

漬物と健康に関する調査について

文教大学情報学部 メディア表現学科 仲戸川航

目次

1. はじめに	2
2. 調査概要とリサーチ・クエスチョン	3
3. 調査結果	4
3.1 1週間に平均してどのくらい漬物が摂取されているか	4
3.2 健康的な生活習慣を送っているか	4
3.3 漬物に対する印象	6
3.4 漬物を食べることに對しての印象	8
3.5 漬物が余ったときや賞味期限が切れそうなときを取る行動	10
3.6 健康的な生活に関する生活習慣への自信	11
3.7 生活習慣病の傾向	13
3.8 生活習慣病の傾向がある人の現在	14
4. 重回帰分析	16
4.1 従属変数	16
4.2 独立変数	16
4.3 漬物の印象から漬物の余剰・期限切迫時の行動の要因	19
4.4 漬物の食べ方と健康診断の結果との関係	20
5. まとめ	21
参考文献	22
単純集計表	23

1. はじめに

令和 6 年 6 月、漬物産業は転換期を迎えた。平成 24 年 8 月の北海道札幌市内の営業所が製造した「白菜きりづけ」（浅漬け）が原因で、高齢者関連施設の入居者に食中毒症状が発生した。「白菜きりづけ」を検査した結果、腸管出血性大腸菌 O157 が検出し、営業所には営業禁止処分が下された。これを機に、国は食品の安全基準の強化することを決定し、平成 30 年に食品衛生法が改正され、漬物製造業は営業許可が必要な業種に指定された。この食品衛生法の改正は令和 3 年に施行され、3 年間の経過処置期間を経て、令和 6 年 5 月末を過ぎた現在では、漬物は適切な営業許可なしでの販売は認められなくなった。

これまで、塩分や酸が含まれている浅漬けは「伝統的な保存食品」「食中毒が起きにくい食品」と考えられていたが、この事件から生鮮食品と同様に「保存性はない食品」「食中毒のリスクのある食品」という認識に変化し、厳格な管理方法が求められるようになった。しかし、同じ漬物でもぬか漬けや古漬けは、発酵によって浅漬けよりも塩分濃度が高いため、細菌の繁殖を防ぐことができる。同じ漬物という食品でも製法が異なると管理方法や保存性も全く異なることが言える。しかし、消費者にとって漬物は製法の違いの関係なく、「漬物は伝統的な保存食品」というイメージが存在し、誤った管理方法で漬物を摂取してしまい健康被害に遭ってしまうことが考えられる。

このように消費者が持つ食品のイメージは、本来の食品の性質とは誤った認識が持たれていることが考えられる。「漬物は健康食品である」という認識とともに多量の塩分を含んでいるため、高血圧等の生活習慣病のリスクが存在している。健康のイメージとは真逆に生活習慣病をはじめとした健康被害に遭う実態もある。よって本研究では、食品のイメージと実際のリスクの関係から、漬物を食べることと健康への影響を明らかにすることを目的に、漬物と健康に関する調査の結果を分析した。

2. 調査概要とリサーチ・クエスチョン

漬物と健康に関する調査の概要は次である。調査期間は2025年12月3日~12月4日であり、調査対象者は全国の40代、50代、60代以上の男女100人である。調査対象者を40代、50代、60代以上の年齢層に限定した理由は、生活習慣病の傾向のある年齢層のため限定的な調査を実施した。調査実施方法には、インターネットオンライン法を用いた自記式のアンケートを採用し、1週間に平均してどのくらい漬物を食べるのか、漬物に対してどんな印象を持っているか、健康に関することでどのくらい自信があるか等、漬物に対するイメージや健康習慣にことを主に尋ねた。インターネット調査のモニターが持つ特性を考慮し、無作為抽出法のような確率的な方法ではなく、性別、年齢、居住地の都道府県による均等割り付けで抽出する方法を用いた。この方法により、人口が多い都道府県の都心部に居住している人が集まりやすいという調査モニターの特徴に配慮しつつ、性別や年齢層による違いを分析することができる。

以上の調査特性にかんがみて、本研究では次のリサーチ・クエスチョン（RQ）を設定した。

RQ1：漬物は食べ過ぎても問題ないと思われているのか

RQ2：漬物は依然として保存食品と思われているのか

RQ3：漬物の食べ方と健康診断の結果には関係があるのか

次章よりRQを検証していくが、3章にて、今回の調査結果を確認したあと、全体の分析結果を踏まえながら、食品のイメージと実際の健康被害リスクとの関係から、漬物を食べることと健康への影響を考察していく。

表 2.1 調査概要

調査期間	2025年12月3日~12月4日
調査主体	メディア調査研究法C
調査対象	全国の40代、50代、60代以上の男女100人
調査方法	インターネットオンライン法による自記式アンケート調査
標本抽出方法	調査モニターに対し、性別、年齢、居住地の都道府県で均等に割り付け
有効回答数	N=100
主な質問項目	1週間の平均漬物摂取頻度、漬物に対するイメージ

3. 調査結果

3.1 1週間に平均してどのくらい漬物が摂取されているか

本節ではまず、1週間に平均してどのくらい漬物が摂取されていて、1週間のうち漬物を摂取する頻度の割合を確認していく。頻度の項目は「1週間のうちほぼ毎日食べる」、「1週間のうち2～3回は食べる」、「1週間のうち1回は食べる」、「1週間のうち全く食べない」のうち、最も当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。漬物には多量の塩分が含まれているため、高頻度の摂取は高血圧等の生活習慣病を招くと言われているが、本研究では漬物の摂取頻度と調査対象者の健康習慣等に着目した。

調査の結果から、「1週間のうちほぼ毎日食べる」という人は36%、「1週間のうち2～3回は食べる」という人は46%、「1週間のうち1回は食べる」という人は16%、「1週間のうち全く食べない」という人は2%であった。およそ8割の人が1週間に2～3回以上漬物を摂取していることを読み取ることができる。そのため、調査対象者の40～60代以上の人は1週間の生活の中で高頻度に漬物を摂取していると考えられる。

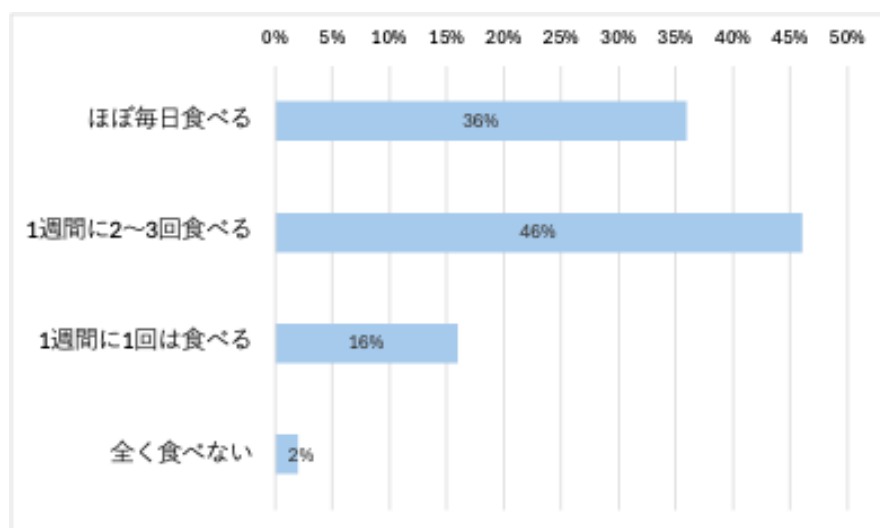


図 3.1 1週間の平均漬物摂取頻度 (N=100)

3.2 健康的な生活習慣を送っているか

本節では、調査対象者がどのくらい健康的な生活習慣を送っているのかを確認していく。健康的な生活習慣とは食事、運動、睡眠等の人間が生活するために、必要な活動が乱れることなく適切に機能しているかを表す。調査対象者には「決められた時間に就寝・起床している」、「朝・昼・夕と3食必ずとっている」、「適度な運動を行なっている」、「昼食をコンビニ弁当などで済ませることが多い」、「休みの日でもいつもと同じ時間帯に起床している」、「間食をとることが多い」、「休みの日は外出せずに過ごすことが多い」という質問を「当てはまる」～「当てはまらない」の4段階に分けて、最も当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう

形で回答を求めて調査した。本研究では、健康的な生活習慣の行動と生活習慣病の関連を図るために主に食事、睡眠、運動に着目した。

はじめに、規則正しい就寝・起床を調査するために、調査対象者に「決められた時間に就寝・起床している」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が36%、「やや当てはまる」という人が48%、「あまり当てはまらない」という人が14%、「当てはまらない」という人が2%であった。およそ8割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答し、決められた時間に就寝・起床を行っていることが読み取ることができる。

続いてバランスの良い食習慣を調査するために、調査対象者に「朝・昼・夕と3食必ずとっている」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が48%、「やや当てはまる」という人が29%、「あまり当てはまらない」という人が12%、「当てはまらない」という人が11%であった。およそ8割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答し、朝・昼・夕の3食必ずとっていることが読み取れる。さらに全体のおよそ5割の人が「当てはまる」に回答しており、3食必ずとっていることが判明した。

続いて、適度な運動習慣を調査するために、調査対象者に「適度な運動を行なっている」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が25%、「やや当てはまる」という人が23%、「あまり当てはまらない」という人が25%、「当てはまらない」という人が27%であった。およそ5割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答し、適度な運動を行なっている一方、残りの5割の人が「あまり当てはまらない」、「当てはまらない」と回答し、適度な運動を行なっていないことが読み取ることができる。僅差ではあるが「当てはまらない」と回答した人が最も多いことが判明した。

続いて、健康的な昼食を調査するために、調査対象者に「昼食をコンビニ弁当などで済ませることが多い」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が4%、「やや当てはまる」という人が21%、「あまり当てはまらない」という人が24%、「当てはまらない」という人が51%であった。およそ7割の人が「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」と回答し、さらに全体の5割の人が「当てはまらない」と回答していることが読み取れる。

続いて、休日の起床時間を調査するために、調査対象者に「休みの日でもいつもと同じ時間帯に起床している」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が34%、「やや当てはまる」という人が38%、「あまり当てはまらない」という人が21%、「当てはまらない」という人が7%であった。およそ6割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

次に、食習慣における間食の有無を調査するために、調査対象者に「間食をとることが多い」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が22%、「やや当てはまる」という人が40%、「あまり当てはまらない」という人が23%、「当てはまらない」という人が15%であった。およそ6割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答し、全体の4割の人が「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

最後に、休日の過ごし方を調査するために、調査対象者に「休みの日は外出せずに過ごすことが多い」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が24%、「やや当てはまる」という人が41%、「あまり当てはまらない」という人が24%、「当てはまらない」という人が11%であった。およそ6割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

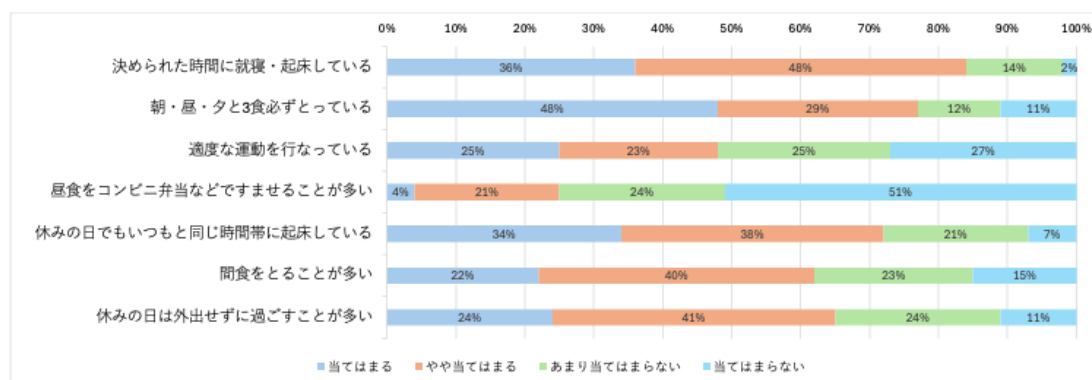


図 3.2 健康的な生活習慣を送っているか (N=100)

3.3 漬物に対する印象

本節では、調査対象者が漬物に対してどのような印象を強く持っているか確認していく。調査対象者には「漬物を食べると食中毒になりやすい」、「漬物は長持ちする」、「漬物に賞味期限はない」、「漬物に食品添加物が入っていない」、「漬物は衛生的な食べ物である」、「漬物は身近な健康食品である」という質問を「そう思う」～「そう思わない」の5段階に分けて、最も当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めて調査した。本研究では、「長持ちする」、「健康食品である」等の漬物が持つ食品機能イメージがどのように調査対象者に対して作用しているか確かめ、漬物を食べることについての印象との関連に着目した。

はじめに、導入の部分で記したように、漬物には「伝統的な保存食品」というイメージが持たれ、食中毒の危険性が考慮されていなかった。しかし、平成24年8月の北海道札幌市で起きた事件をきっかけに漬物は食中毒の危険性がある食品として認知されるようになった。そこで調査対象者に「漬物を食べると食中毒になりやすい」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が2%、「ややそう思う」という人が5%、「どちらとも言えない」という人が15%、「あまりそう思わない」という人が21%、「そう思わない」という人が57%であった。およそ6割の人が「そう思わない」と回答していることが読み取れる。

同様に、漬物には「伝統的な保存食品」というイメージが持たれている。しかし、漬物の実際の保存性は浅漬けと古漬けでもかなり異なるように製法が異なることで保存期間は大きく変化する。そこで、調査対象者に「漬物は長持ちする」という質問を行った。調査の結

果、「そう思う」という人が24%、「ややそう思う」という人が45%、「どちらとも言えない」という人が27%、「あまりそう思わない」という人が2%、「そう思わない」という人が2%であった。およそ7割の人が「そう思う」、「ややそう思う」と回答していることが読み取れる。

次に、調査対象者に「漬物に賞味期限はない」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が2%、「ややそう思う」という人が5%、「どちらとも言えない」という人が13%、「あまりそう思わない」という人が35%、「そう思わない」という人が45%であった。8割の人が「そう思わない」、「あまりそう思わない」と回答していることが読み取れる。

次に、調査対象者に「漬物に食品添加物が入っていない」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が4%、「ややそう思う」という人が10%、「どちらとも言えない」という人が33%、「あまりそう思わない」という人が27%、「そう思わない」という人が26%であった。およそ3割の人がどちらとも言えないと回答し、およそ5割の人が「そう思わない」、「あまりそう思わない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物は衛生的な食べ物である」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が12%、「ややそう思う」という人が35%、「どちらとも言えない」という人が44%、「あまりそう思わない」という人が5%、「そう思わない」という人が4%であった。およそ5割の人が「そう思う」、「ややそう思う」と回答し、4割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

最後に、調査対象者に「漬物は身近な健康食品である」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が31%、「ややそう思う」という人が42%、「どちらとも言えない」という人が24%、「あまりそう思わない」という人が1%、「そう思わない」という人が2%であった。およそ7割の人が「そう思う」、「ややそう思う」と回答していることが読み取れる。

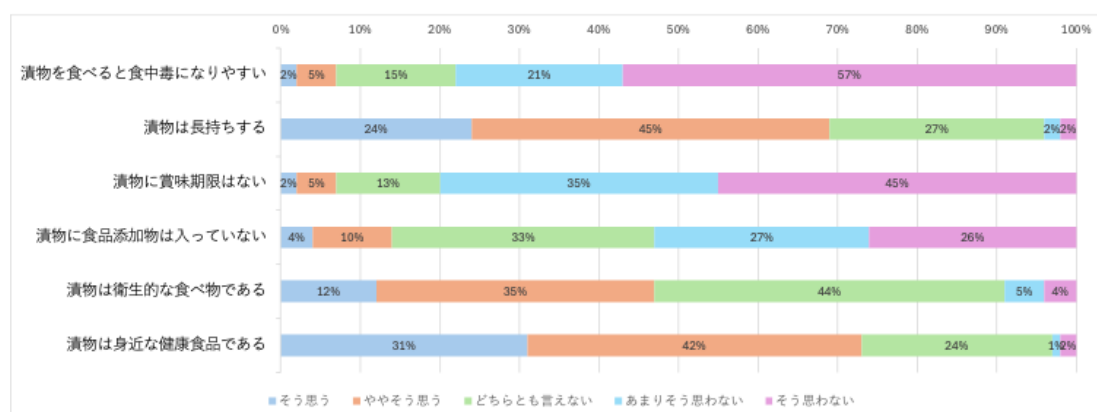


図 3.3 漬物に対する印象 (N=100)

3.4 漬物を食べることに對しての印象

本節では、調査対象者が漬物を食べることに對してどのような印象を持っているか確認していく。調査対象者には「漬物を食べることは健康を促進すると思う」、「漬物の食べ過ぎたとしても身体に害はないと思う」、「漬物を食べることは長生きの秘訣だと思う」、「漬物は食事に欠かせない」、「漬物は身体の調子を整えてくれる」、「漬物を食べることで生活習慣病は関係ない」、「漬物は健康を害する食べ物だと思う」、「漬物は高血圧の原因だと思う」、「漬物を食べると寿命が縮まる」、「漬物なら消費期限が切れても食べられる」という質問を「そう思う」～「そう思わない」の5段階に分けて、最も当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めて調査した。本研究では、前節の漬物そのものの印象と絡めて、実際に消費者が漬物を摂取する時にどのようなことを思っているのか確かめ、漬物を摂取する理由に着目した。

はじめに、調査対象者に「漬物を食べることは健康を促進すると思う」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が20%、「ややそう思う」という人が38%、「どちらとも言えない」という人が35%、「あまりそう思わない」という人が7%、「そう思わない」という人が0%であった。およそ6割の人が「そう思う」、「ややそう思う」と回答していることが読み取れる。

次に、調査対象者に「漬物の食べ過ぎたとしても身体に害はないと思う」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が7%、「ややそう思う」という人が11%、「どちらとも言えない」という人が23%、「あまりそう思わない」という人が33%、「そう思わない」という人が26%であった。およそ6割の人が「そう思わない」、「あまりそう思わない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物を食べることは長生きの秘訣だと思う」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が11%、「ややそう思う」という人が22%、「どちらとも言えない」という人が51%、「あまりそう思わない」という人が13%、「そう思わない」という人が3%であった。およそ5割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物は食事に欠かせない」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が23%、「ややそう思う」という人が36%、「どちらとも言えない」という人が31%、「あまりそう思わない」という人が9%、「そう思わない」という人が1%であった。およそ6割の人が「そう思う」、「ややそう思う」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物は身体の調子を整えてくれる」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が16%、「ややそう思う」という人が30%、「どちらとも言えない」という人が45%、「あまりそう思わない」という人が9%、「そう思わない」という人が0%であった。およそ5割の人が「そう思う」、「ややそう思う」と回答し、残りのおよそ5割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物を食べることで生活習慣病は関係ない」という質問を行った。

調査の結果、「そう思う」という人が4%、「ややそう思う」という人が15%、「どちらとも言えない」という人が51%、「あまりそう思わない」という人が21%、「そう思わない」という人が9%であった。およそ5割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物は健康を害する食べ物だと思う」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が2%、「ややそう思う」という人が8%、「どちらとも言えない」という人が35%、「あまりそう思わない」という人が32%、「そう思わない」という人が23%であった。およそ5割の人が「そう思う」、「ややそう思う」と回答していることが読み取れる。

調査対象者に「漬物は高血圧の原因だと思う」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が10%、「ややそう思う」という人が34%、「どちらとも言えない」という人が36%、「あまりそう思わない」という人が9%、「そう思わない」という人が11%であった。およそ4割の人が「そう思う」、「ややそう思う」と回答していることが読み取れる。

調査対象者に「漬物を食べると寿命が縮まる」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が1%、「ややそう思う」という人が6%、「どちらとも言えない」という人が40%、「あまりそう思わない」という人が28%、「そう思わない」という人が25%であった。およそ4割の人が「どちらとも言えない」と回答し、およそ5割の人が「そう思わない」、「あまりそう思わない」と回答していることが読み取れる。

最後に、調査対象者に「漬物なら消費期限が切れても食べられる」という質問を行った。調査の結果、「そう思う」という人が4%、「ややそう思う」という人が12%、「どちらとも言えない」という人が37%、「あまりそう思わない」という人が28%、「そう思わない」という人が19%であった。およそ4割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

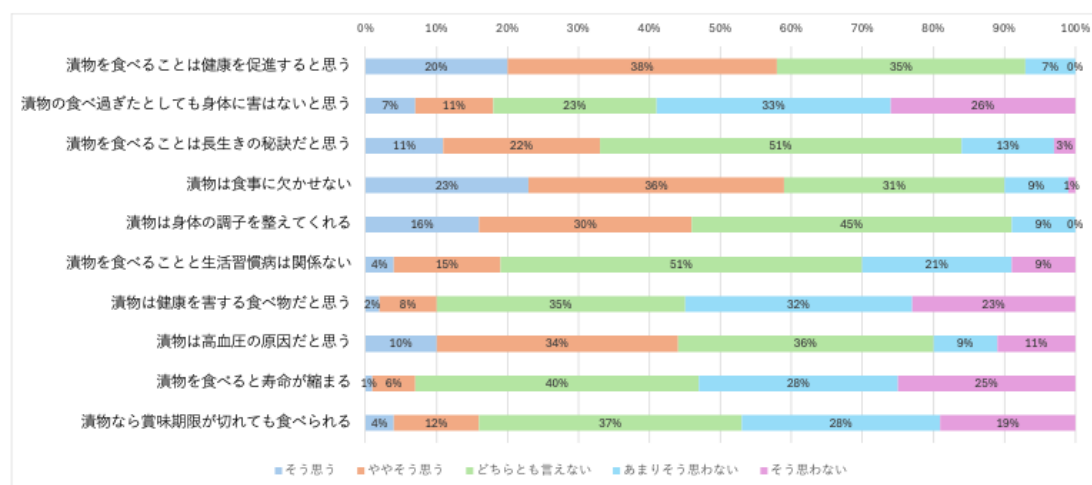


図 3.4 漬物を食べることにについて (N=100)

3.5 漬物が余ったときや賞味期限が切れそうなおとぎに取る行動

本節では、調査対象者の漬物が余ったときや賞味期限が切れそうなおとぎに取る行動を確認していく。調査対象者には「漬物の賞味期限が切れそうなおとぎは全部食べ切るようにしている」、「食卓に出した漬物は食べ切るようにしている」、「漬物なら賞味期限が切れていても気にせず食べる」、「漬物なら多少色が変わっていても気にせず食べる」、「冷蔵庫にある漬物は捨てずに食べきるように心掛けている」、「食べきれる量だけ食卓に出すようにしている」、「食卓に出して食べきれなかった漬物は廃棄している」、「漬物を食べ過ぎないように気をつけている」、「冷蔵庫の中で漬物を痛ませてしまうことがよくある」、という質問を「当てはまる」～「当てはまらない」の4段階に分けて、最も当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めて調査した。本研究では、健康食品というイメージが持たれている漬物だが、塩分が多量に含まれていて過剰な摂取は健康に悪いとされている。そこで、漬物をつい食べ過ぎてしまう状況の時、どのような行動を取るのか着目していく。

はじめに、調査対象者に「漬物の賞味期限が切れそうなおとぎは全部食べ切るようにしている」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が25%、「やや当てはまる」という人が48%、「あまり当てはまらない」という人が23%、「当てはまらない」という人が4%であった。およそ7割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

次に、調査対象者に「食卓に出した漬物は食べ切るようにしている」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が24%、「やや当てはまる」という人が44%、「あまり当てはまらない」という人が26%、「当てはまらない」という人が6%であった。およそ7割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物なら賞味期限が切れていても気にせず食べる」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が8%、「やや当てはまる」という人が34%、「あまり当てはまらない」という人が40%、「当てはまらない」という人が18%であった。およそ6割の人が「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物なら多少色が変わっていても気にせず食べる」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が5%、「やや当てはまる」という人が27%、「あまり当てはまらない」という人が45%、「当てはまらない」という人が23%であった。およそ7割の人が「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「冷蔵庫にある漬物は捨てずに食べきるように心掛けている」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が31%、「やや当てはまる」という人が46%、「あまり当てはまらない」という人が17%、「当てはまらない」という人が6%であった。およそ7割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「食べきれる量だけ食卓に出すようにしている」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が35%、「やや当てはまる」という人が39%、「あまり当てはまらない」という人が22%、「当てはまらない」という人が4%であった。およそ7割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「食卓に出して食べきれなかった漬物は廃棄している」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が7%、「やや当てはまる」という人が21%、「あまり当てはまらない」という人が42%、「当てはまらない」という人が30%であった。およそ7割の人が「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「漬物を食べ過ぎないように気をつけている」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が22%、「やや当てはまる」という人が48%、「あまり当てはまらない」という人が25%、「当てはまらない」という人が5%であった。7割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

最後に、調査対象者に「冷蔵庫の中で漬物を痛ませてしまうことがよくある」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が3%、「やや当てはまる」という人が25%、「あまり当てはまらない」という人が37%、「当てはまらない」という人が35%であった。7割の人が「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」と回答していることが読み取れる。

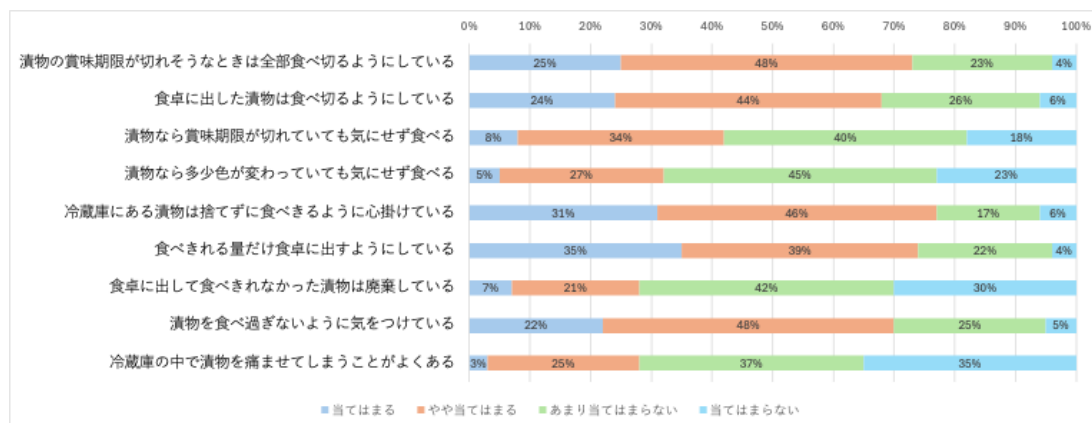


図 3.5 漬物が余ったときや賞味期限が切れそうなとき取る行動 (N=100)

3.6 健康的な生活に関する生活習慣への自信

本節では、健康的な生活に関する生活習慣に対してどのくらい自信を持っているか確認していく。調査対象者には「毎日規則正しい食生活をする」、「食事の量は自分でコントロールする」、「自分の健康をコントロールする自信がある」、「旬の食品をうまく利用して、経済的な食生活をする」、「栄養のバランスを考えて食事ができる」、「時間がないときでも朝食を

摂る」、「風邪をひかないでいられる自信がある」、「毎日ぐっすり眠れる自信がある」、「何でもおいしく食べられる自信がある」、「規則正しい生活をする自信がある」という質問を「当てはまる」～「全く当てはまらない」の5段階に分けて、最も当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めて調査した。本研究では、これまで漬物と健康に関することを調査してきたが、調査対象者自身の生活がどのくらい送れているのか着目した。

はじめに、調査対象者に「毎日規則正しい食生活をする」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が29%、「やや当てはまる」という人が41%、「どちらとも言えない」という人が20%、「あまり当てはまらない」という人が8%、「全く当てはまらない」という人が2%であった。7割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

次に、調査対象者に「食事の量は自分でコントロールする」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が33%、「やや当てはまる」という人が41%、「どちらとも言えない」という人が20%、「あまり当てはまらない」という人が6%、「全く当てはまらない」という人が0%であった。およそ7割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答し、「全く当てはまらない」と回答した人はいなかった。

続いて、調査対象者に「自分の健康をコントロールする自信がある」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が14%、「やや当てはまる」という人が23%、「どちらとも言えない」という人が40%、「あまり当てはまらない」という人が19%、「全く当てはまらない」という人が4%であった。4割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「旬の食品をうまく利用して、経済的な食生活をする」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が20%、「やや当てはまる」という人が37%、「どちらとも言えない」という人が30%、「あまり当てはまらない」という人が12%、「全く当てはまらない」という人が1%であった。およそ6割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「栄養のバランスを考えて食事ができる」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が24%、「やや当てはまる」という人が28%、「どちらとも言えない」という人が33%、「あまり当てはまらない」という人が12%、「全く当てはまらない」という人が3%であった。およそ5割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「時間がないときでも朝食を摂る」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が31%、「やや当てはまる」という人が33%、「どちらとも言えない」という人が18%、「あまり当てはまらない」という人が12%、「全く当てはまらない」という人が6%であった。およそ6割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「風邪をひかないでいられる自信がある」という質問を行った。調

査の結果、「当てはまる」という人が11%、「やや当てはまる」という人が17%、「どちらとも言えない」という人が43%、「あまり当てはまらない」という人が19%、「全く当てはまらない」という人が10%であった。およそ4割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「毎日ぐっすり眠れる自信がある」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が13%、「やや当てはまる」という人が16%、「どちらとも言えない」という人が36%、「あまり当てはまらない」という人が18%、「全く当てはまらない」という人が17%であった。およそ4割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

続いて、調査対象者に「何でもおいしく食べられる自信がある」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が22%、「やや当てはまる」という人が30%、「どちらとも言えない」という人が36%、「あまり当てはまらない」という人が10%、「全く当てはまらない」という人が2%であった。およそ5割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答し、およそ4割の人が「どちらとも言えない」と回答していることが読み取れる。

最後に、調査対象者に「規則正しい生活をする自信がある」という質問を行った。調査の結果、「当てはまる」という人が16%、「やや当てはまる」という人が28%、「どちらとも言えない」という人が37%、「あまり当てはまらない」という人が12%、「全く当てはまらない」という人が7%であった。およそ4割の人が「当てはまる」、「やや当てはまる」と回答していることが読み取れる。

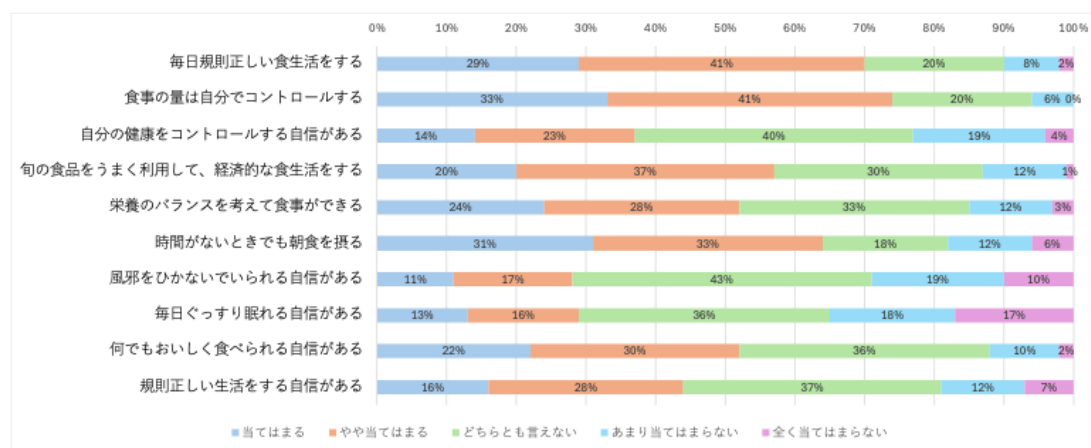


図 3.6 健康的な生活に関する生活習慣への自信 (N=100)

3.7 生活習慣病の傾向

本節では、調査対象者がどのくらい生活習慣病の傾向にあるのか確認していく。
調査対象者には「健康診断で高血圧などの生活習慣病の傾向が言われたことはあるか」という質問で「はい」か「いいえ」の当てはまる選択肢を選んでもらう形で回答を求めて調査し

た。本研究では、健康的な生活習慣と漬物を摂取する環境が実際に生活習慣病と関係があるのか確かめ、漬物の摂取頻度と生活習慣病との傾向に着目した。

調査の結果から、「健康診断で高血圧などの生活習慣病の傾向が言われたことはあるか」という質問に、「はい」と回答した人は32%、「いいえ」と回答した人は68%であった。

よって、調査対象者 100 人のうち、およそ 3 割の人が健康診断で高血圧等の生活習慣病の傾向があると読み取ることができる。

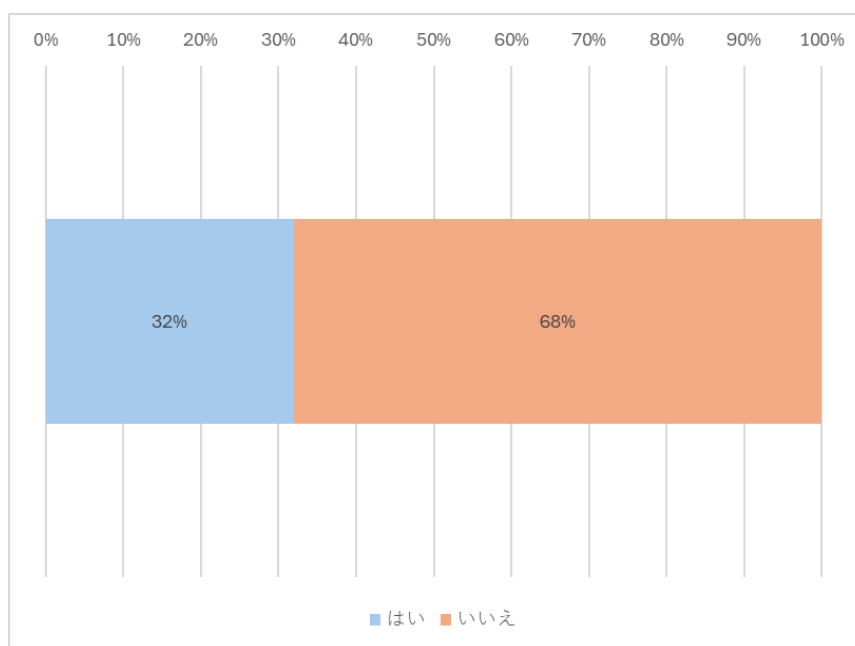


図 3.7 生活習慣病の傾向 (N=100)

3.8 生活習慣病の傾向がある人の現在

本節では、前節の結果を踏まえて、健康診断で生活習慣病の傾向にあると言われた人がどのくらい改善傾向にあるのか確認していく。調査対象者は生活習慣病の傾向にある人に限定して、「それは現在、改善している傾向にあるか」(『それ』とは、生活習慣病の傾向を指す)という質問で「はい」か「いいえ」の当てはまる選択肢を選んでもらう形で回答を求めて調査した。本研究では、前節と同様に、健康的な生活習慣と漬物を摂取する環境が実際に生活習慣病と関係があるのか確かめ、漬物の摂取頻度と生活習慣病との傾向に着目した。

調査の結果から、「それは現在、改善している傾向にあるか」という質問に、「はい」と回答した人は77.4%、「いいえ」と回答した人は22.6%であった。

よって、この質問に回答した調査対象者 32 人のうち、およそ 8 割の人が生活習慣病から改善傾向にあるが、およそ 2 割の人が現在も生活習慣病の傾向があると読み取ることができる。

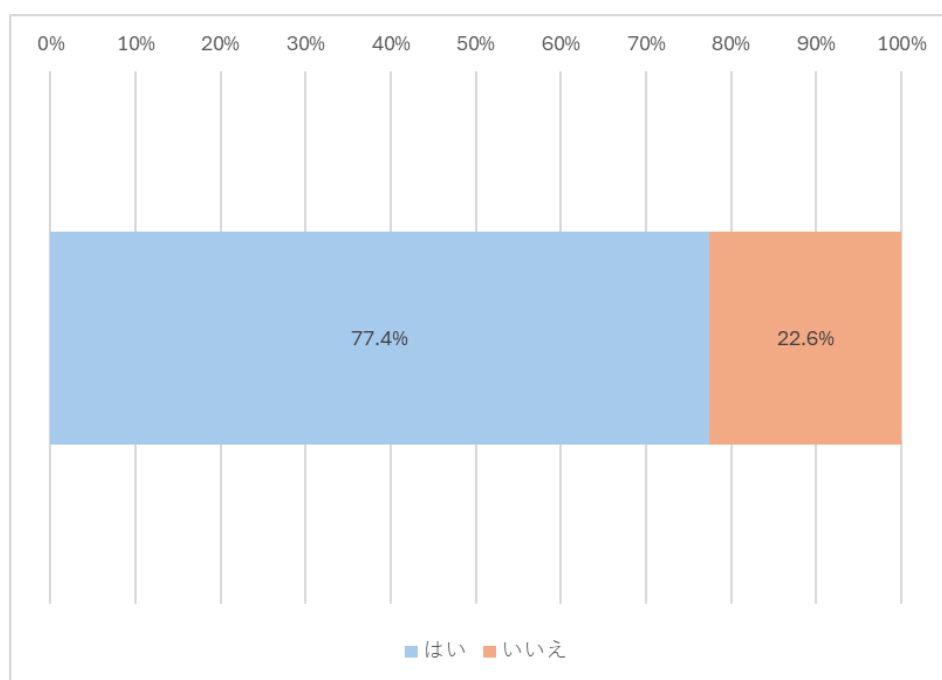


図 3.8 生活習慣病の傾向がある人の現在 (N=32)

4. 重回帰分析

本章ではリサーチ・クエスチョンで設定した「漬物の食べ方と健康診断の結果には関係があるのか」について統計的な手法を用いて明らかにしていく。なお、回答していただいたサンプルを用いて分析を行う。

4.1 従属変数

本調査では、漬物の食べ方が健康診断の結果にどのような影響を与えるのか着目するために Q7 の「生活習慣病の傾向」を最終的に明らかにする従属変数として設定した。また、Q7 の「生活習慣病の傾向」の変数にかける前段階として、漬物の食べ方の違いを明らかにする必要がある。そのため、Q5 の「漬物が余ったときや賞味期限が切れそうなとき」に取る行動」から漬物の摂取の仕方の違いを明らかにする。

4.2 独立変数

本調査では、Q3 の質問で「あなたは、漬物にどんな印象を持っていますか」と、漬物の印象を明らかにする調査項目を設定した。6 つの設問で、それぞれの選択肢について「そう思う」～「そう思わない」の 5 尺度で設定し、「そう思う」に近い回答をしたほど点数が高く、「そう思わない」に近い回答をしたほど点数を低い変数として設定した。

また、生活経済学研究 櫻井 秀彦・森藤 ちひろ・岸本 桂子 (2023) の健康信念モデルの研究手法に基づき、Q5 の質問で「漬物が以下の状態のとき、あなたはどのような行動を取りますか」と、漬物をつい食べ過ぎてしまう状況に陥った場合の行動を明らかにする質問項目を設定した。9 つの設問で、それぞれの選択肢について「当てはまる」～「当てはまらない」の 4 尺度で設定し、「当てはまる」に近い回答をしたほど点数が高く、「当てはまらない」に近い回答をしたほど点数を低い変数として設定した。

因子 1 : 「漬物は健康的で安心」

因子 1 は、Q3 の質問項目で「漬物は長持ちする」、「漬物は衛生的な食べ物である」、「漬物は身近な健康食品である」という 3 つ項目が高い値を示した。これらを、漬物は健康的な食品で衛生的で安全に食事に取り入れることができる食品であるという印象だと解釈した。また、3 つの項目のうち、「漬物は身近な健康食品である」が最も高い値を示した。

因子 2 : 「漬物には食中毒リスクがある」

因子 2 は、Q3 の質問項目で「漬物を食べると食中毒になりやすい」、「漬物に賞味期限はない」、「漬物に食品添加物が入っていない」という 3 つの項目が高い値を示した。これらを、漬物は健康リスクを孕み、注意して食事に取り入れる必要がある食品であるという印象だと解釈した。また、3 つの項目のうち、「漬物に消費期限はない」が最も高い値を示した。

表 4.1 「漬物に対する印象」に関する因子分析

		因子	
		F1	F2
Q.3-m6	漬物は身近な健康食品である	.904	-.029
Q.3-m5	漬物は衛生的な食べ物である	.658	.023
Q.3-m2	漬物は長持ちする	.501	.073
Q.3-m3	漬物に賞味期限はない	.042	.884
Q.3-m1	漬物を食べると食中毒になりやすい	-.219	.608
Q.3-m4	漬物に食品添加物が入っていない	.208	.554
因子抽出法：最尤法		因子相関行列	
回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法		F1	-.132
		F2	-.132

続いて、Q5 について因子分析を行った結果を確認していく。Q5 の因子分析では、3 つの因子が抽出された。

因子 1：「痛んでいても気にせず食べる」

因子 1 は Q5 の質問項目で「漬物なら消費期限が切れていても気にせず食べる」、「漬物なら多少色が変わっていても気にせず食べる」という 2 つの項目が高い値を示した。これらを、漬物が視覚上の判断で、状態があまり良くなくても気にせず摂取するという行動基準だと解釈した。また、「漬物なら多少色が変わっていても気にせず食べる」が最も高い値を示した。

因子 2：「食べ過ぎないように気を付ける」

因子 2 は Q5 の質問項目で「漬物の賞味期限が切れそうときは全部食べ切るようにしている」、「食卓に出した漬物は食べ切るようにしている」、「食べきれぬ量だけ食卓に出すようにしている」、「漬物を食べ過ぎないように気をつけている」という 4 つの項目が高い値を示した。これらを、漬物の摂取する量をコントロールし、塩分を摂り過ぎないように注意しているという行動基準だと解釈した。また、4 つの項目のうち、「食卓に出した漬物は食べ切るようにしている」が最も高い値を示した。

因子 3：「痛んでいたら廃棄する」

因子 3 は Q5 の質問項目で「食卓に出して食べきれなかった漬物は廃棄している」、「冷蔵庫の中で漬物を痛ませてしまうことがよくある」という 2 つの項目が高い値を示した。加えて「冷蔵庫にある漬物は捨てずに食べきるように心掛けている」という項目は負の数値と

して高い数値を示した。逆説的に「冷蔵庫にある漬物は食べ切らずに捨ててしまうことがある」と言える。これらを、漬物を食べ切ることができず、痛んでしまったら廃棄してしまうという行動基準だと解釈した。また、3つの項目のうち、「食卓に出して食べきれなかった漬物は廃棄している」が最も高い値として示した。

表 4.2 「漬物の余剰・期限切迫時の行動」に関する因子分析

		因子		
		F1	F2	F3
Q.5-m4	漬物なら多少色が変わっていても 気にせず食べる	.821	-.073	.056
Q.5-m3	漬物なら賞味期限が切れていても 気にせず食べる	.759	.119	-.035
Q.5-m2	食卓に出した漬物は 食べ切るようにしている	.098	.661	.062
Q.5-m6	食べきれる量だけ食卓に 出すようにしている	-.240	.624	-.034
Q.5-m1	漬物の賞味期限が切れそうなときは 全部食べ切るようにしている	.163	.470	.037
Q.5-m9	漬物を食べ過ぎないように 気をつけている	-.108	.228	.203
Q.5-m8	食卓に出して食べ切れなかった 漬物は廃棄している	-.001	.349	.664
Q.5-m10	冷蔵庫の中で漬物を 痛ませてしまうことがよくある	.121	-.102	.659
Q.5-m5	冷蔵庫にある漬物は捨てずに 食べきるように心掛けている	.139	.306	-.557
因子抽出法：最尤法		因子相関行列		
回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法		F1		
		F2	.037	-.081
		F3	-.081	-.261

4.3 漬物の印象から漬物の余剰・期限切迫時の行動の要因

これまでに述べた独立変数を用いて、漬物の印象から漬物の余剰・期限切迫時との関係を明らかにするために重回帰分析を行った。

まずは、「痛んでいても気にせず食べる」という因子が漬物の印象に影響があるのか確かめるために、「漬物は健康的で安心」と「漬物には食中毒リスクがある」の因子を掛け合わせて分析を行った。その結果が表 4.3 であり、「痛んでいても気にせず食べる」に掛け合わせた「漬物は健康的で安心」と「漬物には食中毒リスクがある」には有意な差が見られた。そのため、痛んでいても気にしないで食べるという要因は 2 つの漬物の印象と関係していることが読み取ることができる。

次に、「食べ過ぎないように気を付ける」という因子が漬物の印象に影響があるのか確かめるために、同様に「漬物は健康的で安心」と「漬物には食中毒リスクがある」の因子と掛け合わせて分析を行った。その結果が表 4.4 であり、「食べ過ぎないように気を付ける」に掛け合わせた「漬物は健康的で安心」と「漬物には食中毒リスクがある」には有意な差は見られなかった。そのため、漬物を食べ過ぎないように気をつけるという要因は漬物の印象と関係ないということが読み取ることができる。

続いて、「痛んでいたら廃棄する」という因子が漬物の印象に影響があるのか確かめるために、「漬物は健康的で安心」と「漬物には食中毒リスクがある」の因子を掛け合わせて分析を行った。その結果が表 4.5 であり、「痛んでいたら廃棄する」に掛け合わせた「漬物は健康的で安心」には有意な差は見られなかったが、「漬物には食中毒リスクがある」には有意な差を見られた。そのため漬物が痛んでいたら廃棄するという要因は、漬物には食中毒リスクがあることが関係していることが読み取ることができる。

表 4.3 漬物が痛んでいても気にせず食べる行動要因を明らかにする重回帰分析

分類	標準偏回帰係数 (β)	有意確率	VIF
漬物は健康的で安心	.256	.004	1.006
漬物には食中毒リスクがある	.463	<.001	1.006
R	.512		
自由度調整済決定係数(修正 R ² 値)	.247		

表 4.4 食べ過ぎないように気をつける行動要因を明らかにする重回帰分析

分類	標準偏回帰係数 (β)	有意確率	VIF
漬物は健康的で安心	.057	.557	1.006
漬物には食中毒リスクがある	-.017	.870	1.006
R	.060		
自由度調整済決定係数(修正 R ² 値)	-.017		

表 4.5 痛んでいたら廃棄する行動要因を明らかにする重回帰分析

分類	標準偏回帰係数 (β)	有意確率	VIF
漬物は健康的で安心	-.141	.141	1.006
漬物には食中毒リスクがある	.318	.001	1.006
R	.358		
自由度調整済決定係数(修正 R ² 値)	.110		

4.4 漬物の食べ方と健康診断の結果との関係

上記と同様に、漬物の食べ方と健康診断の結果との関係を明らかにするために重回帰分析の結果を述べていく。因子分析の結果から、「痛んでいても気にせず食べる」と「痛んでいたら廃棄する」という対立するような内容の行動を持つ因子を比較することを目的に分析を進めていく。その結果が表 4.6 であり、「痛んでいても気にせず食べる」と Q7「生活習慣病と診断されたことがある」との間から有意な差が見られた。しかし、「痛んでいたら廃棄する」と Q7「生活習慣病と診断されたことがある」との間には有意な差は見られなかった。よって、痛んでいても気にせず漬物を食べるという人は、過去に生活習慣病の診断を受けたことがあったという傾向が明らかになった。

表 4.6 漬物の食べ方と健康診断の結果との関係を明らかにする重回帰分析

分類	標準偏回帰係数 (β)	有意確率	VIF
痛んでいても気にせず食べる	.224	.027	1.019
痛んでいたら廃棄する	.053	.597	1.019
R	.237		
自由度調整済決定係数(修正 R ² 値)	.037		

5. まとめ

本調査は令和7年12月の漬物と健康に関する調査ならびに食品のイメージと実際の健康リスクとの関連を、アンケート調査を基に明らかにしてきた。その結果をリサーチ・クエスチョンに沿う形でまとめる。

「RQ1：漬物は食べ過ぎても問題ないと思われているのか」について、今回漬物を摂取する機会が多いかつ高血圧などの生活習慣病になりやすい40代～60代以上の男女を対象者として調査を行った。Q3で漬物の食べることの印象についての質問の回答から漬物を食べることは健康的と思う人は回答者100人のうち半数程度は存在することが分かった。また、漬物は高塩分で食べ過ぎによる健康リスクが認知されていることが分かり、一概に健康食品だと主張することが難しいといった面も見られた。

「RQ2：漬物は依然として保存食品と思われているのか」について、冒頭にも述べたように漬物は今まで保存食品として思われていて、誤った方法で管理されて健康被害に遭う危険性があった。今回の調査では、Q3の「漬物は長持ちする」、Q4の「漬物なら消費期限が切れていても食べられる」といった質問項目を設計した。「漬物は長持ちする」という質問では「そう思う」といった回答が多いのに対して、「漬物なら消費期限が切れていても食べられる」では「そう思わない」に寄った回答が多かった。この結果から、漬物自体はいまだに長持ちする印象を持たれているが、賞味期限が切れていたらなるべく摂取しないように注意していることが分かった。また、Q5の「漬物が余ったときや賞味期限が切れそうなとき取る行動」から漬物の賞味期限が切れる前に食べ切るという行動が多いことから賞味期限に注意していることが分かった。

「RQ3：漬物の食べ方と健康診断の結果には関係があるのか」について、重回帰分析で述べたように漬物は健康的で安心と漬物には食中毒リスクがあるは漬物の余剰・期限切迫時の「漬物が痛んでいても気にせず食べる」と「漬物が痛んでいたら廃棄する」といった要因行動に影響を与えることが分かった。また、漬物のイメージと関連が見られた2つの行動要因を健康診断の結果との関係を明らかにするため、重回帰分析を引き続き行った。その結果、「痛んでいても気にせず食べる」と健康診断の結果との間に関連は見られたが、「痛んでいたら廃棄する」と健康診断の結果との間に関連は見られなかった。この結果から、漬物に対して多少傷んでいても安心して食べられる、または、廃棄するのが勿体無いから食べてしまうなどから漬物をつい多く食べてしまい生活習慣病につながってしまうと考えられる。

食品に持たれているイメージは何気ない日常行動にも影響を与えてしまう。漬物のように健康食品と広く思われているものでも、食べ方を間違えてしまうと健康被害に遭ってしまう。健康被害のリスクがあることを理解していても、イメージによって行動が変容してしまい、健康被害に遭ってしまう。そのため、食品に対してイメージを持つことは悪いことではないが、常に食品に潜む健康被害リスクを理解しておく必要がある。

参考文献

厚生労働省(2019)『【修正案】食品の営業規制に関する検討会-とりまとめ（政省令関係事項）』.

<https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/000504119.pdf>

京都大学 加茂祐子（1990）『加工食品の消費・購買に関する消費者の意識と行動』.

<https://repository.kulib.kyoto-u.ac.jp/server/api/core/bitstreams/6dc9617d-5179-4f70-a5c9-62fe4d16f8ce/content>

日本保健医療行動科学会年報（1997）『運動・食生活・健康管理の自信感に関する調査研究』.

https://www.jahbs.info/journal/pdf/vol12/vol12_16.pdf

生活経済学研究 櫻井 秀彦・森藤 ちひろ・岸本 桂子（2023）

『ヘルスリテラシーと健康信念モデルの諸概念が継続消費行動に与える影響に関する実証研究』

https://www.jstage.jst.go.jp/article/seikatsukeizaigaku/58/0/58_1/_pdf/-char/ja

単純集計表

Q1. あなたは、平均して1週間でどれぐらい漬物を食べる機会がありますか。「1. ほぼ毎日食べる」～「4. 全く食べない」のうち、もっともあてはまるものを1つ選んでください。

ほぼ毎日食べる	36%
1週間に2～3回は食べる	46%
1週間に1回は食べる	16%
全く食べない	2%

Q2. あなたの生活習慣についてお聞きします。以下の項目についてそれぞれ、「1. 当てはまる」～「4. 当てはまらない」のうち、もっともあてはまるものを1つずつ選んでください。

	当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
決められた時間に就寝・起床している	36%	48%	14%	2%
朝・昼・夕と3食必ずとっている	48%	29%	12%	11%
適度な運動を行なっている	25%	23%	25%	27%
昼食をコンビニ弁当などですませることが多い	4%	21%	24%	51%
休みの日でもいつもと同じ時間帯に起床している	34%	38%	21%	7%
間食をとることが多い	22%	40%	23%	15%
休みの日は外出せずに過ごすことが多い	24%	41%	24%	11%

Q3. あなたは、漬物にどんな印象を持っていますか。以下の項目についてそれぞれ、「1. そう思う」～「5. そう思わない」のうち、あてはまるものを1つずつ選んでください。

	そう思う	ややそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	そう思わない
漬物を食べると食中毒になりやすい	2%	5%	15%	21%	57%
漬物は長持ちする	24%	45%	27%	2%	2%
漬物に賞味期限はない	2%	5%	13%	35%	45%
漬物に食品添加物は入っていない	4%	10%	33%	27%	26%
漬物は衛生的な食べ物である	12%	35%	44%	5%	4%
漬物は身近な健康食品である	31%	42%	24%	1%	2%

Q4. 漬物を食べることについて、あなたはどのように思いますか。以下の項目についてそれぞれ、「1. そう思う」～「5. そう思わない」のうち、もっともあてはまるものを1つずつ選んでください。

	そう 思 う	ややそ う 思 う	どちら と も 言 え な い	あ ま り そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い
漬物を食べることは健康を促進すると思う	20%	38%	35%	7%	0%
漬物の食べ過ぎたとしても身体に害はないと思う	7%	11%	23%	33%	26%
漬物を食べることは長生きの秘訣だと思う	11%	22%	51%	13%	3%
漬物は食事に欠かせない	23%	36%	31%	9%	1%
漬物は身体の調子を整えてくれる	16%	30%	45%	9%	0%
漬物を食べることと生活習慣病は関係ない	4%	15%	51%	21%	9%
漬物は健康を害する食べ物だと思う	2%	8%	35%	32%	23%
漬物は高血圧の原因だと思う	10%	34%	36%	9%	11%
漬物を食べると寿命が縮まる	1%	6%	40%	28%	25%
漬物なら賞味期限が切れても食べられる	4%	12%	37%	28%	19%

Q5. 漬物が少しだけ残ったときや賞味期限が切れそうなとき、あなたはどうしますか。
以下の項目についてそれぞれ、「1. 当てはまる」～「4. 当てはまらない」のうち、もっとも当てはまるものを1つずつ選んでください。

	当ては まる	やや当ては まる	あまり当て はまらない	当てはま らない
漬物の賞味期限が切れそうなときは 全部食べ切るようにしている	25%	48%	23%	4%
食卓に出した漬物は 食べ切るようにしている	24%	44%	26%	6%
漬物なら賞味期限が切れていても 気にせず食べる	8%	34%	40%	18%
漬物なら多少色が変わっていても 気にせず食べる	5%	27%	45%	23%
冷蔵庫にある漬物は捨てずに 食べきるように心掛けている	31%	46%	17%	6%
食べきれぬ量だけ食卓に 出すようにしている	35%	39%	22%	4%
食卓に出して食べ切れなかった漬物は 廃棄している	7%	21%	42%	30%
漬物を食べ過ぎないように 気をつけている	22%	48%	25%	5%
冷蔵庫の中で漬物を 痛ませてしまうことがよくある	3%	25%	37%	35%

Q6. あなたの健康に関することでどのくらい自信がありますか。以下の項目についてそれぞれ、「1. 当てはまる」～「5. 当てはまらない」のうち、もっとも当てはまるものを1つずつ選んでください。

	当てはまる	やや当てはまる	どちらとも言えない	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
毎日規則正しい食生活をする	29%	41%	20%	8%	2%
食事の量は自分でコントロールする	33%	41%	20%	6%	0%
自分の健康をコントロールする自信がある	14%	23%	40%	19%	4%
旬の食品をうまく利用して、経済的な食生活をする	20%	37%	30%	12%	1%
栄養のバランスを考えて食事ができる	24%	28%	33%	12%	3%
時間がないときでも朝食を摂る	31%	33%	18%	12%	6%
風邪をひかないでいられる自信がある	11%	17%	43%	19%	10%
毎日ぐっすり眠れる自信がある	13%	16%	36%	18%	17%
何でもおいしく食べられる自信がある	22%	30%	36%	10%	2%
規則正しい生活をする自信がある	16%	28%	37%	12%	7%

Q7. あなたは、健康診断で高血圧などの生活習慣病の傾向が言われたことはありますか。「1. はい」か「2. いいえ」でお答えください。

はい	32%
いいえ	68%

Q8. Q7.の質問で「1. はい」とお答えした人にお聞きします。それは現在、改善している傾向にありますか。「1. はい」か「2. いいえ」でお答えください。

はい	77.4%
いいえ	22.6%