

LINS  
アンケート

# 健康と食事について

昨今、病気にならない体づくりや、健康食品に注目が集まっています。普段、主婦は、どんなことに気を遣い、どんな食材に興味を持っているのか、全国の30～60代の専属主婦モニターLINSさんに、聞いてみました。

※ LINS(リンス)はBAU専属の生活者モニター組織です。サンプル数は110で、4月10日(木)～17日(木)にアンケートを実施しました。

## 主婦が毎日の買物で1番気をつけているのは塩分の取りすぎ。

心臓病や脳卒中の原因は高血圧であることが多く、その背景には塩分の取りすぎが一要因だと言われています。主婦もその意識は高く、気をつけたいと思っている人が多いという結果でした。

2位は脂肪分カット、続いて3位はコレステロール0。お肉をよく食べると、コレステロールが高くなり、ひどくなると、血液がドロドロに…。そうすると、様々な不調を体に引き起こし、動脈硬化、心筋梗塞などの病気に至る可能性もあります。魚介類よりも、お肉の消費量が増えている今、家族の健康を考えて特に注意したいポイントになっています。

### Q1. 商品を購入するとき、特に健康面で興味をひかれるものは何ですか？



2位

3位

4位

5位

6位

7位

塩分カット

脂肪分カット

コレステロール0

糖分ひかえめ

カロリーカット

免疫力アップ

血液サラサラ

### Q2. 健康を意識して特に食べようと思っているものは何ですか？



2位

3位

4位

5位

6位

7位

8位

9位

10位

緑黄色野菜

根菜

青魚

糖分ひかえめ

カロリーカット

免疫力アップ

血液サラサラ

カルシウム

栄養バランス

鉄分



## 健康のために取りたいものは「野菜」

主人が高血圧のため、減塩醤油を使用しています！大豆や、大豆からできている食品は、できるだけ毎日少量でもとるようにしています。  
(関西・60代・主婦)

寒い冬には体を温める根菜類で、免疫力アップを図るようにしています！  
(中部・50代・パート)

骨粗鬆症予防に、卵を朝に食べ、毎日納豆は欠かさないようにするのが良いと栄養士の方に聞いて、実践しています。  
(関東・60代・フルタイム)

魚と野菜を取るように、和食を心がけています。  
(関西・40代・パート)

黒豆をよく食べるようにしています！  
(関西・30代・主婦)



## 主婦は奇跡のフルーツ、アサイーや、希少糖に注目！

### Q3. 今注目している食材は何ですか？

#### 〈アサイー〉

ポリフェノール、鉄分、食物繊維、カルシウムなどがたくさん含まれているので！

(関西・60代・主婦)

アサイーは、あっさりしていて食べやすい上に、栄養価も高いので、注目しています。

(関西・30代・フルタイム)



※アサイーボウル



#### 〈乳酸菌飲料〉

カスピ海ヨーグルトを作って、くすり感覚で食べています。

(関西・50代・主婦)

ヨーグルトの機能性飲料。今年の冬、風邪にもインフルエンザにもかからなかったの、やめられません！

(関西・50代・主婦)

#### 〈希少糖〉

新商品で、我が家の味付けは、お砂糖をよく使うので、ダイエットにもいいなと思い購入しました。

(関西・40代・パート)

テレビで痩せたというコメントを聞いて、どんな味なのか試してみたいです！

(関東・50代・パート)



#### 〈オリーブオイル〉 〈アマニ油〉

オリーブオイルには、抗酸化作用があるので、アンチエイジングになりそうなので、注目しています。

(関西・60代・主婦)

アマニ油が体に良いと聞いて使い始めたところです。

(関西・30代・主婦)