

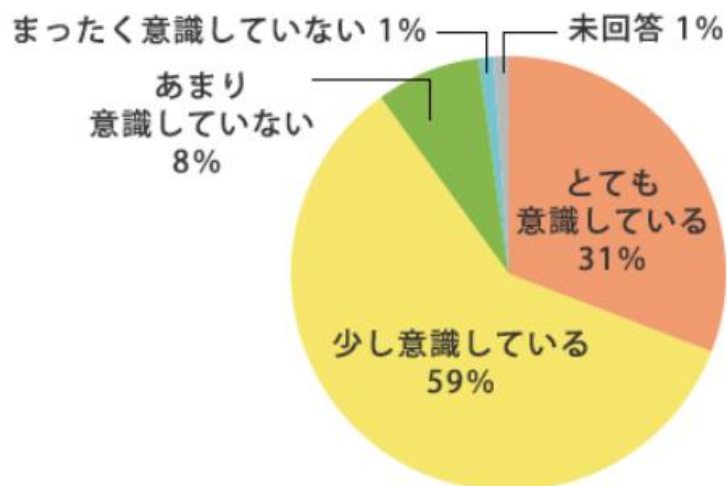
今回のアンケート:

『健康と食生活について』 について聞きました!



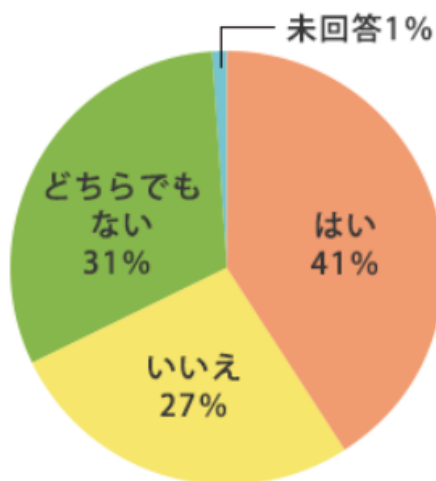
期間：2017年10月4日～2017年11月9日まで 回答数=5,531

Q1. 普段の食生活で健康を意識していますか？



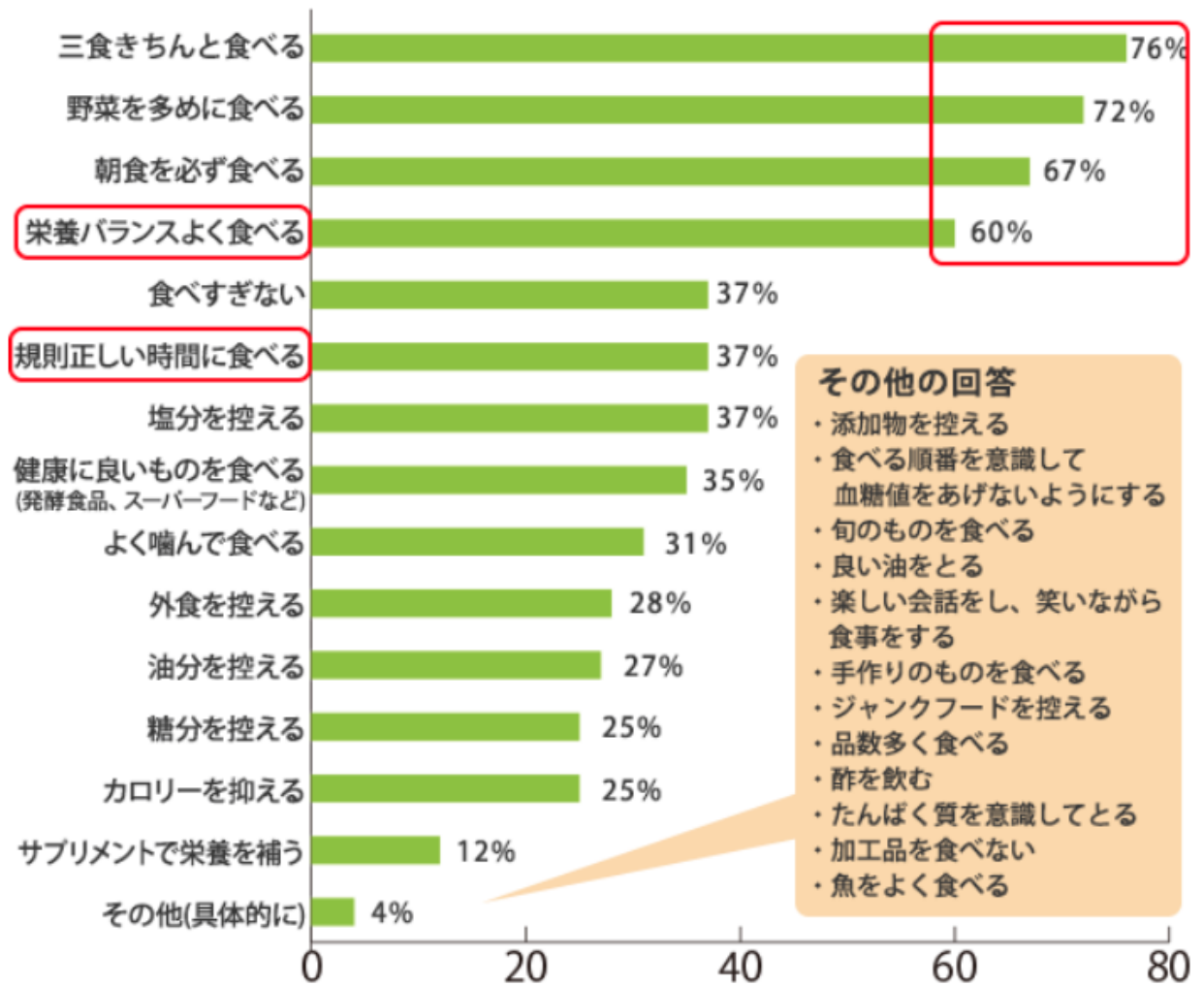
「あまり意識していない」「まったく意識していない」よりも「とても意識している」「少し意識している」と回答した方が多く90%を占めました。

Q2. 健康的な食生活は実践できていると思いますか？



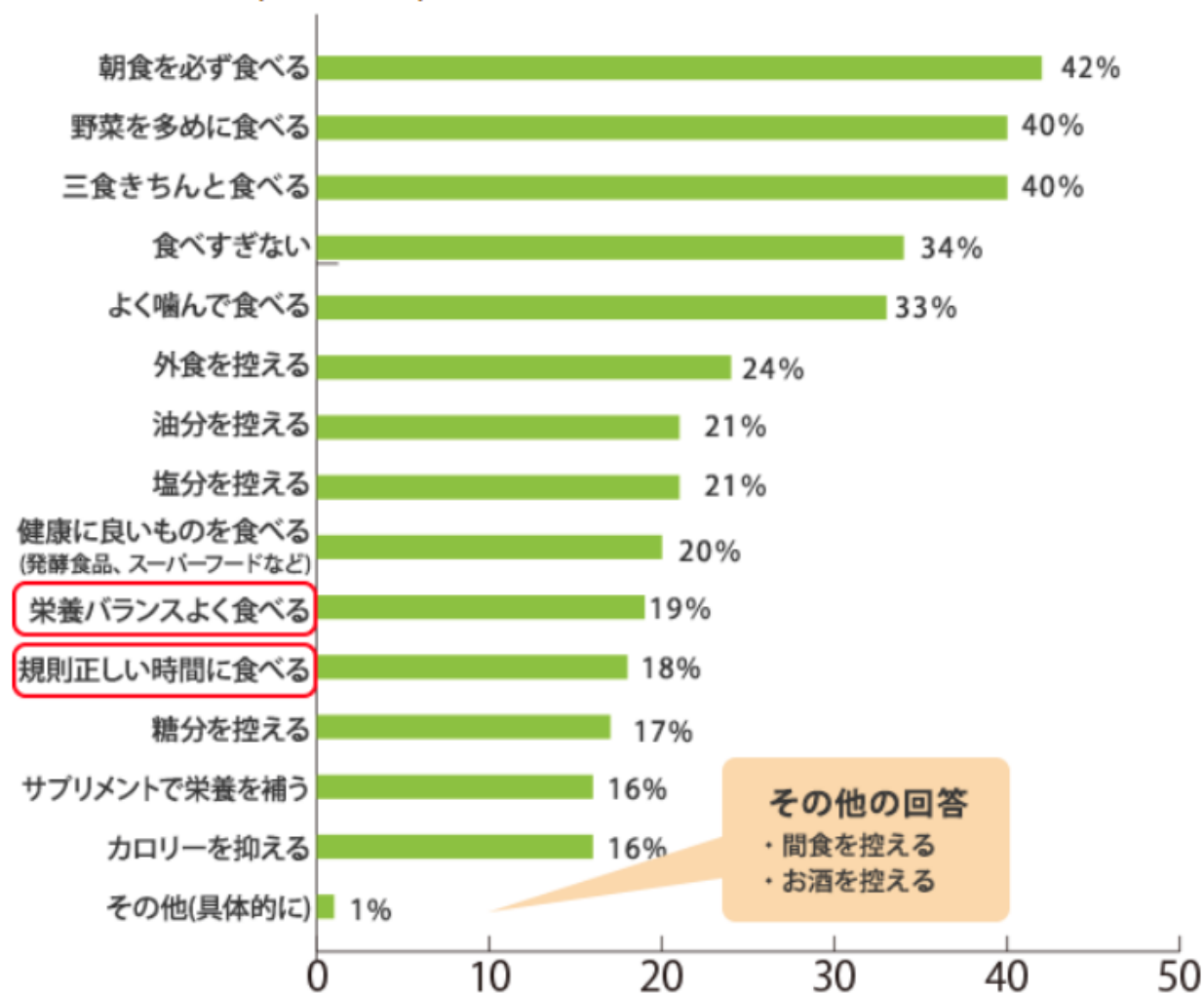
Q1より、健康を意識している方は90%いましたが、健康な食生活を実践できている方は約40%にとどまりました。

Q3. Q2で「はい」と回答した方にお聞きします。具体的にどのようなことを実践していますか？(複数回答可)



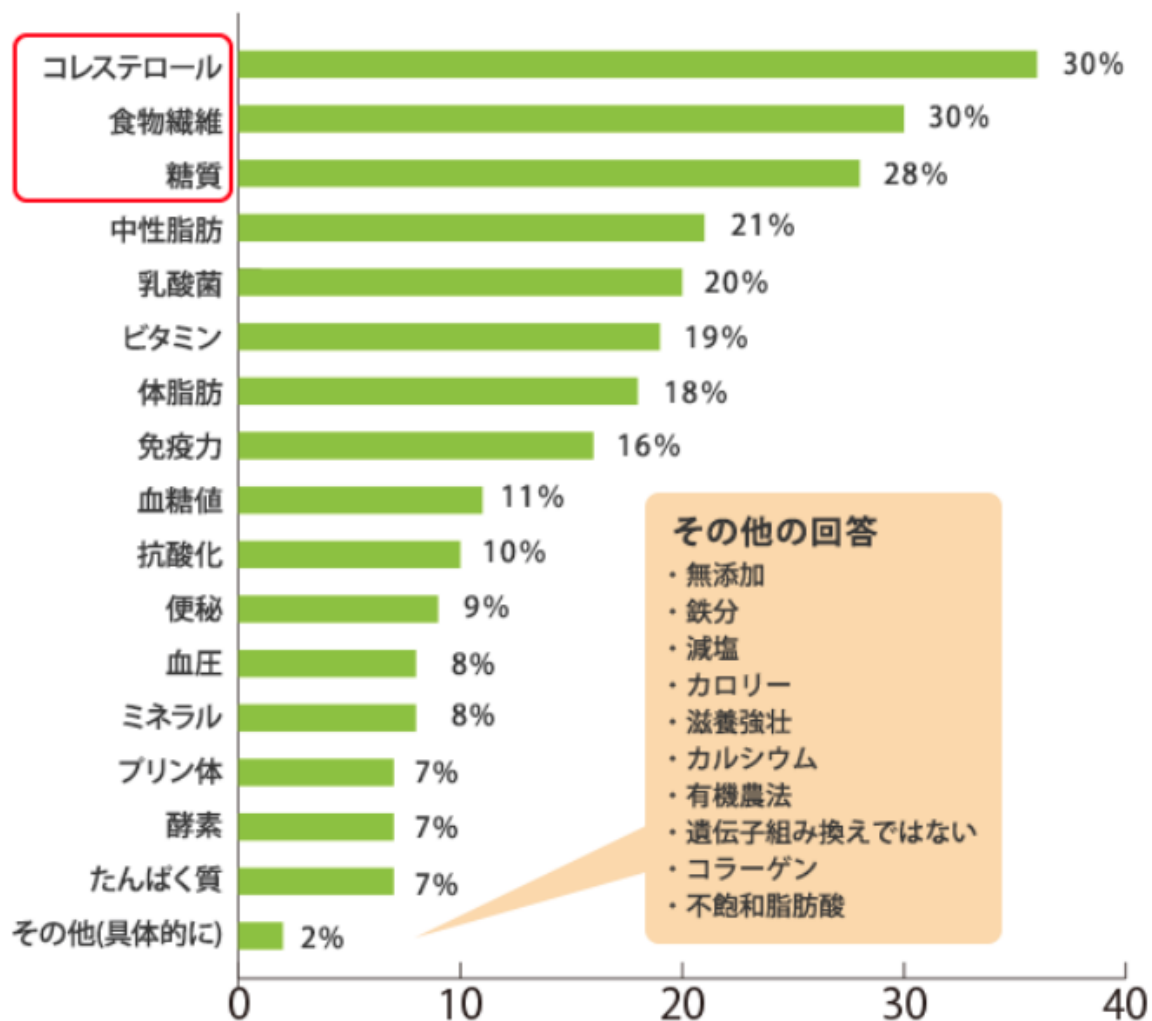
健康的な食生活を実践している方は主に「三食きちんと食べる」「野菜を多めに食べる」「朝食を必ず食べる」「栄養バランスよく食べる」を実践していることがわかりました。

Q4. Q2で「いいえ」と回答した方にお聞きします。どのようなことなら実践できそうだと感じますか？(複数回答可)



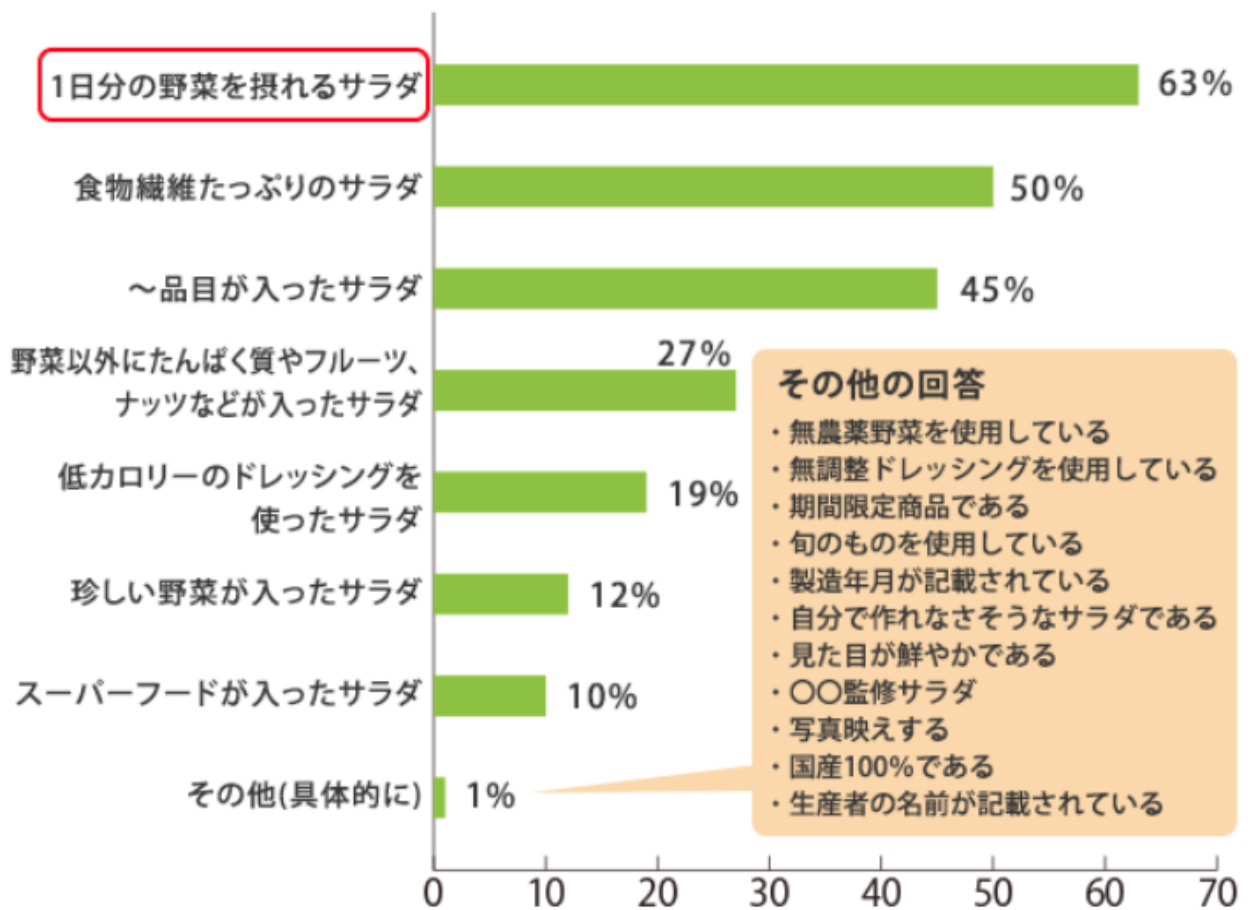
Q3では4番目に多かった「栄養バランス良く食べる」が約20%弱と少ない結果となりました。健康的な食生活を実践できていない方にとって栄養バランスの良い食事は難しいと感じるようです。また「規則正しい時間に食べる」も同様に、健康的な食生活を実践できていない方にとって実践し難いことであることがわかりました。

Q5. 食品を購入するとき、特に惹かれる健康に関するキーワードは何ですか？ (3つまで選択可)



「コレステロール」「食物繊維」「糖質」が上位にあがりました。

Q6. 次のサラダのうち、どれに魅力を感じますか？(3つまで選択可)



「1日分の野菜を摂れるサラダ」が最も魅力的であることがわかりました。