

報道関係者各位(参考情報)

2021年1月29日

## 「コロナ禍の健康意識実態調査」第一弾 年末年始の過ごし方は「帰省を自粛」「ひとりごはん」 ひとりごはんの回数が増えて「暴飲暴食」「体重が3kg以上増加」

株式会社ファンケルは、2021年1月21日(木)から1月24日(日)の間で、全国の20代から60代の男女4,700人を対象に、コロナ禍の年末年始(2020年末～2021年始)の過ごし方や健康意識の変化についての健康意識実態調査を実施しました。

<調査結果のポイント> ※調査結果の詳細は後ページ参照

- ① コロナ禍が原因で帰省しなかった人が57.7%。コロナ禍前の年末年始(2019年末～2020年始)と比較し1.6倍増加。
- ② コロナ禍前の年末年始と比べて、22.9%が「ひとりごはんの回数が増加した」と回答。  
「ひとりごはんの回数が増えた」人のうち、「テイクアウトの食事を利用する回数が増えた」人が41.1%、「暴飲暴食をする回数が増えた」人が32.8%という結果に。「ひとりごはんの回数が増えていない」と人と比べて高い傾向にあることが確認できました。
- ③ 年末年始に「ひとりごはんの回数が増えた」人は、回数が増えていない人と比べて「体重が3kg以上増えた」人が約2倍に。

コロナ禍の影響で生活様式が変化し、テイクアウトの食事や暴飲暴食の回数が増えることで、気付かないうちに栄養バランスが偏っている可能性も少なくありません。まだ出口の見えないコロナ禍においては、自身の栄養状態の把握と食生活に対する自己管理がより一層求められそうです。

食習慣の乱れや暴飲暴食は体重増加だけでなく、イライラなど自律神経の乱れなど、あらゆる悩みに影響します。また、年末年始などの食習慣の乱れがきっかけとなり、慢性的な食習慣の乱れに繋がることも。コロナ禍でこれまでと生活が一変したことによる小さなストレスの積み重ねも、さまざまな不調の原因にもなります。自分に不足している栄養素が何かを具体的に知ることは、健康管理においてははかり効率的。外出を控えている方が多いこの時期は、自宅で手軽に栄養状態を確認できる製品を活用するのも良いでしょう。この機会に改めて今の自分自身の健康状況を見直し、バランスの良い食事を基本に、ストレスなく健康管理をすることを推奨します。



医療法人財団健康院 健康院クリニック  
院長 細井孝之先生

### <本調査概要>

調査名:「コロナ禍の健康意識実態調査」

調査期間:2021年1月21日(木)～2021年1月24日(日)

調査対象:全国47都道府県/20代から60代の男女、計4,700人

調査方法:インターネット

エリア:全国

本調査を貴媒体にてご紹介いただく際は、以下表記を必ずご利用ください。

「コロナ禍の健康意識実態調査/ファンケル」

### <バランスの良い食生活をお手伝い オーダーメイドで健康をサポートする「パーソナルワン」>



食習慣や生活習慣に関するWEBアンケート(全45問)と、ビタミンやミネラルといった基本栄養素の充足度を客観的に把握する尿検査を実施。医師監修のもと開発された理論により、「必要な基本栄養素」と「健康のお悩み」を分析し、組み合わせて一人ひとりに最適なサプリメントをご提案。自社工場でその方だけのサプリメントを組み合わせでオーダーメイドで生産し、1カ月に1度定期的に30日分の製品をお届けします。

### <「パーソナルワン」紹介動画>

「パーソナルワン」の開発背景や特長を紹介した動画をYouTubeで公開しています。是非、ご覧ください。

動画URL: <https://youtu.be/XRhW6sdR5H4>



**本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先**

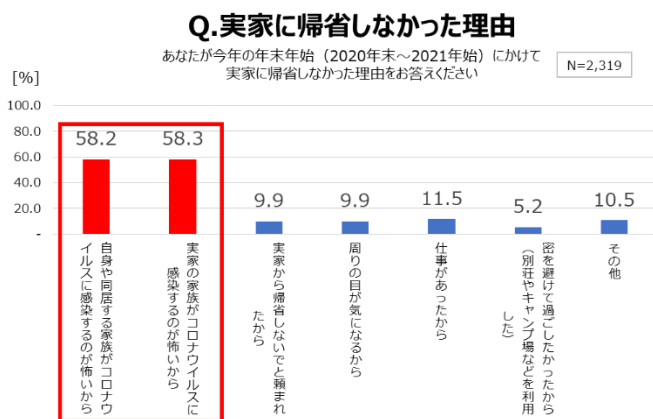
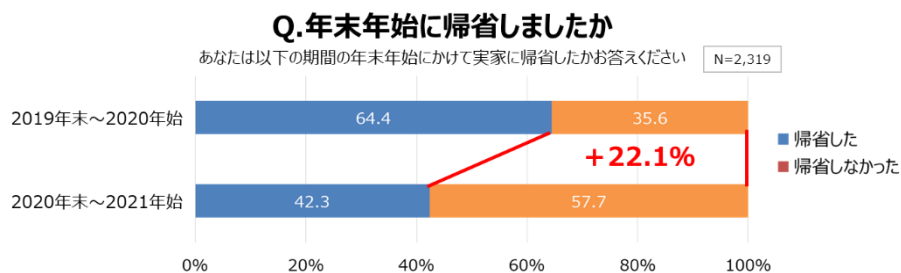
株式会社ファンケル 経営企画室 広報部

TEL:045-226-1230 FAX:045-226-1202 / <https://www.fancl.jp/>

<調査結果詳細>

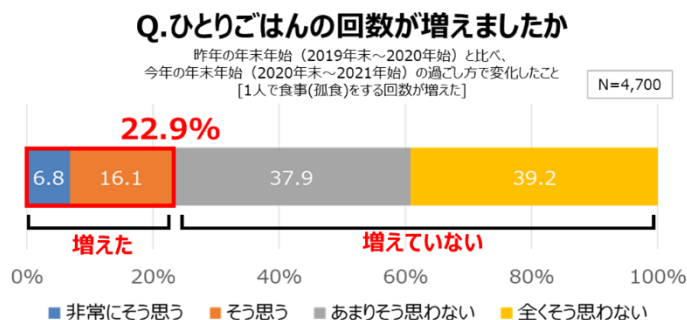
**ポイント① コロナ禍が原因で帰省しなかった人が 57.7%。コロナ禍前の年末年始と比較し 1.6 倍増加。**

帰省先のある 2,319 人中、コロナ禍で迎えた年末年始(2020 年末～2021 年始)に「帰省しなかった」人は 57.7%でした。コロナ禍前の年末年始(2019 年末～2020 年始)の 35.6%と比較し、1.6 倍の増加が見られました。帰省しなかった理由のうち、「自身や同居する家族がコロナウイルスに感染するのが怖いから」「実家の家族がコロナウイルスに感染するのが怖いから」と回答した人が多く、コロナへの感染を恐れて帰省を控えた人が多くなりました。



**ポイント② コロナ禍前の年末年始と比べて、22.9%が「ひとりごはんの回数が増えた」と回答。テイクアウトの利用や暴飲暴食も高い割合に。**

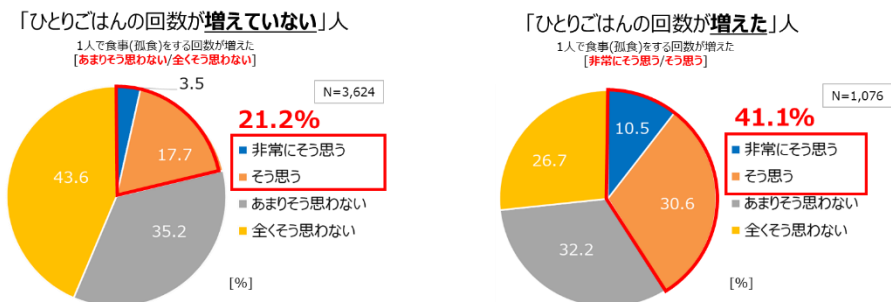
コロナ禍の年末年始の過ごし方として、コロナ禍前の年末年始と比べて「ひとりごはんの回数が増えましたか」という設問に対し、「非常にそう思う」「そう思う」と回答した人は、全体の 22.9%という結果になりました。



また、「ひとりごはんの回数が増えた」人は「ひとりごはんの回数が増えていない」と比べ、「テイクアウトの食事を利用する回数が増えた」人が 41.1%で約 2 倍、「暴飲暴食をする回数が増えた」人が 32.8%で約 3 倍と割合が高いことが分かりました。

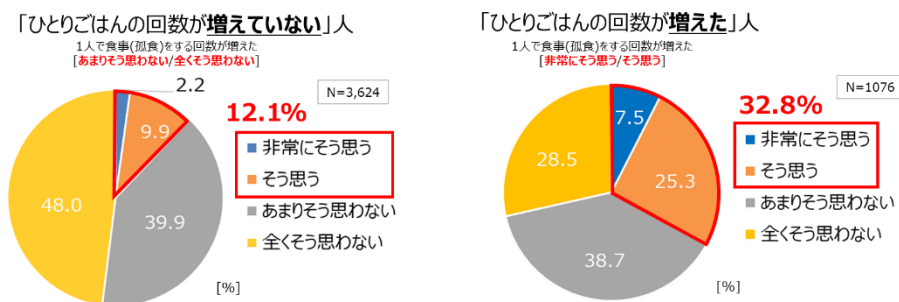
### Q. テイクアウトの食事を利用する回数が増えましたか

昨年の年末年始（2019年末～2020年始）と比べ、  
今年の年末年始（2020年末～2021年始）の過ごし方で変化したこと【テイクアウトの食事を利用する回数が増えた】



### Q. 暴飲暴食をする回数が増えましたか

昨年の年末年始（2019年末～2020年始）と比べ、  
今年の年末年始（2020年末～2021年始）の過ごし方で変化したこと



**ポイント③年末年始に「ひとりごはんの回数が増えた」人は、回数が増えていない人より、「体重が3kg以上増えた」人が約2倍に。**

コロナ禍の年末年始(2020 年末～2021 年始)に「体重が 3kg以上増えた」人は、「ひとりごはんの回数が増えていない」人が 5.1%だったのに対して、「ひとりごはんの回数が増えた」人は 10.7%と、約 2 倍になりました。

### Q. 体重に変化はありましたか

あなたは今年の年末年始（2020年末～2021年始）、体重に変化があったかお答えください

