



食生活で健康を意識する人が約8割 不健康な食生活のリセットを心掛けた「ととのえ飯」が広がると予測

「ホットペッパーグルメ外食総研」が主催する「トレンド座談会」レポート

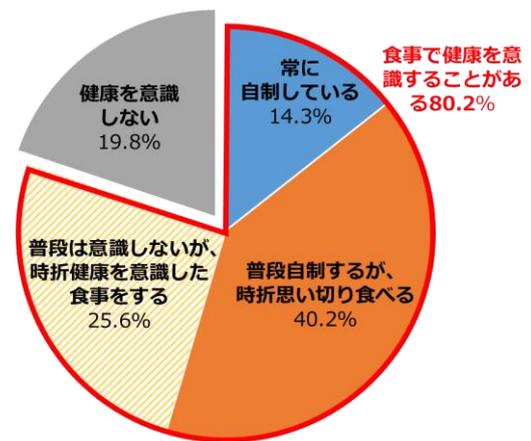
株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）の外食市場に関する調査・研究機関「ホットペッパーグルメ外食総研」は、外食のプロフェッショナルを集め、外食トレンドを発表するための「トレンド座談会」を開催しています。今回は食生活において健康を意識することがあるかについて全国の20代～60代の男女1,034名にアンケート調査を実施しましたので、その結果をレポート致します。

■食生活で「時折健康意識」25.6% 「普段自制も時折思い切り」40.2%

食生活において健康を意識することがあるか調査したところ、なんらかの形で意識している人は80.2%と大多数を占めることが分かりました。その内訳を見ると、「普段から健康に気がついた食生活をしているが、時折健康を気にせず食べたいものを食べただけ食べる日がある」が最も多く40.2%、次いで「普段はそれほど健康に気を遣っていないが時折健康を意識した食事内容にしている」が25.6%でした。

選択肢：「普段はそれほど健康に気がついていないが、時折健康を意識した食事内容にしている」、「普段から健康に気がついた食生活をしているが、時折健康を気にせず食べたいものを食べただけ食べる日がある」、「食生活において健康を意識することはない」、「常に健康を意識し、自制した食生活を送っている」

Q 現在の食生活を以下のタイプに分けたとき、あなたはどのタイプに近いですか？（n=1,034 単一回答）



■「ホットペッパーグルメ外食総研」研究員からの解説 健康を意識して体調を整える目的で食べる「ととのえ飯」の習慣が浸透していくかも

切っても切り離せない食事と健康の関係。今回の調査では「普段自制するが時折思い切り食べる」が40.2%と最も多く、「普段は健康を意識しないが、時折意識した食事をする」タイプ人が25.6%で2番目に多いことが分かりました。前者はいわゆる「チートデイ」と呼ばれていますが、後者には名前がありませんでした。そこで私たちは「不健康な生活・食事を一定期間行ってしまったことを後悔し、リセットを心掛けたときの食事」を「ととのえ飯」と名付けました。

週に1回程度の軽く体調を意識した食事を「小ととのえ飯」、月に1回程度の健康向上のための食事を「中ととのえ飯」、年に1回程度的大幅に健康を改善したいときの食事を「大ととのえ飯」と名付けて細分化し、さらに調査したところ、いずれも半数以上の人々が「実践している」「実践していないが採り入れたい」と回答。コロナ禍もあって近年は健康意識がますます高くなっており、今後「ととのえ飯」の文化が一般的になるかもしれません。



「ホットペッパーグルメ外食総研」
上席研究員 有木 真理

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

2022年2月24日

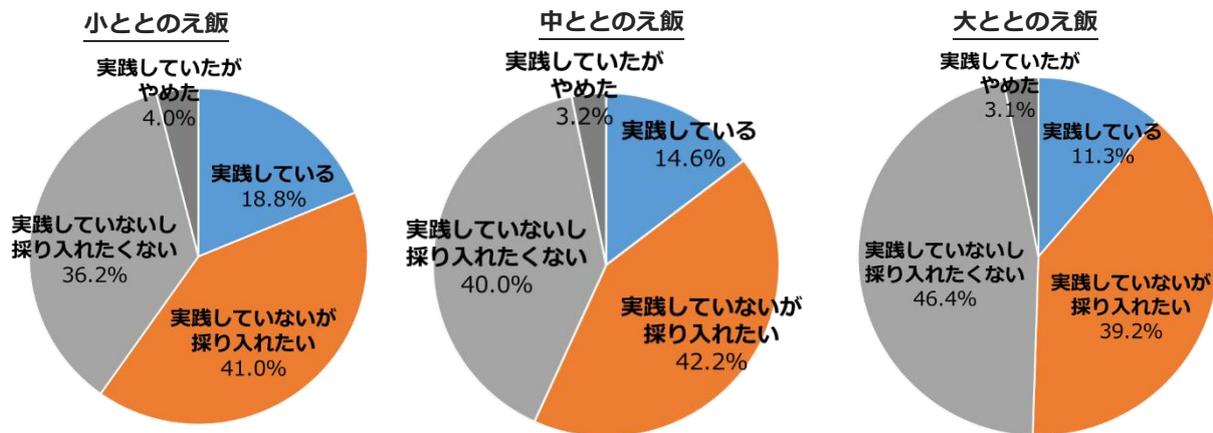
【アンケート調査概要】 ■調査時期：2021年11月26日～11月28日 ■調査方法：インターネットリサーチ ■調査対象：全国の20～60代（株式会社マクロミルの登録モニター） ■有効回答数：1,034人（男性517人 女性517人）

アンケート調査結果

■「ととのえ飯」の習慣を「実践している」「採り入れたい」人は半数以上

リセットを心掛けたときの食事である「ととのえ飯」に関して頻度別に、週1回程度を「小ととのえ飯」、月1回程度を「中ととのえ飯」、年1回程度を「大ととのえ飯」と定義し、それぞれ実践していることはあるかという質問では、小中大全てで「実践している」と「採り入れたい」の合計が半数を超える結果に。実践している人の割合は1～2割程度だったものの、「実践していないが採り入れたい」と答えた人はいずれも4割前後を占め、今後習慣として採り入れる人が増えていきそうです。

Q あなたは日々の食生活の中で大中小の「ととのえ飯」を実践していることはありますか？（n=1,034 各単一回答）



※選択肢：「コロナ禍前（2020年1月以前）から実践している」、「コロナ禍以降（2020年2月以降）から実践している」、「コロナ禍前（2020年1月以前）から実践していたがやめた」、「コロナ禍以降（2020年2月以降）から実践していたがやめた」、「実践していないがしてみたいと思う」、「実践していないし、採り入れる必要性を感じない」

※「実践している」は「コロナ禍前（2020年1月以前）から実践している」、「コロナ禍以降（2020年2月以降）から実践している」の合計

■自由回答から大中小ととのえ飯の傾向考察

「大中小ととのえ飯それぞれでどんなことをしていますか？」という質問に対する自由記述回答を見ると、小中大小ととのえ飯にはそれぞれ傾向があるといえそうです。

小ととのえ飯で多かったのは「ヨーグルトを食べる」「もずくを食べる」「なめこを食べる」といった具体的なメニューを挙げるパターン。自分なりの「必勝メニュー」でリセットを心掛ける人が多そうです。また、「ラーメンを大盛りから並盛りに」「デリバリーを頼まない」「ご飯を少し少なく盛る」といった食べる量を調整したり、普段の不摂生を改善するようなものもありました。

中ととのえ飯で目立ったのは、より科学的な色の濃い回答です。「タンパク質20gを入れる」「300g以上の野菜を取ったうえ、低カロリー高タンパク質を心掛けている」「海藻類を前菜に、主食は魚類、みそ汁は野菜がたくさんを選び、ご飯は五穀米にする。とろろも付ける」といった、「必勝パターン」を持った人も少なくありませんでした。

大ととのえ飯で多かったのはファスティング（断食）の類いとおかゆなど胃腸に優しいメニューに絞った食事。「1日絶食」「3から6日のファスティングを実践」「胃腸を休めるためにも、おかゆを炊き、卵、鶏肉のほぐし身を入れ、コブのつくだ煮、梅干しを添えて食す」「おかゆ生活」といった回答が見られた一方、「宿泊旅行のバイキングでおいしくて栄養のあるぜいたくな食事をしている」というユニークな回答もありました。

2022年2月24日

■大中小ととのえ飯の自由回答例

《小ととのえ飯》(週に1回程度のリセットを心掛けたときの食事)

「お昼にファストフードを食べたときは夜ご飯は食べないようにしている。また、外食をしたり食べすぎてるとなると思ったときは、根菜類がたくさんのみそ汁を作って飲み、主食は食べない」「もずくから食べ始め、少しタンパク質系のものを食べる」「ヨーグルト大盛り」「なめこを食べる」「食べ過ぎた日の翌日は昼ごはんをサラダにしている」「16時間ダイエットをする」「ご飯を少し少なく盛る」「ラーメンを大盛りから並に」「肉ではなく魚を食べる」「デリバリーを頼まない」「自分の夕飯を用意せず子どもが残したものにしている」「間食を控える」「一汁三菜を守る」

《中ととのえ飯》(月に1回程度のリセットを心掛けたときの食事)

「お酒を取らず、内臓脂肪を減らすノンアルコールにする」「発酵食品をたくさん取る」「必ずタンパク質20gを入れる」「オートミール」「海藻類を前菜に、主食は魚類、味噌汁は野菜がたくさんのもを選び、ご飯は五穀米にする。とろろも付ける」「疲れがひどいときは12時間以上断食するため、睡眠時間・寝る回数を増やす」「サバ缶を食べる」「300g以上の野菜を取ったうえ、低カロリー高タンパク質を心掛けている」「普段使わない大豆ミートや聞いたことのない野菜とかをちょっといいスーパーで購入して試す」

《大ととのえ飯》(年に1回程度のリセットを心掛けたときの食事)

「“糖質ゼロ”の日をつくる」「1日絶食」「胃腸を休めるためにも、おかゆを炊き、卵、鶏肉のほぐし身を入れ、コブのつくだ煮、梅干しを添えて食す」「炭水化物を取らずに副菜でお腹を満たす」「断食をする」「おかげ生活」「週末の2日間、ヨーグルトと炭酸水しか口にせず、ととのえる。日曜夜はおじやお粥などの回復食をとる」「3から6日のファスティングを実践」「宿泊旅行のバイキングでおいしくて栄養のあるぜいたくな食事をしている」

※一部自由記述回答において、「具体的な商品名」や「具体的な店名」が入っている場合、該当箇所を業態名などに変更しています。また、文意を変えない範囲で表記のゆれの統一や標準的な表記に置き換えている箇所があります

■「ホットペッパーグルメ外食総研」トレンド座談会とは

シーズンごとに“今”はやりの外食トレンドを発表する、リクルートの外食のプロフェッショナル集団による座談会。アンケート調査や、レストランの現場から“生の声”を聞き、「外食のリアル」を語ります。メンバーは、飲食トレンドの数値化・可視化を行う「ホットペッパーグルメ外食総研」の研究者をはじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、さまざまな分野のスペシャリストで構成されます。

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人一人のライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、メディア&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、4万6,000人以上の従業員とともに、60を超える国・地域で事業を展開しています。2020年度の売上収益は2兆2,693億円、海外売上比率は約45%になります。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人一人が輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/>

リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>