

## ～「大人の食習慣」に関するアンケート集計結果～

- **食事を抜く20代が、約4割(35.7%)・・・繰り返すと脂肪蓄積の原因に?!**
- **忘年会で一緒にお酒を飲みたい歴史上の人物 第1位「坂本龍馬」(24.4%)**

特定非営利活動法人 食の未来研究所（所在地:横浜市、理事長 兼 所長:若山祥夫）は、10月12日(土)～13日(日)に代々木公園にて行われた「第7回 東京都食育フェア」に出展いたしました。その際、来場者に対して「大人の食習慣」に関するアンケートを実施し、集計結果がまとまりましたのでお知らせいたします。

### 【 アンケート調査概要 】

調査名：「大人の食習慣」に関するアンケート

調査対象者：来場者 一般男性・女性（20歳以上）197名

調査実施日：10月12日(土)～13日(日)の2日間

調査場所：「第7回 東京都食育フェア」(会場:代々木公園) 食の未来研究所ブースにて実施

### 【 アンケート結果のポイント 】

Q1 朝食は、朝起きて何分後に食べますか？

⇒ **20代の5割近く(45.2%)が、起床10分後に朝食**。70代以降は1時間後が最も多く約3割(31.8%)。

Q3 ついついやってしまう悪い食習慣は？(複数回答)

⇒ **20代の約4割が、「食事を抜く」(35.7%)・「好きなものばかり食べる」(38.1%)**と回答。

Q4 「食べ過ぎたな…」と思った後にすることは？(複数回答)

⇒ **運動をすると回答した20代が約2割(21.4%)なのに対し、70代以降は約4割(40.9%)**

Q7 忘年会に呼んで一緒にお酒を飲んでみたい歴史上の人物は？

⇒ **1位 坂本龍馬(24.4%)**、2位 織田信長(14.7%)、3位 福沢諭吉(10.7%)

Q8 グルメリポートを見てみたい毒舌キャラの芸能人は？

⇒ **1位 有吉弘行(24.4%)**、2位 マツコ・デラックス(21.8%)、3位 綾小路きみまろ(13.2%)

### 【コメント】 NPO 法人 食の未来研究所所長 若山博士(わかやま さちお)



今回のアンケート結果から、ついついやってしまう悪い食習慣として4割以上(42.1%)の方が「食べ過ぎる」と回答したことがわかりました。忘年会のシーズンになると、食べ過ぎてしまう方もいらっしゃるかと思いますが、「小食の人は新陳代謝が活発で細胞の再生がうまく行われる」と言われているため、健康のことを考えると食べ過ぎないように心掛けることが大切です。また、20代の約4割(35.7%)が「食事を抜く」と回答し、他の年代より高い割合となりましたが、長時間空腹を我慢していると、食事で吸収されたものはエネルギーに変換されず体の脂肪として蓄積されるので注意が必要です。忙しいという理由だけでなく、ダイエットのために食事を一日二回にしているのであれば大きな誤解ですので、気を付けていただきたいと思います。

### ■ プロフィール

1980年 横浜国立大学工学部卒業後、株式会社 紀文食品に入社。

1982年 東京大学応用微生物研究所(現:分子細胞生物学研究所)に国内留学。2年間の在学後、紀文食品研究所にて基礎・応用研究に携わる。

1995年 岡山大学農学部にて学術博士号を取得。

1998年 株式会社 らいむを設立、代表取締役役に就任。

2008年 NPO 法人食の未来研究所を設立、所長(理事長)に就任。株式会社 本物の市場を設立、代表取締役社長に就任。

2010年 9月よりラジオ番組「食の情報最前線」(ラジオ日本)に出演。(同番組は2012年3月まで計82回放送)

### 【法人概要】

[名称] 特定非営利活動法人 食の未来研究所 [設立] 2008年 [URL] <http://shoku-mirai.com/>

[理事長] 若山祥夫(研究所長兼任、学術博士 岡山大学農学部)

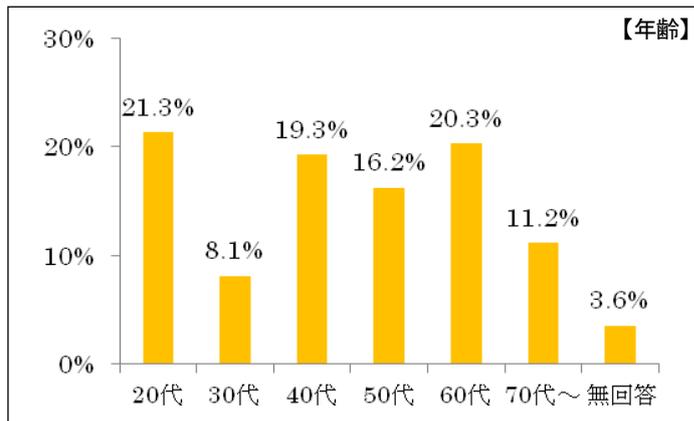
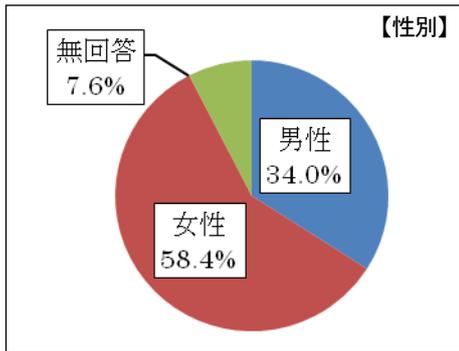
[所在地] 〒222-0033 神奈川県横浜市港北区新横浜 2-15-12 共立新横浜ビル 3F [TEL/FAX] 045-472-2038

●本件についてのお問合せ先:(広報窓口) 株式会社アネティ 真壁

TEL:03-5475-3488 FAX:03-5475-3499 E-mail:makabe@anety.biz

## 【 アンケート集計結果 】

### 回答者の属性

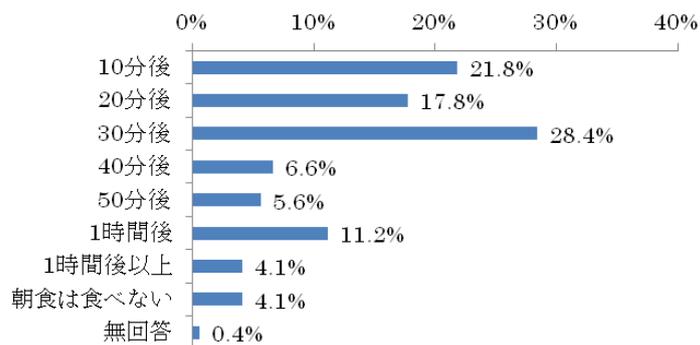


### 【Q1】 朝食は、朝起きて何分後に食べますか？

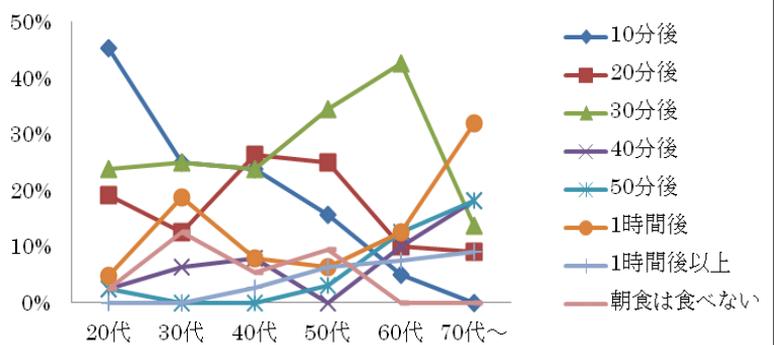
「20代の5割近く(45.2%)が、起床10分後に朝食をとっている」

- 全体では、朝起きて30分後に朝食を食べる人が最も多く、約3割(28.4%)でした。
- 年代別では、20代の5割近く(45.2%)が10分後と回答し、他の年代に比べ、起きてすぐに食べる人が多いことがわかりました。10分後と回答した割合は年代が上がるごとに低くなっており、若い人ほど慌ただしい朝を迎えている様子がうかがえます。一方、70代以降は1時間後という回答が最も多く約3割(31.8%)でした。若い世代とは対照的に、時間にゆとりがあり、起床後ゆっくり朝食をとっていることが考えられます。

#### 【全体 棒グラフ】



#### 【年代別 折れ線グラフ】

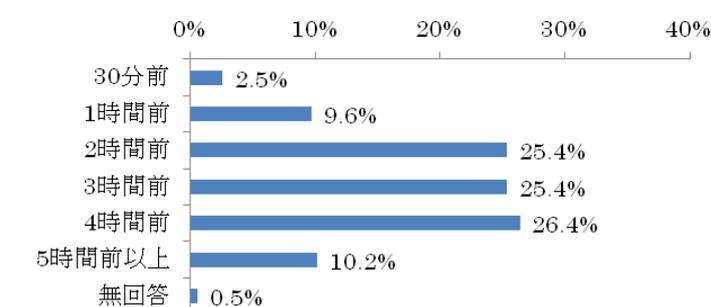


### 【Q2】 1日の最後にする食事は寝る何時間前にとりますか？

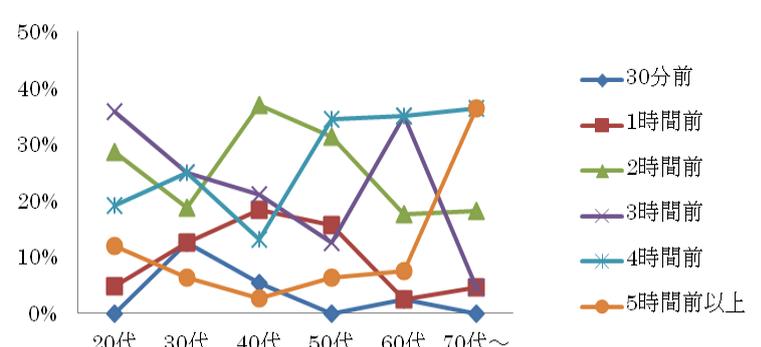
「寝る4時間前に食事をとっている人が最も多い(26.4%)」

- 全体では、寝る4時間前という回答が最も多く26.4%でした。2時間前、3時間前という回答も1位とほぼ割合で、25.4%でした。1時間より前に食べる人(30分前+1時間前)も約1割(12.1%)ですが、食べてすぐ寝る習慣を繰り返すと睡眠の質が悪くなるため、就寝前の食事はできるだけ控えることが大切です。
- 年代別では、5時間前以上という回答は20～60代までは1割前後となっていますが、70代以降だけ割合が高く、約4割(36.4%)になりました。Q1の結果と同様、70代以降は時間にゆとりがあるため、食べてすぐに就寝するのではなく、食事から5時間以上もあけて寝ている人が多い結果となりました。

#### 【全体 棒グラフ】



#### 【年代別 折れ線グラフ】

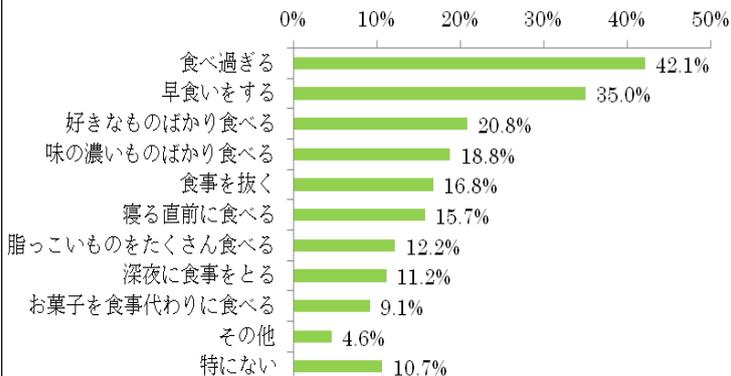


**【Q3】 ついついやってしまう悪い食習慣は何ですか？（複数回答）**

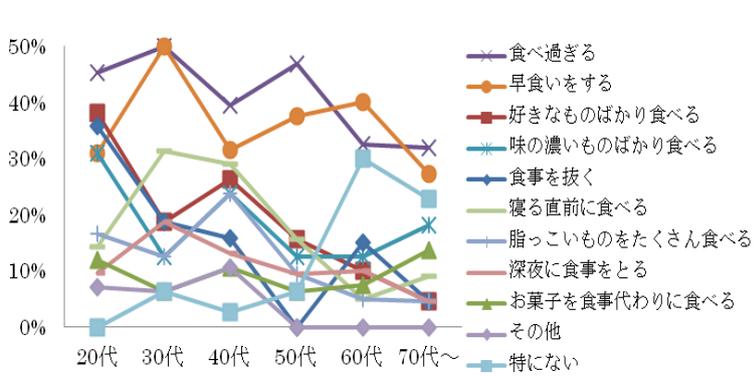
**「20代の約4割が、つい食事を抜いてしまう。60代の3割が、悪い食習慣は特にないと回答」**

- 全体では、1位「食べ過ぎる」(42.1%)、2位「早食いをする」(35.0%)、3位「好きなものばかりを食べる」(20.8%)。
- 年代別では、どの年代も上位に「食べ過ぎる」「早食いをする」があがっていますが、20代は「好きなものばかり食べる」「食事を抜く」が共に約4割と、他の年代(2割前後)に比べて高い割合でした。一方、「特にない」という回答は、50代までは10%未満ですが、60代では30.0%、70代以降では22.7%となり食習慣に気を付けていることがうかがえます。

【全体 棒グラフ】



【年代別 折れ線グラフ】

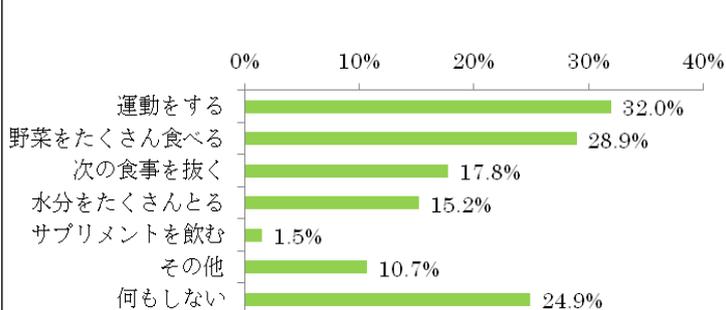


**【Q4】 「食べ過ぎたな…」と思った後にすることは？（複数回答）**

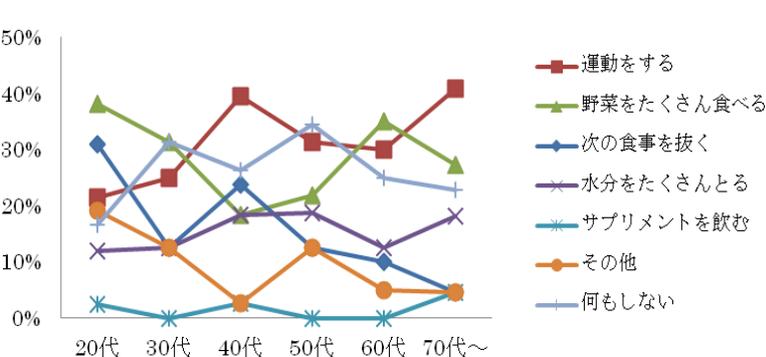
**「食べ過ぎたら運動をする 20代は約2割なのに対し、70代以降は約4割」**

- 全体では、3割以上(32.0%)が、「運動をする」と回答。次いで、「野菜をたくさん食べる」が3割弱(28.9%)でした。一方、「何もしない」と回答した人も2割以上(24.9%)という結果になりました。
- 年代別では、「運動をする」と回答した20代が約2割(21.4%)なのに対し、70代以降は約4割(40.9%)でした。若い人ほど運動で解消しようとする割合が低く、反対に、運動で解消しようとするのは70代以降が一番高い結果となりました。

【全体 棒グラフ】



【年代別 折れ線グラフ】

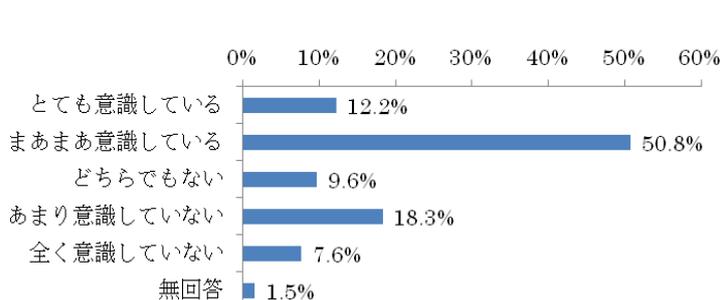


**【Q5】 食事の時、食材の栄養を効率良くとれる調理方法を意識して食べていますか？**

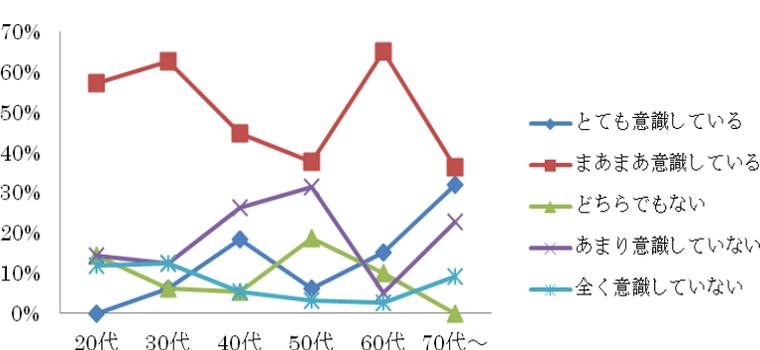
**「6割以上(63.0%)が、食材の栄養を効率良くとれる調理方法を意識して食べている」**

- 全体では、6割以上(63.0%)が意識していると回答(とても意識している+まあまあ意識している)。一方、3割弱(25.9%)が意識していないこともわかりました(あまり意識していない+全く意識していない)。

【全体 棒グラフ】



【年代別 折れ線グラフ】

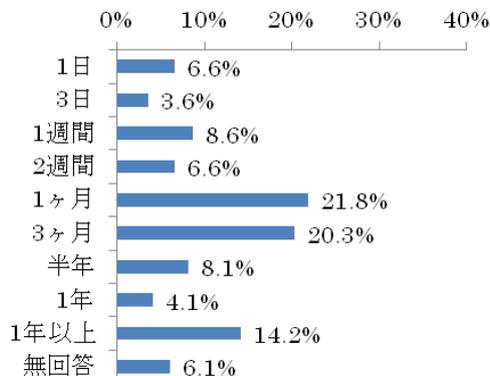


**【Q6】健康食品やサプリメントは、どのくらいの期間で実感できるものだと思いますか？**

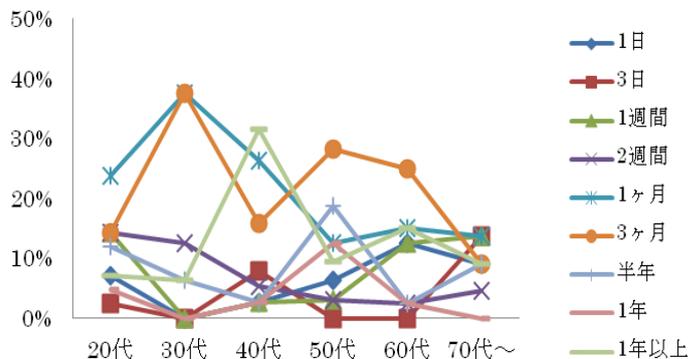
**「40代は、1年以上で実感できるものと考えている人が最も多く、約3割(31.6%)」**

- 全体では、「1ヵ月」が最も多く21.8%でした。次いで、ほぼ同じ割合で「3ヵ月」という回答が20.3%でした。
- 年代別では、40代が他の年代に比べて「1年以上」と回答した割合が突出しており、約3割(31.6%)でした。これまでの生活習慣のツケがまわってくる40代は健康食品やサプリメントにも関心が高く、実感できるまで根気強く続けている人が多いようです。

【全体 棒グラフ】



【年代別 折れ線グラフ】

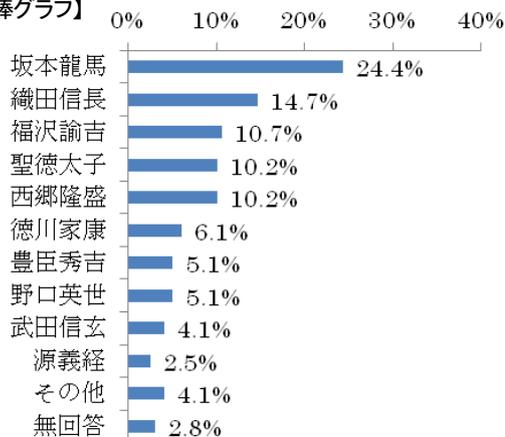


**【Q7】忘年会に呼んで一緒にお酒を飲んでみたい歴史上の人物は？**

**「1位 坂本龍馬(24.4%)、2位 織田信長(14.7%)、3位 福沢諭吉(10.7%)」**

- 1位(24.4%)は幕末の日本の政治家・実業家であり明治維新に影響を与えた坂本龍馬、2位(14.7%)は戦国時代から安土桃山時代にかけての武将・大名であった織田信長、3位(10.7%)は慶應義塾の創設者で明治の六大教育家の一人である福沢諭吉という結果になりました。

【全体 棒グラフ】



**【Q8】グルメレポートを見てみたい毒舌キャラの芸能人は？**

**「1位 有吉弘行(24.4%)、2位 マツコ・デラックス(21.8%)、3位 綾小路きみまろ(13.2%)」**

- 1位(24.4%)はお笑い芸人の有吉弘行さん、2位(21.8%)はコラムニスト・エッセイストで女装タレントのマツコ・デラックスさん、3位(13.2%)は漫談家の綾小路きみまろさん(13.2%)という結果になりました。

【全体 棒グラフ】

