

コロナ下における食事環境調査結果の概要

調査期間：2021年2月

対象：高校1年生 429名、社会人（10代～60代）127名

生活習慣について

コロナウイルス感染拡大前と比べて、

・起床時刻が変わった者（大きく変わった、少し変わった含む）が、高校生では20%、社会人では21%であった。就寝時刻が変わった者（同上）は、高校生では32%、社会人では24%であった。就寝時刻が遅くなり合わせて起床時刻も遅くなるという傾向が、両者に見られ、特に高校生にその傾向が多く見られた。

・起床時刻と関係する朝食を食べる頻度については、高校生ではほとんど変化がなかったが、社会人では欠食する頻度が増えた者が9%ほどいた。

昼食について

コロナウイルス感染拡大前と比べて、

・高校生は特に変わらない者が多かった（94%）が、社会人は、「欠食しない頻度が増えた」回答が58%あり、昼食をしっかり食べる社会人が増えたという結果であった。

・昼食内容としては、手作り弁当が増えた者が高校生では21%、社会人では11%、テイクアウト・デリバリー（以下、中食）が増えた者が高校生では26%（4人に1人）、社会人では18%いた。その一方、外食については、利用頻度が減った者が、高校生では47%、社会人では62%であった。昼食については、外食が大きく減り、内食（家庭食）または中食の利用が増えた結果であった。

夕食について

コロナウイルス感染拡大前と比べて、

・高校生は特に変わらない者が多かった（95%）が、社会人は、「欠食しない頻度が増えた」回答が10%あり、夕食も昼食と同様、しっかり食べる社会人が増えたという結果が見られた。

・夕食内容についても、昼食と同様、手作りの頻度や中食の頻度が増え、特に手作りが増えたとの回答は昼食よりも多かった。外食の利用頻度が減った者は、両者ともに昼食と同様に多かった。

	手作り頻度増加	中食頻度増加	外食頻度減少
高校生	15%	22%	40%
社会人	28%	17%	60%

嗜好品（菓子・清涼飲料・喫煙・飲酒）について

コロナウイルス感染拡大前と比べて、

- ・菓子の購入については、高校生は26%が、社会人では17%の者が増加し、清涼飲料の購入は、高校生は21%が、社会人では13%の者が増加していた。
- ・社会人のみに質問した喫煙の頻度と量は、変わらない者がほとんど（93%）であったが、飲酒については、頻度や量が増えた者が10%いた。

食事をする人について

コロナウイルス感染拡大前と比べて、

- ・高校生では、家族の人と食べるが増えた者が12%、一人で食べるが増えた者が10%おり、社会人でも同順で13%、7%おり、食事を一緒に食べる人にも変化が表れていた。

運動量と体重の変化

コロナウイルス感染拡大前と比べて、

- ・運動については、高校生では、運動の実施頻度や量が減った者が20%、逆に増えた者も20%いた。社会人でも減った者が15%、増えた者も13%いた。運動の実施については、動く量が減った者がいる一方、生活時間の変化から運動時間を増やした者もあり、個人差が出る結果であった。
- ・社会人には、通勤に関わる運動量の変化の1つとして、在宅勤務の機会・時間を確認したが、在宅勤務が増えた者はごくわずか(6%)で、大多数は勤務形態に変化はなかった。
- ・菓子や飲料の摂取量や運動量とも関係する体重については、高校生では34%が、社会人では32%が増えた（または、増えたように思う）と回答していた。逆に食欲の低下や外食頻度減少の影響もあったためか、体重が減った（または減ったように思う）回答も高校生、社会人が各々9%いた。

食材の買い物について(社会人のみが回答)

コロナウイルス感染拡大前と比べて、

- ・主食である米、穀類を購入する量や頻度が増えた者が27%と4人に1人が増えたと回答していた。残りの者は全員「変わらない」と回答し、米の購入量が「減った」との回答者はいなかった。この結果は、主食の惣菜類の購入が増えた者（17%）、インスタントラーメン等のカップ麺の購入が増えた者（14%）、ホットケーキミックスやお好み焼き粉等が増えた者（10%）よりも、増加した者が多かった。
- ・野菜の購入についても、生鮮野菜を購入する頻度や量が増えた者が30%おり、野菜の惣菜類が増えた者(13%)よりも増えた者の割合が大きかった。

・鮮魚、肉類を購入する頻度や量が増えた者が30%おり、魚・肉類の惣菜類が増えた者(12%)よりも増えた者の割合が多かった。

・冷凍食品を購入する頻度や量が増えた者が17%、缶詰やレトルト食品を購入する頻度や量が増えた者が13%いたが、缶詰やレトルト食品の購入頻度や量が減った者も9%いた。

全体を通じて・・・

新型コロナウイルス感染症流行をきっかけに、新しい食事環境が生まれ、新しいライフスタイルが作られつつあることが分かった。家庭で過ごす時間が増えたことも影響し、以下のようなことが確認された。

高校生、社会人ともに、起床・就寝時刻が変化し、それに伴い、中には朝食の欠食が増加する傾向が確認された。

その一方、特に社会人においては、昼食や夕食を欠食する頻度が減った者が増加し、これまで仕事の都合等で乱れがちな昼食・夕食のリズムが整うきっかけとなったことが分かった。

食事内容については、高校生、社会人ともに、手作りの料理を食べる頻度（内食）や、持ち帰り・宅配といった中食を利用する頻度が増えた一方、新型コロナウイルス感染予防の観点から敬遠されがちな外食頻度は大きく減ったことが確認できた。

外食の減少、内食の増加に伴い、誰と食べるかについても変化し、家族と共に食事をする人が増えたり、これまで他者と食べる機会が多かった者では1人で食べる機会が増えたりと、食事を共にする者についても変化が表れていることが分かった。

内食が増えたことと関連して、買い物の仕方にも変化が現れていた。米の購入が増加した者が多く、主食の惣菜類やカップ麺等の購入が増加する者よりもその割合は大きかった。野菜や肉・魚類も生鮮品を購入する頻度や量が増え、野菜や肉・魚類の各惣菜類を購入する頻度が増えた者よりも増加は大きかった。

外食は、新しい食文化・料理を体験する良い機会であり、また、家事の手間を減らして心の栄養・休養を得る機会であるなど、日々の生活を豊かにするために大切な事柄の一つではある。しかし、料理の選択法を間違ったり選択品に偏りがあつたりすると、自分自身で料理に含まれる食材を選べない外食は、塩分量過剰や食材の偏りなどにより、栄養バランスを乱すことにもつながりやすい。その点から考えると、近年、消費者の米離れ（米の消費量減少）や野菜の摂取不足による生活習慣病罹患への心配等が社会問題として注目される中、コロナ下における新しいライフスタイルにより、家庭食（内食）のあり方の変化は、日々の食生活を見直す好機になると考える。