

一人暮らしは健康リスクが高いライフスタイル。78%が自分の食生活は「健康的でない」と回答。【一人暮らしの食生活調査】

《一人暮らしをする20～40代の男女1,000人に食生活に関するアンケート調査を実施》

一人ひとりのカラダと「こうなりたい」に必要な栄養を届けるパーソナライズサプリ「Suppleno／サプリノ」を提供する《株式会社 Suppleno》は、一人暮らしをしている20～49歳の男女1,000人にアンケートを行い、食生活の課題を探りました。



<TOPICS>

- 「朝食の欠食率」「外食・中食の多さ」で一人暮らしと一般世帯では2倍以上の差。
- 同じものばかりで栄養が偏りがちな食生活。一人暮らしが長いほど食習慣は悪化傾向。
- 全体の78%が健康的な食生活が「できていない」。

【調査概要】

■「一人暮らしの食生活に関する調査」

調査期間:2023年1月26日～1月29日

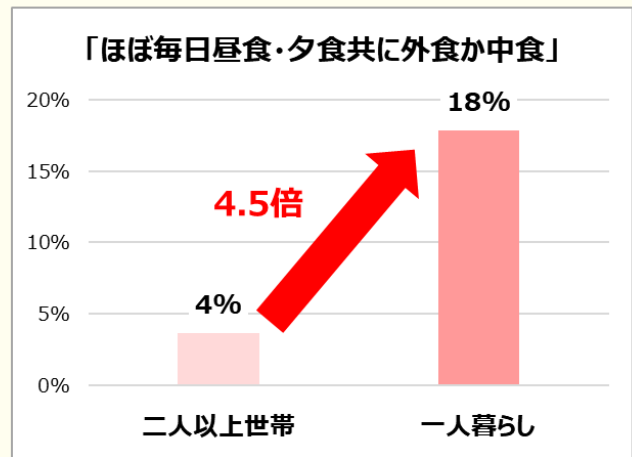
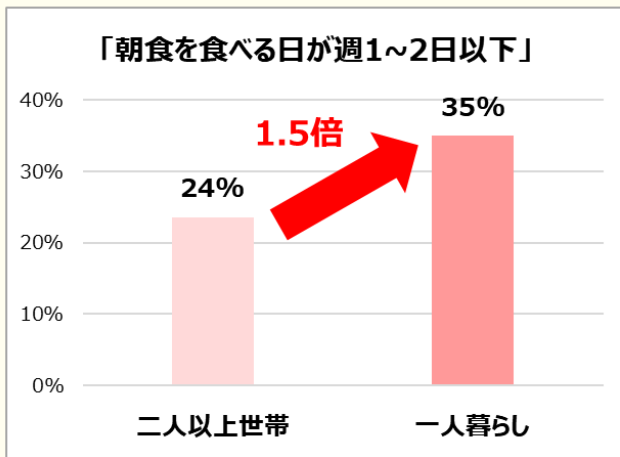
対象:全国の20～49歳の一人暮らしをする男女(N=1,095)

調査方法:インターネット調査

■ 調査の背景

サプリノでは、生活習慣やなりたいたい姿から最適なサプリを提案するサプリ診断ツール「ライフケア分析」で集まるデータから、ライフスタイルと健康課題には様々な関連性があることを掴んでいます。

その中でも特に、「一人暮らし」をする人はそうでない人と比べて、朝食の欠食率は1.5倍、「ほぼ毎日」昼食・夕食の2食共に外食か中食で済ませる人は4.5倍と、食生活に大きな課題があることが分かりました。



サブリ診断「ライフケア分析」の回答データより (N=22,915)

Suppleno

そこでその背景を探るため、一人暮らしの方に食生活についてのアンケート調査を行いました。

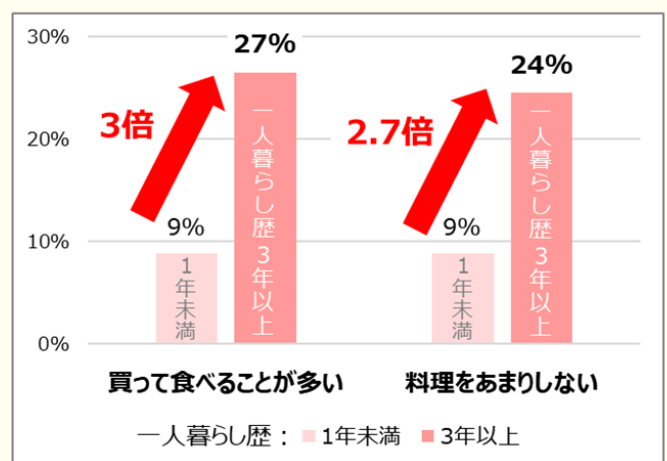
＜一人暮らしの食生活に関するアンケート調査結果＞

■ 食生活は同じものばかりで栄養バランスが偏りがち。一人暮らしが長いほど食習慣は悪化傾向。

自分の食生活にあてはまること上位は「同じものを食べがち」なことによる、野菜不足や栄養の偏りでした。また一人暮らし歴1年未満の人と3年以上の人を比べると、「買って食べる人が多い」人は3倍、「料理をあまりしない」人は2.7倍の差があり、一人暮らしが長いほど栄養が偏りやすい食習慣になっていくことが見て取れます。

＜食生活であてはまること＞

1位	同じものを食べがち	41%
2位	野菜が取れていない	34%
3位	栄養バランスが取れていない	32%
4位	つい食べ過ぎてしまう	28%
5位	炭水化物が多い	25%
6位	買って食べる人が多い	25%
7位	料理をあまりしない	23%
8位	食べる時間がバラバラ	21%
9位	食事を抜くことがある	18%



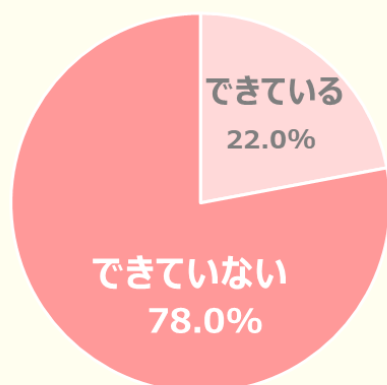
Q. あなたの食生活として、あてはまると思うものは何ですか？ [いくつでも]

Suppleno

■ 全体の78%が、健康的な食生活が「できていない」ことを自覚。

自分の食生活は「健康的でない」と考える人が圧倒的に多く、全体の78%を占めました。またその理由としては、「料理が面倒・お金がない・時間がない」と、多忙な生活の中で自分のための料理にコストをかけにくい実態が浮き彫りになりました。

<健康的な食生活>



<健康的な食生活ができない理由>

1位	料理が苦手・面倒だから	30%
2位	食費を節約したいから	27%
3位	忙しくて時間がないから	21%
4位	すぐに生活を変えられないから	18%
5位	栄養の知識がないから	16%
6位	誰にも何も言われないから	14%
7位	食材を買々と余るから	12%
8位	今のままでもすぐに体が悪くなるわけではないから	10%

Q. ご自身の食生活について、健康的な食生活ができていると思いますか？

Q. 健康的な食生活ができない理由は何ですか？ [いくつでも]

Suppleno

■「健康的な食生活ができていない」ことの対策は「何もできていない」が1位。

「健康的な食生活ができていない」ことの対策としては「特に何もできていない」人が26%と最も多くなっています。一方で、それ以外の対策については一人暮らし歴が長くなるほどポイントが高くなる傾向があり、「何かしなくては」という意識も一人暮らしを続けるほどに強くなっていくことが分かりました。

<食生活が健康的でないことの対策>

		1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 3年未満	3年以上	全体
1位	特に何もできていない	23%	27%	27%	27%	26%
2位	食べ過ぎに注意する	12%	6%	23%	18%	18%
3位	夜遅くに食べないようにする	12%	12%	12%	18%	17%
4位	サプリメントを摂る	9%	10%	13%	16%	15%
5位	野菜ジュースを飲む	9%	8%	17%	14%	14%
6位	カロリーを意識する	9%	4%	10%	12%	11%
7位	健康食品・健康飲料を飲む	7%	8%	4%	10%	9%
8位	「低糖質」を意識する	5%	6%	0%	7%	6%
9位	栄養ドリンクを飲む	4%	8%	4%	6%	6%
10位	外食時に体に良さそうなメニューを選ぶ	0%	6%	4%	6%	6%

Q. 「健康的な食生活ができていない」ことの対策として、普段からしていることはありますか？ [いくつでも]

Suppleno

■まとめ

一人暮らしをする人の実に8割が自分の食生活を「健康的でない」と考えており、対策を全く打っていない人も3割近くに上りました。実際に、料理をあまりせず、外食が多く、同じものを繰り返し食べるという傾向が顕著で、一人暮らしは栄養の偏りが常態化しやすく、健康を害するリスクが高いライフスタイルであることが分かりました。

■ 単身者向け引越サービスを提供する「引越革命株式会社」と提携開始

この調査結果を受けて、サプリノでは一人暮らしの方の健康維持をサポートしたいと考え、引越サービス「ラク越 www.lucksite.jp」を提供する引越革命株式会社をパートナーとして提携することを決定しました。「ラク越」はWEB・LINEで見積から契約までの手続きが完了することを特徴としており、利用者の90%がインターネット経由の単身者であることから、1日の不足分のビタミン・ミネラルと、健康課題やなりたい姿に応じた目的別サプリをセットにした特別パックを発売し、「ラク越」サービス利用者の方に優待価格にてご提供を開始します。



■ 引越革命株式会社「ラク越」について

「ラク越」は、年間30,000件を超える引越サービスを提供。テレビ番組にも出演するプロスタッフによる安心の引越サービスです。お客様満足度では3冠を達成。見積から契約まですべてスマホで完結する通販スタイルでSmartな引越を実現します。

【URL】 <https://www.2020.co.jp/>

■ 提携内容について

「Suppleno(サプリノ)」特別パックを「ラク越」サービス利用顧客に優待価格でご提供

開始：2023年2月13日

対象：「ラク越」のサービス利用顧客

商品：「Suppleno(サプリノ) × ラク越」特別パック4種類

- ① 美容パック～不規則でも美しく～(ビューティーケア+エイジングケア+マルチビタミン・ミネラルのセット)
- ② 安心パック～食べ過ぎから守る～(食べてもケア+スッキリケア+マルチビタミン・ミネラルのセット)
- ③ 元気パック～多忙な私の活力～(エナジーチャージ+zzzケア+マルチビタミン・ミネラルのセット)
- ④ 食習慣ケアパック～食生活はこれ任せ～(食習慣ケア+DHA・EPA+マルチビタミン・ミネラルのセット)

■ 「Suppleno(サプリノ)」について

一人ひとり違うライフスタイルや「こうなりたい」に寄り添って240通りの組み合わせから、あなたに本当に必要なものだけを届ける、定額制のパーソナライズサプリです。

プロがセレクトする【簡単 Web 分析】から見つかることも、【自分で選ぶ】こともできます。1日の食事だけでは不足しがちな量のマルチビタミン・ミネラルと、15種類のサプリから2種どれを選んでも毎月定額でお届けします。

【URL】 <https://suppleno.com/>



【会社概要】

会社名:株式会社 Suppleno

所在地:〒577-0012 大阪府東大阪市長田東 2-4-1

代表者:代表取締役社長 井藤 竜生

設立:2021年4月1日

URL:<https://suppleno.com/>

事業内容:サプリメントの製造・販売

【本リリースに関する報道お問い合わせ先】

株式会社 Suppleno(サプリノ)

TEL:06-6748-9360

email:office@suppleno.co.jp