

報道関係各位

《20代～40代女性の健康に関する意識調査》
2015年ヒット予測！注目の健康食材ランキング
1位『穀物』 2位『スーパーフード』 3位『オイル』
～8割が毎月「健康のための支出」あり！1万円以上の支出が約2割～

健康で豊かな生活を応援する、株式会社えんぱく生活（本社：東京都中央区 代表取締役：高 佳子）は、首都圏在住の20代～40代の女性280名を対象に健康意識についての調査を実施しました。

【主な調査結果】

▼注目する健康食材は1位『穀物』 2位『スーパーフード』 3位『オイル』

穀物から摂取する食物繊維への関心の高さもあり、注目する健康食材として2人にひとりが「大麦やえん麦などのシリアルを含む穀物」を回答。特に30代においては、53.1%と最も高い結果に。

▼8割が健康のために毎月何らかの支出あり！月に1万円以上の支出が約2割

主な支出内容は「サプリメント」と「健康食材」が中心。
ジムやフィットネスやダイエット関連商品と比較して、「食」自身を見直す動きが鮮明に。

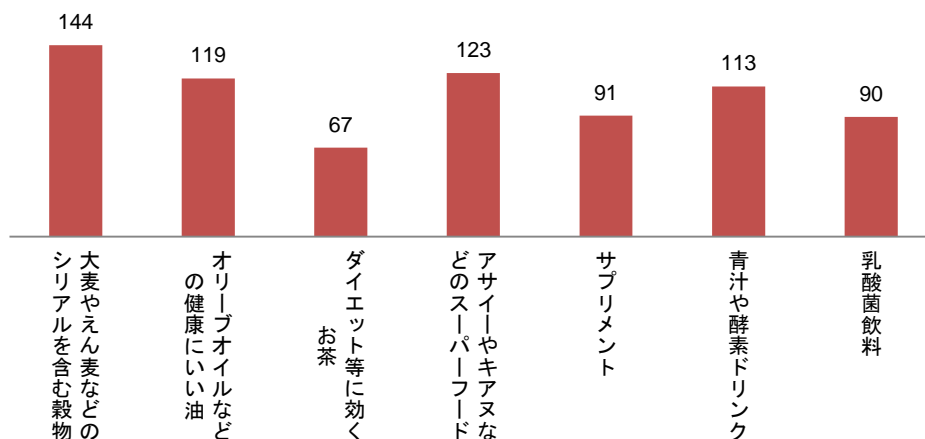
▼9割が「前年よりも健康面で気をつけるようになった」と回答

その理由は、「ずっと健康でいたい」という健康への漠然とした不安。
20代は「ダイエット」、30代は「身体の不調」が次に続く。

◆20代～40代の首都圏在住の女性が、いま注目する健康食材は『穀物』

首都圏在住の20代～40代の女性にいま注目する健康食材を質問したところ、51.4%の女性が「大麦やえん麦などのシリアルを含む穀物」と回答しました。特に30代においては、53.1%と最も高い結果となりました。テレビや健康雑誌等において、穀物から摂る食物繊維の有用性について多数とりあげられていることなどにより注目を集めているようです。

また、2位には「アサイーやキアヌなどのスーパーフード」が続き、3位に「オリーブオイルなどの健康にいい油」という結果になりました。これらの結果から消費者は、**普段の食事に取り入れやすく、なるべく自然のまま、機能性が高く効率的に栄養を摂り入れられるものへの関心が高くなっている**ことが分かりました。



Q. いま注目している健康食材はなんですか？
(N=280)

<年代別>

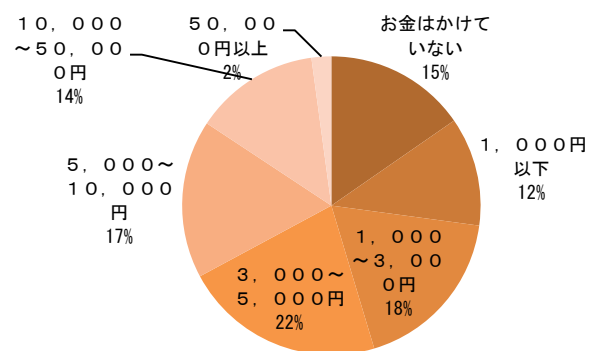
	全体		40代		30代		20代	
大麦やえん麦などのシリアルを含む穀物	144	51.4%	36	48.0%	60	53.1%	48	52.2%
オリーブオイルなどの健康にいい油	119	42.5%	41	54.7%	52	46.0%	26	28.3%
ダイエット等に効くお茶	67	23.9%	14	18.7%	29	25.7%	24	26.1%
アサイーやキアヌなどのスーパーフード	123	43.9%	28	37.3%	50	44.2%	45	48.9%
サプリメント	91	32.5%	20	26.7%	39	34.5%	32	34.8%
青汁や酵素ドリンク	113	40.4%	41	54.7%	35	31.0%	37	40.2%
乳酸菌飲料	90	32.1%	19	25.3%	41	36.3%	30	32.6%
合計	280	100.0%	75	100.0%	113	100.0%	92	100.0%

◆カラダに良いことにはお金は惜しまない！

8割が健康のために毎月何らかの支出がある。月に1万円以上の支出が約2割も。

健康面にかける1ヶ月あたりの金額を質問したところ、「3,000円～5,000円」が21.8%と最も多い結果となりました。また、1万円以上出費している層は15.7%となりました。

1万円以上と回答した方に、「どういった面で気を遣うようになりましたか」と質問したところ、「身体に良いものにはお金を使うようになった。年齢とともに体調が変わってきたから（40代女性・会社員）」「お金を健康にかけ始めました。良い物は積極的に摂取し、マッサージ等にも行くようになりました（40代女性・主婦）」「お米や野菜の産地に気を使うようになって宅配で取り寄せるようになり。調味料を買いかえました。また、ぬか漬けなど日本食を見直すようになりました。（30代女性・派遣）」「身体に良いもの、良いとされるものに関しては金額を気にせずまずは取り入れる。それらを活用しながら自炊を行うようしている。（20代女性・会社員）」と回答しています。



Q. 健康面にかける1ヶ月あたりの金額を教えてください。(N=280)

	総計		40代		30代		20代	
お金はかけていない	43	15.4%	11	14.7%	14	12.4%	18	19.6%
1,000円以下	33	11.8%	7	9.3%	16	14.2%	10	10.9%
1,000～3,000円	51	18.2%	16	21.3%	22	19.5%	13	14.1%
3,000～5,000円	61	21.8%	14	18.7%	26	23.0%	21	22.8%
5,000～10,000円	48	17.1%	13	17.3%	20	17.7%	15	16.3%
10,000～50,000円	38	13.6%	12	16.0%	12	10.6%	14	15.2%
50,000円以上	6	2.1%	2	2.7%	3	2.7%	1	1.1%
総計	280	100.0%	75	100.0%	113	100.0%	92	100.0%

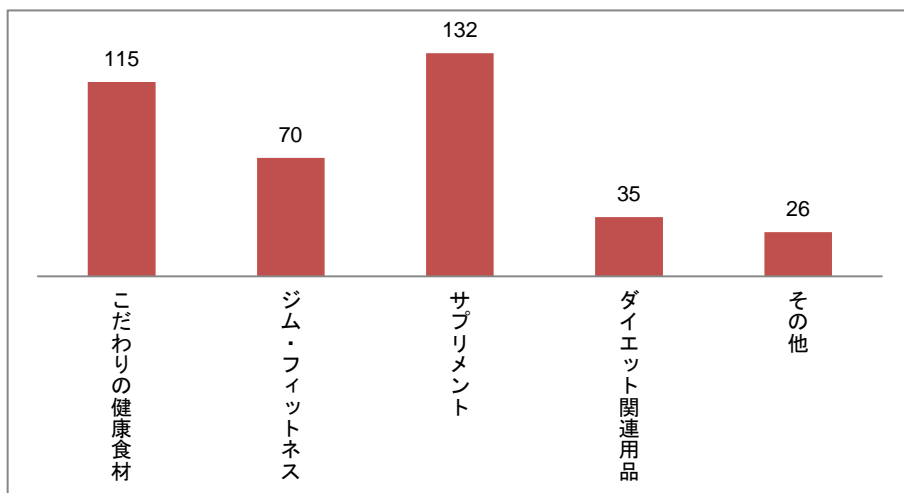


◆主な支出内容は「サプリメント」と「健康食材」が中心

お金を何に使っているか質問したところ、「サプリメント」が 47.1%と最も高く、「こだわりの健康食材」が 41.1%と続きました。ジムやフィットネスやダイエット関連商品と比較して、「食」自身を見直す動きが鮮明になってきています。

健康食材やサプリメントにお金を使っている方に「どういった面で気を遣うようになりましたか」と質問したところ「極端なダイエットではなく、ちゃんとタンパク質をとりながら、体に良い油を取り入れ、バランスのいい食事をするようにし始めた。(30代女性・主婦)「テレビとかネットでのオススメレシピ(美肌力アップとか)を試すようになった。国内産のものを使って自炊するようになった。ファストフードやファミレスをあまり使わないようになった。(20代女性・会社員)」と回答しています。

Q. お金を何に使っているか教えてください。(N=280)



<年代別>

	全体		40代		30代		20代	
こだわりの健康食材	115	41.1%	28	37.3%	49	43.4%	38	41.3%
ジム・フィットネス	70	25.0%	21	28.0%	27	23.9%	22	23.9%
サプリメント	132	47.1%	31	41.3%	60	53.1%	41	44.6%
ダイエット関連用品	35	12.5%	11	14.7%	9	8.0%	15	16.3%
その他	26	9.3%	7	9.3%	10	8.8%	9	9.8%
	280	100.0%	75	100.0%	113	100.0%	92	100.0%

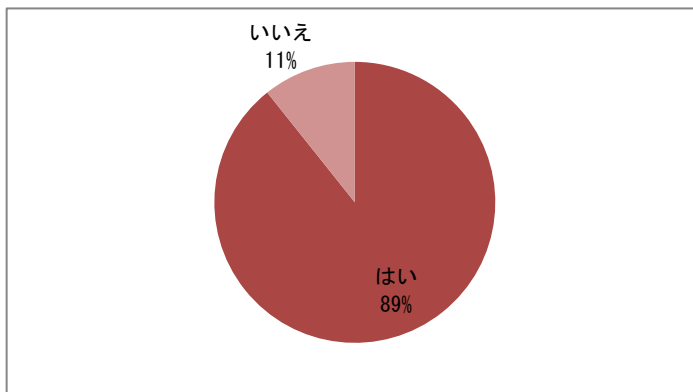
◆全体の9割が昨年と比べ健康に気を付けるようになったと回答

健康を意識する理由は「ずっと健康でいたい」という漠然とした不安に、20代は「ダイエット」、30代は「身体の不調」が続く

9割の女性が「今年は昨年と比べ健康面に気を付けるようになった」と回答し、昨今の健康ブームを反映し、健康意識が高まっている様子が伺えます。

また、「はい」と回答した方にその理由を質問したところ、「ずっと健康でいたいから」という漠然とした不安に、20代は「ダイエット」、30代は「身体の不調」が続いています。

Q. 昨年と比べ、今年は健康面で気を付けるようになりましたか？ (N=280)



Q. 「はい」と答えた方にお尋ねします。その理由を教えてください。

			40代		30代		20代	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
食の安全に対して意識が高まったから	89	35.6%	25	35.7%	33	33.3%	31	38.3%
身体に不調を感じたから	102	40.8%	22	31.4%	49	49.5%	31	38.3%
ずっと健康でいたいから	154	61.6%	50	71.4%	58	58.6%	46	56.8%
ダイエットの決意	82	32.8%	19	27.1%	29	29.3%	34	42.0%
その他	20	8.0%	6	8.6%	8	8.1%	6	7.4%
	250	100.0%	70	100.0%	99	100.0%	81	100.0%

■調査対象

- ・対象条件：20代～40代の首都圏在住の女性
- ・実施期間：2014年8月22日～8月31日
- ・調査方法：メールによるWEBアンケート
- ・有効サンプル数：280名（20代 92サンプル、30代 113サンプル、40代 75サンプル）

※参考

えん麦を主成分にし、2013年11月に発売を開始した「えん麦のちから」は、昨今の健康志向の強まりや、玄米の9倍という豊富な食物繊維が評価され、発売以降販売数は順調に推移し、2014年10月の販売数は半年前の10倍以上と好調です。

【この件に関する報道機関からのお問い合わせ】

(株)えんばく生活 広報担当：黒岩 佐藤
TEL:03-5542-0866 E-mail: press@oatlife.co.jp