



高齢者6090レポートシリーズ

高齢者の食卓写真調査2025年

＝「高齢者 普段の食事調査2025年」のオプション調査＝



高齢者50名の実際の食卓の様子を写真に収めた
延べ750食以上、間食を含めると900食以上を公開



Feature

高齢者の食卓写真調査2025年 レポートの特徴

01 高齢者の普段の食卓の様子を明らかにします

高齢者60～90歳を対象とした50名の連続する5日間3食(間食含む)の食卓写真を撮影、延べ750食以上の食卓写真から食事内容がわかる調査です。

02 食卓写真とともに食事日記も5日分記録・掲載

先行する大規模郵送調査「高齢者 普段の食事調査 2025年」の回答者を対象としており、食の意識や行動と実際の食卓をマッチングすることができます。

03 様々な分析軸から食生活の把握が可能

調査内では、健康状態や家族状況、経済状態、フレイルの可能性など様々な角度から高齢者の状態を確認しますので、ご関心にあった分析軸で集計データを確認することができます。

04 各対象者の栄養素分析ローデータをご提供

PFCバランスや各食事シーン別のエネルギー摂取、たんぱく質や脂質、炭水化物の摂取量等の情報が含まれた栄養素分析のローデータをご提供します。

05 「高齢者 普段の食事調査 2025年」とマッチング

先行する大規模郵送調査「高齢者 普段の食事調査 2025年」の回答者を対象としており、食の意識や行動と実際の食卓をマッチングすることができます。

レポートの 活用シーン <<<

1 商品開発担当者様
社内で企画を通す
説得材料として活用
▶ 開発プロセスを効率化！

2 営業企画担当者様
消費者ニーズの
裏付けデータとして
▶ プレゼン時の説得力UP！

3 ブランドマネージャー様
消費者ニーズと
ブランド価値の合致度確認
▶ 適切なプロモーション戦略を構築

4 調査担当者様
高い汎用性
ちょっとした確認作業で重宝
▶ コスト・労力を大幅削減！





高齢者の食卓写真調査2025年 調査項目

Survey item

調査項目

◇性別 ◇年齢 ◇日常生活における自立状況 ◇指輪っかテスト ◇食事写真 ◇食事日記



参考) 初回調査(2019年)時の実際の食事写真と食事日記

回答者プロフィール

サンプルID : 05 66歳男性 <家族同居>

プロフィール

プロフィール		
性別・年齢	66歳男性	
同居家族	配偶者	
普段一緒に食事をとる家族	配偶者	
就業状況	有職(週に4〜5日勤務)	
居住地域	郊外・田舎	
健康状態		
自立度	日常生活は自立・軽微な運動	
外出頻度	週に4〜5日程度	
自覚症状	良好	
紹介医	介護認定なし 脳神経科・内科	
フレイルチェック	認知機能	高い
	身体機能	高い
	社会性	高い
	栄養状態	高い
	生活習慣	高い
	心理状態	高い
	経済状況	高い
	家族関係	高い
	社会参加	高い
	生活満足度	高い

食べる量	
朝食	軽少なめ
昼食	普通
夕食	普通
食生活と健康	
食生活の満足度	まあ満足している
食事での健康への気付き	気をつけている
食事での健康への意識	まあ満足している
生活習慣の予防	気をつけている
食生活の満足度	まあ満足している
食事での健康への気付き	気をつけている
食事での健康への意識	まあ満足している
生活習慣の予防	気をつけている
食生活	
A	B
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている
食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている	食事は、好きで、健康や体にもいいものを食べている

食卓写真

サンプルID : 05 66歳男性 <家族同居>

食事写真

	1日目(火)	2日目(水)	3日目(木)	4日目(金)	5日目(土)
朝食					
昼食					
夕食					
間食					

食事日記

サンプルID : 05 66歳男性 <家族同居>

食事日記

日付	曜日	食事	食事内容	食事内容	食事内容
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶
7/10(火)	朝食	粥	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶	粥、味噌汁、漬物、納豆、卵、豆腐、野菜、果物、お茶

栄養素分析

サンプルID : 05 66歳男性 <家族同居>

栄養素分析





調査概要・ご案内



Overview

■調査概要

- ・調査対象：「高齢者 普段の食事調査2025年」の回答者（全国に居住する60～90歳の男女）より、調査協力の得られた方
- ・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：50サンプル予定
- ・調査期間：2025年7月末

■調査のアウトプット

- ・調査報告書：PDFデータ（10月頃完成予定）
- ・写真データ：電子データ（回答者別に整理した食卓写真）
- ・集計データ：Excelデータ

■調査購入のご案内

「高齢者の食卓写真調査2025年」 定価450,000円（税別）／MDBメンバー価格420,000円（税別）
「高齢者 普段の食事調査2025年」とのセット購入価格 定価950,000円（税別）／MDBメンバー価格920,000円（税別）
◇「高齢者 普段の食事調査2025年」 定価570,000円（税別）／MDBメンバー価格545,000円（税別）

※MDBメンバー価格の適用は、当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ります。
※本調査の成果物の著作権は、株式会社日本能率協会総合研究所が保有します。
※本調査をご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。

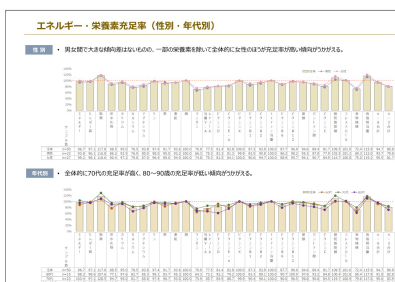
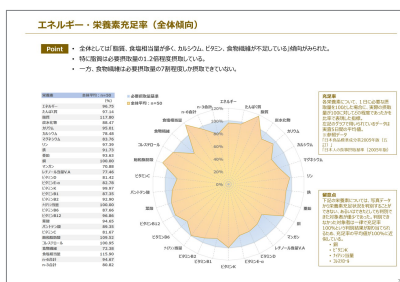
ご案内

先行する大規模郵送調査

「高齢者 普段の食事調査2025年」とのセット購入がおすすめです。

調査票が見たい・詳細説明を聞きたいなどございましたら、お気軽に下記の連絡先までお問い合わせください。

アウトプットのパッケージ例



連絡先

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：山口・荒木）
〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-22

TEL. 03-3578-7607

e-mail. info_mlmc@jmar.co.jp