

＜小林製薬 2016年 中年男性の食生活に関する実態調査＞

中年男性の“食べ盛り”な食生活の実態

**半数がごはんを大盛りにする“大盛リスト”と判明
普段「重ね食べ※1」をしている中年男性は約6割****約4割が、健康のためでも炭水化物は止められない“ごはんLOVER”**

＜調査の背景＞

食の欧米化に始まり、ファストフードの普及やコンビニ食の定着など、私たちの食生活は多様化しています。なかには、栄養バランスに配慮せず自分の好きなものばかりを食べてしまう“偏食”に陥る人も存在します。このように食生活が変化していくなかで、糖尿病は“国民病の1つ”と言われるほどに患者数が年々増加しており、日頃から食事に対して注意を向ける必要性は高まってきています。

そこで今回、40～50代の中年男性310名を対象に、健康と食生活に関する意識・実態を調査いたしました。

調査結果トピックス

(1) やっぱりごはんが大好き！中年男性の半数は“大盛リスト”と判明

- ・最も好きな炭水化物トップは、「ごはん」(61.3%)。2位の「麺類」(29.7%)を大きく引き離す。パンは8.7%にとどまる。
- ・ごはんが進むメニューでは、首位の「カレー」(73.2%)に「焼肉」(59.4%)と「しょうが焼き」(57.4%)が続く。
- ・中年男性の半数(50.0%)が、外食時にごはんや麺類を「大盛りにするところがある」と回答。自身の大盛りを例えると、「富士山盛り」や「エベレスト盛り」に加えて、「昔話盛り」「マンガ盛り」※2といった回答も。

(2) 健康が気になっても止まらない… ついやってしまう「重ね食べ」の実態

- ・1年のうちで最も食欲がある季節は、「秋」(48.1%)がトップ。続いて、「冬」(35.5%)となった。
- ・約6割(61.0%)の中年男性が、「普段、重ね食べをする」と回答。最も多い組合せは「チャーハン+ラーメン」で、約8割(80.6%)におよぶ。
- ・約4割(41.0%)の中年男性が、健康のためでも「炭水化物を控えることができない」と回答。

(3) 中年男性の健康意識。普段は血糖値を気にしていないが、糖尿病は「将来不安」

- ・6割以上(62.3%)の中年男性が、「普段、血糖値を気にしていない」と回答。
- ・将来不安に感じる生活習慣病は、「がん」(18.4%)「高血圧」(15.2%)「糖尿病」(14.8%)。
- ・糖尿病に対するイメージは、「治療が大変」(65.8%)が最多。

※1 複数の主食を同時に食べること

※2 昔話やマンガのイラストで出てくるような山盛りのごはんを表現したもの

文中および表中の数字は、小数点第2位を四捨五入しているため、全体の%が100%と異なることがあります。

***** 報道関係の方からのお問い合わせ先 *****

小林製薬株式会社 広報総務部

【東京】網盛／西片／坂田

TEL:03-5602-9913 FAX:03-3642-9128

【大阪】岩田／木村

TEL:06-6222-0142 FAX:06-6222-4261

(1) やっぱりごはんが大好き！中年男性の半数は“大盛りスト”と判明

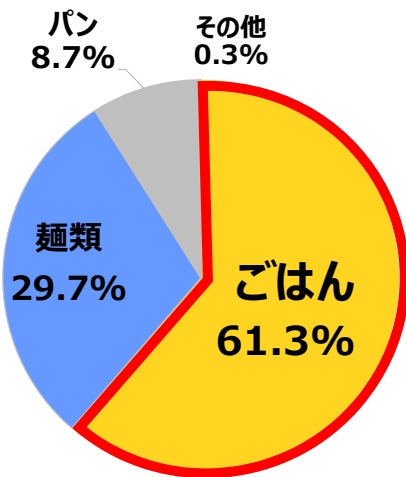
■ 中年男性の食生活について

最も好きな炭水化物は「ごはん」(61.3%) が最多となった。

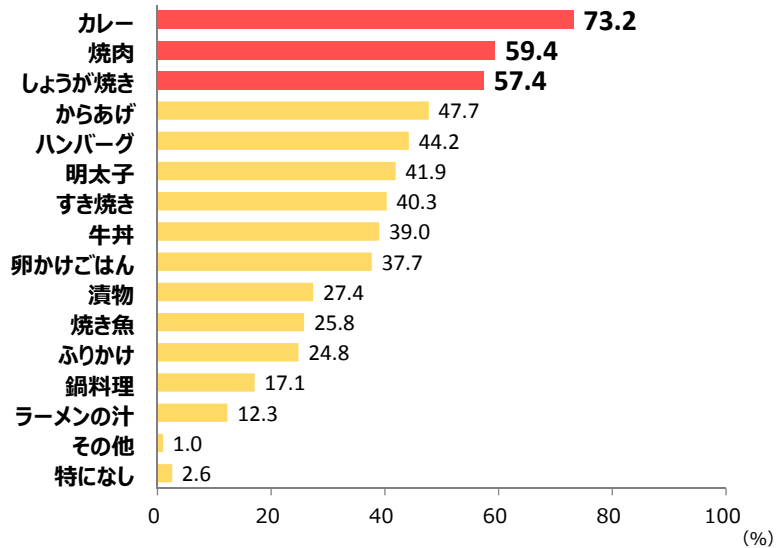
次いで、「麺類」(29.7%)、「パン」(8.7%)となり、「ごはん」が他の炭水化物を大きく引き離す結果に。

また、最もごはんが進むメニューは、「カレー」(73.2%)「焼肉」(59.4%)「しょうが焼き」(57.4%)となった。

Q.あなたは炭水化物のうち、どれが最も好きですか。
(N=310)



Q.最もごはんが進むメニューを選んでください(複数回答)
(N=310)

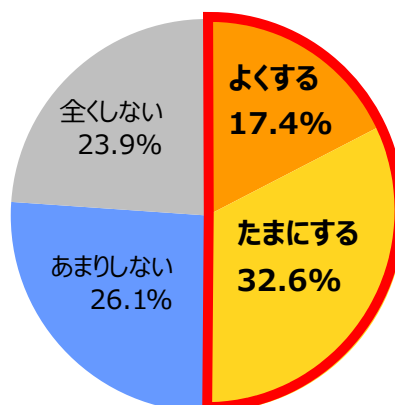


■ ついつい食べ過ぎてしまう・・・半数が「大盛り」を注文

中年男性の半数(50.0%)が、外食時にご飯や麺類を「大盛りにすることがある」と回答。普段から大盛りを注文する「大盛りスト」の存在が明らかとなった。

また、最近食べた一番の大盛りを例えてもらうと、「富士山盛り」や「エベレスト盛り」など山に例えるものに加え、「昔話盛り」や「マンガ盛り」といったユニークな回答も見られた。

Q.あなたは、外食をした際にご飯や麺などの大盛りをしますか。
(N=310)

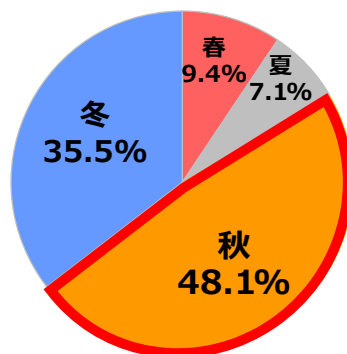


(2) 健康が気になっても止まらない… ついやってしまう「重ね食べ」の実態

■ 多くが“食欲の秋”を感じている

1年のうちで最も食欲がある季節は、「秋」（48.1%）がトップ。続いて、「冬」（35.5%）となった。

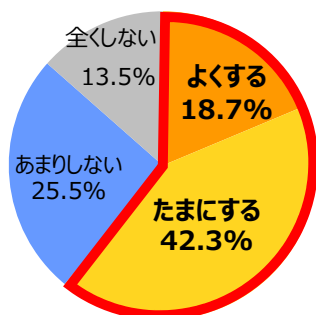
Q.一年のうち、最も食欲があると感じるのはどの季節ですか。
(N=310)



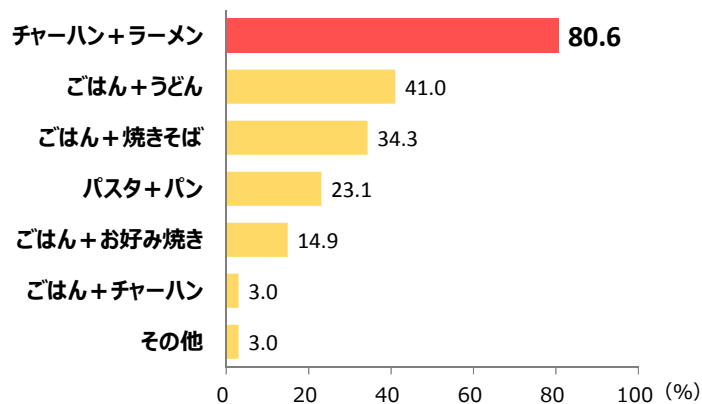
■ 6割以上が炭水化物を「重ね食べ」

約6割（61.0%）の中年男性が、複数の炭水化物を同時に食べる「重ね食べ」をすることが明らかとなった。最も多い組合せは「チャーハン+ラーメン」で、約8割（80.6%）におよぶ。

Q.あなたは普段、「重ね食べ」をしますか。(N=310)
※「重ね食べ」とは、ラーメンとご飯のセットなど複数の炭水化物を一緒に食べることを指します。



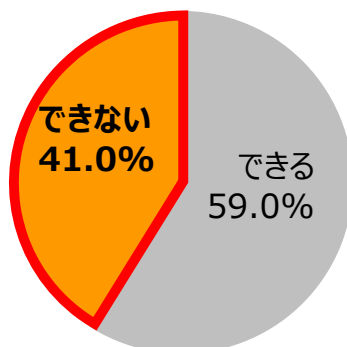
Q.あなたは、どの「重ね食べ」の組み合わせをしますか
(複数回答) (N=268)



■ 炭水化物は“なかなか控えられない”

約4割（41.0%）の中年男性が、健康のためでも「炭水化物を控えることができない」と回答。中年男性の「炭水化物好き」の実態が明らかとなった。

Q.あなたは健康のために、炭水化物を控えることはできますか。
(N=310)



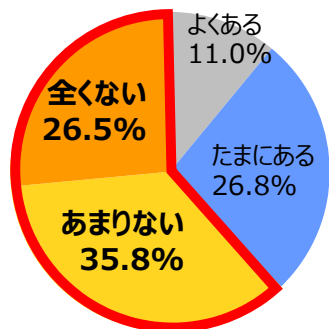
(3) 中年男性の健康意識。普段は血糖値を気にしていないが、糖尿病は「将来不安」

■ 中年男性の糖尿病に関する意識

6割以上（62.3%）の中年男性が、「普段、血糖値を気にしていない」と回答。

その一方で、将来不安を感じる生活習慣病では、「糖尿病」が3位となった。

Q. 普段、血糖値を気にすることはありますか。(N=310)



Q. あなたが将来的に不安を感じる生活習慣病はどれですか。(N=310)

第一位：がん (18.4%)

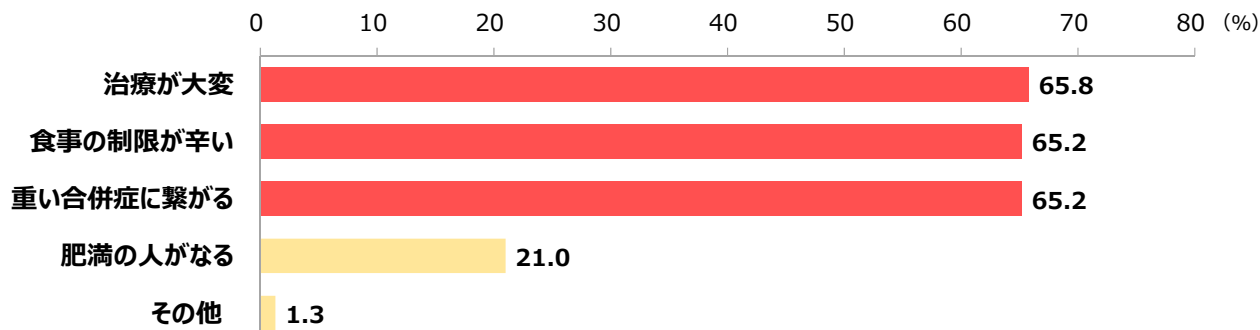
第二位：高血圧 (15.2%)

第三位：糖尿病 (14.8%)

■ 多くの人が糖尿病の治療や食事制限に不安を抱える

糖尿病に対するイメージは、「治療が大変」(65.8%) が最多。続いて、「食事の制限が辛い」(65.2%) 「重い合併症に繋がる」(65.2%) となった。普段の食事では血糖値を気にしていないが、糖尿病に対しては不安を抱えている人が多いことが明らかとなった。

Q. 糖尿病に対するイメージをお答えください（複数回答）(N=310)



<調査設計>

1) 調査方法：インターネット調査

2) 調査対象者：40～50代の中年男性310名

3) 有効回収数：

40代	50代	合計
155	155	310

4) 実施期間：2016年9月26日～9月27日

<調査結果に関して>

近畿大学医学部 内分泌・代謝・糖尿病内科 医学部講師 伊藤 裕進

糖尿病を予防するためには、

1. 自分の適正体重に体重をコントロールし「肥満を回避する」
2. 日常生活における歩数を増加することや、休日に運動をするなどして「身体的活動を増加する」
3. 過食や脂肪、糖質(炭水化物)の過剰摂取をやめ、量・質ともにバランスのとれた「適正な食事をとる」



以上の生活習慣改善による発症予防が大切です。