

一人での食事は、“体にいいこと”自分流

20代「ひとり暮らし」女性の食事からみた健康意識

生活者研究センター
 研究員 藤原 愛莉佳

生活者研究センターでは、さまざまな年代の人たちの食生活をみています。ひとり暮らしをきっかけに健康への意識が変わっているのではと考え、20代ひとり暮らし女性の食生活に着目し調査を行いました。今回のレポートでは、彼女たちの食事実態と健康意識について報告します。

トピックス

- なんとなく「健康に良さそう」なものを意識して取り入れる
- 朝食は軽め、夕食は遅めで、1日の摂取カロリーは少ない傾向
- 一人きりの食事のときは自分流の気づかい
- 将来に備え、がんばりすぎず、できる範囲で努力

【調査概要】

「ひとり暮らし20代女性の食事実態と健康意識」

調査期間：2015年1月～3月

調査方法：ビジュアル調査(スマートフォン等による食事日誌)

調査対象：首都圏在住20～30代単身有職女性

対象者数：47人

調査期間：2015年1～4月

調査方法：家庭訪問インタビュー調査

調査対象：首都圏在住20代単身有職女性

対象者数：13人

調査期間：2015年4月

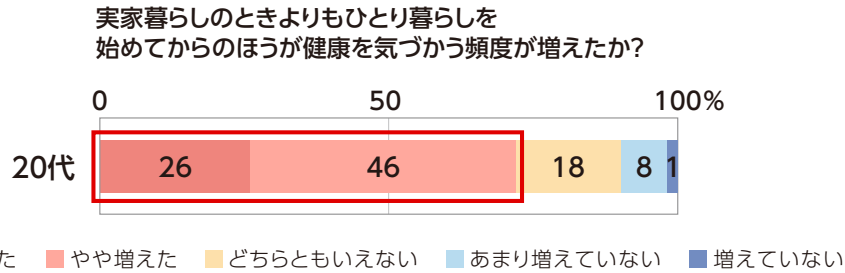
調査方法：インターネット調査

調査対象：首都圏在住18～49歳未婚女性

回答者数：740人

なんとなく「健康に良さそう」なものを意識して取り入れる

20代のひとり暮らし女性に、健康への気づかいについて尋ねたところ、7割以上が実家で暮らしていたときよりも、ひとり暮らしを始めてからのほうが「健康を気づかう頻度が増えた」と回答し、健康をより意識するようです。(図1)



20代未婚女性のうち単身者 106人(花王 生活者研究センター調べ)

(図1) ひとり暮らしによる健康意識の変化

食事日誌や家庭訪問で、自宅での食事内容をみると、ご飯やおかずをひとつのお皿にまとめて盛りつける「ワンプレートごはん」やコンビニ食が多く目につきました。また、朝食にスナック菓子やチョコレートのみというケースもありました。インターネットや口コミで「体にいい」とされる情報を収集し、スナック菓子であっても、「血糖値が上がりそう」「健康に良さそう」などと自分が思うものを積極的に選んで取り入れるという、彼女たちなりの健康への気づかいがみて取れました。

20代ひとり暮らし女性のリアルな朝食

血糖値を上げるために



チョコレート

“お菓子”だけど、血糖値を上げて朝からしっかり活動できるように。

健康に良さそうだから



豆乳+グラノーラ+ヨーグルト+きなこ

豆乳やきなこは、なんとなく体に良さそうだから、積極的に取り入れる!

便秘しないように

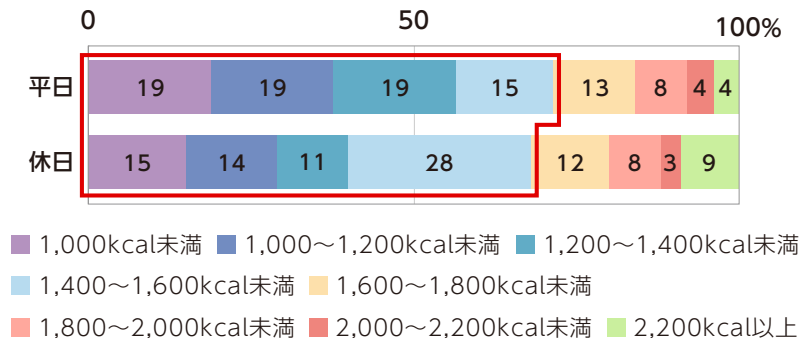


バナナ+ブラン

ブランは食物繊維がたっぷりだから、お腹もすっきり!

朝食は軽め、夕食は遅めで、 1日の摂取カロリーは少ない傾向

「日本人の食事摂取基準」(2015年版)によると、20代女性の1日の必要摂取カロリーは1,650～2,200kcal とされていますが、今回の調査では、20代ひとり暮らし女性の摂取カロリーが全体的に少ない状況でした。平日の平均は1,365kcal、休日も1,449kcalにとどまり、必要摂取カロリー未達が約7割と、カロリーや栄養不足が気になりました(図2)。

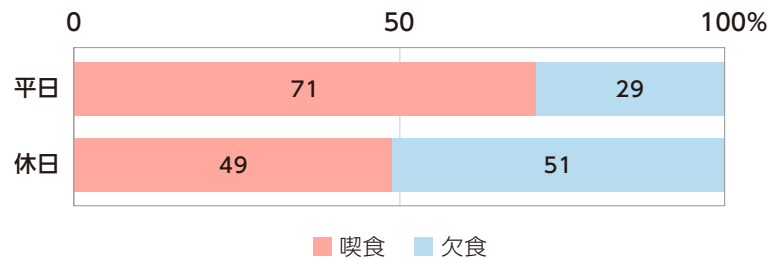


20代単身女性37人 平日259食 休日65食(花王 生活者研究センター調べ)

(図2) 1日の総摂取カロリー

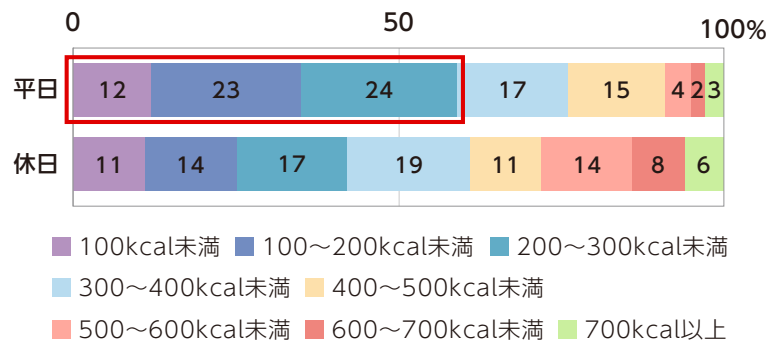
朝食は、平日は約3割、休日は約半数が欠食していました(図3)。食べている場合でも平日は300kcal未満が約6割を占め、軽めに済ませているようです(図4)。

家庭訪問インタビューでも、前の日に食べ過ぎたと感じたときは、翌日の朝食を水だけにしたり、軽くするなど、3食(朝、昼、晩)の中でカロリーのバランスを取っている様子がみられました。



20代単身女性37人 平日264食 休日69食(花王 生活者研究センター調べ)

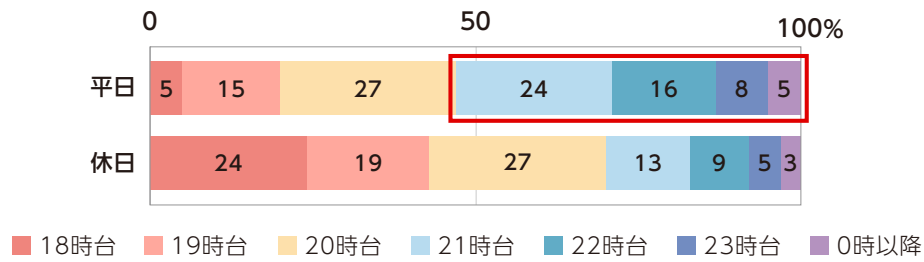
(図3) 朝食の喫食状況



20代単身女性37人 平日189食 休日36食(花王 生活者研究センター調べ)

(図4) 朝食の摂取カロリー

また、夕食時間帯をみてみると、平日の平均は20時58分でした。「21時以降」に夕食を食べるケースが半数以上で、とくに22時以降が約3割と、全体的に遅いことがわかります。休日の夕食は平均20時3分。18時台が2割以上と、平日に比べて早めでした(図5)。働く20代女性は、平日は夕食の時間帯が遅くなりがちです。



20代単身女性39人 平日259食 休日75食(花王 生活者研究センター調べ)

(図5) 夕食の時間帯

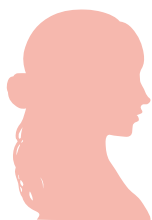
20代ひとり暮らし女性の食生活事情

一人きりの食事のときは自分流の気づかい

インタビューの結果、友人との食事では、付き合いや楽しい時間を共有することを重視し、健康への気づかいはもっぱら一人で食事をするときに実践していることがわかりました。

事例 1

食事で美しい自分を目指す



普段は仕事が忙しくて外食が多い分、家で食べるときは健康に気をつけたい!

Aさん(27歳) 会社員
ひとり暮らし歴2年

1日の生活行動

定時勤務	8:00	起床
	8:30	朝食
	10:00	始業
	13:00	昼食
残業	19:00	
	21:00	デスクで夕食
	23:00	終業
	0:00	帰宅
	0:15	夜食
	1:00	入浴
	2:00	就寝

食事／健康へのおもい

- 知り合いからの口コミや人気ブログで情報を収集し、肌やダイエットに良いとされることは、積極的に試してみる。ただし、我慢しすぎてストレスにならない程度に!
- 夜遅くの食事では、カロリーの少ないものを選んで太らないように気をつける。でも、友人との食事では、ダイエット中であってもカロリーを気にせず、おいしいものを食べて楽しみたい。
- 休日はメンテナンスデーにして体を気づかう。エステはボディが週1回、フェイシャルは月1回で、疲れやむくみを解消。マイナスをゼロにして、人からよく見られたい!

ある日の食事内容(平日) / 1,443kcal

【朝食】 8:30 自宅

- 野菜たっぷり脂肪燃焼スープ* +サプリメント(ビタミンB)

ネットで見つけた「脂肪燃焼」という言葉に惹かれた。栄養価の高い野菜を摂ることを意識。



*脂肪燃焼スープとは、もともとは心臓外科手術の前に急速な減量を安全に行うことを目的とした食事療法。

【昼食】 13:00 飲食店で一人

- ヘルシーランチ定食。体に良さそうだからごはんは玄米
- 忙しいときはデスクでランチ

本当は節約のため、「脂肪燃焼スープ」を持参したいけど、残業する気満々に思われたらイヤ。

【夕食】 21:00 職場のデスクで

- コンビニで買ったスープ、カモミールティー

人目が気になるので、軽食にみられるものを買う。



【夜食】 0:15 自宅

- おでん(しらたき、大根)、カロリー0ゼリー

残業終えて帰宅後、お腹が空いたので我慢しないで軽く夜食。でも低カロリーを意識。

事例 2

食事と運動で体の中から健康になりたい



体力低下で体調を崩し、健康の大切さを実感。
バランスの良い食事と運動を心がけています。

Bさん(25歳) 会社員
ひとり暮らし歴6年

1日の生活行動



食事／健康へのおもい

- 不健康だと病院代がかさむことに気づいた。元気に遊び、元気に働くためには、体を作ることが大切。疲れていても寝たら回復できる体が理想。
- 栄養バランスに気をつけた食事や、週に2日はジムなどで運動することを心がけている。
- 野菜を食べているとニキビができない。肌がきれいでも体重が理想的だと気持ちが明るくなる。
- 入浴後は必ず1時間、筋トレやマッサージをする。

ある日の食事内容(平日)／631kcal

【朝食】 8:00 自宅

- 水だけ

前日にタコ焼きを食べすぎたので、朝と昼を軽めにしてカロリーを調整。



【昼食】 13:00 職場のデスクで

- 野菜をふんだんに取り入れた栄養満点の手作り弁当

コンビニって意外に高いから、手作り弁当で節約&健康に気をつかう。



【軽めの夕食】 19:00 職場のデスクで

- ひじき煮

お腹が空いたときはコンビニで軽めのを買って食べる。

【夕食】 22:30 自宅

- ポトフ(ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリー)

体を冷やさない温かいスープを摂る。

その他の事例

自分流“体にいいこと”を実践

- 体に良いと思うものへの「置き換え」
例) パン⇒ごはん、牛乳⇒豆乳
- 野菜や水などを「意識して摂る」
- 炭水化物や食事量、添加物などを「意識して控える」
- 温かい食べ物を食べ、飲み物も常温にするなど「体を冷やさない」



将来に備え、 がんばりすぎず、できる範囲で努力

20代女性は、今のような生活でいいのだろうか、将来ずっとひとりかもしれない、など漠然とした不安を抱えており、とくにひとり暮らしの場合は、いつまでも元気に楽しめるように、今のうちから体をケアしておきたいというおもいがあるようです。「バランスの良い食事や適度な運動で、元気に遊び、働くことができる」「心に余裕があれば周りの人に穏やかに接することができる」「肌の状態や姿勢などの見た目をよくすることで、自信をもって過ごすことができる」と考えているようでした。そうしたことから「食事」「運動」に加え「こころ」「見た目」も含めて健康というものを捉えている様子がみえてきました。

彼女たちは、今の生活を大きく変えるような我慢をするのではなく、ストレスをためずに少しの努力でできることを自分なりに考えて取り入れ、「今」そして「将来のため」に健康を気づかっていました。

●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。