

**食物繊維とビタミンCに関する「ファイバーC意識調査」発表****不足していると思う栄養素「食物繊維」53%****十分に摂取できていないと思う栄養素「ビタミンC」62%****しかし「補給できないメニュー」と分かっているながら人気NO1ランチ「麺類」****-「必要なのに摂れていない」食物繊維&ビタミンC-****意識は高いが実践できていない日本人の「ファイバーC」不足が明らかに！-**

食物繊維とビタミンCの啓蒙活動を展開する「ファイバーC」事務局では、20代～40代の男女各200名を対象に、日本人の栄養摂取に対する意識と日常の食事の実態を探るべく、「ファイバーC意識調査」を実施しました。同調査は、インターネットを通じて対象者にアンケートを実施したものです。

**野菜を食べる目的は「食物繊維」、2人に1人が「食物繊維が足りていない」と実感**

当調査で、「日々の食事で野菜を意識して摂っていますか？」の質問に対し、「はい」と答えた人は全体の83% (図1)。さらに「野菜を摂取する目的は？」という問いに関しては、「**食物繊維の摂取**」と回答した人が全体の58%で、その他のビタミン類を大差で引き離す結果となりました (図2)。

しかし、「日々の食事で特に不足していると感じている栄養素は？」という質問に対し、同じく「**食物繊維**」と答えたのは全体の5割以上という結果に (図3)。

日本人にとって野菜は食物繊維の摂取を目的として食べる事実がありながらも、実際の食生活では、食物繊維の不足を実感している人が半数を占めるという、「**食物繊維における理想に対し満足感が伴っていないという**」矛盾した実体が浮き彫りとなりました。

**日本人が求めるNo1ビタミン「ビタミンC」**

「ビタミン類の中で最も摂取したいもの」について、ビタミンA～Eの回答項目を用意。この質問では、2人に1人が「**ビタミンC**」と回答し、他のビタミン類に比べ断トツの結果となりました (図4)。また、「**ビタミンCを十分に摂取できていますか？**」という問いに対しては6割以上が「いいえ」と回答 (図5)。食物繊維と同じく理想と実態が矛盾した結果となりました。

また「**ビタミンCはどのような効能があると思うか？** (複数回答可)」という問いに対しては、**1位「美白効果・しみ防止」38.7%、2位「抗酸化作用」36%**という結果に (図6)。ビタミンCは、日本人全体が必要性を感しているだけでなく、その機能・効果についても共通した理解が得られていることから、ビタミンCは昔から人気のある栄養素として不動の地位を得ているといえます。

**ファイバーCイメージの低い「麺類」が人気ランチメニュー1位**

「食物繊維、ビタミンCがもっとも不足していそうなメニュー」を質問したところ、食物繊維、ビタミンCいずれも不足しているイメージのあるメニューとして、「**麺類(らーめん・パスタ)**」「**丼モノ(牛丼・天丼)**」「**パン類(ハンバーガー・サンドイッチ)**」が上位にランクイン (図7)。

ところが実際にランチで食べる主なメニューには、1位「**麺類(らーめん・パスタ)**」、2位「**丼モノ(牛丼・天丼)**」、3位「**パン類(ハンバーガー・サンドイッチ)**」がランクイン (図8)し、**頭では食物繊維、ビタミンCが「不足しているメニュー」と分かっているながら、実際のランチではいつもその「不足したメニュー」を食べてしまっているという矛盾した結果**になり、日本人の悲しい食生活の実態が明らかとなりました。

**\* \* 本調査データを引用する際には、「ファイバーC事務局調べ」と必ず、記載頂くようお願いいたします \* \***

## 効能や食材に関する知識優先で行動が伴わない‘頭でっかし現象’

「食物繊維の効能」に関する問いでは、**約8割の人が食物繊維の効能を認識**していると回答し(図9)、その認識している食物繊維の効能として、同じく**約8割の人が「便秘改善」と回答**(図10)。また「**ビタミンCの効能**」については、**約6割の人が「知っている」と回答**(図11)。その効能については前述の通り、「美白効果・しみ防止」38.7%、「抗酸化作用」36%という結果になりました。

また、食物繊維、ビタミンCが含まれている食材について質問したところ、**食物繊維は1位「キャベツ」、2位「レタス」**(図12)、**ビタミンCは1位「レモン」、2位「イチゴ」**(図13)という回答に。実際に食物繊維とビタミンCが多く含まれる食材が挙げられていることから、これらの**栄養素を摂取するために食べるべき食材がきちんと日本人に浸透**していることが分かります。

ところが、ビタミンCと食物繊維の「**一日の推奨摂取量**」について尋ねる質問においては、「**知らない**」と答えた人が**食物繊維、ビタミンCともに9割以上**にのぼりました(図14)。日本人の「**ファイバーC**」摂取傾向として、効果や効能に対する注目度の高さと、食材に関する情報は浸透している事実と反して、必要摂取量に関しては知識がないことを踏まえると、食事レベルでの実践に至っていない「**頭でっかし**」現象が起こっていることがうかがえます。

## 摂ろうとするが習慣化しない”三日坊主”な状態

普段の食生活で食物繊維、ビタミンCの摂取が習慣化していないながらも、一方で「**足りない食物繊維やビタミンCを補給するために何か試したことはありますか?**」という問いに対し、「**ある**」と答えた人は60%に(図15)。人々は**何らかの形で過去に食物繊維やビタミンCを「摂る努力」**をしていることが分かります。従って、「**知識があって、摂る努力もしてみたが、習慣化しない**」という三日坊主な栄養摂取ライフの現実がみてとれます。

## 「複数の栄養素は効率よく同時に摂りたいと思う」90%

当調査では、「**日々の食生活で必要な栄養素が不足している**」と感じている人が8割以上(図16)、「**日頃の食生活で食物繊維やビタミンCの欠如を解消できる方法が欲しい**」と9割以上の人を感じていることが分かりました(図17)。また、「**複数の栄養素を同時に摂りたいと思いませんか?**」という質問では、「**はい**」と答えた人が**同じく9割以上**にのぼりました(図18)。

以上の結果から、**忙しい現代人は食物繊維とビタミンCをはじめとする栄養素に対して慢性的に不足感**をもっており、実際の食生活で栄養バランスを摂ることが難しい為、**栄養摂取においては複数で同時に摂る効率的な方法を強く求めている**のではないかと考えられます。

\* 本調査では、20代～40代の男女400名に対しインターネット調査を実施

### 【ファイバーCとは】

**食物繊維とビタミンCを一緒に摂ること。**

食物繊維は、水をため込んで便の量を増やしたり、有害物質を吸着し排出する等、腸をキレイにする効果がある。食物繊維で腸をキレイにして栄養素の吸収率が高まることにより、ビタミンCの効果が強く発揮される。

東京女子医大美容外科講師の大木理香氏による試験では、食物繊維とビタミンCを別々に摂取した場合に比べ、一緒に摂取したほうが、毛穴、シミの改善や血液をサラサラにするといった結果が出ている。



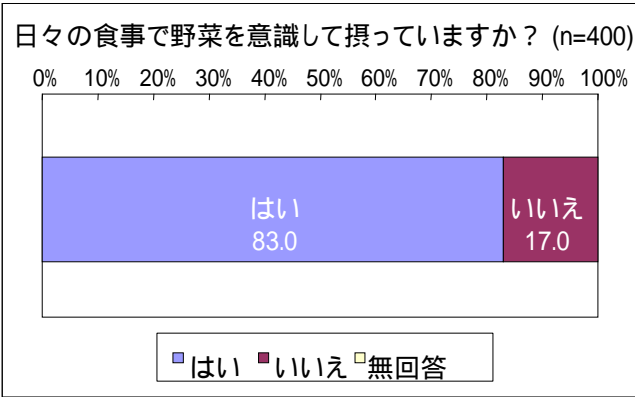
< 本リリースに関する問い合わせ先 >

ファイバーC PR事務局 TEL:03-5572-6071 FAX:03-5572-6075 担当:橋本・山田・吉柳

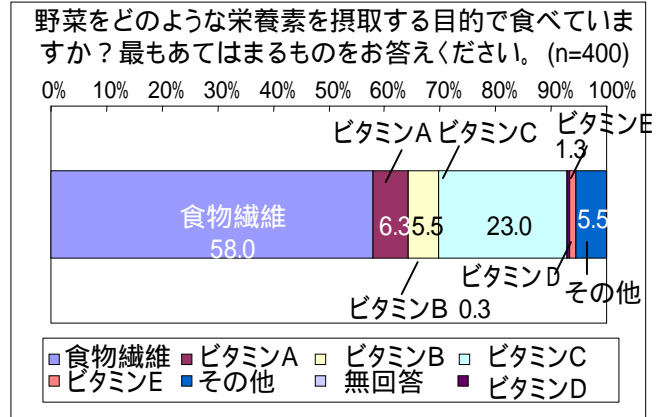
\* \* 本調査データを引用する際には、「**ファイバーC事務局調べ**」と必ず、記載頂くようお願いいたします \* \*

# 【参考資料】

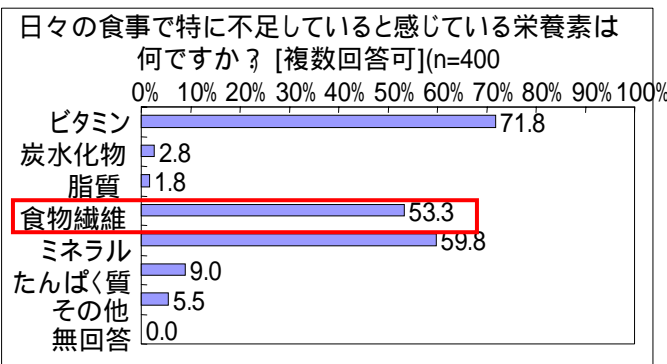
< 図1 >



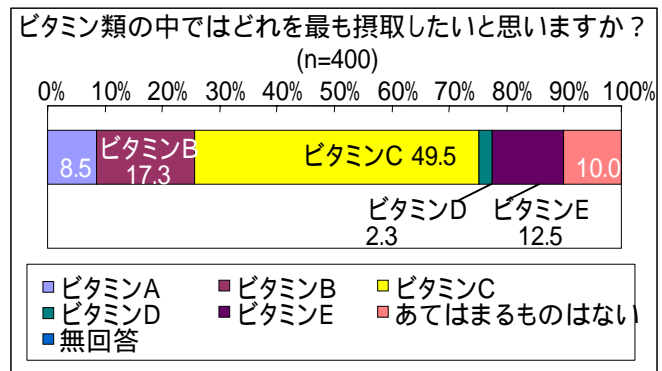
< 図2 >



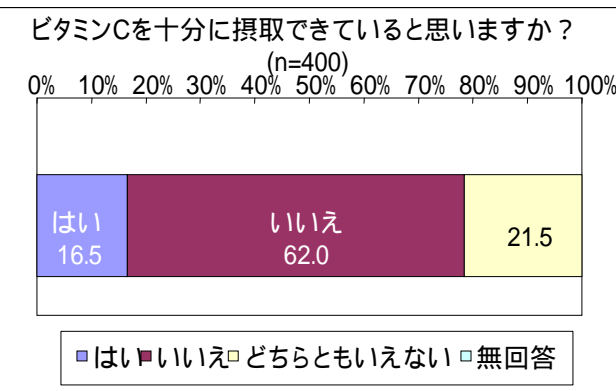
< 図3 >



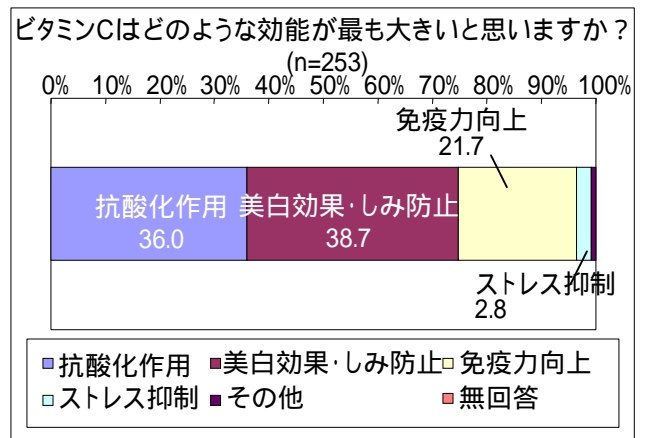
< 図4 >



< 図5 >

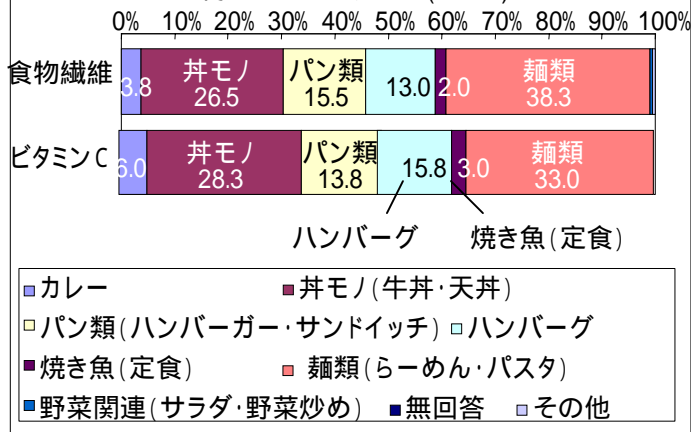


< 図6 >



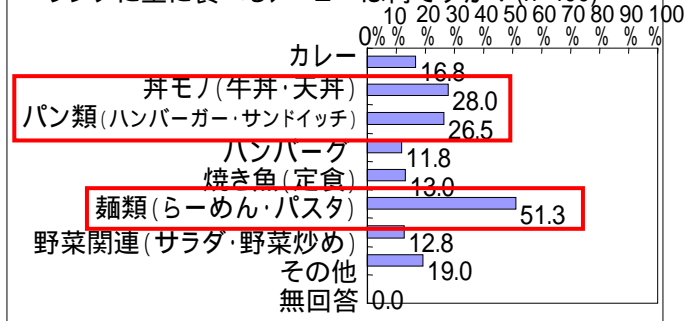
< 図7 >

食物繊維、ビタミンCがもっとも不足しているメニューは何だと思いますか？(n=400)



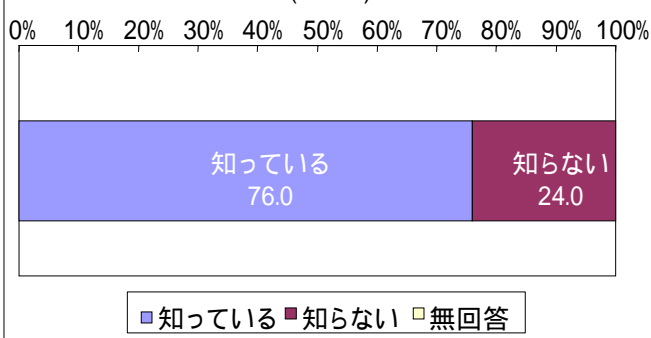
< 図8 >

ランチに主に食べるメニューは何ですか？(n=400)



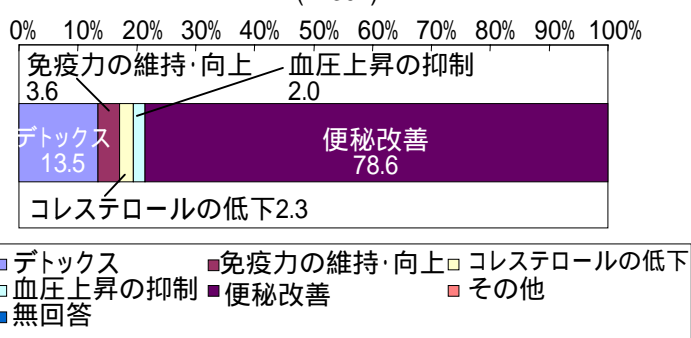
< 図9 >

食物繊維がどのような効果があるか知っていますか？(n=400)



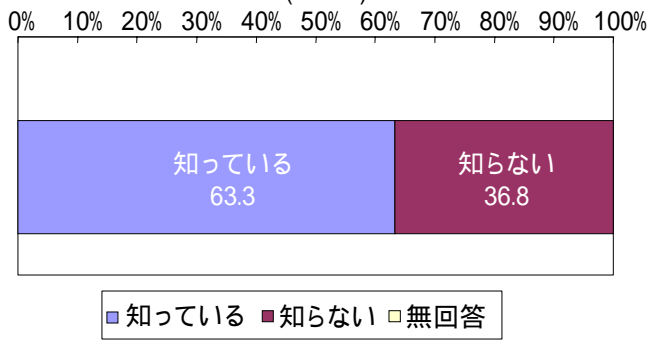
< 図10 >

食物繊維はどのような効果が最も大きいと思いますか？(n=304)



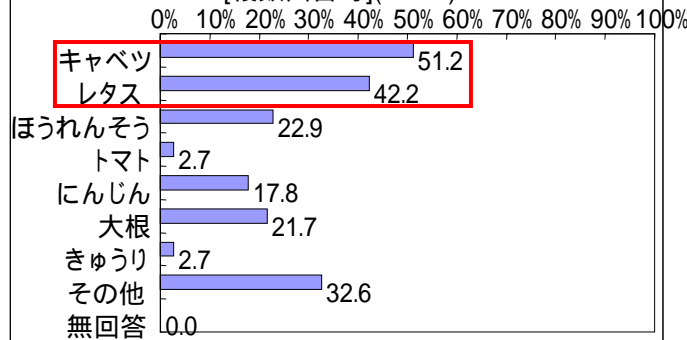
< 図11 >

ビタミンCがどのような効果があるか知っていますか？(n=400)

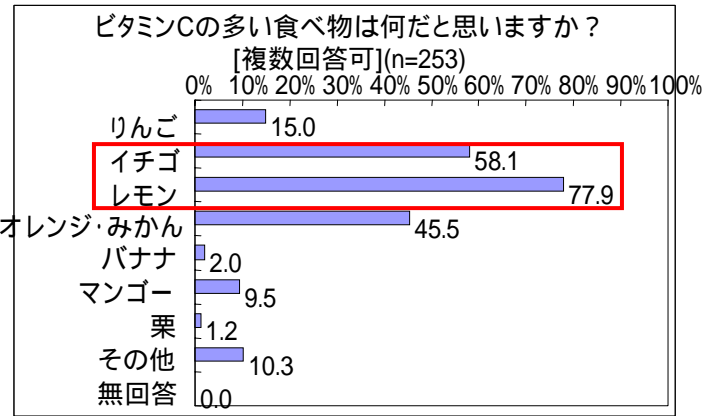


< 図12 >

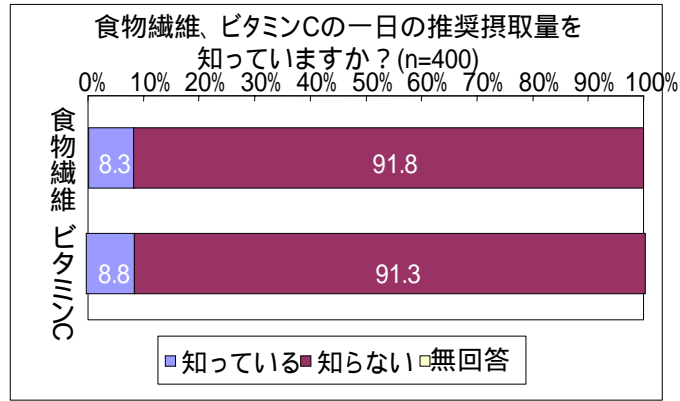
食物繊維の多い食べ物は何かと思いますか？[複数回答可](n=258)



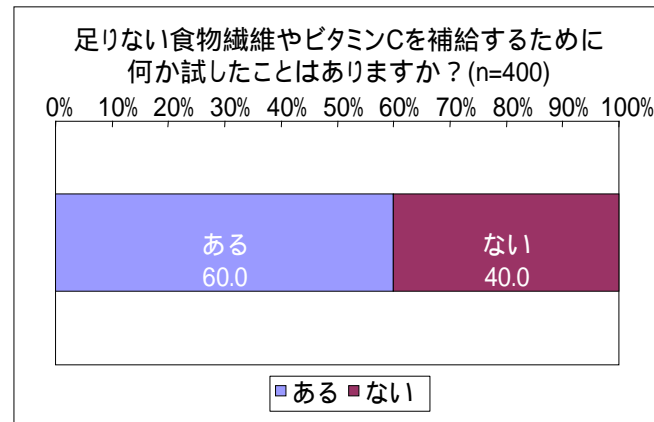
< 図13 >



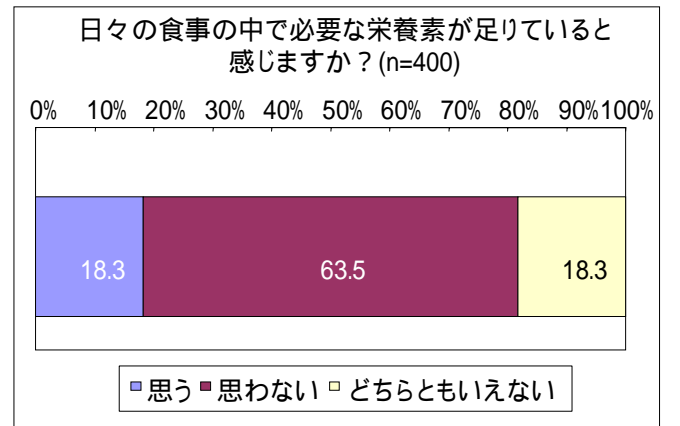
< 図14 >



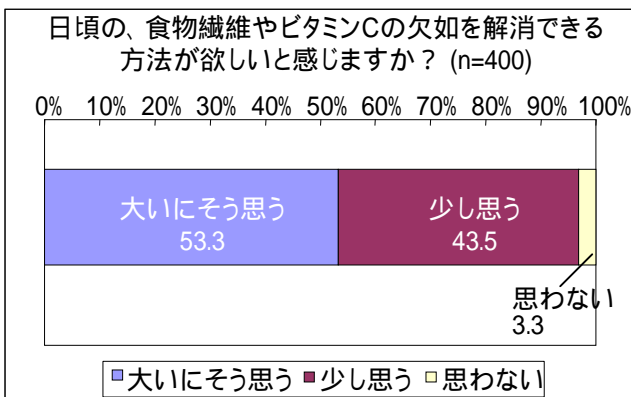
< 図15 >



< 図16 >



< 図17 >



< 図18 >

