

健康と食、栄養に関する調査



2022年11月

◆ はじめに

この調査は食品卸売業である国分グループ本社株式会社と、AIとリアル管理栄養士のハイブリッドによる健康アドバイスアプリ「カロママプラス」を運営する株式会社リンクアンドコミュニケーションが協同で実施した調査です。

◆ 調査の目的

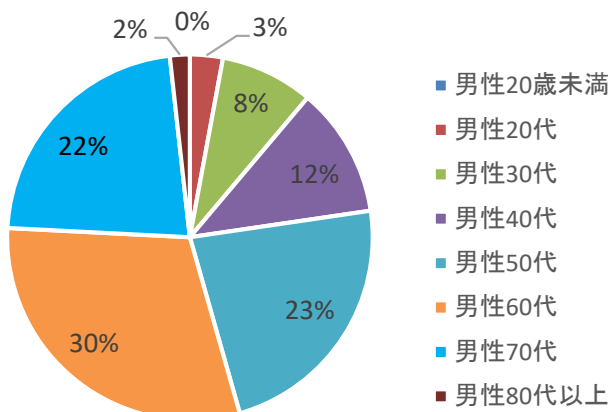
本調査は、国民の皆さまが健康や食事、栄養、調理に関してどのようなことを考え、注目し、行動されているのかを調べることにより、食に関わるサービスを提供している私たちの新規サービスの検討や新たな情報提供手法の模索など、様々な形で活用することを目的としております。今年の調査は主にインターネットにより、2,808名の方にご回答いただきました。国民の健康や栄養、調理に関する基礎データとしてご覧いただければ幸いです。

◆ 調査概要

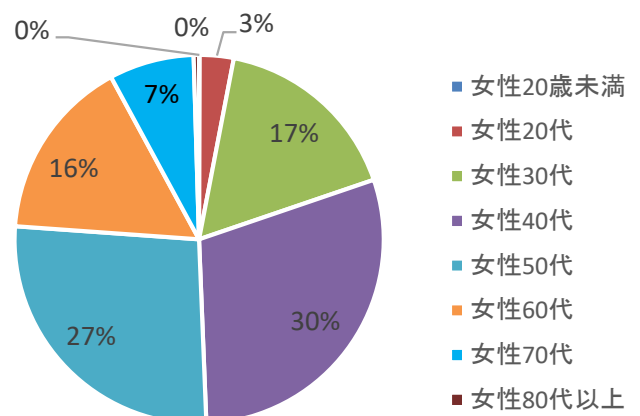
◆調査名	健康と食、栄養に関する調査
◆調査時期	2022年6月21日～7月1日
◆調査方法	インターネット アンケート調査
◆調査対象者	ネット調査会員、ぐるっば会員
◆有効回収数	2,808サンプル
◆設問数	全28問
◆調査主体	株式会社 リンクアンドコミュニケーション
◆調査協力	国分グループ本社 株式会社

◆ 回答者の基本属性

回答者年齢_男性(n=860)



回答者年齢_女性(n=1,948)



アンケートの有効回答者数は2,808名。男女比は男性31%、女性が69%と女性が多い。男性は50～70代、女性は40～50代が回答者の中心となっている。

※全編をご覧くださいにあたり、年代別集計で使用している男女の20歳未満、80代以上はn数が極端に少ないため参考データとしてご覧ください。

◆ 調査結果をご覧いただくにあたり

本調査の集計にあたっては、全体集計・性年代別集計とあわせて以下の切り口でも集計を行っております。全体集計だけでは見えなかった特徴を見つけ出す切り口として以下の2つの指標を用いたクロス集計も行っています。

※本書では、以下の切り口で注目すべき特徴が出た質問に関してのみ結果を掲載しています。

① 調理力（≡料理の腕前）指標：以下の4グループを設定

		Q13定番メニュー数					
		5メニュー以下	6～10メニュー	11～15メニュー	16～20メニュー	21～30メニュー	31メニュー以上
夕食の品数	1～2品のことが多い	見習い調理人 N=874 (31%)	調理力持て余し人 N=431(15%)				
	3品のことが多い		普通調理力人 N=809 (29%)	超調理力人 N=694 (25%)			
	4品以上のことが多い						

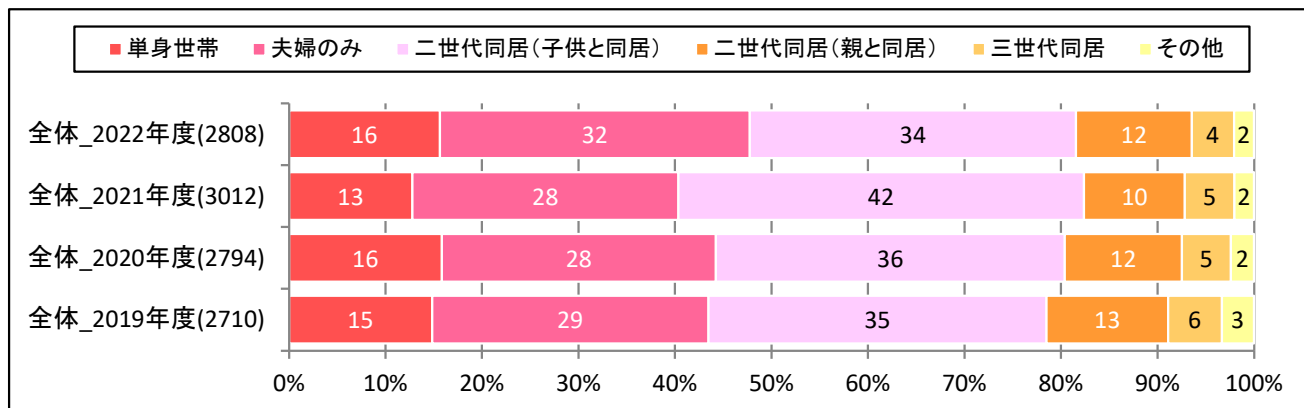
② 健康状態指標：ご自身の健康状態と健康への配慮別に、以下の4グループを設定

		Q18健康への意識				
		積極的に気づかっている	気づかっている	どちらとも言えない	あまり気づかっていない	全く気づかしていない
Q17健康状態	健康だと思う	健康・健康配慮 N=1316 (47%)		健康・健康無配慮 N=561 (20%)		
	どちらかといえば健康だと思う					
	どちらかといえば健康だと思わない	非健康・健康配慮 N=436 (16%)		非健康・健康無配慮 N=495 (18%)		
	健康ではないと思う					

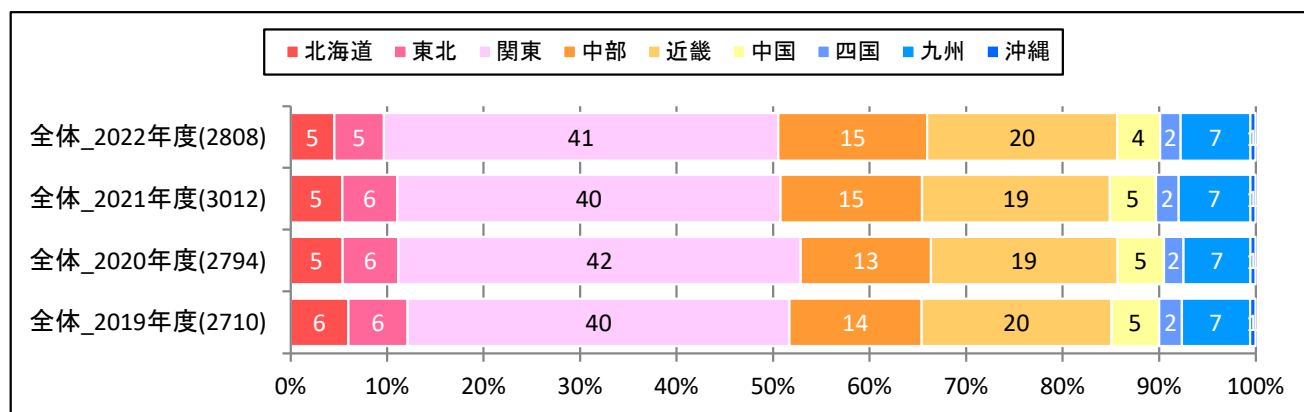
◆ 調査結果をご覧いただくにあたり

③ その他クロス集計ではないが分析軸として見ている項目：家族構成別／地域別／職業／BMI

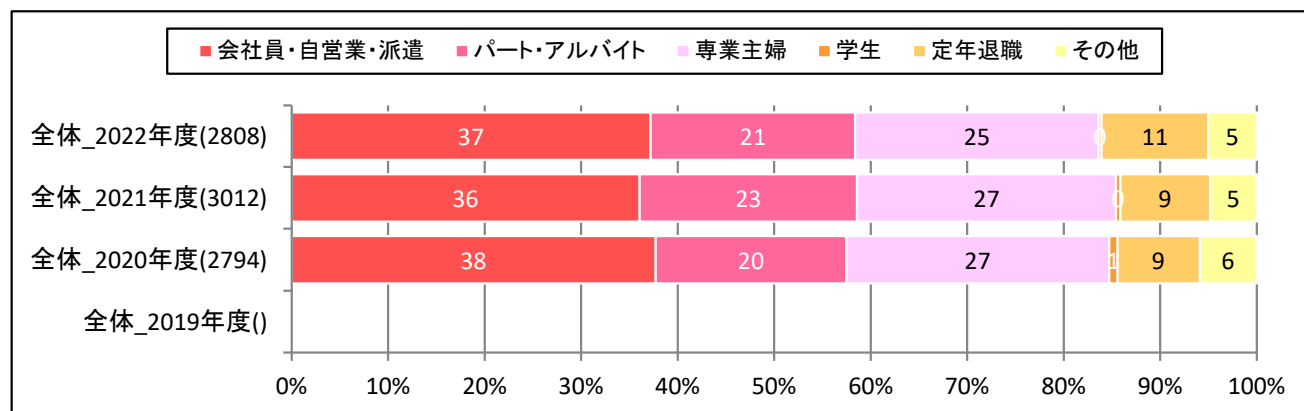
■ 家族構成別



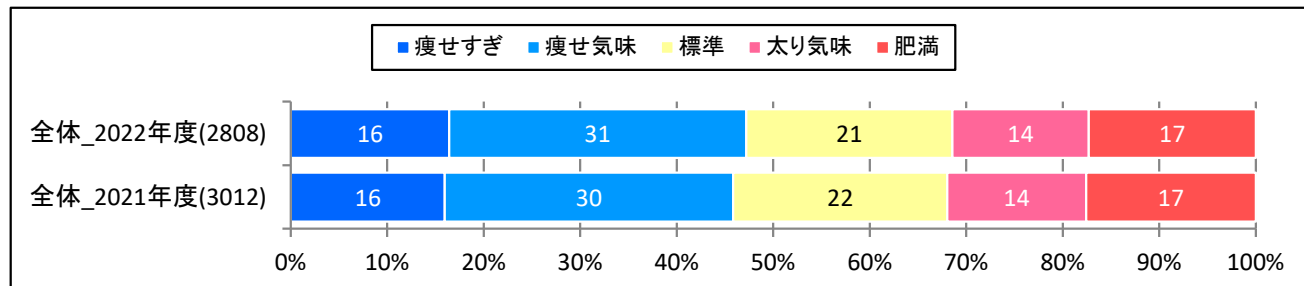
■ 地域別



■ 職業別



■ BMI別



※BMIのグループ分け： 18.5未満(痩せすぎ)、18.5～21未満(痩せ気味)、21～23未満(標準)、23～25未満(太り気味)、25以上(肥満)

◆ 注目していただきたい3つのポイント

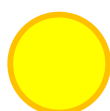
今回の調査結果より、私達が注目した3つのポイントをご提示します。

- 1) 食：食事の準備では微増ながらもパックごはんが伸びる
- 2) 健康：減塩志向者、食物繊維摂取志向者は健康の象徴？
- 3) その他：ダイエットの実行内容に3年前と大きな変化が！

本紙は、上記のそれぞれのテーマに注目してご覧ください！



目次



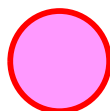
食の章 (6～12P)

- ・ 普段の食材の購入場所 … 6P
- ・ 食品のインターネット購入状況 … 7P
- ・ 商品購入時におけるパッケージの注目箇所 … 8P
- ・ 自宅で保有している味噌・塩・醤油・油の数 … 9P
- ・ ご自宅に常備している調味料 … 10P
- ・ 健康を意識して食べる食材 … 11P
- ・ 食事の準備工程 … 12P



健康の章 (13～20P)

- ・ 自分の健康状態と料理の腕前との関係 … 13P
- ・ 気をつけている健康習慣 … 14P
- ・ コロナ禍で気をつけている生活習慣 … 15P
- ・ 注目している栄養素 … 16P
- ・ 減塩実践者と食物繊維摂取意向者について … 17P
- ・ 減塩志向・実践者の調味料の利用について … 18P
- ・ 減塩志向・実践者の健康食材摂取について … 19P
- ・ 食物繊維摂取意向者の健康食材摂取について … 20P



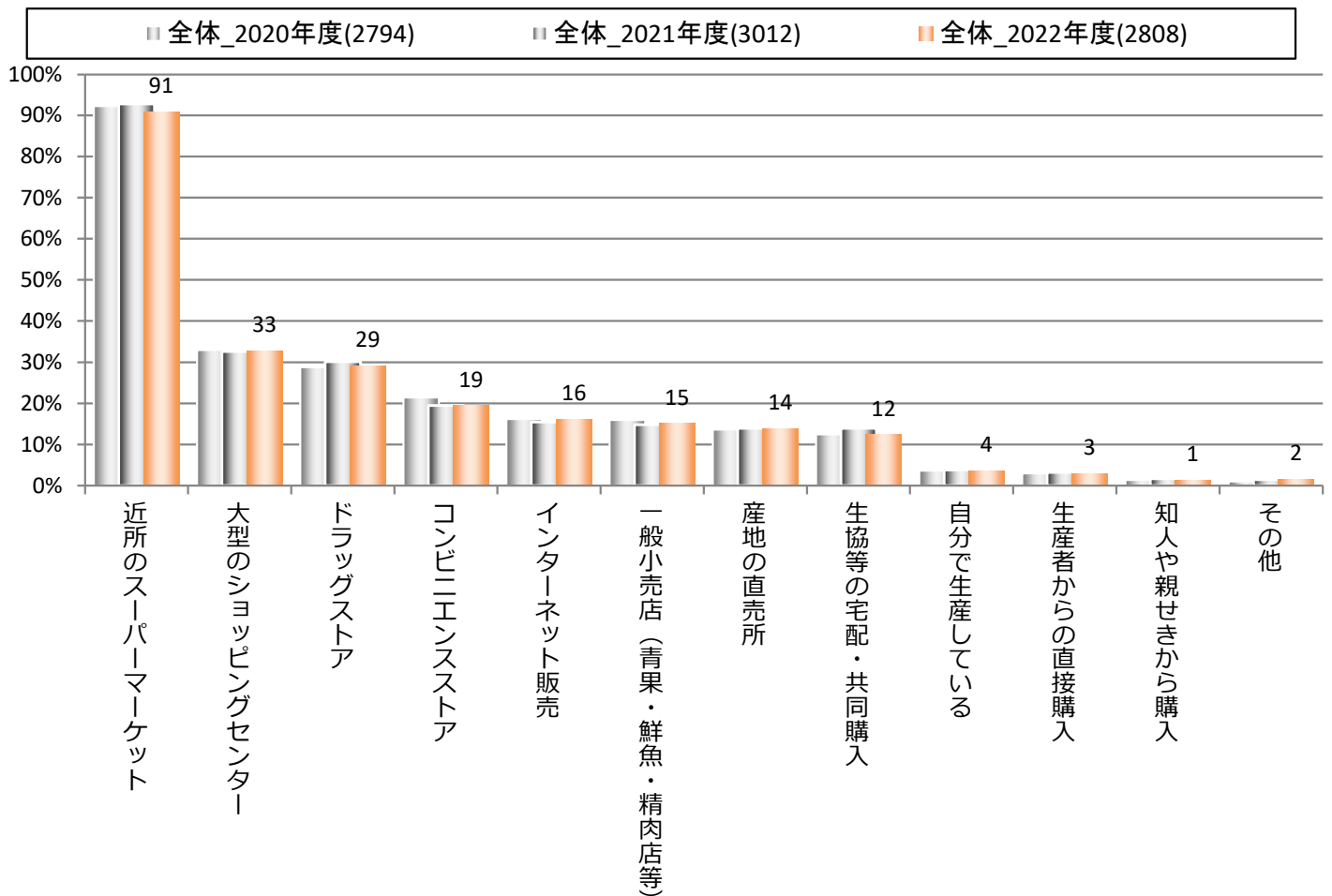
その他の章 (21～26P)

- ・ ダイエットへの意識 … 21P
- ・ ダイエットの実行状況 … 22P
- ・ 1回のダイエット期間 … 23P
- ・ ダイエット中に実行すること … 24P
- ・ ダイエットの成否に関する自己評価 … 25P
- ・ ダイエットの目的 … 26P



質問：普段の食材の購入場所を教えてください

Withコロナでも普段の食材の購入は近所のスーパー強し！



【食材購入場所に関する注目箇所】

上図において、オレンジの棒グラフが今年の結果。

普段の買い物は近所のスーパーマーケットに多くの表が集まる。
一昨年、昨年と今年で大きな変化はなかった模様。
近年伸びていたドラッグストアがやや頭打ちか。

コロナの影響か、インターネット販売がやや伸びているようだ。
一方で、生協や共同購入などが昨年よりも下がっているのは、宅配を行う事業者の参入などですこし押されたか。

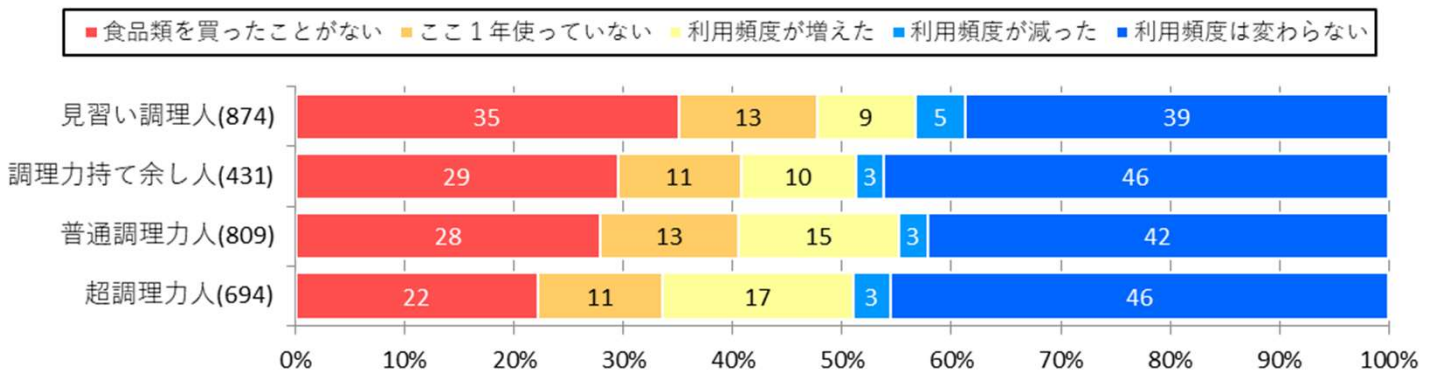
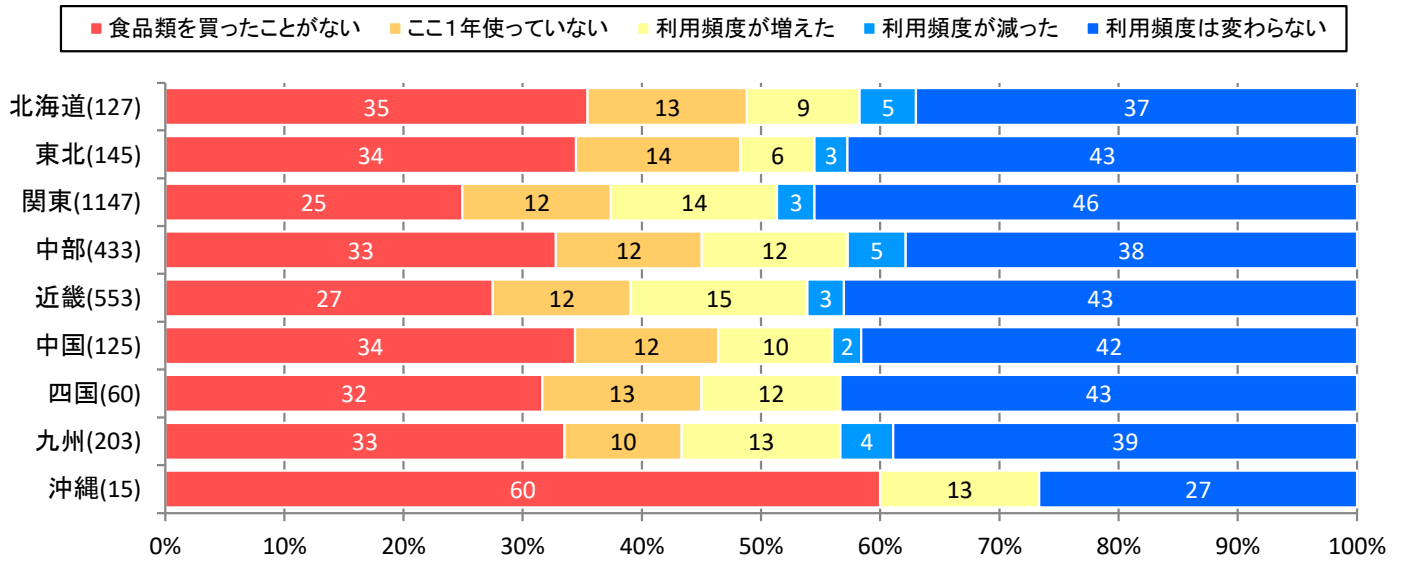
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 料理の腕前において、「料理の腕前の高い群（超調理力人）」で見ると、「超調理力人」は他のグループと比べて、様々なところで買い物をしており、様々なお店や宅配などを活用して料理をしている様子。
- ✔ 健康状態において、「健康配慮」群は「健康無配慮」群と比較して、「ドラッグストア」で買い物をする傾向が高かった。



質問：食品におけるインターネット購入状況を教えてください

インターネット購入は関東・近畿、そして超調理力人が活用！



【インターネット購入に関する注目箇所】

上図の赤はインターネットで食品を購入していない、オレンジはここ1年使っていない。つまり、赤+オレンジがこの1年でインターネットで食品を買っていない層ということになる。

地域別では、関東地方と近畿地方でよく使われていることがわかる。他の地域に比べても赤+オレンジの棒の長さが短い。

同様に、調理力別で見ると、超調理力人（定番メニュー数も多く、夕食の品数も最も多いグループ）が積極的に使っているようだ。

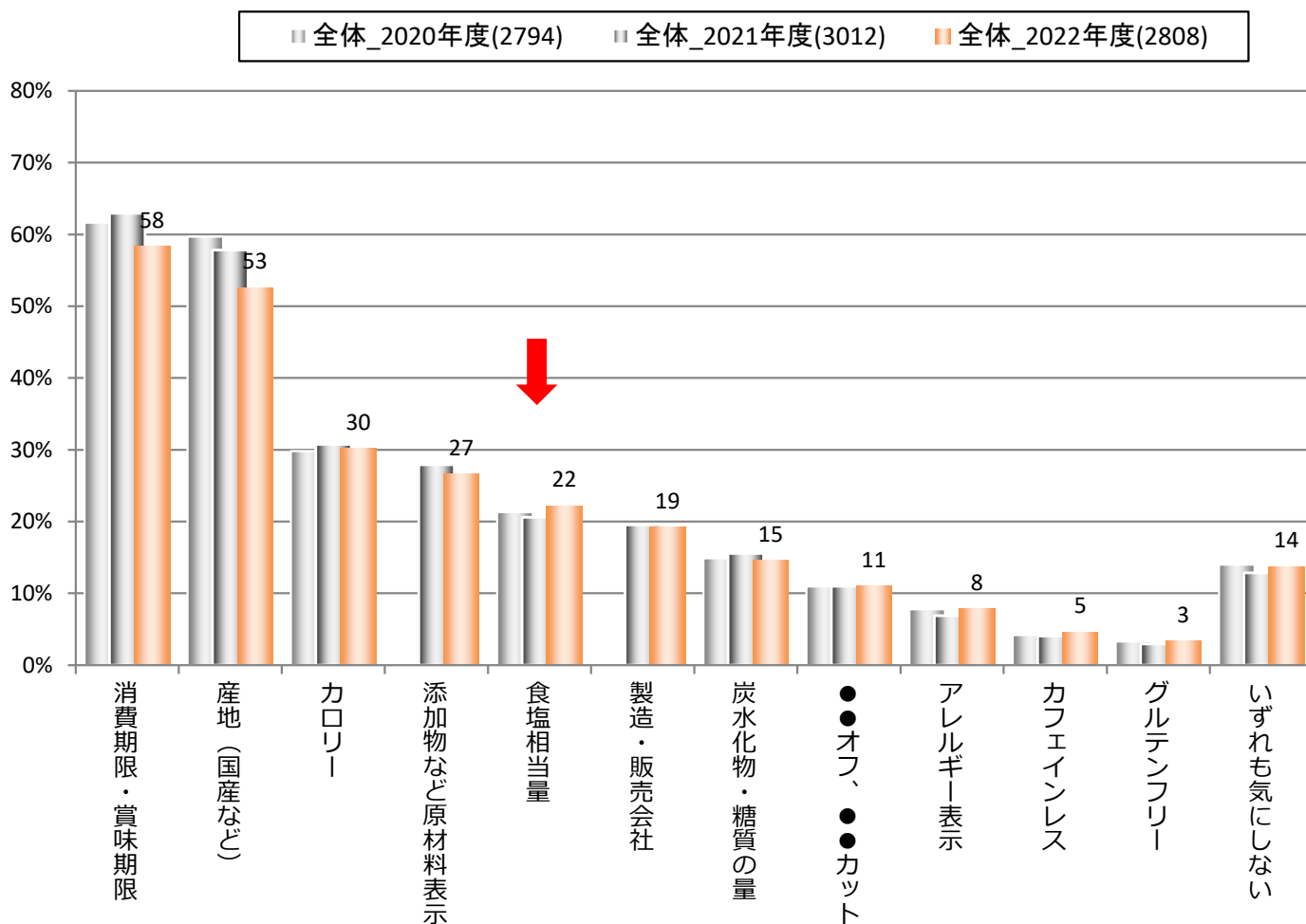
【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康状態と健康への配慮でみると、「健康状態が良く、健康に配慮しない」グループの人はインターネット購入の利用が突出して少ない。
- ✔ 世帯構成別でみると、「三世帯同居」で生活している人は、「食品類を買ったことがない」という人が多い。



質問：商品購入時にパッケージで注目している項目を教えてください

昨年と比べると全体的にやや注目度合いが下がるも食塩が健闘



【商品パッケージの注目箇所】

※「添加物など原材料表示」、「製造販売会社」は2020年の過去データがないため2021年のデータのみを表示。

全体として「消費期限・賞味期限」と「産地」に多くの票が集まるのは過去と変わらない。

全体的に注目度合いが変わらないかやや下がるものが多い中で、今年健闘したものとしては、「食塩相当量」、「アレルギー表示」があげられる。

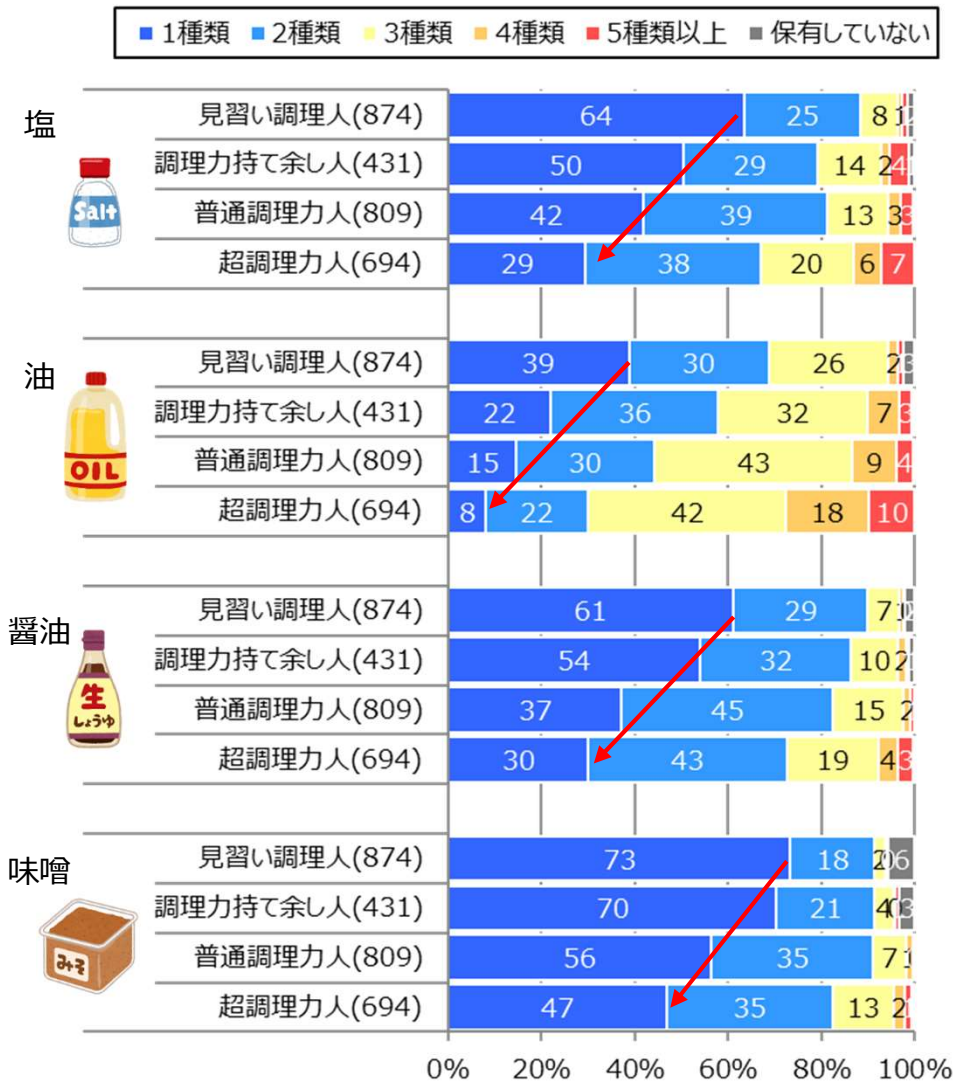
注目度合いは低く微増ではあるが、「カフェインレス」、「グルテンフリー」なども今後の動向を注目しておきたい。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 健康に配慮している群と無配慮の群では、「カロリー」、「食塩相当量」、「添加物など原材料表示」において、15%近い差が開いている。健康配慮群がパッケージの表示をしっかりと見ていることがわかる。
- ✓ 「食塩相当量」は、女性よりも男性の注目度合いが高い。

質問：ご自宅で保有している味噌・塩・醤油・油の数を教えてください

塩、油、醤油、味噌の保有数を調理力別に見ると大きな差が！



塩は2種類程度を使い分ける傾向にありそう。超調理力人のこだわりがすごい。

油は保有種類が多い。他と比べて3種類保有している人が多いのが特徴。

醤油は大半の人が1～2種類で使い分けている様子。塩とよく似た傾向。

味噌は1種類が多い。調理力のグループで見ても上記3種ほどの差が見られない。

【自宅で保有している調味料の注目箇所】

塩、油、醤油、味噌について家庭での保有種類を聞いた。
4種類の中では油＞塩＞醤油＞味噌の順番で保有種類が多くなっている。
ボリュームゾーンとしては、油は約3種類ほどを保有し、塩と醤油は1～2種類、味噌については1種類保有しているという捉え方になりそう。

醤油も味噌も、発酵調味料として注目度合いは上がっているかもしれないが、保有種類を増やすところまでのインパクトになっていないか。

【その他の指標や切り口から】

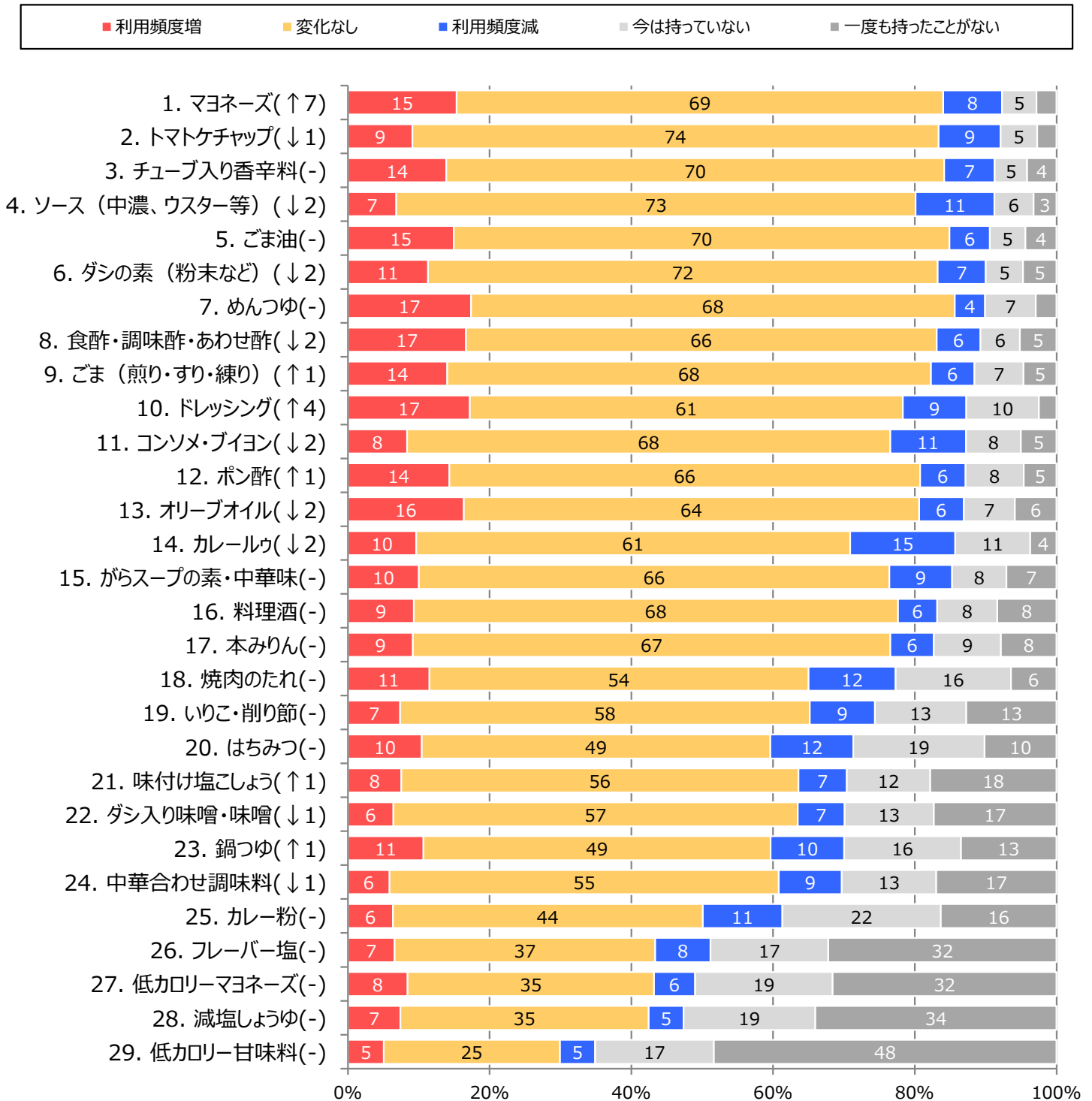
- ✓ 料理の腕前が上がっていくにつれて、どの調味料も保有する種類が増えていく。
- ✓ いずれの調味料も年代が上がるにつれ保有している種類が増えていくようだ。



質問：ご自宅に常備している調味料について教えてください

めんつゆ、酢、オリーブオイル等が好調、マヨネーズ大躍進！

以下は調味料を保有している順で並べています。



()内の数字は常備している割合の前年順位との差。 頻度増+変化なし+頻度減の合計が調味料を常備している割合

【よく使う調味料の注目箇所】

上図の()内の数字は前回と今回のランキングの変動を示す。

マヨネーズ大躍進！昨年よりも7ランクアップで1位に躍り出た。

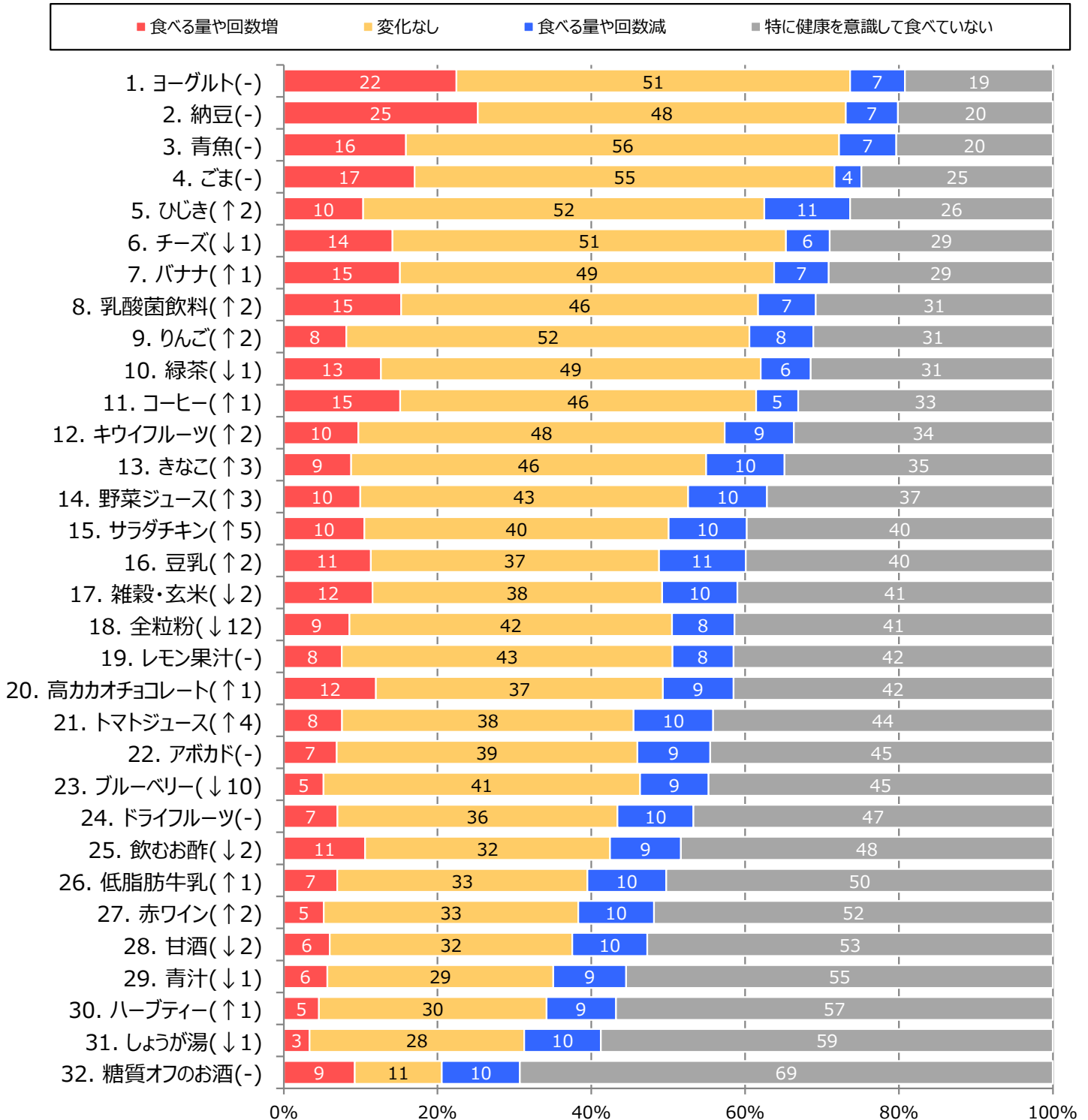
一時は、マヨネーズは太る、マヨネーズはカロリーが高いという理由でマヨネーズを抑える傾向があったのかもしれないが、今年の数値を見ると「利用頻度が増えている(赤)」も伸びており、来年も上位は間違いなさそう。



質問：健康を意識して食べている食材について教えてください

ヨーグルト、納豆強し！食べる機会も突出して増加している

以下は健康を意識して食べている順で並べています。



()内の数字は健康を意識して食べている割合の前年順位との差。

量や回数増+変化なし+量や回数減の合計が健康を意識して食べている割合

【健康を意識して食べる食材の注目箇所】

上図の()内の数字は前年と今年のランキングの変動を示す。

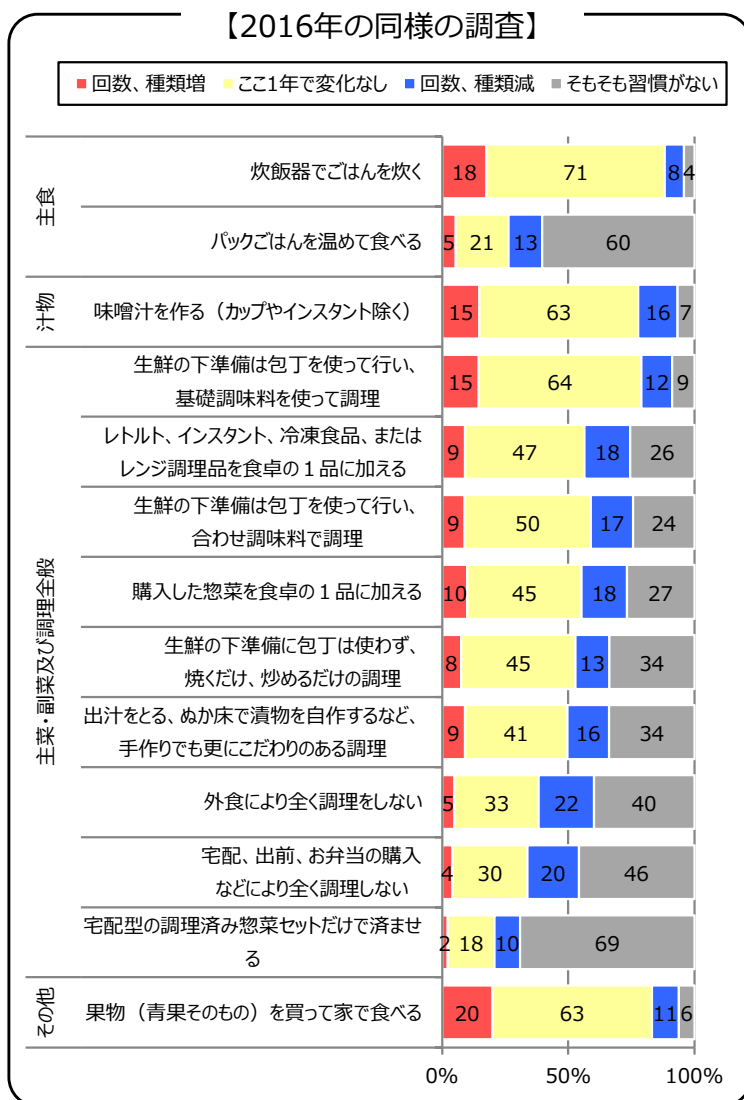
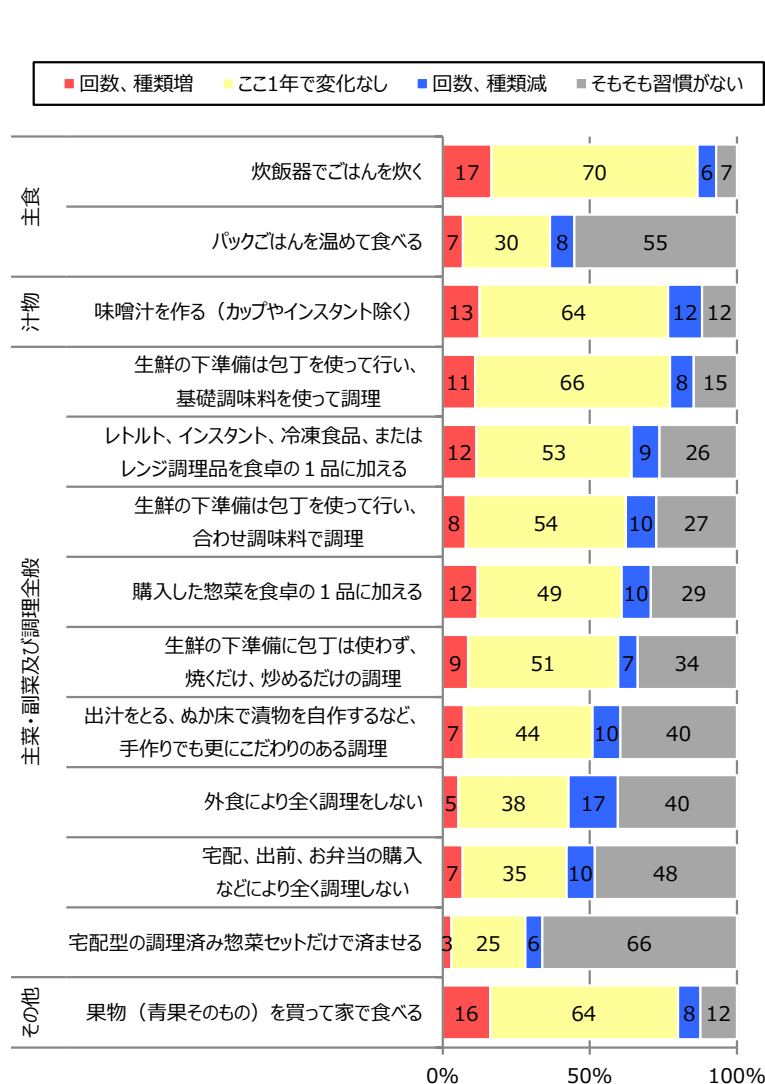
ヨーグルト・納豆は上位でありながら利用頻度増加(赤)の伸び方も大きい。

利用頻度増加の伸び方は、昨年よりはやや鈍化したものの、発酵食品は体に良いというイメージが定着しているのかもしれない。



質問：食事の準備について教えてください

6年前と大きな変化はないが、パックごはんの利用が微増



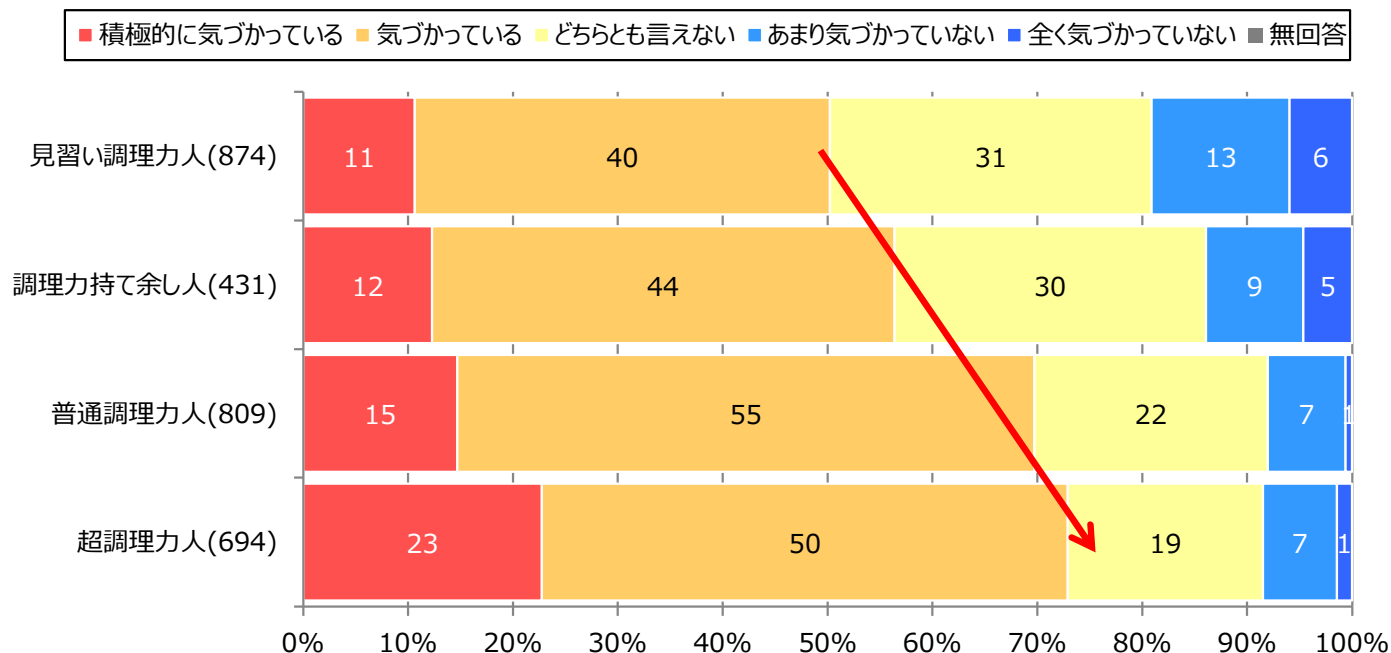
【食事の準備方法に関する注目箇所】

2016年に続き、食事の準備について質問した。コロナによる生活環境の変化が出るかと思っていたが、さほど大きな変化があるようには見えなかった。そのような中でも「そもそも習慣がない」というグレーの部分に注目。6年前の結果と比較すると「パックご飯を温めて食べる」において、グレー部分が▲5%ほど落ちている。2016年と言えばコロナのだいぶ前。その頃に比べると「宅配・出前・お弁当の購入などにより全く調理しない」や「宅配型の調理済み惣菜セット…」などが激増するかと思ったが、殆ど変化はないという結果となった。

【食事の準備方法の注目箇所】

- ✓ パックご飯の利用については年代を問わず「男性」の方が10%近く多く利用。
- ✓ 出汁をとるなどのこだわり調理は「男性」の方が積極的に行っているようだ。

調理力（料理を多くする）と健康への気遣いには相関がある



【料理の腕前と健康への気遣いに関する注目箇所】

自分の健康を積極的に気づかっている人（赤）＋気づかっている人（オレンジ）は料理の腕前が上がるにつれて健康への気づきも上がる。

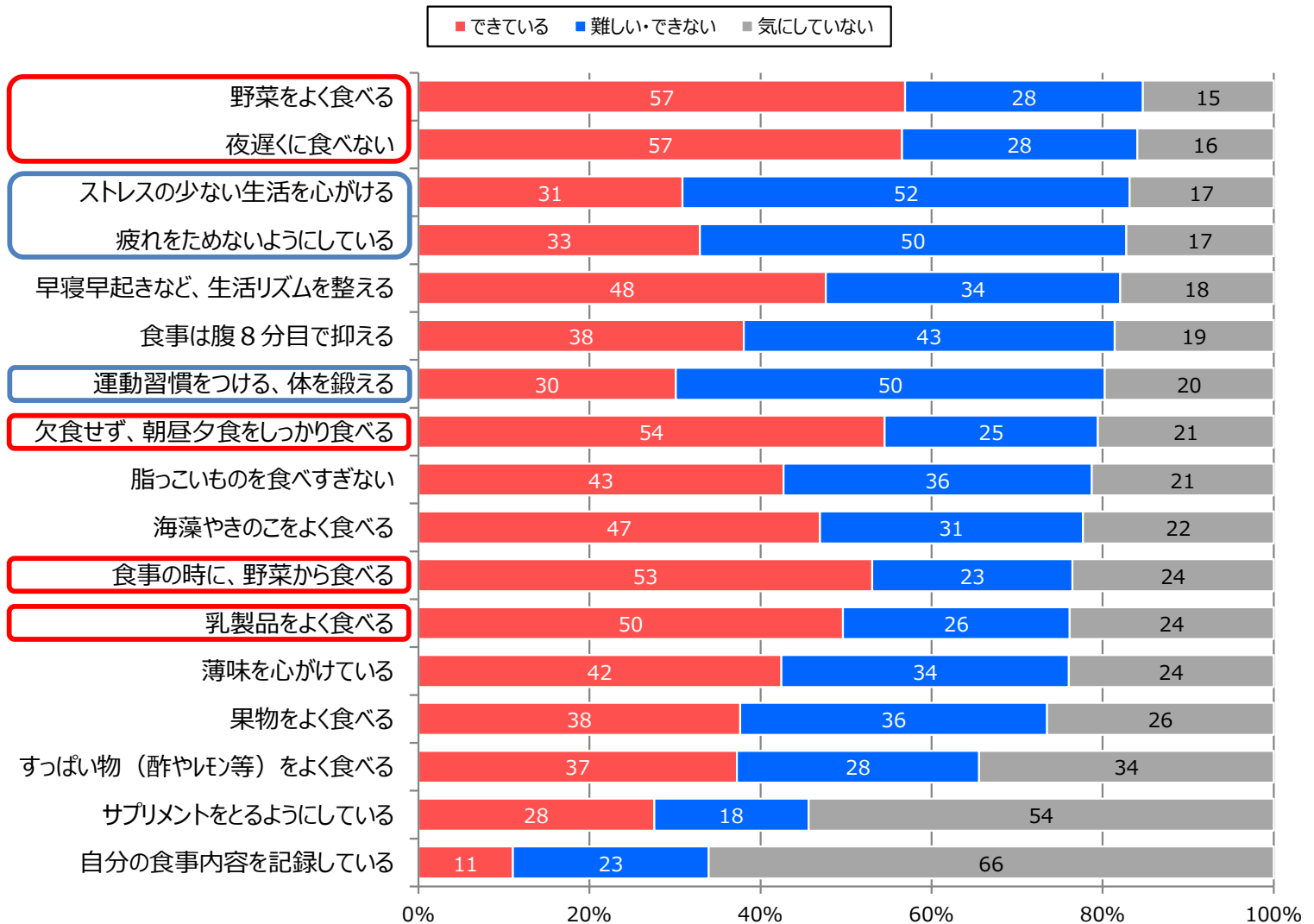
この傾向は長く調査を続けているが常に変わらない。
2019年から続くコロナ禍でもその傾向に変化はなかった。

自分で調理をして体に良いものを食べようという気持ちが健康への気づきとなつてあらわれたのがこの結果か。または、健康に気遣うからこそ、自分で食材から選んで、調味料を調整して調理を行うことになるのか。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 性年齢別でみると、「自分が健康かどうか」の自己評価は「40代男性」と「20代女性」が全ての性年代において顕著に低い。
アンケート回答者においては年代が上がるほど健康であると回答する傾向。
- ✔ 世帯構成で見ると、「三世帯同居」、「二世帯同居（子供と同居）」が、「健康」、「どちらかといえば健康」と回答している数値が高い。
- ✔ BMI別で見ると、太り気味、肥満の人ほど健康ではないと回答している。

食事は実践可能！運動習慣・疲れケア、ストレスケアは難しい



【普段の生活で気をつけている健康習慣に関する注目箇所】

上図は普段の健康習慣について尋ねた質問。

赤い□は「実践できている」が50%を超えているもの。

青い□は「実践が難しい、出来ていない」が50%を超えているもの。

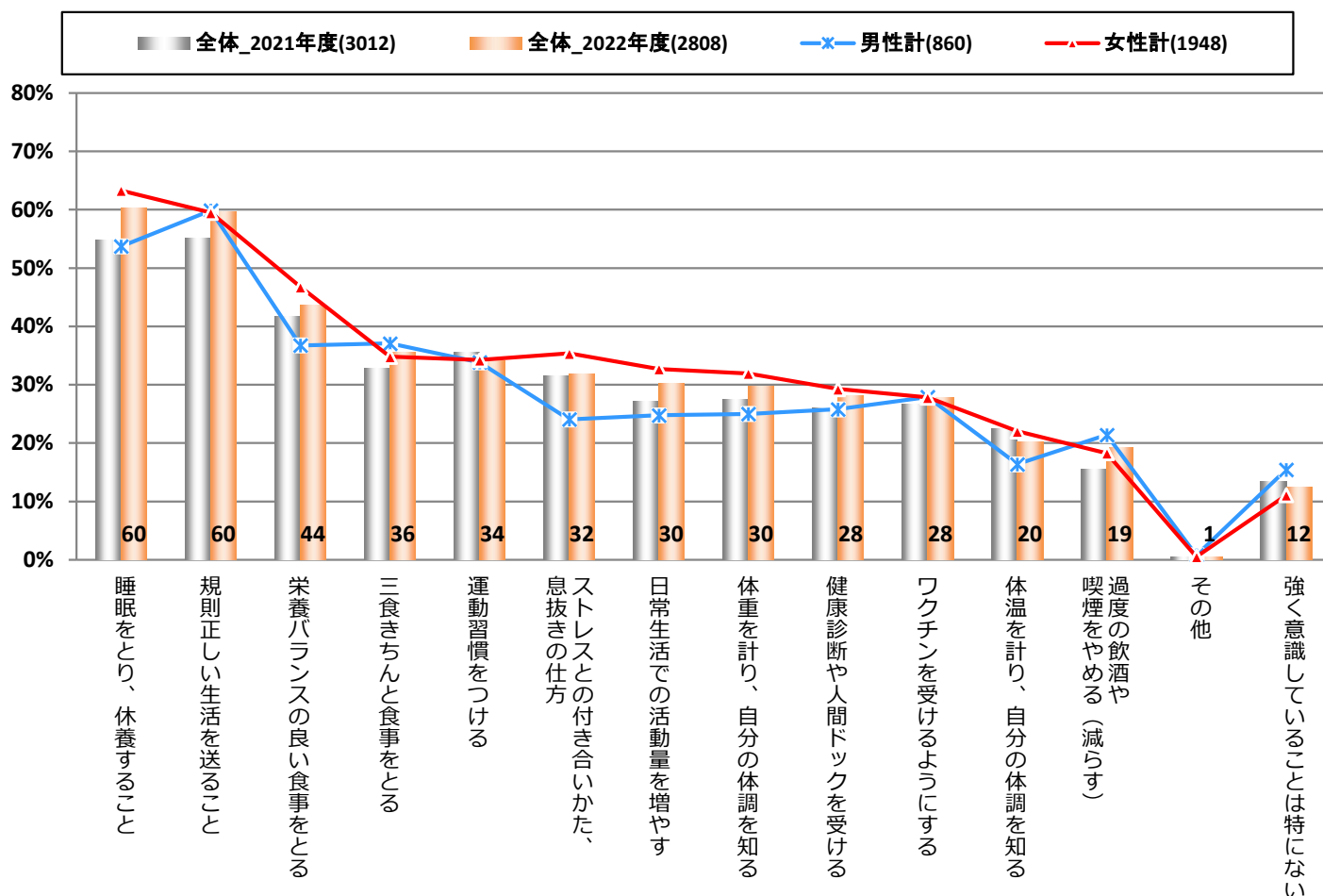
食に関する質問事項は、比較的「実践できている」が高い回答になる傾向。

食に関する質問では「食事は腹8分目で抑える」だけが「実践が難しい・できていない」が「実践できている」を上回る。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 上で注目した「腹8分目」を性年代別で見ると、女性は年齢が上がるにつれて「実践できている」が増加。女性はセルフコントロールができるようだ。
- ✓ 「ストレスの少ない生活」も男女で共通して、年代が上がっていくと「実践できている」人が増えるようだ。50代と60代の差が大きいのは仕事の関係か。

コロナ禍では女性の方がしっかりと気をつけて生活している



【コロナ禍で気を付けていることに関する注目箇所】

コロナ禍の生活において気をつけていることを聞いた結果が上図。
オレンジ色の棒が今年の結果で参考までにグレーが昨年の結果。また折れ線は男女の回答結果を表わしている。

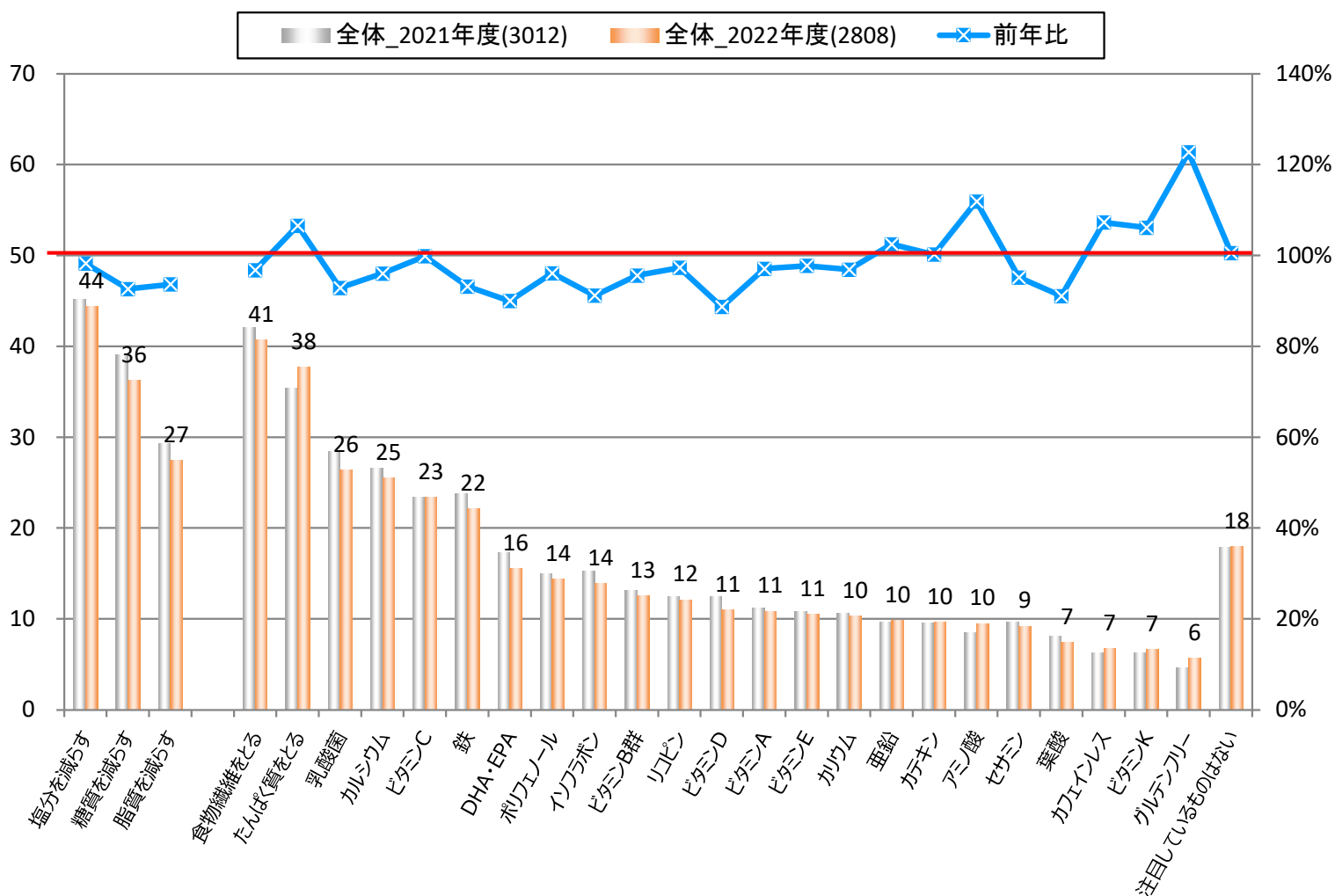
調査期間が、ちょうど第7波到来か！？と言われていた時期だったこともあり、昨年よりはおしなべて高い結果となった。

男女の回答を見てみると、「規則正しい生活」、「三食きちんと食べる」、「運動習慣」、「ワクチン接種」、「過度の飲酒や喫煙をやめる」以外の項目は全て女性の意識が高い。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ 健康への気遣いで見ると、やはり、健康への気遣いが高い人ほど、どの項目も気をつけている様子。
- ✔ 世帯構成では「夫婦のみ世帯」が最もいろいろなことに気をつけて生活しているようだ。

注目している栄養素は「制限系」が下がり傾向



【注目している栄養素の注目箇所】

上図の左の3項目は「減らす系」。その他は「積極的に摂取する系」で並べている。たんぱく質の注目度が年々上がってきている。その他にも前年と比べて注目度が上がっているもの（赤いラインよりも水色の線が上にあるもの）としては、アミノ酸、カフェインレス、ビタミンK、グルテンフリーなど。

【その他の指標や切り口から】 注目度合いが有意に高いものを抽出

	女性	男性
20代	脂質を減らす、グルテンフリー、カフェインレス	—
30代	葉酸、鉄、グルテンフリー、カフェインレス	—
40代	鉄、グルテンフリー	—
50代	イソフラボン、セサミン	—
60代	減塩、たんぱく質摂取、食物繊維摂取、ビタミンA、カルシウム、乳酸菌、カテキン、セサミン	減塩、ポリフェノール

減塩志向・実践者と食物繊維摂取意向者について
(詳細は次ページ以降)

【減塩に注目】

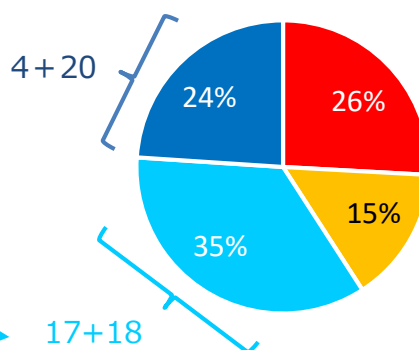
今年の新規分析軸として、Q19の生活習慣から「薄味を意識している人」*Q20の注目の栄養素で「食塩を減らす」に注目している人でGrpを作り分析を行った。全体では以下の円グラフで分布している。調理力との相関が高い。また、健康に配慮している人ほど薄味や減塩を実践したり注目している人が多い結果となった。

Q19（薄味を心がけている）×Q20（減塩に注目）

減塩志向・実践度合い (n=2,790)

		Q19：薄味を心がけている		
		実践中	実践できない	気にしない
Q20：減塩に注目	はい	26%	15%	4%
	いいえ	17%	18%	20%

■ 薄味減塩実践者 ■ 減塩注目者
■ 減塩非注目者 ■ 全く気にしない



【食物繊維の摂取に注目】

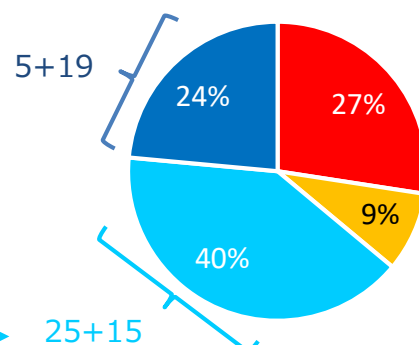
上記の減塩同様に、Q19の生活習慣から「野菜をたくさん食べている人」*Q20の注目の栄養素で「食物繊維の摂取」に注目している人でGrpを作り分析を行った。全体では以下の円グラフで分布している。こちらも減塩同様に調理力との相関が高い。また、健康に配慮している人ほど薄味や減塩を実践したり注目している人が多い結果となった。

Q19（野菜をよく食べる）×Q20（食物繊維に注目）

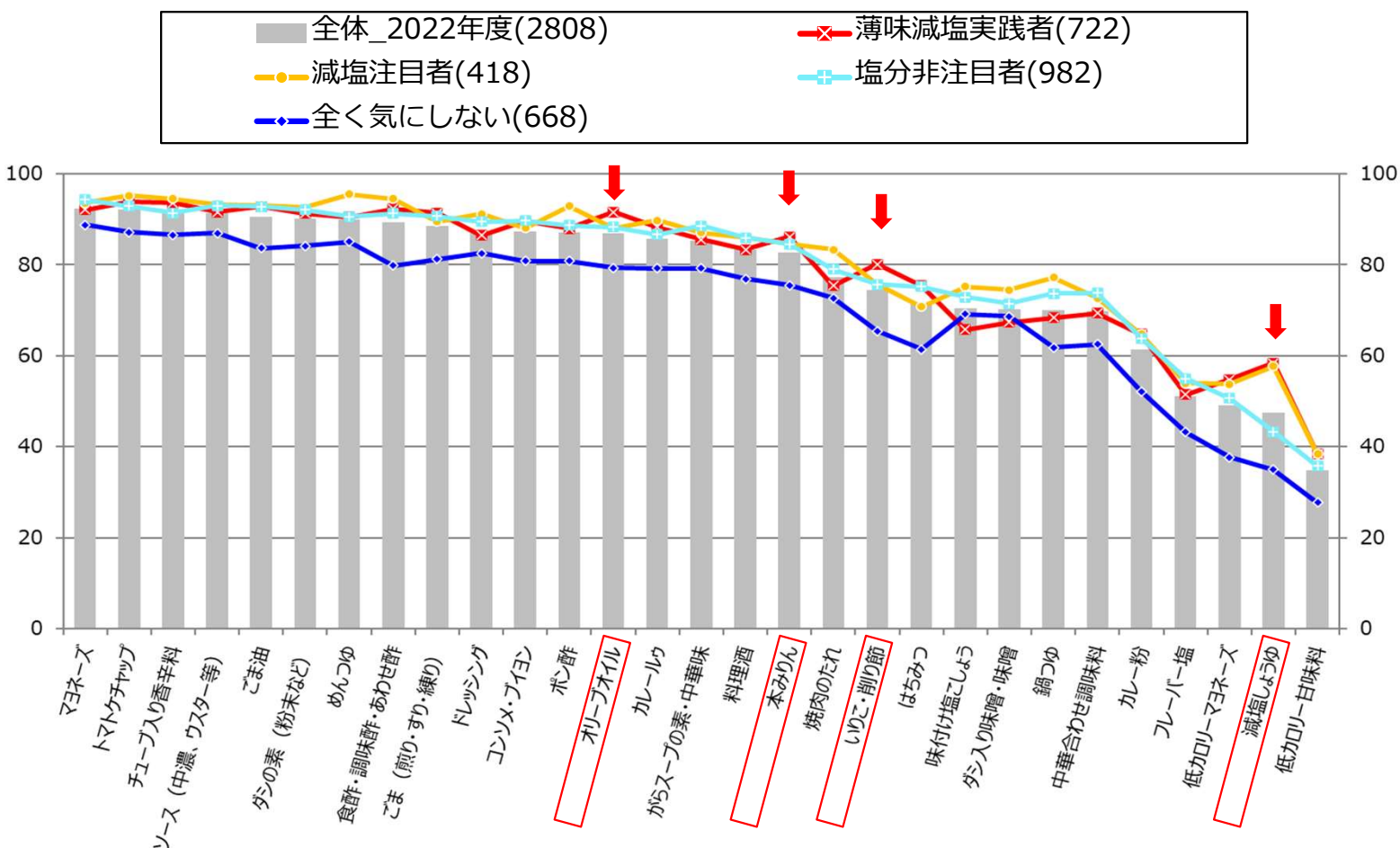
食物繊維摂取志向・実践度合い (n=2,790)

		Q19：野菜をよく食べるよう心がけている		
		実践中	実践できない	気にしない
Q20：食物繊維に注目	はい	27%	9%	5%
	いいえ	25%	15%	19%

■ 野菜摂取食物繊維注目者 ■ 食物繊維注目者
■ 食物繊維非注目者 ■ 全く気にしない



減塩志向・実践者は油や出汁、減塩商品を活用している



【減塩志向・実践者の調味料保有に関する注目箇所】

薄味減塩実践者（赤い折れ線）については「オリーブオイル」、「いりこ・削り節」、「減塩しょうゆ」の保有者が多く、塩分を付加せずに味付けにコクや深みを出すことを実施している様子が見てとれる。

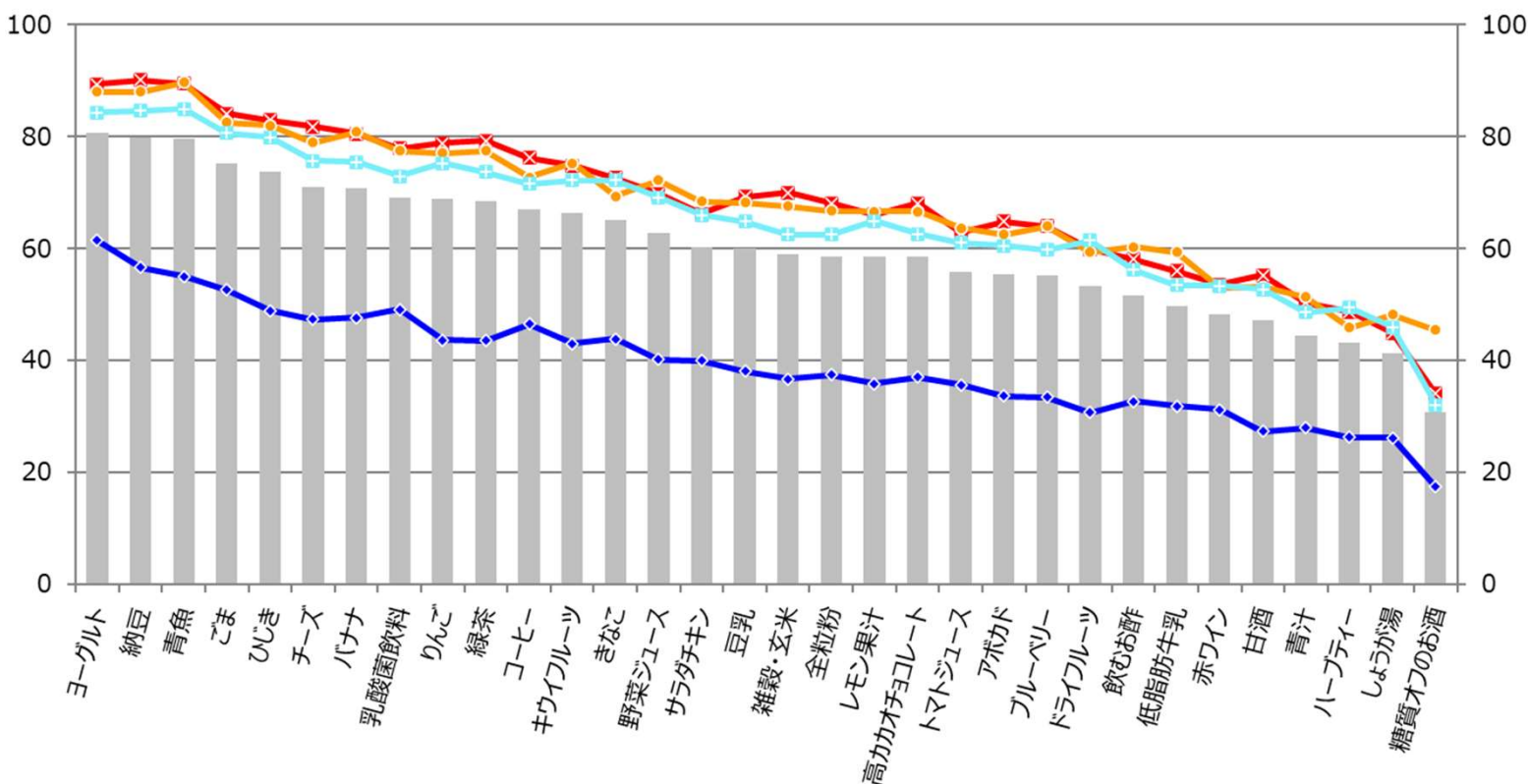
反対に「味付け塩こしょう」と「ダシ入り味噌・味噌」は保有数が低いようだ。

減塩のことを全く気にしていない人のグループ（青線）は全体的に調味料の保有も少ない様子。

【その他の注目箇所】

- ✔ 減塩の方法としてよく言われるのは香辛料の活用。「チューブ入り香辛料」は赤い線と青い線でもっと差が開くかと思っていたが、そう大きな差はなかった。
- ✔ 赤い線のグループは「本みりん」の活用なども高いことから、自分でしっかりと調理をして減塩に取り組んでいるか。

減塩を全く気にしない人は健康食材の摂取も少ない



【減塩志向・実践者の健康食材の摂取に関する注目箇所】

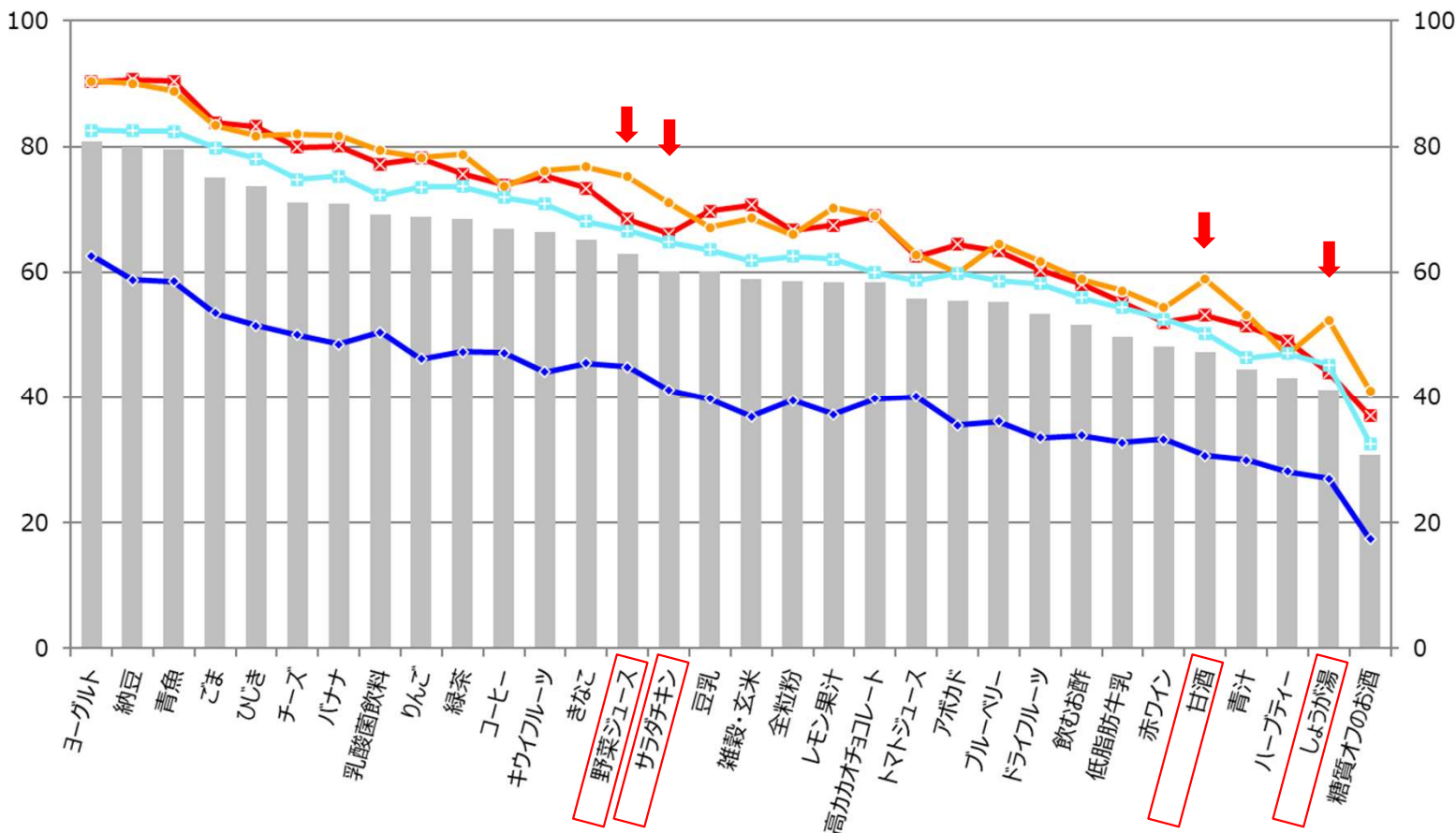
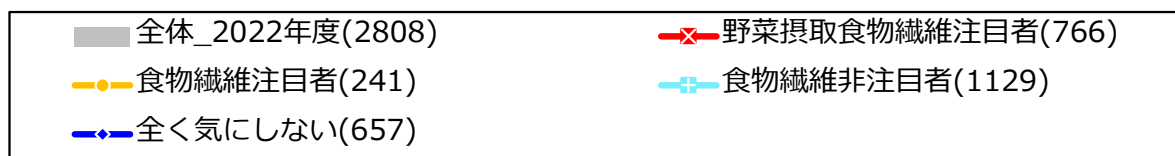
ここでは、減塩のことを全く気にしていない人のグループ（青線）に注目。
 他のグループを引き離して、圧倒的に健康食材の摂取が少ない。
 他のグループと比べて、どの食材でもおよそ20%近く低い数値になった。

薄味も心がけていて減塩にも注目している人のグループ（赤線）、
 薄味は意識していないが減塩は注目している人のグループ（黄色の線）、
 薄味は心がけているものの特に塩分には注目していない人のグループ（水色の線）
 はほぼ同じような結果となった。

【その他の注目箇所】

- ☒ 薄味は心がけているものの特に塩分には注目していない人のグループ（水色の線）は減塩志向の人とほとんど同じ傾向と言ってよい。特に減塩に注目しなくても、日本の食文化においては、薄味＝減塩なのかもしれない。

食物繊維に積極的に注目している人は健康食材をよく食べる



【食物繊維に注目している人の健康食材の摂取に関する注目箇所】

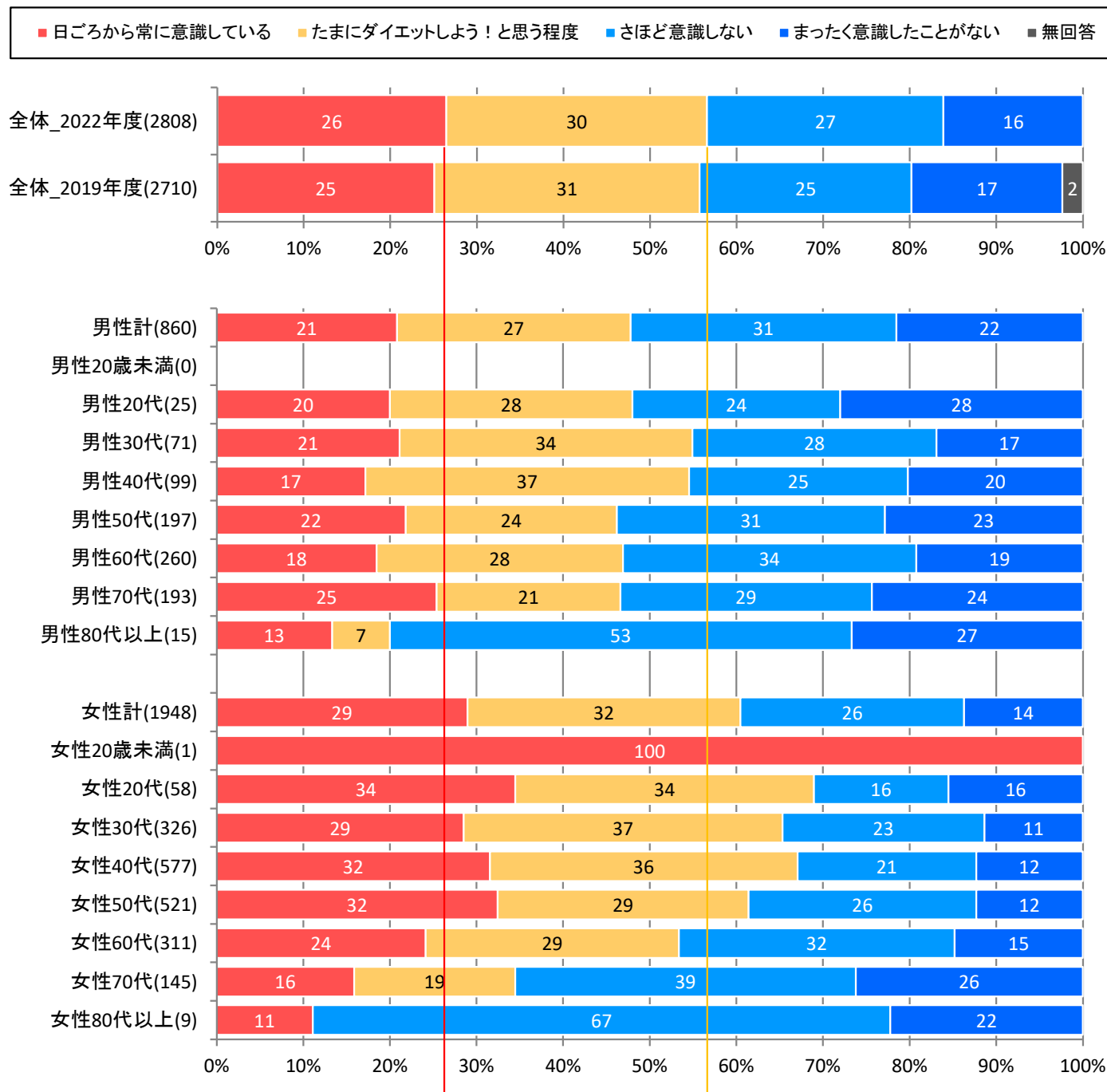
野菜を積極的に食べて食物繊維の摂取にも注目している人のグループ（赤線）、野菜を積極的にとることはしないが食物繊維には注目している人のグループ（黄色の線）が様々な健康食材を摂取しているようだ。

上図の矢印は「野菜ジュース」、「サラダチキン」、「甘酒」、「しょうが湯」で、黄色の線のグループが赤線のグループを引き離して特に高い数値を示している。黄色の線のグループは、積極的に野菜をとることはしていないので、これらの食材に食物繊維やそれに代わる整腸作用などを期待しているのかもしれない。

【その他の指標や切り口から】

- 今年のアンケート結果をもとに減塩と食物繊維について、やや強引にグループ分けをしてその傾向を見てみたが、19P・20Pの青線の「全く気にしない」グループの動向をみると、減塩や食物繊維に注目している人≒健康意識の高い人と考えて良いかもしれない。

半数以上の人がダイエットを意識している



【ダイエットへの意識に関する注目箇所】

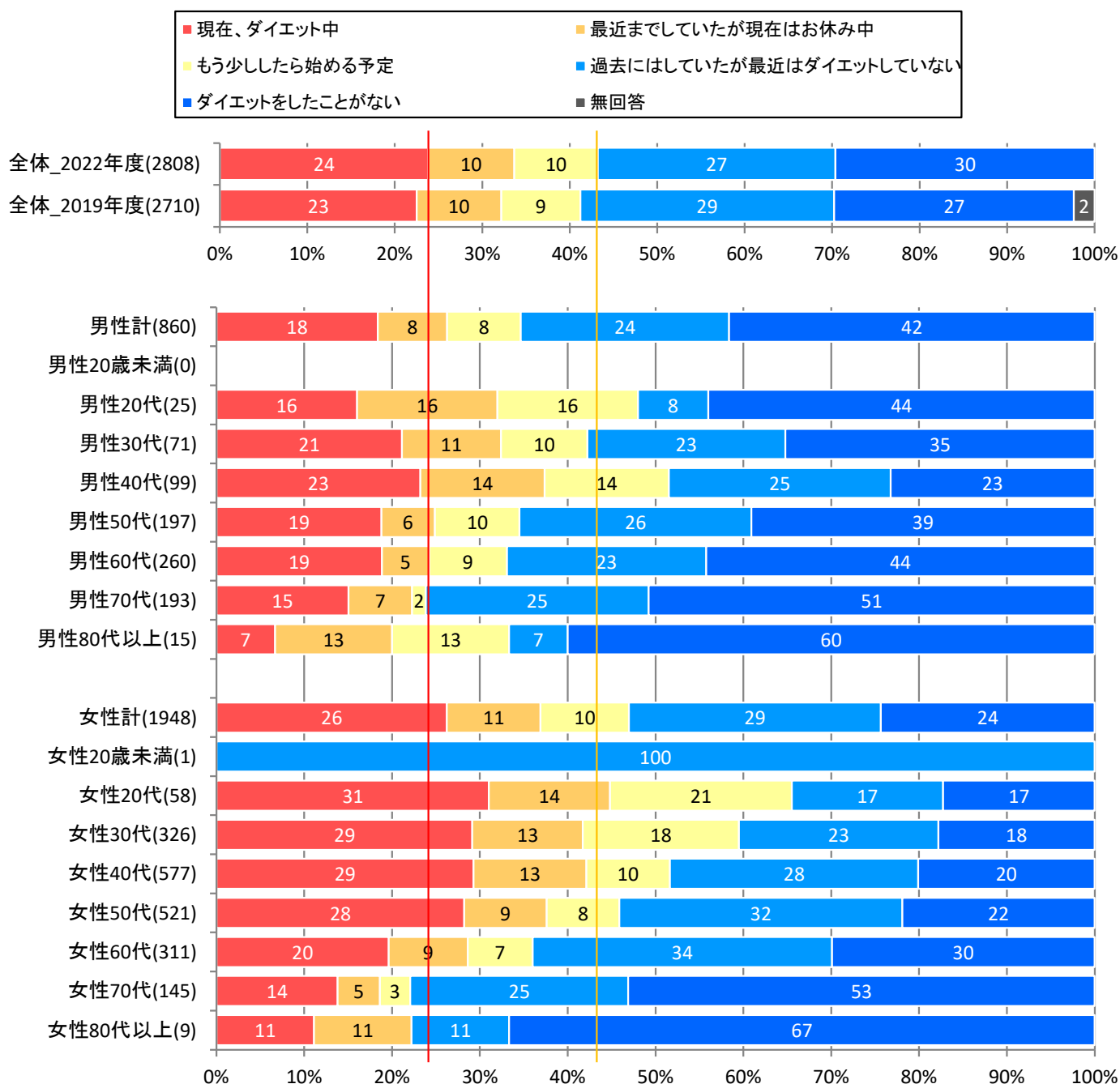
全体でみても、約半数程度は何らかの形でダイエットを意識している様子。男女ともに20～40代のダイエット意識が強そう。20代・40代の女性に言えば、約30%は日ごろからダイエットを意識し、35%の人がたまにダイエットしようと思うということか。女性のダイエット意識はおしなべて男性よりも高い。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ BMI別に見ると、やせすぎ、やせ気味の人でも2割以上が日頃からダイエットを意識している。

質問：現在のダイエットの実行状況について教えてください

女性は4人に1人が今日もダイエットに励んでいる



【ダイエットの実行状況に関する注目箇所】

前ページのダイエット意識とも相関するが、女性はダイエット意識は高く、実行中という人を見ても同様に高い数値になっている。

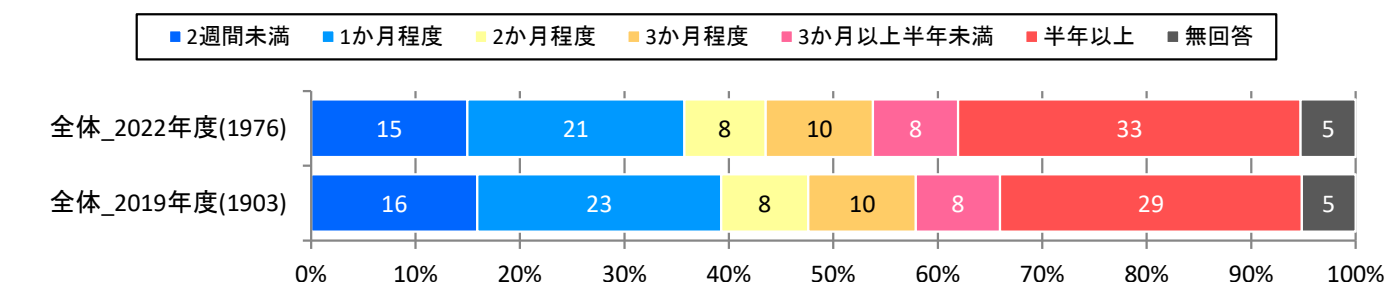
男性では40代が平均を上回りダイエットに励んでいる（または励もうとしている）ようだ。

【その他の指標や切り口から】

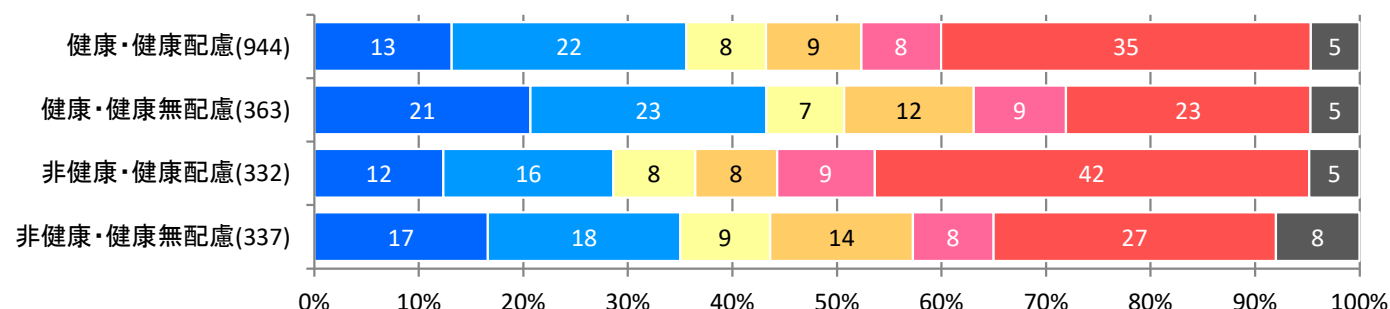
- ✓ 「健康に配慮する」グループの人は「現在、ダイエット中」という回答が有意に高い。

質問：1回のダイエット期間について教えてください

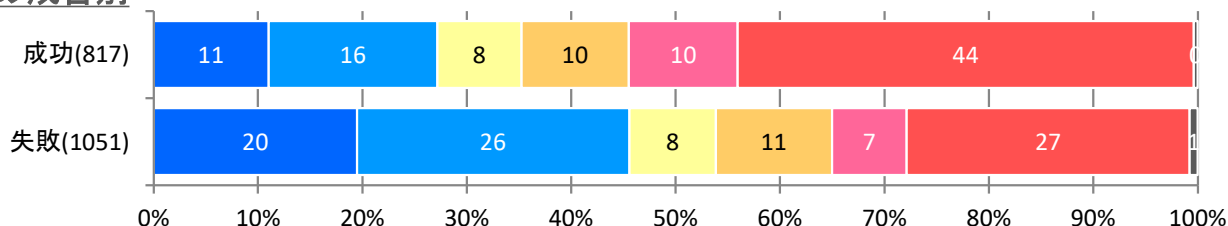
前回よりも計画的に長期間かけてダイエットする人が微増



健康状態 * 健康配慮別



ダイエットの成否別



【ダイエット期間に関する注目箇所】

前回同じ調査を行った2019年と比較すると、1回のダイエットにかける期間が長くなっていることがわかる。健康状態や健康への配慮をグループ化したグラフでは、健康に配慮していると回答した人ほどダイエット期間が長い傾向にある。ダイエットの成否別では、ダイエットに成功するという人ほどダイエット期間が長い傾向が見てとれる。ダイエットに成功するという人では半年以上かけてダイエットを行う人が44%と多く。しっかりと計画的に体重をコントロールしているようだ。

【その他の指標や切り口から】

- ✔ BMI別に見ると、肥満、太り気味の方は、1回のダイエットに1か月または3か月程度という回答が多い。半年頑張ると成功確率が上がるかもしれない。
- ✔ 1回のダイエット期間に関しては、ほとんど男女差がない結果になった。

2019年と比べて、ダイエットの実行内容に大きな変化が！



【ダイエット中に実行することに関する注目箇所】

前回の調査時（2019年当時）と比較すると、ダイエット中に行うことが大きく変わっているようだ。毎年の調査パネルが異なるため一概には言えないが、他の調査結果でもこれだけの差があるものはなかった。たった3年でこのように票の入りが大きく変わるデータも珍しい。

ダイエットの大定番である「運動量を増やす」、「食事の総量を減らす」（＝3年前の前回調査では1位、2位）が今回は3位、4位に下がり、「サプリメントなどを飲む」、「トレーナーなど専門家の指導を受ける」の2つが大躍進！

コロナに入り、動画配信によるパーソナルトレーニングなどの影響もあるか。男性の60代以上でトレーナーをつけている人が多いのにも注目。

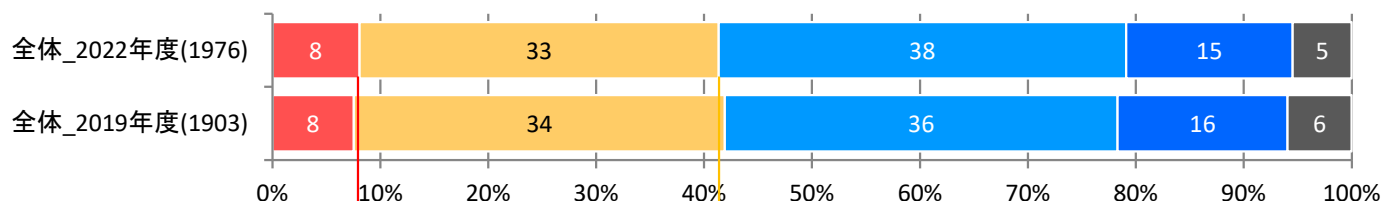
「サプリメントなどを飲む」については、50代以上の男性で好まれているようだ。

【その他の指標や切り口から】

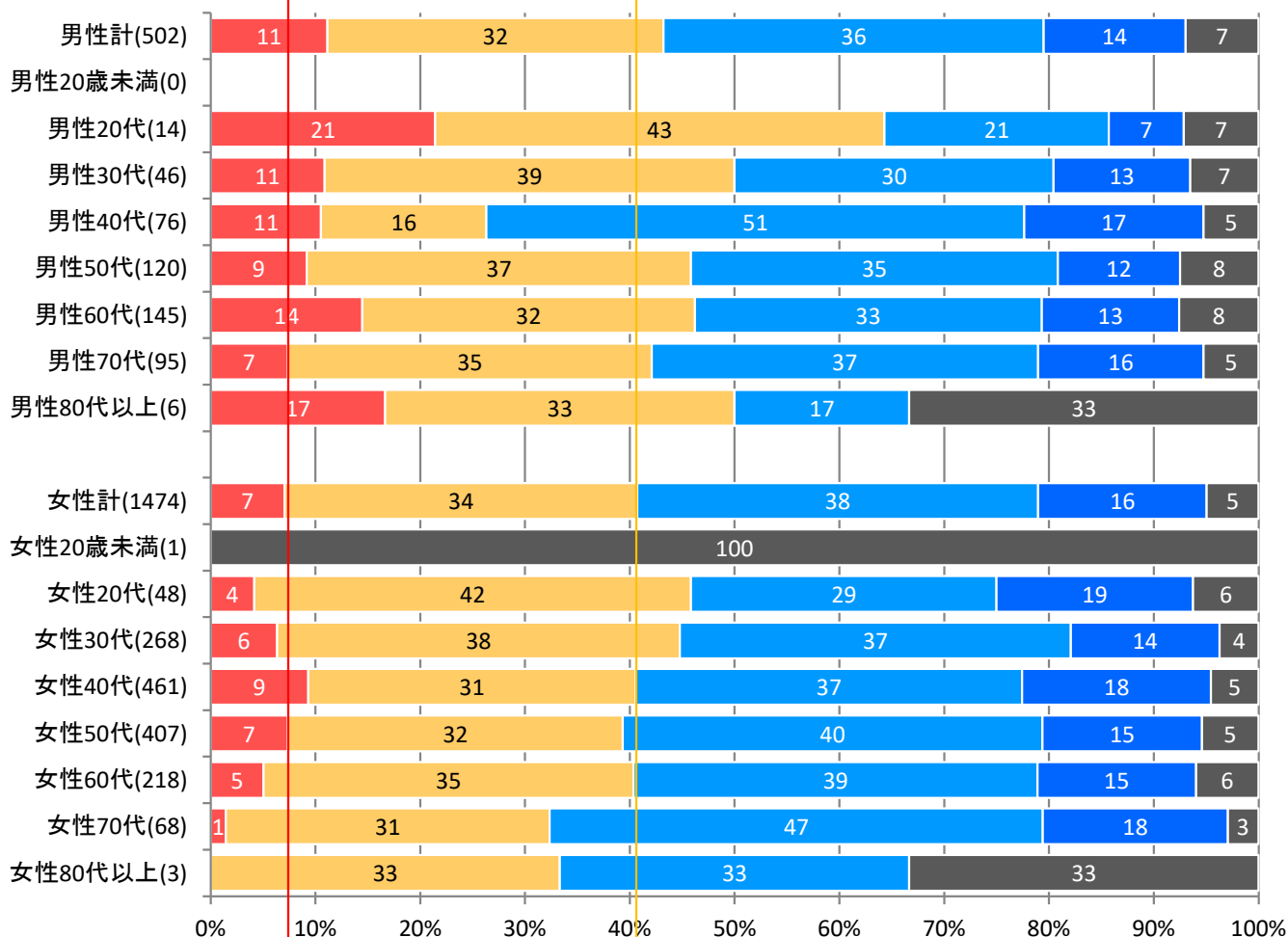
- ✔ 性年代別にみると女性の30代・40代は「運動量増加」、「食事総量の減少」、「筋肉量増加」など定番の方法でダイエットを行っている。
- ✔ 健康配慮別に見ると、健康に配慮している人がサプリメントを飲んでいる。同様に「〇〇だけダイエット」も「健康に配慮している人」が多い。

ダイエットの成否は40代男性が突出して失敗が多い

■ ほぼ毎回成功している ■ 成功していることが多い ■ 失敗していることが多い ■ いつも失敗している ■ 無回答



男女性年代別



【ダイエットの自己評価に関する注目箇所】

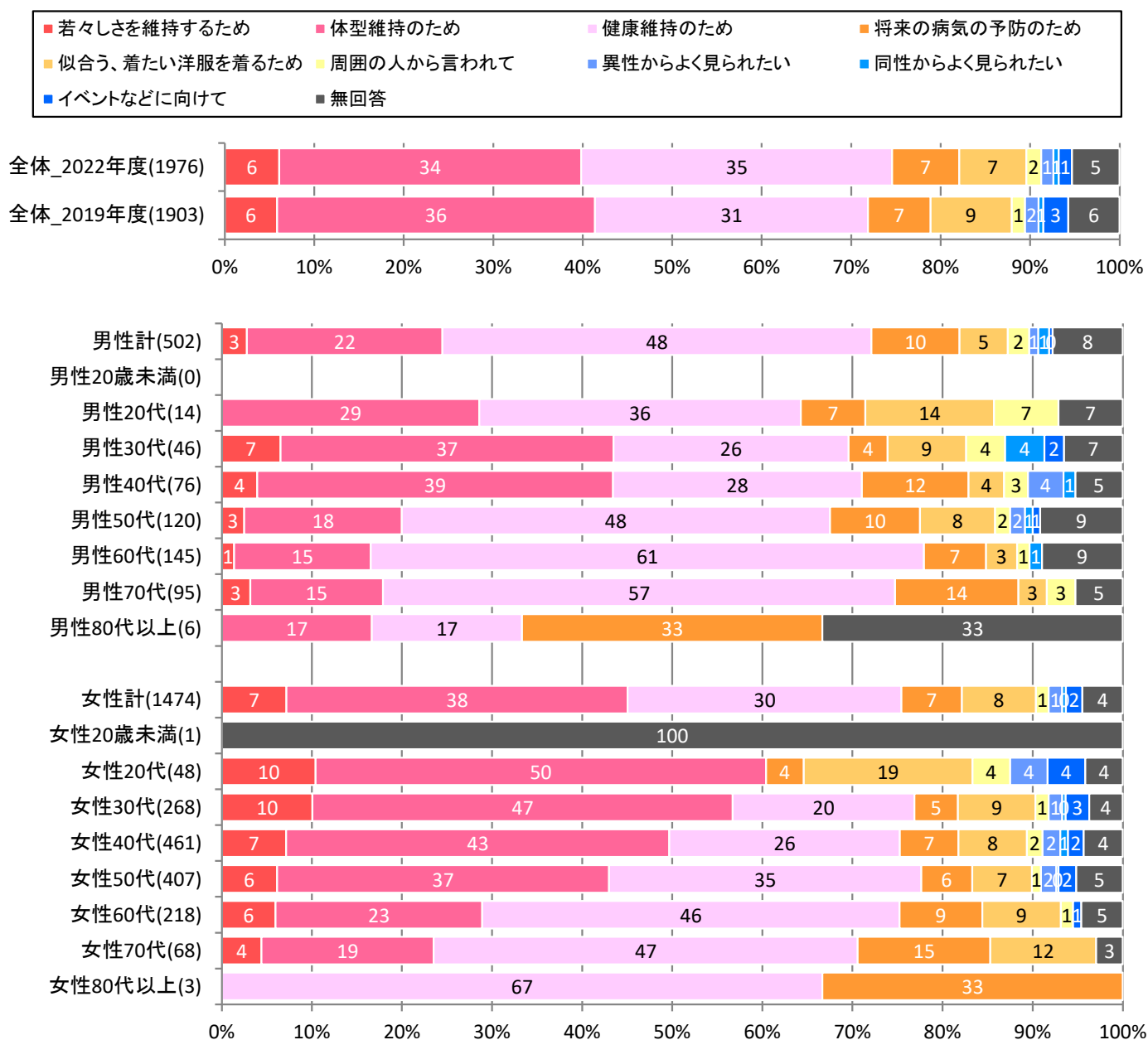
赤線部（8%）＋オレンジ（33%）を足すと、約41%の人がダイエットを成功することが多いグループになりそう。男女生年代別では、40代男性が突出して「成功」という回答が低い。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 料理の腕前別にみると、料理に自信がない人の方がダイエットに失敗すると評価する人が多く、料理の腕前があがるとダイエットに成功するという回答が増える。

質問：あなたがダイエットをする目的について教えてください

ダイエット目的は年齢で体型維持から健康維持へ変わっていく



【ダイエットの目的に関する注目箇所】

ダイエットをするにあたり、その目的で最も多いものを選んでもらった。「体型維持」と「健康維持」が他を大きく引き離して票を集める結果となった。これを男女年代別に見てみると、若い女性ほど「体型維持」が多く、きれいに階段状に健康維持へ変わっていく。男性では30代・40代は「体型維持」が多く、50代を超えると急に「健康維持」が目的になるようだ。

【その他の指標や切り口から】

- ✓ 目的によってダイエットの成否に影響するかと仮説を立てたが、今回の結果ではダイエット目的によって成否が大きく変わることはなさそうだった。

健康と食、栄養に関する調査

発行：株式会社 リンクアンドコミュニケーション
協力：国分グループ本社 株式会社

2022年 11月吉日