

【こんぶネット】アンチエイジングと食について アンケート報告

- 報告書作成日： 2018年1月10日
- 実施期間：2017年12月25日～
- 対象：20～60代の女性
- 有効サンプル数：1084
- 調査方法：インターネットリサーチ

一般社団法人日本昆布協会

〒530-0001 大阪市北区梅田1-1 大阪駅前第3ビル12階

URL: <http://www.kombu.or.jp>

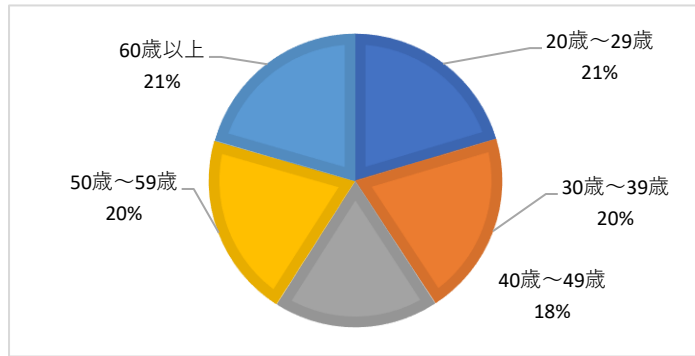
株式会社ハーストリープラス

〒733-0834 広島市西区草津新町2丁目15-17

URL: <http://www.hs-plus.jp/>

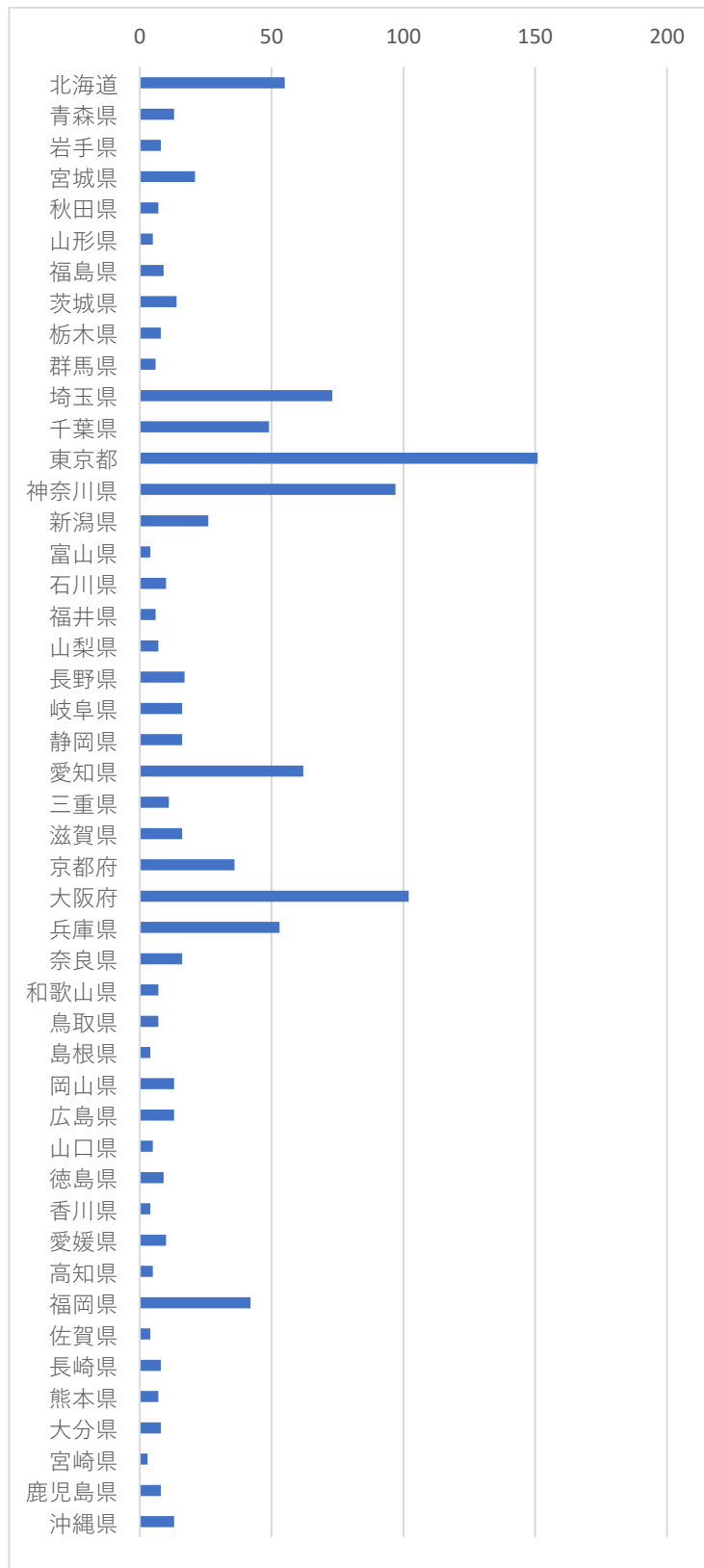
GEN 年齢

回答	総数	%
20歳～29歳	221	20.4%
30歳～39歳	221	20.4%
40歳～49歳	198	18.3%
50歳～59歳	221	20.4%
60歳以上	223	20.6%
n	1084	100.0%



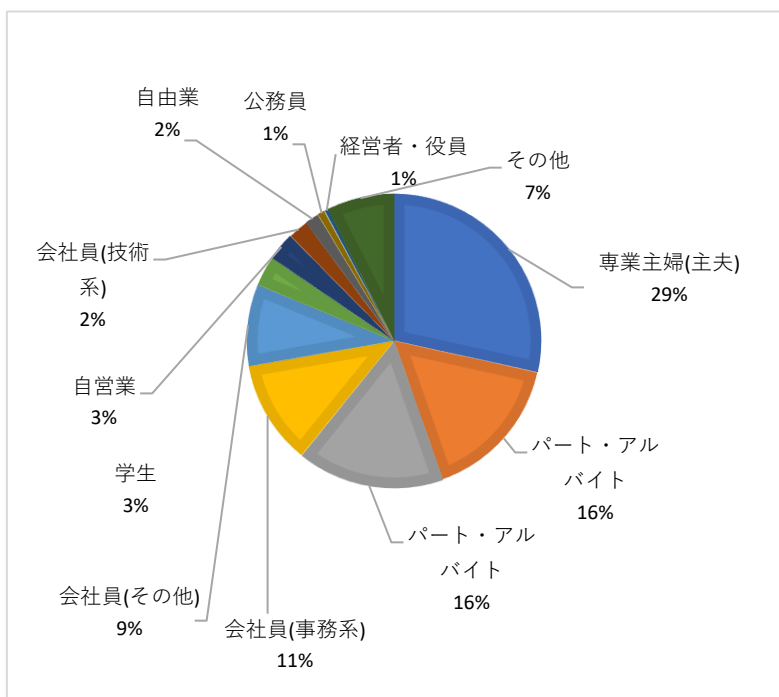
PRE 都道府県

北海道	55	5.1%
青森県	13	1.2%
岩手県	8	0.7%
宮城県	21	1.9%
秋田県	7	0.6%
山形県	5	0.5%
福島県	9	0.8%
茨城県	14	1.3%
栃木県	8	0.7%
群馬県	6	0.6%
埼玉県	73	6.7%
千葉県	49	4.5%
東京都	151	13.9%
神奈川県	97	8.9%
新潟県	26	2.4%
富山県	4	0.4%
石川県	10	0.9%
福井県	6	0.6%
山梨県	7	0.6%
長野県	17	1.6%
岐阜県	16	1.5%
静岡県	16	1.5%
愛知県	62	5.7%
三重県	11	1.0%
滋賀県	16	1.5%
京都府	36	3.3%
大阪府	102	9.4%
兵庫県	53	4.9%
奈良県	16	1.5%
和歌山県	7	0.6%
鳥取県	7	0.6%
島根県	4	0.4%
岡山県	13	1.2%
広島県	13	1.2%
山口県	5	0.5%
徳島県	9	0.8%
香川県	4	0.4%
愛媛県	10	0.9%
高知県	5	0.5%
福岡県	42	3.9%
佐賀県	4	0.4%
長崎県	8	0.7%
熊本県	7	0.6%
大分県	8	0.7%
宮崎県	3	0.3%
鹿児島県	8	0.7%
沖縄県	13	1.2%
n	1084	100.0%



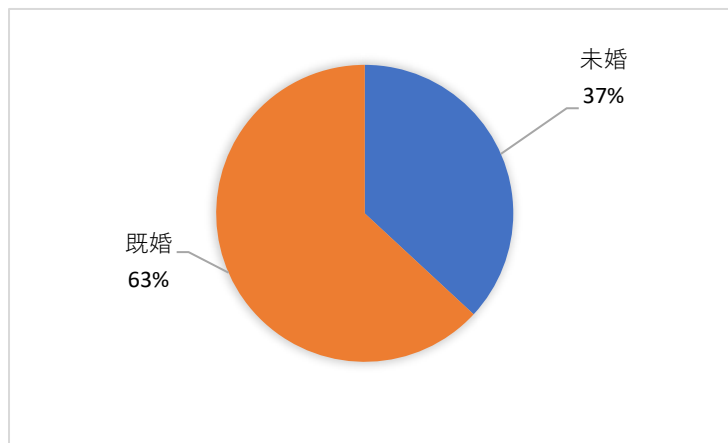
JOB 職業

回答	総数	%
専業主婦(主夫)	368	33.9%
パート・アルバイト	209	19.3%
パート・アルバイト	209	19.3%
会社員(事務系)	148	13.7%
会社員(その他)	116	10.7%
学生	43	4.0%
自営業	40	3.7%
会社員(技術系)	29	2.7%
自由業	20	1.8%
公務員	10	0.9%
経営者・役員	6	0.6%
その他	95	8.8%
n	1084	100.0%



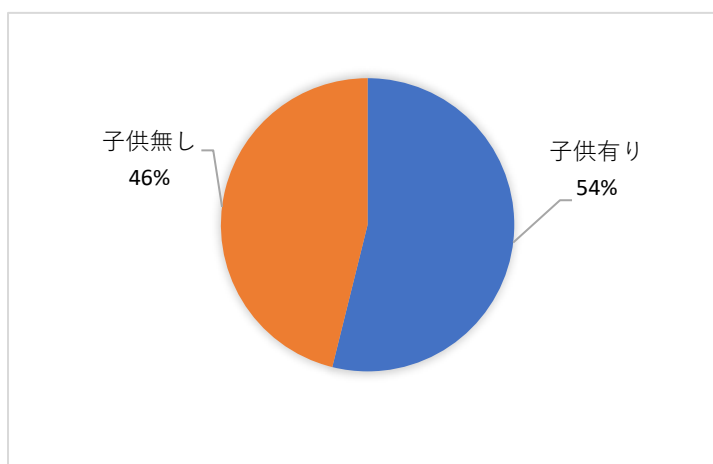
MAR 未既婚

回答	総数	%
未婚	400	36.9%
既婚	684	63.1%
n	1084	100.0%



CHI 子供の有無

回答	総数	%
子供有り	584	53.9%
子供無し	500	46.1%
n	1084	100.0%



Q1 アンチエイジング(老化対策)のため、食事で気をつけていることはありますか？

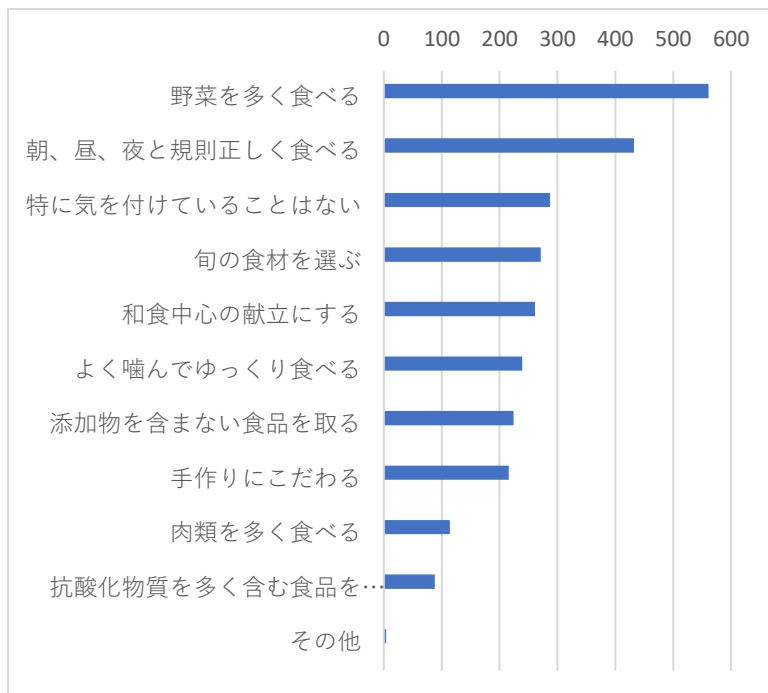
【複数選択可】

回答	総数	%
野菜を多く食べる	561	51.8%
朝、昼、夜と規則正しく食べる	432	39.9%
特に気を付けていることはない	287	26.5%
旬の食材を選ぶ	271	25.0%
和食中心の献立にする	261	24.1%
よく噛んでゆっくり食べる	239	22.0%
添加物を含まない食品を取る	224	20.7%
手作りにこだわる	216	19.9%
肉類を多く食べる	114	10.5%
抗酸化物質を多く含む食品を取る	88	8.1%
その他	4	0.4%
n	1084	100.0%

その他:

バランス良く食べる、チアシードを飲む、断糖食

前は安い調味料を使っていましたが、少しずつ少しだけ良いものにして味を少し薄めにして素材の味を楽しむ



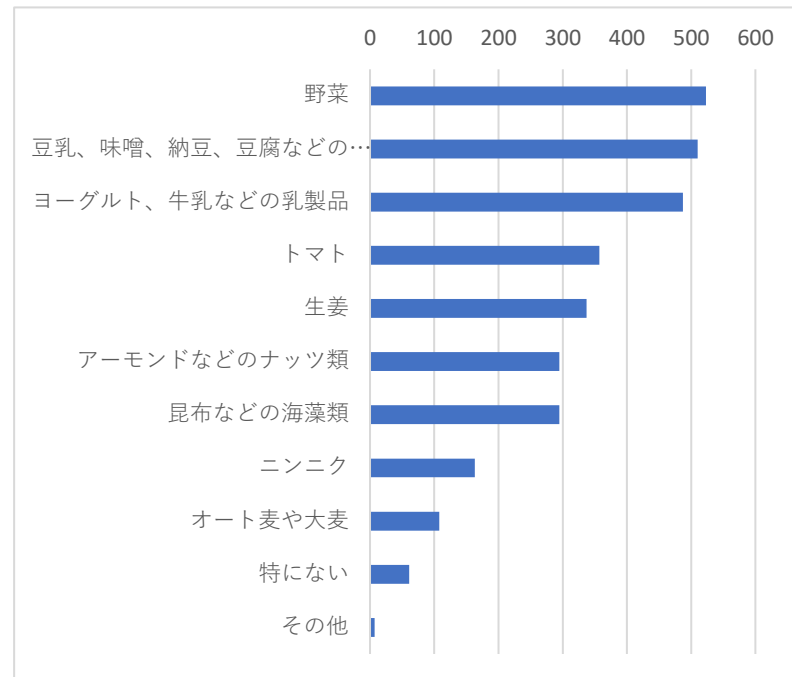
Q2 アンチエイジングのため、具体的にどんな食材を取るよう心がけていますか？

【複数選択可】

回答	総数	%
野菜	523	65.6%
豆乳、味噌、納豆、豆腐などの大豆製品	510	64.0%
ヨーグルト、牛乳などの乳製品	487	61.1%
トマト	357	44.8%
生姜	337	42.3%
アーモンドなどのナッツ類	295	37.0%
昆布などの海藻類	295	37.0%
ニンニク	163	20.5%
オート麦や大麦	108	13.6%
特にない	61	7.7%
その他	7	0.9%
n	797	100.0%

その他:

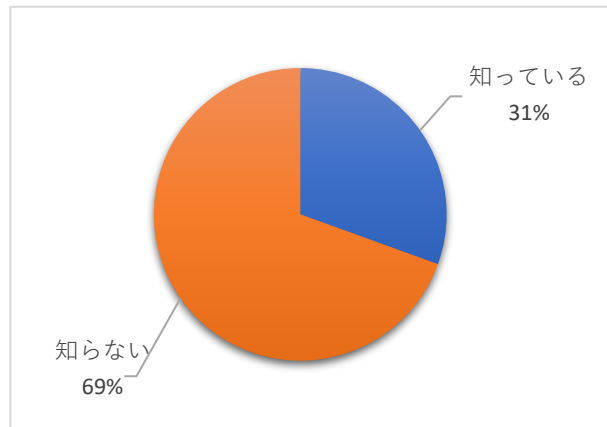
キノコ類、青魚、肉類、発酵食品、エゴマ油、ワイン、高カカオ



Q3 身体に老廃物を貯めることは老化を促進させると言われています。
 食物繊維は便秘を改善し腸をキレイにしてくれますが、昆布は水溶性のため、
 出汁を飲むだけでも食物繊維がとれることをご存知ですか？

【単一選択】

回答	総数	%
知っている	331	30.5%
知らない	753	69.5%
n	1084	100.0%

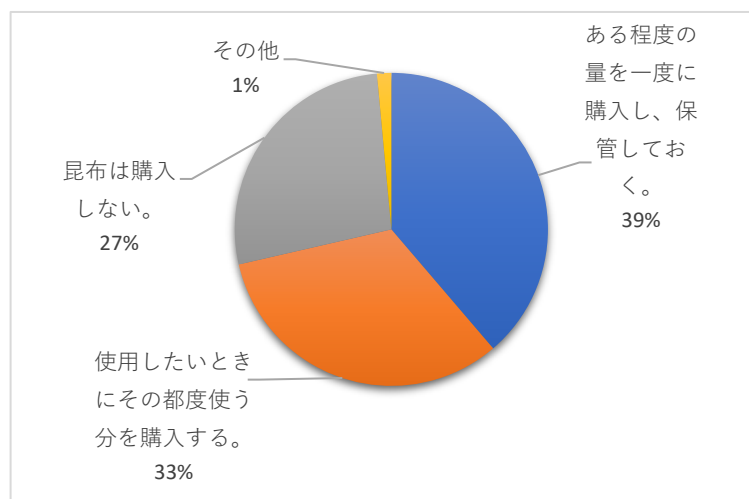


Q4 あなたは、「昆布」を購入しますか？昆布を購入するときの量や頻度をお答えください。

【単一選択】

回答	総数	%
ある程度の量を一度に購入し、保管しておく。	420	38.7%
使用したいときにその都度使う分を購入する。	354	32.7%
昆布は購入しない。	294	27.1%
その他	16	1.5%
n	1084	100.0%

その他:贈答品で貰う、家族が購入する



Q5 だし昆布を主にどんな料理に使いますか？

※だし昆布(真昆布・羅臼昆布・利尻昆布・日高昆布など)【複数選択可】

回答	総数	%
おでん、湯豆腐、鍋などの出汁を取る	594	75.2%
味噌汁または吸い物の出汁を取る	368	46.6%
おでんの具	362	45.8%
煮物の具	315	39.9%
サラダや和え物	81	10.3%
魚などの昆布締め	77	9.7%
昆布水(だし昆布を一晩程度、水に漬けた物)にして飲む	69	8.7%
だし昆布は使わない	46	5.8%
炒め物	45	5.7%
その他	21	2.7%
n	790	100.0%

その他:

漬物、刺身を昆布締めにする、離乳食、昆布醤油にする

パスタの茹で汁、ミルミキサーで碎いてだしの素のようにして使う

料理をしない

