

—食は生きる力—  
フォーデイズ、「食の研究会」を立ち上げ、  
「一人暮らしにおける食生活の意識・実態調査」を実施

核酸栄養\*<sup>1</sup>の健康食品および化粧品を製造・販売するフォーデイズ株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：和田佳子）は、“食“の重要性を再認識し、「食でつくる健康」を追求し、食が持つ意味（社会性、文化性）を考え、人生を楽しむためのより良い「食べもの」や「食事」の在り方を研究する「食の研究会」を立ち上げました。

<設立の目的>

- (1) 食と健康の関係について、栄養や摂取習慣等の基礎知識や最新情報を学び、自らの食生活へ活用するとともに、サプリメントの役割を正しく理解する。
- (2) 現代社会における食の実態を研究し、足りないものを知る。  
食を通して育まれる人と人とのコミュニケーションによる健康価値、社会的価値を学び、実践し、食事を楽しむということを知る。
- (3) 地域の気候風土等と結びついた、「日本型食生活」を再認識し、自らの食生活に活かしていく。

<食の研究会で取り組むこと>

- ①栄養と食べもの、食の大切さを学ぶ
- ②食の「今」を知り、課題について考える
- ③日本型食生活のすばらしさと、食の楽しさを体験する

このような活動を目指すなか、「食の今を知る」第一歩として、「一人暮らしにおける食生活の意識・実態調査」を実施しました。20代～60代の一人暮らしの男女にインターネット上で調査を行い、様々な視点からの質問によって、一人暮らしの人の食や食生活に対する意識、実態を明らかにしています。結果のまとめについては添付資料で、詳細報告書は、「食の研究会」のホームページ (<http://food.fordays.jp/>) からご覧いただけます。

\*<sup>1</sup> 遺伝情報は細胞の核内に存在する DNA に書き込まれており、その情報を RNA が写し取ってさまざまなたんぱく質を合成しています。

DNA と RNA は核内にある酸性の物質ということで「核酸」と呼ばれています。

<本件に関するお問い合わせ先>

フォーデイズ株式会社 食の研究会 TEL：03-5643-0761（直通）

広報室：熊本、黒木

Mail：food@fordays.jp HP：<http://food.fordays.jp/>

(添付資料)

## 一人暮らしにおける食生活の意識・実態について

### 〈目的〉

「孤食」が社会問題になっている現在の状況において、一人で食べる機会が多いと思われる「一人暮らしの食生活」に着目し、意識・実態についての調査を行いました。

### 〈調査概要〉

調査対象者条件：20代～60代の、現在一人暮らしをしている男性・女性1,030名

調査期間：2017年10月6日～10月7日 調査手法：インターネット調査

### 〈調査結果の概要〉

#### ●食生活の意識と実態について

- ・一人暮らしの食生活と意識・実態を調査したところ、基本的には3食とも一人で食べている傾向が見られるなか、半数は「誰かと一緒に食べたい」という気持ちを持っていることが分かりました。
- ・特に20代女性は、「誰かと一緒に食べたい」と答えた人が約8割と、突出して共食意向が高い結果となりました。
- ・自炊に対しても、全体の約6割が「週の半分以上は自炊する」と回答しておりますが、60代は男女とも「ほぼ毎日自炊する」と答えた人が約6割以上と、他の世代に比べて自炊率が圧倒的に高いことが特徴です。
- ・平日、休日に関わらず夕食に関しては、自宅で食べる人が大多数ですが、約4割が「出来合いの食品」を食べていることが分かりました。
- ・一人暮らしの人が食事でも重視するのは、「おいしいものを食べること」ですが、年代とともに「おいしいものを食べたいグルメ志向」から「栄養バランスを気にする健康志向」へシフトしていく様子が見られました。また、男性は年とともに食への関心は薄れていく傾向が見られます。

#### ●特徴が大きくみられた世代について

大きな特徴がみられた年代は、20代女性と60代男女であり、この2つの層については食生活の意識や実態などが他の世代とは大きく異なる結果になりました。

#### 20代女性は、食事は誰かと食べたい。栄養バランスよりグルメ志向。

- ・約8割以上が誰かと食べたいと感じています。特に「平日のお昼」では約6割、「休日の夕食」では約4割の人が誰かと一緒に食べているようです。
- ・「栄養バランスを気にする健康志向」より「おいしいものを食べたいグルメ志向」の方が強く、栄養バランスのよい食事を「ほぼ毎日2回以上」とっているのは10%以下でした。

#### 60代男女は自炊中心。栄養バランスを意識して実践している。

- ・自炊率が50代より20%以上も高まり、外食はほとんどしないようです。
- ・食事でもっとも重視しているのは「栄養バランス」であり、その食事内容を実践している世代です。

## 調査項目

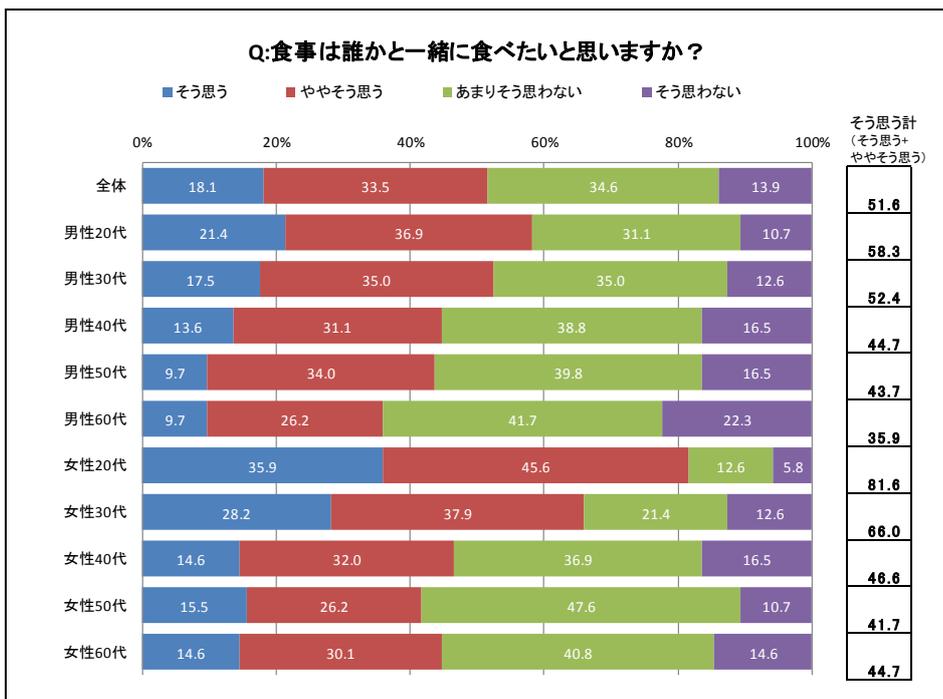
### 1) 共食意識と実態

一人暮らしの人は、平日、休日に関わらず、基本的には一人で食べる傾向が見られますが、一人暮らしであっても半数の人は「誰かと一緒に食べたい」という気持ちを持っていることが分かりました。男女とも40代を超えると共食意向を示す割合が減少しますが、20代女性は、「誰かと一緒に食べたい」という気持ちが約8割と目立ちます。

表1) 【平日/休日】各食事における一人で食べる割合

項目	平日			休日		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
全体	97.4%	64.0%	92.2%	94.8%	85.2%	81.2%
男性20代	98.4%	45.8%	95.0%	93.6%	88.4%	86.7%
男性30代	94.4%	66.3%	91.8%	91.2%	89.1%	82.0%
男性40代	92.1%	66.7%	92.0%	96.9%	89.2%	83.2%
男性50代	98.6%	83.7%	90.7%	91.9%	88.6%	86.0%
男性60代	98.8%	83.9%	96.9%	97.5%	94.6%	92.9%
女性20代	95.8%	35.4%	88.9%	90.4%	84.6%	59.4%
女性30代	96.3%	53.5%	85.0%	92.1%	70.8%	71.0%
女性40代	98.6%	63.9%	92.1%	96.8%	80.4%	79.8%
女性50代	100.0%	66.7%	93.2%	95.1%	85.1%	82.8%
女性60代	100.0%	77.7%	96.1%	98.9%	82.1%	88.2%

グラフ1) 共食意識



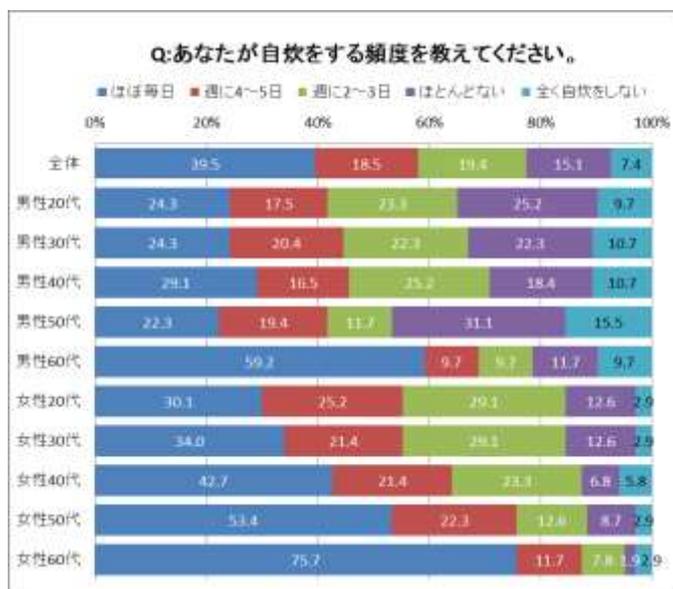
## 2) 食事の内容について

自炊に対しては、全体の約6割が「週の半分以上は自炊」（ほぼ毎日+週に4~5日）していますが、60代は男女とも「ほぼ毎日自炊する」と答えた人が約6割以上と他の世代に比べて、自炊率が圧倒的に高いことが特徴です。

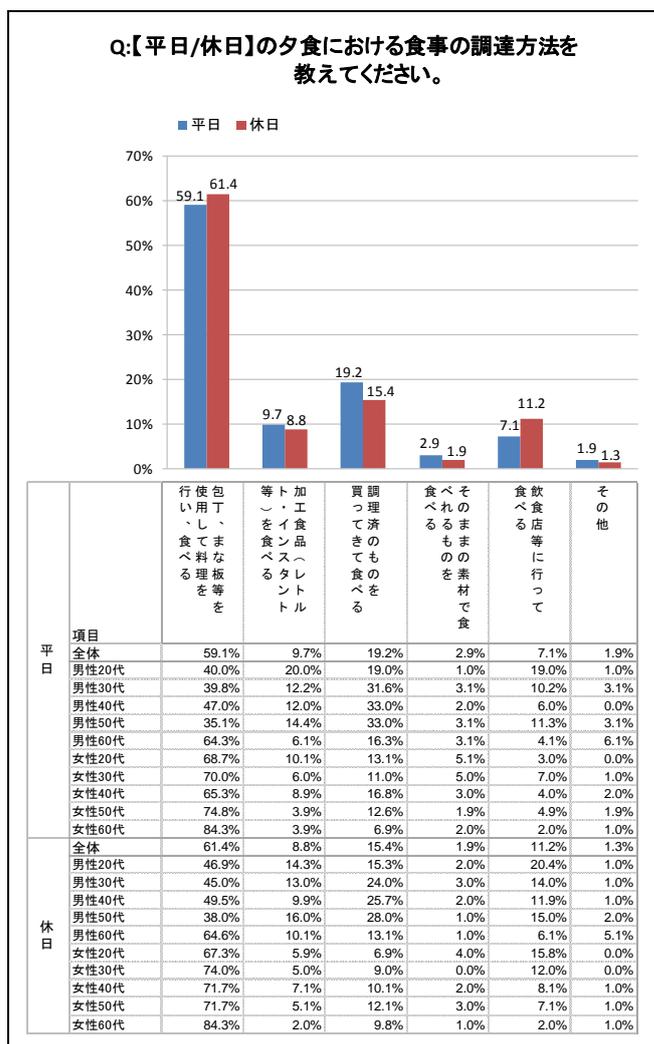
夕食においては、外食率が1割前後で「自宅で料理を行い食べる人」が大多数ですが、約4割は「出来合いの食品」を食べているようです。

また、「ほぼ毎日、1日に2回以上、バランスのよい食事をとっている人」は全体の約2割と少なく、特に20代女性は8.7%とすべての世代の中で最も少ない結果となりました。

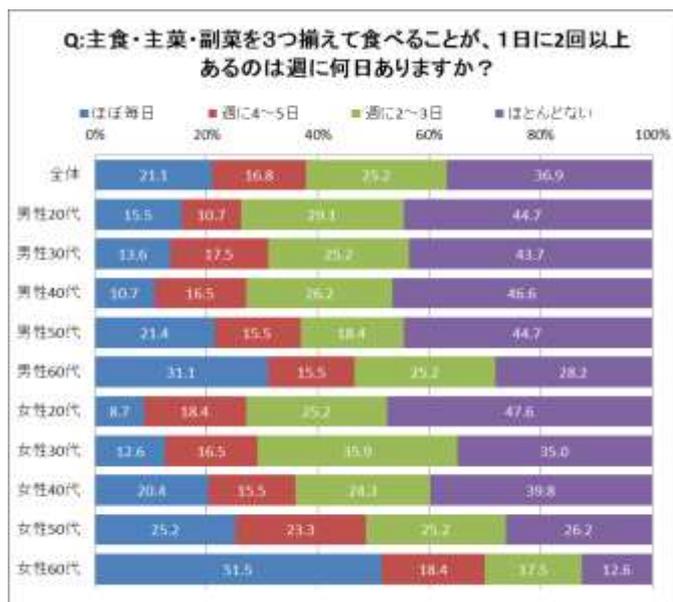
グラフ 2) 自炊の頻度



グラフ 3) 【平日/休日】夕食の調達方法



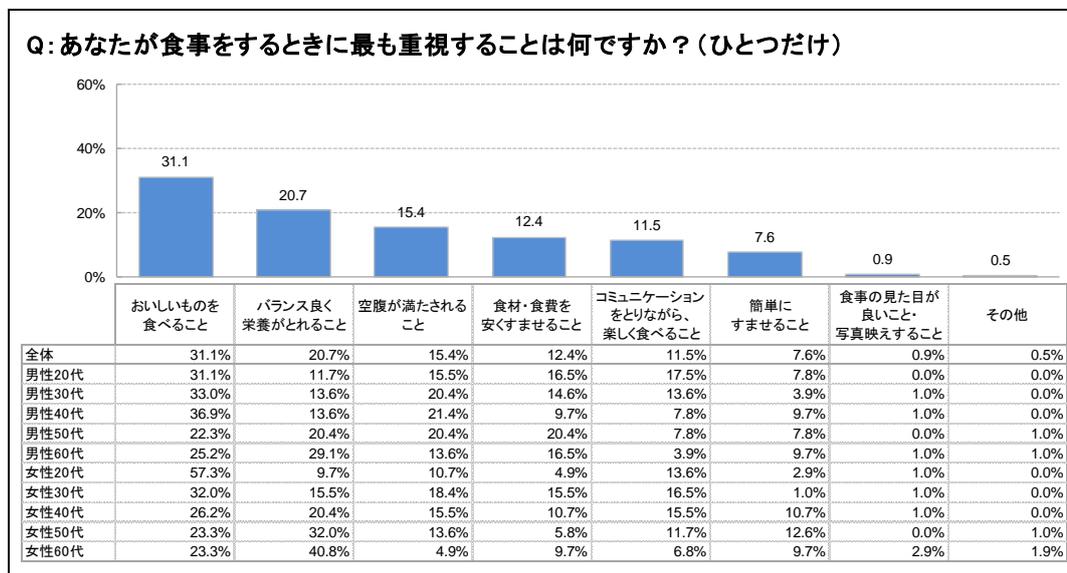
グラフ 4) バランスの良い食事の頻度



### 3) 食事で最も重視すること

一人暮らしの人が、食事で最も重視するのは、「おいしいものを食べること」。次点では「栄養バランス」を気にかけていました。また年代が上がるにつれ、「おいしいもの食べたいグルメ志向」から「栄養バランスを気にする健康志向」へシフトしていく傾向が見られます。

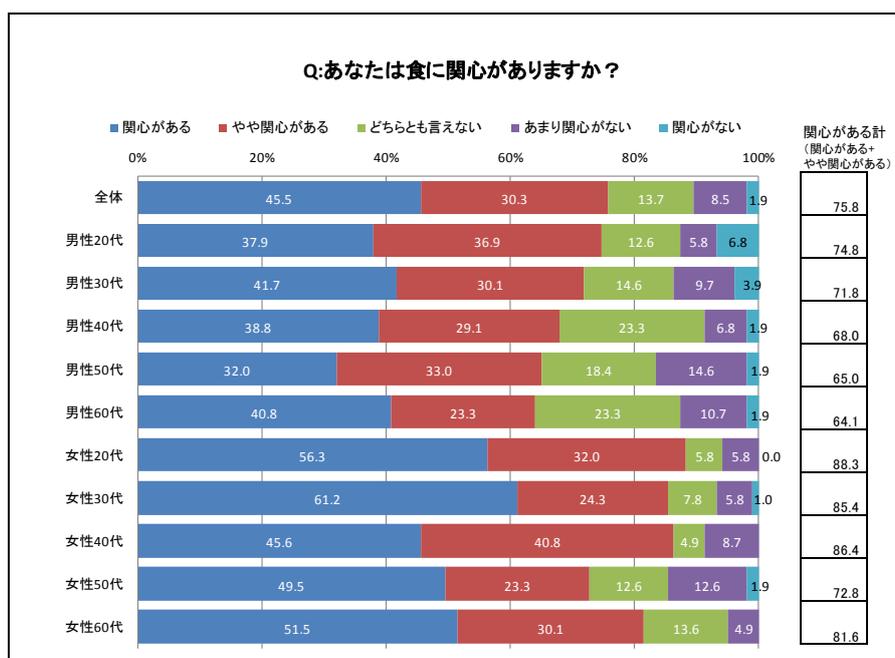
グラフ 5) 食事で最も重視すること



### 4) 食への関心度

男性よりも女性の方が食への関心が強く、男性は年とともに食への関心は薄れる傾向が見られます。

グラフ 6) 食への関心度



調査報告の詳しい結果・グラフ等は「食の研究会 HP (<http://food.fordays.jp/>)」にて公開しております。