

「健康的な食事」に関する調査レポート
**自炊による「健康的な食事」の意識が向上するも
 継続の難しさが課題**

～続けるポイントは身近な食品！？ 女子栄養大学 上西先生がアドバイス～

大塚食品株式会社（本社：大阪府中央区、代表取締役社長：白石耕一）は、生活様式の変化で健康をより意識するようになった昨今の状況を踏まえ、2021年3月に20～59歳の男女890人を対象とし、「健康的な食事」に関するアンケート調査を実施しました。

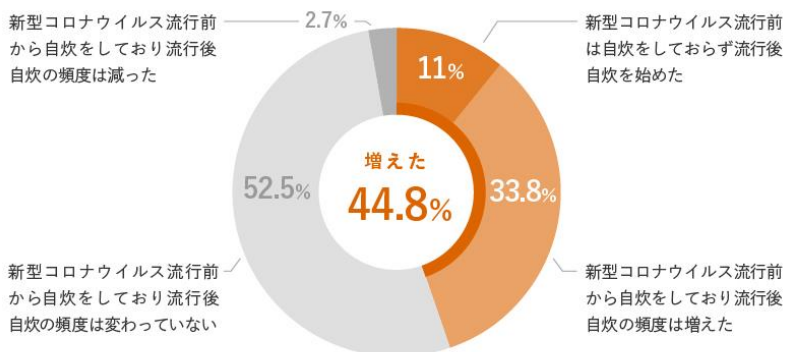
今回の調査では、“健康的な食事をしたい”と考えている人が全体の9割を超え、「健康的な食事」へのニーズの高さがうかがえました。また「健康的な食事」を実践する方法として自炊に着目してみたところ、生活様式の変化により自炊の頻度が増加していること、“自炊での食事＝健康的”との意識がある程度浸透していることが分かりました。

一方で、約半数が「健康的な食事」の続けにくさを感じていることも明らかになりました。“作れるレパートリーが少ない”“お金がかかる”“時間がかかる”などが、継続が難しい理由の上位に挙げられました。

この調査結果に対し女子栄養大学の上西一弘先生は、自炊は“調味料を多く使ってしまう”“作り過ぎてしまう”といった側面もあり、必ずしも「健康的な食事」とは言えないケースもあるとコメント。「健康的な食事」を続けるためには、栄養成分値が表記され、手に入りやすく調理の負担を軽減できる加工食品の活用が有効的で、さらに加工食品のアレンジ料理は栄養バランスを改善、レパートリーを増やせるなど、自炊での健康管理に一役買うことができるとアドバイスしています。

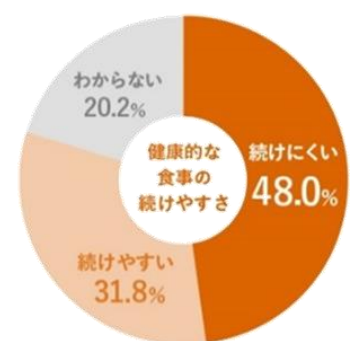
● 自炊頻度の変化

(n=890)



● 「健康的な食事」の続けやすさ

(n=890)



※買ってきたものをそのまま食べることは自炊に含まない。

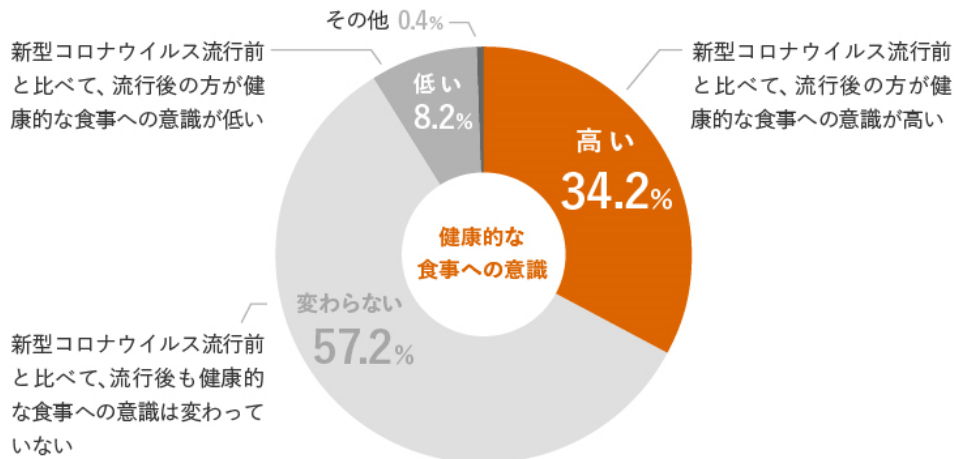
アンケート調査の詳細

1)「健康的な食事」への意識について

回答者の9割以上が「健康的な食事」をとりたいと考えており、約34%の方が、生活様式の変化で「健康的な食事」への意識が高まったと回答しました。またコロナウイルス流行前後で、4人に1人が“体重が増えた”と回答しており、「健康的な食事」の意識が高まった背景のひとつとも考えられます。

新型コロナウイルスの流行前後の健康的な食事への意識について
あてはまるものをお選びください

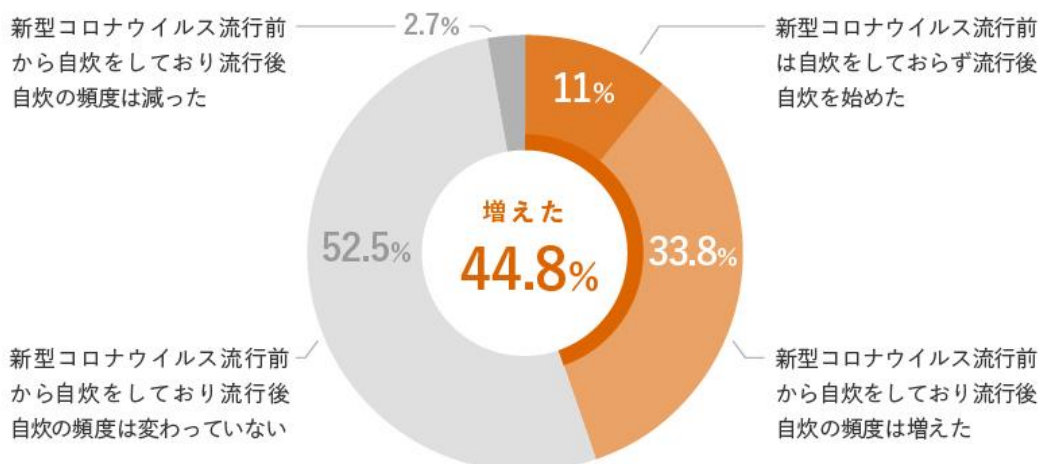
(n=890)



2)「健康的な食事」と自炊について

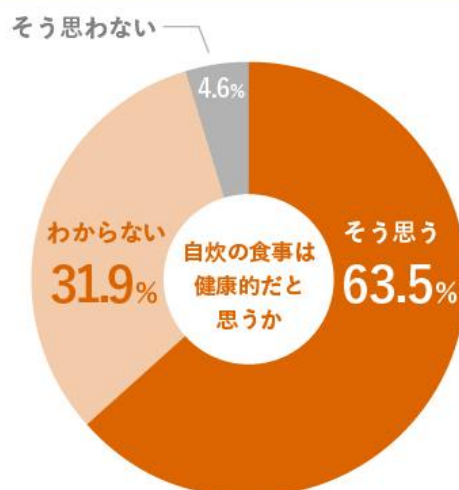
「健康的な食事」を実践する方法として、一定数の方が“なるべく自炊をしている”と回答しており、本調査では自炊に着目しました。コロナウイルス流行前後では、約45%の方が“自炊の頻度が増えた”と回答しています。また1)で「健康的な食事」への意識が高まったと回答した人のうち、約64%が“自炊での食事が健康的”だと考えていることも分かりました。

新型コロナウイルスの流行前後の自炊状況についてあてはまるものをお選びください
※買ってきたものをそのまま食べることは自炊に含まないものとします。(n=890)



自炊で作っている食事は健康的だと思いますか？

(n=304)

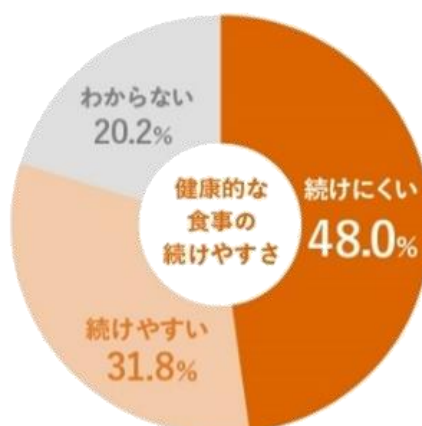


3) 「健康的な食事」の継続について

「健康的な食事」の意識が高まる一方、約半数の方がそのような食事を続けにくいと感じていることも明らかになりました。理由として“作れるレパートリーが少ない”“作るのにお金がかかる”“作るのに時間がかかる”などが挙げられました。

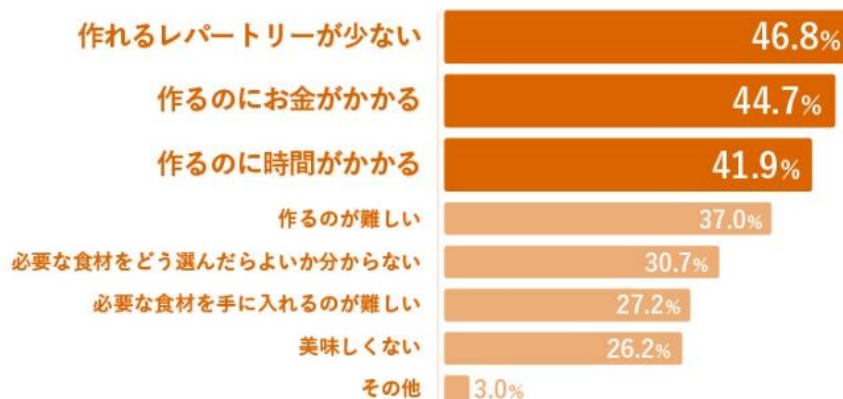
健康的な食事の続けやすさについてどう思いますか？

(n=890)



なぜ健康的な食事を続けにくいと思いますか？

(n=427)



アンケートの調査方法：インターネットによる調査（委託先：株式会社ジャストシステム）

調査期間：2021年3月4日（木）～2021年3月7日（日）、調査対象：20～59歳の男女890人

女子栄養大学 上西先生のコメント

「健康的な食事」と一口に言っても、自分で作る自炊のほか、有機食材を利用した食事、バランスの良い食事、カロリーコントロールのできる食事、低糖質食、減塩食など、いろいろな食事が考えられます。人によって「健康的な食事」のイメージは異なりますが、今回の調査では、自炊することで「健康的な食事」をとっているとの認識が一定数浸透していることが分かりました。

一方、「健康的な食事」を続けるにあたっては“作れるレパートリーが少ない”“作るのにお金がかかる”“作るのに時間がかかる”といったお悩みの声も多くあり、続けることの難しさを感じていらっしゃるようです。また自炊は“調味料を多く使ってしまう”や“作り過ぎてしまう”といった側面もあり、必ずしも自炊＝「健康的な食事」とは言えないケースも考えられます。

アンケート結果から見てきた課題や悩みを解決する手段のひとつとして、実は加工食品の活用が有効的です。加工食品はカロリーや塩分など栄養成分値の明記が義務づけられていますので、数値を目安にすれば食事コントロールの一助になります。最近加工食品も種類が増え手に入りやすく、調理の負担も軽減できることから、賢く活用することで日々の食事をより豊かにすることもできるでしょう。また加工食品のアレンジは料理をおいしく省力化、栄養バランスを改善、レパートリーをさらに増やせるなど、自炊での健康管理に一役買うことができるでしょう。

【上西 一弘(うえにし かずひろ)先生 プロフィール】

女子栄養大学栄養生理学研究室教授、管理栄養士、博士(栄養学)

1986年に徳島大学大学院栄養学研究科修士課程修了後、食品企業の研究所を経て1991年に女子栄養大学に勤務、2006年4月より現職。専門は栄養生理学。特に、ヒトを対象としたカルシウムの吸収・利用に関する研究、骨の健康と栄養、身体計測とライフスタイルをあわせた栄養評価、スポーツ選手の栄養アセスメントとそれに基づく栄養サポートなど。



おいしくカロリーコントロール『100kcal マイサイズ』～健康は、計算できる。～

『100kcal マイサイズ』は“食事にもサイズがあっていい”というコンセプトのもと開発した、レトルト食品を中心としたシリーズです。人気メニューのカレーやどんぶりの素などが、1人前100kcalとカロリーが分かりやすく、『150kcal マンナンごはん』にかけて召し上がっていただければ、1食あたり250kcalでお楽しみいただけます。マイサイズは全てレンジで簡単に調理が可能です。日々の食事でおいしく手軽に続けられるカロリーコントロールをサポートします。



マイサイズ 製品一例

ブランドサイト: <https://www.mysizenews.jp/>