

全国の20歳～69歳の男女1000人に聞いた

「食と健康意識に関する調査」**糖質制限の次は赤い肉（牛・豚）制限！？****糖質制限をしている方の約3割が牛肉を控えていることが調査から判明****「肉代替商品」を68.5%がすすんで食生活に取り入れたいと回答**

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回2018年10月4日（木）～2018年10月6日（土）の3日間、全国の20歳～69歳の男女1000名を対象に「食と健康意識」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

<調査背景>

食欲の秋となり、多くの食材が旬を迎えています。そんな秋こそ糖質制限ダイエットに励んでいるという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回、積極的に摂っている・控えている栄養成分や、食習慣の影響の認知など「食と健康意識に関する調査」を行ないました。

報道の一資料として、ぜひご活用ください。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20～69歳の男女を対象に実施
3. 有効回答数：1000名（20代、30代、40代、50代の単身男女、ファミリー（子あり）男女：各50名、60代の男女：各100名）
4. 調査実施日：2018年10月4日（木）～2018年10月6日（土）

◆「食と健康意識に関する調査」主な質問と回答

◆積極的に摂取している栄養成分は「水分」と「たんぱく質」、控えているのは「脂質」と「糖質」
摂っている栄養成分では「水分」61.7%に次いで「たんぱく質」が44.7%。控えている栄養成分は「脂質」が最も多く37.5%、僅差で「炭水化物・糖質」35.0%が続く。

◆約半数が、頻度や程度を問わず、「糖質制限」の実施している

「糖質制限をしている」と回答した方が合計47.6%、「糖質制限はしていない」と回答した方は52.4%となった。約半数が頻度や程度を問わず、何かしらの糖質制限をしていることが明らかに。

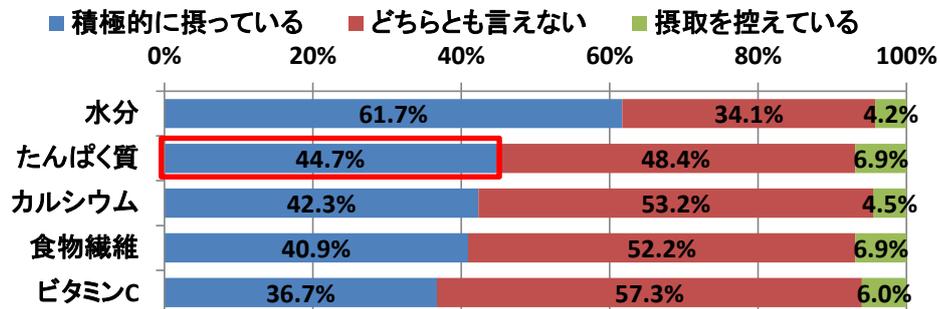
◆「糖質制限」している方は、肉を我慢する傾向に。その理由は「太るから」、「健康に悪いから」

「糖質制限」している方のほうが、していない方よりも多く、牛肉または豚肉を「好きだが、食べるのを控えている」と回答した。その理由は「太るから」64.8%、「健康に悪いから」35.8%が上位となった。

◆たんぱく質摂取のバリエーションに需要あり。約7割が「肉代替商品」を食生活に取り入れたい
糖質制限をしており、牛肉または豚肉が「好きだが、食べるのを控えている」方において、たんぱく質摂取のバリエーションを求めると回答した方が57.4%。さらに約7割（68.5%）が、近年注目を集めている大豆などを加工して肉に似せた食品である「肉代替商品」を食生活に取り入れたいと回答した。

Q1. あなたが、普段健康のために積極的に摂取している栄養成分、控えている栄養成分をお答えください。(単数回答)【n=1000】

【積極的に摂っている栄養成分 TOP5】

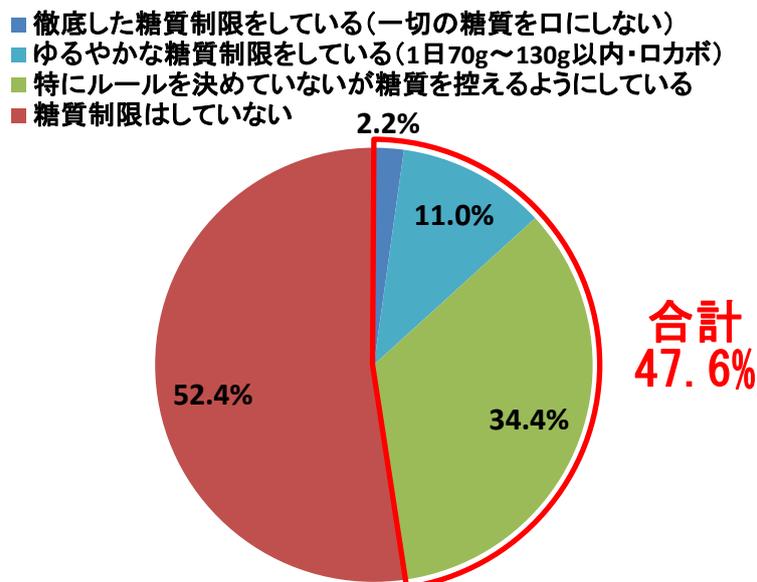


【控えている栄養成分 TOP5】



健康のために、積極的に摂っている栄養成分・摂取を控えている栄養成分をお聞きしたところ、摂っている栄養成分では「水分」61.7%に次いで「たんぱく質」が44.7%となりました。控えている栄養成分は「脂質」が最も多く37.5%、僅差で「炭水化物・糖質」35.0%となりました、次いで「塩分」28.6%、「コレステロール」25.3%、「脂肪酸」14.6%と続きました。

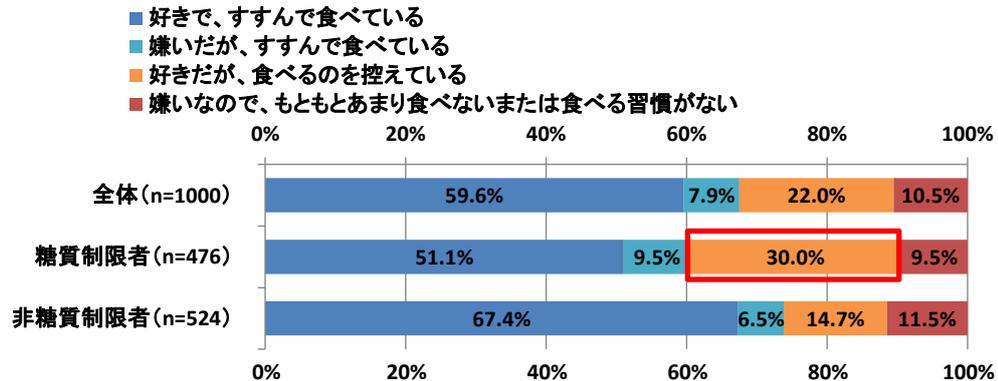
Q2. あなたの糖質制限の実施状況について、最も近いものをお答えください。(単数回答)【n=1000】



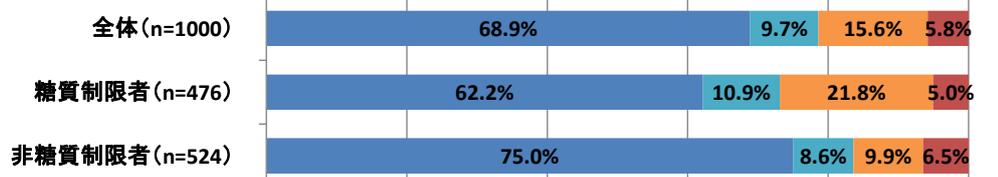
前問の【摂取を控えている栄養成分】で「炭水化物・糖質」が35.0%で第2位になりましたが、近年話題となっている「糖質制限」の現状についてお聞きしました。その結果、何らかの形で、糖質制限はしていると回答した方は47.6%となり、約半数が何かしらの糖質制限をしていることが明らかになりました。

Q3. 肉についての好き・嫌い、すすんで食べているもの、控えているものをお答えください。(単数回答)【n=1000】

【牛肉】

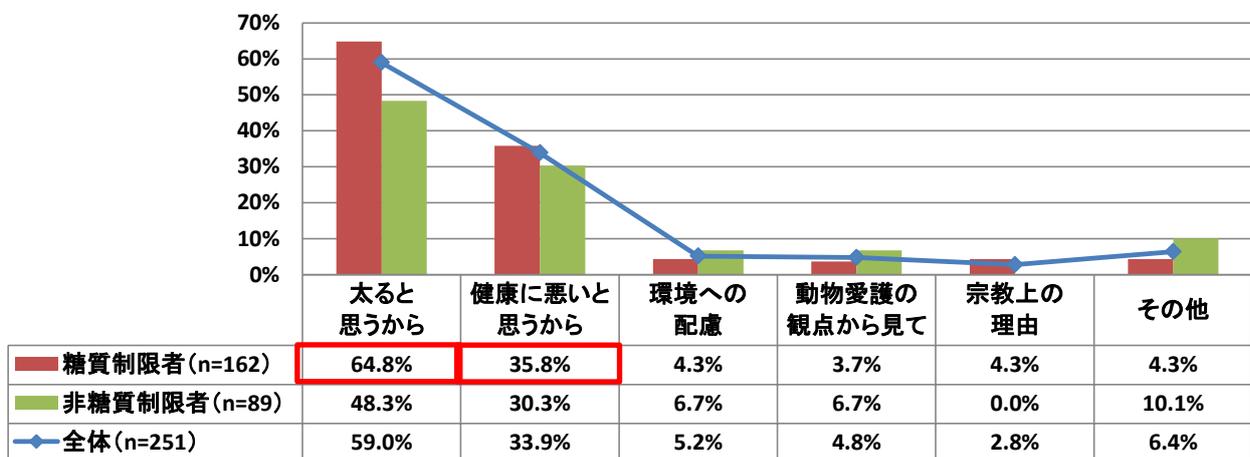


【豚肉】



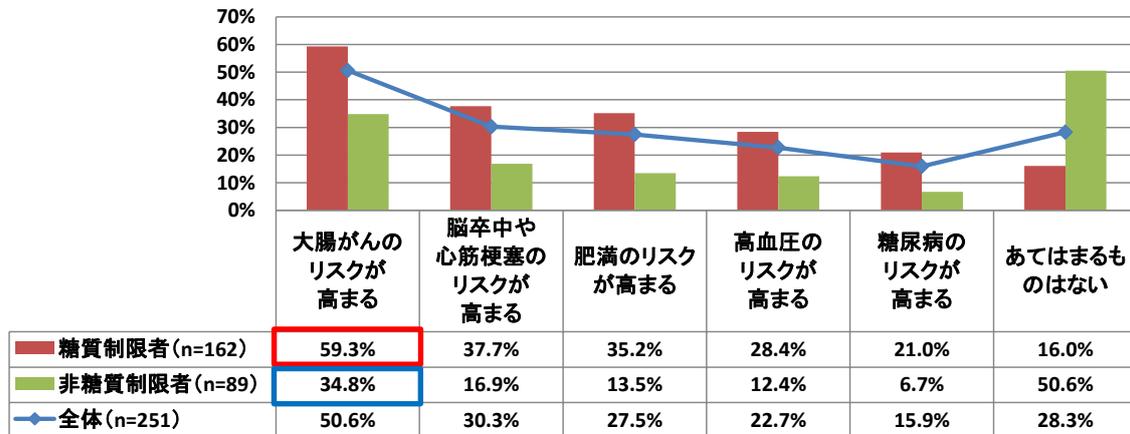
肉についての好みと、すすんで食べているもの・控えているものをお聞きしたところ、牛肉は糖質制限者の30.0%が「好きだが、食べるのを控えている」ことが判明しました。豚肉も糖質制限者が非糖質制限者より、好きだが控えていると多く回答し、糖質制限をしている方ほど、「肉が好き」にも関わらず、「肉」を我慢していることが明らかになりました。

Q4. あなたが、好きな牛肉または豚肉を食べるのを控えている理由をお答えください。(複数回答)【n=251】



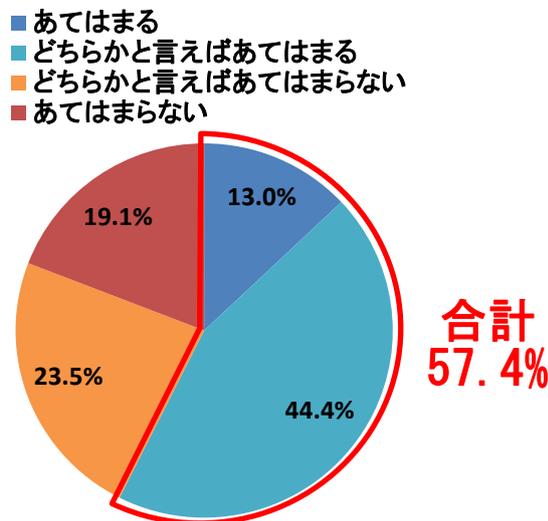
前問で牛肉または豚肉が「好きだが、食べるのを控えている」と回答した方に理由をお聞きしました。その結果、「太ると思うから」と回答した方が最も多く59.0%、次いで「健康に悪いと思うから」33.9%となりました。特に糖質制限者は、「太ると思うから」を64.8%、「健康に悪いと思うから」を35.8%の方が回答しました。

Q5. 牛肉や豚肉(赤い肉)や加工肉を食べ過ぎる影響としてあてはまると思うものをお答えください。
(複数回答)【n=251】



牛肉または豚肉が「好きだが、食べるのを控えている」と回答した方に、牛肉や豚肉や加工肉を食べ過ぎる影響についてお聞きしたところ、「大腸がんのリスクが高まる」50.6%という回答が最も多く、次いで「脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる」30.3%と続いたことから、肉を控えているという方も多いのかもしれませんが。さらに、糖質制限の有無で比較をすると、「大腸がんのリスクが高まる」という項目に関しては、糖質制限者が59.3%と、非糖質制限者よりも24.5ポイント高い結果となっています。糖質を制限し牛肉や豚肉が好きだが食べるのを控えている方は、赤い肉や加工肉の食べ過ぎによるリスクを知っている方が多いようです。

Q6. 糖質制限をしており、牛肉または豚肉が「好きだが食べるのを控えている」とお答えの方にお聞きいたします。あなたは、たんぱく質摂取のための食品にバリエーションを求めていますか。(単数回答)【n=162】



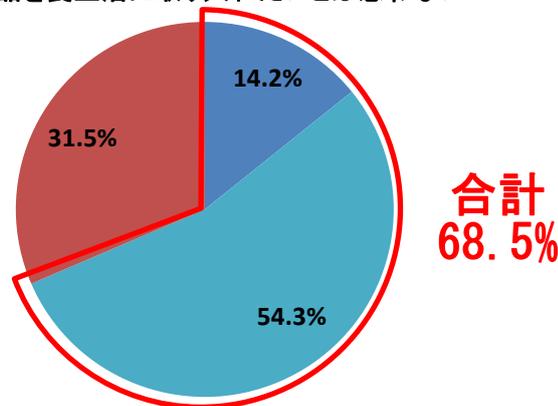
糖質制限者で、牛肉または豚肉が「好きだが、食べるのを控えている」と回答した方に、たんぱく質摂取のための食品にバリエーションを求めているかをお聞きしました。「あてはまる」計は57.4%と半数以上がたんぱく質摂取のための食品にバリエーションを求めているようです。

PRESS RELEASE

2018. 10. 31

Q7. 糖質制限をしており、牛肉または豚肉が「好きだが食べるのを控えている」とお答えの方にお聞きいたします。あなたは、「肉代替商品」を食生活に取り入れたいと思いますか。これまでに食生活に取り入れたことがある方は、これからもすすんで食生活に取り入れたいと思いますか。(単数回答)【n=162】

- 積極的に肉代替商品を食生活に取り入れたいと思う
- 必要に応じて肉代替商品を食生活に取り入れたいと思う
- 肉代替商品を食生活に取り入れたいとは思わない



「肉代替商品」とは、大豆などを加工して肉に似せた食品のことです。「代替肉」「植物肉」「植物性肉」「ベジミート」「プランテッドミート」などのように呼ばれることもあります。近年、話題となっている、「肉代替商品」を食生活に取り入れたいと思うかを、糖質制限をしており、牛肉または豚肉が「好きだが、食べるのを控えている」と回答した方に、お聞きしました。その結果、取り入れたいと思うと回答した方が合計 68.5%となりました。

■UCLA 助教授 津川友介先生によるコメント

2015年に世界保健機関（WHO）の専門組織である国際がん研究機関（IARC）が発表した『赤肉、加工肉の人への発がん性についての評価』（牛・豚・羊などの赤肉や、加工肉摂取による大腸がんリスクの増加）を始めとした諸研究のメタアナリシス（複数の研究の結果を統合し、より高い見地から分析すること）によれば、牛肉や豚肉、加工肉による大腸がんのリスクが認められています。また、これらの摂取量が多くなればなるほど、脳卒中や心筋梗塞など動脈硬化による死亡率、がんによる死亡率も上昇するというデータもあります。また、2011年にハーバード大学の研究者らが、アメリカ人約12万人を12～20年間追跡し、食事内容が体重にどのような影響を与えるかを調査した観察結果によれば、「赤い肉」は、体重が増加した人が食べていた食品の中に分類されています。このような「赤い肉」のリスクを意識した食生活の改善をおすすめしますが、「赤い肉」を過度に我慢する食事はストレスもかかり正しい戦略とはいえないため、「赤い肉」の食事の一部を魚や豆類、鶏肉、そして世界的に注目されている「肉代替食品」といったものへ代替することも、有効な手段である可能性があります。

UCLA 助教授 津川友介先生プロフィール



カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）助教授。東北大学医学部卒、ハーバード大学で修士号（MPH）・博士号（PhD）を取得。聖路加国際病院、世界銀行、ハーバード大学勤務を経て、2017年から現職。著書に『週刊ダイヤモンド』2017年「ベスト経済書」第1位に選ばれた『「原因と結果」の経済学』（中室牧子氏と共著、ダイヤモンド社）、『世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事』（東洋経済新報社）がある。

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

■「ネオマーケティング」URL：<https://www.neo-m.jp/>