

# 「健康ライフに関する調査2003」結果の速報

## 食生活と健康志向食品・睡眠・運動

株式会社日本能率協会総合研究所(代表取締役社長:榮 武男 本社:東京都港区)の運営する情報提供サービス機関マーケティング・データ・バンクは、首都圏(一都三県)に在住する15~69歳の男女を対象に、「健康ライフに関する調査2003」を実施いたしました。1998年より毎年継続的に行っている健康をテーマにした自主企画調査で、一般男女の食事や食生活、健康志向食品、睡眠、運動、健康と生活全般について網羅的に調査いたしました。その結果、下記のような実態が明らかになりました。

([http://www.jmar.co.jp/MDB/hot\\_anq/hotanq19.html](http://www.jmar.co.jp/MDB/hot_anq/hotanq19.html))

### 「納豆」「ヨーグルト」「牛乳」「豆腐」は6割が食べている健康の定番食品。

健康のために摂取しているものは、「納豆」が69%と約7割、次いで「ヨーグルト」「牛乳」「豆腐」でいずれも6割以上。上位10位まではすべて5割以上が健康のために摂取している。

### 「栄養バランス」重視と「食べたいもの」重視は半数ずつ。

男性は「食べたいもの」、女性は「栄養バランス」優先。

「栄養バランス」と「食べたいもの」では、「栄養バランス」重視が52%、「食べたいもの」重視が48%とほぼ半数ずつ。男性は「食べたいもの」重視が56%と多く、女性は「栄養バランス」重視が60%と多い。

### 「サプリメント」が人気、女性20・40・50代は過半数が定期摂取。

摂取していない人も3人に1人。

定期的に摂取しているタイプは、「サプリメント」が1位、特に20代・40代・50代女性では5割を超える。一方、男性の36%、女性の30%と3人に1人はどのタイプも定期的に摂取していない人。

### 夜更かしして朝はぎりぎりまで寝坊、眠りが浅く寝ても疲れがとれない。

睡眠の悩みについて、3割以上の方が回答したのは、「よく夜更かしする」「休日はよく朝寝坊する」「朝はぎりぎりまで寝ている」「寝ても疲れがとれない」「眠りが浅い」の5項目。

### 階段を使ったり歩いたり、日常生活での運動が中心

積極的な運動を行っている人は2割以下と少数。

「なるべく階段を使う・歩くようにしている」が58%、次いで「日常生活でなるべく身体を動かすようにしている」が45%、以下は全て2割以下の回答で、日常生活で多少身体を動かす程度の方がほとんど。

#### 【調査概要】

- ・ 調査対象 : 首都圏(一都三県)在住の男女(15~69歳)
- ・ 調査方法 : 日本能率協会総合研究所「J-FAXリサーチ」システム利用によるFAX調査
- ・ 有効回収数 : 1,081人(発送数1,400人、有効回収率77.2%)
- ・ 調査実施日 : 2003年10月2日(木)~8日(水)

#### 《本件についてのお問い合わせ先》

株式会社日本能率協会総合研究所

マーケティング・データ・バンク

担当:土井・加納

〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-38 秀和芝公園3丁目ビル4F

TEL:03-3434-7508 FAX:03-3578-7506 E-mail:haruko\_doi@jmar.co.jp

## 「納豆」「ヨーグルト」「牛乳」「豆腐」は 6割が食べている健康の定番食品。

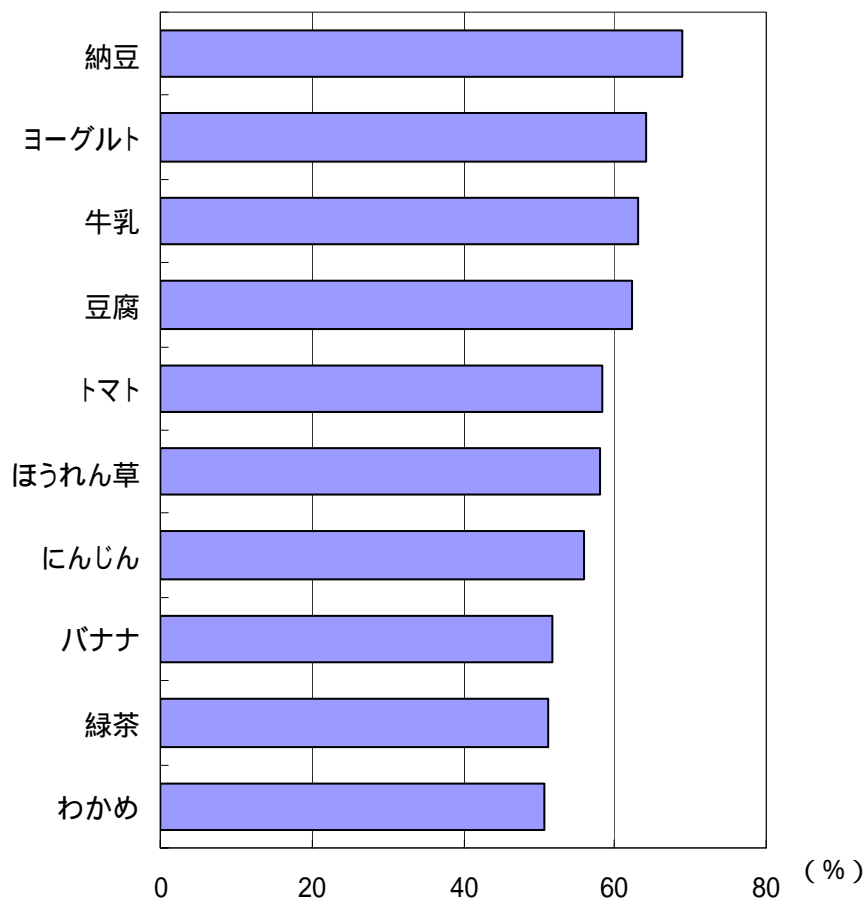
114品目の食品について、『健康や身体にいいことを意識して、あなたが積極的に食べたり飲んだりしているものは?』と聞いたところ、全体では「納豆」が最も多く、69%と約7割、次いで「ヨーグルト」「牛乳」「豆腐」の3品目が6割以上の方が健康のために摂取していると回答しています。この4品目は2000年・2001年・2002年の調査ですべてベスト5にランクインしており、健康イメージが強い定番中の定番の食品といえるでしょう。

以下、ベスト10には、「トマト」「ほうれん草」「にんじん」といった緑黄色野菜、「バナナ」「緑茶」「わかめ」があがりました。これらは、過去の調査でも上位にランキングされており、ごく日常的な、普段の食卓によく登場する食品です。今年、海藻人気を反映し「わかめ」が初めてベスト10に入ったのが特徴的でした。

ランキング1位の「納豆」から10位の「わかめ」まで、全ての品目で5割以上の方が健康のために摂取していると回答しています。テレビの健康番組などではさまざまな食品が「は健康にいい」と登場します。その中から、まずは、普段の食事で食べている身近な食品から、健康にいいものとして再認識したものを、積極的に食べているのでしょう。

### 健康のために食べている食品ベスト10 (MA)

(n=1,081)



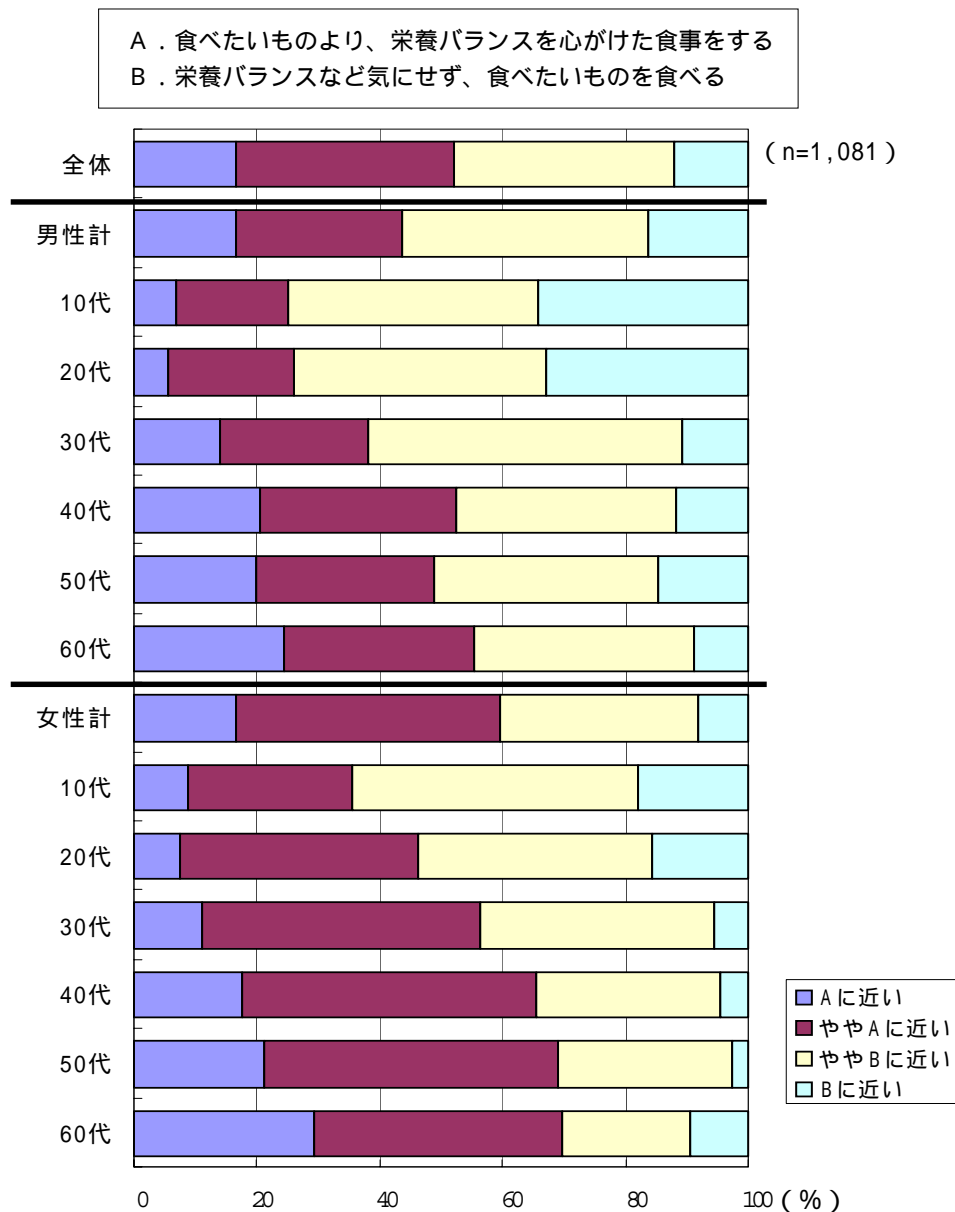
**「栄養バランス」重視と「食べたいもの」重視は半数ずつ。  
男性は「食べたいもの」、女性は「栄養バランス」優先。**

「栄養バランス」と「食べたいもの」のどちらを重視するか、自分の気持ちに近いものを選んでもらったところ、全体では『Aに近い』『ややAに近い』を合わせた「栄養バランス」重視が52%、『Bに近い』『ややBに近い』を合わせた「食べたいもの」重視が48%と、ほぼ半数ずつという結果になりました。

男女別にみると、男性は『栄養バランスなど気にせず、食べたいものを食べる』という「食べたいもの」重視の方が56%と多く、女性は『食べたいものより、栄養バランスを心がけた食事をする』という「栄養バランス」重視の方が60%と多いという結果となりました。

年代別にみると、「栄養バランス」重視の人は、男女とも年代が上がるほど高くなる傾向です。男性では10代・20代で3割に達しませんが、60代で半数を超えます。女性では10代で4割弱ですが、50代・60代では7割に達します。男女とも年齢を追うごとに「食べたいもの」を我慢しても「栄養バランス」のとれた食事を心がける傾向にあると言えます。

**栄養バランスと食べたいもの (SA)**



## 「サプリメント」が人気、女性20・40・50代は過半数が定期摂取。 摂取していない人も3人に1人。

7タイプの健康志向食品について、『健康維持などのために定期的に食べたり飲んだりしているもの』と、その中で『一番積極的に食べたり飲んだりしているタイプ』について聞いてみました。

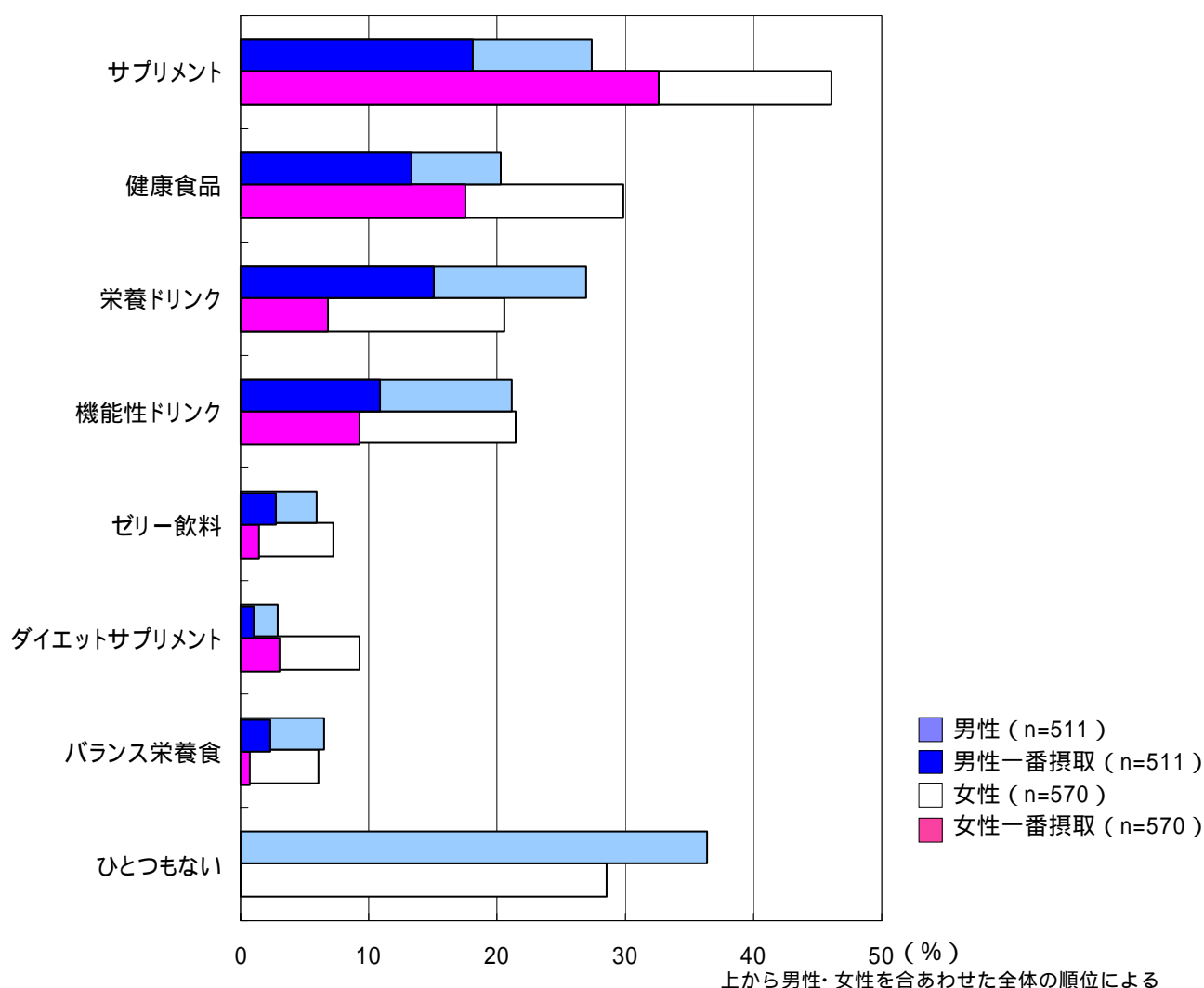
全体では、「サプリメント」が1位、以下「健康食品」「栄養ドリンク」「機能性ドリンク」の順でした。

男性の定期的に摂取しているタイプは、「サプリメント」「栄養ドリンク」「機能性ドリンク」「健康食品」の順でしたが、いずれも2～3割の摂取率とタイプは分散しています。その中で男性の方が女性より摂取率が高かったのは「栄養ドリンク」のみでした。また、『一番摂取』をあげてもらっても、「サプリメント」「栄養ドリンク」「健康食品」「機能性ドリンク」の順で、概ね同様の傾向でした。

女性の定期的に摂取しているタイプは、「サプリメント」が46%と約半数、次いで「健康食品」が約3割、「機能性ドリンク」「栄養ドリンク」が約2割という順でした。「サプリメント」の摂取率は、男性と比較して20ポイント近く高く、特に20代・40代・50代の女性では5割を超えています。『一番摂取』をあげてもらくと、「サプリメント」「健康食品」「機能性ドリンク」「栄養ドリンク」の順で、「サプリメント」人気は不動ですが、「栄養ドリンク」の比率が相対的に低くなるようです。

一方、男女とも「ひとつもない」と回答した人も多く、男性の36%、女性の30%と3人に1人はどのタイプの健康志向食品も定期的に摂取していない人です。昨今の健康ブームといえど、これらの健康志向食品に対して、抵抗のある人・必要性を感じていない人もまだまだ少なくないのでしょうか。

**健康志向食品の定期的に摂取しているタイプ（MA）**



## 夜更かしして朝はぎりぎりまで寝坊、

眠りが浅く寝ても疲れがとれない。

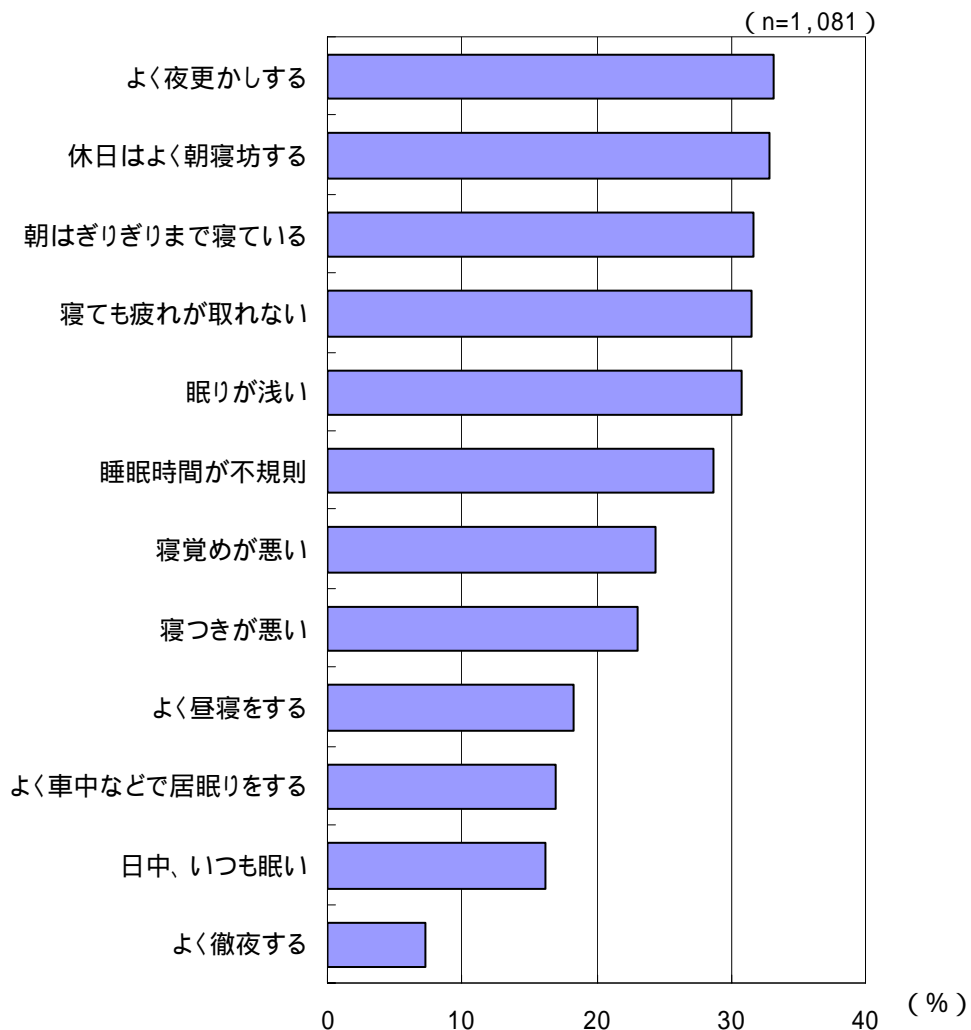
睡眠の悩みについて、あてはまることを聞いてみました。

3割以上の方が回答したのは、「よく夜更かしする」「休日はよく朝寝坊する」「朝はぎりぎりまで寝ている」「寝ても疲れがとれない」「眠りが浅い」の5項目でした。

男女別にみると、男性の方が女性を上回っている項目は「朝はぎりぎりまで寝ている」「睡眠時間が不規則」の2項目でした。「朝はぎりぎりまで寝ている」は、男性20代の6割弱、10代・30代の5割弱、「睡眠時間が不規則」も男性20代の5割弱が回答しています。男性の若い世代は、より怠惰で不規則な睡眠行動をとっている人が多いといえます。

女性の方が5ポイント以上上まわっている項目は、「眠りが浅い」「寝つきが悪い」「よく昼寝をする」の3項目でした。「眠りが浅い」は高い年代ほど多くなり、女性50代・60代の約4割、「寝つきが悪い」は女性60代の約4割、「よく昼寝をする」は女性60代の約3割が回答しています。女性の中高年は、眠りの質に難があり、昼寝で補っているという様子が見えます。

睡眠についてあてはまること（MA）



## 階段を使ったり歩いたり、日常生活での運動が中心

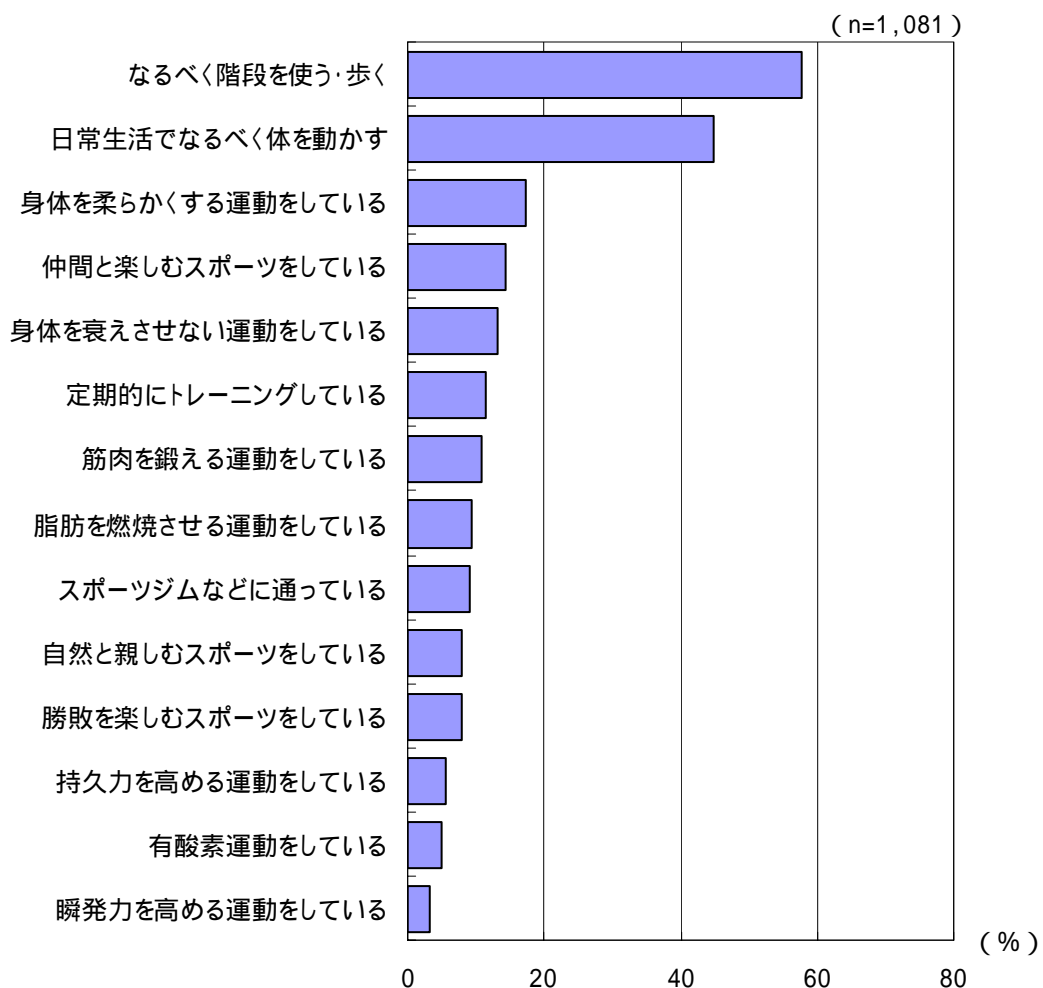
積極的な運動を行っている人は2割以下と少数。

ふだんどのような運動をしているか聞いてみました。

最も回答が多かった項目は、「なるべく階段を使う・歩くようにしている」が58%と、半数以上が行っていると答えました。次いで「日常生活でなるべく身体を動かすようにしている」が45%で2位でした。それ以下の項目は全て2割以下の回答となり、積極的に何か運動をするというよりは、日常生活の中で多少身体を動かす程度の人ほとんどでした。

男女別にみると、男性の方が女性よりも5ポイント以上上回ったのは5項目で、「仲間と楽しむスポーツ」「定期的にトレーニング」「筋肉を鍛える運動」「勝敗を楽しむスポーツ」「持久力を高める運動」となり、運動に対する積極性が見られます。一方、女性の方が5ポイント以上上回ったのは、「日常生活でなるべく身体を動かすようにしている」1項目のみで、運動領域については男性の方が女性より積極的と言えます。

### 行っている運動 (MA)



「健康ライフに関する調査2003」は、一般男女の食生活と健康志向食品・睡眠・運動の意識と実態を明らかにするため、下記項目について調査を企画・実施いたしました。

- 1)健康実態と健康観：健康状態 / 気づかい / 関心領域 / 情報源 / 健康意識
- 2)食生活領域の行動と意識：食生活で行っていること / 健康のために食べている食品(緑黄色野菜 / その他の野菜 / くだもの / 飲料 / 畜産・海産物 / その他の食材・加工食品) / 食生活に対する意識
- 3)健康志向食品・栄養素の摂取：健康志向食品の摂取タイプ・摂取頻度・摂取の目的・入手の理由 / 栄養素の認知・摂取意向 / 健康食品素材の認知・摂取意向
- 4)睡眠領域の行動と意識：睡眠時間 / 睡眠不足の自覚 / 睡眠についての実態 / 睡眠に対する意識
- 5)運動領域の行動と意識：運動頻度 / 運動不足の自覚 / 行っている運動 / 運動に対する意識

#### 【調査入手のご案内】

本調査は、弊社自主企画の調査のアウトプット一式を複数企業にご購入いただく方式です。

- ・調査購入費用：定価 400,000円 / M D B メンバー価格 360,000円 (消費税別)
- ・調査のアウトプット

- (1)調査報告書：A4判・78ページ・2003年11月発行
- (2)集計結果表：A4判・468ページ・2003年10月発行
- (3)磁気データ(C D - R O M)：クロス集計、ローデータ、他一式

本調査の報告書はご参加いただいた企業以外は入手できません。また、データのご利用は社内に限らせていただきます。

本調査は健康マーケティングの基礎データとして必要不可欠な調査です。今回はその中から、「**健康のために食べている食品**」「**栄養バランスと食べたいもの**」「**健康志向食品の摂取タイプ**」「**睡眠の悩み**」「**行っている運動**」に焦点を当てて結果の速報をご報告しております。

([http://www.jmar.co.jp/MDB/hot\\_anq/hotanq19.html](http://www.jmar.co.jp/MDB/hot_anq/hotanq19.html))

#### 【マーケティング・データ・バンクとは】

マーケティング・データ・バンクは、社団法人日本能率協会グループのシンクタンク、株式会社日本能率協会総合研究所(社長:榮 武男 本社:東京都港区)が運営する、国内最大級のメンバー制ビジネス情報提供サービス機関です(<http://www.jmar.co.jp/MDB/>)

開設以来30年以上、日本を代表する様々な業種の企業約2,000社の企画 / 調査 / 営業 / 技術部門の方々にご利用いただいております。官庁統計、公開調査資料、業界紙、各種民間企業発表資料など約12万点の蔵書を有し、独自の検索システムを構築いたしております。

各種業界事情に通じ検索手法をマスターしたスタッフにより、さまざまなビジネスデータを提供することが可能です。

電話1本で必要な情報を入手できるシステムとして、年間約12万件のお問い合わせに的確、迅速に対応し、情報収集のパートナーとして高い評価をいただいております。

#### 《本件についてのお問い合わせ先》

株式会社日本能率協会総合研究所

マーケティング・データ・バンク

担当：土井・加納

〒105-0011 東京都港区芝公園3 - 1 - 38 秀和芝公園3丁目ビル4F

TEL:03-3434-7508 FAX:03-3578-7506 E-mail:haruko\_doi@jmar.co.jp

**本件引用の際は、お手数ですが、上記あて掲載紙をご送付ください。**