2011年12月28日（水曜日）日経MJ

消費分析

健康への気遣い、減少一服

魚・野菜・和食離れは進む

ポイント

❶震災後、健康を気遣う人が増加。メタボブーム以降の減少傾向は下げ止まりか

❷食で健康を求める消費者は減少が続く。魚・緑黄色野菜・和食離れも一段と進んだ

❸女性の抗加齢意識のピークは40代。若く元気でいるために健康や体形をしっかりと気遣う

東京電力福島第1原子力発電所事故以降、健康や食品の安全性に懸念を抱かせるような出来事が後を絶たない。日本能率協会総合研究所が毎年実施している「健康ニーズ調査」では、こうした出来事が健康への意識や食生活にも影響していることがうかがえる。

健康のため食生活で実行していることと、魚や野菜の減少傾向が目立つ。07～11年に減少幅の大きさで上位だったホウレンソウ、乳酸菌飲料、青魚、ワカメ、卵、ニラは5年間で10ポイント以上減少。続く天然果汁飲料、キノコ類、スポーツ飲料、牛乳など、全体の約半数の75品目が3ポイント以上減少した。食事や食品で健康を気遣う人は減りつつあるようだ（図2）。

40代女性は抗加齢意識

特に減少した上位10項目には、葉物野菜、乳製品、魚介類といった、原発事故をきっかけに以前にも増して敬遠するようになったといえそうだ。

全般に、健康を気遣い普段の食事を改善する行動は年々低下している。153品目の食品・食材の中で、健康のために増加したのはアーモンド、ショウガ、クルミ、オリーブオイルなどで、この上位4項目でも5年間の増加幅は3～6ポイントと小さい。その中でもショウガは30%を超え、冷え対策の食材として定着。ナッツ類はダイエット補助食品として人気だ。

普段から健康を「積極的に気遣っている」は14%、「まあ気遣っている」は55%と、合計のほぼ7割が「健康を気遣う人」といえる。このような人は、メタボリック症候群が話題となった06年をピークに年々減っていたのが、今年は下げ止まった格好だ（図3）。

性・年代別では、男女とも年代が上がるとともに健康への気遣いも増し、男性の60代、女性の50～60代では80%以上が「健康を気遣う人」である。男性は30代と40代、女性は40代で一つ下の年代に比べて「健康を気遣う人」が10ポイント以上多い。

男性30～40代、女性40代は健康への気遣いが一段と増す年代のようだ。

健康についての考え方や行動を女性の年代別にみると、「将来の健康に不安がある」人は30代で急増し、40代がピーク。「いつまでも元気でいたいので、健康に気遣っている」人は40代が30代より30ポイント近く多く、さらに60代が50代より10ポイント以上多くなる。健康への気遣いが急激に高まる女性の40代は、将来への不安が強く、元気さを持続するためにしっかりと健康に気を配っている年代ともいえる（図4）。

女性の「やせたい・太りたくない」という意識を「美容」「若さ」の視点でみてみよう。「美容のため、やせたい（太りたくない）」は10～40代で50%以上となったが、50代では30%、60代では20%をともに下回る。「若さを保つため、やせたい（太りたくない）」は30代が20代より約20ポイント多く、40代で50%とピークとなり、50代以降は大幅に少なくなる。40代は美容のためだけでなく、体形の変化で加齢を実感するためか、健康への意識が高まるようだ。

食品・環境に関する心配で最も多かったのは「放射能汚染」で約60%が挙げ、特に30代女性では68%に上った。「放射能汚染」は、1999年の茨城県東海村のJCO臨界事故後に実施した2000年の調査と比べても25ポイント多く、今回の原発事故の衝撃の強さがうかがえる（図5）。

2位以下のほとんどの項目は10年以上前から心配なことの上位にあり、むしろ減少幅が大きい項目もある。食品・環境に関する心配の種は放射能汚染に取って代わられたといえる。

（日本能率協会総合研究所生活者HOTアンケート事務局　土井晴子）

調査の概要　首都圏在住の15～69歳の男女を対象に9月15～21日、ファクス調査を実施。1050人から有効回答を得た。

図1 健康のため食生活で実行していること（複数回答）

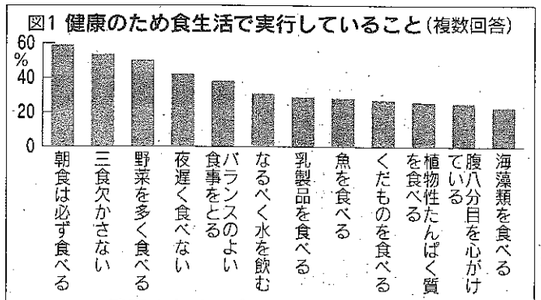

図2 健康のために食べている食品（複数回答）

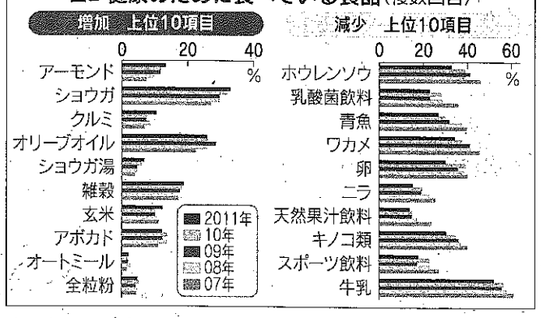

図3 健康を気遣う人
（「積極的に気遣っている」と「まあ気遣っている」の合計）

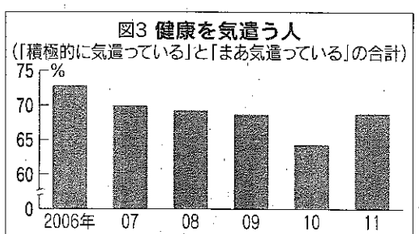

図4 女性の健康に関する意識（複数回答）

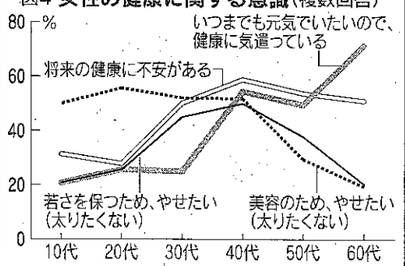
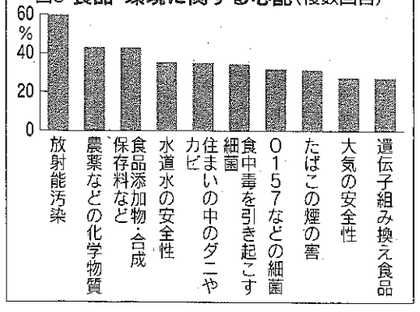
図5 食品・環境に関する心配（複数回答）