

## 「食生活とアンチエイジング」に関するアンケート結果

- 一緒に食事すると、アンチエイジングに効果がありそうな相手 第1位「夫・妻」(32.8%)
- アンチエイジング芸能人1位 男性「福山雅治さん」(18.1%)、女性「吉永小百合さん」(24.8%)

特定非営利活動法人 食の未来研究所（所在地：神奈川県横浜市、理事長 兼 所長：若山祥夫）は、10月8日(土)～9日(日)に代々木公園にて行われた「第5回 東京都食育フェア」に出展いたしました。その際、来場者に対して「食生活とアンチエイジング」に関するアンケート調査を実施し、集計結果がまとまりましたのでお知らせいたします。

### 【アンケート調査概要】

調査名：「食生活とアンチエイジング」に関するアンケート

調査対象者：一般男性・女性（年齢制限は特になし）231名

調査実施日：10月8日(土)～9日(日)の2日間

調査場所：「第5回 東京都食育フェア」(代々木公園)内 NPO法人 食の未来研究所ブース前で実施

### 【ポイント】

#### ●質問4. 日頃からアンチエイジング(抗老化・抗加齢)を意識していますか？

⇒「意識している」「まあまあ意識している」が6割超(63.7%)。女性だけでなく、男性もアンチエイジングを意識！

6割超(63.7%)の方が「意識している」「まあまあ意識している」と回答。男女別に見ると、男性も「意識している」「まあまあ意識している」の方が、「あまり意識していない」「全く意識していない」よりも多いことがわかりました。

#### ●質問6. 一緒に食事すると、アンチエイジング(抗老化・抗加齢)の効果がありそうな相手は？

⇒男女ともに1位は「夫・妻」。2位は、男性は「恋人」に対し、女性は「友人」と回答。

男女ともに1位は「夫・妻」という結果になりました。なお、男性の2位が「恋人」という結果に対し、女性の2位は「友人」となり、男女間で認識の違いが出ました。

#### ●質問7. アンチエイジング(抗老化・抗加齢)に良いイメージのある料理は？

⇒約7割(69.2%)が「日本料理」と回答し、2位の「韓国料理」(16.0%)を大きく引き離す結果に！

#### ●質問8. 冬に食べたい、アンチエイジング(抗老化・抗加齢)に効果がありそうな鍋料理は？

⇒1位は「キムチ鍋」。豆腐を使った「豆乳鍋」や「湯豆腐」も上位にランクイン！

#### ●質問9. 実年齢より若く見え、アンチエイジング(抗老化・抗加齢)に成功していると思う芸能人は？

⇒男性芸能人は、1位「福山雅治さん」(18.1%)、2位「木村拓哉さん」(14.5%)、3位「郷ひろみさん」(13.8%)

女性芸能人は、1位「吉永小百合さん」(24.8%)、2位「黒木瞳さん」(15.3%)、3位「小泉今日子さん」(10.7%)

年齢別に見ると、「福山雅治さん」は10代～40代で1位、「吉永小百合さん」は30代以降の年代で1位に選ばれ、ともに幅広い年齢層から“アンチエイジング芸能人”として見られていることがわかりました。

### 【食の未来研究所とは？】



健康の基本は「食」にあるということを前提に、様々な場面を通して研究および啓発していく事業を行い、人々のイキイキとした生活、快適な生活に寄与することを目的に設立されたNPO法人です。

「人々がよりよい生活を送るためにはどうしたらよいか?」、「いつまでも若くイキイキとした身体を維持するための食事とは?」など、当研究所が考える「食」について、研究所長である若山博士が講演会やセミナーなどを通じて、積極的に広めています。

#### ●プロフィール：若山 祥夫（わかやま さちお）

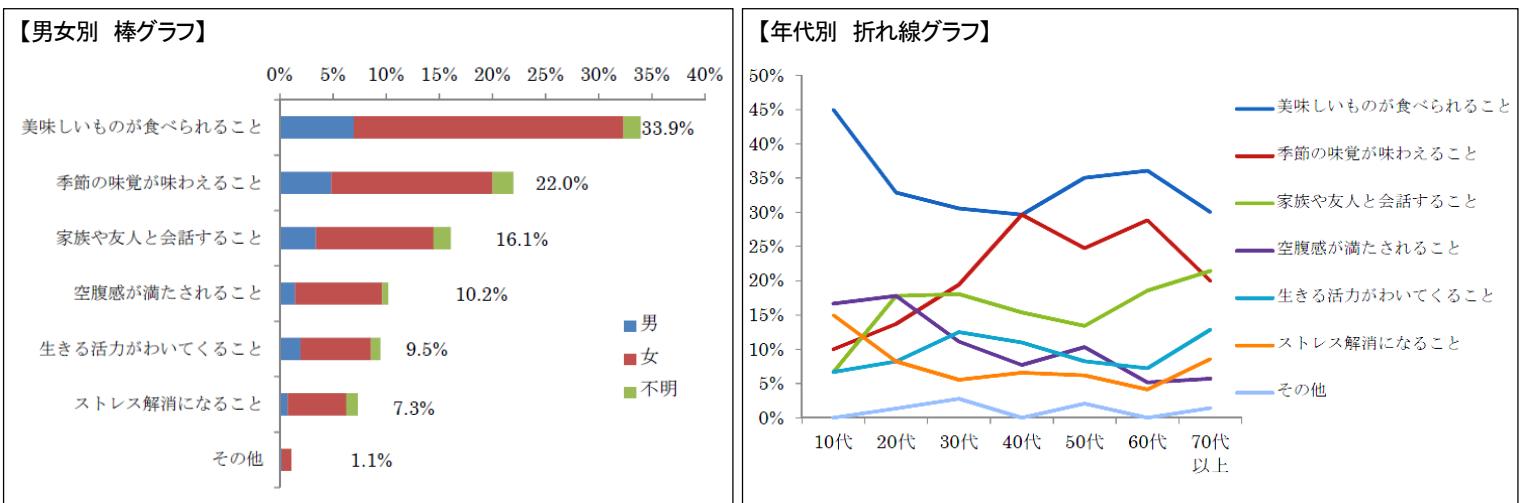
1980年 横浜国立大学工学部卒業後、株式会社[紀文食品]に入社。1982年 東京大学応用微生物研究所(現:分子細胞生物学研究所)に国内留学。2年間学んだ後、[紀文食品研究所]にて基礎研究・応用研究に携わる。1995年 岡山大学農学部にて学術博士号を取得。1998年 株式会社[らいむ]を設立、代表取締役に就任。2008年 NPO法人[食の未来研究所]を設立、所長(理事長)に就任。同年、株式会社[本物の市場]を設立、代表取締役社長に就任。

現在、「老いない生き方アドバイザー」としてラジオ番組を中心に活躍中。



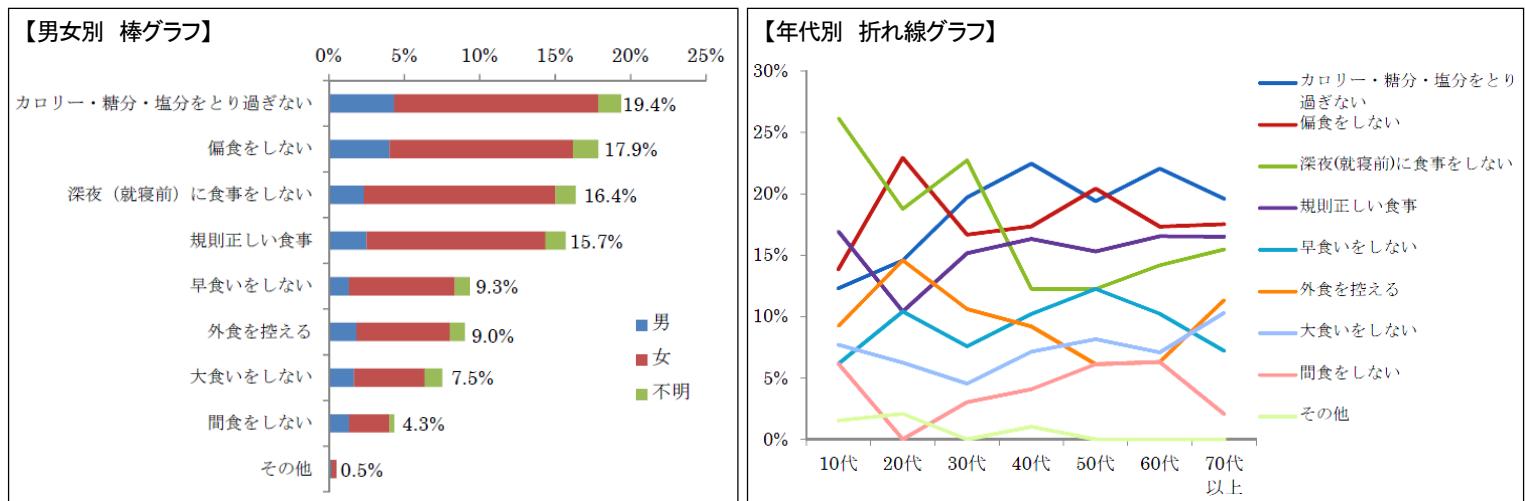
## 【アンケート集計結果（詳細）】※質問4以外は複数回答。

### 質問1. あなたにとって、“食事の楽しみ”とは何ですか？



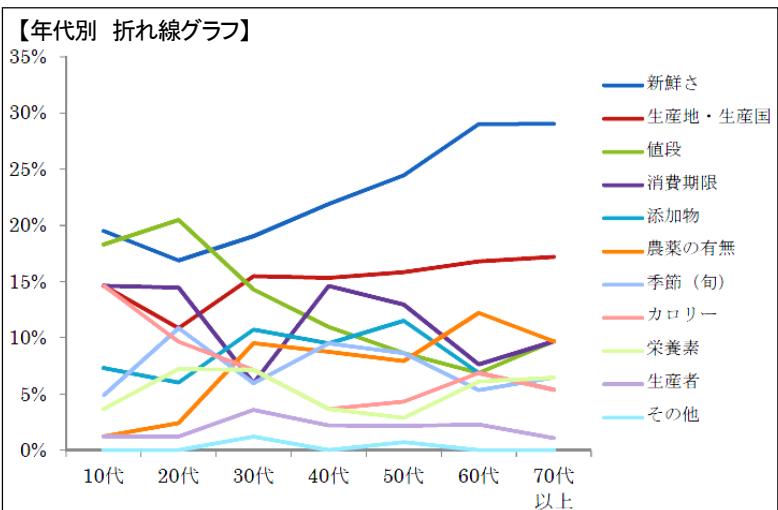
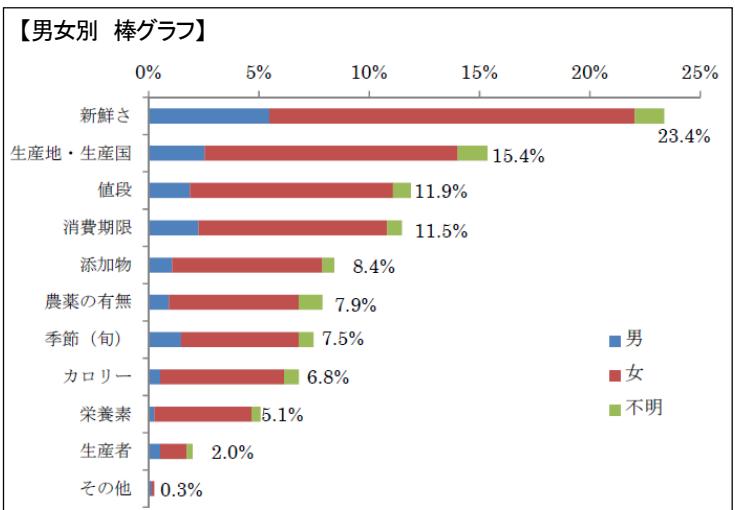
- 男女ともに1位「美味しいものが食べられること」、2位「季節の味覚が味わえること」、3位「家族や友人と会話すること」という結果になりました。
- 年代別に見ると、10代～20代では「空腹感が満たされること」と「ストレス解消になること」が他の年代に比べて割合が高く、食事で自身の欲求を満たす・発散させる傾向にあることがわかりました。また、「家族や友人と会話すること」に関しては、10代のみ一桁(6.7%)と低い結果になり、(食事)=(コミュニケーションの場)という意識があまりないことがうかがえます。
- 「季節の味覚が味わえること」は、高い年代ほど回答率も上がる傾向になりました。スーパーなどで季節に関係なく野菜が1年中出回っていることから、若い世代には“旬のものを食べる楽しみ”が薄らいでいるようです。

### 質問2. 食事のとり方で気をつけていることは何ですか？



- 全体を通して見ると、1位「カロリー・糖分・塩分をとり過ぎない」、2位「偏食をしない」、3位「深夜(就寝前)に食事をしない」という結果になりました。
- 年代別に見ると、「深夜(就寝前)に食事をしない」という回答は10～30代までの割合が高く、40代以降は急激に減りました。また、「カロリー・糖分・塩分をとり過ぎない」という回答は30代以降からはぐんと高くなり、自身の健康に気をつけていることがわかりました。

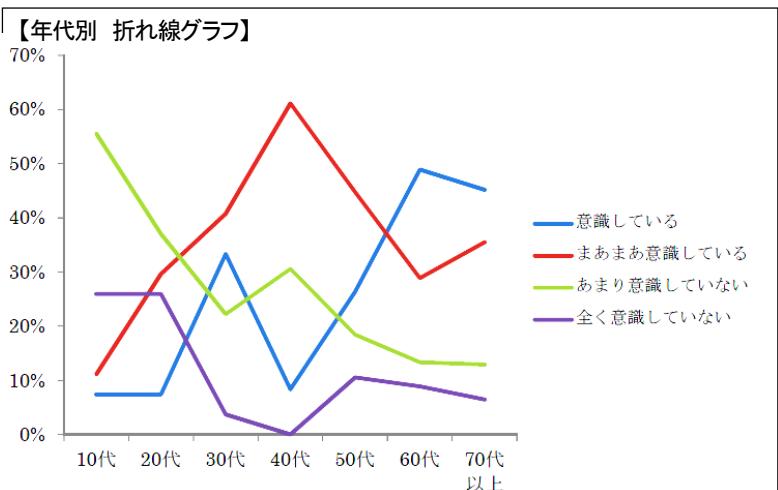
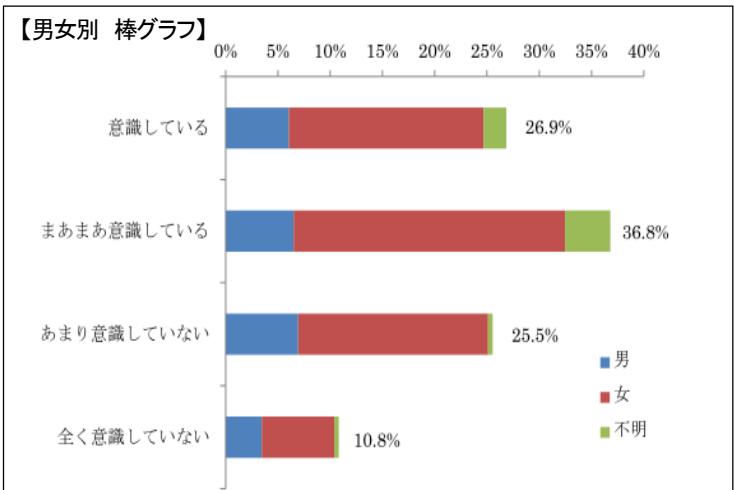
### 問3. 食材を購入する際にチェックしていることは何ですか？



- ・全体を通して見ると、1位「新鮮さ」、2位「生産地・生産国」、3位「値段』という結果になりました。
- ・年代別に見ると、10代～20代は他の年代に比べ「値段」と答えた割合が高く、反対に「農薬の有無」「新鮮さ」と答えた割合が低い結果になりました。もちろん「値段」も購入時の大切なポイントですが、“食の安全”に対する意識はまだ希薄のようです。

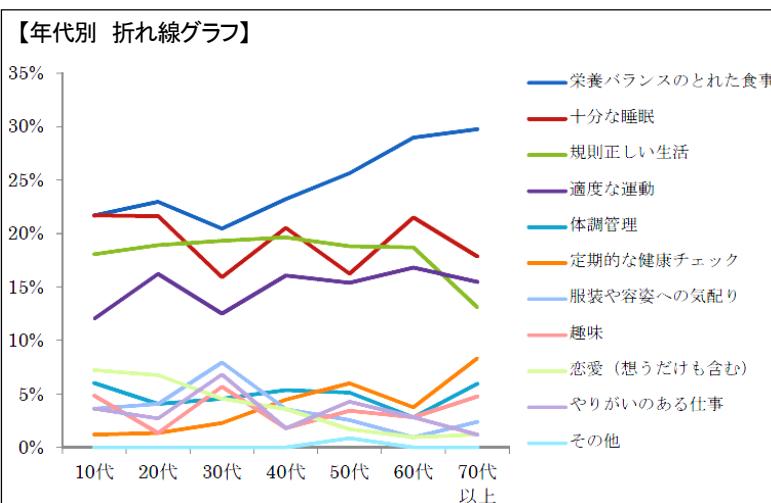
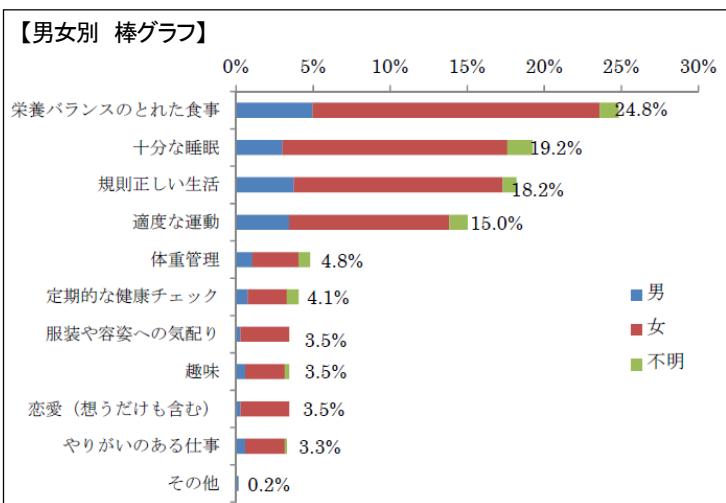
※以下、アンチエイジング(抗老化・抗加齢)についての質問になります。

### 質問4. 日頃からアンチエイジング(抗老化・抗加齢)を意識していますか？



- ・全体を通してみると、「意識している」「まあまあ意識している」という回答が 63.7% になりました。
- ・男女別に見ると、女性だけでなく、男性も「あまり意識していない」「全く意識していない」に対し、「意識している」「まあまあ意識している」の方が多いことがわかりました。男性もアンチエイジングに关心ある人の方が多いようです。
- ・年代別に見ると、30代から「意識している」「まあまあ意識している」と答えた割合が急激に増え、この頃からアンチエイジングを意識する人が増えてくることがうかがえます。

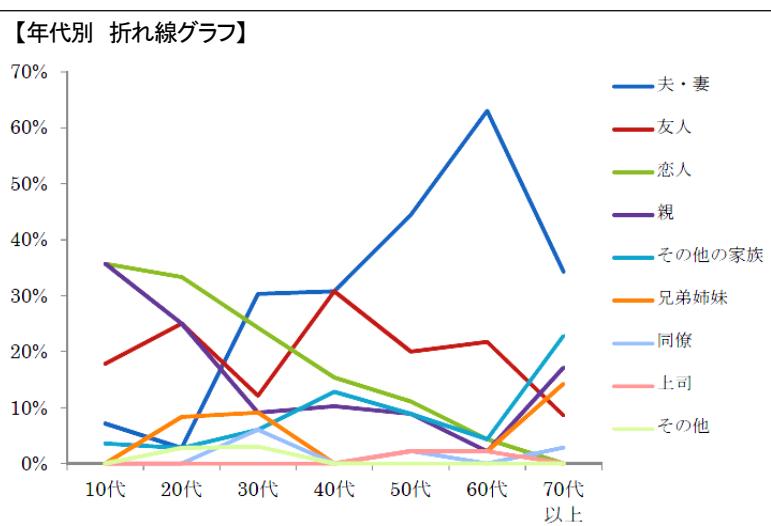
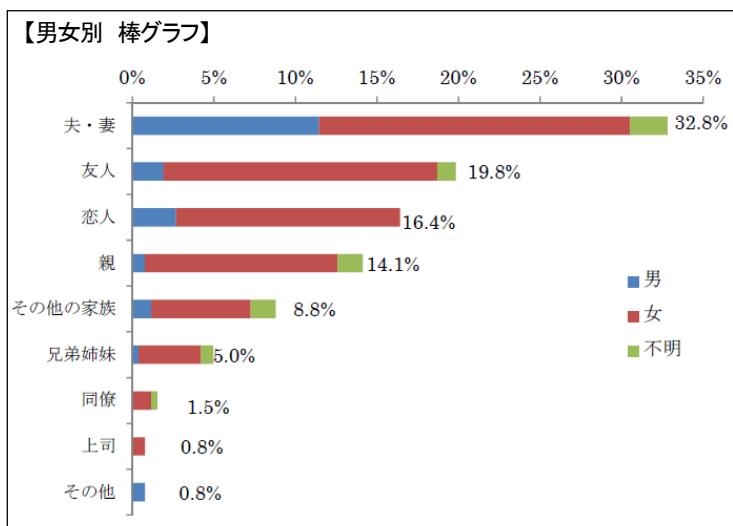
## 質問5. アンチエイジング(抗老化・抗加齢)に欠かせないのは何だと思いますか?



・全体を通して見ると、1位「栄養バランスのとれた食事」、2位「十分な睡眠」、3位「規則正しい生活」という結果になりました。からだのもとをつくる食べ物をバランス良くとることがアンチエイジングには欠かせないと考える人が大勢いることがうかがえます。4位の「適度な運動」までは15%以上の回答になりましたが、5位以下は5%を下回る結果となり、上位4項目と大きく差をつけました。

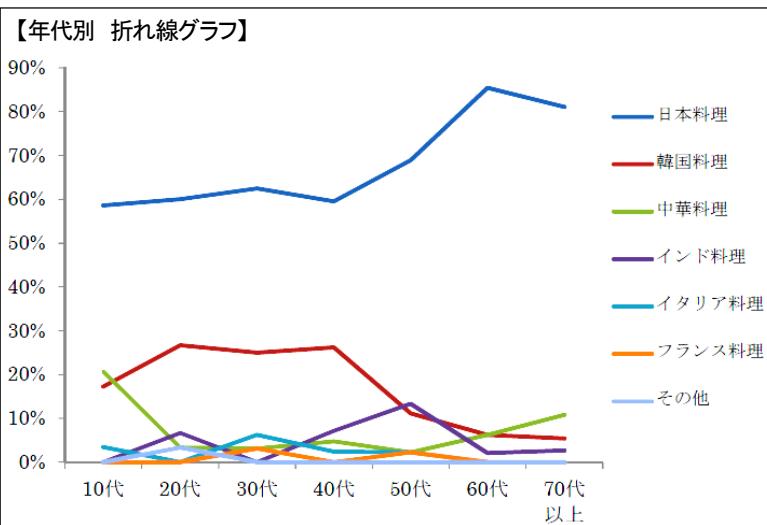
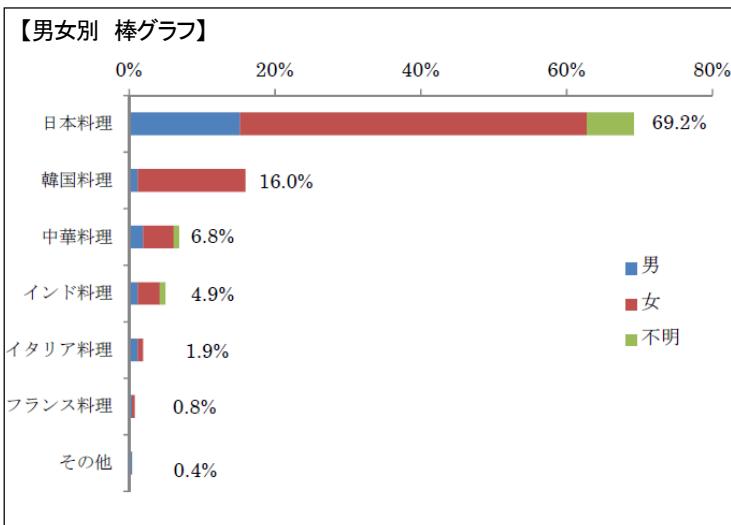
・年代別に見ると、年代が高くなるにつれ、より「栄養バランスのとれた食事」と答える割合が多くなりました。

## 質問6. 一緒に食事をするとアンチエイジング(抗老化・抗加齢)の効果がありそうな相手は?



・男女ともに、1位は「夫・妻」という結果になりました。なお、2位以下は男女で違いがあり、男性の2位が「恋人」という結果に対し、女性の2位は「友人」となり、「恋人」よりも「友人」と答えた人が多くいました。

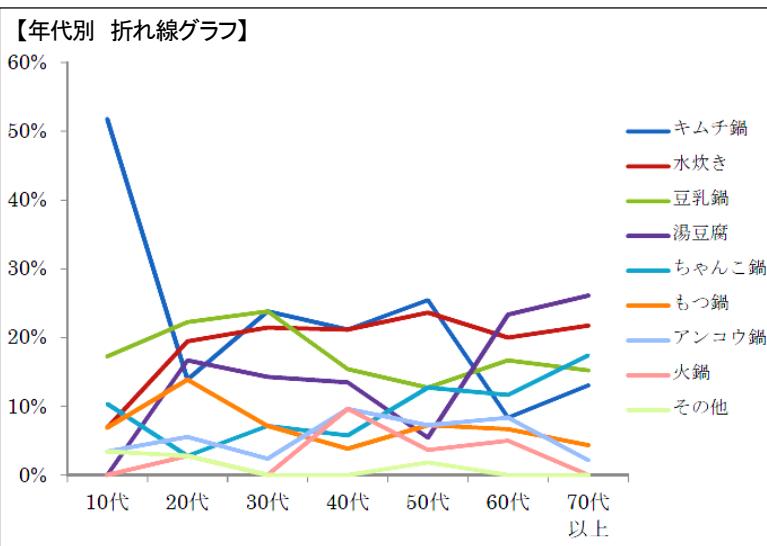
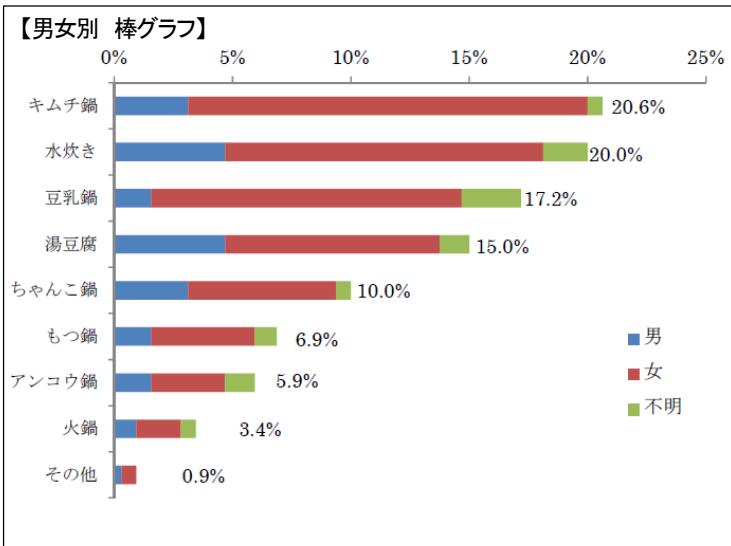
## 質問7. アンチエイジング(抗老化・抗加齢)に良いイメージのある料理は?



・男女別・年代別ともに、第1位は「日本料理」という結果になり、2位以下との差が大きくひらきました。アンチエイジングとして世界からも注目される「日本料理」は、旬の野菜を調理したお惣菜や、漬物などの発酵食品、乳酸菌が豊富な味噌など、“アンチエイジングに最適な料理”と認識している人が多くいました。

・第2位は、野菜中心で発汗・脂肪燃焼作用のある唐辛子を多く取り入れている「韓国料理」となりました。昨今の韓流ブームと相まって、以前よりずっと気軽に韓国料理が楽しめ、韓国の食文化も日本に浸透していることがうかがえます。

## 質問8. 冬に食べたい、アンチエイジング(抗老化・抗加齢)に効果がありそうな鍋料理は?

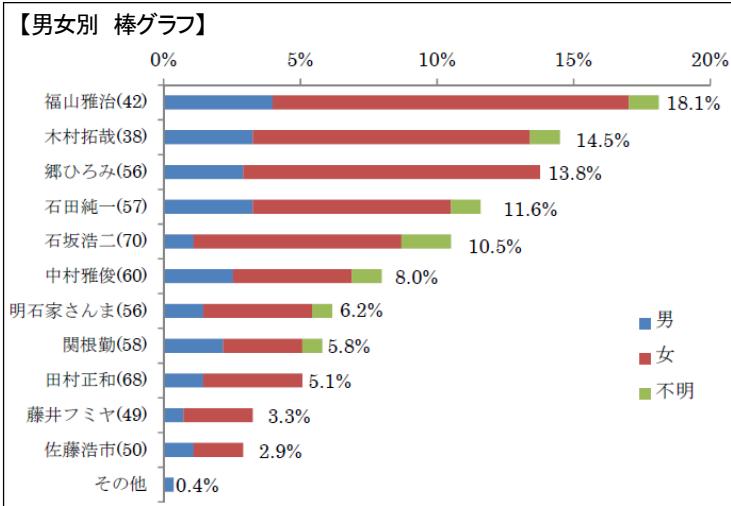


・質問7.「アンチエイジング(抗老化・抗加齢)に良いイメージのある料理は?」で第2位だった韓国料理のひとつであるキムチをつかった「キムチ鍋」が第1位となりました。キムチは乳酸菌の発酵食品で、腸の働きを正常にする働きがあり、デトックス効果も期待できます。またキムチに入っている唐辛子には、発汗作用のあるカプサイシンだけでなく、ビタミンCも豊富にふくまれ、美容と健康に良い鍋と言えるでしょう。

・全体を通して見ると、豆腐を使った「豆乳鍋」や「湯豆腐」も人気が高い結果となりました。良質の植物性たんぱく質と女性ホルモンに良いイソフラボンを豊富にふくむ豆腐もアンチエイジング食品として認識されているようです。

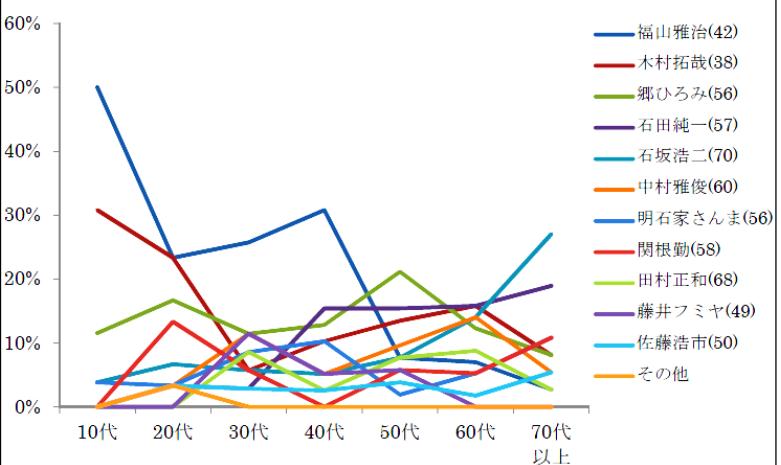
## 質問9. 実年齢より若く見え、アンチエイジング(抗老化・抗加齢)に成功していると思う芸能人は?

### (男性芸能人 編)

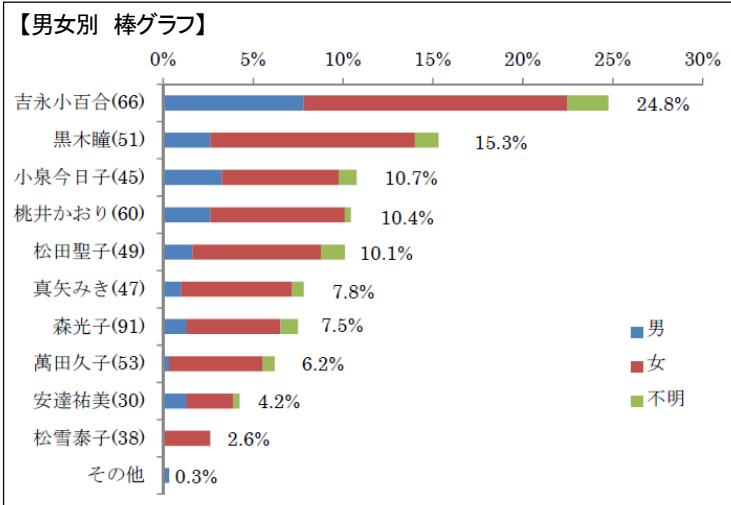


※( )内の数字は年齢。2011年11月1日時点

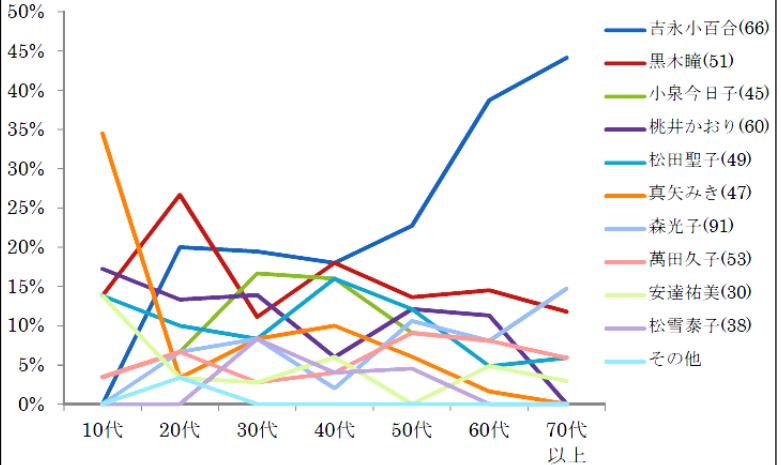
### 【年代別 折れ線グラフ】



### (女性芸能人 編)



### 【年代別 折れ線グラフ】



- ・男性芸能人は、全体を通して第1位「福山雅治さん」となりました。年代別に見ると、10代～40代まで第1位に選ばれ、若い世代から中年まで幅広い世代に“アンチエイジング芸能人”として見られているようです。
- ・女性芸能人は、全体を通して第1位「吉永小百合さん」となり、第2位の「黒木瞳さん」と9.5%も差をつけました。30代以降はすべて第1位に選ばれ、特に50代以降は、2位との差が大きくひらきました。

### 【コメント】 NPO 法人 食の未来研究所所長 “老いない生き方アドバイザー” 若山博士



「食生活の中で、アンチエイジングをどう意識しているのか」を調査するため、このアンケートを実施いたしました。結果、生きていく中で避けては通れない「食」を、多くの方が“食材の新鮮さ”、“栄養バランス”をしっかり考えた上で、美味しく楽しんでいらっしゃることがわかりました。1日3回、人生80年とすれば、実に87600回の食事ですし、その人生の1/3の時間を割くわけですから、当然の結果と言えるかもしれません。

なお、本アンケートの結果の中で最も興味深かったのが、「アンチエイジングには、栄養バランスのとれた食事が欠かせない」と、どの年代の方も最も多く思っていらっしゃるということ、さらに6割を超える方がアンチエイジングを意識しているということです。良い食が口から入れば、細胞全体・体全体が、「食が入ってきた！」と喜び、その喜びが、生きる根本である免疫力をアップさせる、すなわちアンチエイジングにつながる…という私の理論を、多くの方々が自然と意識なさっている結果だと考えています。

### 【 法人概要 】

[名称] 特定非営利活動法人 食の未来研究所 [設立] 2008年 [URL] <http://shoku-mirai.com/>

[理事長] 若山祥夫(研究所長兼任、学術博士 岡山大学農学部)

[所在地] 〒222-0033 神奈川県横浜市港北区新横浜2-15-12 共立新横浜ビル3F [TEL/FAX] 045-472-2038

●本件についてのお問合せ先:(広報窓口) 株式会社アネティ 真壁、大石

TEL:03-5475-3488 FAX:03-5475-3499 E-mail:makabe@anety.biz(真壁)