

## 「シニアの食生活と健康意識に関する調査」

### 60歳を迎える不安34.8% 70歳を迎える不安は55.3%と20.5pt UP

#### 積極的に摂取している栄養素は1位「たんぱく質」、 摂取を控えている栄養素は1位「炭水化物（糖質）」という結果に

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2017年8月23日（水）～2017年8月25日（金）の3日間、60歳～79歳の男女1000人を対象に「シニアの食生活と健康意識」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>

9月18日は敬老の日です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨とした祝日ですが、近年はアクティブシニアと呼ばれる、旅行や買い物を楽しむ元気なシニアが多いようです。しかし、健康に関して不安をもつシニアも多いのではないのでしょうか。そこで今回、「病気や疾患についての不安」や「健康のために制限しているもの」など「シニアの食生活と健康意識」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60歳～79歳の男女を対象に実施
3. 有効回答数：1000名（60代・70代の男女：各250名）
4. 調査実施日：2017年8月23日（水）～2017年8月25日（金）

#### ◆「シニアの食生活と健康意識に関する調査」主な質問と回答

##### ◆「60歳」、「70歳」を迎えることの不安は？：

「60歳」は計34.8%に不安あり。「70歳」の不安計は55.3%と20.5ポイントアップ。とくに現在60代のシニアは、約7割が、70歳を迎えることに対し健康面で不安あり。

##### ◆健康のため積極的に摂取している栄養素・制限している栄養素は？：

積極的に摂取している栄養素は「たんぱく質」が最も多く31.4%、次いで「食物繊維」31.3%。摂ることを制限している栄養素は「炭水化物（糖質）」が最も多く22.3%、次いで「油・脂質」19.1%となった。

##### ◆理想のアクティブシニアは？：

理想の男性アクティブシニアは「加山雄三」さんが26.9%で第1位。理想の女性アクティブシニアの第1位は「吉永小百合」さん39.8%となった。

##### ◆西村一弘先生コメント（一部抜粋）

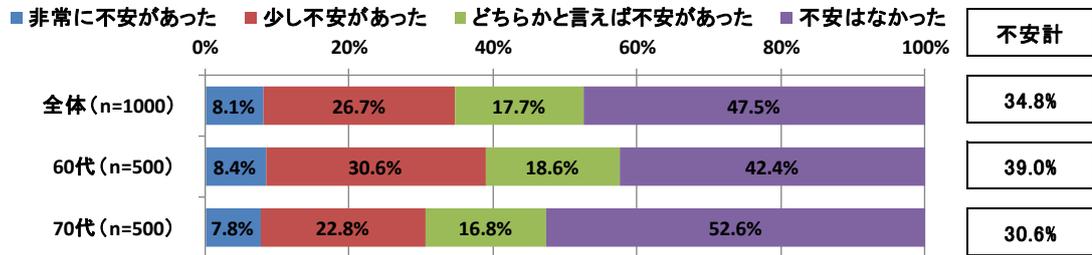
摂取を控えている栄養素1位が「炭水化物（糖質）」という結果となっておりますが、「炭水化物（糖質）」を控えては、不安の多い70歳を、いきいき元気に過ごすことは出来ません。「炭水化物（糖質）」は、筋肉や臓器、脳を動かすエネルギー源であり、筋肉の合成を促進し、シニアの体づくりにとって必要不可欠な栄養素であり、人間は「炭水化物（糖質）」から先にエネルギーに変えていく回路を持っているので、「炭水化物（糖質）」はエネルギー源の土台なのです。筋肉の材料となる「たんぱく質」の摂取だけではなく、エネルギー源の土台となる「炭水化物（糖質）」、血液やホルモンの材料となる「脂質」の、3大栄養素をバランス良く摂取するとともに、定期的な運動がいきいき元気に過ごすために必要です。また、脳機能においても、「炭水化物（糖質）」を定量に保つことで、脳を働かせ活性化させるので、認知症リスク低下にも繋がります。

PRESS RELEASE

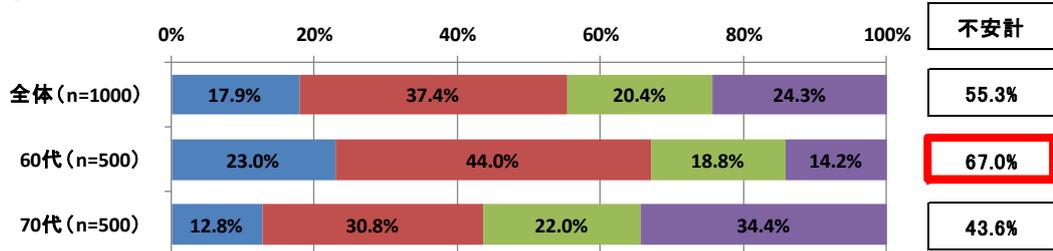
2017. 9. 13

Q1. あなたは「60 歳」という年齢を迎えることについて、健康面での不安がありましたか。55～59 歳だったころを思い出してお答えください。また、あなたは「70 歳」という年齢を迎えることについて、健康面での不安がありますか。70 代の方は 65～69 歳だったころを思い出してお答えください。  
 (単数回答)【n=1000】

【60 歳という年齢を迎えることについて】



【70 歳という年齢を迎えることについて】



60 歳という年齢を迎えることについて、健康面での不安をお聞きしたところ、全体の不安計は 34.8% となり、約 3 割が不安を感じていたようです。70 歳という年齢を迎えることについては、不安計が 55.3% となり、60 歳という年齢を迎える不安と比較し 20.5 ポイントもアップしています。とくに現在 60 代のシニアは 67.0% も不安を感じていることがわかりました。

Q2. あなたが「年を取った」と思うのはどのようなときですか。(複数回答)【n=1000】

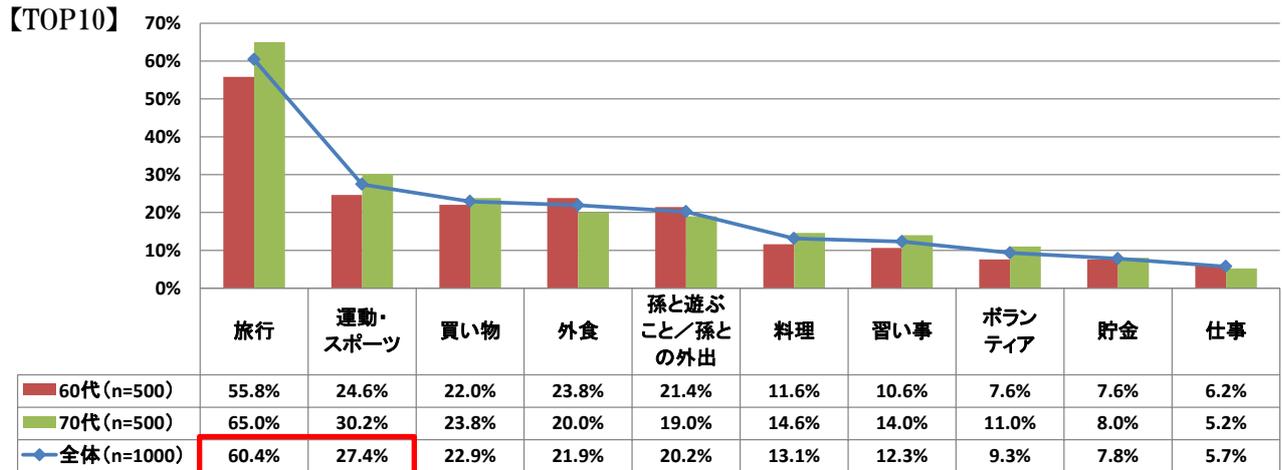
【TOP10】

60代 (n=500)		
1位	白髪が増えた	53.6%
2位	疲れやすくなった	46.2%
3位	足腰が弱くなった	37.2%
	目が見えにくくなった	
5位	しわが増えた	31.4%
6位	髪が薄くなった	30.0%
7位	物忘れがひどくなった	29.0%
8位	朝早く目覚めるようになった	25.8%
9位	新しいことに挑戦する気持ちがわなくなった	19.8%
10位	心がときめくことがなくなった	17.4%

70代 (n=500)		
1位	足腰が弱くなった	47.2%
2位	疲れやすくなった	46.2%
3位	白髪が増えた	43.8%
4位	目が見えにくくなった	33.6%
5位	髪が薄くなった	29.8%
6位	しわが増えた	28.6%
7位	物忘れがひどくなった	27.2%
8位	朝早く目覚めるようになった	25.0%
9位	出かけるのが億劫になった	21.8%
10位	耳が遠くなった	21.6%

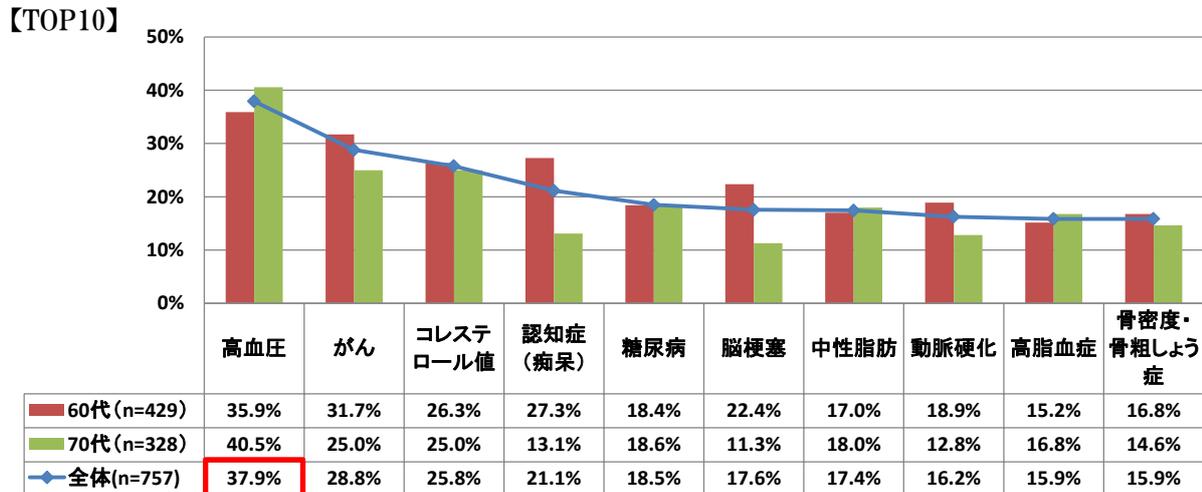
「年を取った」と思うのはどのようなときかをお聞きしたところ、60 代は「白髪が増えた」53.6% が最も多い回答となりました。また、「新しいことに挑戦する気持ちがなくなった」19.8% や「心がときめくことがなくなった」17.4% など『気持ち』に関する項目も TOP10 に入りました。一方、70 代は「足腰が弱くなった」47.2%、次いで「疲れやすくなった」46.2%、など『運動機能』の衰えに関する具体的な症状が多くランクインしています。

Q3. あなたがいま、楽しみにしていることをお答えください。(複数回答)【n=1000】



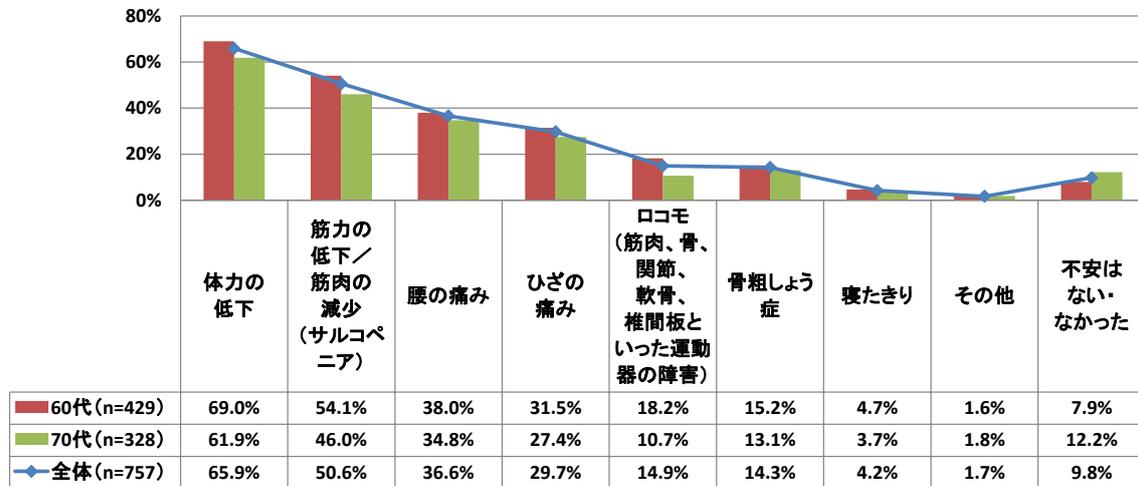
楽しみにしていることで最も多い回答は、「旅行」となり全体で60.4%が回答しました。次いで「運動・スポーツ」27.4%、「買い物」22.9%とアクティブなシニアの実態が明らかになっています。また、上位2項目は60代よりも70代が多く回答しました。前問のQ2.では70代は『運動機能』に対し衰えを感じやすくなっていることが判明しましたが、楽しみにしていることは「旅行」や「運動・スポーツ」などアクティブに動くことであるようです。

Q4. 「70歳」という年齢を迎えるにあたり、病気や疾患について具体的にどのような不安がありますか。70代の方は65～69歳だったところを思い出してお答えください。(複数回答)【n=757】



Q1.では60歳を迎えることより、多くの方が、70歳という年齢を迎えることに不安だと回答しました。そこで「非常に不安がある」、「少し不安がある」と回答した757名に対し、病気や疾患についての不安を具体的にお聞きしました。全体で最も多い回答は、「高血圧」となり37.9%が回答しました。次いで、「がん」28.8%、「コレステロール値」25.8%という順になっています。上位10項目は、どの項目も2割近くの不安を抱えており、病気や疾患の不安を感じるシニアは多いようです。

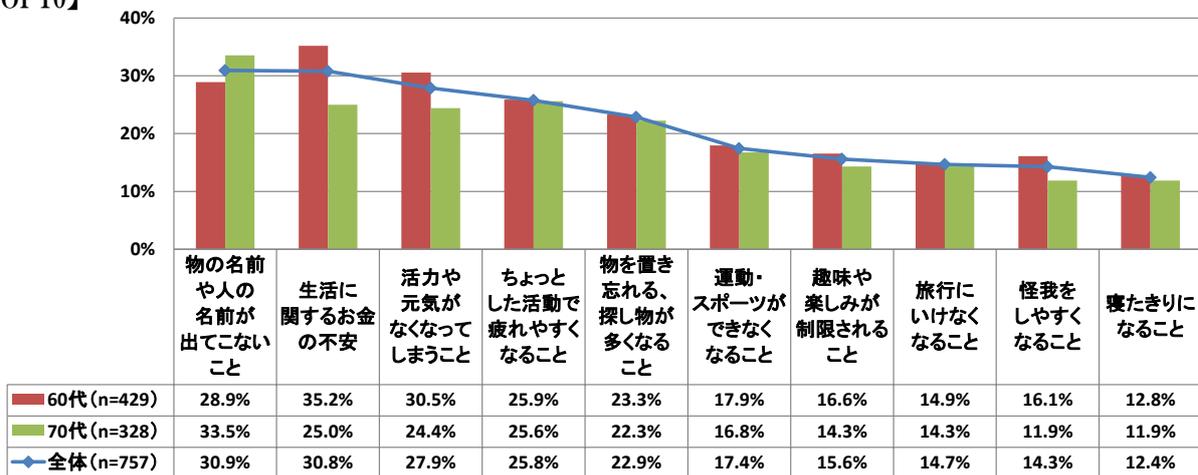
Q5. 「70 歳」という年齢を迎えるにあたって、体力・運動・身体面では具体的にどのような不安がありますか。70 代の方は 65～69 歳だったころを思い出してお答えください。(複数回答)【n=757】



次いで 70 歳を迎えるにあたり、体力・運動・身体面ではどのような不安があるのかをお聞きしました。全体で最も多い回答は、「体力の低下」となり 65.9%が回答しました。次いで「筋力の低下／筋力の減少」50.6%、「ひざの痛み」36.6%となっています。アクティブな趣味をもつシニアが多くいたことから、やはり体力・運動・身体面の不安は高い結果となりました。

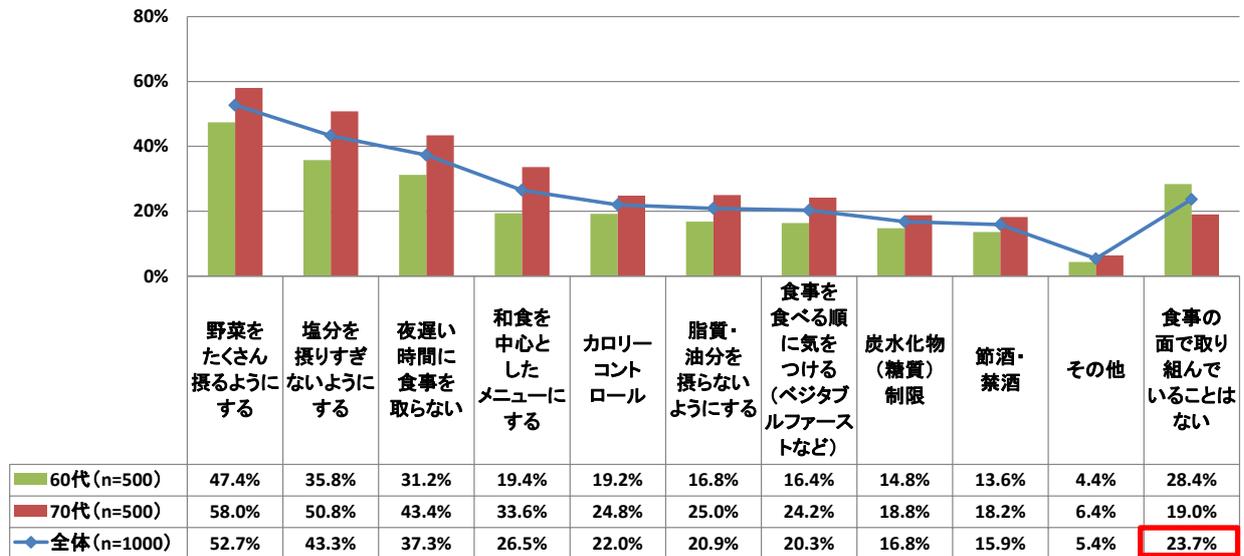
Q6. 「70 歳」という年齢を迎えるにあたって、生活面では具体的にどのような不安がありますか。70 代の方は 65～69 歳だったころを思い出してお答えください。(複数回答)【n=757】

【TOP10】



では、生活面では 70 歳を迎えるにあたり、どのような不安があるのでしょうか。全体で最も多い回答は、「物の名前や人の名前が出てこないこと」となり 30.9%が回答しました。次いで「生活に関するお金の不安」30.8%、「活力や元気がなくなってしまうこと」27.9%となっています。70 歳を迎えるにあたり、多くのシニアが生活面でも不安を抱えていることがわかる結果となりました。

**Q7. あなたが、病気の予防のために【食事の面】で取り組んでいることをお答えください。  
(複数回答)【n=1000】**

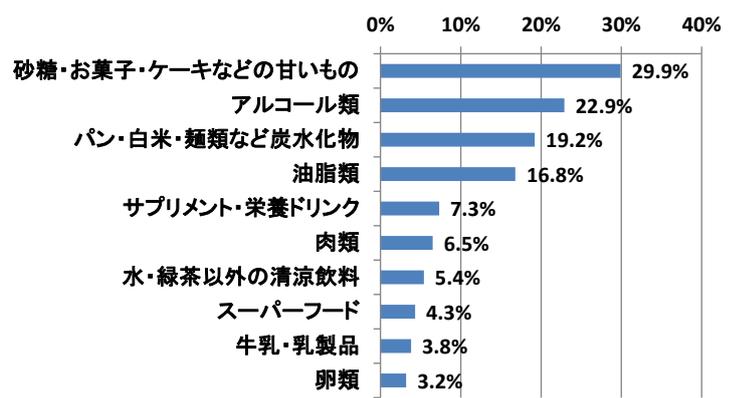
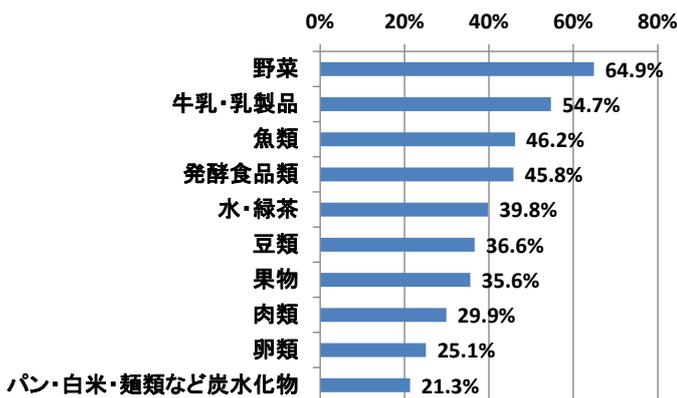


病気や疾患に対し、多くのシニアが不安を抱えていることがわかりましたが、その予防のために、食事面でどのようなことを取り組んでいるかお聞きしました。「野菜をたくさん摂るようにする」52.7%、「塩分を摂りすぎないようにする」43.3%と回答したシニアが多い結果となりました。また、「食事の面で取り組んでいることはない」と回答したシニアはわずか 23.7%となり、病気の予防に食事面で取り組んでいることがあるシニアが約 8 割となっています。

**Q8. あなたが、健康のために積極的に食べている・飲んでいるものと食べること・飲むことを制限しているものをお答えください。(複数回答)【n=1000】**

【積極的に食べている・飲んでいる TOP10】

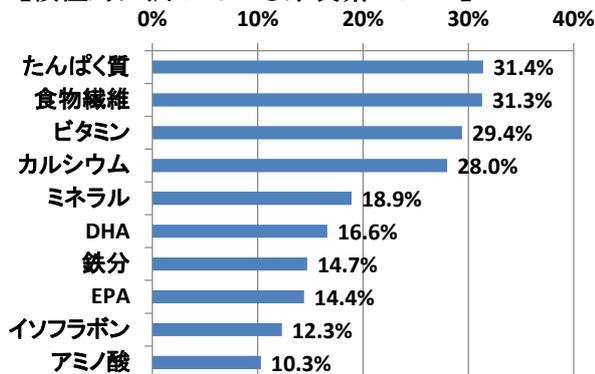
【食べること・飲むことを制限しているもの TOP10】



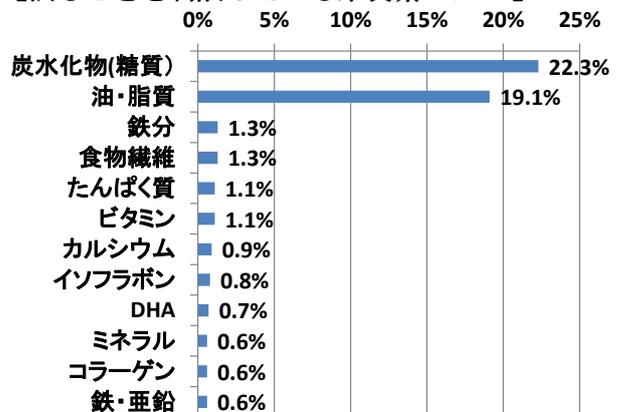
具体的にどのようなものを積極的に摂取し、制限しているのかをお聞きしました。積極的に食べているもの・飲んでいるものは、「野菜」が最も多く 64.9%、次いで「牛乳・乳製品」54.7%、「魚類」46.2%という順になりました。一方、制限しているものは「砂糖・お菓子・ケーキなどの甘いもの」29.9%が最も多く、次いで「アルコール類」22.9%、「パン・白米・麺類など炭水化物」19.2%という順になりました。

Q9. あなたが、健康のために積極的に摂っている栄養素と健康のために摂ることを制限している栄養素をお答えください。(複数回答)【n=1000】

【積極的に摂っている栄養素 TOP10】



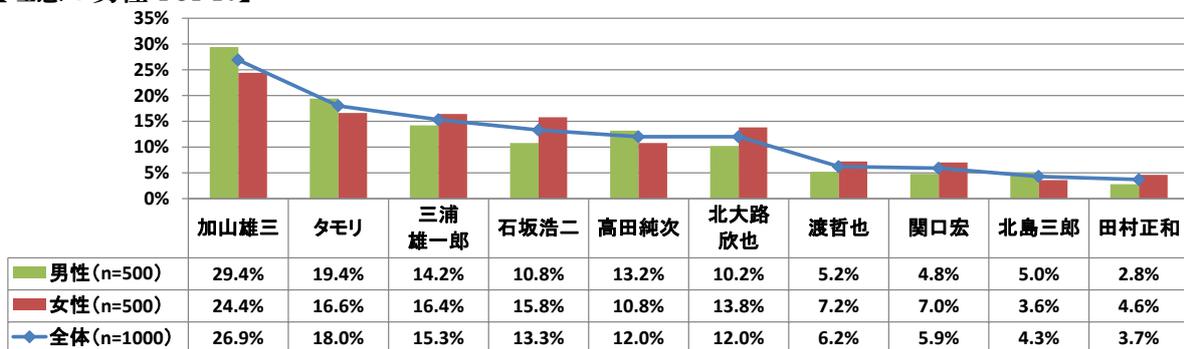
【摂ることを制限している栄養素 TOP10】



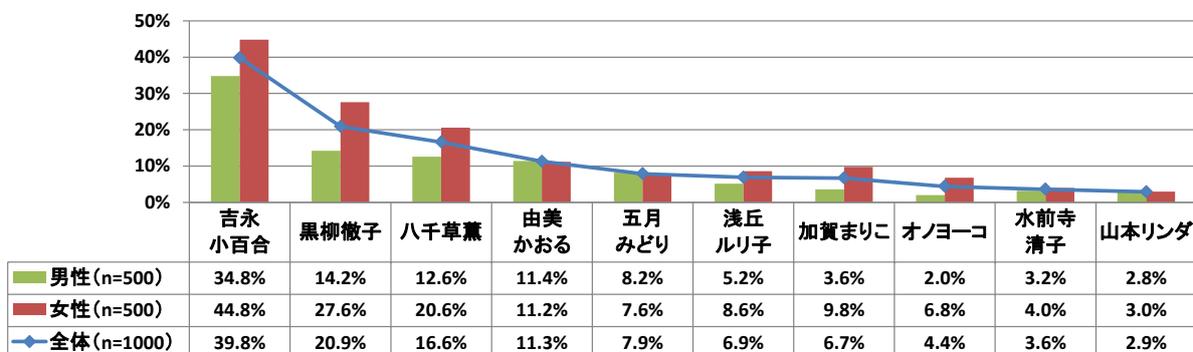
積極的に摂取している栄養素は「たんぱく質」が最も多く31.4%、次いで「食物繊維」31.3%となりました。摂ることを制限している栄養素は「炭水化物(糖質)」が最も多く22.3%、次いで「油・脂質」19.1%となりました。摂ることを制限している栄養素は「炭水化物(糖質)」、「油・脂質」が圧倒的に多い結果となっています。三大栄養素で見ると、「たんぱく質」への意識は高く、「糖質」をセーブしていることがわかります。

Q10. あなたの理想の「アクティブシニア」を男女それぞれお答えください。(複数回答)【n=1000】

【理想の男性 TOP10】



【理想の女性 TOP10】



理想のアクティブシニアの理想の男性は「加山雄三」さんが26.9%で第1位となりました。次いで「タモリ」さん18.0%、プロスキーヤーでもあり登山家でもある「三浦雄一郎」さんが15.3%となりました。女性の第1位は「吉永小百合」さん39.8%となり、次いで「黒柳徹子」さん20.9%、「八千草薫」さん16.6%となりました。健康的でアクティブなシニアがランクインしています。

**■西村 一弘先生 コメント**

今回の調査結果では、シニアの方々が70歳を迎えるのに様々な不安を抱えていながらも、アクティブに生活を楽しみ、食事面では栄養や食品、食事のタイミングなど様々なことに気を配っており、健康的な食生活への意識が非常に高いことがうかがえます。しかし、食生活の基本である、3大栄養素「炭水化物（糖質）」「たんぱく質」「脂質」の摂取バランスにおいて、大きく間違った認識を持たれていることが浮き彫りとなっています。

それは、摂取を控えている栄養素1位が「炭水化物（糖質）」という結果です。「炭水化物（糖質）」を控えては、不安が多い70歳を、いきいき元気に過ごすことは出来ません。

「炭水化物（糖質）」は、筋肉や臓器、脳を動かすエネルギー源であり、筋肉の合成を促進し、シニアの身体づくりにとって必要不可欠な栄養素であり、人間は「炭水化物（糖質）」から先にエネルギーに変えていく回路を持っているので、「炭水化物（糖質）」はエネルギー源の土台なのです。

昨今の糖質制限ブームなど、「炭水化物（糖質）」を摂ると血糖値が上昇し、肥満の原因になるなどの報道も多く見られ、「炭水化物（糖質）」を控える風潮がありますが、栄養バランスを損なわない3大栄養素の割合は、「炭水化物（糖質）⇒50～60%」「たんぱく質⇒13～20%」「脂質⇒20～30%」と言われています。

シニアの楽しみである、旅行や運動などアクティブに生活するために筋肉量は重要です。しかし加齢とともに筋肉量は低下します。筋肉の材料となる「たんぱく質」の摂取だけではなく、エネルギー源の土台となる「炭水化物（糖質）」、血液やホルモンの材料となる「脂質」の、3大栄養素をバランス良く摂取するとともに、定期的な運動がいきいき元気に過ごすために必要です。また、脳機能においても、「炭水化物（糖質）」を定量に保つことで、脳を働かせ活性化させるので、認知症リスク低下にも繋がります。

不安の多い70歳を元気にいきいきと過ごすためには、正しい栄養知識を身につけ、健康な体づくりにとって必要不可欠な「炭水化物（糖質）」を初めとした、3大栄養素の摂取バランスをきちんと理解していただきたいです。

**西村 一弘 先生 プロフィール**

駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授、管理栄養士、  
病態栄養認定管理栄養士、NST コーディネーター、健康運動指導士、  
西東京糖尿病療養指導士、認定在宅訪問管理栄養士

**■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……」

**■「アイリサーチ」**

URL : <http://www.i-research.jp/>