

’17 健康と食に関する意識調査

夕食の炭水化物・糖質制限意識が増加

男性20・30代の41%、食事は誰かとよりも一人が“気楽”で良い！

株式会社日本政策金融公庫の消費者動向調査では、食の志向として、“健康志向”が14半期連続で最多回答となっており、今後もその傾向が続くと推測されています。当研究課では、2012年に健康と食意識についてアンケート調査を実施しており、今回の調査では新たに70代を調査対象に加え、20代～70代の男女を対象に調査を実施することで、性年代別の意識の違い、及び2012年からの変化を分析しました。

ポイント

- ①朝食の健康意識、年代による差が大きい(男性20代24% vs 男性70代73%)
- ②朝食を“しっかり食べる”から“毎日規則正しい時間に食べる”へ意識が変化
- ③夕食に“食物繊維を多くとる”から“塩分・炭水化物を控える”へ意識が変化
- ④健康を意識してオリーブオイルを利用している、女性70代で58%
- ⑤“食事は一人が気楽で良い”と感じる、男性20代・男性30代で41%
- ⑥この1年間でダイエットを考えたことがある、男性70代・女性70代でも30%
- ⑦ダイエット法として、糖質制限を中心とした“食事回数・量の制限”が主流へ！?

調査概要

調査実施 : 2017年9月6～8日
 調査方法 : インターネット
 調査地域 : 全国
 調査対象 : 20～70代の男女
 サンプル数 : 2000サンプル
 (人口動態に基づき割付を決定)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	133人	168人	197人	164人	189人	135人
女性	129人	166人	193人	166人	199人	161人

過去調査概要

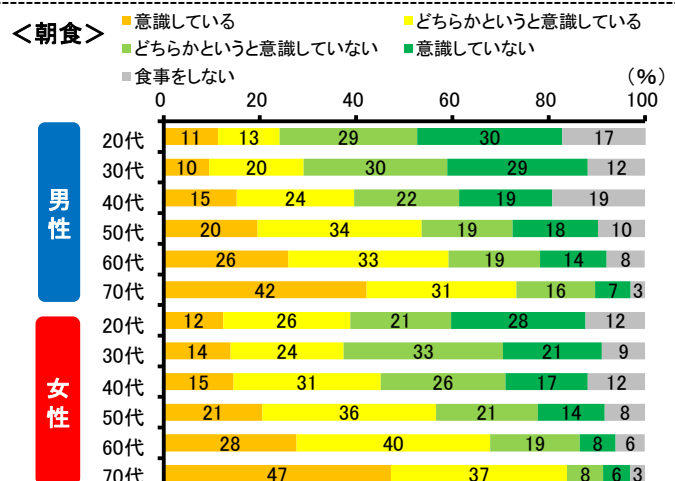
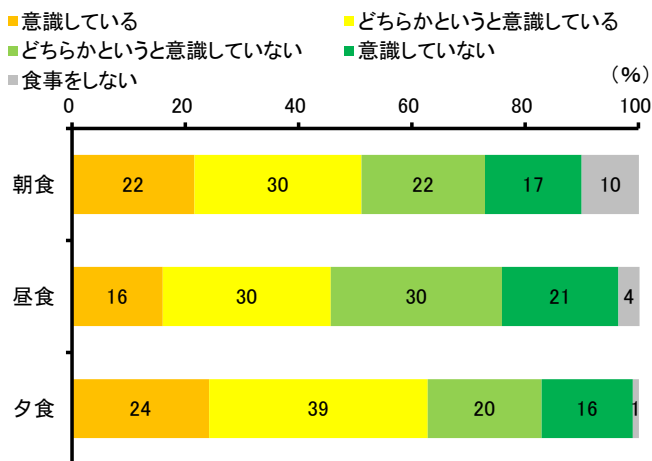
調査実施 : 2012年6月1～3日
 調査方法 : インターネット
 調査地域 : 全国
 調査対象 : 20～60代の男女
 サンプル数 : 2000サンプル
 (人口動態に基づき割付を決定)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	174人	219人	202人	194人	211人
女性	166人	213人	199人	197人	225人

①朝食の健康意識、年代による差が大きい(男性20代24% vs 男性70代73%)

Q1. 普段、自宅で食事をするとき、“健康”を意識していますか？

- ✓ 健康意識※をシーン別にみると、夕食は63%で最も高く、次いで朝食52%、昼食46%となりました。
 - ✓ 朝食を性年代別にみると、男女ともに年代が低い程、「食事をしない」が高くなる傾向にある一方で、年代が高くなる程、健康意識が高くなり、20代と70代で男性は49ポイント、女性は46ポイントの差がありました。
- ※:「意識している」、「どちらかという意識している」の合計

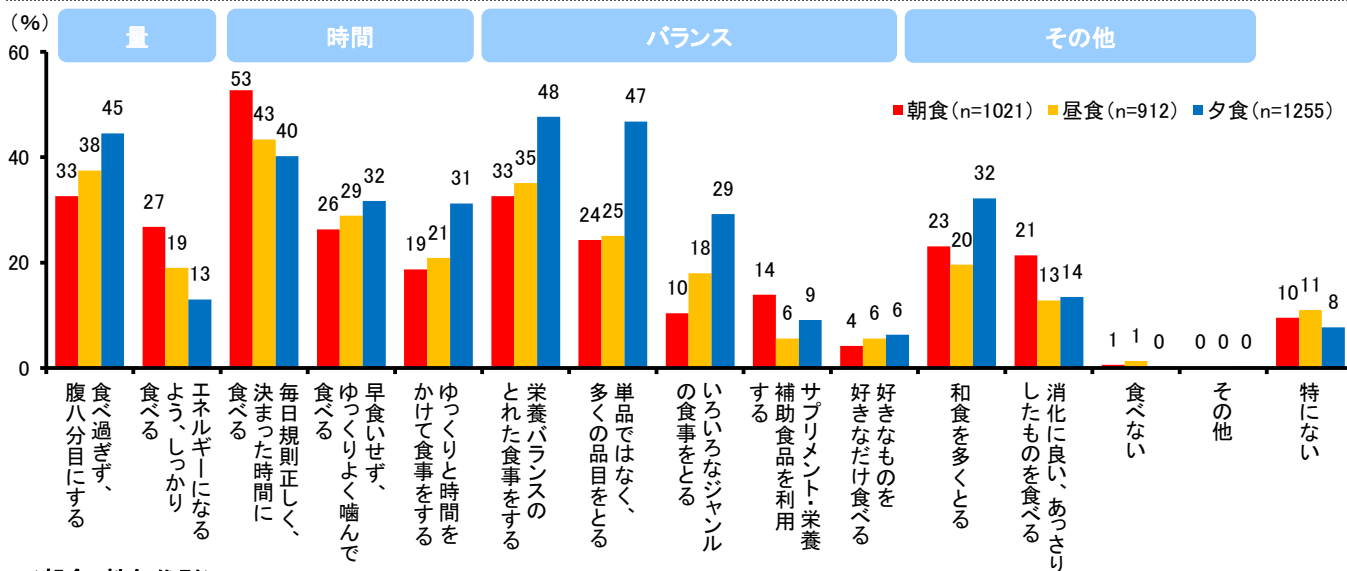


②朝食を“しっかり食べる”から“毎日規則正しい時間に食べる”へ意識が変化

Q2. 普段、自宅で食事をするとき、健康について意識していることはどんなことですか？ ～食べ方～

(Q1の各食事で「意識している」、「どちらかという意識している」人のみ・複数回答)

- ✓ 健康に意識した食べ方をシーン別にみると、朝食、昼食は「毎日規則正しく、決まった時間に食べる」、夕食は「栄養バランスのとれた食事をする」が最も高くなりました。また、朝食は昼食、夕食と比べて、「エネルギーになるよう、しっかり食べる」、「消化に良い、あっさりしたものを食べる」、夕食は朝食、昼食と比べて、「単品ではなく、多くの品目をとる」、「いろいろなジャンルの食事をとる」などの項目が高くなるのも特徴的でした。
- ✓ 朝食の意識を性年代別にみると、2012年の1位は男女ともに20代、30代を中心に「エネルギーになるよう、しっかり食べる」が挙がっていましたが、2017年は男性30代以外で「毎日規則正しく、決まった時間に食べる」が1位となっており、意識の変化がみられました。



<朝食 性年代別>

男性	20代 (n=32)	30代 (n=49)	40代 (n=78)	50代 (n=88)	60代 (n=112)	70代 (n=99)
1位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 25%	食べ過ぎず、腹八分目にする 27%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 39%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 47%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 71%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 68%
2位	単品ではなく、多くの品目をとる 19%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 25%	食べ過ぎず、腹八分目にする 31%	食べ過ぎず、腹八分目にする 34%	食べ過ぎず、腹八分目にする 32%	食べ過ぎず、腹八分目にする 40%
3位	消化に良い、あっさりしたものを食べる 19%	栄養バランスのとれた食事を 22%	栄養バランスのとれた食事を 28%	栄養バランスのとれた食事を 22%	和食を多くとる 30%	栄養バランスのとれた食事を 36%
2012年1位	エネルギーになるよう、しっかり食べる	エネルギーになるよう、しっかり食べる	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	—

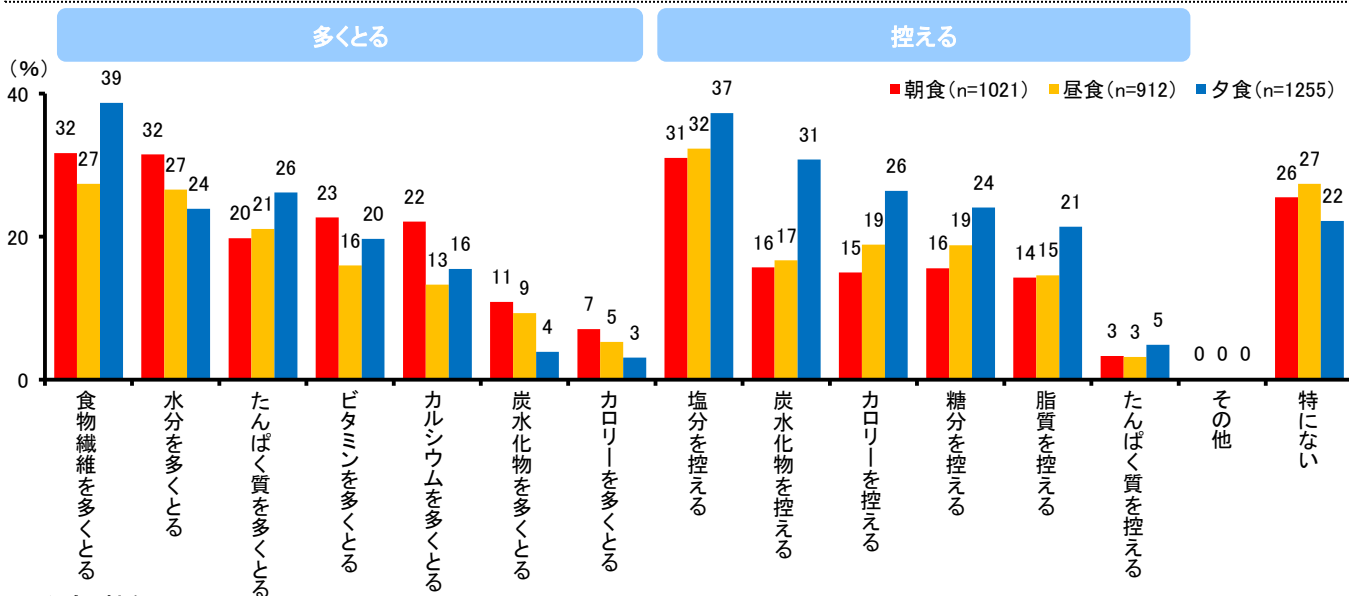
女性	20代 (n=50)	30代 (n=62)	40代 (n=87)	50代 (n=94)	60代 (n=135)	70代 (n=135)
1位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 34%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 39%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 46%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 46%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 63%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 68%
2位	エネルギーになるよう、しっかり食べる 30%	食べ過ぎず、腹八分目にする 34%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 35%	栄養バランスのとれた食事を 35%	栄養バランスのとれた食事を 43%	栄養バランスのとれた食事を 51%
3位	早食いせず、ゆっくりと時間をかけて食事を 26%	消化に良い、あっさりしたものを食べる 29%	食べ過ぎず、腹八分目にする 30%	食べ過ぎず、腹八分目にする 32%	食べ過ぎず、腹八分目にする 35%	単品ではなく、多くの品目をとる 47%
2012年1位	エネルギーになるよう、しっかり食べる	エネルギーになるよう、しっかり食べる	エネルギーになるよう、しっかり食べる	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	—

③夕食に“食物繊維を多くとる”から“塩分・炭水化物を控える”へ意識が変化

Q3. 普段、自宅で食事をするとき、健康について意識していることはどんなことですか？ ～成分～

(Q1の各食事で「意識している」、「どちらかという意識している」人のみ・複数回答)

- ✓ 健康を意識した成分をシーン別にみると、朝食は「食物繊維を多くとる」、「水分を多くとる」、昼食は「塩分を控える」、夕食は「食物繊維を多くとる」が最も高くなりました。また、朝食は昼食、夕食と比べて、「カルシウムを多くとる」、「水分を多くとる」、夕食は朝食、昼食と比べて、「炭水化物を控える」、「カロリーを控える」などの項目が高くなるのも特徴的でした。
- ✓ 夕食の意識を性年代別にみると、2012年の1位は「食物繊維を多くとる」が20代～50代に多く挙がっていましたが、2017年は「塩分を控える」、「炭水化物を控える」、「水分を多くとる」なども1位となっており、意識の変化がみられました。



<夕食 性年代別>

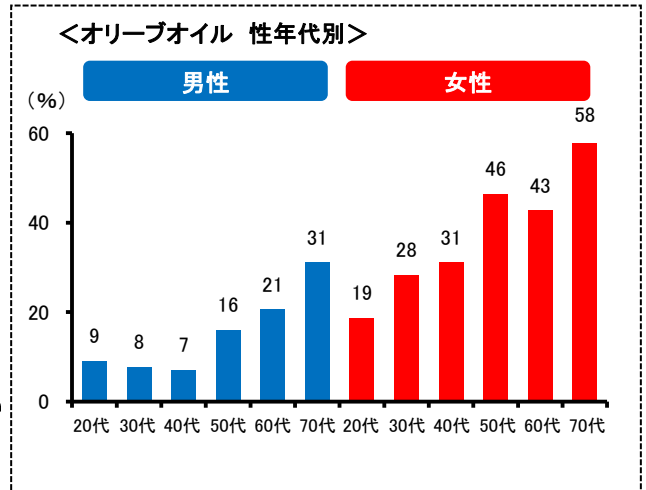
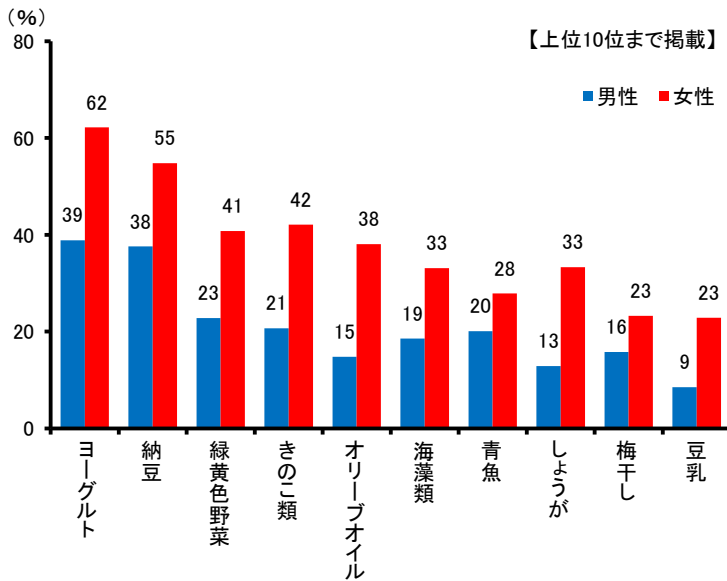
男性	20代 (n=49)	30代 (n=72)	40代 (n=94)	50代 (n=93)	60代 (n=128)	70代 (n=105)
1位	水分を多くとる 22%	塩分を控える 29%	炭水化物を控える ／食物繊維を多くとる 26%	食物繊維を多くとる 38%	塩分を控える 47%	塩分を控える 60%
2位	炭水化物を控える 20%	食物繊維を多くとる 25%		塩分を控える 28%	食物繊維を多くとる 36%	食物繊維を多くとる 50%
3位	カロリーを控える ／塩分を控える 16%	炭水化物を控える 24%	糖분을控える 23%	カロリーを控える 24%	カロリーを控える 32%	糖분을控える 34%
2012年1位	食物繊維を多くとる	脂質・油ものを控える	食物繊維を多くとる	食物繊維を多くとる	塩分を控える	——

女性	20代 (n=60)	30代 (n=106)	40代 (n=124)	50代 (n=118)	60代 (n=163)	70代 (n=143)
1位	カロリーを控える ／食物繊維を多くとる ／水分を多くとる 22%	塩分を控える 31%	炭水化物を控える 36%	食物繊維を多くとる 42%	食物繊維を多くとる 51%	食物繊維を多くとる 66%
2位		炭水化物を控える 29%	食物繊維を多くとる 34%	炭水化物を控える 36%	塩分を控える 44%	塩分を控える 59%
3位		カロリーを控える 26%	水分を多くとる 27%	塩分を控える 33%	炭水化物を控える 38%	たんぱく質を多くとる 51%
2012年1位	食物繊維を多くとる	食物繊維を多くとる	食物繊維を多くとる	食物繊維を多くとる	塩分を控える	——

④健康を意識してオリーブオイルを利用している、女性70代で58%

Q4. 健康に良いと思って意識的に利用しているものは何ですか？（複数回答）

- ✓ 健康に良いと思って意識的に利用しているものは、上位10位以内はどの項目も男性より女性で高くなりました。また、男女とも、1位「ヨーグルト」、2位「納豆」となり、3位は男性が「緑黄色野菜」、女性が「きのこ類」となりました。
- ✓ 「オリーブオイル」を年代別にみると、男女とも年代が高くなるほど利用割合が高くなる傾向にあり、特に女性70代では58%となりました。

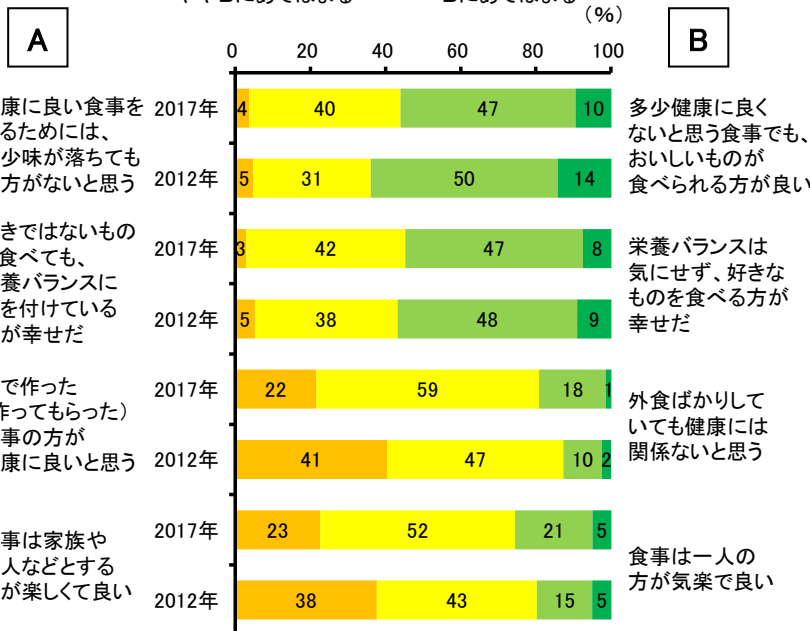


⑤“食事は一人が気楽で良い”と感じる、男性20代・男性30代で41%

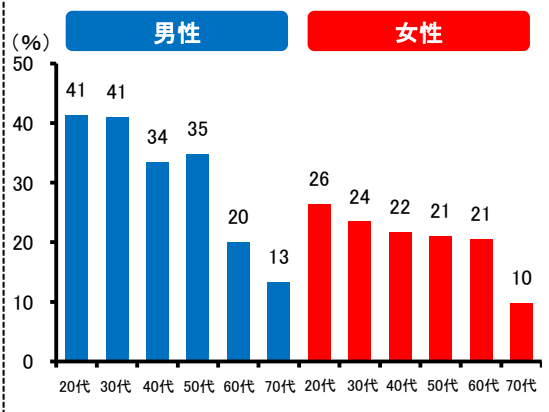
Q5. 次の食に関する意識で、あなたのお気持ちに近い方はどちらですか？

- ✓ ①「健康に良い食事をするためには、多少味が落ちてもしっかりと仕方がないと思う」は、2012年と比べて、2017年で8ポイント高くなったものの、「多少健康に良くないと思う食事でも、おいしいものが食べられる方が良い」が57%と、半数を超えていました。
- ✓ ②2012年と2017年で大きな変化はなく、「栄養バランスは気にせず、好きなものを食べる方が幸せだ」が55%と半数を超えていました。
- ✓ ③「外食ばかりしていても健康には関係ないと思う」が、2012年と比べて、2017年で7ポイント増えていました。
- ✓ ④「食事は一人の方が気楽で良い」が、2012年と比べて、2017年で6ポイント増えており、性年代別にみると、男性20代、男性30代が最も高く、ともに41%となりました。

■ Aにあてはまる ■ ややAにあてはまる
■ ややBにあてはまる ■ Bにあてはまる (%)



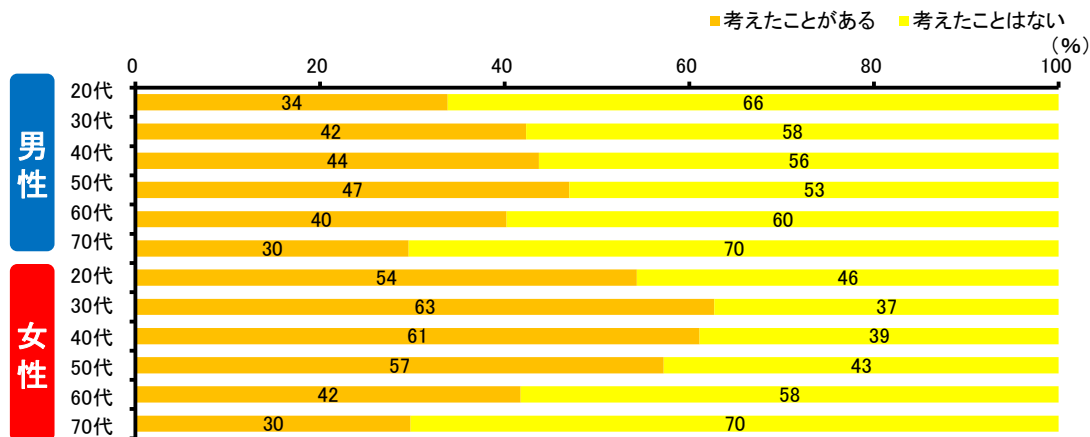
<「食事は一人の方が気楽で良い」に「あてはまる」、「ややあてはまるの合計 性年代別>



⑥この1年間でダイエットを考えたことがある、男性70代・女性70代でも30%

Q6. この1年間にダイエットをお考えになりましたか？

- ✓ ダイエットを「考えたことがある」は、男性では50代、女性では30代で最も高くなり、それぞれ47%、63%でした。また、男女とも70代の30%がこの1年間でダイエットを「考えたことがある」ことが分かりました。



⑦ダイエット法として、糖質制限を中心とした“食事回数・量の制限”が主流へ！？

Q7. 具体的に試みたダイエット法は何ですか？ (Q6の「考えたことがある」人のみ・複数回答)

- ✓ 具体的なダイエット法として、男性は30代以外で「食事回数・量の制限」、女性は20～40代で「食事回数・量の制限」、50代以上で「食事内容の工夫」が1位となりました。2012年と比べると、男性は「スポーツ」、女性は「食事内容の工夫」から、より手軽と思われる「食事回数・量の制限」を選ぶ人が増えた様子が伺えました。
- ✓ 具体的な食事の工夫方法をみると、男女ともに「糖質制限をする」が1位となりました。

性別	20代 (n=45)	30代 (n=71)	40代 (n=86)	50代 (n=77)	60代 (n=76)	70代 (n=40)
2017年 1位	食事回数・量の制限 53%	スポーツ 54%	食事回数・量の制限 47%	食事回数・量の制限 48%	食事回数・量の制限 43%	食事回数・量の制限 65%
2012年 1位	スポーツ	食事回数・量の制限	食事回数・量の制限	食事回数・量の制限	スポーツ	—————

性別	20代 (n=70)	30代 (n=104)	40代 (n=118)	50代 (n=95)	60代 (n=83)	70代 (n=48)
2017年 1位	食事回数・量の制限 56%	食事回数・量の制限 52%	食事回数・量の制限 53%	食事内容の工夫 50%	食事内容の工夫 57%	食事内容の工夫 52%
2012年 1位	食事回数・量の制限	食事回数・量の制限	食事内容の工夫	食事内容の工夫	食事内容の工夫	—————

<具体的な食事の工夫方法>

【上位3位まで掲載】(自由回答より)

	男性	女性
1位	糖質制限をする 53件	糖質制限をする 89件
2位	野菜を多くとる／食物繊維を多くとる 37件	野菜を多くとる／食物繊維を多くとる 68件
3位	カロリーを減らす／低カロリーのもの食べる 20件	食べる順番に気を付ける／野菜から食べる 28件

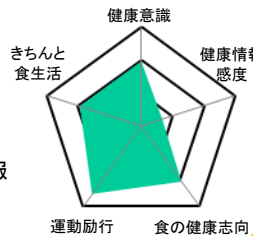
《健康意識6タイプ》

健康に関する設問をクラスター分析し、その結果を「健康意識」、「健康情報感度」、「食の健康志向」、「運動励行」、「きちんと食生活」の視点から、6タイプに分類しました。

①健康対策完璧層 BMI 22.2

295人(男性49.8% 女性50.2%)
平均年齢 56.9歳
平均年収 564.0万円

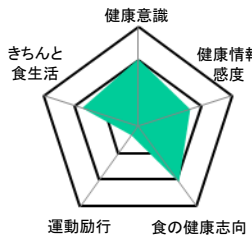
健康意識が高く、健康に良さそうな食品や運動を積極的に取り入れている。健康情報の積極的な収集や、他人との情報交換はしない。



②食で健康層 BMI 22.6

370人(男性30.0% 女性70.0%)
平均年齢 53.0歳
平均年収 563.2万円

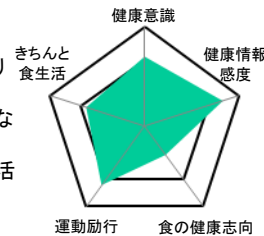
健康意識が高く、健康に良さそうな食品を積極的に取り入れている。ただ、運動で健康を保つ意識は著しく低い。



③運動で健康層 BMI 21.4

335人(男性38.2% 女性61.8%)
平均年齢 56.6歳
平均年収 589.3万円

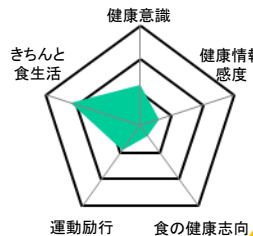
健康意識が高く、積極的に運動を取り入れている。健康情報の積極的な収集はしているが、食事は普段の食生活を整えることを重視している。



④普段の食事で健康層 BMI 21.8

238人(男性57.6% 女性42.4%)
平均年齢 50.3歳
平均年収 552.7万円

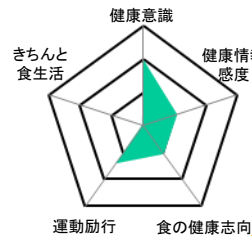
健康のためには、健康に良さそうな食品や運動を取り入れるのではなく、普段の食生活さえきちんと整えていれば大丈夫という意識が強い。



⑤意識だけ健康層 BMI 23.4

277人(男性58.8% 女性41.2%)
平均年齢 44.2歳
平均年収 529.1万円

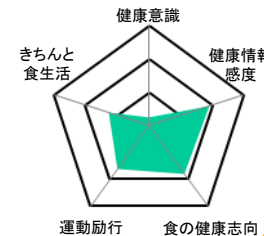
健康意識だけは高いものの、特に普段の食生活を気をつけず、健康に良さそうな食品や運動なども取り入れもしない。



⑥低健康意識層 BMI 22.7

485人(男性61.9% 女性38.1%)
平均年齢 43.3歳
平均年収 568.7万円

健康に良さそうな食品や運動への関心はごく普通にあるものの、健康意識が著しく低い。

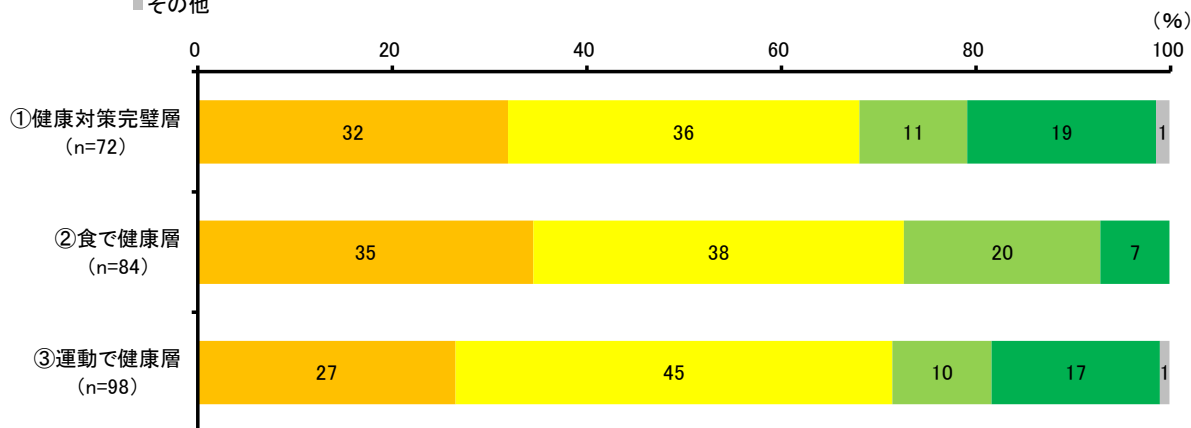


上記のうち、比較的健康意識の高い“①健康対策完璧層”、“②食で健康層”、“③運動で健康層”の食用油の使い方をピックアップ！

Q. 普段お使いだった「食用油」の使い方に変化はありましたか？（健康を意識して食用油を利用している人のみ回答）

✓ 健康を意識して食用油を利用している人の利用方法を3層で比べると、“食で健康層”は「意識する前の食用油の利用量は特に変えず、健康に良いといわれる食用油をプラスして使っている」、「運動で健康層”は「意識する前の食用油を減らして、健康に良いといわれる食用油も一緒に使っている」が高くなりました。

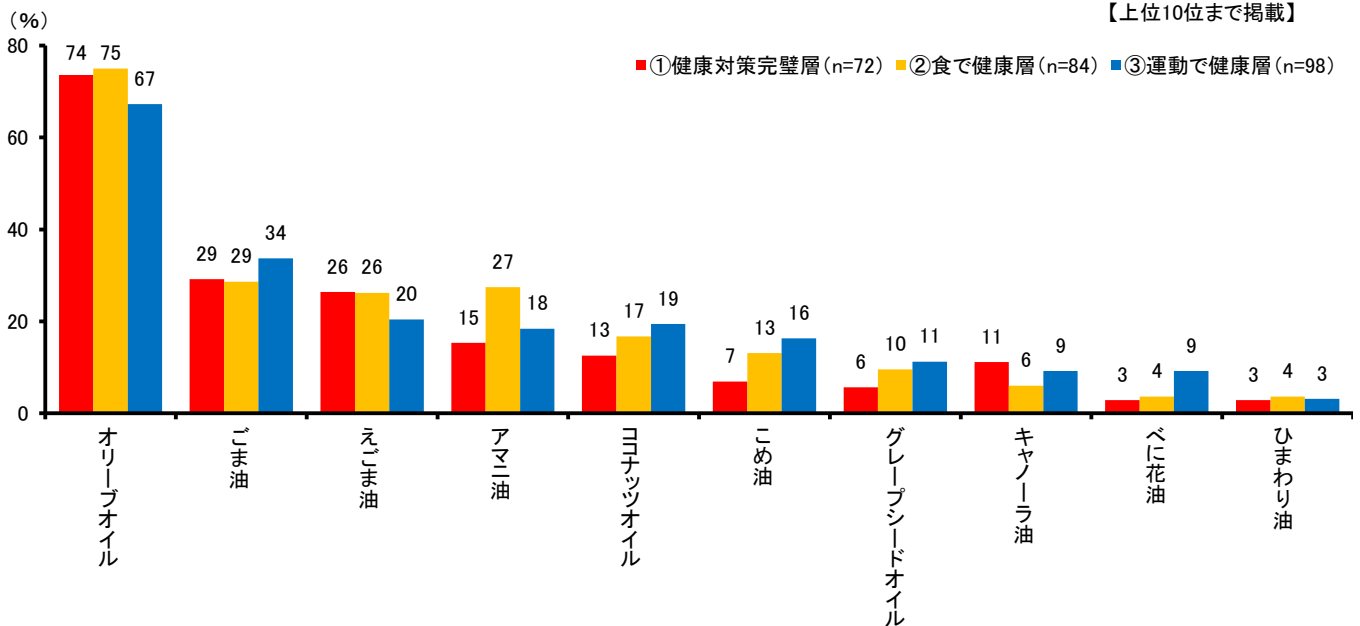
- 意識する前の食用油は、健康に良いといわれる食用油にすべて置き換えた
- 意識する前の食用油の使用量を減らして、健康に良いといわれる食用油も一緒に使っている
- 意識する前の食用油の使用量は特に変えず、健康に良いといわれる食用油をプラスして使っている
- 健康を意識する前後で食用油に変化はない
- その他



～TOPICS～

Q. 健康を意識して使っている油は何ですか？（健康を意識して食用油を利用している人のみ・複数回答）

- ✓ 健康を意識して利用している食用油は、どの層も「オリーブオイル」が最も高くなりました。
- ✓ 3層を比べると、「食で健康層」は「アマニ油」、「運動で健康層」は「ごま油」が高くなりました。



今回の調査結果から

年代が高くなる程、食事への健康意識は高くなり、男女とも20代と70代で50ポイント弱もの差がありました。健康を意識する人の食べ方として、朝食は2012年で「しっかり食べる」ことが若い年代を中心に挙がっていましたが、2017年は多くの年代で「毎日規則正しく、決まった時間に食べる」となっており、若い年代では“量や栄養バランスを考える”より、“とりあえず何かを食べておこう”という意識に変化していると推測されます。また、健康を意識する成分として、2012年は「食物繊維（＝野菜）をとる」が高い結果でしたが、2017年はそれに加え、減塩や糖質制限意識も高まっている様子が伺えました。

ダイエット意識は女性の30代、40代で60%強と特に高く、また70代でも30%が持っていることが分かりました。高齢でのダイエットは、やり方次第で低栄養やフレイル（虚弱）に向かう恐れもでてくるため注意が必要と思われます。また、ダイエット方法に関しては、「糖質制限」が多く挙がっており、健康を意識する成分としても挙がっていることから、この5年で「糖質制限」が多くの人に認識され、受け入れられていると推測されます。

健康意識は今後もますます高まっていくと予想されますが、健康よりもおいしさを選ぶ人は半数以上もあり、健康に良くても、おいしさが伴わないと心の満足が得られないのではと推測されます。また、誰かと食べる食事よりも、孤食の方が心地よいと感じている人が特に若い男性で多く、昨今の未婚率上昇などを考慮すると、このような食意識を持つ人は増えていく可能性が示唆されました。



《お問合せ先》

日清オイリオグループ株式会社 中央研究所 生活科学研究課 <http://www.nisshin-oillio.com>
〒235-8558 神奈川県横浜市磯子区新森町1番地 TEL.045-757-5461

※ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。

※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複写、複製、転載することを禁じます。