

## 【20～60代男女に聞いた「健康意識に関する調査」】

### 40代～60代の6割以上が日々の暮らしで生活習慣病の予防を意識していると回答！

### 気になる生活習慣病1位は「肥満」2位「糖尿病」3位「高血圧」

天然由来の低糖質甘味料「あまみちゃん」を展開するFONTEC R&D 株式会社（本社：岡山県真庭市、代表取締役社長：市 隆人）は、「健康意識に関する調査」を実施しましたので、その調査結果を発表いたします。

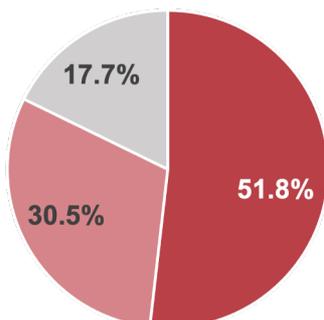
### 【調査結果 サマリー】

- ・「普段の食生活で健康を意識している」と回答した人は**半数以上**。**約7割**が「栄養などバランスが良い食事になるように献立を考えている」と回答。
- ・食生活を見直す場合「必要な栄養素をしっかりと取れているか管理する」と回答したのは**約4割**。
- ・健康を気を付ける際に**4割以上**の人が「1日の献立を指示してくれれば解決する」と回答。**20代の6割**は「時間があれば解決」と時間に追われている傾向に。
- ・2人に1人が健康の為に一ヶ月にかけられる金額は「0円～2000円」と回答
- ・「普段から生活習慣病の予防を心掛けている」と回答した人は**半数以上**。
- ・「普段から生活習慣病の予防を心掛けている」と回答した人は**半数以上**。**40代～50代**の気にしている**生活習慣病1位は「肥満」2位「糖尿病」3位「高血圧」**

### ■ 「普段の食生活で健康を意識している」と回答した人は半数以上。さらに約7割の人が「栄養などバランスが良い食事になるように献立を考えている」と回答。

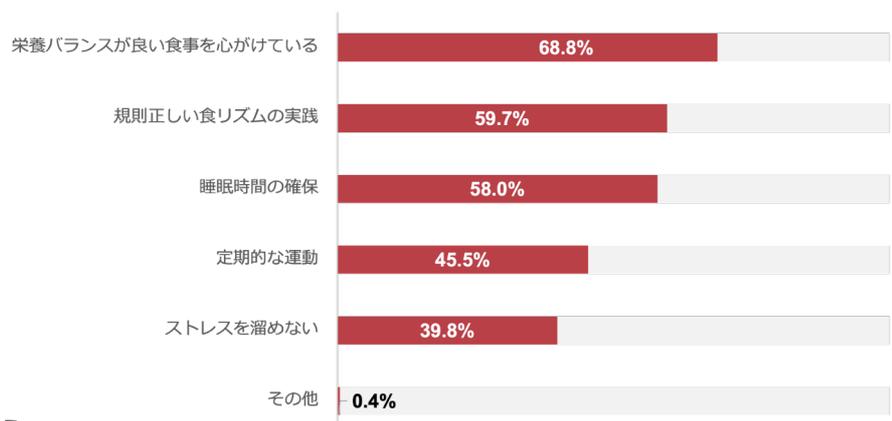
20～60代の一般男女向けの調査から、食生活での健康意識について聞いたところ、「健康を意識している」人は**半数以上**という結果に。その中でも、「栄養などバランスが良い食事になるように献立を考えている」と回答したのは**約7割**と実際に健康を意識して普段の食生活の中に取り入れていることが分かりました。

#### ▼ 普段の食生活（食事内容や栄養）で健康を意識していますか？



■ はい ■ 気を付けたいが、気を付けられていない ■ いいえ

#### ▼ 健康のことを考えている場合、どの様なことに気をつけていますか？

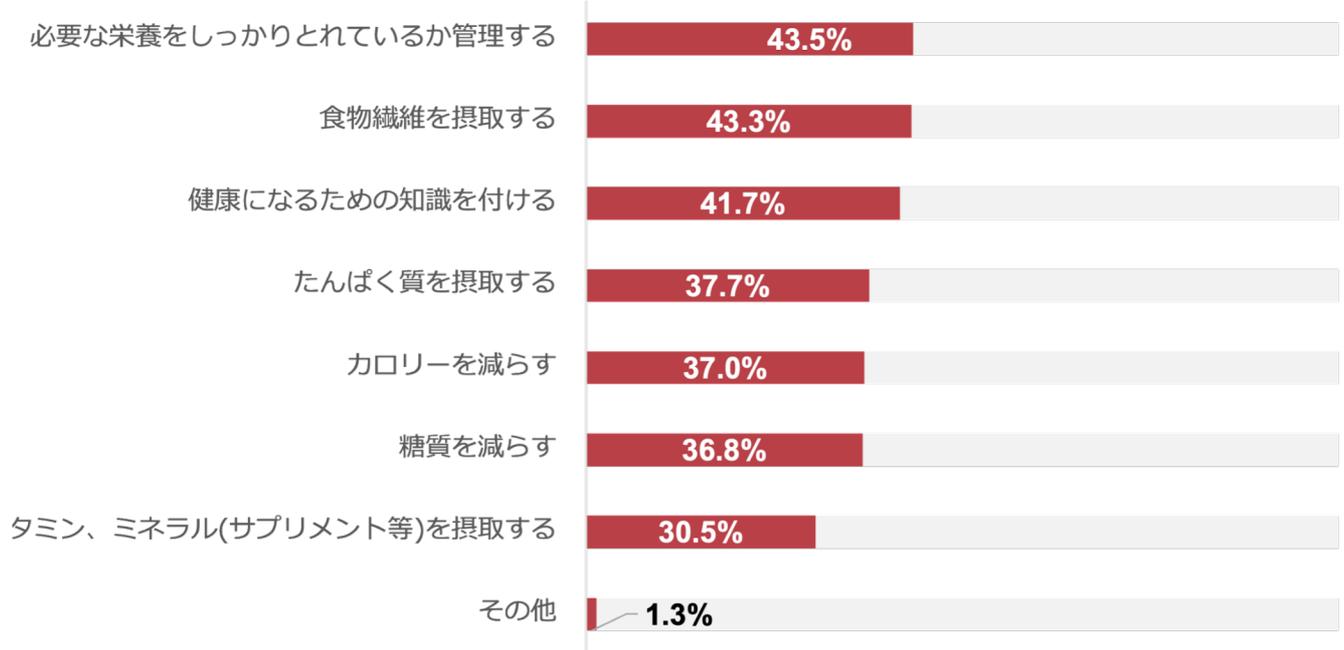


■ 食生活を見直す場合「必要な栄養素をしっかりとれているか管理する」と回答したのは約4割。

食生活を見直す場合「必要な栄養素をしっかりとれているか管理する」と回答したのは約4割。二番目に「健康になる為の知識を付ける」との回答。

年齢別に見ていくと、50代の半数が「食物繊維を摂取する」と回答し、整腸効果や血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの効果が期待できる食物繊維を積極的に摂取したい傾向にあることが分かりました。

▼ もし食生活について見直す場合、どの様な事を気を付けたいですか？



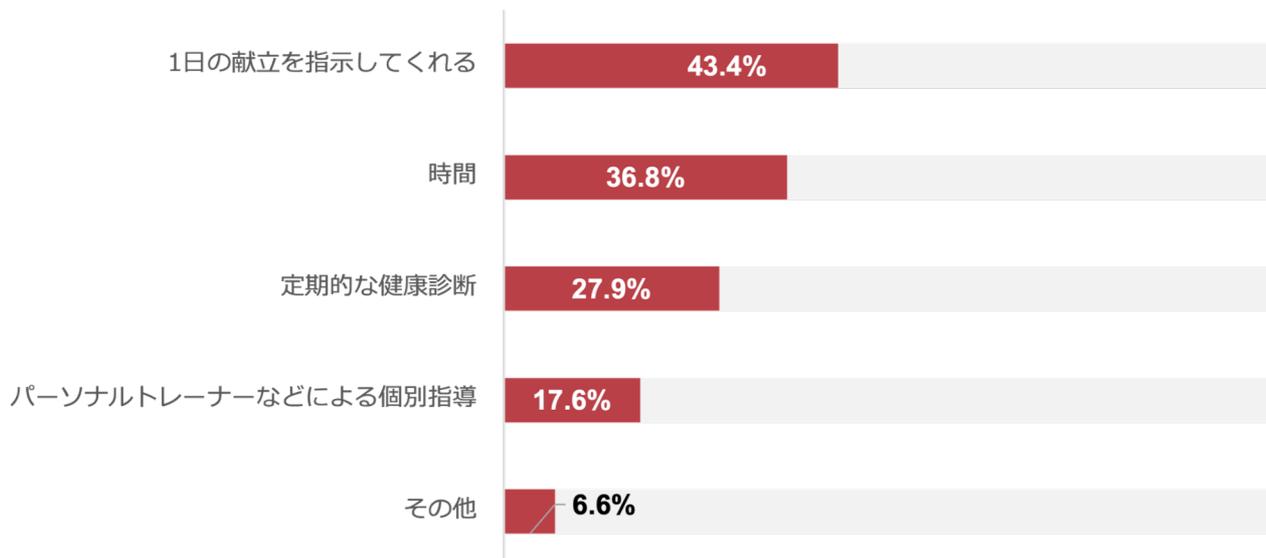
▼ 健康のことを考えている場合、どの様なことに気をつけていますか？

	必要な栄養をしっかりとれているか管理する	食物繊維を摂取する	健康になるための知識を付ける	たんぱく質を摂取する	カロリーを減らす	糖質を減らす	ビタミン、ミネラル(サプリメント等)を摂取する	その他
20歳～29歳	39.8%	34.4%	35.5%	37.6%	30.1%	23.7%	32.3%	-
30歳～39歳	51.0%	47.9%	50.0%	44.8%	40.6%	37.5%	39.6%	1.0%
40歳～49歳	43.8%	44.8%	47.9%	40.6%	39.6%	45.8%	36.5%	-
50歳～59歳	40.2%	49.4%	41.4%	28.7%	33.3%	34.5%	18.4%	4.6%
60歳以上	41.9%	39.2%	31.1%	35.1%	41.9%	43.2%	23.0%	1.4%

■ 健康を気を付ける際に4割以上の方が「1日の献立を指示してくれれば解決する」と回答。20代の6割は「時間があれば解決」と時間に追われている傾向に。

健康に気をつけたいが気を付けられていない場合、何があれば解決できるかを聞いたところ、「1日の献立を指示してくれれば解決する」と回答した人が4割以上と結果になりました。年齢別に見てみると、20代の6割が「時間があれば解決」と回答し時間に追われている傾向にあることが分かりました。

▼ 健康に気をつけたいが、気を付けられていない場合、何があれば解決できると思いますか？

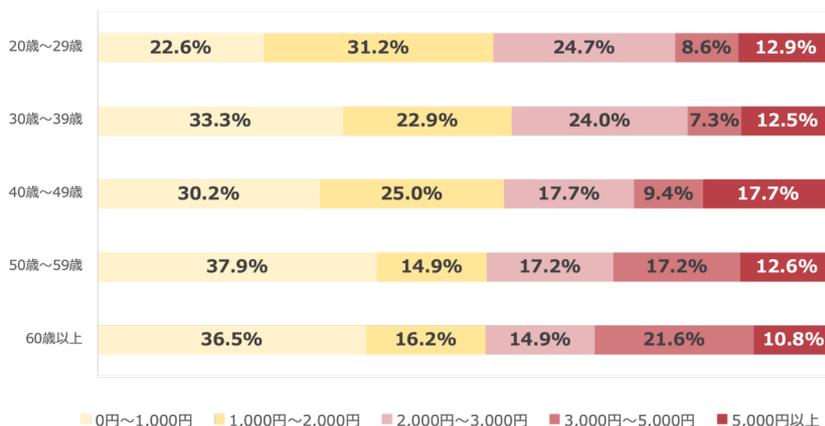
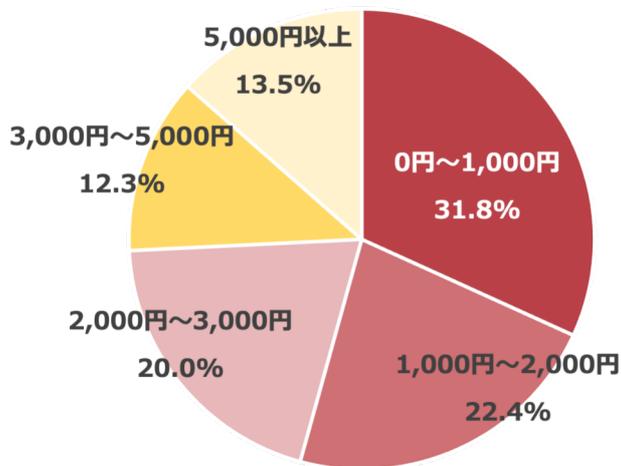


	1日の献立を指示してくれる	時間	定期的な健康診断	パーソナルトレーナーなどによる個別指導	その他
20歳～29歳	52.2%	60.9%	21.7%	26.1%	
30歳～39歳	56.3%	31.3%	28.1%	18.8%	3.1%
40歳～49歳	17.2%	44.8%	41.4%	24.1%	6.9%
50歳～59歳	51.9%	25.9%	22.2%	7.4%	7.4%
60歳以上	40.0%	24.0%	24.0%	12.0%	16.0%

## ■ 2人に1人が健康の為に一ヶ月にかけられる金額「0円～2000円」と回答

食事・栄養面で健康の為に一ヶ月にかけられる金額目安について聞いたところ、半数を上回る54.2%が「0円～2000円」と回答し、2人に1人以上が健康にかけられる金額は、2000円未満ということが判明しました。年齢別に見てみると、30代～60代は「0円～1000円」、若年層（20代）は「1000円～2000円」と回答した人が最も多く、全世代と比較すると若年層が一番健康の為にお金をかけられることが明らかとなりました。

▼ 食事・栄養面で健康の為に一ヶ月にかけられる金額目安を教えてください。



## ■ 「普段から生活習慣病の予防を心掛けている」と回答した人は半数以上。

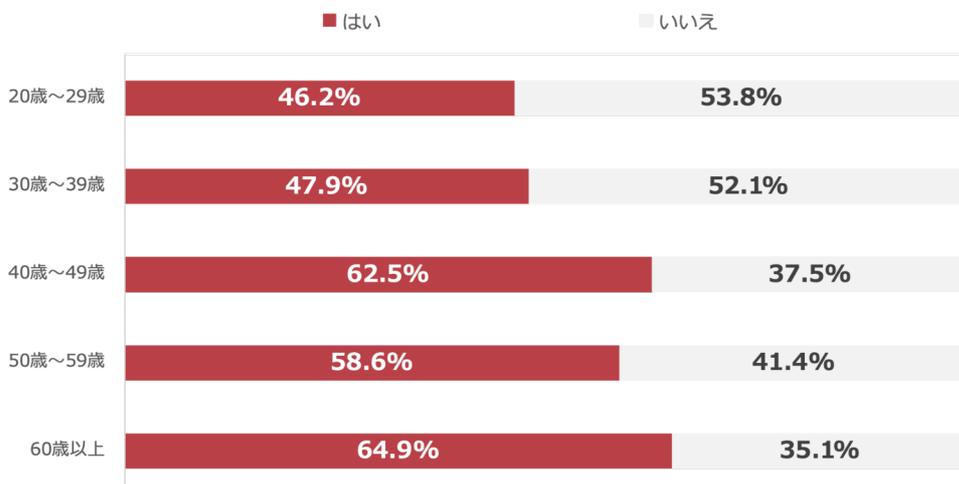
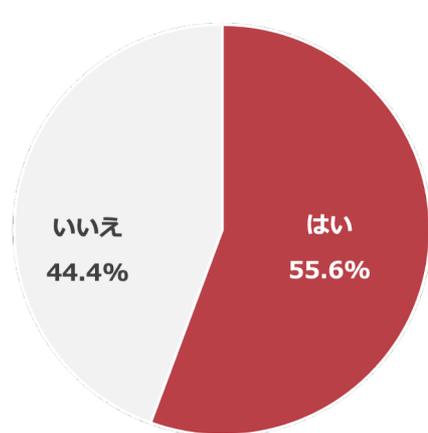
40代～50代の気にしている生活習慣病1位は「肥満」2位「糖尿病」3位「高血圧」

「普段から生活習慣病の予防を心掛けている」と回答した人は**半数以上**という結果に。年齢別に見てみると**若年層（20代～30代）は「普段から生活習慣病の予防を心掛けていない」と回答した人が半数以上**。40代～60代になると「普段から生活習慣病の予防を心掛けている」と回答した人が一気に上がり6割以上と最も多く、生活習慣病が発症しやすいと言われている40代から日々の生活の中で「健康」を心掛けて生活していることが伺えます。

40代～50代の生活習慣病の中でも特に気にしている症状の**1位は「肥満」、2位「糖尿病」、3位「高血圧」**。60代の**1位は「高血圧」、2位「肥満」、3位「糖尿病」**という結果に。高血圧の発症は加齢とともに多くなるとされており日本 hypertension 協会（※）によると60歳代では男性で72%、女性で51%、70歳以上では男性で76%、女性で74%が高血圧であることが報告されています。

（※）平成30年国民健康・栄養調査

▼ 普段から生活習慣病の予防を心掛けていますか？



### 【調査概要】

調査対象：20～60代の男女446名  
対象地域：全国

調査時期：2021年11月  
調査手法：インターネット調査

## ■ 約6割が「使ってみたい」と回答！糖質を抑えるだけではなく食物繊維も豊富に摂取できる天然由来の甘味料「あまみちゃん」とは



公式サイト：<https://amamichan.com/>

食物繊維がたっぷり配合されており、**5gのあまみちゃんを摂取すれば納豆2.7パック分！**美容、便秘予防、長寿にも役立つ**健康的な甘味料**です。毎日の料理で砂糖と置き換えるだけで、不足している**食物繊維を摂取**でき、**健康をサポート**してくれます。

また、あまみちゃんは、人工甘味料を使用せず、自社開発した純度の高い羅漢果原料を使用しているため、**雑味・えぐみがありません**。キシリトールガムの様な冷涼感を抑えていますので、低カロリー甘味料が苦手な方にもぴったりな商品です。羅漢果は砂糖よりも後から甘みを感じるため、**砂糖よりちょっぴり優しい甘み**が特徴です。

天然由来の素材（ラカンカ：羅漢果由来、エリスリトール：トウモロコシ由来、難消化性デキストリン：トウモロコシ由来）だけでつくった**低糖質甘味料**で、砂糖と比較して、**糖質98%オフ、カロリー82%オフ**なので、ダイエット、糖質制限をされている方でも美味しい甘さを感じて頂けます。

### 【商品情報】

【商品名】	あまみちゃん（顆粒）
【原材料名】	水溶性食物繊維（難消化性デキストリン）、エリスリトール／甘味料（ラカンカ）
【内容量】	<ご家庭用タイプ> 300g・700g <スティックタイプ> 5g×10本

### 【その他 あまみちゃんシリーズ商品】

- ① あまみちゃんシロップお試し320g
- ② あまみちゃん水ようかん
- ③ あまみちゃん高カカオチョコ



①



②



③

### 【FONTEC R&D 株式会社 概要】

名称：FONTEC R&D 株式会社

代表取締役社長：市 隆人

所在地：岡山県真庭市野川406-1

設立日：2014年4月

会社HP：<https://fontec-rd.com/>

BASEショップサイト：<https://lowcarb.shopselect.net/>