



報道関係者 各位

2015年2月26日

～マルハニチロ、「食生活と健康に関する調査」～

==最近の健康状態について==

健康状態を自己評価 平均点は58.6点

最近感じる体の不調 1位「疲れやすい」、2位「体がだるい」、3位「疲れ目」

女性では「冷え性」は3人に1人、「便秘」と「肌荒れ」は4人に1人

健康のために費やしている金額 平均1,829円/月、60代男性では平均4,202円/月

生涯健康であるために大切だと思うこと 1位「食生活」、2位「運動」、3位「睡眠」

==食生活について==

朝食を食べる頻度 「ほぼ毎日」は約7割

朝食は「中食(調理済み食品など)が多い」20代男女・30代男性では約4割

女性の約8割が食生活を見直した経験あり！ 見直しのきっかけは「体重をみて」が6割強

普段の食事で改めたいこと 「間食」「早食い」「食べる量が多い」

子どもの食事で改めて欲しいこと トップは「好き嫌い」、幼児の親では「食べ残し」が3割に

「食事のカロリーや栄養を管理できるアプリ」を利用してみたい 3人に1人

==栄養について==

もっと摂取したい栄養 1位「ビタミンC」「カルシウム」、3位に「DHA」

子どもに摂取して欲しい栄養 幼児や小学生、中高生の親の半数以上が「DHA」と回答

DHAの効果として期待するもの 「記憶力の向上」「中性脂肪を下げる」「コレステロールを下げる」

==特保(トクホ)と機能性表示食品(第三の健康食品)について==

特保(トクホ)を週1日以上利用している 約5人に1人

機能性表示食品制度(第三の健康食品の制度) 開始されようとしていることの認知率3割強

第三の健康食品 「利用してみたい」5割半、女性では6割以上

第三の健康食品が発売されたら、特保(トクホ)の利用頻度は変わる!?

==食と恋愛・結婚/食に関するエンタメについて==

恋する女性は“食の相性”もチェック? “食の相性”を気にするのは男性より女性!

将来のパートナーの「食の好み」「好き嫌い」「食べ方」を気にする女性は8割以上

将来のパートナーの料理の腕前を気にする? 男性は7割以上、女性も半数近くに

好きな料理・グルメ漫画 1位「美味しんぼ」、2位「クッキングパパ」、3位「孤独のグルメ」

学生から支持を集めた料理・グルメ漫画は「食戟のソーマ」

健康的な食生活を送っていそうな有名人 TOP3は「タモリさん」「松岡修造さん」「イチローさん」

マルハニチロ株式会社 (<http://www.maruha-nichiro.co.jp/>) (所在地: 東京都江東区豊洲 3-2-20 代表取締役社長 伊藤 滋)は、2015年1月21日～1月23日の3日間で、全国の15歳～69歳の男女に対し、「食生活と健康に関する調査」をインターネットリサーチで実施し、1,000名の有効回答サンプルを集計しました。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

「食生活と健康に関する調査」 調査結果

==最近の健康状態について==

- ◆健康状態を自己評価 平均点は58.6点
- ◆最近感じる体の不調 1位「疲れやすい」、2位「体がだるい」、3位「疲れ目」
女性では「冷え性」は3人に1人、「便秘」と「肌荒れ」は4人に1人
- ◆健康のために費やしている金額 平均1,829円/月、60代男性では平均4,202円/月
- ◆生涯健康であるために大切だと思うこと 1位「食生活」、2位「運動」、3位「睡眠」

全国の15～69歳の男女1,000名(全回答者)に、自身の健康状態に点数をつけると何点になると思うか聞いたところ、50点～70点との回答が多く(「50点」17.8%、「60点」19.5%、「70点」21.6%)、平均点は58.6点となりました。

男女別に平均点をみると、男性では60.1点、女性は57.1点となり、性年代別にみると、平均点が高かったのは、10代男性(67.5点)、60代男性(63.0点)、60代女性(64.1点)でした。【図1】【図2】

また、全回答者(1,000名)に、最近、不調を感じることはあるか聞いたところ、「疲れやすい」41.5%が最も多く、「体がだるい」27.7%、「疲れ目」27.6%、「イライラしやすい」23.5%、「冷え性」23.1%が続きました。他方、「最近感じる不調はない」は16.8%でした。

男女別にみると、「冷え性」は男性11.2%に対し、女性35.0%と女性のほうが23.8ポイント高く、他にも、「疲れやすい」(男性35.8%、女性47.2%)、「疲れ目」(男性21.2%、女性34.0%)、「イライラしやすい」(男性16.0%、女性31.0%)、「便秘気味」(男性9.8%、女性26.8%)、「肌が荒れる」(男性9.4%、女性25.4%)、「体がむくみやすい」(男性3.6%、女性15.2%)は女性のほうが高くなりました。【図3】

次に、全回答者(1,000名)に、健康のために、月々いくら費やしているか聞いたところ、「全く費やしていない」が最も多く49.5%と半数近くとなり、費やしていない人も含めた平均金額は1,829円となりました。

男女別に平均金額をみると、男性では1,793円/月、女性では1,865円/月となり、性年代別にみると、平均金額が最も高くなったのは60代男性で4,202円/月、次いで、60代女性が3,093円/月で続きました。また、女性では、年代が上がるにつれ平均金額も高くなる傾向がみられました。【図4】【図5】

それでは、生涯にわたって健康を維持するためには、何が大切だと思われるのでしょうか。

全回答者(1,000名)に聞いたところ、「食生活」81.5%が最も多く、「運動」70.4%、「睡眠」64.3%、「ストレス発散」51.7%が続きました。

また、全回答者(1,000名)に、生涯にわたって健康を維持するために、実際に気をつけていることを聞いたところ、「食生活」53.0%が最も多く、「睡眠」35.1%、「運動」28.9%、「ストレス発散」24.6%が続きました。「食生活」は生涯健康であるために大切だと思うこと、実際に気をつけていることの両方でトップになりました。【図6】

==食生活について==

- ◆朝食を食べる頻度 「ほぼ毎日」は約7割
- ◆朝食は「中食(調理済み食品など)が多い」 20代男女・30代男性では約4割
- ◆女性の約8割が食生活を見直した経験あり！ 見直しのきっかけは「体重をみて」が6割強
- ◆普段の食事で改めたいこと 「間食」「早食い」「食べる量が多い」
- ◆子どもの食事で改めて欲しいこと トップは「好き嫌い」、幼児の親では「食べ残し」が3割に
- ◆「食事のカロリーや栄養を管理できるアプリ」を利用してみたい 3人に1人

全回答者(1,000名)に、食事の摂取頻度を聞いたところ、《朝食》は、「ほぼ毎日」食べる人が69.2%と約7割ですが、「週に1日未満」の頻度の人12.0%で1割強となりました。《昼食》や《夕食》についてみると、《昼食》を「ほぼ毎日」食べる人は84.1%、《夕食》を「ほぼ毎日」食べる人は92.5%でした。また、《夜食》についても聞いたところ、「全く食べない」という人が36.4%で最も多くなりました。【図7】【図8】【図9】【図10】

それでは、それぞれの食事では、どのようなものが食べられているのでしょうか。それぞれの食事を摂取することがある人(全く食べない人以外、朝食 947 名、昼食 994 名、夕食 992 名、夜食 636 名)に、「家で素材から調理したもの」(以下、「肉食」)、「弁当・惣菜など調理済み食品、冷凍食品・レトルト食品、宅配の食事」(以下、「中食」)、「お店で」(以下、「外食」)では、どれが多いか聞きました。

《朝食》と《夕食》では、「肉食」という人が多く、「肉食」は、朝食では 68.1%、夕食では 82.2%でした。他方、《昼食》では、「肉食」(42.7%)と「中食」(44.2%)が拮抗する結果となり、《夜食》では「中食」(65.6%)が多くなりました。

《朝食》について、性年代別にみると、20 代男女と 30 代男性では「中食」が他の性年代層に比べて高く、20 代男性(38.0%)、20 代女性(42.3%)、30 代男性(40.5%)では約 4 割でした。また、《夜食》について、同様にみると、「中食」を利用することが多いのは、特に若年層の女性で高く、10 代女性(81.1%)、20 代女性(80.7%)では、どちらも 8 割以上となりました。【図 11】【図 12】【図 13】

次に、食生活の見直しについて聞きました。

全回答者(1,000 名)に、これまでに食生活を見直したことがあるか聞いたところ、「見直したことがある」人の割合は 71.7%、男女別にみると、男性では 64.4%、女性では 79.0%でした。【図 14】

それでは、どのようなことがきっかけで食生活を見直したのでしょうか。

食生活を見直したことがある 717 名に、そのきっかけを聞いたところ、「体重計で自分の体重をみて」が最も多く 54.0%、次いで、「健康診断の結果をみて」40.2%、「鏡で自分の姿をみて」31.8%、「体調を崩して」25.8%、「いつも着ていた服がキツくなって」23.4%が続きました。また、テレビ番組やインターネット記事がきっかけになった人もいるようで、「テレビ番組(食と健康やダイエットなどがテーマの)をみて」が 21.8%、「インターネット記事(食と健康やダイエットなどがテーマの)をよんで」が 10.3%となりました。

男女別にみると、「健康診断の結果をみて」(男性 49.7%、女性 32.4%)は男性のほうが 17.3 ポイント高くなりました。他方、「体重計で自分の体重をみて」(男性 42.2%、女性 63.5%)や「鏡で自分の姿をみて」(男性 21.1%、女性 40.5%)、「いつも着ていた服がキツくなって」(男性 17.1%、女性 28.6%)、「テレビ番組(食と健康やダイエットなどがテーマの)をみて」(男性 14.6%、女性 27.6%)では女性のほうが高くなりました。男性よりも女性のほうが、日常生活の中に食生活見直しのきっかけがあったようです。【図 15】

また、全回答者(1,000 名)に、普段の食事で、改めたいと思っていることを聞いたところ、最も多かったのは「間食が多い」で 32.2%、次いで、「早食い・よく噛まない」29.7%、「食べる量が多い」26.1%、「食事時間が不規則」23.2%、「好き嫌いがある・栄養バランスが偏っている」22.4%が続きました。

健康状態の点数(自己採点)別にみると、40 点以下の層では、多くの項目で改めたいと思っている人の割合が全体に比べ高くなりましたが、特に、「ジャンクフード(高カロリー・高塩分)が多い」24.1%(全体比+13.1 ポイント)、「同じものばかり食べる」34.1%(同+12.6 ポイント)、「食材の種類が少ない」31.4%(同+12.5 ポイント)、「食事時間が不規則」34.5%(同+11.3 ポイント)で高くなりました。【図 16】

さらに、幼児以上の子どもと同居している親 299 名に、子どもの食事で改めて欲しいと思っていることを聞いたところ、「好き嫌いがある・栄養バランスが偏っている」34.4%が最も多く、「間食が多い」21.1%、「食事時間が不規則」19.4%、「同じものばかり食べる(甘いものばかり、辛いものばかりなど)」16.7%、「食べ残してしまう」11.7%が続きました。また、子どもの成長段階別にみると、幼児の親では「食べ残してしまう」30.0%が、他の成長段階にある子の親より高くなりました。【図 17】

最近では、食事が記録できるアプリや食べた食事のカロリー・栄養を管理できるアプリがありますが、食生活の見直しに役立てることもできるのではないのでしょうか。

そこで、全回答者(1,000 名)に、アプリの利用について聞いたところ、《食事を記録するアプリ》は、「利用した

ことがある」8.7%、「利用したことはないが、利用してみたい」25.2%、「利用したことはなく、利用したいと思わない」66.1%となりました。

また、「食べた食事のカロリーや栄養を管理できるアプリ」は、「利用したことがある」8.1%、「利用したことはないが、利用してみたい」34.4%、「利用したことはなく、利用したいと思わない」57.5%となりました。男女別にみると、女性では「利用したことはないが、利用してみたい」が41.4%で、4割強が利用意向を示しました。【図18】

==栄養について==

◆もっと摂取したい栄養 1位「ビタミンC」「カルシウム」、3位に「DHA」

◆子どもに摂取して欲しい栄養 幼児や小学生、中高生の親の半数以上が「DHA」と回答

◆DHAの効果として期待するもの 「記憶力の向上」「中性脂肪を下げる」「コレステロールを下げる」

全回答者(1,000名)に、今後、もっと摂取したい栄養を聞いたところ、最も多かったのは「ビタミンC」と「カルシウム」でどちらも40.5%、次いで、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が32.6%で続きました。【図19】

また、幼児以上の子どもと同居している親299名に、子どもにもっと摂取して欲しい栄養を聞いたところ、「カルシウム」が最も多く51.5%、次いで、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」45.2%、「ビタミンC」39.1%が続きました。【図20】

子どもの成長段階別にみると、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」は、幼児や小学生、中高生の親の半数以上が挙げ、それぞれ52.5%、51.1%、52.8%でした。【図21】

自分がもっと摂取したい栄養で3位、子どもにもっと摂取して欲しい栄養では2位になったDHAについて、どのような効果が期待されているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、DHAの効果として、期待するものを聞いたところ、「記憶力の向上」42.5%が最も多く、次いで、「中性脂肪を下げる」30.9%、「コレステロールを下げる」30.7%、「視力低下の抑制」26.9%、「認知症の改善・予防」21.8%が続きました。【図22】

==特保（トクホ）と機能性表示食品（第三の健康食品）について==

◆特保（トクホ）を週1日以上利用している 約5人に1人

◆機能性表示食品制度（第三の健康食品の制度） 開始されようとしていることの認知率3割強

◆第三の健康食品 「利用してみたい」5割半、女性では6割以上

◆第三の健康食品が発売されたら、特保（トクホ）の利用頻度は変わる!?

全回答者(1,000名)に、現在、「特定保健用食品(特保・トクホ)」を利用しているか聞いたところ、「週に1日以上」の頻度で利用しているのは19.6%と約5人に1人、「月に1日以上(週1日未満)」は8.5%、「それ以下の頻度」は12.2%となり、「利用していない」は59.7%でした。【図23】

また、消費者庁は、特定保健用食品(特保)などとは別に、野菜や加工食品、サプリメントなどの食品について、体の部位への効能を具体的に示すことができる新たな食品表示制度(食品の機能性表示制度)の創設を目指しています。その新たな制度による食品を、トクホ、栄養機能食品に続く、第三の健康食品と表現されている場合がありますが、どのくらいの人が利用してみたいと思っているのでしょうか。

まず、食品の機能性表示制度が開始されようとしていることを知っているか聞いたところ、「内容まで知っていた」は4.5%、「聞いたことがある程度」は27.3%となり、それらを合計した認知率は31.8%でした。【図24】

そして、機能性表示食品(第三の健康食品)をどの程度利用してみたいと思うか聞いたところ、「非常に利用してみたい」6.6%、「やや利用してみたい」48.2%となり、利用意向がある人の割合が半数以上(54.8%)であることがわ

かりました。

男女別にみると、利用意向があるのは男性よりも女性のように、男性の 48.0%に対し、女性では 61.6%と 6 割以上が利用意向を示しました。【図 25】

それでは、機能性表示食品が発売されると、特保の利用頻度に変化は生じるのでしょうか。

現在、特保を利用して、機能性表示食品に利用意向を示した 299 名に、機能性表示食品が発売された場合、特保の利用頻度はどのようになると思うか聞いたところ、「ほとんど利用しなくなると思う」4.7%、「現在よりも大幅に減少すると思う(7~8 割減)」13.0%、「現在の半分程度になると思う」13.7%、「現在よりもやや減少すると思う(2~3 割減)」15.7%で、『減少すると思う』は 47.1%、一方、「現在と変わらないと思う」は 52.8%となり、減ると思う人と変わらないと思う人の割合が拮抗する結果となりました。【図 26】

==食と恋愛・結婚/食に関するエンタメについて==

◆恋する女性は“食の相性”もチェック？ “食の相性”を気にするのは男性より女性！

将来のパートナーの「食の好み」「好き嫌い」「食べ方」を気にする女性は 8 割以上

◆将来のパートナーの料理の腕前を気にする？ 男性は 7 割以上、女性も半数近くに

◆好きな料理・グルメ漫画 1 位「美味しんぼ」、2 位「クッキングパパ」、3 位「孤独のグルメ」
学生から支持を集めた料理・グルメ漫画は「食戟のソーマ」

◆健康的な食生活を送っていそうな有名人 TOP3 は「タモリさん」「松岡修造さん」「イチローさん」

恋愛をする上で、食の相性を気にする人もいるのではないのでしょうか。

そこで、未婚の 486 名に、将来のパートナー(パートナーになって欲しい人)に関して、食に関する事柄を提示し、どの程度気にするか聞いたところ、気にする人の割合(「非常に気にする」と「やや気にする」の合計)は、《食の好み…どのようなものが好きか》(男性 56.8%、女性 84.4%)や《好き嫌いの多さ…好き嫌いがどのくらいあるか》(男性 60.4%、女性 82.1%)、《食べ方…箸の持ち方やきれいに食べられるか》(男性 61.2%、女性 80.7%)では男性はいずれの項目も 6 割前後でしたが、女性では 8 割以上となりました。“食の好み”、“好き嫌い”、“食べ方”を気にする人の割合は、男性よりも女性のほうが高くなりました。

他方、《料理の腕前…どのくらい料理ができるのか》を気にするのは男性 70.9%、女性 46.8%となり、男性のほうが高くなりました。しかし、女性も半数近くは気にするようです。

また、《美味しいお店の情報量…どのくらい美味しいお店を知っているか》を気にするのは、男性 28.7%、女性 25.7%と男女とも 3 割以下となりました。【図 27】

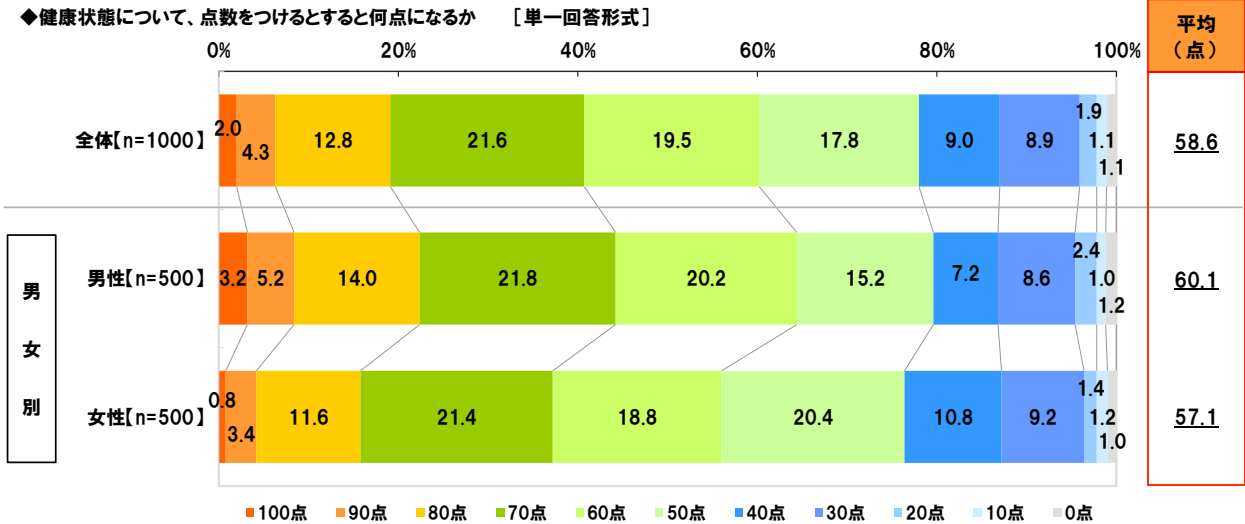
次に、全回答者(1,000 名)に、好きな料理・グルメ漫画を聞いたところ、1 位「美味しんぼ」31.5%、2 位「クッキングパパ」17.6%、3 位「孤独のグルメ」12.2%、4 位「ミスター味っ子」11.3%、5 位「味いちもんめ」10.7%となりました。

職業別にみると、学生(中学生・高校生含む)では「食戟のソーマ」18.6%が全体に比べ高く、「美味しんぼ」と並んで 1 位でした。今年、テレビアニメ化される予定ですが、楽しみにしている学生は多いのかもしれませんが。【図 28】

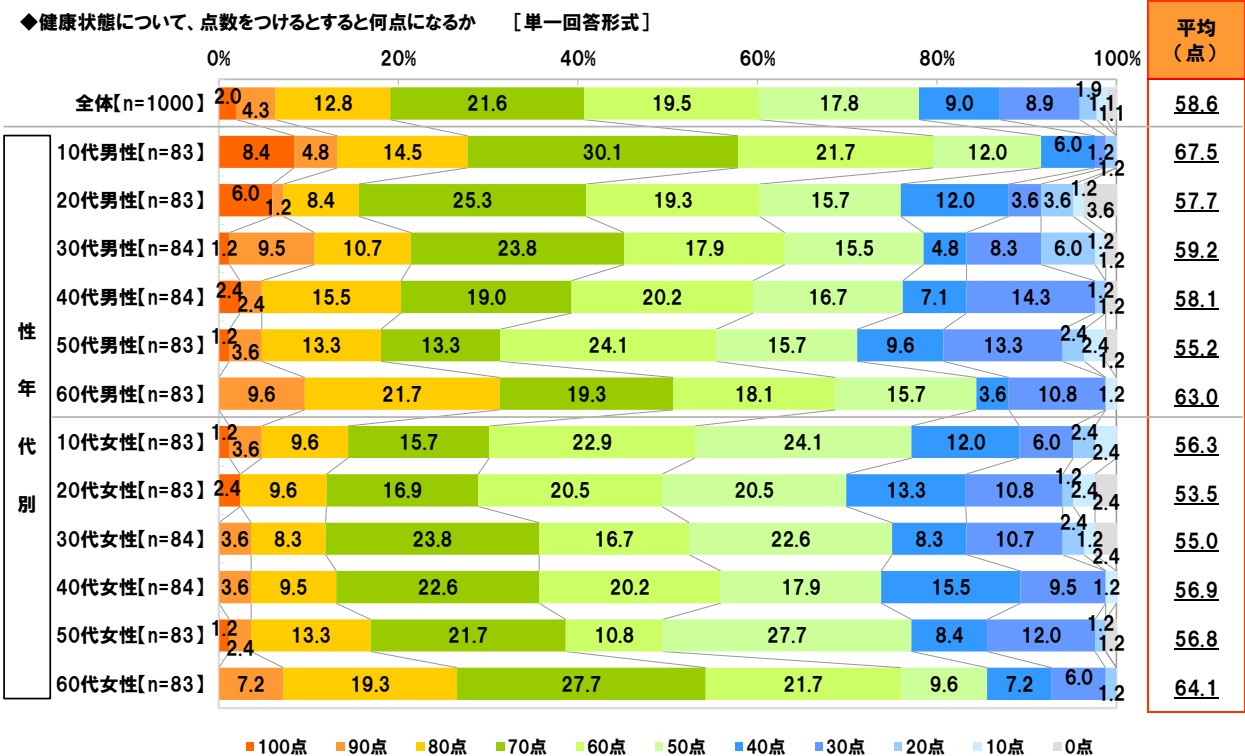
最後に、健康的な食生活を送っていそうな有名人を聞いたところ、1 位「タモリさん」、2 位「松岡修造さん」、3 位「イチローさん」、4 位「加山雄三さん」と「速水もこみちさん」という結果となりました。【図 29】

「食生活と健康に関する調査」 グラフ集

【図 1】



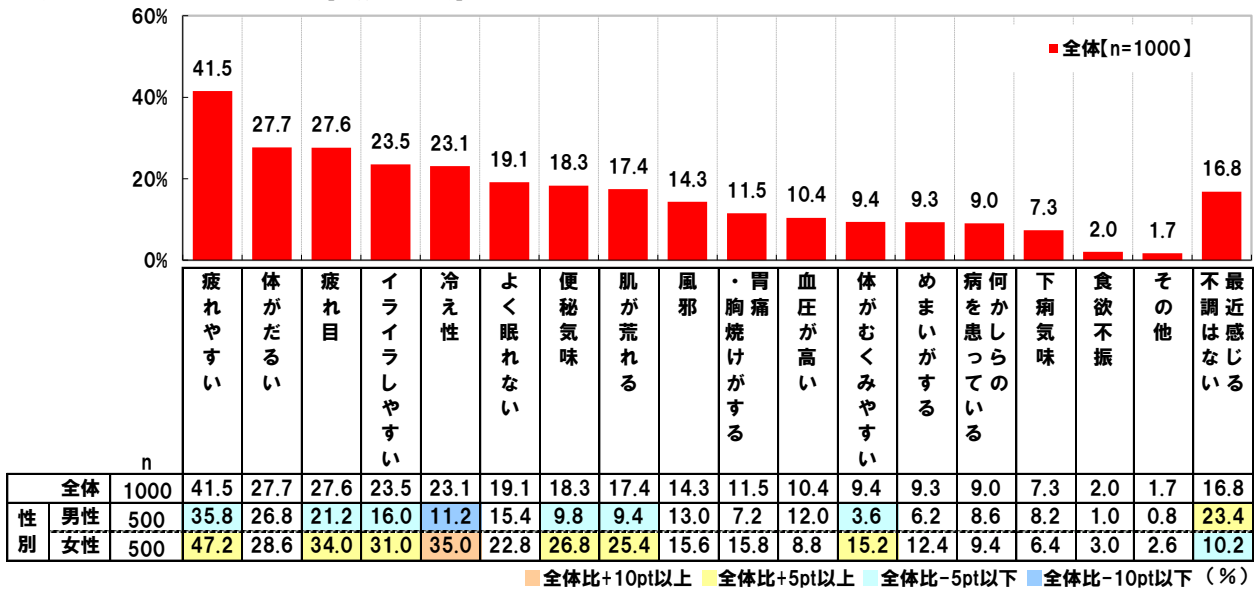
【図 2】



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

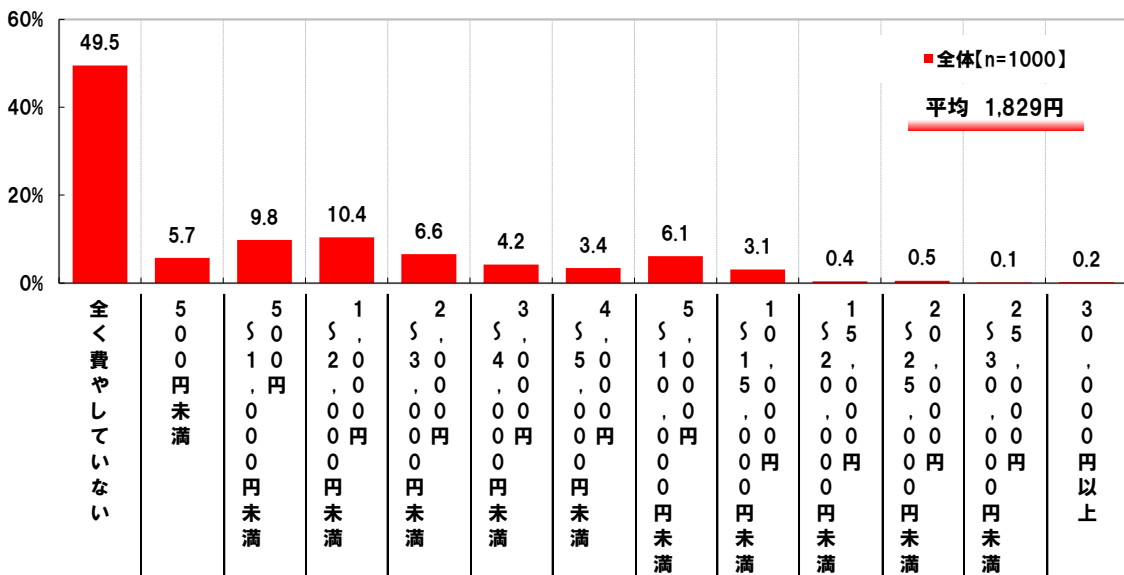
【図3】

◆最近、不調を感じることはあるか [複数回答形式]



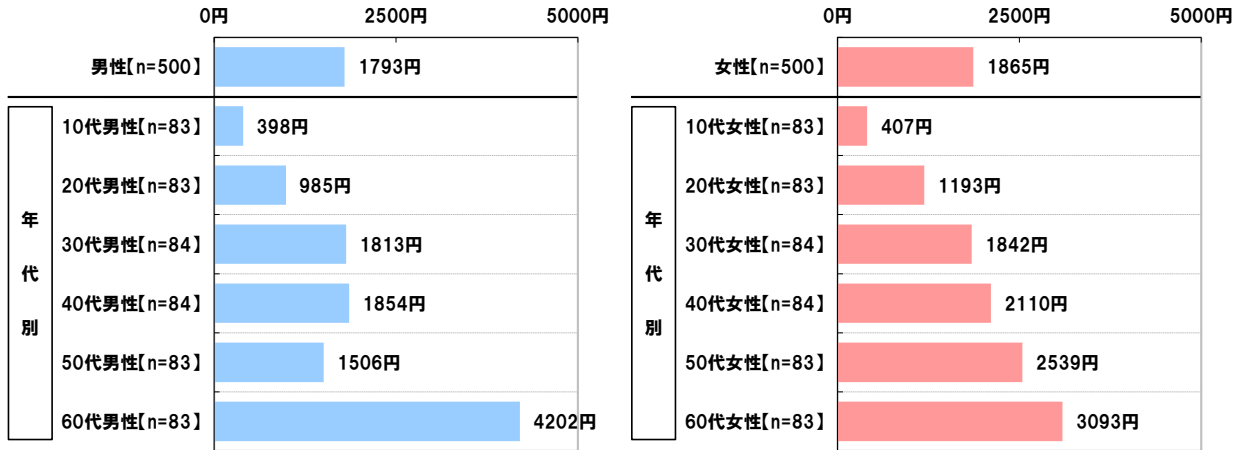
【図4】

◆健康のために、月々いくら費やしているか [単一回答形式]



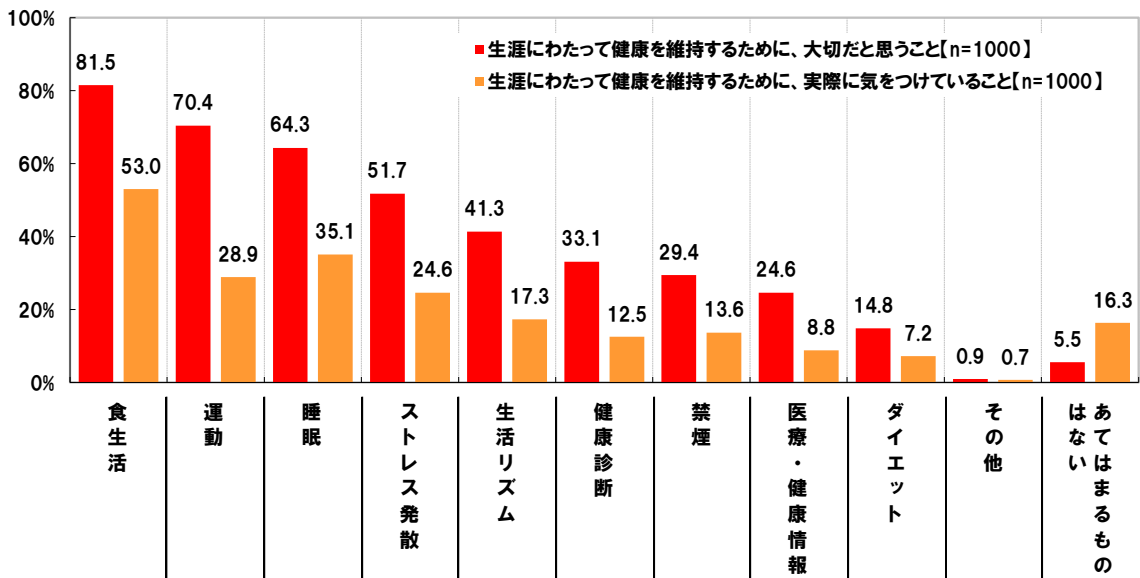
【図5】

◆健康のために、月々いくら費やしているか
※男女それぞれの年代別平均金額を表示



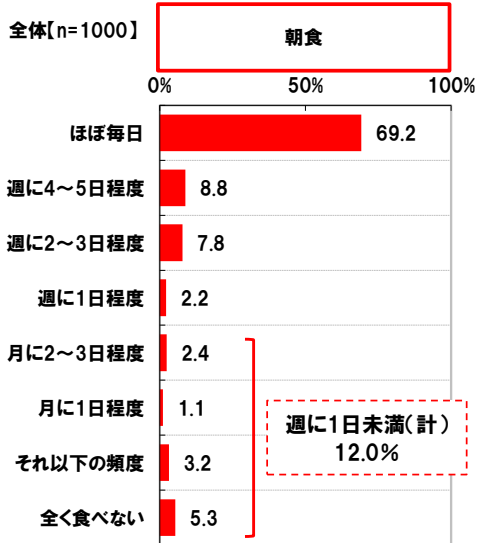
【図6】

◆生涯にわたって健康を維持するために、大切だと思うこと・実際に気をつけていること [各複数回答形式]



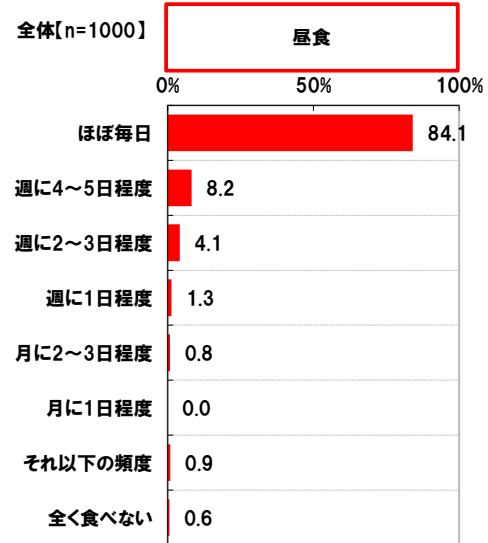
【図 7】

◆朝食の摂取頻度 [単一回答形式]



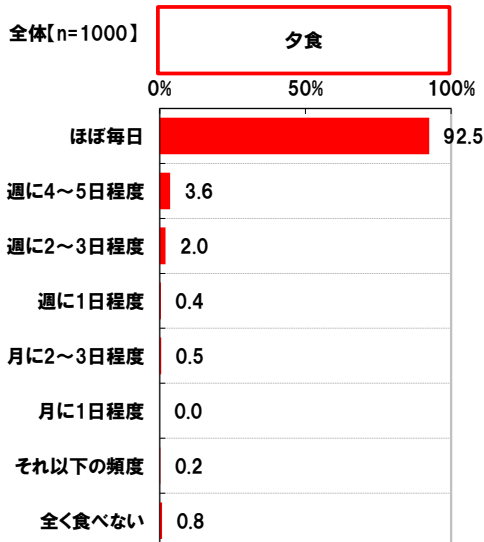
【図 8】

◆昼食の摂取頻度 [単一回答形式]



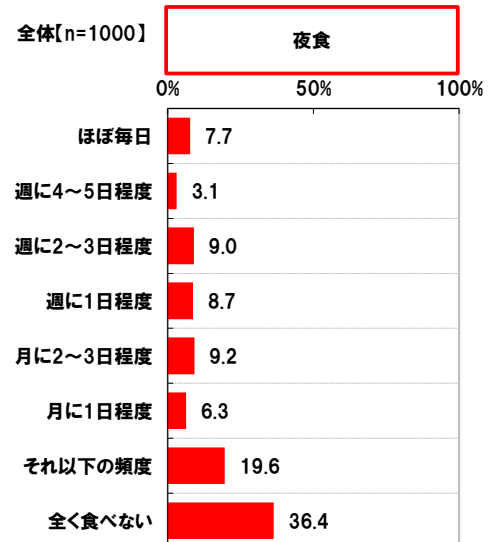
【図 9】

◆夕食の摂取頻度 [単一回答形式]



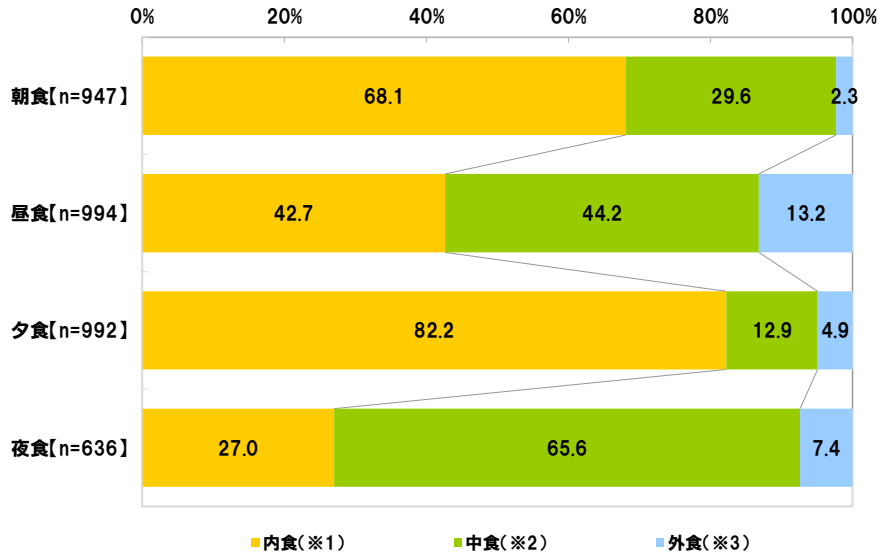
【図 10】

◆夜食の摂取頻度 [単一回答形式]



【図 11】

◆食事は、どのようなものを食べる人が多いか [単一回答形式]
各対象:それぞれの食事を摂取することがある人



(調査時点では、以下の選択肢で聴取)

※1 家で素材から調理したものを食べる人が多い

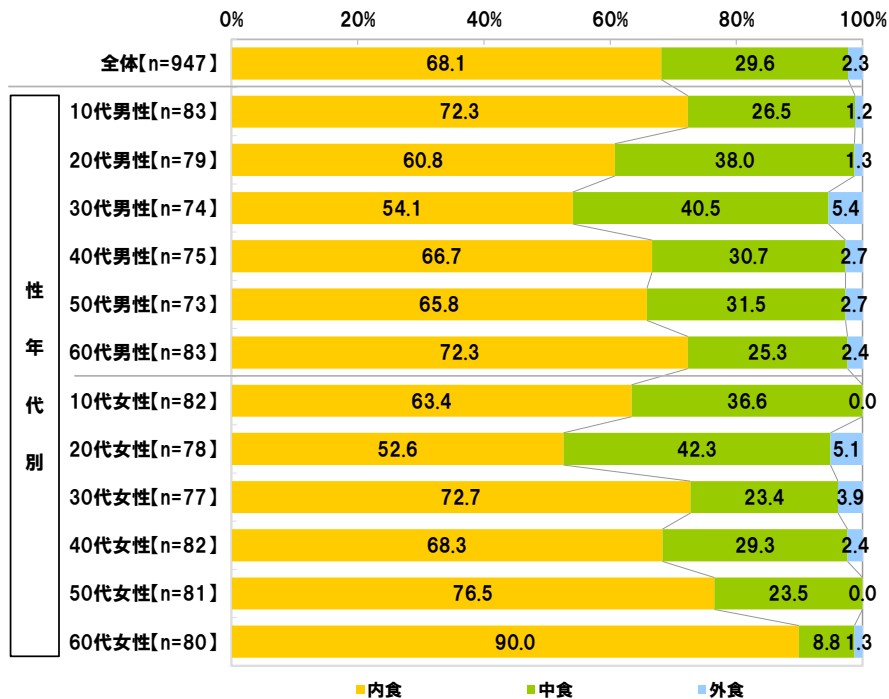
※2 弁当・惣菜など調理済み食品、冷凍食品・レトルト食品、宅配の食事を食べる人が多い

※3 お店で食べる人が多い

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

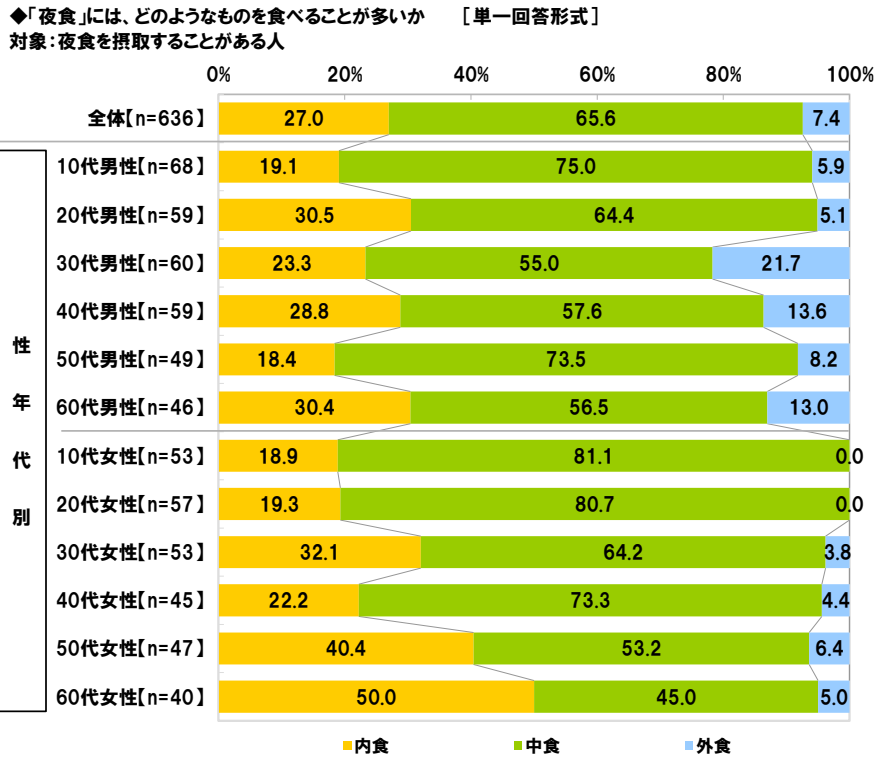
【図 12】

◆「朝食」には、どのようなものを食べる人が多いか [単一回答形式]
対象:朝食を摂取することがある人



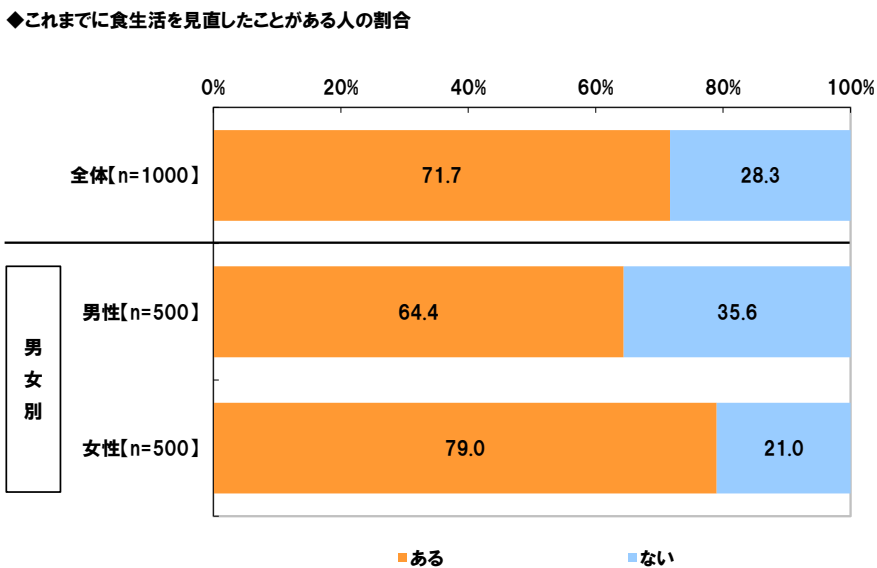
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

【図 13】



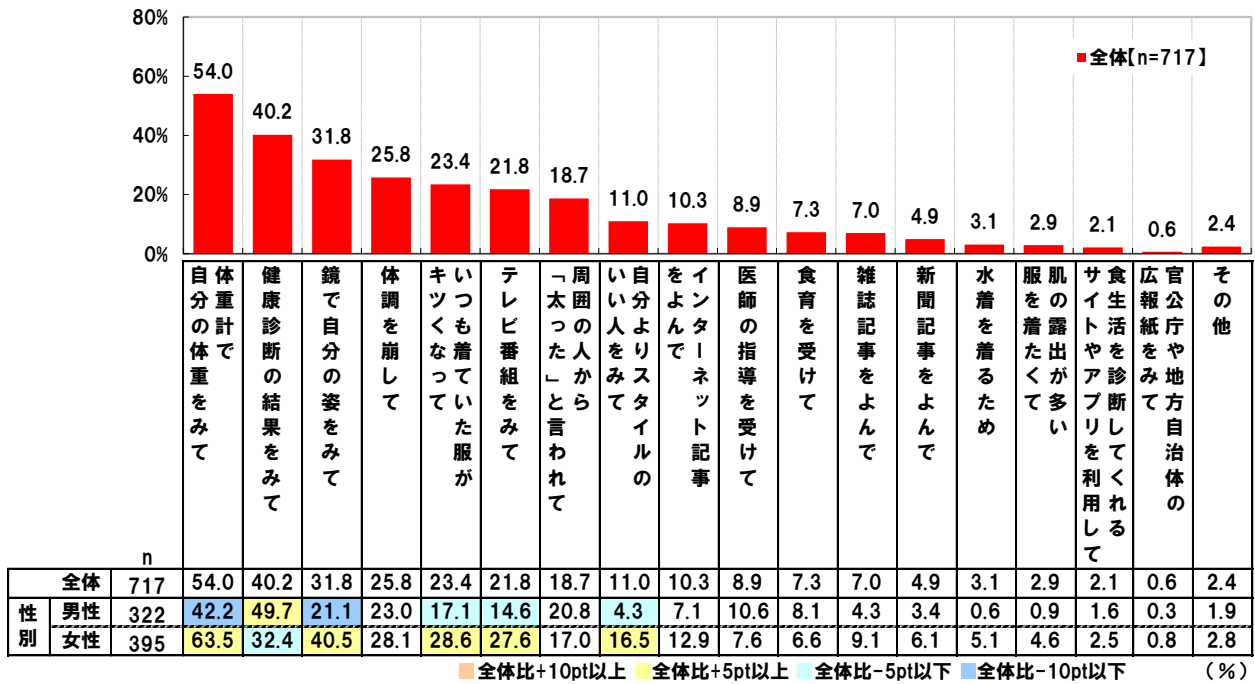
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

【図 14】



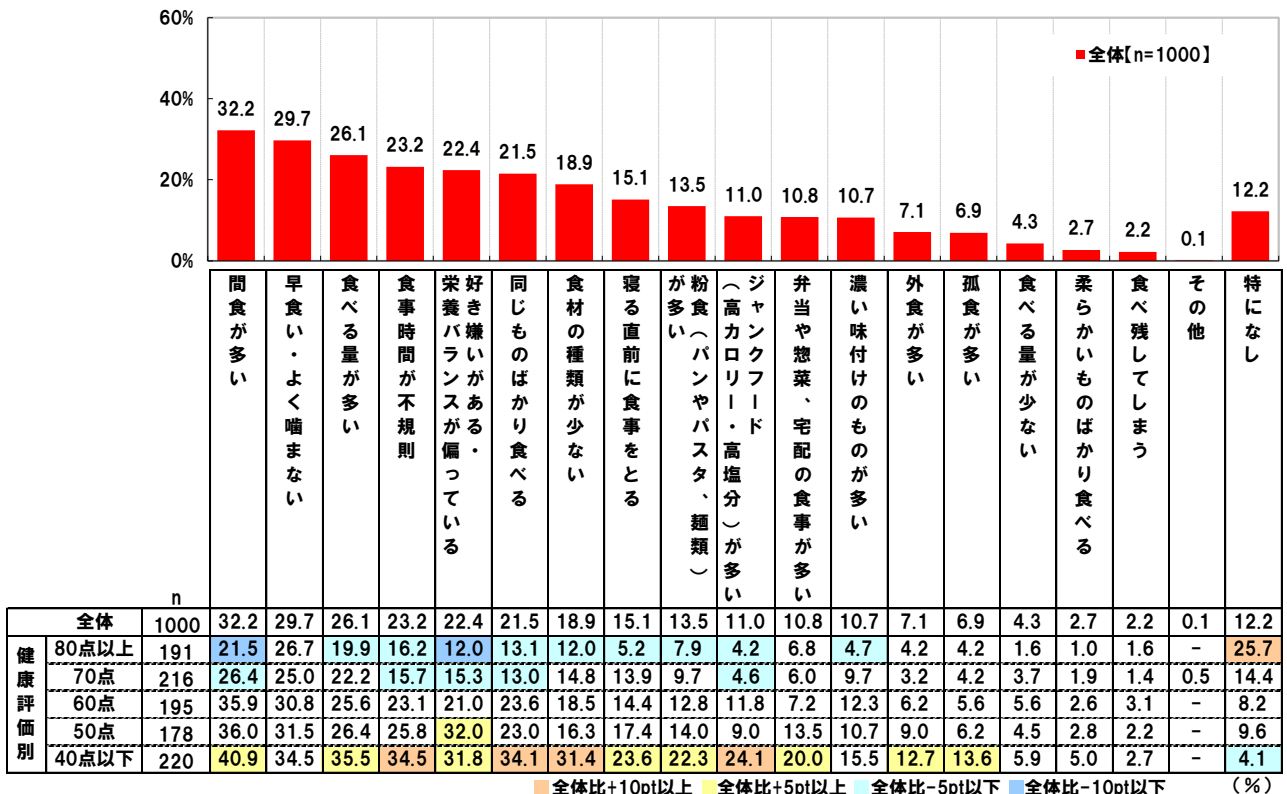
【図 15】

◆食生活を見直したきっかけ [複数回答形式] 対象:これまでに食生活を見直したことがある人



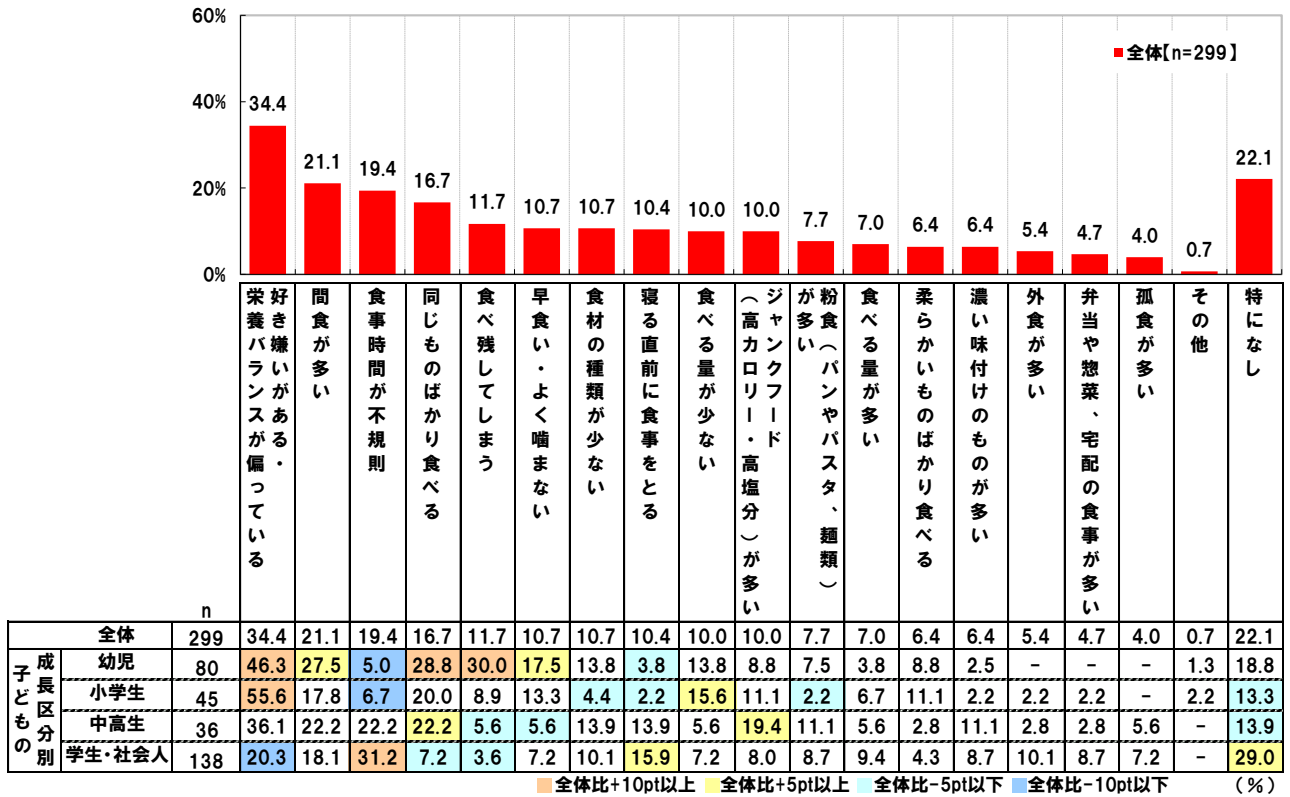
【図 16】

◆普段の食事について、改めたいと思っていること [複数回答形式]



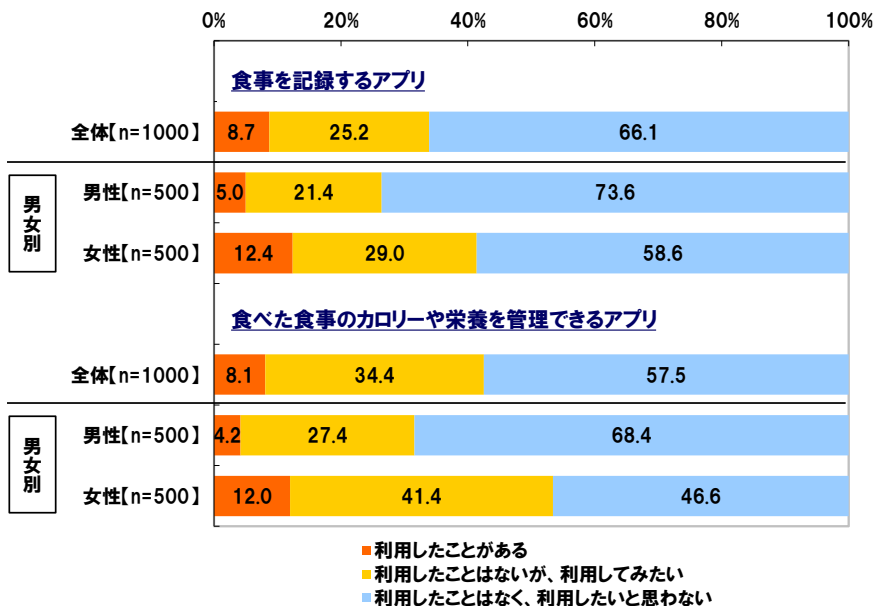
【図 17】

◆子どもの食事について、改めて欲しいと思っていること [複数回答形式] 対象: 幼児以上の子どもと同居している親



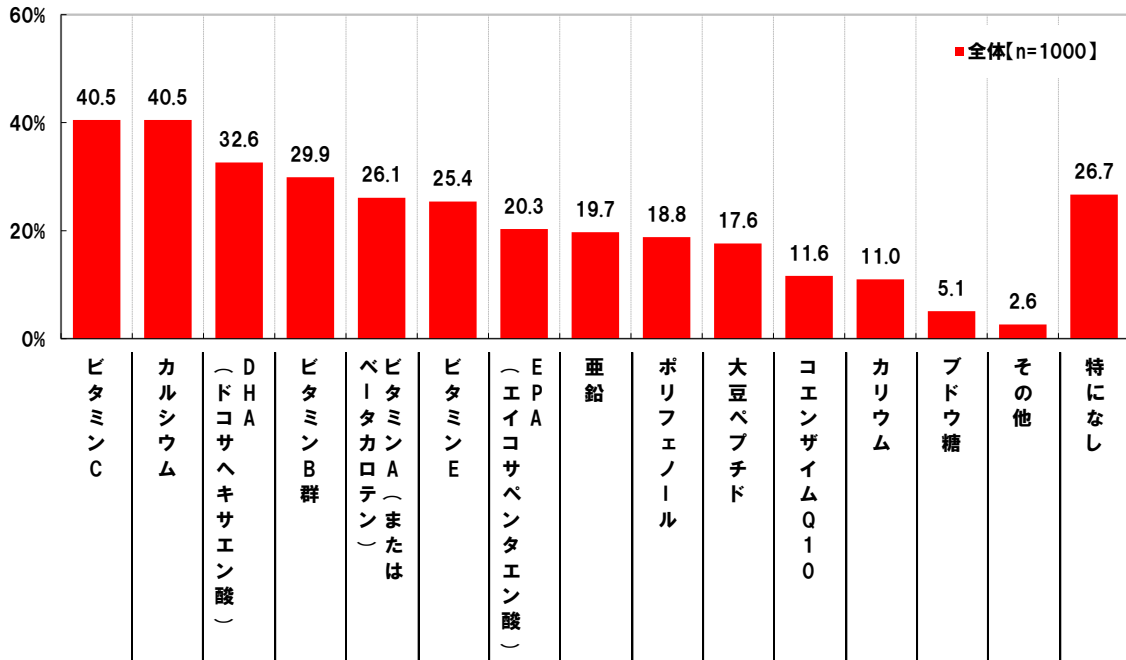
【図 18】

◆食に関する以下のアプリを利用したことがあるか。また、利用したいと思うか [各単一回答形式]



【図 19】

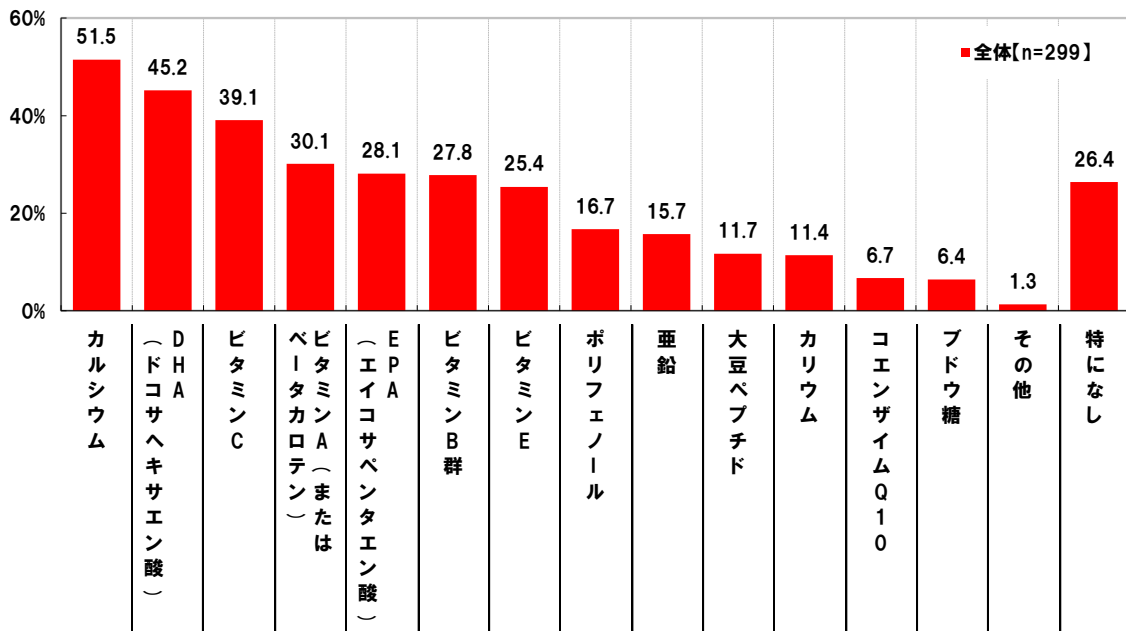
◆今後、もっと摂取したいと思う栄養 [複数回答形式]



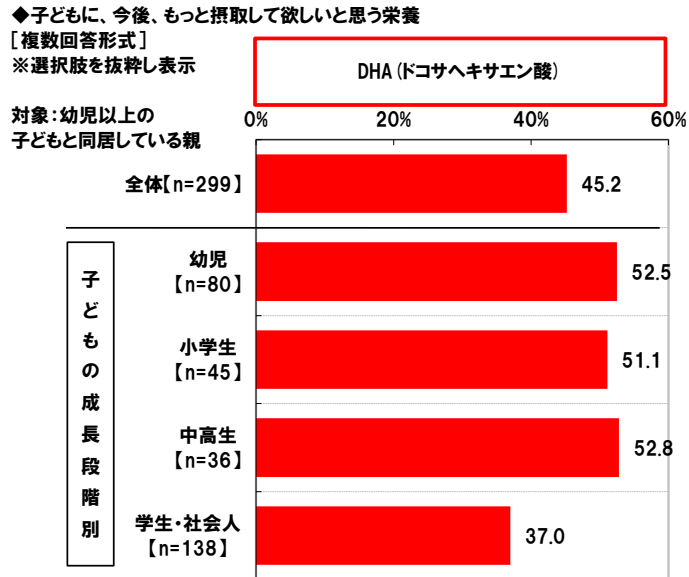
【図 20】

◆子どもに、今後、もっと摂取して欲しいと思う栄養 [複数回答形式]

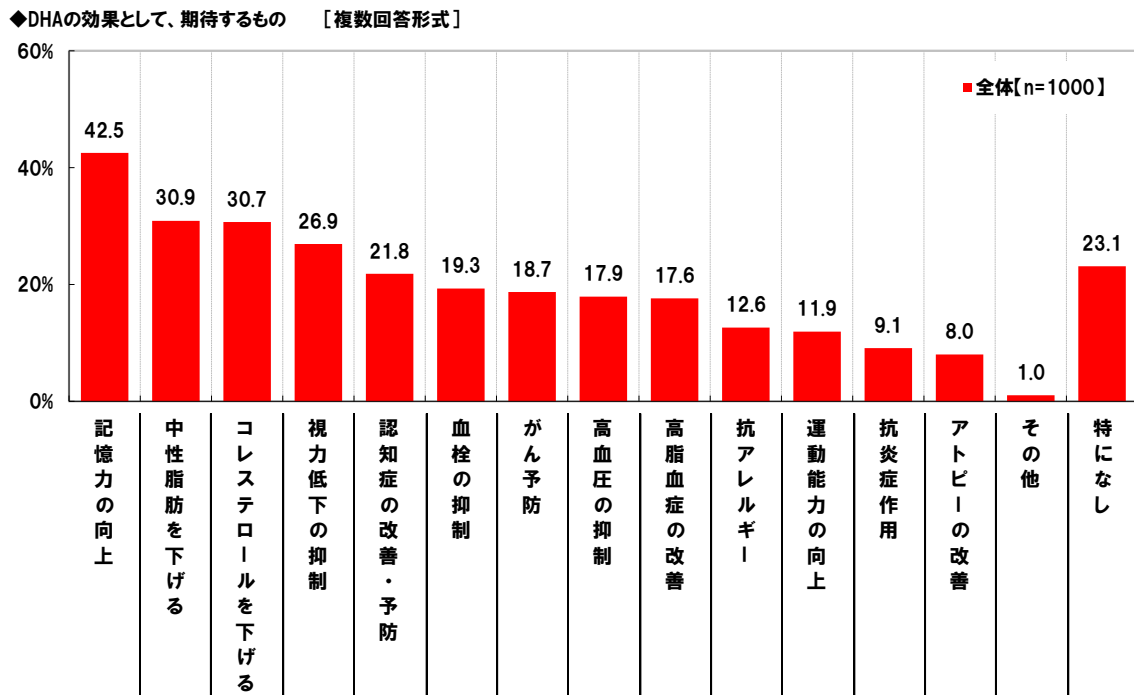
対象：幼児以上の子どもと同居している親



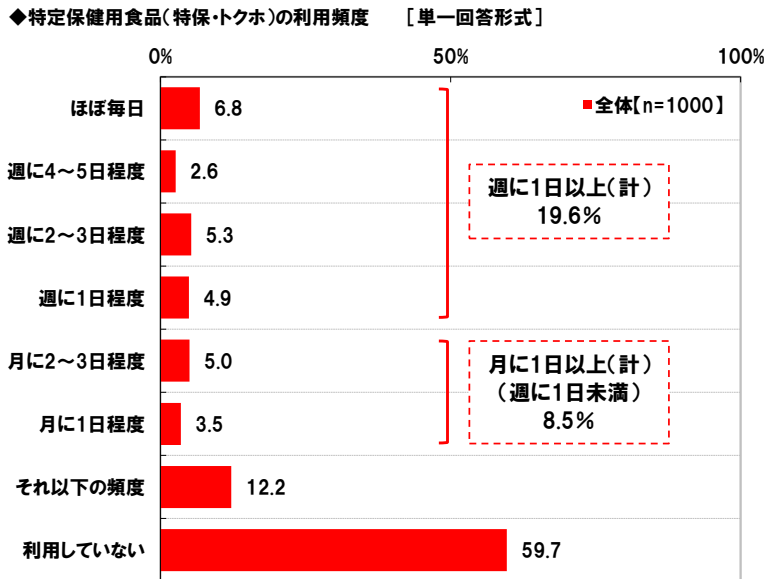
【図 21】



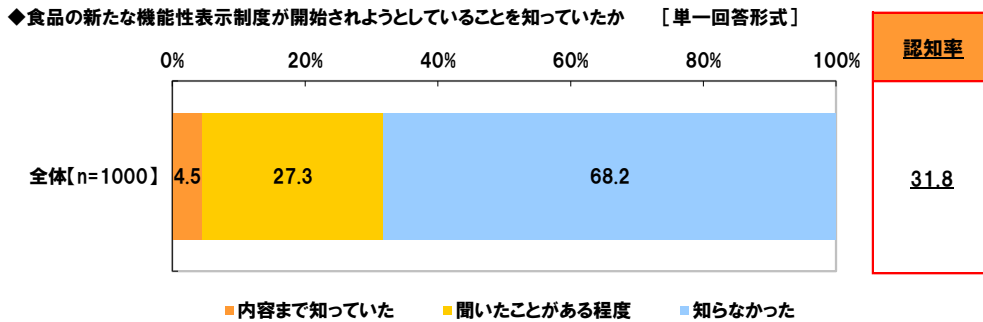
【図 22】



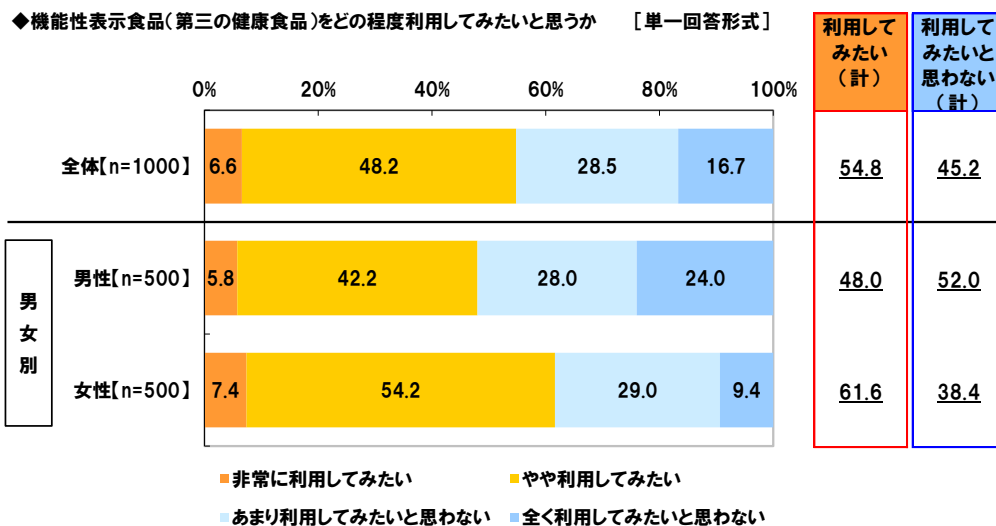
【図 23】



【図 24】



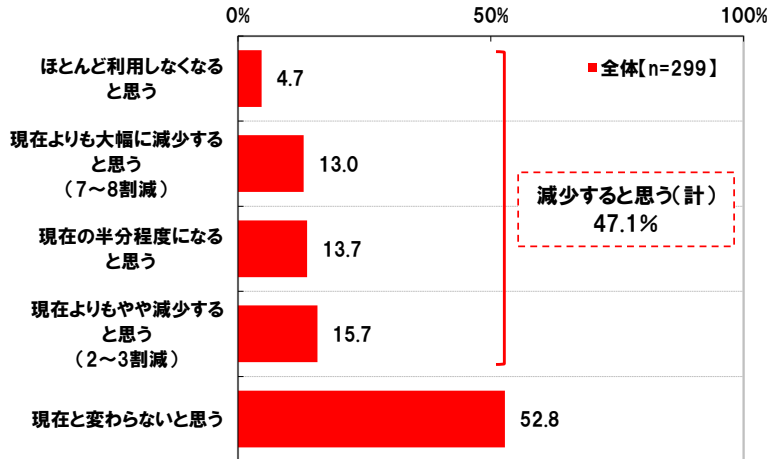
【図 25】



【図 26】

◆機能性表示食品が発売された場合、
特保の利用頻度はどのようになると思うか [単一回答形式]

対象:特保を利用して、機能性表示食品に利用意向を示した人



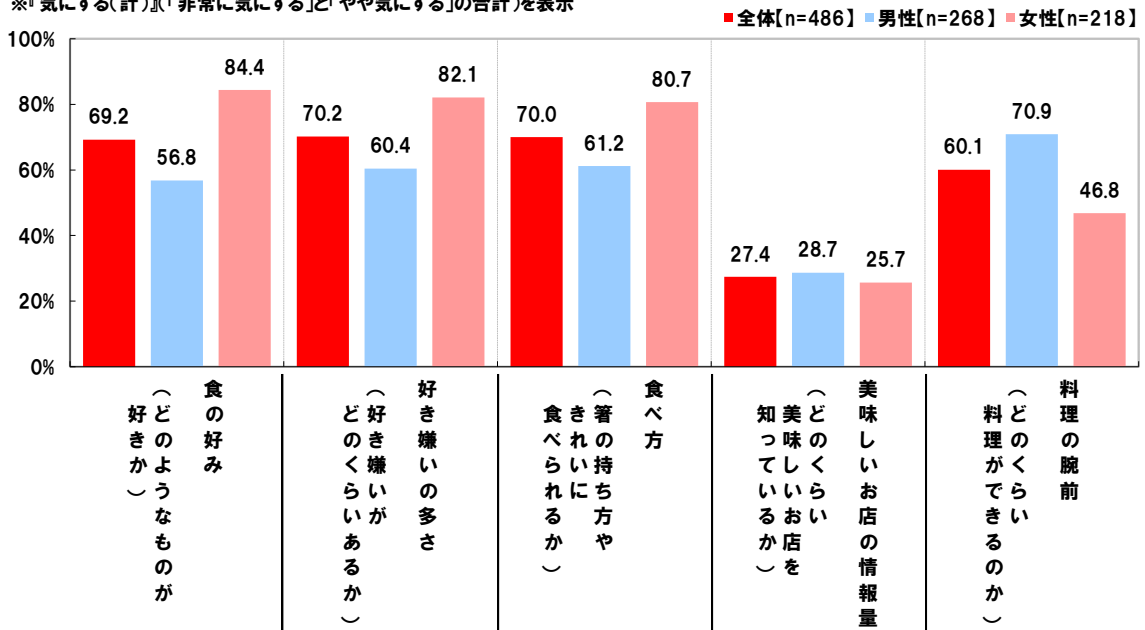
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とまらない場合があります。

【図 27】

◆将来のパートナー(パートナーになって欲しい人)に対して、どの程度気にするか [各単一回答形式]

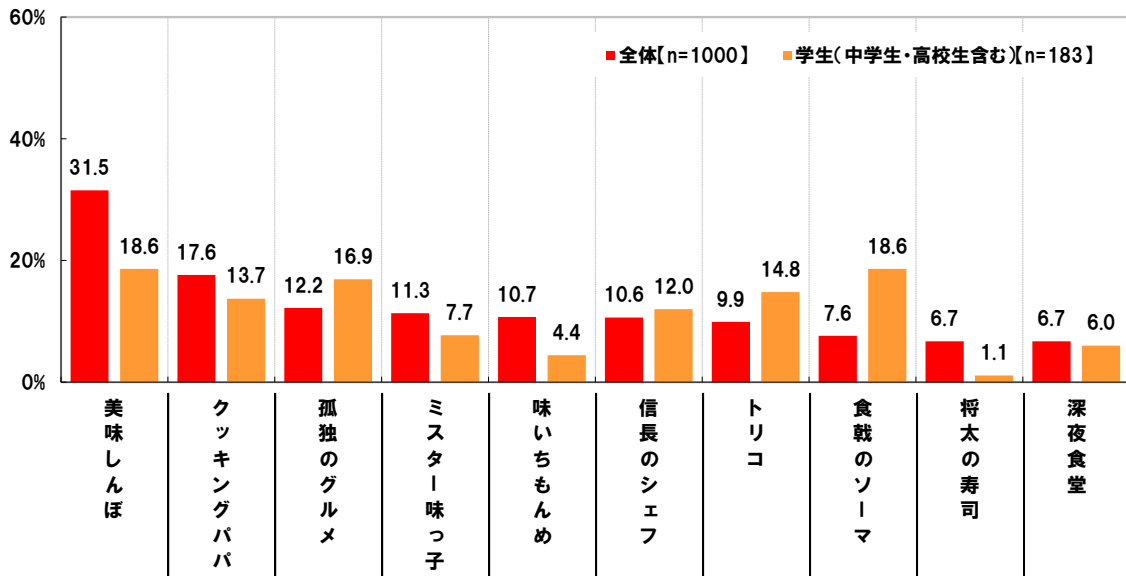
対象:未婚者

※『気にする(計)』(「非常に気にする」と「やや気にする」の合計)を表示



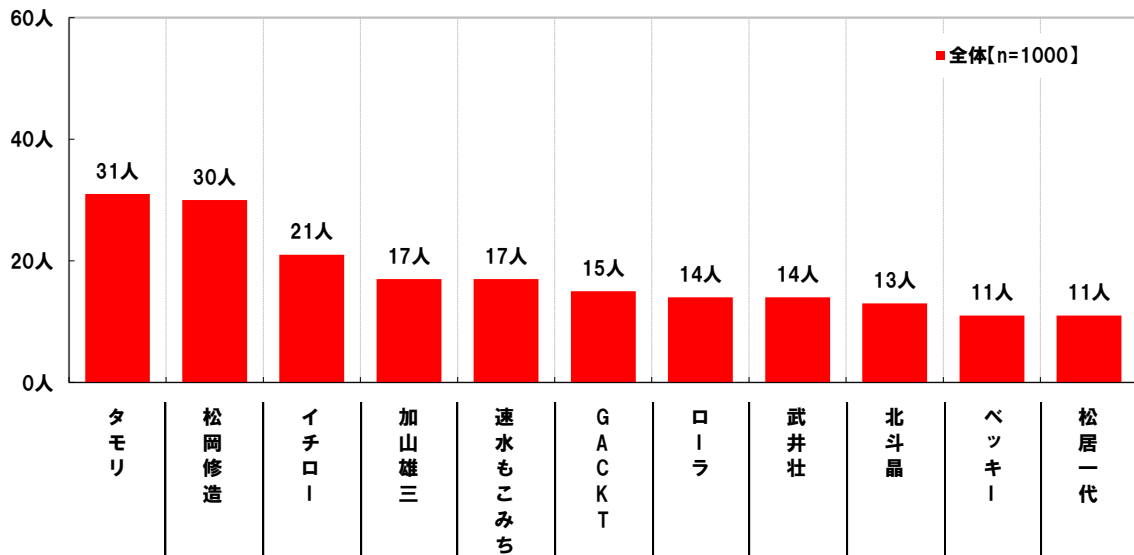
【図 28】

◆好きな料理・グルメ漫画 [複数回答形式] ※上位10項目を抜粋



【図 29】

◆健康的な食生活を送っている有名な有名人 [自由回答形式] ※上位10位を抜粋



《調査概要》

- ◆調査タイトル：食生活と健康に関する調査
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の15歳～69歳の男女

内訳：男性 10代 83名/20代 83名/30代 84名/40代 84名/50代 83名/60代 83名
女性 10代 83名/20代 83名/30代 84名/40代 84名/50代 83名/60代 83名
- ◆調査期間：2015年1月21日～1月23日の3日間
- ◆調査方法：インターネット調査
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル（有効回答から上記内訳数になるよう1,000サンプルを抽出）
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社
（調査協力会社：ネットエイジア株式会社 担当：吉田）

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「マルハニチロ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

マルハニチロ株式会社
TEL : 03-6833-0826
Eメール : koho@maruha-nichiro.co.jp
受付時間 : 9時00分～18時00分（月～金）

■■会社概要■■

代表者名：代表取締役社長 伊藤 滋
設立 : 1943年3月31日
(2014年4月にマルハニチロ株式会社に社名変更)
所在地 : 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロントビル
業務内容：漁業、養殖、水産物の輸出入・加工・販売、
冷凍食品・レトルト食品・缶詰・練り製品・化成品・飲料の製造・加工・販売、
食肉・飼料原料の輸入、食肉製造・加工・販売

会社および商品の詳細は <http://www.maruha-nichiro.co.jp/> をご覧ください。