

‘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

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延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。生活科学研究課では 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。

ポイント（目次）

①	【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」	2
②	【食事のときの健康意識】 女性 70 代で最も高く、85%が意識	2
③	【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」	3
④	【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	3
⑤	【食品成分の意識】 夕食では「たんぱく質を多く摂る」が増加、2017 年と比べ女性の上位に	4
⑥	【健康に良いと思って食べているもの】 「オリーブオイル」が女性 70 代では 71%に増加	5
⑦	【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	6
⑧	【ダイエット】 「健康維持」目的が最多、性年代によって目的も手段も異なる	7
⑨	【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	8
⑩	【ストレス】 若年女性ほど「食べること」でストレス解消	9
⑪	【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%	9
⑫	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？	11
	今回の調査結果から	12

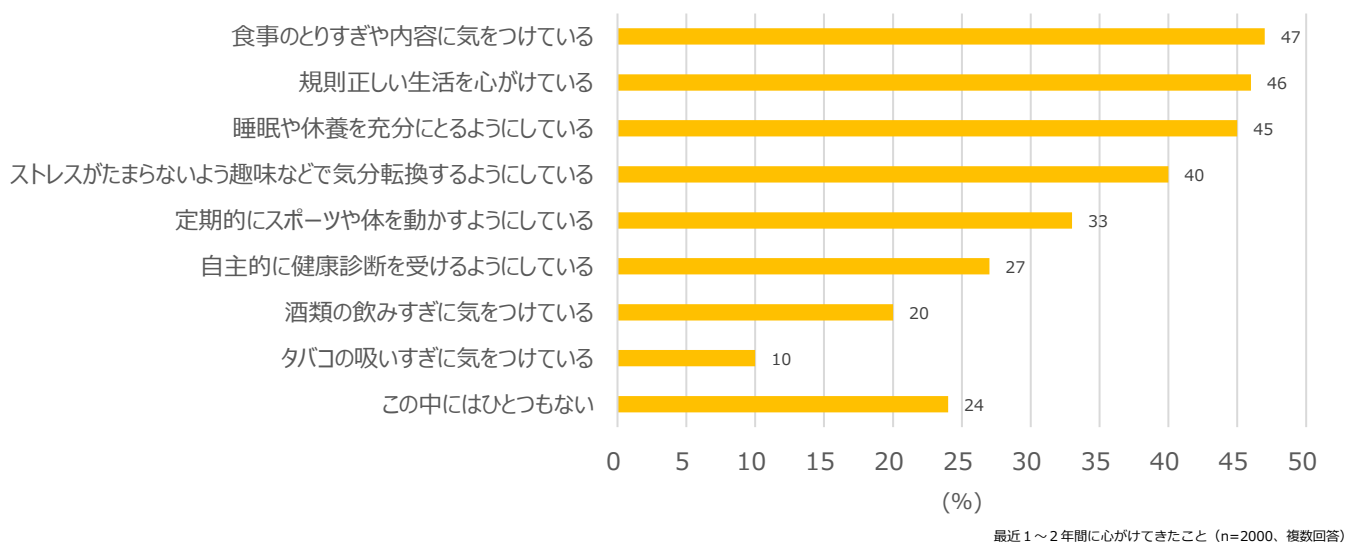
調査概要

実査期間	予備調査：2020 年 9 月 25 日～28 日、本調査：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（性別・年代・地域の人口構成比に応じた割付にて回収）																																																																																																																																																			
	<table><tr><th rowspan="2">総計 (n=2,000)</th><th colspan="6">男性</th><th colspan="6">女性</th><th rowspan="2">男性計</th><th rowspan="2">女性計</th></tr><tr><th>20代</th><th>30代</th><th>40代</th><th>50代</th><th>60代</th><th>70代</th><th>20代</th><th>30代</th><th>40代</th><th>50代</th><th>60代</th><th>70代</th></tr><tr><td>1.北海道</td><td>5</td><td>6</td><td>8</td><td>7</td><td>8</td><td>7</td><td>5</td><td>6</td><td>8</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td><td>41</td><td>44</td></tr><tr><td>2.東北</td><td>8</td><td>10</td><td>13</td><td>12</td><td>14</td><td>11</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td><td>12</td><td>15</td><td>13</td><td>69</td><td>69</td></tr><tr><td>3.関東</td><td>49</td><td>58</td><td>75</td><td>64</td><td>54</td><td>52</td><td>47</td><td>54</td><td>70</td><td>60</td><td>54</td><td>59</td><td>352</td><td>344</td></tr><tr><td>4.中部</td><td>22</td><td>26</td><td>34</td><td>30</td><td>28</td><td>28</td><td>20</td><td>24</td><td>32</td><td>29</td><td>29</td><td>31</td><td>168</td><td>165</td></tr><tr><td>5.近畿</td><td>23</td><td>26</td><td>35</td><td>31</td><td>28</td><td>29</td><td>23</td><td>26</td><td>36</td><td>32</td><td>30</td><td>34</td><td>172</td><td>181</td></tr><tr><td>6.中国・四国</td><td>11</td><td>13</td><td>17</td><td>14</td><td>16</td><td>15</td><td>10</td><td>12</td><td>16</td><td>15</td><td>17</td><td>18</td><td>85</td><td>88</td></tr><tr><td>7.九州・沖縄</td><td>14</td><td>17</td><td>21</td><td>18</td><td>21</td><td>17</td><td>14</td><td>17</td><td>21</td><td>19</td><td>22</td><td>20</td><td>108</td><td>114</td></tr><tr><td>計</td><td>132</td><td>156</td><td>203</td><td>176</td><td>169</td><td>159</td><td>127</td><td>149</td><td>195</td><td>175</td><td>176</td><td>184</td><td>995</td><td>1,005</td></tr></table>	総計 (n=2,000)	男性						女性						男性計	女性計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	1.北海道	5	6	8	7	8	7	5	6	8	8	9	9	41	44	2.東北	8	10	13	12	14	11	8	10	12	12	15	13	69	69	3.関東	49	58	75	64	54	52	47	54	70	60	54	59	352	344	4.中部	22	26	34	30	28	28	20	24	32	29	29	31	168	165	5.近畿	23	26	35	31	28	29	23	26	36	32	30	34	172	181	6.中国・四国	11	13	17	14	16	15	10	12	16	15	17	18	85	88	7.九州・沖縄	14	17	21	18	21	17	14	17	21	19	22	20	108	114	計	132	156	203	176	169	159	127	149	195	175	176	184	995	1,005
	総計 (n=2,000)		男性						女性								男性計	女性計																																																																																																																																		
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代																																																																																																																																							
	1.北海道	5	6	8	7	8	7	5	6	8	8	9	9	41	44																																																																																																																																					
	2.東北	8	10	13	12	14	11	8	10	12	12	15	13	69	69																																																																																																																																					
	3.関東	49	58	75	64	54	52	47	54	70	60	54	59	352	344																																																																																																																																					
	4.中部	22	26	34	30	28	28	20	24	32	29	29	31	168	165																																																																																																																																					
	5.近畿	23	26	35	31	28	29	23	26	36	32	30	34	172	181																																																																																																																																					
	6.中国・四国	11	13	17	14	16	15	10	12	16	15	17	18	85	88																																																																																																																																					
7.九州・沖縄	14	17	21	18	21	17	14	17	21	19	22	20	108	114																																																																																																																																						
計	132	156	203	176	169	159	127	149	195	175	176	184	995	1,005																																																																																																																																						

※ 以下レポートのグラフに記載した構成比は、小数点以下第 1 位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも 100 とはならない場合があります。

① 【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」

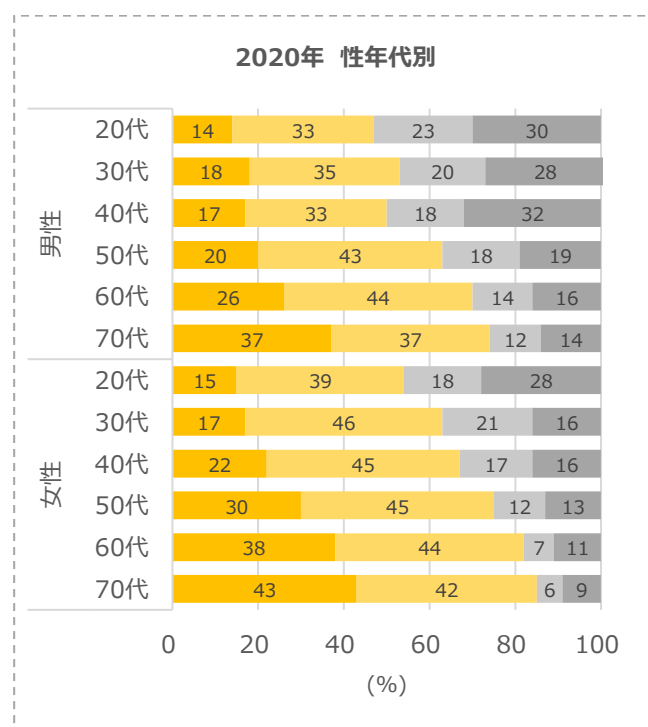
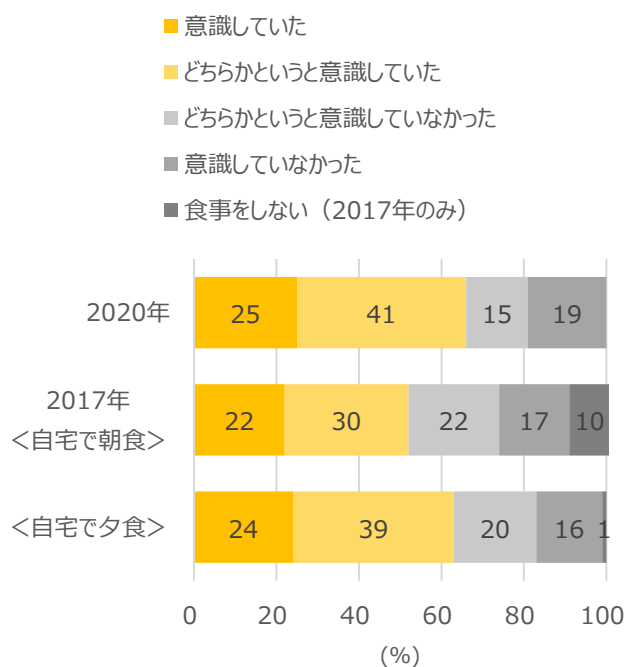
最近1～2年間に日常生活で心がけてきたことでは、食事・生活リズム・睡眠に関する項目3つが45%を上回りました。



② 【食事のときの健康意識】 女性 70代で最も高く、85%が意識

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」が初発令された2020年4月以降、食事のときに健康を意識していた割合（「意識していた」「どちらかという意識していた」の合計）は、全体で66%でした。

性年代別にみると、男性20～40代と女性20代は50%前後ですが、男性70代では74%、女性70代では85%に達しました。



③ 【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」

「食事のときに健康を意識していた」人が行いたいこと 1 位は、男性では「朝・昼・夜、三食規則正しく食事をしたい」、女性では「野菜を多く摂りたい」でした。ほぼ全ての性年代でこれらと「食べすぎず、腹八分目にしたい」が上位を占めました。女性 60～70 代では「栄養バランスを考え、好き嫌いせず何でも食べたい」が 3 位に挙がりました。

男性	20代 (n=63)	30代 (n=82)	40代 (n=101)	50代 (n=111)	60代 (n=118)	70代 (n=118)
1位	朝・昼・夜、三食規則正しく食事をしたい					
	野菜を多く摂りたい	57%		61%	73%	92%
2位	54%	49%	51%	58%	64%	74%
3位	食べすぎず、腹八分目にしたい	野菜を多く摂りたい		食べすぎず、腹八分目にしたい		
	46%	48%	48%	46%	60%	69%
女性	20代 (n=68)	30代 (n=68)	40代 (n=130)	50代 (n=131)	60代 (n=144)	70代 (n=157)
1位	野菜を多く摂りたい					
	63%	66%		74%	79%	83%
2位	朝・昼・夜、三食規則正しく食事をしたい					
	51%	64%	68%	60%	69%	80%
3位	食べすぎず、腹八分目にしたい					
	47%	41%	57%	56%	56%	59%

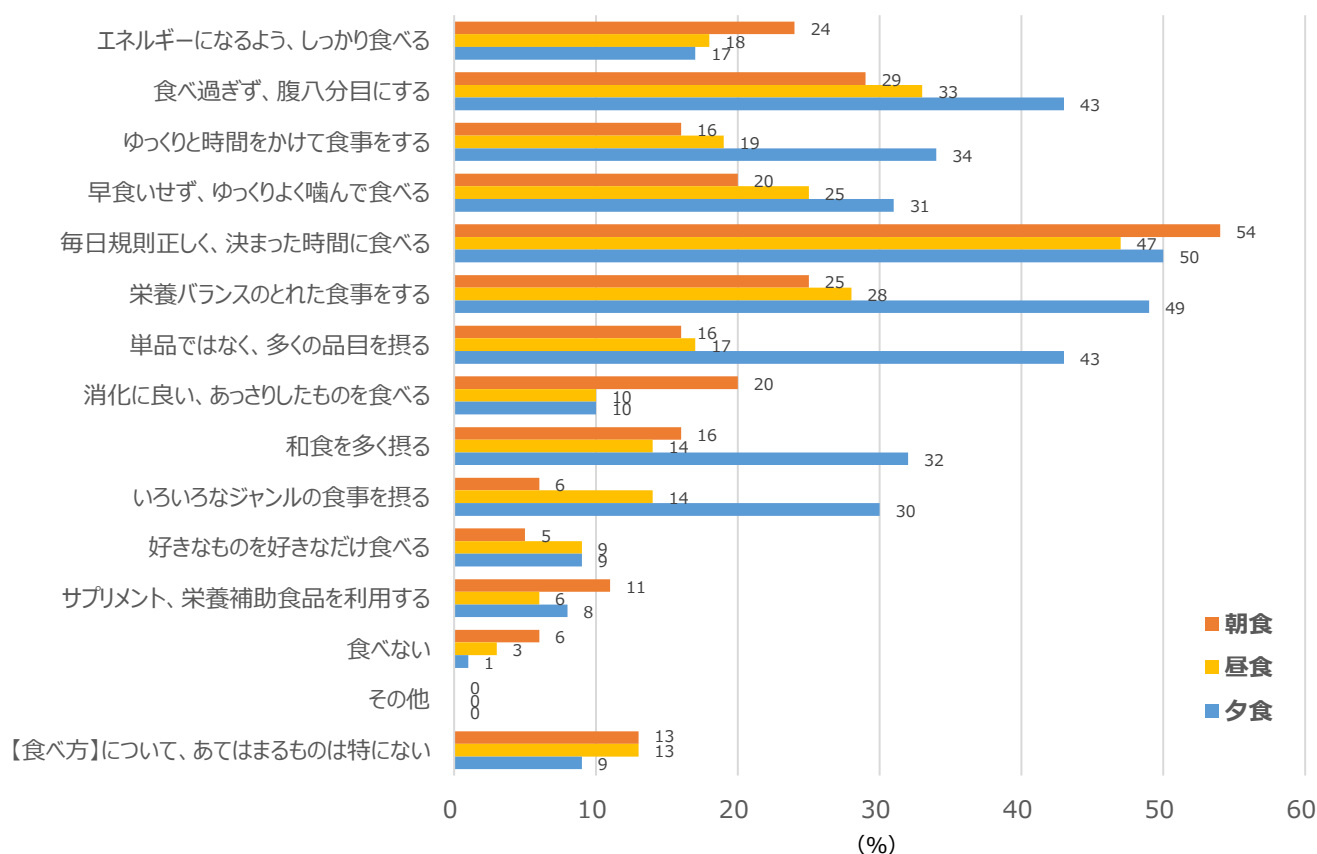
普段の食事のときに健康を意識して行いたいこと（①で「意識していた」+「どちらかという意識していた」人のみ；n=1317、複数回答）

④ 【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

食べ方について意識していることは、「毎日規則正しく、決まった時間に食べる」が最多となりました。

食事のタイミングで比べると、朝食では「エネルギーになるよう、しっかり食べる」「消化に良い、あっさりしたものを食べる」が高く、夕食では「栄養バランスのとれた食事をする」「和食を多く摂る」「ゆっくりと時間をかけて食事をする」など多岐にわたり高くなりました。一方で、昼食では全体的に低い傾向でした。

性年代別の特徴として、朝食では 40 代以下で「エネルギーになる」、50 代以上で「栄養バランス」が上位に挙がりました。夕食では、女性が「栄養バランス」を最も重視しており、「単品ではなく、多くの品目を摂る」など食事の“質”に関する項目が多く挙がりました。



<朝食>

男性	20代 (n=63)	30代 (n=82)	40代 (n=101)	50代 (n=111)	60代 (n=118)	70代 (n=118)
1位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる					
	40%	26%	40%	50%	61%	82%
2位	エネルギーになるよう、しっかり食べる		食べ過ぎず、腹八分目にする			
	35%	21%	25%	33%	47%	
3位	食べ過ぎず、腹八分目にする	早食いせず、ゆっくり噛んで食べる	エネルギーになるよう、しっかり食べる	栄養バランスのとれた食事をする		栄養バランスのとれた食事をする／早食いせず、ゆっくり噛んで食べる／ゆっくりと時間をかけて食事をする
	24%	20%	21%	22%	24%	36%
2017年1位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	食べ過ぎず、腹八分目にする	毎日規則正しく、決まった時間に食べる			
女性	20代 (n=68)	30代 (n=68)	40代 (n=130)	50代 (n=131)	60代 (n=144)	70代 (n=157)
1位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる					
	31%	54%	39%	56%	62%	73%
2位	食べ過ぎず、腹八分目にする	エネルギーになるよう、しっかり食べる		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
	25%	34%	27%	28%	32%	45%
3位	消化に良い、あっさりしたものを食べる	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／エネルギーになるよう、しっかり食べる／消化に良い、あっさりしたものを食べる	栄養バランスのとれた食事をする	食べ過ぎず、腹八分目にする
	16%	28%	19%	18%	30%	41%
2017年1位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる					

<夕食>

男性	20代 (n=63)	30代 (n=82)	40代 (n=101)	50代 (n=111)	60代 (n=118)	70代 (n=118)
1位	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	食べ過ぎず、腹八分目にする	毎日規則正しく、決まった時間に食べる		
	38%	37%	40%	41%	58%	77%
2位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	食べ過ぎず、腹八分目にする	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	栄養バランスのとれた食事をする		
	37%	34%	33%	36%	50%	63%
3位	栄養バランスのとれた食事をする	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	栄養バランスのとれた食事をする	食べ過ぎず、腹八分目にする		食べ過ぎず、腹八分目にする／単品ではなく、多くの品目を摂る
	33%	30%	29%	35%	49%	56%
2017年1位	単品ではなく、多くの品目を摂る		食べ過ぎず、腹八分目にする			毎日規則正しく、決まった時間に食べる
女性	20代 (n=68)	30代 (n=68)	40代 (n=130)	50代 (n=131)	60代 (n=144)	70代 (n=157)
1位	栄養バランスのとれた食事をする					
	43%	47%	46%	48%	62%	72%
2位	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	食べ過ぎず、腹八分目にする	毎日規則正しく、決まった時間に食べる			
	43%	41%	41%	60%	69%	
3位	単品ではなく、多くの品目を摂る	毎日規則正しく、決まった時間に食べる	毎日規則正しく、決まった時間に食べる／単品ではなく、多くの品目を摂る	単品ではなく、多くの品目を摂る		
	40%	39%	39%	40%	56%	67%
2017年1位	食べ過ぎず、腹八分目にする	単品ではなく、多くの品目を摂る	栄養バランスのとれた食事をする			栄養バランスのとれた食事をする／単品ではなく、多くの品目を摂る

最近1～2年間、食事のタイミングごとに、どのような【食べ方】を意識してきたか。(①で「意識していた」+「どちらかという意識していた」人；n=1317、複数回答)

⑤ 【食品成分の意識】 夕食では「たんぱく質を多く摂る」が増加、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。また、「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位に入りました。

<夕食>

男性	20代 (n=63)	30代 (n=82)	40代 (n=101)	50代 (n=111)	60代 (n=118)	70代 (n=118)
1位	食物繊維を多く摂る／たんぱく質を多く摂る		炭水化物を控える	塩分を控える		
		カロリーを控える	31%	29%	36%	54%
2位			カロリーを控える	食物繊維を多く摂る		
	24%	27%	23%	21%	33%	47%
3位	水分を多く摂る	たんぱく質を多く摂る	塩分を控える	カロリーを控える	糖분을控える	カロリーを控える
	22%	23%	22%	20%	31%	37%
2017年1位	水分を多く摂る	塩分を控える	食物繊維を多く摂る／炭水化物を控える	食物繊維を多く摂る	塩分を控える	
2012年1位	食物繊維を多く摂る	脂質・油ものを控える	食物繊維を多く摂る		塩分を控える	-

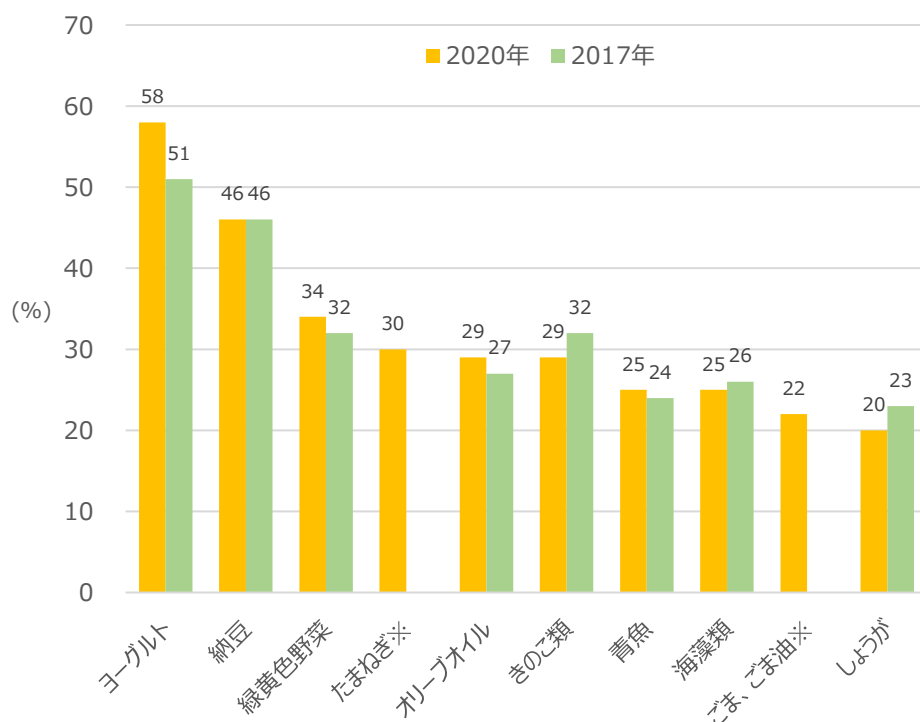
女性	20代 (n=68)	30代 (n=68)	40代 (n=130)	50代 (n=131)	60代 (n=144)	70代 (n=157)
1位	たんぱく質を多く摂る 29%	食物繊維を多く摂る 31%		炭水化物を控える 38%	塩分を控える 45%	食物繊維を多く摂る 52%
2位	食物繊維を多く摂る 28%	炭水化物を控える 30%		食物繊維を多く摂る 31%		塩分を控える 51%
3位	炭水化物を控える 24%	カロリーを控える 27%		たんぱく質を多く摂る 30%		
2017年1位	食物繊維を多く摂る／ カロリーを控える／ 水分を多く摂る	塩分を控える	炭水化物を控える	食物繊維を多く摂る		
2012年1位	食物繊維を多く摂る				塩分を控える	-

最近1～2年間、夕食のときに、食品の【成分】について意識してきたこと（①で「意識していた」+「どちらかという意識していた」人；n=1317、複数回答）

⑥ 【健康に良いと思って食べているもの】「オリーブオイル」が女性70代では71%に増加

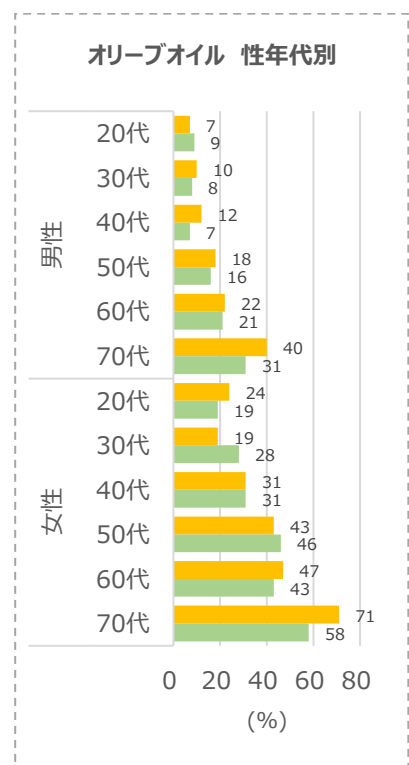
健康に良いと思って意識的に利用しているもの32項目中、上位10項目については、2017年から大きな変化はなく、「ヨーグルト」「納豆」「緑黄色野菜」などが挙げられました。

「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%と最多となりました。



※ 2020年から追加／変更した項目

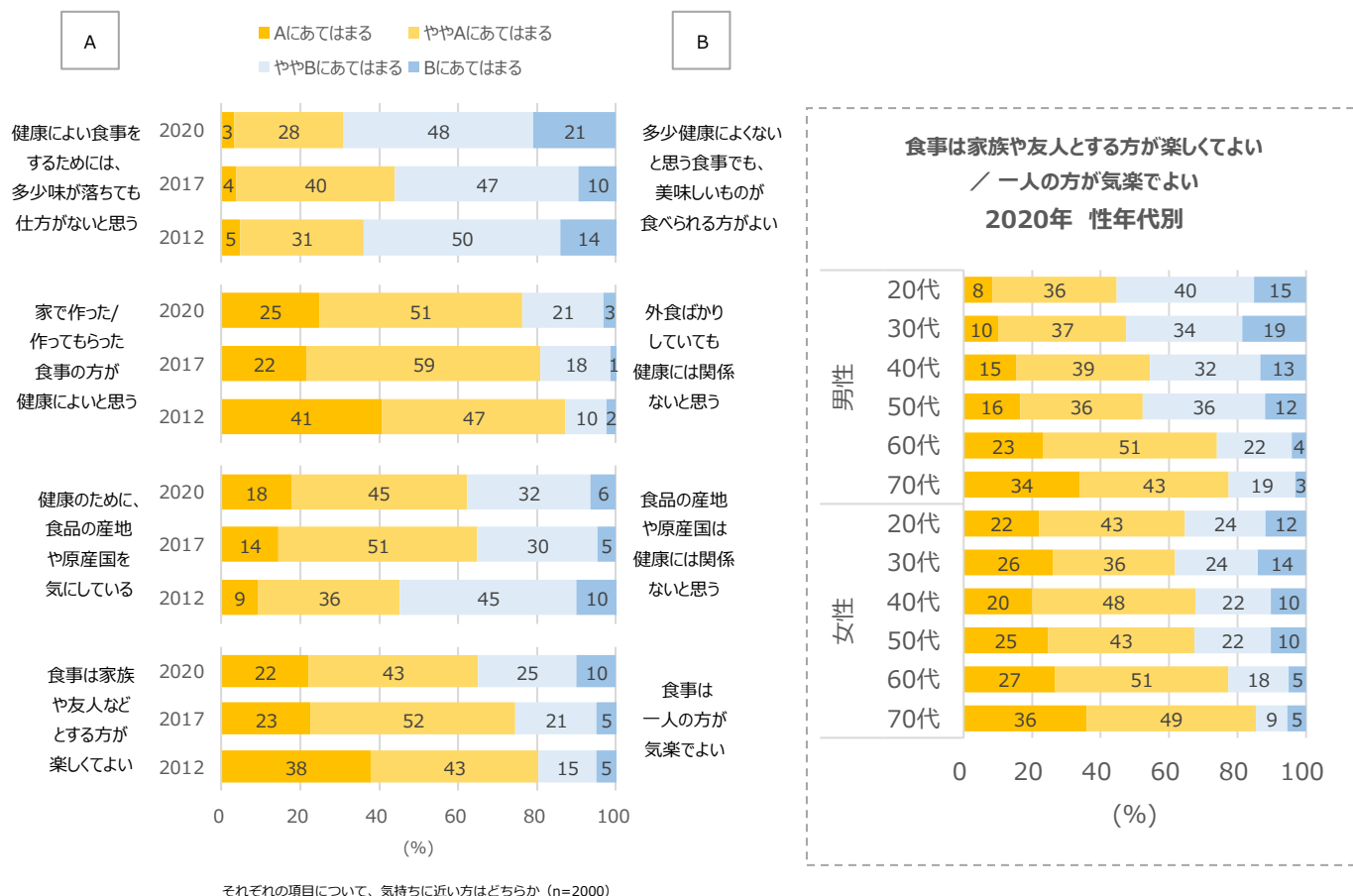
健康によいと思って意識的に利用しているもの（サプリメント除く）（n=2000）



⑦ 【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

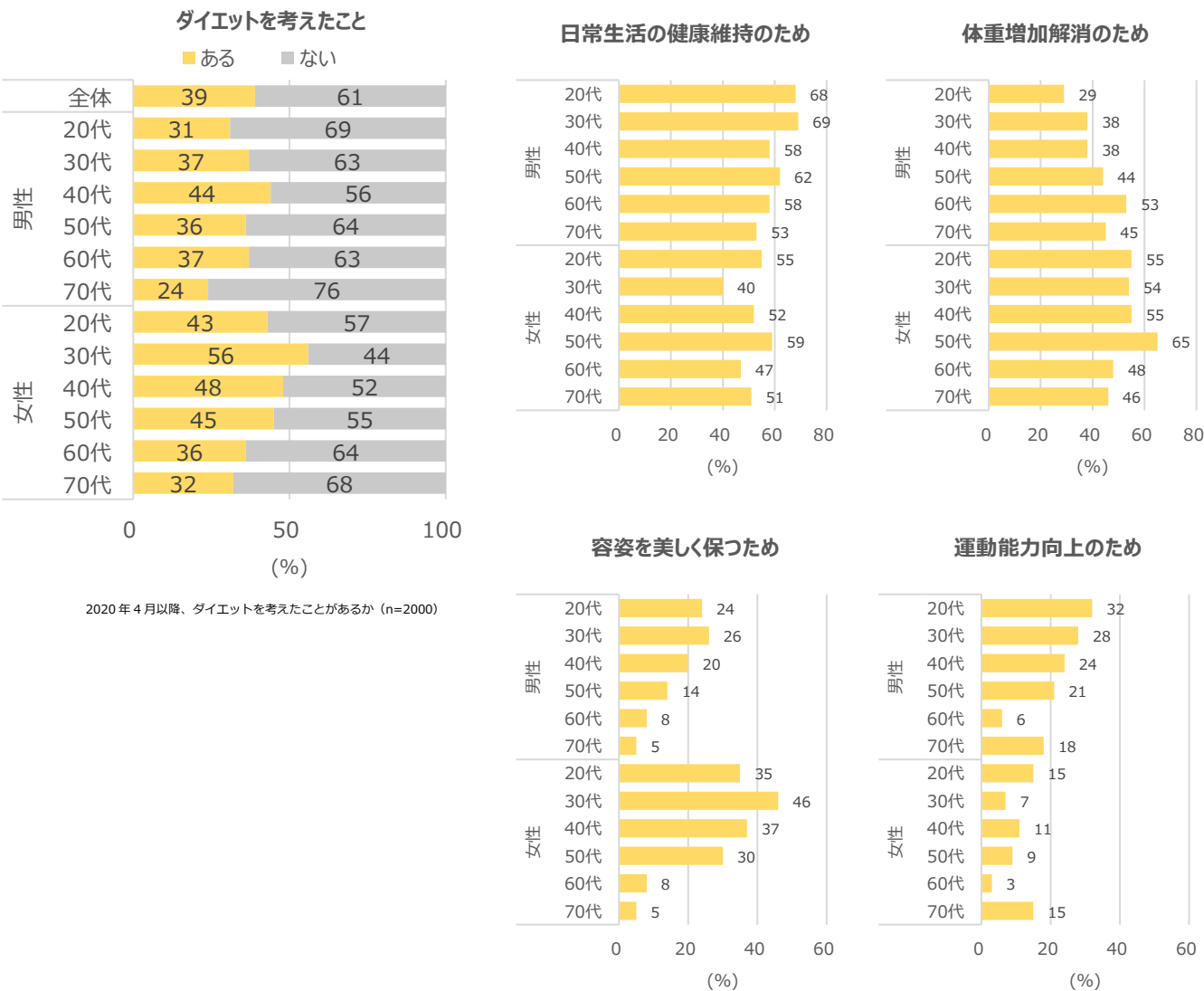
「多少健康によくないと思う食事でも、美味しいものが食べられる方がよい」（B にあてはまる）人が 21% に増加し、「外食ばかりしていても健康には関係ないと思う」人が増加傾向にありました。また、「健康のために、食品の産地や原産国を気にしている」（A にあてはまる）人は、増加傾向にありました。

2017 年に引き続き、「食事は一人の方が気楽でよい」人がさらに増加しており、男性 20～50 代に多くみられました。



⑧ 【ダイエット】 「健康維持」目的が最多、性年代によって目的も手段も異なる

「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。その目的は、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。ダイエット法は、男性20～40代で「スポーツ（運動）」、男性50～70代と女性20～40代で「食事回数、量の制限」、女性50～70代と男性70代で「食事内容の工夫」が最多となりました。

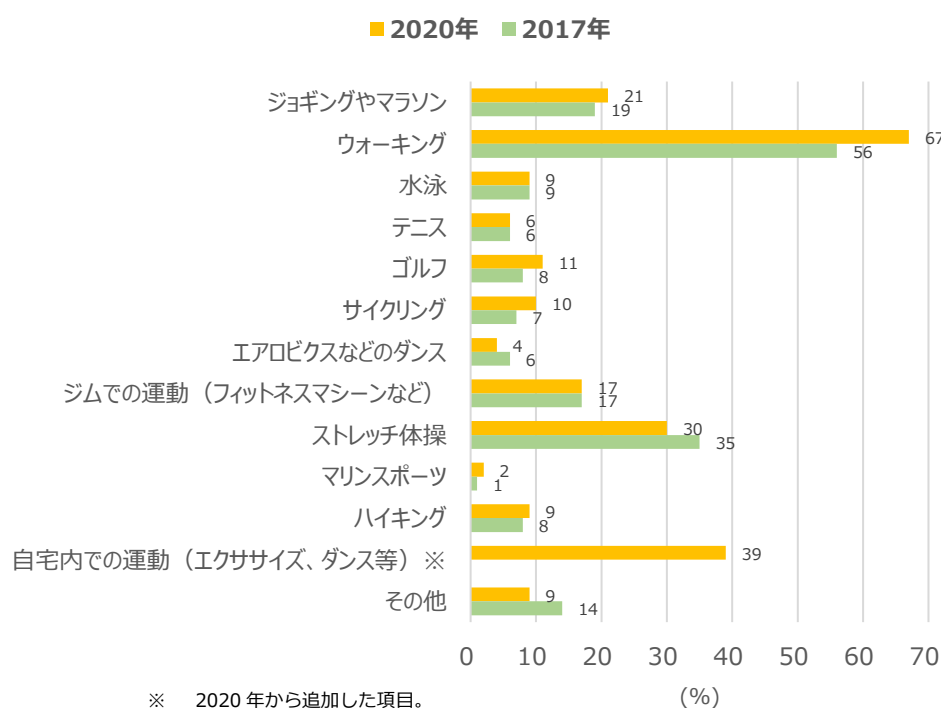


男性	20代 (n=41)	30代 (n=58)	40代 (n=89)	50代 (n=63)	60代 (n=62)	70代 (n=38)
2020年1位	スポーツ（運動）			食事回数、量の制限		食事回数、量の制限 ／食事内容の工夫
	37%	59%	46%	44%	42%	39%
2017年1位	食事回数、量の制限		スポーツ（運動）	食事回数、量の制限		
2012年1位	スポーツ（運動）		食事回数、量の制限			スポーツ（運動）
						-
女性	20代 (n=55)	30代 (n=83)	40代 (n=94)	50代 (n=79)	60代 (n=64)	70代 (n=59)
2020年1位	食事回数、量の制限			食事内容の工夫		
	45%	40%	47%	41%	50%	39%
2017年1位	食事回数、量の制限			食事内容の工夫		
2012年1位	食事回数、量の制限		食事内容の工夫			-

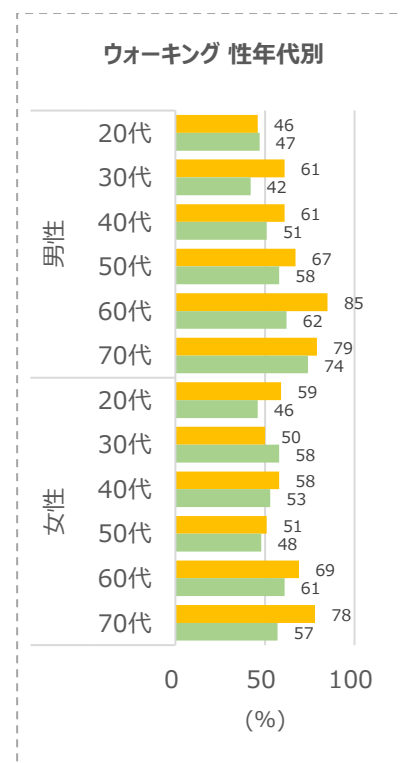
2020年4月以降、具体的に試みたダイエット法（「ダイエットを考えたことがある」人；n=785、複数回答）

⑨ 【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

「定期的にスポーツや体を動かすようにしている」人のうち、「ウォーキング」が幅広い性年代で増え、全体では 2017 年から増加し 67%と最多となりました。次いで「自宅内での運動」が多く、39%でした。



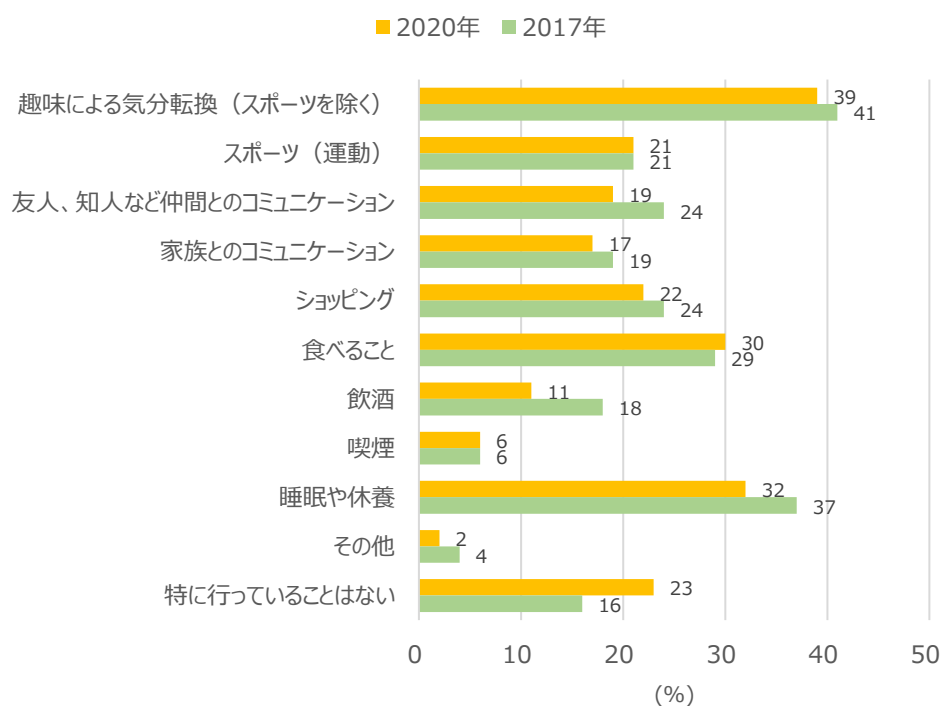
最近 1 ～ 2 年間に、どのようなスポーツや体を動かすようになってきたか（①で「定期的にスポーツや体を動かすようにしている」人；n=663）



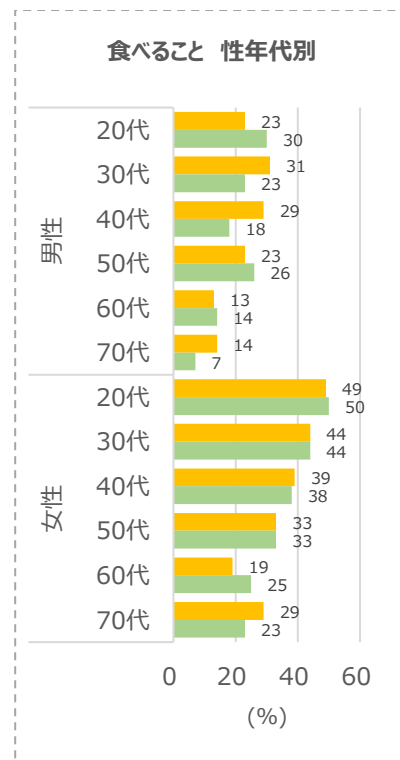
⑩ 【ストレス】 若年女性ほど「食べること」でストレス解消

ストレス解消法の TOP3 は、「趣味による気分転換（スポーツ除く）」「睡眠や休養」「食べること」でした。

「食べること」は、女性 20 代で 49%と最も多く、性年代による違いが明らかになりました。

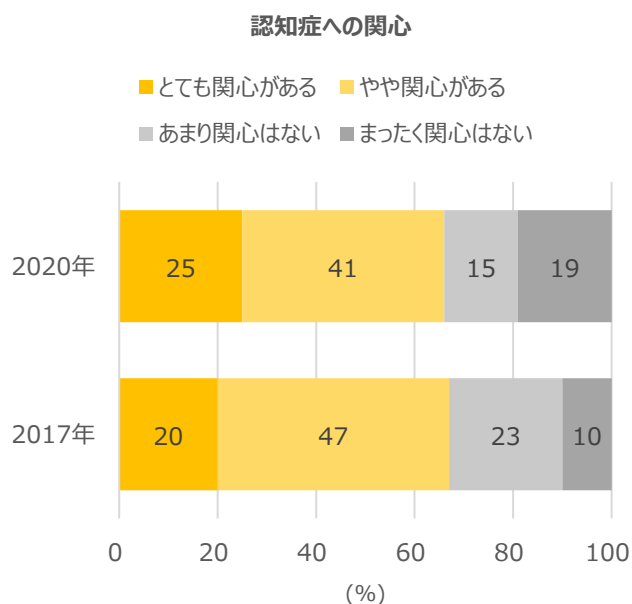


最近1～2年間に、ストレス解消のために行ったこと（「ストレスを感じるがよくあった」+「時々あった」人；n=1316）

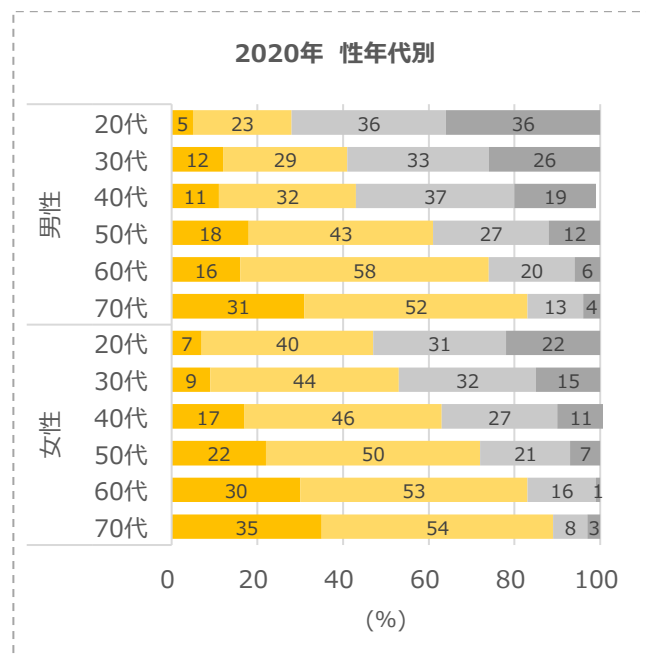


⑪ 【認知症】 男女ともに関心 60%超、予防には「散歩・ウォーキング」が 70%

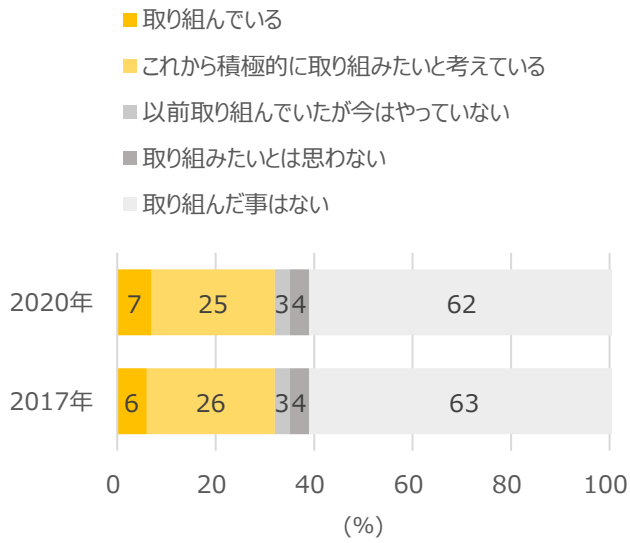
全体では認知症に「とても関心がある」は微増、予防に「取り組んでいる」は大きな変化はありませんでした。また、いずれも年代が上がるほど割合が高くなり、予防としては「散歩・ウォーキングをする」が 70%に上り、「定期的に検診を受ける」「手や指、脳を使う趣味を持つ」「食品・食材を意識している」「コミュニケーションをとる」が 2017 年より増加しました。



認知症への関心 (n=2000)

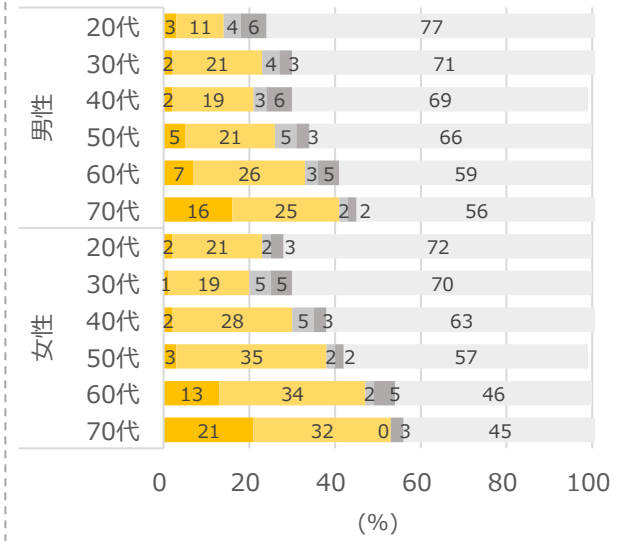


認知症の予防

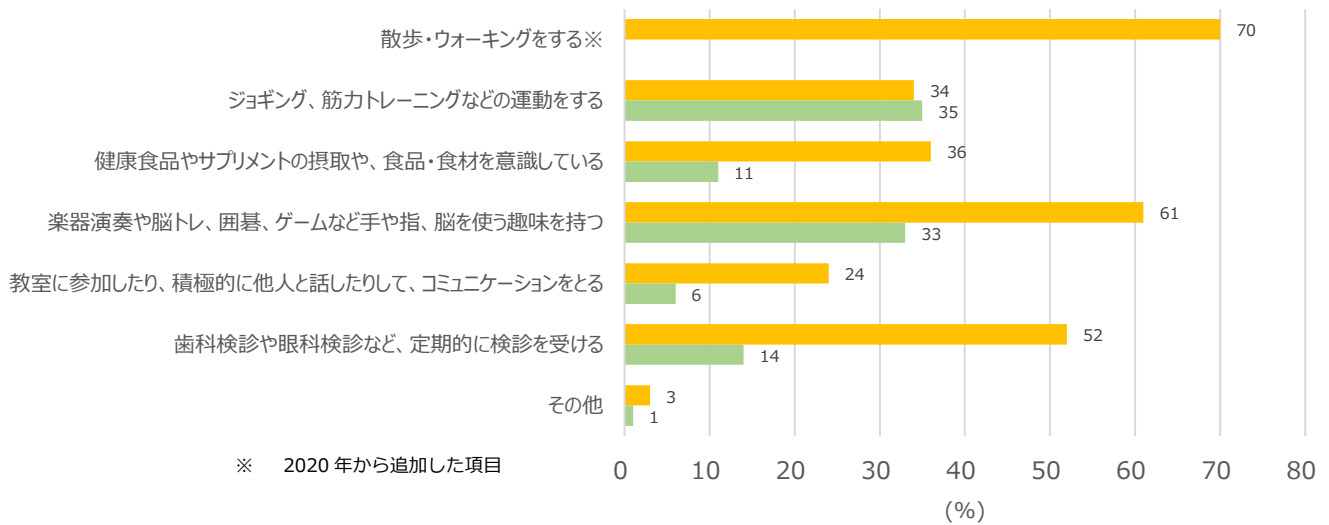


現在、認知症の予防に取り組んでいるか (n=2000)

2020年 性年代別



2020年 2017年



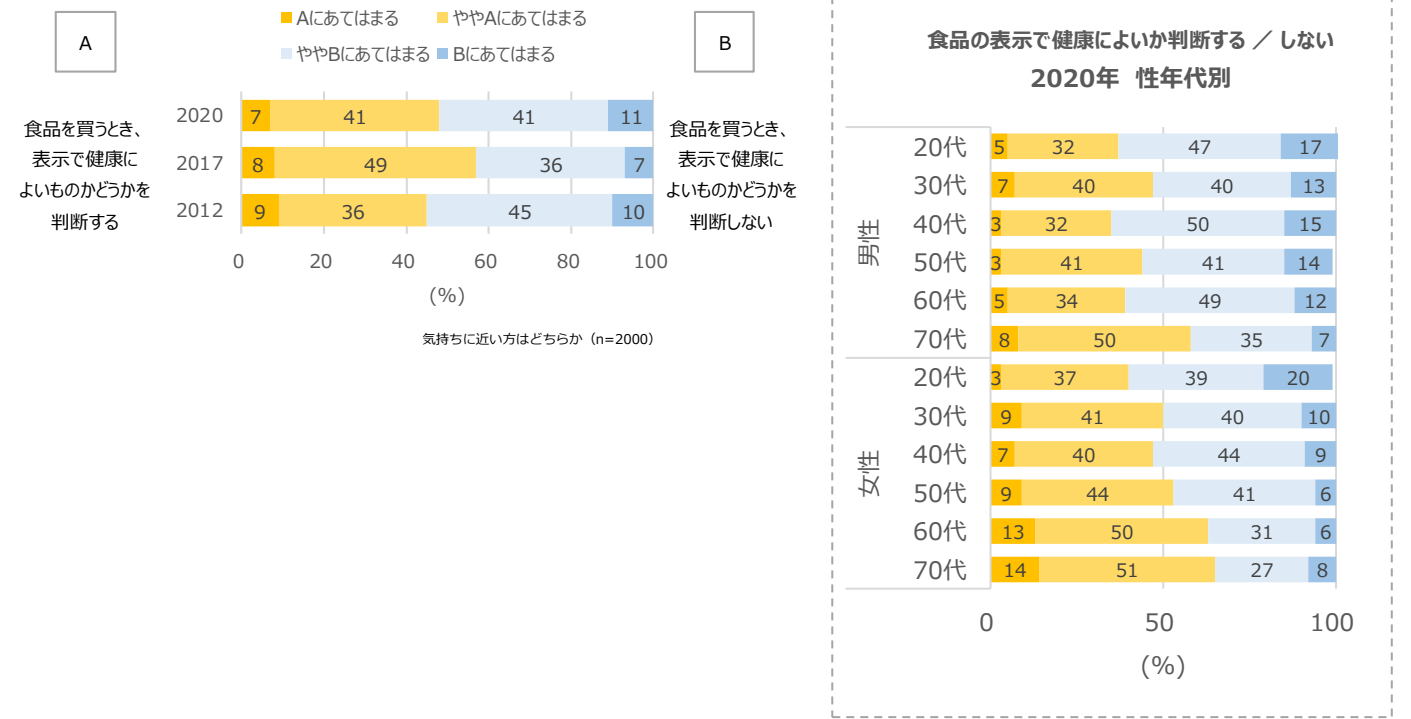
※ 2020年から追加した項目

認知症予防について具体的にに取り組んでいること (認知症の予防に取り組んでいる人; n=132、複数回答)

⑫ 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？

「食品を買うとき、表示で健康によいものかどうかを判断する」（A にあてはまる）人の特徴について、下表の 13 設問に着目し「判断しない」（B にあてはまる）人と比較しました。

「判断する」人は、健康意識が高く、健康によいものを積極的に試して、ほかの人にも勧めていることがうかがえました。



食品を買うとき、表示で健康によいものかどうかを		
それぞれ以下の合計 (%) ;	判断する人 (n=145)	判断しない人 (n=223)
「意識していた」「どちらかという意識していた」、 「非常にそう思う」「そう思う」、「あてはまる」「ややあてはまる」		
食事のとき「健康」を意識している	91	49
効果を実感した健康法や食品・食材を他の人に勧めるほうだ	52	35
特定保健用食品や機能性表示食品を積極的に摂取している	48	23
多少値段が高くても、健康によい食品を好んで選ぶ	68	35
健康のため、栄養補助、健康食品（サプリメント含）を利用している	42	26
普段の食生活で健康は十分維持できる	75	62
成人病（生活習慣病）予防によりといわれる食品をとるようにしている	77	41
体が健康であれば、精神的な健康も維持されると思う	57	63
普段から健康を意識して積極的に運動をしている	47	36
好きではないものを食べても、栄養バランスに気を付けている方が幸せだ （ / 栄養バランスは気にせず、好きなものを食べる方が幸せだ）	67	17
健康のために、食品の産地や原産国を気にしている （ / 関係ないと思う）	92	34
トクホ（特定保健用食品）・機能性表示食品を利用した方が健康によいと思う （ / 健康には関係ないと思う）	51	41
特定の栄養成分を加えたものの方が健康によいと思う （ / 何も加えず天然のままのものの方が健康によいと思う）	43	24

食品を買うとき、表示で健康によいものかどうかを判断する人；「A にあてはまる」 (n=145) / 同 判断しない人；「B にあてはまる」 (n=223)

今回の調査結果から

新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、公衆衛生や健康意識がさらに高まった 2020 年、4 月 7 日の「緊急事態宣言」発令から約 6 ヶ月後（10 月）に本調査を実施しました。2012 年、2017 年と比較分析した結果、「健康と食に関する意識」の総合的潮流には大きな変化がないことが分かりました。

「食事のときの健康意識」が 85%と最も高い 70 代女性に着目してみると、「オリーブオイル」の摂取が増加しており、食品成分では「たんぱく質を多く摂る」が上位に上がりました。また、ダイエットの目的は「運動能力向上のため」が 15%と、女性の中では最多（20 代と同率、60 代と 12 ポイント差）となり、健康維持や認知症予防のために「ウォーキング」に取り組んでいることも分かりました。70 代女性が食にも運動にも積極的な様子は、“動けなくなる”ことへの不安が背景にあるのではないかと推測しました。

厚生労働省は「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンにした「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進しており、4 月からは 75 歳以上を対象に、要介護になる手前の状態かどうかを判断する「フレイル健診」も始まりました。こうした積極的な情報発信や取組みにより、生活習慣が向上され、健康寿命延伸に繋がっていると推測されます。

«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

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

※ ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。 <https://www.nisshin-oillio.com>

※ 本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複写、複製、転記することを禁じます。