

60歳～79歳の男女に聞く「食生活と食意識に関する調査」

「孤食」「メニューの偏り」「不規則化」 ひとり暮らし高齢者が陥りやすい食の“若者化” 健康のための「宅配サービス」利用意向が約半数 利用したい1位は「牛乳・乳製品」

株式会社日本能率協会総合研究所（JMAR）では、このたび、60歳から79歳の高齢者を対象に食生活の実態と意識を明らかにするためにアンケート調査を行いました。本調査は、対象者の生活環境（同居家族）別に、①夫婦のみ、②子供家族と同居、③ひとり暮らし、の3タイプの高齢者に聴取しました。

また、比較対象として、ひとり暮らしの20代男女にも同じ内容のアンケート調査を行いました。

本リリースでは調査結果の一部をご紹介します。

【調査概要】

調査名称	60歳～79歳の男女に聞く「食生活と食意識に関する調査」
調査期間	2015年9月24日（木）～9日29日（火） 6日間
調査対象	60-79歳の男女 ① 夫婦のみ ② 子供家族と同居 ③ ひとり暮らし 20-29歳の男女独身ひとり暮らし
調査方法	FAX調査（60-79歳の男女） インターネット調査（20-29歳の男女）
回答数	60-79歳の男女：500人 （内訳：①夫婦のみ 200人、②子供家族と同居 200人、③ひとり暮らし 100人） 20-29歳の男女：200人 （内訳：男性 100人、女性 100人）

トピックス

1. ひとり暮らしの高齢者の食生活の乱れが深刻化

- ・ひとり暮らしの高齢者のうち、「栄養バランスが欠如している」と感じている割合は、家族と同居している高齢者の3倍を占める。
- ・家族と同居している高齢者と比べて、ひとり暮らしの高齢者で不足していると感じている栄養素は、「タンパク質」、「食物繊維」、「鉄分」、「カリウム」、「カルシウム」など。「タンパク質」、「食物繊維」、「鉄分」、「カルシウム」は、20代ひとり暮らしが不足していると感じている栄養素と共通。
- ・ひとり暮らし高齢者が、栄養バランスが欠如していると考える最も大きな理由は「ひとりで暮しているから」。

2. ひとり暮らし高齢者の食の特徴は、「孤食」「メニューの偏り」「不規則化」

20代ひとり暮らしの若者に近い食の“若者化”の傾向

- ・ひとり暮らしの高齢者の大多数がひとりで夕食を食べていた（孤食）。
 - ・また、家族と同居している高齢者と比較すると「食事回数」は少なく、「毎日同じようなものを食べる」割合が家族と同居者の2倍と、“食”に対する関心の低さがうかがえた。「毎日同じようなものを食べる」回答の割合は20代ひとり暮らしとほぼ同じ多さだった（メニューの偏り）。
 - ・「食事の時間」もやや不規則な傾向が見られた（不規則化）。
- ※ 本リリースでは、「孤食」「メニューの偏り」「不規則化」について、ひとり暮らし高齢者の傾向が20代ひとり暮らしと類似していることを指して「若者化」と表現しています。

3. ひとり暮らし高齢者の「惣菜・弁当利用」は、20代ひとり暮らしより多い

- ・子供家族と同居している高齢者のほとんどは「週に10回以上」手作り料理を食べているが、ひとり暮らしでは7割に留まる。
- ・ひとり暮らしの高齢者による弁当・惣菜などの購入率（週に2回以上）は家族と同居している高齢者の2倍で、ひとり暮らしの20代よりも多かった。
- ・男性のひとり暮らし高齢者の4割が「コンビニ」で弁当や惣菜を購入。

4. 「宅配サービス」の利用意向は高齢者の約5割

- ・最近、市場が拡大している「食品・飲料の宅配サービス」について、高齢者の今後の健康のための利用意向はひとり暮らし世帯も含めて5割程度。
- ・利用したいアイテムは「牛乳・乳製品」、「野菜・果実」が人気。

【本リリースに関するお問い合わせ】

株式会社日本能率協会総合研究所 グローバル事業部 消費者研究部

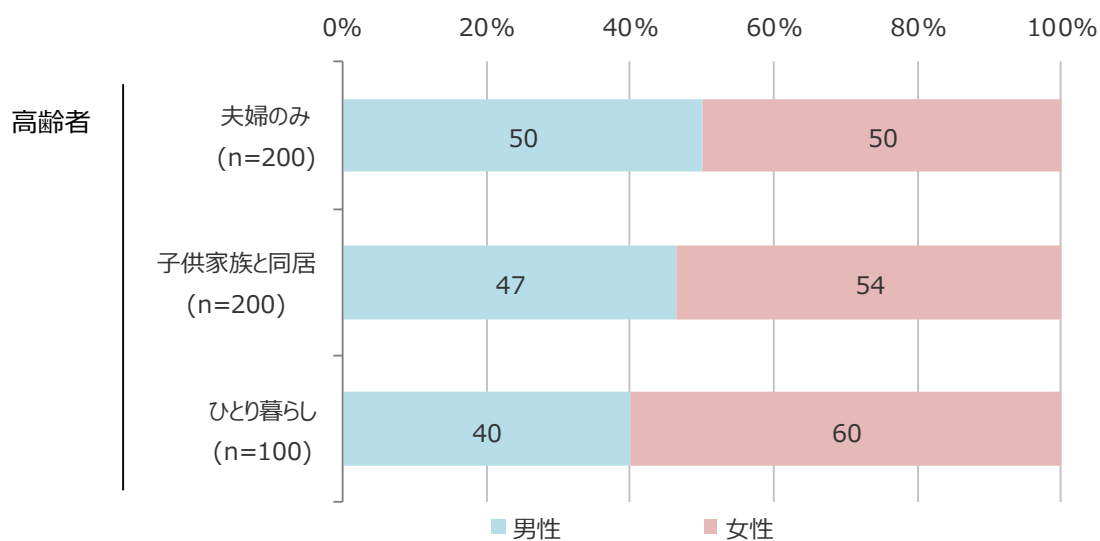
〒100-0004 東京都千代田区大手町 2-2-1 新大手町ビル 2階

TEL : 03-6202-1287 Email : info@jmar.biz

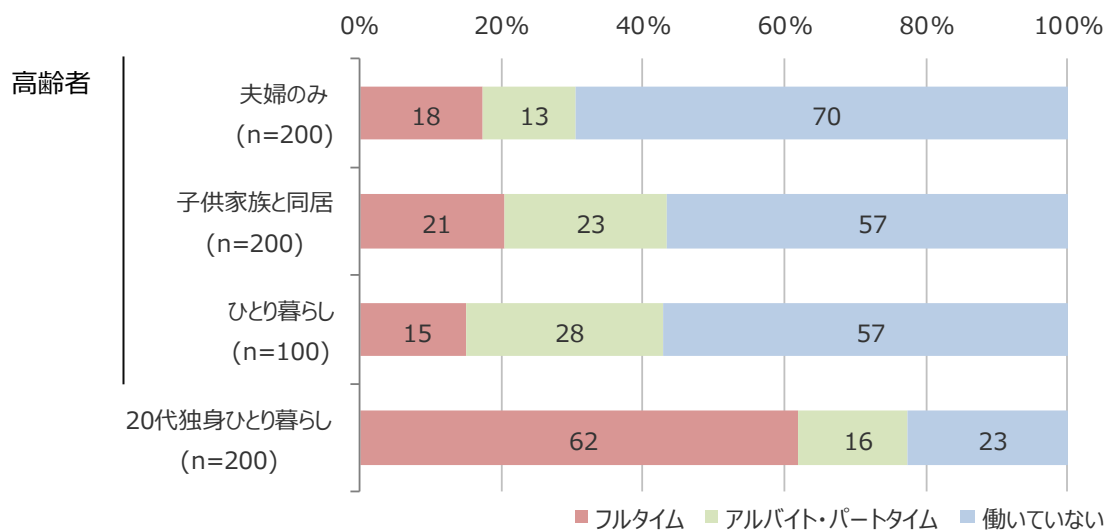
担当 : 真上 稲富

■ 回答者属性

● 性別



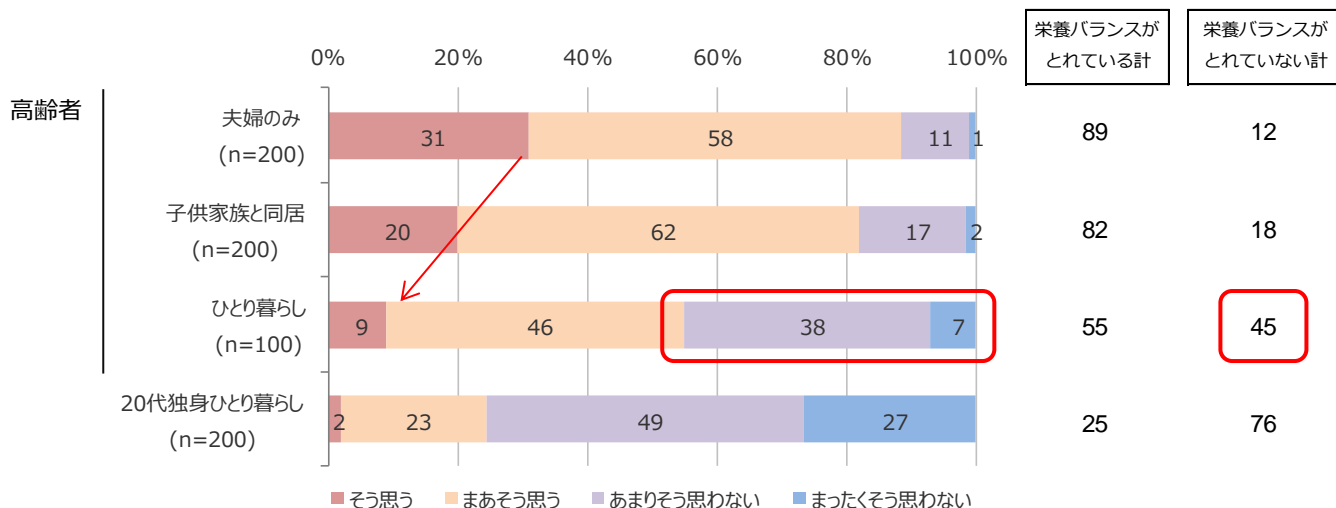
● 就労状況



■ トピック 1 : ひとり暮らしの高齢者の食生活の乱れが深刻化

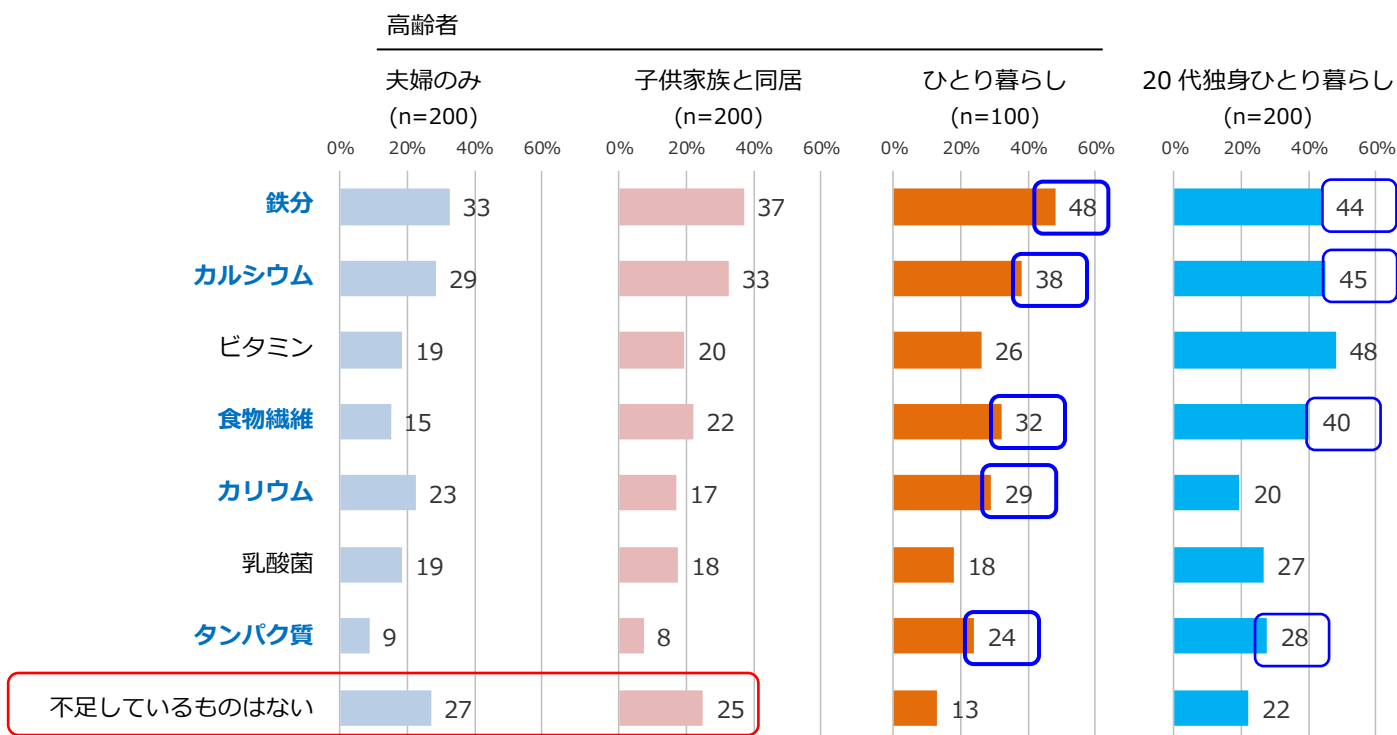
- 60 歳～79 歳の高齢者に、普段の食生活は栄養バランスがとれているかどうか聞いたところ、子供家族と同居している高齢者では 8 割以上が「栄養バランスがとれている」と感じているのに対し、ひとり暮らしの高齢者では「栄養バランスがとれている」のは約半数に留まり、半数は「栄養バランスがとれていない」と自覚していた。これは、家族と同居している高齢者のおよそ 3 倍の割合。[図表 1]

● 図表 1 : 普段の食生活「栄養バランス」意識



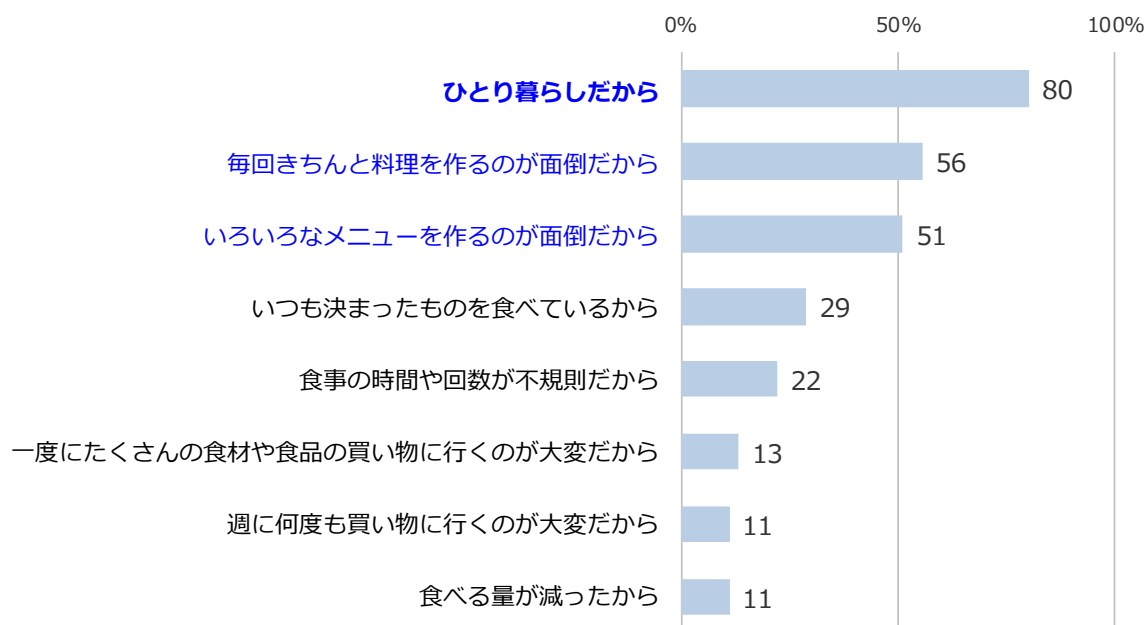
- ひとり暮らしの高齢者は、家族と同居している世帯よりも普段の食生活で不足している栄養素が多くみられた。特に家族と同居している高齢者との差が大きいのは「タンパク質」、「食物繊維」、「鉄分」、「カリウム」、「カルシウム」などで、「カリウム」以外は 20 代ひとり暮らしが不足していると感じているのと同じ栄養素であった。[図表 2]

● 図表 2 : 普段の食生活で不足している栄養素



- 「栄養バランスがとれていない」と感じているひとり暮らし高齢者にその理由を聞くと、8割が「ひとり暮らしだから」と回答しており、食事の栄養バランスの欠如、乱れは“ひとり暮らし”が主な原因であった。[図表 3]

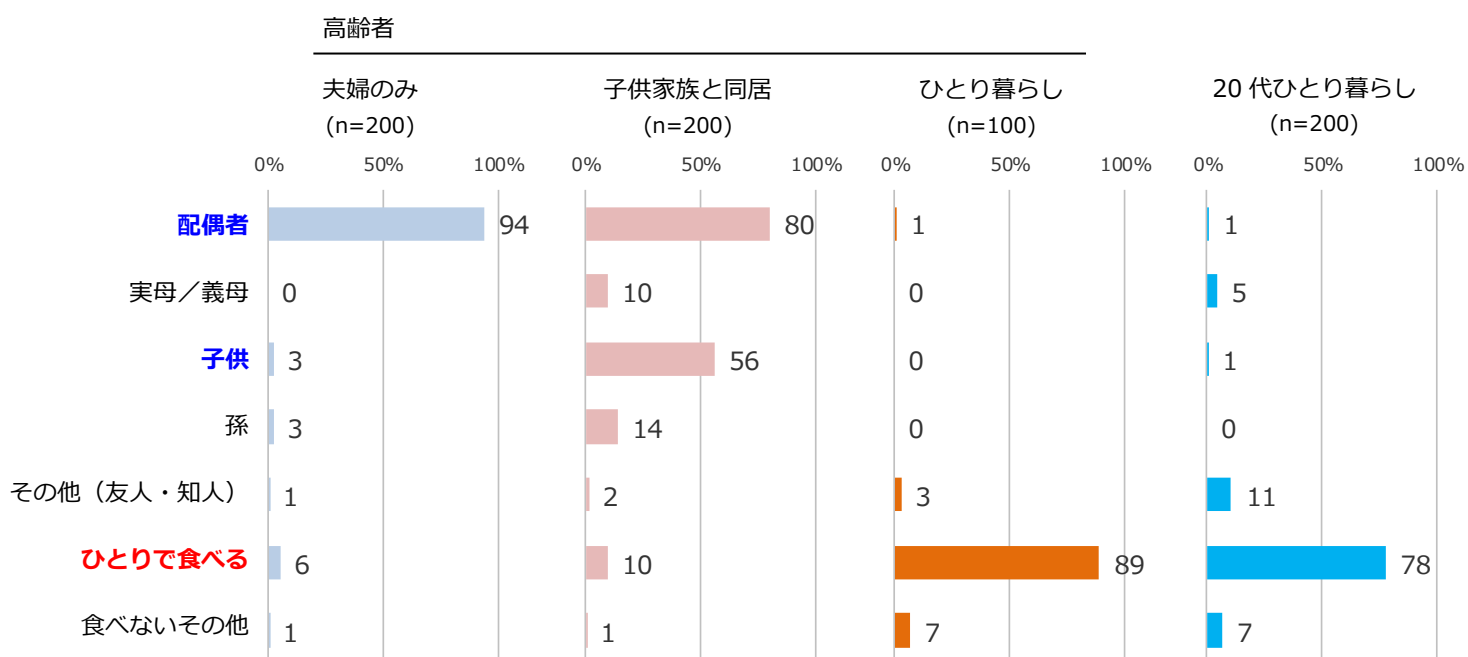
- **図表 3 : 栄養バランスがとれていない理由 (高齢者 ひとり暮らし n=45)**



■ トピック 2 : ひとり暮らし高齢者の食の特徴は、「孤食」「メニューの偏り」「不規則化」
20代ひとり暮らしの若者に近い食の“若者化”の傾向

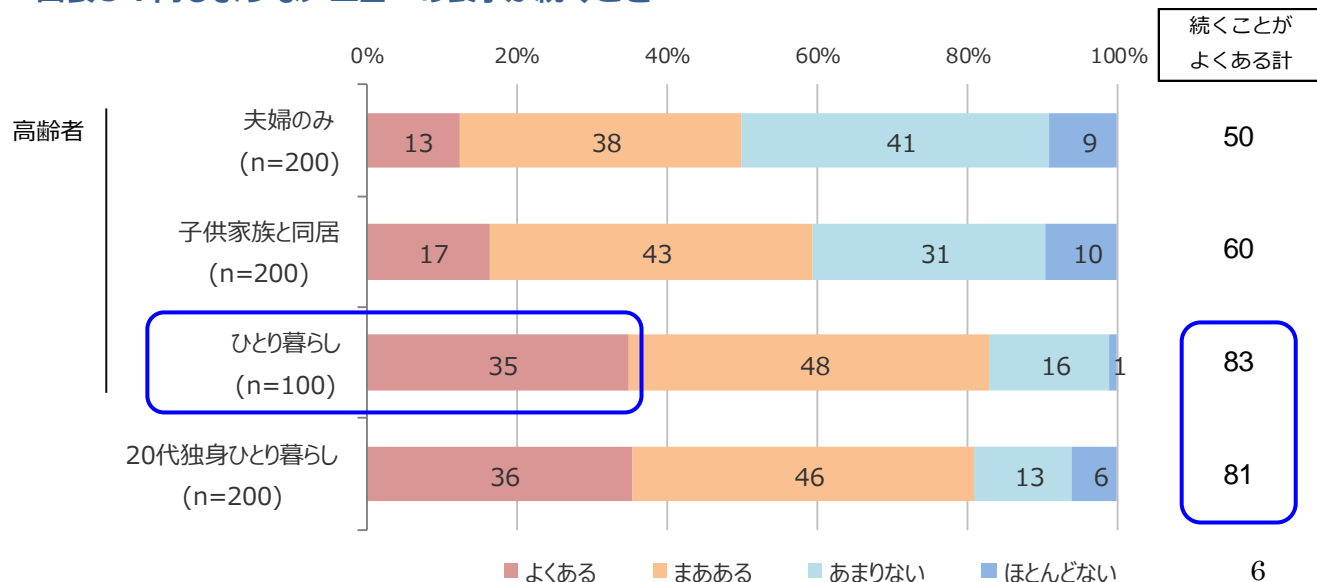
- ひとり暮らしの高齢者の多くは、栄養バランス、栄養素が足りないと感じており、栄養バランスの欠如は「ひとり暮らしが原因」と考えていたが、トピック 2 では高齢者の自宅での食生活の実態をまとめた。
- 配偶者や子供家族と同居している高齢者のほとんどは、夕食を家族と一緒に食べているのに対して、ひとり暮らし高齢者のほとんどがひとりで夕食を食べていた（孤食）。[図表 4]

● 図表 4 : 自宅での夕食を一緒に食べる人



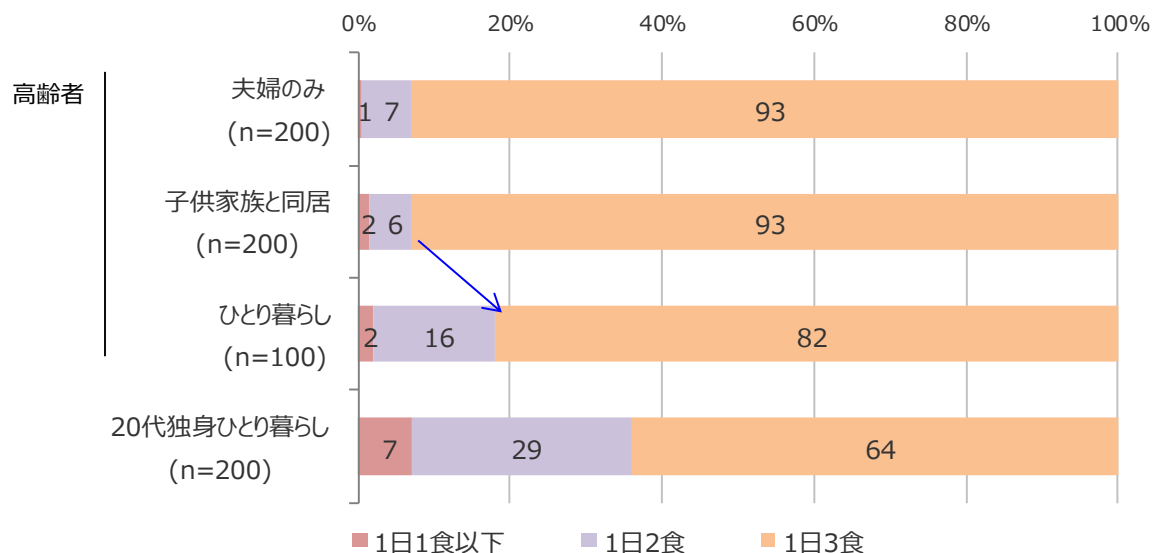
- ひとり暮らし高齢者は、同じようなメニューの食事が続くことが「よくある」が 35%と家族と同居している高齢者の 2 倍以上と、20 代ひとり暮らしとほぼ同じ傾向であった（メニューの偏り）。[図表 5]

● 図表 5 : 同じようなメニューの食事が続くこと

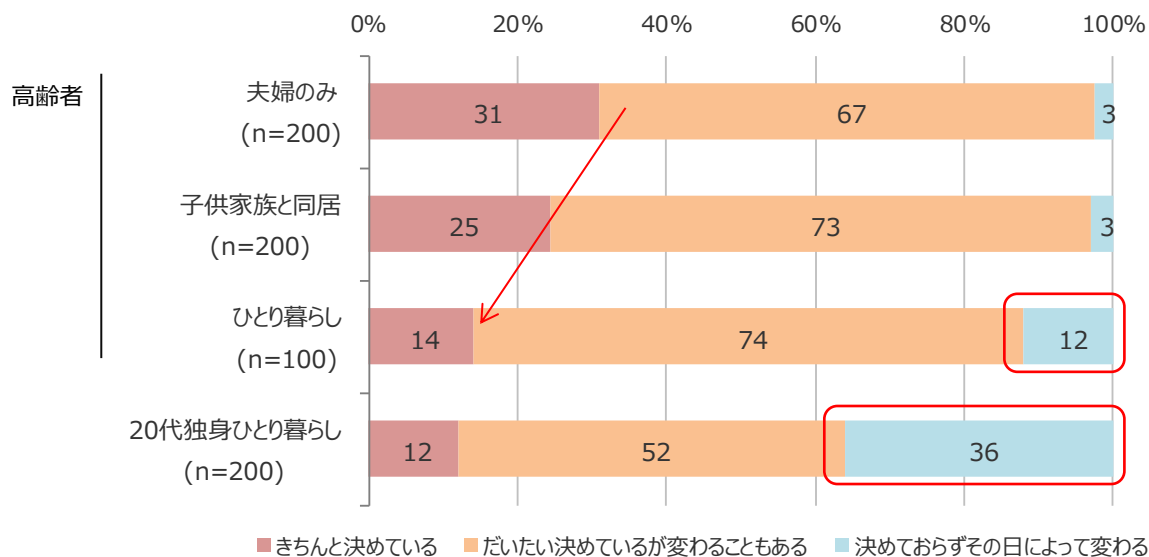


- 1日の食事回数は、家族と同居する高齢者は9割以上が「1日3食」であったが、ひとり暮らしの高齢者では「1日3食」の割合はやや低く、「1日2食以下」が約2割いた。[図表6]
- また、食事時間についても、家族と同居する高齢の2-3割は「きちんと決めている」のに対し、ひとり暮らしの高齢者ではその割合は低い（不規則化）。[図表7]

● 図表6：1日の食事回数



● 図表7：自宅での食事を決まった時間帯に食べる割合

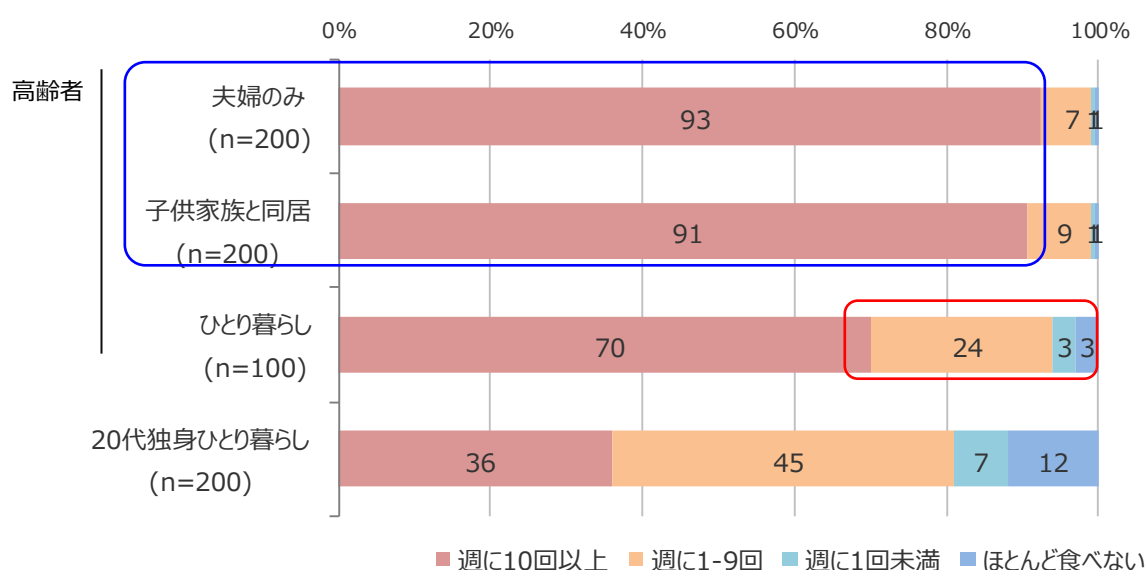


- ひとり暮らしの高齢者のほとんどが夕食をひとりで食べており、誰かのために作る、家族と一緒に食べるといった“楽しみながらの食事”が家族と同居している高齢者よりも少ないと考えられる。その結果、食事を作ることが面倒に感じ、同じようなメニューが続き、食事の回数が減ることになり、食に対する関心が家族と同居している高齢者と比較すると希薄になっていると考えられる。

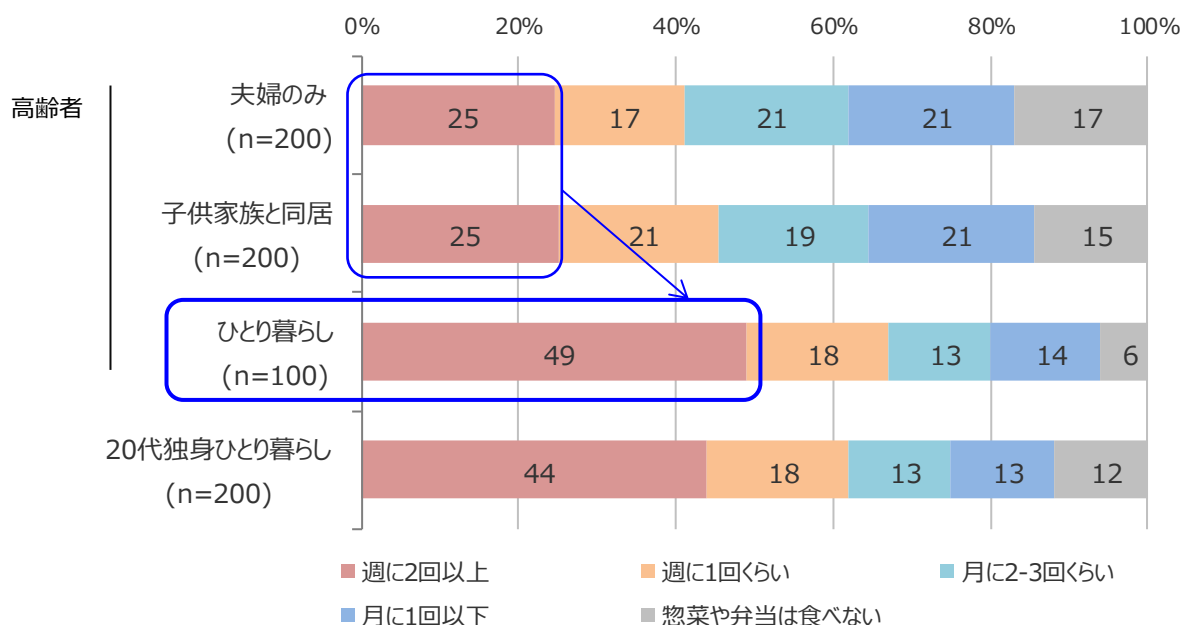
■ トピック 3 : ひとり暮らし高齢者の「惣菜・弁当利用」は、20代ひとり暮らしより多い

- 1週間に自宅で手作り料理を食べる合計回数は、家族と同居の高齢者は「週に10回以上」が9割以上を占めるのに対して、ひとり暮らし高齢者は7割と大きな差が見られた。[図表8]
- 手作り料理の回数と反比例するように、ひとり暮らし高齢者の惣菜や弁当の利用頻度は高く、「週に2回以上」で比較すると家族と同居の高齢者は25%に対してひとり暮らし高齢者ではおよそ半数と2倍で、ひとり暮らしの20代よりも多い割合だった。[図表9]
- また、男性ひとり暮らし高齢者の4割が「コンビニ」で弁当や惣菜を購入していた。[図表10]。

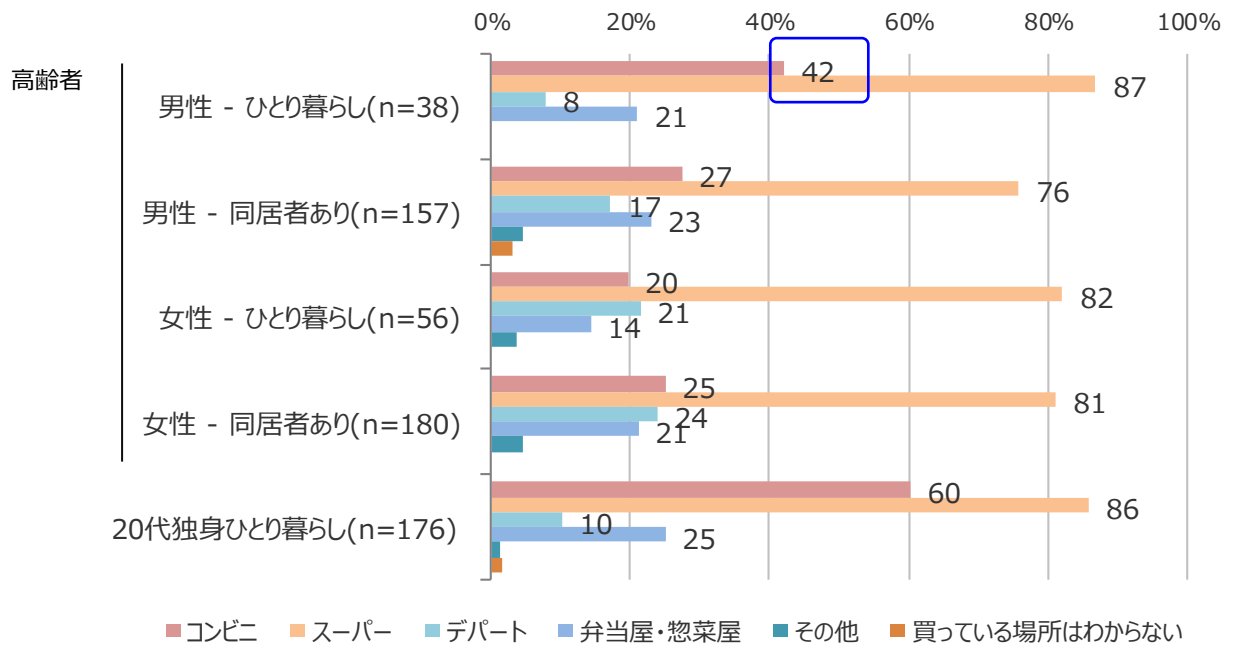
● 図表 8 : 1週間に自宅で手作り料理を食べる回数



● 図表 9 : 普段の惣菜や弁当（中食）の利用頻度



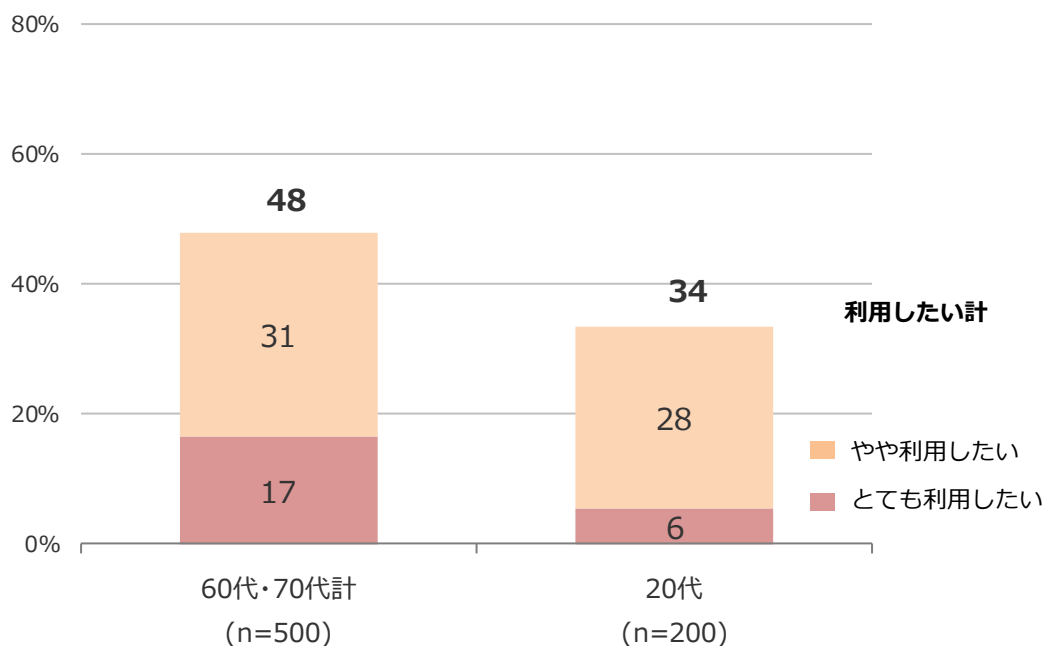
● 図表 10：普段の惣菜や弁当（中食）の購入場所（購入者のみ集計対象）



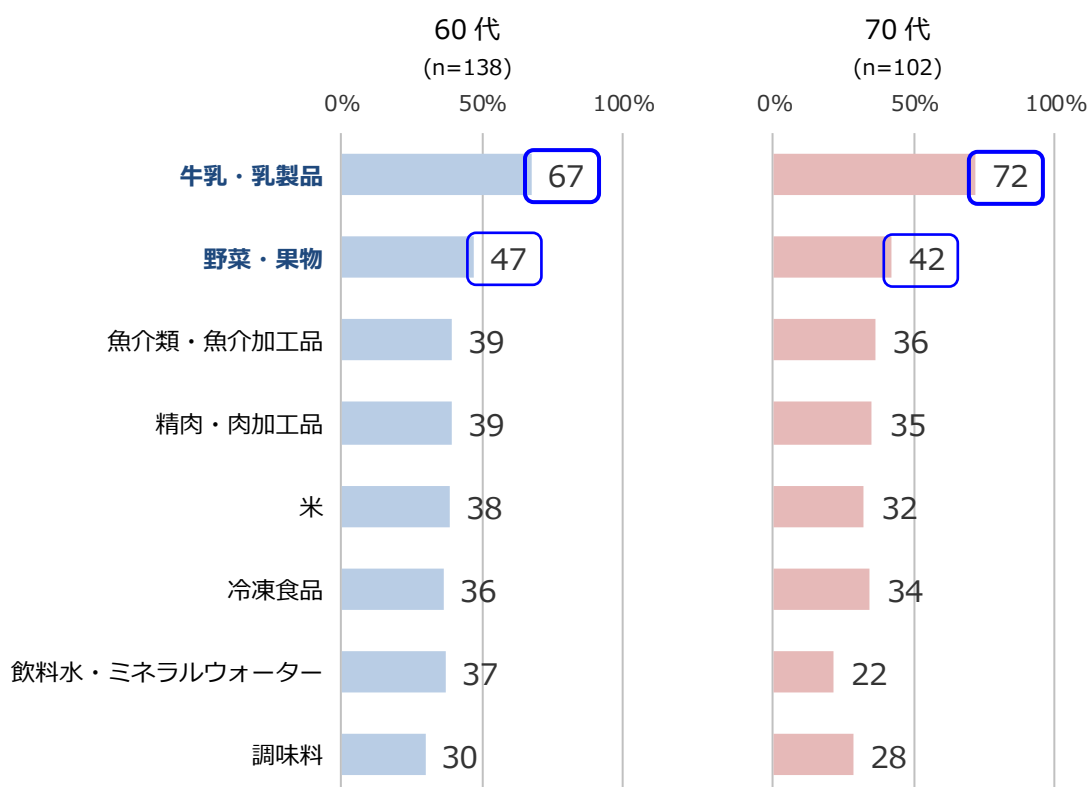
■ トピック 4 : 「宅配サービス」の利用意向者は高齢者の約 5 割

- 最近市場が拡大している食品や飲料の「宅配サービス」について、今後の健康のための利用意向は、高齢者の約半数。[図表 10]
- 利用したいアイテムは「牛乳・乳製品」が 7 割程度と最も多く、「野菜・果実」が 2 番目。[図表 11]
ひとり暮らし高齢者を中心に、不足していると感じている「カルシウム」、「タンパク質」等を補おうと意識していることがうかがえた。

● 図表 11 : 健康な食生活のための「宅配サービス」の利用意向



● 図表 12 : 「宅配サービス」で購入したい食材（高齢者の宅配サービス利用意向者）



■ 会社概要

- 株式会社日本能率協会総合研究所について
株式会社日本能率協会総合研究所は、お客様の経営革新と社会の発展を使命とする日本能率協会グループのシンクタンクとして、専門性に裏打ちされた確かなリサーチを提供しています。主な事業として、官公庁の政策・計画立案に資する調査研究、民間企業向けマーケティング・リサーチ、および会員制のビジネス情報提供サービスを行っています。