食の研究会
supported by FORDAYS

シニアの食と健康に関する調査

2020年1月

FORDAYS

調査概要

FORDAYS

- 調査目的　：　アクティブシニアと非アクティブシニアを比較し、その健康面と食生活の実態を把握する。
- 調査対象　：　65～84歳の男女
- 調査地域　：　全国
- 調査方法　：　インターネットリサーチ
- 調査時期　：　2019年9月25日（水）～9月27日（金）
- 有効回答数　：　834サンプル

	男性					女性					合計
	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80-84歳	計	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80-84歳	計	
アクティブ層	52	52	52	52	208	52	52	52	53	209	417
非アクティブ層	52	52	52	52	208	52	52	52	53	209	417
合計	104	104	104	104	**416**	104	104	104	106	**418**	**834**

※本調査におけるアクティブシニアと非アクティブシニアの定義

65～84歳の男女約3万人に対しスクリーニング調査を行ない、左記の設問で

- **運動についてはよく行っている**
- **趣味や生きがい、日々の楽しみをよく行っている**
- **家族や友人とよく外出する**

この３項目すべてにあてはまる人を**アクティブシニア層**（417人）、
すべてあてはまらない人を**非アクティブシニア層**（417人）と定義し、
この2つを合わせた計834人に本調査に進んでもらった

報告書内の記述について

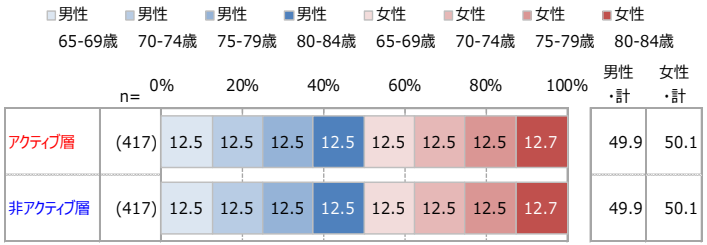
※n=30未満は参考値として記載

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

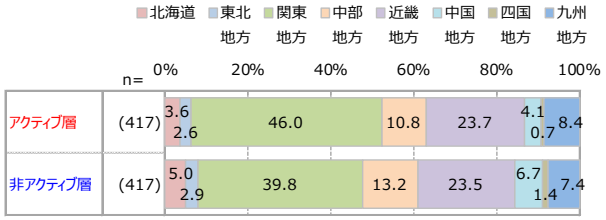
回答者プロフィール

FORDAYS

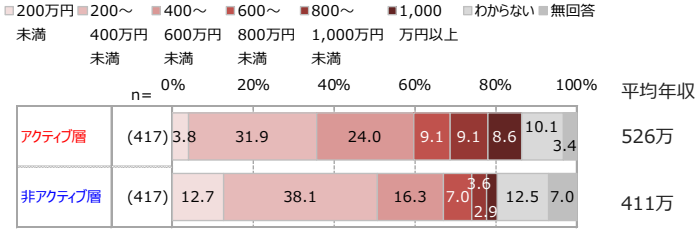
年代



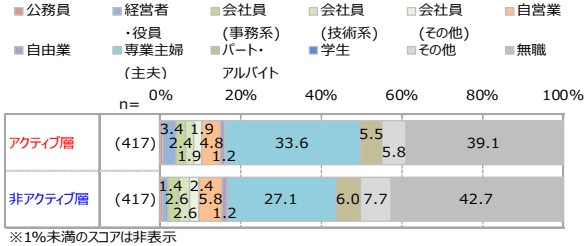
居住地域



世帯年収

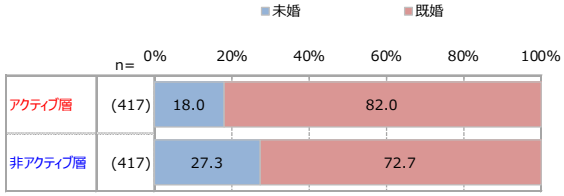


職業

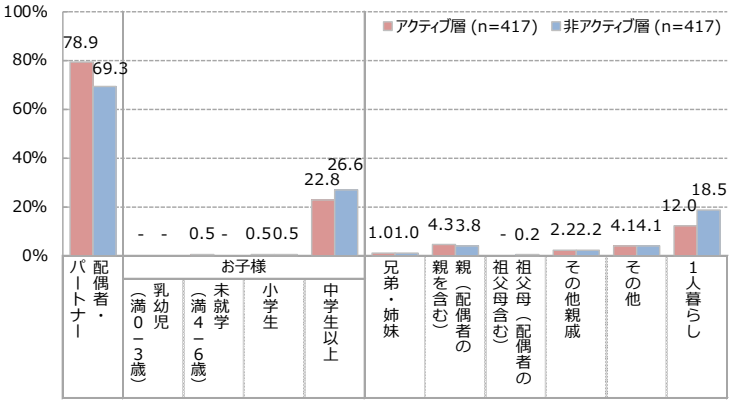


※1%未満のスコアは非表示

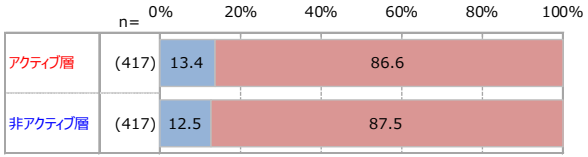
未既婚



家族構成



子供の有無



Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食の研究会
supported by FORDAYS

調査結果の要約

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

1. 健康について

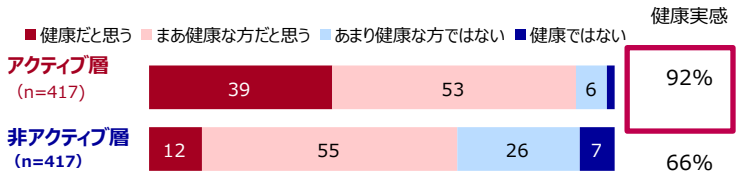
FORDAYS

◆運動や、趣味・生きがいの楽しみをよく行い、家族や知人とよく外出する生活習慣を持つアクティブシニア層は92%が健康だと実感しており、健康における不安も少なく、幸福実感も90%と高い。

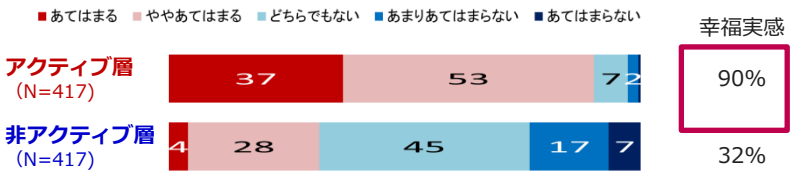
◆上記の生活習慣を持たない非アクティブシニア層は、健康実感が低く、体力・運動機能の衰えに関する不安が顕著。幸福実感も32%と低い。

◆アクティブシニア層は、趣味・生きがい、運動、外出だけでなく、「食生活に気を使い」「ストレスをためない」という生活習慣を実施している。

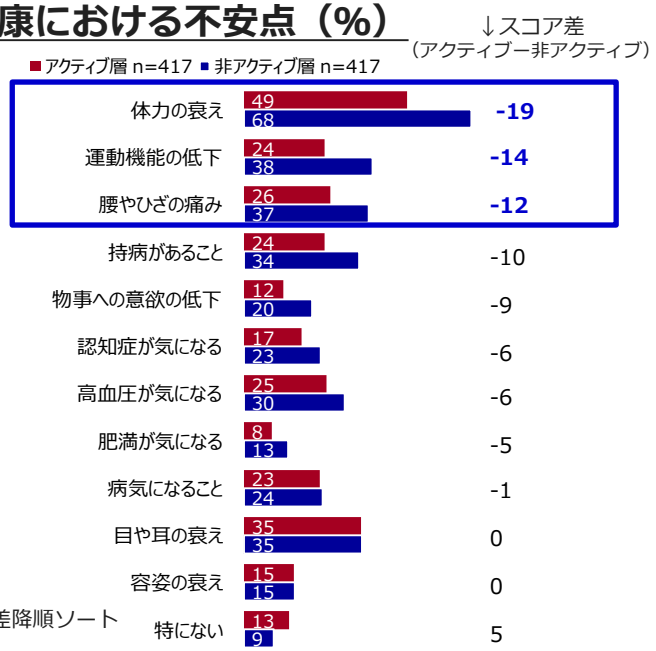
①健康実感（%）



④幸福実感（%）

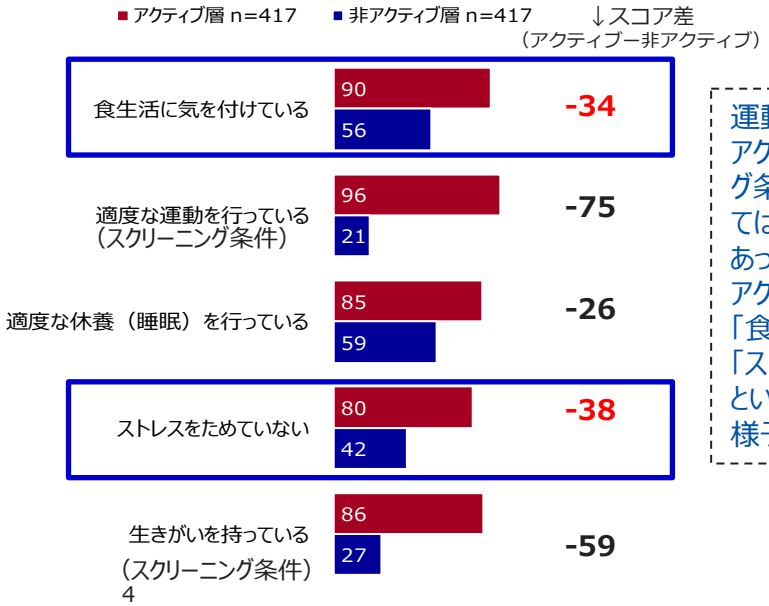


②健康における不安点（%）



※スコア差降順ソート

③健康のために実施してること（%）



運動・生きがい・外出の3点が、アクティブシニア層のスクリーニング条件だったため、これらに関しては非アクティブシニア層と差があって当然だが、アクティブシニア層は「食生活に気を付けている」「ストレスをためていない」という生活習慣も実施している様子がうかがえる。

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

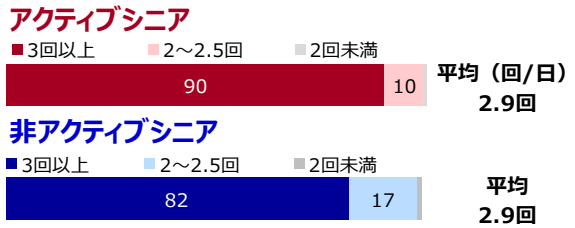
2. 食生活の実態

FORDAYS

◆アクティブシニア層・非アクティブシニア層ともに1日3食が主流だが、アクティブシニア層のほうが「3回」食べている割合がやや多い。
◆1日3回未満の割合が最も多いのは「非アクティブシニア層の女性80-84歳」で、この層の4人に1人が1日3食未満であった。
◆家族、友人など、「誰かと一緒に食事を取る回数」は、朝/昼/夕/間食のいずれもアクティブシニア層の方が多い。
◆1人で食事をする「孤食の回数」は、朝/昼/夕/間食のいずれも非アクティブシニア層の方が多い。
◆朝における主食では、アクティブシニア層はパン食が多く、非アクティブシニア層ではご飯食が多く、逆転している。
◆非アクティブシニアは朝の主食で色々なものを食べている。
◆全体に朝・夕食は週5日、昼食では週4日程度自炊している。

①一日の平均食事頻度（%）

n=417/417



②各相手との食事頻度（回/週）

		朝	昼	夕	間食
アクティブシニア (n=417)	家族	4.9回	4.2回	5.5回	2.0回
	一人	2.2回	2.3回	1.5回	1.4回
	友人	0.3回	0.6回	0.4回	0.4回
	その他	0.2回	0.2回	0.1回	-
非アクティブシニア (n=415)	家族	4.0回	3.7回	5.0回	1.6回
	一人	3.1回	3.0回	2.2回	1.5回
	友人	0.1回	0.3回	0.2回	0.2回
	その他	0.2回	0.2回	0.1回	0.6回

③朝・昼・夕の主食（%）

		朝	昼	夕	間食
アクティブシニア 朝（n=409）	パン食	59	14	1	2
	ご飯食	33	37	85	1
昼（n=410）	麺類	0	34	2	1
夕（n=413）	ありあわせ	0	12	5	9
間（n=281）	果物/菓子類	2	1	1	84
	その他	5	2	6	2
非アクティブシニア 朝（n=393）	パン食	28	14	1	4
	ご飯食	42	42	89	0
昼（n=399）	麺類	9	31	2	2
夕（n=401）	ありあわせ	16	13	5	13
間（n=257）	果物/菓子類	19	1	0	79
	その他	9	0	2	2

④自炊頻度（回/週）

		朝	昼	夕	間食
アクティブシニア	(n=417)	4.8回	4.2回	4.8回	-
非アクティブシニア	(n=417)	4.5回	4.2回	4.8回	-

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

3. 食生活に関する課題と取り組み

FORDAYS

◆非アクティブシニア層はアクティブシニア層に較べ、「食の細さ」「野菜不足」「食に対する興味・関心の薄れ」や「料理の面倒さ」など、食生活における課題を多く認識しているが、改善意欲は低く、**非アクティブシニア層は食生活に対しても消極的**であるといえよう。

◆アクティブシニア層は非アクティブシニア層に較べて、食生活の課題は「特にない」が37%と最も多いが、食生活の改善意欲は高く、 既に「様々な食品（肉・魚・野菜等）を取っている」などの実行率も高く、**アクティブシニア層は食生活に対しても積極的**であるといえよう。

①食生活における課題(%)

■アクティブ層 n=417
■非アクティブ層 n=417

	アクティブ層	非アクティブ層	スコア差（アクティブ－非アクティブ）
食べ過ぎ・飲み過ぎ	20	16	4
食が細くなってきた	15	26	-11
野菜不足	14	27	-12
タンパク質不足	9	12	-3
栄養のバランスが悪い	7	17	-10
料理が面倒になってきた	11	23	-12
料理のマンネリ化	22	28	-6
食に関心が薄くなってきた	6	17	-11
ひとりで食事することが多い	12	19	-7
その他			0
特にない	37	17	21

②食生活で取り組みたいこと(%)

■アクティブ層 n=417
■非アクティブ層 n=417

③食生活で実施していること(%)

■アクティブ層
■非アクティブ層

	アクティブ層	非アクティブ層	スコア差（アクティブ－非アクティブ）		アクティブ層	非アクティブ層	スコア差（アクティブ－非アクティブ）
朝昼晩と１日３回食べる	74	57	17	n=308/236	98	92	6
栄養バランスを考え色々な食品をとる	68	50	18	n=284/209	88	53	35
野菜を多く摂る	76	58	18	n=154/103	85	56	29
魚を食べるようにする	60	43	17	n=138/98	82	56	26
肉を食べるようにする	41	25	16	n=215/162	92	63	30
発酵食品を食べるようにする	55	32	24	n=315/240	88	64	24
乳製品を食べるようにする	53	32	21	n=250/179	95	75	20
果物を食べるようにする	44	27	17	m=171/104	95	81	14
カロリーに注意する	37	25	12	n=230/132	74	57	17
糖質制限	33	24	10	n=220/134	59	41	18
塩分制限	52	39	13	n=183/113	71	51	19

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

4. 栄養素の摂取実態・意向

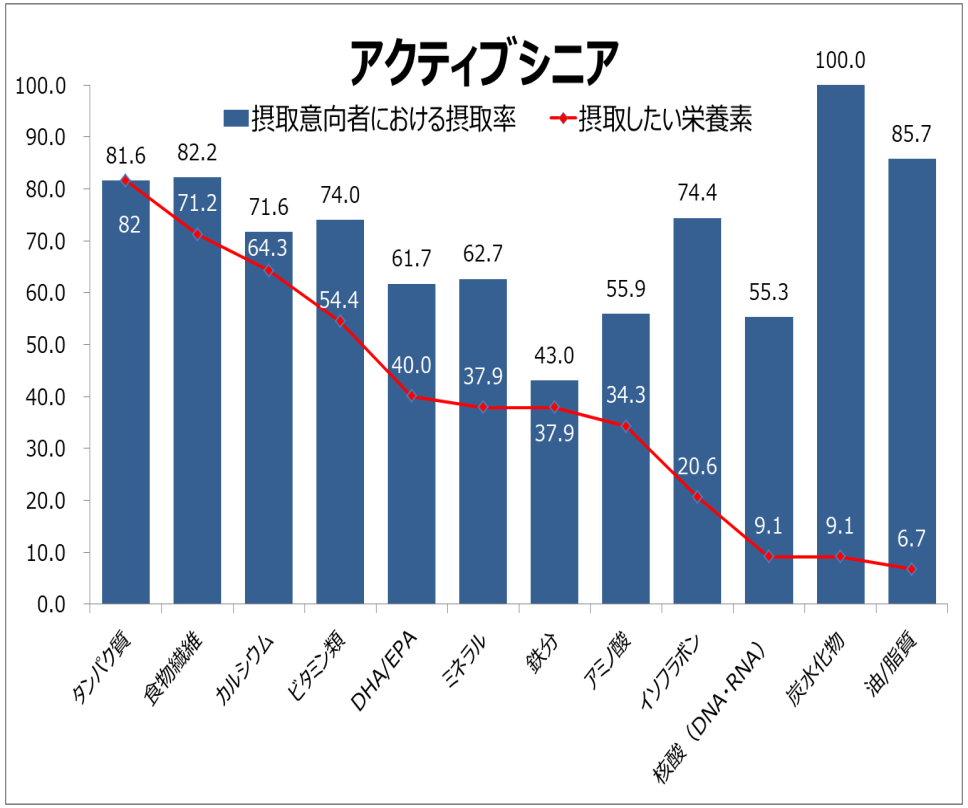
FORDAYS

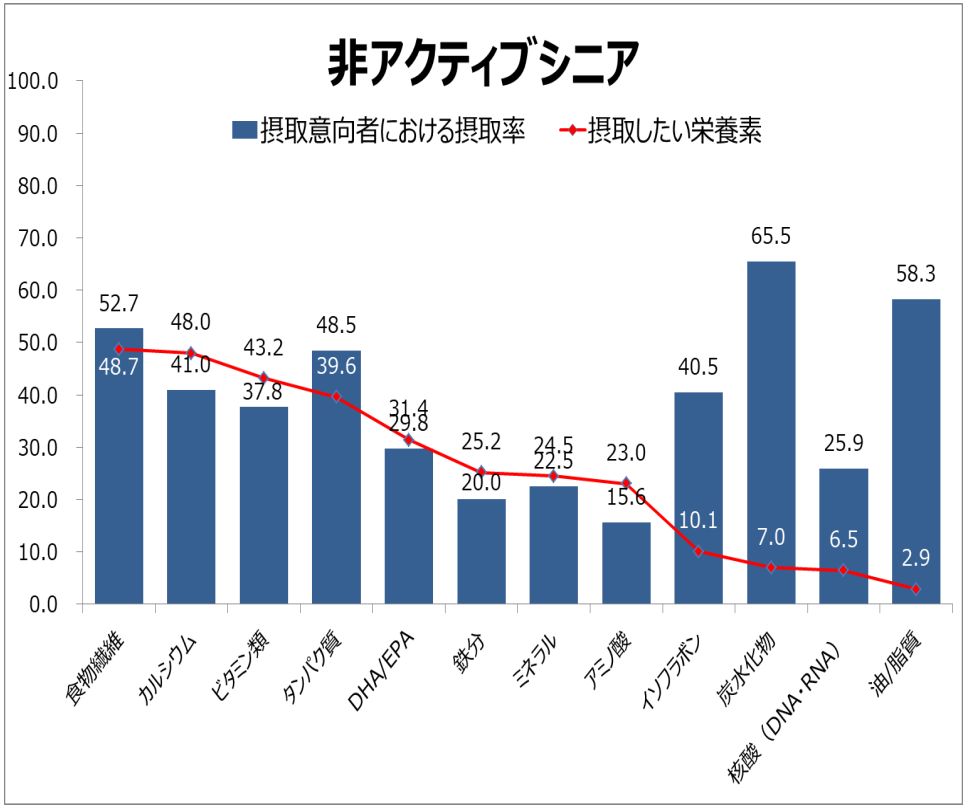
◆アクティブシニア層はどの栄養素においても、摂取意向率、摂取率ともに、非アクティブシニア層よりスコアが高く、栄養素の摂取に関しても積極的といえる。

◆三大栄養素であるタンパク質・炭水化物（糖質）・脂質のうち、摂取意向率が上位なのは「タンパク質」のみで、「炭水化物」「脂質」に対しては、取るべき栄養素としての認識の薄さが浮かび上がった。（ただし、DHA/EPAの摂取意向率5番目と高い）

◆「タンパク質」の摂取意向は、アクティブシニア層では1位の82%と、重要な栄養素としての理解の高さがうかがえるが、非アクティブシニア層では4位40%と半分のスコアであった。

※摂取したい栄養素は全体ベース（N=417）
※接取率は摂取意向者ベース





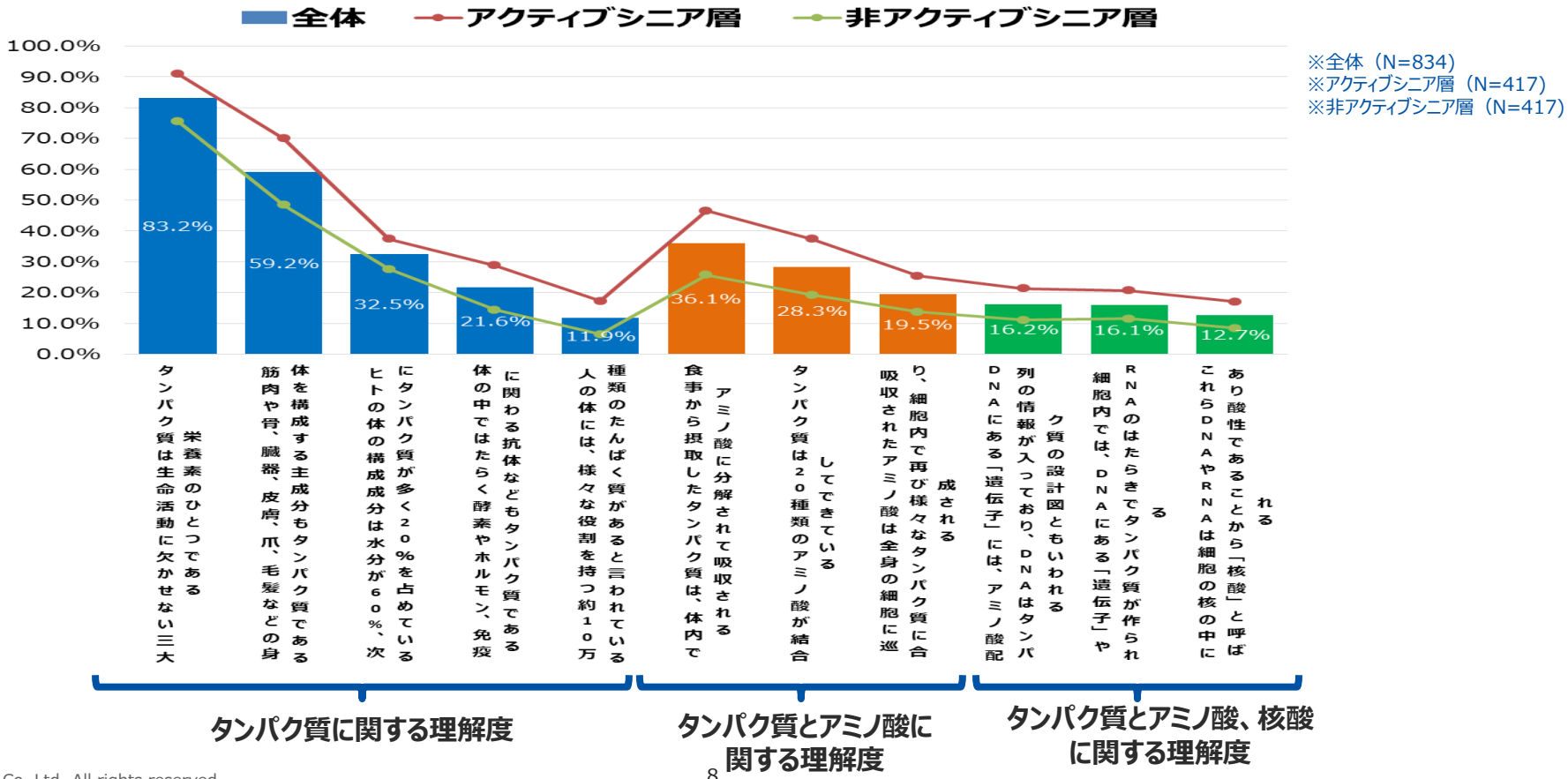
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

5. タンパク質・アミノ酸・核酸　の関係に関する理解度

FORDAYS

◆「タンパク質」「アミノ酸」「核酸（DNA・RNA）」の関係の理解度を聞いたところ、「タンパク質が生命活動に欠かせない三大栄養素のひとつである」ということは全体の83%が知っていたものの、「食事から摂取したタンパク質がアミノ酸に分解されて吸収される」ことを知っていたのは36%、「細胞内でＤＮＡ・ＲＮＡの働きによりアミノ酸からタンパク質が作られる、そしてＤＮＡ・ＲＮＡが核酸と呼ばれる」ことまで知っていたのは全体の13%にとどまった。

◆アクティブシニア層は非アクティブシニア層より、すべての項目で知ってる人の割合が高く、栄養に関する知識が、摂取率や摂取意向の高さに繋がっている様子がうかがえる。



※全体（N=834）
※アクティブシニア層（N=417）
※非アクティブシニア層（N=417）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

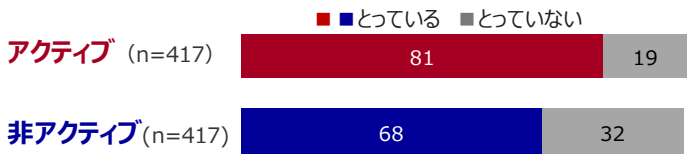
6. メディアの利用実態

FORDAYS

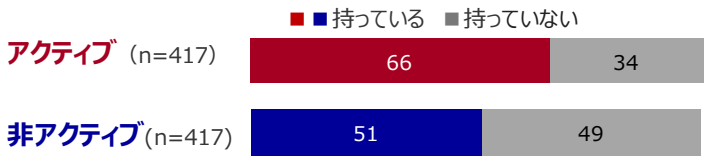
◆アクティブシニア層は非アクティブシニア層よりも新聞購読率、スマホ所有率ともに高く、情報感度が高いといえる。

◆アクティブシニア層はLINEとフェイスブックの利用率が高く、人との交流、コミュニケーションが活発であると推測される。

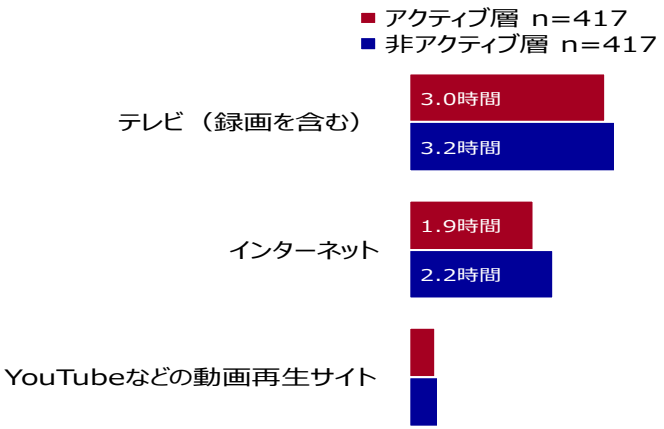
①新聞購読状況(%)



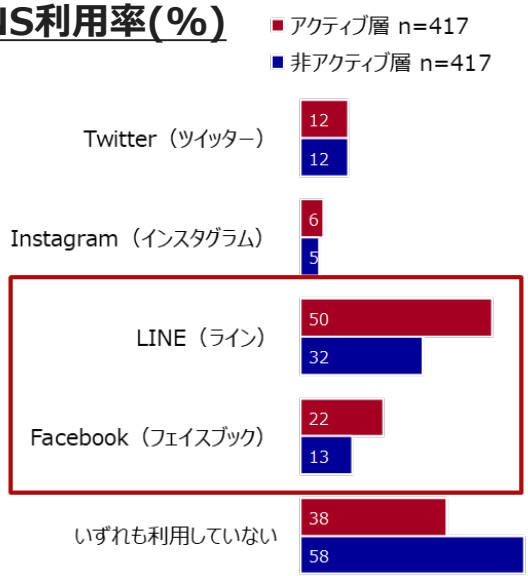
②スマホ所有状況(%)



③メディア接触時間（時間/日）



④SNS利用率(%)



Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食の研究会
supported by FORDAYS

調査結果の詳細

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食の研究会
supported by FORDAYS

1　健康について

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

1　健康への実感　（1／2）

■ アクティブシニア・非アクティブシニア層の比較では、運動や、趣味・生きがいの楽しみをよく行い、家族や知人とよく外出する生活習慣を持つアクティブシニア層の方が健康実感が高い。非アクティブシニア層は、「健康だと思う」（TOPBOX）が約1割。

Q2　あなたは普段、健康だと感じていますか。　SA

※全体ベース

n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　+5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　-5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

■健康だと思う　■まあ健康な方だと思う　■あまり健康な方ではない　■健康ではない

		n=	健康だと思う	まあ健康な方だと思う	あまり健康な方ではない	健康ではない	健康だと思う計
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	39.3	52.5	6.5	1.7	91.8
	非アクティブ層	(417)	11.5	54.7	26.4	7.4	66.2
アクティブ層	男性	(208)	38.5	52.9	6.7	1.9	91.3
	女性	(209)	40.2	52.2	6.2	1.4	92.3
非アクティブ層	男性	(208)	8.7	59.1	26.4	5.8	67.8
	女性	(209)	14.4	50.2	26.3	9.1	64.6
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	40.4	57.7		1.9	98.1
	男性 70-74歳	(52)	40.4	51.9	5.8	1.9	92.3
	男性 75-79歳	(52)	40.4	53.8	1.9	3.8	94.2
	男性 80-84歳	(52)	32.7	48.1	17.3	1.9	80.8
	女性 65-69歳	(52)	40.4	55.8		3.8	96.2
	女性 70-74歳	(52)	42.3	51.9	5.8		94.2
	女性 75-79歳	(52)	40.4	50.0	7.7	1.9	90.4
	女性 80-84歳	(53)	37.7	50.9	7.5	3.8	88.7
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	15.4	57.7	23.1	3.8	73.1
	男性 70-74歳	(52)	7.7	57.7	28.8	5.8	65.4
	男性 75-79歳	(52)	5.8	61.5	28.8	3.8	67.3
	男性 80-84歳	(52)	5.8	59.6	25.0	9.6	65.4
	女性 65-69歳	(52)	23.1	50.0	19.2	7.7	73.1
	女性 70-74歳	(52)	11.5	46.2	34.6	7.7	57.7
	女性 75-79歳	(52)	11.5	46.2	32.7	9.6	57.7
	女性 80-84歳	(53)	11.3	58.5	18.9	11.3	69.8

※健康だと思う計（「健康だと思う」＋「まあ健康な方だと思う」）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

1　健康への実感　（２／２）

■ 運動や外出機会が多い、趣味で日々を楽しんでいる、よく食べる、実年齢より若いと思う、幸福である、という層の方が、そうでない層に比べて、はるかに健康実感が高い。

Q2　あなたは普段、健康だと感じていますか。　SA

※全体ベース
n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　＋5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　-5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

■健康だと思う　□まあ健康な方だと思う　□あまり健康な方ではない　■健康ではない

		n=	健康だと思う	まあ健康な方だと思う	あまり健康な方ではない	健康ではない	健康だと思う計
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	39.3	52.5	6.5	1.7	91.8
	非アクティブ層	(417)	11.5	54.7	26.4	7.4	66.2
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	36.0	54.0	10.0		90.0
	夫婦2人暮らし	(243)	41.2	50.2	7.4	1.2	91.4
	夫婦＋その他	(86)	38.4	57.0	3.5	1.2	95.3
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	20.8	45.5	24.7	9.1	66.2
	夫婦2人暮らし	(198)	8.6	57.1	29.3	5.1	65.7
	夫婦＋その他	(91)	9.9	59.3	22.0	8.8	69.2
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	43.3	48.3	6.1	2.2	91.7
	二府二県	(95)	36.8	53.7	8.4	1.1	90.5
	その他	(142)	35.9	57.0	5.6	1.4	93.0
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	11.5	53.2	28.2	7.1	64.7
	二府二県	(92)	13.0	56.5	20.7	9.8	69.6
	その他	(169)	10.7	55.0	27.8	6.5	65.7
実年齢より若い	TOP2	(496)	34.5	53.8	9.7	2.0	88.3
	BOTTOM2	(121)	8.3	47.1	28.1	16.5	55.4
よく食べる	TOP2	(563)	31.3	54.0	11.9	2.8	85.3
	BOTTOM2	(89)	7.9	41.6	36.0	14.6	49.4
よく運動する	TOP2	(417)	39.3	52.5	6.5	1.7	91.8
	BOTTOM2	(311)	9.3	53.4	27.7	9.6	62.7
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	39.3	52.5	6.5	1.7	91.8
	BOTTOM2	(165)	10.3	47.3	31.5	10.9	57.6
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	39.3	52.5	6.5	1.7	91.8
	BOTTOM2	(270)	9.6	51.9	30.0	8.5	61.5
幸福である	TOP2	(508)	33.7	54.3	10.4	1.6	88.0
	BOTTOM2	(108)	6.5	43.5	34.3	15.7	50.0

※健康だと思う計（「健康だと思う」＋「まあ健康な方だと思う」）

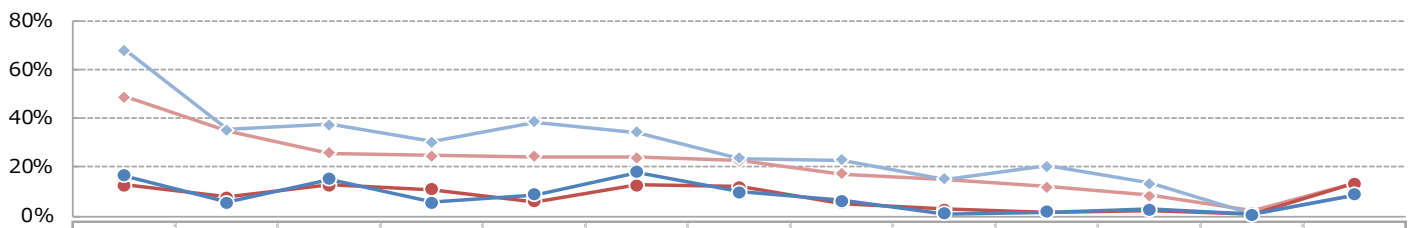
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

2　健康について不安に思うこと　（１／２）

- 全体に「体力の衰え」「目や耳の衰え」「腰やひざの痛み」がTOP３。
- アクティブ・非アクティブシニア層の比較では、全体的にアクティブシニア層のほうが不安に感じることが少ない。
  非アクティブシニア層のほうが、「体力の衰え」「運動機能の低下」「腰やひざの痛み」などの運動機能に関する項目での不安が特に高くなっている。
- 男女の比較では、アクティブシニア層では男女差は少ないが、非アクティブシニア層では女性のほうが運動機能に関する不安が高くなっている。

Q3　あなたが健康に関して不安と思われる内容をお選びください。（いくつでも）また、最もあてはまるものをひとつお選びください。（ひとつだけ）　MASA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- [MA]アクティブ層+10ポイント
- [MA]アクティブ層　+5ポイント
- [MA]アクティブ層　-5ポイント
- [MA]アクティブ層 -10ポイント

			n=	体力の衰え	目や耳の衰え	腰やひざの痛み	高血圧が気になる	運動機能の低下	持病があること	病気になること	認知症が気になる	容姿の衰え	物事への意欲の低下	肥満が気になる	その他	特にない
MA	アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	48.9	35.0	25.9	24.7	24.2	24.0	22.5	17.3	14.9	11.8	8.4	1.9	13.4
		非アクティブ層	(417)	68.1	35.3	37.4	30.2	38.4	34.3	23.5	23.0	15.1	20.4	13.2	0.5	8.9
	アクティブ層	男性	(208)	46.6	33.7	24.5	30.8	22.6	28.8	21.2	13.5	9.1	9.6	8.7	2.4	14.4
		女性	(209)	51.2	36.4	27.3	18.7	25.8	19.1	23.9	21.1	20.6	13.9	8.1	1.4	12.4
	非アクティブ層	男性	(208)	69.2	36.5	35.6	38.0	33.2	40.9	19.2	19.7	9.1	15.9	13.0	1.0	8.2
		女性	(209)	67.0	34.0	39.2	22.5	43.5	27.8	27.8	26.3	21.1	24.9	13.4	-	9.6
	アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	40.4	30.8	26.9	26.9	25.0	23.1	28.8	15.4	13.5	1.9	5.8	1.9	15.4
		男性 70-74歳	(52)	44.2	28.8	17.3	38.5	21.2	23.1	19.2	15.4	9.6	11.5	11.5	1.9	15.4
		男性 75-79歳	(52)	44.2	32.7	19.2	26.9	21.2	28.8	13.5	19.2	5.8	7.7	11.5	3.8	15.4
		男性 80-84歳	(52)	57.7	42.3	34.6	30.8	23.1	40.4	23.1	3.8	7.7	17.3	5.8	1.9	11.5
		女性 65-69歳	(52)	55.8	36.5	28.8	13.5	25.0	17.3	32.7	19.2	23.1	15.4	3.8	-	9.6
		女性 70-74歳	(52)	46.2	32.7	19.2	21.2	17.3	9.6	23.1	17.3	26.9	15.4	11.5	1.9	19.2
		女性 75-79歳	(52)	51.9	34.6	34.6	21.2	23.1	23.1	13.5	25.0	9.6	11.5	7.7	3.8	7.7
		女性 80-84歳	(53)	50.9	41.5	26.4	18.9	37.7	26.4	26.4	22.6	22.6	13.2	9.4	-	13.2
	非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	59.6	26.9	26.9	21.2	21.2	38.5	13.5	21.2	7.7	5.8	9.6	-	11.5
		男性 70-74歳	(52)	73.1	38.5	44.2	32.7	38.5	38.5	26.9	15.4	11.5	25.0	9.6	-	9.6
		男性 75-79歳	(52)	73.1	38.5	28.8	53.8	34.6	44.2	17.3	32.7	9.6	13.5	11.5	3.8	5.8
		男性 80-84歳	(52)	71.2	42.3	42.3	44.2	38.5	42.3	19.2	9.6	7.7	19.2	21.2	-	5.8
		女性 65-69歳	(52)	75.0	30.8	36.5	25.0	48.1	25.0	26.9	19.2	25.0	19.2	13.5	-	9.6
		女性 70-74歳	(52)	73.1	30.8	36.5	26.9	38.5	34.6	30.8	38.5	23.1	25.0	23.1	-	7.7
		女性 75-79歳	(52)	67.3	30.8	34.6	17.3	38.5	30.8	28.8	19.2	19.2	30.8	5.8	-	7.7
		女性 80-84歳	(53)	52.8	43.4	49.1	20.8	49.1	20.8	24.5	28.3	17.0	24.5	11.3	-	13.2
SA	アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	12.7	7.7	12.5	10.8	6.0	12.7	12.0	5.0	2.6	1.4	2.2	1.0	13.4
		非アクティブ層	(417)	16.5	5.5	15.1	5.5	8.9	18.0	9.8	6.2	1.0	1.4	2.6	0.5	8.9

※【MA】「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

2 健康について不安に思うこと （２／２）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニア層の中でも「１人暮らしの層」が全体的にスコアが高め。

■ 居住地別でみても、特に大きな差はみられない。

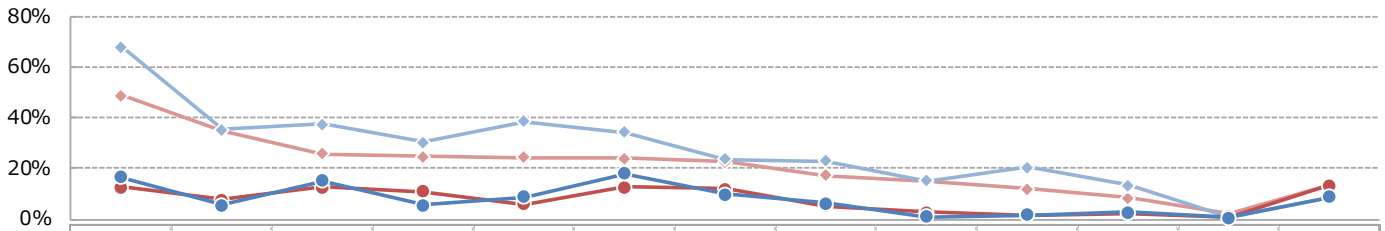
Q3 あなたが健康に関して不安と思われる内容をお選びください。（いくつでも）また、最もあてはまるものをひとつお選びください。（ひとつだけ） MASA

※全体ベース

【MA】アクティブ層
【MA】非アクティブ層
【SA】アクティブ層
【SA】非アクティブ層

n=30以上の場合

[比率の差]
[MA]アクティブ層+10ﾎﾟｲﾝﾄ
[MA]アクティブ層 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
[MA]アクティブ層 -5ﾎﾟｲﾝﾄ
[MA]アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ



			n=	体力の衰え	目や耳の衰え	腰やひざの痛み	高血圧が気になる	運動機能の低下	持病があること	病気になること	認知症が気になる	容姿の衰え	物事への意欲の低下	肥満が気になる	その他	特にない
MA	アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	48.9	35.0	25.9	24.7	24.2	24.0	22.5	17.3	14.9	11.8	8.4	1.9	13.4
		非アクティブ層	(417)	68.1	35.3	37.4	30.2	38.4	34.3	23.5	23.0	15.1	20.4	13.2	0.5	8.9
	アクティブ層 世帯構成	1人暮らし	(50)	48.0	40.0	34.0	10.0	36.0	32.0	24.0	22.0	22.0	18.0	12.0	-	18.0
		夫婦2人暮らし	(243)	47.3	31.7	22.6	26.3	21.0	23.0	21.8	13.2	13.2	10.3	6.2	2.1	14.0
		夫婦＋その他	(86)	46.5	37.2	27.9	26.7	19.8	19.8	20.9	18.6	15.1	8.1	8.1	3.5	11.6
	非アクティブ層 世帯構成	1人暮らし	(77)	62.3	35.1	28.6	29.9	36.4	36.4	23.4	20.8	16.9	22.1	10.4	-	13.0
		夫婦2人暮らし	(198)	71.7	35.9	40.4	33.3	38.4	35.4	24.2	21.7	16.2	21.2	13.6	0.5	5.6
		夫婦＋その他	(91)	67.0	34.1	34.1	27.5	39.6	33.0	20.9	28.6	11.0	17.6	16.5	1.1	11.0
	アクティブ層 居住地	一都三県	(180)	48.9	35.6	27.2	24.4	25.0	26.1	22.2	18.9	15.6	12.2	11.1	1.1	11.7
		二府二県	(95)	52.6	34.7	24.2	25.3	23.2	20.0	24.2	13.7	8.4	10.5	7.4	2.1	17.9
		その他	(142)	46.5	34.5	25.4	24.6	23.9	23.9	21.8	17.6	18.3	12.0	5.6	2.8	12.7
	非アクティブ層 居住地	一都三県	(156)	64.7	30.8	37.2	32.7	41.7	34.6	19.9	19.9	14.7	21.8	15.4	0.6	10.3
		二府二県	(92)	71.7	45.7	33.7	30.4	34.8	34.8	23.9	29.3	15.2	25.0	12.0	-	6.5
		その他	(169)	69.2	33.7	39.6	27.8	37.3	33.7	26.6	22.5	15.4	16.6	11.8	0.6	8.9
	実年齢より若い	TOP2	(496)	52.8	34.5	28.0	25.8	26.8	25.4	24.6	18.3	15.3	13.7	9.5	1.6	12.1
		BOTTOM2	(121)	76.0	40.5	41.3	36.4	41.3	39.7	20.7	21.5	16.5	24.8	14.9	0.8	5.8
	よく食べる	TOP2	(563)	56.3	35.0	31.4	28.8	28.6	27.5	23.1	18.1	15.5	13.7	12.1	1.4	11.4
		BOTTOM2	(89)	70.8	37.1	36.0	27.0	43.8	39.3	28.1	36.0	18.0	27.0	6.7	-	4.5
	よく運動する	TOP2	(417)	48.9	35.0	25.9	24.7	24.2	24.0	22.5	17.3	14.9	11.8	8.4	1.9	13.4
		BOTTOM2	(311)	70.7	35.7	38.9	30.5	40.2	37.3	22.2	23.2	14.1	22.5	13.2	0.6	8.0
	趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	48.9	35.0	25.9	24.7	24.2	24.0	22.5	17.3	14.9	11.8	8.4	1.9	13.4
		BOTTOM2	(165)	77.0	43.0	39.4	31.5	43.0	37.6	29.1	25.5	20.0	30.9	12.7	0.6	4.8
	よく誰かと外出する	TOP2	(417)	48.9	35.0	25.9	24.7	24.2	24.0	22.5	17.3	14.9	11.8	8.4	1.9	13.4
		BOTTOM2	(270)	70.7	38.9	38.1	30.7	40.0	37.8	25.2	24.1	15.6	22.2	13.3	0.4	7.0
	幸福である	TOP2	(508)	53.5	31.9	29.3	25.6	26.8	25.0	20.9	16.9	13.4	13.0	8.7	1.8	12.8
		BOTTOM2	(108)	75.9	49.1	39.8	33.3	41.7	39.8	29.6	27.8	23.1	29.6	13.9	-	3.7
SA	アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	12.7	7.7	12.5	10.8	6.0	12.7	12.0	5.0	2.6	1.4	2.2	1.0	13.4
		非アクティブ層	(417)	16.5	5.5	15.1	5.5	8.9	18.0	9.8	6.2	1.0	1.4	2.6	0.5	8.9

※【MA】「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

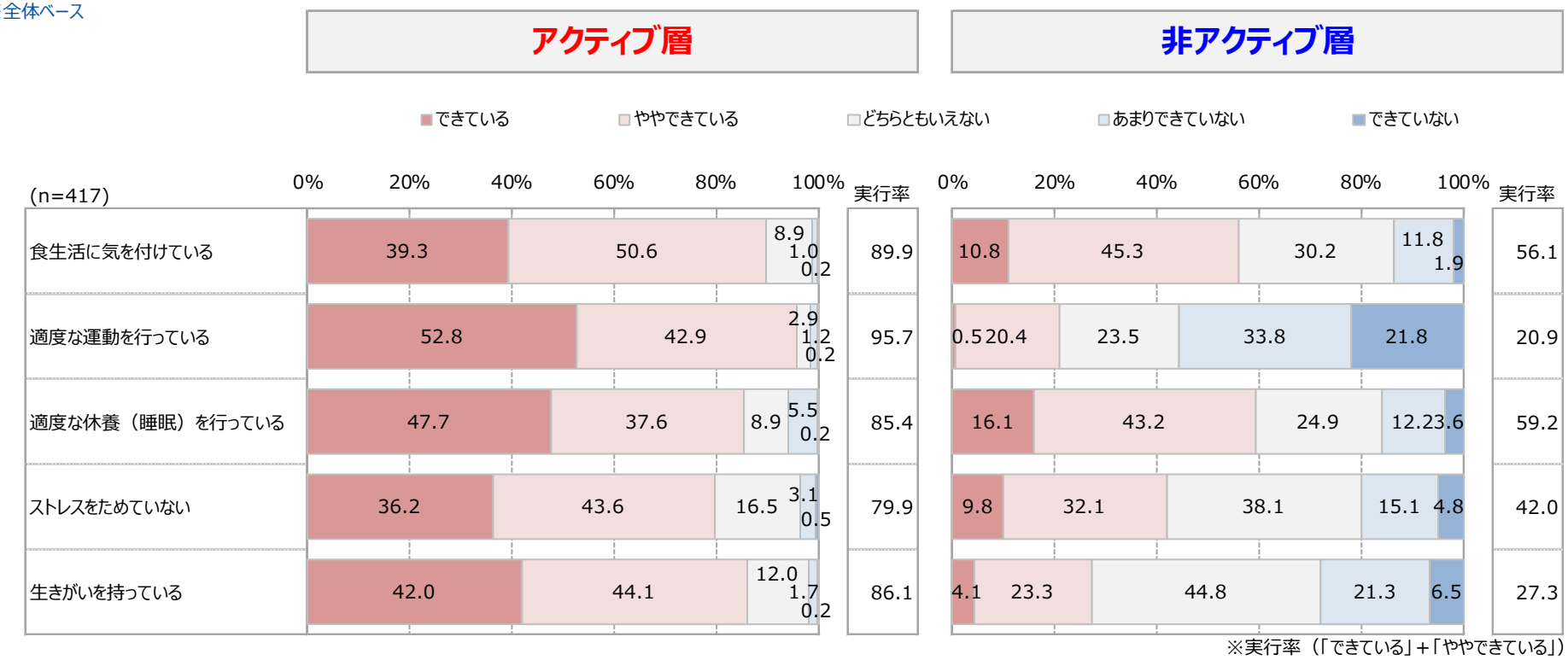
3　健康の為の行動実施実態（アクティブ・非アクティブシニア層）

■ 運動・生きがい・外出の3点がアクティブシニア層のスクリーニング条件だったため、これらに関しては非アクティブシニア層と差があって当然だが、アクティブシニア層は「食生活に気を付けている」「ストレスをためていない」という生活習慣も実施している様子がうかがえる。

■ 非アクティブシニア層では、「適度な休養(睡眠）を行っている」の実行率が一番高い。

Q4　下記の項目であなたが実行できている程度をお選びください。　SA

※全体ベース



※実行率（「できている」+「ややできている」）

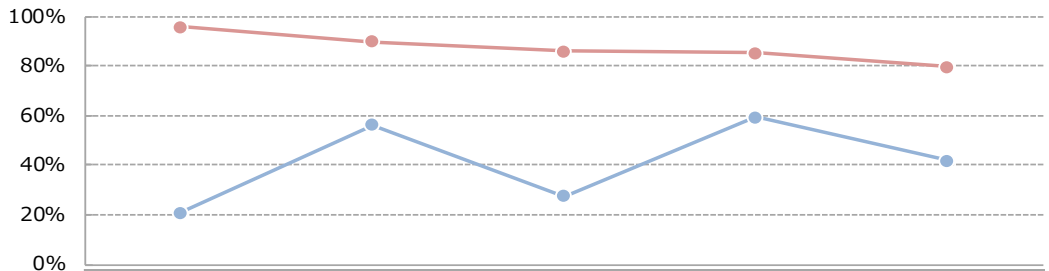
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

3 健康の為の行動実施実態 （1／2）

- 男女の比較では、大きな差はみられない。
- アクティブシニア層では、75～85才でも9割前後が生きがいを持ち、食生活に気をつかい、適度な運動を行っている。

Q4 下記の項目であなたが実行できている程度をお選びください。 SA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 ＋5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		n=	適度な運動を行っている	食生活に気を付けている	生きがいを持っている	適度な休養（睡眠）を行っている	ストレスをためていない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	95.7	89.9	86.1	85.4	79.9
	非アクティブ層	(417)	20.9	56.1	27.3	59.2	42.0
アクティブ層	男性	(208)	97.1	89.4	87.5	86.5	84.6
	女性	(209)	94.3	90.4	84.7	84.2	75.1
非アクティブ層	男性	(208)	17.3	55.8	26.9	59.1	49.5
	女性	(209)	24.4	56.5	27.8	59.3	34.4
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	92.3	86.5	84.6	78.8	84.6
	男性 70-74歳	(52)	98.1	82.7	82.7	86.5	80.8
	男性 75-79歳	(52)	98.1	98.1	96.2	86.5	84.6
	男性 80-84歳	(52)	100.0	90.4	86.5	94.2	88.5
	女性 65-69歳	(52)	96.2	86.5	73.1	78.8	73.1
	女性 70-74歳	(52)	96.2	88.5	84.6	92.3	75.0
	女性 75-79歳	(52)	94.2	92.3	92.3	82.7	73.1
	女性 80-84歳	(53)	90.6	94.3	88.7	83.0	79.2
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	21.2	34.6	17.3	42.3	42.3
	男性 70-74歳	(52)	13.5	59.6	32.7	59.6	53.8
	男性 75-79歳	(52)	15.4	67.3	28.8	65.4	44.2
	男性 80-84歳	(52)	19.2	61.5	28.8	69.2	57.7
	女性 65-69歳	(52)	25.0	50.0	23.1	61.5	34.6
	女性 70-74歳	(52)	26.9	73.1	26.9	67.3	44.2
	女性 75-79歳	(52)	28.8	55.8	26.9	48.1	32.7
	女性 80-84歳	(53)	17.0	47.2	34.0	60.4	26.4

※スコアは実行率（「できている」＋「ややできている」） ／ ※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

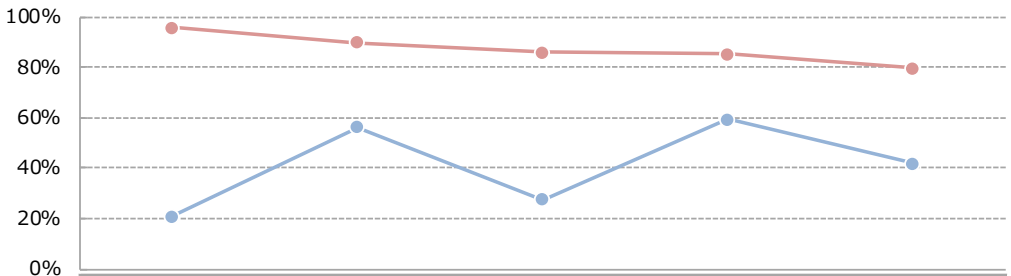
3 健康の為の行動実施実態 （2／2）

■ 世帯構成別でみると、非アクティブシニア層の中でも1人暮らしは全体的にスコアが低め。

■ 居住地別でみると、アクティブシニア層の中でも二府二県は「適度な休養（睡眠）を行っている」がやや高い。

Q4 下記の項目であなたが実行できている程度をお選びください。 SA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		n=	適度な運動を行っている	食生活に気を付けている	生きがいを持っている	適度な休養（睡眠）を行っている	ストレスをためていない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	95.7	89.9	86.1	85.4	79.9
	非アクティブ層	(417)	20.9	56.1	27.3	59.2	42.0
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	96.0	88.0	80.0	90.0	80.0
	夫婦2人暮らし	(243)	95.9	92.6	89.3	86.0	83.5
	夫婦＋その他	(86)	96.5	87.2	82.6	82.6	69.8
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	15.6	39.0	19.5	61.0	41.6
	夫婦2人暮らし	(198)	21.7	62.6	28.3	62.1	43.9
	夫婦＋その他	(91)	18.7	57.1	31.9	54.9	35.2
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	95.6	90.6	86.7	85.0	80.0
	二府二県	(95)	95.8	89.5	85.3	90.5	84.2
	その他	(142)	95.8	89.4	85.9	82.4	76.8
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	23.1	59.0	28.2	60.9	42.9
	二府二県	(92)	20.7	56.5	20.7	58.7	42.4
	その他	(169)	18.9	53.3	30.2	58.0	40.8
実年齢より若い	TOP2	(496)	73.4	79.6	69.2	78.6	71.0
	BOTTOM2	(121)	33.1	59.5	33.9	62.0	46.3
よく食べる	TOP2	(563)	68.2	82.8	67.1	77.1	71.0
	BOTTOM2	(89)	31.5	48.3	22.5	59.6	31.5
よく運動する	TOP2	(417)	95.7	89.9	86.1	85.4	79.9
	BOTTOM2	(311)	11.6	52.7	25.1	58.5	41.5
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	95.7	89.9	86.1	85.4	79.9
	BOTTOM2	(165)	19.4	49.7	16.4	55.2	37.0
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	95.7	89.9	86.1	85.4	79.9
	BOTTOM2	(270)	17.0	51.1	22.2	57.0	39.6
幸福である	TOP2	(508)	76.0	86.0	77.0	83.1	77.6
	BOTTOM2	(108)	25.0	43.5	18.5	48.1	23.1

※スコアは実行率（「できている」+「ややできている」） ／ ※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

4 幸福の実感 （1／2）

■ アクティブシニア・非アクティブシニア層の比較では、アクティブシニア層の9割が幸福を実感がしている。
■ 非アクティブシニア層は、幸福の実感が「あてはまる+ややあてはまる」（TOP2BOX）が約3割。

SQ2 あなた自身のことについて下記の内容をお答えください。【幸福だと感じている】

あてはまる　ややあてはまる　どちらでもない　あまりあてはまらない　あてはまらない

		n=	あてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	あてはまらない	幸福実感
全体		(834)	20.5	40.5	25.9	9.5	3.6	61.0
アクティブ／非アクティブ層	アクティブ層	(417)	36.9	53.2	7.2	2.0	0.5	90.2
	非アクティブ層	(417)	4.1	27.8	44.6	16.8	6.7	31.9
アクティブ層	男性	(208)	38.5	53.8	5.8	1.9		92.3
	女性	(209)	35.4	52.6	8.6	2.4	1.0	88.0
非アクティブ層	男性	(208)	4.3	29.3	44.2	17.3	4.8	33.7
	女性	(209)	3.8	26.3	45.0	16.3	8.6	30.1
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	40.4	55.8			3.8	96.2
	男性 70-74歳	(52)	32.7	55.8	5.8	5.8		88.5
	男性 75-79歳	(52)	42.3	53.8	1.9	1.9		96.2
	男性 80-84歳	(52)	38.5	50.0	11.5			88.5
	女性 65-69歳	(52)	34.6	53.8	7.7	1.9	1.9	88.5
	女性 70-74歳	(52)	32.7	55.8	7.7	1.9	1.9	88.5
	女性 75-79歳	(52)	44.2	51.9	1.9	1.9		96.2
	女性 80-84歳	(53)	30.2	49.1	17.0	3.8		79.2
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	5.8	21.2	44.2	25.0	3.8	26.9
	男性 70-74歳	(52)		40.4	40.4	11.5	7.7	40.4
	男性 75-79歳	(52)	5.8	25.0	46.2	19.2	3.8	30.8
	男性 80-84歳	(52)	5.8	30.8	46.2	13.5	3.8	36.5
	女性 65-69歳	(52)	3.8	28.8	50.0	11.5	5.8	32.7
	女性 70-74歳	(52)	1.9	46.2	28.8	21.2	1.9	48.1
	女性 75-79歳	(52)		13.5	55.8	19.2	11.5	13.5
	女性 80-84歳	(53)	9.4	17.0	45.3	13.2	15.1	26.4

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

4 幸福の実感 （2／2）

■ 非アクティブシニア層の中でも、「1人暮らし」層の幸福実感が約2割と、一段と低い。

SQ2 あなた自身のことについて下記の内容をお答えください。【幸福だと感じている】

		n=	あてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	あてはまらない	幸福実感
アクティブ層 世帯構成	1人暮らし	(50)	40.0	48.0	12.0			88.0
	夫婦2人暮らし	(243)	40.3	53.1	4.5	1.0	0.8	93.4
	夫婦＋その他	(86)	33.7	54.7	8.1	3.5		88.4
非アクティブ層 世帯構成	1人暮らし	(77)	1.3	18.2	41.6	29.9	9.1	19.5
	夫婦2人暮らし	(198)	4.5	33.3	46.0	11.6	4.5	37.9
	夫婦＋その他	(91)	3.3	28.6	44.0	15.4	8.8	31.9
アクティブ層 居住地	一都三県	(180)	41.7	48.9	7.2	1.0	0.6	90.6
	二府二県	(95)	28.4	65.3	4.2	2.1		93.7
	その他	(142)	36.6	50.7	9.2	2.8	0.7	87.3
非アクティブ層 居住地	一都三県	(156)	3.2	30.1	44.9	16.0	5.8	33.3
	二府二県	(92)	5.4	32.6	37.0	20.7	4.3	38.0
	その他	(169)	4.1	23.1	48.5	15.4	8.9	27.2
実年齢より若い	TOP2	(496)	29.4	45.8	16.7	6.0	2.0	75.2
	BOTTOM2	(121)	5.8	28.1	38.8	18.2	9.1	33.9
よく食べる	TOP2	(563)	27.4	45.3	19.4	5.9	2.1	72.6
	BOTTOM2	(89)	7.9	23.6	38.2	21.3	9.0	31.5
よく運動する	TOP2	(417)	36.9	53.2	7.2	2.0	0.5	90.2
	BOTTOM2	(311)	4.5	28.0	41.5	18.3	7.7	32.5
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	36.9	53.2	7.2	2.0	0.5	90.2
	BOTTOM2	(165)	4.2	21.2	37.0	23.6	13.9	25.5
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	36.9	53.2	7.2	2.0	0.5	90.2
	BOTTOM2	(270)	5.2	20.7	44.1	20.4	9.6	25.9
幸福である	TOP2	(508)	33.5	66.5				100.0
	BOTTOM2	(108)	0.9	72.2	26.9			0.0

(%)

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食の研究会
supported by FORDAYS

2　食生活について

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

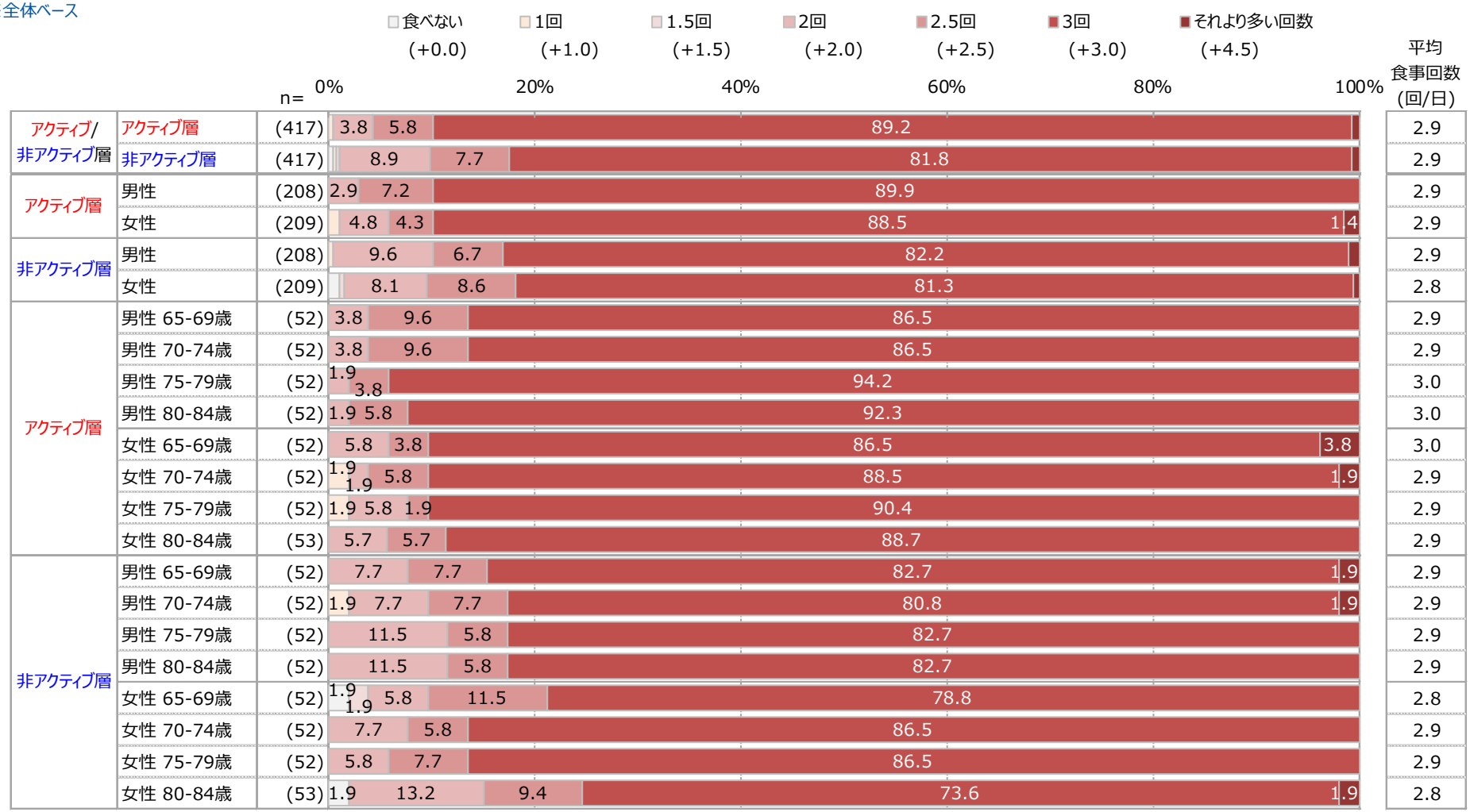
1　1日の食事頻度　（1／2）

■ 1日3食が主流。アクティブシニア・非アクティブシニア層の比較では、アクティブシニア層のほうが「3回」食べている割合がやや多い。

■ 3回未満の割合が最も多いのは非アクティブシニア層（女性80-84歳）で、この層の4人に1人が1日3食未満であった。

Q10　あなたの１日の食事回数を以下の中からお選びください。　SA

※全体ベース



		n=	食べない (+0.0)	1回 (+1.0)	1.5回 (+1.5)	2回 (+2.0)	2.5回 (+2.5)	3回 (+3.0)	それより多い回数 (+4.5)	平均食事回数(回/日)
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	3.8		5.8			89.2		2.9
	非アクティブ層	(417)		8.9		7.7		81.8		2.9
アクティブ層	男性	(208)	2.9	7.2				89.9		2.9
	女性	(209)		4.8	4.3			88.5	1.4	2.9
非アクティブ層	男性	(208)		9.6		6.7		82.2		2.9
	女性	(209)		8.1		8.6		81.3		2.8
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	3.8		9.6			86.5		2.9
	男性 70-74歳	(52)	3.8		9.6			86.5		2.9
	男性 75-79歳	(52)	1.9	3.8				94.2		3.0
	男性 80-84歳	(52)	1.9	5.8				92.3		3.0
	女性 65-69歳	(52)		5.8	3.8			86.5	3.8	3.0
	女性 70-74歳	(52)	1.9	1.9	5.8			88.5	1.9	2.9
	女性 75-79歳	(52)	1.9	5.8	1.9			90.4		2.9
	女性 80-84歳	(53)		5.7	5.7			88.7		2.9
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)		7.7		7.7		82.7	1.9	2.9
	男性 70-74歳	(52)	1.9	7.7		7.7		80.8	1.9	2.9
	男性 75-79歳	(52)		11.5		5.8		82.7		2.9
	男性 80-84歳	(52)		11.5		5.8		82.7		2.9
	女性 65-69歳	(52)	1.9	1.9	5.8	11.5		78.8		2.8
	女性 70-74歳	(52)		7.7		5.8		86.5		2.9
	女性 75-79歳	(52)		5.8		7.7		86.5		2.9
	女性 80-84歳	(53)	1.9		13.2		9.4	73.6	1.9	2.8

※1%未満のスコアは非表示

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

1　1日の食事頻度　（２／２）

■ 世帯構成でみると、非アクティブシニア層の（一人暮らし）では４割が、アクティブシニア層（一人暮らし）でも３割強が、1日3食未満となっており、お一人様シニアは食事回数が少ない傾向がみえる。

■ 幸福感を感じていない層も、3割強が1日3食未満であった。

Q10　あなたの１日の食事回数を以下の中からお選びください。　SA

※全体ベース

□食べない（+0.0）　□1回（+1.0）　□1.5回（+1.5）　■2回（+2.0）　■2.5回（+2.5）　■3回（+3.0）　■それより多い回数（+4.5）

		n=	食べない	1回	1.5回	2回	2.5回	3回	それより多い回数	平均食事回数(回/日)
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	3.8	5.8		89.2				2.9
	非アクティブ層	(417)		8.9	7.7	81.8				2.9
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	2.0	12.0	12.0	72.0			2.0	2.8
	夫婦2人暮らし	(243)	3.3	4.9		90.9				2.9
	夫婦＋その他	(86)	4.7			94.2			1.2	3.0
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	1.3	24.7	13.0	61.0				2.7
	夫婦2人暮らし	(198)	3.5	4.5		90.4			1.0	2.9
	夫婦＋その他	(91)		7.7	9.9	82.4				2.9
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	4.4	6.7		88.3				2.9
	二府二県	(95)	1.1	5.3	3.2	89.5			1.1	2.9
	その他	(142)	2.1	6.3		90.1				2.9
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)		10.9	7.1	80.8				2.9
	二府二県	(92)	1.1	8.7	13.0	77.2				2.8
	その他	(169)		7.1	5.3	85.2			1.2	2.9
実年齢より若い	TOP2	(496)		5.4	6.5	86.7				2.9
	BOTTOM2	(121)		9.9	1.7	86.0			1.7	2.9
よく食べる	TOP2	(563)		4.6	6.6	87.9				2.9
	BOTTOM2	(89)	2.2	1.1 11.2	9.0	75.3			1.1	2.8
よく運動する	TOP2	(417)		3.8	5.8	89.2				2.9
	BOTTOM2	(311)		9.3	8.0	81.0				2.9
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)		3.8	5.8	89.2				2.9
	BOTTOM2	(165)		15.8	8.5	73.3				2.8
よく誰かと外出する	TOP2	(417)		3.8	5.8	89.2				2.9
	BOTTOM2	(270)		11.5	9.3	77.0				2.8
幸福である	TOP2	(508)		4.5	6.1	88.4				2.9
	BOTTOM2	(108)		15.7	13.9	68.5				2.7

※1%未満のスコアは非表示

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

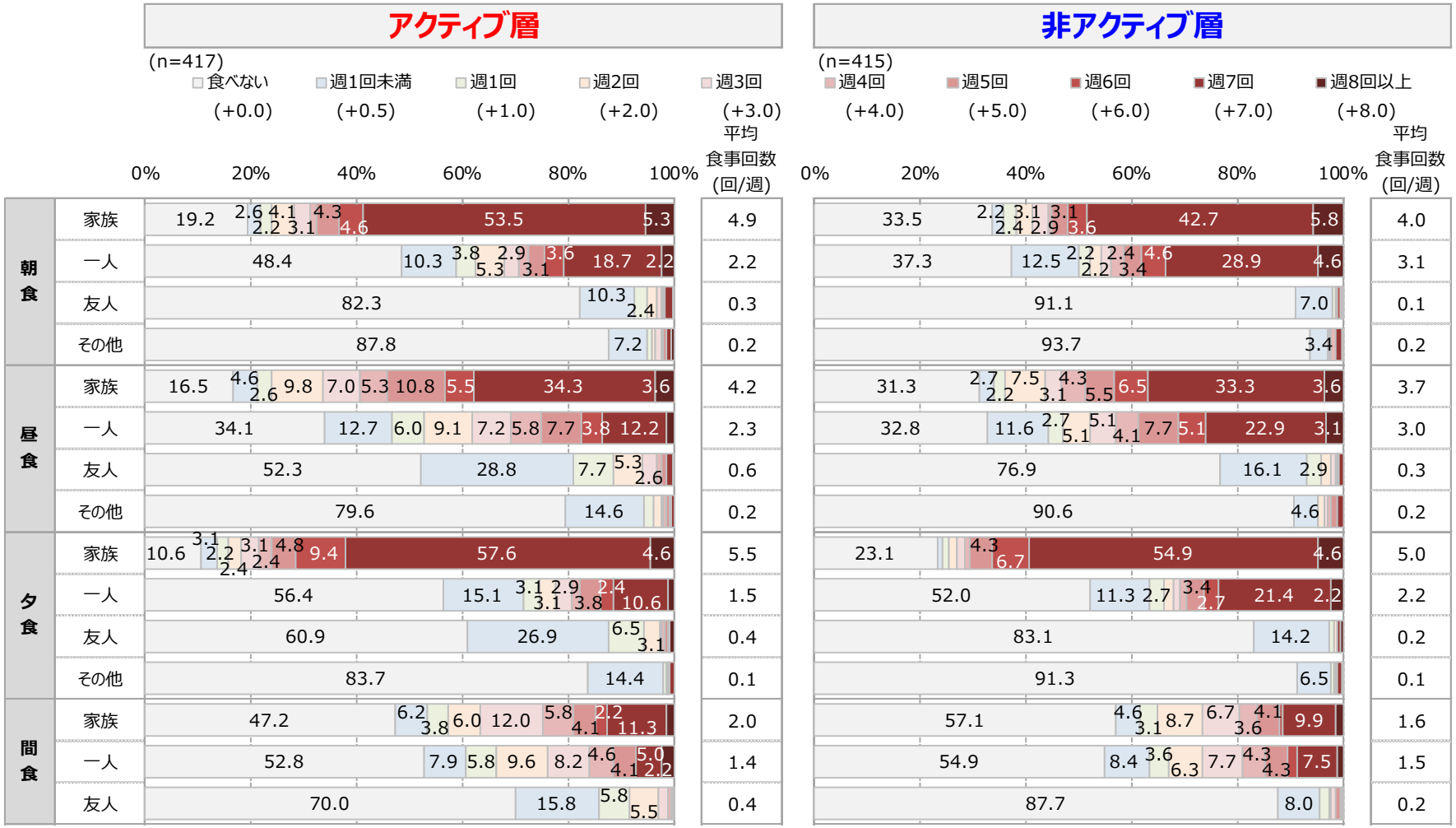
2　誰とどれくらいの頻度で食事をとるか（アクティブ・非アクティブシニア層）

■ アクティブシニア・非アクティブシニア層ともに、「家族」と食べることが多く、特に夕食を「家族」と食べる回数が特に多い（週5.5回）。

■ 朝食と夕食に関しては、アクティブシニア層で週2回、非アクティブシニア層では週3回程度一人で食べている。

Q11　あなたは朝食、昼食、夕食、間食とそれぞれ誰と食べていますか。頻度をお答えください。　SA

※1日1回以上食事を摂る人ベース



※2%未満のスコアは非表示

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

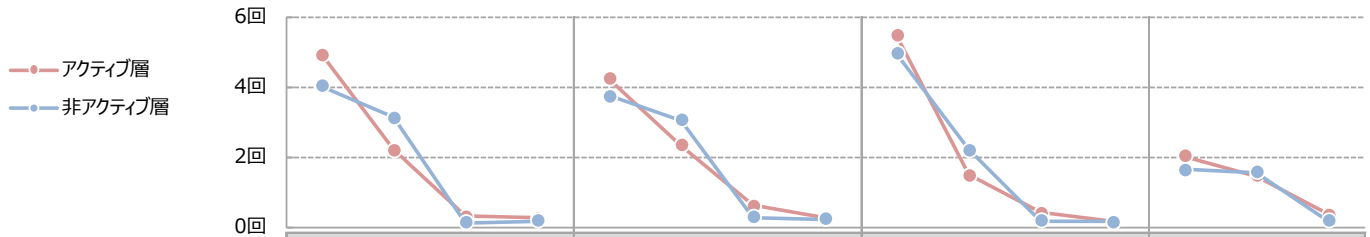
3　誰とどれくらいの頻度で食事をとるか（平均回数）　（１／２）

■ アクティブシニア・非アクティブシニア層の比較では、全体的にアクティブシニア層の方がいずれの機会も「家族」との回数が多い。

■ 男女の比較をみると、特にアクティブシニア層の男性は「家族」との食事回数が多い。

Q11　あなたは朝食、昼食、夕食、間食とそれぞれ誰と食べていますか。頻度をお答えください。　SA

※全体ベース



		n=	朝食 家族	朝食 一人	朝食 友人	朝食 その他	昼食 家族	昼食 一人	昼食 友人	昼食 その他	夕食 家族	夕食 一人	夕食 友人	夕食 その他	間食 家族	間食 一人	間食 友人
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	4.9	2.2	0.3	0.2	4.2	2.3	0.6	0.2	5.5	1.5	0.4	0.1	2.0	1.4	0.4
	非アクティブ層	(415)	4.0	3.1	0.1	0.2	3.7	3.0	0.3	0.2	5.0	2.2	0.2	0.1	1.6	1.5	0.2
アクティブ層	男性	(208)	5.6	1.7	0.3	0.2	4.5	2.0	0.5	0.2	5.8	1.0	0.4	0.1	1.8	1.1	0.2
	女性	(209)	4.3	2.7	0.3	0.3	3.9	2.7	0.7	0.3	5.1	1.9	0.4	0.2	2.2	1.8	0.5
非アクティブ層	男性	(208)	4.3	3.1	0.1	0.1	3.9	3.0	0.3	0.2	5.2	2.0	0.2	0.1	1.6	1.2	0.1
	女性	(207)	3.8	3.2	0.1	0.2	3.5	3.1	0.2	0.2	4.7	2.4	0.1	0.1	1.7	1.9	0.2
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	5.1	1.5	0.3	0.2	3.5	2.6	0.9	0.3	5.1	1.5	0.5	0.1	1.7	1.2	0.3
	男性 70-74歳	(52)	5.8	1.6	0.3	0.2	5.1	1.7	0.3	0.3	6.1	0.7	0.5	0.1	1.9	1.0	0.2
	男性 75-79歳	(52)	6.1	1.5	0.3	0.2	4.6	1.8	0.5	0.2	6.3	0.4	0.3	0.0	1.9	0.8	0.2
	男性 80-84歳	(52)	5.2	2.3	0.3	0.0	4.8	2.0	0.3	0.1	5.7	1.5	0.3	0.0	1.8	1.4	0.1
	女性 65-69歳	(52)	4.6	2.0	0.2	0.2	3.5	2.8	0.6	0.1	5.7	1.2	0.4	0.1	2.4	1.8	0.4
	女性 70-74歳	(52)	4.5	2.6	0.3	0.3	4.4	2.0	0.9	0.4	5.5	1.7	0.2	0.4	2.6	1.7	0.4
	女性 75-79歳	(52)	4.3	2.9	0.2	0.2	4.0	2.7	0.7	0.1	4.4	2.3	0.3	0.0	1.8	1.9	0.4
	女性 80-84歳	(53)	3.7	3.2	0.4	0.5	3.8	3.3	0.7	0.4	5.0	2.4	0.7	0.3	2.0	1.9	0.8
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	3.3	3.5	0.1	0.1	2.5	3.9	0.3	0.3	5.2	1.8	0.3	0.2	1.5	1.4	0.2
	男性 70-74歳	(52)	4.2	2.9	0.3	0.2	4.2	2.1	0.5	0.5	5.2	2.3	0.1	0.0	1.4	1.1	0.1
	男性 75-79歳	(52)	5.3	2.3	0.2	0.2	4.7	2.8	0.2	0.0	5.5	1.4	0.4	0.0	1.4	1.0	0.0
	男性 80-84歳	(52)	4.3	3.5	0.0	0.1	4.4	3.1	0.1	0.0	4.9	2.4	0.1	0.2	1.9	1.2	0.0
	女性 65-69歳	(51)	3.8	3.1	0.2	0.2	2.9	3.5	0.2	0.2	5.2	2.1	0.1	0.0	1.4	2.3	0.2
	女性 70-74歳	(52)	3.8	3.4	-	0.0	3.8	3.2	0.2	0.2	4.9	2.5	0.2	0.2	1.8	2.5	0.1
	女性 75-79歳	(52)	3.7	3.2	0.1	0.3	3.3	3.0	0.2	0.3	4.1	2.5	0.2	0.3	2.0	2.0	0.4
	女性 80-84歳	(52)	4.0	3.0	0.1	0.2	4.1	2.6	0.4	0.2	4.7	2.6	0.1	0.1	1.7	0.9	0.2

※スコアは1週間当たりの平均食事回数（回/週）

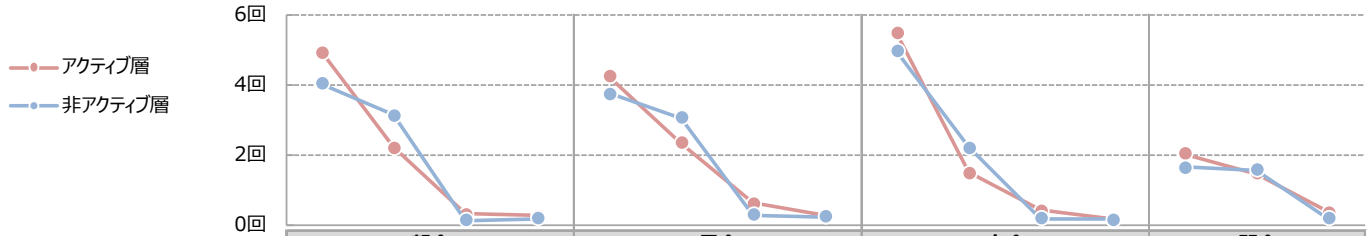
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

3　誰とどれくらいの頻度で食事をとるか（平均回数）　（２／２）

- 世帯構成別でみると、アクティブシニア・非アクティブシニア層いずれも「1人暮らし」は孤食が多い。
- 居住地別でみても、大きな差はみられない。

Q11　あなたは朝食、昼食、夕食、間食とそれぞれ誰と食べていますか。頻度をお答えください。　SA

※全体ベース



		n=	朝食 家族	朝食 一人	朝食 友人	朝食 その他	昼食 家族	昼食 一人	昼食 友人	昼食 その他	夕食 家族	夕食 一人	夕食 友人	夕食 その他	間食 家族	間食 一人	間食 友人
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	4.9	2.2	0.3	0.2	4.2	2.3	0.6	0.2	5.5	1.5	0.4	0.1	2.0	1.4	0.4
	非アクティブ層	(415)	4.0	3.1	0.1	0.2	3.7	3.0	0.3	0.2	5.0	2.2	0.2	0.1	1.6	1.5	0.2
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	0.6	6.0	0.3	0.3	0.7	5.5	0.9	0.2	0.8	5.7	1.0	0.3	1.0	3.2	0.8
	夫婦2人暮らし	(243)	5.8	1.5	0.3	0.2	5.0	1.6	0.5	0.3	6.4	0.7	0.3	0.2	2.2	1.1	0.2
	夫婦＋その他	(86)	5.6	1.6	0.3	0.3	4.6	2.1	0.5	0.2	6.0	1.0	0.3	0.1	2.4	1.1	0.3
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	0.6	6.0	0.0	0.3	0.5	5.6	0.3	0.3	0.8	6.2	0.3	0.3	0.4	2.4	0.2
	夫婦2人暮らし	(197)	5.3	2.1	0.2	0.2	4.9	2.2	0.3	0.2	6.1	1.0	0.2	0.1	2.1	1.2	0.2
	夫婦＋その他	(91)	4.3	2.7	0.0	0.0	4.2	2.4	0.3	0.3	5.8	1.3	0.1	0.1	2.0	1.7	0.1
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	4.6	2.5	0.3	0.3	4.2	2.4	0.6	0.3	5.4	1.7	0.5	0.2	2.1	1.4	0.3
	二府二県	(95)	5.2	1.4	0.3	0.1	4.0	2.4	0.6	0.3	5.5	1.3	0.5	0.1	2.2	1.3	0.4
	その他	(142)	5.1	2.3	0.3	0.3	4.3	2.3	0.6	0.2	5.6	1.4	0.3	0.1	1.8	1.6	0.3
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	3.9	3.1	0.2	0.2	3.4	3.4	0.2	0.1	4.7	2.4	0.2	0.2	1.5	1.6	0.2
	二府二県	(91)	3.9	3.2	0.1	0.2	3.8	2.6	0.2	0.3	4.9	2.3	0.2	0.2	1.8	1.5	0.2
	その他	(168)	4.2	3.1	0.1	0.1	4.0	3.0	0.3	0.3	5.3	2.0	0.1	0.1	1.7	1.6	0.1
実年齢より若い	TOP2	(495)	4.6	2.5	0.3	0.3	4.0	2.6	0.5	0.3	5.3	1.7	0.3	0.2	2.0	1.6	0.3
	BOTTOM2	(120)	4.4	2.8	0.2	0.2	3.8	2.7	0.3	0.3	5.0	1.8	0.1	0.1	1.7	1.5	0.3
よく食べる	TOP2	(563)	4.7	2.6	0.2	0.2	4.0	2.6	0.5	0.3	5.4	1.7	0.3	0.1	1.9	1.5	0.3
	BOTTOM2	(87)	4.1	2.9	0.0	0.1	4.0	2.8	0.3	0.2	4.9	1.8	0.1	0.1	1.5	1.8	0.1
よく運動する	TOP2	(417)	4.9	2.2	0.3	0.2	4.2	2.3	0.6	0.2	5.5	1.5	0.4	0.1	2.0	1.4	0.4
	BOTTOM2	(309)	3.9	3.2	0.1	0.1	3.8	3.0	0.2	0.2	5.0	2.2	0.1	0.1	1.6	1.6	0.2
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	4.9	2.2	0.3	0.2	4.2	2.3	0.6	0.2	5.5	1.5	0.4	0.1	2.0	1.4	0.4
	BOTTOM2	(164)	3.6	3.0	0.1	0.1	3.3	3.0	0.3	0.2	4.6	2.2	0.2	0.1	1.6	1.7	0.2
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	4.9	2.2	0.3	0.2	4.2	2.3	0.6	0.2	5.5	1.5	0.4	0.1	2.0	1.4	0.4
	BOTTOM2	(268)	3.8	3.2	0.1	0.1	3.6	3.1	0.2	0.2	4.7	2.4	0.1	0.1	1.6	1.5	0.1
幸福である	TOP2	(508)	4.9	2.2	0.2	0.2	4.3	2.4	0.5	0.2	5.6	1.5	0.4	0.1	2.0	1.5	0.3
	BOTTOM2	(107)	3.5	3.7	0.1	0.2	2.9	3.4	0.3	0.2	4.0	3.1	0.1	0.1	1.6	1.9	0.2

※スコアは1週間当たりの平均食事回数（回/週）

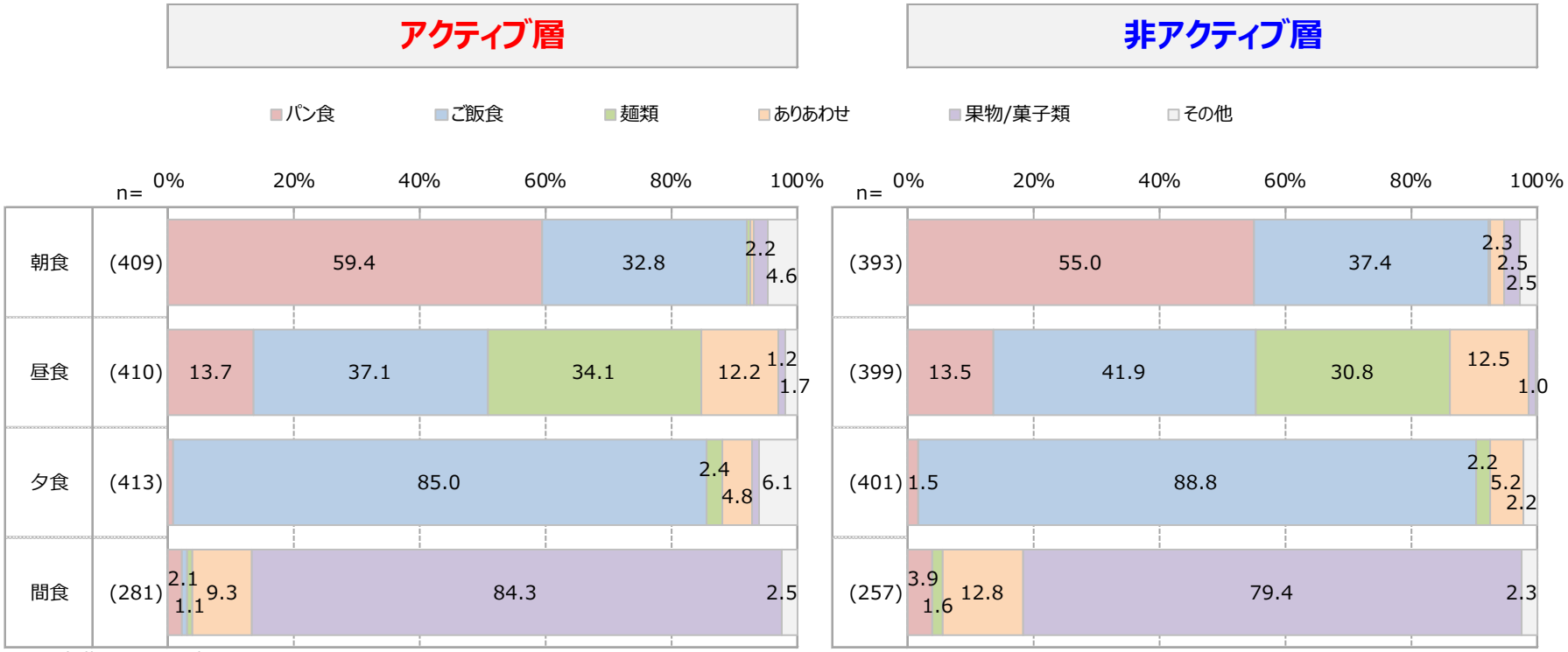
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

4 朝・昼・夕の主食（アクティブ・非アクティブシニア層）

- アクティブシニア・非アクティブシニア層ともに、朝食は「パン食」、昼食は「ご飯食」「麺類」、夕食は「ご飯食」が多くなっている。
- 昼食はご飯・パン以外の麺類・果物・菓子ありあわせなどで済ます人が、アクティブシニア層で49.2%、非アクティブシニア層で44.3%となっている。

Q12 あなたは朝食、昼食、夕食、間食とそれぞれ主に何を食べていますか。最も多いものをお答えください。 SA

※各食事をする人ベース



※1%未満のスコアは非表示

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

5 朝・昼・夕の主食 （1／2）

■ アクティブシニア・非アクティブシニア層の比較では、大きな差はみられない。

■ 男女の比較をみると、非アクティブシニア層の女性は昼食で「麺類」を食べる割合がやや少ない。

Q12 あなたは朝食、昼食、夕食、間食とそれぞれ主に何を食べていますか。最も多いものをお答えください。 SA

※各食事をする人ベース

n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ポイント
- アクティブ層 +5ポイント
- アクティブ層 -5ポイント
- アクティブ層 -10ポイント

(%)

		n=	朝食 パン食	朝食 ご飯食	朝食 麺類	朝食 ありあわせ	朝食 果物／菓子類	朝食 その他	n=	昼食 パン食	昼食 ご飯食	昼食 麺類	昼食 ありあわせ	昼食 果物／菓子類	昼食 その他	n=	夕食 パン食	夕食 ご飯食	夕食 麺類	夕食 ありあわせ	夕食 果物／菓子類	夕食 その他	n=	間食 パン食	間食 ご飯食	間食 麺類	間食 ありあわせ	間食 果物／菓子類	間食 その他
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(409)	59.4	32.8	0.5	0.5	2.2	4.6	(410)	13.7	37.1	34.1	12.2	1.2	1.7	(413)	0.7	85.0	2.4	4.8	1.0	6.1	(281)	2.1	0.7	1.1	9.3	84.3	2.5
	非アクティブ層	(393)	55.0	37.4	0.3	2.3	2.5	2.5	(399)	13.5	41.9	30.8	12.5	1.0	0.3	(401)	1.5	88.8	2.2	5.2	-	2.2	(257)	3.9	-	1.6	12.8	79.4	2.3
アクティブ層	男性	(204)	57.4	35.8	0.5	0.5	2.0	3.9	(203)	13.3	40.4	33.0	9.4	1.5	2.5	(206)	0.5	84.0	1.0	6.3	0.5	7.8	(116)	1.7	-	2.6	12.1	81.9	1.7
	女性	(205)	61.5	29.8	0.5	0.5	2.4	5.4	(207)	14.0	33.8	35.3	15.0	1.0	1.0	(207)	1.0	86.0	3.9	3.4	1.4	4.3	(165)	2.4	1.2	-	7.3	86.1	3.0
非アクティブ層	男性	(197)	57.4	37.1	0.5	-	3.0	2.0	(198)	11.1	41.9	34.3	11.6	1.0	-	(202)	1.0	85.6	3.5	7.4	-	2.5	(111)	4.5	-	2.7	16.2	73.0	3.6
	女性	(196)	52.6	37.8	-	4.6	2.0	3.1	(201)	15.9	41.8	27.4	13.4	1.0	0.5	(199)	2.0	92.0	1.0	3.0	-	2.0	(146)	3.4	-	0.7	10.3	84.2	1.4
アクティブ層	男性 65-69歳	(50)	56.0	36.0	2.0	-	2.0	4.0	(52)	5.8	46.2	38.5	7.7	-	1.9	(52)	1.9	88.5	-	5.8	-	3.8	(30)	3.3	-	6.7	20.0	70.0	-
	男性 70-74歳	(52)	53.8	38.5	-	1.9	-	5.8	(51)	13.7	45.1	17.6	13.7	3.9	5.9	(52)	-	78.8	1.9	7.7	-	11.5	(31)	-	-	-	9.7	90.3	-
	男性 75-79歳	(51)	54.9	41.2	-	-	-	3.9	(49)	20.4	38.8	32.7	6.1	-	2.0	(51)	-	82.4	2.0	7.8	-	7.8	(26)	3.8	-	3.8	11.5	80.8	-
	男性 80-84歳	(51)	64.7	27.5	-	-	5.9	2.0	(51)	13.7	31.4	43.1	9.8	2.0	-	(51)	-	86.3	-	3.9	2.0	7.8	(29)	-	-	-	6.9	86.2	6.9
	女性 65-69歳	(50)	68.0	18.0	-	-	6.0	8.0	(52)	15.4	25.0	30.8	26.9	-	1.9	(52)	-	82.7	1.9	3.8	5.8	5.8	(42)	2.4	-	-	-	92.9	4.8
	女性 70-74歳	(51)	70.6	17.6	-	2.0	2.0	7.8	(51)	5.9	33.3	37.3	19.6	2.0	2.0	(51)	2.0	72.5	9.8	9.8	-	5.9	(40)	2.5	-	-	7.5	85.0	5.0
	女性 75-79歳	(52)	59.6	36.5	1.9	-	1.9	-	(51)	15.7	35.3	43.1	3.9	2.0	-	(51)	-	92.2	3.9	-	-	3.9	(42)	2.4	4.8	-	9.5	81.0	2.4
	女性 80-84歳	(52)	48.1	46.2	-	-	-	5.8	(53)	18.9	41.5	30.2	9.4	-	-	(53)	1.9	96.2	-	-	-	1.9	(41)	2.4	-	-	12.2	85.4	-
非アクティブ層	男性 65-69歳	(50)	48.0	42.0	-	-	6.0	4.0	(50)	6.0	52.0	30.0	12.0	-	-	(52)	-	90.4	1.9	7.7	-	-	(27)	-	-	7.4	3.7	88.9	-
	男性 70-74歳	(49)	67.3	26.5	-	-	4.1	2.0	(49)	14.3	44.9	30.6	8.2	2.0	-	(51)	2.0	82.4	3.9	9.8	-	2.0	(29)	6.9	-	3.4	24.1	62.1	3.4
	男性 75-79歳	(48)	50.0	45.8	2.1	-	2.1	-	(48)	12.5	25.0	54.2	8.3	-	-	(48)	2.1	87.5	-	6.3	-	4.2	(24)	12.5	-	-	16.7	70.8	-
	男性 80-84歳	(50)	64.0	34.0	-	-	-	2.0	(51)	11.8	45.1	23.5	17.6	2.0	-	(51)	-	82.4	7.8	5.9	-	3.9	(31)	-	-	-	19.4	71.0	9.7
	女性 65-69歳	(48)	56.3	31.3	-	4.2	6.3	2.1	(50)	18.0	44.0	26.0	12.0	-	-	(50)	2.0	96.0	-	2.0	-	-	(38)	2.6	-	2.6	13.2	78.9	2.6
	女性 70-74歳	(50)	54.0	32.0	-	8.0	2.0	4.0	(51)	13.7	31.4	37.3	17.6	-	-	(51)	-	90.2	2.0	2.0	-	5.9	(37)	2.7	-	-	10.8	83.8	2.7
	女性 75-79歳	(49)	55.1	36.7	-	4.1	-	4.1	(50)	16.0	48.0	24.0	8.0	2.0	2.0	(48)	4.2	93.8	-	-	-	2.1	(41)	2.4	-	-	4.9	92.7	-
	女性 80-84歳	(49)	44.9	51.0	-	2.0	-	2.0	(50)	16.0	44.0	22.0	16.0	2.0	-	(50)	2.0	88.0	2.0	8.0	-	-	(30)	6.7	-	-	13.3	80.0	-

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

5 朝・昼・夕の主食 （2／2）

■ 世帯構成別でみると、非アクティブシニアの夫婦+その他層は、朝食と夕食で「ご飯食」のスコアが特に高い。

■ 居住地別でみると、アクティブ・非アクティブシニア層とも二府二県では、朝食で「パン食」を摂ることが多い。またその他では「ご飯食」が多い。

Q12 あなたは朝食、昼食、夕食、間食とそれぞれ主に何を食べていますか。最も多いものをお答えください。 SA

※各食事をする人ベース

n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

(%)

		n=	朝食 パン食	朝食 ご飯食	朝食 麺類	朝食 ありあわせ	朝食 果物／菓子類	朝食 その他	n=	昼食 パン食	昼食 ご飯食	昼食 麺類	昼食 ありあわせ	昼食 果物／菓子類	昼食 その他	n=	夕食 パン食	夕食 ご飯食	夕食 麺類	夕食 ありあわせ	夕食 果物／菓子類	夕食 その他	n=	間食 パン食	間食 ご飯食	間食 麺類	間食 ありあわせ	間食 果物／菓子類	間食 その他
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(409)	59.4	32.8	0.5	0.5	2.2	4.6	(410)	13.7	37.1	34.1	12.2	1.2	1.7	(413)	0.7	85.0	2.4	4.8	1.0	6.1	(281)	2.1	0.7	1.1	9.3	84.3	2.5
	非アクティブ層	(393)	55.0	37.4	0.3	2.3	2.5	2.5	(399)	13.5	41.9	30.8	12.5	1.0	0.3	(401)	1.5	88.8	2.2	5.2	-	2.2	(257)	3.9	-	1.6	12.8	79.4	2.3
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(46)	56.5	30.4	-	-	2.2	10.9	(47)	14.9	36.2	34.0	12.8	-	2.1	(49)	2.0	75.5	4.1	10.2	-	8.2	(39)	-	2.6	-	7.7	84.6	5.1
	夫婦2人暮らし	(240)	58.8	33.8	-	0.8	2.5	4.2	(240)	12.9	35.4	35.4	12.1	2.1	2.1	(240)	0.8	84.6	2.5	3.8	1.7	6.7	(156)	1.3	0.6	-	10.9	84.6	2.6
	夫婦＋その他	(85)	58.8	34.1	1.2	-	2.4	3.5	(85)	16.5	40.0	31.8	10.6	-	1.2	(86)	-	89.5	2.3	4.7	-	3.5	(58)	6.9	-	5.2	8.6	77.6	1.7
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(71)	62.0	29.6	-	2.8	2.8	2.8	(71)	16.9	42.3	26.8	12.7	1.4	-	(72)	-	79.2	6.9	11.1	-	2.8	(43)	4.7	-	2.3	18.6	69.8	4.7
	夫婦2人暮らし	(188)	55.9	37.2	0.5	1.1	1.6	3.7	(192)	13.0	41.1	34.4	10.4	1.0	-	(190)	2.1	88.9	1.1	4.2	-	3.7	(127)	3.1	-	1.6	7.9	84.3	3.1
	夫婦＋その他	(87)	50.6	44.8	-	1.1	3.4	-	(91)	12.1	46.2	27.5	13.2	-	1.1	(90)	-	96.7	-	3.3	-	-	(62)	4.8	-	-	12.9	82.3	-
アクティブ層居住地	一都三県	(176)	60.2	29.0	-	1.1	2.3	7.4	(177)	12.4	31.6	39.5	11.9	1.7	2.8	(177)	0.6	83.1	4.0	5.1	0.6	6.8	(124)	0.8	-	0.8	8.9	87.1	2.4
	二府二県	(92)	75.0	19.6	-	-	4.3	1.1	(92)	10.9	43.5	31.5	12.0	1.1	1.1	(94)	2.1	87.2	1.1	2.1	2.1	5.3	(62)	6.5	1.6	1.6	8.1	80.6	1.6
	その他	(141)	48.2	46.1	1.4	-	0.7	3.5	(141)	17.0	39.7	29.1	12.8	0.7	0.7	(142)	-	85.9	1.4	6.3	0.7	5.6	(95)	1.1	1.1	1.1	10.5	83.2	3.2
非アクティブ層居住地	一都三県	(149)	55.0	36.9	-	4.0	2.0	2.0	(148)	15.5	33.8	37.2	13.5	-	-	(148)	0.7	90.5	1.4	5.4	-	2.0	(96)	6.3	-	2.1	6.3	83.3	2.1
	二府二県	(87)	71.3	20.7	-	1.1	3.4	3.4	(88)	9.1	48.9	25.0	14.8	2.3	-	(90)	-	91.1	2.2	4.4	-	2.2	(49)	-	-	2.0	4.1	89.8	4.1
	その他	(157)	45.9	47.1	0.6	1.3	2.5	2.5	(163)	14.1	45.4	28.2	10.4	1.2	0.6	(163)	3.1	85.9	3.1	5.5	-	2.5	(112)	3.6	-	0.9	22.3	71.4	1.8
実年齢より若い	TOP2	(478)	60.3	31.4	0.4	1.3	2.1	4.6	(482)	13.7	37.3	34.6	12.4	0.8	1.0	(489)	1.2	86.5	1.8	4.9	0.6	4.9	(338)	3.3	0.6	1.2	9.8	82.5	2.7
	BOTTOM2	(114)	51.8	42.1	-	1.8	2.6	1.8	(113)	14.2	40.7	32.7	10.6	-	1.8	(115)	1.7	86.1	4.3	5.2	-	2.6	(72)	2.8	-	2.8	19.4	73.6	1.4
よく食べる	TOP2	(553)	58.2	33.6	0.4	1.4	2.2	4.2	(552)	12.7	37.1	34.2	13.2	1.3	1.4	(559)	0.7	86.0	1.8	5.4	0.7	5.4	(374)	1.9	0.5	1.3	11.8	82.1	2.4
	BOTTOM2	(83)	60.2	28.9	1.2	-	6.0	3.6	(83)	12.0	48.2	30.1	9.6	-	-	(82)	3.7	87.8	2.4	4.9	-	1.2	(55)	7.3	-	-	9.1	78.2	5.5
よく運動する	TOP2	(409)	59.4	32.8	0.5	0.5	2.2	4.6	(410)	13.7	37.1	34.1	12.2	1.2	1.7	(413)	0.7	85.0	2.4	4.8	1.0	6.1	(281)	2.1	0.7	1.1	9.3	84.3	2.5
	BOTTOM2	(293)	58.4	33.8	-	2.0	3.1	2.7	(297)	13.5	41.8	30.0	13.8	0.7	0.3	(300)	2.0	87.3	2.3	5.7	-	2.7	(190)	4.7	-	1.6	13.2	78.4	2.1
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(409)	59.4	32.8	0.5	0.5	2.2	4.6	(410)	13.7	37.1	34.1	12.2	1.2	1.7	(413)	0.7	85.0	2.4	4.8	1.0	6.1	(281)	2.1	0.7	1.1	9.3	84.3	2.5
	BOTTOM2	(146)	52.7	38.4	-	3.4	2.1	3.4	(153)	13.1	40.5	30.7	15.0	0.7	-	(154)	2.6	87.7	2.6	5.2	-	1.9	(104)	3.8	-	2.9	15.4	76.0	1.9
よく誰かと外出する	TOP2	(409)	59.4	32.8	0.5	0.5	2.2	4.6	(410)	13.7	37.1	34.1	12.2	1.2	1.7	(413)	0.7	85.0	2.4	4.8	1.0	6.1	(281)	2.1	0.7	1.1	9.3	84.3	2.5
	BOTTOM2	(251)	59.0	32.7	-	2.4	2.8	3.2	(254)	13.8	43.7	28.0	13.4	1.2	-	(257)	1.6	86.4	3.5	5.4	-	3.1	(163)	4.3	-	1.2	12.9	78.5	3.1
幸福である	TOP2	(495)	59.0	32.7	0.6	1.0	2.0	4.6	(500)	14.4	37.2	35.0	11.0	1.2	1.2	(504)	1.0	85.7	2.8	4.4	0.8	5.4	(339)	2.1	0.6	1.2	10.6	82.6	2.9
	BOTTOM2	(100)	58.0	34.0	-	3.0	3.0	2.0	(101)	5.9	42.6	30.7	17.8	2.0	1.0	(102)	2.0	85.3	4.9	4.9	-	2.9	(72)	8.3	-	-	13.9	75.0	2.8

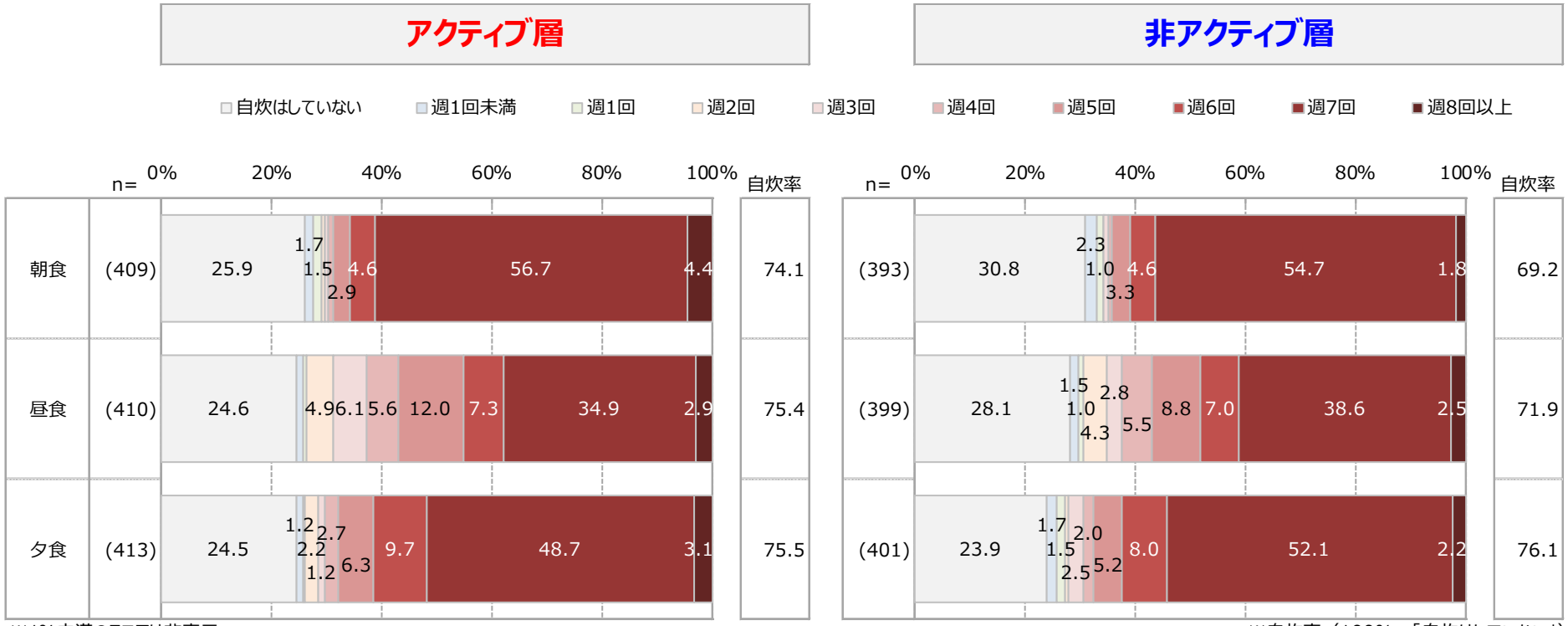
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

6 朝・昼・夕の自炊頻度（アクティブシニア・非アクティブシニア層）

- アクティブシニア・非アクティブシニア層ともに、朝食・昼食・夕食の自炊率は7割前後。中でも夕食の自炊率が高いが、それでも週2回程度は自炊していないことも伺われる。
- 昼食の自炊率が3食の中では低く、アクティブシニア・非アクティブシニア層とも半数以上は週3回弱は自炊していない。

Q13 あなたは朝食、昼食、夕食とそれぞれどの程度自炊していますか。 SA

※各食事をする人ベース



※1%未満のスコアは非表示

※自炊率（100%－「自炊はしていない」）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

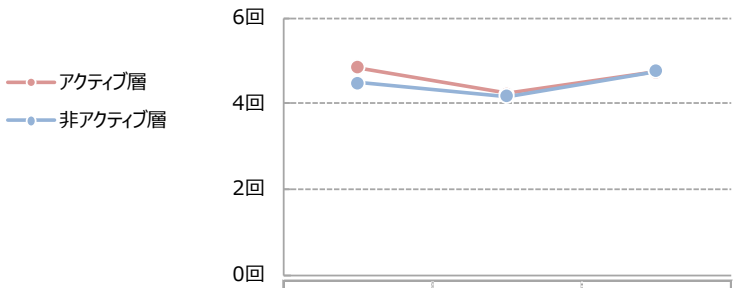
7 朝・昼・夕の自炊頻度（平均頻度）　（1／2）

■ アクティブ・非アクティブシニア層の比較では、大きな差はみられない。

■ 男女の比較をみると、女性はいずれの機会も自炊回数が多い。

Q13 あなたは朝食、昼食、夕食とそれぞれどの程度自炊していますか。　SA

※各食事をする人ベース



		朝食	昼食	夕食
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	4.8	4.2	4.8
	非アクティブ層	4.5	4.2	4.8
アクティブ層	男性	3.4	2.9	3.2
	女性	6.3	5.5	6.3
非アクティブ層	男性	3.3	3.0	3.3
	女性	5.6	5.3	6.2
アクティブ層	男性 65-69歳	3.7	2.6	3.1
	男性 70-74歳	3.9	3.5	3.9
	男性 75-79歳	3.0	2.6	2.6
	男性 80-84歳	3.1	2.9	3.0
	女性 65-69歳	6.1	5.5	6.7
	女性 70-74歳	6.5	5.4	6.4
	女性 75-79歳	6.7	6.0	6.5
	女性 80-84歳	5.8	5.3	5.8
非アクティブ層	男性 65-69歳	3.8	3.0	3.8
	男性 70-74歳	3.4	3.1	3.5
	男性 75-79歳	2.9	3.1	3.0
	男性 80-84歳	3.2	2.8	3.1
	女性 65-69歳	5.7	5.6	6.5
	女性 70-74歳	6.2	5.6	6.4
	女性 75-79歳	5.4	5.0	6.0
	女性 80-84歳	5.3	5.1	5.8

※スコアは1週間当たりの平均自炊回数（回/週）

▼回答者母数表　(n)

		朝食	昼食	夕食
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(409)	(410)	(413)
	非アクティブ層	(393)	(399)	(401)
アクティブ層	男性	(204)	(203)	(206)
	女性	(205)	(207)	(207)
非アクティブ層	男性	(197)	(198)	(202)
	女性	(196)	(201)	(199)
アクティブ層	男性 65-69歳	(50)	(52)	(52)
	男性 70-74歳	(52)	(51)	(52)
	男性 75-79歳	(51)	(49)	(51)
	男性 80-84歳	(51)	(51)	(51)
	女性 65-69歳	(50)	(52)	(52)
	女性 70-74歳	(51)	(51)	(51)
	女性 75-79歳	(52)	(51)	(51)
	女性 80-84歳	(52)	(53)	(53)
非アクティブ層	男性 65-69歳	(50)	(50)	(52)
	男性 70-74歳	(49)	(49)	(51)
	男性 75-79歳	(48)	(48)	(48)
	男性 80-84歳	(50)	(51)	(51)
	女性 65-69歳	(48)	(50)	(50)
	女性 70-74歳	(50)	(51)	(51)
	女性 75-79歳	(49)	(50)	(48)
	女性 80-84歳	(49)	(50)	(50)

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

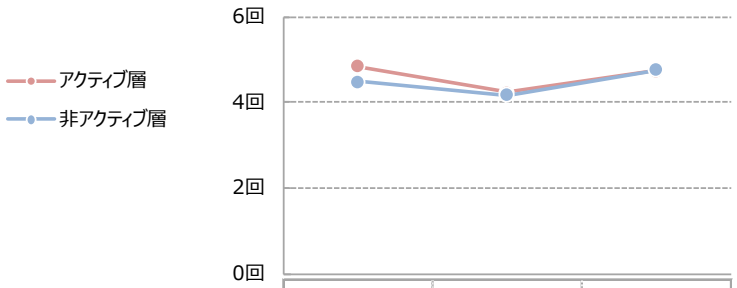
7 朝・昼・夕の自炊頻度（平均頻度）　（２／２）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニア・非アクティブシニア層ともに、１人暮らしは自炊回数が多い。

■ 居住地別でみると、アクティブシニア層の二府二県では、若干ではあるが自炊回数が少なめ。

Q13 あなたは朝食、昼食、夕食とそれぞれどの程度自炊していますか。　SA

※各食事をする人ベース



		朝食	昼食	夕食
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	4.8	4.2	4.8
	非アクティブ層	4.5	4.2	4.8
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	6.5	5.4	6.1
	夫婦2人暮らし	4.7	4.3	4.7
	夫婦＋その他	4.2	3.3	4.0
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	5.3	4.9	5.8
	夫婦2人暮らし	4.2	3.9	4.4
	夫婦＋その他	4.2	3.8	4.3
アクティブ層居住地	一都三県	5.0	4.3	4.9
	二府二県	4.5	3.7	4.3
	その他	4.9	4.5	4.9
非アクティブ層居住地	一都三県	4.4	3.8	4.6
	二府二県	4.1	4.3	4.8
	その他	4.8	4.4	4.8
実年齢より若い	TOP2	4.7	4.2	4.7
	BOTTOM2	4.2	4.1	4.7
よく食べる	TOP2	4.9	4.2	4.8
	BOTTOM2	4.0	3.9	4.4
よく運動する	TOP2	4.8	4.2	4.8
	BOTTOM2	4.4	4.0	4.7
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	4.8	4.2	4.8
	BOTTOM2	4.4	3.9	4.7
よく誰かと外出する	TOP2	4.8	4.2	4.8
	BOTTOM2	4.3	4.0	4.5
幸福である	TOP2	4.8	4.3	4.7
	BOTTOM2	4.1	3.7	4.8

※スコアは1週間当たりの平均自炊回数（回/週）

▼回答者母数表　(n)

		朝食	昼食	夕食
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(409)	(410)	(413)
	非アクティブ層	(393)	(399)	(401)
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(46)	(47)	(49)
	夫婦2人暮らし	(240)	(240)	(240)
	夫婦＋その他	(85)	(85)	(86)
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(71)	(71)	(72)
	夫婦2人暮らし	(188)	(192)	(190)
	夫婦＋その他	(87)	(91)	(90)
アクティブ層居住地	一都三県	(176)	(177)	(177)
	二府二県	(92)	(92)	(94)
	その他	(141)	(141)	(142)
非アクティブ層居住地	一都三県	(149)	(148)	(148)
	二府二県	(87)	(88)	(90)
	その他	(157)	(163)	(163)
実年齢より若い	TOP2	(478)	(482)	(489)
	BOTTOM2	(114)	(113)	(115)
よく食べる	TOP2	(553)	(552)	(559)
	BOTTOM2	(83)	(83)	(82)
よく運動する	TOP2	(409)	(410)	(413)
	BOTTOM2	(293)	(297)	(300)
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(409)	(410)	(413)
	BOTTOM2	(146)	(153)	(154)
よく誰かと外出する	TOP2	(409)	(410)	(413)
	BOTTOM2	(251)	(254)	(257)
幸福である	TOP2	(495)	(500)	(504)
	BOTTOM2	(100)	(101)	(102)

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

8 食生活・食習慣についての課題 （1／2）

- 非アクティブシニア層はアクティブシニア層に比べ、「食の細さ」「野菜不足」「食に対する興味・関心の薄れ」や「料理の面倒さ」を食生活における課題とする割合が高く、食生活の改善意向も低く、非アクティブシニア層は食生活に対しても消極的であるといえよう。
- アクティブシニア層は非アクティブシニア層に比べて、食生活の課題は「特にない」が37%と最も多く、食生活の改善意向も高く、 既に「様々な食品（肉・魚・野菜等）を取っている」などの実行率も高く、アクティブシニア層は食生活に対しても積極的であるといえよう。
- 男女の比較をみると、非アクティブシニア層の女性は総じて課題のスコアが高い。

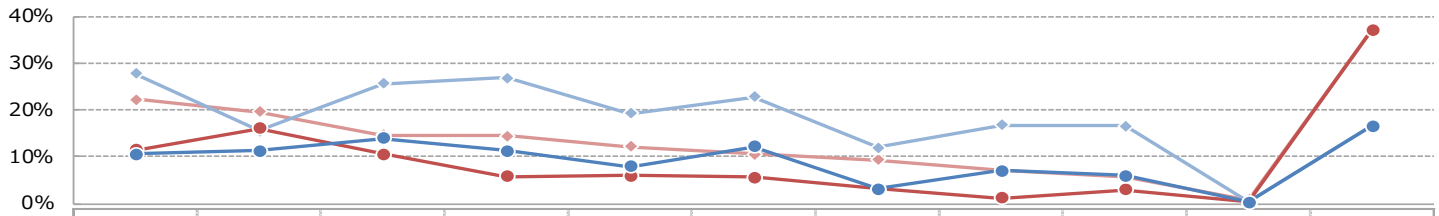
Q5 あなたの食生活・食習慣についての課題をお選びください。（いくつでも）また、最もあてはまるものをひとつお選びください。（ひとつだけ） MASA

※全体ベース

【MA】アクティブ層
【MA】非アクティブ層
【SA】アクティブ層
【SA】非アクティブ層

n=30以上の場合

[比率の差]
[MA]アクティブ層+10ポイント
[MA]アクティブ層 +5ポイント
[MA]アクティブ層 -5ポイント
[MA]アクティブ層 -10ポイント



			n=	料理のマンネリ化	食べ過ぎ・飲み過ぎ	食が細くなってきた	野菜不足	ひとりで食事することが多い	料理が面倒になってきた	タンパク質不足	栄養のバランスが悪い	食に関心が薄くなってきた	その他	特にない
MA	アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	22.3	19.7	14.6	14.4	12.2	10.6	9.4	7.2	5.8	0.7	37.2
		非アクティブ層	(417)	27.8	15.6	25.7	26.9	19.2	22.8	12.0	16.8	16.5	0.2	16.5
	アクティブ層	男性	(208)	8.7	26.0	16.3	14.9	7.7	2.4	6.3	6.7	5.3	0.5	42.3
		女性	(209)	35.9	13.4	12.9	13.9	16.7	18.7	12.4	7.7	6.2	1.0	32.1
	非アクティブ層	男性	(208)	18.3	17.3	28.8	29.8	16.3	9.6	9.1	14.4	19.2	-	19.2
		女性	(209)	37.3	13.9	22.5	23.9	22.0	35.9	14.8	19.1	13.9	0.5	13.9
	アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	7.7	32.7	9.6	13.5	9.6	1.9	5.8	7.7	3.8	-	42.3
		男性 70-74歳	(52)	9.6	25.0	15.4	19.2	5.8	-	1.9	7.7	5.8	-	48.1
		男性 75-79歳	(52)	5.8	21.2	9.6	5.8	1.9	-	9.6	3.8	3.8	-	50.0
		男性 80-84歳	(52)	11.5	25.0	30.8	21.2	13.5	7.7	7.7	7.7	7.7	1.9	28.8
		女性 65-69歳	(52)	28.8	19.2	7.7	11.5	9.6	15.4	7.7	5.8	5.8	-	40.4
		女性 70-74歳	(52)	36.5	17.3	7.7	15.4	13.5	15.4	15.4	5.8	5.8	-	36.5
		女性 75-79歳	(52)	36.5	7.7	19.2	11.5	21.2	17.3	13.5	5.8	7.7	-	32.7
		女性 80-84歳	(53)	41.5	9.4	17.0	17.0	22.6	26.4	13.2	13.2	5.7	3.8	18.9
	非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	15.4	32.7	19.2	25.0	13.5	13.5	7.7	19.2	9.6	-	17.3
		男性 70-74歳	(52)	21.2	11.5	32.7	26.9	21.2	9.6	13.5	13.5	32.7	-	23.1
		男性 75-79歳	(52)	11.5	15.4	25.0	28.8	11.5	9.6	9.6	11.5	15.4	-	21.2
		男性 80-84歳	(52)	25.0	9.6	38.5	38.5	19.2	5.8	5.8	13.5	19.2	-	15.4
		女性 65-69歳	(52)	34.6	17.3	17.3	36.5	19.2	42.3	19.2	25.0	13.5	-	7.7
		女性 70-74歳	(52)	46.2	21.2	19.2	19.2	23.1	36.5	15.4	15.4	13.5	-	9.6
		女性 75-79歳	(52)	40.4	7.7	30.8	15.4	25.0	28.8	15.4	17.3	15.4	1.9	19.2
		女性 80-84歳	(53)	28.3	9.4	22.6	24.5	20.8	35.8	9.4	18.9	13.2	-	18.9
SA	アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	11.5	16.1	10.6	5.8	6.0	5.5	3.1	1.2	2.9	0.2	37.2
		非アクティブ層	(417)	10.6	11.3	13.9	11.3	7.9	12.2	3.1	7.0	6.0	0.2	16.5

※【MA】「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

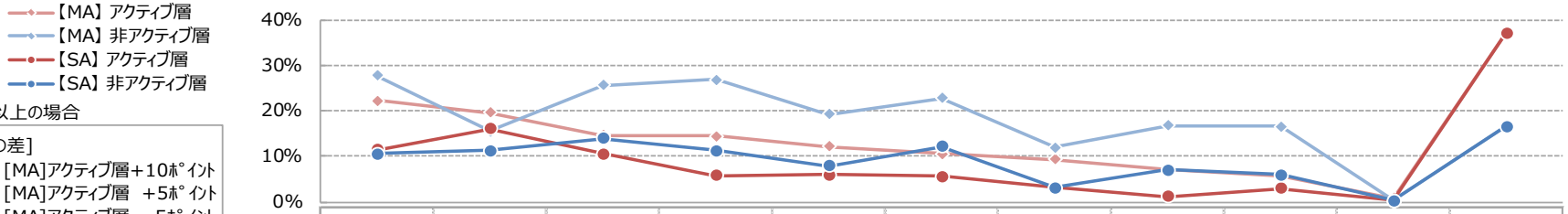
8 食生活・食習慣についての課題 （2／2）

■ 世帯構成別でみると、非アクティブシニア層はいずれの世帯もスコアの高い項目が多い。

■ 居住地別でみても、非アクティブシニア層はいずれの世帯もスコアが高め。

Q5 あなたの食生活・食習慣についての課題をお選びください。（いくつでも）また、最もあてはまるものをひとつお選びください。（ひとつだけ） MASA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- [MA]アクティブ層+10ポイント
- [MA]アクティブ層 +5ポイント
- [MA]アクティブ層 -5ポイント
- [MA]アクティブ層 -10ポイント

			n=	料理のマンネリ化	食べ過ぎ・飲み過ぎ	食が細くなってきた	野菜不足	ひとりで食事することが多い	料理が面倒になってきた	タンパク質不足	栄養のバランスが悪い	食に関心が薄くなってきた	その他	特にない
MA	アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	22.3	19.7	14.6	14.4	12.2	10.6	9.4	7.2	5.8	0.7	37.2
		非アクティブ層	(417)	27.8	15.6	25.7	26.9	19.2	22.8	12.0	16.8	16.5	0.2	16.5
	アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	44.0	24.0	18.0	18.0	56.0	12.0	12.0	12.0	4.0	2.0	14.0
		夫婦2人暮らし	(243)	18.1	19.8	12.8	12.3	4.1	8.6	7.4	5.8	4.5	0.4	43.6
		夫婦＋その他	(86)	17.4	20.9	18.6	16.3	5.8	10.5	9.3	7.0	9.3	-	36.0
	非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	35.1	9.1	16.9	36.4	62.3	31.2	18.2	28.6	13.0	-	10.4
		夫婦2人暮らし	(198)	28.3	16.7	32.3	21.7	6.6	18.2	10.6	13.1	16.7	-	17.7
		夫婦＋その他	(91)	25.3	17.6	20.9	33.0	6.6	19.8	9.9	15.4	17.6	1.1	16.5
	アクティブ層居住地	一都三県	(180)	20.6	20.0	15.6	14.4	15.6	10.6	10.0	7.8	6.1	0.6	36.1
		二府二県	(95)	22.1	20.0	14.7	11.6	8.4	7.4	6.3	4.2	4.2	-	41.1
		その他	(142)	24.6	19.0	13.4	16.2	10.6	12.7	10.6	8.5	6.3	1.4	35.9
	非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	26.9	10.9	25.0	26.3	21.2	19.2	12.2	13.5	19.2	-	19.9
		二府二県	(92)	28.3	17.4	29.3	26.1	22.8	26.1	10.9	14.1	15.2	-	15.2
		その他	(169)	28.4	18.9	24.3	27.8	15.4	24.3	12.4	21.3	14.8	0.6	14.2
	実年齢より若い	TOP2	(496)	26.0	18.1	16.1	19.0	15.3	13.9	9.9	10.1	9.1	0.6	29.4
		BOTTOM2	(121)	25.6	15.7	33.1	25.6	20.7	24.8	9.1	14.0	17.4	-	19.8
	よく食べる	TOP2	(563)	25.0	22.4	11.2	19.7	16.0	14.7	8.7	10.3	6.7	0.7	31.3
		BOTTOM2	(89)	23.6	4.5	55.1	23.6	16.9	30.3	16.9	19.1	33.7	-	12.4
	よく運動する	TOP2	(417)	22.3	19.7	14.6	14.4	12.2	10.6	9.4	7.2	5.8	0.7	37.2
		BOTTOM2	(311)	29.6	14.5	27.3	28.6	19.6	23.5	12.5	19.6	18.6	-	14.5
	趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	22.3	19.7	14.6	14.4	12.2	10.6	9.4	7.2	5.8	0.7	37.2
		BOTTOM2	(165)	35.2	18.2	26.1	33.3	23.0	32.1	13.3	25.5	22.4	-	9.7
	よく誰かと外出する	TOP2	(417)	22.3	19.7	14.6	14.4	12.2	10.6	9.4	7.2	5.8	0.7	37.2
		BOTTOM2	(270)	30.0	13.7	27.0	27.8	22.6	24.4	11.1	20.4	19.6	-	14.4
	幸福である	TOP2	(508)	22.8	18.7	16.1	15.9	12.8	11.4	8.7	6.1	7.7	0.2	34.3
		BOTTOM2	(108)	34.3	11.1	33.3	38.0	25.9	34.3	17.6	27.8	23.1	-	5.6
SA	アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	11.5	16.1	10.6	5.8	6.0	5.5	3.1	1.2	2.9	0.2	37.2
		非アクティブ層	(417)	10.6	11.3	13.9	11.3	7.9	12.2	3.1	7.0	6.0	0.2	16.5

※【MA】「アクティブ層」のスコアで降順にソート

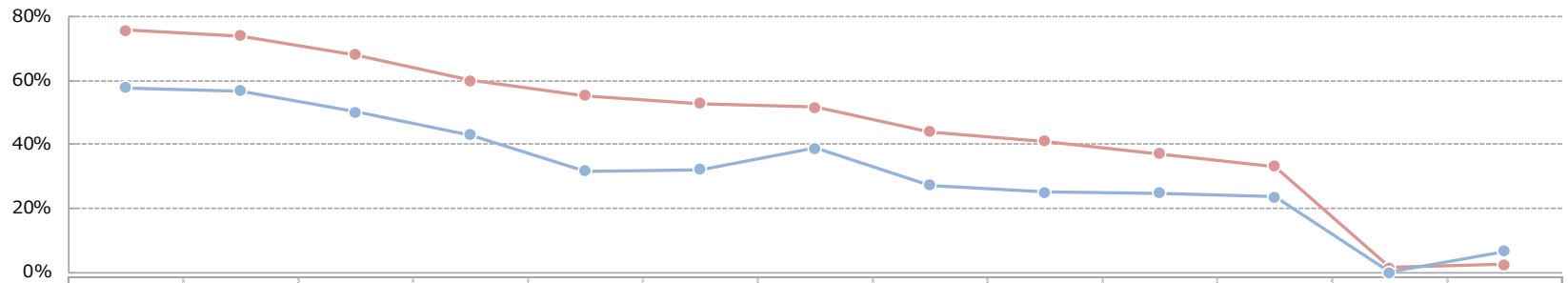
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

9　食事面で取り組みたいこと　（１／２）

- アクティブ・非アクティブシニア層の比較では、いずれの項目も非アクティブシニア層のスコアが低い。
- 男女の比較をみると、アクティブシニア層の女性は取り組みたいと思っている項目が多い。65～70代女性は、野菜、肉、乳製品、醗酵食品を食べるようにする、という項目が他のグループに比べて高くなっている。

Q6　あなたが、健康のために「食事面」で取り組みたいと思っていることを、下記の内容よりお選びください。（いくつでも）　MA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　＋5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　-5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		n=	野菜を多く摂る	朝昼晩と１日３回規則正しく食べる	栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる	魚を食べるようにする	発酵食品を食べるようにする	乳製品を食べるようにする	塩分制限	果物を食べるようにする	肉を食べるようにする	カロリーに注意する	糖質制限	その他	取り組みたいと思っていることはない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	75.5	73.9	68.1	60.0	55.2	52.8	51.6	43.9	41.0	36.9	33.1	1.4	2.4
	非アクティブ層	(417)	57.6	56.6	50.1	42.9	31.7	32.1	38.8	27.1	24.9	24.7	23.5	-	6.5
アクティブ層	男性	(208)	74.0	76.0	63.0	55.8	49.5	46.2	53.8	42.8	35.1	37.0	34.1	1.4	2.9
	女性	(209)	77.0	71.8	73.2	64.1	60.8	59.3	49.3	45.0	46.9	36.8	32.1	1.4	1.9
非アクティブ層	男性	(208)	55.3	59.1	46.6	43.3	28.4	27.9	41.3	23.6	20.2	21.2	24.5	-	6.7
	女性	(209)	59.8	54.1	53.6	42.6	34.9	36.4	36.4	30.6	29.7	28.2	22.5	-	6.2
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	67.3	65.4	50.0	48.1	48.1	46.2	48.1	34.6	36.5	42.3	28.8	-	5.8
	男性 70-74歳	(52)	78.8	86.5	69.2	59.6	55.8	59.6	53.8	51.9	40.4	36.5	36.5	-	3.8
	男性 75-79歳	(52)	71.2	78.8	63.5	51.9	40.4	34.6	61.5	30.8	32.7	36.5	36.5	1.9	1.9
	男性 80-84歳	(52)	78.8	73.1	69.2	63.5	53.8	44.2	51.9	53.8	30.8	32.7	34.6	3.8	-
	女性 65-69歳	(52)	92.3	76.9	71.2	65.4	69.2	65.4	63.5	51.9	51.9	42.3	34.6	3.8	-
	女性 70-74歳	(52)	76.9	63.5	67.3	65.4	59.6	53.8	46.2	42.3	50.0	46.2	34.6	-	5.8
	女性 75-79歳	(52)	71.2	76.9	82.7	69.2	63.5	63.5	44.2	42.3	53.8	28.8	30.8	1.9	-
	女性 80-84歳	(53)	67.9	69.8	71.7	56.6	50.9	54.7	43.4	43.4	32.1	30.2	28.3	-	1.9
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	51.9	53.8	32.7	30.8	25.0	19.2	26.9	11.5	11.5	21.2	23.1	-	3.8
	男性 70-74歳	(52)	53.8	61.5	44.2	40.4	30.8	28.8	34.6	26.9	17.3	25.0	26.9	-	13.5
	男性 75-79歳	(52)	57.7	65.4	42.3	51.9	26.9	30.8	53.8	26.9	23.1	21.2	23.1	-	3.8
	男性 80-84歳	(52)	57.7	55.8	67.3	50.0	30.8	32.7	50.0	28.8	28.8	17.3	25.0	-	5.8
	女性 65-69歳	(52)	67.3	57.7	48.1	55.8	48.1	42.3	34.6	32.7	34.6	32.7	26.9	-	-
	女性 70-74歳	(52)	71.2	53.8	57.7	46.2	32.7	36.5	44.2	26.9	23.1	25.0	21.2	-	5.8
	女性 75-79歳	(52)	57.7	61.5	51.9	34.6	30.8	38.5	38.5	36.5	30.8	30.8	23.1	-	9.6
	女性 80-84歳	(53)	43.4	43.4	56.6	34.0	28.3	28.3	28.3	26.4	30.2	24.5	18.9	-	9.4

※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

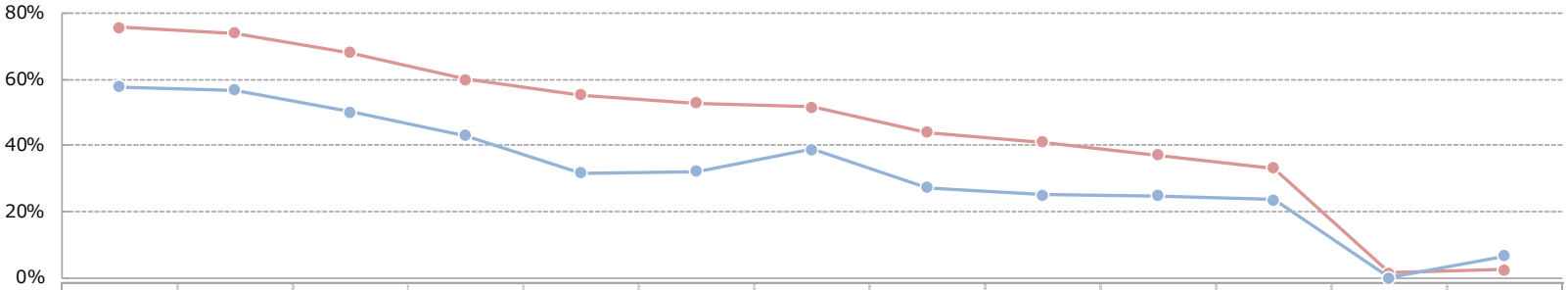
9 食事面で取り組みたいこと （２／２）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニア層の1人暮らしは、「乳製品を食べるようにする」「果物を食べるようにする」のスコアがやや高め。

■ 居住地別でみると、非アクティブシニア層はいずれのエリアもスコアが低い。

Q6 あなたが、健康のために「食事面」で取り組みたいと思っていることを、下記の内容よりお選びください。（いくつでも） MA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 ＋5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		n=	野菜を多く摂る	朝昼晩と１日３回規則正しく食べる	栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる	魚を食べるようにする	発酵食品を食べるようにする	乳製品を食べるようにする	塩分制限	果物を食べるようにする	肉を食べるようにする	カロリーに注意する	糖質制限	その他	取り組みたいと思っていることはない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	75.5	73.9	68.1	60.0	55.2	52.8	51.6	43.9	41.0	36.9	33.1	1.4	2.4
	非アクティブ層	(417)	57.6	56.6	50.1	42.9	31.7	32.1	38.8	27.1	24.9	24.7	23.5	-	6.5
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	70.0	68.0	72.0	58.0	52.0	60.0	44.0	50.0	40.0	36.0	32.0	-	2.0
	夫婦2人暮らし	(243)	76.1	77.0	67.1	61.3	57.2	53.1	55.1	44.0	42.4	35.8	35.0	1.6	3.3
	夫婦＋その他	(86)	77.9	72.1	70.9	53.5	48.8	46.5	48.8	41.9	37.2	41.9	30.2	2.3	-
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	58.4	46.8	48.1	41.6	28.6	32.5	26.0	19.5	23.4	23.4	23.4	-	10.4
	夫婦2人暮らし	(198)	59.6	60.1	52.5	43.4	28.8	32.3	46.0	31.8	24.7	25.3	24.2	-	6.6
	夫婦＋その他	(91)	57.1	57.1	50.5	41.8	36.3	31.9	40.7	22.0	26.4	27.5	27.5	-	3.3
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	76.1	74.4	69.4	57.8	52.8	53.3	56.1	44.4	42.2	41.7	36.1	2.8	3.9
	二府二県	(95)	72.6	72.6	67.4	61.1	55.8	47.4	52.6	45.3	37.9	33.7	29.5	1.1	2.1
	その他	(142)	76.8	73.9	66.9	62.0	57.7	55.6	45.1	42.3	41.5	33.1	31.7	-	0.7
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	54.5	57.1	51.9	42.9	34.0	35.3	39.1	28.8	25.6	27.6	25.6	-	5.8
	二府二県	(92)	62.0	53.3	54.3	45.7	30.4	31.5	34.8	27.2	23.9	23.9	21.7	-	4.3
	その他	(169)	58.0	58.0	46.2	41.4	30.2	29.6	40.8	25.4	24.9	22.5	22.5	-	8.3
実年齢より若い	TOP2	(496)	70.2	69.0	64.3	56.0	47.6	48.0	48.0	39.5	36.1	32.3	31.0	1.2	3.6
	BOTTOM2	(121)	65.3	58.7	52.1	43.0	35.5	33.1	44.6	29.8	20.7	33.1	28.1	-	6.6
よく食べる	TOP2	(563)	70.3	69.6	63.9	57.5	48.1	46.5	48.3	38.4	37.5	33.9	30.4	1.1	3.0
	BOTTOM2	(89)	56.2	57.3	52.8	33.7	30.3	28.1	33.7	31.5	22.5	13.5	19.1	-	7.9
よく運動する	TOP2	(417)	75.5	73.9	68.1	60.0	55.2	52.8	51.6	43.9	41.0	36.9	33.1	1.4	2.4
	BOTTOM2	(311)	57.2	57.6	50.8	41.8	29.3	30.9	37.3	26.4	24.1	23.2	24.4	-	6.4
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	75.5	73.9	68.1	60.0	55.2	52.8	51.6	43.9	41.0	36.9	33.1	1.4	2.4
	BOTTOM2	(165)	60.0	57.6	46.7	43.6	28.5	27.9	33.9	23.6	20.0	28.5	23.6	-	5.5
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	75.5	73.9	68.1	60.0	55.2	52.8	51.6	43.9	41.0	36.9	33.1	1.4	2.4
	BOTTOM2	(270)	57.0	56.7	49.6	40.7	29.6	31.1	34.1	26.7	25.6	24.4	23.0	-	5.9
幸福である	TOP2	(508)	72.0	69.9	65.7	58.3	50.4	49.8	50.6	42.1	39.4	34.3	30.7	0.8	3.7
	BOTTOM2	(108)	63.9	54.6	47.2	44.4	36.1	26.9	35.2	26.9	23.1	31.5	26.9	-	4.6

※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

10　食事面での行動実施実態（アクティブシニア・非アクティブシニア層）

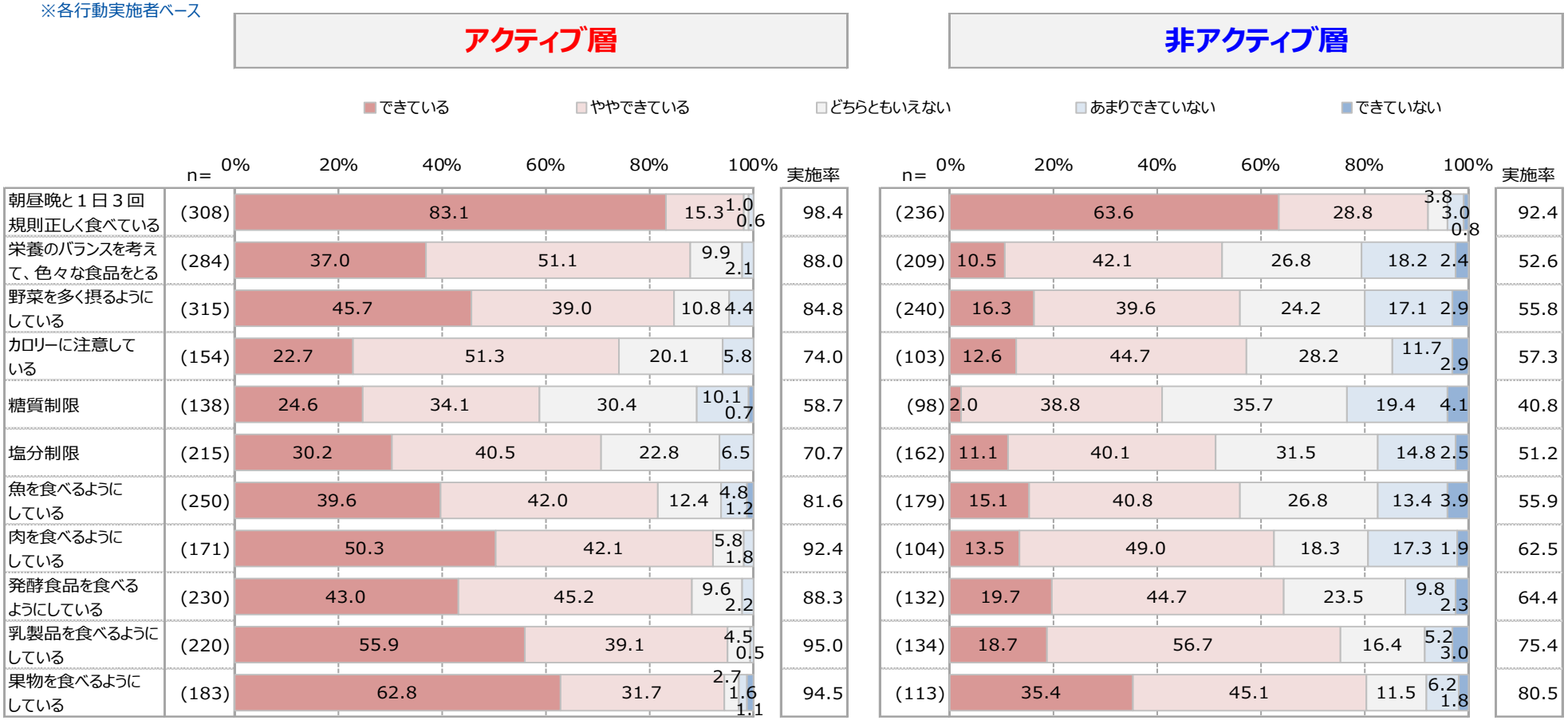
■ アクティブ・非アクティブシニア層ともに、実施率が最も高いのは「朝昼晩と1日3回規則正しく食べている」。実施率が最も低いのは「糖質制限」。

■ アクティブシニア層は「バランスを考えて色々な食品をとる」、野菜・魚・肉・醗酵食品・乳製品・果物を食べるようにしていることは、各々80%以上ができている。特に「肉・乳製品・果物を食べるようにしている」は各々90%以上となっている。

■ 非アクティブシニア層は「1日3食規則正しく食べる」「果物を食べるようにしている」以外は、実施実態がアクティブシニア層に比べてだいぶ低い。

Q7　前問でお選びいただいた内容のあなたの実施状況をそれぞれお選びください。　SA

※各行動実施者ベース



	アクティブ層 n=	できている	ややできている	どちらともいえない	あまりできていない	できていない	実施率	非アクティブ層 n=	できている	ややできている	どちらともいえない	あまりできていない	できていない	実施率
朝昼晩と１日３回規則正しく食べている	(308)	83.1	15.3	1.0		0.6	98.4	(236)	63.6	28.8	3.8	3.0	0.8	92.4
栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる	(284)	37.0	51.1	9.9		2.1	88.0	(209)	10.5	42.1	26.8	18.2	2.4	52.6
野菜を多く摂るようにしている	(315)	45.7	39.0	10.8		4.4	84.8	(240)	16.3	39.6	24.2	17.1	2.9	55.8
カロリーに注意している	(154)	22.7	51.3	20.1		5.8	74.0	(103)	12.6	44.7	28.2	11.7	2.9	57.3
糖質制限	(138)	24.6	34.1	30.4		10.1	58.7	(98)	2.0	38.8	35.7	19.4	4.1	40.8
塩分制限	(215)	30.2	40.5	22.8		6.5	70.7	(162)	11.1	40.1	31.5	14.8	2.5	51.2
魚を食べるようにしている	(250)	39.6	42.0	12.4		4.8	81.6	(179)	15.1	40.8	26.8	13.4	3.9	55.9
肉を食べるようにしている	(171)	50.3	42.1	5.8		1.8	92.4	(104)	13.5	49.0	18.3	17.3	1.9	62.5
発酵食品を食べるようにしている	(230)	43.0	45.2	9.6		2.2	88.3	(132)	19.7	44.7	23.5	9.8	2.3	64.4
乳製品を食べるようにしている	(220)	55.9	39.1	4.5		0.5	95.0	(134)	18.7	56.7	16.4	5.2	3.0	75.4
果物を食べるようにしている	(183)	62.8	31.7	2.7		1.6	94.5	(113)	35.4	45.1	11.5	6.2	1.8	80.5

※実施率（「できている」＋「ややできている」）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

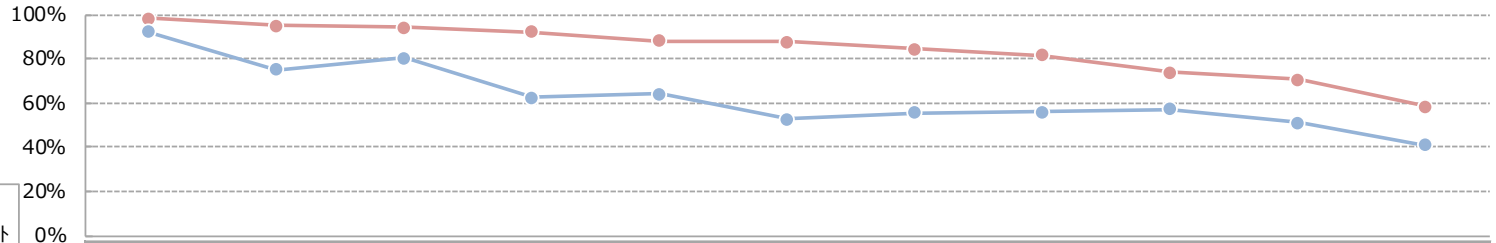
11　食事面での行動実施実態（実施率）　（1／2）

■ アクティブシニア・非アクティブシニア層の比較では、いずれの項目も非アクティブシニア層のスコアが低い。

■ 男女の比較をみると、非アクティブシニア層は男女ともにスコアの低い項目が多い。

Q7　前問でお選びいただいた内容のあなたの実施状況をそれぞれお選びください。　SA

※各行動実施者ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ポイント
- アクティブ層　+5ポイント
- アクティブ層　-5ポイント
- アクティブ層 -10ポイント

		朝昼晩と1日3回規則正しく食べる	乳製品を食べるようにしている	果物を食べるようにしている	肉を食べるようにしている	発酵食品を食べるようにしている	栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる	野菜を多く摂るようにしている	魚を食べるようにしている	カロリーに注意している	塩分制限	糖質制限
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	98.4	95.0	94.5	92.4	88.3	88.0	84.8	81.6	74.0	70.7	58.7
	非アクティブ層	92.4	75.4	80.5	62.5	64.4	52.6	55.8	55.9	57.3	51.2	40.8
アクティブ層	男性	98.1	93.8	91.0	94.5	93.2	88.5	83.8	83.6	71.4	71.4	54.9
	女性	98.7	96.0	97.9	90.8	84.3	87.6	85.7	79.9	76.6	69.9	62.7
非アクティブ層	男性	95.1	75.9	81.6	69.0	66.1	56.7	53.9	63.3	61.4	50.0	45.1
	女性	89.4	75.0	79.7	58.1	63.0	49.1	57.6	48.3	54.2	52.6	36.2
アクティブ層	男性 65-69歳	94.1	91.7	77.8	94.7	96.0	76.9	85.7	68.0	59.1	68.0	46.7
	男性 70-74歳	100.0	93.5	100.0	95.2	100.0	91.7	85.4	90.3	73.7	64.3	52.6
	男性 75-79歳	97.6	100.0	100.0	94.1	90.5	97.0	97.3	88.9	73.7	75.0	63.2
	男性 80-84歳	100.0	91.3	85.7	93.8	85.7	86.1	68.3	84.8	82.4	77.8	55.6
	女性 65-69歳	100.0	100.0	100.0	92.6	83.3	86.5	87.5	85.3	72.7	75.8	61.1
	女性 70-74歳	100.0	89.3	100.0	88.5	80.6	82.9	85.0	82.4	62.5	66.7	55.6
	女性 75-79歳	100.0	100.0	95.5	92.9	87.9	95.3	91.9	83.3	100.0	65.2	68.8
	女性 80-84歳	94.6	93.1	95.7	88.2	85.2	84.2	77.8	66.7	81.3	69.6	66.7
非アクティブ層	男性 65-69歳	100.0	60.0	66.7	50.0	38.5	41.2	44.4	56.3	45.5	28.6	41.7
	男性 70-74歳	84.4	73.3	85.7	55.6	68.8	52.2	53.6	61.9	84.6	50.0	42.9
	男性 75-79歳	100.0	81.3	85.7	83.3	78.6	63.6	53.3	59.3	54.5	60.7	50.0
	男性 80-84歳	96.6	82.4	80.0	73.3	75.0	62.9	63.3	73.1	55.6	50.0	46.2
	女性 65-69歳	90.0	77.3	64.7	55.6	56.0	36.0	37.1	34.5	64.7	50.0	50.0
	女性 70-74歳	92.9	68.4	78.6	75.0	58.8	63.3	67.6	54.2	69.2	56.5	54.5
	女性 75-79歳	90.6	80.0	84.2	68.8	68.8	44.4	60.0	55.6	37.5	60.0	16.7
	女性 80-84歳	82.6	73.3	92.9	37.5	73.3	50.0	69.6	55.6	46.2	40.0	20.0

※スコアは実施率（「できている」+「ややできている」）　／　※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

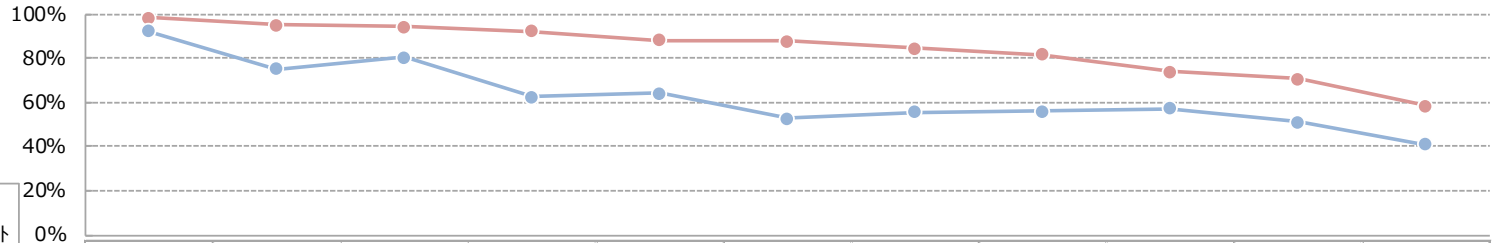
11　食事面での行動実施実態（実施率）　（２／２）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニアの夫婦＋その他層は「魚を食べるようにしている」のスコアが高め。

■ 居住地別でみると、非アクティブシニア層はどのエリアもスコアの低い項目が多い。

Q7　前問でお選びいただいた内容のあなたの実施状況をそれぞれお選びください。　SA

※各行動実施者ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　＋5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　-5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		朝昼晩と１日３回規則正しく食べる	乳製品を食べるようにしている	果物を食べるようにしている	肉を食べるようにしている	発酵食品を食べるようにしている	栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる	野菜を多く摂るようにしている	魚を食べるようにしている	カロリーに注意している	塩分制限	糖質制限
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	98.4	95.0	94.5	92.4	88.3	88.0	84.8	81.6	74.0	70.7	58.7
	非アクティブ層	92.4	75.4	80.5	62.5	64.4	52.6	55.8	55.9	57.3	51.2	40.8
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	100.0	86.7	92.0	90.0	84.6	86.1	80.0	62.1	66.7	68.2	56.3
	夫婦2人暮らし	98.4	96.9	96.3	95.1	90.6	89.6	88.1	85.9	75.9	71.6	60.0
	夫婦＋その他	98.4	95.0	94.4	87.5	85.7	88.5	82.1	87.0	75.0	66.7	57.7
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	80.6	88.0	60.0	44.4	54.5	40.5	42.2	43.8	55.6	40.0	50.0
	夫婦2人暮らし	97.5	75.0	85.7	63.3	71.9	57.7	57.6	59.3	60.0	53.8	45.8
	夫婦＋その他	92.3	69.0	80.0	79.2	60.6	54.3	65.4	68.4	56.0	54.1	32.0
アクティブ層居住地	一都三県	97.8	97.9	95.0	97.4	91.6	89.6	89.1	80.8	73.3	73.3	58.5
	二府二県	100.0	95.6	97.7	80.6	86.8	92.2	85.5	81.0	78.1	72.0	75.0
	その他	98.1	91.1	91.7	93.2	85.4	83.2	78.9	83.0	72.3	65.6	48.9
非アクティブ層居住地	一都三県	92.1	76.4	86.7	65.0	75.5	55.6	58.8	59.7	60.5	49.2	40.0
	二府二県	85.7	75.9	80.0	59.1	60.7	48.0	54.4	64.3	54.5	40.6	55.0
	その他	95.9	74.0	74.4	61.9	54.9	52.6	54.1	47.1	55.3	58.0	34.2
実年齢より若い	TOP2	97.7	90.3	91.8	86.6	84.3	79.6	78.4	76.3	69.4	66.4	50.0
	BOTTOM2	93.0	82.5	75.0	68.0	62.8	52.4	57.0	61.5	57.5	48.1	50.0
よく食べる	TOP2	97.2	91.2	93.1	89.1	85.6	81.4	77.8	77.2	69.6	65.8	53.2
	BOTTOM2	94.1	72.0	75.0	35.0	51.9	42.6	48.0	50.0	75.0	43.3	35.3
よく運動する	TOP2	98.4	95.0	94.5	92.4	88.3	88.0	84.8	81.6	74.0	70.7	58.7
	BOTTOM2	93.3	75.0	79.3	57.3	59.3	50.6	52.2	53.1	54.2	50.0	40.8
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	98.4	95.0	94.5	92.4	88.3	88.0	84.8	81.6	74.0	70.7	58.7
	BOTTOM2	88.4	69.6	79.5	54.5	48.9	42.9	47.5	43.1	51.1	41.1	35.9
よく誰かと外出する	TOP2	98.4	95.0	94.5	92.4	88.3	88.0	84.8	81.6	74.0	70.7	58.7
	BOTTOM2	91.5	71.4	77.8	56.5	56.3	47.0	50.0	53.6	59.1	44.6	41.9
幸福である	TOP2	98.0	92.9	93.5	88.5	87.5	87.4	82.5	79.4	71.3	66.9	53.8
	BOTTOM2	88.1	69.0	82.8	48.0	59.0	37.3	46.4	52.1	50.0	39.5	51.7

※スコアは実施率（「できている」＋「ややできている」）　／　※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

11　食事面での行動実施実態（実施率）【回答者母数】　（１／２）

■ 参考情報として回答者母数を掲載

Q7　前問でお選びいただいた内容のあなたの実施状況をそれぞれお選びください。　SA

※各行動実施者ベース

(n)

		野菜を多く摂るようにしている	朝昼晩と１日３回規則正しく食べる	栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる	魚を食べるようにしている	発酵食品を食べるようにしている	乳製品を食べるようにしている	塩分制限	果物を食べるようにしている	肉を食べるようにしている	カロリーに注意している	糖質制限
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(315)	(308)	(284)	(250)	(230)	(220)	(215)	(183)	(171)	(154)	(138)
	非アクティブ層	(240)	(236)	(209)	(179)	(132)	(134)	(162)	(113)	(104)	(103)	(98)
アクティブ層	男性	(154)	(158)	(131)	(116)	(103)	(96)	(112)	(89)	(73)	(77)	(71)
	女性	(161)	(150)	(153)	(134)	(127)	(124)	(103)	(94)	(98)	(77)	(67)
非アクティブ層	男性	(115)	(123)	(97)	(90)	(59)	(58)	(86)	(49)	(42)	(44)	(51)
	女性	(125)	(113)	(112)	(89)	(73)	(76)	(76)	(64)	(62)	(59)	(47)
アクティブ層	男性 65-69歳	(35)	(34)	(26)	(25)	(25)	(24)	(25)	(18)	(19)	(22)	(15)
	男性 70-74歳	(41)	(45)	(36)	(31)	(29)	(31)	(28)	(27)	(21)	(19)	(19)
	男性 75-79歳	(37)	(41)	(33)	(27)	(21)	(18)	(32)	(16)	(17)	(19)	(19)
	男性 80-84歳	(41)	(38)	(36)	(33)	(28)	(23)	(27)	(28)	(16)	(17)	(18)
	女性 65-69歳	(48)	(40)	(37)	(34)	(36)	(34)	(33)	(27)	(27)	(22)	(18)
	女性 70-74歳	(40)	(33)	(35)	(34)	(31)	(28)	(24)	(22)	(26)	(24)	(18)
	女性 75-79歳	(37)	(40)	(43)	(36)	(33)	(33)	(23)	(22)	(28)	(15)	(16)
	女性 80-84歳	(36)	(37)	(38)	(30)	(27)	(29)	(23)	(23)	(17)	(16)	(15)
非アクティブ層	男性 65-69歳	(27)	(28)	(17)	(16)	(13)	(10)	(14)	(6)	(6)	(11)	(12)
	男性 70-74歳	(28)	(32)	(23)	(21)	(16)	(15)	(18)	(14)	(9)	(13)	(14)
	男性 75-79歳	(30)	(34)	(22)	(27)	(14)	(16)	(28)	(14)	(12)	(11)	(12)
	男性 80-84歳	(30)	(29)	(35)	(26)	(16)	(17)	(26)	(15)	(15)	(9)	(13)
	女性 65-69歳	(35)	(30)	(25)	(29)	(25)	(22)	(18)	(17)	(18)	(17)	(14)
	女性 70-74歳	(37)	(28)	(30)	(24)	(17)	(19)	(23)	(14)	(12)	(13)	(11)
	女性 75-79歳	(30)	(32)	(27)	(18)	(16)	(20)	(20)	(19)	(16)	(16)	(12)
	女性 80-84歳	(23)	(23)	(30)	(18)	(15)	(15)	(15)	(14)	(16)	(13)	(10)

※n=30未満をグレーアウト

※前頁の「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

11　食事面での行動実施実態（実施率）【回答者母数】　（２／２）

■ 参考情報として回答者母数を掲載

Q7　前問でお選びいただいた内容のあなたの実施状況をそれぞれお選びください。　SA

※各行動実施者ベース

(n)

		野菜を多く摂るようにしている	朝昼晩と１日３回規則正しく食べる	栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる	魚を食べるようにしている	発酵食品を食べるようにしている	乳製品を食べるようにしている	塩分制限	果物を食べるようにしている	肉を食べるようにしている	カロリーに注意している	糖質制限
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(315)	(308)	(284)	(250)	(230)	(220)	(215)	(183)	(171)	(154)	(138)
	非アクティブ層	(240)	(236)	(209)	(179)	(132)	(134)	(162)	(113)	(104)	(103)	(98)
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(35)	(34)	(36)	(29)	(26)	(30)	(22)	(25)	(20)	(18)	(16)
	夫婦2人暮らし	(185)	(187)	(163)	(149)	(139)	(129)	(134)	(107)	(103)	(87)	(85)
	夫婦＋その他	(67)	(62)	(61)	(46)	(42)	(40)	(42)	(36)	(32)	(36)	(26)
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(45)	(36)	(37)	(32)	(22)	(25)	(20)	(15)	(18)	(18)	(18)
	夫婦2人暮らし	(118)	(119)	(104)	(86)	(57)	(64)	(91)	(63)	(49)	(50)	(48)
	夫婦＋その他	(52)	(52)	(46)	(38)	(33)	(29)	(37)	(20)	(24)	(25)	(25)
アクティブ層居住地	一都三県	(137)	(134)	(125)	(104)	(95)	(96)	(101)	(80)	(76)	(75)	(65)
	二府二県	(69)	(69)	(64)	(58)	(53)	(45)	(50)	(43)	(36)	(32)	(28)
	その他	(109)	(105)	(95)	(88)	(82)	(79)	(64)	(60)	(59)	(47)	(45)
非アクティブ層居住地	一都三県	(85)	(89)	(81)	(67)	(53)	(55)	(61)	(45)	(40)	(43)	(40)
	二府二県	(57)	(49)	(50)	(42)	(28)	(29)	(32)	(25)	(22)	(22)	(20)
	その他	(98)	(98)	(78)	(70)	(51)	(50)	(69)	(43)	(42)	(38)	(38)
実年齢より若い	TOP2	(348)	(342)	(319)	(278)	(236)	(238)	(238)	(196)	(179)	(160)	(154)
	BOTTOM2	(79)	(71)	(63)	(52)	(43)	(40)	(54)	(36)	(25)	(40)	(34)
よく食べる	TOP2	(396)	(392)	(360)	(324)	(271)	(262)	(272)	(216)	(211)	(191)	(171)
	BOTTOM2	(50)	(51)	(47)	(30)	(27)	(25)	(30)	(28)	(20)	(12)	(17)
よく運動する	TOP2	(315)	(308)	(284)	(250)	(230)	(220)	(215)	(183)	(171)	(154)	(138)
	BOTTOM2	(178)	(179)	(158)	(130)	(91)	(96)	(116)	(82)	(75)	(72)	(76)
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(315)	(308)	(284)	(250)	(230)	(220)	(215)	(183)	(171)	(154)	(138)
	BOTTOM2	(99)	(95)	(77)	(72)	(47)	(46)	(56)	(39)	(33)	(47)	(39)
よく誰かと外出する	TOP2	(315)	(308)	(284)	(250)	(230)	(220)	(215)	(183)	(171)	(154)	(138)
	BOTTOM2	(154)	(153)	(134)	(110)	(80)	(84)	(92)	(72)	(69)	(66)	(62)
幸福である	TOP2	(366)	(355)	(334)	(296)	(256)	(253)	(257)	(214)	(200)	(174)	(156)
	BOTTOM2	(69)	(59)	(51)	(48)	(39)	(29)	(38)	(29)	(25)	(34)	(29)

※n=30未満をグレーアウト

※前頁の「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食の研究会
supported by FORDAYS

3　栄養素について

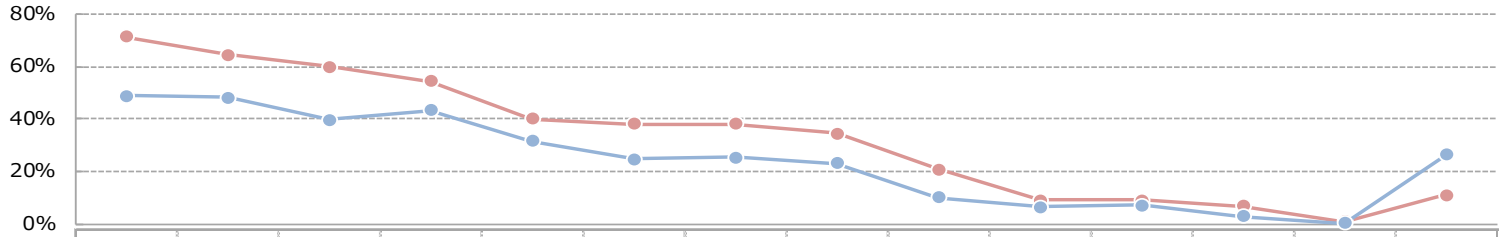
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

1　健康の為に摂取したい栄養素　（１／２）

- 全体に「食物繊維」「カルシウム」「タンパク質」「ビタミン」「DHA/EPADHA/EPA」への摂取意向が高い。
- アクティブ・非アクティブシニア層の比較では、いずれの項目も非アクティブシニア層のスコアが低い。
- 男女の比較をみると、アクティブシニア層の女性は「カルシウム」をはじめ、ほとんどの項目で男性よりスコアが高い。年代別にみると、「カルシウム」は75～84才で特に高く、「タンパク質」は65～74才、「DHA/EPA」と「鉄分」は65～69才で他のグループよりだいぶ高くなっている。

Q8　あなたが、健康のために積極的に摂取したい栄養素を下記の内容よりお選びください。（いくつでも）　MA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　＋5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　-5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		n=	食物繊維	カルシウム	タンパク質	ビタミン類	DHA/EPA	ミネラル	鉄分	アミノ酸	イソフラボン	核酸（DNA・RNA）	炭水化物	油/脂質	その他	特になし
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	71.2	64.3	60.0	54.4	40.0	37.9	37.9	34.3	20.6	9.1	9.1	6.7	0.7	11.0
	非アクティブ層	(417)	48.7	48.0	39.6	43.2	31.4	24.5	25.2	23.0	10.1	6.5	7.0	2.9	0.2	26.1
アクティブ層	男性	(208)	67.8	53.8	51.9	49.0	36.1	34.1	30.3	31.3	12.0	8.7	9.6	4.8	0.5	15.4
	女性	(209)	74.6	74.6	67.9	59.8	44.0	41.6	45.5	37.3	29.2	9.6	8.6	8.6	1.0	6.7
非アクティブ層	男性	(208)	44.7	35.1	30.3	38.5	29.8	20.2	19.2	18.8	3.8	4.3	6.3	2.4	0.5	29.3
	女性	(209)	52.6	60.8	48.8	47.8	33.0	28.7	31.1	27.3	16.3	8.6	7.7	3.3	-	23.0
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	61.5	34.6	42.3	44.2	32.7	26.9	28.8	30.8	17.3	11.5	7.7	3.8	-	19.2
	男性 70-74歳	(52)	75.0	57.7	55.8	46.2	40.4	36.5	38.5	36.5	9.6	7.7	9.6	3.8	1.9	15.4
	男性 75-79歳	(52)	69.2	71.2	51.9	48.1	34.6	40.4	34.6	28.8	7.7	3.8	13.5	3.8	-	13.5
	男性 80-84歳	(52)	65.4	51.9	57.7	57.7	36.5	32.7	19.2	28.8	13.5	11.5	7.7	7.7	-	13.5
	女性 65-69歳	(52)	80.8	75.0	71.2	63.5	53.8	50.0	50.0	38.5	32.7	5.8	7.7	11.5	3.8	5.8
	女性 70-74歳	(52)	78.8	67.3	75.0	53.8	46.2	44.2	50.0	38.5	30.8	7.7	7.7	7.7	-	7.7
	女性 75-79歳	(52)	76.9	78.8	69.2	63.5	30.8	34.6	38.5	30.8	25.0	13.5	9.6	11.5	-	9.6
	女性 80-84歳	(53)	62.3	77.4	56.6	58.5	45.3	37.7	43.4	41.5	28.3	11.3	9.4	3.8	-	3.8
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	36.5	34.6	19.2	38.5	30.8	9.6	15.4	19.2	-	5.8	1.9	-	-	34.6
	男性 70-74歳	(52)	44.2	30.8	28.8	38.5	34.6	21.2	19.2	25.0	3.8	5.8	1.9	-	1.9	30.8
	男性 75-79歳	(52)	46.2	34.6	34.6	40.4	30.8	23.1	25.0	11.5	5.8	-	7.7	3.8	-	25.0
	男性 80-84歳	(52)	51.9	40.4	38.5	36.5	23.1	26.9	17.3	19.2	5.8	5.8	13.5	5.8	-	26.9
	女性 65-69歳	(52)	59.6	71.2	51.9	55.8	36.5	32.7	40.4	34.6	17.3	15.4	13.5	-	-	23.1
	女性 70-74歳	(52)	63.5	69.2	51.9	53.8	40.4	23.1	32.7	32.7	17.3	5.8	1.9	3.8	-	15.4
	女性 75-79歳	(52)	42.3	57.7	48.1	38.5	34.6	28.8	26.9	30.8	15.4	5.8	3.8	5.8	-	25.0
	女性 80-84歳	(53)	45.3	45.3	43.4	43.4	20.8	30.2	24.5	11.3	15.1	7.5	11.3	3.8	-	28.3

※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

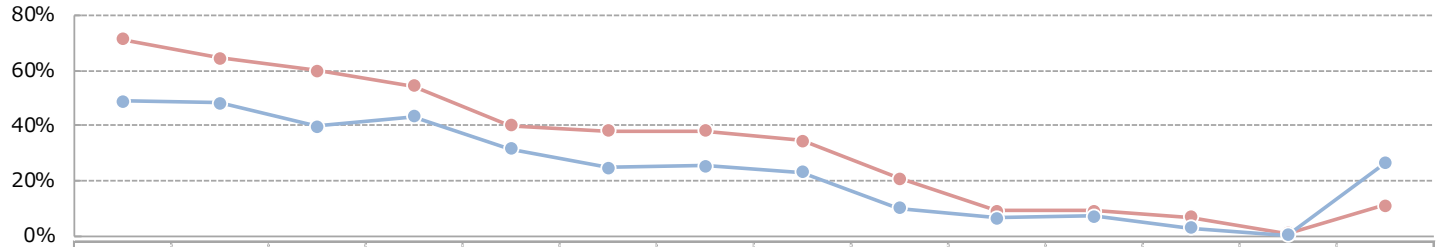
1　健康の為に摂取したい栄養素　（２／２）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニア層の1人暮らし層は「タンパク質」と「ビタミン類」のスコアが特に高い。

■ 居住地別でみると、アクティブシニア層の二府二県層は「DHA/EPA」「ミネラル」「アミノ酸」のスコアが高め。

Q8　あなたが、健康のために積極的に摂取したい栄養素を下記の内容よりお選びください。（いくつでも）　MA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　＋5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層　-5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		n=	食物繊維	カルシウム	タンパク質	ビタミン類	DHA/EPA	ミネラル	鉄分	アミノ酸	イソフラボン	核酸（DNA・RNA）	炭水化物	油/脂質	その他	特になし
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	71.2	64.3	60.0	54.4	40.0	37.9	37.9	34.3	20.6	9.1	9.1	6.7	0.7	11.0
	非アクティブ層	(417)	48.7	48.0	39.6	43.2	31.4	24.5	25.2	23.0	10.1	6.5	7.0	2.9	0.2	26.1
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	76.0	60.0	74.0	66.0	46.0	38.0	38.0	38.0	28.0	12.0	10.0	10.0	2.0	12.0
	夫婦2人暮らし	(243)	72.4	65.0	57.6	52.3	37.9	36.6	37.0	35.0	18.1	7.8	10.3	6.6	0.8	11.1
	夫婦＋その他	(86)	67.4	66.3	57.0	57.0	44.2	37.2	41.9	32.6	19.8	7.0	5.8	5.8	-	11.6
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	49.4	39.0	35.1	44.2	28.6	19.5	20.8	23.4	10.4	5.2	2.6	1.3	1.3	33.8
	夫婦2人暮らし	(198)	47.5	48.0	39.9	42.4	32.3	23.2	24.7	23.2	9.1	8.1	7.6	2.5	-	27.3
	夫婦＋その他	(91)	48.4	53.8	38.5	42.9	33.0	25.3	28.6	20.9	9.9	3.3	6.6	2.2	-	20.9
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	71.1	65.6	66.1	57.2	35.6	37.8	32.8	34.4	22.2	10.0	7.8	6.1	1.7	12.2
	二府二県	(95)	71.6	63.2	56.8	52.6	49.5	46.3	40.0	42.1	22.1	9.5	12.6	8.4	-	9.5
	その他	(142)	71.1	63.4	54.2	52.1	39.4	32.4	43.0	28.9	17.6	7.7	8.5	6.3	-	10.6
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	43.6	44.9	37.8	43.6	29.5	26.3	22.4	19.9	11.5	6.4	6.4	3.8	-	30.8
	二府二県	(92)	54.3	51.1	42.4	43.5	30.4	19.6	25.0	21.7	8.7	6.5	7.6	2.2	-	20.7
	その他	(169)	50.3	49.1	39.6	42.6	33.7	25.4	27.8	26.6	9.5	6.5	7.1	2.4	0.6	24.9
実年齢より若い	TOP2	(496)	63.7	58.9	54.4	52.2	39.1	34.5	35.3	32.7	17.7	9.5	8.9	5.0	0.6	14.7
	BOTTOM2	(121)	60.3	48.8	43.8	44.6	26.4	24.8	24.8	17.4	9.1	5.0	6.6	3.3	0.8	19.0
よく食べる	TOP2	(563)	65.9	58.6	52.8	51.9	39.1	34.6	35.0	32.0	18.1	9.4	8.2	5.2	0.5	15.6
	BOTTOM2	(89)	44.9	46.1	50.6	40.4	25.8	14.6	19.1	12.4	4.5	3.4	6.7	4.5	-	25.8
よく運動する	TOP2	(417)	71.2	64.3	60.0	54.4	40.0	37.9	37.9	34.3	20.6	9.1	9.1	6.7	0.7	11.0
	BOTTOM2	(311)	49.2	46.6	38.9	41.2	30.2	24.1	22.8	21.5	9.3	5.5	6.1	2.6	0.3	27.7
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	71.2	64.3	60.0	54.4	40.0	37.9	37.9	34.3	20.6	9.1	9.1	6.7	0.7	11.0
	BOTTOM2	(165)	50.3	52.1	39.4	44.2	26.7	24.8	28.5	22.4	10.3	4.8	6.1	1.2	0.6	23.6
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	71.2	64.3	60.0	54.4	40.0	37.9	37.9	34.3	20.6	9.1	9.1	6.7	0.7	11.0
	BOTTOM2	(270)	48.1	48.5	41.9	41.5	29.3	23.3	23.7	22.6	9.6	4.1	7.0	3.0	0.4	26.3
幸福である	TOP2	(508)	66.9	61.6	55.5	52.4	38.0	35.6	33.1	31.3	19.3	9.1	8.7	5.1	0.4	15.0
	BOTTOM2	(108)	54.6	54.6	42.6	48.1	33.3	25.9	37.0	24.1	8.3	3.7	2.8	0.9	0.9	16.7

※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

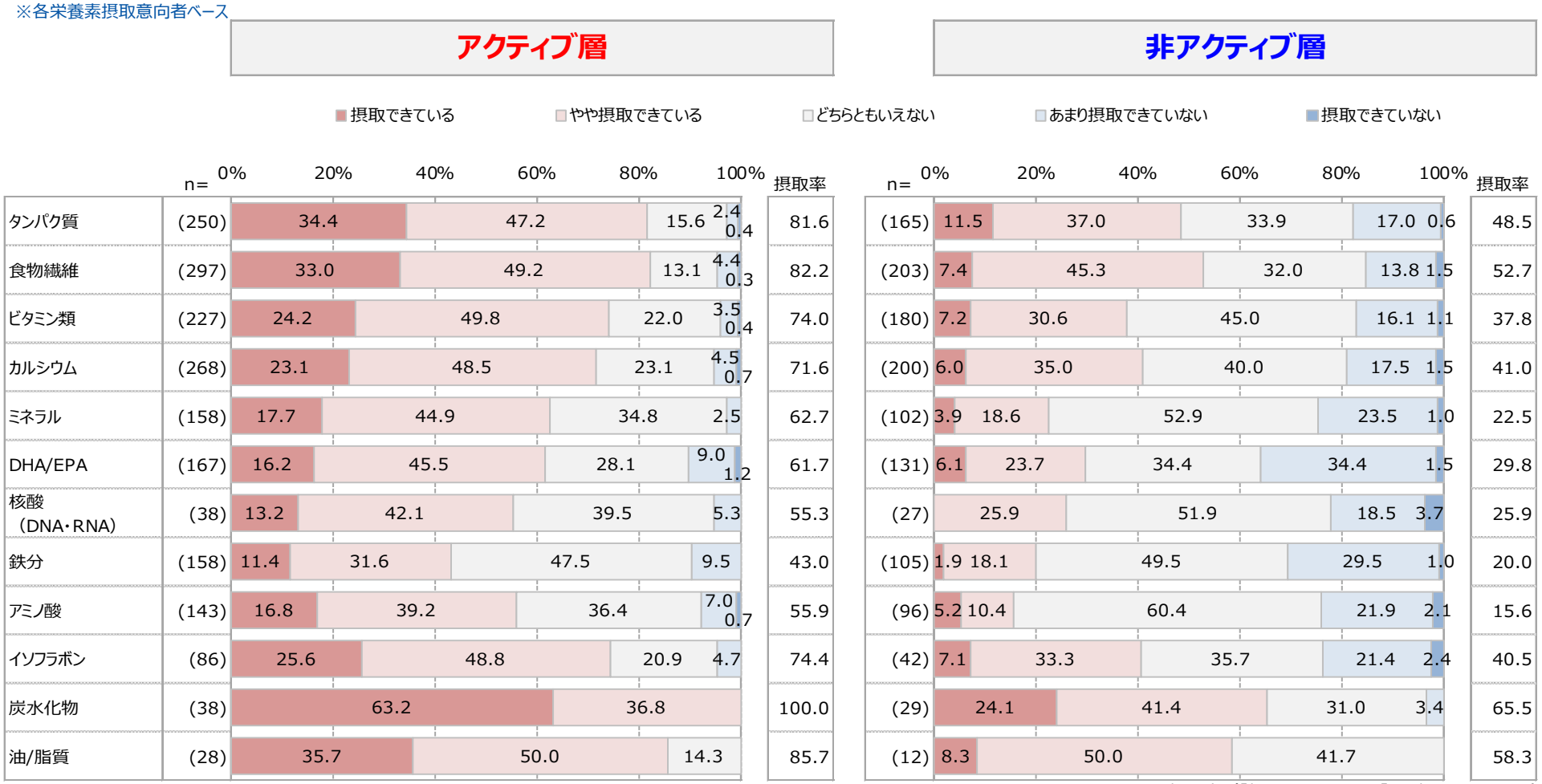
2 各栄養素摂取実態（アクティブシニア・非アクティブシニア層）

■アクティブ・非アクティブシニア層ともに、摂取率が高いのは「炭水化物」「食物繊維」「油・脂質」「タンパク質」。
低いのは「アミノ酸」「鉄分」「核酸」など。

■アクティブシニア層は「炭水化物」「食物繊維」「油・脂質」「タンパク質」の摂取率は80%以上。「ビタミン類」「カルシウム」「イソフラボン」が70%以上となっているが、非アクティブシニア層では50%以上は「炭水化物」「食物繊維」「油・脂質」のみ。

Q9 前問でお選びいただいた栄養素のあなたの摂取状況をそれぞれお選びください。 SA

※各栄養素摂取意向者ベース



	アクティブ層 n=	摂取できている	やや摂取できている	どちらともいえない	あまり摂取できていない	摂取できていない	摂取率	非アクティブ層 n=	摂取できている	やや摂取できている	どちらともいえない	あまり摂取できていない	摂取できていない	摂取率
タンパク質	(250)	34.4	47.2	15.6	2.4	0.4	81.6	(165)	11.5	37.0	33.9	17.0	0.6	48.5
食物繊維	(297)	33.0	49.2	13.1	4.4	0.3	82.2	(203)	7.4	45.3	32.0	13.8	1.5	52.7
ビタミン類	(227)	24.2	49.8	22.0	3.5	0.4	74.0	(180)	7.2	30.6	45.0	16.1	1.1	37.8
カルシウム	(268)	23.1	48.5	23.1	4.5	0.7	71.6	(200)	6.0	35.0	40.0	17.5	1.5	41.0
ミネラル	(158)	17.7	44.9	34.8	2.5		62.7	(102)	3.9	18.6	52.9	23.5	1.0	22.5
DHA/EPA	(167)	16.2	45.5	28.1	9.0	1.2	61.7	(131)	6.1	23.7	34.4	34.4	1.5	29.8
核酸（DNA・RNA）	(38)	13.2	42.1	39.5	5.3		55.3	(27)		25.9	51.9	18.5	3.7	25.9
鉄分	(158)	11.4	31.6	47.5	9.5		43.0	(105)	1.9	18.1	49.5	29.5	1.0	20.0
アミノ酸	(143)	16.8	39.2	36.4	7.0	0.7	55.9	(96)	5.2	10.4	60.4	21.9	2.1	15.6
イソフラボン	(86)	25.6	48.8	20.9	4.7		74.4	(42)	7.1	33.3	35.7	21.4	2.4	40.5
炭水化物	(38)	63.2	36.8				100.0	(29)	24.1	41.4	31.0	3.4		65.5
油/脂質	(28)	35.7	50.0	14.3			85.7	(12)	8.3	50.0	41.7			58.3

※摂取率（「摂取できている」＋「やや摂取できている」）

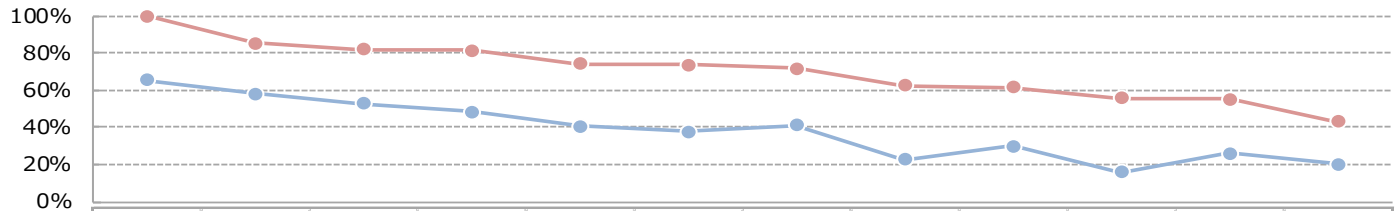
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

3 各栄養素摂取実態 （1／2）

- アクティブシニア・非アクティブシニア層の比較では、いずれの項目もアクティブシニア層のスコアが高い。
  特に「ビタミン類」「ミネラル」「アミノ酸」「DHA/EPA」「鉄分」「核酸」で差がある。
- 男女の比較をみると、アクティブシニアの男性は「カルシウム」「アミノ酸」「鉄分」のスコアが高め。

Q9 前問でお選びいただいた栄養素のあなたの摂取状況をそれぞれお選びください。 SA

※各栄養素摂取意向者ベース



n＝30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 ＋5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		炭水化物	油/脂質	食物繊維	タンパク質	イソフラボン	ビタミン類	カルシウム	ミネラル	DHA/EPA	アミノ酸	核酸（DNA・RNA）	鉄分
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	100.0	85.7	82.2	81.6	74.4	74.0	71.6	62.7	61.7	55.9	55.3	43.0
	非アクティブ層	65.5	58.3	52.7	48.5	40.5	37.8	41.0	22.5	29.8	15.6	25.9	20.0
アクティブ層	男性	100.0	80.0	78.0	82.4	80.0	70.6	76.8	63.4	65.3	69.2	61.1	49.2
	女性	100.0	88.9	85.9	81.0	72.1	76.8	67.9	62.1	58.7	44.9	50.0	38.9
非アクティブ層	男性	61.5	60.0	52.7	49.2	37.5	37.5	43.8	21.4	25.8	15.4	11.1	20.0
	女性	68.8	57.1	52.7	48.0	41.2	38.0	39.4	23.3	33.3	15.8	33.3	20.0
アクティブ層	男性 65-69歳	100.0	100.0	65.6	72.7	77.8	60.9	66.7	57.1	52.9	56.3	50.0	33.3
	男性 70-74歳	100.0	100.0	82.1	89.7	80.0	70.8	76.7	68.4	81.0	89.5	75.0	65.0
	男性 75-79歳	100.0	50.0	83.3	85.2	100.0	72.0	81.1	61.9	61.1	80.0	50.0	50.0
	男性 80-84歳	100.0	75.0	79.4	80.0	71.4	76.7	77.8	64.7	63.2	46.7	66.7	40.0
	女性 65-69歳	100.0	83.3	88.1	81.1	70.6	84.8	69.2	57.7	60.7	35.0	33.3	46.2
	女性 70-74歳	100.0	100.0	82.9	82.1	62.5	60.7	60.0	60.9	45.8	15.0	50.0	30.8
	女性 75-79歳	100.0	83.3	95.0	83.3	84.6	78.8	75.6	55.6	62.5	68.8	42.9	35.0
	女性 80-84歳	100.0	100.0	75.8	76.7	73.3	80.6	65.9	75.0	66.7	63.6	66.7	43.5
非アクティブ層	男性 65-69歳	-	-	36.8	30.0	-	10.0	33.3	-	18.8	-	-	12.5
	男性 70-74歳	100.0	-	39.1	40.0	50.0	40.0	50.0	18.2	33.3	7.7	-	-
	男性 75-79歳	50.0	50.0	54.2	55.6	33.3	38.1	55.6	25.0	31.3	16.7	-	23.1
	男性 80-84歳	71.4	66.7	74.1	60.0	33.3	63.2	38.1	28.6	16.7	40.0	33.3	44.4
	女性 65-69歳	71.4	-	45.2	29.6	33.3	27.6	29.7	11.8	36.8	5.6	37.5	9.5
	女性 70-74歳	-	50.0	69.7	70.4	44.4	53.6	47.2	41.7	33.3	17.6	33.3	29.4
	女性 75-79歳	50.0	66.7	59.1	44.0	37.5	35.0	46.7	20.0	33.3	18.8	66.7	21.4
	女性 80-84歳	83.3	50.0	33.3	47.8	50.0	34.8	33.3	25.0	27.3	33.3	-	23.1

※スコアは摂取率（「摂取できている」＋「やや摂取できている」） ／ ※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

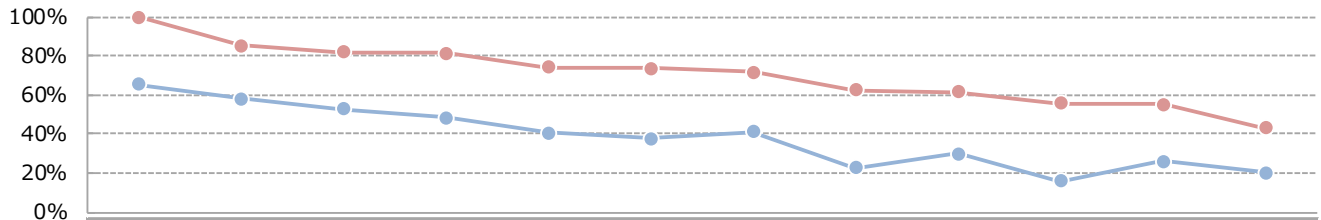
3 各栄養素摂取実態 （2／2）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニアの複数人家族層はスコアの高い項目が多い。

■ 居住地別でみると、アクティブシニアの一都三県層は、「イソフラボン」「鉄分」のスコアがやや高い。

Q9 前問でお選びいただいた栄養素のあなたの摂取状況をそれぞれお選びください。 SA

※各栄養素摂取意向者ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ポイント
- アクティブ層 +5ポイント
- アクティブ層 -5ポイント
- アクティブ層 -10ポイント

		炭水化物	油/脂質	食物繊維	タンパク質	イソフラボン	ビタミン類	カルシウム	ミネラル	DHA/EPA	アミノ酸	核酸（DNA・RNA）	鉄分
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	100.0	85.7	82.2	81.6	74.4	74.0	71.6	62.7	61.7	55.9	55.3	43.0
	非アクティブ層	65.5	58.3	52.7	48.5	40.5	37.8	41.0	22.5	29.8	15.6	25.9	20.0
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	100.0	80.0	76.3	73.0	50.0	63.6	63.3	42.1	60.9	47.4	66.7	31.6
	夫婦2人暮らし	100.0	87.5	84.7	87.1	79.5	73.2	72.8	62.9	62.0	56.5	57.9	44.4
	夫婦＋その他	100.0	80.0	79.3	75.5	70.6	81.6	73.7	68.8	65.8	64.3	66.7	47.2
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	50.0	100.0	52.6	51.9	37.5	23.5	50.0	20.0	31.8	22.2	25.0	18.8
	夫婦2人暮らし	80.0	40.0	56.4	51.9	50.0	39.3	41.1	23.9	23.4	13.0	18.8	20.4
	夫婦＋その他	50.0	100.0	59.1	45.7	22.2	48.7	40.8	26.1	46.7	15.8	66.7	19.2
アクティブ層居住地	一都三県	100.0	90.9	85.2	86.6	82.5	71.8	74.6	67.6	64.1	56.5	50.0	50.8
	二府二県	100.0	87.5	86.8	79.6	71.4	78.0	73.3	59.1	59.6	57.5	77.8	42.1
	その他	100.0	77.8	75.2	75.3	64.0	74.3	66.7	58.7	60.7	53.7	45.5	36.1
非アクティブ層居住地	一都三県	60.0	66.7	52.9	45.8	50.0	42.6	38.6	19.5	37.0	25.8	30.0	22.9
	二府二県	85.7	-	46.0	51.3	50.0	27.5	40.4	11.1	25.0	5.0	16.7	30.4
	その他	58.3	75.0	56.5	49.3	25.0	38.9	43.4	30.2	26.3	13.3	27.3	12.8
実年齢より若い	TOP2	84.1	76.0	75.9	73.7	71.6	66.0	63.7	52.6	54.1	42.6	48.9	39.4
	BOTTOM2	87.5	100.0	43.8	66.0	45.5	37.0	55.9	36.7	37.5	33.3	33.3	23.3
よく食べる	TOP2	89.1	82.8	75.5	77.8	67.6	64.0	64.8	54.4	52.7	41.7	47.2	38.6
	BOTTOM2	66.7	100.0	57.5	42.2	50.0	33.3	39.0	15.4	26.1	27.3	33.3	11.8
よく運動する	TOP2	100.0	85.7	82.2	81.6	74.4	74.0	71.6	62.7	61.7	55.9	55.3	43.0
	BOTTOM2	73.7	75.0	49.7	48.8	31.0	39.1	40.0	22.7	26.6	16.4	23.5	16.9
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	100.0	85.7	82.2	81.6	74.4	74.0	71.6	62.7	61.7	55.9	55.3	43.0
	BOTTOM2	80.0	100.0	44.6	52.3	29.4	35.6	36.0	22.0	22.7	8.1	12.5	17.0
よく誰かと外出する	TOP2	100.0	85.7	82.2	81.6	74.4	74.0	71.6	62.7	61.7	55.9	55.3	43.0
	BOTTOM2	73.7	62.5	50.8	51.3	42.3	33.9	38.9	19.0	27.8	13.1	9.1	20.3
幸福である	TOP2	95.5	88.5	80.0	81.2	71.4	67.7	66.5	56.9	57.0	46.5	52.2	43.5
	BOTTOM2	66.7	100.0	44.1	43.5	22.2	30.8	28.8	14.3	30.6	26.9	25.0	17.5

※スコアは摂取率（「摂取できている」+「やや摂取できている」） ／ ※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

3 各栄養素摂取実態 【回答者母数】（1／2）

■ 参考情報として回答者母数を掲載

Q9 前問でお選びいただいた栄養素のあなたの摂取状況をそれぞれお選びください。 SA

※各栄養素摂取意向者ベース

(n)

		炭水化物	油/脂質	食物繊維	タンパク質	イソフラボン	ビタミン類	カルシウム	ミネラル	DHA/EPA	アミノ酸	核酸（DNA・RNA）	鉄分
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(38)	(28)	(297)	(250)	(86)	(227)	(268)	(158)	(167)	(143)	(38)	(158)
	非アクティブ層	(29)	(12)	(203)	(165)	(42)	(180)	(200)	(102)	(131)	(96)	(27)	(105)
アクティブ層	男性	(20)	(10)	(141)	(108)	(25)	(102)	(112)	(71)	(75)	(65)	(18)	(63)
	女性	(18)	(18)	(156)	(142)	(61)	(125)	(156)	(87)	(92)	(78)	(20)	(95)
非アクティブ層	男性	(13)	(5)	(93)	(63)	(8)	(80)	(73)	(42)	(62)	(39)	(9)	(40)
	女性	(16)	(7)	(110)	(102)	(34)	(100)	(127)	(60)	(69)	(57)	(18)	(65)
アクティブ層	男性 65-69歳	(4)	(2)	(32)	(22)	(9)	(23)	(18)	(14)	(17)	(16)	(6)	(15)
	男性 70-74歳	(5)	(2)	(39)	(29)	(5)	(24)	(30)	(19)	(21)	(19)	(4)	(20)
	男性 75-79歳	(7)	(2)	(36)	(27)	(4)	(25)	(37)	(21)	(18)	(15)	(2)	(18)
	男性 80-84歳	(4)	(4)	(34)	(30)	(7)	(30)	(27)	(17)	(19)	(15)	(6)	(10)
	女性 65-69歳	(4)	(6)	(42)	(37)	(17)	(33)	(39)	(26)	(28)	(20)	(3)	(26)
	女性 70-74歳	(4)	(4)	(41)	(39)	(16)	(28)	(35)	(23)	(24)	(20)	(4)	(26)
	女性 75-79歳	(5)	(6)	(40)	(36)	(13)	(33)	(41)	(18)	(16)	(16)	(7)	(20)
	女性 80-84歳	(5)	(2)	(33)	(30)	(15)	(31)	(41)	(20)	(24)	(22)	(6)	(23)
非アクティブ層	男性 65-69歳	(1)	(0)	(19)	(10)	(0)	(20)	(18)	(5)	(16)	(10)	(3)	(8)
	男性 70-74歳	(1)	(0)	(23)	(15)	(2)	(20)	(16)	(11)	(18)	(13)	(3)	(10)
	男性 75-79歳	(4)	(2)	(24)	(18)	(3)	(21)	(18)	(12)	(16)	(6)	(0)	(13)
	男性 80-84歳	(7)	(3)	(27)	(20)	(3)	(19)	(21)	(14)	(12)	(10)	(3)	(9)
	女性 65-69歳	(7)	(0)	(31)	(27)	(9)	(29)	(37)	(17)	(19)	(18)	(8)	(21)
	女性 70-74歳	(1)	(2)	(33)	(27)	(9)	(28)	(36)	(12)	(21)	(17)	(3)	(17)
	女性 75-79歳	(2)	(3)	(22)	(25)	(8)	(20)	(30)	(15)	(18)	(16)	(3)	(14)
	女性 80-84歳	(6)	(2)	(24)	(23)	(8)	(23)	(24)	(16)	(11)	(6)	(4)	(13)

※n=30未満をグレーアウト

※前頁の「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

3 各栄養素摂取実態 【回答者母数】（２／２）

■ 参考情報として回答者母数を掲載

Q9 前問でお選びいただいた栄養素のあなたの摂取状況をそれぞれお選びください。 SA

※各栄養素摂取意向者ベース

(n)

		炭水化物	油/脂質	食物繊維	タンパク質	イソフラボン	ビタミン類	カルシウム	ミネラル	DHA/EPA	アミノ酸	核酸（DNA・RNA）	鉄分
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(38)	(28)	(297)	(250)	(86)	(227)	(268)	(158)	(167)	(143)	(38)	(158)
	非アクティブ層	(29)	(12)	(203)	(165)	(42)	(180)	(200)	(102)	(131)	(96)	(27)	(105)
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(5)	(5)	(38)	(37)	(14)	(33)	(30)	(19)	(23)	(19)	(6)	(19)
	夫婦2人暮らし	(25)	(16)	(176)	(140)	(44)	(127)	(158)	(89)	(92)	(85)	(19)	(90)
	夫婦＋その他	(5)	(5)	(58)	(49)	(17)	(49)	(57)	(32)	(38)	(28)	(6)	(36)
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(2)	(1)	(38)	(27)	(8)	(34)	(30)	(15)	(22)	(18)	(4)	(16)
	夫婦2人暮らし	(15)	(5)	(94)	(79)	(18)	(84)	(95)	(46)	(64)	(46)	(16)	(49)
	夫婦＋その他	(6)	(2)	(44)	(35)	(9)	(39)	(49)	(23)	(30)	(19)	(3)	(26)
アクティブ層居住地	一都三県	(14)	(11)	(128)	(119)	(40)	(103)	(118)	(68)	(64)	(62)	(18)	(59)
	二府二県	(12)	(8)	(68)	(54)	(21)	(50)	(60)	(44)	(47)	(40)	(9)	(38)
	その他	(12)	(9)	(101)	(77)	(25)	(74)	(90)	(46)	(56)	(41)	(11)	(61)
非アクティブ層居住地	一都三県	(10)	(6)	(68)	(59)	(18)	(68)	(70)	(41)	(46)	(31)	(10)	(35)
	二府二県	(7)	(2)	(50)	(39)	(8)	(40)	(47)	(18)	(28)	(20)	(6)	(23)
	その他	(12)	(4)	(85)	(67)	(16)	(72)	(83)	(43)	(57)	(45)	(11)	(47)
実年齢より若い	TOP2	(44)	(25)	(316)	(270)	(88)	(259)	(292)	(171)	(194)	(162)	(47)	(175)
	BOTTOM2	(8)	(4)	(73)	(53)	(11)	(54)	(59)	(30)	(32)	(21)	(6)	(30)
よく食べる	TOP2	(46)	(29)	(371)	(297)	(102)	(292)	(330)	(195)	(220)	(180)	(53)	(197)
	BOTTOM2	(6)	(4)	(40)	(45)	(4)	(36)	(41)	(13)	(23)	(11)	(3)	(17)
よく運動する	TOP2	(38)	(28)	(297)	(250)	(86)	(227)	(268)	(158)	(167)	(143)	(38)	(158)
	BOTTOM2	(19)	(8)	(153)	(121)	(29)	(128)	(145)	(75)	(94)	(67)	(17)	(71)
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(38)	(28)	(297)	(250)	(86)	(227)	(268)	(158)	(167)	(143)	(38)	(158)
	BOTTOM2	(10)	(2)	(83)	(65)	(17)	(73)	(86)	(41)	(44)	(37)	(8)	(47)
よく誰かと外出する	TOP2	(38)	(28)	(297)	(250)	(86)	(227)	(268)	(158)	(167)	(143)	(38)	(158)
	BOTTOM2	(19)	(8)	(130)	(113)	(26)	(112)	(131)	(63)	(79)	(61)	(11)	(64)
幸福である	TOP2	(44)	(26)	(340)	(282)	(98)	(266)	(313)	(181)	(193)	(159)	(46)	(168)
	BOTTOM2	(3)	(1)	(59)	(46)	(9)	(52)	(59)	(28)	(36)	(26)	(4)	(40)

※n=30未満をグレーアウト

※前頁の「アクティブ層」のスコアで降順にソート

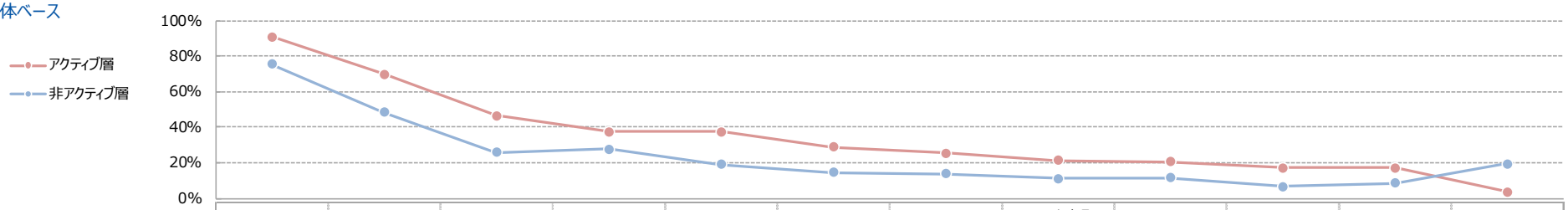
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

4 タンパク質・アミノ酸・核酸の関係についての理解度 （1／2）

- 「三大栄養素」「体を構成する成分」以外の項目へのスコアは低く、タンパク質とアミノ酸の関係、核酸との関係への理解度はさらに低い。
- アクティブシニア・非アクティブシニア層の比較では、いずれの項目も男女とも非アクティブシニア層のスコアが低く、特に非アクティブシニア層の女性が低くなっている。

Q19 下記はタンパク質に関連する記述です。あなたがご存知のものをすべてお選びください。（いくつでも） MA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -5ﾎﾟｲﾝﾄ
- アクティブ層 -10ﾎﾟｲﾝﾄ

		n=	タンパク質は生命活動に欠かせない三大栄養素のひとつである	筋肉や骨、臓器、皮膚、爪、毛髪などの身体を構成する主成分もタンパク質である	食事から摂取したタンパク質は、体内でアミノ酸に分解されて吸収される	ヒトの体の構成成分は水分が60%、次にタンパク質が多く20%を占めている	タンパク質は20種類のアミノ酸が結合してできている	体の中ではたらく酵素やホルモン、免疫に関わる抗体などもタンパク質である	吸収されたアミノ酸は全身の細胞に巡り、細胞内で再び様々なタンパク質に合成される	DNAにある「遺伝子」には、アミノ酸配列の情報が入っており、DNAはタンパク質の設計図ともいわれる	細胞内では、DNAにある「遺伝子」やRNAのはたらきでタンパク質が作られる	人の体には、様々な役割を持つ約10万種類のたんぱく質があると言われている	これらDNAやRNAは細胞の核の中にあり酸性であることから「核酸」と呼ばれる	あてはまるものはない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	90.9	70.0	46.5	37.4	37.4	28.8	25.4	21.3	20.6	17.3	17.0	3.6
	非アクティブ層	(417)	75.5	48.4	25.7	27.6	19.2	14.4	13.7	11.0	11.5	6.5	8.4	19.4
アクティブ層	男性	(208)	92.3	65.9	44.2	38.9	35.6	28.4	25.5	24.5	24.5	22.1	18.8	3.8
	女性	(209)	89.5	74.2	48.8	35.9	39.2	29.2	25.4	18.2	16.7	12.4	15.3	3.3
非アクティブ層	男性	(208)	74.5	47.6	27.4	31.3	19.7	16.8	14.9	13.0	13.5	9.1	10.1	18.3
	女性	(209)	76.6	49.3	23.9	23.9	18.7	12.0	12.4	9.1	9.6	3.8	6.7	20.6
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	88.5	57.7	34.6	32.7	36.5	25.0	19.2	25.0	28.8	25.0	19.2	1.9
	男性 70-74歳	(52)	94.2	69.2	50.0	38.5	28.8	26.9	28.8	26.9	21.2	25.0	19.2	1.9
	男性 75-79歳	(52)	92.3	63.5	46.2	34.6	36.5	32.7	23.1	28.8	26.9	17.3	13.5	7.7
	男性 80-84歳	(52)	94.2	73.1	46.2	50.0	40.4	28.8	30.8	17.3	21.2	21.2	23.1	3.8
	女性 65-69歳	(52)	92.3	88.5	61.5	36.5	42.3	28.8	28.8	25.0	15.4	13.5	21.2	-
	女性 70-74歳	(52)	94.2	69.2	44.2	38.5	36.5	25.0	25.0	19.2	23.1	7.7	17.3	1.9
	女性 75-79歳	(52)	90.4	73.1	50.0	32.7	38.5	36.5	21.2	11.5	11.5	11.5	9.6	-
	女性 80-84歳	(53)	81.1	66.0	39.6	35.8	39.6	26.4	26.4	17.0	17.0	17.0	13.2	11.3
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	59.6	40.4	9.6	11.5	9.6	9.6	-	9.6	5.8	-	1.9	26.9
	男性 70-74歳	(52)	69.2	48.1	26.9	30.8	21.2	17.3	19.2	11.5	13.5	13.5	15.4	21.2
	男性 75-79歳	(52)	86.5	44.2	30.8	38.5	17.3	11.5	15.4	15.4	15.4	9.6	11.5	9.6
	男性 80-84歳	(52)	82.7	57.7	42.3	44.2	30.8	28.8	25.0	15.4	19.2	13.5	11.5	15.4
	女性 65-69歳	(52)	75.0	61.5	25.0	26.9	15.4	11.5	11.5	11.5	11.5	3.8	9.6	19.2
	女性 70-74歳	(52)	90.4	53.8	19.2	21.2	25.0	9.6	9.6	5.8	9.6	-	7.7	7.7
	女性 75-79歳	(52)	75.0	44.2	25.0	26.9	19.2	7.7	17.3	11.5	11.5	3.8	7.7	21.2
	女性 80-84歳	(53)	66.0	37.7	26.4	20.8	15.1	18.9	11.3	7.5	5.7	7.5	1.9	34.0

※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

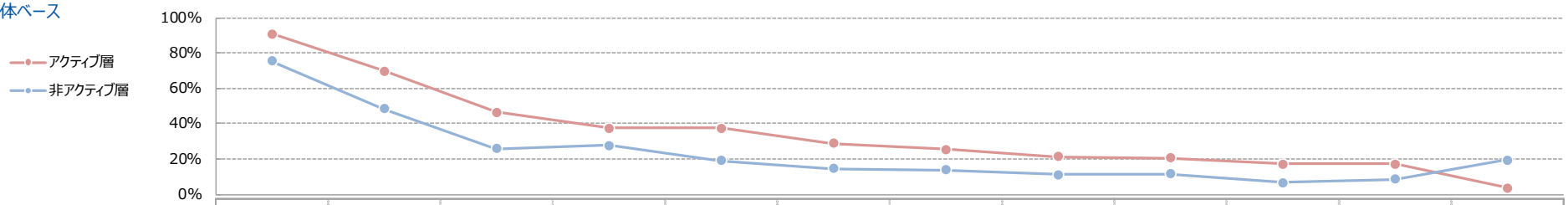
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

4　タンパク質・アミノ酸・核酸の関係についての理解度　（２／２）

- 世帯構成別でみると、アクティブシニアの１人暮らし層は「体の中ではたらく酵素やホルモン、免疫に関わる抗体などもタンパク質である」「吸収されたアミノ酸は全身の細胞に巡り、細胞内で再び様々なタンパク質に合成される」のスコアが高め。
- 居住地別でみると、アクティブシニア層の二府二県は「筋肉や骨、臓器、皮膚、爪、毛髪などの身体を構成する主成分もタンパク質である」などの項目が高め。

Q19　下記はタンパク質に関連する記述です。あなたがご存知のものをすべてお選びください。（いくつでも）　MA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層＋10ポイント
- アクティブ層　＋5ポイント
- アクティブ層　-5ポイント
- アクティブ層 -10ポイント

		n=	タンパク質は生命活動に欠かせない三大栄養素のひとつである	筋肉や骨、臓器、皮膚、爪、毛髪などの身体を構成する主成分もタンパク質である	食事から摂取したタンパク質は、体内でアミノ酸に分解されて吸収される	ヒトの体の構成成分は水分が60%、次にタンパク質が多く20%を占めている	タンパク質は20種類のアミノ酸が結合してできている	体の中ではたらく酵素やホルモン、免疫に関わる抗体などもタンパク質である	吸収されたアミノ酸は全身の細胞に巡り、細胞内で再び様々なタンパク質に合成される	DNAにある「遺伝子」には、アミノ酸配列の情報が入っており、DNAはタンパク質の設計図ともいわれる	細胞内では、DNAにある「遺伝子」やRNAのはたらきでタンパク質が作られる	人の体には、様々な役割を持つ約10万種類のたんぱく質があると言われている	これらDNAやRNAは細胞の核の中にあり酸性であることから「核酸」と呼ばれる	あてはまるものはない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	90.9	70.0	46.5	37.4	37.4	28.8	25.4	21.3	20.6	17.3	17.0	3.6
	非アクティブ層	(417)	75.5	48.4	25.7	27.6	19.2	14.4	13.7	11.0	11.5	6.5	8.4	19.4
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	90.0	72.0	44.0	42.0	40.0	34.0	32.0	20.0	16.0	22.0	18.0	4.0
	夫婦2人暮らし	(243)	93.4	71.2	48.6	37.0	37.9	28.8	25.9	23.5	21.8	17.7	19.8	2.1
	夫婦＋その他	(86)	87.2	67.4	45.3	36.0	38.4	29.1	24.4	20.9	24.4	18.6	14.0	5.8
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	66.2	45.5	23.4	23.4	22.1	11.7	14.3	7.8	5.2	5.2	6.5	28.6
	夫婦2人暮らし	(198)	79.8	50.0	26.3	33.8	18.7	14.1	14.1	11.1	12.1	7.1	8.1	17.7
	夫婦＋その他	(91)	76.9	52.7	29.7	20.9	23.1	17.6	14.3	16.5	15.4	7.7	11.0	13.2
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	92.8	71.1	46.7	34.4	39.4	28.3	27.8	23.9	25.6	17.8	18.3	2.8
	二府二県	(95)	89.5	76.8	48.4	43.2	35.8	36.8	26.3	18.9	22.1	14.7	13.7	4.2
	その他	(142)	89.4	64.1	45.1	37.3	35.9	23.9	21.8	19.7	13.4	18.3	17.6	4.2
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	75.0	44.2	26.9	32.1	19.2	14.7	14.7	8.3	9.6	6.4	6.4	19.9
	二府二県	(92)	73.9	46.7	21.7	22.8	21.7	13.0	13.0	9.8	14.1	6.5	12.0	19.6
	その他	(169)	76.9	53.3	26.6	26.0	17.8	14.8	13.0	14.2	11.8	6.5	8.3	18.9
実年齢より若い	TOP2	(496)	87.9	64.1	41.5	37.5	33.5	24.4	22.6	18.3	17.9	15.3	14.1	6.3
	BOTTOM2	(121)	73.6	50.4	28.1	27.3	17.4	14.9	13.2	13.2	15.7	8.3	8.3	20.7
よく食べる	TOP2	(563)	87.7	65.2	41.4	38.0	32.3	25.4	22.6	18.5	18.1	13.7	14.6	6.7
	BOTTOM2	(89)	75.3	40.4	24.7	18.0	14.6	13.5	12.4	12.4	11.2	4.5	4.5	23.6
よく運動する	TOP2	(417)	90.9	70.0	46.5	37.4	37.4	28.8	25.4	21.3	20.6	17.3	17.0	3.6
	BOTTOM2	(311)	74.9	48.2	26.0	26.4	18.6	15.1	12.2	11.9	9.6	6.1	8.4	20.6
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	90.9	70.0	46.5	37.4	37.4	28.8	25.4	21.3	20.6	17.3	17.0	3.6
	BOTTOM2	(165)	76.4	46.7	20.6	20.0	21.2	9.7	7.9	7.3	9.7	3.0	7.3	19.4
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	90.9	70.0	46.5	37.4	37.4	28.8	25.4	21.3	20.6	17.3	17.0	3.6
	BOTTOM2	(270)	76.7	50.4	25.9	25.2	19.6	14.1	12.2	9.3	9.3	4.8	7.0	18.5
幸福である	TOP2	(508)	88.6	66.7	43.7	38.2	33.7	26.4	23.2	18.9	19.7	14.8	15.4	5.9
	BOTTOM2	(108)	80.6	52.8	25.0	26.9	22.2	11.1	12.0	11.1	6.5	7.4	3.7	13.9

※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食の研究会
supported by FORDAYS

4　メディアについて

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

1　新聞をとっているか　（１／２）

- アクティブシニア層で8割強、非アクティブシニア層で7割弱が新聞をとっている。
- アクティブ・非アクティブシニア層の比較では、アクティブシニア層の購読率が高い。
- 男女の比較をみると、いずれの層も男性のスコアが高く、特に非アクティブシニア層の女性の購読は低くなっている。

Q20　あなたは、新聞をとっていますか。　SA

※全体ベース

■とっている　■とっていない

		n=	とっている	とっていない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	81.1	18.9
	非アクティブ層	(417)	68.1	31.9
アクティブ層	男性	(208)	85.6	14.4
	女性	(209)	76.6	23.4
非アクティブ層	男性	(208)	77.4	22.6
	女性	(209)	58.9	41.1
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	80.8	19.2
	男性 70-74歳	(52)	82.7	17.3
	男性 75-79歳	(52)	84.6	15.4
	男性 80-84歳	(52)	94.2	5.8
	女性 65-69歳	(52)	82.7	17.3
	女性 70-74歳	(52)	69.2	30.8
	女性 75-79歳	(52)	82.7	17.3
	女性 80-84歳	(53)	71.7	28.3
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	78.8	21.2
	男性 70-74歳	(52)	55.8	44.2
	男性 75-79歳	(52)	90.4	9.6
	男性 80-84歳	(52)	84.6	15.4
	女性 65-69歳	(52)	61.5	38.5
	女性 70-74歳	(52)	59.6	40.4
	女性 75-79歳	(52)	65.4	34.6
	女性 80-84歳	(53)	49.1	50.9

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

1　新聞をとっているか　（２／２）

■ 世帯構成別でみると、いずれの層もの複数人家族の方がスコアは高め。

■ 居住地別でみると、アクティブシニア層のその他は購読率が88%と高め。

Q20　あなたは、新聞をとっていますか。　SA

※全体ベース

		n=	とっている	とっていない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	81.1	18.9
	非アクティブ層	(417)	68.1	31.9
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	58.0	42.0
	夫婦2人暮らし	(243)	84.4	15.6
	夫婦＋その他	(86)	88.4	11.6
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	28.6	71.4
	夫婦2人暮らし	(198)	79.3	20.7
	夫婦＋その他	(91)	83.5	16.5
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	78.3	21.7
	二府二県	(95)	75.8	24.2
	その他	(142)	88.0	12.0
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	68.6	31.4
	二府二県	(92)	65.2	34.8
	その他	(169)	69.2	30.8
実年齢より若い	TOP2	(496)	76.8	23.2
	BOTTOM2	(121)	70.2	29.8
よく食べる	TOP2	(563)	76.6	23.4
	BOTTOM2	(89)	69.7	30.3
よく運動する	TOP2	(417)	81.1	18.9
	BOTTOM2	(311)	67.2	32.8
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	81.1	18.9
	BOTTOM2	(165)	64.2	35.8
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	81.1	18.9
	BOTTOM2	(270)	66.3	33.7
幸福である	TOP2	(508)	79.1	20.9
	BOTTOM2	(108)	62.0	38.0

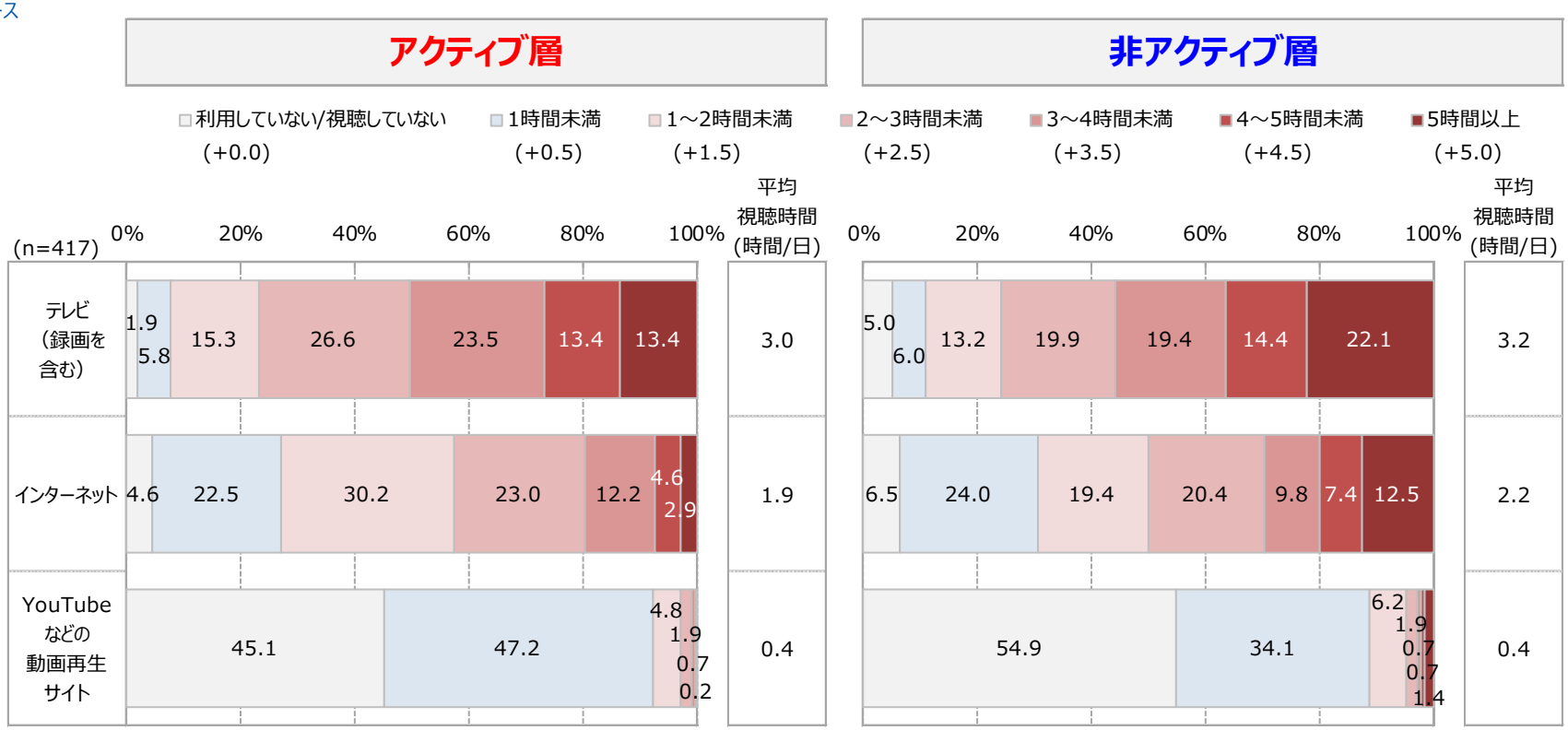
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

2 各メディア視聴時間（アクティブ・非アクティブシニア層）

- アクティブ・非アクティブシニア層ともに、テレビの視聴時間は3時間を超える、最も触れる時間の多いメディアとなっている。
- 次いで多いのは「インターネット」が2時間前後となっている。
- 非アクティブシニア層は、テレビ・インターネットともに、「5時間以上」視聴している割合がアクティブシニア層よりそれぞれ10ポイント前後多い点が特徴。

Q21 あなたの、1日のメディアの平均視聴時間をそれぞれお選びください。 SA

※全体ベース



Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

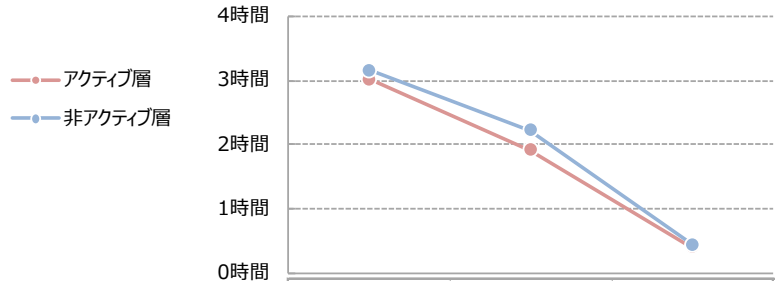
3 各メディア視聴時間（平均視聴時間）　（1／2）

■ アクティブ・非アクティブシニア層の比較では、大きな差はみられない。

■ 男女の比較をみると、非アクティブシニア層の「インターネット」では男女差がみられる。

Q21 あなたの、1日のメディアの平均視聴時間をそれぞれお選びください。　SA

※全体ベース



		n=	テレビ（録画を含む）	インターネット	YouTubeなどの動画再生サイト
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	3.0	1.9	0.4
	非アクティブ層	(417)	3.2	2.2	0.4
アクティブ層	男性	(208)	2.9	2.1	0.4
	女性	(209)	3.2	1.7	0.4
非アクティブ層	男性	(208)	2.9	2.7	0.5
	女性	(209)	3.4	1.7	0.4
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	2.7	2.1	0.4
	男性 70-74歳	(52)	3.0	1.9	0.3
	男性 75-79歳	(52)	3.0	2.2	0.3
	男性 80-84歳	(52)	2.8	2.3	0.4
	女性 65-69歳	(52)	3.3	1.9	0.4
	女性 70-74歳	(52)	3.1	1.8	0.4
	女性 75-79歳	(52)	3.4	1.9	0.6
	女性 80-84歳	(53)	2.9	1.4	0.3
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	2.9	2.4	0.7
	男性 70-74歳	(52)	2.5	3.0	0.7
	男性 75-79歳	(52)	3.1	2.7	0.2
	男性 80-84歳	(52)	3.2	2.9	0.4
	女性 65-69歳	(52)	3.2	1.8	0.4
	女性 70-74歳	(52)	3.5	2.1	0.3
	女性 75-79歳	(52)	3.3	1.7	0.4
	女性 80-84歳	(53)	3.4	1.4	0.3

※スコアは1日当たりの平均視聴時間（時間/日）　／　※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

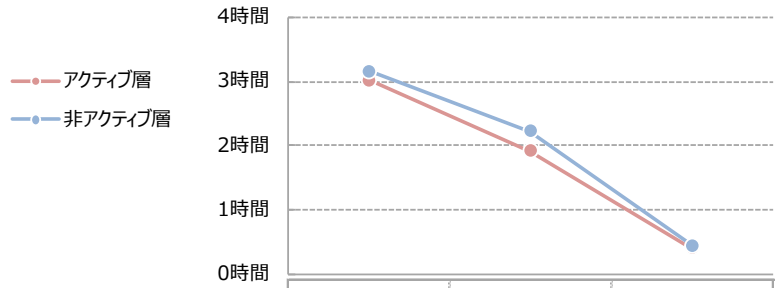
3 各メディア視聴時間（平均視聴時間）　（2／2）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニア層の1人暮らしはテレビの視聴時間がやや多い。

■ 居住地別でみても、大きな差はみられない。

Q21 あなたの、1日のメディアの平均視聴時間をそれぞれお選びください。　SA

※全体ベース



		n=	テレビ（録画を含む）	インターネット	YouTubeなどの動画再生サイト
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	3.0	1.9	0.4
	非アクティブ層	(417)	3.2	2.2	0.4
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	3.5	2.1	0.4
	夫婦2人暮らし	(243)	3.0	2.0	0.4
	夫婦＋その他	(86)	2.8	1.9	0.4
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	3.1	2.5	0.6
	夫婦2人暮らし	(198)	3.1	2.3	0.4
	夫婦＋その他	(91)	3.1	2.1	0.4
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	3.3	1.9	0.4
	二府二県	(95)	3.1	2.0	0.4
	その他	(142)	2.7	1.9	0.4
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	3.4	2.2	0.4
	二府二県	(92)	3.1	2.3	0.4
	その他	(169)	3.0	2.2	0.5
実年齢より若い	TOP2	(496)	3.1	2.1	0.4
	BOTTOM2	(121)	3.1	2.1	0.4
よく食べる	TOP2	(563)	3.2	2.1	0.4
	BOTTOM2	(89)	2.9	2.0	0.5
よく運動する	TOP2	(417)	3.0	1.9	0.4
	BOTTOM2	(311)	3.2	2.3	0.5
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	3.0	1.9	0.4
	BOTTOM2	(165)	3.1	2.1	0.4
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	3.0	1.9	0.4
	BOTTOM2	(270)	3.1	2.4	0.4
幸福である	TOP2	(508)	3.1	2.1	0.4
	BOTTOM2	(108)	3.2	2.3	0.5

※スコアは1日当たりの平均視聴時間（時間/日）　／　※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

4 スマートフォンを所有しているか （１／２）

■ アクティブ・非アクティブシニア層の比較では、アクティブシニア層の所有率が高い。

■ 男女の比較をみると、いずれの層も女性のスコアが高い。特にアクティブシニア層の女性では高齢になっても7割程度は所有している。

Q22 あなたは、スマートフォンを所有していますか。 SA

※全体ベース

持っている　持っていない

		n=	持っている	持っていない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	66.4	33.6
	非アクティブ層	(417)	51.3	48.7
アクティブ層	男性	(208)	62.0	38.0
	女性	(209)	70.8	29.2
非アクティブ層	男性	(208)	50.0	50.0
	女性	(209)	52.6	47.4
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	80.8	19.2
	男性 70-74歳	(52)	61.5	38.5
	男性 75-79歳	(52)	63.5	36.5
	男性 80-84歳	(52)	42.3	57.7
	女性 65-69歳	(52)	76.9	23.1
	女性 70-74歳	(52)	71.2	28.8
	女性 75-79歳	(52)	65.4	34.6
	女性 80-84歳	(53)	69.8	30.2
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	71.2	28.8
	男性 70-74歳	(52)	48.1	51.9
	男性 75-79歳	(52)	36.5	63.5
	男性 80-84歳	(52)	44.2	55.8
	女性 65-69歳	(52)	65.4	34.6
	女性 70-74歳	(52)	48.1	51.9
	女性 75-79歳	(52)	53.8	46.2
	女性 80-84歳	(53)	43.4	56.6

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

4 スマートフォンを所有しているか （２／２）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニア層は複数人家族の方がスコアは高め。

■ 居住地別でみると、アクティブシニア層の一都三県は所有率が高い。

Q22 あなたは、スマートフォンを所有していますか。 SA

※全体ベース

持っている　持っていない

		n=	持っている	持っていない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	66.4	33.6
	非アクティブ層	(417)	51.3	48.7
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	64.0	36.0
	夫婦2人暮らし	(243)	65.4	34.6
	夫婦＋その他	(86)	72.1	27.9
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	55.8	44.2
	夫婦2人暮らし	(198)	53.5	46.5
	夫婦＋その他	(91)	48.4	51.6
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	72.2	27.8
	二府二県	(95)	66.3	33.7
	その他	(142)	59.2	40.8
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	54.5	45.5
	二府二県	(92)	53.3	46.7
	その他	(169)	47.3	52.7
実年齢より若い	TOP2	(496)	62.7	37.3
	BOTTOM2	(121)	47.9	52.1
よく食べる	TOP2	(563)	59.7	40.3
	BOTTOM2	(89)	58.4	41.6
よく運動する	TOP2	(417)	66.4	33.6
	BOTTOM2	(311)	54.0	46.0
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	66.4	33.6
	BOTTOM2	(165)	49.7	50.3
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	66.4	33.6
	BOTTOM2	(270)	50.7	49.3
幸福である	TOP2	(508)	61.6	38.4
	BOTTOM2	(108)	57.4	42.6

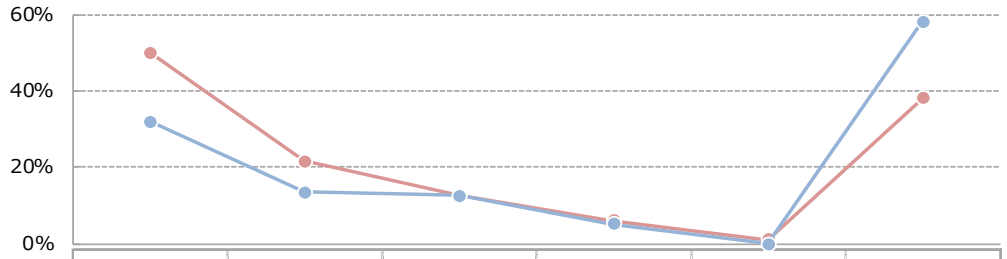
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

5 SNSを利用しているか （1／2）

- アクティブシニア層は60%弱がSNSを利用しているが、非アクティブシニア層では60%弱がいづれも利用していない。
- アクティブ・非アクティブとも「LINE」の利用率が最も高く、次いで「Facebook」となっているが、LINEに比べると半数以下。
  アクティブシニア層女性では、65～79才では50%以上、80代でも50%弱がLINEを利用している。
- 男女の比較をみると、アクティブシニア層の男性は「Facebook」のスコアが高い。

Q23 あなたは、下記のSNSを利用していますか。利用しているものをすべてお選びください。 MA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ポイント
- アクティブ層 +5ポイント
- アクティブ層 -5ポイント
- アクティブ層 -10ポイント

		n=	LINE（ライン）	Facebook（フェイスブック）	Twitter（ツイッター）	Instagram（インスタグラム）	その他	いずれも利用していない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	50.1	21.6	12.5	6.0	1.0	38.1
	非アクティブ層	(417)	31.9	13.4	12.5	5.0	-	58.3
アクティブ層	男性	(208)	46.6	29.8	15.9	6.7	1.0	37.5
	女性	(209)	53.6	13.4	9.1	5.3	1.0	38.8
非アクティブ層	男性	(208)	28.8	17.8	13.5	4.8	-	57.7
	女性	(209)	34.9	9.1	11.5	5.3	-	58.9
アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	57.7	26.9	21.2	11.5	-	30.8
	男性 70-74歳	(52)	40.4	36.5	17.3	5.8	-	40.4
	男性 75-79歳	(52)	42.3	28.8	5.8	5.8	-	44.2
	男性 80-84歳	(52)	46.2	26.9	19.2	3.8	3.8	34.6
	女性 65-69歳	(52)	55.8	5.8	5.8	3.8	1.9	36.5
	女性 70-74歳	(52)	59.6	23.1	3.8	1.9	-	34.6
	女性 75-79歳	(52)	51.9	17.3	17.3	11.5	1.9	38.5
	女性 80-84歳	(53)	47.2	7.5	9.4	3.8	-	45.3
非アクティブ層	男性 65-69歳	(52)	40.4	21.2	15.4	9.6	-	48.1
	男性 70-74歳	(52)	23.1	17.3	17.3	3.8	-	63.5
	男性 75-79歳	(52)	26.9	9.6	7.7	-	-	61.5
	男性 80-84歳	(52)	25.0	23.1	13.5	5.8	-	57.7
	女性 65-69歳	(52)	51.9	13.5	7.7	7.7	-	44.2
	女性 70-74歳	(52)	36.5	11.5	15.4	7.7	-	55.8
	女性 75-79歳	(52)	28.8	3.8	15.4	1.9	-	61.5
	女性 80-84歳	(53)	22.6	7.5	7.5	3.8	-	73.6

※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

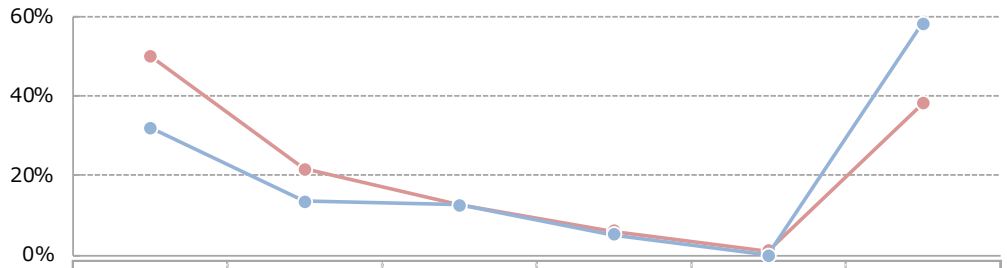
5 SNSを利用しているか （２／２）

■ 世帯構成別でみると、アクティブシニア層の1人暮らしは「LINE」、夫婦+その他は「LINE」「Twitter」の利用率が高め。

■ 居住地別でみると、非アクティブシニア層はいずれのエリアも「LINE」「Facebook」の利用率が低い。

Q23 あなたは、下記のSNSを利用していますか。利用しているものをすべてお選びください。 MA

※全体ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- アクティブ層+10ポイント
- アクティブ層 +5ポイント
- アクティブ層 -5ポイント
- アクティブ層 -10ポイント

		n=	LINE（ライン）	Facebook（フェイスブック）	Twitter（ツイッター）	Instagram（インスタグラム）	その他	いずれも利用していない
アクティブ/非アクティブ層	アクティブ層	(417)	50.1	21.6	12.5	6.0	1.0	38.1
	非アクティブ層	(417)	31.9	13.4	12.5	5.0	-	58.3
アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(50)	58.0	22.0	14.0	4.0	-	30.0
	夫婦2人暮らし	(243)	47.3	23.5	9.5	5.3	0.4	42.4
	夫婦＋その他	(86)	58.1	18.6	18.6	8.1	2.3	26.7
非アクティブ層世帯構成	1人暮らし	(77)	29.9	7.8	11.7	2.6	-	62.3
	夫婦2人暮らし	(198)	34.3	17.7	13.1	4.5	-	52.5
	夫婦＋その他	(91)	31.9	13.2	12.1	7.7	-	61.5
アクティブ層居住地	一都三県	(180)	52.2	20.0	11.7	5.0	-	37.8
	二府二県	(95)	51.6	20.0	8.4	8.4	3.2	37.9
	その他	(142)	46.5	24.6	16.2	5.6	0.7	38.7
非アクティブ層居住地	一都三県	(156)	29.5	16.0	12.8	5.8	-	59.0
	二府二県	(92)	34.8	7.6	15.2	6.5	-	57.6
	その他	(169)	32.5	14.2	10.7	3.6	-	58.0
実年齢より若い	TOP2	(496)	47.8	21.6	11.7	6.3	0.8	41.3
	BOTTOM2	(121)	26.4	12.4	15.7	3.3	-	61.2
よく食べる	TOP2	(563)	45.1	20.8	13.0	6.0	0.7	44.9
	BOTTOM2	(89)	29.2	9.0	13.5	1.1	-	58.4
よく運動する	TOP2	(417)	50.1	21.6	12.5	6.0	1.0	38.1
	BOTTOM2	(311)	32.2	13.5	13.8	4.2	-	56.9
趣味で日々を楽しんでいる	TOP2	(417)	50.1	21.6	12.5	6.0	1.0	38.1
	BOTTOM2	(165)	27.3	10.9	9.1	4.2	-	64.2
よく誰かと外出する	TOP2	(417)	50.1	21.6	12.5	6.0	1.0	38.1
	BOTTOM2	(270)	29.6	14.4	12.6	5.2	-	59.3
幸福である	TOP2	(508)	47.4	19.3	11.8	5.7	0.8	41.9
	BOTTOM2	(108)	26.9	13.9	14.8	9.3	-	62.0

※「アクティブ層」のスコアで降順にソート

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.