

栄養を取るなら食事かサプリか、2択で競う「勝手にウォーキング対抗戦」 ウォーキングアプリ「aruku&」、歩行と栄養に関する意識調査 重視する栄養素は食事派「食物繊維」サプリ派「ビタミンC」、健康予算月額5000円以上が約3割

TOPPAN グループの株式会社 ONE COMPATH が運営するウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」は、「aruku&」を利用する全国の男女 11,577 名を対象として、2024年6月18日から7月2日にかけて「歩行と栄養」に関する意識調査を実施しました。「勝手にウォーキング対抗戦」と題し、ユーザーが栄養を取る方法について「食事派」か「サプリメント派」に分かれて歩数を競うイベントを実施。イベント後、歩行と栄養摂取の関連性を調査しました。

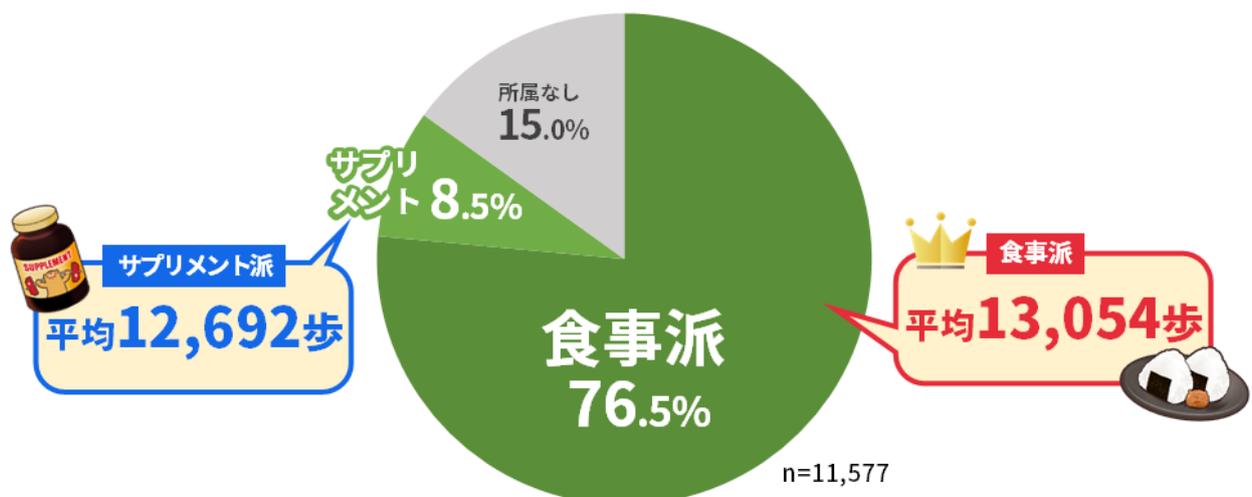
栄養摂取の方法は「食事派」が多数でしたが、自身の健康に対する懸念点については食事派もサプリメント派もともに「肥満・体重管理」を挙げていました。一方で、重視する栄養素や健康にかかる予算に関しては、「食事派」と「サプリメント派」で結果に違いが出ています。

「歩行と栄養に関する意識調査」

- 栄養を取る方法は「食事派」が圧勝。平均歩数は 362 歩の僅差で「食事派」が勝利
- サプリメントの利用目的は健康維持、1日に1回以上摂取が 77.1%
- 重視している栄養素・成分は「食物繊維」「タンパク質」「ビタミンC」が上位
- 健康に関する懸念点 1位は「肥満・体重管理」、「睡眠不足」や「肩こり・腰痛」など体の不調も多数
- 1日当たり歩く時間は1時間～2時間未満が多数を占めるも、5時間以上のユーザーも 7.8%
- 健康づくりのための予算は月に1,000円未満が最多の 34.4%、一方で5,000円以上が 29.2%で二極化

■ 栄養を取る方法は「食事派」が圧勝。平均歩数は 362 歩の僅差で「食事派」が勝利

Q. 栄養を取るなら、「食事」「サプリメント」どちらを選びますか？



※24年6月18日0:00～7月2日23:59の平均歩数

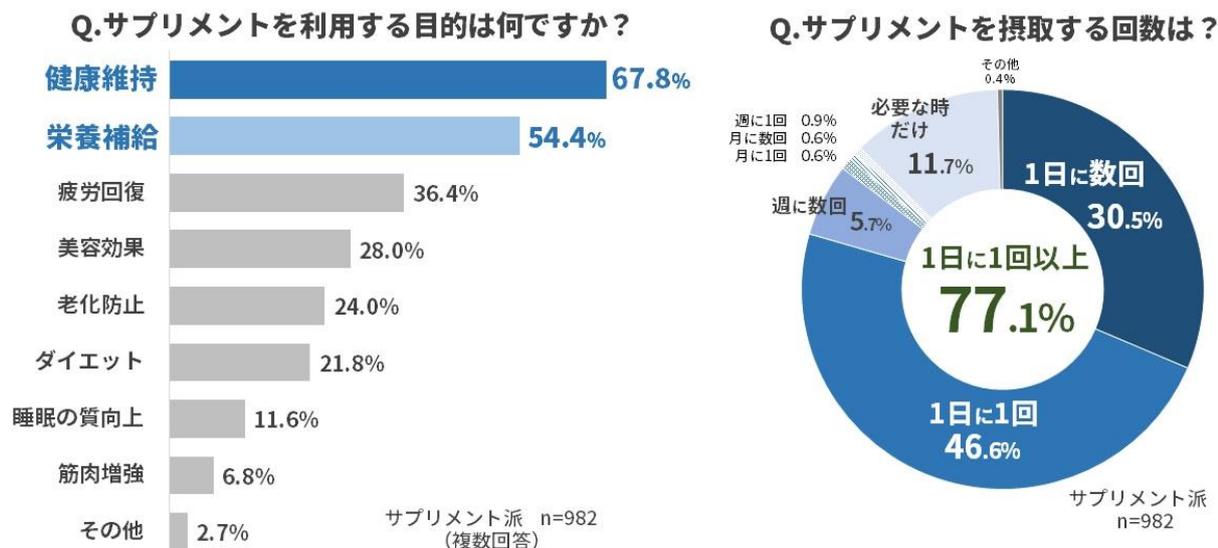
栄養を取るなら「食事派」か「サプリメント派」かを聞いてみました。「食事派」が 76.5%、「サプリメント派」が 8.5%となり、「食事派」が大半を占める結果となりました。「美味しく栄養をとりたいから」（60代・女性）、「食事の方が幅広い栄養がとれそうだから」（30代・男性）、「食事が基本だと思うから」（50

代・男性) など、食事が栄養摂取の基本だとの意見が多数寄せられ、食事自体を楽しんでいる方が多いようです。

一方、「サプリメント派」を選んだ人では「食事ですり取りにくい栄養素を摂るため」(40代・男性)、「食事の量あまり食べられないから」(30代・女性) など、食事の大切さは理解したうえで、足りない栄養素の補給や必要だと感じている栄養素をうまくとり入れるために活用しているようです。

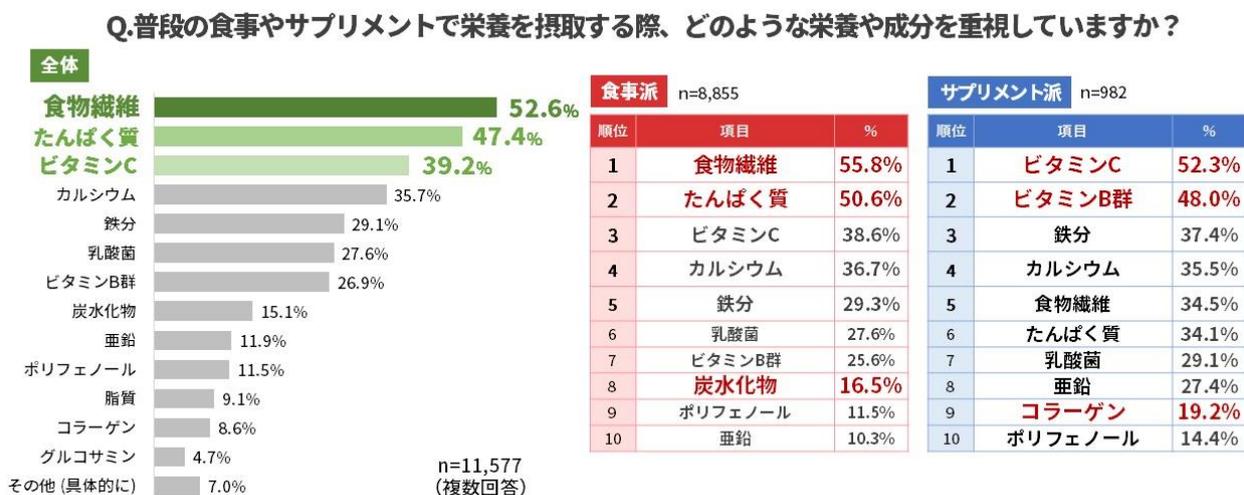
さらに、「食事派」と「サプリメント派」それぞれのイベント期間中の平均歩数をみってみました。「食事派」の平均歩数は13,054歩、「サプリメント派」の平均歩数は12,692歩で、僅か362歩差で「食事派」が勝利しました。

■サプリメントの利用目的は「健康維持」、1日に1回以上摂取が77.1%



サプリメント派に利用目的を聞いてみました。「健康維持」が67.8%、「栄養補給」が54.4%と体の基礎サポートが多数を占めていますが、「美容効果」(28.0%)「老化防止」(24.0%)「ダイエット」(21.8%)など健康にプラスした価値を求め利用している方もいました。その他の回答では「免疫力向上」(60代・男性)、「デトックス」(40代・女性)などがありました。また、サプリメントの摂取回数に関して、サプリメント派では「1日1回以上」と回答した人が77.1%(1日に1回46.6%+1日に数回30.5%の合計)となりました。

■重視している栄養素・成分は「食物繊維」「タンパク質」「ビタミンC」が上位



食事やサプリメントで摂取する際に気になる栄養素や成分について聞いてみました。全体の1位は「食物繊維」

(52.6%)、続いて「たんぱく質」(47.4%)、少し差が開いて「ビタミン C」(39.2%)となりました。いずれも、腸活や筋肉、紫外線対策などウォーキングと相性の良い取り組みで必要となる栄養素が上位を占めました。食事派とサプリメント派、それぞれの気になる栄養素の上位 10 項目を見てみると、食事派には「炭水化物」、サプリメント派には「コラーゲン」とお互いのランキング内にはない栄養素がランクインしました。食事とサプリメントそれぞれの選択で摂りやすい栄養素と言えるでしょう。その他に意識して摂取している栄養素・成分としては「DHA」「DPA」「オメガ 3 オイル」「ルテイン」「セサミン」などが挙げられました。

■健康に関する懸念点 1 位は「肥満・体重管理」、「睡眠不足」や「肩こり・腰痛」など体の不調も多数

Q.自身の健康に対する一番の懸念点は何ですか？

全体			食事派 n=8,855			サプリメント派 n=982		
順位	懸念点	%	順位	項目	%	順位	項目	%
1	肥満・体重管理	45.6	1	肥満・体重管理	45.7	1	肥満・体重管理	43.6
2	睡眠不足・睡眠の質	38.6	2	睡眠不足・睡眠の質	39.4	2	疲労感	37.9
3	肩こり・腰痛	36.4	3	肩こり・腰痛	36.5	3	睡眠不足・睡眠の質	35.4
4	生活習慣病(高血圧、糖尿病など)	35.2	4	生活習慣病(高血圧、糖尿病など)	34.9	4	肩こり・腰痛	35.3
5	ストレス	30.6	5	ストレス	31.2	5	生活習慣病(高血圧、糖尿病など)	34.9
6	運動不足	30.2						
7	疲労感	28.5						
8	美容(肌の悩み)	14.4						
9	食事習慣	14.3						
10	アレルギー	10.8						

n=11,577 (複数回答)

健康に対する懸念点を聞いてみました。全体では「肥満・体重管理」(45.6%)と回答した人が最も多く、食事派サプリメント派、それぞれの 1 位も同じ結果でした。2 位と 3 位には「睡眠不足・睡眠の質」(38.6%)、「肩こり・腰痛」(36.4%)が続

き、体の不調を感じている方も多くみられます。負荷が少なく続けやすいウォーキングで、この健康課題解消に取り組む方が多いことが伺えます。食事派と

サプリメント派のランキングの違いとしては、食事派には 5 位に「ストレス」(31.2%)、サプリメント派には 2 位に「疲労感」(37.9%)がランクインしました。前問の「重視している栄養素・成分」でもサプリメント派の 2 位には疲労感を軽減すると言われている「ビタミン B 群」がランクインし、関連性がみられるようです。また、ランキング外で回答のあった健康課題としては「筋力の衰え」(60 代・女性)、「老化」(50 代・男性)など年齢による体力減少の声が複数寄せられました。

■1 日あたり歩く時間は 1 時間～2 時間未満が多数を占めるも、5 時間以上のユーザーも 7.8%

Q.1日あたり歩いている時間はどれくらいですか？

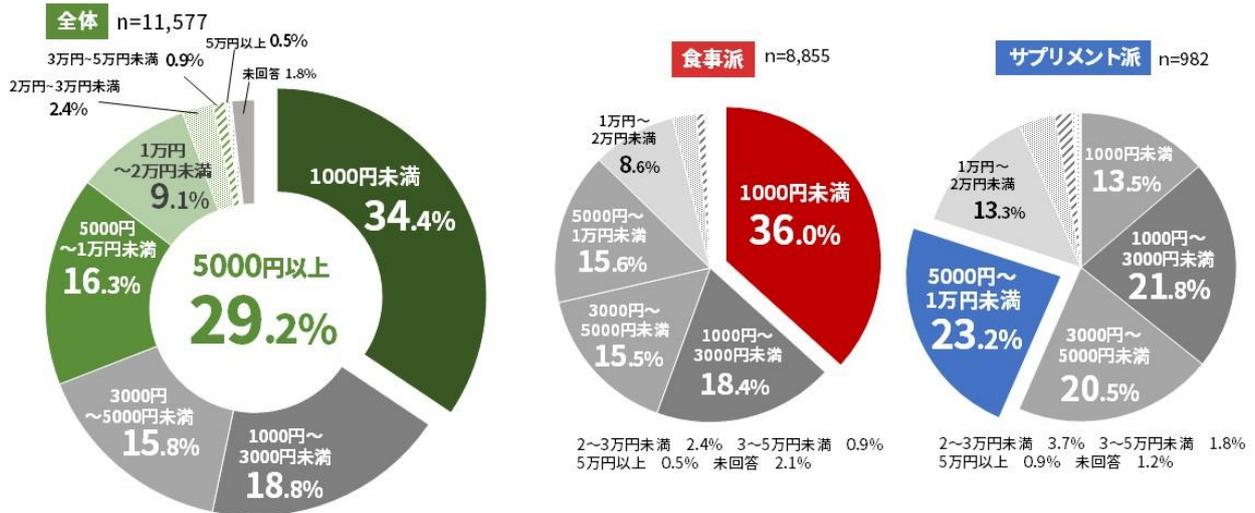
	全体 n=11,577	食事派 n=8,855	サプリメント派 n=982
15分未満	0.7%	0.7%	1.2%
15～30分未満	1.5%	1.5%	1.4%
30分～1時間未満	10.8%	10.6%	12.2%
1時間～1時間30分未満	18.6%	19.1%	17.2%
1時間30分～2時間未満	20.0%	20.0%	20.4%
2時間～2時間30分未満	14.1%	14.0%	13.1%
2時間30分～3時間未満	9.7%	9.5%	9.1%
3時間～3時間30分未満	7.1%	7.4%	6.2%
3時間30分～4時間未満	4.6%	4.6%	4.6%
4時間～4時間30分未満	3.0%	2.9%	3.3%
4時間30分～5時間未満	2.1%	2.1%	2.3%
5時間以上	7.8%	7.6%	9.0%

1 日あたりどれくらいの時間歩くかについては、食事派とサプリメント派の歩行時間の回答割合順位が完全に一致し、違いはありませんでした。全体を見てみると「1 時間 30 分～2 時間未満」が最多の 20.0%、「1 時間～1 時間 30 分未満」(18.6%)、「2 時間～2 時間 30 分未満」(14.1%)と続き、1 時間～2 時間 30 分までの時間で過半数 (52.7%) を占めました。多くの方が意識的に歩いていることがわかります。一方で、「30 分～1 時間未満」は全体で 10.8%でした。また、5 時間以上歩くという方も 7.8%いました。長時間、長距離の歩行を楽しむ人達の中で「伊能忠敬界限」という名前が付き、一部の SNS で盛り上がり

りを見せているようです。

■健康づくりのための予算は月に1,000円未満が最多の34.4%、一方で5,000円以上が29.2%で二極化

Q. 健康づくりに1カ月あたりいくら使いますか？



健康づくりのために1カ月あたりの予算「健康予算」はいくらかを確認したところ、全体では手ごろな「1,000円未満」が34.4%で最多となりました。お金をかけずに気軽に始められるウォーキングは最適な健康習慣として重宝されているようです。一方で、「5,000円以上」と回答した人は全体の29.2%となり、およそ3人に1人は健康にお金をかけているという結果も出ました。食事派とサプリメント派に分けてみると、食事派は「1000円未満」が36.0%で最多、サプリメント派は「5000円～1万円未満」が23.2%で最多となり、サプリメント等を利用する分、予算額が高いことが分かりました。予算に関する回答は二極化し、健康に対する意識が特に高く費用を掛けたいと考えるユーザーも一定数 aruku& を利用していることが分かる結果となりました。

【調査概要】

「aruku&」利用者調査
 調査エリア：全国
 調査対象者：「aruku&」ユーザー（全年齢層の男女）
 サンプル数：合計有効回答サンプル数 11,577名
 調査期間：2024年6月18日～7月2日
 調査方法：インターネットリサーチ（自社調査）



* 本ニュースリリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、以下のクレジットを必ず明記してください。

クレジット：「株式会社 ONE COMPATH 『aruku&』 調べ」

* 小数点第二位以下は四捨五入しているため、比率の合計が100%にならない場合があります。

■「aruku&（あるくと）」について

2016年11月より、株式会社 ONE COMPATH（当時、株式会社マピオン）が運営している、「歩くことが楽しくなる」仕掛けが満載のウォーキングアプリです。アプリ内に登場する様々な住民キャラクターに話しかけると依頼が出され、クリアすると、地域名産品などが当たるプレゼントキャンペーンに応募できます。健康増進施策を進める自治体や企業、家族や友人同士などチームでの参加も可能です。

<https://www.arukuto.jp/>

■株式会社 ONE COMPATH について

所在地：東京都港区芝浦 3-19-26 TOPPAN 芝浦ビル

設立：1997 年 1 月 20 日

資本金：500 百万円

代表者：代表取締役社長 CEO 早川 礼

従業員：143 名（2024 年 4 月時点）

URL：<https://onecompath.com>

主なサービス：地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、店舗情報プラットフォーム「LocalONE（ローカルワン）」

* 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。

* ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。その後予告なしに変更されることがあります。

■お問い合わせ先■

株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26

広報（小西、千野） press@onecompath.com