

## 40代以上の86.3%が「健康を意識」

### 「免疫力アップ」につながる栄養や食材が人気

### 86.2%が「筋力の衰え」を心配。でも、26.3%は運動習慣なし

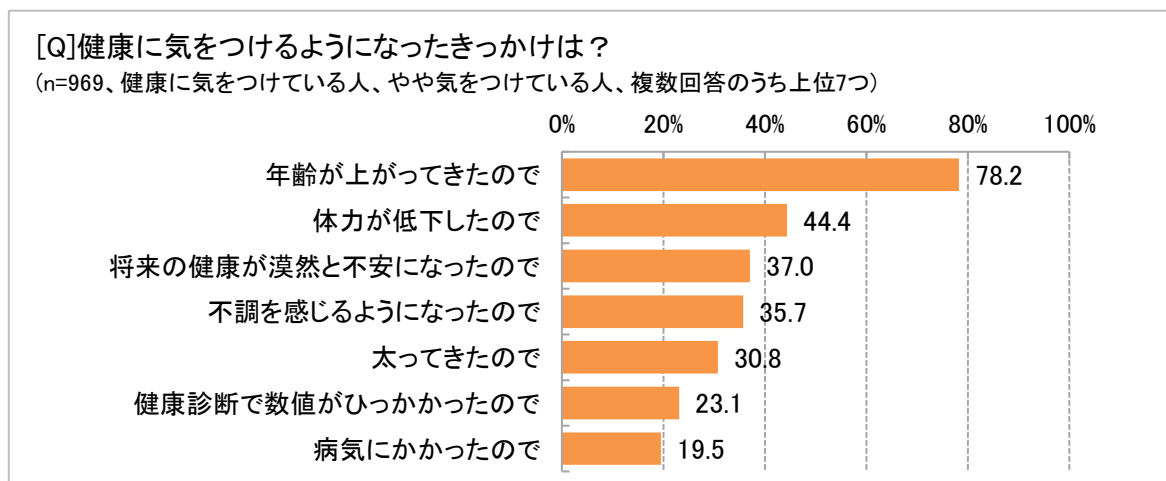
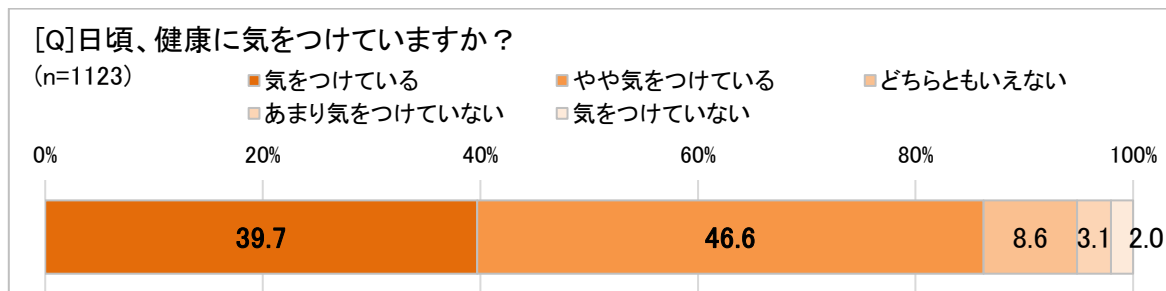
「オレンジページくらし予報」では、40代以上を対象に、「健康に対する意識」について5月に調査を実施。日頃、健康に「気をつけている」「やや気をつけている」人は、86.3%にものぼりました。また、「健康に気をつけるようになったきっかけ」を聞いたところ、「年齢」「体力の低下」「将来の健康への漠然とした不安」がトップ3。他にも、食生活で意識していることや、意識してとっている食材、運動習慣や運動のメリットなど、「健康と食生活」「健康と運動」について、実態を探りました。

#### 【ダイジェスト】

40代以上の86.3%が健康を意識。きっかけは「加齢」や「体力の低下」など

「免疫力アップ」につながる栄養や食材を意識してとっている人が多い

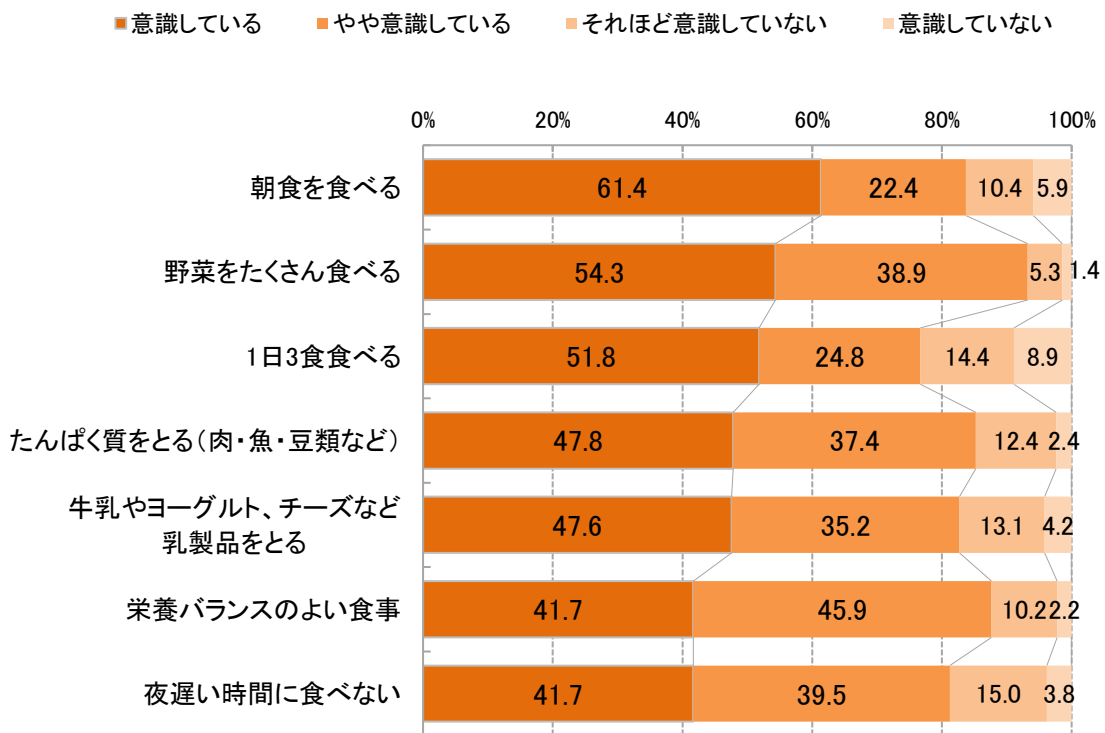
「筋力の衰え」が不安な人は86.2%いるものの、26.3%は運動をしていない



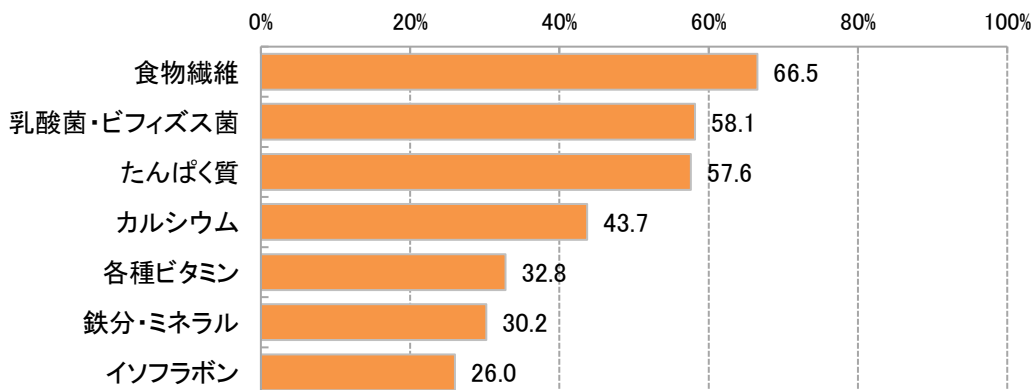
## 40代以上の86.3%が健康を意識。きっかけは「加齢」や「体力の低下」など

40代以上で、日頃健康に「気をつけている」人は39.7%、「やや気をつけている」人は46.6%。合わせて86.3%と、大多数にのぼりました。「気をつけている」と答えた人は、年代別では40代35.7%、50代41.2%、60代44.1%と、年齢とともにアップ。健康に気をつけるようになったきっかけは、「年齢が上がってきたので」78.2%、「体力が低下したので」44.4%、「将来の健康が漠然と不安になったので」37.0%など、「加齢」に関わるものがトップ3に。続いて、「不調を感じるようになったので」35.7%、「太ってきたので」30.8%、「健康診断で数値がひっかかったので」23.1%、「病気にかかったので」19.5%が挙がり、なんらかの「変化」をきっかけに、健康を意識するようになった人もみられました。

[Q] 日常の食生活でどんなことを意識していますか？  
(n=1123、「意識している」人が多い項目の上位7つ)

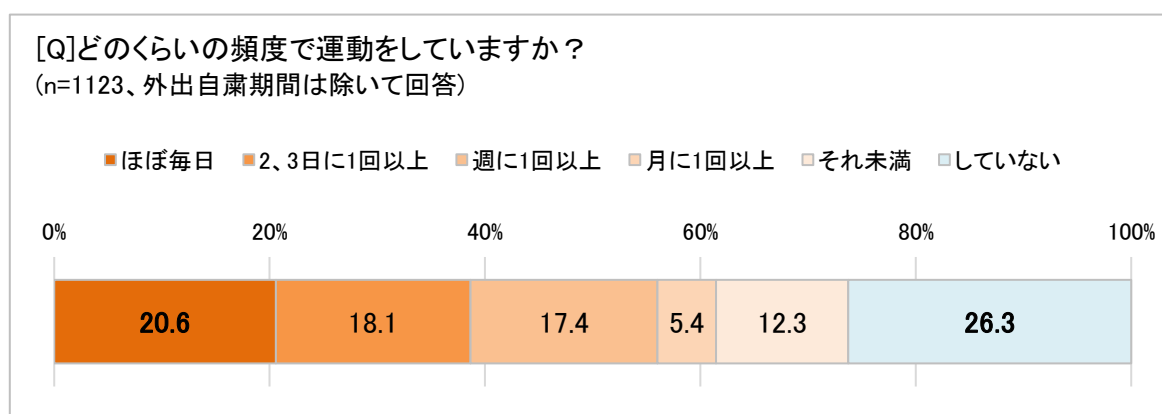
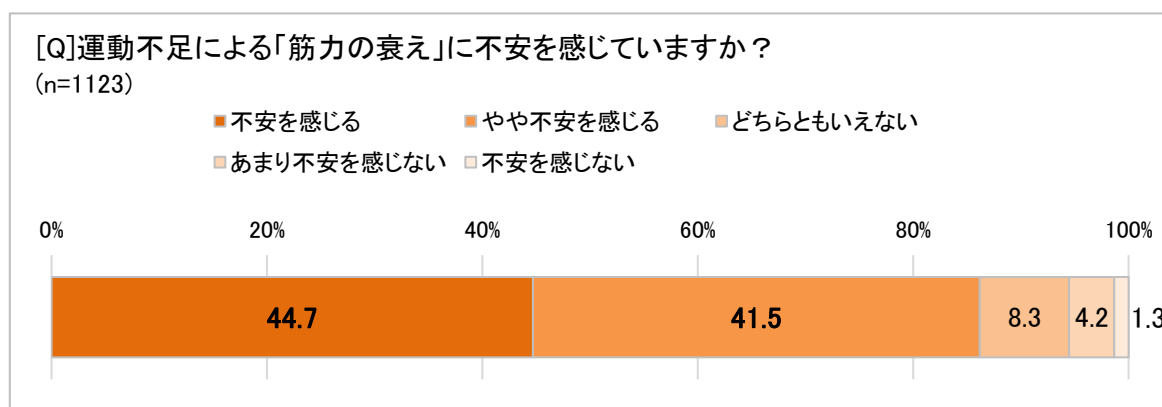


[Q] 意識してとっている栄養は？  
(n=1123、複数回答のうち上位7つ)



## 免疫力アップにつながる栄養や食材を意識してとっている人が多い

食生活でどのようなことを、どの程度意識しているかを聞いたところ、「意識している」が多かったのは、「朝食を食べる」61.4%、「野菜をたくさん食べる」54.3%、「1日3食食べる」51.4%など。規則正しく、栄養バランスのいい食生活を意識している人が多数でした。また、意識してとっている栄養は、「食物繊維」66.5%、「乳酸菌・ビフィズス菌」58.1%と、腸内環境を整えて免疫力アップ効果も期待できる栄養がトップ2に。背景には、新型コロナウイルスへの対策として、免疫力を高めたいという意識があるのかもしれません。続けて「たんぱく質」57.6%、「カルシウム」43.7%と、筋肉や骨を丈夫にする栄養が挙がりました。意識してとっている食材がある人973人に具体的な食材を挙げてもらったところ、1位「ヨーグルト」672人、2位「納豆」556人、3位「野菜」157人、4位「酢」144人、5位「トマト」95人。それぞれに期待する健康効果は、ヨーグルトは「免疫力アップ」「便秘解消」「骨粗しょう症予防」、納豆は「免疫力アップ」「老化予防」「便秘解消」、野菜は「便秘解消」「美肌・肌トラブル解消」「ダイエット」、酢は「コレステロール・中性脂肪を下げる」「免疫力アップ」「血圧を下げる」、トマトは「免疫力アップ」「老化予防」「美肌・肌トラブル予防」などでした。



## 筋力の衰えが不安な人は86.2%いるものの、26.3%は運動をしていない

運動不足による「筋力の衰え」に対し、「不安を感じる」44.7%、「やや不安を感じる」41.5%で合わせて86.2%にもものぼりました。しかし運動の頻度を聞くと、「ほぼ毎日」が20.6%いるものの、「していない」も26.3%と個人差が大きく、筋力低下に不安を感じていても、運動をしていない人が一定数いることが明らかに。運動している人に、実践している運動を聞いたところ、「ウォーキング」63.0%、「ヨガ・ストレッチ・ピラティスなど」33.8%、「ラジオ体操」15.0%、「筋力トレーニング」11.6%などが上位に。また、運動のメリットだと感じることは、「健康、体力の維持、向上」85.6%、「筋力の維持、向上」70.5%がトップ2でしたが、他にも

「ストレス解消」59.1%、「趣味、楽しみ」26.9%、「仲間づくり、交流」11.4%など、心の健康や人との交流といった面でもメリットを感じている人がいました。

今回の調査で、40代以上の健康意識の高さや、健康意識が年齢とともに高まることなどがわかりました。また、「免疫力アップ」を重視して栄養や食材をとっている人が多く、その背景には、終息がみえない新型コロナウイルス対策への期待もあるのかもしれませんが。そして「筋力低下」に多くの人が不安を抱えているのに対し、運動習慣は個人差が大きいことも判明。さらに、「加齢」に対して不安を抱く人が多いことから、超高齢社会の日本において健康意識は今後ますます高まることが考えられます。

#### アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の40代以上（有効回答数 1123人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2020年5月29日～6月3日

#### ●「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってつくられた“暮らしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次の暮らし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

#### ●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊35周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=318,679部（2019年印刷証明付発行部数）。

#### この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418