

高齢者 普段の食事調査 2019年



これまで定量データで把握が難しかった 高齢者の普段の食事の様子が明らかに

- 特徴①** ◆高齢者 60～90歳を対象とした、2500名の大規模郵送調査を実施。加齢に伴う食への向き合い方の変化がわかります。
- 特徴②** ◆高齢者の健康状態、家族状況、経済状態などを分析軸とすることで例えば次のようなことがわかります。
- ・プレフレイルやフレイルの人は、実際に何を食べているのか？
 - ・一人になった人は、普段何をどのように食べているのか？
 - ・年金生活になると、食事はどのように変わるのか？
- 特徴③** ◆食品やメニューについて、食べる・飲む実態のみならず「健康のために食べているのか」「もっと食べたいか」「目新しい商品を食べたいか」を質問することで、新商品開発につながるニーズを導きます。
- ◆三度の食事にとどまらず、おやつや飲み物など嗜好品も調査します。

食事・食シーン

- ・朝食・昼食・夕食
- ・自分で・家族が作った
- ・一人だけで食べる、...

主食メニュー

- ・おかゆ・おにぎり・寿司
- ・うどん・ラーメン・パスタ
- ・食パン・お好み焼き、...

おかずメニュー

- ・とんかつ・ステーキ・餃子
- ・刺身・煮魚・フライ
- ・野菜炒め・漬物、...

食品・加工食品

- ・くだもの・ヨーグルト・チーズ
- ・みそ汁・スープ
- ・カップめん、...

お菓子・デザート

- ・チョコ・クッキー・せんべい
- ・プリン・アイスクリーム
- ・ケーキ・和生菓子、...

飲み物やお酒

- ・日本茶・麦茶・コーヒー
- ・牛乳・豆乳・酢飲料
- ・ビール・焼酎、...

＝オプション調査「高齢者の食卓写真調査」＝も好評実施！

【調査概要】

- ・ 調査対象：全国に居住する **60 ～ 90 歳** の男女
- ・ 調査方法：日本能率協会総合研究所が保有する「高齢者 6090 リサーチモニター」を活用した郵送調査
- ・ サンプル数：2,500 サンプル回収予定
性別・年齢・エリアに基づき母集団人口構成比に準拠して回収
- ・ 調査期間：2019年7月3日(水)～13日(土)

【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に参加・購入いただく方式で実施いたします。

- ・ 定価 500,000 円 (税別) ・ M D B メンバー価格 * 480,000 円 (税別)
- * 弊社の会員制情報提供サービス「マーケティング・データ・バンク」にご登録いただいている事業所に限らせていただきます。

【アウトプット】

- (1) 調査報告書 (冊子、A4 版・167 ページ) : 2019 年 9 月発行
 - (2) 集計表 (電子データ、性別・年齢別 / 家族別 / 居住地域別 / 仕事・経済別 / 健康別 クロス集計表一式) : 2019 年 9 月発行
 - ◆ 集計表にないクロス集計をご希望の際は、オーダーメイド集計にてお承りいたします。【都度お見積りさせていただきます】
 - ◆ ローデータ (Excel ファイル) は別売りとなります。【一式 15 万円 (税別)】
 - ◆ オプション「**写真調査**」も併せてご検討ください。【本調査とのセット価格 700,000 円 (税別) ・ M D B メンバー価格 * 680,000 円 (税別)】
- ※ 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。

高齢者 6090 (ロクマルキューマル) レポートシリーズ = 過去調査のご案内 =

「**高齢者ライフスタイル構造基本調査 2018 年**」

- ～ 高齢者 60 歳から 90 歳までを見据えてライフシフト・ニーズの変化を捉える～
 - 高齢者 60 ～ 90 歳 2,500 人を対象とした大規模郵送調査 (調査設計は「高齢者 普段の食事調査」と同様)
 - 調査項目は、生活全般、健康、購買行動、価値観、メディア接触など高齢者の「ライフ」を幅広く網羅
 - 加齢とともに直面する、高齢者の様々な変化にフォーカスし、それに伴って生まれる様々なニーズを探る
 - アクティブシニアを対象としたネット調査ではわからない、高齢者マーケット全体を理解することが可能
- 【調査の価格】 定価 540,000 円 (税別) ・ M D B メンバー価格 520,000 円 (税別)

「**高齢者未充足ニーズ調査 2019 年**」

- ～ 高齢者が直面する様々な“ 困りごと ” について、その発生頻度や支障度、それを解消したいというニーズを探索～
 - 本調査に先立って、高齢者を対象としたインタビュー調査を実施、定性情報の分析・分類により困りごとを網羅的にリストアップ
 - 本調査は高齢者 60 ～ 90 歳を対象として、大規模郵送調査を実施、年齢・地域などの偏りが無い 2,500 名のデータを取得
 - 定量データの分析では、その困りごとの「該当率 (どの程度の人にあてはまるか)」「発生頻度」「生活における支障度」「改善希望」などの指標を掛け合わせ、直感的でわかりやすいアウトプットを導出
- 【調査の価格】《定量 + 定性セット》定価 700,000 円 (税別) ・ M D B メンバー価格 660,000 円 (税別)
《定量のみ》定価 600,000 円 (税別) ・ M D B メンバー価格 580,000 円 (税別)

【連絡先・申込書ご送付先】

- (株) 日本能率協会総合研究所 経営・マーケティング研究部 高齢者マーケティング研究室
- 〒 105-0011 東京都港区芝公園 3 - 1 - 2 2 URL <http://www.jmar.biz/>
- TEL 03-3578-7607 FAX 03-3578-7614 e-mail <info_mlmc@jmar.co.jp>

高齢者“ 6090 ” レポートシリーズ ● 申込書

※ 下記にシ印を付け、必要事項をご記入の上、ご送付ください。F A X にてご送信いただいても結構です。

- 「**高齢者 普段の食事調査**」 ⇒ 購入する 興味がある (説明が聞きたい、調査票が見たい)
- 別売り「ローデータ」を購入 オプション「写真調査」をセットで購入 オプション「写真調査」のみを購入
- 過去調査「**高齢者ライフスタイル構造基本調査**」⇒ 購入する 興味がある (説明が聞きたい、調査票が見たい)
- 過去調査「**高齢者未充足ニーズ調査**」 ⇒ 購入する 興味がある (説明が聞きたい、調査票が見たい)

20 年 月 日

※ 下記所定欄にご記入いただくお客様の個人情報は、商品の発送及び小社からの新商品・調査・企画・情報提供サービスのご案内に利用させていただきます。本主旨をご了承賜りご記入ください。本欄は必須です。		M D B メンバーコード	
会社名			
部 課 ・ 役 職 名	フリガナ		
	ご担当者名		
T E L		F A X	
郵便番号	〒 ー	e-mail	
住 所			
連絡事項	ご請求金額		お支払予定日
	円 (消費税別)		年 月 日

「高齢者 普段の食事調査」調査項目

Chapter 1 家族・住まい

- ◇性別
- ◇年齢
- ◇未既婚
- ◇同居家族：配偶者／親、義父母／子、子の配偶者／孫／兄弟姉妹・義兄弟姉妹／親戚／その他／同居の家族はいない
- ◇同居家族構成：配偶者と二人暮らし／配偶者と子ども（子どもの配偶者含む）／配偶者と子ども夫婦と孫／子ども（子どもの配偶者含む）／子ども夫婦と孫／その他／一人暮らし
- ◇同居家族人数
- ◇近居家族の有無：近所に住んでいる子供がいる／近所に住んでいる家族（子供以外）や親戚がいる／近所ではないが別居の子供がいる／いない
- ◇一緒に食事をする家族：配偶者／親、義父母／子、子の配偶者／孫／兄弟姉妹・義兄弟姉妹／親戚／その他／いない（一人で食べる）
- ◇住居形態：持家一戸建て／持家マンション／賃貸一戸建て／賃貸マンション・アパート
- ◇居住地域タイプ：都市部／都市部近郊／郊外・田舎

Chapter 2 仕事・お金・購買行動・情報

- ◇仕事の有無：ほぼ毎日、仕事をしている／週に4～5日程度、仕事をしている／週に2～3日程度、仕事をしている／週に1日程度、仕事をしている／仕事はしていない
- ◇自身の生活費の財源：自分で働いた収入／同居している家族が働いた収入／別居している家族からの仕送り等／年金／自分自身の預貯金／資産運用（不動産・株等）／その他の収入
- ◇同居家族全員の年収合計
- ◇1ヶ月あたりの食費
- ◇経済的なゆとりの有無：あると思う～あると思わない
- ◇外出頻度
- ◇食品の主な購入者：主に自分／主に自分以外の家族、自分も関わる／主に自分以外の家族、自分はほとんど関わっていない
- ◇食品の買い物に行く頻度
- ◇食品の買い物をする店・サービス：スーパーマーケット／大型ショッピングセンター・モール／コンビニエンスストア／ドラッグストア／デパート・百貨店／近所の個人商店（八百屋、魚屋など）／生協等の共同購入・個人宅配／インターネット通信販売／通信販売（インターネット通販以外）
- ◇利用している情報機器：自宅のパソコン／自宅以外のパソコン／携帯電話／スマートフォン／タブレット型端末／インターネット対応型テレビ／その他の機器（ゲーム機など）

Chapter 3 健康状態・老い

- ◇自覚している症状：高血圧／高脂血症（高コレステロール）／糖尿病／痛風／心臓病／変形性関節症（ひざ等）／腰痛・椎間板ヘルニア／病院にかかっている持病がある／太りすぎの傾向がある／胃腸が弱い
- ◇自分自身でできること：電話をかける／電車・バスや自家用車を使って一人で外出する／ATMや駅の券売機を一人で利用する／新聞や本・雑誌を読む／一人で着替えをする／手すりや壁をつたわず階段を昇る／家電製品をうまく使いこなす／友人の家を訪ねる／地域の行事に参加する
- ◇介護認定の有無：要支援1／要支援2／要介護1／要介護2／要介護3／要介護4／要介護5／介護認定は受けていない
- ◇フレイル診断項目：ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか／野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか／「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか／お茶や汁物でむせることがありますか／1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか／日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか／ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか／昨年と比べて外出の回数が減っていますか／1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか／自分が活気に溢れていると思いますか／何よりも、物忘れが気になりますか

「高齢者 普段の食事調査」調査項目

Chapter 4 普段の食事

- **食事の機会〔朝食／昼食／夕食／おやつ・間食／夜食〕毎に** ① 普段食べる頻度 ② 飲食内容（主食／肉や魚のおかず／野菜のおかず／汁物／その他の食べ物／飲み物／お酒） ③ 食べる量
 - **食シーン〔自分で作った食事／家族が作った食事／ヘルパーが作った食事や宅配弁当／買って来た総菜や弁当／冷凍食品／レトルト食品／インスタント食品／外食／一人だけの食事〕毎に** 普段食べる頻度
 - **メニュー・食品・飲料毎に** ① 普段食べる頻度 ② 市販のものを食べることが多い ③ 健康に良いと思って食べている ④ もっと食べたい・頻度を増やしたい ⑤ 目新しいものを食べてみたい
- 【主食メニュー】 白飯・ご飯／チャーハン・ピラフ・焼き飯／炊き込みご飯・釜飯／おかゆ・ぞうすい・リゾット／おにぎり／寿司／カレーライス／丼もの（牛丼・天丼・カツ丼等）／そば／うどん／そうめん／ラーメン／焼きそば・焼きうどん／パスタ・スパゲッティ／ピザ／食事パン（食パン・トースト・バターロール等）／総菜パン（サンドウィッチ・カレーパン等おかずつきのパン）／菓子パン・デニッシュ類／お好み焼き・たこ焼き等／シリアル・コーンフレーク／カップめん・インスタント食品
- 【肉や魚中心のおかず】 ハンバーグ／しょうが焼き／焼き鳥・照り焼き／とんかつ／鶏のから揚げ・竜田揚げ／肉じゃが／ロールキャベツ／豚の角煮等肉の煮物／焼き肉／ステーキ／ローストビーフ・ローストポーク／餃子／シューマイ・春巻等中華点心／コロッケ／ハム・ウインナー・ベーコン／サラダチキン・蒸し鶏／刺身／煮魚／焼き魚／魚介類のフライ／魚介類の蒸し焼き・ホイル焼き等／水産練り製品（かまぼこ等）
- 【野菜やその他のおかず】 野菜の煮物／野菜炒め／野菜サラダ・ポテトサラダ等／ゆで野菜・蒸し野菜・温野菜／野菜のおひたし・和え物／揚げた野菜（ポテトフライ・素揚げ等）／漬物／天ぷら・かき揚げ／茶碗蒸し／豆腐料理／卵焼き・目玉焼き／酢の物・マリネ／すき焼き・しゃぶしゃぶ・鍋料理／シチュー／グラタン／みそ汁／すまし汁・お吸い物／スープ
- 【菓子やデザート】 チョコレート／クッキー・ビスケット・クラッカー／スナック菓子／せんべい・あられ・おかき／あめ・キャラメル・グミ／ガム／プリン・ゼリー／アイスクリーム・シャーベット／ケーキ・洋生菓子／和生菓子／くだもの／ヨーグルト／チーズ／水産物珍味（さきいか等）／栄養補助食品（ビスケットタイプ・ゼリータイプ等）
- 【飲み物やお酒】 日本茶／麦茶／ウーロン茶／コーヒー／紅茶／トマトジュース・野菜ジュース／オレンジジュース等の果汁飲料／コーラ等の炭酸飲料／スポーツドリンク・機能性飲料／牛乳／豆乳／お酢ドリンク／ノンアルコール飲料（ビール・酎ハイ風味等）／ビール（発泡酒・第三のビール含む）／缶チューハイ・缶ハイボール／日本酒／ワイン／ウイスキー／焼酎

Chapter 5 食生活の意識と背景

◇ 食事についての考え：Aに近い～Bに近い

- ・ A：好みよりも健康や体にいいものを優先する／ B：好きなもの・おいしいものを優先する
- ・ A：健康にいい食品なら多少高くてもかまわない／ B：食品は、健康にいいことよりも安いことを優先する
- ・ A：おいしい食品なら多少高くてもかまわない／ B：食品は、おいしさよりも安いことを優先する
- ・ A：たくさんの品目を少しずつ食べたい／ B：好みの一品だけをたっぷり食べたい
- ・ A：毎日変化のある・違うメニューの食事がいい／ B：いつものなじみのある食べ慣れた食事がいい
- ・ A：新しい料理や行ったことのない飲食店への関心は高い／ B：関心は低い
- ・ A：薄味が好き／ B：濃い味が好き

◇ 食生活の満足度：とても満足している～まったく満足していない

◇ 食事で健康に気づかっているか：積極的に気づかっている～気づかしていない

◇ 食事で健康に気づかう際の意識：生活習慣病の予防（高血圧・高脂血症・肥満等）／運動機能低下の予防（足腰・骨や筋肉や関節等）／認知機能低下の予防（ボケ防止等）／必要な栄養の摂取

◇ 食生活で健康を気づかう際実行していること：三食欠かさない／腹八分目・食べ過ぎない／バランスのよい食事／食品の種類を多く食べる／昔から食べられている食品を食べる／旬のものを食べる／和食中心にする／夜遅く食べない／発酵食品を食べる／野菜を多く食べる／野菜を最初に食べる／大豆など植物性たんぱく質を食べる／くだもの食べる／乳製品を食べる／海藻類を食べる／魚を食べる／肉を食べる／水を飲む・水分を摂る／特定保健用食品（トクホ）や機能性表示食品などを摂る／サプリメントを摂る

◇ 気をつけているもの：カロリー／塩分／脂肪／甘いもの／炭水化物／糖質／食品添加物／インスタント食品

◇ 食事全般の該当事項：食べるものの買い物に行くのが大変／食べるものを買う店が遠く、交通手段がない・少ない／食べるものを準備するのが大変／料理を作るのが大変／食べ切るまで何食も同じものを食べることになる／栄養不足にならないか心配／食べる量が減った／固いものが食べにくくなった／油っぽいものを避けるようになった／お茶や汁物等でむせることがある／菓子やデザートは健康より好きなものを食べる