

健康のためにしていること、「運動」よりも「食事関連」が多数。
コロナ状況下、「健康に気をつけるようになった」女性は 7 割
毎食料理をする女性 2 割、健康食品を摂取している女性 6 割

株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、20～59 歳の全国の女性、2,146 名に、コロナ状況下の今年 4 月以降の生活や健康面についてアンケートを行いました。コロナ禍のステイホームで、女性の家事のなかで、最も増えたのは「料理」が最多で 4 割ですが、毎食料理をしている女性は 2 割にとどまること、多くの女性が健康に留意し、健康食品・サプリメントを取り入れていることがわかりました。(実施期間：1 次調査 2020 年 8 月 24 日～8 月 31 日、2 次調査 9 月 1 日～21 日 調査方法：インターネットによるアンケート調査 ※2 次調査は、健康食品を摂取している女性 876 名への調査)

**【調査トピックス】****1. 「健康に気をつけるようになった」女性は 7 割。**

日常生活で気をつけていること、「できるだけマスクを着用する」「手洗いをする」「人混みを避ける」の順。

2. 健康のためにしていること、「運動」よりも「食事関連」。

「外食を控える」、「健康的な食品の摂取」、「サプリメント類の摂取」が上位。
行っている運動は、「ウォーキング」、「筋肉トレーニング」の順。

3. 毎日 3 食料理している女性は、約 2 割。

毎日、2 食以上料理する女性、約 5 割。料理回数 1 か月に 1 回未満の女性、8.2%。

4. 健康食品・サプリメント、摂取している女性は約 6 割。

摂取しているサプリメント、「ビタミン C」、「マルチビタミン」、「鉄分」の順で、美容目的のサプリメントの摂取が上位。

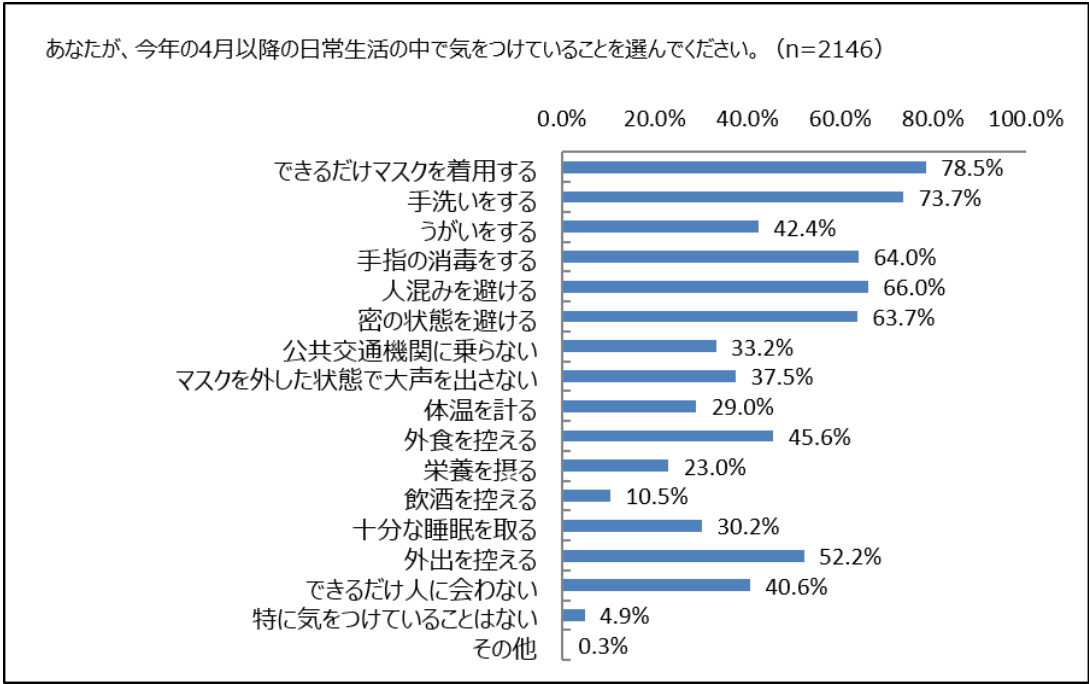
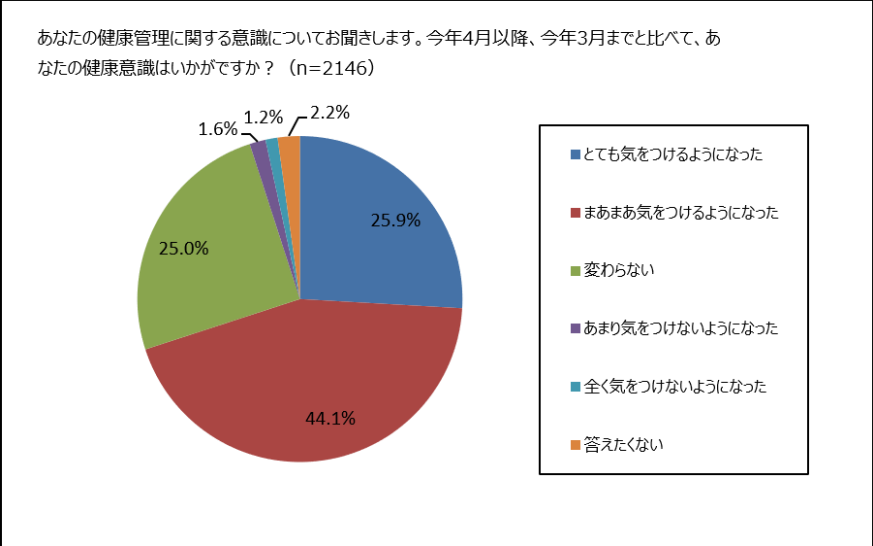
5. 健康食品・サプリメント、摂取する理由、「手軽に必要な栄養を摂りたい」「美容やダイエットのため」が 4 割強。

本件に関するお問い合わせ先
株式会社 ナリス化粧品 経営企画室 広報 横谷(よこたに)
〒553-0001 大阪市福島区海老江 1 丁目 11 番 17 号 TEL:06-6346-6672
FAX:06-6346-6569 E-mail:narispr@naris.co.jp HP:https://www.naris.co.jp

【調査結果】

1. 健康に気をつけるようになった女性は 7 割。

今年 4 月以降、今年 3 月までと比較して、自分の健康管理について「とても気をつけるようになった」25.9%と「まあまあ気をつけるようになった」44.1%と合わせると、7 割の女性が、健康に気をつけるようになったと答えています。また、「日常生活のなかで気をつけていること」では、「できるだけマスクを着用する」78.5%、「手洗いをする」73.7%、続いて「人混みを避ける」66.0%、「手指の消毒をする」64.0%、「密の状態を避ける」63.7%と、多くの注意事項に気をつけていることがわかりました。ほとんどの項目で、若年層よりも高齢層の方が、「気をつけている」割合が高いことがわかります。また、「外出を控える」52.2%と、約半数の女性が外出の自粛をしていることもわかりました。



あなたが、今年の4月以降の日常生活の中で気をつけていることを選んでください。

		できるだけマスクを着用する	手洗いをする	人混みを避ける	手指の消毒をする	密の状態を避ける	外出を控える	外食を控える	うがいをする	できるだけ人に会わない	公共交通機関に乗らない	マスクを外した状態で大声を出さない	十分な睡眠を取る	体温を計る	栄養を摂る	飲酒を控える	特に気をつけていることはない	その他
全体	2146	78.5%	73.7%	66.0%	64.0%	63.7%	52.2%	45.6%	42.4%	40.6%	33.2%	37.5%	30.2%	29.0%	23.0%	10.5%	4.9%	0.3%
20歳～24歳	275	68.0%	58.2%	51.3%	54.5%	49.5%	39.3%	33.1%	37.1%	30.9%	24.7%	28.4%	18.5%	26.2%	15.6%	16.7%	9.5%	0.0%
25歳～29歳	275	69.1%	67.6%	57.5%	56.7%	51.3%	50.9%	40.7%	37.5%	37.1%	27.6%	31.3%	26.9%	24.4%	20.7%	14.5%	7.3%	0.0%
30歳～34歳	276	79.0%	72.1%	62.7%	63.4%	60.9%	55.1%	46.0%	39.9%	43.8%	37.3%	33.7%	30.8%	28.3%	26.8%	9.8%	4.3%	0.0%
35歳～39歳	276	79.0%	73.2%	68.1%	64.9%	67.4%	54.0%	47.8%	42.8%	41.7%	36.6%	34.4%	28.6%	29.0%	19.2%	9.1%	3.6%	0.0%
40歳～44歳	249	78.7%	76.7%	67.9%	61.4%	63.1%	49.0%	47.0%	41.8%	39.8%	34.9%	40.6%	30.9%	26.9%	22.9%	8.4%	4.0%	0.4%
45歳～49歳	275	83.6%	76.0%	70.9%	66.5%	68.7%	54.9%	52.0%	44.0%	46.5%	35.6%	39.6%	33.8%	32.7%	26.9%	6.2%	3.3%	0.7%
50歳～54歳	245	86.5%	81.6%	73.5%	69.4%	73.9%	56.3%	49.8%	51.8%	43.3%	35.9%	47.8%	37.1%	31.0%	25.3%	8.2%	4.1%	1.2%
55歳～59歳	275	84.7%	85.5%	77.5%	75.6%	75.6%	58.5%	48.7%	45.1%	42.2%	33.1%	45.8%	35.6%	33.8%	26.5%	10.9%	2.9%	0.0%

2. 健康のためにしていること、「運動」よりも「食事関連」が多数派。

健康に「とても気をつけるようになった」「まあまあ、気をつけるようになった」「変わらない」と答えた女性、2,120 名に、「健康のためにしていること」を聞きました。「ストレスを溜めない」19.7%を除くと、「外食を控える」31.0%、「健康的な食品の摂取」17.5%、「サプリメントの摂取」15.3%と食事に関することが上位を占めました。運動では、「ウォーキング」15.0%、「筋肉トレーニング」11.7%以外はすべて 1 割に満たない結果となりました。年齢別にみると、食事に関する項目は、年齢による差がほとんどないのですが、「ウォーキング」以外の運動はすべて、若年層の実施率が高く、年齢を重ねるほど実施率が低い傾向が見られます。

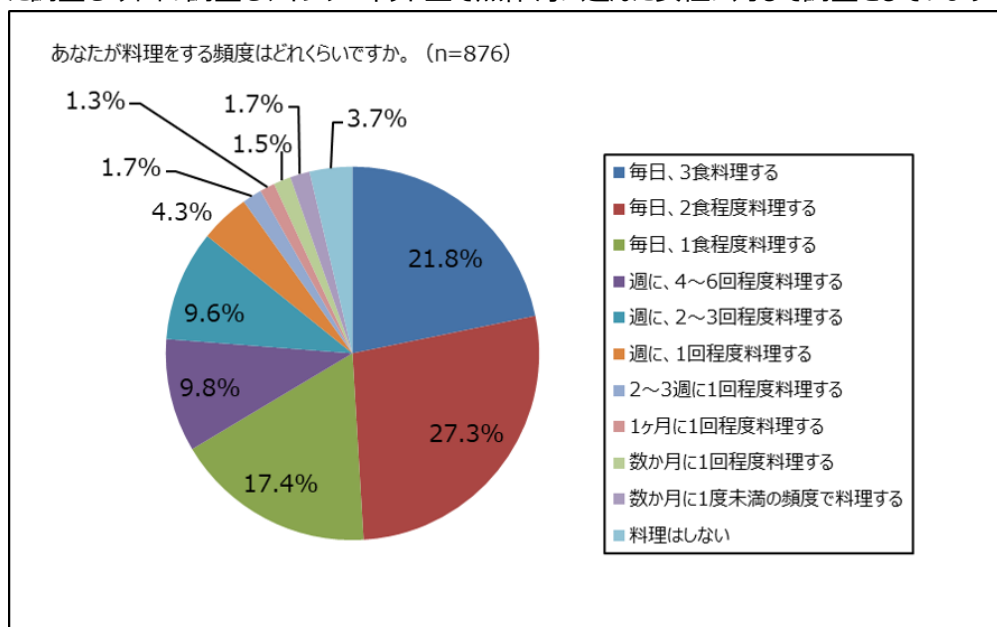
あなたが、今年4月以降、健康のためにしていることを選んでください。

	n	外食を控える	ストレスを溜めない	健康的な食品の摂取	サプリメント類の摂取	ウォーキング	ダイエット	筋肉トレーニング	体操	ヨガ	ランニング	禁酒	禁煙	水泳	特に何もしていない	その他
全体	2120	31.0%	19.7%	17.5%	15.3%	15.0%	12.5%	11.7%	9.0%	6.5%	4.7%	4.0%	3.6%	3.3%	32.7%	0.9%
20歳～24歳	271	27.7%	17.7%	15.1%	15.5%	14.0%	18.8%	16.2%	11.8%	8.9%	9.2%	9.2%	9.6%	6.3%	32.8%	0.0%
25歳～29歳	269	31.2%	23.8%	18.6%	16.0%	18.6%	15.2%	15.6%	7.4%	8.9%	5.6%	6.3%	5.2%	5.2%	30.9%	0.7%
30歳～34歳	273	35.5%	15.0%	19.8%	13.6%	16.5%	16.5%	14.7%	9.9%	9.2%	7.3%	3.7%	3.7%	2.6%	29.7%	0.7%
35歳～39歳	273	33.0%	20.1%	17.6%	14.7%	17.2%	12.1%	9.9%	8.4%	5.5%	6.6%	3.3%	2.2%	3.7%	30.0%	0.4%
40歳～44歳	246	28.5%	22.0%	13.8%	15.0%	13.4%	9.8%	9.3%	7.7%	6.5%	2.4%	4.1%	2.4%	1.2%	35.0%	0.8%
45歳～49歳	271	26.6%	20.3%	18.1%	16.2%	13.7%	10.0%	11.4%	7.7%	5.9%	2.6%	1.5%	1.8%	1.8%	36.9%	2.2%
50歳～54歳	244	34.0%	19.7%	18.0%	16.0%	11.5%	8.6%	8.2%	8.6%	0.8%	0.8%	1.2%	1.2%	1.6%	32.0%	1.2%
55歳～59歳	273	31.5%	19.4%	18.7%	15.4%	14.7%	8.4%	8.1%	9.9%	5.5%	2.2%	2.6%	2.2%	4.0%	34.8%	1.1%

3. 毎食料理している女性は、約 2 割。

当社が 2020 年 4 月 30 日から 5 月 7 日に行った調査では、コロナ禍のもと、増えた家事の 1 位は「料理」で、4 割を超える女性が増えたと答えています。（全国 20 歳～59 歳の女性 2,023 名：インターネット調査）今回の調査で、876 名の女性に、料理の頻度を聞いたところ、毎日 3 食料理をしているという女性は約 2 割にとどまりました。20 代後半から 30 代後半の女性が、3 食料理をしている割合が多く、50 代になると、毎食の料理の割合が減る傾向があり、子どものために毎食料理をしていることが影響していると考えられます。また、料理の回数が 1 か月に 1 回以下の女性は、全体で 8.2%。24 歳以下の女性では 12.7%と 1 割を超える女性が、1 か月に 1 回以下の料理回数で、社会人になっている 25 歳～29 歳の女性でも、8%の女性が、料理回数は 1 か月に 1 回以下だと答えています。

※尚、4 月に行った調査も今回の調査も、インターネット上で無作為に選んだ女性に対して調査をしていますので、調査対象は異なります。



あなたが料理をする頻度はどれくらいですか。

		毎日、3 食料理 する	毎日、2 食程度 料理す る	毎日、1 食程度 料理す る	週に、4 ～6回 程度料 理する	週に、2 ～3回 程度料 理する	週に、1 回程度 料理す る	2～3週 に1回程 度料理 する	1ヶ月に 1回程度 料理す る	数か月に 1回程度 料理す る	数か月に 1度未満 の頻度で料 理する	料理は しない
全体	876	21.8%	27.3%	17.4%	9.8%	9.6%	4.3%	1.7%	1.3%	1.5%	1.7%	3.7%
20歳～24歳	95	14.7%	17.9%	15.8%	15.8%	10.5%	9.5%	3.2%	3.2%	1.1%	4.2%	4.2%
25歳～29歳	113	23.0%	23.0%	23.9%	8.0%	9.7%	1.8%	2.7%	0.9%	3.5%	0.9%	2.7%
30歳～34歳	105	28.6%	23.8%	18.1%	6.7%	8.6%	2.9%	3.8%	1.0%	2.9%	1.0%	2.9%
35歳～39歳	114	22.8%	22.8%	17.5%	11.4%	9.6%	4.4%	1.8%	0.0%	0.0%	1.8%	7.9%
40歳～44歳	106	19.8%	29.2%	13.2%	9.4%	14.2%	1.9%	0.9%	1.9%	1.9%	1.9%	5.7%
45歳～49歳	120	23.3%	29.2%	19.2%	7.5%	10.0%	4.2%	0.0%	0.8%	0.0%	1.7%	4.2%
50歳～54歳	97	20.6%	33.0%	15.5%	10.3%	8.2%	4.1%	2.1%	1.0%	2.1%	2.1%	1.0%
55歳～59歳	126	20.6%	37.3%	15.1%	10.3%	6.3%	6.3%	0.0%	1.6%	0.8%	0.8%	0.8%

4、健康食品、摂取している女性は約 6 割。

健康食品、サプリメントの摂取率を見てみると、日常的に摂取しているのは高齢層女性が多く、若年層女性は、時々摂取している層が多い傾向が見られます。具体的に摂取しているサプリメント名を聞くと、若年層女性が多めのサプリメントを摂取しており、高齢層女性が少ない傾向にあります。摂取しているサプリメントは、全体では、「ビタミン C」「マルチビタミン」「鉄分」が上位 3 種。続くコラーゲンや乳酸菌なども含めて健康目的よりも美容目的のサプリメントが多く摂取されている傾向が見られます。若年層の摂取が多く、高齢層が少ないものとしては、「ダイエットシェイク」、「プロポリス」、「鉄分」が挙げられ、逆に高齢層の摂取に比べて若年層の摂取が少ないものとしては、「コラーゲン」「乳酸菌」が挙げられます。また、年齢による摂取の差がほとんど見られないのは、「ミネラル」「カルシウム」「青汁」です。最近では多くのサプリメントが販売されているため、認知度が低いサプリメントもあります。それぞれの女性に必要な情報を届けることが大切だと考えます。

あなたの健康食品・サプリメントの摂取についてお聞きします。

以下のうち、あてはまるものを選んでください。

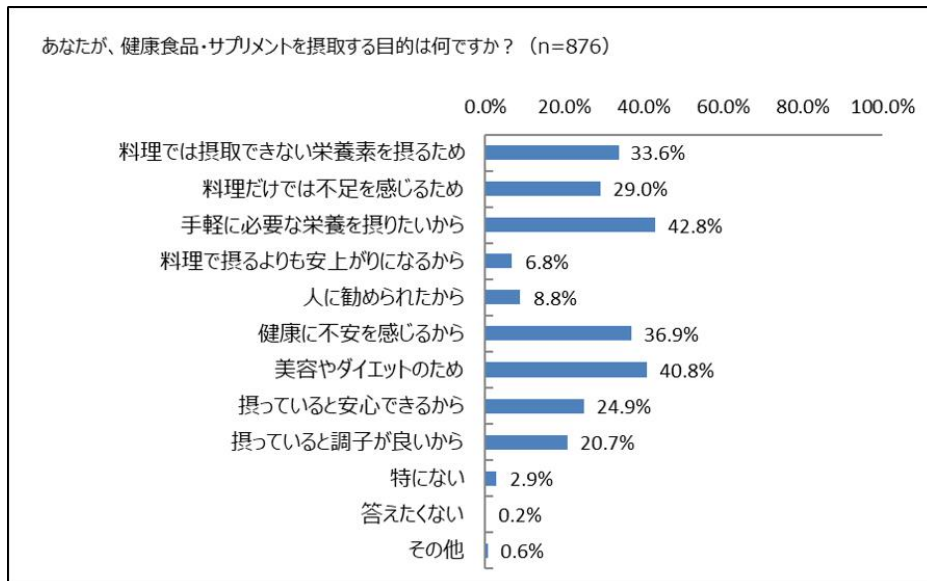
		日常的に 摂取してい る	時々摂取 している	あまり摂取 していない	全く摂取し ていない
全体	2120	27.3%	18.3%	13.2%	41.2%
20歳～24歳	271	21.0%	20.7%	15.1%	43.2%
25歳～29歳	269	28.3%	18.6%	10.8%	42.4%
30歳～34歳	273	22.0%	21.2%	12.8%	44.0%
35歳～39歳	273	26.4%	18.3%	14.7%	40.7%
40歳～44歳	246	23.6%	23.2%	15.0%	38.2%
45歳～49歳	271	32.1%	14.0%	14.4%	39.5%
50歳～54歳	244	29.5%	18.9%	11.9%	39.8%
55歳～59歳	273	35.5%	12.5%	10.6%	41.4%

以下の健康食品・サプリメントのうち、あなたが摂取しているものを選んでください。

		ビタミン C	マルチビ タミン	鉄分	コラーゲ ン	乳酸菌	ミネラル	食物繊維	カルシ ウム	青汁	プロテイン	ブルー ベリー	ダイエ ット系サ プリメン ト	亜鉛	イソフラ ボン	ダイエ ットシェ イク	コエンザ イム Q10	プロポリ ス	その他
全体	1247	35.0%	25.8%	22.9%	18.4%	17.4%	14.5%	14.1%	14.0%	13.6%	12.9%	11.1%	10.7%	9.9%	9.1%	6.0%	5.9%	5.2%	11.4%
20歳～24歳	154	44.2%	31.8%	30.5%	14.9%	18.8%	19.5%	22.1%	15.6%	17.5%	20.1%	16.2%	18.2%	17.5%	14.9%	14.9%	8.4%	12.3%	5.8%
25歳～29歳	155	45.2%	29.0%	32.9%	14.8%	16.1%	16.1%	17.4%	16.8%	16.1%	15.5%	12.3%	12.9%	16.1%	9.7%	11.0%	7.1%	8.4%	6.5%
30歳～34歳	153	38.6%	26.8%	26.8%	10.5%	15.7%	15.0%	13.1%	15.0%	9.8%	19.0%	7.8%	13.1%	7.2%	3.3%	7.2%	5.2%	2.6%	11.1%
35歳～39歳	162	32.1%	30.2%	24.1%	24.7%	16.0%	14.2%	14.8%	12.3%	11.7%	11.1%	9.3%	9.3%	8.0%	9.3%	6.2%	9.3%	5.6%	14.2%
40歳～44歳	152	32.2%	25.0%	27.0%	16.4%	16.4%	15.8%	11.8%	12.5%	11.8%	10.5%	9.2%	5.3%	5.3%	7.9%	3.9%	4.6%	3.3%	13.8%
45歳～49歳	164	31.7%	23.2%	18.3%	22.0%	18.3%	11.0%	12.2%	11.6%	11.6%	11.6%	9.8%	9.1%	9.8%	9.8%	2.4%	3.7%	1.2%	9.8%
50歳～54歳	147	29.3%	23.8%	15.0%	20.4%	14.3%	12.2%	7.5%	10.9%	15.6%	7.5%	10.2%	10.2%	8.2%	8.8%	1.4%	4.1%	4.1%	15.6%
55歳～59歳	160	26.9%	16.9%	8.8%	23.1%	23.1%	12.5%	13.8%	16.9%	14.4%	8.1%	14.4%	7.5%	6.9%	8.8%	1.2%	4.4%	4.4%	14.4%

5.健康食品、サプリメントを摂取する理由、「手軽に必要な栄養を摂りたい」「美容やダイエットのため」が4割強。

健康食品・サプリメントを摂取する目的を聞きました。「手軽に必要な栄養を摂りたいから」42.8%、「美容やダイエットのため」40.8%と、「健康に不安を感じるから」36.9%と深刻な健康不安よりも手軽な健康志向や、美容目的の方が上回ることがわかりました。特に若年層では、「美容やダイエットのため」に摂取しているのが、摂取理由の1位となっています。



あなたが、健康食品・サプリメントを摂取する目的は何ですか？

		手軽に必要な栄養を摂りたい	美容やダイエットのため	健康に不安を感じるから	料理では摂取できない栄養素	料理だけでは不足を感じるため	摂っていると安心できるから	摂っていると調子が良いから	人に勧められたから	料理で摂るよりも安上がりになるから	特にな	答えたくない	その他
全体	876	42.8%	40.8%	36.9%	33.6%	29.0%	24.9%	20.7%	8.8%	6.8%	2.9%	0.2%	0.6%
20歳～24歳	95	33.7%	50.5%	28.4%	27.4%	24.2%	24.2%	22.1%	20.0%	9.5%	1.1%	0.0%	0.0%
25歳～29歳	113	36.3%	45.1%	32.7%	31.9%	28.3%	23.9%	25.7%	11.5%	11.5%	2.7%	0.0%	0.0%
30歳～34歳	105	49.5%	44.8%	39.0%	31.4%	33.3%	22.9%	23.8%	11.4%	9.5%	1.9%	0.0%	1.9%
35歳～39歳	114	43.9%	44.7%	29.8%	28.1%	34.2%	28.9%	21.9%	12.3%	6.1%	3.5%	0.0%	1.8%
40歳～44歳	106	47.2%	39.6%	37.7%	35.8%	33.0%	28.3%	18.9%	2.8%	8.5%	4.7%	1.9%	0.0%
45歳～49歳	120	37.5%	35.8%	35.0%	27.5%	24.2%	25.8%	22.5%	5.8%	3.3%	2.5%	0.0%	0.8%
50歳～54歳	97	51.5%	41.2%	46.4%	47.4%	26.8%	19.6%	19.6%	5.2%	4.1%	5.2%	0.0%	0.0%
55歳～59歳	126	43.7%	27.8%	45.2%	39.7%	27.8%	24.6%	11.9%	3.2%	3.2%	1.6%	0.0%	0.0%

【全体を通した考察】

日常生活において、マスクの着用や手洗いなど、多くのことに留意しなければならない生活が多くの女性に定着しています。コロナ禍も半年を過ぎましたが、この半年で、健康に関する意識が変化しているだろうという仮説のもとに、今回の調査を行いました。4月に行った調査で、コロナ禍で増えた家事として「料理」が第1位であったことから、料理頻度はもっと多いのではないかと予想していましたが、当社の予想よりは、女性の料理頻度は多くないことがわかり、ある程度、調理されたものをテイクアウトしたり、賢く手抜きをしているのではないかと想像がつかます。健康に留意する方法としては、食事、運動ですが、多くの女性にとっては、運動よりも食事に気をつけているようです。料理では摂りづらい栄養素を健康食品から摂取していたり、料理よりも安上がりだからと、賢く健康食品を取り入れている女性も予想よりも多い結果でした。また、多くの健康食品が市場にあふれていますが、女性が多く摂取しているものは、健康目的よりも美容目的の意味合いが大きいものが多い結果でした。美容は健康があってこそ、成り立つものです。健康と美容がどう結びついているのか、より理解しやすい情報発信を行い、コロナ禍のもとでも多くの女性が、健康で美しい毎日を送っていただけるように努力していきたいと考えます。