

# —「食によるウェルビーイング」の実現のために— 食と健康の意識調査レポート

2024年5月



一般社団法人

日本最適化栄養食協会

## 調査概要①

項目	
調査名	食と健康の意識調査レポート
調査エリア	全国
調査対象	3,000名 ・20代男女／30代男女／40代男女／50代男女／60代男女 各セル300名
調査実施時期	2024年年1月24日～2月10日
調査手法	インターネット調査

※本調査は小数点以下第一位を四捨五入して集計しているため、結果によっては内訳が100にならない場合があります。

## 調査概要②

### < 設問 >

種類	NO	質問事項
属性・意識	1	ご自分の体格・体型で、それぞれ該当するものをお選びください。
	2	普段の仕事の仕方として、最も近いものをお選びください。
	3	職種の区分として、最も近いものをお選びください。
	4	あなたが健康を意識するにあたり重要と考えていることを、それぞれ順位をつけてください。
	5	健康診断で生活習慣病関連のリスクを指摘されたことがありますか？
	6	普段の運動の頻度として、最も近いものをお選びください。
	7	普段の睡眠の状況として、最も近いものをお選びください。
	8	あなたが食事をする際に一番幸せを感じるものは何ですか？
	9	あなたは、日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？ ※過去 7 日間を振り返ってください。
	10	あなたが食べたものは、概ね健康的なものだと思いますか？ ※過去 7 日間を振り返ってください。
	11	あなたの日々の食事は、豊富な選択肢から選べるものでしたか？ ※過去 7 日間を振り返ってください。
	12	ご家庭において、料理、食事の支度はどなたが行いますか？
種類	NO	質問事項
栄養・健康	13	普段の食事について、それぞれ該当するものをお選びください。
	14	家で食事をする環境について、該当するものをお選びください。
	15	次のもので気を付けているものは何ですか？当てはまるものを全てお選びください。
	16	ご自分の普段の食事で、栄養バランスの整った食事をとれていると思いますか
	17	次に挙げる健康を志向する食品で、それぞれ該当するものをお選びください。
	18	食事に求めるもの上位 3 つにチェックしてください
	19	栄養に関する認証マークが付いた商品を探して購入したことがありますか？
	20	普段あなたが食べている食事や食材が、美味しさそのままに栄養バランスが良いものになったとしたら、どのくらい金額が上がっても許容しますか？
種類	NO	質問事項
最適化栄養食・協会	21	「最適化栄養食」について、どこまでご存知か、あてはまるものをお選びください。
	22	(前問で「知らなかった」以外の方のみ)「最適化栄養食」を知ったきっかけ、情報媒体をお選びください。
	23	「最適化栄養食」とは、以下のとおりです。お感じになったものに一番近いものをお選びください。
	24	「最適化栄養食」を、どういうときに利用してみたいですか？あてはまるものをすべてお選びください。
	25	あなたが思う「最適化栄養食」のイメージ、懸念事項をお教えてください。

- 健康を意識するにあたり、一番重視しているのは「**食事**」44%と最も多かった。
- 健康診断で生活習慣病関連のリスクについて「**指摘された**」が37%、「**特に指摘されたことはない**」が63% となった。
- 普段の運動の頻度として、**ほぼ半数**の人が**全く運動していない**ことが分かった。  
\*ここでの運動とは、ご自分で運動（健康や楽しみのために体を動かしている）と意識しているものを想定して回答。
- 普段の睡眠の状況として、「**普通**」が42%、普通以外の回答として、眠りは「やや浅め、浅め」の割合が高いことが分かった。
- 食事をする際に一番幸せを感じるものは、「**美味しいものを食べているとき**」が49%という結果となった。
- 普段の食事について、自宅で調理を「**ほぼ毎日する**」が55%と最も多く、一方で「**自宅で調理しない**」と回答した割合が11%いることが分かった。

## 結果サマリー②

●食に関して気を付けているものは「**栄養バランス**」と回答した人が**27%**、続いて「**カロリー**」「**たんぱく質**」と回答した人が**12%**と並んだ結果となった。

●ご自分の普段の食事で栄養バランスの整った食事が「**概ねとれている**」と回答した人が**41%**という結果となっている。

●次に挙げる健康を志向した食品で、それぞれ該当するものをお選びください、という問いについての回答が下記となった。  
「最適化栄養食」は2023年7月からの活動であるが、喫食経験、認知に加え、興味をもっている人も顕在化してきた。

	特定保健用食品 (トクホ)	機能性表示食品	栄養機能食品	完全栄養食	ロカボ	スマートミール	最適化栄養食
たまに食べる	10%	10%	9%	4%	4%	2%	2%
よく食べている	4%	3%	2%	1%	2%	1%	1%
食べたことはある	25%	26%	25%	14%	13%	6%	6%
知っていて食べたことはないが 興味はある	15%	15%	15%	21%	14%	12%	11%
知っていて食べたことはないが 興味もない	33%	30%	28%	31%	27%	23%	21%
知らなかった	13%	16%	22%	29%	40%	56%	59%

●食事に求めるもので最も重視するものは「**味**」と回答した人が**54%**、続いて「**価格**」と回答した人が**21%**、  
「**栄養バランス**」と回答した人は**14%**という結果となった。

●栄養に関する認証マークが付いた商品を探して「**購入したことはある**」と回答した人が**49%**という結果となった。

- 普段あなたが食べている食事や食材が、美味しさそのままに栄養バランスが良いものになったとしたら、**「金額があがってもよい」**と回答した人の合計が**55%となり**  
約半数は普段の食事で栄養バランスを重視していると考えられる結果となった。

- 「最適化栄養食」について**「認証マークを見たことがある」**と回答した人が**16%、**  
**「一度だけ食べたことがある」「複数回食べたことがある」**と回答した人の合計が**5%**という結果となった。

- 「最適化栄養食」を知ったきっかけは、**「店頭・売場」**と回答した人が**21%**と最も多く、次に**「TVCM」**と回答した人が**14%、**  
**「TVの番組やニュース」**と回答した人が**13%**という結果がみられた。

- 「最適化栄養食」について感じたこととして、**「とても良いと思う」「まあ良いと思う」**と回答した人の合計が**55%**と  
半数を超える結果となった。

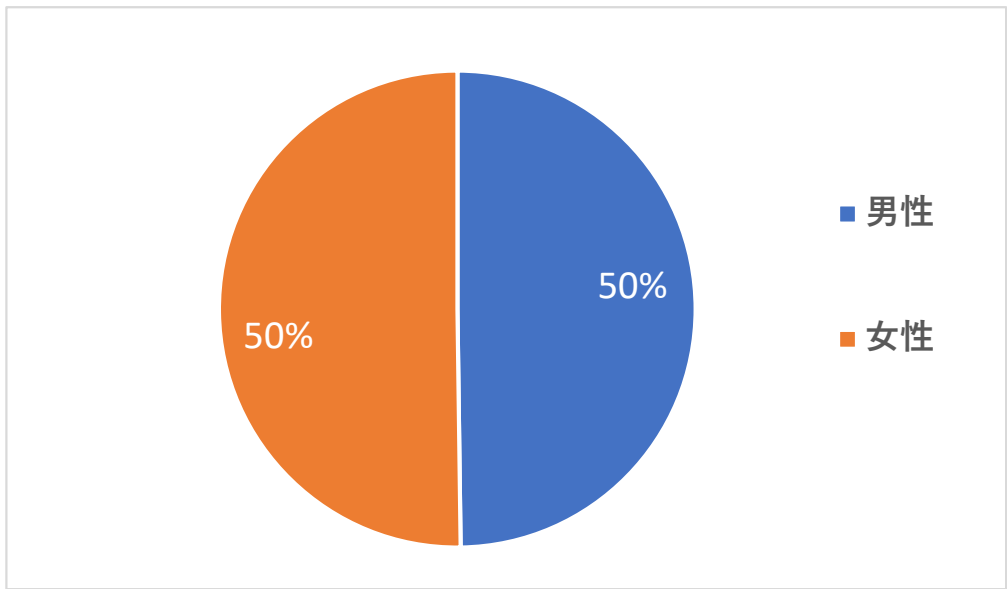
- 「最適化栄養食」を利用してみたいシーンとして、特別な食事としてではなく**「普段の食事に取り入れたい」**と回答した人が最も  
多く、日常生活に活用したいという意識を見てとることができた。

- 「最適化栄養食」について、コンセプトやマークを提示しながら感じたことを回答して頂いたところ、  
**「とても良いと思う」「まあ良いと思う」**と回答した人の合計が**55%**と半数を超える結果となった。

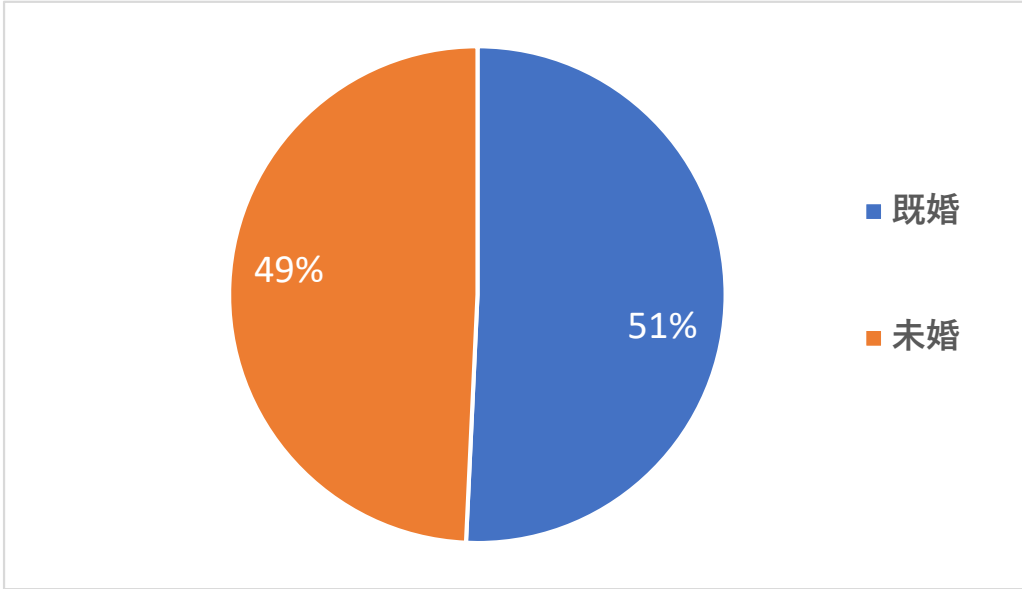
【回答者属性】

N=3000

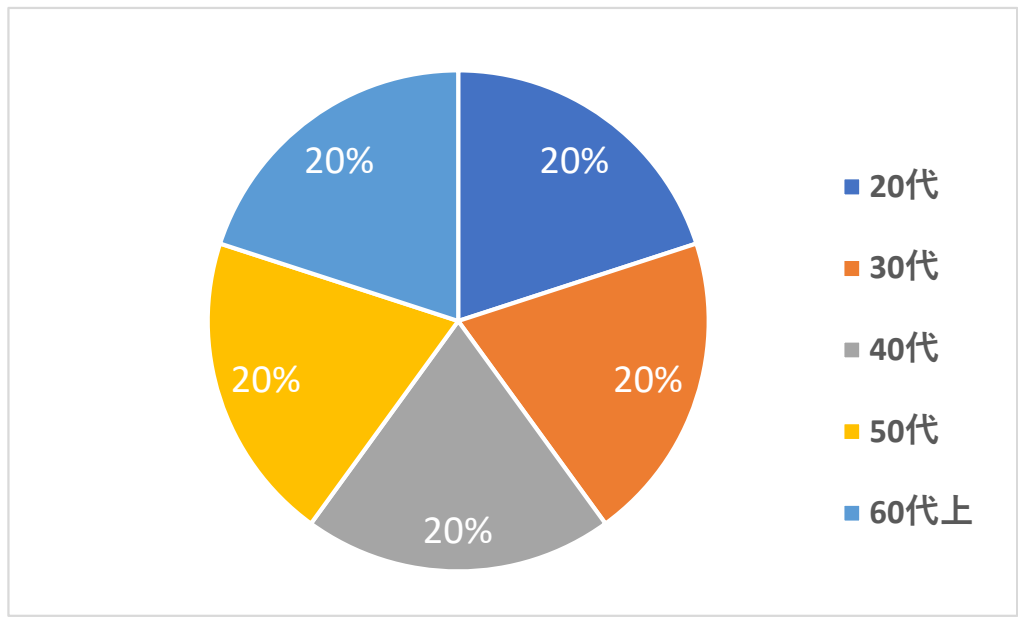
■性別



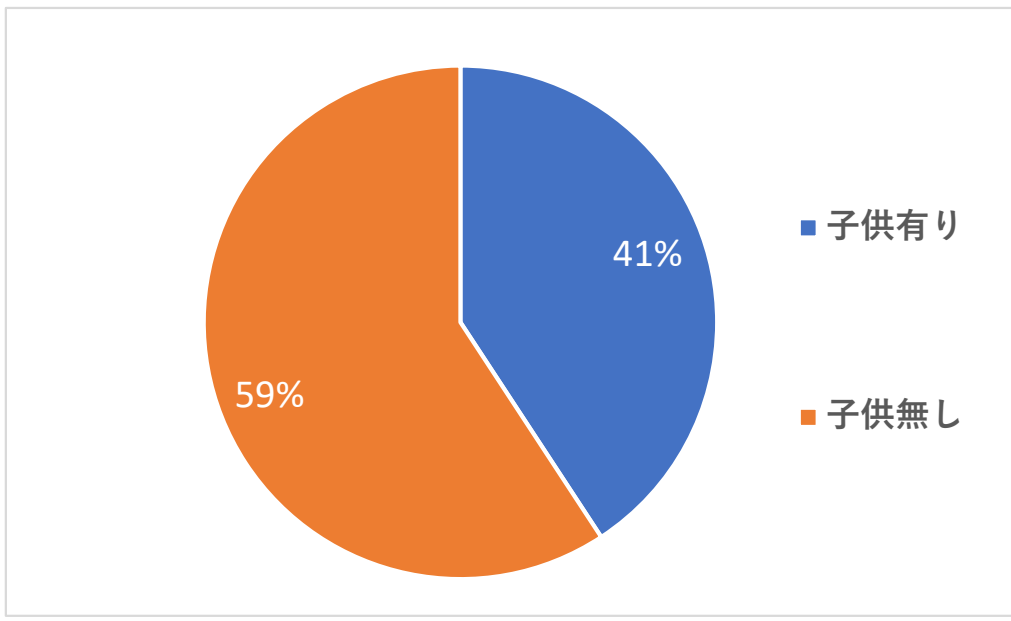
■結婚



■年代



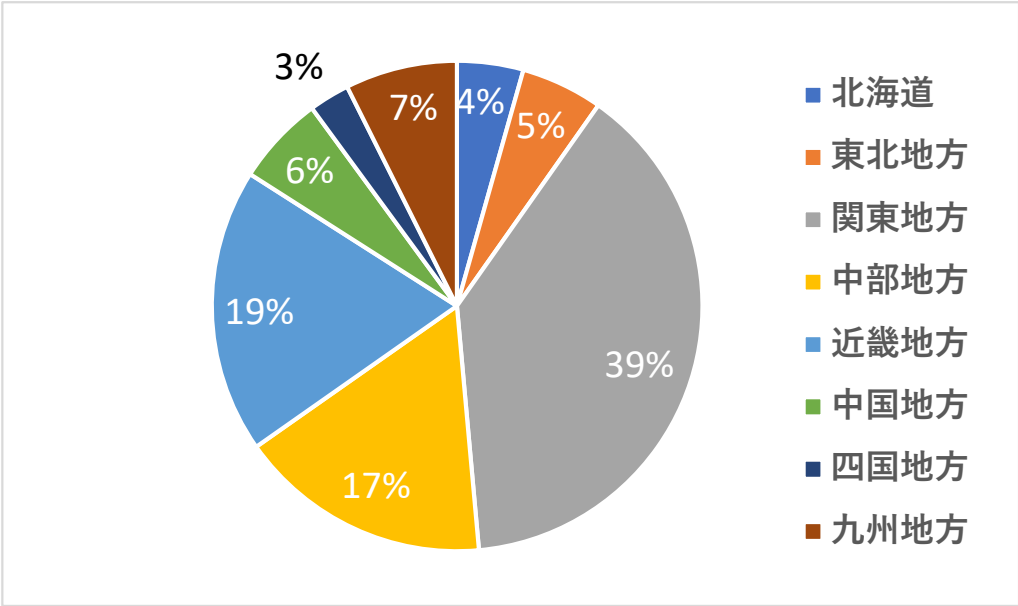
■子供有無



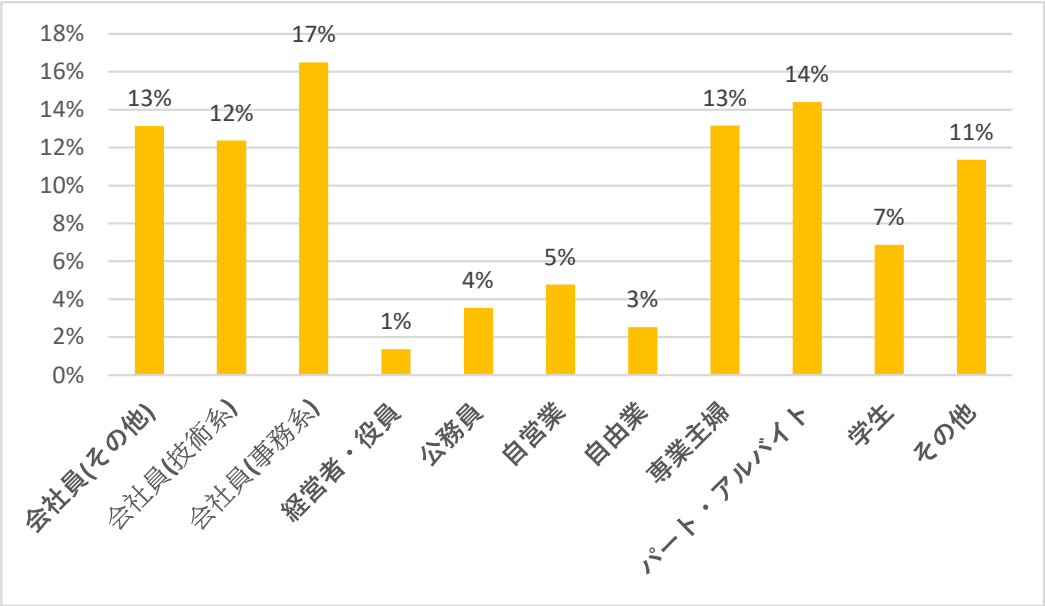
【回答者属性】

N=3000

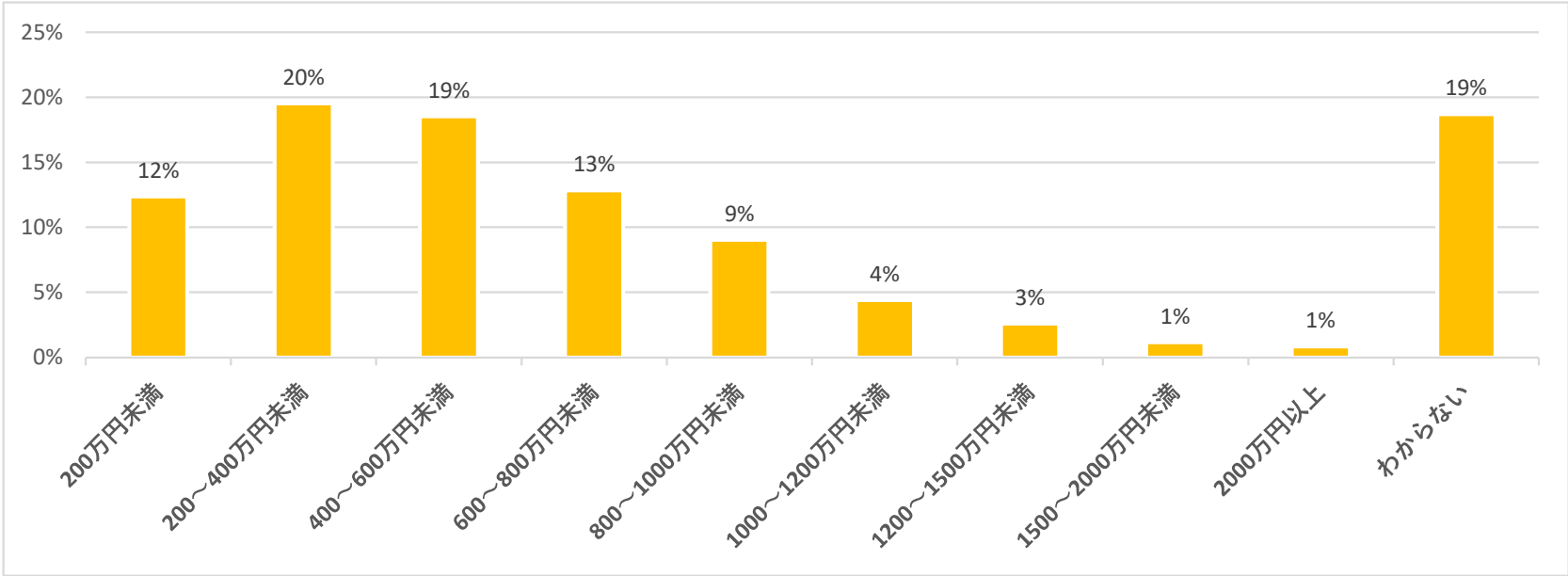
■ 地域



■ 仕事



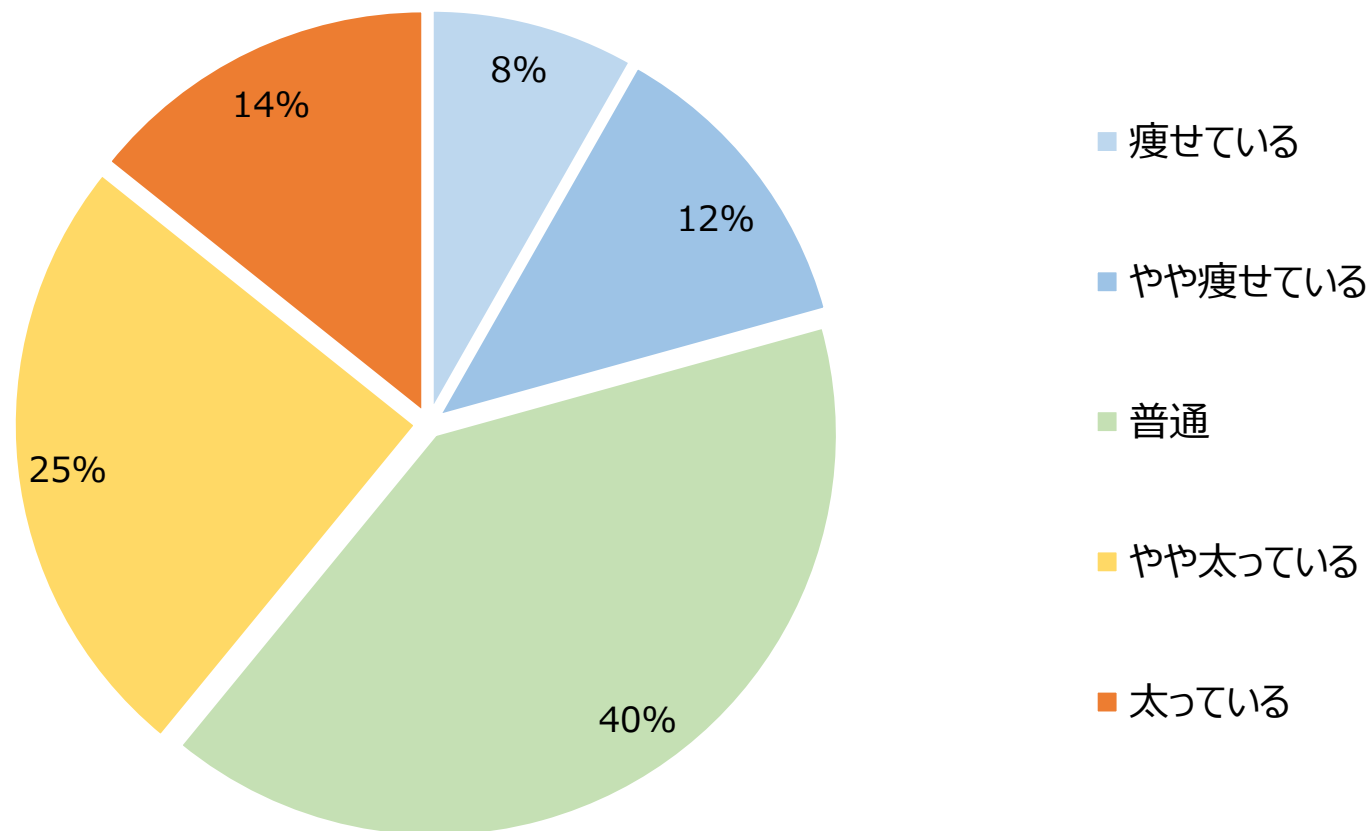
■ 年収





**【Q1】ご自分の体格・体型で、それぞれ該当するものをお選びください。**

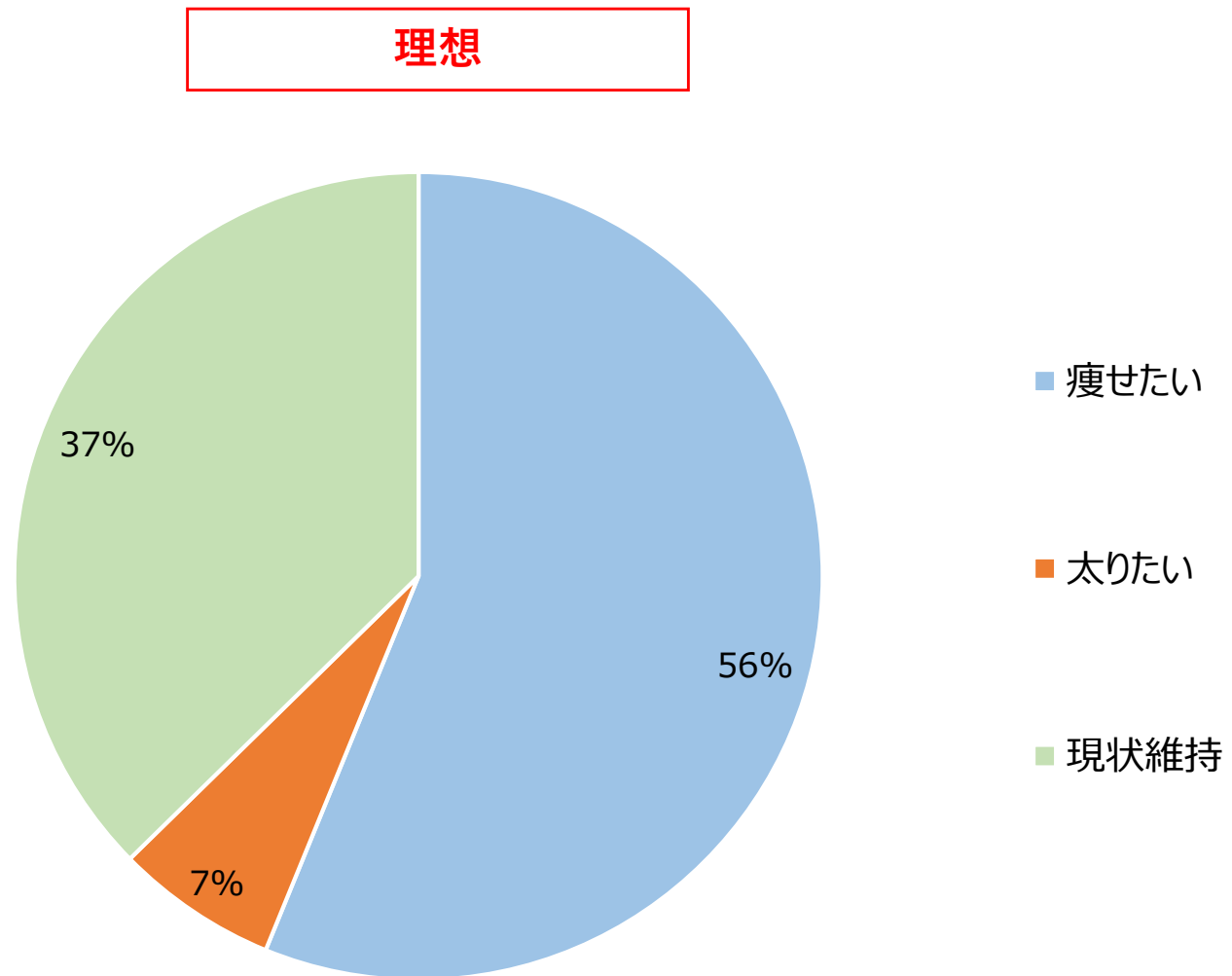
現在



N=3000

**「痩せている・やや痩せている」と回答した人が20%、「やや太っている」「太っている」と回答した人が39%、  
「普通」と回答した人が40%という結果となった。**

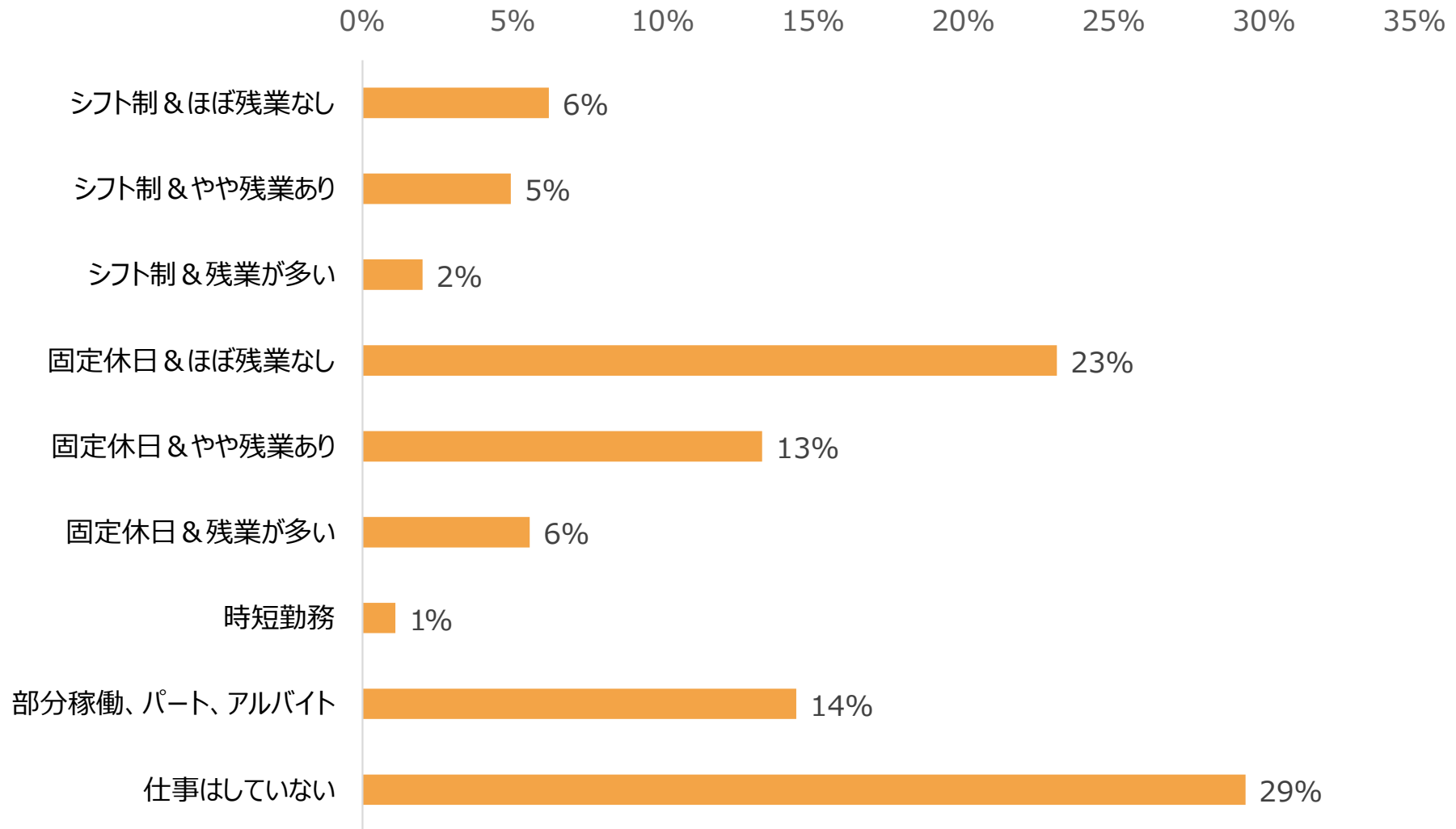
**【Q 1】ご自分の体格・体型で、それぞれ該当するものをお選びください。**



N=3000

理想として今よりも「**痩せたい**」と回答した人は**56%、半数以上**いることが分かった。

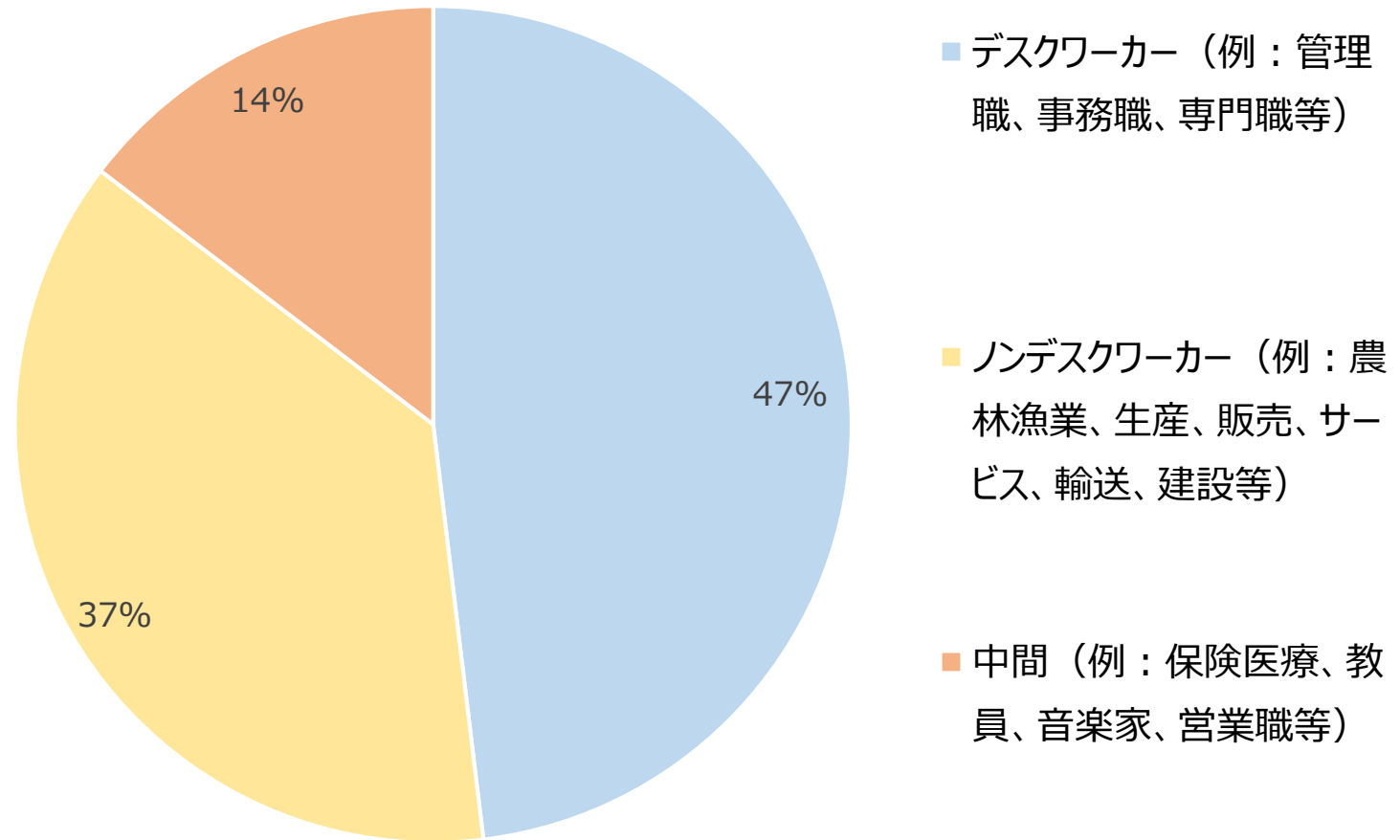
## 【Q2】普段の仕事の仕方として、最も近いものをお選びください。



N=3000

**「シフト制」と回答した人13%、「固定休日」と回答した人が42%、「仕事はしていない・時短勤務・部分稼働、パート、アルバイト」と回答した人が44%という結果となった。**

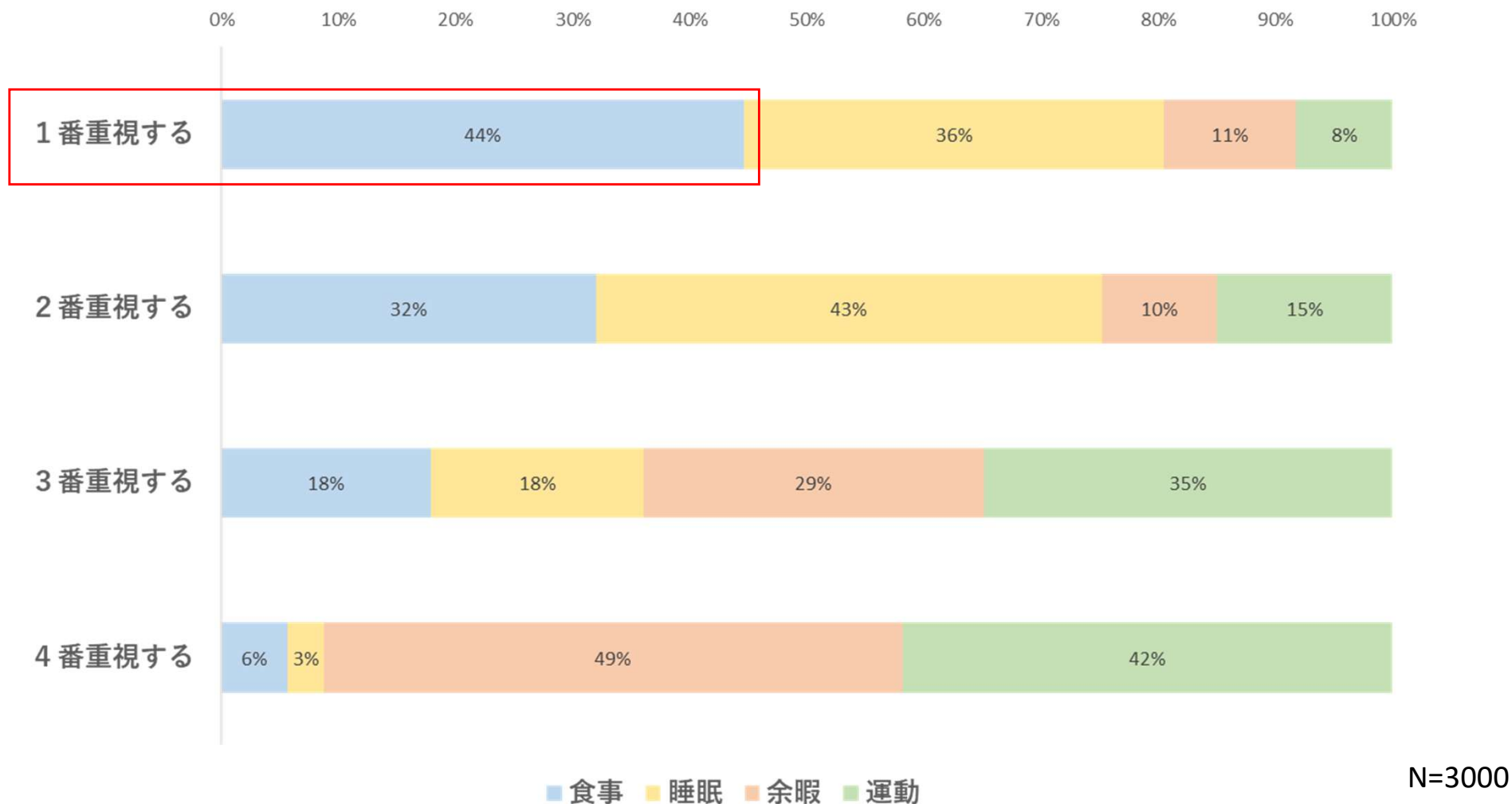
**【Q3】職種の区分として、最も近いものをお選びください。**



N=2891

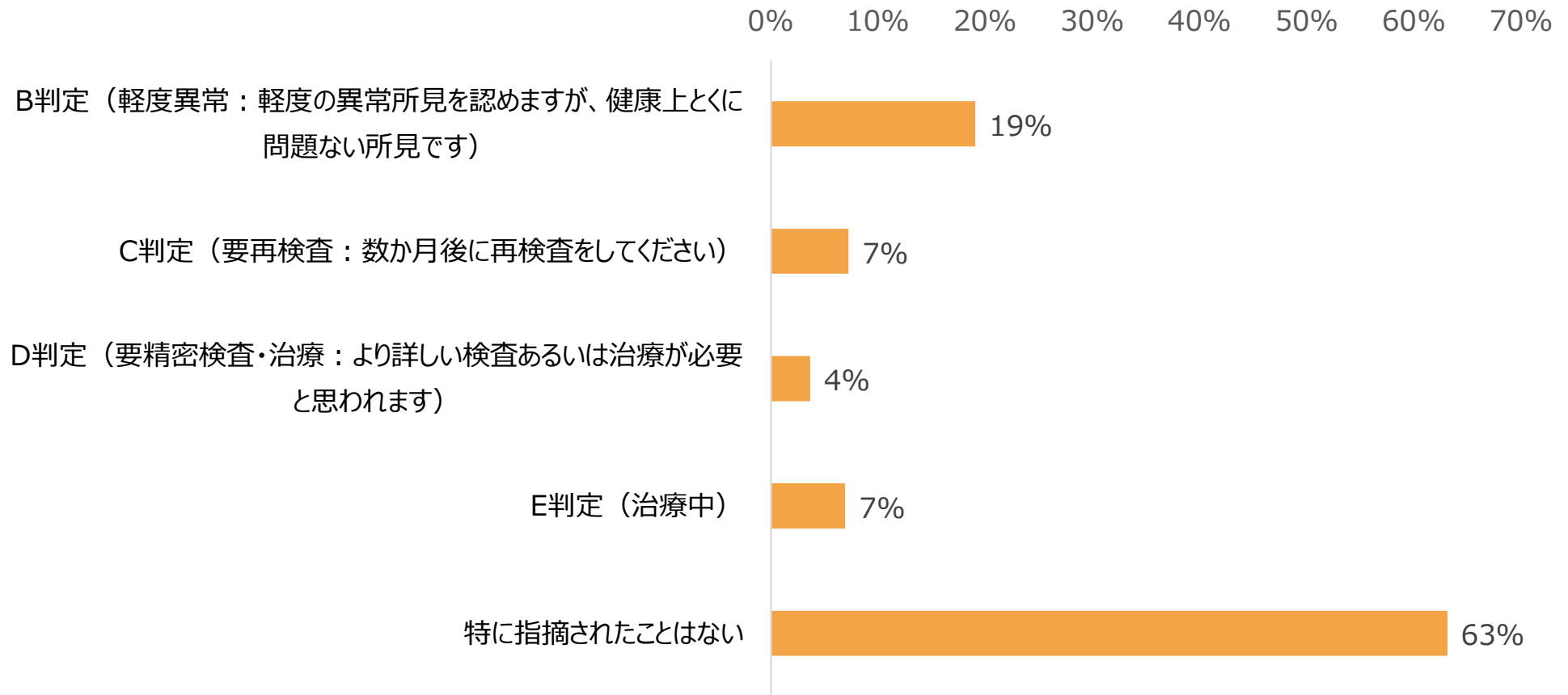
**「デスクワーカー」と回答した人47%、「ノンデスクワーカー」と回答した人が37%、  
「中間」と回答した人が14%という結果となった。**

**【Q4】あなたが健康を意識するにあたり重要と考えていることを、それぞれ順位をつけてください。**



重要視する度合いを一覧で並べてみると、健康を意識するにあたり、約半数の人が「食事」を1番重要視していると考えていることが分かる。

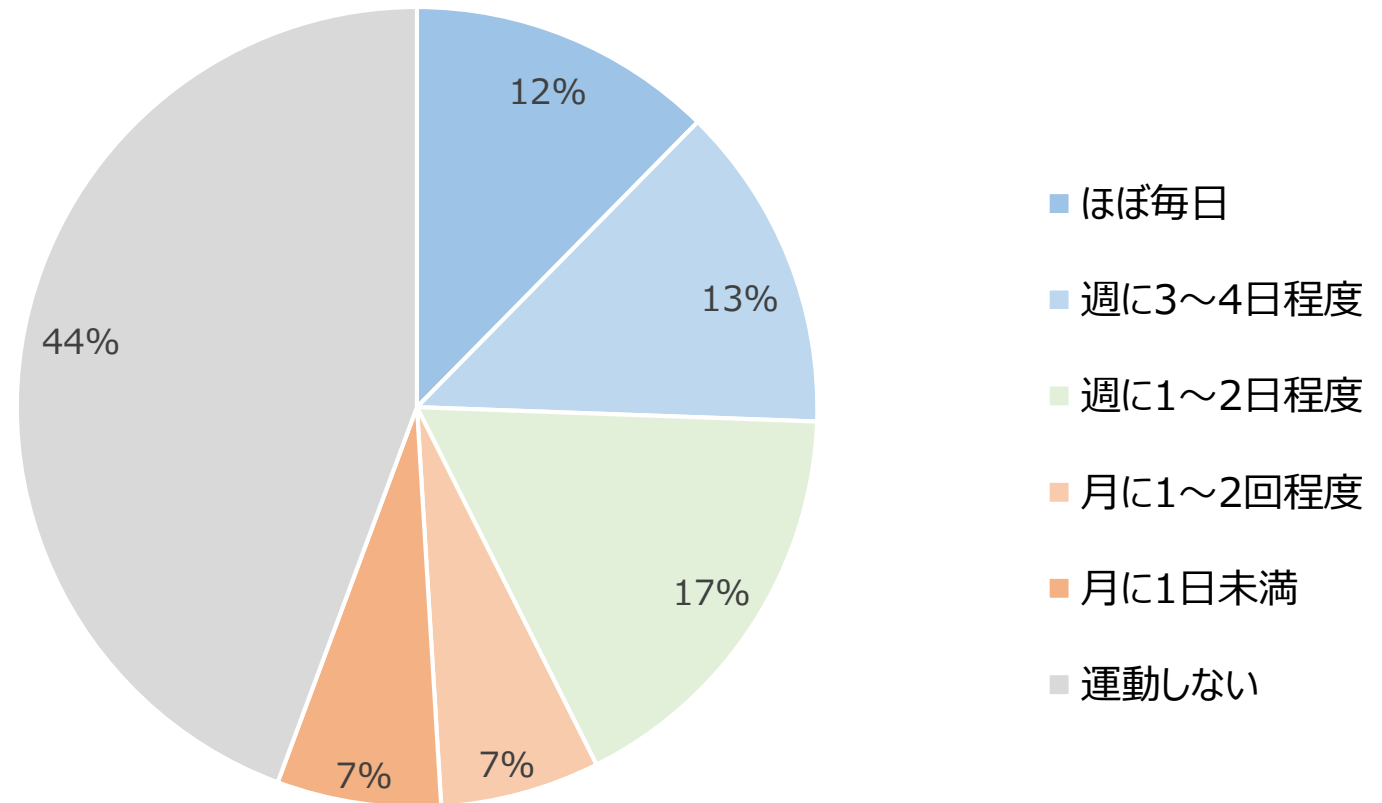
## 【Q5】健康診断で生活習慣病関連のリスクを指摘されたことがありますか？



N=3000

**「B～E判定（指摘されたことがある）」と回答した人が37%、  
対して「特に指摘されたことはない」と回答した人が63%という結果となった。**

**【Q6】 普段の運動の頻度として、最も近いものをお選びください。**

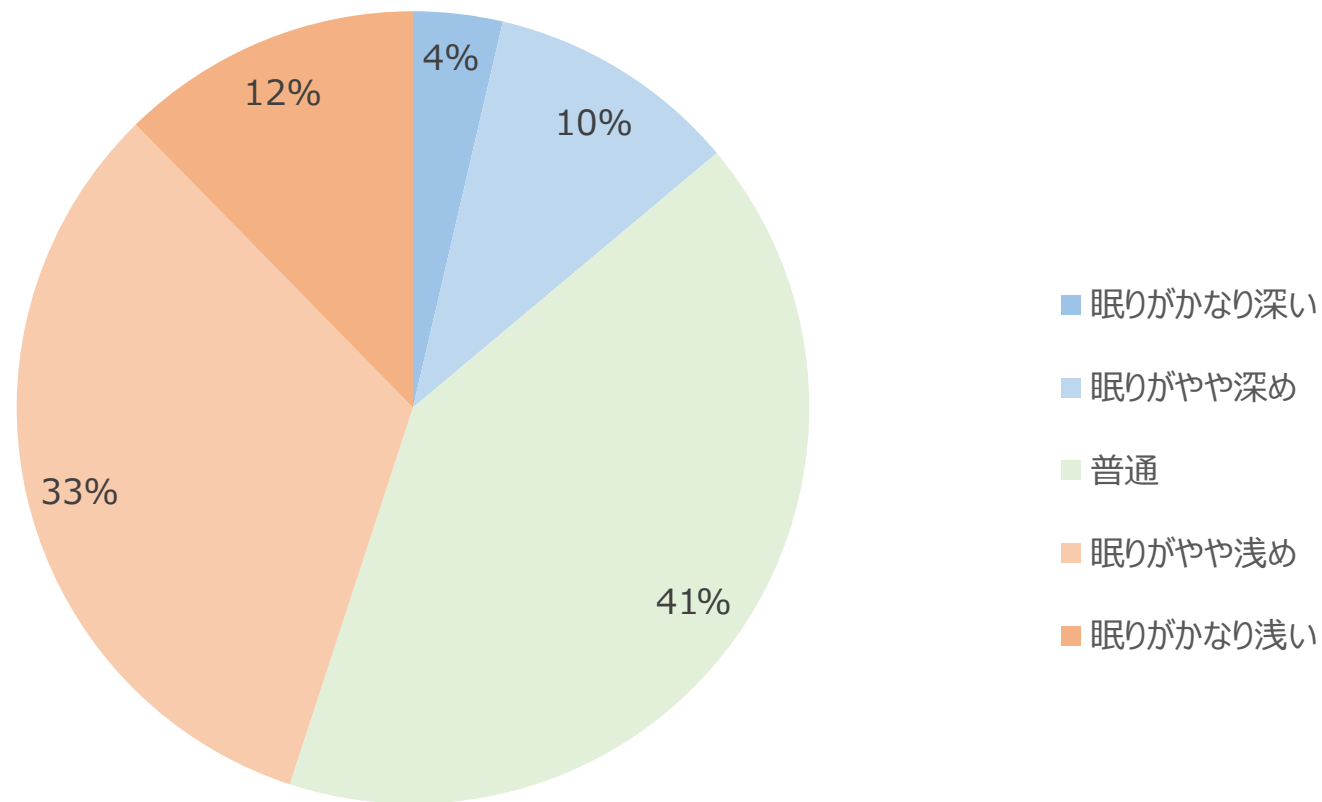


※ここでの運動とは、  
「健康や楽しみのために体を動かしていると意識しているもの」を想定してご回答頂きました。

N=3000

**「ほぼ毎日運動する」と回答した人が12%、対して「運動しない」と回答した人が44%という結果となった。  
ほぼ半数の人が全く運動していないことが分かった。**

**【Q7】普段の睡眠の状況として、最も近いものをお選びください。**

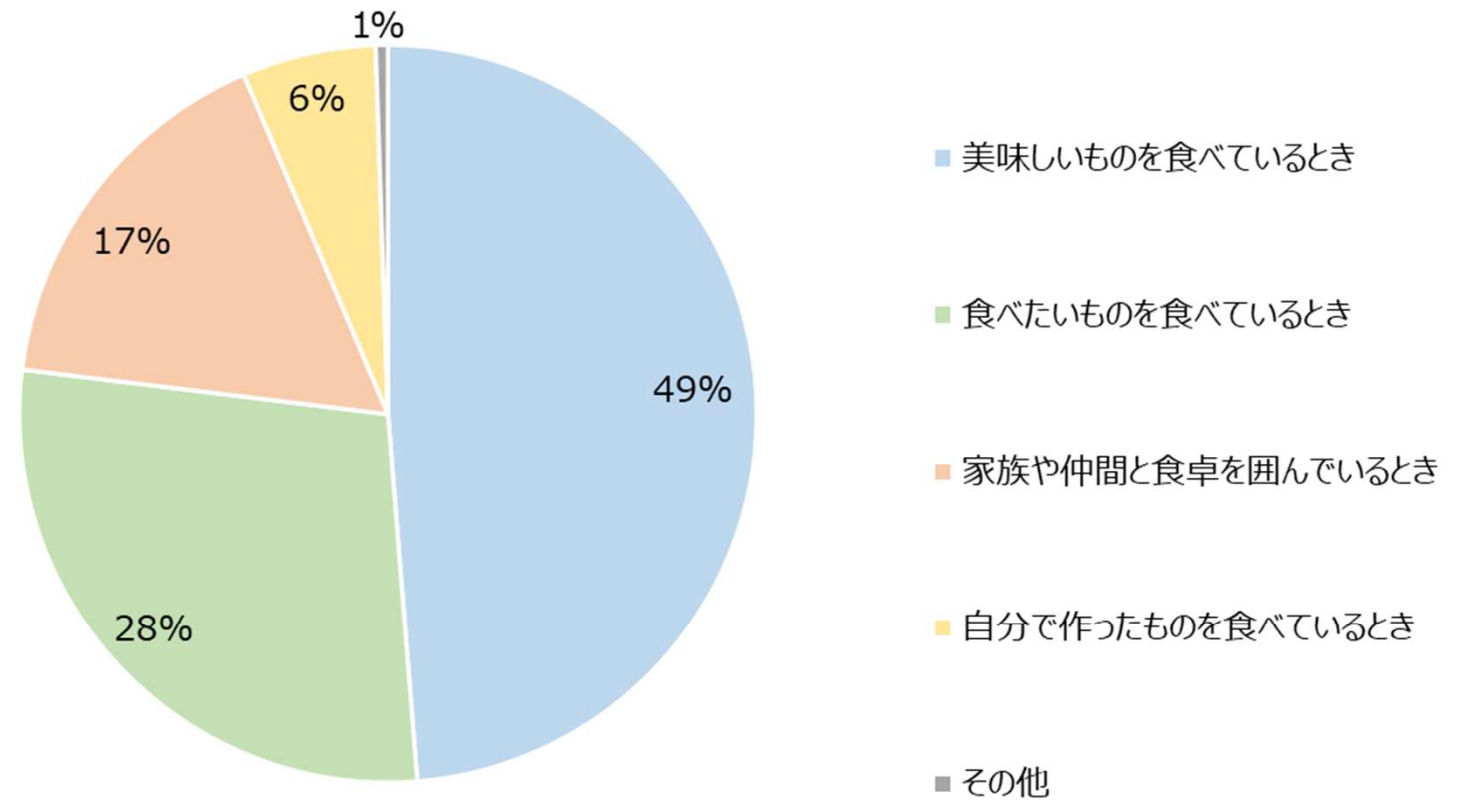


N=3000

**「眠りがやや浅め」「眠りがかなり浅め」と回答した人が合計**45%**となっており  
約半数近い人が眠りが浅いと感じていることが分かった。**



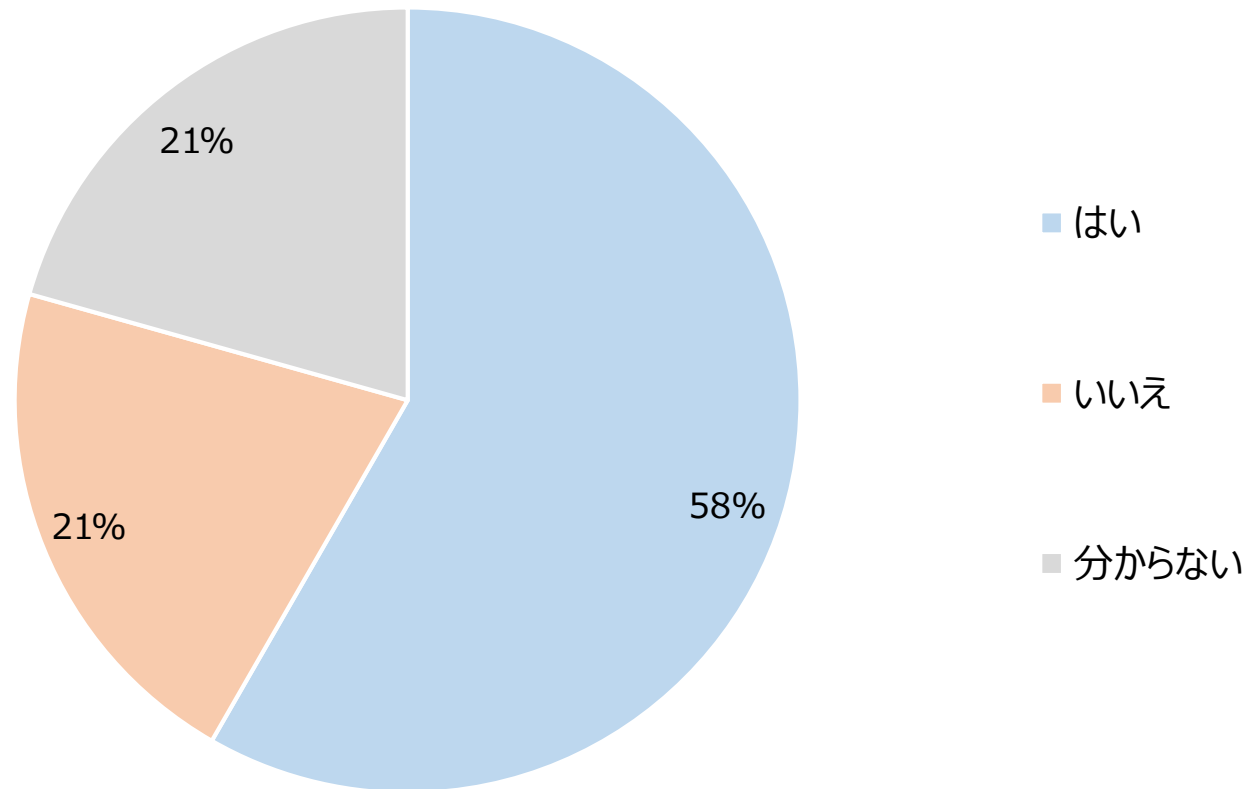
## 【Q8】あなたが食事をする際に一番幸せを感じるものは何ですか？



N=3000

**「美味しいものを食べているとき」と回答した人が49%と、最も多い結果となった。**

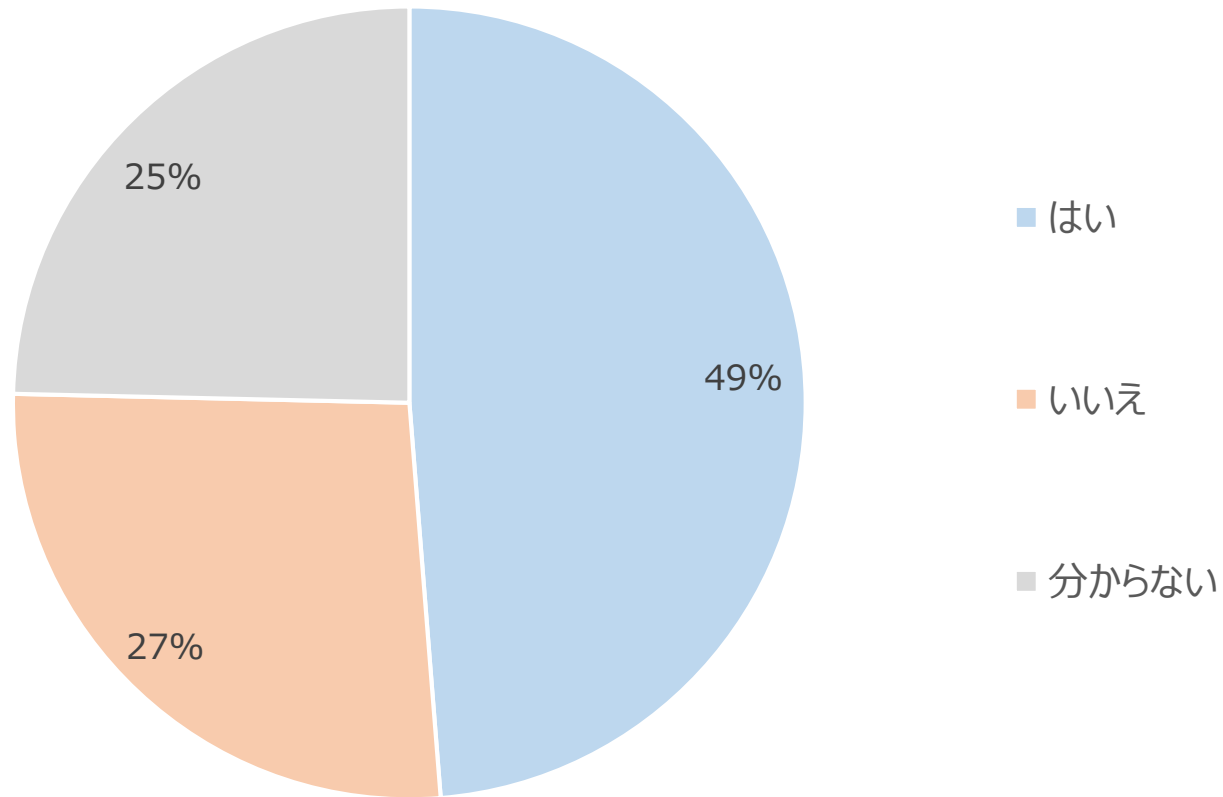
**【Q9】あなたは、日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？**  
**※過去7日間を振り返ってください。**



N=3000

**「はい」と回答した人が58%、「いいえ」と回答した人が21%、「わからない」と回答した人が21%、  
という結果となった。**

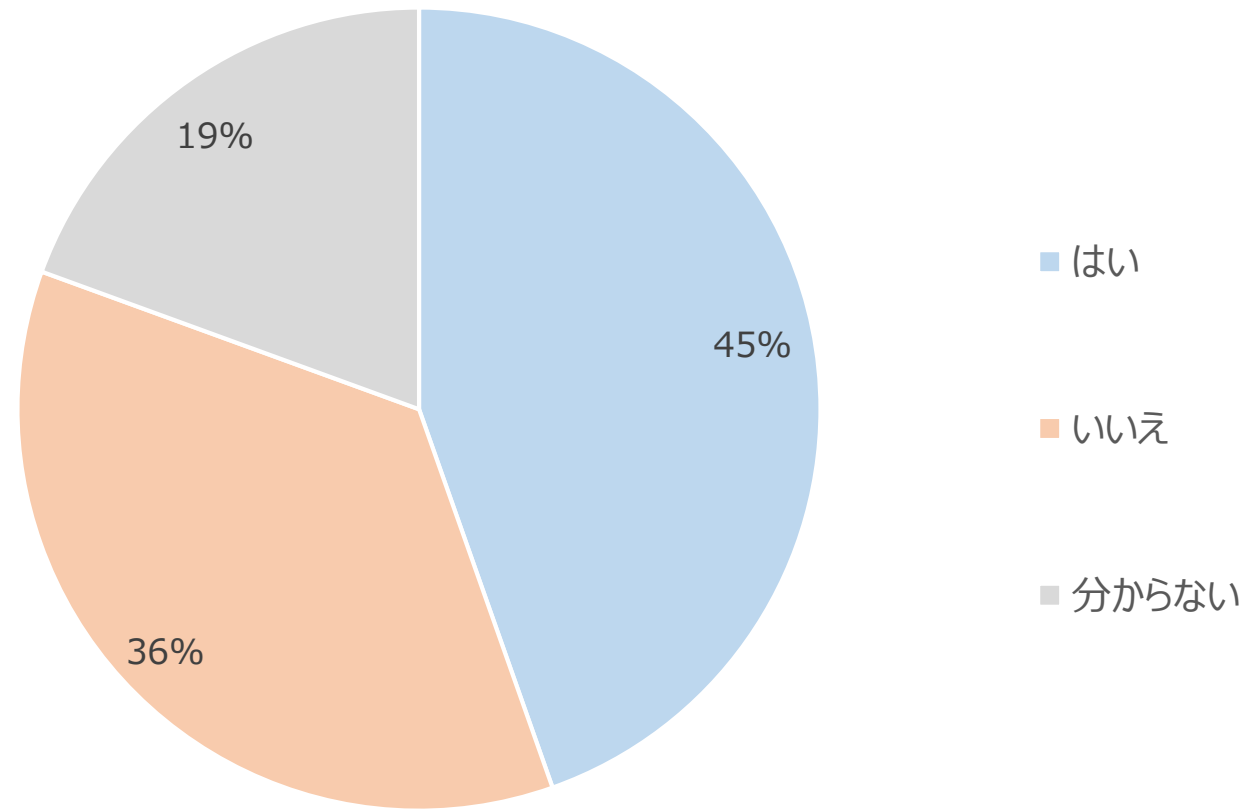
**【Q 1 0】あなたが食べたものは、概ね健康的なものだと思いますか？**  
**※過去 7 日間を振り返ってください。**



N=3000

**「はい」と回答した人が49%、「いいえ」と回答した人が27%、「わからない」と回答した人が25%、  
という結果となった。**

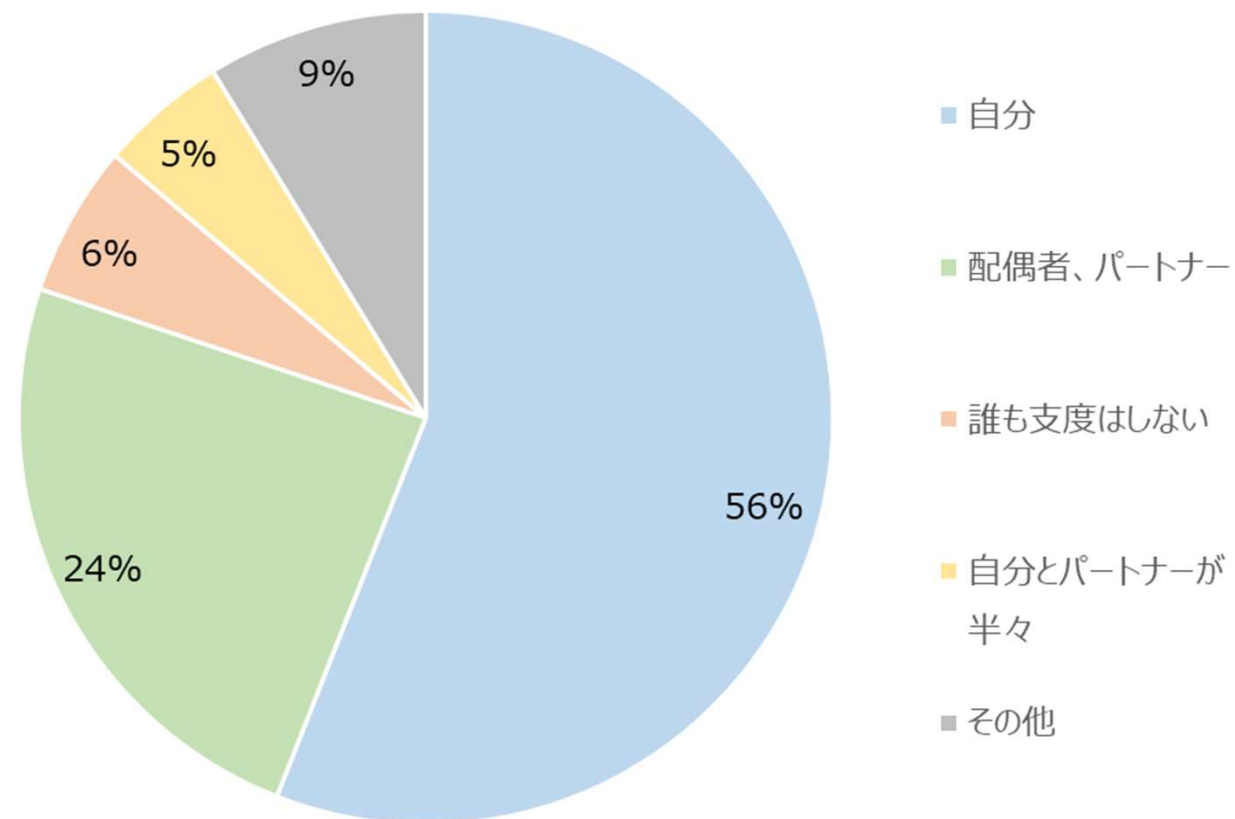
**【Q 1 1】あなたの日々の食事は、豊富な選択肢から選べるものでしたか？**  
**※過去 7 日間を振り返ってください。**



N=3000

**「はい」と回答した人が45%、「いいえ」と回答した人が36%、「わからない」と回答した人が19%、  
という結果となった。**

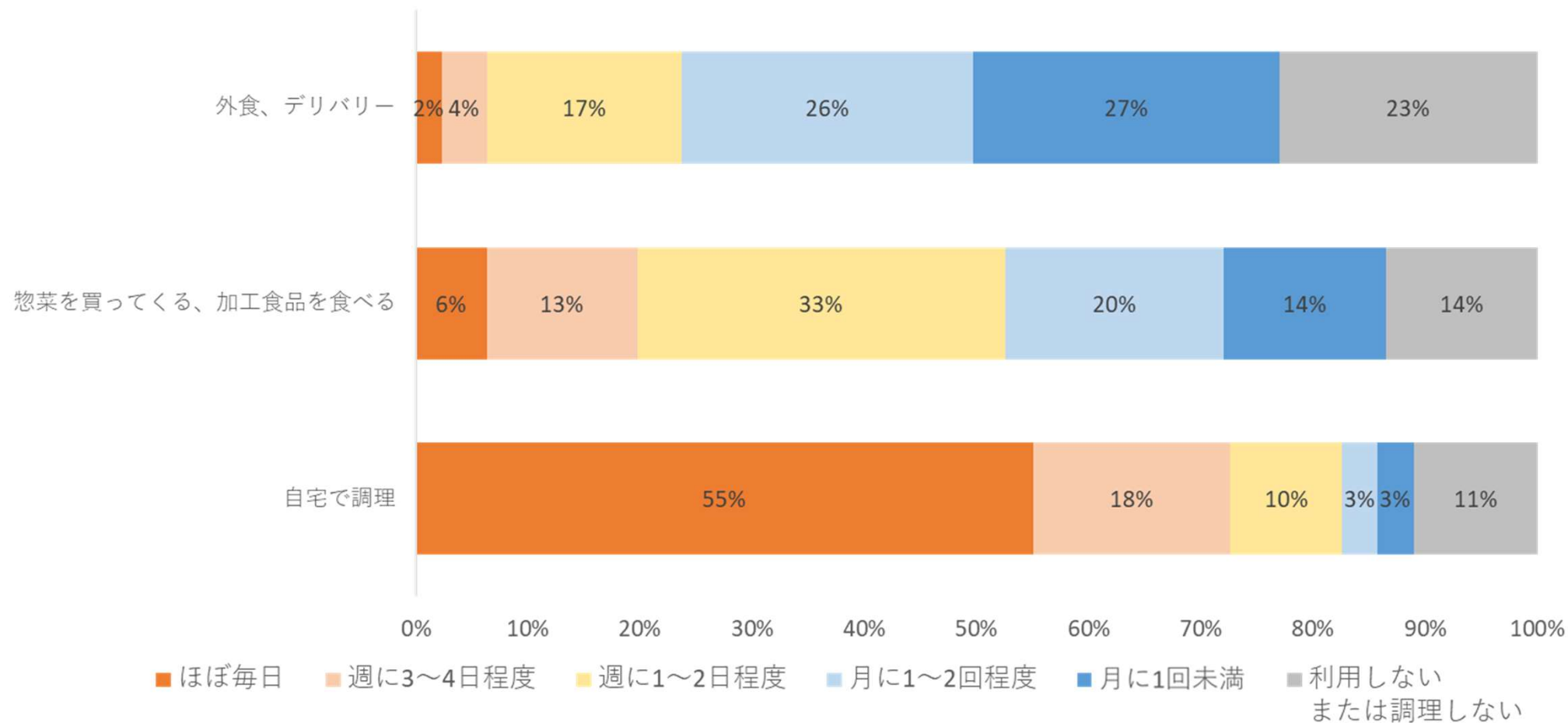
## 【Q 1 2】ご家庭において、料理、食事の支度はどなたが行うことが多いですか？



N=3000

**「自分」と回答した人が56%、「配偶者・パートナー」と回答した人が24%、一方で「誰も支度はしない」と回答した人が6%いることが分かった。**

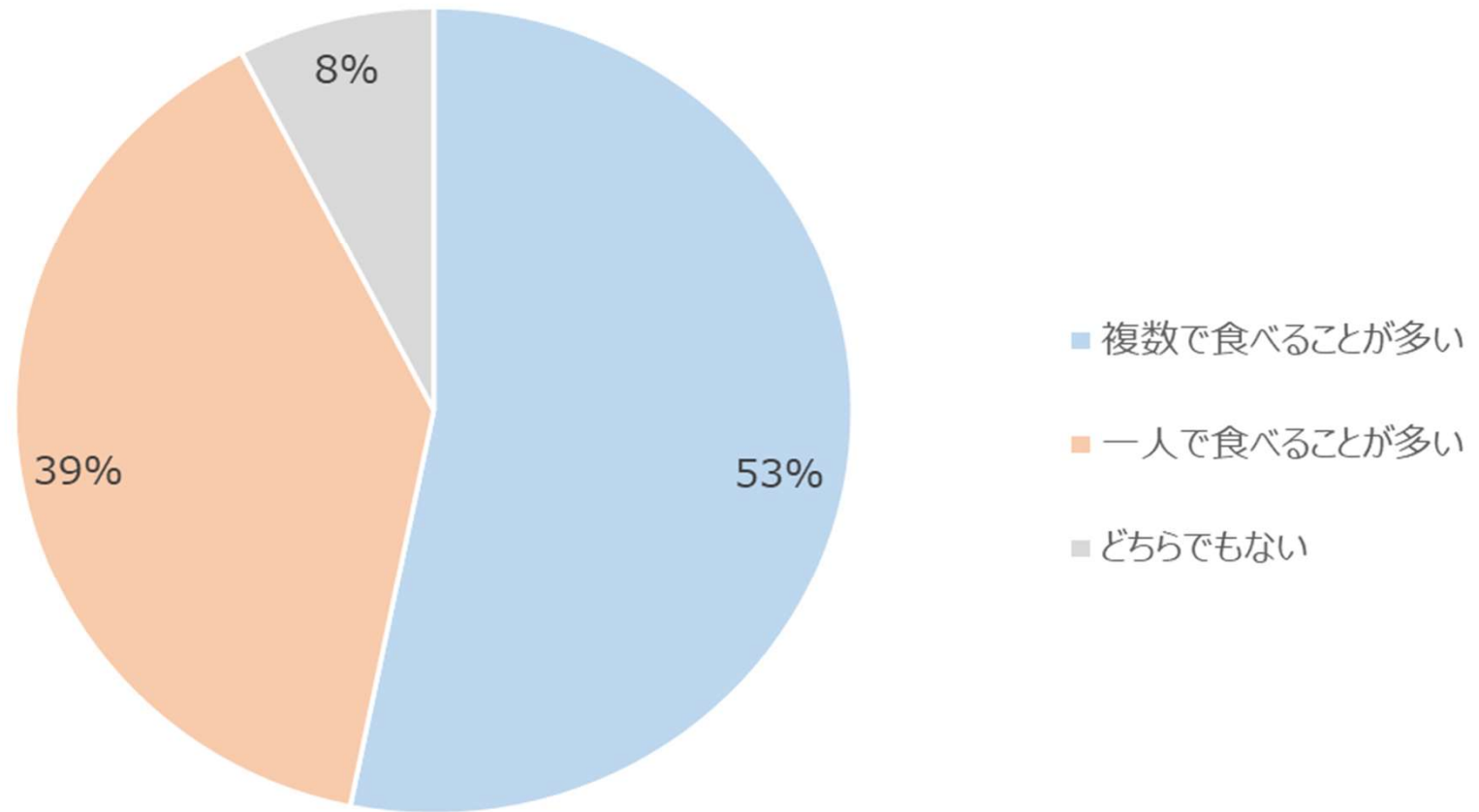
### 【Q 1 3】普段の食事について、それぞれ該当するものをお選びください。



N=3000

**「自宅で調理」する方において、「ほぼ毎日」と回答した割合が半数を超えている。**

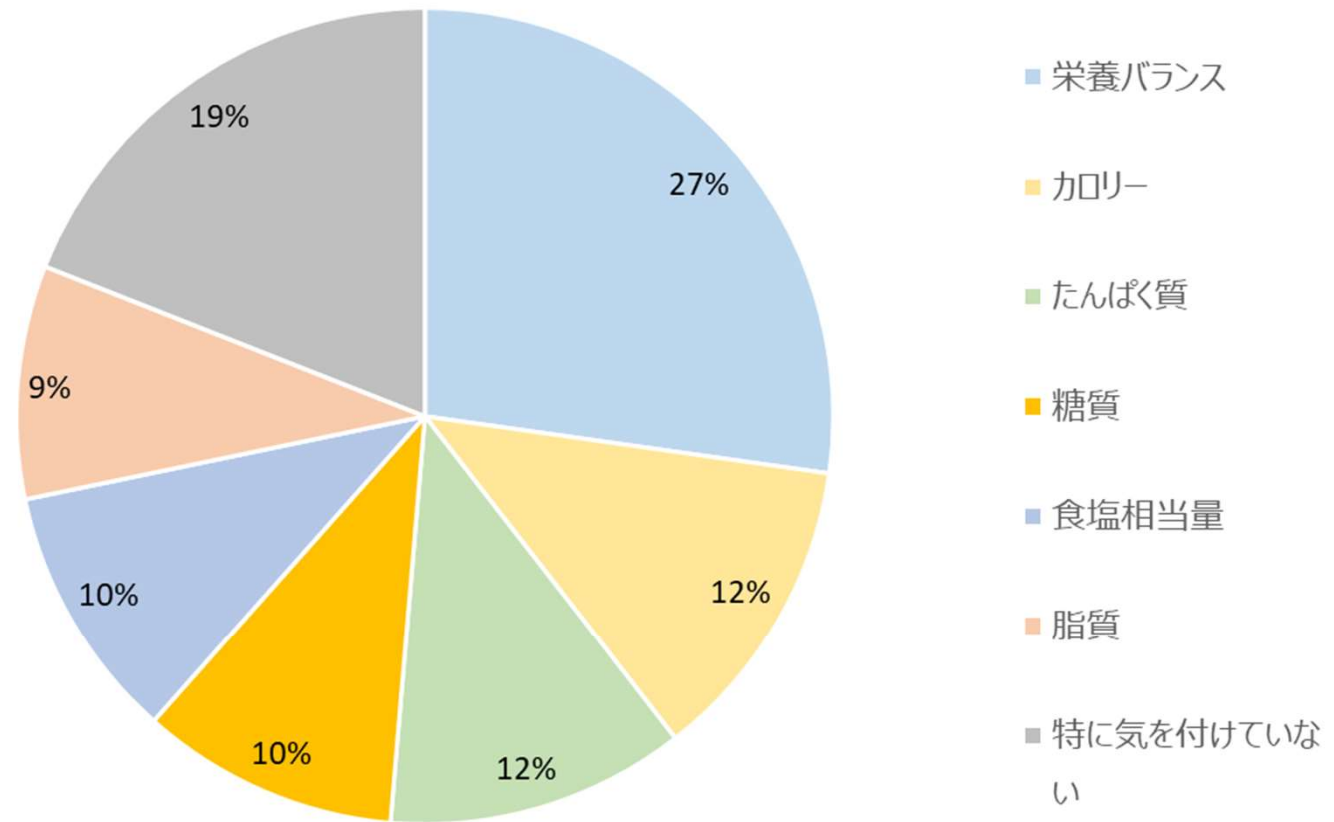
**【Q 1 4】家で食事をする環境について、該当するものをお選びください。**



N=3000

**「複数人で食べる人が多い」と回答した人が53%と半数を超え、  
続いて「一人で食べる人が多い」と回答した人が39%という結果となった。**

**【Q 1 5】次のもので気を付けているものは何ですか？当てはまるものを全てお選びください。**

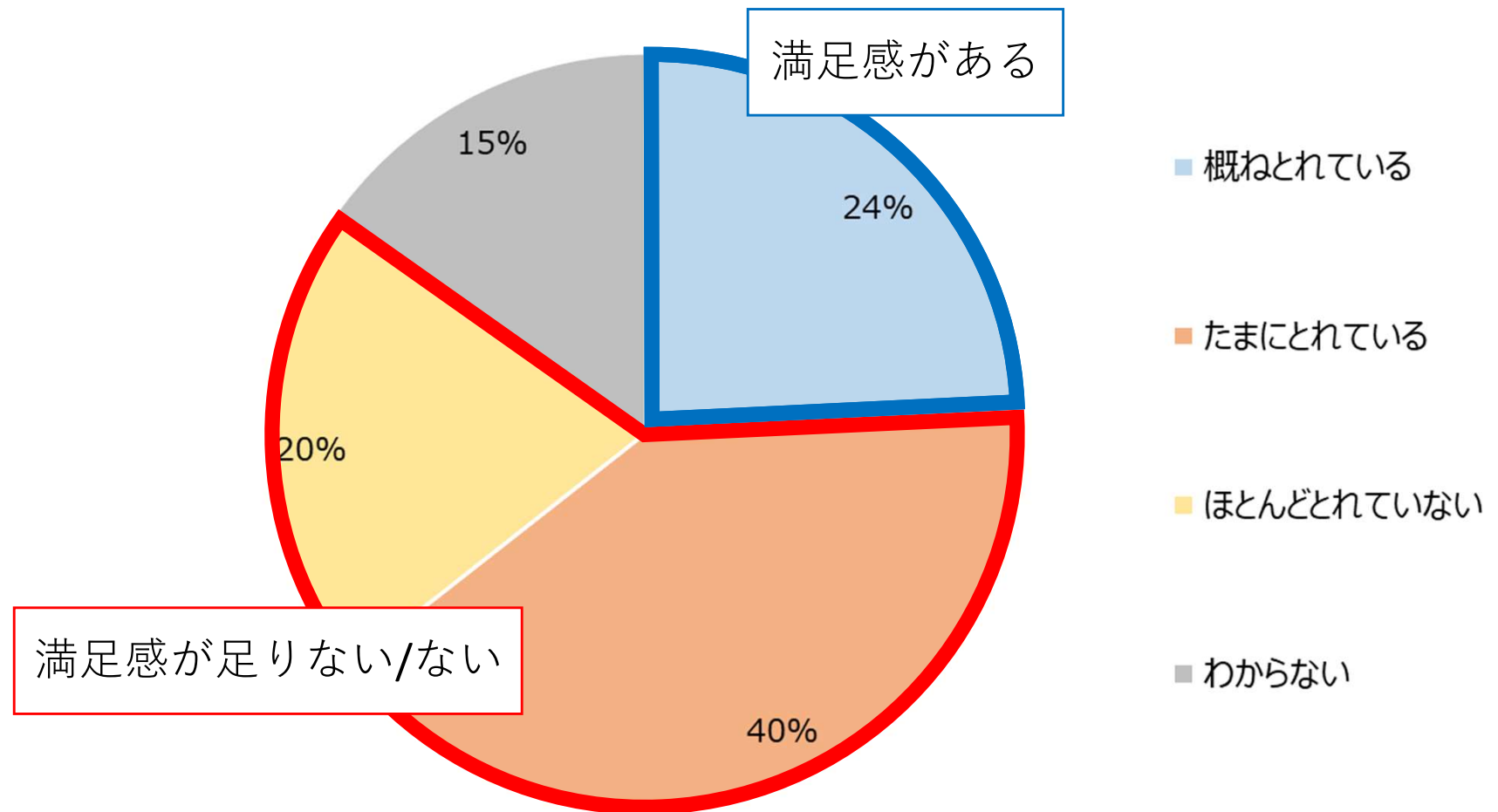


N=3000

**「栄養バランス」と回答した人が27%、続く「カロリー」「たんぱく質」と回答した人の2倍以上の結果となった。**



【Q16】ご自分の普段の食事で、栄養バランスの整った食事をとれていると思いますか？

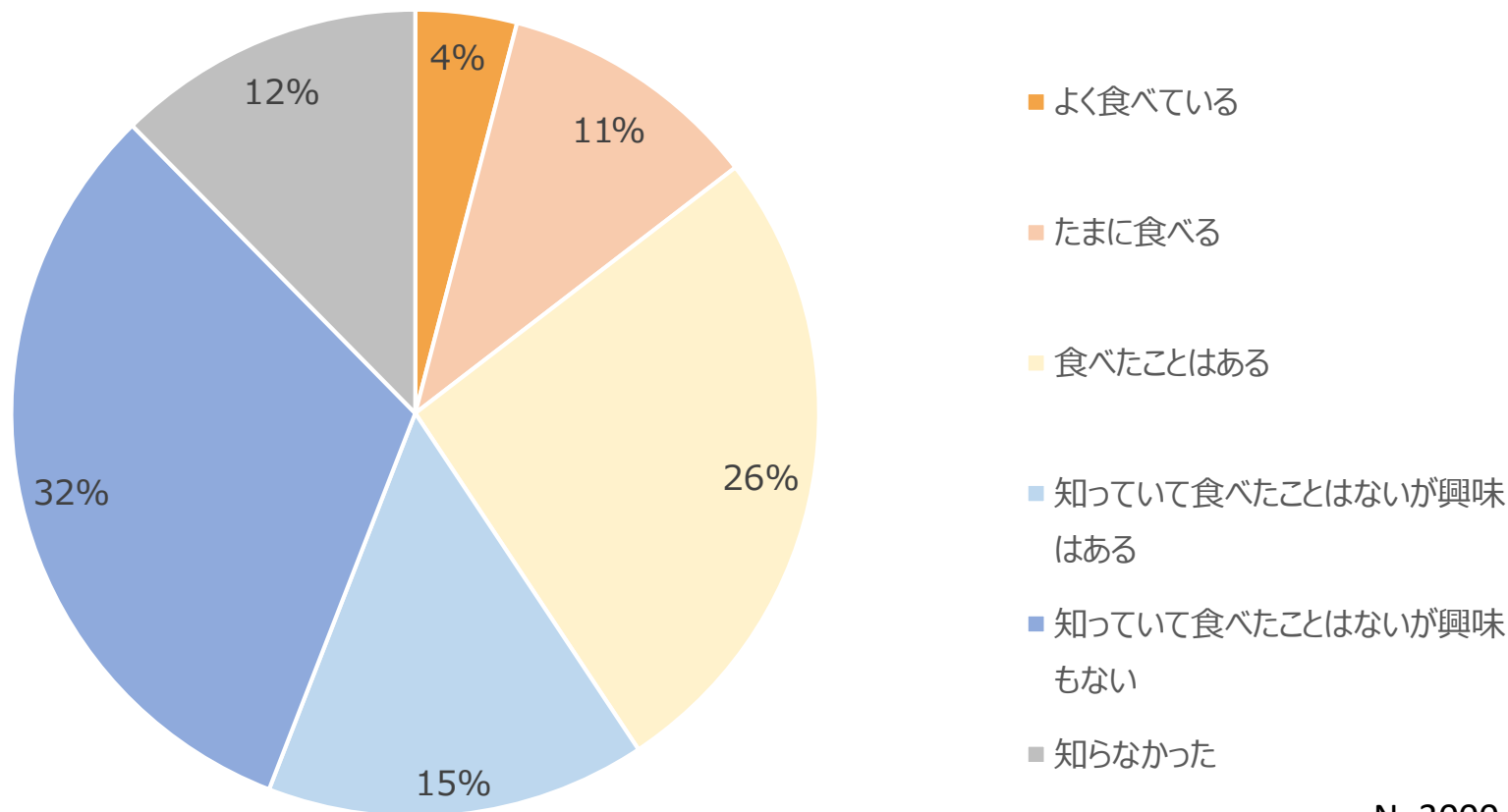


N=3000

「概ねとれている」と回答した人が**24%**という結果にとどまり、  
栄養バランスの整った食事を摂ることの難しさを感じられる結果となった。

**【Q 1 7】次に挙げる健康を志向した食品で、それぞれ該当するものをお選びください。**

**特定保健用食品（トクホ）**

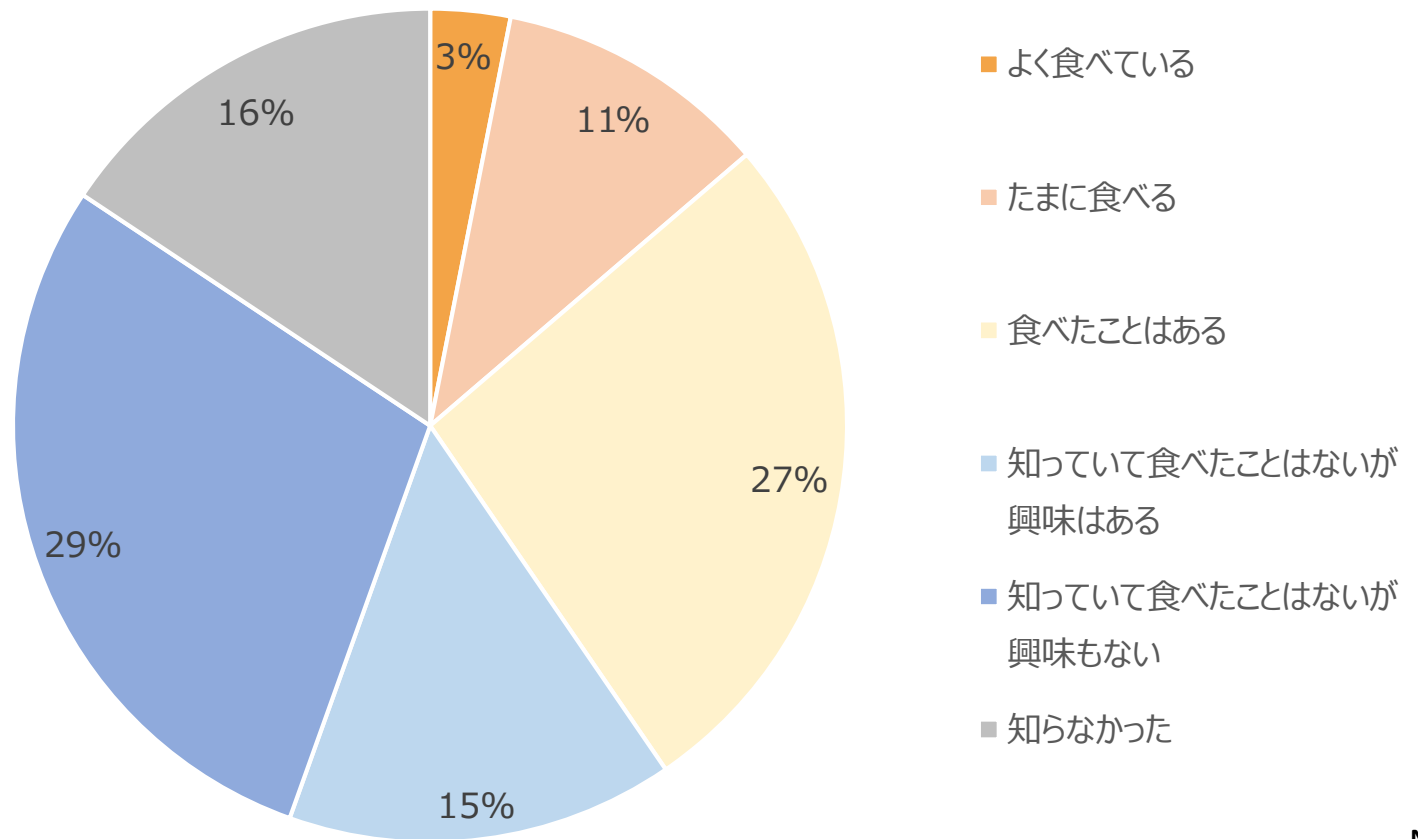


N=3000

**「知っていて食べたことはないが興味もない」と回答した人が32%と一番多く、続いて「食べたことはある」と回答した人が26%、「知らなかった」と回答した人は12%となっている。**

**【Q 1 7】次に挙げる健康を志向した食品で、それぞれ該当するものをお選びください。**

**機能性表示食品**

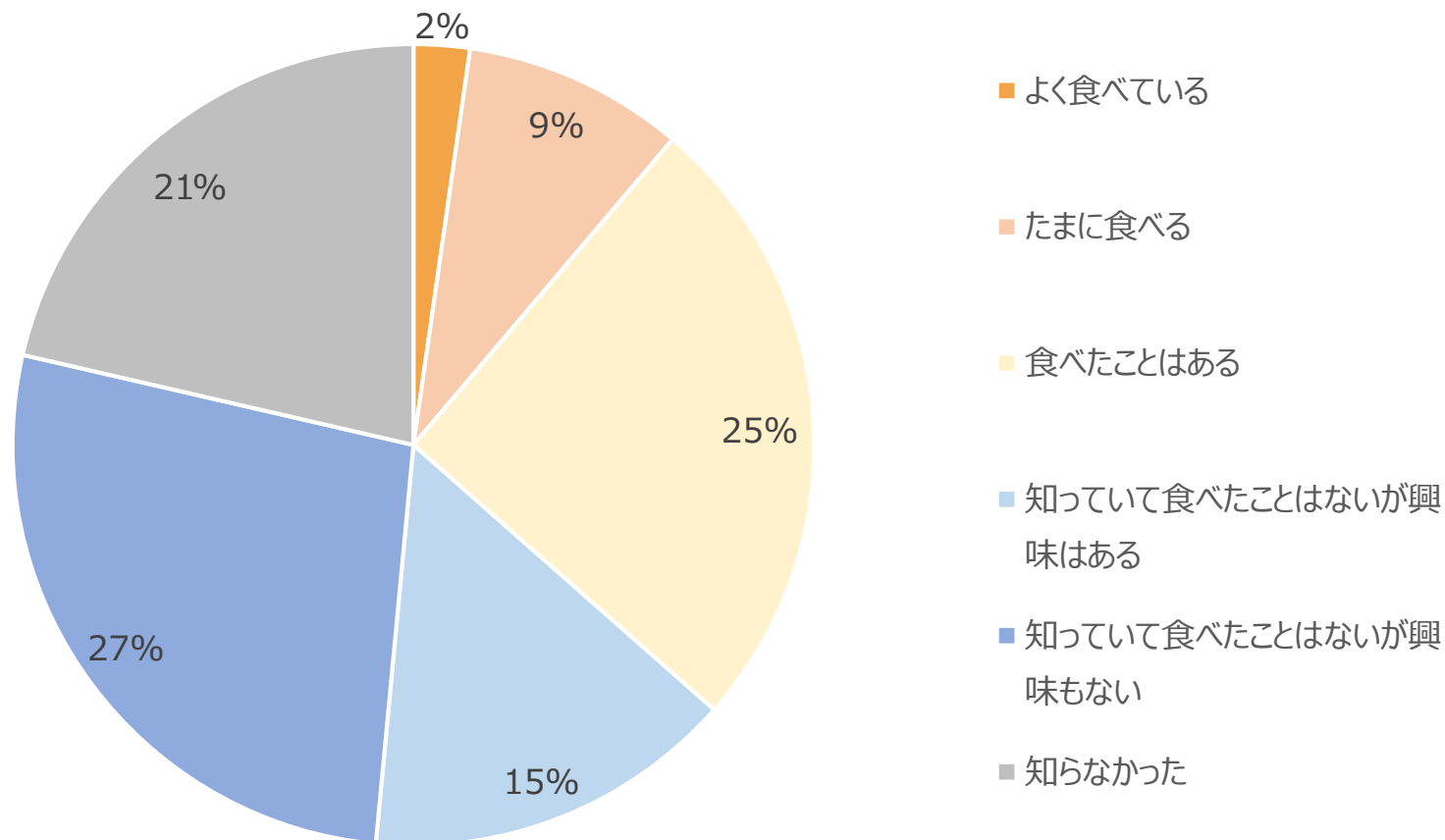


N=3000

**「知っていて食べたことはないが興味もない」と回答した人が29%、続いて「食べたことはある」と回答した人が27%、「知らなかった」と回答した人は16%という結果となった。**

**【Q 1 7】次に挙げる健康を志向した食品で、それぞれ該当するものをお選びください。**

**栄養機能食品**

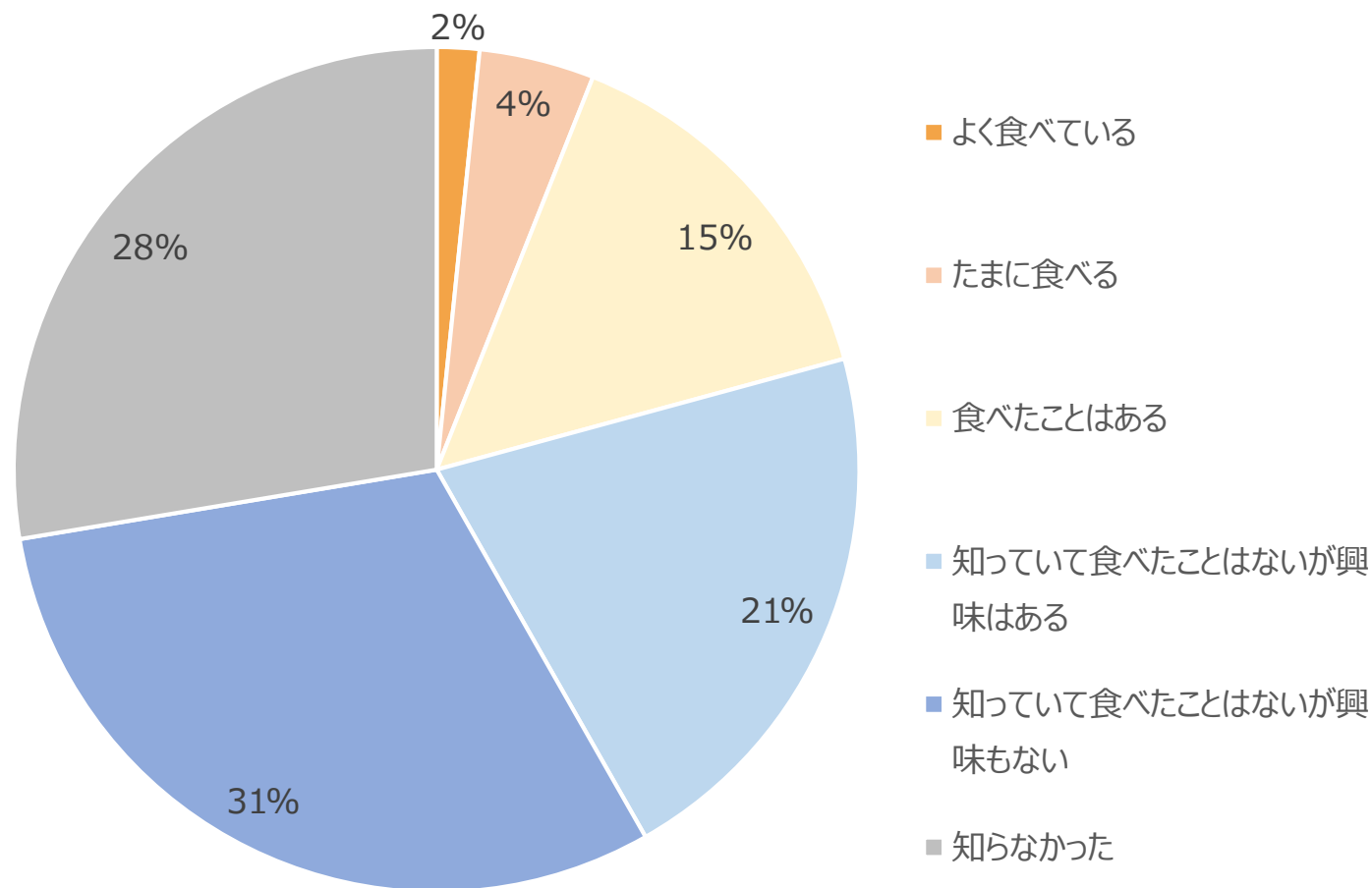


N=3000

**「知っていて食べたことはないが興味もない」と回答した人が27%、続いて「食べたことはある」と回答した人が25%、「知らなかった」と回答した人は21%という結果となった**

**【Q 1 7】次に挙げる健康を志向した食品で、それぞれ該当するものをお選びください。**

**完全栄養食**

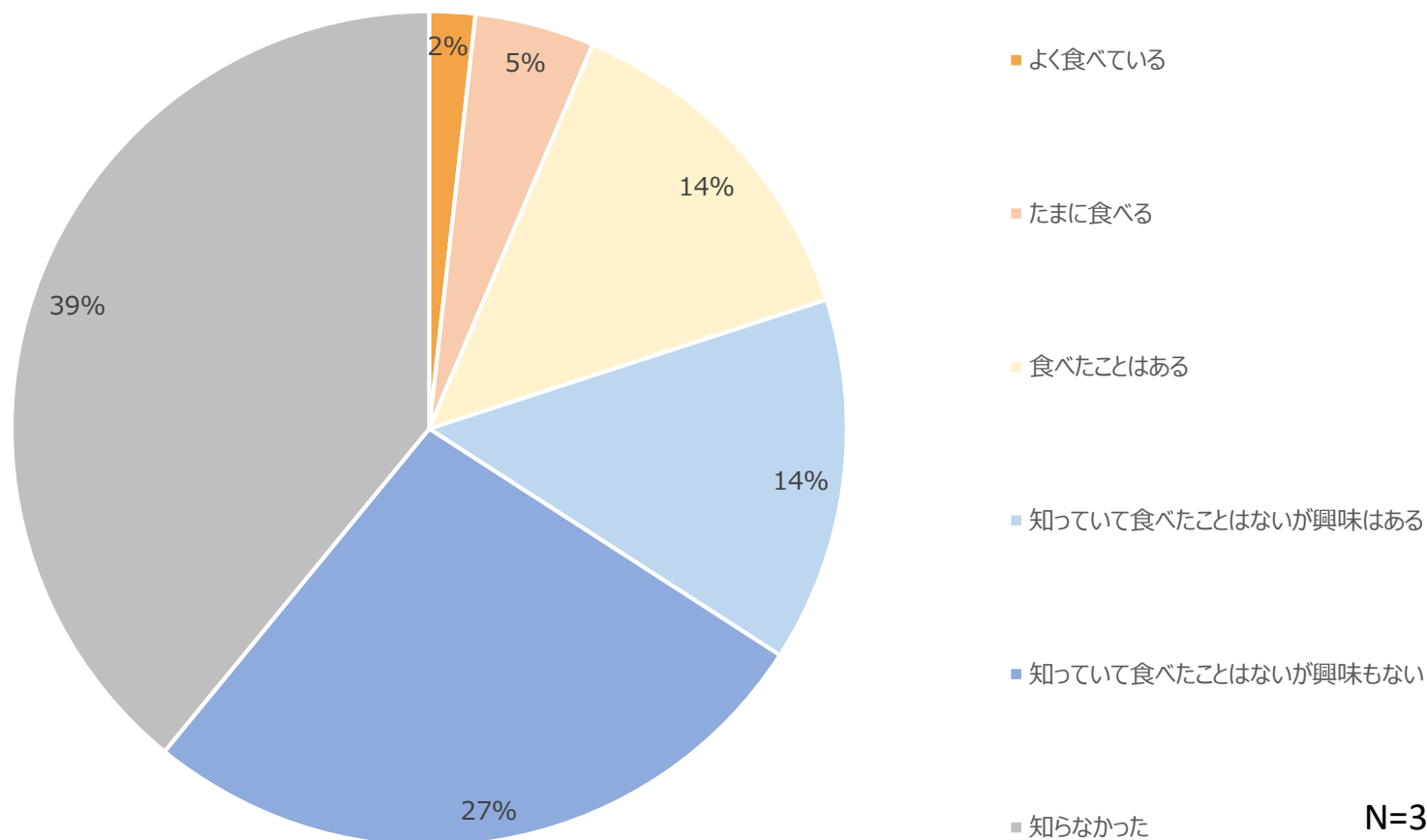


N=3000

**「知っていて食べたことはないが興味もない」と回答した人31%、続いて「知らなかった」と回答した人が28%、  
「知っていて食べたことはないが興味はある」と回答した人は21%という結果となった。**

**【Q 1 7】次に挙げる健康を志向した食品で、それぞれ該当するものをお選びください。**

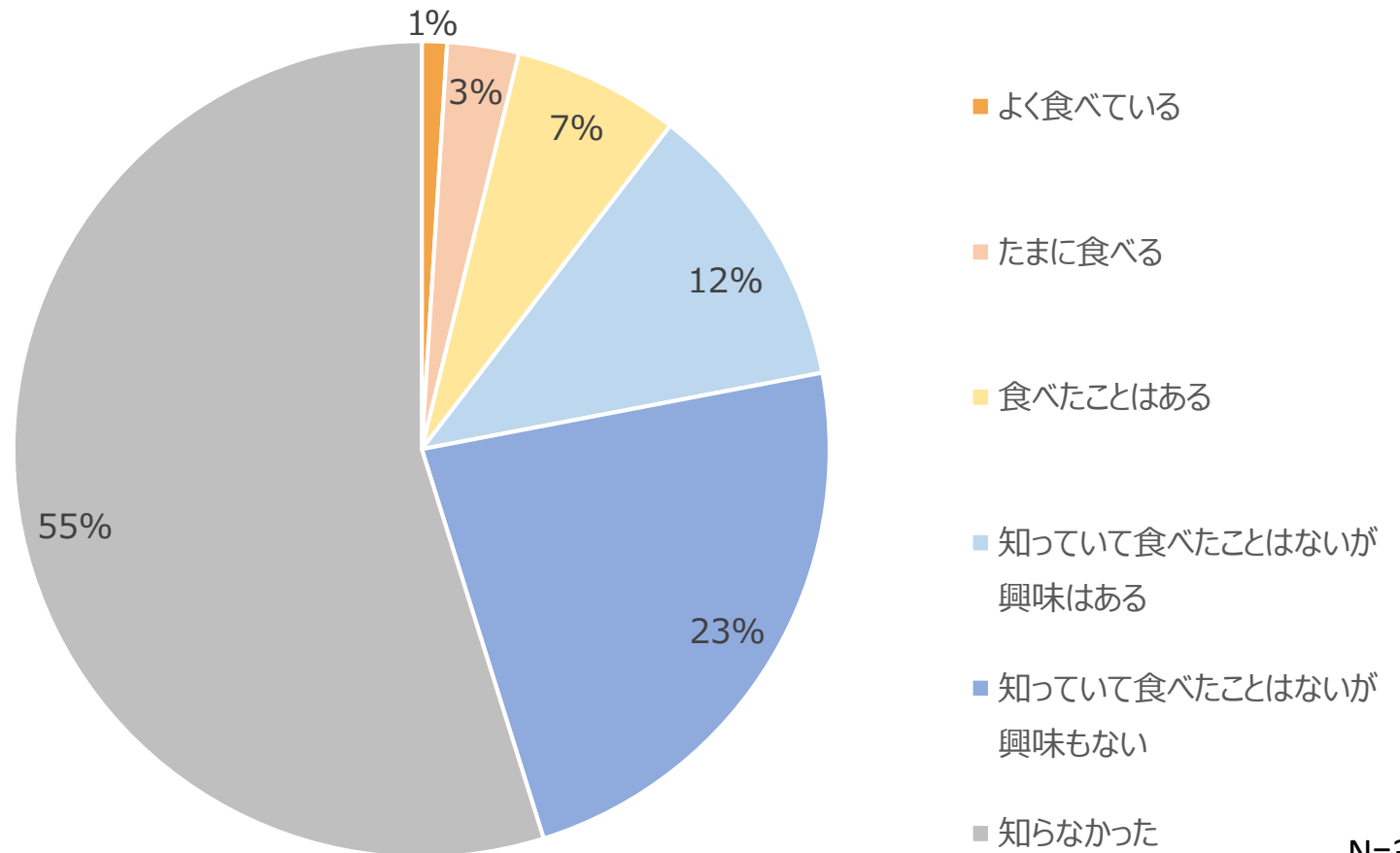
**ロカボ**



**「知らなかった」と回答した人が39%、続いて「知っていて食べたことはないが興味もない」と回答した人が27%、  
「知っていて食べたことはないが興味はある」と回答した人は14%という結果となった。**

**【Q 1 7】次に挙げる健康を志向した食品で、それぞれ該当するものをお選びください。**

**スマートミール**

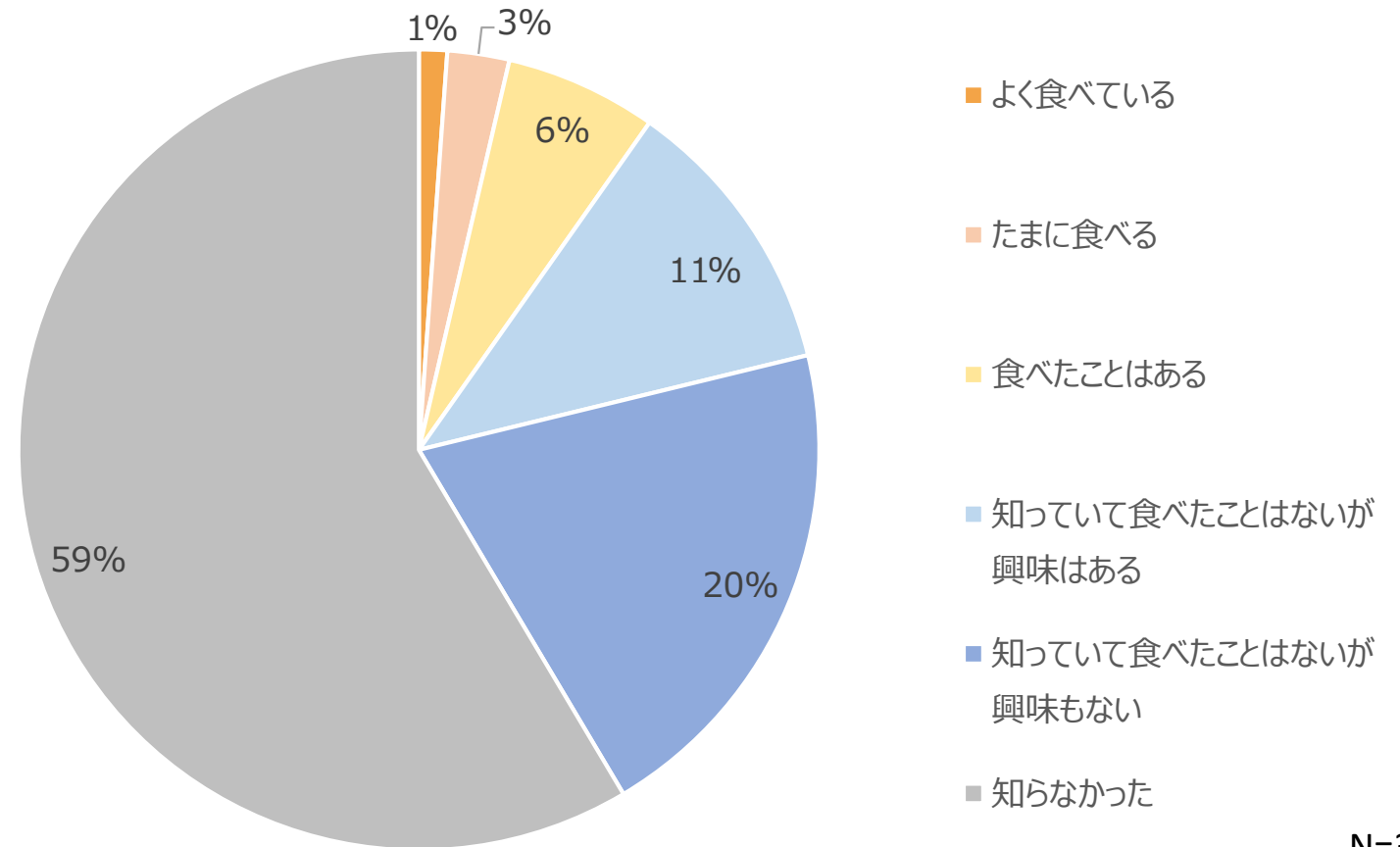


N=3000

**「知らなかった」と回答した人が55%、続いて「知っていて食べたことはないが興味もない」と回答した人が23%、  
「知っていて食べたことはあるが興味はある」と回答した人は12%という結果となった。**

**【Q 1 7】次に挙げる健康を志向した食品で、それぞれ該当するものをお選びください。**

**最適化栄養食**

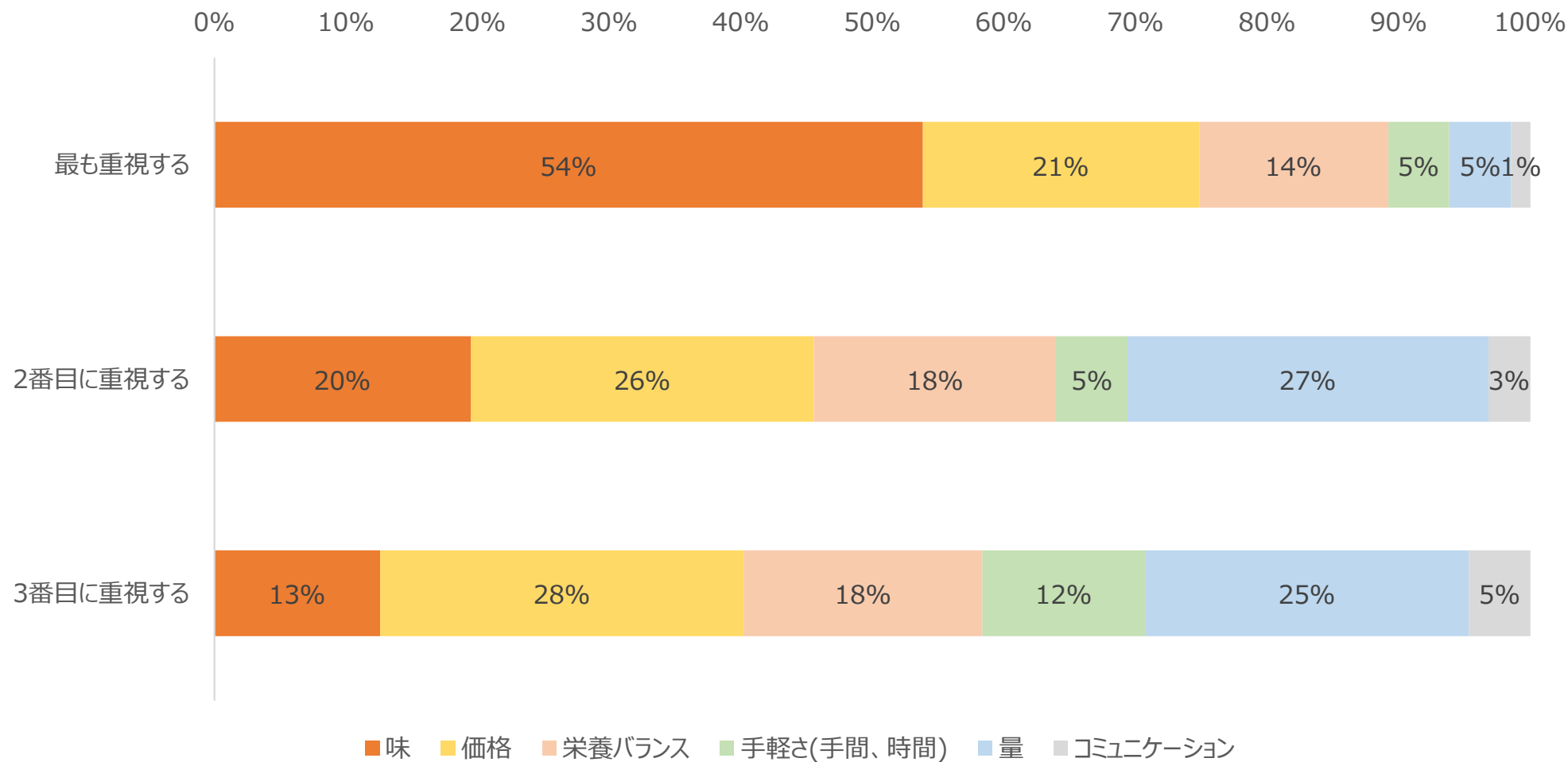


N=3000

**「よく食べる」「たまに食べる」「食べたことがある」と回答した人が10%いることが分かった。  
また「知っていて食べたことはないが興味はある」と回答した人は11%という結果となった。**



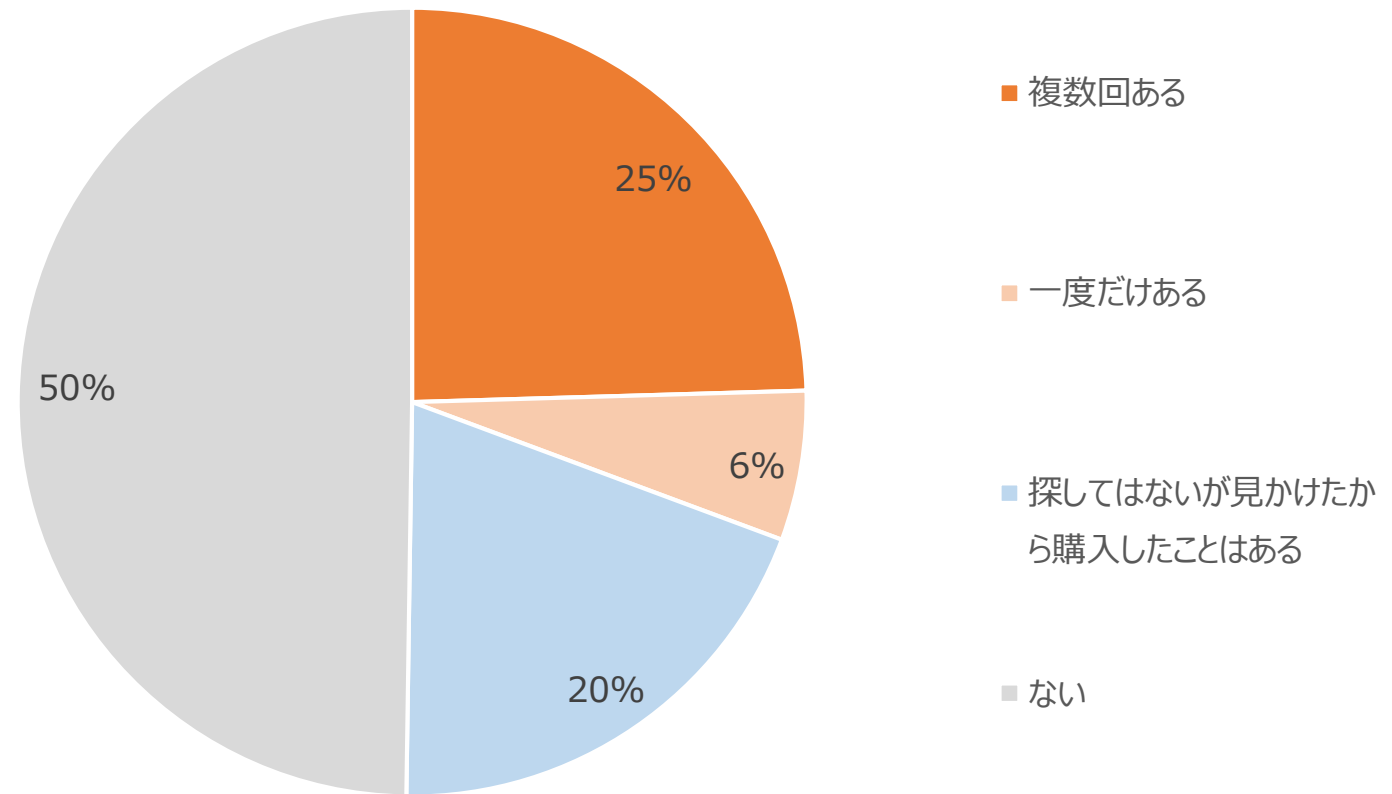
## 【Q18】食事に求めるもの上位3つにチェックしてください。



N=3000

最も重視するのは「味」と回答した割合一番多く、続いて「価格」「栄養バランス」という結果となっている。  
2番目、3番目に重視するのは「量」が多くなっており、「価格」とほぼ同じ割合となっている。

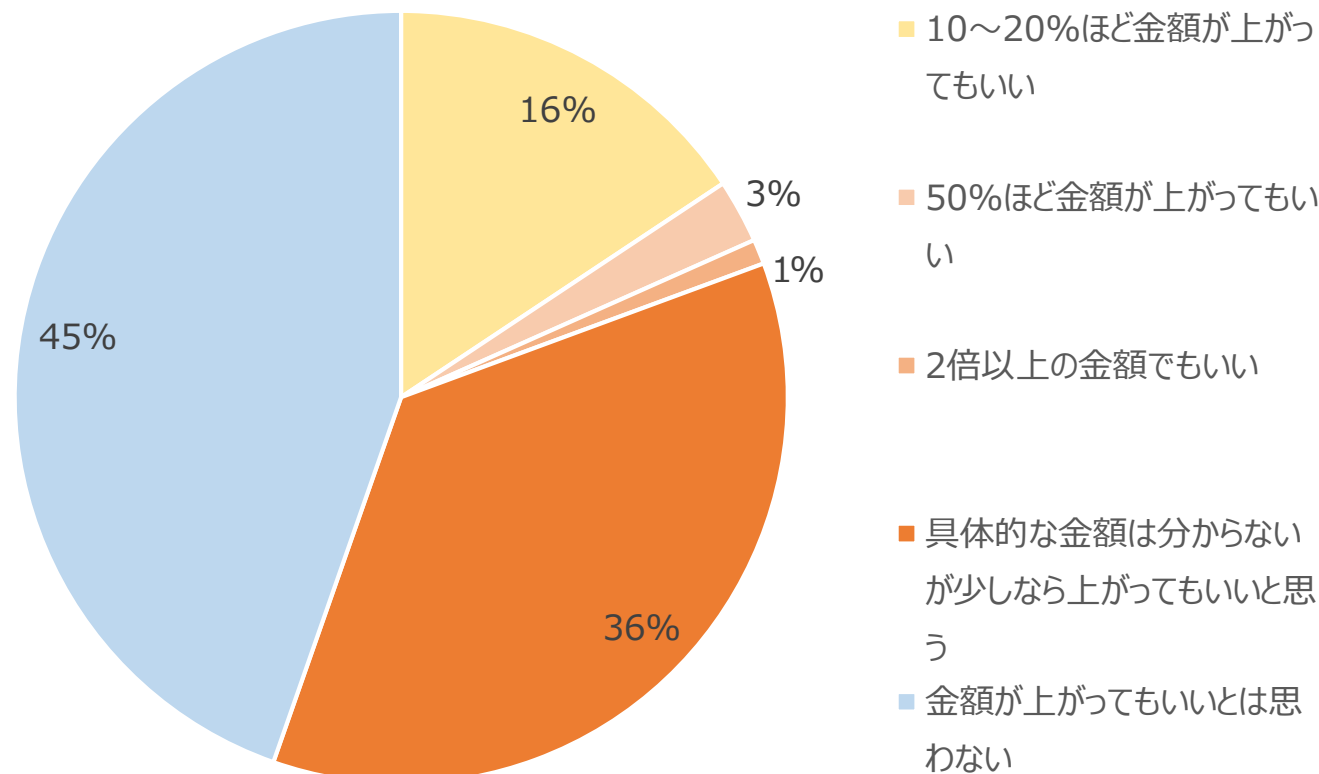
## 【Q 1 9】栄養に関する認証マークが付いた商品を探して購入したことがありますか？



N=3000

回数によらず「購入したことはある」という購入経験者の割合がほぼ50%を超えるという結果となった。

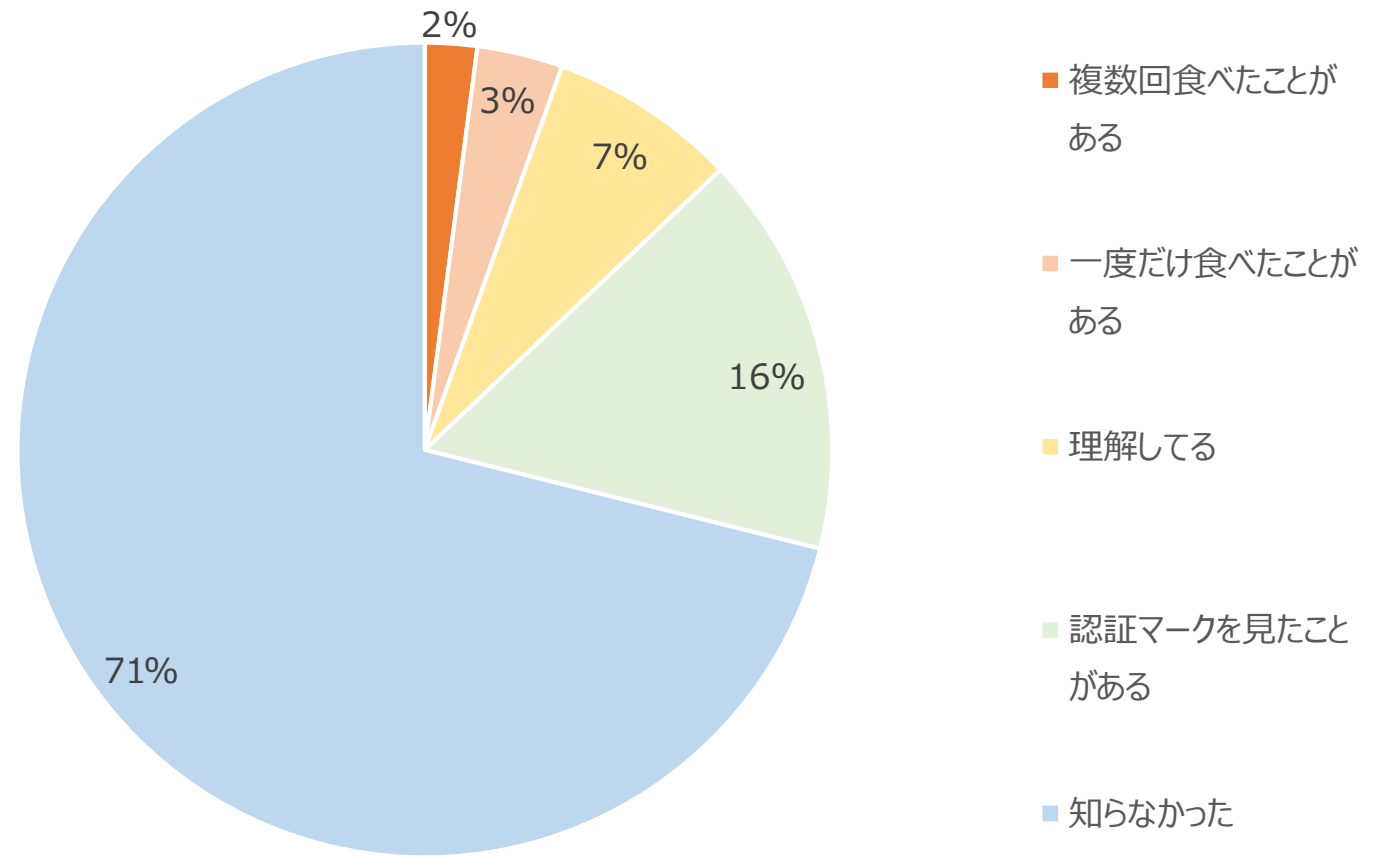
**【Q20】普段あなたが食べている食事や食材が、美味しさそのままに栄養バランスが  
良いものになったとしたら、どのくらい金額が上がっても許容しますか？**



N=3000

**「金額があがってもよい」と回答した人の合計が56%、  
「金額が上がってもいいとは思わない」と回答した人を上回る結果となった。**

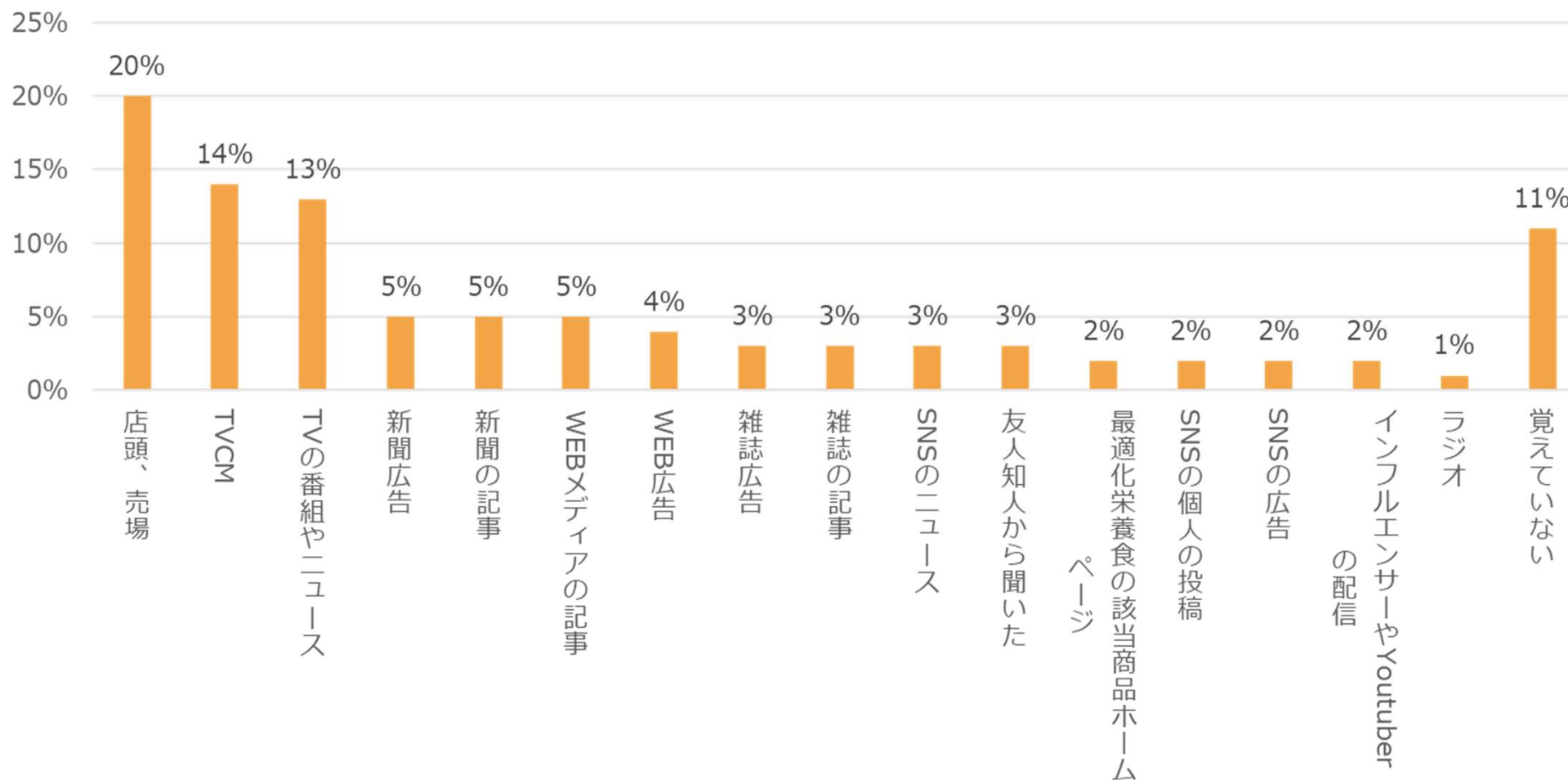
**【Q 2 1】「最適化栄養食」について、どこまでご存知か、あてはまるものをお選びください。**



N=3000

2023年7月からの活動ゆえに「知らなかった」割合が多いが  
「認証マークを見たことがある」人が16%、「理解している」人が7%、  
「一度だけ食べたことがある」「複数回食べたことがある」人の合計が5%という結果が得られた。

## 【Q 2 2】「最適化栄養食」を知ったきっかけ、情報媒体をすべてお選びください。



N=3000

「店頭・売場」と回答した人が**20%**と最も多く、次に「TVCM」と回答した人が**14%**、  
「TVの番組やニュース」と回答した人が**13%**という結果となった。

**【Q23】「最適化栄養食」とは、以下のとおりです。  
お感じになったものに一番近いものを選びください。  
コンセプトや説明の画像は下記の通り。**

**最適化栄養食とは**

最適化栄養食は、年齢や性別、生活習慣などに応じて、一人ひとりの状態に合わせて主要な栄養素がバランスよく適切に調整された食です。

**最適化栄養食の基準**

【1】食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）で表示が義務付けされている栄養成分（4種類：たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム。たんぱく質については9種類の必須アミノ酸を含む。）、及び同基準の別表第11に規定する機能性（夜間の視力の維持を助ける機能など）を表示することが認められている栄養成分（20種類：ビタミンAなど）の計33種類の栄養成分について、ターゲットとする対象者の性、年代、特徴などに応じて科学的根拠に基づき含有基準を定めたもの

【2】1に定められている栄養素以外についても、栄養学上の観点を考慮して含有基準を新たに設定可能

【3】摂取上限がある栄養素について上限を超えないもの

【4】同様の栄養設計の食事の健康に与える影響が、ヒト試験で検証されているもの

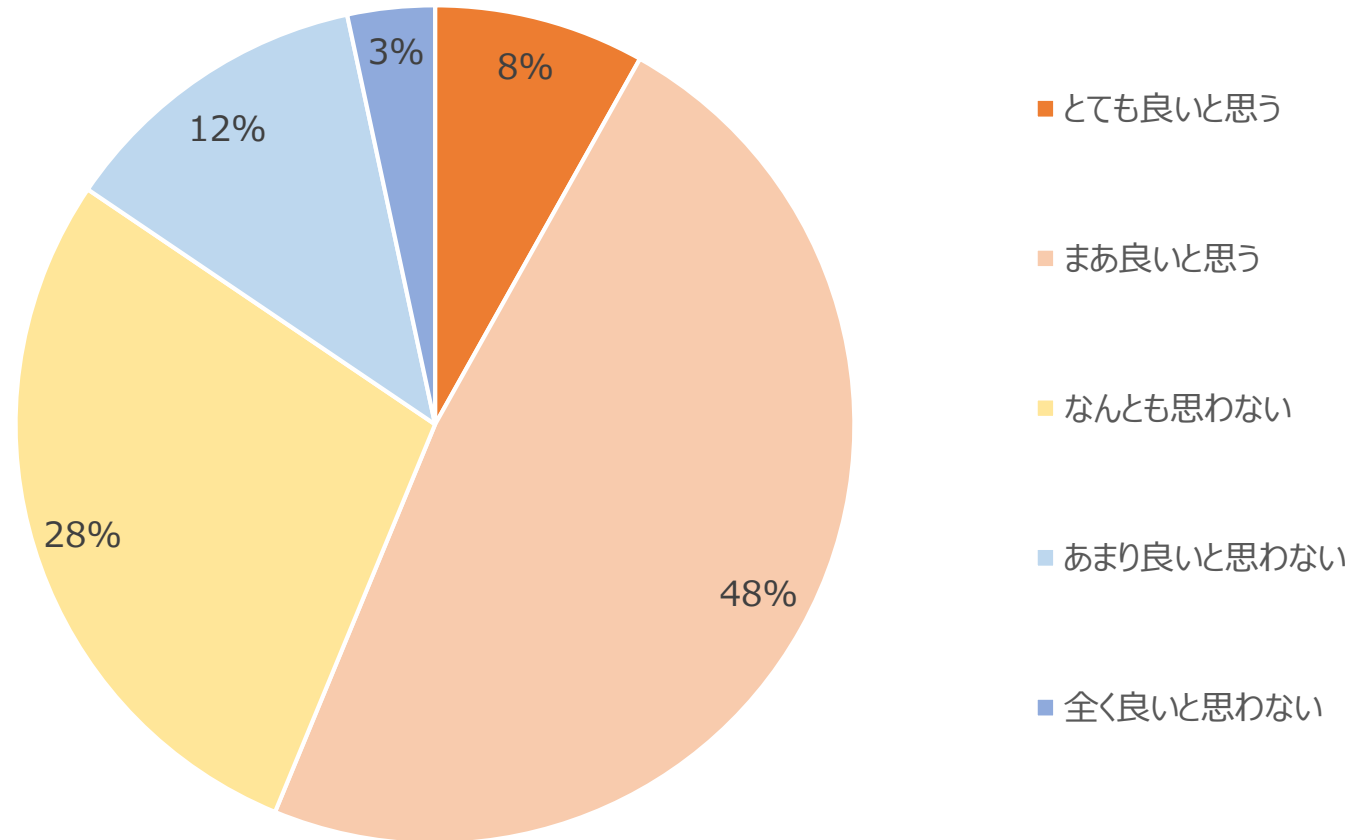
**最適化栄養食認証マークについて**

当協会が掲げている、一人ひとりに合わせて主要な栄養素がバランスよく調整された最適化栄養食を、広く世の中に普及させることを目的に作成したマークです。

消費者にとって食品を選択するときの安心と信頼の象徴となり、「新しい食文化」の創造を目指す想いを込めたデザインです。



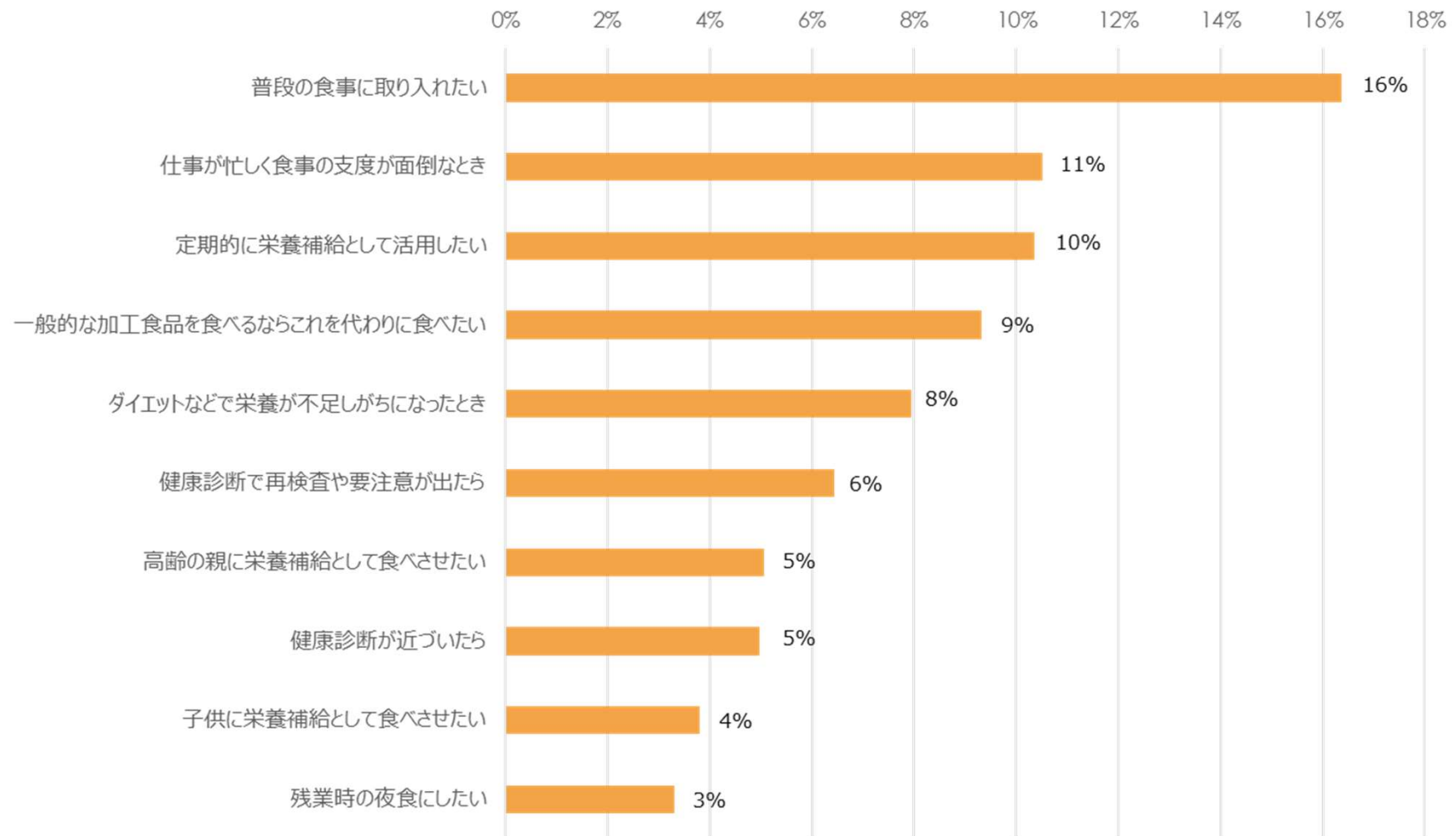
**【Q23】「最適化栄養食」とは、以下のとおりです。  
お感じになったものに一番近いものをお選びください。  
※前ページのコンセプトや説明の画像を見て回答頂きました。**



N=3000

**「とても良いと思う」、「まあ良いと思う」と回答した人の合計が56%と半数を超える結果となった。  
一方で「なんとも思わない」と回答した人が28%、「あまり良いと思わない」、「全く良いと思わない」と  
回答した人の合計が15%という結果となっている。**

**【Q24】「最適化栄養食」を、どういうときに利用してみたいですか？  
あてはまるものをすべてお選びください。**



N=3000

**「最適化栄養食」は何か特別な食事としてではなく、「普段の食事に取り入れたい」と回答した人が最も多かった。  
日常生活に取り入れたいという意識を見てとることができる。**

※現状で、その他/利用したくないと回答した割合は22%。



## 【Q25】あなたが思う「最適化栄養食」のイメージ、懸念事項をお教えてください。

※多くの意見を寄せて頂きましたがご意見を集約し、大きく3つに分けて一部抜粋の形とさせていただきます。

ポジティブ	一食で十分な栄養素が摂れる 栄養のバランスが取れている 健康そう パーソナライズされた栄養食 手軽に栄養がバランスよく取れる コスパいい
ネガティブ	体には良さそうだが価格が高そう 栄養のバランスは良いが美味しくなさそう 美味しくなさそう、コスパが悪そう カロリーがあまりとれなさそう お値段が高すぎて手が出ない
その他	本当に栄養が摂れているのか 普段から栄養が偏りすぎてる人や高齢者が食べるイメージ どのような商品があるかわからない 意味がよくわからない あまりまだイメージが湧かない

「一食で十分な栄養素が摂れる」など機能面や「これからの時代の食生活に必要」といった社会性からの視点での期待も含まれる意見があがった一方で、「イメージがわからない」などまだこれからの理解・浸透に課題を示す忌憚のない意見が寄せられた。