

# 健康と食に関する意識調査

食事に気をつけている人8割、2004年と変わらずトップ  
～健康を意識してオリーブオイルを使う人が大幅に増加～

団塊世代が65歳に到達し、生涯未婚率が男性は20%、女性は10%を超えるなど、

さらなる高齢化や単身世帯の増加により、健康への配慮がますます重要になると予測されます。

また、メタボ健診（特定健診・特定保健指導）や食育への取り組みなどにより、食における健康志向は高まりつつあるものの、男性の肥満者の割合は年々増え、逆に若い女性ではやせの者の割合が急増するなどの問題点も指摘されています。

そこで、今回は2004年にも実施した健康と食に関する意識調査を実施し、2004年からの変化、および現在のトレンドについて分析しました。



今回は8年前と同様の質問をしてみました。

ふたばさん



リーフ

8年も経つと世の中の動きに合わせて消費者の意識も変わるよね。どんな変化があるんだろう～？

## 調査概要 (2012年調査)

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合を決定)

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

調査日時：2012年6月1～3日

## 調査概要 (2004年調査)

調査方法：郵送

調査地域：京浜（東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県）京阪神（大阪府・京都府・兵庫県）奈良県・和歌山県・滋賀県

調査対象：20～60代の男女

サンプル数：1068サンプル（ウェイトバック集計※）

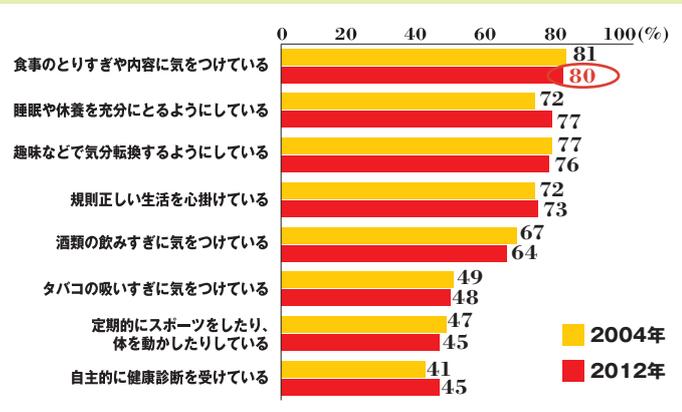
	20代	30代	40代	50代	60代
男性	127	113	96	117	84
女性	119	108	96	120	88

調査日時：2004年4月15～26日

※ウェイトバック集計：回答者の年代構成を日本の実年代構成に合わせるため、人口構成比に準拠して集計

## Q1 日ごろ、次の項目についてあなたご自身は心掛けていますか？

（各項目「はい」 or 「いいえ」の単数回答）

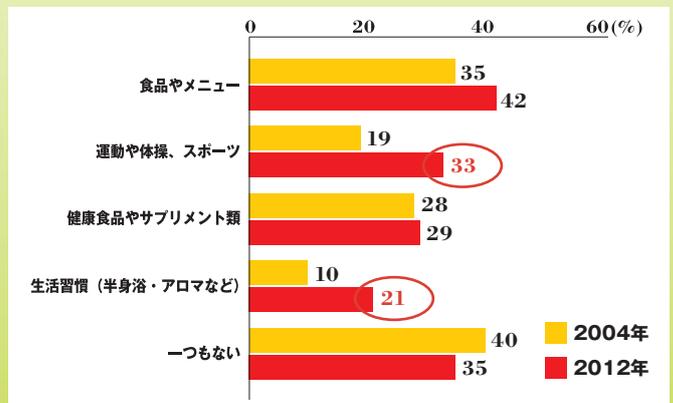


※グラフは「はい」のみを抜き出しています。

### ポイント

- 2004年と比較して、どの項目にも大きな変化はなく、「食事のとりすぎや内容に気をつけている」が変わらずトップで、80%となりました。

## Q2 この1年間で健康に良いと紹介されたものを、実際に試したり、意識的に頻度を増やしたりしたことがありますか？（複数回答）

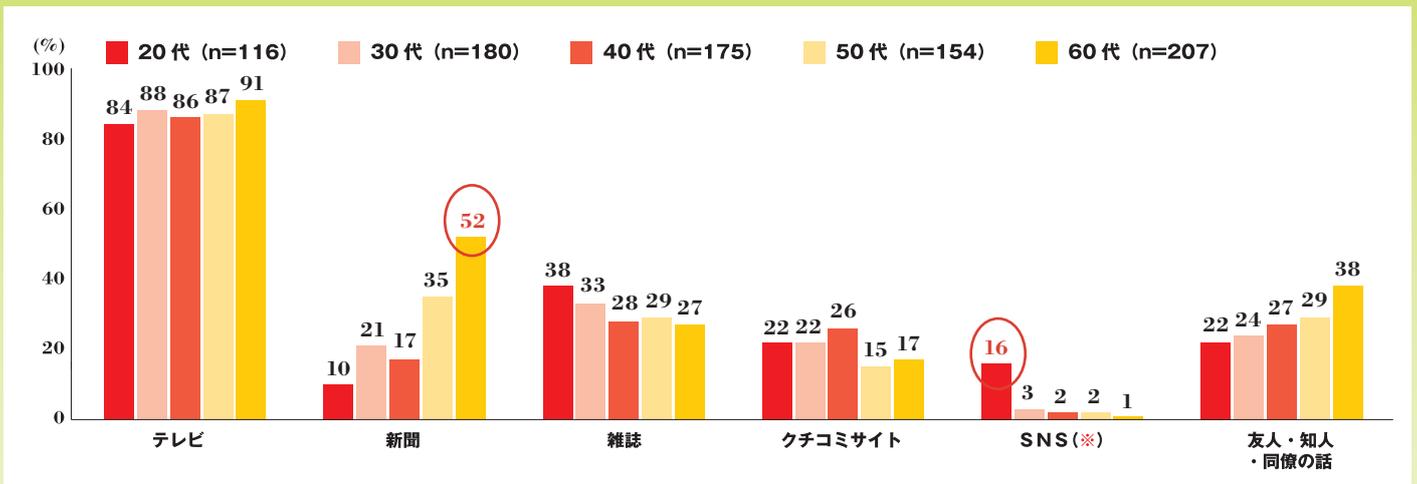


### ポイント

- 2004年と比較して、いずれの項目においても高くなっており、「運動や体操、スポーツ」は14ポイント増、「生活習慣（半身浴・アロマなど）」は11ポイント増と顕著でした。

### Q3 健康に良いと紹介された「食品やメニュー」は 何からその情報を得ましたか？

(Q2で「食品やメニュー」を選んだ人のみ・複数回答。 Q3は2012年のみ調査を実施しています。)



※ SNS: ソーシャル・ネットワーキング・サービス (Twitter、Facebook など)

#### ポイント

- 全ての年代において「テレビ」が圧倒的にトップで、80～90%程度となりました。
- 「新聞」は60代で52%でしたが、20代は10%となり、年代によって大きな差がみられました。逆に「SNS」は20代で16%となり、それ以外の年代においてはほとんどみられませんでした。



クチコミサイトやSNSが  
情報源ってあたりに  
“時代の変化”を感じるなあ!

### 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)

選択肢  
29品

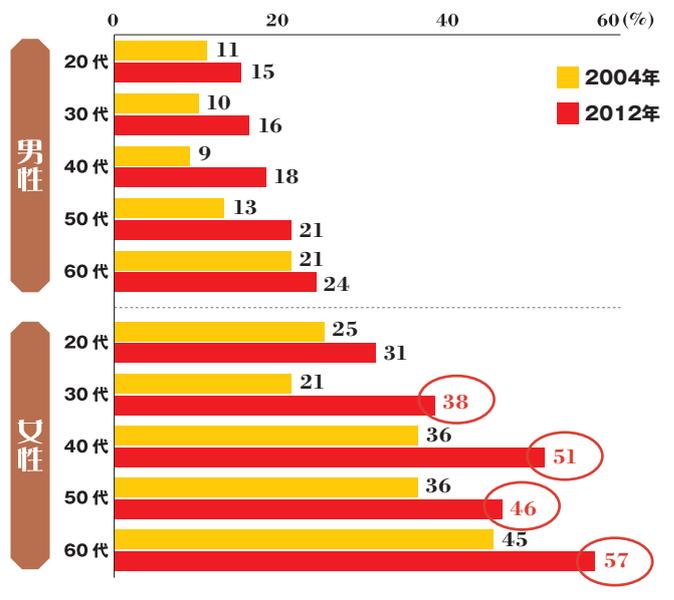
- はちみつ ● オリーブオイル ● 低カロリー甘味料 ● 自然塩 ● ココア ● 健康オイル ● 緑黄色野菜 ● 豆乳 ● アミノ酸飲料
- 青魚 ● しそ油 ● 納豆 ● にがり ● しょうが ● 梅干し ● 減塩しょう油・みそ ● プルーン ● ヨーグルト ● 黒糖 ● 低脂肪乳製品
- 海藻類 ● 玄米・雑穀類 ● 黒酢 ● 青汁 ● 栄養ドリンク ● 健康茶 ● キノコ類 ● ブルーベリー ● 栄養補給タイプ食品

※小数点1位を四捨五入

	2004年	2012年
1位	納豆 66%	ヨーグルト 62%
2位	ヨーグルト 61%	納豆 53%
3位	海藻類 39%	緑黄色野菜 37%
4位	緑黄色野菜 37%	オリーブオイル 32%
5位	梅干し 31%	海藻類 31%
6位	青魚 29%	青魚 29%
7位	はちみつ 25%	キノコ類 29%
8位	ブルーベリー 玄米・雑穀類 23%	しょうが 27%
9位	—	梅干し 21%
10位	豆乳 23%	豆乳 19%

【参考】2004年：オリーブオイル22% (12位)、キノコ類22% (11位)、しょうが18% (16位)

#### ● 「オリーブオイル」詳細



#### ポイント

- 2004年は「納豆」がトップでしたが、2012年は「ヨーグルト」がトップとなりました。
- 「オリーブオイル」、「キノコ類」、「しょうが」が上位に入りましたが、「はちみつ」、「ブルーベリー」、「玄米・雑穀類」は11位以下となりました。
- 「オリーブオイル」を男女年代別にみると、2004年と比較して、どの年代でも高くなっていましたが、30～60代女性で顕著となりました。

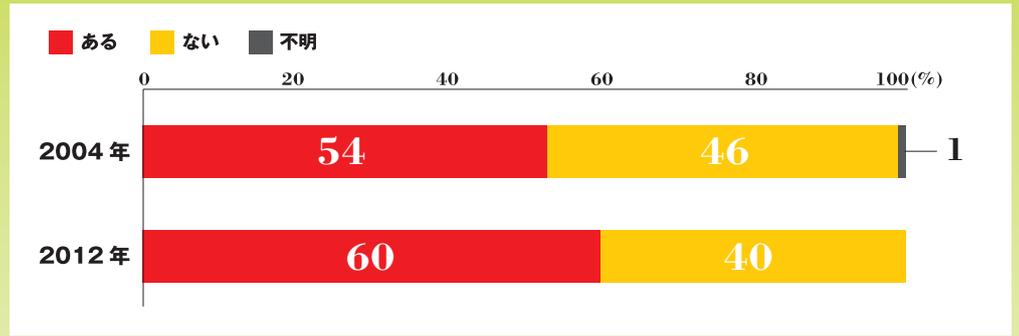
見て!! 8年間で  
ランキングが大きく  
変わっているわ!



健康性を意識して  
オリーブオイルを使う  
女性が大幅に  
増えているワ!



## Q5 この1年間にダイエットをお考えになったことがありますか？



### ポイント

- ダイエットを考えたことが「ある」は60%となり、2004年より6ポイント高くなりました。

## Q6 具体的に試みたダイエット法は何ですか？ (Q5でダイエットを考えたことが「ある」人のみ・複数回答)

(n=2004年 / 2012年)

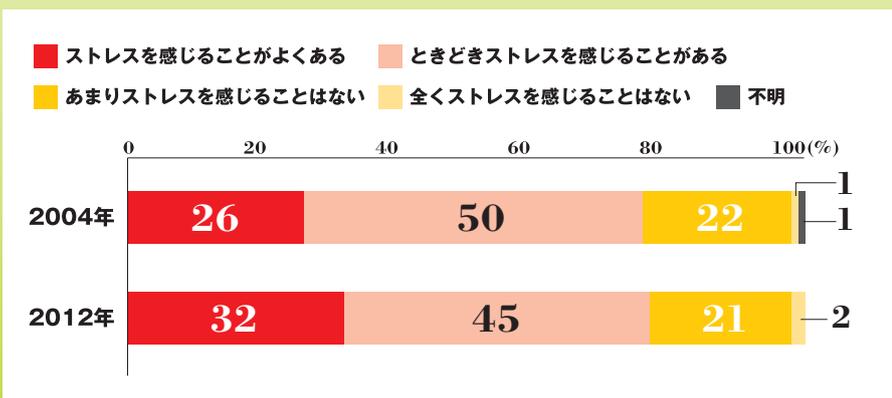
性別	年	20代 (n=60 / 74)	30代 (n=56 / 134)	40代 (n=61 / 126)	50代 (n=37 / 107)	60代 (n=34 / 91)
		2004年	食事回数・量の制限 53%	食事内容の工夫 52%	食事回数・量の制限 43%	食事回数・量の制限 52%
男性1位	2012年	スポーツ 69%	食事回数・量の制限 52%	食事回数・量の制限 52%	食事回数・量の制限 43%	スポーツ 59%
	2004年	食事内容の工夫 51%	食事内容の工夫 51%	食事内容の工夫 52%	食事内容の工夫 55%	食事内容の工夫 62%
女性1位	2012年	食事回数・量の制限 54%	食事回数・量の制限 48%	食事内容の工夫 52%	食事内容の工夫 61%	食事内容の工夫 54%

### ポイント

- 男性では、2004年は「食事回数・量の制限」、「食事内容の工夫」がトップでしたが、2012年は30～50代で「食事回数・量の制限」、20・60代で「スポーツ」がトップとなりました。
- 女性では、2004年は「食事内容の工夫」がどの年代もトップでしたが、2012年は20・30代で「食事回数・量の制限」がトップとなりました。



## Q7 普段の生活のなかでどの程度ストレスを感じるがありますか？



ストレスを感じている人が増えてるワン...



### ポイント

- ストレスを感じる（「ストレスを感じることがよくある」＋「ときどきストレスを感じることもある」）割合は77%となり、2004年と比較して大きな変化はありませんでしたが、「ストレスを感じることがよくある」は6ポイント高くなりました。

# Q8 ストレス解消のためにどのようなことを行っていますか？ (Q7で「ストレスを感じる事がよくある」+「ときどきストレスを感じる事があある」人のみ・複数回答)

## ●2004年

	20代 (n=80)	30代 (n=93)	40代 (n=80)	50代 (n=85)	60代 (n=43)
1位	趣味 45%	趣味 49%	趣味 41%	趣味 48%	趣味 53%
2位	睡眠や休養 44%	睡眠や休養 39%	睡眠や休養 38%	飲酒 38%	飲酒 41%
3位	食べる 40%	家族とのコミュニケーション 36%	飲酒 35%	睡眠や休養 36%	仲間とのコミュニケーション 33%

## ●2012年

	20代 (n=136)	30代 (n=178)	40代 (n=169)	50代 (n=145)	60代 (n=110)
1位	趣味 65%	趣味 50%	趣味 50%	趣味 48%	趣味 52%
2位	睡眠や休養 43%	睡眠や休養 40%	睡眠や休養 33%	飲酒 35%	睡眠や休養 37%
3位	仲間とのコミュニケーション 31%	食べる 30%	飲酒 28%	睡眠や休養 34%	スポーツ 33%

## ●2004年

	20代 (n=101)	30代 (n=87)	40代 (n=79)	50代 (n=100)	60代 (n=62)
1位	仲間とのコミュニケーション 62%	仲間とのコミュニケーション 66%	仲間とのコミュニケーション 71%	仲間とのコミュニケーション 63%	仲間とのコミュニケーション 54%
2位	睡眠や休養 51%	睡眠や休養 41%	趣味 51%	趣味 55%	趣味 53%
3位	ショッピング 50%	食べる 39%	ショッピング 49%	ショッピング 44%	家族とのコミュニケーション 34%

## ●2012年

	20代 (n=147)	30代 (n=188)	40代 (n=165)	50代 (n=154)	60代 (n=151)
1位	趣味 63%	食べる 50%	趣味 50%	趣味 47%	趣味 49%
2位	睡眠や休養 58%	仲間とのコミュニケーション 47%	仲間とのコミュニケーション 45%	仲間とのコミュニケーション 43%	仲間とのコミュニケーション 48%
3位	仲間とのコミュニケーション 46%	ショッピング 46%	睡眠や休養 41%	食べる 36%	睡眠や休養 31%

男性

女性

## ポイント

●男性は、2004年と同様に、全ての年代で、「趣味」が変わらずトップとなりました。また、20・60代は「スポーツ」が増え、40～60代は「飲酒」が減っていました。

●女性は、2004年はその年代も「仲間とのコミュニケーション」がトップでしたが、2012年は「趣味」、「食べる」がトップになりました。また、30～50代で「食べる」が増え、20・40・50代で「ショッピング」が減っていました。

食べることでストレスを  
発散する方たちの声  
(自由回答より)

- 炭水化物、揚げ物、デザートなどをカロリーを一切気にせず食べる。(20代女性)
- 焼肉や回転寿司に行って、普段食べられないものを食べる。(30代男性)
- いつもよりワンランク上のランチセットを食べる。(40代女性)
- 好きなものを好きな人と楽しく食事をする。(50代男性)
- 外食で気分転換。自分で作らない外食はどんな料理でもごちそうに感じられる。(60代女性)

## 調査結果のまとめ！

今回の調査結果から、2004年と比較すると、食事への気遣いは変わらず高く、健康に良い食事をする人が増えるなど、健康における食事の重要性が改めて確認できました。また、健康に良いと意識して利用している食品は、そのときどきのブームの影響はあるものの、多くの品目はそれほど変わっていませんでした。そのなかでオリーブオイルはこの8年で大きく上昇しており、今後も健康を意識したオリーブオイルの使用がさらに拡大することが予想されます。

ダイエット意識は、美に対する欲求やメタボ健診などによる体型への関心によって高まっていると考えられ、今後は食事コントロールだけでなく、スポーツによるダイ

エットも広がっていくと予想されます。

また、ストレスの増加については、経済面などの将来に対する不安が大きいと考えられ、その解消法が男性は飲酒からスポーツ、女性はショッピングから食べるへと変化していることから、近年の節約傾向をうかがうことができます。

今後、さらなる高齢化社会の進展やライフスタイルの多様化などに伴い、身体的・精神的健康への関心、さらには食への関心がますます高まっていくことが予想されます。今後、関心の高まりとともに、食への正しい理解や的確な情報発信がより必要になると考えられます。

**CHECK!**

調査結果の詳細を日清オイリオホームページ「生活科学研究室」サイトで公開しています。

日清オイリオグループ株式会社

■お問い合わせ先  
生活科学研究室

http://www.nisshin-oillio.com

※ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。

〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1 TEL.03-3206-5218

■発行日 2012年7月26日

※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。



揮発性有機化合物を含まない植物油の  
Non-VOCインキを使用しています。

