

「人生100年時代」を今から考えよう！

20代～40代の男女600人に聞く、「予防医療」に対する意識調査

～「食」を重視し、サステイナブルなヘルシースタイルがトレンドに～

厚生労働省は、国民が健やかに生活し、老いることができる社会を目指して「国民の健康寿命が延伸する社会」に向けた「予防・健康管理に係る取り組みの推進」を行っており、2025年に向け、5兆円規模の医療費・介護費の効果額を目指すとしています。また、「予防医療」には3つの段階があり、1次予防は「食生活など生活習慣を改善し、適度な運動によって健康的な身体を維持したり、予防接種を受けるなどして、病気を未然に防ぐこと」、2次予防は「定期的な検査などで早期に病気を発見することにより、病気の早期治療に取り組むこと」、3次予防は「病気になっても適切な治療などにより病気の増悪防止に努めたり、リハビリテーションにより、病気の回復や再発防止をはかること」と定義されています。

「ケール青汁」などの商品を通じてお客さまの健康を考えるキューサイ株式会社(本社:福岡市中央区、代表取締役社長:神戸 聡 <https://corporate.kyusai.co.jp/>)は、「人生100年時代」を生きていくためには若年層・中年層から予防医療に取り組むことが重要と考え、この度、20代～40代の男女600名を対象に「予防医療」に対する意識調査を行いました。

* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【[キューサイ調べ](#)】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果まとめ】

- 20代～40代の「予防医療」に取り組んでいる人は約2割、取り組み意向は約6割
- 日頃から取り組んでいる予防医療 TOP3「バランスの良い食生活を送る」(40.3%)、「しっかり睡眠をとる」(37.5%)、「食事のメニューに気を付ける」(26.5%)
- 予防医療と認識しているが、取り組んでいないものとしては「バランスの良い食生活」「毎日自宅で適度な運動を行う」で、阻害要因は「めんどろ」という物理的・心理的障壁
- SNS時代の今、芸能人や海外セレブなどの影響で予防医療を始める人も存在
- 「健康によいことを日常生活にちょっとだけプラスしたい」(74.3%)という意見が最多で、無理せずできることから自分のペースで行うことが主流に
- 食事の時間がない中でも「栄養バランスのよい食事」(44.3%)や「身体にやさしい食事」(29.5%)を希望し、ファストカジュアルのスタイルが浸透

《調査概要》・調査対象:20代～40代男女

・サンプル数:600名

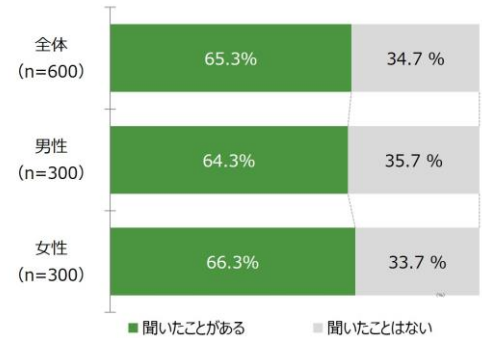
・実施期間:2018年8月16日～8月20日

・調査方法:インターネットリサーチ

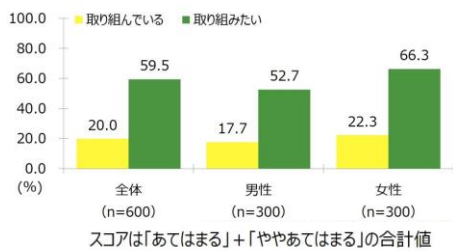
I. 20代～40代「予防医療」に取り組んでいる人は約2割だが、取り組み意向は約6割 「これからの社会に必要なこと」と認識し、取り組む人は「前向きな人」と好反応

「予防医療」という言葉の認知率は65.3%（男性64.3%、女性66.3%）となり、男女差はほぼありません（Q1）。現在予防医療に取り組んでいるのは全体の約2割（全体20.0%、男性17.7%、女性22.3%）にとどまっていますが、取り組み意向は約6割近く（全体59.5%、男性52.7%、女性66.3%）となっています（Q2）。また、「予防医療はこれからの社会に必要」と考える人は76.8%（Q3）。「予防医療をしている人は前向きな人」と捉える方は63.7%でした（Q4）。予防医療に取り組んでいる人が少ない20代～40代でも予防医療の必要性を認識し、ポジティブに受け止めていることが分かりました。

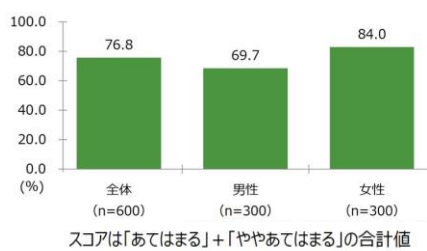
Q1.「予防医療」という言葉を聞いたことがありますか？



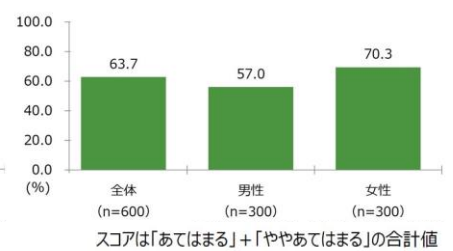
Q2. 予防医療の実態と意向



Q3. 予防医療はこれからの社会に必要



Q4. 予防医療をしている人は前向きな人

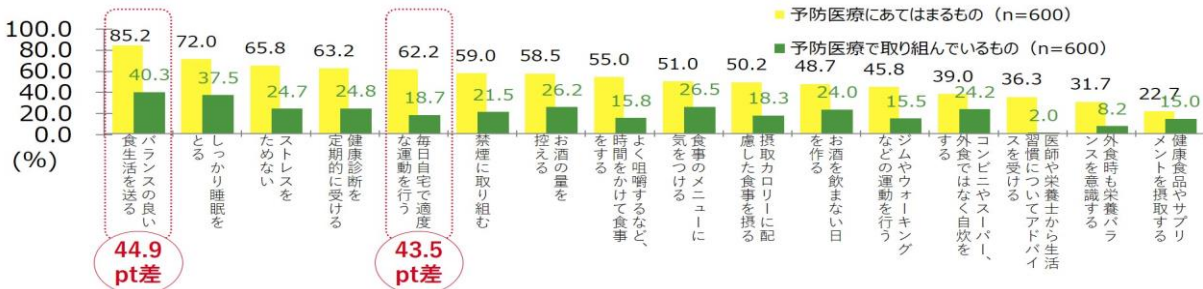


II. 予防医療と認識しているが、取り組んでいないことで多いのは「バランスの良い食生活」「適度な運動」

一番の阻害要因は「めんどろに感じるから」

予防医療にあてはまると思うこと（認識していること）を聞くと、「バランスの良い食生活を送る」(85.2%)、「しっかり睡眠をとる」(72.0%)、「ストレスをためない」(65.8%)がTOP3となりました（複数回答）。また、実際に取り組んでいることを聞くと、「バランスの良い食生活を送る」(40.3%)、「しっかり睡眠をとる」(37.5%)、「食事のメニューに気を付ける」(26.5%)がTOP3となりました（複数回答）（Q5）。これらの結果より、予防医療と認識しているが取り組んでいないものとしては「バランスの良い食生活を送る」（認知率85.2%、実践率40.3%、差44.9pt）、「毎日自宅で適度な運動を行う」（認知率62.2%、実践率18.7%、差43.5pt）が考えられます。

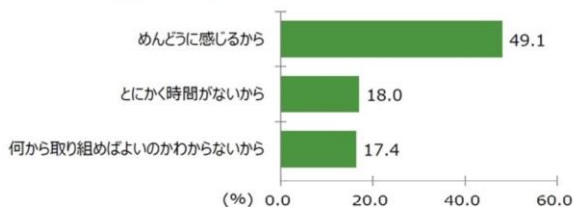
Q5. 予防医療の内容とその実践率



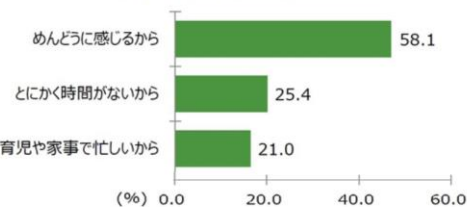
やりたいと思っているのにできない理由をそれぞれ聞くと、バランスの良い食生活ができない理由も、適度な運動ができない理由も「めんどろに感じるから」が最も多い理由となっています（Q6）（複数回答）。予防医療に取り組むためには、まずは「めんどろ」という物理的・心理的障壁を取り除くことがポイントのようです。

Q6. やりたいと思っているのにできない理由 TOP3

「バランスの良い食生活」ができない理由 (n=161)



「毎日自宅で適度な運動」ができない理由 (n=248)



また、「お酒を飲まない日(休肝日)を作る」や「禁煙」が、できない理由として「ストレスがたまりそうだから」や「自分自身の楽しみがなくなるから」と健康のためにはやめるべきと理解しつつも、やめられないという矛盾点も浮かび上がってきました(Q7)。

Q7. やりたいと思っているのにできない理由一覧

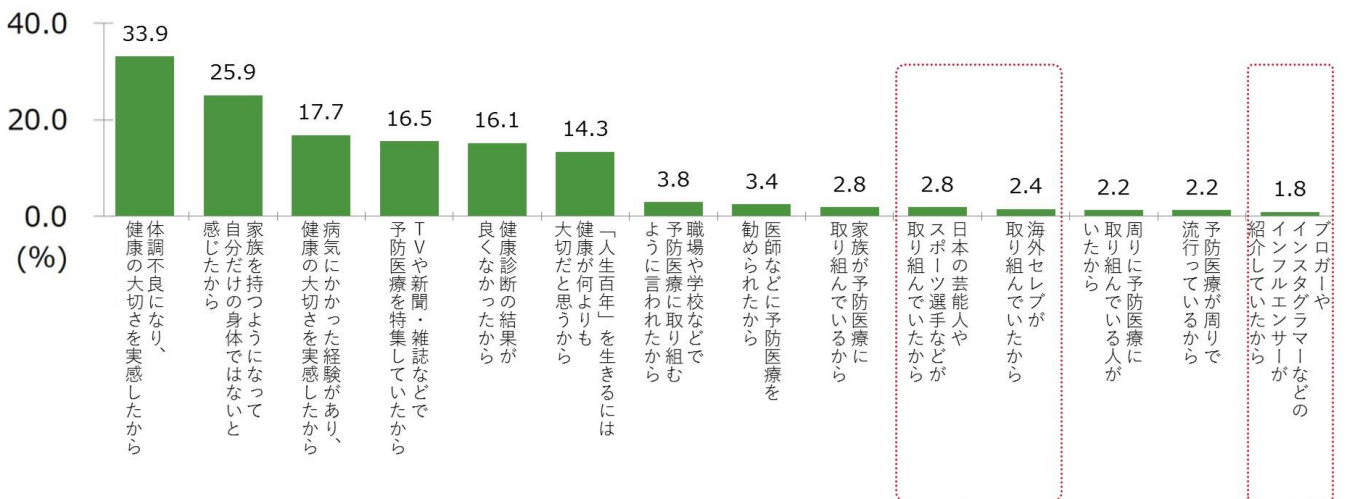
	第一位		第二位		第三位		
	理由	(%)	理由	(%)	理由	(%)	
バランスの良い食生活を送る	めんどろに感じるから	49.1	とにかく時間がないから	18.0	何から取り組めばよいのかわからないから	17.4	n=161
摂取カロリーに配慮した食事を摂る	めんどろに感じるから	42.3	ストレスがたまりそうだから	33.6	自分自身の楽しみがなくなるから	26.3	n=137
よく咀嚼(そしゃく)するなど、時間をかけて食事を摂る	めんどろに感じるから	42.1	とにかく時間がないから	22.4	育児や家事で忙しいから	22.4	n=152
禁煙に取り組む	ストレスがたまりそうだから	72.6	自分自身の楽しみがなくなるから	27.4	めんどろに感じるから	8.2	n=73
お酒を飲まない日(休肝日)を作る	ストレスがたまりそうだから	57.8	自分自身の楽しみがなくなるから	48.9	自分の時間をとりたいから	8.9	n=45
ストレスをためない	仕事が忙しいから	34.6	何から取り組めばよいのかわからないから	29.3	ストレスがたまりそうだから	20.9	n=191
外食時も栄養バランスを意識する	自分自身の楽しみがなくなるから	42.2	めんどろに感じるから	36.3	ストレスがたまりそうだから	16.7	n=102
健康食品やサプリメントを摂取する	めんどろに感じるから	36.5	何から取り組めばよいのかわからないから	21.2	本当に「予防医療」に効果あるかわからない	13.5	n=52
コンビニやスーパー、外食ではなく自炊をする	めんどろに感じるから	54.8	仕事が忙しいから	23.1	とにかく時間がないから	20.2	n=104
食事のメニューに気をつける	めんどろに感じるから	51.5	ストレスがたまりそうだから	26.2	自分自身の楽しみがなくなるから	20.4	n=103
毎日自宅で適度な運動を行う	めんどろに感じるから	58.1	とにかく時間がないから	25.4	育児や家事で忙しいから	21.0	n=248
お酒の量を控える	自分自身の楽しみがなくなるから	55.9	ストレスがたまりそうだから	50.8	何から取り組めばよいのかわからないから/ 自分の時間をとりたいから	各6.8	n=59
しっかり睡眠をとる	とにかく時間がないから	31.3	仕事が忙しいから	29.3	自分の時間をとりたいから	28.6	n=147
健康診断を定期的にする	めんどろに感じるから	51.3	とにかく時間がないから	23.0	育児や家事で忙しいから	19.5	n=113
ジムやウォーキングなどの運動を行う	めんどろに感じるから	51.2	とにかく時間がないから	25.9	育児や家事で忙しいから	24.4	n=201
医師や栄養士から生活習慣についてアドバイスをもらう	めんどろに感じるから	46.3	何から取り組めばよいのかわからないから	21.1	とにかく時間がないから	20.0	n=95

III. 予防医療に取り組むきっかけは、「健康の大切さを実感した」こと

SNS時代の今、芸能人や海外セレブなどの影響で始める人もいる

何らかの予防医療を行っている人に取り組み始めたきっかけを聞くと、「体調不良になり、健康の大切さを実感したから」(33.9%)、「家族を持つようになって自分だけの身体ではないと感じたから」(25.9%)、「病気にかかった経験があり、健康の大切さを実感したから」(17.7%)などが上位にあげられました。また、「日本の芸能人やスポーツ選手などが取り組んでいたから」(2.8%)、「海外セレブが取り組んでいたから」(2.4%)、「ブロガーやインスタグラマーなどのインフルエンサーが紹介していたから」(1.8%)といった理由も少数ながら存在し、20代～40代の情報接触がSNSになっている今の時代ならではの傾向が見られます(複数回答)(Q8)。

Q8. 「予防医療」に取り組み始めたきっかけ(n=498)



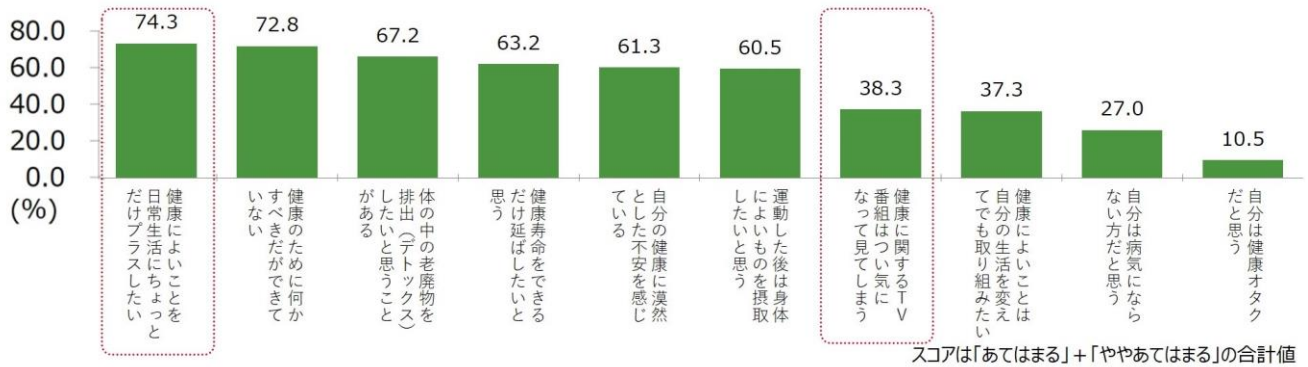
IV. 「予防医療」エピソード

「予防医療」エピソードをフリー回答で聞いたところ、「バランスの良い食事を心がけストレスフリーな生活を送る(20代女性)」「ストレスはその日の内に発散する(40代女性)」などの食事やメンタル面のケアの他に、「ストレス源に近づかない(30代男性)」「昔から蜂蜜大根漬けで出るシロップを飲んでます(20代女性)」「疲れた時に梅干し湯を飲む(30代女性)」などユニークな対処法も回答として寄せられました。

V. いまどきの健康観、健康によいことをちょっとだけプラスして、無理なく自分らしいサステナブルスタイルへ

予防医療以外にも20代～40代の健康意識について聞いてみると「健康によいことを日常生活にちょっとだけプラスしたい」(74.3%)という意見が最も多くなりました。逆に「健康によいことは自分の生活を変えてでも取り組みたい」(37.3%)と少数意見に留まり、今どきの健康意識は「無理なく！自分らしく！」がトレンドとなっています(Q9)(複数回答)。無理せずできることから自分のペースで続けることが、20代～40代のサステナブルなヘルシースタイルと言えそうです。

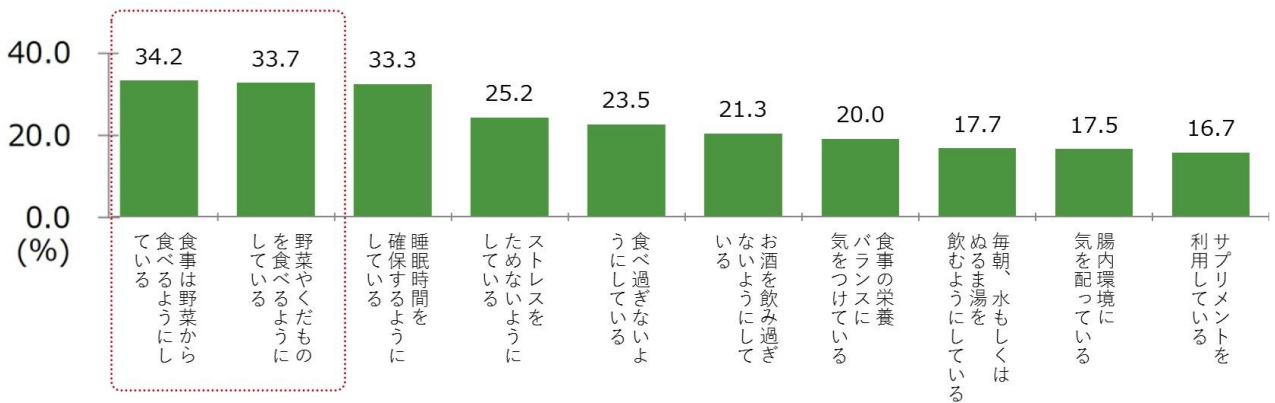
Q9.健康意識(n=600)



VI. 無理なく自分らしく続けるいまどきの健康スタイル、合言葉は「ベジタブルファースト」

できることから無理せず取り組む、そんなヘルシースタイルの今、健康のために心がけていることを聞くと、「食事は野菜から食べるようにしている」(34.2%)、「野菜やくだもの食べるようにしている」(33.7%)、「睡眠時間を確保するようにしている」(33.3%)の順となりました(Q10)(複数回答)。「まずはベジタブルファーストから！」が現代人の健康ルールとなっているようです。

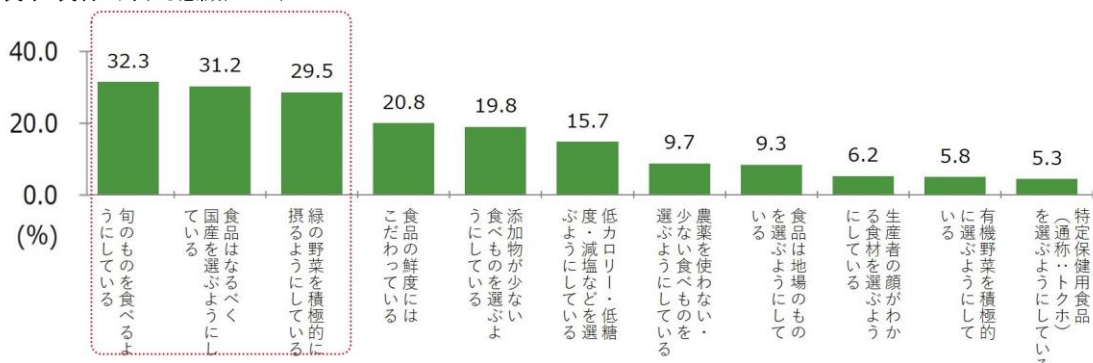
Q10.健康のために心がけていること(TOP10)(n=600)



VII. 20代～40代の「食材」に対するこだわりは「国産の緑の野菜」

前述の通り、20～40代の健康意識として「食」が重視されていますが、食事や食材に関する意見を聞くと、「旬のものを食べるようにしている」(32.3%)、「食品はなるべく国産を選ぶようにしている」(31.2%)、「緑の野菜を積極的に摂るようにしている」(29.5%)、「食品の鮮度にはこだわっている」(20.8%)の順となりました(Q11)(複数回答)。新鮮な国産の緑の野菜を意識的に摂りたいという様子がうかがえます。

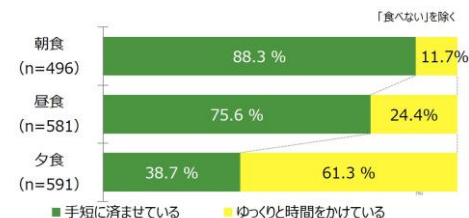
Q11.食事・食材に対する意識(n=600)



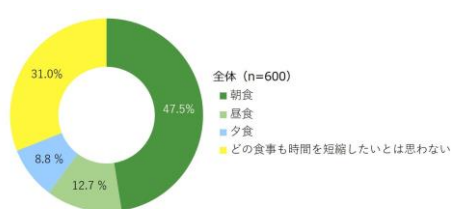
VIII.「朝食」は1日の中で最も手軽に済ませているのに、もっと時間を短縮したい朝食時短主義

20代～40代の食事の実態について知るために朝食、昼食、夕食にかけている時間について聞くと、夕食以外は「手軽に済ませている」が多くなっています(Q12)。そのうち、最も時間を短縮したい食事を聞くと、「朝食」(47.5%)が多く、半数近くは朝食の時間を短くしたいと望んでいます(Q13)。慌ただしい朝は、食事の時間すら惜しいと感じているのかもしれません。

Q12.食事の時間(実態)



Q13.最も時間を短縮したい食事

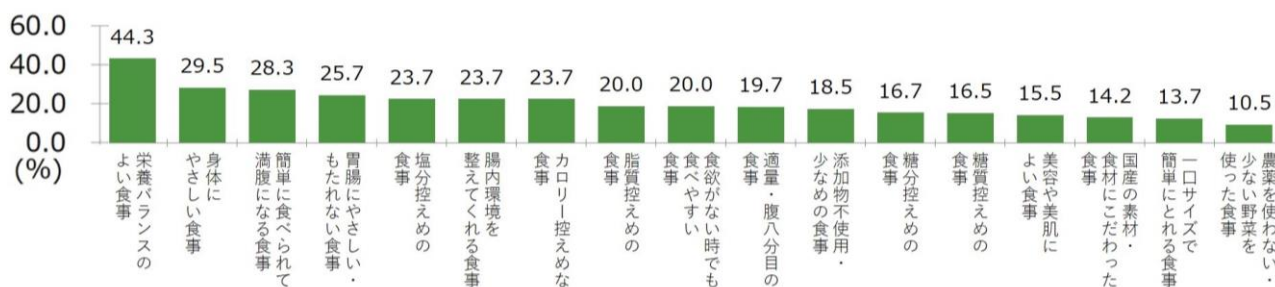


IX.もっと時短したい朝食、でも栄養バランスは譲れない！

時間がなくても質がよいものを求めるファストカジュアルの考え方が浸透

時間はかけたくない朝食ですが、単純に時短できればいいという訳でもないようです。食事の時間が十分でない時でも、とりたい・気になる食事内容について聞くと、「簡単に食べられて満腹になる食事」(28.3%)よりも「身体にやさしい食事」(29.5%)を望み、何よりも「栄養バランスのよい食事」(44.3%)であることを重視しています(Q14)。「時短だけど、質が良いもの」を求めるファストカジュアルの考え方が浸透しつつあるようです。

Q14.食事の時間が十分でない時でも、とりたい・気になる食事内容(n=600)



食事の時間を短縮するために利用しているものを聞くと、「パンやお菓子」(35.0%)、「カップ麺などのインスタント食品」(33.0%)、「冷凍食品・レトルト食品」(32.3%)などが多く利用されています(Q15)。これらを利用する理由を聞くと、いずれも「手に入りやすいから」という理由で選ばれており、栄養面からは選ばれていません。しかし、時短のために「青汁」を選ぶと答えた人にその理由を聞くと、「不足しがちな栄養を摂れそうなので」(63.0%)、「時間がなくても十分な栄養が摂れそうなので」(37.0%)、「必要最低限の栄養のみが摂れそうなので」(33.3%)など上位には栄養的な理由が上がっています(Q16)。もっと時短したい、でも栄養バランスは譲れない！そんな朝食を望む人にとっての選択肢の一つに「青汁」があるようです。

Q15.食事の時間を短縮するために利用しているもの(n=548)



Q16.食事時間を短縮するために利用している理由 (TOP5)

	パンやお菓子 (n=192)	カップめんなどのインスタント食品 (n=181)	冷凍食品・レトルト食品 (n=177)	青汁 (n=27)
1位	手に入りやすいので 67.7%	手に入りやすいので 64.1%	手に入りやすいので 63.8%	不足しがちな栄養を摂れそうなので 63.0%
2位	持ち運び・携帯に便利なので 42.7%	好きな時間に摂れそうなので 37.6%	好きな時間に摂れそうなので 27.1%	時間がなくても十分な栄養が摂れそうなので 37.0%
3位	好きな時間に摂れそうなので 38.0%	仕事など、何かをしながら片手間に摂れるので 20.4%	時間がなくても十分な栄養が摂れそうなので 16.4%	必要最低限の栄養のみが摂れそうなので 33.3%
	場所を選ばずに摂れそうなので 38.0%	持ち運び・携帯に便利なので 15.5%	仕事など、何かをしながら片手間に摂れるので 9.6%	手に入りやすいので 25.9%
4位	仕事など、何かをしながら片手間に摂れるので 33.9%	場所を選ばずに摂れそうなので 8.3%	必要最低限の栄養のみが摂れそうなので 7.9%	好きな時間に摂れそうなので 22.2%

今回の調査結果にもあるように、朝食は最も時短意向が高く、厚生労働省の平成29年国民健康・栄養調査結果でも、朝食の欠食率は、男性で15.0%、女性で10.2%です。朝食を抜くと脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。忙しい朝でも食生活を少し見直して野菜を毎日補う工夫をしましょう。

キューサイ株式会社 今村弥生(管理栄養士)

～忙しい朝におすすめのキューサイケール青汁使用レシピ～



ケール青汁コーンスープ

【材料(1人分)】

ケール青汁(粉末タイプ)7g
市販のコーンスープ(顆粒タイプ)
お湯(規定量)

【作り方】

1. ケール青汁(粉末タイプ)と市販のコーンスープを混ぜ合わせます。
2. お湯を注ぎ完成です。

商品情報

商品名:ケール青汁(粉末タイプ)

内容量:420g(約30日分)

ケール青汁(粉末タイプ)の詳細はこちらから確認いただけます

<https://www.kyusai.co.jp/aojiru/>



キューサイ株式会社について

創業 :1965年10月

代表者 :代表取締役社長 神戸 聡

本社 :福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

事業内容:ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売



尚、本プレスリリースは、福岡経済記者クラブにお届けしております。

本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など

キューサイ株式会社 広報室

TEL:092-724-0179 FAX:092-724-3369 メールアドレス:koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索