

(2) 中食・外食における「健康に良い食事」の選択に関する社会的動向

- ホットペッパー外食総研によると、「1980年代～90年代初頭のダイエット食はりんごだけをひたすら食べるなど“我慢系”ダイエットが主流。2000年代は食材の成分や栄養分などに注目が集まり、より身体に良いものを摂取するという考え方が広まったという。
- 実施率を見ると、食べる順番ダイエットが最も高く、ダイエットにおいてもバランスの良い食事をとる意識が高い傾向が見られる。
- また、クラシルによると、2000年代からは「食の安全」に注目が集まった時代であり、2010年代は見栄えのするフォトジェニック、インスタ映えする食が流行するようになったという。

平成において試したことのあるダイエット法

Q. (平成で) あなたが試したことのある食事でのダイエットを全て選んでください (n=1,240/複数回答)

※「食事でのダイエットはしたことがない」を除く

	種類	ブームのピーク時期※	%
1位	食べる順番	2013年	22.7
2位	ヨーグルト	2010年	16.0
3位	バナナ	2008年	14.9
4位	低糖質	2013年～	11.9
5位	納豆	2007年	11.0
6位	豆腐	2010年	10.4
7位	お酢	2016年	9.8
8位	りんご	1980年代	9.5
9位	豆乳	2015年	9.4
10位	こんにゃく	1980年代	9.3

平成における食の流行の変遷



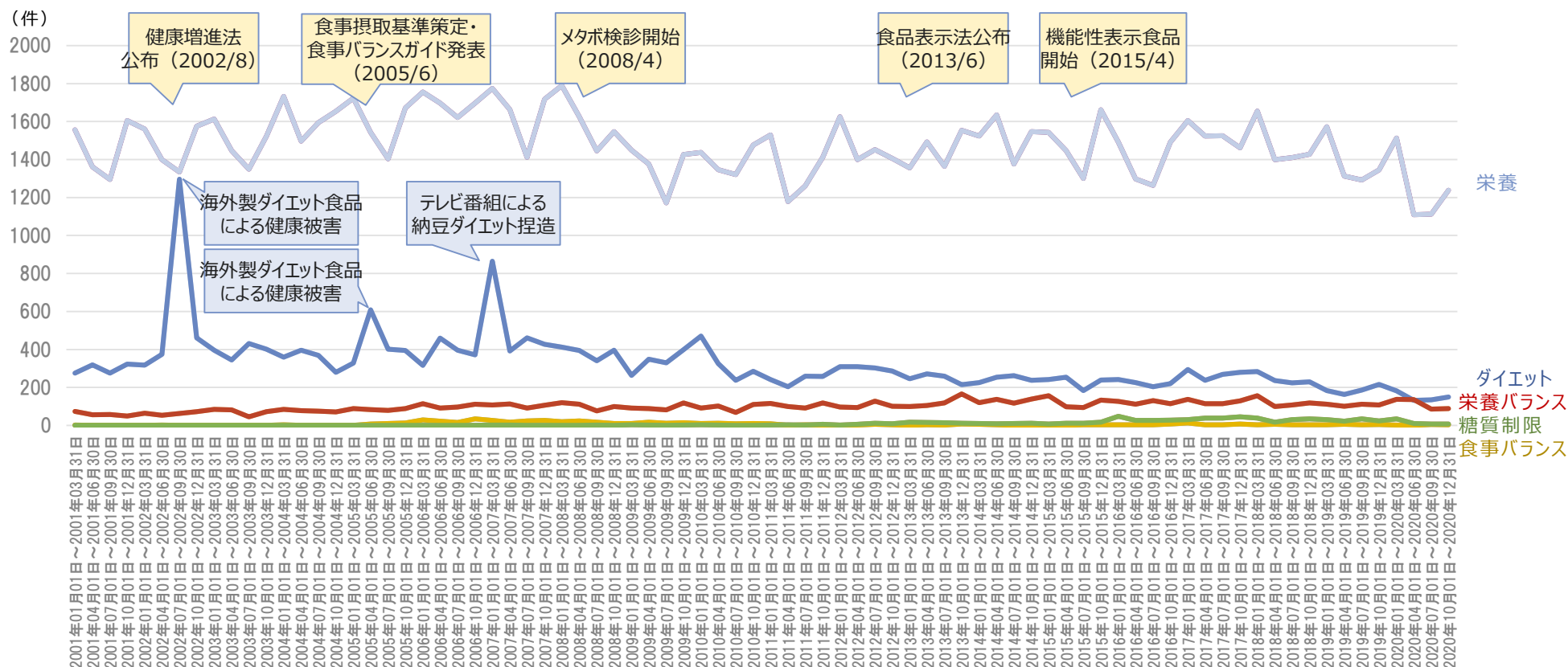
出典) ホットペッパー外食総研 WEBサイト

出典) クラシル WEBサイト

(3) メディア掲載と消費者の関心

- 「栄養」「ダイエット」等のキーワードについて、新聞記事掲載の動向により確認を行った。
- 「栄養」という言葉は全体的には高い水準を保って掲載されている。
- 「ダイエット」はいくつかの山が見られるが、健康被害や情報の捏造に関連するものがほとんどであった。

新聞記事掲載から見るトレンド状況（栄養関連キーワード）



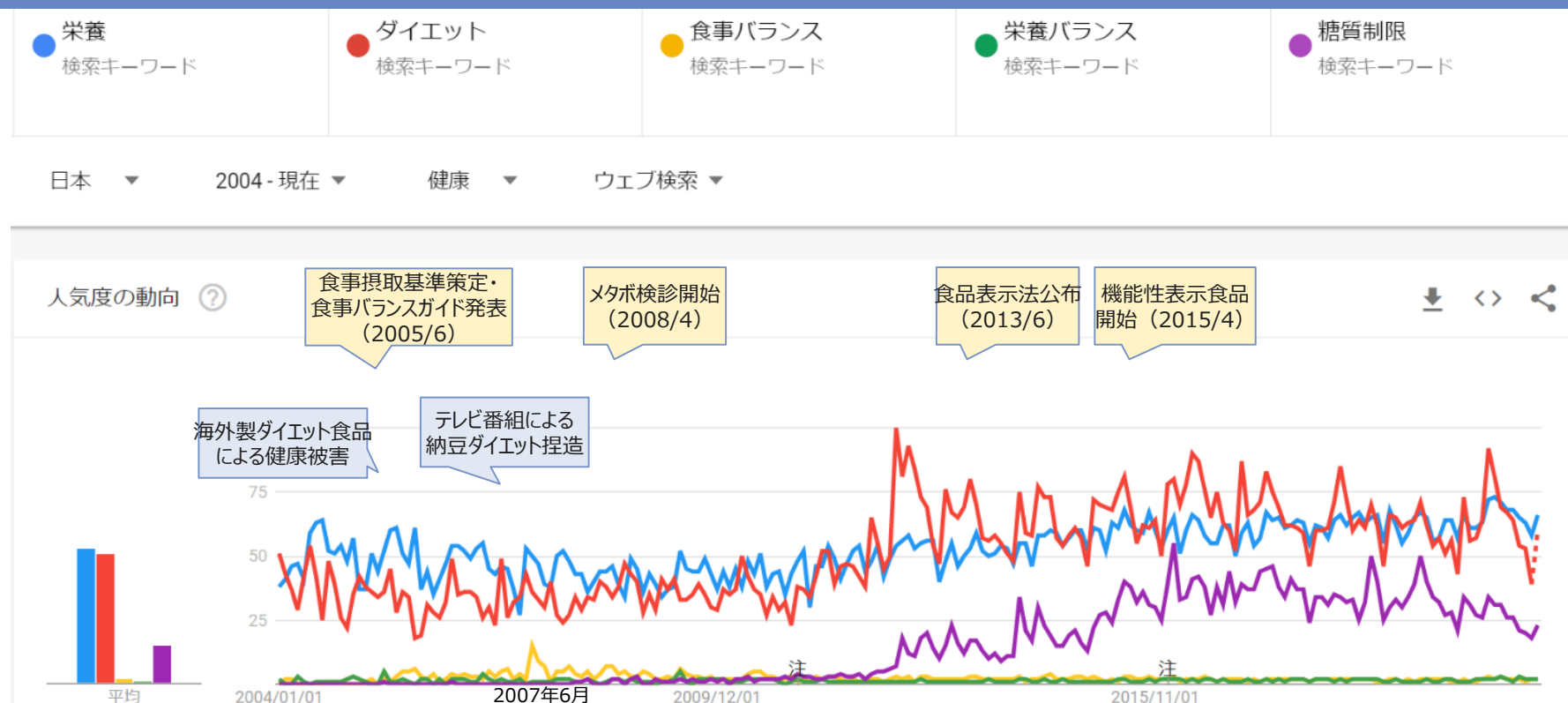
注：本データは、日経トレンドにより、日経各紙（13紙）、全国紙（8紙）を対象に、キーワード別の記事掲載数を2001年～2020年を対象に検索した。人事、数表のみの記事、見出しのみの記事、スポーツ面の記事、英文（翻訳）は対象外とした。

出典）日経トレンドによる分析

(3) メディア掲載と消費者の関心

- 栄養関連キーワードについて、Google検索の動向により確認を行った。
- 「栄養」という言葉は全体的には高い水準を保って検索されている。2004～2005年頃多く検索されていたが、2007年～2009年頃やや低迷し、その後増加傾向にある。
- 食事バランスは2007年6月に検索ピークがあるがその後はあまり増えていない。栄養バランスという言葉も、あまり検索されていない。
- 糖質制限の検索は2012年から急増し、2015～2020年に多く検索されていたが、やや減少傾向が見られる。

情報検索から見るトレンド状況（栄養関連キーワード）



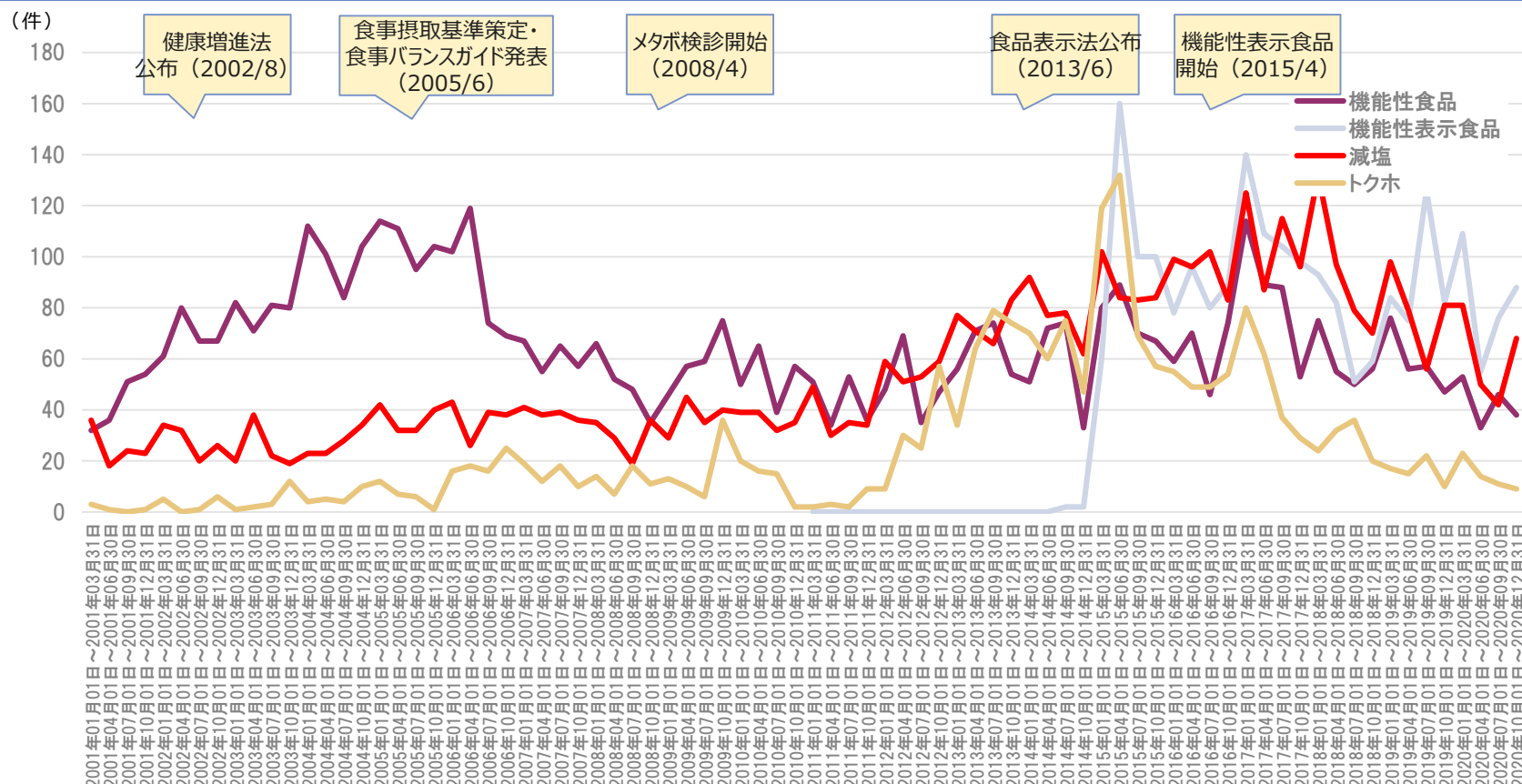
注：本データは、Googleトレンドにより、2004年意向を対象に検索した。Googleトレンドは、Googleで検索されたキーワードの相対的な関心度を示すものであり、5つを上限に検索したキーワードの最も大きな数値を100として表示するものであり、検索回数ではない。栄養、ダイエットなどは頻度の高い用語であり、関係の薄い検索を除外するため、健康カテゴリでの検索を行った。

出典）Googleトレンドによる分析

(3) メディア掲載と消費者の関心

- 機能性表示食品、トクホなどのキーワードについて、新聞記事掲載の動向により確認を行った。
- 食品表示法の公布、機能性表示食品の開始時期には、機能性表示食品、トクホの記事が増加している様子が見られる。その後、トクホに関する記事は減少しているが、機能性表示食品の記事は大きな減少はしていない。
- 減塩というキーワードも同時期に増加している傾向が見られた。

新聞記事掲載から見るトレンド状況（商品関連キーワード）

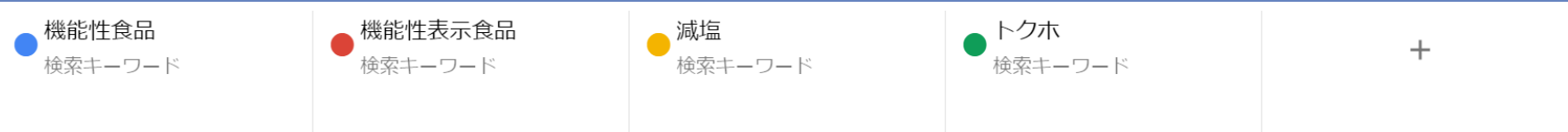


出典）日経トレンドによる分析

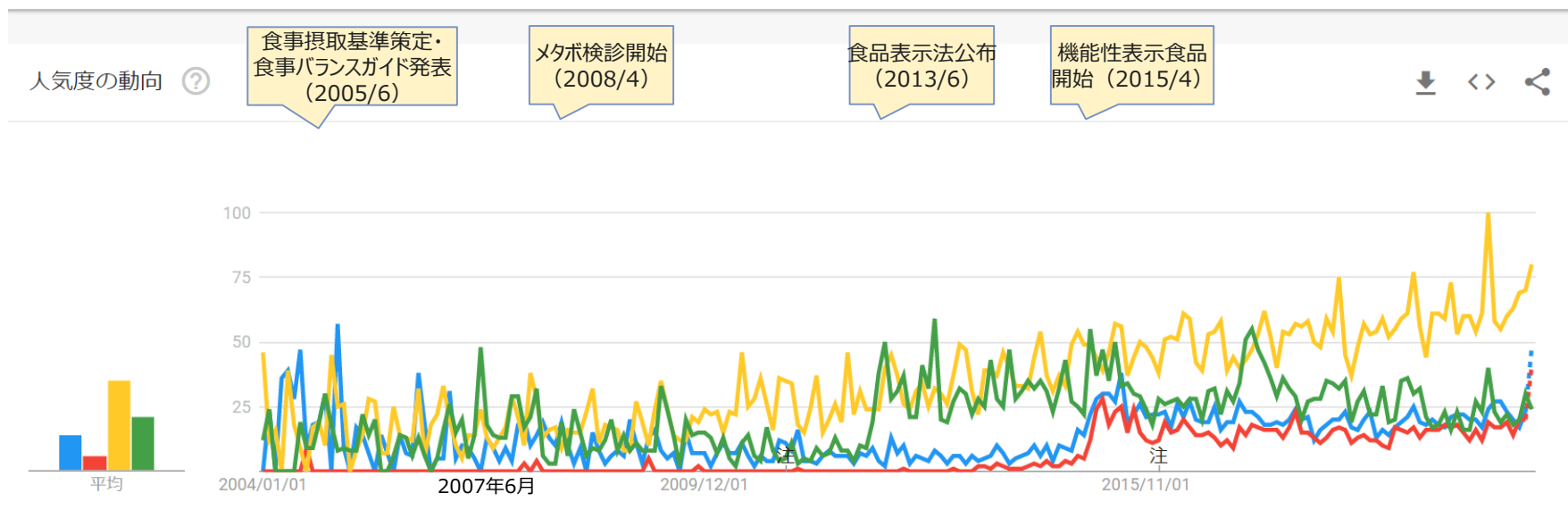
(3) メディア掲載と消費者の関心

- 機能性表示食品、トクホなどのキーワードについて、Google検索の動向により確認を行った。
- 新聞記事掲載と同様に、食品表示法公布、機能性表示食品開始の時期に合わせて、トクホや機能性表示食品などのキーワードの関心が高まっている。
- 減塩に関しては、全体的に上昇傾向が見られる。

情報検索から見るトレンド状況（商品関連キーワード）



日本 ▼ 2004 - 現在 ▼ すべてのカテゴリ ▼ ウェブ検索 ▼



注：本データは、Googleトレンドにより、2004年意向を対象に検索した。Googleトレンドは、Googleで検索されたキーワードの相対的な関心度を示すものであり、5つを上限に検索したキーワードの最も大きな数値を100として表示するものであり、検索回数ではない。機能性食品などは頻度の高い用語ではないため、すべてのカテゴリでの検索を行った。

出典）Googleトレンドによる分析