

健康と食、栄養に関する調査



2025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Wellmiraが協同で実施した調査です。

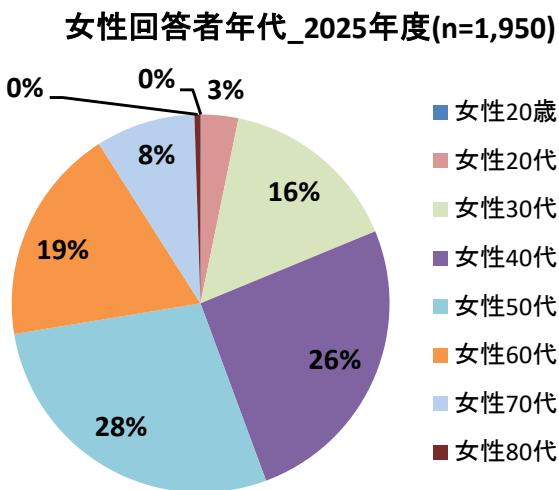
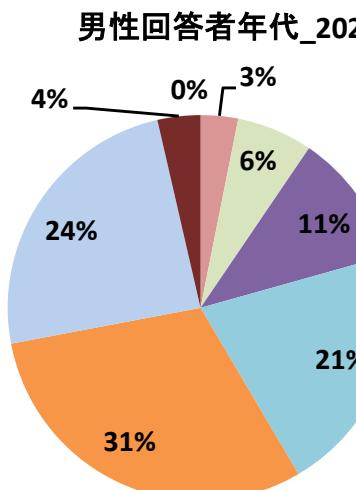
◆ 調査の目的

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、2,783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	2025年6月26日～7月6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、ぐるっぱ会員
◆有効回収数	2,783サンプル
◆設問数	全29問
◆調査主体	株式会社Wellmira
◆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2,783名。男女比は男性30%、女性が70%と女性が多い。年代別に見ると男性は50～70代が多く、女性は40～50代が多い。

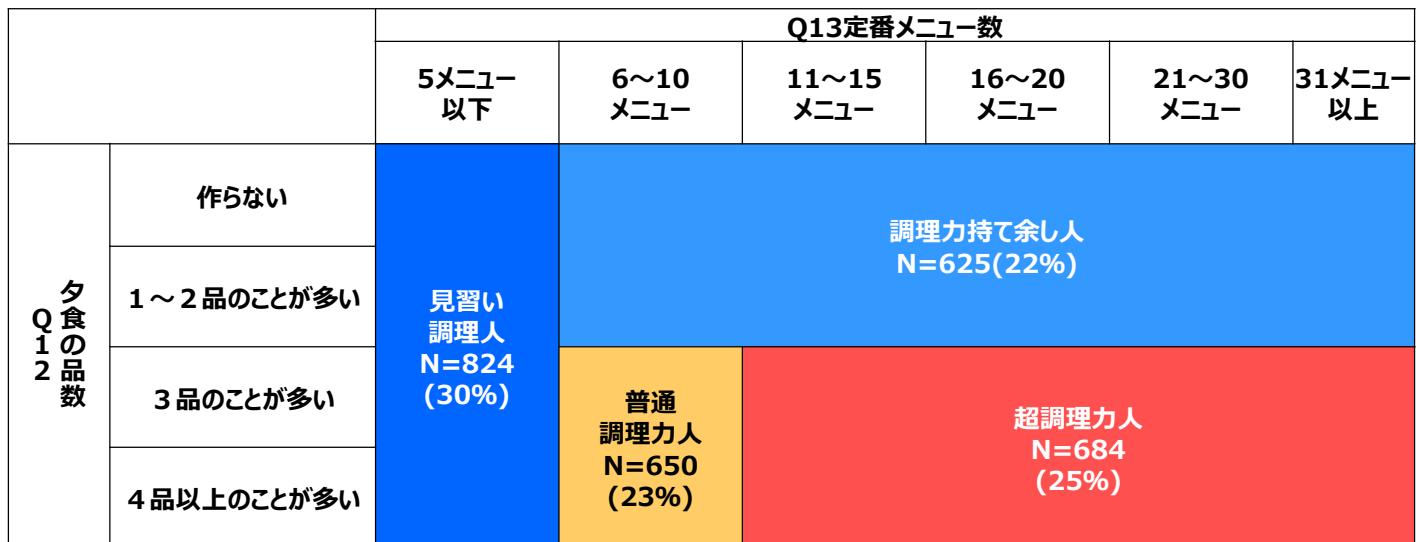
※全編をご覧いただくにあたり、年代別集計で使用している男女の20歳未満および80代以上はn数が極端に少ないため参考データとしてご覧ください。

◆ 調査結果をご覧いただけにあたり

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つ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。

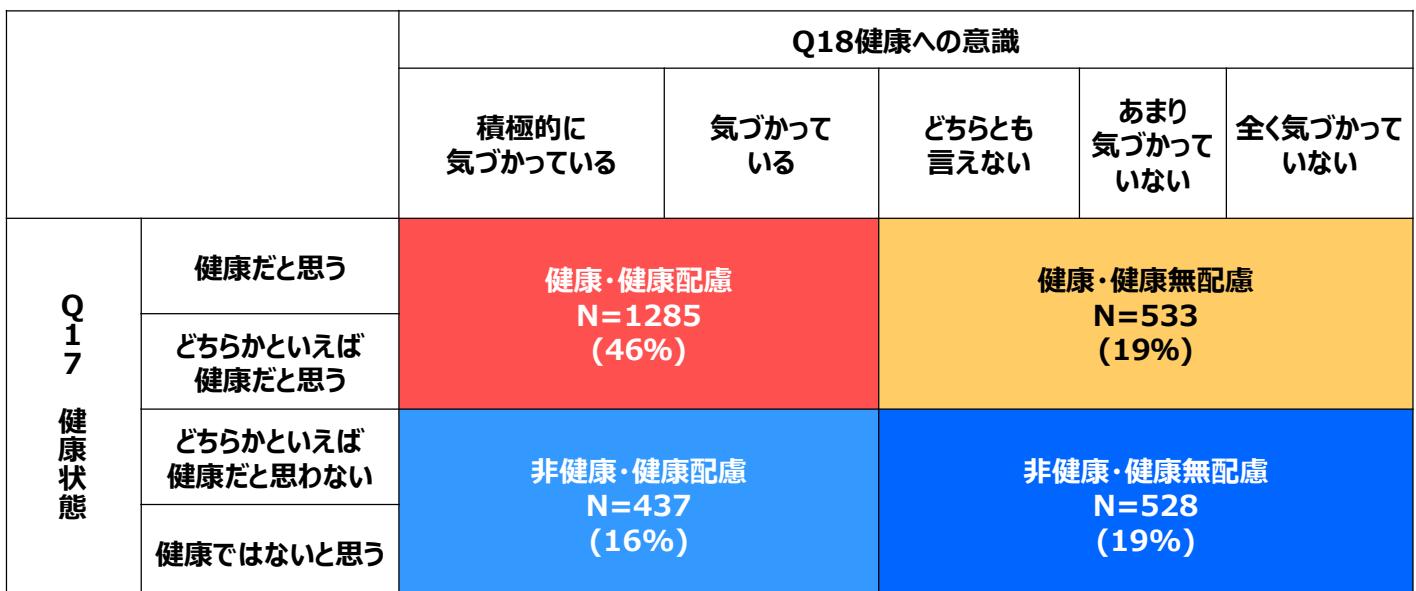
※本書では、以下の切り口で注目すべき特徴が出た質問に関してのみ結果を掲載しています。

① 調理力（＝料理への向き合い方）指標：以下の4グループを設定



※赤色の超調理力人は、定番メニューが多く夕食に並ぶ品数も多い。つまり、しっかり料理をする人たち。一方、青色の見習い調理人は定番メニュー数が少ない。

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

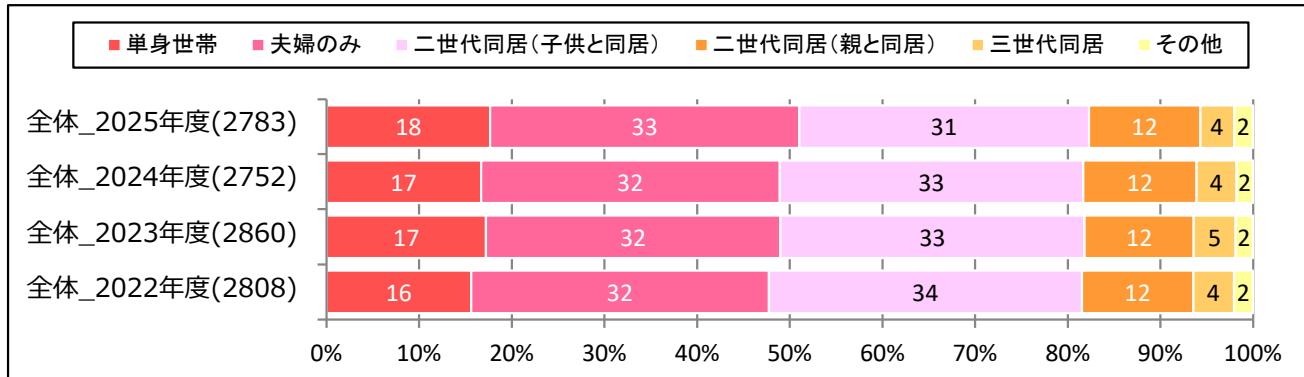


※赤色の健康・健康配慮は健康状態も良く、健康にも配慮している人。反対に青色の非健康・健康無配慮は、健康状態もあまりよくないにもかかわらず健康への配慮もない人。多くの調査結果において、「健康状態」よりも、「健康へ配慮しているかどうか」で結果が大きく変わる傾向にある。

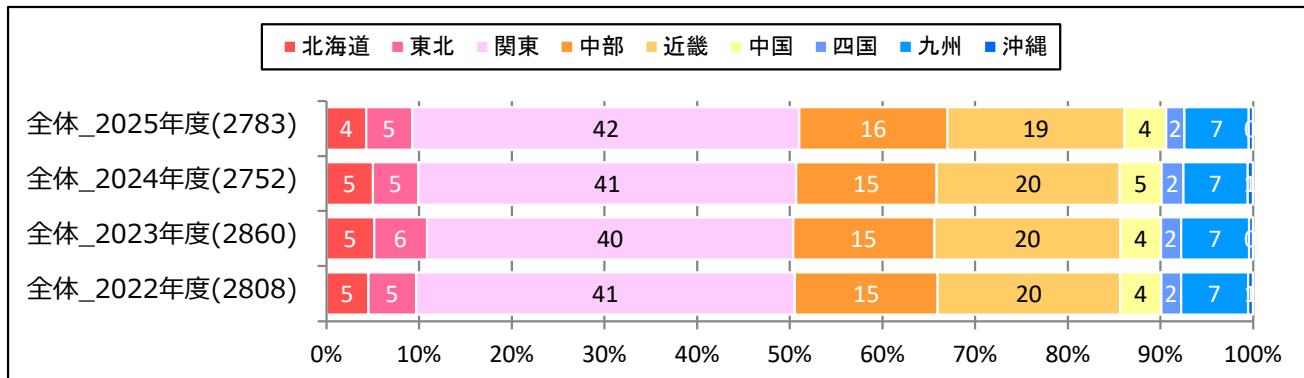
◆ 調査結果をご覧いただけにあたり

③ その他、分析軸としてデータを保持している項目：家族構成別／地域別／職業別／BMI別

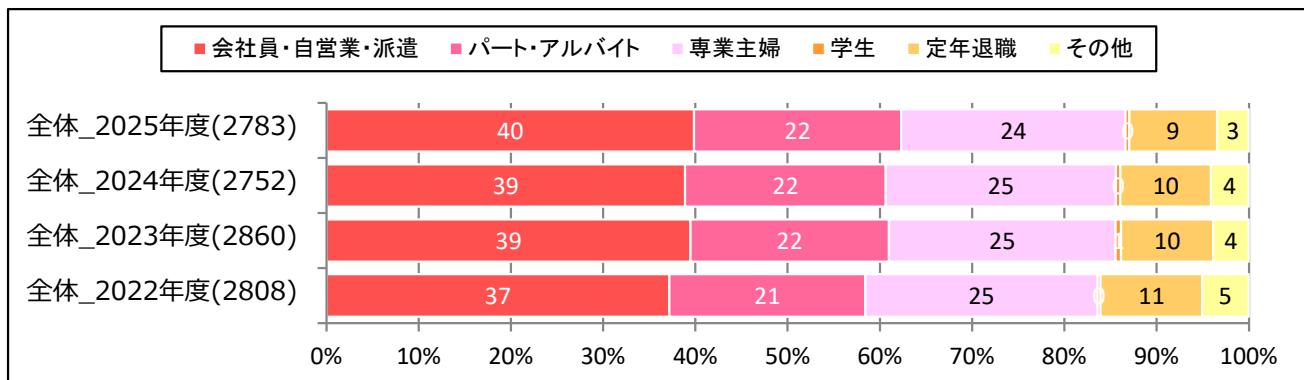
■ 家族構成別



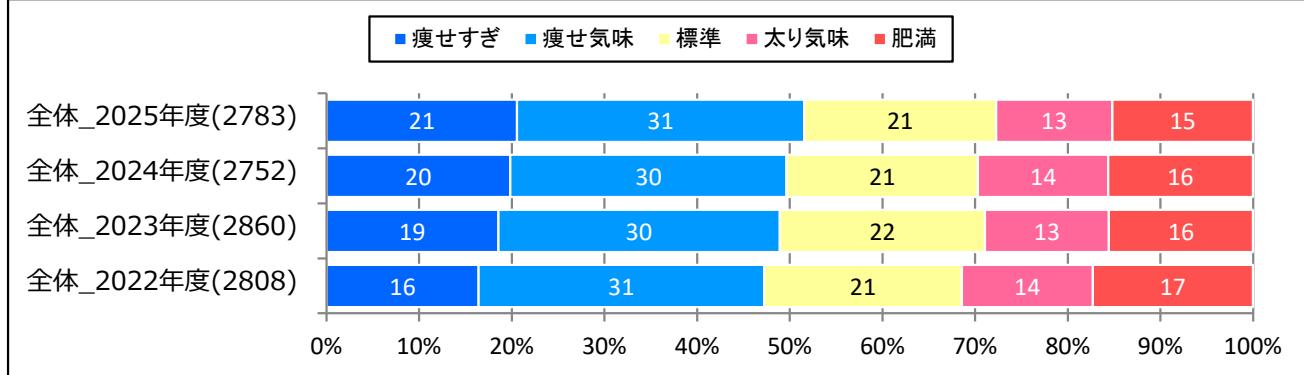
■ 地域別



■ 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 : 塩/油/醤油/味噌、最も保有している種類が多いのは?
- 2) 栄養 : 減塩、食物繊維摂取、たんぱく質摂取、最も実施率が高いのは?
- 3) 健康 : 日頃の健康的な生活習慣で実践しやすいものは?

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・油の種類 ... 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



栄養の章 (12~23P)

- ・注目している栄養素 ... 12P
- ・注目している栄養素_BMI別 ... 13P
- ・栄養素の働き(解説) ... 14P
- ・減塩について ... 15P
- ・減塩で取り組んでいること ... 16P
- ・減塩のきっかけ ... 17P
- ・食物繊維摂取について ... 18P
- ・食物繊維摂取で取り組んでいること ... 19P
- ・食物繊維摂取のきっかけ ... 20P
- ・たんぱく質摂取について ... 21P
- ・たんぱく質摂取で取り組んでいること ... 22P
- ・たんぱく質摂取のきっかけ ... 23P



健康の章 (24~25P)

- ・自分の健康状態と調理力の関係 ... 24P
- ・気をついている健康習慣 ... 25P

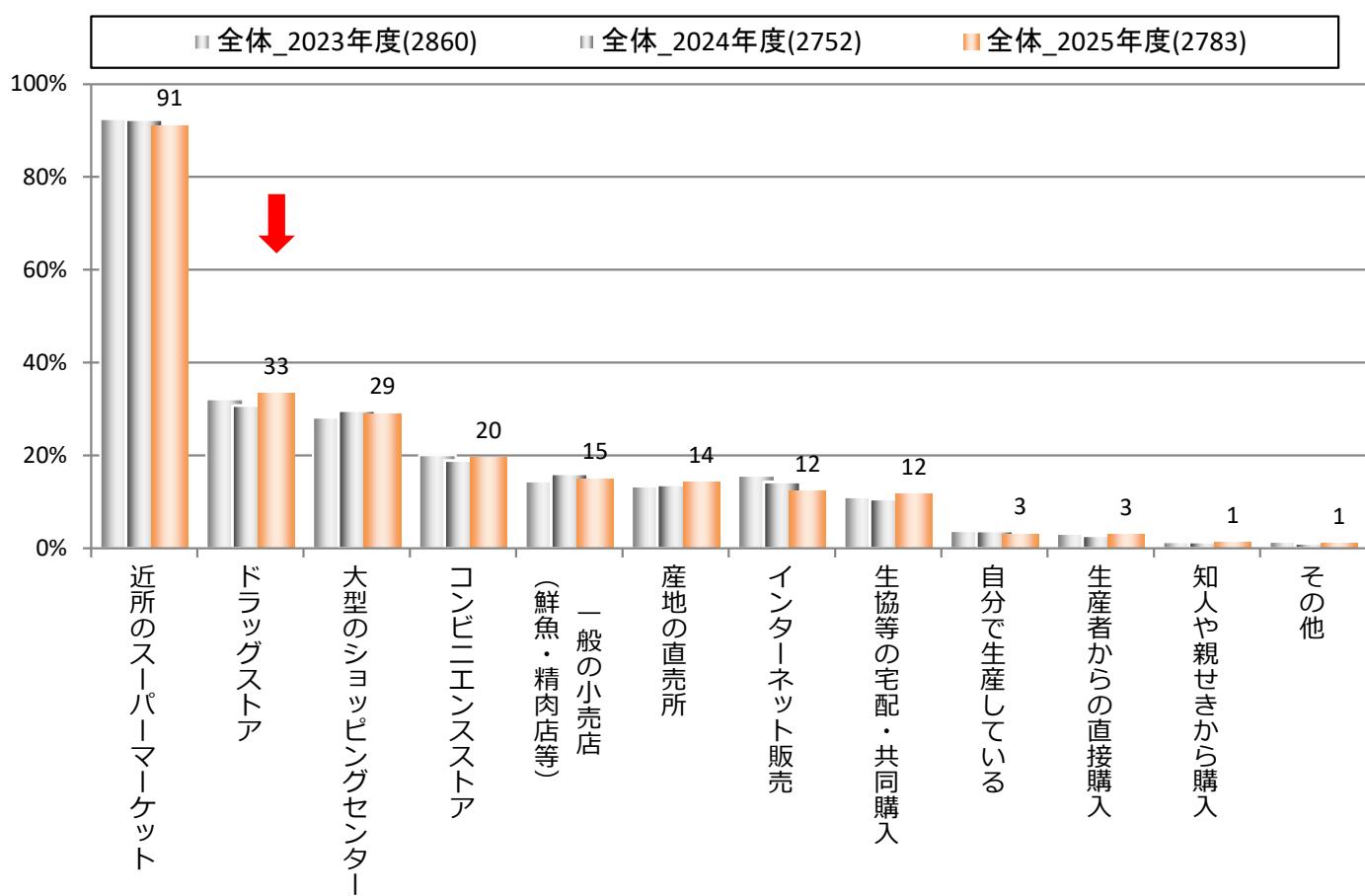


付録 おまけの章 (26~28P)

- ・減塩者/食物繊維摂取者/たんぱく質摂取者の重なり ... 26P
- ・減塩者の調味料保有と健康食材摂取 ... 27P
- ・調理力の差で調味料の保有にも大きな差が? ... 28P

質問：普段の食材の購入場所を教えてください

近所のスーパーが圧勝、次点はドラッグストア



【食材購入場所に関する注目箇所】

上図の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が圧勝の結果となった（91%）。一方で2位争いはし烈な結果となっている。ドラッグストアの伸長が止まらない。3年前までは不動の2位の座を守っていた「大型のショッピングセンター」が3年前頃から「ドラッグストア」に逆転され、徐々にその差を広げてきている。

ドラッグストアでの買い物状況が伸びている地域は中部・中国・四国・九州地方。ドラッグストアは上図では33%だが、中部41.3%、中国42.4%、四国52.7%、九州48.7%と地域によっては上図よりも更に支持されているようだ。

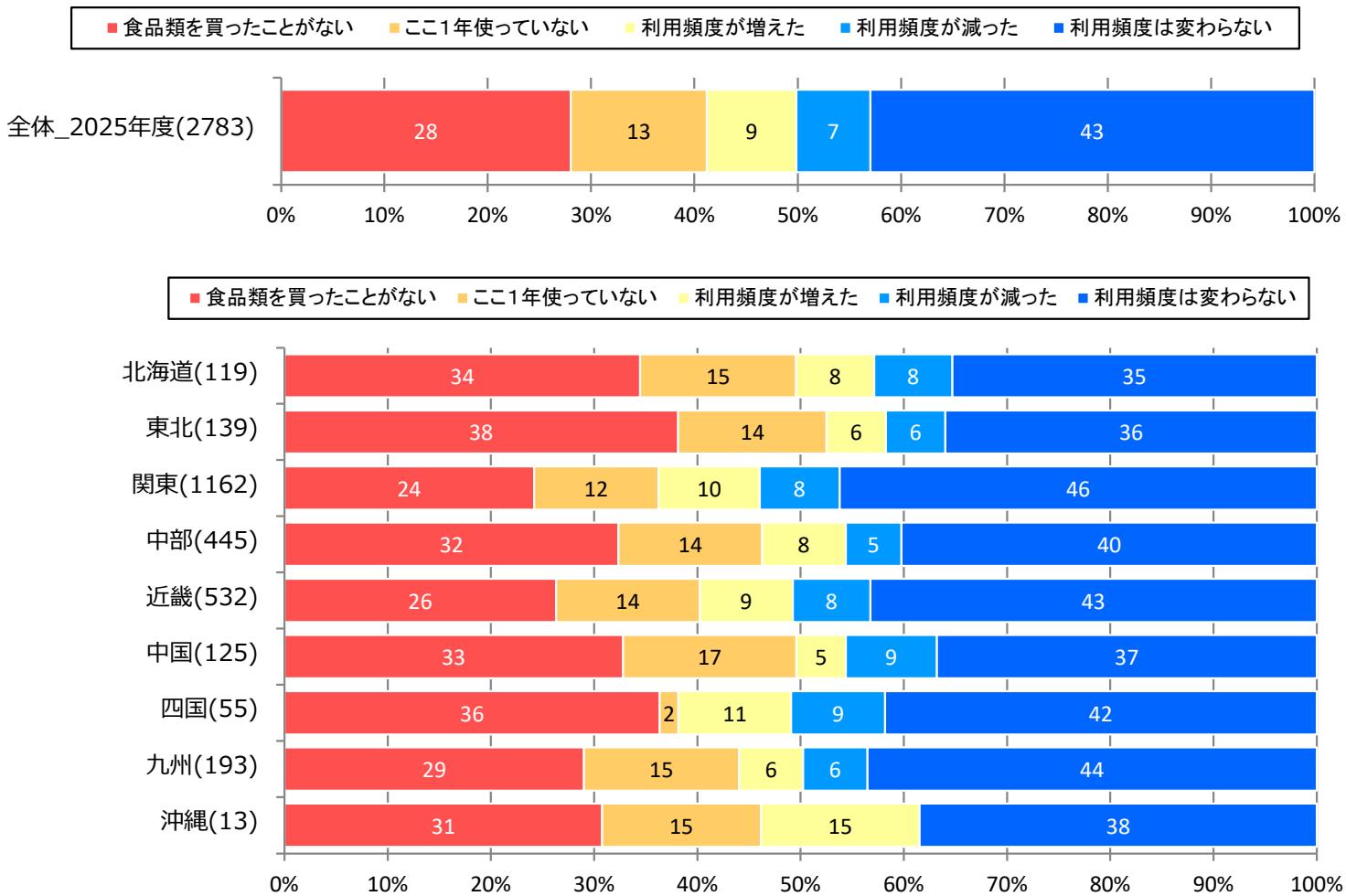
【その他の指標や切り口から】

- ✓ 3Pでまとめた料理への向き合い方グループ（調理力別）でみると「（料理をしっかりする）超調理力人」群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、多様なお店や宅配などを活用して料理をしている様子。
- ✓ 同様に3Pでまとめた健康状態＊健康意識別では、健康状態が良く・健康にも配慮している群は、大型ショッピングセンターと直売所、一般小売店、生協の利用が有意に高く、いろいろなところで食材を購入していることがわかる。



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

食品のインターネット購入は関東地方が最も利用している



【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。

地域別では、関東地方と近畿地方、四国地方でよく使われていることがわかる。

上記の3地域は他の地域に比べても赤+オレンジの棒の長さが短い。

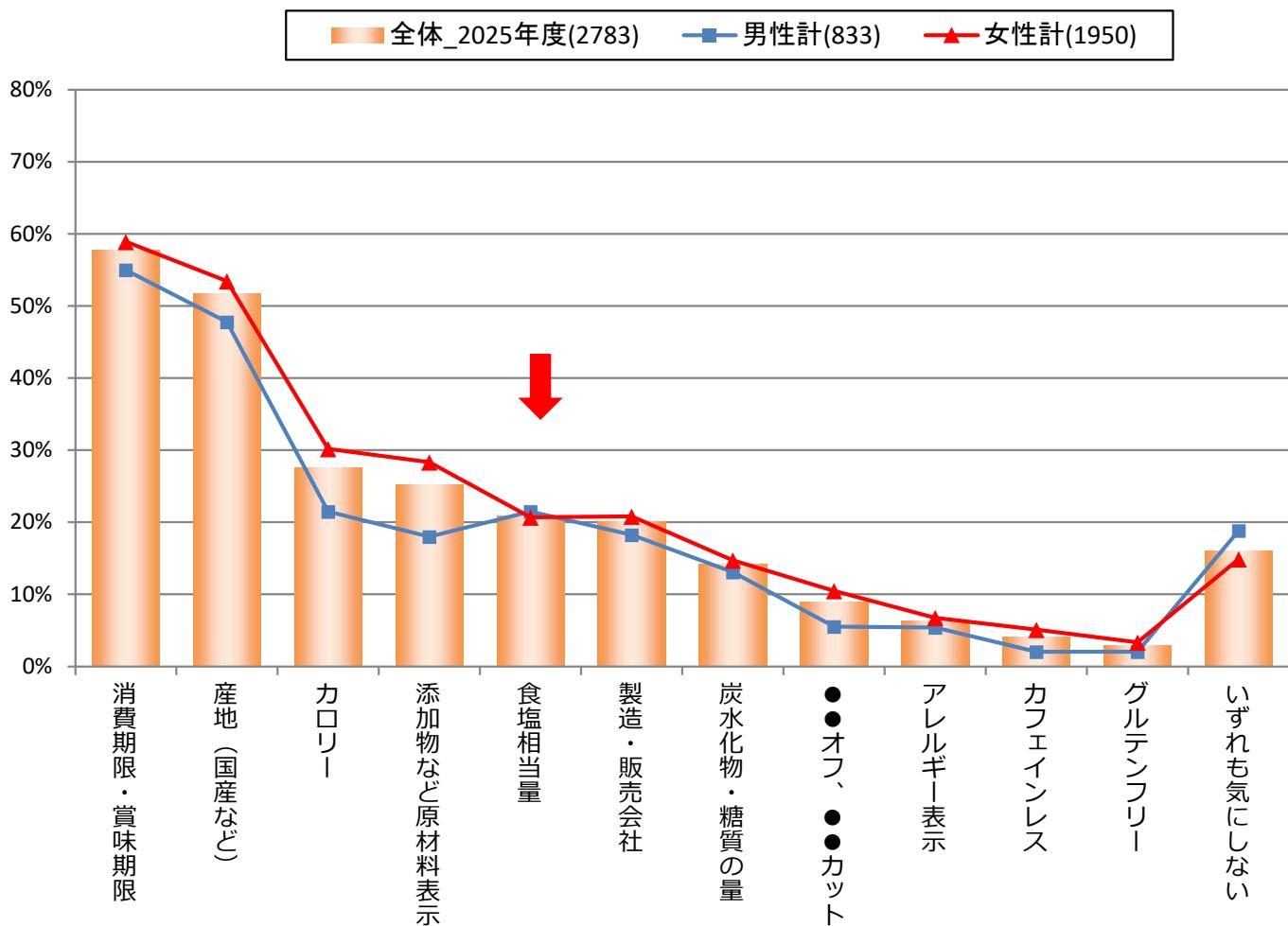
ただし、上記の中で四国だけは赤の「食品類をインターネットで買ったことがない」が非常に高く、「使わない人は使わない！」という傾向もあるか。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 健康状態と健康への配慮でみると、「（健康状態にかかわらず）健康に配慮している」群がインターネット購入をやや積極的に利用している。
- ✓ 性年代別でみると、「20代女性」と「40代女性」でネット購入が最も利用されているようだ。

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

「食塩相当量」だけは女性より男性が注目している



【商品パッケージの注目箇所】

全体で見ると「消費期限・賞味期限」と「産地」に多くの票が集まるのは過去数年の調査結果と変わらない。

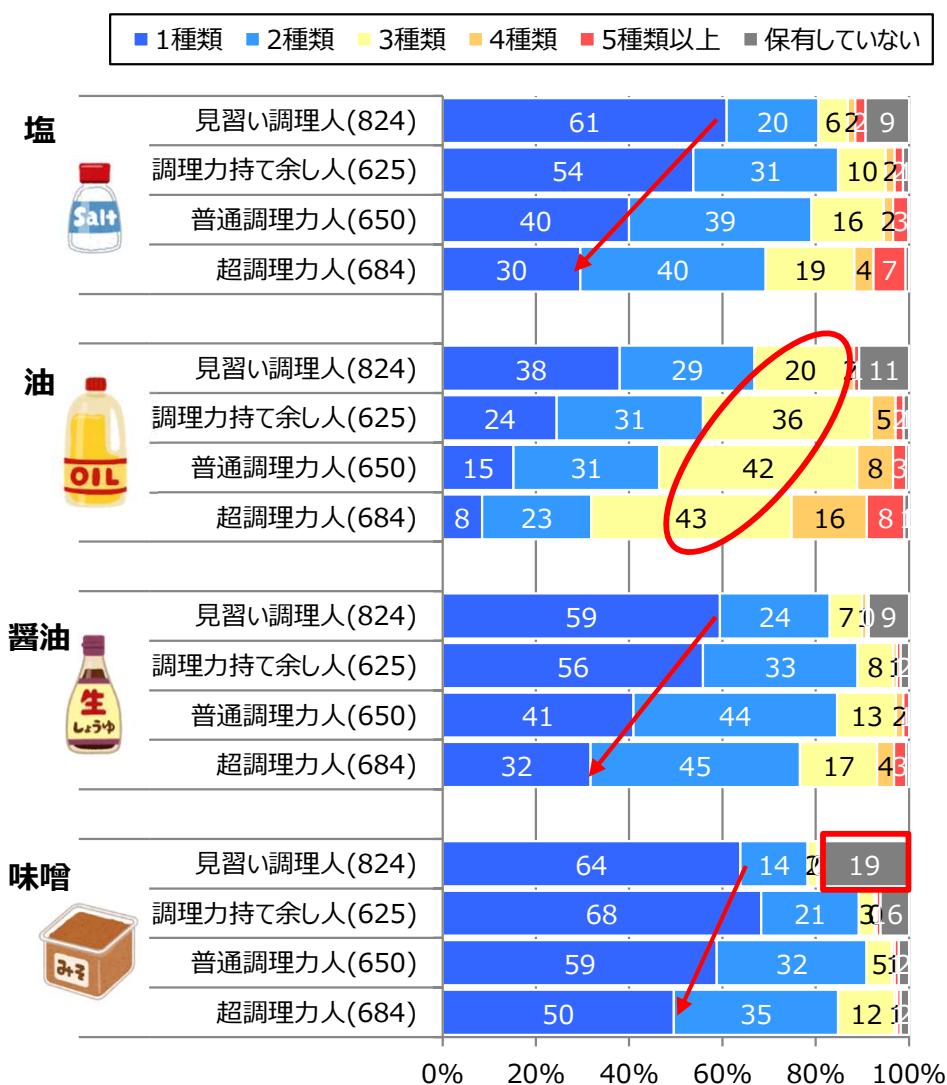
男女別の折れ線グラフを見ると興味深い。おしなべて男性の青い線よりも女性の赤い線の方が高い数値でパッケージへの注目度が高いことがわかるが、上図の赤い矢印で示した「食塩相当量」についてのみ、わずかだが男女が逆転する。男性は「カロリー」、「原材料表示」への注目度が低い傾向もみてとれる。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 「健康・健康配慮」群と「非健康・健康無配慮」群では、「賞味期限」、「産地」、「カロリー」、「食塩相当量」などで10%以上の差が開くが、特に「産地」においては20%以上の差が開いている。
- ✓ 経年変化で傾向を見ると、今年の回答者は全体的にパッケージの注目度合いが低めの傾向だが、「製造・販売会社」だけは昨年よりも注目度が上がっていた。

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！



塩は殆どの方が1～2種類を保有しているようだ。調理力が上がると保有する塩の種類が増加していく。

油は4つの調味料の中では最も保有種類が多い。3種類保有している人の割合が多いのが特徴。

醤油も殆どの方が1～2種類程度を保有しているようだ。調理力との関係も、塩とともによく似た傾向にある。

味噌は1種類しか持っていない人がかなり多い。料理をあまりしない見習い調理人では19%（5人に1人！）が持っていない。

【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アイテムの中では油>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。

味噌については、塩・油・醤油と異なり、料理への向き合い方でもっとも料理をするグループの「超調理力人」でも50%の人が1種類しか持っていない。最も料理をしない見習い調理人に至っては19%の人が保有すらしていないのが気がかり。

【その他の指標や切り口から】

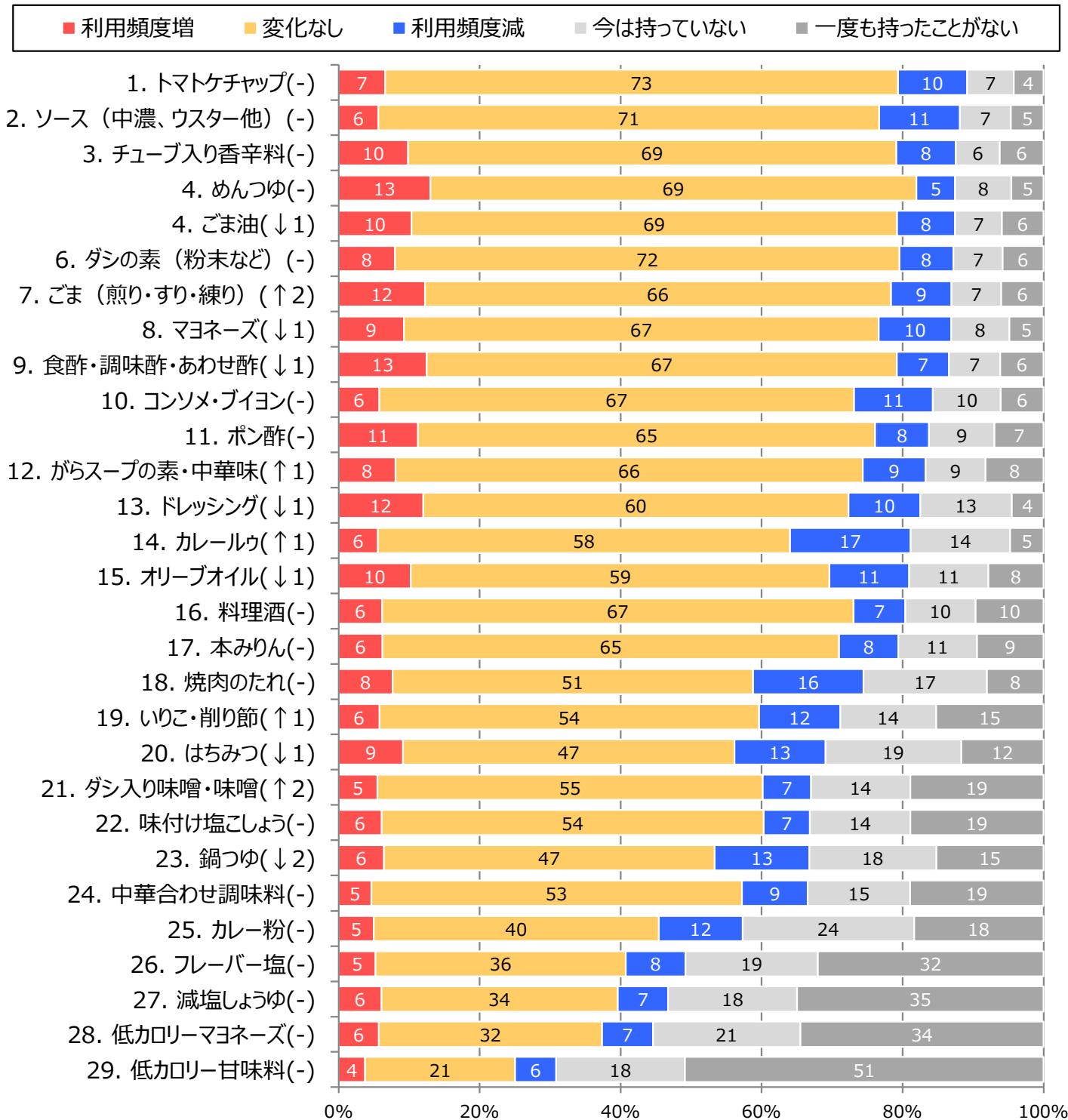
- ✓ 「油」は「女性」の「30代以上」では「3種類」保有者の比率が最も多い。
- ✓ 「味噌」は男女ともに全年代で「1種類」保有者の比率が最も多い。

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

調味料の保有率は、今年は大きな順位変動がない

以下は調味料を保有している順で並べている。

()内の数字は前年順位との差。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。



【常備している調味料の注目箇所】

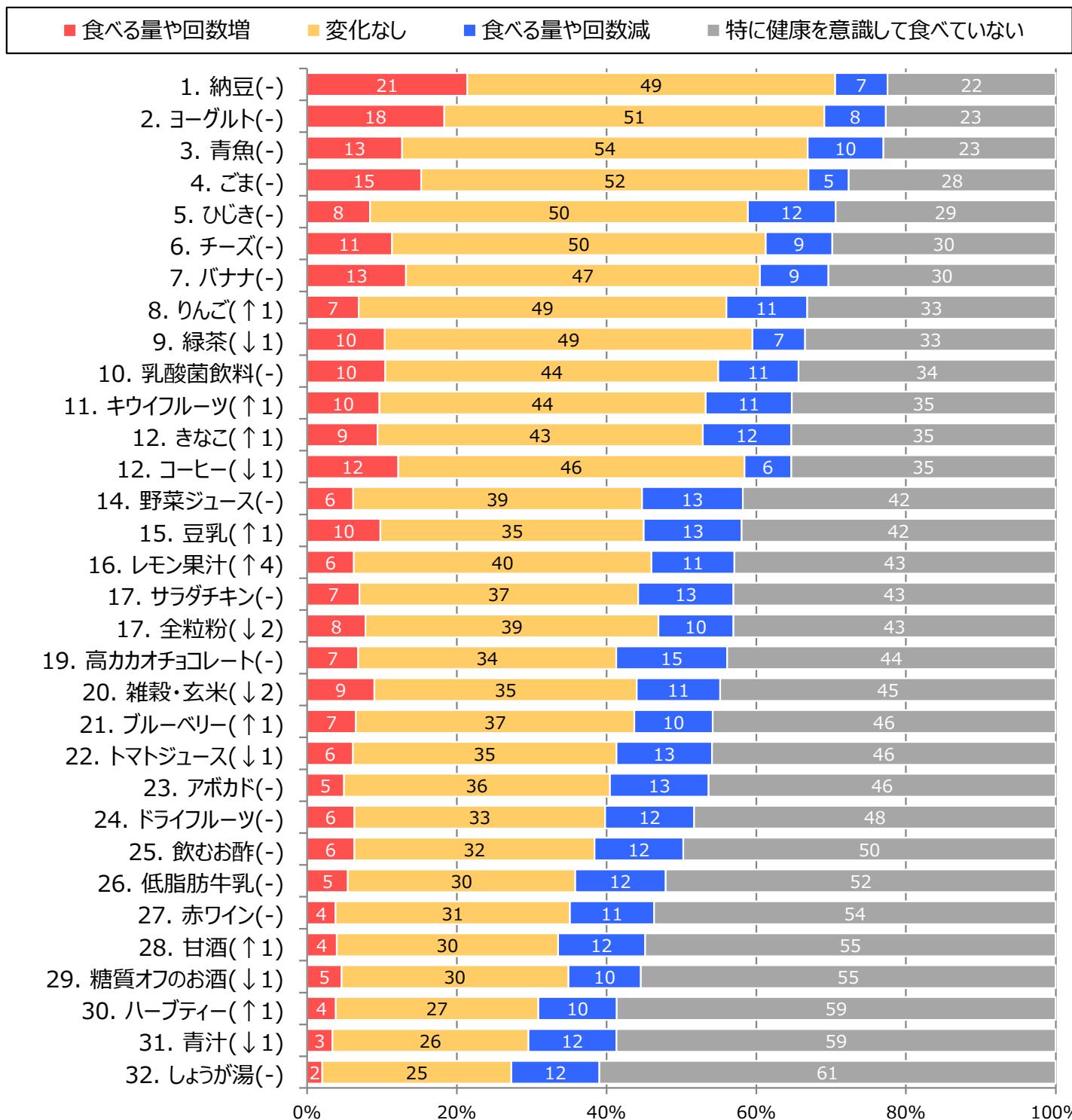
上図の()内の数字は前回と今回のランキングの変動を示している。昨年とさほど大きな変化はなかった。「めんつゆ」、「食酢・調味酢・あわせ酢」などは利用頻度増が多く利用頻度減が少ない。反対に「カレールウ」は前年から順位は1つ上げたものの今年の結果を見ると利用頻度増が少なく、頻度減が多い。

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

納豆～バナナまでのTOP7は安定の上位をキープ

以下は健康を意識して食べている順で並べている。

()内の数字は前年順位との差。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。

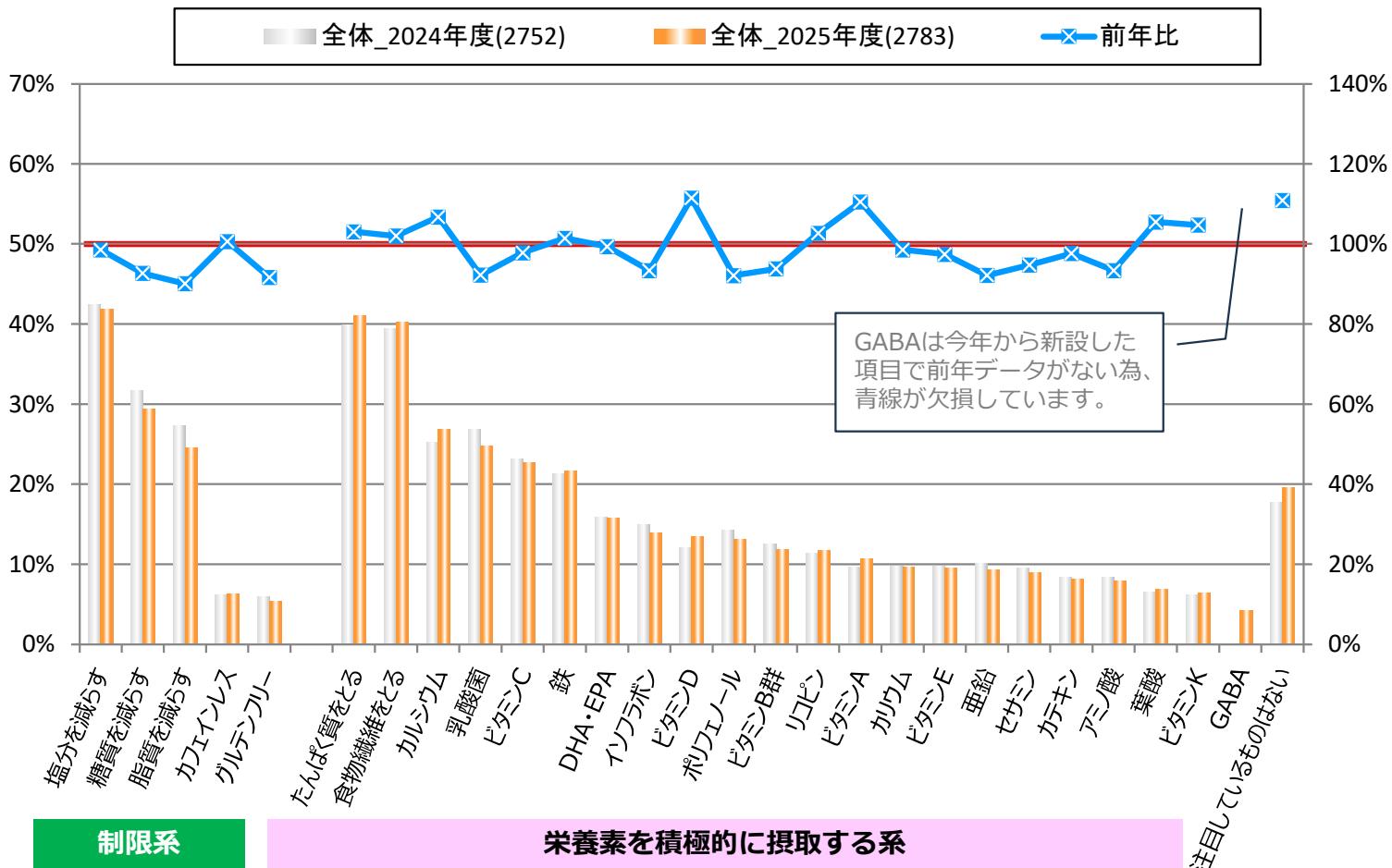


【健康を意識して食べる食材の注目箇所】

上図の()内の数字は前回と今回のランキングの変動を示している。大きく変動があったのは「レモン果汁」の4ランクアップ。その他は大きくは変わらず。1位の納豆の食べる量や回数増(=赤棒)は全アイテム唯一の20%台。同率12位のきなこ・コーヒーと14位の野菜ジュースの間あたりが上位下位の境目になるか。

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

前年よりも注目度が上がった栄養素のキーワードは「骨」



【注目している栄養素の注目箇所】

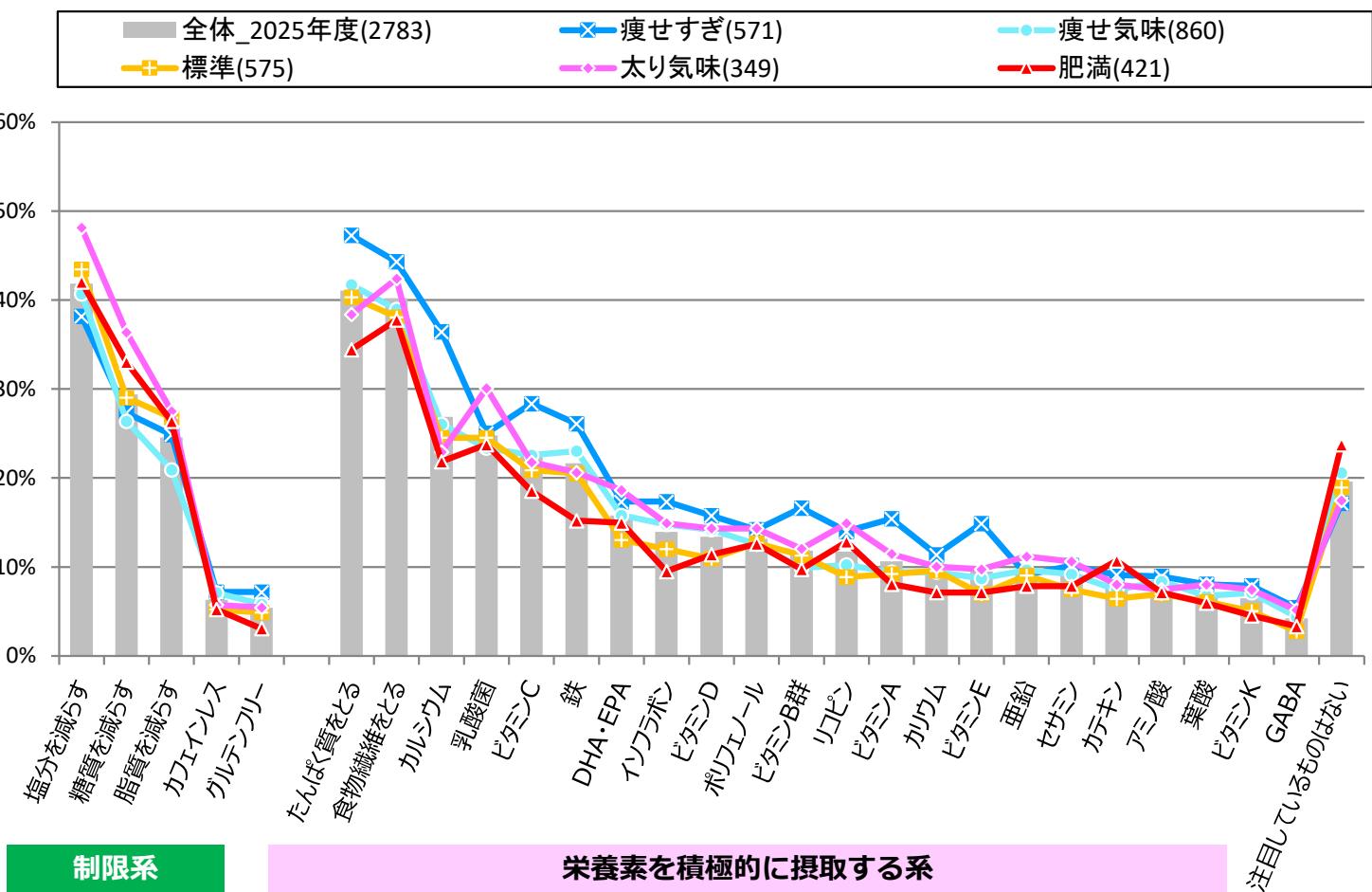
上図の左の5項目は栄養素の摂取を「制限する系」。その他は「積極的に摂取する系」で並べている。たんぱく質の注目度は今年も前年を上回ってきた。過去を遡っても注目度は年々上がってきている。その他にも前年と比べて注目度が大きく上がっているもの（赤いラインよりも水色の線が上にあるもの）としては、カルシウム・ビタミンD・ビタミンA・葉酸・ビタミンKなどがあげられる。葉酸以外はいずれも「骨の形成や維持」に働く栄養素として有名なものもある。尚、制限系の栄養素では「糖質を減らす」、「脂質を減らす」の注目度が数年前からかなり大きく下がり続けている。

【その他の指標や切り口から】 性年代別に注目度合いが有意に高いものを抽出

	女性	男性
30代	グルテンフリー、カフェインレス、葉酸	グルテンフリー
40代	グルテンフリー、カフェインレス、鉄	-
50代	鉄、カテキン、カルシウム、イソフラボン、リコピン	-
60代	たんぱく質摂取、食物繊維摂取、ビタミンC、カリウム、カルシウム、乳酸菌、イソフラボン、ポリフェノール、DHA・EPA、リコピン、セサミン	-

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BMI別でかなりの差が出る



【注目している栄養素_BMI別の注目箇所】

上図の左側の5つが栄養素の摂取を制限する系。右側のそれぞれの栄養素は積極的に摂取する系となっているのは前ページ同様。

そこにBMI別の折れ線グラフでBMI別の注目度合いを重ねたのが上図。

制限系（左の5項目）では赤色（肥満）とピンク色（太り気味）の線が全体平均（棒グラフ）よりも高い位置にいることが多い。一方で、摂取系になってくると一転して青色（痩せすぎ）の数値が高くなっている傾向にありそうだ。多くの人がきちんと栄養のことを見て生活してくれている感じが見てとれる。

特に赤線の（肥満）グループと、青線の（痩せすぎ）グループで大きく差が開いたのは、「たんぱく質」、「カルシウム」、「ビタミンC」、「鉄」。痩せすぎの人たちが様々な栄養素を積極的に摂取しようとしているのに対し、肥満の人たちは各栄養素への注目が全体的に低い傾向にありそうだ。

また、ピンクの線の太り気味の人たちは、塩分と糖質を制限し、乳酸菌と食物繊維をとるという「腸活」に注目した生活をしているようにも見てとれる。

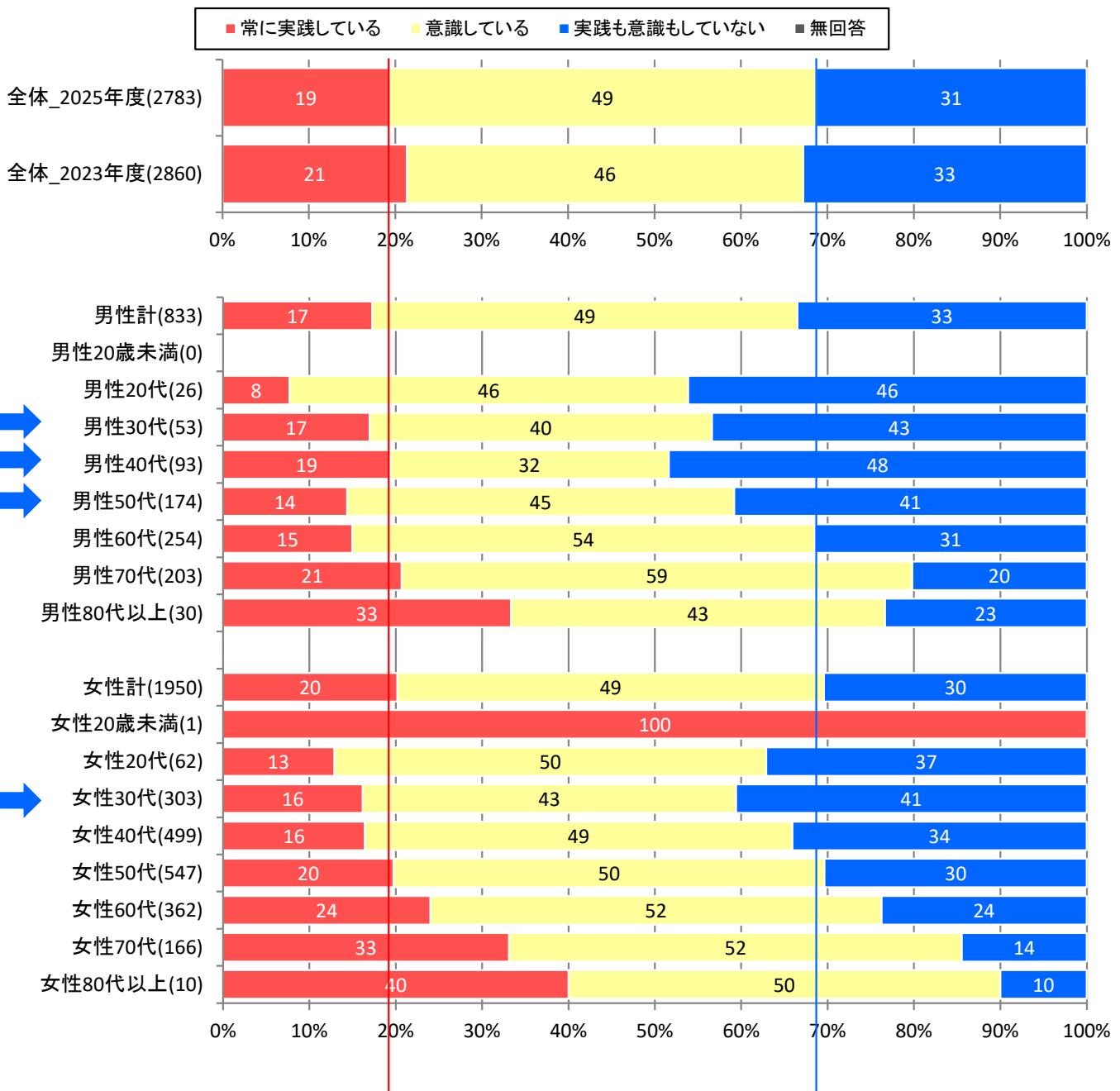
栄養素の働きは、前ページの摂取系の中から注目されている栄養素の上位から抜粋。

★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
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・大豆製品等
食物繊維	■お腹の調子を整える／糖の吸収をおだやかにしますので、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します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／果物等
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・大豆製品／魚介類等
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／キムチ／チーズ等
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／いも類等
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／ほうれん草等
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）／海藻等
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・大豆製品等
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／きのこ類等
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／ココア等

質問：普段の「減塩」について教えてください

約7割の人が減塩を気にしているが、実践できている人は2割



【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さほど大きな差はない。上で青の➡をつけた男性30代・40代・50代が減塩に対して無頓着な様子がうかがえる。いずれも青い棒（実践も意識もしていない）が突出して高いのが気になる。

食品パッケージの注目箇所の項目で、食塩相当量は男性の方がかなり気にしていたが、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、あわせて赤（実践している）や黄色（意識している）の棒も伸びている傾向にある。

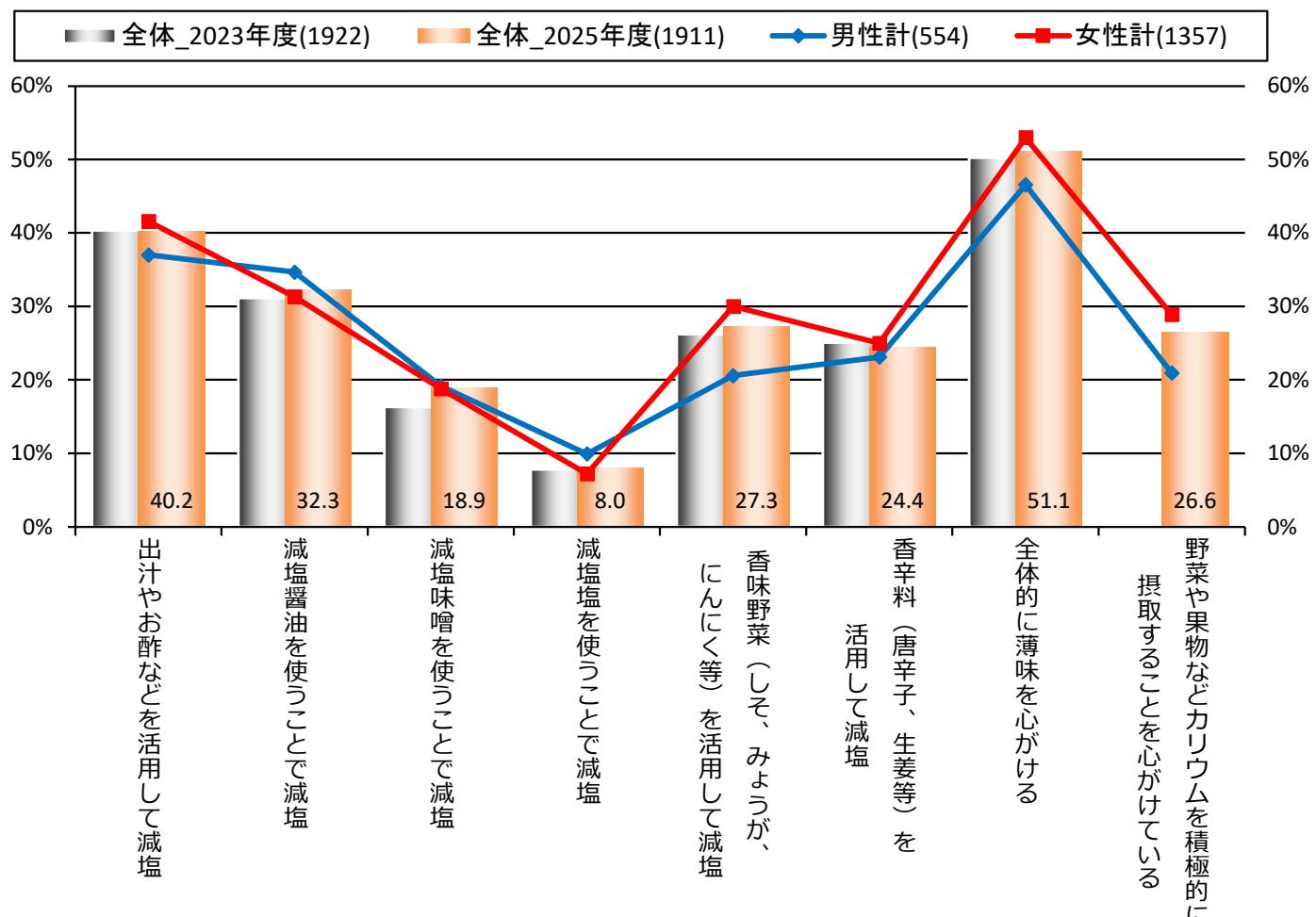
【その他の指標や切り口から】

- 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？

女性は調理の工夫で減塩を、男性は女性よりも減塩商品に頼る

減塩で実践または意識していること



【減塩への取組に関する注目箇所】

全体で見ると、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」が最も支持されているようだ。

続いて、「出汁やお酢などを活用して減塩」、「減塩醤油を使う」となった。

「減塩醤油」、「減塩味噌」、「減塩塩」などは、僅差ではあるが女性よりも男性の方が利用しているようだ。反対に、「出汁やお酢」、「香味野菜を活用」、「全体に薄味」などの調理との関係が深そうなものは女性の支持が高い。

今年から追加した「野菜や果物などによるカリウムの摂取」も意識している人がそれなりにいたのは朗報。減塩と合わせて「ナトリウム：カリウム比」を意識していくことも食塩摂取量を減らすことと同じくらい大切。カリウムの摂取は昔から推奨されていたが、2024年から高血圧学会などもナトリウムとカリウムの摂取比率に注目し始めている。

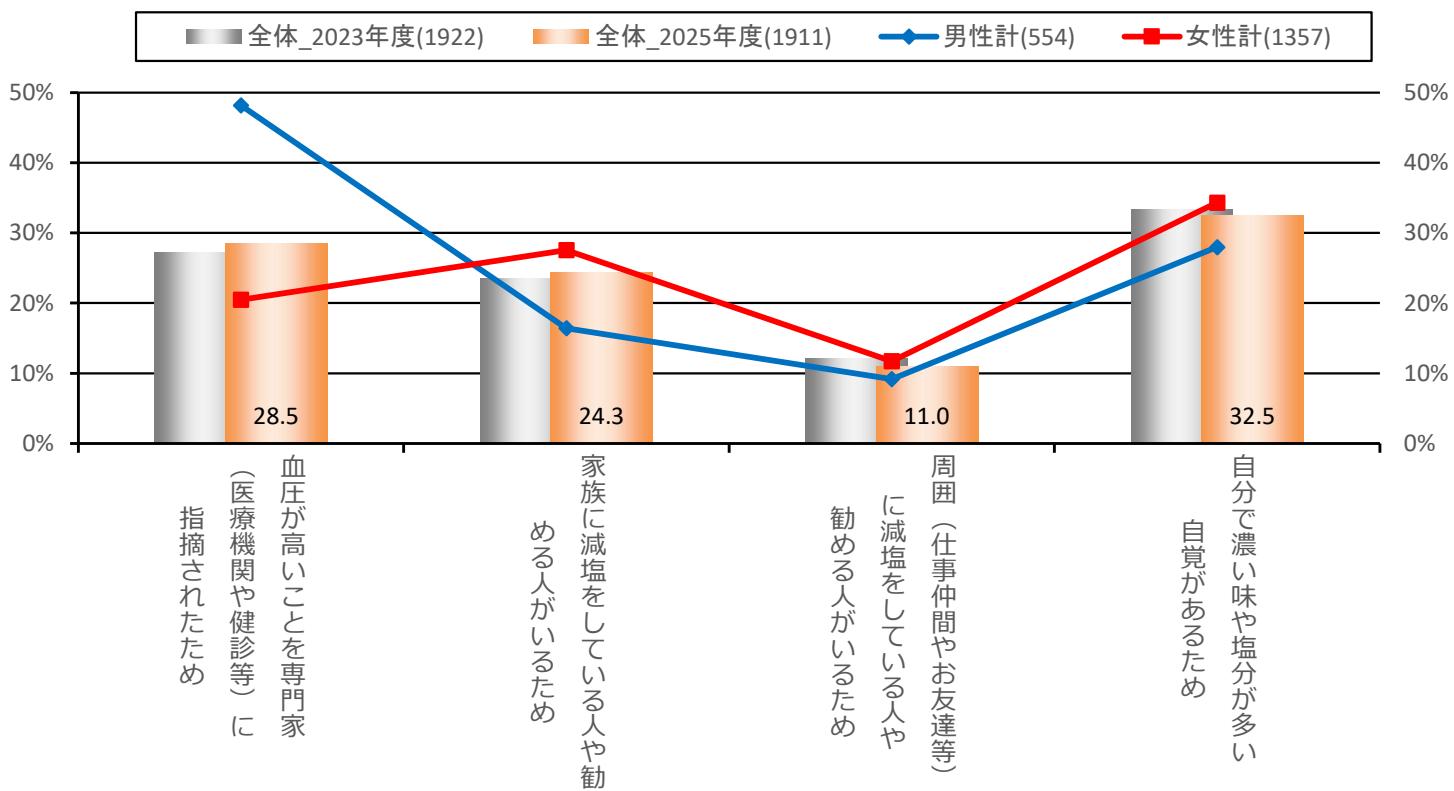
【その他の指標や切り口から】

✓ 調理力別に見ると「超調理力人」群は薄味・出汁やお酢の活用・香味野菜・香辛料の活用・カリウム摂取等、調理と関連が深そうな項目で有意に高い結果が出ている。

質問：減塩に取り組むまたは意識するようになったきっかけを教えてください

男性は専門家からの指摘でやっと減塩を意識・実践し始める

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、前回に続き「自分で濃い味や塩分が多い自覚があるため」。

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。

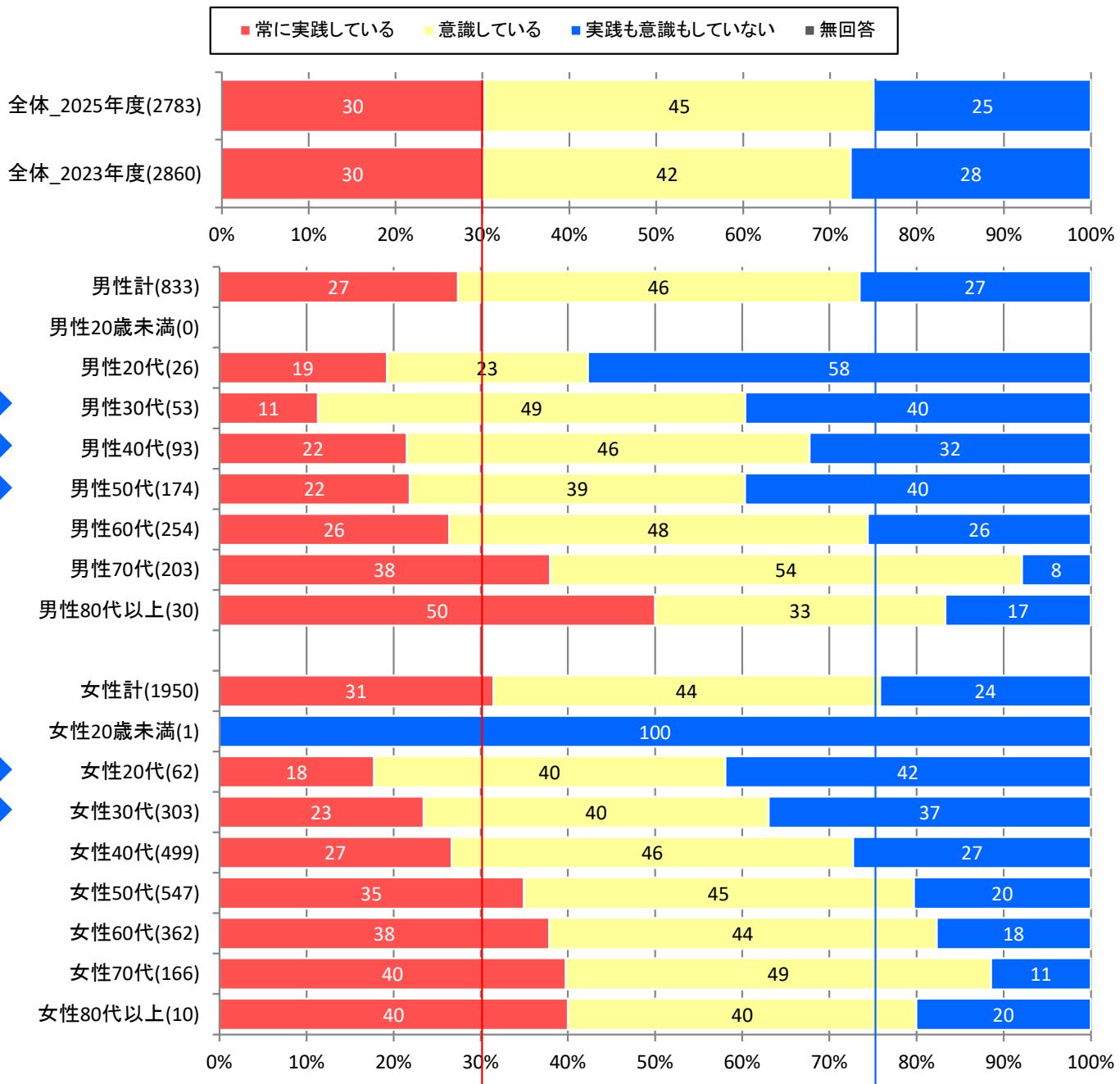
家族の健康を守る役割の1つとして食事を用意する立場からの減塩という意味合いか。

【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人は、「血圧が高いことを専門家に指摘された」が有意に高い。肥満＝血圧上昇＝通院＝専門家に指摘される傾向か。
- ✓ 地域別に見ると、北海道・東北において「自分で濃い味や塩分が多い自覚がある」が有意に高い。参考までに令和5年の国民健康・栄養調査の食塩摂取量では、北海道は全国平均と同数値。東北は全国平均を上回る食塩摂取量。実は関東も摂取量では全国平均を上回っているが、関東在住者の濃い味の自覚は薄そう。

質問：普段の「食物繊維摂取」について教えてください

食塩よりも食物繊維を意識している人の方が多い（5%）



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

やや女性の意識が高いが、減塩同様、こちらも男女の平均に大きな差はない。男性の30～50代が無頓着なのも減塩と同様。女性は40代になると、食物繊維摂取を意識し始め、50代で実践者が増える傾向。男女ともに70代の食物繊維摂取への実践+興味の高さ（赤+黄色=青棒の短さ）は突出している。

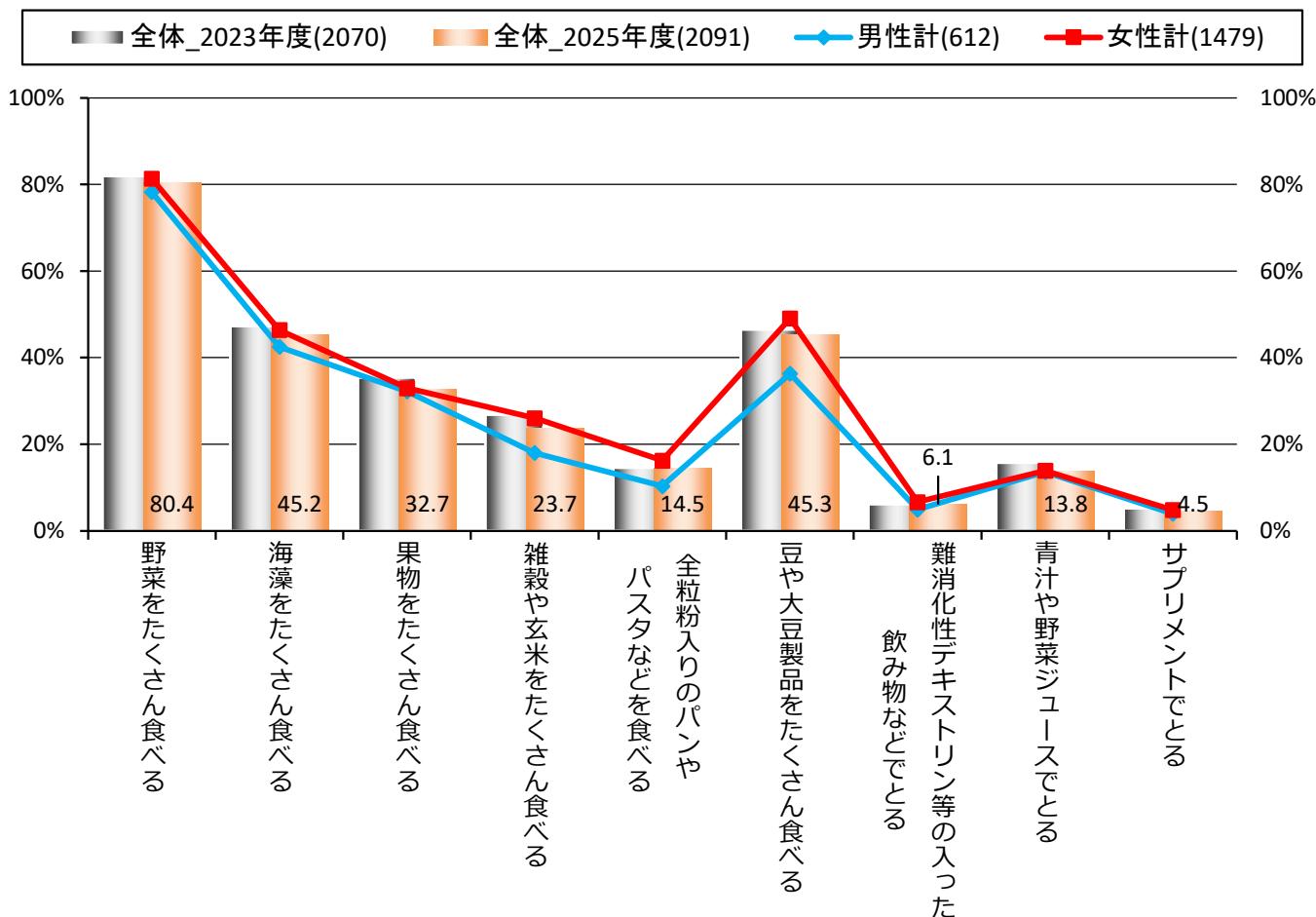
【その他の指標や切り口から】

- 調理力別では調理力が上がるほど食物繊維摂取の実践も意識も高くなり、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の実践も意識も高い。
- BMI別では痩せの方が実践も意識も共に高く、肥満度が上がるにつれて摂取意識は上がるものの、残念なことに食物繊維摂取の実践は下がる。

質問：（食物繊維摂取について）実際にどのようなことをしていますか？

食物繊維は野菜・豆や大豆製品・海藻でとる

食物繊維摂取で実践または意識していること



【食物繊維摂取への取組に関する注目箇所】

食物繊維の摂取方法については「野菜をたくさん食べる」が圧倒的な支持を集めた。2位は僅差だが、女性は「豆や大豆製品」、男性は「海藻」と異なる順位になった。

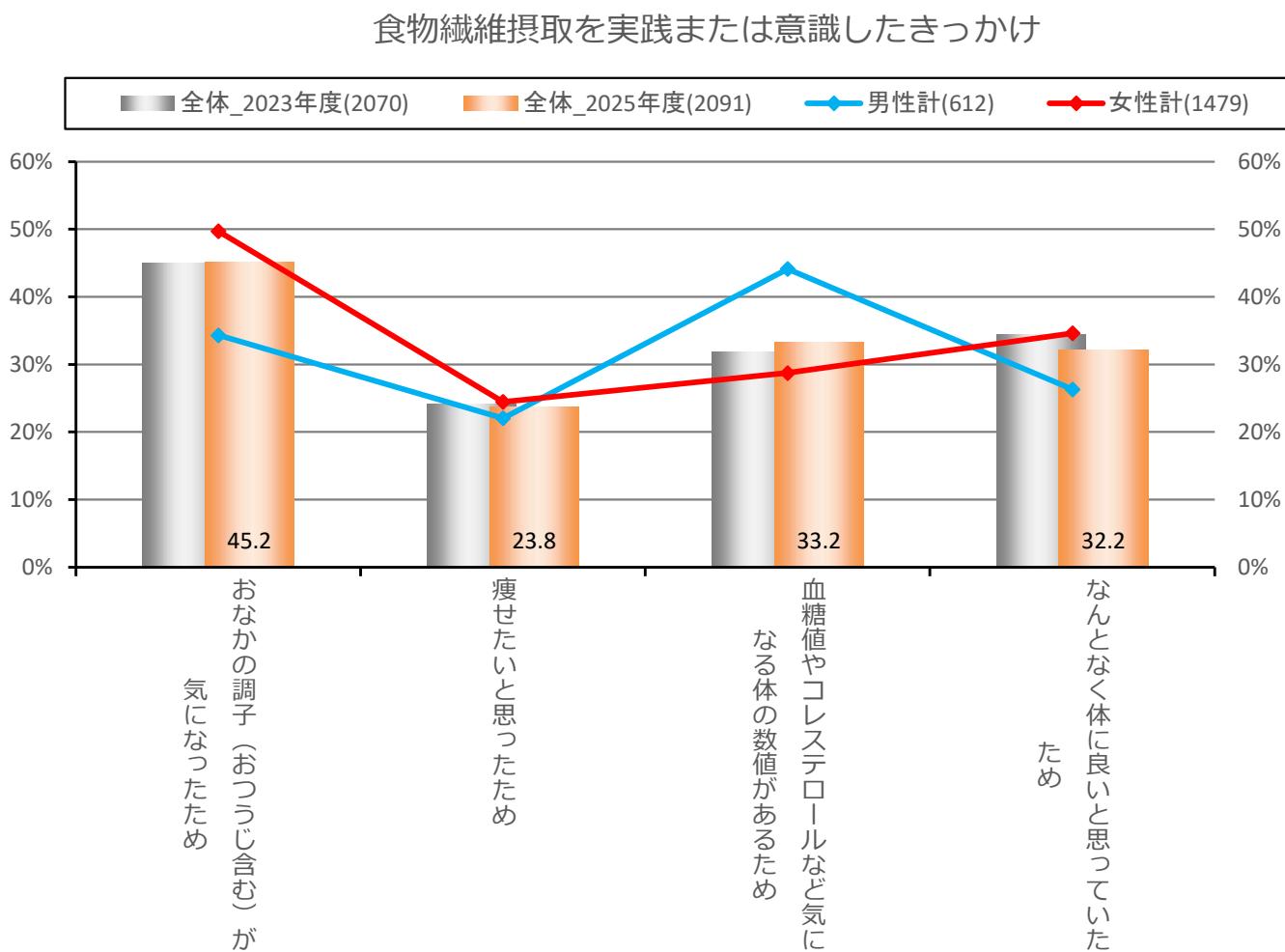
食物繊維を摂取するという目的においては、青汁や野菜ジュース、難消化性デキストリンが入った飲み物、サプリメントなどはそこまで多くの人に支持されていない結果となった。難消化性デキストリン入りの飲み物などは、市場の大きさを考えると食物繊維を摂取するというよりはダイエットや体脂肪対策という目的か。

【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代以上の人の選択率が高いのに対し、若年層では票が入らず、年代で大きく差が出る結果になった。
- ✓ 次ページに掲載している「食物繊維摂取のきっかけ別」やBMI別に見ると、差が出るかと考えていたが、データを見る限りは殆ど結果に差がついていない。

質問：食物繊維摂取に取り組むまたは意識するようになったきっかけ

男性は血糖値やコレステロール、女性はおなかの調子が気になる



【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、男女で大きく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。

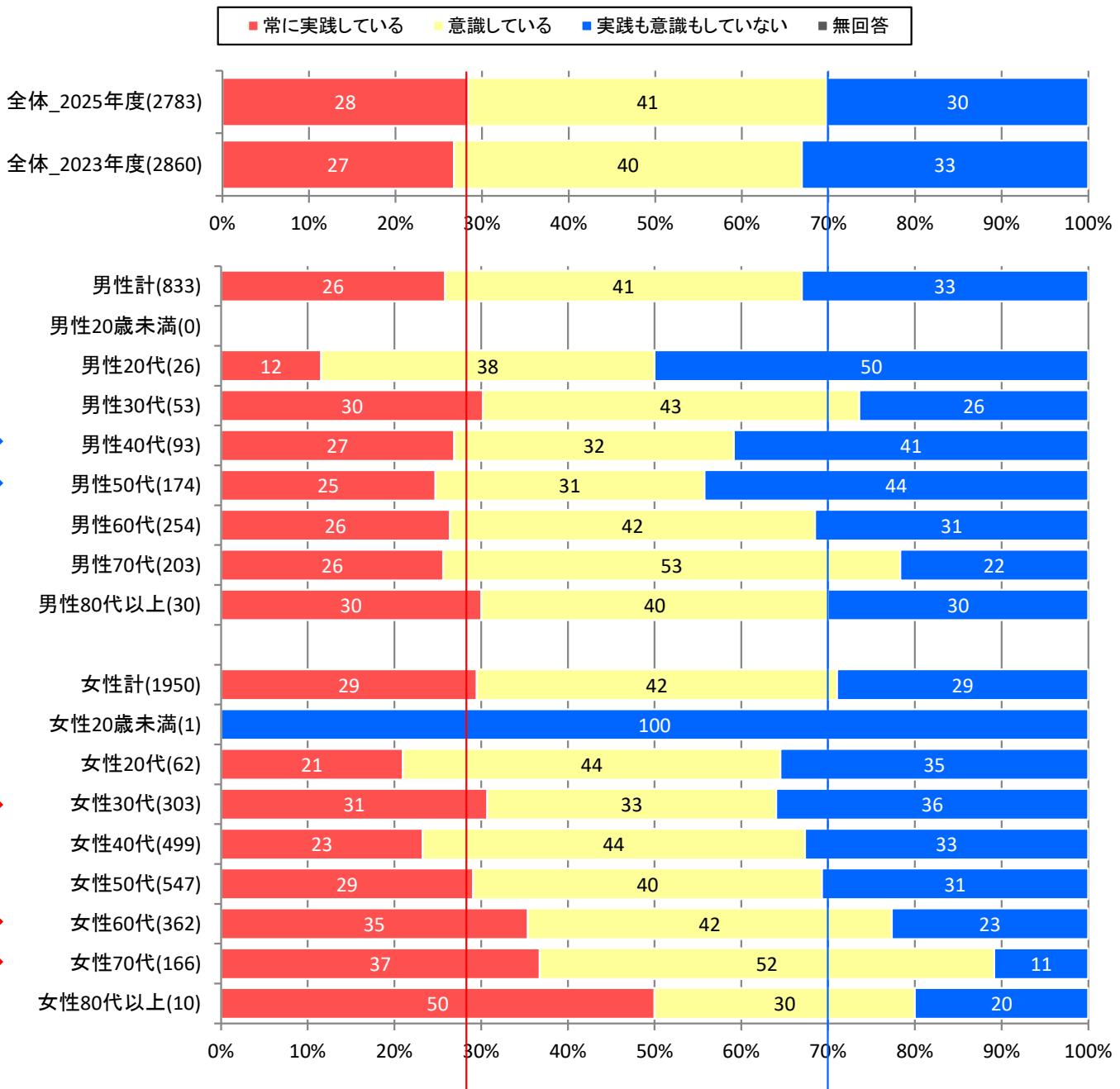
男女ともに、大きな差は無いが「なんとなく体に良いと思っているため」という人が一定数いることにも注目。食物繊維が第6の栄養素と言われて久しいが、今でも具体的な効果効能よりも「イメージとして、なんとなく摂取する方がよさそう」という人も存在するようだ。

【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。
反対に痩せすぎの人は「おなかの調子」が有意に高い結果となった。
- ✓ 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ない群」が「やせたいと思ったため」が有意に高い。健康に配慮しない人でもやせるために食物繊維摂取はしておいた方が良いと思っているということか。

質問：普段の「たんぱく質摂取」について教えてください

意識は減塩と同レベル、実践はたんぱく質の方が9%ほど多い



【たんぱく質摂取に関する注目箇所】

男性の40代・50代がたんぱく質摂取にあまり意識がない（青い棒の長さが極端に長い）のは意外な結果だった。

女性は30代と60代・70代で赤い棒が伸びる=実践者が増える。30代は体つくりや美容志向、60代・70代はそれに加えて「たんぱく質摂取=口コモの予防」という意識も加わってくる結果か。

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。

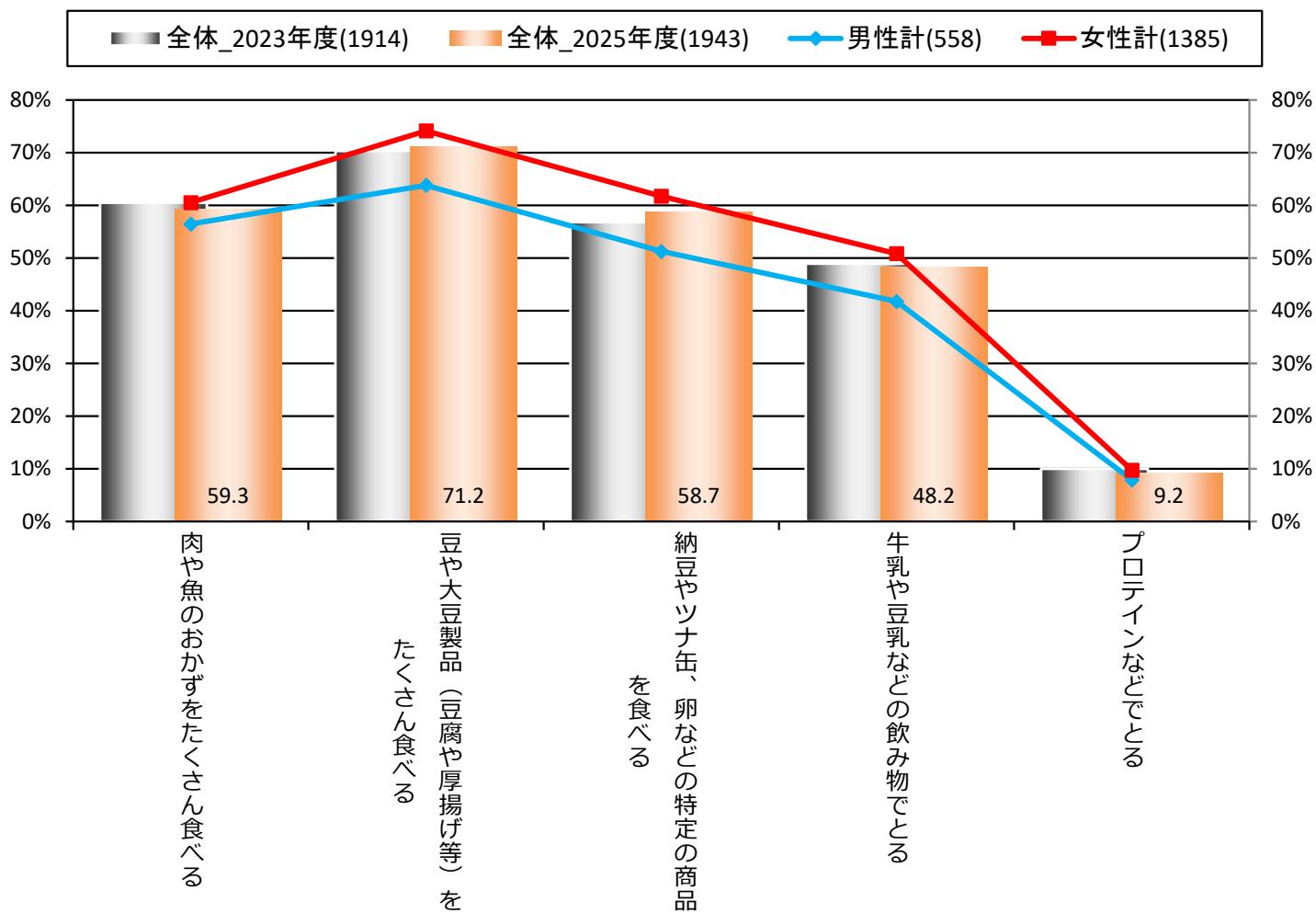
【その他の指標や切り口から】

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？

たんぱく質摂取方法は「豆や大豆製品」が男女とも1位

たんぱく質摂取で実践または意識していること



【たんぱく質摂取への取組に関する注目箇所】

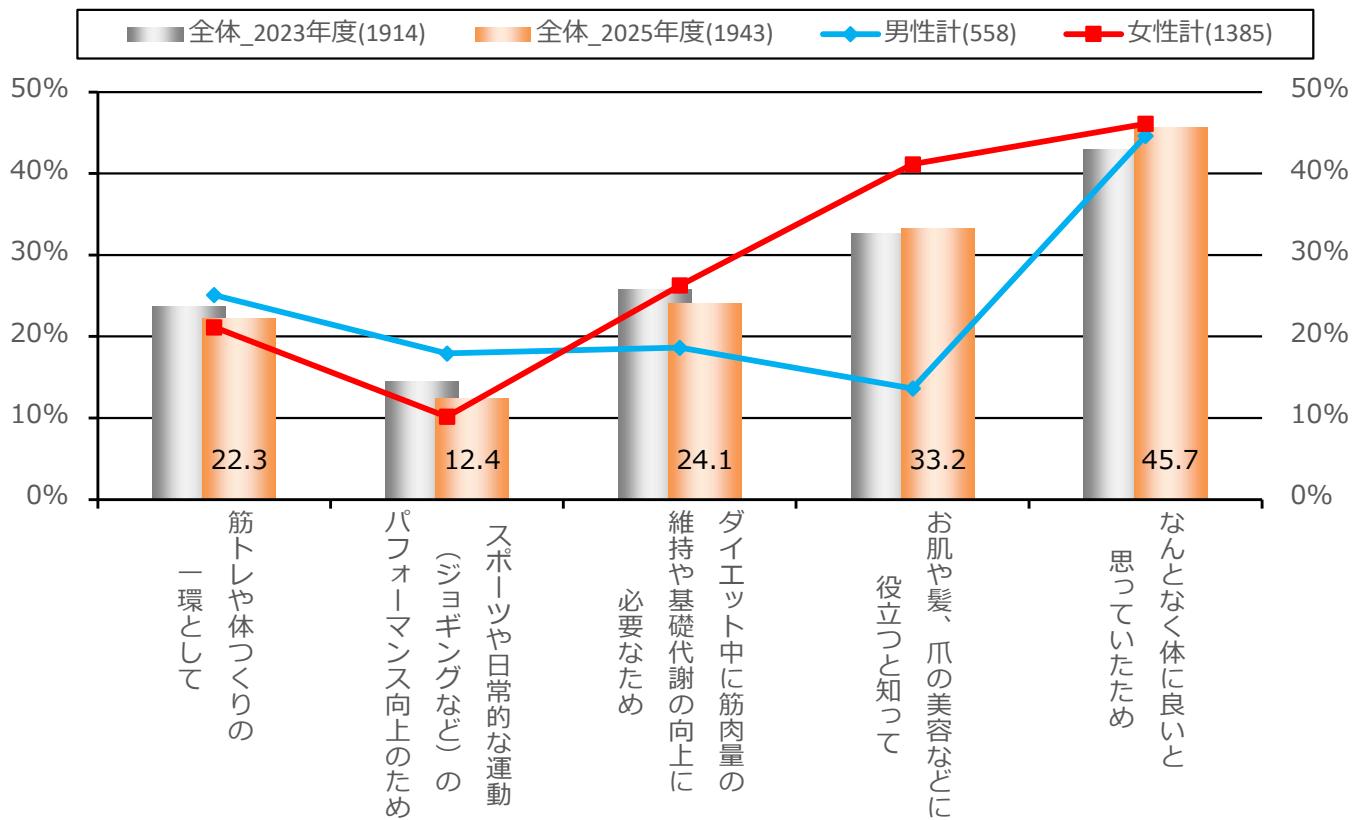
「プロテインでの摂取」を除けば、それ以外の「豆や大豆製品」、「肉や魚のおかず」、「納豆・ツナ缶」、「牛乳や豆乳などの飲み物」に満遍なく票が入っているように見える。全体的に女性の方が高い数値が出ている。全体的にプロテインが伸びなかつたのは、筋力アップというよりはまだたんぱく質=口コモ予防というイメージが強いのかもしれない。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 性年代別で見ると女性の30代で「プロテインなどでとる」が有意に高い。
同じく女性の60代・70代では「豆や大豆製品」、「豆乳や牛乳」が有意に高い。
- ✓ 地域別に見ると、関東地方で「納豆やツナ缶」、「豆乳や牛乳」が有意に高く、
反対に近畿地方、中国地方では「納豆やツナ缶」は有意に低い。

男女ともにたんぱく質は「なんとなく体に良い」と思っている

たんぱく質摂取を実践または意識したきっかけ



【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】

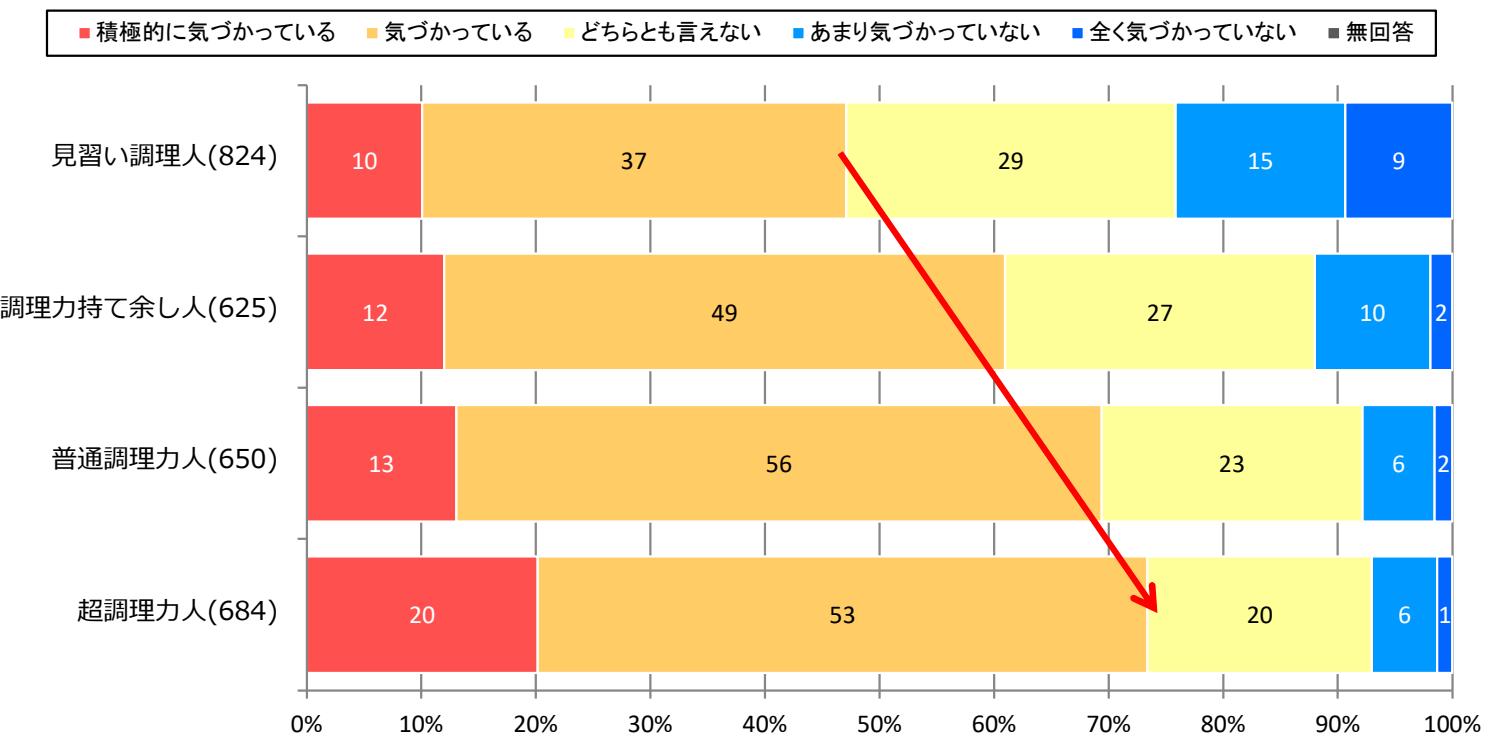
食物繊維で上位にきていた「なんとなく体に良いと思っていた」が男女ともに1位。女性はほぼ同じくらいの数値で「お肌や髪・爪」という美容的な観点が2位に。反対に男性は大きく差は開くものの、「筋トレや体つくり」が2位となった。女性はむしろ栄養素としてのたんぱく質摂取というよりは、化粧品などの美容製品からの流れで、食事でもたんぱく質を！という文脈か。同調査の「注目の栄養素」でも「たんぱく質」は年々支持が上がっている。「なんとなく体に良い」がきっかけになって定着していくか。

【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30代男性で有意に高い数値が出ている。反対に40代男性では「なんとなく…」が有意に低い。目的が明確ということが。
 - ✓ 健康状態と健康意識で見ると、「健康＊健康配慮」群では「筋トレ」、「パフォーマンス向上」が有意に高いが、「非健康」群では健康への配慮の有無にかかわらず有意に低い結果になった。

質問：健康への配慮と定番メニュー数*夕食の品数

調理力（料理をする）と健康への気づかいには相関がある



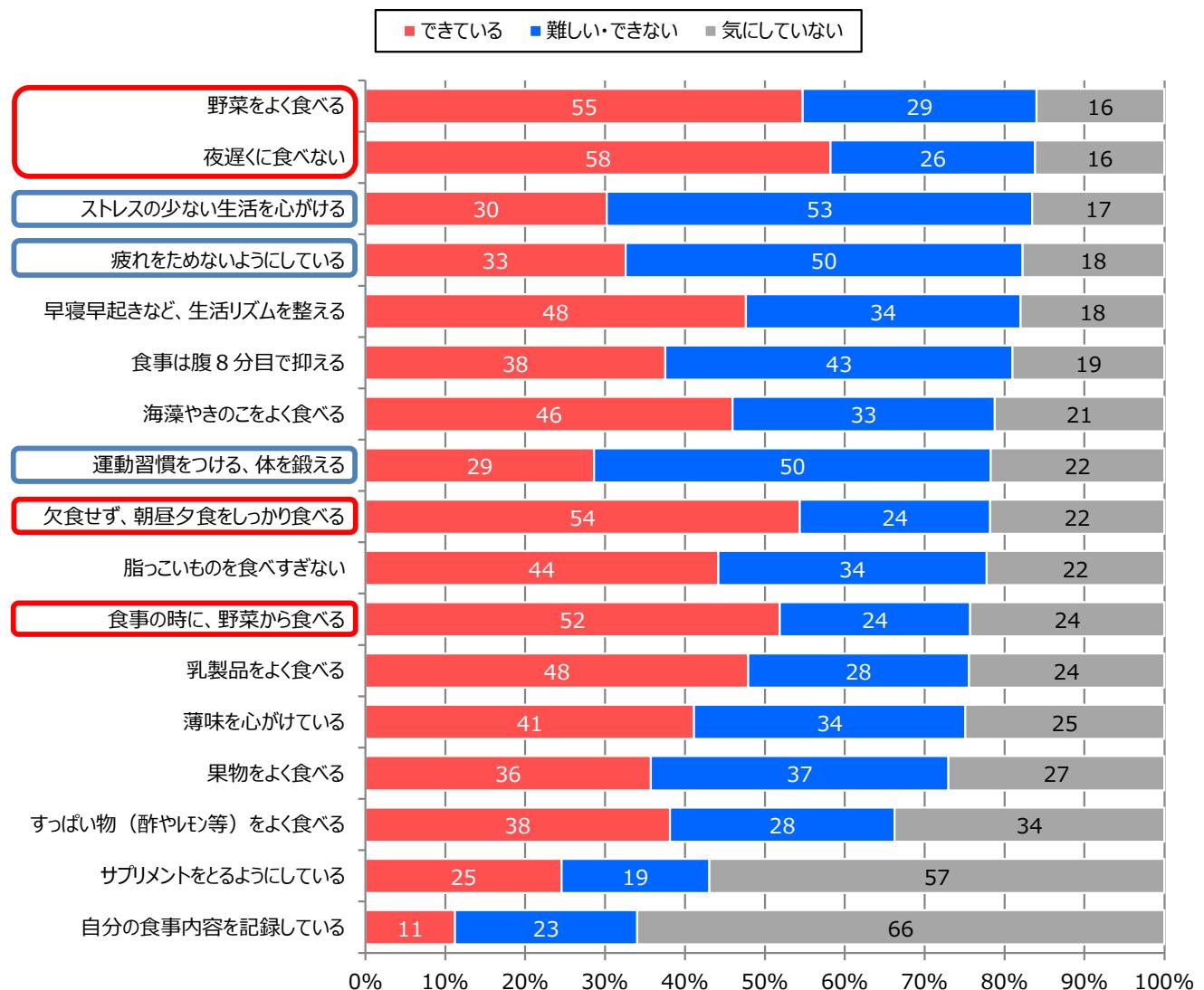
【料理への向き合い方と健康への気遣いに関する注目箇所】

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）ほど、しっかりと料理へ向き合って（=調理できるメニュー数が多く、夕食の品数も多い）いるようだ。調理力が上がるほど健康に気遣っている人の割合も増える。

上記の傾向は長く調査を続けているが15年近く、ずっと変わらない。外食も宅配もヘルシー志向が強くなっているので、必ずしも手料理だけが健康的な食事とは言いきれない部分もあるかもしれないが、データの相関から見える傾向として、健康意識の高い人はしっかりと料理をしている／またはしっかりと料理をしている人ほど健康への意識も高い。反対に、料理をしない人には健康意識が低い人が多い／健康意識が低いほど料理もしなくなる。という傾向にあることは間違いないさそうだ。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 性年齢別でみると、「50代男性」は（健康に）「あまり気づかっていない」という回答が有意に多い。
- ✓ 家族構成で見ると、「夫婦のみ」が健康を「気づかっている」の数値が高く、反対に「親と同居している二世代家族」は「あまり気づかっていない」、「気づかっていない」が多い。



【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」が数値が高い結果になる傾向。

但し、「食事は腹8分目で抑える」、「果物をよく食べる」においては、

「実践できている」よりも「実践が難しい・できない」が上回る。

【その他の指標や切り口から】

✓ 「ストレスの少ない生活」、「疲れをためない生活」については、女性の30代～50代で「難しい・実践できない」が有意に高い数値になっている。

✓ 「健康に配慮している人」は、健康状態にかかわらず、「自分の食事を記録している」人が多い。

参考)
総数2,783人

減塩
実践・注目者

無注目者

106

423

200

85

3要素注目者

1,520

78

111

食物繊維
実践・注目者

260

たんぱく質
実践・注目者

3要素注目者
55%

1~2
要素注目者
30%

無注目者
15%

【減塩・食物繊維摂取・たんぱく質摂取の実践＆注目者の重なり方】

本紙の15-23Pで紹介した、減塩・食物繊維摂取・たんぱく質摂取の実践者および注目者の重なりを見てみたのが上図。

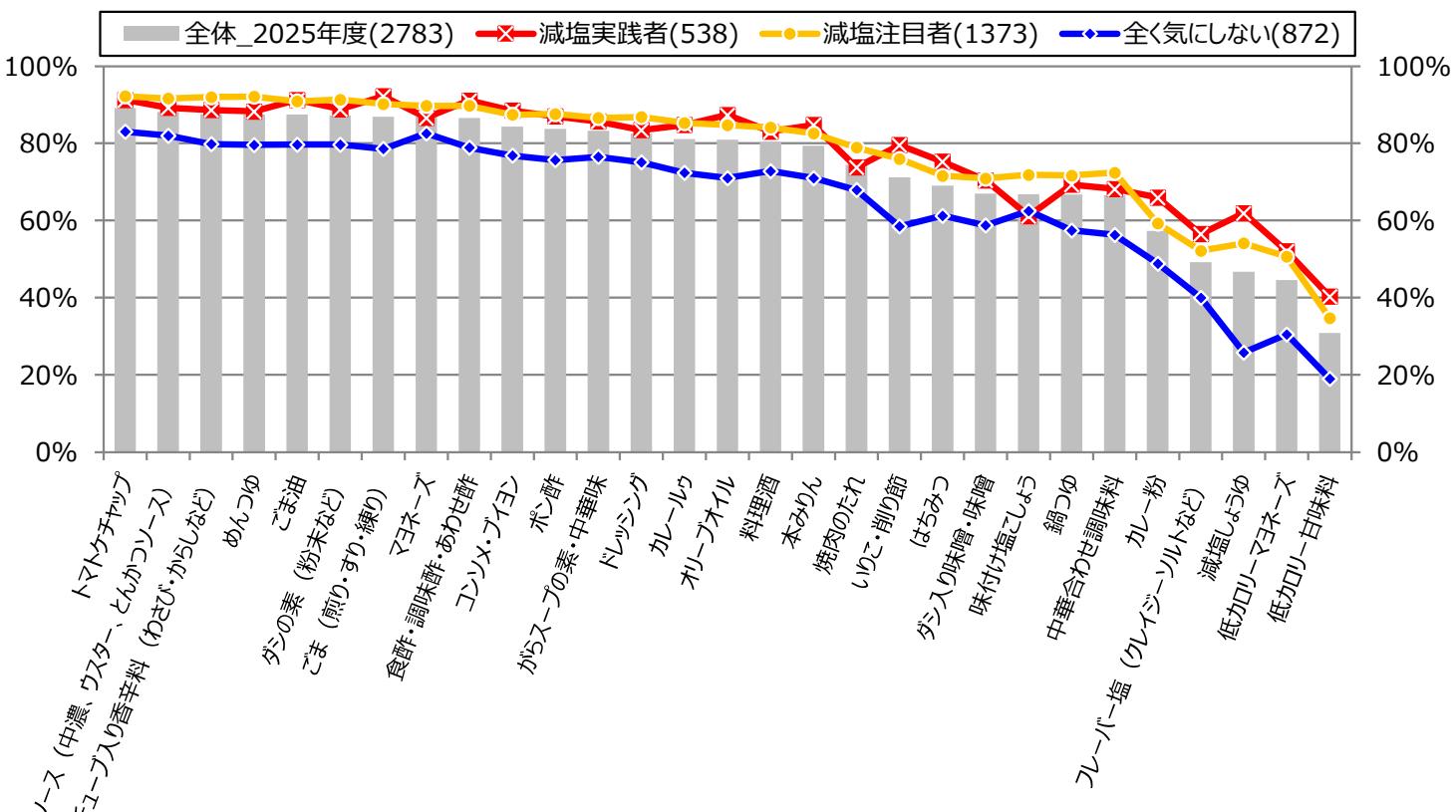
今年の総回答者数2,783名に対して、約半数の人が減塩・食物繊維摂取・たんぱく質摂取の3要素を気にしていることがわかる。

このような調査に回答してくれる時点で、健康意識が高いというバイアスがかかっている可能性はあるが、3要素のいずれも注目していないという人が15%しかいないことにも驚き。減塩同様、食物繊維摂取やたんぱく質摂取も日本人が気にする栄養素のスタンダードになりつつあるのか。

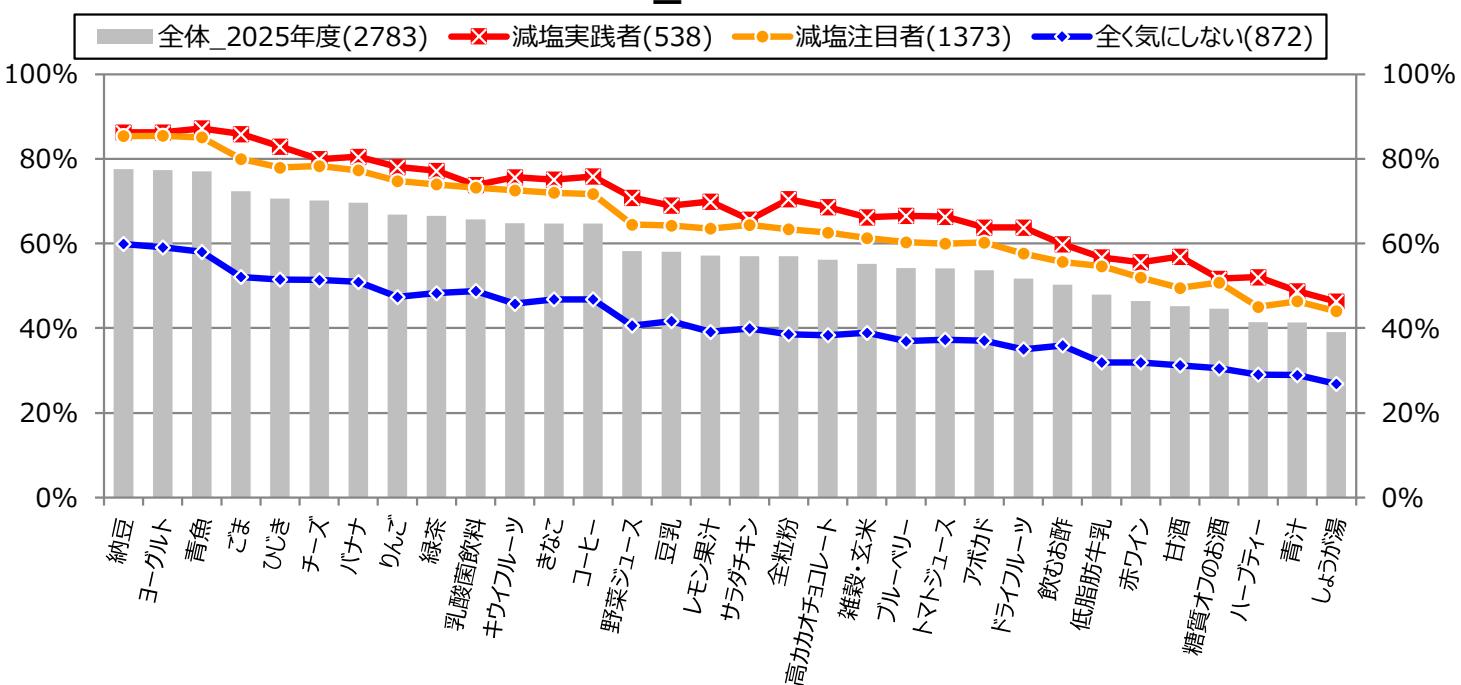
検証：減塩を実践する人、気にする人、しない人の保有調味料や健康食材摂取の差

減塩を気にしない人は、調味料も健康食材も数値が低い

調味料の保有_減塩実践・減塩意識の有無別

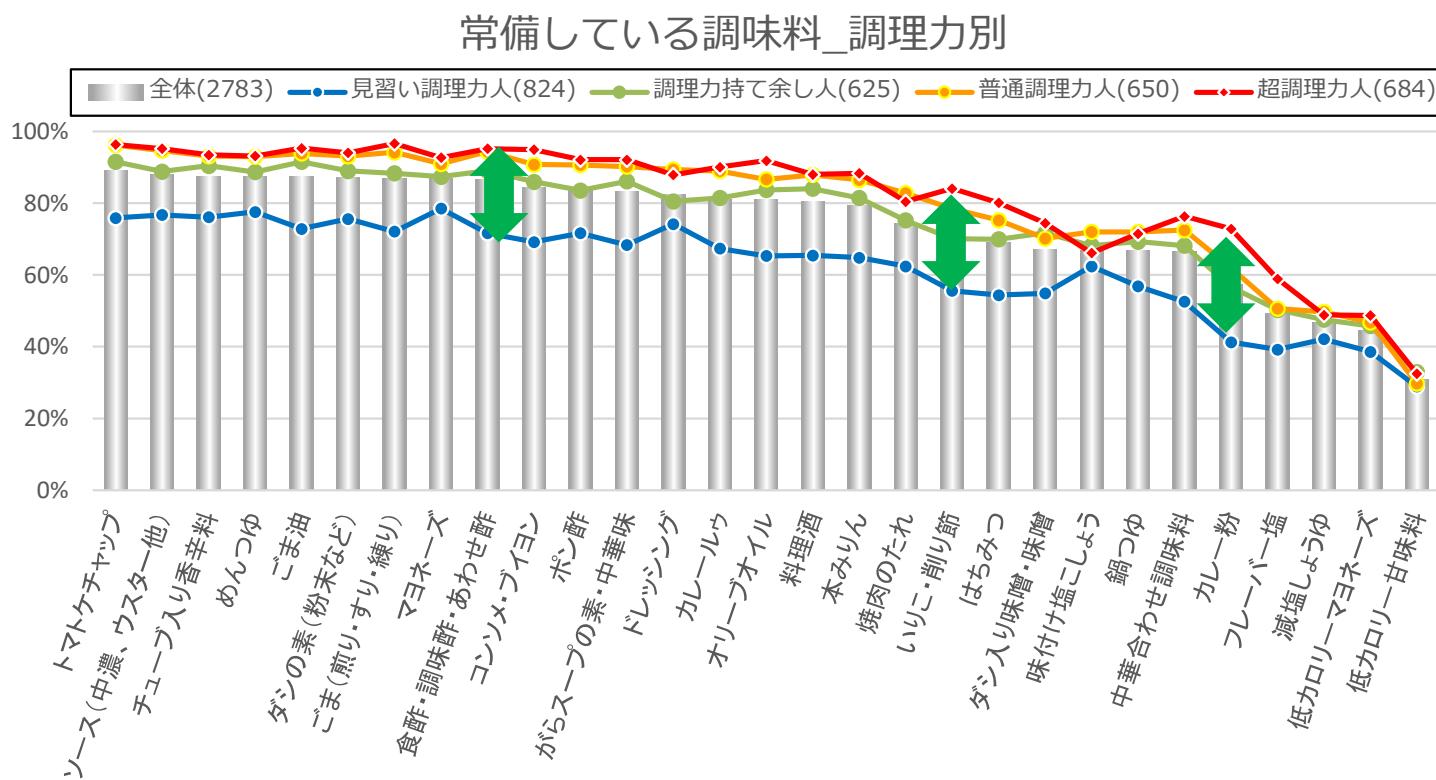


健康食材の摂取_減塩実践・減塩意識の有無別

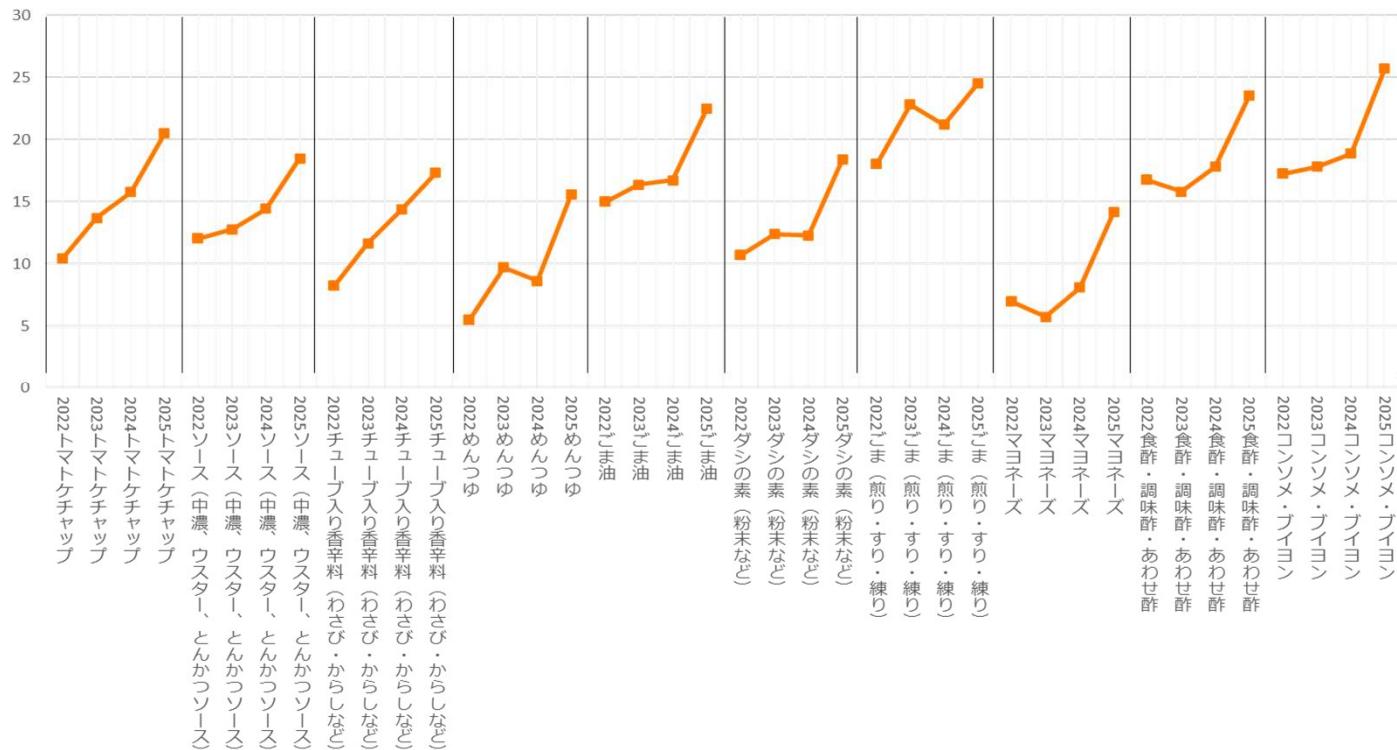


上図は10Pで紹介した調味料。下図は11Pで紹介した健康食材。これらについて減塩を実践している人・気にしている人・気にしていない人で見てみると、減塩を気にしていない人（青線）がかなり特徴的な曲線を描くことが分かった。**減塩を気にしない人は、調味料の保有率も低ければ、いろいろな食材を食べる機会も圧倒的に少ないようだ。この傾向は、食物纖維摂取でもたんぱく質摂取でも同じことがいえる。**

4年前と比べて調味料の保有に大きな開きが出てきている



(%) 調理力の高い人（赤線）と低い人（青線）の幅が年々広がってきて印象がある。今年のTOP10アイテムで4年間の赤線と青線の幅の開き方を検証したのが下図。



調理力の定義は4年前とえていない。4年前と現在を比較するとほぼ全てのアイテムにおいて、調理力の高い人と低い人で10Point (= 10%) ちかく差が開いている（上図の緑の⇨が伸びている）ようだ。もともと**保有率の高いTOP10のアイテム**ですら、持つ人と持たない人の差が大きく開き始めていることがわかる。

健康と食、栄養に関する調査

発行：株式会社 Wellmira
協力：国分グループ本社 株式会社

2025年 11月吉日