

健康と食、栄養に関する調査



2019年12月

はじめに

この調査は大手食品卸企業である国分グループ本社と、全国に管理栄養士・栄養士をネットワークし、食や健康・栄養に関するコンテンツを発信し続ける株式会社リンクアンドコミュニケーションの協力のもとに実施した調査です。

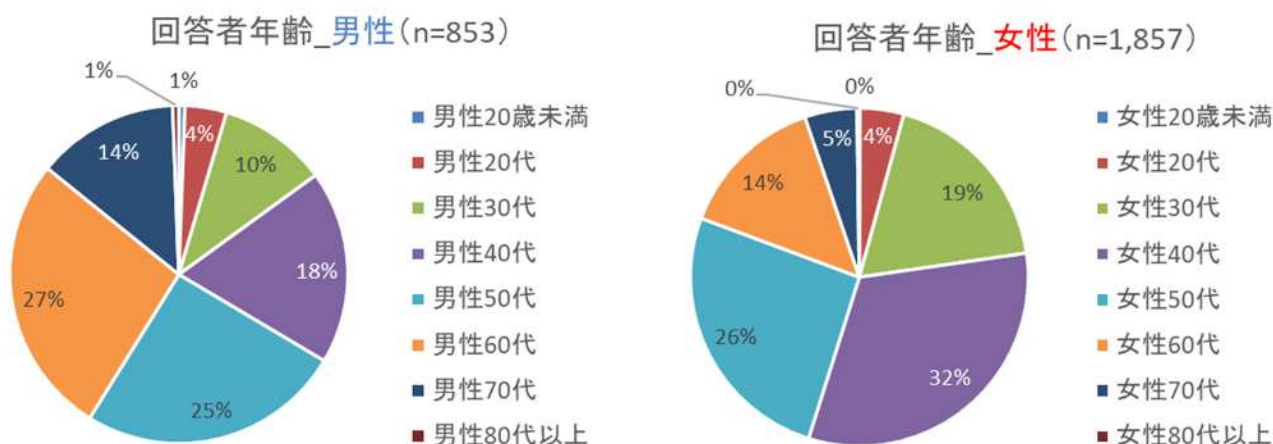
調査の目的

本調査は、国民の皆さまが健康や食事、栄養、調理に関してどのようなことを考え、注目し、行動されているのかを調べることにより、食に関わるサービスを提供している私たちの新規サービスの検討や新たな情報提供手法の模索など、様々な形で活用することを目的としております。今年の調査は主にインターネットにより、2,710名の方にご回答いただきました。国民の健康や栄養、調理に関する基礎データとしてご覧いただければ幸いです。

調査概要

調査名	食と健康、栄養に関する調査
調査時期	2019年6月1日～6月30日
調査方法	インターネット アンケート調査
調査対象者	ネット調査会員、ぐるっば会員
有効回収数	2,710サンプル（有効回答2,710票）
設問数	全29問
調査主体	株式会社 リンクアンドコミュニケーション
調査協力	国分グループ本社 株式会社

回答者の基本属性



アンケートの有効回答者数は2,710名。男女比は男性31.5%、女性が68.5%と女性が多い。男性は40～60代、女性は30代～50代が回答者の中心となっている。

調査結果をご覧いただくにあたり

本調査の集計にあたっては、全体集計・性年代別集計とあわせて以下の切り口でも集計を行っております。全体集計だけでは見えなかった特徴を見つけ出す切り口として以下の2つの指標を用いたクロス集計も行っています。

本書では、以下の切り口で注目すべき特徴が出た質問に関してのみ結果を掲載しています。

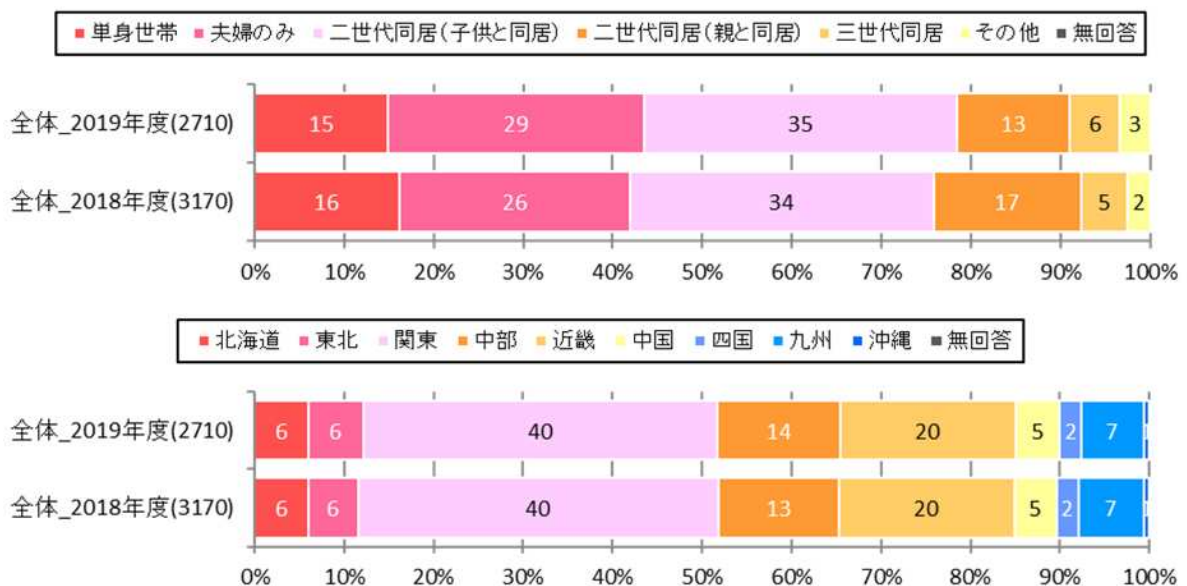
料理の腕前指標：定番メニュー数と夕食の品数により、以下の4グループを設定

		Q10定番メニュー数						
		5メニュー以下	6~10メニュー	11~15メニュー	16~20メニュー	21~30メニュー	31メニュー以上	
夕食の品数 Q9	1~2品 のことが多い	見習い調理人 N=800 (30%)	調理力持て余し人 N=429(16%)					
	3品の ことが多い		普通 調理力人 N=759 (28%)	超調理力人 N=701 (26%)				
	4品以上 のことが多い							

健康状態指標：ご自身の健康状態と健康への配慮別に、以下の4グループを設定

		Q15健康への意識				
		積極的に気づか ている	気づかっ ている	どちらとも 言えない	あまり気 づかってい ない	全く気づ かってい ない
健康状態 Q14	健康だと思う	健康・健康配慮 N=1228 (46%)		健康・健康無配慮 N=582 (22%)		
	どちらかといえば 健康だと思う					
	どちらかといえば 健康だと思わない	非健康・健康配慮 N=371 (14%)		非健康・健康無配慮 N=468 (18%)		
	健康ではないと思 う					

その他クロス集計ではないが見ている項目：家族構成別/地域別



全編をご覧いただくにあたり、年代別集計で使用している男女の20歳未満、80代以上はn数が極端に少ないため参考データとしてご覧ください。

注目していただきたい4つのポイント

今回の調査結果より、私達が注目した4つのポイントをご提示します。

- 1) 食 : ヨーグルト、納豆は健康食材の定番に？
- 2) 健康 : 野菜をよく食べ、***食べるのが健康の秘訣？
- 3) 痩身 : 女性は 人に一人が今日もダイエットに励んでいる？
- 4) 健診 : 去年と今年で約 割の人が健診を受診している。

本紙は、上記のそれぞれのテーマに注目してご覧ください！



目次



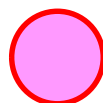
食の章 (5～10P)

- ・ 普段の食材の購入場所 … 5P
- ・ 食品のインターネット購入状況 … 6P
- ・ 商品購入時におけるパッケージの注目箇所 … 7P
- ・ 自宅で保有している味噌・砂糖・塩・醤油・油の数 … 8P
- ・ 料理でよく使う調味料 … 9P
- ・ 健康を意識して食べる食材 … 10P



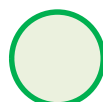
健康の章 (11～13P)

- ・ 自分の健康状態と料理の腕前の関係 … 11P
- ・ 気をつけている健康習慣 … 12P
- ・ 注目している栄養素 … 13P



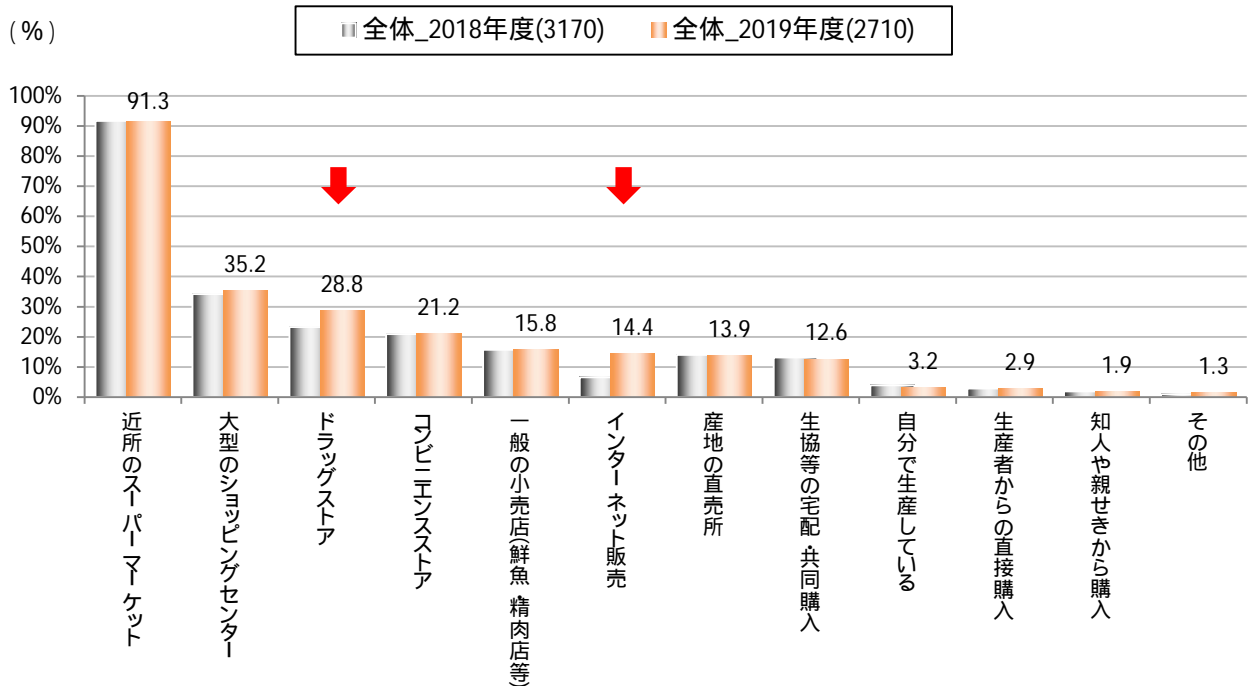
痩身(ダイエット)の章 (14～19P)

- ・ ダイエットへの意識 … 14P
- ・ ダイエットの実行状況 … 15P
- ・ 1回のダイエット期間 … 16P
- ・ ダイエット中に実行すること … 17P
- ・ ダイエットの成否に関する自己評価 … 18P
- ・ ダイエットの目的 … 19P



健康診断の章 (20～24P)

- ・ 最後に健康診断を受けた年/月 … 20P
- ・ 健康診断の結果は気になるか？ … 21P
- ・ 健康診断前の生活改善行動の有無 … 22P
- ・ 健康診断前に生活改善行動を頑張る期間 … 23P
- ・ 健康診断前に生活改善で何をするか？ … 24P



【食材購入場所に関する注目箇所】

全体傾向としてはこれまで同様、「近所のスーパーマーケット」と「大型ショッピングセンター」に票が集まっているのは変わらない。
各データの経年変化に注目（2018年、2019年の比較）。

上図において、オレンジの棒グラフが今年の結果。
前回調査との変化では「ドラッグストア」と「インターネット販売」が票を伸ばしている。

「近所のスーパー」が日常的な買い物で使われている状況は変わらず。

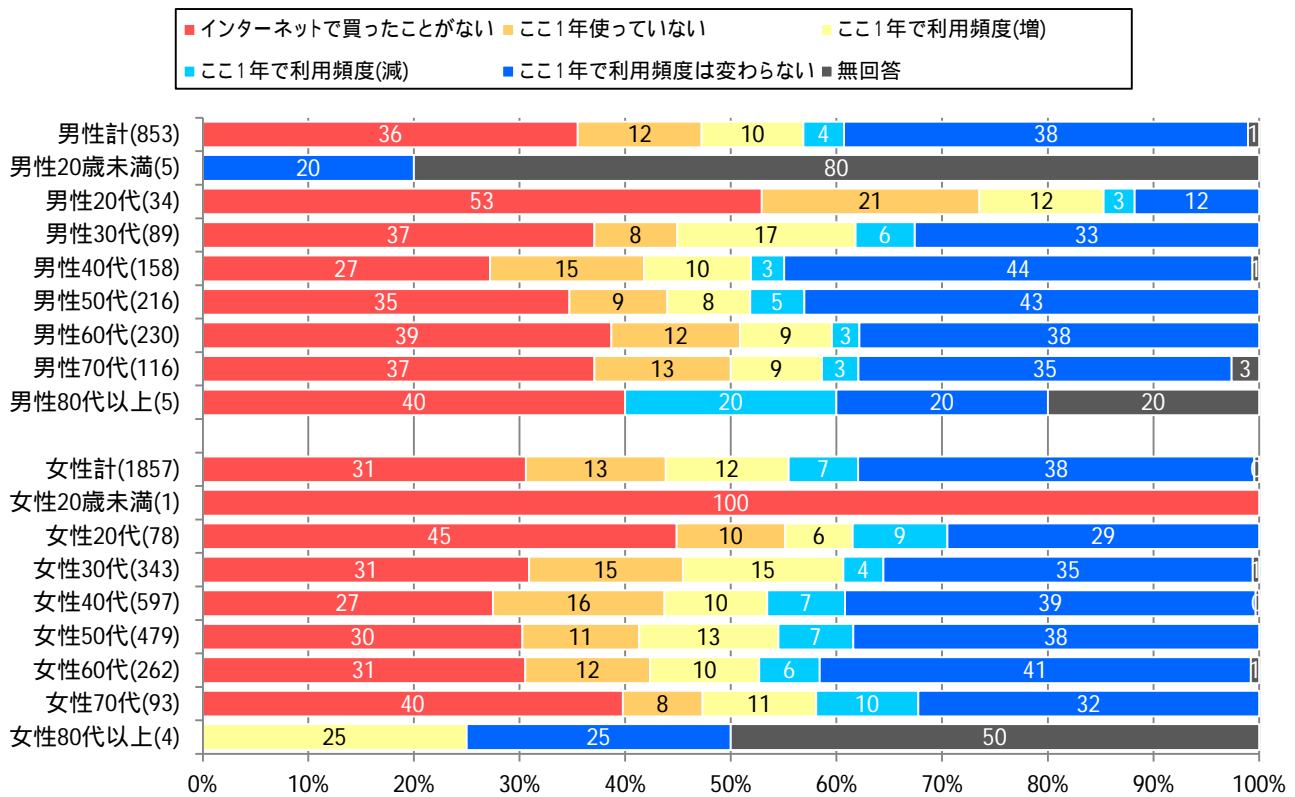
最近ではドラッグストアがお惣菜などの中食需要を取り込み差別化を図るなども経営戦略として打ち出してきているようで、今後もドラッグストアとスーパーマーケットのシームレス化は進んでいきそうな気配。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前において「料理の腕前の高い群（超調理力人）」は「産地の直売所」、「小売店」、「生協」が有意に高い。食材にもこだわる傾向。
- ✔ 中国地方、四国地方、九州地方においては、「ドラッグストア」の選択が有意に高い。



インターネット購入は30代女性がもっとも活用している



【インターネット購入に関する注目箇所】

上図の赤はインターネットで食品を購入していない、オレンジはここ1年使っていない。つまり、赤+オレンジがこの1年でインターネットで食品を買っていない層ということになる。

男性の30代~50代が積極的にネット販売を利用している様子。

女性は30代~60代まででさほど大きな差が出ていない。

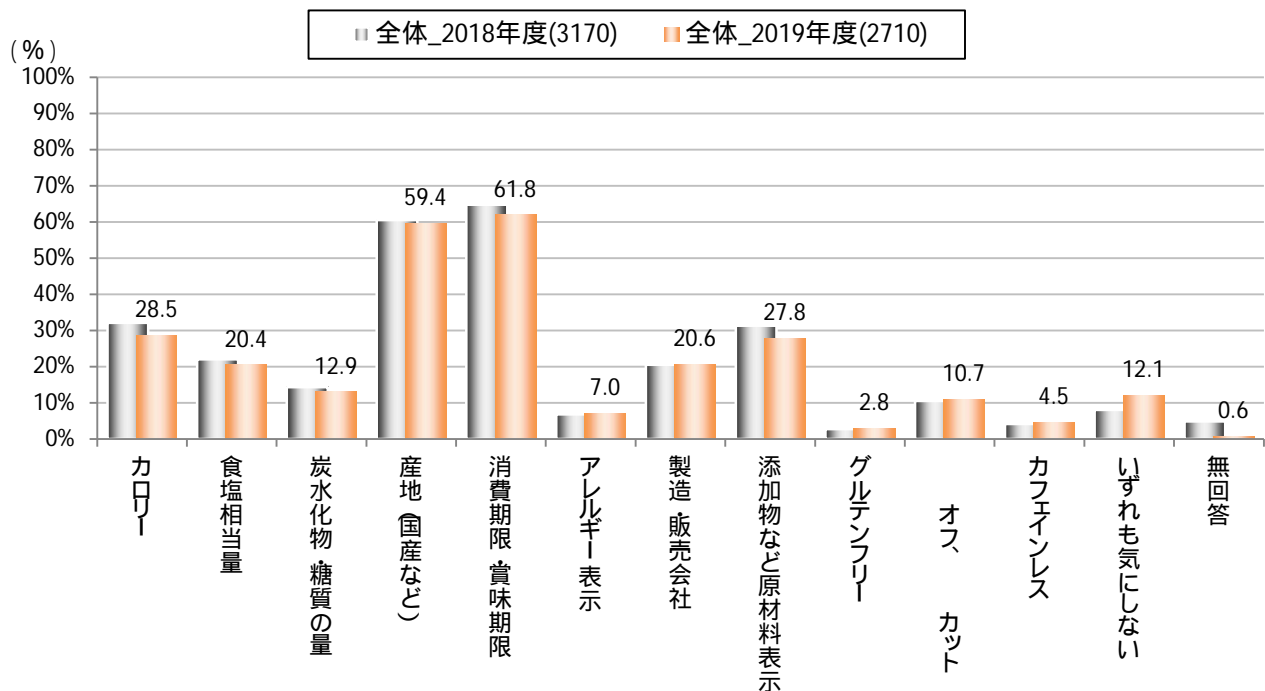
上図の黄色部分はこの1年でインターネット販売の利用が増えた人。

利用の伸び率という意味では、男女ともに30代が積極的に利用しているようだ。

男女共20代、80代はn数が少ない為、参考データとしてご覧ください。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 地域別にみると「関東地方」の人が有意に、「インターネットで食品を購入しない」比率が高い。近場にお店が多い証拠か。
- ✓ 健康状態と健康への配慮でみると、「健康に配慮する」タイプでインターネット販売の利用が増えているようだ。



【商品パッケージの注目箇所】

全体としては「賞味期限」と「産地」に多くの票が集まった。2018年に比べると、全体的に注目度が下がっている印象。

昨年よりもおしなべて票が伸びない中で健闘しているように見えるのは、「製造・販売会社」、「オフ、カット」。
昨今の健康ブームを意識してか、「オフ、カット」が伸びているのはうなずける。

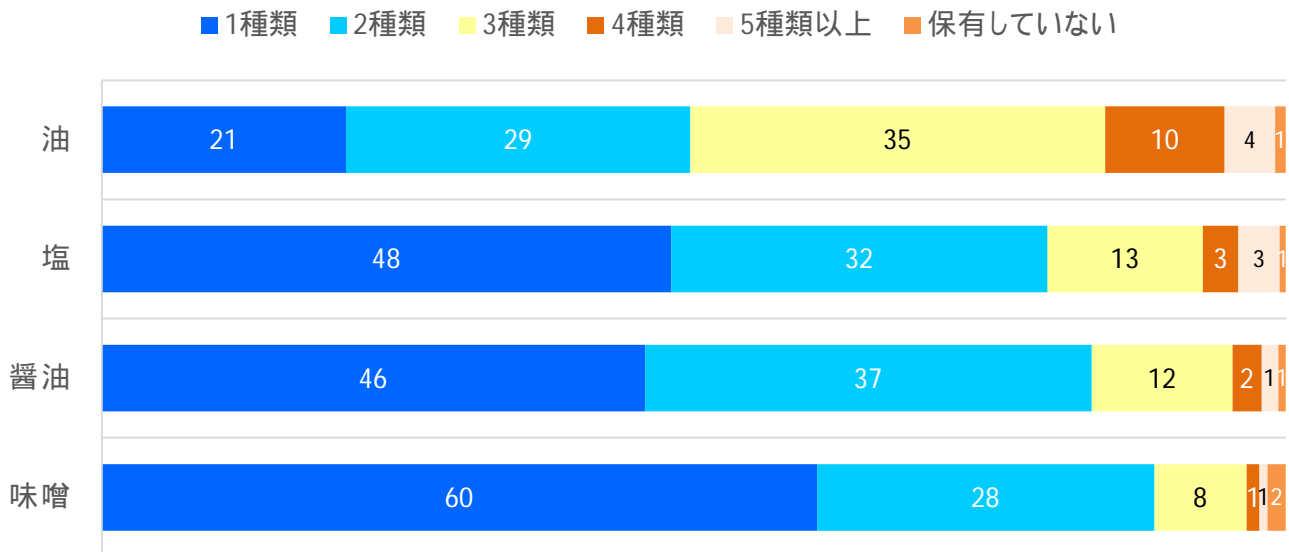
「カフェインレス」、「グルテンフリー」などは注目度は低いものの、ここ数年は微量ながらも着実に数字が伸びてきている。お店における売り場も増えてきている印象もあり、引き続き、今後の動きに注目したい。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 「料理の腕前の高い人」はおしなべて商品パッケージへの注目も高い。男女で見ると、全体的に女性が注目度が高いが、食塩相当量のみ男性が高い。
- ✔ 「健康で健康に配慮している人」はそうでない人に比べて、「原材料・添加物」をよく見ているようだ。



油は3種類、塩や醤油は1~2種類、味噌は1種類保有



【自宅で保有している調味料の注目箇所】

味噌は家には「1種類」しかないという答えが圧倒的な第一位で60%の人が回答。塩、醤油もほぼ同率で、約半数の人が「1種類」しか持っていない。油については他の基礎調味料とは大きく異なり「3種類」持っているという人が第一位という結果となった。

傾向としては過去4年を比較してみると、油の保有数が1種類程度減っているか。2016年（4年前）は、4種類の油を持つ人が17% 今年10%（7%）。2016年（4年前）は、5種類の油を持つ人が11% 今年4%（7%）。ここだけを見ても、4種類保有者、5種類保有者の合計で28% 14%に減少。

「大量調理用のサラダ油、香り高い料理の仕上げに欠かせないごま油、パスタやサラダや卵かけご飯まで万能に使えるオリーブオイル、そしてえごまやアマニなどのプラス1の油」。ご家庭に油が4種類くらいあると料理のバリエーションも増えて、食卓も賑やかになりそうですね。

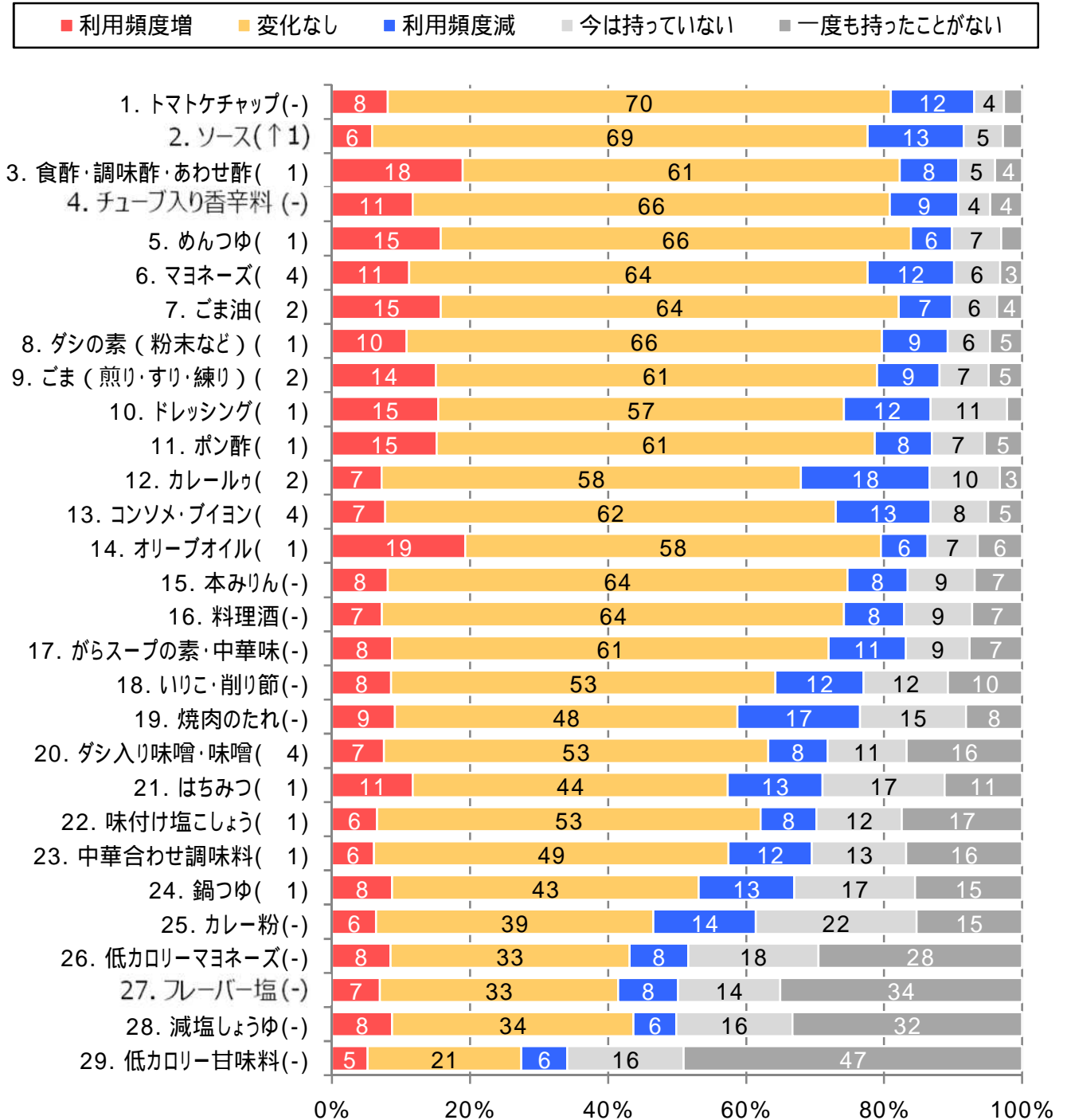
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性・年代別にみると全ての調味料において共通する1つの傾向がある。
「年代が上がるにつれて保有する調味料の数が増える」。若者の料理離れ？
- ✔ 塩、味噌、油の保有数については地域差はほとんど見られないが、近畿地方、中国地方、四国地方においては、醤油を3種類持つという数値が有意に高い。



オリーブオイルは好調、カレールウの減少傾向が止まらない

以下は調味料を保有している順で並べています。



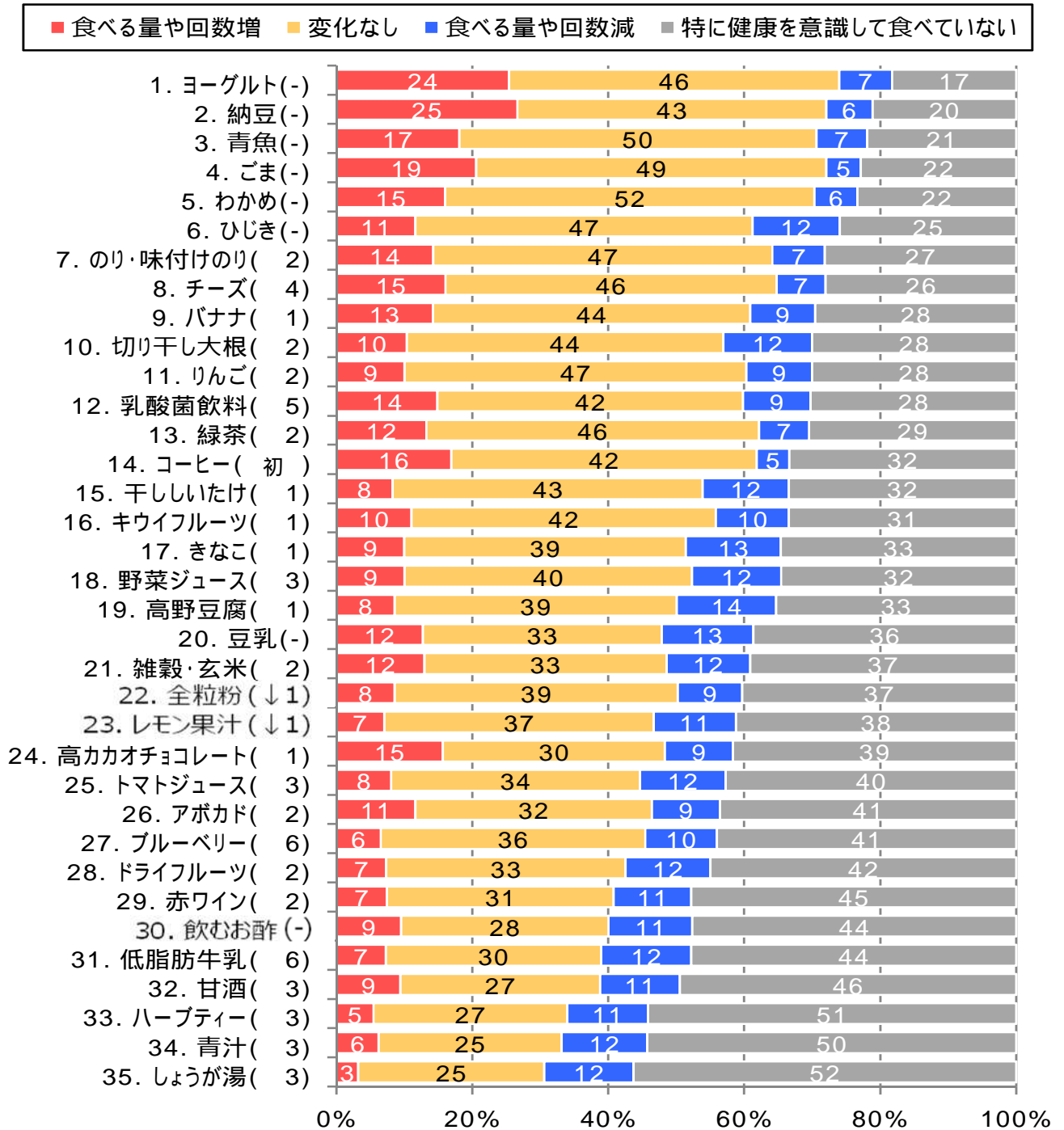
【よく使う調味料の注目箇所】

上図の()内の数字は前回と今回のランキングの変動を示す。調味料ではトマトケチャップが前回に続き保有率では第一位。「オリーブオイル」、「食酢」が利用頻度を増やす一方で、利用頻度が減った(青棒)TOP3は、「カレールウ」、「焼き肉のたれ」、「カレー粉」という結果になった。



健康を意識して食べる食材は全体的に「意識」が高まっている

以下は健康を意識して食べている順で並べています。

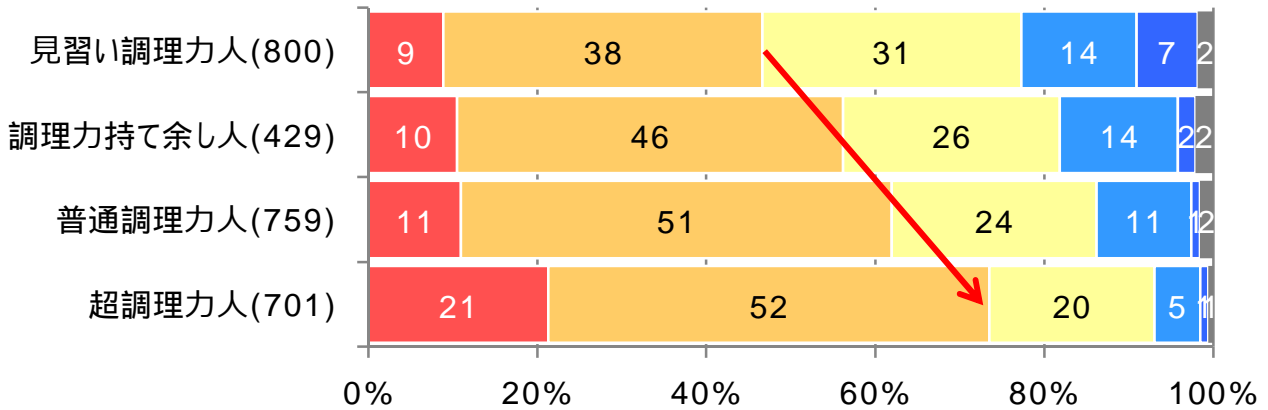
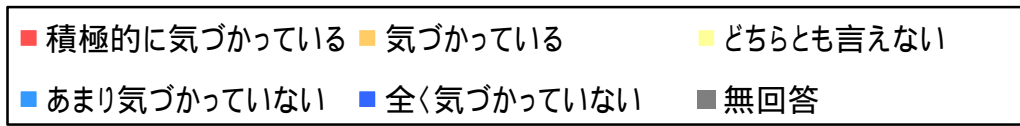


【健康を意識して食べる食材の注目箇所】

上図の()内の数字は前年と今年のランキングの変動を示します。

ヨーグルト・納豆の**赤棒**の伸び方がすごい。定番かつ成長商品という盤石の位置づけでしょうか。他方、**青棒**では和食の健康食材の定番(ひじき、干しいたけなど)が食卓にあがりにくくなってきているか。

料理の腕前が高い人は健康を気づかって生きている！



【料理の腕前と健康への気遣いに関する注目箇所】

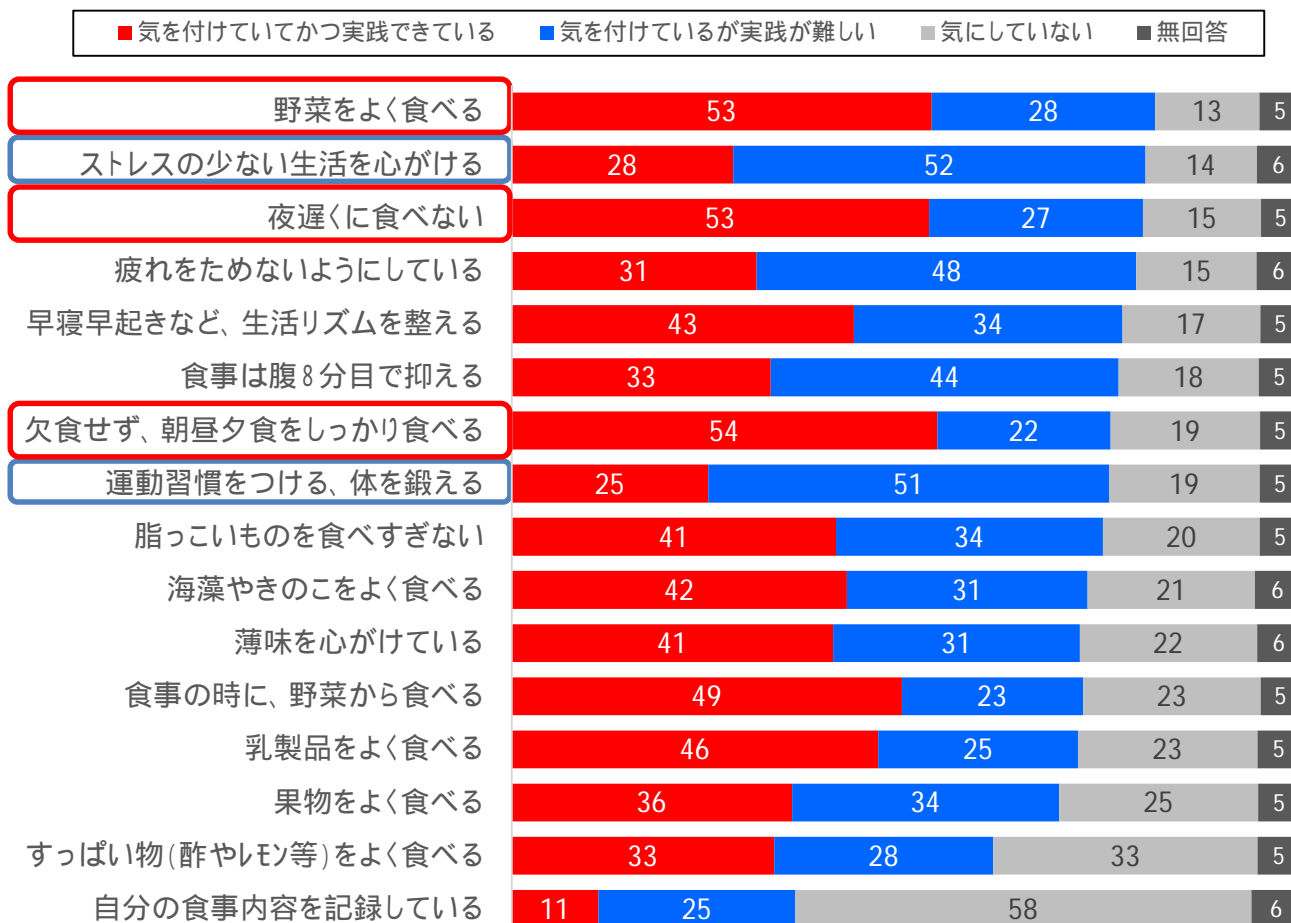
自分の健康を積極的に気づかっている人（赤）+ 気づかっている人（オレンジ）は矢印の傾きを見れば明らかのように、料理の腕前が上がるにつれて上がる。

この傾向は長く調査を続けているが常に変わらない。
健康意識と料理の腕前が相関することは長い調査の中でも必ず強い相関関係にあり、健康意識と料理の腕前には強い関係がありそうだ。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年代別に見ると、健康への配慮は年齢が上がるにつれて気遣うようになる。男女の比較では、女性の方が健康を気遣っているようだ。
- ✔ 世帯構成では、「夫婦のみ」と「子供と同居」において、健康に気づかっているグループが多くなっている。反対に「一人暮らし」や「親と同居」では健康への気遣いが薄い様子。
- ✔ 健康状態も良好で健康にも気づかっているという人は、「料理の腕前が低い」グループが有意に低い（腕前の低い人が少ない）。

野菜をよく食べて、三食きちんと食べるのが健康の秘訣



【普段の生活で気をつけている健康習慣に関する注目箇所】

上図は普段の健康習慣について尋ねた質問。

赤い は「実践できている」が50%を超えているもの。

青い は「実践が難しい、出来ていない」が50%を超えているもの。

「野菜をよく食べる」、「夜遅くに食べない」、「欠食しない」など食に関することは比較的、皆さんが取り組みやすいことのようなのだ。

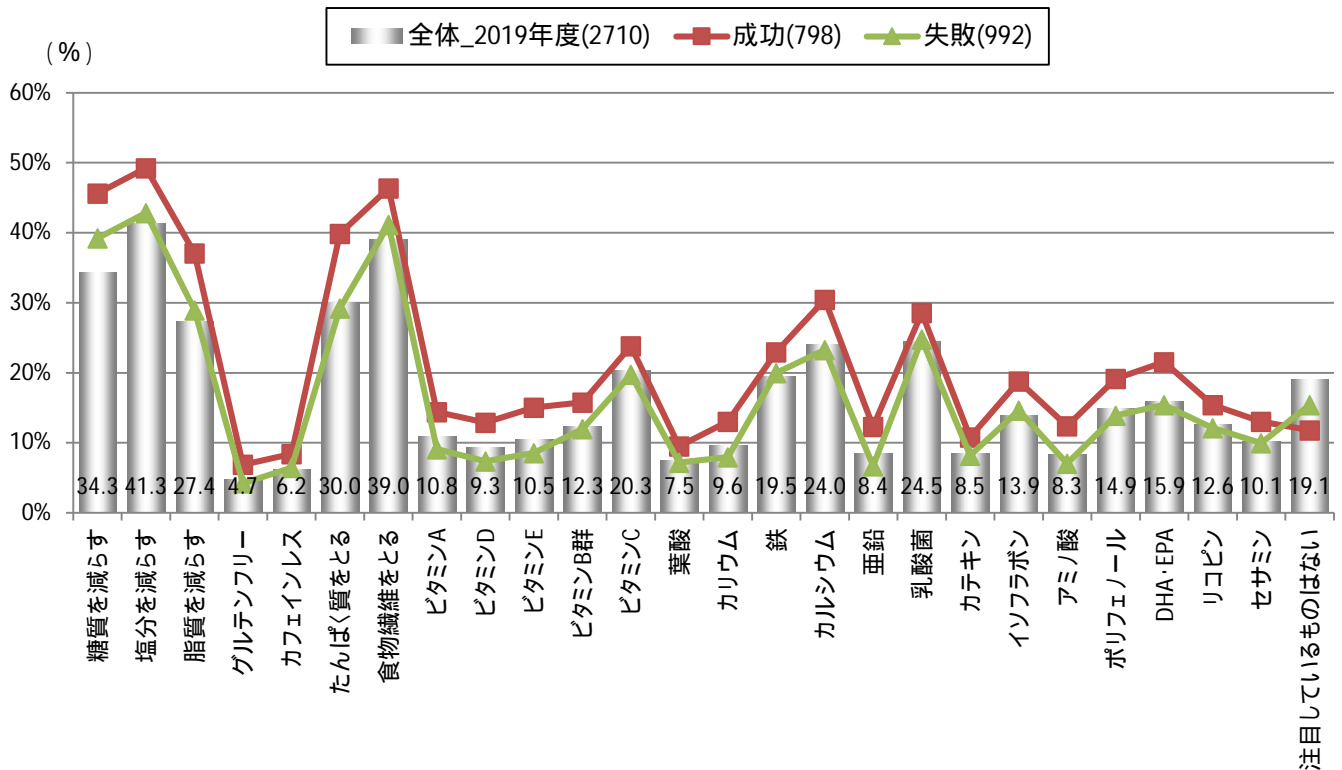
反対に「ストレスの少ない生活」、「運動習慣をつける、体を鍛える」のは難しい様子。

食事に関しては、果物やすっぱいものは食の好みもあるのでやむなしとしても、「腹8分目」が難しいのですね。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康に配慮している人や、ダイエットに成功する人は「自分の食事記録をつけている」人が圧倒的に多い。
- ✔ 年齢が高くなると「食事の時に野菜から食べる」ようになり、同じく、健康に配慮している人ほど野菜から先に食べる傾向にある。

ダイエットの成否は注目している栄養素でも変わる？



【 注目している栄養素_ダイエットの成否別 に関する注目箇所】

全体としては「塩分を減らす」、「食物繊維をとる」、「糖質を減らす」がTOP3。そこに「脂質を減らす」、「たんぱく質をとる」が続いているのは昨年と同様。

後述する「ダイエットに成功するか失敗するか？」の回答別にみると、ダイエットに成功する人（赤線）と失敗する人（緑線）ではダイエットに成功する人の方が、より多くの栄養素に注目していることがわかる。

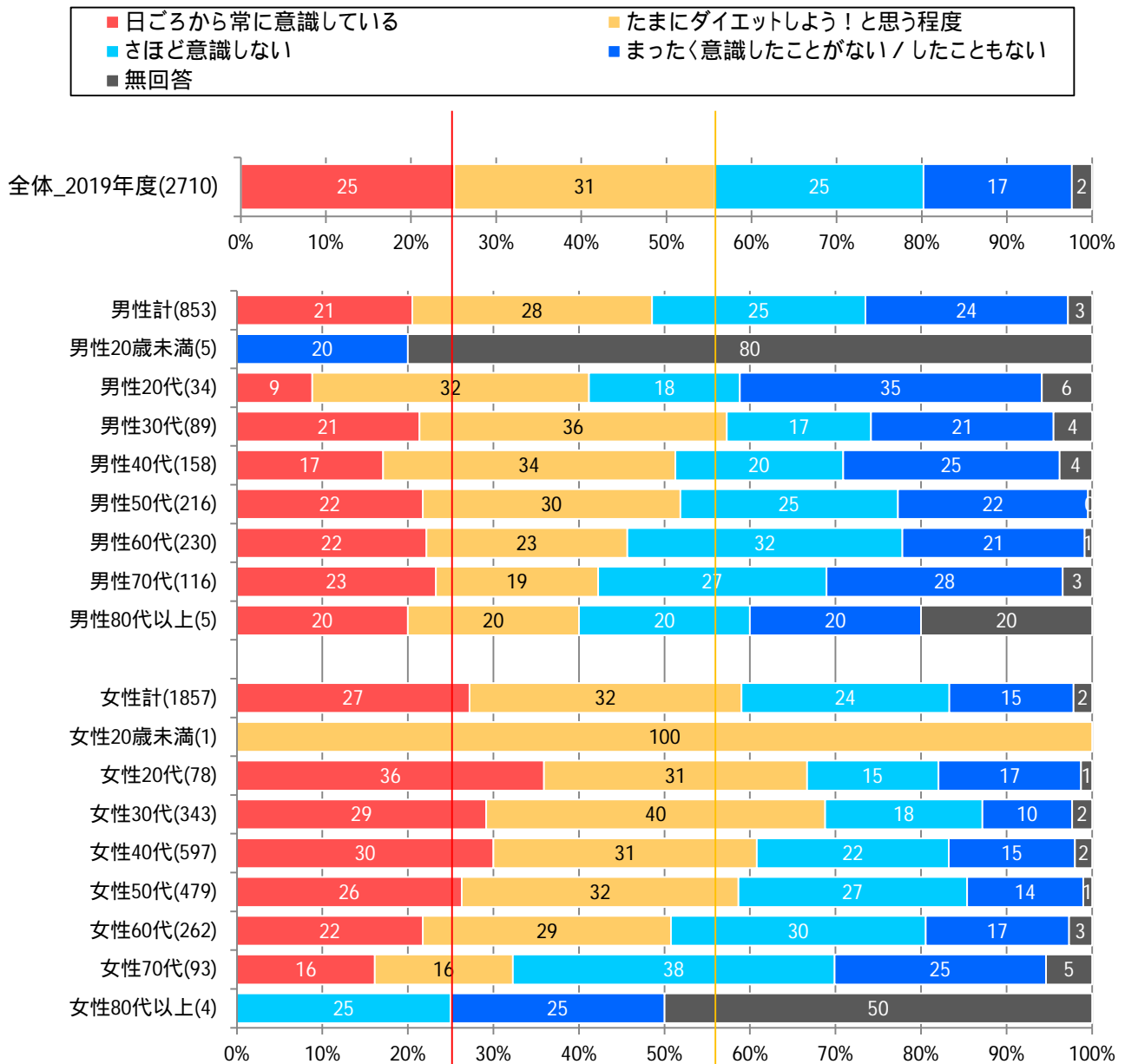
ほとんどの項目において有意差が出るくらい、きちんと栄養のことを考えている人ほど、ダイエットが成功するようだ。

【その他の指標や切り口から】

特に20代・30代の女性の注目度が有意に高かった栄養素	グルテンフリー、カフェインレス、葉酸、鉄、
特に50代・60代の女性の注目度が有意に高かった栄養素	塩分を減らす、脂質を減らす、たんぱく質をとる、食物繊維をとる、ビタミンA、カルシウム、乳酸菌、イソフラボン、ポリフェノール、リコピン、セサミン

瘦

半数以上の人がダイエットを意識



【ダイエットへの意識に関する注目箇所】

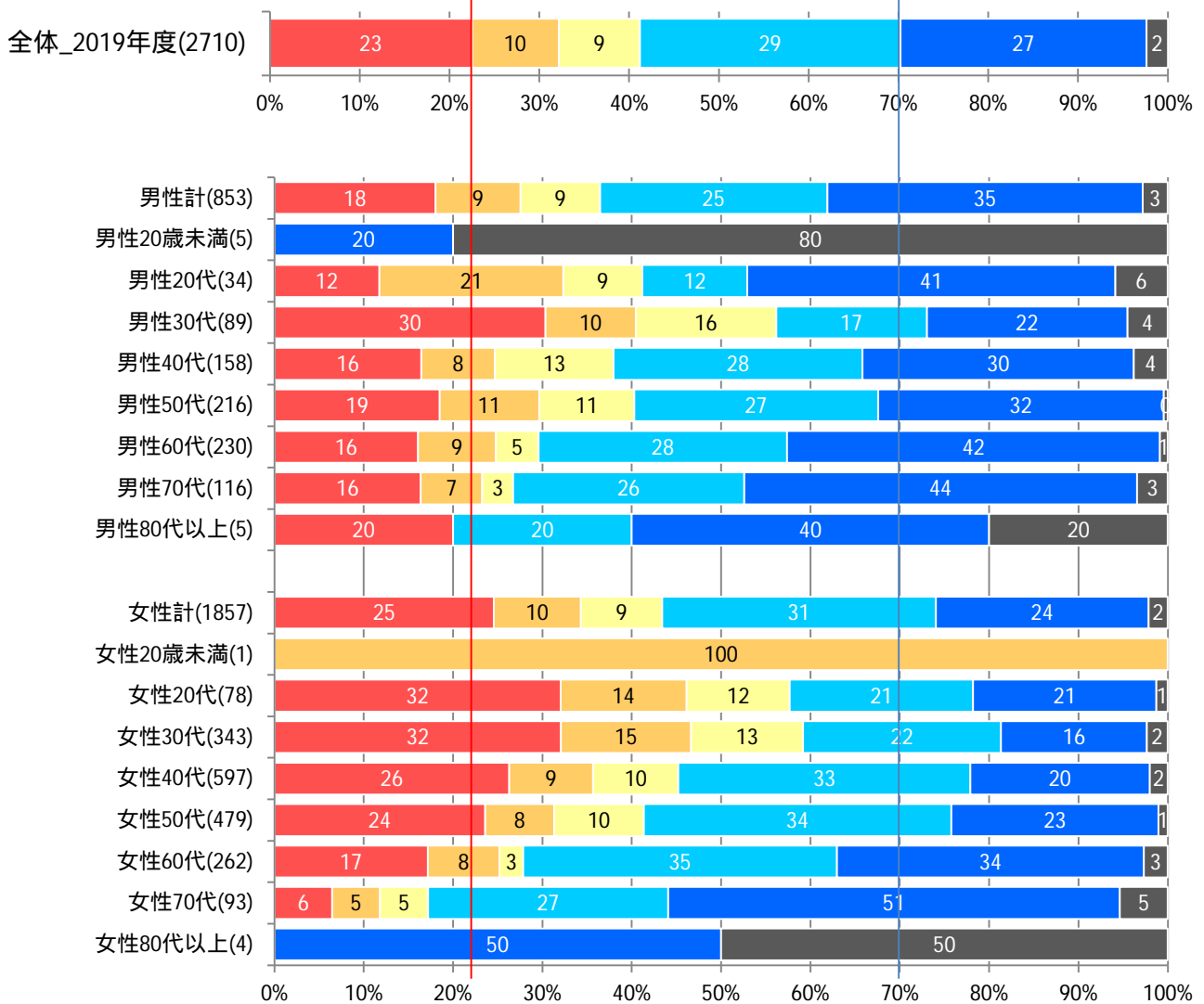
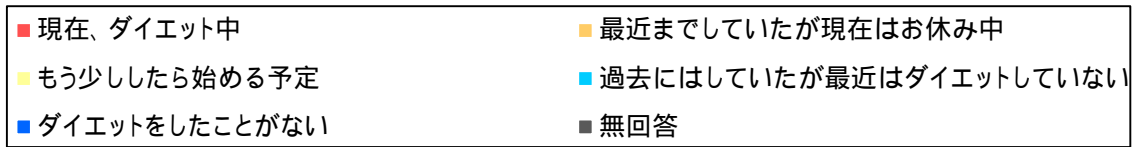
全体でみても、約半数程度は何らかの形でダイエットを意識している様子。男女ともに30代のダイエット意識が強そうだ。30代女性に関して言えば、約30%は日ごろからダイエットを意識し、40%の人がたまにダイエットしようと思う。女性のダイエット意識はおしなべて男性よりも高い。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康に配慮するグループは、健康に配慮しないグループに比べて2倍以上!の人が日ごろからダイエットを意識している。

瘦

女性は4人に1人が今日もダイエットに励んでいる



【ダイエットの実行状況に関する注目箇所】

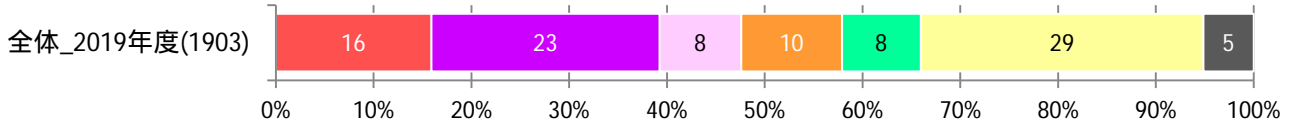
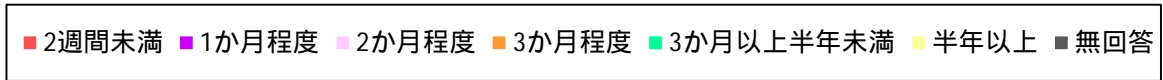
前ページのダイエット意識とも関連するが、女性の20代・30代においては3人に1人がダイエットをしているようだ。そして最近までしていた人+もう少ししたら始める予定の人を加えると60%近い人がダイエットしていた、またはダイエットしよう！という人ということになる。40代に入ると最近はやめていない人が急増。

【その他の指標や切り口から】

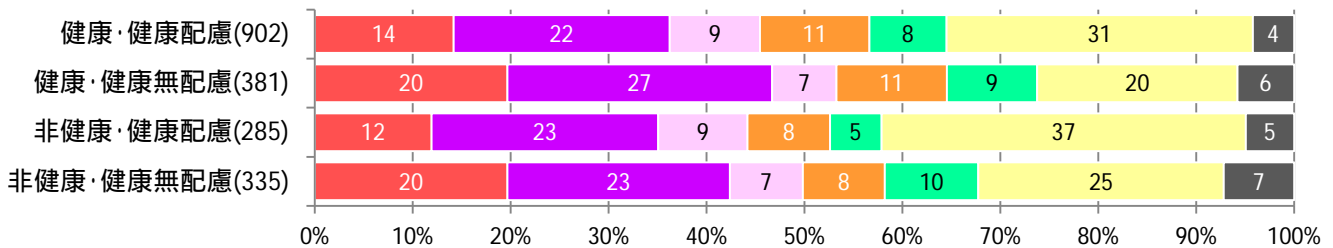
- ✔ こちらも、「健康に配慮する」グループの人は「現在、ダイエット中」という回答が有意に高い。

瘦

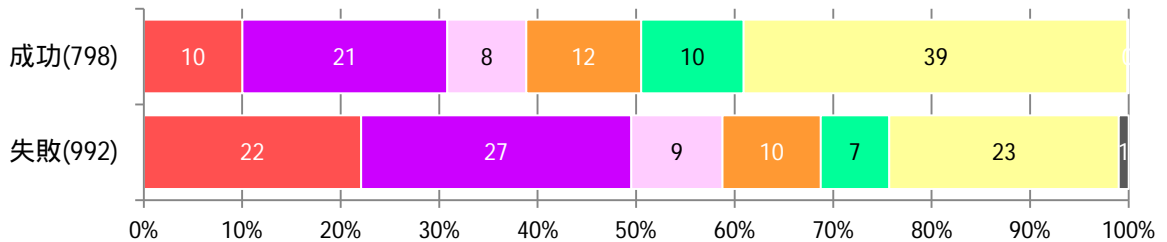
ダイエット期間はとても計画的、もはやライフワーク？



健康状態 * 健康配慮別



ダイエットの成否別



【ダイエット期間に関する注目箇所】

想定していた回答よりも1回のダイエット期間が長い！
2週間未満、1か月という回答が集中するかと思いきや、全体でもっとも票を集めたのが「半年以上」というのは集計時の驚き。

健康状態や健康への配慮をグループ化したグラフでは、健康に配慮していると回答した人ほどダイエット期間が長い傾向にある。

また、ダイエットの成否別では、ダイエットに成功するという人ほどダイエット期間が長い傾向が見てとれる。

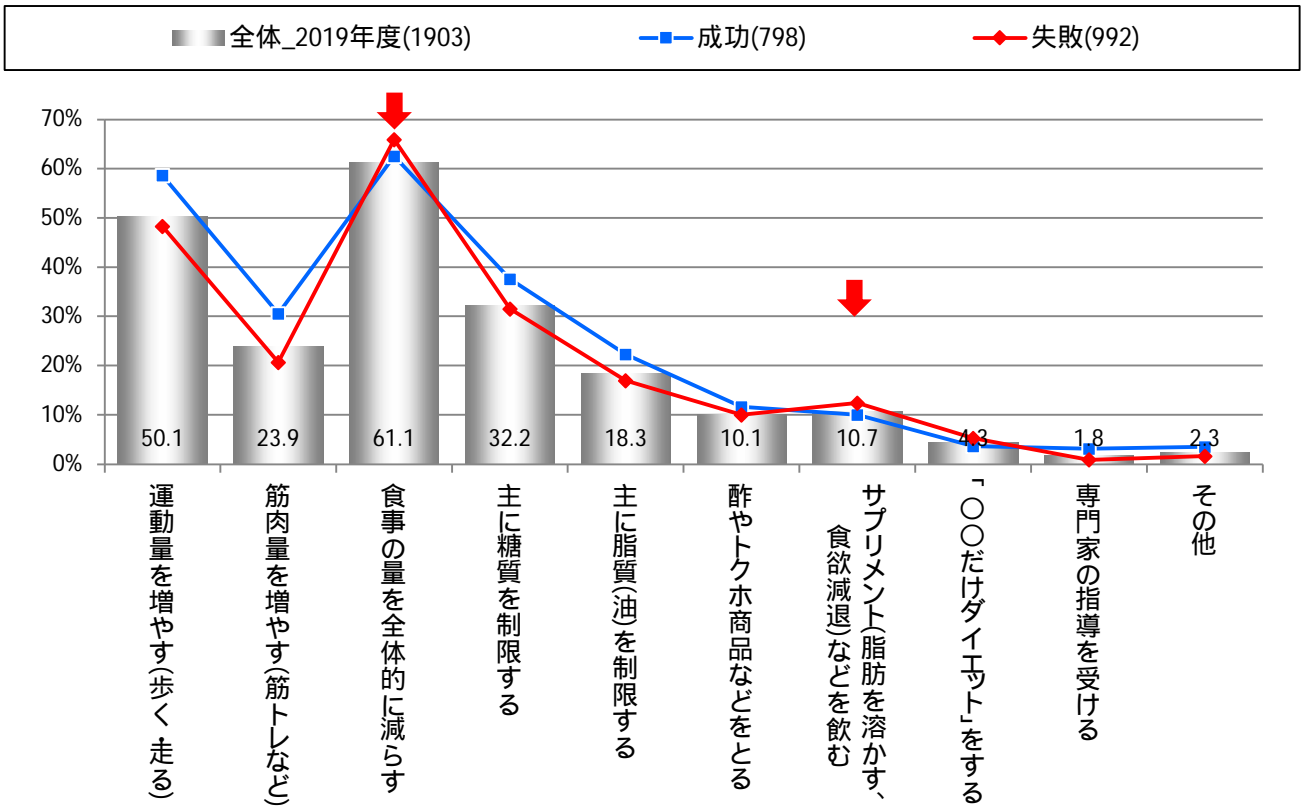
ダイエットに失敗しがちと回答したグループでは約半数が1か月未満を1回のダイエット期間と設定しているのに対し、成功するグループは約30%にとどまる。一回のダイエット期間と3か月以上と定めて計画的に頑張るからこそ、ダイエットに成功する確率が高まる、とも言えそうだ。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 年代別に見ると、若干ではあるが、若い人ほど1回のダイエット期間の設定が短かく、年齢が上がるにつれて1回のダイエット期間が伸びる傾向が見える。

瘦

ダイエットに成功する人が実行していることは運動！



【ダイエット中に実行することに関する注目箇所】

ダイエット中にどのようなことに取り組むかを聞いています。その他の回答が少ないことから、多くのダイエット中の行動はとりこめているのではないかと推察されます。ダイエットに成功することが多いと答えた人と、失敗することが多いという人に分けて各項目を見ると上図のようになります。

ダイエットに成功する人が有意に高い回答は、運動関連では、「運動量を増やす」、「筋肉量を増やす」、食事については「糖質制限」、「脂質制限」となっている。これらの行動がダイエットを成功しやすくしているのかもしれない。反対に、ダイエットに失敗する人が行いがちな行動としては、「食事の量を全体的に減らす」、「サプリメントをのむ」があがっている。

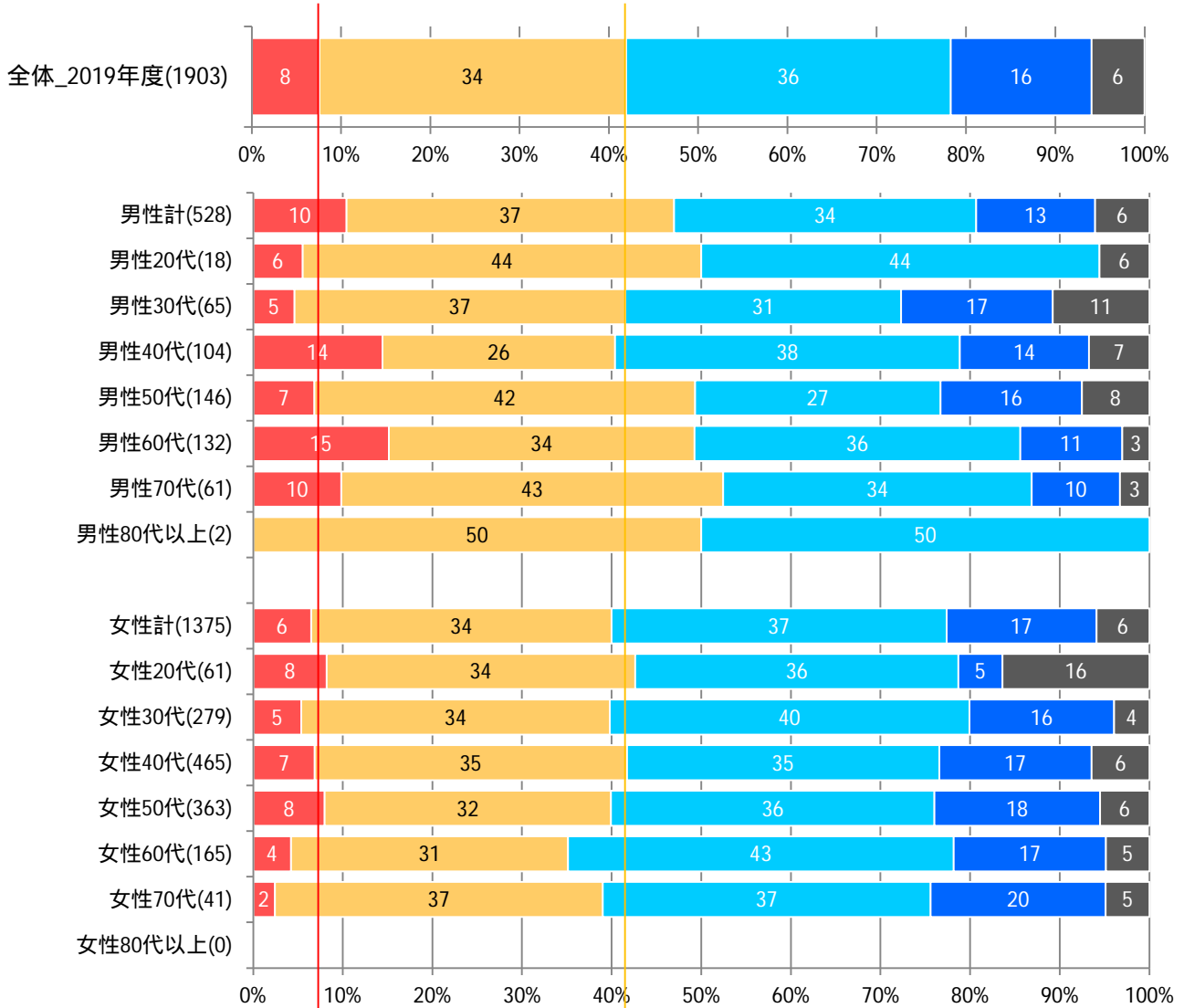
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年代別にみると女性の20代・30代は「筋肉量を増やす」が有意に高く、30代女性に限っては「サプリをのむ」も有意に高い結果となった。50代女性は「運動量増加」、「筋肉量増加」が有意に低い。
- ✔ 料理の腕前別にみると、料理の腕前が最も高い「超調理力人」グループでは、「糖質制限」、「脂質制限」が有意に高い。これぞ、調理力！

瘦

ダイエットの自己評価は男性が甘く、女性が厳しい！

- ほぼ毎回成功している
- 比較的失敗(挫折)していることが多い
- 無回答
- 比較的的成功していることが多い
- いつも失敗(挫折)している



【ダイエットの自己評価に関する注目箇所】

赤線部（8%）+ オレンジ（34%）を足すと、約42%の人が成功するダイエットを成功するグループになりそう。男女別では、女性にくらべると男性が「成功する」と回答する確率が高い。本当に成功するのか、評価や目標設定が甘いのかは不明。

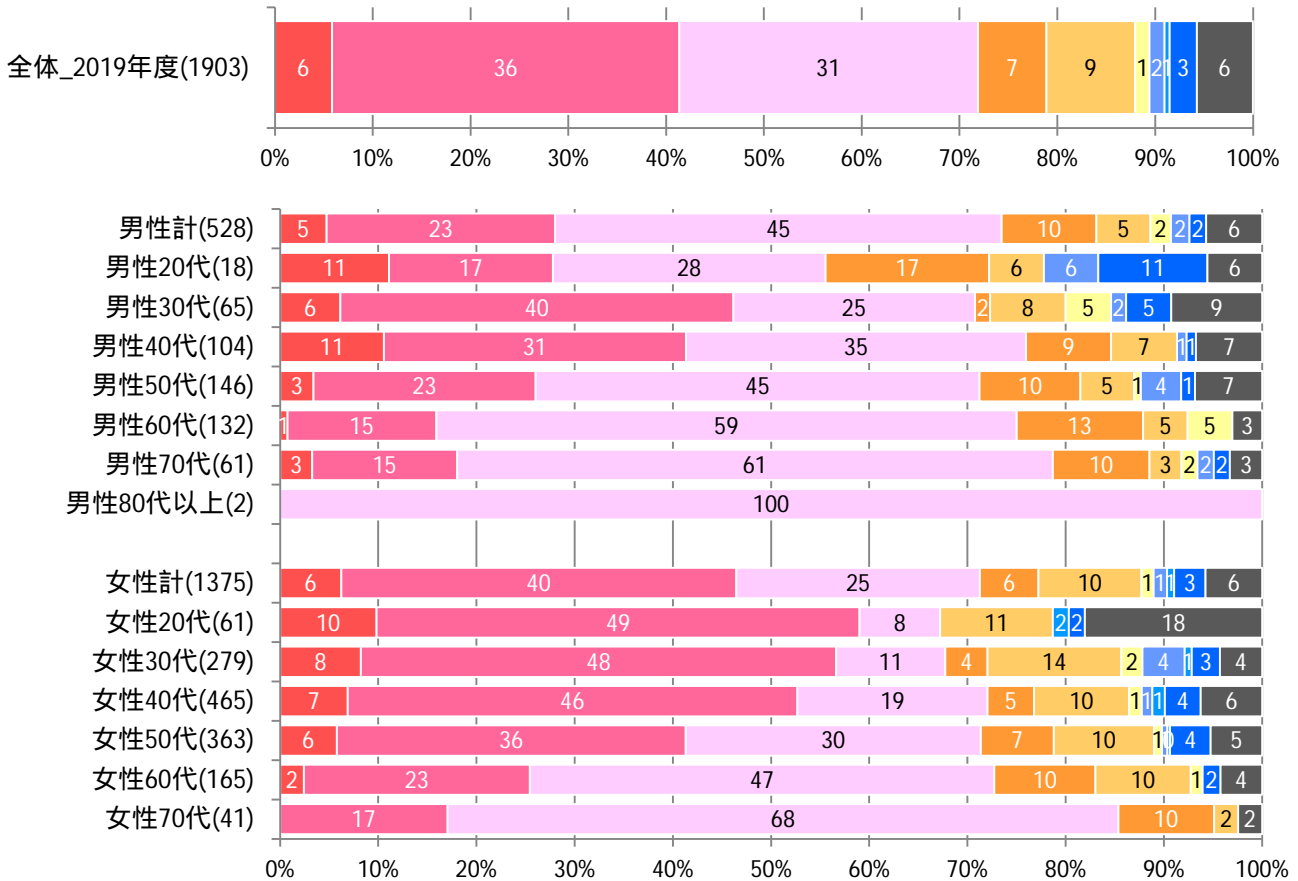
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前別にみると、料理に自信がない人の方がダイエットに失敗すると評価する人が多く、料理の腕前があがるとダイエットに成功するという回答が増える。

瘦

ダイエットの目的で成否が分かれる項目がある

- きれいな肌や若々しさを維持するため
- 健康維持のため
- 似合う洋服、着たい洋服を着るため
- 異性からよく見られたい
- 目標にするイベント(結婚式)などに向けて
- 体型(スタイル)維持のため
- 将来の病気の予防のため
- 周囲の人から言われて
- 同性からよく見られたい
- 無回答



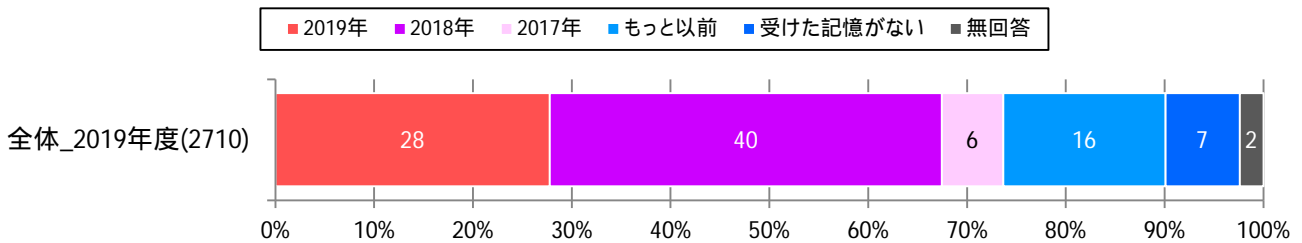
【ダイエットの目的に関する注目箇所】

ダイエットをするにあたり、その目的で最も多いものを選んでもらいました。「体型維持」と「健康維持」が他を大きく引き離して票を集める結果となった。これを男女年代別に見てみると、若い女性ほど「体型維持」が多く、男女ともに年齢を重ねるにつれて、「健康維持」のためにダイエットをすることがわかる。男性の50代で票数は少ないが「異性からよく見られたい」が有意に高く、60代になると「周囲に言われて」、「病気予防のため」が有意に高いのも興味深い。

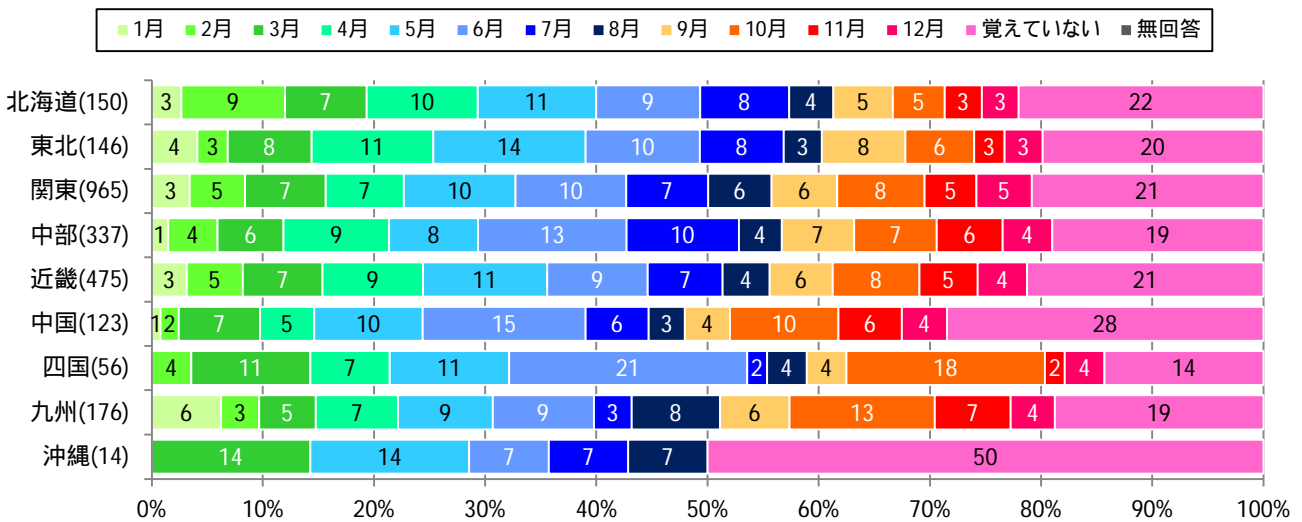
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 「健康維持のため」にダイエットをする人はダイエットを成功するグループに多く、反対に「似合う洋服、着たい洋服」のためにダイエットをする人は失敗するグループに多いようだ。

最後に健康診断を受けた年



最後に健康診断を受けた月

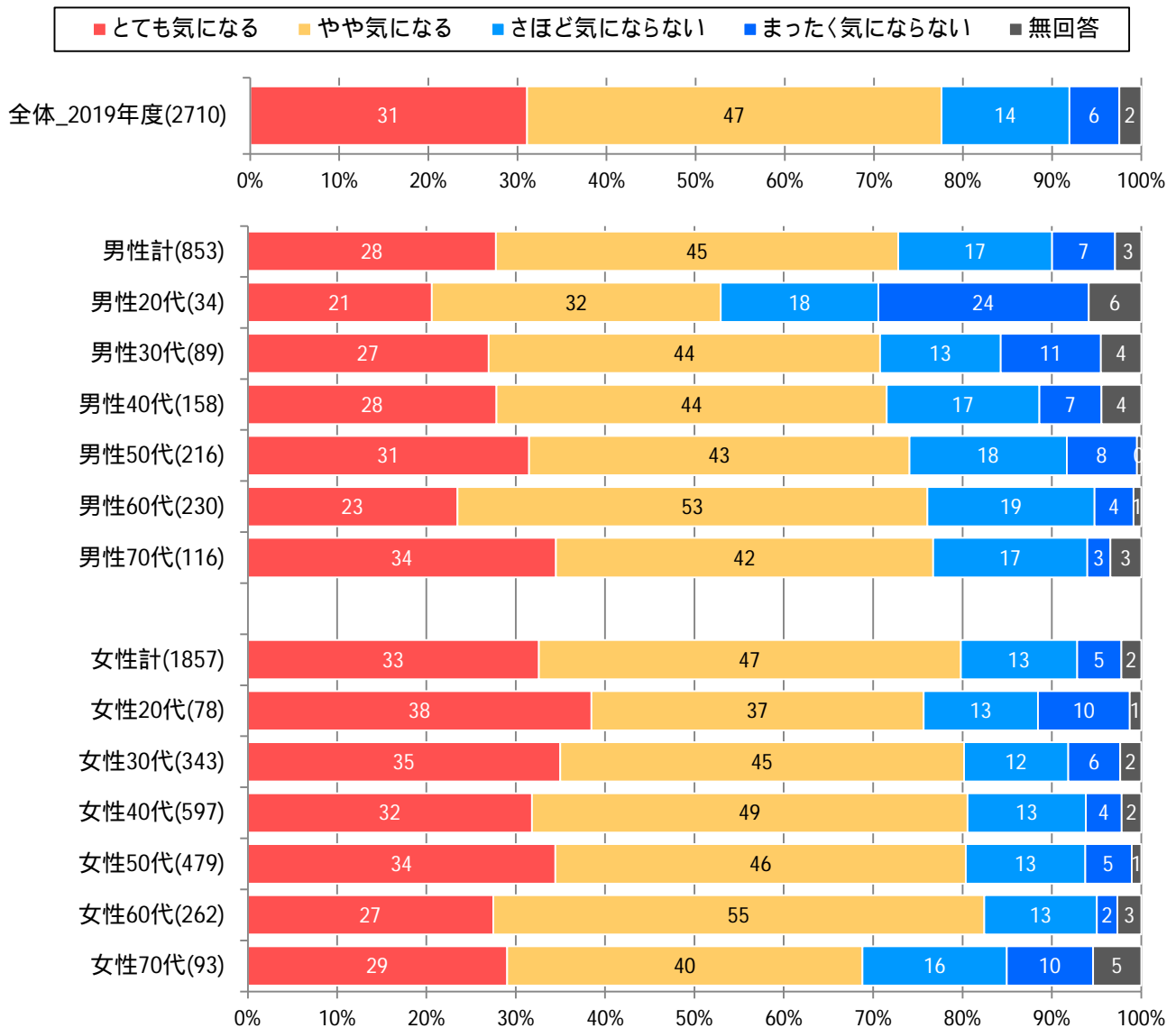


【最後に健康診断を受けた年と月に関する注目箇所】

上図が最後に健康診断を受けた年。下図がその時に受けた月を聞いた結果。2019年の6月に行った調査なので、2018年に受診した人までを過去1年で受けたと考えれば、約7割の人が健診を受診していることになる。

受診した月については覚えていないという人も多いが、地域ごとにさほど大きなばらつきは見られず、あわせて、どこかの月に集中する傾向もみられなかった。しいていうならば、4～6月あたりが多い傾向。

健康診断の結果は、やはり約8割の人が気になる



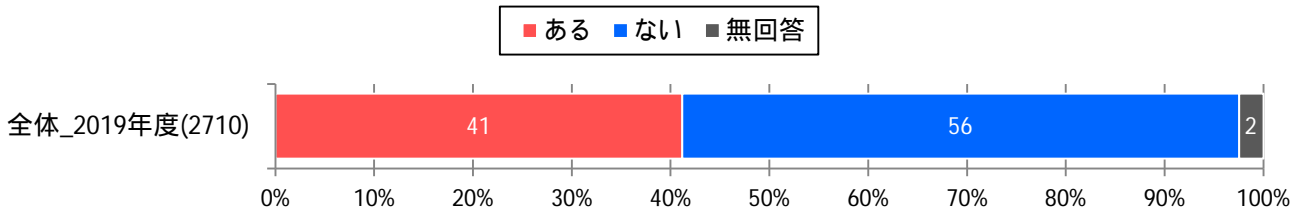
【健康診断結果が気になるかどうかに関する注目箇所】

健康診断結果が気になるかどうかを聞いています。男性の20代をのぞくと、ほぼ7割～8割の人が「とても気になる」、「やや気になる」と回答。女性の70代を除けば、年齢が上がるにつれて、健康診断の結果が気になる傾向は高くなるようだ。

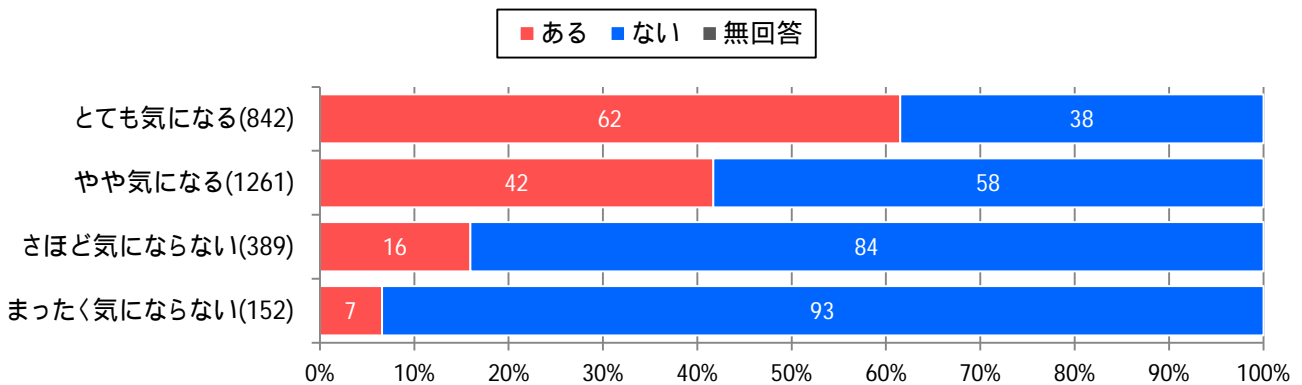
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康状態が非健康で、健康に配慮しているグループは、健診結果が「とても気になる」が他のグループの2倍近く高い。
- ✔ 家族構成では、三世代で同居している人も、「とても気になる」が有意に高い。

健康診断前の生活改善行動の有無



健康診断前の生活改善行動の有無 健診結果の気になる度合い別



【健康診断前の生活改善行動の有無に関する注目箇所】

健康診断と言えば、健診日が迫ってくると「何か体に良いことをしなくては！」と思うのも人情。そこで、健診前に生活を変えるようなことをするか否かを聞いてみた結果が上図。

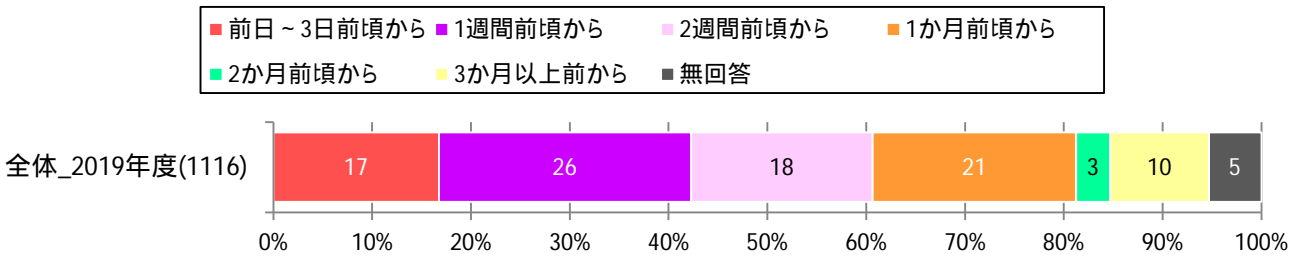
約4割の人はなにがしかの生活を改善する行動をする様子。

それを健診結果が気になる度合い別に分解（下図参照）してみると、やはり、健診結果が気になるという人ほど、なにがしかの生活改善をしていることが良くわかる結果となった。

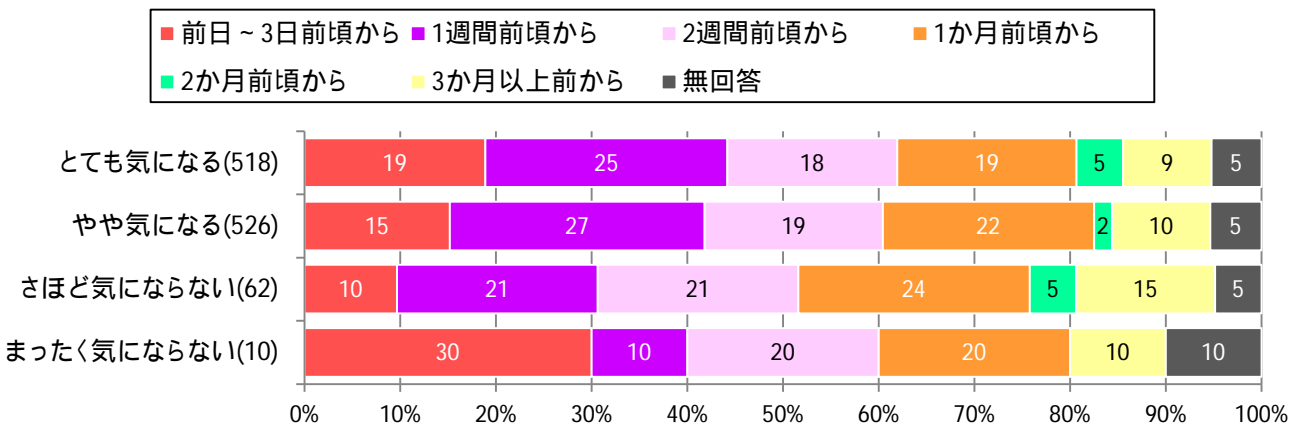
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 調理の腕前が低い人は、「ない」が有意に高く、料理の腕前が高い人は「ある」が有意に高い結果となった。
- ✔ 健康に無配慮な人は「ない」が有意に高く、健康に配慮する人は「ある」が有意に高い結果となった。

健康診断前の生活改善行動を頑張る期間



健康診断前の生活改善行動を頑張る期間 結果の気になる度合い別



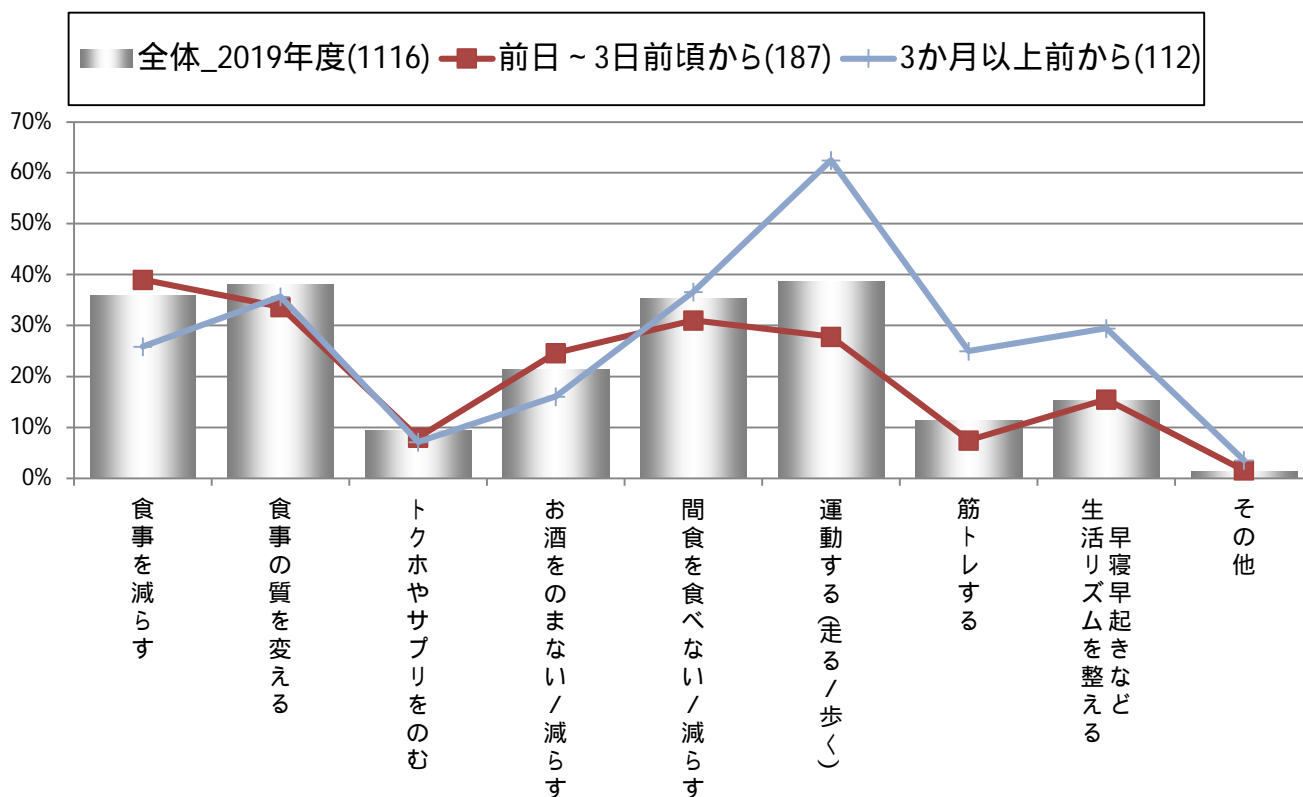
【健康診断前の生活改善行動を頑張る期間に関する注目箇所】

約4割の人が健診の1週間前くらいから前日までの間に、なにがしかの生活改善行動を始める。さらに18%の人が足されて合計で約6割の人が健診前の2週間以内でなにがしかの生活改善行動をしているようだ。前ページからもともと約4割の人が生活改善行動をすると回答しているため、そのうちの6割ということは、総回答者数に対して4人に一人（25%）程度の人が健診2週間前頃から健診前日までの間に生活改善行動をしている。

前ページ同様、健診結果の気になる度合い別に見たのが下図。結果が気になる人も気にならない人でも、約1か月前から何かを始めるという人が20%以上いるのは、健診の予約日（1か月後くらい？）が決まると何かをし始めるということか？

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 多くの項目で有意差が出にくい結果となったが、居住地域を見た時に「近畿」にお住まいの人は、「前日～3日以内」が有意に高い結果となっている。



【健康診断前の生活改善で何をするかに関する注目箇所】

健康診断前の生活改善行動で、具体的にどのような行動をするか聞いた結果が上図の棒グラフ。全体の票の入り方は「運動する」、「食事の質を変える」がほぼ同率の1位、2位。

僅差で「間食を減らす」、「食事を減らす」が3位、4位につけた。

そこに、前述の質問の「いつくらいから生活改善行動を始めるか？」の回答を折れ線グラフで重ねている。

最も生活改善期間が短い「3日前から頑張る」という人は、「食事を減らして」、「お酒を飲まない/減らす」傾向が高いようだ。

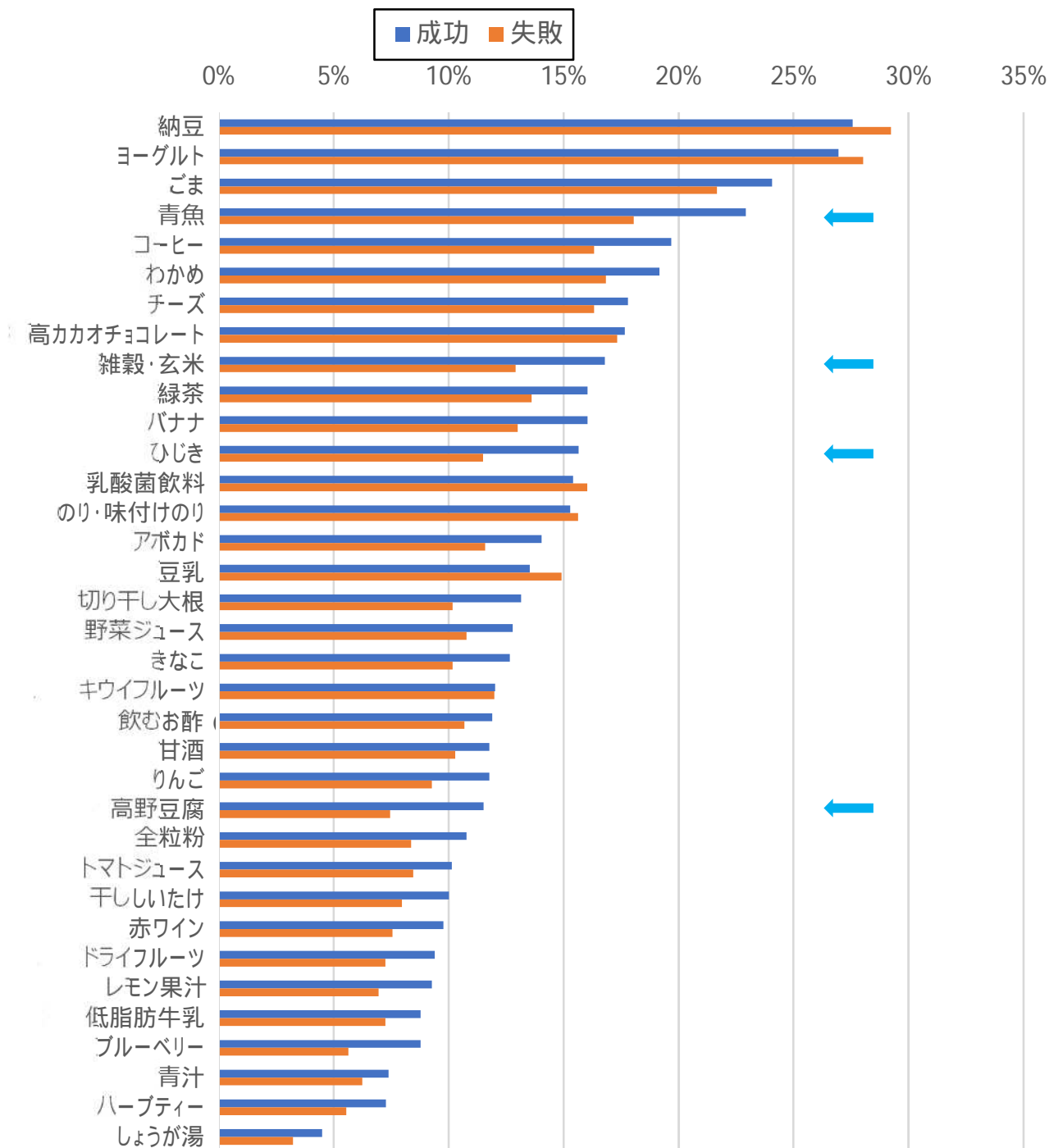
反対に、もっとも長期で頑張る「3か月以上前から頑張る」という人は「運動する」、「筋トレする」、「生活リズムを整える」ということに邁進する様子。長期で頑張る人は運動を行い、短期で頑張る人は食事やお酒を減らすようだ。

【その他の指標や切り口から】

✓ 健診結果が「とても気になる」グループは「食事を減らす」が有意に高い。

【おまけ】

健康を意識して食べる食材で「この一年で食べるが増えた食材」を、
回答数の多い順に並べ、ダイエットの成功グループと失敗グループで比較すると…



「青魚」、「雑穀・玄米」、「ひじき」、「高野豆腐」などはダイエットに成功するグループと失敗するグループで選択度合いに5ポイント以上差がついている。

「積極的に食べるとダイエットが成功しやすい可能性を秘めた食材」かもしれない。

食と健康、栄養に関する調査

発行：株式会社 リンクアンドコミュニケーション
協力：国分グループ本社 株式会社

2019年 12月吉日