
六甲區	13	100.0	-	-	6.7	6.8	13.9	29.6	43.0
官田區	13	100.0	-	-	-	30.4	22.3	29.9	17.5
大內區	6	100.0	-	-	-	-	-	14.3	85.7
佳里區	36	100.0	-	5.8	5.4	13.0	13.2	46.3	16.3
學甲區	16	100.0	-	5.8	26.2	20.7	11.7	22.5	13.0
西港區	16	100.0	6.8	-	-	12.1	19.1	37.8	24.3
七股區	13	100.0	-	-	-	7.0	36.8	32.5	23.7
將軍區	12	100.0	-	-	-	8.3	-	42.5	49.2
北門區	6	100.0	-	-	-	-	-	53.8	46.2
新化區	26	100.0	-	-	-	14.9	18.6	27.5	39.0
善化區	31	100.0	-	-	11.5	30.3	12.9	28.8	16.5
新市區	23	100.0	-	4.6	-	21.9	13.1	45.7	14.6
安定區	19	100.0	-	-	-	15.0	10.4	37.0	37.6
山上區	4	100.0	-	-	-	-	17.1	17.1	65.7
玉井區	8	100.0	-	-	-	10.3	-	38.8	51.0
楠西區	6	100.0	-	-	-	14.4	-	57.0	28.6
南化區	5	100.0	-	-	29.9	20.0	-	20.0	30.1
左鎮區	3	100.0	-	-	-	14.2	-	-	85.8
仁德區	48	100.0	-	2.5	2.1	24.5	16.7	36.5	17.7
歸仁區	42	100.0	-	-	7.6	12.9	21.4	48.1	10.0
關廟區	21	100.0	-	-	17.6	15.3	23.1	33.7	10.3
龍崎區	2	100.0	-	-	14.2	14.2	-	43.2	28.4
永康區	142	100.0	1.4	-	2.8	13.2	23.3	49.4	9.9
東區	107	100.0	-	-	1.1	14.2	22.4	44.1	18.1
南區	76	100.0	2.6	-	1.4	21.9	20.9	47.6	5.5
北區	77	100.0	-	-	1.3	21.3	14.4	44.1	18.9
安南區	121	100.0	0.9	0.9	6.2	24.4	22.6	34.9	10.3
安平區	43	100.0	-	-	9.5	14.3	17.3	40.7	18.3
中西區	45	100.0	-	-	4.4	8.3	22.6	47.1	17.6
性別 a									
男性	557	100.0	0.9	1.1	5.3	14.7	17.0	40.0	21.1
女性	578	100.0	0.3	0.5	3.5	18.3	20.1	39.9	17.3
年齡 *a									
20-29歲	147	100.0	1.3	0.6	3.1	27.5	23.4	34.8	9.4
30-39歲	183	100.0	1.1	0.6	1.6	18.6	28.1	45.1	4.9
40-49歲	229	100.0	-	-	5.2	18.7	22.3	43.0	10.7
50-59歲	200	100.0	1.0	2.4	4.6	10.3	14.7	51.5	15.6
60歲以上	375	100.0	0.3	0.6	5.6	13.2	11.9	31.4	37.1
教育程度 *a									
高(中)職或以下	328	100.0	0.9	1.1	5.2	14.4	13.5	36.3	28.5
專科/大學	623	100.0	0.6	0.7	4.3	17.8	21.6	40.6	14.4
研究所或以上	184	100.0	-	0.6	3.3	15.8	17.4	44.1	18.9

註1：各百分比細格數字因採四捨五入計算至小數第一位，容或加總未剛好等於100%。

註2：* 表示經卡方檢定P<0.05，該項目與變項有顯著相關；a 表示該變項的組間期望值小於5的比例超過20%，故檢定結果僅供參考。