

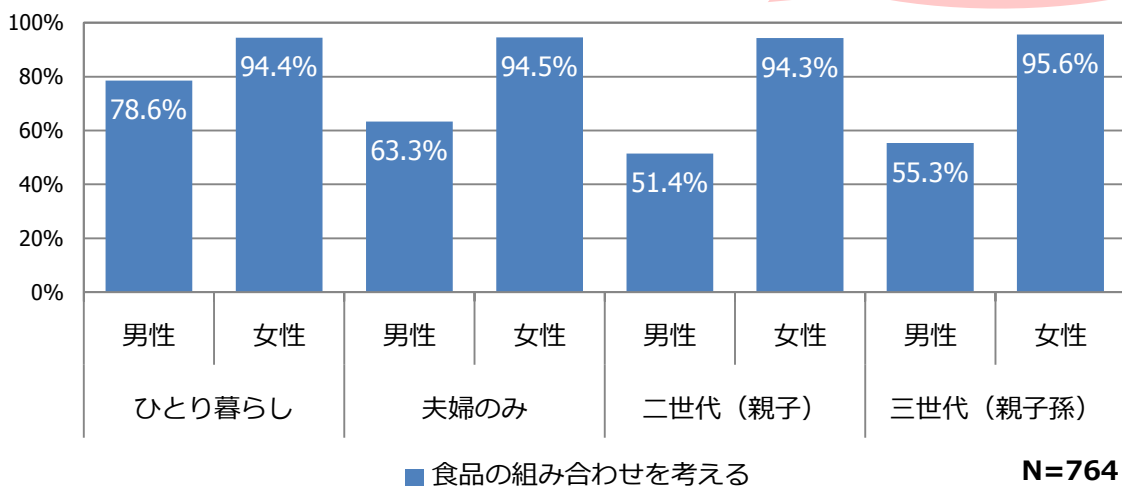
Ⅶ 中高年世代（40～64歳）の健康状態

1. 生鮮食品(野菜、果物、魚、肉等)の購入頻度

参考

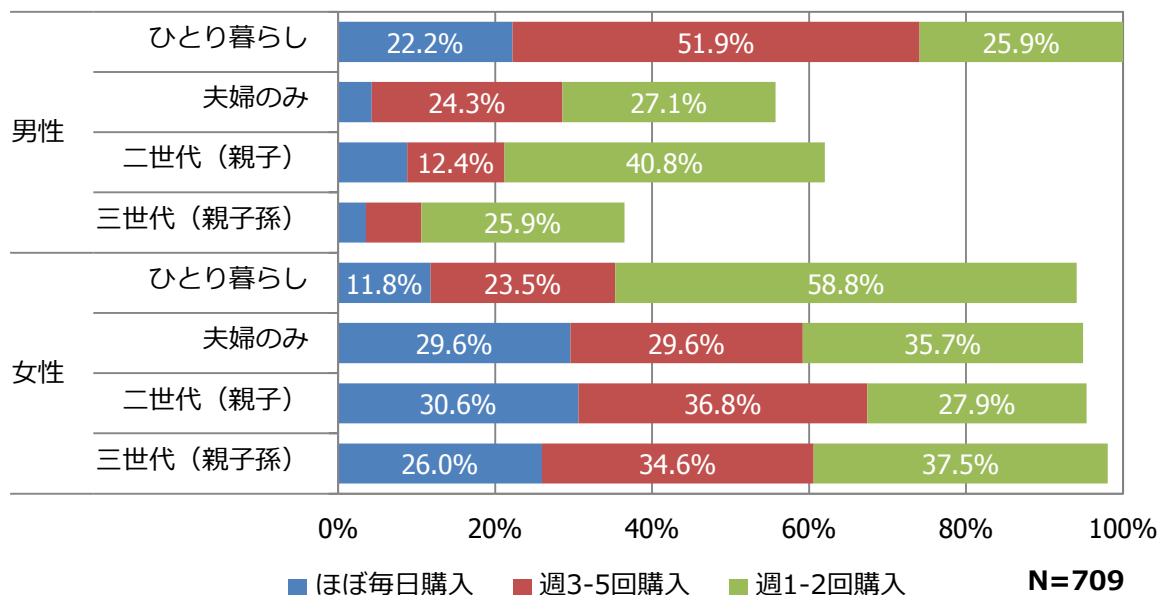
家族構成・性別による食意識の違い

家族構成に関わらず
女性の9割以上が
「食品の組み合わせを考える」



結果

性別・家族構成による生鮮食品の購入頻度



概要

生鮮食品の購入頻度にかかる傾向

中高年世代のひとり暮らしの食意識をみると、女性の方が「食品の組み合わせを考える」傾向にあります。次に、生鮮食品の購入頻度をみると、ひとり暮らしの男性は約7割が週3日以上購入頻度であるのに対し、ひとり暮らしの女性では約6割が週1-2回の購入頻度となっています。男性は、その日に食べる食材をその日に購入する傾向にあり、女性は、買い置きをする傾向があると考えられます。

一方、同居世帯では、食意識・生鮮食品の購入頻度とも、男性よりも女性の割合が多くなっています。



産業創出のポイント

生鮮食品の購入頻度が高い中高年世代のひとり暮らしの男性をターゲットとした商品やサービスが産業創出のポイントとなります。



- ひとり暮らしの男性が買いやすく選びやすい商品や小分けされた商品
- 中高年男性の栄養バランスや利用時間ニーズに応じた食材宅配サービス
- 生鮮食品の鮮度を保つ保存容器

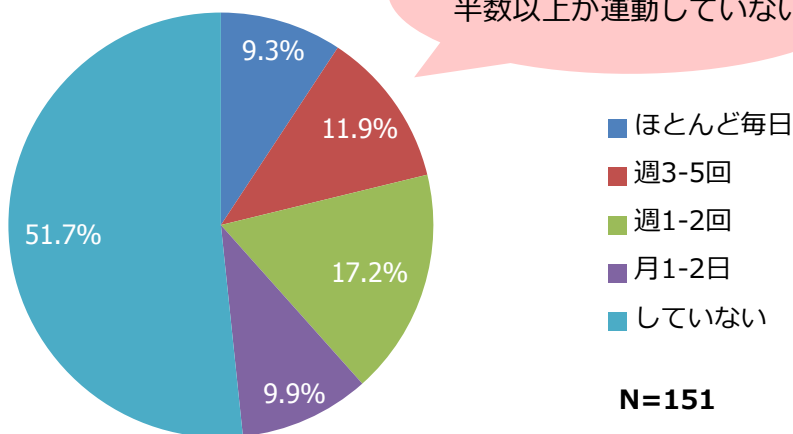


2. 高血圧と運動習慣



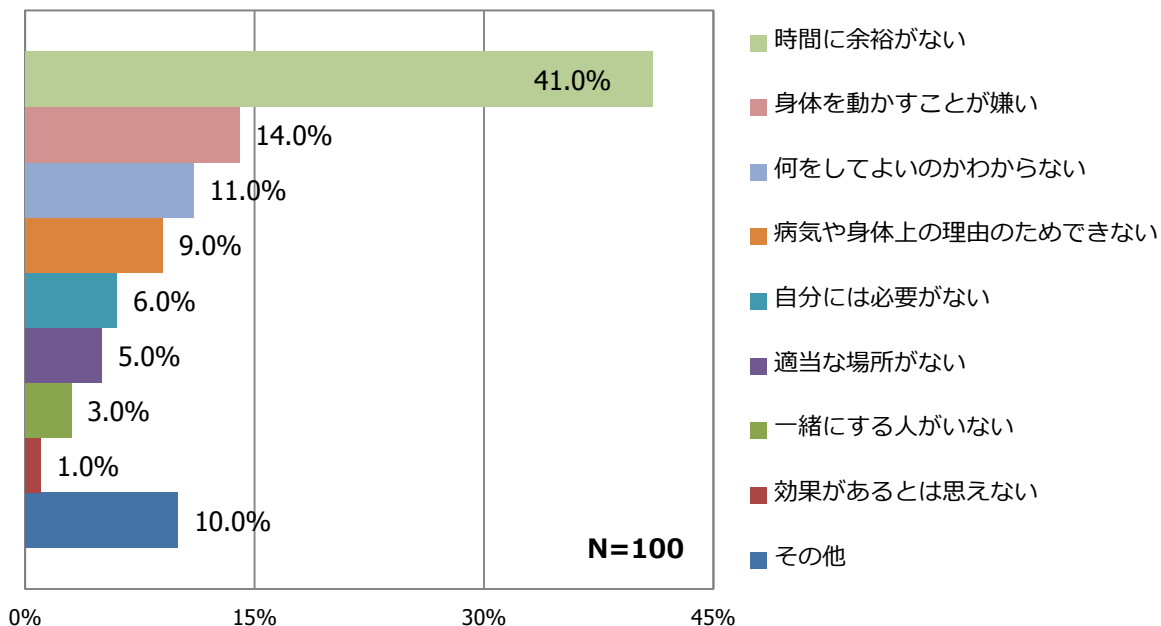
参考

高血圧の人の運動習慣

高血圧の指摘を受けた人のうち
半数以上が運動していない

結果

高血圧の人の運動しない理由



概要

高血圧の人の運動傾向

血圧が高いと指摘されたことのある中高年世代のうち、半数以上がほとんど運動を「していない」ことが分かります。運動しない理由としては、「時間に余裕がない」と答えた人が多く、「何をしてよいのかわからない」という人もいます。



産業創出のポイント

高血圧を改善するためには、生活習慣の改善と適度な運動を行うことが大切です。運動の頻度はできれば毎日定期的を実施し、30分以上の有酸素運動を行うことが一般的に勧められています。ウォーキングや軽いジョギング、水泳や自転車などの有酸素運動が適しており、1回あたり10分程度でも合計して1日30分以上であれば効果があるとされています。高血圧の人が急に運動を行うことは身体に与える負担も大きいいため、通勤や掃除、買い物など日常生活を通じた運動の継続をサポートするサービスが求められます。

なお、高血圧の人が運動する際には、準備・整理運動を十分に行い、医師などの専門家に相談したうえで、個人の年齢や体力などをふまえて運動量を設定する必要があります。

ヒント

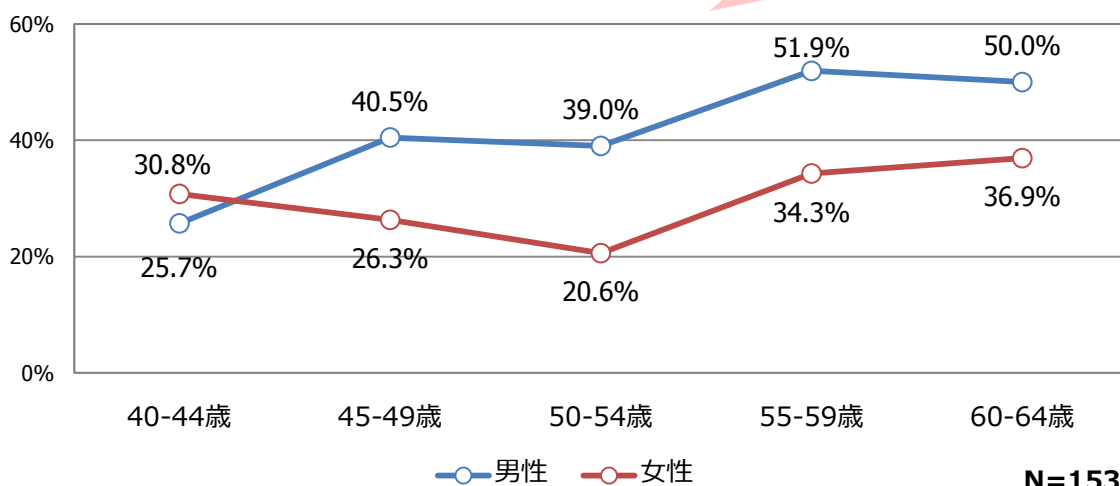
- 中高年世代が通勤途中や自宅近所で立ち寄れる短時間利用の運動施設
- 地域で歩行を促すインセンティブ機能の付いたアプリケーション
- ビジネススタイルに合わせやすいウォーキングシューズ

3. 高血圧と食塩摂取量

参考

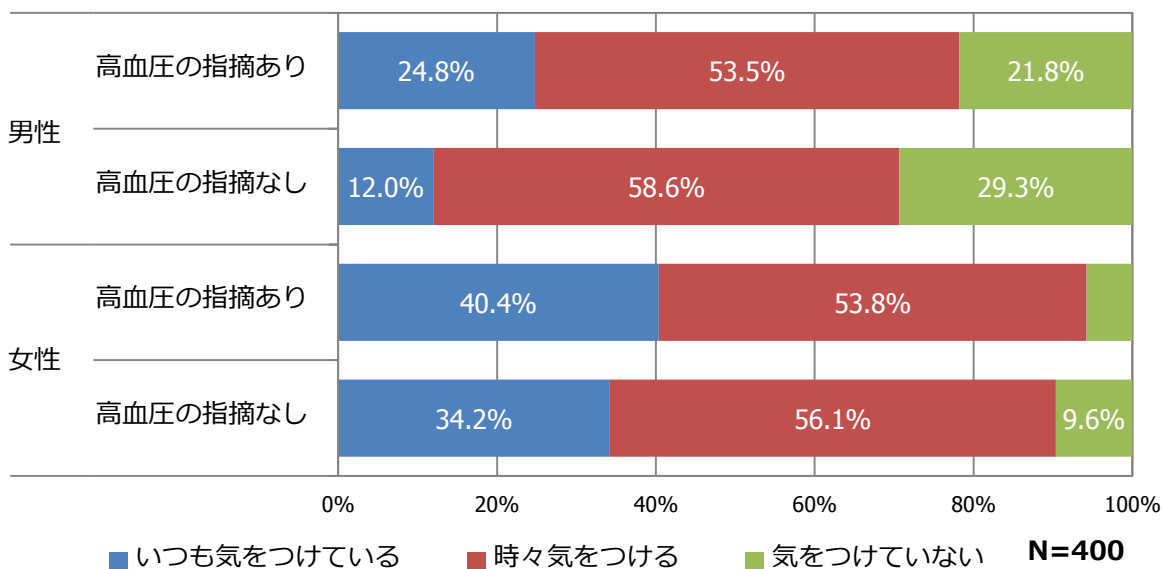
高血圧の人の状況

年代が上がるにつれ
高血圧の指摘を受ける人の
割合も増加する傾向



結果

高血圧の人の食塩摂取量への意識



概要

高血圧の人の食塩摂取に関する傾向

年代が上がるにつれて血圧が高いとの指摘を受ける人の割合も増加する傾向があり、中高年世代の55歳以上の男性では半数を超えます。血圧が高いとの指摘を受けた女性では約4割が食塩摂取量を「いつも気をつけている」のに対し、男性は2割程度とあまり意識が高くありません。



産業創出のポイント

高血圧の予防と改善には、食習慣の乱れや食事の偏りを見直すことが重要です。特に、高血圧の人に推奨される1日の食塩摂取量は6g未満とされており、減塩への取組が必要です。食塩の代わりに酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜などをうまく取り入れたり、日頃からどの程度の塩分を摂取しているかを知ることが重要です。

特に、食塩摂取量への意識が低い中高年世代の男性向けには、無意識に減塩できる食品や塩分摂取の適量を知らせるサービスが求められます。

ヒント

- 塩分量を簡単に計測できるスプーンやお箸などの食器
- 食卓の画像から塩分摂取量を測定するアプリケーション
- 塩分摂取の適量を簡単に表示できる機器
- 塩分摂取量の警告サインが出る自宅用簡易尿検査キット
- 食塩の代わりとなる調味料

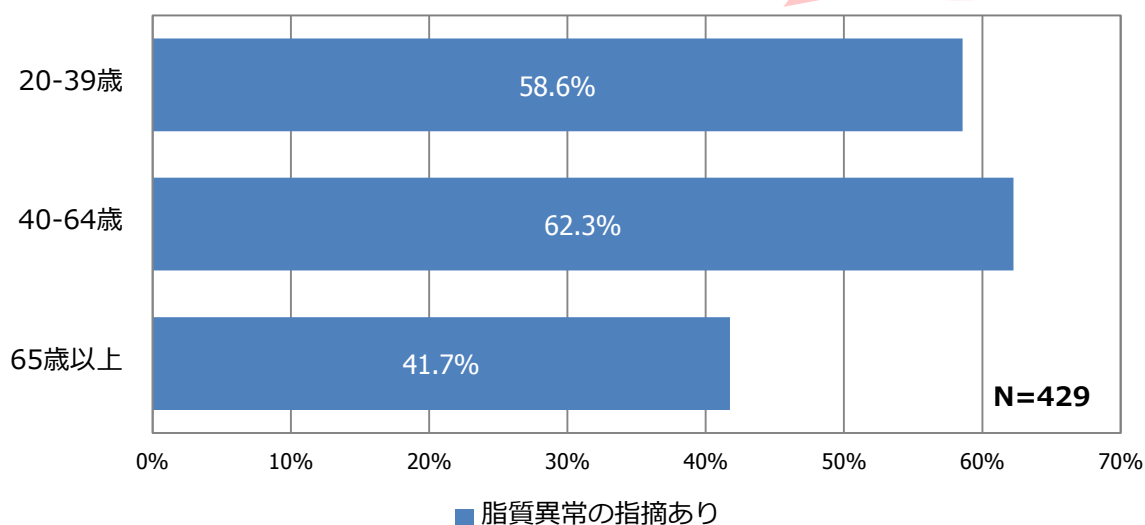
4. 脂質異常と食への意識

※脂質異常：総コレステロール・LDLコレステロールや中性脂肪が高い、またはHDLコレステロールが低い

参考

年齢による脂質異常の人の状況

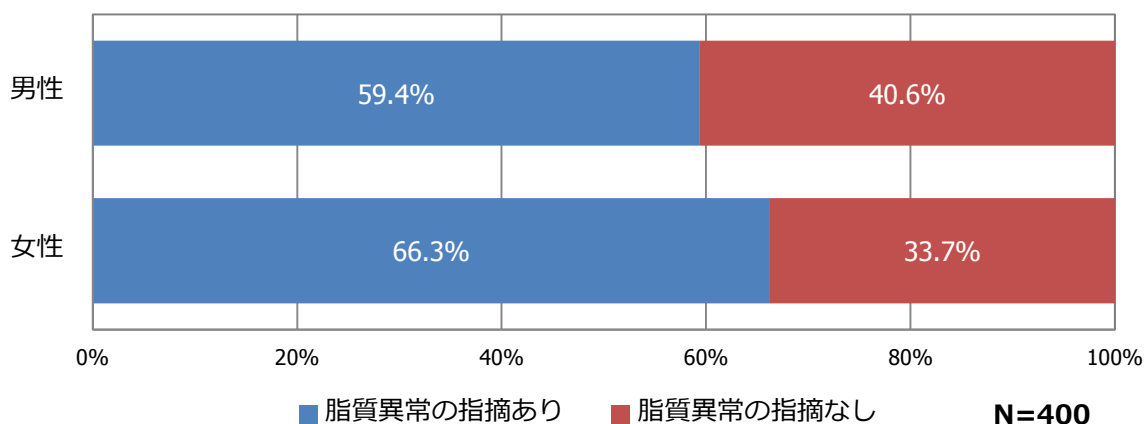
40-64歳は最も「脂質異常の指摘あり」が多い



参考

性別による脂質異常の人の状況

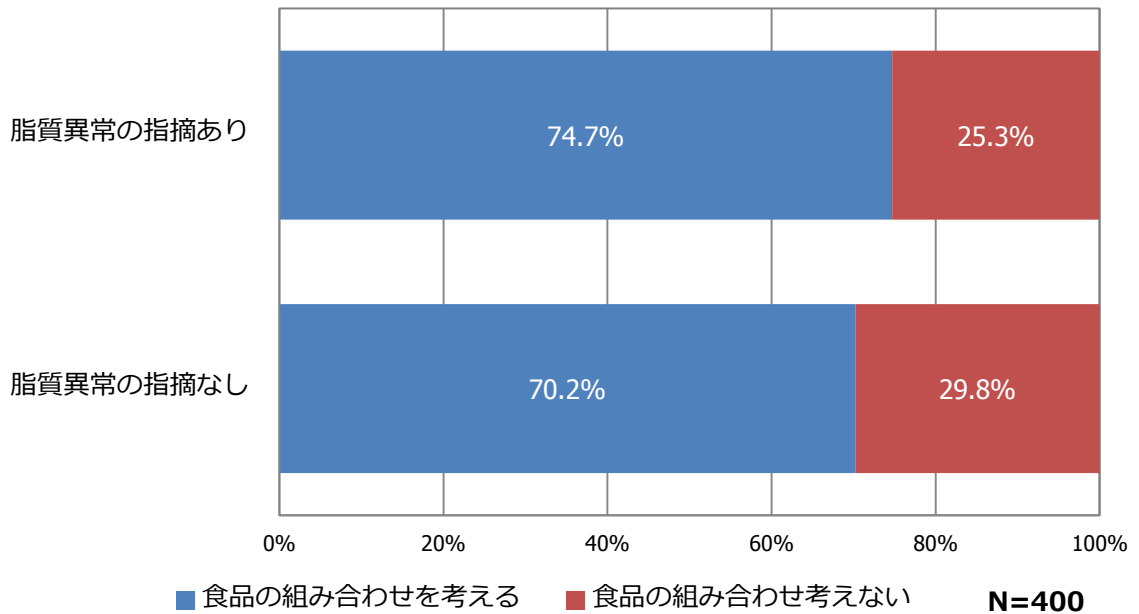
男性よりも女性の方が「脂質異常の指摘あり」が多い



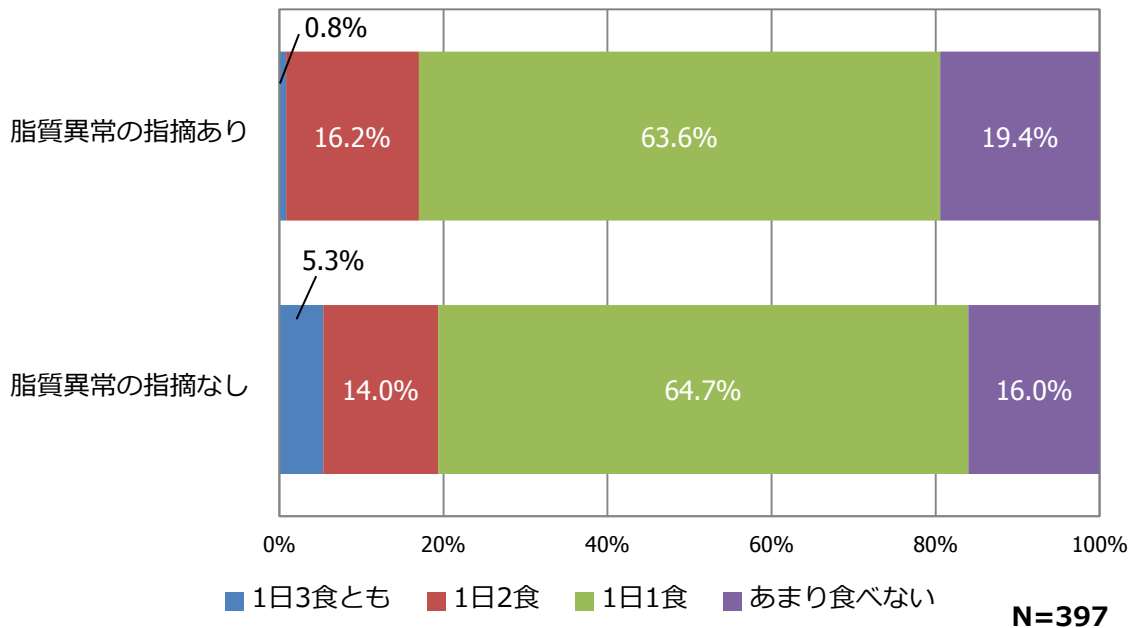
結果

脂質異常の人の食意識

<食品の組み合わせ>



<野菜をたっぷり使用した料理の摂取頻度>



概要

脂質異常の人の食に関する傾向

40-64歳の中高年世代は、脂質異常の指摘を受けた人の割合が他の年代と比べて高く、男性より女性の方が高い傾向にあります。脂質異常の指摘を受けた人は、食品の組み合わせをよく考える傾向があるものの、野菜をたっぷり使った食事を「1日3食とも」とる人はほとんどいないことが分かります。



産業創出のポイント

脂質異常は遺伝や肥満によって血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が増え、HDL（善玉）コレステロールの濃度が低くなるものです。食生活や運動などの生活習慣の改善が予防や治療の基本です。脂質異常によりメタボリックシンドロームや動脈硬化などのリスクが高まります。肥満の場合には体重を適正にするための運動や、LDLコレステロールを体外へ排泄するために食物繊維を多くとることも効果的です。

特に、脂質異常が多い傾向にある中高年世代の女性に向けて、食物繊維を多く含む野菜を使った商品やコレステロールを控えて適切なエネルギー摂取を促す商品を訴求することがポイントとなります。

ヒント

- コレステロールの抑制を訴求した食物繊維を多く含む食品
- 摂取しやすく野菜を加工した食品や脂質を抑える効果のある補助食品



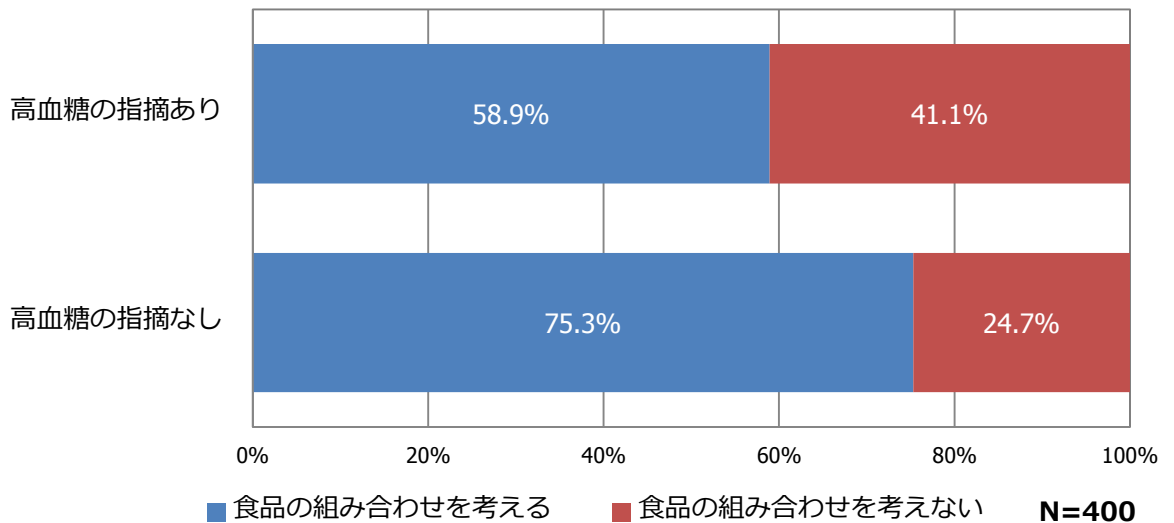
5. 高血糖と食への意識



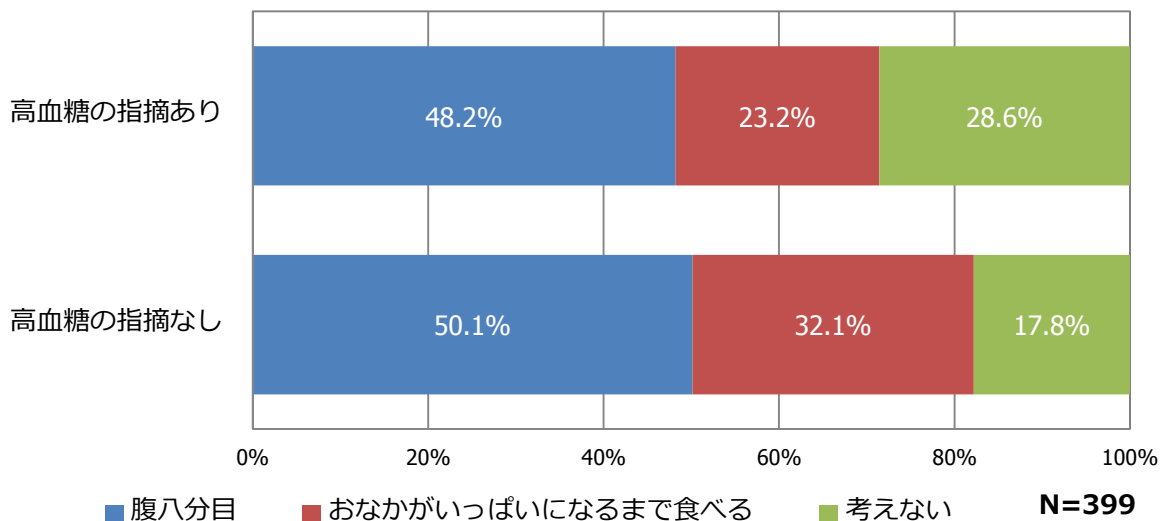
結果

高血糖の人の食意識

<食品の組み合わせ>



<食事量>



概要

高血糖の人の食に関する傾向

中高年世代で血糖が高い（または糖尿病）との指摘を受けた人は、指摘を受けていない人よりも「食品の組み合わせを考える」人が少なく、食事の量についても、指摘を受けていない人よりも「考えない」人が多くみられます。



産業創出のポイント

血糖値が高い状態が続くと糖尿病合併症を発症する恐れがあります。自覚症状のないままに重症化し、網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のほか、動脈硬化や心臓病・脳卒中のリスクも高まります。糖尿病の予防には、過剰なカロリーやアルコール摂取を控え、運動や食生活を改善することが効果的です。肥満も糖尿病のリスクを高めますが、糖分をとりすぎる習慣のある人などは、やせていても注意が必要です。特に、自覚症状がなく、意識の低い高血糖の中高年世代に向けて、糖尿病の予防を訴求する商品およびカロリーや栄養バランスに配慮した飲食サービスの提供が求められます。



ヒント

- 糖質を簡単に計測できる機器や摂取量の適量を表示する食器
- 視覚的に満腹感を与えるためにボリュームを出す調理法や食材
- 食事内容の画像診断により栄養バランスや適量を助言するアプリケーション