

2021年7月7日

## ～マルハニチロ「20代の健康と食生活に関する意識・実態調査 2021」～

マルハニチロ株式会社 (<https://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 池見 賢)は、「20代の健康と食生活に関する意識・実態調査」を、2021年6月9日～6月11日の3日間で、全国の20歳～29歳の男女を対象に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)

## == 普段の生活の状況 ==

20代の約8割が「運動不足」を実感  
 ビジネスパーソンの5割半が「職場ストレスが多い」、4割が「休息時間が足りない」と回答  
 「スマホ依存だと思う」5割半、女性では6割強  
 「ゲーム依存だと思う」2割半、男性では3割

## == コロナ禍の生活における健康状態 ==

「コロナ太りをしたと感じる」2割半、「コロナ痩せをしたと感じる」1割  
 コロナ太りをしたと感じる人では平均4.2kg増、コロナ痩せをしたと感じる人では平均3.6kg減  
 テレワーカーの約4割が「コロナ太り」を実感  
 最近感じる心身の不調 1位「体が疲れやすい」2位「目が疲れやすい」3位「肩がこる」4位「肌荒れ・ニキビ」  
 コロナ禍で感じるようになった心身の不調 「イライラする」「不安な気持ちになる」「気分が晴れない」がTOP5入り  
 「最近忘れがちだと感じる」5割半、スマホ依存の人では6割半、ゲーム依存の人では7割弱  
 最近忘れがちだと感じること TOP5「今しようとしたこと」「漢字の書き方」「有名人の名前」「物の名前」「スケジュール」  
 普段、健康増進のために実践していること 1位「栄養バランスがとれた食事」2位「宅トレ・宅ヨガ」  
 外出自粛要請の際、健康増進のために実践したこと 1位「宅トレ・宅ヨガ」2位「栄養バランスがとれた食事」  
 今後、健康増進のために実践したいこと 3位「質の高い睡眠・十分な時間の睡眠」、TOP2は？

## == コロナ禍における食生活 ==

食生活実感 「食生活が乱れている」5割半  
 「ランチ難民だと思う」1割半、「夕食難民だと思う」1割強  
 ランチ難民・夕食難民の約4割が「コロナ太り」を実感  
 普段、食べる頻度が多い食材 TOP5「肉」「野菜」「魚」「きのこ」「発酵食品」  
 今後、健康増進のために食べたい食材 1位「野菜」2位「魚」3位「肉」  
 生活習慣病を予防できそうだと思う食材 3位「発酵食品」2位「魚」、1位は？  
 普段、摂取する頻度が多い栄養素 TOP5「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ビタミンC」「食物繊維」  
 健康増進のために摂取したい栄養素は？ 1位「ビタミンC」  
 生活習慣病を予防できそうだと思う栄養素 女性の約3割が「DHA」に注目  
 最近周りで流行っている健康食 1位「オートミール」2位「納豆」3位「プロテイン」4位「ヨーグルト」5位「サバ・サバ缶」  
 コロナ禍での食生活の変化 「外食をする頻度が減った」6割  
 「自炊をする頻度が増えた」男性の2割強、女性の約4割  
 中食需要に変化 「総菜・弁当の購入」と「テイクアウトの利用」は2割、「宅配・出前の利用」は1割半が増えたと回答  
 「宅飲みをする頻度が増えた」約2割  
 宅飲みでお酒のおつまみにしたい魚介類の缶詰 1位「サバのみそ煮」2位「サバの竜田揚げ」3位「サンマの蒲焼」

## == 健康・食生活と有名人・アニメキャラ ==

自炊のお手本にしたい YouTuber 「リュウジさん」がダントツ、2位「かねこさん」3位「辻希美さん」  
 宅トレ・宅ヨガのお手本にしたい YouTuber 1位「竹脇まりなさん」2位「なかやまきんに君」3位「加藤ひなたさん」  
 健康的な筋肉ボディが素敵だと思う女性芸能人 1位「ローラさん」2位「菜々緒さん」3位「中村アンさん」  
 記憶力が抜群だと思うアニメキャラ 「江戸川コナン」がダントツ、2位「インデックス」3位「ドラえもん」

## 「20代の健康と食生活に関する意識・実態調査 2021」調査結果

## == 普段の生活の状況 ==

## ◆20代の約8割が「運動不足」を実感

## ◆ビジネスパーソンの5割半が「職場ストレスが多い」、4割が「休息時間が足りない」と回答

全国の20歳～29歳の男女1,000名(全回答者)に、普段の生活の実態や健康状態について質問しました。

全回答者(1,000名)に、普段の生活に関し、自身の状況にどのくらいあてはまるか聞いたところ、《運動不足である》では、「非常にあてはまる」が38.1%、「ややあてはまる」が40.1%で、合計した『あてはまる(計)』は78.2%、「全くあてはまらない」が5.7%、「あまりあてはまらない」が16.1%で、合計した『あてはまらない(計)』は21.8%となりました。コロナ禍で在宅時間が増えた影響か、運動不足だと実感している人が多いようです。

男女別にみると、運動不足を実感している人の割合は、女性では84.2%と、男性(72.2%)と比べて12.0ポイント高くなりました。【図1】

有職者(559名)に、仕事に関する状況を聞いたところ、《職場ストレスが多い》では、『あてはまる(計)』は55.6%となりました。イライラがたまったり精神的に疲れたりしている人が多いようです。

《(終業から次の始業までの)休息時間が足りない》では『あてはまる(計)』は40.1%、《出勤よりもテレワークが多い》では『あてはまる(計)』は19.3%となりました。【図2】

また、学生(224名)に、学校の授業に関する状況を聞いたところ、《学校の授業は対面よりもオンラインが多い》では『あてはまる(計)』は78.6%となりました。コロナ禍の学生生活では、先生や学友と実際に会う機会を持たず、孤独感や物足りなさを感じている学生がいるのではないのでしょうか。【図3】

## ◆「スマホ依存だと思う」5割半、女性では6割強

## ◆「ゲーム依存だと思う」2割半、男性では3割

続いて、全回答者(1,000名)に、スマホやゲームへの依存度を聞いたところ、《スマホ依存だと思う》では、『あてはまる(計)』は56.5%となりました。スマホを毎日長時間使用し、使用できないと落ち着かなくなるなど、スマホに精神面で依存している状態にある人は多いようです。

スマホ依存を自覚している人の割合を男女別にみると、女性では63.4%と、男性(49.6%)と比べて13.8ポイント高くなりました。【図4】

また、《ゲーム依存だと思う》では、『あてはまる(計)』は23.6%となりました。

ゲーム依存を自覚している人の割合を男女別にみると、男性では29.6%と、女性(17.6%)と比べて12.0ポイント高くなりました。ゲームに毎日長時間没頭し、使用できないと落ち着かなくなるなど、ゲームに精神面で依存している状態にある人は、女性と比べて男性に多いことがわかりました。【図5】

## == コロナ禍の生活における健康状態 ==

## ◆「コロナ太りをしたと感じる」2割半、「コロナ痩せをしたと感じる」1割

コロナ太りをしたと感じる人では平均4.2kg増、コロナ痩せをしたと感じる人では平均3.6kg減

## ◆テレワーカーの約4割が“コロナ太り”を実感

コロナ禍の生活における健康状態について質問しました。

全回答者(1,000名)に、コロナ禍による体重変化の実感(“コロナ太り”または“コロナ痩せ”をしたと感じるか)を聞いたところ、「コロナ太りをしたと感じる」は24.9%、「コロナ痩せをしたと感じる」は10.9%、「変化は感じない」は64.2%となりました。新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う生活の変化が原因で、体重が増減したという人は少なくないようです。

男女別にみると、女性では「コロナ太りをしたと感じる」は28.0%、「コロナ痩せをしたと感じる」は14.2%と、男性(コロナ太り21.8%、コロナ痩せ7.6%)と比べていずれも5ポイント以上高くなりました。【図6】

コロナ禍により体重に変化があった人(コロナ太りをしたと感じる人249名、コロナ痩せをしたと感じる人109名)に、変化した体重を聞いたところ、コロナ太りをしたと感じる人では、「5kg」(27.7%)に最も多くの回答が集まったほか、「3kg」(24.9%)や「2kg」(20.5%)にも回答がみられ、平均は4.2kgでした。他方、コロナ痩せをしたと感じる人では、「2kg」(33.0%)に最も多くの回答が集まったほか、「5kg」(22.9%)にも回答がみられ、平均は3.6kgでした。【図7】

また、有職者(559名)について、体重変化の実感をテレワーク状況別にみると、テレワークをすることが多い人では「コロナ太りをしたと感じる」は38.9%と、テレワークをすることが多くない人(23.1%)と比べて15.8ポイント高くなりました。テレワークで運動不足となり、体重が増加した人が多いようです。【図8】

#### ◆最近感じる心身の不調 1位「体が疲れやすい」2位「目が疲れやすい」3位「肩がこる」4位「肌荒れ・ニキビ」

#### ◆コロナ禍で感じるようになった心身の不調 「イライラする」「不安な気持ちになる」「気分が晴れない」がTOP5入り

次に、全回答者(1,000名)に、最近感じる心身の不調を聞いたところ、「体が疲れやすい」(44.9%)が最も高く、次いで、「目が疲れやすい」(38.7%)、「肩がこる」(25.1%)となりました。疲労感や眼精疲労、肩こりに悩まされている人が多いようです。以降、「肌が荒れる・ニキビができる」(24.1%)、「やる気がわからない」(23.1%)が続きました。

運動不足の状況別にみると、運動不足の人ではいずれの不調も軒並み高く、「体が疲れやすい」が49.6%、「やる気がわからない」が26.6%、「体がだるい・重たい」が24.7%、「不安な気持ちになる」が24.2%と、運動不足でない人(順に28.0%、10.6%、6.9%、9.2%)と比べてそれぞれ15ポイント以上高くなりました。【図9】

また、コロナ禍で感じるようになった心身の不調を聞いたところ、「体が疲れやすい」(18.5%)が最も高く、次いで、「目が疲れやすい」(14.3%)、「イライラする」(14.2%)、「不安な気持ちになる」(14.1%)、「気分が晴れない・気が重い」(14.0%)となりました。

運動不足の状況別にみると、運動不足の人では「体が疲れやすい」が21.0%、「不安な気持ちになる」が16.0%、「気分が晴れない・気が重い」が15.9%、「イライラする」が15.7%、「やる気がわからない」が14.8%、「よく眠れない」が10.4%と、運動不足でない人(順に9.6%、7.3%、7.3%、8.7%、7.3%、4.1%)と比べてそれぞれ5ポイント以上高くなりました。コロナ禍の運動不足が多少影響しているのか、体の疲れやすさやストレス、不安感やメンタルの疲れ・不調、不眠などに悩むようになった人が多いようです。【図10】

#### ◆「最近忘れがちだと感じる」5割半、スマホ依存の人では6割半、ゲーム依存の人では7割弱

#### ◆最近忘れがちだと感じること TOP5「今しようとしたこと」「漢字の書き方」「有名人の名前」「物の名前」「スケジュール」

普段の生活で、よくもの忘れをすると感じる人はどのくらいいるのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、最近忘れがちだと感じるか聞いたところ、「感じる」は55.6%と半数を超えました。

「感じる」と回答した人の割合をスマホ依存の自覚別にみると、スマホ依存の自覚がある人では63.9%と、スマホ依存の自覚がない人(44.8%)と比べて19.1ポイント高くなりました。また、ゲーム依存の自覚別にみると、ゲーム依存の自覚がある人では67.4%と、ゲーム依存の自覚がない人(52.0%)と比べて15.4ポイント高くなりました。スマホ依存の自覚がある人やゲーム依存の自覚がある人に、よくもの忘れをすると感じる割合が高い傾向が見て取れ、心身の疲労や“デジタル認知症”など健康状態との関連性がやや懸念される結果となりました。【図11】

さらに、有職者(559名)について、「感じる」と回答した人の割合を(終業から次の始業までの)休憩時間の状況別にみると、休憩時間が不足している人では67.9%と、休憩時間が不足していない人(46.9%)と比べて21.0ポイント高くなりました。【図12】

最近忘れがちだと感じる人(556名)に、最近忘れがちだと感じることを聞いたところ、「今しようとしたこと」(45.1%)が最も高く、以降、「漢字の書き方」(32.7%)、「有名人の名前」(24.3%)、「物の名前」(21.2%)、「予定・スケジュール」

(19.8%)、「知人の名前」(14.0%)、「仕事の段取り」(11.0%)、「暗証番号・パスワード」(10.8%)が続きました。【図13】

- ◆普段、健康増進のために実践していること 1位「栄養バランスがとれた食事」2位「宅トレ・宅ヨガ」
- ◆外出自粛要請の際、健康増進のために実践したこと 1位「宅トレ・宅ヨガ」2位「栄養バランスがとれた食事」
- ◆今後、健康増進のために実践したいこと 3位「質の高い睡眠・十分な時間の睡眠」、TOP2は？

続いて、健康増進のための取り組みについて質問しました。

全回答者(1,000名)に、普段、健康増進のために実践していることを聞いたところ、「栄養バランスがとれた食事」(26.4%)が最も高くなりました。次いで、「宅トレ・宅ヨガ」(21.3%)、「規則正しい生活」(21.0%)、「ランニング・ウォーキング」(16.1%)、「質の高い睡眠・十分な時間の睡眠」(16.0%)となりました。【図14】

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛要請の際、健康増進のために実践したことを聞いたところ、「宅トレ・宅ヨガ」(17.9%)が最も高く、次いで、「栄養バランスがとれた食事」(15.7%)、「規則正しい生活」(13.5%)、「ランニング・ウォーキング」(12.1%)、「質の高い睡眠・十分な時間の睡眠」(11.3%)となりました。

男女別にみると、女性では「宅トレ・宅ヨガ」が24.0%と、男性(11.8%)と比べて12.2ポイント高くなりました。女性には、トレーニング動画・ヨガレッスン動画を参考にしながら、宅トレ・宅ヨガに取り組んでいた人が多いようです。【図15】

今後、健康増進のために実践したいことを聞いたところ、「栄養バランスがとれた食事」と「規則正しい生活」(いずれも35.4%)が最も高く、以降、「質の高い睡眠・十分な時間の睡眠」(30.3%)、「宅トレ・宅ヨガ」(26.7%)、「ランニング・ウォーキング」(23.9%)が続きました。【図16】

## ==コロナ禍における食生活==

- ◆食生活実感「食生活が乱れている」5割半
- ◆「ランチ難民だと思う」1割半、「夕食難民だと思う」1割強
- ◆「ランチ難民・夕食難民の約4割が“コロナ太り”を実感

全回答者(1,000名)に、コロナ禍における食生活について質問しました。

食生活の状況について聞いたところ、「食生活が乱れている」では『あてはまる(計)』は54.2%、『あてはまらない(計)』は45.8%となりました。

男女別にみると、食生活の乱れを感じている人の割合は、女性では57.0%と、男性(51.4%)と比べて5.6ポイント高くなりました。【図17】

《(自身を)ランチ難民だと思う》では『あてはまる(計)』は15.4%、《(自身を)夕食難民だと思う》では『あてはまる(計)』は12.1%となりました。【図18】

ここで、コロナ禍による体重変化の実感についてみると、ランチ難民だと思う人では「コロナ太りをしたと感じる」は39.6%、「コロナ痩せをしたと感じる」が17.5%と、ランチ難民だと思わない人(コロナ太り22.2%、コロナ痩せ9.7%)と比べて高くなり、夕食難民だと思う人では「コロナ太りをしたと感じる」は38.8%、「コロナ痩せをしたと感じる」は17.4%と、夕食難民だと思わない人(コロナ太り23.0%、コロナ痩せ10.0%)と比べて高くなりました。飲食店の休業や時短営業の影響で、食生活のリズムに変化が生じた結果、体重が増減したという人が多いのではないのでしょうか。【図19】

- ◆普段、食べる頻度が多い食材 TOP5「肉」「野菜」「魚」「きのこ」「発酵食品」
- ◆今後、健康増進のために食べたい食材 1位「野菜」2位「魚」3位「肉」
- ◆生活習慣病を予防できそうだと思う食材 3位「発酵食品」2位「魚」、1位は？

普段、食べる頻度が多い食材を聞いたところ、「肉」(68.3%)が最も高く、次いで、「野菜」(56.3%)、「魚」(32.5%)、

「きのこ」(21.5%)、「発酵食品」(20.0%)となりました。【図20】

今後、健康増進のために食べたい食材を聞いたところ、「野菜」(49.8%)が最も高く、以降、「魚」(42.0%)、「肉」(34.9%)、「果物」(32.1%)、「発酵食品」(25.8%)が続きました。【図21】

また、生活習慣病を予防できそうだと思う食材を聞いたところ、「野菜」(48.8%)が最も高く、次いで、「魚」(37.1%)、「発酵食品」(32.8%)、「海藻」(30.1%)、「きのこ」(28.5%)となりました。【図22】

“食べる頻度が多い”“健康増進のために食べたい”“生活習慣病を予防できそうだと思う”のいずれにおいても「野菜」と「魚」がTOP3に入りました。野菜や魚をしっかりとする食生活を送ることで、健康増進を図りたいと考えている人が多いのではないのでしょうか。

#### ◆普段、摂取する頻度が多い栄養素 TOP5「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ビタミンC」「食物繊維」

#### ◆健康増進のために摂取したい栄養素は？ 1位「ビタミンC」

#### ◆生活習慣病を予防できそうだと思う栄養素 女性の約3割が「DHA」に注目

#### ◆最近周りで流行っている健康食 1位「オートミール」2位「納豆」3位「プロテイン」4位「ヨーグルト」5位「サバ・サバ缶」

普段、摂取する頻度が多い栄養素を聞いたところ、「炭水化物(糖質)」(29.9%)が最も高くなりました。以降、「タンパク質(プロテイン)」(24.1%)、「脂質」(19.5%)、「ビタミンC」(18.5%)、「食物繊維」(13.2%)が続きました。【図23】

今後、健康増進のために摂取したい栄養素を聞いたところ、「ビタミンC」(32.6%)が最も高く、次いで、「タンパク質(プロテイン)」(27.3%)、「鉄」(25.6%)、「カルシウム」(23.1%)となりました。

男女別にみると、女性では「鉄」は36.8%と、男性(14.4%)と比べて22.4ポイント高くなりました。【図24】

また、生活習慣病を予防できそうだと思う栄養素を聞いたところ、「食物繊維」(27.4%)が最も高く、次いで、「ビタミンC」(27.2%)、「タンパク質(プロテイン)」(20.9%)、「DHA」(20.6%)、「カルシウム」(20.2%)となりました。

男女別にみると、女性では「DHA」は27.6%と、男性(13.6%)と比べて14.0ポイント高くなりました。女性には、生活習慣病の予防など、DHAの健康効果を認知している人が多いのではないのでしょうか。【図25】

自身の周りで最近流行っている健康食(健康に良い食品)を聞いたところ、1位「オートミール」(64名)となりました。オートミールは、腸内環境の改善などの効果が期待される食物繊維や、カルシウムや鉄分などのミネラル、ビタミンB1、ビタミンEなどを豊富に含んでいます。以降、2位「納豆」(46名)、3位「プロテイン」(27名)、4位「ヨーグルト」(24名)、5位「サバ・サバ缶」(13名)が続きました。5位に挙げたサバは、タンパク質やDHA、EPA、ビタミンB2・B6・B12、ビタミンDなどを含んでおり、栄養が豊富な魚で、健康食として注目されています。

男女別にみると、男性では1位「納豆」(25名)、女性では1位「オートミール」(50名)でした。【図26】

#### ◆コロナ禍での食生活の変化 「外食をする頻度が減った」6割

#### ◆「自炊をする頻度が増えた」男性の2割強、女性の約4割

#### ◆中食需要に変化 「総菜・弁当の購入」と「テイクアウトの利用」は2割、「宅配・出前の利用」は1割半が増えたと回答

次に、コロナ禍での食生活の変化について質問しました。

新型コロナウイルス感染拡大後、食生活にどのような変化があったか聞いたところ、「外食をする頻度」では、「増えた」が2.4%、「減った」が59.4%、「変わらない」が36.6%となりました。外出自粛や飲食店の休業・時短営業の影響を受けて、外食回数が減ったという人が多いようです。【図27】

《自炊をする頻度》では、「増えた」が29.9%、「減った」が2.7%、「変わらない」が54.1%となり、自炊する頻度が増えた人の割合を男女別にみると、男性では21.2%、女性では38.6%でした。【図28】

また、《お弁当を作る頻度》では、「増えた」が10.8%、「減った」が10.1%、「変わらない」が41.9%となり、お弁当を作る頻度が増えた人の割合を男女別にみると、男性では7.4%、女性では14.2%でした。【図29】

さらに、中食をする頻度について聞いたところ、「スーパーやコンビニの総菜・弁当を購入して自宅で食べる」では

「増えた」が20.3%、《飲食店のテイクアウトを利用して自宅で食べる》では「増えた」が19.9%、《宅配や出前を利用して自宅で食べる》では「増えた」が15.5%となりました。【図30】

外食頻度の減少、自炊頻度の増加や中食需要の高まりなど、コロナ禍の影響による食生活の変化が明らかになりました。

#### ◆「宅飲みをする頻度が増えた」約2割

**宅飲みでお酒のおつまみにしたい魚介類の缶詰 1位「サバのみそ煮」2位「サバの竜田揚げ」3位「サンマの蒲焼」**

コロナ禍以降、自宅でお酒を楽しむ機会が増えたと感じている人はどのくらいいるのでしょうか。

宅飲みをする頻度について聞いたところ、《宅飲みをする頻度》では「増えた」が18.7%となりました。【図31】

また、宅飲みをすることがある人(675名)に、宅飲みでお酒のおつまみにしたいと思う魚介類の缶詰を聞いたところ、1位「サバのみそ煮」(30.5%)、2位「サバの竜田揚げ」(20.0%)、3位「サンマの蒲焼」(18.5%)、4位「カニ(ボイル)」(15.3%)、5位「マグロの油漬(ツナ)」「カニみそ」(いずれも14.7%)と、TOP2にはサバを使った缶詰が挙がりました。以降、7位「ホタテ貝柱水煮」(13.9%)、8位「イカ味付」(13.5%)、9位「ホッケ塩焼」(13.2%)、10位「イワシの蒲焼」(12.9%)、11位「サンマの塩焼」(12.7%)、12位「アジの南蛮漬け」(11.9%)、13位「サバの水煮」(11.1%)、14位「マグロフレーク(味付)」(11.0%)、15位「サバのオリーブオイル漬」(10.4%)となりました。【図32】

#### ==健康・食生活と有名人・アニメキャラ==

◆自炊のお手本にしたい YouTuber 「リュウジさん」がダントツ、2位「かねこさん」3位「辻希美さん」

◆宅トレ・宅ヨガのお手本にしたい YouTuber 1位「竹脇まりなさん」2位「なかやまきんに君」3位「加藤ひなたさん」

◆健康的な筋肉ボディが素敵だと思う女性芸能人 1位「ローラさん」2位「菜々緒さん」3位「中村アンさん」

◆記憶力が抜群だと思うアニメキャラ 「江戸川コナン」がダントツ、2位「インデックス」3位「ドラえもん」

最後に、全回答者(1,000名)に、“健康”と“食生活”をテーマに、イメージに合う有名人・アニメキャラを聞きました。

まず、自炊のお手本にしたいYouTuberを聞いたところ、「リュウジさん(料理研究家リュウジのバズレシピ)」(45名)がダントツとなり、次いで、2位「かねこさん(きまぐれクック)」(21名)、3位「辻希美さん(辻ちゃんネル)」(12名)、4位「はるあんさん(はるあん)」(11名)、5位「谷崎鷹人さん(/谷やん谷崎鷹人)」(7名)となりました。【図33】

コロナ禍による外出自粛要請の際、健康増進のために「宅トレ・宅ヨガ」を実践していた人が多いとわかりました。

宅トレ・宅ヨガのお手本にしたい YouTuber を聞いたところ、1位「竹脇まりなさん(Marina Takewaki)」(62名)となりました。竹脇まりなさんは、テーマ別のダンス・トレーニング動画や運動不足解消に役立つストレッチ動画などを通じて、視聴者が簡単に取り組める宅トレメニューを多数紹介しています。以降、2位「なかやまきんに君(ザ・きんにくTV)」(38名)、3位「加藤ひなたさん(ひなちゃんねる)」(34名)、4位「まりこさん(B-life)」(14名)、5位「ぷろたんさん(ぷろたん日記)」(11名)が続きました。

男女別にみると、男性回答では「なかやまきんに君(ザ・きんにくTV)」(32名)がダントツでした。【図34】

また、健康的な筋肉ボディが素敵だと思う芸能人を聞いたところ、男性芸能人では「なかやまきんに君」(106名)がダントツとなり、2位「春日俊彰さん」「武田真治さん」(いずれも15名)、女性芸能人では1位「ローラさん」(19名)、2位「菜々緒さん」(11名)、3位「中村アンさん」(7名)となりました。【図35】

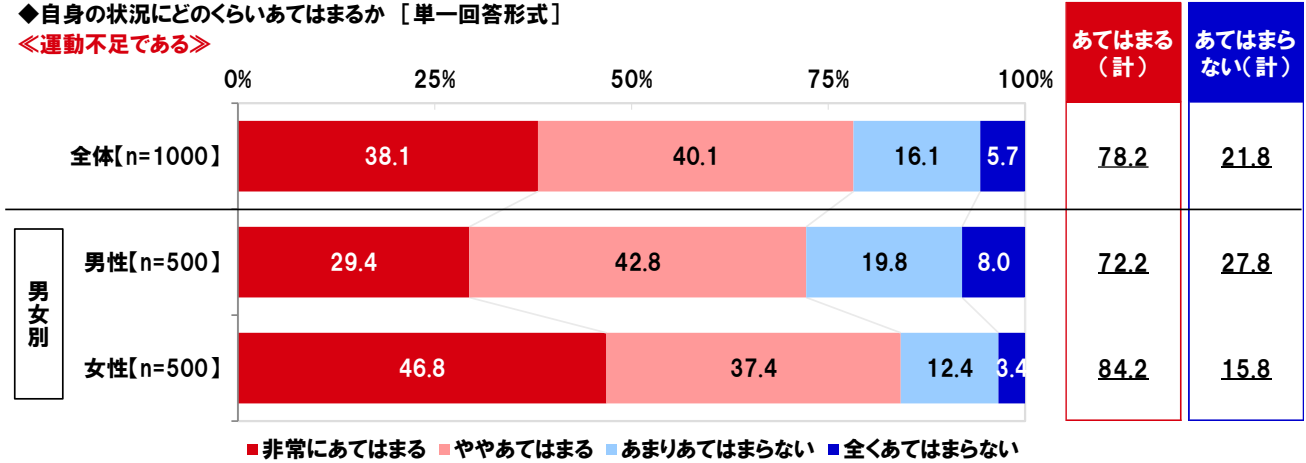
「DHA」の情報記憶サポート作用に因んで、記憶力が抜群だと思うアニメキャラを聞いたところ、「江戸川コナン(名探偵コナン)」(150名)がダントツとなり、以降、2位「インデックス(とある魔術の禁書目録)」(17名)、3位「ドラえもん(ドラえもん)」(13名)、4位「夜神月(DEATH NOTE)」(12名)、5位「出木杉英才(ドラえもん)」「石神千空(Dr. STONE)」(いずれも10名)が続きました。【図36】

## 「20代の健康と食生活に関する意識・実態調査 2021」 グラフ集

【図 1】

◆自身の状況にどのくらいあてはまるか [単一回答形式]

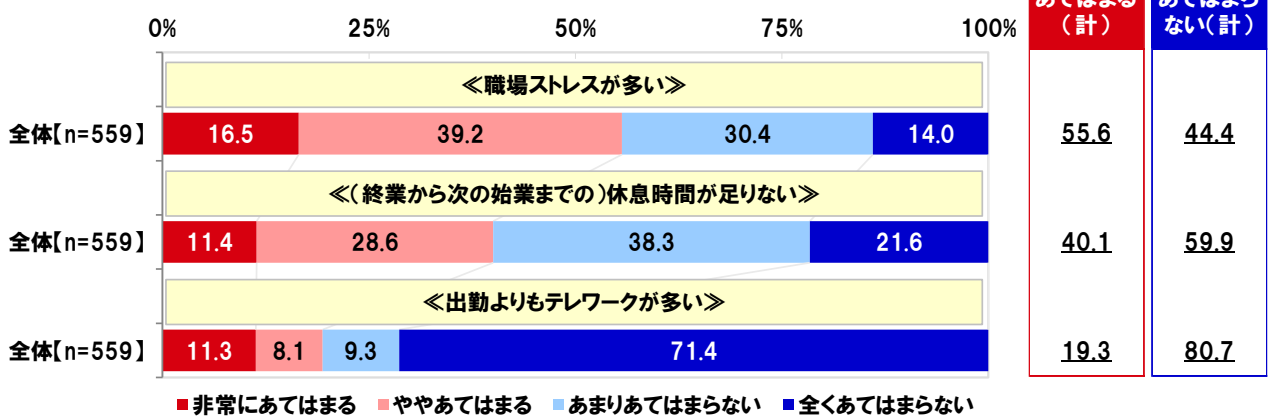
《運動不足である》



※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 2】

◆自身の状況にどのくらいあてはまるか [各単一回答形式] 対象:有職者

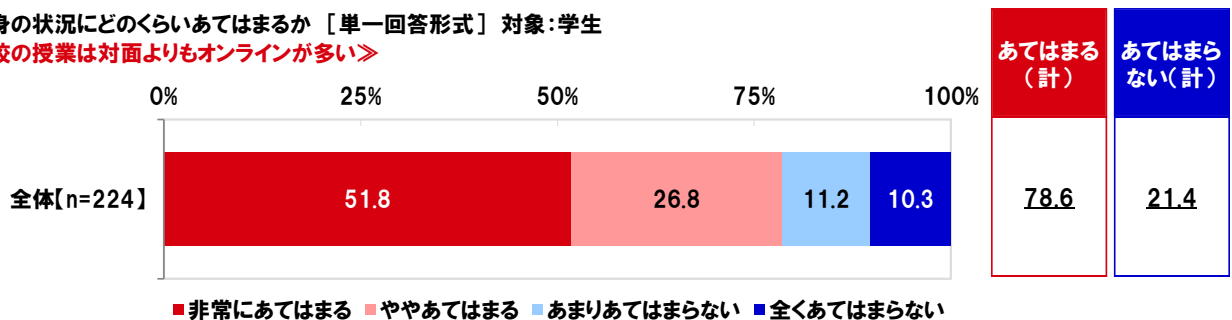


※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

【図 3】

◆自身の状況にどのくらいあてはまるか [単一回答形式] 対象:学生

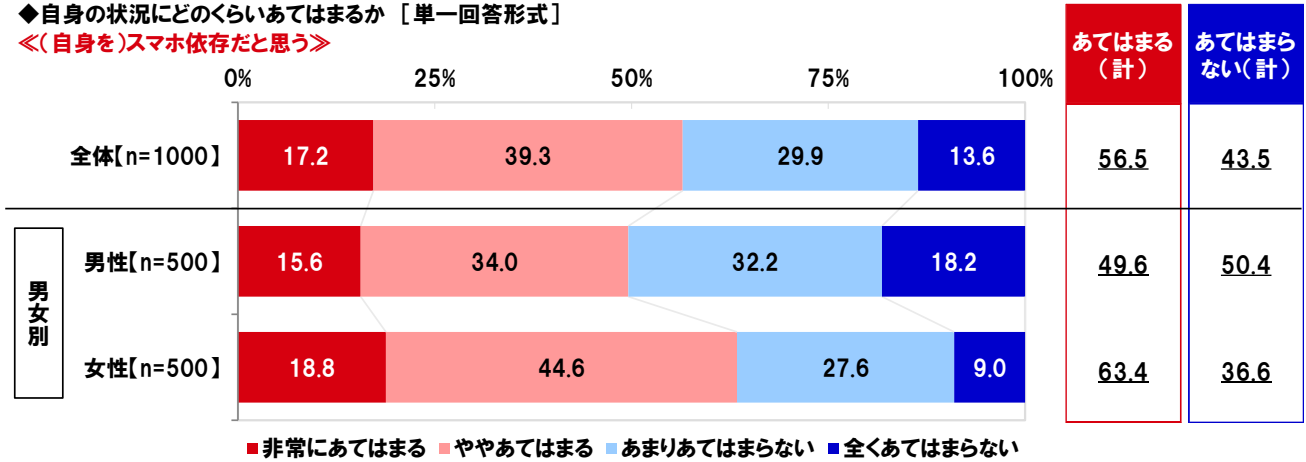
《学校の授業は対面よりもオンラインが多い》



※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 4】

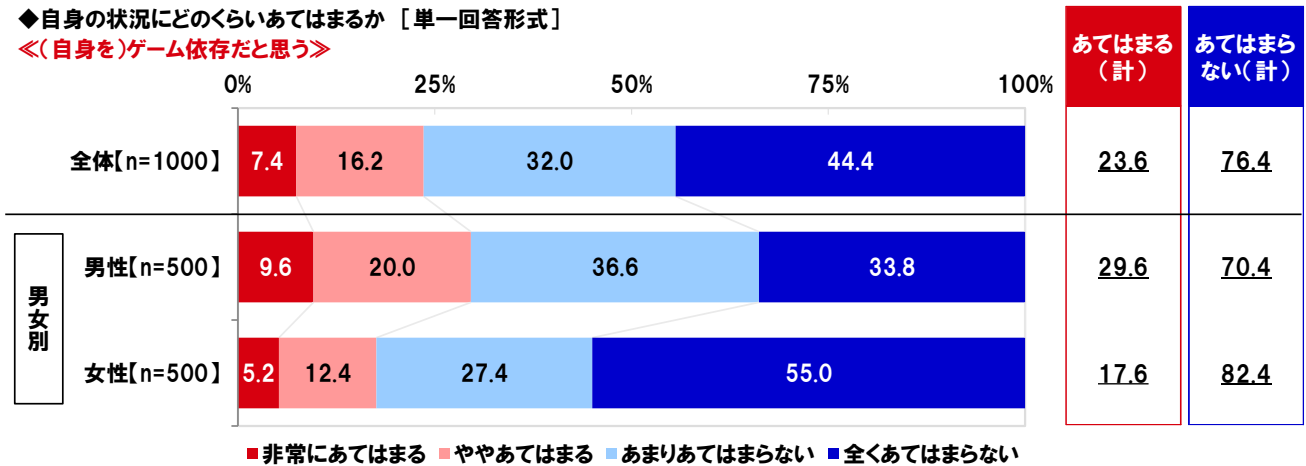
◆自身の状況にどのくらいあてはまるか [単一回答形式]  
 <<(自身を)スマホ依存だと思う>>



※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 5】

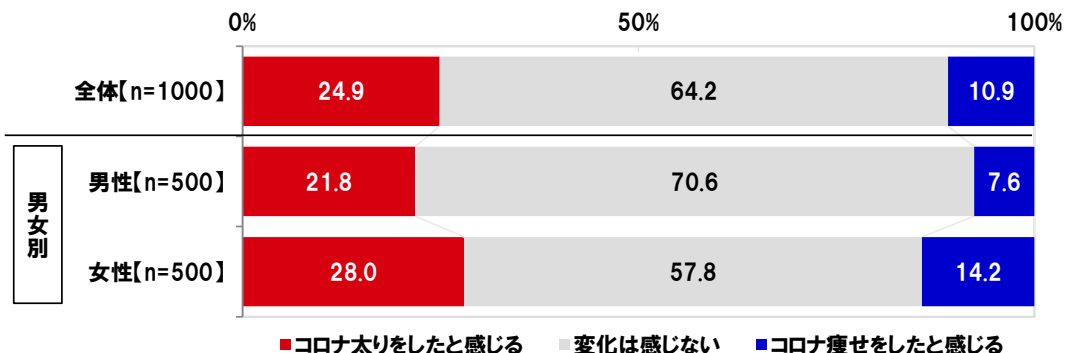
◆自身の状況にどのくらいあてはまるか [単一回答形式]  
 <<(自身を)ゲーム依存だと思う>>



※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 6】

◆コロナ禍による体重変化の実感(“コロナ太り”または“コロナ痩せ”をしたと感じるか)



※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。



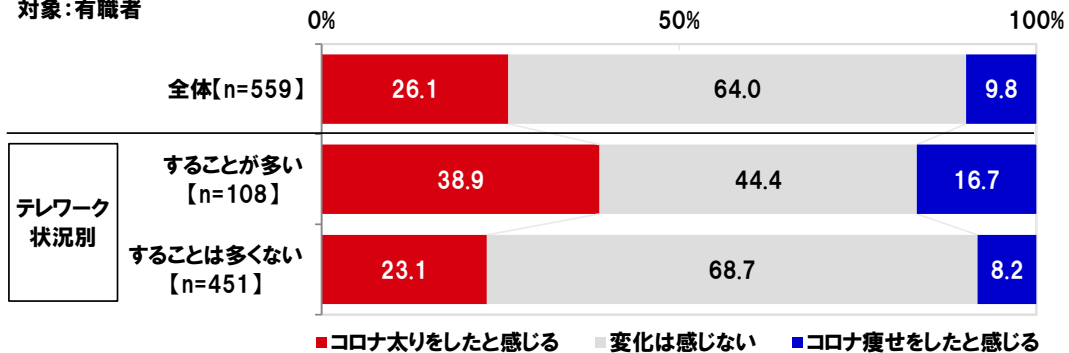
【図 7】

◆コロナ禍によりどのくらい体重が変化したか [各数値入力形式]  
対象: コロナ禍により体重に変化があった人



【図 8】

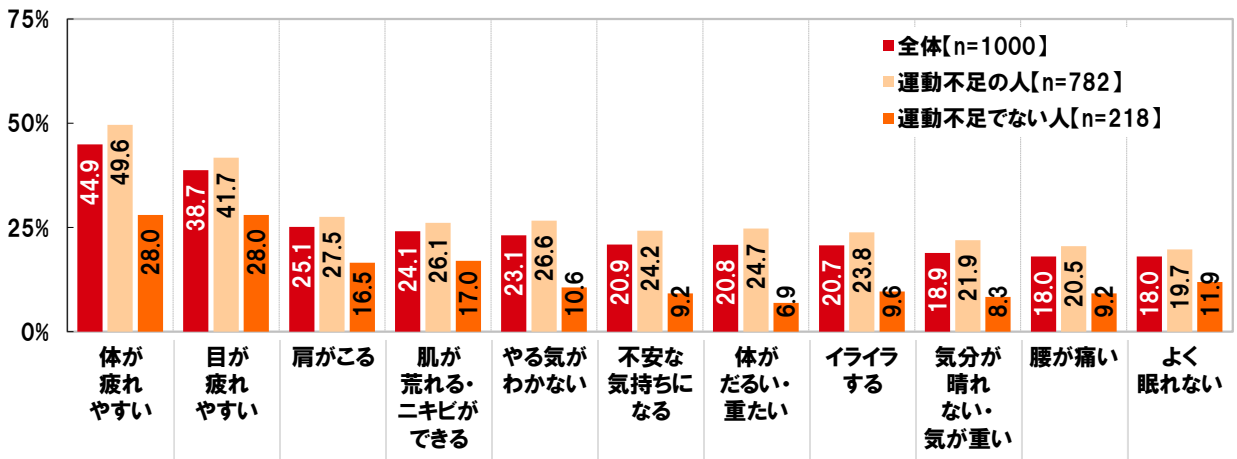
◆コロナ禍による体重変化の実感(“コロナ太り”または“コロナ痩せ”をしたと感じるか)  
対象: 有職者



※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。

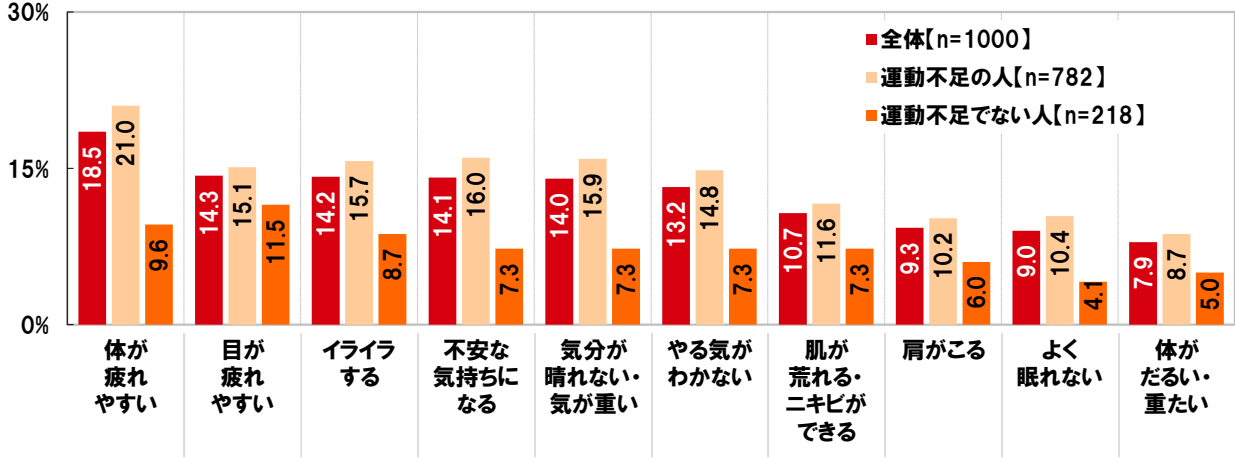
【図 9】

◆最近感じる心身の不調 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



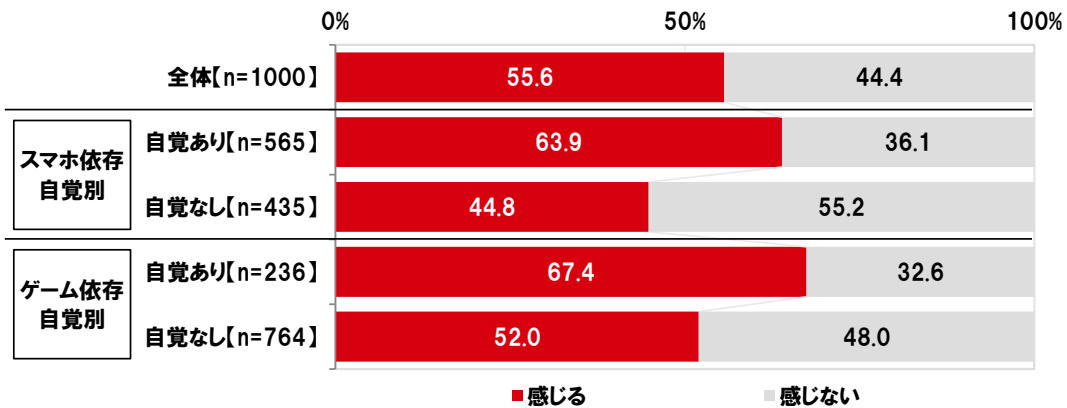
【図 10】

◆コロナ禍で感じるようになった心身の不調 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 11】

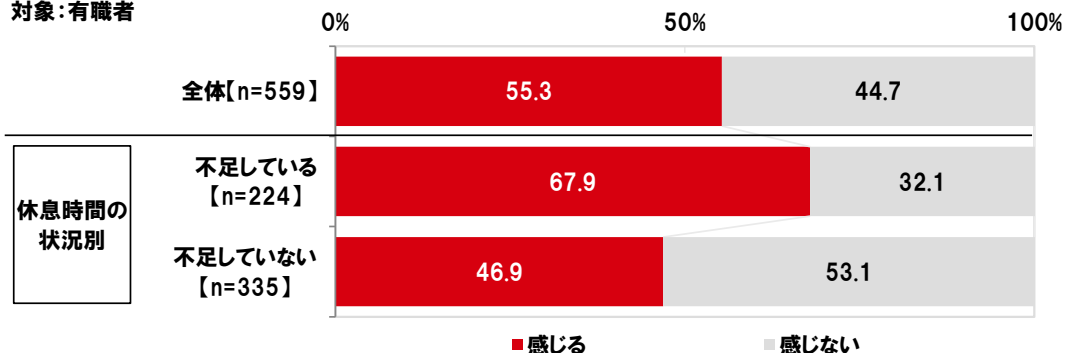
◆最近忘れがちだと感じるか



※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】

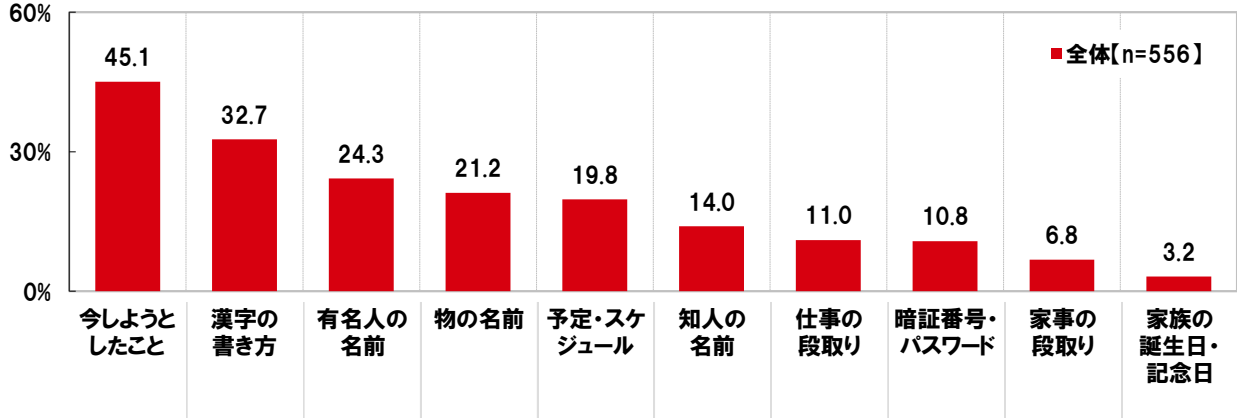
◆最近忘れがちだと感じるか  
対象:有職者



※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。

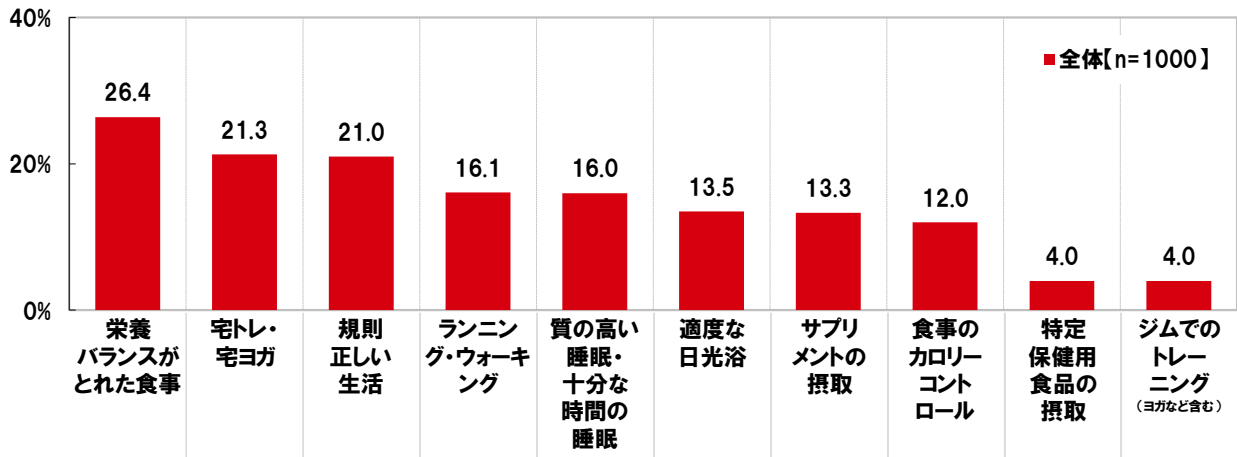
【図 13】

◆最近忘れがちだと感じること [複数回答形式] ※上位10位までを表示  
 対象：最近忘れがちだと感じる人



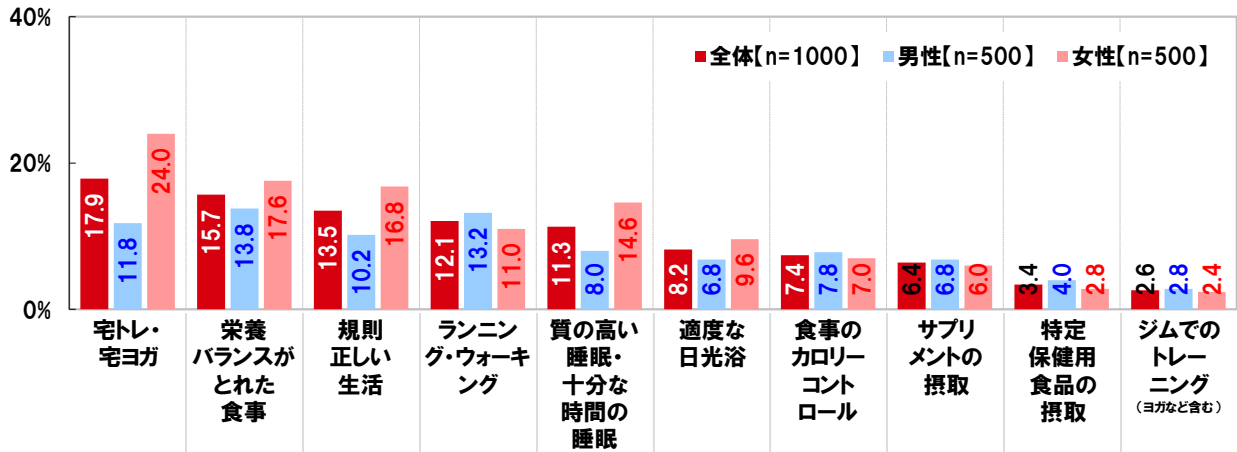
【図 14】

◆普段、健康増進のために実践していること [複数回答形式] ※上位10位までを表示



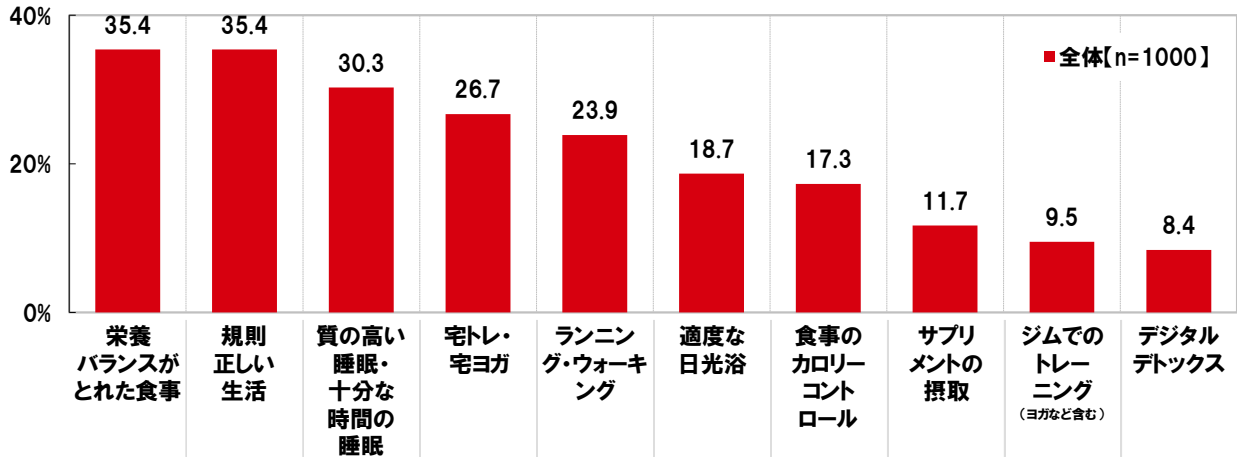
【図 15】

◆新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛要請の際、健康増進のために実践したこと [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 16】

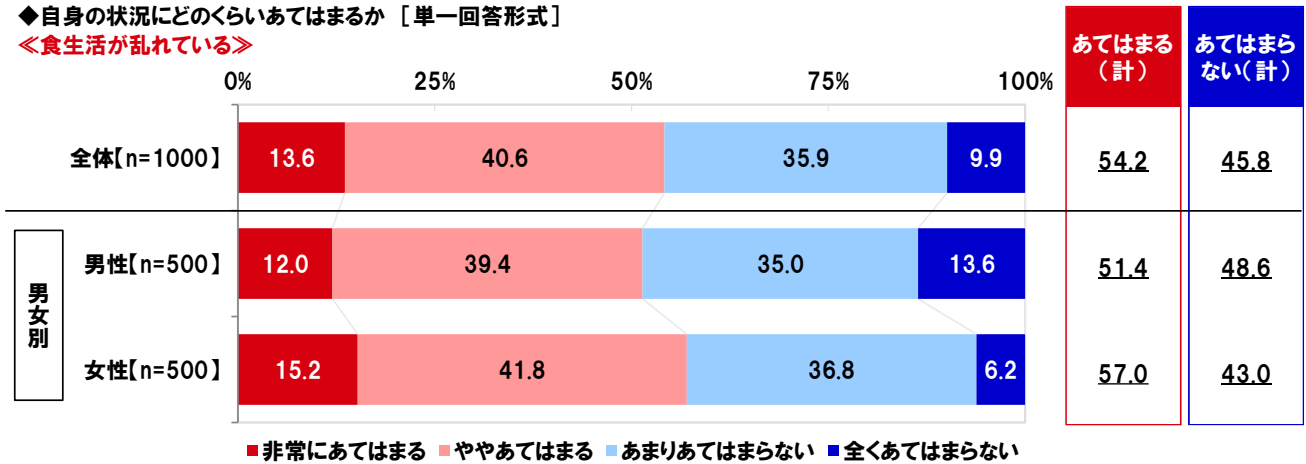
◆今後、健康増進のために実践したいこと [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 17】

◆自身の状況にどのくらいあてはまるか [単一回答形式]

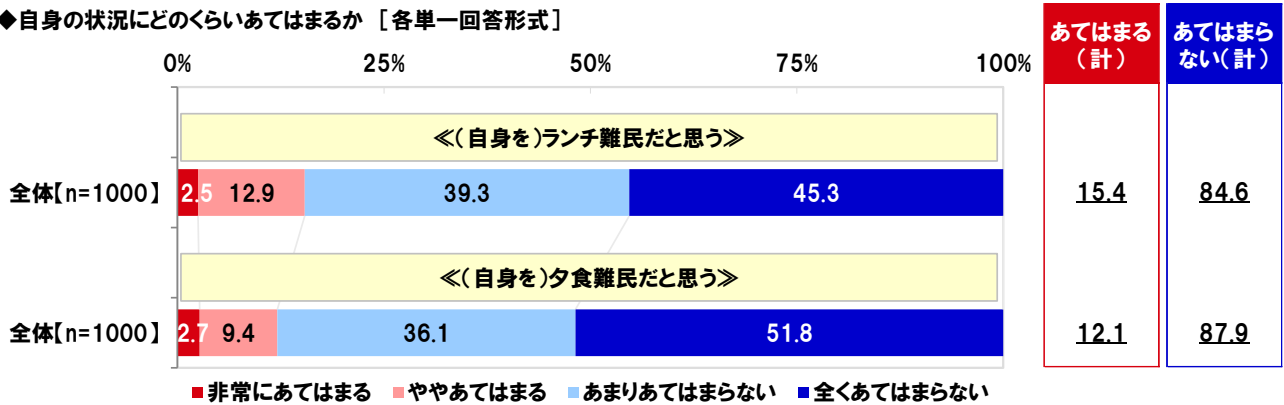
《食生活が乱れている》



※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。

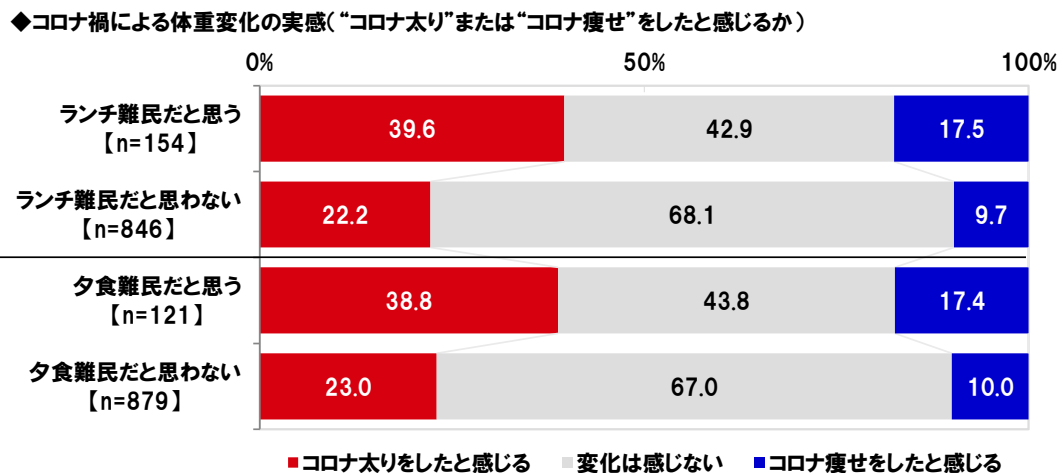
【図 18】

◆自身の状況にどのくらいあてはまるか [各単一回答形式]



※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。

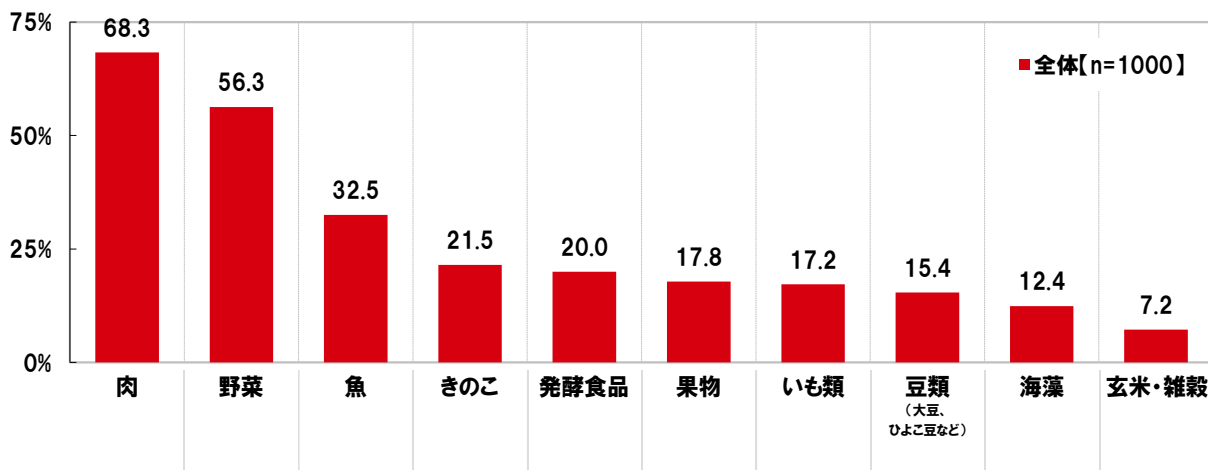
【図 19】



※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。

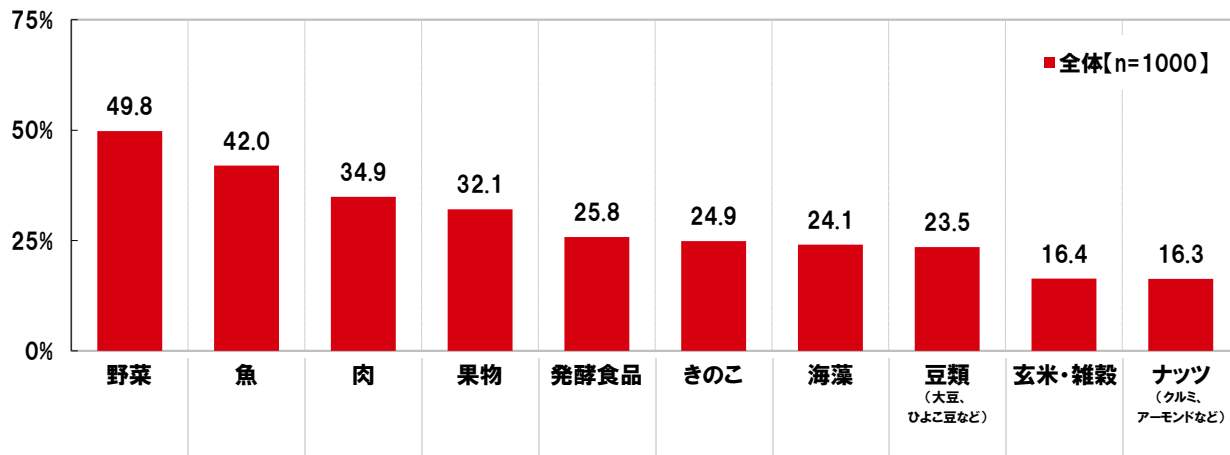
【図 20】

◆普段、食べる頻度が多い食材 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



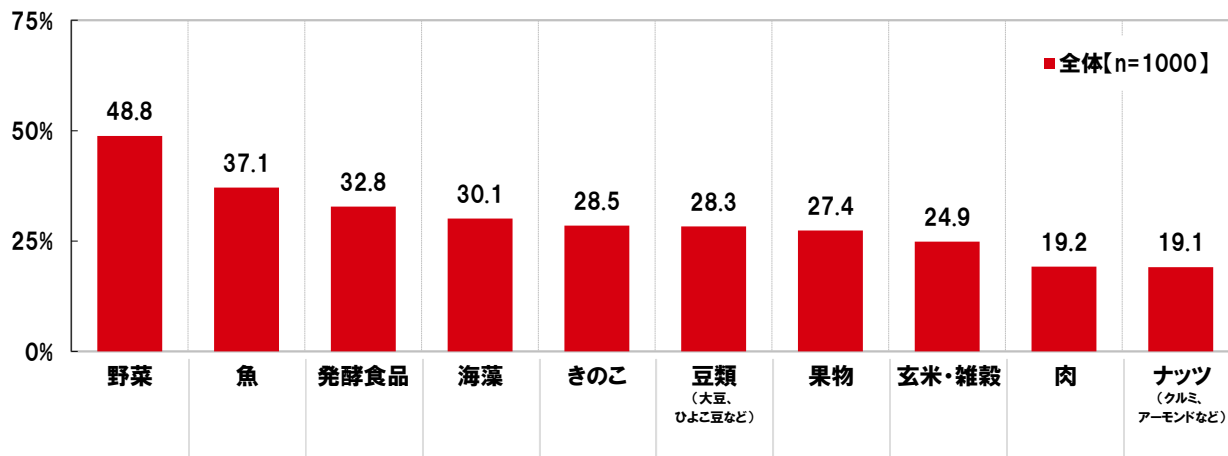
【図 21】

◆今後、健康増進のために食べたい食材 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



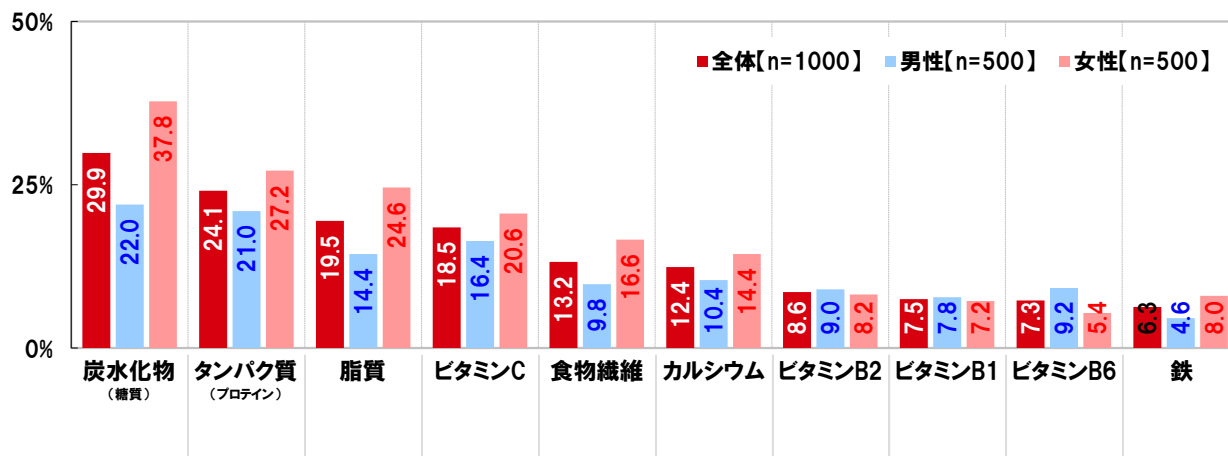
【図 22】

◆生活習慣病を予防できそうだと思う食材 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



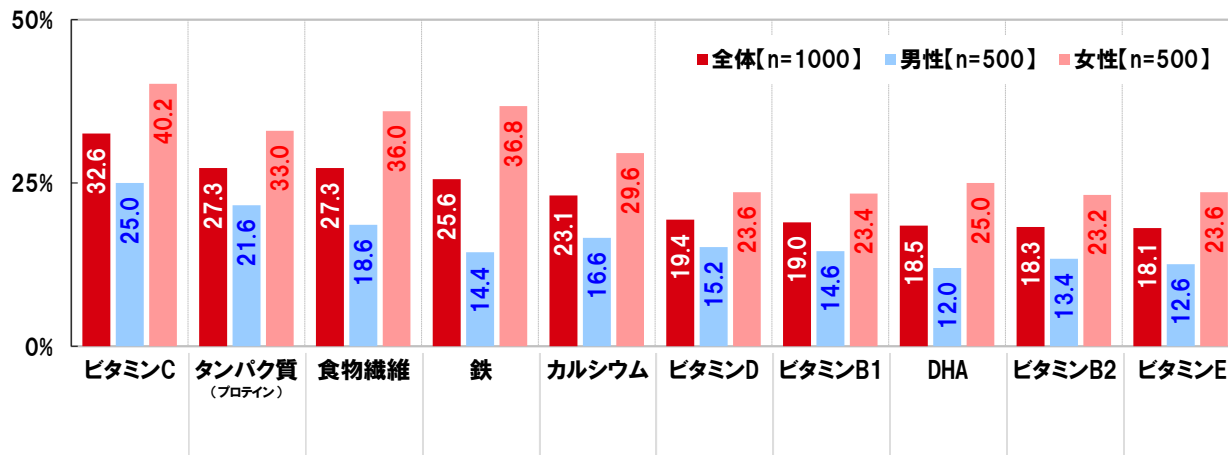
【図 23】

◆普段、摂取する頻度が多い栄養素 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



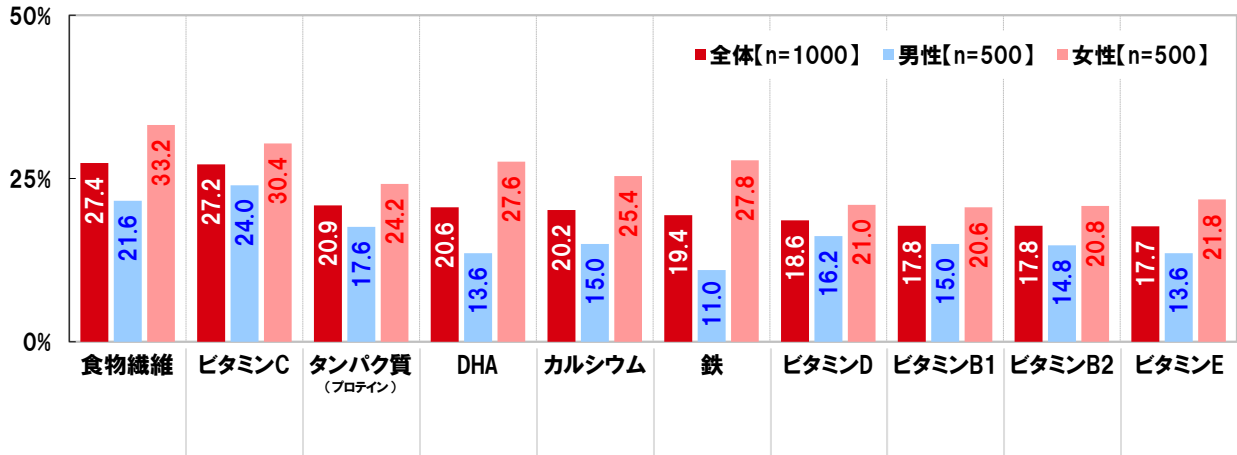
【図 24】

◆今後、健康増進のために摂取したい栄養素 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 25】

◆生活習慣病を予防できそうだと思う栄養素 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 26】

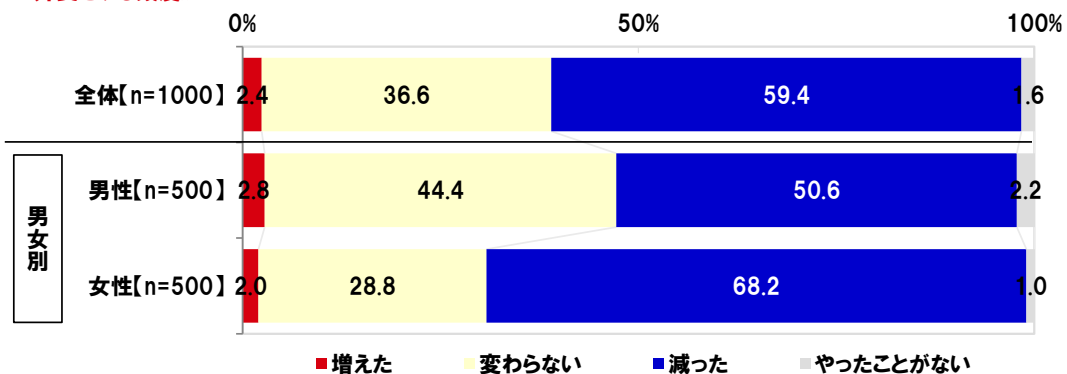
◆自身の周りで最近流行っている健康食(健康に良い食品) [自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体(n=1000)			男性(n=500)			女性(n=500)		
順位	健康食	名	順位	健康食	名	順位	健康食	名
1位	オートミール	64	1位	納豆	25	1位	オートミール	50
2位	納豆	46	2位	ヨーグルト	16	2位	納豆	21
3位	プロテイン	27	3位	プロテイン	15	3位	プロテイン	12
4位	ヨーグルト	24	4位	オートミール	14	4位	酢(果実酢・黒酢など)	11
5位	サバ・サバ缶	13	5位	サバ・サバ缶	10	5位	ヨーグルト	8
6位	酢(果実酢・黒酢など)	12	6位	青汁	6	6位	豆乳	7
7位	青汁	9	7位	大豆	5	7位	グラノーラ / ナッツ / サラダ / バナナ / 雑穀米 / おから(おからパウダー含む)	4
	豆乳	9		大豆ミート	5			
9位	大豆	8	9位	サラダチキン	4			
	大豆ミート	8	10位	サプリメント / ナッツ / 魚 / 栄養補助スナック (プロテインバーなど)	3			

【図 27】

◆新型コロナウイルス感染拡大後、頻度は増えたか、減ったか [単一回答形式]

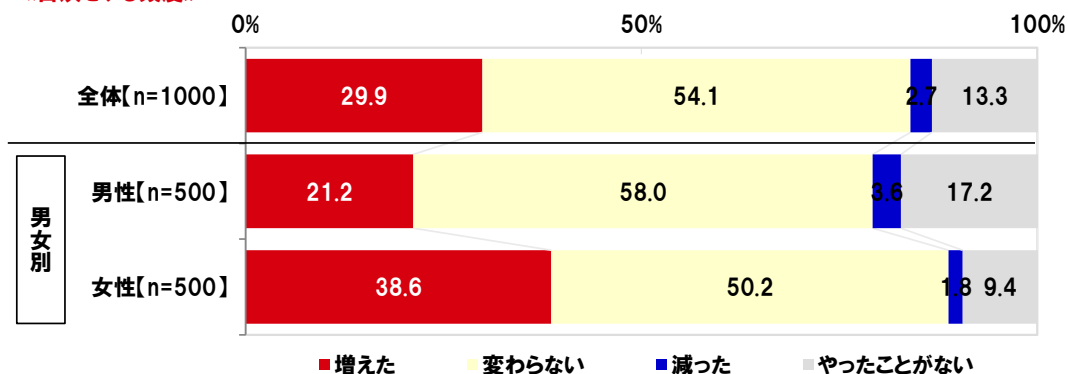
◀外食をする頻度▶



※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 28】

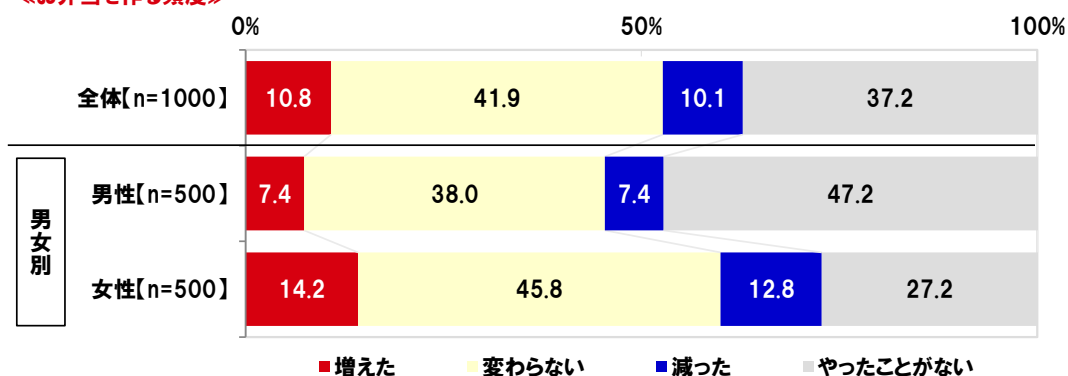
◆新型コロナウイルス感染拡大後、頻度は増えたか、減ったか [単一回答形式]  
 <<自炊をする頻度>>



※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 29】

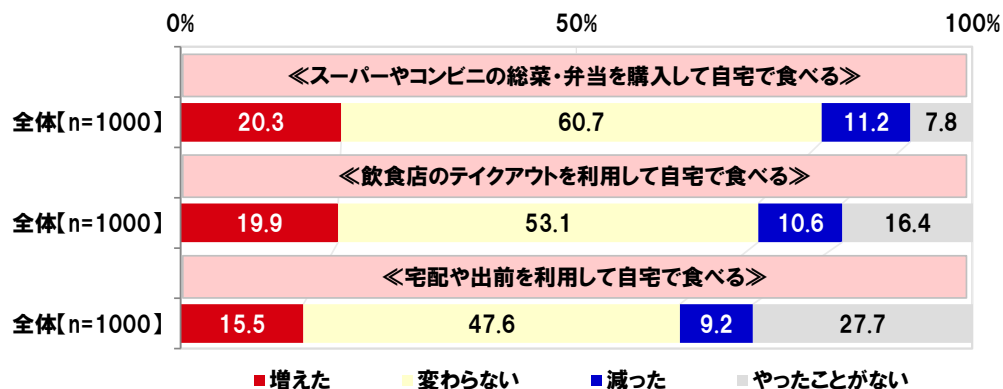
◆新型コロナウイルス感染拡大後、頻度は増えたか、減ったか [単一回答形式]  
 <<お弁当を作る頻度>>



※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 30】

◆新型コロナウイルス感染拡大後、頻度は増えたか、減ったか [各単一回答形式]  
 <<中食をする頻度>>

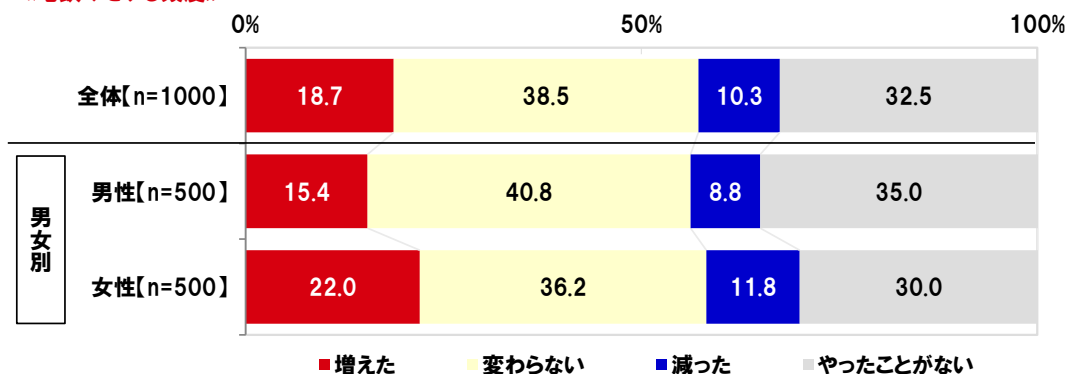


※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。



【図 31】

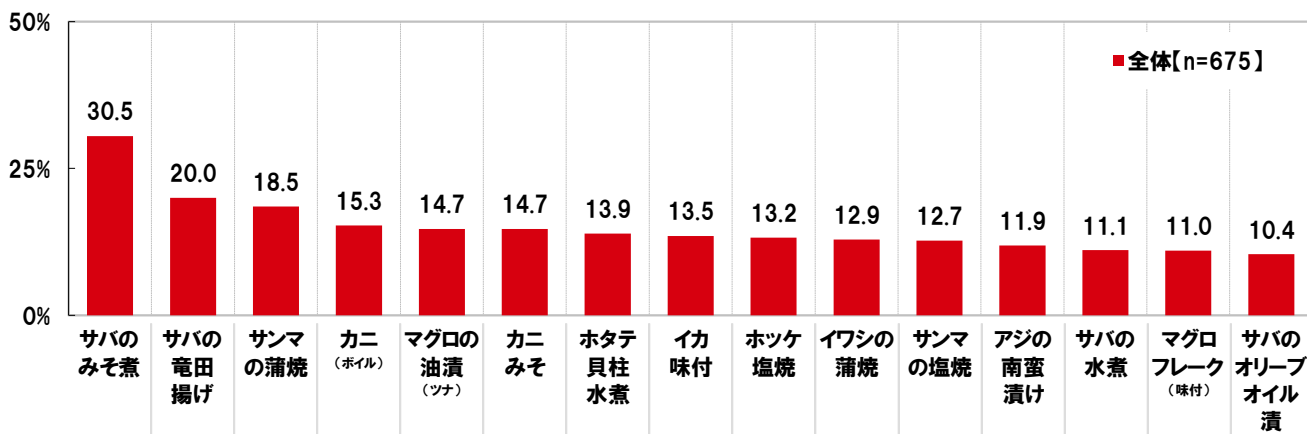
◆新型コロナウイルス感染拡大後、頻度は増えたか、減ったか [単一回答形式]  
 <<宅飲みをする頻度>>



※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 32】

◆宅飲みでお酒のおつまみにしたいと思う魚介類の缶詰 [複数回答形式] ※上位15位までを表示  
 対象: 宅飲みをすることがある人



【図 33】

◆自炊のお手本にしたいYouTuber [自由回答形式]  
 ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

順位	YouTuber(チャンネル名)	名
1位	リュウジ(料理研究家リュウジのバスレシビ)	45
2位	かねこ(きまぐれクック)	21
3位	辻希美(辻ちゃんネル)	12
4位	はるあん(はるあん)	11
5位	谷崎鷹人(/谷やん谷崎鷹人)	7
6位	HIKAKIN(HikakinTV)	6
	コウケンテツ(Koh Kentetsu Kitchen)	6
	竹脇まりな(Marina Takewaki)	6
9位	とっくん(とっくんのYouTubeチャンネル)	5
	馬場裕之(馬場ごはん(ロバート)Baba's Kitchen)	5

【図 34】

◆宅トレ・宅ヨガのお手本にしたいYouTuber [自由回答形式] ※全体は上位10位まで、男女別は上位5位までを表示

全体[n=1000]

	YouTuber(チャンネル名)	名
1位	竹脇まりな(Marina Takewaki)	62
2位	なかやまきんに君(ザ・きんにくTV)	38
3位	加藤ひなた(ひなちゃんねる)	34
4位	まりこ(B-life)	14
5位	ぶろたん(ぶろたん日記)	11
6位	のが(のがちゃんねる)	10
7位	AYA(AYA'sファンクショナルLIFE)	5
	オガトレ(オガトレ)	5
	じゅん(アクトレブログ)	5
	児嶋一哉(児嶋だよ!)	5

男性[n=500]

	YouTuber(チャンネル名)	名
1位	なかやまきんに君(ザ・きんにくTV)	32
2位	ぶろたん(ぶろたん日記)	9
3位	竹脇まりな(Marina Takewaki)	8
4位	じゅん(アクトレブログ)	5
	のが(のがちゃんねる)	5

女性[n=500]

	YouTuber(チャンネル名)	名
1位	竹脇まりな(Marina Takewaki)	54
2位	加藤ひなた(ひなちゃんねる)	33
3位	まりこ(B-life)	12
4位	なかやまきんに君(ザ・きんにくTV)	6
5位	のが(のがちゃんねる)	5
	児嶋一哉(児嶋だよ!)	5

【図 35】

◆健康的な筋肉ボディが素敵だと思う芸能人 [自由回答形式] ※上位5位までを表示

全体[n=1000]

	男性芸能人	名		女性芸能人	名
1位	なかやまきんに君	106	1位	ローラ	19
2位	春日俊彰	15	2位	菜々緒	11
	武田真治	15	3位	中村アン	7
4位	松本人志	13	4位	綾瀬はるか	4
5位	西川貴教	12		池田美優	4
				藤田ニコル	4

【図 36】

◆記憶力が抜群だと思うアニメキャラ [自由回答形式]

※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	アニメキャラ	名
1位	江戸川コナン(名探偵コナン)	150
2位	インデックス(とある魔術の禁書目録)	17
3位	ドラえもん(ドラえもん)	13
4位	夜神月(DEATH NOTE)	12
5位	出木杉英才(ドラえもん)	10
	石神千空(Dr. STONE)	10
7位	ルルーシュ・ランペルージ(コードギアス 反逆のルルーシュ)	6
	奈良シカマル(NARUTO -ナルト-)	6
9位	L(DEATH NOTE)	5
	ニコ・ロビン(ONE PIECE)	5

## &lt;&lt;調査概要&gt;&gt;

- ◆調査タイトル :20代の健康と食生活に関する意識・実態調査2021
- ◆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20～29歳の男女
- ◆調査期間 :2021年6月9日～6月11日の3日間
- ◆調査方法 :インターネット調査
- ◆有効回答数 :1,000サンプル

(内訳)

	20歳	21歳	22歳	23歳	24歳	25歳	26歳	27歳	28歳	29歳	計
男性	50s	50s	50s	50s	50s	50s	50s	50s	50s	50s	500s
女性	50s	50s	50s	50s	50s	50s	50s	50s	50s	50s	500s

- ◆実施機関 :ネットエイジア株式会社

## ■■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～16時00分(月～金)

## ■■会社概要■■

代表者名 :代表取締役社長 池見 賢  
 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  
 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 <https://www.maruha-nichiro.co.jp/> をご覧ください。