

“コロナ禍”で食生活は不健康になったのか

— 新型コロナウイルス意識調査より —

上席主任研究員 水野 映子

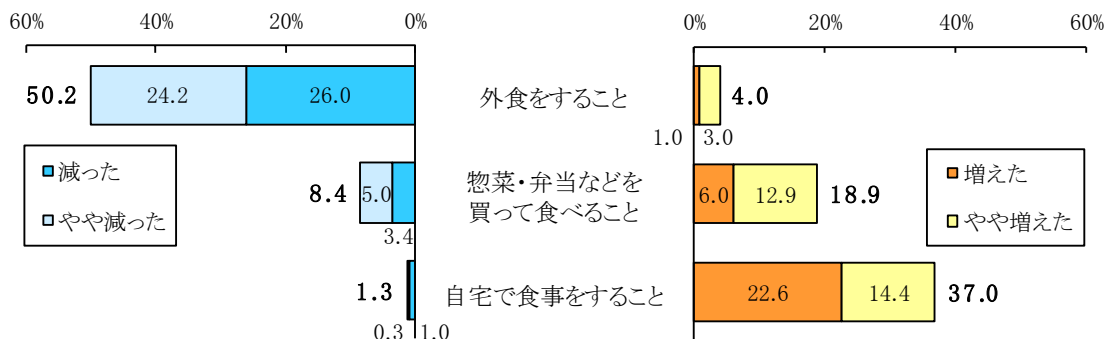
< 外食は激減し自宅での食事が激増、“中食”も増加 >

新型コロナウイルスの感染拡大は、人々の生活習慣にさまざまな影響を及ぼしている。当研究所が生活者を対象に実施した調査^{*1}においては、外食や自宅での食事の機会などの変化にも着目した^{*2}。

図表1に示す通り、「外食をすること」は約半数（50.2%）が減った（「減った」＋「やや減った」）と感じている。一方、「自宅で食事をすること」が減った人はほぼ皆無（1.3%）であり、4割近く（37.0%）が増えた（「増えた」＋「やや増えた」）と答えている。また、いわゆる“中食”の一種である「惣菜・弁当などを買って食べること」も、減った人（8.4%）より増えた人（18.9%）のほうが多い。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために、外食を控えるようになり、自宅で食事をするようになったことがデータに明示されている。

図表1 食事の変化



注：選択肢には、これらの他に「変化なし」がある

< 自宅での食事が増えたのは女性・若い世代 >

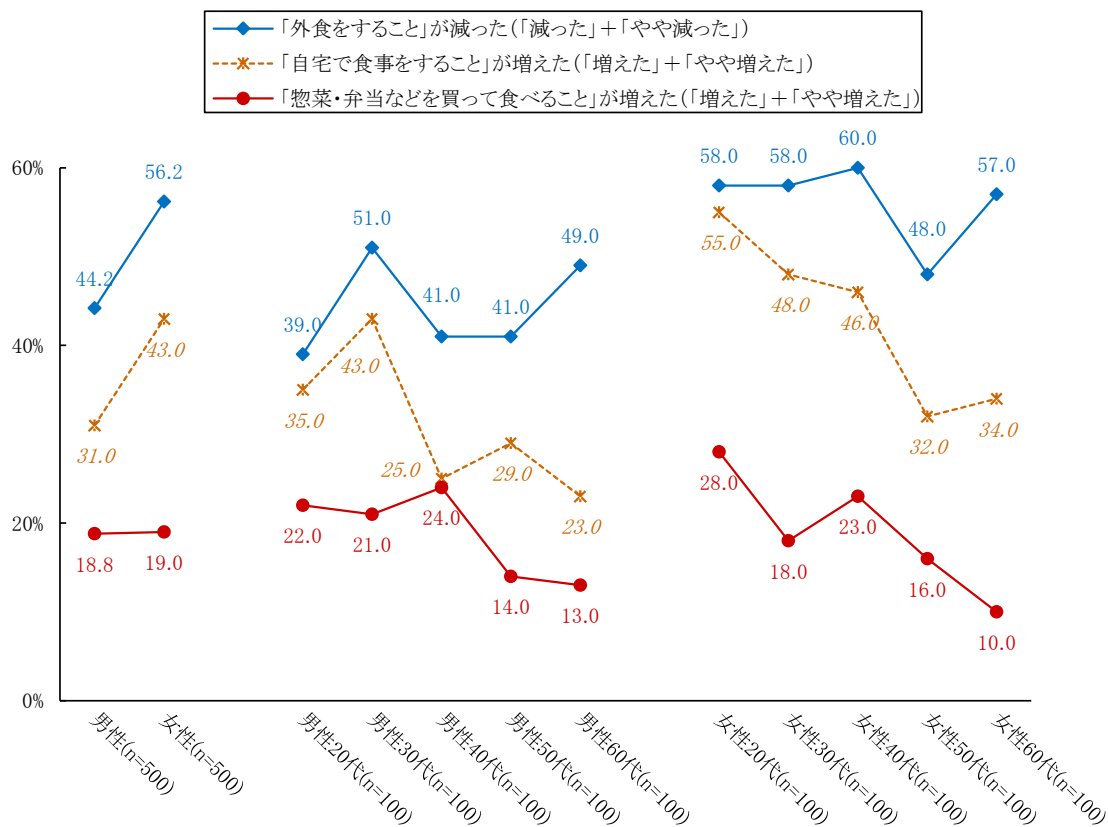
次に、「外食をすること」が減った割合、および「自宅で食事をすること」「惣菜・弁当などを買って食べること」が増えた割合を、性別および性・年代別に図表2に示す。

性別にみると、「外食をすること」が減った割合、「自宅で食事をすること」が増えた割合は、いずれも男性より女性のほうが高い。食事の場が変化した人は女性で多いことがわかる。一方、「惣菜・弁当などを買って食べること」の男女差はほとんどない。

性・年代別にみると、「外食をすること」が減った割合には一定の傾向がみられないが、「自宅で食事をする事」「惣菜・弁当などを買って食べる事」が増えた割合は、若い世代のほうが高い傾向にある。

これらの変化は、在宅時間が男性より女性、特に若い世代で増加した*³ことにも関係していると思われる。

図表2 食事の変化(性別、性・年代別)



<“中食”が増えた人は食生活が不健康に>

続いて、新型コロナウイルス感染拡大による食生活の健康度の変化に焦点を当てる。

図表3には、「食生活が不健康になった」かどうかという質問に「あてはまる」または「どちらかといえばあてはまる」と答えた人の割合を示す。この割合は、全体では20.6%であり、男女差はほとんどない。

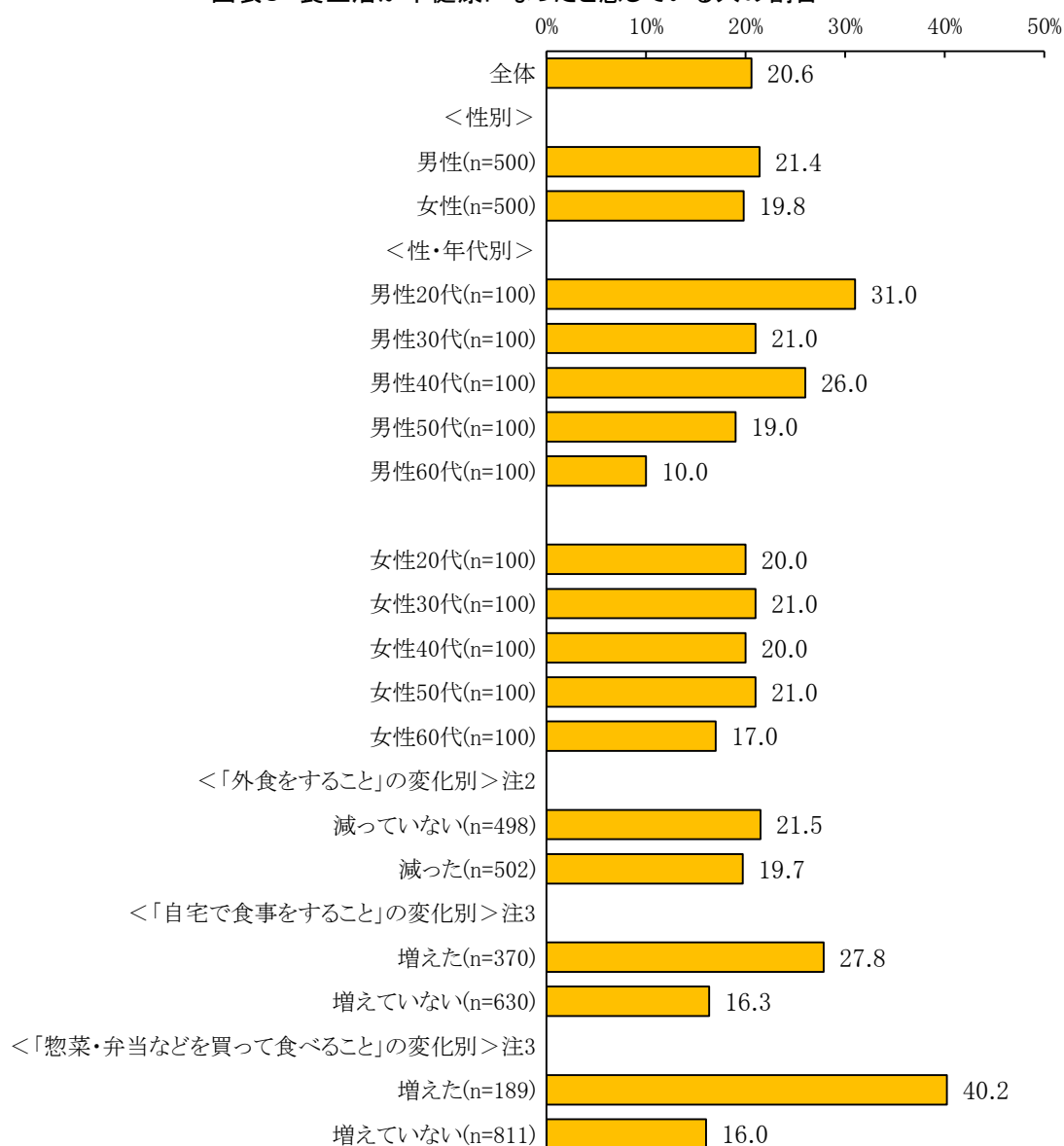
性・年代別にみると、女性における年代差はあまりないが、男性においては若い世代のほうが「食生活が不健康になった」と答えた割合が高い傾向にあり、男性20代(31.0%)で最も高い。新型コロナウイルス感染拡大が若い男性の食生活にもたらした影響は特に懸念される。

前述の食生活の変化別にみると、「外食をすること」が減ったかどうかによる差はあまりない。すなわち、外食が減ったこと自体は食生活の不健康度にあまり影響してい

ない。

一方、「自宅で食事をする事」が増えた人が「食生活が不健康になった」と答えた割合は27.8%であり、減った人がそう答えた割合（16.3%）より高い。また、「惣菜・弁当などを買って食べる事」が増えた人が「食生活が不健康になった」と答えた割合は40.2%とさらに高い。これらの結果からは、自宅での食事、特に惣菜・弁当などの出来合いのもの、いわゆる“中食”が増えたことによって、不健康になったと感じている人が一定程度いることがうかがえる。

図表3 食生活が不健康になったと感じている人の割合^{注1}



注1：「食生活が不健康になった」という質問に対し、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と答えた人の合計割合を掲載。選択肢はこれら以外に「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」がある。

注2：『減っていない』は「増えた」「やや増えた」「変化なし」の合計、『減った』は「減った」「やや減った」の合計。

注3：『増えた』は「増えた」「やや増えた」の合計、『増えていない』は「変化なし」「やや減った」「減った」の合計。

食生活の健康度には、外食・中食などどこで誰が調理したものを食べるのかという要素に加え、何をどの程度食べるのかという質・量やバランス、いつ食べるのかというタイミングなど、さまざまな要素が関連している。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、それらの要素が今後さらにどう変化するのか、またその変化が食生活の健康度にどのような影響をもたらすのかについて、引き続き注目する必要がある。

(ライフデザイン研究部 みずの えいこ)

【注釈】

*1 調査の方法や結果の概要は、当研究所発行の以下のニュースリリースを参照されたい。

「新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査（前編）」

http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_01.pdf

「新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査（後編）」

http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_02.pdf

*2 生活習慣のうち運動習慣については、以下で既に述べている。

水野映子「“コロナ禍”としての運動不足」2020年5月

<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2005b.pdf>

*3 水野映子「誰が“外出自粛”をしているのか」2020年4月

<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2004k.pdf>