

《報道関係資料》

(配布先) 農政記者クラブ／東商記者クラブ  
2023年2月26日  
日清オイリオグループ株式会社

## 日清オイリオ生活科学研究レポート No.49 ’23 健康と食に関する調査

### 日常の食生活習慣につながる健康づくりへ

◆食事での健康意識は“よく噛んで/時間をかけて”が大幅に増加

◆「オリーブオイル」「ごま油」使用者は“食事そのもの”、「こめ油」使用者は“素材”にこだわりたい傾向

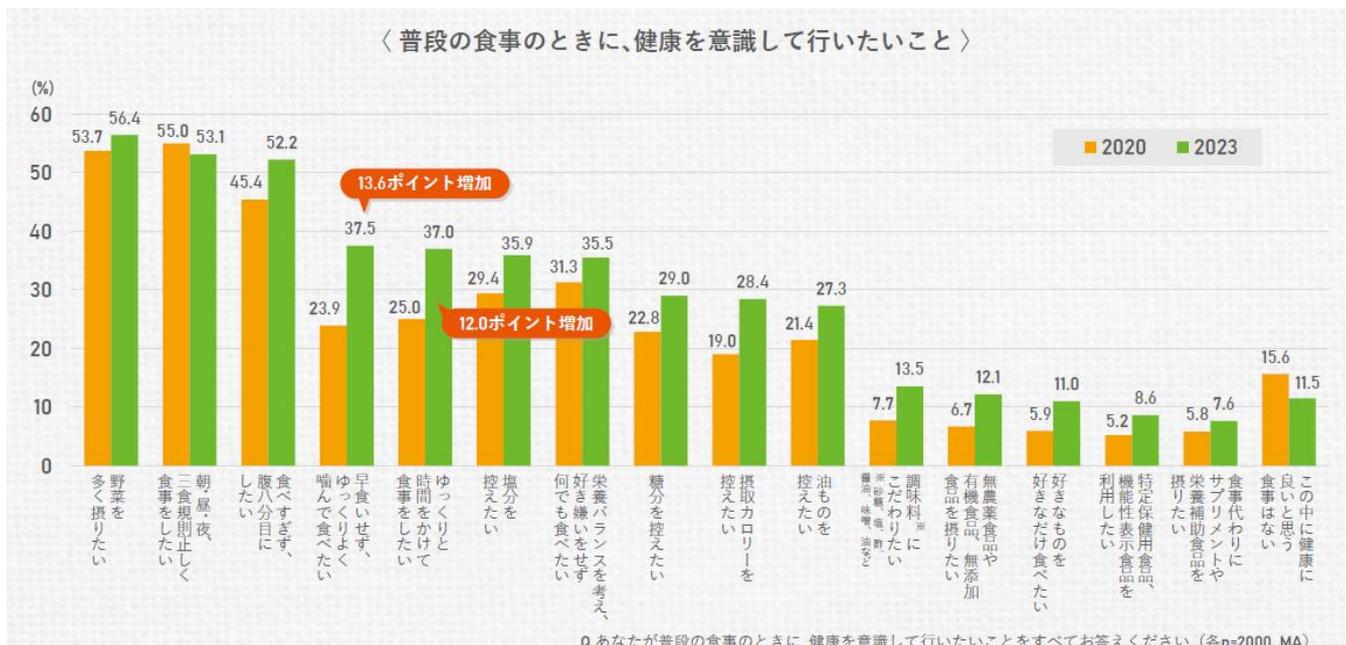
日清オイリオグループ株式会社（社長：久野 貴久）は、「日清オイリオグループビジョン 2030」の6つの重点領域において「すべての人の健康」や「おいしさ、美のある豊かな生活」を掲げ、生涯にわたり、活力のある健康的で豊かな生活に貢献すべく、取り組みを推進しています。

生活科学研究課では、健康に関する調査を継続的に実施し、分析結果を発信しています。この度、「健康と食に関する意識調査」を実施し、新型コロナウイルス感染拡大の影響を大きく受けた2020年（10月）と、5類に引き下げされた後の2023年（9月）の変化等に注目して、分析した結果をレポートにまとめました。

- 生活科学サイト：<https://www.nisshin-oillio.com/report/>
- 日清オイリオ生活科学研究レポート No. 49 (PDF)：  
<https://www.nisshin-oillio.com/report/report/images/no49/no49.pdf>

### ■ “よく噛んで/時間をかけて”を意識する人が大幅に増加

食事のときに健康を意識して行いたいことは、2020年と比べて、「早食いせず、ゆっくりよく噛んで食べたい」は13.6ポイント、「ゆっくりと時間をかけて食事をしたい」は12.0ポイント増加し、健康づくりにおいて日常の食生活習慣がより意識されている様子がうかがえました。（レポート8頁参照）



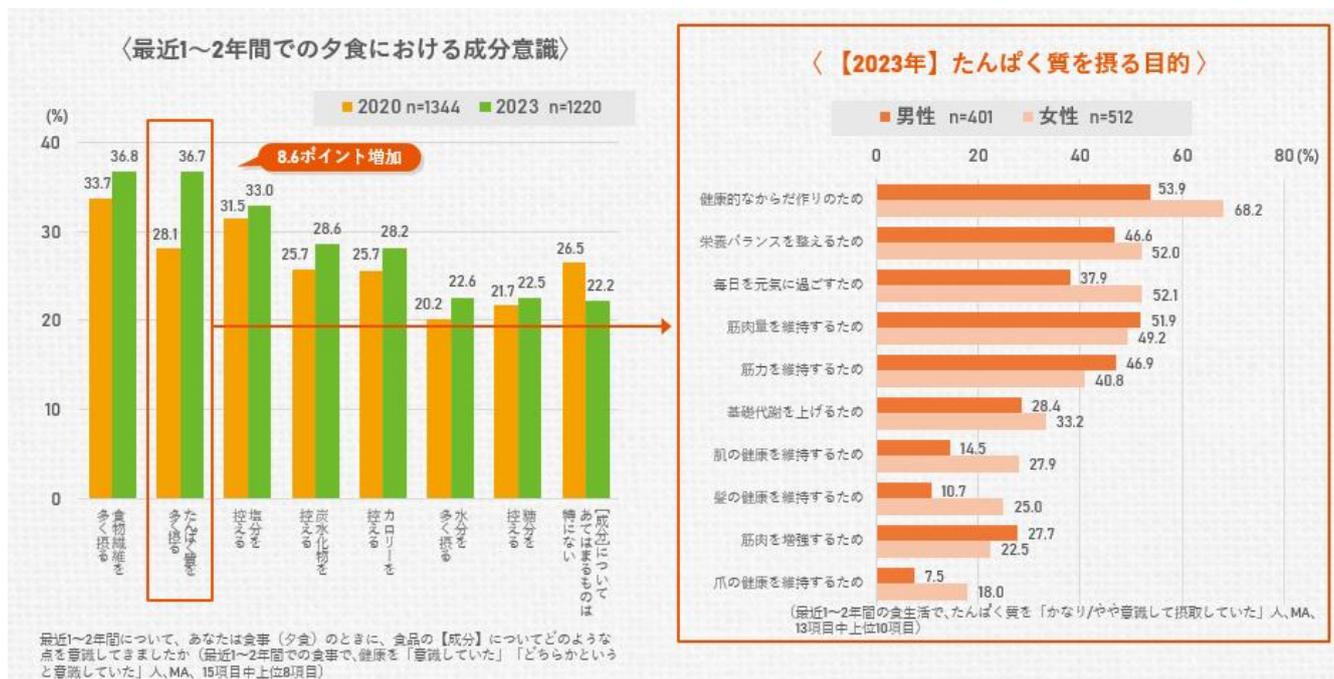
## ■ 「オリーブオイル」「ごま油」使用者は「食事そのもの」、「こめ油」使用者は「素材」にこだわりたい傾向

各食用油を使っている人と、普段の食事で健康を意識して行いたいことの関係性について分析したところ、「オリーブオイル」「ごま油」を使っている人は、健康のために「食事そのもの」にこだわりたい傾向でした。また、「こめ油」を使っている人は、「素材」までこだわりたい傾向でした。（レポート9頁参照）



## ■ 「たんぱく質を多く摂る」が、「食物繊維を多く摂る」と同等レベルまで増加

2020年と比べて、夕食で意識していることでは「たんぱく質を多く摂る」は8.6ポイント増加し、トップの「食物繊維を多く摂る」と同等レベルに達しました。また、たんぱく質を摂る目的は、男女ともに「健康的なからだ作りのため」が最多でした。（レポート11頁参照）



## ■ その他調査結果のポイント

- “最近1～2年間で心がけてきたこと”について、「規則正しい生活を心がけている」は20代が減少、40代が増加
- “1年以上続けている健康に良いと紹介されたもの”について、「健康に良いと紹介された食品やメニュー」は3割で、その情報源は「ソーシャルメディア」が増加
- “最近1～2年間ででのダイエット”は、「考えたことがない」が10ポイント以上減少
- “最近1～2年間で感じたストレス”は、理由は「仕事」「人付き合い」「自分の体調」が増加
- “食用油に対する考え”は「料理をおいしく仕上げるために必要」「酸化が気になる」がトップ2
- 「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思う」は、他の年代と比較して、男女ともに20、70代が多い傾向

## 調査概要

実査期間	2023年9月15日～19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）

- ◆ 調査結果詳細(レポート)はホームページをご覧ください。

<https://www.nisshin-oillio.com/report>

### 【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 市場開発部 生活科学研究課

Email: seikatsu@nisshin-oillio.com 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号

### 【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 広報IR部 広報課

TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号