

—「食によるウェルビーイング」の実現のために—
第3回 食と健康の意識調査レポート

<一般公開>

2026年6月



一般社団法人

日本最適化栄養食協会

1. 基本設問の集計結果

調査概要①

項目	
調査名	第3回 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	2026年2月3日（火）～2月5日（木）
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

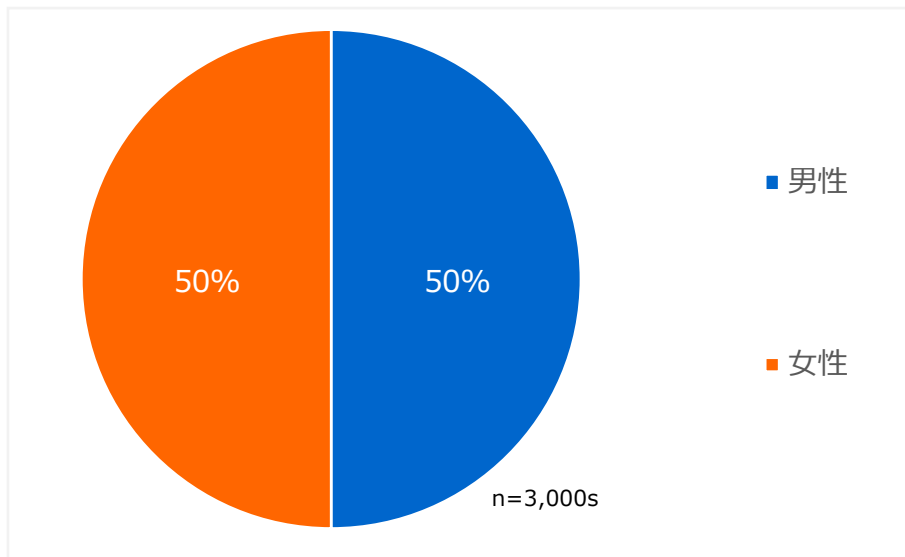
種類	NO	質問事項
属性・意識	1	ご自分の現在の体格・体型と、理想の体格・体型として該当するものをお選びください。
	2	あなたのお仕事についてお知らせください。
	3	普段の仕事の仕方として、最も近いものをお選びください。
	4	あなたは、今現在および5年後、ハシゴのどの位置に立っていると感じていますか。
	5	あなたが健康を意識するにあたり重要と考えていることを、それぞれ順位をつけてください。
	6	健康診断で生活習慣病関連のリスクを指摘されたことがありますか。
	7	普段あなたの健康状態をどのように感じていますか。
	8	普段の運動の頻度として、最も近いものをお選びください。
	9	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。
	10	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。
	11	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。
	12	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。
	13	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。
	14	あなたはご自身が偏食だと思いますか。
	15	ご家庭において、料理、食事の支度はどなたが行いますか。
	16	料理、食事の支度について、あなたのお考えをお選びください。
栄養・健康	17	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。
	18	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。
	19	次のもので気を付けているものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。
	20	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
	21	次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。
	22	食事で重視するものを上位3つを選んでください。
	23	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。
最適栄養食・協会	24	「最適化栄養食」と聞いてイメージする食品は何か。あてはまるものを全てお選びください。
	25	「最適化栄養食」のイメージで思い浮かぶものを以下の設問から選択してください。
	26	「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。
	27	「最適化栄養食」を、どういつときに利用してみたいですか。



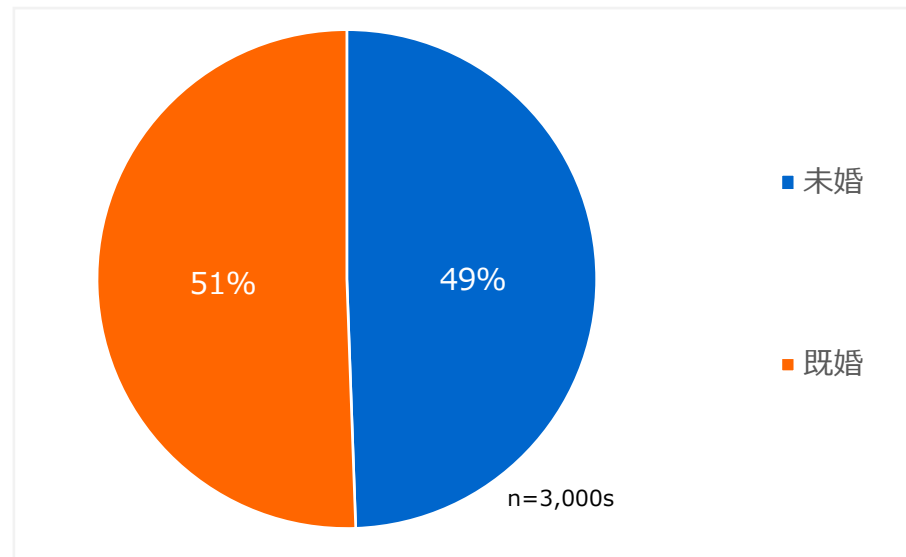
回答者属性

■ 回答者属性

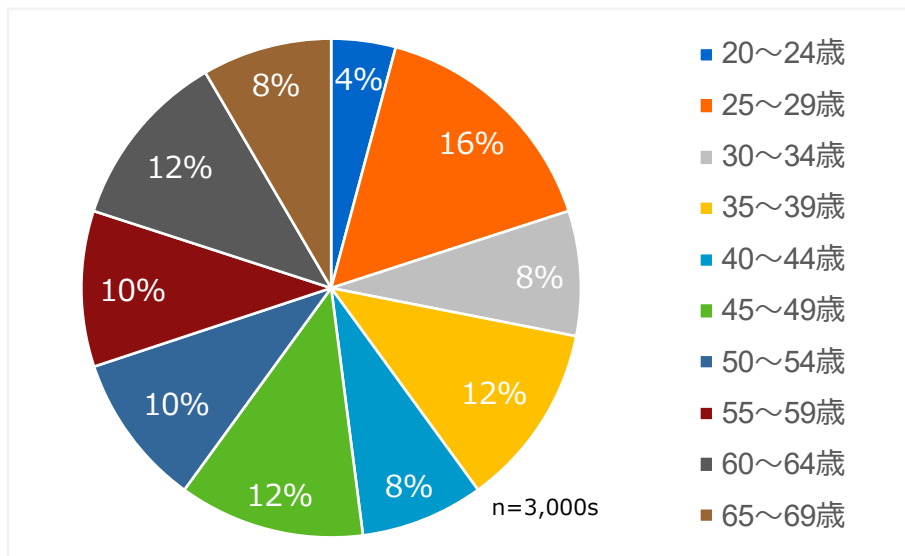
■ 性別



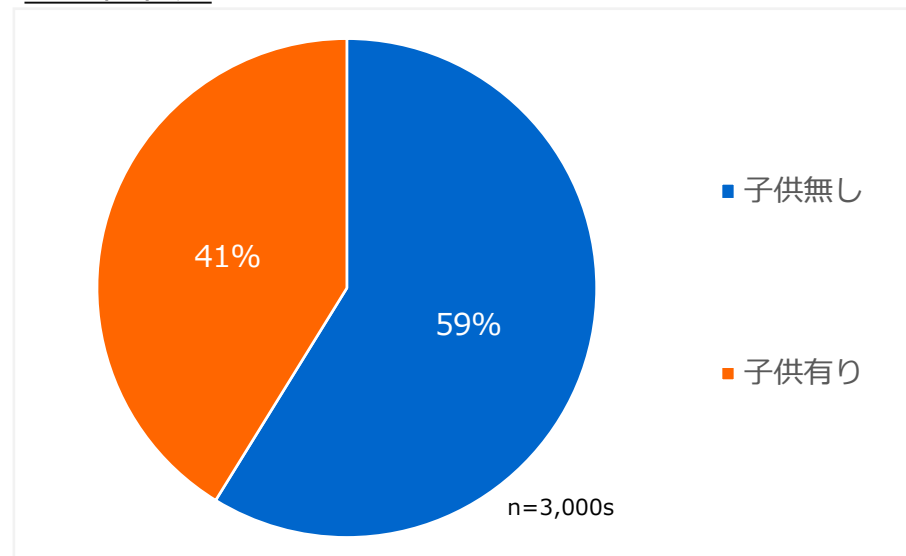
■ 結婚



■ 年代



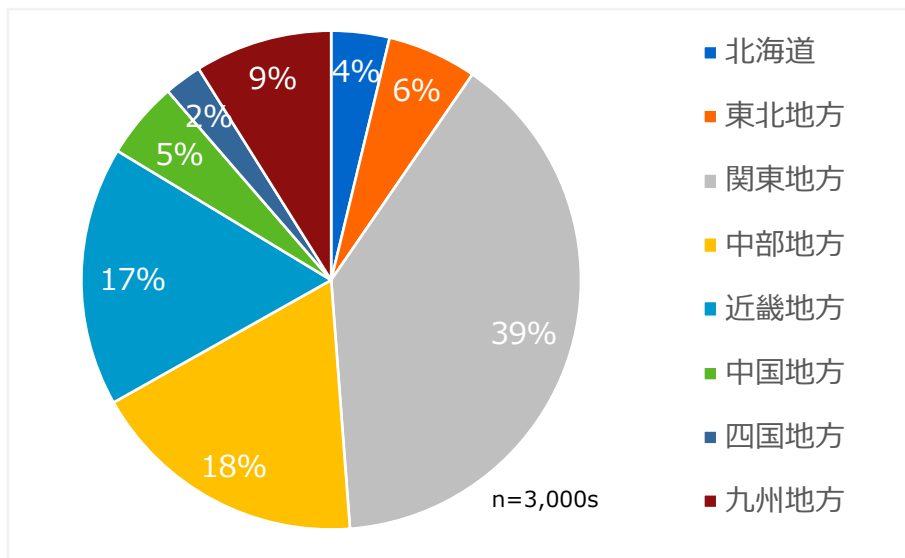
■ 子供有無



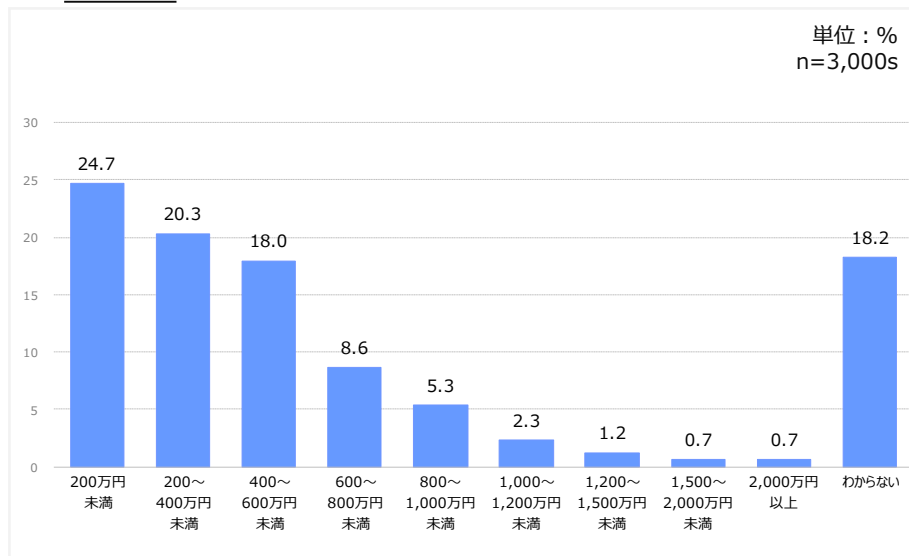
※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

■ 回答者属性

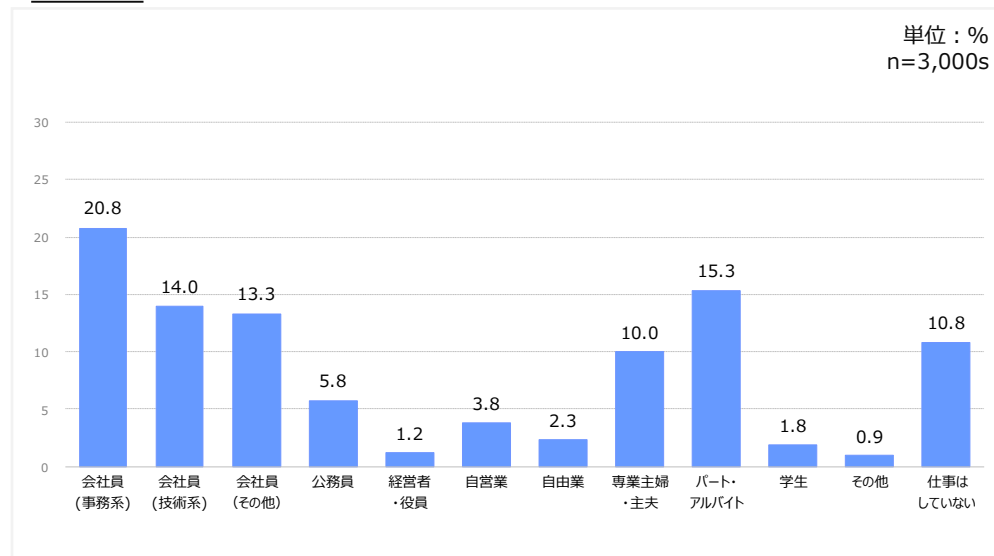
■ 地域




■ 年収



■ 仕事



※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。



サマリー編

■ サマリー

- 食事に求める価値は世代によって異なり、
**20代では「価格」が重視される一方、
60代では「栄養バランス」が最も重視されており、
“健康投資格差”が浮き彫りとなった。**
- 栄養バランスの良い食に対して価格上昇を許容する割合は、
**20代が62.6%と最も低く、逆に60代が73.8%と最も高くなり、
シニア層ほど「食への投資意欲」が高い傾向が見られた。**
- ウェルビーイングが高い人の割合を
最適化栄養食の喫食経験の有無で比較したところ、
喫食経験がある人は33.3%、非喫食者で21.6%となり
最適化栄養食の喫食とウェルビーイング向上の関連が示唆された。

■ 結果サマリー ①

- 体型、体格について、現在の体型を「痩せている」「やや痩せている」との回答は**25%**、「やや太っている」「太っている」との回答は**32%**。理想の体型として「痩せたい」との回答が**52%**と半数を上回る。
女性は男性より「痩せたい」意向が高く、特に20代女性で**42.3%**が痩せたいと回答し、痩せ願望が顕著。
- 働き方別に「最適化栄養食」の認知・喫食経験をみると、「シフト制&残業多い」人で認知・喫食経験とも高い。固定休日よりシフト制、さらに残業が多いほど「最適化栄養食」の認知・喫食経験が高くなっている。
- ウェルビーイング度が高い人の割合は**22.2%**、低い人は**21.3%**。
60代ではウェルビーイング度が高い人の割合が**28.0%**と他年代に比べ高くなっている。
- 健康を意識するにあたり、1番重視しているのは「食事」で**39.4%**。次に「睡眠」が**38.7%**と僅差で続く。
- 健康診断で生活習慣病関連のリスクについて、「特に指摘されたことはない」が**58%**を占める。
年齢が進むにつれその割合は低下し、**60代**では**39.3%**となっている。
- 普段の健康状態については、**75%**が「とても健康である」「まあまあ健康である」と回答している。
- 普段の運動については、**46%**が週に1日以上運動していると回答。一方、「運動しない」の回答は**39%**。
50代までは年代が上がるにつれ運動頻度は低下傾向だが、60代は20代より運動頻度が高くなっている。
- 睡眠については、「眠りがかなり浅い」「眠りがやや浅い」の回答者の合計は**43%**。
一方で、「眠りがかなり深い」「眠りがやや深い」との回答者の合計は**14%**に留まる。
- 食事をする際に幸せを感じるものは「美味しいものを食べているとき」が**71.9%**で最も高い。
- 食事については、「日々の『食』を概ね楽しんだと思うか」、「概ね健康的なものだと思うか」、「豊富な選択肢から選べるものか」という質問に対し、すべて「はい」と回答（『完全満足』）したのは**33%**。
年代別でみると、**60代**で**40.2%**と高く、20代が**36.5%**で続く。
- 自身が偏食だと思う割合は**32%**。

■結果サマリー ②

- 食事の支度を行うのが「自分」との回答率は、年代が上がるにつれ男性は低く、女性は高くなる。
- 食事の支度を行う人では、「料理や食事の支度の時間を短縮したい」が71.1%と多く、「料理や食事の支度に負担を感じる」も54.9%を占める。「料理や食事の支度を楽しみにしている」は31.2%となった。
- 普段の食事について、「ほぼ毎日自宅で調理する」との回答者は45.2%。年代が高くなるにつれその割合は高くなり、60代では62.3%を占める。
- 家で食事をする環境は、「複数で食べることが多い」が49%、「一人で食べるが多い」が44%。
- 食事で気を付けているものは、「栄養バランス」が51.3%で最も高く、「タンパク質」「カロリー」「食塩相当量」といった個別の栄養素を大きく上回っている。
- 「普段の食事で栄養バランスがとれているか」という問に対しては、「どちらかといえばとれていない」「ほとんどとれていない」「わからない」との回答の合計が50%を占める。
- 各健康食品についての認知・喫食状況は下記の通り。「最適化栄養食」の認知率は17%、喫食率は5%。

単位: (%)


	特定保健用食品	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
レポートしたことがある	10	6	6	3	4	1	1
食べたことがある	43	28	31	18	17	5	4
知っているが食べたことはない	31	26	26	40	27	16	12
知らない	16	40	38	39	52	78	83
認知率	84	60	62	61	48	22	17
喫食率	53	34	36	21	21	6	5

※認知率: 「レポートしたことがある」+「食べたことがある」+「知っているが食べたことはない」 ※喫食率: 「レポートしたことがある」+「食べたことがある」

- 食事に最も重視するものは、「味」が50%、「価格」が24%、「栄養バランス」が17%であった。
- 普段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る場合の値上げについては、68%が値上げを許容。ただし、値上げ幅は「少しなら上がってもいいと思う」が49%と多くを占める。

■ 結果サマリー ③

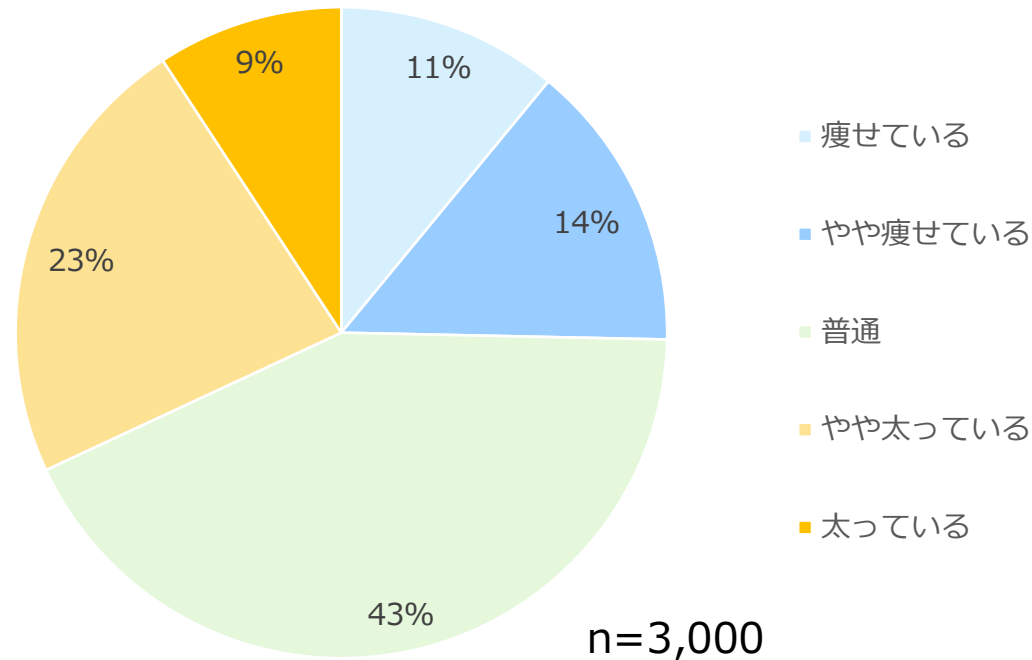
- 「最適化栄養食」と聞いてイメージする食品は、「**プロテイン**」が**33%**と最も高く、「**エナジードリンク**」が**16%**、「**パン**」が**15%**と続く。
「最適化栄養食」喫食経験者では、「お弁当」「パン」「おにぎり」「即席食品」が上位。
- 「最適化栄養食」と聞いてイメージする事柄は、「**栄養バランスがよい**」が**57%**と最も高く、「**体に良さそう**」が**28%**、「**価格が高い**」が**24%**と続く。
「最適化栄養食」喫食経験者では、「高たんぱく質」「体に良さそう」という回答も3割を超える。
- 「最適化栄養食」に対して、「**とても良い**」「**まあ良い**」との回答の合計は**45%**であった。
一方、「**あまり良いと思わない**」「**全く良いと思わない**」との回答の合計は**12%**に留まる。
- 「最適化栄養食」の利用目的は、「**普段の食事に取り入れる**」が**24%**、利用シーンは「**自宅で（1人で）**」が**28%**で最多となり、日常的な利用が想定されている。



数表編

【Q1】ご自分の現在の体格・体型と、理想の体格・体型として該当するものをお選びください。

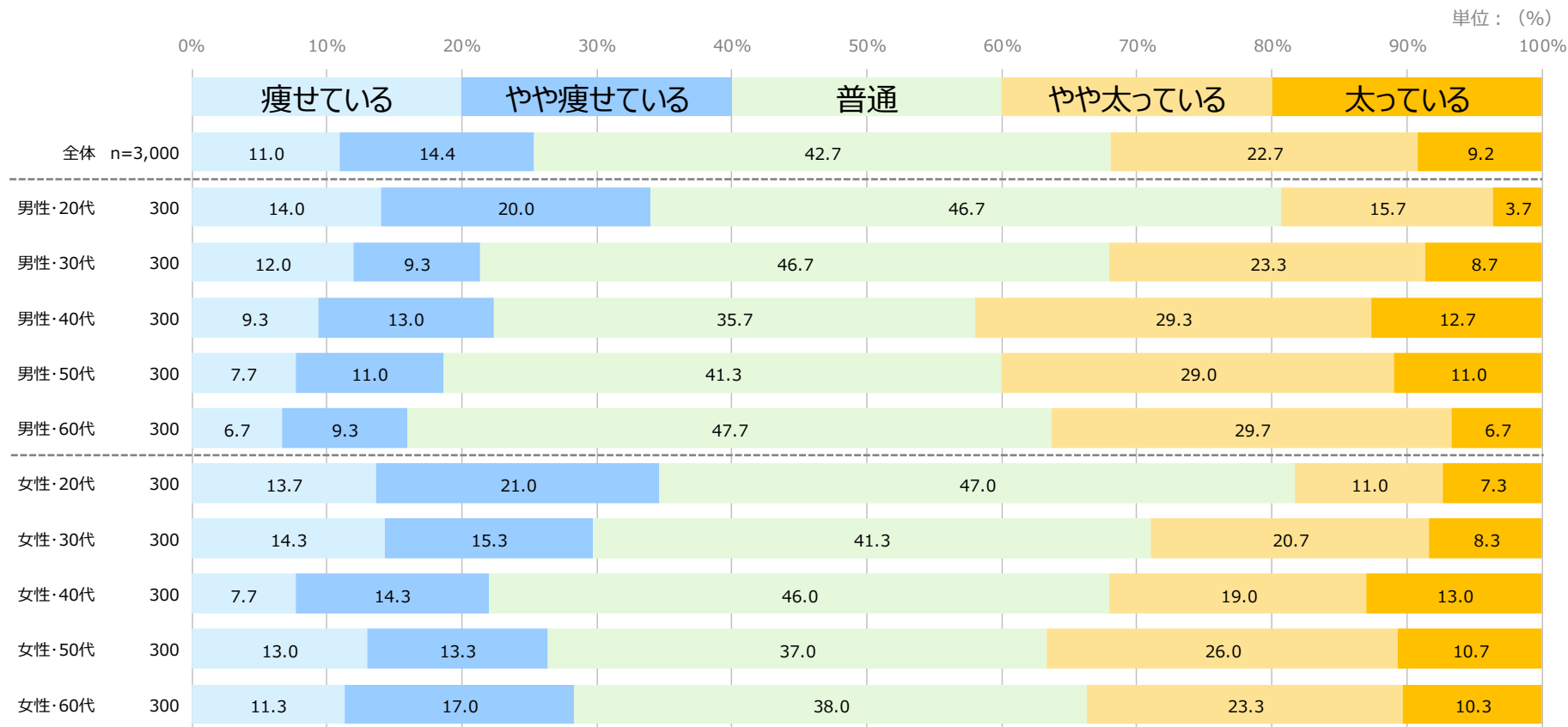
現在



「普通」と回答した人が**43%**、「太っている」「やや太っている」との回答は**32%**、「痩せている」「やや痩せている」との回答は**25%**となった。

【Q1】ご自分の現在の体格・体型と、理想の体格・体型として該当するものをお選びください。

現在

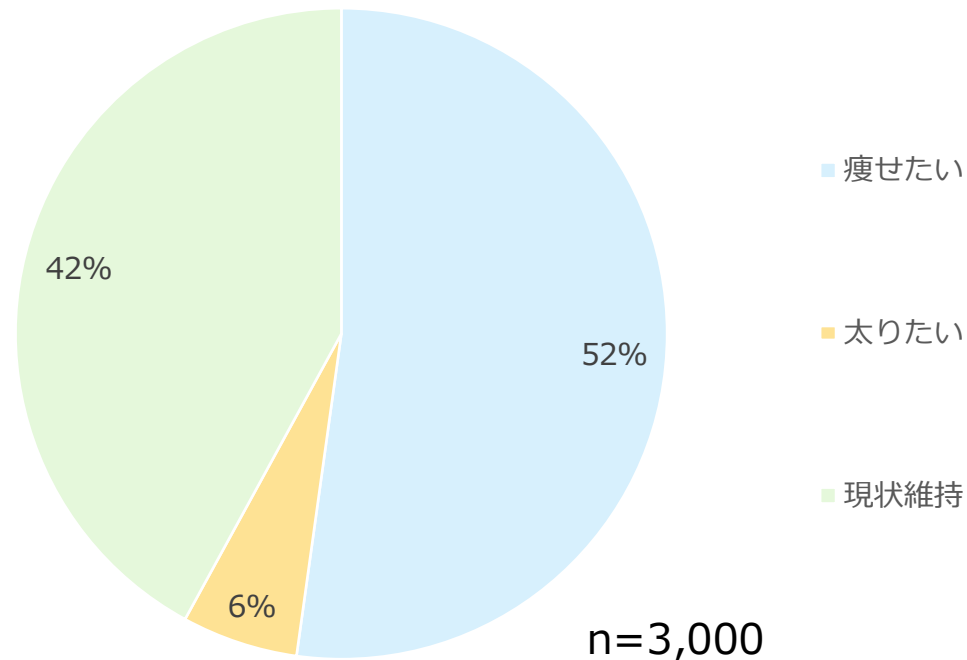


「痩せている」「やや痩せている」との回答は、男女とも20代で最も高い。
男性は年齢とともに減少する傾向。女性は40代で最も低く、50代以降は再び増加。
一方、「太っている」「やや太っている」との回答は、男性は40代、女性は50代で最も高い。

※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

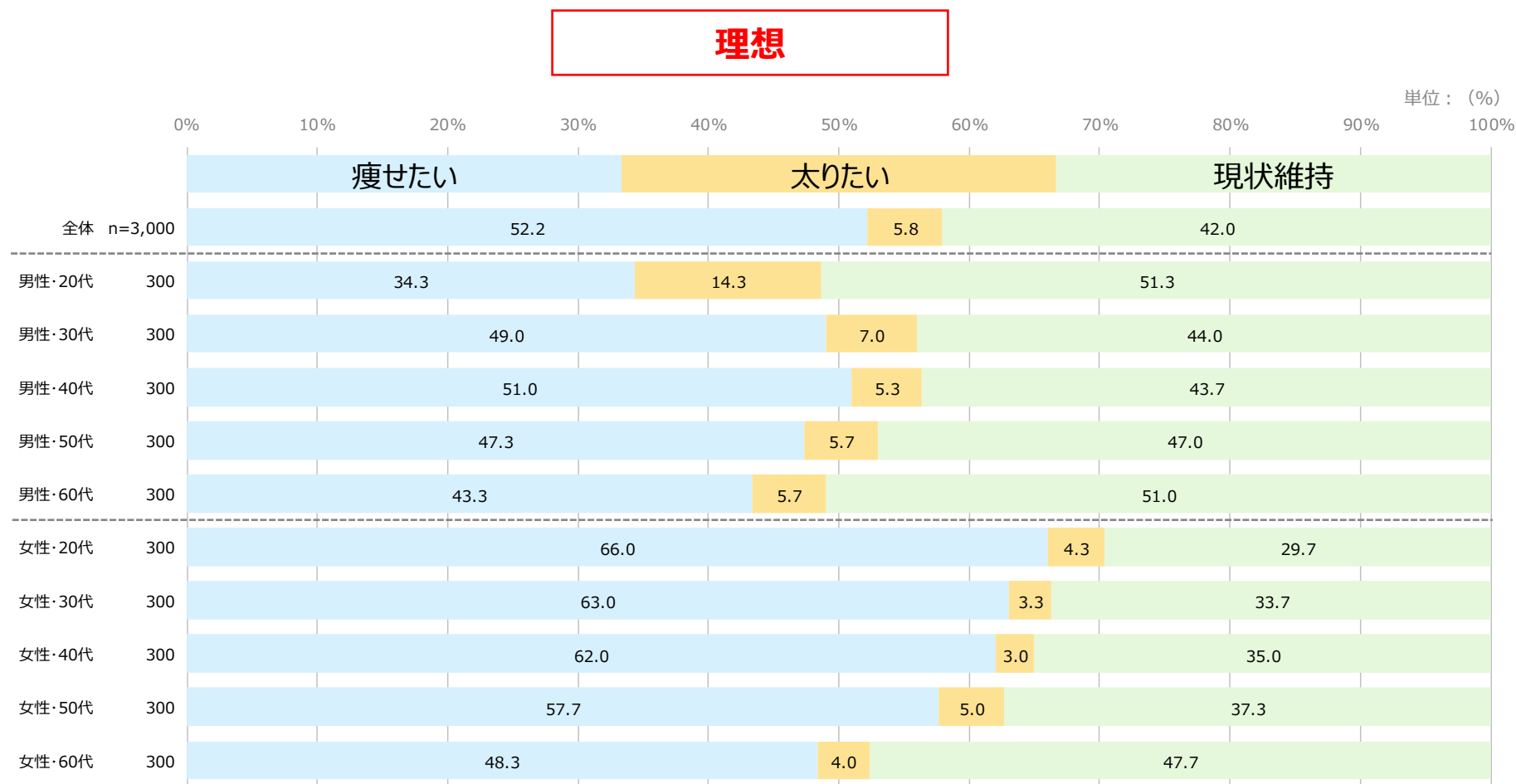
【Q1】ご自分の現在の体格・体型と、理想の体格・体型として該当するものをお選びください。

理想



**「痩せたい」との回答は52%と全体の半数。一方「太りたい」との回答は6%とわずか。
「現状維持」との回答は42%。**

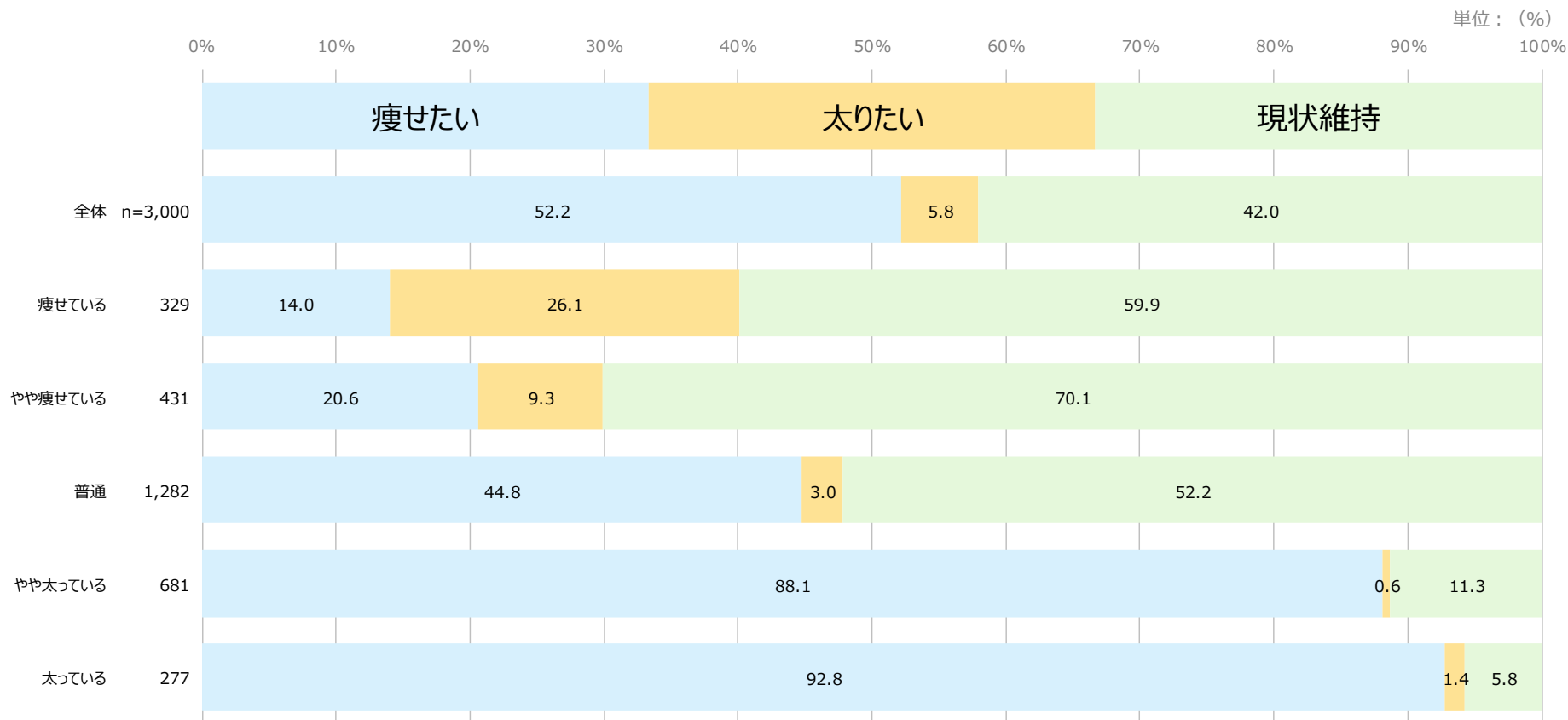
【Q1】ご自分の現在の体格・体型と、理想の体格・体型として該当するものをお選びください。



各年代とも、男性よりも女性で「痩せたい」との意向が高い。
「痩せたい」との意向は、女性は20代で最も高く、年代が上がるにつれ減少。
男性では「痩せたい」との意向は40代で最も高い。

【Q1】ご自分の現在の体格・体型と、理想の体格・体型として該当するものをお選びください。

理想

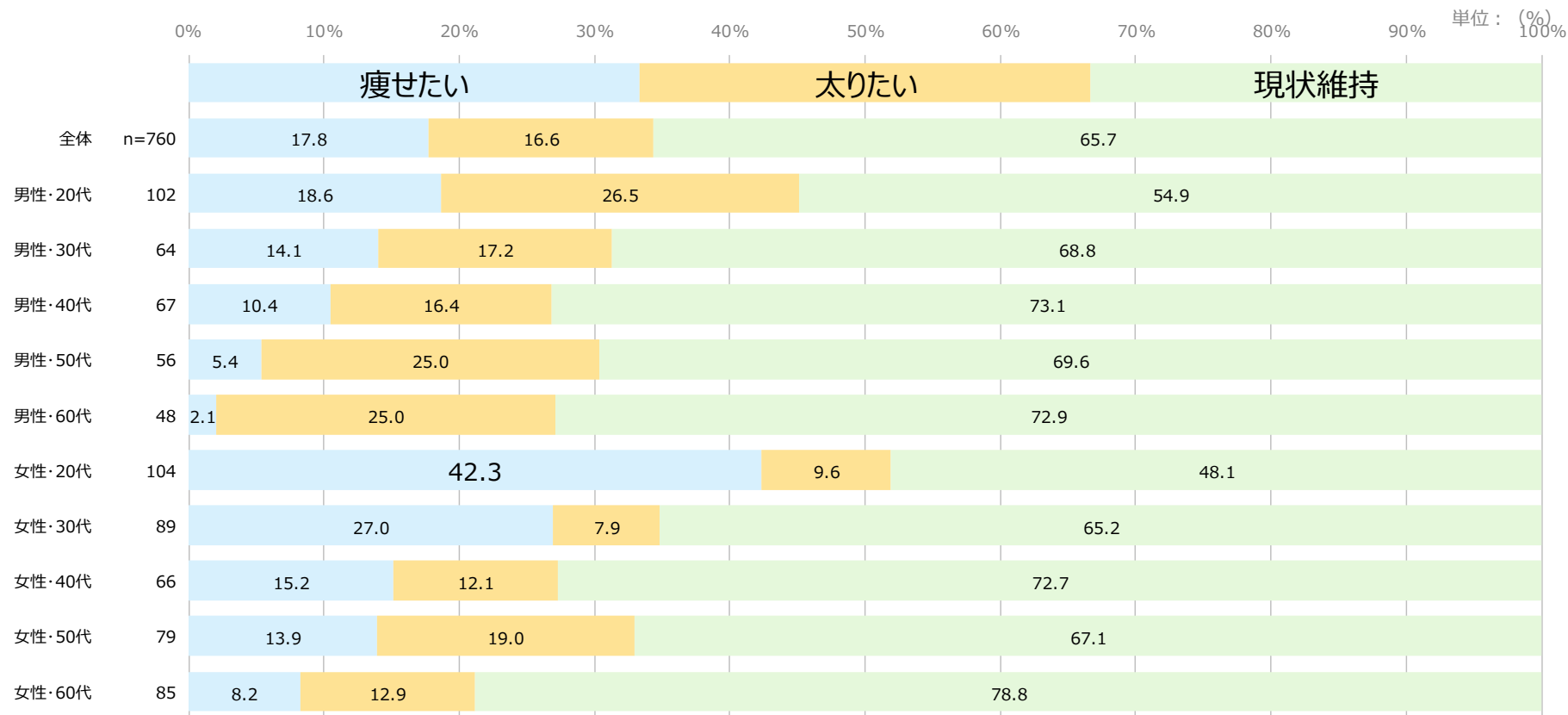


現状「**痩せている**」「**やや痩せている**」との回答者でも、「**痩せたい**」との意向が少なからずみられる。
「**普通**」との回答者では、「**痩せたい**」との意向が**44.8%**みられる。
「**太っている**」「**やや太っている**」では、「**痩せたい**」との意向が**9割前後**を占める。

【Q1】ご自分の現在の体格・体型と、理想の体格・体型として該当するものをお選びください。

※現在【痩せている】【やや痩せている】と回答した方のみ

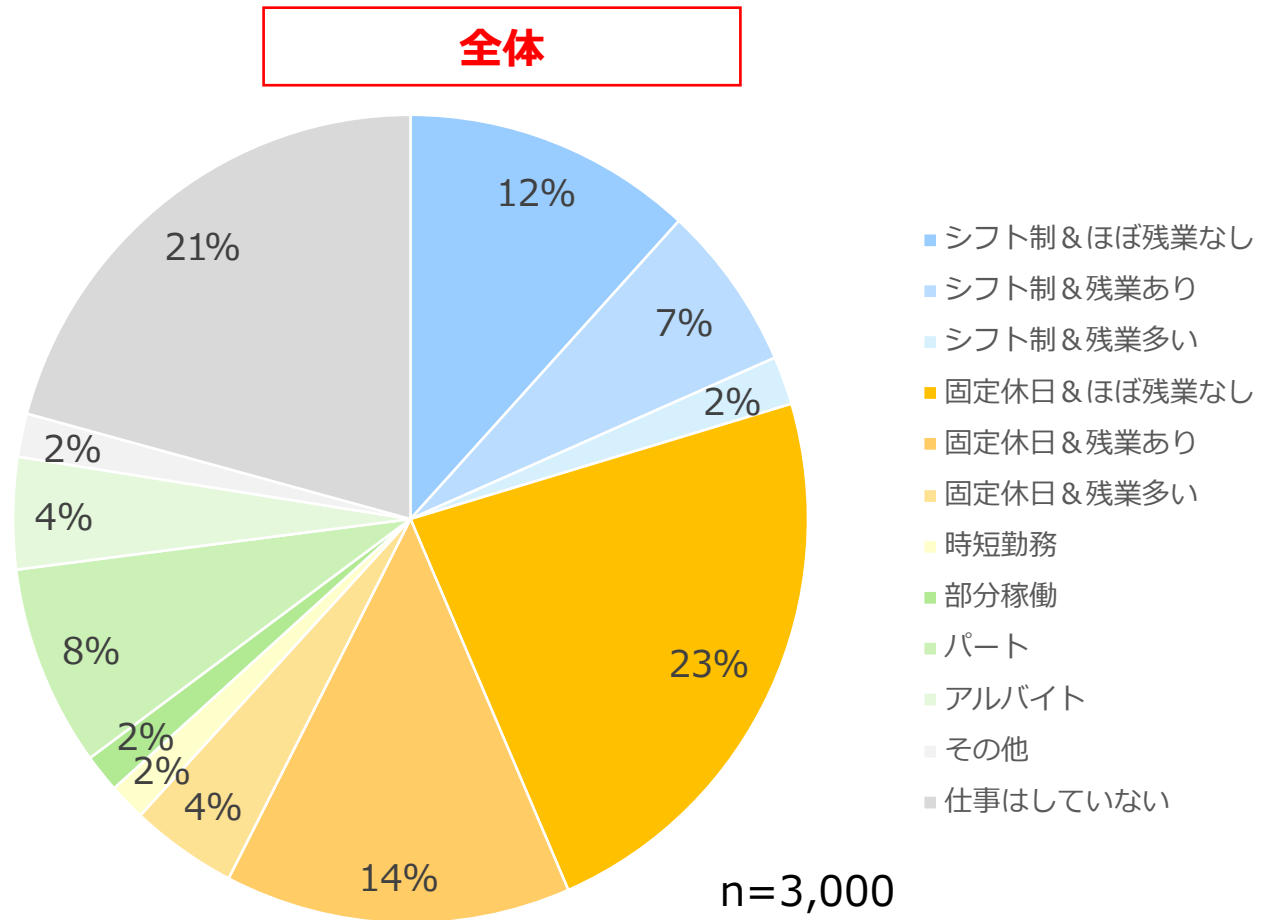
性年代別×さらに痩せたいかどうか



※現在【痩せている】【やや痩せている】と回答した方のみ

現在「痩せている」「やや痩せている」と回答した人の中で、
さらに「痩せたい」との回答は、男女とも若年層ほど高く、
女性20代では**42.3%**と特出して高い。

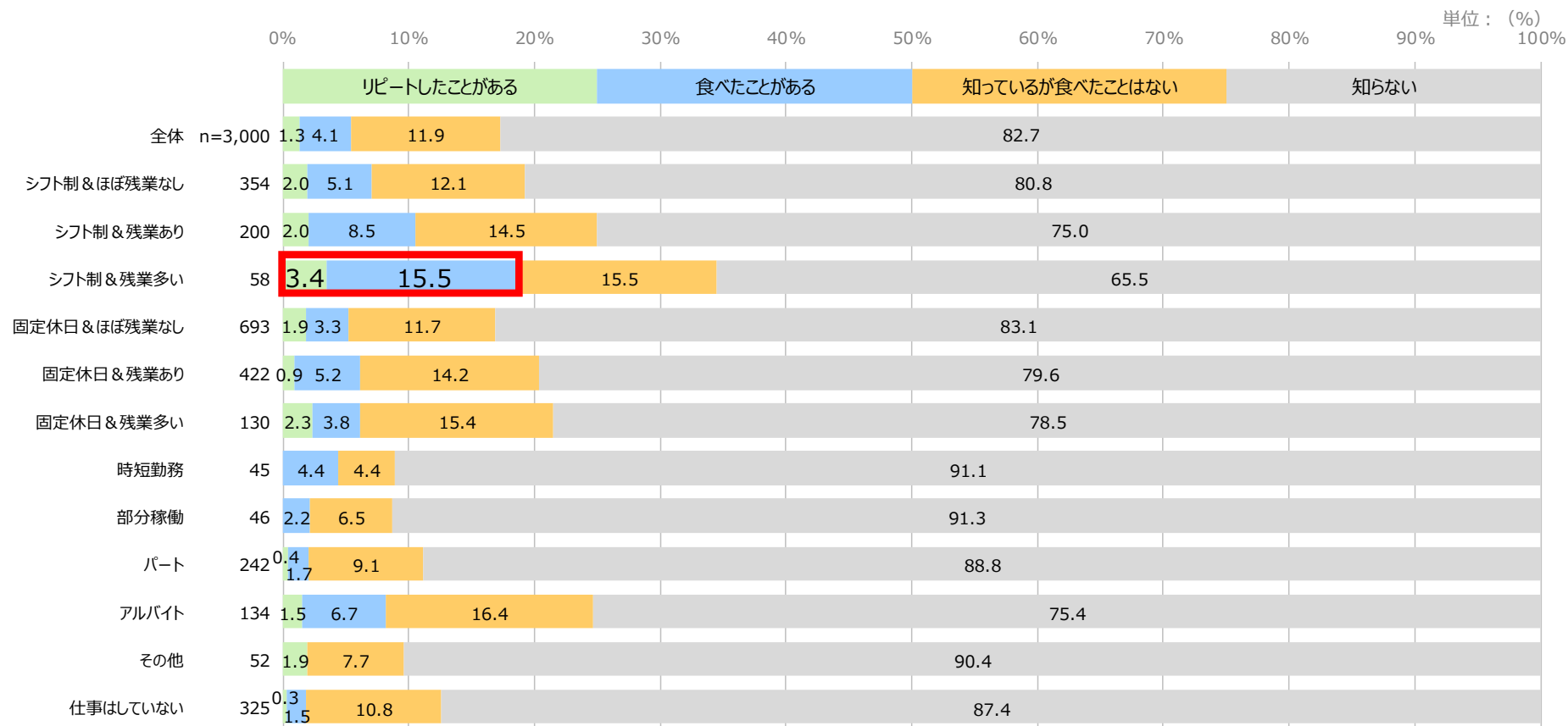
【Q3】普段の仕事の仕方として、最も近いものをお選びください。



**「シフト制」との回答は20%、「固定休日」との回答は42%、
「時短勤務」「部分稼働」「パート」「アルバイト」との回答は16%、
「仕事はしていない」との回答は21%であった。**

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

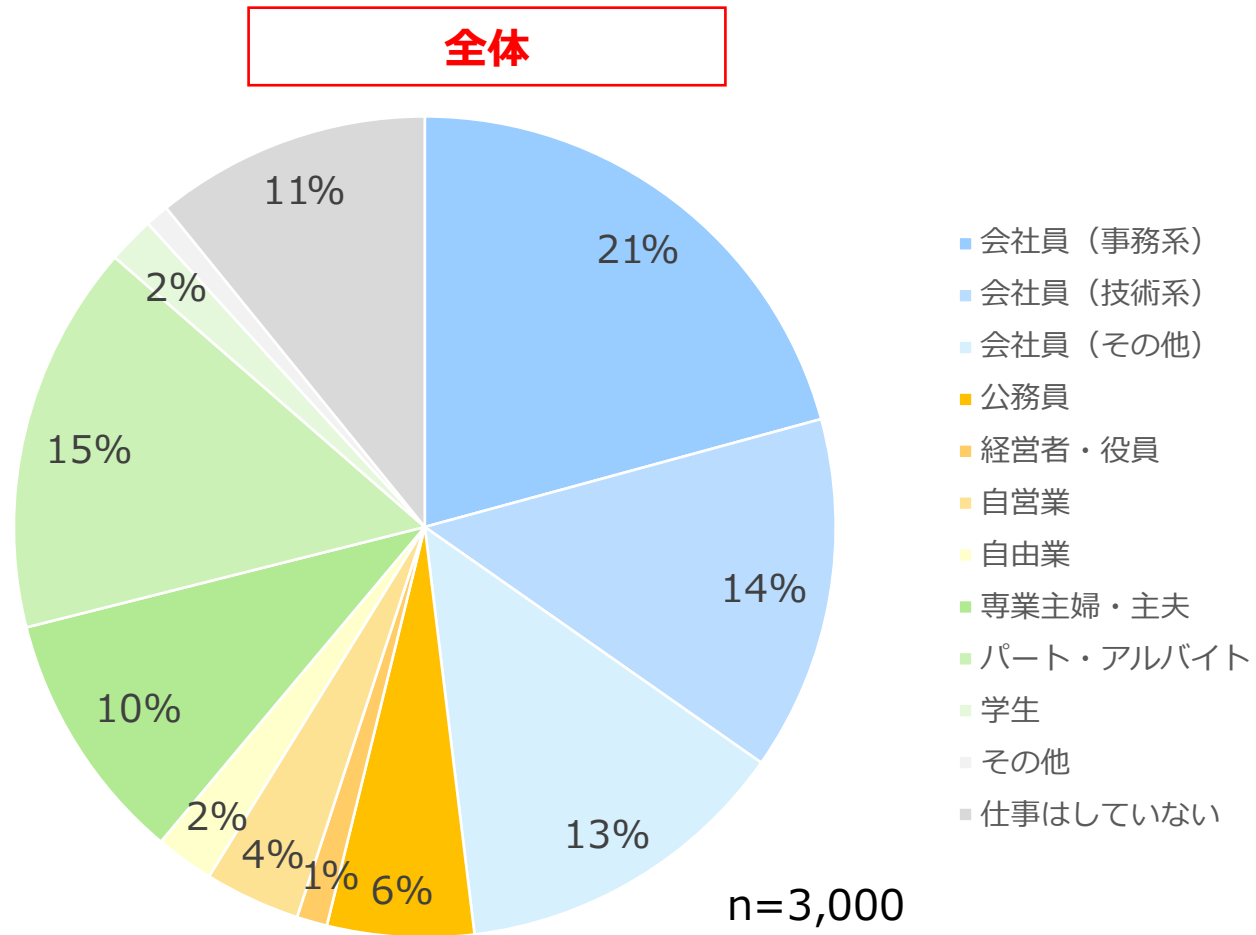
最適化栄養食 認知・喫食経験状況



「働き方」別に「最適化栄養食」の認知・喫食経験をみると、
 全体では喫食経験は5.4%だが、「シフト制&残業多い」人では19.0%と高くなっている。
 固定休日よりシフト制、さらに残業が多いほど、認知・喫食経験は高くなっている。

※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

【Q2】あなたのお仕事についてお知らせください。



会社員が48%と約半数を占める。
賃金を伴う労働（「専業主婦・主夫」「学生」「仕事はしていない」以外）をしている割合は77%。

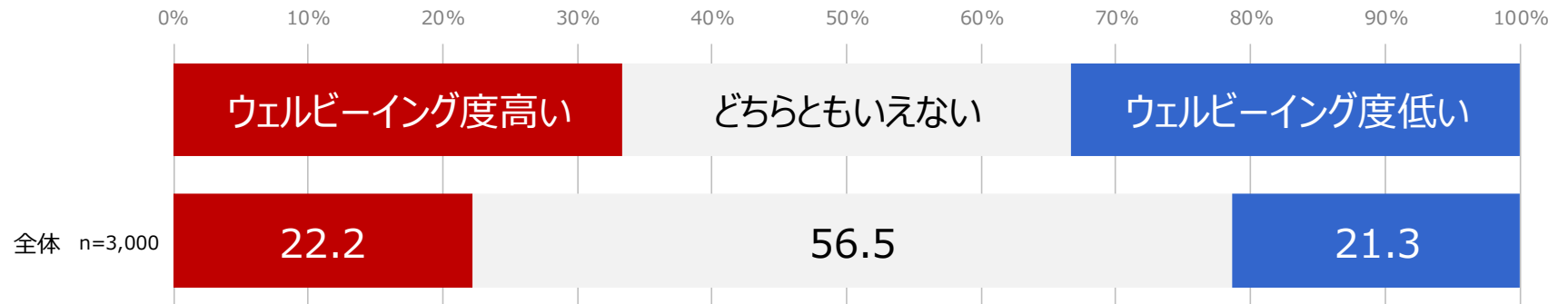
【Q4】下記の文章をお読みいただき、それぞれに回答ください。

ハシゴを想像してみてください。そのハシゴには、一番下は0、一番上には10と数字がついています。一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、一番下の段が最悪の生活を表すと考えてください。あなたは、今現在および5年後、ハシゴのどの位置に立っていると感じていますか。また、今から5年後に立っているハシゴの場所はどこだと感じますか。

～分析方法～

ウェルビーイング度_高い：今現在7点以上かつ5年後8点以上、**ウェルビーイング度_低い**：今現在4点以下かつ5年後4点以下、**どちらともいえない**：それ以外の点

ウェルビーイング度の高さ_全体



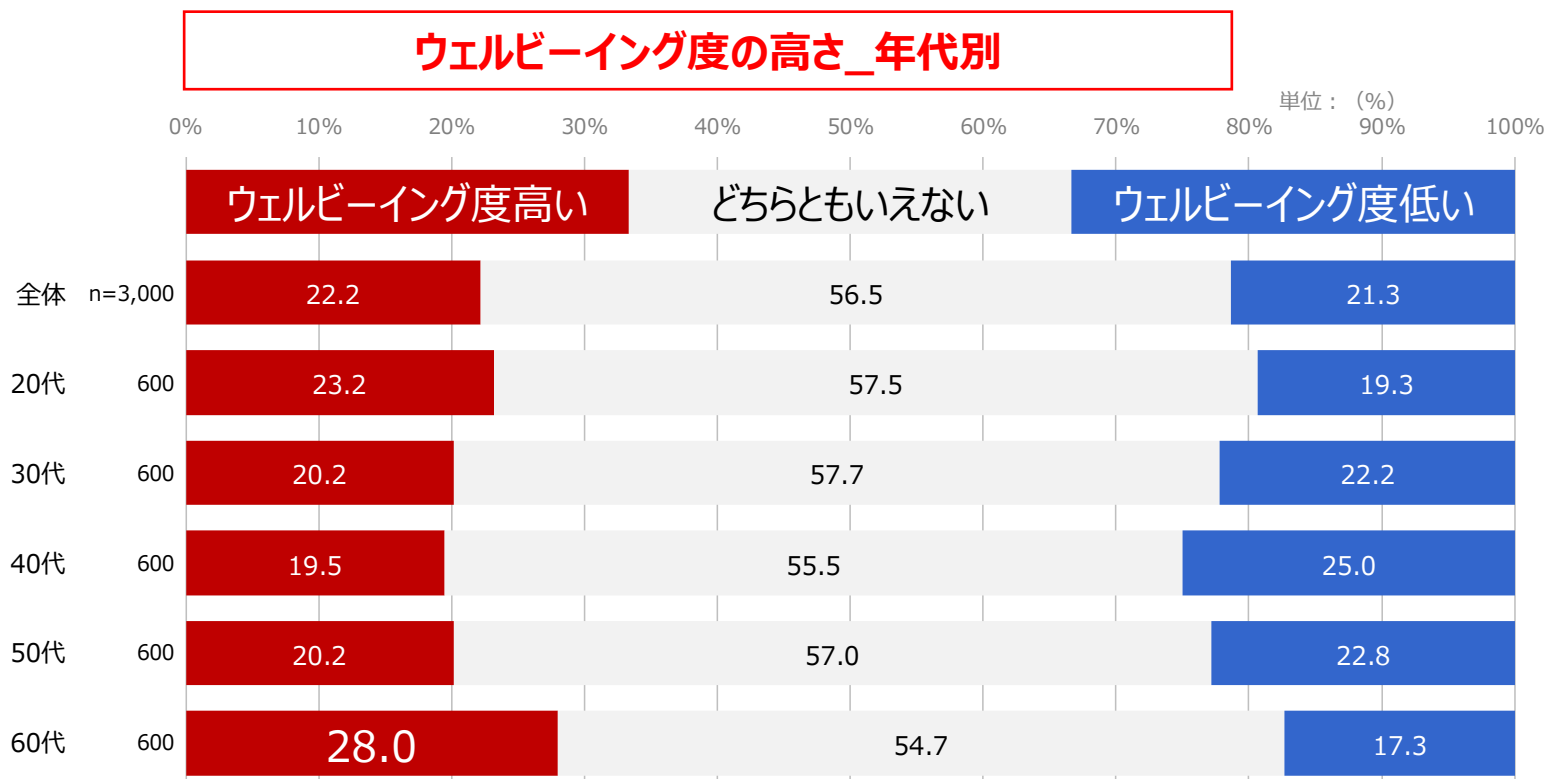
ウェルビーイング度が高い人の割合は22.2%、ウェルビーイング度が低い人は21.3%となった。

【Q4】下記の文章をお読みいただき、それぞれに回答ください。

ハシゴを想像してみてください。そのハシゴには、一番下は0、一番上には10と数字がついています。一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、一番下の段が最悪の生活を表すと考えてください。あなたは、今現在および5年後、ハシゴのどの位置に立っていると感じていますか。また、今から5年後に立っているハシゴの場所はどこだと感じますか。

～分析方法～

ウェルビーイング度_高い：今現在7点以上かつ5年後8点以上、**ウェルビーイング度_低い**：今現在4点以下かつ5年後4点以下、**どちらともいえない**：それ以外の点

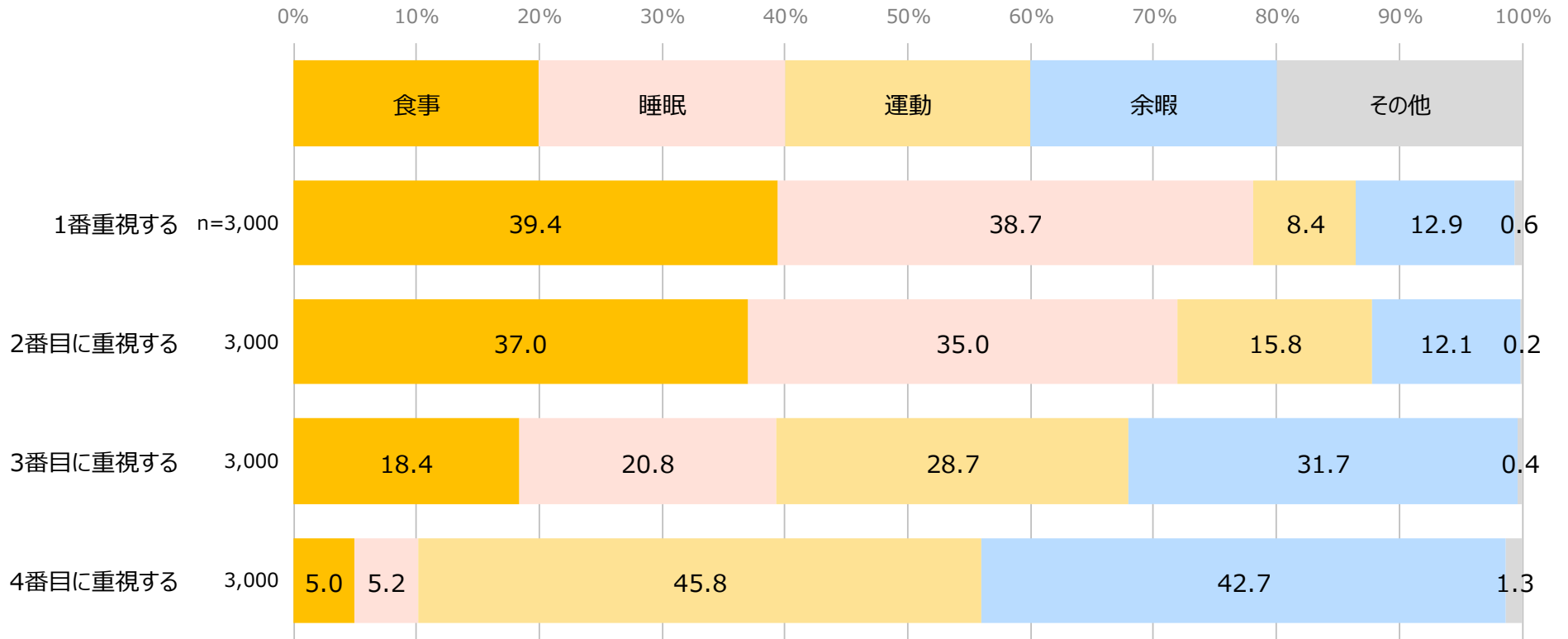


年代別で見ると、60代で**ウェルビーイング度が高い割合が28.0%**と最も高くなっている。

【Q5】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。

全体

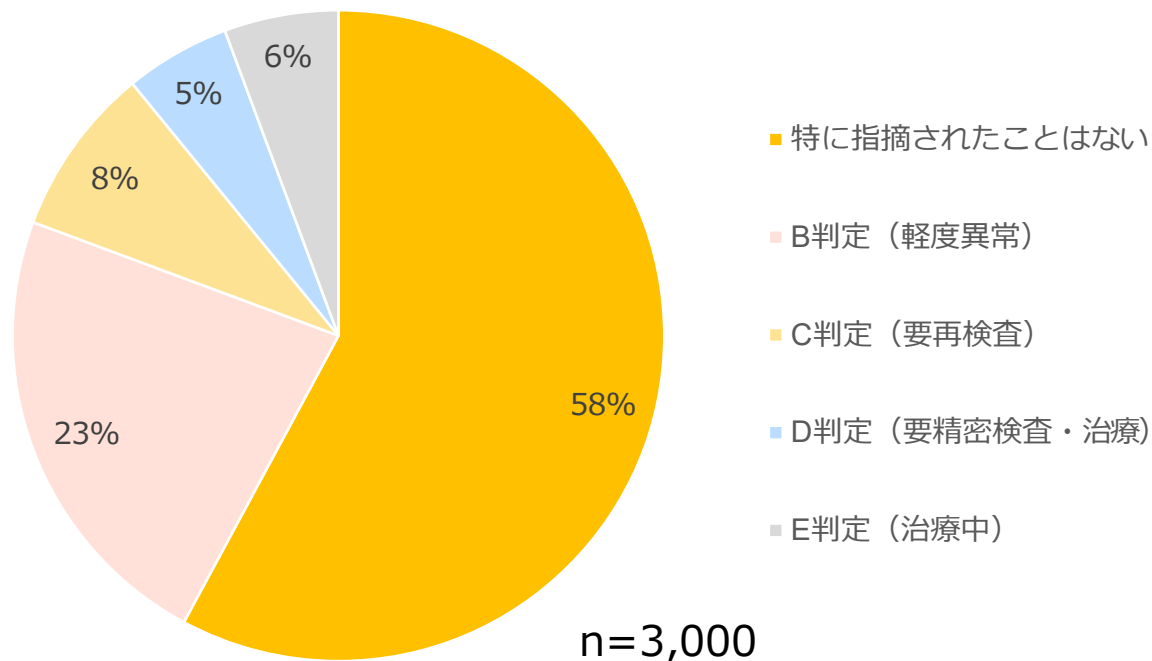
単位：(%)



「1番重視する」の回答をみると、「食事」が39.4%と最も高く、次に「睡眠」が38.7%と僅差で続く。「2番目に重視する」でも、「食事」と「睡眠」が上位であり、「運動」や「余暇」よりも重視されていることがうかがえる。

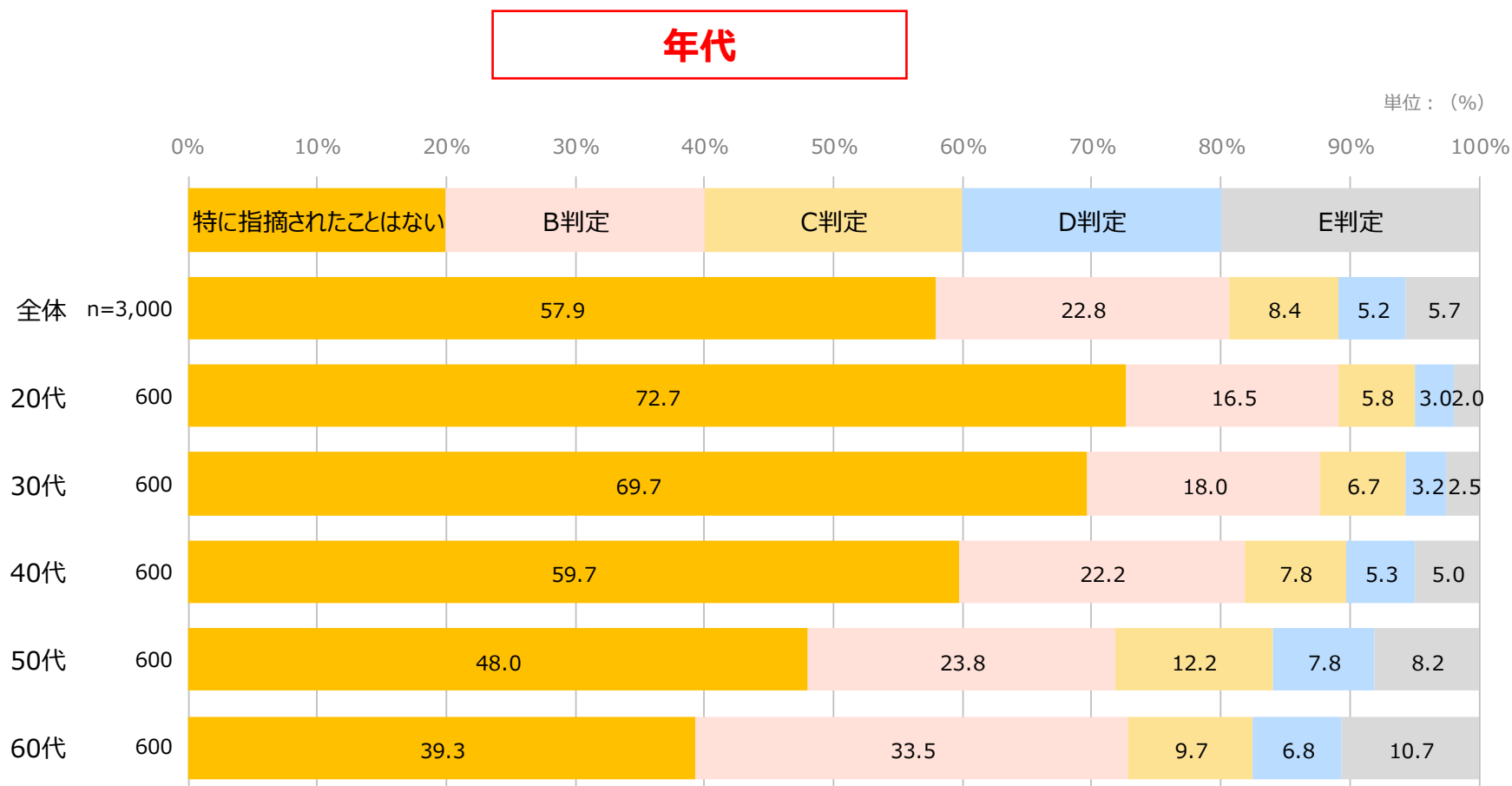
【Q6】健康診断で生活習慣病関連のリスクを指摘されたことがありますか。

全体



回答者のうち**58%**は、生活習慣病関連のリスクについて、「**特に指摘されたことはない**」と回答している。
再検査を求められる「**C判定**」以上は**19%**。

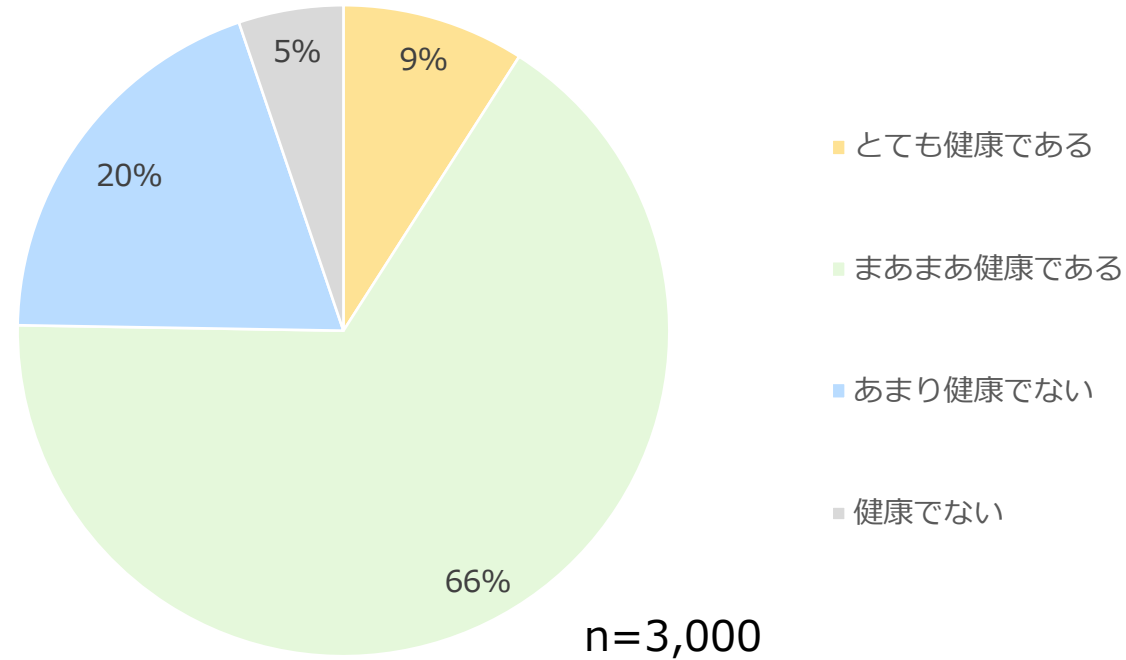
【Q6】健康診断で生活習慣病関連のリスクを指摘されたことがありますか。



年代が上がるほど、生活習慣病関連のリスクを指摘される割合が高くなっている。

【Q7】普段あなたの健康状態をどのように感じていますか（主観的健康感）。

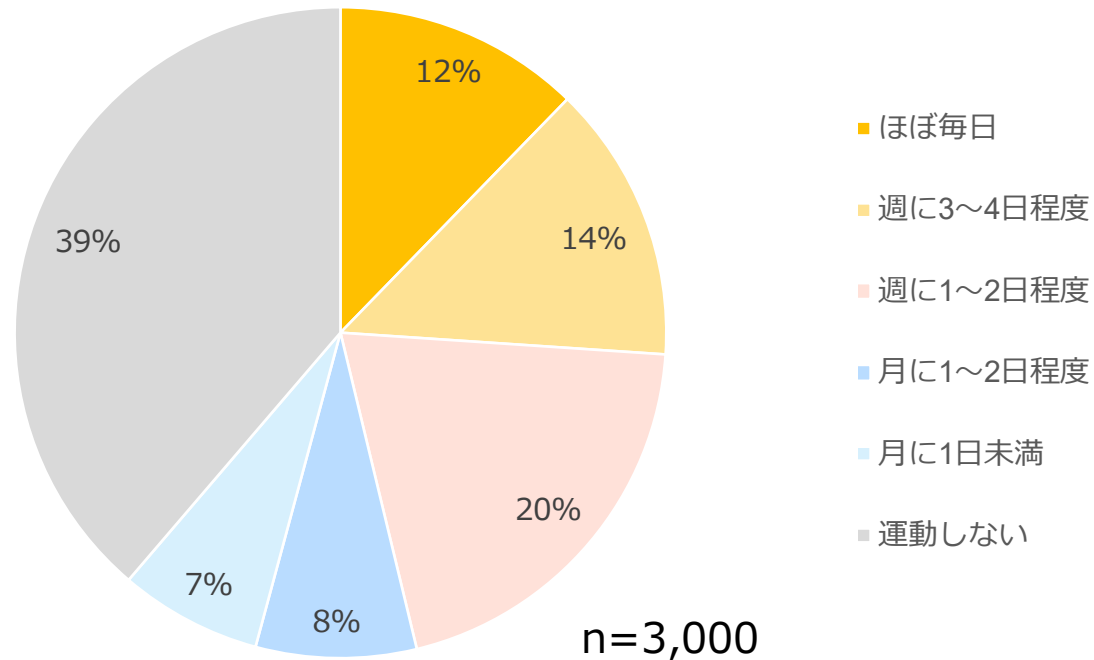
全体



「とても健康である」「まあまあ健康である」との回答者の合計は75%。

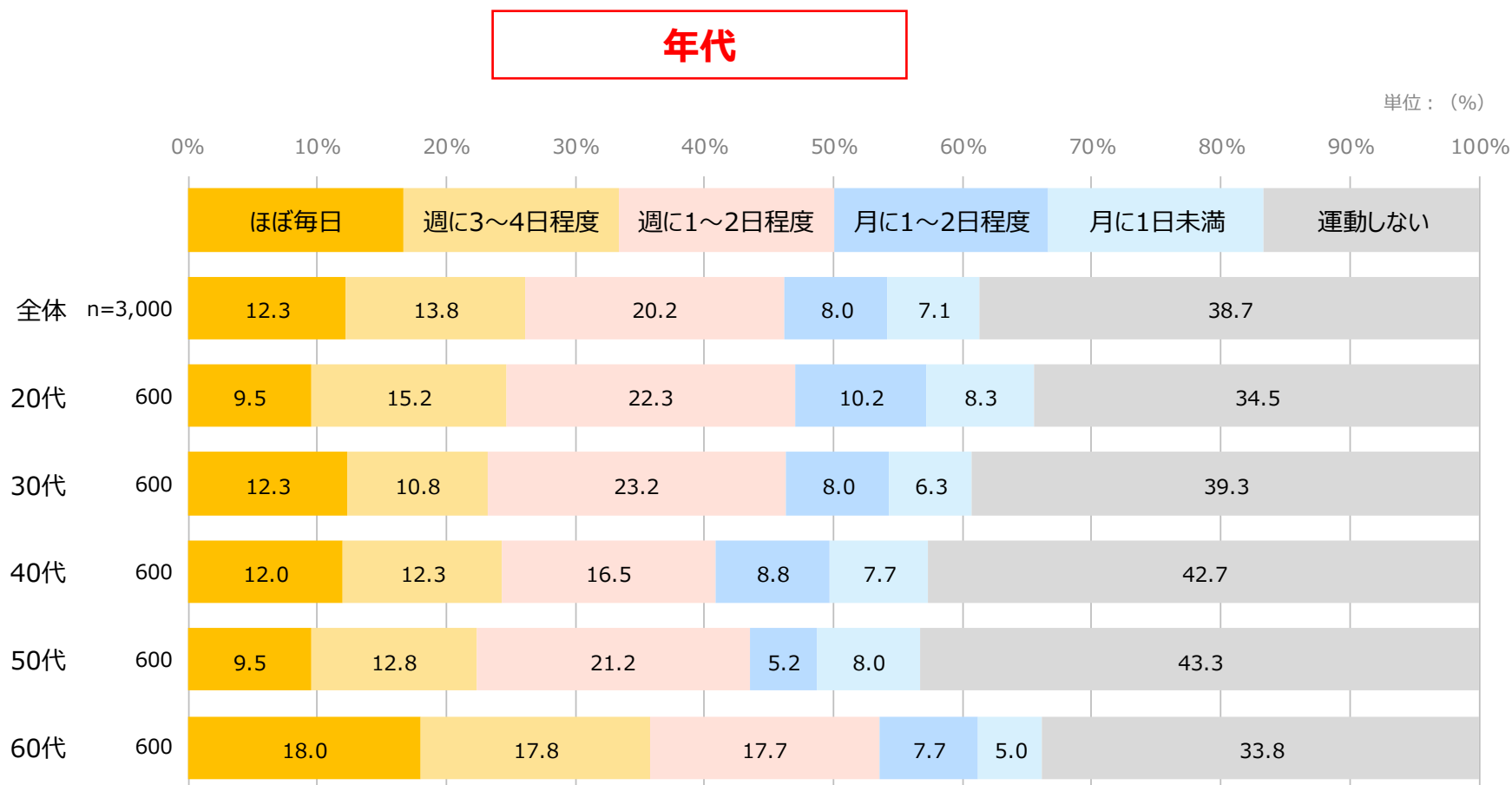
【Q8】 普段の運動の頻度として、最も近いものをお選びください。

全体



**週に1日以上運動しているとの回答者は46%。
一方、「運動しない」との回答は39%。**

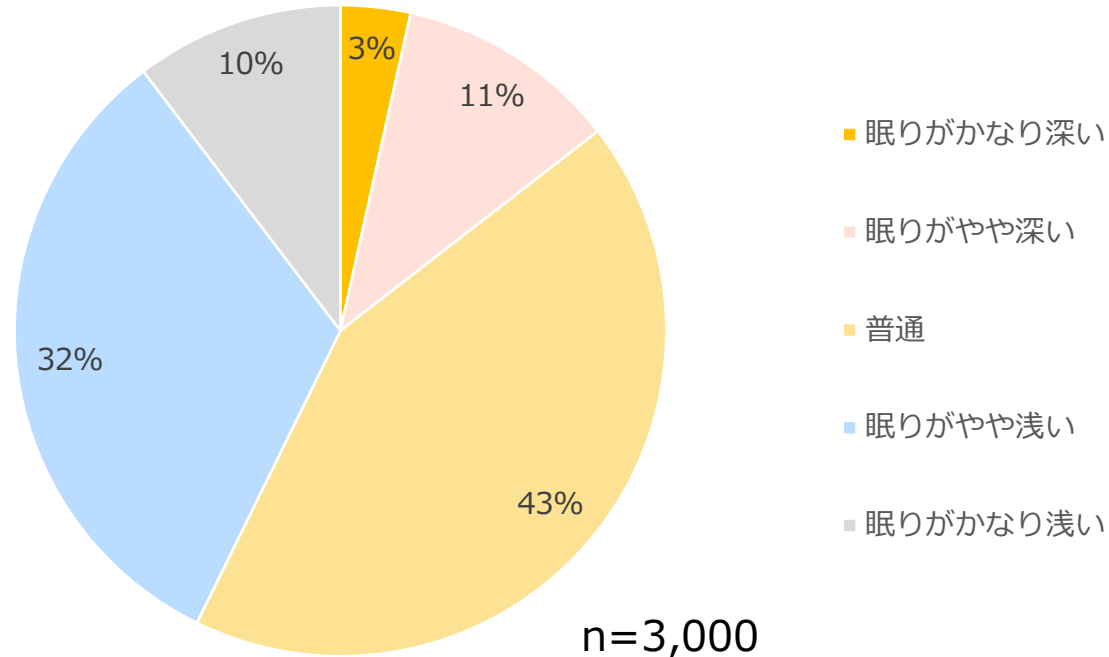
【Q8】普段の運動の頻度として、最も近いものをお選びください。



**50代までは年代が上がるほど運動頻度は低下傾向だが、
60代になると20代より運動頻度が高くなっている。**

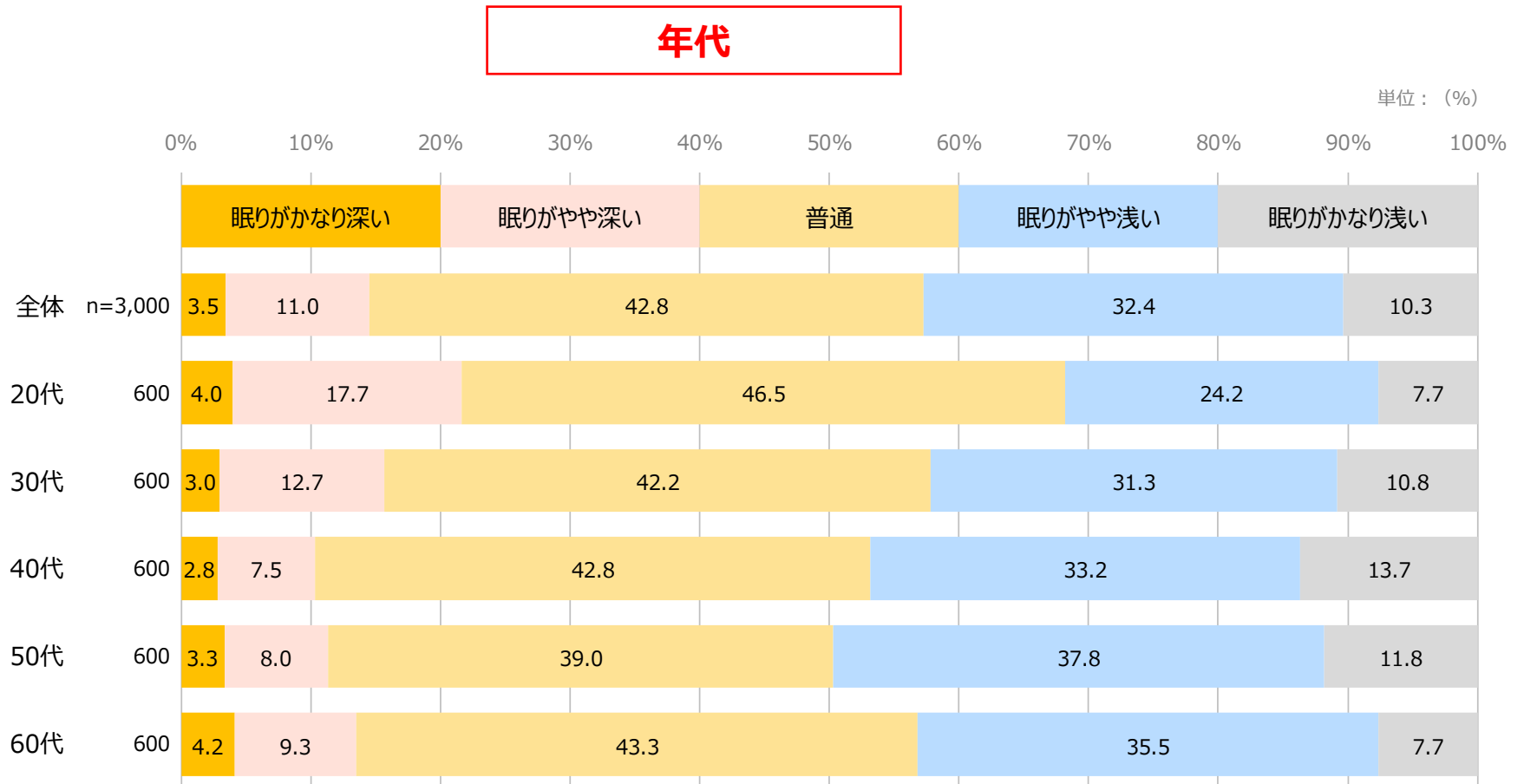
【Q9】 普段の睡眠の状況として、最も近いものをお選びください。

全体



**「眠りがかなり浅い」「眠りがやや浅い」との回答者の合計は43%。
一方で、「眠りがかなり深い」「眠りがやや深い」との回答者の合計は14%に留まる。**

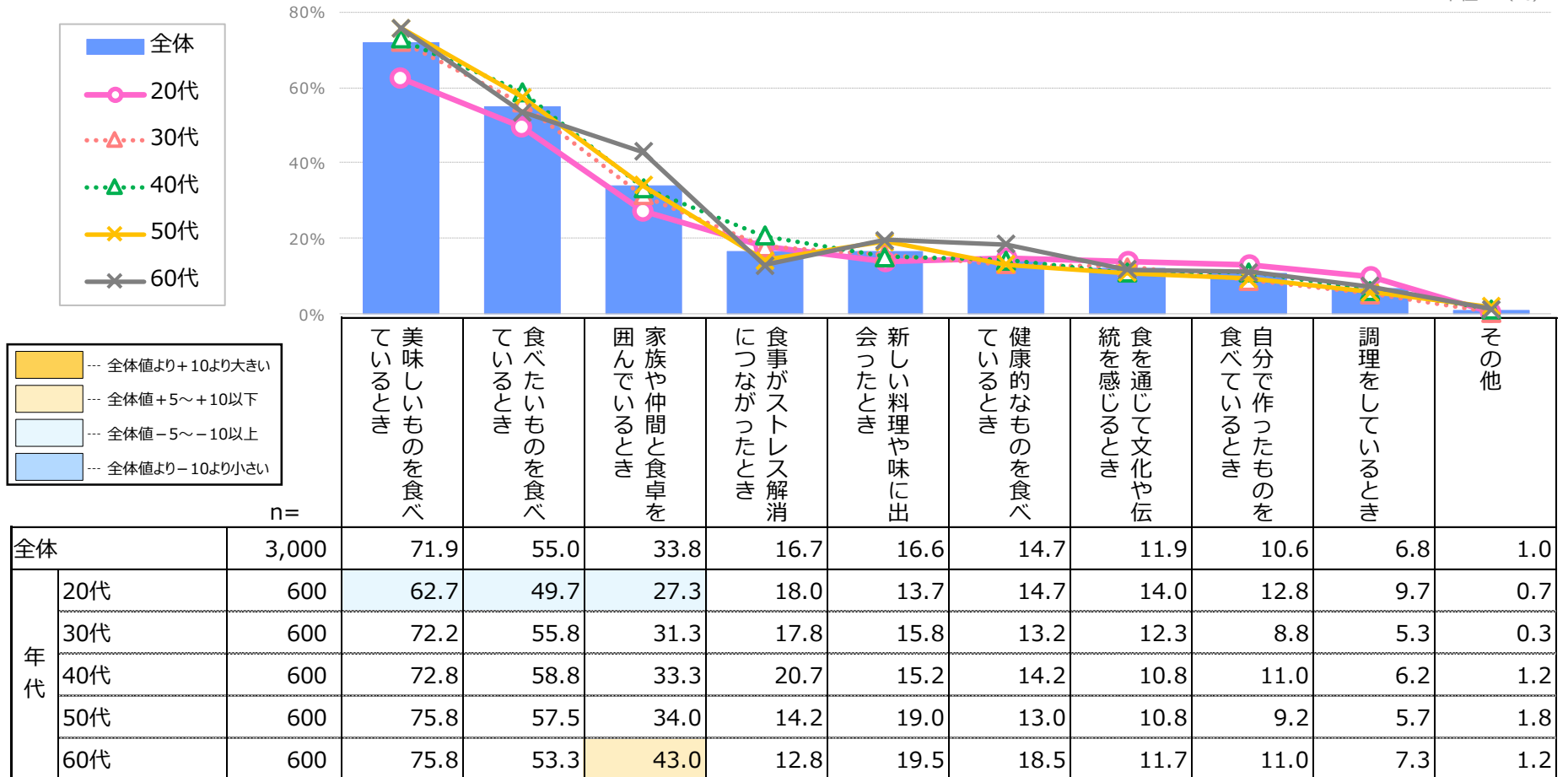
【Q9】 普段の睡眠の状況として、最も近いものをお選びください。



20代では、「眠りがかなり深い」「眠りがやや深い」が他の年代と比較して高くなっている。
一方、50代は「眠りがやや浅い」「眠りがかなり浅い」の合計が**約半数**を占める。

【Q10】あなたが食事をする際に幸せを感じるものは何ですか。

単位： (%)

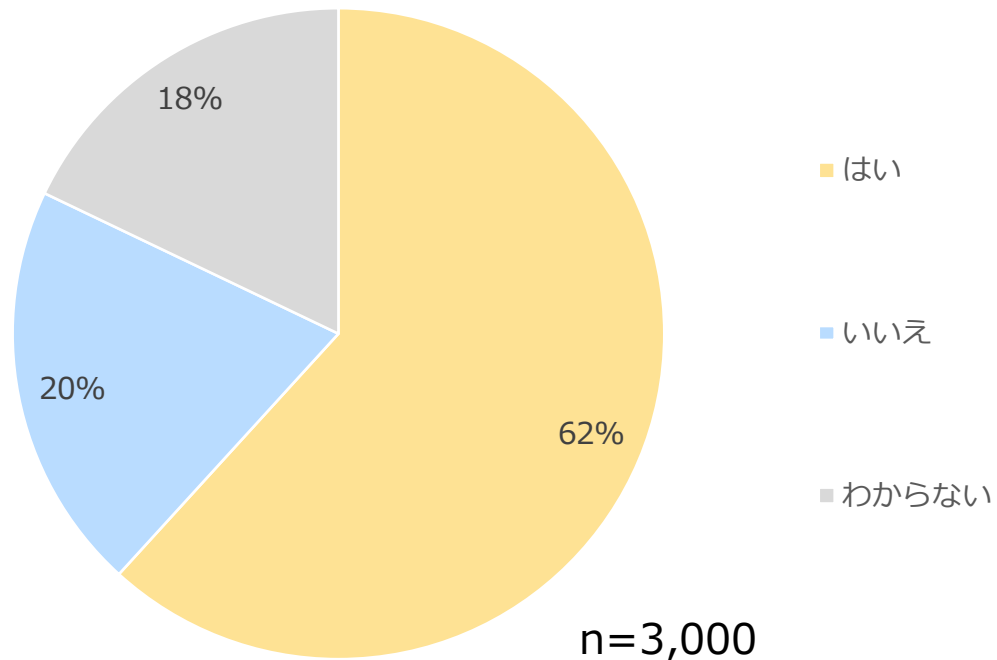


「美味しいものを食べているとき」が71.9%と最も高く、「食べたいものを食べているとき」が55.0%で続く。「家族や仲間と食卓を囲んでいるとき」は、年代が上がるほど高くなる傾向。

※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

【Q11】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。

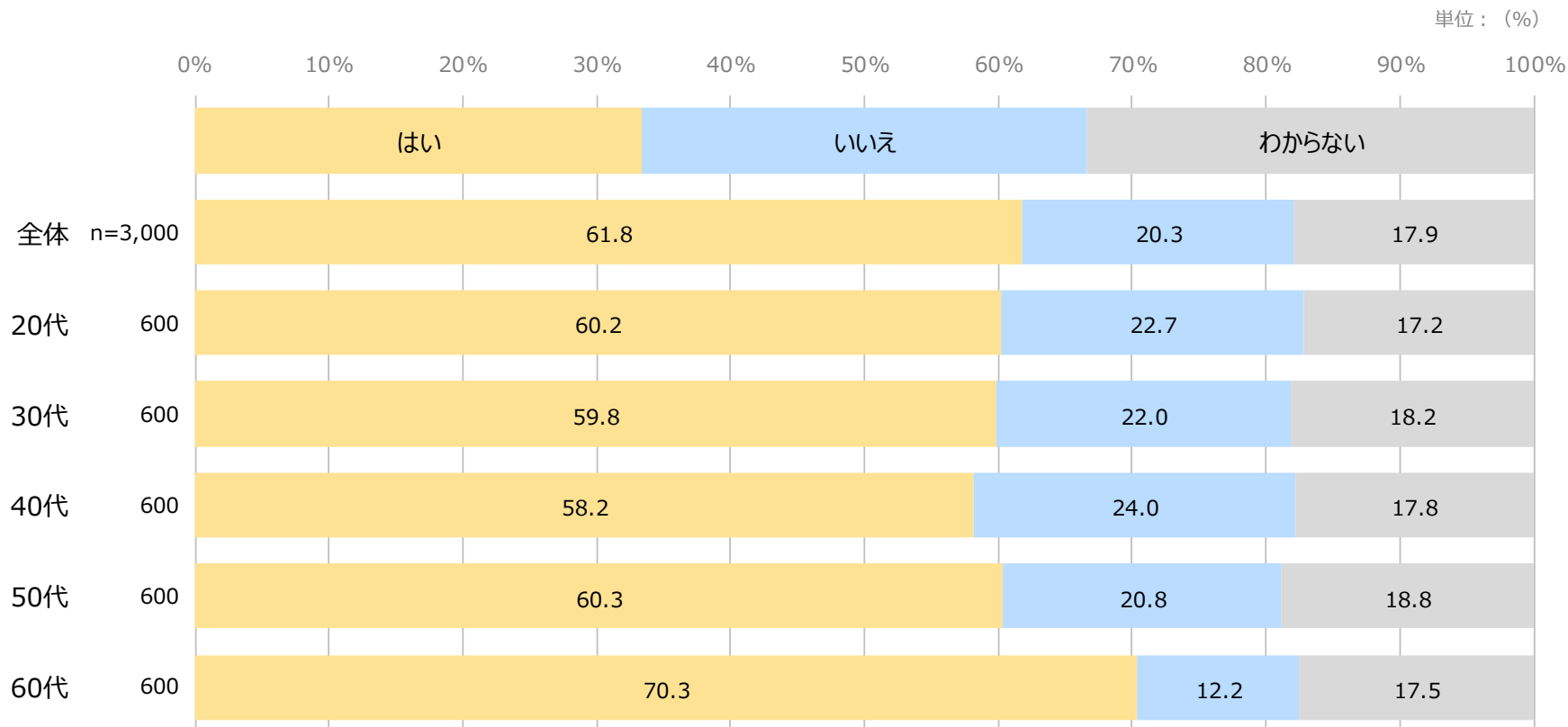
全体



「はい」との回答は62%。

【Q11】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。

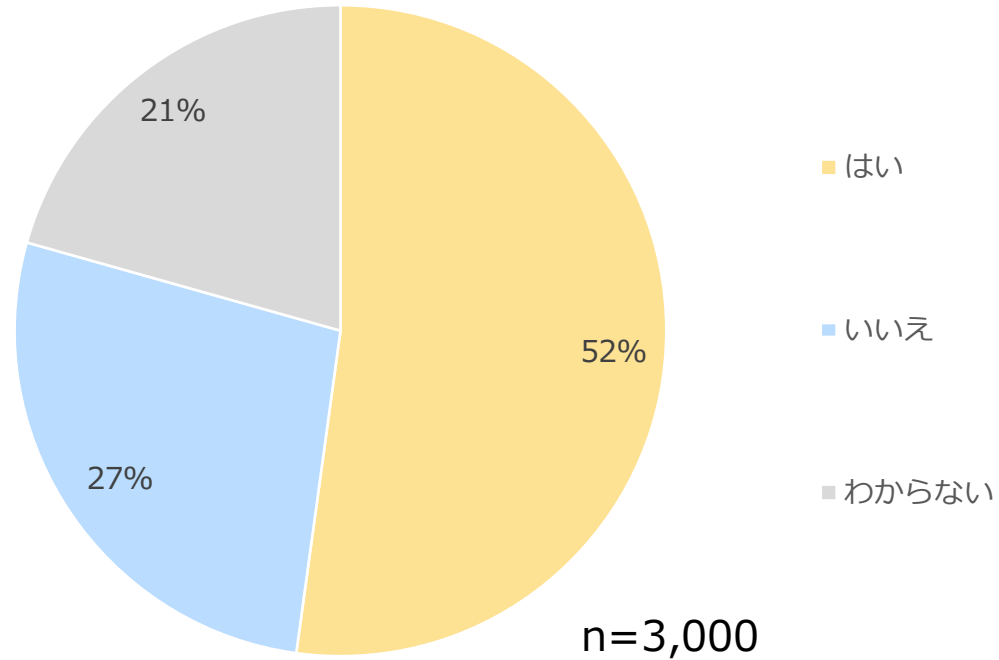
年代



**年代別で「はい」との回答率をみると、20～50代は6割前後。
60代では70.3%と高くなっている。**

【Q12】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。

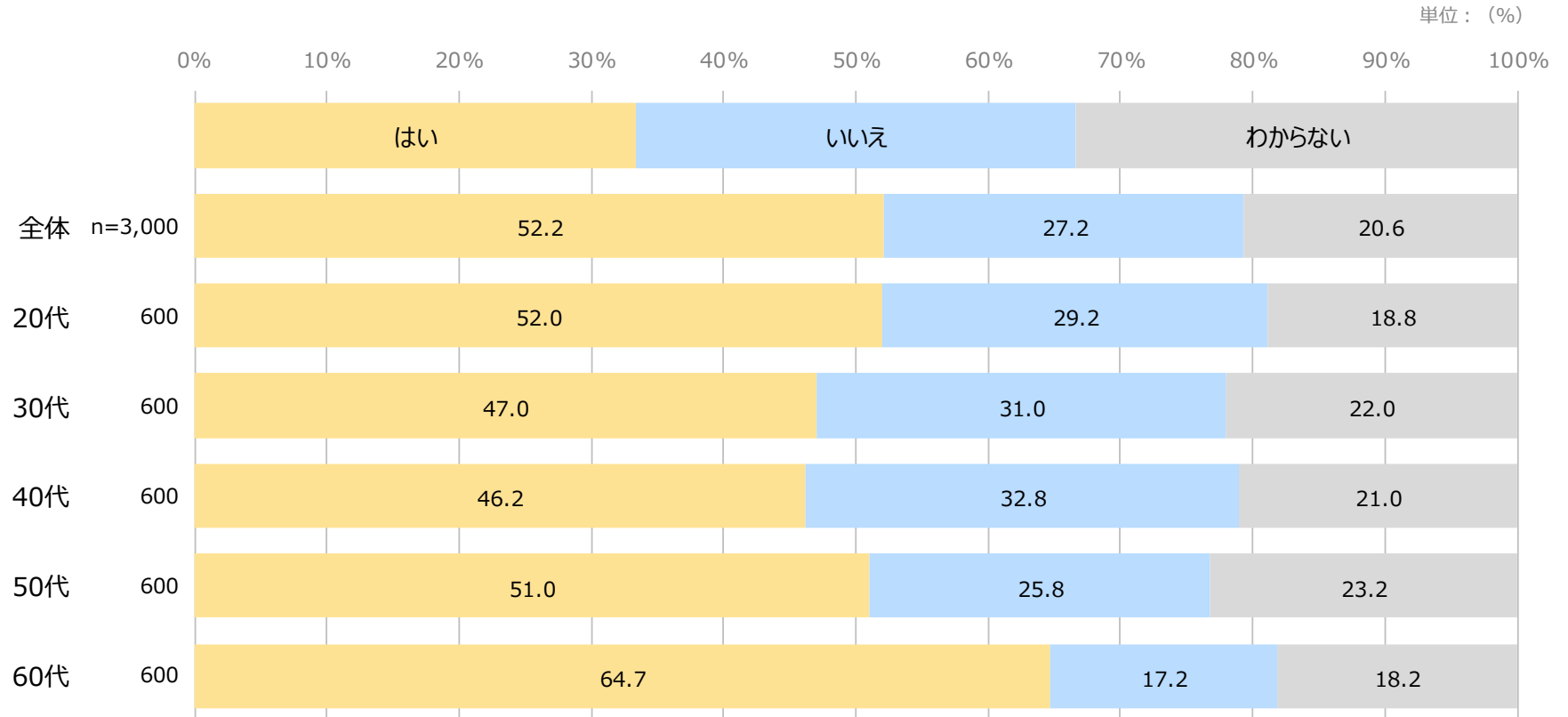
全体



「はい」との回答は52%。

【Q12】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。

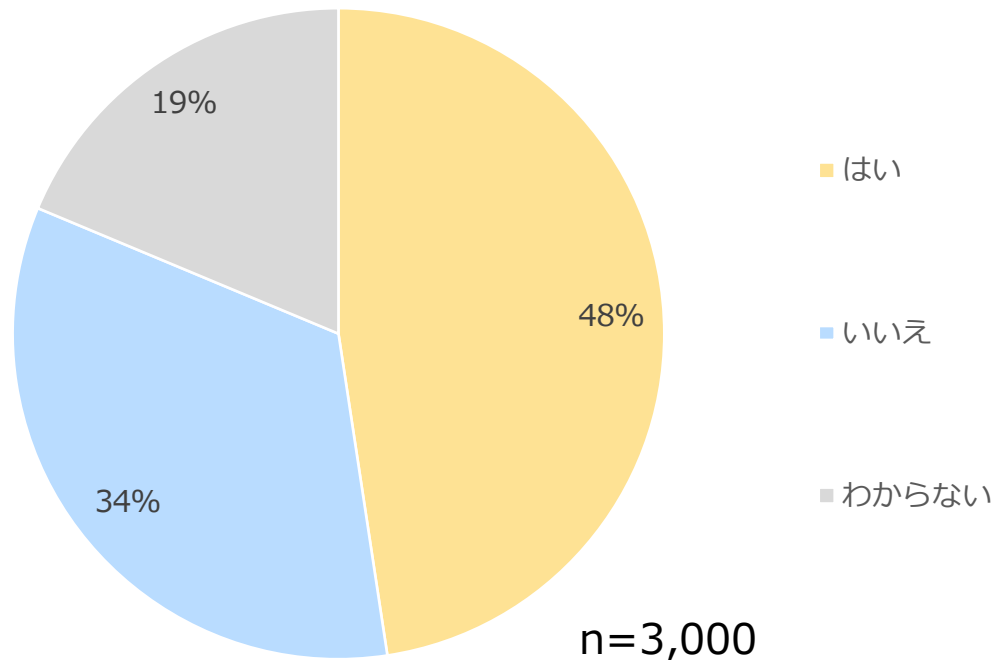
年代



年代別で「はい」との回答率をみると、**60代で64.7%**と高くなっている。
30～40代は他の年代に比べ「はい」の割合が低く、「いいえ」が3割を超える。

【Q13】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。

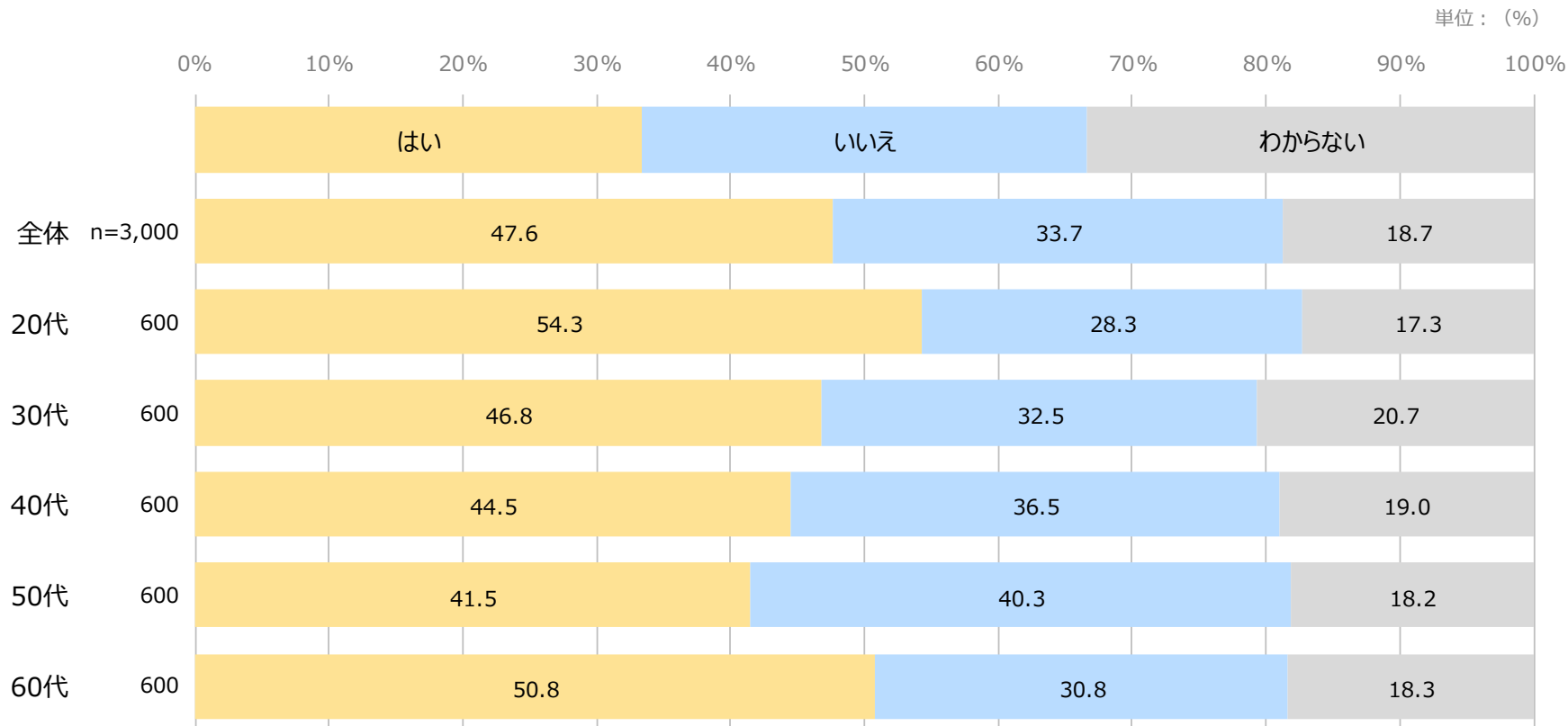
全体



「はい」との回答は48%。

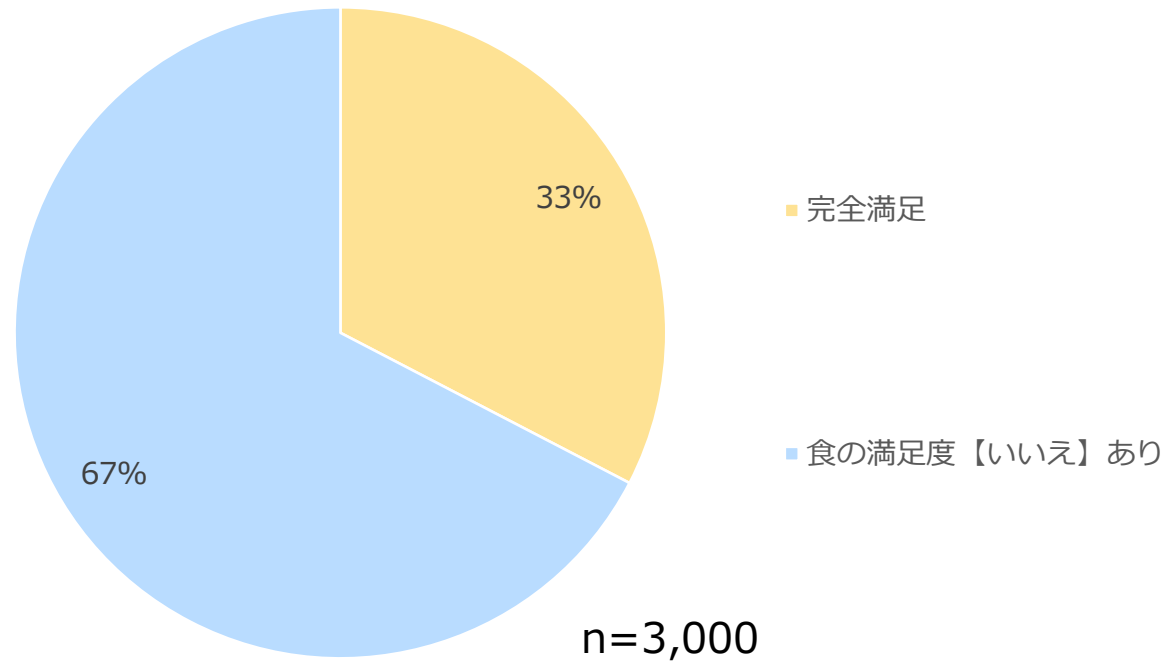
【Q13】あなたの日々の食事は、豊富な選択肢から選べるものでしたか。
※過去7日間を振り返ってください。

年代



年代別で「はい」との回答率をみると、**20代が54.3%**と最も高く、50代までは年代が上がるほど低下。
60代では50.8%と20代に次ぎ高くなっている。

【Q11～13】すべての設問に「はい」と答えた人＝「完全満足」の割合



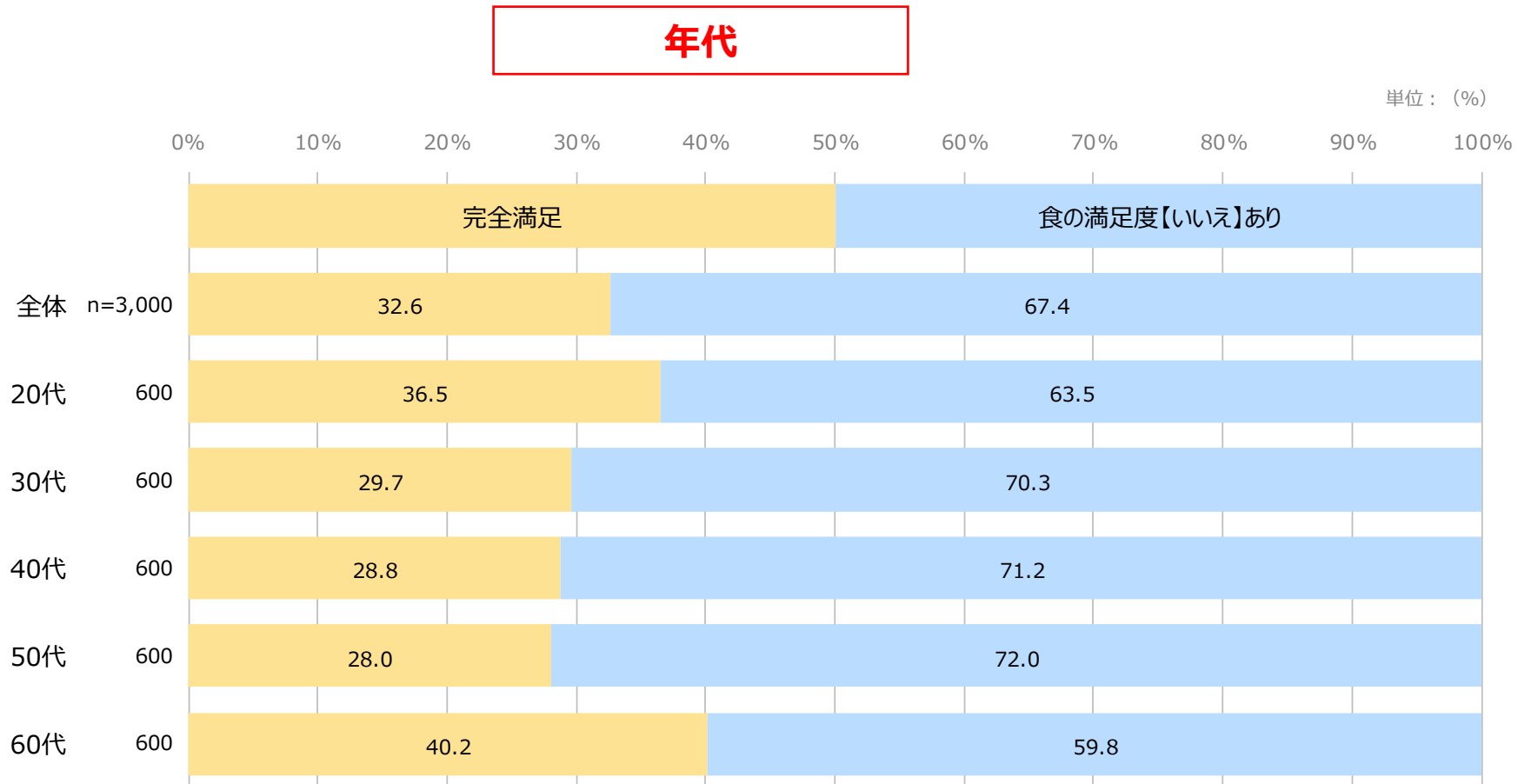
～「完全満足」とは～

2023年10月に公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団らにより発表された調査研究「Recipes for Wellbeing Report」で示された食の満足度を示す指標「Food Wellbeing Index」において、「食を楽しめているか」、「自身が食べたものは健康的であったか」、「食事の種類に幅広い選択肢があると感じているか」の3つの質問にすべて「はい」と答えた人のこと。

同レポートでは、「完全満足」と主観的ウェルビーイングに高い関係性が示され、食とウェルビーイングの関係性が世界で初めて明らかにされました。

食の満足度が高い状態である「完全満足」の割合は33%。

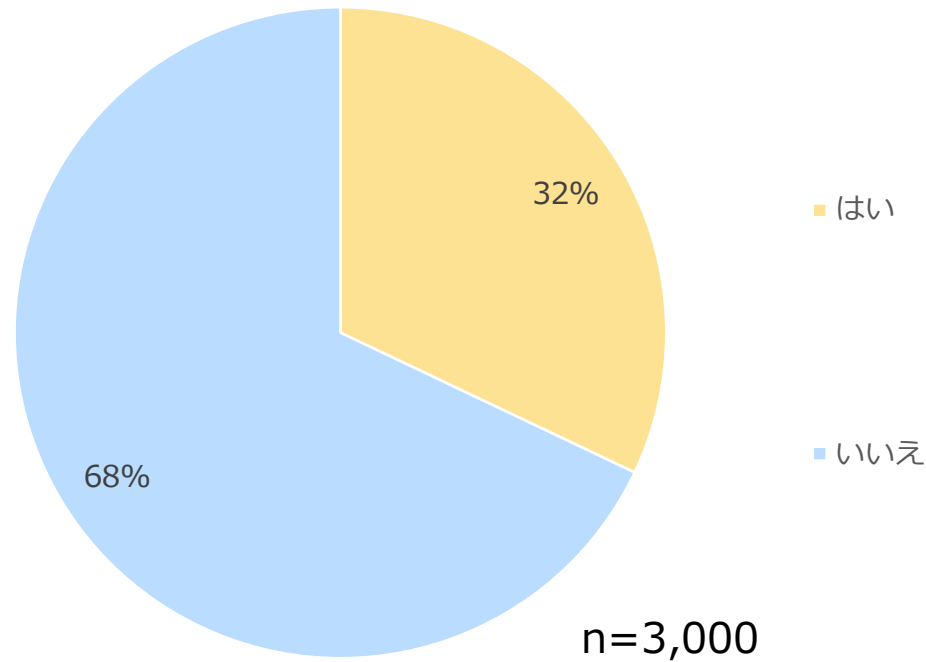
【Q11～13】すべての設問に「はい」と答えた人＝「完全満足」の割合



年代別で「完全満足」との回答率をみると、**60代が40.2%**と高い。
次いで**20代が36.5%**で続き、30～50代は3割に満たない。

【Q14】あなたはご自身が偏食だと思いますか。

全体

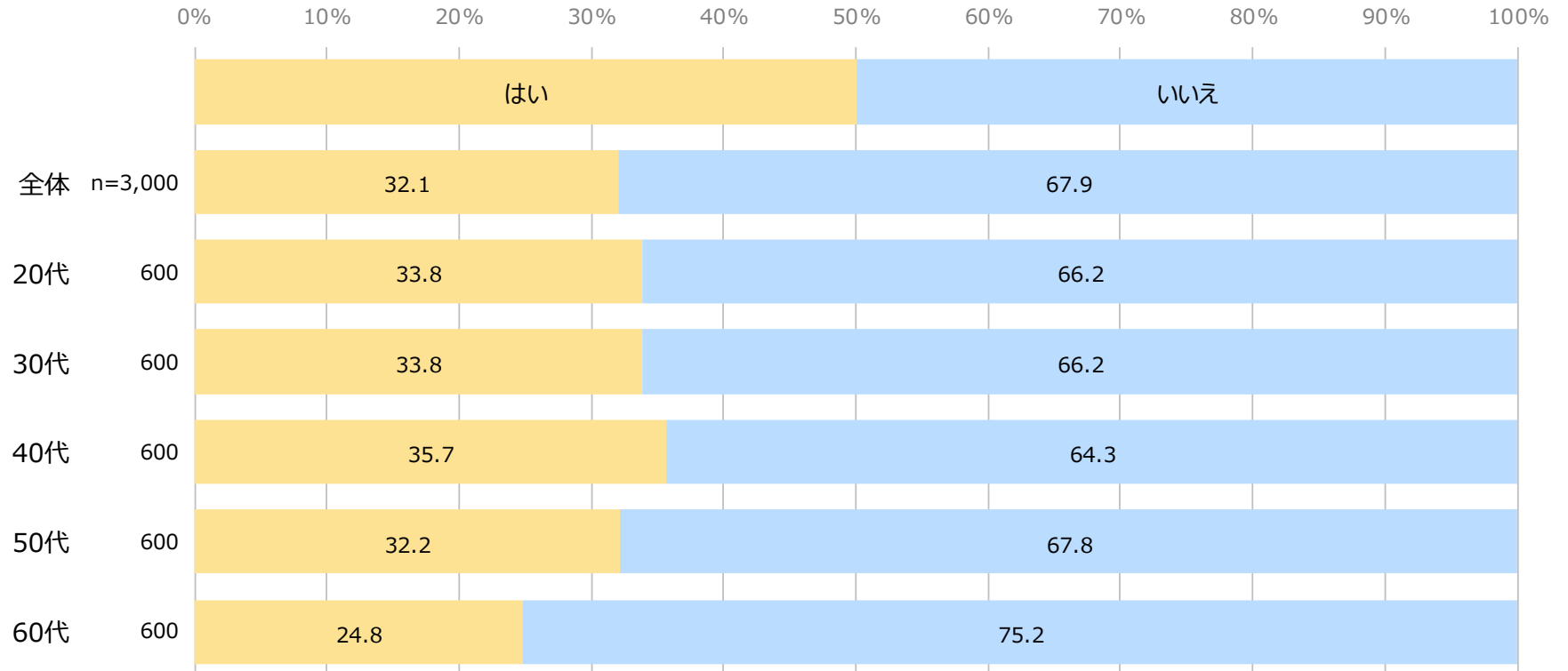


「はい」との回答は32%。

【Q14】あなたはご自身が偏食だと思いますか。

年代

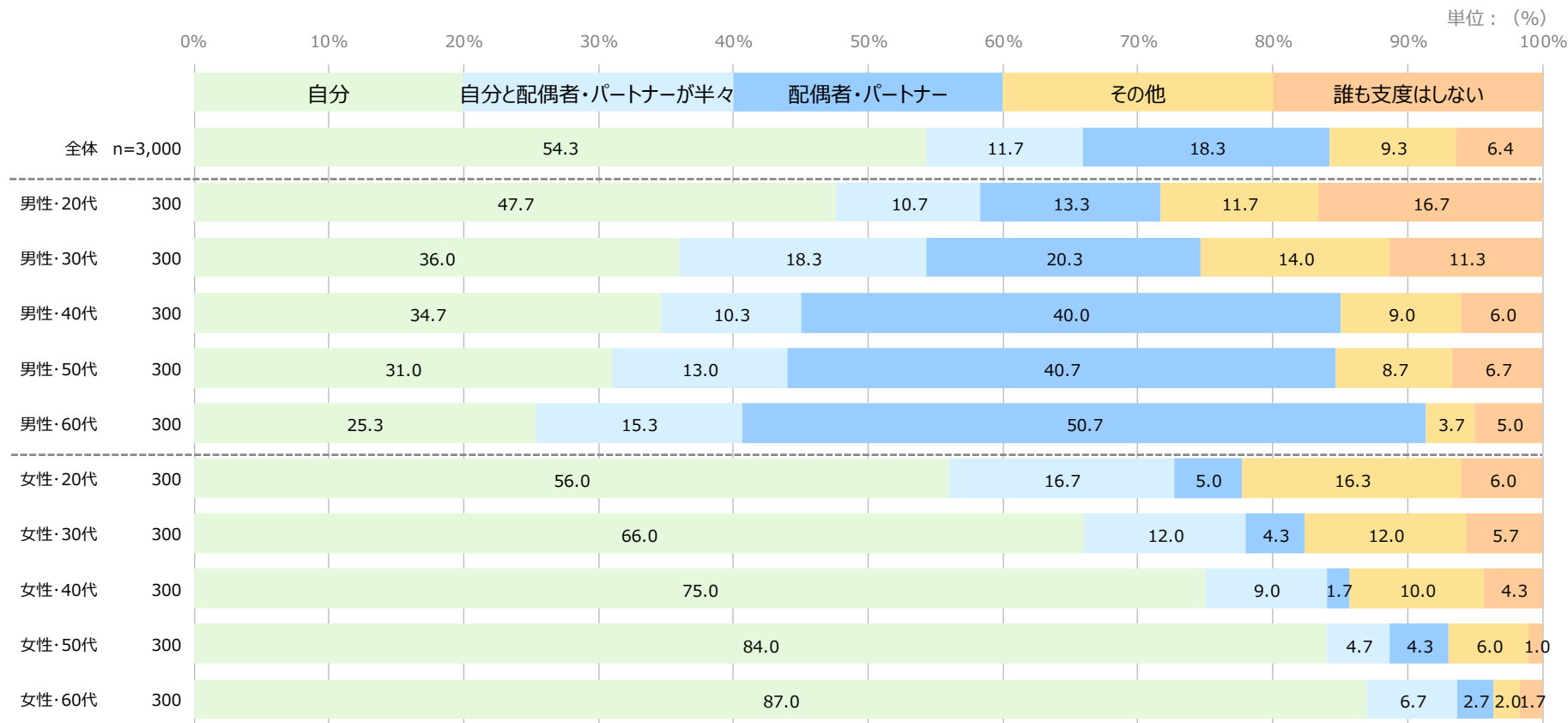
単位：（%）



年代別で「はい」との回答率をみると、20～50代は3割台。
60代は24.8%と少なくなっている。

【Q15】ご家庭において、料理、食事の支度はどなたが行いますか。

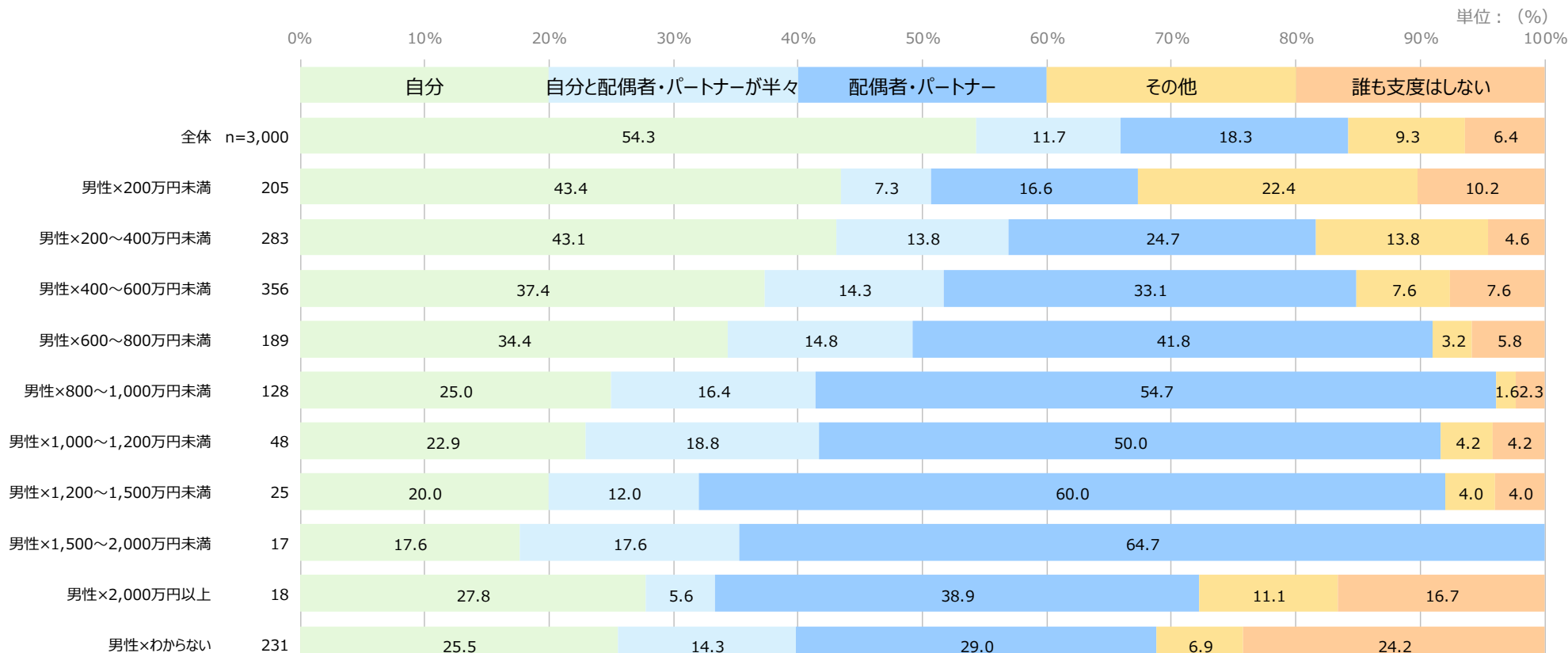
性年代



性年代でみると、「自分」との回答率は、年代が上がるにつれて、男性は低く、逆に女性は高くなる。

【Q15】ご家庭において、料理、食事の支度はどなたが行いますか。

男性×年収

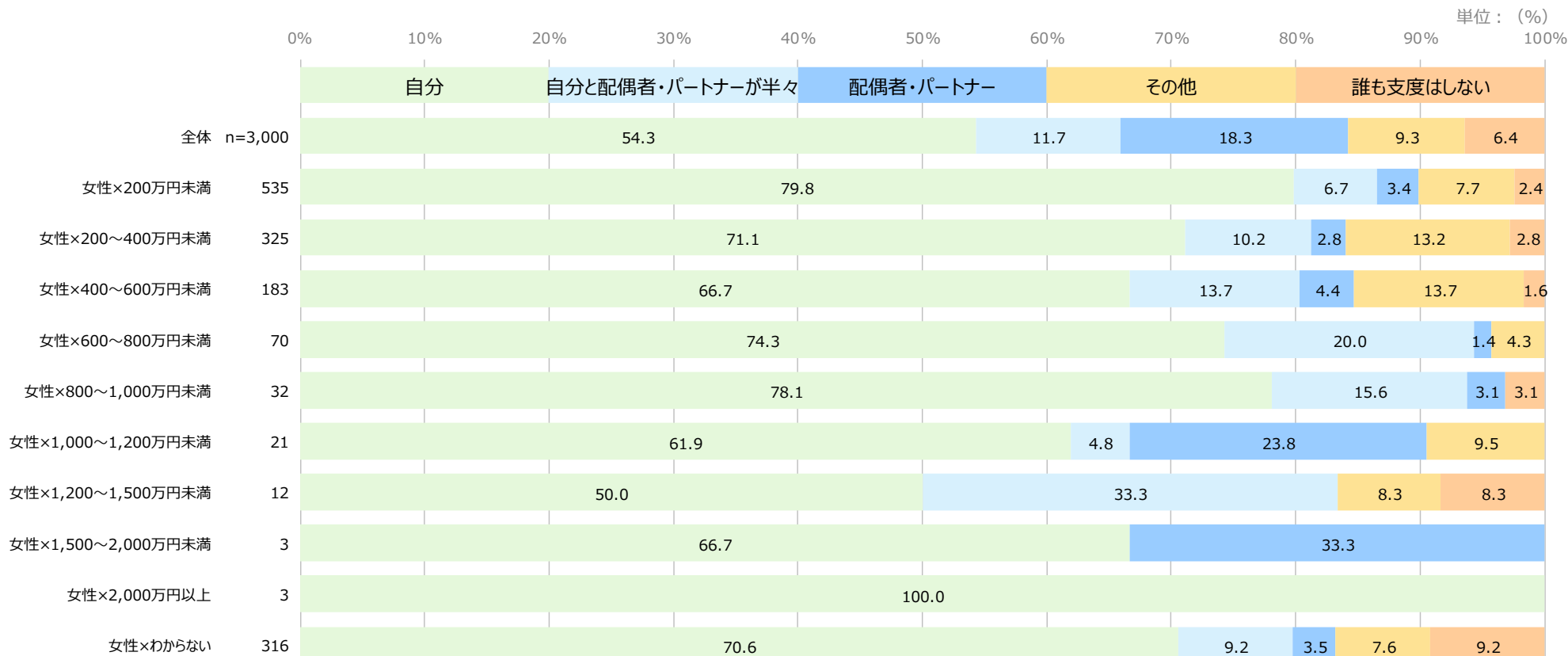


(※) 「1,200～1,500万円未満」「1,500～2,000万円未満」「2,000万円以上」はn数が30ssに満たないため、参考値として取り扱ってください。

男性では、年収が上がるほど「自分」との回答が低く、「配偶者・パートナー」が高くなる傾向。

【Q15】ご家庭において、料理、食事の支度はどなたが行いますか。

女性×年収



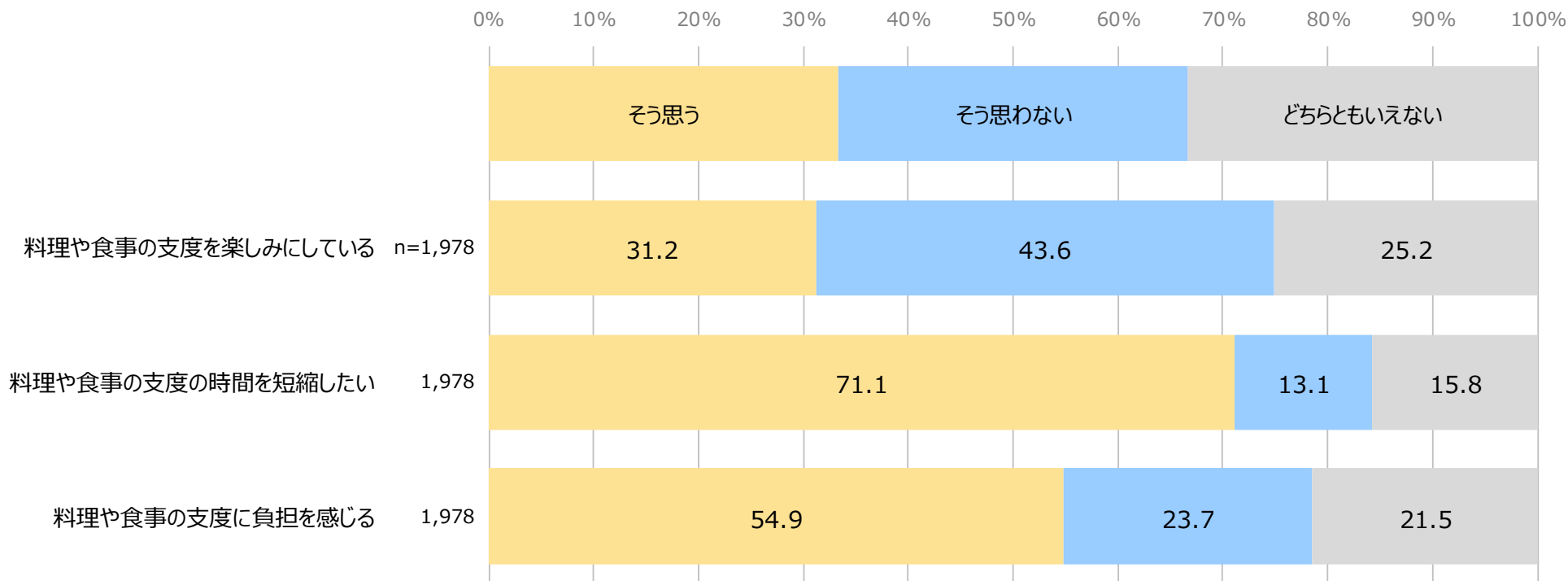
(※) 「1,000～1,200万円未満」「1,200～1,500万円未満」「1,500～2,000万円未満」「2,000万円以上」はn数が30ssに満たないため、参考値として取り扱ってください。

女性では、いずれの年収においても「自分」との回答が過半数を占める。

【Q16】普段の料理、食事の支度について、あなたのお考えをお選びください。
※料理、食事の支度について【自分】【自分と配偶者・パートナーが半々】と回答した方のみ

全体

単位：（%）



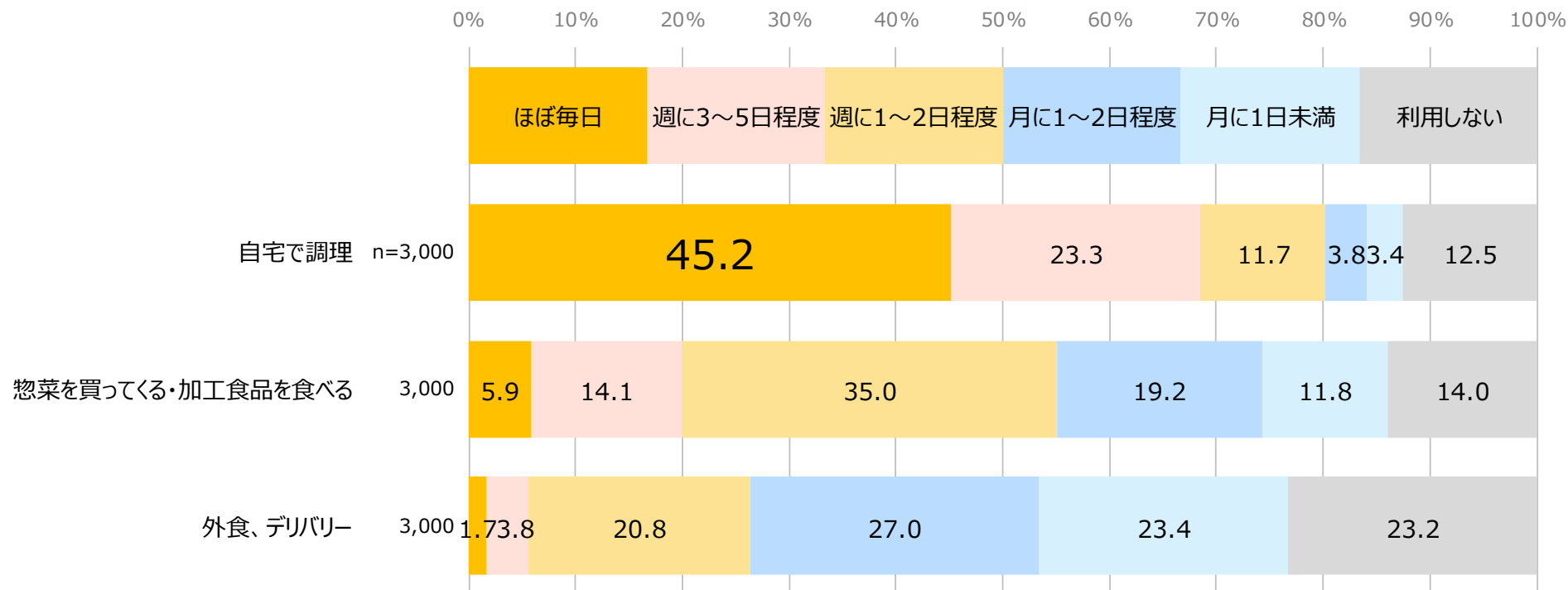
※料理、食事の支度について【自分】【自分と配偶者・パートナーが半々】と回答した方のみ

「料理や食事の支度を楽しみにしている」との回答者は31.2%。
「料理や食事の支度の時間を短縮したい」が71.1%と多数を占め、
「料理や食事の支度に負担を感じる」も54.9%と過半数を占める。

【Q17】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。

全体

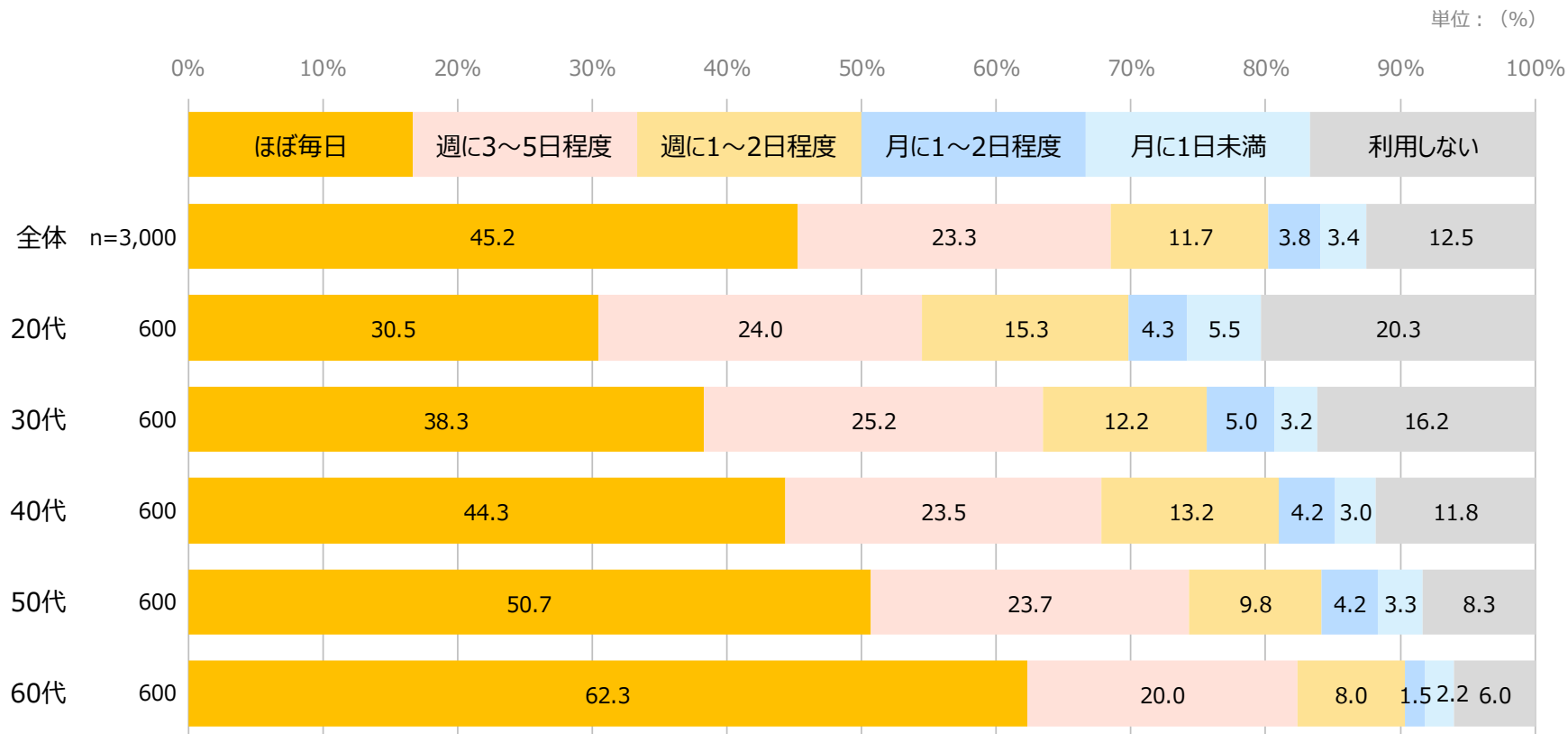
単位：(%)



「自宅で調理」×「ほぼ毎日」との回答者は45.2%を占める。
 「惣菜を買ってくる・加工食品を食べる」は、「週に1~2日程度」、
 「外食、デリバリー」は、「月に1~2日程度」が最も多い。

【Q17】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。

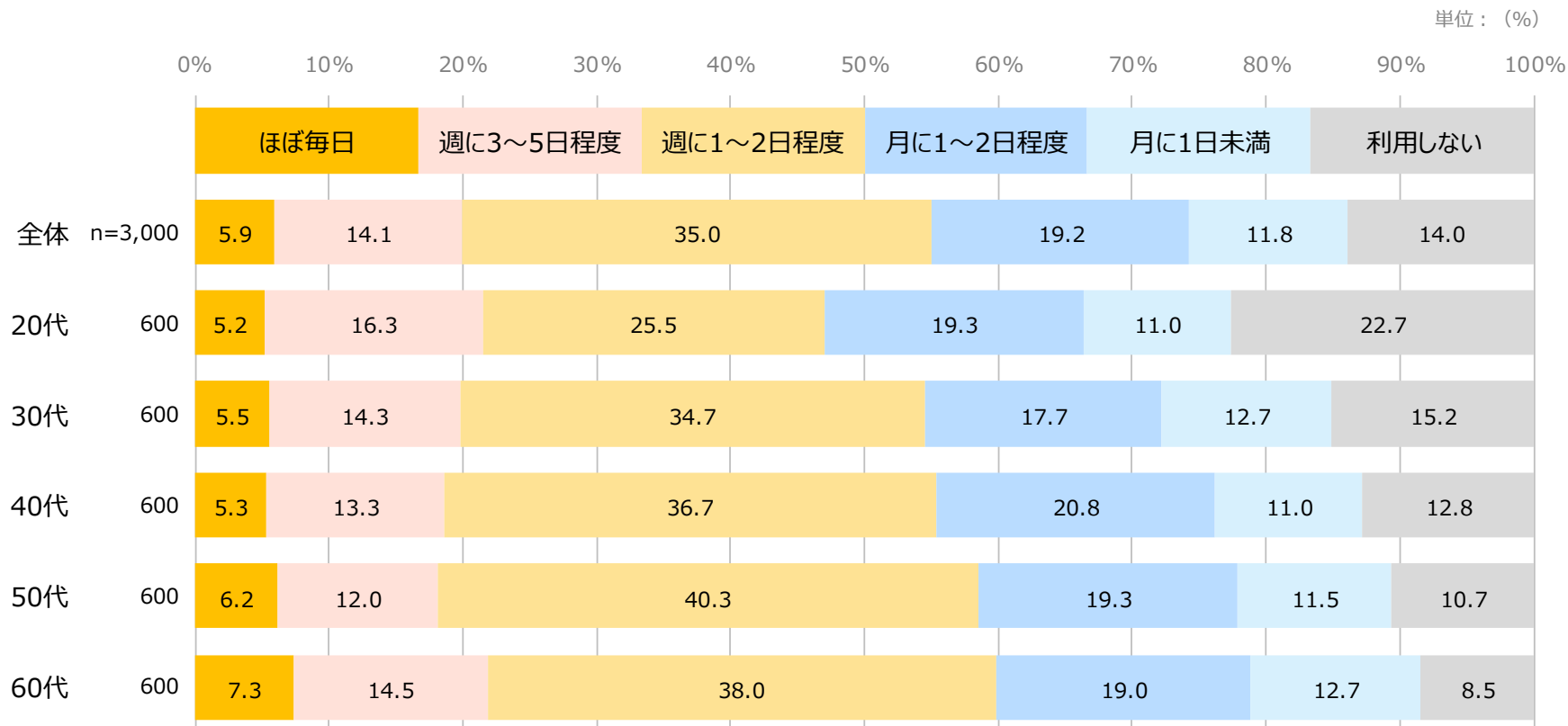
自宅で調理×年代



年代別で「ほぼ毎日」との回答率をみると、年代が上がるにつれて高くなる傾向。

【Q17】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。

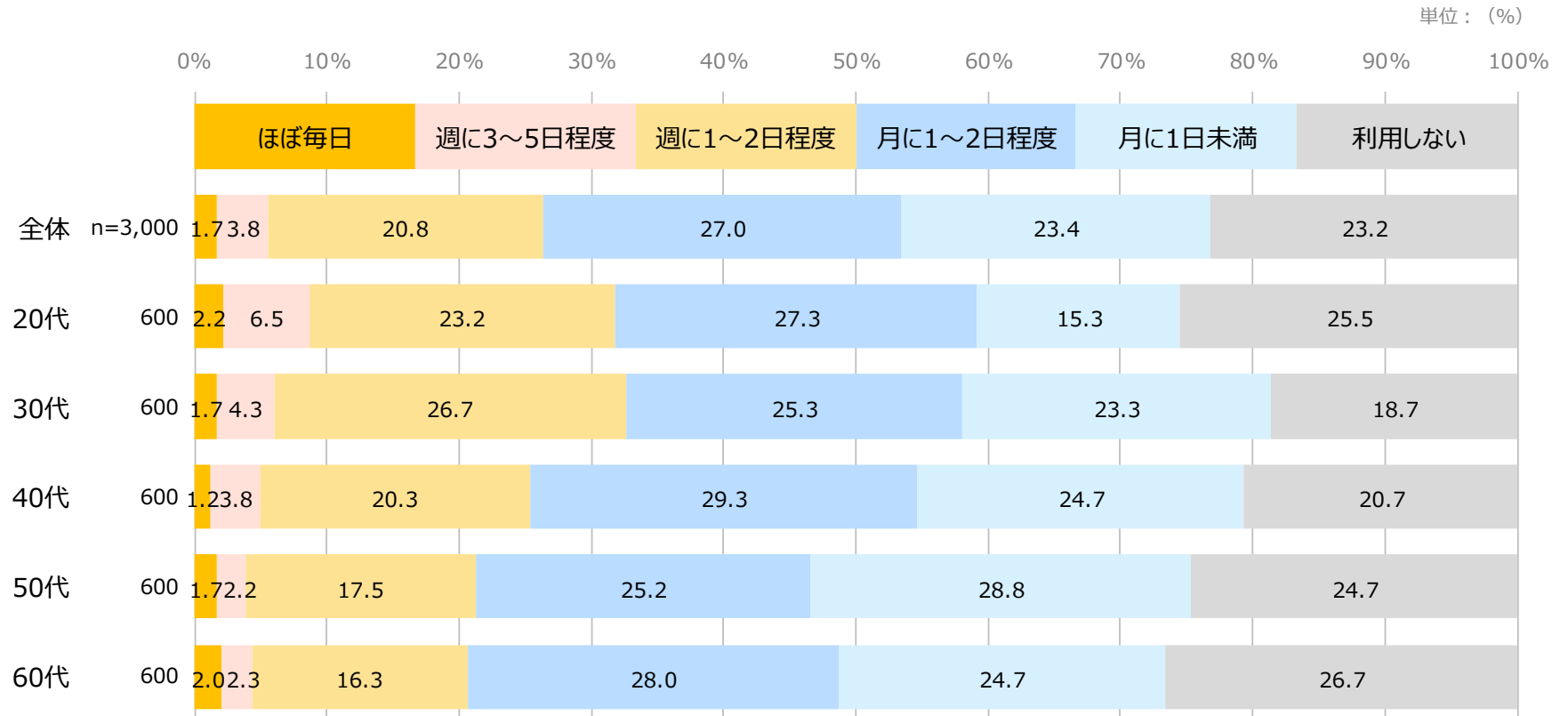
惣菜を買ってくる・加工食品を食べる×年代



年代別で「週に1日以上」との回答率をみると、年代が上がるにつれて高くなる傾向。

【Q17】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。

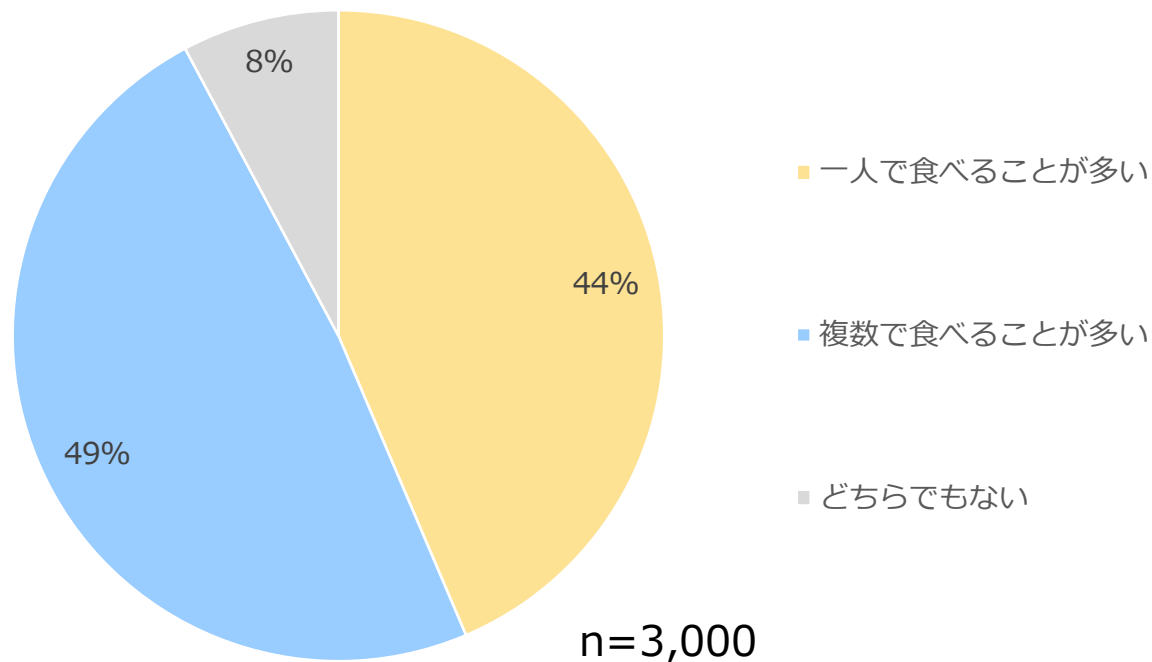
外食、デリバリー×年代



年代別で「週に1日以上」との回答率をみると、年代が上がるにつれて低くなる傾向。

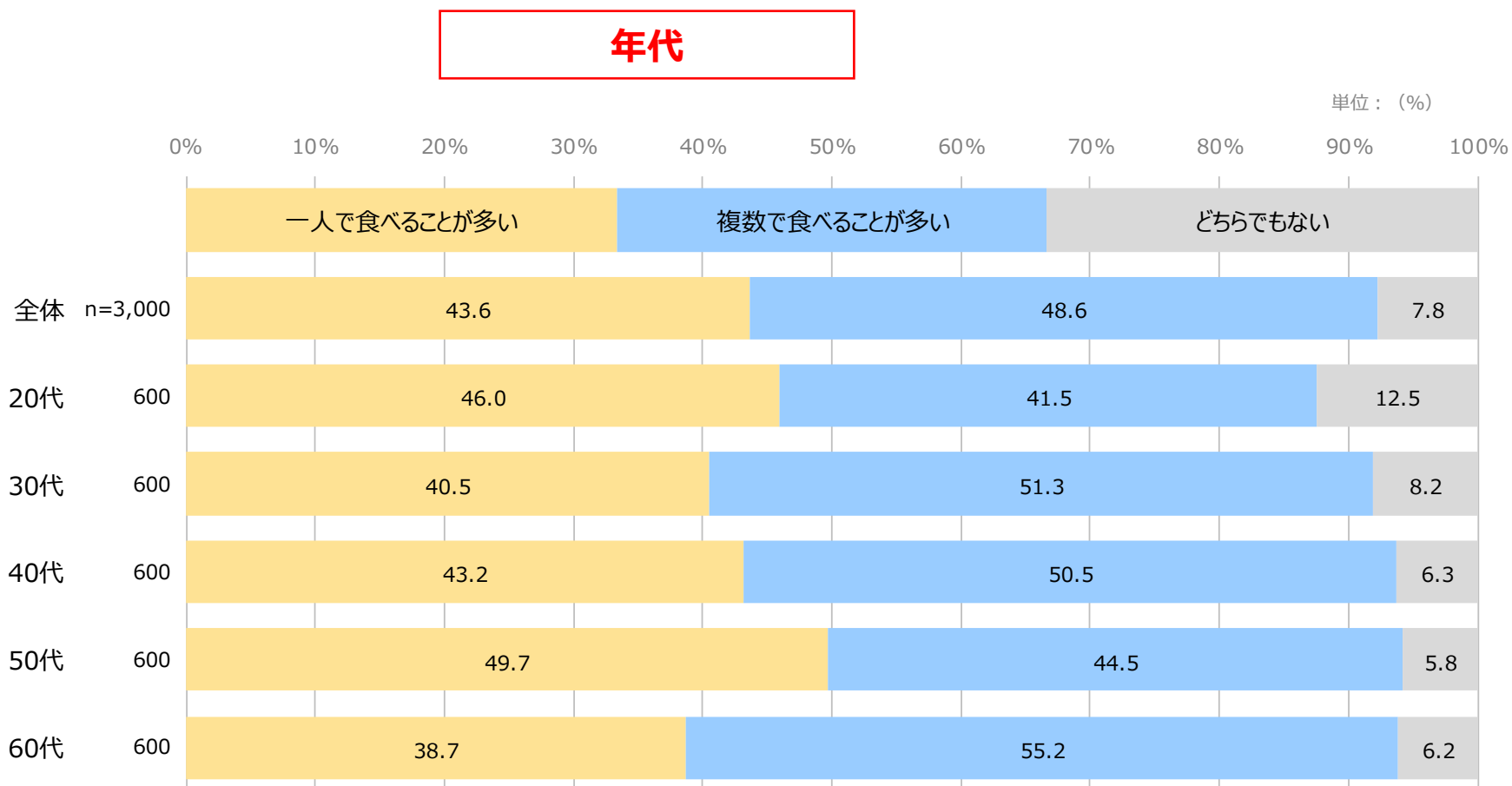
【Q18】家で食事をする環境について、該当するものをお選びください。

全体



「一人で食べる人が多い」との回答は44%。

【Q18】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。

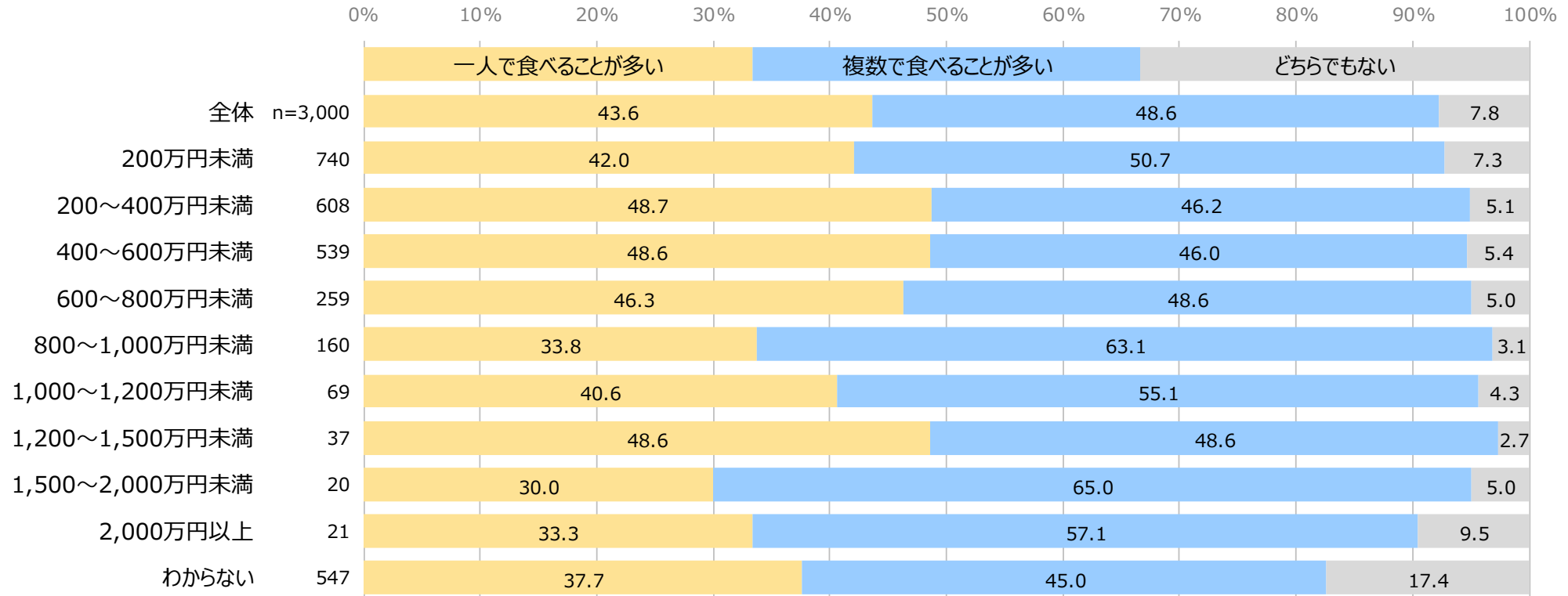


**60代では、「一人で食べる人が多い」との回答率が38.7%と低く、
「複数で食べる人が多い」との回答率が55.2%と高い。**

【Q18】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。

年収

単位：(%)

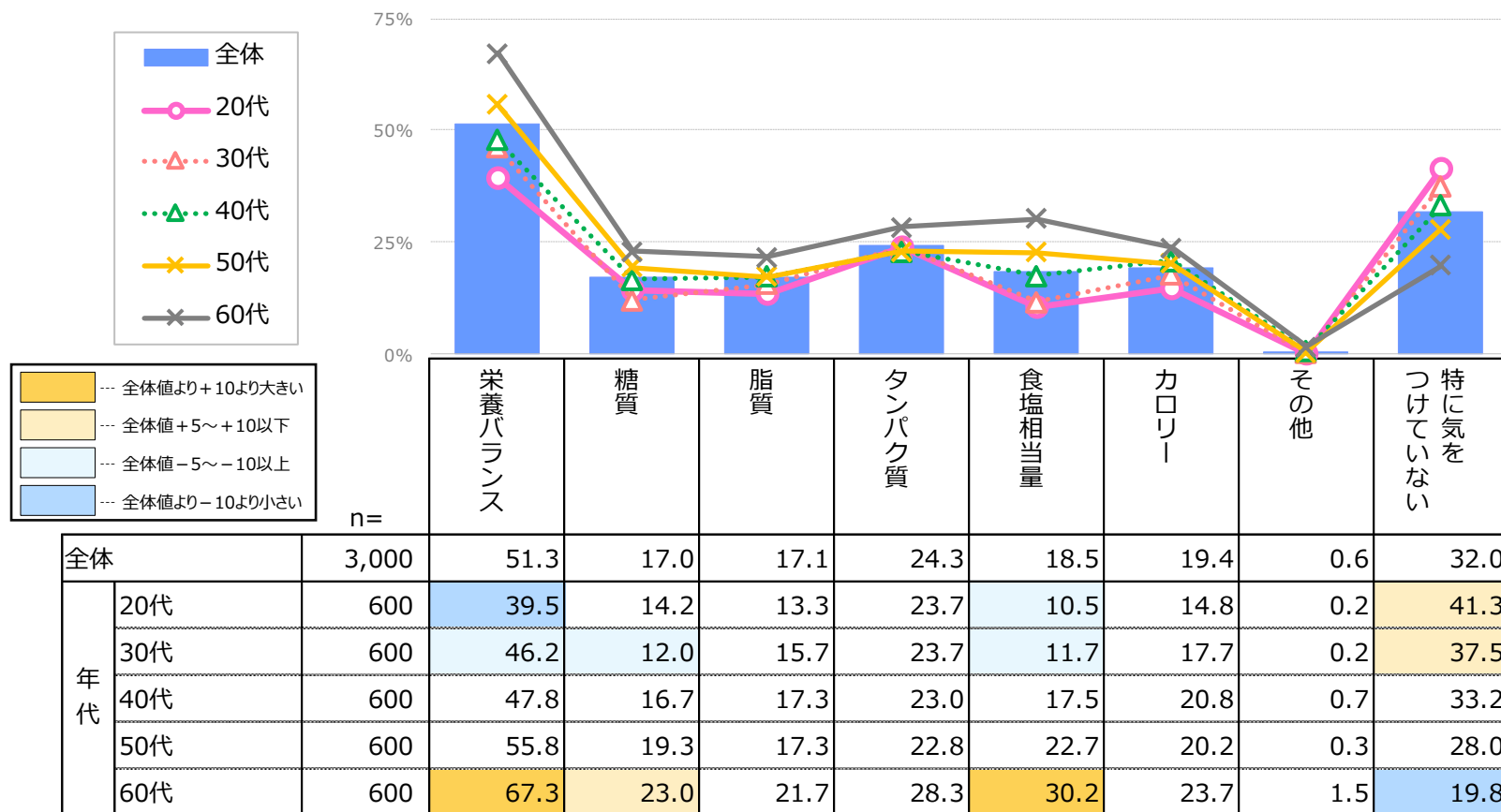


(※) 「1,500～2,000万円未満」「2,000万円以上」はn数が30ssに満たないため、参考値として取り扱ってください。

年収が「200～400万円未満」「400～600万円未満」および「1,200～1,500万円未満」では「一人で食べることが多い」との回答が5割弱と高めとなっている。

【Q19】次のもので気を付けているものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

単位：（％）

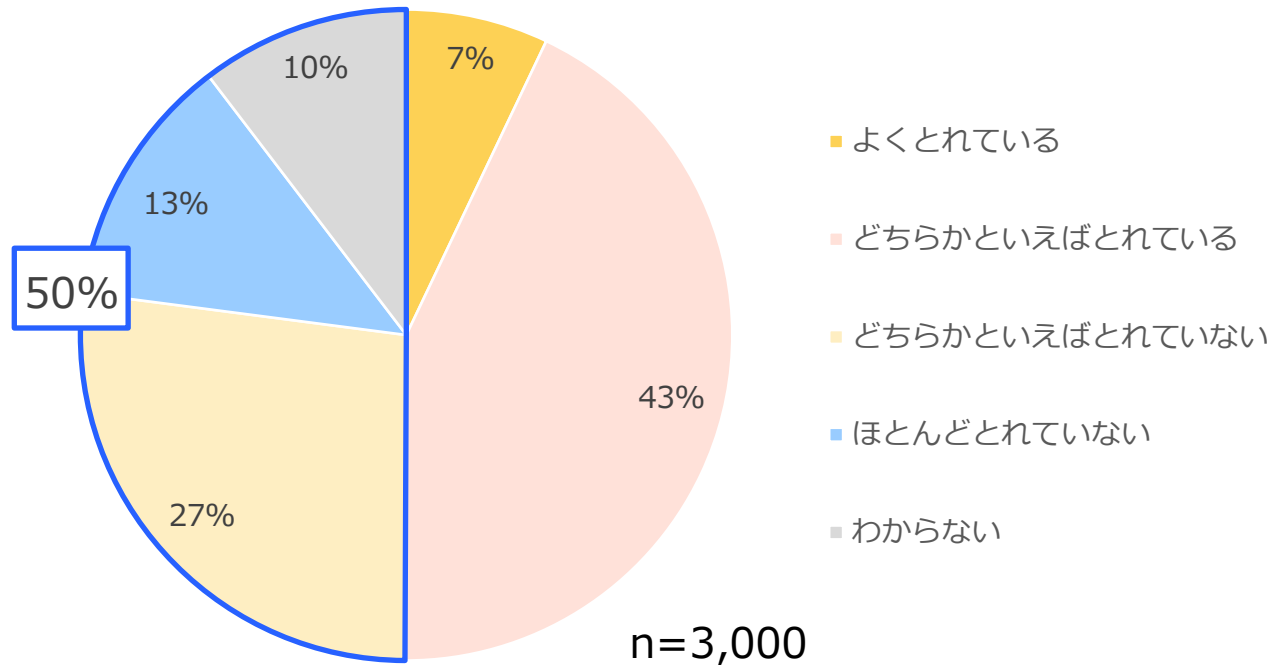


全体をみると、「**栄養バランス**」が**51.3%**で最も高い。
いずれも年代が上がるにつれて、気を付ける割合が高くなる傾向。

※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

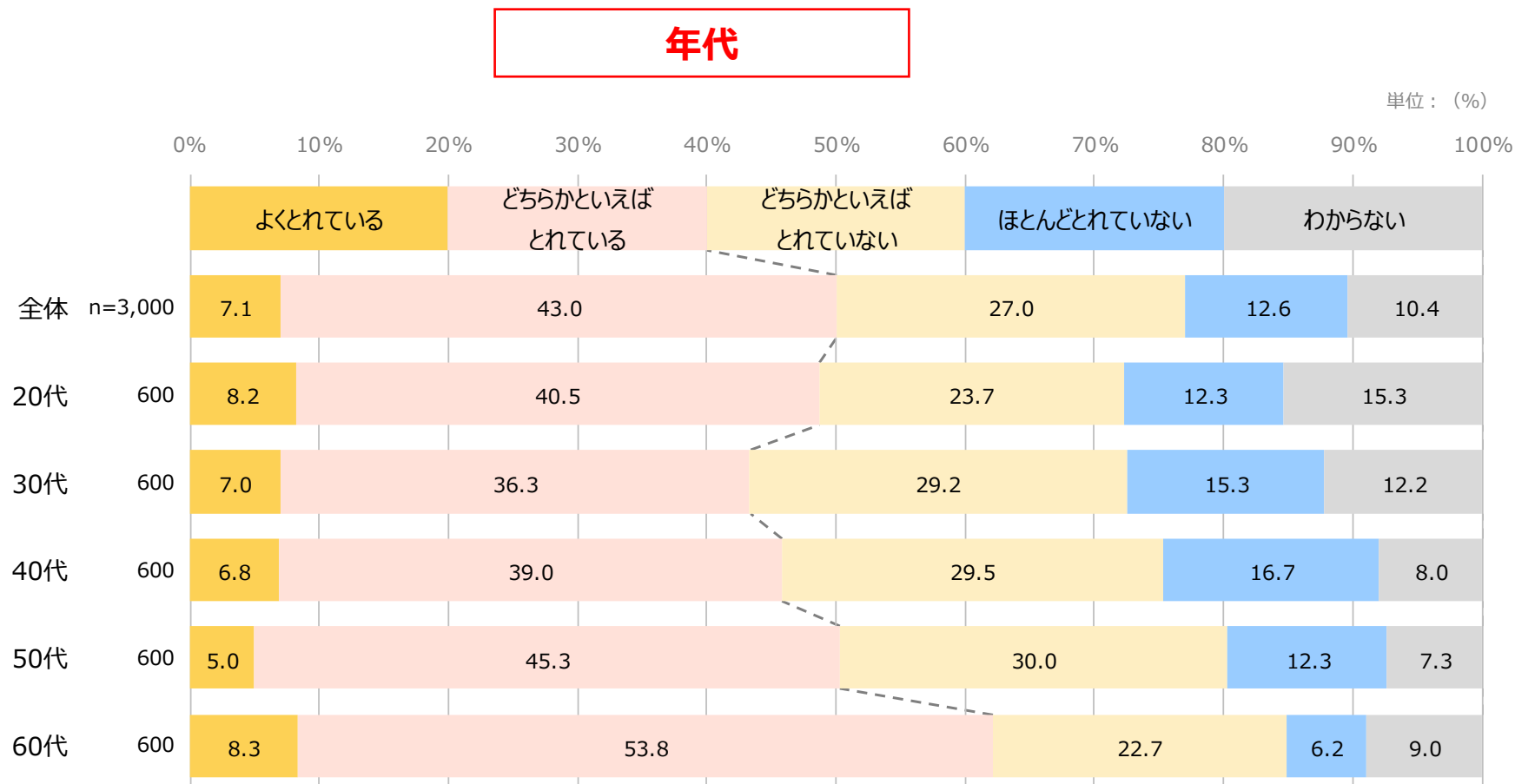
【Q20】ご自分の普段の食事で、栄養バランスの整った食事をとれていると思いますか。

全体



「どちらかといえばとれていない」「ほとんどとれていない」「わからない」との回答の合計は50%。

【Q20】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。

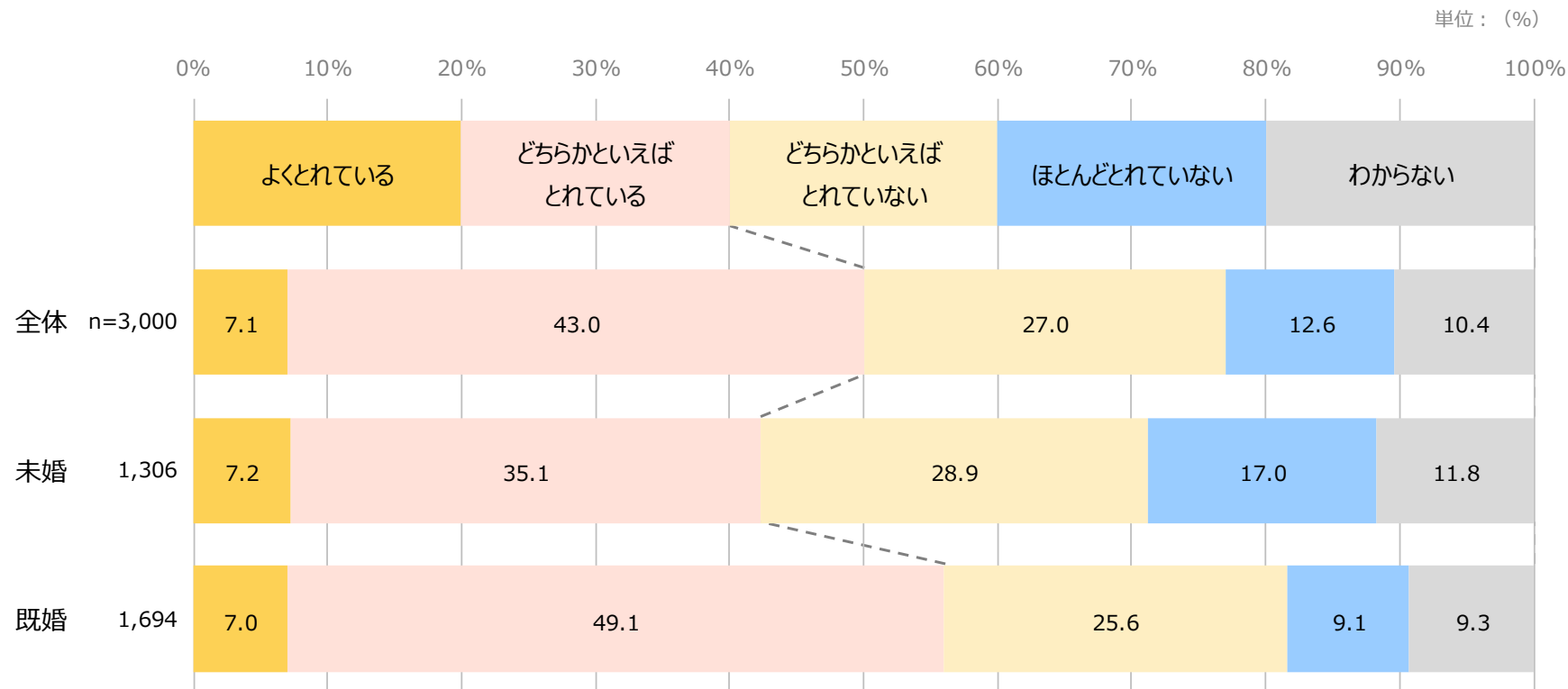


30代以降は、年代が上がるにつれ「よくとれている」「どちらかといえばとれている」との回答率が高くなる傾向。

※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

【Q20】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。

未既婚



「未婚」よりも「既婚」の方が、「よくとれている」「どちらかといえばとれている」との回答率が高くなっている。

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

全体

単位：（％）

n=3,000

	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
レポートしたことがある	10	6	6	3	4	1	1
食べたことがある	43	28	31	18	17	5	4
知っているが食べたことはない	31	26	26	40	27	16	12
知らない	16	40	38	39	52	78	83
認知率	84	60	62	61	48	22	17
喫食率	53	34	36	21	21	6	5

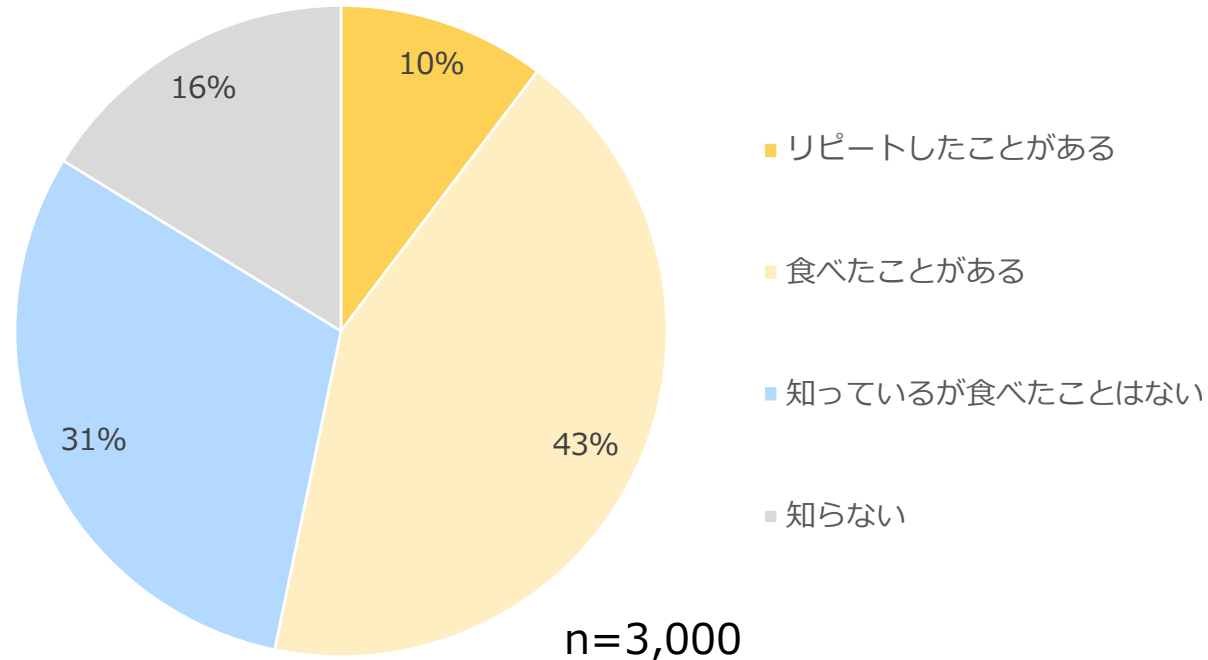
※認知率：「レポートしたことがある」+「食べたことがある」+「知っているが食べたことはない」

※喫食率：「レポートしたことがある」+「食べたことがある」

認知率、喫食率ともに「特定保健用食品（トクホ）」が最も高い。
「栄養機能食品」が続く。

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

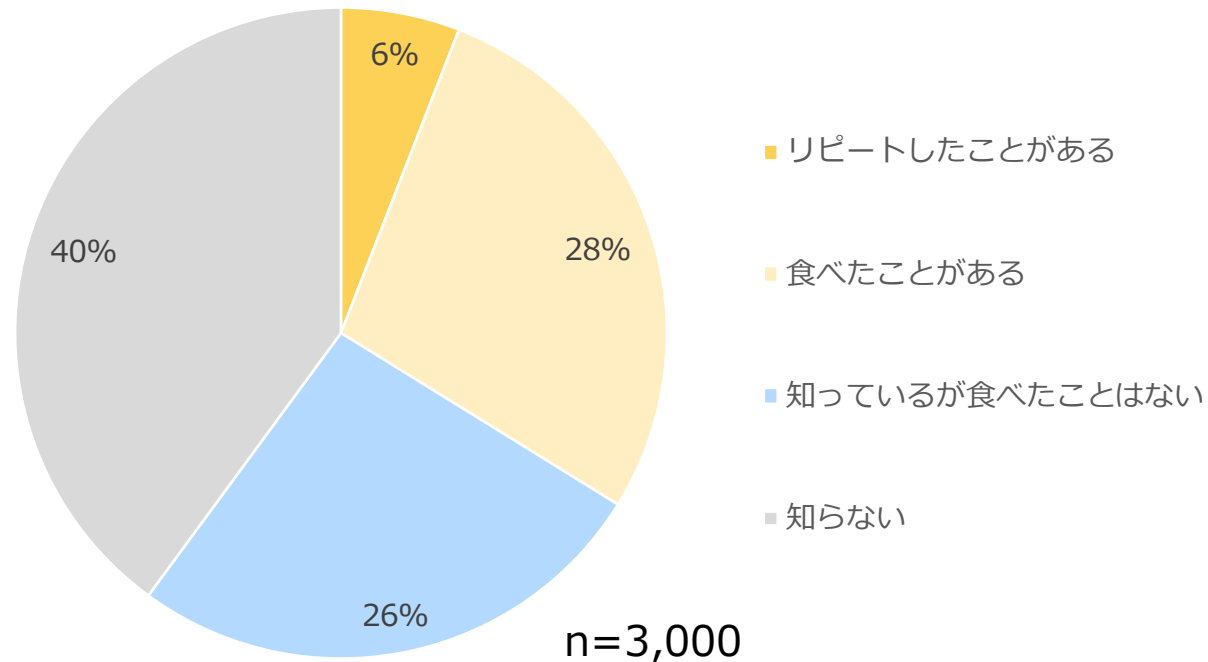
特定保健用食品（トクホ）



**認知率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」「知っているが食べたことはない」の合計）84%、
喫食率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」の合計）53%。**

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

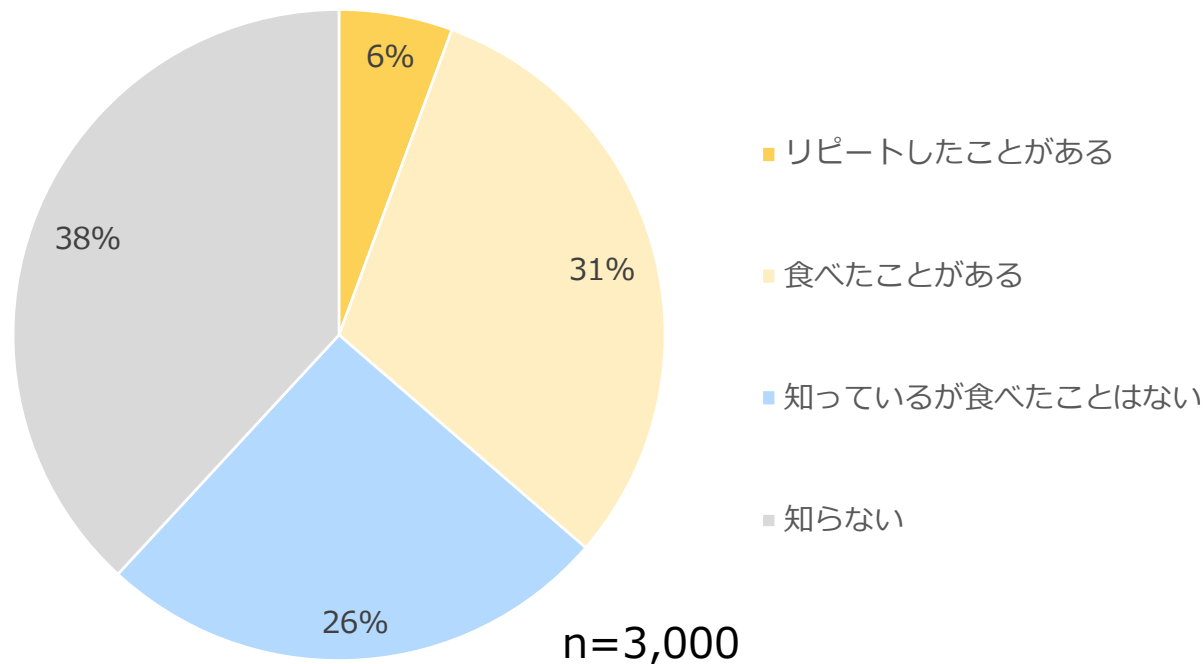
機能性表示食品



認知率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」「知っているが食べたことはない」の合計）**60%**、
喫食率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」の合計）**34%**。

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

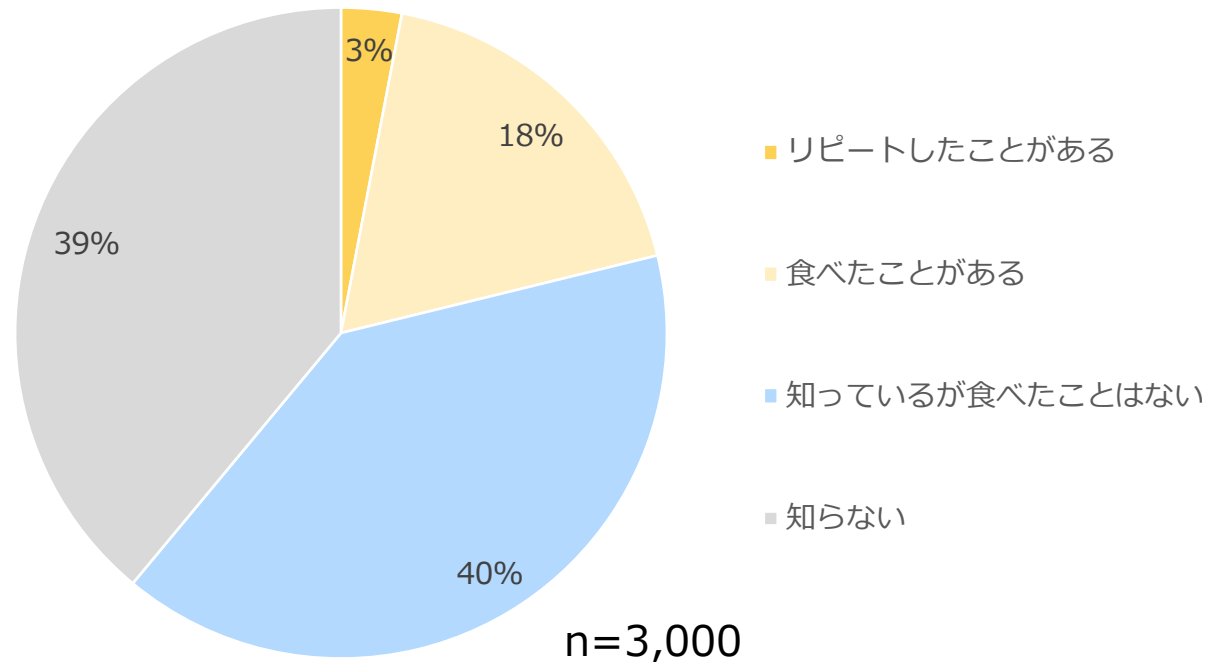
栄養機能食品



認知率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」「知っているが食べたことはない」の合計）**62%**、
喫食率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」の合計）**36%**。

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

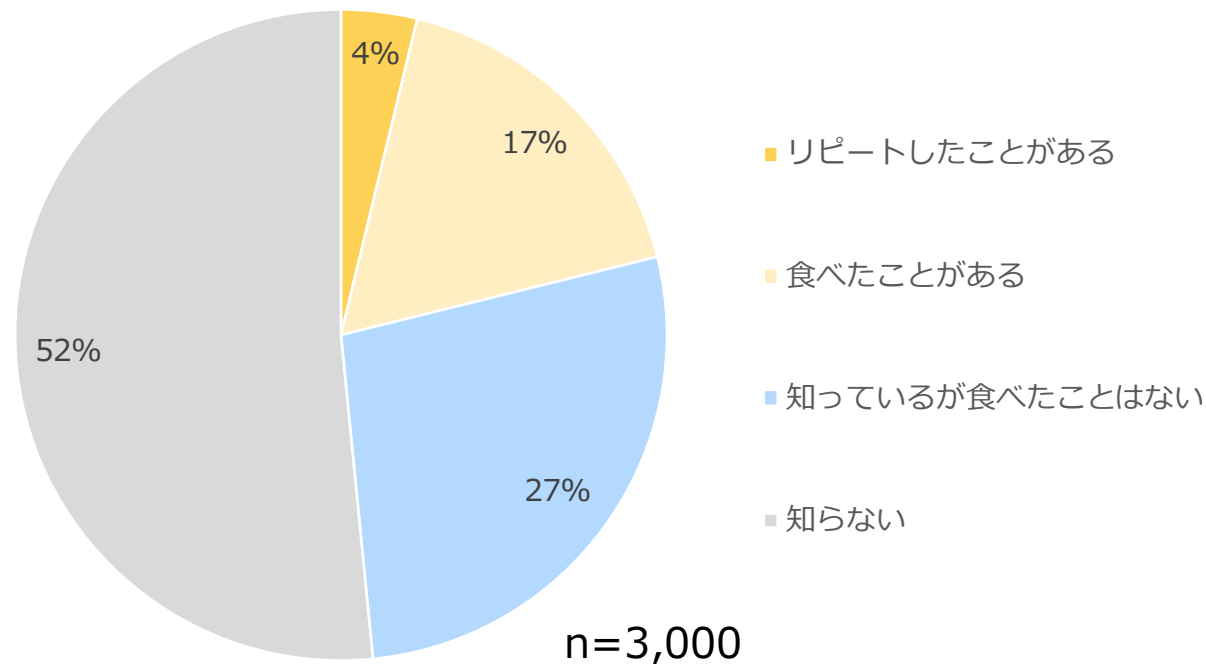
完全栄養食



**認知率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」「知っているが食べたことはない」の合計）61%、
喫食率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」の合計）21%。**

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

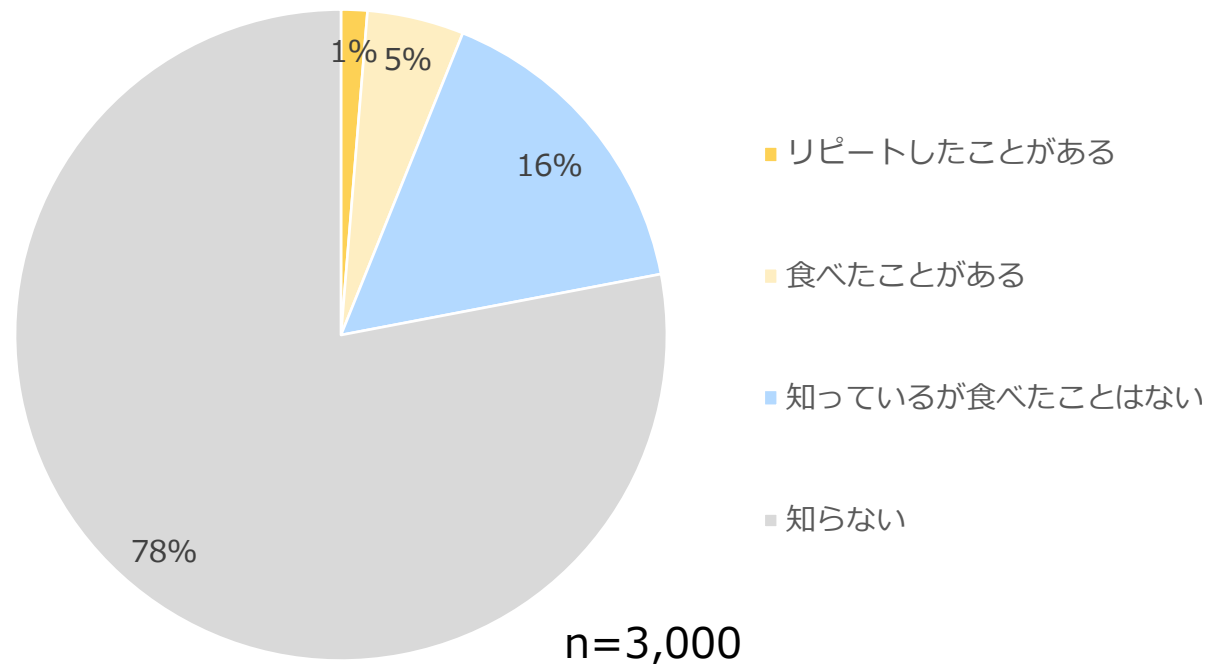
ロカボ



**認知率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」「知っているが食べたことはない」の合計）48%、
喫食率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」の合計）21%。**

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

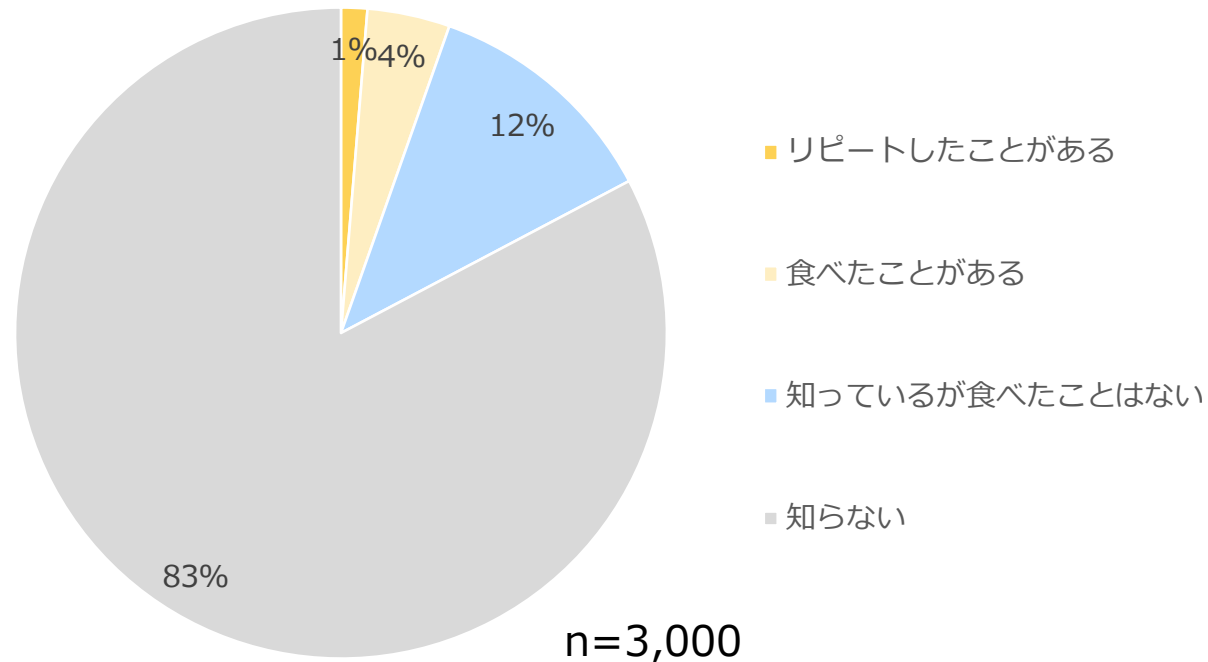
スマートミール



認知率（「レポートしたことがある」「食べたことがある」「知っているが食べたことはない」の合計）22%、
喫食率（「レポートしたことがある」「食べたことがある」の合計）6%。

【Q21】次に挙げる健康食品で、それぞれ該当するものをお選びください。

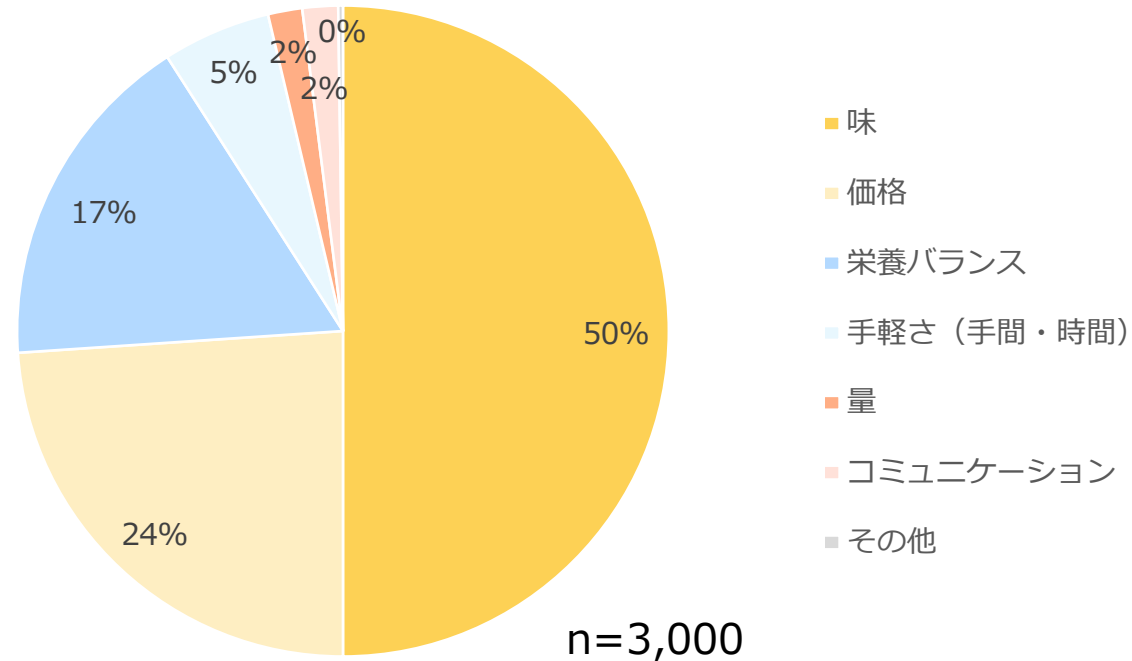
最適化栄養食



**認知率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」「知っているが食べたことはない」の合計）17%、
喫食率（「リピートしたことがある」「食べたことがある」の合計）5%。**

【Q22】食事に重視するもの上位3つを選んでください。

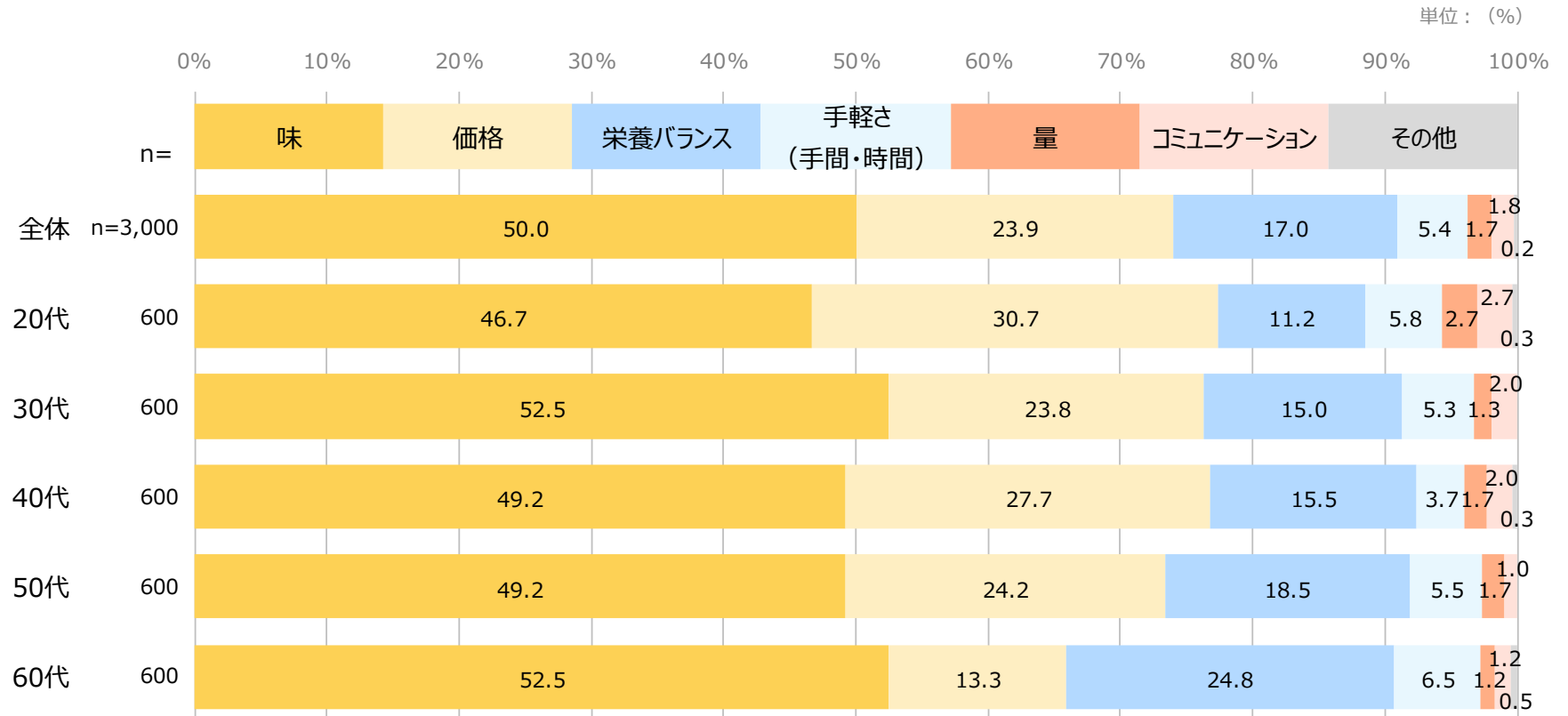
最も重視する_全体



**最も重視するポイントとしては、「味」との回答が50%で半数を占める。
「価格」が24%で続き、「栄養バランス」は17%で3位。**

【Q22】食事に重視するもの上位3つを選んでください。

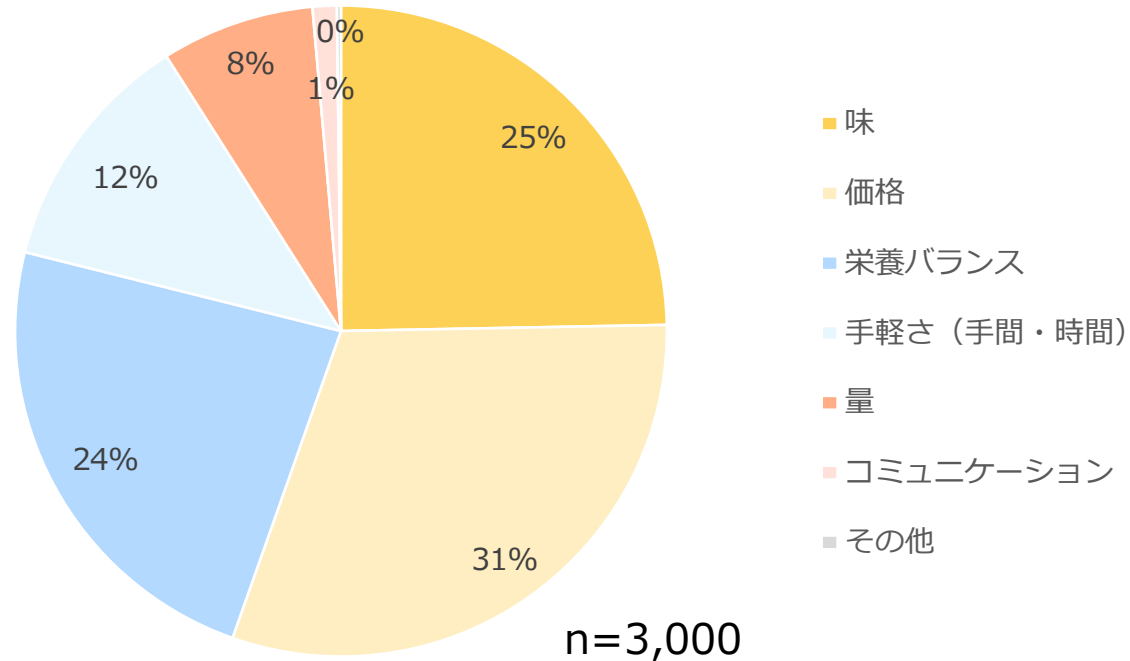
最も重視する_年代



年代別にみると、最も重視するポイントは、各年代で「味」が最も高くなっている。
「栄養バランス」との回答は、60代で24.8%と高い。

【Q22】食事に重視するもの上位3つを選んでください。

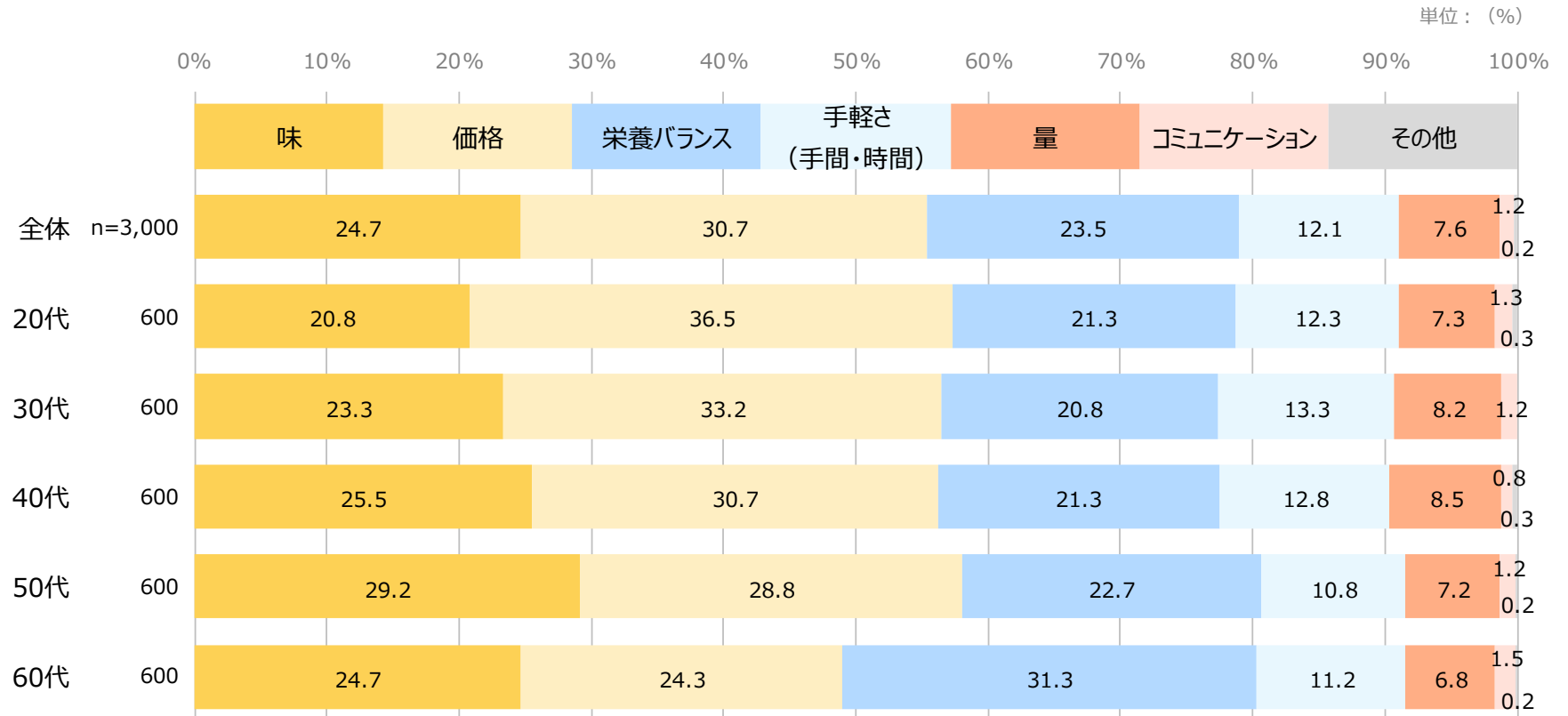
2番目に重視する_全体



2番目に重視するポイントとしては、「価格」との回答が**31%**で最も高い。
「味」が**25%**、「栄養バランス」が**24%**で続く。

【Q22】食事に重視するもの上位3つを選んでください。

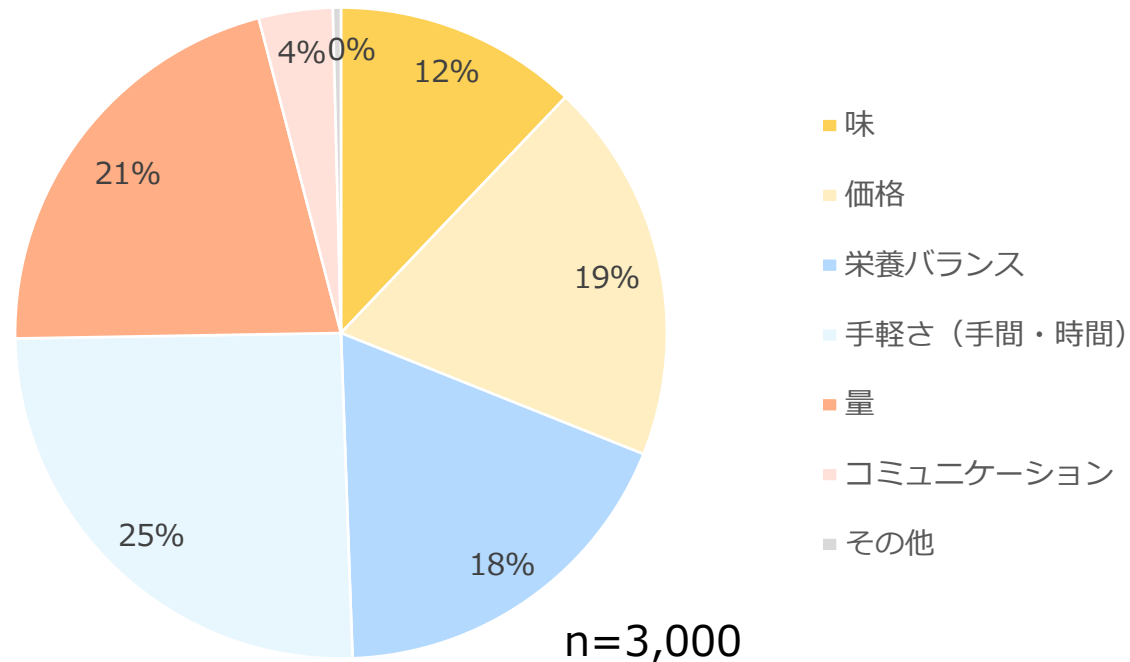
2番目に重視する_年代



年代別にみると、2番目に重視するポイントは、20～40代は「価格」、50代は「味」、**60代は「栄養バランス」**が最も高くなっている。

【Q22】食事に重視するもの上位3つを選んでください。

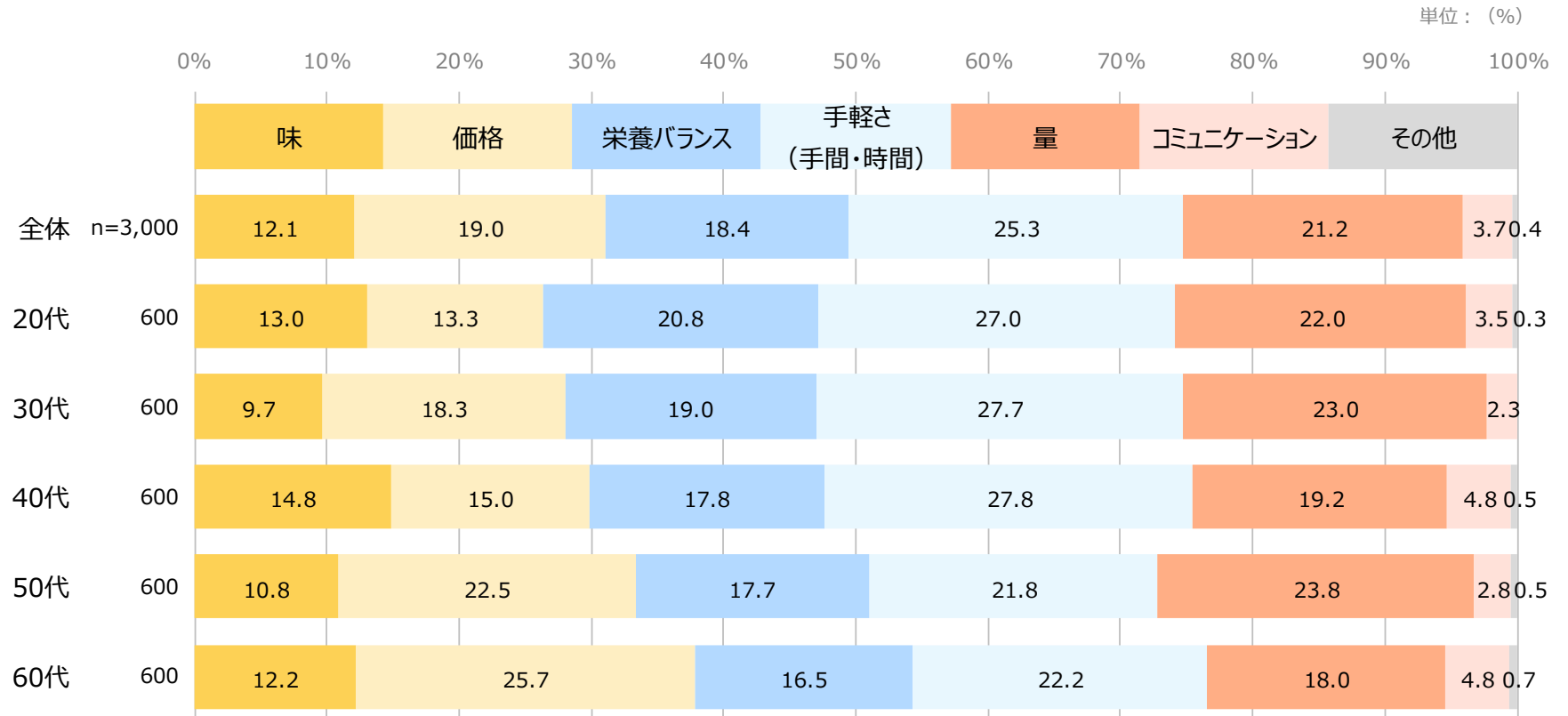
3番目に重視する_全体



3番目に重視するポイントとしては、「手軽さ (手間・時間)」との回答が**25%**で最も高い。
「量」が**21%**、「価格」が**19%**、「栄養バランス」が**18%**で続く。

【Q22】食事に重視するもの上位3つを選んでください。

3番目に重視する_年代

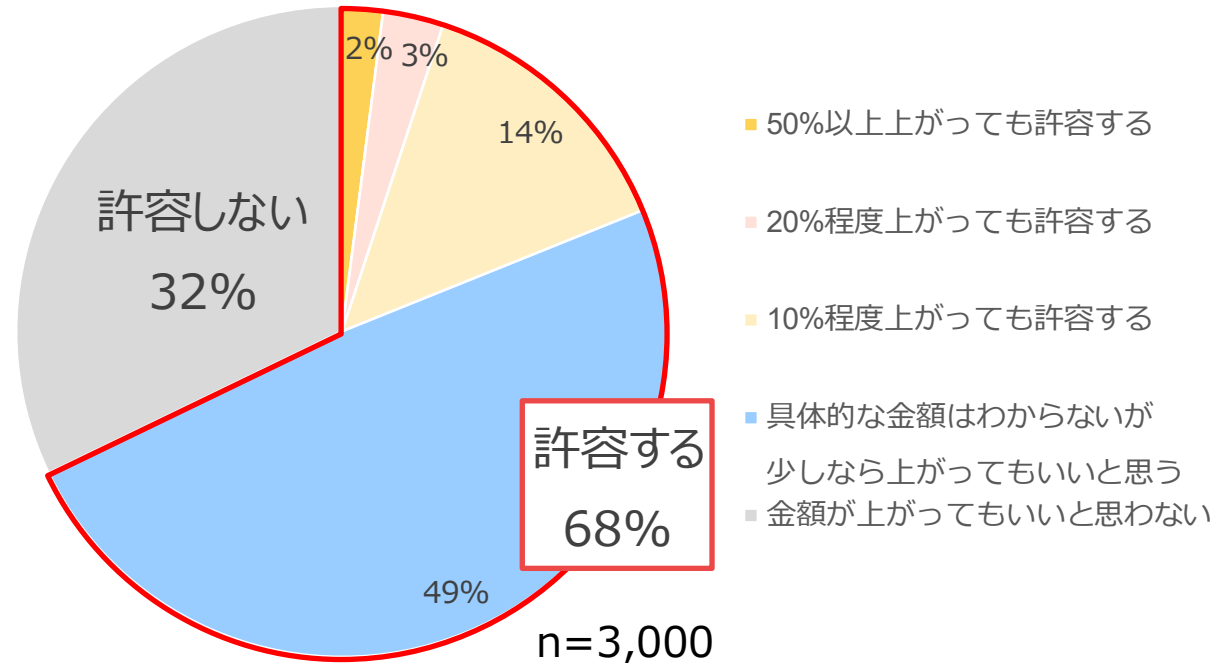


年代別にみると、3番目に重視するポイントは、20～40代は「手軽さ」、50代は「量」、60代は「価格」が最も高くなっている。

【Q23】

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ら、どのくらい金額が上がっても許容しますか。

全体



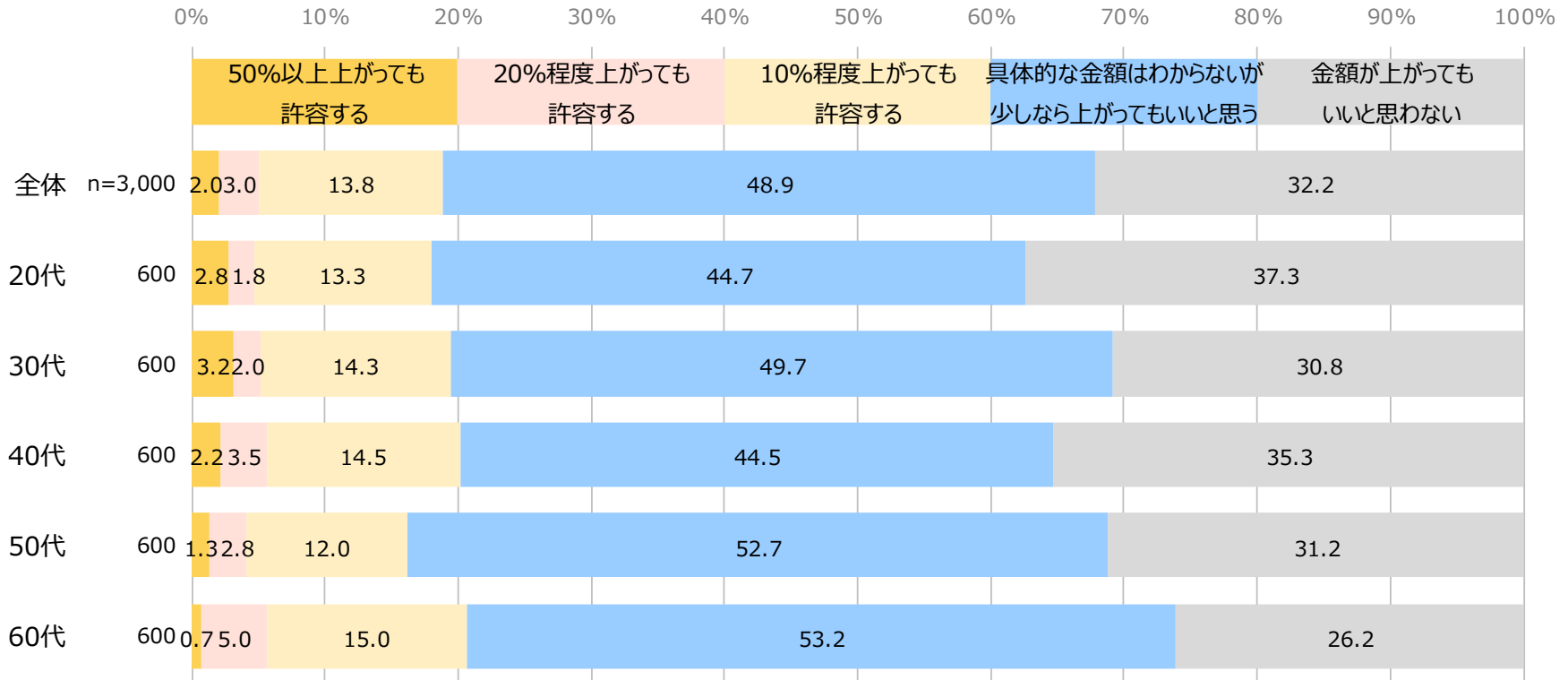
値上げを許容するのは68%で、「少なから上がってもいいと思う」が最も多く49%。

【Q23】

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ら、どのくらい金額が上がっても許容しますか。

年代

単位：(%)

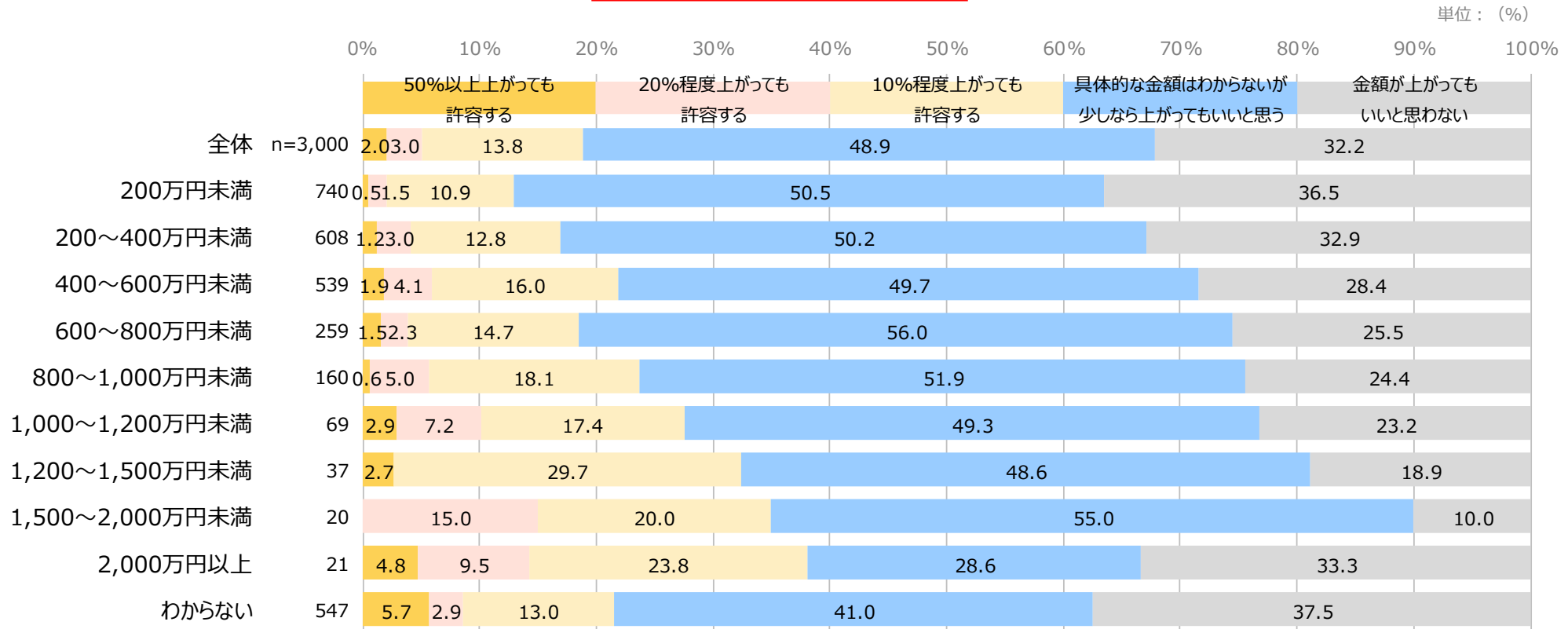


許容する割合は、60代で73.8%と最も高い。

【Q23】

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ら、どのくらい金額が上がっても許容しますか。

年収



(※)「1,500～2,000万円未満」「2,000万円以上」はn数が30ssに満たないため、参考値として取り扱ってください。

年収が上がるにつれて、値上げを許容する範囲が広がる傾向。

【Q24】「最適化栄養食」と聞いてイメージする食品は何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

全体 (n=3,000)		
rank	イメージした食品	%
1位	プロテイン	33.2
2位	エナジードリンク	16.0
3位	パン	14.9
4位	お弁当	13.8
5位	冷凍食品	13.5

最適化栄養食喫食経験者 (n=162)		
rank	イメージした食品	%
1位	お弁当	25.9
2位	パン	24.7
3位	おにぎり	24.1
4位	即席食品	24.1
5位	プロテイン	23.5

全体では「プロテイン」との回答が**33.2%**と最多。
「最適化栄養食」喫食経験者では、「お弁当」「パン」「おにぎり」「即席食品」「プロテイン」が2割半ばで上位。

【Q25】「最適化栄養食」のイメージで思い浮かぶものを以下の設問から選択してください。

全体 (n=3,000)		
rank	イメージした食品	%
1位	栄養バランスがよい	57.2
2位	体に良さそう	27.7
3位	価格が高い	23.9
4位	高たんぱく質	19.8
5位	33種類の栄養素が入っている	16.9

最適化栄養食喫食経験者 (n=162)		
rank	イメージした食品	%
1位	栄養バランスがよい	42.0
2位	高たんぱく質	31.5
3位	体に良さそう	30.2
4位	低カロリー	25.9
5位	低糖質	22.8

いずれも「**栄養バランスがよい**」との回答が最多。
「最適化栄養食」喫食経験者では、「**高たんぱく質**」「**体に良さそう**」という回答も3割を超える。

【Q26】「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。

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、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

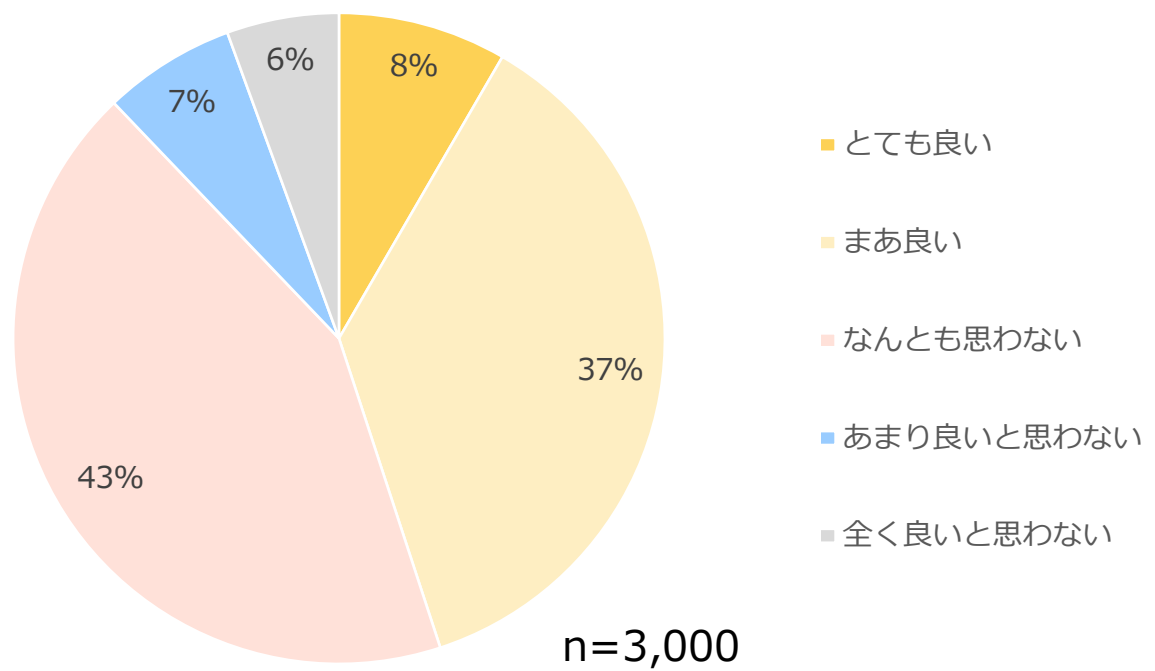
当協会が掲げている、一人ひとりに合わせて主要な栄養素がバランスよく調整された最適化栄養食を、広く世の中に普及させることを目的に作成したマークです。

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。



【Q26】「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。

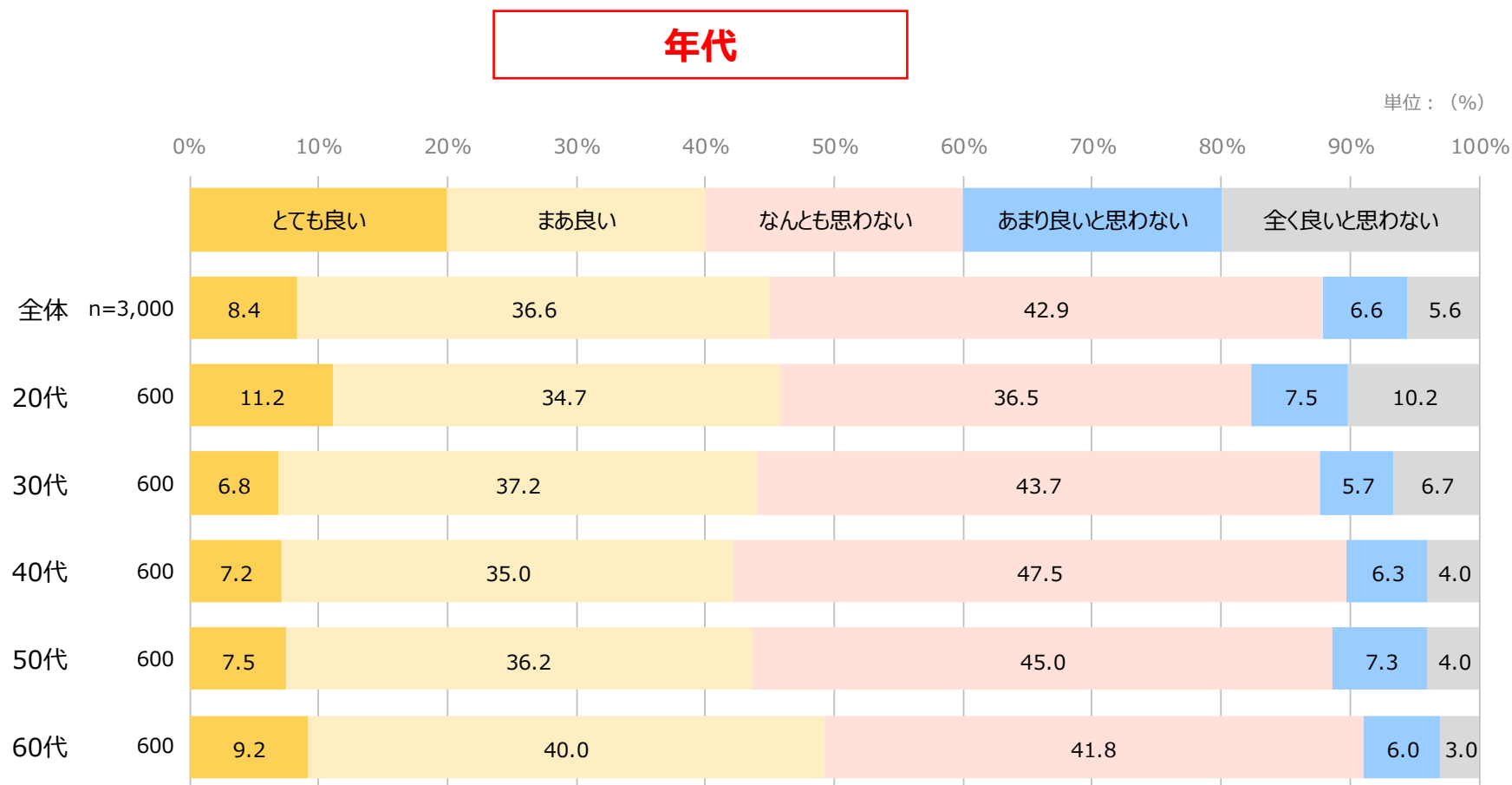
全体



「最適化栄養食」に対して、「とても良い」「まあ良い」との回答の合計は45%であった。一方、「あまり良いと思わない」「全く良いと思わない」との回答の合計は13%となった。

※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

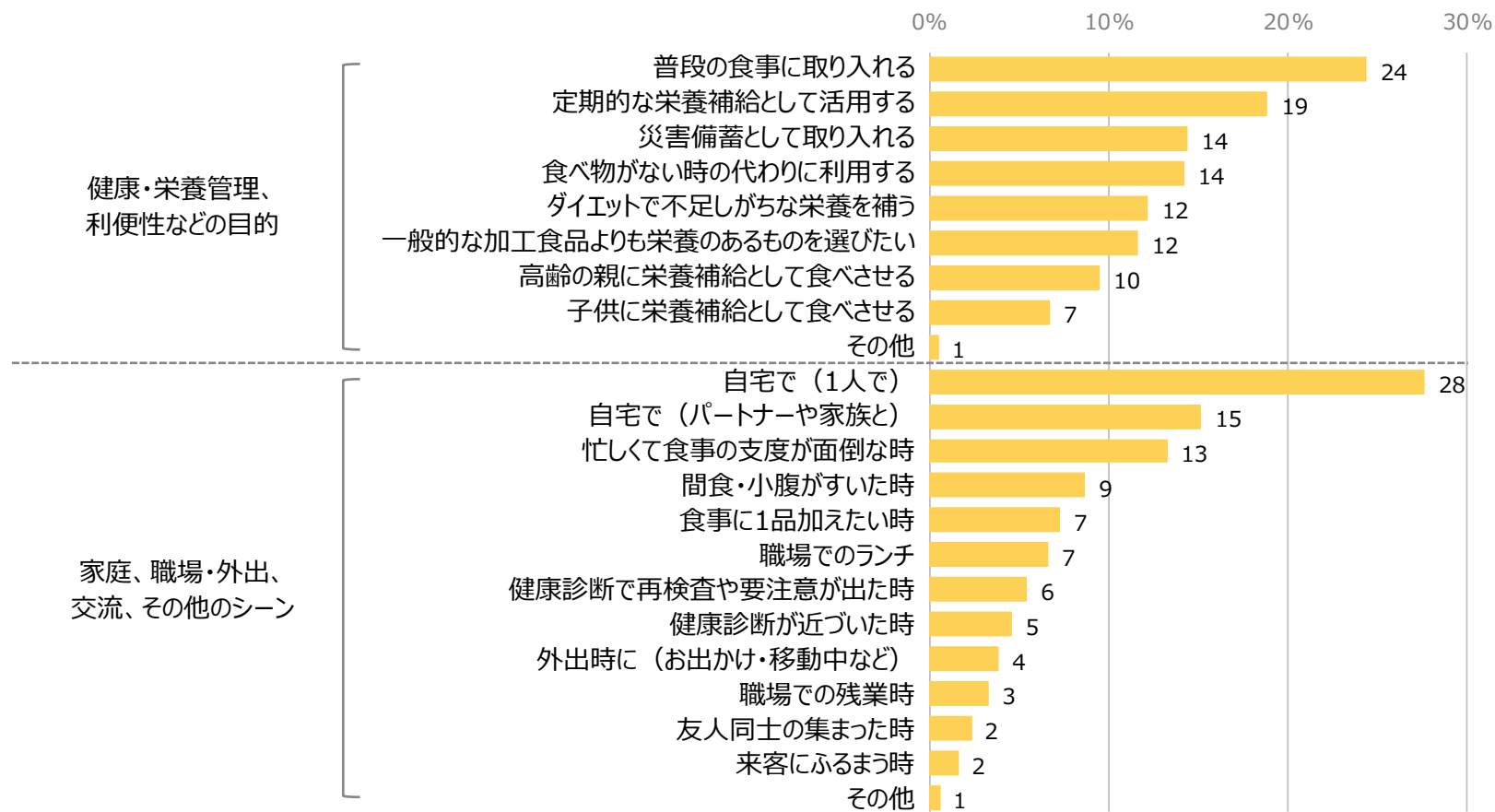
【Q26】「最適化栄養食」とは、以下のとおりです。お感じになったものに一番近いものをお選びください。



**年代別にみると、「とても良い」「まあ良い」の合計は、60代でやや高め。
一方、「あまり良いと思わない」「全く良いと思わない」の合計は、20代でやや高め。**

※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

【Q27】「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=3,000

「最適化栄養食」の利用目的は「**普段の食事に取り入れる**」、利用シーンは「**自宅で（1人で）**」が最多。
日常的な利用が想定されている。

再掲

【Q4】下記の文章をお読みいただき、それぞれに回答ください。

ハシゴを想像してみてください。そのハシゴには、一番下は0、一番上には10と数字がついています。一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、一番下の段が最悪の生活を表すと考えてください。あなたは、今現在および5年後、ハシゴのどの位置に立っていると感じていますか。また、今から5年後に立っているハシゴの場所はどこだと感じますか。

～分析方法～

ウェルビーイング度_高い：今現在7点以上かつ5年後8点以上、**ウェルビーイング度_低い**：今現在4点以下かつ5年後4点以下、**どちらともいえない**：それ以外の点

ウェルビーイング度の高さ_全体

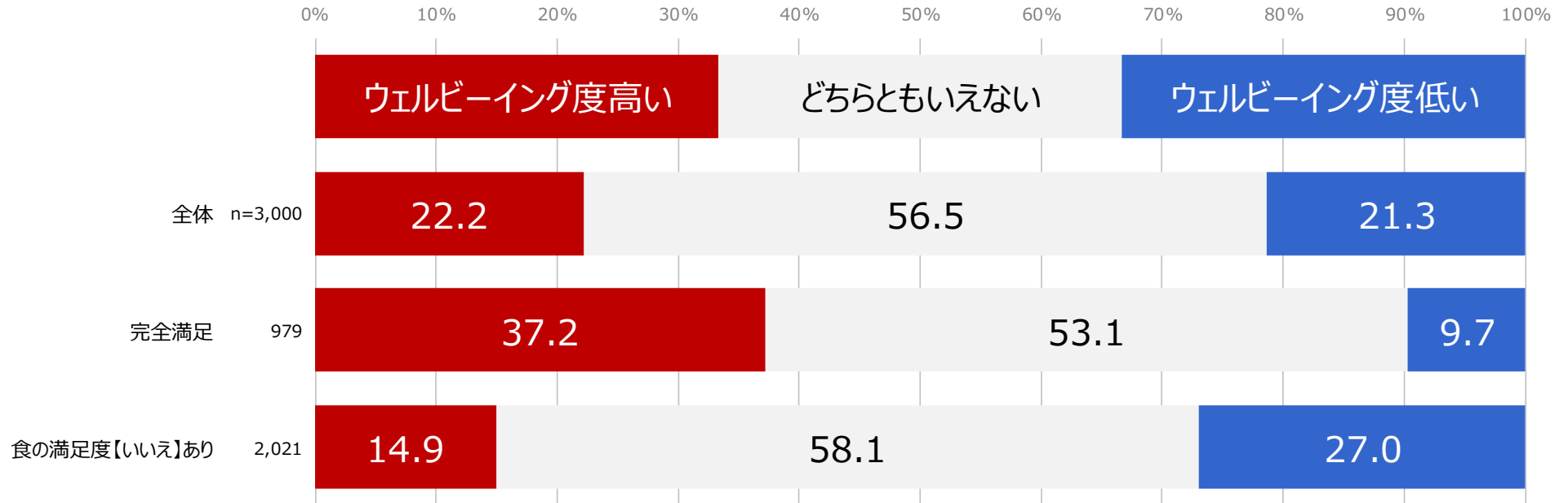


ウェルビーイング度が高い人の割合は**22.2%**、ウェルビーイング度が低い人は**21.3%**となった。

クロス集計

完全満足×ウェルビーイング度

単位：(%)



(※) ウェルビーイング度 高い：Q4_1にて「現在の生活」が7点以上、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が8点以上との回答者

(※) ウェルビーイング度 低い：Q4_1にて「現在の生活」が4点以下、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が4点以下との回答者

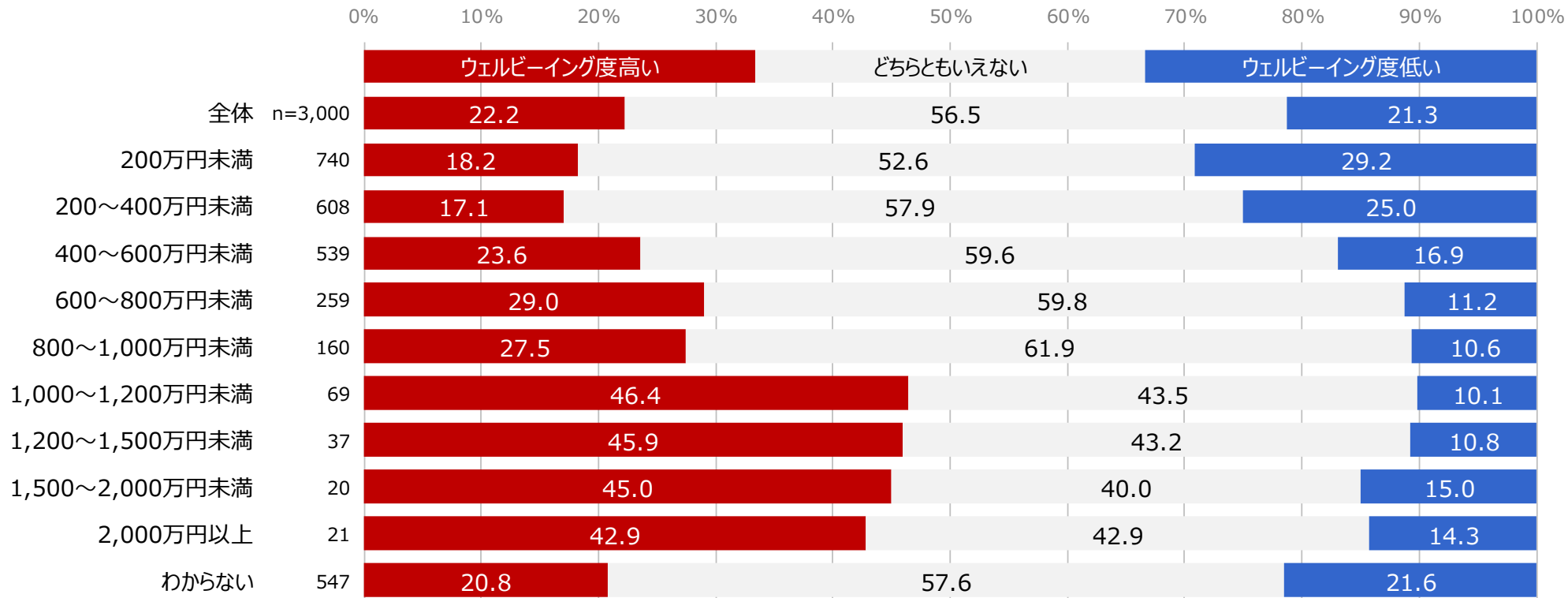
(※) 完全満足：Q11「日々の『食』を楽しんでいるか」・Q12「日々の『食』は健康的か」・Q13「日々の食事に豊富な選択肢があるか」のすべてに「はい」との回答者

食の満足度が高い（完全満足）人は、37.2%がウェルビーイング度が高いと回答。全体と比較して15.0ポイント高い。また、ウェルビーイング度が低いと回答した人は9.7%と1割に満たず、全体と比較して11.6ポイント低い結果となった。

クロス集計

年収別×ウェルビーイング度

単位：(%)



(※) ウェルビーイング度 高い：Q4_1にて「現在の生活」が7点以上、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が8点以上との回答者

(※) ウェルビーイング度 低い：Q4_1にて「現在の生活」が4点以下、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が4点以下との回答者

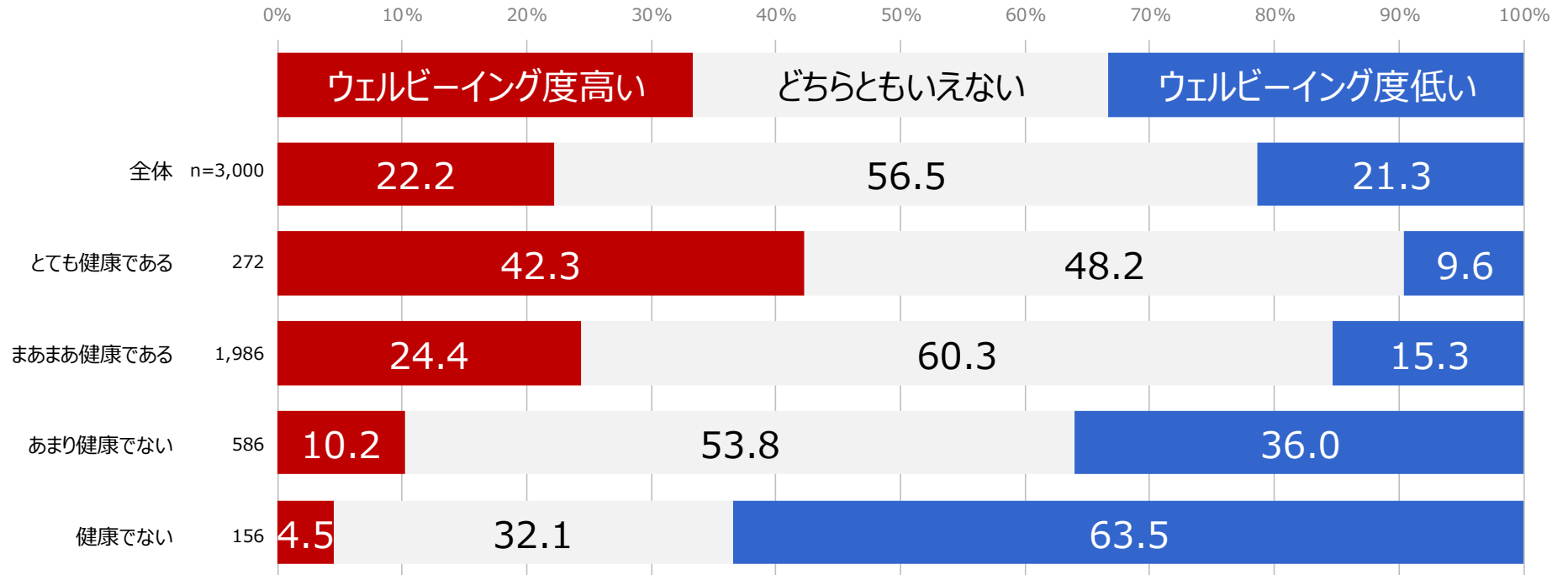
(※) 「1,500～2,000万円未満」「2,000万円以上」はn数が30ssに満たないため、参考値として取り扱いください。

**年収1,000万円以上では、全体と比較しウェルビーイング度が高いとの回答が20ポイント以上高い。
年収が高い人ほどウェルビーイング度が高い傾向がみられる。**

クロス集計

主観的健康感×ウェルビーイング度

単位：(%)



(※) ウェルビーイング度 高い：Q4_1にて「現在の生活」が7点以上、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が8点以上との回答者

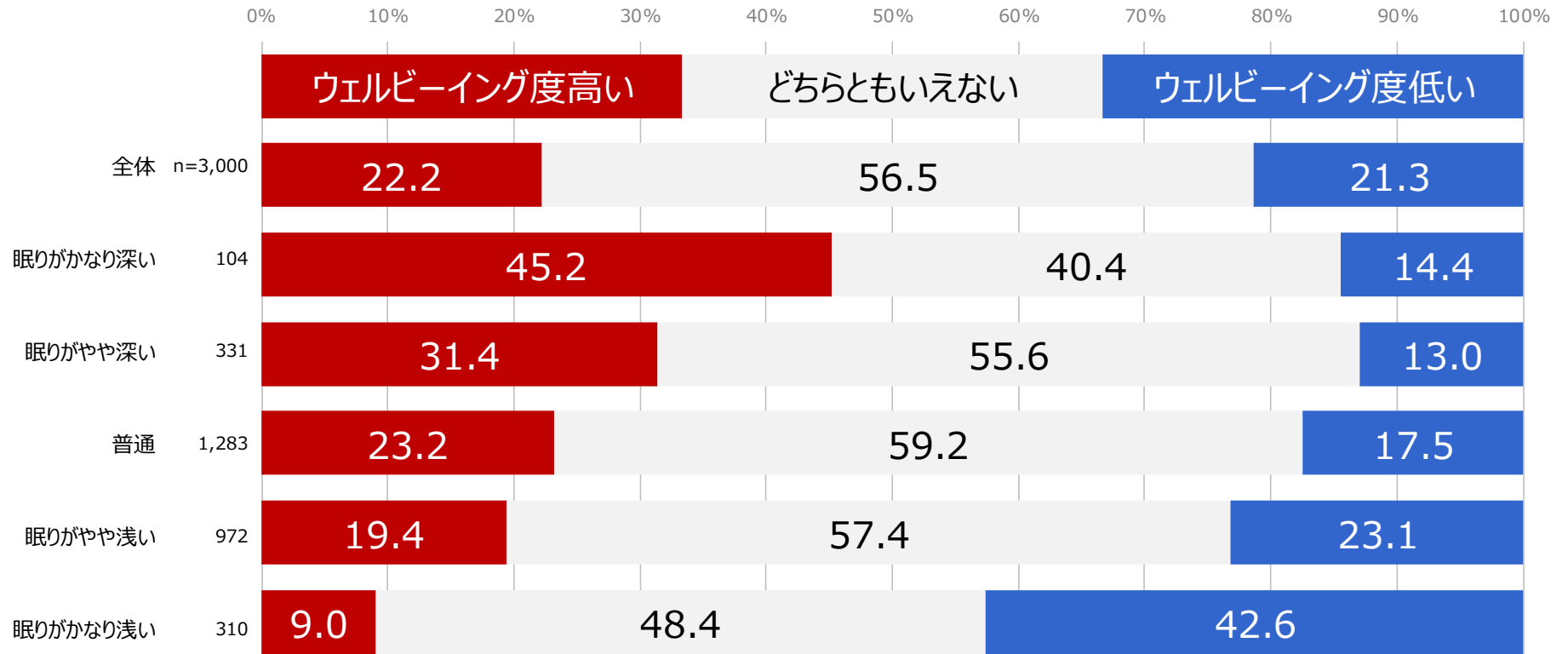
(※) ウェルビーイング度 低い：Q4_1にて「現在の生活」が4点以下、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が4点以下との回答者

「とても健康である」と回答した人では、**42.3%**が**ウェルビーイング度が高い**と回答。
一方、「健康でない」と回答した人では、**63.5%**が**ウェルビーイング度が低い**と回答。
健康感が良好な人ほどウェルビーイング度が高い傾向がみられる。

クロス集計

睡眠状況×ウェルビーイング度

単位：(%)



(※) ウェルビーイング度 高い：Q4_1にて「現在の生活」が7点以上、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が8点以上との回答者

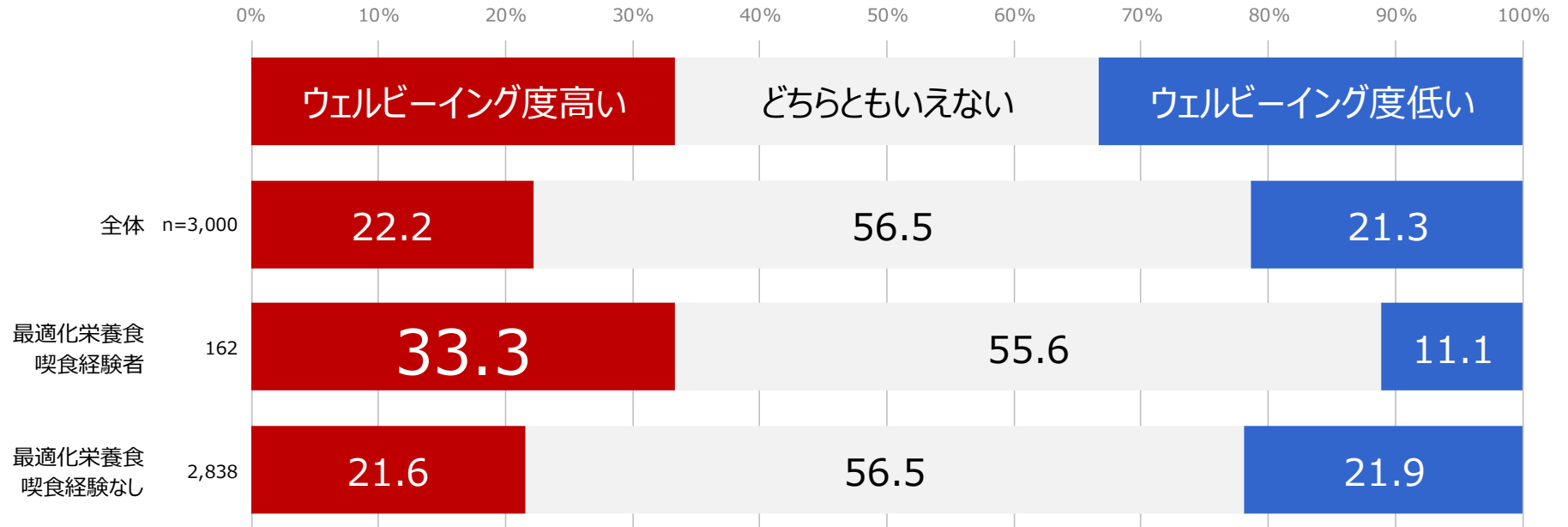
(※) ウェルビーイング度 低い：Q4_1にて「現在の生活」が4点以下、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が4点以下との回答者

「眠りがかなり深い」と回答した人では、**45.2%**が**ウェルビーイング度が高い**と回答。
一方、「眠りがかなり浅い」と回答した人では、**42.6%**が**ウェルビーイング度が低い**と回答。
睡眠状況が良好な人ほどウェルビーイング度が高い傾向がみられる。

クロス集計

最適化栄養食の喫食経験の有無×ウェルビーイング度

単位：(%)



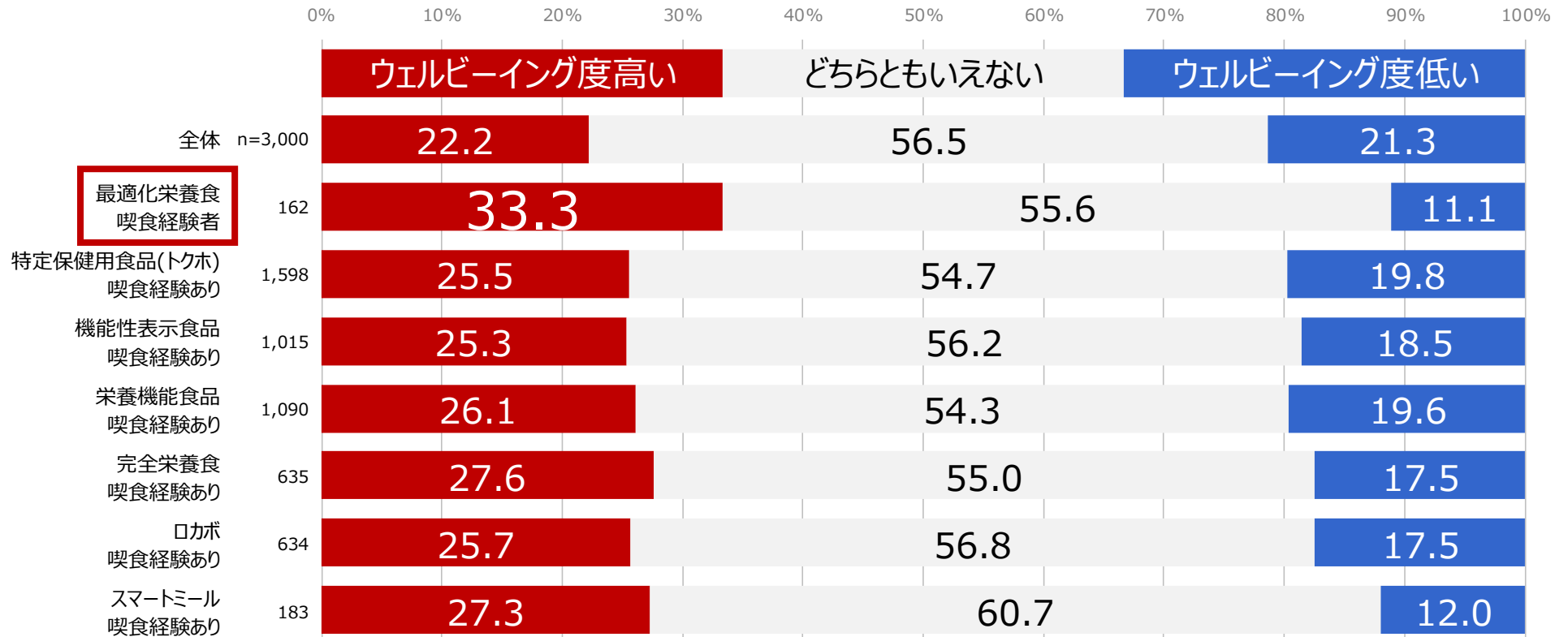
(※) ウェルビーイング度 高い：Q4_1にて「現在の生活」が7点以上、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が8点以上との回答者
(※) ウェルビーイング度 低い：Q4_1にて「現在の生活」が4点以下、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が4点以下との回答者

「最適化栄養食」喫食経験者では、**33.3%**がウェルビーイング度が高いと回答。
「最適化栄養食」の喫食経験がない人と比較し、**11.8ポイント**高い結果となった。

クロス集計

健康を志向する食品の喫食経験あり×ウェルビーイング度

単位：(%)



(※) ウェルビーイング度 高い：Q4_1にて「現在の生活」が7点以上、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が8点以上との回答者

(※) ウェルビーイング度 低い：Q4_1にて「現在の生活」が4点以下、かつ、Q4_2にて「5年後の生活」が4点以下との回答者

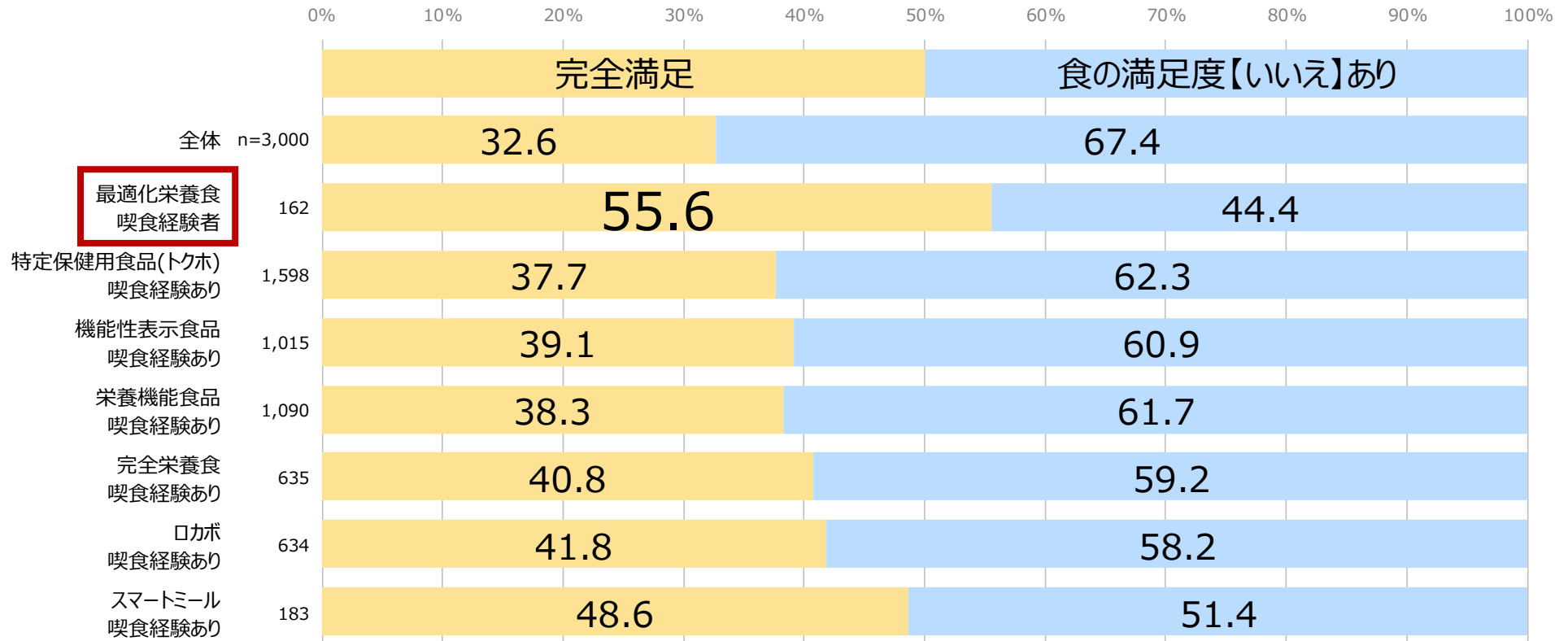
「最適化栄養食」喫食経験者では、**33.3%がウェルビーイング度が高いと回答。**
他の健康を志向する食品の喫食経験者に比べ、最も高い結果となった。

クロス集計

【Q11～13】すべての設問に「はい」と答えた人＝「完全満足」の割合

健康を志向する食品の喫食経験あり×完全満足

単位：（％）



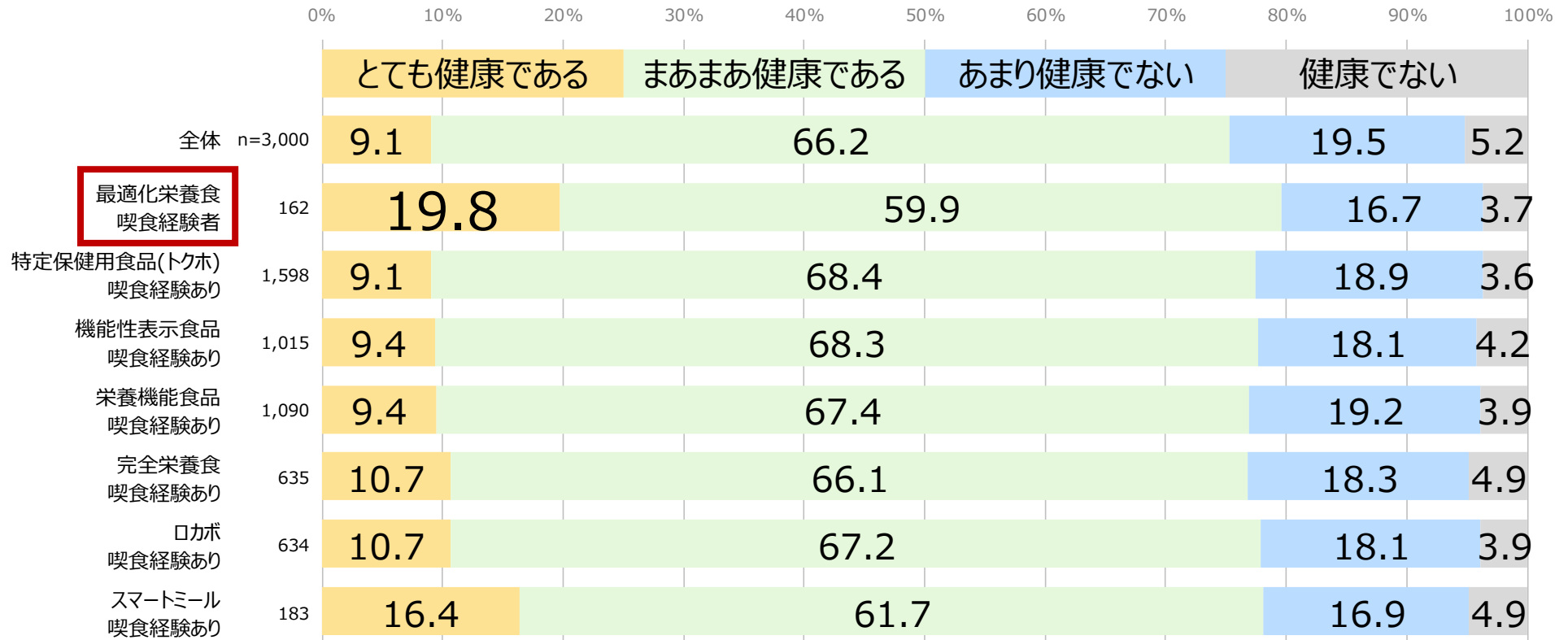
(※) 完全満足：Q11「日々の『食』を楽しんでいるか」・Q12「日々の『食』は健康的か」・Q13「日々の食事に豊富な選択肢があるか」のすべてに「はい」との回答者

「最適化栄養食」喫食経験者における、**完全満足**の割合は**55.6%**。
他の健康を志向する食品の喫食経験者に比べ、最も高い結果となった。

クロス集計

健康を志向する食品の喫食経験あり×主観的健康感

単位：(%)



「最適化栄養食」喫食経験者における、「とても健康である」との回答割合は**19.8%**。
他の健康を志向する食品の喫食経験者に比べ、最も高い結果となった。

2. ウェルビーイングと関連する 領域の統計分析結果

解析

ウェルビーイング度

身体的側面		影響度
Q5	健康に重要と考えること（第1位）	-
Q7	普段のあなたの健康状態	0.399 ①
Q8	普段の運動の頻度	0.181 ⑥
Q9	普段の睡眠の状況	0.141 ⑦
Q10-5	健康的なものを食べているときに幸せを感じる	-
Q12	あなたが食べたものは概ね健康的	-
Q19	気を付けている栄養素	-
Q20	普段の食事は栄養バランスの整った食事	0.202 ⑤

心理的側面		影響度
Q10-1	美味しいものを食べているときに幸せを感じる	-
Q10-3	自分で作ったものを食べているときに幸せを感じる	-
Q10-4	食べたいものを食べているときに幸せを感じる	-
Q10-6	食事がストレス解消につながったときに幸せを感じる	-
Q10-7	調理をしているときに幸せを感じる	-
Q11	日々の「食」を概ね楽しんだ	0.280 ③

社会的側面		影響度
Q10-2	家族や仲間と食卓を囲んでいるときに幸せを感じる	0.228 ④
Q10-8	新しい料理や味に出会ったときに幸せを感じる	-
Q10-9	食を通じて文化や伝統を感じるときに幸せを感じる	-
Q18	家で食事をする環境	0.129 ⑧

食アクセス		影響度
Q13	日々の食事は豊富な選択肢から選べる	0.286 ②

※ウェルビーイング度が「高い」と「低い」に該当する人を抽出し、この2群に分けるのに影響する要素を判別分析を用いて算出した。

統計的に影響が有効であるのは8つの要素であった。

※「影響度」の数値は大きいほど、影響が大きいことを示す。

食のウェルビーイングに関連する4つの領域に属する要素が、ウェルビーイング度の高低に影響するかを調べた結果、**8つの要素**がウェルビーイングに影響していた。

ウェルビーイングを向上させる要因

①健康である（主観的健康感） 0.399

②食事は豊富な選択肢から選べる 0.286

③日々の食を楽しんでいる 0.280

④家族や仲間と食事をする時が幸せ 0.228

⑤食事は栄養バランスが整っている 0.202

⑥よく運動をする 0.181

⑦睡眠が深い 0.141

⑧複数人で食べることが多い 0.129

影響度大

ウェルビーイング
を向上

※数値は線形判別関係式の判別係数で、数値が高いほど影響が大きいことを示します。

ウェルビーイングの向上に影響を及ぼす要因は8つあり、うち5つは食に関連しており、**ウェルビーイングの向上には“食”が強く影響していることが分かった**

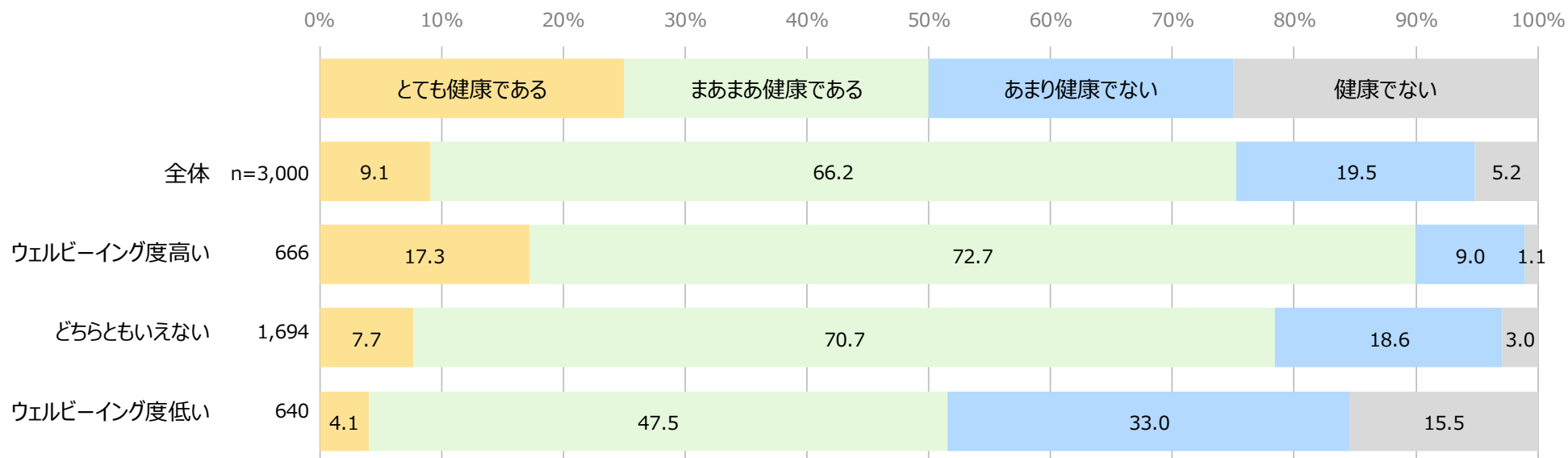


附表

①

【Q7】普段あなたの健康状態をどのように感じていますか（主観的健康感）。

ウェルビーイング度



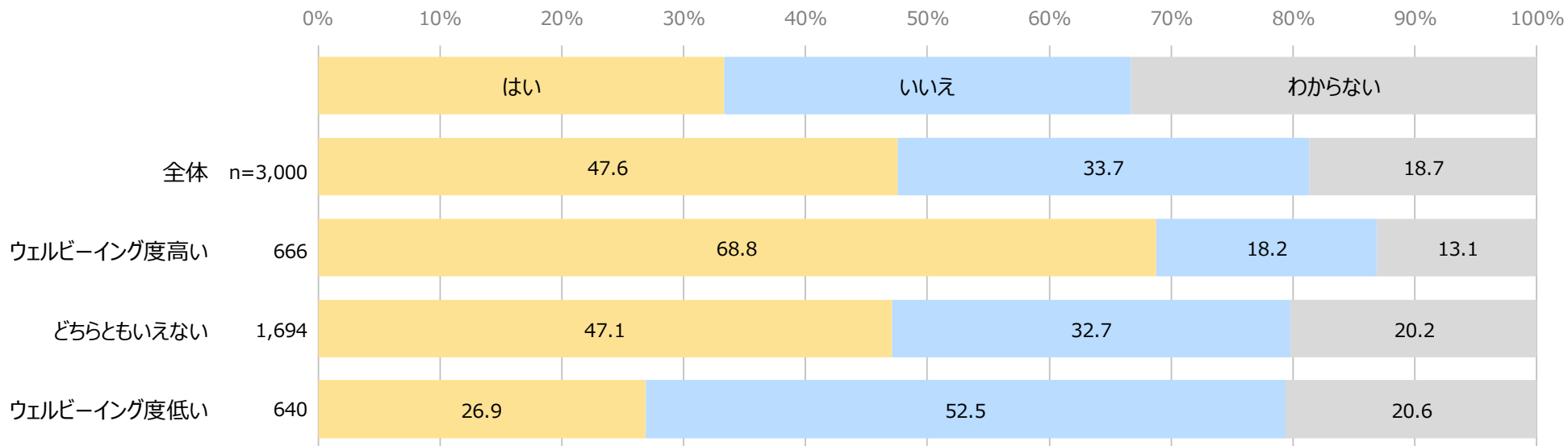
ウェルビーイング度高い層は、「とても健康である」「まあまあ健康である」との回答者の合計は90%。

2

【Q13】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。

ウェルビーイング度

単位：(%)



ウェルビーイング度高い層は、ウェルビーイング度低い層より「はい」との回答率が高い。

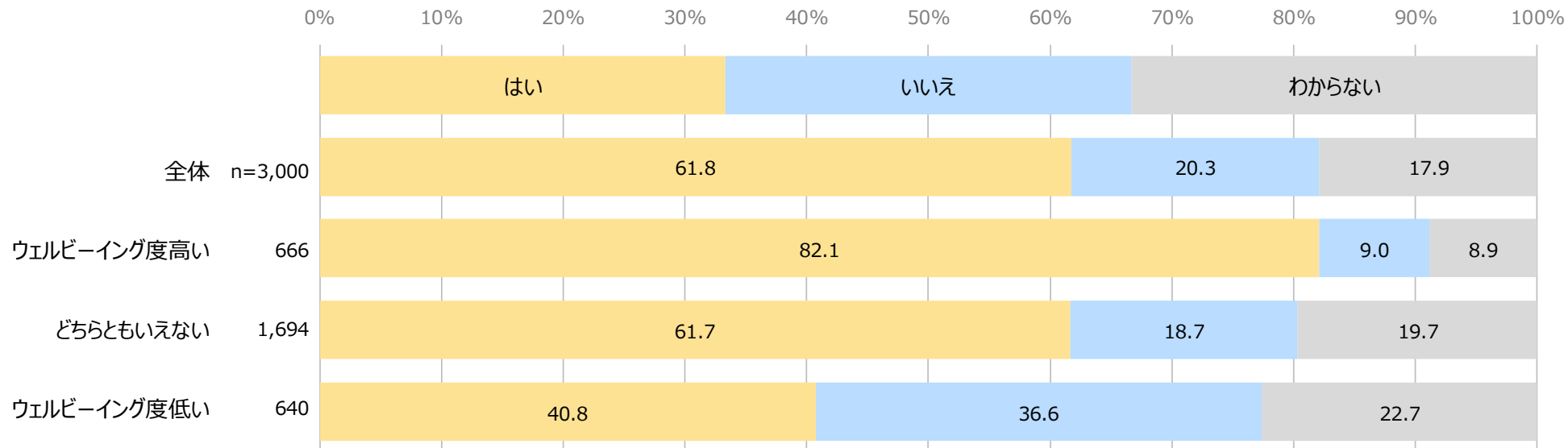
※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

3

【Q11】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。

ウェルビーイング度

単位：(%)



年代別で「はい」との回答率をみると、20～50代は6割前後。
60代では70.3%と高くなっている。

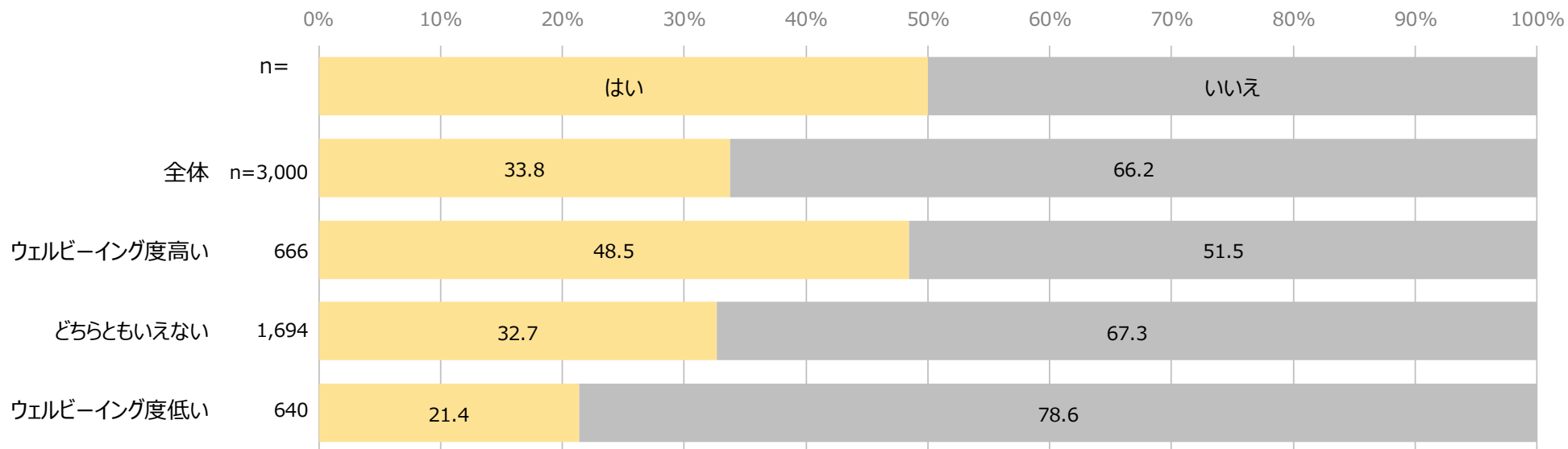
4

【Q10】あなたが食事をする際に幸せを感じるものは何ですか。

(2. 家族や仲間と食卓を囲んでいるとき)

ウェルビーイング度

単位：(%)



ウェルビーイング度高い層は、ウェルビーイング度低い層より「家族や仲間と食卓を囲んでいるとき」に幸せを感じる割合が高い。

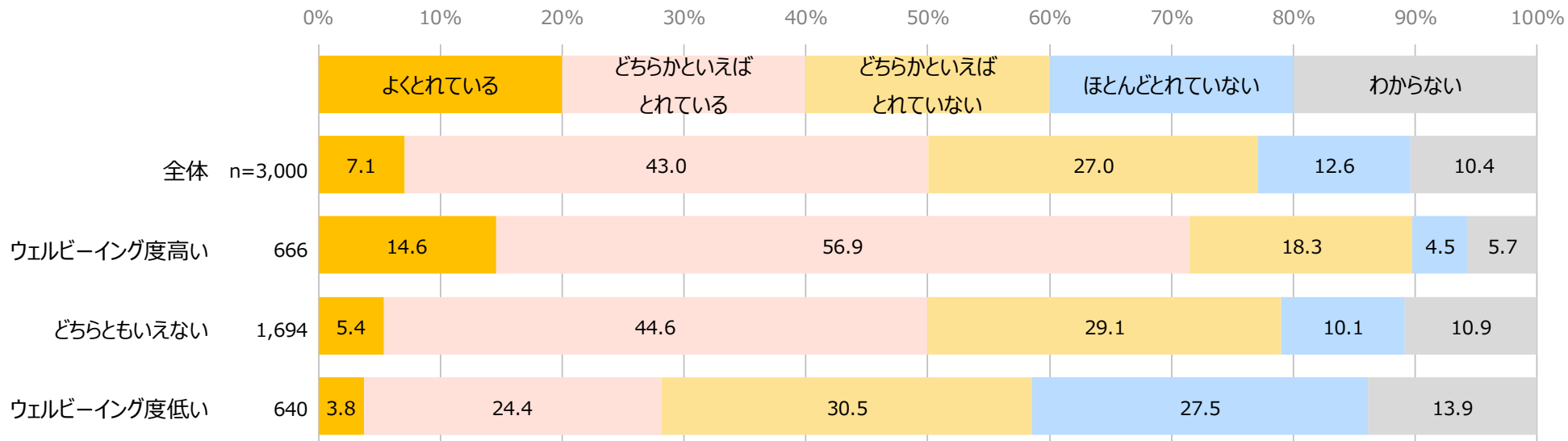
※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

5

【Q20】ご自分の普段の食事、栄養バランスの整った食事をとれていると思いますか。

ウェルビーイング度

単位：(%)



ウェルビーイング度高い層は、ウェルビーイング度低い層より「よくとれている」「どちらかといえばとれている」との回答率が高い。

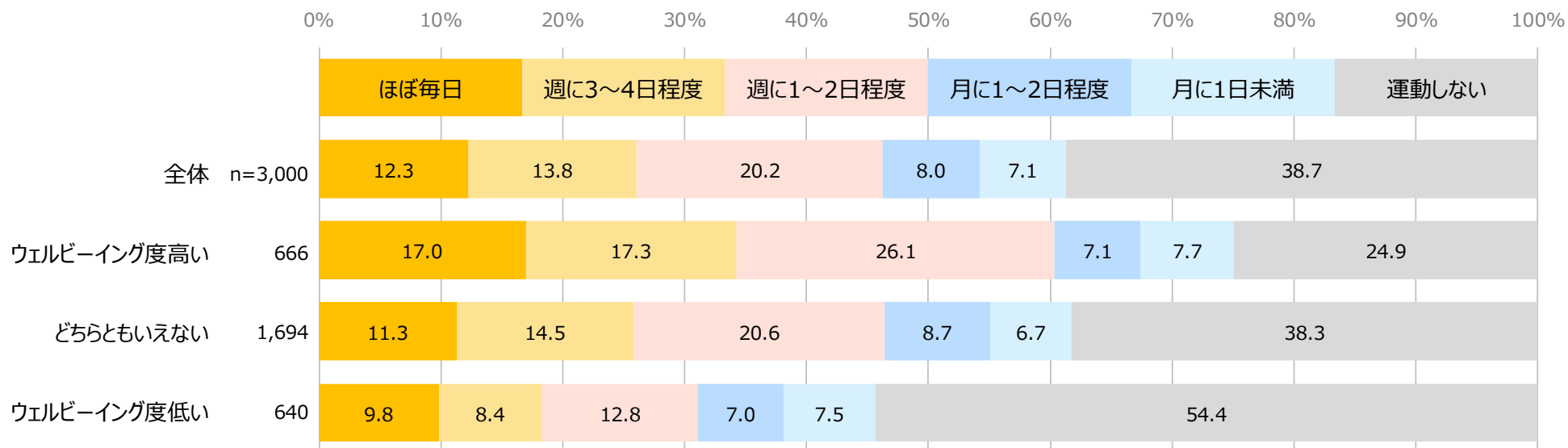
※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

6

【Q8】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。

ウェルビーイング度

単位：(%)



ウェルビーイング度高い層は、ウェルビーイング度低い層より運動頻度が高い。

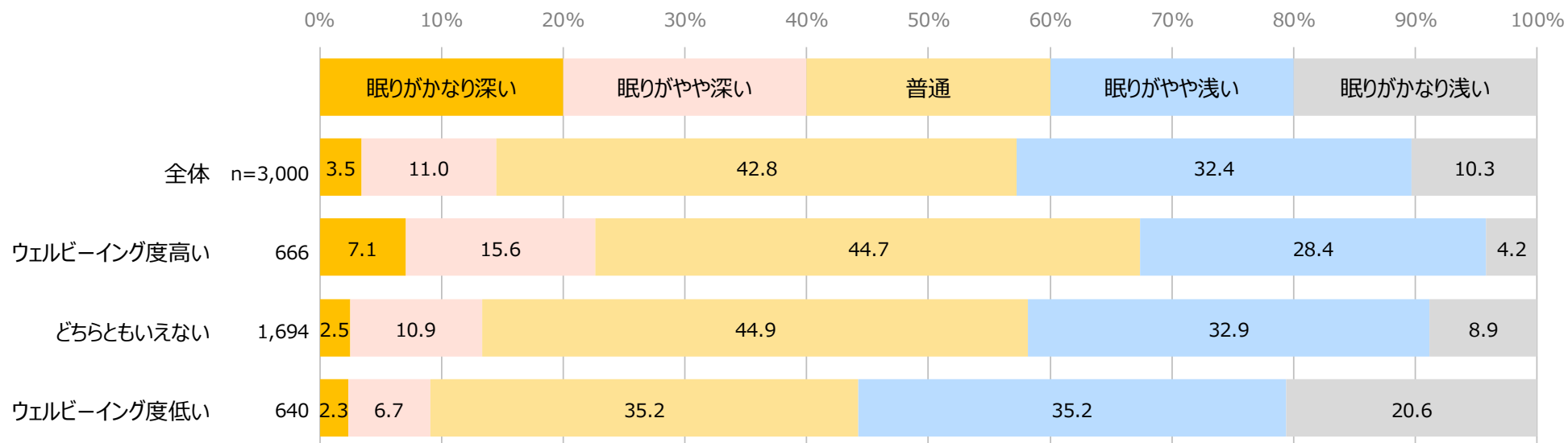
※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

7

【Q9】 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。

ウェルビーイング度

単位：（%）



ウェルビーイング度高い層は、ウェルビーイング度低い層より「眠りがかなり深い」「眠りがやや深い」が高い。

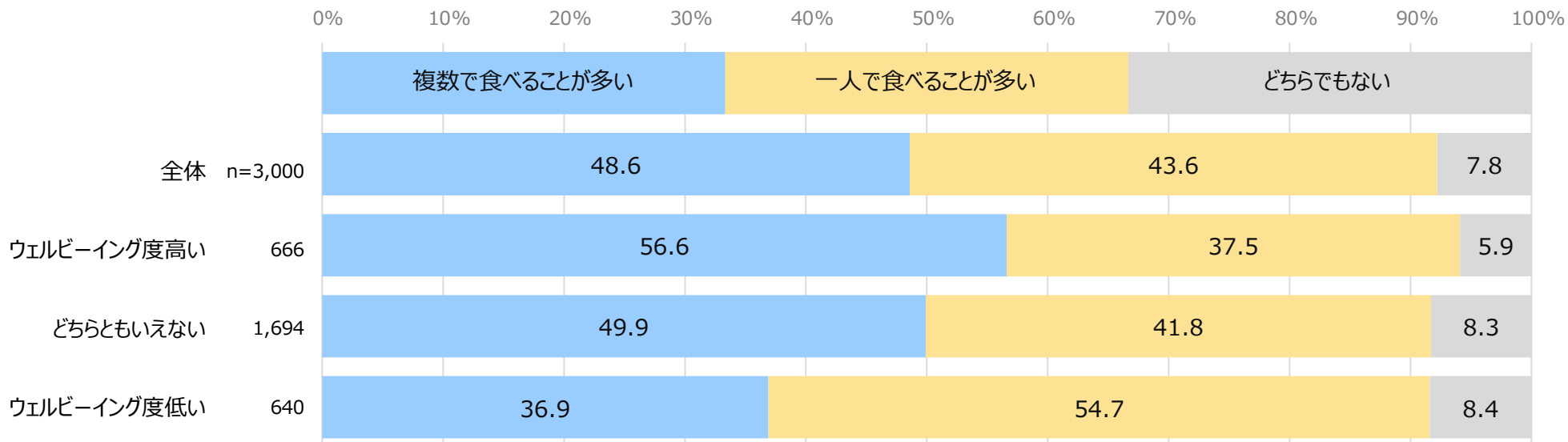
※四捨五入している結果、見た目上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

8

【Q18】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。

ウェルビーイング度

単位：(%)



ウェルビーイング度高い層は、ウェルビーイング度低い層より「複数で食べる人が多い」との回答率が高い。