



KIRIN
WELL-BEING
DESIGN LAB

91

REPORT

VOL.91

あなたのくらしのアンケート

食と健康意識
2021

SEARCH FOR HEALTH
AND HAPPINESS

4 August
2021

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

サマリー

新型コロナウイルスの拡大前と比べて、あなたの生活は変化しましたか？
食生活や健康に関して、現在も続けていることはありますか？
「菌活」についてもお聞きしました。

キリンウェルビーイング研究所は、「食と健康意識」について調査を実施（2021年5月26日～6月2日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳計6,739名の回答をまとめました。

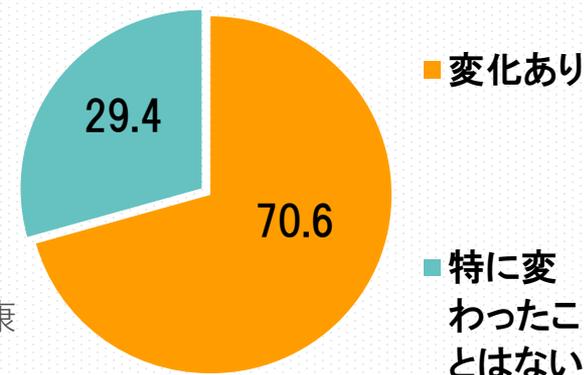
新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこととして、食生活では「特に変わったことがない」とする人は3割にとどまり、「栄養バランスに気をつける」「免疫力を上げると言われる食品をとる」など、健康を意識した行動をとる人が多くなっています。

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、強く意識していることでは「身体的な健康状態維持」がトップで「免疫力を上げる」が続きました。

「菌活」という言葉を聞いたことがあるのは約7割、実践までしている人は24%でした。「菌活」のイメージは、ヨーグルト・納豆などの発酵食品や、きのこ・乳酸菌などの菌類が上位、「腸内環境」を挙げた人も8%いました。菌を体内に取り入れて健康を維持する活動だと捉えられているようです。

このレポートが、コロナ禍での食生活や健康を見直すきっかけになればうれしいです。

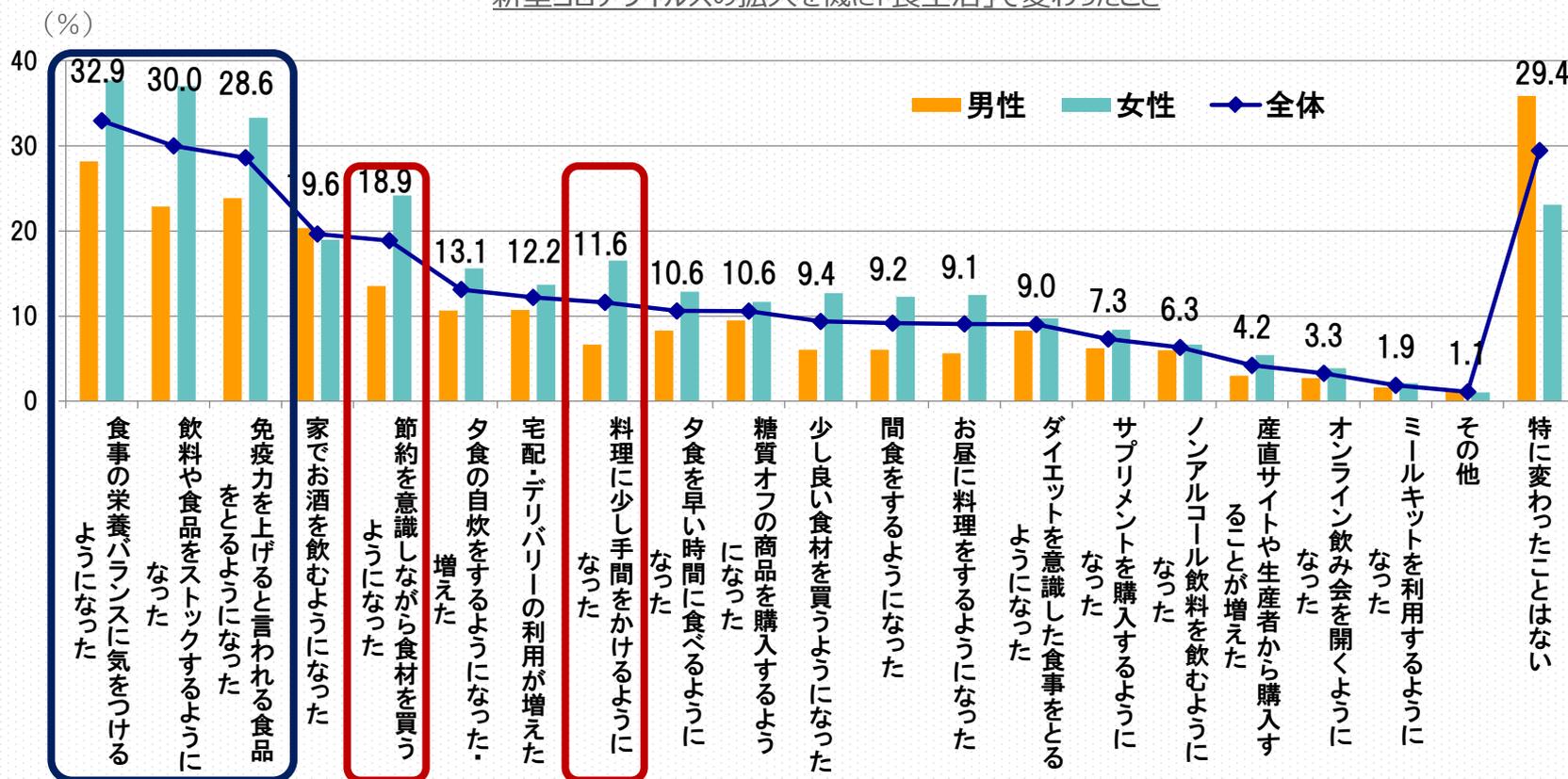
新型コロナウイルスの拡大前と比べて、「食生活に関して」変わったことは？



Q.新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこと ～「食生活に関して」現在も続けていることは？

食生活に関する行動では、「栄養バランスに気をつける」「飲料・食品をストックする」「免疫力を上げると言われる食品をとる」が三強。いずれも女性の回答が高く、他にも「節約を意識」「料理に手間をかける」も男女差が大きい。男性では「変わったことがない」が約3割。

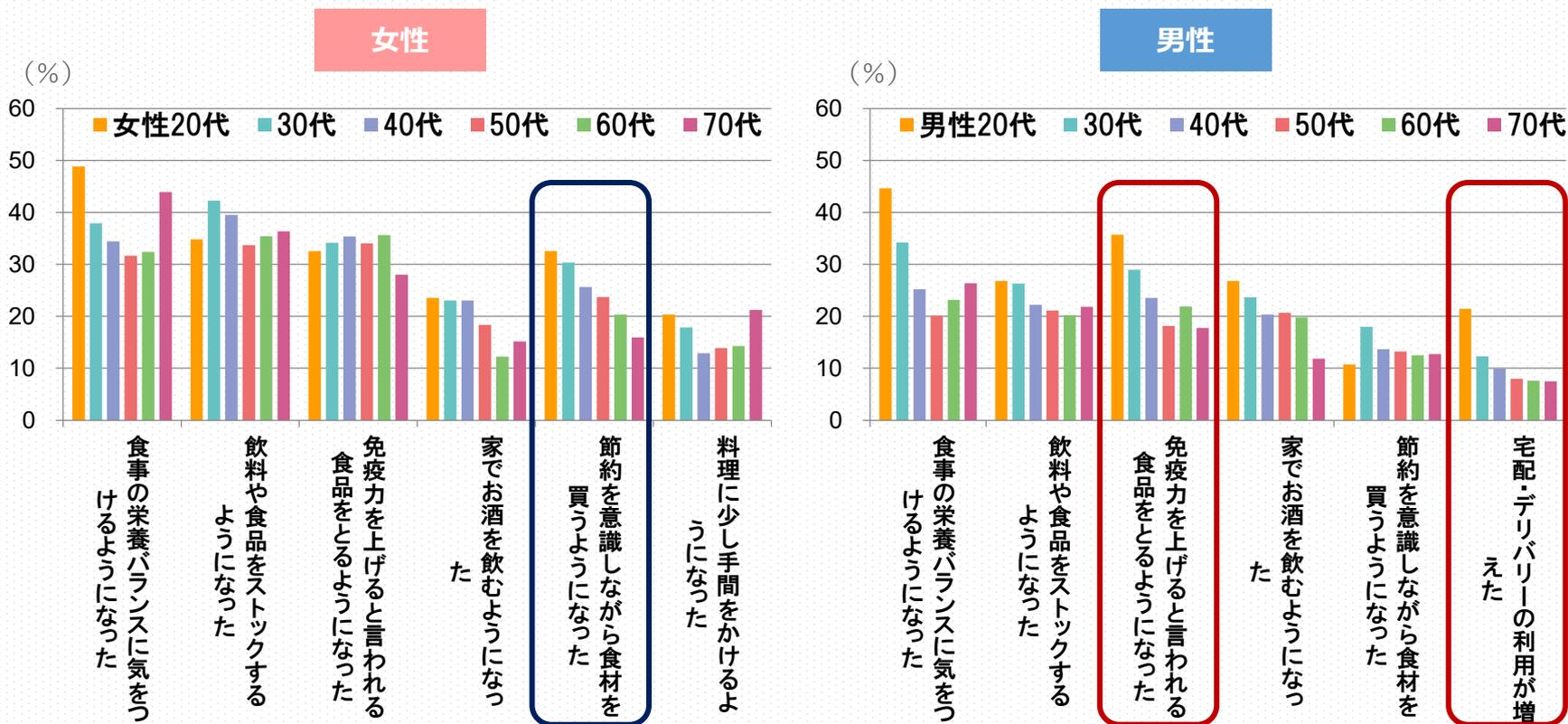
新型コロナウイルスの拡大を機に「食生活」で変わったこと



Q.新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこと ～「食生活に関して」現在も続けていることは？（性・年代別）

上位5項目と、男女それぞれで高かった1項目について性・年代別に比較した。「栄養バランス」は男女20代と女性70代が目立つ。女性の「節約」、男性の「免疫力」「デリバリー」は若年層ほど高い傾向。グラフにはないが「料理に手間」は在宅・フルタイム勤務の女性で24%と高い。

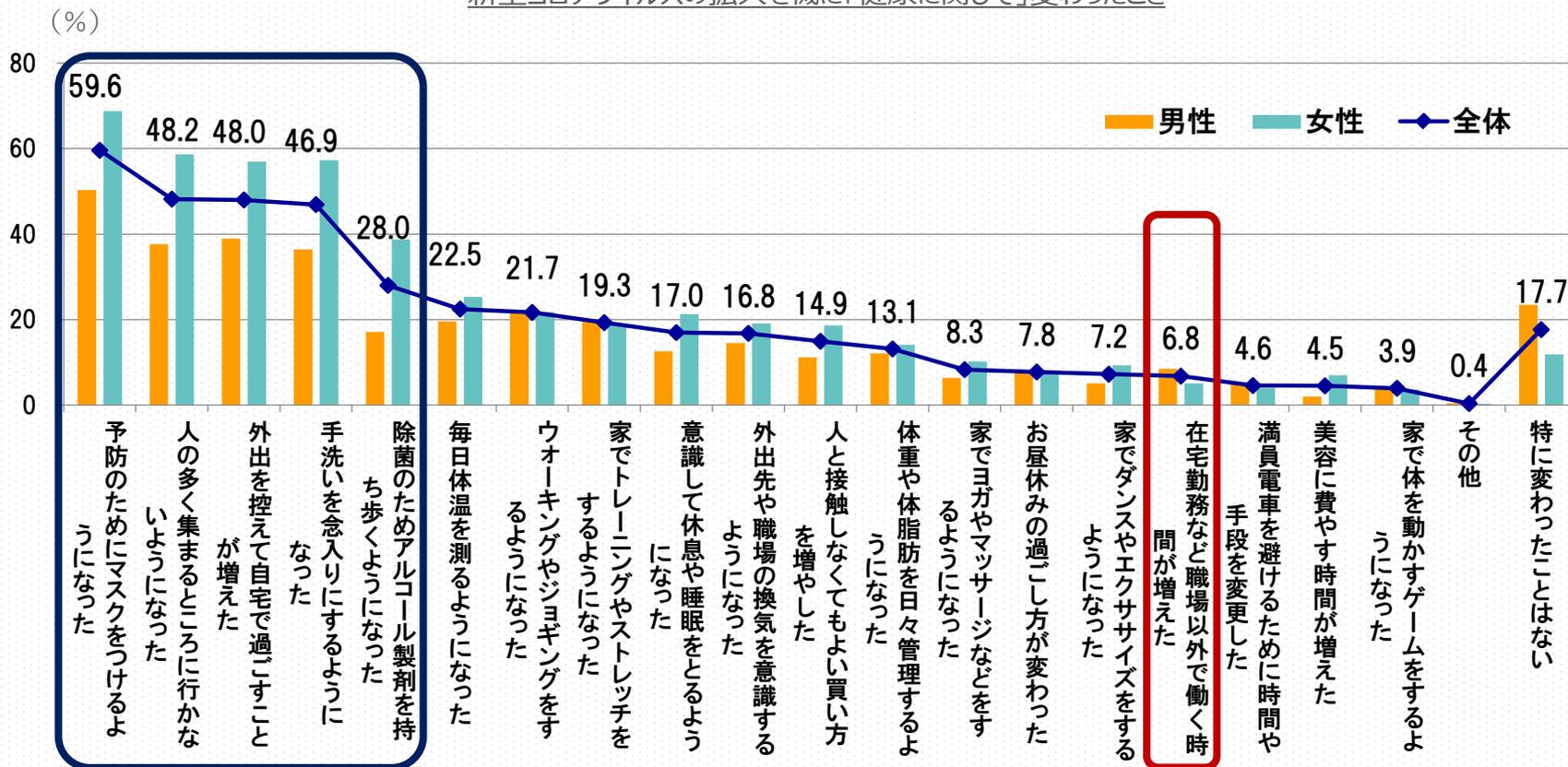
新型コロナウイルスの拡大を機に「食生活」で変わったこと



Q.新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこと ～「健康に関して」現在も続けていることは？

健康関連行動では「マスク」「人の集まるところに行かない」「自宅で過ごす」「手洗い」が高い。「アルコール製剤を持ち歩く」と併せ、男女差が極めて大きい。「在宅勤務」は7%に留まった。グラフにはないが「人の集まるところに行かない」は北海道と近畿で5割を超えて高かった。

新型コロナウイルスの拡大を機に「健康に関して」変わったこと

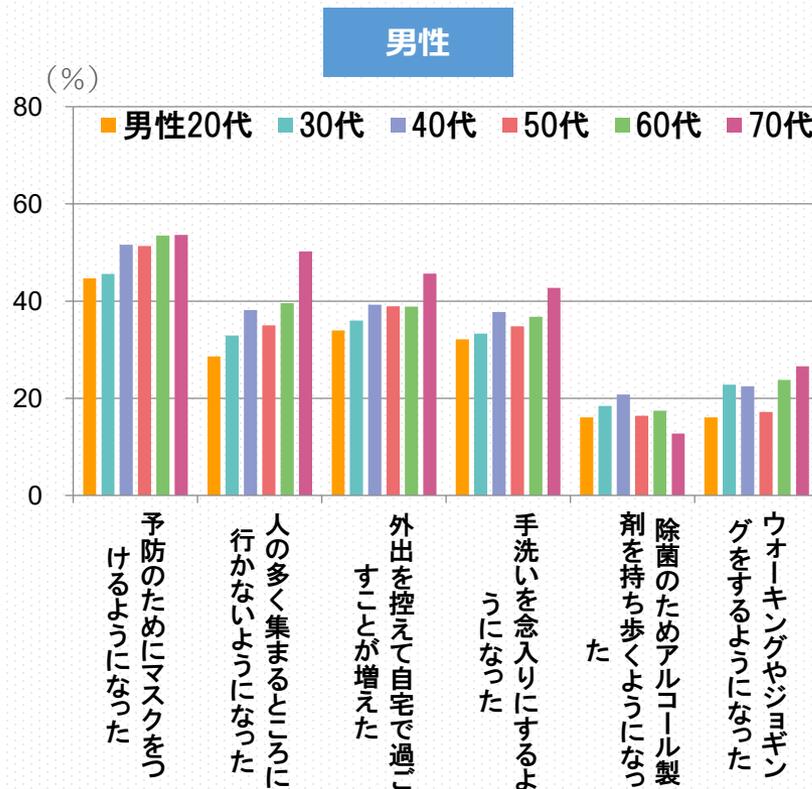
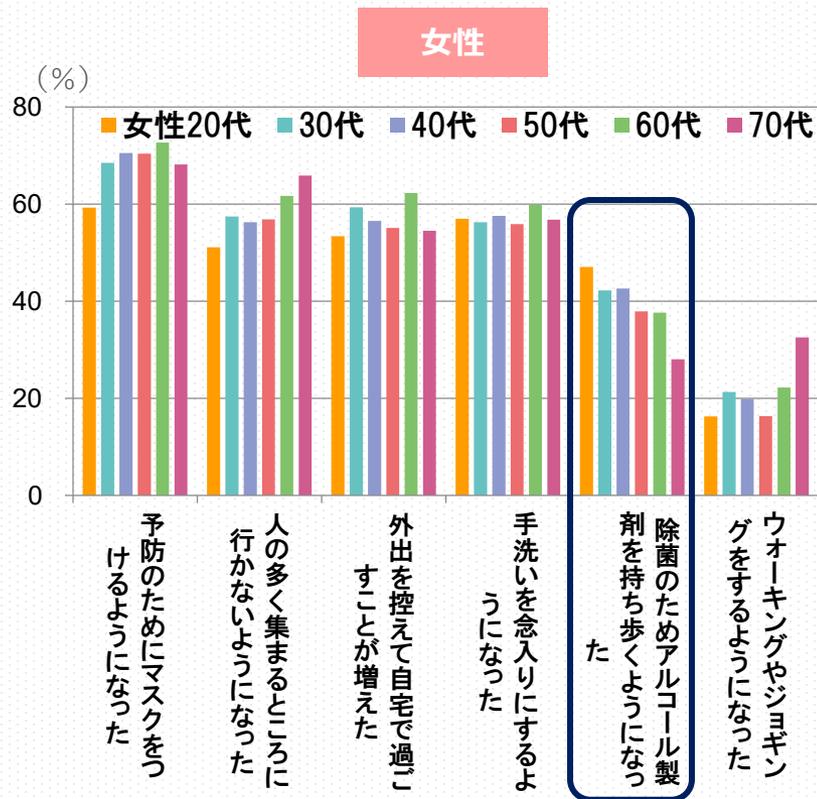


Q.新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこと

～「健康に関して」現在も続けていることは？（性・年代別）

上位5項目と「ウォーキング」について性・年代別に比較した。概ね年長層ほど高い傾向だが、女性の「外出控え」「手洗い」は年齢差が少なく「アルコール製剤」は若年層ほど高い。「ウォーキング」は女性70代で33%、グラフにはないが在宅・フルタイム勤務の男性で39%と高い。

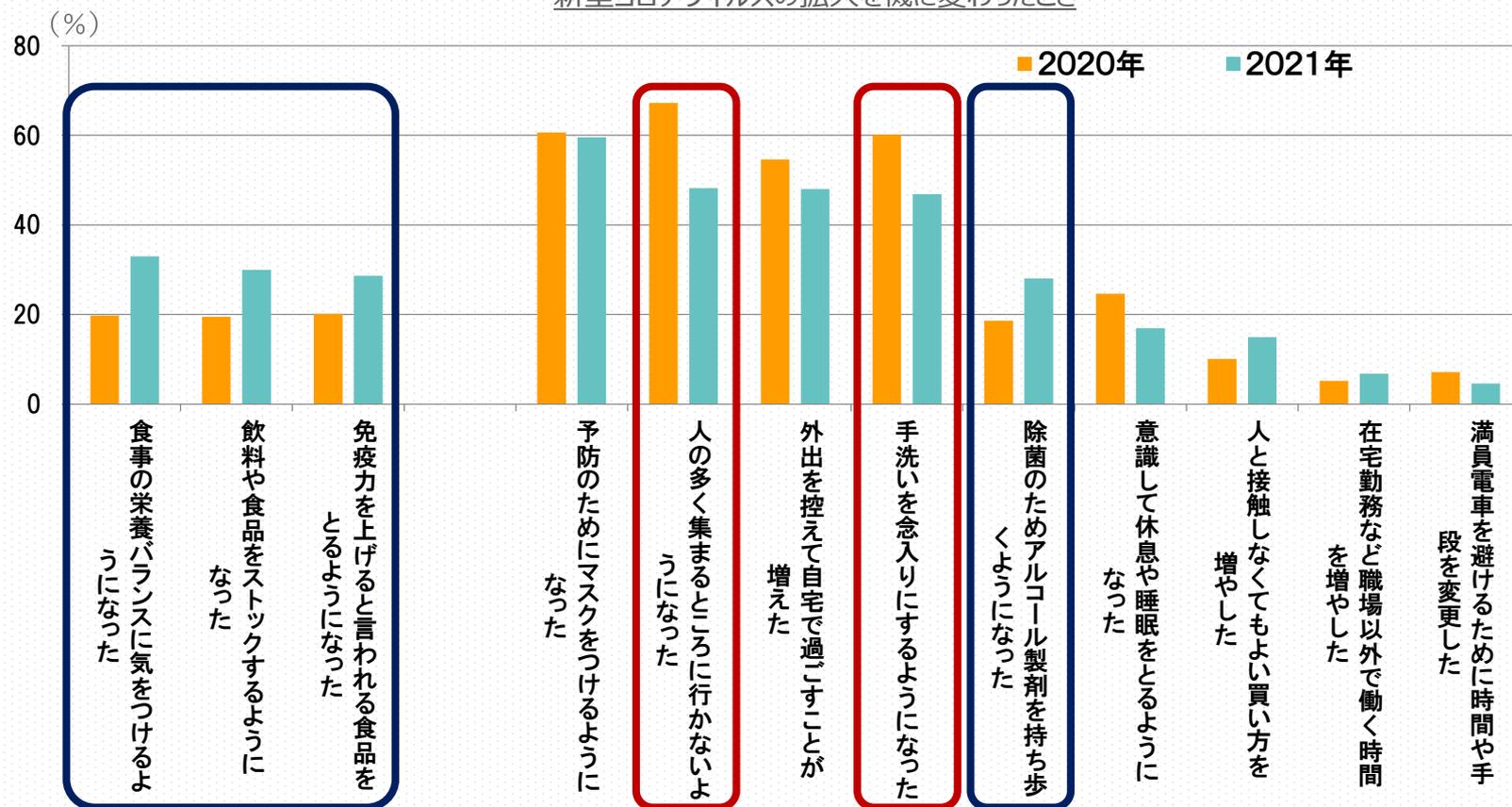
新型コロナウイルスの拡大を機に「健康に関して」変わったこと



Q.新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこと ～昨年3月調査との比較

質問方法を変えたため厳密には比較できないが、昨年3月の調査と同じ項目への回答を見ると、食生活に関わる「栄養バランス」「ストック」「免疫力を上げる食品」や、「アルコール製剤」は増加し、「人の集まるところに行かない」「手洗い」は減少している。

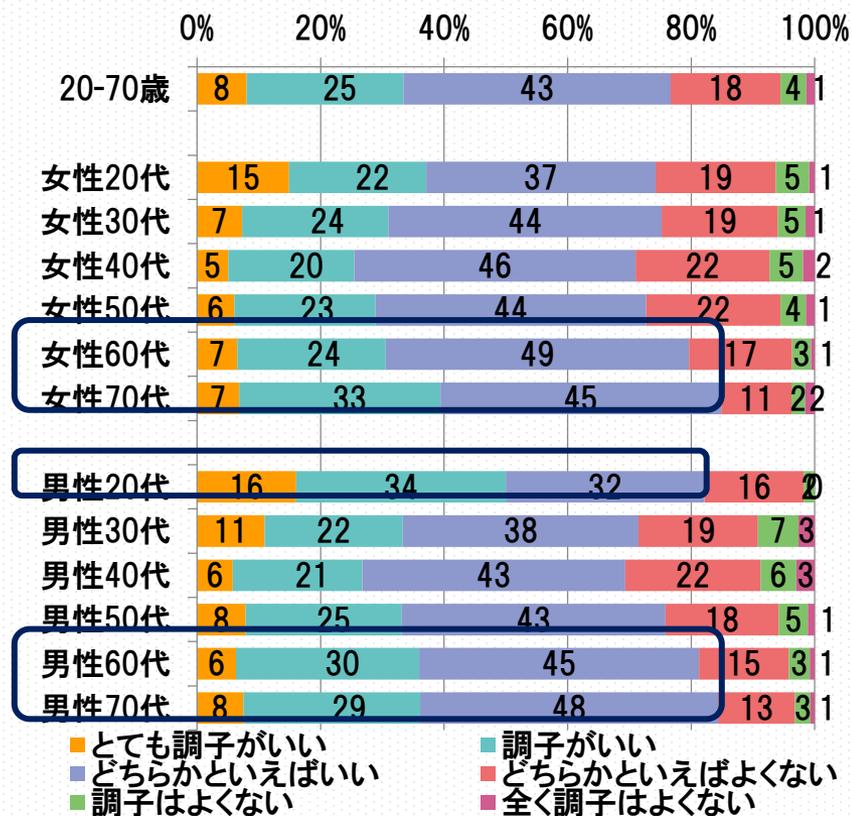
新型コロナウイルスの拡大を機に変わったこと



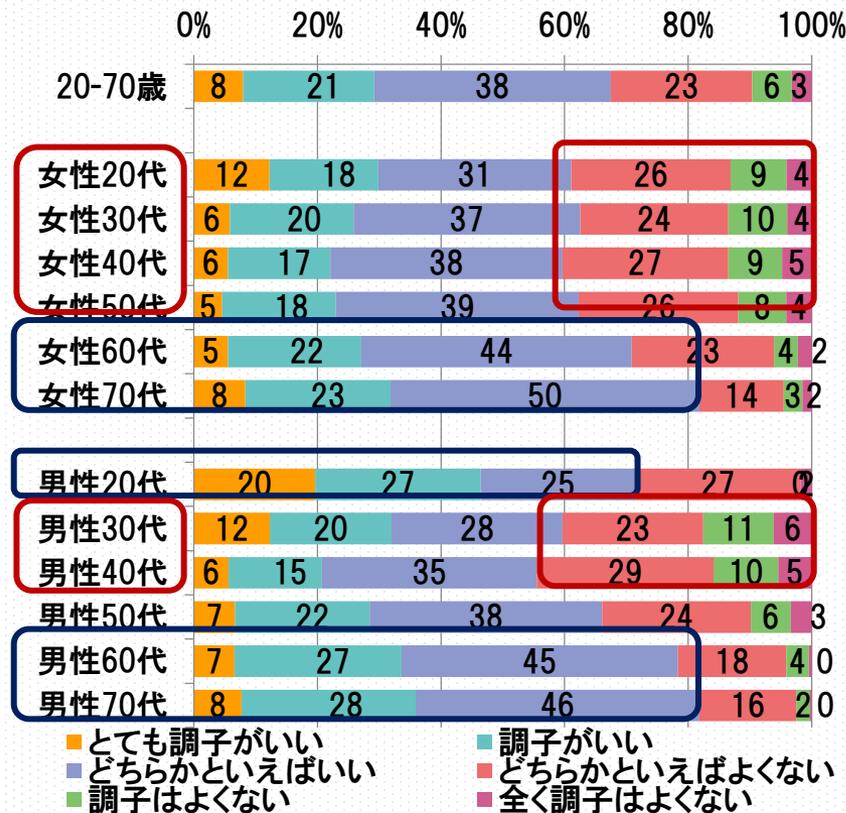
Q.現在の健康状態（性・年代別）

「どちらかといえば」まで含め、身体的には8割弱、心は約7割が「調子がよい」と答えた。いずれも40代を底とするU字型を描き、男性20代と男女60・70代で「調子がよい」人が多い傾向。心の健康状態は20-50代女性、30-40代男性で「よくない」とする人が多い。

身体的健康



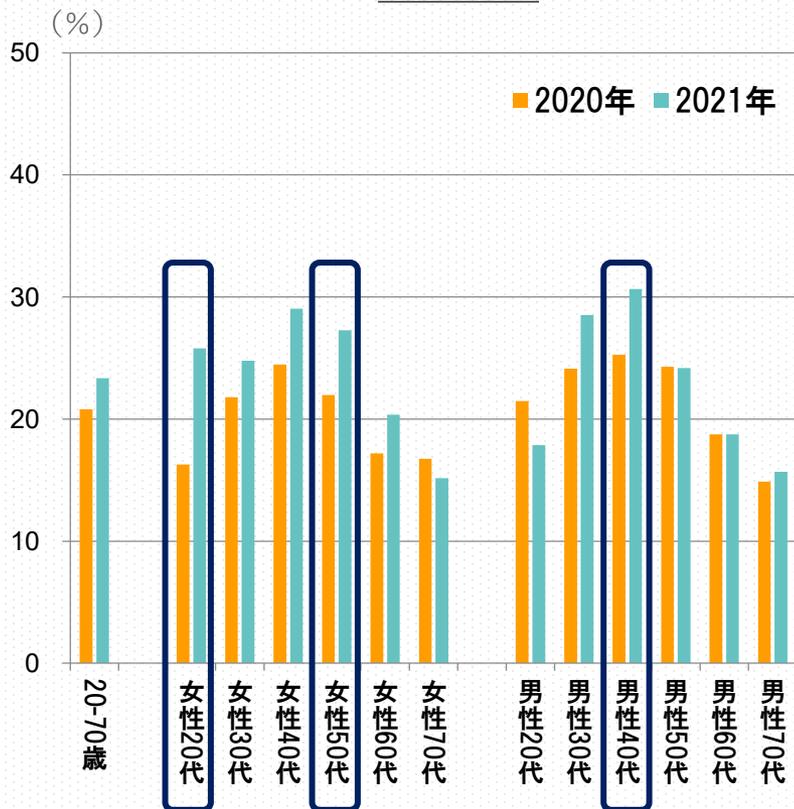
心の健康



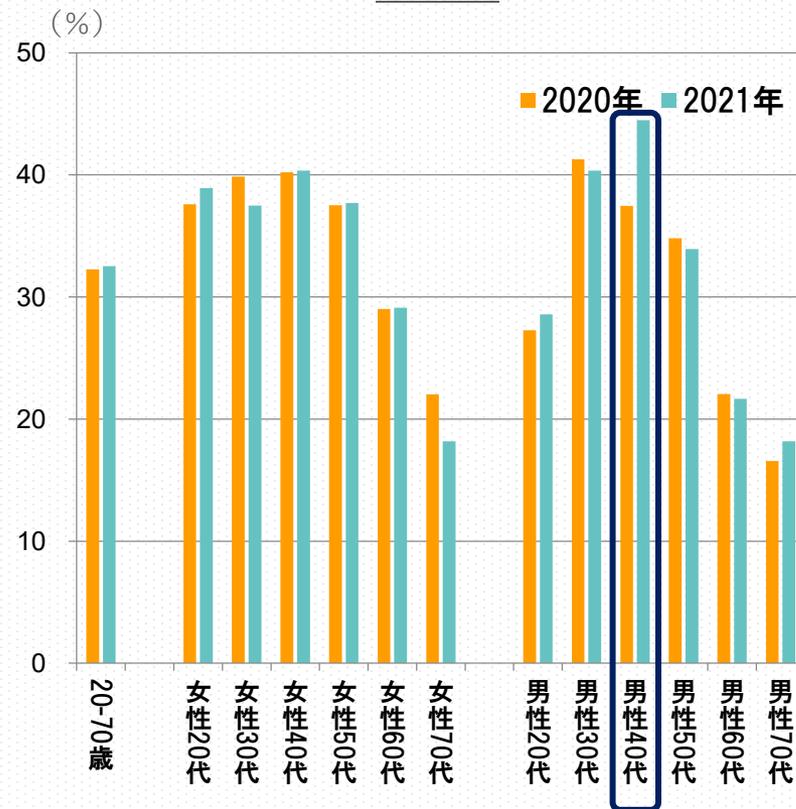
Q.現在の健康状態：「調子がよくない」計 ～昨年3月調査との比較（性・年代別）

健康状態について「どちらかといえば」まで含めた「調子が良くない」の回答を昨年3月時と比較すると、身体的健康では女性20代と50代、男性40代で大きく増加し、心の健康では男性40代の増加が大きい。男性40代にいろいろな負荷がかかっている様子がうかがえる。

身体的健康

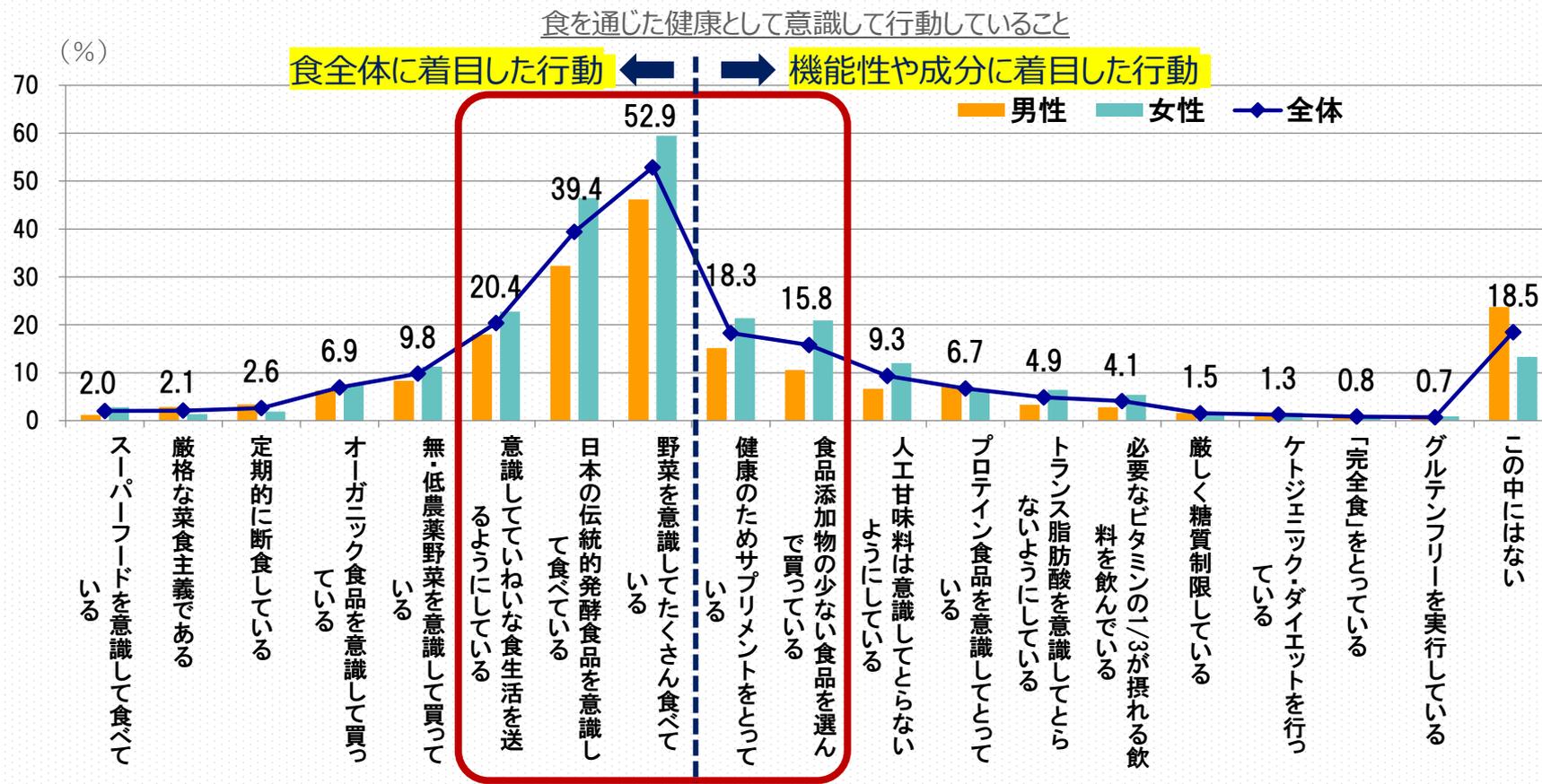


心の健康



Q.食を通じた健康として意識して行動していること

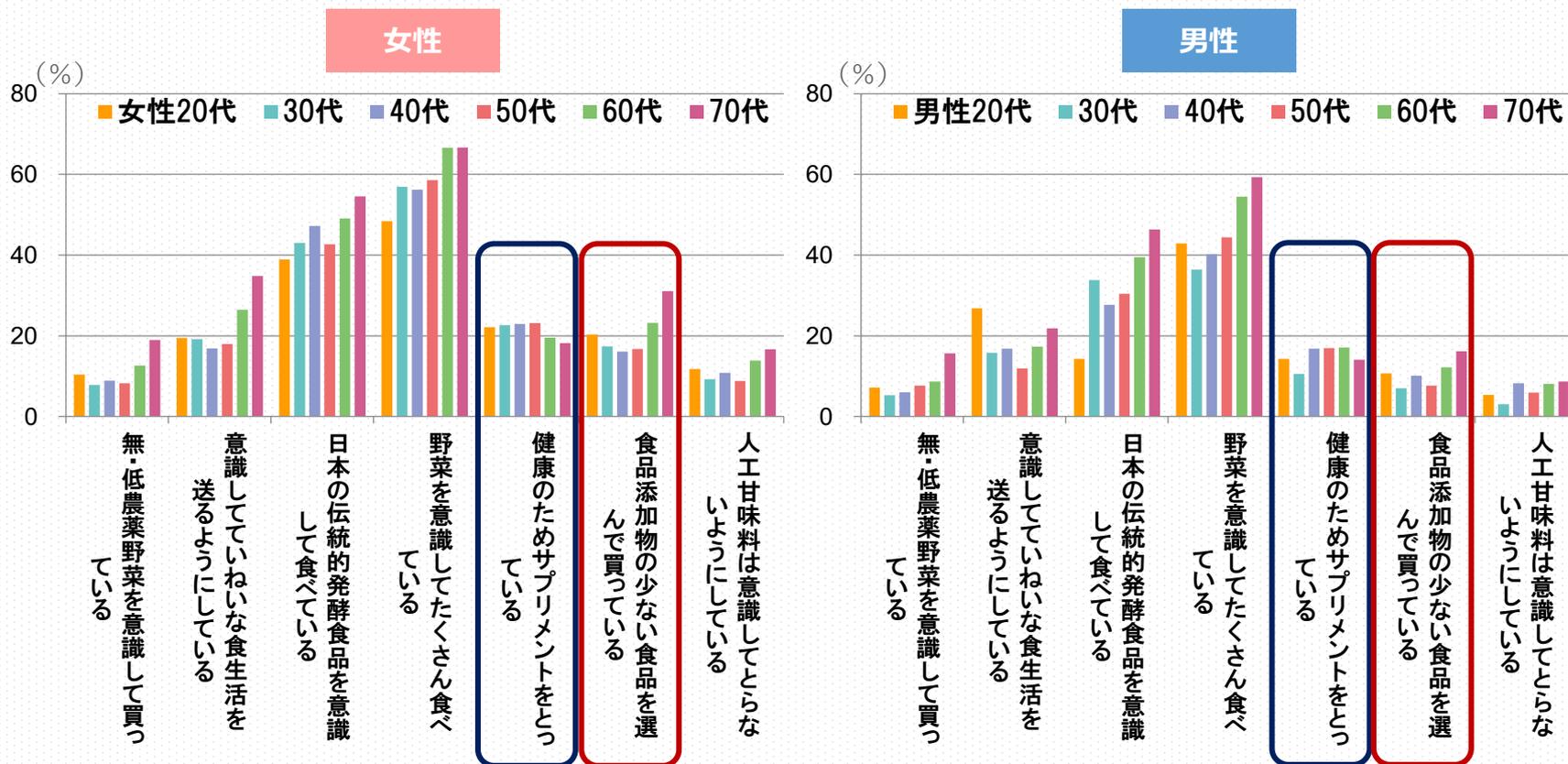
食を通じた健康行動を「食全体」と「機能性・成分」に分けてグラフ化した。全体では「野菜」と「伝統的発酵食品」が二強で、「ていねいな食生活」「サプリメント」「添加物の少ない食品」が続く。両端の回答率が低い行動を除き女性の方が高い。昨年より増えた行動はない（グラフ外）。



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長層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「添加物の少ない食品」が上回った。グラフにはないが男性20代の「プロテイン」は18%と高め。

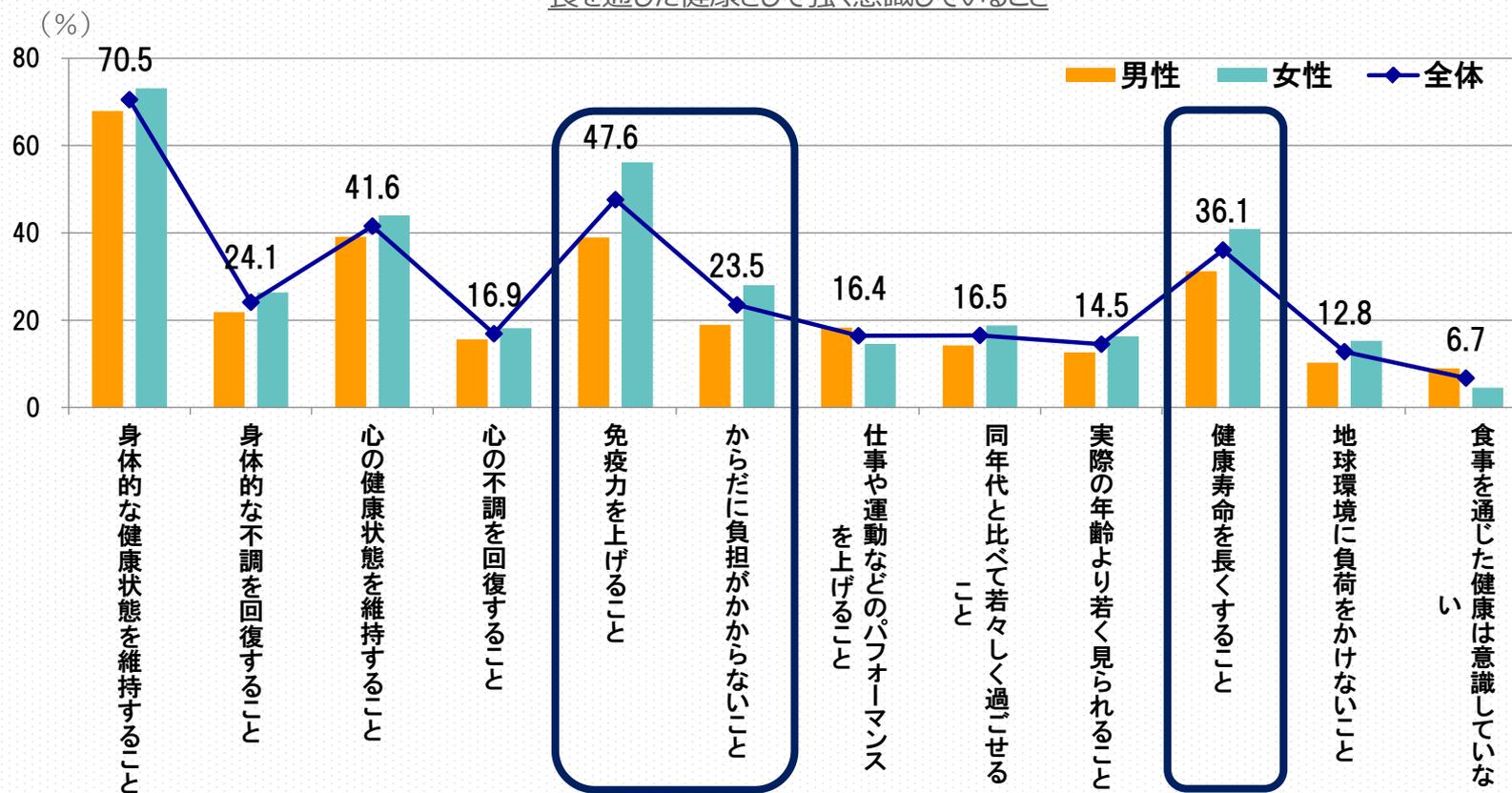
食を通じた健康として意識して行動していること



Q.食を通じた健康として強く意識していること

強く意識していることは「身体的な健康状態維持」「免疫力を上げる」「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」が高い。全般に女性の回答率が高いが、特に「免疫力」「負担がかからないこと」「健康寿命」で性差が大きい。

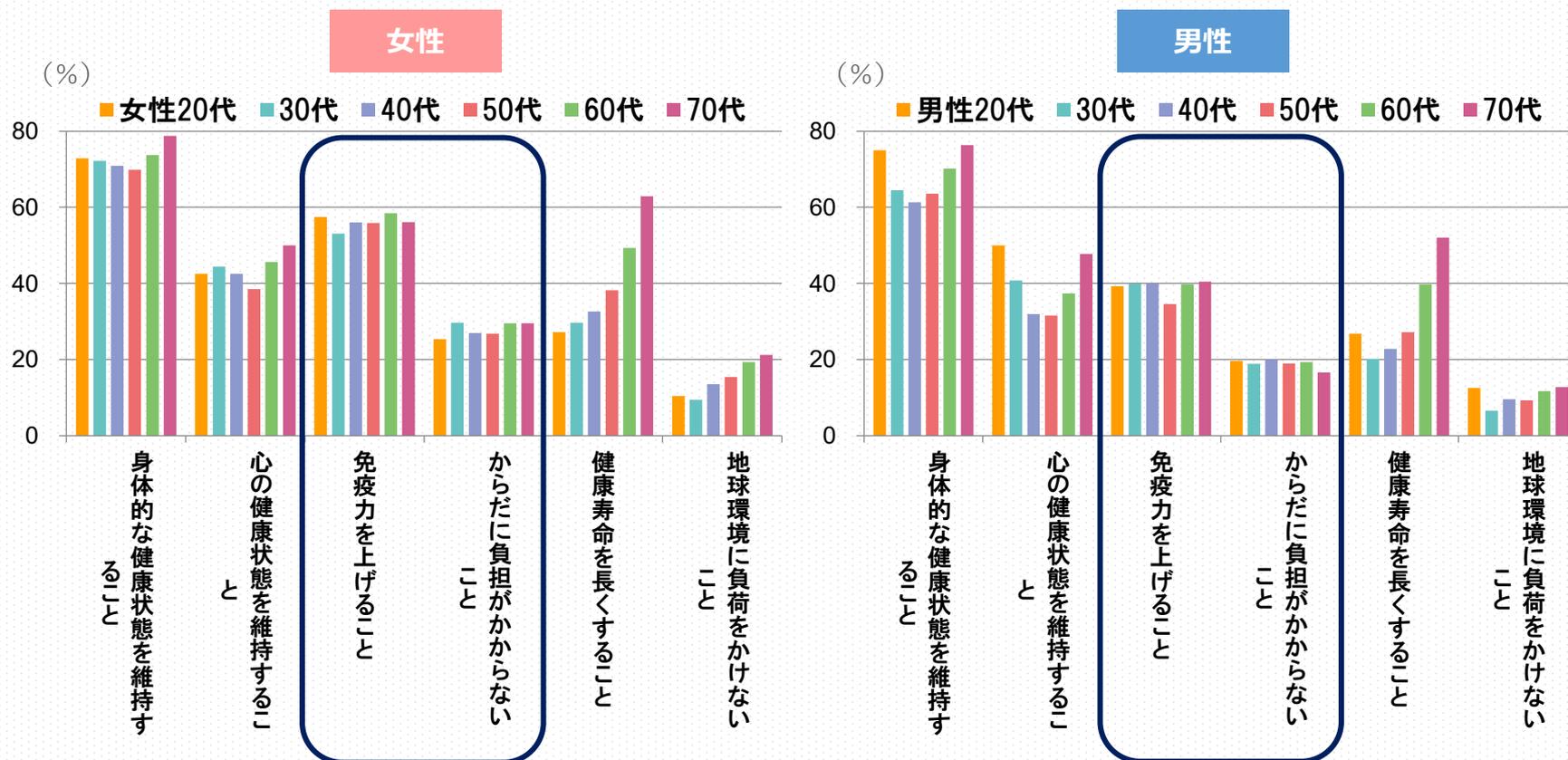
食を通じた健康として強く意識していること



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、年代が上がるほど高くなる項目が多いが、「免疫力を上げる」や「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。特に「免疫力」は女性の各年代で5割を超えており、関心の強さがうかがえる。

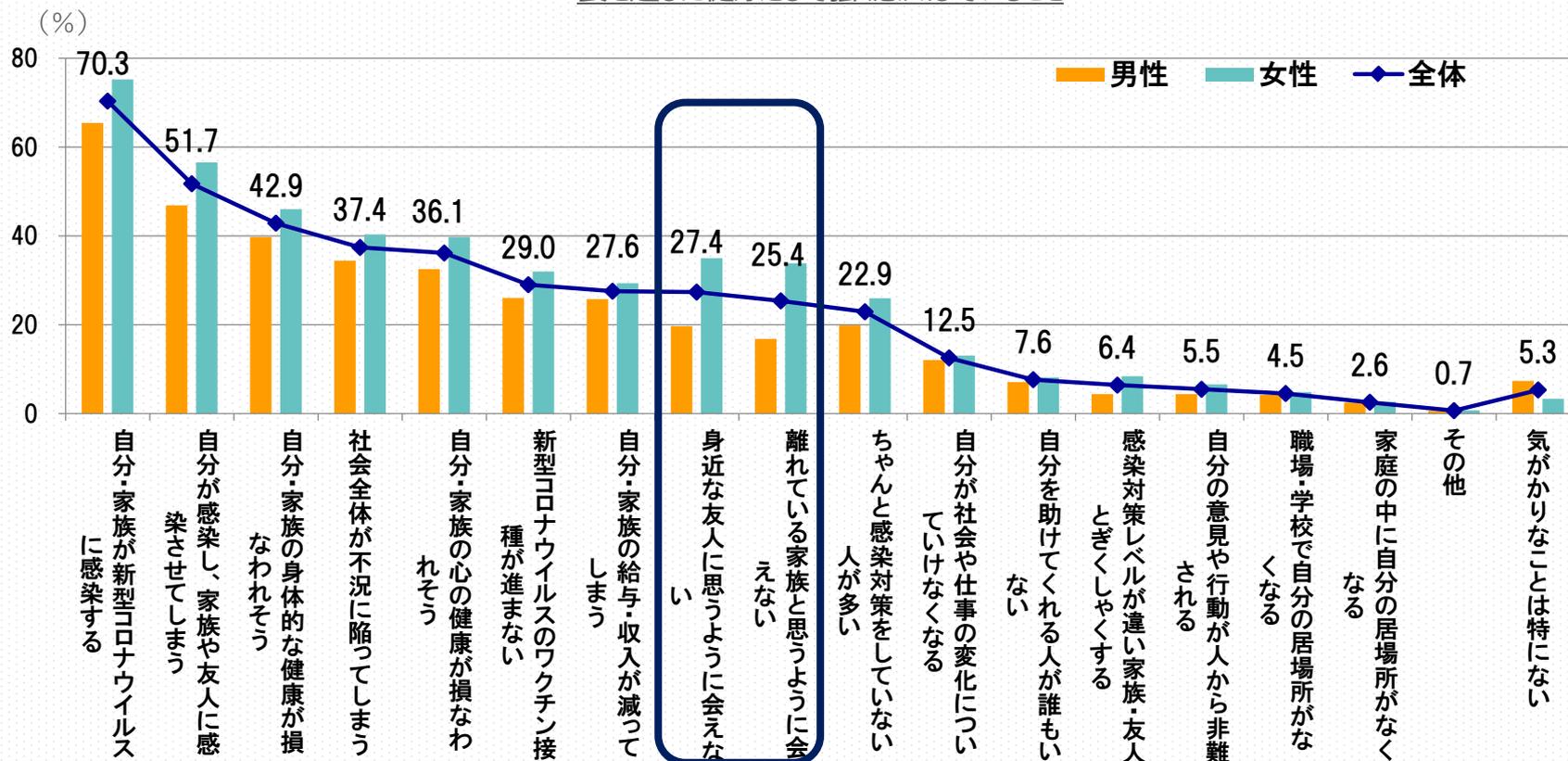
食を通じた健康として意識して行動していること



Q.現在、気がかりに感じていること

気がかりのトップは「新型コロナウイルスに感染する」で、次いで「人に感染させてしまう」「身体的健康が損なわれる」「不況」「心の健康が損なわれる」の順。全般に女性の回答率が高いが、特に「身近な友人に会えない」「離れている家族と会えない」で性差が大きい。

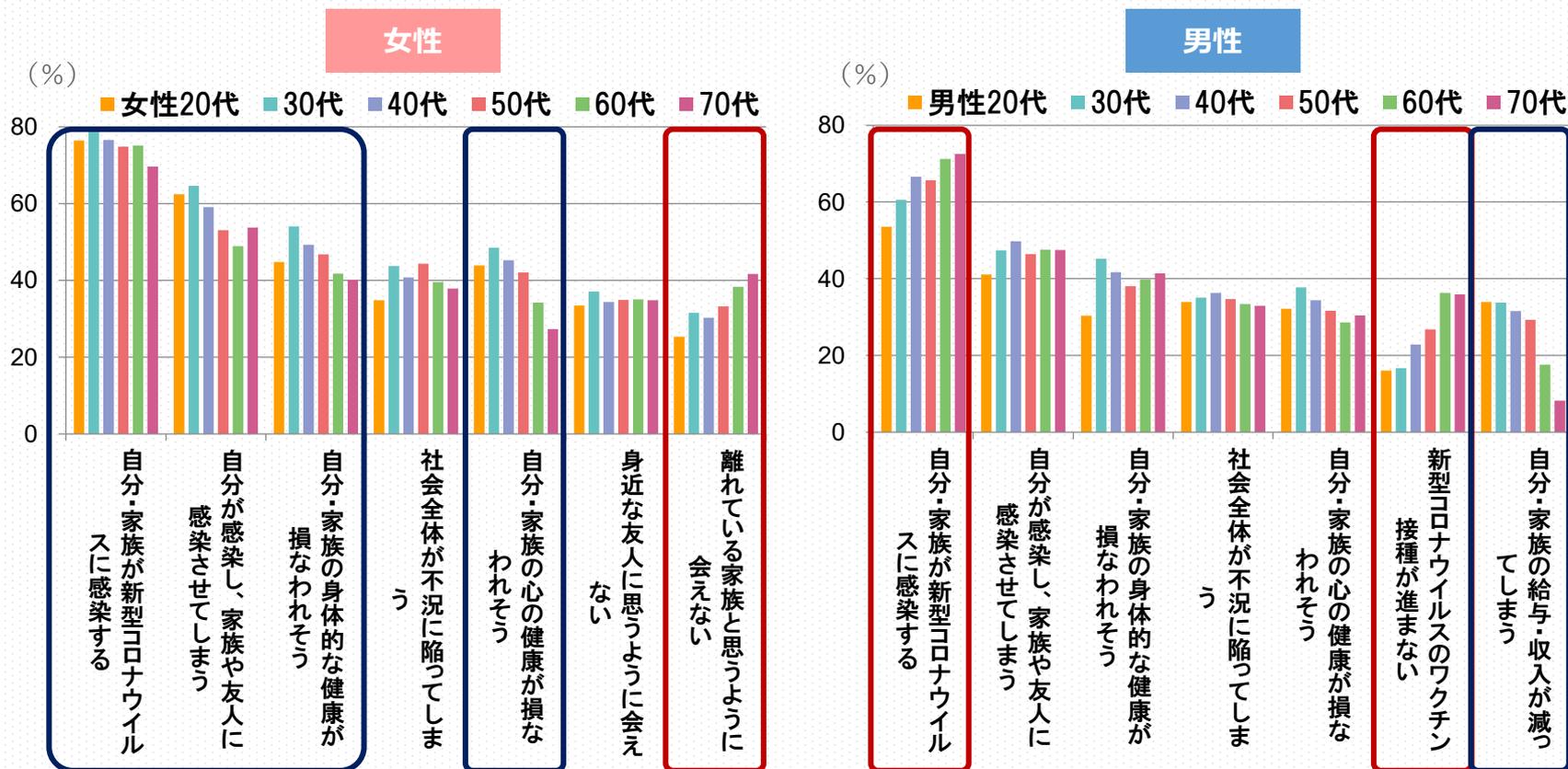
食を通じた健康として強く意識していること



Q.現在、気がかりに感じていること（性・年代別）

上位項目を性・年代別に比較した。女性ではウイルス感染・健康懸念ともに30代中心に若年層で高い傾向だが、男性のウイルス感染懸念は年長層ほど高いという違いが見られた。女性の「家族と会えない」、男性の「ワクチン接種が進まない」は年長層ほど高く、「収入減」は若年層で高い。

食を通じた健康として意識して行動していること



Q. 「菌活」について

「菌活」という言葉について約7割が聞いたことがあると答えており、若年層ほど高い傾向。実践までしている人は全体で24%で、男性よりも女性で高く、特に30-60代女性で3割前後と高め。70代では聞いたことがない人が4~5割に達する。

「菌活」という言葉を聞いたことがあるか



■ 聞いたことがあり、自分で実践もしている ■ 聞いたことはあるが、自分では行っていない ■ 聞いたことがない、よくわからない

