

「キッチンにおける『油』の存在」トレンド調査に見られる 食用油摂取に対する意識

○小林愛子、松山綾、森川聡
日清オイリオグループ(株) 生活科学研究室

【背景】

男性では20～60代で29.0%、女性では40～60代の24.6%に「肥満（BMI \geq 25.0）」が見られ、摂取エネルギーの減少等食生活の改善が求められており、脂肪エネルギー比率の低下も推進されている。一方、女性では20代の26.5%、30代の15.1%が「やせ（BMI $<$ 18.5）」であり、その割合が増加傾向にあることから、過度の痩身願望が問題となっている。

【目的】

日清オイリオグループ(株)生活科学研究室では、食用油の入手・保存、食事作りや片付けなど、食用油に関連したキッチン周りの事項を包括的に盛り込んだ調査を、継続的に10年以上行ってきた。この調査の年次推移を解析・把握することで、今後の食用油が使用されるシーンの変化を予測し、課題について検討を行う。

【方法】

調査対象：全国の20～60代の女性（99年711人、06年696人）

調査方法：郵送調査、母集団での年齢構成比を再現するようにウェイトバック補正を適用

【結果】

食用油のイメージについて、「体に良い \leftrightarrow 体に悪い」を5段階で質問したところ、「体に悪い」寄りに答える割合は、99年での10.4%から06年では27.2%に増加した。同様に、「栄養・カロリーが摂れるから良い \leftrightarrow 太る・中性脂肪がつくから嫌だ」についても、「太る・中性脂肪がつくから嫌だ」寄りに答える割合は、99年での37.4%から06年では54.5%に増加した。この傾向は、どちらも20～30代の若年層で顕著であった。

1度の炒め物に使用する食用油の量について質問したところ、「大きじ1杯以下」である割合は、99年の48.9%から06年には83.2%に増加した。少量の食用油で炒め物をする傾向は若年層の方が高かった。

【考察】

植物油は必須脂肪酸である多価不飽和脂肪酸の摂取源であり、V.Eの約30%の供給源で、大切な栄養素である。また、「見える油」の大半を占める植物油に意識が集まりがちであるが、むしろ「見ない油」に多く含まれる肉類等からの飽和脂肪酸に過剰摂取が懸念されている。

「肥満」よりも、「やせ」の増加が問題である20～30代の女性が、太ることを意識し、植物油の摂取を過度に控える傾向には、過度の痩身願望への警鐘とともに、植物油が必要な栄養素を含んでいる食品であるという認識の啓蒙が必要である。