

2022年11月15日（火）
一般社団法人 日本健康食育協会

報道関係者各位

84.5%が「値上げによる家計の負担増」！

値上げを感じる食品 1位「食用油」、2位「パン」、3位「卵・乳製品」

1カ月で数万円のお金が節約できる！？

プロがアドバイス！「健康的で食費節約効果の大きい食生活法」

円安や原材料価格の高騰により、11月も833品目の食品や飲料が値上げしました。このままでは家計への負担がより大きくなりそうです。そこで、「食」から様々な課題を解決し、元気な社会を創造する一般社団法人日本健康食育協会は、毎月18日の「米食の日」（三重県制定）と「お米の日」（岩手県農政部農産物流通課制定）に合わせて、20歳以上60歳未満の子どもがいる女性全国998人を対象に、「食費」についての意識調査を行いました。



■ 調査概要

調査期間：2022年11月4日～5日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上60歳未満の子どもがいる女性全国

有効回答者数：998人（20代・50代 各249人、30代・40代 各250人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 日本健康食育協会 調べ」とご明記ください。

■ 調査結果

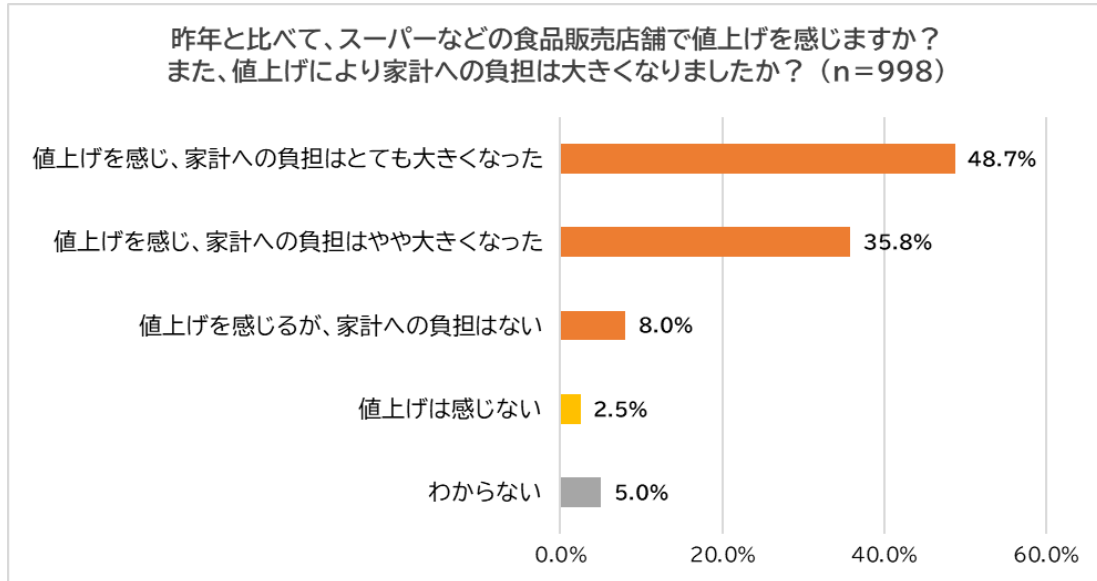
「昨年と比べて、スーパーなどの食品販売店舗で値上げを感じるか？また、値上げにより家計への負担は大きくなったか？」を尋ねたところ、約半数が「値上げを感じ、家計への負担はとて大きくなった」（48.7%）と回答。「値上げを感じ、家計への負担はやや

本件に関するお問い合わせ先

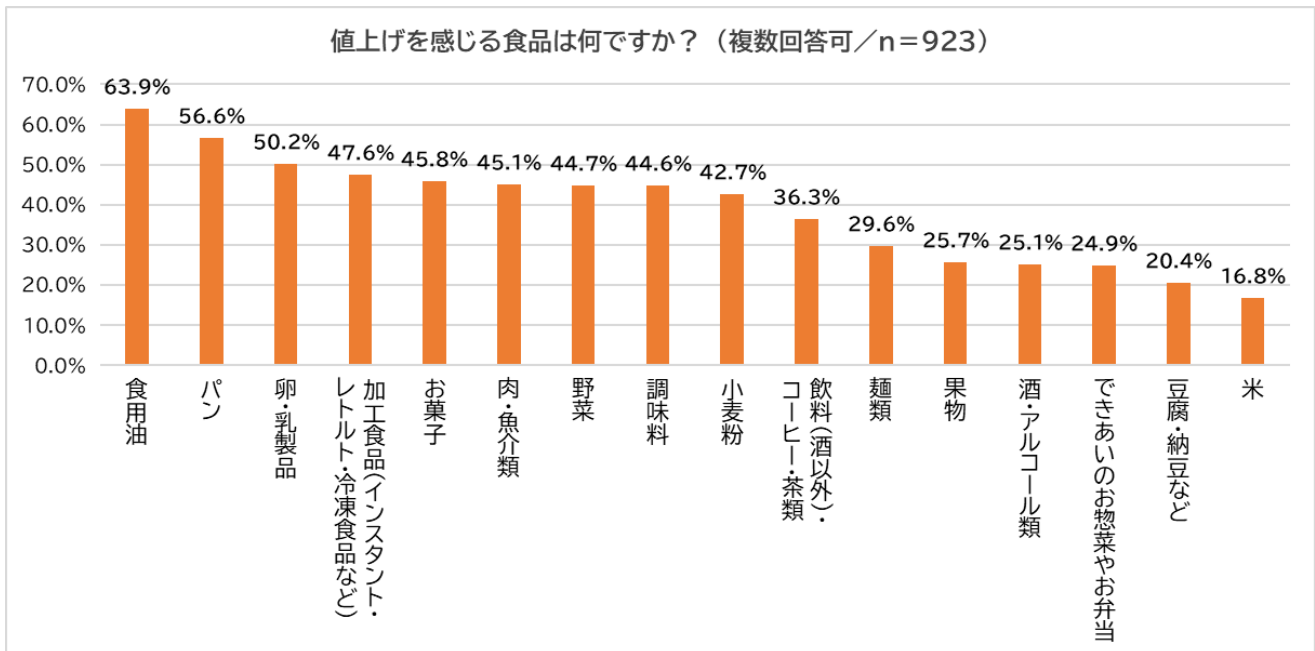
一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337

大きくなった」(35.8%)と合わせると、84.5%が値上げにより家計の負担が増したと感じていることがわかりました。また、「値上げを感じるが、家計への負担はない」(8.0%)、「値上げは感じない」(2.5%)などの回答もありました。



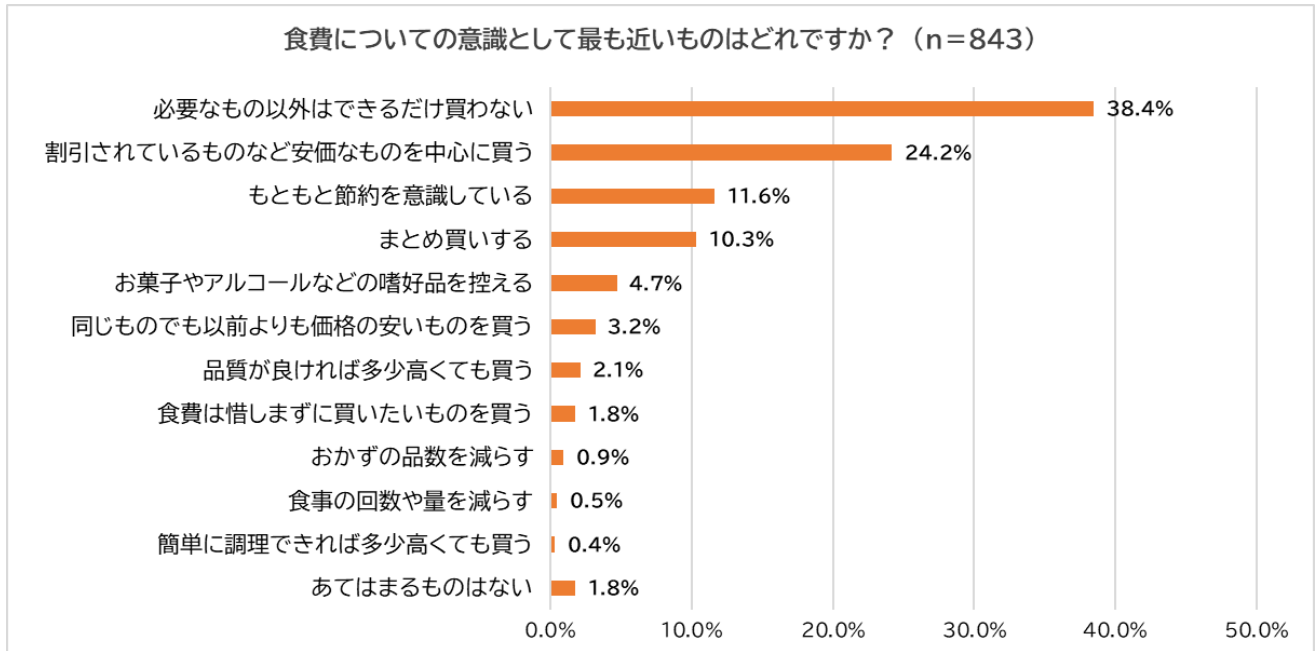
値上げを感じると回答した人に「値上げを感じる食品は何か？」を尋ねたところ、半数以上が「食用油」(63.9%)、「パン」(56.6%)、「卵・乳製品」(50.2%)と回答。おかずとなる「肉・魚介類」(45.1%)や「野菜」(44.7%)、「加工食品(インスタント・レトルト・冷凍食品など)」(47.6%)や「調味料」(44.6%)、「小麦粉」(42.7%)も目立ちましたが、主食となる「米」(16.8%)の値上げを感じている人は少ない結果となりました。



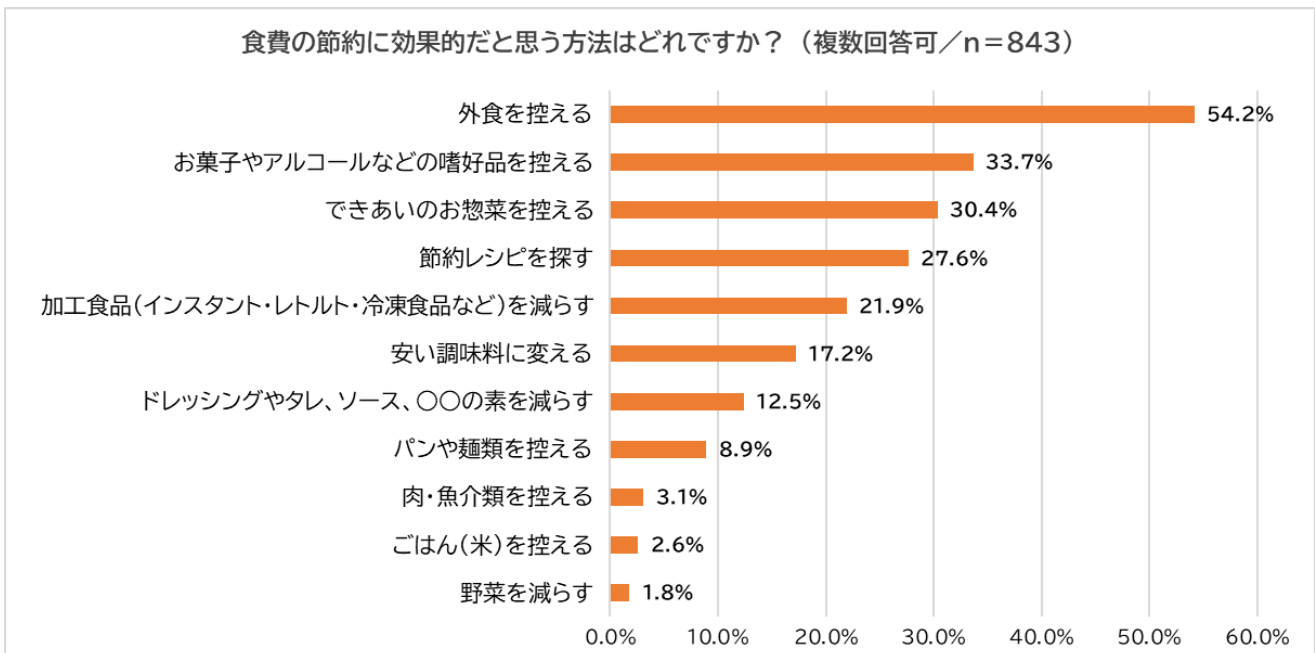
家計の負担が増したと感じている人に「食費についての意識として最も近いもの」を尋ねました。「必要なもの以外はできるだけ買わない」(38.4%)が最多で、以下「割引されているものなど安価なものを中心に買う」(24.2%)、「もともと節約を意識している」(11.6%)、「まとめ買いする」(10.3%)となりました。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司
 E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337



続いて、「食費の節約に効果的だと思う方法」を尋ねました。最多は「外食を抑える」(54.2%)で、「お菓子やアルコールなどの嗜好品を抑える」(33.7%)、「できあいのお惣菜を抑える」(30.4%)と続きました。



■お米先生・柏原 ゆきよが「健康的で食費の節約効果の大きい食生活法」をアドバイス

今回の意識調査を見ると、食品の値上げが続いているため、家計への影響を感じている方が多いようです。家計の中で、食費は変動費として大きいので、できるだけ抑えたいところ。しかし、毎日の食生活は、健康への影響も大きく、間違った節約はかえって余計な出費を増やしかねません。毎日の食卓が美味しく満足感があることは、家族の健康や団らんにも大切です。

そこで、いつまで続くかわからない食品の値上げに負けない「健康的で食費節約効果の大きい食生活法」をアドバイスします。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

●一般的な食生活はコストがかかりがち

一般的に食費の多くはおかずにかかっています。おかずを何品も揃えようとすると、調理の時間や時間がかかるだけでなく、光熱費もその分高くなり、食品ロスに繋がることもあります。〇〇の素などのできあい調味料や加工食品を使ったり、お惣菜を買ってきたりなどで品数を増やせば、便利なものの利用頻度が増え、コストは更に上がってしまいます。

一方、パンやパスタ、ラーメン、うどんなどの麺類は、おかずがなくても簡単に食事ができますが、1食当たりのコストが割高になりがちだけでなく、ごはん（お米）に比べると腹持ちが悪いです。

●質を下げたことで健康に悪影響のある節約していませんか？

食費についての意識で「割引されているものなど安価なものを中心に買う」「同じものでも以前より価格の安いものを買う」と回答している方が41.6%もいました。野菜・果物は鮮度に比例して栄養価が落ち、肉・魚介類・卵などは品質の低下や安全面の問題も出てきます。調味料も安いものに変えることで、旨味が減り、かえって使用量が増えたり、添加物の種類や量が増えたりすることがあるので、注意が必要です。

また、まとめ買いも食べ切れなかったり、消費期限が切れたりすることで食品ロスに繋がることもあるため、あまりお勧めできません。

食費の節約に効果的との回答が多かった「外食や嗜好品を控える」ことは、豊か・楽しいといった充足感を得られにくってしまう可能性があるため、適度に楽しむようにしましょう。

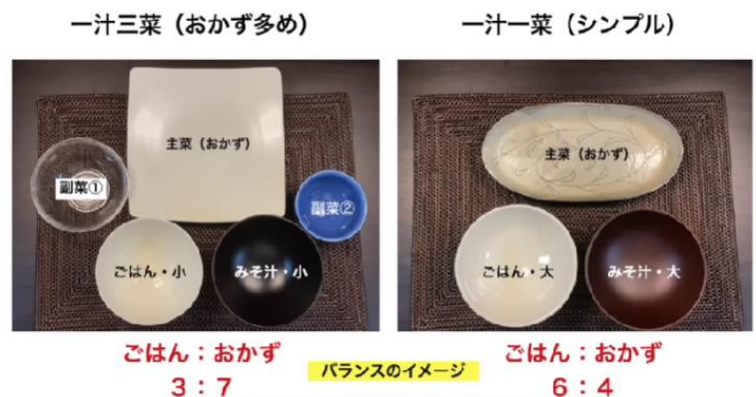
●「お米生活」のススメ

現代の一般的な食事は、ごはん3：おかず7の比率であることが多いです。これを、おかずを減らしてごはんを増やす「ごはん6：おかず4」にすると、健康レベルを上げながら食費の節約効果の大きい食生活を送ることができます。おかずが減ると、食材費だけでなく調味料や光熱費も減ります。お米は昨今の値上げの影響を受けておらず、他に比べると安く満足感が高い食材（※1）ですそのため、間食や甘いものへの欲求が減り、お酒も少量で満足することができます。

また、お米には、健康的な生活に欠かせないタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれているので、便秘や肌質が改善したり、疲れにくくなったり、風邪を引きにくくなったりする効果があります。つまり、お米生活をしていれば、体の不調を改善するために費やしていた余計な出費（薬・サプリ・化粧品・マッサージ代など）を抑えることもできるのです。もしかしたら、1ヶ月で数万円単位のお金が浮くかもしれません。

おススメの「お米生活」は、お米や味噌など役級の食材の質をすこし上げること。そうすることで、食事がより美味しく感じられ、満足感もアップします。

※1 品種にもよりますが、お米はごはん茶碗1杯（150g）で約30円程度。



■一般社団法人 日本健康食育協会について

日本健康食育協会は、2005年「食育基本法」の施行をきっかけに、一人ひとりのライフスタイルにあった継続可能な「食」のアドバイスを可能にする独自の教育プログラムを開発し活動を開始しました。

20年以上にわたる健康と食に関するカウンセリングを通して、4万人以上の人々の悩みや疑問を聞き、解決する為に必要なことは、栄養学の知識だけでなく、健康を支える医学や脳科学、心理学、運動学、食を選ぶ際の視点など、様々な周辺知識を得る必要があると感じたからです。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

当協会では、健康を実現するために何が一番必要かを、健康ブームに左右されず選別する力を身につける教育が急務だと感じています。

そして、誰もがすぐに理解できる健康教育の普及により、元気に生きがいのある社会の創造に繋がると信じています。

「健康食育」を軸に、指導者の育成、健康経営教育プログラムの開発、地域住民の健康サポートを通じた地域の活性化など、食から様々な問題を解決し、1人でも多くの方の健康を実現することで社会貢献を目指しています。

■代表理事 柏原 ゆきよプロフィール

10万人以上の食サポートの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米（雑穀米）を主軸に「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。これまでボクシング世界チャンピオンをはじめとするトップアスリートや企業経営者、モデルなどへ食生活サポートやアドバイスをし、テレビ・新聞・ラジオ・雑誌など多数のメディアに出演。子どもから高齢者、女優やトップアスリートなど幅広いクライアントへの結果の出るアドバイスに定評がある。

25年以上、健康ブランディングの専門家として社員研修やメニュー開発、大人向け食育セミナーの監修、上場企業や全国の地方自治体と健康プロジェクトを推進するなか、「健康食育マスター講座」を主宰し、健康食育の専門人材育成にも力を注いでいる。国内にとどまらずニューヨーク、台湾など海外でもセミナーや講演を開催、これまでに2,000回を超え、大きな反響を呼んでいる。

著書『お腹からやせる食べ方』（三笠書房）、『疲れない体を作る疲れない食事』（PHP研究所）などは、累計15万部を超える。



そのほか、YouTubeチャンネル「お米チャンネル『人生が変わる食べ方』」やSNSなどで、食事で体調を整え、人生を楽しく生きるヒントや、肌荒れ、高血圧、冷え性、便秘など様々な悩みについて、解決のヒントを配信・解説している。

<https://www.youtube.com/channel/UC1ZZXxFmKCIxoaIaye30QeQ>

■協会概要

商号：一般社団法人 日本健康食育協会

所在地：東京都新宿区舟町8-2 石橋興業舟町ビル3階

代表理事：柏原 ゆきよ

設立：2011年12月28日

事業内容：食と健康分野のコンサルティング事業、講演事業、人材育成・教育・研修事業

URL：<https://jhe.or.jp/>

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337