

＜コロナ禍の健康意識に関する実態調査＞
コロナ前に比べ約3人に1人が体重増加、その平均は5.6キロ！
約7割が「食事・栄養に気を配るようになった」と回答
～30代から50代で中性脂肪を気にしている人が約6割いると判明～

株式会社アキタフーズ(本社：広島県福山市、代表取締役社長 岡田大介、以下アキタフーズ)は、卵で食生活を豊かにしたいという想いのもと、血中中性脂肪を下げる機能があることが報告され、DHA・EPAが豊富に含まれている卵「機能性表示食品 からだのたまご」を開発・販売しています。

今回、全国20代～60代の男女、合計500名を対象に「コロナ禍の健康意識に関する実態調査」をインターネット調査にて実施しました。

※本リリースの内容をご利用いただく際には『アキタフーズ調べ』とご記載ください。

＜調査結果内容＞

- ①**3人に1人が体重の増加**を実感！体重増加の**平均は5.6キロ**と判明
- ②リモートワークや自粛生活による運動不足が影響！？
約7割がコロナ禍で健康への意識が高まったと回答！
- ③**「食事・栄養に気を配るようになった」人は約7割！**
なお、**栄養摂取はサプリよりも食材から**と考えている人が**約8割**いるという結果に
- ④日頃よく食べる食材ランキング発表！
1位「肉」、2位「野菜・果物」、3位は「卵」という結果に
- ⑤30代～60代の**6割が中性脂肪を気にしている**ことが明らかに！
気にしてるが、**中性脂肪の健康への影響を理解していない人は2.5人に1人**と判明

- ・調査方法：インターネット調査
 - ・調査時期：2021年9月
 - ・調査対象：20代～60代 男女計 500名 (男性 250名、女性 250名)
- ※小数点第二位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

【会社概要】

会社名：株式会社アキタフーズ
所在地：広島県福山市光南町三丁目7番30号
代表者：代表取締役社長 岡田 大介
資本金：9,300万円(グループ全体3億3,810万円)
従業員数：920名 ※グループ全体
事業内容：採卵用初生雛、若雌の生産販売、飼料の製造、鶏卵の自家生産、処理販売
URL：<https://www.akitatomago.co.jp/corporate/>

①3人に1人が体重の増加を実感！体重増加の平均は5.6キロと判明



『コロナ前（2020年2月以前）と比べ、あなたの体重はどう変化しましたか』と尋ねたところ、「増加した(30.2%)」「変わらない(57%)」「減少した(12.8%)」という結果となり、**約3人に1人が体重の増加を感じている**ということが分かりました。

また、「増加した」と回答した人(n=151)を対象に、『どのくらい増加しましたか』と尋ねたところ、全年齢で増加した体重の**平均は5.6キロ**という結果となりました。年代・性別ごとに見ると、最も増加が大きかった年代性別は20代男性で平均9.8キロ、最も増加が小さかったのは60代男性で2.4キロということも明らかとなりました。

②リモートワークや自粛生活による運動不足が影響！？ 約7割がコロナ禍で健康への意識が高まったと回答！



『リモートワークや外出自粛等の生活の変化により、運動不足を感じていますか』と尋ねたところ、「感じている(67.4%)」「あまり感じていない(19.8%)」「まったく感じていない(12.8%)」という回答となり、**約7割(67.4%)が運動不足を感じている**ことが分かりました。

また、『あなたはコロナ禍で健康意識に変化がありましたか』と尋ねたところ、「とても高まった(21.4%)」「やや高まった(53.4%)」「あまり高まっていない(18%)」「まったく高まっていない(7.2%)」と回答しました。

全体の約7割(74.8%)が健康意識が高まった(とても高まった・やや高まった)と感じていることが明らかとなりました。

①と②の結果より、コロナでの自粛生活で「体重が増加した」「健康への意識が高まった」という人が多いようです。意識が高まっているに関わらず、現在まで体重が増加していることを踏まえると、実際の「行動」に移せていない人も多いことが予想されます。

③「食事・栄養に気を配るようになった」人は約7割！

なお、栄養摂取はサプリよりも食材からと考えている人が約8割いるという結果に



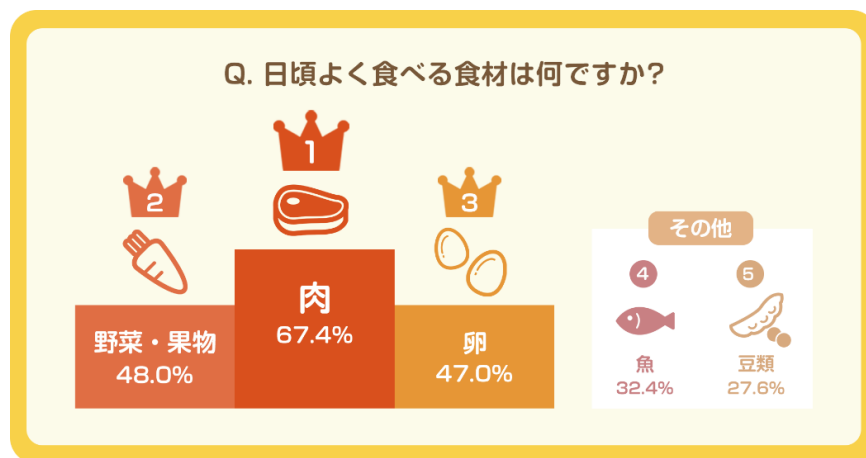
「健康意識が高まった」と回答した人(n=374)に、『どのような健康意識が高まったか』を尋ねたところ、「食事・栄養に気を配るようになった(65.5%)」「運動を心がけるようになった(42.2%)」「ストレスを溜めないように心がけるようになった(50.8%)」「お酒の量を減らすようになった(9.4%)」「その他(6.1%)」という回答となりました。

このことより、約7割が「食事・栄養に気を配るようになった」ということが判明しました。

また、「食事・栄養に気を配るようになった」と回答した人(n=245)に『栄養を摂取する際に、意識していること』を問うと、「なるべく食材から栄養を摂取(84.1%)」「サプリメントなどから摂取(15.5%)」「その他(0.4%)」という結果となり、約8割が食材から栄養を摂取したいと考えているということも分かりました。

手軽なサプリよりも、食事から栄養を摂取したいと考えている人が多い背景に、コロナ禍によって外食が減った、おうち時間で料理をする人が増えたということもあるのではないのでしょうか。

④よく食べる食材ランキング1位は「肉」、2位は「野菜・果物」、3位は「卵」！ 3位の卵と4位の魚では週2日以上食べる割合に3割ほど差があることが明らかに



『主食を除き、日頃よく食べる食材は何ですか(最大3つ選択可)』と尋ねたところ、1位「肉(67.4%)」、2位「野菜・果物(48.0%)」、3位「卵(47.0%)」、4位「魚(32.4%)」、5位「豆類(27.6%)」という結果となりました。

なお、3位までと4位以下との頻度を比較するべく、『卵を食べる頻度』、『魚を食べる頻度』をそれぞれ尋ねたところ、卵は「週2・3回以上(75.4%)」「週1回(14.8%)」「月1・2回(5.2%)」「ほとんど食べない(4.6%)」、魚は「週2・3回以上(44.8%)」「週1回(28.6%)」「月1・2回(16.8%)」「ほとんど食べない(9.8%)」という回答でした。このことより、卵と魚の週2日以上食べる割合は約3割ほど卵が多いということが明らかとなりました。

調理のしやすさ、手に取りやすさ、料理のバリエーションが豊富な「肉」・「野菜」・「卵」が上位の回答に上がったと予想されます。

⑤30代～60代の6割が中性脂肪を気にしていることが明らかに！

気にしてるが、中性脂肪の健康への影響を理解していない人は2.5人に1人と判明



「食事・栄養に気を配るようになった」と回答した人に、『中性脂肪を気にしていますか』と尋ねたところ「とても気にしている(24.1%)」「やや気にしている(42.9%)」「あまり気にしていない(24.5%)」「まったく気にしていない(8.6%)」となり、約7割(67%)が中性脂肪を気にしているという結果となりました。なお、年代別に見ると、**30代～50代の6割が中性脂肪を気にしている**ということも明らかとなりました。

また、中性脂肪を気にしていると回答した人(n=272)に『中性脂肪が及ぼす健康への影響を理解していますか』と尋ねると、「理解している(64.7%)」「理解していない(35.3%)」という結果となり、**中性脂肪を気にしながらも、約4割の人が中性脂肪が及ぼす健康への影響を理解していない**ということが分かりました。

なお、同対象に、『中性脂肪を下げる成分のDHA・EPAを知っているか』と尋ねたところ、「知っている(61%)」「知らない(39%)」という回答となりました。

この結果より、中性脂肪に対し注意喚起の情報がニュースで取り上げられていても、なかなか自分事化できていない人が多いのではないかと予想されます。健康意識が高まっている今だからこそ、正しい知識を身に付け、日々の食事の食材選びを変えるだけで、手軽に健康習慣の見直しができるのではないのでしょうか。

約7割が「興味ある」と回答！アキタフーズの“中性脂肪を下げる卵”って？

『中性脂肪を下げる卵に興味はありますか』と尋ねると約7割(68%)が「興味ある」と回答しました。

アキタフーズの「機能性表示食品 からだのたまご」は、**血中中性脂肪を下げる機能**があることが報告され、**DHA・EPAが豊富に含まれている卵**です。特許技術を使うことで、DHA・EPA卵特有の魚臭さを軽減させ、コクや旨味を引き立てています。

同じくDHA・EPAを多く含む魚よりも、食事に取り入れることの多い卵を1日2個を目安に置き換え(※1)、手軽に中性脂肪対策を行ってはいかがでしょうか。

(※1)1日2個程度の卵(コレステロール量約420mg)を摂取しても血中総コレステロール値には影響はないと言われています。しかし、総コレステロール含量の上昇しやすい人(hyper-responder)や遺伝体質的にコレステロール摂取による影響を受けやすい人(家族性コレステロール血症者)では、卵の摂取には注意が必要です。



【商品概要】

商品名 : 機能性表示食品 からだのたまご
内容量 : 6個入(1個当たりMS52g以上～LL76g未満)
希望小売価格 : オープン価格
商品サイト : <https://www.akitatamago.co.jp/karadanotamago/>