

お肉はカラダの敵？味方？

約5割が「肉の摂り過ぎは身体に害」、一方で、肉を食べる回数・量が増えた人は、
パワーアップを実感

肉類・魚介類・豆類・野菜類の摂取状況に関する健康調査

ロンザジャパン株式会社は、今年7月、一般消費者男女1,030名を対象にインターネットによる「食材別の摂取状況に関する健康調査」を実施した。肉類・魚介類・豆類・野菜類の4食材群を食べることに対する健康イメージ、実際の摂取状況、また5～10年前と比べた肉の摂取頻度・量、現在の活力度合いの変化などについて、調査を行った。その結果、4食材群の中で肉は摂取優先度が一番低く、「摂り過ぎは身体に害がある」「現在、摂り過ぎている」とイメージされており、肉の摂取頻度(食べる回数)と摂取量(食べる量)を抑えようとする傾向が見られた。反面、多くの人が肉は「おいしい」「スタミナがつく」「栄養価が高い」などのポジティブな印象を持っていることも明らかになった。また、肉の摂取頻度(食べる回数)・摂取量(食べる量)が5～10年前よりも「増えた」人は、摂取頻度・摂取量が「変わらない」人と「減った」人に比べて、年齢を重ねても活力度合いが高くなったと感じている割合が相対的に高いという結果が出た。積極的に肉を食べている人ほど元気を実感している可能性がある。一方で、全体では男女の約6割の人が5～10年前と比べて現在の活力が低下したと回答、年齢を重ねてエネルギーの低下を実感している。

本音では肉が好きでも、栄養面の相対的なイメージやダイエットやメタボリックシンドロームへの懸念から、多くの人が肉を食べることに少し罪悪感を覚えがちな一面がある一方で、今回の結果は、日本人の食生活の中で肉の摂取をポジティブに捉え直すきっかけになるものと言える。

● <健康イメージの観点> 野菜の摂取を最優先、肉の摂取優先度はもっとも低い

摂取すると健康に良いと思う順に、4食材を1位～4位に順位づけしてもらったところ、1,030名中、全ての性年代で「野菜類」がトップ(全体:58.1%)となった。他の3食材が1位に選ばれた割合は、「豆類」(25.2%)、「魚介類」(12.8%)、4位「肉類」(3.9%)となり、4食材の中で肉類はもっとも選ばれにくくなっている。性年代別に見ると、20代男性と30代男性を除いて、肉類は4位に順位づけされている。また、年代が上がるにつれて、男女ともに魚介類を第1位に選択する人が増えている(別添グラフ1)。

● <摂取量の観点> 野菜はたくさん摂るのが健康に良く、肉の摂り過ぎは身体に害？

食材とその摂取量から連想するイメージについて質問したところ、4食材で大きな違いが見られた。「野菜類」、「豆類」、「魚介類」では「摂り過ぎは身体に害がある」と考える人が10%未満であるのに対し、「肉類」では全体の47.5%が「摂り過ぎは身体に害」と考えている。実に半数近い人が肉類の摂り過ぎは不健康と考えている。また野菜類は「栄養分を摂るため、たくさん摂ると良い」と回答した人が過半数(58.1%)となり、野菜の摂取には健康的なイメージが定着していると言える(別添グラフ2)。

- **<摂取の現状> 全体の半数以上の人、野菜、豆、魚の摂取不足を認識。3割が「肉は摂り過ぎ」**

4 食材の現在の摂取状況を聞いたところ、「野菜類」「豆類」「魚介類」に関しては、摂取不足を認識している人が多い。「不足している」「やや不足している」を合わせた回答者は「豆類」で 66.5%、「野菜類」で 59.4%、「魚介類」で 53.4%という結果となった。また、これら 3 食材で「摂り過ぎである」「やや摂り過ぎである」と認識している人は 5%に満たなかった。一方で、「肉類」は、「摂り過ぎ」「やや摂り過ぎ」と答えた人が全体の 32.5%となり、摂り過ぎと考えている割合が、他の 3 食材と比較すると突出して高い(別添グラフ 3)。

- **肉の摂取頻度・摂取量はここ 5～10 年で相対的に低下、20 代の肉の摂取が一番盛ん**

現在の「肉類」の摂取頻度(食べる回数)、摂取量(食べる量)は、5～10 年前と比べると、相対的に減っている傾向にある。5～10 年前と比べて、摂取頻度・摂取量が「減った」「やや減った」と回答した人の割合は、「増えた」「やや増えた」と回答した人を大きく上回る結果となった。肉類の摂取頻度が「減った」「やや減った」と答えた人の割合は全体の 45.8%、反対に摂取頻度が「増えた」「やや増えた」と答えた人は全体の 15%となった。唯一、20 代に関しては、摂取頻度が「増えた」「やや増えた」が、「減った」「やや減った」を上回っており、20 代は肉の摂取が最も盛んな年代と言える。摂取量が「減った」「やや減った」と答えた人は、全体の 52.3%であるのに対し、摂取量が「増えた」「やや増えた」と答えた人は 9.6%であった(別添グラフ 4)。

- **本音では肉を食べたい？肉そのものに対するイメージは意外に肯定的**

「肉類」の摂取は、他の 3 食材「野菜類」「豆類」「魚介類」と比較すると、否定的なイメージでとらえられているものの、肉そのものに対しては、ポジティブな印象を持っている人が多いことがわかった。「お肉を摂取すること」に対して持っているイメージを 15 項目より複数回答してもらったところ、1,030 名中、「おいしい」(63.2%)、「お肉を食べるとスタミナがつく(元気になる)」(59%)、「身体をつくる素となる」(42.6%)、「お肉は栄養価が高い」(30.9%)、「やめられない、欠かせない」(20.8%)などのポジティブな回答のポイントが高い結果となった(別添グラフ 5)。

- **男女の約 6 割が 5～10 年前と比べて活力の低下を実感。肉をしっかりと食べている人ほど、年齢を重ねても活力度のアップを実感する割合が高い**

5～10 年前の心身の状態と比較して、現在の元気・活力度合いを聞いたところ、1,030 名中「低い」「やや低い」と回答した人は男性全体の 58.1%、女性全体の 63.3%で、「高い」「やや高い」と回答した人は男性 9.1%、女性 12.6%となり、多くの人が年齢を重ねて活力の低下を実感していることが明らかになった(別添グラフ 6)。ところが、肉類の摂取頻度が過去 5～10 年と比べて「増えた・やや増えた」グループ(154 名)、「変わらない」グループ(388 名)、「減った・やや減った」グループ(469 名)に分けて比較したところ、摂取頻度が「増えた」グループの 18.8%が元気・活力度合いが高くなったと回答し、「変わらない」グループ(7.2%)、「減った」グループ(7.7%)よりも倍以上高い結果となった(別添グラフ 7)。同様に肉類の摂取量が「増えた・やや増えた」グループ(99 名)、「変わらない」グループ(377 名)、「減った・やや減った」グループ(535 名)の比較でも、「増えた」グループは、18.2%が元気・活力度合いが高くなったと回答し、「変わらない」グループ(7.2%)、「減った」グループ(9%)よりも高い結果となった(別添グラフ 8)。

- **肉をしっかりと食べている人が、年をとっても元気で高い活力を維持できる理由**

肉には、良質のたんぱく質、ビタミン B 群、ミネラルなど体づくりに欠かせない栄養素が含まれており、また、肉の赤身部分には、体内の脂肪燃焼を促進し、エネルギーを産生すると言われる L-カルニチンも豊富に含まれている。こうしたことから、肉を日々の食事に上手に取り入れることは、健康な体づくりの一役を担うと言える。なお、L-カルニチンは

基礎代謝アップ、スタミナアップ、疲労感の緩和などの作用が研究報告されており、その認知度は現在約 6 割となっていることが確認された。ロンザジャパンでは今後も、肉の摂取を推奨するとともに、健康情報や L-カルニチンの効果的な摂り方などの関連情報をウェブサイトで発信していく。L-カルニチンの最新情報は、一般向けウェブサイト「カルニピュアランド」http://www.l-carnitine.jp/carnipure_land/index.html で公開している。

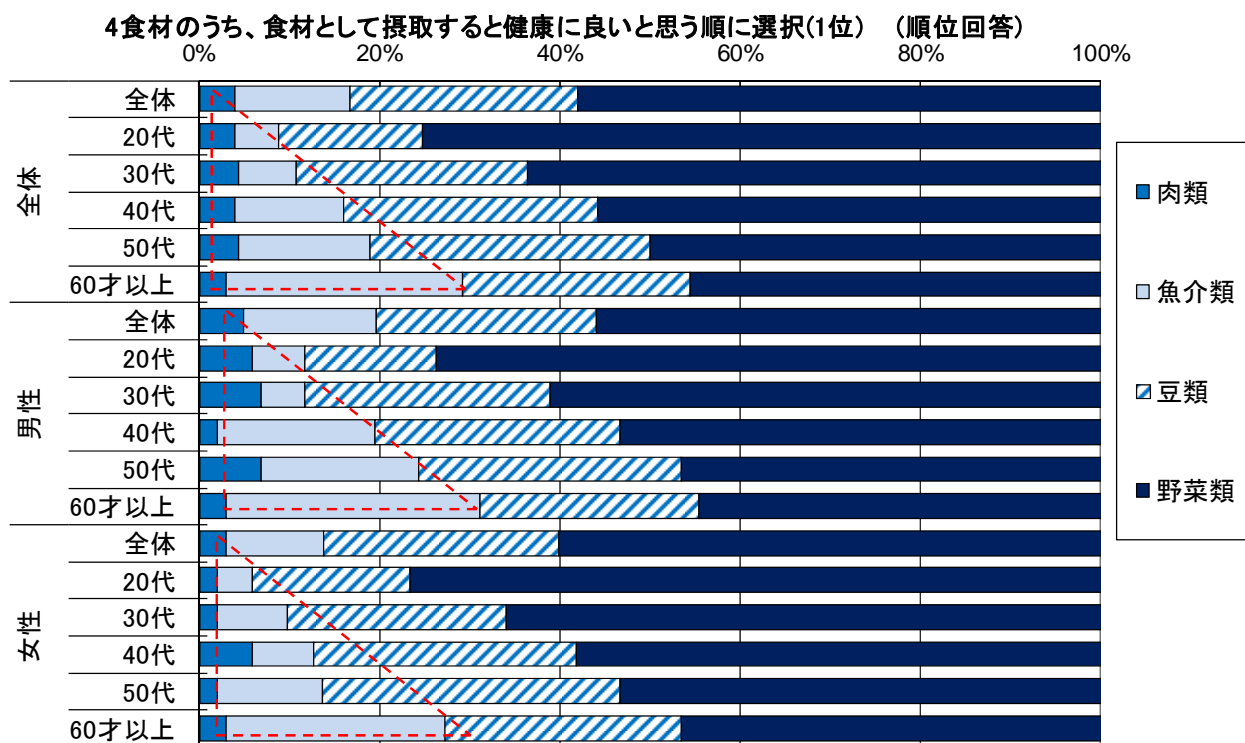
【調査概要】

調査対象者： 20 歳以上の男女 1,030 名
 性年代別： 各 103 名(男/女 20代・30代・40代・50代・60代以上)
 調査方法： インターネット
 調査期間： 2011 年 7 月 22 日～24 日

###

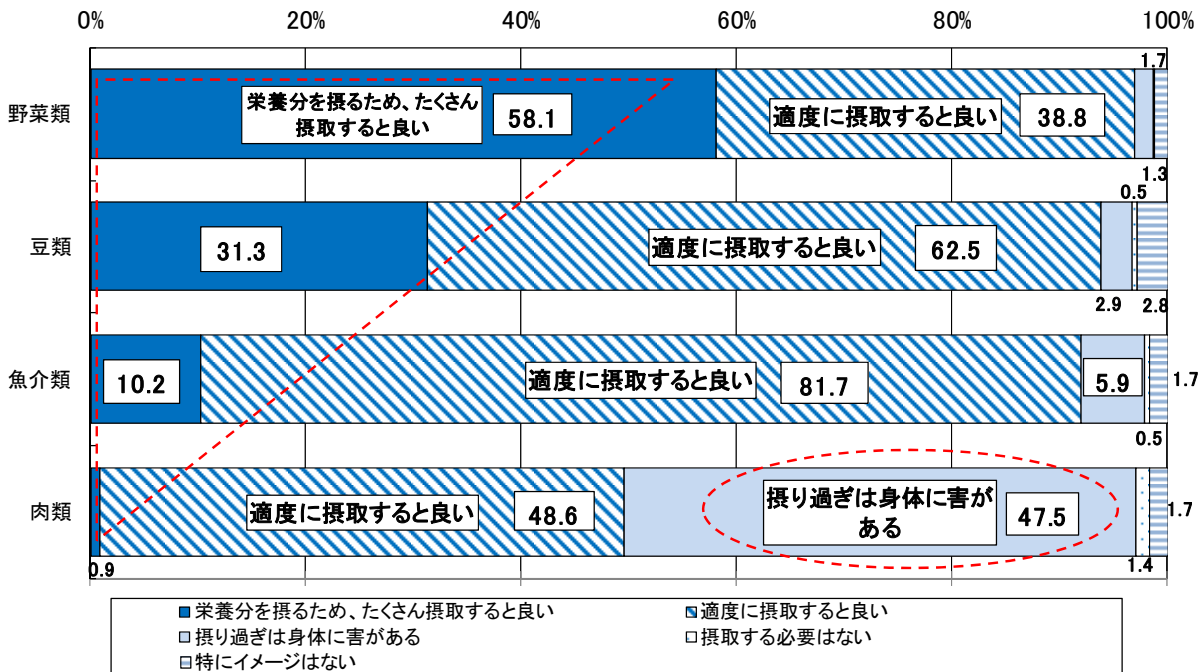
資料

■別添グラフ 1 野菜の摂取を最優先、肉の摂取優先度はもっとも低い
 年齢があがるにつれ、「魚介類」を第 1 位に選択する割合が増加



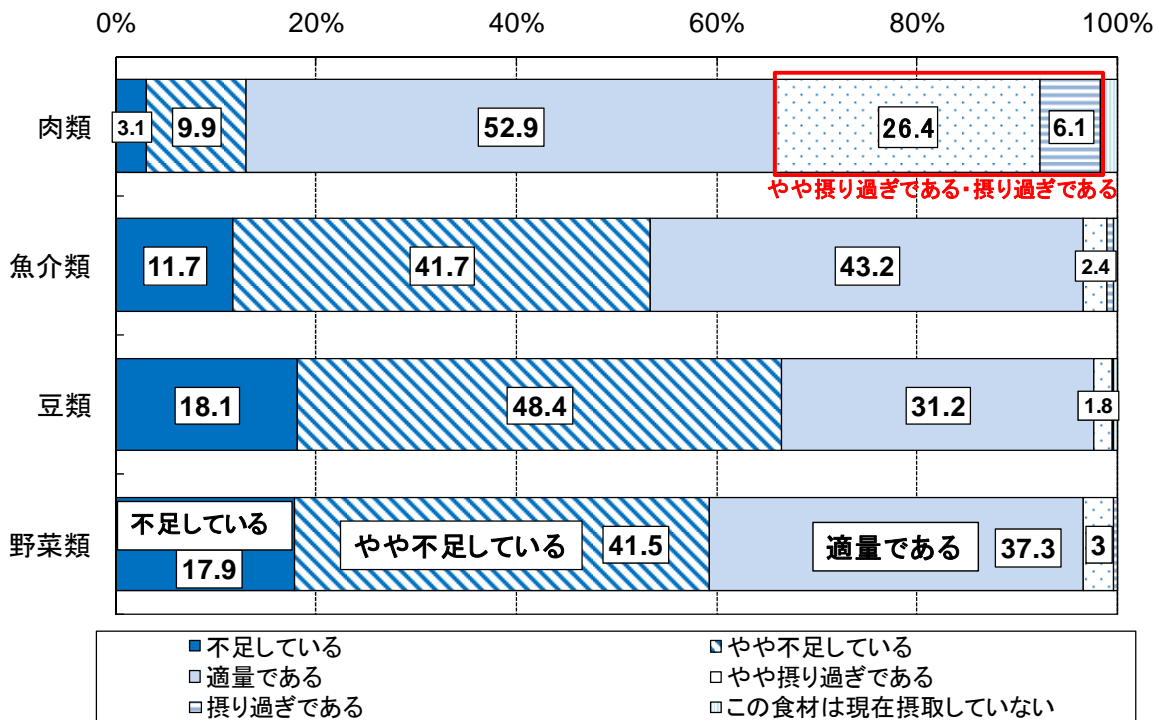
■別添グラフ 2 野菜はたくさん摂るのがいい、肉の摂り過ぎは身体に害？

4食材とその摂取量について考える健康のイメージ（単一回答）

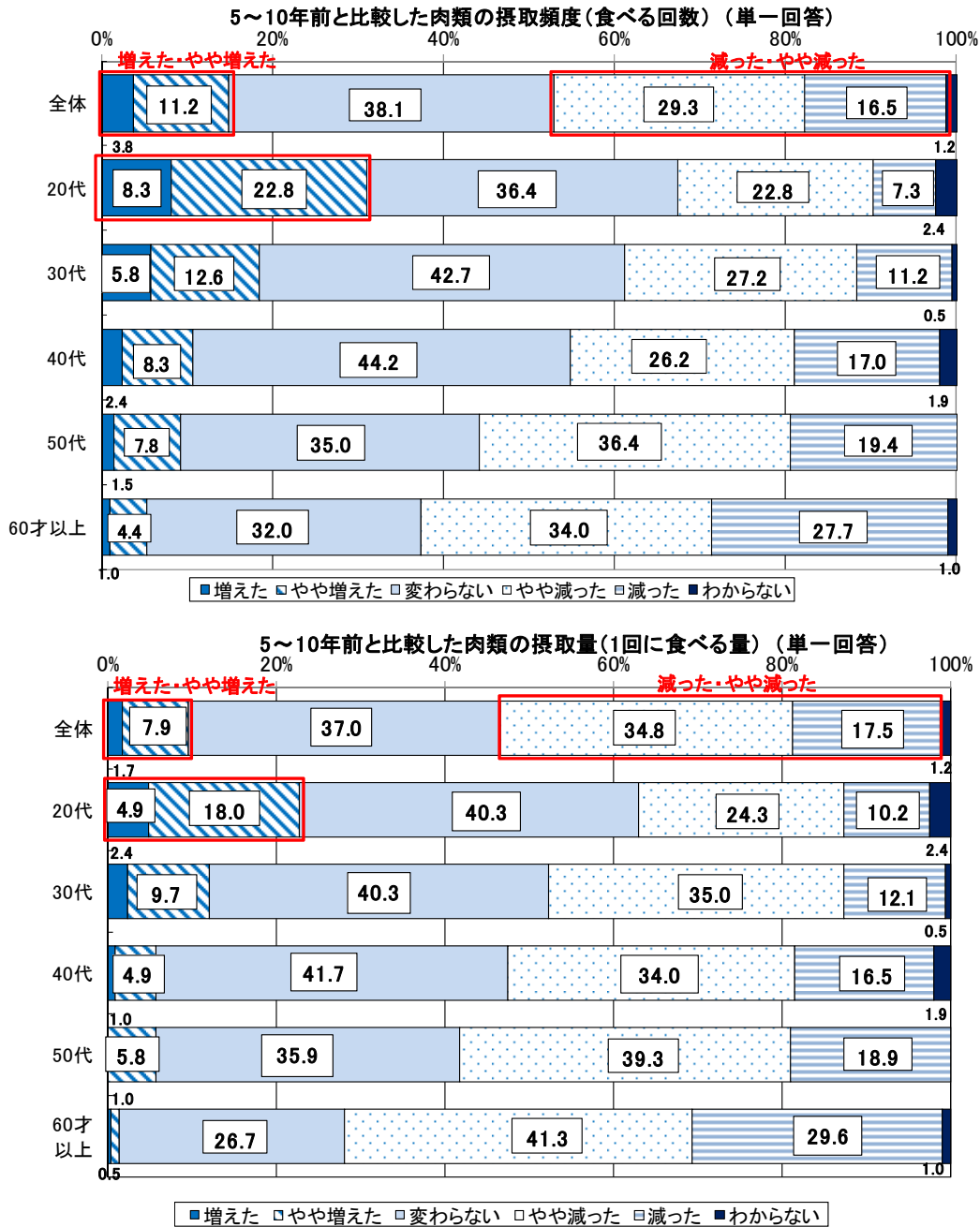


■別添グラフ 3 全体の半数以上の人々が、野菜、豆、魚の摂取不足を認識。3割が「肉は摂り過ぎ」

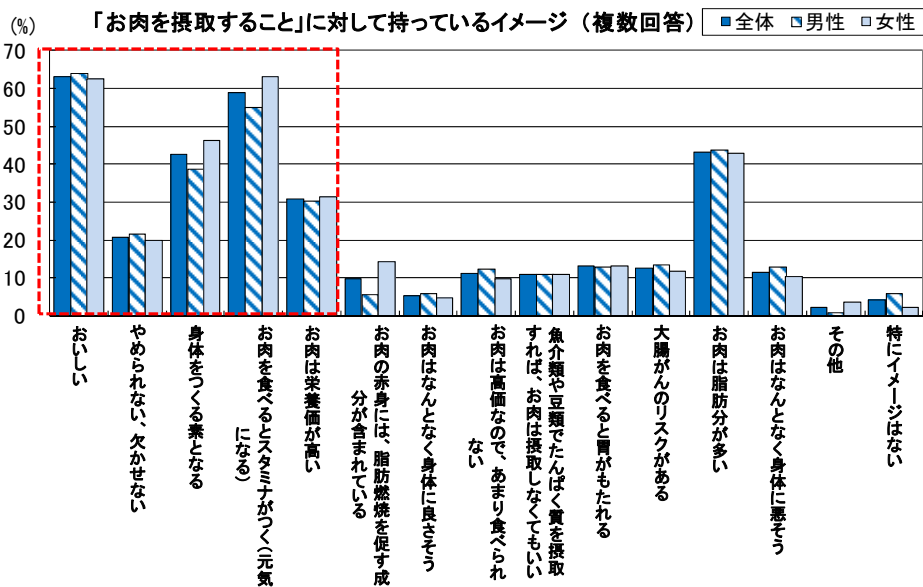
4食材の、ご自身の現在の摂取状況として最も近いと考えられるものを1つずつお選びください。（単一回答）



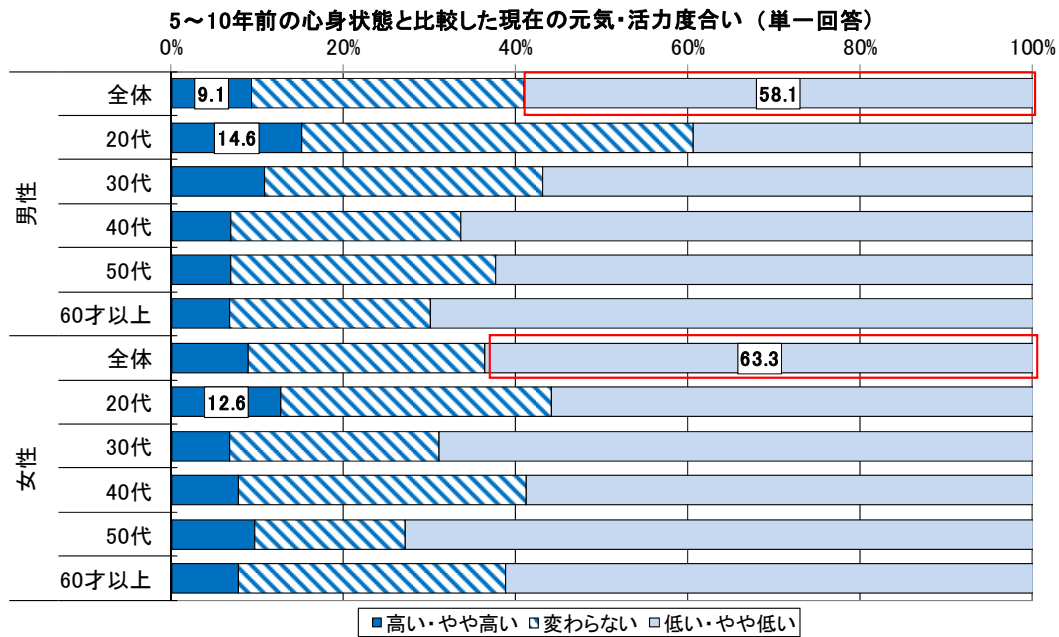
■別添グラフ 4 肉の摂取頻度・摂取量はここ5～10年で相対的に低下、肉の摂取は20代が最も盛ん



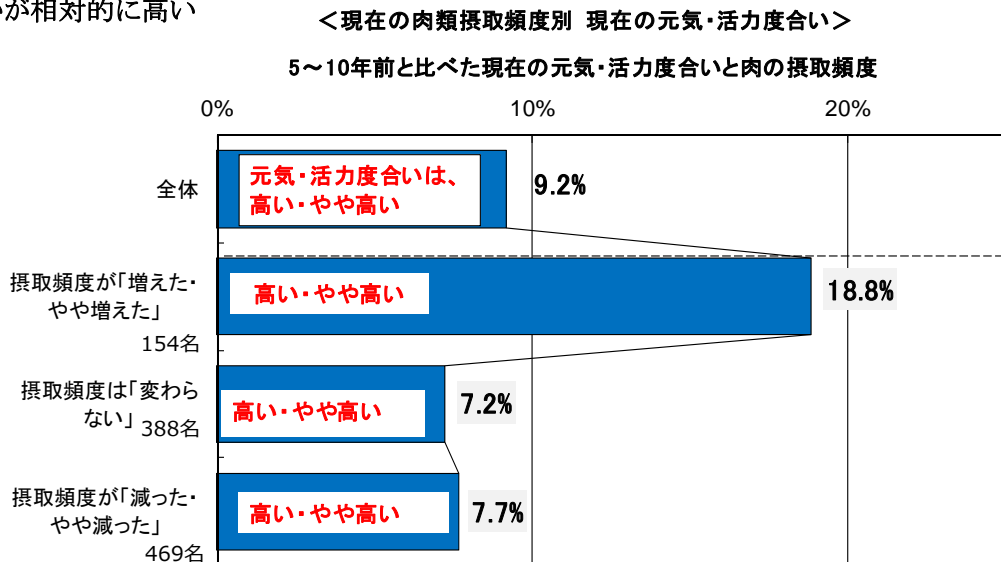
■別添グラフ 5 本音では肉を食べたい? 肉そのものに対するイメージは意外に肯定的



■別添グラフ 6 男女の約6割が5～10年前と比べて活力の低下を実感



■別添グラフ 7 肉の摂取頻度が5～10年前に比べて「増えた・やや増えた」グループは、元気・活力度の度合いが相対的に高い



■別添グラフ 8 肉の摂取量が5～10年前に比べて「増えた・やや増えた」グループは、元気・活力度の度合いが相対的に高い

