

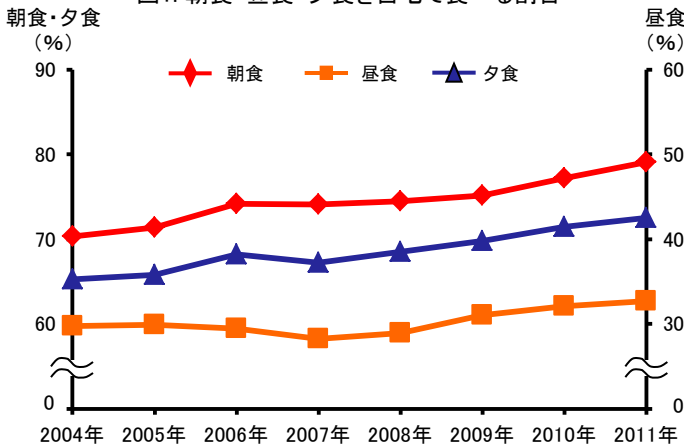
内食における健康意識と実態調査

朝食は“食べる”、昼食は“腹八分目”、夕食は“バランス”重視  
～野菜への意識は高いものの、実態は少なめ！？～

2008年のリーマンショック以降、長引く景気低迷による節約志向や、2011年の東日本大震災による内食回帰傾向の高まりにより、朝食・昼食・夕食とも自宅で食事をする人が増えています(図1)。また、2012年6月に実施した生活科学研究所の調査では、「日頃、心がけていること」として「食事のとりすぎや内容」がトップとなり(図2)、食における健康意識は高いことが分かりました。

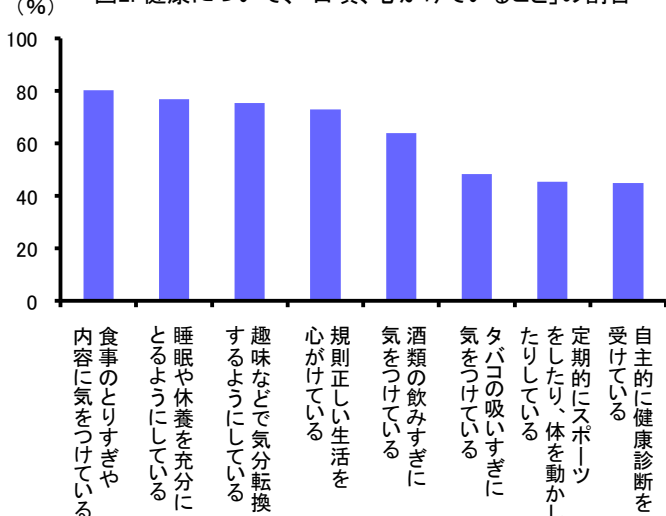
そこで今回は、平日に食べる自宅での食事について、意識調査と写真調査を実施し、朝食・昼食・夕食それぞれにおける健康意識と実態を分析しました。

図1. 朝食・昼食・夕食を自宅で食べる割合



【(株)ライフスケープマーケティング「食MAP(R)」】

図2. 健康について、「日頃、心がけていること」の割合



【日清オイリオグループ(株) 生活科学研究所 2012年6月調査】

ポイント

- 食事における健康意識は、“夕食”が最も高く、次いで“朝食”に
- 食べ方への健康意識は、朝食が“食べる”、昼食が“腹八分目”、夕食は“栄養バランス”を重視！
- 栄養成分への健康意識は、朝食・夕食が“食物繊維を多くとる”、昼食は“塩分を控える”がトップ
- 食材への健康意識は、夕食では“野菜”が圧倒的にトップ
- 野菜への意識は高いものの、実態は少なめ！？

調査概要

<意識調査>

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付を決定)

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

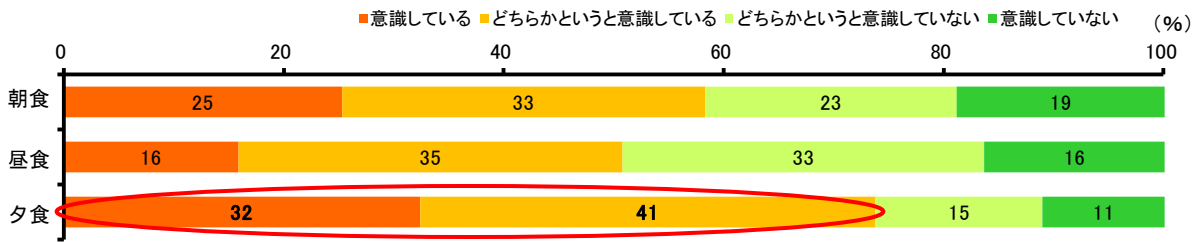
調査実施日：2012年8月25～26日

<写真調査(実態)>

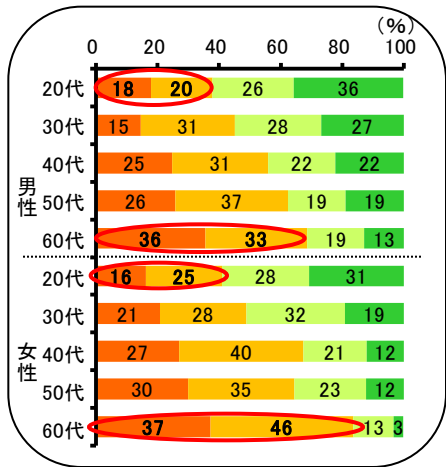
調査方法：インターネット  
調査対象：アンケート調査参加者の内、メイン調理者である20～60代の男女  
サンプル数：41サンプル  
調査実施日：2012年9月10日、18～20日

# Q1. 普段の食事のとき、“健康”を意識していますか？

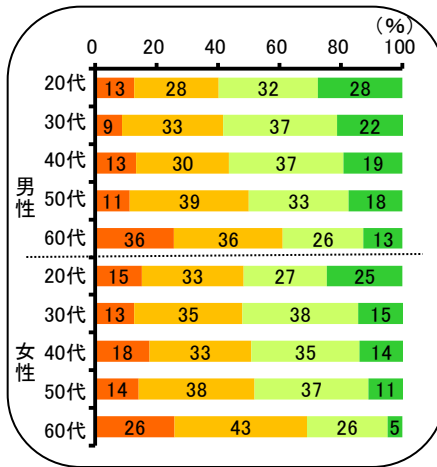
- ✓ 普段の食事において、健康意識が高い(「意識している」+「どちらかという意識している」)割合は、「夕食」73%でトップとなり、次いで「朝食」58%、「昼食」51%となりました。
- ✓ 男女年代別にみると、どの食事の健康意識も、男性よりも女性の方が高くなりました。また、年代が高い程、健康意識は高くなり、特に「朝食」は年代による差が大きく、20代男性では18%でしたが60代男性では36%、20代女性では16%でしたが60代女性では37%となりました。



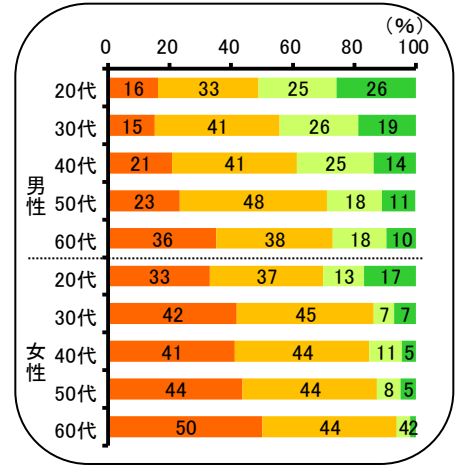
「朝食」詳細



「昼食」詳細



「夕食」詳細



## 《写真調査》 健康に“意識している”人の夕食ですが・・・

健康&味のポイント:本人談

健康に“意識している”と回答しているものの、実態が伴っていない人の例をご紹介します。

○40代女性 ○既婚 ○パート・アルバイト  
○夫、子どもと食事



主食なし

汁物なし

○メニュー  
水餃子、ピーマンとナスの炒め物

○健康&味のポイント  
ご飯を抜きにした。  
薄味にした。

### 栄養士より

2品のおかずのみで、野菜もたんぱく質も全体的な量が少ないです。お子さんも主食抜きの食事をとっていると、少し心配です。

○30代女性 ○既婚 ○パート・アルバイト  
○ひとりで食事



○メニュー  
お好み焼き

○健康&味のポイント  
お好み焼きの中にキャベツたっぷりで野菜を摂取。  
紅生姜をたっぷり入れて、ぴりり辛めにした。

### 栄養士より

キャベツだけでなく、サラダなどの野菜を使ったメニューがほしいですね。たんぱく質も十分な量はとれていないと思います。

○20代男性 ○未婚 ○学生  
○ひとりで食事



○メニュー  
豆腐ハンバーグ、焼き鳥、炊き込みご飯、味噌汁、  
プロテイン

○健康&味のポイント  
筋肉にいいもの。

### 栄養士より

たんぱく質が豊富で、「筋肉にいいもの」という健康ポイントは、十分です。食事としては、野菜をメインとした副菜が欲しいところです。

## Q2. 普段の食事で“健康”について意識していることはどんなことですか？

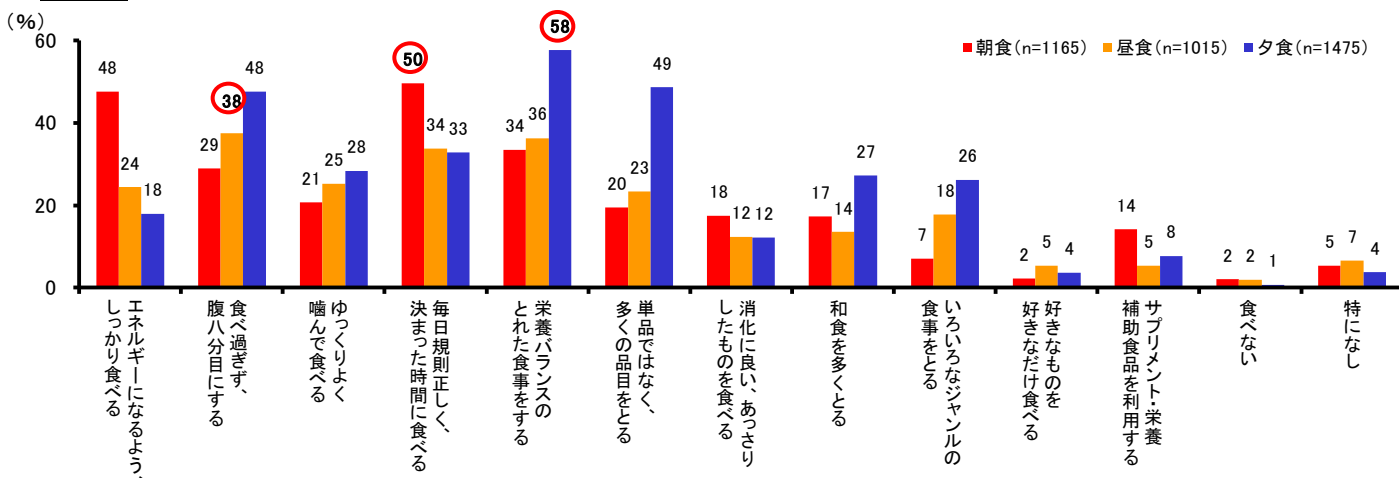
(Q1で「意識している」・「どちらかという意識している」人のみ・複数回答)

※図表は小数点1位を四捨五入

### ① “食べ方”における健康意識

- ✓ 「朝食」は「毎日規則正しく、決まった時間に食べる」、「昼食」は「食べ過ぎず、腹八分目にする」、「夕食」は「栄養バランスのとれた食事をする」がトップとなりました。
- ✓ 男女年代別にみると、「朝食」は20～30代男性、20～40代女性で「エネルギーになるよう、しっかり食べる」が、「昼食」は20～50代女性で「栄養バランスのとれた食事をする」がトップとなりましたが、「夕食」は男女年代別の差はみられませんでした。

#### <全体>



#### <男女年代別>

朝食	男性					女性				
	20代 (n=66)	30代 (n=99)	40代 (n=113)	50代 (n=121)	60代 (n=145)	20代 (n=68)	30代 (n=104)	40代 (n=134)	50代 (n=127)	60代 (n=188)
1位	エネルギーになるよう、しっかり食べる 64%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 50%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 54%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 50%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 64%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 60%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 64%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 52%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 50%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 63%
2位	栄養バランスのとれた食事をする 33%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 28%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 50%	食べ過ぎず、腹八分目にする 41%	食べ過ぎず、腹八分目にする 41%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 41%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 44%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 49%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 39%	栄養バランスのとれた食事をする 48%
3位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 23%	食べ過ぎず、腹八分目にする 26%	栄養バランスのとれた食事をする 33%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 35%	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する 31%	栄養バランスのとれた食事をする 31%	栄養バランスのとれた食事をする 33%	栄養バランスのとれた食事をする 32%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 47%
昼食	20代 (n=70)	30代 (n=91)	40代 (n=88)	50代 (n=97)	60代 (n=129)	20代 (n=80)	30代 (n=102)	40代 (n=101)	50代 (n=102)	60代 (n=155)
1位	エネルギーになるよう、しっかり食べる 44%	食べ過ぎず、腹八分目にする 40%	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 43%	食べ過ぎず、腹八分目にする 55%	栄養バランスのとれた食事をする 38%	栄養バランスのとれた食事をする 48%	栄養バランスのとれた食事をする 39%	食べ過ぎず、腹八分目にする / 栄養バランスのとれた食事をする 37%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 47%
2位	栄養バランスのとれた食事をする 31%	栄養バランスのとれた食事をする 33%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 27%	栄養バランスのとれた食事をする 30%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 51%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 35%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 37%	食べ過ぎず、腹八分目にする 35%	———	食べ過ぎず、腹八分目にする / 栄養バランスのとれた食事をする 44%
3位	食べ過ぎず、腹八分目にする / ゆっくりよく噛んで食べる 24%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 23%	栄養バランスのとれた食事をする 26%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 29%	栄養バランスのとれた食事をする 31%	ゆっくりよく噛んで食べる 29%	エネルギーになるよう、しっかり食べる 33%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 32%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 33%	———
夕食	20代 (n=85)	30代 (n=122)	40代 (n=124)	50代 (n=138)	60代 (n=154)	20代 (n=116)	30代 (n=184)	40代 (n=169)	50代 (n=172)	60代 (n=211)
1位	栄養バランスのとれた食事をする 37%	栄養バランスのとれた食事をする 47%	栄養バランスのとれた食事をする 54%	食べ過ぎず、腹八分目にする 50%	栄養バランスのとれた食事をする 59%	栄養バランスのとれた食事をする 59%	栄養バランスのとれた食事をする 64%	単品ではなく、多くの品目をとる 60%	栄養バランスのとれた食事をする 65%	単品ではなく、多くの品目をとる 68%
2位	食べ過ぎず、腹八分目にする 33%	食べ過ぎず、腹八分目にする 43%	単品ではなく、多くの品目をとる 38%	栄養バランスのとれた食事をする 49%	食べ過ぎず、腹八分目にする 57%	食べ過ぎず、腹八分目にする 44%	単品ではなく、多くの品目をとる 52%	栄養バランスのとれた食事をする 56%	単品ではなく、多くの品目をとる 58%	栄養バランスのとれた食事をする 68%
3位	単品ではなく、多くの品目をとる 32%	単品ではなく、多くの品目をとる 28%	食べ過ぎず、腹八分目にする 36%	単品ではなく、多くの品目をとる 37%	毎日規則正しく、決まった時間に食べる 53%	単品ではなく、多くの品目をとる 38%	食べ過ぎず、腹八分目にする 41%	食べ過ぎず、腹八分目にする 51%	食べ過ぎず、腹八分目にする 56%	食べ過ぎず、腹八分目にする 53%

# 《写真調査》 “しっかり食べる”人の朝食ですが・・・

健康&味のポイント:本人談

“しっかり食べる”と回答しているものの、実態が伴っていない人の例をご紹介します。

○30代女性 ○既婚 ○専業主婦  
○夫、子どもと食事



○メニュー  
ご飯、カブ・麩・油揚げの味噌汁、ホッケ、冷奴

○健康&味のポイント  
味噌汁で、カブと麩では味がものたりないと思い、油揚げを足してみた。

### 栄養士より

量は「しっかり」食べられています。  
おひたしのような、野菜を主とした小鉢があると、よりバランスが良くなるでしょう。

○30代女性 ○既婚 ○パート・アルバイト  
○ひとりで食事



○メニュー  
グリーンスムージー(小松菜、りんご、はちみつ、ほうれん草)、バナナ、マカロン2個、ルイボスティ

○健康&味のポイント  
野菜をスムージーにしてタプブリ摂取。  
甘め控えめのグリーンスムージーにした。

### 栄養士より

主食はマカロンではなく、パンやご飯の方がいいですね。  
たんぱく質もとるようにしましょう。

○30代女性 ○既婚 ○専業主婦  
○子どもと食事



○メニュー  
食パン

○健康&味のポイント  
ホームベーカリーで焼いた。

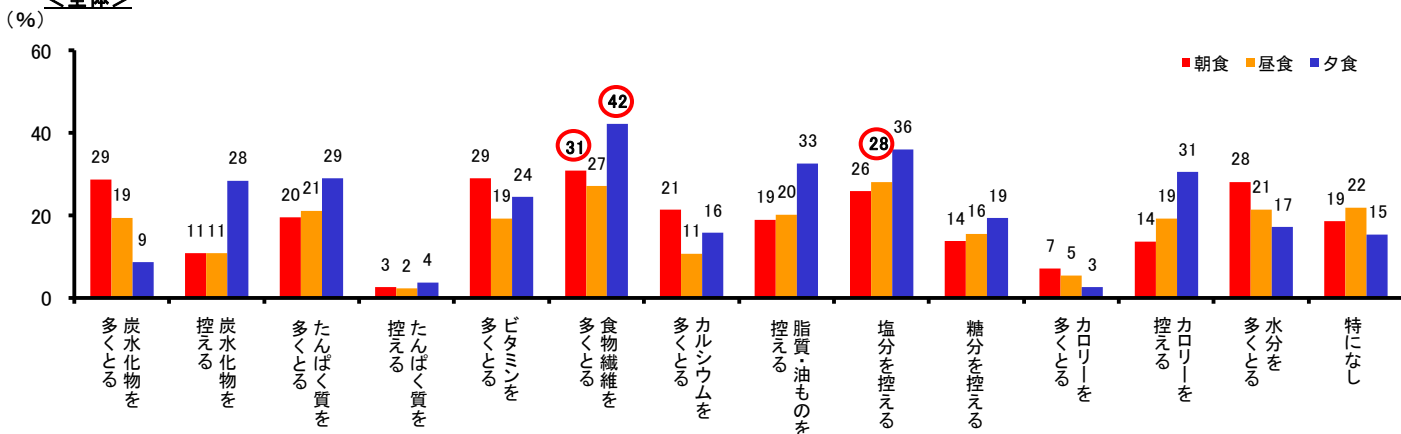
### 栄養士より

野菜やたんぱく源となるおかずが必要ですね。  
せっかくパンをホームベーカリーで焼いているのに、これだけでは残念です。

## ②“栄養成分”における健康意識

- ✓ 「朝食」は「食物繊維を多くとる」、「昼食」は「塩分を控える」、「夕食」は「食物繊維を多くとる」がトップとなりました。
- ✓ 男女年代別にみると、「朝食」は男性・女性ともに20～40代で「炭水化物を多くとる」が上位に入りました。「昼食」は男性を中心に「特になし」が多くみられました。「夕食」は塩分、カロリー、脂質・油ものを「控える」が上位に入りました。
- ✓ 60代は男性・女性ともにどの食事においても「塩分を控える」がトップとなりました。

### ＜全体＞



### ＜男女年代別＞

	男性					女性				
	20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
1位	炭水化物を多くとる 38%	炭水化物を多くとる 26%	炭水化物を多くとる 28%	食物繊維を多くとる 27%	塩分を控える 35%	水分を多くとる 38%	炭水化物を多くとる 33%	炭水化物を多くとる 39%	ビタミンを多くとる 47%	塩分を控える 45%
2位	カルシウムを多くとる 30%	食物繊維を多くとる 25%	特になし 26%	ビタミンを多くとる／特になし 24%	食物繊維を多くとる 32%	炭水化物を多くとる 35%	水分を多くとる 30%	ビタミンを多くとる 37%	食物繊維を多くとる 38%	食物繊維を多くとる 43%
3位	特になし 26%	水分を多くとる 22%	水分を多くとる 25%	-	炭水化物を多くとる 27%	食物繊維を多くとる 29%	食物繊維を多くとる 28%	水分を多くとる 32%	塩分を控える 32%	ビタミンを多くとる 38%

昼食	男性					女性				
	20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
1位	炭水化物を多くとる 29%	特になし 30%	特になし 30%	食物繊維を多くとる 27%	塩分を控える 37%	水分を多くとる 29%	塩分を控える 特になし 25%	食物繊維を多くとる たんぱく質を多くとる 26%	塩分を控える 41%	塩分を控える 47%
2位	特になし 27%	水分を多くとる 20%	食物繊維を多くとる 24%	特になし 24%	カロリーを控える 糖分を控える 25%	食物繊維を多くとる 28%	—	—	食物繊維を多くとる 33%	食物繊維を多くとる 41%
3位	ビタミンを多くとる 24%	塩分を控える たんぱく質を多くとる 19%	塩分を控える 水分を多くとる 22%	脂質・油ものを控える 21%	—	炭水化物を多くとる 脂質・油ものを控える 23%	食物繊維を多くとる 24%	水分を多くとる 25%	たんぱく質を多くとる 30%	たんぱく質を多くとる 30%

夕食	20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
	1位	食物繊維を多くとる 31%	脂質・油ものを控える 26%	食物繊維を多くとる 38%	食物繊維を多くとる 37%	塩分を控える 44%	食物繊維を多くとる 47%	食物繊維を多くとる 39%	食物繊維を多くとる 42%	食物繊維を多くとる 58%
2位	カロリーを控える 25%	食物繊維を多くとる 25%	塩分を控える 脂質・油ものを控える 26%	脂質・油ものを控える 28%	食物繊維を多くとる 40%	炭水化物を控える 39%	炭水化物を控える 35%	塩分を控える 35%	塩分を控える 49%	食物繊維を多くとる 52%
3位	特になし 24%	カロリーを控える 塩分を控える 24%	—	塩分を控える 28%	脂質・油ものを控える 37%	カロリーを控える 脂質・油ものを控える 37%	カロリーを控える 32%	脂質・油ものを控える 33%	たんぱく質を多くとる 44%	脂質・油ものを控える 48%

## 《写真調査》 “〇〇を控える”人の夕食ですが・・・

健康&味のポイント:本人談

“〇〇を控える”と回答しているものの、実態が伴っていない人の例をご紹介します。

### ～“炭水化物、塩分、糖分”を控える～

### ～“塩分”を控える～

### ～塩分、脂質・油もの、カロリーを控える～

- 60代女性 ○既婚 ○専業主婦
- 配偶者、子ども、父母(義父母)、孫と食事

- 30代男性 ○既婚 ○無職
- ひとりで食事

- 30代女性 ○既婚 ○専業主婦
- 夫と食事



汁物なし



○メニュー  
メンチカツ、かぼちゃの煮物、スパゲッティーサラダ、メカブとオクラと山羊の酢の物、ししゃも、キムチ、白菜の浅漬け、ご飯、麦茶

○健康&味のポイント  
94歳の父がいるので夕食は少してさっぱりするように。味付けは薄味。

○メニュー  
イナダ丼

○健康&味のポイント  
天然物を使う。

○メニュー  
具たくさんカレーライス、唐揚げ

○健康&味のポイント  
お野菜一杯、お肉は脂身なしのカレーライス。

#### 栄養士より

全体的に食事が多めです。炭水化物を控えるのであれば、スパゲッティーサラダではなく、キャベツの千切りなどが良いでしょう。

#### 栄養士より

丼にかける醤油の量をしっかり調整しないと、塩分のとりすぎになるので注意しましょう。

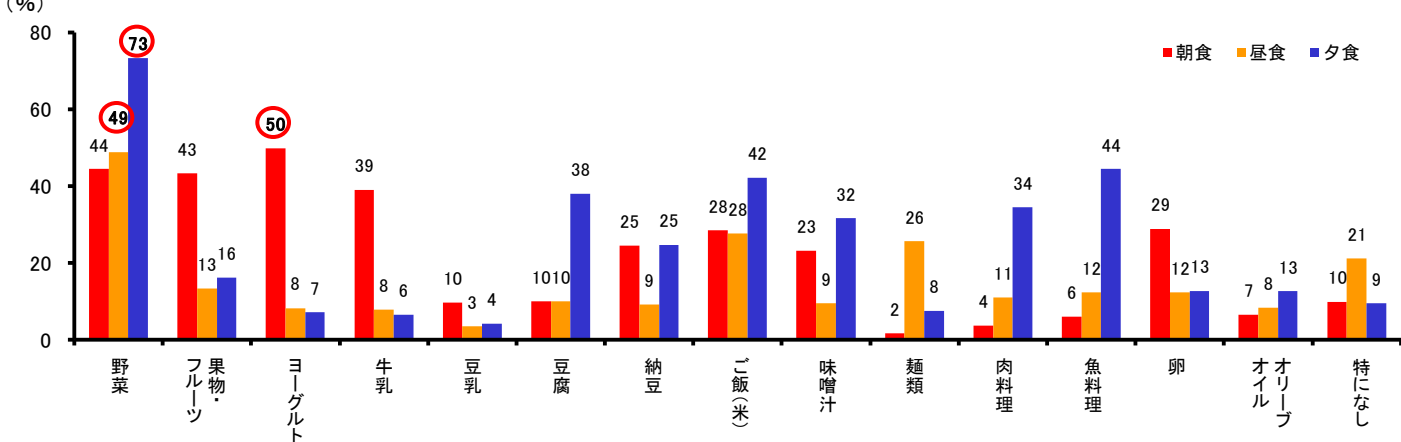
#### 栄養士より

付け合せに唐揚げを食べると、脂質が過剰になってしまいますので、サラダなど野菜がメインのものの方が良いでしょう。

### ③“食材”における健康意識

- ✓ 「朝食」は「ヨーグルト」、「昼食」は「野菜」がトップとなりました。「夕食」も「野菜」がトップとなりましたが、2位の食材とのその差は圧倒的でした。
- ✓ 男女年代別にみると、「朝食」は「牛乳」、「果物・フルーツ」、「昼食」は「麺類」、「ご飯(米)」、「夕食」は「魚料理」、「豆腐」も上位に入りました。

＜全体＞



＜男女年代別＞

朝食	男性					女性				
	20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
1位	牛乳 38%	ヨーグルト 40%	ヨーグルト 42%	野菜 41%	ヨーグルト 51%	ヨーグルト 44%	ヨーグルト 59%	ヨーグルト 55%	ヨーグルト 58%	ヨーグルト 63%
2位	ご飯(米) 36%	野菜 35%	野菜 40%	ヨーグルト 37%	野菜 48%	ご飯(米) 40%	果物・フルーツ 53%	果物・フルーツ 49%	果物・フルーツ 54%	野菜 61%
3位	果物・フルーツ 30%	果物・フルーツ 30%	ご飯(米) 33%	牛乳 36%	果物・フルーツ 45%	果物・フルーツ 37%	野菜 44%	牛乳 46%	野菜 47%	果物・フルーツ 59%

昼食	20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
	1位	野菜 43%	野菜 37%	野菜 42%	野菜 42%	野菜 ／ 麺類 40%	野菜 46%	野菜 54%	野菜 58%	野菜 59%
2位	ご飯(米) 30%	特になし 36%	ご飯(米) 28%	ご飯(米) 28%	——	ご飯(米) 31%	ご飯(米) 26%	ご飯(米) 23%	麺類 30%	麺類 41%
3位	特になし 26%	ご飯(米) 23%	特になし ／ 麺類 24%	特になし 25%	ご飯(米) 32%	麺類 20%	特になし 21%	特になし 22%	ご飯(米) 29%	ご飯(米) 27%

夕食	20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
	1位	野菜 53%	野菜 61%	野菜 69%	野菜 69%	野菜 69%	野菜 67%	野菜 86%	野菜 79%	野菜 81%
2位	ご飯(米) 35%	ご飯(米) 30%	ご飯(米) 40%	ご飯(米) 38%	魚料理 56%	ご飯(米) 47%	ご飯(米) 41%	魚料理 44%	魚料理 57%	魚料理 70%
3位	魚料理 26%	特になし ／ 豆腐 22%	魚料理 32%	魚料理 36%	ご飯(米) 47%	豆腐 42%	魚料理 40%	豆腐 41%	豆腐 42%	豆腐 59%

## 《写真調査》 “野菜”を意識して食べている人の昼食、夕食ですが・・・

健康&味のポイント:本人談

“野菜”を意識して食べていると回答しているものの、実態が伴っていない人の例をご紹介します。

### ～昼食～

○60代女性 ○既婚 ○専業主婦  
○父母(義父母)と食事



○メニュー  
かやくそうめん、イダコの煮物

○健康&味のポイント  
薄味のめんつゆ。

### 栄養士より

かやくそうめんにして、卵、油揚げなどたんぱく源を足していますが、野菜は不十分です。イダコではなく、野菜がメインの小鉢にするより良いでしょう。

○30代女性 ○既婚 ○専業主婦  
○ひとりで食事



○メニュー  
ご飯、きんぴらゴボウ、鮭、ちくわとウインナーのケチャップ炒め、エリンギのチーズがけ、サトイモの煮物

○健康&味のポイント  
特になし。

### 栄養士より

ゴボウとエリンギだけでは野菜は不十分です。サラダなどを一緒に食べると良いでしょう。

○20代男性 ○未婚 ○学生  
○ひとりで食事



主食なし

○メニュー  
ちくわご飯、豆乳

○健康&味のポイント  
豆乳を飲んだ。  
かぼす汁を入れた。

### 栄養士より

20代の男性にしては全体的な量が少ないようです。野菜もですが、ご飯などの主食も欲しいところですね・・・。

### ～夕食～

○40代女性 ○未婚 ○会社員  
○ひとりで食事



○メニュー  
ご飯、大根と玉ねぎの味噌汁、ジャガイモのピリ辛炒め、ピーマンの肉詰め

○健康&味のポイント  
本日比較的野菜が少なかったのが野菜を多めにとった。  
味を薄味にしてその代わりにとうがらしで味のアクセントをつけた。

### 栄養士より

野菜を多めにとった意識を持っているようですが、この量では十分とはいえません。おひたしなど、野菜をメインとした副菜をプラスすると良いでしょう。

○30代女性 ○既婚 ○パート・アルバイト  
○夫と食事



○メニュー  
ご飯、鮭のムニエル、キャベツベーコンのトマト煮、お茶

○健康&味のポイント  
カロリーをできるだけおさえる。  
野菜をとる。  
ムニエルはバターで焼き、子どもの好きなタルタルソースを加えた。

### 栄養士より

野菜を多くとる意識をもっているようですが、野菜を使った料理は一品のみです。サラダなど、あと一品は野菜を使ったメニューが欲しいです。

○30代女性 ○既婚 ○パート・アルバイト  
○夫と食事



○メニュー  
そば、ナスの煮びたし

○健康&味のポイント  
疲れていて、早く食べて休みたかったので消化の良いものを意識しました。  
寝る前なので、さっぱりとしたものを意識しました。

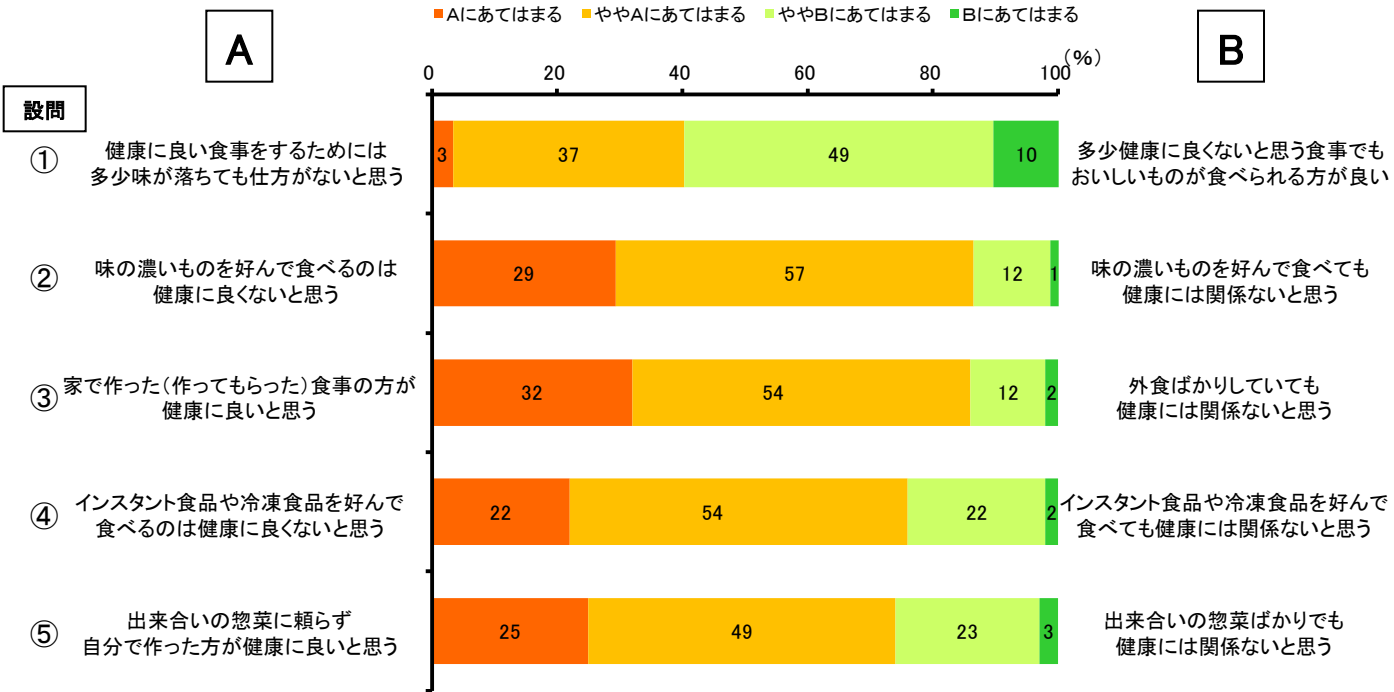
### 栄養士より

この量では全く野菜が足りていません。寝る前の食事であれば、具だくさんの野菜スープなどにすると1品でも野菜をとることができます。

## TOPIC

## 食への健康意識、どちらに近い？

- “健康”より“おいしさ”  
「“健康”か“おいしさ”か」では、“おいしさ”を選ぶ割合(B)が高くなりました。(設問①)
- 薄味や手作りへの健康意識高く  
「味の濃いもの」、「外食」、「インスタント食品や冷凍食品」、「出来合いの惣菜」(設問②～⑤)については、Aの割合が高く、“薄味”や“手作り”に対する健康イメージが高いことが分かりました。



### まとめ

今回の意識調査から、食における健康意識の高さを改めて確認することができ、さらに朝食は“食べる行為そのもの”を、昼食は食べる“量”を、夕食は栄養などの“バランス”を重視するというように、各食事によって健康への意識ポイントがそれぞれ異なっていることも分かりました。

また、いずれの食事においても「野菜」への健康意識は高くなっていましたが、健康を意識して「野菜」を食べるようにしている人のメニューを見てみると、大半の人の野菜摂取量は決して多くないなど、意識と実態にギャップがあると考えられました。また、写真調査からは、夕食時でご飯などの主食や汁物を抜く人、本レポートでは示していないものの、朝食だけでなく昼食を食べない人も多いという実態も分かりました。

一概に“食における健康”といっても、その捉え方や実践方法は人によって様々であり、中には推奨される野菜摂取量(1日350グラム)や調理方法などについての認識が不足している人、その知識はあっても、時間的な制約などから実行できない人も多くいると思われます。また最近では、惣菜などの中食傾向が高まるとともに、“時短調理”という視点で、様々な簡便食が広がりを見せています。今後、単身世帯の増加などにより、ますます簡便で、手軽な食への志向が高まっていくと予想されることから、健康な食生活を送ることが出来るように、栄養バランスなどの分かりやすい情報を適切に発信していく必要があると思われます。



#### 《お問合せ先》

日清オイリオグループ株式会社 生活科学研究室

<http://www.nisshin-oillio.com>

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