2019 年 12 月 24 日

報道関係各位
ニュースリリース

「健康ニーズ調査 2019」結果の報告

― 女性 30 代は「腸活」「デトックス」と“内側からの健康”意識が顕著にアップ
高齢者では、健康のために「肉」「たんぱく質」が定着 ―

株式会社日本能率協会総合研究所（代表取締役社長：譲原正昭　本社：東京都港区）は、2019 年 9 月～10 月に、首都圏在住の 15～79 歳の男女個人を対象に、『健康ニーズ調査 2019』を実施いたしました。本調査は 1998 年から毎年継続的に実施しており、2019 年の特徴的な調査結果として、以下のような結果がまとまりましたので、ご紹介します。
（https://www.jmar.biz/report2/健康ニーズ調査 2019/?tab=freereport）

Summary

◆注目の健康用語は『腸内フローラ』『デトックス』『ロカボ』。
『腸内フローラ』は 16 年 21%→19 年 31%、女性 30 代は 19 年で 6 割超。『デトックス』は 15 年 15%→19 年 23%、女性 30 代では約 20 ポイント増。『ロカボ』は 16 年 3%→19 年 9%と約 3 倍。

◆男女 30 代で『発酵』増加、男女 70 代が『肉』をけん引。
『発酵食品を食べる』は 17 年→19 年で 3 ポイント増加し 37%に。女性 30 代は 17 ポイント増加し 53%。『肉を食べる』は 15 年→19 年で 5 ポイント増加。女性 70 代は 6 割弱が『肉』を意識。

◆『たんぱく質』『乳酸菌』に加え『納豆菌』の摂取意向が増加。特に女性 30 代で増。
『たんぱく質』の摂取意向は 58%、男性 20 代・女性 30 代で 10 ポイント以上増加。『乳酸菌』は女性 30 代で 20 ポイント以上増加。『納豆菌』は女性 30 代・60 代で増加が目立つ。

◆太りたくない、栄養を補いたい、と前向きな健康意識が増加。
『病気にならないため、太りたくない』は 18 年→19 年で 5 ポイント弱増加。『栄養が足りているかわからない』は 15 年→19 年で 8 ポイント、『サプリメントで補いたい』は 6 ポイント増加。

◆『機能性表示食品』は解禁 5 年で認知 8 割以上。『お茶飲料』の増加顕著。
「意味をよく知っている」14%、「聞いたことがある」71%と 8 割以上が認知。「意味をよく知っている」3 ポイント増加。特に男性 30 代で増加。『機能性表示食品』表示で選ぶ食品は、1 位『お茶飲料』5 ポイント増加し 16%、2 位『サプリメント』1.5 割前後。

【調査概要】
・調査対象：首都圏在住の 15～79 歳の男女個人
・調査方法：日本能率協会総合研究所「モニターリサーチ・システム」利用による FAX 調査
・有効回収数：1,280 人(発送数 2,000 人、有効回収率 64.0%)
・調査実施日：2019 年 9 月 26 日～10 月 4 日
※時系列調査の過去データも含め、母集団人口の性・年代別構成比に基づきウエイトバック集計を行いました。

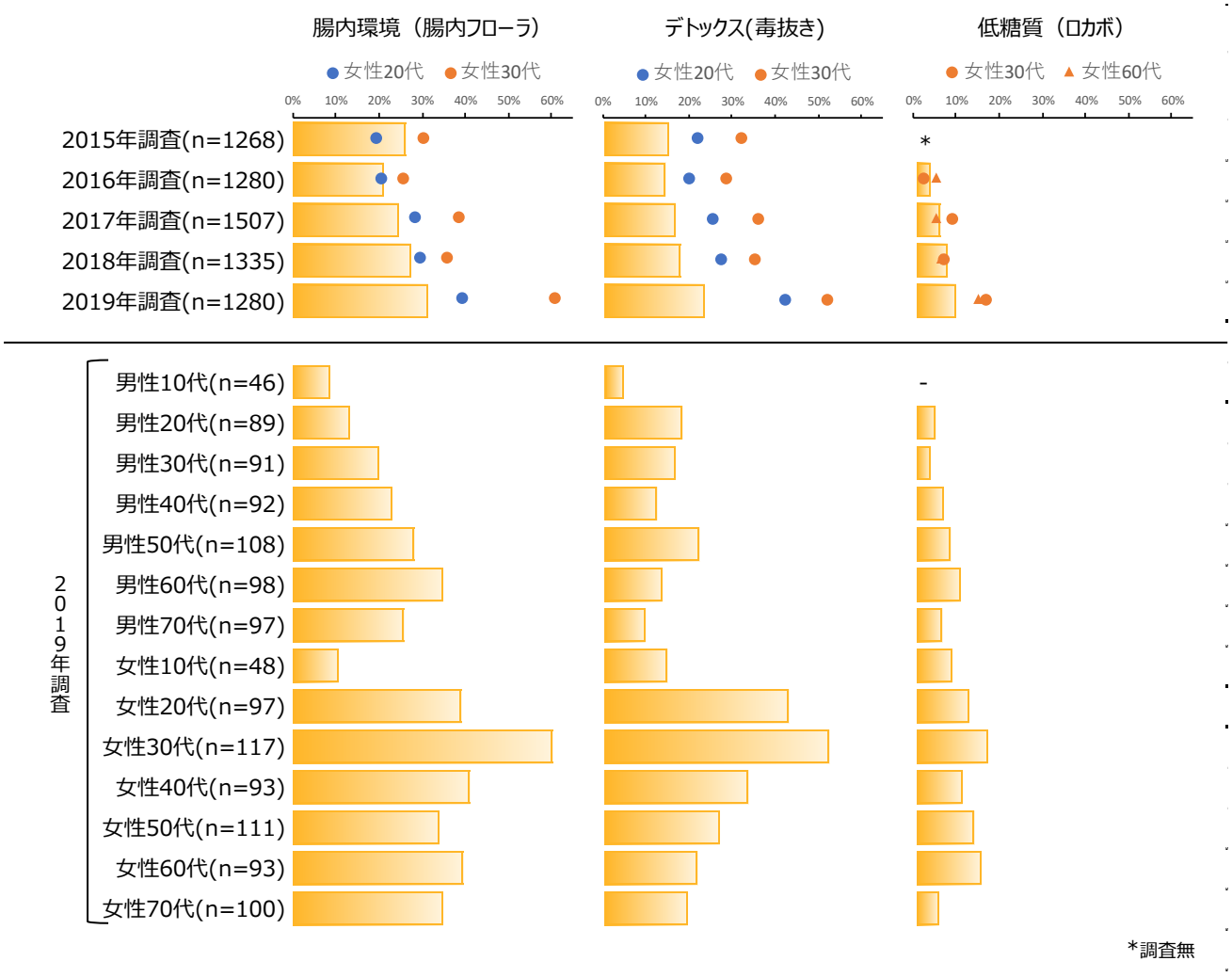
《本件についてのお問い合わせ先》
株式会社 日本能率協会総合研究所　経営・マーケティング研究部　　担当：土井
〒105-0011 東京都港区芝公園３－１－２２
TEL:03-3578-7607　FAX:03-3578-7614　E-mail:info_mlmc@jmar.co.jp

***Point!*：注目健康用語は『腸内フローラ』『デトックス』『ロカボ』。**

- **『腸内環境(腸内フローラ)』は 16 年 21%→19 年 31%に拡大。女性 30 代では 19 年で 6 割超と倍以上に増加、女性 20 代でも 20 ポイント増加し 4 割に。**
- **『デトックス(毒抜き)』は 15 年 15%→19 年 23%と増加。女性 30 代では 19 年で 5 割超と約 20 ポイント増加。**
- **『低糖質(ロカボ)』は 16 年 3%→19 年 9%と約 3 倍。女性 30 代で 17%、女性 60 代で 15%に。**

図表１　気になる健康用語

「Q.次にあげる最近の健康に関する用語について、あなたご自身が気になっているものは？」
66 の選択肢を提示(複数回答)



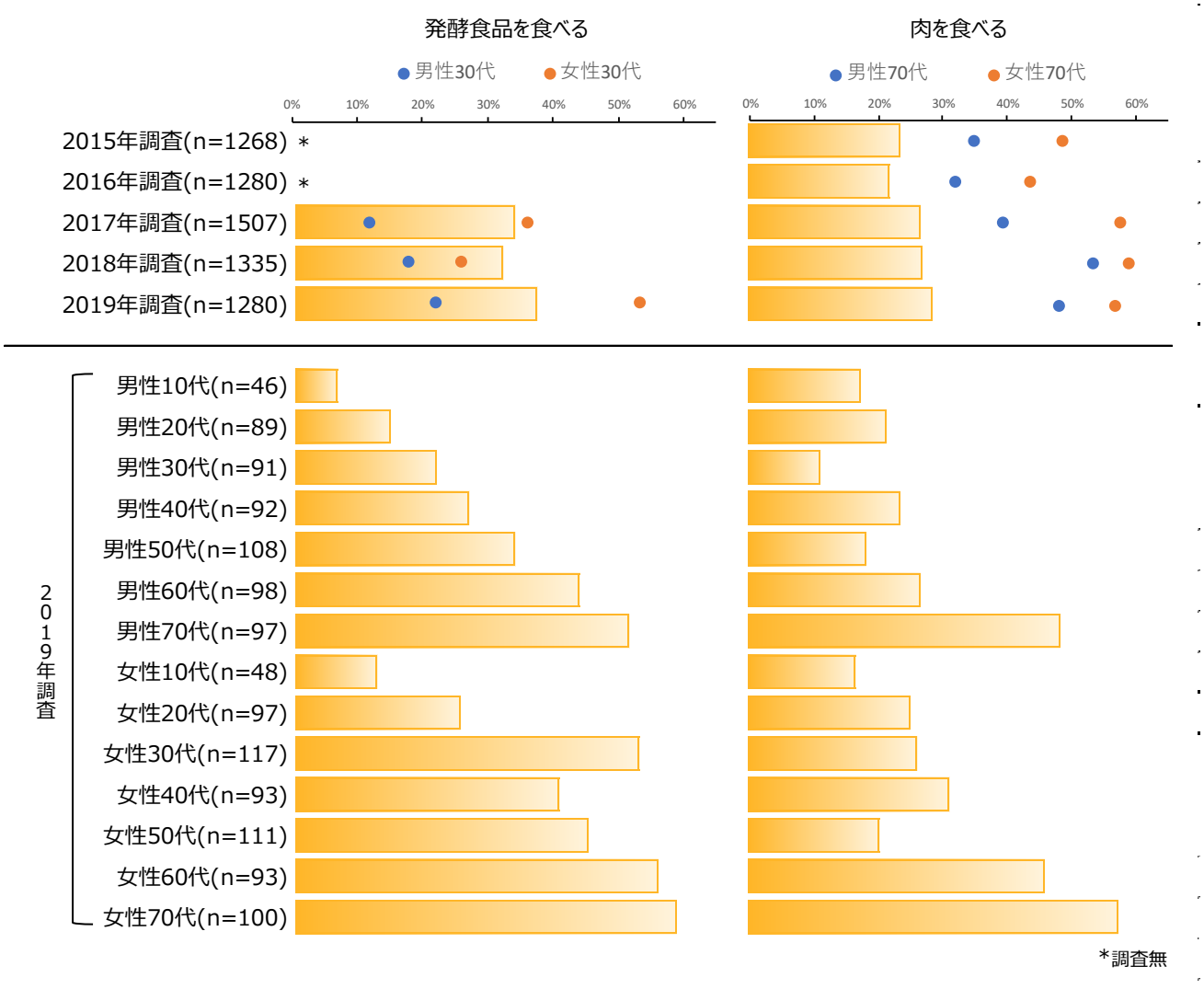
*調査無

***Point!*：男女 30 代で『発酵』増加、男女 70 代が『肉』をけん引。**

- **『発酵食品を食べる』は、17 年→19 年で 3 ポイント増加し 37%に。高齢ほど高いが、男女とも 30 代での増加が目立ち、特に女性 30 代は 17 ポイント増加し、53%と過半数に。**
- **『肉を食べる』は 15 年→19 年で 5 ポイント増加。12 年の 15%から増加傾向が続き、28%とほぼ倍増。特に女性 70 代は 6 割弱が『肉』を意識、男性 70 代、女性 60 代でも 5 割弱と、シニアでは健康のために『肉』を食べる習慣が定着。**

図表 2　健康のために食生活で行っていること

「Q.食事や食生活で、あなたが健康や美容を意識して、積極的に実行していることは？」
35 の選択肢を提示(複数回答)



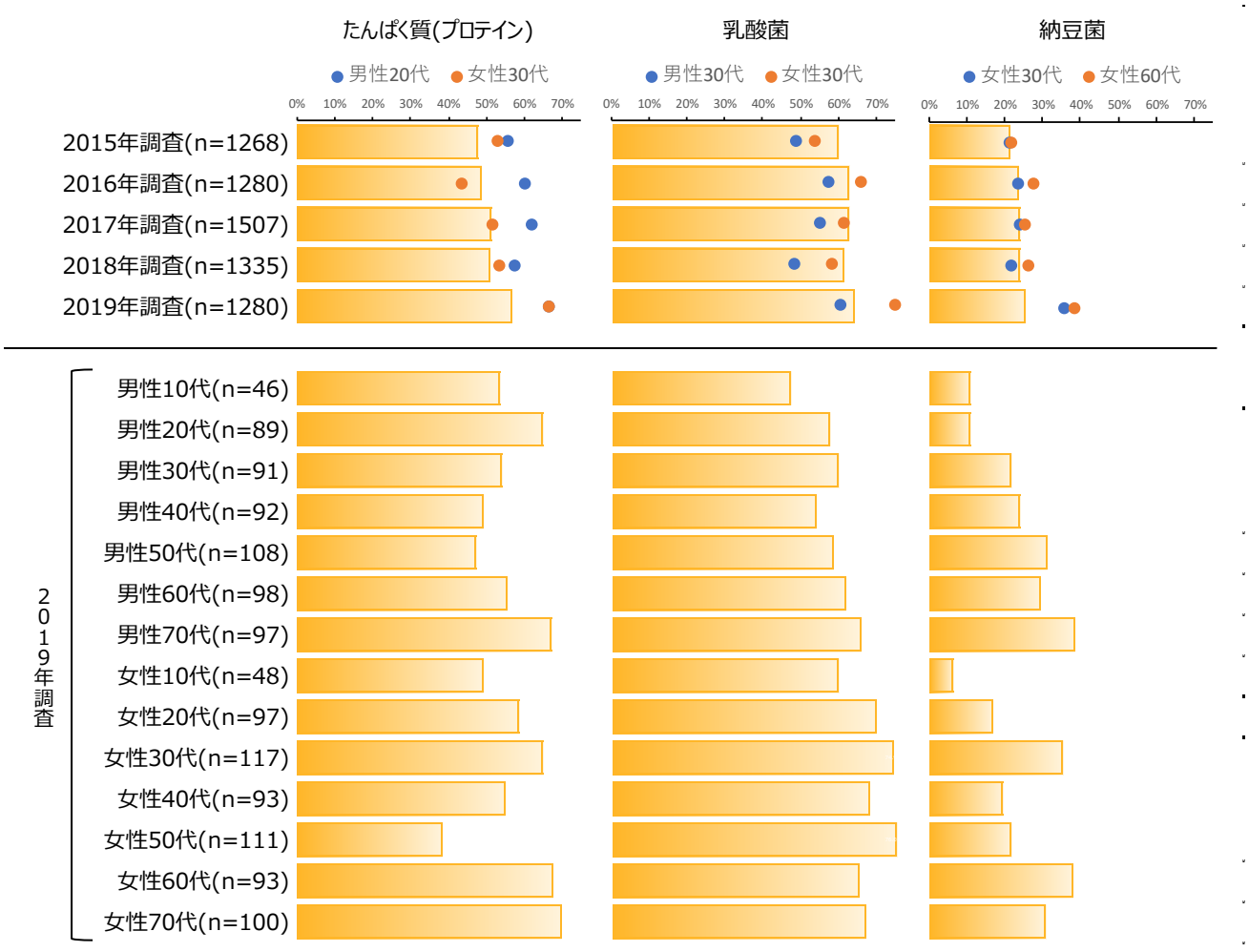
＊調査無

***Point!*：『たんぱく質』『乳酸菌』に加え『納豆菌』の摂取意向が増加。**

- **『たんぱく質(プロテイン)』は、15 年→19 年で 9 ポイント増加し 58%に。男性 70 代・女性 60 代・70 代で約 7 割と高く、男性 20 代・女性 30 代で 10 ポイント以上増加が目立つ。**
- **『乳酸菌』『納豆菌』は、15 年→19 年で 4 ポイント増加。『乳酸菌』は女性 30 代・50 代で 7.5 割と高く、女性 30 代で 20 ポイント以上増加。『納豆菌』は男性 70 代・女性 60 代で 4 割弱と高く、女性 30 代・60 代で増加が目立つ。**

図表 3　栄養素・健康食品素材の摂取意向

「Q. あなたが今後、積極的に摂りたいと思っているものは？」
211 の選択肢を提示(複数回答)

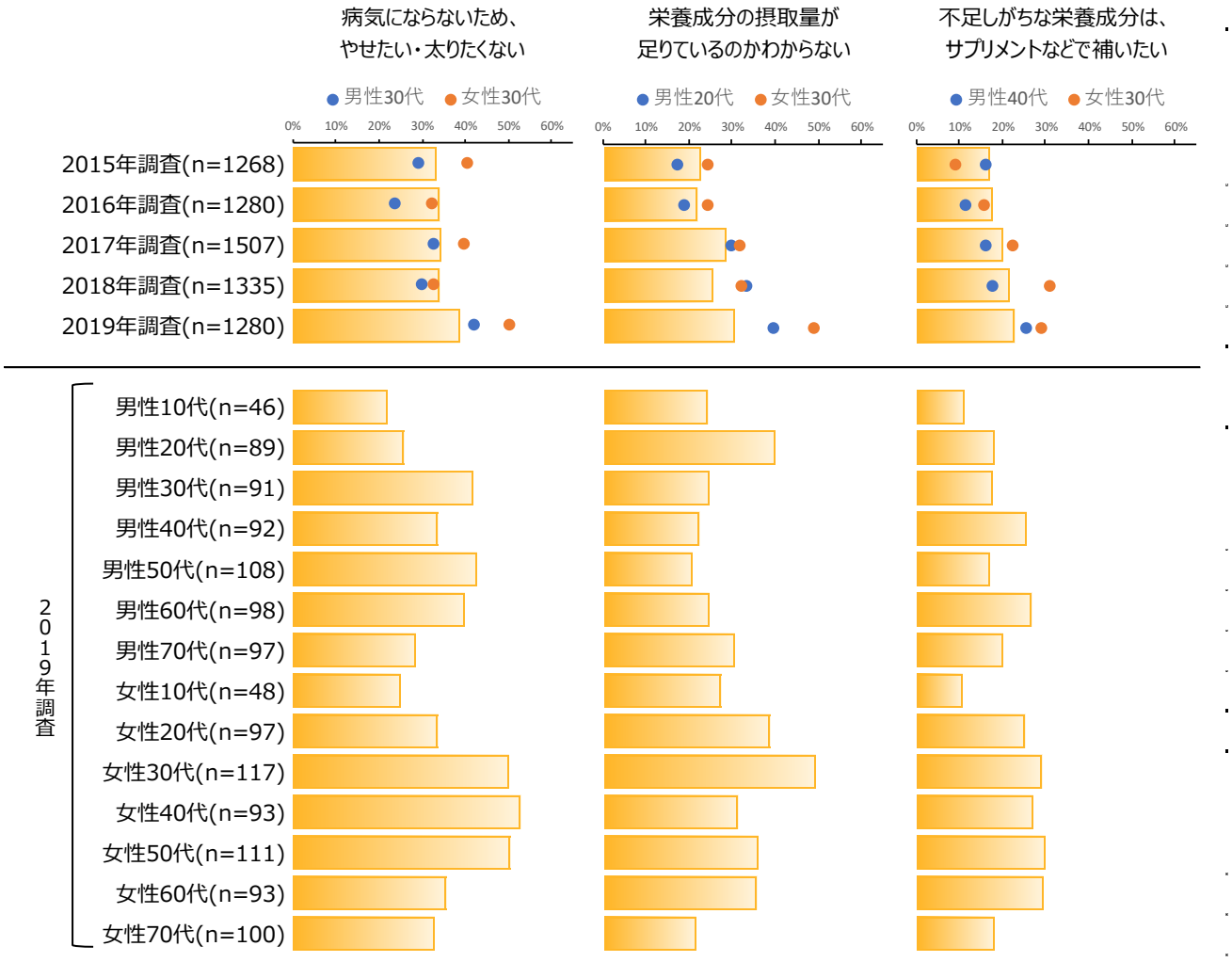


***Point!*：太りたくない、栄養を補いたい、と前向きな健康意識が増加。**

- **◆『病気にならないため、太りたくない』は、15 年→18 年はほぼ同率だったのが、18 年→19 年で 5 ポイント弱増加。男女 30 代で増加が目立った。**
- **◆『栄養成分が足りているかわからない』は、15 年→19 年で 8 ポイント増加、特に男性 20 代・女性 30 代で増加した。**
- **◆『栄養成分はサプリメントで補いたい』は、15 年→19 年で 6 ポイント増加、特に男性 40 代・女性 30 代で増加した。**

図表 4　健康に関する意識

「Q. 健康についての考え方や行動について、あなたにあてはまることは？」
18 の選択肢を提示(複数回答)



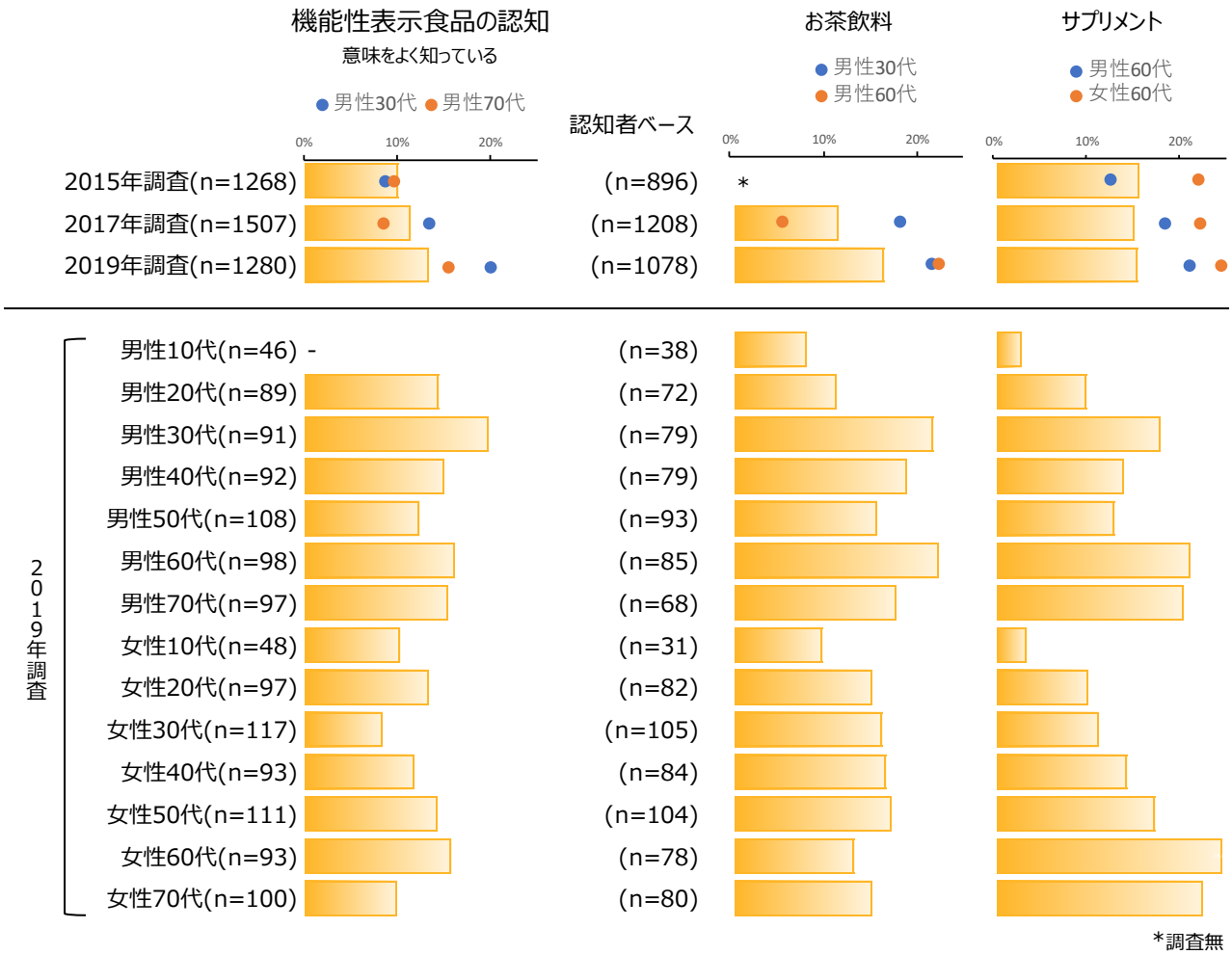
***Point!*：『機能性表示食品』は解禁 5 年で認知 8 割以上。**

◆『機能性表示食品』について、「意味をよく知っている」14%、「聞いたことがある」71%と合わせて 8 割以上が認知していた。15 年→19 年で認知は 13 ポイント増、「意味をよく知っている」も 3 ポイント増加。特に男性 30 代で増加し 2 割に。

◆『機能性表示食品』の表示で選ぶ食品は、1 位『お茶飲料』では 5 ポイント増加し 16%、2 位『サプリメント』では 15%前後で定着。

図表 5　機能性表示食品の認知と選択食品

「Q. あなたは、次のことばをご存じですか？」【機能性表示食品】について (単数回答)
「Q. 『機能性表示食品』と表示のあるものを選んでいる食品は？」13 の選択肢を提示(複数回答)



*調査無

『健康ニーズ調査 2019』は、1998 年から毎年継続的に実施している、首都圏在住の 15～79 歳の男女個人を対象にした調査です。一般男女の健康に対するニーズを明らかにするため、①健康に関する意識全般、②健康情報と気になる症状、③健康に関する行動、④健康表示について、⑤食生活に関する行動、⑥栄養素・健康食品素材の認知・摂取意向等について、調査を企画・実施いたしました。

【『健康ニーズ調査 2019』調査の内容】

1）健康状態と健康観
①現在の健康状態　②健康への気づかい
③健康についての関心領域　④健康に関する意識と行動
2）健康情報と気になる症状
①健康に関する情報源　②気になる健康用語
③気になる症状（体調／自覚症状／体型など／病気に対する不安など／その他）
3）健康に関する行動
①健康のために行っていること（生活習慣／運動／健康管理／他）
4）健康表示について
①健康表示の認知（トクホ／機能性表示食品／栄養機能食品）
②健康表示で選ぶ食品（トクホ／機能性表示食品）　③健康志向食品の摂取
5）食生活に関する行動
①健康のために食生活で行っていること
②健康のために食べているもの（野菜／くだもの／飲料／畜産・海産物／加工食品）
6）栄養素・健康食品素材の認知・摂取意向

本調査は、健康マーケティングのための基礎データです。今回はその中から、「気になる健康用語」「健康のために食生活で行っていること」「栄養素・健康食品素材の摂取意向」「健康に関する意識」「機能性表示食品の認知と選択食品」に焦点をあて、結果の速報を報告しております。
(https://www.jmar.biz/report2/健康ニーズ調査 2019/?tab=freereport)

【調査購入のご案内】

本調査は、弊社自主企画による調査に複数企業がご参加いただく方式で実施し、以下のアウトプット一式を提供いたします。

・**『健康ニーズ調査 2019』のアウトプット**

（1）**調査報告書**：A4 判・63 頁・2019 年 11 月発行

（2）**集計結果表**：A4 判・2 分冊 1,138 ページ・2019 年 11 月発行

（3）**集計データ（CD-ROM）**：クロス集計、ローデータ、他一式

・**購入費用**：
定価 450,000 円(税別)・ＭＤＢメンバー価格 400,000 円(税別)

※本調査の成果物の著作権は（株）日本能率協会総合研究所が保有します。
※弊社は、本調査にご参加・購入いただいた企業（法人・個人）以外には、成果物を提供いたしません。ただし、本調査を告知するための限定的な利用、及び発刊から一定期間経過後はこの限りではありません。
※本調査の成果物のご利用はご参加・購入いただいた企業（法人・個人）の内部でのご利用のみに限らせていただきます。

《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　経営・マーケティング研究部　　担当：土井
〒105-0011 東京都港区芝公園３－１－２２
TEL:03-3578-7607　FAX:03-3578-7614　E-mail:info_mlmc@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。