

～働き世代のコンビニランチ 調査結果～ 「カルシウム」と「食物繊維」の摂取不足が顕著 「健康意識と行動のギャップ」に注目

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代 以下、当研究所)は、働き世代のランチ事情の改善を目的に、コンビニエンスストアなどで購入したものでランチを済ませているという20～40代の男女(100名、300食)を対象に実態調査を行いました。

調査結果から、カルシウムと食物繊維の摂取が大幅に不足していることが明らかになりました。これは、「平成27年 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の調査結果でも明らかになっていますが、中でも「野菜を食べよう」と意識しているという人が6割以上いるにもかかわらず、ランチで野菜などから食物繊維量が十分に摂れておらず、「健康意識と行動のギャップ」がおきていることと、ミネラル不足、特にカルシウム不足が深刻であるという課題も明らかになりました。

調査内容から見たこと

1. 「野菜を摂ろうと意識している人は64%」

健康や食事面で意識していることを自由記述で尋ねたところ、64%の方が「野菜を摂ろうと意識している」と回答。ところが、実際には野菜を十分に摂れていないケースが多いという実態がわかり、特に食物繊維量に関しては全体平均で3.3gしか摂れていないことがわかりました。

* 日本人の食物繊維目標摂取量 男性20g以上/日、女性18g/日以上(1食あたりの目標量6～7g)

2. コンビニランチの選び方の傾向

- ①ダブル糖質(カップ麺+おにぎりなど)
- ②菓子・惣菜パンのみ
- ③サラダのみ



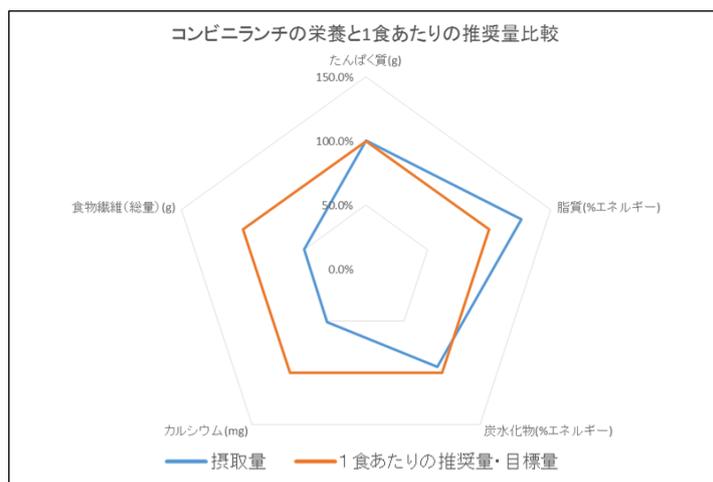
顕著な栄養不足のコンビニランチ例として、「①ダブル糖質」「②菓子・惣菜パンのみ」「③サラダのみ」の事例が目立ち、100名分の計300食のランチの中で、43.7%が上記3パターンのいずれかに該当しました。いずれも食事としてお腹は満たしているものの栄養不足の傾向が見られました。

3. 栄養不足の現状

上記①～③共通で、カルシウム・鉄、食物繊維が不足(中でもカルシウムと食物繊維の摂取不足が顕著)。その他、①は食塩過多、②③はたんぱく質不足、脂質過多、③は炭水化物不足 という傾向が見られました。

※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」(厚生労働省)をもとに充足率を算出

※推奨量は男性基準値(基準値に幅があるものは上限値を設定) (注)グラフ内の摂取量は全体平均値を表しています



アンケート結果詳細

300 食全体の平均と前述のコンビニランチの選び方の傾向①②③を対象に各栄養や食塩摂取量を記載します。

●たんぱく質

1食に占めるたんぱく質摂取量は約 20g であった。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の推奨量である 1 日当たり男性 60g、女性 50g。

ランチとして全体平均は不足が見られないものの、②③は不足傾向。

全体平均 20.1g±9.6 【1食あたりの推奨量 20g、17g、国民健康・栄養調査（27年）平均 約 23g】

①不足なし（23.3g±9.5）・・・推奨量よりも摂れているが、個人差があり、具材によっても差がある

②不足傾向（13.7g±6.1）

③不足傾向（14.7g±9.2）

※特に、朝食抜きなど欠食のある人は不足傾向がより深刻になる。

●脂質

1食に占める脂質の割合は、約 32% であった。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の目標量である 20～30% よりも多く、脂質過多の傾向。

全体平均 31.6%±12.0 【国民健康・栄養調査（27年）平均 約 27.1%】

①若干過剰傾向（32.1%±9.2）

②過剰傾向（39.3%±10.2）・・・目標量よりもかなり多い

③過剰傾向（49.7%±8.9）・・・目標量よりもかなり多い

※特に、②③の脂質過多の傾向が大。

③はサラダのみにも関わらず、ドレッシング等で脂質エネルギー比が高くなる傾向。

●炭水化物

1食に占める炭水化物の割合は、約 54% であった。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の目標量である 50～65% に平均値はおさまるが、個人差は大きく、炭水化物に偏っている者も多い。

全体平均 54.2%±13.9 【国民健康・栄養調査（27年）平均 約 54.5%】

①標準（54.7%±10.0）

②若干不足傾向（49.0%±12.6）

③不足傾向（29.1%±17.2）・・・目標量の半分程度しか摂取できていない

●カルシウム

1食に占めるカルシウム摂取量は約 136mg であった。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の推奨量（男性：650～800 mg、女性 650mg）に対し、**ランチにカルシウムがかなり不足傾向。**

全体平均 135.8mg±114.0 【1食あたりの推奨量 217～267mg、国民健康・栄養調査（27年）平均 約 172mg】

①不足（159.7±120.4）・・・全体平均よりは摂取できているものの不足

②不足（84.3±73.3）・・・全体平均の半分程度しか摂取できていない

③不足（125.1±73.7）

●鉄

1食に占める鉄の摂取量は約2.2mgであった。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の推奨量（男性：7～7.5mg、女性：6～10.5mg）に対し、個人差が大きいものの、不足傾向。女性の場合、月経もあるため、この量では不足である。

全体平均 2.2mg±2.5 【1食あたりの目標量2～3.5g、国民健康・栄養調査（27年）平均 約2.5g】

- ①不足 (1.9±1.1)
- ②不足 (1.1±0.8)・・・全体平均の半分程度しか摂取できていない
- ③不足 (1.9±0.5)

●食物繊維

1食に占める食物繊維の摂取量は約3.3gであった。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の目標量（男性：20g以上、女性：18g以上）に対し、**ランチに食物繊維がかなり不足している。**

全体平均 3.3g±2.8 【1食あたりの目標量6～7g、国民健康・栄養調査（27年）平均 約4.8g】

- ①不足 (3.3±2.2)
- ②不足 (3.0±3.0)・・・全体よりもさらに少ない
- ③不足 (4.0±1.6)

●食塩

1食に占める食塩の摂取量は約3.5gであった。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の目標量（男性：8g未満、女性：7g未満）に対し、1食分としては摂りすぎの傾向。

全体平均 3.5g±4.1 【1食あたりの目標量2.7g、2.3g未満、国民健康・栄養調査（27年）平均 約3.2g】

- ①過剰 (4.4g±2.5)・・・全体よりもかなり多い
- ②基準範囲 (1.5g±1.0)
- ③基準範囲 (0.9g±0.2)

※①はおにぎりや麺類の汁等により過剰傾向、②③は基準範囲内

■調査概要

調査対象：20～40代男女 100名、3回分のランチ 計300食

* 平日勤務日のランチについて、週に3日以上コンビニを利用している人

実施期間：2017年2月13日～18日

調査方法：インターネット調査

調査エリア：首都圏（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県）

分析方法：アンケート調査、および3日分のランチ写真・記録をもとに栄養分析

忙しい毎日の中で現在の行動パターンを変えずに、より栄養バランスが整ったランチをとることができるかを模索する中で、当研究所では、手軽に不足しがちなたんぱく質やカルシウム等が摂れ、健康の要となる腸内環境を整える発酵食品であるヨーグルトに注目。実際に20代～40代の男性30名にランチ前に毎日200gのヨーグルトを食べる生活を2週間続けてもらい、体組成等の変化を測定した結果を別途当研究所よりプレスリリース発表の予定です。

本件に関する詳細、お問い合わせ、取材のご依頼は下記にお願いいたします。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当：大石、河野

東京都渋谷区渋谷3-5-16 渋谷3丁目スクエアビル2F Tel:03-6869-6858

HP: <http://otona-diet.jp/> E-Mail: koho@otona-diet.jp