

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、実際は少なめ!?～

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。また、2012年6月に実施した生活科学研究室の調査では、「日ごろ、心掛けていること」として「食事のとりすぎや内容」がトップとなり、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。

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

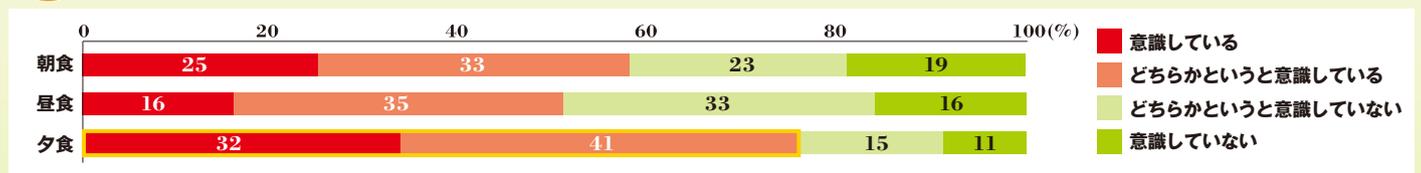
調査実施日：2012年8月25～26日

調査概要(写真調査)

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うち、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？



ポイント

- 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38%でしたが60代男性では69%、20代女性では41%でしたが60代女性では83%となりました。

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

●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。



主食なし

汁物なし

栄養士より
2品のおかずのみで、野菜もタンパク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すると、少し心配です。

●20代男性 ●未婚 ●学生 ●一人で食事

●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
タンパク質が豊富で、「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。

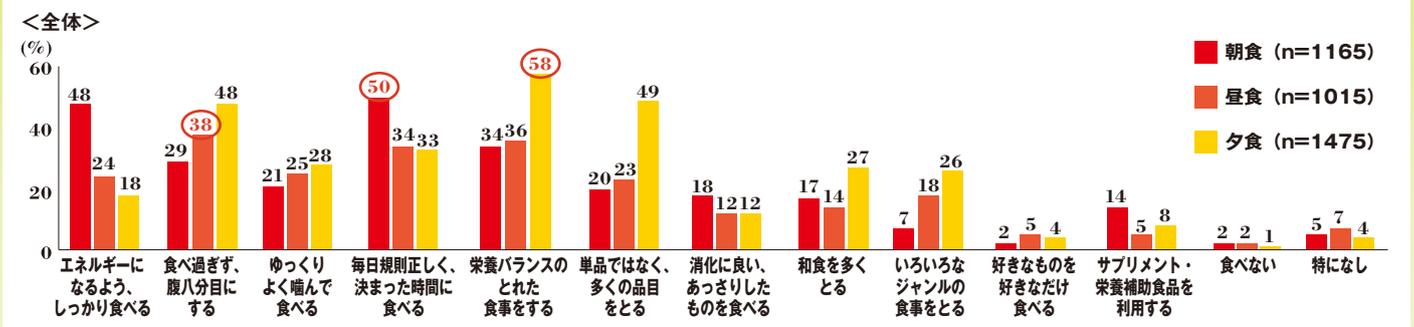
Q2 普段の食事で“健康”について意識していることはどんなことですか？

(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)

1. “食べ方”における健康意識

ポイント

- 「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。



※図表は小数点1位を四捨五入

<男女年代別 ~朝食~>

※昼食、夕食については当社HP「生活科学研究室」サイト“食と生活情報レポート”参照

	朝食	20代 (n=66)	30代 (n=99)	40代 (n=113)	50代 (n=121)	60代 (n=145)	
男性	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	64%
	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%
	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%
女性	朝食	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	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%
	2位	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%
3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	31%	栄養バランスのとれた食事をする	33%	

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 ●パート・アルバイト ●一人で食事

●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、ルイボスティー

●健康&味のポイント
野菜をスムージーにしてたっぷり摂取。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。タンパク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
野菜やタンパク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

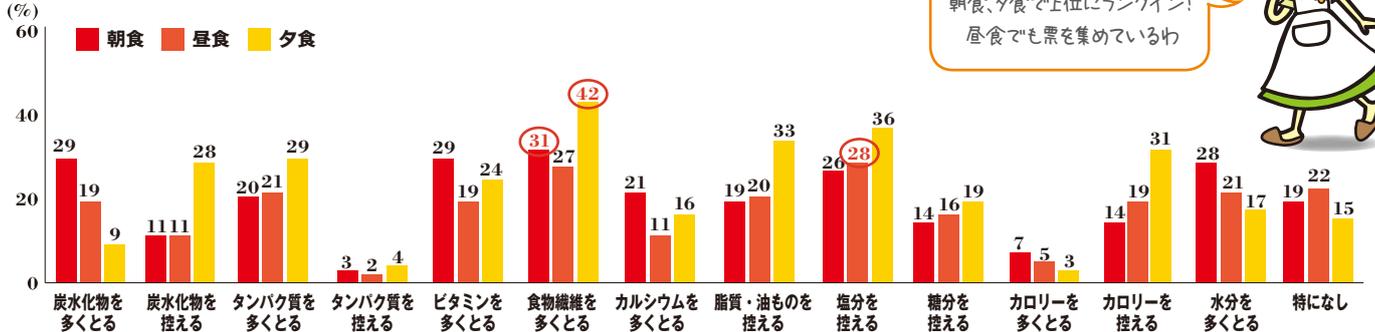
ポイント

- 「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。

男女年代別に見ても
「食物繊維を多くとる」は
朝食、夕食で“上位にランクイン”！
昼食でも票を集めているわ



<全体>



<男女年代別 ~夕食~>

※朝食、昼食については当社HP「生活科学研究室」サイト“食と生活情報レポート”参照

性別	夕食	20代	30代	40代	50代	60代
男性	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%
	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%
	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%
女性	1位	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%	塩分を控える 59%
	2位	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	●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%	タンパク質を多くとる 44%	脂質・油ものを控える 48%

写真調査 “○○を控える”人の夕食ですが.....

(健康&味のポイント：本人談)

“○○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

- 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

●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芋の酢の物、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でもさっぱりするように。味付けは薄味。



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、キャベツの千切りの方が良いでしょう。

汁物なし

“塩分、脂質・油もの、カロリー”を控える

- 30代女性 ●既婚
- 専業主婦 ●夫と食事

●メニュー
具だ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

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。

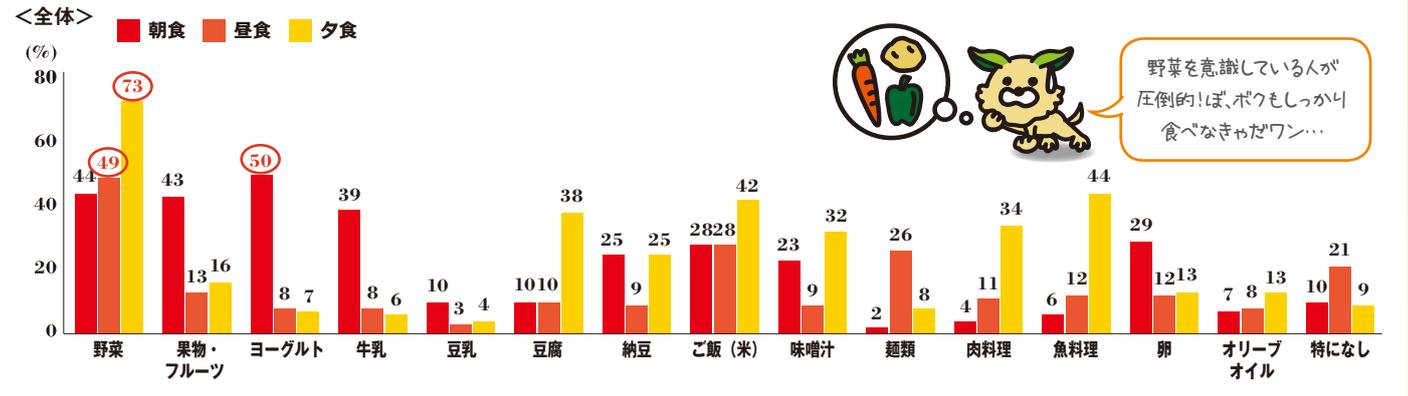
ひと工夫するだけでも
随分意識に
近付きキウだワン!



3. “食材”における健康意識

ポイント

- 「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。



写真調査 “野菜”を意識して食べている人の夕食ですが.....

(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。

- 40代女性 ●未婚 ●会社員 ●一人で食事

●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で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て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、キャベツパコンのトマト煮、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。

まとめ

- 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、朝食は“食べる”、昼食は“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!

今回の調査結果から...

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さまざまであり、なか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、さまざま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る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。

食事って大事ね。
私もおいしさと健康を両立させた
献立を考えなくっちゃ!



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10月31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。

