

シニア層の9割超が健康を意識した食生活 情報源はテレビや新聞

－ 日本公庫・平成24年度上半期消費者動向調査結果 －

日本政策金融公庫（日本公庫）農林水産事業が7月に実施した平成24年度上半期消費者動向調査でシニア層における食の志向や行動について調査したところ、健康志向の高まりが浮き彫りになる結果となりました。詳細は以下のとおりです。

<調査結果のポイント>

○ シニア層は「栄養バランス」考えながら「食べ過ぎず適正量」の傾向(図1)

30歳代から70歳代までの男女に、「10年前と比べ食に関する傾向はどう変化したか」を聞いたところ、60歳代及び70歳代のシニア層では「栄養バランス」を気にかけるながら、「低カロリー」や「味が薄め」の食品を選択し、「良質なものを「食べ過ぎず適正な量」食事する傾向に変化していったことが分かった。

30歳代から50歳代にも同様の変化の傾向が見られるが、「薄めの味付け」や「食べる量の減量」についての変化した割合は、シニア層と比べると低い。

○ 食の傾向変化の理由は「健康に対する意識の変化」がトップ(図2)

「なぜ食に関する傾向が変化したか」を聞いたところ、シニア層では「健康に対する意識の変化」の回答割合が最も高く、「ライフスタイルの変化」や「体調の変化」、「味の嗜好の変化」を大きく引き離す結果となった。シニア層の75%が、健康に対する意識によって食を変化させていることが明らかになった。

○ シニア層のほとんどが食生活で健康を気遣い(図3)

「普段の食生活で健康を意識しているかどうか」を聞いたところ、60歳代及び70歳代のシニア層は93.5%が食生活で健康を意識していると回答した。

20歳代及び30歳代では食生活で健康を意識している回答割合が71.8%にのぼるが、年代が上がるるとともに食生活で健康を意識する割合が増加しており、シニア層のほとんどが食生活で健康を気遣っている実態が明らかとなった。

○ 意識項目は「塩分控えめ」「1日3食」「新鮮な食材」(図4)

「健康維持・増進のために意識している食の行動」を聞いたところ、シニア層では「塩分を控える・減らす」ことを意識している割合が69.0%と最も高く、次に「1日3食食べる」(68.9%)、「新鮮な食材を食べる」(65.5%)と続き、成分や食事のとり方、食材などと健康維持・増進のための食の行動が多岐にわたっていることが分かった。

また、「規則正しい時間に食べる」、「地元で取れる食材などを食べる」については、20歳代から50歳代の層とシニア層の乖離幅が大きい。

○ 加工食品選ぶポイントは「原材料の品質」「栄養バランス」(図5)

加工食品を選ぶときのポイントを聞いたところ、シニア層は「原材料の品質」(46.7%)の回答割合が最も高く、続いて「栄養バランス」(42.0%)、「薄めの味付け」(40.8%)、「塩分やカロリーなどの調整」(35.2%)を重視している結果となった。

「薄めの味付け」、「少量化」では20歳代から50歳代の層との乖離幅が大きくなっている一方で、「調理の簡単さ」や「保存性」では他年代とほとんど変わらない回答割合となっている。

○ 健康維持・増進情報はテレビや新聞記事から(図6)

「健康維持・増進のための情報を何から得ているか」を聞いたところ、「テレビ番組」は年代を問わず高い回答割合となった。20歳代から50歳代は「インターネット」の回答割合が高く、シニア層では「新聞記事」とする回答が、他年代と比べ高い結果となった。

調査時期	平成24年7月1日～7月12日
調査方法	インターネットによるアンケート調査
調査対象	全国の20歳代～70歳代の男女2,000人(男女各1,000人)

* 本資料は、農林水産省内各記者クラブ、日本銀行内金融記者クラブ、経済産業省内記者クラブ、東商記者クラブに同時配布しています。

(本件に関するお問い合わせ先)
日本政策金融公庫 農林水産事業本部 情報戦略部 担当者：柚木
TEL 03-3270-5585 FAX 03-3270-2350

図1 10年前と比べ、食に関する傾向はどう変化したか(複数回答)

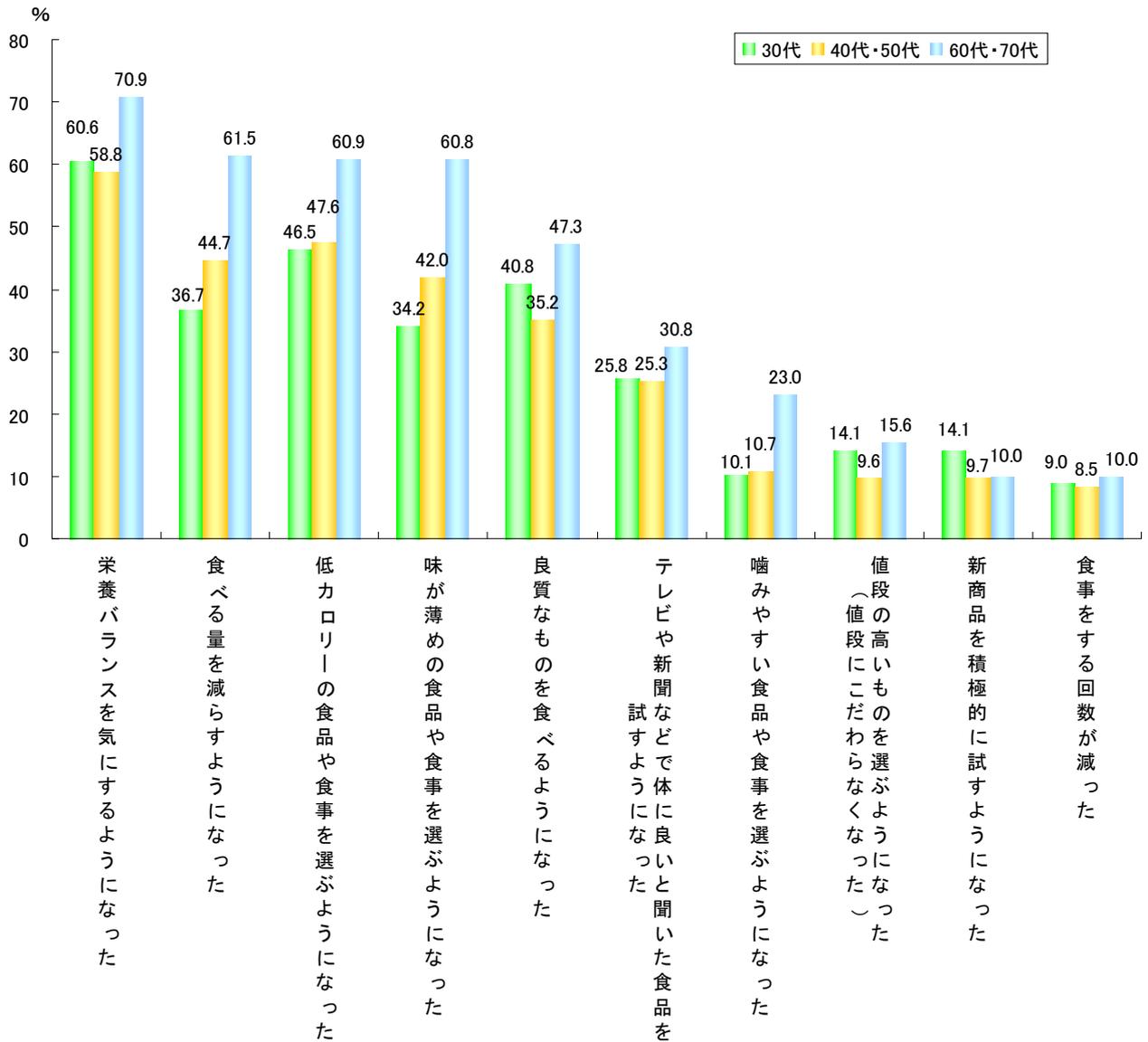


図2 10年前と比べ、食に関する傾向が変化した理由(複数回答)

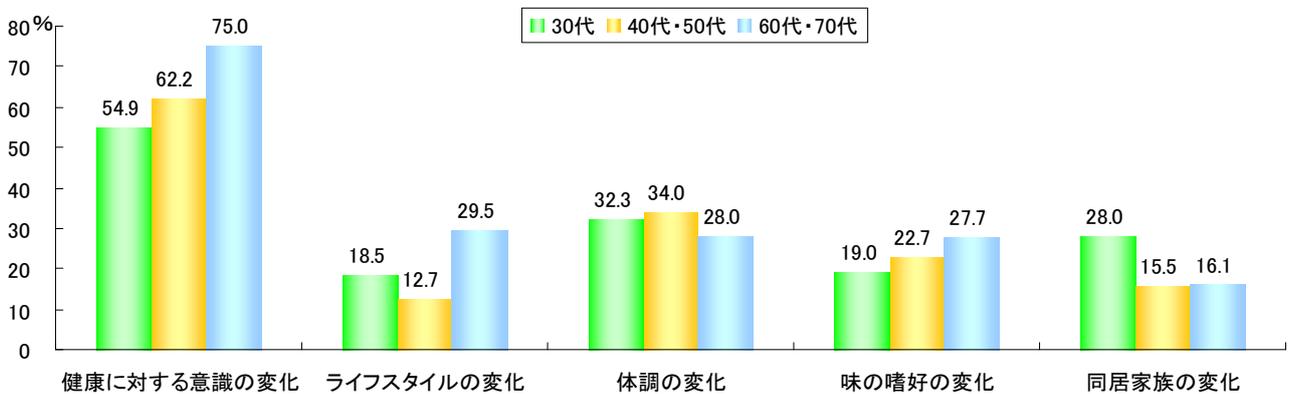


図3 普段の食生活で健康を意識しているか

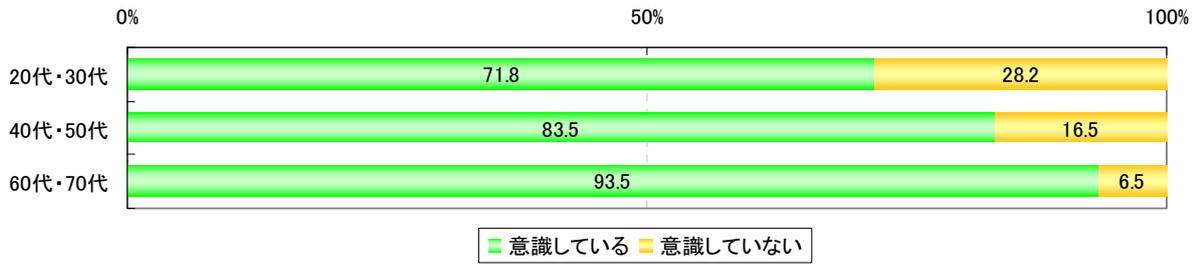


図4 健康維持・増進のために意識していること
(複数回答、図3で「意識している」と回答した人)

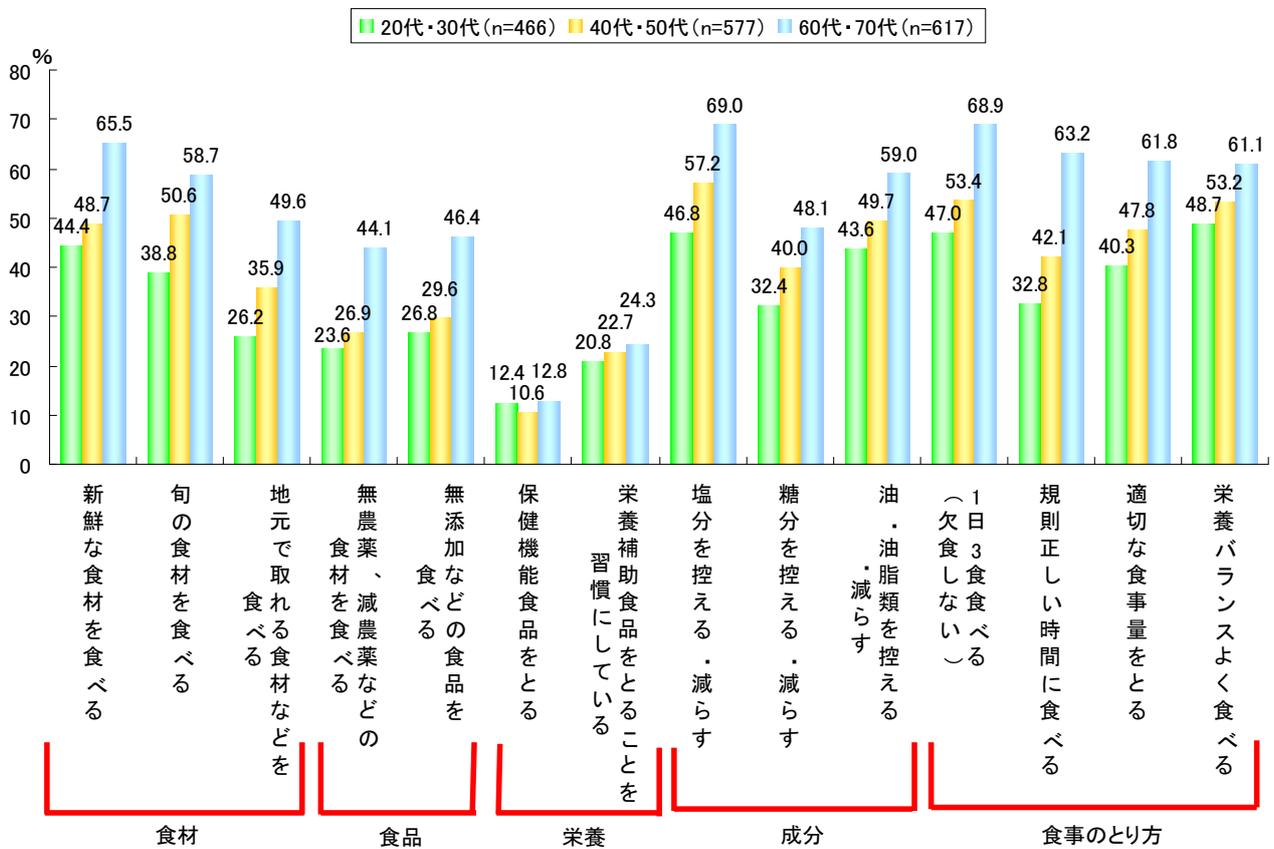


図5 加工食品を選ぶ時のポイント(複数回答、上位)

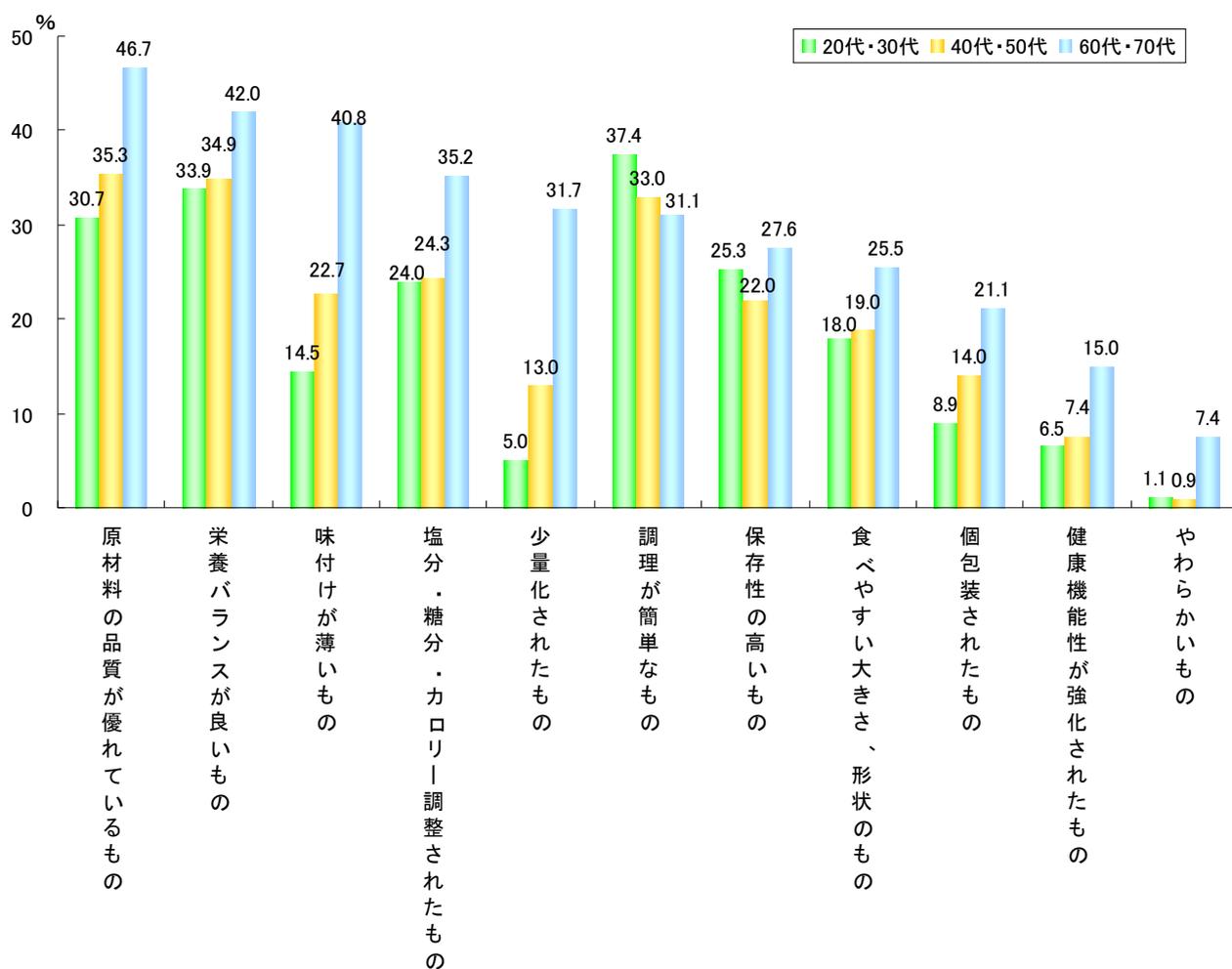


図6 健康維持・増進のための情報を何から得ることが多いか(複数回答、上位、図1で「意識している」と回答した人)

