

食と健康、栄養に関する調査



2018年1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。

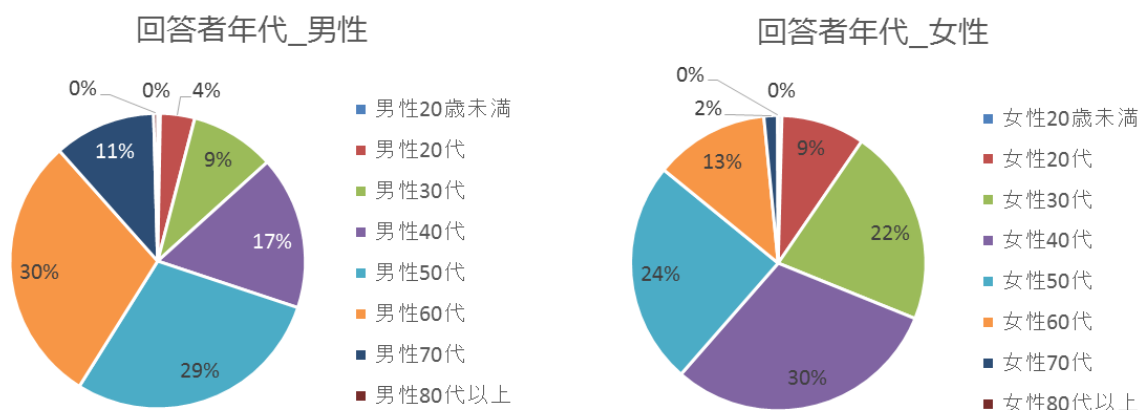
◆ 調査の目的

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、2,426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	2017年6月5日～7月15日
◆調査方法	インターネット アンケート調査
◆調査対象者	調理力サイト会員、生活改善レシピ読者モニター、ぐるっば会員
◆有効回収数	2,426サンプル（有効回答2,426票）
◆設問数	全26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2,426名。男女比は男性28.5%、女性が71.5%と圧倒的に女性が多い。中でも女性の30代～50代が回答者の中心となっている。

◆ 調査結果をご覧くださいにあたり

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3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 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

		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=540 (22%)	調理力持て余し人 N=376(15%)				超調理力人 N=789 (33%)
	3品のことが多い		普通調理力人 N=721 (30%)				
	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

		健康への配慮や意識				
		積極的に気遣っている	気遣っている	どちらともいえない	あまり気遣わない	全く気遣わない
健康自覚	健康	健康・健康に配慮 N=1,415 (58%)		健康・健康無配慮 N=402 (17%)		
	やや健康					
	やや不健康	非健康・健康配慮 N=287 (12%)		非健康・健康無配慮 N=322 (13%)		
	不健康					

- ③ 健康及び食習慣指標：自分の健康習慣及び食べ方の実践毎に、以下の4グループを設定

		健康習慣への留意	
		留意している	留意していない
食材や食べ方の実践	留意している	留意実践者 N=934 (38%)	食材留意者 N=498 (21%)
	留意していない	習慣留意者 N=283 (12%)	無頓着者 N=711 (29%)

※全編をご覧くださいにあたり、年代別集計で使用している男女共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3つのポイント

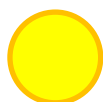
今年の調査結果より、私達が注目した3つのポイントをご提示します。

- 1) 食 : 基礎調味料の保有数や食材の利用状況は？
- 2) 健康と栄養 : どのような栄養素に注目？機能性表示食品は？
- 3) 他 : スーパーフードや間食について

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



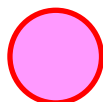
食の章 (5～11P)

- ・ 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
- ・ 昨年一年で新規購入した油 … 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



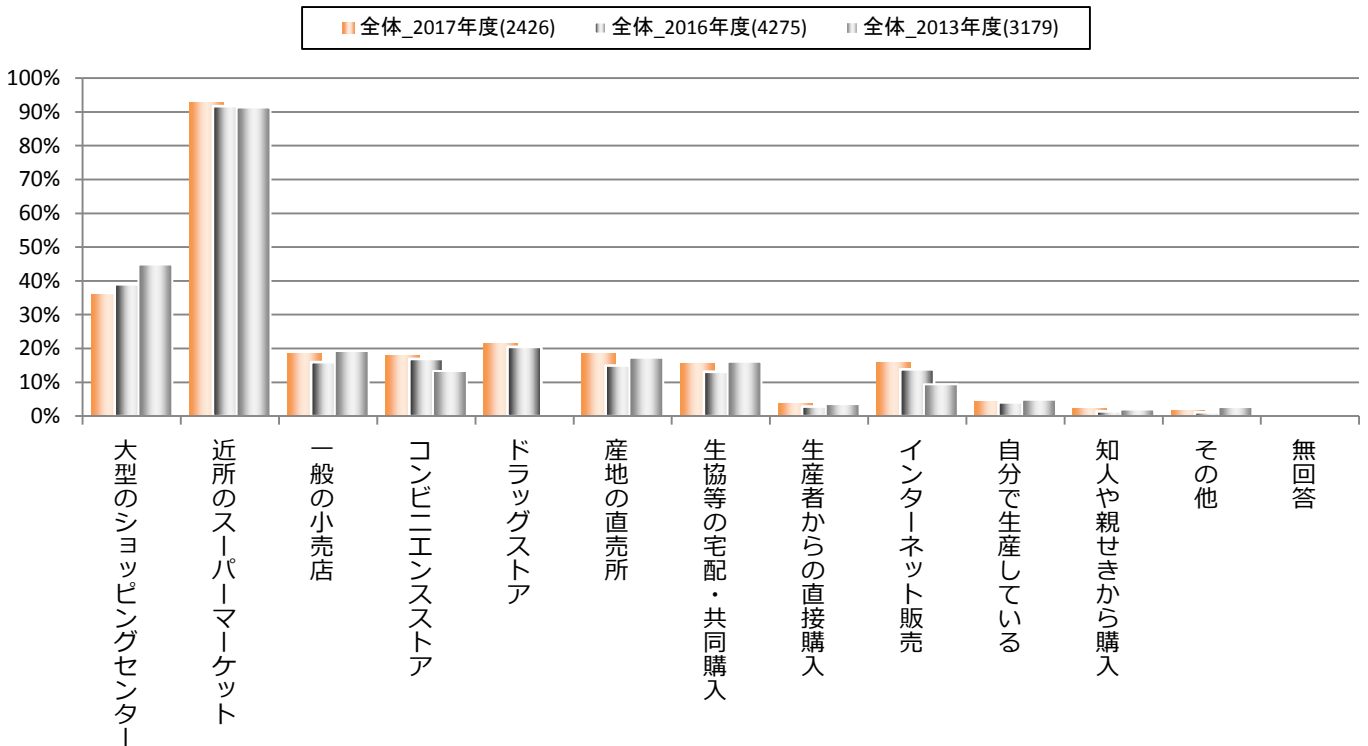
健康の章 (12～16P)

- ・ 自分の健康状態と料理の腕前の関係 … 12P
- ・ 気をつけている生活習慣 … 13P
- ・ 注目している栄養素 … 14P
- ・ 機能性表示食品について … 15P
- ・ 機能性表示食品 購入理由 … 16P



その他の章 (17～19P)

- ・ スーパーフードについて … 17P
- ・ 間食について … 18P
- ・ 体に良い間食／よく食べる間食について … 19P



【食材購入場所に関する注目箇所】

全体としては昨年同様、「大型ショッピングセンター」と「近所のスーパーマーケット」に票が集まっている。

ここでは、各データの経年変化に注目（2013年、2016年、2017年の比較）。

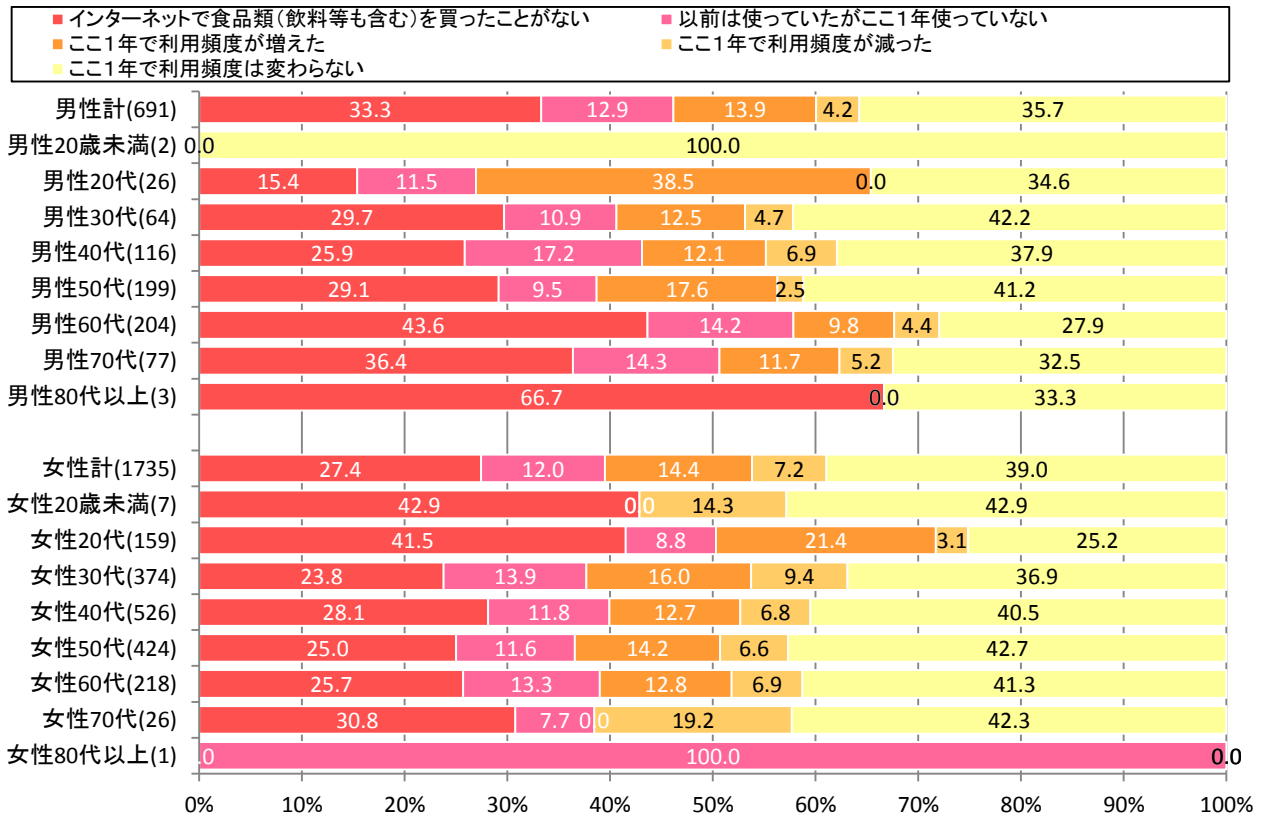
上図において、オレンジの棒グラフが今年の結果。昨年、一昨年と今年のトレンドを比較をすると興味深い。

「大型のショッピングセンター」で食材を買うという人は年々減少している様子。その他の「近所のスーパー」、「一般小売店」、「コンビニ」、「ドラッグストア」など、おしなべて票を伸ばしている。

「大型ショッピングセンター」で買い物をしてきた人たちが、それ以外の場所で買い物をするようになったということか。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前において、「料理の腕前の高い人群（超調理力人）」で産地の直売所とインターネット販売の利用が有意に高い。素材にもこだわる傾向か。
- ✔ 単身世帯ではコンビニの利用が多く、子供と同居の二世帯世帯では「生協などの・・・」宅配を利用する傾向が強い。



【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、ピンクはここ1年使っていない。つまり、赤+ピンクがこの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。

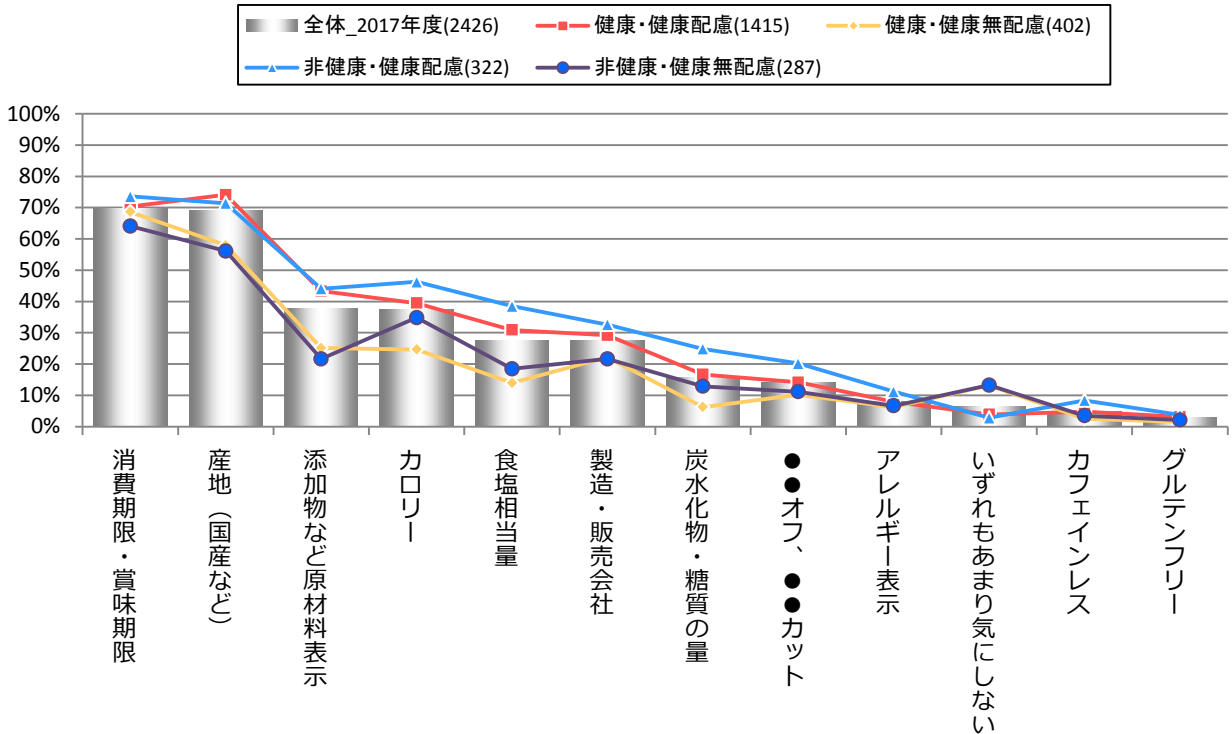
男性が46%程度がインターネットで食品を買っていないのに対し、女性では39%とやや女性のほうが積極的に使っている傾向。

男性は60代を境に購入の傾向がかわる（60代・70代は買ったことがない人+ここ1年使っていないが激増する）が、女性は20代を除いて、その他はどの年代も平均しており、大きな差が出ていない。

※質問が「食品を買ったことがありますか？」だったため、20代女性は自分で食品を購入していないのかもしれない。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 「自分の健康状態に自信がないが、健康に配慮している人」のインターネット通販利用率は高い。
- ✔ 家族構成では三世帯同居（祖父母+親+子）家族が最も使っていないが、「この一年で利用が増えた」が最も多いのもこの属性。利用頻度増加の兆し？



【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。

棒グラフは全体の数値をあらわし、折れ線グラフは「健康状態 * 健康への配慮度合い」を表している。

「非健康 * 健康配慮（健康ではないと自覚しているが健康に配慮している）」人がほとんどの項目をじっくり見ているようだ。

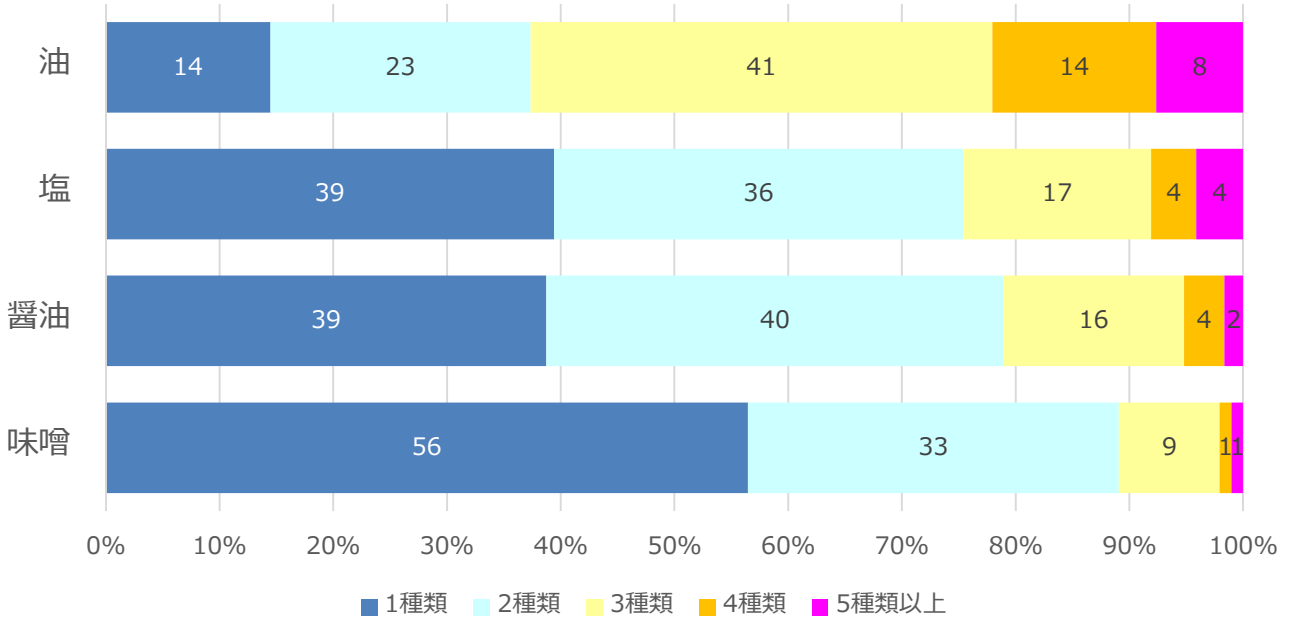
「産地」・「添加物」などは線が二分されている。「健康に配慮」するかどうかで傾向が別れる傾向か。他方、「カロリー」・「食塩」・「炭水化物」などは、4本の線がバラバラにわかれている。

「カフェインレス」、「グルテンフリー」などが、今後、どう動くか注目。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 男性は年齢が上がるとやや「カロリー」を気にしなくなる傾向がある。女性は年齢が上がると複数の項目を気にする率が上がる（いろいろな項目を気にする）ようになる傾向がある。

各調味料の保有数



【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。

醤油と塩は1種類と2種類が均衡。

油については他と異なり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。

傾向としては前回と大きな違いはなかった。

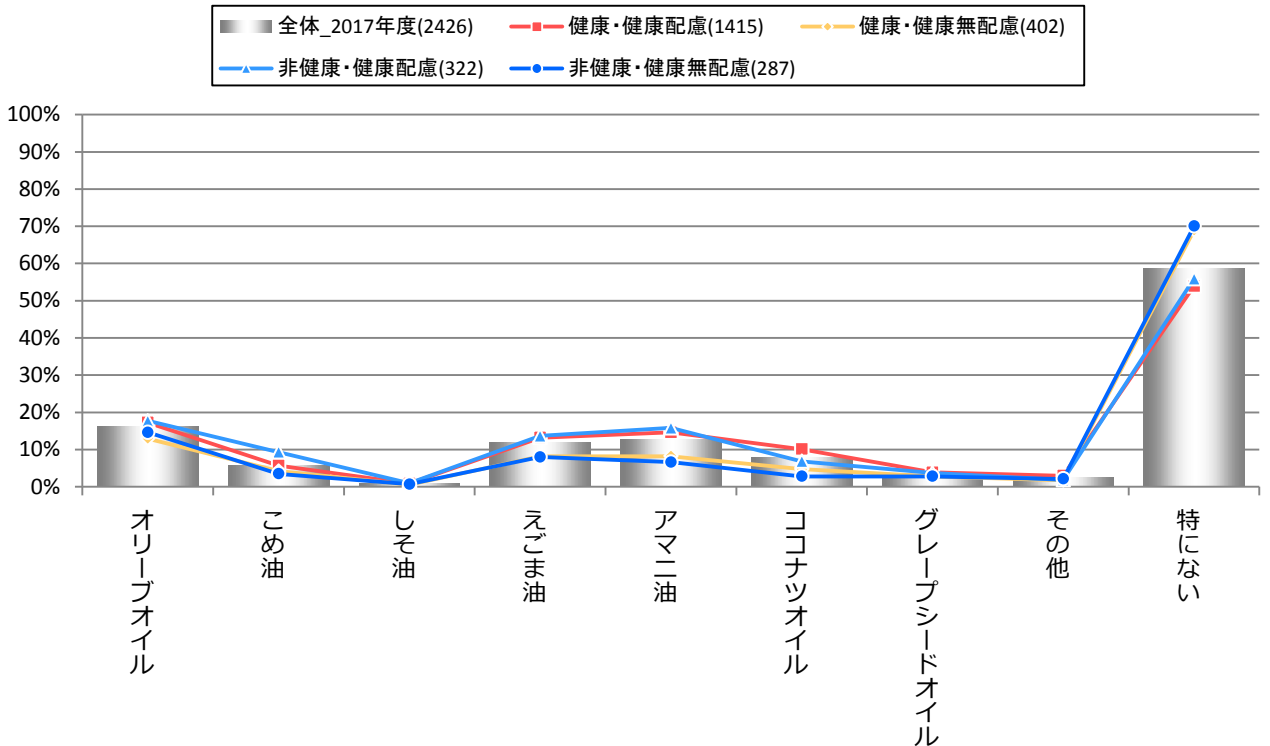
色々な種類を料理で使い分ける文化が根付いてきそうな「油」を追従する形で醤油や塩が市場を広げられるかどうかは、そもそも「調味料を使って料理をする」人口を増やすところから始まるのかもしれない。

大手調味料メーカーが牽引するあわせ調味料（具材を炒めてソースを混ぜるだけ）に代表されるような商品が、家庭での調理機会を増やすと、他の調味料の市場が削られるのか、膨らませるのか動向を見守りたい。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 上記のデータを料理の腕前別にみると、全ての調味料において非常に強い相関がみられる。塩や醤油などは料理の腕前が上がると+1種類購入する印象。
- ✔ 健康に配慮する人＝料理の腕前が高いの比例相関があるためか、こういった基礎調味料ですら、健康に配慮する人の方が保有数が多い傾向。

オリーブオイル、アマニ油、えごま油が新規購入のTOP 3



【油の種類別の注目箇所】

この一年で新しく買った油について聞いたところ、6割弱の人が「特にない」と回答している。裏返せば約4割の人が新しく油を購入しているということ。

内訳をみると、オリーブオイル、アマニ油、えごま油がTOP 3。

それをココナツオイルとこめ油が追いかける展開。

昨年の調査で、えごま油、アマニ油、ココナツオイルは健康に配慮する人が保有している傾向があると書いたが、その傾向は今年も変わっていない。

えごまとアマニが健康に配慮する群とそうでない群で折れ線グラフまるで2本の線に見えるように健康に配慮するかしらないかで油の持ち方が変わるのには興味深い。

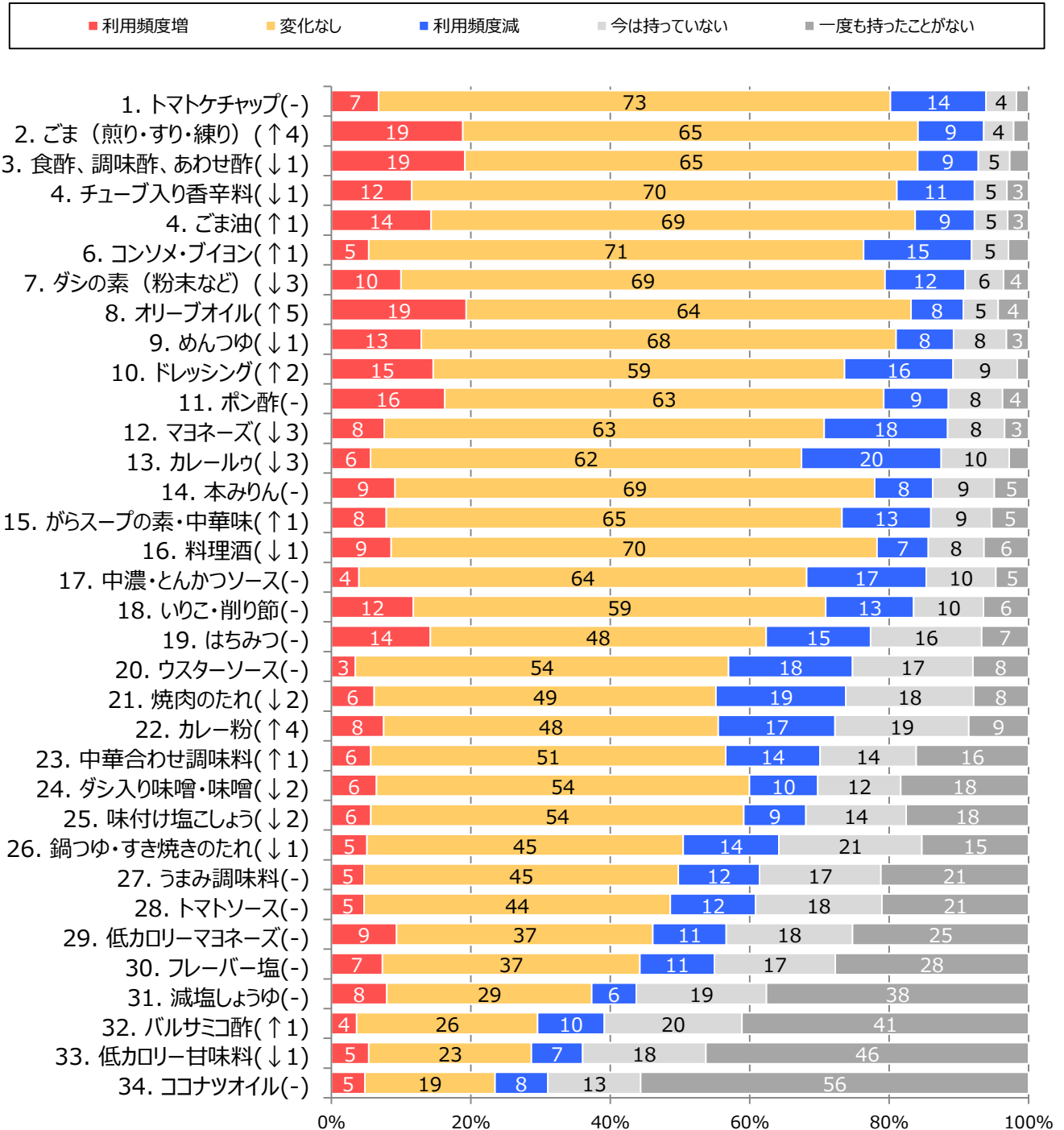
えごまやアマニの健康訴求が成功しているということか。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ アマニ油の保有状況は、料理の腕前が高い人は優位に高く、料理の腕前の低い人は優位に低い結果が出た。料理の腕前に大きく左右される？
- ✔ 男女差で最も特徴的だったのはオリーブオイル。他の油は全体平均よりも女性の購入率が高いが、オリーブオイルだけは平均よりも女性の購入率が低く、男性の購入率が高い。

ケチャップは持っているが、「利用頻度減少」の値も大きい

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】

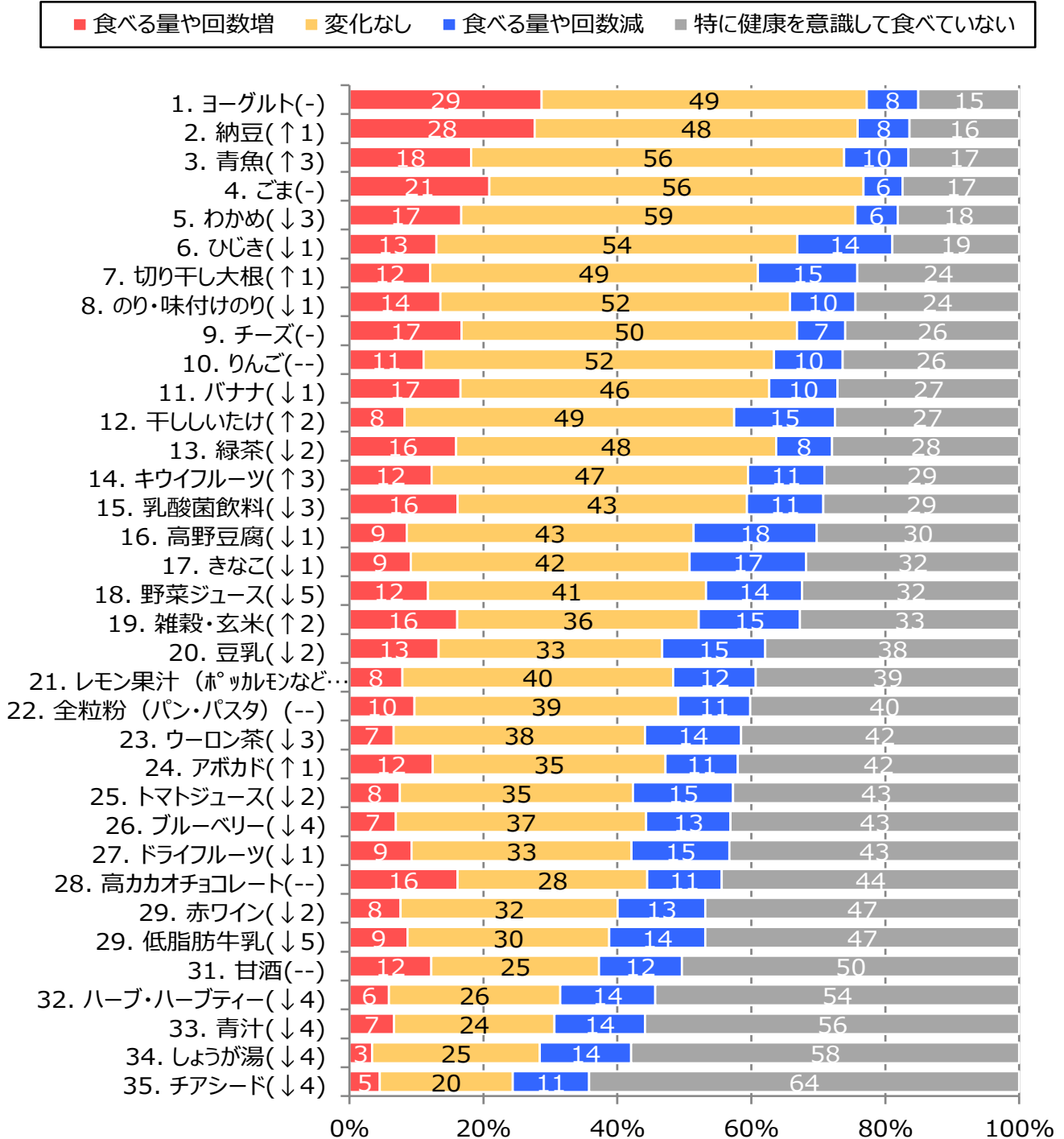
上図の () 内の数字は前回と今回のランキングの変動を示します。

調味料ではトマトケチャップが前回に続き第一位。

ただ、ごま・食酢・オリーブオイルなどと比べると、保有率はケチャップの方が高いが利用頻度にかげりが見える。次回の動きに注目。

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

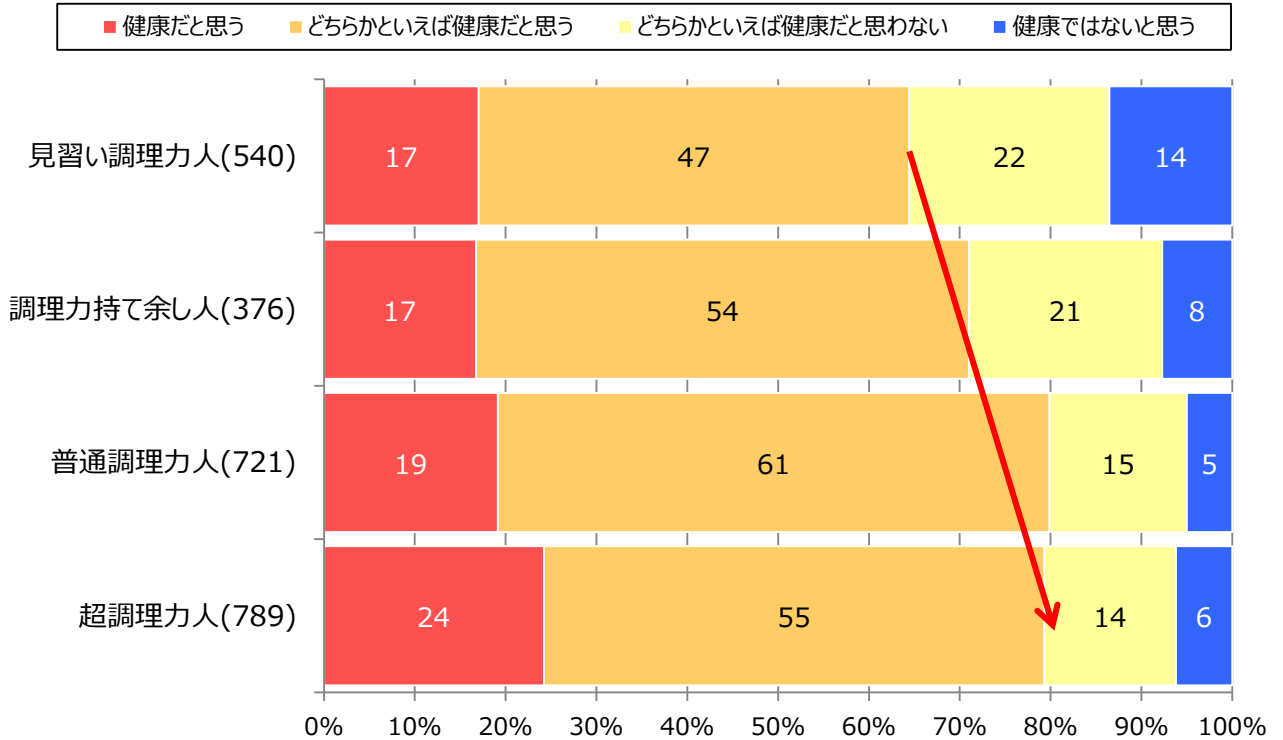
以下は健康を意識して食べている順で並べています。



【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。個別のアイテムに触れたいのはやまやまだが、今年の調査結果の傾向を如実に反映するように、昨年と比べると「健康を意識して食べている率」が全体的に高まっている（食材にもよるが全体的に3~5ポイント改善）。食べて健康になる傾向。

自分を健康だと感じている人 = 料理の腕前が高い！



【自分の健康状態に関する注目箇所】

全体としては約2割の人が「自分は健康」だと感じているのは例年通り。回答者のうちの約6~7割の方が、「健康」+「どちらかといえば健康」と回答しているがその比率は料理の腕前の指標と強い相関がありそうだ。

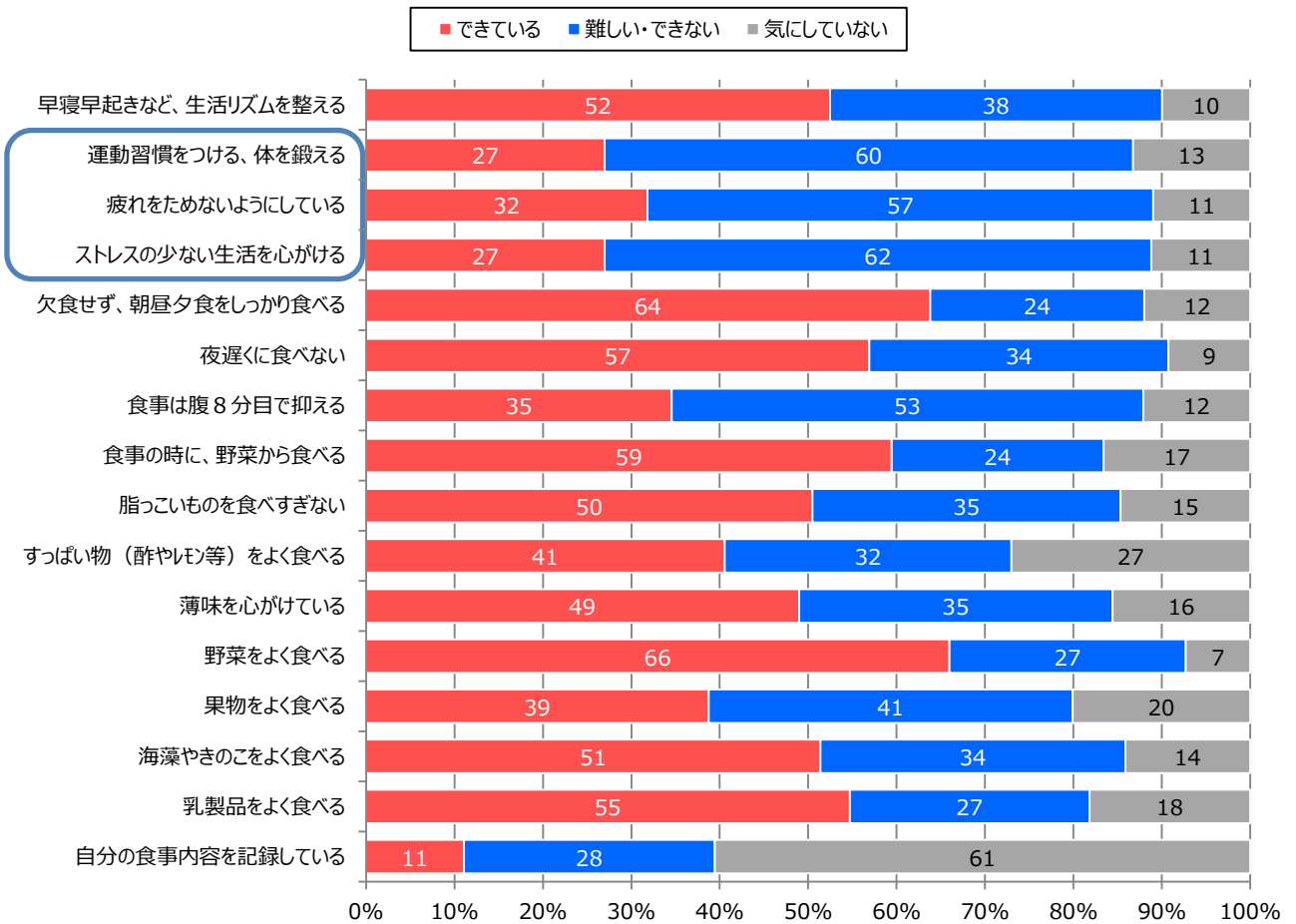
因果関係に関しては追いきれておらず、そこを見極めるのが今後の課題。

> 健康な人は他の要素も含めた1つとして料理の腕前が高いのか？
運動もする、睡眠の質もよい、料理の腕前も高い？

> 料理の腕前が高いと、食事に配慮している分だけ、自分が健康だという実感を持ちやすいのか？

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 「健康への配慮」を家族構成で見ると、「夫婦のみ」では約80%が積極的に健康に配慮しており、その他はおしなべて70%程度と大きな開きが出た。
- ✔ 性年代別では、男性30代が突出して健康に配慮していない。



【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。

大別すると、疲れ／運動／ストレス／睡眠に加え、食材や食事の選び方や食べ方について質問している。調査結果を2016年と比較すると、面白い傾向がある。

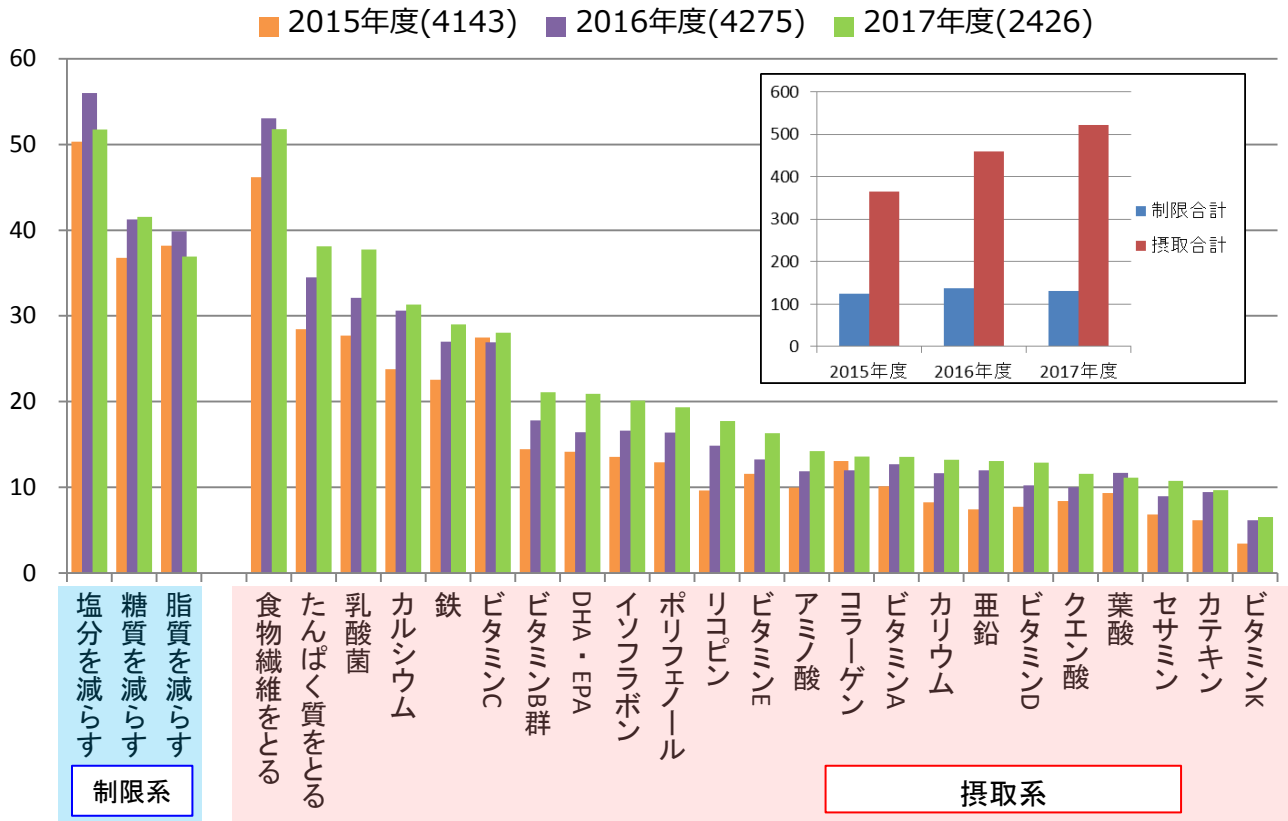
- ・海藻やきのこ／乳製品／野菜から食べる ⇒できているが+4point改善
- ・薄味／野菜／果物を食べる ⇒できているが+5point改善
- ・すっぱいものを食べる ⇒できているが+6point改善

食べ物をどう食べるかということに関しては回答者の意識が軒並み改善されてきている。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前別では、料理の腕前が高い人ほど実践できている数値が高い。特にすっぱいものや果物など全体的に実践率が低いものほど料理の腕前で差が開く（料理の腕前が高い人は実践率が高く、低い人は低い）傾向。
- ✔ 健康状態＊健康意識の差では「野菜をよく食べる」、「欠食しない」が健康状態＊健康意識共に高い人と共に低い人で顕著に差が開いた。

栄養素は積極的に摂取する傾向？



【注目している栄養素に関する注目箇所】

全体としては「塩分」、「食物繊維」、「糖質」、「脂質」を気にしている様子。そこに「たんぱく質をとる」、「乳酸菌の摂取」が続いている。2015年、2016年、2017年と比較すると、制限系の数値はさほど変化がないのに対し、摂取系の数値が伸びている。特に中位の栄養素では青棒のグラフの伸びが目立つ。前頁で、食材選びや食べ方のpoint改善が見られるのと同様に、ここでも栄養素を積極的に摂取している傾向が見られた。

※今回の質問の選択肢に含まれていたグルコサミン・ルテイン・キシリトール・高麗人参・コエンザイムQ10・カフェインフリーなどは少数意見だったため上図より削除している。

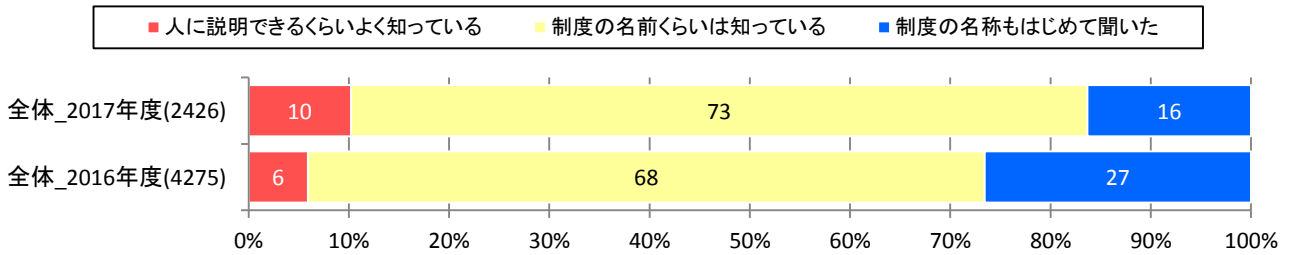
【その他の指標や切り口から】

特に 女性 の注目度が高かった栄養素	たんぱく質、食物繊維、ビタミンB、ビタミンC、葉酸、リコピン、鉄、イソフラボン、コラーゲン、カフェインフリー、グルテンフリー
---------------------------	----------------------------------------------------------------

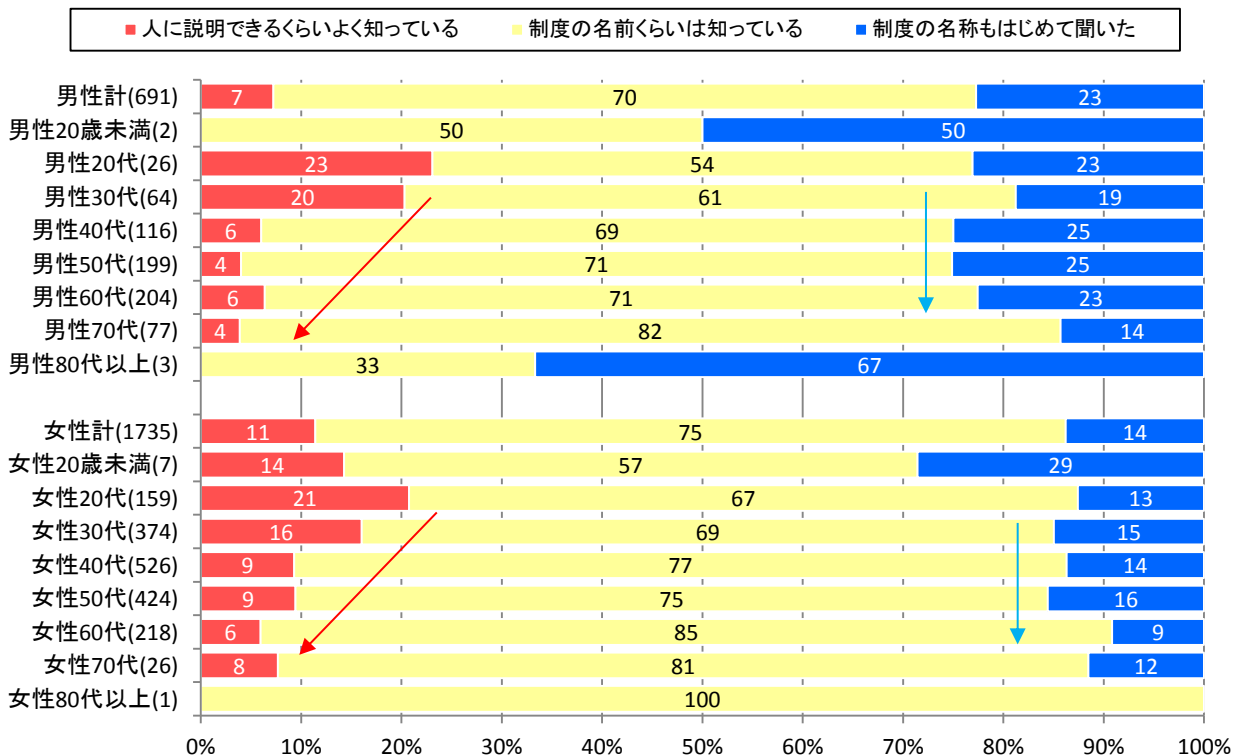
- ・昨年と比較すると、**脂質を減らす**、**ビタミンE**、**カテキン**、**乳酸菌**に男女の有意差が少なくなった。

「機能性表示食品」認知は8割超、若い人ほど詳しく知っている

機能性表示食品制度 認知



機能性表示食品制度 認知 (年代別)



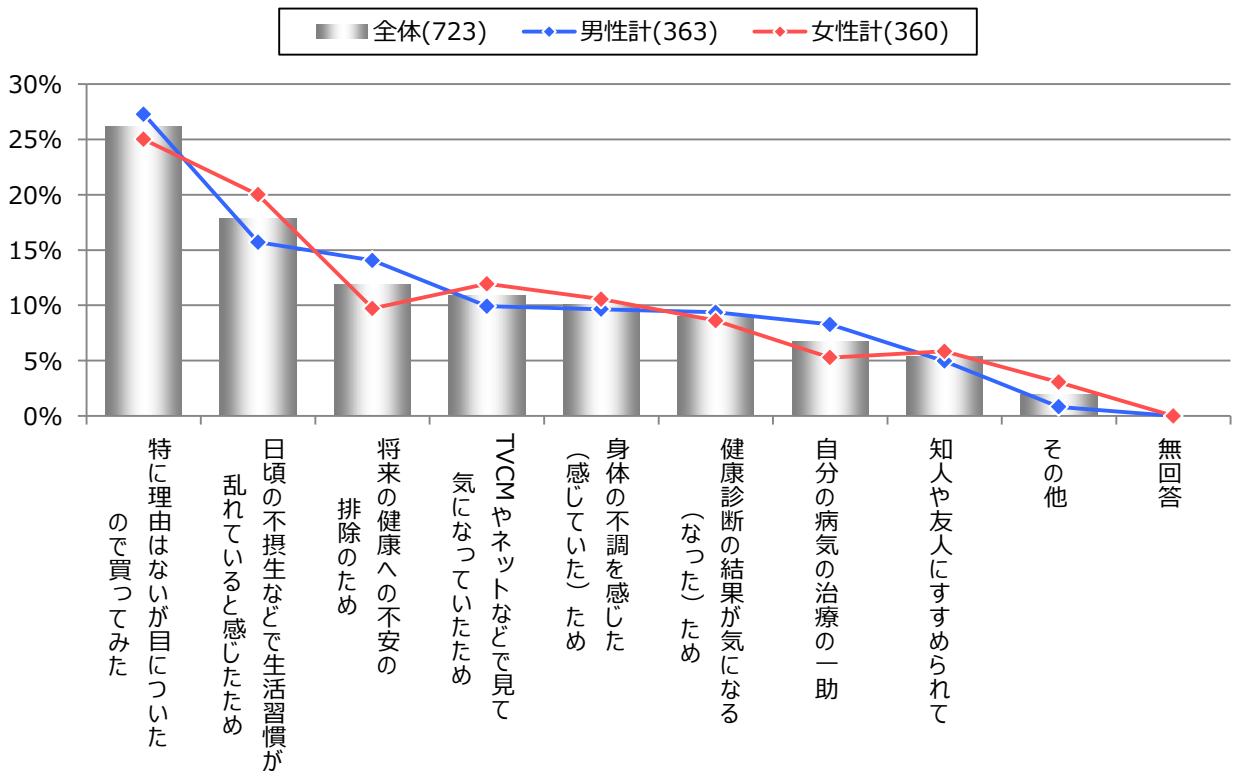
【機能性表示食品に関する注目箇所】

制度の認知については、「はじめて聞いた」という人が10point減少し、制度の認知が浸透してきた感じはある。
 性年代別のデータでは、全体の理解はさほど差が無いように見えるが、若い人ほど制度に精通している？情報感度の問題か。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 制度の認知は伸びたものの、別の質問で聞いた**購入経験は下がっている**。
- ✔ **購入経験についても若い年代の人が高く**、上記の制度の認知の赤矢印と同様の傾向がうかがえる。

「機能性表示食品の購入理由」女性は今、男性は将来重視



【機能性表示食品の購入理由に関する注目箇所】

「特に理由は無いが目についたので買ってみた」がTOPなのは、残念な限りだが現実的にはそのようなものか。

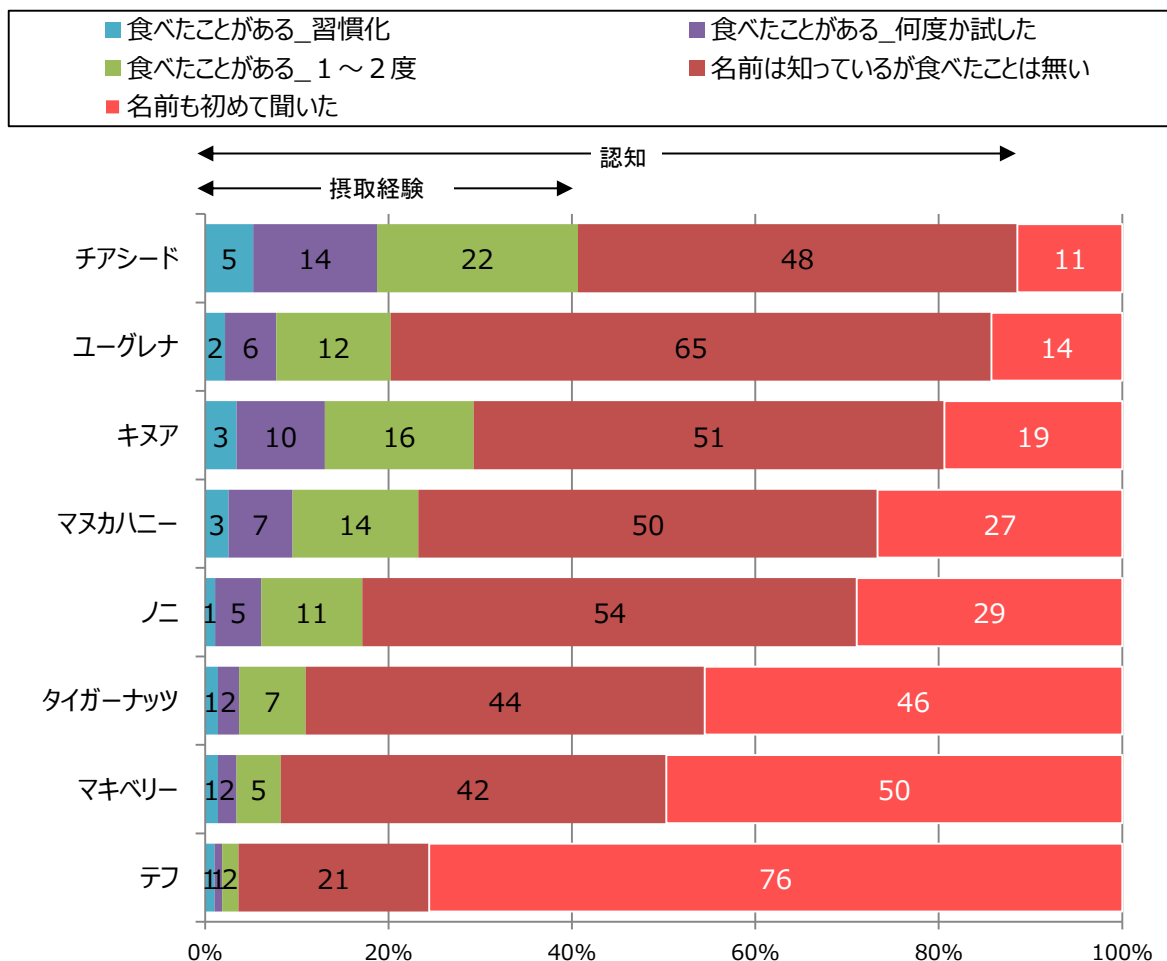
男性が全体平均を上回るのは「将来の不安排除のため」、「自分の病気の治療の一助として」、「健診結果が気になる」の3項目。

女性が顕著に男性を上回るのは「生活習慣の乱れを感じた」ため。

全体的に、女性の方が健常者を対象にした機能性表示食品の使い方を正しく理解している印象。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 年代別に見ると、若い人ほど「日ごろの不摂生で生活習慣が乱れている」と感じて商品を購入しているようだ。
- ✔ 現在健康で健康に配慮していない人は圧倒的に「目についたから購入した」が多い。この人たちが「目についたから購入」を極度に伸ばしているともいえる。



【スーパーフードに関する注目箇所】

海外セレブの食事などで注目を集めるスーパーフードだが、実際に消費者の利用度合いでいうと、定着しているとはまだまだいいがたい印象。

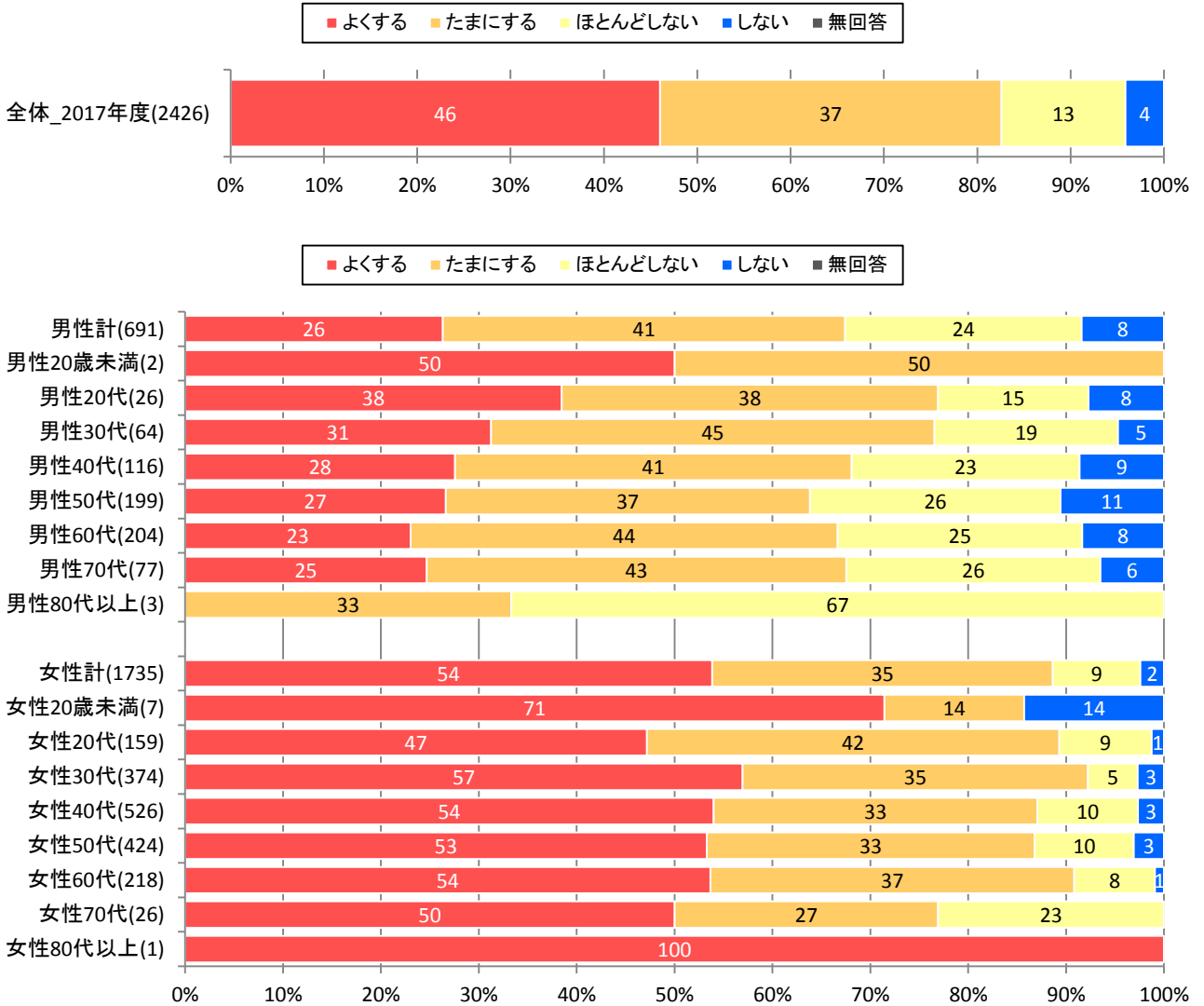
特に「ユーグレナ」は認知は高いが、実際に口に入れた経験は少ないなど、名前先行で認知が広がっている？

名実ともに先行する「チアシード」を指標としてしてみると、「キヌア」と「マヌカハニー」は摂取経験では健闘している印象。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 「健康かつ健康に配慮している人」ほど、スーパーフードの認知が高い。
- ✔ あらゆるスーパーフードにおいて、やはり女性の認知および購入経験が高い。

間食は約8割が「よくする」、「たまにする」



【間食に関する注目箇所】

間食は約8割の人がしているようだ。

男性よりも女性のほうが好むのは、大方の予想通り。

男性は年代が上がるに連れて、やや間食が減っていき、女性は年代による差があまり見られない傾向。

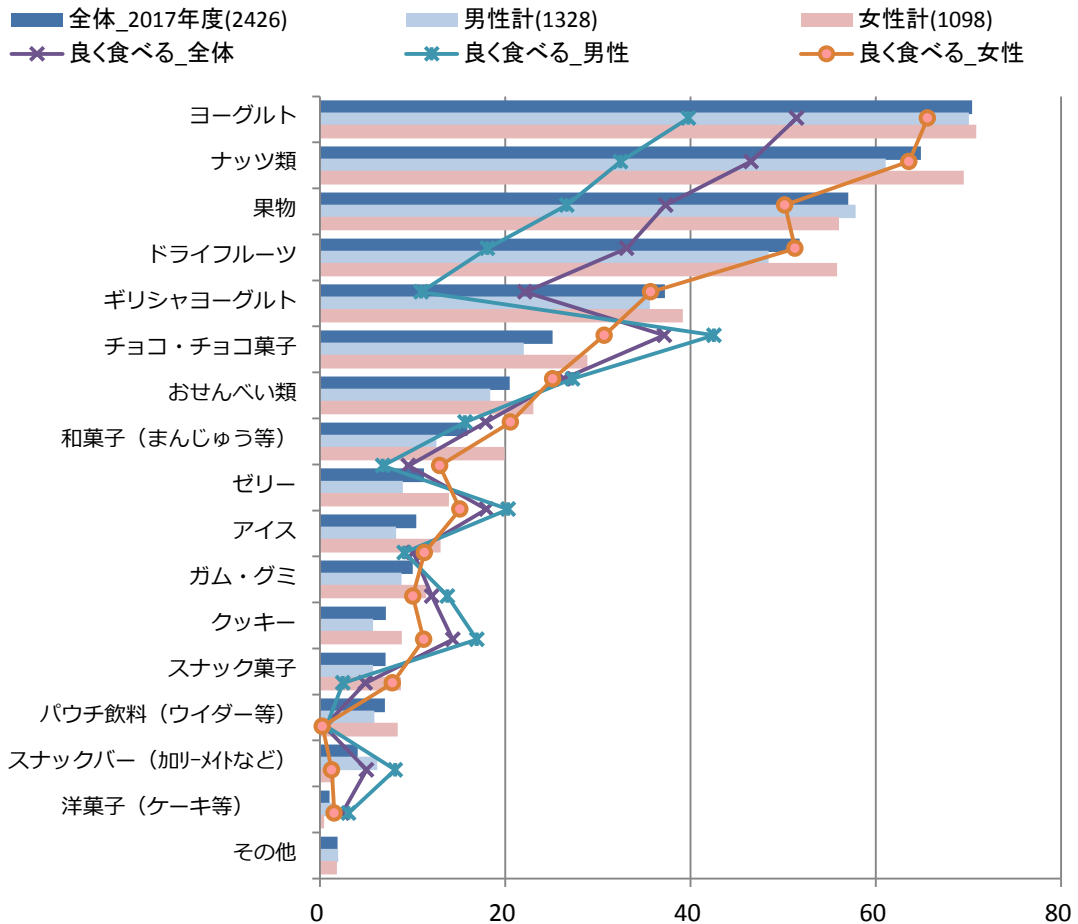
【その他の指標や切り口から】

- ✔ ほとんどの項目で、いろいろな差が開く「健康状態*健康への配慮」だが、間食の項目についてはまったくといってよいほど差がなかった。

万人に共通して、「間食は別腹？」ということか。

体に良いイメージの間食はヨーグルト、ナッツ、果物 つつい食べてしまうチョコ・チョコレート菓子

体に良いイメージの間食は？よく食べる間食は？ それぞれ3つ選択



【体に良いイメージの間食／よく食べる間食に関する注目箇所】

体に良いイメージのある間食は棒グラフで表し、よく食べる間食は折れ線グラフで表している。

棒グラフと折れ線グラフの関係を見てみると、女性は体に良いイメージの間食を好んで食べているようだ。他方、男性はというとチョコ、アイス、クッキーなどの選択性が女性よりも高く、なおかつ、それらは体に良いイメージでもない。

男性のほうが割り切って（体に良い等を気にせず）間食を食べている？

【その他の指標や切り口から】

- ✔ ほとんどの項目で、いろいろな差が開く「健康状態＊健康への配慮」だが、よく食べる間食についてもまったくといってよいほど差がなかった。やはり、「間食は別腹？」ということか。

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

2018年 1月吉日