

# 健康と食、栄養に関する調査



2023年11月

## ◆ はじめに

この調査は食品卸売業である国分グループ本社株式会社と、AIとリアル管理栄養士のハイブリッドによる健康アドバイスアプリ「カロママプラス」を運営する株式会社リンクアンドコミュニケーションが協同で実施した調査です。

## ◆ 調査の目的

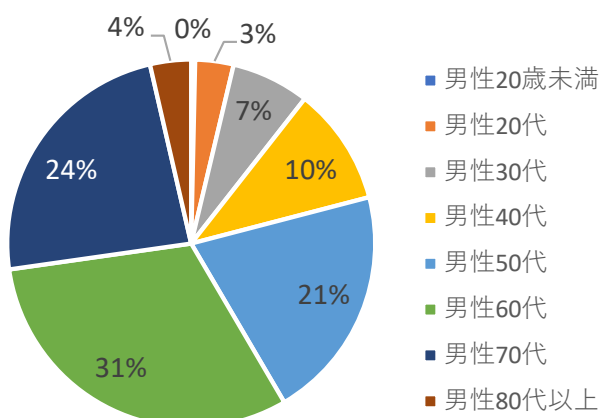
本調査は、国民の皆さまが健康や食事、栄養、調理に関してどのようなことを考え、注目し、行動されているのかを調べることにより、食に関わるサービスを提供している私たちの新規サービスの検討や新たな情報提供手法の模索など、様々な形で活用することを目的としております。今年の調査は主にインターネットにより、2,860名の方にご回答いただきました。国民の健康や栄養、調理に関する基礎データとしてご覧いただければ幸いです。

## ◆ 調査概要

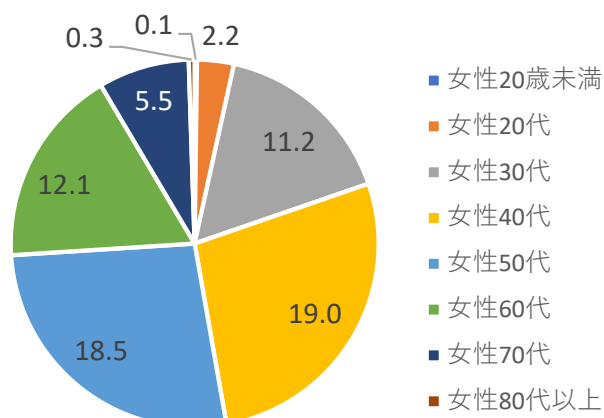
◆調査名	健康と食、栄養に関する調査
◆調査時期	2023年7月7日～7月16日
◆調査方法	インターネット アンケート調査
◆調査対象者	ネット調査会員、ぐるっば会員
◆有効回収数	2,860サンプル
◆設問数	全30問
◆調査主体	株式会社 リンクアンドコミュニケーション
◆調査協力	国分グループ本社 株式会社

## ◆ 回答者の基本属性

回答者年齢\_男性 (n=888)



回答者年齢\_女性 (n=1972)



アンケートの有効回答者数は2,860名。男女比は男性31%、女性が69%と女性が多い。男性は50～70代、女性は30～60代が満遍なく回答してくれている。

※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

		質問13 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
夕食の質問12品数	作らない	見習い調理人 N=883 (31%)	調理力持て余し人 N=585(20%)				
	1～2品のことが多い						
	3品のことが多い		普通調理力人 N=681 (24%)	超調理力人 N=711 (25%)			
	4品以上のことが多い						

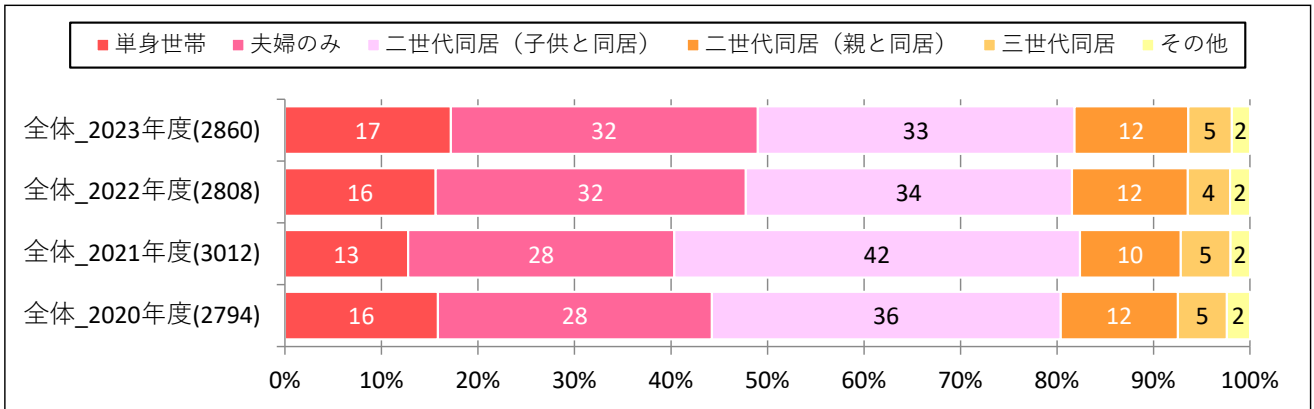
### ② 健康状態指標：ご自身の健康状態と健康への配慮別に、以下の4グループを設定

		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	あまり気づかしていない	全く気づかしていない
健康状態質問17	健康だと思う	健康・健康配慮 N=1321 (46%)		健康・健康無配慮 N=610 (21%)		
	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=441 (15%)		非健康・健康無配慮 N=488 (17%)		
	健康ではないと思う					

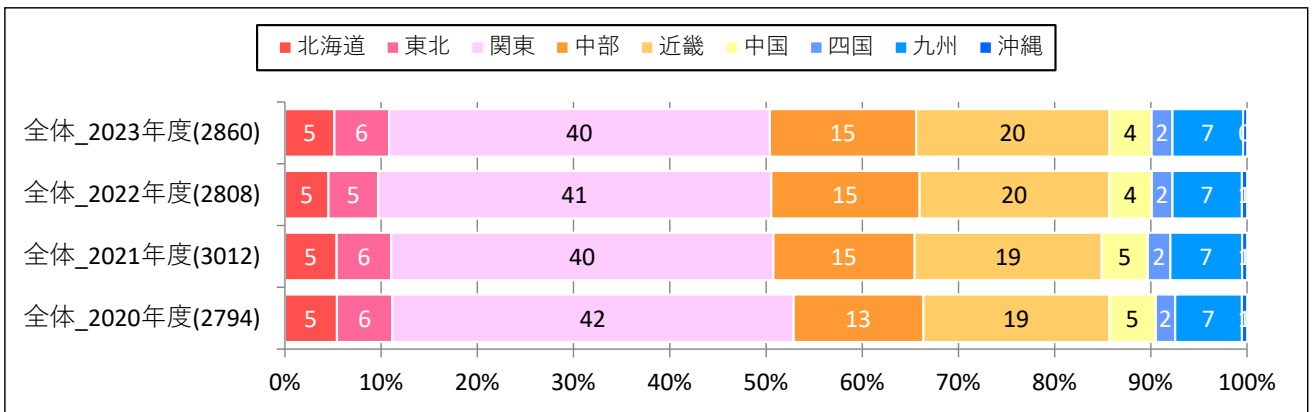
## ◆ 調査結果をご覧くださいにあたり

### 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

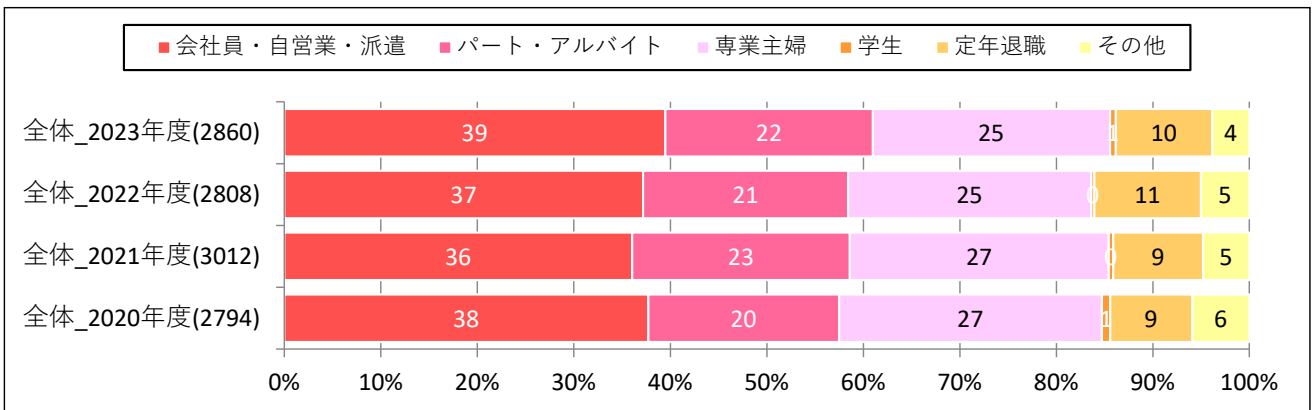
#### ■ 家族構成別



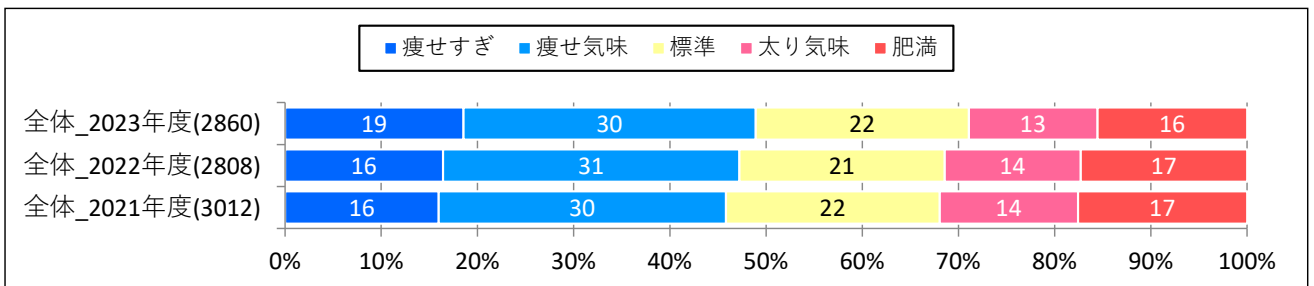
#### ■ 地域別



#### ■ 職業別



#### ■ BMI別



※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

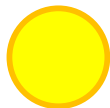
今回の調査結果より、私達が注目した3つのポイントをご提示します。

- 1) 食 : 食材の購入場所に大きな変化が!
- 2) 健康 : 普段の生活習慣でやりやすいこと/やりにくいこと
- 3) 栄養 : 減塩よりも食物繊維摂取やたんぱく質摂取に励む

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



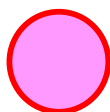
### 食の章 (6~11P)

- ・ 普段の食材の購入場所 … 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
- ・ ご自宅に常備している調味料 … 10P
- ・ 健康を意識して食べる食材 … 11P



### 健康の章 (12~14P)

- ・ 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



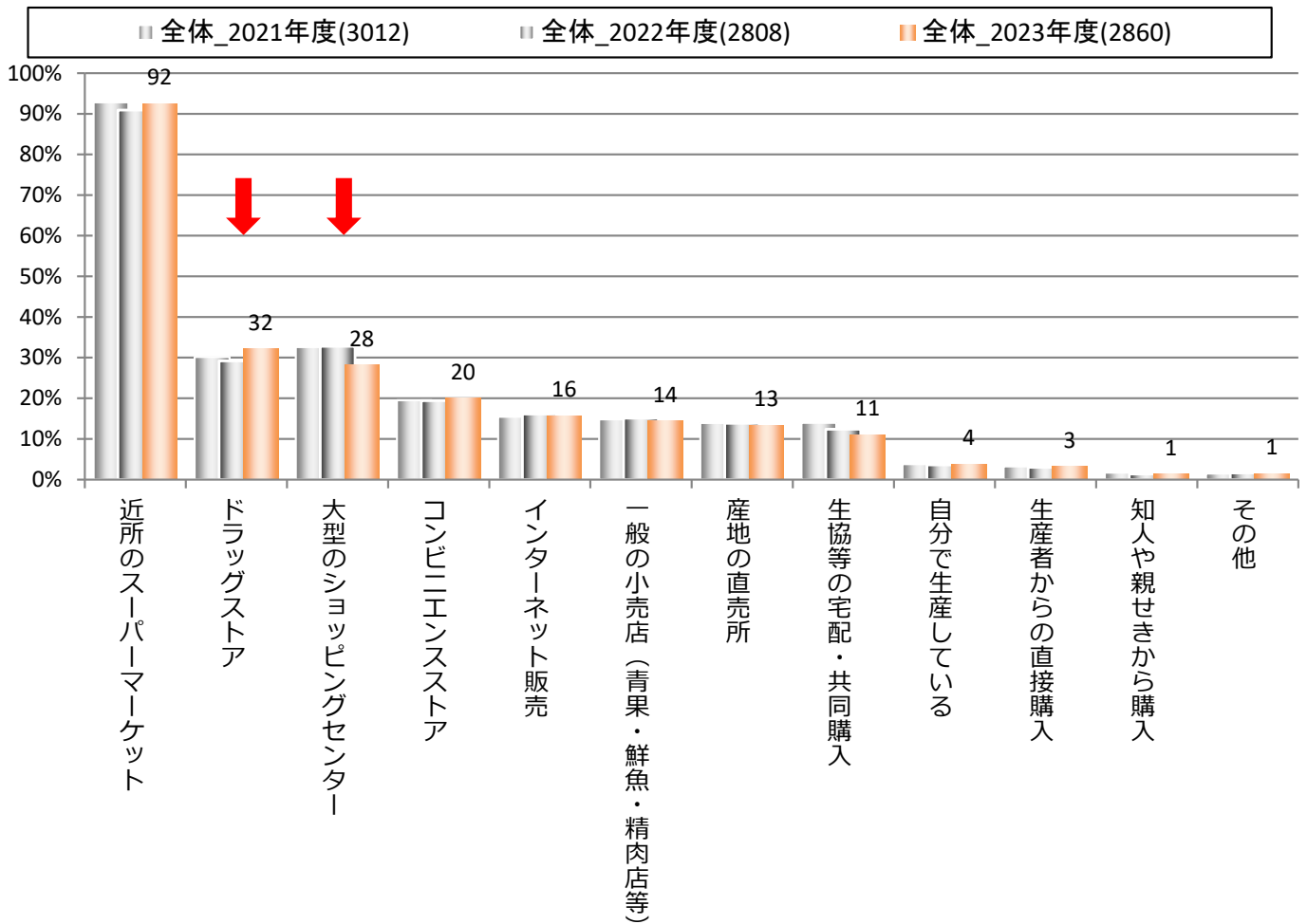
### 栄養の章 (15~29P)

- ・ 注目している栄養素 … 15P
- ・ 栄養素の働き (解説) … 16P
- ・ 減塩への意識 … 17P
- ・ 減塩の取り組み … 18P
- ・ 減塩のきっかけ … 19P
- ・ 食物繊維摂取意識 … 20P
- ・ 食物繊維摂取の取り組み … 21P
- ・ 食物繊維摂取のきっかけ … 22P
- ・ たんぱく質摂取意識 … 23P
- ・ たんぱく質摂取の取り組み … 24P
- ・ たんぱく質摂取のきっかけ … 25P
- ※付録 … 26-29P



質問：普段の食材の購入場所を教えてください

## 普段の食材の購入先で「ドラッグストア」が大型ショッピングセンターを逆転！



### 【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。

普段の買い物は近所のスーパーマーケットに多くの表が集まる。

今年の注目は上図の矢印で示した箇所。

これまで不動の2位の座を守っていた「大型のショッピングセンター」が「ドラッグストア」に逆転されている。

特にどの地域で大きく差がついたというわけではないが、全体的にドラッグストアが伸びている様子。今年に入って食品の相次ぐ値上げも影響したか。

### 【その他の指標や切り口から】

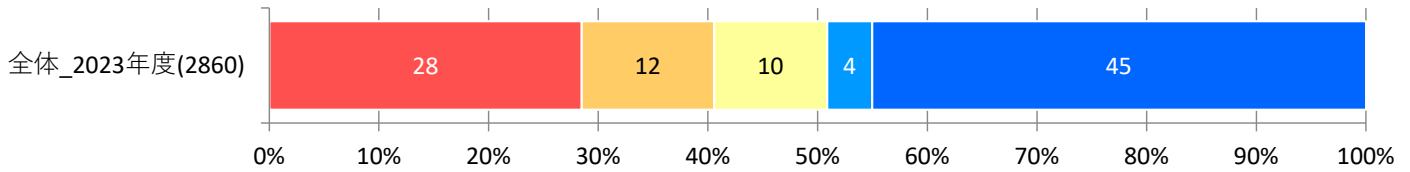
- ✔ 料理の腕前において、「料理の腕前の高い群（超調理力人）」で見ると、「超調理力人」は他のグループと比べて、様々なところで買い物をしており、様々なお店や宅配などを活用して料理をしている様子。
- ✔ 職業別でみると、全体と比較して「パート・アルバイト」群が「ドラッグストア」で買い物をする数値が高かった。



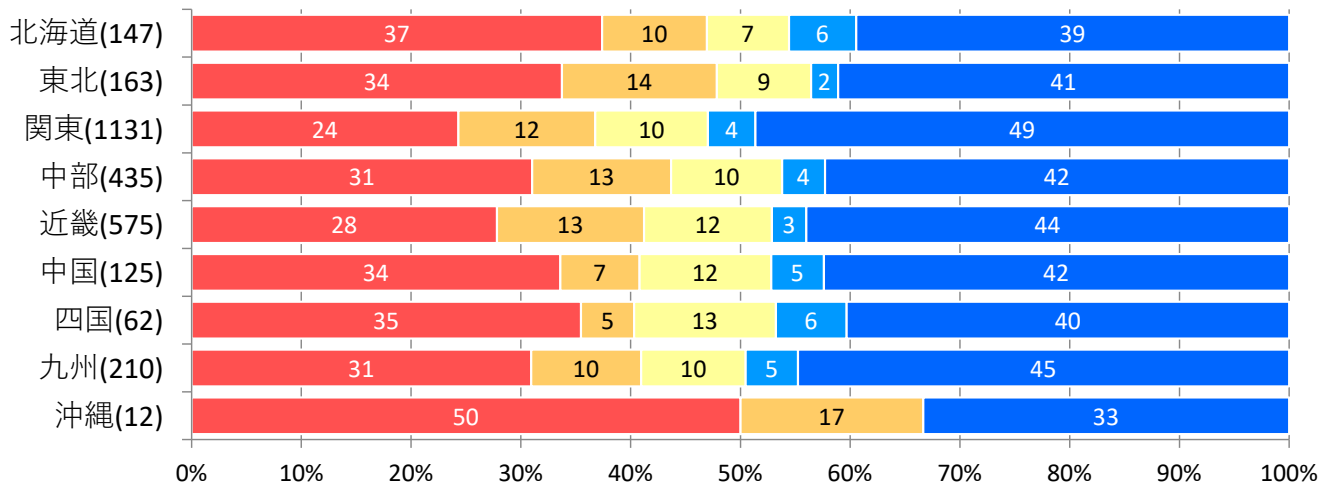
質問：食品におけるインターネット購入状況を教えてください

## インターネット購入は関東地方の人が最も積極的に利用

■ 食品類を買ったことがない ■ ここ1年使っていない ■ 利用頻度が増えた ■ 利用頻度が減った ■ 利用頻度は変わらない



■ 食品類を買ったことがない ■ ここ1年使っていない ■ 利用頻度が増えた ■ 利用頻度が減った ■ 利用頻度は変わらない



### 【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、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。

地域別では、比較的、関東地方でよく使われていることがわかる。

関東地方は他の地域に比べても赤+オレンジの棒の長さが短い。

グラフは掲載していないが、調理力別で見ると、超調理力人（定番メニュー数も多く、夕食の品数も最も多いグループ）が積極的に使っているようだ。

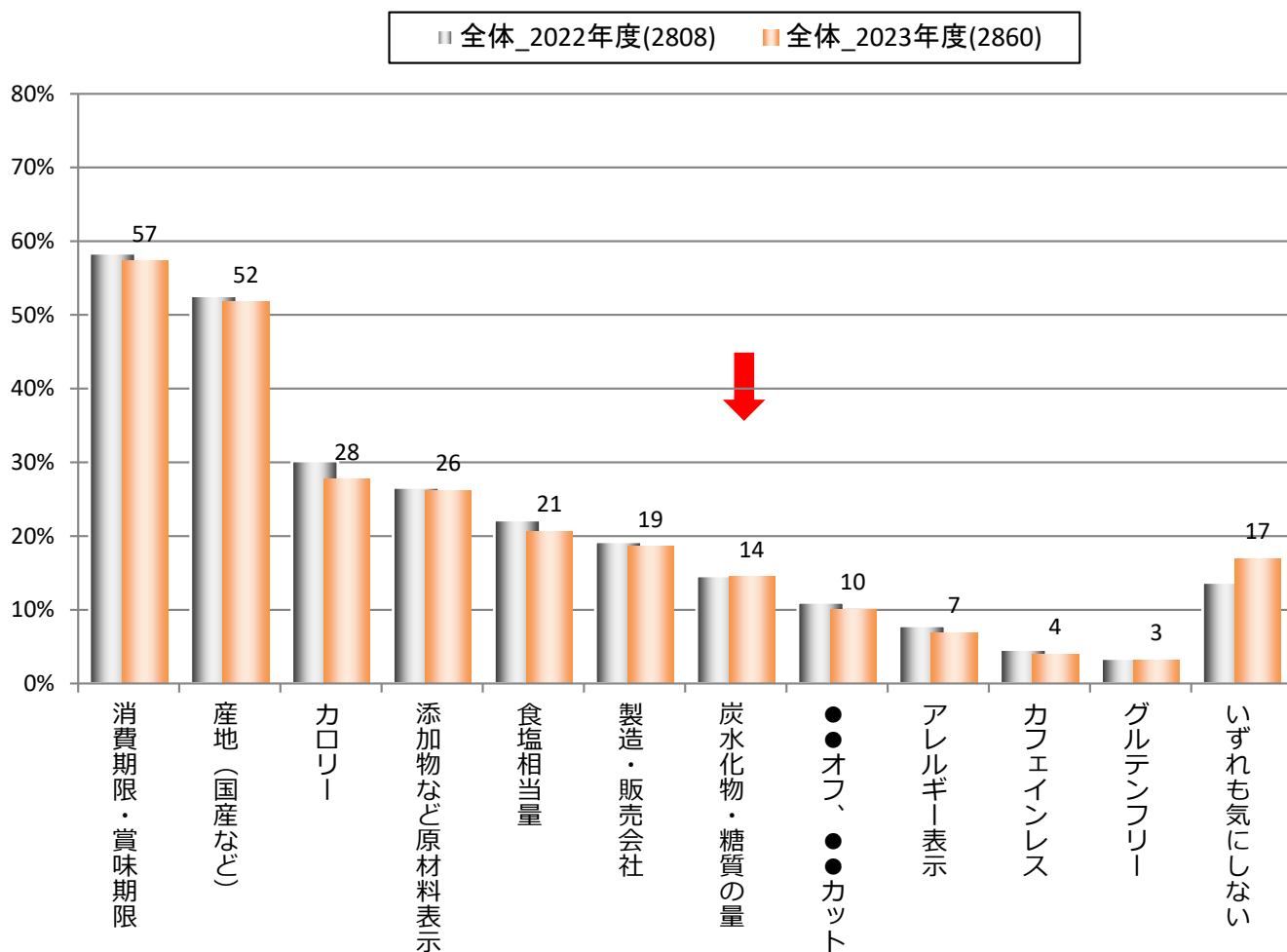
### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康状態と健康への配慮で見ると、「非健康で、健康に配慮している」群がインターネット購入を積極的に必要としているようだ。
- ✔ 世帯構成別で見ると、「三世帯同居」でネット購入を「買ったことがない」、「ここ1年使っていない」が少ない結果となった。



質問：商品購入時にパッケージで注目している項目を教えてください

## 昨年に比べ注目度合いは下がるも炭水化物・糖質は変わらず



### 【商品パッケージの注目箇所】

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。

全体的に注目度合いがやや下がり、その分「いずれも気にしない」が増えている。その中でも、今年健闘したものとしては、「添加物など原材料表示」、「炭水化物・糖質の量」などは昨年と近い数値となった。

「カフェインレス」、「グルテンフリー」などはまだ意識が高い一部の人が見る程度にとどまっている印象だが、今後の動向を注目しておきたい。

### 【その他の指標や切り口から】

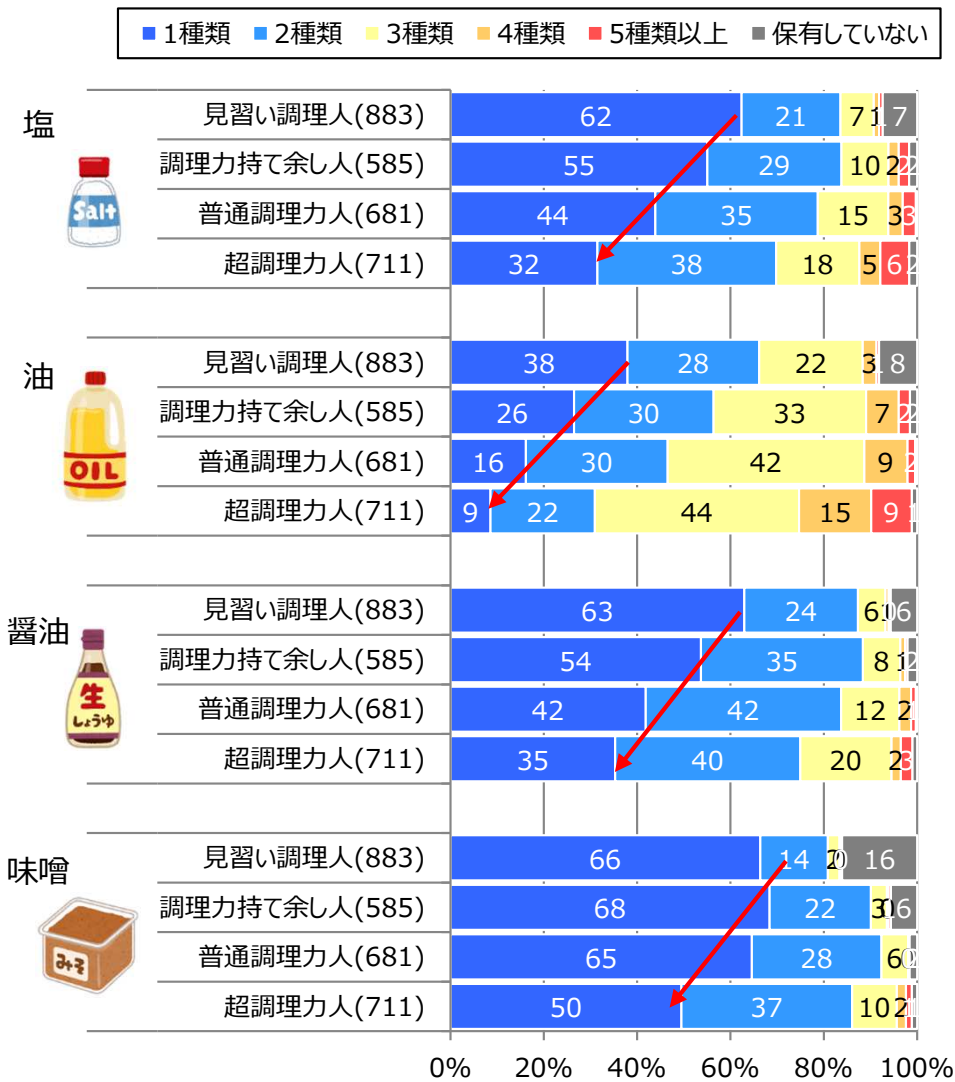
- ✔ 健康に配慮している群と無配慮の群では、「カロリー」、「食塩相当量」において、20%近い差が開いている。健康配慮群がパッケージの表示をしっかりと見ていることがわかる。
- ✔ グラフは掲載できなかったが、「食塩相当量」は、女性よりも男性の注目度合いが高いのも特徴。



# 食

質問：ご自宅で保有している味噌・塩・醤油・油の数を教えてください

## 塩、油、醤油、味噌の保有数を調理力別に見ると大きな差が！



塩は2種類程度を使い分ける傾向にありそう。調理力が上がると増えていく。

油は保有種類が多い。他と比べて3種類保有している人が多いのが特徴。

醤油は大半の人が1~2種類で使い分けている様子。塩とよく似た傾向。

味噌は1種類が多い。調理力のグループで見ても上記3種ほどの差が見られない。

### 【自宅で保有している調味料の注目箇所】

塩、油、醤油、味噌について家庭での保有種類を聞いた。4種類の中では油>塩>醤油>味噌の順番で保有種類が多くなっている。ボリュームゾーンとしては、油は約3種類ほどを保有し、塩と醤油は1~2種類、味噌については1種類保有しているという捉え方になりそうだ。

今年から、はっきりと「持っていない」という質問項目を新設したが、調理力の低い人では16%の人が味噌を保有していないことがわかる。他の調味料と比較しても突出して高い数値になっており、料理をしない≠味噌を持たない傾向か。

### 【その他の指標や切り口から】

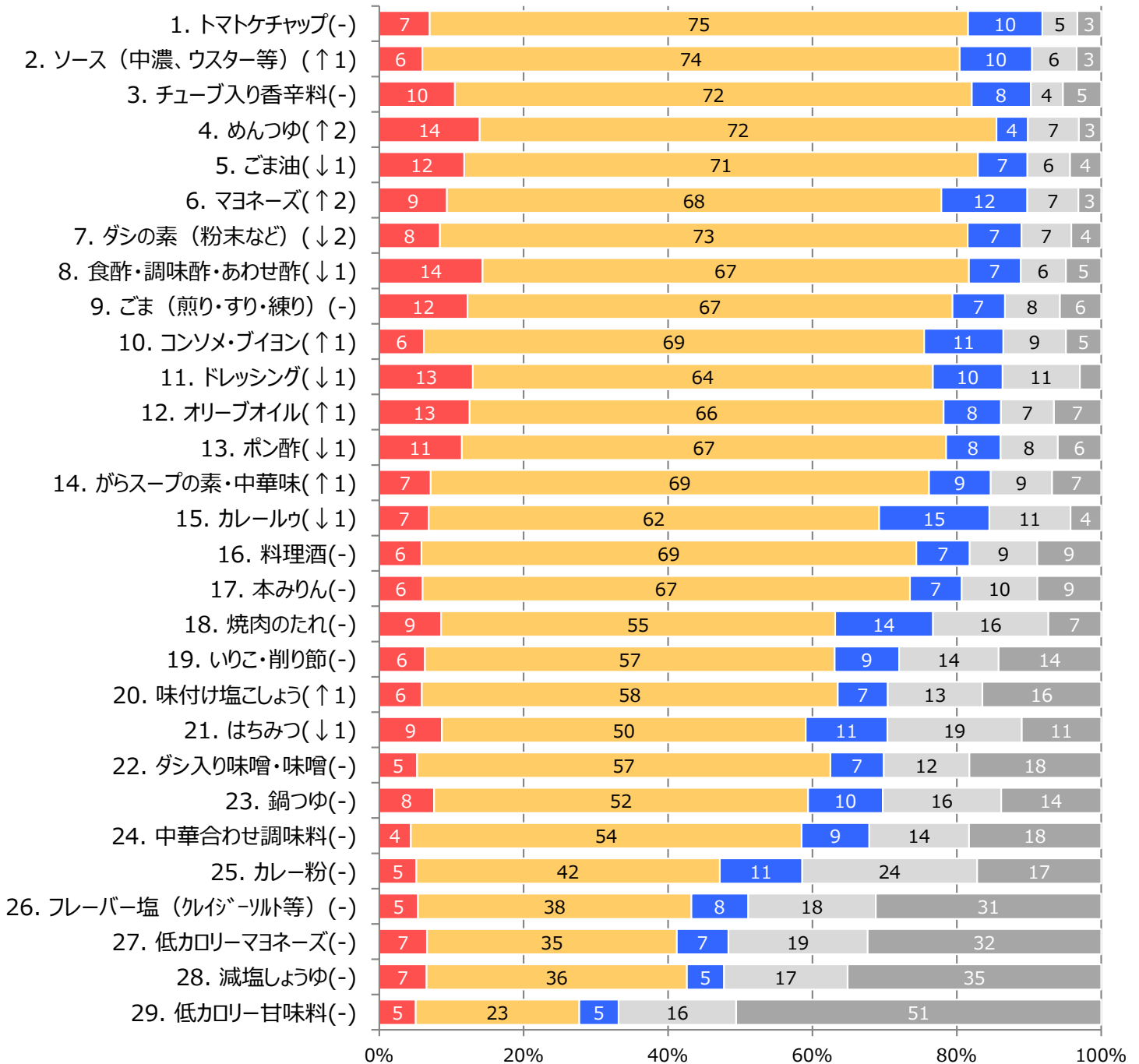
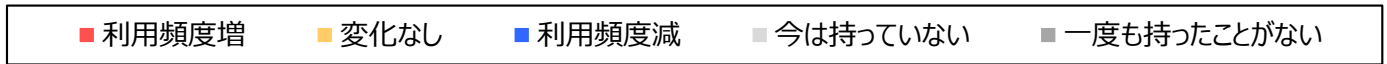
- ✔ 料理の腕前が上がっていくにつれて、どの調味料も保有する種類が増えていく。
- ✔ いずれの調味料も年代が上がるにつれ保有している種類が増えていくようだ。



質問：ご自宅に常備している調味料について教えてください

## めんつゆ、酢、オリーブオイル等が好調！

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。

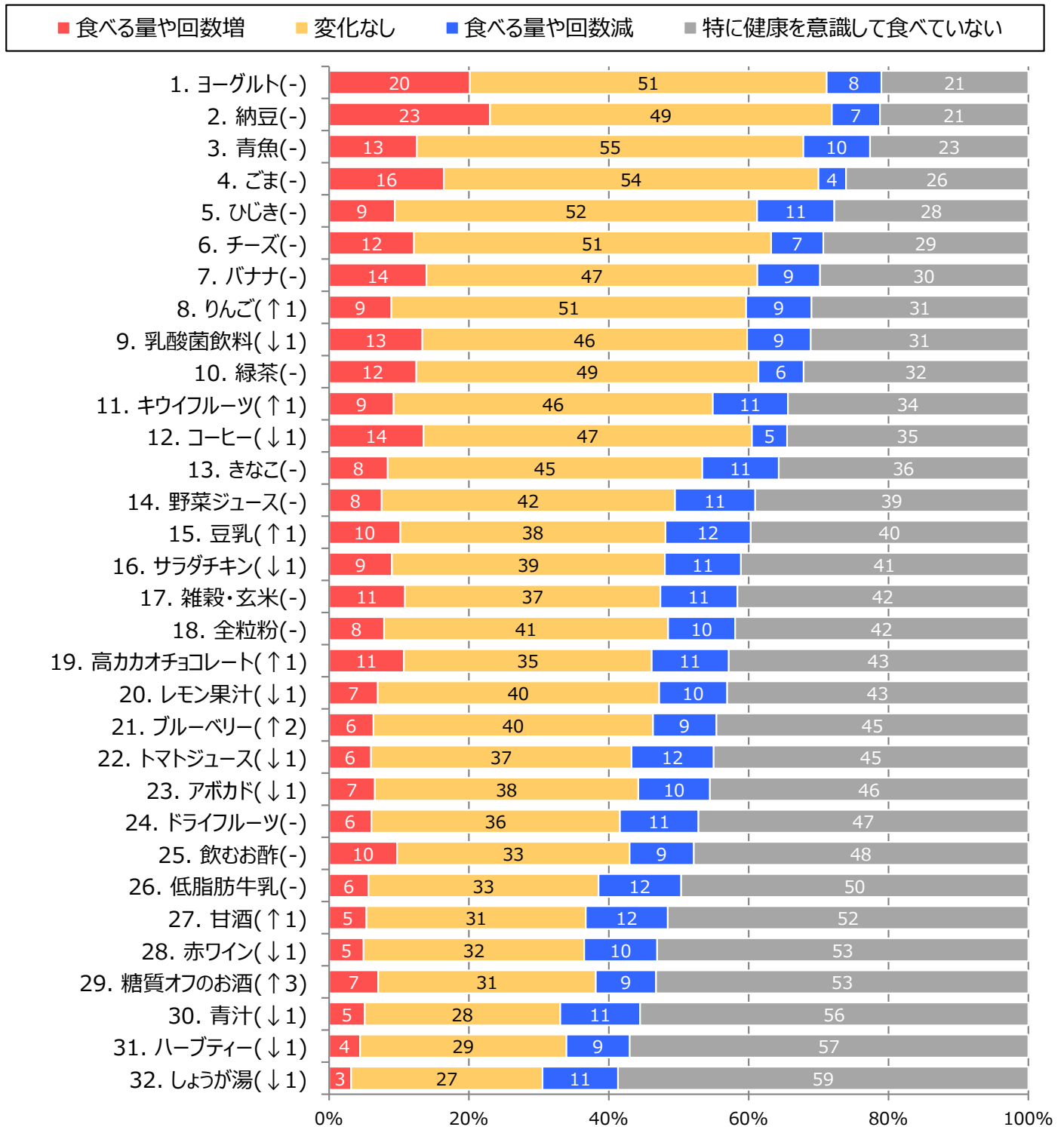
「めんつゆ」、「食酢・調味酢・あわせ酢」などは利用頻度も増えたという数値も大きく、反対に減ったという数値が低い。定着している証拠か。



質問：健康を意識して食べている食材について教えてください

## ヨーグルト、納豆強し！食べる量や回数も安定の増加傾向

以下は健康を意識して食べている順で並べています。

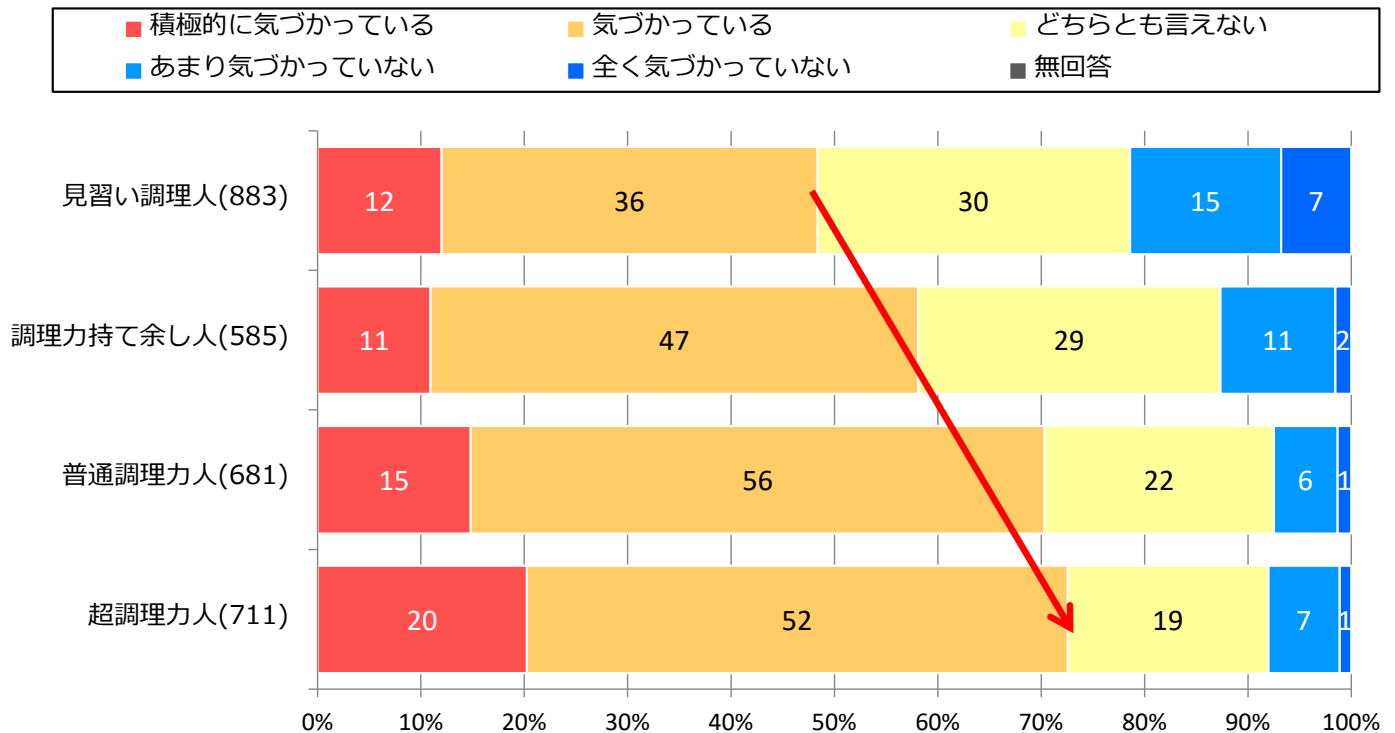


( )内の数字は健康を意識して食べている割合の前年順位との差。  
量や回数増+変化なし+量や回数減の合計が健康を意識して食べている割合

### 【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。  
上位7位までが昨年と順位変動がない中、赤い棒（食べる量や回数が増えた）の伸び方でも、1位の納豆、2位のヨーグルトがしっかり伸びている。来年も上位は堅そう。

## 調理力（料理を多くする）と健康への気遣いには相関がある



## 【料理の腕前と健康への気遣いに関する注目箇所】

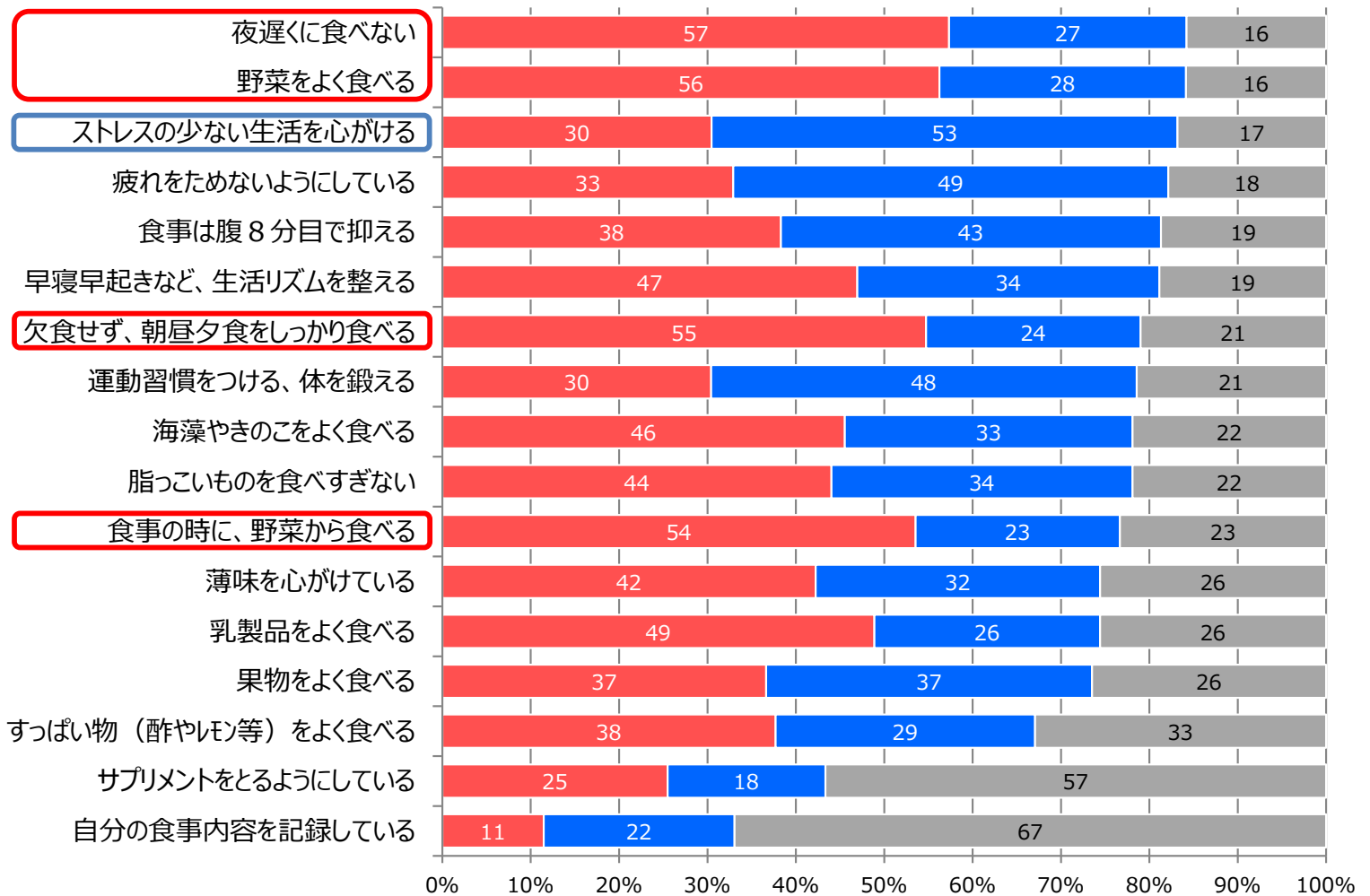
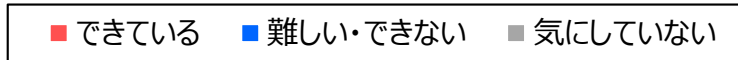
自分の健康を積極的に気づかっている人（赤）＋気づかっている人（オレンジ）は料理の腕前が上がるにつれて健康への気づきも上がる。

この傾向は長く調査を続けているが常に変わらない。  
ただ、ここ数年の傾向として、見習い調理人（定番メニューも夕食の品数も最も少ない群）と調理力持て余し人（定番メニュー数は多いがあまり作らない群）が近い傾向を示し、同様に普通調理力人と超調理力人が同じ傾向を示す気配が出てきている。まだ4分割して傾向に差はありそうだが、近い将来、料理をする群としない群のように二極化が進んでいくのかもしれない。

## 【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」と「50代男性」が顕著に低い。
- ✔ 世帯構成で見ると、「夫婦のみ」、「二世帯同居（子供と同居）」が、「健康」＋「どちらかといえば健康」と回答している数値が高い。
- ✔ BMI別で見ると、太り気味、肥満の人ほど健康ではないと回答している。

食事系は比較的实践可能！ストレスケアは難しい



【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。

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。

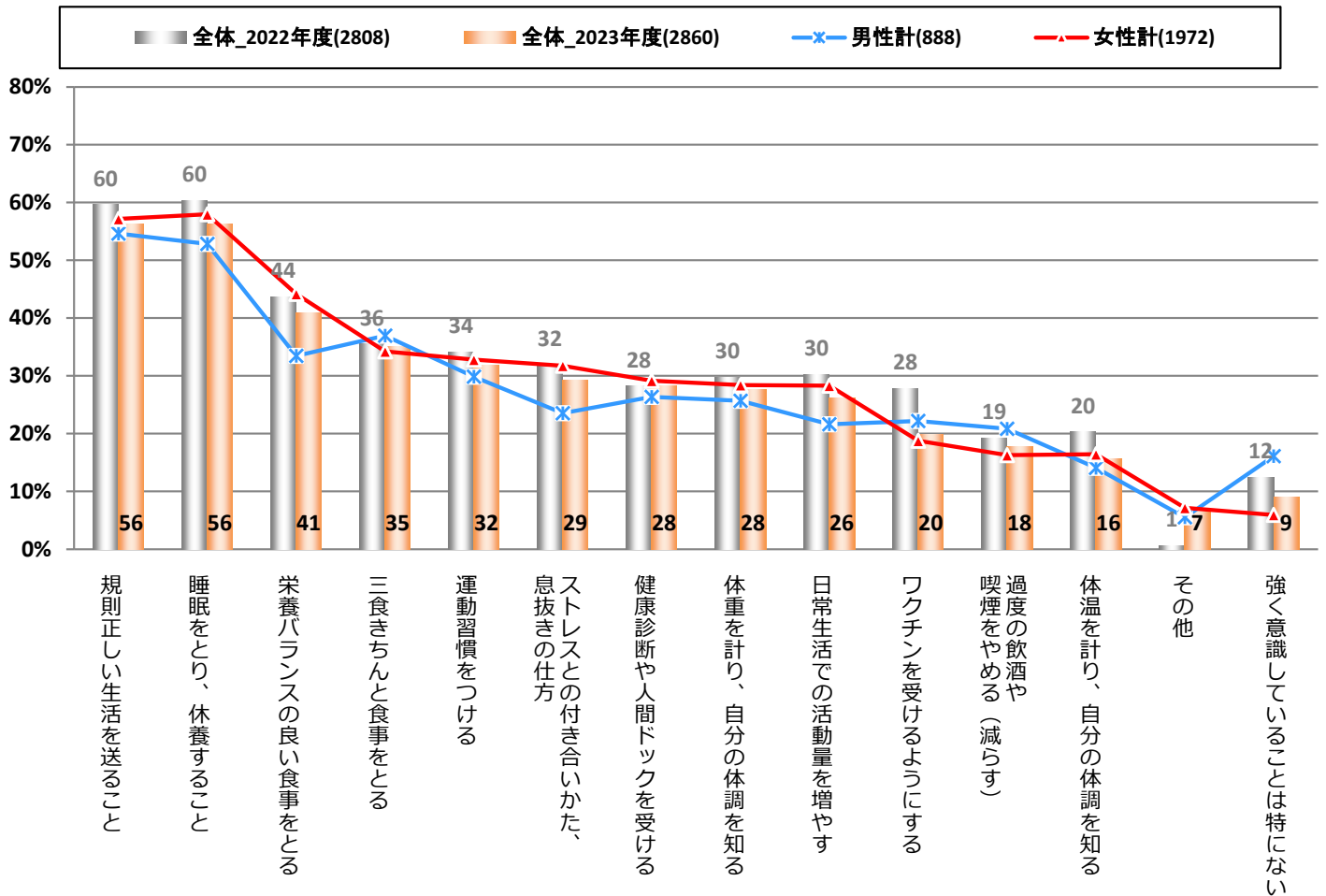
食に関する質問事項は、比較的「実践できている」が高い回答になる傾向。

食に関する質問では「食事は腹8分目で抑える」、「果物をよく食べる」が、「実践が難しい・できていない」が「実践できている」を上回るまたは同等。

【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、女性は年齢が上がるにつれて「実践できている」が増加。女性はセルフコントロールができるようだ。
- ✔ 「ストレスの少ない生活」も男女共通で、年代が上がっていくと「実践できている」人が増える。70代になるまではストレスからなかなか解放されない。

## コロナ対応は女性の方が気をつけて生活している



## 【コロナ禍で気を付けていることに関する注目箇所】

コロナ禍の生活において気を付けていることを聞いた結果が上図。オレンジ色の棒が今年の結果で参考までにグレーが昨年の結果。また折れ線は男女の回答結果を表わしている。

今年からコロナが5類になり、マスクの着用も個人の判断となったことで、全体的に昨年よりも低い結果となった。

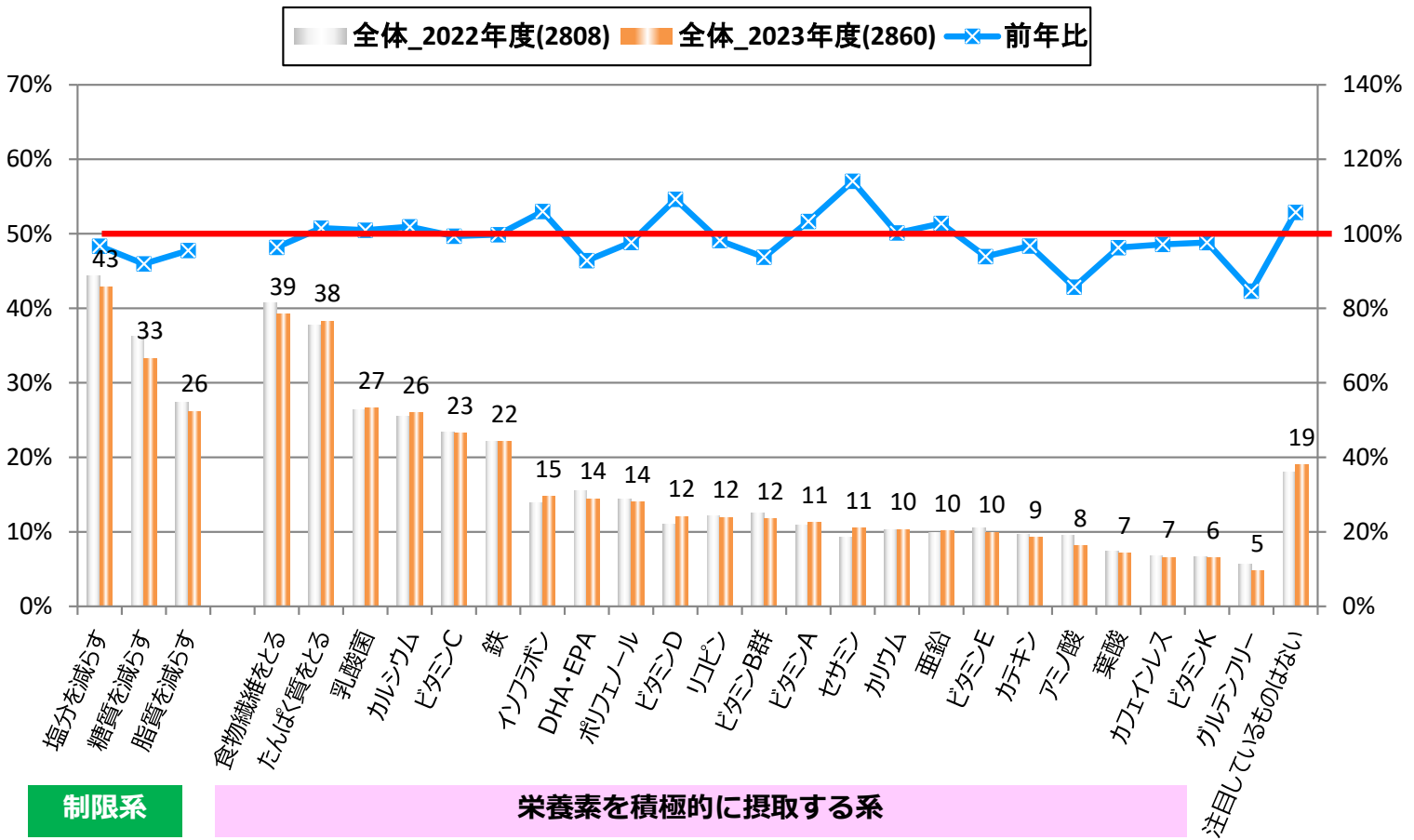
特に「ワクチン接種」は昨年よりもかなりポイントを下げているようだ。全体的に女性の方が気を付けているが、「三食きちんと食べる」、「ワクチンを受ける」、「過度の飲酒や喫煙をやめる」は男性の方が高い。

## 【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。
- ✔ 性年代別でみると、年代が高くなるにつれて、いろいろなことに気を付けて生活しているようだ。

質問：注目している栄養素・栄養成分について教えてください

## 注目している栄養素は「制限系」が下落傾向



### 【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。たんぱく質の注目度が年々上がってきている。その他にも前年と比べて注目度が上がっているもの（赤いラインよりも水色の線が上にあるもの）としては、イソフラボン・ビタミンD・ビタミンA・セサミン・亜鉛など。

### 【その他の指標や切り口から】 注目度合いが有意に高いものを抽出

	女性	男性
20代	糖質を減らす、グルテンフリー、カフェインレス	グルテンフリー
30代	葉酸、鉄、グルテンフリー、カフェインレス	—
40代	鉄、グルテンフリー	—
50代	イソフラボン	—
60代	減塩、たんぱく質摂取、食物繊維摂取、カルシウム、乳酸菌、イソフラボン、アミノ酸、カテキン、ポリフェノール、リコピン、セサミン	亜鉛

栄養素の働きは、前ページの摂取系の中から注目されている栄養素のTOP10を抜粋。

★印は栄養機能食品で表示できる働きを記載。■印は特定保健用食品で表示できる働きを記載。◆印は機能性表示食品で表示できる働きを記載。●印は「厚生労働省e-ヘルスネット」より引用。代表的な食材は一般的に想起されるであろう食材を記載したものであり、当レポートが推奨する食材というわけではない。

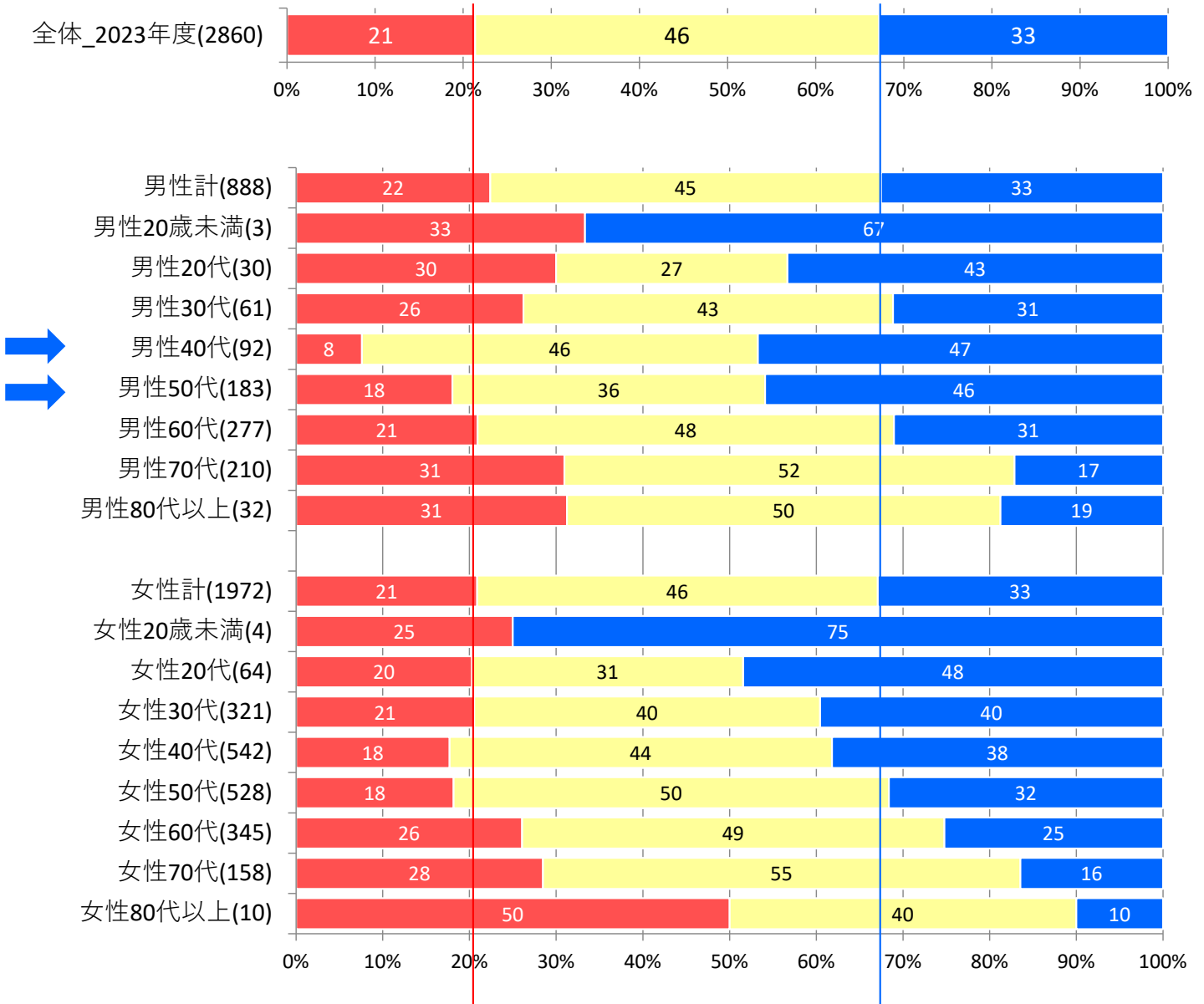
栄養素	働き	代表的な食材
食物繊維	■お腹の調子を整えます／糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適しています／食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにするので、脂肪の多い食事を摂りがちな方、食後の中性脂肪が気になる方の食生活の改善に役立ちます	根菜類／きのこ類／海藻類／緑黄色野菜／果物など
たんぱく質	●筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体構成成分、ホルモン・酵素・抗体などの体調節機能成分。	肉／魚／豆・豆製品など
乳酸菌	●発酵によって糖から乳酸をつくる嫌気性の微生物の総称。腸内で悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整える。	ヨーグルト／チーズ／キムチなど
カルシウム	★カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	乳製品／豆・豆製品／魚介類など
ビタミンC	★ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。	野菜／果物／いも類など
鉄	★鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	赤身肉／赤身魚／貝／ほうれん草など
イソフラボン (大豆イソフラボン)	◆肌が乾燥しがちな中高年女性の肌のうるおいを保つ機能、中高年女性の骨の成分維持に役立つ機能があることが報告されています。	豆・豆製品など
DHA・EPA (n-3系脂肪酸)	★n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。	魚介類（特に青魚）／海藻など
ポリフェノール	●活性酸素の発生やその働きを抑制したり、活性酸素そのものを取り除く物質	赤ワイン／ブルーベリー／ココアなど
ビタミンD	★ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。	魚類／きのこ類など



質問：普段の「減塩」について教えてください

男性40代・50代は減塩意識も実践度合いも低い

■ 常に実践している ■ 意識している ■ 実践も意識もしていない ■ 無回答



【減塩への意識に関する注目箇所】

合計で見ると男女の平均に大きな差はない。男性の40代・50代が減塩に対して無頓着な様子が見えてくる。青い棒（実践も意識もしていない）が突出して高いのが気になる。食品パッケージで食塩相当量は男性の方が気にしていたが、これも30代・70代・80代が有意に高く、40代・50代はさほど注目していないようだ。女性は年代が上がるにつれて青い棒は短くなっていき、あわせて黄色い棒（意識している）も伸びている傾向にある。

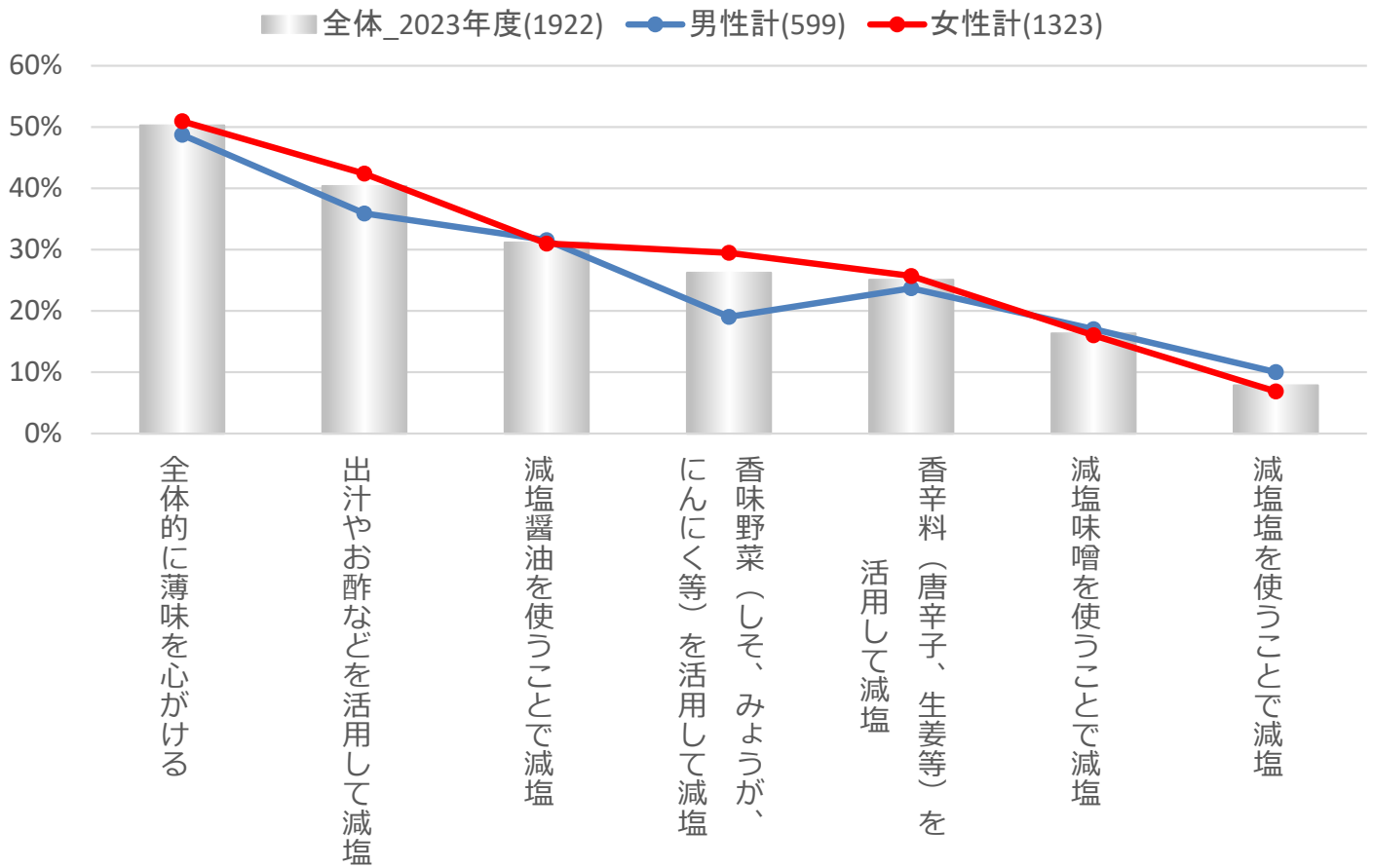
【その他の指標や切り口から】

- ✓ 調理力別では調理力が上がるほど減塩意向は高く、健康意識においても健康に配慮している群は減塩意向が高い傾向にある。

質問：（減塩について）実際にどのようなことをしていますか？

減塩醤油は高評価。減塩味噌や減塩塩は伸びしろアリ

減塩で意識していることや実践していること



【減塩への取組に関する注目箇所】

頑張れば誰でも手軽に取り組めて、実効性も高い「全体的に薄味を心がける」が最も支持されるようだ。ただ、<言うは易く行うは難し>という言葉があるように現実的には日本人の塩分摂取量は多い。

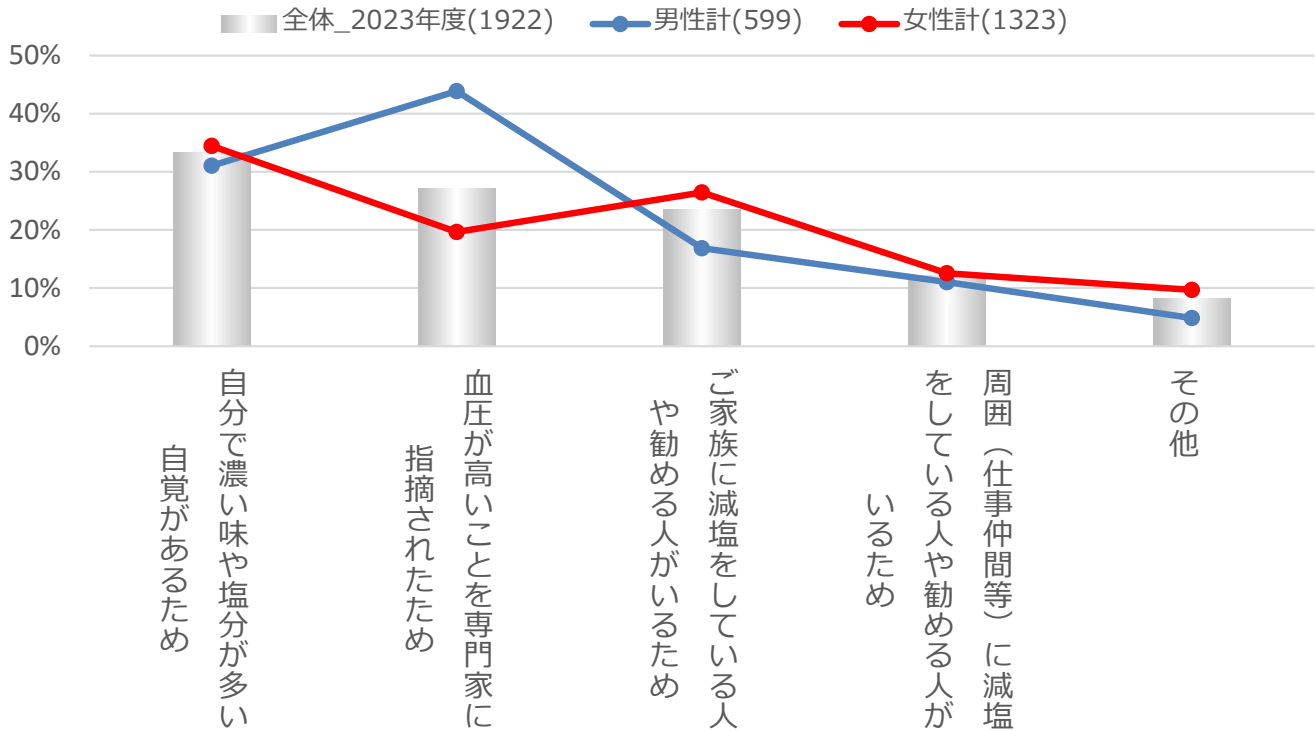
減塩醤油は約30%を超えて減塩志向の男女に共通して好まれているようだが、減塩味噌、減塩塩などはまだまだこれから市場が作れそう。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 調理力の高い人は全体的にいろいろなことに取り組みながら減塩を行い、調理力が低い人は特に「香味野菜の活用」や「香辛料の活用」が難しい様子。
- ✔ BMI別に見ると、上記の調理力ほどの差はないが、肥満の人が「全体的に薄味を心がける」割合が高く、上記同様、「香味野菜」や「香辛料」の活用は支持されない。

男性は専門家からの指摘、女性は自覚や家族の影響が強い

減塩を実践または意識したきっかけ



【減塩を意識したきっかけに関する注目箇所】

減塩に関しては、高血圧のガイドラインや生活習慣病予防のための減塩の啓発などが浸透していることから、「専門家に指摘されたため」がもっと票を伸ばすのではないかと予想していたが見事に裏切られた。最も票を集めたのは、「自分で濃い味や塩分が多い自覚があるため」。

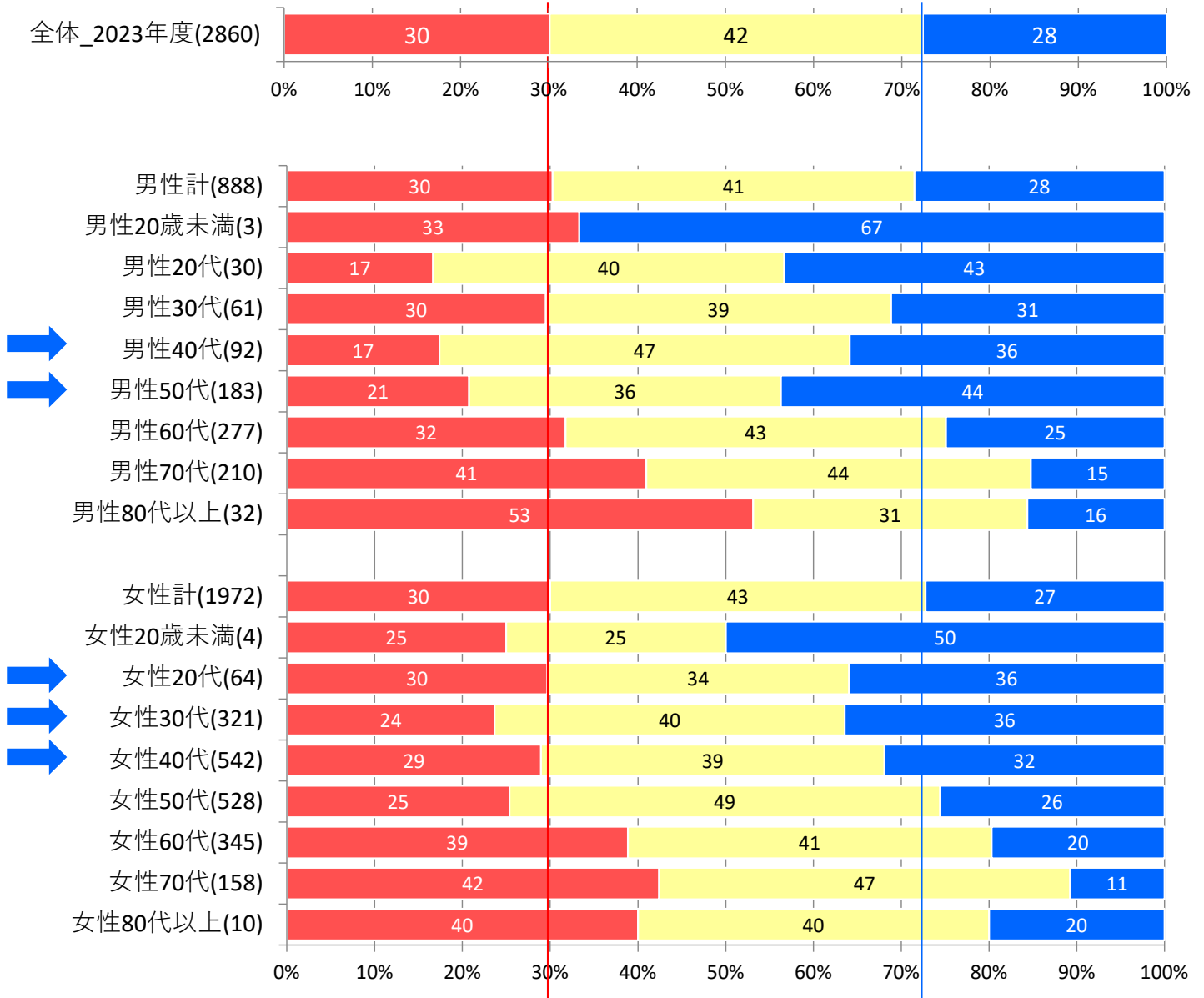
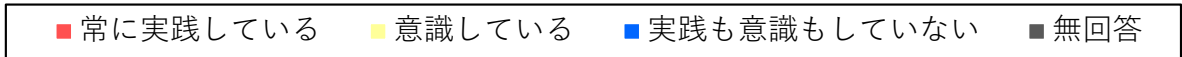
但し、男女別の結果では、男性においては「専門家に指摘された」が第一位。女性は「自分で濃い味の自覚がある」に次いでご家族の影響が強い。家族の健康を守る役割の1つとして食事を用意する立場からの減塩という意味合いが。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ BMI別に見ると、肥満の人と太り気味の方は、「血圧が高いことを専門家に指摘された」が有意に高い。
- ✔ 健康状態と健康への配慮で見ると、「健康で健康には配慮しない群」が「自分で濃い味や塩分が多い自覚がある」が有意に高い。健康には配慮しないといいつつも、一定の健康を維持できるレベルでの配慮はしているということか。

質問：普段の「食物繊維摂取」について教えてください

男性40代・50代は減塩意識も実践度合いも低い



【食物繊維への意識に関する注目箇所】 ※男性20代はn=30なのでコメントから除外。

減塩同様、こちらも男女の平均に大きな差はない。

男性の40代・50代が無頓着なのも減塩と同様。女性は50代になってくると赤い棒は伸びないが、黄色い棒線が大きく伸び、食物繊維が気になってくる様子。男女ともに60代以上はしっかりと食物繊維を摂取しているようだ。

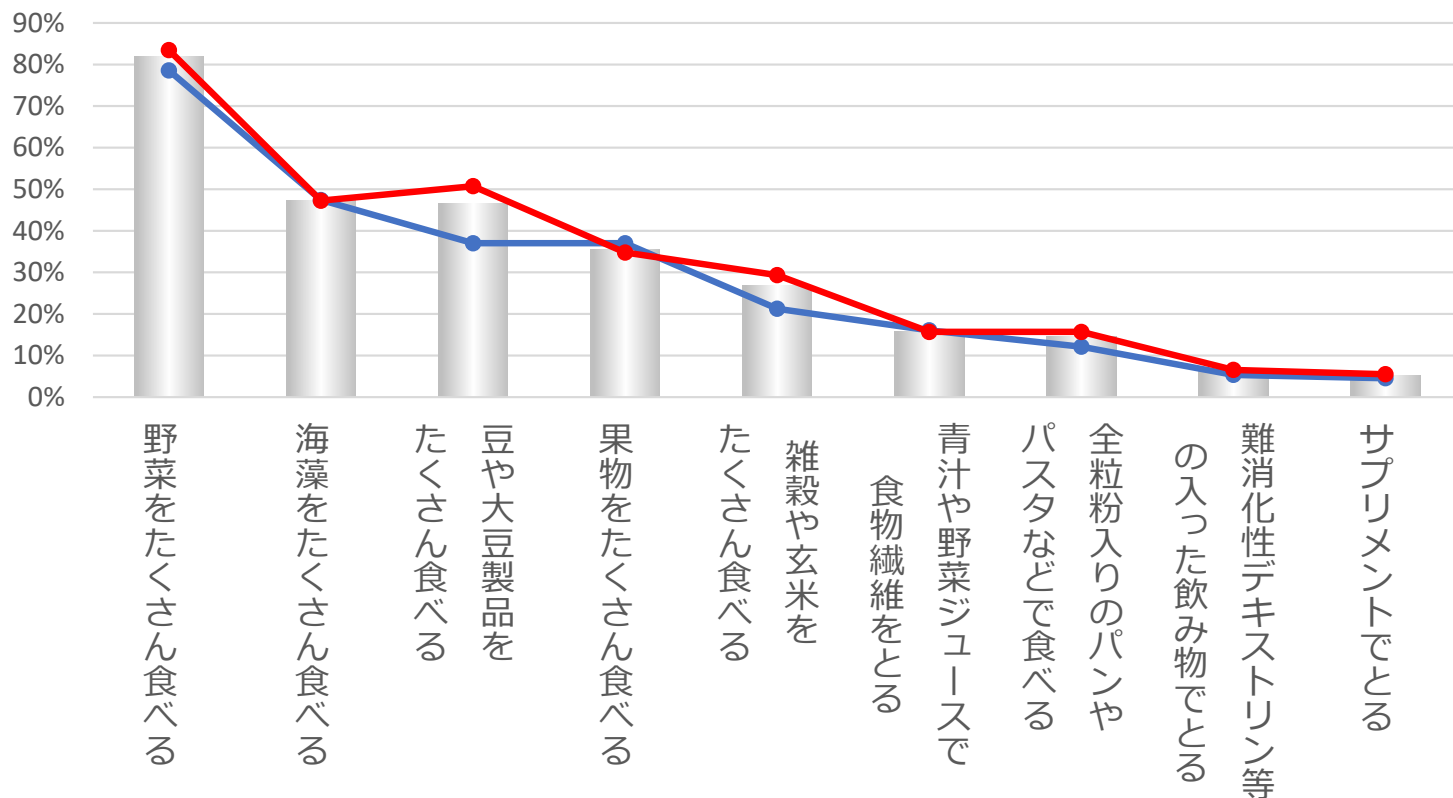
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 調理力別では調理力が上がるほど食物繊維摂取意向は高くなり、健康意識においても健康に配慮している群は食物繊維摂取意向が高い傾向にある。
- ✔ 地域別では、関東地方と中国地方で実践度合いが高い結果となった。

## 野菜はもちろん女性は大豆製品などで食物繊維をとる

### 食物繊維摂取で意識していることや実践していること

■ 全体\_2023年度(2070) ● 男性計(635) ● 女性計(1435)



#### 【食物繊維摂取への取組に関する注目箇所】

多くの方の想像のとおり、食物繊維の摂取方法については「野菜をたくさん食べる」が圧倒的な維持を集めた。しかし、女性の2位は「豆や大豆製品」、男性の2位は「海藻」と異なる順位になった。

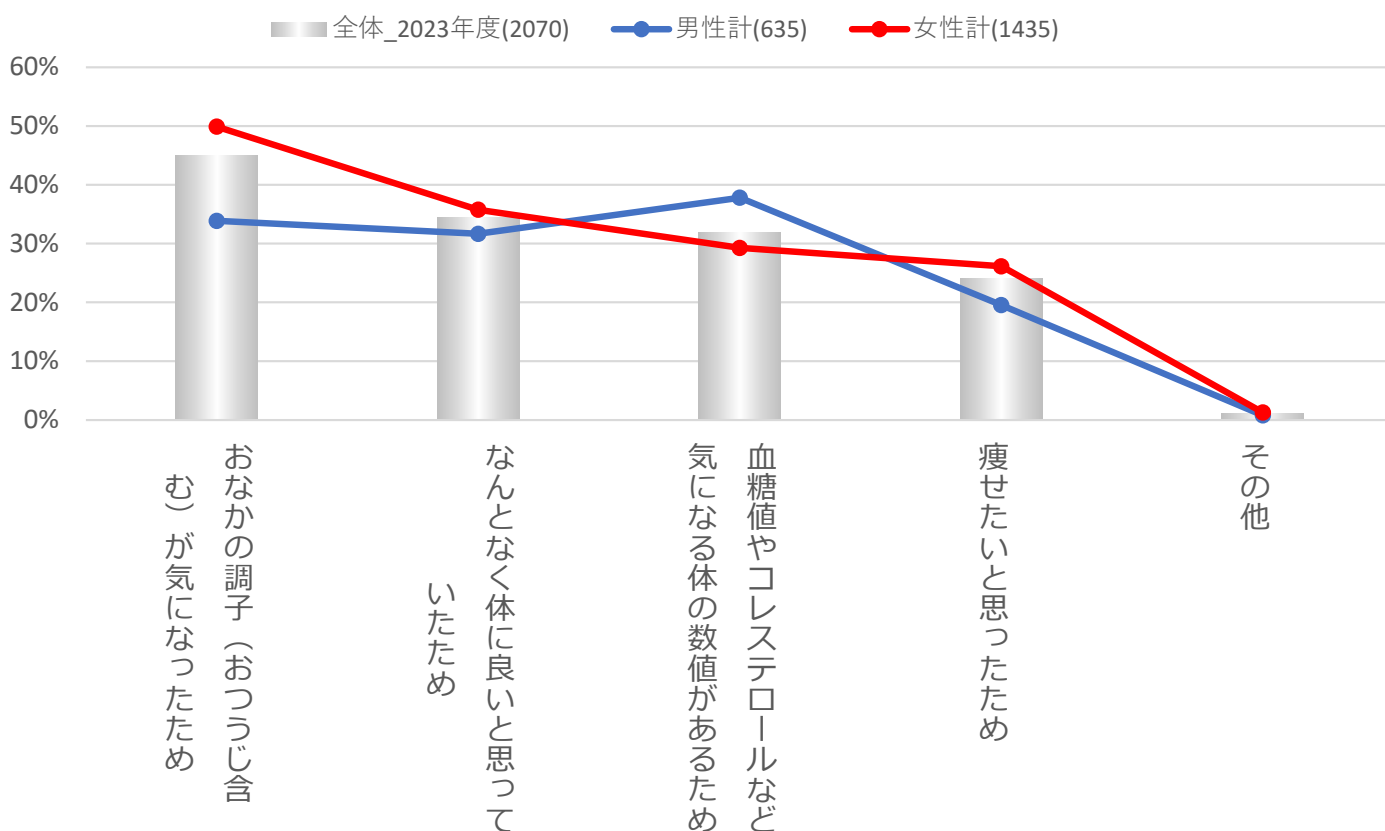
青汁や難消化性デキストリンが入った飲み物、サプリメントなどはそこまで多くの人に支持されていない結果となった。トクホや機能性表示など難消化性デキストリン入りの飲み物の市場の大きさを考えればもっと支持されていても良いと思うが、複数回答の質問でもなかなか票が伸びなかった。

#### 【その他の指標や切り口から】

- ✓ 年代別に見てみると、「果物をたくさん食べる」の項目で、60代以上の方が選択が高いのに対し、若年層では票が入らず、大きく差が出る結果になった。
- ✓ BMI別に見ると、「やせすぎの人」は、「豆や大豆製品」でたんぱく質と一緒に食物繊維を摂取している様子。

「何となく体に良いと思っているから」が意外に高い

食物繊維を摂取または意識するようになったきっかけ



【食物繊維を摂取または意識したきっかけに関する注目箇所】

食物繊維摂取や意識のきっかけは、男女で回答が分かれる結果になった。男性は、血糖値やコレステロールなどなにがしかの体の不調がきっかけになっているという人が1位。女性は、おなかの調子が気になるが1位となった。

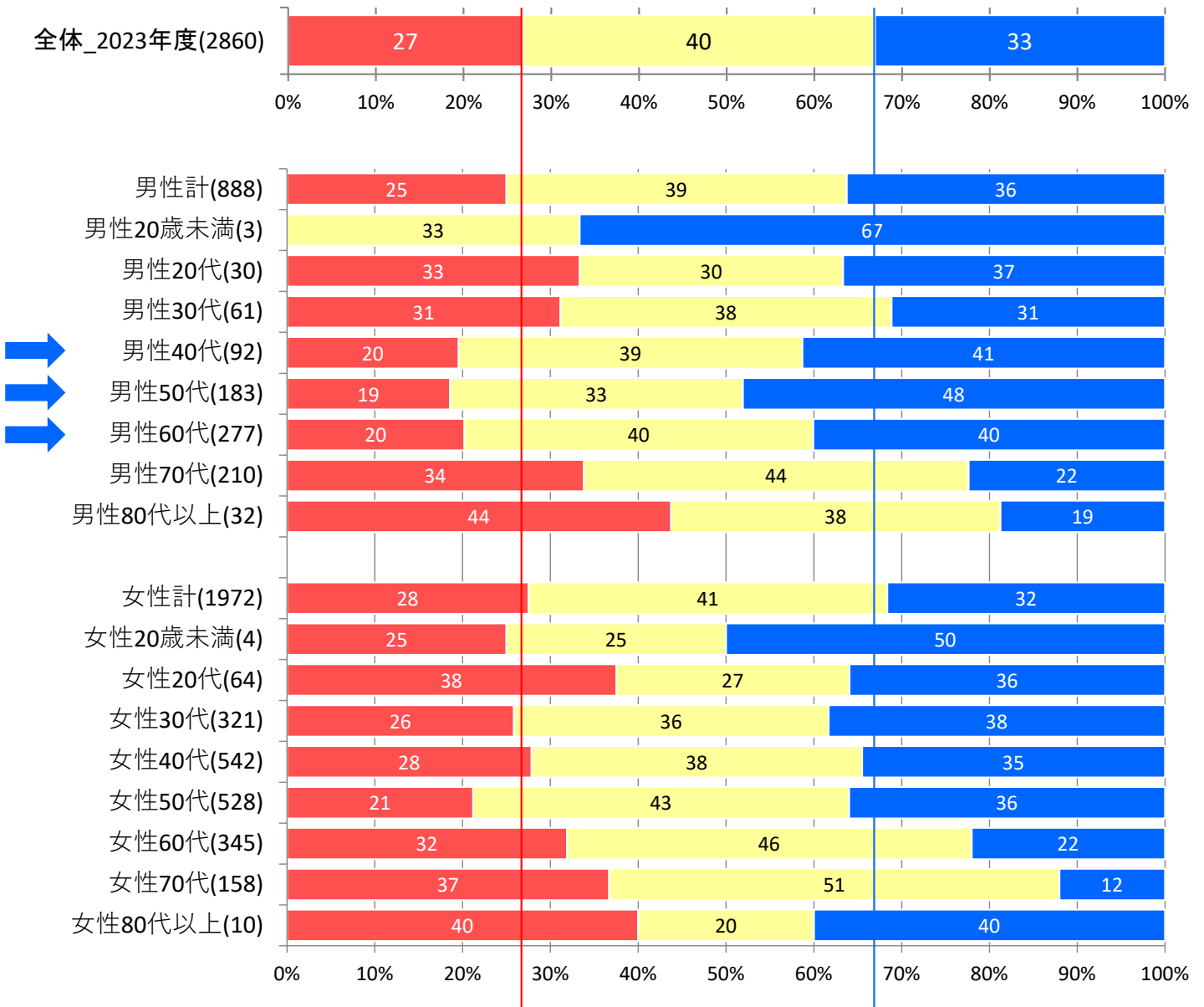
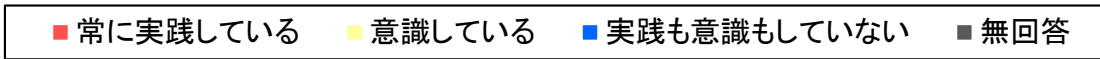
男女ともに、大きな差が無く上位につけたのが「なんとなく体に良いと思っているため」となっており、具体的な効果効能よりもイメージとしてのなんとなく摂取する方がよさそうというブランディングが出来ているとも考えられそう。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ BMI別に見ると、肥満の人は、「痩せたいと思ったため」と「血糖値やコレステロール…」が有意に高い。
- ✔ 健康状態と健康への配慮で見ると、「非健康で健康には配慮する群」が「血糖値やコレステロールなど…」が有意に高い。

質問：普段の「たんぱく質摂取」について教えてください

## 年代が上がると摂取意向や意識が高まる。ロコモ対策か？



### 【たんぱく質摂取に関する注目箇所】

男性の40代～60代がたんぱく質摂取にあまり意識がない（赤い棒 = 実践者 + 黄色い棒 = 意識している人の棒の長さが短い）のは意外な結果だった。

女性も60代より上の世代は赤い棒が伸びる = 実践者が増えることを考えると、たんぱく質摂取はロコモ予防などの意識が強く出ているか。

男性計と女性計で、少しの差だが女性の方が摂取および摂取意向が高そう。

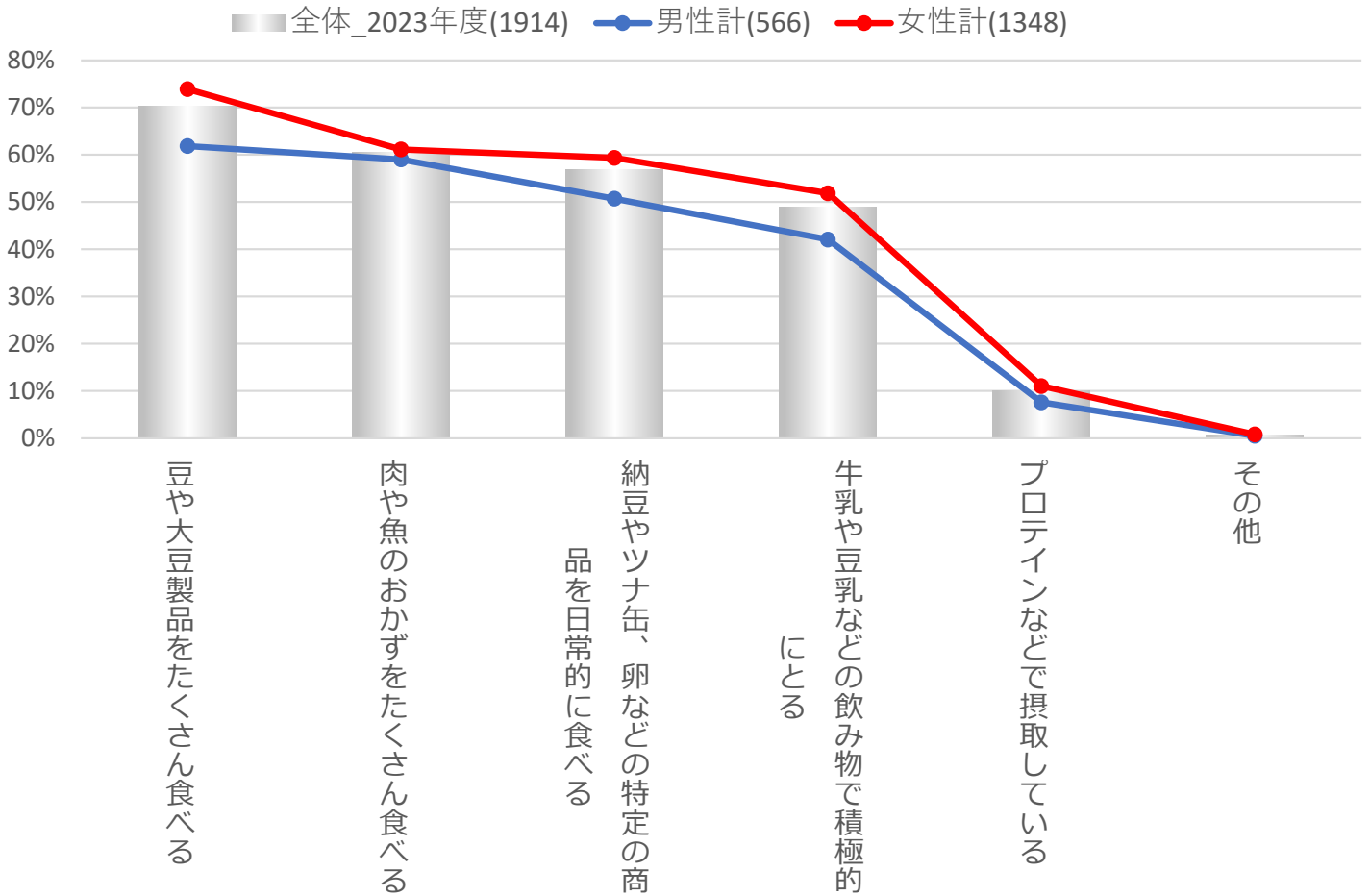
### 【その他の指標や切り口から】

- ✓ 調理力別では調理力が上がるほどたんぱく質摂取意向は高くなり、健康意識においても健康に配慮している群はたんぱく質摂取意向が高い傾向にある。

質問：（たんぱく質摂取について）実際にどのようなことをしていますか？

たんぱく質摂取はおしなべて女性の意識が高い

たんぱく質摂取で意識していることや実践していること



【たんぱく質摂取への取組に関する注目箇所】

「プロテインでの摂取」を除けば、それ以外の「豆や大豆製品」、「肉や魚のおかず」、「納豆・ツナ缶」、「牛乳や豆乳などの飲み物」に満遍なく票が入っているように見える。全体的に女性の方が高い数値が出ているが、プロテインまで女性が上回っているのは、しなやかな体づくりにプロテインを活用するという意識の高さか。プロテインが伸びなかったのは、体づくりというよりはまだロコモ予防というイメージが強いのかもかもしれない。

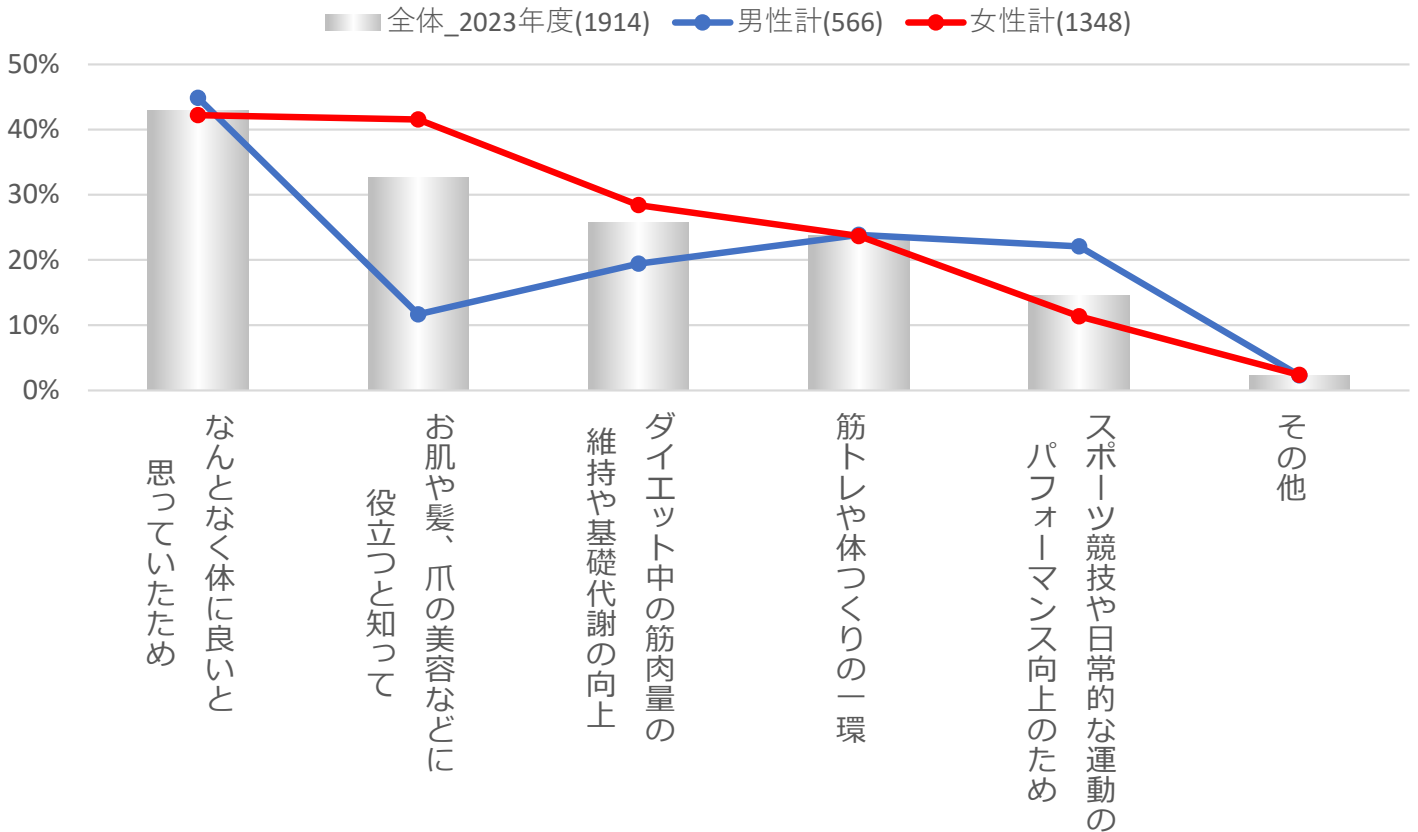
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年代別で見ると「牛乳や豆乳などの飲み物でとる」のは、女性の60代以上に多く、男性30代～60代では有意に低く出ている。
- ✔ BMI別に見ると、大きな差はないが、やせ過ぎ・やせ気味の人が「豆や大豆製品」でたんぱく質を摂取する傾向がありそう。



たんぱく質は「なんとなく体に良い」イメージ

たんぱく質を摂取または意識するようになったきっかけ



【たんぱく質を摂取または意識したきっかけに関する注目箇所】

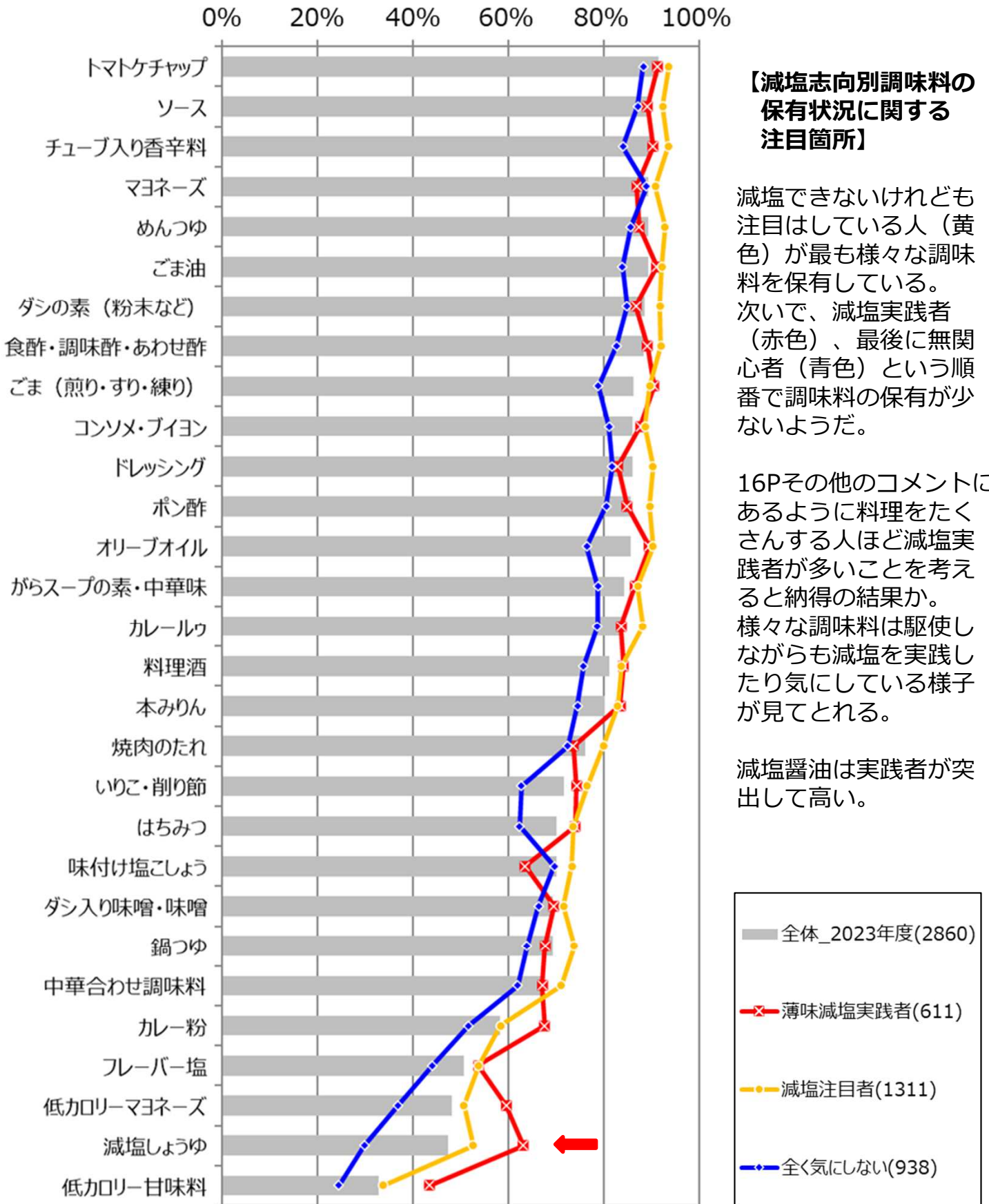
食物繊維で上位にきていた「なんとなく体に良いと思っていた」が男女ともに1位。女性はほぼ同じくらいの数値で「お肌や髪・爪」という美容的な観点が2位に。反対に男性は大きく差は開くものの、「筋トレや体づくり」が2位となった。女性はむしろ栄養素としてのたんぱく質摂取というよりは、化粧品などの美容製品からの流れで、食事でもたんぱく質を！という文脈か。同調査の「注目の栄養素」でも「たんぱく質」は年々支持が上がっている。「なんとなく体に良い」がきっかけになって定着していくか。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年代別に見ても男性が美容観点の数値が低いのは上図の通りだが、「スポーツ競技や日常運動のパフォーマンスアップ」は20代～70代まで（40代を除く）ひろく、有意に高い数値が出ている。
- ✔ 健康状態と健康意識で見ると、殆どの項目が健康配慮が高い傾向だが、たんぱく質摂取の理由については、大きな差がついていない。健康配慮よりも女性は美容、男性は筋トレやパフォーマンス向上が強く意識されているためか。

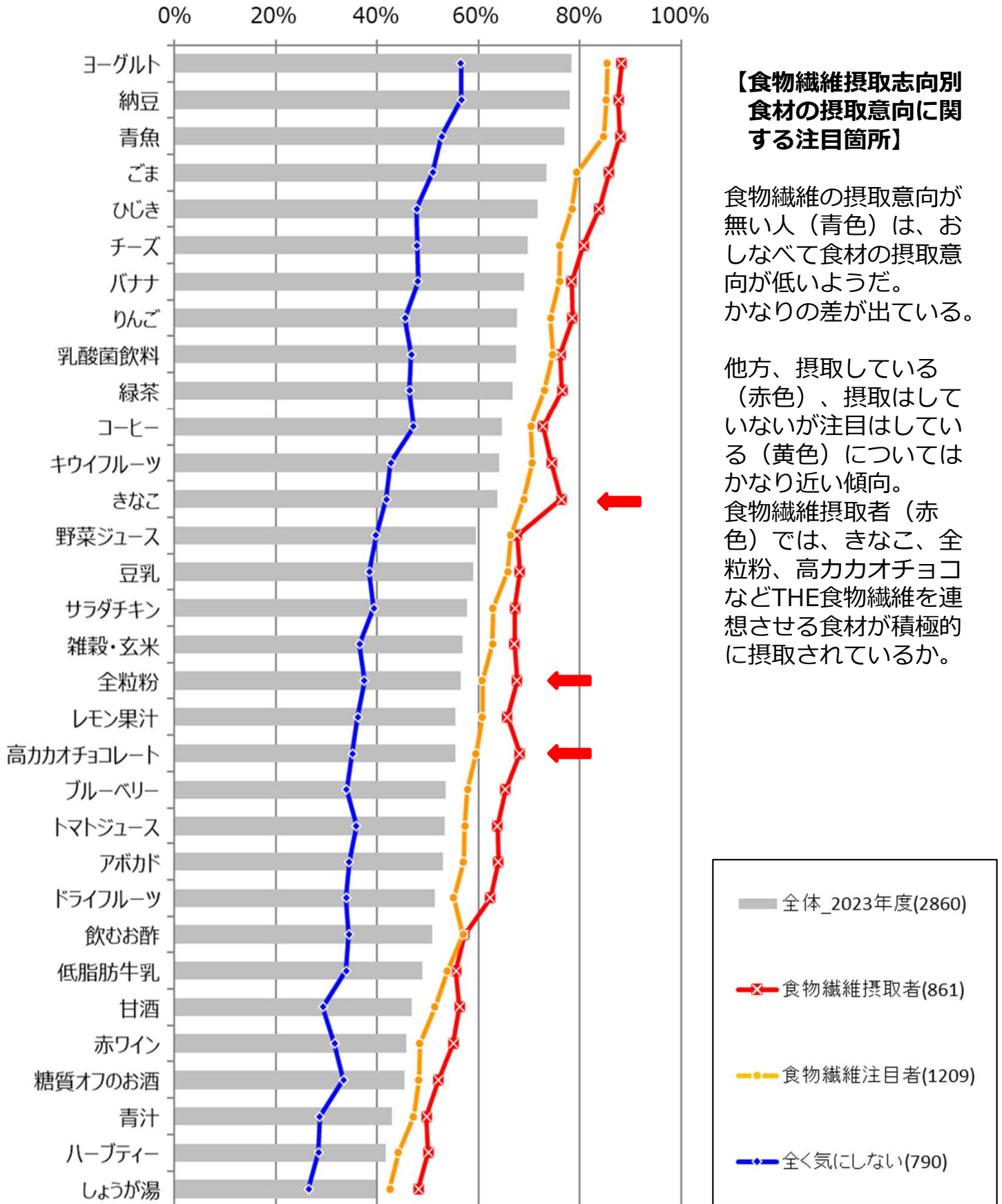
仮説：減塩の取り組み度合いで保有する調味料は変わるのか？

減塩実践者/摂取志向者/無関心者の調味料保有状況



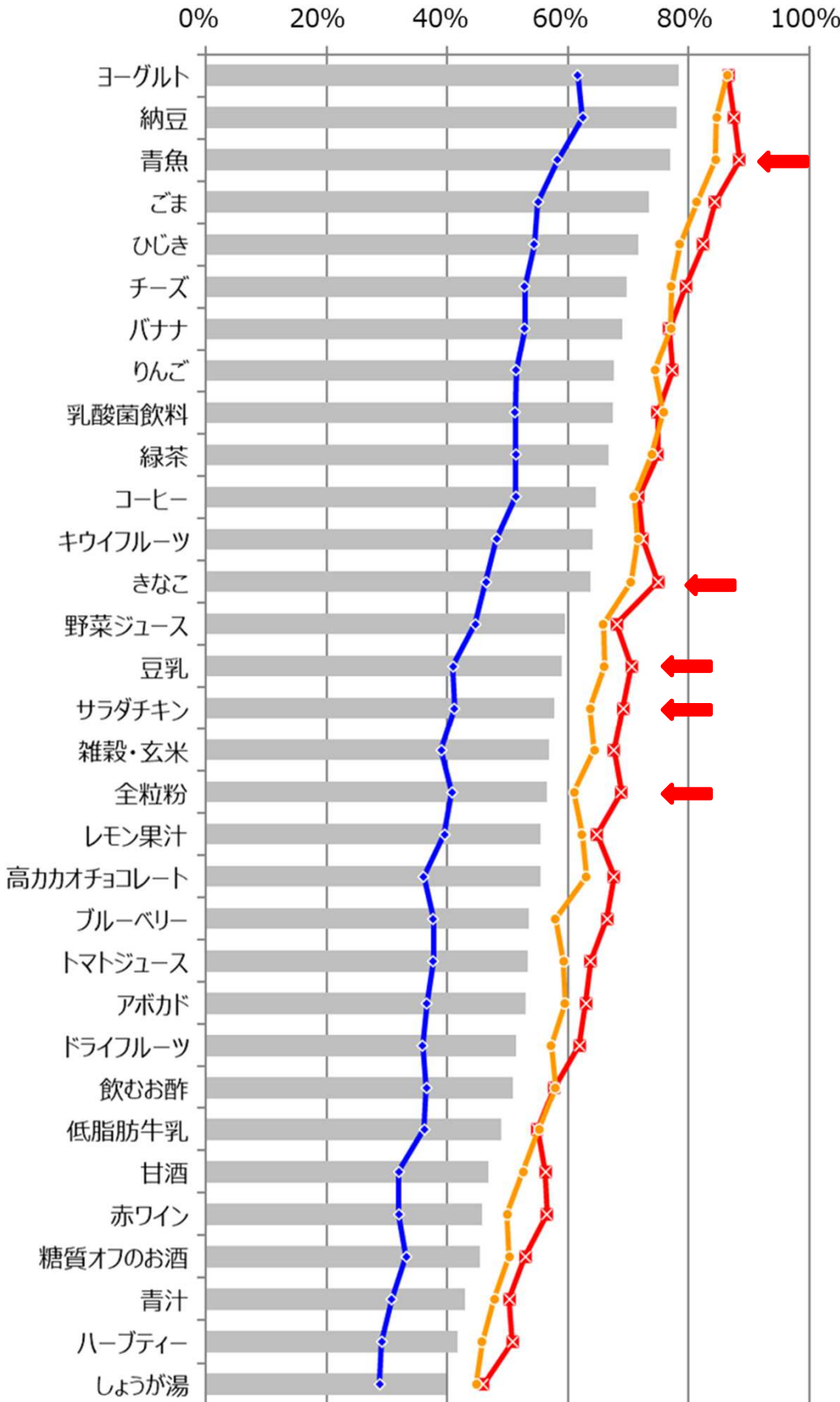
仮説：食物繊維摂取の取り組み度合いでよく食べる食材は変わるのか？

食物繊維摂取実践者/摂取志向者/無関心者の食材摂取意向



仮説：たんぱく質摂取の取り組み度合いでよく食べる食材は変わるのか？

たんぱく質摂取実践者/摂取志向者/無関心者の食材摂取意向



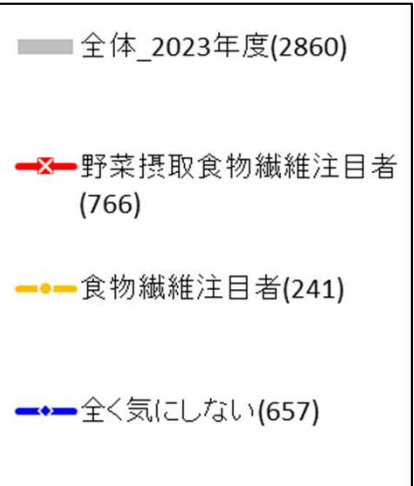
【たんぱく質摂取志向別食材の摂取意向に関する注目箇所】

たんぱく質の摂取意向が無い人（青色）は、おしなべて食材の摂取意向が低いようだ。こちらも食物繊維同様、かなりの差が出ている。

摂取している（赤色）と摂取はしていないが注目はしている（黄色）はかなり近い傾向。

たんぱく質摂取者（赤色）では、青魚、きなこ、豆乳、サラダチキン、全粒粉などで差が出ているようだ。

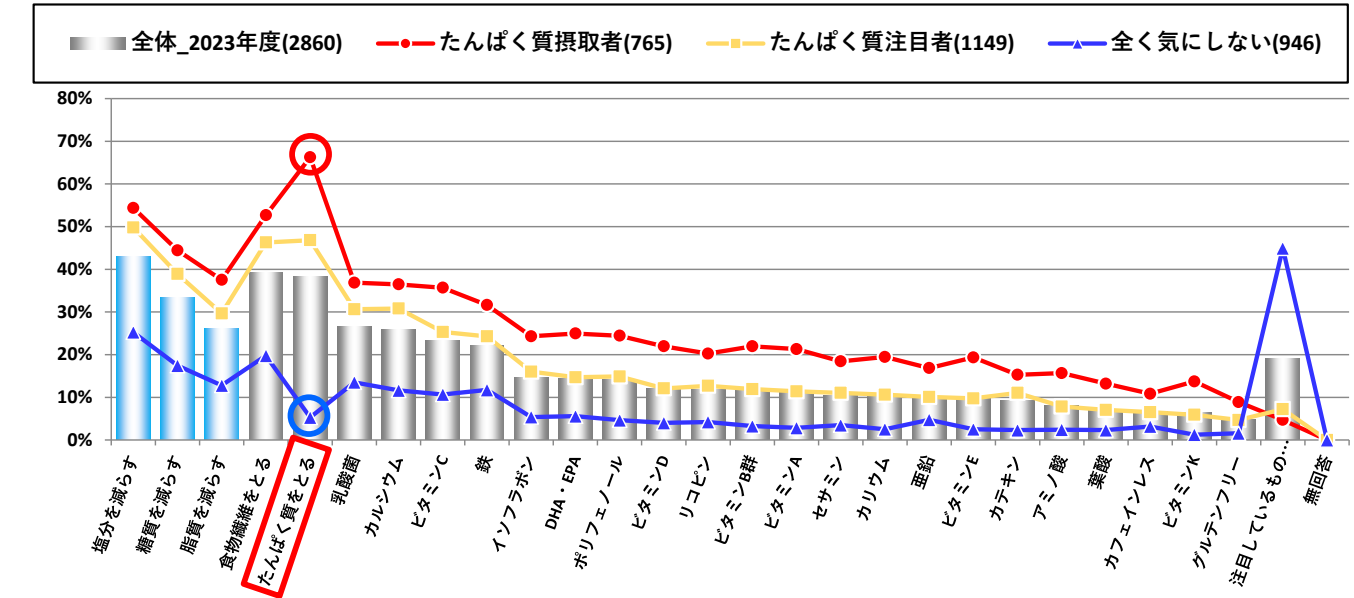
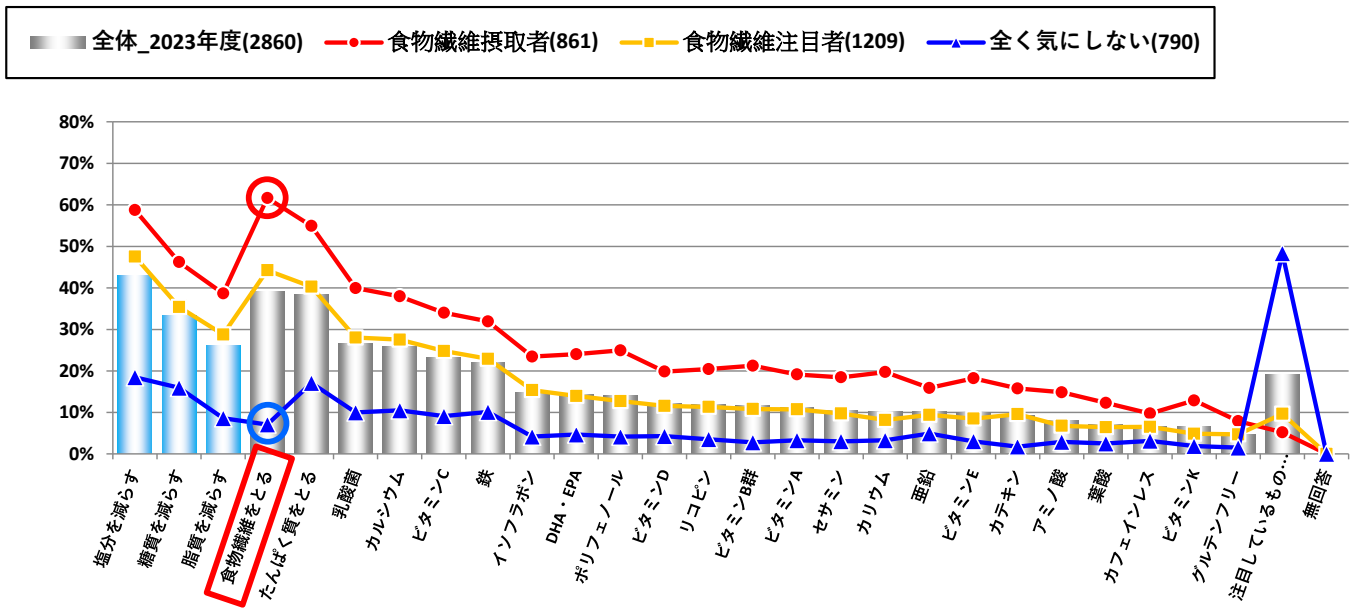
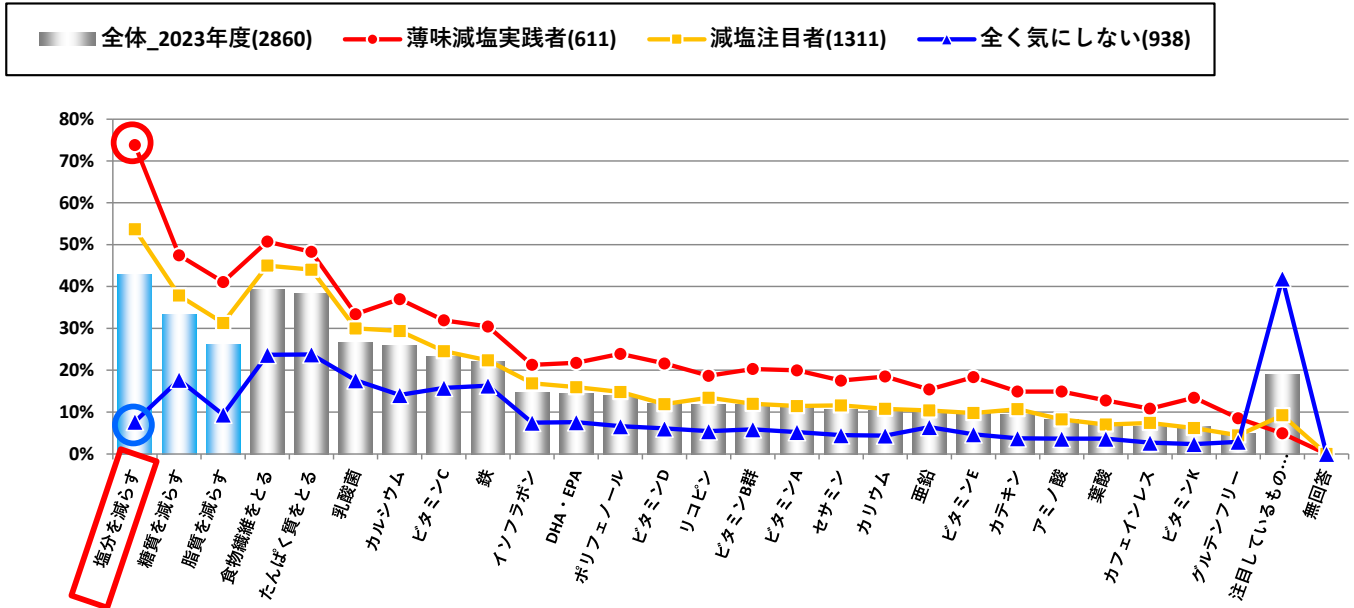
※赤ワインやブルーベリーもやや差がある。



仮説：それぞれ気にする栄養素は異なるのか？

## 減塩志向／食物繊維摂取志向／たんぱく質摂取志向

栄養素の摂取意向は注目する栄養素にも如実に反映されているようだ。



## 健康と食、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

2023年 11月吉日