

食MAP® Consumers analytics report : 新型コロナウイルスの食卓影響にみる“課題と兆し”

▼① 家族世帯の内食シフト

01. 家庭内食率の時系列推移

2020年2月13日以降、家庭内食は昼食が急増。
 その後、夕食や間食・夜食も10ポイント以上増加し、学校休校や在宅勤務、外出自粛の影響がみられます。
 本稿では急激な生活変化により表面化した食課題や、新たなニーズの兆しについて取り上げてみました。
 きたるべきポストコロナ時代に向けたヒントとしてもご覧ください。

マーケティング企画室 浅見洋輔 2020/4/8時点



データ：家族世帯食MAP® 個人別家庭内食率 前年同日との増減差
 期間：2018/9/5~2020/4/8
 食卓機会：朝食、昼食、夕食、間食夜食、持ち帰り弁当

- 1/16 国内初の感染者
- 2/13 国内初の死者
- 3/2 小中高一斉休校
- 3/12 WHOパンデミック宣言
- 3/30 東京都 外出自粛要請
- 4/7 政府 非常事態宣言

家庭内食率の時系列推移

分析期間 2018/9/12~2020/4/8

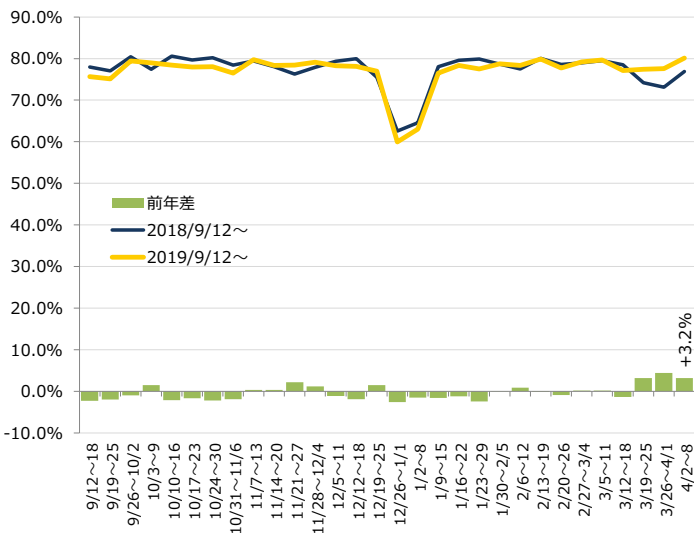
食卓機会 朝食、昼食、夕食、間食、夜食、持参弁当

データ 家族世帯従属者個人データ

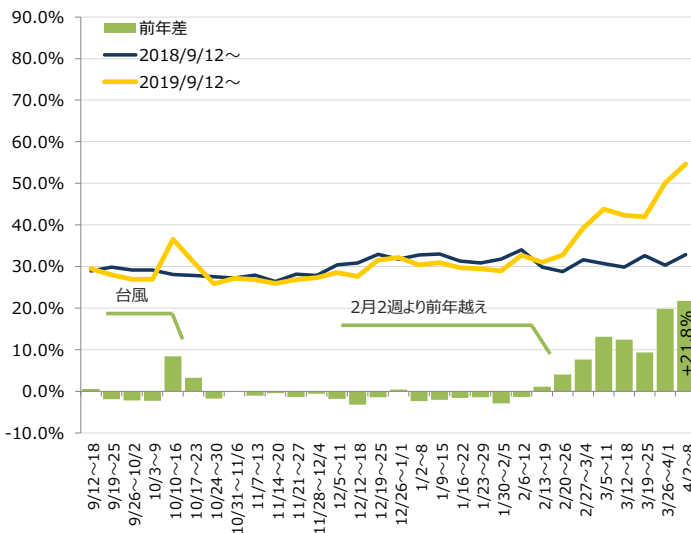
値 自宅で食事をした人の割合

■家庭内食率

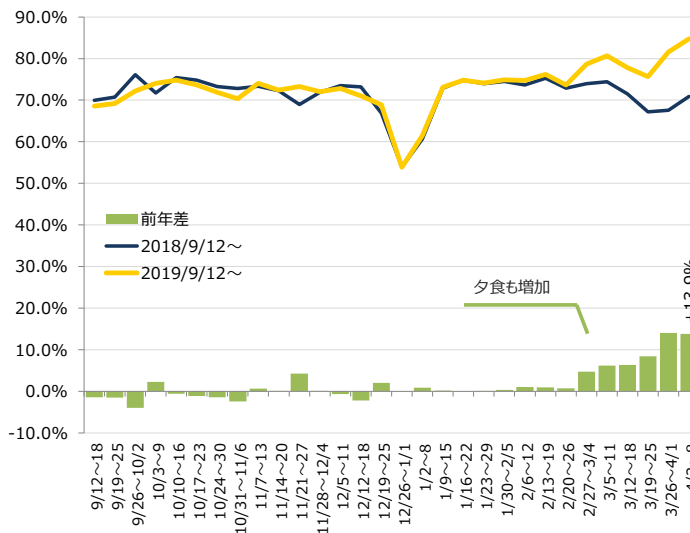
▼朝食



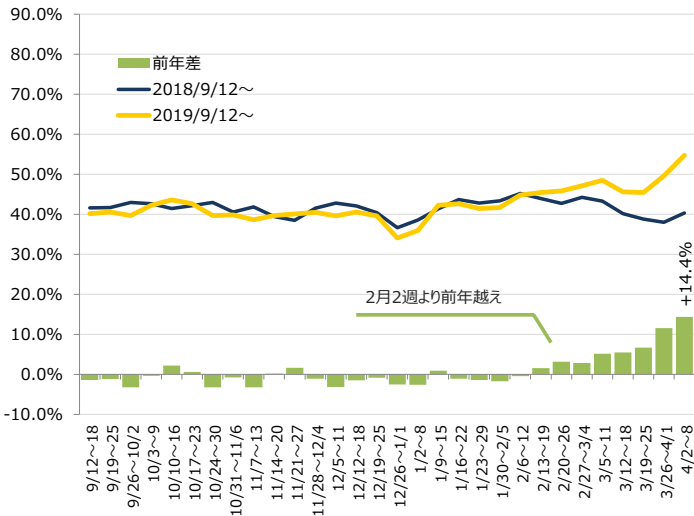
▼昼食



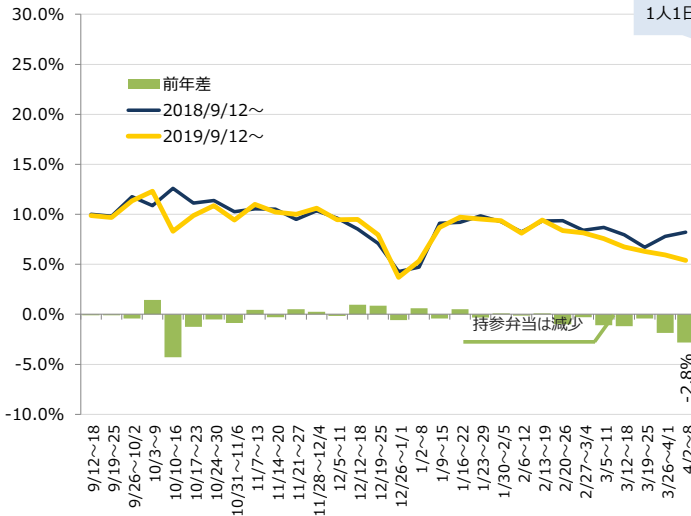
▼夕食



▼間食・夜食 (※間食・夜食は複数回の喫食を含む)

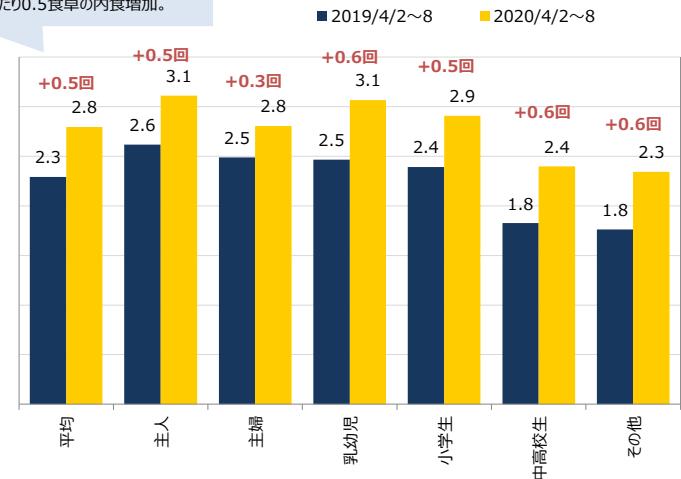


▼持参弁当



<参考>一日あたりの平均内食回数 (4/2~4/8)

1人1日あたり0.5食卓の内食増加。



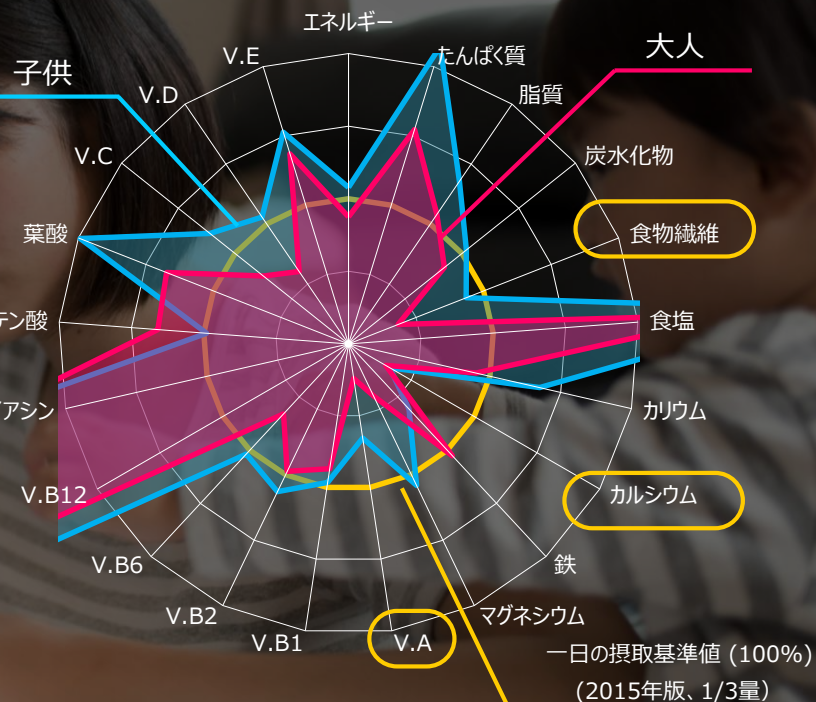
食MAP® Consumers analytics report : 新型コロナウイルスの食卓影響にみる“課題と兆し”

▼② 昼食メニューと栄養課題

01. 昼食メニューランキング 上位20 (メニュー×加工度)

▼子供昼食 ランキング			▼大人昼食 ランキング				
順位	メニュー	加工度	TI値	順位	メニュー	加工度	TI値
1	麦茶	作り置き・残り	300.6	1	麦茶	作り置き・残り	153.9
2	牛乳	市販品	94.1	2	緑茶・煎茶・番茶	手作り	120.2
3	ラーメン	カップ・レト・即席	76.9	3	ラーメン	カップ・レト・即席	77.6
4	ご飯	作り置き・残り	67.0	4	ご飯	作り置き・残り	74.2
5	ご飯	手作り	56.6	5	ご飯	手作り	55.8
6	ミネラルウォーター	市販品	56.6	6	ソース焼きそば	手作り	48.3
7	ソース焼きそば	手作り	47.0	7	ラーメン	手作り	42.8
8	その他のお茶	作り置き・残り	47.0	8	ミックス野菜サラダ	手作り	41.8
9	麦茶	市販品	43.9	9	味噌汁	作り置き・残り	41.3
10	味噌汁	作り置き・残り	36.8	10	コーヒー	カップ・レト・即席	40.3
11	チャーハン	手作り	36.3	11	ミネラルウォーター	市販品	39.7
12	スパゲティ	手作り	35.4	12	コーヒー	手作り	39.7
13	おにぎり	手作り	30.7	13	納豆	市販品	38.2
14	ラーメン	手作り	30.2	14	スパゲティ	手作り	33.2
15	野菜ジュース	市販品	28.8	15	緑茶・煎茶・番茶	市販品	30.2
16	麦茶	手作り	28.3	16	牛乳	市販品	27.0
17	納豆	市販品	26.9	17	緑茶・煎茶・番茶	作り置き・残り	26.2
18	ミックス野菜サラダ	手作り	26.2	18	麦茶	手作り	24.9
19	味噌汁	手作り	25.7	19	味噌汁	手作り	24.8
20	いちご	市販品	25.0	20	チャーハン	手作り	24.7

02. 昼食の摂取栄養状況 (※食MAP®バーチャル栄養素より)



急激に増加した昼食は、カップ・即席ラーメンの他、手作り焼きそば、スパゲティ、チャーハンなどの出現が上位です。また牛乳や野菜ジュース・サラダ等でバランスをとる工夫もみられますが、栄養量を算出すると塩分は摂り過ぎ、一方カルシウムは未だ不足しているようです。特に、大人は食物繊維やビタミン類の不足も目立ち、現状の昼食では栄養的な偏りが課題です。

データ：家族世帯食MAP® 個人別昼食メニューTI値と摂取栄養状況

期間：2020/3/19~4/8

食卓機会：昼食

※食MAPバーチャル栄養素：女子栄養大学短期大学部 松田早苗教授監修による摂取栄養DB

②昼食メニューと栄養課題、直近3週間：3/19~4/8

分析期間 2019/3/19~2020/4/8、3/19~4/8

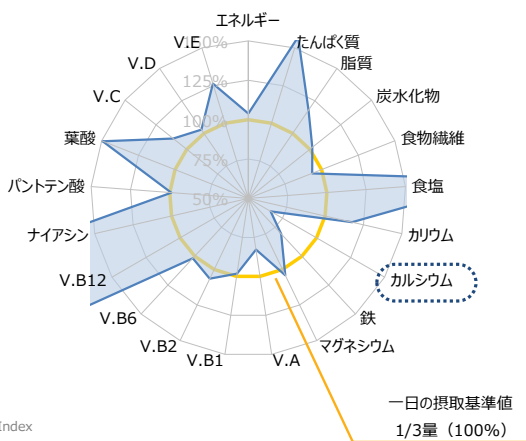
食卓機会 昼食
データ 家族世帯従属者個人データ
値 TI値(昼食1000回あたりの出現回数)

※1.摂取栄養状況 栄養Index(昼食1回あたりの平均摂取栄養量)：女子栄養大学 松田教授監修による食MAPバーチャル栄養素より算出

◀子供(幼児~高校生)

	2019年 TI値	2020年 TI値(▼)	前年比
麦茶	329.2	300.6	91%
牛乳	122.8	94.1	77%
ラーメン	85.7	76.9	90%
ご飯	57.0	67.0	118%
ご飯	59.8	56.6	95%
ミネラルウォーター	48.2	56.6	117%
ソース焼きそば	38.3	47.0	123%
その他のお茶	19.9	47.0	236%
麦茶	21.1	43.9	208%
味噌汁	31.5	36.8	117%
チャーハン	34.7	36.3	105%
スパゲティ	27.1	35.4	131%
おにぎり	40.3	30.7	76%
ラーメン	30.3	30.2	100%
野菜ジュース	18.3	28.8	157%
麦茶	45.4	28.3	62%
納豆	25.1	26.9	107%
ミックス野菜サラダ	20.3	26.2	129%
味噌汁	36.7	25.7	70%
いちご	22.7	25.0	110%
菓子パン・デニッシュ	28.7	24.1	84%
スパゲティ	16.7	22.9	137%
温かい汁うどん	21.5	21.9	102%
プレーンヨーグルト以外のヨーグルト	23.5	20.8	88%
フドトマ	21.5	20.1	93%
緑茶・煎茶・番茶	17.1	19.3	113%
市販の弁当類	41.1	18.9	46%
ほうじ茶	25.5	17.7	69%
プレーンヨーグルト	23.5	17.2	73%
カレー	17.5	15.6	89%
りんご	12.0	15.3	128%
スパゲティ	11.6	15.1	131%
茹でブロッコリー	7.2	15.1	210%
バナナ	16.3	14.9	91%
100%果汁飲料	10.0	14.6	147%
スパゲティ	19.9	14.4	72%
カレー	13.6	14.2	104%
菓子パン・デニッシュ	18.7	13.9	74%
温かい汁うどん	12.0	13.9	116%
チーズそのまま	10.0	13.7	137%
乳酸菌飲料	9.2	13.7	149%
チャーハン	16.3	13.4	82%
野菜炒め	2.0	13.2	663%
卵焼き	6.4	12.7	200%
緑茶・煎茶・番茶	12.0	12.7	107%
トースト	10.4	12.5	121%
ざるそば	13.6	11.8	87%
アイスクリーム	7.6	11.6	153%
鶏肉の唐揚げ	8.4	11.1	132%
ピザ	9.2	10.9	118%

■昼食の栄養Index(食MAPバーチャル栄養素を用いて分析)



▼栄養Index
期間：2020/3/19~4/8
食卓機会：昼食
対象：子供(幼児~高校生)
※摂取基準値は、対象期間の性年代別食卓数分布を基に算出。

※摂取基準値は、対象期間の性年代別食卓数分布に応じて算出。

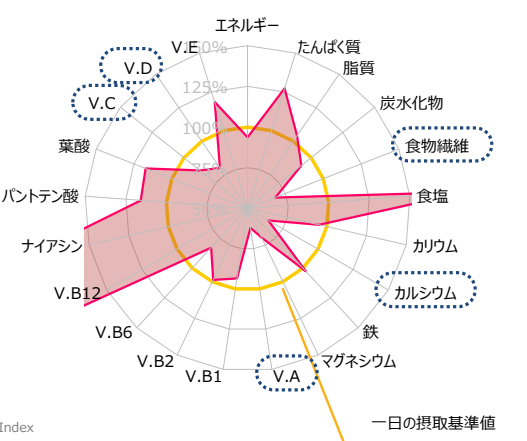
	一日の摂取基準値 (2015年版、1/3量)		栄養Index	
	一日の摂取基準値	昼食1食あたりの摂取量	基準比	基準比
エネルギー(kcal/日) ぶつうII	RDA	618.9	643.1	104%
たんぱく質(g/日)	RDA	13.7	21.6	157%
脂質(g/日)	DG(中央値)	17.2	20.3	118%
炭水化物(g/日)	DG(中央値)	89.0	90.7	102%
食物繊維の目標量(g/日)	以上	4.1	3.8	94%
食塩相当量[g/日未満]	DG	2.0	4.2	212%
カリウム(mg/日)	AI	542.8	638.2	118%
カルシウム(mg/日)	RDA	227.4	151.0	66%
鉄(mg/日)	RDA	2.6	2.1	81%
マグネシウム(mg/日)	RDA	63.1	65.6	104%
ビタミンA(μgRAE/日)	RDA	186.3	154.3	83%
ビタミンB1(mg/日)	RDA	0.3	0.3	98%
ビタミンB2(mg/日)	RDA	0.4	0.4	106%
ビタミンB6(mg/日)	RDA	0.3	0.3	102%
ビタミンB12(μg/日)	RDA	0.5	1.4	254%
ナイアシン(mgNE/日)	RDA	3.5	7.6	214%
パントテン酸(mg/日)	RDA	1.7	1.7	99%
葉酸(μg/日)	RDA	54.2	81.0	149%
ビタミンC(mg/日)	RDA	22.2	24.6	111%
ビタミンD(μg/日)	AI	1.3	1.3	103%
ビタミンE(mg/日)	AI	1.8	2.3	126%

EER：推定エネルギー量、RDA：推奨値、AI：目安量、DG：目標量

◀大人(18歳以上)

	2019年 TI値	2020年 TI値(▼)	前年比
麦茶	158.7	153.9	97%
緑茶・煎茶・番茶	107.2	120.2	112%
ラーメン	86.5	77.6	90%
ご飯	89.8	74.2	83%
ご飯	48.2	55.8	116%
ソース焼きそば	38.3	48.3	126%
ラーメン	23.8	42.8	180%
ミックス野菜サラダ	33.3	41.8	125%
味噌汁	41.7	41.3	99%
コーヒー	38.3	40.3	105%
ミネラルウォーター	53.5	39.7	74%
コーヒー	43.4	39.7	91%
納豆	38.1	38.2	100%
スパゲティ	24.1	33.2	138%
緑茶・煎茶・番茶	34.0	30.2	89%
牛乳	38.8	27.0	70%
緑茶・煎茶・番茶	15.0	26.2	174%
麦茶	28.4	24.9	88%
味噌汁	28.4	24.8	87%
チャーハン	26.2	24.7	94%
その他のお茶	12.8	24.6	192%
ほうじ茶	17.4	24.2	139%
バナナ	17.8	23.7	133%
スパゲティ	15.4	22.6	147%
おにぎり	26.5	21.9	83%
りんご	17.4	21.2	122%
トースト	29.9	20.9	70%
プレーンヨーグルト	30.8	20.5	67%
市販の弁当類	20.5	20.3	99%
カレー	15.4	19.9	129%
温かい汁うどん	15.7	18.4	117%
麦茶	10.3	18.3	178%
紅茶	32.7	18.1	55%
味噌汁	9.9	17.4	175%
いちご	21.9	16.4	75%
スパゲティ	20.9	15.7	75%
その他の生の果物	9.6	15.3	159%
スパゲティ	11.5	14.5	126%
菓子パン・デニッシュ	17.1	13.4	78%
目玉焼き	11.3	13.1	116%
カレー	10.3	13.0	127%
ほうじ茶	6.2	12.8	208%
カフェオレ	13.7	12.7	93%
炭酸飲料(サイダー等)	7.5	12.5	166%
市販の調理パン	11.8	12.1	103%
ミックス野菜サラダ	9.6	12.0	125%
チャーハン	10.4	11.4	110%
フドトマ	12.3	11.4	93%
チーズそのまま	9.6	11.3	118%
かけご飯	9.1	11.2	124%

■昼食の栄養Index(食MAPバーチャル栄養素を用いて分析)



▼栄養Index
期間：2020/3/19~4/8
食卓機会：昼食
対象：大人(18歳以上)
※摂取基準値は、対象期間の性年代別食卓数分布を基に算出。

※摂取基準値は、対象期間の性年代別食卓数分布に応じて算出。

	一日の摂取基準値 (2015年版、1/3量)		栄養Index	
	一日の摂取基準値	昼食1食あたりの摂取量	基準比	基準比
エネルギー(kcal/日) ぶつうII	RDA	718.4	673.6	94%
たんぱく質(g/日)	RDA	17.8	22.7	127%
脂質(g/日)	DG(中央値)	20.0	20.8	104%
炭水化物(g/日)	DG(中央値)	103.3	95.3	92%
食物繊維の目標量(g/日)	以上	6.2	4.2	68%
食塩相当量[g/日未満]	DG	2.5	4.5	185%
カリウム(mg/日)	AI	725.3	689.6	95%
カルシウム(mg/日)	RDA	221.4	143.4	65%
鉄(mg/日)	RDA	2.3	2.3	103%
マグネシウム(mg/日)	RDA	103.7	72.5	70%
ビタミンA(μgRAE/日)	RDA	251.6	156.2	62%
ビタミンB1(mg/日)	RDA	0.4	0.4	93%
ビタミンB2(mg/日)	RDA	0.4	0.4	99%
ビタミンB6(mg/日)	RDA	0.4	0.4	83%
ビタミンB12(μg/日)	RDA	0.8	1.5	181%
ナイアシン(mgNE/日)	RDA	4.2	8.1	194%
パントテン酸(mg/日)	RDA	1.5	1.8	116%
葉酸(μg/日)	RDA	80.0	93.9	117%
ビタミンC(mg/日)	RDA	33.3	29.2	88%
ビタミンD(μg/日)	AI	1.8	1.5	80%
ビタミンE(mg/日)	AI	2.1	2.4	119%

EER：推定エネルギー量、RDA：推奨値、AI：目安量、DG：目標量

②昼食メニュー変化にみる"新たな兆し"

分析期間 2019/2/13~2020/4/8 (2/13~3/18, 3/19~4/8)

食卓機会 昼食

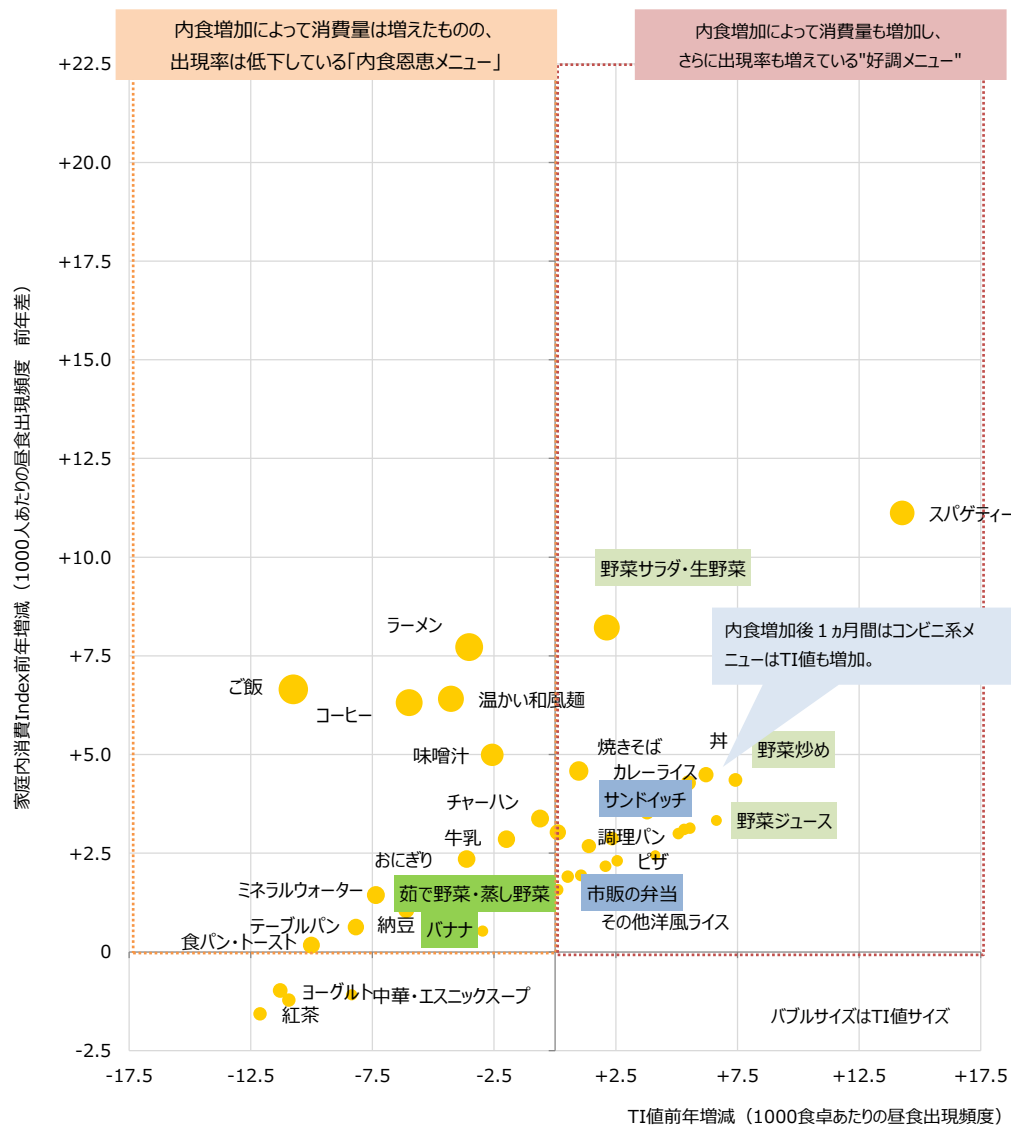
データ 家族世帯従属者個人データ

値 家庭内消費Index(1000人あたりの家庭内出現回数)、TI値(昼食1000回あたりの出現回数)

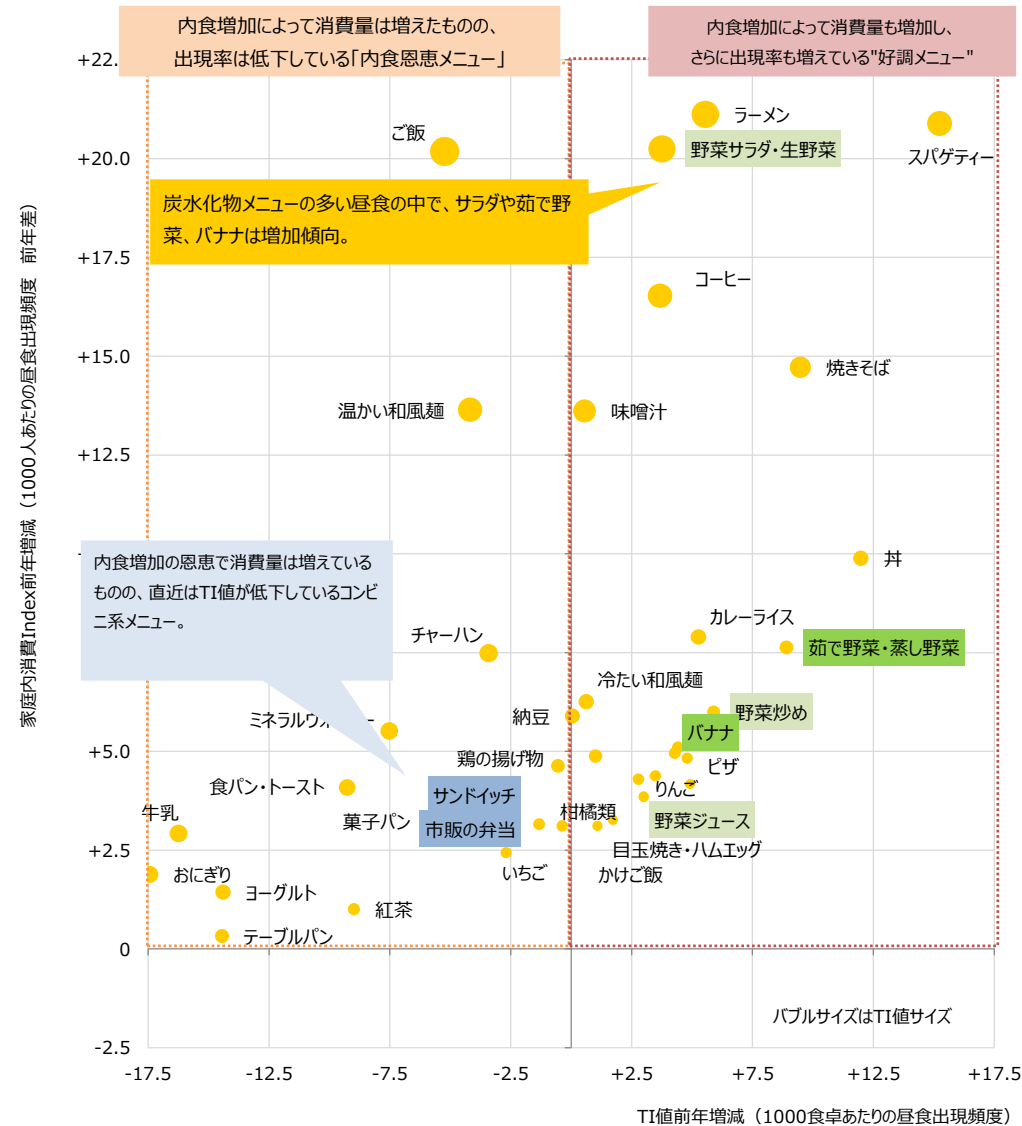
家庭内消費Indexは内食の増減影響を反映した「名目値」、TI値は内食の増減を加味しない「実質値」

■昼食メニューの変化(家庭内消費index、TI値)

▼①コロナウイルスによる国内死者の発生以降：2/13~3/18時点 TI値上位40メニュー



▼②3/19~4/8時点 TI値上位40メニュー



食MAP® Consumers analytics report : 新型コロナウイルスの食卓影響にみる“課題と兆し”

▼③ シニアの夕食ロカボに異変

01. 夕食ロカボ率推移※1.

2016年4月以降、夕食ロカボ市場を牽引してきた60歳以上の「メディカルロカボ」に異変です。

新型コロナウイルスの影響が広がった2020年3月は、前月差-3.0%の大幅ダウン。このまま継続するのか、はたまた反動増があるのか動向に注目です。



データ：家族世帯食MAP® 夕食ロカボ率の推移

期間：2014/1/1～2020/3/31 食卓機会：夕食 定義：※1.ロカボ食卓は「ご飯、麺、パン、お好み焼き等の主食メニュー」の他、「ポテト、とうもろこし料理、スナック等」を食べなかった食卓。

③ 夕食メニューと摂取栄養量の変化 (60歳以上)

分析期間 2019/3/19~2020/4/8 3/19~4/8
 食卓機会 夕食
 データ 家族世帯従属者個人データ
 値 TI値 (1000食卓あたりの出現回数)
 栄養Index (1食あたりの摂取栄養量)

«60歳以上»

■ TI値_前年差増加メニューランキング

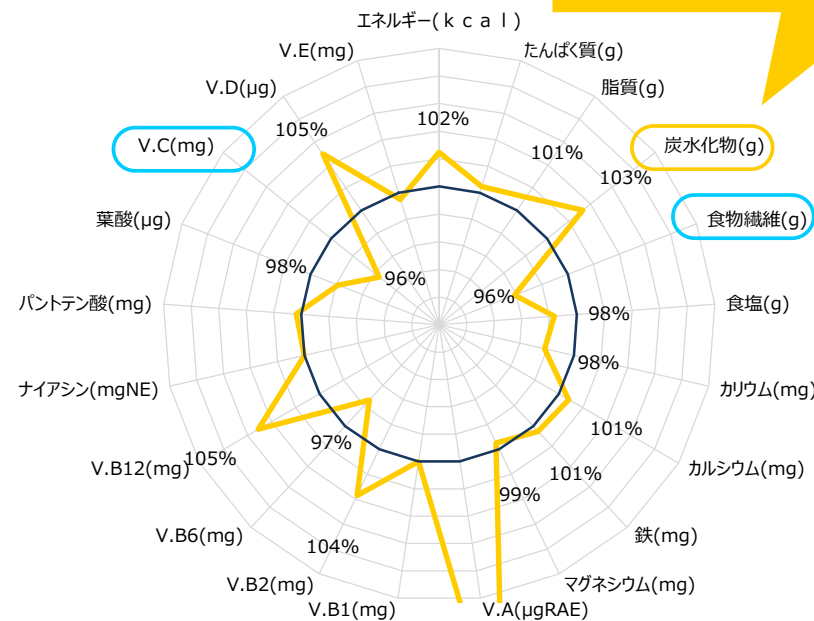
3/19~4/8			
	2019年	2020年	前年差
緑茶・煎茶・番茶	270.8	327.2	+56.4
ご飯	485.0	525.8	+40.8
焼酎	96.4	125.3	+28.8
りんご	20.2	44.2	+24.1
ビール	207.9	229.1	+21.2
野菜のおひたし	81.4	100.8	+19.4
コーヒー	14.2	31.2	+16.9
味噌漬	5.9	18.4	+12.5
肉じゃが	13.4	23.8	+10.3
きんぴらごぼう	11.1	20.8	+9.7
乳酸菌飲料	1.2	10.7	+9.5
大根サラダ	6.7	15.7	+9.0
オニオンスライス	3.6	11.7	+8.2
厚揚げ・油揚げの焼き物	14.6	22.8	+8.2
こんにゃくの炒り煮	4.0	12.1	+8.1
ポテトサラダ	29.3	37.2	+7.9
キャベツ	17.0	24.8	+7.8
野菜の酢の物	34.8	42.5	+7.8
醤油漬	2.0	9.7	+7.7
炭酸飲料(サイダー等)	11.5	19.1	+7.6
麦茶	36.8	44.2	+7.5
かぼちゃの煮物・含め煮	17.0	24.5	+7.5
マーボー豆腐	13.4	20.8	+7.3
きんかん	0.4	7.7	+7.3
玄米ご飯	5.5	12.7	+7.2
サニーレタス	1.2	8.4	+7.2
粒状、カプセルタイプの栄養補助食	9.1	16.1	+7.0
フルーツゼリー	0.8	7.7	+6.9
マカロニサラダ	6.3	13.1	+6.7
ウイスキー	65.6	72.3	+6.7
魚介練り製品の炒め物	0.4	7.0	+6.6
豚肉と野菜の中華風炒め	5.1	11.7	+6.6
コールスローサラダ	5.5	12.1	+6.5
竹の子の和風煮物	5.9	12.4	+6.5
プレーンヨーグルト以外のヨーグルト	1.6	8.0	+6.5
100%果汁飲料	0.8	7.0	+6.2
ハンバーグ	15.0	21.1	+6.1
冷奴	30.8	36.8	+6.0
べつたら漬	4.7	10.7	+6.0
シウマイ	13.8	19.8	+5.9

■ TI値_前年減少メニューランキング

3/19~4/8			
	2019年	2020年	前年差
ミックス野菜サラダ	220.6	188.9	-31.7
日本酒	70.4	43.2	-27.2
浅漬け・一夜漬	74.3	48.9	-25.4
ぬか漬	58.1	32.8	-25.3
ほうじ茶	47.0	22.8	-24.3
味噌汁	353.8	330.2	-23.5
トマトジュース	22.9	0.3	-22.6
ミネラルウォーター	31.6	10.1	-21.6
その他の単品の茹で野菜	34.8	15.1	-19.7
いちご	44.7	28.5	-16.2
みかん	21.3	5.4	-16.0
ボンかん	16.6	1.0	-15.6
その他のお茶	30.0	15.1	-15.0
白菜漬	29.6	16.1	-13.6
納豆	113.8	100.5	-13.4
チキンソテー	17.4	5.4	-12.0
魚介の刺身・たたき	78.3	66.6	-11.6
大根おろし	20.2	9.0	-11.1
あわ・ひえご飯	28.5	17.8	-10.7
薩摩揚げそのまま	16.6	6.0	-10.6
春巻き	13.4	3.7	-9.8
野菜の炊き合わせ	29.6	20.1	-9.6
トマト味のスープ	11.9	2.3	-9.5
ネーブル	9.5	-	-9.5
豚肉のしょうが焼き	29.3	20.1	-9.2
肉コロッケ	10.7	1.7	-9.0
煮豆	18.6	9.7	-8.9
その他の和風漬物	21.0	12.4	-8.6
甘酢漬	14.2	5.7	-8.5
チキンカツ・フライ	11.1	2.7	-8.4
厚揚げ・油揚げ・がんもどきの煮物	14.2	6.0	-8.2
その他の日本茶	15.4	7.4	-8.1
らっきょう	27.7	19.8	-7.9
魚の照り焼き	16.2	8.4	-7.8
ザーサイ漬	8.3	0.7	-7.6
その他のナッツ類	15.4	8.7	-6.7
野菜のごま和え・ごま味噌和え	28.5	21.8	-6.7
ぶどう	8.7	2.0	-6.7
野菜炒め	79.5	73.0	-6.4
オレンジ	11.9	5.7	-6.2

«60歳以上»

■ 夕食の栄養Index_前年比 (食MAPバーチャル栄養素を用いて分析)



前年に比べ炭水化物量が増えた一方、
食物繊維やビタミンCは減少。

女子栄養大学 松田教授監修による食MAPバーチャル栄養素より算出

食MAP® バーチャル栄養素 (Nutrient Visualizer) とは

食MAP®1000メニューに対し、食材次元から栄養情報を付与。

食事から摂取する栄養素の経年変化や、栄養バランスを数値化。

さらに個人単位で情報がつながる事で、偏食者やロカボ実践者の栄養状況なども分析可能。

栄養データ項目：

- ・146項目
- 日本食品標準成分表2015年版（七訂）

データ検証：

- ・厚生労働省：国民健康・栄養調査に対し、推計値の大部分が±10%内の範囲で算出。（2015年）

分析イメージ：

- ・高齢者のたんぱく質摂取メニューはなに？
- ・和食離れにより栄養バランスは変化するの？
- ・シングルスに不足がちな栄養素とは？
- ・朝食と夜食のどちらが栄養豊富なの？



女子栄養大学 短期大学部
監修 松田 早苗 教授

- 管理栄養士 栄養学博士
- 学術論文
 - ・1996年 成人男子の血漿脂質に及ぼす烏龍茶の影響（共著）
 - ・1999年 A high-fat diet aggravates tubulointerstitial, but not glomerular lesions in obese Zucker rats（共著）
 - ・1999年 果糖誘導性高脂血症ラットにおけるLPL活性に及ぼすカフェイン、タンニンの影響（共著）
- 著作・監修
 - ・NHK健康チャンネル
 - ・NHKみんなの今日の料理
 - ・あたらしい栄養学（高橋書店）など