

牛乳の価値認識に関する根源的考察④

牛乳に特徴的な3つの既知栄養機能の「価値訴求」をいかに実現するかの検証

牛乳の栄養機能が、生活者にとって意味のある(牛乳飲用の動機となる)価値になるためには、牛乳の既知栄養機能そのものを単純に訴求するのではなく、日本人の「カルシウム」「栄養バランス」「タンパク質」に対するニーズ意識それ自体を、牛乳と関連付けにおいて高めることが効果的。

「カルシウム」「栄養バランス」「タンパク質」
それぞれに対するニーズ意識は、
どんな効果や恩恵に対する期待感から高められるか。

「カルシウム」「栄養バランス」「タンパク質」
それぞれに対するニーズ意識が高まる、
不足を意識する局面はどんなものか。

3つの既知栄養機能に対するニーズ意識の強度と中身を明らかにする

- あなたは、毎日の栄養としてカルシウムが不足すると、どれくらいよくないかあると思いますか。
- あなたが、前問のようにお答えになった気持ちや理由をお知らせください。よくないことが「ある」と思う方は、あなたが思いつく「よくないこと」の中身をお知らせください。
- あなたは、毎日の生活で、バランスのよい栄養摂取が出来ないと、どれくらいよくないかあると思いますか。
- あなたが、前問のようにお答えになった気持ちや理由をお知らせください。よくないことが「ある」と思う方は、あなたが思いつく「よくないこと」の中身をお知らせください。
- あなたは、毎日の栄養としてたんぱく質が不足すると、どれくらいよくないかあると思いますか。
- あなたが、前問のようにお答えになった気持ちや理由をお知らせください。よくないことが「ある」と思う方は、あなたが思いつく「よくないこと」の中身をお知らせください。

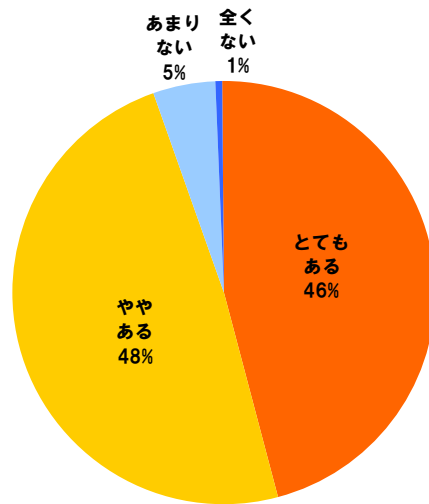
3つの既知栄養機能に対する不足意識の強度と不足意識のタイミングを明らかにする

- 今現在、あなたご自身は、栄養としてカルシウムをどれくらい充分にとれていると思いますか。
- あなたが前問でお答えのように感じたきっかけや理由・お気持ちをお知らせください。
- 今現在、あなたご自身は、バランスのよい栄養摂取がどれくらい出来ていると思いますか。
- あなたが前問でお答えのように感じたきっかけや理由・お気持ちをお知らせください。
- 今現在、あなたご自身は、栄養としてたんぱく質をどれくらい充分にとれていると思いますか。
- あなたが前問でお答えのように感じたきっかけや理由・お気持ちをお知らせください。

3つの既知栄養機能に対するニーズ意識の強度

カルシウム

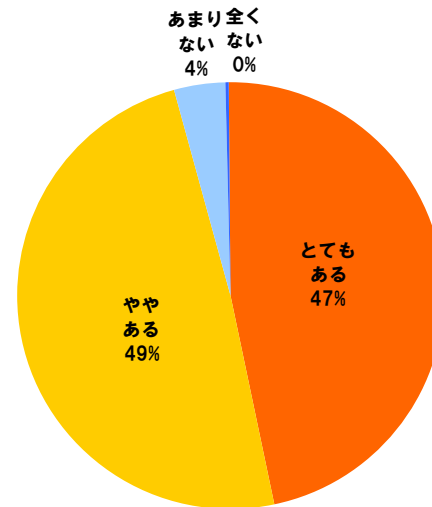
あなたは、毎日の栄養としてカルシウムが不足すると、どれくらいよくないかと思いませんか。



N=600

様々な栄養のバランス

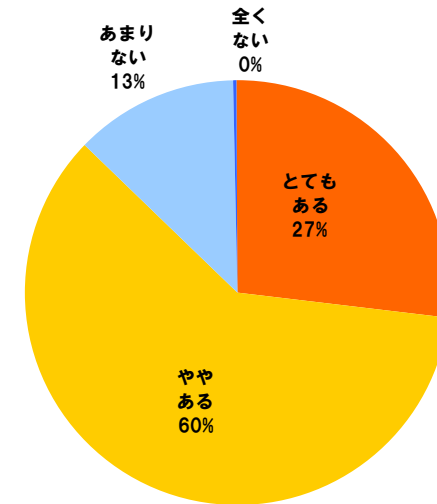
あなたは、毎日の生活で、バランスのよい栄養摂取が出来ないと、どれくらいよくないかと思いませんか。



N=600

たんぱく質

あなたは、毎日の栄養としてたんぱく質が不足すると、どれくらいよくないかと思いませんか。



N=600

どれもニーズ意識は高いが、カルシウム・栄養バランスに比べれば、たんぱく質のニーズ意識は低い。

3つの既知栄養機能に対するニーズ意識の強度(牛乳飲用頻度別)

カルシウム

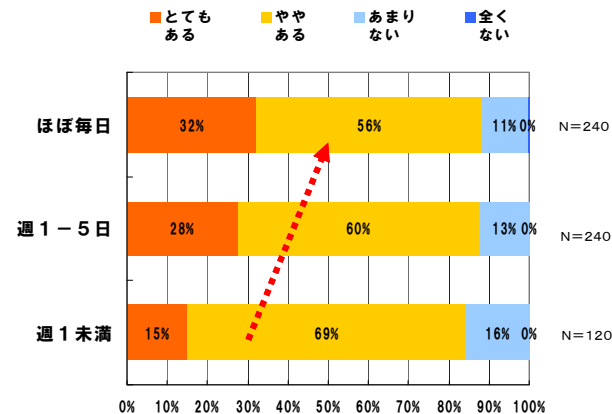
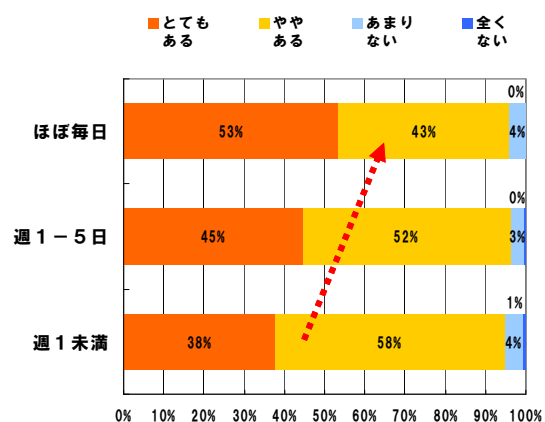
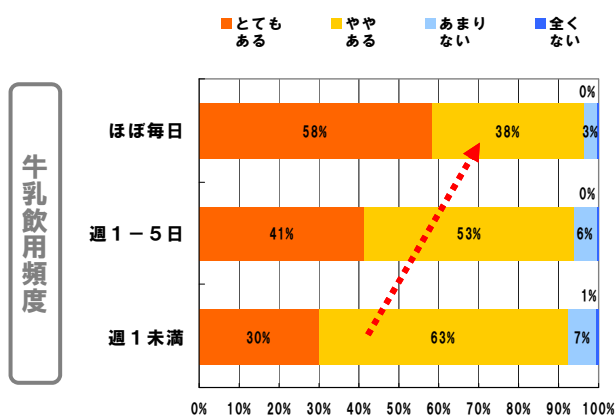
あなたは、毎日の栄養としてカルシウムが不足すると、どれくらいよくないかと思いませんか。

様々な栄養のバランス

あなたは、毎日の生活で、バランスのよい栄養摂取が出来ないと、どれくらいよくないかと思いませんか。

たんぱく質

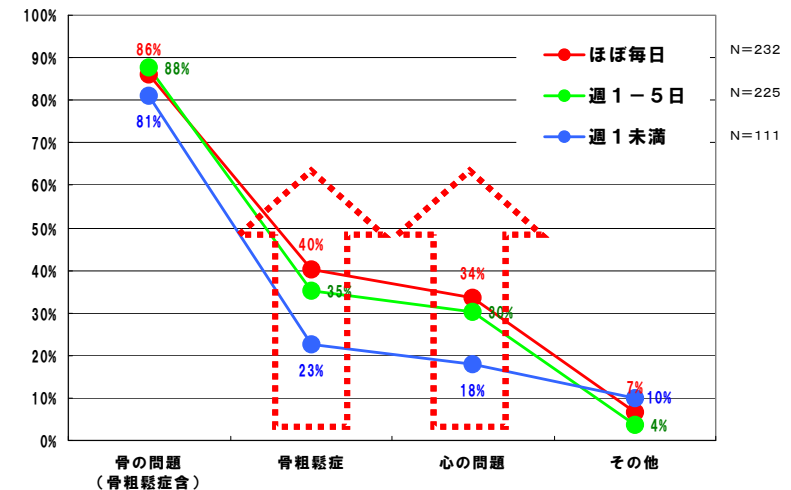
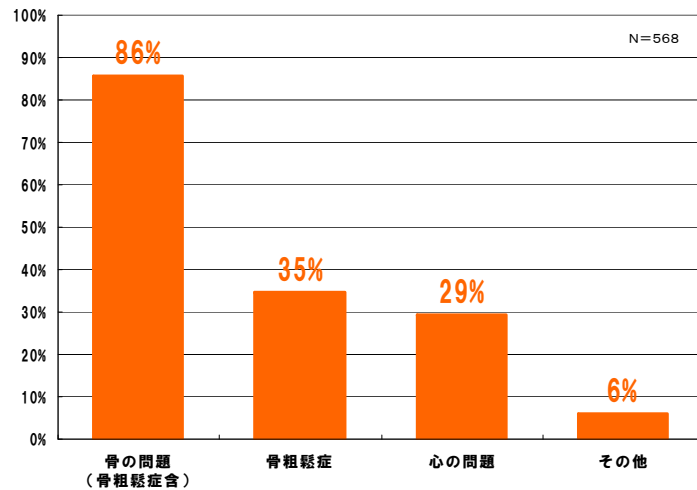
あなたは、毎日の栄養としてたんぱく質が不足すると、どれくらいよくないかと思いませんか。



カルシウム・栄養バランス・たんぱく質のすべてにおいて、牛乳の飲用頻度が高いひとほどニーズ意識が高い(とりわけカルシウム)。

カルシウムの不足によっておこると思う「不都合」

あなたは、毎日の栄養としてカルシウムが不足すると、どれくらいよくないことがあると思いますか。
よくないことが「ある」と思う方は、あなたが思いつく「よくないこと」の中身をお知らせください。



**カルシウムが不足すると、骨と心に悪い影響があるという認識。牛乳の飲用頻度が高い人ほど「骨粗鬆症」に言及し、同時に心の問題にも言及。
(性年代では、女性／高年齢ほど骨粗鬆症を挙げ、男性／若年齢ほど心の問題を挙げる。)**

20代女 骨が折れやすくなるとか
 20代女 骨がもろくなる 虫歯になりやすい
 20代女 私は1月に出産しました。産後の体、授乳中の体は弱っているの、自分が思っているよりたくさん栄養を取らないといけないという話をよく聞きます。でも育児に追われてなかなかそこまで手をかけられないのが現状です。骨が弱くなったり、貧血になりやすくなったり、肌の老化が進んだりすると思います。

20代女 将来骨粗しょう症になりやすくなる
 20代女 女性は更年期になると骨粗しょう症になる確立が高いので
 20代女 年をとったら骨粗しょう症になりやすい
 20代男 骨を強くしてくれない。
 20代男 骨が弱くなる
 20代男 骨が弱くなって骨折が起こりやすくなる
 20代男 将来的に、骨粗しょう症になって骨が折れやすくなる
 20代男 年齢も20台後半を向かえ、将来的に骨が丈夫な人生が送れるかどうかは不安であるため。骨粗鬆症などの疾病にかからないか不安にはなっている。

20代男 骨粗鬆症など
 30代女 骨が弱くなる。体の不調が増える
 30代女 骨がもろくなる。
 30代女 骨折など大きい怪我になりそう
 30代女 閉経後にコツソウ症という病気になる聞いたので。
 30代女 特に女性がこっしょう症になりやすいと聞いたことがあるから
 30代女 すぐとはいわないが、中年期になった時に「骨粗しょう」になる
 30代男 骨が弱くなり、事故の際に骨折しやすくなる。
 30代男 骨が弱くなる
 30代男 骨が、もろくなりそう。
 30代男 骨が弱くなる。将来的にも骨粗しょう症になるリスクが増える
 30代男 骨粗しょう症を引き起こす。
 40代女 骨折しやすい
 40代女 骨が弱くなって骨折などしやすくなる。歯が虫歯になりやすくなる。
 40代女 骨がもろくなったりして身長が縮んだり骨折しやすくなる
 40代女 骨しょう症になったり、歯が弱くなったりすると思う 母が、骨しょう症気味なので、私も気をつけないといけないと思う
 40代女 閉経後にはもっと骨密度が減ってしまいそうなので、骨粗鬆症になってしまったら寝たきりや車椅子の生活になりかねないから。

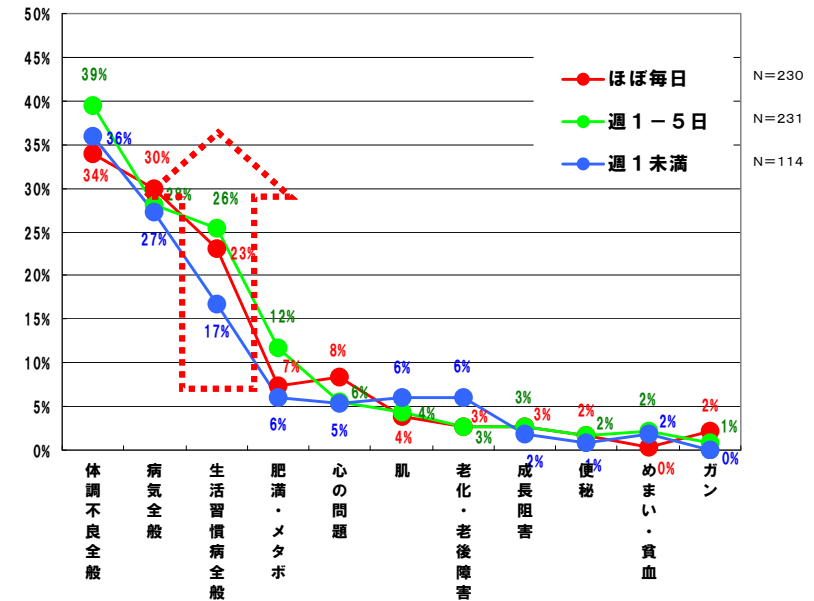
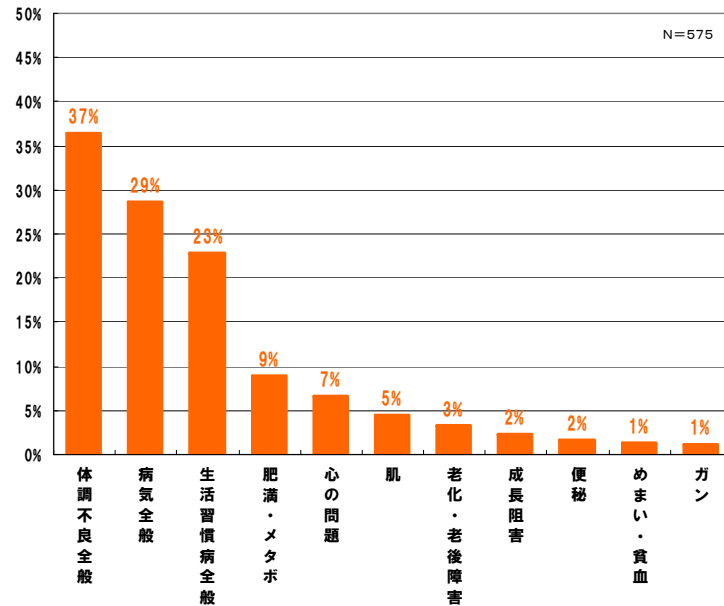
40代男 骨が弱る
 40代男 骨が折れやすい。
 40代男 骨がもろくなる。
 40代男 骨が弱くなり骨折などしやすくなる
 40代男 骨粗しょう症
 40代男 慢性的に不足していると、将来的に骨粗鬆症等の原因になると思うから
 50代女 骨折しやすくなる。寝たきりになる。
 50代女 骨がもろくなって、骨折しやすくなる
 50代女 加齢で骨がもろくなってきていると思う。
 50代女 歳を取ると骨粗鬆症になりやすい
 50代女 更年期なので骨そしょう症になる危険性があると感じているから。
 50代女 骨粗しょう症になると、骨折しやすくなり、寝たきりにつながる。歯も悪くなる物が噛めなくなり、老化が進む。

50代男 骨折
 50代男 骨が折れやすくなる
 50代男 骨が弱くなったりして老年になってからちょっとしたことで骨折しそうだから。
 50代男 骨粗鬆症などになると思うから
 50代男 骨が弱くなる。骨粗しょう症、虫歯の原因になる
 50代男 骨粗鬆症が怖い
 60代女 膝から下の骨が曲がってきたので、足への負担や、骨折の危険を感じるようになった。
 60代女 骨が弱くなって歩くことや、腰痛に繋がるように思う。
 60代女 骨折しやすくなる
 60代女 骨粗しょう症の危険が増すので
 60代女 骨に元気がなくなる。すかすかの骨粗しょう症になりやすい。ということは、骨折の原因にもなる。
 60代女 自分たちの年頃を考えると骨粗鬆症などと心配がある
 60代男 身体の骨格である骨が弱くなる。
 60代男 骨折をしやすい
 60代男 老人になると家の中での骨折事故が意外と多くそれがもとで寝たきりになる話をよく聞く。
 60代男 骨粗しょう症になる確率が増える。
 60代男 骨粗しょう症の話しを聞くから
 60代男 歳を取ってからの骨粗しょう症に注意。

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 20代女 | イライラしやすくなる。 | 40代女 | 短気になったりするので八つ当たりが多くなる |
| 20代女 | ライラよくする。 | 40代女 | カルシウム不足はイライラを起こすと聞いているので自分自身よりも周囲に迷惑を掛けてしまう。 |
| 20代女 | カルシウム不足だと、イライラしがちだと聞いた。 | 40代男 | 気のせいかイライラしがちになる |
| 20代女 | イライラして人間関係に悪影響が出る可能性がある。 | 40代男 | いらいらすることが多くなるようだ |
| 20代女 | イライラすることが多い気がする | 40代男 | イライラしたりして感情が不安定になる。 |
| 20代男 | イライラするようになるから | 40代男 | いらいらする。 |
| 20代男 | イライラする | 40代男 | いらいらしやすくなる |
| 20代男 | すぐにイライラする。 | 50代女 | いらいらしたりしやすい。 |
| 20代男 | イライラする。 | 50代女 | カルシウムにはイライラを抑える効果もあるらしいので必要。 |
| 20代男 | いらいらしがちになる。 | 50代女 | 脳がうまく機能しない、ボーっとする、いらいらするなどの症状が出る。 |
| 30代女 | イライラするのはカルシウム不足、というのは聞いたことがある。 | 50代女 | いらいらして、怒りっぽくなる。 |
| 30代女 | イライラしたりする事が多くなると思う | 50代女 | 精神的にイライラする。 |
| 30代女 | イライラするといったことを聞いたことがあるので。 | 50代男 | 情緒不安定になり、直ぐカッとなる。現代人は、感情の起伏が大きすぎる。これは、カルシウムがたりない性である。 |
| 30代女 | 精神的にイライラしたりする。 | 50代男 | 不足するとおこりやすくなるらしい |
| 30代女 | いらいらしやすくなって精神的にもよくない、と思うから | 50代男 | 怒りっぽくなると聞いた |
| 30代男 | イライラ感の原因になったりする。 | 50代男 | 不足するといらいらするなど問題行動を起こしやすい。 |
| 30代男 | 何となくイライラするケースが増える。 | 50代男 | 短気になる すなわち血圧に影響すると思う |
| 30代男 | イライラするかも | 60代女 | 精神的に安定しないなど。 |
| 30代男 | イライラしやすくなる気がする | 60代女 | イライラしやすくなるので、精神衛生上もよくない。 |
| 30代男 | 精神的にもイライラが多くなったりする。 | 60代男 | すぐにイライラするようになる |
| 40代女 | イライラなど、気持ちが落ち着かなくなる | 60代男 | 気分的に イライラするように感じる。 |
| 40代女 | 自分自身は経験がないがカルシウムが不足するとイライラすると聞いたことがある。 | 60代男 | 立腹する度合いが増えたような気がする |
| 40代女 | カルシウム不足だと感じていた頃、ほんとにすぐにかつとったりしたことがあったから | 60代男 | 精神的に安定しない。 |

様々な栄養のバランスが崩れることでおこると思う「不都合」

あなたは、毎日の栄養バランスが崩れると、どれくらいよくないことがあると思いますか。
よくないことが「ある」と思う方は、あなたが思いつく「よくないこと」の中身をお知らせください。



**栄養バランスが崩れると、漠然とした体調不良や病気になると思われる一方で、牛乳の飲用頻度が高い人ほど「生活習慣病」を意識している。
(性年代では、男性／高年齢ほど生活習慣病を挙げる。)**

様々な栄養のバランスが崩れることでおこると思う「不都合」のコメント／体調不良、病気、生活習慣病

体調不良

- 20代女 体調を崩しやすい 肌荒れしやすい
 20代女 疲れやすくなる。やる気が出ない。
 20代男 体が衰えてしまう恐れがあるから。
 20代男 体調が悪くなる
 30代女 身体の色んな部分に故障がおきてくる
 30代女 体調がよくなかったり、疲れやすかったりと思う。
 30代男 体の調子が悪くなる
 30代男 体調が悪くなる
 40代女 体調が悪くなったり、微妙に不調になりそう
 40代女 何らかの体の不調が出てくると思う
 40代男 偏った食事になると、体調が一般的に崩れる
 40代男 すっきりと元気な生活が送れない気がする
 50代女 現代版栄養失調の状態だと思う
 50代女 健康に過ごす為には、毎日の食事が一番大切な事なので、バランスが悪いと、重い病気に掛からなかったとしても、体に色々な不調が出てくる。
 50代男 元気が出ない 体調を崩しやすい
 50代男 体調の低下につながっていくのではないかと思う。
 60代女 体調が不安定になります
 60代女 体調が悪くなる
 60代男 意欲がなくなり疲れやすくなる
 60代男 身体の衰弱が始まりつかれやすくなる。

病気

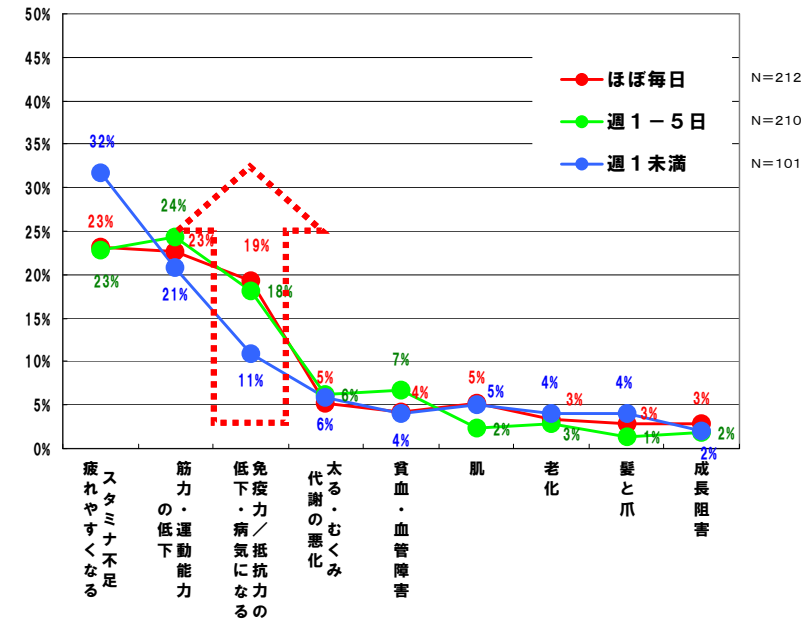
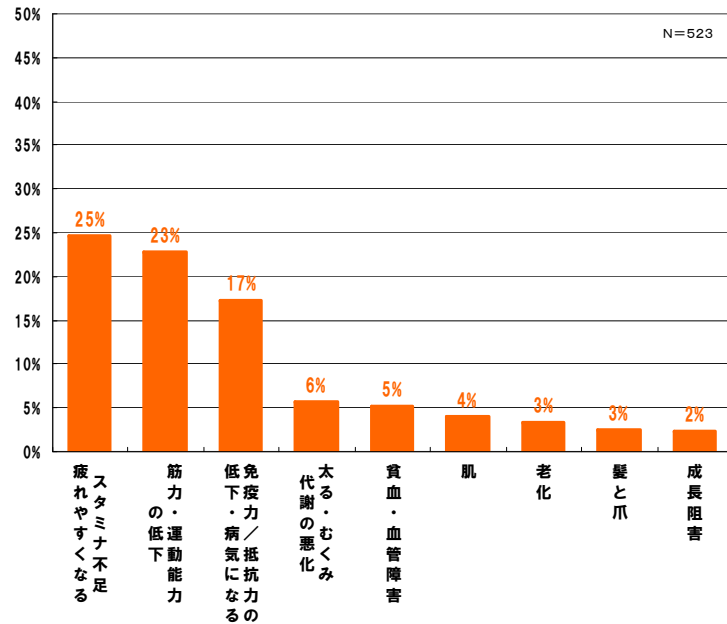
- 20代女 風邪になりやすいと思う。
 20代女 病気になりそう
 20代男 病気や怪我をしやすくなる。
 20代男 身体も弱くなるし、色々な病気の原因になる。
 30代女 風邪をひいたり免疫力がおちたりする
 30代女 内臓疾患などの病気がでてくる。
 30代男 バランスの良い食生活が、慢性病を予防すると思うから。
 40代女 抵抗力が低くなって病気しやすくなる。
 40代女 免疫力の低下の結果、持病が増え、健全な社会生活が出来ない。経済的にも負担になり、家族にもいろいろな面で迷惑をかけてしまうから。
 40代男 体を壊す。
 50代女 体の成長やホルモンバランスが崩れて病気や怪我が多くなる。
 50代女 栄養素をとってこそ、身体の発育や 病気に対しての 免疫力を作っていくと 思うので。
 50代男 栄養素が不足すると、体の中のバランスが崩れ、病気にかかりやすくなる。免疫機能が落ちる。
 50代男 病気になりやすい。
 60代女 免疫力が下がり病気になり易い
 60代女 いろいろな病気になるのでは。
 60代男 疲れやすく風邪等をひきやすい
 60代男 免疫力が落ちる

生活習慣病

- 20代女 肥満等の生活習慣病発症の原因の一つ
 20代女 肉食に偏れば、生活習慣病になりそうだし、野菜しか摂らなければ身体が弱くなりそう。
 20代男 偏った食生活は、肥満の元凶だと思います。アメリカなどでは、肉中心・スナック中心の生活が王道ですが、やはり肥満の割合が高いと思います。
 20代男 糖尿病や骨粗鬆症のような疾病が起こるのではないかと考えてしまう。
 30代女 成人病になったり糖尿病を引き起こしたりしそうな気がする。
 30代女 特に偏った食事による病気は、生活習慣病など、なかなか治りにくい病気になると思うので。
 30代男 疲れやすくなったり、生活習慣病の原因になったりすると思われる。
 30代男 成人病になりやすい
 40代女 成人病が怖いので。
 40代女 偏った食事をしていると成人病になりやすいイメージがあるから。
 40代男 栄養素の不足で成人病の原因になると思う
 40代男 バランスよくとらないと、栄養が偏って、成人病になってしまいそうな気がするから。
 50代女 生活習慣病になりやすくなると思う。
 50代女 肉ばかり、また野菜ばかり、炭水化物ばかり・・・など偏った食事をしていると、成人病になると思う。
 50代男 やはり年齢的に成人病の可能性が大きく不安なる時がよくある
 50代男 バランスの悪い食事は成人病の原因になると聞くので、すぐにどうこうという事は無くても心配である。
 60代女 生活習慣病を発症する危険が大きい。
 60代女 偏った食事を続けていくと栄養のバランスが崩れ生活習慣病等の罹患率が高くなる。
 60代男 偏食になり肥満化する。メタボ症候群となり高齢者が陥りやすい三大生活病になりやすい
 60代男 成人病の確率が高くなる

たんぱく質の不足によっておこると思う「不都合」

あなたは、毎日の栄養としてたんぱく質が不足すると、どれくらいよくないことがあると思いますか。
よくないことが「ある」と思う方は、あなたが思いつく「よくないこと」の中身をお知らせください。



**たんぱく質が不足すると、スタミナ不足、筋力・運動能力の低下を招くと思われていて、牛乳の飲用頻度が高い人ほど「免疫力・抵抗力の低下」を意識。
(性年代では、特に傾向なし。)**

スタミナ不足／疲れやすくなる

- | | | | |
|------|-------------------------------|------|---|
| 20代女 | 疲れやすくなる | 40代男 | スタミナが不足する |
| 20代女 | 体に力が付かない | 50代女 | たんぱく質が少ないと、元気がなくなる |
| 20代女 | 元気がでない | 50代女 | 力が出ないような気がする。 |
| 20代男 | 体力がつかないような気がする | 50代女 | 元気が出ない。 |
| 30代女 | エネルギーが出せなくなる | 50代女 | 疲れやすい。 |
| 30代女 | 元気が出ない | 50代男 | 身体に元気が出ないと思う。 |
| 30代女 | 体力や元気がなくなる。 | 50代男 | 疲れやすくなる |
| 30代女 | 元気が出ない。 | 50代男 | 体力的にもたない |
| 30代男 | エネルギー(元気)が出ない | 60代女 | 元気が無くなるのではないかとと思っている。タンパク質はスタミナ源だと思っから。 |
| 30代男 | 疲れやすくなる | 60代女 | 体がだるくなると思います |
| 30代男 | 疲れやすくなったりするイメージ | 60代女 | 疲れやすい。 |
| 40代女 | スタミナがなく、疲れやすく、何をしてもおっくうになるから。 | 60代男 | 何と言っても活力源だから。 |
| 40代女 | エネルギーがなくなりそう | 60代男 | 体力の持続が効かない。 |
| 40代女 | 疲れやすい | 60代男 | 疲れやすい気がする |
| 40代女 | エネルギー不足になり、活力がでない。 | 60代男 | エネルギーが不足するのでは？ |
| 40代男 | 体の疲れ、代謝機能の低下等 | | |
| 40代男 | 体力の低下 | | |

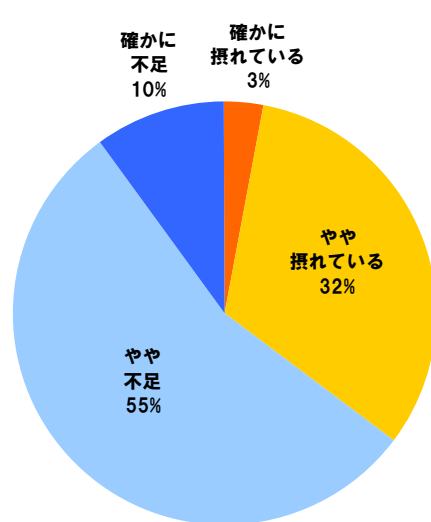
免疫力・抵抗力の低下／病気になる

- | | | | |
|------|--|------|--|
| 20代女 | 詳しくはわからないが、必要な栄養素だとは思うので、不足すると、何かの病気などになりやすくなると思う。 | 40代男 | 体力が衰えて、病気にかかりやすくなりそう。 |
| 20代女 | 体はたんぱく質できているのでいろんな病気になりそう | 50代女 | 栄養不足で体調が悪くなる。 |
| 20代女 | 免疫力低下 | 50代女 | 病気にかかりやすい |
| 20代男 | 免疫力が落ちる。 | 50代女 | 体を作る基本がたんぱく質だと思うので、たんぱく質が不足すると、抵抗力がなくなり色々な病気にかかりやすくなる。 |
| 20代男 | 体調が崩れやすい。 | 50代女 | 免疫力の低下につながる |
| 30代女 | 免疫力が弱くなる | 50代男 | 体の新陳代謝が阻害され、体が弱くなる。 |
| 30代女 | 健康を損なう | 50代男 | 病気になりがち |
| 30代女 | よくわからないけど病気になりやすそうな気がする | 50代男 | たんぱく質は体の基本を作るので、不足すると健康をそこなう。 |
| 30代女 | 風邪をひきやすくなる | 60代女 | 病気に対する抵抗力が無くなると思う。 |
| 30代男 | 免疫力が低下し、病気になりやすくなる。 | 60代女 | 様々な病気になり易い |
| 30代男 | 体を作る栄養素が不足し、心身ともに不調を来すことになるから | 60代女 | 病気になりやすく、免疫力が衰えると思うので |
| 40代女 | 体の機能が保てず、病気の原因になるの。 | 60代男 | 病気になりやすくなる |
| 40代女 | 免疫力がなくなり、病気になる | 60代男 | 筋肉や体の組織を作る機能が損なわれ、悪い病気にかかり易くなると思うので。 |
| 40代女 | よくはわからないが、身体の不調をきたすと思う。カゼをひきやすくなったりするのではないか。 | 60代男 | 免疫に問題が起こるかもしれない |
| 40代女 | 抵抗力が落ちて、病気になりやすくなる。 | 60代男 | 健康が維持できなくなる |
| 40代男 | 抵抗力等が落ち、体調が悪くなる | | |

3つの既知栄養機能に対する不足／不十分の意識

カルシウム

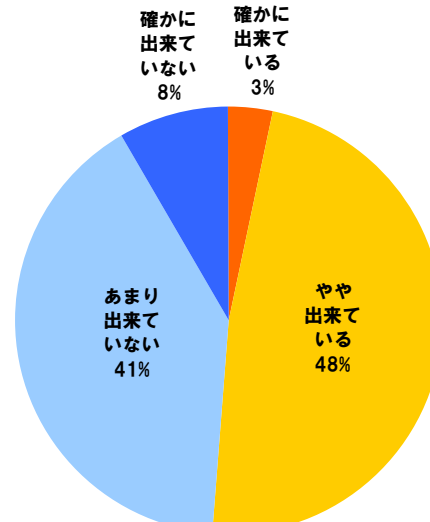
今現在、あなたご自身は、栄養としてカルシウムをどれくらい充分にとれていると思いますか。



N=600

様々な栄養のバランス

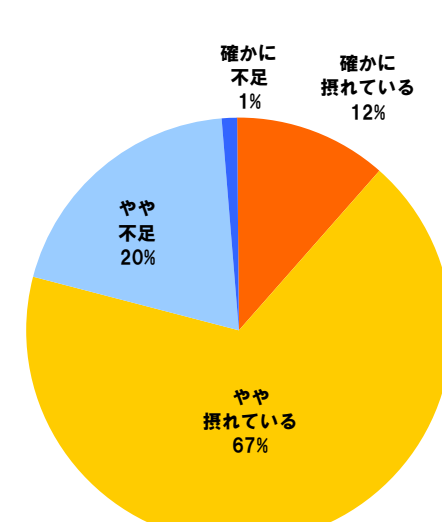
今現在、あなたご自身は、バランスのよい栄養摂取をどれくらい出来ていると思いますか。



N=600

たんぱく質

今現在、あなたご自身は、栄養としてたんぱく質をどれくらい充分にとれていると思いますか。



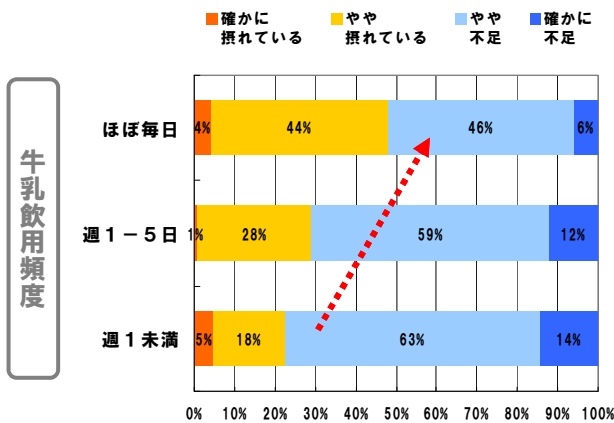
N=600

カルシウム、栄養バランス、たんぱく質のうち、たんぱく質は8割が充分に取れているという認識。その一方で、栄養バランスは49%、カルシウムの摂取は65%が充分と思っていない。

3つの既知栄養機能に対する不足／不十分の意識(牛乳飲用頻度別)

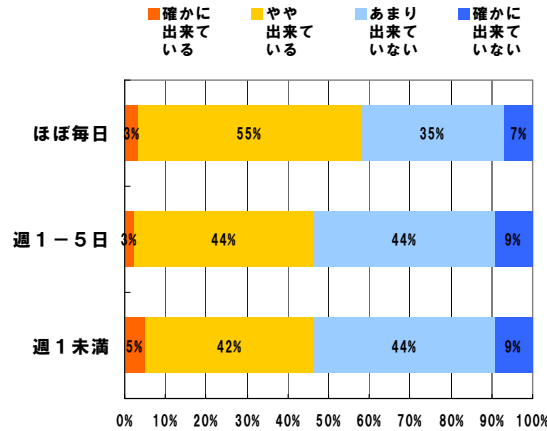
カルシウム

今現在、あなたご自身は、栄養としてカルシウムをどれくらい充分にとれていると思いますか。



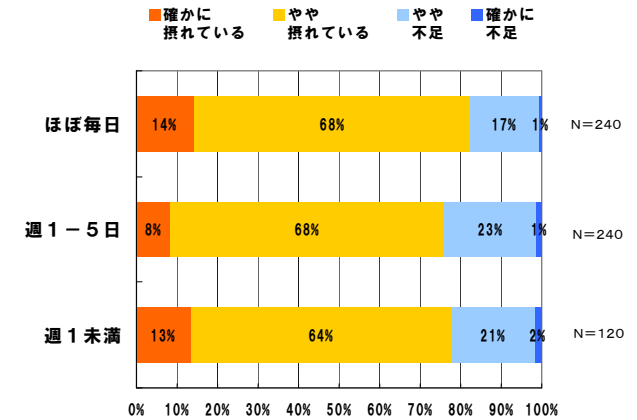
様々な栄養のバランス

今現在、あなたご自身は、バランスのよい栄養摂取をどれくらい出来ていると思いますか。



たんぱく質

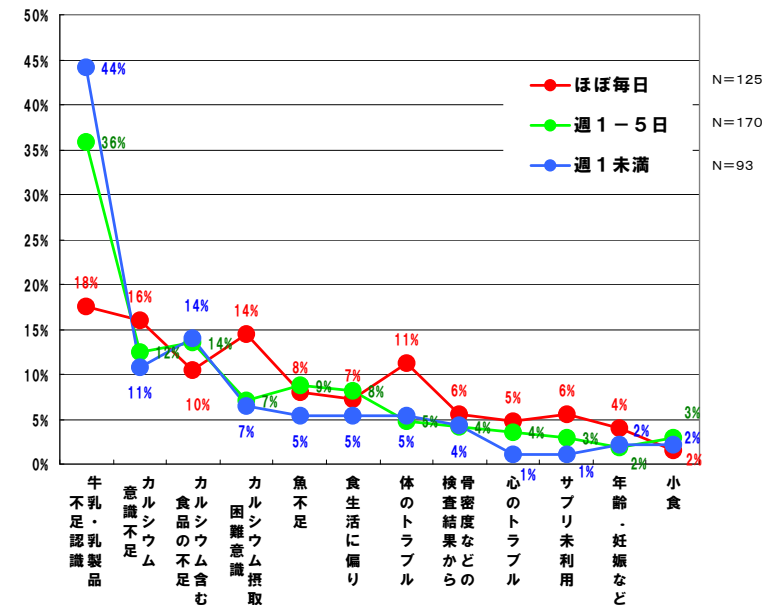
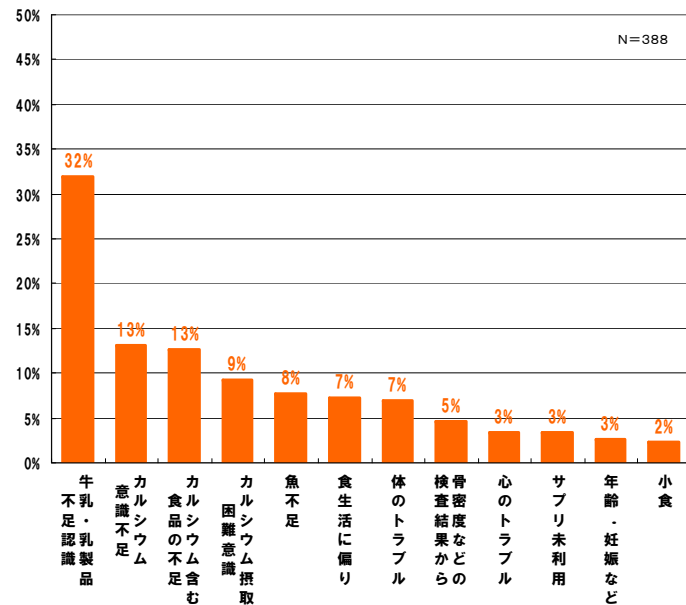
今現在、あなたご自身は、栄養としてたんぱく質をどれくらい充分にとれていると思いますか。



**牛乳を飲まない人ほど、カルシウムの摂取を充分とっていない。
その一方で、栄養バランスとたんぱく質の充分意識については、牛乳の飲用頻度とのあいだに、カルシウムほど明確な相関が見受けられない。**

カルシウム不足・不十分意識の理由

今現在、あなたご自身は、栄養としてカルシウムをどれくらい充分にとれていると思いますか。
カルシウムを「充分にとれていない」と思う方は、あなたがそう感じたきっかけや理由・お気持ちをお知らせください。



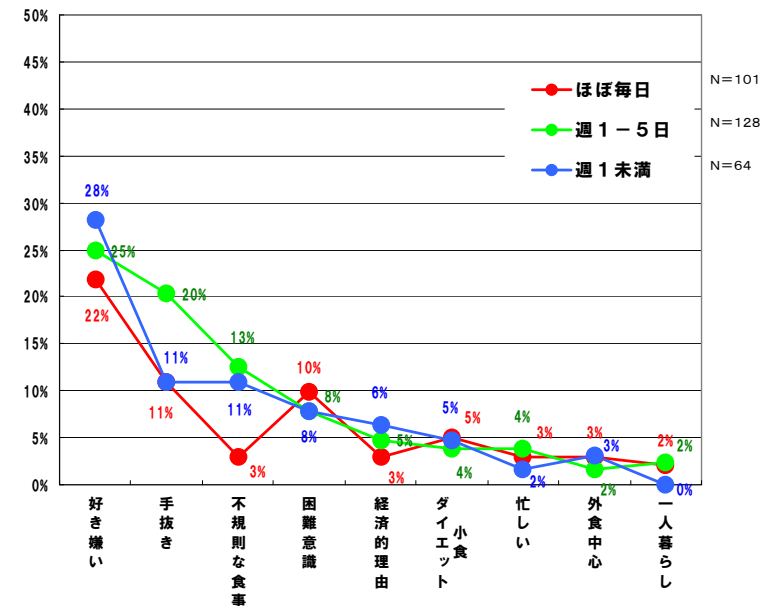
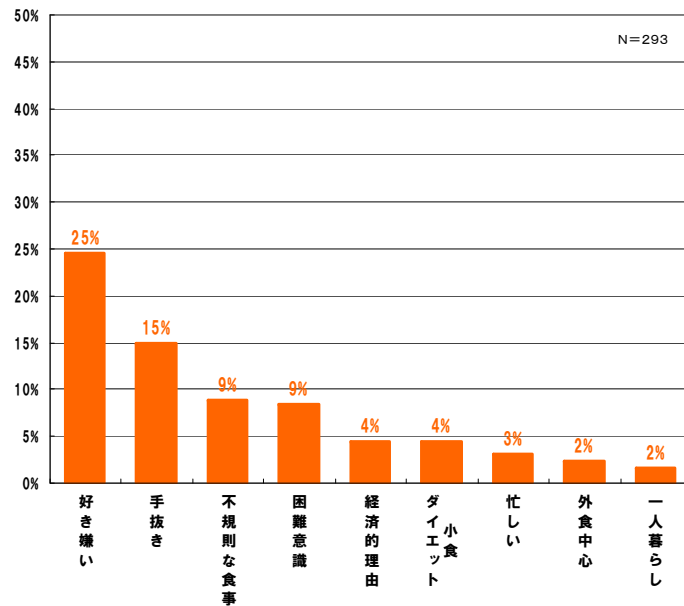
**カルシウム不足意識は、牛乳・乳製品の不足意識と強くつながっている。
特に牛乳の飲用頻度が低い層において、それは極めて強い。**

カルシウム不足・不十分意識の理由コメント／牛乳・乳製品の不足

- 20代女 乳製品をあまり食べないので
- 20代女 昔ほど魚や牛乳をとっていない、。
- 20代女 牛乳を飲む量が減ったので
- 20代女 昔に比べて牛乳を飲んだり、乳製品を取らなくなった。
- 20代男 牛乳を飲む機会が減った
- 20代男 乳製品を食べたり飲んだりしていないから。食事に気を使っていないから。
- 20代男 牛乳をあまり飲んでいない
- 20代男 カルシウムというと、牛乳を思い浮かべます。家には、牛乳が常備されていますが、夏になって暑くなり、牛乳より麦茶を飲む割合が増えました。肉・魚などの摂取量は変わっていないので、不足しがちだと思います。
- 30代女 乳製品を最近あまりとっていないので
- 30代女 カルシウム不足はイライラしやすいと聞いたことがあります。なんでもないときにイライラというか気持ちが不安定になる事があるとカルシウム取らなきゃ...と思います。昔ほど牛乳を飲んだり小魚をポリポリ食べたりすることも減っているので、以前よりは不足しているかな...?と思います。
- 30代女 牛乳を週に何本も買うけれど、全部2人の子供が飲むばかりで、私は全く飲まない事。子供に負けないうらい飲まないといけないうらと気付いた。
- 30代女 前は牛乳を飲んだり、ヨーグルトを食べたりしていたが、最近はあまり飲食しなくなった。カルシウムは大切だと思うので、少しずつでも、食していこうと思います。
- 30代男 最近、魚や牛乳を食べたり飲んだりする機会が減っている。
- 30代男 牛乳を飲んでいないから
- 30代男 牛乳等の摂取量が減っているから
- 30代男 牛乳をあんまり、飲んでいないので。
- 40代女 牛乳など子供たちが優先して自分はあまりとっていないと感じるから。
- 40代女 少し前まで牛乳をよく飲んでいましたが、子供が飲まなくなってから全く買うことがなくなったから。
- 40代女 牛乳を飲む機会が減ったから
- 40代女 家族に骨粗しょう症になったものがいて、自分を振り返るとカルシウム不足だと思うふしがおおい。魚を食べるのが少ない、牛乳は飲まない、からかな。
- 40代男 乳製品や小魚等を十分摂れていない気がする
- 40代男 昔ほど牛乳などの乳製品を採らなくなったし、小魚も食べなくなったから
- 40代男 牛乳を飲む回数が少ない
- 50代女 食事の量が減ってきている、低カロリーのを好むようになり、特に乳製品が少ないと思う。
- 50代女 牛乳が十分摂れていない
- 50代女 牛乳をあまり飲まないで、コーンフレークにかけたり、ヨーグルトを毎日食べるようにしているけれど、他の食事から、どのくらいのカルシウムが摂れているか良く分からないので、不足しているかもしれない。
- 50代女 牛乳を飲まないし特にカルシウムの物を取っていない
- 50代男 最近牛乳をあまり飲まない
- 50代男 この頃以前ほど牛乳をあまり飲んでいないし足りないのではないかなと思う
- 50代男 放射能の影響を避けるために、牛乳の消費量が減ったこと、海産物を消費しなくなったことによる。
- 50代男 牛乳をあまり飲まない
- 60代女 カルシウムを多く含む素材を努力して摂っていない気がする。チーズや飲むヨーグルトだけはよく摂っているが、牛乳もあまり飲んでいないし、小魚も緑黄色野菜も不足気味だと感じている。爪が薄い。
- 60代男 最近牛乳や魚を食べる機会が少ないので多分カルシウム不足だと思う。
- 60代男 牛乳もあまり飲まないし食事で摂取できてないような気がします
- 60代男 最近牛乳の摂取が減ってきた
- 60代男 一日に、牛乳180ccしか飲んでいないので、不足かもしれない。

様々な栄養のバランスが十分でない意識の理由

今現在、あなたご自身は、バランスのよい栄養摂取をどれくらい出来ていると思いますか。
 バランスのよい栄養摂取を「十分に出来ていない」と思う方は、あなたがそう感じたきっかけや理由・お気持ちをお知らせください。



栄養バランスの不十分意識は、「好き嫌い／手抜き」を理由にするひとが多い。その一方で、牛乳飲用頻度が低い層は「手抜き／不規則な食事」を挙げるひとが多く、傾向として自己管理の甘さを強く認識している。

様々な栄養のバランスが十分でない意識の理由コメント／手抜き、不規則な食事

手抜き

- | | | | |
|------|--|------|---|
| 20代女 | 簡単にすませられる料理になってしまい、野菜や魚が不足しているように思う | 40代女 | 家族のお弁当や食事は、栄養のバランスを考えて作っている。一人で食べる昼食は、簡単に済ませることが多いし、高校生の息子の食欲を満たすことが最優先になってる。食事を作り終えた時には、自分の食欲が無くなってる |
| 20代女 | 朝食抜いたり、昼ごはんが適当だから。 | 40代女 | 好き嫌いが多いわけではないが、時間的または手間が煩わしいという理由からバランスのよい食事ができていない。それを補うためのサプリメント類も飲んでいないから。 |
| 20代男 | 特に食事に気を使っていないから。 | 40代男 | 暑さのせいもあり、簡単に作れるものをよく食べているから |
| 30代女 | 料理が得意ではないので、どうしても食事のメニューが偏ってしまう。そうすると食べる食品も偏ってしまいがちだと感じます。 | 50代女 | いつも適当に献立を考えてるから |
| 30代女 | 料理が手抜きのため | 50代女 | なるべく野菜を多く取り入れるように心がけてはいるが、仕事で遅くなったときや疲れているときに お総菜や市販のお弁当で済ますことも多々あるため |
| 30代女 | 簡単にとれるインスタントやレトルト食品や惣菜をよくとるようになったので | 50代女 | 家族と一緒に夕食は栄養バランスを考えますが、自分だけだものすごく適当です。炭水化物に偏っていると思います。 |
| 30代女 | 最近忙しくて、手作り料理にあまり手がかけられない | 50代男 | バランスのとれた食事とか考えて献立が作られていと思えないから |
| 30代女 | 夏は火のそばは暑いので、特に料理の手抜きで品数が減る。野菜も葉物などは値段が高くなるのであまり手が出ない。どうしてもワンパターンになりやすい。 | 50代男 | 毎日同じコンビニ弁当ばかり食べているから。 |
| 30代男 | 意識していないから | 50代男 | 昼食は適当に済ませることが多い。 |
| 40代女 | 夫が夕食は軽く良いと言うので、それにあわせているうちにご飯をあまり食べなくなった。昼は自分一人なので簡単なもの(インスタントラーメンやパン)しか食べないし、屋前にスーパーに行くので安売りのプリンやシュークリームなどを買ってきてしまう。時々、甘いものを食べすぎだと思う。 | 50代男 | 長いこと独身生活を行っているが、だんだん適当になってくる気がする。 |
| 40代女 | まず、野菜類が苦手なこと。それから、前の設問でも書きましたが、時間がなかったり、疲れていて面倒だな～と感じたときに、適当な食事を取ってしまったりするのです。 | 50代男 | インスタントの食品で食事を済ます事が多いから |
| 40代女 | 料理が苦手なので殆どで出来合いのもので済ましている | 60代女 | あまり考えて、摂取していないから。 |
| | | 60代男 | 独り者だから、食事に気おつけてないため。 |

不規則な食事

- | | | | |
|------|--|------|---|
| 20代女 | 食べる時間が不規則だったり、品数やおかずのバランスが悪いから。 | 30代男 | 節食、間食が多い |
| 20代女 | たいてい一日二食しか摂っておらず、そのうち一食は外食で野菜がほとんど摂れないから。 | 40代女 | 暴飲暴食、バランス良く食事を取れていない |
| 20代女 | 食事が不規則なので・・・ | 40代女 | 朝食をとれないことがあるから。 |
| 20代女 | 間食が多く、糖質や脂質の摂取量が多いと思うから。野菜が不足しがちで、ビタミンやミネラルが十分に取れていないと思うから。肉・魚などたんぱく質を多く含む食事を摂り過ぎていると思うから。 | 40代女 | きちんとした食生活が出来ていないと思うから |
| 20代女 | 小食で不摂生なので | 40代女 | 間食が多く、ごはんよりもお菓子を多く食べることがある |
| 20代男 | 不規則な生活してるから | 50代女 | 夕食は、ある程度バランスを考えながら作っているけれど、朝食・昼食は、食べない時もあつたりするので出来ていないと思う。 |
| 30代女 | 食事時間が不規則なので、心がけてはいるが、できていないと思います。 | 50代女 | 食事の時間がまちまちで間食も多いから。 |
| 30代女 | 食事量が、夕飯にかたよるので | 50代女 | きちんとした食生活をしていない |
| 30代女 | 偏食だし、生活リズムも整っていないので。 | 50代女 | 胃腸が弱いので、つい、食事を抜いてしまうことが多いから。そのため、空腹になると、お菓子に手を出してしまい、次の食事をとれなくなるという悪循環に陥っているから。 |
| 30代女 | 仕事が14時までで、自宅に帰ってから食事をするので、簡単に食べられるものばかり購入して昼食にしているので栄養のバランスが悪いと自覚しているため | 50代男 | 食べない時もあれば食べるときは暴飲暴食してる |
| | | 60代男 | 食生活の不安定。 |

