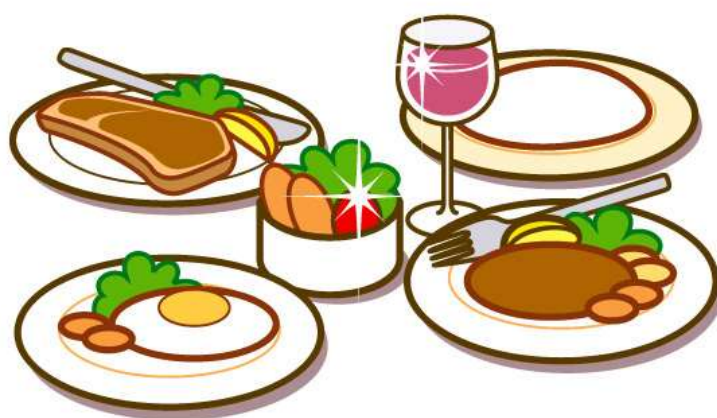


健康と食、栄養に関する調査



2021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

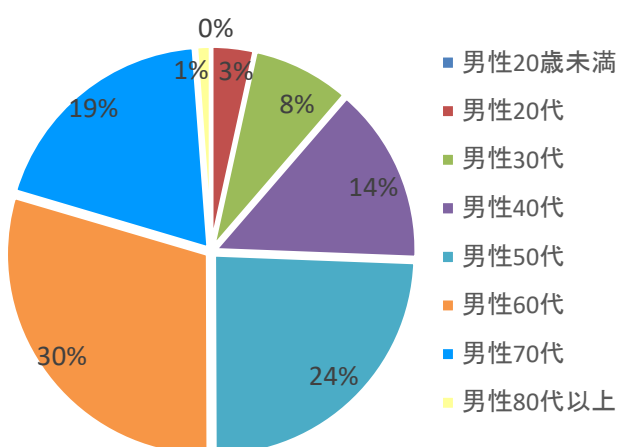
本調査は、国民の皆さまが健康や食事、栄養、調理に関してどのようなことを考え、注目し、行動されているのかを調べることにより、食に関わるサービスを提供している私たちの新規サービスの検討や新たな情報提供手法の模索など、様々な形で活用することを目的としております。今年の調査は主にインターネットにより、3,012名の方にご回答いただきました。国民の健康や栄養、調理に関する基礎データとしてご覧いただければ幸いです。

◆ 調査概要

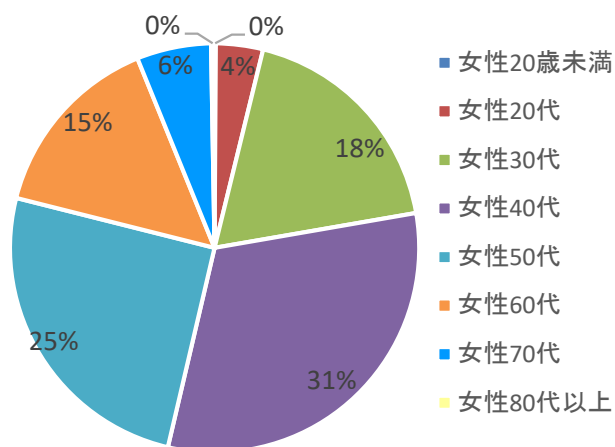
◆調査名	食と健康、栄養に関する調査
◆調査時期	2021年7月1日～7月31日
◆調査方法	インターネット アンケート調査
◆調査対象者	ネット調査会員、ぐるっば会員
◆有効回収数	3,012サンプル
◆設問数	全30問
◆調査主体	株式会社 リンクアンドコミュニケーション
◆調査協力	国分グループ本社 株式会社

◆ 回答者の基本属性

回答者年齢_男性(n=847)



回答者年齢_女性(n=2165)



アンケートの有効回答者数は3,012名。男女比は男性28.1%、女性が71.9%と女性が多い。男性は50～60代、女性は40～50代が回答者の中心となっている。

※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。

◆ 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。

① 調理力（≒料理の腕前）指標：以下の4グループを設定

		Q13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	1~2品のことが多い	見習い調理人 N=795 (26%)	調理力持て余し人 N=495(16%)					
	3品のことが多い		普通調理力人 N=899 (30%)	超調理力人 N=823 (27%)				
	4品以上のことが多い							

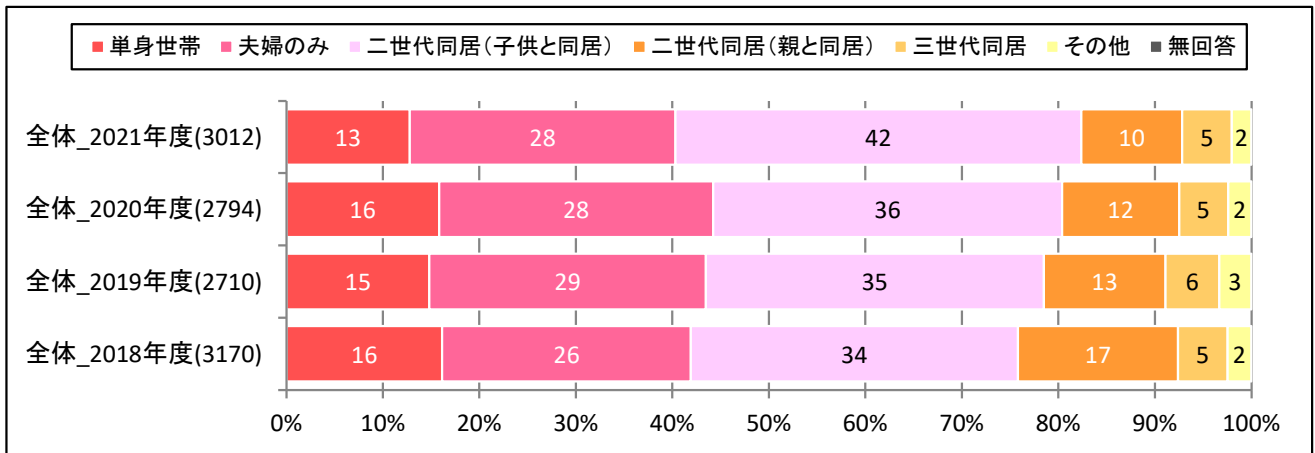
② 健康状態指標：ご自身の健康状態と健康への配慮別に、以下の4グループを設定

		Q18健康への意識				
		積極的に気づかっている	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	全く気づかしていない
Q17健康状態	健康だと思う	健康・健康配慮 N=1420 (47%)			健康・健康無配慮 N=726 (24%)	
	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=399 (14%)			非健康・健康無配慮 N=467 (17%)	
	健康ではないと思う					

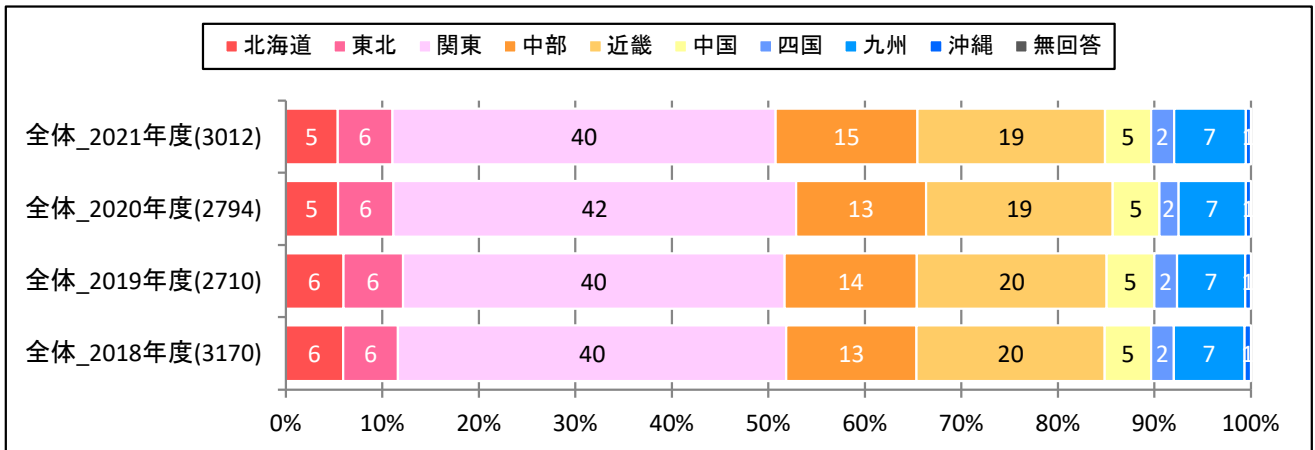
◆ 調査結果をご覧くださいにあたり

③ その他クロス集計ではないが分析軸として見ている項目：家族構成別／地域別／職業／BMI

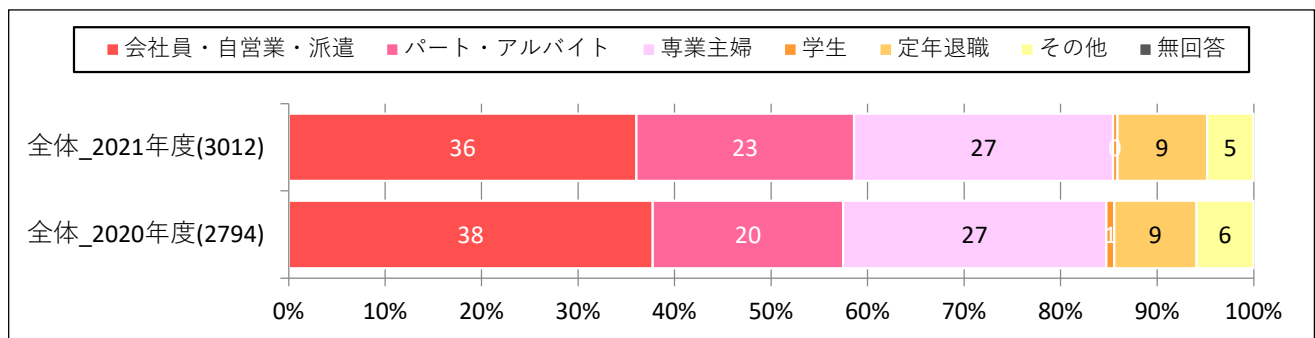
■ 家族構成別



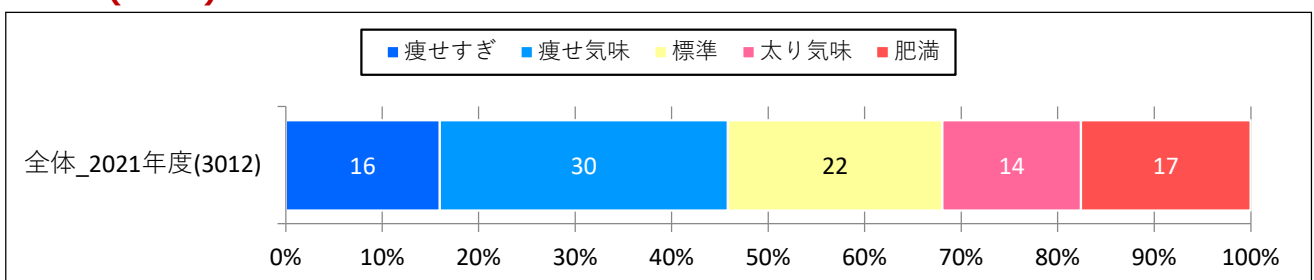
■ 地域別



■ 職業



■ BMI(NEW)



※BMIのグループ分け： 18.5未満(痩せすぎ)、18.5～21未満(痩せ気味)、21～23未満(標準)、23～25未満(太り気味)、25以上(肥満)

◆ 注目していただきたい3つのポイント

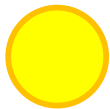
今回の調査結果より、私達が注目した3つのポイントをご提示します。

- 1) 食 : 塩と油は5種類以上を使い分ける人も一定数存在する。
- 2) 健康 : 食事関連の生活習慣は比較的改善しやすい。
- 3) その他 : 健康に配慮する人が好む間食は？

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



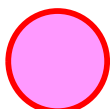
食の章 (6～11P)

- ・ 普通の食材の購入場所 … 6P
- ・ 食品のインターネット購入状況 … 7P
- ・ 商品購入時におけるパッケージの注目箇所 … 8P
- ・ 自宅で保有している味噌・塩・醤油・油の数 … 9P
- ・ 料理でよく使う調味料 … 10P
- ・ 健康を意識して食べる食材 … 11P



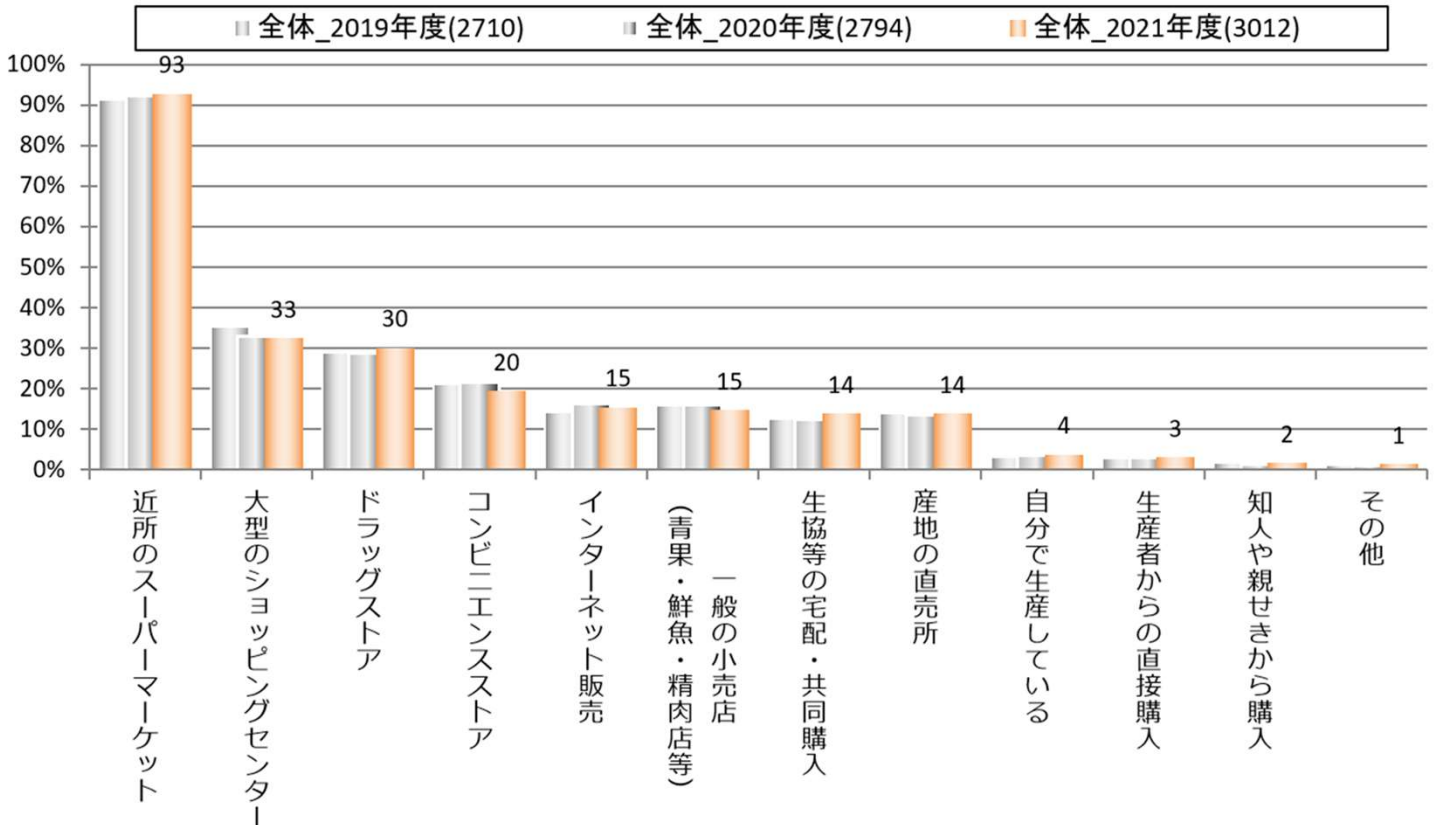
健康の章 (12～18P)

- ・ 自分の健康状態と料理の腕前との関係 … 12P
- ・ 気をつけている健康習慣 … 13P
- ・ コロナ禍で気をつけている生活習慣 … 14P
- ・ 注目している栄養素 … 15P
- ・ 気になる体の症状 … 16P
- ・ 気になる体の症状の対処法と満足度 … 17P
- ・ 体の症状の市場規模* 対処不満度MAP … 18P



その他の章 (19～24P)

- ・ 間食編：間食の頻度 … 19P
- ・ 間食編：間食でよく食べるもの … 20P
- ・ 間食編：間食の際に特に気にしている栄養素 … 21P
- ・ お子様編：お子様の生活習慣で気をつけていること … 22P
- ・ お子様編：お子様に意識している栄養素 … 23P
- ・ お子様編：お子様に用意する間食 … 24P



【食材購入場所に関する注目箇所】

上図において、オレンジの棒グラフが今年の結果。

普段の買い物は大型のショッピングセンターの利用数が減少し、近々では近所のスーパー、ドラッグストア、生協等の宅配の利用が年々増加している。

ドラッグストアについて、去年と比較すると大きく利用率が増加しており、今年はマスク購入者やワクチン対策など、去年よりも更なる健康意識が高まった年だったこともあり、ドラッグストアの需要も高まったのだと推測される。

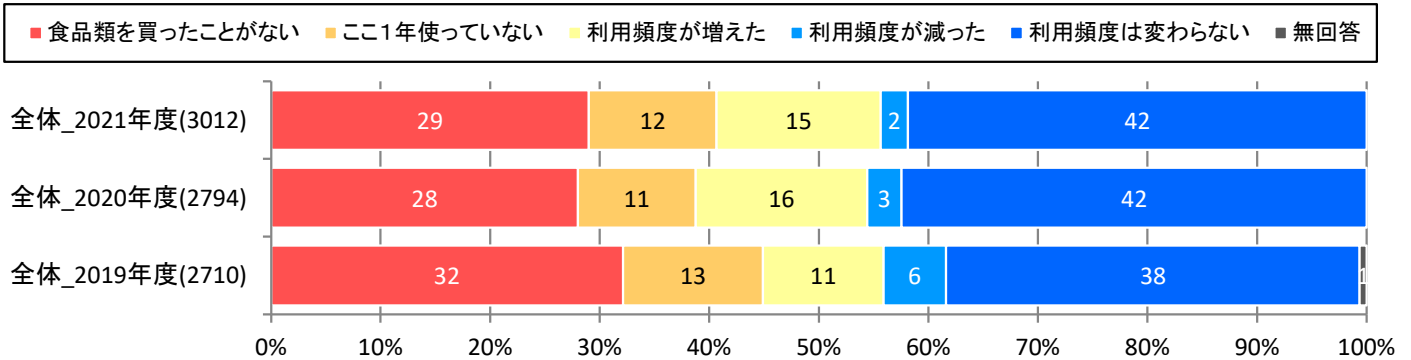
調査前は、インターネット販売などがもっと数字を伸ばしても良いかと想像していたが、一昨年、昨年と比較してもさほど大きな変化はなかったようだ。

【その他の指標や切り口から】

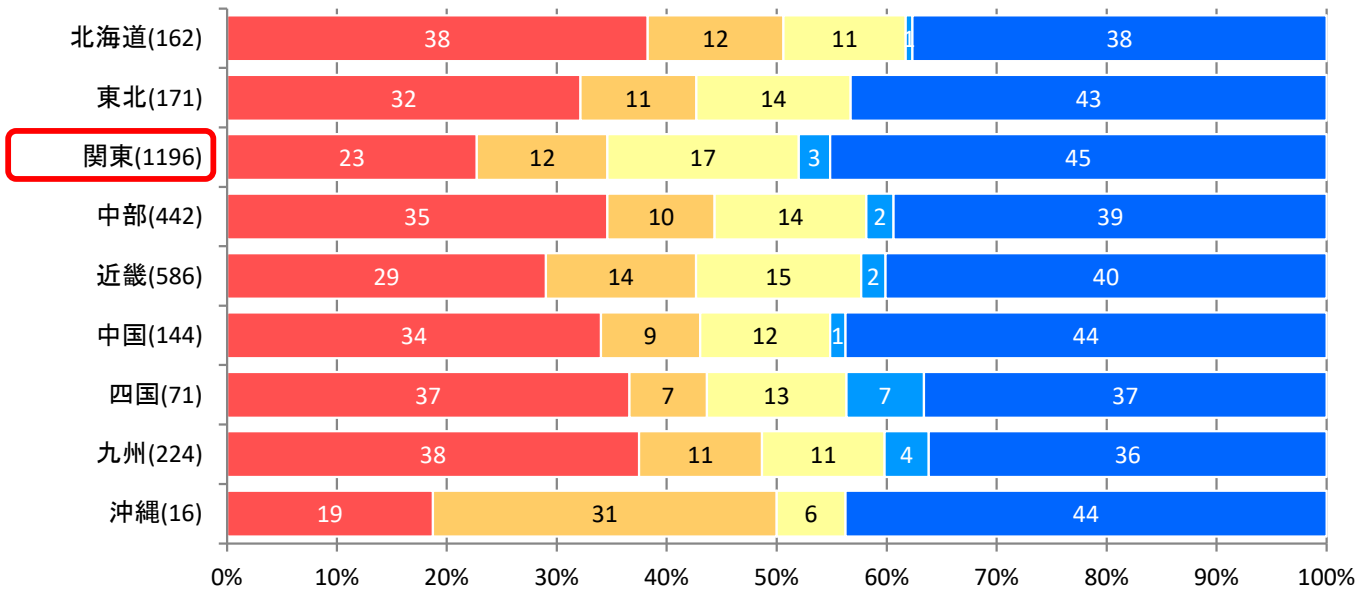
- ✔ 料理の腕前において、「料理の腕前の高い群（超調理力人）」で見ると、「超調理力人」は大型のショッピングセンター、一般の小売店、インターネット販売、産地の直売所など近所のスーパーマーケット以外でも購入しており、健康・食材について視野が広い傾向が見受けられる。
- ✔ 健康状態において、「健康配慮」と「健康無配慮」で比較した時、「コンビニ」は「健康無配慮」のグループの方がより使う傾向にあった。



インターネット購入は関東地方で積極的に利用されている



【2021年 地域別】



【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。

2020年にコロナの影響でネット購入が増えたのと同様、2021年も昨年と同じ水準を保っているようだ。

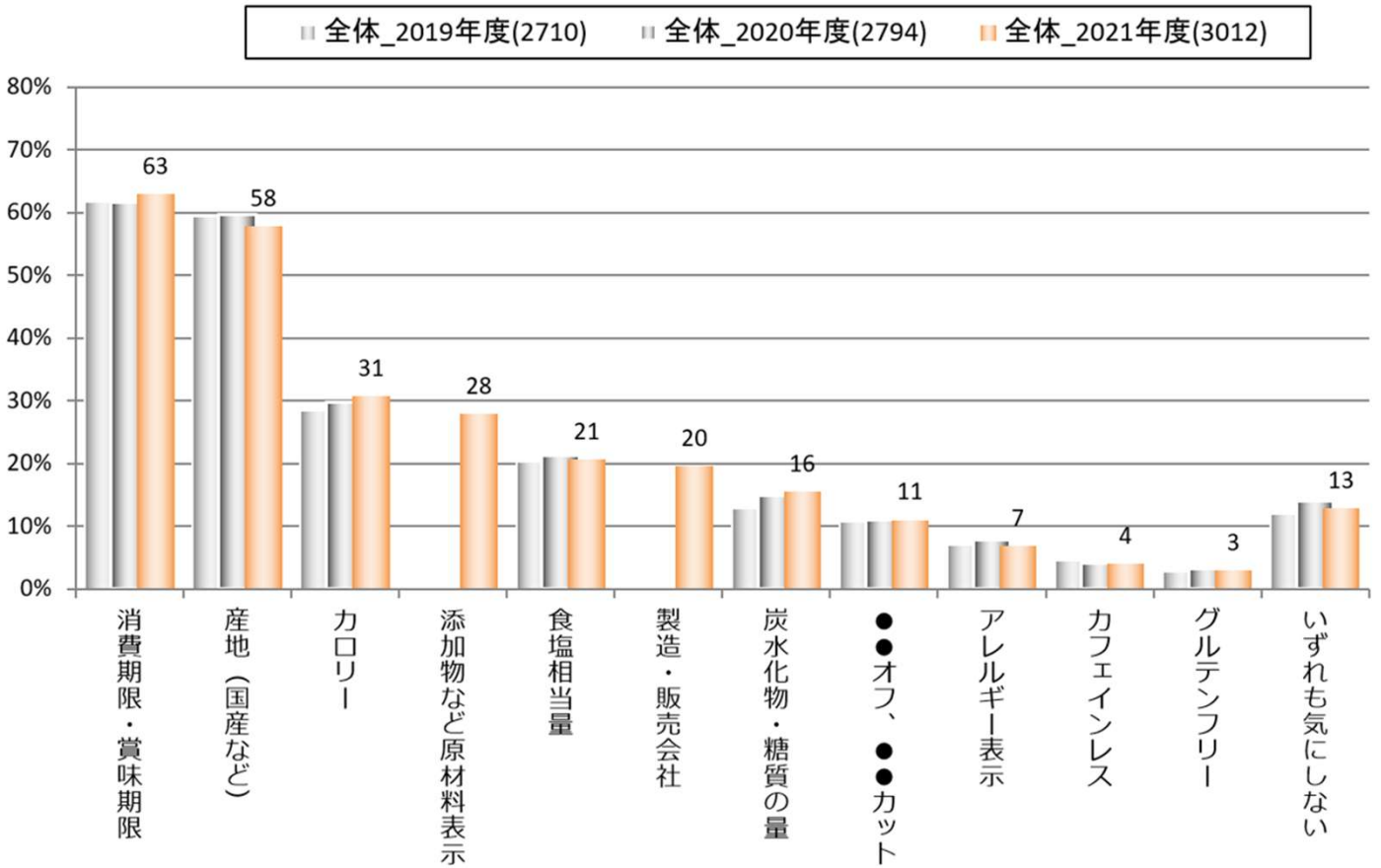
地域別では、関東地方が突出して活用度合いが高そう。ここ一年で利用頻度が増えた（黄色）も最も数値が高い。反対に北海道、九州、沖縄あたりは他の地域に比べると、やや利用が進まないようだ。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前別にみると「料理の腕前が高い人」ほど「インターネットで食品を購入する」傾向が強い。
- ✔ 健康状態と健康への配慮でみると、「健康に配慮しない」タイプの人にはインターネット販売の利用が少ないようだ。



商品パッケージは賞味期限、産地に視線が集中



【商品パッケージの注目箇所】

※「添加物など原材料表示」、「製造販売会社」は過去データがないので2021年のデータのみを表示している。

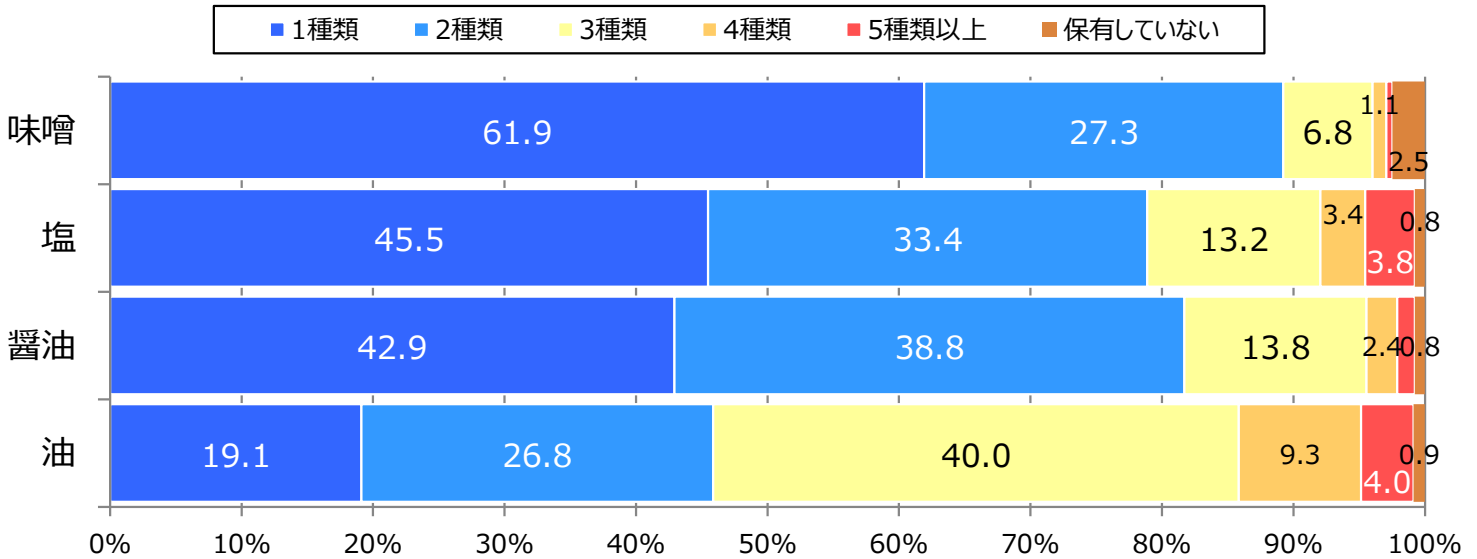
全体として「消費期限・賞味期限」と「産地」に多くの票が集まるのは過去と変わらない結果となった。

商品パッケージにかかわる皆様は、限られたスペースの中に商品の訴求ポイントとあわせてたくさんの貴重な情報を記載している。これらの表示が、消費者の皆様の健康作りにもっと活用していただけるよう（消費期限、産地と同じように他の項目も注目度が上がるように、）啓発活動なども必要か。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 「調理力（≒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。特に「産地」と「添加物」は調理力で差が開く傾向にありそう。
- ✔ 男女で見ると、全体的に女性が注目度が高く、男性の注目度が低い。

油と塩の赤色枠（いずれも4%近く）は5種類以上の保有率



【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%超の人が回答。塩、醤油はほぼ同率で、約半数の人が「1種類」しか持っていない。

醤油の2種類持ちは「減塩醤油」が常備されるようになったか？

または調理用と卓上用など用途に合わせた持ち方が2種類を構成しているか。

塩も普段使いの塩に加え、岩塩・藻塩・ハーブソルトなどが2種類目になるか。

毎年のことだが、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。

「サラダ油」、「ごま油」、「オリーブオイル」はもはや定番か。

今年はグラフの色も目立つ赤色枠に注目したい。

「塩」と「油」については5種類以上保有しているという赤枠がそれぞれ4%程度近くおり、味噌や醤油とは違う傾向を見せている。

上でもあげたように塩は岩塩・藻塩・ハーブソルトなど、色合いも粒の大きさも異なる様々な種類が用意されていることも購買欲（保有欲）を刺激する一因か。

油については、ごま油、オリーブオイルはもとより、なたね、ひまわり、こめ、しそ、あまになど素材の違いが風味の違いを生み、栄養素の違いや使い方訴求がうまくいった結果、たくさんの種類を保有することに成功したか。

味噌なども、赤、白、あわせ、麦、こめ、まめなど様々なバリエーションがあるだけにもっと調理を楽しんでほしいとは思うが・・・。

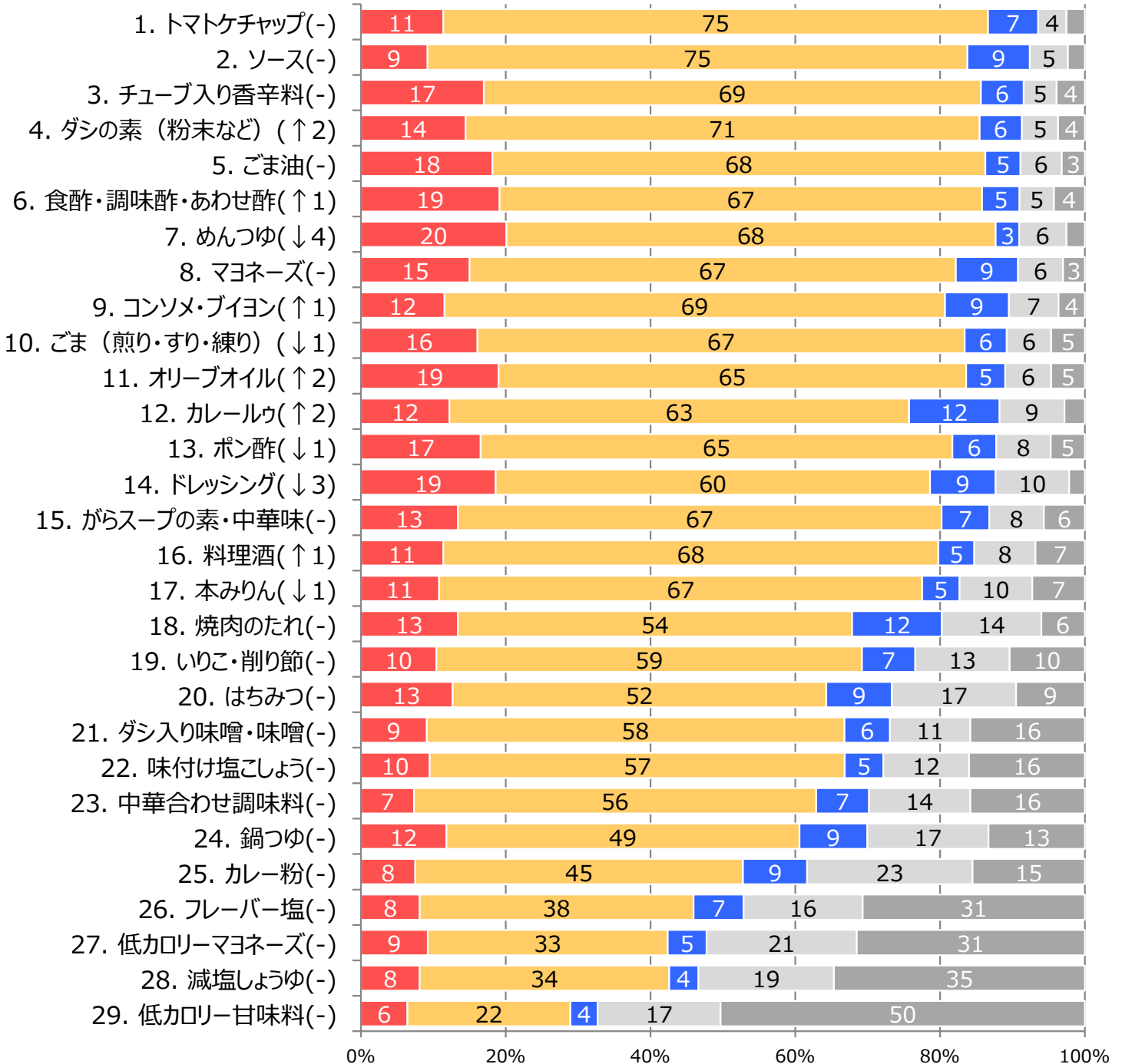
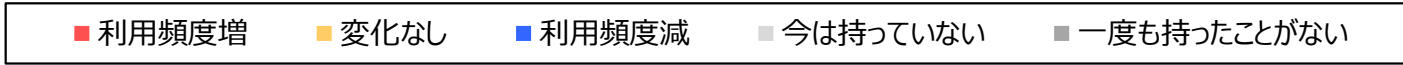
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前が上がっていくにつれて、どの調味料も保有する種類が増えていく。
- ✔ いずれの調味料も年代が上がるにつれ保有している種類が増えていくようだ。



オリーブオイルは好調、カレールウに復調の兆しか

以下は調味料を保有している順で並べています。



()内の数字は常備している割合の前年順位との差。 頻度増+変化なし+頻度減の合計が調味料を常備している割合

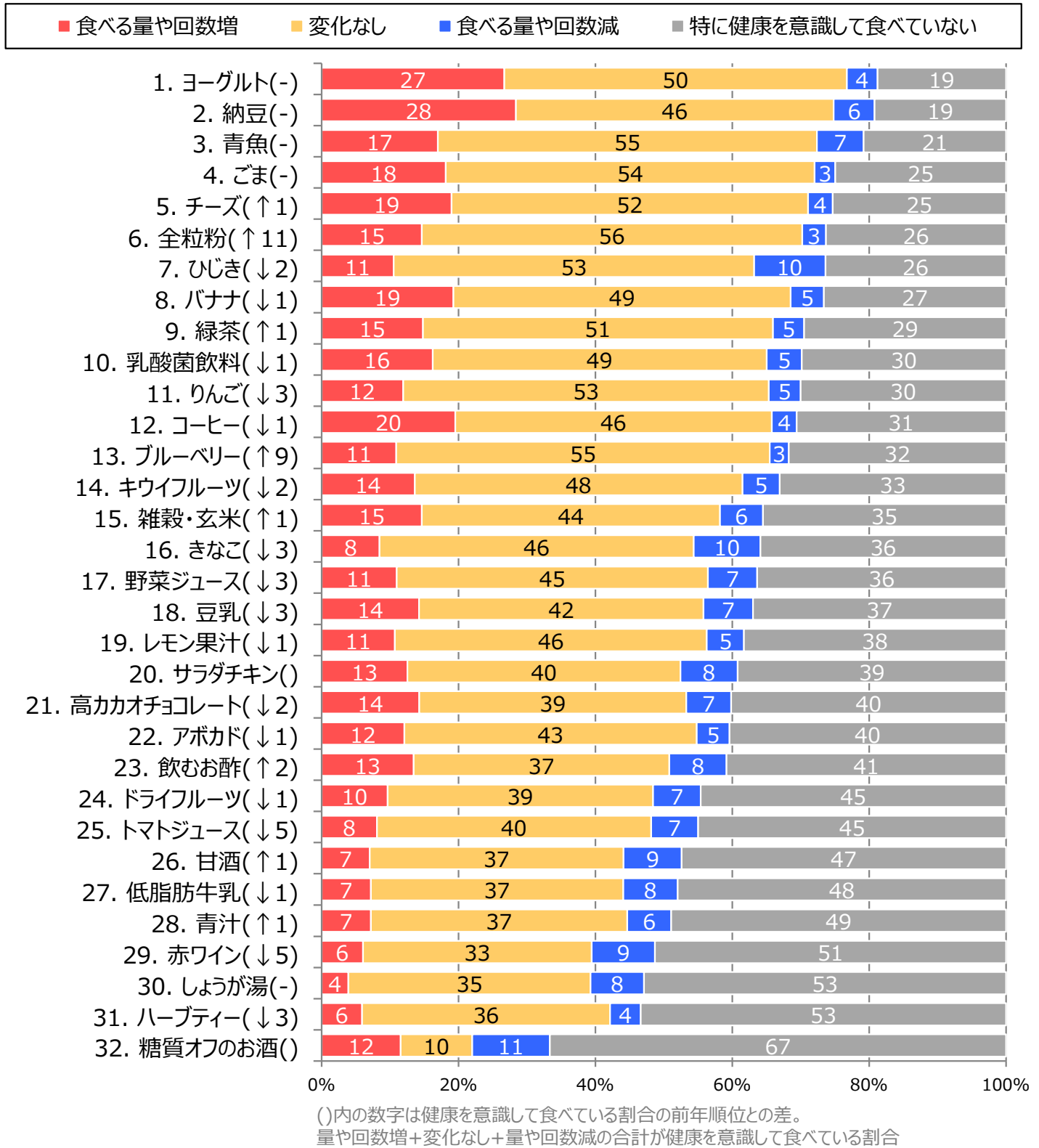
【よく使う調味料の注目箇所】

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。
 めんつゆは利用頻度が上がった人が多数いる一方で保有率のランキングでは4ランクダウン。オリーブオイルはランキングも上がり、利用頻度も増えた人が多数。
 ここ数年、ランクダウンと利用頻度減少が続いていたカレールウがやや持ち直したように見えるが、利用頻度の減少が大きいのも気になる。



ヨーグルト、納豆強し！食べる機会も突出して増加している

以下は健康を意識して食べている順で並べています。

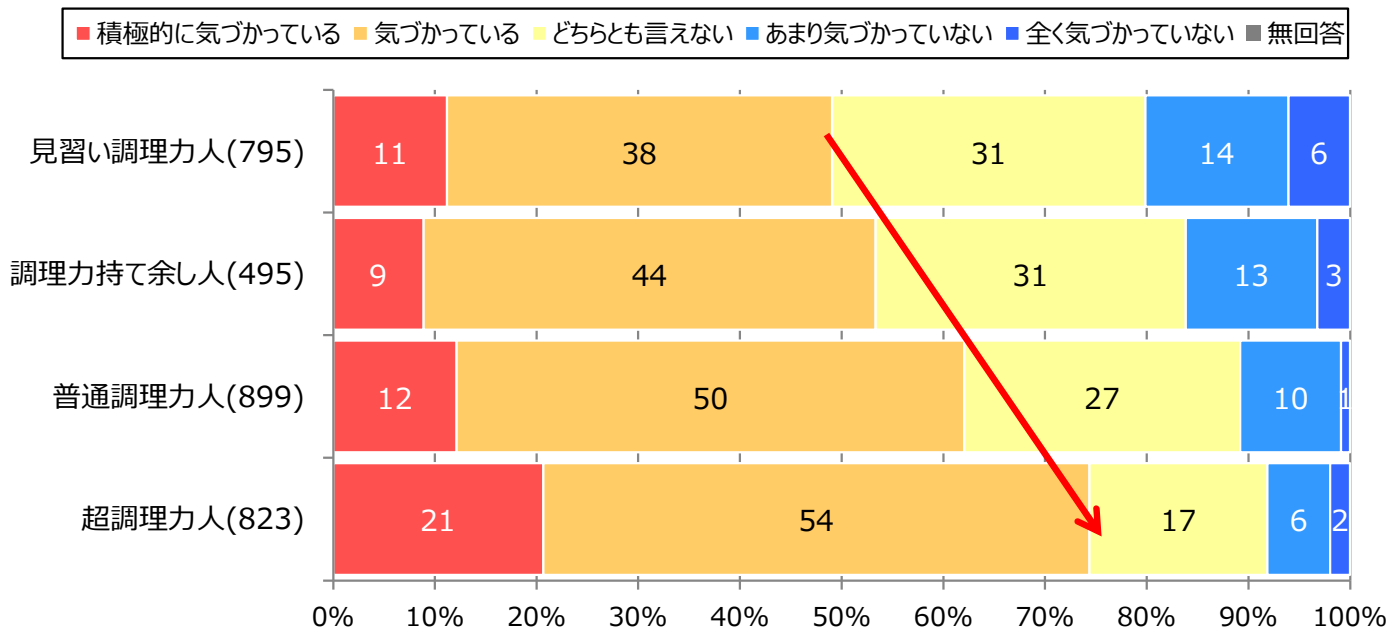


【健康を意識して食べる食材の注目箇所】

上図の () 内の数字は前年と今年のランキングの変動を示す。

ヨーグルト・納豆の赤棒の伸び方は毎年圧倒的。もはや殿堂入りか。

今年は、全粒粉が昨年よりも11ランクアップ！ブルーベリーが9ランクアップ！と目立って順位を上げた。



【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）は料理の腕前が上がるにつれて健康への気づかいも上がる。

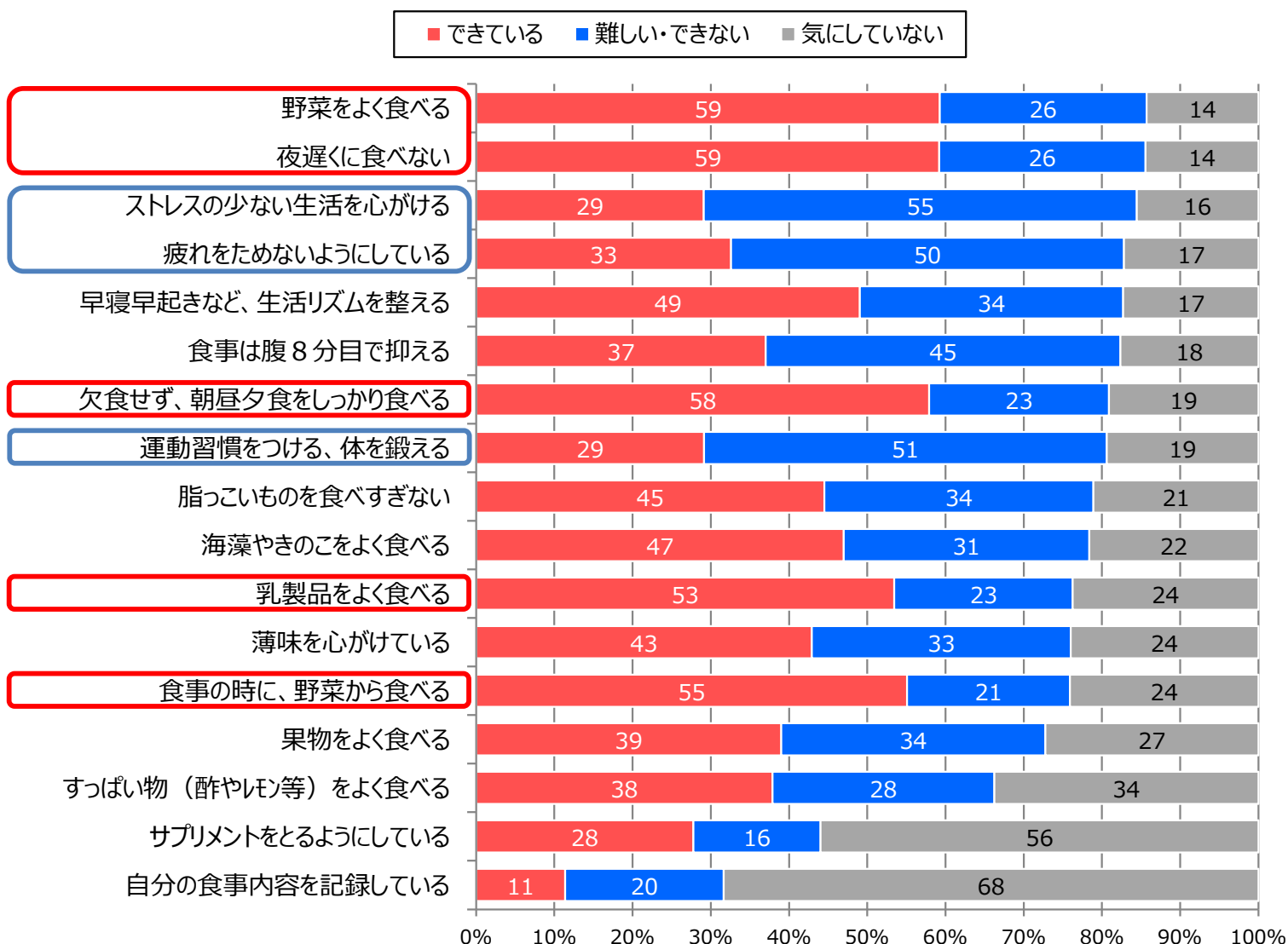
この傾向は長く調査を続けているが常に変わらない。
昨年、今年とコロナ禍でもその傾向に変化はなかった。

昨年も同じ傾向だが、グラフの赤枠において「超調理力人」だけが他のグループと倍近い差をつけて突出している。
自分で調理をして体に良いものを食べようという気持ちが健康への気づかいとなってあらわれたのがこの結果か。反対に、健康に気遣うからこそ、自分で食材から選んで調理を行うことになるのか。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年齢別で見ると、自分が健康かどうかの自己評価は「40代男性」が全ての性年代において最も低い。反対に30～60代の女性はおしなべて健康であると回答している。
- ✔ 世帯構成で見ると、「単身世帯（一人暮らし）」において、約7割の人が、「夕食の品数」が「1～2品」に回答が集まり、その影響で見習い調理力人にカテゴライズされる傾向が強い。
- ✔ BMI別で見ると、太っている人ほど健康への気遣いが少ないようだ。

食事生活リズムも昨年より全体的に気をつけている



【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、できていない」が50%を超えているもの。

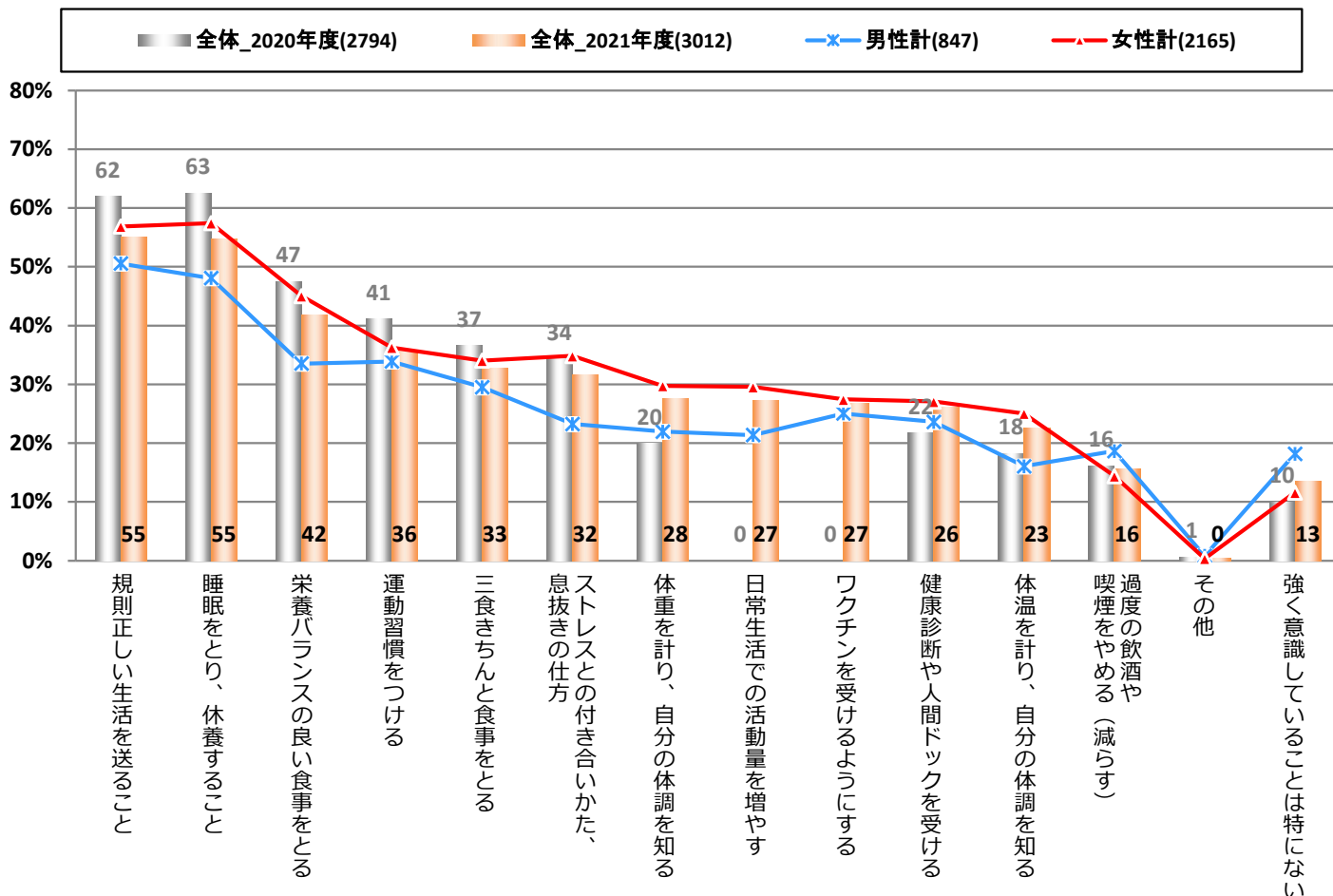
食に関する質問事項は、比較的「実践できている」が高い回答になる傾向。

食で唯一、「実践が難しい・できていない」が「実践できている」を上回るのが「食事は腹8分目で抑える」。たしかに難しいですね。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 上で注目した「腹8分目」を性年代別で見ると、男女ともに年齢が上がるにつれて「実践できている」が増加している。
- ✔ 「ストレスの少ない生活」は男性で70代以上、女性60代以上になると「実践できている」と「実践が難しい、できていない」が逆転する。それくらいの年齢にならないとストレスからの解放は難しいということか。

コロナ禍で気を付けることはすこし気が緩んできている？



【コロナ禍で気を付けていることに関する注目箇所】

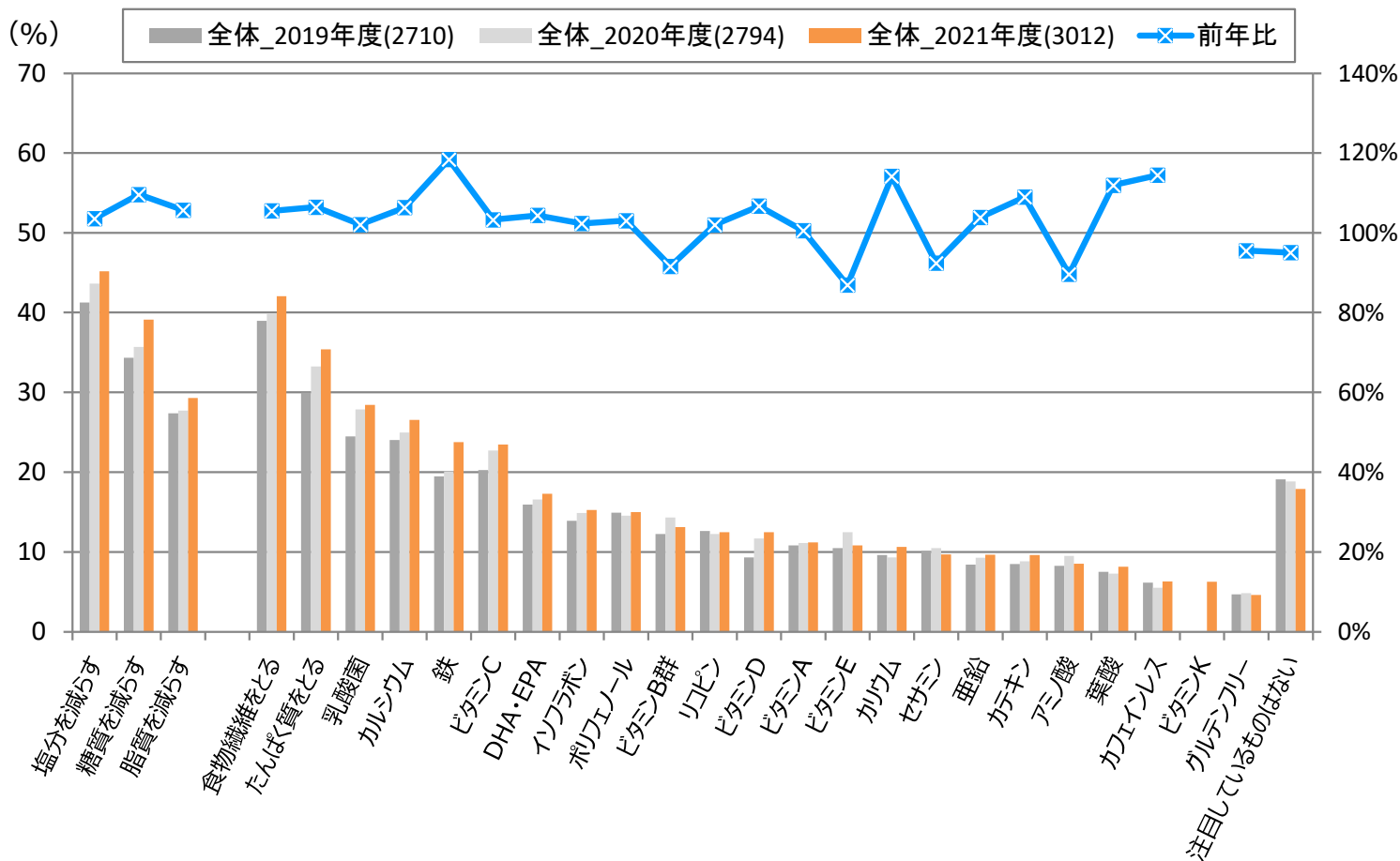
上図の銀色の棒が昨年の回答。オレンジが今年の実答となる。
 昨年の銀色の棒がない項目は今年から新設した項目。
 昨年に比べると、左から上位6項目は、昨年よりも今年の方が棒の長さが短い。
 ワクチン接種などが進んだことでやや気が緩んできているか。
 反対に、体重管理、健康診断、体温測定などは昨年よりも気を付けている人が増えているようだ。

男女別でみると、おしなべて女性の方が意識が高い。これは昨年と同様の傾向で、女性の意識が高いことがみてとれる。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康への気遣いで見ると、やはり、健康への気遣いが高い人ほど、どの項目も気を付けている様子。
- ✔ 世帯構成では「単身世帯」が最もチェック項目が少なく（気を付けていない?）、「夫婦のみ世帯」が最もいろいろなことに気を付けて生活しているようだ。

栄養素への注目度は2年続けて上がり続けている



【注目している栄養素の注目箇所】

上図の左の3項目は「減らす系」。その他は「積極的に摂取する系」で並べている。濃いグレーが2019年、薄いグレーが2020年、オレンジが2021年の結果を示す。水色の折れ線グラフは、昨年の票数を100%とした時の増減を示している。

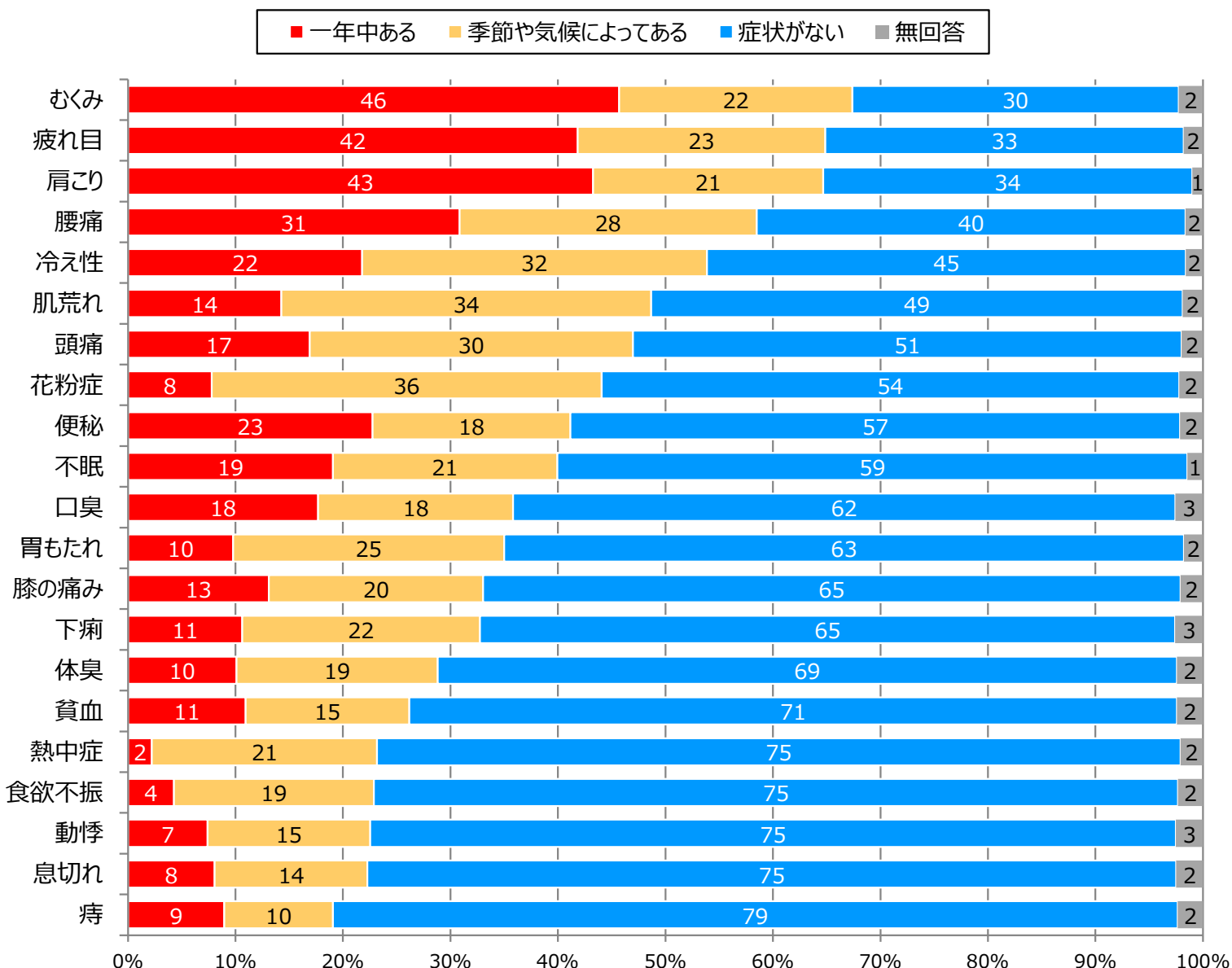
「注目しているものはない」を除く、26項目の栄養素、栄養成分において、ビタミンB群、セサミン、アミノ酸、グルテンフリー以外は全て昨年対比で100%を超えている。実は、2019年から2020年にかけてもかなり得票が伸びていたため、2年続けて栄養素・栄養成分への注目度が上がっている結果になった。

【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40代・50代の女性の注目度が有意に高かった栄養素	鉄、カルシウム、イソフラボン

- 60代、70代の女性は殆どの栄養素に対して注目度合いが高い。反対に、30代女性は、全体的に栄養素への注目度が低く、特に、食物繊維をとる、減塩、乳酸菌、イソフラボン、ポリフェノールなど、約10項目ほどが有意に低いという結果も出ており、30代女性攻略の難しさをイメージさせた。

体の症状で「症状がある」が3年前から倍増した「むくみ」



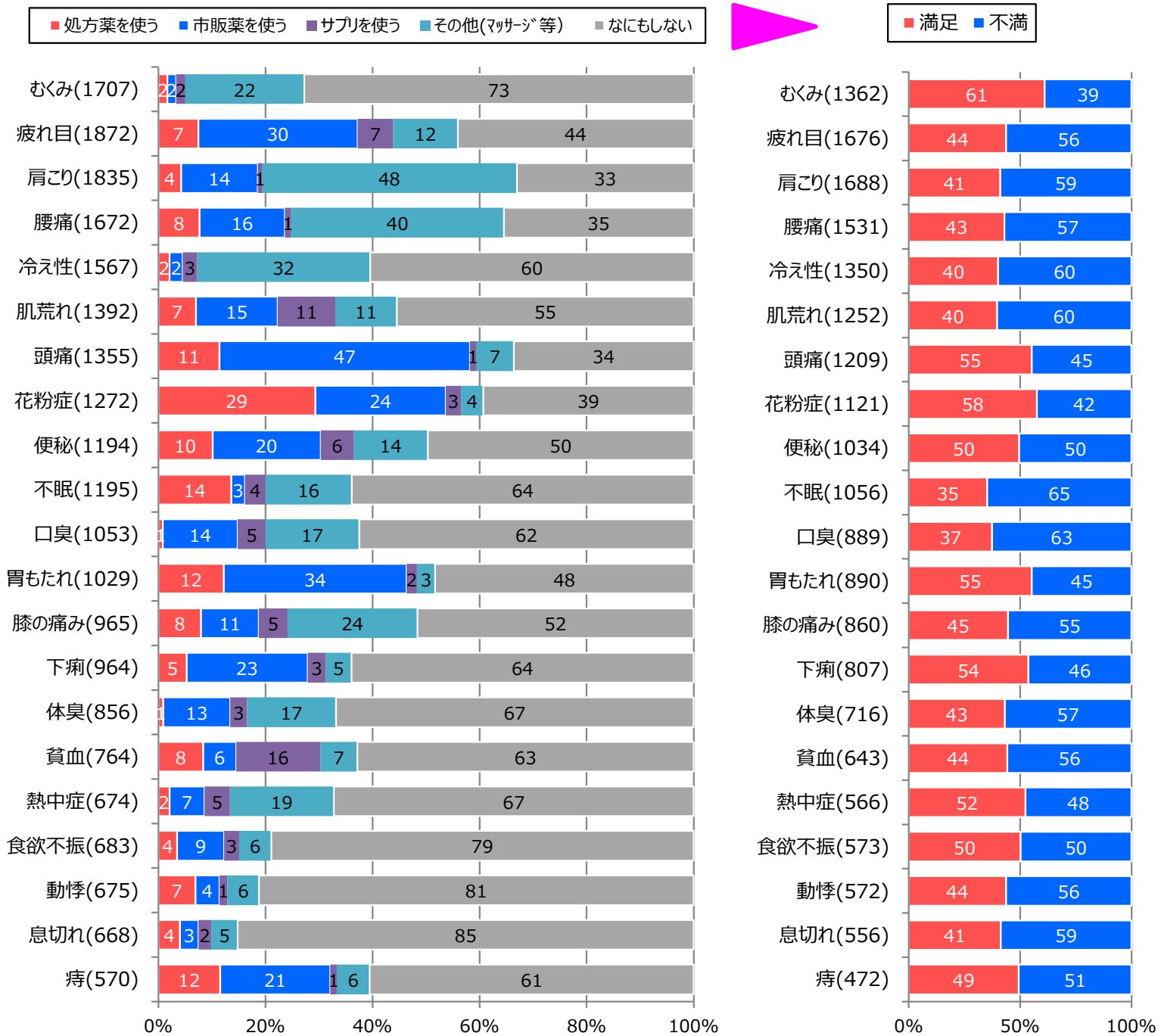
【体の症状に関する注目箇所】

上の図は症状がある順（一年中ある＋季節や気候によってあるの合計）で並べている。3年前にも同じ調査を同じ項目で行っているが、今回の回答者では、3年前に比べてほとんどの症状で「症状がある」へのチェックが5%以上アップしている。3年前と比べて最も症状があるという回答が増えたのが「むくみ」。3年前は「症状がある」の合計が34%。今回は68%（+32%）と倍増している。その他では、「頭痛」、「便秘」、「胃もたれ」、「下痢」などが10%以上UPしている。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 今回の結果では「むくみ」は女性よりも男性で症状を訴える人が多い。リモートワークや自粛により通勤が減ったことの影響も考えられるか。
- ✔ 「頭痛」は男性よりも女性の方が倍近く症状を感じている。

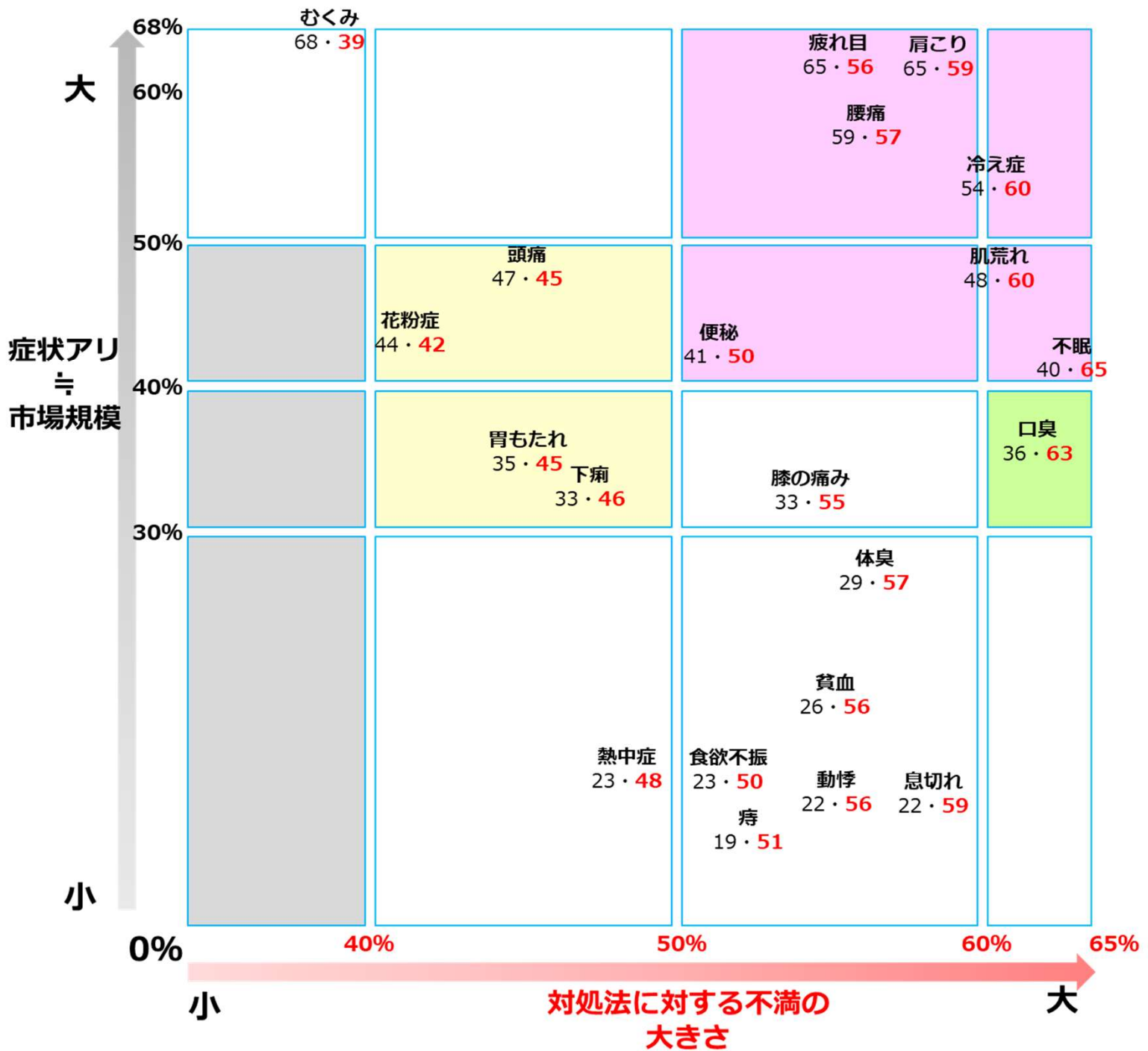
処方薬/市販薬を使う症状の方が対処法の満足度が高い



【症状への対処法と満足度に関する注目箇所】

対処法（左図）、満足度（右図）ともに前ページの症状がある順と同じ並びにした。前ページでもふれた「むくみ」については、処方薬/市販薬の流通も少なく対処としては「なにもしない」が多いにもかかわらず、対処法の満足度は高い。軽症か？その他では、おしなべて対処法の満足度で満足が50%を超えるような症状は対処法に「処方薬」、「市販薬」が使われている傾向が強い。唯一、「処方薬」、「市販薬」を使いながらも満足度が上がりにくかったのは「疲れ目」。このあたりは機能性表示食品などが頑張ることができる領域か。

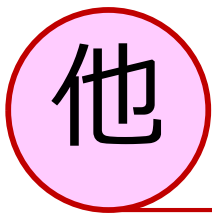
体の症状を市場として捉えてみると・・・



【体の症状を市場として見ると】

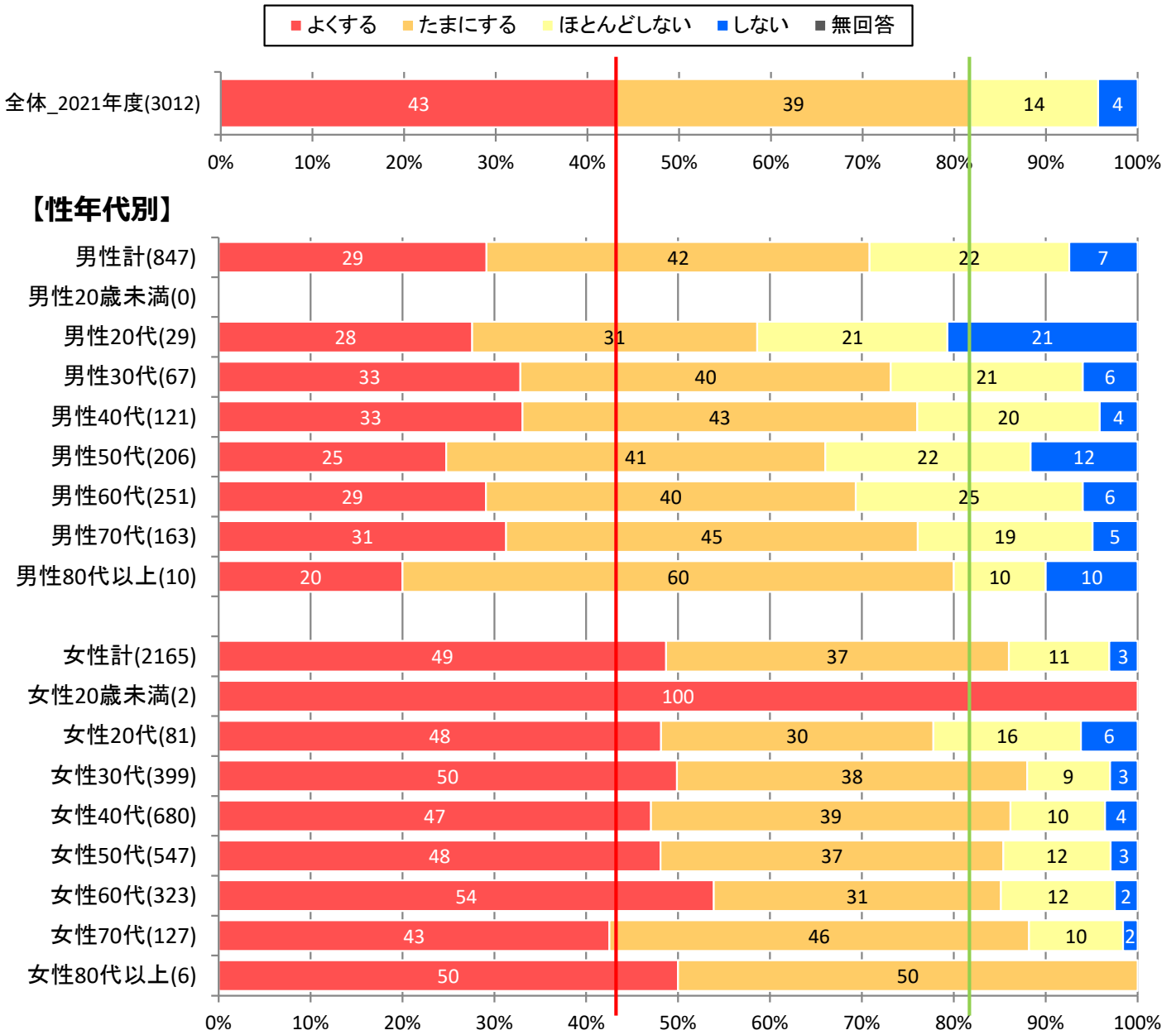
対処しているということは何かの対価を払うなどの行為が行われているとみなし、それを症状アリ≡市場規模として縦軸にプロット。その対処に対しての不満度合いを横軸にプロットした。**右上のピンクゾーン**は市場も大きく、不満度合いも高いので商品開発や販売用の訴求に対して敏感に反応しそうな症状といえるか。

唯一「口臭」が入った緑エリアは市場の大きさはさほどではないが、不満はかなり強いようなので上手に口臭対策の訴求をしていけば市場の拡大などが見込みやすいところかもしれない。**左側の黄色部分**は、処方薬／市販薬にお任せエリアか。



間食編

意外と多くの人食べている！？ 間食の頻度



(再掲) 年代別集計の女性の20歳未満と男女80代以上はn数が少ないため参考データとしてご覧ください。

【間食頻度に関する注目箇所】

今年初めてとった調査結果になります。間食を全体平均から「よくする（赤線）+たまにする（緑線）」で線を引いた。
 全体的に、女性の方が「（間食を）よくする」が高い。「たまにする」については男女ともに大きな差はない。「ほとんどしない」については、男性が女性の1.5～2倍程度高いという結果となった。

【その他の指標や切り口から】

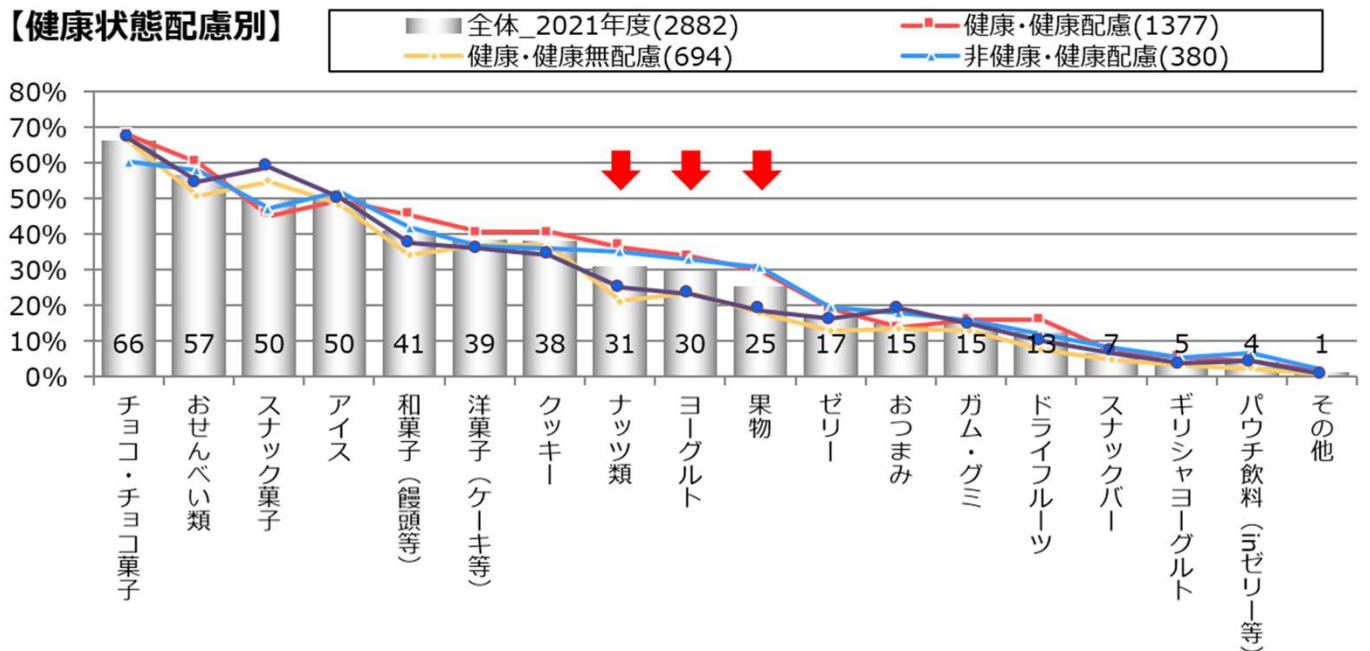
✔ 健康状態 * 健康意識で大きく差が出るかと思っただが、間食頻度はほぼ差がない。

他

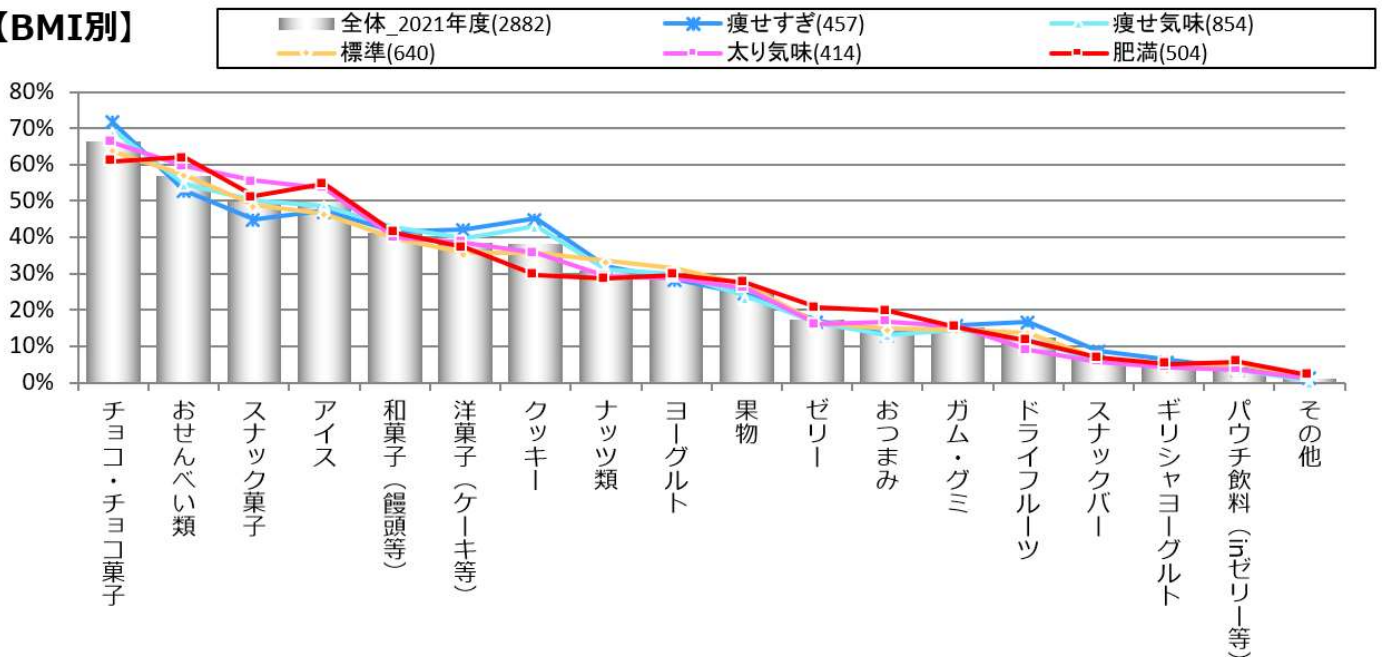
間食編

健康に配慮する人が好む間食は、ナッツ/ヨーグルト/果物

【健康状態配慮別】



【BMI別】



【間食でよく食べるものに関する注目箇所】

間食でよく食べるものは何ですか？という質問の結果がこちら。
 チョコ、せんべい、スナック菓子、アイスなどが上位を占めたが、上図にあるように、ナッツ、ヨーグルト、果物は健康に配慮しているグループが積極的に食べている様子。下図は同じデータにBMI状態を折れ線グラフで重ねたもの。
 「チョコ、クッキーは痩せの人たちが好む傾向」にあり、反対に「おせんべい類、アイスは太っている人が好む」傾向にあるようだ。

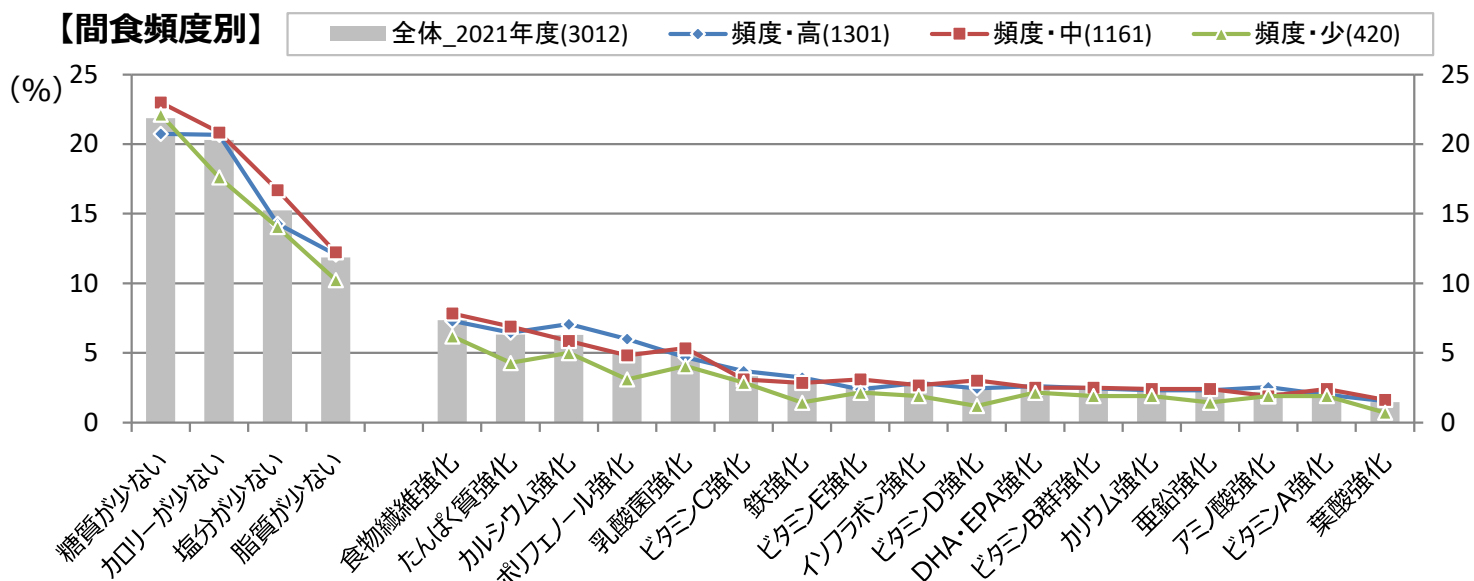
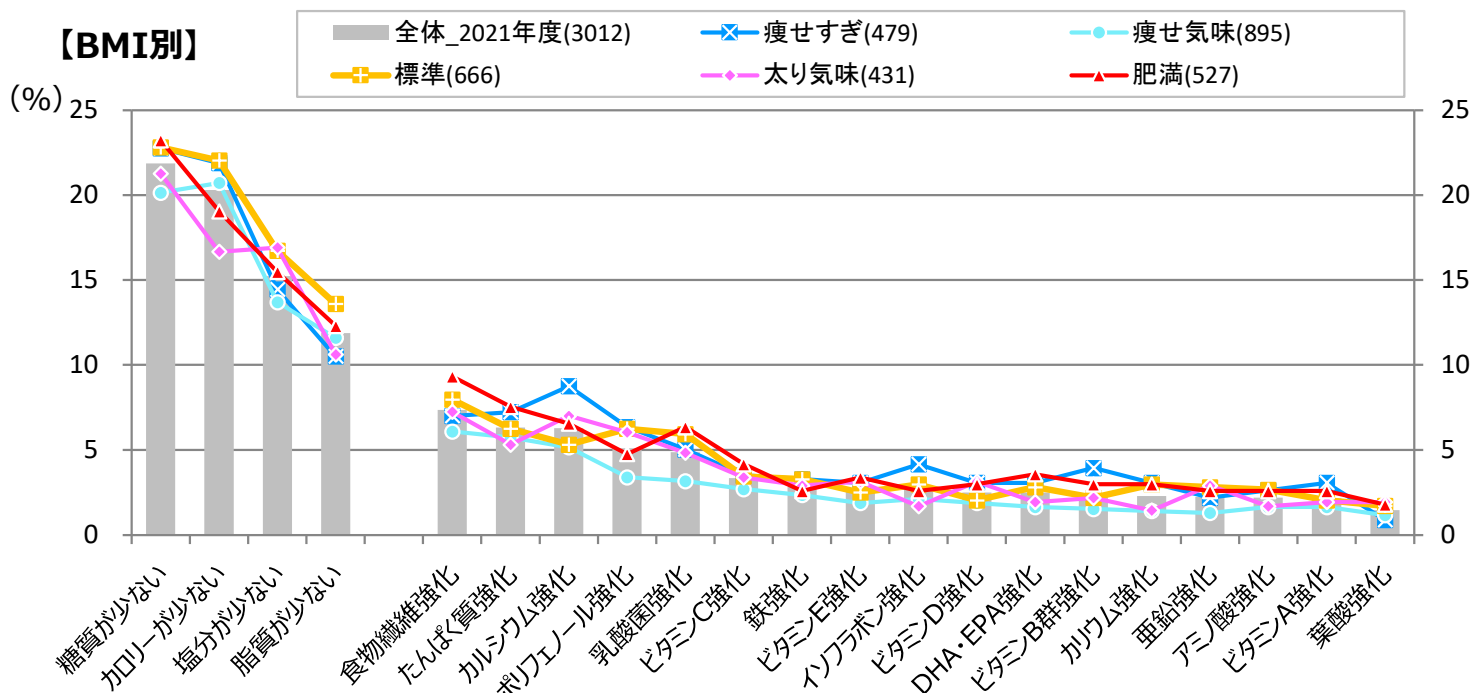
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 間食の頻度別では、頻度が高い人は全体的にいろいろな種類のおやつを好み、頻度が少ない人はいずれも全体の約半分くらいのチェックしかされなかった。



間食編

間食の時には栄養素は気にしない？



※グラフ表示の関係で、上図からは削除したが「気にしているものはない」=56%

【間食で気にする栄養素に関する注目箇所】

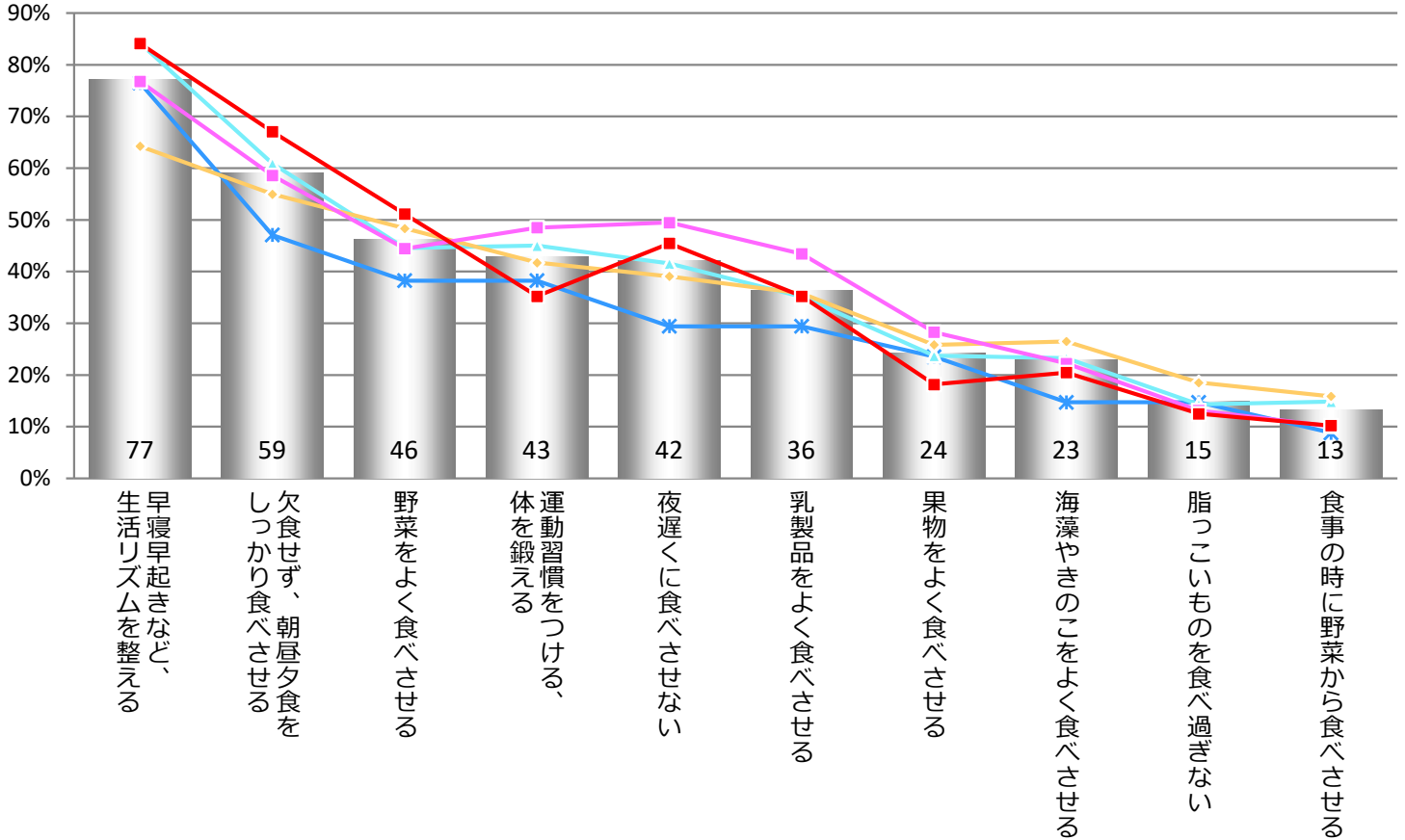
15Pの「普段から気にしている栄養素」と比較すると、いずれも約半分程度しかチェックが入らなかった。間食の時は栄養はさほど気にしていないようだ。BMI別では、痩せている人がカルシウム、イソフラボン、ビタミンB群を意識し、間食頻度別では頻度が高い人でカルシウム、ポリフェノールを気にしているようだ。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年代別では男女ともに60代以上は「塩分が少ない」を気にしている。

【子供の年齢別】

子供あり全体(5Group)(574)
 未就学児のみ(34)
 小学生のみ(202)
 中学生のみ(151)
 未就学児+小学生(99)
 小学生+中学生(88)



【お子様の生活習慣で気をつけていることに関する注目箇所】

同調査の別の質問で、子供がいる人にはどのような年齢の子供の子育て中かを質問し、その回答から一定数の票が集まったグループを折れ線で表示している。

全体では「生活リズムを整える」/「欠食しない」/「野菜を食べさせる」がTOP3。各グループ別に見ていくと、

- ・未就学児のみのグループ : 全体的に生活習慣づけの意識もまだ低い
- ・小学生が含まれるグループ : 赤線、ピンク色線ともに全体の棒グラフの結果に近いが、それよりも高い結果が多くなる。
- ・中学生のみのグループ : 習慣化できた？または習慣づけを諦めた？小学生を含むグループよりも全体的に低い。

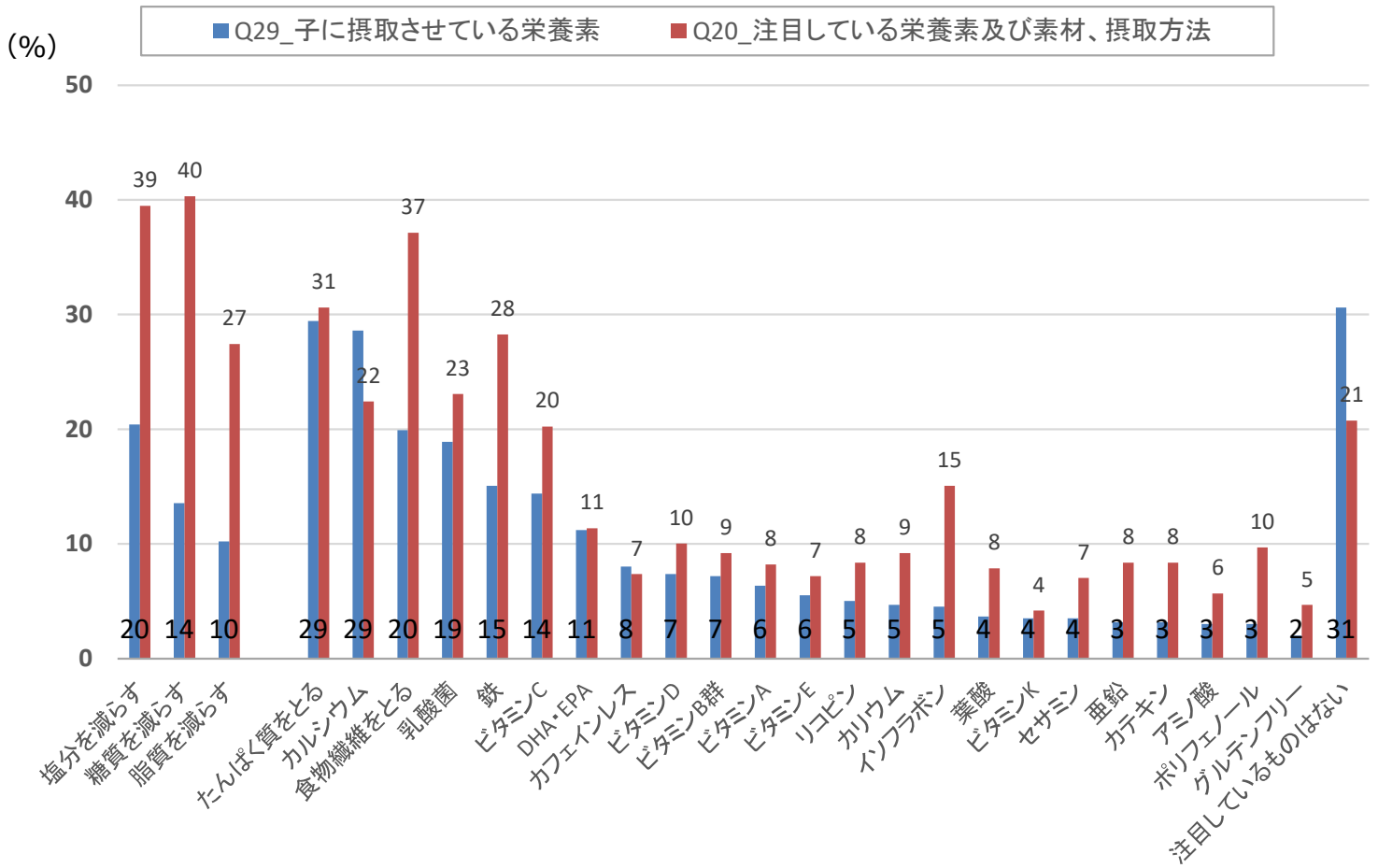
【その他の指標や切り口から】

- ✓ 13Pの気をつけている生活習慣（自分自身）の回答と、子供に対して気をつけている生活習慣の結果を比べると、親御さんご自身はあらゆる項目において、自身の生活習慣を気遣っている（自分に対して気をつけていることの方が圧倒的に多い）。



お子様編

子供に積極的にとらせたい栄養素はたんぱく質とカルシウム



【お子様に対して意識している栄養素に関する注目箇所】

子供に意識して摂取させている栄養素が青棒のグラフ。
 同調査（15P）の自分で気にしている栄養素が赤棒のグラフ。
 子供にとらせている栄養素の1位はたんぱく質、2位はカルシウム。
 この2つについては、15Pの質問の回答（子を持つ親の方のみの集計＝赤棒）と比較しても、たんぱく質はほぼ同等。カルシウムにいたっては自分が気にしているよりも子供に強く意識しているようだ。
 尚、DHA・EPAについても親と同じくらい子供のことも気にしている様子。

反対に上図の左3項目（＝制限系の項目）と、食物繊維、鉄、イソフラボンなどは、親御さん自身はそれなりに気にするがお子様にはさほど制限させたり摂取させたりはしていないようだ。

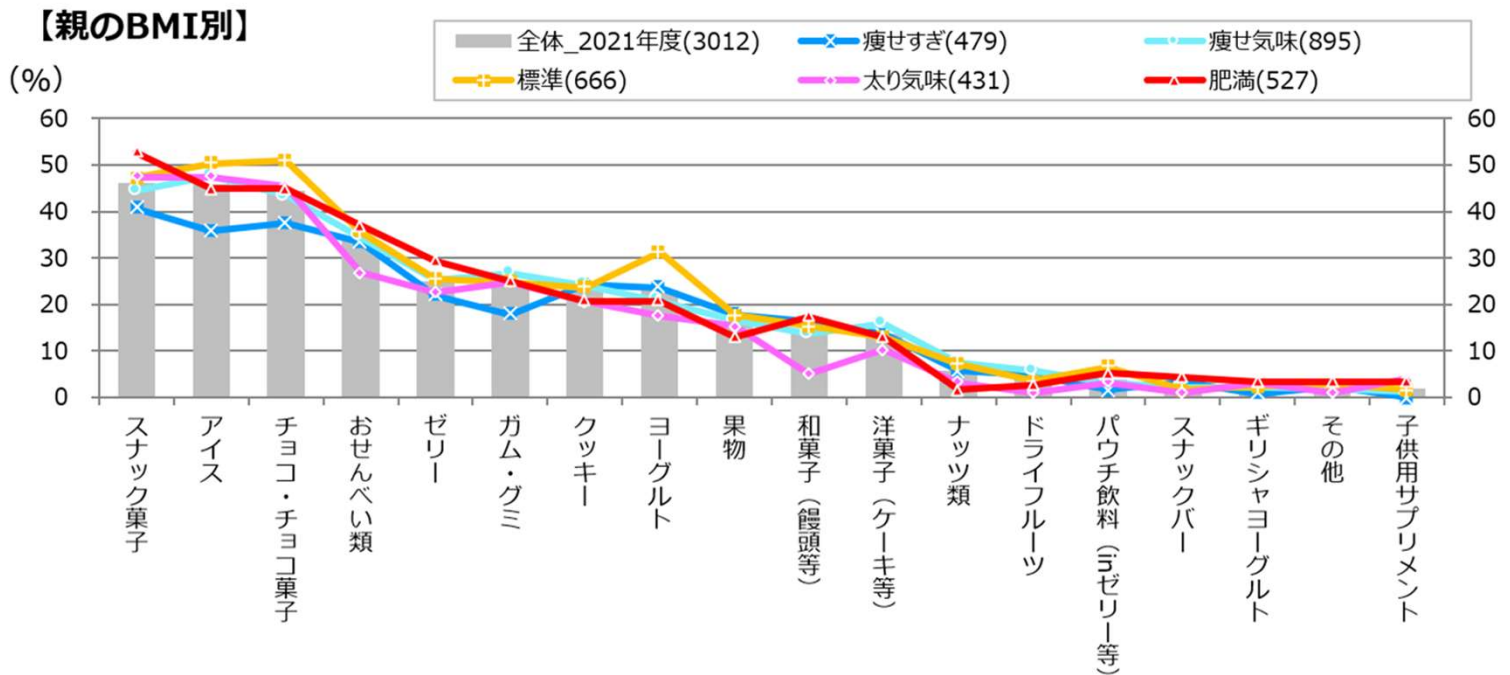
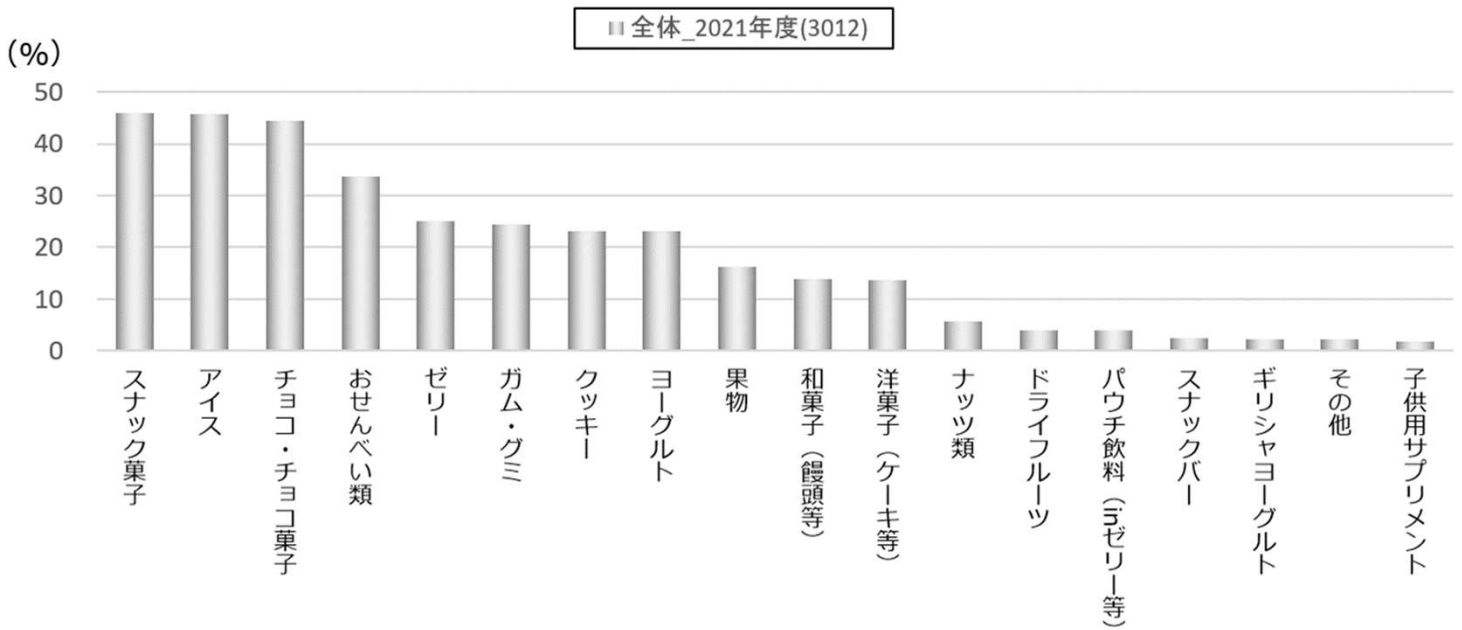
【その他の指標や切り口から】

- ✔ BMI別で見ると親御さん自身が「痩せ気味」の人は、他の体型のグループに比べて、お子様にたんぱく質、カルシウム、食物繊維を積極的に摂取させている。



お子様編

標準体型の親御さんは子供にチョコやヨーグルトを用意する



【お子様に用意する間食の内容に関する注目箇所】

子供にどのような間食を用意するかを聞いた。上図にあるように、全体ではスナック菓子・アイス・チョコなど馴染みのものが並んだ。そこに親御さんの体型別の変化を重ねたのが下図。標準体型の親御さんは子供の間食としてチョコやヨーグルトを用意する傾向がありそう。

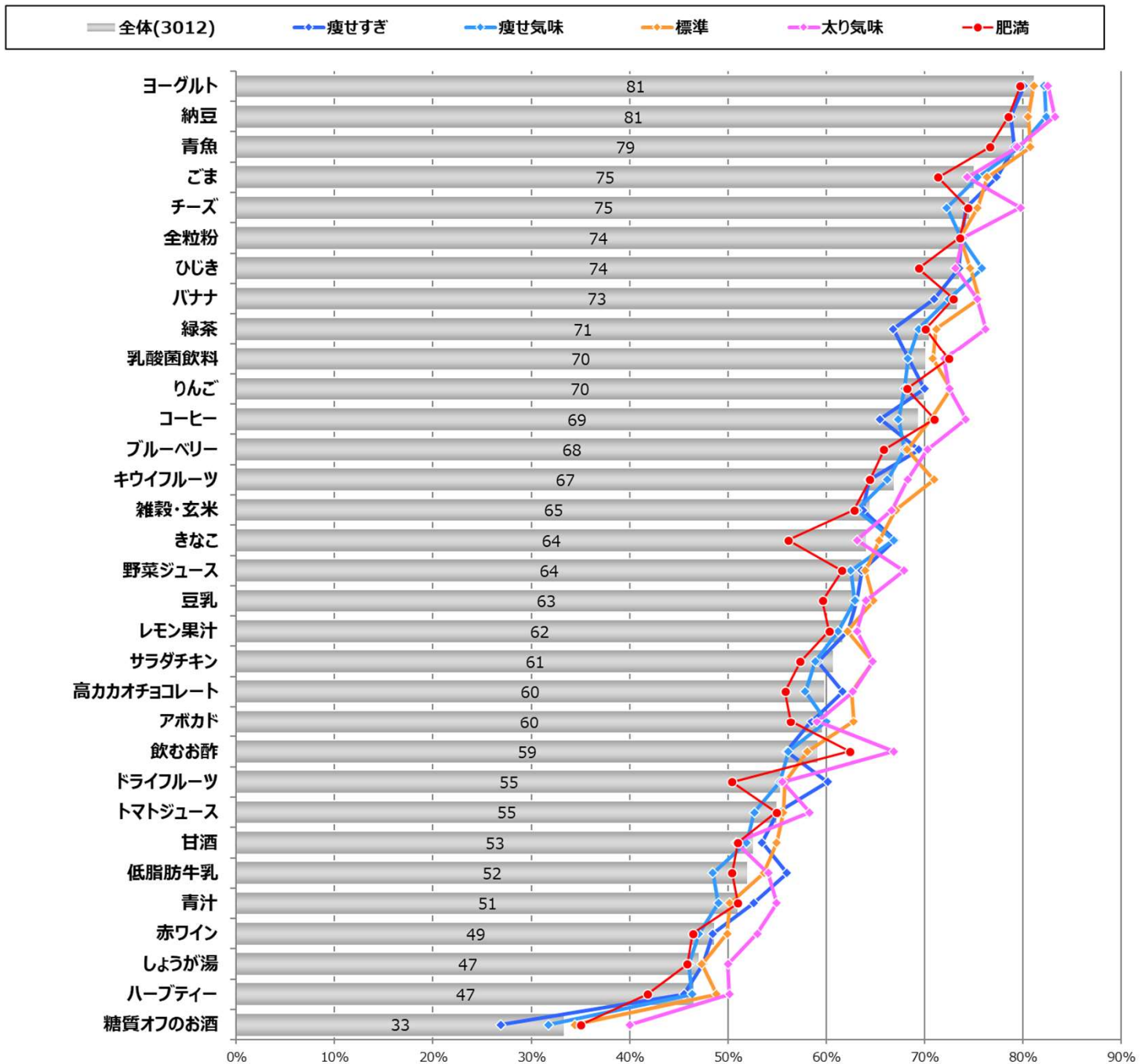
【その他の指標や切り口から】

- ✓ 子供の年齢で見ると、未就学児のみではおせんべい類、クッキーが他グループより高い。未就学児+小学生はガム&グミが他グループより高く、中学生のみは和菓子が他グループより高い。尚、果物はグループ間での差が少ない。

他

おまけ

太り気味の人（ピンク線）が様々な食材を積極的にとるようだ



【健康を気にして食べる食材_BMI別 に関する注目箇所】

赤線が太っている人、ピンク線が太り気味の人。多くの食材で折れ線の傾向は似るが、きなこ/野菜ジュース/サラダチキン/高カカオチョコ/青汁/赤ワイン/ハーブティなどは赤とピンクの線の幅が広く、選考、志向に差が出るようだ。太り気味の人＝まだ痩せることを諦めていない？中で選ばれやすい商品か。

青線が痩せている人、水色線がやせ気味の人。こちらも多くの食材で折れ線の傾向は似るが、低脂肪牛乳/ドライフルーツなどは線の幅が広い。痩せすぎている人は低脂肪牛乳を積極的に選ばなくても良いのだが。。

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

2021年 12月吉日