

今回のアンケート:

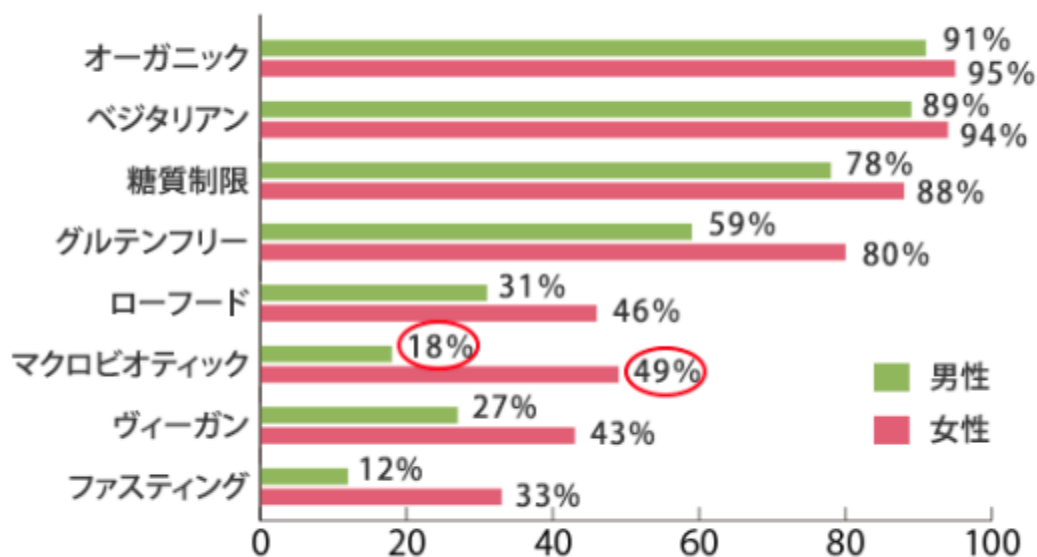
『食生活』について聞きました!



期間：2019年2月6日から2019年3月5日まで 回答数 = 4,976

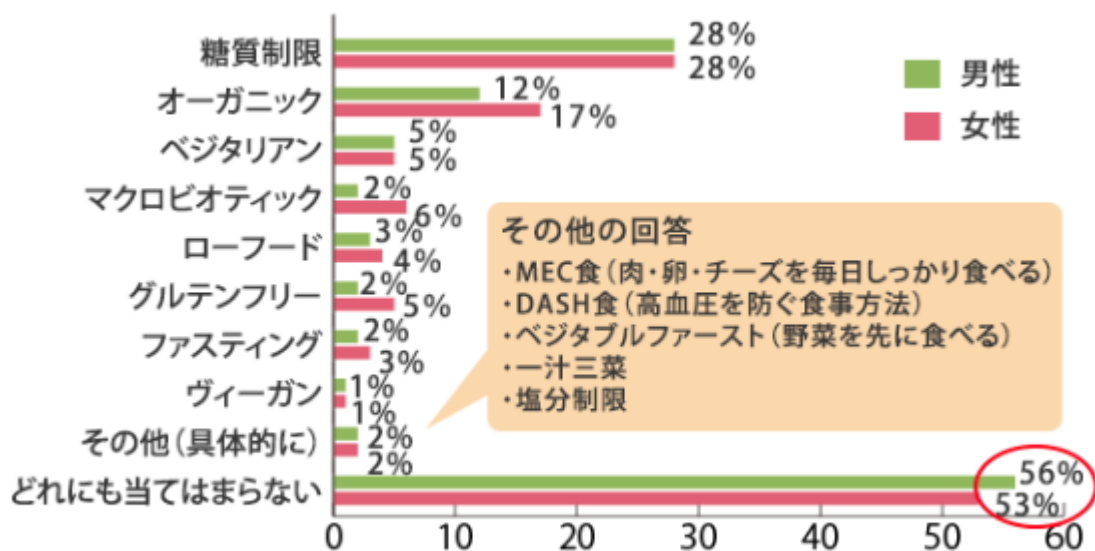
- ※ オーガニック.....保存料や着色料などの添加物を使用した食品を食べない
- ※ グルテンフリー.....小麦などに含まれるグルテンを摂取しない
- ※ ヴィーガン.....肉や魚をはじめ、卵や乳製品を含む動物性食品をいっさい口にしない
- ※ ベジタリアン.....肉や魚などを食べない
- ※ ファスティング.....一定期間、食事をしない
- ※ マクロビオティック.....玄米などの穀物を中心に、旬の野菜、海藻、豆などを環境に合わせバランス良く食べる
- ※ ローフード.....生で食べることにより、植物の酵素や栄養素を効果的に摂る
- ※ 糖質制限.....糖質の多いごはんやパン、麺などを控える

Q1. 次の食生活を表す言葉の中から、知っているものを選択してください。(複数回答可)



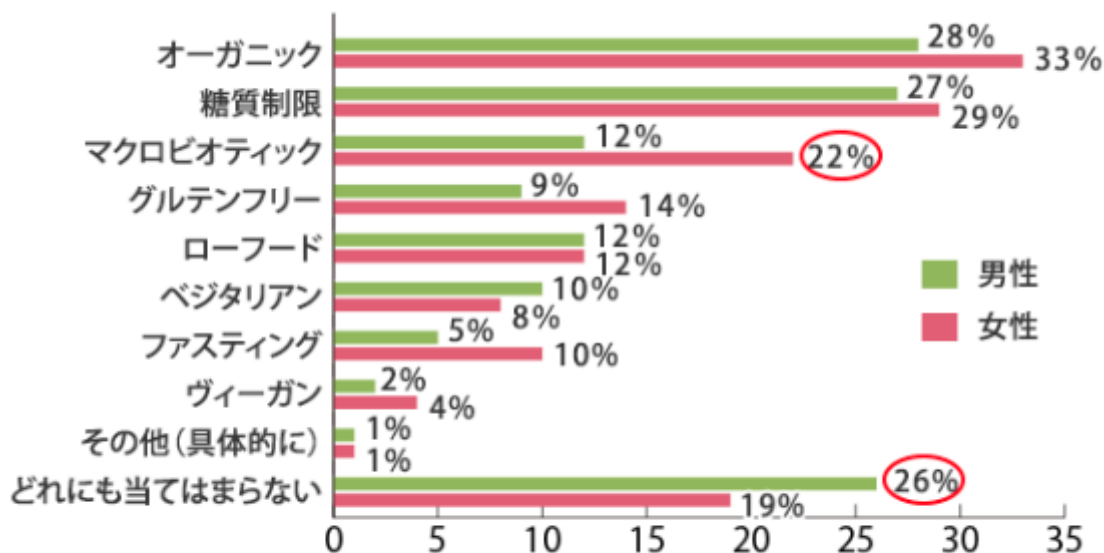
「オーガニック」や「ベジタリアン」、「糖質制限」の認知度が高いことがわかりました。また「マクロビオティック」は男女で大きく差が出ました。

Q2. あなたが既に取り組んでいる食生活はありますか？(複数回答可)



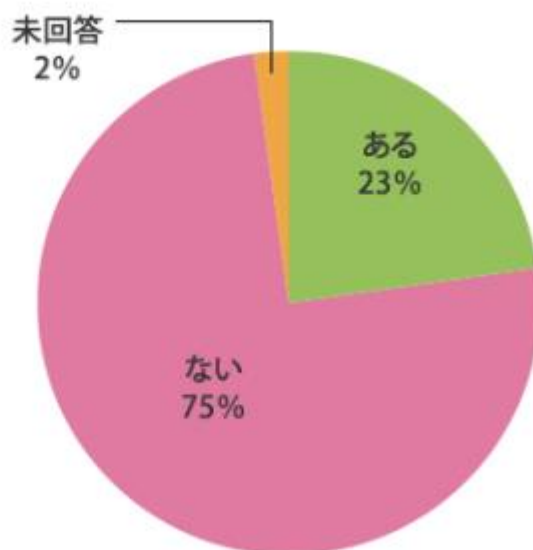
男女ともに「どれにも当てはまらない」が半数以上を占めました。取り組んでいるものとしては「糖質制限」が最も多い結果となりました。

Q3. あなたが取り組んでみたいと思う食生活はありますか？(複数回答可)



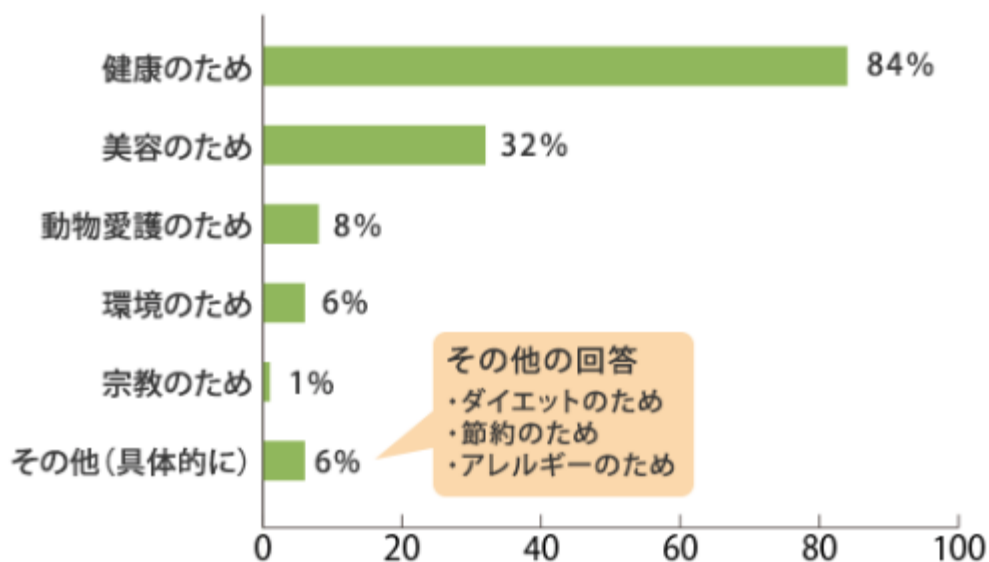
男女ともに関心が高いのは「オーガニック」「糖質制限」という結果になりました。女性はその次に「マクロビオティック」が入りましたが、男性では「どれにも当てはまらない」が多く、男女で大きく違いが出ました。

Q4. 肉や魚などの動物性食品を意識的に減らしたことはありますか？



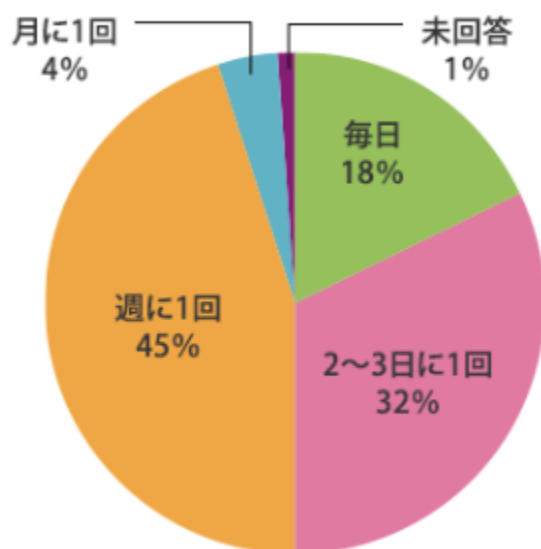
「ある」と回答した方は約20%でした。

Q5. Q4で「ある」と回答した方に聞きます。動物性食品を減らす理由は何ですか？(複数回答可)



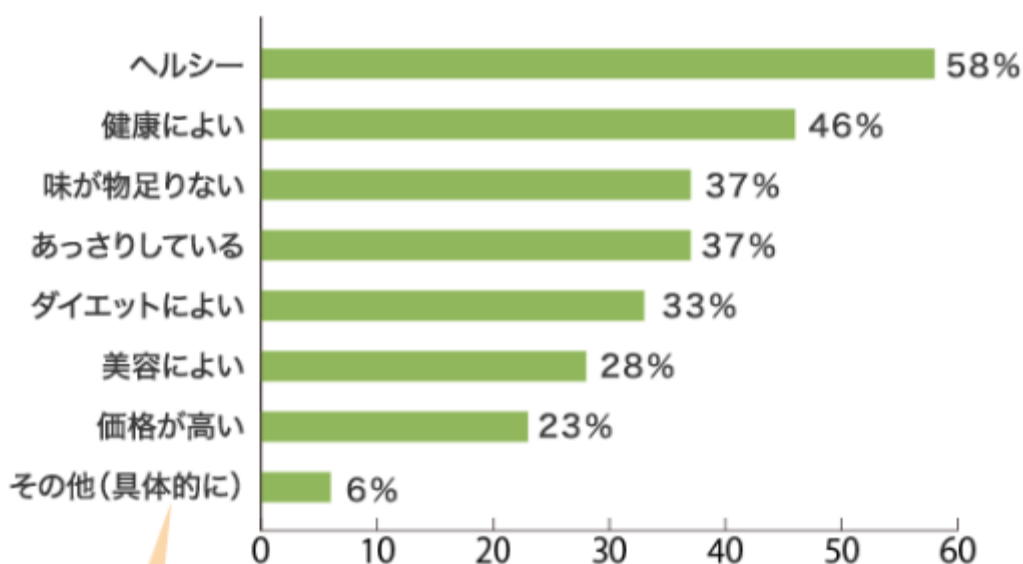
動物性食品を減らす理由としては「健康のため」が多いことがわかりました。

Q6. Q4で「ある」と回答した方に聞きます。動物性食品を減らす頻度はどのくらいですか？



「毎日」は20%弱となり、「2~3日に1回」「週に1回」など少ない頻度で動物性食品を減らしている傾向があるようです。

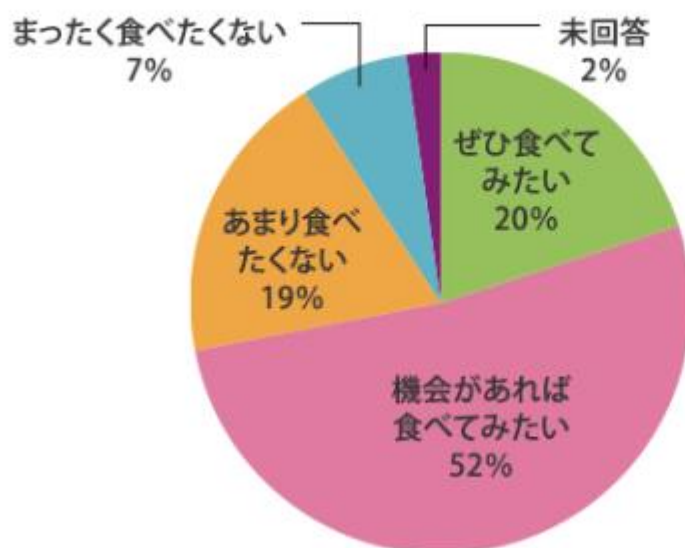
Q7.「ベジタリアン料理」や「ヴィーガン料理」についてどのようなイメージがありますか？(複数回答可)



その他の回答

- ・健康に悪い
- ・タンパク質が不足して体に良くない
- ・一過性の流行
- ・ストイック
- ・食事がつまらなそう
- ・腹持ちが悪い
- ・骨や肌に悪そう
- ・ボリュームが少ない
- ・誰にでもあてはまる健康法だとは思わない
- ・生き物の定義が不明瞭
- ・ヴィーガンやベジタリアン対応している店が少ない(外食)
- ・料理のレパートリーが続かない
- ・ベジタリアンはこだわりが強いイメージでヴィーガンは信仰心が強いイメージ
- ・宗教上や信念などではなくファッション的な感じ
- ・トレンドに敏感で意識が高い人が実践してるイメージ
- ・海外の肉屋を襲撃するヴィーガン団体の過激思想をニュースで見たので拒否感がある
- ・いろんな生き方や考え方があるので選択するのは自由
- ・動物・環境に優しく、健康にも良いので罪悪感がない
- ・意外と美味しい
- ・案外バリエーションが豊富
- ・調理が楽
- ・まな板、皿洗いが楽になる
- ・罪悪感少なくお腹いっぱい食べられる
- ・海外セレブに人気
- ・お通じが良くなりそう
- ・ヴィーガンは難しいイメージだったが、いまは専門店やカフェ、レストランやスーパーにもコーナーがあったりするため、身近に感じられる

Q8. 「ベジタリアン料理」や「ヴィーガン料理」を食べてみたいと思いますか（今後も食べたいと思いますか）？



「機会があれば食べてみたい」が半数以上を占めました。

Q9. ご自身の食生活で気をつけていることがありましたら、教えてください。

- ・和食中心
- ・良質な油を摂る
- ・よく噛んで食べる
- ・夕食は糖質を控える
- ・油を控えめに調理する
- ・油ものを控える
- ・野菜をたくさん食べる
- ・寝る3時間前は食事を控える
- ・味付けを薄くする
- ・外食を控える
- ・暴飲暴食をしない
- ・腹八分目を心掛ける
- ・毎日3食必ず食べる
- ・偏りなくバランスよく食べる
- ・豆類を積極的に食べる
- ・発酵食品を積極的に食べる
- ・塩分を控える