

テーマ 40代50代のメタボリックシンドロームと食生活意識調査

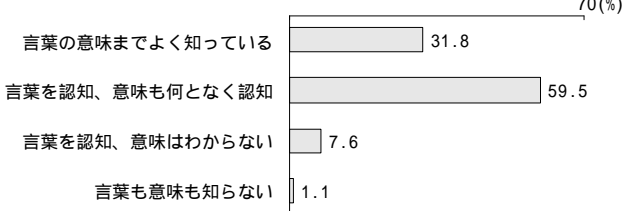
調査時期	2007年1月25日～1月30日	調査方法	FAX調査	体裁	A4判 9P
調査対象	首都圏に在住する40歳～59歳の男女462人（男性238人、女性224人）				
調査実施先名	(株)ミツカングループ本社	TEL	03-3555-2606		

- 調査項目**
1. 中高年のメタボリックシンドローム（以降“メタボ”と称す）把握度
 2. 食生活に見るメタボ予防意識
 3. それでも食べたいメタボ連想メニュー
 4. 中高年の食生活管理の難しさ

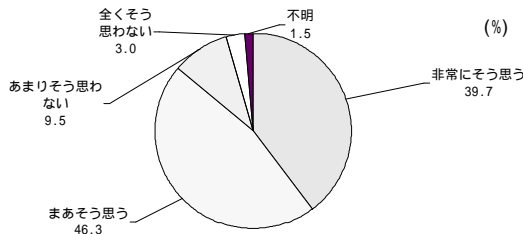
糖尿病や心筋梗塞などのリスクが高まる状態といわれる“メタボリックシンドローム”（以降“メタボ”と称す）。予防・改善にはバランスの良い食事や継続的な運動が大切と言われ、自覚症状がないだけに、本人の意識が決め手となる。そこで40代50代の男女を対象に標記テーマでアンケートを行った結果、回答者のほぼ全員がメタボという言葉に「知って」おり、「意味もよく知っている」31.8%は3割に。メタボの予防・改善意向（「非常にそう思う」39.7% + 「まあそう思う」46.3%）は強く、86.0%。メタボの予防・改善に欠かせない食生活については75.1%が意識しており（「いつも意識している」22.9% + 「時々意識している」52.2%）特に、「いつも意識している」のは50代男性が多い（32.0%）。メタボを連想させるメニューとして最も回答数が多かったのは「とんかつ」。以下「ケーキ、甘味類」「から揚げ」etcと続き、その中でよく食べなくなるメニューは「ケーキ、甘味類」がトップだった。そのようなメタボ連想メニューを食べたくなった時は...「我慢する」回答者は僅か3.2%で、結局およそ95%が食べてしまう事が明らかになった。食生活の管理の難しさは、やはり「つい食べたい時、食べたいものを食べる」39.8%という回答が4割で最多、メタボ予防・改善を意識した食生活を送るには「できるだけ工夫したい」「和食中心」「簡単に作れる対策メニューを知りたい」などが上位に挙げられた。

調査結果の概要

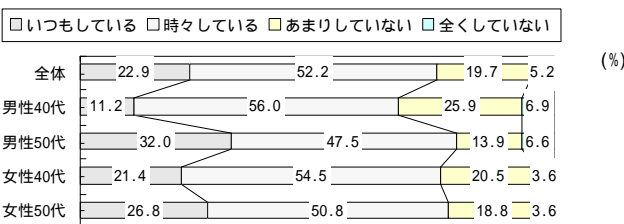
メタボリックシンドローム（以降“メタボ”と称す）の認知度（全体）



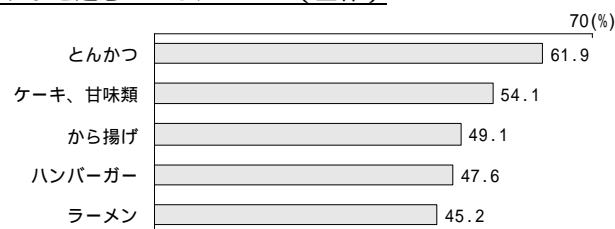
メタボの予防・改善意向（全体）



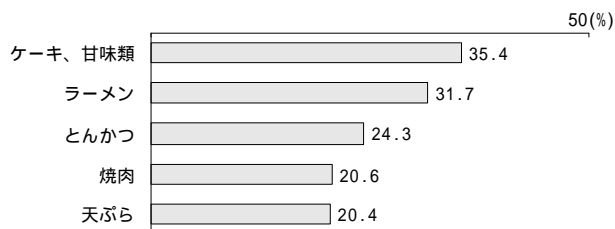
予防・改善を意識した食生活の実践



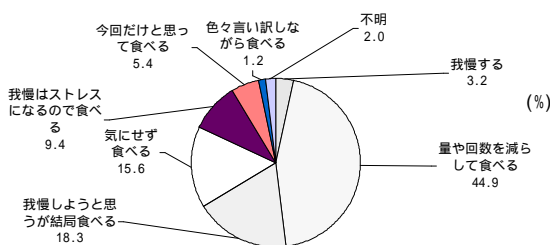
メタボを連想させるメニュー（全体）



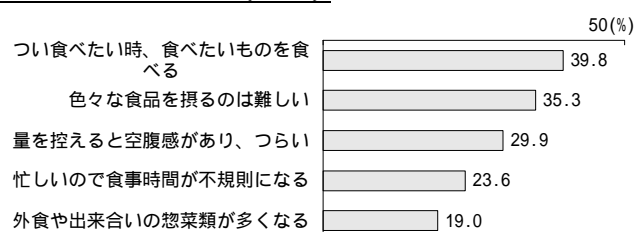
メタボは気になるが、よく食べなくなるメニュー（メタボを連想させるメニューが「ある」人）



食べなくなった時の行動（メタボは気になるが、よく食べなくなるメニューが「ある」人）



食生活の管理の難しさ（全体）



メタボ予防や改善のための食生活についての考え（全体）

