

## 「食生活」に関する実態調査

67.1%が、日頃から健康や病気予防を意識した食生活を送っている！

意識したきっかけは、自分の「健康状態」や「健康診断の結果」、「体型・体質の変化」が気になって。  
約7割が、心身の変化を実感していない！

農林水産省の定める食生活指針には、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」、「食塩や脂肪は控えめに」、「自分の食生活を見直してみましょう」などが示されている。しかし、日々これを実践するのは難しいと感じる人も多いだろう。忙しい毎日のなかで人々は、どれくらい健康や病気予防を意識した食生活を送れているのだろうか。

今回、「口コミ」と「評判」で探す医師・病院検索サイト「ドクター・オウチーノ」(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、20~59歳で首都圏在住の男女863名を対象に、『食生活』に関するアンケート調査を行った。はじめに「日々、健康や病気予防を意識し、食生活に気を遣っていますか?」という質問をした。結果、「とても意識している」、もしくは「まあまあ意識している」と回答した人を合わせると、67.1%が、日頃から健康や病気予防を意識した食生活を送っていることが分かった。次に、「全く意識していない」と回答した人以外を対象に、「食生活のなかで、健康や病気予防を意識し始めたきっかけは何ですか?」と聞いた。結果、「自分の健康状態を気にし始めて」と「健康診断の結果を見て」という回答が最も多く、ともに24.7%だった。次いで「体型・体質の変化」が24.2%、「結婚」、「妊娠・出産」が9.0%と続いた。また、「健康や病気予防を意識し、気をつけていることは何ですか?」と聞いたところ、「野菜・海藻・きのこ類を多く食べる」が最も多く、43.5%だった。以降、「栄養バランスを考える」が40.7%、「たくさん食べ過ぎない」が37.2%と続いた。最後に、「健康や病気予防を意識した食生活を送ることで、心身に変化はありますか?」という質問をした。結果、「変化があった」という人は31.6%、「特に変化はない」という人が68.4%だった。健康や病気予防を意識して食生活に気を遣っている人の約7割が、心身の変化は実感していないことが分かった。

### ■調査概要

**有効回答** 20~59歳で首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)在住の男女863名(学生は除く)

**調査方法** インターネットによるアンケート調査

**調査期間** 2015年11月11日(水)~11月14日(土)

### 1. 67.1%が、日頃から健康や病気予防を意識した食生活を送っている！

はじめに「日々、健康や病気予防を意識し、食生活に気を遣っていますか?」という質問をした。結果、「とても意識している」と回答した人が22.0%、「まあまあ意識している」が45.1%、「あまり意識していない」が20.5%、「全く意識していない」が12.4%だった。「とても意識している」、「まあまあ意識している」と回答した人を合わせると、67.1%が、日頃から健康や病気予防を意識した食生活を送っていることが分かった。

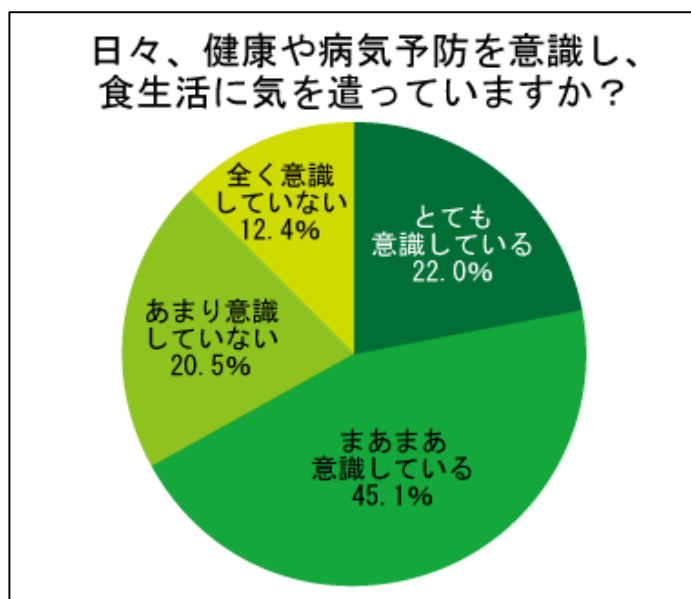
男女別に見ると、健康や病気予防を意識した食生活を送っている人は、男性が60.0%、女性が74.3%だった。女性の方が身体に気を遣った食事をしていることが分かった。また、未既婚別に見ると、未婚者が59.8%、既婚者が72.8%だった。結婚を機に、健康は自分自身だけの問題ではなくなるため、意識するようになる人が増えるのだろう。さらに、年代別で見ると、20代が65.7%、30代が63.9%、40代が65.5%、50代が73.4%だった。50代では一般的に、生活習慣病や更年期障害を患う人が増え始める。よって、食生活に気を遣わざるを得ない人も増えるのだろう。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

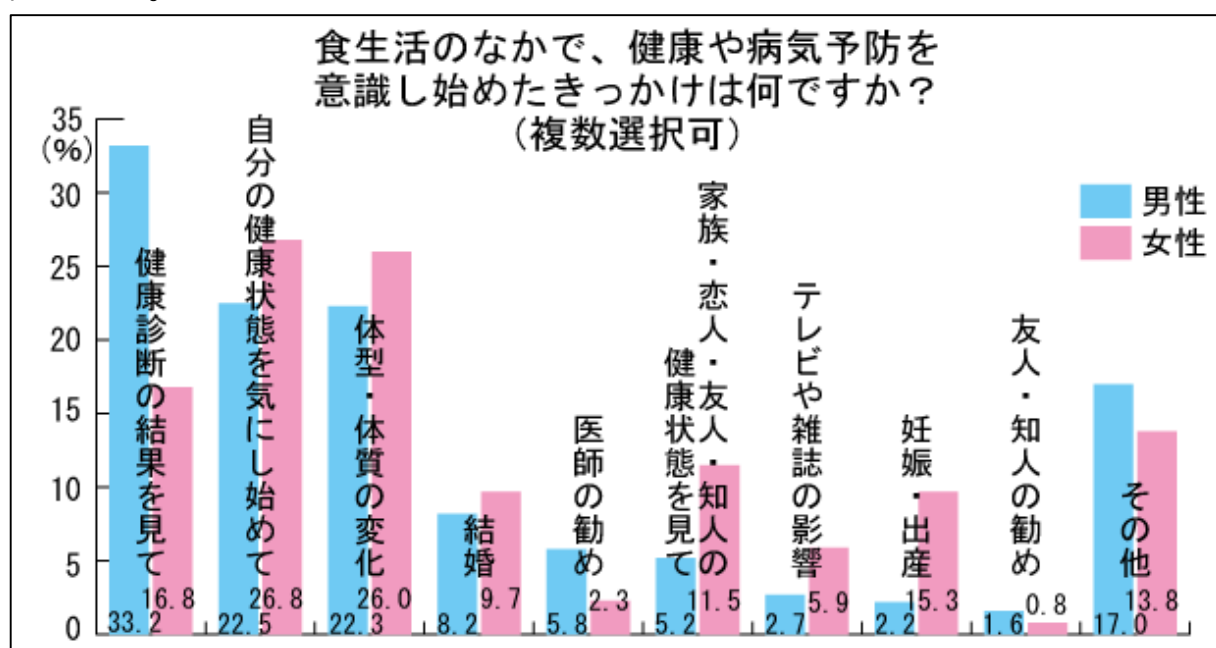
株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋2-14-1 コモディオ汐留  
<TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>

健康や病気予防を意識した食生活を送っているという人に、その理由を聞いた。最も多かったのは「健康第一だから」だった。具体的には「食事は健康の源だから」(51歳/女性)や「健康でないと子どもの世話ができないから」(27歳/女性)などの声が挙がった。次いで「持病があるから、身体に不調があるから」という理由が多く、例えば「コレステロールなどの数値が基準値より若干高いから」(42歳/男性)や「アレルギー体質なので、症状を軽減するため」(32歳/男性)などが挙がった。他には「年齢的に、老いを感じるから」という理由が多く、具体的には「自分の体力や免疫力が衰えてきていると感じるから」(45歳/女性)や、「年齢とともに体も変化し、気になるところが増えてきたから」(49歳/女性)などの声が聞かれた。

反対に、「あまり意識していない」、もしくは「全く意識していない」と回答した理由を聞くと、「現状、問題がないから」という理由が最も多く挙がった。具体的には「生活習慣が決まっており、あまり具合が悪くならないから」(49歳/男性)や「気になる症状がないから」(52歳/女性)などが挙がった。次いで「忙しいから」という声が多く、「仕事上、生活が不規則なため、意識したくてもできない」(26歳/女性)や、「ローカロリーな食事を心がけてはいるが、忙しいと面倒くさくなってしまう」(46歳/男性)、などが挙がった。忙しい人ほど健康に気を遣うべきかもしれないが、そう簡単にはいかないようだ。



## 2. 意識したきっかけは、自分の「健康状態」や「健康診断の結果」、「体型・体質の変化」が気になって。



■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋 2-14-1 コモディオ汐留  
<TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>

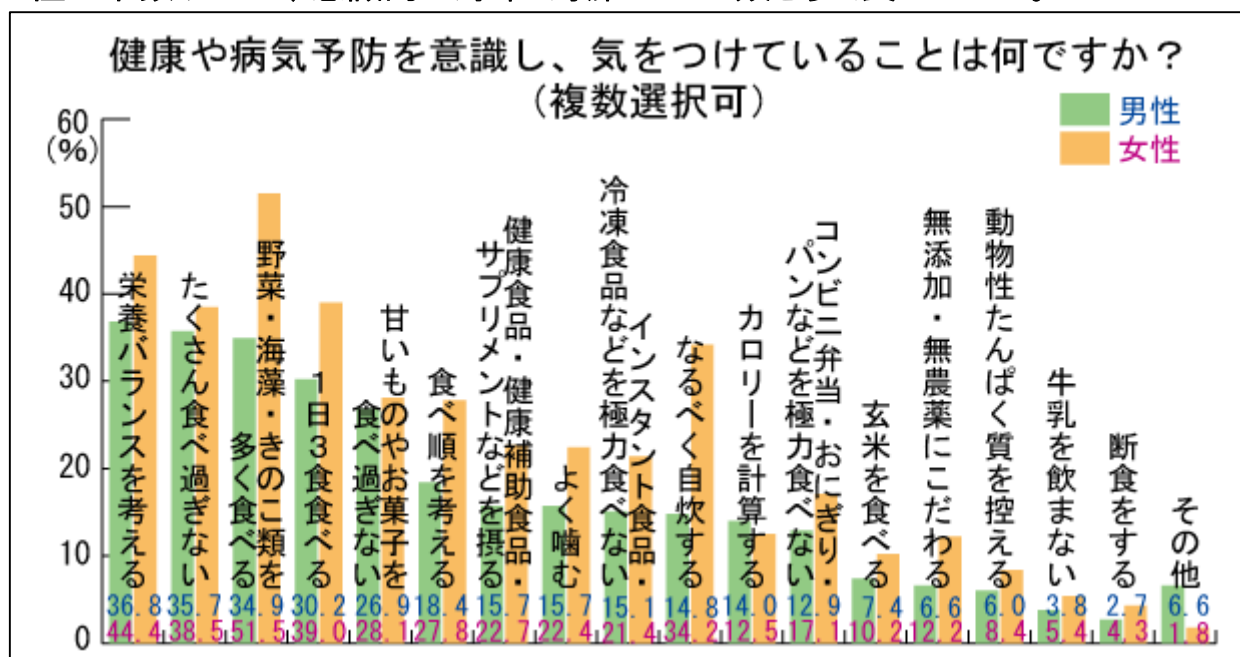
次に、「全く意識していない」と回答した人以外を対象に、「食生活のなかで、健康や病気予防を意識し始めたきっかけは何ですか？」と聞いた。結果、「自分の健康状態を気にし始めて」と「健康診断の結果を見て」という回答が最も多く、ともに24.7%だった。次いで「体型・体質の変化」が24.2%、「結婚」、「妊娠・出産」が9.0%、「家族・恋人・友人・知人の健康状態を見て」が8.5%と続いた。

男女別に見ると、「健康診断の結果を見て」と回答した人は、男性が33.2%、女性が16.8%だった。会社員に比べると専業主婦やパートタイム労働者は健康診断の受診率が低いいため、このような差が生じているようだ。

「自分の健康状態を気にし始めて」と回答した理由を聞いた。「病気になった、病気になりやすくなった」という理由が最も多く、具体的には「風邪をひきやすくなったから」(37歳/女性)や「入退院を繰り返したから」(38歳/男性)などが挙げられた。次いで「年齢的に」という声が多く、例えば「更年期に差し掛かり、また年齢とともに体の衰えを感じてきたから」(45歳/女性)や「20代のときほど食べていないのに太るようになったから」(34歳/女性)などの声が聞かれた。

「健康診断の結果を見て」では、「数値に異常が見られたから」という理由が最も多く挙げられた。具体的には「自分で思っていなかった箇所の数値が悪かったから」(55歳/男性)や、「中性脂肪の多さに愕然としたから」(44歳/男性)などが挙げられた。続いて「年々悪化しているから」という理由が多く挙げられた。例えば「毎年精密検査指示が増えているから」(51歳/女性)や、「平常値範囲内で数値がじわじわ悪化しているから」(27歳/女性)などの声が聞かれた。

### 3. 女性の半数以上が、意識的に野菜・海藻・きのこ類を多く食べている。



次に、「健康や病気予防を意識し、気をつけていることは何ですか？」と聞いたところ、「野菜・海藻・きのこ類を多く食べる」が最も多く、43.5%だった。以降、「栄養バランスを考える」が40.7%、「たくさん食べ過ぎない」が37.2%、「1日3食食べる」が34.8%、「甘いものやお菓子を食べ過ぎない」が27.5%と続いた。また、女性だけを見ると、「野菜・海藻・きのこ類を多く食べる」が51.5%と、半数以上が意識していることが分かった。次いで「栄養バランスを考える」が44.4%、「1日3食食べる」が39.0%、「たくさん食べ過ぎない」が38.5%、「なるべく自炊する」が34.2%だった。全体的に、男性に比べて女性の方が実践していることが多いようだ。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋 2-14-1 コモディオ汐留  
 <TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>

#### 4. 約7割が、心身の変化を実感していない！

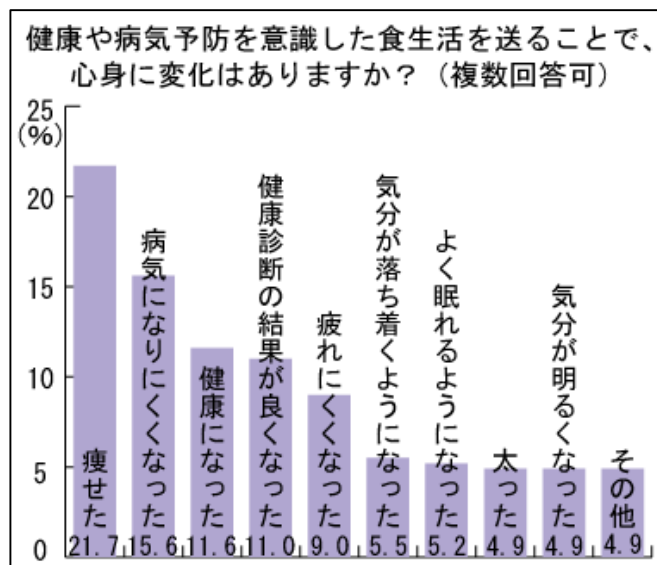
最後に、「健康や病気予防を意識した食生活を送ることで、心身に変化はありますか？」という質問をした。結果、「変化があった」という人は31.6%、「特に変化はない」という人は68.4%だった。健康や病気予防を意識し、食生活に気を遣っている人の約7割が、心身の変化を実感していないことが分かった。「とても意識している」と回答した人でも、「変化があった」が52.6%、「特に変化はない」が47.4%と、変化を実感している人がぎりぎり半数を超える程度だった。

「気をつけていること」別に見ると、「玄米を食べる」と回答した人のうち、62.7%が「変化があった」と回答し、最もその効果を実感していることが分かった。次いで「動物性たんぱく質を控える」と回答した人の56.4%、「断食をする」と回答した人の55.6%が「変化があった」と回答した。

「変化があった」という人の中では、「痩せた」という人が最も多く、21.7%だった。次いで「病気になりにくくなった」が15.6%、「健康になった」が11.6%、「健康診断の結果が良くなった」が11.0%、「疲れにくくなった」が9.0%と続いた。

具体的に、どのような変化があったか聞いてみると、「痩せた」と回答した人は「内臓脂肪が減り、血圧が下がった」(56歳/女性)や「増え気味だった体重が安定してきた」(48歳/女性)などの声が聞かれた。「病気になりにくくなった」では、「風邪やアレルギーにならなくなった」(46歳/女性)、「お腹をくださなくなった」(28歳/男性)、「ここ数年風邪が重症化していない」(42歳/女性)などが挙げられた。

毎日の食事は、健康的な体づくりの土台。心身に大きな変化を実感するのは難しいようだが、気を遣っているからこそ、“現状維持”ができていられるのかもしれない。



オウチーノ de ヨムーノ: <http://www.o-uccino.jp/article/archive/kurashi/20151119-souken/>

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋 2-14-1 コモディオ汐留  
 <TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>