PICKUP

ピックアップ

調査

気をつけるのは「野菜を多く」
高年代層で増える健康志向

マイボイスコムが男女約1万人に対して行った「からだにいい食事・食べ物に関するアンケート調査」によると、「からだにいい食べ物・飲み物」を摂るように気をつけている人は全体の半数以上で、女性や高年代層で多い傾向だった。「からだにいい食べ物・飲み物」を摂ることで気をつけていることは「野菜を多く摂る」が最も多く、「量を食べ過ぎない」「必要な栄養素をバランスよく摂る」「塩分や甘いもの、油分などを控える」「余分なカロリーは摂らない」などが続いた。

「からだにいい食べ物・飲み物」は何かと聞いたところ、「野菜・キノコ類」が最も多く、「ダイズ加工品」「乳製品」「マメ類」「海藻類」「魚介類」が続いた。それら食べ物や飲み物に関する情報源は「テレビ番組・CM」が最も多く、次いで「家族や友人」「新聞記事や広告」「書籍」などが続いた。

「カロリーオフやゼロのものを購入することが多い」は約4割、「とくに意識しない」が半数弱だった。カロリーオフまたはゼロ商品の購入理由は「食べる(飲む)量は減らしたくないがカロリーは減らしたい」「他の食品でカロリーを摂りすぎと感じるから」が上位2位だった。一方で「からだにいい食べ物でも品質や味がよくなければ購入しない」という人も4割近くおり、品質を重視するシビアな感覚もうかがえた。