

# '23 健康と食に関する意識調査【第4回】

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“ゆっくりよく噛んで/時間をかけて”を意識する人が大幅に増加
- 「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”にこだわりがある傾向

2024年2月26日

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

## はじめに

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類に引き下げられた後の2023年（9月）の変化等に着目して分析した結果をレポートにまとめました。



# 調査概要

## 実査期間

2023年9月15日（金）～19日（火）

## 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
- 過去1年間に入院歴のない方

## サンプル数

n=2,000（性別・年代・地域の人口構成比に応じた割付にて回収）

## 割 付

	男 性						女 性						男 性	女 性
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代		
北海道	4	6	7	8	8	7	4	6	7	8	8	9	40	42
東北	8	11	14	14	14	14	4	9	14	14	14	14	75	69
関東	51	55	70	71	51	53	48	52	64	65	49	61	351	339
中部	23	26	34	38	31	31	22	23	32	35	31	38	183	181
近畿	22	23	31	33	24	27	22	23	32	33	28	32	160	170
中国・四国	8	10	14	14	13	15	8	10	14	15	17	19	74	83
九州・沖縄	16	17	22	21	20	20	14	17	22	21	21	22	116	117
計	132	148	192	199	161	167	122	140	185	191	168	195	999	1001

# 調査結果のポイント

## 1 最近1~2年間で 心がけてきたこと

P4

「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

## 2 1年以上続けている 健康に良いと紹介されたもの

P5

「健康に良いと紹介された  
食品やメニュー」は3割、  
情報源は  
「ソーシャルメディア」が増加

## 3 最近1~2年間での ダイエット理由

P6

ダイエットを  
「考えたことがない」が  
10ポイント以上減少

## 4 最近1~2年間で感じた/感じる ストレス理由

P7

「仕事」「人付き合い」  
「自分の体調」が増加

## 5 食事のときに 健康を意識して行いたいこと

P8

“ゆっくりよく噛んで  
/時間をかけて”が大幅に増加

## 6 現在使っている油×食事のときに 健康を意識して行いたいこと

P9

「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  
こだわりがある傾向

## 7 食用油に対する考え

P10

「料理をおいしく仕上げるため  
に必要」「酸化が気になる」

## 8 最近1~2年間での 食事における成分意識

P11

「たんぱく質を多く摂る」が  
「食物繊維を多く摂る」と  
同等まで増加

## 9 食意識と健康意識の関係

P12

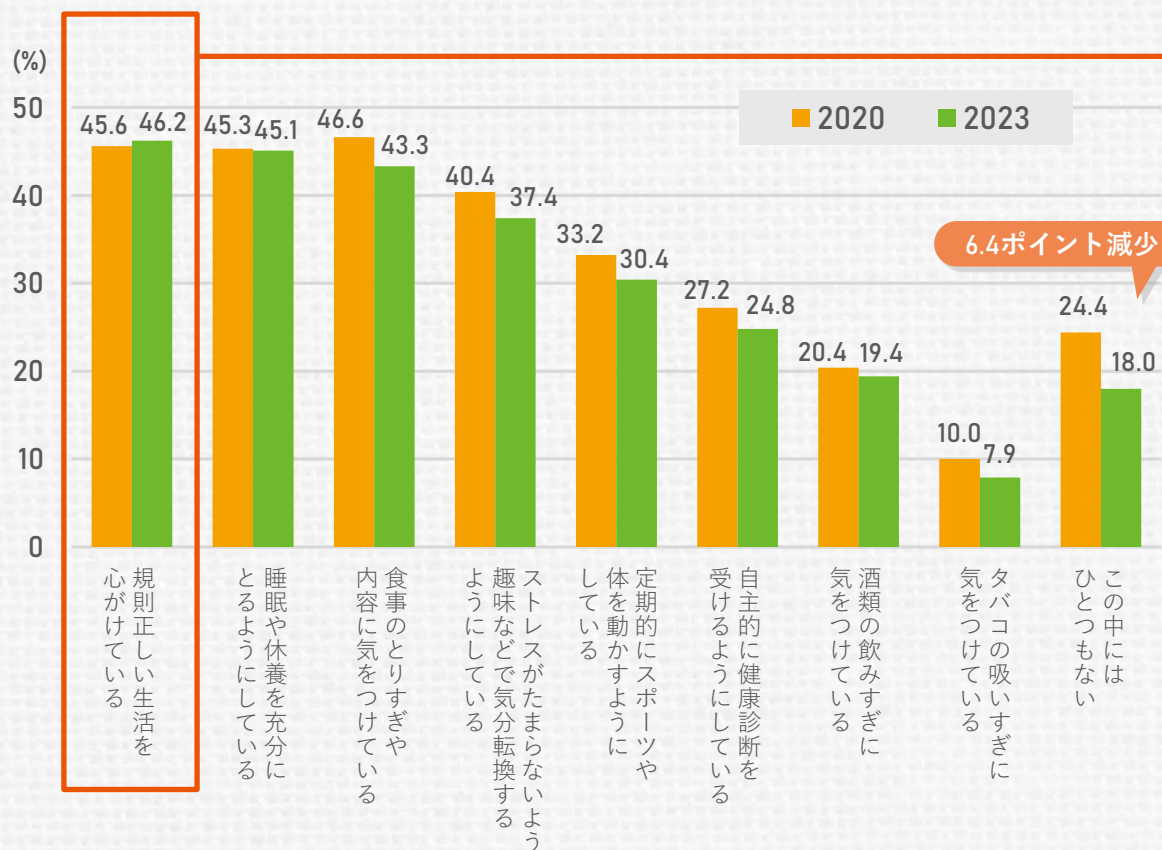
「健康に良い食事をするため  
には、多少味が落ちてでも仕方が  
ないと思う」は、男女ともに  
20、70代が多い傾向



## 「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

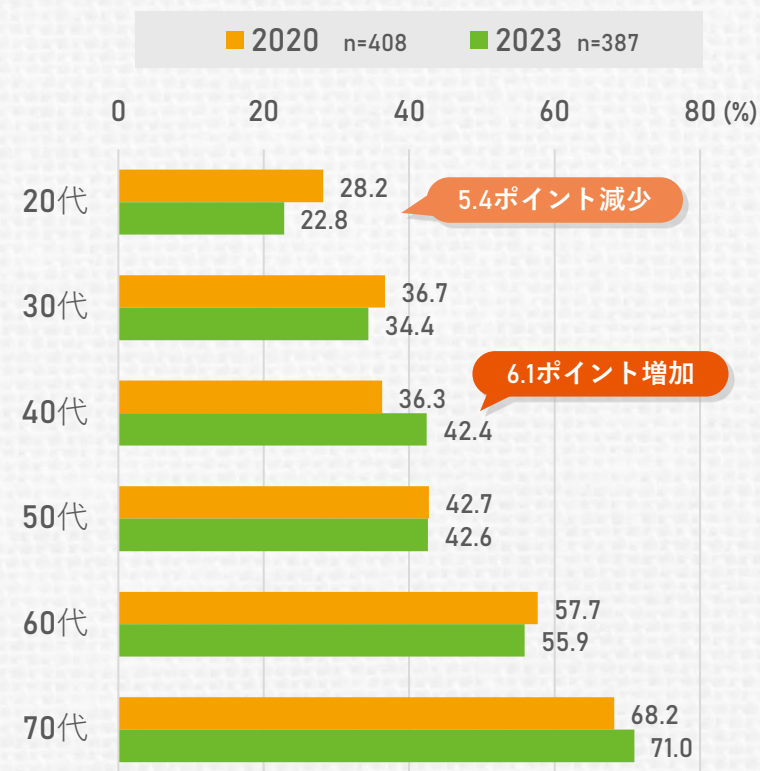
- 2020年と同様に、「規則正しい生活を心がけている」「睡眠や休養を充分にとるようにしている」が上位で、「この中にはひとつもない」は6.4ポイント減少しました。
- 2020年と比べて、「規則正しい生活を心がけている」は、20代が5.4ポイント減少、40代が6.1ポイント増加しました。

〈最近1～2年間で心がけてきたこと〉



最近1～2年間に、あなたご自身が心がけてきたことにお答えください (n=2000, MA)

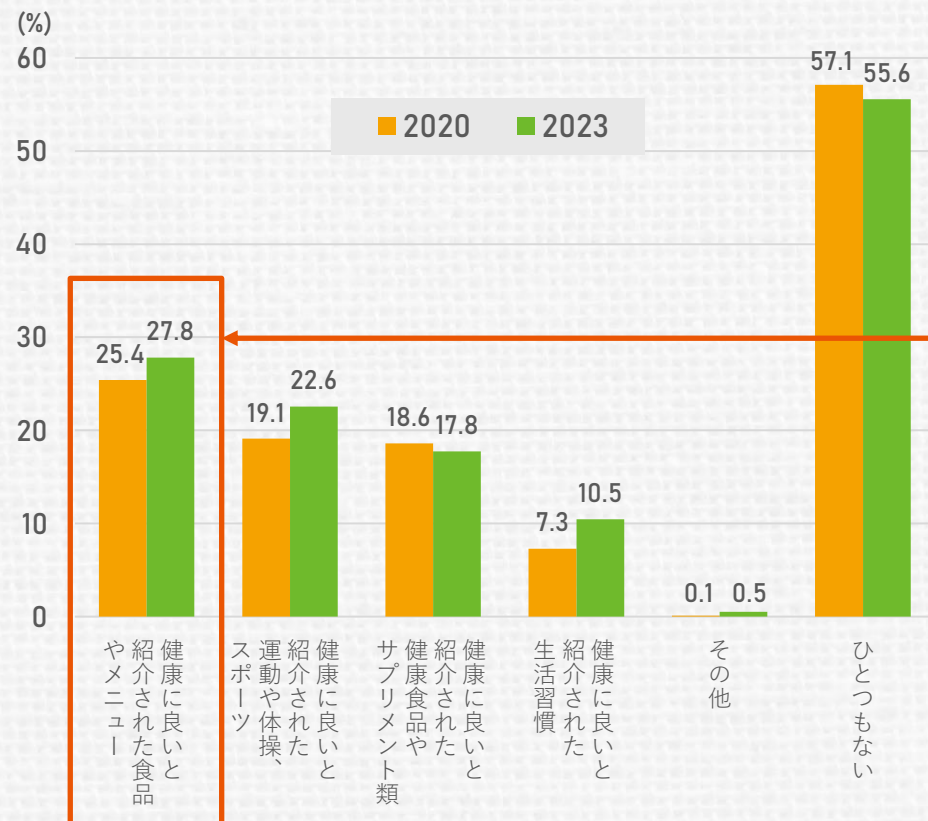
〈【2023年】「規則正しい生活を心がけている」を意識している人〉



## 「健康に良いと紹介された食品やメニュー」が3割、情報源は「ソーシャルメディア」が増加

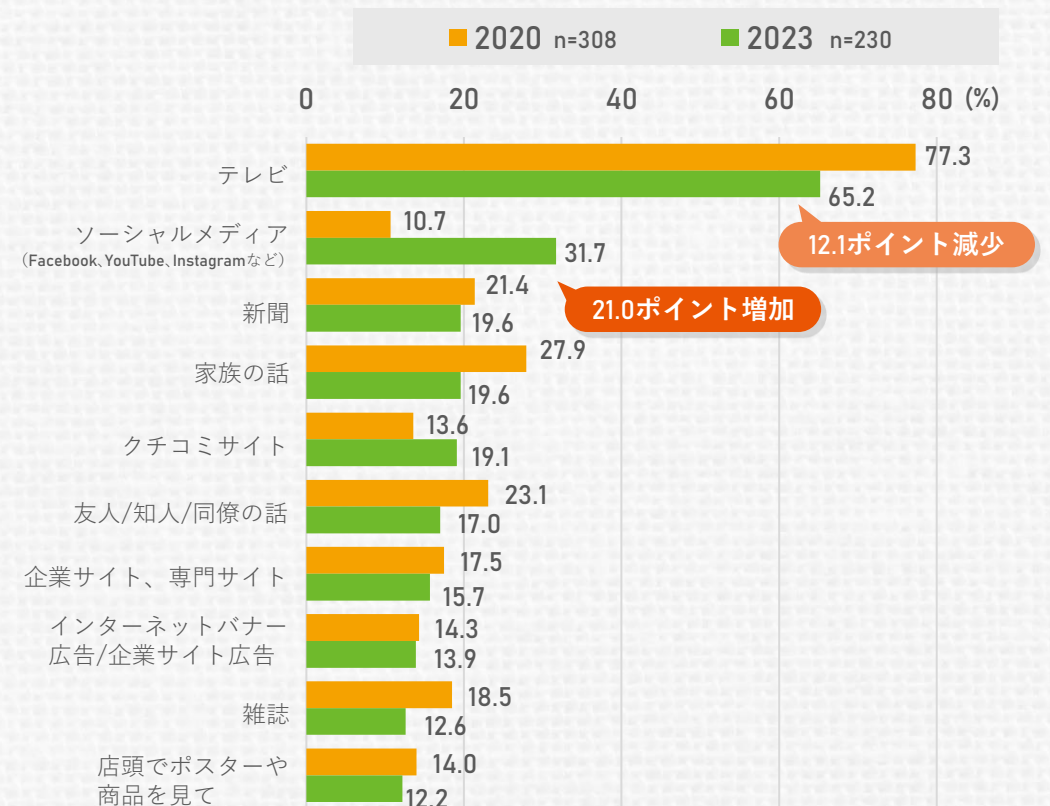
- 2020年と同様に、「ひとつもない」が約60%と最も多く、「健康に良いと紹介された食品やメニュー」は約30%でした。
- 2020年と比べて、健康に良いと紹介された食品やメニューの情報源は、テレビが12.1ポイント減少し、ソーシャルメディアが21.0ポイント増加しました。

〈1年以上続けている健康に良いと紹介されたもの〉



「健康に良い」と紹介されたもので、現在までに1年以上続けているものをすべてお答えください (n=2000、MA)

〈「健康に良いと紹介された食品やメニュー」の情報源〉



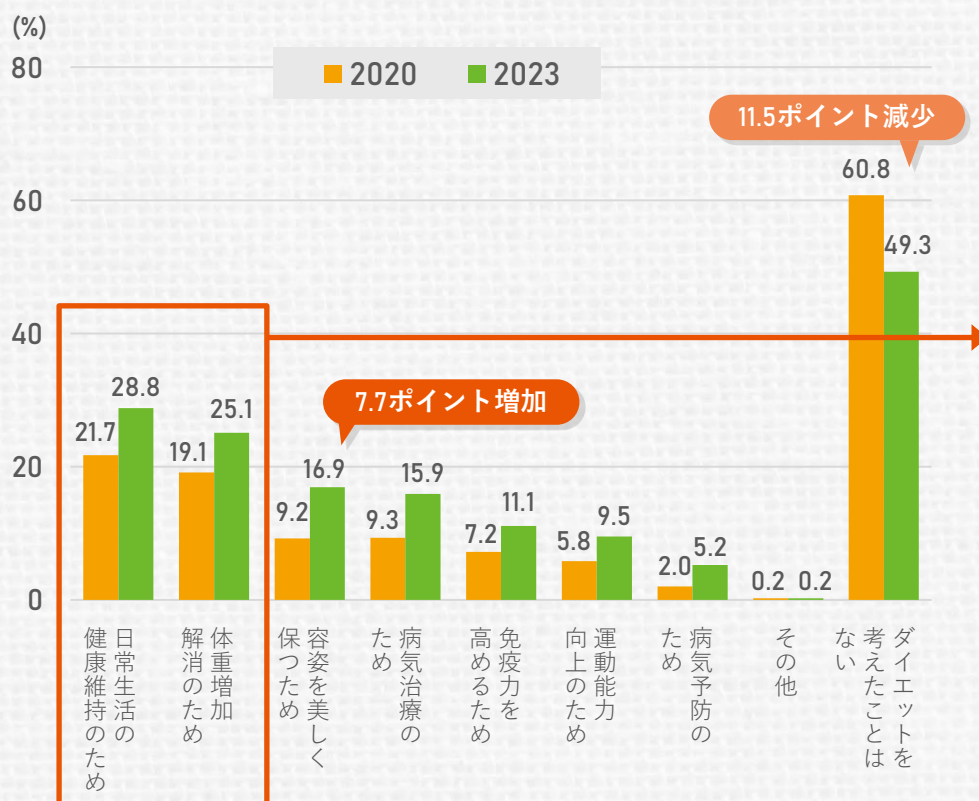
(健康に良いと紹介された食品やメニューを1年以上続けている人、MA、15項目中上位10項目)



## ダイエットを「考えたことがない」が10ポイント以上減少

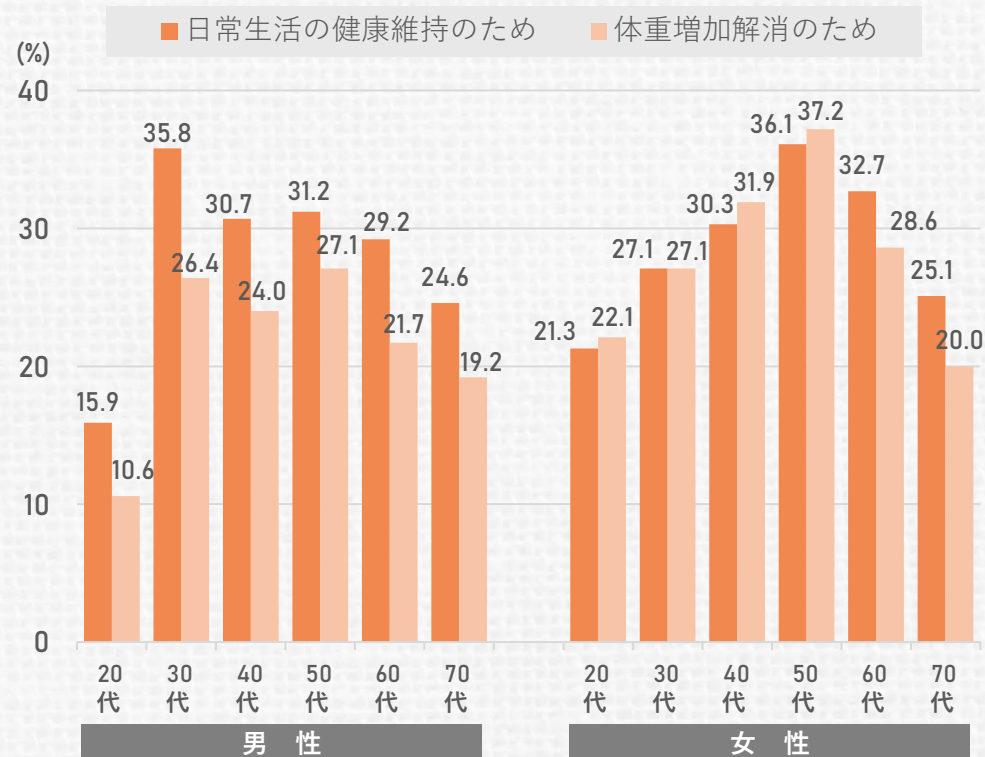
- 2020年と比べて「ダイエットを考えたことがない」人は、11.5ポイント減少しました。
- 「日常生活の健康維持のため」は男性に着目すると30代が35.8%、「体重増加解消のため」は女性に着目すると50代が37.2%と最多でした。

〈最近1～2年間のダイエット理由〉



最近1～2年間に、以下に挙げる理由でダイエットを考えたことがありますか (n=2000、MA)

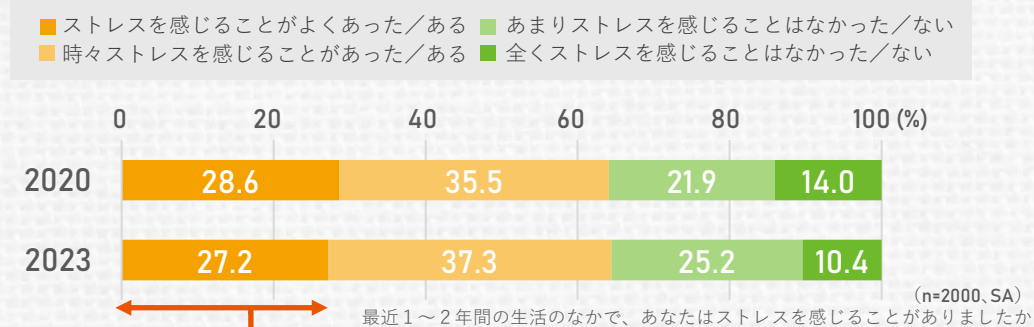
〈【2023年】「日常生活の健康維持のため」「体重増加解消のため」にダイエットをしている人〉



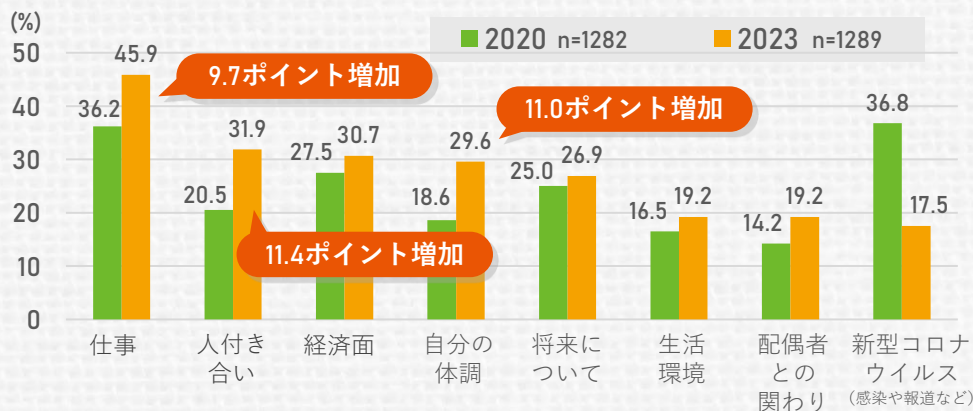
## 「仕事」「人付き合い」「自分の体調」が増加

- 2020年と比べて、ストレスの理由は、「仕事」が9.7ポイント、「人付き合い」が11.4ポイント、「自分の体調」が11.0ポイント増加しました。
- 「ストレスを感じることがよくあった/ある」は、20-40代女性に多い傾向でした。

## 〈最近1～2年間にストレスを感じることがあったか/あるか〉

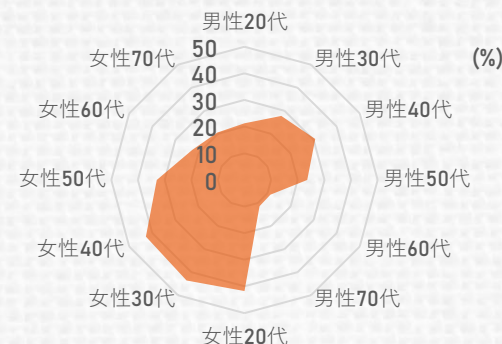


## 〈ストレスを感じた/感じる理由〉

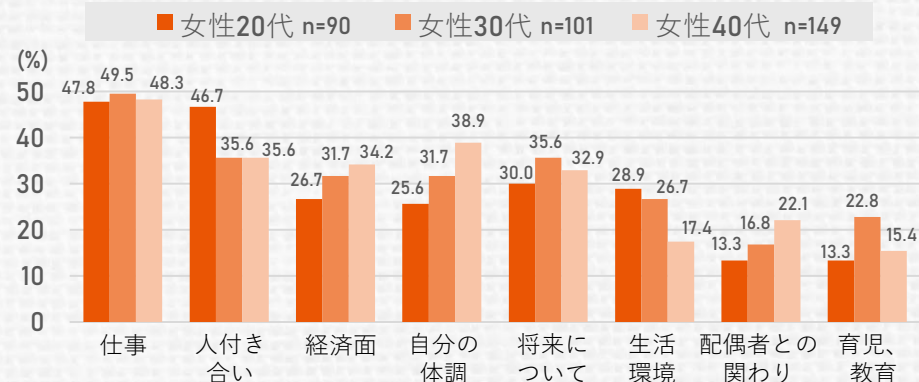


ストレスの原因は何であると思いますか  
 (「ストレスを感じることがよく/時々、あった/ある」人、MA、16項目中上位8項目)

## 〈【2023年】「ストレスを感じることがよくあった/ある」人〉



## 〈【2023年】「ストレスを感じることがよくあった/ある」女性20-40代がストレスを感じた/感じる理由〉



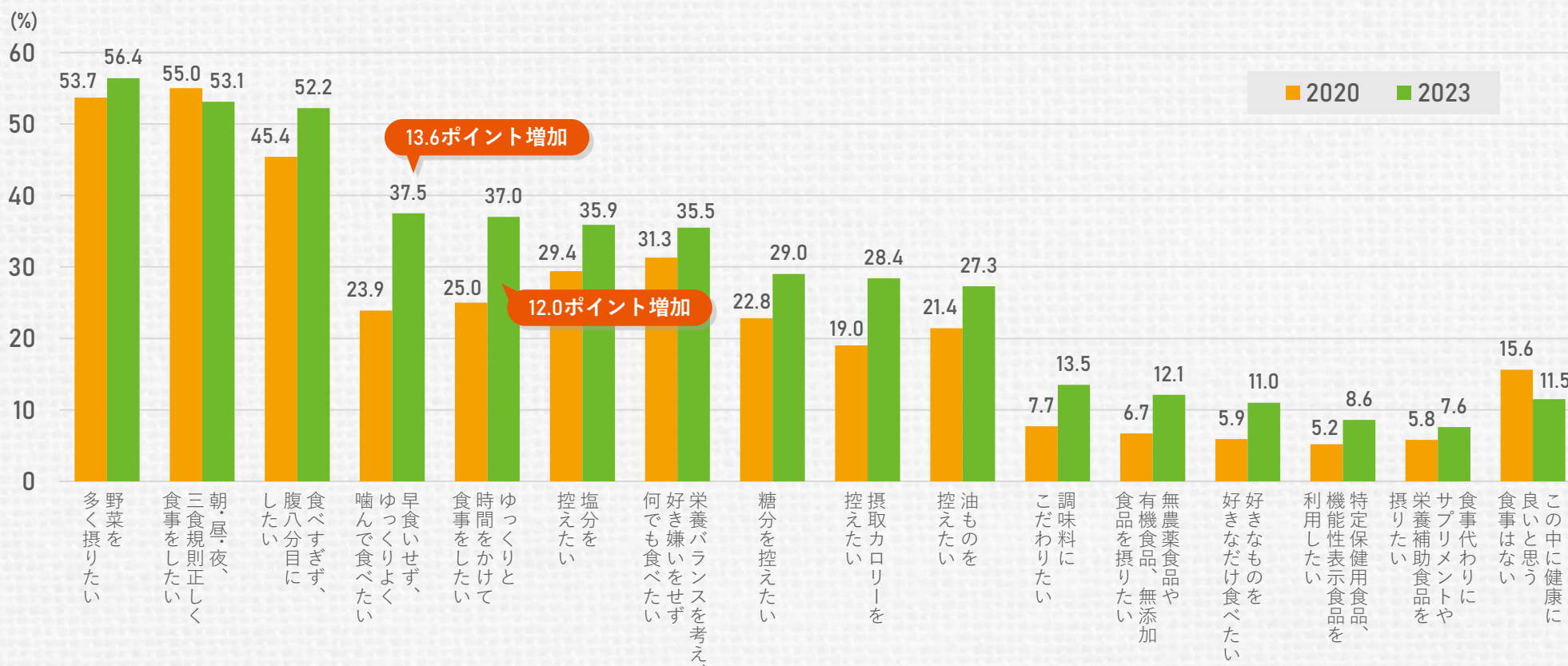
※小数点第二位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とならない場合があります



## “ゆっくりよく噛んで/時間をかけて”が大幅に増加

- 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ポイント増加しました。

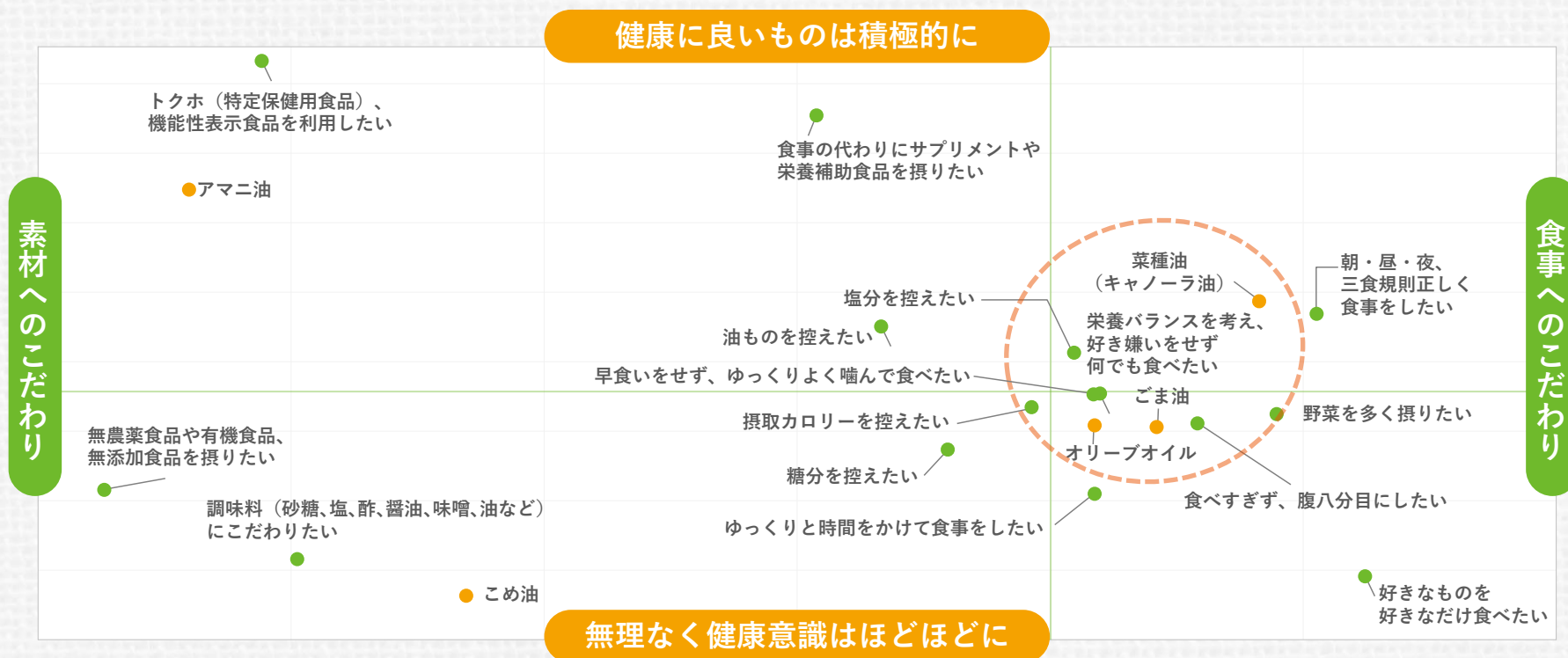
## 〈 普段の食事のときに、健康を意識して行いたいこと 〉



あなたが普段の食事のときに、健康を意識して行いたいことをすべてお答えください (n=2000, MA)

# 「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”にこだわりがある傾向

- 「オリーブオイル」「ごま油」「キャノーラ油」を使っている人は、素材よりも食事そのものにこだわりがある傾向でした。
- 「こめ油」を使っている人は、素材までこだわりがある傾向でした。



それぞれのオイル（食用油）について、当てはまるものをひとつずつお選びください（現在各油を使っている人、SA）  
あなたが普段の食事のときに、健康を意識して行いたいことをすべてお答えください（MA）

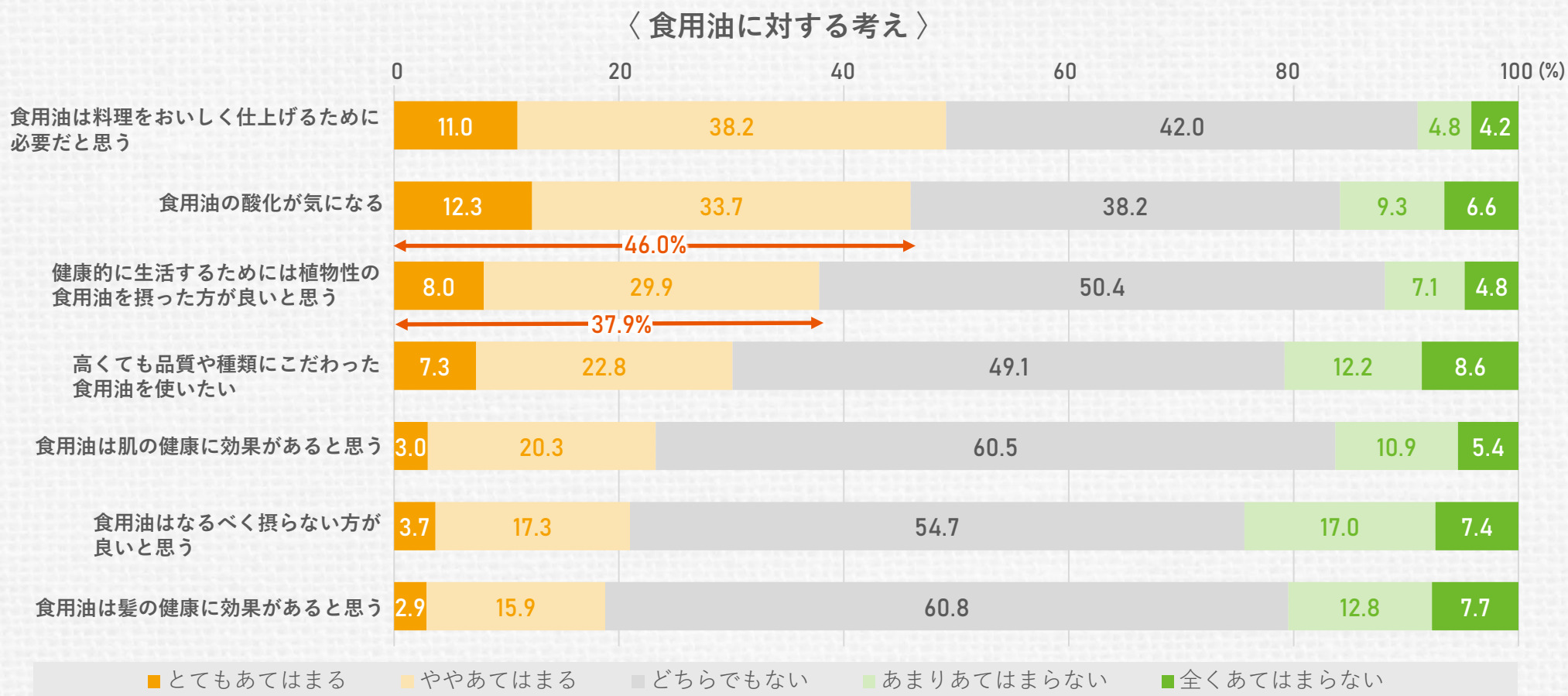
※各食用油を使っている人と、普段の食事で健康を意識して行いたいことの関係性を示す相関係数分析結果  
※キャノーラ油：n=804/ごま油：n=1194/オリーブオイル：n=1141/こめ油：n=229/アマニ油：n=187



## 「料理をおいしく仕上げるために必要」 「酸化が気になる」

- 「食用油の酸化が気になる」は46.0%、「健康的に生活するためには植物性の食用油を摂った方が良いと思う」は37.9%が「あてはまる※」と回答しました。

※「あてはまる」「ややあてはまる」の合計

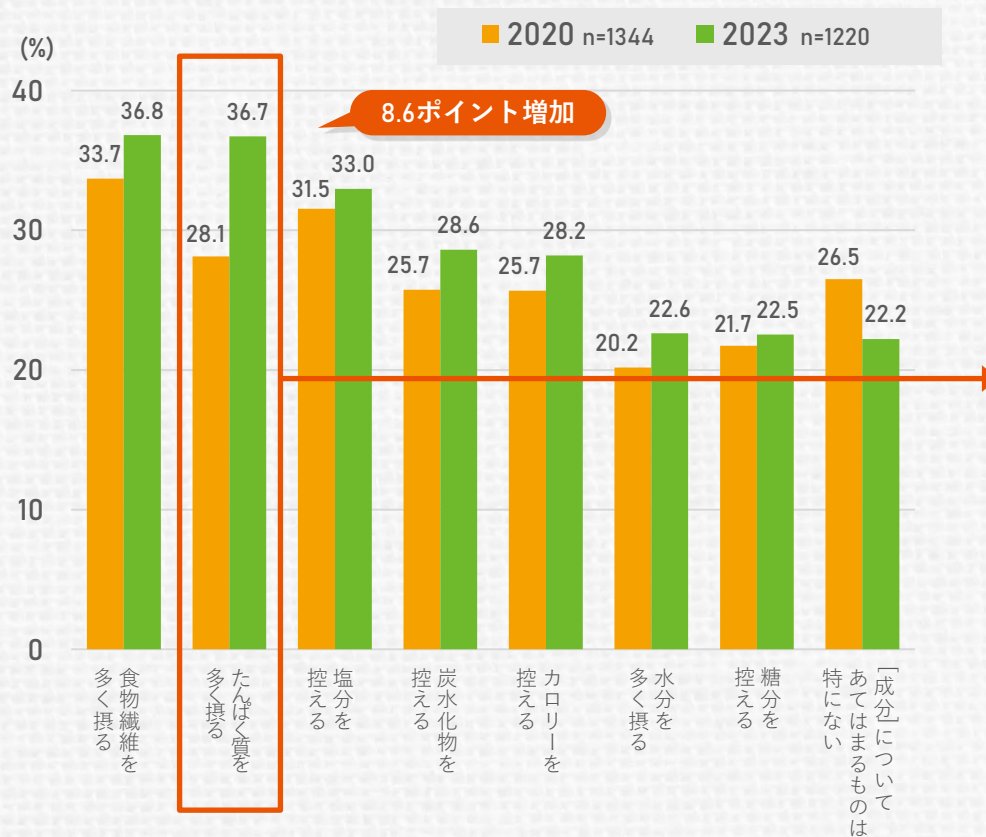


あなたのオイル（食用油）に対する考えについて、それぞれお答えください（n=2000, SA）  
 ※小数点第二位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とならない場合があります

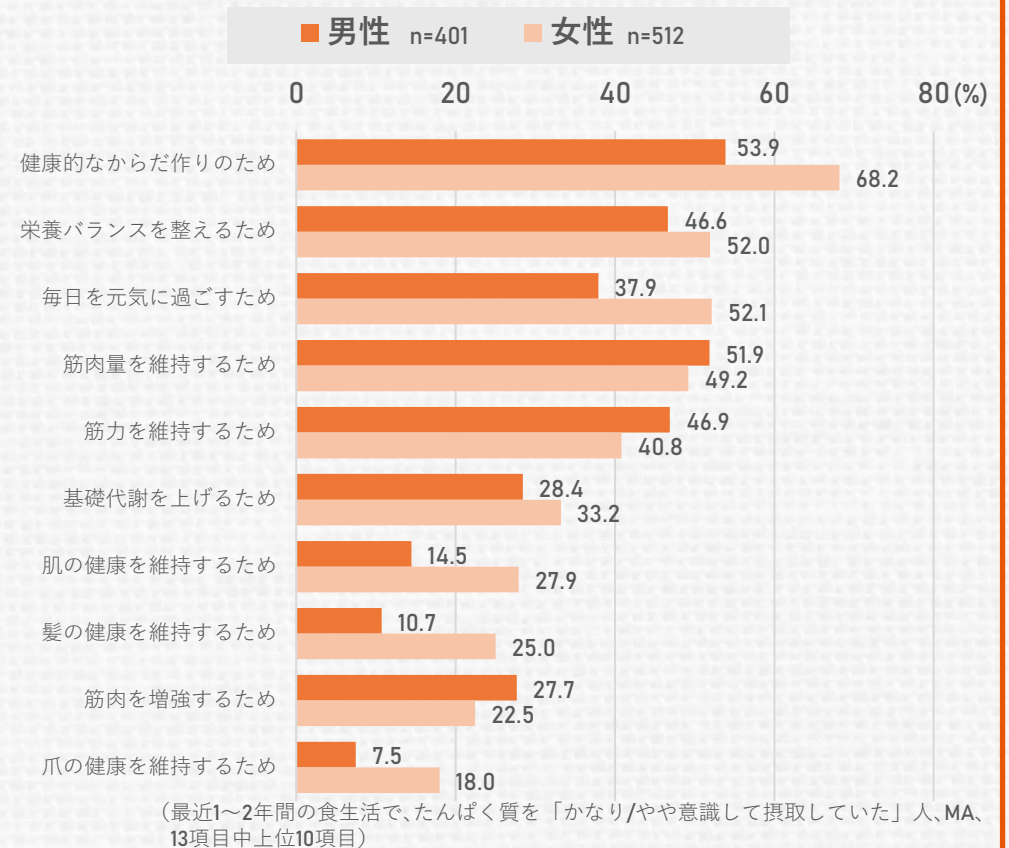
## 「たんぱく質を多く摂る」が「食物繊維を多く摂る」と同等まで増加

- 2020年と比べて、夕食時に「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。
- 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。

〈最近1～2年間の夕食における成分意識〉



〈【2023年】たんぱく質を摂る目的〉



最近1～2年間について、あなたは食事（夕食）のときに、食品の【成分】についてどのような点を意識してきましたか（最近1～2年間の食事で、健康を「意識していた」「どちらかという意識していた」人、MA、15項目中上位8項目）



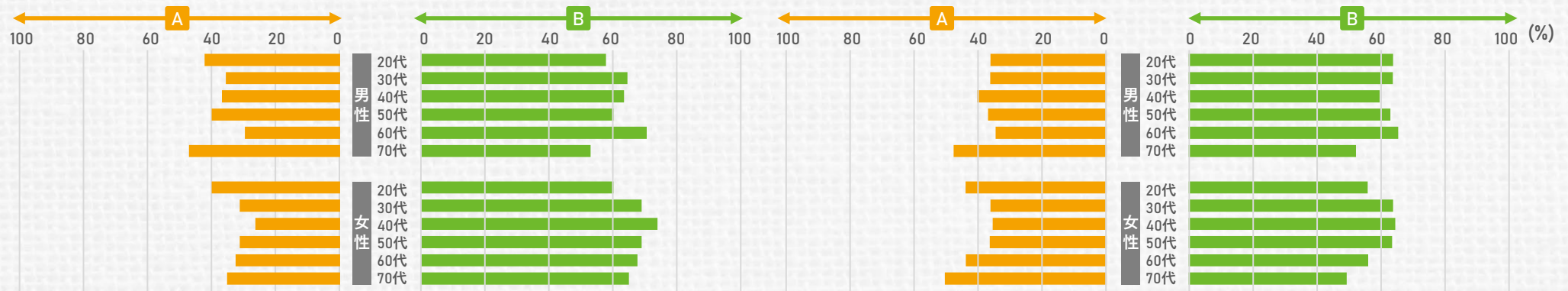
「健康に良い食事をするためには、多少味が落ちてもしっかり仕方がないと思う」は、男女ともに20、70代が多い傾向

- ① 「A: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仕方がないと思う」は、男女ともに20、70代が多い傾向でした。
- ② 「A: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」は、女性は20、70代が多い傾向でした。

〈食意識と健康意識の関係〉

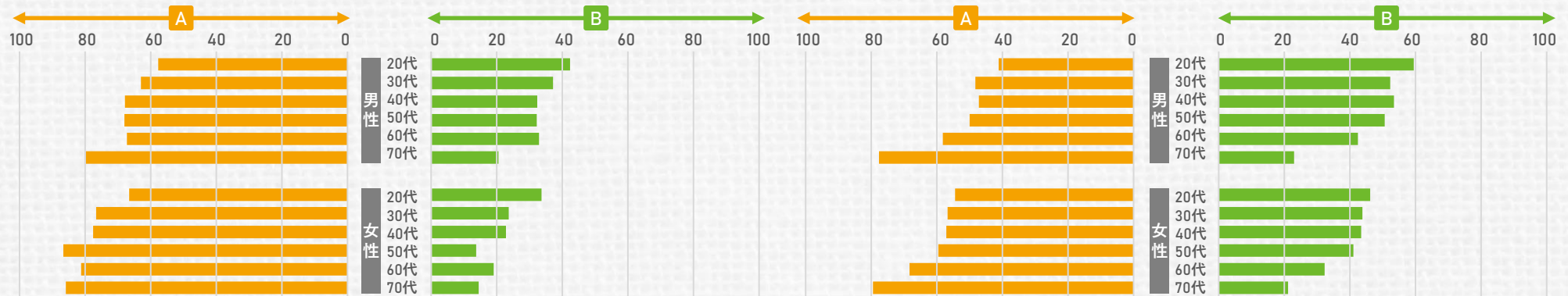
① A:健康に良い食事をするためには、多少味が落ちてもしっかり仕方がないと思う  
B:多少健康に良くないと思う食事でも、おいしいものが食べられる方がよい

② A: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  
B: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



③ A:味の濃いものを好んで食べるのは健康に良くないと思う  
B:味の濃いものを好んで食べても健康には関係ないと思う

④ A:食事は家族や友人などとする方が楽しくて良い  
B:食事は一人の方が気楽で良い



## おわりに

前回調査は、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）に、当調査は5類に引き下げられ、経済の正常化が進んだ2023年（9月）に実施しました。

日常生活について、生活者は規則正しい生活を送ったり、十分な睡眠とるような生活習慣を意識しており、メディアなどで健康に良いと紹介された食品やメニューを1年以上継続している人は3割程度となりました。一方、ダイエットを考えたことがない人は1割以上減少し、ストレスの理由は新型コロナウイルスから仕事や人付き合いに変化しており、前回調査時から生活が変化した様子がうかがえました。

食事については、“よく噛んで”“時間をかけて”ゆっくり食べたいという人が1割以上増加しており、この層はオリーブオイルやごま油を使用している層と同様に、無理せずに健康を意識する食事を好む傾向が見て取れました。さらに、食用油についてはおいしさへの寄与や酸化への意識があり、たんぱく質の摂取意識については食物繊維と同等まで増加していることが分かりました。

当調査では、生活者の健康意識は“無理せず、個々人の日常生活に違和感なく馴染む”ことを重視する方向に進んでいる様子がうかがえました。

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

<https://www.nisshin-oillio.com/report> 〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1

※ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。 ※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複製、複製、転記することを禁じます。