

コロナ禍で「週に4～5回」以上自炊をするのは約7割！ 約4割が「健康に対する意識が高まった」と回答 ～ 20～60代男女に聞いた「コロナ禍の健康意識に関する調査」～

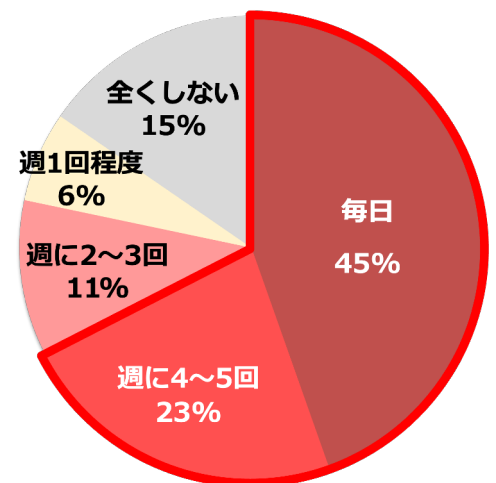
天然由来の低糖質甘味料「あまみちゃん」を展開するFONTEC R&D 株式会社（本社：岡山県真庭市、代表取締役社長：市 隆人）は、「コロナ禍の健康意識に関する調査」を実施しました。

■コロナ禍で「週に4～5回」以上自炊をする人は約7割。約4割が「毎日」自炊をすると回答。

20～60代の一般男女向けの調査から、自炊頻度について聞いたところ、「週に4～5回」以上自炊をする人は**約7割**という結果に。その中でも、「毎日」自炊をすると回答したのは**約4割**と、コロナ禍のステイホーム期間で高頻度で自炊を行う人が多いことが分かりました。

また、「新型コロナウイルスが感染拡大する前、ご自宅で自炊をしていた頻度を教えてください。」という質問に対しては、「毎日」自炊をする人が約40%という結果も出ており、コロナの影響で自炊をする人の率が約5%ほど上がっていることがわかります。

▼ 現在ご自宅で自炊をする頻度を教えてください。



【調査結果 サマリー】

- ・コロナ禍で「週に4～5回」以上自炊をする人は**約7割**。**約4割**が「毎日」自炊をすると回答。
- ・コロナ禍のステイホーム期間に「健康に対する意識が高まった」と回答したのは**約4割**。
- ・健康を意識する際に**7割**の人が「栄養などのバランスが良い食事になるように献立を考えている」と回答。20代は「調味料をより健康的なものに」、30代は「オーガニック・無添加食材を」、40代は「調味料の代わりに」、50代は「栄養などのバランスが良い食事になるように献立を考えている」、60歳以上は「調味料の量を抑える」を重視。
- ・**2人に1人以上**が、健康に気を使う理由を「コロナ対策」と回答。
- ・自炊をする際に、砂糖を使いすぎないように意識したことが「ある」と回答した人は**半数以上**。

【調査概要】

調査対象：自宅で自炊経験のある20～60代の男女448名
対象地域：全国
調査時期：2021年7月
調査手法：インターネット調査

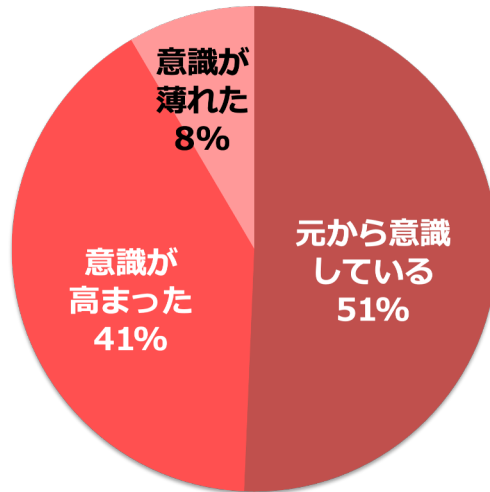
【調査結果 詳細】

■ コロナ禍のステイホーム期間に「健康に対する意識が高まった」と回答したのは約4割。

コロナ禍のステイホーム期間に「健康に対する意識が高まった」と回答したのは**約4割**。健康意識が高まった理由で最も多かった回答は「新型コロナウイルスを始めとする感染症や病気にかからないよう、免疫力を上げたいため」。二番目に「出かける機会が減少したことにより、運動不足になっているため」との回答が多く、コロナをきっかけに健康に対する意識が高まった人が多いことが分かりました。

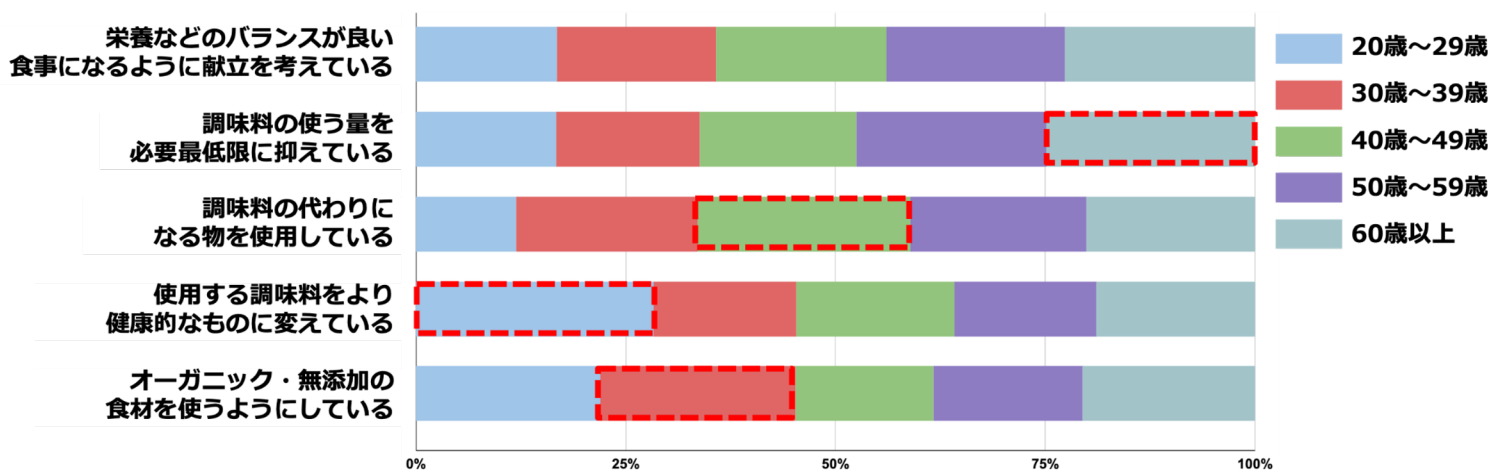
自炊をする際にどのようなことに気を使っているか聞いたところ、「栄養などのバランスが良い食事になるように献立を考えている」と回答した人が最も多いという結果になりました。

▼ 新型コロナウイルスの感染拡大の影響によるステイホーム期間中に、ご自身やご家族の「健康」に対する意識の変化はありましたか？



■ 健康を意識する際に7割の人が「栄養などのバランスが良い食事になるように献立を考えている」と回答。20代は「調味料をより健康的なものに」、30代は「オーガニック・無添加食材を」40代は「調味料の代わりに」、60歳以上は「調味料の量を抑える」を重視。

▼ 新型コロナウイルスの感染拡大の影響によるステイホーム期間中に、ご自身やご家族の「健康」に対する意識の変化はどのように変わりましたか？

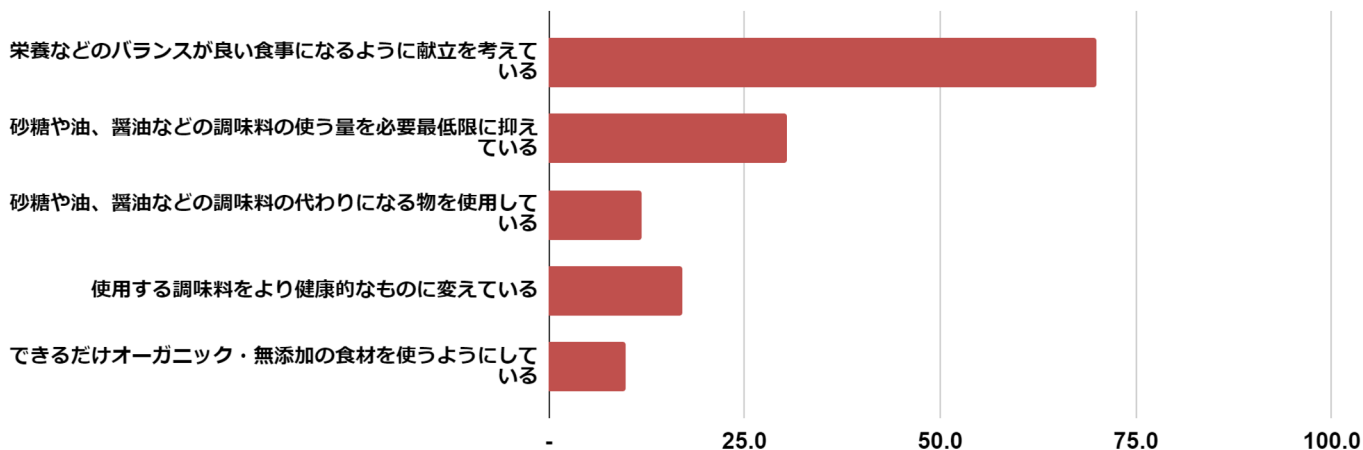


健康を意識する際にどのようなことに気を使うかを聞いたところ、年齢を問わず「栄養などのバランスが良い食事になるように献立を考えている」と回答した人が**7割**と最も多いという結果になりました。年齢別に見てみると、20代は「調味料をより健康的なものに変えている」、30代は「オーガニック・無添加の食材を使うようにしている」、50代は「栄養などのバランスの良い食事になるように献立を考えている」、40代は「調味料の代わりになる物を使用している」、60代以上は「調味料の使う量を必要最低限に抑えている」という回答が多く、年齢別で傾向の差があることが分かりました。

健康的な調味料に幼いころから慣れ親しみ、選択肢が多い20代は調味料そのものを健康的なものに変更、口ハス・エシカルが流行した時代の30代はオーガニックや無添加食材を選ぶなど、時代の潮流により健康意識に対しても価値観や概念が違ってくるということが伺えます。

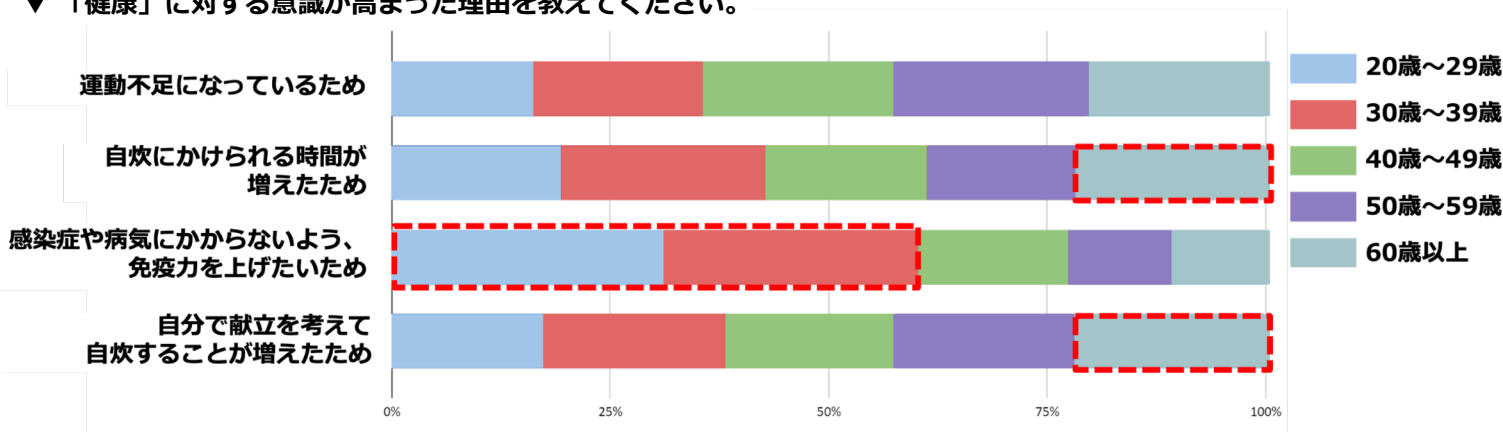
■ 2人に1人以上が、健康に気を使う理由を「コロナ対策」と回答。

▼ 「健康」になるためにどのようなことに気を使っていますか？



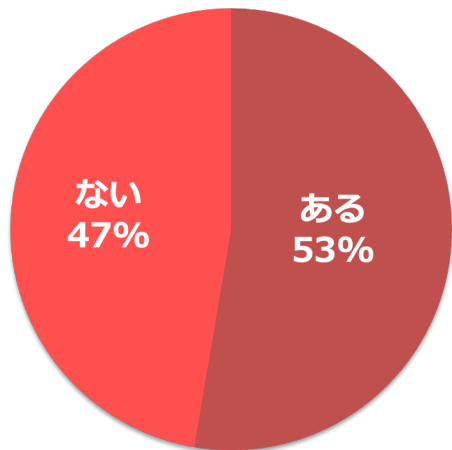
「健康」に対する意識が高まった理由について聞いたところ、年齢を問わず「新型コロナウイルスを始めとする感染症や病気にかからないよう、免疫力を上げたいため」と回答した人が**7割**と最も多いという結果になりました。年齢別に見てみると、それぞれ傾向が分かれることが伺えます。若年層（20～30代）では「感染症や病気にかからないよう、免疫力を上げたいため」と回答した人が最も多く、60代では「自炊にかけられる時間が増えたこと」や「自分で献立を考えて自炊するようになった」との回答が多いという結果に。健康意識と言っても、年代により意識する理由や目的が異なることが明らかとなりました。

▼ 「健康」に対する意識が高まった理由を教えてください。



■ 自炊をする際に砂糖を使いすぎないように意識したことが「ある」と回答した人は半数上。

▼ ご自宅で自炊する際、砂糖を使いすぎないように意識することはありますか？



▼ 砂糖を置き換える目的を教えてください。

砂糖を置き換える目的		
1	健康のため	75%
2	ダイエット	52%
3	味が好き	22%

自炊をする際に、砂糖を使いすぎないように意識したことが「ある」と回答した人は**半数以上**という結果に。また、砂糖の代わりに甘味料を使用している人は**14%**。砂糖を甘味料に置き換える目的として、最も多かった回答が「健康のため」。次に多かった回答が「ダイエットのため」でした。「糖質を抑えるだけでなく食物繊維も摂取できる天然由来の甘味料があれば使用してみたいと思いませんか？」と聞いたところ、「使用してみたい」と回答した人が**約6割**でした。

■ 約6割が「使ってみよう」と回答！糖質を抑えるだけでなく食物繊維も摂取できる天然由来の甘味料「あまみちゃん」とは



公式サイト：<https://amamichan.com/>

食物繊維がたっぷり配合されており、**5gのあまみちゃんを摂取すれば納豆2.7パック分！**美容、便秘予防、長寿にも役立つ**健康的な甘味料**です。毎日の料理で砂糖と置き換えるだけで、不足している**食物繊維を摂取**でき、**健康をサポート**してくれます。

また、あまみちゃんは、人工甘味料を使用せず、自社開発した純度の高い羅漢果原料を使用しているため、**雑味・えぐみがありません**。キシリトールガムの様な冷涼感を抑えていますので、低カロリー甘味料が苦手な方にもぴったりな商品です。羅漢果は砂糖よりも後から甘みを感じるため、**砂糖よりちょっぴり優しい甘み**が特徴です。

天然由来の素材（ラカンカ：羅漢果由来、エリスリトール：トウモロコシ由来、難消化性デキストリン：トウモロコシ由来）だけでつくった**低糖質甘味料**で、砂糖と比較して、**糖質98%オフ、カロリー82%オフ**なので、ダイエット、糖質制限をされている方でも美味しい甘さを感じて頂けます。

【商品情報】

【商品名】	あまみちゃん（顆粒）
【原材料名】	水溶性食物繊維（難消化性デキストリン）、エリスリトール／甘味料（ラカンカ）
【内容量】	<ご家庭用タイプ> 300g・700g <スティックタイプ> 5g×10本

【その他 あまみちゃんシリーズ商品】

- ① あまみちゃんシロップお試し320g
- ② あまみちゃん水ようかん
- ③ あまみちゃん高カカオチョコ



①



②



③

【FONTEC R&D 株式会社 概要】

名称：FONTEC R&D 株式会社

代表取締役社長：市 隆人

所在地：岡山県真庭市野川406-1

設立日：2014年4月

会社HP：<https://fontec-rd.com/>

BASEショップサイト：<https://lowcarb.shopselect.net/>