

## 《健康のため、野菜を食べて血液サラサラ》

～健康と食習慣に関する調査より～

**健康的な食生活は、三食欠かさず朝もきちんと、  
野菜を多くバランスのいい食事  
万人向けの「キャベツ」「たまねぎ」は大躍進、  
健康フリークの「ごま」はブーム一段落か・・・  
健康志向食品への期待は「栄養バランス」「疲労回復」、  
「血液サラサラ」など“生活習慣病予防”も魅力の言葉**

社団法人日本能率協会グループ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・バンクでは、首都圏（一都三県）に在住する15～69歳の男女1,400人を対象に、「健康と食習慣に関する調査」を実施いたしました。1998年「健康ニーズ基本調査」、1999年「健康志向食品に関する調査」、2000年「健康ニーズ基本調査2000」に引き続いて毎年行なっている健康をテーマにした自主企画調査です。

《健康ブームの後に定着した健康習慣は？》日本人の健康志向は3～4年前以降ブーム的な拡大をみせ、現在、定着期に入ったものと思われます。その健康志向を支えているのが食事や食生活といえます。今回の結果から一例をあげると、「野菜を多く」「朝食は必ず食べる」「三食欠かさない」といった食習慣を過半数の男女が積極的に実行していると回答しています。

《健康に良い食品・栄養素・健康食品素材を約230品目網羅》健康のために食べているもの、食べたいもの、栄養を補助しているものを徹底調査。健康を気にしながら、どんな人たちが、何故、何を食べているのか、ヘルスケア商品を開発するための総合データベースとなる調査です。例えば、78種類の栄養素のうち積極的に摂りたいランキングは、「食物繊維」「ビタミンC」「カルシウム」といった超定番の栄養素がベスト3です。以下、5位に「DHA」、8・9位に「コラーゲン」「ポリフェノール」等話題の栄養素が新定番として登場するという結果が出ています。

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、「食生活の実行習慣」「健康を意識して食べている野菜」「健康志向食品に魅力の言葉」に焦点を当ててご報告いたします。

### [ 今回の調査の概要 ]

本調査は、弊社自主企画による調査に複数企業にご参加いただくマルチクライアント方式で実施いたしました。調査結果一式のご提供は下記費用を申し受けます。

- ・費用：1社につき定価36万円(MDBメンバーは32万円) \*別途消費税を申し受けます。
- ・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：1,107人(発送数1,400人、有効回収率79.1%)
- ・調査実施日：2001年9月5日(水)～9月11日(火)
- ・調査のアウトプット：調査報告書(A4判・46ページ) 集計結果表(A4判・371ページ)

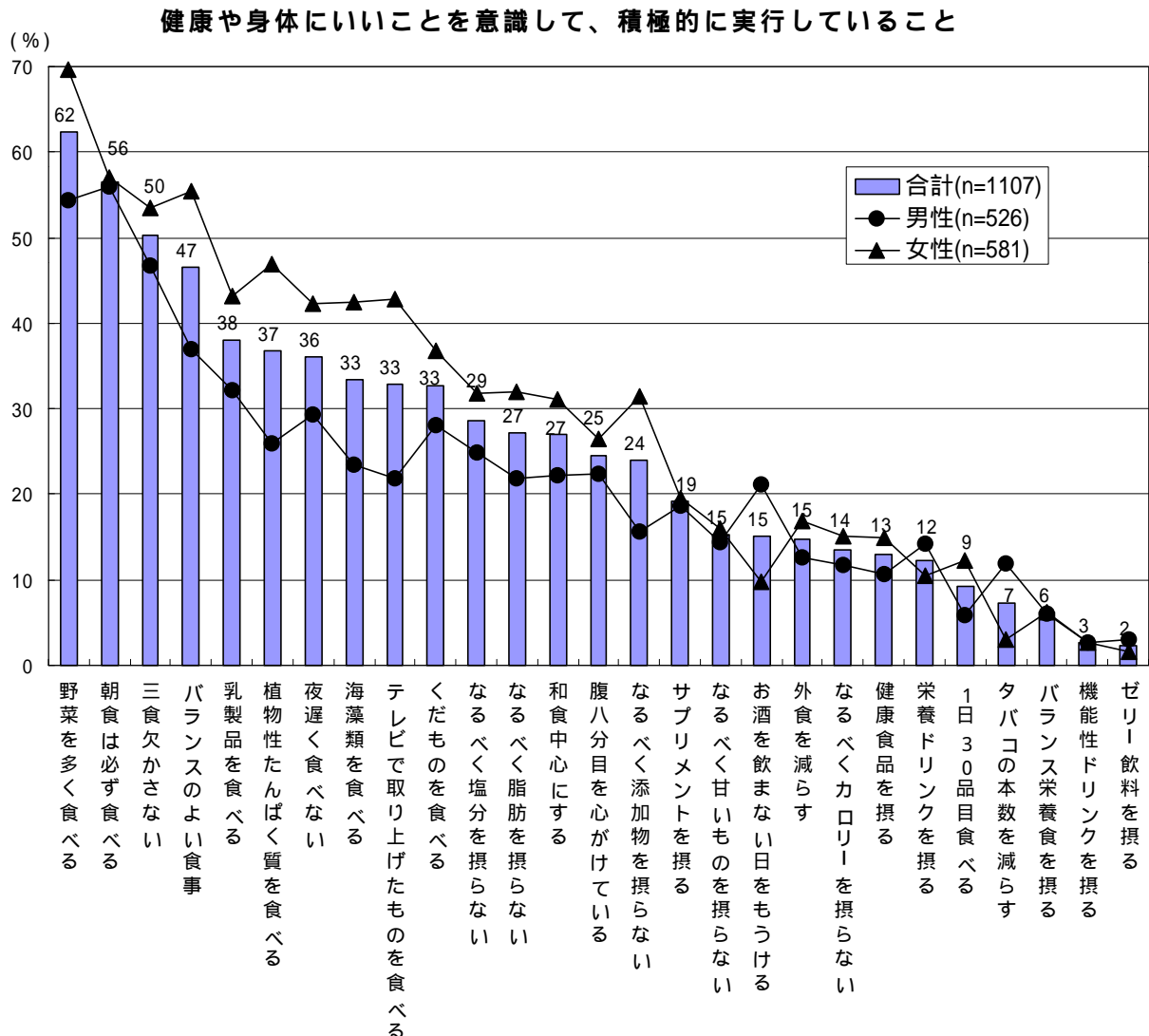
## 健康的な食生活は、三食欠かさず朝もきちんと、 野菜を多くバランスのいい食事

健康や身体にいいことを意識して実行している食生活の習慣についてきいたところ、半数以上の人たちが回答したのが、「野菜を多く」「朝食は必ず」「三食欠かさず」、次いで「バランスのよい食事」の順でした。“三食きちんとバランスよく”が、食生活の心がけの基本ととらえられます。

3割以上が回答した項目をみると、食品群では、「野菜」のほか、「乳製品」「大豆製品など植物性たんぱく質」「海藻類」があがっています。また、「テレビなどで健康にいいと取り上げられたものを食べてみる」とした人も3人に1人いるのが特徴的です。

男女別にみると、女性は男性よりほとんどの項目で実行している人が多くなっており、女性の健康を意識した食生活の実行率の高さが伺えます。わずかながら男性の方が多い「朝食は必ず」は、意識しないと朝食を抜かしがちになってしまう実態の裏返し、その他男性の方が多い「お酒を飲まない日をもうける」「栄養ドリンクを摂る」「タバコの本数を減らす」は、男性の方がお酒を飲み、タバコを吸い、疲れがたまっている人が多いという現実を反映しているのかもしれませんが。

食事以外で栄養を補助する食品の摂取については、「サプリメントを摂る」とした人が19%と5人に1人いたものの、「健康食品(生薬・健康茶等)」「栄養ドリンク」「バランス栄養食」「機能性ドリンク」「ゼリー飲料」はいずれも多くて1割強と、習慣としている人はまだ少数です。



## 万人向けの「キャベツ」「たまねぎ」は大躍進、 健康フリークの「ごま」はブーム一段落か・・・

健康によいと思われる食品116品目をあげ、「健康や身体にいいことを意識して積極的に食べているもの」をきいてみました。全体では「豆腐」「納豆」「牛乳」「緑黄色野菜」「ヨーグルト」「トマト」「わかめ」の順となっており、食生活の習慣で野菜・乳製品・植物性たんぱく質・海藻類を食べることを心がける人が多かったことを裏付けています。

そのうち、野菜ジャンルのベスト15をみると、「緑黄色野菜」「トマト」「ほうれん草」「にんじん」は半数以上の人を選び、さらに「キャベツ」「ごま」と続きます。

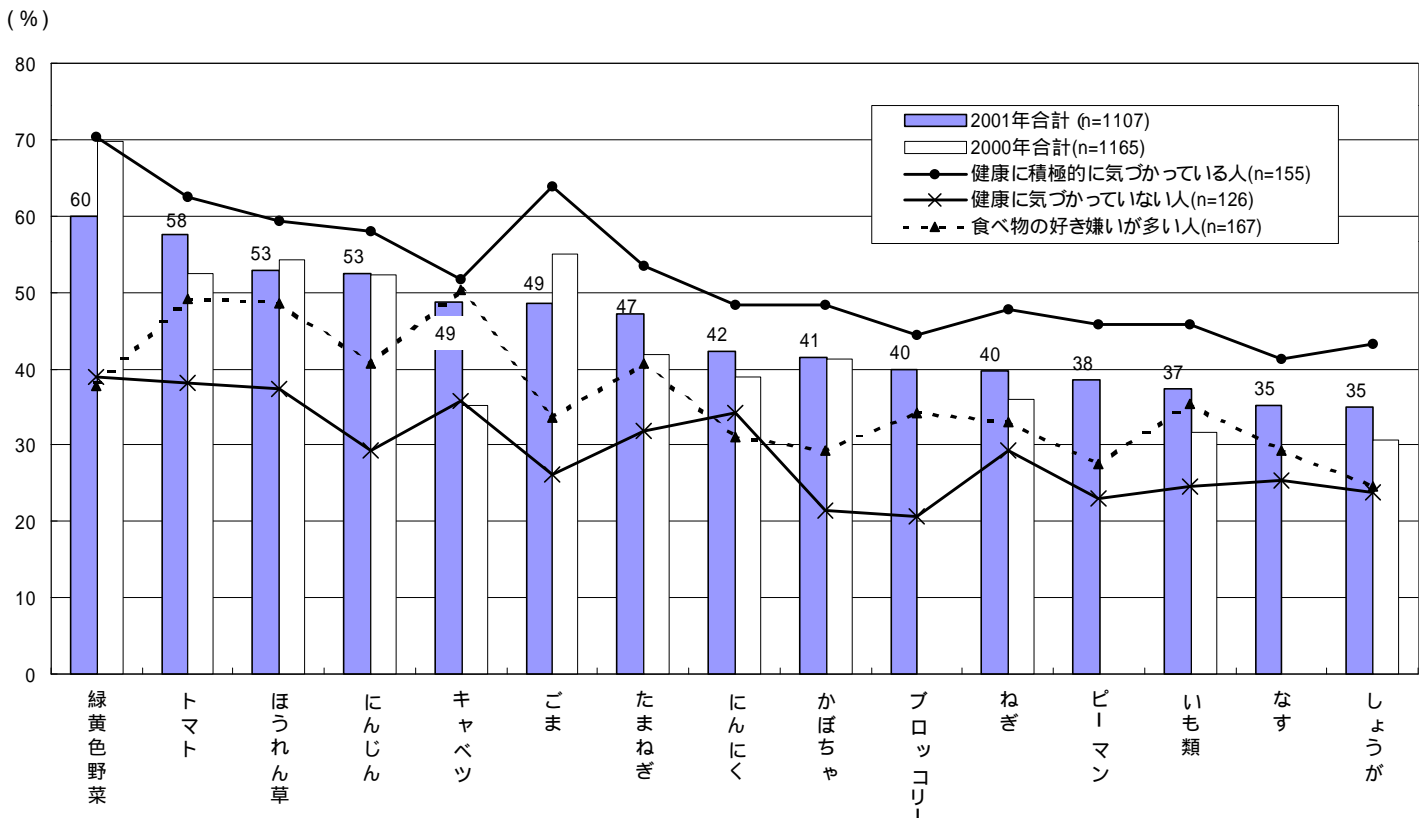
昨年の調査と比較してみると、「キャベツ」「トマト」は伸びており、特にキャベツは10ポイント以上の大躍進となりました。一方、「緑黄色野菜」「ごま」はスコアを落としています。「緑黄色野菜」は「ブロッコリー」「ピーマン」など選択肢を多くしたことでスコアが分散した結果とも取れますが、「ごま」が6ポイント下がっているのは一時のブームが去ったとも言えるのではないのでしょうか。

これを、健康に気づかっているかどうか5段階できいた設問との関連でみると、どの野菜も「積極的に気づかっている人」は合計より野菜をよく食べており、反対に「気づかしていない人(あまり+全く)」人は合計より野菜を食べていない傾向にあります。その差を比較してみると、今回大躍進をした「キャベツ」をはじめ、「たまねぎ」「にんにく」「ねぎ」「いも類」など伸びている野菜は気づかひ度による差が小さく、「ごま」「緑黄色野菜」などは差が大きい傾向があります。

また、「好き嫌いが多い」と回答した人かどうかでみてみると、「好き嫌いの多い人」は合計より野菜を食べない傾向にあるのですが、その中で比較的良好に食べているのが「キャベツ」「たまねぎ」「いも類」などです。

今回の調査で伸びている野菜は、健康を積極的に気づかっている健康フリークだけでなく、健康への気づかひの少ない人、好き嫌いの多い人でも健康を意識して食べている野菜だという結果です。より身近な万人向けの野菜が伸びているといえるでしょう。

健康を意識して食べる野菜ベスト15



## 健康志向食品への期待は「栄養バランス」「疲労回復」、 「血液サラサラ」など“生活習慣病予防”も魅力の言葉

健康を維持・増進するためのドリンク、健康食品、サプリメントなどで魅力を感じる言葉について、52の選択肢をあげてきてみました。

トップは「栄養バランス」の77%、次いで「疲労回復」の75%となり、この二つがドリンク・健康食品・サプリメントなどの健康志向食品について、生活者がベーシックに期待する効果ということができます。

以下、「血液サラサラ」「ガン予防」「脂肪を燃焼」「中性脂肪を減らす」「コレステロール値を下げる」「野菜不足を補う」と続き、生活習慣病を予防・改善する項目がかなり上位にあがっています。特に「血液サラサラ」といったテレビの健康番組で盛んに使用されているフレーズが魅力ある言葉の3位にランキングされていることは特徴的でしょう。

健康志向食品で魅力を感じる言葉



**[ 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(略称：日能総研 社長：栄 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。

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)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/進士 電話：03 - 3434 - 7508

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

**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。**