

HOPEレポートX HOPEサーベイ「エルダーの食生活調査」

3食きっちり、エルダーは食べるのが楽しみな「食生活優等生」

3食きちんと食べるエルダーは90.2%。9割近くは食べるのが楽しみ。
7割以上が「和食中心」「家で手作り」。「弁当やお惣菜」利用も7割以上。
エルダーはかしこい食生活者。

博報堂エルダービジネス推進室では、50歳以上のエルダー生活者について、常時さまざまな調査・研究を実施しておりますが、このたび、50 - 84歳の男女3000名を対象に「エルダーの食生活」について調査し、速報がまとまりましたのでご紹介致します。

今回の調査は、全国の50-84歳の男女3000名に対し、2003年9月に郵送調査を行ったもので、合計2550名の有効回答がありました。

この結果、エルダーの9割強が3食きちんと食べており、家で料理して食べる人も多く、食生活は乱れていないことが明らかになりました。また、7割以上のエルダーは、市販の「お弁当」や「お惣菜」なども取り入れており、「お惣菜」を取り入れている人は半数近くの47.9%もいました。

また、9割近くのエルダーが「食べる事に楽しみを感じて」おり、「健康に良い食べ物の情報に敏感」な人も7割以上いるなど、積極的に「食」と関わろうとしています。「和食中心」で、「3食規則的にしっかり食べる」「家で手作りするようにしている」など、健康に良いと考えられている食生活も7割以上のエルダーが取り入れており、「楽しみながらきちんと食べる、食生活優等生」としてのエルダーの姿が明らかになりました。

<調査結果トピックス>

- ・「3食きちんと食べる」エルダーは、9割以上。女性は「3食+間食」派のほうが多数。
- ・朝食は「ごはん党 56%」対「パン党 41%」でややごはん党が優勢。「4品以上」食べている人は7割以上。特に65才以上では「4人に3人：76.8%」が「朝ごはんに4品以上」。
- ・夕食は50～65才は「19時台」、65才以上は「18時台」が多数派。約7割が「配偶者と」。「5品以上」食べているエルダーは8割近くも。
- ・市販のお惣菜やお弁当を利用しているのは7割以上。特に「お惣菜」は半数近くの47.9%が利用。
- ・男女ともに9割近くが「食べることを楽しみにしている」。「健康に良い食べ物の情報に敏感」は男性62.0%、女性81.0%。
- ・「和食中心：82.2%」「3食規則的にしっかり食べる：78.0%」「家で手作り：71.8%」「食べ過ぎないようにする：70.8%」と多くのエルダーがきちんとした食生活を実践中。

本件に関するお問い合わせ

博報堂 広報室
エルダービジネス推進室

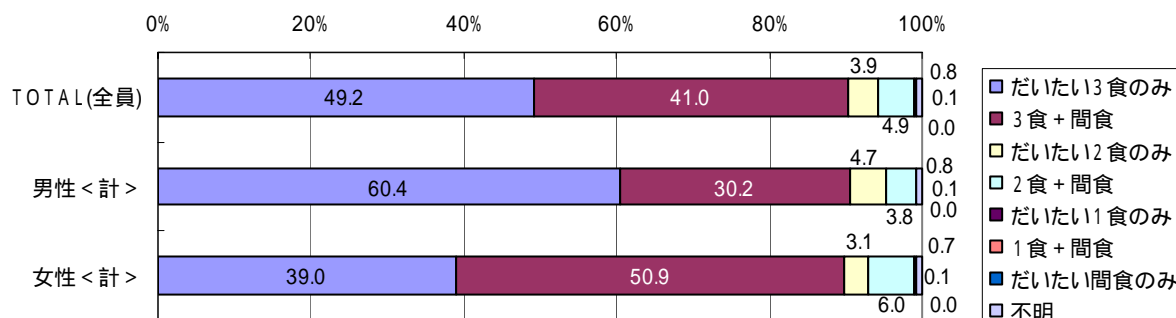
宮川 Tel: 03-5446-6161
阪本・田中 Tel: 03-5446-4355

添付資料：調査データ

調査概要 調査時期：2003年9月
 調査地域：全国
 調査対象：50-84才既婚男女 3000名（有効回答 2550名）
 調査方法：HOPEパネルへの郵送調査

「3食きちんと食べる」エルダーは、9割以上。女性は「3食+間食」派のほうが多数。食生活の基本である1日の食事回数については「3食のみ」「3食+間食」を併せた「3食派」が全体で90.2%と圧倒的多数を占めました。エルダーは「3食きっちり」食べるのが当たり前のようです。ただし、間食の有無については男女差があり、男性は「3食のみ」が60.4%と多数であるのに対し、女性は「3食+間食」が50.9%と多数派となり、「エルダー女性はおやつ好き」といえそうです。

普段の食生活パターン

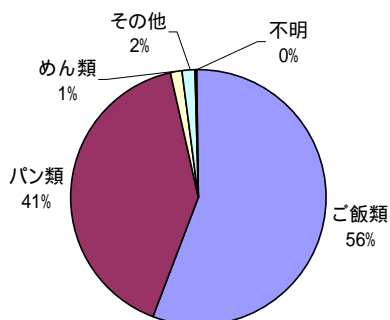


朝食は「ごはん党 56%」対「パン党 41%」でややごはん党が優勢。「4品以上」食べている人は7割以上。

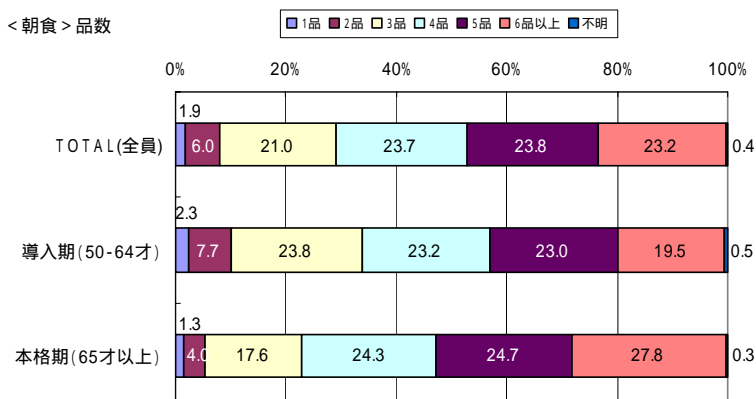
エルダーの朝食摂取率は92.2%と非常に高く、そのうち、ごはん党が56%、パン党が41%で、若干ごはん党が勝っていました。

朝食に食べた品数を聞いてみたところ、「4品以上」食べている人が全体で70.7%と7割以上もあり、65才以上に限ると、4人に3人以上にあたる76.8%の人が「朝食に4品以上」食べていることが明らかになりました。エルダーは朝からバランス良くきちんと食べているようです。

朝食の主食(全員)



<朝食>品数

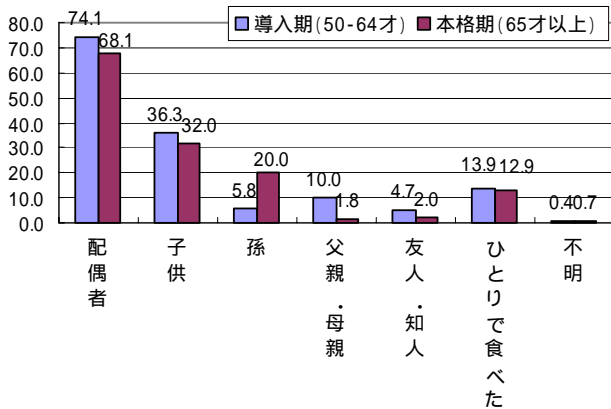


夕食は、約7割のエルダーは「配偶者と」食べ、「5品以上」食べているエルダーは8割近くも。

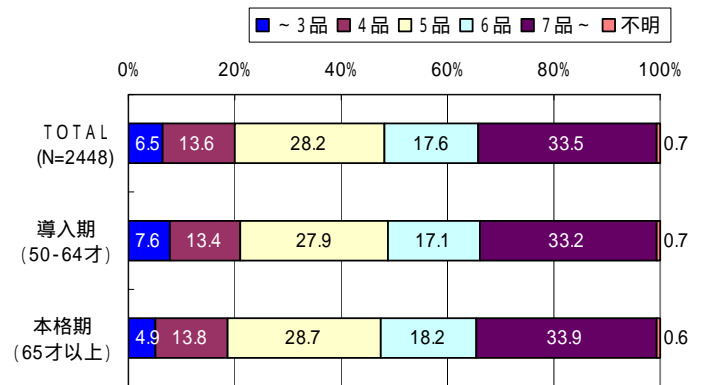
エルダーの夕食の摂取率は96.0%でした。50～64才の導入期エルダーは19時台に食べる人が49.2%と最も多く、65歳以上では18時台に食べる人が48.7%と、年齢があがるにつれ夕食の時間は早くなる傾向にあるようです

「夕食を一緒に食べた人」は、7割前後のエルダーが「配偶者と」3割以上が「子供と」一緒に食べていました。また、65才以上の本格期エルダーでは、「孫」と食べている人も20%いました。また、夕食の品数は、年齢に関わらず「5品以上」食べている人が多く、全体の8割近くにあたる79.3%もいました。

<夕食>一緒に食べた人



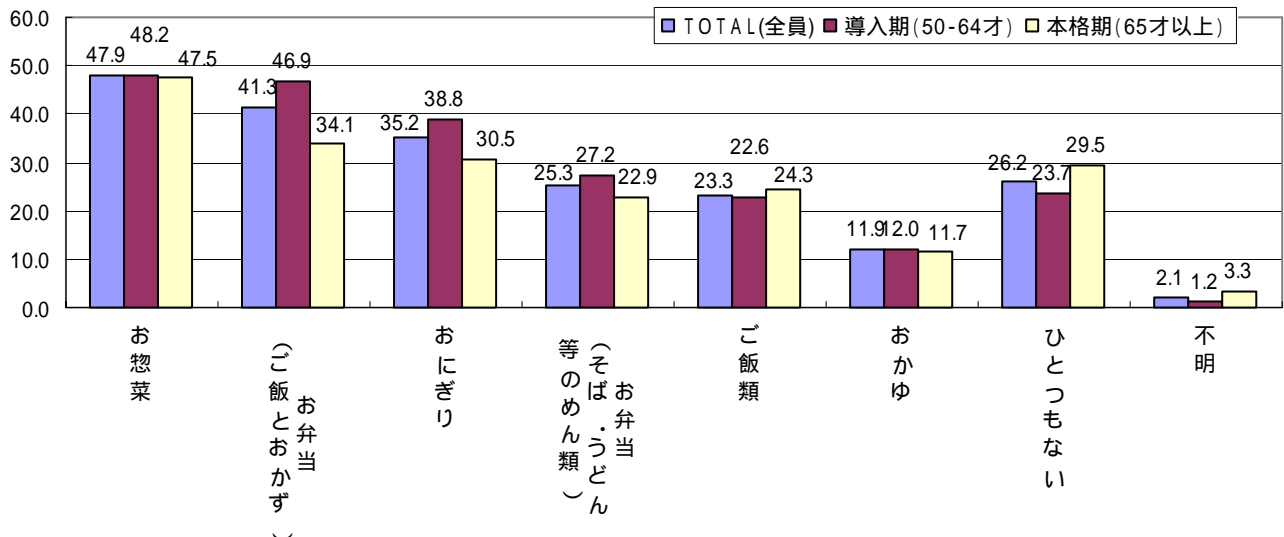
夕食に食べた品数



7割以上が、市販のお惣菜やお弁当を利用。特に「お惣菜」は半数近くの47.9%が利用

全体的には「手作り派」が大勢を占めているエルダーですが、「市販のお惣菜やお弁当」も7割以上が何らかのカタチで利用していることがわかりました。特に、「お惣菜」は5割近くのエルダーが利用しており、「お弁当やおにぎり」なども、導入期エルダーでは4割前後が利用していました。頻度としては、「お惣菜」で、平均すると「週に1回」程度が主流です。導入期エルダーの男性は、有職者が多いため、昼食としてお弁当やおにぎりを食べる率が高いようです。

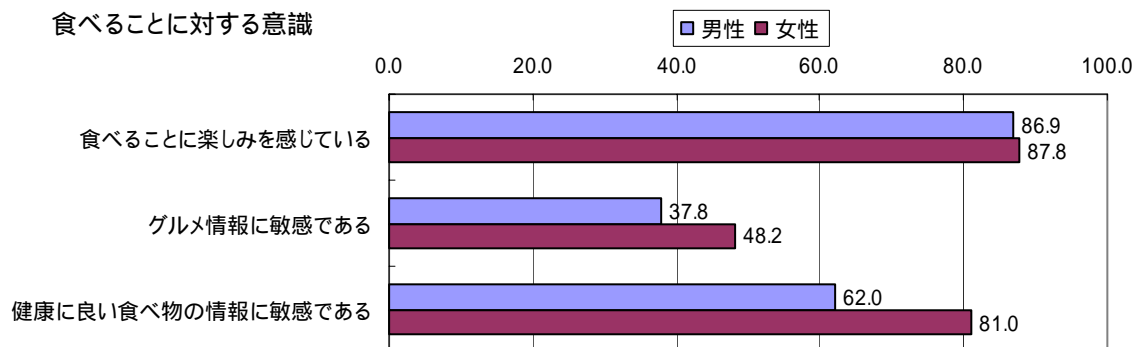
利用している市販弁当・惣菜



男女ともに9割近くが「食べることを楽しみにしている」。「健康に良い食べ物の情報に敏感」は男性62.0%、女性81.0%。

食べることに對する意識を聞いてみたところ、男女共に9割近くが「食べることに楽しみを感じている」と答えました。また、男性の37.8%、女性の48.2%が「グルメ情報に敏感である」と答えており、「食べる楽しみ」を満喫しているエルダーが多いといえそうです。

いっぽう「健康に良い食べ物情報に敏感である」は、男性も62.0%と高いものの、女性はこれを20ポイント近く上回る8割以上(81.0%)が「健康に良い食べ物情報」について敏感と答えており、「健康と食べ物」の結びつきが女性のほうが強く意識されているようです。

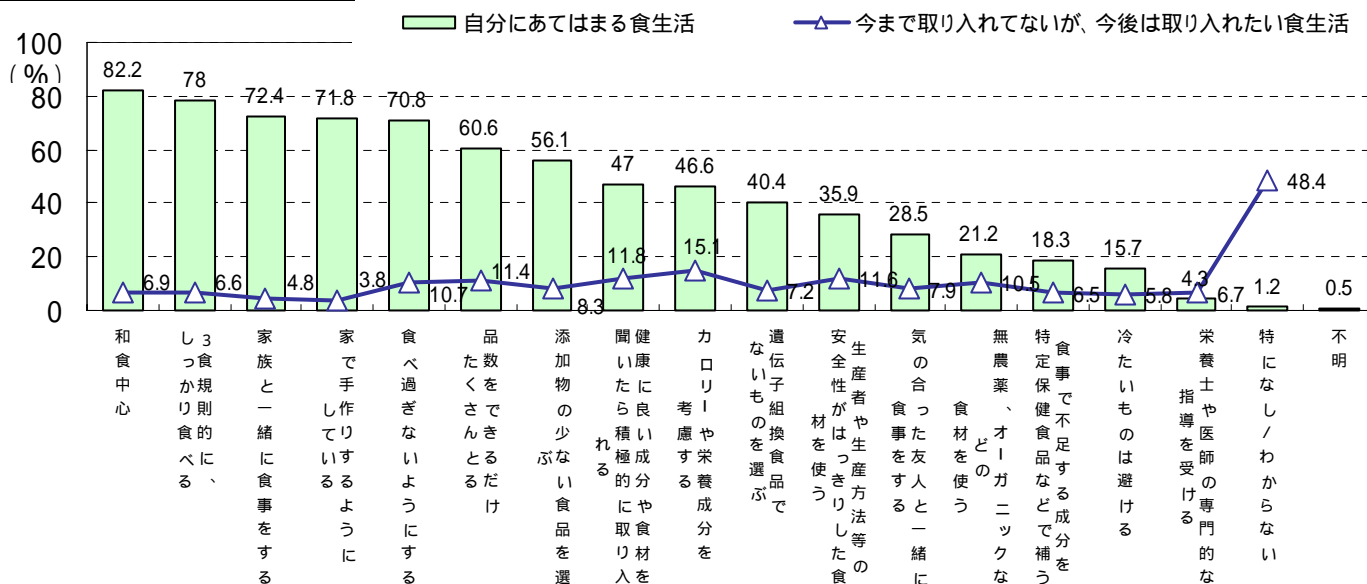


「和食中心」「3食規則的」「家で手作り」、多くのエルダーがきちんとした食生活を実践中です。

一般的に健康的食生活といわれていることで、「現在自分の食生活で当てはまること」「今は取り入れていないが今後取り入れてみたいこと」について聞いてみたところ、多くのエルダーが「和食中心：82.2%」「3食規則的にしっかり食べる：78.0%」「家で手作り：71.8%」など、多くの項目ですでに実践しており、「食生活優等生」ぶりがはっきりと現れました。

このなかで「まだ取り入れておらず、今後取り入れたいもの」としては「カロリーや栄養成分を考慮：15.1%」「健康に良い成分や食材を積極的に取り入れる：11.8%」「生産者や生産方法等の安全性がはっきりしたものを使う：11.6%」となり、食品に関する一層の情報提供が必要とされていることがわかりました。

食生活について N=2550



ご参考

エルダーの規定（博報堂エルダービジネス推進室による）

50歳以上の高齢者を「エルダー」と規定	
導入期	50～64歳
本格期（高齢者）	65歳以上
前期高齢者	65～74歳
後期高齢者	75歳以上

これまで発行したHOPEレポート

1. HOPE レポート ニューエルダーの登場（2001年5月・既報）
・ニューエルダーの登場 エルダー世代関係づくりのキーワードは「情報縁」
2. HOPE レポート 情報縁：つながる場（2001年7月・既報）
・ユニバーサルデザイン
3. HOPE レポート 情報縁：つながる関係（2001年8月・既報）
・エルダーの人間関係
4. HOPE レポート 情報縁：3世代コミュニケーション（2001年9月・既報）
エルダーの「子供」「孫」とのコミュニケーション
5. HOPE レポート 「エルダー層のお金に対する意識調査」（2001年11月・既報）
6. HOPE レポート つながるメディア「ラジオとエルダー」（2001年11月・既報）
7. HOPE レポート 「エルダーと旅」（2002年3月・既報）
8. HOPE レポート 「50代調査速報」（2002年7月・既報）
9. HOPE レポート 「HOPEサーベイ速報：エルダーとパソコン・携帯電話」（2002年10月・既報）
10. HOPE レポート 「50代60代1600名のお金に関する意識データ」（2003年3月・既報）
11. HOPE レポート増刊『新しい大人文化』創造のヒント 『開け ひま』（2003年10月・既報）
12. HOPE レポート XI 「50代夫婦のパートナー評価」（2003年12月）
13. HOPE レポート X 「エルダーの食生活調査」（今回）

博報堂エルダービジネス推進室のホームページ

<http://www.h-hope.net/>

これまで発行したHOPEレポートを全てご覧いただけます。

* このニュースリリースは高齢者も読みやすい11ポイント以上の文字を使用しています。

（11ポイントは、これ以上小さくなると読みにくくなる限度です）