

## 健康と食、栄養に関する調査



～今となつては懐かしさも感じる大勢での会食風景～

2020年12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。

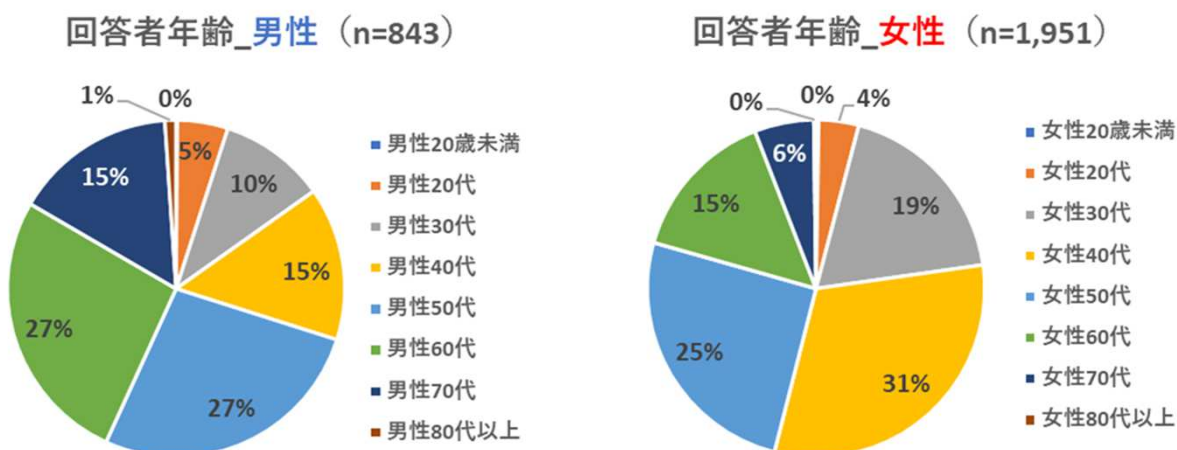
## ◆ 調査の目的

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、2,794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	2020年7月1日～7月20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、ぐるっぴ会員
◆ 有効回収数	2,794サンプル（有効回答2,794票）
◆ 設問数	全24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2,794名。男女比は男性30.2%、女性が69.8%と女性が多い。男性は50～60代、女性は30～60代が回答者の中心となっている。

※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。

## ◆ 調査結果をご覧いただくにあたり

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 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

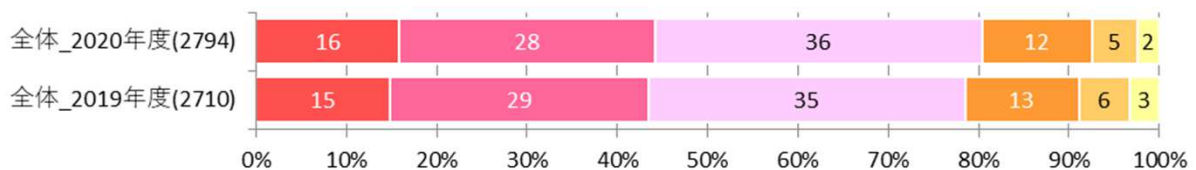
		Q11定番メニュー数						
		5メニュー以下	6~10メニュー	11~15メニュー	16~20メニュー	21~30メニュー	31メニュー以上	
夕食の品数	1~2品のことが多い	見習い調理人 N=785 (28%)	調理力持て余し人 N=442(16%)					
	3品のことが多い		普通調理力人 N=746 (27%)	超調理力人 N=821 (29%)				
	4品以上のことが多い							

### 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

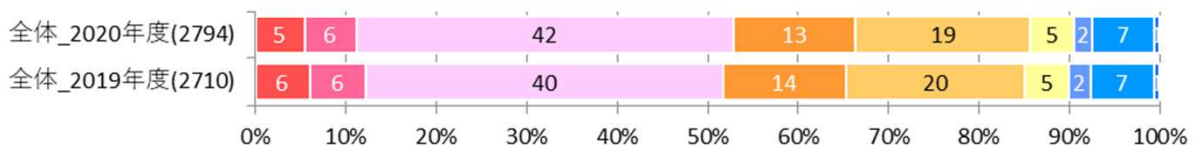
		Q16健康への意識				
		積極的に気づかっている	気づかっている	どちらとも言えない	あまり気づかていない	全く気づかていない
Q15健康状態	健康だと思う	健康・健康配慮 N=1359 (49%)			健康・健康無配慮 N=569 (20%)	
	どちらかといえば健康だと思う					
	どちらかといえば健康だと思わない	非健康・健康配慮 N=399 (14%)			非健康・健康無配慮 N=467 (17%)	
	健康ではないと思う					

### ③ その他クロス集計ではないが見ている項目：家族構成別／地域別／職業（New！）

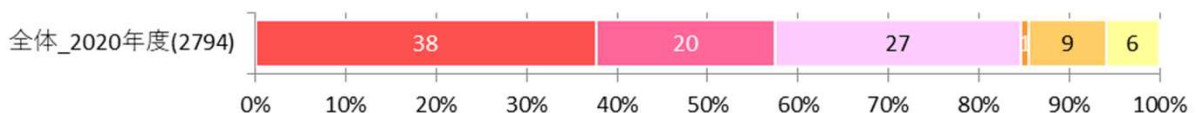
■ 単身世帯 ■ 夫婦のみ ■ 二世世代同居（子供と同居） ■ 二世世代同居（親と同居） ■ 三世世代同居 ■ その他 ■ 無回答



■ 北海道 ■ 東北 ■ 関東 ■ 中部 ■ 近畿 ■ 中国 ■ 四国 ■ 九州 ■ 沖縄 ■ 無回答



■ 会社員・自営業・派遣 ■ パート・アルバイト ■ 専業主婦 ■ 学生 ■ 定年退職 ■ その他 ■ 無回答



## ◆ 注目していただきたい4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 : ヨーグルト、納豆は健康食材の定番になりました！
- 2) 健康 : 気をつけていて実践できている健康習慣が増加。
- 3) コロナ : 大きな変化はなさそう。ややストレスを感じている。

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



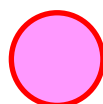
### 食の章 (5~10P)

- ・ 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・塩・醤油・油の数 … 8P
- ・ 料理でよく使う調味料 … 9P
- ・ 健康を意識して食べる食材 … 10P



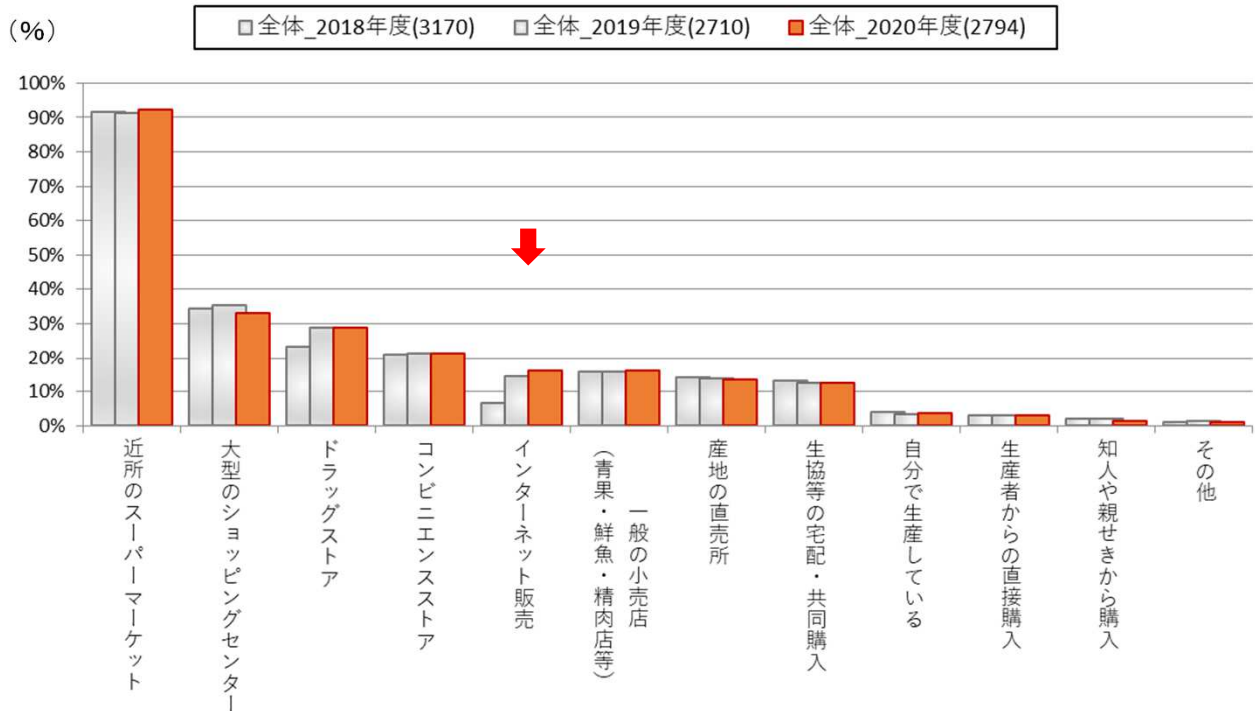
### 健康の章 (11~13P)

- ・ 自分の健康状態と料理の腕前の関係 … 11P
- ・ 気をつけている健康習慣 … 12P
- ・ 注目している栄養素 … 13P



### コロナの影響の章 (14~19P)

- ・ コロナによる今後の不安要素 … 14P
- ・ コロナによる睡眠の質への影響 … 15P
- ・ コロナによる規則正しい生活への影響 … 16P
- ・ コロナによるストレスの感じ方の影響 … 17P
- ・ コロナによる日頃の運動習慣への影響 … 18P
- ・ 今後、健康的な生活を送る上で大切にしたい習慣 … 19P



### 【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。

全体傾向としてはこれまで同様、「近所のスーパーマーケット」に票が集まっているのは変わらない。

大型ショッピングセンターは現状維持からややダウン傾向にあり、そこにドラッグストアが追随してきているようだ。

各データの経年変化に注目（2018年、2019年の比較）。

前回調査との変化では「インターネット販売」が最も大きく票を伸ばしている。

「近所のスーパー」が日常的な買い物で使われている状況は変わらず。

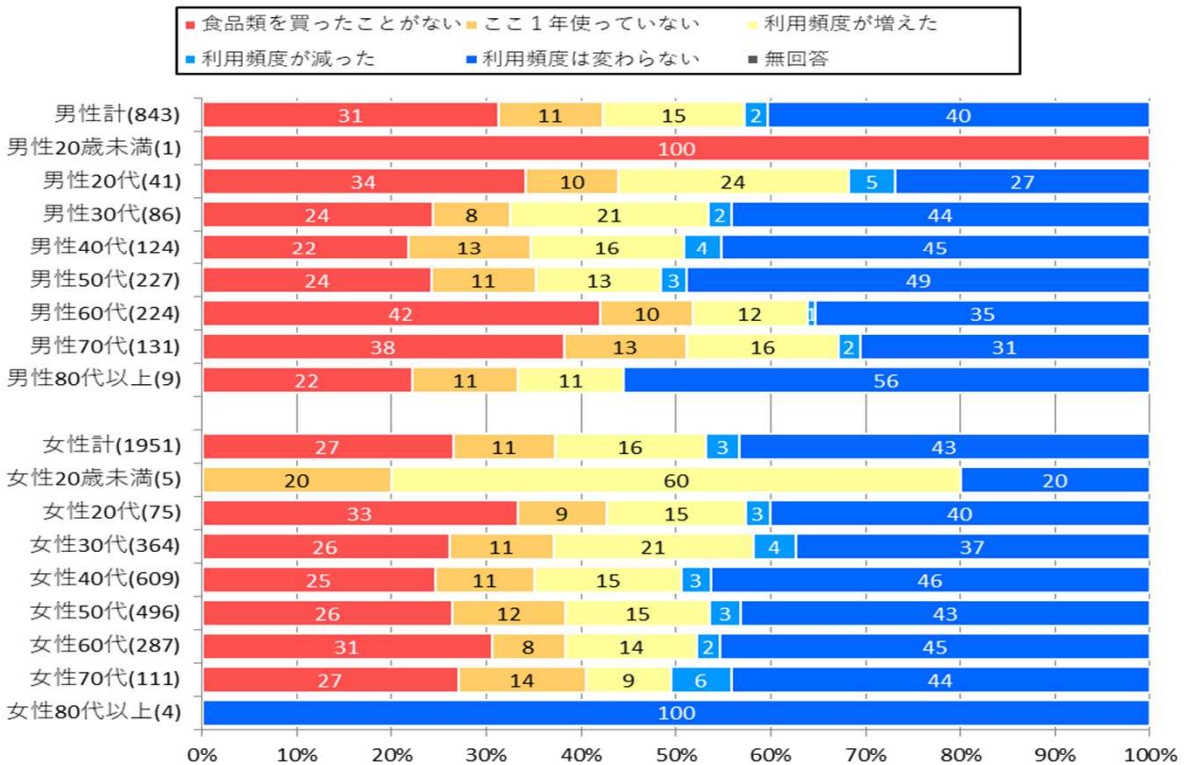
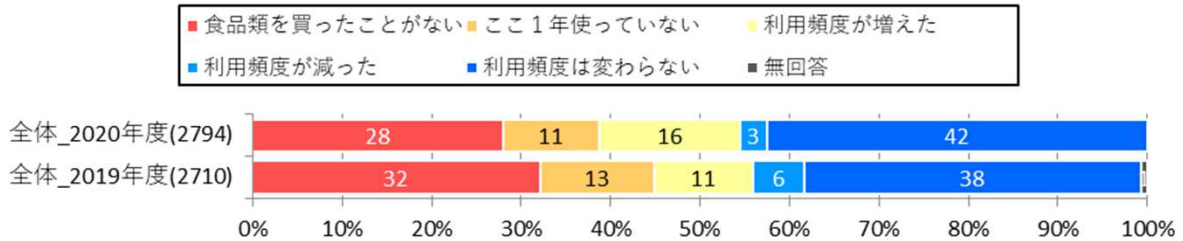
今年はコロナ自粛の影響などもあり、はじめてネット購入に挑戦したという人も多かったのではないかな。

### 【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）」は「産地の直売所」、「小売店」、「生協」が有意に高い。食材にもこだわる傾向。
- ✔ 昨年同様、中国地方、四国地方、九州地方においては、「ドラッグストア」の選択が有意に高い。全国に先駆けてスーパーとのボーダレス化が進んでいるエリアと考えられる？

# 食

## インターネット購入は男女ともに活用している



### 【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。

全体的には「買ったことがない」、「利用頻度が減った」が大きく減少し、「利用頻度が増えた」が増加している。コロナ自粛期間でネット通販を使ったか。

性年代別では、男性の30代~50代が積極的にネット販売を利用している様子。女性は30代~60代まででさほど大きな差が出ていない。

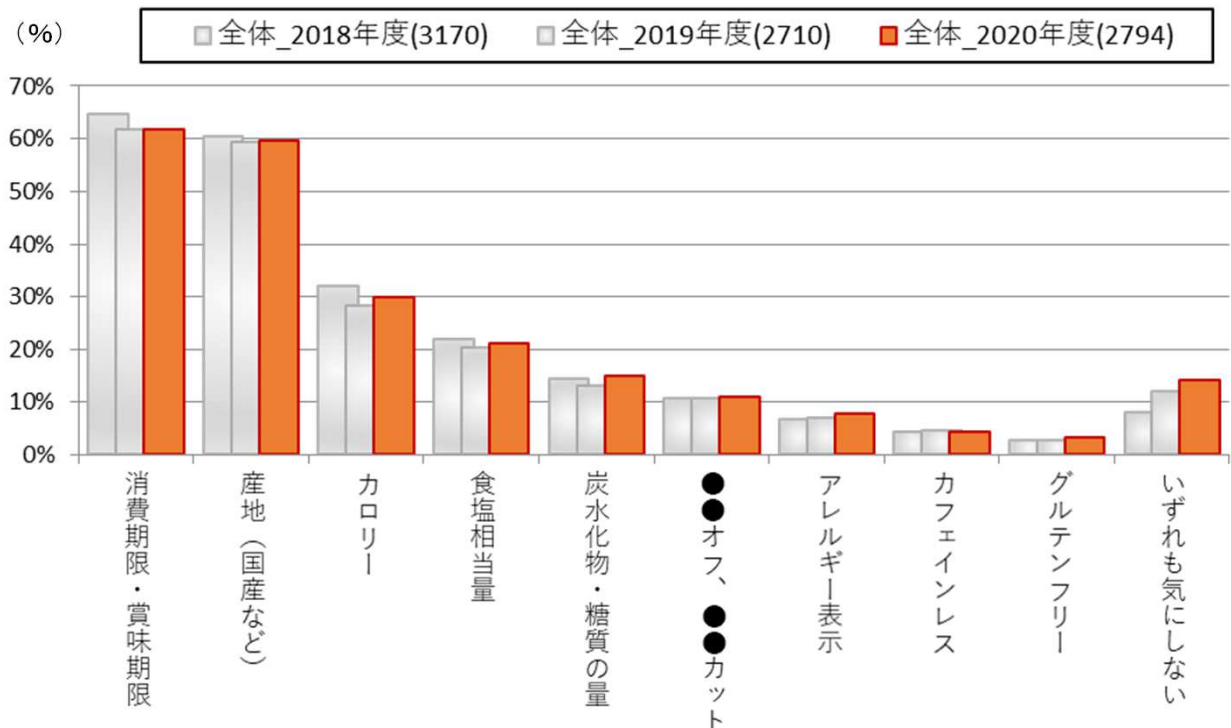
※男女共20代、80代はn数が少ない為、参考データとしてご覧ください。

### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前別にみると「料理の腕前が高い人」ほど「インターネットで食品を購入する」傾向が強い。
- ✔ 健康状態と健康への配慮でみると、「健康に配慮する」タイプでインターネット販売の利用が増えているようだ。



## 商品パッケージは賞味期限、産地に視線が集中



## 【商品パッケージの注目箇所】

全体としては「消費期限・賞味期限」と「産地」に多くの票が集まった。2019年に比べると、全体的に注目度が上がり2018年に近い印象。

「カロリー」、「食塩相当量」、「炭水化物・糖質」が、少ないながらも昨年よりも票を伸ばしている印象。

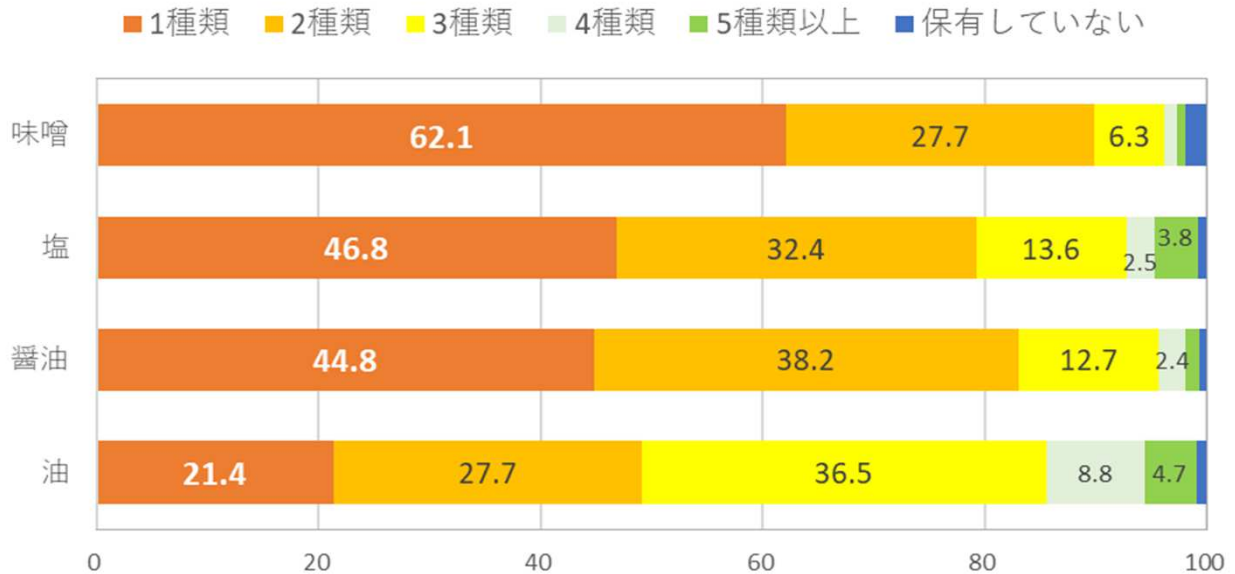
「アレルギー表示」もじわじわと票を伸ばしているようだ。

メーカー様は、限られた商品パッケージの中に商品の訴求ポイントとあわせて様々なことを記載しなければいけない現在、QRコードやAR情報の活用などで様々な情報を消費者に伝える方法を期待したい。

## 【その他の指標や切り口から】

- ✔ 「料理の腕前の高い人」はおしなべて商品パッケージへの注目も高い。
- ✔ 男女で見ると、全体的に女性が注目度が高いが、**食塩相当量のみ男性が高い**。
- ✔ 「健康で健康に配慮のある人」はそうでない人に比べて、全体的にパッケージをよく見る傾向にあるが、特に「産地」を気にする傾向にあるようだ。

## 油は3種類、塩や醤油は1~2種類、味噌は1種類保有



### 【自宅で保有している調味料の注目箇所】

2017年、18年、19年、20年と経年比較すると、調味料の保有種類は、どんどん減少してきているように見える。

(%)	味噌 (1種類)	塩 (1種類)	醤油 (1種類)	油 (1種類)
2017年	56.5	39.4	38.7	14.5
2020年	62.1 (+5.6)	46.8 (+7.4)	44.8 (+6.1)	21.4 (+6.9)

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で60%超の人が回答。塩、醤油はほぼ同率で、約半数の人が「1種類」しか持っていない。

醤油の2種類持ちは「減塩醤油」が常備されるようになったか？

毎年のことだが、油については他の基礎調味料とは大きく異なり「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。

「大量調理用のサラダ油」、「香り高い料理の仕上げにごま油」、「パスタやサラダや卵かけご飯まで万能に使えるオリーブオイル」このあたりが油の王道三種類ということになりそう。

醤油と塩では、「3種類」持つという人の比率が逆転している（醤油と比べると塩の方が3種類持っているという人が多く）。産地や粒の大きさなど、料理にこだわる人からすると塩にはバリエーションが多いのかもしれない。

### 【その他の指標や切り口から】

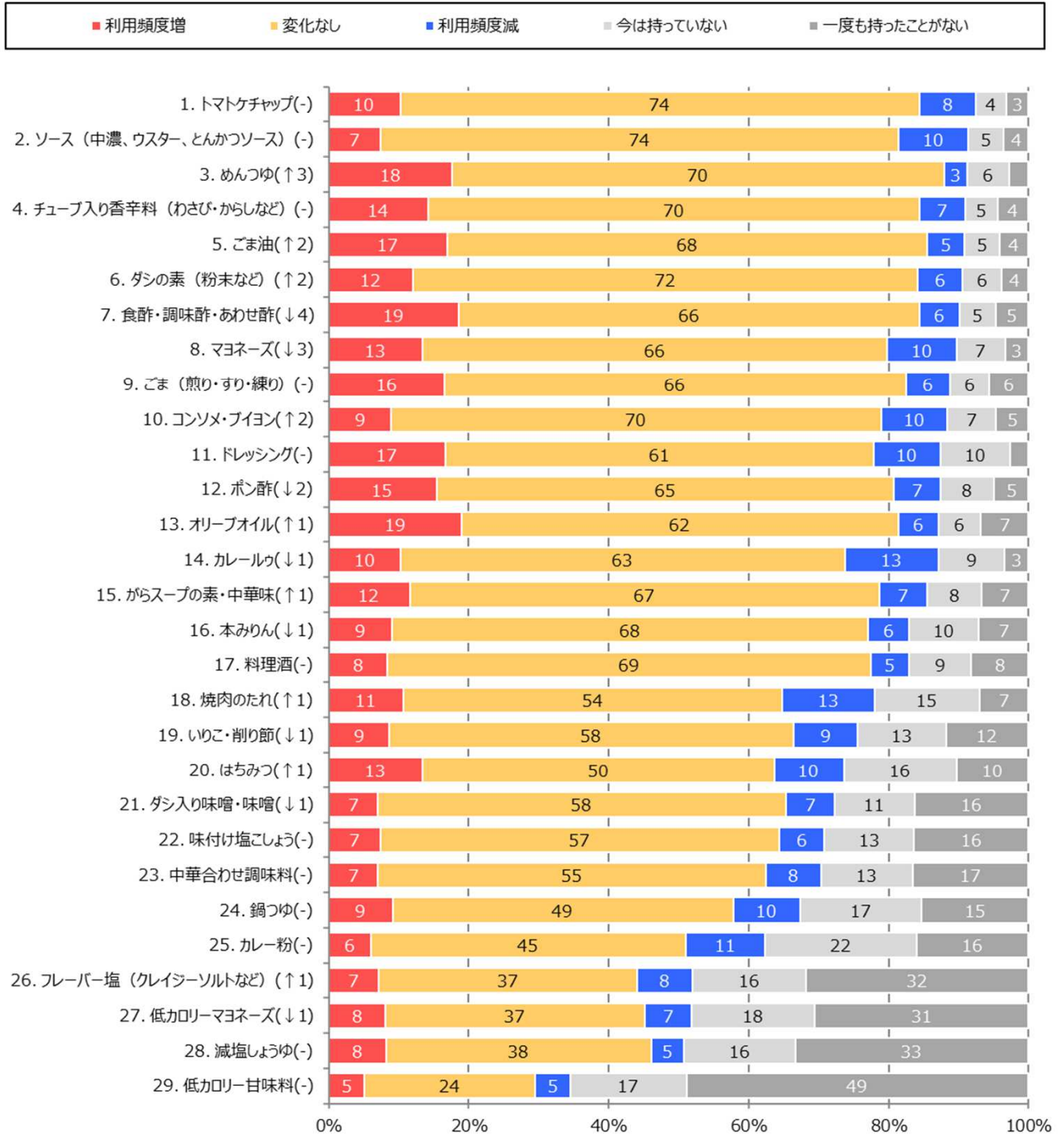
- ✔ 料理の腕前が上がっていくにつれて、どの調味料も保有する種類が増えていく。
- ✔ 60代女性は、いずれの調味料も積極的に保有している様子がうかがえる。





## オリーブオイルは好調、カレールウの減少傾向が止まらない

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す。

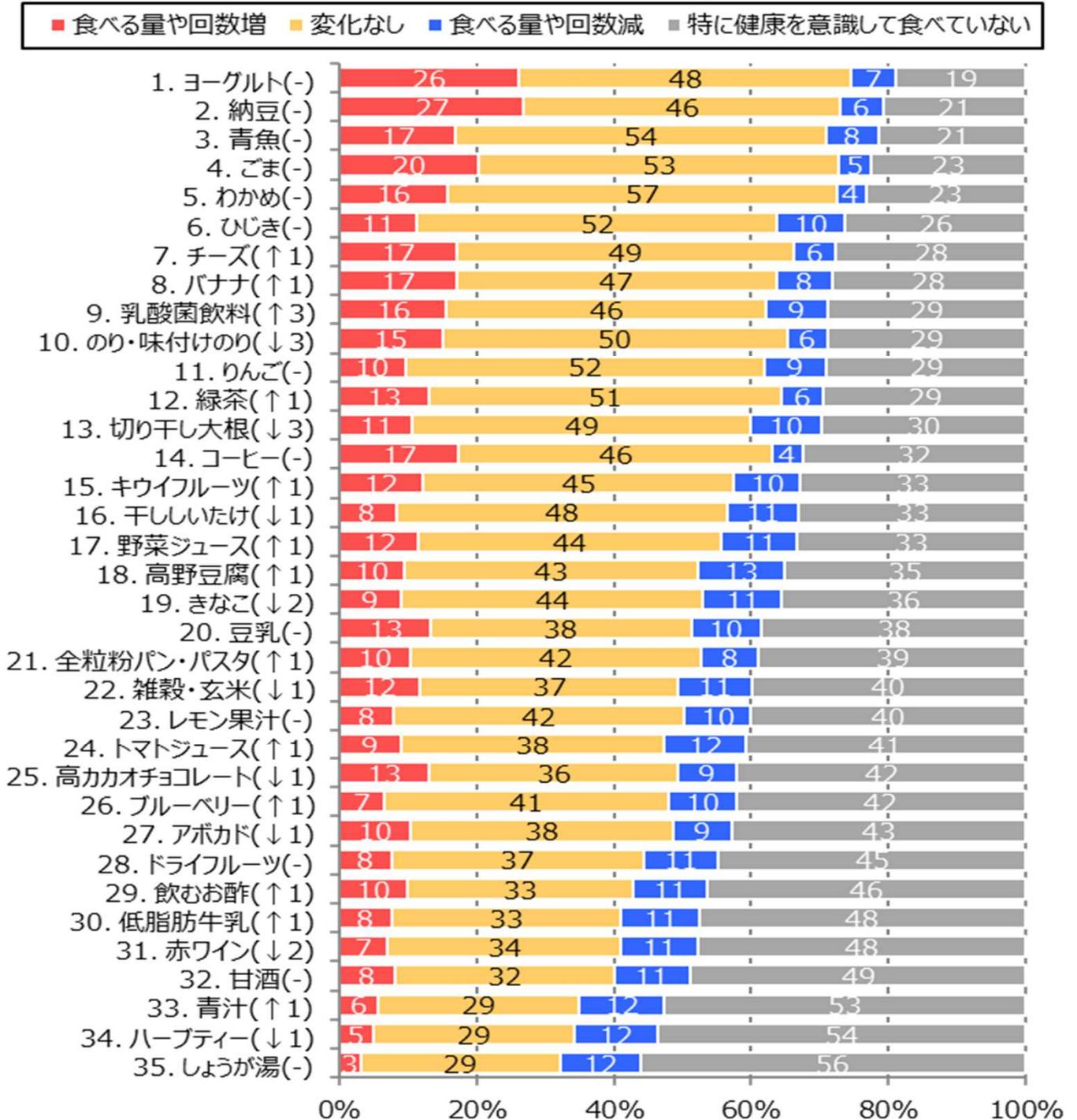
食酢は利用頻度が上がった人が多数いる一方で保有率のランキングでは4ランクダウン。オリーブオイルの好調さはここからもうかがえる。

一方で、利用頻度が減った(青棒) TOP3は、昨年と全く同様に、「カレールウ」、「焼肉のたれ」、「カレー粉」という結果になった。

# 食

## ヨーグルト、納豆は殿堂入り？コロナでも安定の上位を維持！

以下は健康を意識して食べている順で並べています。

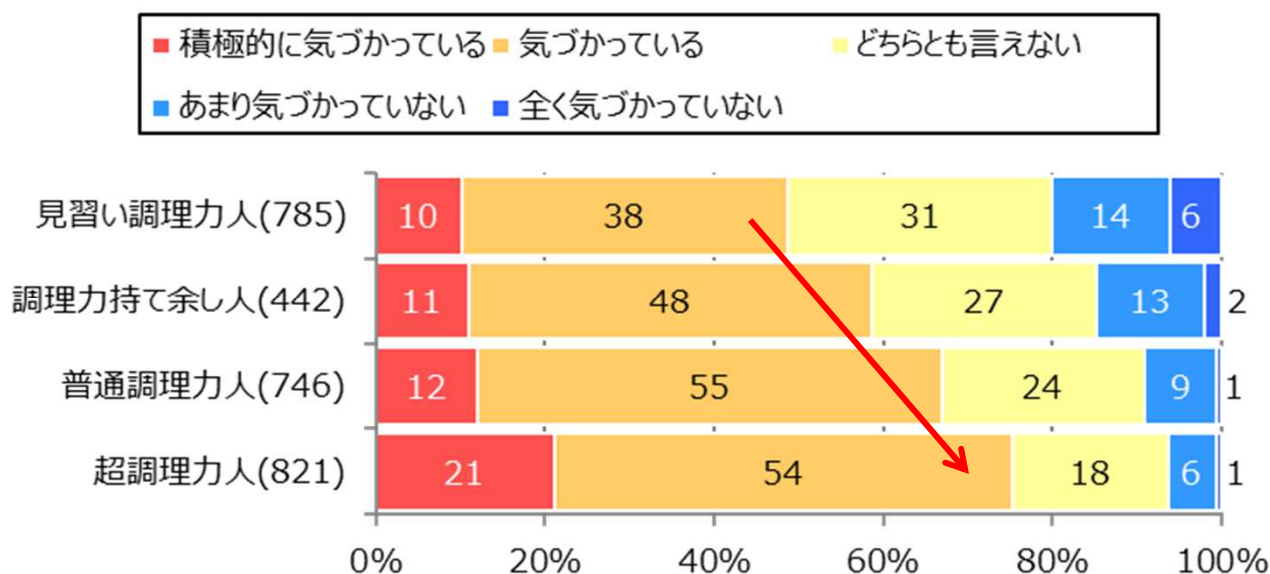


### 【健康を意識して食べる食材の注目箇所】

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・納豆の赤棒の伸び方は昨年に続き圧倒的。もはや定番の位置を確保。  
 コーヒーはコロナ自粛による外食店の休業などもあり家庭で飲む機会が増えたか？  
 青棒は下位になればなるほど伸びている傾向にあるように見える。

料理の腕前が高い人は健康を気づかって生きている！



※四捨五入の関係でグラフの合計が100%になっておりません。予めご了承ください。

【料理の腕前と健康への気遣いに関する注目箇所】

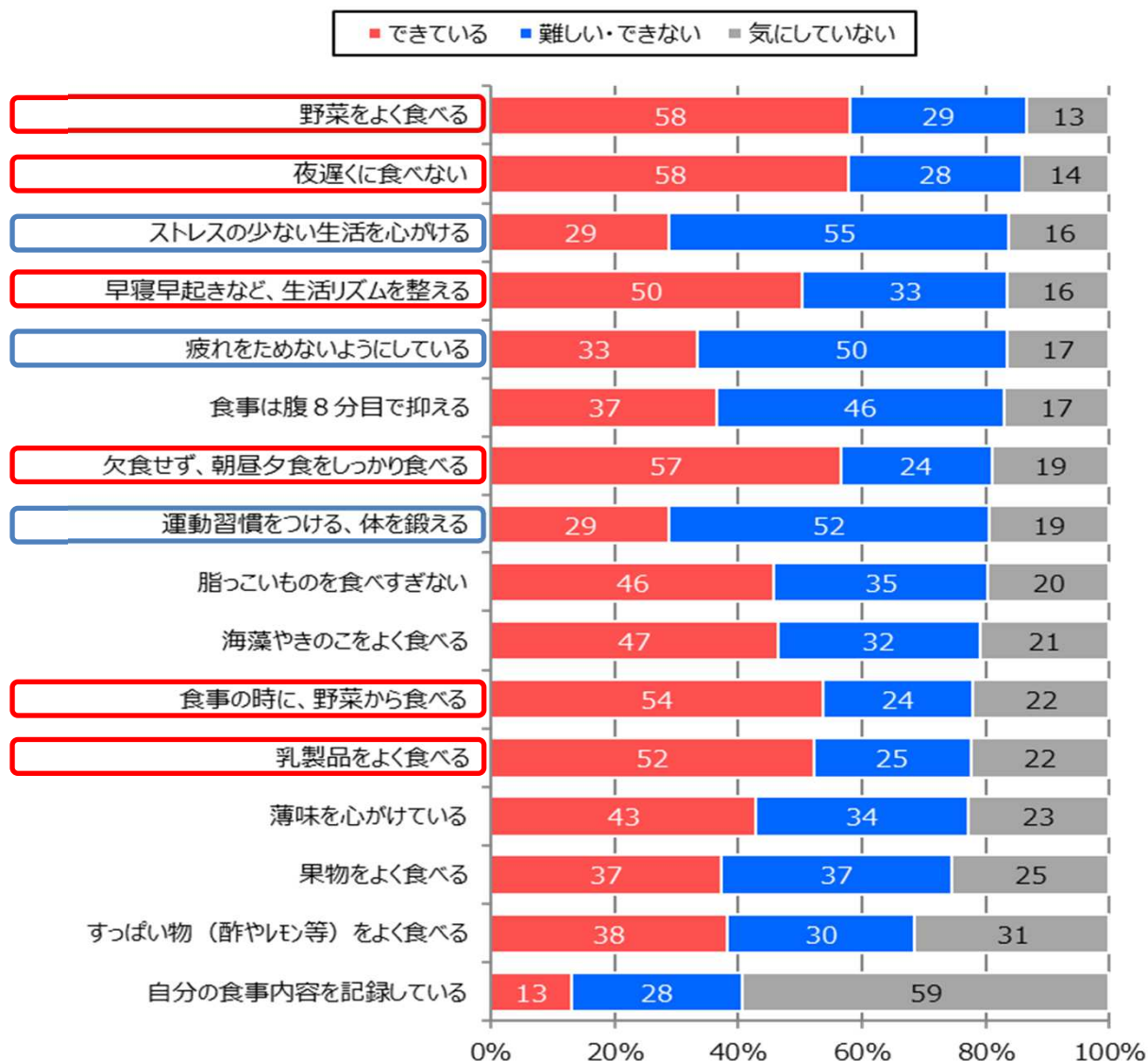
自分の健康を積極的に気づかっている人（赤）+気づかっている人（オレンジ）は矢印の傾きを見れば明らかのように、料理の腕前が上がるにつれて健康への気遣いの比率も上がる。

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、やや気になるのは、「見習い、持て余し、普通調理力人」の3グループを見ると、赤棒において「超調理力人」と圧倒的な差が見える。  
以前は赤棒オレンジ棒も階段状になっていたが、今は赤棒は階段状にならない。  
「（突出して）料理をする人＝超調理力人」と「それ以外」のような分け方をしていくのかもしれない。今後注目していきたい。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年齢別で見ると、健康への配慮は年齢が上がるにつれて配慮する人が増える。しかし、健康かどうかの自己評価は年齢、性別で大きな差が出ない。高齢になっても健康に配慮している人は健康状態が良いことの現れか。
- ✔ 世帯構成で見ると、料理の腕前を構成する要素の「定番メニュー数」も「夕食の品数」も「単身世帯」と「親と同居の二世帯同居」で極めて少ない。
- ✔ 2020年はコロナの流行があったが、今回の調査に回答してくれた人たちは、健康状態の自己評価において、2019年の回答者と大きな差がなかった。

## 食事も生活リズムも昨年より全体的に気をつけている



### 【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。

今年は昨年に比べると赤い□が増えている。

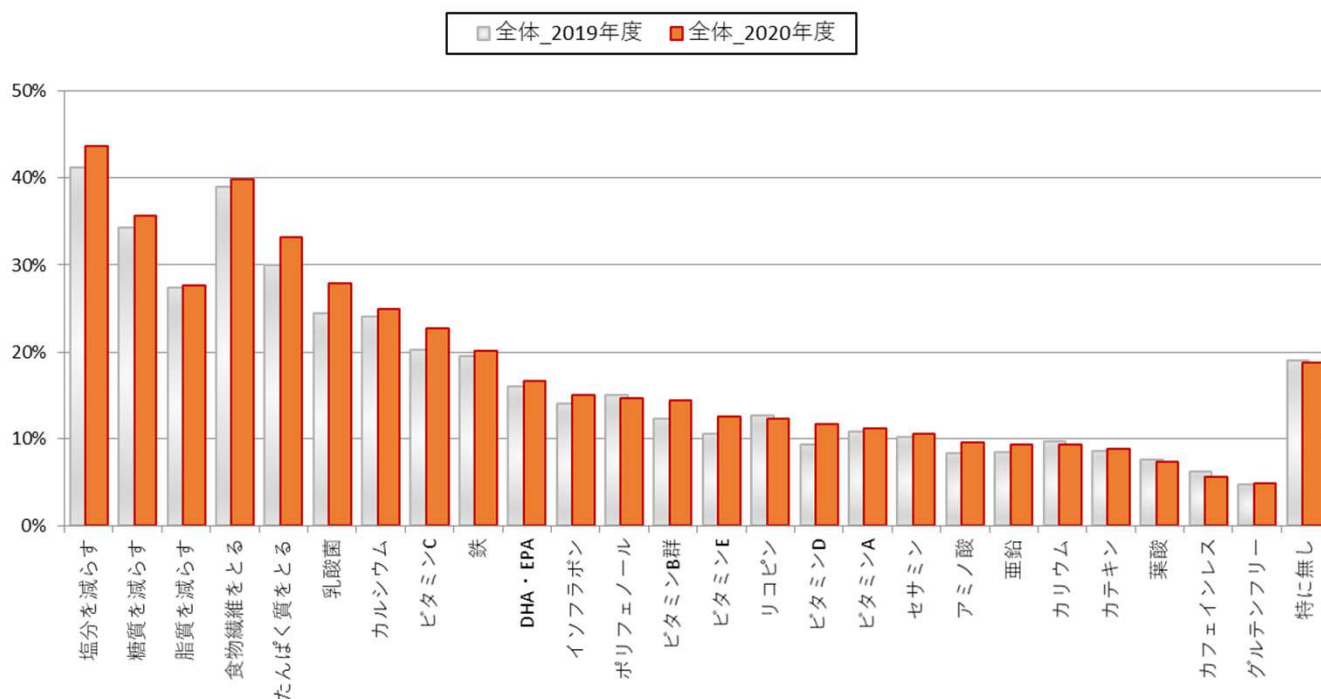
コロナ自粛などの影響もあり全体的に生活リズムが整った影響か、食べ物に関する項目はもちろんだが、「早寝早起き」の「できている」が最も顕著に昨年よりも増える傾向があった。

### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康に配慮している人は圧倒的に普段の食事に気をつけて生きていることがデータから分かる。特に脂っこいものを控える～すっぱい物を食べるまでの項目は健康への配慮の有無で「できている」に倍近いポイントの差がある。
- ✔ 料理の腕前の高い人（超調理力人）は全項目で「できている」比率が高い。



栄養素への注目度が全体的に良い方へ向かっている



【 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。

全体としては「塩分を減らす」、「食物繊維をとる」、「糖質を減らす」がTOP3。ここまでは昨年と同様の傾向。上図でもよくわかるように、殆どの栄養素で灰色の棒よりもオレンジの棒が伸びている。

2019年よりも、栄養素の摂取に注目が集まっていると言えそうだ。

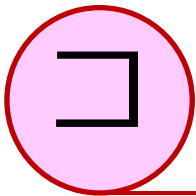
塩分を減らす、たんぱく質をとる、乳酸菌、ビタミンC/D/E/B群などは大きく伸びた。乳酸菌やビタミン類はコロナ禍でメディアが「免疫維持など」で注目した栄養素か。

「特に無し」は相変わらず高い数値に見えるが、こちらについては、「健康に配慮していない」という回答者が圧倒的に票を伸ばす結果となっている。

【その他の指標や切り口から】

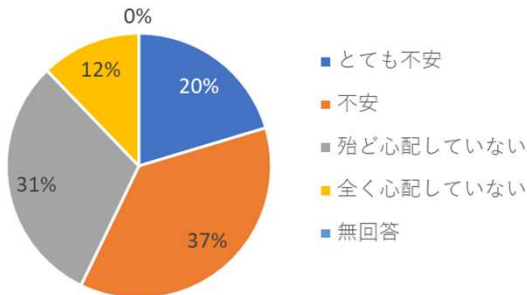
特に20代・30代の女性の注目度が有意に高かった栄養素	グルテンフリー、カフェインレス、たんぱく質、葉酸、鉄
特に40代・50代の女性の注目度が有意に高かった栄養素	鉄、イソフラボン

60代、70代の女性は殆どの栄養素に対して注目度合いが高い。

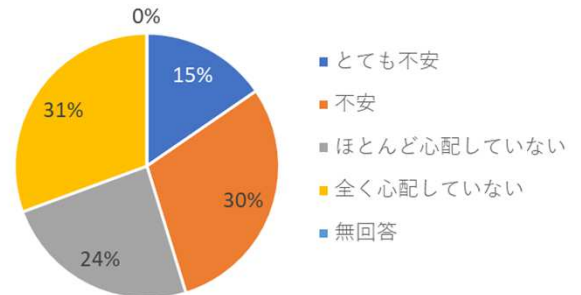


## コロナによる不安度合いが大きいのは行政による感染症対策

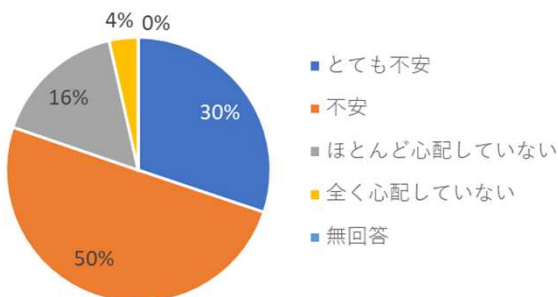
コロナの影響\_雇用・給与等



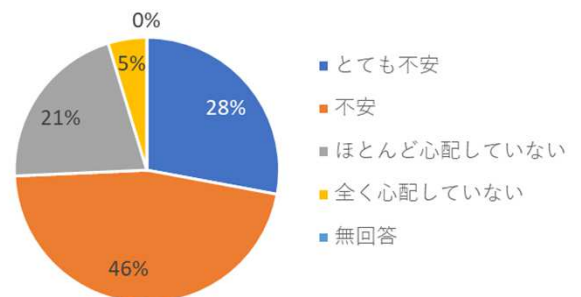
コロナの影響\_就学状況



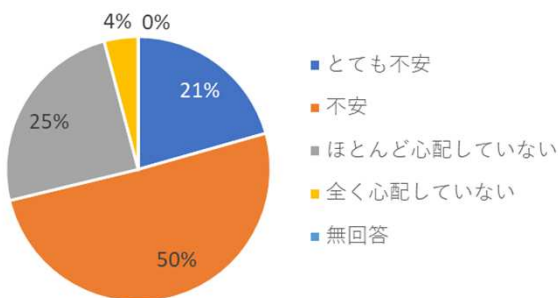
コロナの影響\_行政の感染防止策



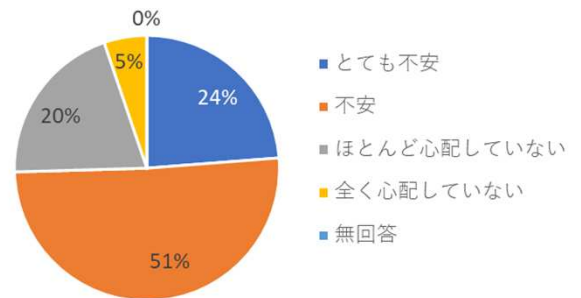
コロナの影響\_行政の補助



コロナの影響\_自分の健康



コロナの影響\_家族の健康



### 【 コロナの影響 注目箇所 】

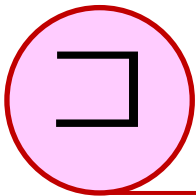
様々な角度から、コロナの影響についての不安度合いを質問している。行政が行う「今後の感染防止策」については8割の人が不安を感じている。「行政の補助」、「自分の健康」や「家族の健康」も不安は7割にのぼる。

「雇用や給与」については6割弱と上記よりはやや低く、「殆ど心配していない」も3割以上と高い数値になっている。雇用や給与については、健康に比べれば、まださほど深刻に不安を感じていない様子。

### 【 その他の指標や切り口から 】

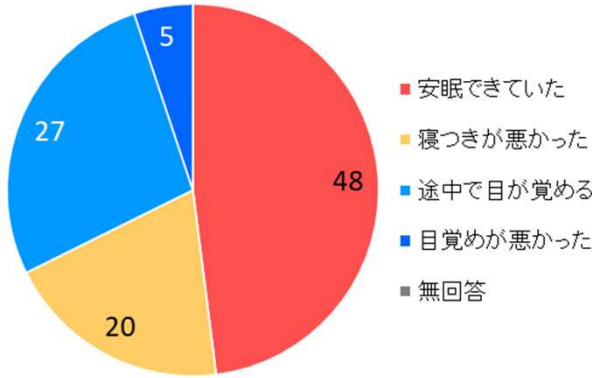
✔ 家族の健康がとても不安という人は、「親と同居」している家族で有意に高い。



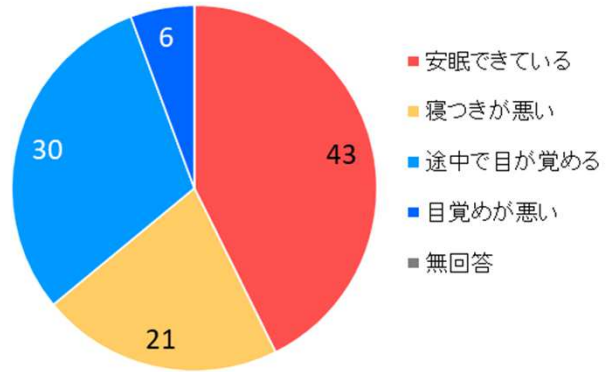


## コロナの影響で「睡眠の質」はやや悪化している

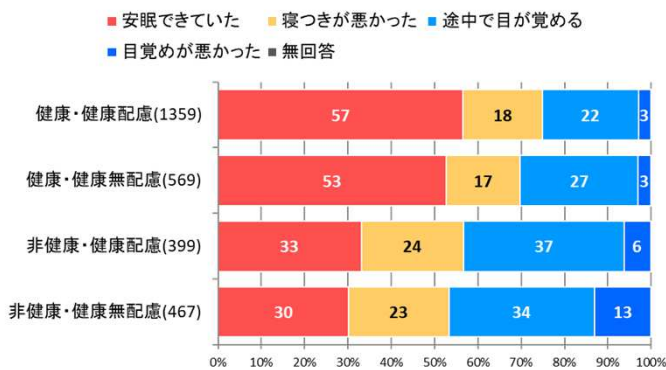
### コロナの影響\_睡眠の質(コロナ前)



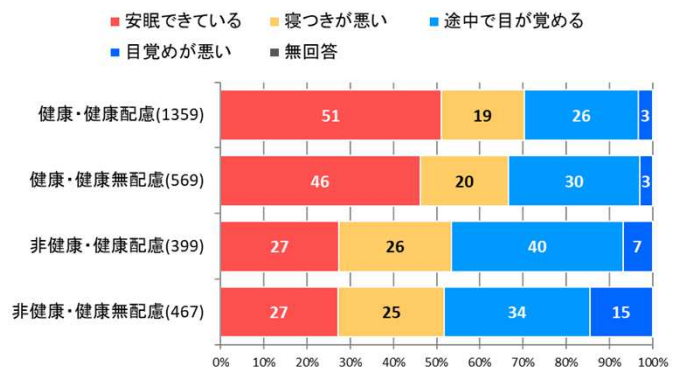
### コロナの影響\_睡眠の質(コロナ後)



### 睡眠の質\_コロナ前 (健康状態別)



### 睡眠の質\_コロナ後 (健康状態別)



### 【 コロナ前後の睡眠の質への影響 注目箇所 】

コロナの前後で睡眠の質に影響があったかどうかを質問している。

上図の円グラフ(全体)では「安眠できていた・いる」が約半数。次いで「途中で目が覚める」人が3割ほどで続く。

前後の比較では、全体で大きな変化はなかったが、安眠できているが5point減少し、「寝つきが悪い」、「途中で目覚める」、「目覚めが悪い」にまんべんなく移行しているようだ。

この結果を、健康状態\*健康意識別のグループで見ると興味深い。

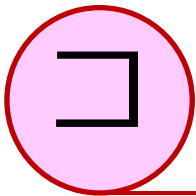
もともと健康状態を「非健康」と回答しているグループはおしなべて睡眠の質にも問題を感じていることが多いようだ。

### 【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年代別で大きな特徴は出ていないが、前後の変化を見ていると、50代女性において「コロナ後に途中で目が覚める」と回答した人が増えている。

※本調査では、コロナ前後の睡眠時間の変化も聞いている。

睡眠時間においてはコロナ前後での大きな変化は起きていない結果となった。

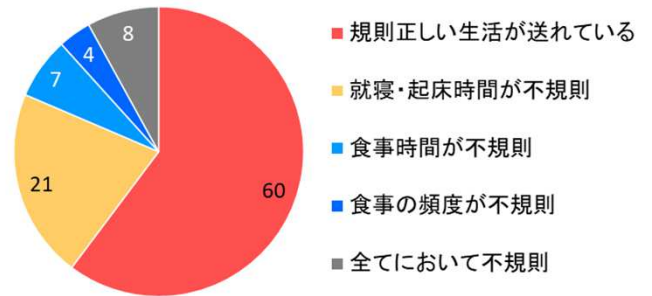


# コロナ自粛ですこしだけ規則正しい生活が送れるようになった？

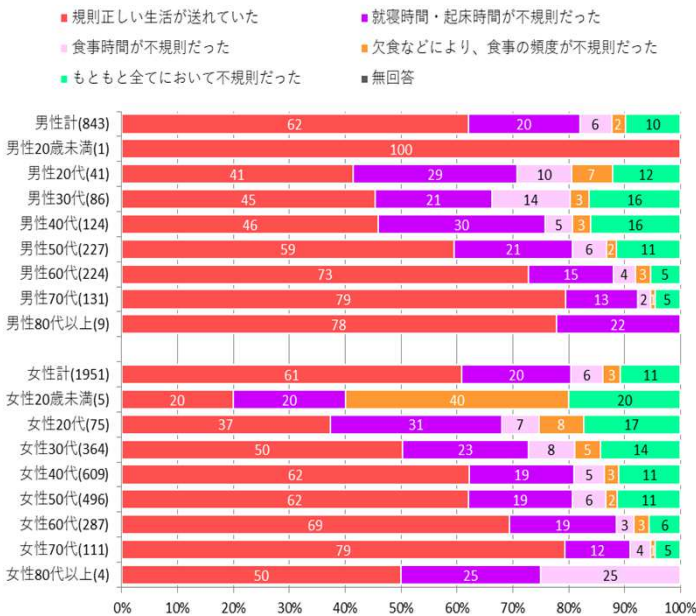
### コロナの影響\_規則正しい生活(コロナ前)



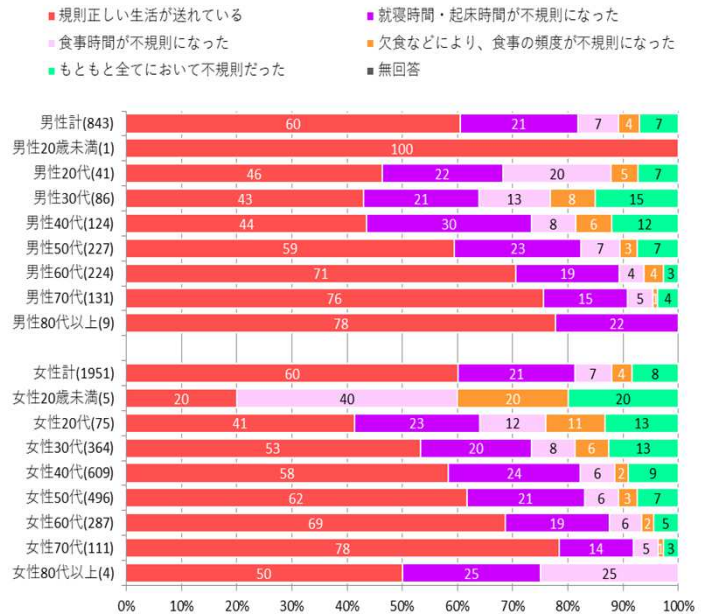
### コロナの影響\_規則正しい生活(コロナ後)



### 規則正しい生活\_コロナ前 (性年代別)



### 規則正しい生活\_コロナ後 (性年代別)



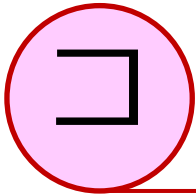
※男女ともに「20歳未満および80代以上」はn数が少ないため、参考としてご覧ください。

## 【 コロナ前後の規則正しい生活への影響 注目箇所 】

規則正しい生活がおくれていたかどうかについて質問している。  
上図の円グラフ（全体）ではコロナ前後でさほど大きな変化は起きていないようだ。性年代別で見ても大きな変化はないように見えるが、コロナ後の方が「もともと全てにおいて不規則」という回答がわずかではあるが減少している。

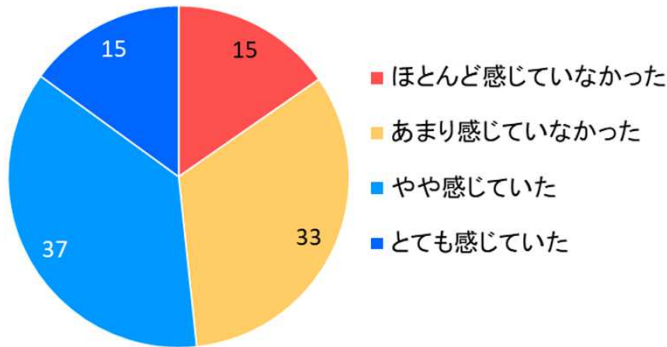
### 【その他の指標や切り口から】

- ✓ 規則正しい生活については、「きちんと料理をする人（＝超調理力人）」、「健康＊健康配慮」グループがいずれも他のグループよりも規則正しい生活を送っているようだ。

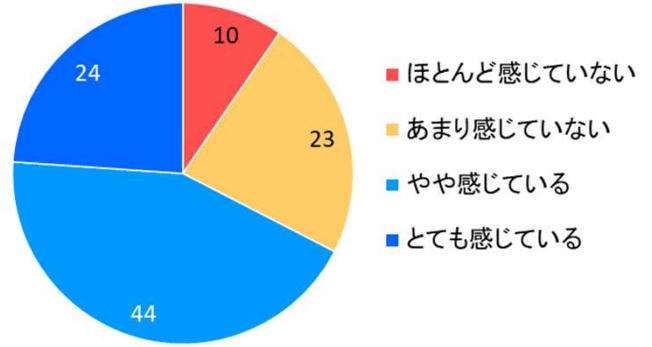


## コロナでより強くストレスを感じる。原因は健康、経済、将来。

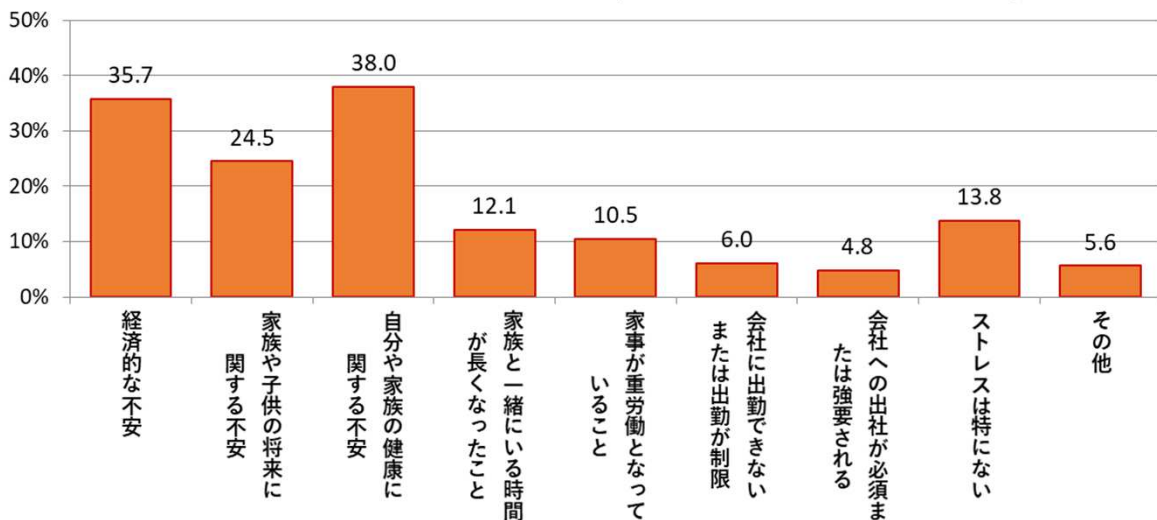
コロナの影響\_ストレス(コロナ前)



コロナの影響\_ストレス(コロナ後)



コロナの影響で受けているストレスの原因 (もっとも影響が強いものを1つ選択)



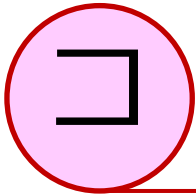
※四捨五入の関係で円グラフの合計が100%になっておりません。予めご了承ください。

### 【 コロナ前後のストレスへの影響と原因 注目箇所 】

コロナ前後のストレス状態の変化とその原因について質問している。上図の円グラフ(全体)では今回質問した前後比較の中で最も大きな変化が起きている。コロナ前後でストレス状態に変化がなかった人は全体の60%。その他の睡眠や規則正しい生活は80%の人が変化がなかった(良い人は良く、悪い人は悪いも変化なしと捉える)ことを考えると、もっとも大きく悪化しているのがストレス状態と言える。その原因については、「自分や家族の健康」、「経済的な不安」、「家族や子供の将来」がTOP3。

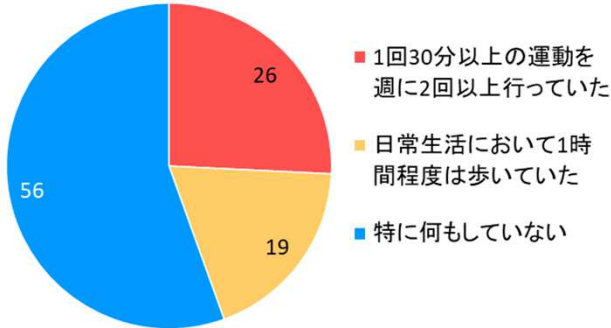
### 【 その他の指標や切り口から 】

- ✔ 健康状態 \* 健康への配慮の切り口で見ると、「非健康 \* 健康配慮」グループの人がコロナ前後でとても強くストレスを感じているようだ。



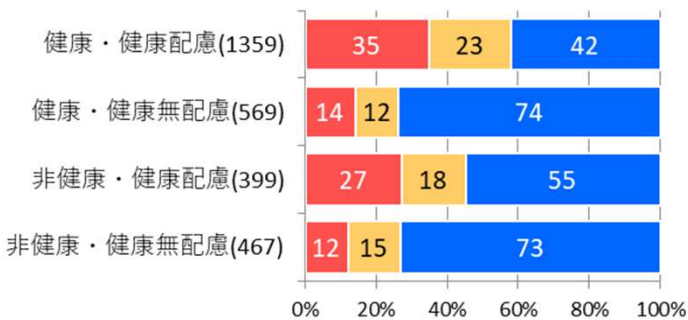
## 健康への配慮の有無が日頃の運動習慣を大きく左右する

コロナの影響\_運動(コロナ前)

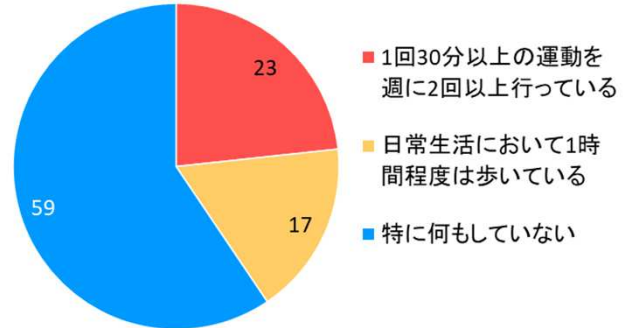


日常的な運動習慣\_コロナ前(健康状態別)

- 1回30分以上の運動を週に2回以上行っていた
- 日常生活において1時間程度は歩いていた
- 特に何もしていない

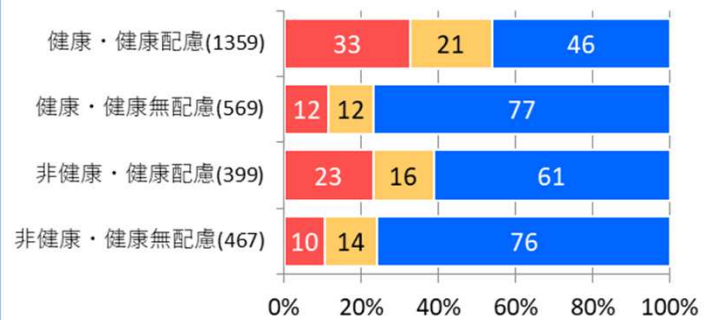


コロナの影響\_運動(コロナ後)



日常的な運動習慣\_コロナ後(健康状態別)

- 1回30分以上の運動を週に2回以上行っている
- 日常生活において1時間程度は歩いている
- 特に何もしていない



※四捨五入の関係で円グラフの合計が100%になっておりません。予めご了承ください。

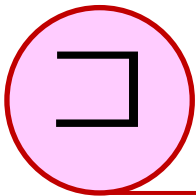
### 【 コロナ前後の運動習慣の変化 注目箇所 】

コロナ前後で日常的な運動習慣の変化について質問している。上図の円グラフ(全体)ではコロナ前後で運動習慣に大きな変化が起きていないことが分かる。自粛などの影響もあり、やや「何もしていない」が増加。これを「健康状態\*健康への配慮別」のグループで分解してみたのが下図。こうしてみると、「健康に配慮している群」と「健康に配慮していない群」では明らかに運動習慣に差が出ていることがわかる。

### 【 その他の指標や切り口から 】

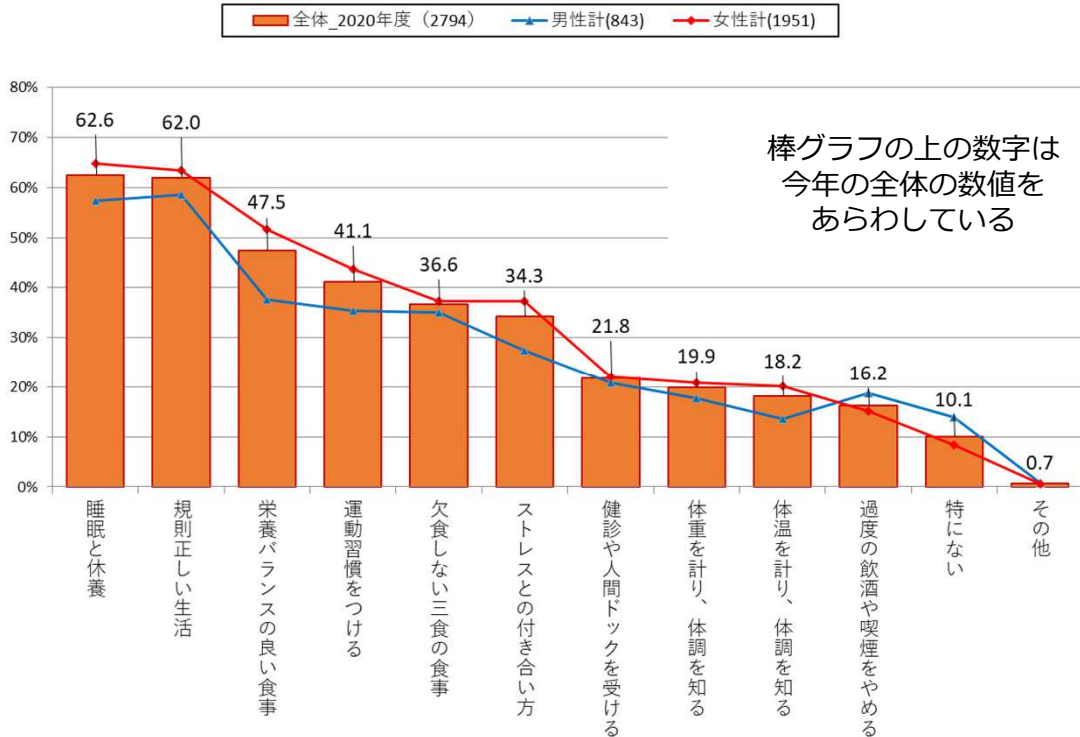
- 地域別でみると、コロナ前は圧倒的に関東に住んでいる人の「運動量が多く」かつ「特に何もしていない」の比率が低いことが見てとれたが、コロナ後の現在では、他の地方同様に関東在住者も差がつかない結果となった。東京を中心としてコロナの感染者が多かったこともあり、運動習慣としての歩行などが大きく減少したか。



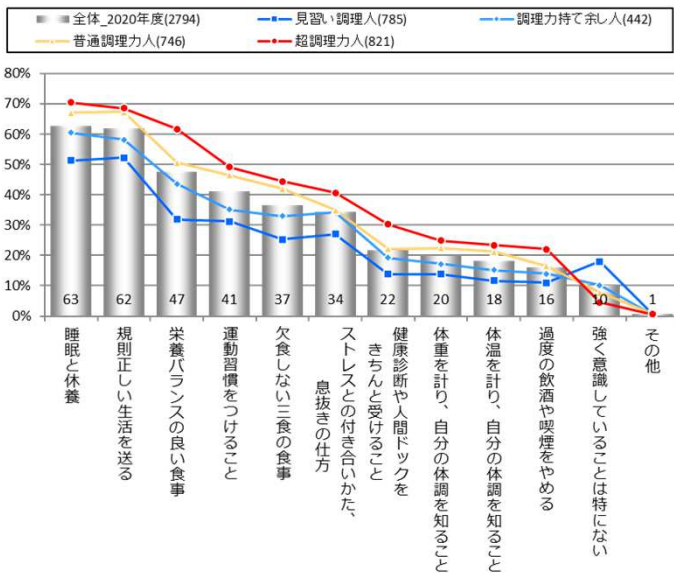


# Withコロナ時代 これからの健康生活に大切なこと

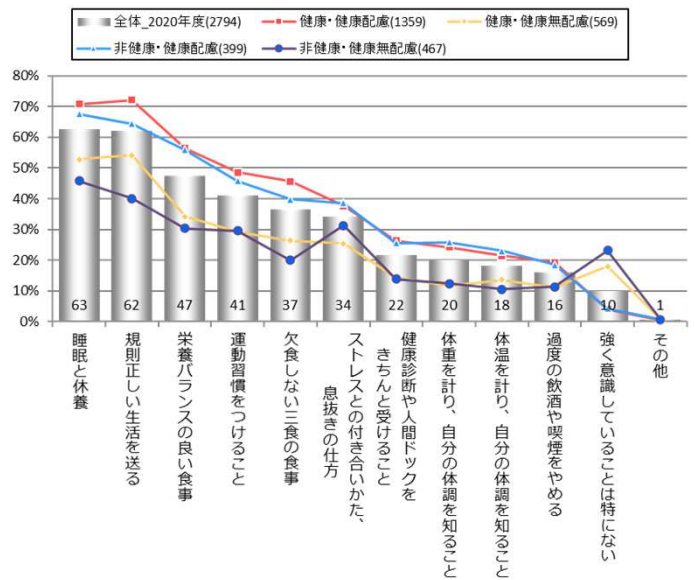
## 今後、健康的な生活を送る上で大切だと実感していること（複数回答）



## 今後大切だと実感していること（料理の腕前別）



## 今後大切だと実感していること（健康状態別）



## 【 今後、健康的な生活を送る上で大切だと実感していること 注目箇所】

withコロナ時代に健康的な生活を送る上で大切だと実感していることについて質問している。おしなべて女性の方が意識が高い。飲酒や喫煙のみ男性の方が意識しているようだ。料理の腕前別では「栄養バランス」において、料理をする群としない群で差が大きく、「健康状態\*健康への配慮」では健康への配慮の有無で結果が大きく二分することになった。

## 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

2020年 12月吉日