

日清オイリオ生活科学研究レポート No.44 ’20 健康と食に関する意識調査 <第3回>

70代女性は、食にも運動にも積極的

- ◆ 「オリーブオイル」摂取増加、「たんぱく質」摂取に積極的
- ◆ ダイエットは「運動能力向上」目的も、「ウォーキング」は認知症予防にも

日清オイリオグループ株式会社（社長：久野 貴久）「生活科学研究課」は、社会環境や生活者の価値観の変化、それらに起因する生活習慣の動向などについて調査し、情報発信をしています。

内閣府公表の「令和2年版高齢社会白書」によると、健康寿命は延伸し、平均寿命と比較しても伸びが大きくなっています。また、2020年には新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が世界的に流行したことを受け、より一層、日常生活での健康志向が高まると考えられます。

当研究課では、2012年、2017年に続き20～70代の男女を対象に「’20健康と食に関する意識調査」を実施し、性年代別の意識の違いや、過去調査との意識の変化などを分析しました。

■ 女性70代の85%が「食事のときに健康を意識」

2020年4月（新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく「緊急事態宣言」初発令）以降、食事のときに健康を意識していた割合（※）は全体で66%でした。

性年代別では、男性20～40代と女性20代では50%前後であるのに対して、男女ともに70代で最も高い割合となり、男性70代では74%、女性70代では85%に達しました。（レポート2頁参照）

※ 「意識していた」「どちらかという意識していた」の合計

■ 夕食で「たんぱく質を多く摂る」意識、2017年と比べ女性の上位に

夕食における食品成分への意識については、2012年、2017年に引き続き「食物繊維を多く摂る」、「塩分を控える」などが上位に挙がりました。

2020年は新たに「たんぱく質を多く摂る」が女性では上位に挙がり、男女ともに20代では1位となりました。男性30代、女性50～70代でも3位に入っていました。（レポート4-5頁参照）

■ 健康に良いと思って意識的に「オリーブオイル」を利用、女性70代では71%に増加

健康に良いと思って意識的に利用しているもの32項目中、上位10項目については、2017年から大きな変化はなく、「ヨーグルト」「納豆」「緑黄色野菜」などが挙がりました。

「オリーブオイル」は、2017年に引き続き上位に入り、男女ともに70代の利用率が10ポイント前後増加し、女性70代では71%となりました。（レポート5頁参照）

■ ダイエットの目的は「日常生活での健康維持」が最多、性年代別の特徴も

「ダイエットを考えたことがある」人は、全体の39%を占めました。

ダイエットの目的は、全体では「日常生活の健康維持」が最も多く挙げられました。そのほか、「体重増加解消のため」は女性の方が多い傾向があり、「容姿を美しく保つため」は女性20～40代で多いことが特徴的でした。「運動能力向上のため」は男性で多く、女性では20代と70代で多く挙げられました。（レポート7頁参照）

■ その他調査のポイント

- 【日常生活で心がけてきたこと】 Top3 は「食事のとりすぎや内容」「規則正しい生活」「睡眠や休養を充分にとる」
- 【食事のときに健康を意識して行いたいこと】 男性は「三食規則正しく」、女性は「野菜を多く」
- 【食べ方の意識】 朝食は「エネルギーになる」「消化に良い」、夕食は「栄養バランス」「和食」など多数重視
- 【健康と食のトレードオフ】 健康は重視しても「おいしさ」は捨てられない
- 【運動】 Top の「ウォーキング」さらに増加、「自宅で運動している」も多数
- 【ストレス】 若年女性ほど「食べること」でストレス解消
- 【認知症】 男女ともに関心 60%超、予防には「散歩・ウォーキング」が 70%
- 【Topics!】 食品の表示を見て健康によいか判断する人は、どんな人？

調査概要

実査期間	2020 年 10 月 6 日～8 日
調査手法	定量調査(インターネット調査にて実施)
調査地域	全国
調査対象	20～70 代の男女 ※ 直近 1 年以内に入院していた人を除く
サンプル数・割付	n=2000 (人口構成比に応じて割付)

過去調査概要

2017 年

実査期間	2017 年 9 月 6 日～8 日
調査手法	定量調査(インターネット調査にて実施)
調査地域	全国
調査対象	20～70 代の男女
サンプル数・割付	n=2000 (人口構成比に応じて割付)

2012 年

実査期間	2012 年 6 月 1 日～3 日
調査手法	定量調査(インターネット調査にて実施)
調査地域	全国
調査対象	20～60 代の男女
サンプル数・割付	n=2000 (人口構成比に応じて割付)

- ◆ 調査結果詳細(レポート)は[ホームページ](#)をご覧ください。

【レポートに関するお問合せ先】

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
TEL:045-757-5461 〒235-8558 神奈川県横浜市磯子区新森町1番地

【リリースに関するお問合せ先】

日清オイリオグループ株式会社 コーポレートコミュニケーション部 広報・IR課
TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号