

40歳以上の男女が振り返る、若い頃の食生活

— かつての方が健全だったのはなぜか？ —

上席主任研究員 北村 安樹子

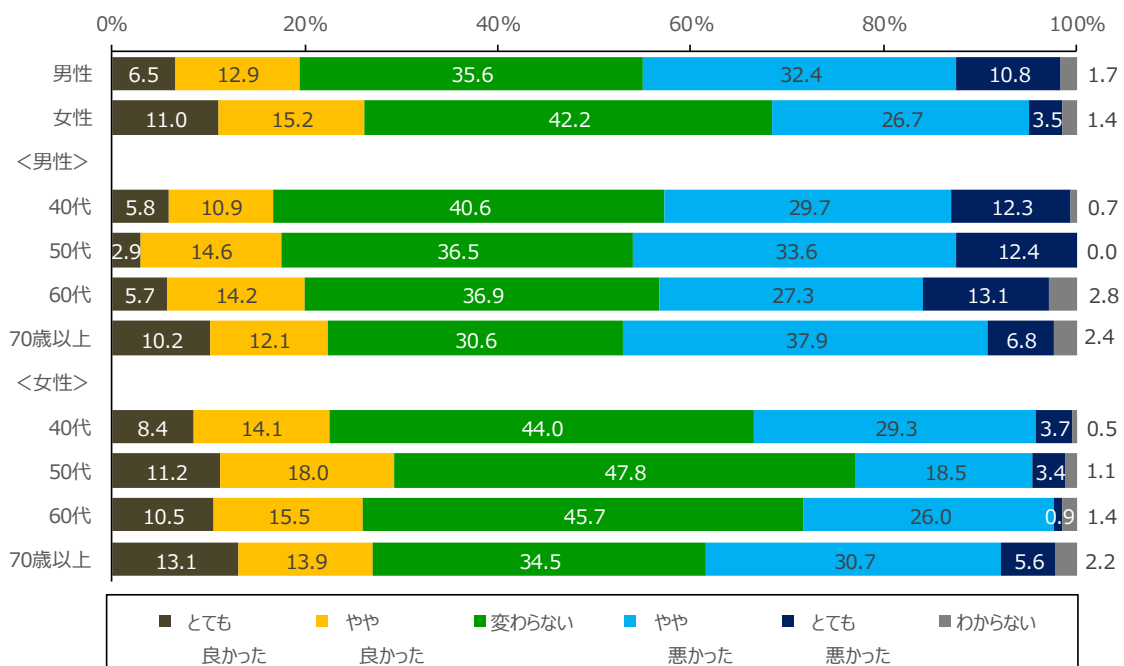
現在、40歳以上の男女には、20歳～30歳代だった頃、今とはずいぶん異なるライフスタイルを送っていた人も多いのではないだろうか。

本稿では、農林水産省が行ったアンケート調査から、食生活をめぐる40歳以上の男女のライフスタイルの変化について考えてみたい。

<40代以上の男性の約4割は、若い頃の食生活が『悪かった』と回答>

図表1は、40歳以上の男女に、20歳～30歳代の頃の食生活が現在と比べてどうだったかをたずねた結果である。設問文は、「あなたが20歳～30歳代の頃、朝食摂取や栄養バランスに配慮した食生活など、健全な食生活の実践状況は、現在と比べて、どうでしたか」というものである。調査結果をみると、40歳以上の男性全体では『悪かった』と答えた人（「やや悪かった」「とても悪かった」の合計）が43.2%を占め、「変わらない」（35.6%）や『良かった』と答えた人（19.4%、「とても良かった」「やや良かった」）

図表1 20歳～30歳代の頃の健全な食生活の実践状況(40歳以上の男女、性・年代別)



資料：農林水産省『食育に関する意識調査報告書』2019年3月。調査対象者は全国の20歳以上の男女3,000人。この設問への回答者は40歳以上の男女1,512人

の合計)を上回っている。つまり、これらの男性では、20歳～30歳代の頃に比べ現在の食生活の方が健全であると感じている人が多数派ということになる。

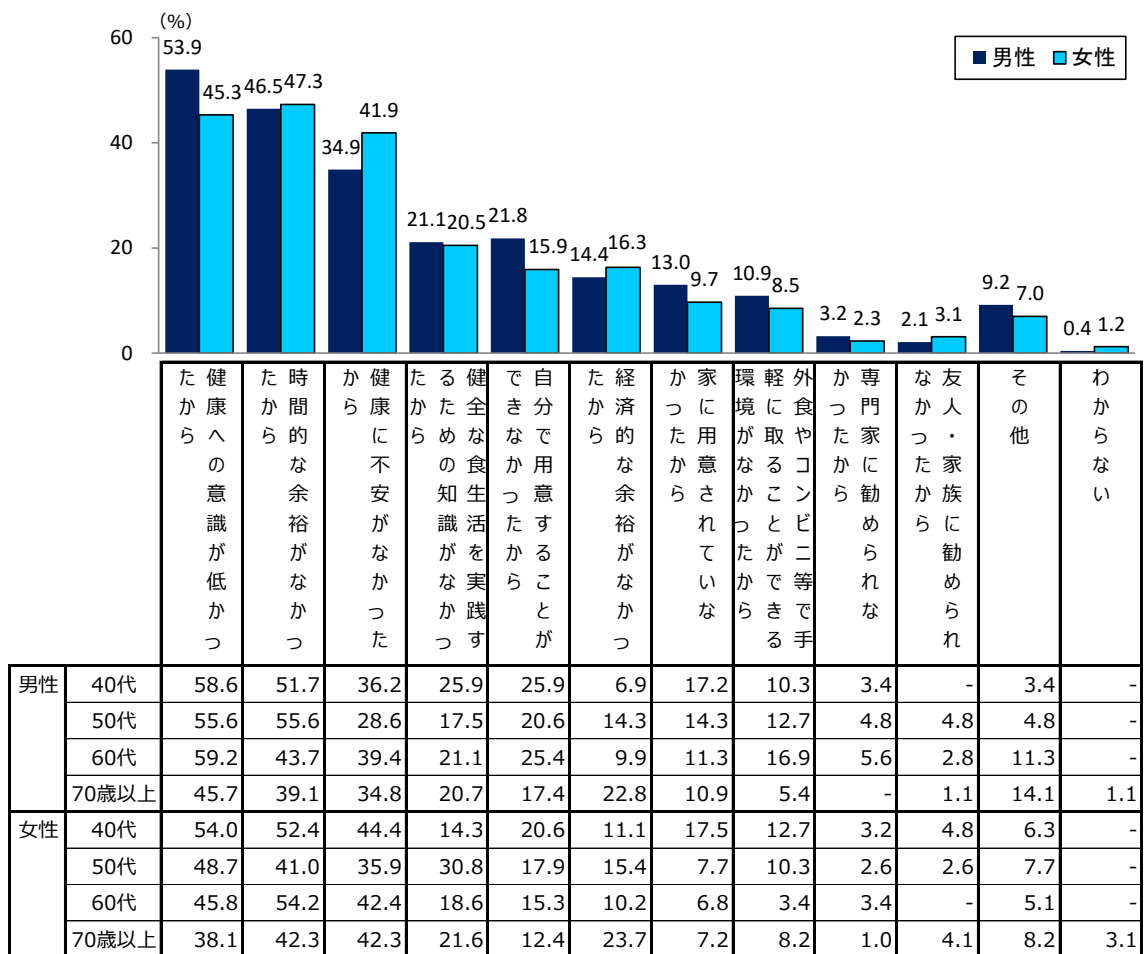
一方、40歳以上の女性全体では「変わらない」(42.2%)や『悪かった』(30.2%)と答えた人の方が多数派であるが、『良かった』と答えた人は3割弱を占めて男性を上回っている。これらの女性では、男性に比べると若い頃の食生活の方が現在よりも良かったと感じている人が多いことを確認できる。

<若い頃の食生活が『悪かった』二大理由は、意識の低さと時間的余裕のなさ>

では、先の設問で若い頃の食生活の方が『悪かった』と答えた人、『良かった』と答えた人は、それぞれどのような理由でそのように感じているのだろうか。

まず、前者の人についてみると、20歳～30歳代の方が悪かった理由として「健康へ

図表2 現在に比べ20歳～30歳代の食生活の方が悪かった理由
(40歳以上の男女、性・年代別) <複数回答>



注：回答者は図表1で「とても悪かった」「やや悪かった」と答えた人
資料：図表1に同じ

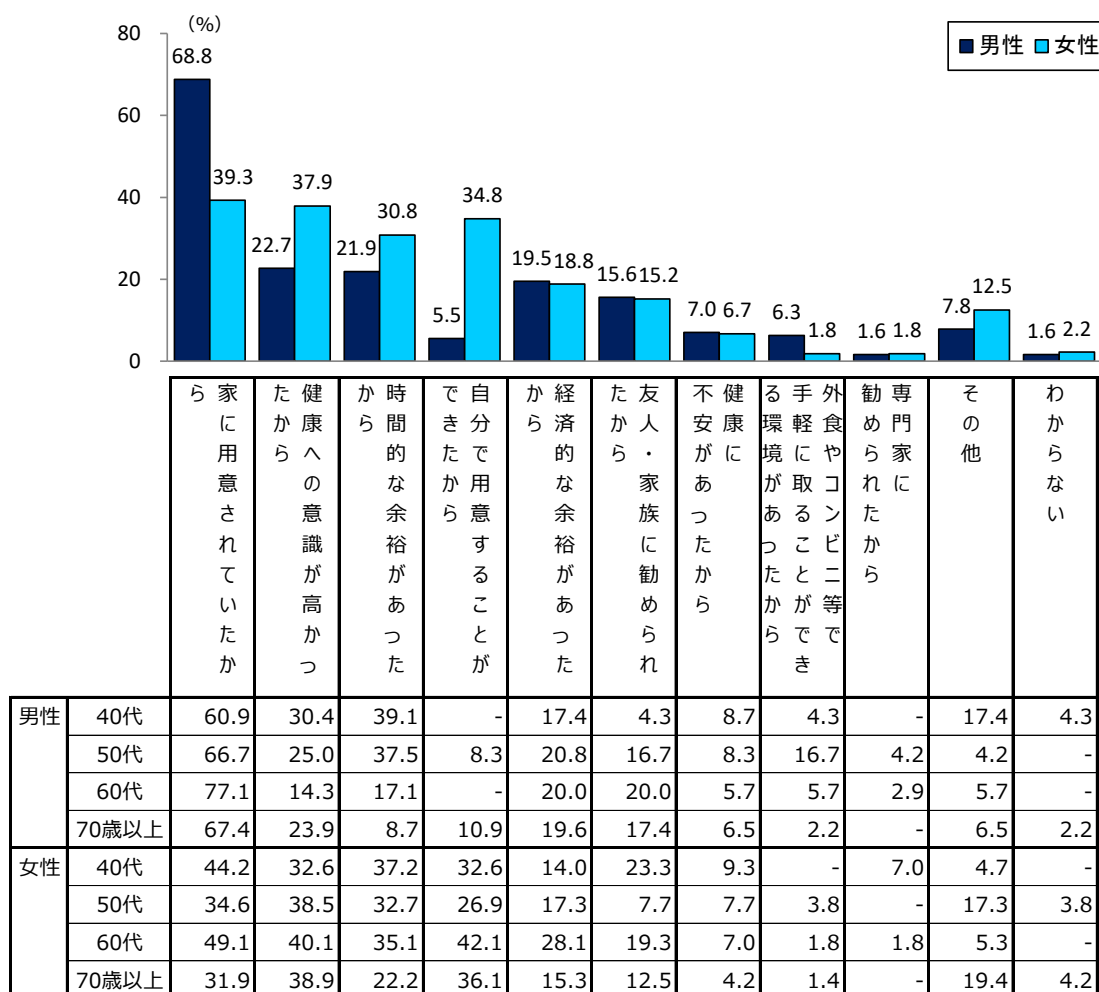
の意識が低かったから」「時間的な余裕がなかったから」をあげた人が男女とも半数前後を占め、他を大きく上回っている（図表2）。これらの人々の実感に基づけば、自分が健康への意識・関心を高めたことや、ライフスタイルを見直したことが、若い頃に比べ現在の食生活の方が健全だと感じる理由になっている。

また、男性では「自分で用意することができなかつたから」（21.8%）をあげた人が女性（15.9%）を上回り、こうした傾向はどの年代にも共通する。男性のなかには、若い頃から自分で用意しようと思いつつも、ライフスタイルやスキルの面でできなかつた人が女性に比べ多いのかもしれない。

<若い頃の食生活の方が『良かった』最大の理由は「家に用意されていたから」>

一方、若い頃の食生活の方が『良かった』と答えた人は、どのような理由をあげているのだろうか。

図表3 20歳～30歳代の食生活が『良かった』理由（性・年代別、40歳以上の男女）＜複数回答＞



注：回答者は図表1で「とても良かった」「やや良かった」と答えた人

資料：図表1に同じ

まず、男性についてみると、最も多くあげられた理由は「家に用意されていたから」（68.8%）で、他の選択肢より大幅に高く、女性（39.3%）を30ポイント近く上回っている（図表3）。年代別にみると、60代男性では8割近くがこの点をあげ、他の年代に比べても高い。これらの男性は、以前は家族に用意されていた食事が、現在は用意されなくなったことがその理由だと感じている人が多いようである。このなかには、妻が子の独立や夫の定年、自身の就労等を機に食事を用意しなくなった人も含まれるだろう。ただし、このように感じている人は60代の男性全体からみれば15%程度と少数派であり、40歳以上の男性全体でみても前述のとおり若い頃の食生活の方が『悪かった』と感じている人の方が多数派である。

<家族に用意してもらえなくなった人と、自分が用意しなくなった人がいる女性>

筆者が興味深いと感じたのは、若い頃の食生活の方が現在より『良かった』と答えた女性があげた理由でも「家に用意されていたから」が最も多くあげられている点である。このなかには、親の高齢化や自身が親元を離れたことで、若い頃は母親等に頼っていた食事の支度や健康管理を、自分で行わなければならなくなった人が含まれるのかもしれない。

また、このような女性では、男性ではほとんどあげられていない「自分で用意することができたから」をあげた人が3～4割前後を占めるほか、「健康への意識が高かったから」「時間的な余裕があったから」をあげた人も男性を上回っている。このなかには、仕事や社会的な活動で忙しくなり、若い頃のように食事や食事の用意に時間をかけることが難しくなった女性も含まれるだろう。

<自身の健康意識や自炊スキルの低さが原因だと考える男性>

前述のとおり、中高年以上の男性では、若い頃は健康への意識が低く、時間的な余裕がなかったことが、食生活が悪かった理由だと答えた人が多いことがわかる。また、若い頃は自分で食事を用意することができなかったことをあげる人も女性より多い。つまり、若い頃の食生活が悪かったと感じている男性には、健康をめぐる意識の低さや、スキルやライフスタイルの面で食事を用意することが難しかったなど、自分自身に原因があったと考えている人が多いのではないだろうか。

男女にかかわらず、自身の健康への意識を高め、食事を用意するスキルを身につけるなど、朝食摂取や栄養バランスに配慮した健康的な食生活を実践することは、健康的なライフスタイルを送るための重要なアクションということだろう。

（ライフデザイン研究部 きたむら あきこ）