

# 食と健康、栄養に関する調査



2016年12月

## ◆ はじめに

この調査は昨年に引き続き、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。

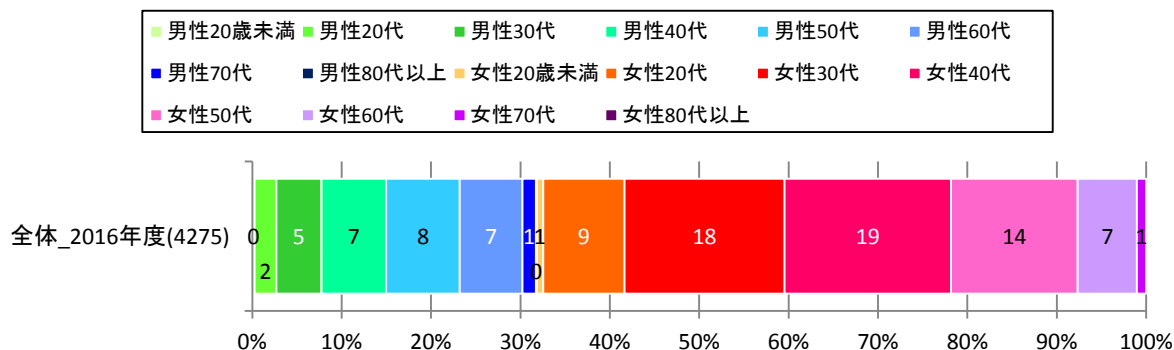
## ◆ 調査の目的

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、4,278名の方にご回答いただきました（有効回答数4,275票）。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	2016年5月10日～6月13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	4,278サンプル（有効回答4,275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4,275名。回答者属性は男性が31.8%、女性が68.2%。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

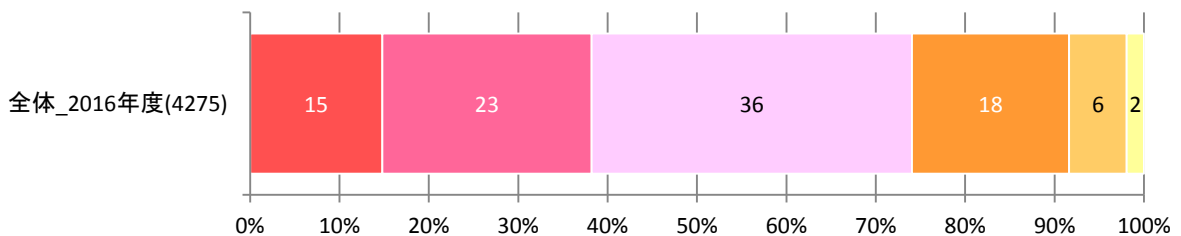
		定番メニュー数						
		5メニュー以下	6～10メニュー	11～15メニュー	16～20メニュー	21～30メニュー	31メニュー以上	
夕食の品数	1～2品のことが多い	見習い調理人 N=1033 (24%)	調理力持て余し人 N=702(16%)					
	3品のことが多い		普通調理力人 N=1266 (30%)	超調理力人 N=1274 (30%)				
	4品以上のことが多い							

- 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	健康だと思う	健康・健康配慮 N=2390 (56%)		健康・健康無配慮 N=816 (19%)		
	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=517 (12%)		非健康・健康無配慮 N=552 (13%)		
	健康ではないと思う					

- ③ 家族構成指標：ご家族構成別に、以下の6グループを設定

■ 単身世帯 ■ 夫婦のみ ■ 二世世代同居(子供と同居) ■ 二世世代同居(親と同居) ■ 三世世代同居 ■ その他 ■ 無回答



## ◆ 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) 調理 : どのような調理が行われているか？

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



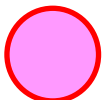
### 食の章 (5～11P)

- ・ 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
- ・ 自宅にある油の種類は何を持っているか … 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 (12～15P)

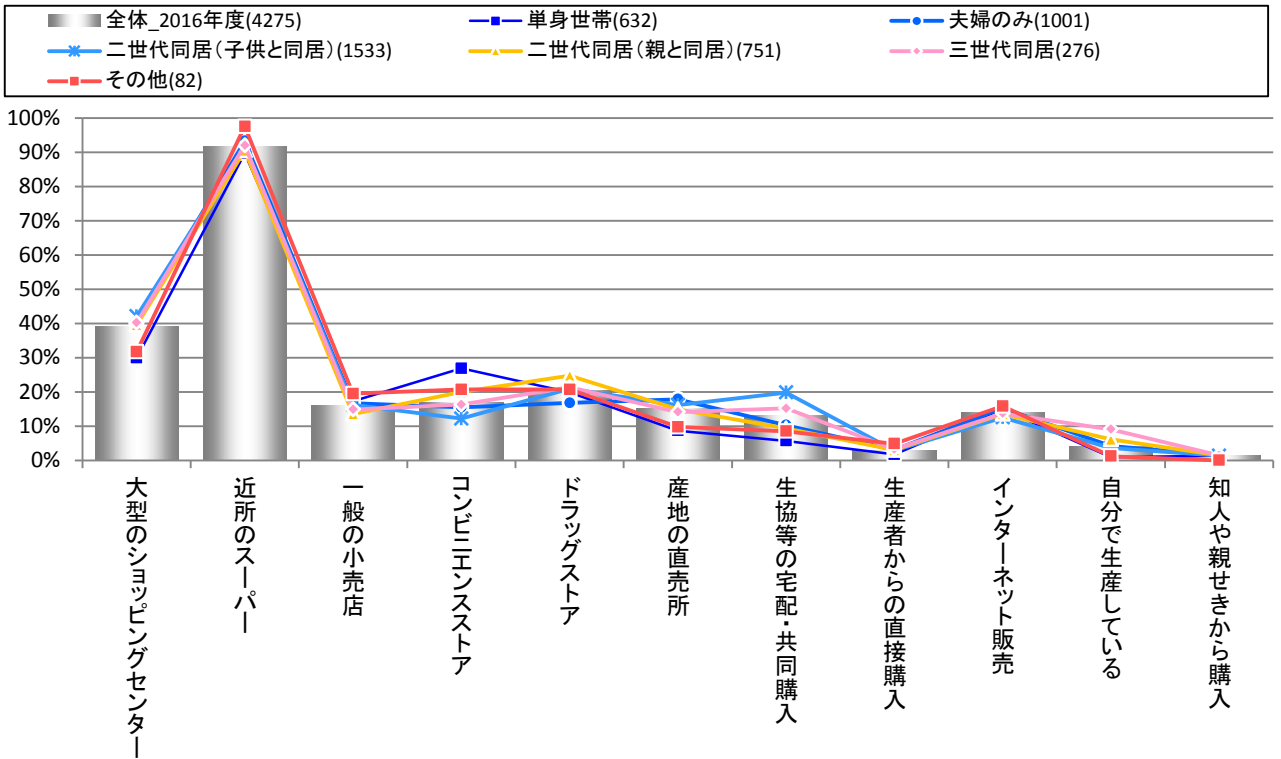
- ・ 自分の健康状態と料理の腕前の関係 … 12P
- ・ 気をつけている生活習慣 … 13P
- ・ 注目している栄養素 … 14P
- ・ 話題の新制度 機能性表示食品 … 15P



### 調理の章 (16～17P)

- ・ 普段の調理や食事の準備について … 16P
- ・ 調理家電の保有、利用状況について … 17P

## 普段の食材の購入場所はスーパー、ショッピングセンター



### 【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」に票が集まった。

ここでは、「コンビニエンスストア」、「生協等の宅配・共同購入」に注目。

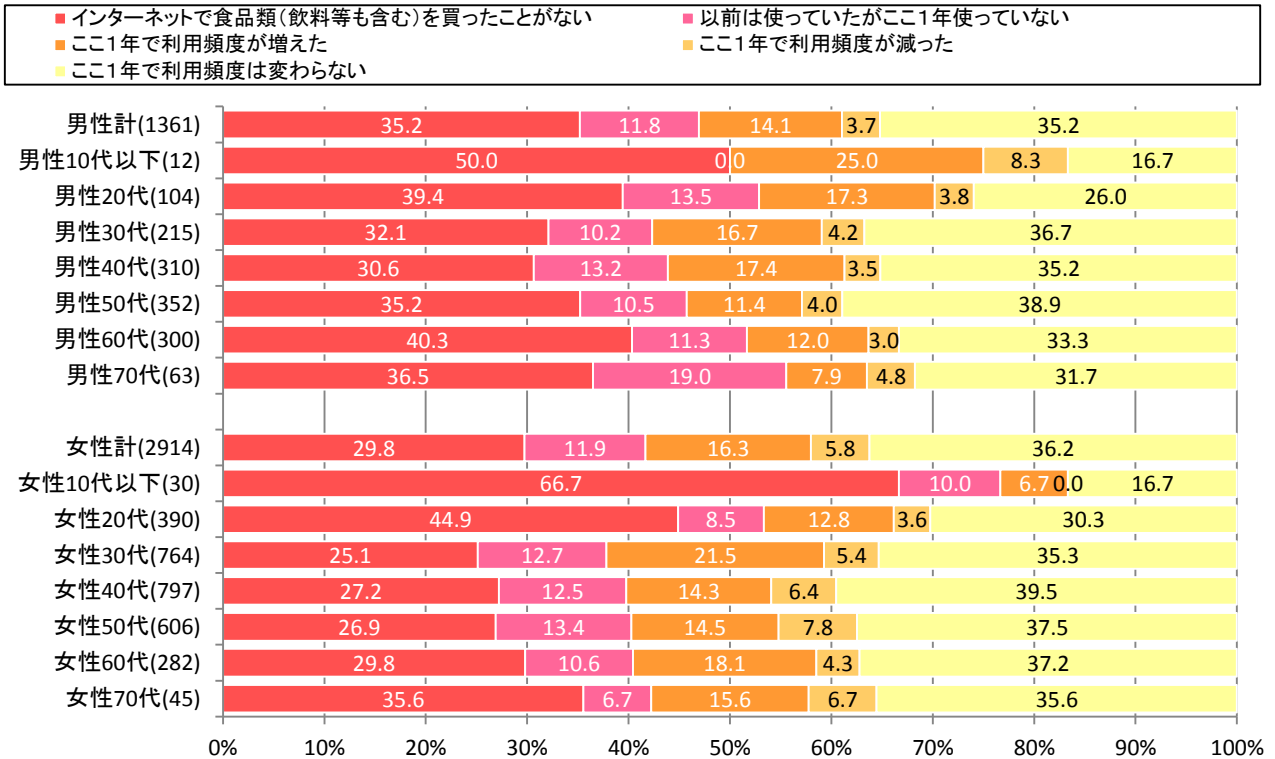
1位の近所のスーパーマーケット、2位の大型ショッピングセンターが家族構成別に大きな差がないのに対して、「コンビニエンスストア」については、単身世帯の利用が多く、子供と同居の二世帯では利用が少ない様子。

他方、「生協等の宅配・共同購入」については、反対の傾向。

昨年から今年にかけて、買い物方法として票を伸ばしているのは「インターネット販売」。昨年の9.3%から今年は約1.5倍増加の13.9%になっている。

### 【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。
- ✔ 健康状態と健康への配慮では大きな差はなかった。食品の購入場所は健康状態や健康への配慮で左右されることは少ないようだ。



### 【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。

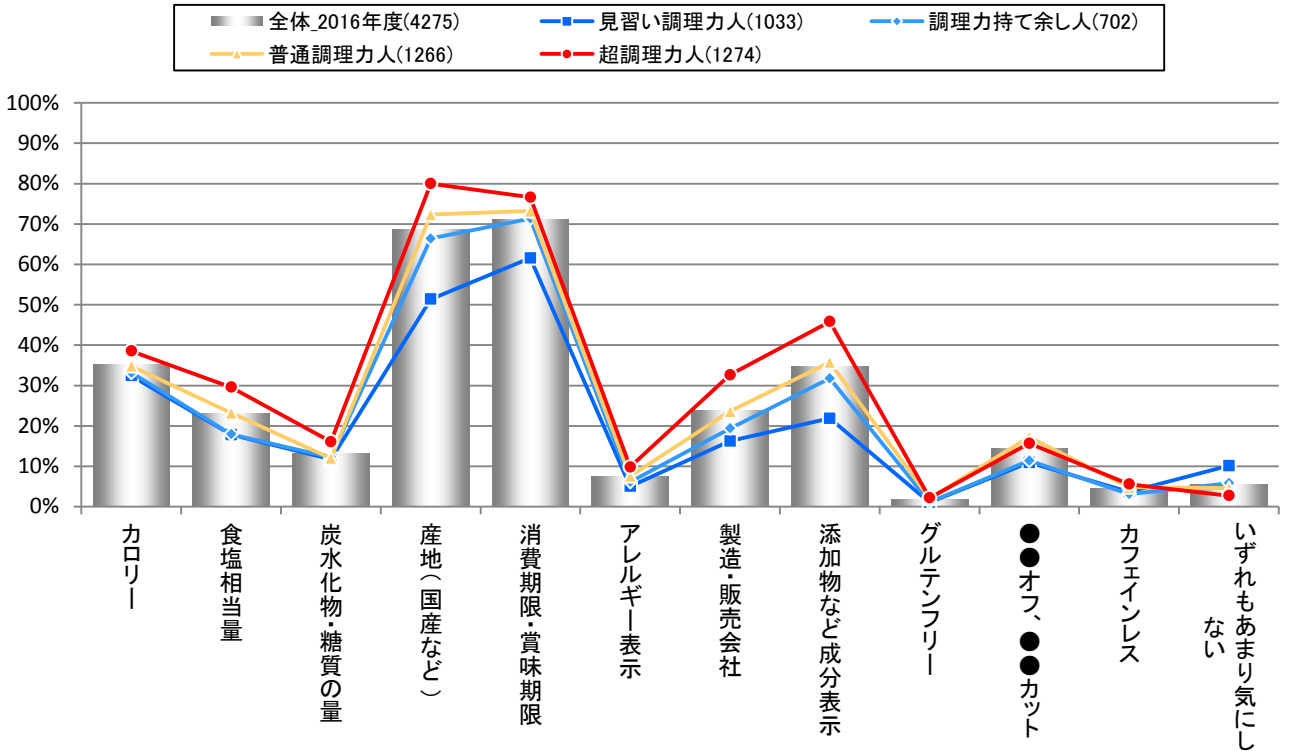
男性が約半数（47%）程度がインターネットで食品を買っていないのに対し、女性では42%とやや女性のほうが積極的に使っている傾向。

年代で見ると、男性は30代～50代が平均を上回り、女性は30代～60代までが平均を上回る結果になった。

今回、10代・20代の数字が伸びなかったのは、質問が「食品を買っているか？」だったので、あまり使われていない結果になったか。

### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前が高い人、または、健康状態に配慮している人ほどインターネット通販を利用しているようだ。
- ✔ 家族構成では単身世帯と親と同居の二世帯が利用が低い。



### 【商品パッケージの注目箇所】

全体としては「産地」と「賞味期限」に多くの票が集まった。昨年の調査から今年にかけてチェック項目の見直しを行っている。今年追加したのは「炭水化物・糖質の量」、「グルテンフリー」、「●●オフ」、「カフェインレス」の4項目。いずれも票数は既存のものに比べるとまだ低い。

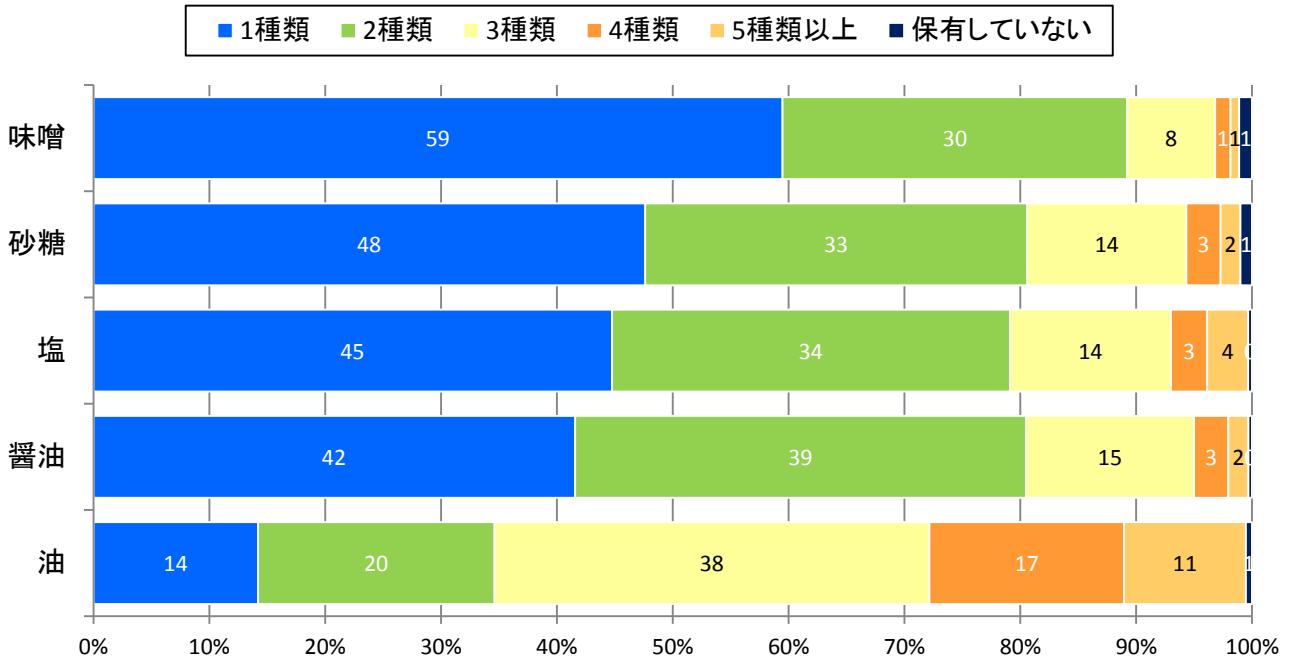
「炭水化物量・糖質の量」については、糖質制限などが定番化していく中で今後も票を伸ばしてくか。ジョコビッチが出版した本が話題を呼んだグルテンフリーについても、今後、日本でも注目度が上がっていくか目が離せないところ。お茶などのパッケージやコーヒーでも商品が登場している「カフェインレス」も同じく今後の注目キーワードになるかもしれない。

料理の腕前が高い赤線と料理の腕前が低い青線ではおしなべて赤線のほうが高いポイントを推移し、特に「産地」、「添加物」では大きく差がひらいた。

### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ カロリーや塩分について、カロリーは若い人が気にする傾向があり、塩分は年齢が高くなるにつれて気にする傾向にある。
- ✔ 家族構成では夫婦のみと子供がいる二世帯で「産地」が有意に高い数字を示していた。

## 自宅で保有している調味料の種類



### 【自宅で保有している調味料の注目箇所】

味噌・砂糖・塩・醤油ともに、家には1種類しかないという答えが第一位。

油については3種類持っているという人が多い結果となった。

味噌については1種類しか持っていないという人が約6割となり、油のように料理によって使い分けるといった使われ方にはなっていないか。

油に関しては、昨年の調査結果でも3種類持ちが多かったが、今年は更に1種類増えて4種類持ちへ移行している印象がある。

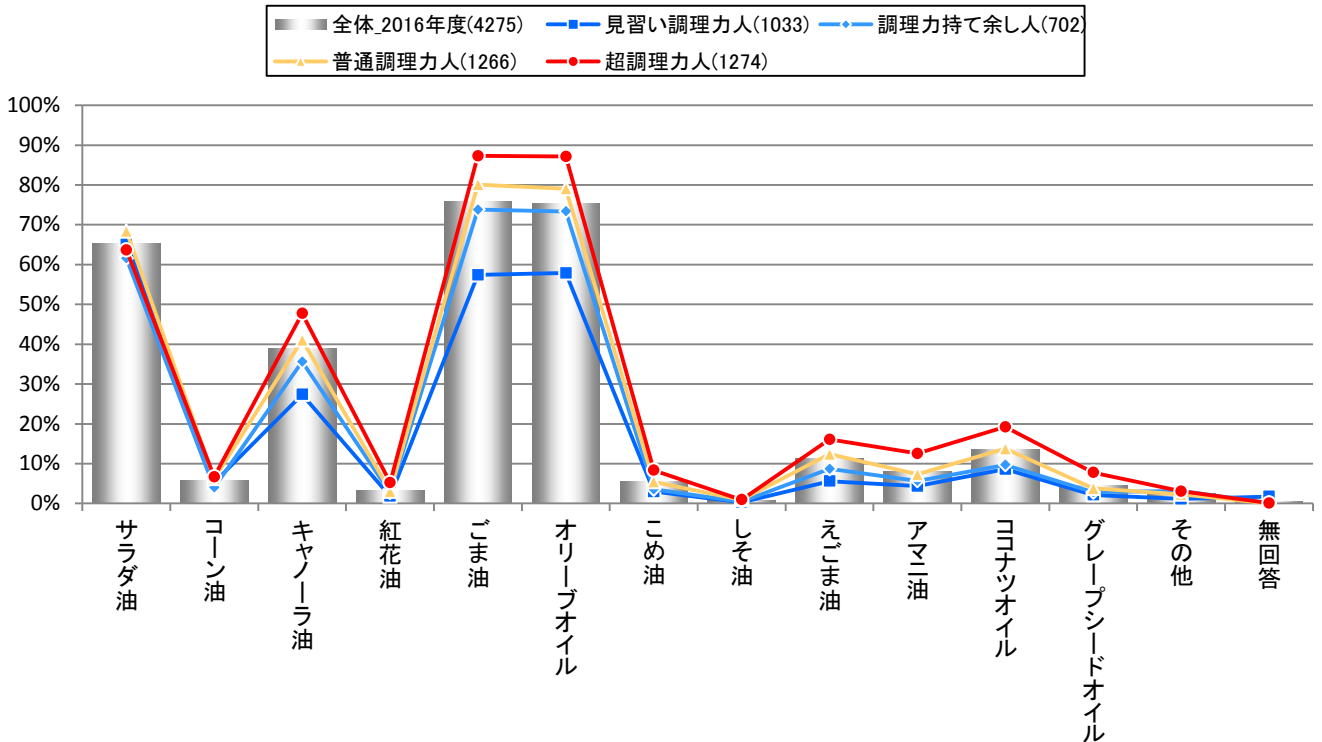
飽和脂肪酸、一価脂肪酸、中鎖脂肪酸、N3系、N6系、トランス脂肪酸などと脂質にまつわる言葉が商品パッケージやニュースなどで、見る機会が増えたことも大きい。

油の取り組みは、味噌・砂糖・塩・醤油でも市場攻略のヒントになりそう。

### 【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。即ち、料理の腕前が高い人ほど調味料の保有数が多い。もしくは調味料の保有数が多い人ほど料理の腕前が高い傾向。
- ✔ 油の保有種類が多いのは、料理における使い分けが大きいそう。味噌・砂糖・塩・醤油などは、甘い・しょっぱいなどの味がはっきりしている分、味付けの使い分けでは種類が増加しにくいのかもかもしれない。





### 【油の種類注目箇所】

ごま油、オリーブオイルについては7割以上の方が保有している。サラダ油とキャノーラ油はもしかしたら定番の中でも票が分かれてしまったかもしれない。

前頁の調味料の保有種類で油は3種類保有者+4種類保有者で50%を超えることを考えると、今後、来年以降でココナツオイル、えごま油、アマニ油あたりがどこまで票を伸ばすかが注目される。

料理の腕前が高い人（赤い線）ほど油を持っていて、料理の腕前の低い人（青い線）ほど油の保有数が少ない。特にごま油・オリーブオイルについては赤線と青線で約30%ほどの開きがある。

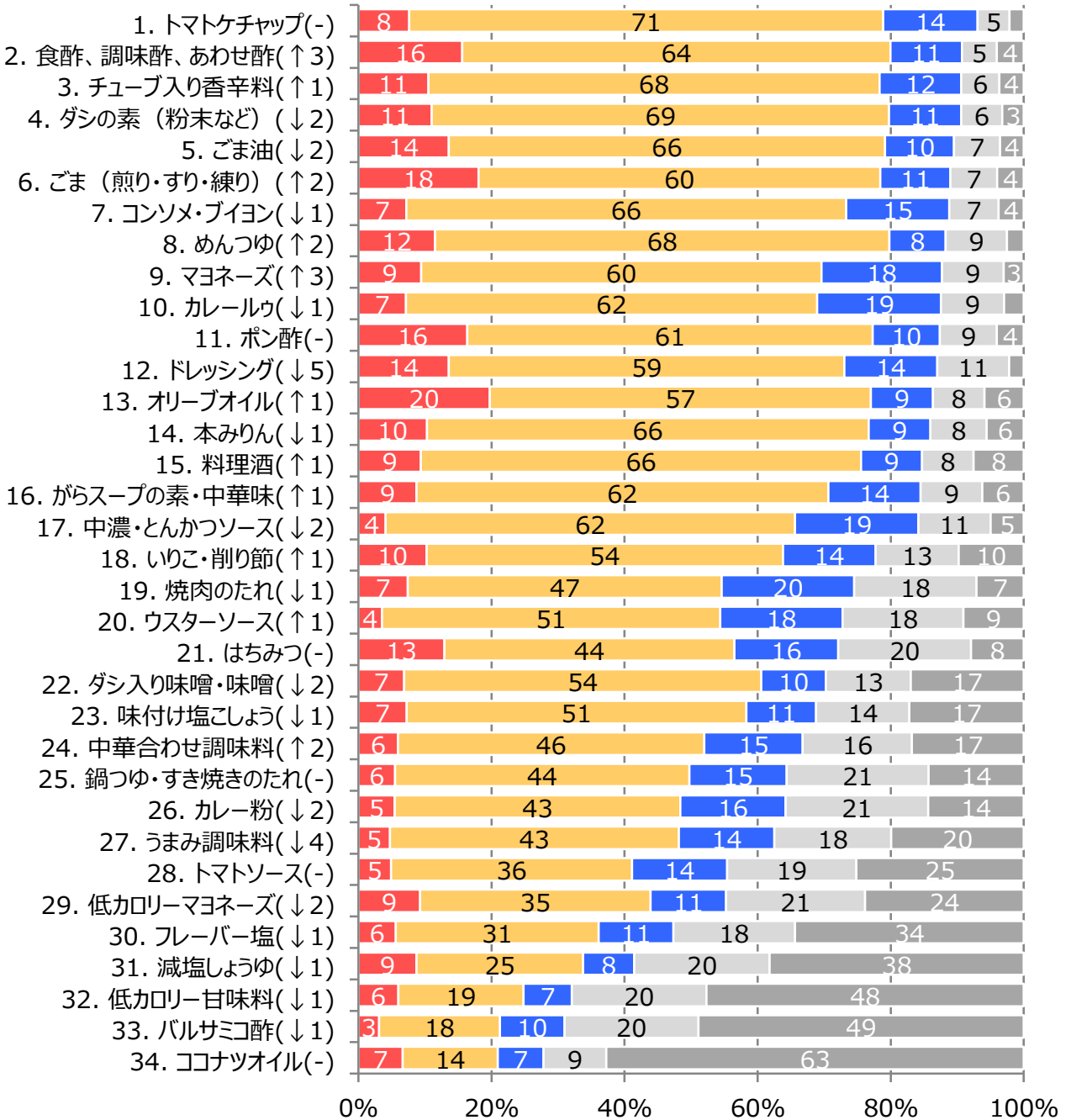
### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ エゴマ油、アマニ油、ココナツオイルについては健康に配慮する人が保有している傾向にある。
- ✔ 女性の50代・60代については、キャノーラ・ごま・オリーブ・こめ・えごま・アマニ・ココナツとおしなべて高い保有率を示す。

## よく使う調味料は全世代で支持が高いトマトケチャップ

以下は調味料を保有している順で並べています。

■ 利用頻度増 ■ 変化なし ■ 利用頻度減 ■ 今は持っていない ■ 一度も持ったことがない

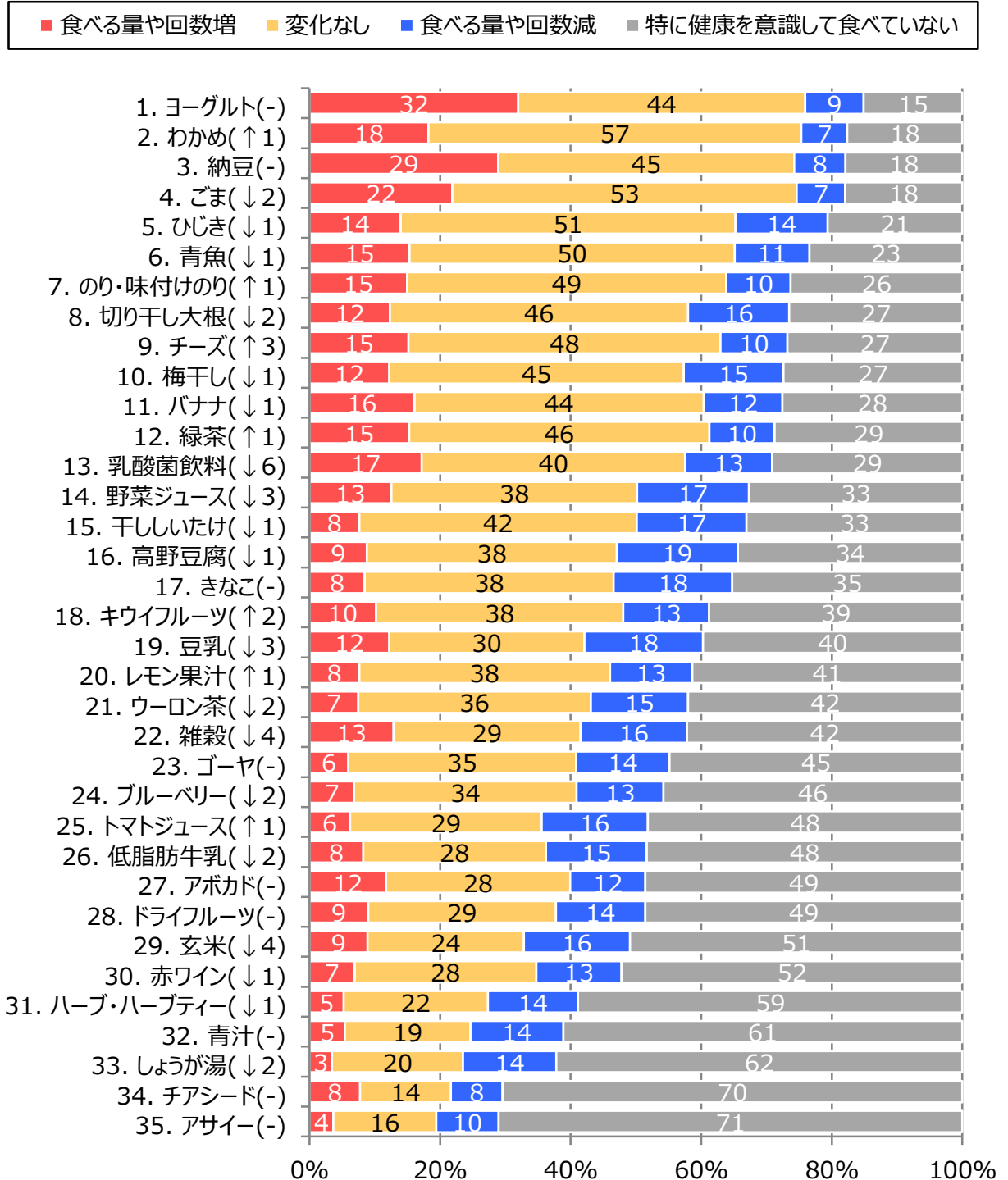


### 【よく使う調味料の注目箇所】

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。ランキングが上がったアイテムは酢やマヨネーズ。反対に下がったアイテムはドレッシングやうまみ調味料となっている。トマトケチャップは単身世帯で保有率がやや下がることを除けば、その他ではおしなべて支持されているのが強み。

## 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

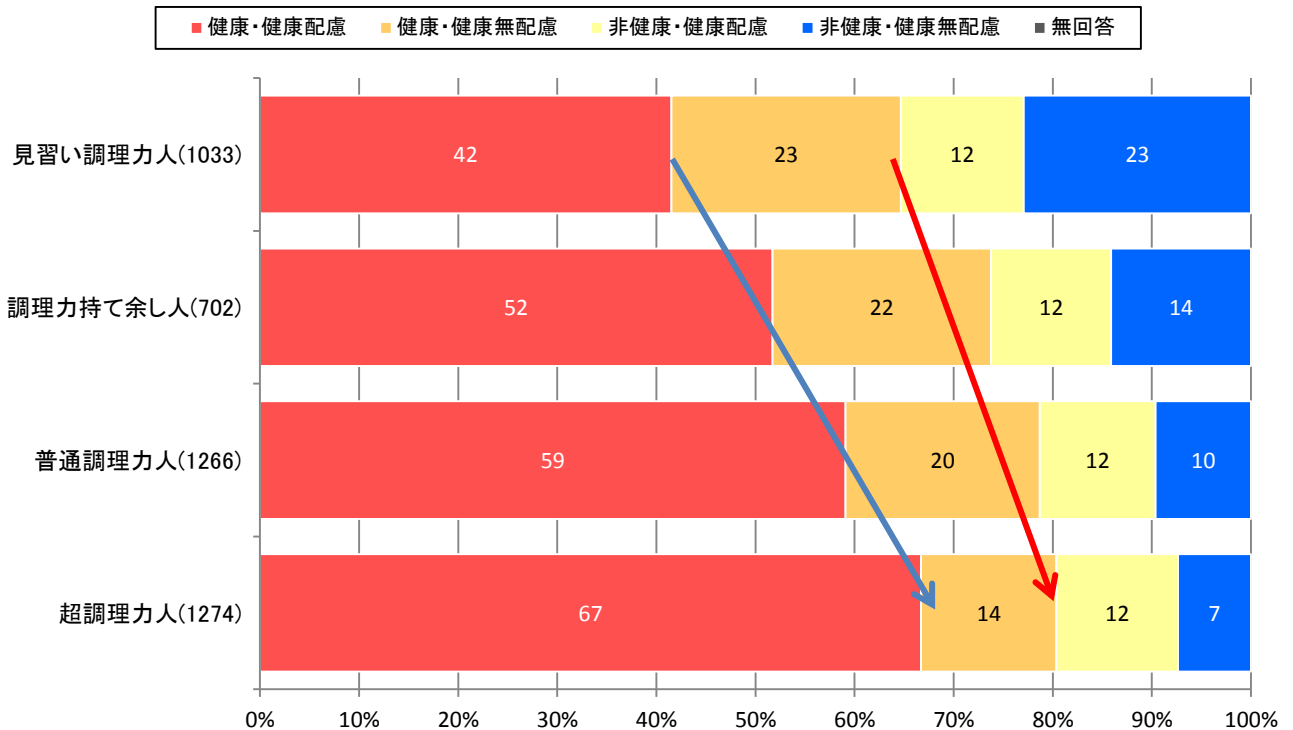
以下は健康を意識して食べている順で並べています。



### 【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・納豆については約3割が食べる回数や量が増えたとしている。乳酸菌飲料・雑穀・玄米のマイナスが目立つが、実は乳酸菌飲料・雑穀・玄米共に数字自体は前年と大きな差はない。他が数字を伸ばしているため相対的に順位が下がっている。

## 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」だと感じており、約6割の方が「どちらかといえば健康」、残りの約2割が「どちらかといえば不健康」+「健康ではない」と感じている様子。

上記の4分類は上から以下のグループになる。

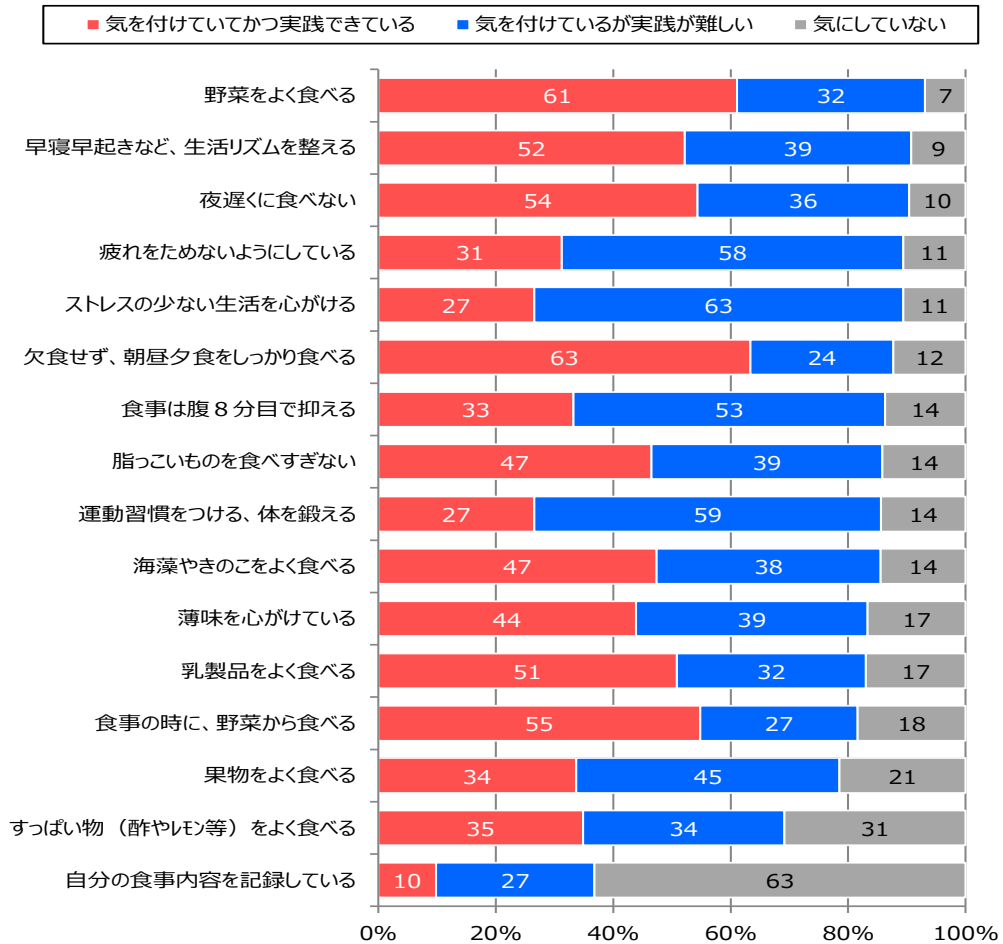
- ・見習い調理力人（=定番メニューも夕食の品数も少ない群）、
- ・調理力持て余し人（=定番メニューは多いのに夕食の品数が少ない群）、
- ・普通調理力人（=定番メニュー数も夕食の品数も中庸の群）、
- ・超調理力人（=定番メニュー数も夕食の品数も多い群）。

最も料理が得意でよくする「超調理力人」と、最も料理が苦手であり少ない「見習い調理力人」のグループでは「健康で健康に気をつけている（青矢印）」で25%もの差があり、「健康には配慮しないが健康」を合算（赤い矢印）しても15%もの差がある。「料理の腕前が高く料理する人ほど健康状態が良い」。

### 【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」・「子供と同居の二世帯世帯」では約75%が積極的に健康に配慮しており、反対に「親と同居の二世帯世帯」では61%と大きな開きが出た。
- ✔ 性年代別では、男女共に年代が上がるごとに配慮があがる。

## 実践しやすい健康習慣は「欠食しない」・「野菜を食べる」



### 【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】

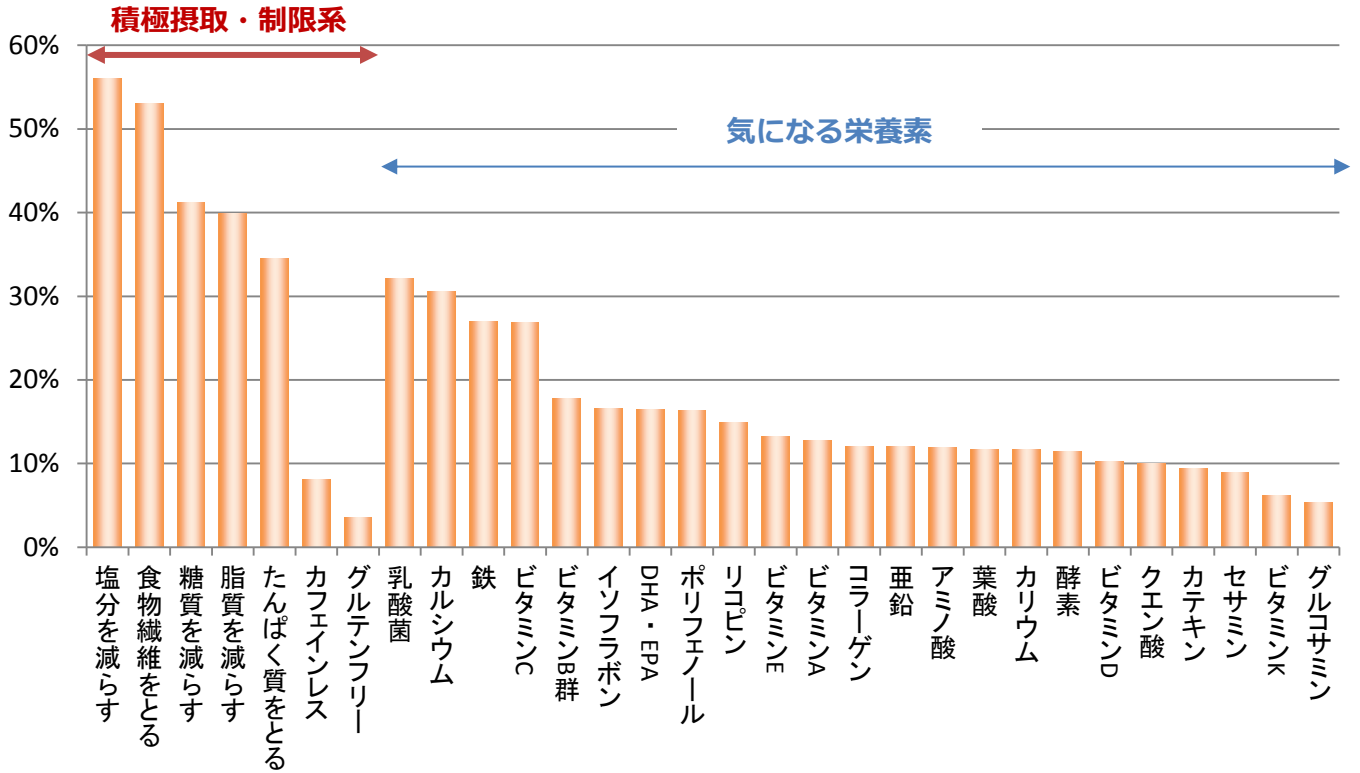
上記の図は、普段の健康習慣について、実際に実践できているかはどうあれ、意識している順番で並べてある。その中で赤いグラフが長いものは意識していかつ実践できていることになる。

「欠食しない」・「野菜をよく食べる」・「野菜から食べる」が実践できているTOP3。反対に青いグラフが長いものは実践できないこと。「ストレス」・「運動習慣」・「疲れをためない」が実践できないTOP3になっている。

昨年と比べて、大きな傾向は変わっていないが、「欠食しない」については、「実践できている」が昨年よりも11pointも増加しており3食しっかりと食べることを実践している人が増えてきている。

### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前別の数字を見ると、おしなべて料理の腕前が高い人ほど実践できているの数字が高い。
- ✔ 家族構成で見ると、「単身世帯」の意識と実践力が高い。但し、「早寝早起き」・「欠食しない」・「夜遅くに食べない」・「腹八分目」については、子供が居る二世帯同居世帯が実践している様子。



### 【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。「たんぱく質をとる」の数字が徐々に伸びてきている。近年の口コモティブシンドローム・サルコペニア症候群・フレイル等（NHKなどでも特集されることが増えた高齢者の「低栄養」と呼ばれる状態）の予防意識やライザップ等の糖質制限（&たんぱく質の積極摂取）が注目されていることの影響か。

機能性表示食品制度が始まったが、機能性表示では表現できない主要栄養素（ビタミン・ミネラル等）に比べると、まだ機能性成分の注目度が伸びてこない。

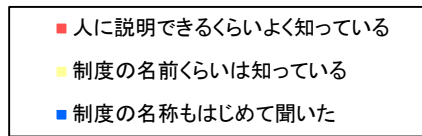
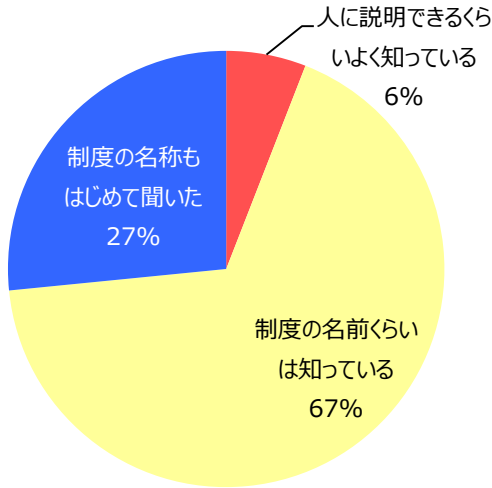
※今回の質問の選択肢に含まれていた、コンドロイチン・キシリトール・高麗人參・ルテイン・酵母については少数意見だったため上図より削除している。

### 【その他の指標や切り口から】

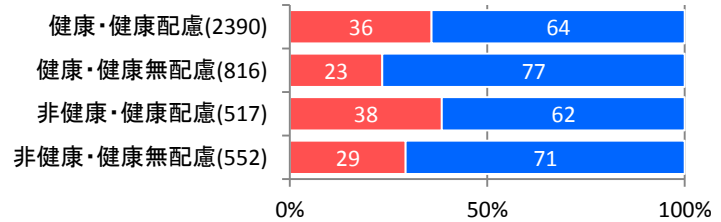
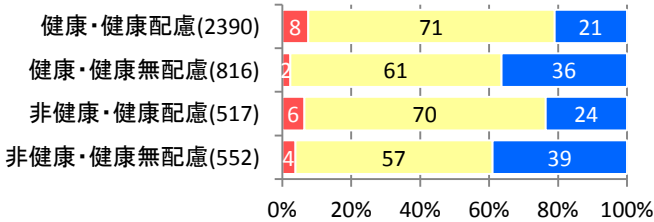
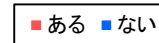
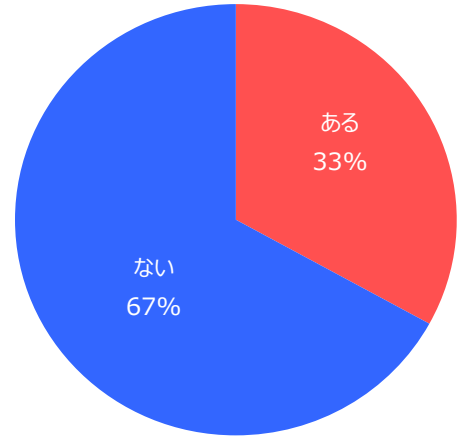
特に <b>女性</b> の注目度が高かった栄養素	脂質を減らす、グルテンフリー、カフェインレス、たんぱく質をとる、食物繊維をとる、ビタミンE、ビタミンB、ビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄、カテキン、乳酸菌、リコピン、イソフラボン、コラーゲン
---------------------------	---

・女性の注目が高い栄養素から今後も数字が伸びる項目が出てくると仮定して抜粋。

機能性表示食品制度 認知



機能性表示食品 購入経験



### 【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、約7割が認知している中で、性年代別に見ると男女共に20代の認知が高い。健康意識が制度の認知や商品購入に影響している様子。商品購入理由についても聞いているが、まだまだ「たまたま目に付いたから買った(29.4%)」が多い。

料理の腕前別に見てみると、料理の腕前が高い人は「将来の不安排除のため」に商品を購入し、料理の腕前の低い人は「自分の不調の治療の一助として」購入している事が有意に高い結果となっている。

### 【その他の指標や切り口から】

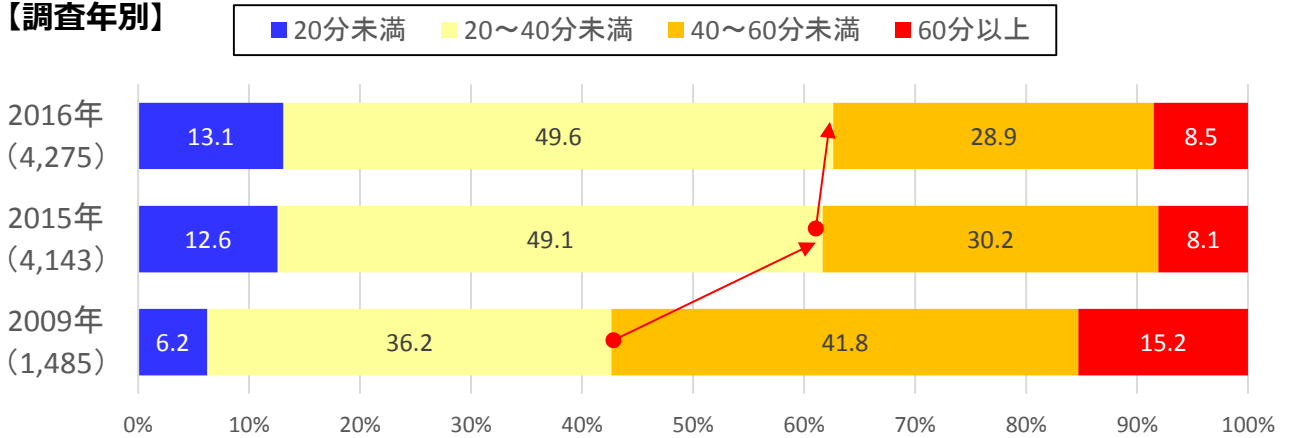
- ✓ 料理の腕前が上がるごとに、機能性表示食品も積極的に買っている。
- ✓ 世帯構成では、親と同居の二世帯がやや高い購入率。制度の認知は「夫婦のみ」の認知が高いが、購入経験で言うとあまり買わない様子。

# 調理

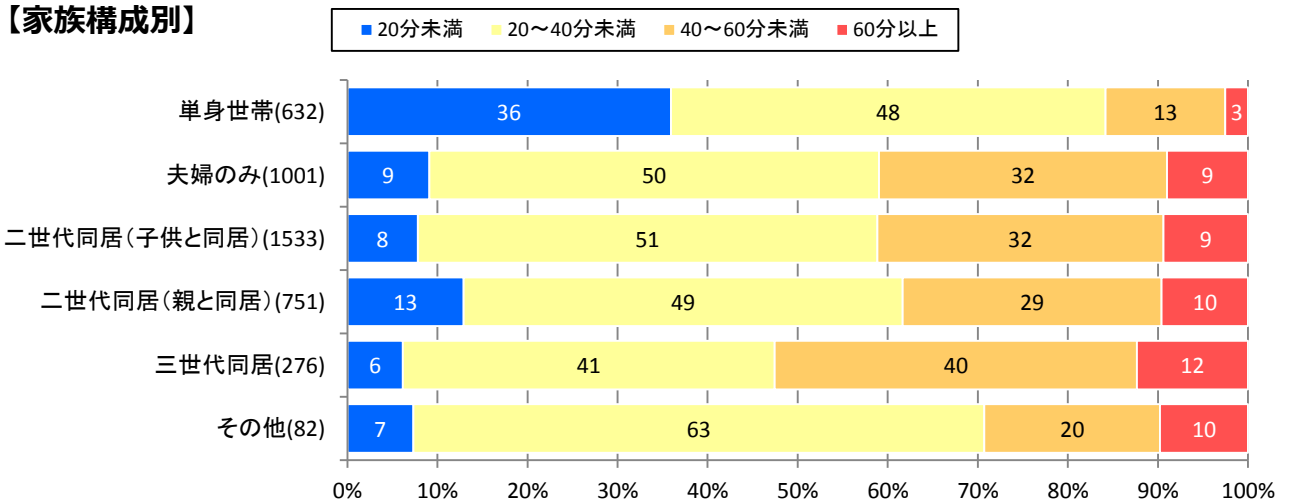
## 調理時間の短縮傾向は止まらず。特に単身世帯で顕著。

皆様の夕食にかける準備時間について教えてください。

### 【調査年別】



### 【家族構成別】



### 【夕食の準備にかける時間に関する注目箇所】

2015年と2016年を比較しても、やや時間短縮しているが2009年との比較においては、とても顕著に時間短縮の傾向が見てとれる。

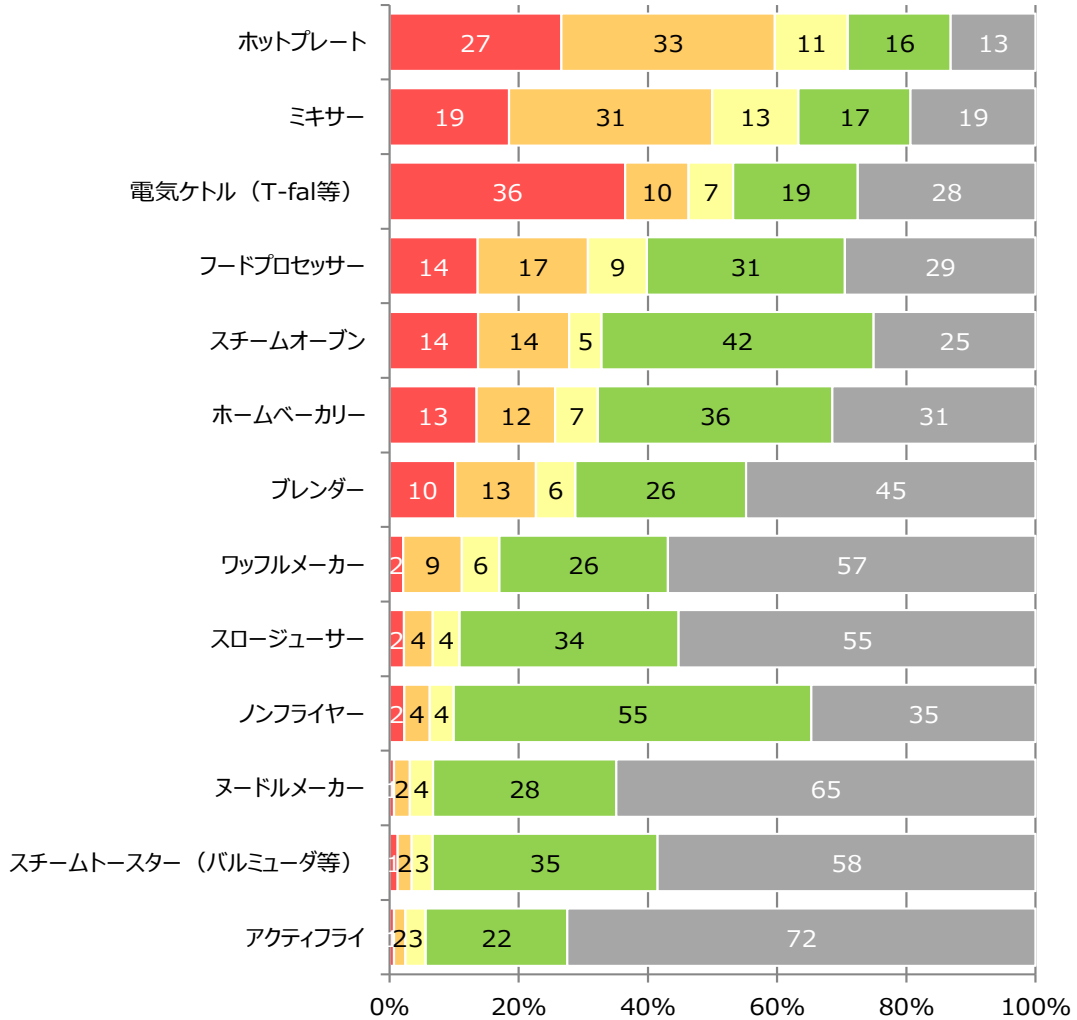
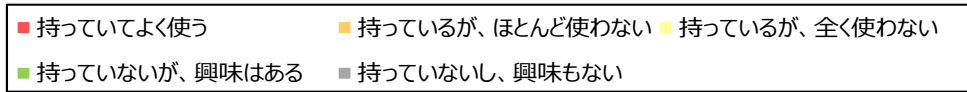
夕食の準備時間の「40分未満」は2009年では42.4%だったのが、2016年では62.7%と20%以上伸びている。5人に1人が40分未満に減ったといえる。

この内訳を見てみると、単身世帯で圧倒的に食事にかける準備の時間が短い傾向にある。

### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康に配慮している人ほど、夕食の準備に時間をかける傾向にある。





【調理器具の保有状況に関する注目箇所】

上図は、利用頻度はさておき、上から「保有している率が高い順」に並べている。「持っていてよく使う (■部)」 - 「ほとんど使わない (■部) + 全く使わない (■部)」でどれだけ使われているかがわかるのが興味深い。

例えば、電気ケトルが良く使われている様子が見てとれる。メニューを選ばない分、そもそもの利用頻度が高いのか。上図で特筆すべきは「ノンフライヤー」の興味度合 (■部)。半数以上の人々がノンフライヤーに興味を持っていることがわかる。しかし、実はこの数字は昨年まったく同じ傾向にあり、1年間、興味はあるけど買っていないとも言える。

## **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

2016年 12月吉日