

20代ひとり暮らし男性の 食事実態と体型づくりへのおもい

生活者研究センター
研究員 平井 舜

社会人になって、何かと忙しい毎日に追われながらも、食事を自分で考えなければならない、20代ひとり暮らしの男性。彼らがどんな食生活をしているのかを調べるために、10日間の食事日誌を付けてもらいました。そこからは、彼らの食事に対する工夫とともに仕事へのおもいも見えてきました。

- 外見への意識の高さは、仕事への強いおもいから
- 自分なりに体型づくりを考えた食事実態
- 朝食は欠食が多く、1日の摂取カロリーは不足傾向
- 朝食をきちんと摂って、見た目も仕事もしっかりと

【調査概要】

「20代ひとり暮らし男性の食事実態と体型づくりへのおもいと実態」

調査期間：2016年2月、4月

調査方法：LINEによる写真調査(食事日記)

調査対象：首都圏在住20～30代単身有職男性

対象者数：35人

調査期間：2016年2月、4月

調査方法：インタビュー調査

調査対象：首都圏在住20～30代単身有職男性

対象者数：13人

「あなたの生活に関する調査」

<定量調査>

調査期間：2014年7月

調査方法：インターネット調査

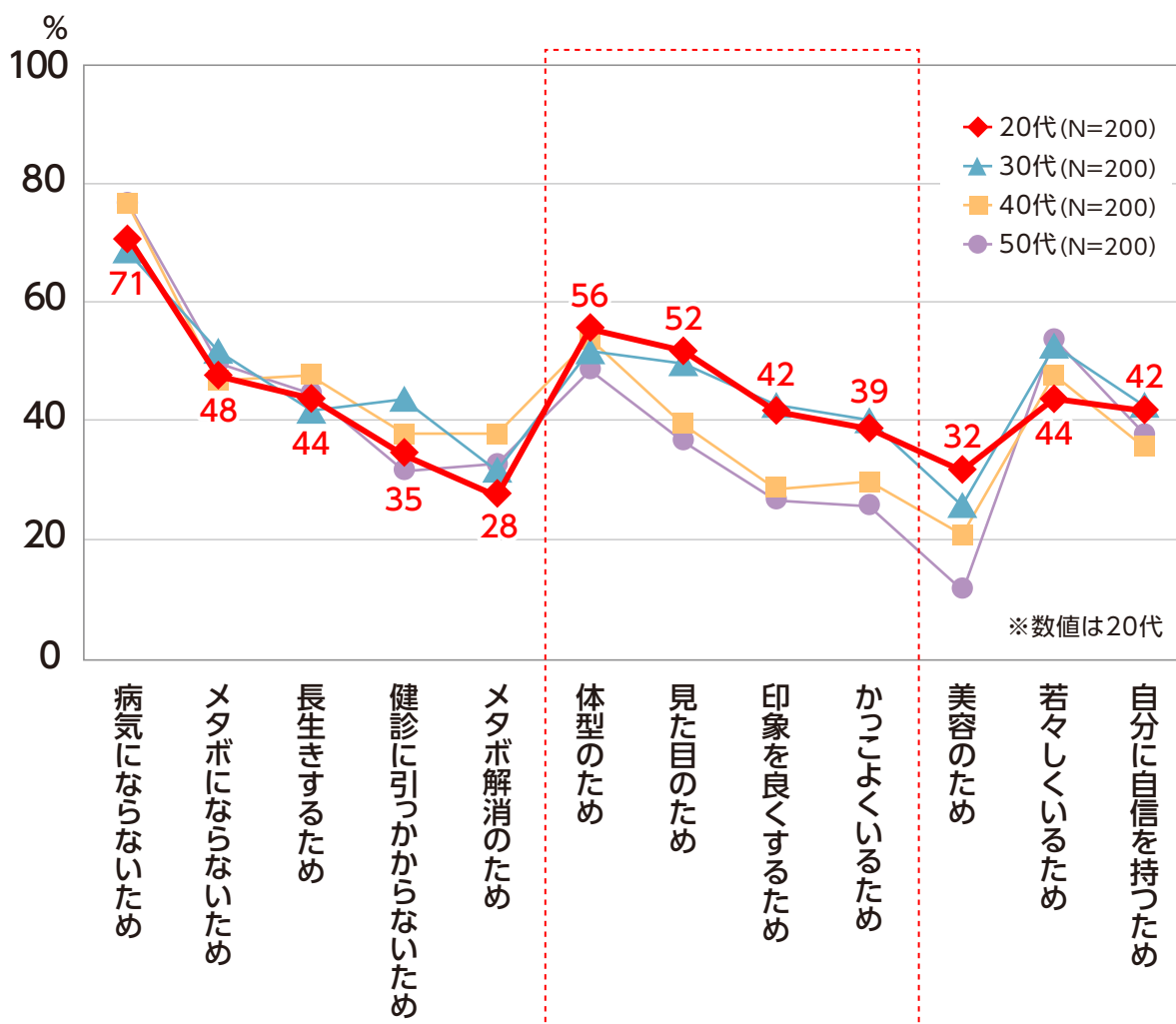
調査対象：20～50代男性

回答者数：800人

外見への意識の高さは、仕事への強いおもいから

健康意識が高い20代ひとり暮らし男性に「これからの生活のために大切にしていること、関心のあること」を聞いてみると、仕事や趣味、運動、家族、友人、美容などがあげられました。その中でも仕事への関心が一番高い人がほとんどでした。彼らは仕事をする上で「体型がちゃんとしていないと説得力がない」、「見た目の印象が大事」と考えていました。そのため、たとえわずかな時間でも毎日筋力トレーニングを欠かさず、ある程度筋肉をつける努力もしていました。

また、別の調査で「健康に気をを使う理由」を聞いても、「体型のため」、「見た目のため」が多く、外見への意識の高さがうかがえました(図1)。



20~50代男性 800人(複数回答)
(花王生活者研究センター調べ)

(図1) 健康に気をを使う理由

自分なりに体型づくりを考えた食事実態

彼らの外見へのおもいは日々の食事にもあらわれていました。栄養バランスを考えてできるだけ自炊をする、忙しいのでコンビニで買える食品やレトルト食品を効率的に活用するなど、食事スタイルの違いはありましたが、共通していたのは「仕事のためには見た目も大事だから体型づくりが重要」というおもいでした。

適度な筋肉がついた印象の良い体型を目指し、筋肉づくりに欠かせないたんぱく質として手軽な納豆や卵、ささみ等を積極的に摂る。また、スマートな体型は自分の自信にもなり、相手への説得力が増すというおもいから、ダイエットも意識して野菜を多く摂る、太らないために糖質を控える等、そんな自分たちなりの工夫をしながら体型重視の食事を続ける努力をしていました。

事例 1

自炊派



27歳 メーカー勤務
ひとり暮らし歴8年

仕事へのおもい

自分で将来、事業をしたい

- 趣味のアウトドアなどを活かしたキャンプ場経営を目指す
- 今は、人脈を広げる努力をしている

体型づくりへのおもい

人からの印象を良くしたい

- 人脈を広げるため、印象を良くしたい
 - 筋肉があった方が、見た目の印象がよい
- そのために腕立て・腹筋など運動は毎日欠かさない

食生活の実態

- 添加物・加工品は肌に良くないと聞いたので、自炊を心がける。
自炊は自分の好みの味に出来て美味しく食べられる。
- 体調を整えるために発酵食品を摂取し、筋肉のためにたんぱく質として手軽に摂れる卵や納豆を食べる。

朝 ご飯、納豆、ひき肉入りオムレット、野菜、味噌汁(ワカメ)



● 筋肉維持のため卵・納豆を食べる

夜 鶏肉の煮物、ナスのジンジャーソーテ、ご飯、味噌汁(ワカメ)



● 体のため、毎日発酵食品である味噌を摂るために味噌汁を飲む

事例 2

効率よく
レトルト食品派



28歳 金融業勤務
ひとり暮らし歴10年

仕事へのおもい

仕事で評価されたい

- 会社を起業することが夢で勉強している
- プライベートの時間も、仕事のことばかり考えている

体型づくりへのおもい

仕事のためには、体型も重要

- 太っている人よりも痩せている人の方が説得力がある
- 毎日の筋トレは自宅で効率良くYoutubeの10分メニューを利用し、時間の無駄を省く

食生活の実態

- できるだけ勉強に時間を割きたいので食事は手軽に済ませたい。
- レトルト食品を活用しながら、筋肉のために良いといわれている食材を食べている。
- 効果が実感できるものは継続する。

朝 スポーツドリンク、納豆、味噌汁(インスタ)



● 筋肉維持のため納豆

夜 そぼろ丼(コンビニ)、味噌汁(インスタ)
サラダ(ささみ缶、キャベツ)、バナナ



- 筋肉維持のため高たんぱくで低カロリーのささみ。コストパフォーマンスを優先して100円ショップでささみ缶を購入
- ダイエットのためご飯を減らし、キャベツと腹もちの良いバナナ

事例 3

食べたいものを
食べるコンビニ派



27歳 証券会社勤務
ひとり暮らし歴10年

仕事へのおもい

仕事で活躍したい

- 社内で表彰された経験を活かして、次のステップに進みたい
- もっと給料を稼ぎたい!

体型づくりへのおもい

仕事のために体型づくりをしたい

- 痩せて、きちんと仕事ができるように見られたい
- 適度な筋肉のついた体型となって、頼られたい
- 太っていると自信がなくなる

食生活の実態

- 体型づくりをしたいおもいはありながらも、忙しさやストレスから食べたいものを手軽なコンビニで買って食べてしまう。
- そのかわり体に良いとされるリコピンが含まれるトマトジュースを飲んだり、どうしてもやめられないお酒は糖質ゼロのものに変えている。



朝 トマトジュース(コップ1杯)



- 夜遅く食べすぎてしまうので、朝は食欲がないが、トマトジュースだけは飲むようにしている



夜 焼肉丼並盛、糖質0ビール、トマトジュース

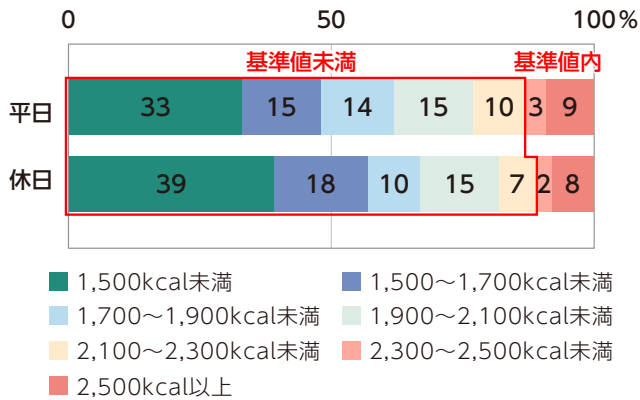


- やめられないお酒は糖質ゼロへ
- リコピンが体に良いと聞いてトマトジュース

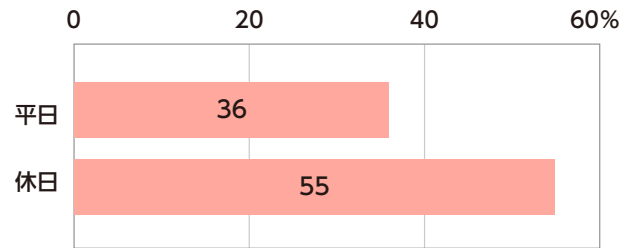
朝食は欠食が多く、1日の摂取カロリーは不足傾向

事例のなかで彼らなりの工夫もみられましたが、一方で気になる結果も見えてきました。彼らの1日の総摂取カロリーの平均値を算出してみると、本来、18～29歳までの成人男子の基準としては2300～3050kcal*摂るべきところ、基準値未滿が約9割、平均で平日1740kcal、休日1632kcalと不足していることがわかりました(図2)。また、彼らの朝食の欠食率は平日36%、休日55%であり(図3)、それも総摂取カロリー不足の原因の1つと考えられます。

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より
*総摂取カロリーは、活動量によって変化



(図2)1日の総摂取カロリー



20代単身有職男性35人 平日210食 休日131食
(花王 生活者研究センター調べ)

(図3) 朝食の欠食率

朝食をきちんと摂って、見た目も仕事もしっかりと

20代ひとり暮らしの男性は、ありがたい自分を目指して、体型重視の食事を実践していました。また一方で、慌ただしい毎日ではどうしても朝食を欠食しがちになり総摂取カロリーも不足してしまうなど、これから気をつけたいポイントもみつけられました。彼らの日々のおもいや努力が実を結ぶように、これからは朝食をしっかり摂り、朝からエネルギーをしっかり補給して、いっそう仕事で活躍してもらいたいです。

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。