

報道関係各位

《20代～40代女性の健康に関する意識調査》  
**2016年ヒット予測！注目の健康食材ランキング**  
**1位『穀物』 2位『乳酸菌』 3位『油』**

～2016年のトレンドは「食物繊維×乳酸菌」の超腸内改善フード～  
腸内環境を整える「乳酸菌」と、そのエサとなる食物繊維が豊富な「穀物」に注目

健康で豊かな生活を応援する、株式会社えんぱく生活（本社：東京都中央区 代表取締役：高 佳子）は、首都圏在住の20代～40代の女性307名を対象に健康意識についての調査を実施しました。

【調査の概要】

- ▼2016年 注目の健康食材は1位『穀物』 2位『乳酸菌』 3位『油』
- ▼約7割が昨年より健康に気を付けるようになったと回答
- ▼昨年と比べ健康面で気を付けるようになった理由は、『カラダの不調』や『芸能人の影響』
- ▼2016年の健康の秘訣は『毎日の食事の見直し』にアリ！

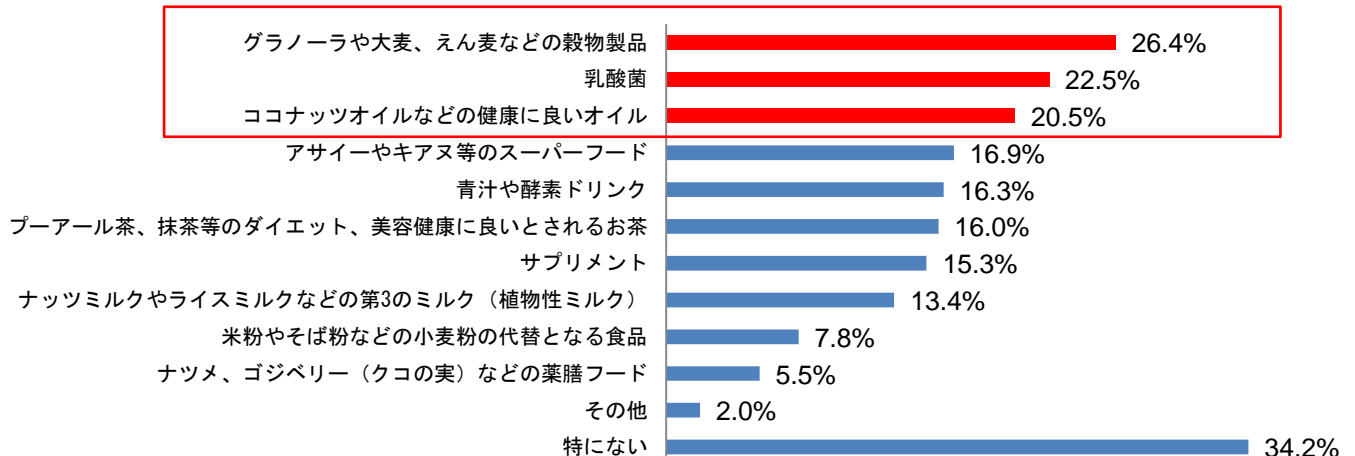
《考察：和洋女子大学家政学群客員教授 王堂 哲氏》

- ・乳酸菌と食物繊維をセットでとることで、腸内細菌そのものとそのエサにあたるものを同時に摂取していることとなり、腸内環境を整える上で理にかなっているといえます。現代人には、食物繊維の中でも『穀物繊維』が不足していることが、昨今知られるようになり、意識的にえん麦や大麦等の穀物をグラノーラや雑穀米として摂取する傾向が出てきていると言えます。
- ・2015年は芸能人の訃報も目立ち、健康への関心が特に高まった一年でした。白米より麦といったように、昔ながらの食材の良さを再認識した上で、毎日の食事自体を見直し、身体によいものを積極的に食べて健康美を追及するよう流れに変わってきていることが調査結果から見てとれます。

▼2016年注目の健康食材は1位『穀物』 2位『乳酸菌』 3位『油』

注目の食材を質問したところ、第1位が「グラノーラや大麦、えん麦等の穀物製品(26.4%)」、2位は「乳酸菌(22.5%)」、3位は「ココナッツオイル等の健康に良いオイル(20.5%)」がランクインしました。

Q1. 今注目している健康食材を教えてください。(n=307)



### ■1位：グラノーラや大麦、えん麦などの穀物



自由記述にて 2015 年に摂り入れてよかった食材を聞いたところ、穀物では、「グラノーラ・ミューズリー」「麦（えん麦、ハトムギ、丸麦）」「玄米」という回答がありました。

食物繊維の中でも穀物由来の食物繊維を摂取することで腸内環境が整うということが認知されてきており、雑穀米やグラノーラというスタイルで穀物を積極的に摂取する女性が増加しているようです。

### ■2位：乳酸菌



R-1 や P A-3 等の機能性ヨーグルトの発売やチョコで乳酸菌をコーティングした乳酸菌チョコレートの発売など、各社から様々な乳酸菌製品が発売され注目を集めているようです。

アンケートでは、「乳酸菌+雑穀」「乳酸菌+青汁」「夜ごはん後のヨーグルト」「豆乳でヨーグルトを作る」「複数種類のヨーグルトの摂取」といったような、乳酸菌の摂取方法に関する回答が目立ちました。

昔から健康食材として日本人に摂り入れられている乳酸菌。近年ではその摂取方法に様々な違いと工夫がなされており、注目の食材となっているといえます。

### ■3位：ココナッツオイル等の健康によい油



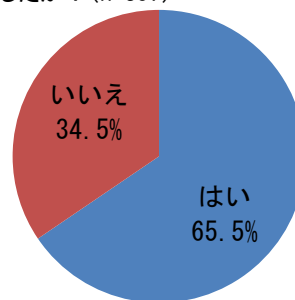
今年特に注目を集めたココナッツオイル。美容や健康に様々な効果が期待できるとして大人気となりました。ココナッツオイル意外にもアマニ油やエゴマ油等も支持を得ました。

アンケートによると、ココナッツオイルに続く、今注目の油は「米油」と判明。油は毎日使うもの。より健康に良い油を選ぶことが健康への近道となっているようです。

### ▼約7割が昨年より健康に気を付けるようになったと回答

20代～40代の首都圏在住の女性に昨年と比べ健康面で気を付けるようになったか聞いたところ、65.5%の女性が気を付けるようになったと回答しました。

Q2. 昨年と比べ健康面で気を付けるようになりましたか？(n=307)

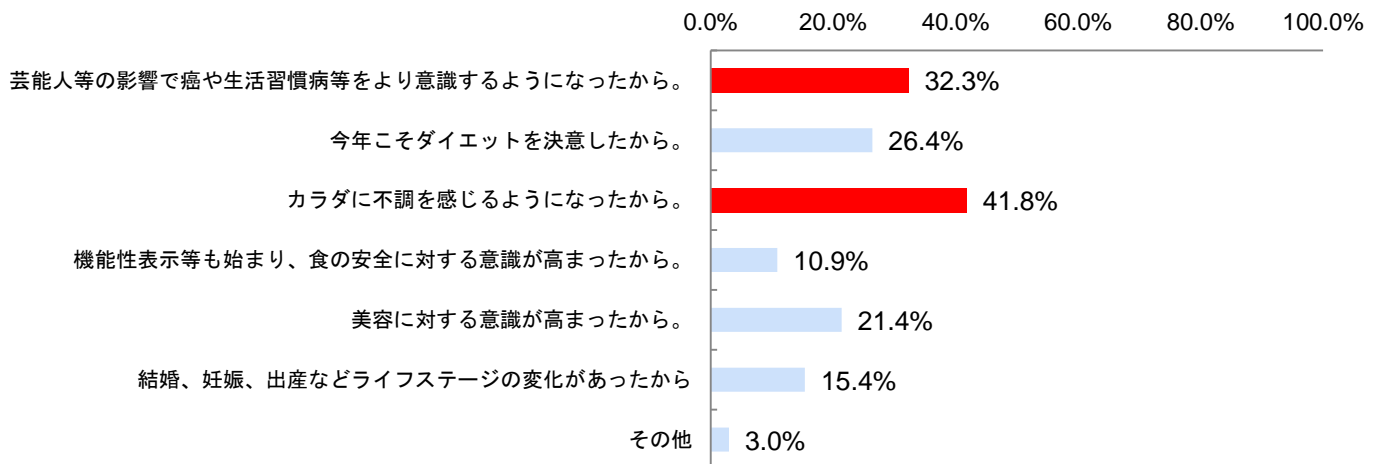


### ▼昨年と比べ健康面で気を付けるようになった理由は、『カラダの不調』や『芸能人の影響』

昨年と比べ健康面で気を付けるようになったと回答した方にその理由を聞いたところ、「カラダに不調を感じるようになったから」が最も高く 41.8%となりました。また、「芸能人等の影響で癌や生活習慣病等を意識するようになったから」が 32.3%と続きました。

自身の体の不調や芸能人の影響等でより健康意識が高まってきているようです。

Q3 前問ではいと回答した人にお尋ねします。健康面で気を付けるようになった理由は何ですか？(n=201)

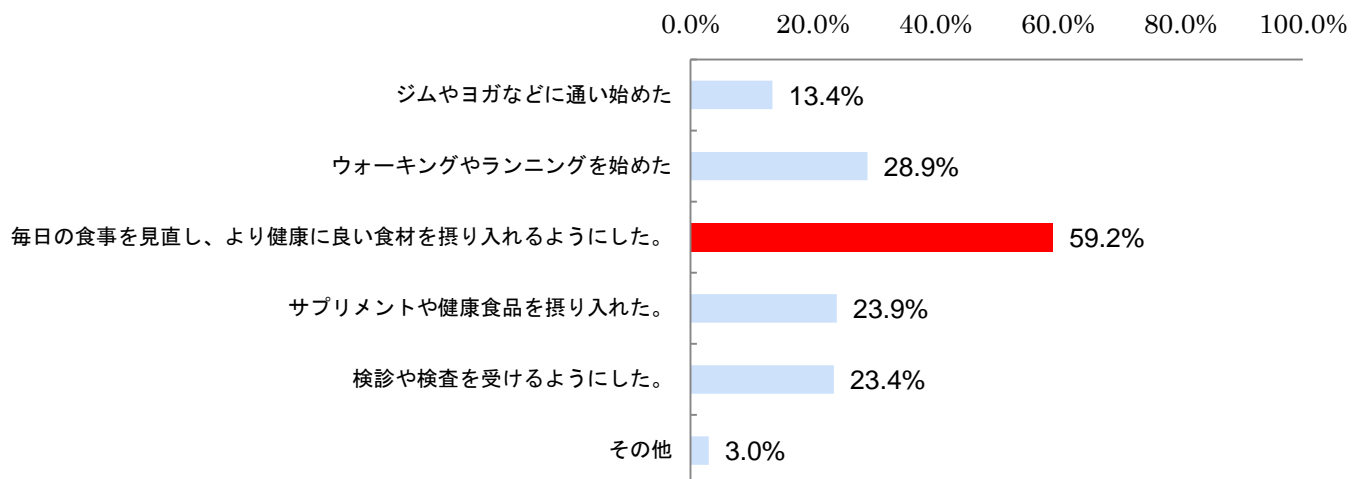


### ▼2016年の健康の秘訣は『毎日の食事の見直し』にアリ！

昨年と比べ健康面で気を付けるようになったと回答した方にどのようなところを改善したかを聞いたところ、「毎日の食事を見直し、より健康に良い食材を摂り入れるようにした」という回答が 59.2%となり一番多い結果になりました。

2016年のヘルシーライフを目指す女子は、何かと一過性で終わりがちな運動やサプリメントに頼るのではなく、穀物や油など、いつもの食事をより良い物に見直すことでヘルシーなカラダを手に入れたと考えているようです。

Q4 前問ではいと回答した方にお尋ねします。昨年と比べどのようなところを改善しましたか？(n=201)



#### ■調査対象

- ・対象条件：20代～40代の首都圏在住の女性
- ・実施期間：2015年10月22日～10月25日
- ・調査方法：WEBによるアンケート
- ・有効サンプル数：307名（20代 111サンプル、30代 98サンプル、40代 98サンプル）

#### 【この件に関する報道機関からのお問い合わせ】

(株)えんぱく生活 広報担当：佐藤 航木  
 TEL:03-5542-0866 E-mail: [press@oatlife.co.jp](mailto:press@oatlife.co.jp)