



KIRIN
WELL-BEING
DESIGN LAB

2020年5月12日
レポート vol.85

～あなたのくらしのアンケート～
食と健康意識

麒麟食生活文化研究所は
2020年4月1日、Kirin Well-being Design Labとして
生まれ変わりました

サマリー

あなたは、食事を通じた健康ということを意識して行動していますか？

新型コロナウイルスの拡大を機に変化した行動についてもご報告します。

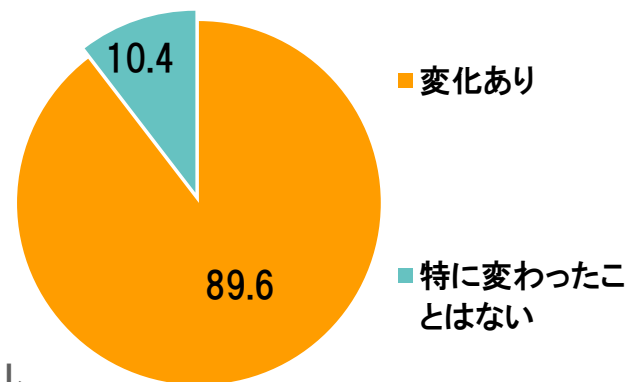
麒麟食生活文化研究所は、「食と健康意識」について調査を実施(2020年3月24日～3月31日、全国、ウェブ調査)、男女20～79歳 計11,893名の回答をまとめました。

新型コロナウイルスの拡大を機に、生活で「特に変わったことがない」とする人は1割にとどまり、ほとんどの人が何らかの行動変化を起こしているようです。特に「人の集まるところに行かない」、「マスクをつける」、「手洗いを念入りにする」、「自宅で過ごすことが増えた」とする人が5割を超えています。自由回答からは、飲食・運動やメンタルケアによって免疫力を上げる(下げない)工夫など、自ら考えて行動を起こしている様子がうかがえました。

健康全般に関しては、食事を通じた健康行動では「野菜をたくさん食べる」と「伝統的発酵食品を食べる」が二強でした。また、強く意識していることでは、「身体的な健康状態維持」がトップ、次いで「心の健康状態維持」、「健康寿命を長くする」の順となりました。

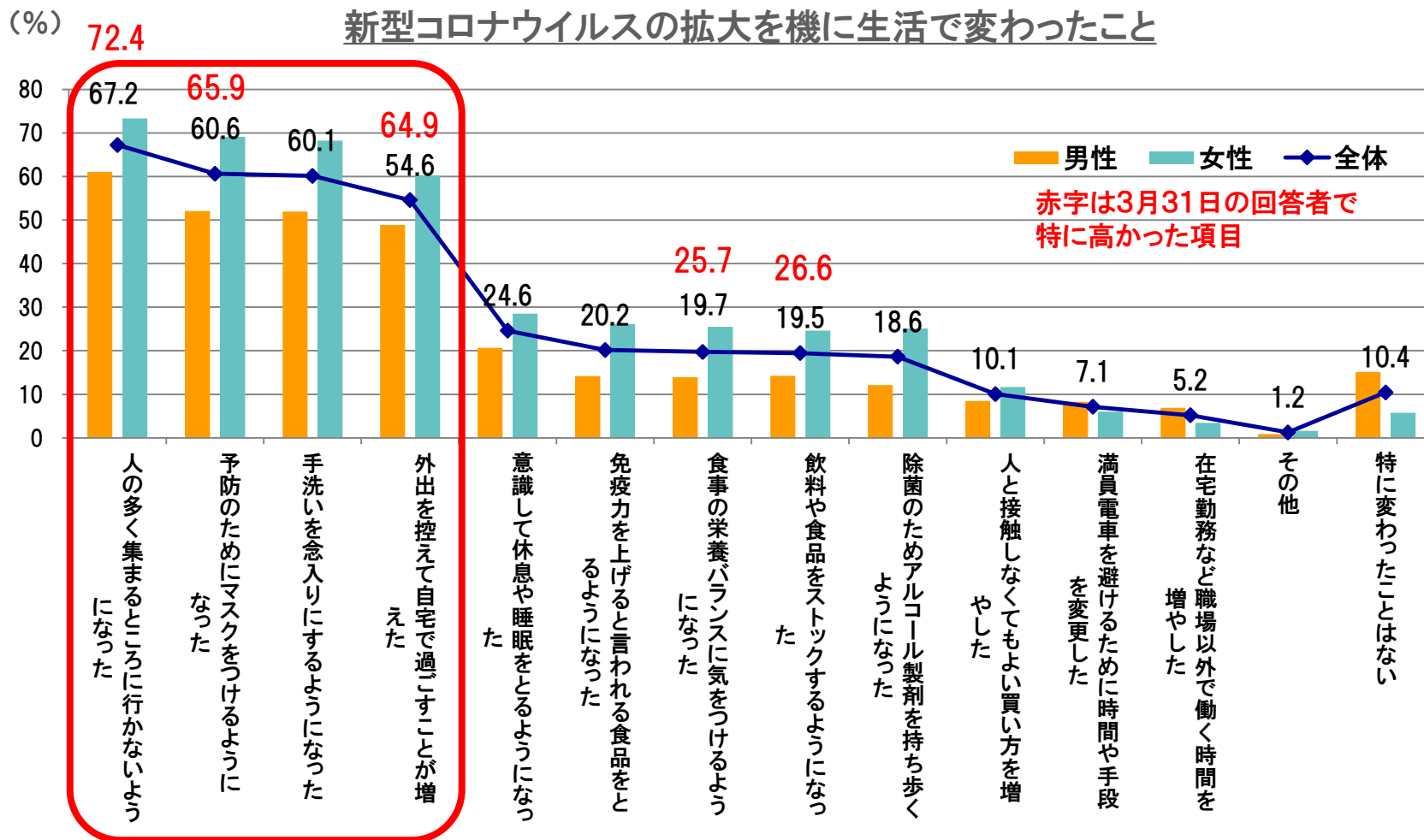
このレポートが、食事を通じた健康について考えるきっかけになればうれしいです。

Q.新型コロナウイルスの拡大を機に
生活で変わったことは？



Q.新型コロナウイルスの拡大を機に、生活で変わったことは？

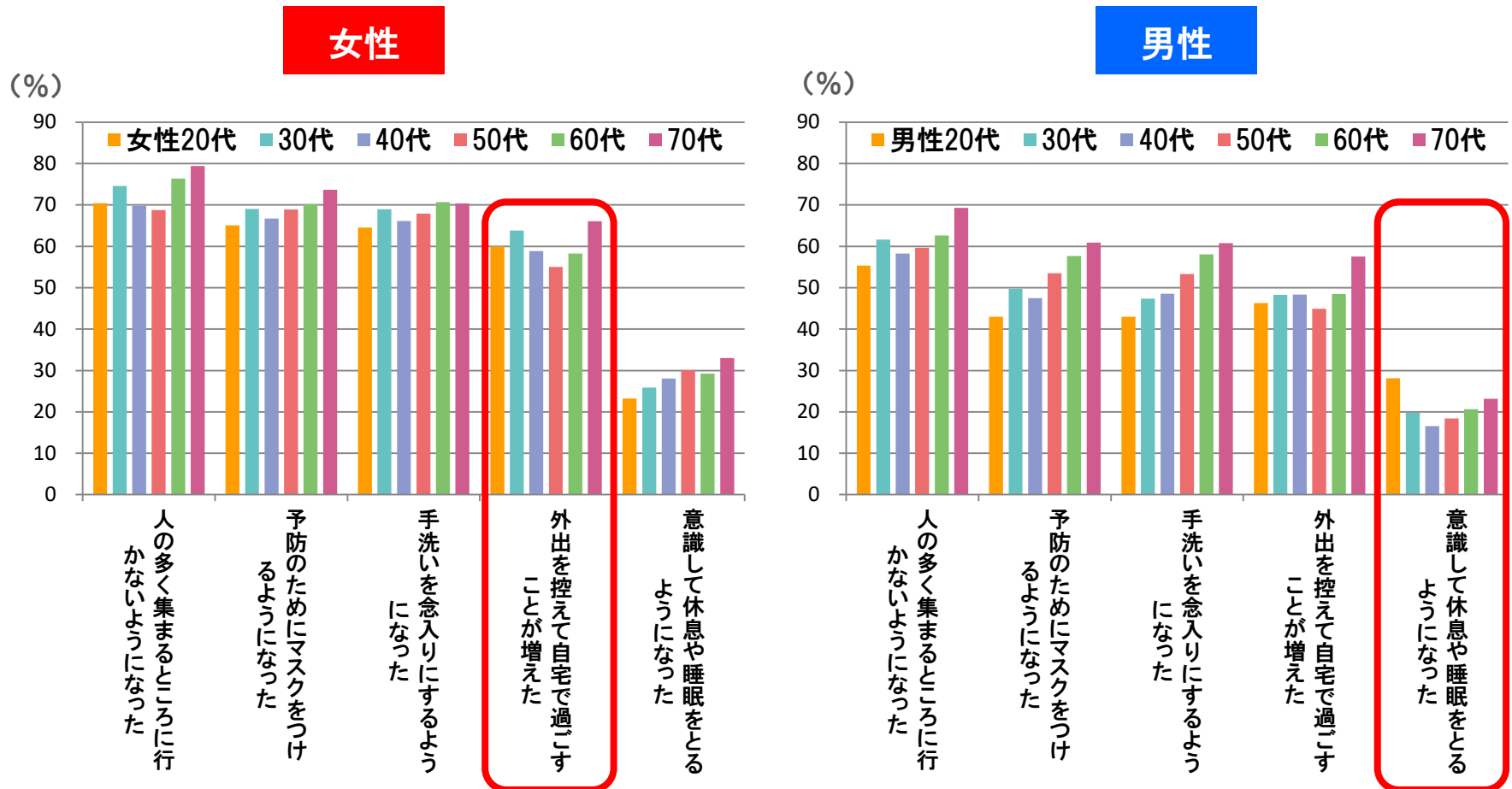
新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこととして、「人の集まるところに行かない」、「マスク」、「手洗い」、「自宅で過ごす」が5割を超えた。3月31日の回答者ほど高い傾向。「睡眠」や「食事」を意識する人は2割程度。「人と接触しない購入方法を増やした」人は1割、「在宅勤務などを増やした」人は5%に留まる。



Q.生活で変わったこと:上位項目 (性・年代別)

上位項目を性・年代別に比較した。全般に年代が上がるほど肯定率が高い傾向だが、働き盛りの中年層を見ると、女性で「自宅で過ごす」、男性で「休息や睡眠をとる」が低い傾向。グラフにはないが、特にフルタイムで働く女性で「自宅で過ごす」が低い。なお、上位項目の中で、首都圏で目立って高い項目はなかった。

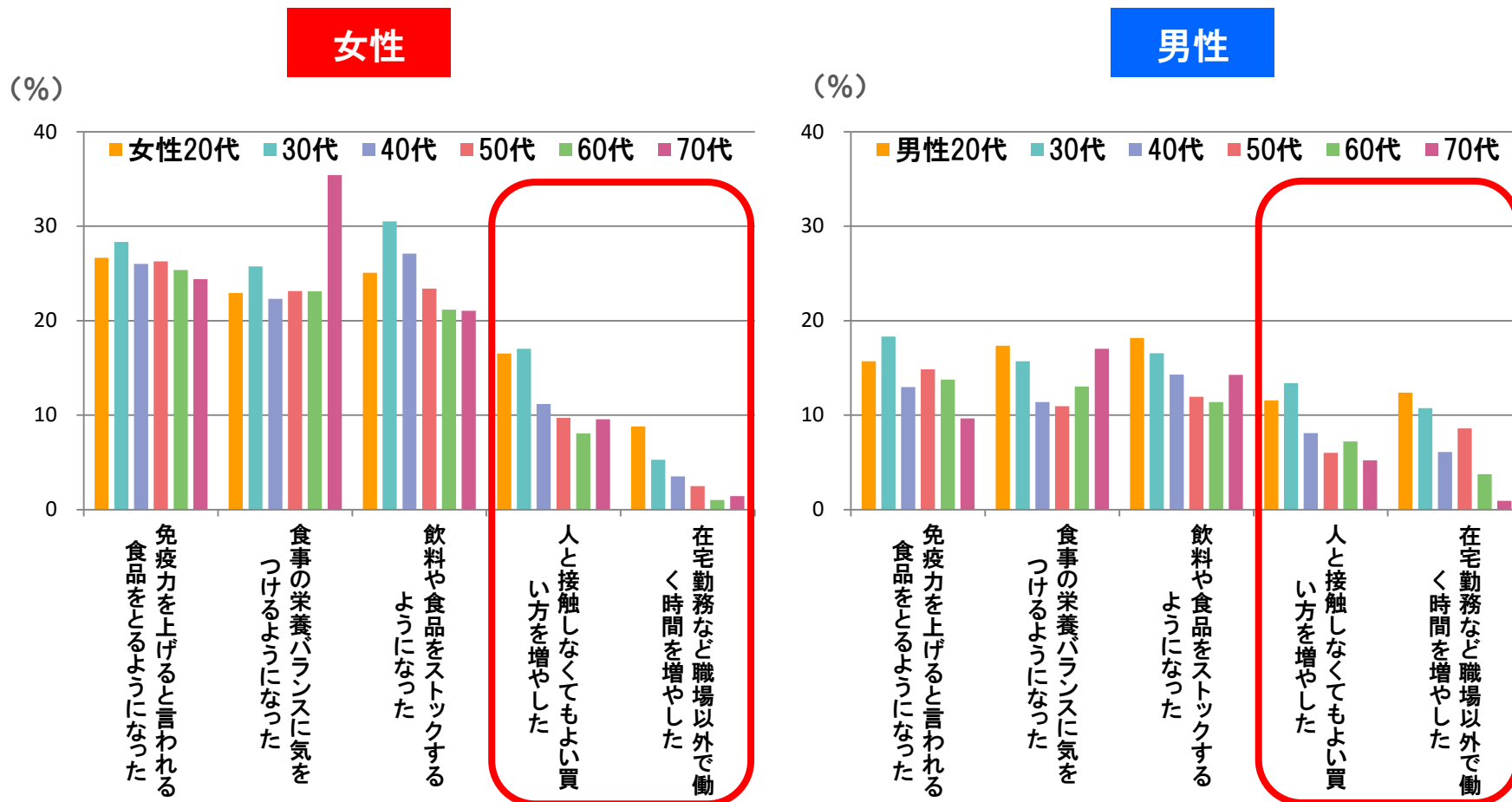
新型コロナウイルスの拡大を機に生活で変わったこと



Q.生活で変わったこと:下位項目 (性・年代別)

下位項目は、男女とも全般に若年層ほど高い傾向だが、女性では「栄養バランス」が70代で、「食品のストック」が30代で特に高い。「人と接触しない買い方」や「在宅勤務」の肯定率は40代以上で低くなる。グラフにはないが「食品をストックするようになった」人は、首都圏に住む女性で3割と、他の地域より高かった。

新型コロナウイルスの拡大を機に生活で変わったこと



Q.生活で変わったこと:その他（自由回答）

新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこととして、その他の自由回答からピックアップした。殺菌や人との接触を避けるだけでなく、飲食・運動やメンタルケアによって免疫力を上げる(下げない)工夫など、自ら考えて行動を起こしている様子がうかがえる。収入を補填するための活動も散見される。

新型コロナウイルスの拡大を機に生活で変わったこと（その他の自由回答）

電車やバスに乗車した際、可能な限り手すりやつり革は、触らない！（50代男性）

触らない
殺菌・除菌

顔を触らないように気をつける。（50代女性）

自分でマスクを作る。（60代男性）

一週間に一度のまとめ買いになった(短時間でいっきに)。（60代男性）

接触を避ける

アルコールでの除菌をこまめにしている。（50代女性）

電車通勤を自転車通勤に変えて朝早く家を出て約2時間かけて通勤。（30代女性）

免疫力を高めるために腸活を始めた。（30代女性）

飲食の工夫

外出時には、数十分おきに水分を取るようになった。（50代女性）

抵抗力を高めるため、普段からのウォーキングの頻度を増した。（60代男性）

運動

家じゅうを掃除したり、体幹トレーニングをしたりするようになった。（30代女性）

TVのワイドショーが、毎日同じ、マッチポンプ的内容ばかりで観なくなった。（60代男性）

メンタルケア

精神的に思い詰めないようにしている。（50代女性）

ネットで副業を探すようになった。（40代男性）

会うのはためらうのでLINEで友達と連絡をとる機会が増えた。（30代女性）

収入を確保する為に、服や靴、バッグなどを売って収入に変えた。（50代女性）

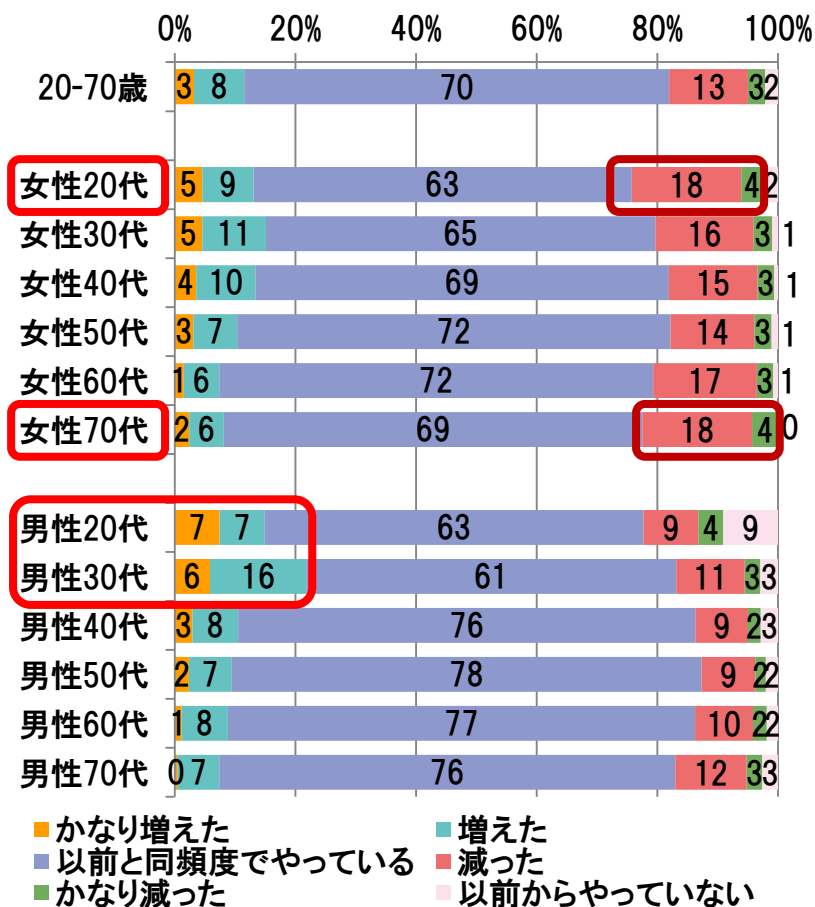
その他

毎朝検温するようになった。（20代女性）

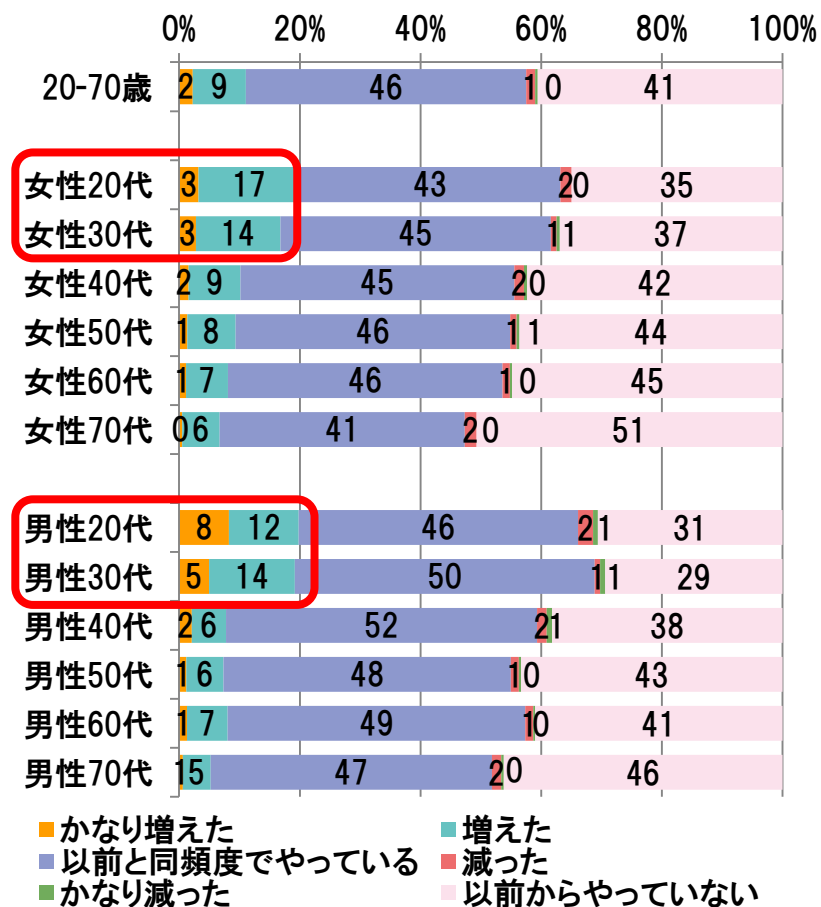
Q.新型コロナウイルスの拡大による食品の購入方法の変化

食品の店頭での購入は「以前と同程度」とする人が7割と多く、「増えた」人は11%、「減った」人は16%。わずかだが20代と70代女性で減った人が多い。また20・30代男性で増えた人が目立つ。通販での購入は「以前と同程度」が46%、「以前からやっていない」が41%。「増えた」人は11%で、男女20・30代で多め。

食品の店頭での購入



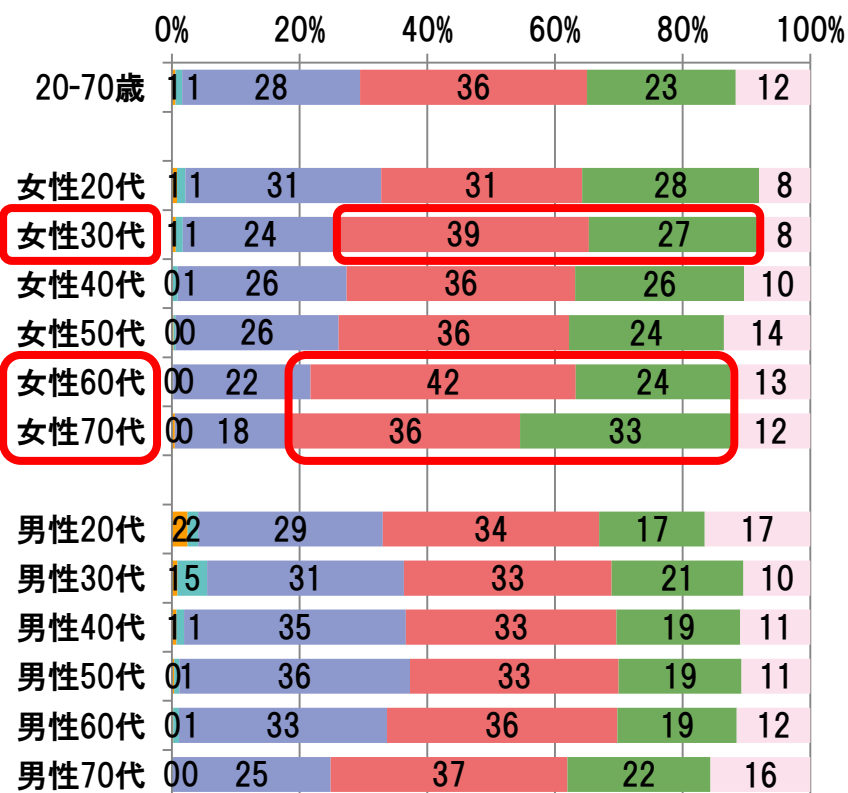
食品の通販での購入



Q.新型コロナウイルスの拡大による外食/デリバリーの変化

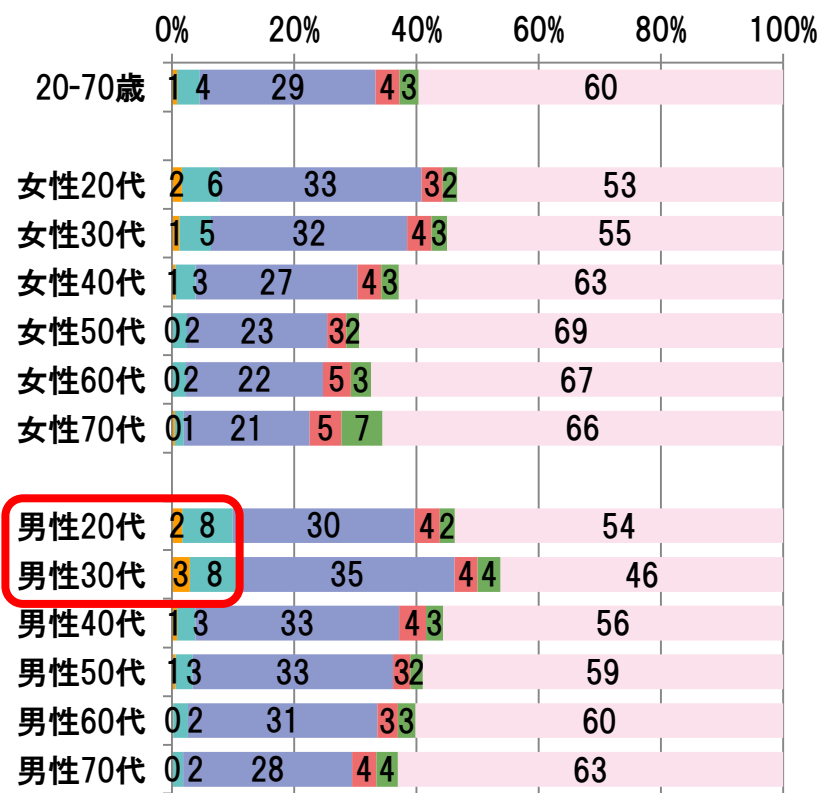
外食が「減った」人は59%。男性より女性、特に30代や60・70代女性が多い。グラフにはないが3月31日の回答者では68%に達する。一方食事のデリバリーは「以前からやっていない」とする人が6割を占める。「増えた」人は全体では5%に留まるが、20・30代男性で1割内外とやや高め。「減った」人も7%いる。

外食



■ かなり増えた ■ 増えた
■ 以前と同頻度でやっている ■ 減った
■ かなり減った ■ 以前からやっていない

食事のデリバリー・出前

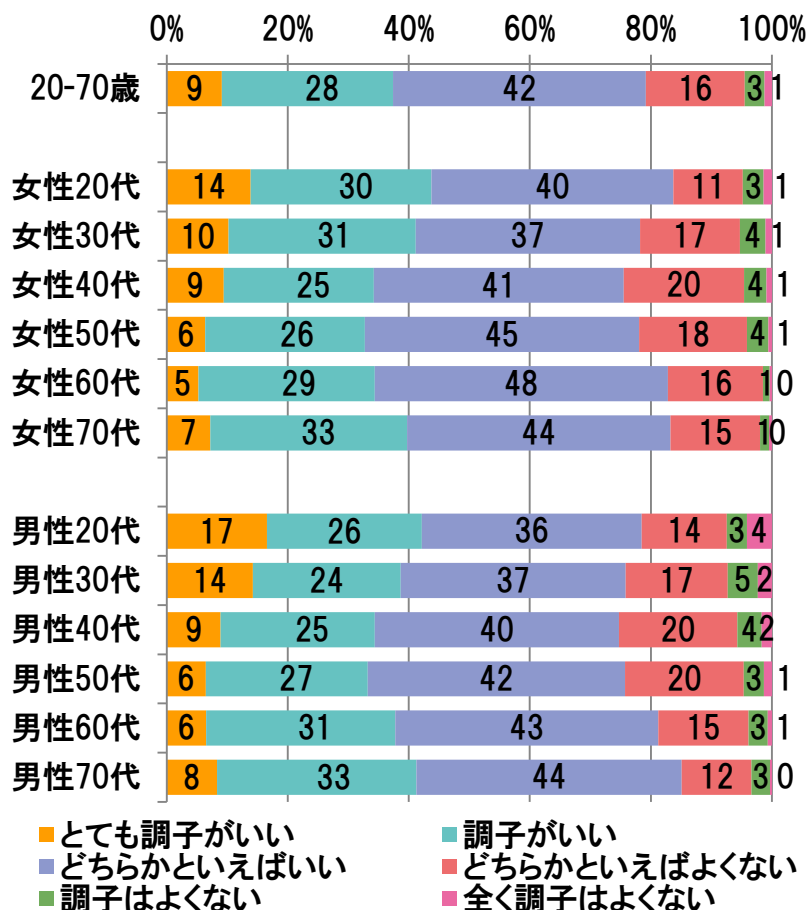


■ かなり増えた ■ 増えた
■ 以前と同頻度でやっている ■ 減った
■ かなり減った ■ 以前からやっていない

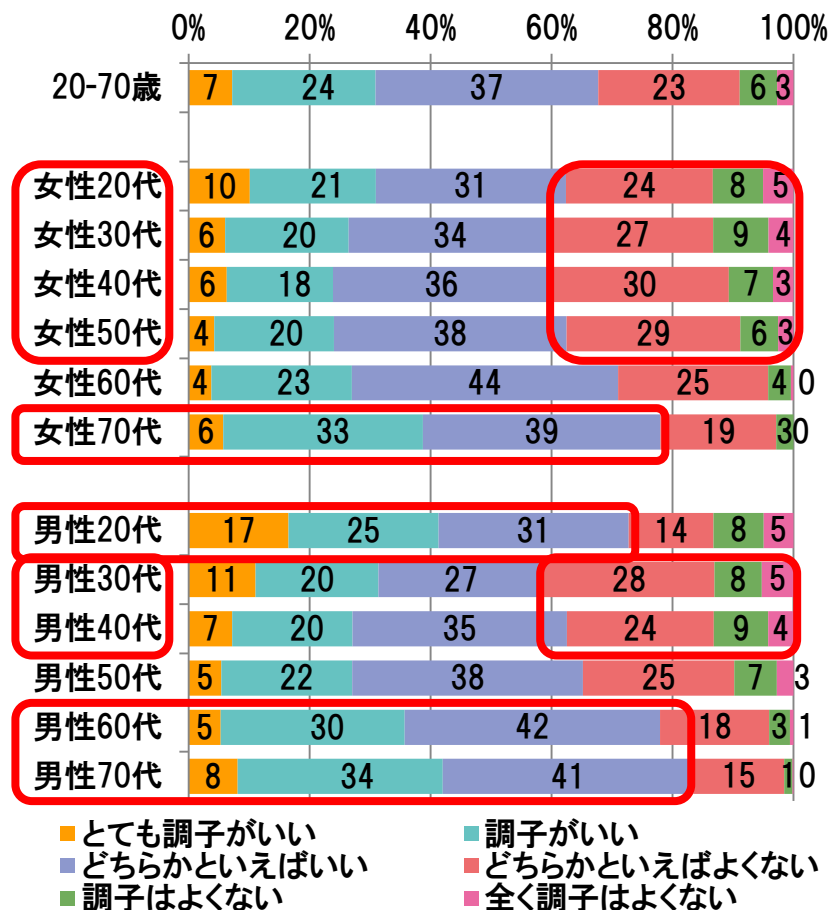
Q.現在の健康状態

身体的には「どちらかといえば」まで含め約8割が「調子がよい」と答えた。男女とも40代を底とするU字型を描くが年代による差は大きくない。同様に心の健康状態は約7割が「調子がよい」と答えた。女性70代や男性20代と60・70代で「調子がよい」人が多く、20-50代女性、30-40代男性で「よくない」人が多い。

身体的健康



心の健康

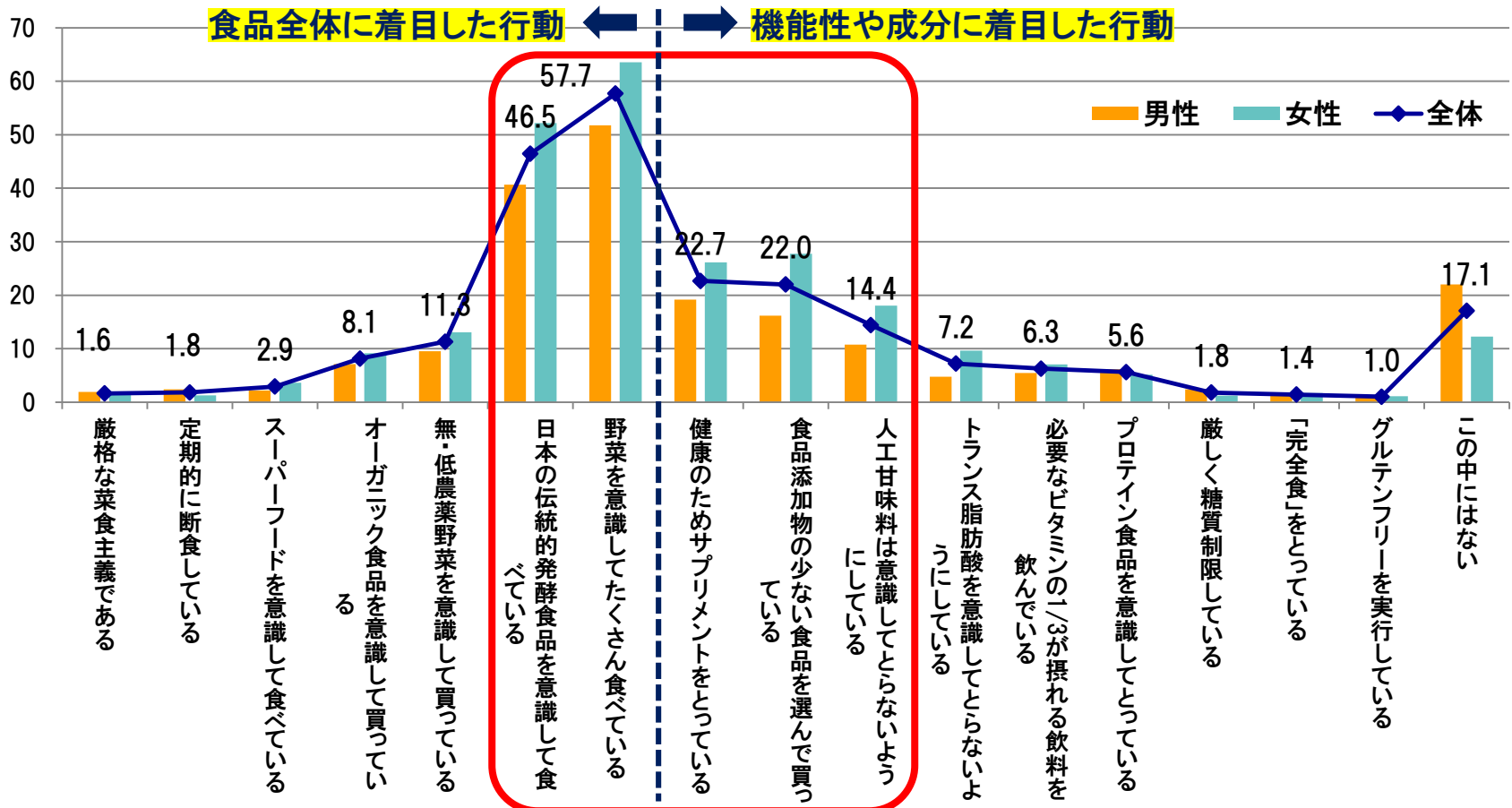


Q.食を通じた健康として意識して行動していること

食を通じた健康行動を「食品全体」と「機能性・成分」に分けてグラフ化した。全体では「野菜」と「伝統的発酵食品」が二強で、「サプリメント」、「添加物の少ない食品」、「人工甘味料をとらない」が続く。これらの項目は男性より女性の回答率が高い。両端の、回答率が低いエクストリームな行動は性差が少ない。

(%)

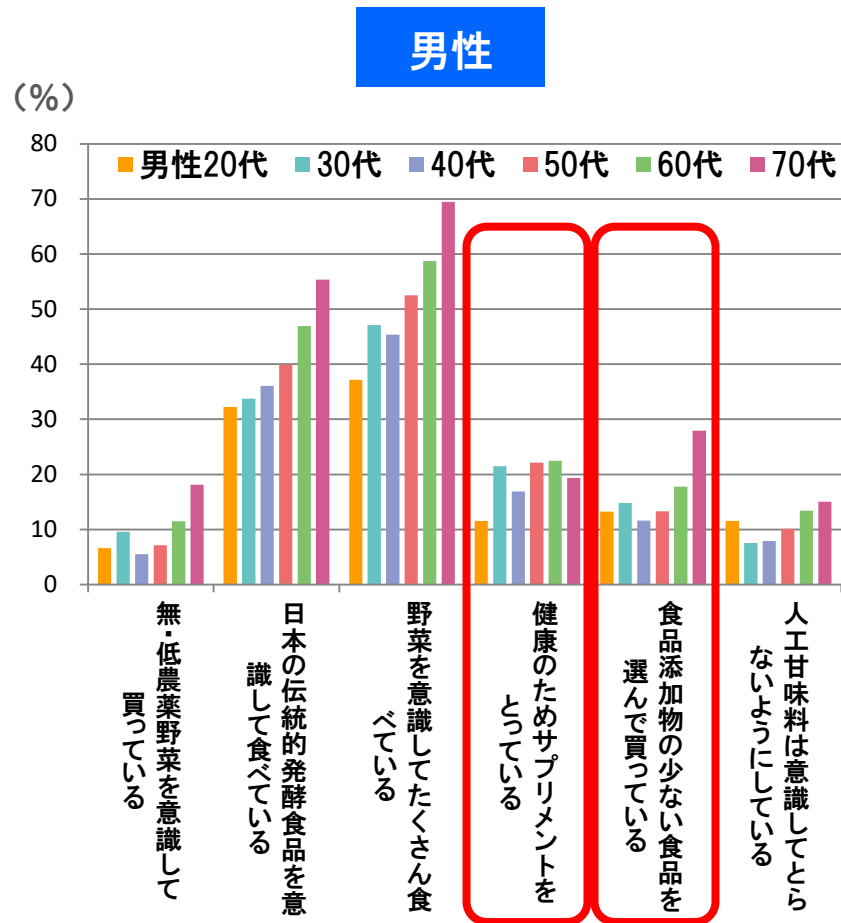
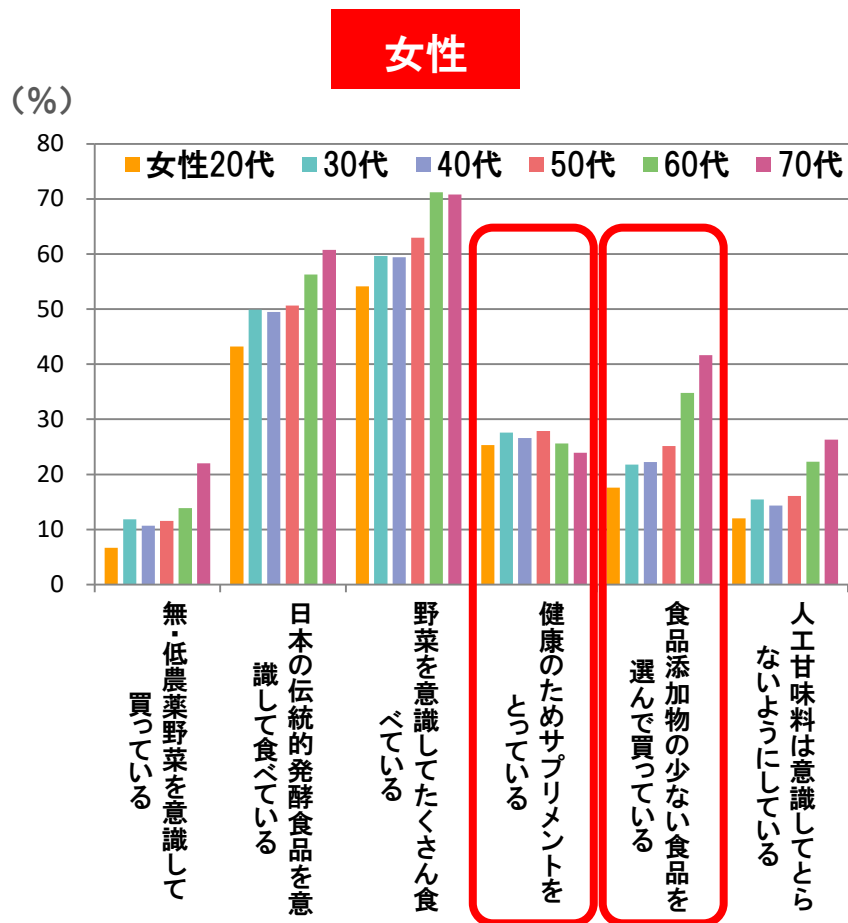
食を通じた健康として意識して行動していること



Q.食を通じた健康として意識して行動していること（性・年代別）

上位項目に関しては男女とも年代が上がるほど肯定率が高い傾向の中で、「サプリメント」は年代差が小さく、その結果、女性60・70代と男性70代では全体とは逆に「サプリメント」を「食品添加物の少ない食品」が上回った。グラフにはないが、女性20代で「ビタミン飲料」、男性20代で「プロテイン」が1割を超えて高い。

食を通じた健康として意識して行動していること

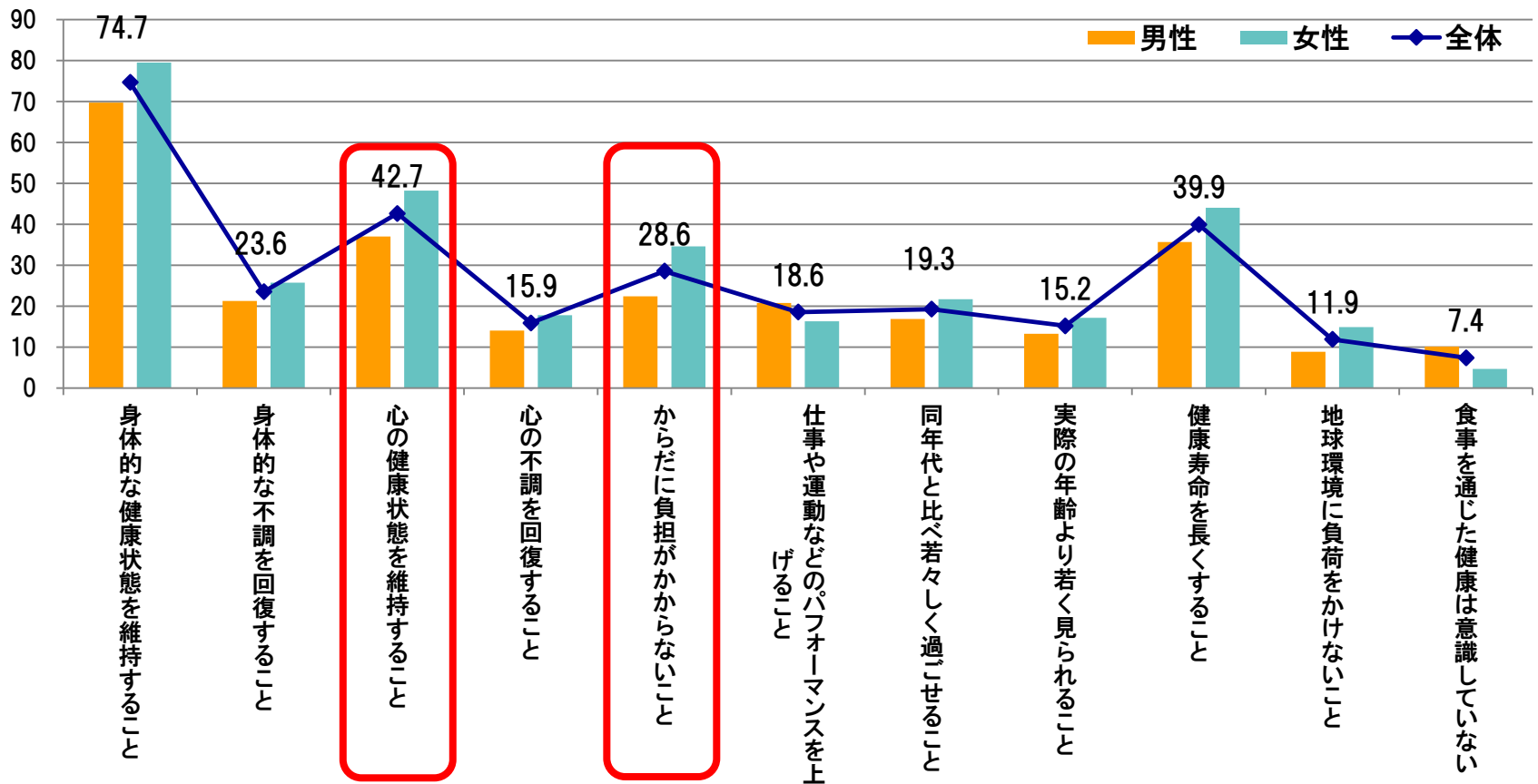


Q.食を通じた健康として強く意識していること

意識していることのトップは「身体的な健康状態維持」、次いで「心の健康状態維持」、「健康寿命」の順。全体として、「不調の回復」より「健康状態の維持」、「パフォーマンス向上」より「負担がかからないこと」が高い。全般に女性の回答率が高いが、特に「心の健康状態維持」と「負担がかからないこと」で性差が大きい。

(%)

食を通じた健康として強く意識していること

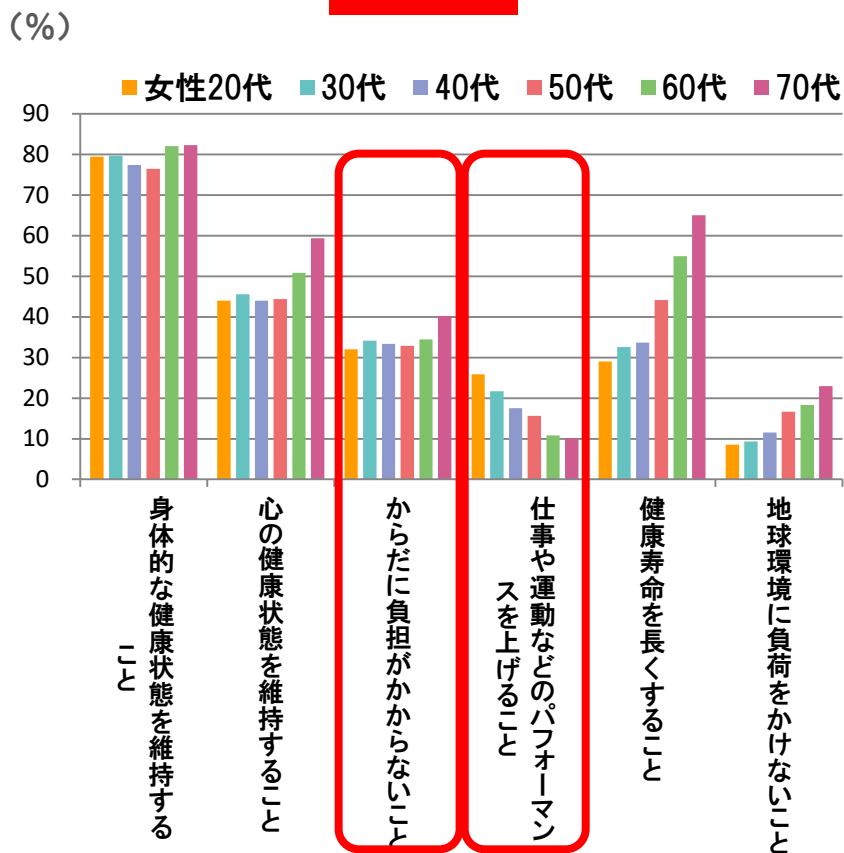


Q.食を通じた健康として強く意識していること（性・年代別）

食を通じた健康として意識していることは、「健康寿命」を始めとして、年代が上がるほど高くなる項目が多いが、「仕事や運動のパフォーマンス向上」については若年層ほど高い。また「からだに負担がかからない」は相対的に年代による差が小さい。

食を通じた健康として強く意識していること

女性



男性

