

緊急事態宣言後の食生活に 関するアンケート結果

2020年6月8日

国立循環器病研究センター

かるしお事業推進室

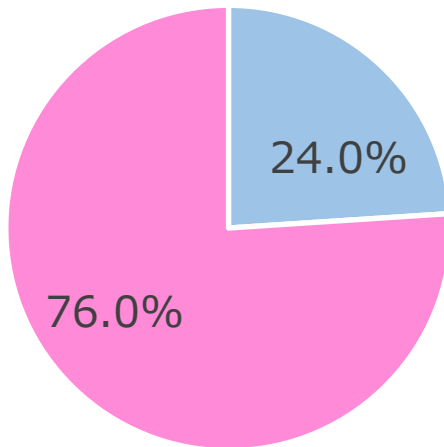
実施日：2020年5月15日~29日

対象：かるしおHPにてかるしお認定商品のモニターに応募いただいた方

回答者：434名

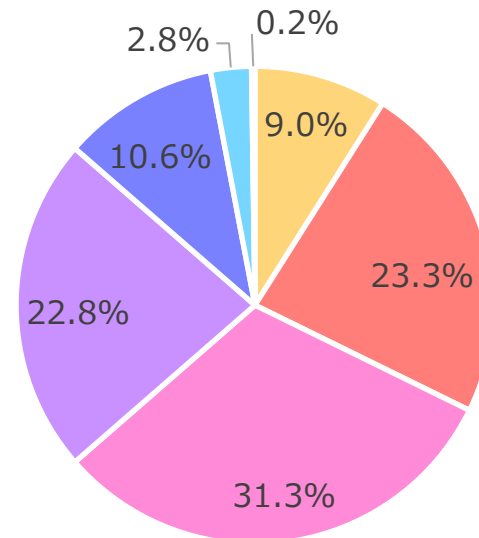
▶ アンケート対象者データ

性別



■ 男性 ■ 女性

年代

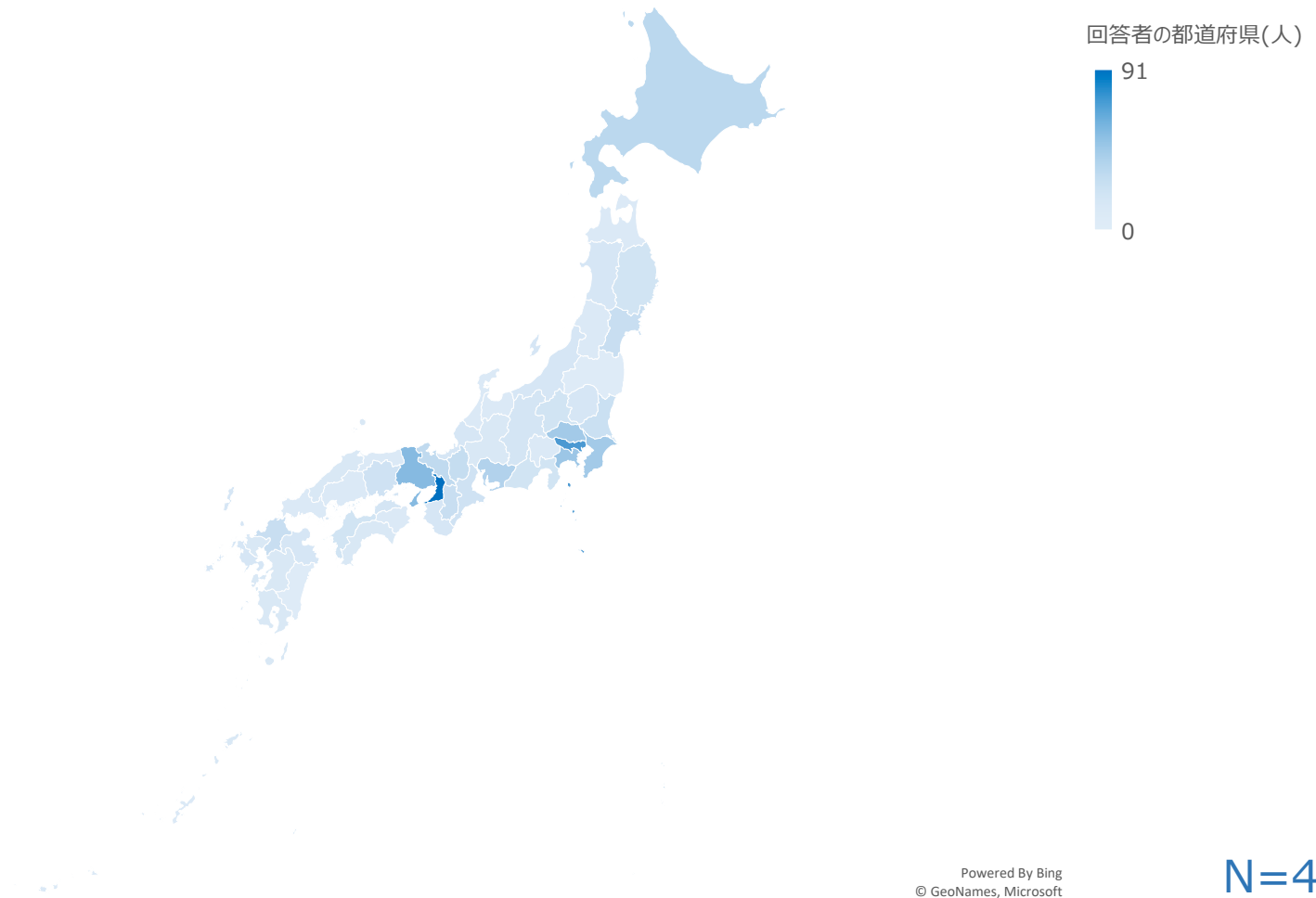


■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代 ■ 70代 ■ 80代

N=434

7割以上が女性、30代、40代、50代が主要年代層。

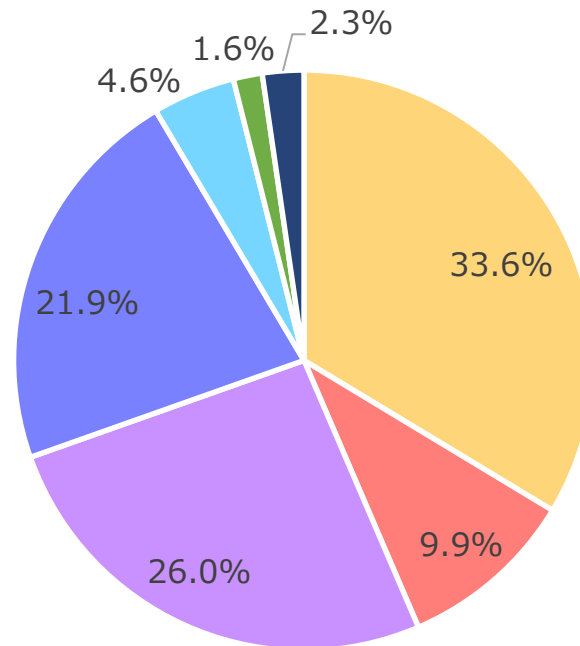
➤ アンケート対象者データ
回答者の都道府県別内訳



大阪府が最も多く、次いで東京都、兵庫県、神奈川県となり、
45都道府県から申し込みがあった。

➤ アンケート対象者データ

職業について



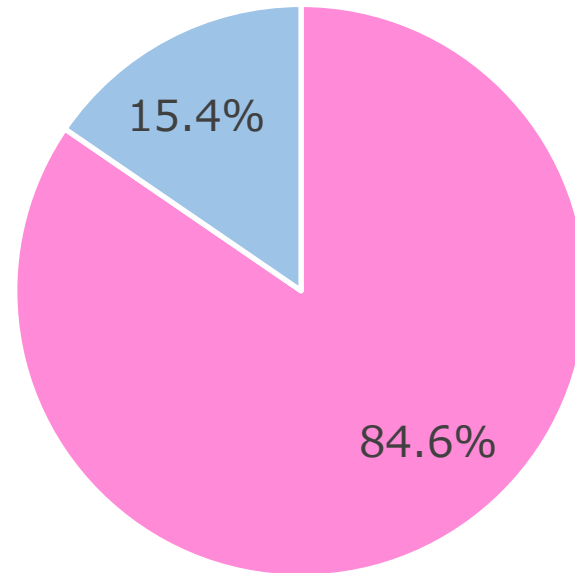
- 職業あり*パートタイムを含む(この数ヶ月ほどの間に在宅勤務をしていたまたは在宅勤務)
- 職業あり*パートタイムを含む(この数ヶ月ほど時差出勤または時短勤務)
- 職業あり*パートタイムを含む(通常勤務)
- 専業主婦・主夫
- 無職
- 学生
- その他

N=434

約4割がこの数ヶ月間、在宅勤務や時差出勤・時短勤務をしていた。

➤ アンケート調査結果

Q. 緊急事態宣言以降あなたの食生活は変わりましたか？



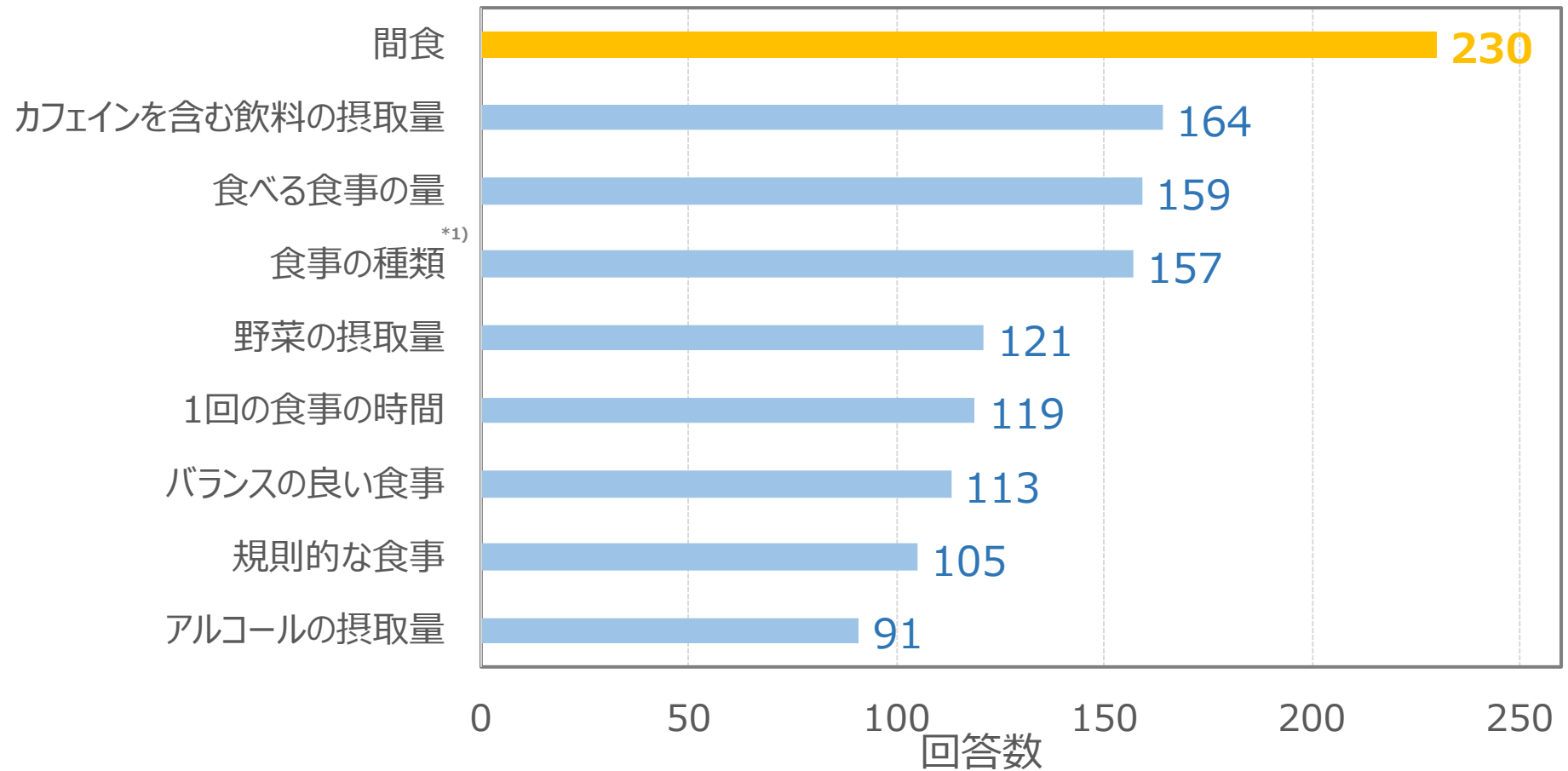
■ はい ■ いいえ

N=434

8割以上が緊急事態宣言により食生活に変化があった。

➤ アンケート調査結果

緊急事態宣言以降の食生活のうち増えた項目(複数回答)

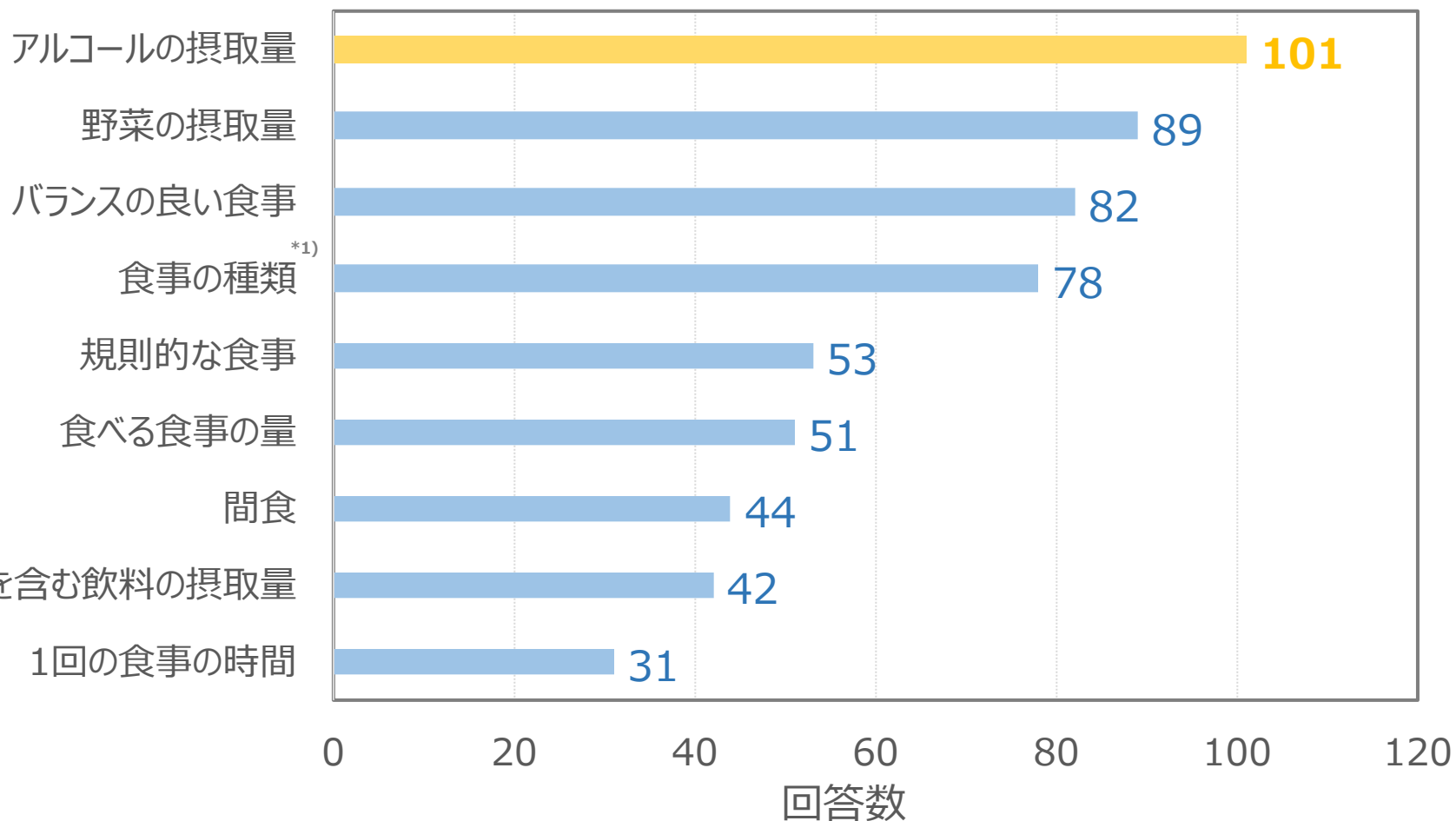


緊急事態宣言以降、間食が増えていることで脂質・糖質や塩分の取りすぎが懸念される。

*1)食事の種類とは食事の品数の量のことを指します。

➤ アンケート調査結果

緊急事態宣言以降の食生活のうち減った項目(複数回答)



緊急事態宣言以降、飲み会の機会が減りアルコールの摂取量が減った方が多いと考えられる。野菜やバランスの良い食事も減っていると感じることから健康を意識した食事が必要。

*1)食事の種類とは食事の品数の量のことを指します。

➤ アンケート調査結果

利用したサービスごとの食品ランキング **トップ5**



1位

宅配

ピザ(82名)

持ち帰り

丼物(126名)

惣菜*2)

揚げ物(221名)

2位

丼物(31名)

揚げ物(120名)

サラダ類(123名)

3位

揚げ物(30名)

弁当(88名)

弁当(96名)

4位

弁当(23名)

サンドイッチ(82名)

サンドイッチ(88名)

5位

麺類(14名)

ピザ(65名)

丼物(67名)

全体で惣菜の利用者が最も多く、いずれのサービスで注文した食品も栄養が偏った物が多く特に、脂質や炭水化物が高い傾向であった。

惣菜では、偏った食事の バランスを補うためにサラダが上位にランクインしている。