

# 新型コロナウイルス(COVID-19)の 影響に関する食生活動向緊急調査

---

データ版

2020年5月25日



一般社団法人 Jミルク  
Japan Dairy Association (J-milk)

## 調査の概要

対象者	25歳～60代男女 食生活動向調査（2019）一次調査の対象者
サンプル数	500ss
調査地域	全国
割付	性年代×地域の構成比を国勢調査に出来るだけ準拠
調査手法	インターネット調査
調査日	2020.04.17(金)－19(日)

# 本資料の構成

P 2

調査の概要

P 4

1. 新型コロナによる食品利用の増減

P 28

2. 新型コロナに関する危機意識

P 39

3. 新型コロナ意識後の取組

P 99

4. 新型コロナ意識後の食生活

P 108

5. 新型コロナ意識後の牛乳・乳製品の利用強化

P 117

6. 新型コロナ意識後の牛乳・乳製品の利用意識強化

P 132

7. 新型コロナ意識後の牛乳・乳製品の購入

## 1. 新型コロナによる食品利用の増減

新型コロナを意識後に**利用が増えた食品**のトップ5は  
「**麺類／ヨーグルト類／野菜・野菜料理／ご飯・米料理／肉・肉料理**」

（※ ref → P6）

新型コロナを意識後に**利用が減った食品**のトップ5は  
「**ビール／他アルコール／ワイン／焼酎類／スナック菓子**」

（※ ref → P8）

牛乳・乳製品の**増加傾向**が強いのは、

**女性・60代・専業主婦**

（※ ref → P10.14.18）

牛乳・乳製品の**利用強化**が進んだのは、  
**健康・免疫強化・栄養・美味しさ**という価値の実感から。

（※ ref → P7）

牛乳・乳製品の**利用増加者**は、  
**牛乳・乳製品以外の食品全般の増減**が大きい。

（※ ref → P26.27）

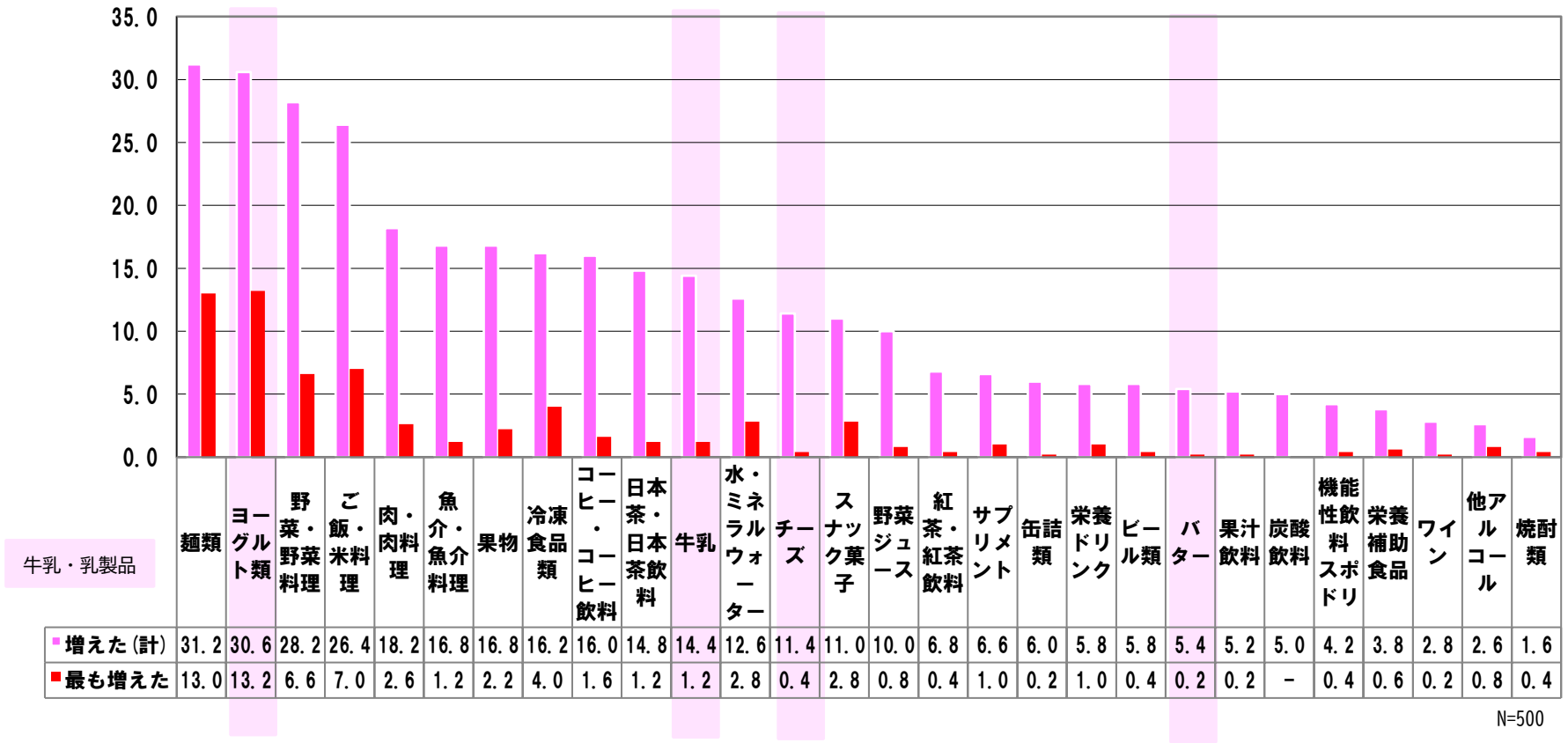
そのうち、

牛乳・乳製品の**利用増加者**において、**増加が顕著**なのは「**野菜・野菜料理／ご飯・米料理／肉・肉料理／果物／日本茶・日本茶飲料**」  
牛乳・乳製品の**利用増加者**において、**減少が顕著**なのは「**他アルコール／冷凍食品類／栄養補助食品／機能性飲料・スポドリ**」

# 新型コロナによって、増えた食品⇔最も増えた食品（全体）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。

あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が最も増えたと思うものをお知らせください。

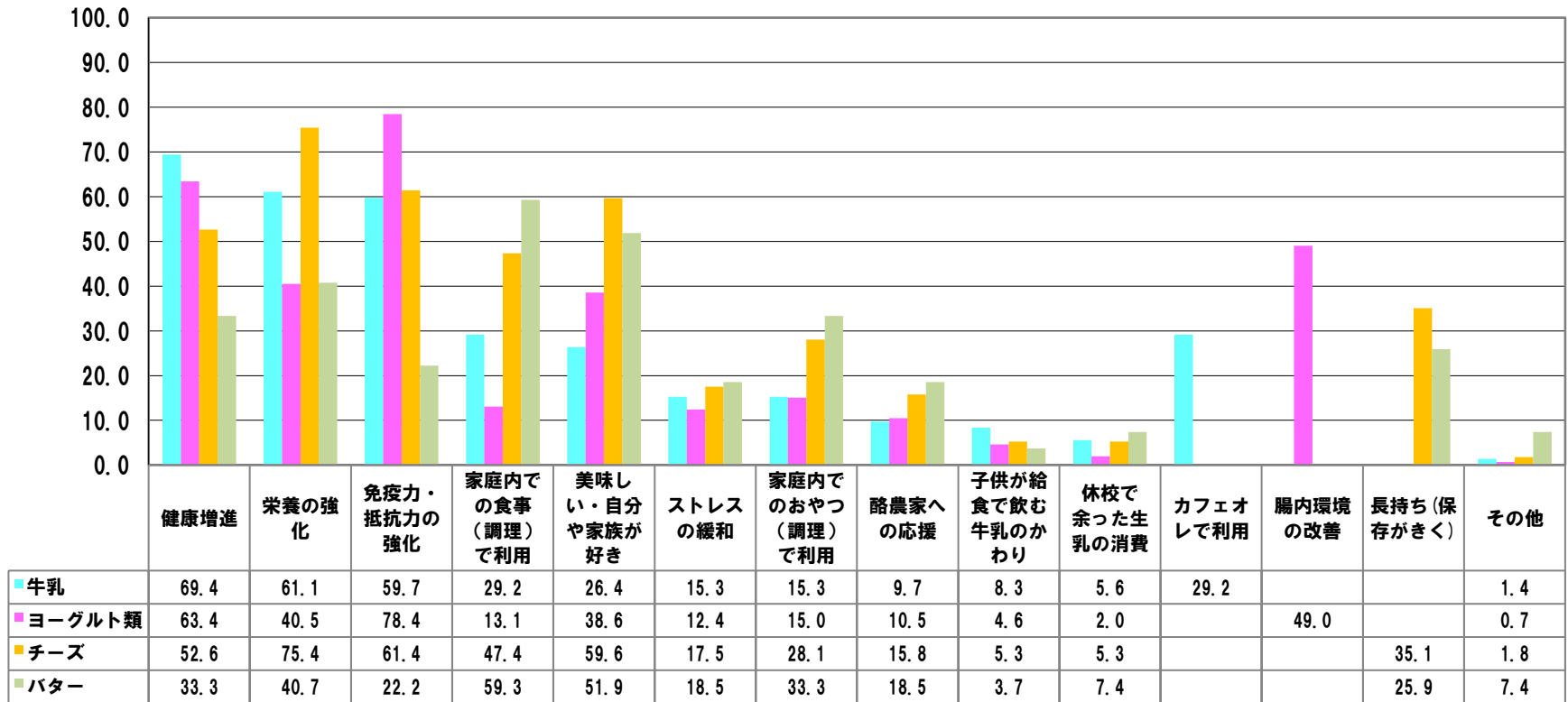


新型コロナを意識後に**利用が増えた**食品のトップ5は、「**麺類／ヨーグルト類／野菜・野菜料理／ご飯・米料理／肉・肉料理**」となっている。

その内、最も**利用が増えた**食品としては「**ヨーグルト類／麺類**」の2つが突出している。

# 新型コロナによって、牛乳・乳製品が増えた理由（各増加者）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、\*\*\*を飲んだり、利用したりする機会（回数）が増えた事情（気持ちや理由）をお知らせください。



N=72/153/57/27

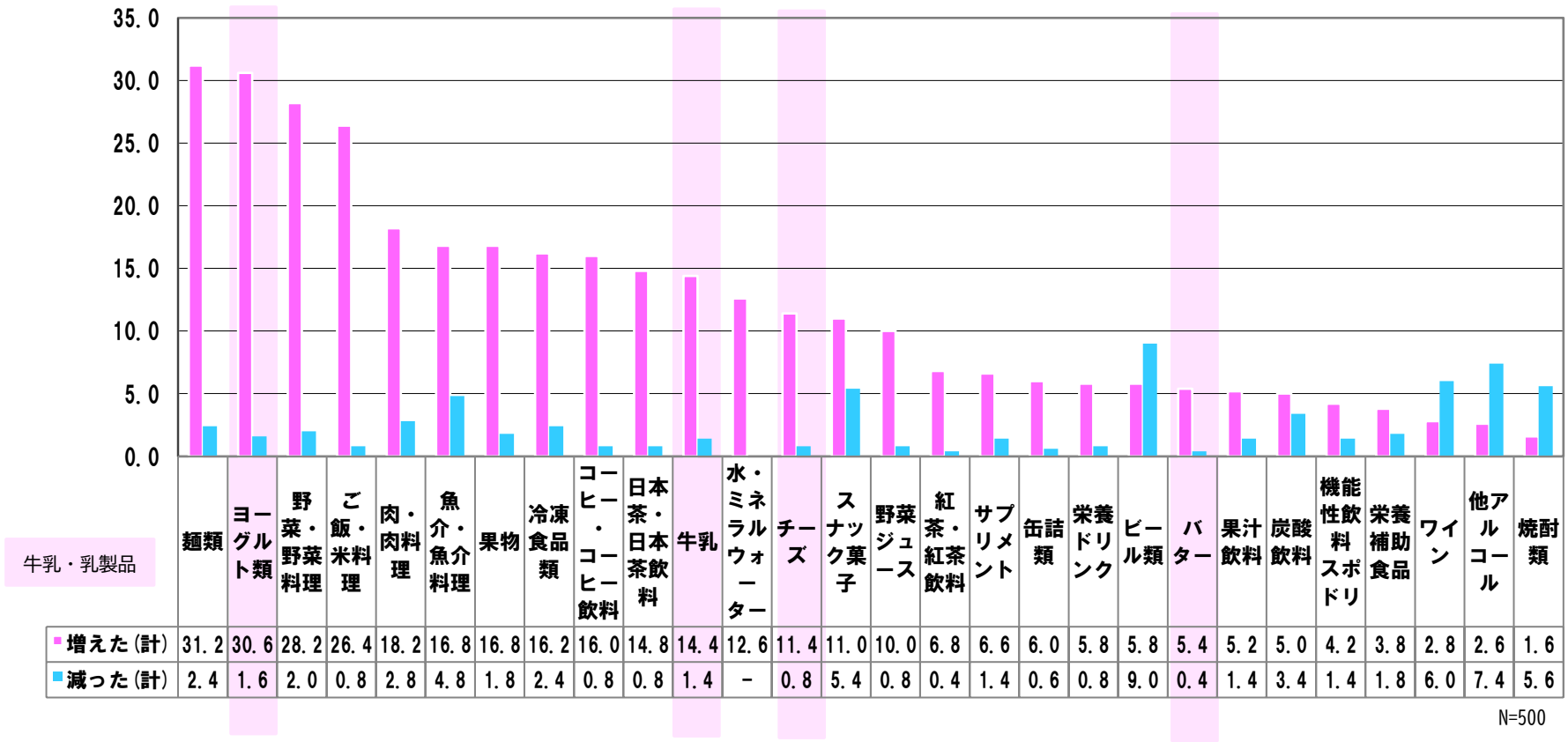
新型コロナ意識による牛乳・乳製品の利用増加者にその理由を尋ねるとトップ3は下記。

- 牛乳 ①健康増進／②栄養の強化／③免疫力・抵抗力の強化
- ヨーグルト類 ①免疫力・抵抗力の強化／②健康増進／③腸内環境の改善
- チーズ ①栄養の強化／②免疫力・抵抗力の強化／③美味しい・好き
- バター ①食事（調理）で利用／②美味しい・好き／③栄養の強化

牛乳・乳製品は、**健康・免疫強化・栄養・美味しさ**という価値実感から**利用強化**が進んだ。

# 新型コロナによって、増えた食品⇔減った食品（全体）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。  
あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が減ったと思うものをお知らせください。



新型コロナを意識後に**利用が減った食品**のトップ5をみると、「**ビール／他アルコール／ワイン／焼酎類／スナック菓子**」となっている。

メディアでは自宅でのアルコール飲用が増えたと報道もされているが、**アルコール類**は増加傾向も極めて弱く、**明らかに利用が停滞**。

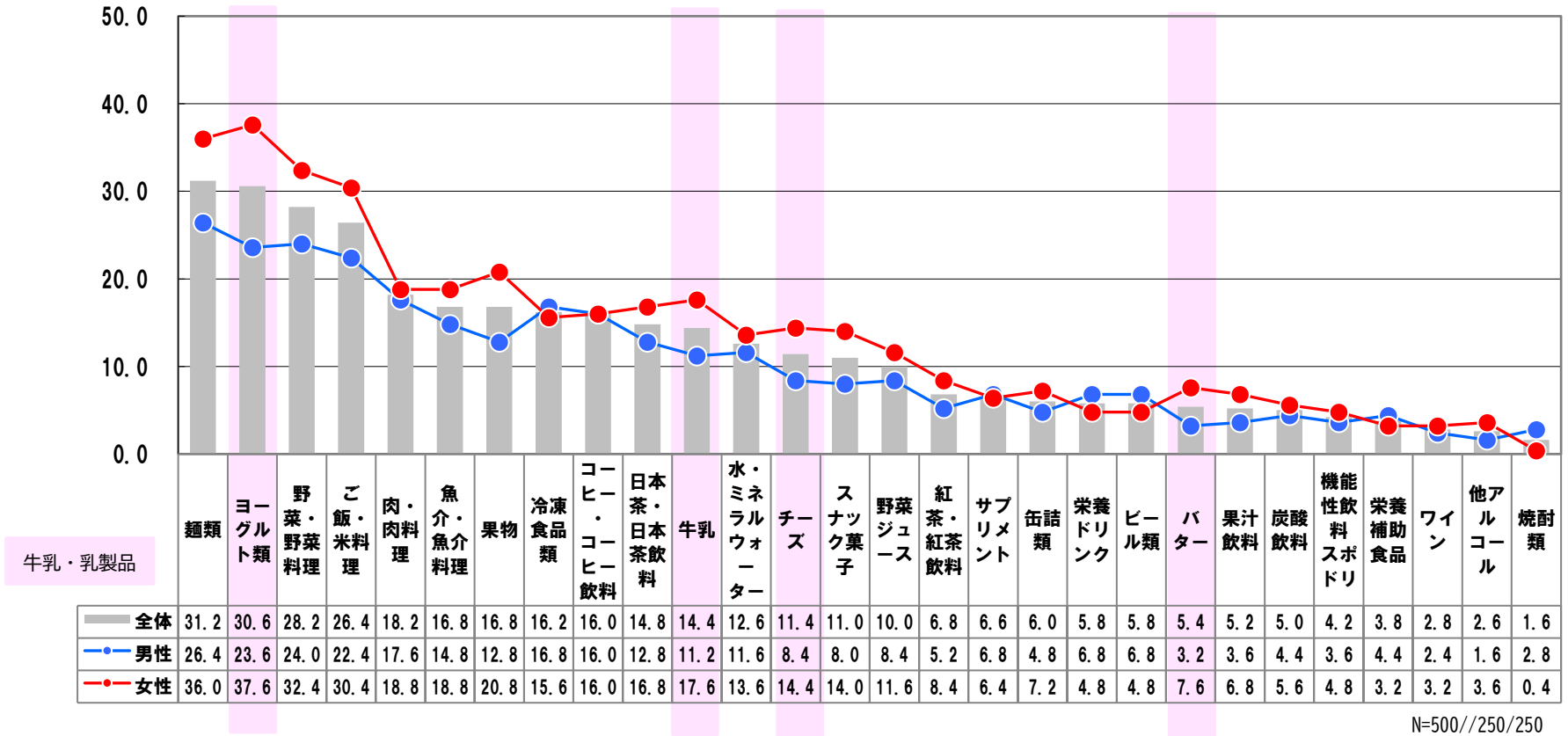


新型コロナによる食品の増減

《 性別の集計データ 》

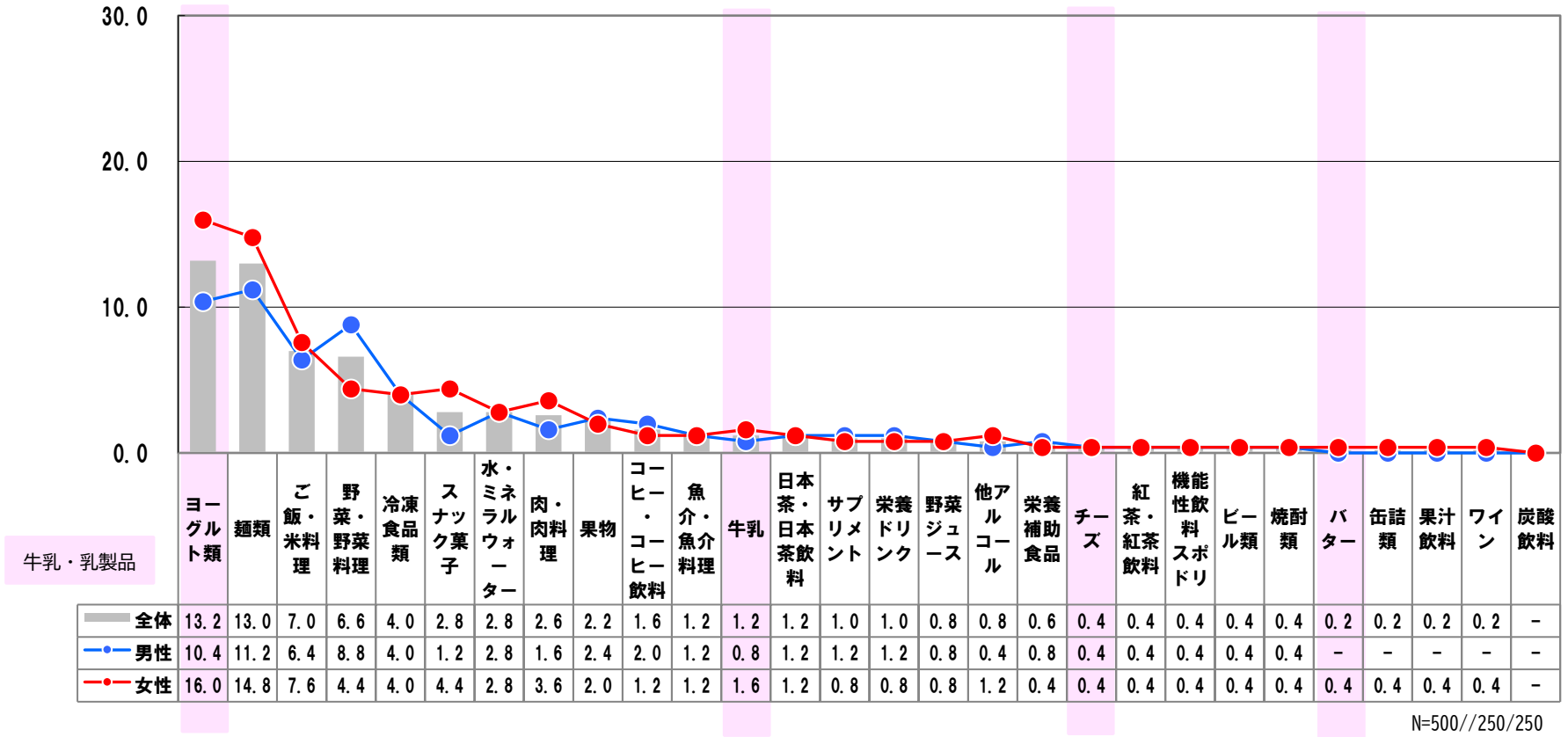
# 新型コロナによって、増えた食品（性別）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。



新型コロナ意識後に**利用が増えた食品**を男女別にみると、  
 「**ヨーグルト／麺類／野菜・野菜料理／ご飯・米料理／果物／牛乳／チーズ／スナック菓子**」  
 以上は、**女性の方が顕著に多い**。  
 （男性はどの食品についても女性より明らかに多いものは見当たらない）

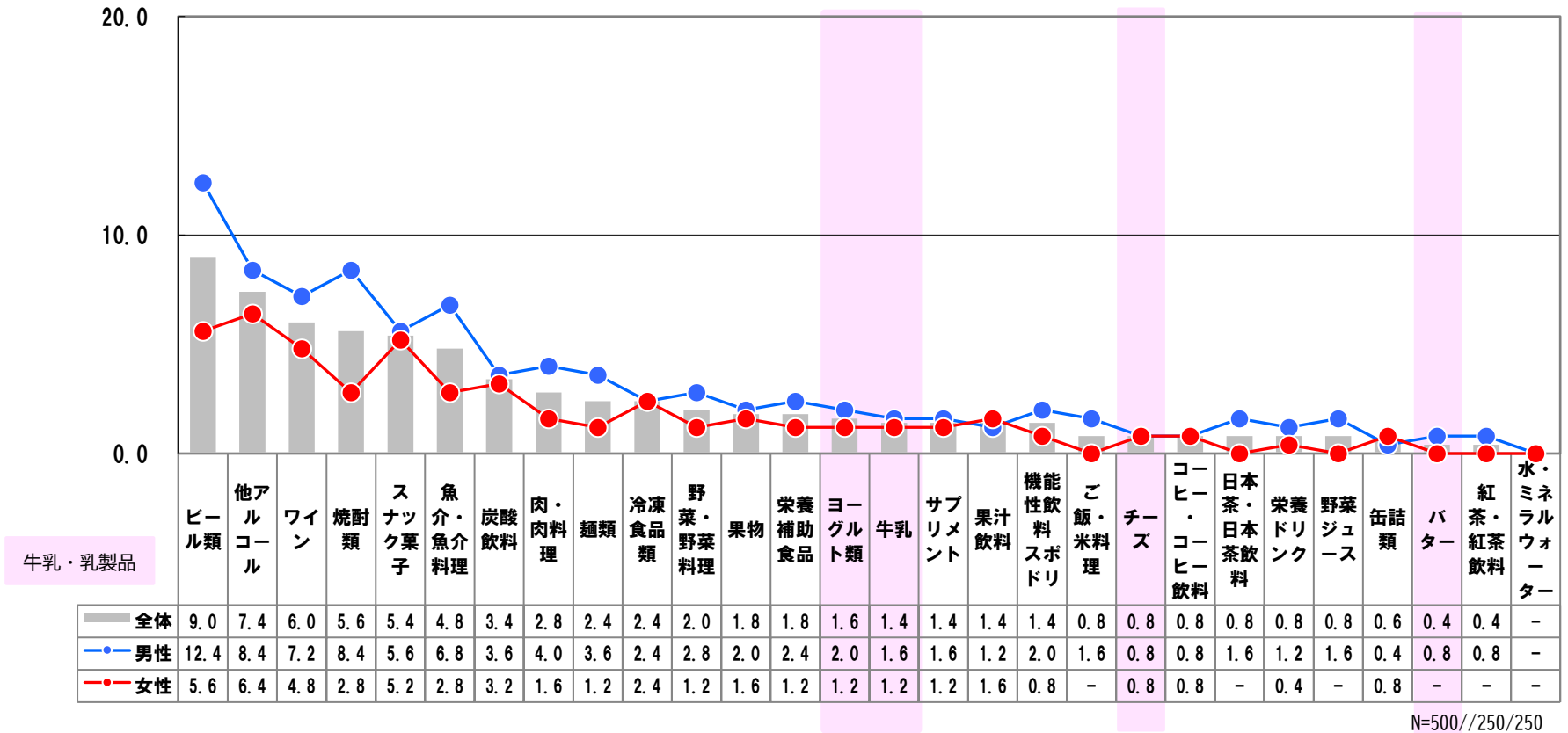
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が最も増えたと思うものをお知らせください。



新型コロナ意識後に**利用が最も増えた食品**を男女別にみると、  
「**ヨーグルト類**」は**女性**の方が顕著に多い。

(男性は「野菜・野菜料理」以外、女性より確かに多いものが見当たらない)

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が減ったと思うものをお知らせください。



新型コロナ意識後に**利用が減った食品**を男女別にみると、  
「**ビール／焼酎類**」は**顕著に男性**の方が多い。

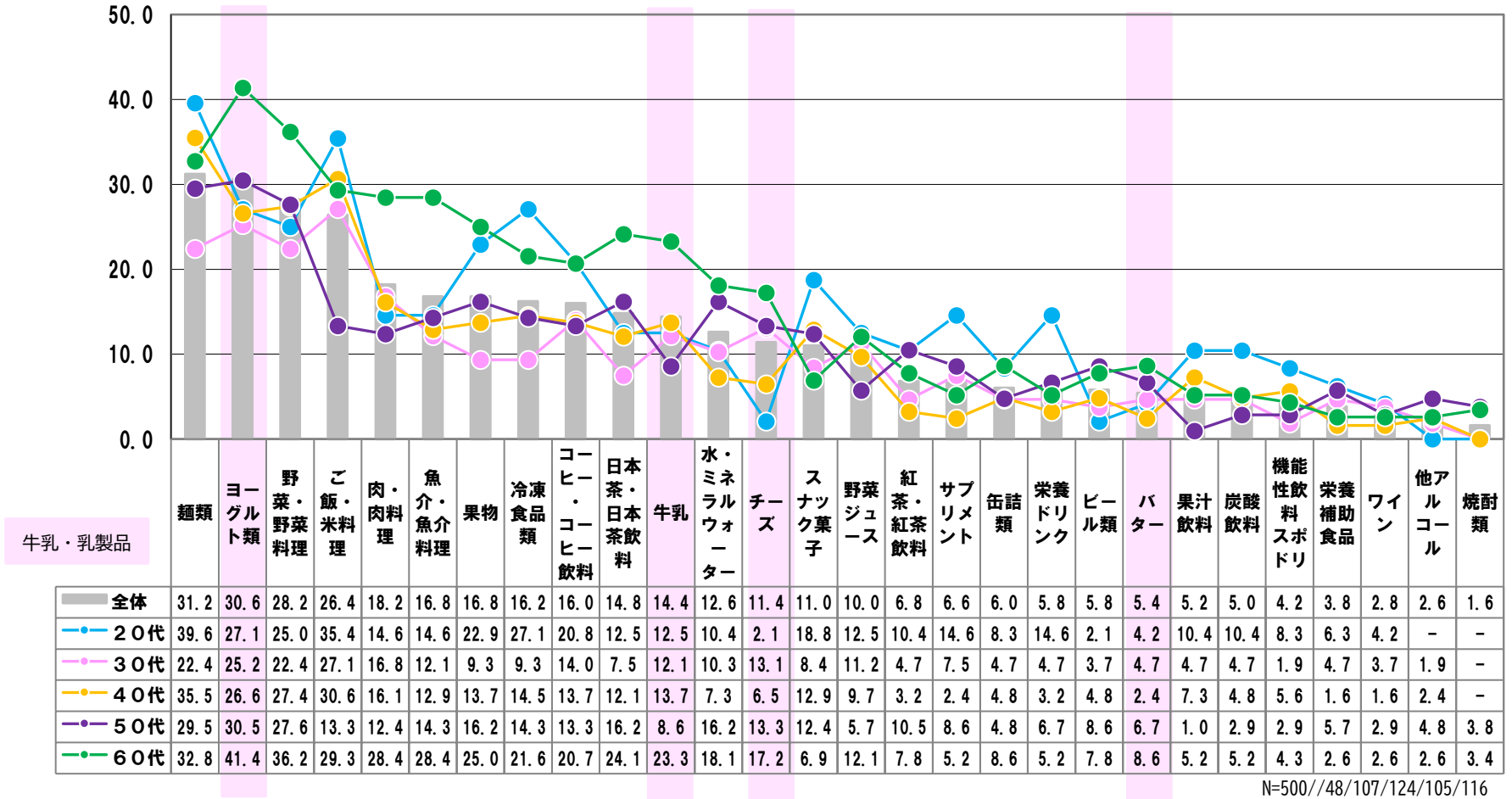
(女性はその食品についても男性より明らかに多いものは見当たらない)

新型コロナによる食品の増減

《 年代別の集計データ 》

# 新型コロナによって、増えた食品（年代別）

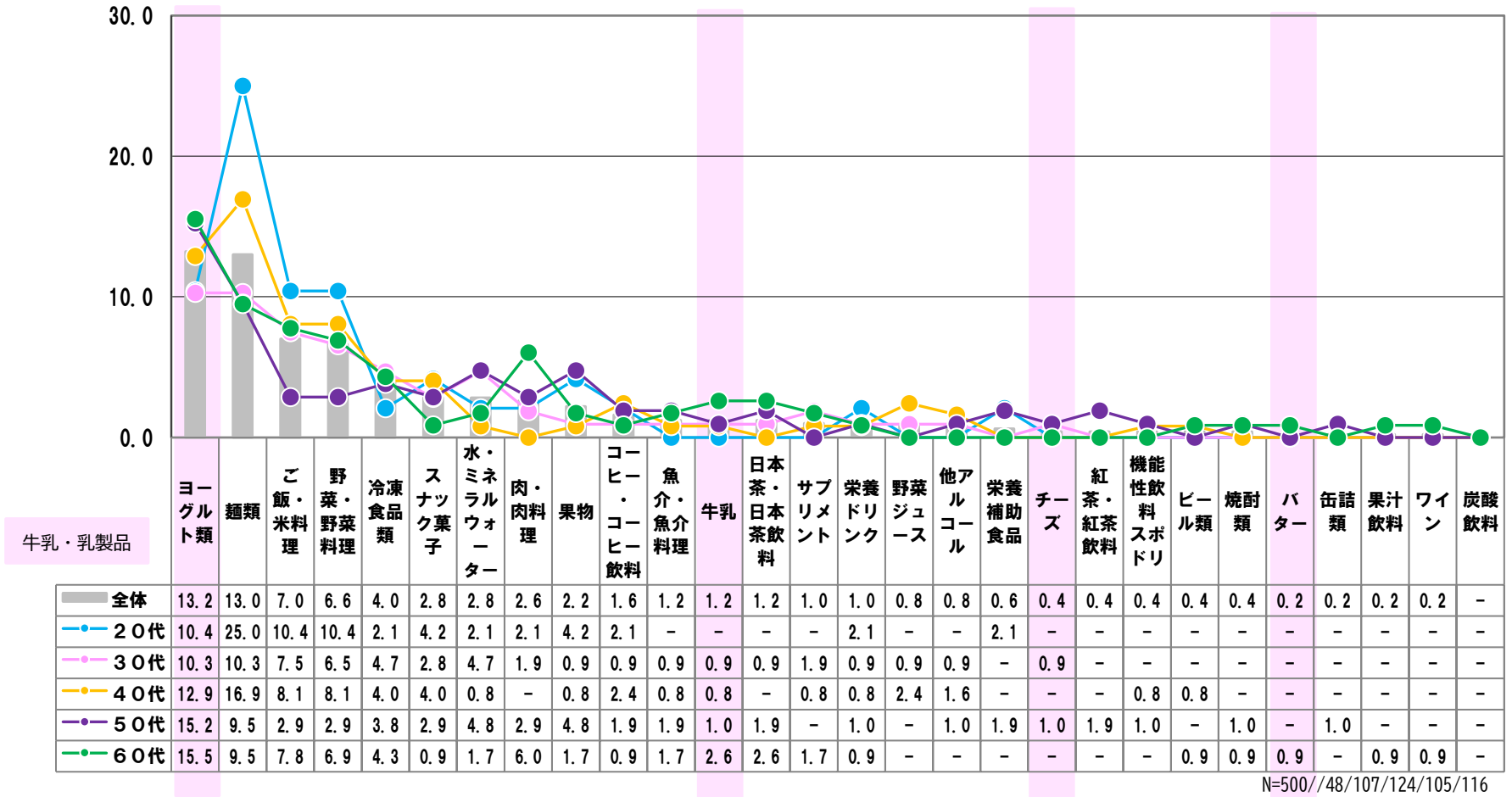
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。



新型コロナ意識後に利用が増えた食品を年代別にみると、  
 60代で「ヨーグルト／野菜・野菜料理／肉・肉料理／魚介・魚介料理／日本茶／牛乳」  
 20代で「麺類／ご飯・米料理／冷凍食品類／スナック菓子／サプリメント／栄養ドリンク」  
 以上の利用増加が目立つ

# 新型コロナによって、最も増えた食品（年代別）

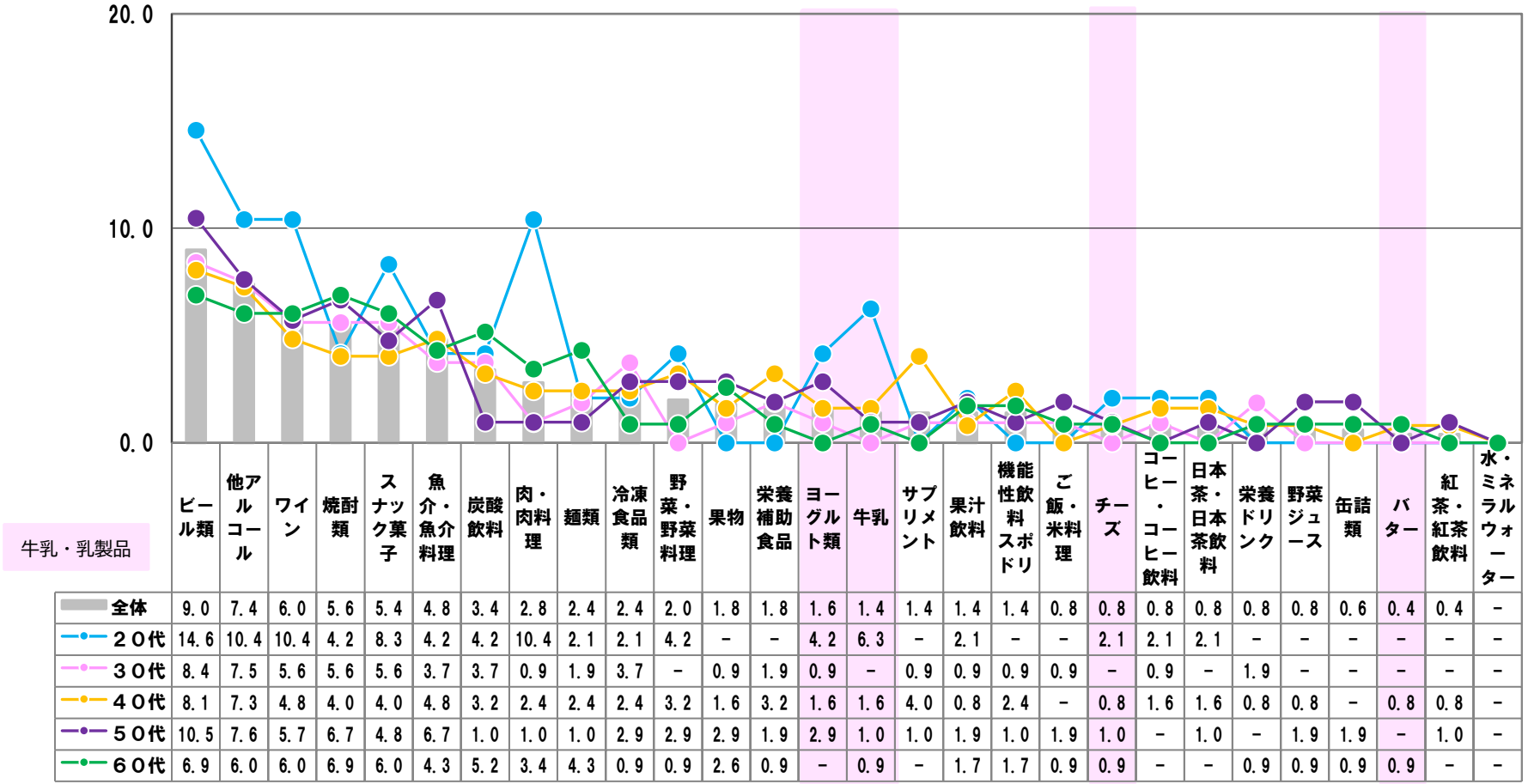
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が最も増えたと思うものをお知らせください。



新型コロナ意識後に**利用が最も増えた食品**を年代別にみると、**20代の「麺類」**が特に目立つ。

# 新型コロナによって、減った食品（年代別）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が減ったと思うものをお知らせください。



N=500//48/107/124/105/116

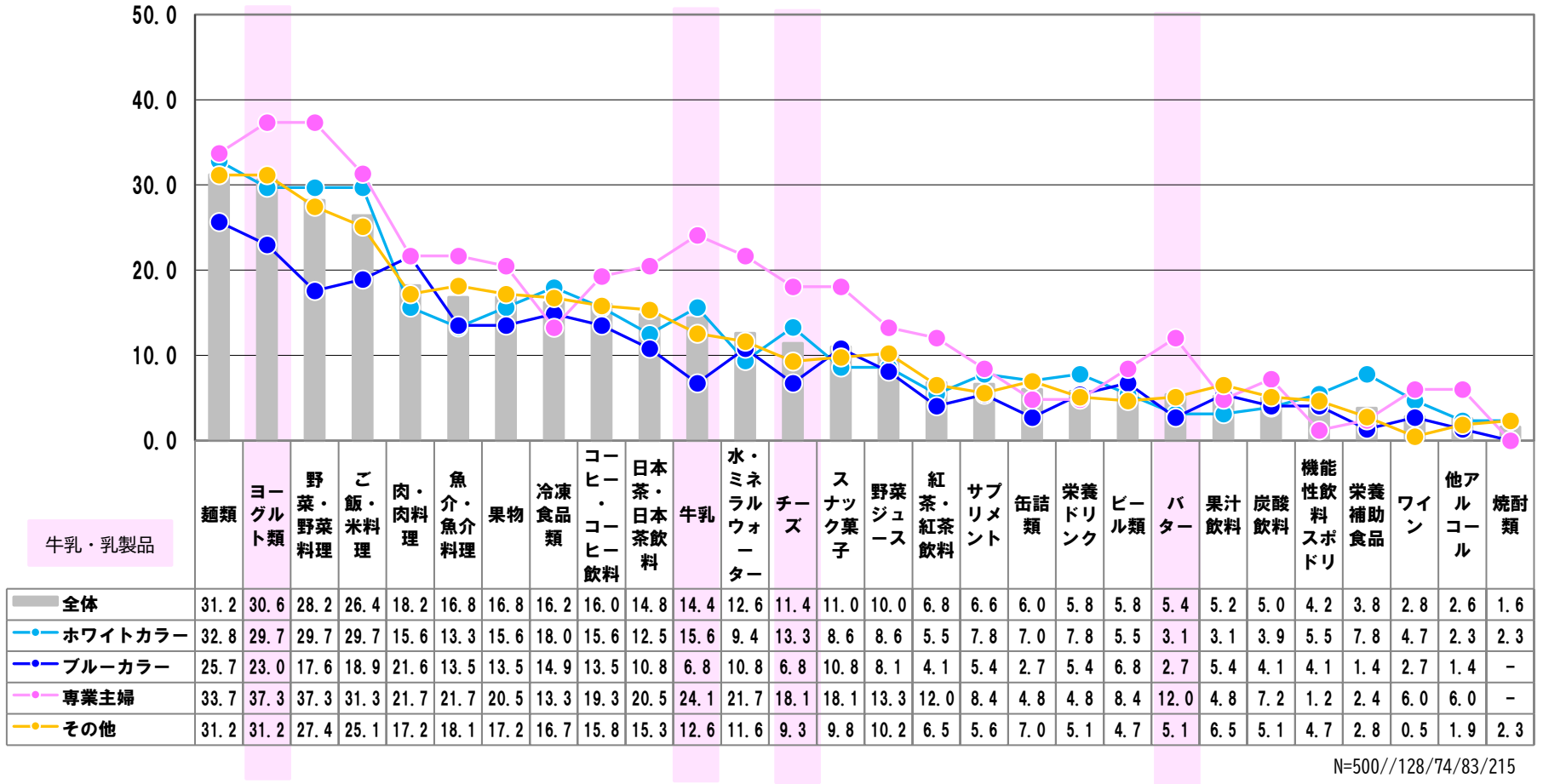
新型コロナ意識後に**利用が減った食品**を年代別にみると、  
**20代**で「**ビール／肉・肉料理**」を筆頭に、  
「**他アルコール／ワイン／牛乳**」などの利用減少が目立つ。



新型コロナによる食品の増減

《 職業別の集計データ 》

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。

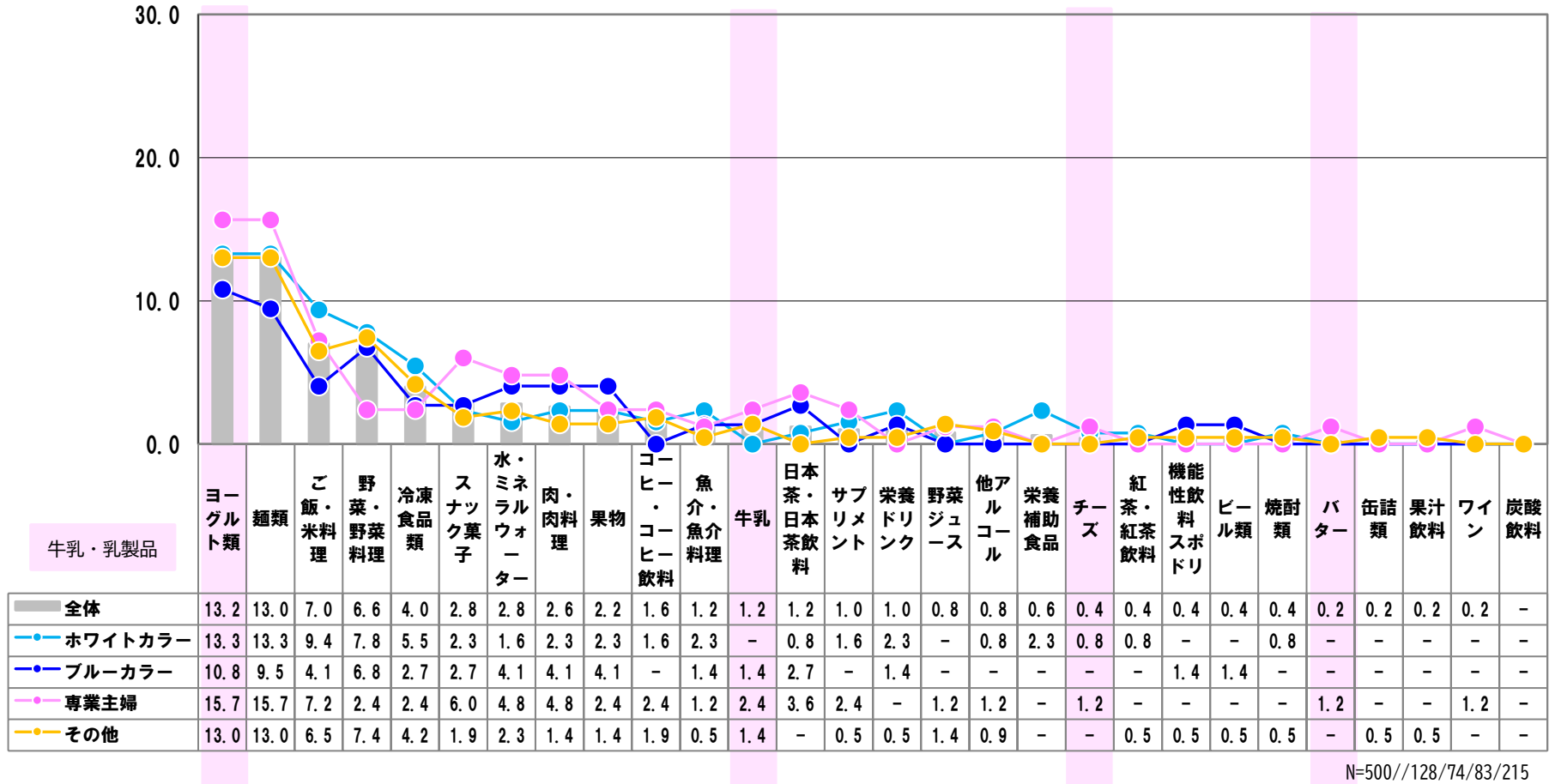


新型コロナ意識後に利用が増えた食品を職業別にみると、**専業主婦が全般に高く、中でも「ヨーグルト／野菜・野菜料理／牛乳／水・ミネラルウォーター」の増加が目立ち、次いで「日本茶／チーズ／スナック菓子／バター」の増加も目立つ。**

その一方で、**ブルーカラーは各食品の増加具合が他職業に比べて低い。**

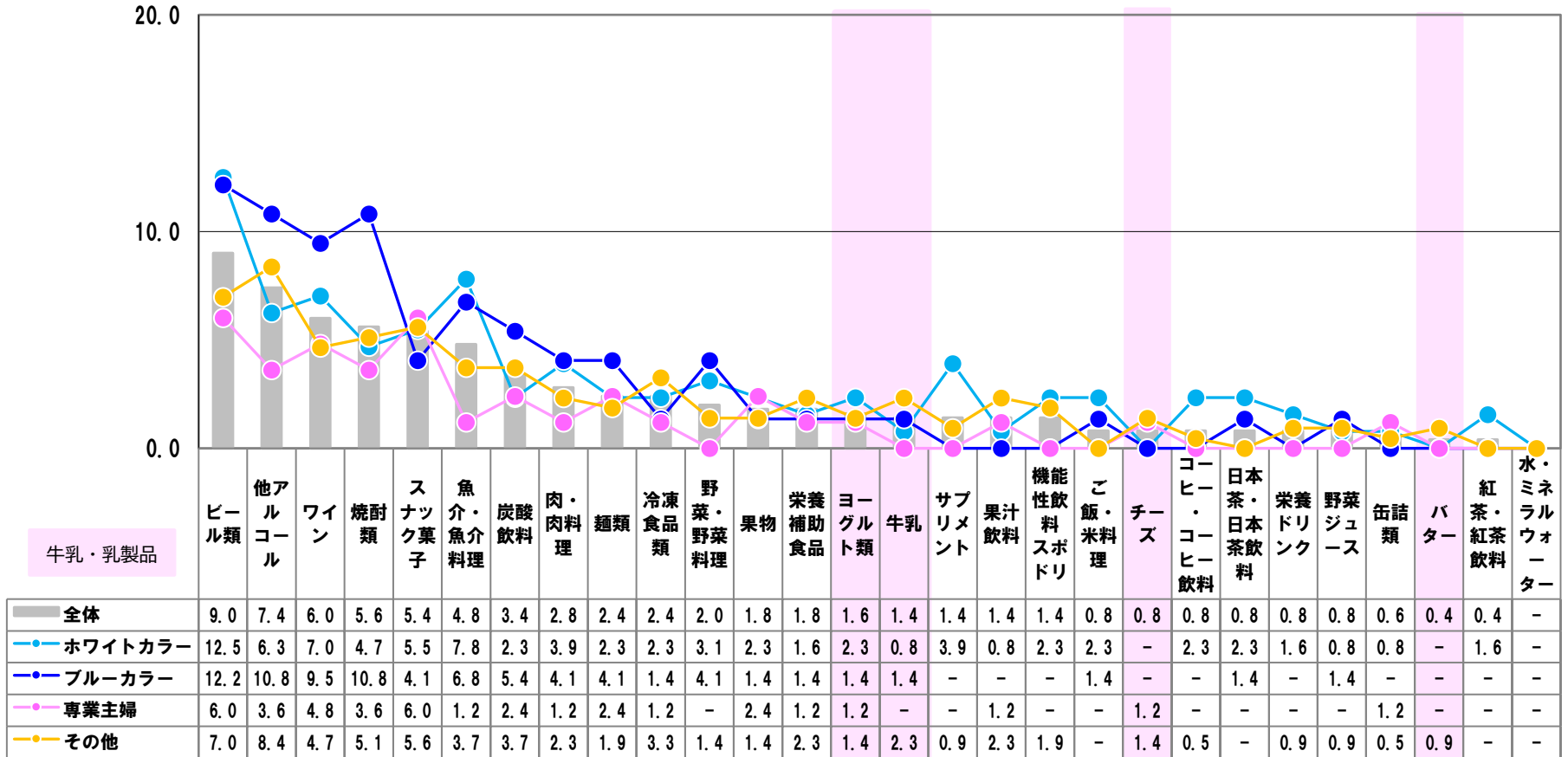
# 新型コロナによって、最も増えた食品（職業別）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が最も増えたと思うものをお知らせください。



新型コロナ意識後に利用が最も増えた食品を職業別にみると、あまり明確な傾向は見られない。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が減ったと思うものをお知らせください。



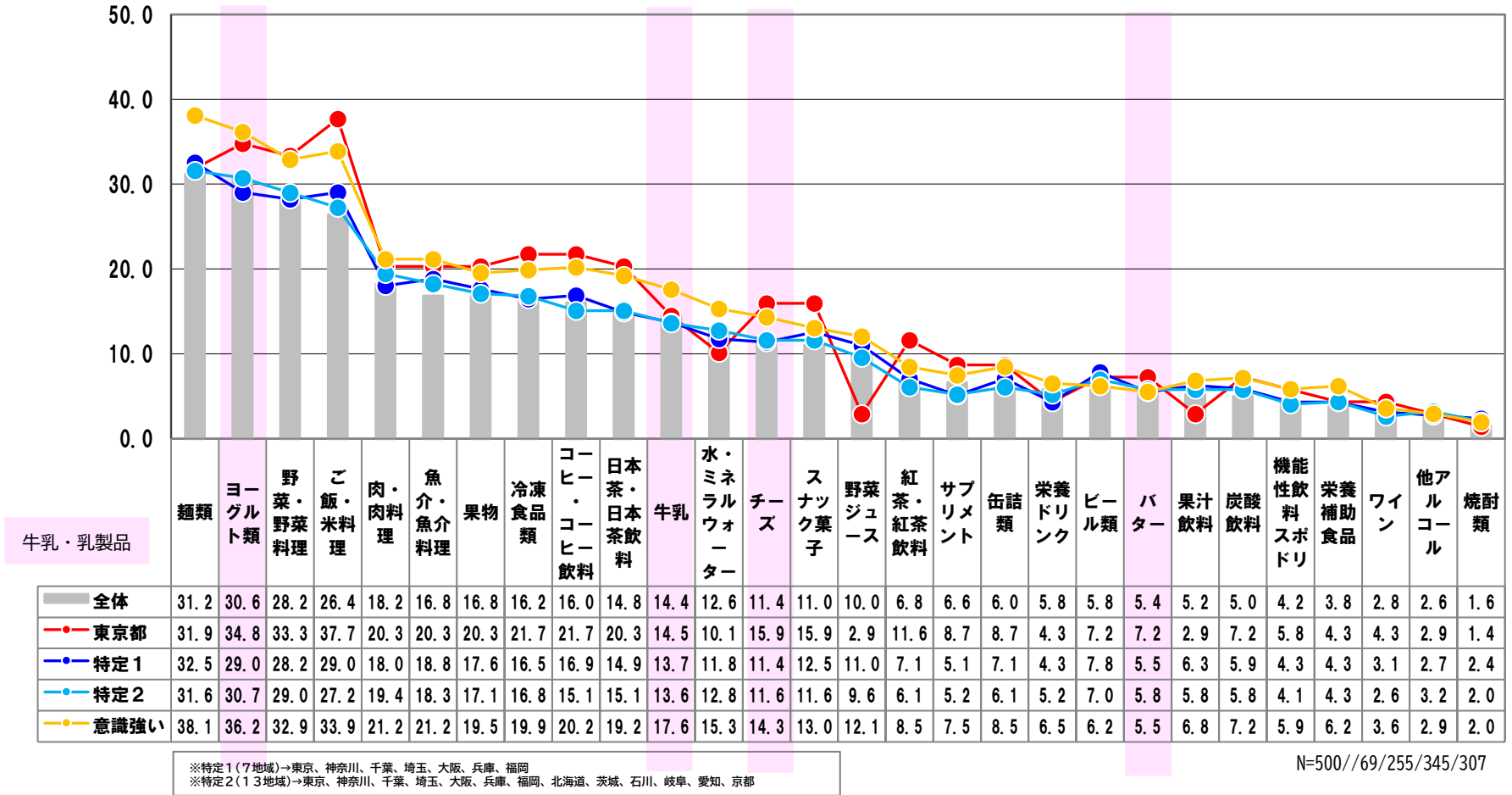
N=500//128/74/83/215

新型コロナ意識後に利用が減った食品を職業別にみると、ブルーカラー・ホワイトカラーにおいて「ビール」が、更にブルーカラーにおいて「他アルコール／焼酎類／ワイン」が目立つ。

新型コロナによる食品の増減

《 地域別／危機意識強の集計データ 》

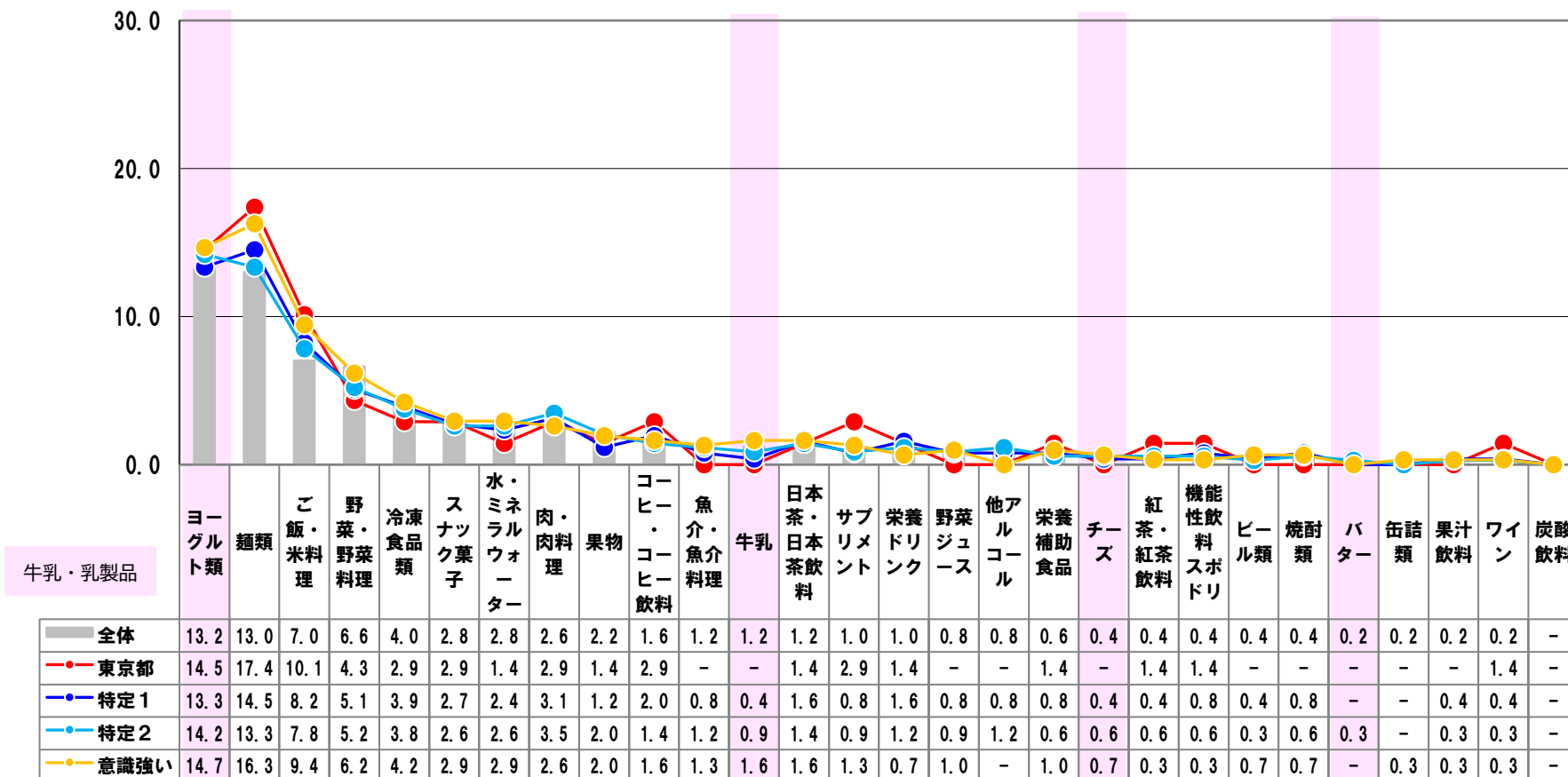
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。



新型コロナ意識後に利用が増えた食品を地域別にみると、東京都民の「ヨーグルト／野菜・野菜料理／ご飯・米料理」の増加が目立つ。

危機意識が高い人はトップ4の増加が目立つ。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が最も増えたと思うものをお知らせください。

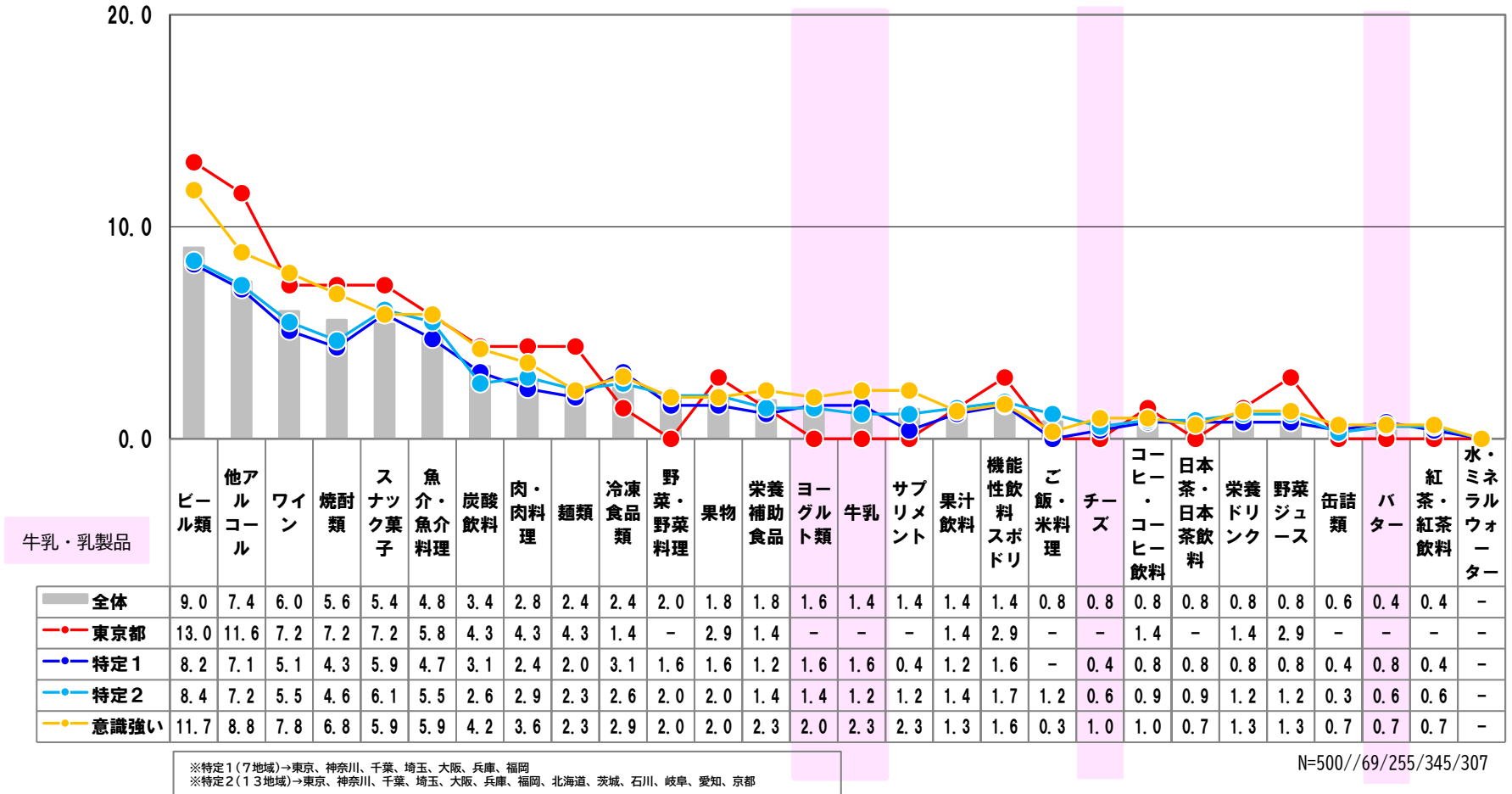


※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

N=500//69/255/345/307

新型コロナ意識後に利用が最も増えた食品を地域別にみると、東京都民の「麺類」がやや目立つ。  
 危機意識が高い人も「麺類」がやや目立つ。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が減ったと思うものをお知らせください。



新型コロナ意識後に利用が減った食品を地域別にみると、東京都民の「ビール／他アルコール」がやや目立つ。

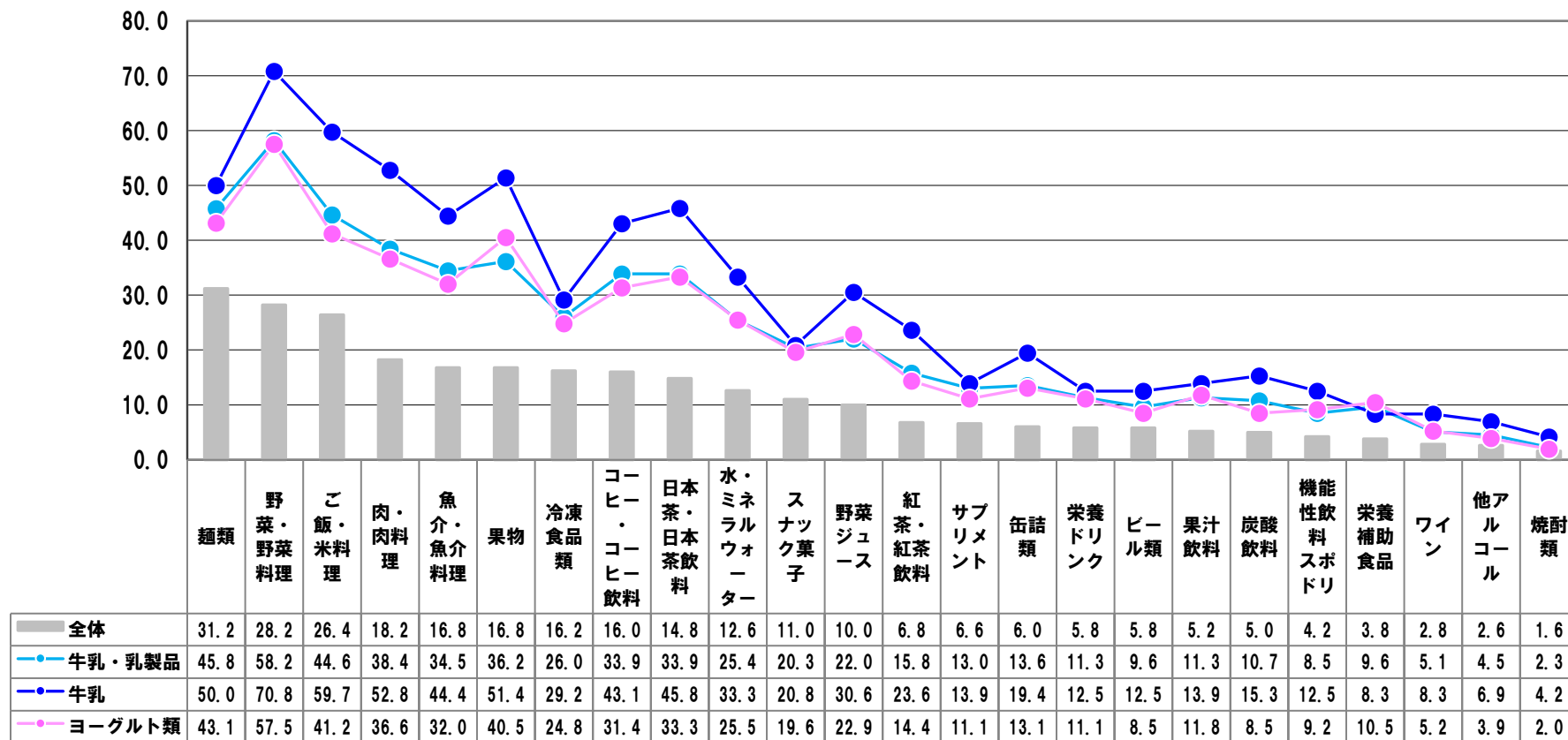
危機意識が高い人は「ビール」がやや目立つ。



新型コロナによる食品の増減

《 牛乳・乳製品の利用増加者の集計データ 》

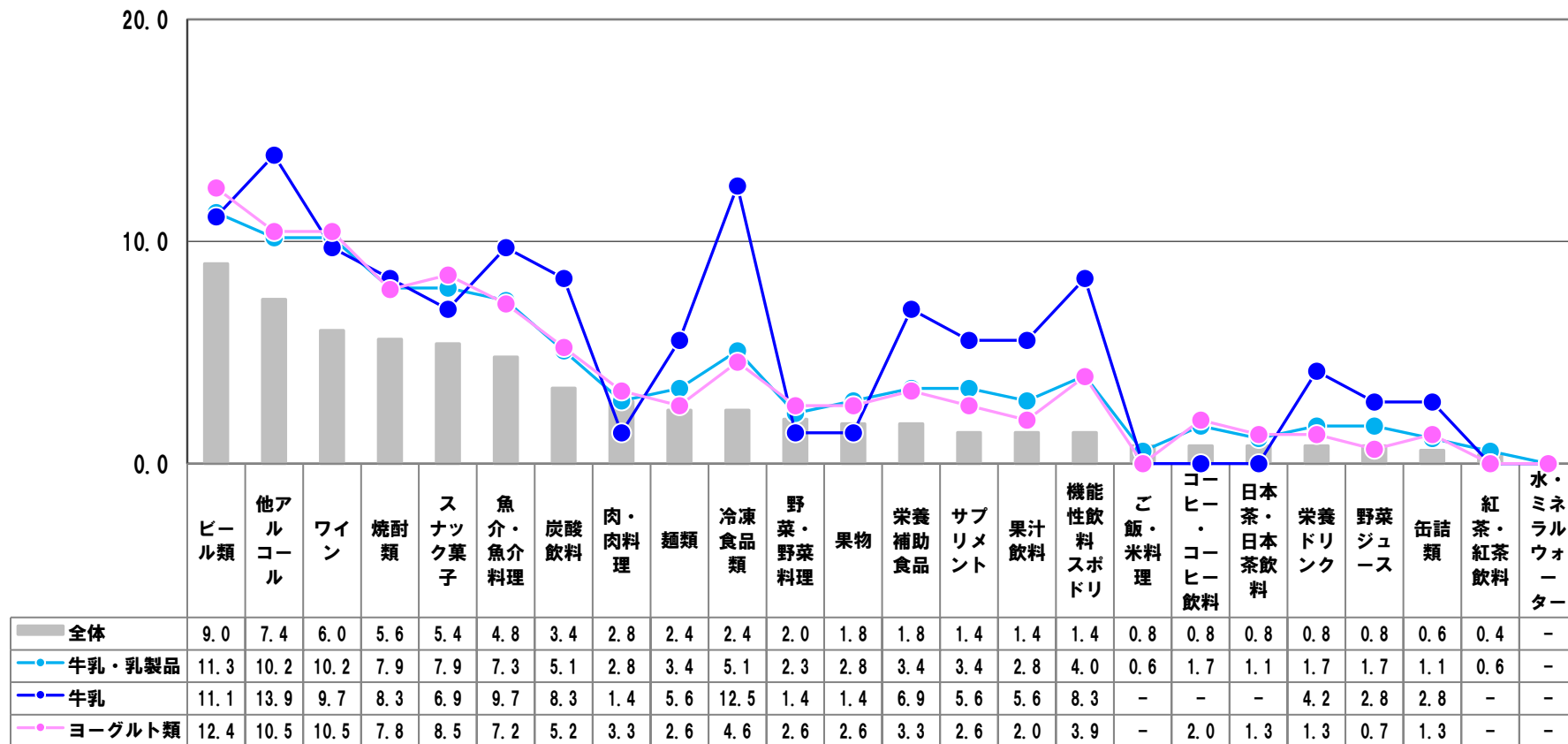
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。



N=500//69/255/345/307

新型コロナ意識後に利用が増えた食品（牛乳・乳製品以外）を牛乳・乳製品の利用増加者についてみると、特に牛乳の増加者において食品全般での増加が目立ち、その中でも「野菜・野菜料理／ご飯・米料理／肉・肉料理／果物／日本茶・日本茶飲料」が目立つ。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が減ったと思うものをお知らせください。



N=500//177/72/153

新型コロナ意識後に利用が減った食品（牛乳・乳製品以外）を牛乳・乳製品の利用増加者についてみると、特に牛乳の増加者において食品全般での減少が目立ち、その中でも「他アルコール／冷凍食品類／栄養補助食品／機能性飲料・スポドリ」が目立つ。

## 2. 新型コロナに関する危機意識

新型コロナについて  
「不安・怖い」と「とても思う」のは**全体の6割強**。  
逆に「思わない」という人はほとんどいない。

（※ ref → P30）

新型コロナに関する**危機意識が強い**のは、  
**女性・60代・専業主婦**

（※ ref → P30）

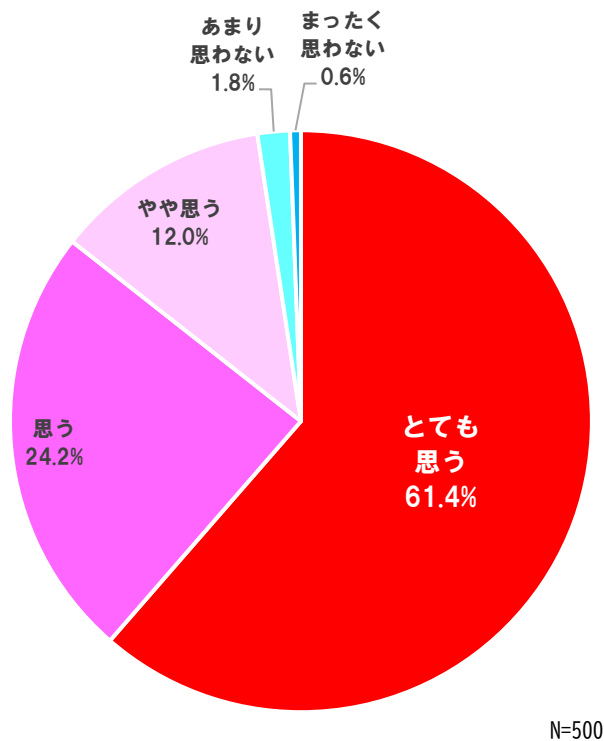
新型コロナに関する**危機意識が弱め**なのは、  
**男性・30代・ブルーカラー**

（※ ref → P30）

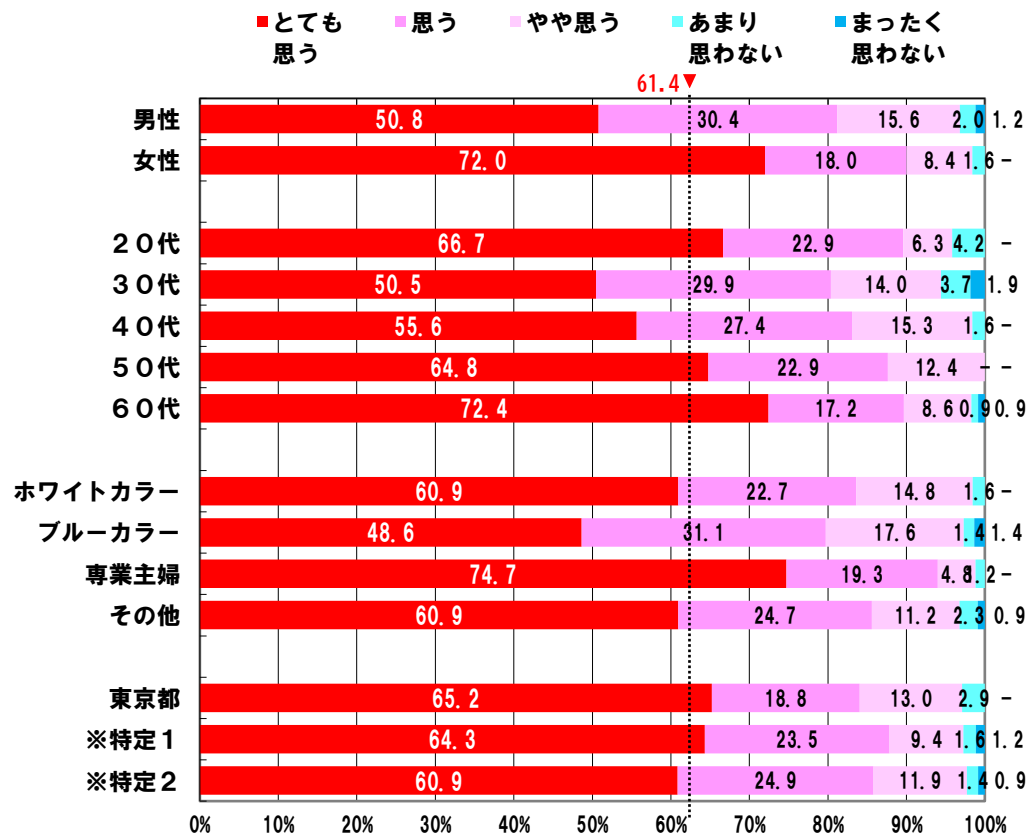
新型コロナを意識後、  
**牛乳・乳製品の利用が増えた人**は、  
新型コロナに関する**危機意識が強い**。

（※ ref → P31）

いま現在、あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを、どれくらい「不安だ・怖い」と思いますか。



性別／年代別／職業別／地域別



※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

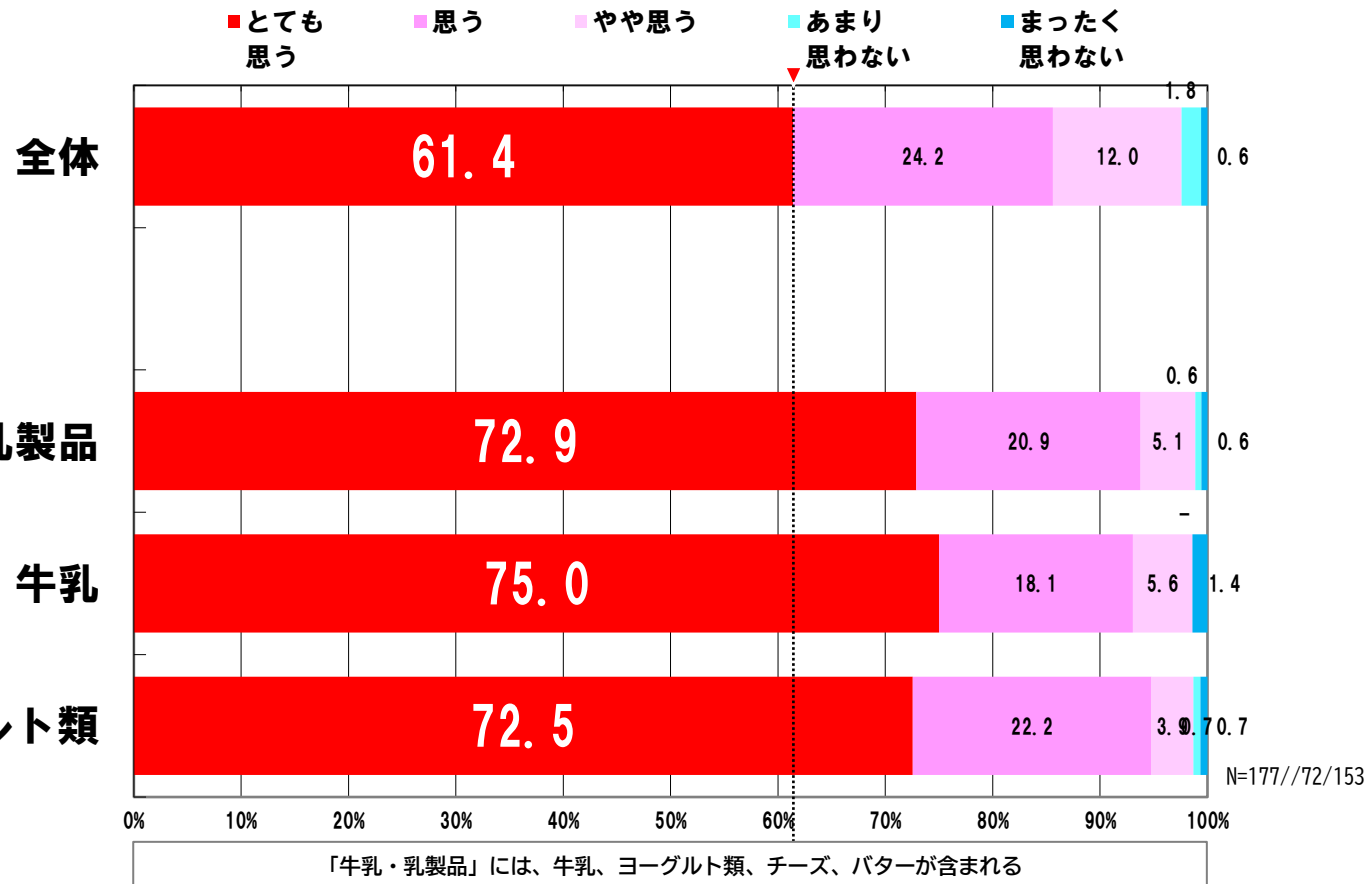
N= 250/250//48/107/124/105/116  
 128/74/83/215//69/255/345

新型コロナについて「不安・怖い」と「とても思う」のは6割強。  
 逆に「思わない」という人はほとんどいない。

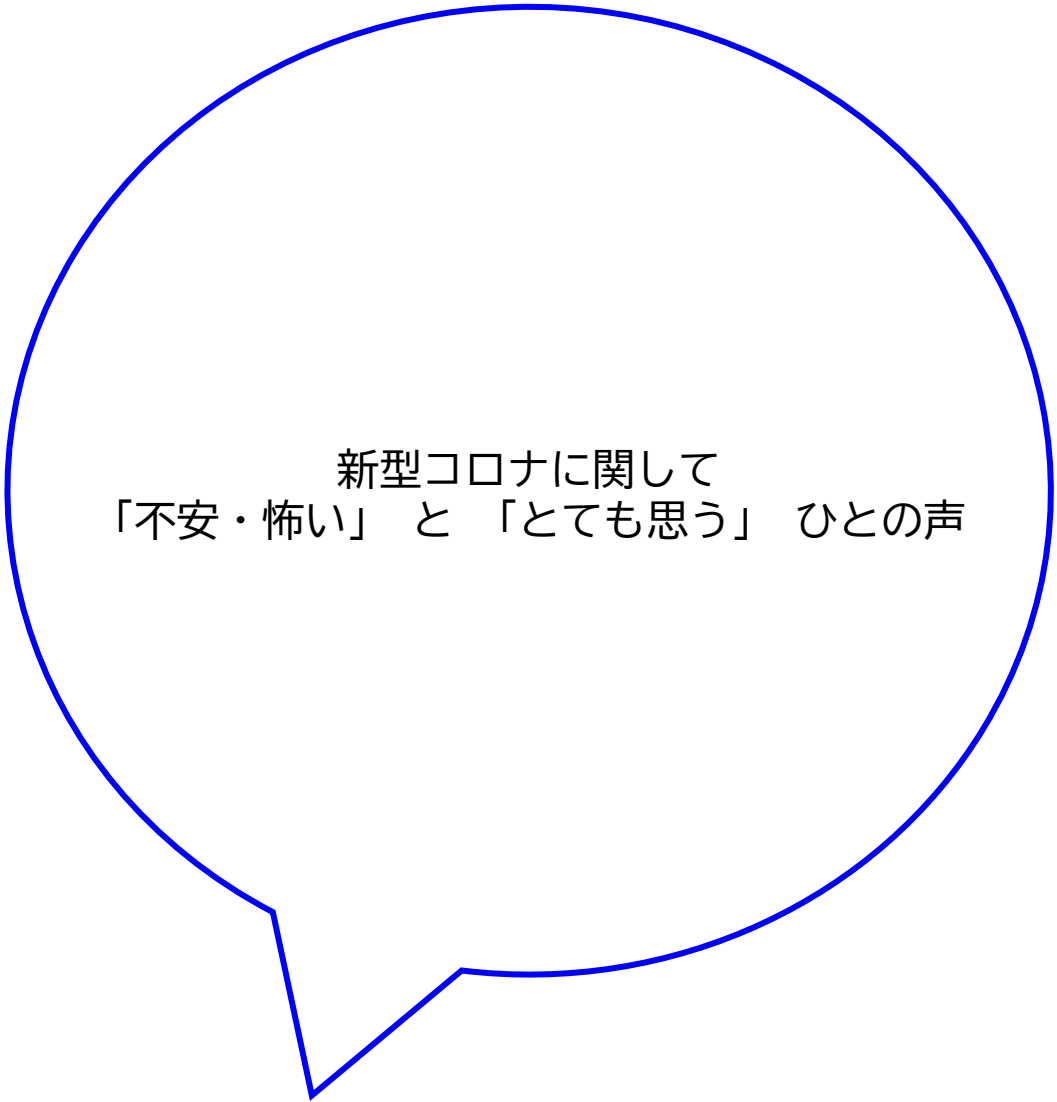
女性・60代・専業主婦は「とても思う」人が7割を超えて特徴的に多く、  
 男性・30代・ブルーカラーは「とても思う」人が5割程度と低くなっている。

いま現在、あなたは「新型コロナウィルス／COVID(コビット)-19」のことを、どれくらい「不安だ・怖い」と思いますか。  
 (あなたやご家族が「新型コロナウィルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会(回数)が増えたと思うものをお知らせください。)

利用増加者



新型コロナを意識後、牛乳・乳製品の利用が増えた人は、いずれも全体に比べて新型コロナを「不安・怖い」と「とても思う」人が73%と多い。



新型コロナに関して  
「不安・怖い」と「とても思う」 ひとの声



## 牛乳・乳製品増加／無

- 20代女 ホワイトカラー 高齢の家族と同居しているのでうつしたくない。自分がかかると家族の命が心配。
- 20代女 専業主婦 小学校がいつ始まるのか、コロナは落ち着くのか心配
- 20代女 インフルエンサー 外出禁止となっても、普通に歩いている人がいるから
- 20代女 その他 自分に症状がなくても、人に移してしまう可能性があるから。
- 20代男 ホワイトカラー 人生で初めて外出自粛という体験をしているし、感染力の強さを感じるから
- 20代男 ブルーカラー 死ぬ可能性がある
- 20代男 その他 感染しても症状が出ない人が感染を広めたり重症化する人もいるから
- 30代女 ホワイトカラー 致死率が高い。感染者が増えてきた。検査が出来ず隠れコロナがたくさんいるそう。
- 30代女 ホワイトカラー 未知のウイルスで薬がないから。また自分だけが死ぬのはかまわないが、無自覚に人に移してしまっている危険があることが1番怖い。
- 30代女 ブルーカラー 世界中で猛威をふるっているから
- 30代女 専業主婦 妊娠中だから
- 30代女 専業主婦 自身は大丈夫だと思うが、子供や親が感染した時に重症化したり、最悪命を落としたりしないか心配
- 30代女 その他 仕事が、県外から出張で来る人と関わらなければならないから。また、もしかかかってしまったら子どもと離れなければならないことを想像すると辛いので。
- 30代女 その他 小さいこどもがいて、現在保育園に通わせているためクラスターが発生しないかとても不安
- 30代男 ホワイトカラー ウイルスが恐ろしいと思う以上に、政府や世界のトップたちの対応に不安を感じているからです。

## 牛乳・乳製品増加／有

- 20代女 ホワイトカラー 感染力が強くてどんどん広まっているのに、治す薬がないのが1番怖いと思う。
- 20代女 専業主婦 若くても持病がなくても重症化し死に至ることがあるとわかってきて、我が子に何かあったらと怖い。罹患していても症状が出ないことや、軽い風邪程度のことがあるそうなので、知らぬ間に周囲の大切な人にうつしてしまっていたらと、怖くて仕方がない。この状況でも楽観的に、バレなければいいと出かける人がいて、終息する気配が見えないのが怖い。いつまで続くかわからないこと、世界中が同じような状況なので他国からの援助も期待できないことが不安。
- 20代女 その他 特効薬がないし、空気感染するんじゃないかこわい
- 20代女 その他 小さい子がいるので、小さい子が感染した場合死亡してしまうかもしれないから。また夫や私が感染した場合、1人で子供を3人も見なければいけなくなる為不安。いつまでこの状態が続くのか不安。小学校や保育園も行けないし、仕事にも行けない。金銭的にも不安。
- 20代男 ブルーカラー ワクチンがなく、若者でも亡くなるから。
- 20代男 その他 終息が見えない
- 30代女 ホワイトカラー 何時まで続くか終息が分からない。仕事が接客なので何時かかるかわからない。家族に基礎疾患をわづらっている者がいるからうつしたら心配。
- 30代女 ブルーカラー 世界中に感染者がいて、何処へ行くにもマスクして、異様な感じがするし、自粛や非常事態宣言などで、今までに経験したこともない社会になってしまっているから。治療の薬やワクチンなども、ない状態なので、もし感染したらどうなるんだろうとか不安になる。

## 牛乳・乳製品増加／無

- 30代男 ブルーカラー 自分が感染者になることで、家族や友人、友人の家族まで感染の疑いが出てしまい、発症した場合死んでしまう可能性も高いことを考えるとすごく怖くなる
- 30代男 その他 目に見えないから
- 40代女 ホワイトカラー 日々、感染数も死者も増えているので。余命宣告されている入院中の母にも全然会えず、早く収束してくれるのを祈るばかりです。
- 40代女 ホワイトカラー 収束が見られない。第二波、第三波が続きそう。
- 40代女 ブルーカラー 毎日感染者の数と死亡者の数は聞きますが、あまり快方者の数は聞かないし、感染して軽症ですむのか重症になるのか分からないし、感染してどれくらい入院するのかも分からないので不安だらけです。感染したら死ぬのかなって漠然と思う。
- 40代女 専業主婦 感染者が増え続けていること。処方薬が無いこと。ウイルスが目に見えないので自分が感染しているか分からないこと。
- 40代女 専業主婦 目に見えないから防ぎようがなく日々感染者が増えていけばかりでこもる生活 志村けんが亡くなった衝撃はあまりにも大きい また発疹が出たり月経が乱れたりして病院に行かないといけなくらい体に負荷がかかってくる
- 40代女 インフルエンサー 治療薬がまだないため、怖い。第3感染まであるから怖い
- 40代女 その他 まだ身近にコロナウイルスに感染した人はいませんが、目に見えないウイルスですし、私自身が持病があるので、感染したらどうなるのかと不安です。
- 40代女 その他 いつどこで感染するかわからない恐怖。自分がそして家族が感染したらどうしたらいいのかという不安。

## 牛乳・乳製品増加／有

- 30代女 ブルーカラー ウイルスは目に見えない物だし、対策してもいつどこで感染するかわからないのが怖い？中学生の子供はとりあえず来週火曜日までは休校になっているから良いけど、高校生の子供は毎日電車で通学してるので電車の中で感染するんじゃないかと物凄く心配。ちょっと喉の調子が悪かったり咳が出ただけでもコロナに感染したかな？なんて、神経質になりすぎている？
- 30代女 専業主婦 小さい子供もいて、自分自身も妊娠中なので怖い
- 30代女 専業主婦 日本の政府の対応が他の国々に比べ遅く遅くいまだに国民にコロナの感染の恐ろしさを伝えられてなく(ファーストレディがあのような行動をしていたので)首相自身もコロナに対しての考えが甘すぎるあののんきなSNS は一体何？他国の方々に恥ずかしい
- 30代女 専業主婦 日に日に感染者が増えたという報道や自分が知っている有名人が感染・発症したという報道を見聞きするため。また、無症状の人もある、特効薬がないなど他の感染症と異なる点が多いため。
- 30代女 専業主婦 持病もあるしどこで感染するか分からないし自分たちが注意していても気にしていない人もいるしそういう人と接触する可能性もあるので。
- 30代女 その他 知人の職場で発生したから。また、他の病気と比べて、発症してから亡くなるまでが早過ぎる。そして、感染症のため、最期に会えないのも悲しい。
- 30代女 その他 誰がいつかかるかわからないし、かかって病院に行っても治療や入院をさせてもらえなさそうで怖い。
- 30代男 ホワイトカラー 最近、近親者の病死を経験したこともあり、感染したら=死と結びつけてしまう。

## 牛乳・乳製品増加／無

- 40代女 その他
 

毎日感染者が増えて、感染経路も不明でどこで誰が感染してもおかしくない。病気をして体力も免疫力もない状態なので感染して命を落とすかもしれないと毎日不安しかありません。電車に乗り仕事へ行ってる家族が感染してくるかもしれないし、買い物行くのも怖いです。正直体調が悪くなり病院に行くのも今は怖くて不安です。世の中こんな状況なのに外でマスクをつけない人、家族総出で買い物来てる人をたくさん見かけます。自分は大丈夫と思ってる事に恐怖を感じます。そんな何も考えない人達の生活を支える為に毎日不安の中仕事へ行ってる人間がいる事に気付いてほしい。世の中こんな状況だから自分も感染する、させてしまうと考えるしてほしい。
- 40代女 その他
 

若くても持病が無くても重症化したり亡くなったる このウイルスに対しての対処方が医療や生活の中で確立されて無いから
- 40代女 その他
 

近くで感染者がいるから
- 40代女 その他
 

身近で感染した人がいなくて実感が沸かなかったが、志村けんさんが亡くなった頃から、明日は我が身か、と感じた。毎日、テレビやネットで情報を見ている。
- 40代男 ホワイトカラー
 

経済の低迷による生活環境の悪化
- 40代男 ホワイトカラー
 

想像より長期化、拡がりすぎ
- 40代男 ホワイトカラー
 

どこで感染するか分からないし、感染力も強く、まだワクチンが開発されていないから。
- 40代男 ホワイトカラー
 

高齢の親が近所に住んでいるのでうつさないか不安
- 40代男 ブルーカラー
 

いまだまわりに感染者がいませんがいつかかるか心配です。
- 40代男 ブルーカラー
 

コロナウイルスにかかると、高熱、息苦しさ、だるさ、など長期間におよぶ治療が必要なので、大変だと思った。

## 牛乳・乳製品増加／有

- 30代男 ブルーカラー
 

世界的な経済不況と先行きが見えないため。
- 30代男 その他
 

いつどこでなるかわからない。検査が待たされそう
- 40代女 ホワイトカラー
 

感染がどれほどまで拡大するのか、緊急事態宣言はいつまで続くのか、通常の生活に戻るのはいつ頃かなど色々な不安がある。
- 40代女 専業主婦
 

どのような症状が出るか分からないことと、乳幼児がいるので感染したら怖いから
- 40代女 専業主婦
 

報道で高齢者が重篤化すると聞いているので実家の父母がとても心配。特に父は呼吸器に問題があるので。
- 40代女 その他
 

毎日感染者が増えてきていつ自分にくるのかと考えると本当に怖いと思う。
- 40代女 その他
 

外出出来ない。生活用品も無くなるかと不安。親がかかったらどうしよう、高齢者の方の致死率が高いみたいだから心配。
- 40代女 その他
 

家族に感染しないか不安です。肺の弱い夫、妊娠中の分、娘は百貨店勤務の為収入や店舗再開になった時に感染しないか、学校再開の時大丈夫なのか。私はパートですが妊娠中の為、出勤停止になり収入は確実に減ります。生活面も大変だしこのまま終息するのも不安です。
- 40代女 その他
 

日々増えていく感染者数のニュースをみて、いつ終わるのかという不安、自粛続きのストレス、自分や家族が感染するかもしれない不安が常にあること。
- 40代男 ホワイトカラー
 

いつどのような形で伝染るのが怖いです。
- 40代男 ホワイトカラー
 

会社で感染者が出ても、社内に情報共有されず、社外向けの情報から初めて知ることになったので。
- 40代男 ホワイトカラー
 

目に見えない。特効薬や予防薬がない。かかったら 周りに迷惑をかける

## 牛乳・乳製品増加／無

- 50代女 ホワイトカラー 自分が感染源になって、職場や周りにうつすのが怖い
- 50代女 ホワイトカラー 連日のニュースを見て
- 50代女 専業主婦 感染者の多くがどのように感染したのか分からないと言うのが大変怖い。スーパーに買い物へ行く事が怖い。
- 50代女 専業主婦 ・ウイルスに対する薬ができていない。・自身が癌患者なので、感染後の重篤化する可能性が高いと言われていて怖い。
- 50代女 専業主婦 どこで感染するかわからないから
- 50代女 その他 いつどんな場所で、感染するかわからないし感染したら隔離され死ぬかもしれないから
- 50代女 その他 自分がかかってしまったら家族はどうなってしまうか不安だし、これから1年以上は続きそうな今の生活が心配。
- 50代男 ホワイトカラー 感染力が強くまたどこから感染しているかわかっていない。感染すると隔離される。感染すると症状が酷く死に至る可能性が高い。予防ワクチンがない。感染予防のため人との接触を抑制しなければならないため、会社での予防対策にコストがかかるとともに、屋外活動が抑制されているがテレワークが不可能な会社は通勤の必要があり感染したとき営業停止になるとどうしたものか非情に困る。また、病院の一般入院病棟では家族との面会も禁止されているため、手術が必要な場合家族のサポートが受けられず患者は非情に困っている。経済全般が停滞してしまっており影響が非情に大きく収入減少や倒産が発生し不況に至る道を辿っている。何より、いつになれば終息するのか誰も分からないにも関わらず政権に対する必要以上のバッシングがあり、国の政治体制が揺らがないか心配。
- 50代男 ホワイトカラー 重症化が怖い

## 牛乳・乳製品増加／有

- 40代男 その他 今月初孫が生まれ、面会も出来ず、退院後の感染予防が非常に心配。食料品の買い物に関して、店内では距離を保てても、レジは並ぶハメに。感染リスクが大きく上がる状況。政府がマスク販売を規制しない為、朝から大量に並んでいるドラッグストアやパチンコ屋のニュースを見る度に、政府の無能さが判る。安倍総理妻の奇行さも異常としか思えない。総理の言い訳も酷すぎる。
- 40代男 その他 子供が喘息なので
- 50代女 ホワイトカラー 感染力が大きく、治療薬もないし、また、感染すれば、仕事を休まなくてはならない為、生活も不安です。
- 50代女 専業主婦 急激に症状が進むときいていて、薬やワクチンも承認されたものがないため
- 50代女 専業主婦 特效薬がないこと ワクチンがないこと 病院が崩壊寸前で自分や配偶者や親族がコロナウイルスにかかってしまったら受け入れ先がないこと 母親に肺の基礎疾患があるので重症化してしまわないか心配 日本経済が立て直せるのかどうか 会社がリストラを始めるもしくは倒産
- 50代女 専業主婦 家族が週の半分出勤となっていて通勤に新幹線を使っている。コロナ以前に比べて乗車している人数は幾分少なめだとは聞かすが、それでも不特定多数が乗車している。降車した駅では改札で多くの人と接近するためそこで感染リスクが上がりそうで怖い。そのリスクをそのまま家に持ち込まれれば私が濃厚接触者になり感染という事にもなりかねない。
- 50代女 その他 日々 感染者数が増えていきいつ終息するか分からないことが不安です。このままでは経済も破綻するのでは。
- 50代女 その他 毎日のように感染者が増えていって、感染者の方のインタビューを聞くと怖い病気と思う。

## 牛乳・乳製品増加／無

- 50代男 ブルーカラー 自分がかかるとはわからないから
- 50代男 ブルーカラー どこにいても感染する可能性があると思います。
- 50代男 その他 **社会そのものに、大きく影響を及ぼしますし、それによって、特に経済的には、やっていけないのかどうか、心配。日本だけでなく、世界規模で、大きく変換させられると思うので。**
- 50代男 その他 インフルエンザと同じ様にうがい、手洗い+アルコール洗浄の敢行をやらなくてはならないし季節が関係無いウィルスと言う事で過敏になっている。
- 50代男 その他 こんな事が現実にかかるなんて。
- 60代女 専業主婦 マスクとか消毒液とかが全然手に入らないから凄く困っている。体調悪くても病院に行けない。
- 60代女 専業主婦 **注意をしても見えない感じない中での生活で ある日突然 症状がでる恐ろしさ コロナが消息する迄はともかく注意事項を守る事が今出来る最大の事だと思っています**
- 60代女 専業主婦 ウィルスが目に見えないから。治療薬がまだないから。感染拡大がおさまらないから、
- 60代女 専業主婦 ウィルスが目に見えるものではなく近くに感染した人がいるのか情報が無いので、とても怖い
- 60代女 インフルエンサー **検査がしてもらえない人が身近に聞かため、誰が感染者なのかわからず自分も感染しているか不安。家にいるため、鬱になりそうにもなり、安倍首相のあののんきな動画や奥さんのお出かけなど知るにつけ、怒りもこみ上げ、感染したら安倍首相を訴えたい**
- 60代女 その他 全国的に感染者・死者が増え地元にも感染者が出るのではと不安であり、身内に死者が出ないか不安であり、マスク・消毒液も高くなり手に入りにくいので

## 牛乳・乳製品増加／有

- 50代女 その他 もし、自分も含めて家族がかかったら、治っても、この家には、誰も寄りつかなくなり、孫にも一生会えないかもしれない。
- 50代男 ホワイトカラー いつ、家族や職場の方から感染者が出るのか不安がある。
- 50代男 ホワイトカラー いつ感染してもおかしくないから。
- 50代男 ホワイトカラー **仕事がなくなり、住む場所も無くなって困っている幼馴染がたくさんいる。**
- 50代男 ブルーカラー 医療崩壊により、十分な治療を受けられない
- 60代女 ホワイトカラー 感染経路が全く不明なので、気を付けていても不安。かかってしまったら どうなるかも不安。
- 60代女 ホワイトカラー 知らないうちに、自分もなっているかもしれないから
- 60代女 専業主婦 全国的に経路不明の感染者が増えて居るので。
- 60代女 専業主婦 現在、夫婦共に持病があるので、無事に回復出来るかわかりません。
- 60代女 専業主婦 自分の年齢が66歳であることや、感染して発症した時の自分の体力や免疫力に自信がない。自分の行動がほかの人への悪影響が出るかも知れないという怖さもある。経済的にも追い詰められている現実も怖いと思っている。
- 60代女 専業主婦 **感染の不安、経済的不安**
- 60代女 専業主婦 児童会館に勤めていて、3密の場面で、いつ感染するかとても心配だ。
- 60代女 専業主婦 誰がかかってもおかしくない 注意していても完全に防ぐ事が難しい
- 60代女 専業主婦 家以外安心な場所がない。必要な買い物で外に出ないわけにもいかず、怖い。
- 60代女 その他 高齢者は重症化するおそれがあると言われてるから

## 牛乳・乳製品増加／無

- 60代女 その他 死亡者がかなりあり、身边にも感染が迫ってきているように思う。
- 60代男 ホワイトカラー 雇った方の、体験談。志村けんさんが、亡くなったから。
- 60代男 ブルーカラー 重篤になると死ぬかもしれない
- 60代男 ブルーカラー 年齢も66歳となり、また、高血圧の持病もありとても心配しています。なお、PCR検査機器増加及び検査技師の養成を国家を挙げてやってほしい。
- 60代男 その他 手洗い、うがいでだけでは予防出来ない気がする。
- 60代男 その他 まだワクチンがないので大変不安
- 60代男 その他 感染ルートが分からない。
- 60代男 その他 インフルエンザと違って、特効薬、ワクチンがまだ開発されていないこと。感染しても医療機関で治療してもらえるかどうか分からないこと。医療機関の崩壊が心配。
- 60代男 その他 未発症でも感染力があるということ。他人への伝染予防が非常に困難。

## 牛乳・乳製品増加／有

- 60代女 その他 友達が肺炎で入院したけれど、コロナじゃないか不安です。コロナの検査は、中々できないので、心配です。
- 60代女 その他 勤務先が休業し、仕事がなくなりそうだから
- 60代女 その他 89歳の母、現在妊娠中の嫁いだ娘。日々の買い物にも細心の注意を払っている。マスク、手洗い、めがね、外出に着用した一番上の上着も軒下にかけてからいえに入る。靴底も水道水をかけている。運送会社に勤務しているが、コロナになってから忙しい。物量が確実に増えている。マスクとアルコール消毒がなくなってきた。ドライバーに週末に7枚ずつ渡しているが、来週金曜は全員分はない。危機感でいっぱい。
- 60代女 その他 未だワクチンもなく治療法も確立していないので。
- 60代男 ホワイトカラー しばらく前までは「対岸の火事」と思っていたが今や日本のみならず世界中での感染者、また、亡くなる人が増え居住地である県内においても日ごとに感染者が増えてくると、もはや他人事ではなくなってきました。
- 60代男 ホワイトカラー 鍛錬されたプロスポーツ選手(OB含む)がかなり弱っている姿を見て。
- 60代男 ホワイトカラー 仕事場の近所で発生したと聞いてから、いつなんどきかかるかも知れないと思い始めた。
- 60代男 ブルーカラー 持病をもっているのが非常に怖いです。
- 60代男 その他 以前に肺炎で入院をしているので、怖いです。
- 60代男 その他 生活上歯医者などの病院へ行く必要あるために感染しないか不安です。
- 60代男 その他 感染のリスクがある。感染したら自分の体力で治すしかない【ワクチンなし・治療薬見つからず・・】

### 3. 新型コロナ意識後の取組

現状、全体としては「接触時リスク減」の行動・意識よりも  
「接触回避」の行動・意識の方が目立つ。

（ただし「接触時リスク減」の行動は、出来ればしたいと思われる。）

（※ ref → P41.91）

「接触回避」の行動よりも、「接触時リスク減」の行動の方が、  
事態の収束・終息後も継続したいと思われる。

（「接触回避」の行動で継続意識が高いのは「手洗い／うがい」だけ。）

（※ ref → P42）

危機意識が高い女性・60代・専業主婦は  
「接触回避」だけでなく「接触時リスク減」の行動・意識も高くなっている。

（※ ref → P43.48.52.92）

牛乳・乳製品の利用増加者は  
「接触回避」だけでなく「接触時リスク減」の行動・意識も高くなっている。

そして「接触時リスク減」の行動の中だと、食生活関連の行動が目立つ。

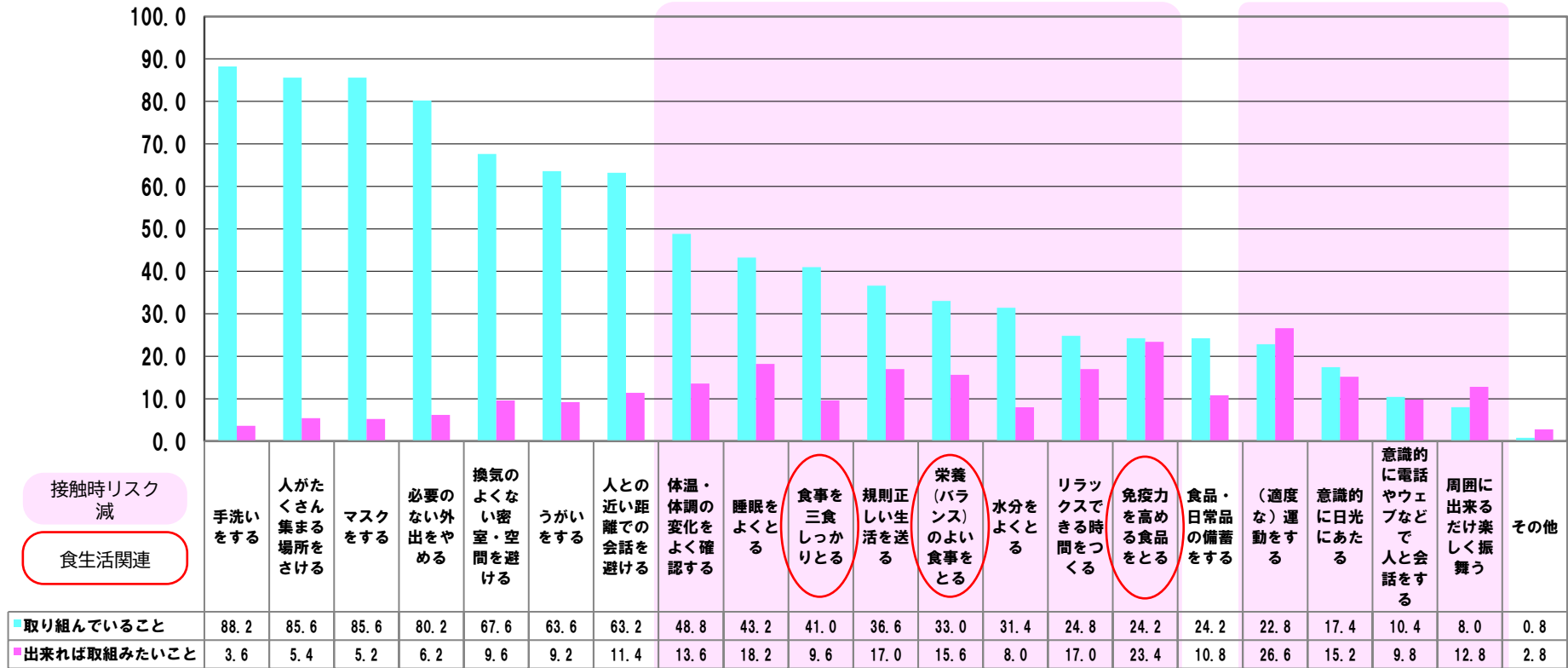
（食生活の充実による、積極的な防御意識が強い。）

（※ ref → P60.93）



あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることをお知らせ下さい。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が（実際に取り組めていないものの）出来れば取り組みたいと思うことを知らせてください。



N=500

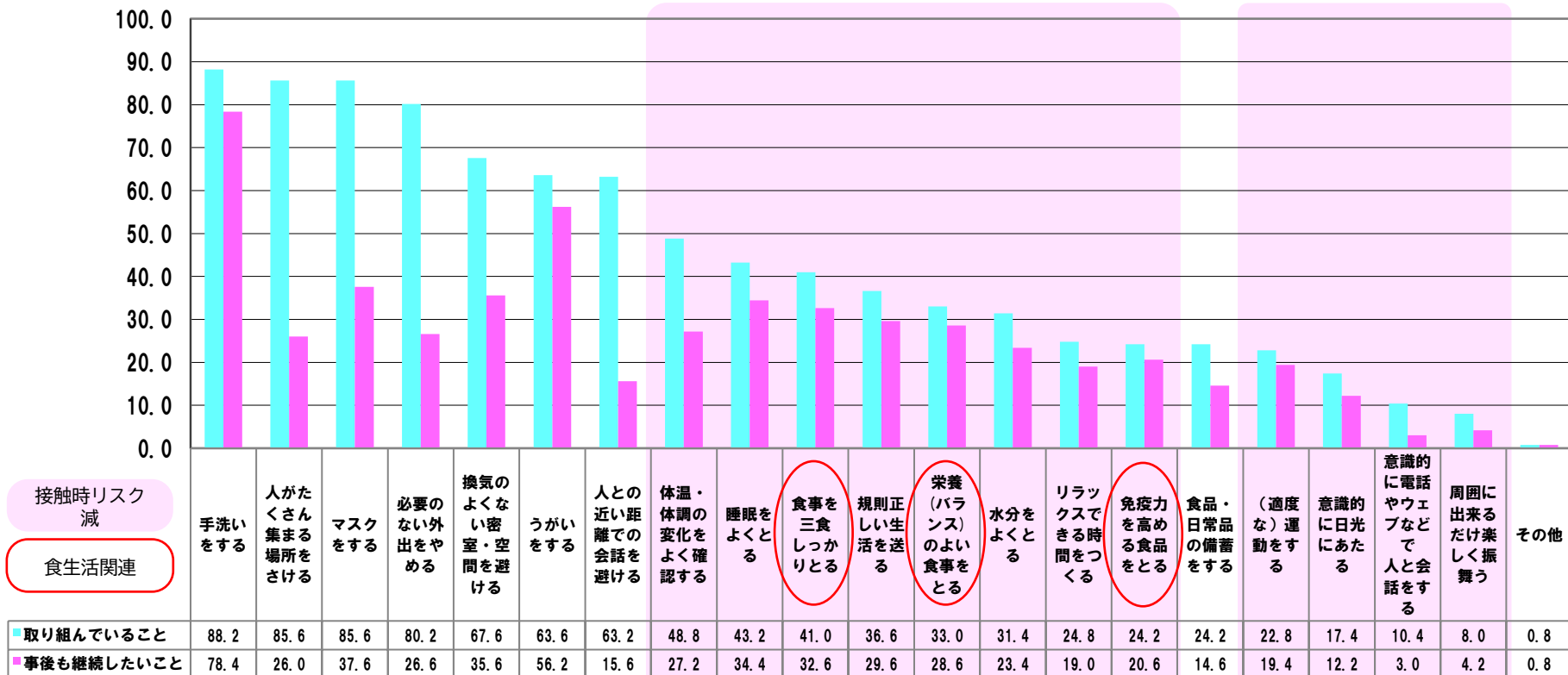
新型コロナに関して実際にしている取組の内容をみると、ウイルスとの「**接触回避**」につながるものが**上位に集中**。

その一方で、自身の健康・体力・免疫力といったウイルスとの「**接触時リスク減**」につながる取組は**下位に**。

(ただし、出来れば取り組みたい意識は「**接触時リスク減**」の取組で**高くなっている**。)

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることをお知らせ下さい。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることの中で、この事態が終息（収束）したあとも継続したいと思うものをお知らせください。



N=500

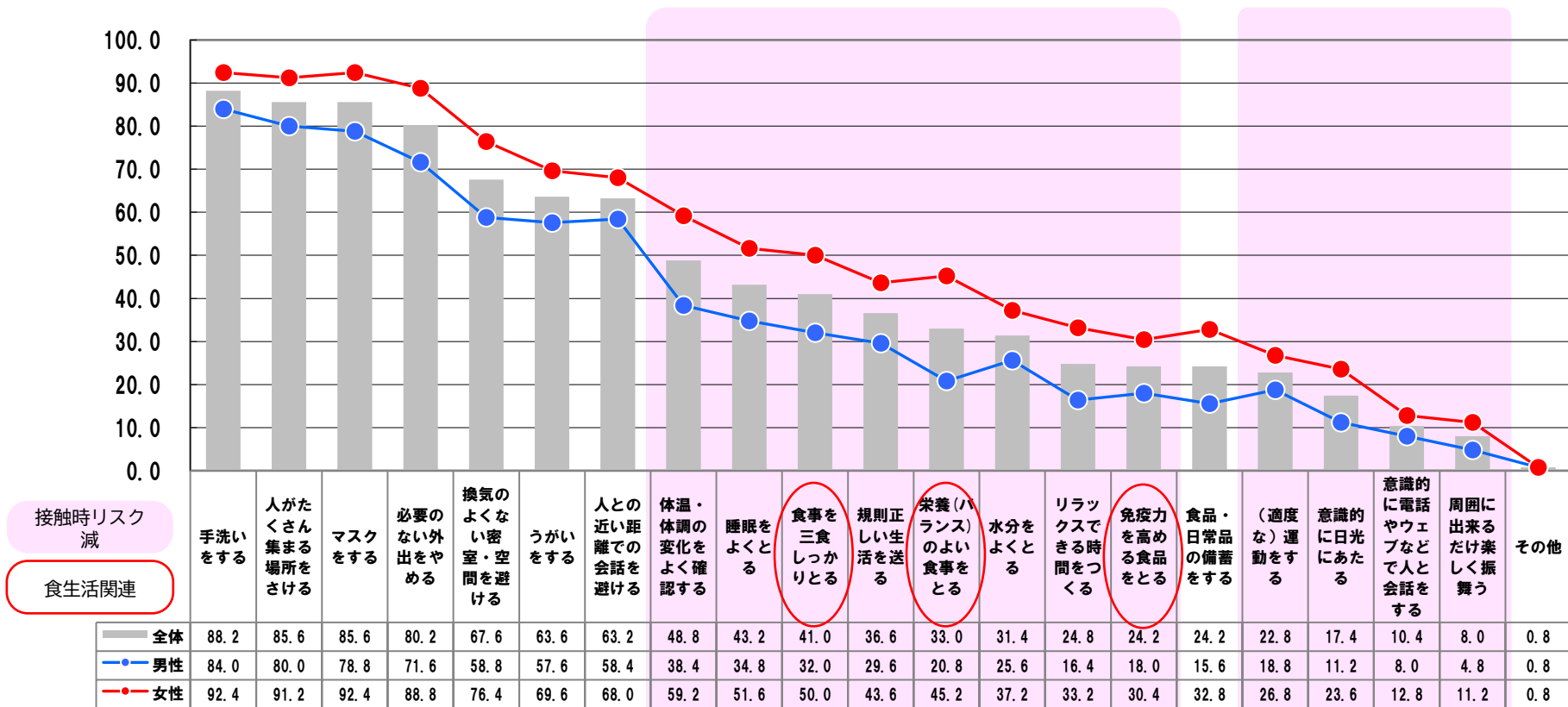
すでに行っている新型コロナに関する取組内容の中で、  
コロナ禍が**収束・終息後も継続**したい取組をみると、

「**接触回避**」の取組で**実行者の継続意識率が高い**のは「**手洗い／うがい**」のみだが、  
「**接触時リスク減**」の取組は、そのほとんどで**実行者の継続意識率が高い**。

新型コロナに関する取組

◀ 性別の集計データ ▶

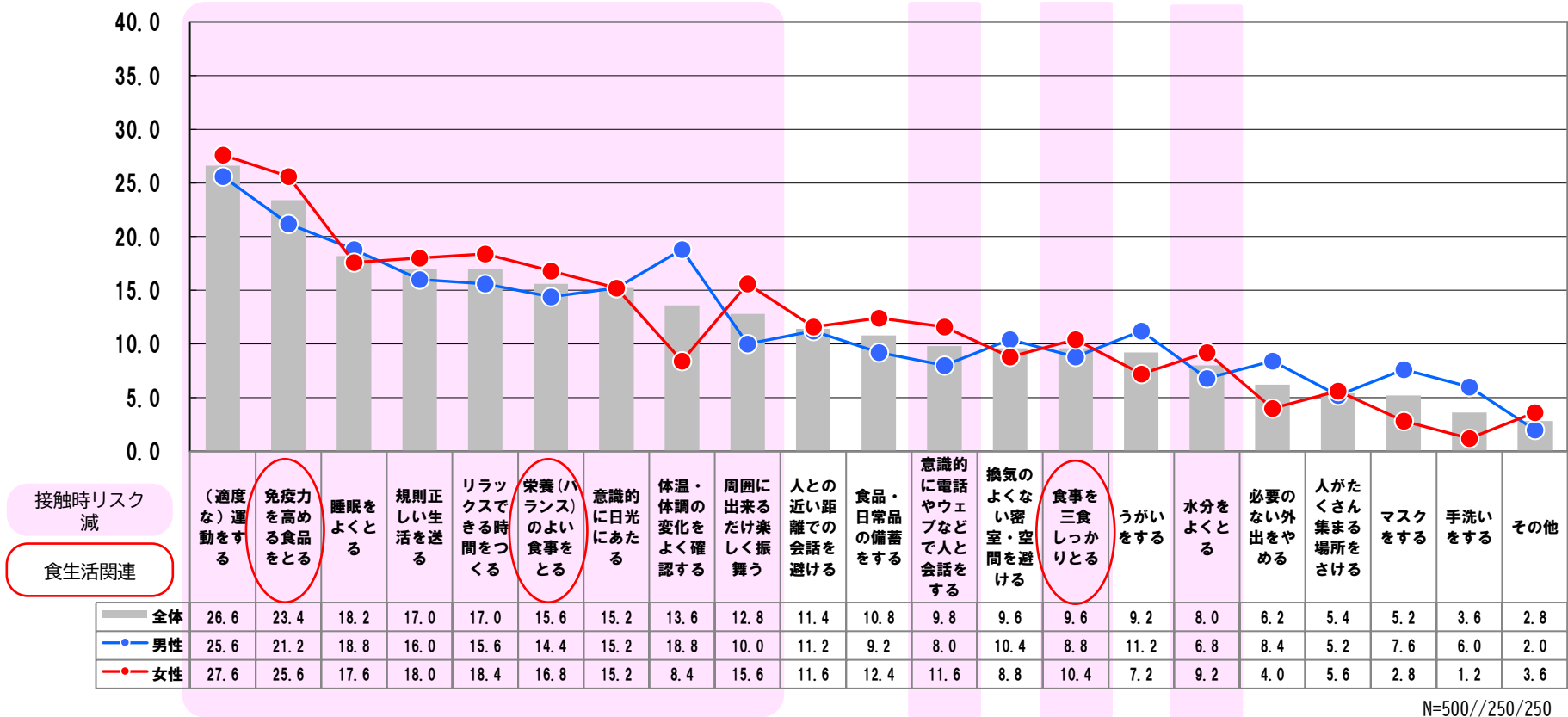
あなたやご家族が「新型コロナウィルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることをお知らせ下さい。



N=500//250/250

新型コロナに関して「**実際にしている取組**」の内容を性別でみると、**女性（特徴的に危機意識が強い）は、取組全般において数値が高い。**  
とりわけ「**接触時リスク減**」の取組において**数値が高くなっている。**

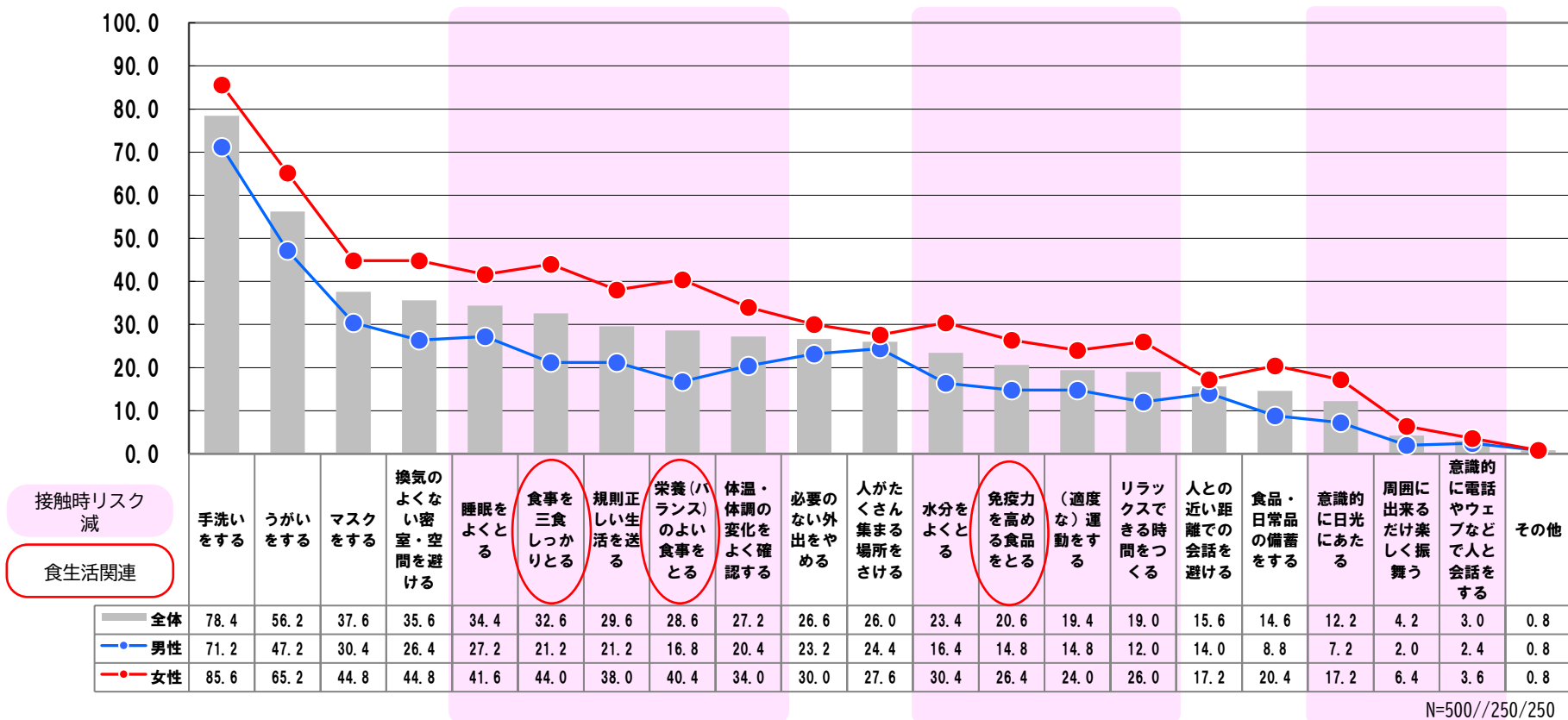
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が（実際に取り組めていないものの）出来れば取り組みたいと思うことを知らせください。



新型コロナに関して「出来ればしたい取組」の内容を性別で見ると、「実際にしている取組」のそれと比べて男女差は大きくない。

ただし「体温・体調の変化確認」だけは男性で特徴的に多くなっている。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることの中で、この事態が終息（収束）したあとも継続したいと思うものをお知らせください。



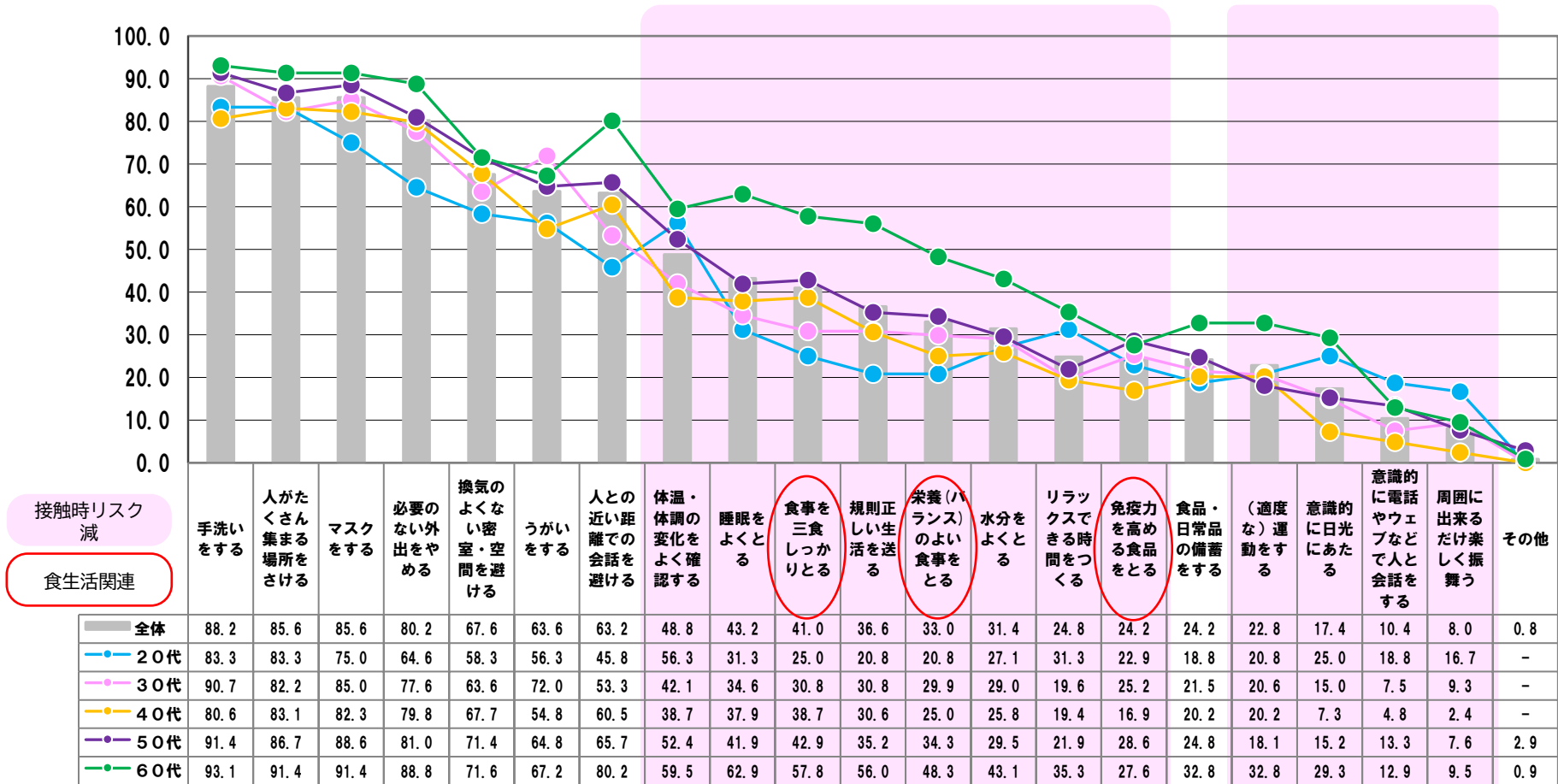
新型コロナに関して「**事態収束・終息後も継続したい取組**」の内容を性別で見ると、**女性（特徴的に危機意識が強い）は、取組全般の数値が高い。**

**とりわけ「接触時リスク減」の取組において数値が高くなっている。**

新型コロナに関する取組

《 年代別の集計データ 》

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることをお知らせ下さい。

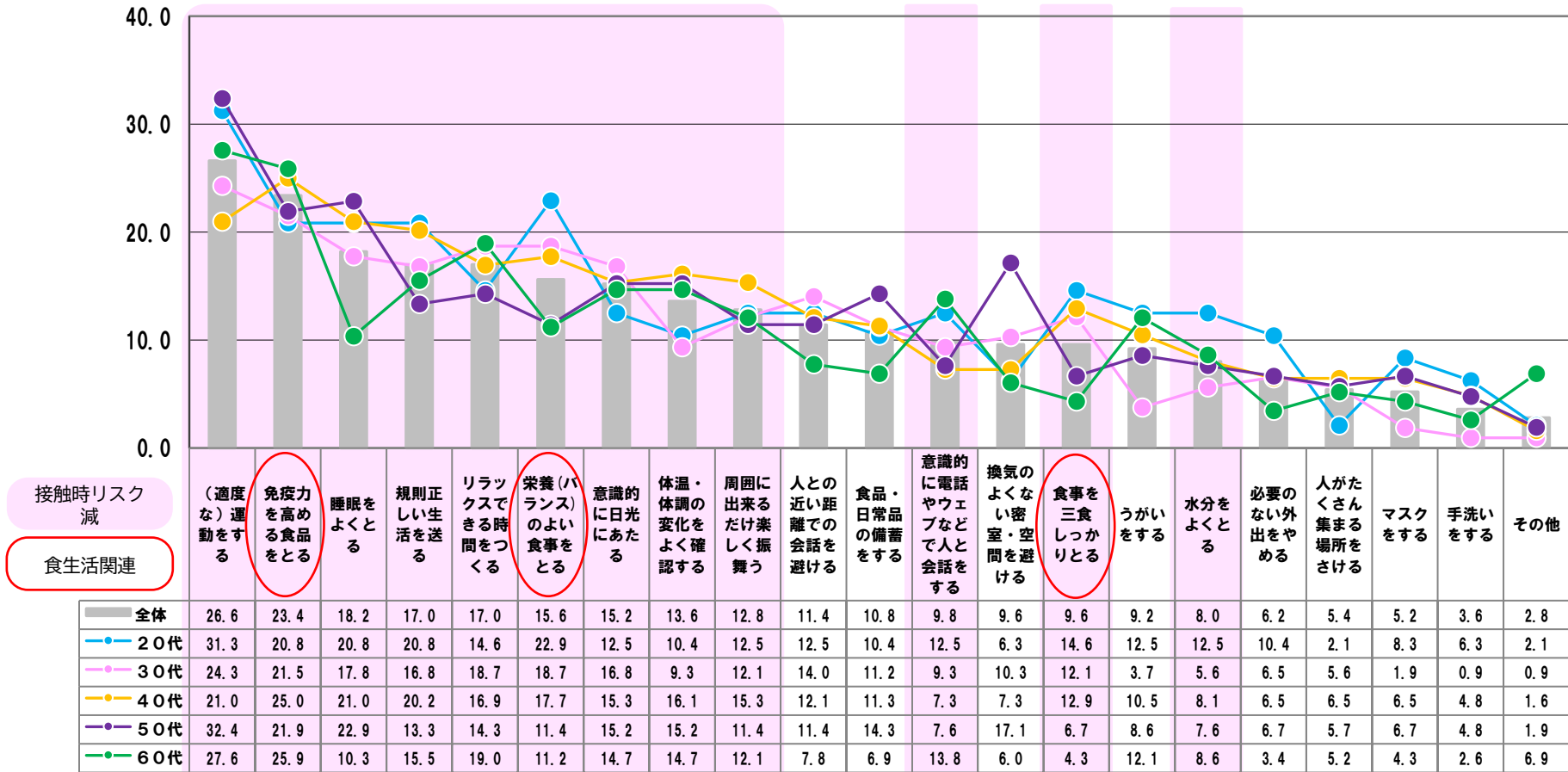


N=500//48/107/124/105/116

新型コロナに関して「**実際にしている取組**」の内容を年代別でみると、**60代**（特徴的に危機意識が強い）は「**接触時リスク減**」の取組全般において**数値が高く**、「**接触回避**」の取組では「**近距離での会話忌避**」の数値だけが**高くなっている**。  
 （その一方で、**危機意識強めなはずの20代**の取組の数値は**全般に低い**。）



あなたご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が（実際に取り組めていないものの）出来れば取り組みたいと思うことを知らせください。

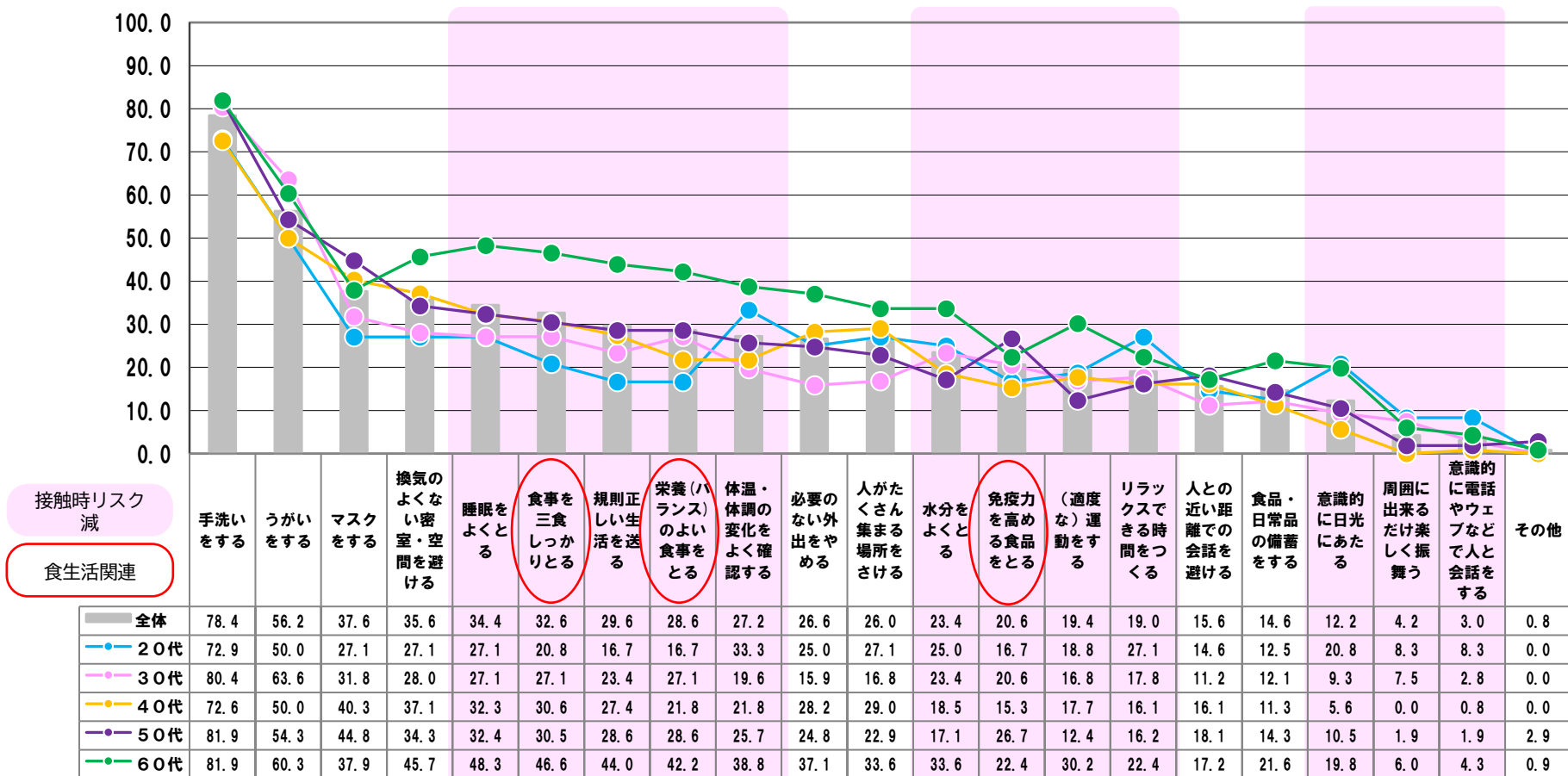


N=500//48/107/124/105/116

新型コロナに関して「出来ればしたい取組」の内容を年代別でみると、  
年代による傾向は雑多であり不明瞭。

その中で20代（危機意識が強め）は「栄養バランス」の数値がやや高く、  
50代は「密閉空間を避ける」の数値がやや高くなっている。


あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることの中で、この事態が終息（収束）したあとも継続したいと思うものをお知らせください。



N=500//48/107/124/105/116

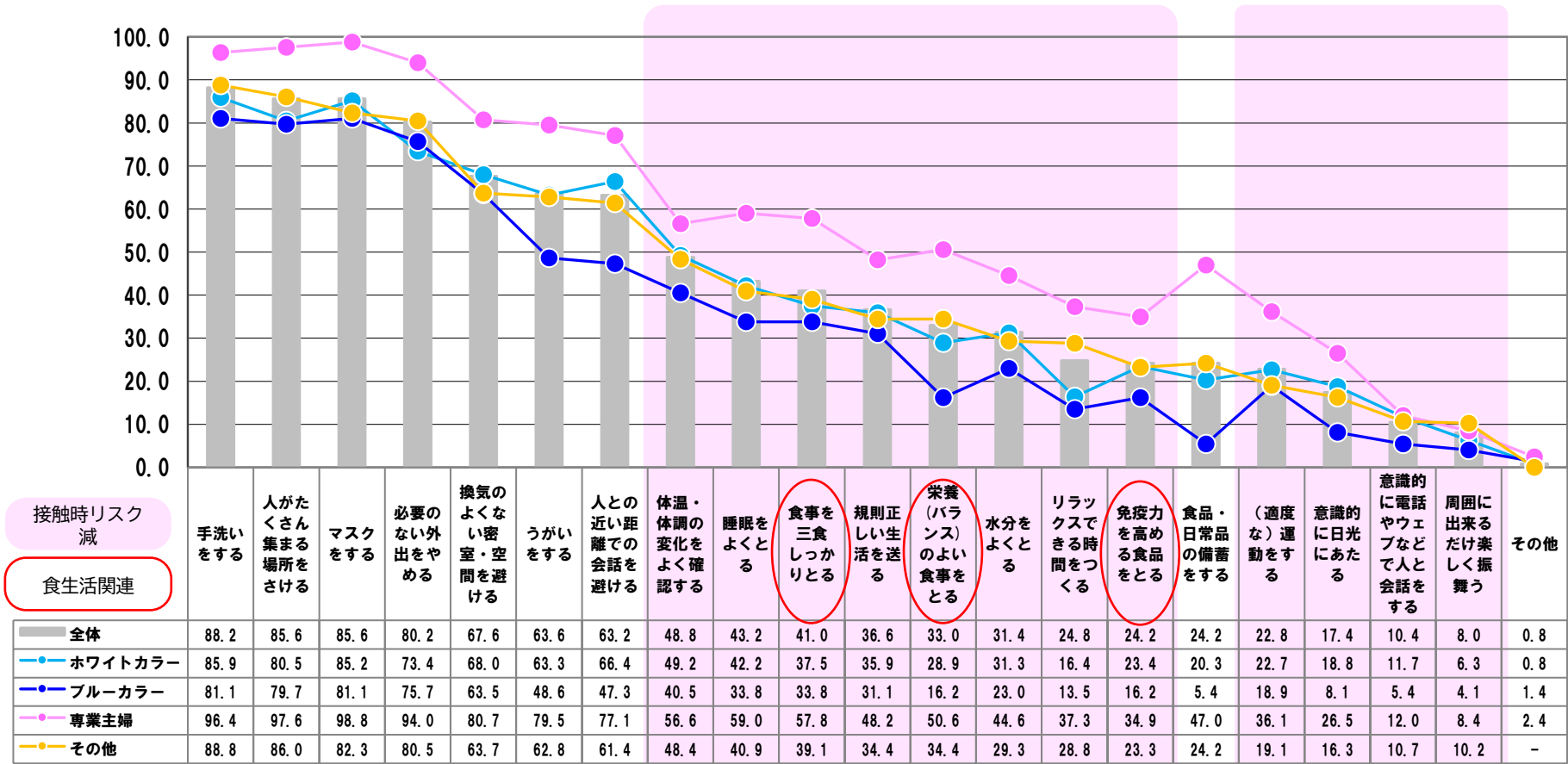
新型コロナに関して「**事態収束・終息後も継続したい取組**」の内容を年代別でみると、**60代（特徴的に危機意識が強い）**は「**接触時リスク減**」の取組全般の数値が高い。

（その一方で、**危機意識強めなはずの20代**の取組の数値は**全般に低い**。）



新型コロナに関する取組  
《 職業別の集計データ 》

あなたやご家族が「新型コロナウィルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることをお知らせ下さい。

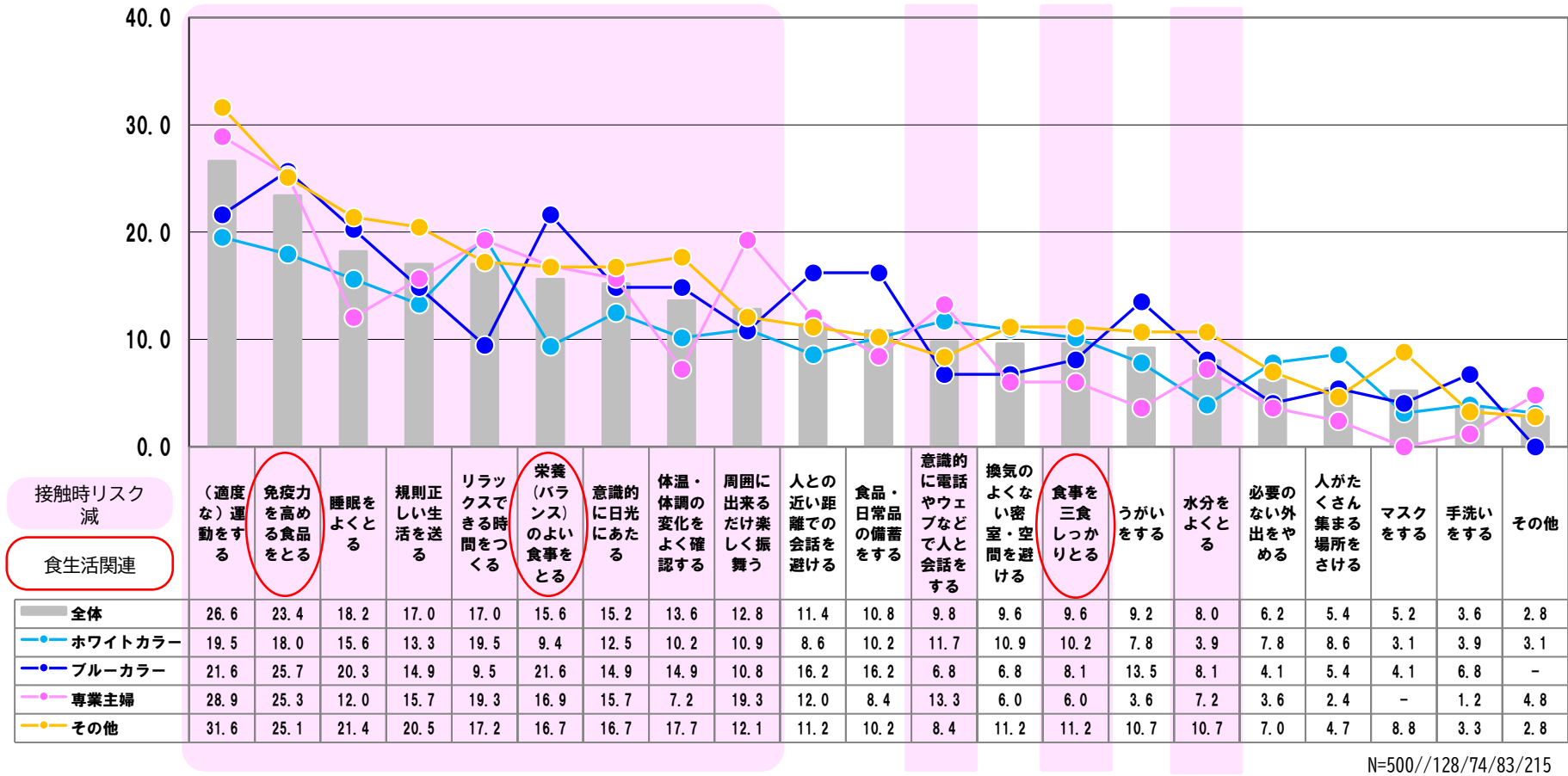


N=500//128/74/83/215

新型コロナに関して「**実際にしている取組**」の内容を職業別でみると、**危機意識が強い専業主婦は、取組の全般において数値が高い。**

**とりわけ「接触時リスク減」の取組においては、「食事を三食」「栄養バランス」を筆頭に数値が高くなっている。**

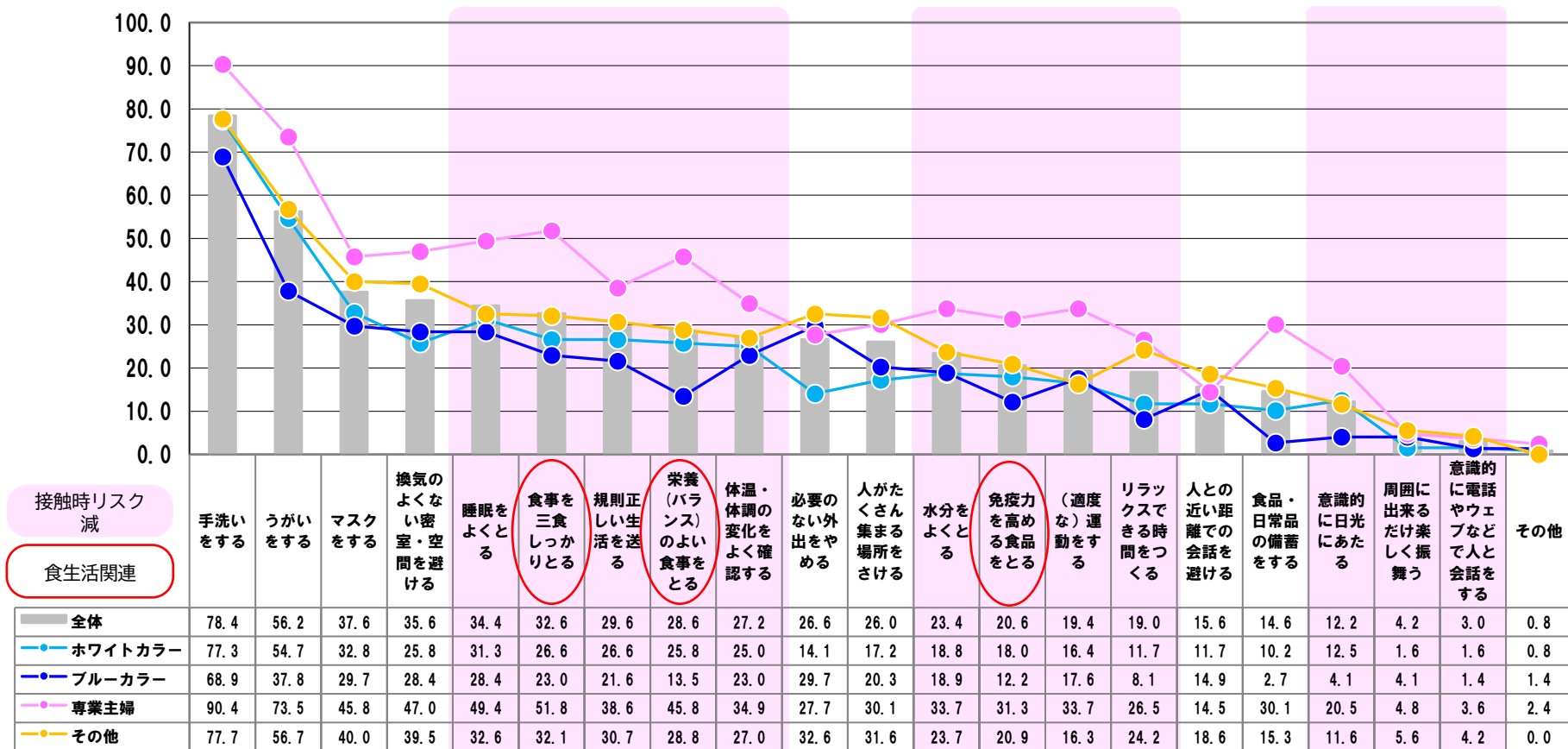
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が（実際に取り組めていないものの）出来れば取り組みたいと思うことを知らせください。



新型コロナに関して「出来ればしたい取組」の内容を職業別でみると、ブルーカラーが「接触回避」の取組が特徴的に高くなっており、職業柄、したくても出来ないでいる様子が見えてくる。

また「接触時リスク減」の取組だと、ブルーカラーで「栄養バランス」の数値が高く、専業主婦の「楽しく振舞う」も数値が高い（家庭内でイライラしがち？）。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることの中で、この事態が終息（収束）したあとも継続したいと思うものをお知らせください。



N=500//128/74/83/215

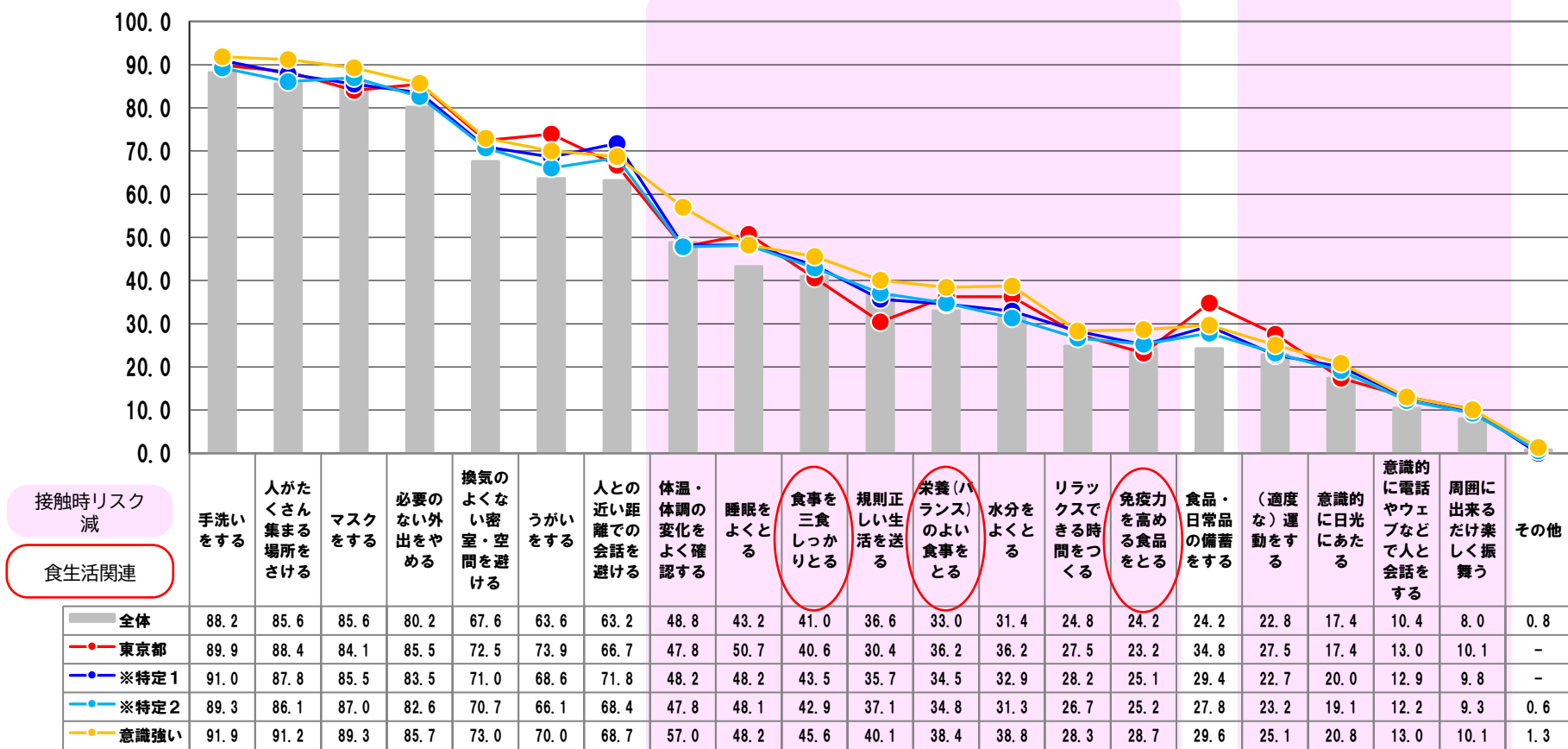
新型コロナに関して「**事態収束・終息後も継続したい取組**」の内容を職業別でみると、**専業主婦（特徴的に危機意識が強い）は全般的に数値が高く、とりわけ「**接触時リスク減（中でも食生活関連）**」の取組において数値が高くなっている。**

新型コロナに関する取組

《 地域別／危機意識強の集計データ 》

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることをお知らせ下さい。

◀いま現在、あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを、どれくらい「不安だ・怖い」と思いますか。→「とても思う」回答が「意識強い」▶



※特定1(7地域)→東京、神奈川県、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川県、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

N=500//69/255/345/307

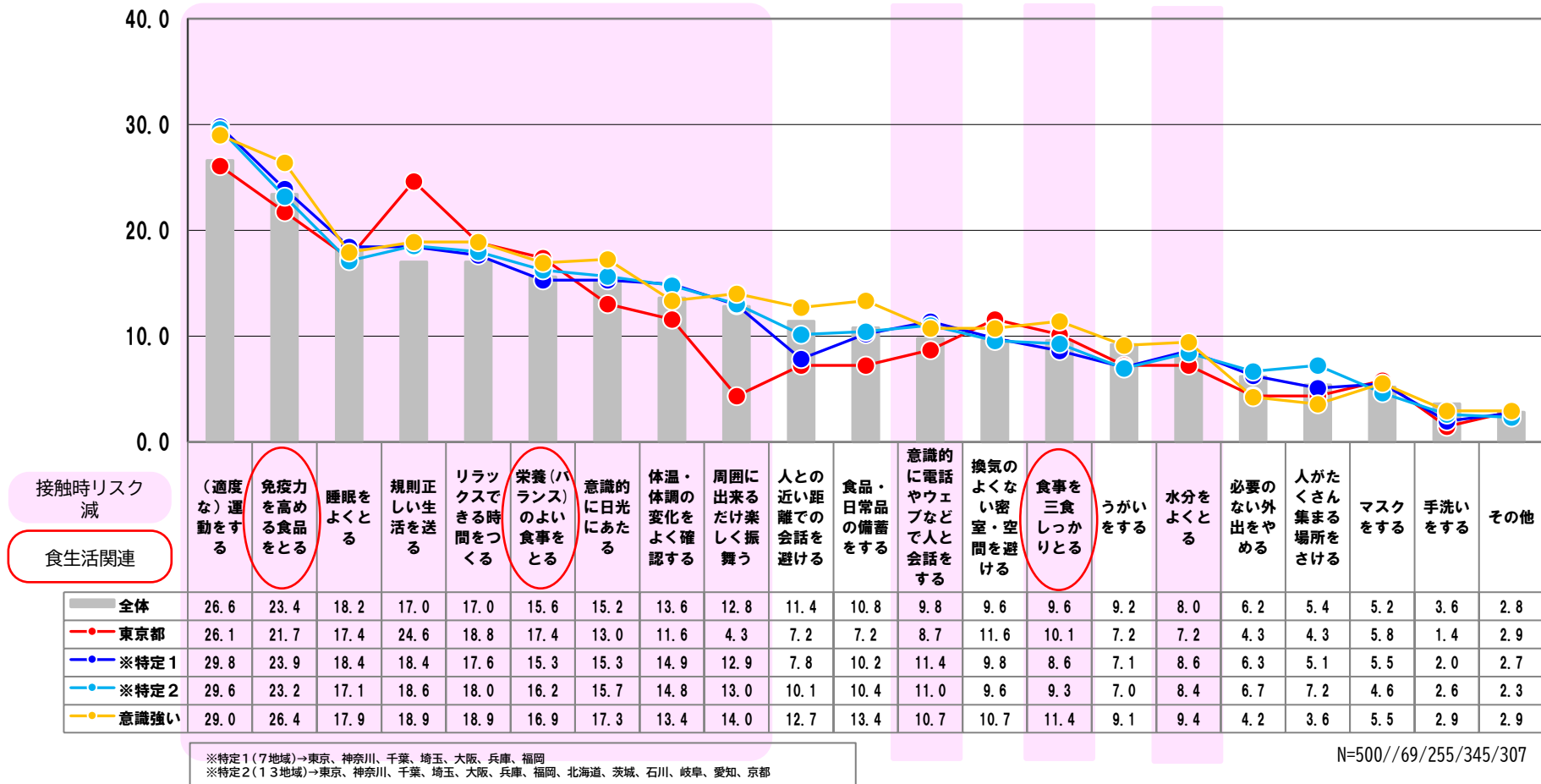
新型コロナに関して「**実際にしている取組**」の内容を地域別でみると、  
**いずれの地域も全体と大きく変わりがみられない。**

**危機意識が高い人においても特にこれといった特徴がみられない。**



あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が（実際に取り組めていないものの）出来れば取り組みたいと思うことを知らせてください。

「いま現在、あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを、どれくらい「不安だ・怖い」と思いますか。→「とても思う」「回答が「意識強い」」

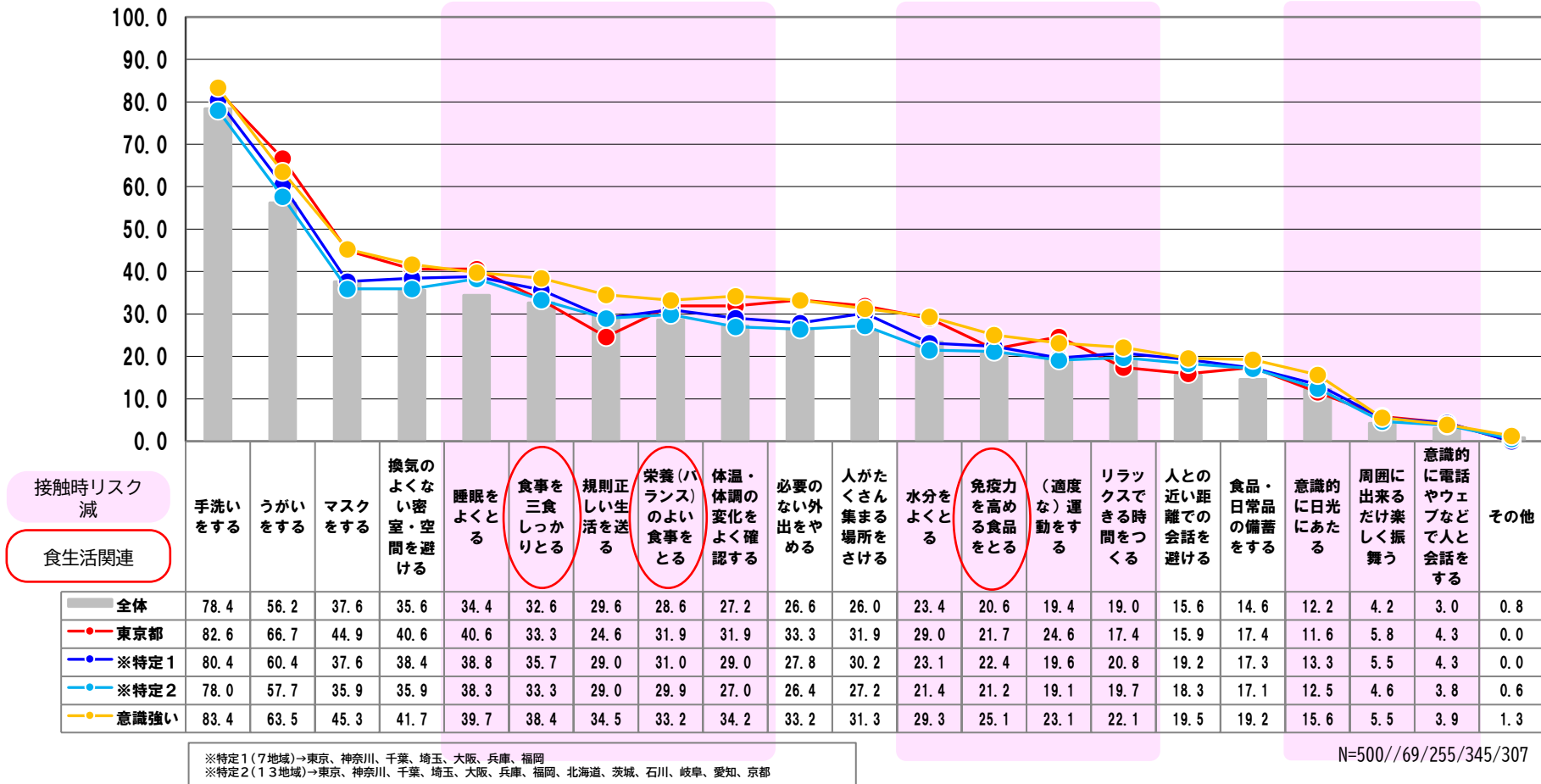


新型コロナに関して「出来ればしたい取組」の内容を地域別でみると、東京都民で「規則正しい生活」の数値が高く「楽しく振舞う」の数値が低くなっているが、それ以外は全体と大きく変わりがみられない。

危機意識が高い人においては特にこれといった特徴がみられない。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、  
あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることの中で、この事態が終息（収束）したあとも継続したいと思うものをお知らせください。

「いま現在、あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを、どれくらい「不安だ・怖い」と思いますか。→「とても思う」「回答が「意識強い」」



新型コロナに関して「**事態収束・終息後も継続したい取組**」の内容を地域別でみると、  
いずれの地域も全体と大きく**変わりがみられない**。

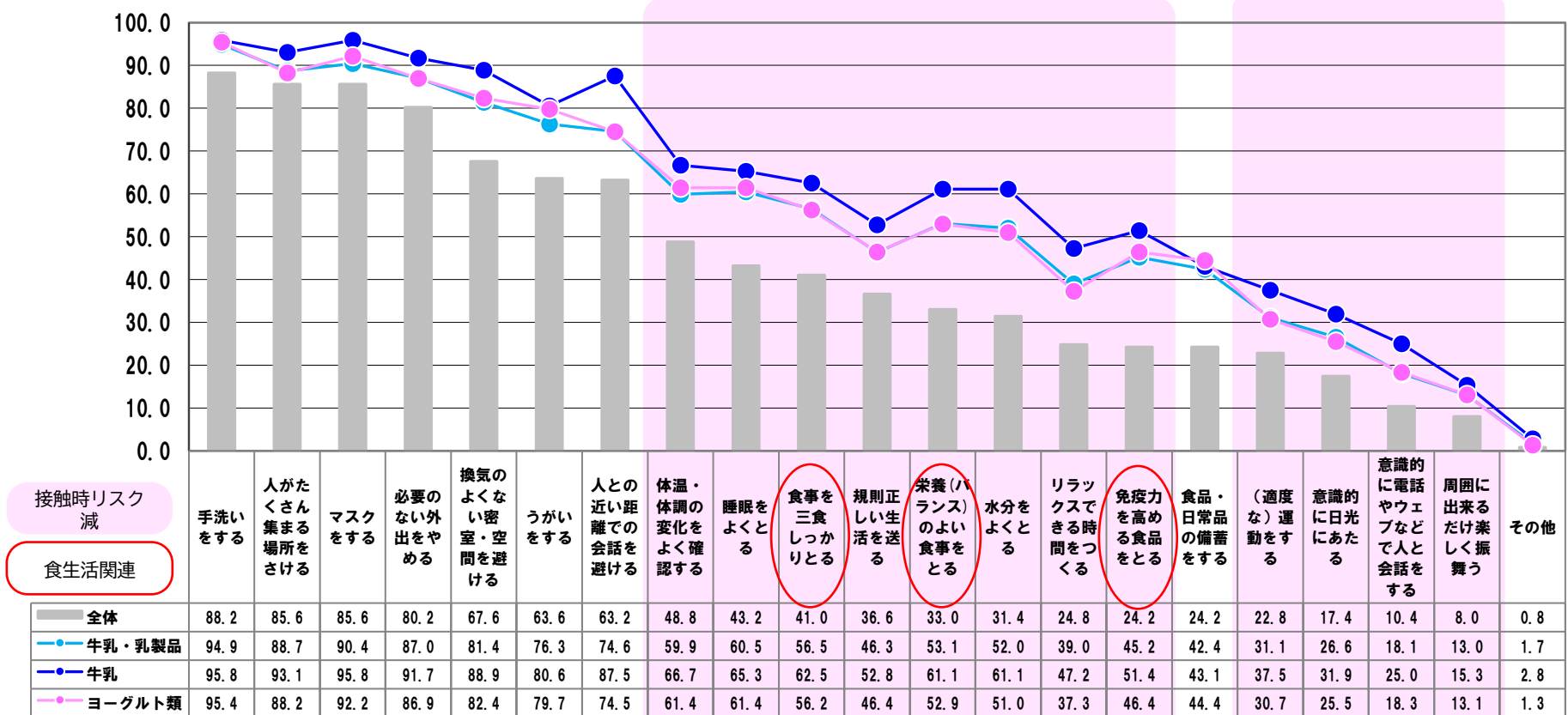
**危機意識が高い人**においても特にこれといった**特徴がみられない**。

新型コロナに関する取組

《 牛乳・乳製品の利用増加者の集計データ 》

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることをお知らせください。

「あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。」



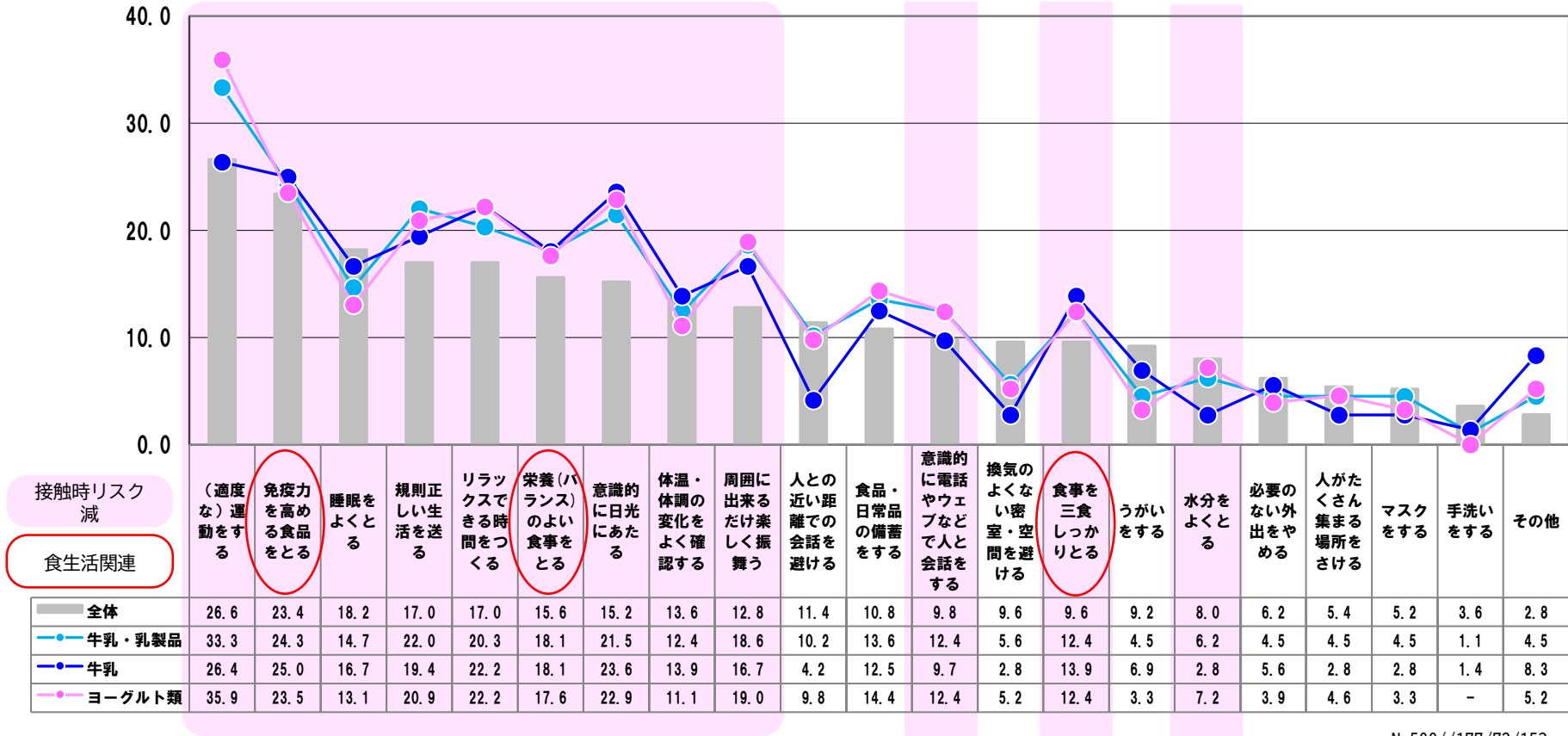
N=500//177/72/153

新型コロナに関して「**実際にしている取組**」の内容を  
牛乳・乳製品の利用増加者（全体に比べて危機意識が強い）についてみると、  
（特に牛乳利用増加者を筆頭に）**取組全般**において**数値が高い**。

とりわけ**食生活関連の3つ**を筆頭に、  
「**接触時リスク減**」の取組において**数値が高くなっている**。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が（実際に取り組めていないものの）出来れば取り組みたいと思うことをお知らせください。

「あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。」

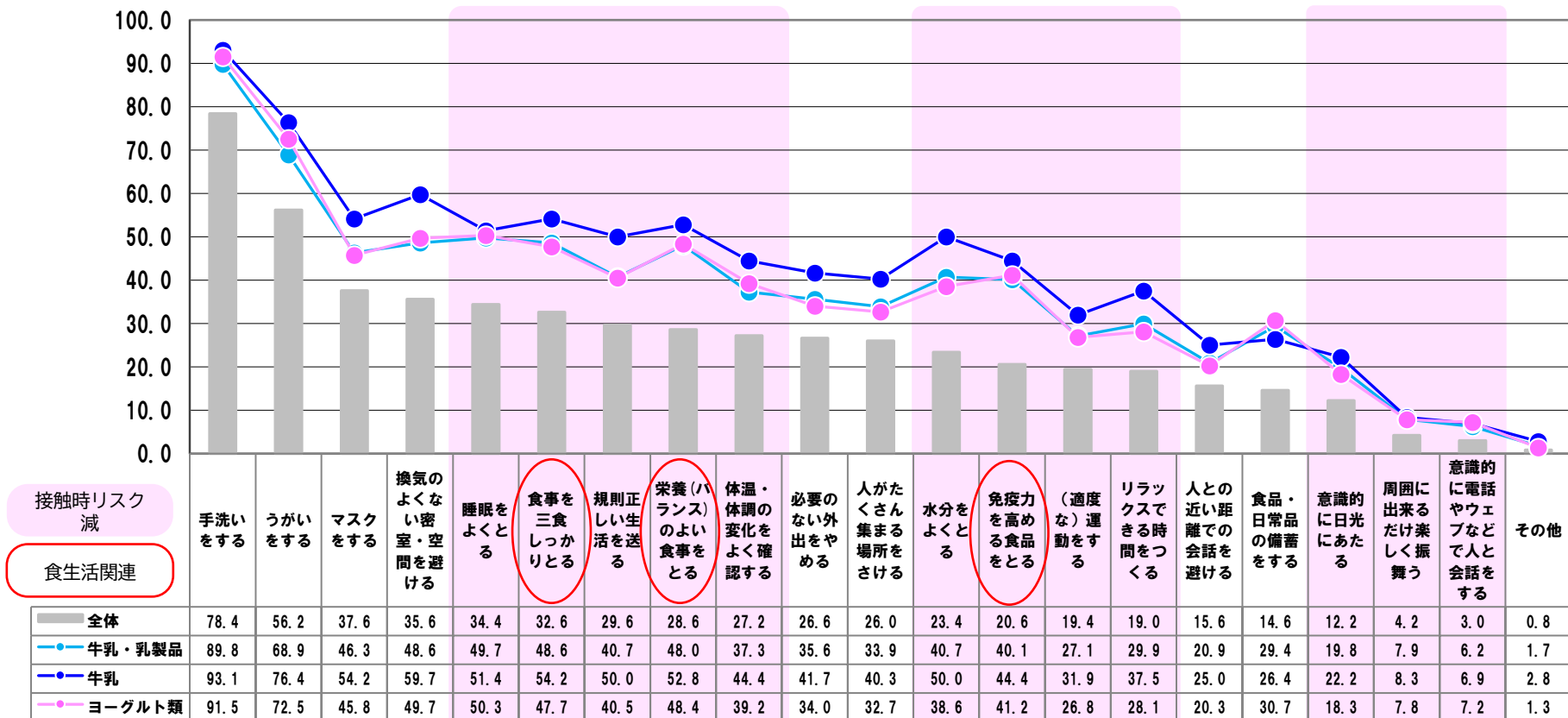


N=500//177/72/153

新型コロナに関して「出来ればしたい取組」の内容を牛乳・乳製品の利用増加者（全体に比べて危機意識が強い）についてみると、「適度に運動（ただし牛乳以外）」や「日光にあたる」といった活動的な取組の数値が高め。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス/COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、  
あなたご自身やご家族が、実際に取り組んでいることの中で、この事態が終息（収束）したあとも継続したいと思うものをお知らせください。

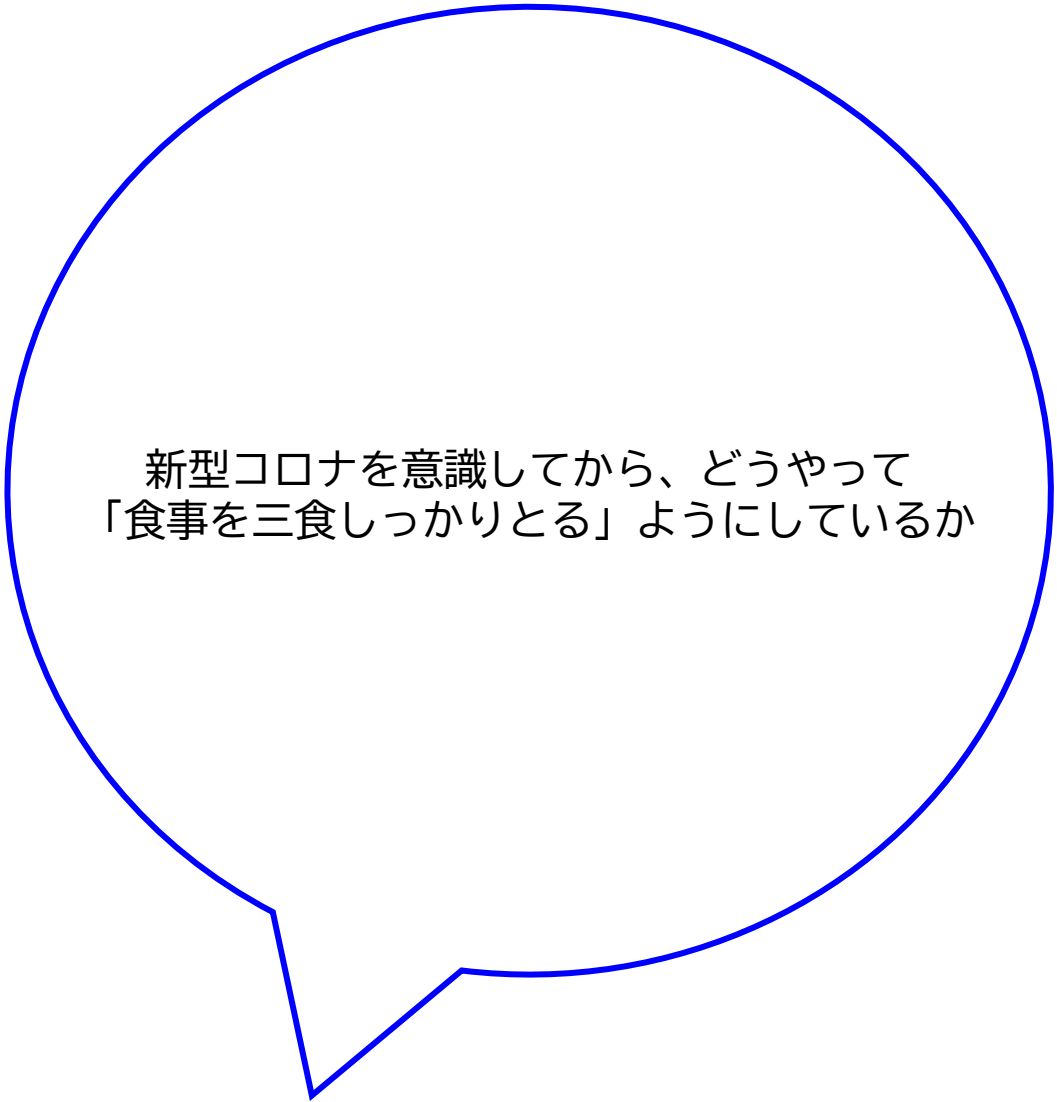
《あなたやご家族が「新型コロナウイルス/COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身やご家族が食べたり飲んだりする機会（回数）が増えたと思うものをお知らせください。》



N=500//177/72/153

新型コロナに関して「**事態収束・終息後も継続したい取組**」の内容を  
**牛乳・乳製品の利用増加者（全体に比べて危機意識が強い）**についてみると、  
特に牛乳利用増加者を筆頭に**取組全般**において**数値が高い**。

とりわけ**食生活関連**の3つを筆頭に、  
「**接触時リスク減**」の取組において**数値が高くなっている**。



新型コロナを意識してから、どうやって  
「食事を三食しっかり取る」ようにしているか

## 牛乳・乳製品増加／無

20代女	専業主婦	惣菜など簡単に食べられるものを活用しながら。
20代女	インフルエンサー	できるだけ手作り、野菜多め
20代女	インフルエンサー	栄養バランスを考えて食べるようになった
20代女	その他	ほぼ決まった時間に栄養バランス良く、食事をとっている
20代男	ホワイトカラー	しっかり朝起きてご飯を食べるから始めて、昼、晩ご飯もしっかり食べるようにしている。
20代男	ブルーカラー	一汁三菜を意識的に取り入れるようになった。
30代女	ホワイトカラー	会社が休業日を設けて在宅時間が増えたので、それでも営業時と同様の時間に食事をするようにし、1日の量と内容のバランスを考えて食べすぎないようにしている。
30代女	ブルーカラー	出来るだけ自炊。栄養を考える。
30代女	専業主婦	野菜を多く、肉魚などバランスよく
30代女	専業主婦	決まった時間に、できるだけ手作りで栄養バランスの取れた食事をする
30代女	専業主婦	在宅勤務になって、外出も控えていると、時間の進み具合が分からなくなってくるので、毎食の時間前に携帯のアラームを設定しておいて、調理するようにしています。
30代女	専業主婦	バランス良い食事にする
30代女	インフルエンサー	家族一緒に起きて食事したり、睡眠を取る事で生活サイクルが崩れないようにしている
30代女	インフルエンサー	自炊することを楽しく感じるようにする
30代女	その他	子どもがいるのでもともと三食とる生活。
30代男	ホワイトカラー	野菜をたくさん食べるようにしている
30代男	ホワイトカラー	規則正しい生活 普段と同じ生活
30代男	ホワイトカラー	規則正しい生活をして生活のリズムを調える
30代男	ブルーカラー	普段は、2食だが朝も食べるように心がけた

## 牛乳・乳製品増加／有

20代女	ホワイトカラー	決まった時間に食事をするので、体のリズムを作ってしっかりお腹が空くようにしている。
20代女	ホワイトカラー	通学や通勤がなくてもなるべく決まった時間に食事を作るようにする。野菜と肉、魚をとるようにする。
20代女	インフルエンサー	特に努力はせず、今まで通り3食食べている。
20代女	その他	朝ごはんは仕事に行っている時めきがちだったが、しっかり食べるようにしている。今は家にいる時間が増えたので、三食バランスを考えてつくっている。
20代女	その他	圧倒的に自炊の回数が増えたので、家にある食材でいかに栄養の取れる食事を作るかを意識している
20代男	ブルーカラー	しっかり栄養を摂取することで、免疫力を高めることができると思うから。
30代女	ホワイトカラー	テレワークで時間が出来たので意識してメニューを考えて作れるようになりました。
30代女	ブルーカラー	私、旦那は仕事の為高校生の娘も昼食は毎日お弁当を作っているからお弁当。平日の朝、夕食は祖母が食事の準備をしてくれている。土、日曜日は自分が朝昼夕食を作る。
30代女	ブルーカラー	普段から三食取る習慣が身についているが、それをやめないようにしている。
30代女	ブルーカラー	野菜や肉など栄養のあるものを買ってきて食べる
30代女	専業主婦	外食せずに家で食べる
30代女	その他	家での食事をバランスよく免疫力アップにつながる様な食材をたくさん使う様にしている
30代女	その他	普段朝食を食べない習慣だったが、意識して朝も食べるようにした
30代男	ホワイトカラー	テレワークでの仕事なので、三食自炊している。



牛乳・乳製品増加／無

- 30代男 その他 元々三食しっかり食べてるのでそれを継続してます
- 40代女 ホワイトカラー 手料理をメインにバランスを考える
- 40代女 ブルーカラー 声掛け
- 40代女 専業主婦 毎日家族全員が家にいるので、時間を決めてだらだらせず食事を取るようになっている
- 40代女 専業主婦 三食を毎回作るのは面倒なので、作り置きをしてなるべく規則正しく食べるようにしている。
- 40代女 専業主婦 普段から食生活には気をつけているので、変わらずにきちんと食べるようにしている。
- 40代女 専業主婦 普段から三食しっかりとっていますが、外食はなるべく控え、自宅でとるようにしています。
- 40代女 インフルエンサー 食事バランスを考えながら食べる
- 40代女 インフルエンサー この騒ぎ以前から気を付けている。自炊。
- 40代女 その他 いつものように三食とっているが、料理のメニュー決めや食材の買い物が大変。
- 40代女 その他 スーパーに行くのは週一で、冷凍や簡単にできるメニューが増え、ほぼ毎日自炊するようになった
- 40代女 その他 日常的に3食とっているので変わらない。
- 40代女 その他 米、具だくさん汁
- 40代女 その他 自炊を心掛け野菜をしっかりとりいれている。
- 40代女 その他 時間を見ながらいつも通りに3食食べる心構えを持つこと
- 40代男 ホワイトカラー なるべく時間を決めて食事をする
- 40代男 ホワイトカラー 在宅勤務などで家にいる時間が増えた。これを活用して料理をしっかりつくようにしている。ストレス発散にもなる。
- 40代男 ブルーカラー 飛沫感染があるので集まって食事しないで、できるだけ個々で食事をするようにしている。

牛乳・乳製品増加／有

- 30代男 ホワイトカラー お昼はこれまでコンビニ弁当だったが、在宅勤務になったため、自宅で食事を作って食べるようになった。また、これまでは帰宅時間が遅く夜ご飯を食べる時間が遅かったが、こちらも在宅勤務になり、早い時間に食べれるようになり、バランスの良い食事を取れるようになった。
- 40代女 ホワイトカラー もともと食いしん坊なので、食べるのが大好き。
- 40代女 ホワイトカラー 手作りのものを多く取るようにしている
- 40代女 専業主婦 学校も休校が続き、子どもと栄養バランスを考えて一緒に食事作りしている。
- 40代女 専業主婦 色々な食材を使って彩りよくそしてバランスよく食生活を送るよう心がけています。
- 40代女 インフルエンサー 朝もしっかり食べるようになり、昼も野菜を取り入れながら子供が食べやすいように工夫している
- 40代女 その他 朝からヨーグルトや野菜を沢山食べる。
- 40代男 ホワイトカラー 決まった時間帯に食事をするようにしている。一日のリズムを日によって変えないようにしている。
- 40代男 ホワイトカラー 規則正しく食事する
- 40代男 ホワイトカラー いつもはあまり食事に関心がないのだが、朝からきちんと野菜を取ったり、日々のニュースに食欲がなくても、力を蓄えるために意識してしっかり食べることを心がけている。夜には肉などのタンパク質をしっかり取るようにしている。
- 40代男 ホワイトカラー もともとしっかりとっていたが、栄養バランスをより考えるようになった。
- 40代男 ホワイトカラー 朝食を何でもよいので採るようにした。
- 40代男 その他 家族で朝ごはんを食べるように自分で調理するようにした

## 牛乳・乳製品増加／無

40代男	ブルーカラー	妻が必ず食事を作る
40代男	ブルーカラー	出来合い食品でもよいので必ず栄養を取る
40代男	ブルーカラー	元からしっかり食べてる
40代男	ブルーカラー	決められた時間にバランスよく食べる事
40代男	その他	出来るだけ栄養のあるものを食べるようにしている
40代男	その他	一人でご飯を食べないように同じ空間で距離を保って食べるようにしている。
50代女	専業主婦	食事をしっかり取ることにより体調を崩さなくなるから。
50代女	専業主婦	バランスよく免疫を上げる食材を多く使うようにしている
50代女	専業主婦	コロナを意識する前も今も食事は変わらない。朝食は主人のお弁当作りで残ったおかずで食べ、毎日家に居る私と義父の昼食は家にある物で各自食べたい物を食べる。(カップ麺、お餅、缶詰、レトルトカレー、冷凍した惣菜が多い) 夕食は主人の帰りが遅い為、義父だけ先に食べる。お酒を飲むのでおつまみにもなるようなおかずを作る。必ず サラダと煮物は作る。私自身、お肉系が苦手なので基本 野菜料理が多くなる。根菜は煮物や揚げ物。葉物はサラダや煮浸し、和え物。メインはお刺身が多い。買い物に行った日は必ず、ツマも残さないのがルール。
50代女	専業主婦	普段から栄養を考えて、できるだけ手作りをして規則正しい食生活をしている。
50代女	専業主婦	新鮮な野菜を買いに行き、色々な種類の食物を食べる様に心掛ける
50代女	専業主婦	肉、魚、野菜、発酵食品等しっかり摂るようにしてますはまた、惣菜品は買わず自炊してます。

## 牛乳・乳製品増加／有

40代男	その他	私は一人暮らしで、365日自炊している新型コロナが発生する前から。例えばお好みを食べたいと思えばあらかじめキャベツの千切りをして冷蔵庫に保存しておく。時短出来る事はいくらでもある。お米を炊くのに私は一人用土鍋を使用しているが、一緒に野菜や魚、ウインナーなど具材を入れて炊くとご飯が炊けた段階でおかずも出来る。わざわざフライパンや鍋を別に使って調理しなくて一回で済む。カレーやチャーハンも土鍋ひとつでご飯と一緒に炊くだけで出来る
50代女	ホワイトカラー	簡単に食べれるような、バランス栄養食を購入しておく
50代女	ホワイトカラー	会社にお弁当を持って行くようにして外食を減らし、朝と夜は自宅での食事にして外での食事をしないようにしています。
50代女	専業主婦	自分以外の家族は仕事で外出するので、夕食だけはちゃんと食べています。私は毎日3食食べるのが昔からの習慣で今もそうしています。
50代女	専業主婦	軽食程度でも取るようにしている。
50代女	専業主婦	コロナ以前から三食しっかりとっていたのでこの事に関してあえて今だから...という取り組み方はしていない。
50代女	その他	コロナと関係なく以前から食事は意識的に3食取っている
50代女	その他	とにかく野菜を多く摂取し、発酵食品もしっかり取り入れ、家で調理して三食食べるように、している。
50代女	その他	免疫力を高めるためにも、食事は大切。野菜、ヨーグルトを摂取する様に心がけている。
50代女	その他	以前から3食しっかり取っているの、そんなに変化はない

牛乳・乳製品増加／無

50代女	その他	もともと3食取っていたので今まで通りの生活と旬の野菜をなるべく取るようにしている
50代女	その他	今までと変わらないのですが栄養バランスの良い食事を手作りする。
50代女	その他	欠食をしないようにすること、食事内容のバランスを気を付けること。
50代女	その他	備蓄は今まで通り行き、計画的に食事の準備をしている
50代男	ブルーカラー	決まった時間に取るようにしている
50代男	その他	朝寝坊しないで意識的に早起きすることで、お腹が空いたことを感じやすい。一食一食を腹一杯食べないように腹八分にします。
60代女	専業主婦	普段から食事は3食しっかりとっているからそれについてはあまり変わらない。
60代女	専業主婦	食事の時間を決めていろんな種類の材料を使った献立にしている。
60代女	専業主婦	バランス良く三食欠かさず素食に心がけています
60代女	専業主婦	三食は以前からちゃんととっている。
60代女	専業主婦	朝、昼、晩とバランスを考えた食事を取るようになっている。
60代女	専業主婦	以前から、食品の宅配を利用しているので、それを使って、三食、野菜、肉、海藻、発酵食品などを摂るようにして、免疫力を落とさないようにしようとは思っています。
60代女	その他	週に一度だけスーパーに買い物に行っているので食事に困る事は無い。
60代女	その他	家できちんと食事する
60代男	ホワイトカラー	朝食を抜くことがなくなった
60代男	ホワイトカラー	決まった時間に取る。
60代男	ブルーカラー	規則正しい生活をして定時に食事をしている

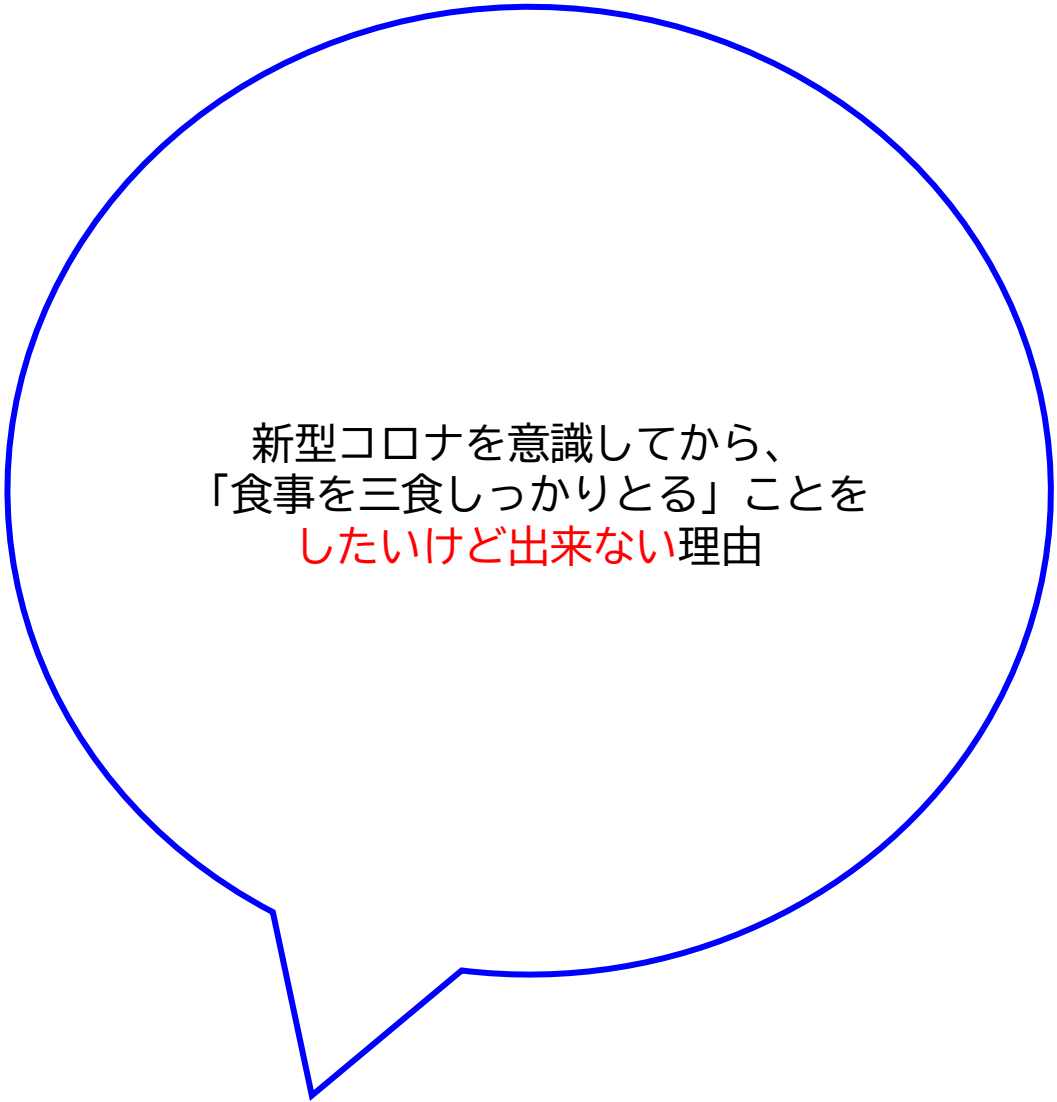
牛乳・乳製品増加／有

50代女	その他	栄養バランスを考えた食事と作り置きおかずを作る
50代男	ホワイトカラー	自炊を三食している
50代男	ホワイトカラー	決まった時間に一齐に食事を取るようになっている。
50代男	ホワイトカラー	免疫力が上がる食材を食べる
60代女	ホワイトカラー	体力をおとさないようにする。
60代女	ホワイトカラー	バランスのとれた食事に心がけ、免疫力がつくような納豆、チーズ、みそなどを組み合わせたメニューを取るようになっている
60代女	専業主婦	栄養バランスを考えた食事をする。
60代女	専業主婦	以前からそうしていたけれど意識的にしっかり摂取するようになったのはタンパク質、とりわけ乳製品を摂るよう心掛けている。
60代女	専業主婦	発酵食品やヨーグルトなどの免疫力をつけるものを意識的に毎日摂取するようになっている。
60代女	専業主婦	今まで以上に使う品数を多くして醗酵系も使っています。
60代女	専業主婦	規則正しいじかんに食事をとりバランスよく食品をとるようにしている
60代女	専業主婦	元々、三食は家で作っていたので、以前よりバランスを良くしたいと思っています
60代女	その他	時間があるので、夫がクックパットなどでメニューを検索して、毎日新しいメニューに挑戦してくれる。一緒に食べる時、作り方や調味料について質問し美味しいと伝える。
60代女	その他	以前から日常的に実行しているため、今も自分で調理して実行している。
60代女	その他	食欲のない時でも、ヨーグルトを食べる様になった。
60代女	その他	バランスの良い食事と手作りのものになっている

牛乳・乳製品増加／有

60代女	その他	食事に関しては、新型コロナウイルスに関係なく以前から、しっかり三食とる習慣でしたので体力がなくなると免疫力も落ち身体にも変化が出てきてからでは、遅すぎる事など日頃から家族にも話をし普段から健康意識に注意を促しています。	60代男	ブルーカラー	外食を控えて、自炊をするように心がけています。
60代女	その他	体力をつけて感染しても持ち応えたい。	60代男	インフルエンサー	毎日、規則正しい生活をする
60代女	その他	日頃から食生活は意識していて、偏りのない食事をしております。免疫力を高めるためにも、いろいろなものをしっかりと食べ簡易なもので済まさないようにしています。	60代男	その他	2日に一度は、スーパー等で買い出し(約2日分6食)の素材と出来合品を半々にして商い用にする。外食は一切なし。昼ご飯はできるだけ手間かけないもの例えばインスタントコーヒー系とか冷凍食品にする。デザートは必ず準備するも間食は基本禁止。水分はできるだけ豆にとる。
60代女	その他	食生活に関しては食料の買い出しや調理法など、コロナの騒動が起きる以前と変わらない暮らしをしている。	60代男	その他	日持ちのする物や缶詰を備蓄している。野菜類は安い時に買ってきて全て冷凍庫に入れて消費期限を延ばしている。料理は一度に多めに作り、タッパーに移して冷蔵庫に入れ小出しにして食べている。同じ料理を何回も食べる為飽きるの、料理本を引っ張り出し普段作らない物を作って楽しんでいる。
60代女	その他	朝食をしっかり取り、昼食をメインにし、夕食は軽く取る。タンパク質を食事に入れる事を心がける。	60代男	その他	いつも三食取っていたので、特別な事はしていない。
60代男	ホワイトカラー	規則正しい生活をして、決まった時間に食事を取る。また、できるだけ短時間で仕事を終えるように努め、速やかに家に帰る。	60代男	その他	家族と一緒に 出たものは完食することにより体力がつけれる
60代男	ホワイトカラー	以前から三食しっかりと食べているので特に何もしていない			

朝食・手作り・決まった時間に・家族みんな

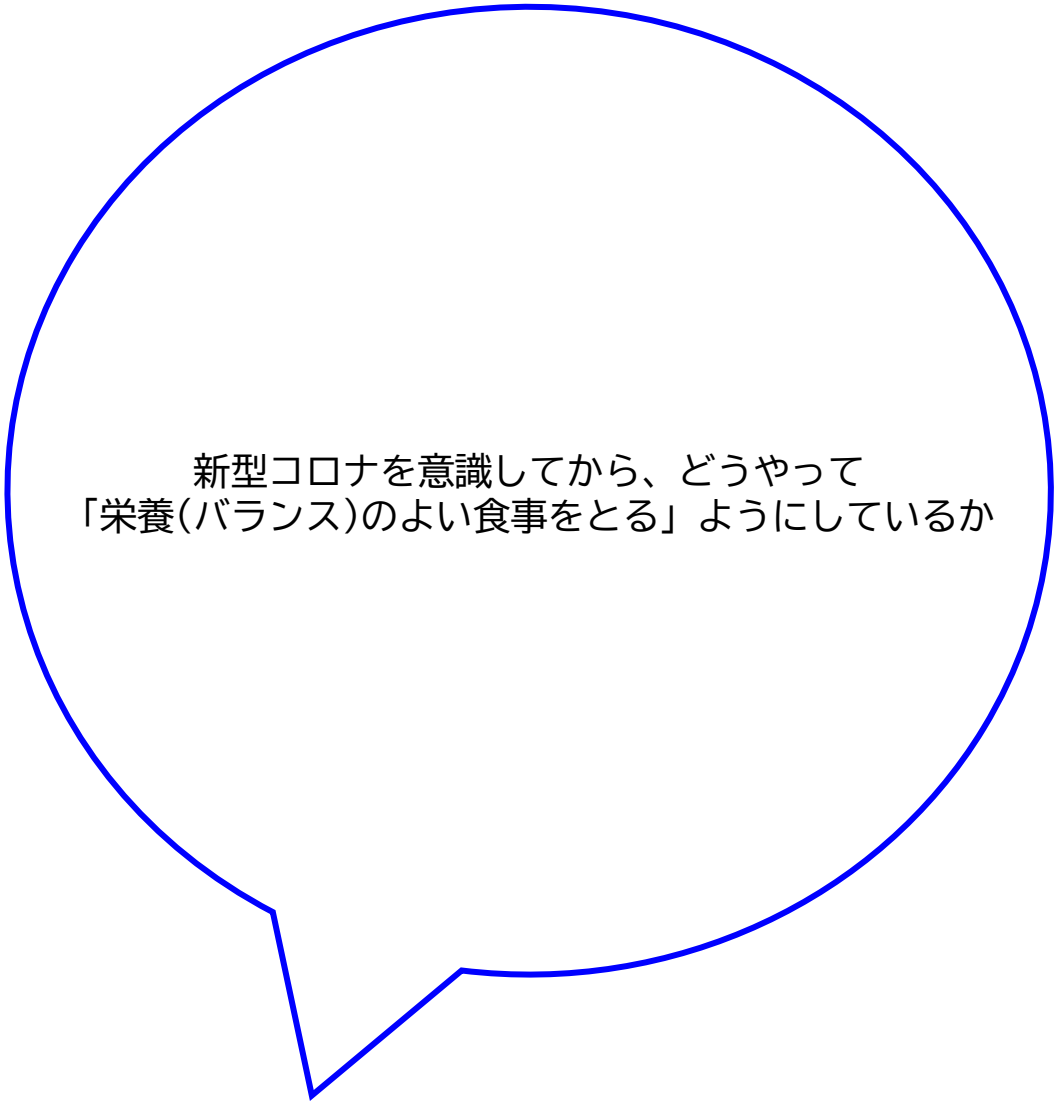


新型コロナを意識してから、  
「食事を三食しっかりとる」ことを  
したいけど出来ない理由

20代女	専業主婦	基本朝は食べないので、朝食べたいとも思わない。	30代男	ブルーカラー	仕事はいつもと変わらずあるので。
20代女	インフルエンサー	仕事に今のところ影響がでておらず普段通りの出勤のため、元々お昼ご飯はしっかり食べていなかったなのでその生活を続けている。福祉業でも休める環境が必要だが入所している人がいる限り難しい。	30代男	ブルーカラー	買い物の回数を減らしたため
20代女	インフルエンサー	もともとの生活習慣	30代男	ブルーカラー	不規則勤務なので 食べなくてもいいやとなってしまう
20代女	その他	なかなか三食難しい、特に朝はしっかり食べることが時間的・身体的に難しい	30代男	その他	仕事が深夜勤務の為、夜中は食べない様になっているから
20代男	ブルーカラー	バランスが悪い	40代女	専業主婦	朝はあまり食欲はない 外に出ないため、お腹があまり空かない
20代男	その他	必要以上に眠りすぎて食事のタイミングを逃したり、食事の仕方のせいか、空腹を感じなかったりして食べないことがあったため。	40代女	その他	仕事も休みになり、あまり動く事がないので食欲が湧かない
20代男	その他	仕事の都合で出勤時間や残業等で遅くなる場合、決められた時間や規則正しい時間帯に食事を取ることが難しい	40代女	その他	子供2人は生活のリズムが少しズレてきて夜が遅いため朝が遅いです。どうしても朝昼兼用になる事が多いのと、主人は仕事柄昼が取りにくいです。
30代女	ホワイトカラー	意識して食事は規則正しく取る。昼食は仕事上時間を決められない。	40代女	その他	高校生の子どもがおり、休校が続き、生活リズムが崩れています。夜型の生活になっていて、起床が遅くなり朝食と昼食が一緒になることが多くなっています。部活もなくなったので、運動量が減り、健康面でも心配です。
30代女	ホワイトカラー	今まで朝食をしっかり食べる習慣がなかった	40代女	その他	仕事から帰って疲れていると、夕食を摂らず寝てしまう事がある
30代女	ホワイトカラー	休みの日は睡眠を重視し、朝食を摂らない。もう少し早く起きて三食摂りたい。	40代女	その他	朝食をきちんと摂る時間が無い
30代女	ホワイトカラー	運動する機会が減り、体を動かしてないので夜寝付きが悪く朝が起きれなくなった為朝昼ご飯が一緒になってしまう	40代女	その他	元々三食きっちり食べる習慣がないので、急に食べるようになったら逆に体調崩しそうだから。
30代女	専業主婦	朝は簡単になってしまう	40代女	その他	病気をしてから体調がよくない時もあり、あまり食べられない事がある。
30代女	専業主婦	動かない(運動)ので、お腹がすかないため。	40代男	ホワイトカラー	仕事の関係で、忙しく食べられない時があるから。
30代女	専業主婦	運動しないのでカロリーを取り過ぎて太ってしまう。	40代男	ホワイトカラー	時に朝食の用意がなかなか出来ない。
30代女	その他	不規則勤務であるため。仕事でも休めなかったりして、結局、ご飯の時間を削ってしまうため。	40代男	ホワイトカラー	食材が不足気味
30代男	ホワイトカラー	仕事が忙しい	40代男	ホワイトカラー	まあまあ出来てはいるが、しっかり食べているかと言えばそうでもないから。

40代男	その他	仕事が外勤などで昼食が取れないことがあるため。	50代男	ブルーカラー	どうしても朝食を食べたくない
40代男	その他	今迄何十年と2食の生活を送っており、急に3食摂るのは難しい。野菜を多く食べるにも、野菜自体が高い。流通他のコスト増加も有るのでしょうが、その分は政府も対応を期待したいが、高給取りの政治家にはその気は無い。	50代男	ブルーカラー	朝食をとる習慣がないので。
50代女	その他	大病の治療の後遺症で体に障害を持ち、また心療内科治療中で食欲がなく食べられないことが多い。	60代女	ホワイトカラー	新型コロナウイルスに関係なく、日頃から朝食は食べません。
50代女	その他	学校が休みなので、朝寝坊して、生活リズムがくずれてるから、食事の時間がズれている	60代女	その他	スーパーマーケットが混んでいて 密集状態になるので 行きたくない
50代男	ホワイトカラー	朝食を食べない習慣	60代男	ホワイトカラー	今現在、単身生活なので、朝食などは時間的制約もあり、野菜ジュース一杯で済ませてしまう日がほとんどです。その分、昼食、夕食には気を付けてバランスのとれた食事を…と考えていますが。
			60代男	その他	自宅待機ばかりだと面倒な気分にもなる時

朝食困難・朝寝坊・買物困難・運動不足



新型コロナを意識してから、どうやって  
「栄養(バランス)のよい食事をとる」ようにしているか



牛乳・乳製品増加／無

20代女	インフルエンサー	野菜を多めに取る
20代女	インフルエンサー	好き嫌いよりも野菜やタンパク質など栄養素をしっかり取るように
20代女	インフルエンサー	外食を減らしているので、自炊でいろいろな食材を食べるよう買い物を工夫している
20代女	その他	免疫力アップの食材を使う
20代男	ホワイトカラー	肉、野菜、ビタミンCを摂るようにしている
30代女	ホワイトカラー	時間がないから適当という食事はなるべく辞め、肉魚野菜、バランスを意識した食事摂るようにしている。
30代女	ホワイトカラー	卵やヨーグルト、納豆で安く栄養豊富なものを摂り、引き続きマルチビタミンミネラルサプリを飲んでいる。
30代女	専業主婦	インスタントはなるべく避けて手作りする。
30代女	専業主婦	時間のあるときに手間のかかる料理などを多めに作り、冷凍貯金をして、どのようなときにもバランスのとれた食事ができるように工夫しています。
30代女	専業主婦	サプリメントを飲む
30代女	専業主婦	夜子供が寝てから下ごしらえ
30代女	専業主婦	味噌や納豆などの発酵食品を意識的に摂取したり、野菜たっぷりの食事を作る
30代女	インフルエンサー	野菜を多めに取る
30代女	その他	ビタミンDを多く含むものを積極的にとり入れる
30代男	ホワイトカラー	野菜をたくさん食べるようにしている
30代男	ホワイトカラー	納豆やヨーグルトを食べる
30代男	ホワイトカラー	野菜等を沢山取るようにしている
30代男	ブルーカラー	野菜を中心に変えた
40代女	ホワイトカラー	野菜やキノコやお肉や魚を冷凍して食べる分だけ解凍して使っている。

牛乳・乳製品増加／有

20代女	ホワイトカラー	野菜とタンパク質をとるようにする。
20代女	その他	偏りなく満遍なくとる
20代女	その他	かならずR-1を飲み、タンパク質をちゃんと摂る食事を心掛けている。また野菜多めの食事を心がけ、運動量が減っている中太っていかないように食物繊維の多いもち麦などをお米に混ぜて炊いている。
20代男	その他	野菜を必ず摂るようにしている
30代女	ホワイトカラー	外食が全くなり毎日家で手料理を作るようになったので、食材を買い込んでも余らせて腐らせてしまう心配がないので、色々な種類の食材を揃えられるようになった。
30代女	ホワイトカラー	野菜を多く取るようにしています。
30代女	ブルーカラー	鍋を食べる
30代女	ブルーカラー	三食きちんと食べるようにしている。野菜などバランスよく食べるようにしている。
30代女	専業主婦	野菜を多く取るようにしている
30代女	専業主婦	ネットを見て参考にしている
30代女	専業主婦	野菜をたくさん食べる
30代女	その他	加工食品は出来るだけとらずに自炊をする
30代男	ホワイトカラー	食材はミールキットや宅配やネットスーパーを利用している。
30代男	ホワイトカラー	外食はやめ、自宅で料理をして家族と一緒にご飯を食べるようにして、バランスの良い食事を取るようにしている。
30代男	ブルーカラー	母が料理をしているので、任すしかありませんが、栄養バランスのとれた食事を作ってくれていると思います。
40代女	ホワイトカラー	色々な食材を使っている
40代女	専業主婦	むき出しの惣菜を買わなくなり手作りになった

牛乳・乳製品増加／無

40代女	ホワイトカラー	旬のものを食べる
40代女	ホワイトカラー	野菜を多くとる。植物性たんぱく質をとる。発酵食品をとる。
40代女	ブルーカラー	考えて作る
40代女	専業主婦	普段から食生活には気をつけているので、変わらずにきちんと食べるようにしている。
40代女	専業主婦	野菜、魚、肉等、バランスよく食べるようにしています。お惣菜やレトルトの時でも、野菜サラダや味噌汁等、簡単な物は作るようにしています。
40代女	インフルエンサー	肉、野菜をバランス良く入れる
40代女	その他	出来る限り野菜をたくさん摂る。あとはお肉も食べる。
40代女	その他	なるべく食材を多くとるようにする。キムチや納豆等、発酵食品を取り入れる。
40代女	その他	野菜をとる。
40代女	その他	野菜やタンパク質を多く摂るように心がけている
40代女	その他	免疫力がつくとと言われる食材をとるようにしています。
40代女	その他	献立を考えることを楽しみにしている
40代男	ホワイトカラー	数少ない買い物のタイミングではいい食材を買うようにしている。お金は使うようになった。
40代男	その他	野菜をなるべく取るようにしている
50代女	ホワイトカラー	野菜をとる
50代女	ホワイトカラー	普段と変わらない。
50代女	専業主婦	肉、魚を野菜、発酵食品をしっかり摂るようにしてます
50代女	専業主婦	キャベツや大豆製品や緑黄色野菜をたくさん取るようにしている

牛乳・乳製品増加／有

40代女	専業主婦	子どもと家にある食材で、栄養バランスを考えた食事を一緒に作る。
40代女	専業主婦	野菜中心 野菜ジュース
40代女	その他	共働きのため、子どもの食事が心配になります。バランスよく食べられるように何品か作り置きをしています。料理を個別に取り分けておき、どのくらいの量を食べたのかをわかるようにしています。
40代女	その他	母がカロリーや材料費を出来る限り削りながら、沢山品目を作るようにしている。
40代男	ホワイトカラー	三食で毎回バランスをとるのは難しいので、一日を通してバランスがとれるようにしている。
40代男	ホワイトカラー	野菜を三食に必ず入れるようにしていること。
40代男	ホワイトカラー	食物繊維と乳酸菌をとること
40代男	ホワイトカラー	買い出しの際にある程度の献立を予測して肉や主食などを購入し、それらを余すことなく計画的に消費することで、食欲がない時、支度をしたくない時でもきちんと計画的に食べて、栄養を吸収できる状態を作り出している。
40代男	その他	家での食事を増やし、野菜をより多めに取ろうと取り組んでいる。
40代男	その他	新型コロナが流行る前からずっと野菜中心で発酵食品や果物を摂るようにしている
40代男	その他	野菜をとる
50代女	ホワイトカラー	野菜や魚、肉をしっかり取り不足分は栄養補給食品で補うようにしています。
50代女	ホワイトカラー	バランス栄養食を購入しておく
50代女	専業主婦	免疫力アップさせるといわれる納豆やきのこ、わかめ類、はちみつなどを摂る。
50代女	専業主婦	野菜を多く摂る。発酵食品を毎日食べる。

牛乳・乳製品増加／無

- |      |          |   |
|------|----------|---|
| 50代女 | 専業主婦     | 普段から野菜を中心とした献立を考えているので毎日の積み重ねが大事です。                                     |
| 50代女 | 専業主婦     | 毎日の食物が、なるべく被らない様に   |
| 50代女 | 専業主婦     | 野菜を食べたり肉や魚もバランスよく取る   |
| 50代女 | インフルエンサー | 三大栄養素のバランスを考えている  |
| 50代女 | その他      | 一日の野菜や動物性たんぱく質、ビタミン等の摂取量を意識して調理し、可能な限り摂取している。                           |
| 50代女 | その他      | 肉と魚と野菜と発酵食品を食べるようにしている  |
| 50代女 | その他      | 手作りする。  |
| 50代女 | その他      | 肉と魚を交互に調理しています。   |
| 50代女 | その他      | 野菜類をたっぷり取ること。   |
| 50代男 | その他      | 可能な限り家で食事をするようにしている   |
| 50代男 | その他      | 同じものをたくさん食べない。いろんなものを少しずつ食べるようにしている。                                    |
| 60代女 | 専業主婦     | 普段からしている努力を継続しているだけなのであまり変わらない。タンパク質、野菜、果物をバランスよく食べている                  |
| 60代女 | 専業主婦     | コレと言った対策はしていないと言うかいつも通りビタミンは野菜からタンパク質は肉と魚からサプリメントは取りません、栄養は口からの摂取が大切だから |
| 60代女 | 専業主婦     | 緑黄色野菜や肉それか魚必ず4品以上食べます。  |
| 60代女 | 専業主婦     | インスタント食品に一手間かける。例えば野菜を足す。   |
| 60代女 | 専業主婦     | 以前から、外食や総菜を利用することがなかったのですが、コロナを意識するようになったからと、特に変化はない。                   |
| 60代女 | 専業主婦     | いろいろな食材を採るようにしている   |

牛乳・乳製品増加／有

- |      |         |   |
|------|---------|---|
| 50代女 | 専業主婦    | 肉や野菜はもちろんだが、普段よりも栄養バランスをよくすることは心掛けている。それに加えて、ヨーグルトなども摂って出来るだけより健康的な食事になるようにもしている。 |
| 50代女 | 専業主婦    | 1日全体でのバランスを考慮している。  |
| 50代女 | その他     | 旬の野菜、魚、肉などバランスよく、取り入れている。少量ずついろんなものを食べるようにしている。                                   |
| 50代女 | その他     | 野菜とヨーグルトは必ず摂取。毎朝黒酢摂、ヨーグルト、果物を摂取する。  |
| 50代女 | その他     | 野菜は緑黄色野菜を取るように心がける。たんぱく質は肉と魚 どちらかを取る。乳製品は毎日取る。炭水化物は控えめにする。                        |
| 50代女 | その他     | メニュー自体が、バランスのとれるものをつくっている。免疫力の高い、しょうが、ニンニク、ネギ、きのこ、ニラ、その他、キムチなどを取り入れている            |
| 50代女 | その他     | 彩りよい食事  |
| 50代女 | その他     | 乳酸菌など免疫を高める食品や飲料を多く摂取するようにしている  |
| 50代女 | その他     | 納豆 ヨーグルト ネギ等の野菜を多く摂る  |
| 50代男 | ホワイトカラー | なかなか難しいが、努力をしている。   |
| 50代男 | ホワイトカラー | サラダなど、野菜を多めに取るようにしている。  |
| 50代男 | ホワイトカラー | 必ず温かい汁物(和洋限らず)作るようにしている 生野菜からビタミン類の摂取 ヨーグルトで腸内環境を維持 納豆を少量たしている                    |
| 50代男 | ブルーカラー  | 妻任せだが、免疫力が付く食材を摂る。  |
| 60代女 | 専業主婦    | ありとあらゆる良いと言われている食品をとるようにしている。   |
| 60代女 | 専業主婦    | 家で調理したものを食べる。   |
| 60代女 | 専業主婦    | 野菜、果物、肉、魚、海草、発酵食品を日々摂っている。  |

牛乳・乳製品増加／無

- |      |          |  |
|------|----------|--|
| 60代女 | 専業主婦     | なるだけ、手作りのものを食べるようになりました。   |
| 60代女 | インフルエンサー | 職業柄(管理栄養士)食生活には気配りしているので問題なし   |
| 60代女 | その他      | COVID19が流行する以前から バランスのとれた食事をするよう気をつけている。なるべくインスタントは食べず、調味料もインスタントは決してつかず、野菜中心の一から手作り心がけている。また、毎日1ヨーグルトをきさず、その他乳製品をかかさずをたべるようにしている。 |
| 60代女 | その他      | ・主食—米・パン・麺類・副食—豆腐・野菜・肉類・魚・デザート—和・洋・フルーツ  |
| 60代女 | その他      | 栄養のありそうなものを食べて炒りう  |
| 60代女 | その他      | 魚、肉、野菜を三食取り入れるようにしている  |
| 60代男 | ホワイトカラー  | 野菜や発酵食品を務めて沢山とるようにしている。  |
| 60代男 | ブルーカラー   | 肉、魚、野菜、豆類特に納豆を、バランス良く食べるようにしている  |
| 60代男 | その他      | 肉、野菜、魚などかたよりが無いようにしている。  |
| 60代男 | その他      | 間食を避け、バランスの良い食事を三食しっかりととる。野菜、肉、魚、牛乳、発酵食品を適度に織り交ぜた食事。   |

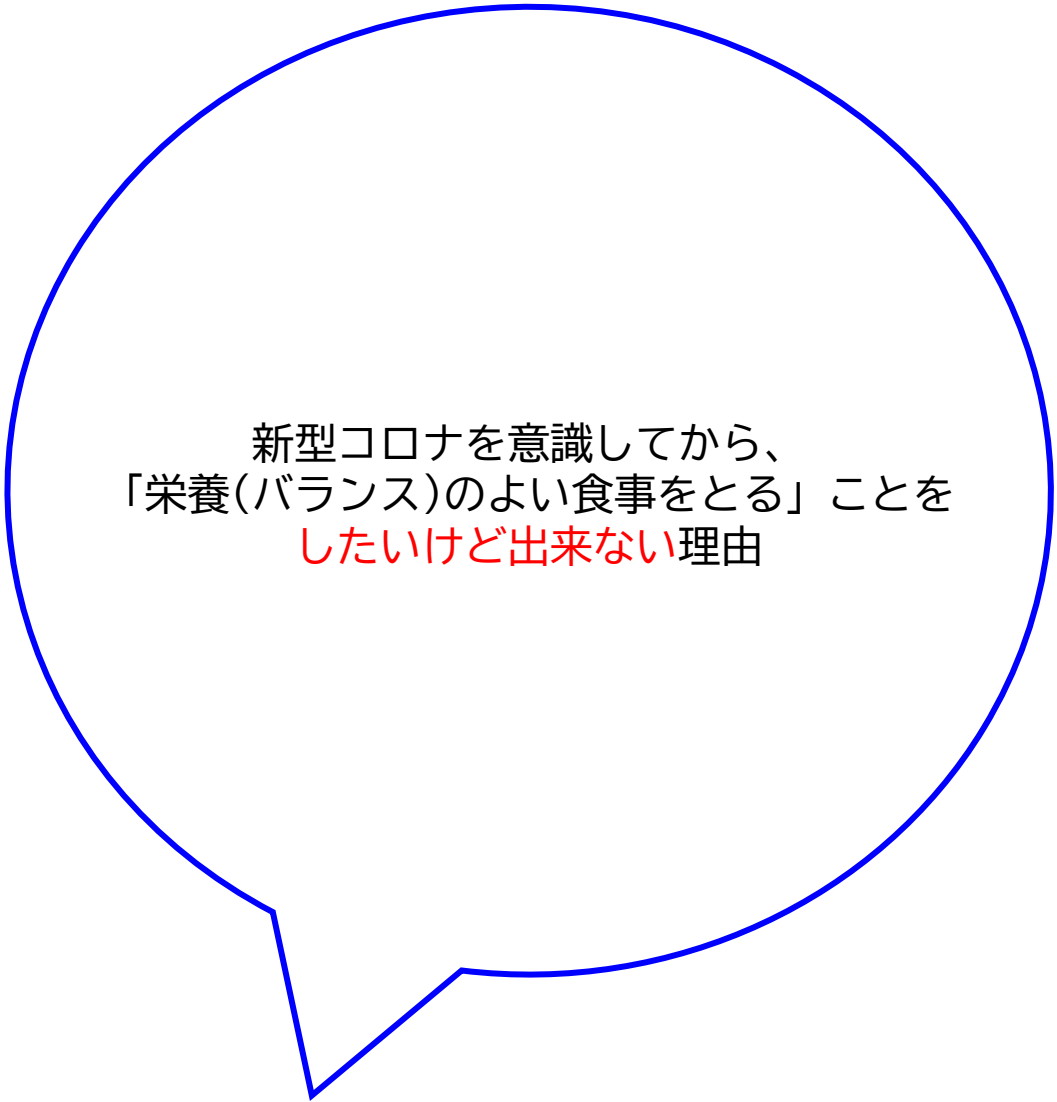
牛乳・乳製品増加／有

- |      |         |   |
|------|---------|---|
| 60代女 | 専業主婦    | いつもの規則正しい生活をしています。  |
| 60代女 | 専業主婦    | 栄養は考えると難しいのでとにかく今食べたいもの今旬なものと考えます。  |
| 60代女 | 専業主婦    | できるだけ自分で作り、野菜、たんぱく質、ビタミンなどをバランスよく食べることができるよう献立に気を配る   |
| 60代女 | 専業主婦    | 朝食に具だくさんの味噌汁を飲む   |
| 60代女 | 専業主婦    | 新鮮な野菜を直売所に買いに行く。  |
| 60代女 | ホワイトカラー | 野菜、たんぱく質をしっかりとる。  |
| 60代女 | ホワイトカラー | 日頃から、新鮮な野菜を多く食べるようにしていますが、それにはたびたび買い物にいかねばなりません。それを避けるために、冷凍野菜をたくさん買い込んで、買い物は週に1度くらいにしています。肉や魚も、たくさん買って冷凍保存しています。冷凍食品も冷凍庫も品質がよくなったので、助かります。精米したての米が美味しいので少量ずつ買っていました。それは諦めて、多めに買ってあります。水、缶詰、乾物、レトルト食品なども、十分に備蓄しました。 |
| 60代女 | その他     | 免疫力アップに、たんぱく質、野菜を摂る事、発酵食品を摂る事です。  |
| 60代女 | その他     | 毎食タンパク質、緑黄色野菜、をとる   |
| 60代女 | その他     | 生野菜を少なくして蒸し野菜にしたり 水分補給を多く取っている  |
| 60代女 | その他     | バランスは難しいが豆腐、卵、魚 ヨーグルト、果物、煎茶は欠かさない。できるだけ温かいものを用意して食べる。   |
| 60代女 | その他     | タンパク質はしっかりと摂るようにしています、野菜は毎日必ず食事に取り入れていきます。  |
| 60代女 | その他     | 今までも野菜、肉類、魚類、穀物などを煮物、鍋物などにしている  |

牛乳・乳製品増加／有

60代女	その他	野菜とタンパク質が摂取できるメニューを クックパットなどで検索して、新たなメニューに挑戦している。抗菌作用のある果物も保存食にして毎日食べている。	60代男	その他	沢山の種類の野菜を、たくさん食べるようにしました。ヨーグルトなどの食品を積極的に食べる様にしています。家庭菜園のふる活用で、スーパーへの買い出し回数を減らしています。
60代女	その他	梅干しや ヨーグルトなど、意識的にとっています	60代男	その他	夕食は和食、洋食、その他に拘わらず野菜は必須であり、近所のスーパー以外からも農家さんから直接購入する。フルーツ系も原則毎日とる。おかず品数は最低3種類以上で量は少なめとし、腹八分とするかな。
60代男	ホワイトカラー	健康食品摂取だけだと免疫力や抵抗力が弱まるので適度にカロリーがあるもの肉類を食べるようにしている。	60代男	その他	野菜の好き嫌いは無いので、安いときに多種類の野菜を買い、全て冷凍庫に入れて消費期限を延ばしている。料理は寒いときは、野菜を多種類少量にして食べ、暖かい時は多種類少量の野菜炒めを食べている。
60代男	ブルーカラー	妻と話している	60代男	その他	彩りのあるメニューを心掛けている。
60代男	インフルエンサー	できるだけ、食事は手作りを心掛ける	60代男	その他	テキスト通りバランスの取れたメニューを心がけています。
60代男	その他	バランスよく免疫力を高める食材での食事に気をつけること			
60代男	その他	色んな物を幅広く食べる	60代男	その他	
60代男	その他	野菜や魚といったものを多く食べるようにしている。	60代男	その他	

野菜・タンパク質意識・手作り・旬の食材・多様な食材



新型コロナを意識してから、  
「栄養(バランス)のよい食事をとる」ことを  
したいけど出来ない理由

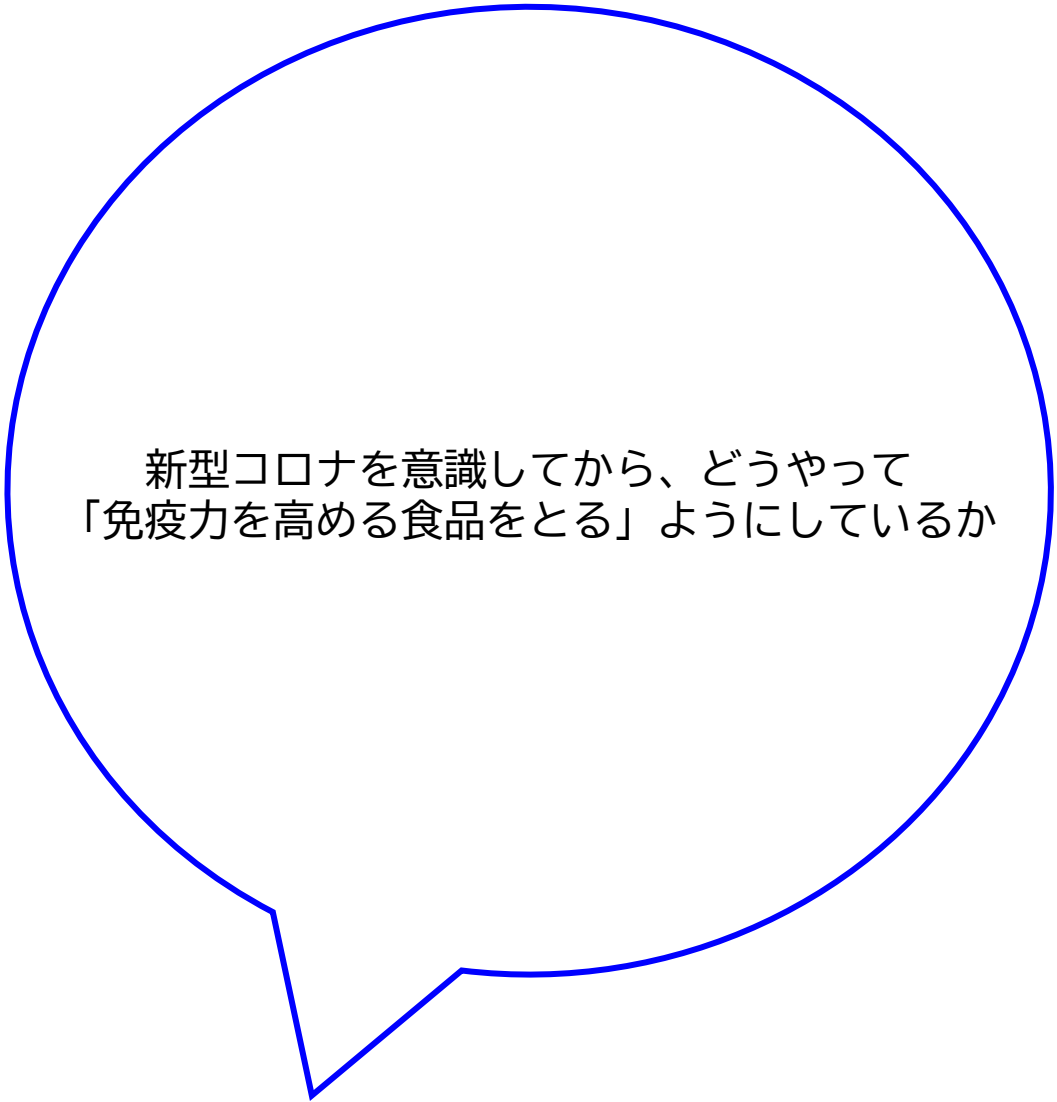
20代女	ホワイトカラー	毎日のメニューを考えた作る時間がないのと、不要な外出を控えているため食材調達も難しいから。	30代女	専業主婦	こまめに食材を買いに行けないから毎食は難しい
20代女	専業主婦	子供たちが一日中家にいるため、普段の生活よりも家庭での食事にかかる負担が大きく、頑張っていない。夕食は普段通り作っているが、昼食はやはり給食の方が圧倒的にバランスがいいと思う。同じように作るのは経済的にも体力的にも難しい。	30代女	専業主婦	野菜の値上がり。
20代女	専業主婦	栄養のバランスが良いかどうかわからないため。毎日同じような献立になってしまうから。	30代女	専業主婦	子どもの好き嫌いが激しく、それに合わせて献立を考えてしまい、使う食材が偏ったりしてバランスが悪くなっていると思う。残り物を食べて満腹になるので、バランスまで考えられない。
20代女	インフルエンサー	外出機会を減らす為、週に1度だけ買い出しに行くが、週の後半は食材が減りつつありバランスの取れた食事が取れなくなる	30代女	インフルエンサー	どうしてもバランスが偏ってしまう
20代女	インフルエンサー	仕事が忙しく、バランスに気を使っている余裕がない。以前は気にならなかったが最近は休みの日に作り置きしておくなどなるべく手作りを意識している。	30代女	その他	家にあるものを食べてしまいがちなのでカップラーメンやレトルト食品が多くなっている
20代女	その他	金銭的に余裕がない	30代女	その他	野菜が高等化して食費がかかるから。
20代女	その他	退社して帰るのが遅いから	30代女	その他	献立を考えるのが大変。仕事が忙しく、余裕もない。つい使い慣れた食材ばかり買ってしまう。テレビで紹介されるメニューで使われた食材などをメモしておいて、次の買い物のときに買おうとは思っている。
20代男	ホワイトカラー	料理ができない	30代女	その他	日々の育児に追われてなかなか品数を作ることができない
20代男	ブルーカラー	バランスの良い食事がどういうものか分からないから	30代男	ブルーカラー	単純に、好き嫌いが多いから。
20代男	その他	バランスの良い食事はせいぜい親が作る夕飯のみで、それ以外は残り物で済ましてしまうから。	30代男	ブルーカラー	家で自粛していると、家事をするのが面倒に感じ、冷凍食品やインスタントをついつい食べてしまう。
30代女	ホワイトカラー	どうしても野菜が不足したり調理が面倒で惣菜に頼ってしまうから	30代男	ブルーカラー	インスタントが多い
30代女	ブルーカラー	取りたいからと言って、、料理が上手くなるわけじゃないから	30代男	ブルーカラー	食事は、テイクアウトや総菜などのものせすませているので、余りバランスがよくないと思う。
30代女	専業主婦	子供の食べるものを、中心のメニューにしておき、どんなメニューでどのくらいの量がバランスのいいものかわからないため。	30代男	ブルーカラー	好きなのを食べたい
			30代男	ブルーカラー	自炊生活をしていないから
			30代男	その他	知らない知識があればそれにわ対応できない
			30代男	その他	食材の値段が全体的に上がってきたと感じるので、欲しい食材を買いにくい傾向にあるから
			30代男	その他	スーパーに行くのも感染リスクがあるからサブリとかで補うようにしている。

40代女	ホワイトカラー	仕事が忙しく平日の夕食はスーパーのお惣菜が多い。	40代男	ホワイトカラー	時間の関係があるため。
40代女	ホワイトカラー	限られた時間で、仕事をしなくてはいけないので、かなり疲労困憊していて、そんな余裕が無い。	40代男	ホワイトカラー	時間を確保して上手く対応して行きたい。
40代女	ブルーカラー	最近では野菜の価格が高騰していて手が出ません。そしてバランスの良い食事のメニュー等の知識も少ないです。1人暮らしなので簡単に済ませようとしてしまいます。取敢えずは品目の多く入ったカット野菜のサラダをなるべく買って食べる様にはしています。	40代男	ホワイトカラー	どうしてもレパートリーが少ないので
40代女	専業主婦	自炊をしているが、乳幼児がいて外出を控えているので必要な食材を買いに行く事ができないので	40代男	ブルーカラー	時間がない
40代女	専業主婦	感染リスクを減らすため、買い物に気軽に行けなくなってあるので、家にある食材で食事を作らなければいけないから。出来るだけ野菜や魚など脂っこく無いものをとるようにしている。	40代男	ブルーカラー	料理をしない、出来ない
40代女	インフルエンサー	子供が一日中いるので、三食をバランスの良い食事を摂らせるのは難しい。買い物も行かないので	40代男	その他	高いので買えない。安い冷凍野菜は売り切れで買えない。
40代女	インフルエンサー	食料費がかかる。	40代男	その他	毎日栄養を考えた食事を取るのにお金もかかるし自炊するのも難しい
40代女	その他	人混みを避ける為に、備蓄食品での調理になる事が多い為	50代女	専業主婦	家族が管理職なので仕事のしわ寄せがほとんど管理職に負担がかかっている。仕事の帰りが毎日22時過ぎ。食事時間が遅すぎる。その分をサプリメントで補おうとしてしまう
40代女	その他	食欲が湧かない	50代女	インフルエンサー	いつもと変わらずという感じで意識してるわけではないから。
40代女	その他	つわりの為、前のように調理が出来ないので匂いなどのないなるべく滋養のある物を取るようになっています	50代女	その他	外食が多いので
40代女	その他	こんな時こそバランスの良い食事をとって、体の免疫や体力をアップさせたいが、パートシングルのお給料では、もともと食費は限界まで削られており、どうしようもできない	50代女	その他	買い忘れた時と買い物に行けない時
40代女	その他	急には今までの食生活を変えることができないから。	50代男	ホワイトカラー	どうしても、脂っこい物を食べてしまうから
			50代男	ブルーカラー	好きなものに偏ることが多い
			50代男	ブルーカラー	料理する時間があまり取れないので、出来合いの物や、ファストフードで済ます事が良くある。
			50代男	ブルーカラー	野菜や魚が少し苦手だ
			50代男	ブルーカラー	好きなものでお腹いっぱいになりたいから
			50代男	ブルーカラー	バランスの良い食事についての知識が、あまり無い。
			50代男	その他	普段から栄養バランスの良い食事を摂っているとはいえ、現状において急にこの問題を解決できない。栄養バランスの良い食事を摂るために必要な食材を毎食分確保できない。
			50代男	その他	経済的にギリギリだから。



60代女	専業主婦	調理が面倒	60代女	その他	1人暮らしなのでつつい好きなものだけ食べてしまう。
60代女	専業主婦	栄養バランスを考えていますが、足りない物が有っても、今までなら直ぐ近くのスーパーに行きましたが、今は感染が怖いので諦めて作り、バランスが良いかわかりません	60代男	ホワイトカラー	前質問の回答と重複しますが、単身生活者のため、朝食は野菜ジュース一杯で済ませてしまう日が多いです。
60代女	専業主婦	出来るだけ色々な食物を買って来て料理を心がけている。	60代男	ホワイトカラー	出来るだけ外出を控えるため、冷凍食品が多くなってきている。買い物に行くとレジ待ちの人が多く憂鬱になる。
60代女	インフルエンサー	スーパーの混雑で買い物に行きたくない 食材の調達不足 簡単に調理を済ませる	60代男	その他	ゆっくりと買い物できる環境にない。

子供の好き嫌い・買物困難・食材価格高騰  
仕事多忙・手作り困難



新型コロナを意識してから、どうやって  
「免疫力を高める食品をとる」ようにしているか

牛乳・乳製品増加／無

20代女	ホワイトカラー	亜鉛、ビタミンD、ビタミンCのサプリ 腸内環境を整える腸内細菌生成エキスを飲む 沢山笑う
20代女	インフルエンサー	ヨーグルト
20代男	ホワイトカラー	ビタミンCの錠剤を飲んでいる
20代男	ブルーカラー	白米のお供に納豆をよく食べるようになった。
20代男	ブルーカラー	三食しっかり取ること！
20代男	ブルーカラー	野菜や発酵食品などバランスの取れた食事を摂るように心がけている。
30代女	専業主婦	粘りのあるお野菜は、それぞれの下処理をすれば大概のものが冷凍できるので、多めに購入したものを小分けにして冷凍貯金しておき、毎日満遍なく摂れるように工夫しています。
30代女	専業主婦	ヨーグルトや納豆を摂取する
30代女	インフルエンサー	家での食事をより心がける
30代男	ホワイトカラー	サプリメントを使用している
30代男	ブルーカラー	ヨーグルト、豆製品を摂取しているためか、風邪を始め、体調不良になりにくくなった。
30代男	ブルーカラー	舞茸が免疫力を高めると聞いたので、舞茸をよく食べるようにしている。味噌汁や、炒め物にして食べている。
30代男	ブルーカラー	お肉も適度にとるようにした。
30代男	その他	納豆やニンニクを食べてます
30代男	その他	納豆を食べる
40代女	ホワイトカラー	納豆、ヨーグルト、キムチ、とろろ等、体に良さそうなものを毎日食べている。
40代女	ブルーカラー	意識的にとる
40代女	インフルエンサー	免疫力を高める食材を使う
40代女	その他	毎日ヨーグルト。
40代女	その他	青野菜がいいと聞いたので野菜は食べる様になっている。

牛乳・乳製品増加／有

20代女	ホワイトカラー	ヨーグルトや乳酸菌飲料をとる。
20代女	その他	R1の商品や生姜やニンニク料理を取り入れる
20代女	その他	乳酸菌を必ずとるようにしている。またビタミンも欠かさずとるようにしている。
20代男	ブルーカラー	野菜や乳製品を、摂取することを心がけている。
30代女	ホワイトカラー	とにかく沢山の野菜を食べる
30代女	ホワイトカラー	サプリメントを取るようになった。キノコ類やブロッコリーなど免疫力をアップするといわれる食材を工夫して献立を考えている
30代女	専業主婦	朝はヨーグルト、夜は野菜をたくさんとる
30代女	専業主婦	納豆などの発酵食品を多くとるようにしている
30代女	専業主婦	乳製品、きのこ類、ブロッコリーを夕食で食べるよう、こころがけています。サラダにブロッコリーを入れたり、ドリアにする。
30代女	専業主婦	食事を作るときに免疫力の高まりそうな食材を多めに使う
30代女	専業主婦	プロポリス サプリを飲んでいる
30代女	専業主婦	毎日ヨーグルト、納豆発酵食品を採る様に努力しているが売っていない
30代女	インフルエンサー	乳酸菌を毎朝摂るため、必ずヨーグルトとヤクルトを摂取している
30代女	その他	ヨーグルトなどの発酵食品を、取るようになった。
30代男	ホワイトカラー	レシピはクックパッド等のアプリを参考して免疫力を高める食品を作るようにしている。
30代男	ホワイトカラー	免疫力に良い食べ物をネットで調べて、ヨーグルトや納豆を積極的に食べるしている。
30代男	ホワイトカラー	健康に良い物を積極的に摂っている。
30代男	ブルーカラー	今までは乳酸菌飲料や納豆が苦手でしたが、家族揃って積極的に摂るようになりました。

牛乳・乳製品増加／無

40代女	その他	発酵食品などと食べ合わせるといい食材をとるようにしています。
40代男	ホワイトカラー	納豆ご飯 漬物 キムチを食べるようにする。
40代男	ブルーカラー	栄養補助サプリメントを毎日服用
50代女	ホワイトカラー	もともと納豆 味噌 ヨーグルトは好きで食べていたが、意識して食べるように。
50代女	ホワイトカラー	薬味を使う
50代女	ホワイトカラー	栄養バランスの良い食事をとる。
50代女	専業主婦	食品の栄養素を逃がさないように調理する
50代女	専業主婦	きのこなど
50代女	専業主婦	ワイドショーやネットの情報から得る
50代女	インフルエンサー	乳酸菌、ビフィズス菌を含む食品を摂る
50代女	その他	加工されたものでなく、料理の品数は少なくとも自然な食材の種類を多く使い、また栄養価の高いものを摂取している。
50代男	ブルーカラー	ビタミン類の多い食品を摂取し、糖分過多な物を控える。
50代男	インフルエンサー	ヨーグルトを食べると免疫力が向上するらしいので積極的に摂取するよう心掛けています。
60代女	専業主婦	免疫を高めるものとして発酵食品が良いと聞いた事がありますが普段通りに素食
60代女	専業主婦	食事に関しては今迄も身体に気をつけて栄養のあるもの免疫力が保たれる食事等に気を使ってきたので余り変わりはありません ヨーグルト系は大好きです
60代女	専業主婦	インスタント食品をなるべく食べない
60代女	インフルエンサー	食品では臨床栄養学会が発表している内容が良いが、ルミンAをもう30年以上服用している。要は腸内細菌叢を整えることが重要
60代女	その他	発酵食品

牛乳・乳製品増加／有

30代男	その他	ネットで調べて、免疫力を高める食材を摂取している
30代男	その他	常日頃からヨーグルトを摂取しています。最近では納豆を買うようになりました。コロナにきくという科学的根拠はないのですが安心感を得るために摂取しています。
40代女	ホワイトカラー	以前から摂取しているが、ヨーグルトや納豆を食べたり、野菜や果物などバランスよく食べるように心がけている。
40代女	専業主婦	野菜中心 野菜ジュース
40代女	専業主婦	毎日乳酸菌を意識しております。ヨーグルト、納豆、キムチ、ナタデココ、お味噌汁など発酵食品を摂取しております。
40代女	専業主婦	納豆、ぬか漬け、キムチ、ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズなどの発酵食品を毎日摂取するようにしている。
40代女	その他	つわりがあり調理がきつい日もありますが、家族が手伝ってくれるのでなるべく栄養価の高い物を取るようになっています。
40代男	ホワイトカラー	できるだけ野菜を食べることを心がけ、なおかつパンやご飯などの炭水化物もしっかりとって力が確保できるようにしている。そして、肉系を務めて食べて、滋養強壮になるようにしている。また、ビタミンが足りないと思うので、補助食品を摂取。疲れている時にはキューピーコーワゴールドを飲む。
40代男	ホワイトカラー	納豆や豆腐を食べるようにしている。納豆は安いので助かります。
40代男	ホワイトカラー	ヨーグルトを食べる
40代男	ホワイトカラー	ヨーグルトや味噌汁など発酵食品を一日一回以上採るようにしていること。
40代男	ブルーカラー	ヨーグルトを食べる
40代男	その他	体に良い物は積極的に取り入れる。

牛乳・乳製品増加／無

- 60代女 その他 プロビオヨーグルトR-1を毎日かかさず食べる。納豆など発酵食品や豆乳など植物性タンパク質を意識し、乳製品を毎日摂っている。
- 60代女 その他 発酵食品を食べる

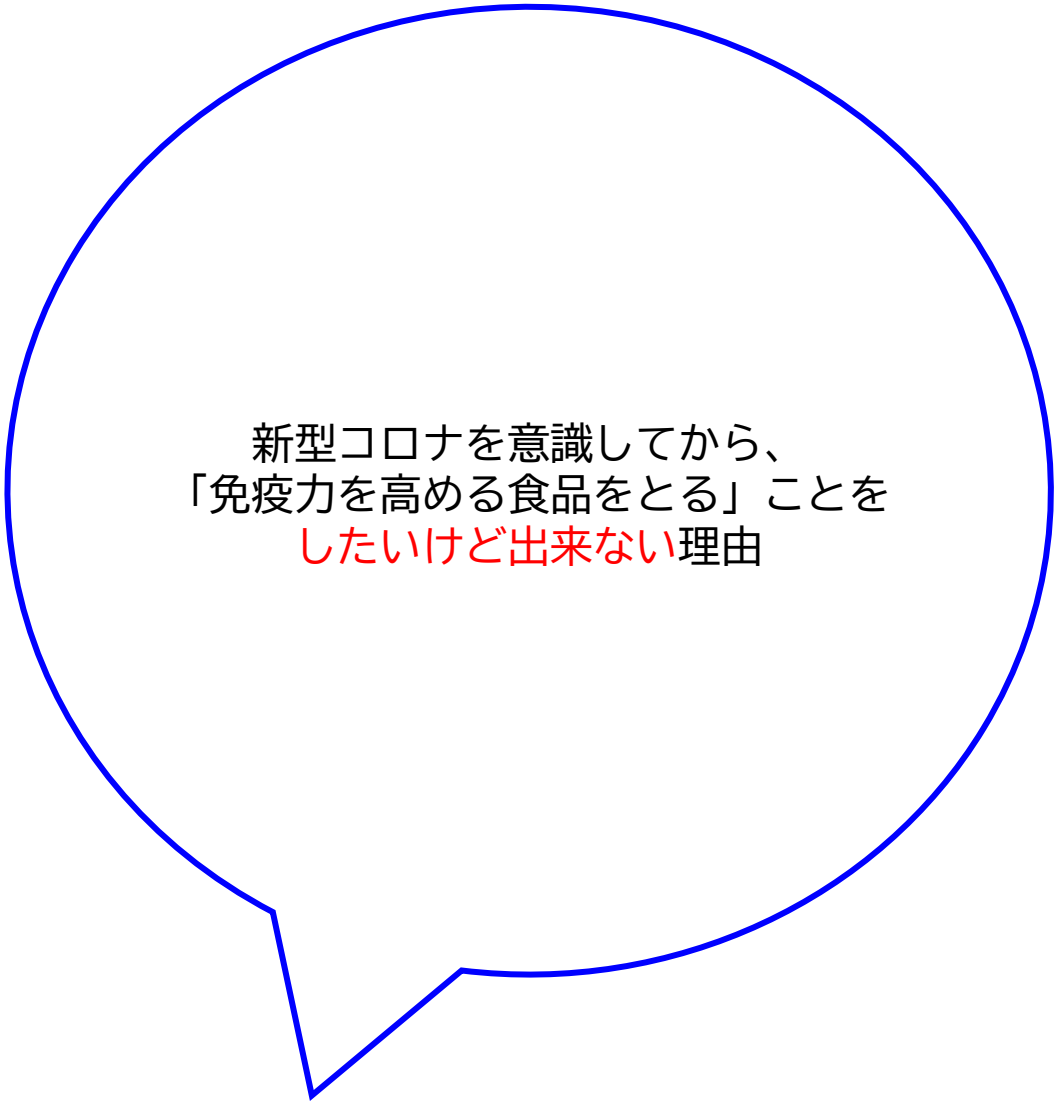
牛乳・乳製品増加／有

- 40代男 その他 納豆を食べる
- 50代女 ホワイトカラー 自宅で栄養を考えて作り、お惣菜や冷凍食品などを減らして身体に良い食事を作るようにしています。
- 50代女 ホワイトカラー 発酵製品や、ヨーグルトなど、毎日摂取するように心がける
- 50代女 専業主婦 納豆やわかめ類、キノコ類、はちみつなどを栄養バランスを考えて食事作りに取り入れる。
- 50代女 専業主婦 納豆。味噌、ヨーグルトなどの摂取
- 50代女 専業主婦 発酵食品を必ずとっている。
- 50代女 その他 ヤクルトやヨーグルトなど
- 50代女 その他 野菜を多く摂る事
- 50代女 その他 ビタミン剤を飲んでいる。
- 50代女 その他 ヨーグルト、納豆、等を、取り入れている
- 50代女 その他 納豆、ヨーグルトを以前より多く取る。水分をマメに補給。
- 50代女 その他 良質のたんぱく質や腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を摂取
- 50代女 その他 毎日、納豆、キムチ、ヨーグルト等の発酵食品を取り入れている。また、紅茶をこまめに飲んでいる。
- 50代男 ホワイトカラー 機能性ヨーグルトや発酵食品を意識してとるようになった。
- 50代男 ホワイトカラー 蜂蜜
- 50代男 ホワイトカラー テレビやネットで良いと聞いたものをとるようにしている。
- 50代男 ホワイトカラー 発酵食品、鶏肉、温かい食べ物を摂る
- 50代男 ホワイトカラー ヨーグルトで腸内環境を整えてる 納豆を少量たしている 生野菜、フルーツでビタミン類の補給 温かい汁物で体温を下げないように

牛乳・乳製品増加/有

60代女	ホワイトカラー	ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌など 発酵食品を食べる。	60代女	その他	浴槽でしっかりつかりR-1を飲み早く寝ている。
60代女	専業主婦	発酵食品納豆、ヨーグルト、具の多い味噌毎日食べている。	60代女	その他	健康補助食品や乳酸菌を積極的に摂るようにしている。
60代女	専業主婦	発酵食品や肉、野菜など常備して居る。	60代女	その他	コロナ以前から免疫力を高める食品を取り入れた献立の食生活をしているので、ほとんど変わらない意識でいる。
60代女	専業主婦	以前から習慣的に摂っているものがあるので継続している。	60代女	その他	梅干しや ヨーグルトなど
60代女	専業主婦	毎日必ず1杯のヨーグルトを飲んだり、食事の際には和食の時は漬物や納豆などを食べている。	60代女	その他	抗菌作用のあるレモンを蜂蜜漬けにして毎日食べたり飲んだりしている。ブロッコリーは蒸してから冷凍し、毎回すぐに食べられるようにしている。
60代女	専業主婦	テレビ等で免疫力を高める食品はどのような物か、ネットでもしらべて、とるようにする。	60代男	ホワイトカラー	牛、豚、鶏肉を順番にステーキしてボリュームも含め摂取している。
60代女	専業主婦	発酵食品を取り入れる	60代男	インフルエンサー	納豆や栄養が豊かなものを入れる
60代女	専業主婦	効果はよくわからないが、ヨーグルトや納豆を食べる。	60代男	その他	色んな物を幅広く食べる
60代女	専業主婦	納豆菌、乳酸菌を出来るだけ取り入れていません。	60代男	その他	ほうれん草や小松菜の新鮮な野菜生活で体調をベストにする。食後のヨーグルトを必ず食べる。
60代女	その他	ヨーグルト、黒にんにく、緑黄色野菜	60代男	その他	発酵食品を良く取る。
60代女	その他	手軽に摂り入れられる点では、食べるヨーグルトや飲むヨーグルトで毎日欠かさず摂っています。	60代男	その他	味噌汁、納豆、機能性ヨーグルトを朝夕とります。

ヨーグルト・発酵食品・野菜、ネットやテレビでレシピ



新型コロナを意識してから、  
「免疫力を高める食品をとる」ことを  
したいけど出来ない理由

20代女	ホワイトカラー	免疫力を高めるためにタンパク質や食物繊維を取りたいと思っているが、時間によっては欲しい食材が売り切れてしまうため。	30代女	専業主婦	何が(どんな食材や商品が)免疫力アップによいのかわからないから。
20代女	インフルエンサー	どんな料理が良いかわからなかったり、家族に乳製品や大豆アレルギーあるためヨーグルトや納豆が食べれない	30代女	専業主婦	何をとっていいかわからない。
20代女	インフルエンサー	スーパーにいても全体的に品薄で欲しいと思う商品がないように感じる。	30代女	専業主婦	スーパーで食品が売り切れてることが多い
20代女	その他	外出回数を減らしているし、金銭的にも余裕がないから	30代女	専業主婦	どんな物を食べれば免疫力が上がるのかマイイチ分らないため。
20代女	その他	そもそも、どんな食品が免疫力を高めるのか知らない。	30代女	その他	家にあるものを食べてしまいがちなのでカップラーメンやレトルト食品が多くなっている
20代女	その他	積極的に行っている	30代女	その他	献立を考える余裕がない。休業になるなどで余裕ができたなら考えたい。
20代女	その他	何が免疫力を高めるかわからないから	30代男	ホワイトカラー	納豆とか売ってない 買い占め? 本当にやめて欲しい
20代男	その他	そもそも免疫を高める食品と言われても何が何だかわからない。	30代男	ホワイトカラー	健康食品は値段が高く、買いづらい
20代男	その他	免疫力がはっきり効果の見えるものじゃないのでいまいち信用できない	30代男	ブルーカラー	何を食べたら免疫力が高まるのかわからないから。
30代女	ホワイトカラー	納豆やヨーグルトを取るようにはしていますが、夕方買いに行くと売り切れていることがあります	30代男	ブルーカラー	飲むヨーグルトが売り切れ
30代女	ホワイトカラー	免疫力を高める食品をとりたいがどんなものかわからない。	30代男	学生	免疫を高める食べ物が分からない。
30代女	ホワイトカラー	免疫力を高める食品についての知識がないから。また、そういった情報もないから。	30代男	その他	夜勤勤めで買い物に行く時間と体力的余裕が無いから
30代女	ホワイトカラー	給与が減っているなので、安さ重視で考えてきた食事内容は変えられない。それでも納豆やヨーグルトなどはもともと食べてきたので、なんとか持ちこたえたい。	30代男	その他	何がいいのかよく分からない
30代女	ブルーカラー	どの食品がコロナウィルスにいいのか、免疫をあげるのか、正直わからない。野菜や果物などバランスよく食べるようにしている。	30代男	その他	免疫力を高める食品がよく分からない
30代女	ブルーカラー	免疫力を高める方法がわからない	40代女	ホワイトカラー	乳酸菌が入った物をとればいい?
			40代女	ホワイトカラー	何がいいのかよくわからない
			40代女	ホワイトカラー	食事に気を使う余裕が無いくらい仕事が忙しく疲れているので
			40代女	ブルーカラー	何がどんな免疫力を高める食品なのか分からない。オイル等は高く買えません。納豆等の食品は仕事帰りに買い物に、行くと売り切れてます。食品でとるにしても賞味期限があるので大量には買ってあげなかつたりします。
			40代女	ブルーカラー	食べたいものを食べてしまう



40代女	専業主婦	外出を控えているので、必要な食材が必要な時に手に入らない	40代男	その他	乳製品、発酵食品共に高くなっている。リーマンショック急が来れば消費税上げないと言っていたが一度上げた以上、リーマンショック以上の状態にも関わらず消費税を下げる気は無い。
40代女	専業主婦	納豆もヨーグルトもどちらかといえば苦手	40代男	その他	
40代女	専業主婦	例えば野菜を摂りたいが、子供があまり食べないのでどうしても子供に片寄った食材になってしまう為。	40代男	その他	
40代女	専業主婦	大人は好きな献立でも、子供はあまり好きではない時もあるので、身体に良い食事の大切さは分かっているものの、家族全員が好きで、なおかつ免疫力を高める食事はなかなか難しいです。	50代女	専業主婦	そもそも免疫力を高める食品が何なのかわかりません。野菜、肉、魚、果物等バランス良く食べる様にはしています。後、口の中を乾燥させないように水分をこまめに取るようにしています。
40代女	その他	免疫を高める食材を毎日どのくらいとれたらいいのかわからないから。	50代女	インフルエンサー	食事はいつも通りのなので、特に意識してないから。
40代女	その他	人混みを避ける為に備蓄食品での調理になる事が多い為	50代女	その他	免疫力を高める食品とは何か分からない。、ただし、3食キッチンと食べ、乳酸菌発酵食品、野菜を摂取する様に心がけているが、果たしてそれでいいのか分からない
40代女	その他	免疫力を高める食品を調べていない	50代女	その他	発酵食品はとりたいが、つつい好きな物を買ってしまう
40代女	その他	料理が苦手で何がいいのかわからない。	50代女	その他	歩いて行ける距離にスーパーがないのでそう買い物に行けない
40代女	その他	パートシングルの家庭なので、もともと食費限界まで削られており、これ以上の捻出はできない	50代女	その他	何が免疫力を高める食品かよく分かっていない
40代女	その他	免疫力を高める食品が何か分からないから。	50代女	その他	免疫力を高めるものの価格が高めなこと
40代女	その他	免疫力を上げるメニューをあまり知らないため	50代男	ホワイトカラー	どういう食材を取ると免疫力が高まるかの情報の提供
40代男	ホワイトカラー	材料がないため。	50代男	ホワイトカラー	仕事上、外食が多い
40代男	ホワイトカラー	野菜をよく食べる。	50代男	ブルーカラー	知識が不足していると思う
40代男	ホワイトカラー	時間がない	50代男	ブルーカラー	努力して取り組まなくてはならないほど悩まないことが大切だと思う。
40代男	ホワイトカラー	にんにくを食べたいが臭いが気になって食べられない	50代男	ブルーカラー	経済力、情報、知識が足りない。
40代男	ブルーカラー	買い物に行っていない	50代男	ブルーカラー	何が効果があるのかわからないから
40代男	ブルーカラー	具体的な情報を発信してもらわないとわからないから	50代男	ブルーカラー	
40代男	その他	免疫力を高める食材がすでに売り切れていることが多いため。	50代男	ブルーカラー	

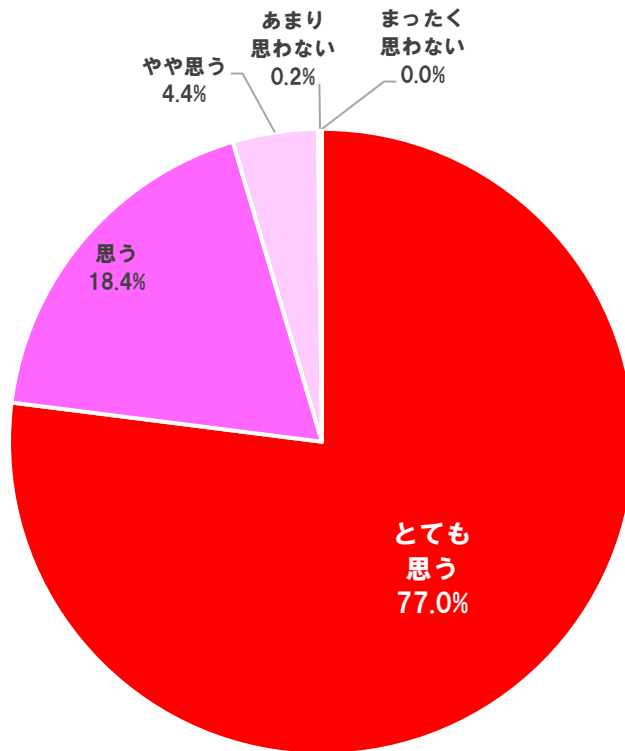
50代男	ブルーカラー	免疫を高める食品の知識がない。	60代女	その他	免疫力というが、短期間で高めることができるか疑問。長年の生活でできるものだと思っていたから。食品だけの問題かなと思う。
50代男	その他	免疫力を高める食品は何を摂ればよいのかよくわからない。納豆やヨーグルトが良いと言われているが、最近は納豆は売り切れていることも多く、その有効性も疑わしいと思う。ヨーグルトは種類が多過ぎてどれが良いのかよくわからない。	60代女	その他	高いので買い続けられない
50代男	その他	経済的にギリギリだから。それだけです。	60代女	その他	免疫力を高める食品は考えていなかった。栄養のバランスは普段から考えてるつもりだったので。
50代男	その他	免疫力を高める食材が具体的に何かよくわからない	60代女	その他	何が効果的なのか詳しい情報がほしい
60代女	ホワイトカラー	免疫力を高める食品があることを、知りませんでした。そんな食品があるなら、ぜひ食べたいと思います。インターネットで調べてみます。	60代女	その他	どんなものがいいかわからない。
60代女	専業主婦	免疫力のある食品についてよく理解していないので、これから勉強して対応をしたいです。	60代男	ホワイトカラー	何をどうやって摂取すれば良いのか知識不足でわかりません。今後、自宅にいる時間が増えてきますから、そういったことも自分で調べて知識武装していきたいと考えています。
60代女	専業主婦	きりがない上のやっぱり購入価格がネックになります	60代男	ブルーカラー	そもそも免疫を高める食品がわかりません。
60代女	専業主婦	出費は抑えたい	60代男	ブルーカラー	何が免疫力を高める食品かわからない
60代女	専業主婦	徒歩圏内にスーパーがたくさんあり恵まれた環境に住んでいるので新聞やテレビの情報を頼りに色々な食品をバランスよくとっている。	60代男	その他	免疫力を高める食品がどの様なものかわからない
60代女	専業主婦	買いに行くとな不要不急な外出になるから。	60代男	その他	免疫を高める食品がわからない
60代女	専業主婦	何を食べれば免疫が上がるのかははっきり分からないけど、出来る限り色々な食物で料理して食べている。	60代男	その他	何をどの位どんな調理法で食べればいいのか知らない
60代女	専業主婦	買い物になかなか行けない	60代男	その他	何がいいかわからないので困っています。カルシウム、鉄分などわかるのですがどれくらい食べたらいいのかかわからないので
60代女	インフルエンサー	好き嫌いが多い 食欲無い	60代男	その他	情報が不足している。

知識不足・買物困難・予算不足・子供の好き嫌い

## 新型コロナに関する、2つの対処姿勢（全体）

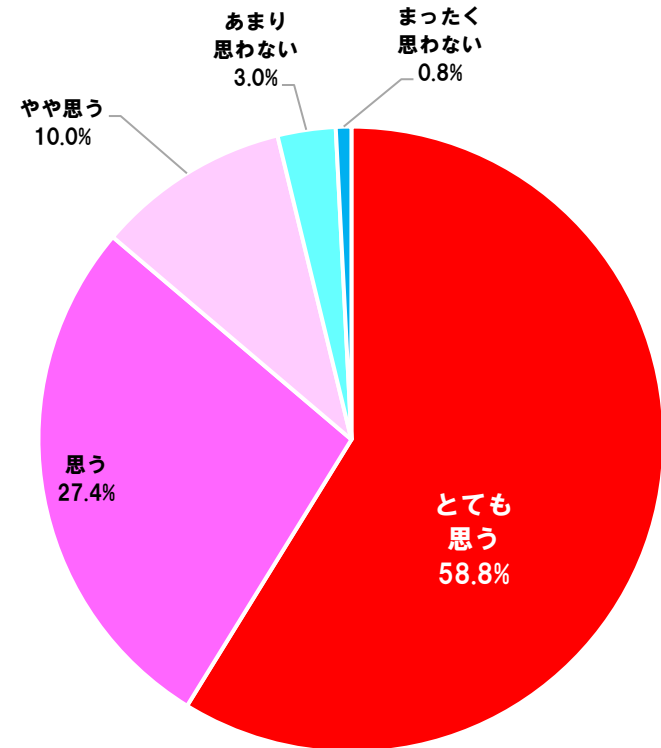
あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」から、自分や家族の健康を守るための取組として、「新型コロナウイルス」との接触機会を無くす（出来るだけ少なくする）ことをどれくらい大切だと思いますか。

### ウイルス接触回避意識



あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」から、自分や家族の健康を守るための取組として、「新型コロナウイルス」の感染を防ぐような身体の免疫力を高めることをどれくらい大切だと思いますか。

### 免疫強化（接触時リスク減）意識



N=500

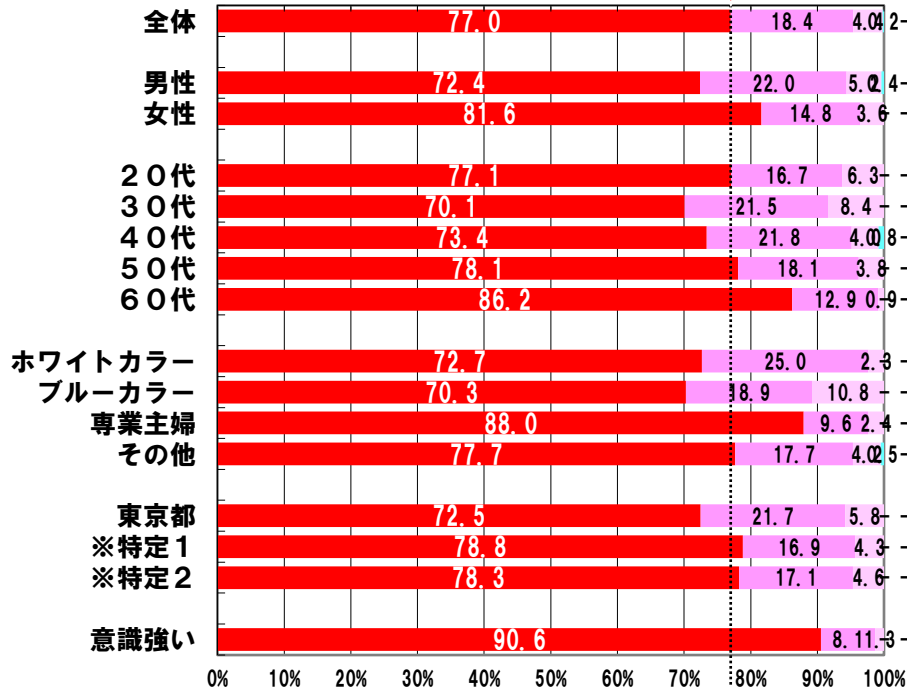
全体の8割弱が、ウイルスとの「接触回避」を「とても大切」と思っているのに対して、「接触時リスク減」を「とても大切」と思う人は全体の6割程度。

あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」から、自分や家族の健康を守るための取組として、「新型コロナウイルス」との接触機会を無くす（出来るだけ少なくする）ことをどれくらい大切だと思いますか。

あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」から、自分や家族の健康を守るための取組として、「新型コロナウイルス」の感染を防ぐような身体の免疫力を高めることをどれくらい大切だと思いますか。

## ウイルス接触回避意識

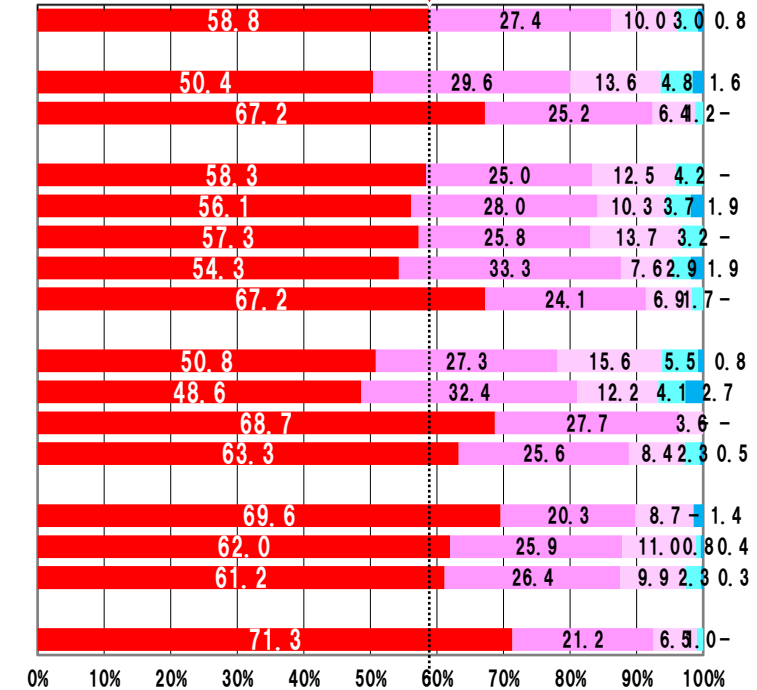
■とても思う ■思う ■やや思う ■あまり思わない ■まったく思わない



※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

## 免疫強化（接触時リスク減）意識

■とても思う ■思う ■やや思う ■あまり思わない ■まったく思わない



N=250/250//48/107/124/105/116//128/74/83/215//69/255/345//307

危機意識が特徴的に強い**女性・60代・専業主婦**は、  
 ウイルスとの「接触回避」だけでなく「接触時リスク減」も強く意識している。

**東京都民**は「接触時リスク減」だけを特徴的に強く意識している。

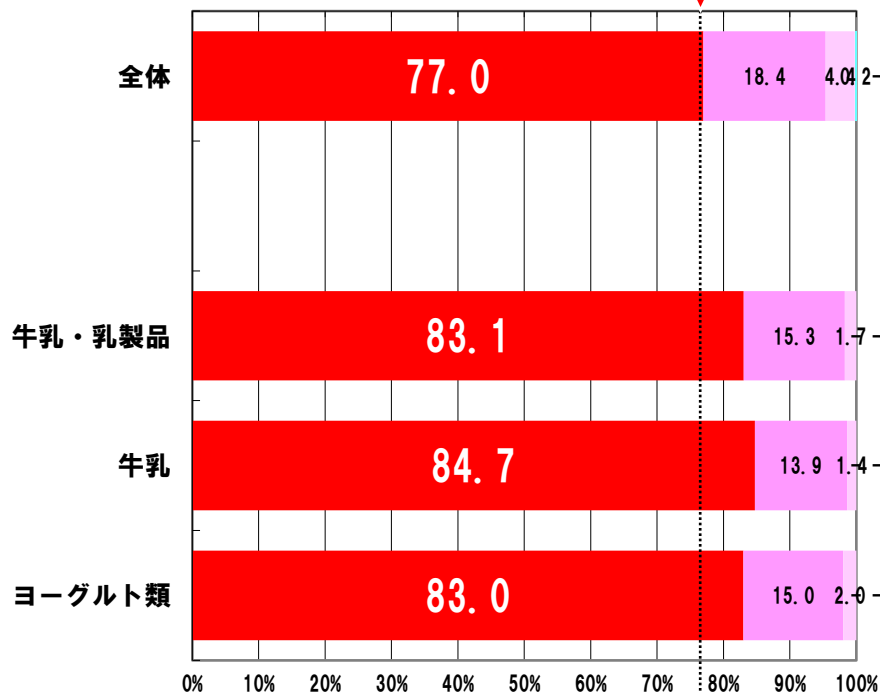
性別／年代別／職業別／地域別／危機意識

あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」から、自分や家族の健康を守るための取組として、「新型コロナウイルス」との接触機会を無くす（出来るだけ少なくする）ことをどれくらい大切だと思いますか。

あなたは「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」から、自分や家族の健康を守るための取組として、「新型コロナウイルス」の感染を防ぐような身体の免疫力を高めることをどれくらい大切だと思いますか。

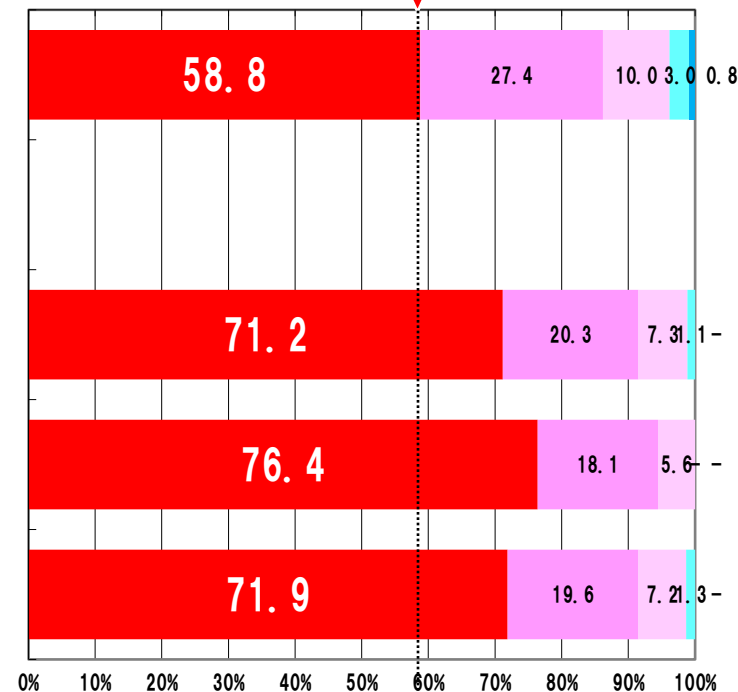
## ウイルス接触回避意識

■とても思う ■思う ■やや思う ■あまり思わない ■まったく思わない



## 免疫強化（接触時リスク減）意識

■とても思う ■思う ■やや思う ■あまり思わない ■まったく思わない



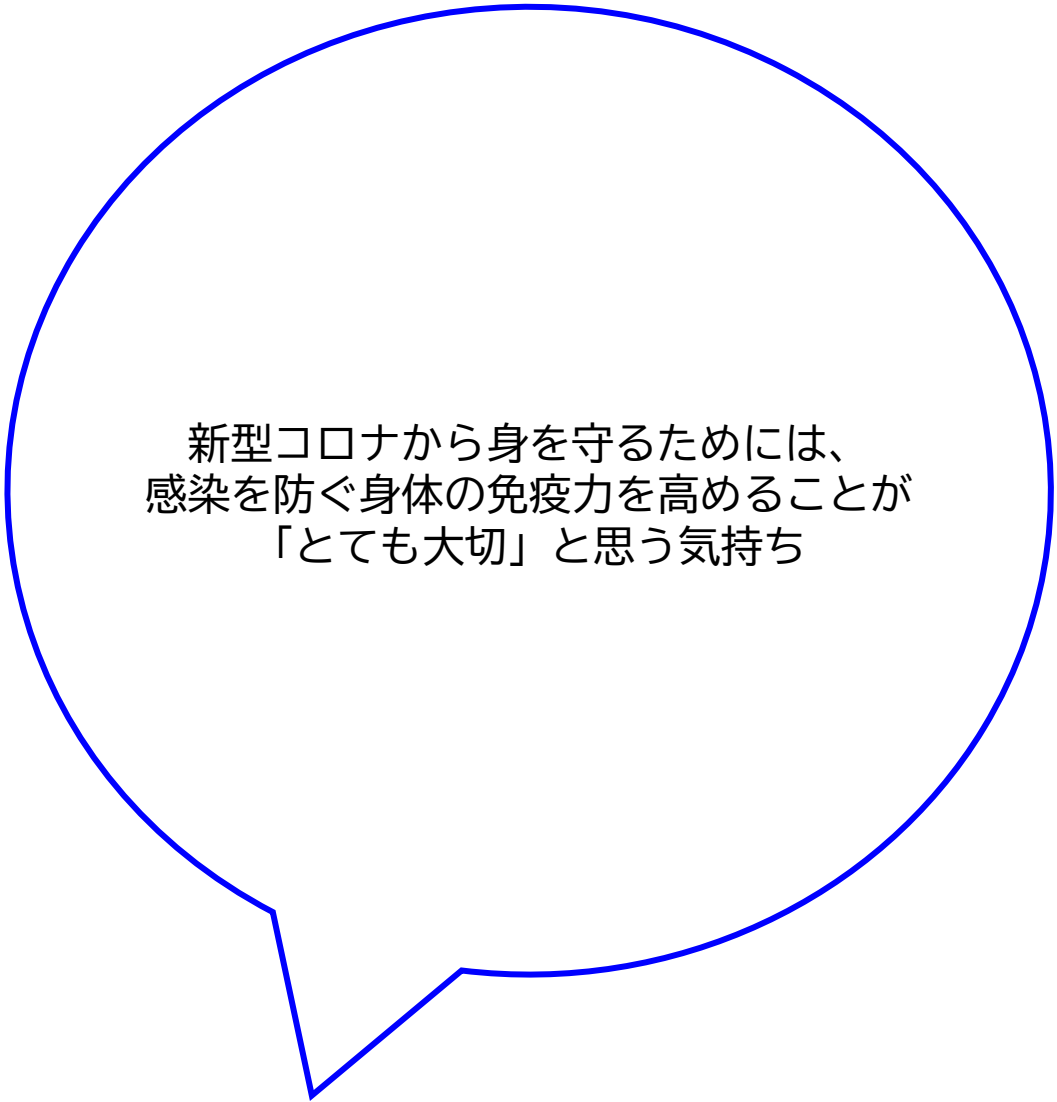
N=500//177//72/153

牛乳・乳製品の利用増加者

牛乳・乳製品の利用増加者は、

ウイルスとの「接触回避」だけでなく「接触時リスク減」も強く意識している。

また「接触時リスク減」の方が「接触回避」よりも全体との意識差が大きく、ウイルスのリスクを消極的に回避するだけでなく、積極的に防御する意識にも特徴がある。



新型コロナから身を守るためには、  
感染を防ぐ身体の免疫力を高めることが  
「とても大切」と思う気持ち

牛乳・乳製品増加／有

20代女	その他	感染しにくい身体を作る	30代女	専業主婦	免疫力が高ければ、ウイルスに感染しても症状が軽度のもので済むから
20代女	その他	どうしても家にこもると体力が落ちたり、筋力がなくなる。でも免疫力が少しでも高ければ、軽傷で防げたり、病をもらわなかったりすると思うので、テレビ電話で仲間を集め筋トレをしている。	30代女	専業主婦	身体が元気でないと、今後予防薬や、予防接種出来る様になったとしてもそれに勝つ免疫力がないと結局意味がないので
20代女	その他	ウイルスに対抗するためには、免疫力が高まった状態が必要不可欠だと思うから	30代女	専業主婦	ウイルスに感染しにくくなりそうだから
20代女	その他	免疫力が高ければ重症化もしづらいらしい、感染しなさそうだから。	30代女	専業主婦	免疫力がなければ、どんな病気にも立ち向かえない
20代男	ブルーカラー	免疫力を高めることで自身を守ることになるから。	30代女	インフルエンサー	免疫力がないと重症化することが多いと思うから
20代男	ブルーカラー	免疫力を高めることで、感染防止に繋がるし、また仮に感染したあとも、免疫力が高ければ死亡率の減少にも繋がると思うから。早く治りそう。	30代女	その他	少しでも免疫力を高めておくことによりいざ感染しても乗り越えられる体づくりをしておく
20代男	インフルエンサー	免疫力くらいしか対策のしようが無いから。	30代女	その他	コロナの患者の接客をただで感染した人がいる。自分が気をつけていても感染する可能性もおおいにあるため、自分自身のポテンシャルを上げる必要があると感じたから。
30代女	ホワイトカラー	免疫力が落ちてると、コロナだけじゃなくて他の病気にもかかりやすいと思うから	30代女	その他	免疫力が高ければ感染しにくいと思うから
30代女	ホワイトカラー	免疫力が高ければたとえコロナウイルスにかかっても軽くすむはずなので。	30代女	その他	自分の身は自分で守るしかない。
30代女	ブルーカラー	免疫力を高めることは、とても大切なことだと思う。コロナだけとはなくさまざまな病気に対して免疫力は関係してくると思う。	30代男	ホワイトカラー	コロナウイルス対策以外にもやくだから。
30代女	ブルーカラー	免疫力が低いと重症化しやすそうだから	30代男	ホワイトカラー	身体の免疫力が高ければ、たとえ新型コロナウイルスに感染しても、重症化しないと思う。
30代女	ブルーカラー	免疫をたけめれば、自然治癒もでき、重傷化にならないようになる気がする。	30代男	ブルーカラー	免疫力が落ちてくると、もし新型コロナウイルスにかかった時に、重症化すると聞いたからです。
30代女	ブルーカラー	免疫力をつけることで感染リスクを抑えるコトができると思うし、万が一感染したとしても重症化しないようにしたいから。	30代男	ブルーカラー	新型コロナウイルスにかかりたくない
30代女	専業主婦	ウイルスに勝つと聞いたから	30代男	インフルエンサー	ウイルスに打ち勝つ身体になりたいから
			30代男	その他	負けない体をつくる
			40代女	ホワイトカラー	免疫力がないと、さまざまなウイルスに感染する。
			40代女	ホワイトカラー	万が一感染した場合に重症化しないように免疫を高めておきたいと思う。

牛乳・乳製品増加／有

40代女	専業主婦	重症化にならないため	40代男	その他	感染をしにくくすることと、感染した際に死亡率を低くするため。
40代女	専業主婦	免疫力が高いと、軽症や無症状で済むのではないかと思うから。	40代男	その他	病気にはかかりたくありません。
40代女	専業主婦	コロナウイルス はどこかに潜んでるしそれに打ち勝ちたいため	40代男	その他	免疫力を高める為に、発酵食品を食べています。
40代女	専業主婦	免疫力が落ちている人から感染すると思います。家族が毎日通勤で電車に乗る為、感染リスクはかなり高いと思います。その為にも免疫力をアップさせてどう感染しないようにするか日々考えて行動しております。	40代男	その他	コロナに負けない身体を作る為
40代女	インフルエンサー	運動をして基礎代謝量を上げて、体温を上げる	40代男	その他	基本だと、平日頃から思っている。
40代女	その他	やはり免疫力がないと菌が体内に入りやすくなるだろうから	50代女	ホワイトカラー	免疫力が弱まると、感染しやすく、また治りにくい。
40代女	その他	ウィルスに勝つ為の健康な体が必要	50代女	専業主婦	もしもかかっても、免疫力が高ければ撃退できる。
40代女	その他	かかって重篤になり死にたくないから。	50代女	専業主婦	同じようにウイルスに接触して発症する人、軽症な人、重篤になる人がいて免疫の強さに関係があると聞くため
40代女	その他	少しでも感染が防げれば...	50代女	専業主婦	免疫力が低下すると様々な病気にかかりやすくなる。
40代男	ホワイトカラー	体を動かす。	50代女	専業主婦	結局は免疫力が落ちれば感染症に罹りやすいのかな...と思う。
40代男	ホワイトカラー	たとえ感染したとしても、それが発病しないように、また発病しても悪化して重篤な状態に陥らないようにするためには免疫を高めておくことが重要だと感じるから。	50代女	その他	健康体は免疫力で作られると知っているから
40代男	ホワイトカラー	食べ物もしっかりとるようにしている。	50代女	その他	以前は週三回は運動をしていたのに 今は散歩を30分ほどするだけです。その為か睡眠が短くなり頭痛もするようになりました。
40代男	ホワイトカラー	そこがまず基本だから。	50代女	その他	万一感染しても重症化するリスクが減ると思うので
40代男	ホワイトカラー	集団免疫力により命が助かる身近な人もいます。	50代女	その他	健康なら、回復も早い
40代男	ホワイトカラー	万一感染した場合も重症化を防げるかも知れないから。	50代女	その他	普段からの取り組みが、大事だと感じたから。
40代男	ホワイトカラー	免疫力が高まって かかりにくくなると思うから	50代女	その他	免疫力を高めれば、もし感染したとしても軽度ですむのではないか
40代男	ブルーカラー	感染しても発症を抑制できるかも知れない	50代女	その他	免疫力があれば、症状は軽くすむので、死に至ることもないかもしれない。



牛乳・乳製品増加／有

50代女	その他	薬がないので、自分で治すしか方法がないので。	60代女	専業主婦	免疫力を高めるのはすべての病気に対しても有効だから
50代女	その他	新型コロナウイルスのだけではなく他の病気に対しても免疫力を高めることは必要	60代女	専業主婦	家族が最近、がんの手術をしていて、免疫力を高める食事、適度な運動など、いろいろ取り入れています。
50代男	ホワイトカラー	ウイルスに接触したとしても自身の免疫力で対処できるようになりたい。また、癌など疾病予防にもつながるため。	60代女	専業主婦	なんとなく免疫力を高めることは大切だと思う。
50代男	ホワイトカラー	自身の免疫力が最終的な罹患予防の鍵だと思うから	60代女	専業主婦	感染した場合、医療や薬だけでは解決できない人間の治癒力は最も大切な薬だと思うので、日々備わった免疫力が一番の重要要素だと思っている。
50代男	ホワイトカラー	治療法が確立していない状況では、頼りになるのは自己免疫力だけだから。ただ花粉症もキツくなっている。	60代女	専業主婦	感染した場合でも悪化が防げる
50代男	ホワイトカラー	体調を悪くすることで感染率も高まると思う	60代女	専業主婦	免疫力を高めるとたとえ感染しても軽い症状で済む場合もあると思うので。
50代男	ホワイトカラー	感染したからと言って、必ず発症するものでもなく、免疫力が高ければ助かる可能性が高いと思うから。	60代女	専業主婦	より健康を意識するようになった
50代男	ホワイトカラー	免疫力のない高齢者や基礎疾患のある人が重症化しているとの報道がたくさんある。	60代女	専業主婦	新型コロナに対してだけではなく、日ごろから原免疫力を付けることは大事だ。
50代男	ブルーカラー	特効薬がない為、自己免疫に頼るしかない為	60代女	専業主婦	食事のバランスは大事だと思います。私は高齢ですので、今まで気をつけて来た事で無意識のうちに健康的な食事になっているように思います。
50代男	その他	日頃の行動が大事	60代女	専業主婦	元々、免疫力は高いと思っていました。孫がインフルエンザにかかって、お嫁さんから預かる事が何回も有りましたが、予防接種していないけど感染した事はありません。風邪も何十年もかかっていません。でも、コロナだけはわからないので、免疫力は高めたいと思います
60代女	ホワイトカラー	自己防衛するため	60代女	インフルエンサー	健康であれば 体力があれば 免疫力があれば 感染しても軽症で済む
60代女	ホワイトカラー	最大限の対策をしても、感染を防げないかもしれませんが、万一、感染しても、免疫力が高ければ、重症化しないかもしれません。そのために、できることは何でもしたいと思います。免疫力の大切さに、今まで気付きませんでした。このアンケートに感謝いたします。	60代女	その他	免疫力を高めると、病気に打ち勝つ事ができる。
60代女	ホワイトカラー	自分自身、免疫力がないと感じているから	60代女	その他	身近な人や場所で感染が起こり、体力的に不安なので生活を改善したい。
60代女	専業主婦	免疫力を高める事によって、病気に打ち勝つ。テレビでやっているの信じている。			
60代女	専業主婦	ある程度は手軽にできることなので			

牛乳・乳製品増加／有

60代女	その他	どんな ウイルスにも負けない体にする事	60代男	ホワイトカラー	強靱な身体を持っているプロスポーツ選手(OB含む)でさえ観戦経路が不明で、簡単に感染し、弱弱しくなっている姿を見て。
60代女	その他	普段から疲れな様バランスの良い食事、適度な運動は大事それが免疫を高める	60代男	ホワイトカラー	年齢が上がるにつれて免疫力は落ちるので、しっかりと食生活をするべき。
60代女	その他	身体の免疫力が落ちてしまうと体力も維持する事が難しくなると思いますので、	60代男	ホワイトカラー	自然に抗体ができることを期待する。
60代女	その他	罹患しても免疫力が高ければ大事に至らないと思うから。	60代男	ホワイトカラー	同居者が免疫抑制剤を常時必要とする患者だから
60代女	その他	今回に限らず、常日頃、免疫力を高めることは自分の健康を保つためにとても重要だと思います。	60代男	ブルーカラー	免疫力を高めれば重症化しないと思います。
60代女	その他	家族が仲良くしないと、防げない。コミュニケーションをできるだけ取るように会話の機会増やしている。体調変化や食欲の変化を見落とさないように気を付けている。どんなことでも我慢しないようにお互いに注意する。(熱っぽいのに我慢したりしないように)	60代男	ブルーカラー	抵抗力を高め もし感染したとしても症状を軽く収めたい
60代女	その他	コロナウイルスを移すことも移されることもないようにしたいので。	60代男	その他	運動・食事・ストレス解消で体力を維持する。
60代女	その他	人間が本来持っている機能を活用しないと防止できないから	60代男	その他	病気になるように抵抗力つける
60代男	ホワイトカラー	効果的な治療薬等がまだ見つからない以上は、自分自身の身体の免疫力で対抗することが一番大切だと感じます。	60代男	その他	持病があるので今まで以上に気をつけたいと思っています。
			60代男	その他	体力がないとウィルスに負けてしまう。うがいや手洗いで感染のリスクを減らす。
			60代男	その他	風邪が良い例で、不摂生をして体調不良になったりするとすぐに風邪をひくが、免疫力を上げておくと回復力が早いと思う。
			60代男	その他	感染しても重症化しないために。

## 4. 新型コロナ意識後の食生活

新型コロナ意識後「**自宅で内食**」「**自宅で中食**」は明らかに**頻度が増加**。  
そのほとんどは、事態収束・終息後も**変化を継続**したいと思っている。

（「自宅で内食」の増加が目立つのは60代・ホワイトカラー・東京都民。「自宅で中食」の増加が目立つのは20代）

（※ ref → P101）

新型コロナ意識後「**自宅を出前**」はむしろ**減少傾向**のほうが強め。  
そのほとんどは、事態収束・終息後も**変化を継続**したいと思っている。

（「自宅を出前」の減少が目立つのは60代・専業主婦）

（※ ref → P101）

新型コロナ意識後「**外食**」は**減少傾向**が全体の8割ととても強い。  
そのうち**半数強**が、事態収束・終息後も**変化を継続**したいと思っている。

（「外食」の減少が目立つのは60代・専業主婦・東京都民）

（※ ref → P101）

新型コロナを意識後の**牛乳・乳製品の利用増加者**は、  
「**自宅で内食**」「**自宅で中食**」のどちらにおいても**増加傾向が特に強く**、  
「**自宅を出前**」「**外食**」のどちらにおいても**減少傾向が特に強い**。

（※ ref → P106.107）

中でも、新型コロナを意識後の**牛乳の利用増加者**は、  
他の3つに比べて「**自宅で内食**」の**増加傾向が特に強く**、  
**手作りの食事に強いこだわり**をもっていることがうかがえる。

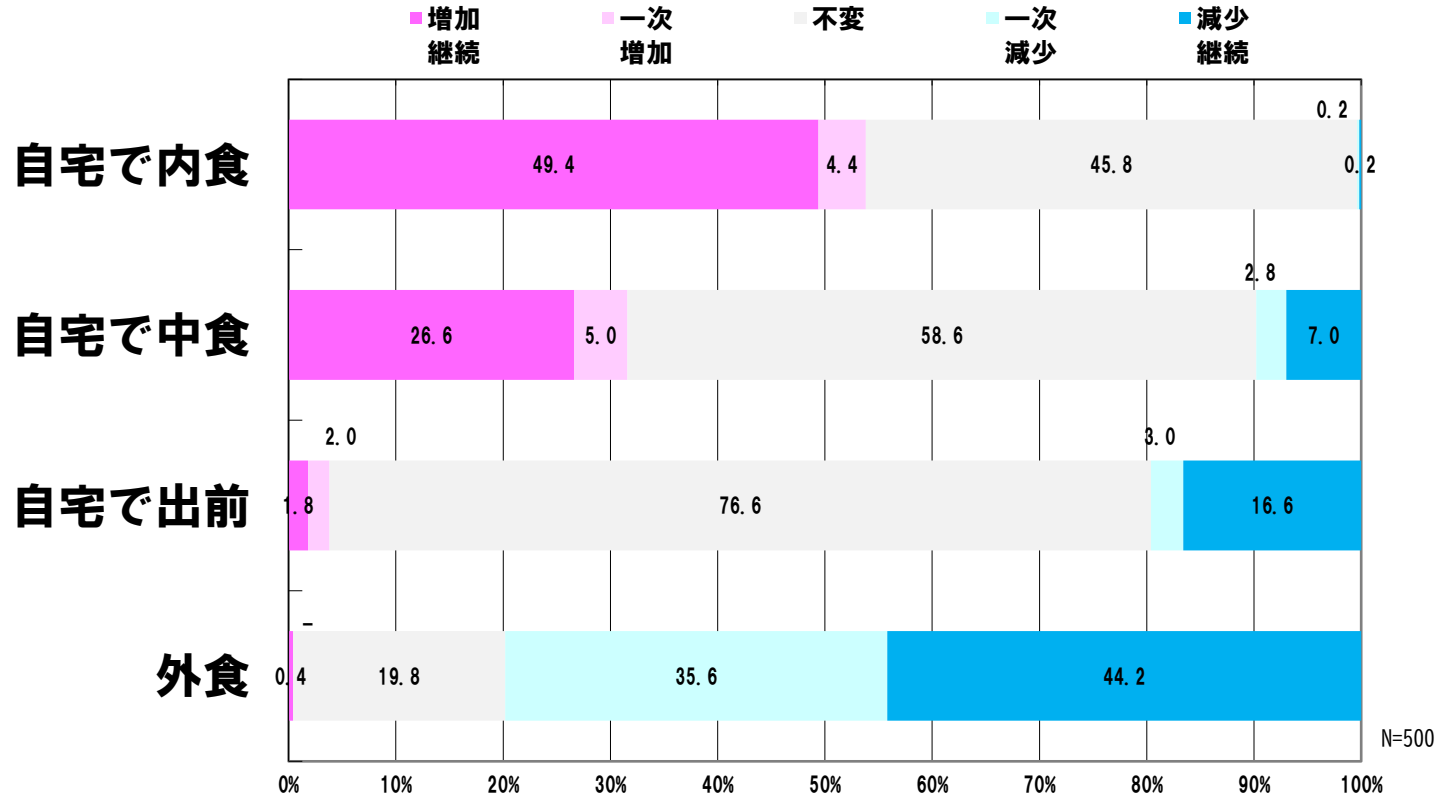
（※ ref → P106.107）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、下記にあげた4つのパターンで、食事をする機会（回数）は増えたり減ったりしましたか。

やがて「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」による事態が終息（収束）したら、あなたは下記にあげた4つのパターンで食事をする機会（回数）を、今よりも増やしたり、減らしたりしたいと思いますか。

（※ 内食とは、自宅での朝ごはん昼ごはん晩ごはん、自宅で自分や家族が調理したものを食べることを指します。）

（※ 中食とは、自宅の外で購入したお惣菜やお弁当を自宅において食べる場合を指します。）



※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

新型コロナ意識後「**自宅で内食**」「**自宅で中食**」は明らかに**頻度が増加**。  
 その一方で「**自宅外出前**」はむしろ**減少傾向**のほうが強め。  
**そのほとんどは、事態収束・終息後も変化を継続したい**と思っている。

「**外食**」は**減少傾向**が全体の8割ととても強く、  
**その半数強が、事態収束・終息後も変化を継続したい**と思っている。

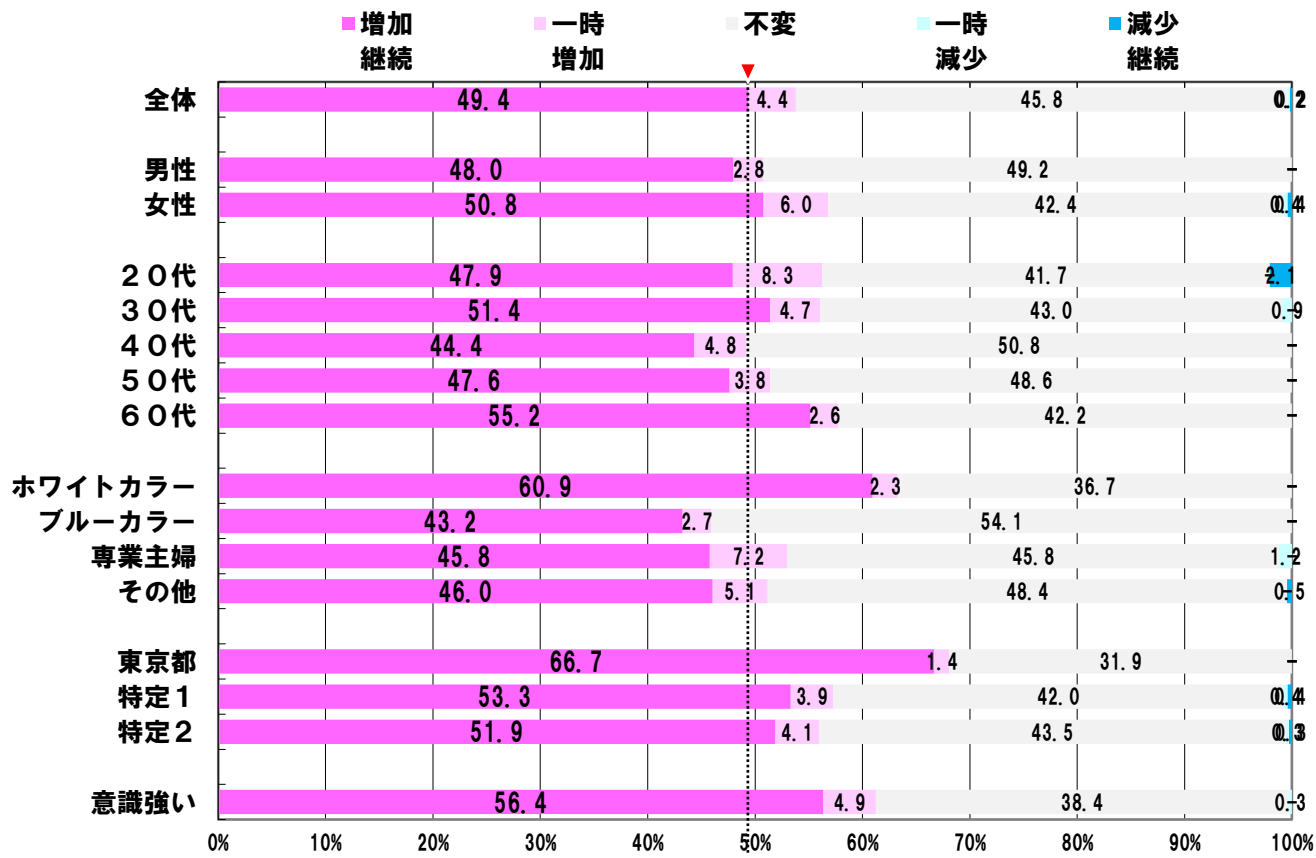
# 新型コロナによる食事形態の変化～自宅で内食（性別／年代別／職業別／地域別／危機意識強）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、自宅で内食をする機会（回数）は増えたり減ったりしましたか。

やがて「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」による事態が終息（収束）したら、あなたは自宅で内食をする機会（回数）を、今よりも増やしたり、減らしたりしたいと思いますか。

（※ 内食とは、自宅での朝ごはん昼ごはん晩ごはん、自宅で自分や家族が調理したものを食べることを指します。）

性別／年代別／職業別／地域別／危機意識



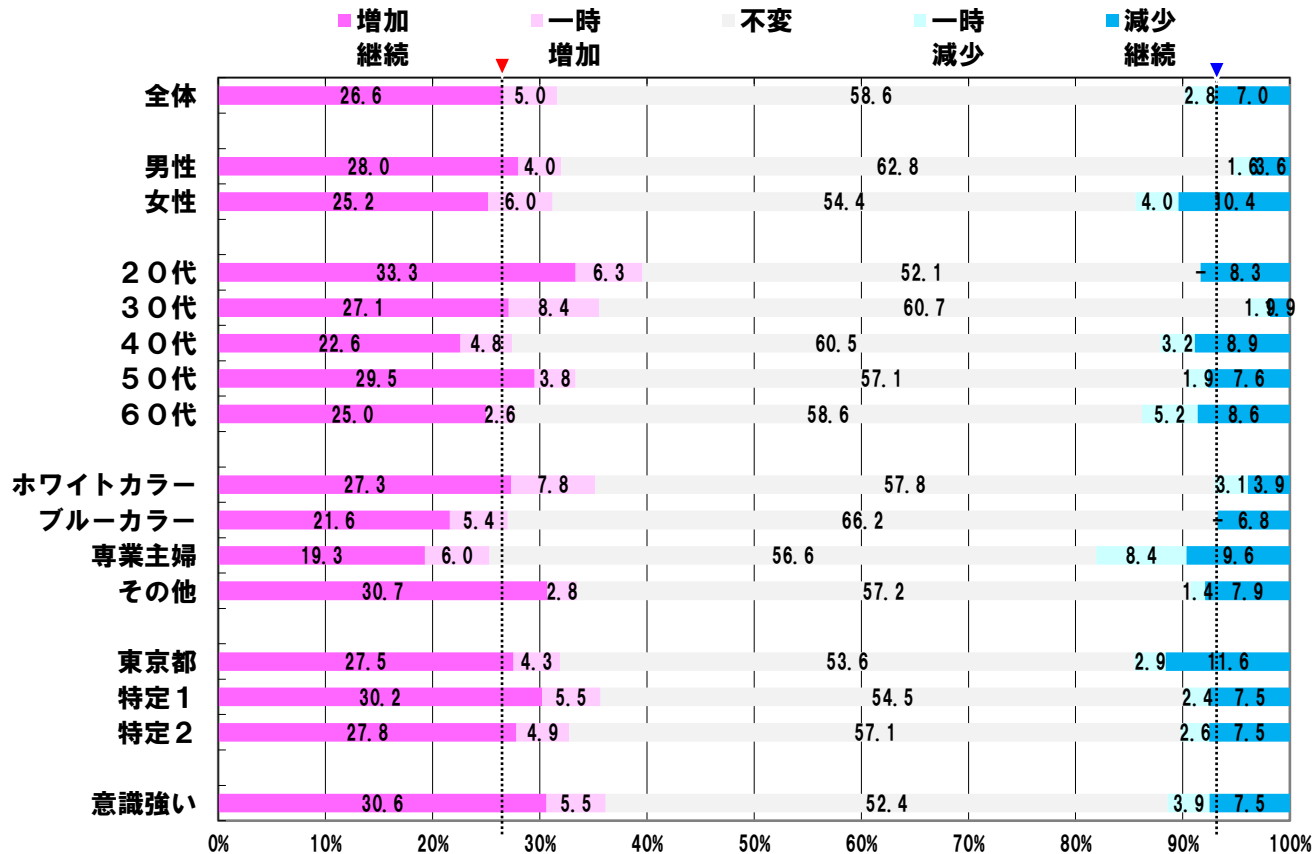
N=500  
 250/250  
 48/107/124/105/116  
 128/74/83/215  
 69/255/345  
 307

※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

新型コロナを意識してから「**自宅で内食**」の**増加傾向が特に強いのは、60代・ホワイトカラー・東京都民**となっている。  
 （男女による差はあまり大きくない。）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、自宅で中食をする機会（回数）は増えたり減ったりしましたか。  
 やがて「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」による事態が終息（収束）したら、あなたは自宅で中食をする機会（回数）を、今よりも増やしたり、減らしたりしたいと思いますか。  
 （※ 中食とは、自宅の外で購入したお惣菜やお弁当を自宅において食べる場合を指します。）

性別／年代別／職業別／地域別／危機意識

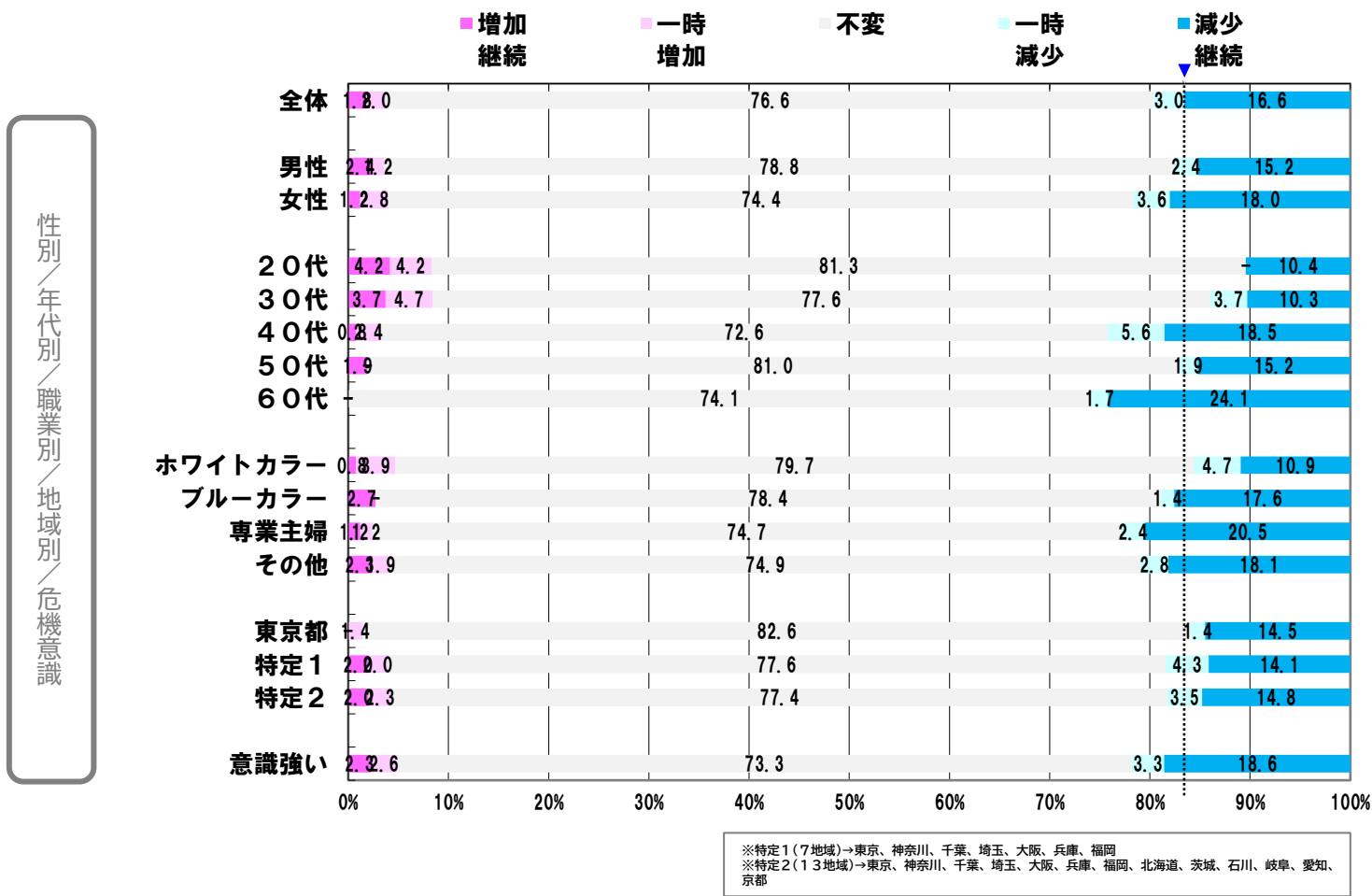


N=500  
 250/250  
 48/107/124/105/116  
 128/74/83/215  
 69/255/345  
 307

※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

新型コロナを意識してから  
**「自宅で中食」の増加傾向が強めなのは、20代・その他**であり、  
 その逆に**減少傾向が強めなのは、女性・専業主婦・東京都民**となっている。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、自宅での出前をする機会（回数）は増えたり減ったりしましたか。  
 やがて「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」による事態が終息（収束）したら、あなたは自宅での出前をする機会（回数）を、今よりも増やしたり、減らしたりしたいと思いますか。

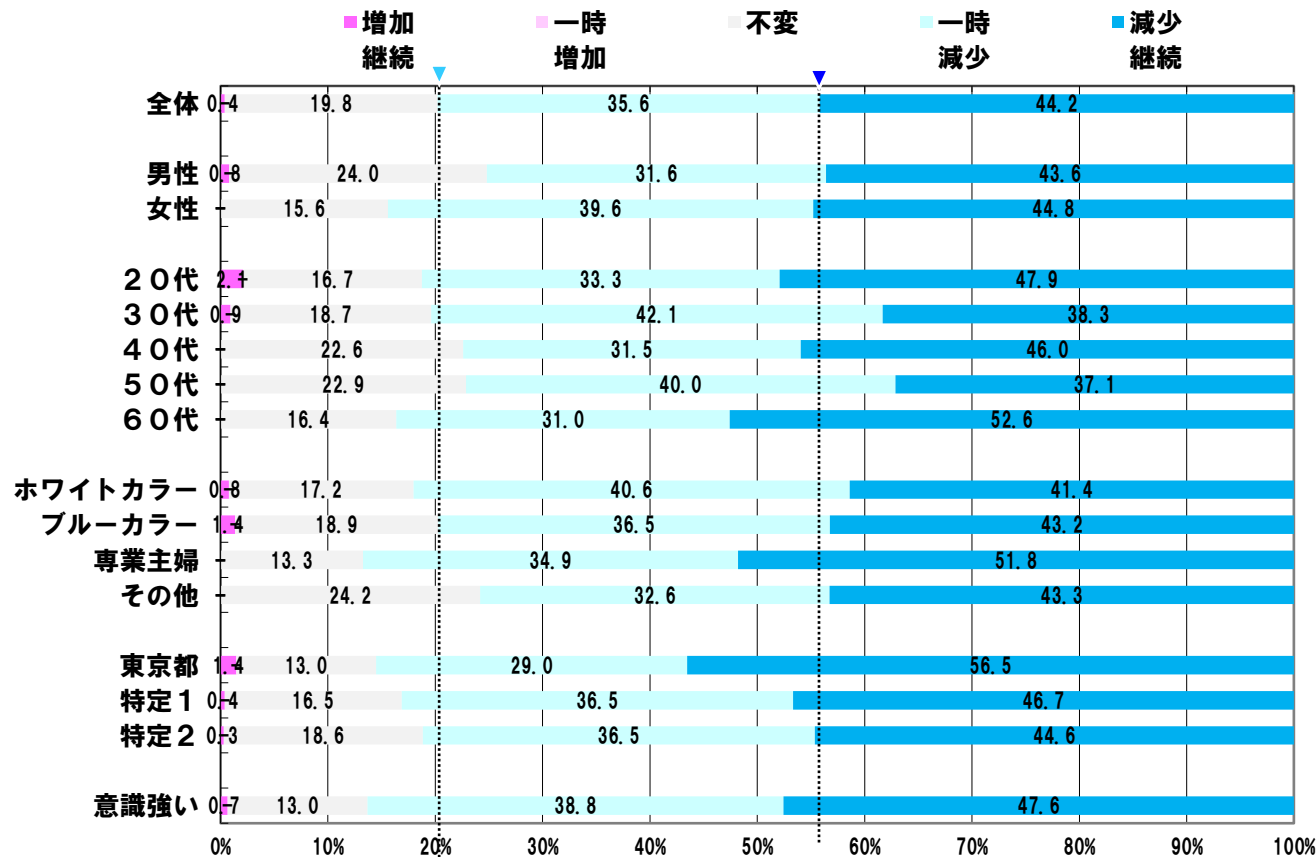


新型コロナを意識してから  
 「自宅での出前」の減少傾向が強めなのは、  
**60代・専業主婦**となっている。



あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、外食をする機会（回数）は増えたり減ったりしましたか。  
 やがて「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」による事態が終息（収束）したら、あなたは外食をする機会（回数）を、今よりも増やしたり、減らしたりしたいと思いますか。

性別／年代別／職業別／地域別／危機意識



N=500  
 250/250  
 48/107/124/105/116  
 128/74/83/215  
 69/255/345  
 307

※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

新型コロナを意識してから  
 「外食」の減少傾向が特に強いのは、  
 60代・専業主婦・東京都民となっている。

# 新型コロナによる食事形態の変化／自宅で内食・中食（牛乳・乳製品の利用増加者）

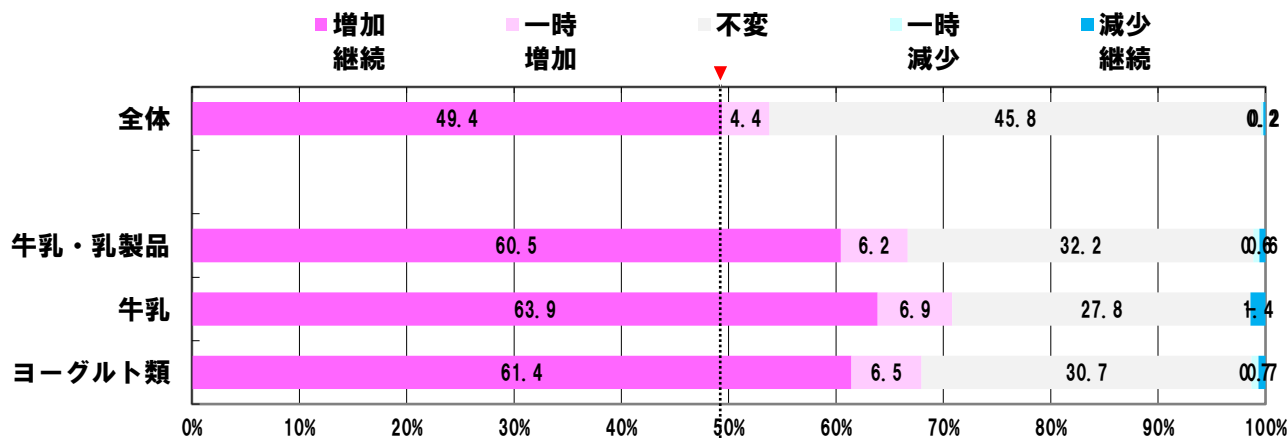
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、自宅で内食・中食をする機会（回数）は増えたり減ったりしましたか。やがて「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」による事態が終息（収束）したら、あなたは自宅で内食・中食をする機会（回数）を、今よりも増やしたり、減らしたりしたいと思いますか。

(※ 内食とは、自宅での朝ごはん昼ごはん晩ごはん、自宅で自分や家族が調理したものを食べることを指します。)

(※ 中食とは、自宅の外で購入したお惣菜やお弁当を自宅において食べる場合を指します。)

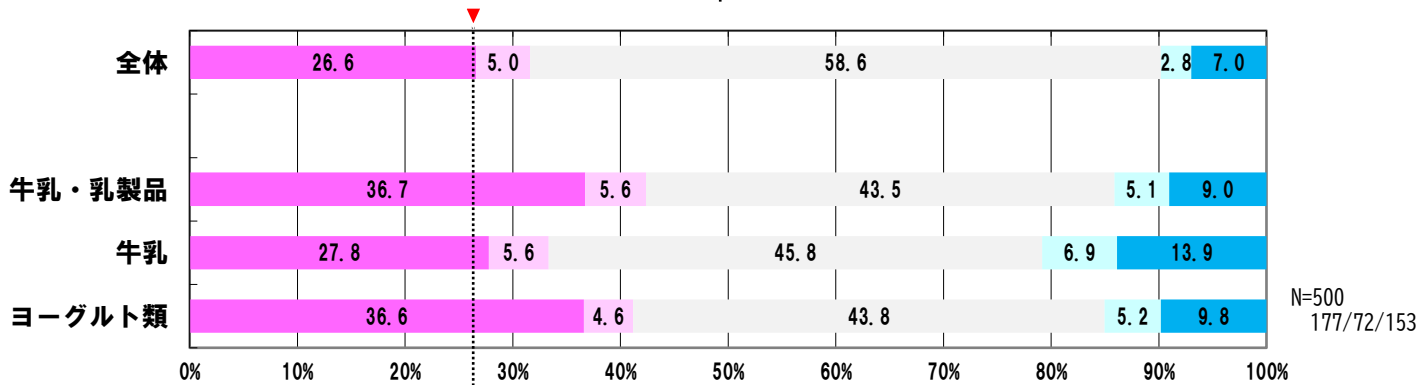
## 自宅で内食

牛乳・乳製品の  
利用増加者



## 自宅で中食

牛乳・乳製品の  
利用増加者



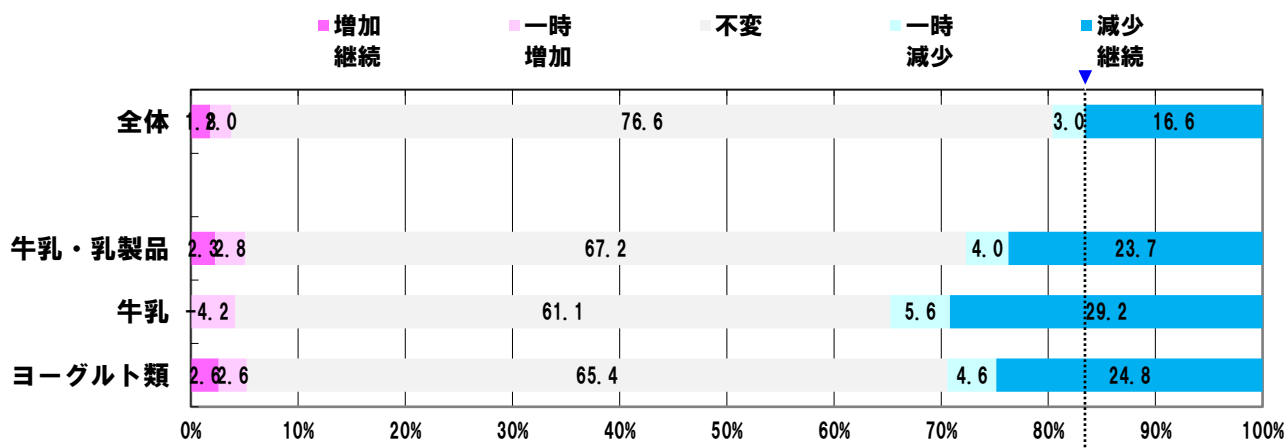
新型コロナを意識後の牛乳・乳製品の利用増加者は、「自宅で内食」「自宅で中食」のどちらにおいても増加傾向が特に強い。

ただし、牛乳の利用増加者は「自宅で内食」の増加傾向は強めだが、「自宅で中食」の増加傾向はほぼ平均で、むしろ減少傾向が全体平均よりも顕著に強い。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、外食をする機会（回数）は増えたり減ったりしましたか。  
 やがて「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」による事態が終息（収束）したら、あなたは外食をする機会（回数）を、今よりも増やしたり、減らしたりしたいと思いますか。

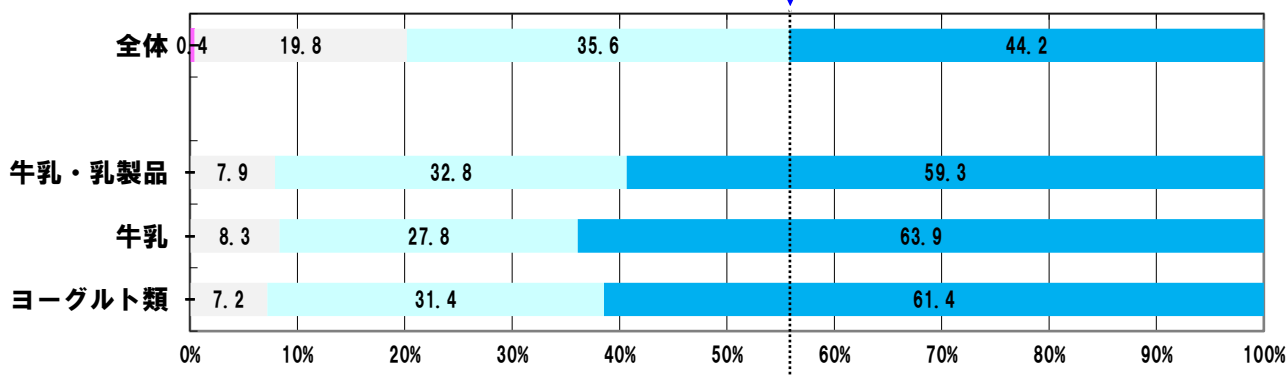
自宅での出前

牛乳・乳製品の  
利用増加者



外食

牛乳・乳製品の  
利用増加者



N=500  
177/72/153

新型コロナを意識後の牛乳・乳製品の利用増加者は、  
 「自宅での出前」「外食」のどちらにおいても減少傾向が特に強い。  
 中でも牛乳の利用増加者は減少傾向が最も強い。

## 5. 新型コロナ意識後の牛乳・乳製品の利用強化

今回の緊急調査回答者について、  
2019年10月度に回答した牛乳類の飲用・利用頻度と  
現在（2020年4月）の牛乳類の飲用・利用頻度を比べると、  
毎日複数回飲用者の含有率が大きくなったことがわかる。

（※ ref → P110）

今回、毎日複数回飲用者の含有率が、目立って大きくなったのは、  
「女性／20代／50代／60代／専業主婦／その他（含無職）／東京都民」。

（※ ref → P113.114.115.116）

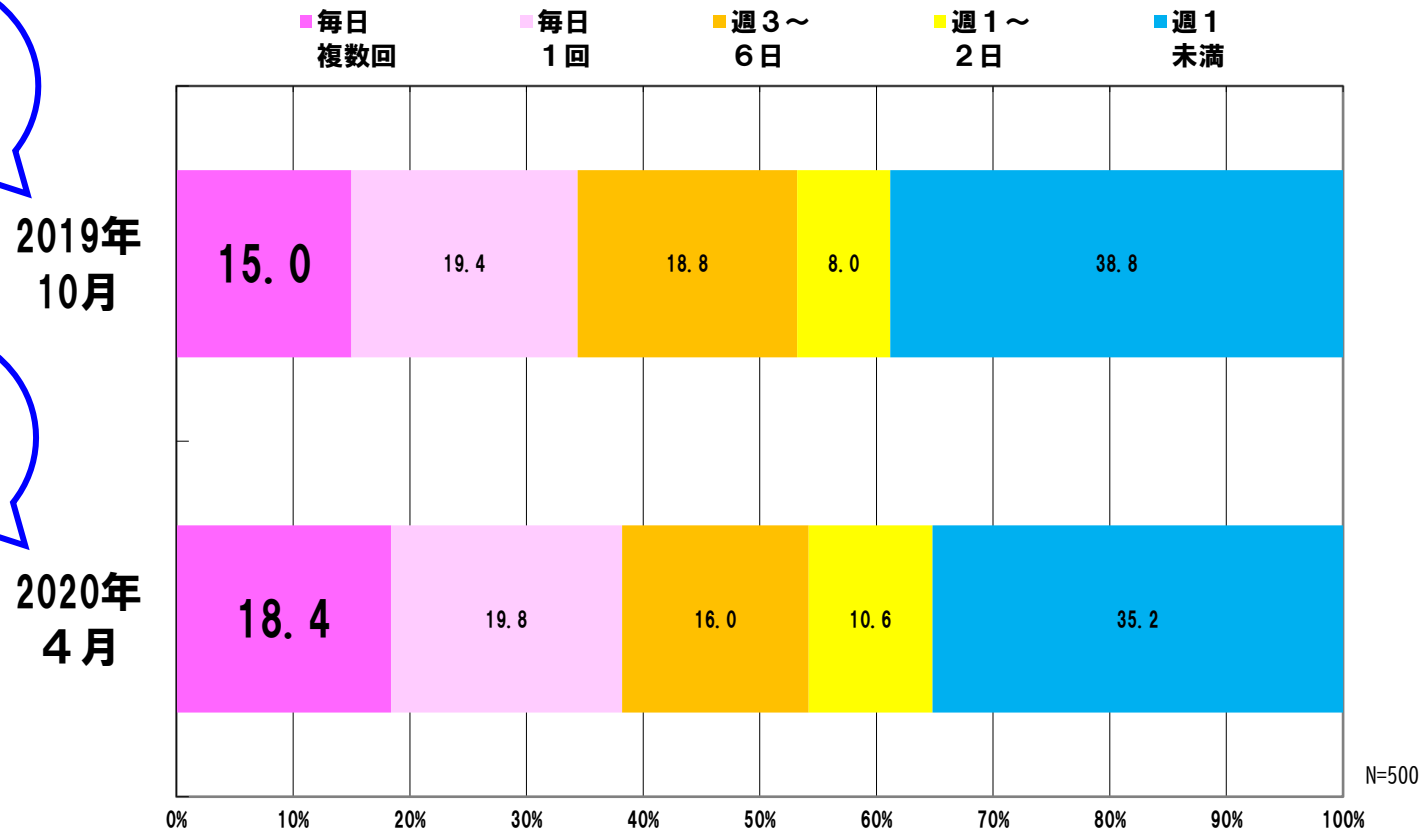
上記のように、特徴的に増加が見られた  
牛乳類の「毎日複数回」飲用・利用者（2020・緊急調査時）の、  
2019・食生活動向調査時の牛乳類・飲用・利用頻度をみると、  
当時も「毎日複数回」だった人（変化無）を除いて、「毎日1回」だった人が最  
も多いが、それだけでなく「週3～6回」や「週1未満」の人も目立つ。

新型コロナを意識することによって、元の飲用頻度によらず、  
牛乳類を毎日複数回、飲用・利用する人が様々な伸び幅で増えたことがわかる。

（※ ref → P112）

いま現在、あなたご自身は牛乳類（※）をどれくらいの割合で飲んだり、利用していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

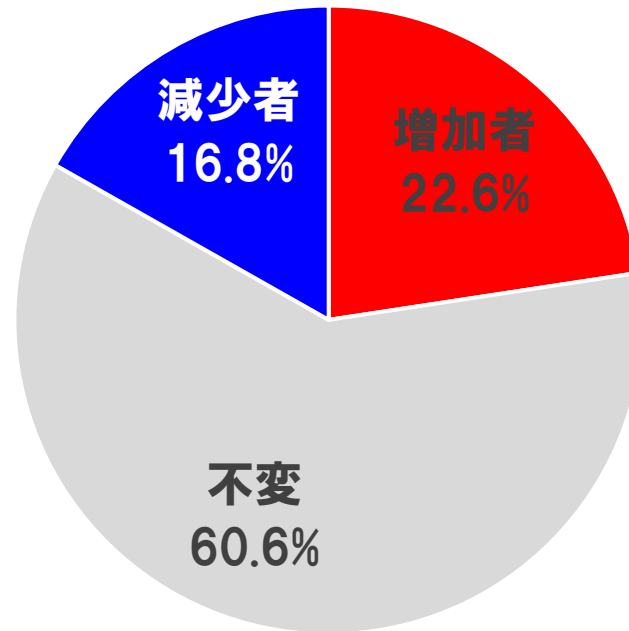


今回の緊急調査回答者について、  
2019年10月度に回答した牛乳類の飲用・利用頻度と  
現在（2020年4月）の牛乳類の飲用・利用頻度を比べると、  
**毎日複数回飲用者の含有率が大きくなったことがわかる。**

いま現在、あなたご自身は牛乳類（※）をどれくらいの割合で飲んだり、利用していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

2019・食生活動向調査時 × 2020・緊急調査時



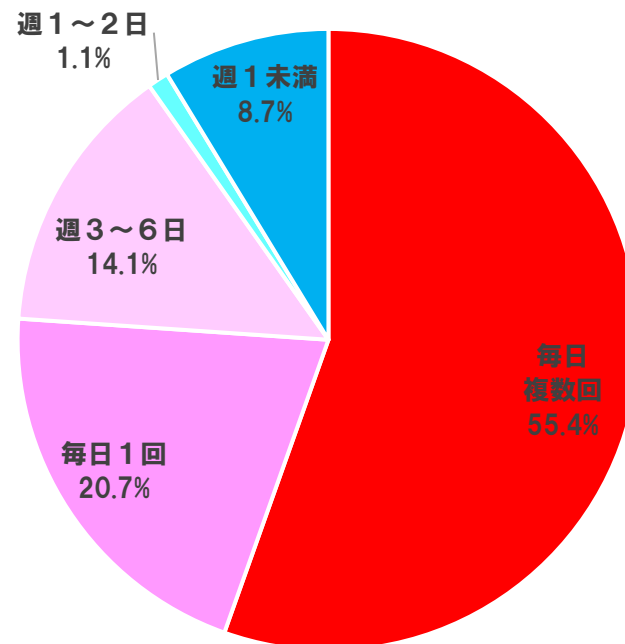
N=500

今回の緊急調査回答者に関して、  
2019年10月度に回答した牛乳類の飲用・利用頻度と  
現在（2020年4月）の牛乳類の飲用・利用頻度を  
回答者ごとに照らし合わせることで析出した牛乳類の飲用増加者は22.6%で、  
直接の質問で確認された増加意識（14.4%）よりも高くなっている。

いま現在、あなたご自身は牛乳類（※）をどれくらいの割合で飲んだり、利用していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

### 2020・緊急調査時に 牛乳類を「毎日複数回」飲用・利用したと回答した人



N=92

今回（2020・緊急調査時）特徴的に増加が見られた牛乳類の「毎日複数回」飲用・利用者が、2019・食生活動向調査時にどれくらい牛乳類を飲用・利用していたかをみると、そのまま「毎日複数回」からスライドした人を除くと、「毎日1回」だった人が最も多いが、それだけでなく「週3~6回」や「週1未満」の人も目立つ。

新型コロナを意識することによって、元の飲用頻度によらず、様々な幅で牛乳類を毎日複数回、飲用・利用する人が増えたことがわかる。

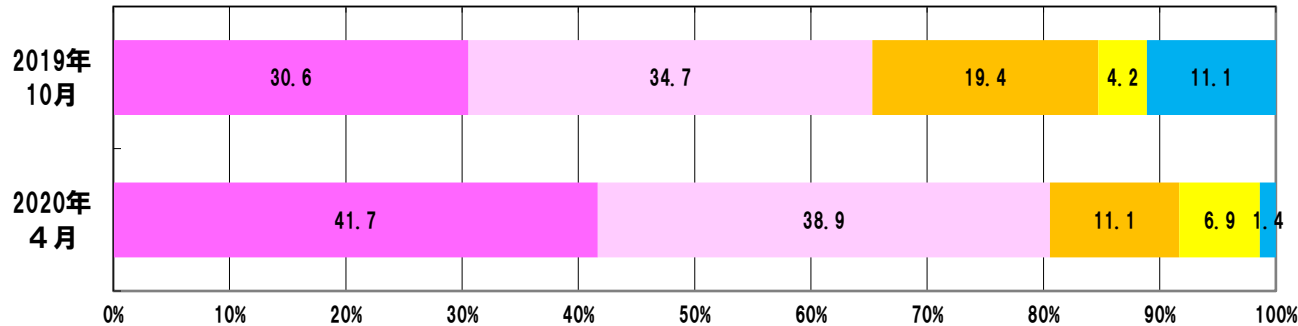


いま現在、あなたご自身は牛乳類（※）をどれくらいの割合で飲んだり、利用していますか。

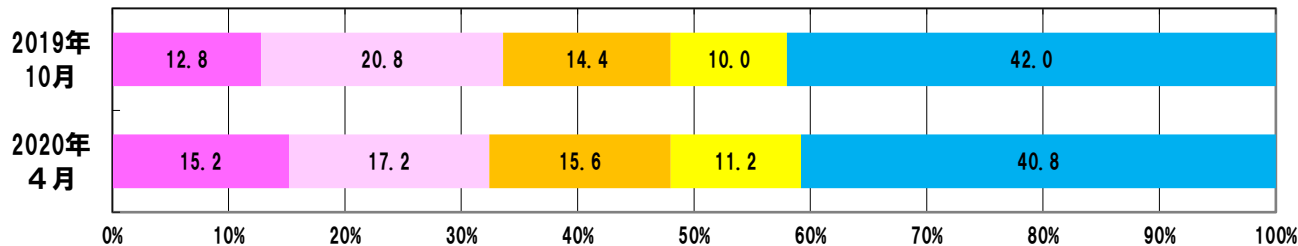
（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

■ 毎日複数回    ■ 毎日1回    ■ 週3～6日    ■ 週1～2日    ■ 週1未満

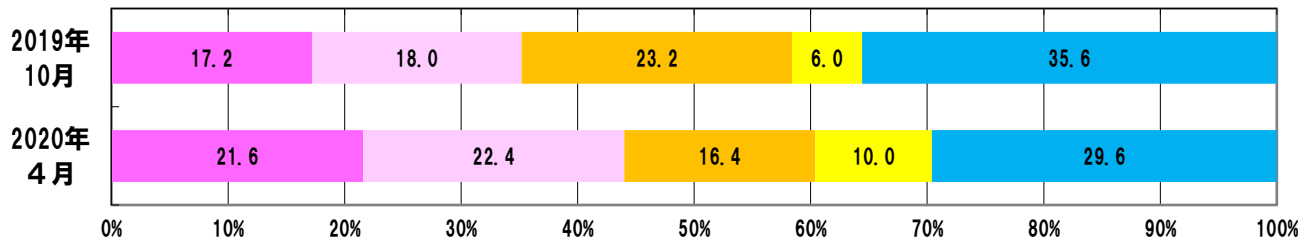
牛乳利用増加（意識）



男性



女性



N=72/250/250

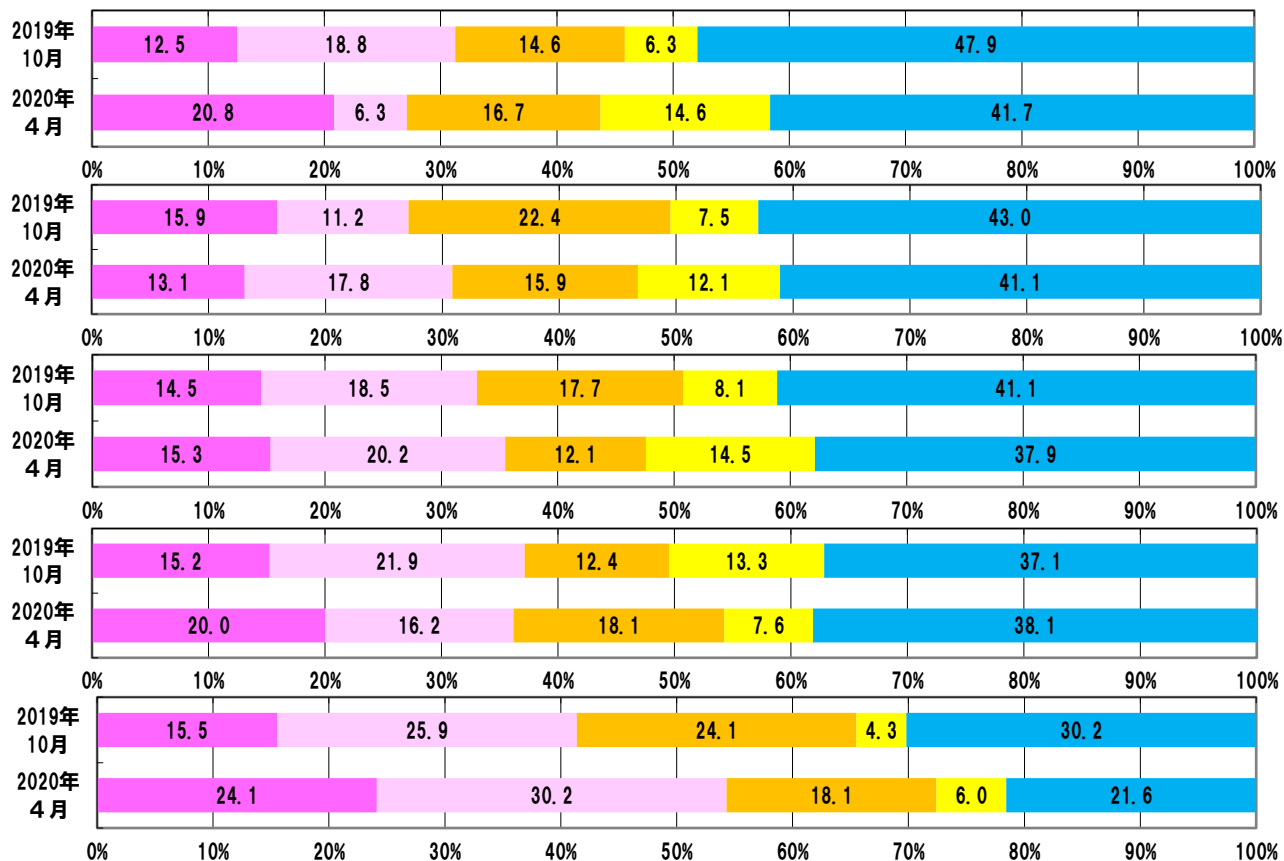
牛乳利用増加者（意識）は、もともとの飲用・利用頻度が高めであり、それでも毎日複数回飲用者の含有率が新型コロナ意識後、顕著に大きくなっている。

また新型コロナ意識後、男性はほとんど変わらないが、女性は毎日複数回／毎日1回の含有率が顕著に大きくなっている。

いま現在、あなたご自身は牛乳類（※）をどれくらいの割合で飲んだり、利用していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

■ 毎日複数回    ■ 毎日1回    ■ 週3～6日    ■ 週1～2日    ■ 週1未満



N=48/107/124/105/116

年代別にみると20代／50代／60代は、  
毎日複数回飲用者の含有率が新型コロナ意識後、顕著に大きくなっている。

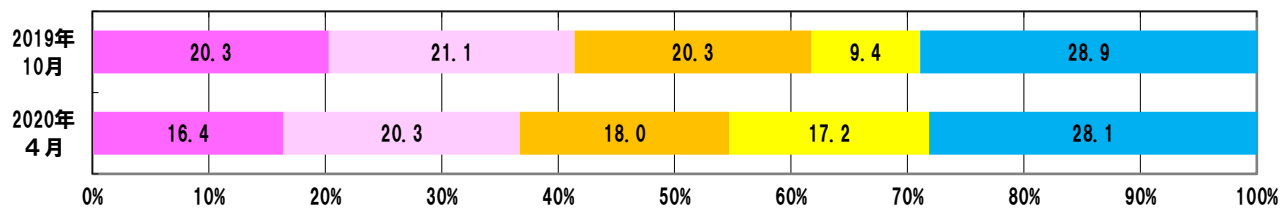
いま現在、あなたご自身は牛乳類（※）をどれくらいの割合で飲んだり、利用していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

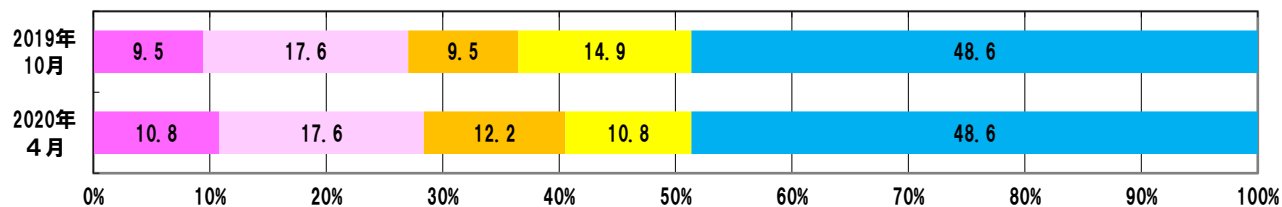
■ 毎日複数回    ■ 毎日1回    ■ 週3～6日    ■ 週1～2日    ■ 週1未満

「2019食生活活動意向調査時⇄2020緊急調査時」の回答比較

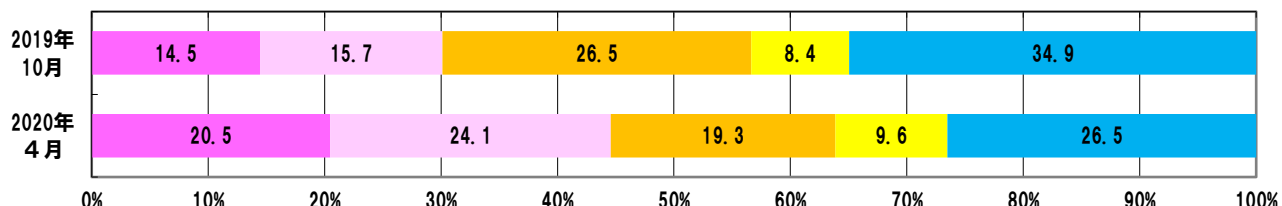
ホワイト  
カラー



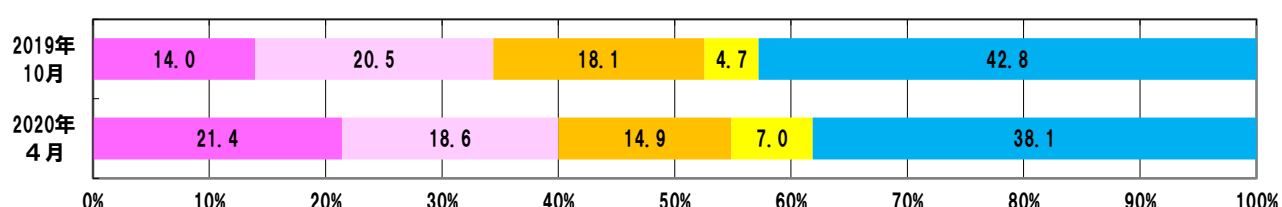
ブルー  
カラー



専業主婦



その他



N=128/74/83/215

職業別にみると**専業主婦／その他**は、**毎日複数回飲用者**の含有率が新型コロナ意識後、顕著に大きくなっている。

いま現在、あなたご自身は牛乳類（※）をどれくらいの割合で飲んだり、利用していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

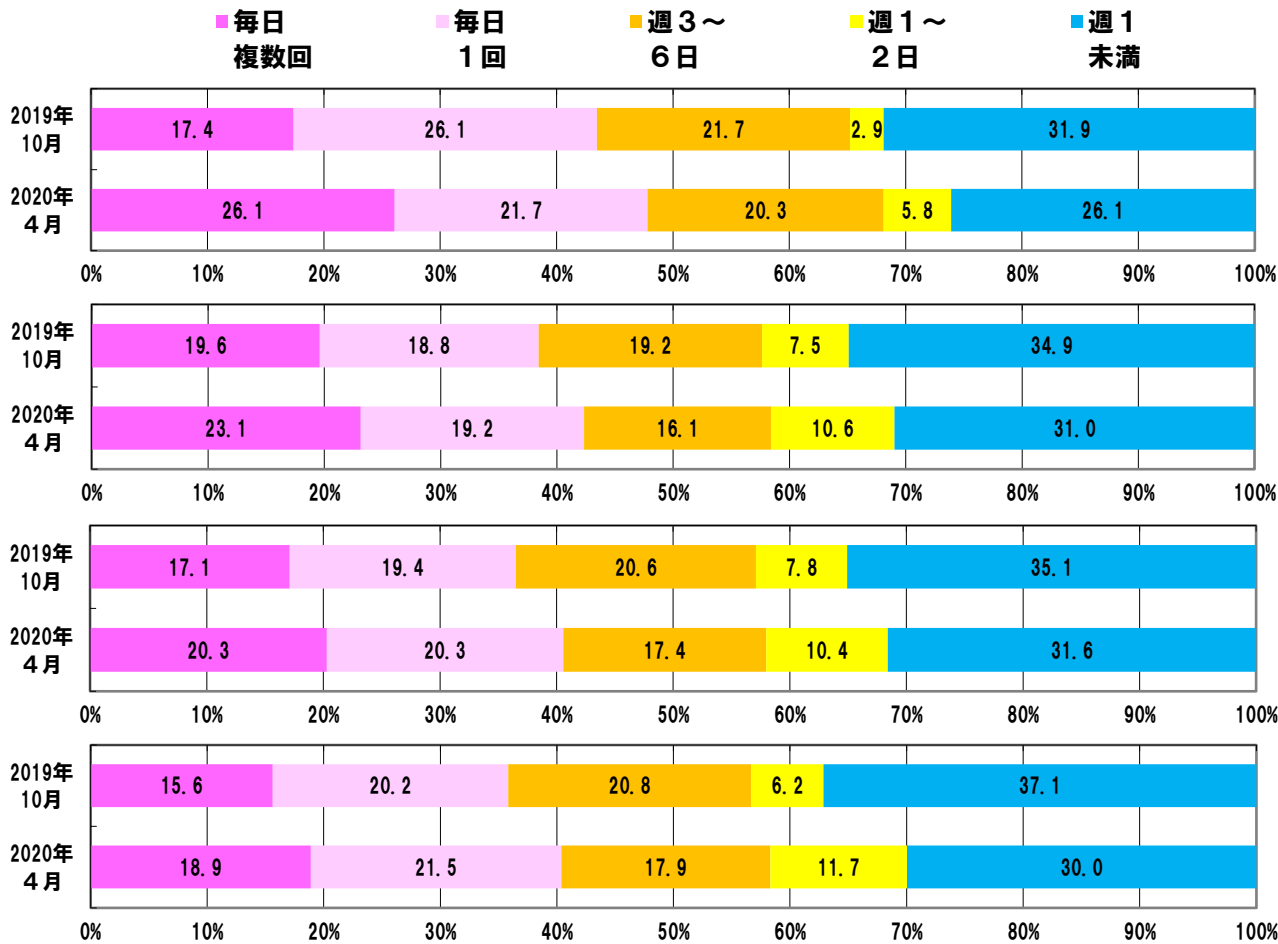
【2019食生活活動向調査時⇄2020緊急調査時】の回答比較

東京都

特定1

特定2

意識強い



※特定1(7地域)  
→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡

※特定2(13地域)  
→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

N=69/255/345/307

地域別にみると、いずれも毎日複数回飲用者の含有率が新型コロナ意識後、顕著に大きくなっているが、中でも東京都民の増加が目立つ。  
危機意識の強い人においても毎日複数回飲用者の含有率が伸びている。

## 6. 新型コロナ意識後の牛乳・乳製品の利用意識強化

新型コロナを意識してから  
「ヨーグルト類／牛乳／チーズ」は利用意識が明らかに強化。  
（バターもやや強化）

強化された利用意識は事態収束・終息後も継続すると思われる。

（※ ref → P119）

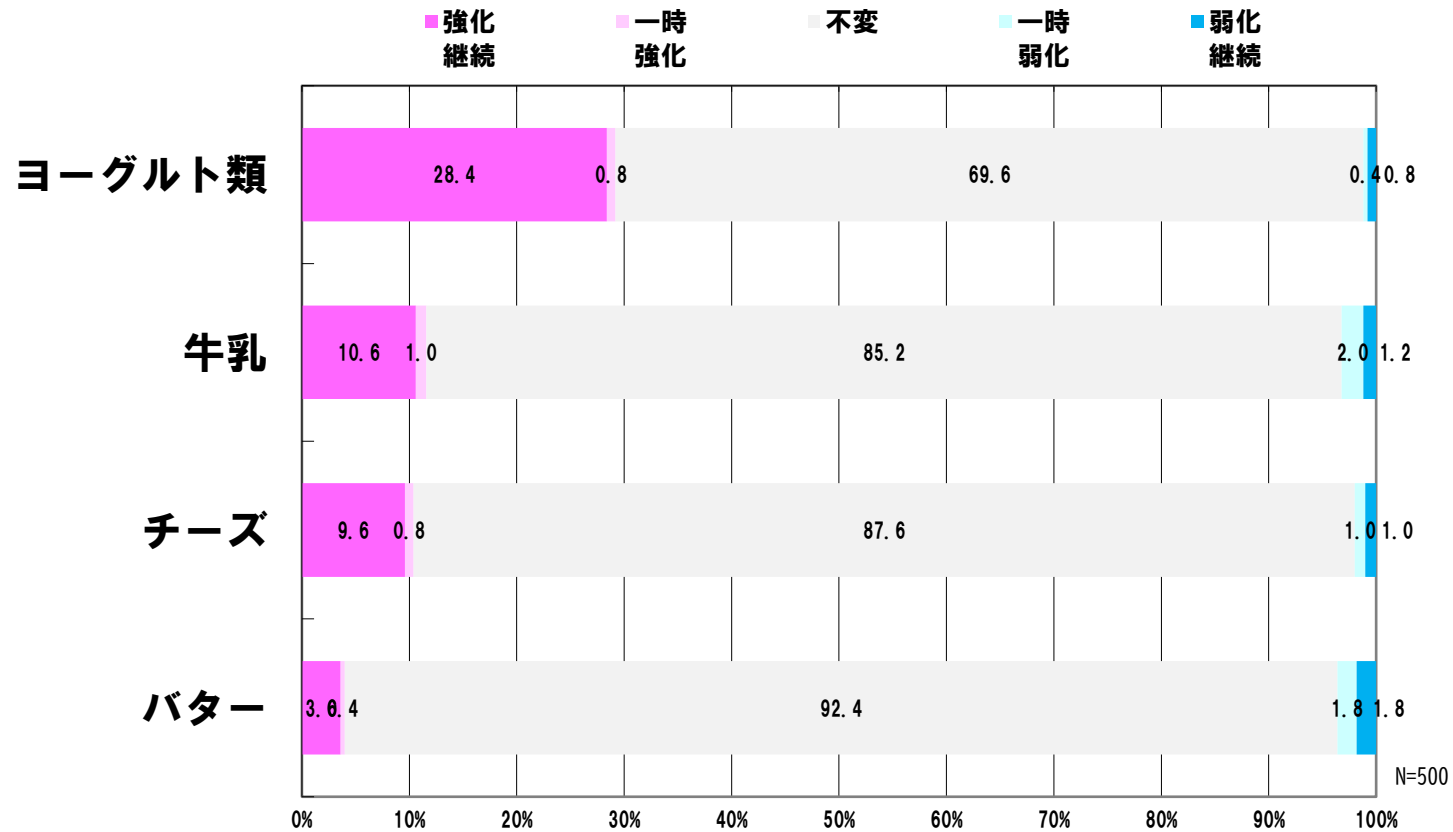
新型コロナへの意識がきっかけとなり、  
利用の習慣化や苦手の克服、  
そして何より、栄養・健康・免疫への意識が高まったことが  
牛乳・乳製品の利用意識強化と  
事態収束・終息後の継続意識を形成している。

（※ ref → P124-131）

20代に限っては牛乳・乳製品の利用意識強化が、  
実際の利用増加にあまり結びついていない。

（※ ref → P120.121.122.123）

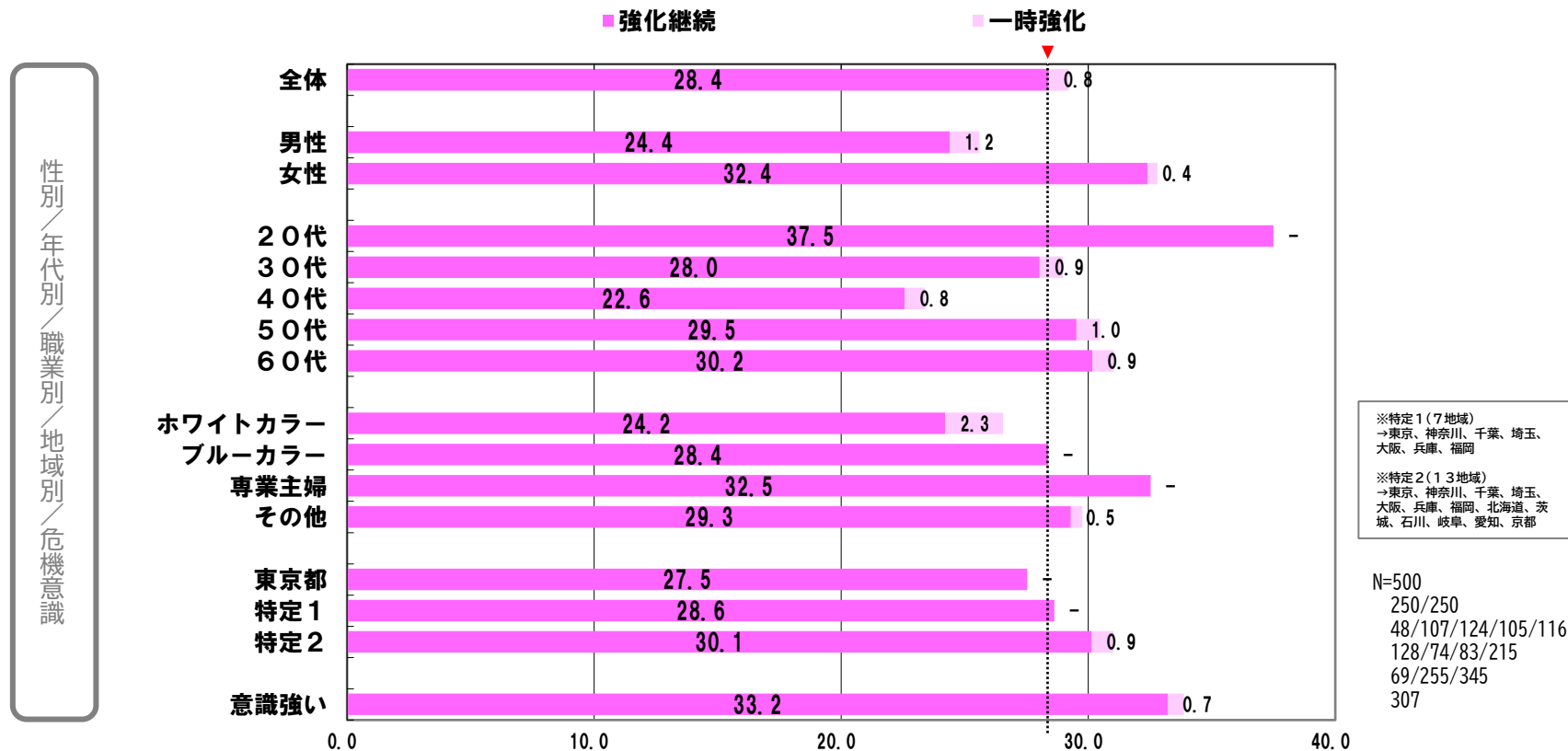
あなたが「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身が牛乳・乳製品を利用したいと思う気持ちはどのように変化しましたか。「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識してから、「変化した」というあなたが\*\*を利用したいと思う気持は、この事態が終息（収束）したあとも持続する（続く）と思いますか。



新型コロナを意識してから「ヨーグルト類／牛乳／チーズ」は、  
 利用意識が明らかに強化されており（バターもやや強化）、  
 強化された各利用意識は、  
 事態が収束・終息したあとも継続すると思われる。

あなたが「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身がヨーグルト類(\*)を利用したいと思う気持ちはどのように変化しましたか。「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識してから、「変化した」というあなたがヨーグルト類を利用したいと思う気持は、この事態が終息(収束)したあとも持続する(続く)と思いますか。

(※ 食べるヨーグルト、大きめの紙パックに入った飲むヨーグルト、小さなボトルに入った機能性タイプの飲むヨーグルトなど、すべてのヨーグルトを含みます。)

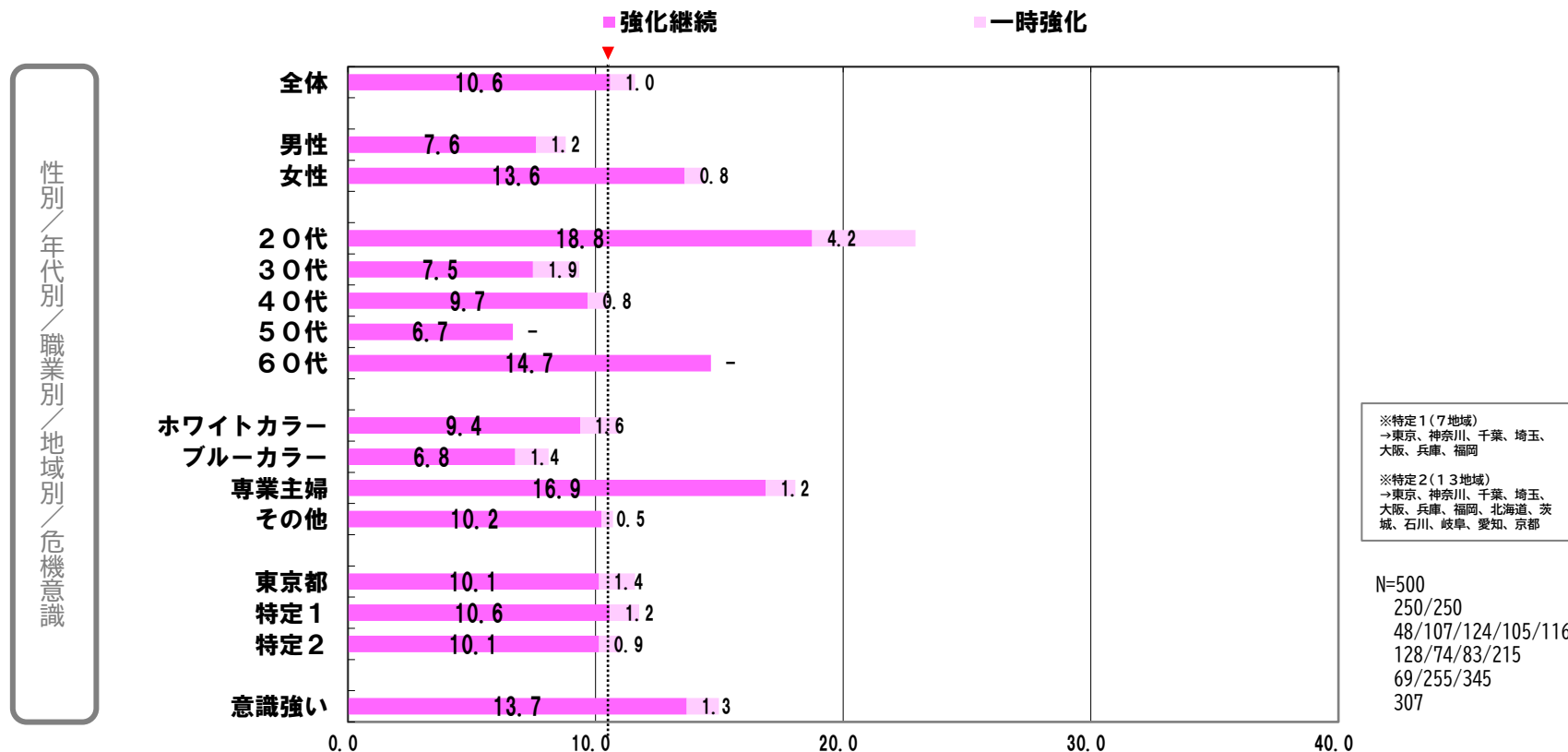


新型コロナを意識してから強化された「ヨーグルト類」の利用意識を、属性別にみると、**女性／20代／専業主婦**の意識強化が特に目立つ。

ただし**20代**は前出の食品利用の増減において、ヨーグルトの増加意識が決して高くなく、**意識と行動の間にギャップ**がある。



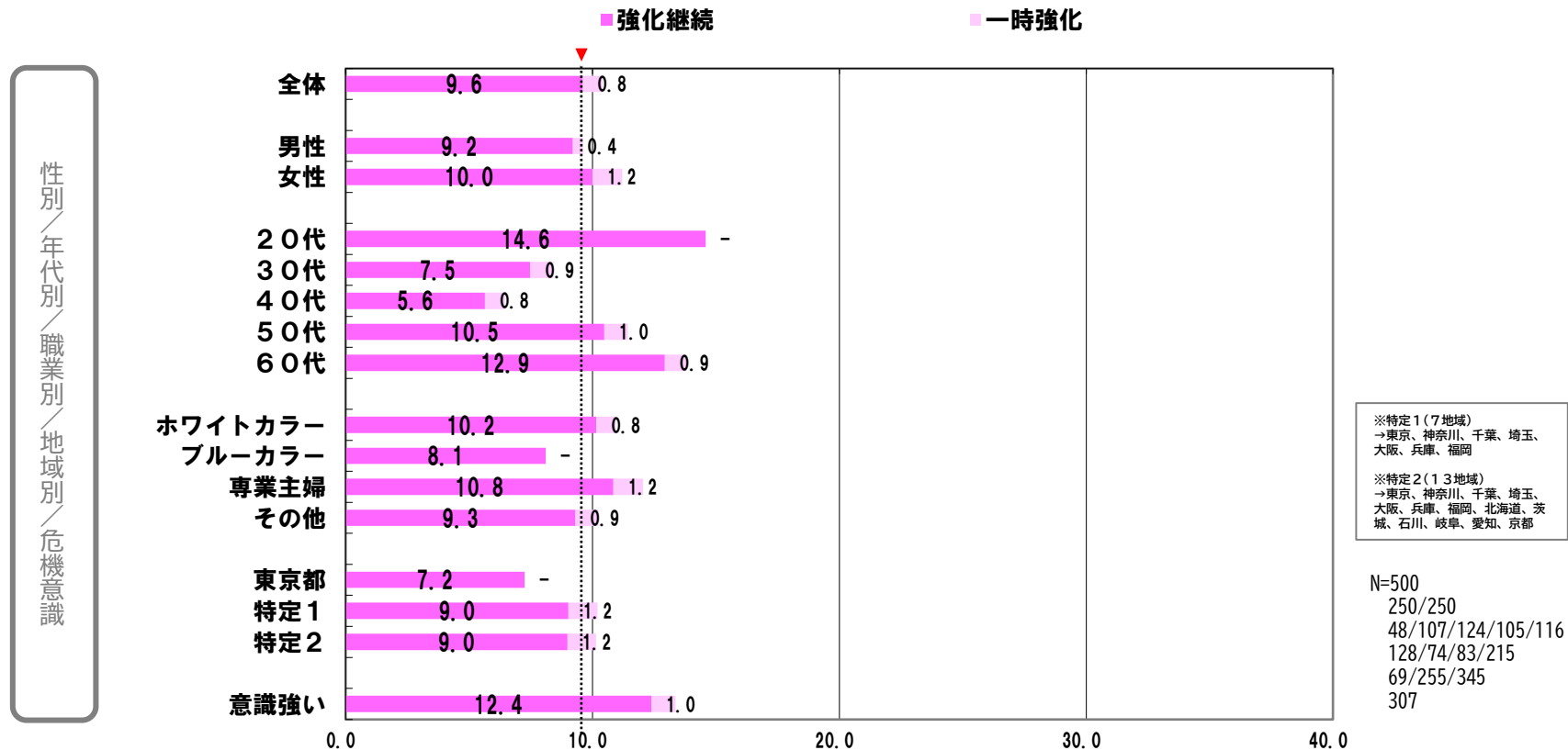
あなたが「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身が牛乳を利用したいと思う気持ちはどのように変化しましたか。  
 「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識してから、「変化した」というあなたが牛乳を利用したいと思う気持は、この事態が終息（収束）したあとも持続する（続く）と思いますか。



新型コロナを意識してから強化された「牛乳」の利用意識を、属性別にみると、**女性／20代／60代／専業主婦**の意識強化が特に目立つ。

やはり**20代**は前出の食品利用の増減において、牛乳の増加意識が決して高くなく、**意識と行動の間にギャップ**がある。

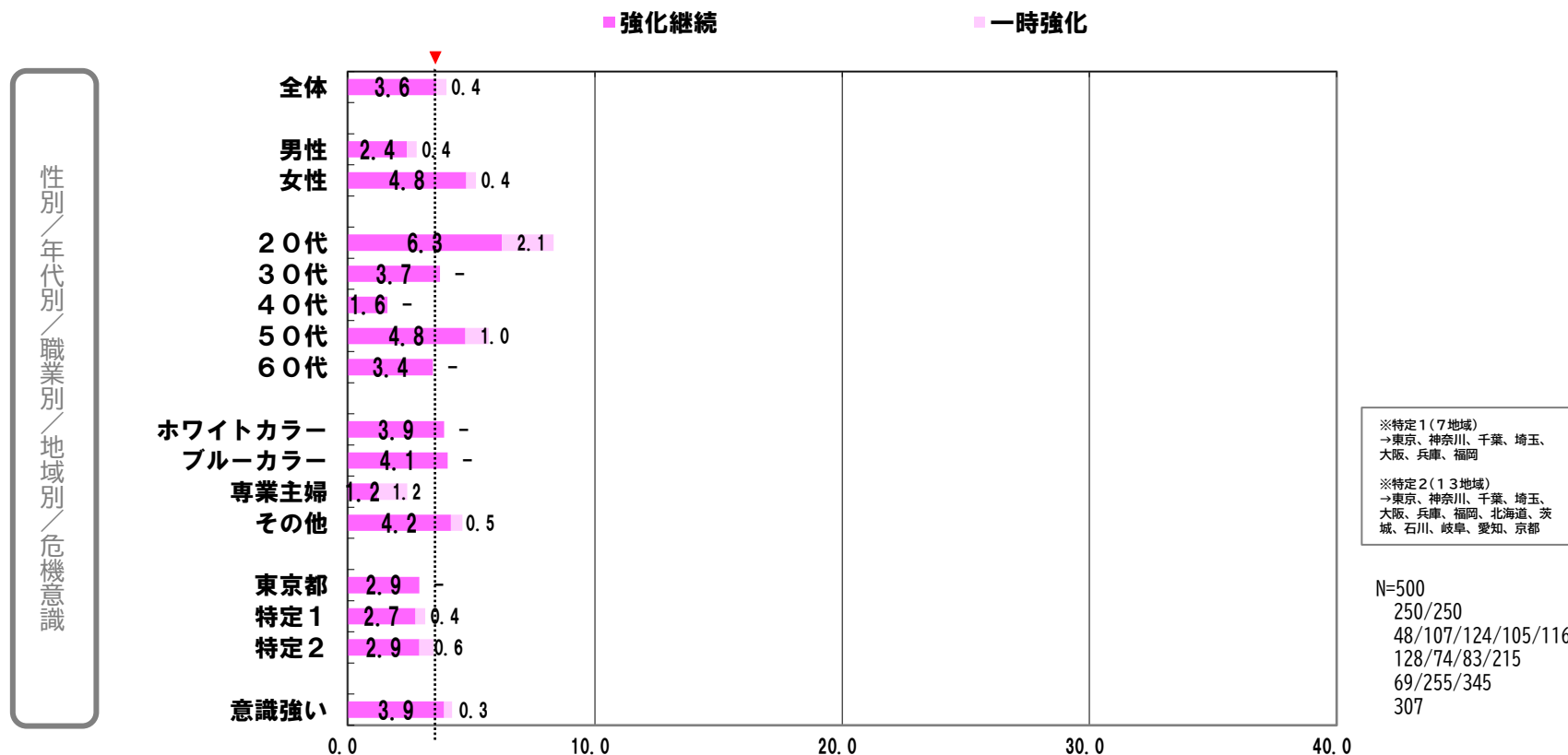
あなたが「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身がチーズを利用したいと思う気持ちはどのように変化しましたか。  
 「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識してから、「変化した」というあなたがチーズを利用したいと思う気持は、この事態が終息（収束）したあとも持続する（続く）と思いますか。



新型コロナを意識してから強化された「チーズ」の利用意識を、  
 属性別にみると、**20代／60代**の意識強化が特に目立つ。

やはり**20代**は前出の食品利用の増減において、  
 チーズの増加意識がむしろ低く、**意識と行動の間にギャップ**がある。

あなたが「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたご自身がバターを利用したいと思う気持ちはどのように変化しましたか。  
 「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識してから、「変化した」というあなたがバターを利用したいと思う気持は、この事態が終息（収束）したあとも持続する（続く）と思いますか。



新型コロナを意識してから強化された「バター」の利用意識を、属性別にみると、**女性／20代／50代**の意識強化が特に目立つ。

やはり**20代**は前出の食品利用の増減において、バターの増加意識が決して高くなく、**意識と行動の間にギャップ**がある。

牛乳・乳製品の利用強化を継続したい気持ち

ヨーグルト類

牛乳

チーズ

バター

## ヨーグルト類

20代女	ホワイトカラー	ヨーグルトやドリンクヨーグルトは外出先やどこでも簡単に飲食できるので手軽で継続しやすいから。また、味のバリエーションもあるので自分でアレンジしたりと飽きないから。	30代女	専業主婦	ヨーグルトは子供達が食後のおやつに食べる癖がついたので...このままだと思う
20代女	ホワイトカラー	健康によさそうだから	30代女	専業主婦	子供が気に入ったため。
20代女	インフルエンサー	元々ヨーグルトは好きなので最近品薄になっていると感じ、さらに食べたい欲が増している。	30代女	インフルエンサー	免疫力を保ちたいため
20代女	その他	免疫をあげたい	30代女	その他	普段から気を付けることが大切だと気づいた
20代女	その他	やはり免疫が高まるから、今後もいつウィルスの恐怖に狩られるかわからないし、普段から予防しておこうと思う。	30代女	その他	殆ど今と気持ちは変わらないと思う為
20代女	その他	美味しく腸内環境を整えられるし、子供のおやつにもなるからとても重宝してる！値段もそこまで高くなくて嬉しい	30代女	その他	腸の調子を整えると体調も良いため。
20代男	ブルーカラー	身体にいい事は継続して、習慣化させたい	30代男	ホワイトカラー	乳製品は栄養価が高く、免疫力を高め、腸内環境を整えてくれる。
20代男	ブルーカラー	牛乳の代わりにもなるから。	30代男	ブルーカラー	牛乳と同じように苦手なものが克服できたので、健康のためにも継続しようと思ったからです。
20代男	ブルーカラー	免疫力の増加と健康維持、健康促進のためにもこれから続けていきたい。	30代男	ブルーカラー	デザートに最適
20代男	インフルエンサー	実際に食べてみたら体調が良いから。	40代女	ホワイトカラー	乳酸菌がよいので。
20代男	その他	そもそも大好物なのに滅多に買えないので、事態が収束したらとにかく食べたいというのが正直なところ。	40代女	ホワイトカラー	しばらくは健康や免疫を高めるのに気遣う食生活を続けたい
30代女	ホワイトカラー	乳酸菌も含まれており体に良いため	40代女	ホワイトカラー	身体を強くしておくにこしたことはないから
30代女	ブルーカラー	なるべく意識して積極的に取り続けていきたい	40代女	専業主婦	腸内環境が整うので
30代女	ブルーカラー	ヨーグルトが好きだから	40代女	専業主婦	ヨーグルトには免疫力アップする作用があると聞いておりますので積極的に摂取に続けようと思っております。
30代女	ブルーカラー	風邪予防に聞くときいたからのめあるし、免疫を高めるって言うことも聞いたから。	40代女	その他	腸内環境の改善の為に続けたい。
30代女	ブルーカラー	元々ヨーグルトが好きだから	40代女	その他	腸内環境にも良いし免疫力が高まる効果を期待。
30代女	専業主婦	普段から毎日摂取していたから、終息後も変わらないと思う	40代女	その他	様々なヨーグルトの中でお気に入りものが見つかったので、今後も購入したいと思います。子どももよく食べるようになり、腸内環境の調子が良くなったと思うので、続けたいと思います。
			40代女	その他	続けるのはいい事だと思う

## ヨーグルト類

40代女	その他	普段から免疫力をアップした方がいいと思うので	50代女	その他	乳酸菌が一番多く摂取できるものだと思うから
40代男	ホワイトカラー	栄養素が多いため。	50代女	その他	身体に良いので、以前から摂取している
40代男	ホワイトカラー	もともと免疫力を高めたり、ストレスを軽減するのにヨーグルトが有効であることは知っていたが、今こそその効果が最も必要とされる時で、その習慣は収束後もずっと変わらず続けて損はないものだと思うので。	50代女	その他	ヨーグルトは風邪やインフルエンザにも効くと聞いた
40代男	ホワイトカラー	免疫力向上は今後も必要だと思うから。	50代女	その他	以前より健康のため毎日摂取しているため継続し続ける
40代男	ホワイトカラー	便通のよいときが増えたから。	50代女	その他	腸内環境を整えたいので継続したい。
40代男	ホワイトカラー	体にいいから	50代男	ホワイトカラー	腸内環境と免疫力の強化には欠かせないと思います
40代男	ブルーカラー	体調が良くなったから	50代男	ホワイトカラー	体に良いと思うから。
40代男	その他	免疫力を高める為にヨーグルトを食べる頻度が増えました。	50代男	ホワイトカラー	様々な対策が喘息の症状を抑えてくれているから
40代男	その他	免疫力をたかめる	50代男	ホワイトカラー	単純に美味しい。腸内環境改善。
40代男	その他	継続は、力なり。	50代男	ホワイトカラー	健康に良いと思うから
50代女	ホワイトカラー	体調を整えていきたいので	50代男	ホワイトカラー	以前からも、積極的に摂取するように努めてきたから。
50代女	ホワイトカラー	年齢から考えて持続したいと思っています。	50代男	ブルーカラー	体調管理の為
50代女	専業主婦	腸内環境を整えるうえでもヨーグルトは良いとのことなので 今後も積極的に摂取していきたい 機能性ヨーグルトが増えてきてしかも美味しいから	50代男	ブルーカラー	買う習慣がついている
50代女	専業主婦	免疫力を高めるために。	60代女	ホワイトカラー	腸内環境を良くしたいから
50代女	専業主婦	免疫力アップにはよさそうだから。	60代女	専業主婦	コロナがはやる前からとっているので、終息しても続ける。
50代女	専業主婦	気持ちは続くと思いますが今のようにはほぼ毎日高めの機能性ヨーグルトを飲むかはわかりません	60代女	専業主婦	腸内環境を整えて体調管理をしっかりしたい。
50代女	専業主婦	腸内環境を整えるために必要不可欠なのでコロナに関わらずこれからも消費は続けていく。	60代女	専業主婦	発酵食品だから
50代女	専業主婦	もともとは鼻炎症状の改善のために多く摂取していたが、習慣となったので、続けると思う	60代女	専業主婦	健康に良いと思うから
			60代女	専業主婦	腸内環境や免疫力はとても大切だと痛感しているの。
			60代女	専業主婦	免疫力の強化
			60代女	専業主婦	コロナ以外にも効果があるので

## ヨーグルト類

60代女	専業主婦	ヨーグルトには種類によっては違うけど、色々な菌が入っているの	60代男	ホワイトカラー	腸内環境を整える・維持したいため。
60代女	インフルエンサー	機能が高そう 簡単に乳酸菌がとれる	60代男	ホワイトカラー	以前からお腹のために摂取していた。今回、免疫力アップのため意識している。
60代女	その他	基礎体力の大切さが身にしみた。	60代男	ブルーカラー	健康に良いからです。そして免疫力も高まると思います。
60代女	その他	栄養価が高いと思うから	60代男	ブルーカラー	乳酸菌などが取れて、腸に良いと思う
60代女	その他	腸内環境を整えることが大切。	60代男	ブルーカラー	美味しい 味も好き
60代女	その他	必ず毎日食べる、これからも変わらない	60代男	インフルエンサー	軽くて便利
60代女	その他	飲み始めてから体温が1℃高くなり風邪をひかなくなったから。	60代男	その他	習慣になってきている
60代女	その他	健康寿命を延ばしたい	60代男	その他	抵抗力をつける
60代女	その他	腸内環境をよくすることは、健康維持のためにはとても大切だと思うから。	60代男	その他	免疫力があるものを十分とろうと思っているから
60代女	その他	健康のため	60代男	その他	免疫力が増すと思っている
60代男	ホワイトカラー	普段からの摂取を意識的に継続する。	60代男	その他	腸内環境を整えてくれます。

習慣化・苦手克服・美味しいものを見つけた  
健康や免疫へ意識強化・新型コロナに限らず有用  
もともと好物だが今が品薄でかえって意向が高まった

## 牛乳

20代女	ホワイトカラー	腸内環境を整えて、体内の悪い菌を排出することに役立つと感じるので常に体のサイクルを助けてくれそうだから。	40代男	ホワイトカラー	毎日乳製品を飲んでいるため。
20代女	インフルエンサー	もともと、子どもが好きなため。	40代男	ホワイトカラー	一つの習慣となって、体の健康を保つために牛乳を飲み続けたいという思いが持続すると思うから。
20代女	その他	身体作りのサポートに利用したい	40代男	ホワイトカラー	免疫力向上は今後必要だから。
20代女	その他	単純に好きなのと、少し優雅な気持ちになれるので、これからも飲み続けようと思う。	40代男	その他	ウイルスに感染したくないので牛乳や発酵食品を食べて免疫力を高めています。
20代女	その他	日常的に飲んでいたので	50代女	ホワイトカラー	免疫力UPに効果が高い商品だから。
20代男	ブルーカラー	カルシウムを取りたいから	50代女	ホワイトカラー	免疫力をつけたいので
20代男	ブルーカラー	免疫力の増加と健康維持、健康促進のためにもこれから続けていきたい。	50代女	専業主婦	元々牛乳は好きなので、週に2本程度は消費している。今回のコロナウイルスの事で、各地の生産農家や酪農家が困っているという報道は目にしていたので、特に生鮮食料品である牛乳は変わらず消費していこうと思っている。
20代男	その他	そもそも牛乳製品が好物なのに減多に買えないものなので、とにかく牛乳製品が食べたいというのが正直なところ。	50代女	その他	栄養があるので持続したい
30代女	ブルーカラー	牛乳がもともと大好きで青汁などと割ったりして飲んでいる コロナに関係なく飲む。	50代女	その他	元々乳製品が好きなのと免疫力を高められる食品なので摂取しようと考えたから
30代女	ブルーカラー	元々牛乳が好きだから	50代男	ホワイトカラー	今までも、普段から摂取するように習慣づけてきたから。
30代女	専業主婦	健康によさそう	50代男	ホワイトカラー	自身の健康維持に欠かせないと思っています
30代女	専業主婦	普段から元々日常的に飲んでいたので	60代女	専業主婦	カルシウム強化食品だから
30代女	専業主婦	味があまり好きではないため。	60代女	専業主婦	コロナだけでなく、身体に良いのでずっととっていきたい。
30代男	ホワイトカラー	乳製品は栄養価が高く、免疫力を高めてくれ、腸内環境も整えてくれる。	60代女	専業主婦	簡単に栄養補給ができることに気がついたから
30代男	ブルーカラー	苦手だったものがせっかく克服できたので、これを機会に免疫力を高めるために継続したいと思ったからです。	60代女	専業主婦	健康に良い
40代女	専業主婦	習慣にしていきたいから	60代女	専業主婦	手軽に栄養が摂れるし常備出来るので。
40代女	その他	元々牛乳は好きなので、家族の栄養、健康面のため、引き続き購入したいと思います。	60代女	専業主婦	値段も手ごろで飲むだけではなく料理に使えるので
40代女	その他	体にいいものを取り入れていきたいので。	60代女	専業主婦	豊富な栄養を吸収率が良い状態で摂取できるから
40代男	ホワイトカラー	体力に必要だから。			



## 牛乳

60代女	その他	栄養的に満足している	60代男	ホワイトカラー	毎日飲み続けても飽きがこず、おいしさを感じている。
60代女	その他	基礎体力の大切さが、身にしみた。	60代男	その他	信頼して飲んでいるから
60代女	その他	免疫力を高めるのに良いと思うので。	60代男	その他	抵抗力をつける
60代男	その他	おいしく感じるようになった			

## 習慣化・苦手克服

栄養や健康や免疫へ意識強化・新型コロナに限らず有用  
もともと好物

## チーズ

20代女	インフルエンサー	チーズが好きだから	50代女	その他	栄養があり、タンパク質やカルシウムが摂れる
20代男	ブルーカラー	牛乳の代わりになるから。	50代女	その他	元々乳製品が好きだから
20代男	ブルーカラー	保存も出来て、身体に良さそう 料理に使える	50代女	その他	手軽に調理でき保存がきく
20代男	インフルエンサー	元々、好きな食材だから。	50代男	ホワイトカラー	好きだから
20代男	その他	そもそも大好物の一つなので、自体が収束してもとにかく食べたいのが正直なところ。	50代男	ホワイトカラー	今までも、摂取に努めてきたから。
30代女	ホワイトカラー	体に気をつけたい	50代男	ホワイトカラー	手軽に食べることができるから。
30代女	専業主婦	タンパク質として栄養素を取り入れるための手軽な食品だと思うので重宝する	50代男	ホワイトカラー	美味しい。塩分量の低いものを探したい。
30代女	専業主婦	我が家は家族全員チーズ大好きなのでもっと増えるかも	60代女	ホワイトカラー	体のは良い食品なので
30代男	ホワイトカラー	乳製品は栄養価が高く、免疫力を高め、腸内環境を整えてくれる。	60代女	専業主婦	チーズは、大好きなので身体にも良いので続けます。
30代男	インフルエンサー	元々好きだから	60代女	専業主婦	健康に良い
40代女	専業主婦	栄養素が高いので	60代女	専業主婦	手軽に栄養が摂れて日持ちもする。
40代女	その他	手軽に取れる乳製品で料理に入れやすい	60代女	専業主婦	単純に好きなので
40代男	ホワイトカラー	チーズはもともと好きだが、何らかの効果があるのだとしたら、収束後も相変わらずその効能にあやかりたいから。	60代女	その他	基礎体力の大切さが身にしみた。
40代男	ホワイトカラー	単独でも食べるから。	60代女	その他	身体に良いので続けたい。
40代男	その他	免疫力を高める為にチーズを食べる頻度が増えました。	60代男	ホワイトカラー	普段からの摂取を意識的に継続する。
50代女	ホワイトカラー	免疫力をつけたいので	60代男	ホワイトカラー	様々な料理に利用できるため。
50代女	専業主婦	賞味期限もヨーグルトより長く長期保存がきくおいしい毎日たべても飽きない料理にもおやつにもおつまみにも利用できる	60代男	ブルーカラー	乳製品は免疫力を高めると思います。
			60代男	インフルエンサー	体にいいから
			60代男	その他	おやつ代わりにもなります。
			60代男	その他	チーズ料理が好きなので料理にも使ったり、小腹が空いたときに少しつまんだりもする。
			60代男	その他	栄養価が高い

## バター

20代女	インフルエンサー	どんな料理にも合う	50代女	ホワイトカラー	免疫力をつけたいので
30代女	ブルーカラー	バターが好きだから	50代女	その他	新しいメニューを考案したから
30代女	ブルーカラー	ふだんから、もともと食べるようにしている。	50代女	その他	元々好きなので。
30代女	専業主婦	お菓子作りが楽しくなってきたから	50代女	その他	色々な料理に使い保存がきく
40代男	ホワイトカラー	バターを使用した料理を食べる日が多いため。	60代女	その他	これからも変わらない
40代男	その他	免疫力を高める為にバターを使う頻度が増えました。	60代男	ホワイトカラー	炒め物、特にステーキを焼くために必須。
50代女	ホワイトカラー	色々な料理に使用できるので健康の為に利用したいと思います。	60代男	その他	栄養価が高い

## 手軽・長持ち

栄養や健康や免疫へ意識強化

もともと好物・料理法を会得した

## 7. 新型コロナ意識後の牛乳・乳製品の購入

今回の緊急調査回答者が2019年10月度に回答した牛乳類の購入頻度と  
 現在（2020年4月）の牛乳類の購入頻度を比べると、  
**週複数回以上購入者の含有率が大きくなっている。**

（※ ref → P134）

ただし牛乳類の「**購入回数**」の増加と  
 「**一回当たり購入量**」の増加を比較すると、**後者の増加がより目立つ。**

（※ ref → P140）

新型コロナ意識後の牛乳類の購入場所については、  
**スーパーマーケット／ドラッグストアの増加が目立ち、**  
**コンビニエンスストア／ディスカウントストアの減少が目立つ。**

（※ ref → P142）

**スーパーマーケットの増加は、**  
**まとめ買いによる買い物頻度低下や買い回りの回避による。**  
**ドラッグストアの増加は**  
**マスクなどの接触回避グッズ買い求めのついでなどによる。**

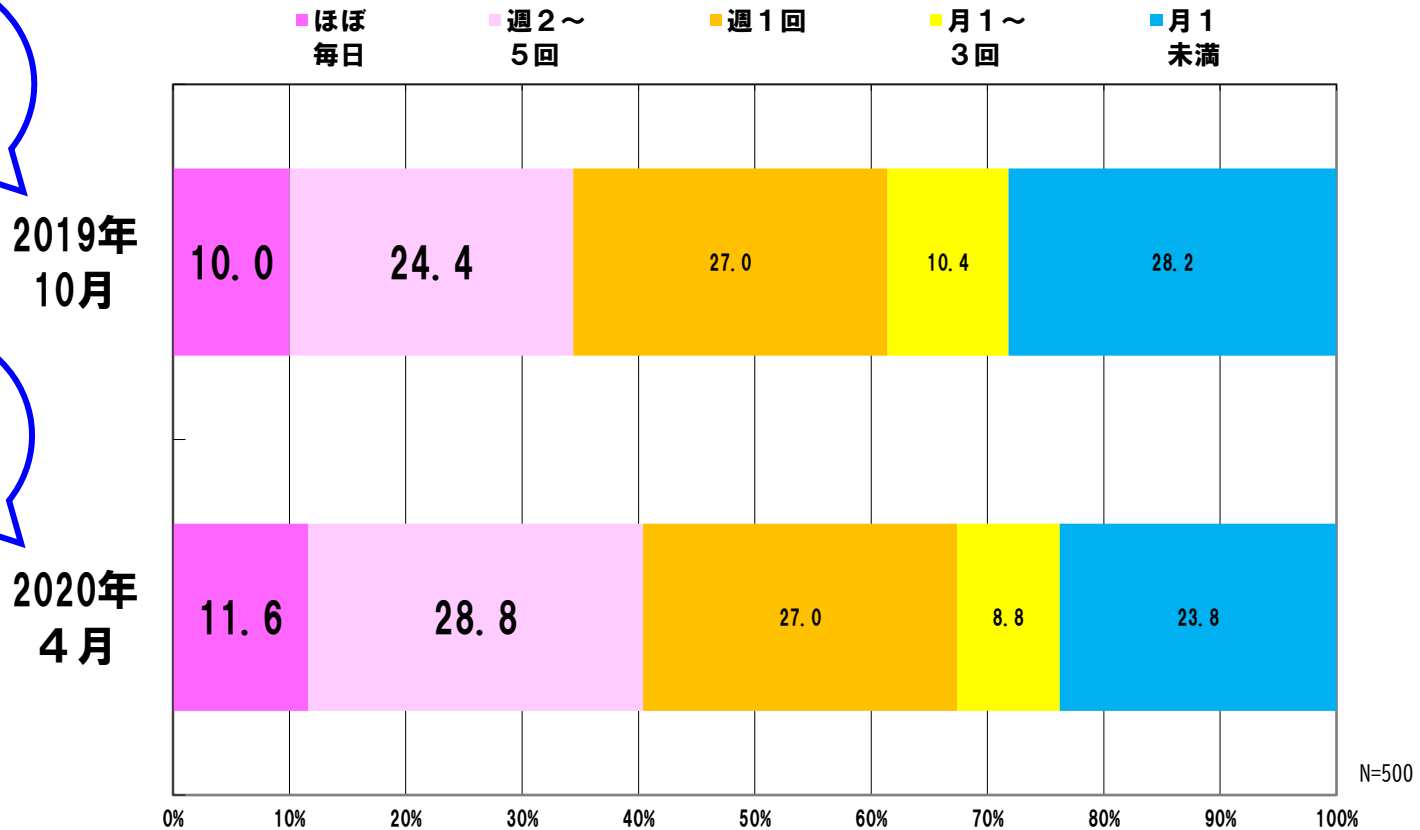
（※ ref → P156.157）

**コンビニエンスストアの減少は、**  
**店舗の狭小さや、集客の特性が喚起するリスクイメージによる。**  
**ディスカウントストアの減少は、**  
**業態が醸す浮ついたイメージ・店頭での混雑認識による。**

（※ ref → P160.162）

いま現在、あなたご自身は、家族で飲むためのものも含めて、どれくらい牛乳類（※）を購入していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

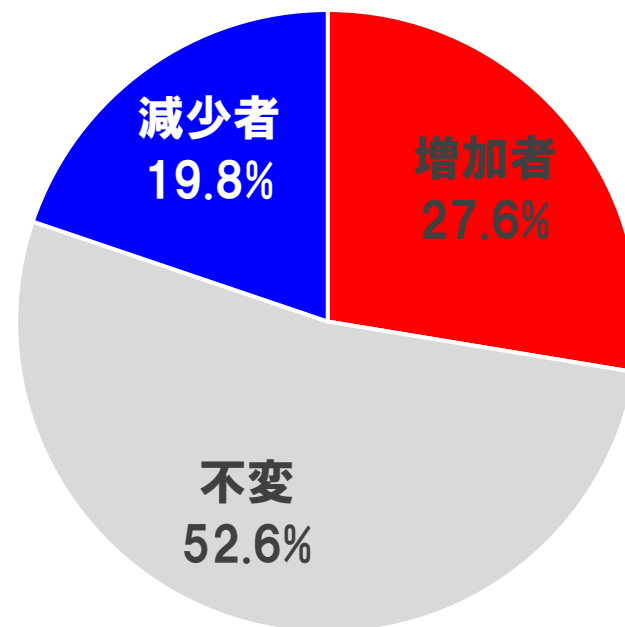


今回の緊急調査回答者について、  
2019年10月度に回答した牛乳類の購入頻度と  
現在（2020年4月）の牛乳類の購入頻度を比べると、  
週複数回以上購入者の含有率が大きくなったことがわかる。

いま現在、あなたご自身は、家族で飲むためのものも含めて、どれくらい牛乳類（※）を購入していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

2019・食生活動向調査時 × 2020・緊急調査時

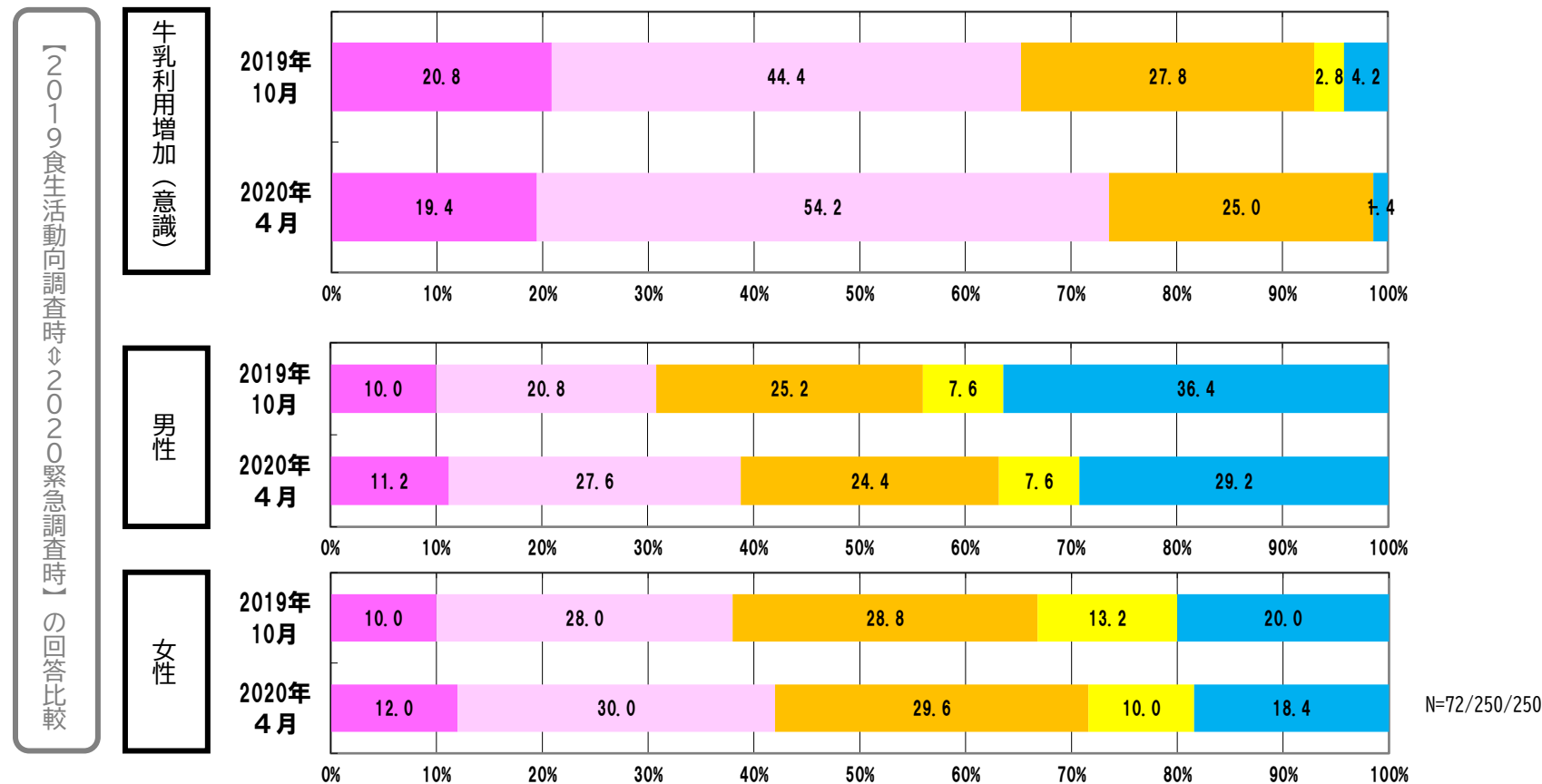


N=500

今回の緊急調査回答者に関して、  
2019年10月度に回答した牛乳類の購入頻度と  
現在（2020年4月）の牛乳類の購入頻度を  
回答者ごとに照らし合わせることで析出した  
牛乳類の購入増加者は27.6%になっている。

いま現在、あなたご自身は、家族で飲むためのものも含めて、どれくらい牛乳類（※）を購入していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



牛乳利用増加者（意識）は、もともとの購入頻度が高めであり、それでも週2～5回購入者の含有率が新型コロナ意識後、**顕著に大きくなっている**。

また新型コロナ意識後、女性以上に**男性の週複数回以上購入者の含有率が顕著に大きくなっている**（男性の牛乳購入が相対的に増えた）。



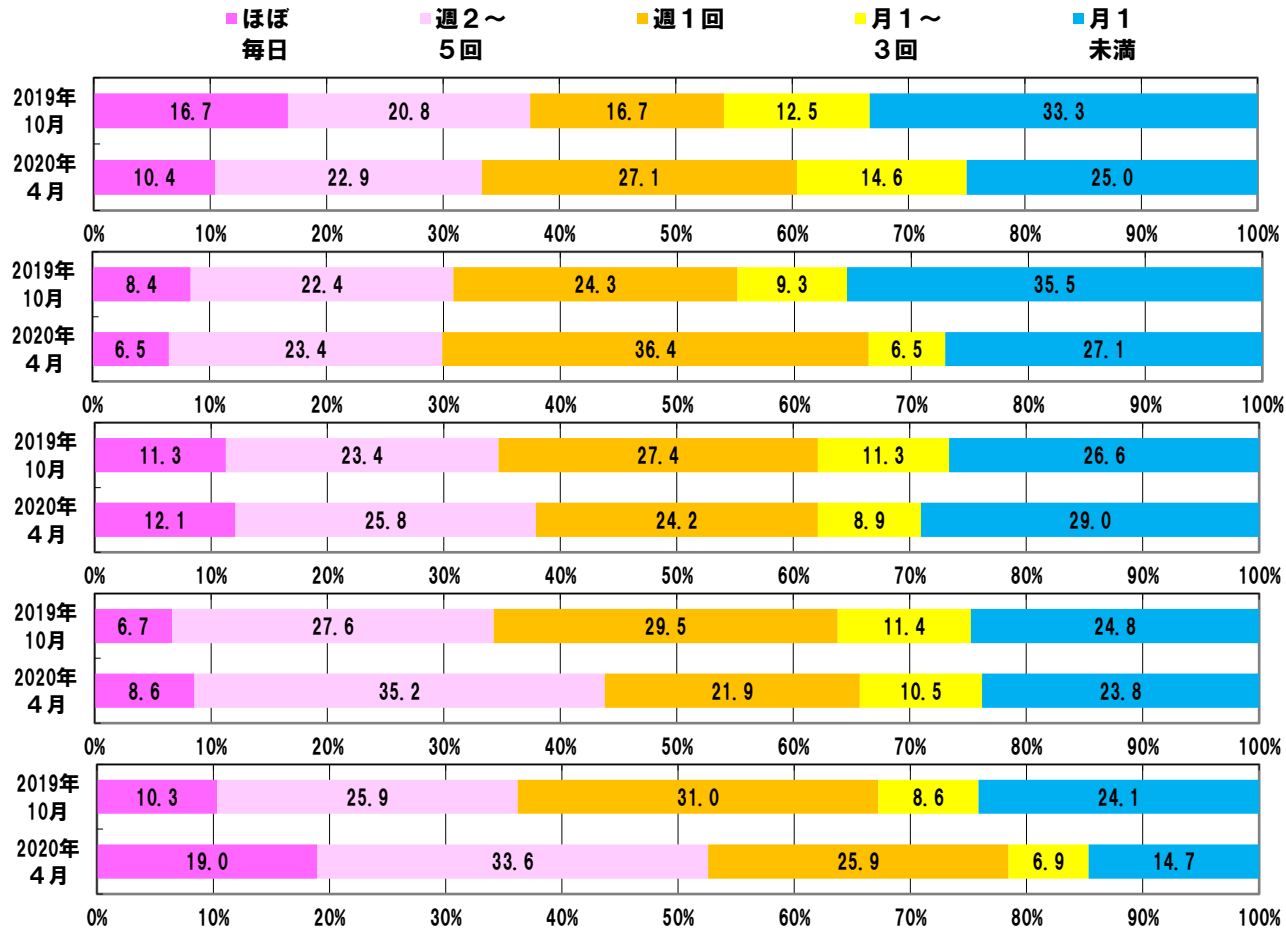
# 牛乳類・購入頻度の新型コロナ前後での回答比較（年代別）

いま現在、あなたご自身は、家族で飲むためのものも含めて、どれくらい牛乳類（※）を購入していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

【2019食生活動向調査時⇄2020緊急調査時】の回答比較

- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代



N=48/107/124/105/116

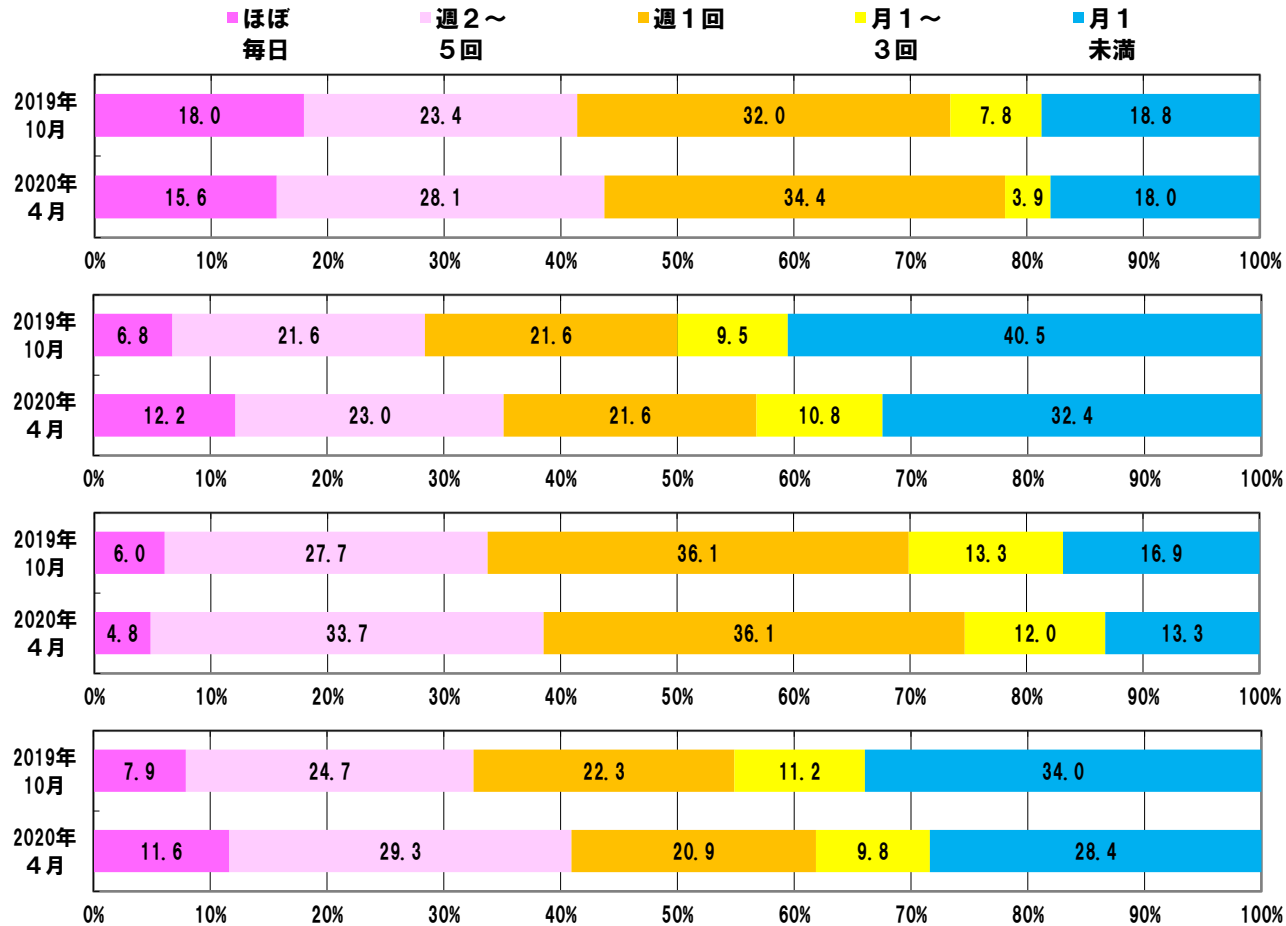
年代別にみると40代／50代／60代は、  
週複数回以上購入者の含有率が大きくなった

いま現在、あなたご自身は、家族で飲むためのものも含めて、どれくらい牛乳類（※）を購入していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

「2019食生活活動向調査時⇄2020緊急調査時」の回答比較

ホワイト  
カラー  
ブルー  
専業主婦  
その他



N=128/74/83/215

職業別にみると、どの職業においても複数回以上購入者の含有率が大きくなっているが、ホワイトカラーだけはその増加具合が少なめ。

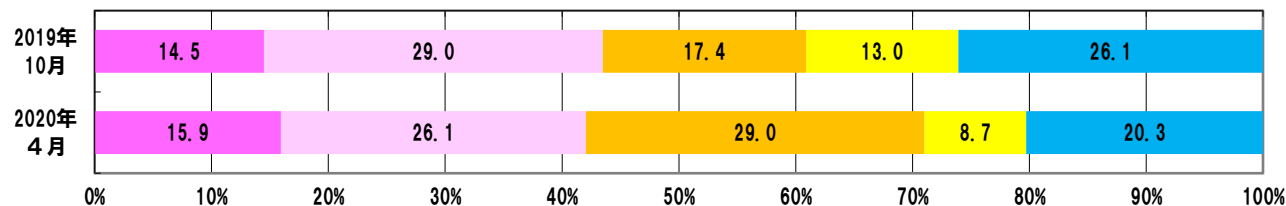
いま現在、あなたご自身は、家族で飲むためのものも含めて、どれくらい牛乳類（※）を購入していますか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

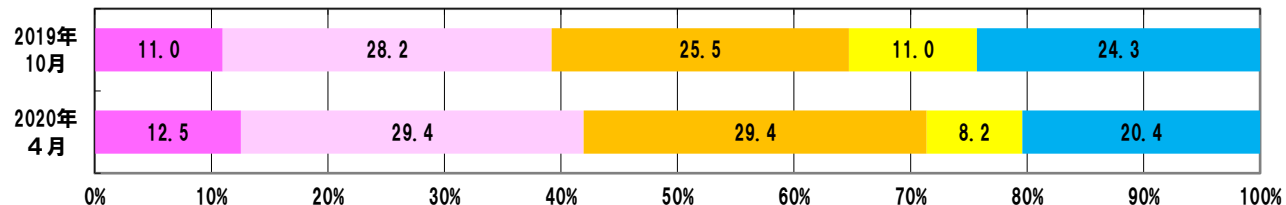
■ ほぼ毎日    ■ 週2～5回    ■ 週1回    ■ 月1～3回    ■ 月1未満

【2019食生活動向調査時⇄2020緊急調査時】の回答比較

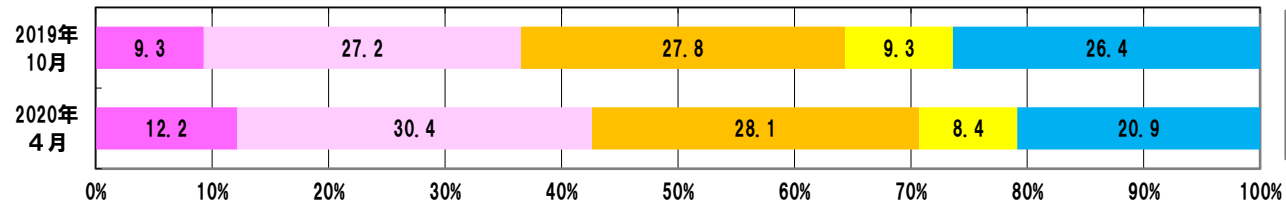
東京都



特定1



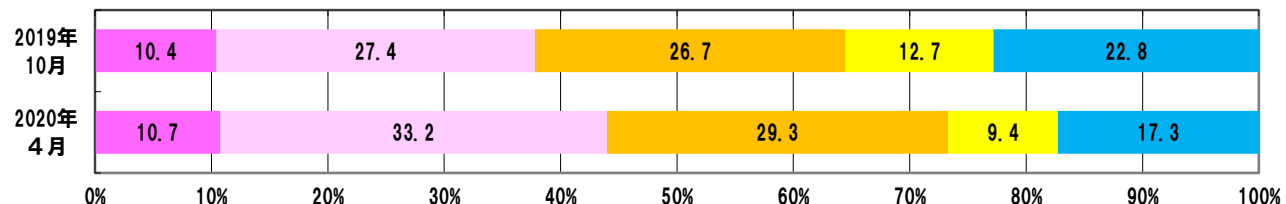
特定2



※特定1（7地域）  
→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡

※特定2（13地域）  
→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

意識強い



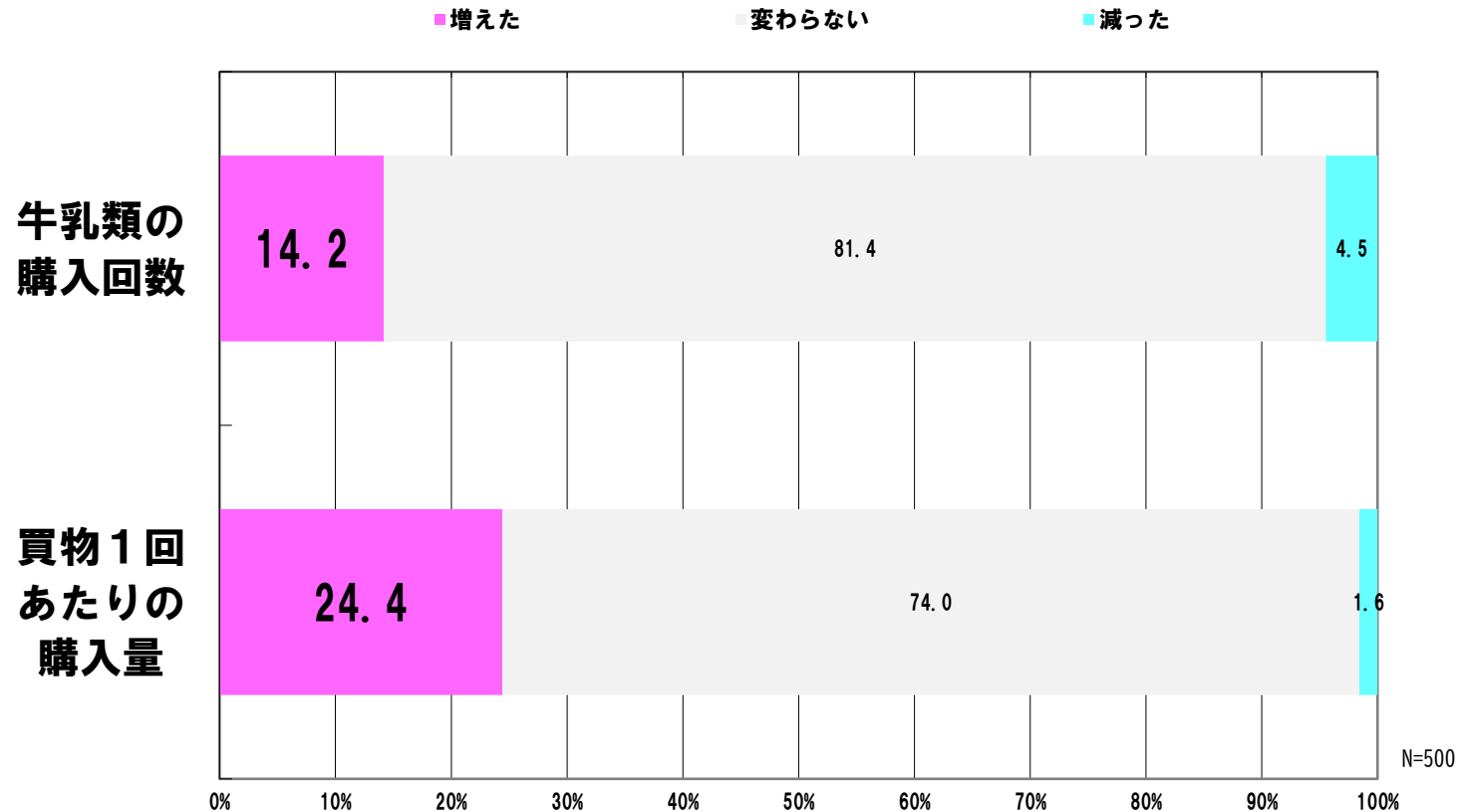
N=69/255/345/307

地域別にみると、**特定地域2**は週複数回以上購入者の含有率が大きくなっているが、**東京都民と特定地域1**については、**週1以上**の含有率が大きくなるにとどまっている。

**危機意識の強い人**においても**週複数回以上**購入者の含有率が伸びている。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、牛乳類（※）を購入する回数（頻度）と、買物1回あたりに購入する量は、以前に比べてどのように変化しましたか。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



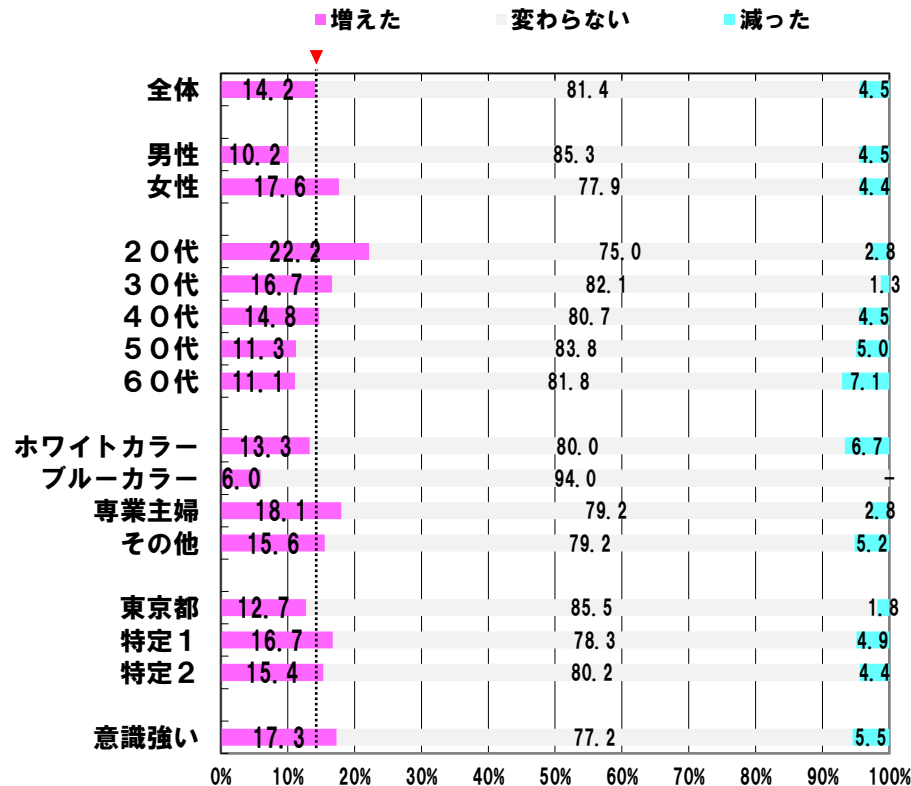
新型コロナ意識後、牛乳類の「**購入回数**」と「**一回当たり購入量**」はどちらも増加したが、特に「**一回当たり購入量**」の増加がより目立つ。

# 新型コロナによる、牛乳類購入回数・量の変化（性別／年代別／職業別／地域別／危機意識強）141

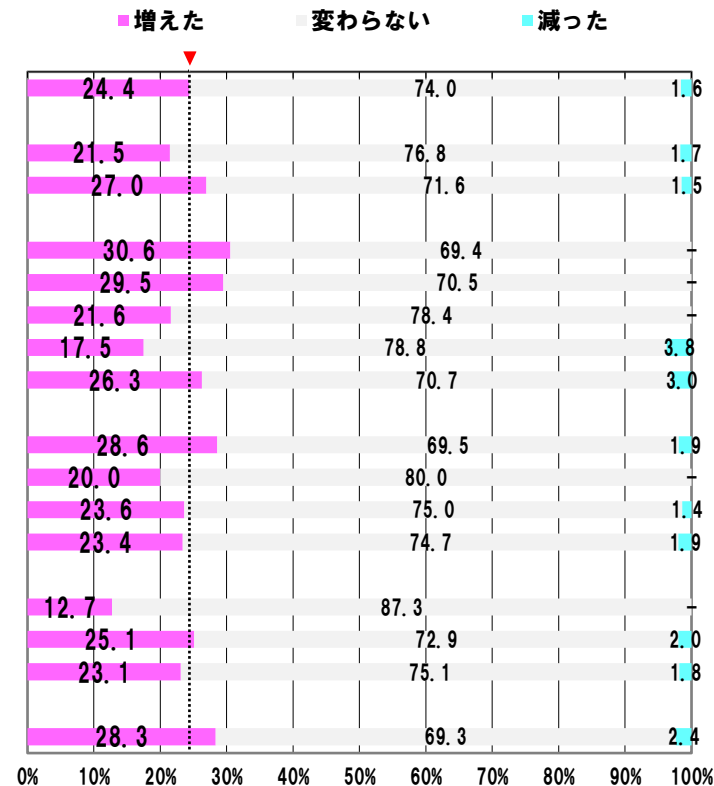
あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、牛乳類(※)を購入する回数(頻度)と、買物1回あたりに購入する量は、以前に比べてどのように変化しましたか。

(※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。)

## 購入回数(頻度)



## 買物1回あたりの購入量



※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

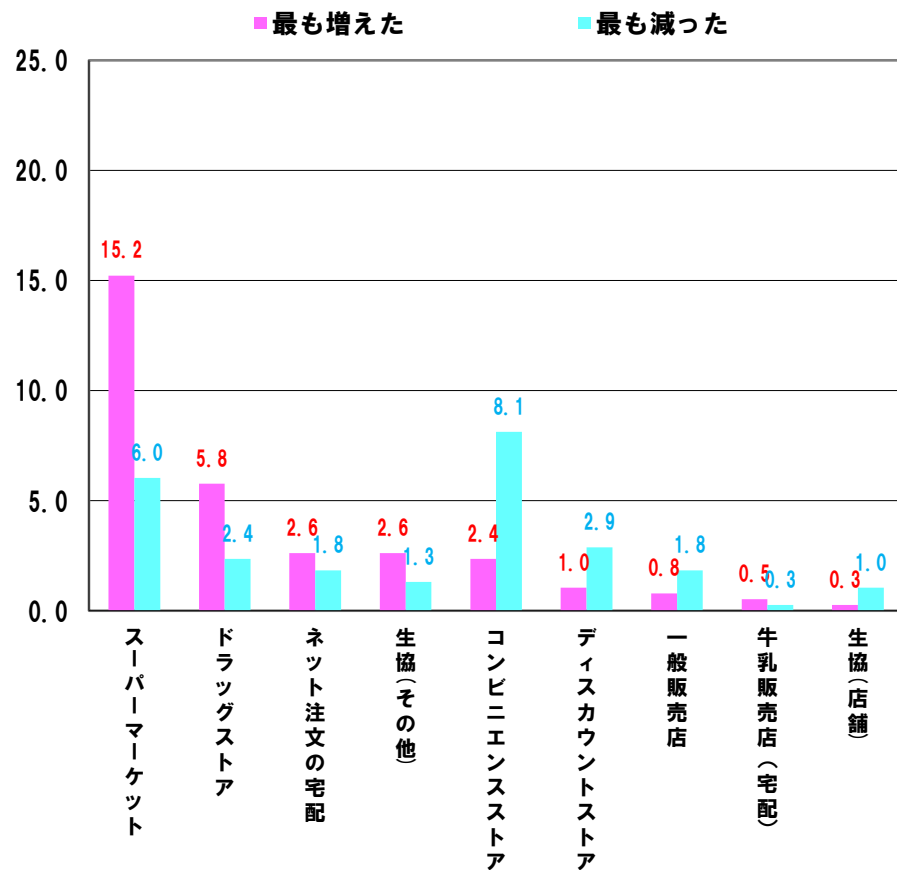
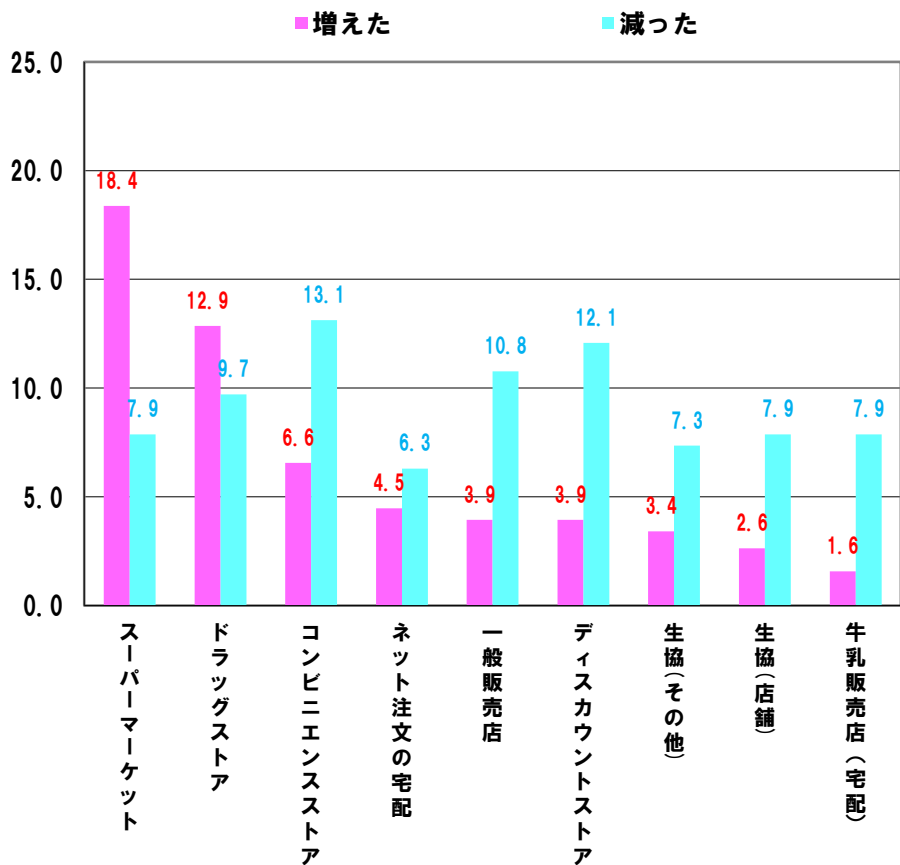
N=381//177/204//36/78/88/80/99//105/50/72/154//55/203/273//254

性別／年代別／職業別／地域別／危機意識

新型コロナ意識後、牛乳類の「購入回数」と「一回当たり購入量」の増加を属性別にみると、**20代はどちらにおいても増加が目立つ。**また**30代**と**ホワイトカラー**は「一回当たり購入量」の増加の方が目立ち、**専業主婦**は「購入回数」の増加の方が目立つ

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて増えた／減った／最も増えた／最も減ったと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



購入者N=381

新型コロナ意識後、牛乳類の購入が増えた場所／減った場所をみると、複数回答では、スーパーマーケット／ドラッグストアの2つだけが増加傾向。単数回答だと、やはりスーパーマーケット／ドラッグストアの増加が目立ち、コンビニエンスストア／ディスカウントストアの減少が目立つ。

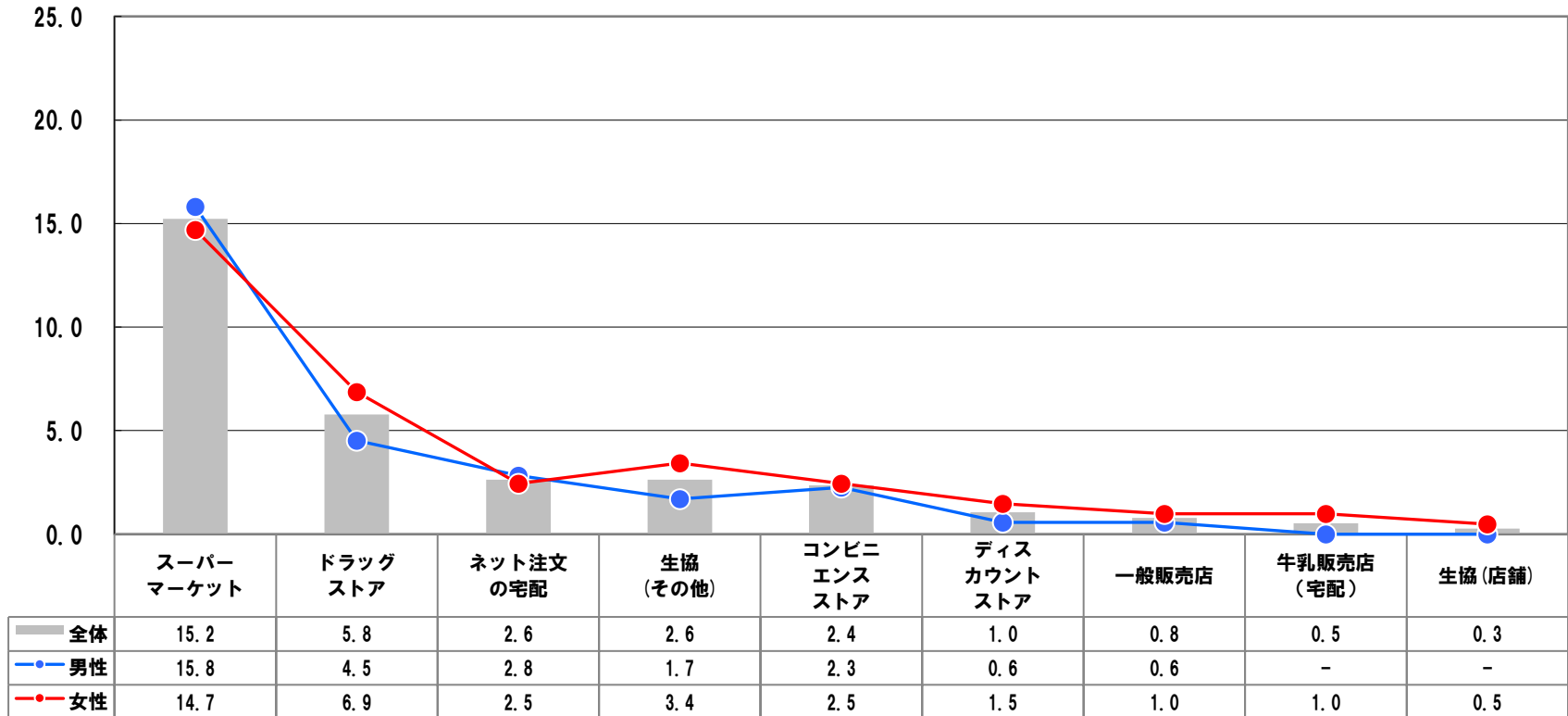
新型コロナによる牛乳購入場所の変化

《 性別の集計データ 》

# 新型コロナによって、最も増えた牛乳類の購入場所（性別）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて最も増えたと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



N=381//177/204

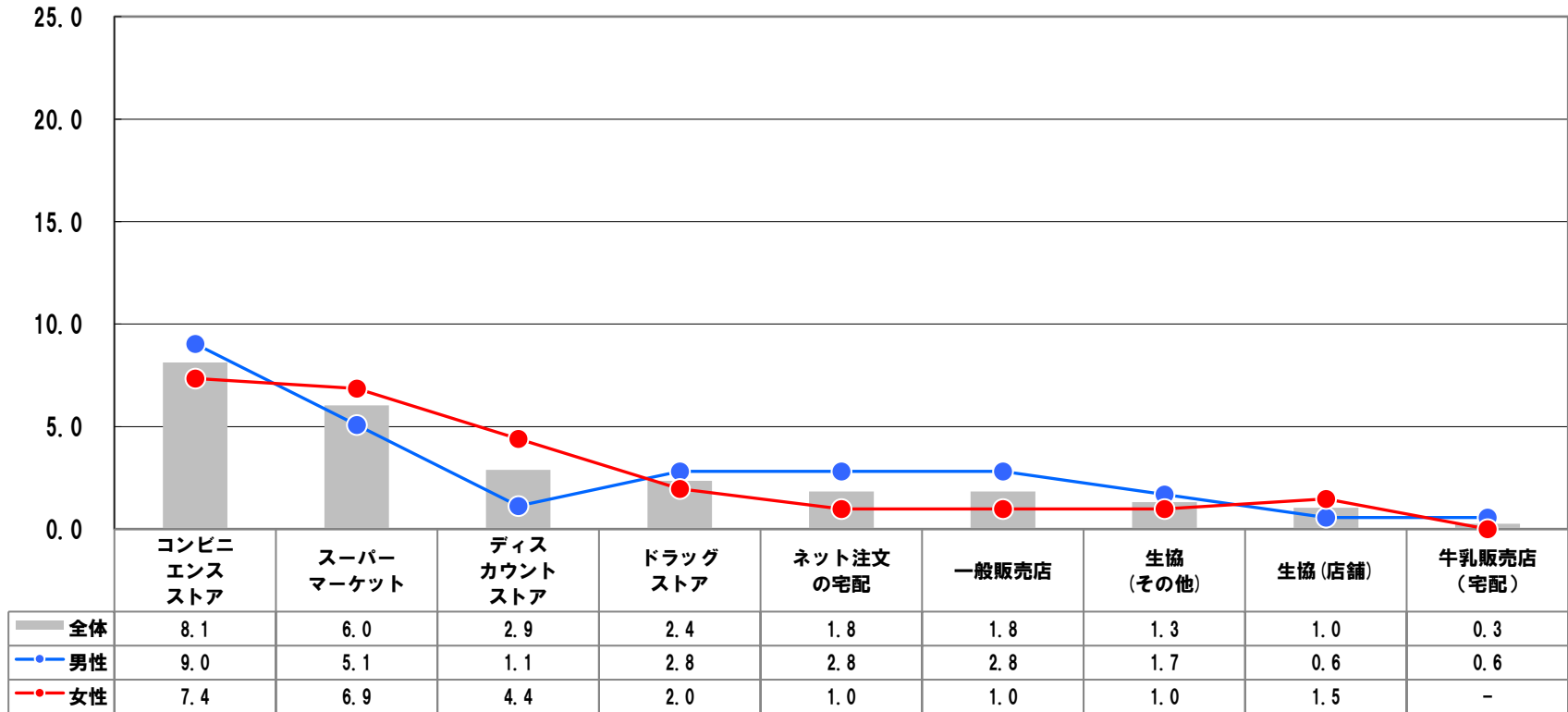
新型コロナ意識後、牛乳類の購入が最も増えた場所を性別でみても、男女の間に大きな違いは見られない。



# 新型コロナによって、最も減った牛乳類の購入場所（性別）

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて最も減ったと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



N=381//177/204

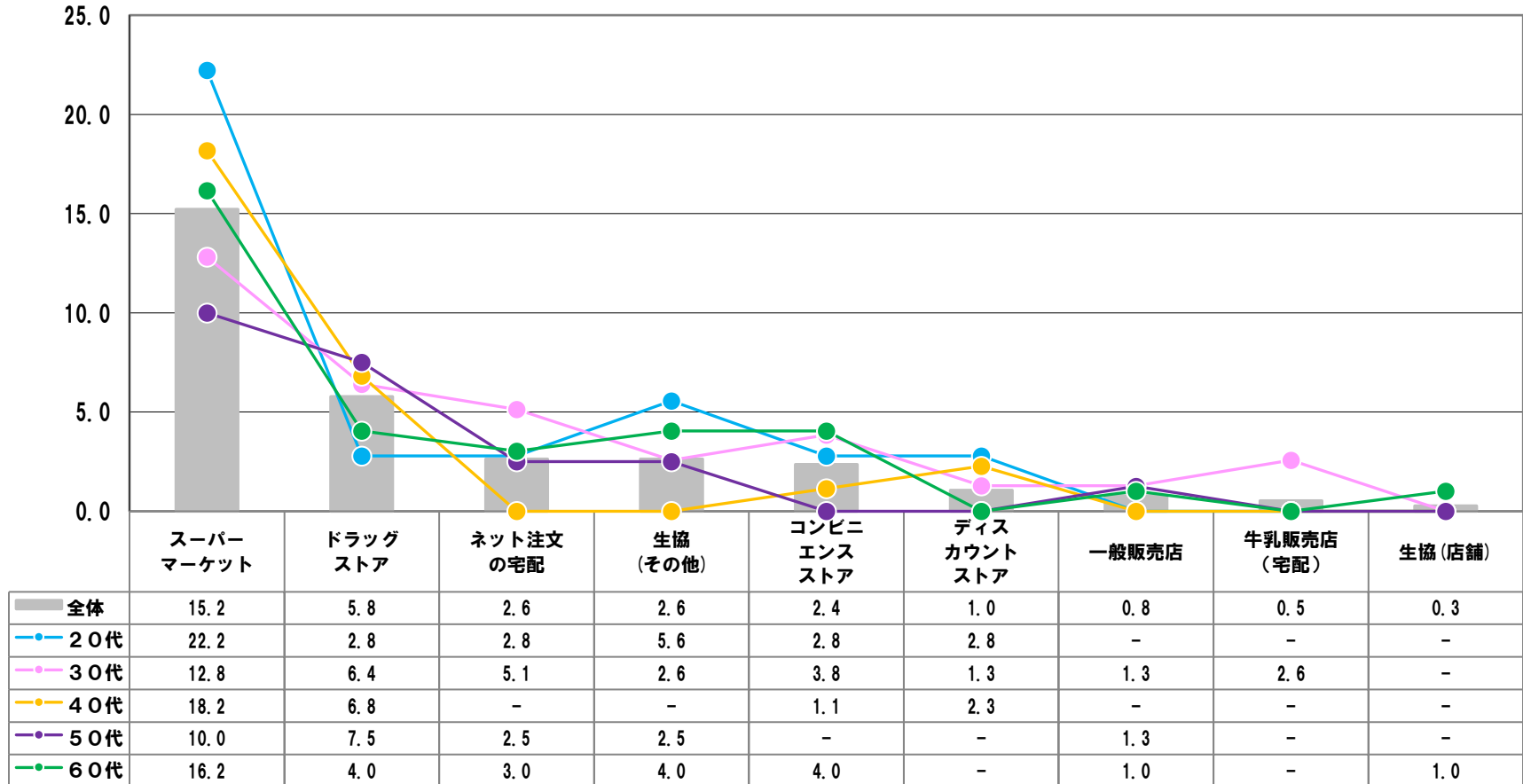
新型コロナ意識後、牛乳類の購入が最も減った場所を性別でみても、やはり男女の間にさほど大きな違いはみられない。

新型コロナによる牛乳購入場所の変化

《 年代別の集計データ 》

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて最も増えたと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）

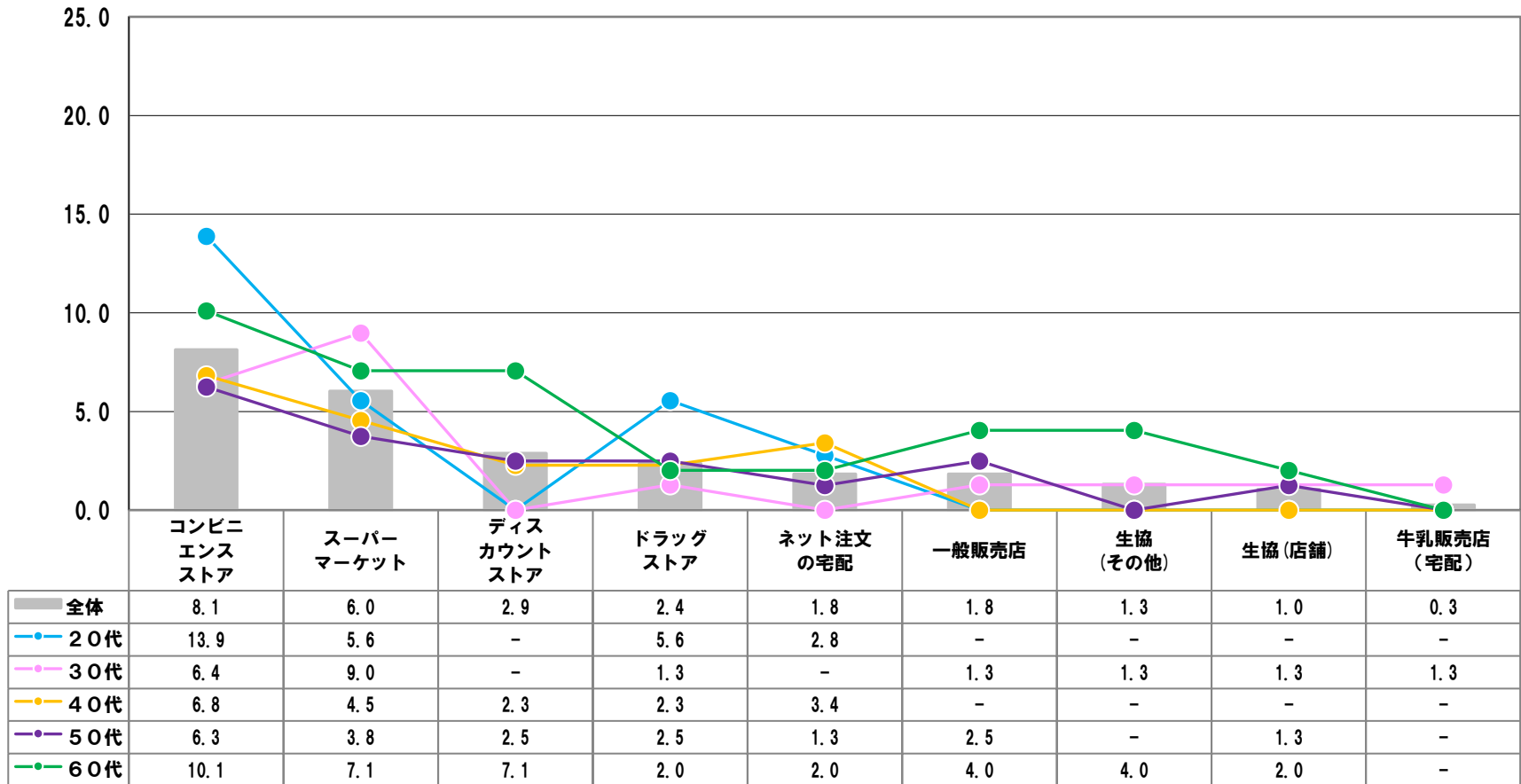


N=381//36/78/88/80/99

新型コロナ意識後、牛乳類の購入が最も増えた場所を、年代別でみると、  
**20代の「スーパーマーケット／生協（店舗以外）」が目立つ。**

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて最も減ったと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



N=381//36/78/88/80/99

新型コロナ意識後、牛乳類の購入が最も減った場所を、年代別でみると、

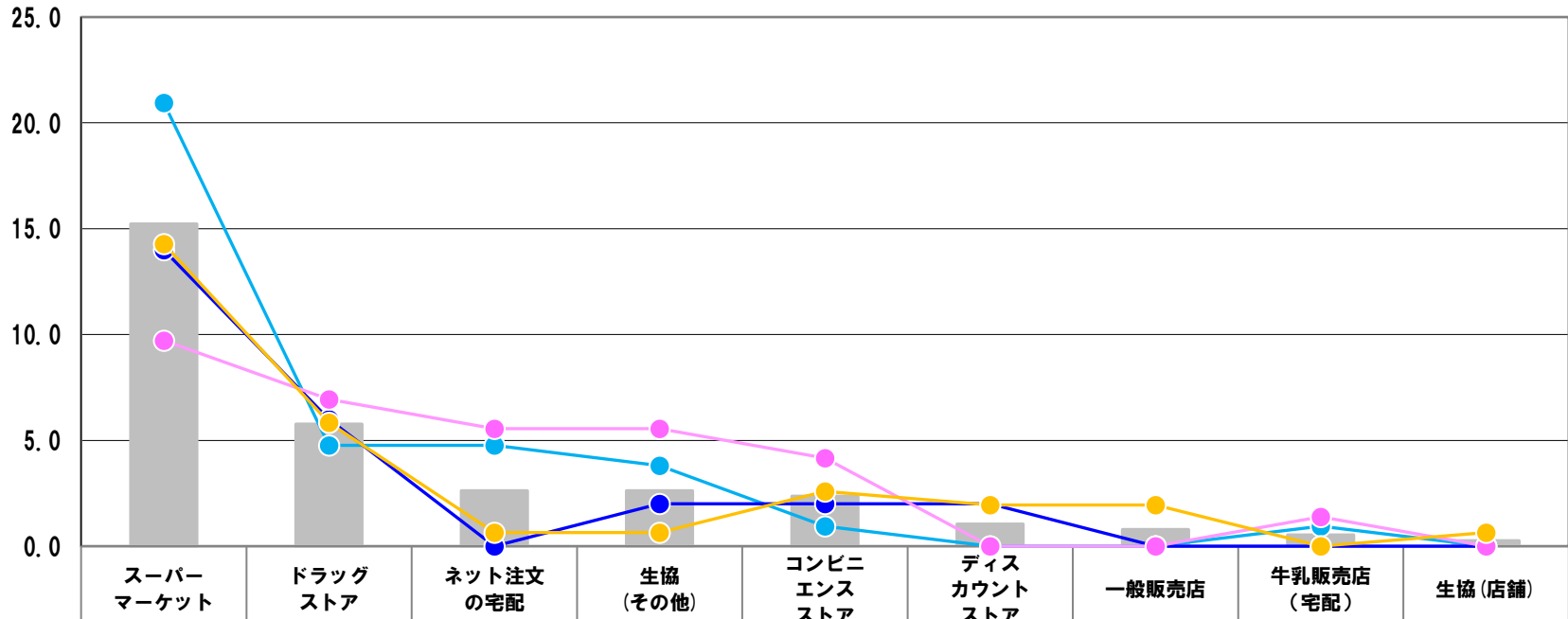
20代の「コンビニエンスストア／ドラッグストア」や  
60代の「ディスカウントストア」が目立つ。

新型コロナによる牛乳購入場所の変化

《 職業別の集計データ 》

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて最も増えた／最も減ったと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



■ 全体	15.2	5.8	2.6	2.6	2.4	1.0	0.8	0.5	0.3
● ホワイトカラー	21.0	4.8	4.8	3.8	1.0	-	-	1.0	-
● ブルーカラー	14.0	6.0	-	2.0	2.0	2.0	-	-	-
● 専業主婦	9.7	6.9	5.6	5.6	4.2	-	-	1.4	-
● その他	14.3	5.8	0.6	0.6	2.6	1.9	1.9	-	0.6

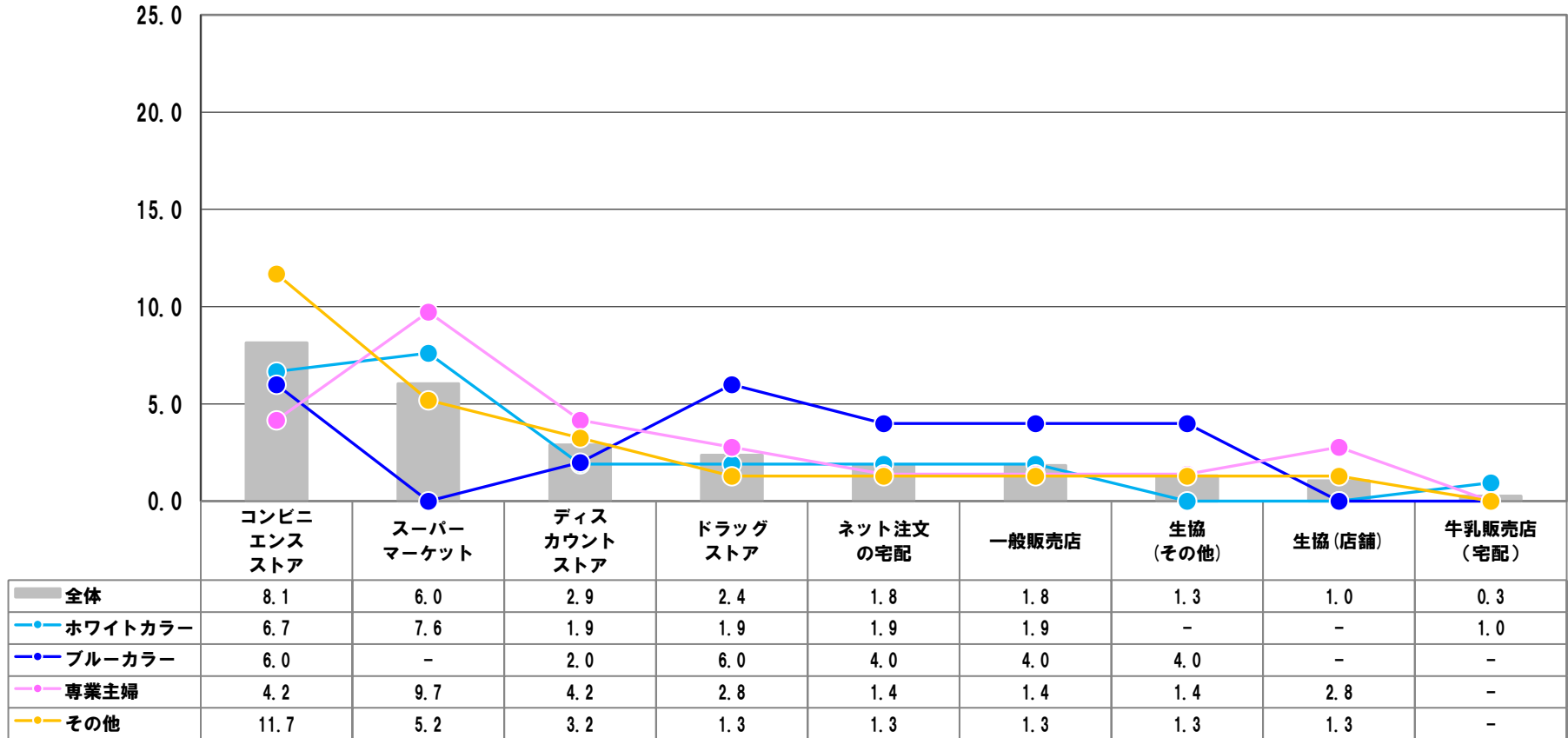
N=381//105/50/72/154

新型コロナ意識後、牛乳類の購入が最も増えた場所を、職業別でみると、

ホワイトカラーの「スーパーマーケット」や  
専業主婦の「ネット宅配／生協（店舗以外）」が目立つ。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて最も増えた／最も減ったと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



N=381//105/50/72/154

新型コロナ意識後、牛乳類の購入が最も減った場所を、職業別でみると、その他の「コンビニエンスストア」や、専業主婦の「スーパーマーケット」、ブルーカラーの「ドラッグストア」などが目立つ。

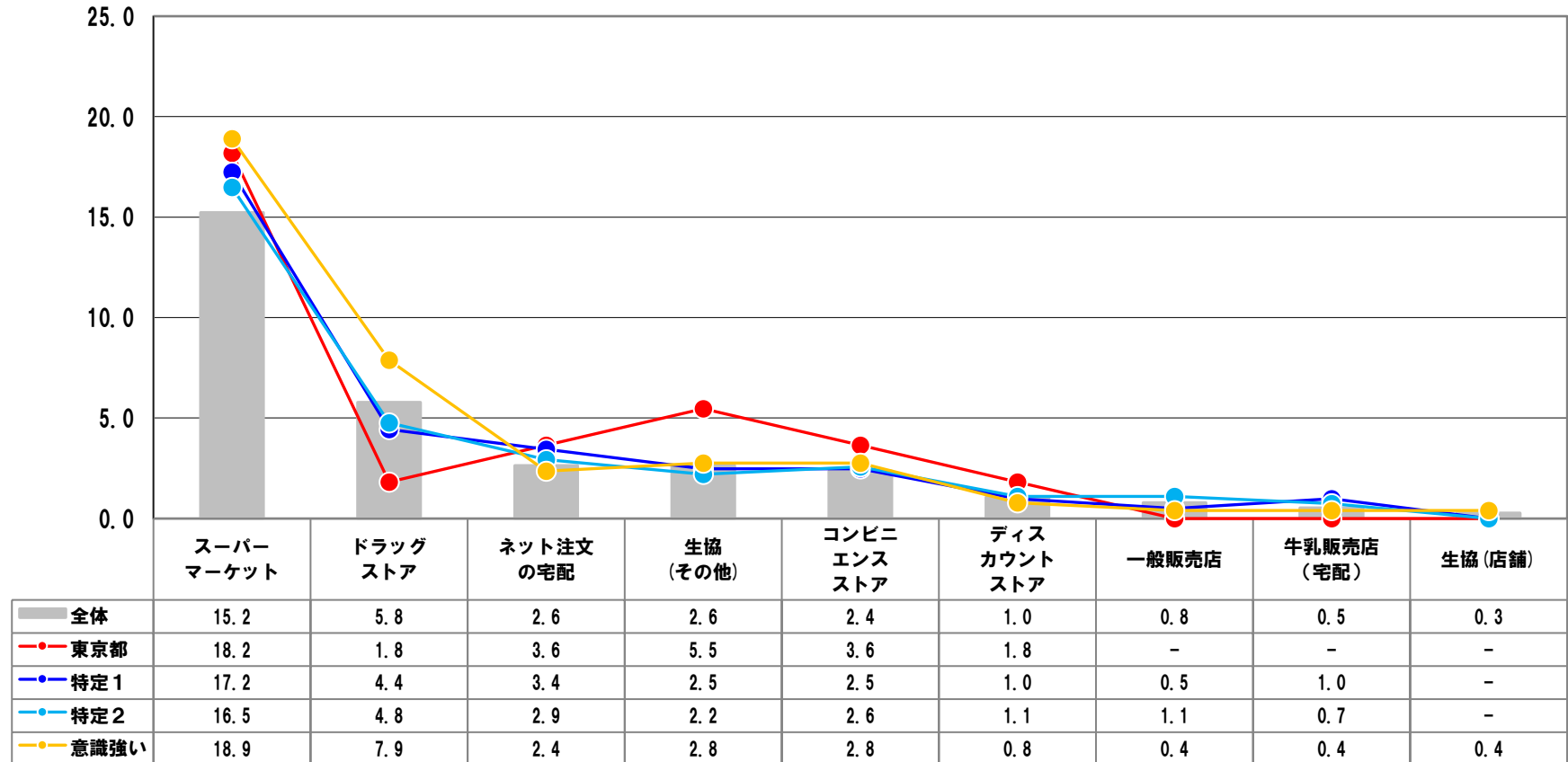
新型コロナによる牛乳購入場所の変化

《 地域別／危機意識強の集計データ 》



あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて最も増えた／最も減ったと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

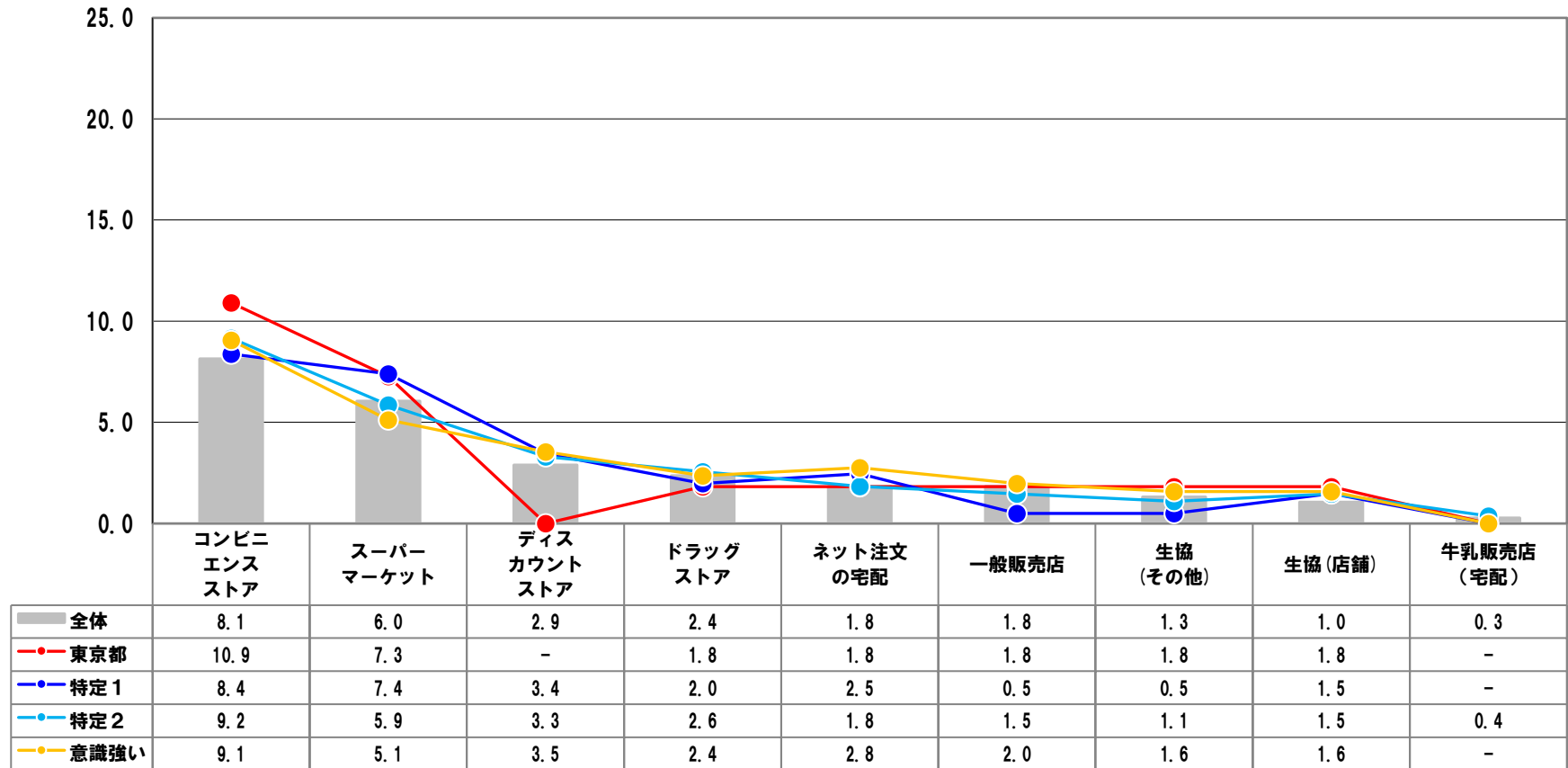
N=381//55/203/273//254

新型コロナ意識後、牛乳類の購入が最も増えた場所を、地域別でも、あまり特徴が見られない。

危機意識が高い人は「スーパーマーケット」の増加が目立つ。

あなたやご家族が「新型コロナウイルス／COVID(コビット)-19」のことを意識するようになってから、あなたが牛乳類（※）を購入することが、以前に比べて最も増えた／最も減ったと思う購入場所をお知らせください。

（※ ここにおける「牛乳類」は、成分無調整牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、機能強化乳飲料などの白い牛乳類を指します。コーヒーやフルーツ等が入った乳飲料は含みません。）



※特定1(7地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡  
 ※特定2(13地域)→東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡、北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都

N=381//55/203/273//254

新型コロナ意識後、牛乳類の購入が最も減った場所を、  
 地域別でも、あまり特徴がみられない。

危機意識が高い人についても特徴がみられない。

新型コロナによって、  
最も増えた牛乳類の購入場所について

スーパーマーケット

ドラッグストア

ネット注文の宅配

生協（店舗以外）

## スーパーマーケット

20代女	ブルーカラー	なるべく一ヶ所で買い物をすませている	40代男	ホワイトカラー	フロアが広いから
20代女	専業主婦	買い出しが頻繁ではなく、週一度になったので、1週間分の量を買やすいスーパーやディスカウントストアに行くようになったから。	40代男	ホワイトカラー	買い回りをせず1か所のスーパーマーケットでなんでも買うようになったため
20代男	ブルーカラー	スーパー以外に行かないようになったから	50代女	インフルエンサー	スーパーはいつも行ってるから
20代男	ブルーカラー	いろんなジャンルの商品がいつぺんに手に入るから	50代女	その他	栄養価が高いものを家の近くで買うのが便利だから
30代女	ホワイトカラー	買い物に行く回数を減らす	50代女	その他	いつもの買い物のついでとして多めに買う
30代女	ホワイトカラー	他の買物ついでに牛乳を買うのが増えた。	50代男	ホワイトカラー	一箇所でまとめて買い物をすることを増やしたから。
30代女	専業主婦	スーパーが一番、自宅の近くにあるから。	60代女	ホワイトカラー	買い物に出掛ける回数を減らしたので。
30代女	その他	買い物に行く回数を減らすため	60代女	専業主婦	毎日の量が増えたので、足りない分、スーパーで購入するようになりました。
30代男	ホワイトカラー	家から近い為。	60代女	専業主婦	ほかの買い物も考えるとスーパー利用は多くなりました
30代男	ブルーカラー	スーパーで食品を購入するので、牛乳類も一緒に購入する。	60代女	その他	買い物は同じお店でまとめ買いする為
30代男	インフルエンサー	自宅から近く、移動距離が短い。	60代女	その他	元々、スーパーで買っているので、買い物の回数が減ったので他の場所に行く事が無くなったので、必然的にスーパーが増えただけです。
40代女	専業主婦	夫が仕事帰りに購入しやすいので	60代男	ホワイトカラー	他の買い物といっしょにできるから。比較的密集しないから。
40代女	専業主婦	買い物は週1回に減らしているのですが、必然と一週間分を買うようになったから増えた。	60代男	ブルーカラー	コンビニよりもスーパーの方が種類も豊富で安いからです。
40代女	インフルエンサー	スーパーは牛乳の種類がたくさんあるから選ばれる	60代男	その他	揃っていて買いやすいから
40代女	その他	目的の食品を短時間で買えるようにするため、買い物する店を特定しているため。	60代男	その他	場所は変わらないが訪問時間を空いている時間にマスクしてゆく
40代男	ホワイトカラー	一回の購入でできるだけ多くのものを手にできるようにしているのですが、それには品数の豊富なスーパーで他の幅広い食材を購入する際に一緒に得ることにしているから。	60代男	その他	買い物に行く回数をなるべく減らしたいのでその分多く買う事になる
40代男	ホワイトカラー	種類が豊富だから。			
40代男	ホワイトカラー	家から近いし、安いから。			

まとめ買いによる買い物頻度低下や買い回りの回避

## ドラッグストア

20代女	インフルエンサー	家から一番近いのが食品等も取り扱っているドラッグストアな為。出来るだけ外出時間を減らすのと、コンビニよりかは安い。スーパーはどの時間帯に行っても人が多いため。	40代女	その他	近い場所にある
30代女	ブルーカラー	買い物に来るペースを少しでも減らせるようにするため。	40代男	その他	近くて便利。
30代女	専業主婦	安いから	50代女	ホワイトカラー	消費量が増えているのでないが、まとめ買いができないので、回数が増えた
30代女	専業主婦	買い物ついでにマスクなどがあるかチェックするため。	50代女	その他	スーパーの方が混んでいるから
30代女	専業主婦	安い店を見つけた	50代男	ホワイトカラー	安くなったから。
30代男	その他	ほかの健康に関する商品と一緒に購入	50代男	ブルーカラー	欲しい品物が売っているから
40代女	ホワイトカラー	買いだめしてはいけないとわかっているけど、備蓄がないと不安。	50代男	その他	レジで待っている間の前と後ろの人との間隔がきっちりやっている店。
40代女	ホワイトカラー	家の近くで買うようになった	60代女	専業主婦	薬や日常生活品を購入する際に、ついでに購入する。価格もスーパーよりも安い時があるので購入している。
40代女	専業主婦	他のものも一緒にかえるので、除菌剤やマスクなどたまにある時があるから	60代女	その他	ドラッグストアは安いので
40代女	その他	マスクやアルコールを見に行つたついでに買い物するので	60代男	ホワイトカラー	マスクなどを購入する為に、行く機会が増えたから。
			60代男	その他	意外と価格が安い

マスクなどの接触回避グッズ買い求めのついで、など

## ネット注文の宅配

20代女	インフルエンサー	ネットスーパーなら外出しなくて済むから	30代男	ホワイトカラー	あまり人と接したくないから
30代女	専業主婦	人との接触を最低限に抑えることができるから	50代男	ホワイトカラー	不特定多数の人との接触機会を減らす為
30代女	専業主婦	なるべく人が集まるスーパーに行きたくないからネットスーパーに頼っている	50代男	ホワイトカラー	人との接触を減らす
30代男	ホワイトカラー	スーパーのレジ等、人との接触を避けるため、ネットスーパーを利用する頻度が増えた。	60代女	専業主婦	現在は食料品をネットスーパーのみで購入しているため
			60代男	ホワイトカラー	外出回数を少なくする為

## 生協(店舗以外)

20代女	ホワイトカラー	毎日飲んでいるものなので消費も激しく、定期的に購入するなら人の多いスーパーで購入するよりは人を避けて宅配に任せる方が安心だと思うから。	30代女	ホワイトカラー	買い出しが面倒だから
20代男	ブルーカラー	なるべく人と接触しないようにするから。	50代女	ホワイトカラー	健康を維持する為、重い商品を玄関まで配達してくれる便利さ。
30代女	専業主婦	店舗で数本を購入すると、手持ちの重さがそれだけで限界になってしまし、マスク越しとは言えウイルスを気にしながら息を荒らげて持ち帰りたくない、生協の宅配でまとめて重いものを購入して届けていただいています。	50代男	ホワイトカラー	出歩きたくない
			60代女	専業主婦	極力外出の機会を少なくしたいので
			60代女	専業主婦	なるべく外出をしないため
			60代男	その他	安全性を優先しています。

## 他人との接触回避

新型コロナによって、  
最も減った牛乳類の購入場所について

コンビニエンスストア

スーパーマーケット

ディスカウントストア

## コンビニエンスストア

20代女	ホワイトカラー	コンビニでは狭い場所で多くの人と接触することになるのでなるべく利用を避けたいと感じるから。	40代女	その他	なるべく外出しないように、スーパーでまとめて買って、すぐに帰宅するようにしている。
20代女	インフルエンサー	自宅で料理して食事するため弁当を買わなくなったため	40代男	ホワイトカラー	もともとコンビニではあまり買わないのだが、他に食材が幅広くは揃わないコンビニでは時間ばかり食ってしまうので、牛乳を買う際には使わない。
20代女	その他	仕事帰りだとコンビニしか空いてなく、仕方なく買ったりしていたが、今はできるだけ空いてる時間を狙ってスーパーに買い物に行っているため、コンビニに行かなくなった。	40代男	その他	感染率が高く、値段も高い為、極力コンビニには行かなくなった。
20代男	ホワイトカラー	それほど大きく減ったわけでは無いが、以前はスーパーなどの買い忘れの際に自宅から近いコンビニで買い足すことがあったが、最近では、外出を減らすようにまとめてスーパーで買うことが多く、買い忘れが無いように、また、短時間で済むように買い物のリスト化をして出かけるため、以前より買い忘れが無く、自然とコンビニの利用が減った	40代男	その他	買い物は、一ヶ所ですむようにしているので
30代女	ブルーカラー	極力お店などにも寄らないようにしてるから、週末の買い物でなるべく一週間分買うなどしてるから。	50代女	その他	一回で買い物をするので、色んな食材や雑貨があるところで購入する
30代女	専業主婦	最寄りのコンビニは狭くて、客が多いので、あまり行きたくないと思うから。	50代男	ホワイトカラー	何となく、此処がコロナ罹患リスクが高いイメージがあるので
30代女	専業主婦	コンビニ商品は他にも魅力的なものが多く、どうしても長居してしまうから。	50代男	ホワイトカラー	スーパーマーケットでまとめ買いする機会が増えたから。
30代男	ホワイトカラー	狭い空間のため行く機会を減らした	50代男	その他	店が狭い為。
30代男	その他	まとめて買うから	60代女	専業主婦	コンビニに行く機会が減った。
40代女	インフルエンサー	自宅自粛のため、コンビニに行く機会が減らした	60代女	その他	余りコンビニに行かない
40代女	その他	節約の為、安い所で買うように意識	60代女	その他	外出しなくなったので、コンビニには行く事が無くなったので。
			60代女	その他	コンビニは狭い空間で人が多く出入りするから
			60代男	ホワイトカラー	外出回数を減らしているから
			60代男	その他	店舗が狭い
			60代男	その他	元々購入は少なかったが、スーパーで他の食品と一緒に買うので。
			60代男	その他	値段が高く不特定多数を避けています。

店舗の狭小さや、集客の特性が喚起するリスクイメージ



## スーパーマーケット

20代女	ホワイトカラー	人が多いから	50代女	専業主婦	買い物に出る回数が減ったことと、生協で毎週購入しているから。また、賞味期限が短いから。
20代男	その他	人が集まる場所なので行く回数が減った	50代女	その他	牛乳摂取量は変わらないが、以前からスーパーマーケット以外で購入とすることがなく、スーパーマーケットへ行く回数を減らしてまとめ買いをしている。
30代女	ホワイトカラー	ずっとドラッグストアで買ってるからその他は減っても増えてもない	60代女	専業主婦	外出しなくても他の手段で買えるので
30代女	専業主婦	人が集まる場所に行きたくないから	60代女	専業主婦	人との接触を避けるため、スーパーに買い物に行かず、ネットスーパーの宅配で購入しているから。
30代女	その他	人が多いから必要最低限にしているから。	60代女	専業主婦	なるべく出ない
30代男	ホワイトカラー	レジ等、人との接触する機会が多いので、危険、感染がこわい。	60代女	専業主婦	なるべく外出不ないようにしてる
30代男	ホワイトカラー	買い物自体の回数が減ったから	60代女	その他	多くの人との接触がいや
30代男	ホワイトカラー	余り人と接したくないから	60代男	ホワイトカラー	週末の外出を避けることで、クラスター集団との遭遇しないことでできるだけ人との接触機会を避けることと減らすことに努める。
30代男	その他	買いだめするようにしたから	60代男	ホワイトカラー	買う回数が減った。
40代女	専業主婦	人が多く集まるスーパーにはなるべく行かないようにしているから			
40代女	その他	行く回数を減らした			
40代女	その他	近所のスーパーだと知り合いがいると話しかけられ、長くなるから。			
40代男	ホワイトカラー	生鮮食品を買うついでに牛乳も購入していたが、外出する回数を減らしたいので、まとめて買うようにした。※回数が減ったが、一回当たりの購入量が増えた。なので、トータルとしては依然と一緒かむしろ増えた。			

買物自体の回数減・店頭での混雑認識

## ディスカウントストア

40代女	専業主婦	遠方なので不要の外出に当たる	60代女	専業主婦	物が多く人が多いので。
40代女	その他	自宅より遠いディスカウントストアより、近いスーパーで買い物をするようになったから。	60代女	その他	混んでるため
50代女	その他	ディスカウントストアに行くには、バスを利用しなければならないので、現在はバスの利用をやめている。	60代男	ホワイトカラー	外出機会が、減ったから。
60代女	ホワイトカラー	ディスカウントストアは混雑しているから、新型コロナウイルスが発生してから、感染を恐れて、一度も行っていない。	60代男	ブルーカラー	ある程度の品質を選びたいし、品切れを意識したくないから。

業態が醸す浮ついたイメージ・店頭での混雑認識

【本調査に関するお問い合わせ先】

一般社団法人 Jミルク マーケティンググループ  
東京都千代田区神田駿河台2-1-20 お茶の水ユニオンビル5階  
TEL 03-5577-7494



一般社団法人 Jミルク  
Japan Dairy Association (J-milk)