壹、摘要

一、 本調查以臺南市政府衛生局 111 年度至 114 年度施政計畫為依據，進行國民營養認知調查。調查範圍包含臺南市 37 個行政區，對象為臺南市 20 歲以上的市民。

二、 調查結果顯示整體而言，臺南市市民對於國民營養知識的認知正確率達 77%，認知率良好。

三、 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。請問您認為這個說法對不對？」以及「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？」等問題，臺南市市民的答對率超過 9 成。

四、 針對「請問每人每天應攝取幾杯乳品類？」、「如果無法攝取均衡的飲食，可用綜合維他命來完全取代。」、「牛奶與起司所含主要的營養相同？」以及「我的餐盤中，全穀雜糧類和蔬菜類應該吃一樣多？」等問題，臺南市市民的答對率低於 6 成，市民對於這些營養知識的認知尚待加強。

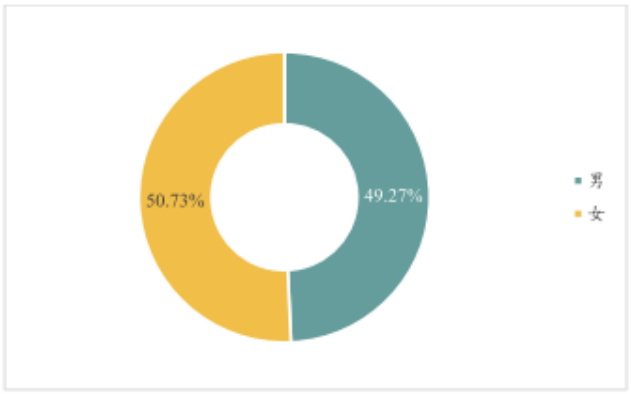
五、 針對「健康飲食應限制添加糖的攝取，每日不超過總熱量的 10%？」、「我的餐盤中，全穀雜糧類和蔬菜類應該吃一樣多？」以及「選擇原味堅果加入菜中，可以取代烹調中的油脂？」等問題，臺南市市民表示不知道的比例超過 1 成，市民對於這些營養知識的認知度仍需推廣。

六、 超過 8 成的臺南市市民平時用餐會注意少油、少鹽、少糖，超過 7 成的市民購買食物時會看營養標示；但超過 6 成的臺南市市民平時沒有攝取足量的蔬菜水果，應加強推廣「我的餐盤」口訣，讓市民了解均衡飲食的重要性，並落實於生活中。

以下分別就性別、年齡與教育程度進行樣本特性分析：

一、 性別

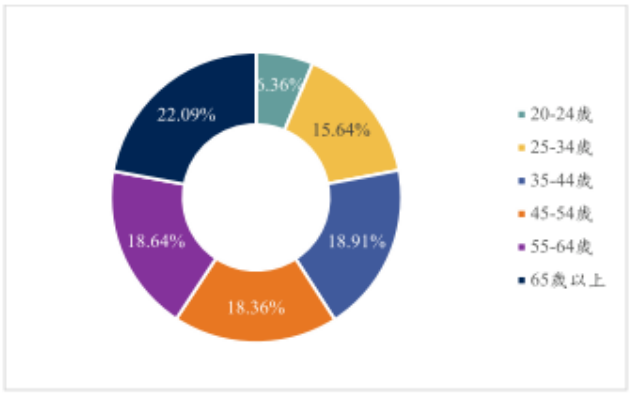
受訪的臺南市市民在性別方面的分布，男性占 49.27%，女性占 50.73%，兩者約略各占一半。



圖表 伍-1 受訪者性別分布

二、 年齡

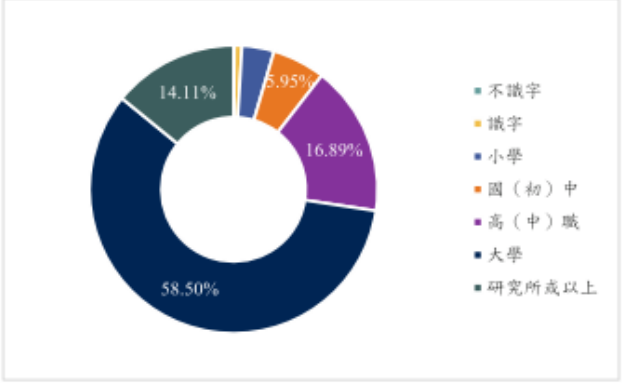
就年齡來看，受訪的臺南市市民以 65 歲以上為大宗，占本次調查之市民的 22%，35-44 歲、45-54 歲、55-64 歲的比例次高，各占約 18%，再其次為 25-34 歲占 15%，20-24 歲的市民則占 6%，占比最低。



圖表 伍-2 受訪者年齡分布

三、 教育程度

就教育程度區分，受訪的臺南市市民最高教育程度近六成為大學(含大專、二專、三專及五專)，其次為高（中）職與研究所以上，分別各占約 16.9%與 14.1%，最高學歷為國（初）中以下的比例則是將近一成。



圖表 伍-3 受訪者教育程度分布