

コロナ禍における若い勤労世代の生活習慣及び食習慣の変化に関する研究

濱崎 朋子・川内 美幸・中棚 美空

九州女子大学家政学部栄養学科 北九州市八幡西区自由ヶ丘1-1 (〒807-8586)

(2022年5月24日受付、2022年7月4日受理)

要 旨

若い勤労世代においてコロナ禍の2020年3月以前と2022年4月以降の生活習慣及び食習慣の変化について明らかにすることを目的とした。対象者は、全国の勤労者20代及び30代の男女120名である。2021年4月以降の生活習慣及び食習慣の実態についての調査票を作成し、株式会社メルリンクスにWebアンケート調査を依頼、実施した。その結果、若い勤労世代ではコロナ禍で食習慣に変化がみられ、正規雇用では非正規雇用と比較して自炊の頻度が有意に増加していた。また、在宅勤務があった者ではなかった者と比較して、有意に生活習慣の変化が認められた。外出頻度が減少した者では、有意に外食頻度が減少し、中食等の利用が増加していた。体重が増加した者では、中食の利用頻度が有意に増加し、昼食に変化があった者が有意に多くなっていた。このように、手軽に入手できる食事との関連が多くみられ、食習慣の変化が身体状況に影響を与えていた可能性が示唆された。

1. はじめに

我が国では新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、2020年4月7日に東京都を含む7都府県に緊急事態宣言が発令され、同月16日には全国に拡大された。新型コロナウイルス感染症は2021年に入り徐々に再拡大し、8月には新型コロナウイルス感染症の陽性者数が過去最大となった¹⁾。

緊急事態宣言前と比較して、新型コロナウイルス感染症の拡大を機に人々の生活習慣は変化し、感染症対策としての生活習慣としては「マスク着用」「手洗い」が多く、緊急事態宣言後は外出自粛をするものが多くなっていたことが報告されている^{2,3)}。勤労世代においては、在宅勤務の推奨や会社以外での勤務、時間差出勤など新しい仕事の形を求められた者が増加した。特に第1回緊急事態宣言時は、外出自粛のために会社への出勤が控えられていた。また、会社等の対応もまだ十分ではなく、在宅勤務の環境も整えられてはいなかったと考えられる。これら感染症対策のための取り組みは緊急事態宣言が解除されても続けているという人が多く、外出頻度に関しては第1回緊急事態宣言時よりも多くなっていたが、夜間の外出を控えるなど新型コロナウイルス感染症流行以前と比べると外出頻度は減少していた。

コロナ禍における食生活に関する調査では、「野菜を意識して食べる」「発酵食品を食べる」など健康を意識するものも多かったことが報告されている²⁾。また、外出自粛の流れや飲食店の休業、時短営業の影響もあり外食が減少する一方で、20～30代の男性に関してはデリバリーや出前の利用者および自炊をする人の増加など、食生活においても変化がみられた。農林水産省調査の「食育に関する意識調査報告書」でも新型コロナウイルス感染症拡大後は自炊の頻度が増加しており、外食の減少による影響がみられたことが報告されている⁴⁾。勤労者に関しても、第1回緊急事態宣言から徐々に在宅勤務の頻度が増加しており、新型コロナウイルス感染症による影響は続いていると考えられる。しかし2020年時点では生活の維持や収入に関して不安を持つ者が多かったが、現在のライフスタイルに適応してきたことや、新型コロナウイルス感染症に関する知識の増加、就業に関する規制緩和など不安を抱える人は減少していた⁵⁾。

新型コロナウイルス感染症の流行以後、緊急事態宣言の発令によって多くの人のライフスタイルが変化した。最近では「コロナ疲れ」という言葉が出てくるなど、以前のライフスタイルとの変化に戸惑う人が多くなっている。そこで今回我々は、若い勤労世代を対象として、2020年3月以前と2021年4月以降の生活習慣および食習慣について調査を行い、その実態と明らかにすることとした。

2. 調査方法

(1) 調査対象及び調査期間

全国の勤労者20代、30代の男女120名（男性60名、女性60名）を対象に、アンケートを行った。調査期間は、2021年9月24日から9月30日である。

(2) 調査方法

2020年3月以前と2021年4月以降の生活習慣および食習慣について質問票を作成し、株式会社メルリンクスに依頼し、Webにてアンケートを実施した。研究の同意に対しては、Webアンケートに参加した時点をもって同意されたものとした。

(3) 調査項目

1) 回答者の属性

性別、結婚歴、子どもの有無、年齢、都道府県、職業の6項目について事前アンケートを実施した。今回調査対象とした20～39歳の勤労者のみに本アンケートを実施した。

2) 在宅勤務に関する項目

在宅勤務の有無、平均在宅勤務日数、在宅勤務日数の変化、在宅勤務の期間（過去含む）の4項目についてアンケートを実施し、在宅勤務の期間に関しては、現在在宅勤務が「ない」と答えた者に限定し調査した。

3) 生活習慣に関する項目

収入、ストレス、生活習慣、外出頻度、睡眠時間、体重、体調、運動量の変化についてアンケートを実施した。ここでの外出頻度はプライベートなものに限定し、仕事等による外出は含まないこととした。生活習慣・体調では具体的な変化の内容、運動量では変化がなかった理由についても調査した。

4) 食習慣に関する項目

食事の種類別利用頻度、食品の選び方、出勤日の昼食、休日の昼食の変化についてアンケートを実施した。食事の種類別利用頻度では、食事の種類を外食、自炊、惣菜・テイクアウト、宅配サービス、通信販売の5種類に分類して調査した。食品の選び方では、具体的な変化の内容についても調査した。出勤日、休日の昼食の変化については、昼食の種類を自炊、惣菜・テイクアウト、冷凍食品、外食、宅配サービス、社食、その他の食事、食事を食べないの8種類に分け調査した。

(4) 統計解析

対象者の属性、在宅勤務の状況および生活習慣に関する因子と、食習慣に関する因子について、 χ^2 検定にて比較検討を行った ($p < 0.05$ を有意水準とした)。統計計算は統計ソフトStatistics Date Document : SPSSを用いた。なお、無記入の場合は欠損値とし分析には含めないこととした。

3. 調査結果

(1) 回答者の属性

回答者の性別は、「男性」60名 (60.0%)、「女性」60名 (50.0%) であった。年齢は、「20代」60名 (50.0%)、「30代」60名 (50.0%) であった。結婚歴は、「未婚」108名 (90.0%)、「既婚」4名 (3.3%)、「死別・離別」8名 (6.7%) であった。子どもの有無は、「あり」7名 (5.8%)、「なし」113名 (94.2%) であった。

回答者が居住している都道府県は32都道府県が該当しており、「北海道」6名 (5.0%)、「東北地方」12名 (10.0%)、「関東地方」51名 (42.5%)、「中部地方」20名 (16.7%)、「近畿地方」15名 (12.5%)、「中国地方」2名 (1.7%)、「四国地方」2名 (1.7%)、「九州地方」12名 (10.0%) であった。関東地方からの回答が最も多く、次いで中部地方、近畿地方と続いていた。また、緊急事態宣言の有無については、緊急事態宣言が発令された都道府県に居住している人が96名 (80.0%)、緊急事態宣言が発令されていない都道府県に居住している人が24名 (20.0%) であった。

職業は、「公務員」8名 (6.7%)、「会社役員」3名 (2.5%)、「会社員 (正規雇用)」82名 (68.3%)、「会社員 (非正規雇用、契約社員・派遣社員を含む)」13名 (10.8%)、「自営業」5名 (4.2%)、「自由業」3

名(2.5%)、「パート・アルバイト」6名(5.0%)であった。職業に関しては表のとおりとなっている。会社員(正規雇用)が最も多く、その次に多かったのは会社員(非正規雇用)であった。また、雇用形態については、「正規雇用等」の人が101名(84.2%)、「非正規雇用等」の人が19名(15.8%)であった。

(2) 在宅勤務に関する項目

在宅勤務は、現在「ある」人が34名(28.3%)、「ない」人が86名(71.7%)であった。現在在宅勤務がある者で平均在宅勤務日数は、「毎日」が2名(1.7%)、「週5～6日」が3名(2.5%)、「週3～4日」が10名(8.3%)、「週1～2日」が14名(11.7%)、「わからない」が4名(3.3%)、「その他」が1名(0.8%)であった。在宅勤務日数の変化は、「増えた」17名(14.2%)、「変化無し」が9名(7.5%)、「減った」が6名(5.0%)、「わからない」が2名(1.7%)であった。現在在宅勤務がない者の過去の在宅勤務期間は、「2020年4月～2021年3月」が8名(6.7%)、「2020年3月以前」が4名(3.3%)、「2021年3月以前は全くない」が73名(60.8%)であった。

(3) 生活習慣に関する項目

収入の変化は、「かなり増えた」が2名(1.7%)、「増えた」が7名(5.8%)、「変化無し」が70名(58.3%)、「減った」が20名(16.7%)、「かなり減った」が21名(17.5%)であった。

ストレスの変化は、「かなり増えた」が14名(11.7%)、「増えた」が38名(31.7%)、「変化無し」が41名(34.2%)、「減った」が14名(11.7%)、「かなり減った」人が3名(2.5%)、「わからない」が10名(8.3%)であった。

生活習慣の変化は、「はい」が64名(53.3%)、「いいえ」が56名(46.7%)であった。生活習慣の具体的な変化としては、「手洗い・うがいをよくするようになった」が48名(75.0%)、「マスクをするようになった」が55名(85.9%)、「アルコール消毒をするようになった」が49名(76.6%)、「家の換気を多くするようになった」が25名(39.1%)、「外出を控えるようになった」が40名(62.5%)、「人の多く集まるところに行かなくなった」が41名(64.1%)、「多くの人と接触しないよう移動手段を変えた」が20名(31.3%)、「職場以外で働く時間を増やした」が5名(7.8%)、「インターネットで買い物をするようになった」が33名(51.6%)、「運動の機会が減った」が21名(32.8%)、「ストレスを感じやすくなった」が25名(39.1%)、「健康情報を集めるようになった」が14名(21.9%)、「外食することが減った」が32名(50%)、「食料品をストックするようになった」が19名(29.7%)、「健康食品を買うようになった」が7名(10.9%)、「その他」が1名(1.6%)であった。

外出頻度の変化は、「かなり増えた」が4名(3.3%)、「増えた」が8名(6.7%)、「変化無し」が29名(24.2%)、「減った」が50名(41.7%)、「かなり減った」が29名(24.2%)であった。睡眠時間の変化は、「かなり増えた」が3名(2.5%)、「増えた」が21名(17.5%)、「変化無し」が74名(61.7%)、「減った」が12名(10.0%)、「かなり減った」の人が10名(8.3%)であった。

体重の変化は、「増えた」が30名(25.0%)、「変化無し」が63名(52.5%)、「減った」が20名(16.7%)、「答えたくない」が7名(5.8%)であった。体調の変化は、「はい」が22名(18.3%)、「いいえ」が70名(58.3%)、「わからない」が28名(23.3%)であった。体調の変化の内容としては、「とても調子が良くなった」が1名(4.5%)、「調子が良くなった」が2名(9.1%)、「調子が悪くなった」が17名(77.3%)、「とても調子が悪くなった」が2名(9.1%)であった。

運動量の変化は、「かなり増えた」が6名(5.0%)、「増えた」が19名(15.8%)、「変化無し」が51名(42.5%)、「減った」が28名(23.3%)、「かなり減った」が10名(8.3%)、「わからない」が6名(5.0%)であった。運動量に変化がない理由としては、「以前と運動の量が変わらない」が13名(25.5%)、「以前と違う運動を始めたが、運動の量は変わらない」が10名(19.6%)、「もともと運動をしていない」が27名(52.9%)、「その他」が1名(2.0%)であった。

(4) 食習慣に関する項目

食事の種類別利用頻度としては、外食が「かなり増えた」が1名(0.8%)、「増えた」が16名(13.3%)、「変化無し」が24名(20.0%)、「減った」が38名(31.7%)、「かなり減った」が32名(26.7%)、「利用したことがない」が9名(7.5%)であった。自炊が「かなり増えた」が18名(15.0%)、「増えた」が44名(36.7%)、「変化無し」が38名(31.7%)、「減った」が8名(6.7%)、「かなり減った」が3名(2.5%)、「利用したことがない」が9名(7.5%)であった。惣菜・テイクアウトが「かなり増えた」が6名(5.0%)、「増えた」が44名(36.7%)、「変化無し」が52名(43.3%)、「減った」が3名(2.5%)、「かなり減った」が5名(4.2%)、「利用したことがない」が10名(8.3%)であった。宅配サービスが「かなり増えた」が4名(3.3%)、「増えた」が27名(22.5%)、「変化無し」が39名(32.5%)、「減った」が5名(4.2%)、「かなり減った」が5名(4.2%)、「利用したことがない」が40名(33.3%)であった。通信販売が「かなり増えた」が5名(4.2%)、「増えた」が30名(25.0%)、「変化無し」が47名(39.2%)、「減った」が6名(5.0%)、「かなり減った」が2名(1.7%)、「利用したことがない」の30名(25.0%)であった。

食品の選び方の変化は、「はい」が43名(35.8%)、「いいえ」が77名(64.2%)であった。食品の選び方の具体的な変化としては、「野菜の購入量が増えた」が27名(63%)、「食料品の購入量が増えた」が20名(47%)、「加工食品(レトルト食品等)の購入量が増えた」が15名(35%)、「健康食品の購入量が増えた」が6名(14%)、「塩分量の多い食品(インスタント食品等)の購入量が増えた」が5名(12%)、「お酒の購入量が増えた」が11名(26%)、「お菓子の購入量が増えた」が8名(19%)であった。

出勤日の昼食の変化は、「はい」が36名(30.0%)、「いいえ」が84名(70.0%)であった。出勤日の昼食の内容としては、自炊が「かなり増えた」が11名(9.2%)、「増えた」が10名(8.3%)、「変化無し」が8名(6.7%)、「減った」が5名(4.2%)、「かなり減った」が2名(1.7%)であった。惣菜・テイクアウトが「かなり増えた」が4名(3.3%)、「増えた」が17名(14.2%)、「変化無し」が9名(7.5%)、「減った」が4名(3.3%)、「かなり減った」が2名(1.7%)であった。冷凍食品が「かなり増えた」が4名(3.3%)、「増えた」が11名(9.2%)、「変化無し」が17名(14.2%)、「減った」が3名(2.5%)、「かなり減った」が1名(0.8%)であった。外食が「かなり増えた」が2名(1.7%)、「増えた」が10名(8.3%)、「変化無し」が7名(5.8%)、「減った」が9名(7.5%)、「かなり減った」が8名(6.7%)であった。宅配サービスが「かなり増えた」が4名(3.3%)、「増えた」が6名(5.0%)、「変化無し」が19名(15.8%)、「減った」が4名(3.3%)、「かなり減った」が3名(2.5%)であった。社食が「かなり増えた」が1名(0.8%)、「増えた」が2名(1.7%)、「変化無し」が25名(20.8%)、「減った」が6名(5.0%)、「かなり減った」が2名(1.7%)であった。上記以外の食事が「増えた」が5名(4.2%)、「変化無し」が23名(19.2%)、「減った」が4名(3.3%)、「かなり減った」が4名(3.3%)であった。食事を食べないことが「かなり増えた」が4名(3.3%)、「増えた」が5名(4.2%)、「変化無し」が24名(20.0%)、「減った」が3名(2.5%)であった。

休日の昼食の変化は、「はい」が44名(36.7%)、「いいえ」が76名(63.3%)であった。休日の昼食の内容としては、自炊が「かなり増えた」が18名(15.0%)、「増えた」が14名(11.7%)、「変化無し」が7名(5.8%)、「減った」が4名(3.3%)、「かなり減った」が1名(0.8%)であった。惣菜・テイクアウトが「かなり増えた」が4名(3.3%)、「増えた」が19名(15.8%)、「変化無し」が15名(12.5%)、「減った」が4名(3.3%)、「かなり減った」が2名(1.7%)であった。冷凍食品が「かなり増えた」が7名(5.8%)、「増えた」が16名(13.3%)、「変化無し」が15名(12.5%)、「減った」が6名(5.0%)であった。外食が「かなり増えた」が1名(0.8%)、「増えた」が5名(4.2%)、「変化無し」が10名(8.3%)、「減った」が15名(12.5%)、「かなり減った」が13名(10.8%)であった。宅配サービスが「かなり増えた」が3名(2.5%)、「増えた」が9名(7.5%)、「変化無し」が26名(21.7%)、「減った」が1名(0.8%)、「かなり減った」が5名(4.2%)であった。社食が「かなり増えた」が1名(0.8%)、「変化無し」が33名(27.5%)、「減った」が4名(3.3%)、「かなり減った」が6名(5.0%)であった。上記以外の食事が「かなり増えた」が1名(0.8%)、「増えた」が3名(2.5%)、「変化無し」が33名(27.5%)、「減った」が3名(2.5%)、「かなり減った」が4名(3.3%)であった。食事を食べないことが「かなり増えた」が4名(3.3%)、「増えた」が8名(6.7%)、「変化無し」が28名(23.3%)、「減った」が1名(0.8%)、「かなり減った」は3名(2.5%)であった。

(5) 各項目との関連について

性別と有意な関連もしくは関連傾向がみられた項目は、①外出頻度、②外食の利用頻度、③自炊の頻度④通信販売の利用頻度であった(表1)。女性は外出頻度が減少した人が多い傾向($p=0.083$)および外食の利用頻度が増加した人が少ない傾向($p=0.067$)がみられたが、自炊の頻度が有意に増加していた($p=0.028$)。男性は通信販売の利用頻度が増加したと答えた人が少ない傾向がみられた($p=0.071$)。

表1 性別と各因子との関連

性別		女性	男性	p 値*
外出頻度	増加・変化なし	16(39.0)	44 (55.7)	0.083
	減少	25(61.0)	35 (44.3)	
外食の利用頻度	増加	5(29.4)	55(53.4)	0.067
	変化なし・減少	12(70.6)	48(46.6)	
自炊の頻度	増加	37(61.7)	25(41.7)	0.028
	変化無し・減少	23(38.3)	35(58.3)	
通信販売の利用頻度	増加	22(36.7)	13(21.7)	0.071
	変化なし・減少	38(63.3)	47(78.3)	

* χ^2 検定または Fisher の正確確率検定

緊急事態宣言の有無と関連していた項目は、①宅配利用頻度、②出勤日の冷凍食品利用であった(表2)。緊急事態宣言なしの地域に居住している人は宅配の利用頻度が増加していると答えた人が少ない傾向にあり($p=0.095$)、出勤日の冷凍食品の利用が増加していると答えた人が多い傾向がみられた($p=0.061$)。

表2 緊急事態宣言の有無と各因子との関連

緊急事態宣言		有	無	p 値*
宅配利用頻度	増加	28(29.2)	3(12.5)	0.095
	減少・変化なし	68(70.8)	21(87.5)	
出勤日の冷凍食品の利用	増加	11(35.5)	4(80.0)	0.061
	減少・変化なし	20(64.5)	1(20.0)	

* χ^2 検定または Fisher の正確確率検定

雇用形態と関連していた項目は、①自炊の頻度、②出勤日の冷凍食品の利用であった(表3)。正規雇用等の人は自炊の頻度が増加している人が有意に多かった($p=0.016$)。非正規雇用等の人は出勤日の冷凍食品の利用が増加していると答えた人が少ない傾向がみられた($p=0.058$)。

表3 雇用形態と各因子との関連

雇用形態		非正規雇用等	正規雇用	p 値*
自炊の頻度	増加	5(26.3)	57(56.4)	0.016
	減少・変化なし	14(73.7)	44(43.6)	
出勤日の冷凍食品の利用	増加	1(12.5)	14(50.0)	0.058
	減少・変化なし	7(87.5)	14(50.0)	

* χ^2 検定または Fisher の正確確率検定

在宅勤務の有無と関連していた項目は、①ストレス、②生活習慣の変化、③自炊の頻度、④宅配の利用頻度、⑤出勤日の昼食の変化、⑥休日の外食利用であった(表4)。在宅勤務がない人では、ストレスが増加した人が多い傾向がみられ($p=0.053$)、出勤日の昼食の変化無かった人が有意に多く($p=0.034$)、休日

の外出利用が増加した人が多い傾向がみられた ($p=0.058$)。一方、在宅勤務ありの人は生活習慣の変化があった人が有意に多く ($p=0.005$)、自炊の頻度が増加した人が多い傾向がみられ ($p=0.072$)、宅配の利用頻度の増加した人が多い傾向がみられた ($p=0.051$)。

表4 在宅勤務の有無と各因子との関連

	在宅勤務	有	無	p 値*
ストレス	増加	10(29.4)	42(48.8)	0.053
	変化なし・減少	24(70.6)	44(51.2)	
生活習慣の変化	有	25(73.5)	39(45.3)	0.005
	無	9(26.5)	47(54.7)	
自炊の頻度	増加	22(64.7)	40(46.5)	0.072
	変化なし・減少	12(35.3)	46(53.5)	
宅配の利用頻度	増加	13(38.2)	18(20.9)	0.067
	変化なし・減少	21(61.8)	68(79.1)	
出勤日の昼食の変化	有	15(44.1)	21(24.4)	0.034
	無	19(55.9)	65(75.6)	
休日の外出利用	増加	0(0)	6(20.7)	0.058
	変化なし・減少	15(100)	23(79.3)	

* χ^2 検定または Fisher の正確確率検定

外出頻度の変化と関連していた項目は、運動量の変化、外出の利用頻度・自炊の頻度・惣菜・テイクアウトの利用頻度であった (表5)。外出頻度が「増加・変化なし」の人では、運動量の変化が「増加・変化なし」の人が有意に多かった ($p=0.005$)。外出頻度が減少した人では外出の利用頻度が増加した人が有意に少なく ($p=0.001$)、自炊の頻度が増加した人が有意に多く ($p=0.017$)、惣菜・テイクアウトの利用頻度が増加した人が有意に多かった ($p=0.006$)。

表5 外出頻度の変化と各因子との関連

	外出頻度	増加・変化なし	減少	p 値*
運動量の変化	増加・変化なし	33(80.5)	42(48.8)	0.005
	減少	8(19.5)	44(51.2)	
外出の利用頻度	増加	12(29.3)	5(6.3)	0.001
	変化なし・減少	29(70.7)	74(93.7)	
自炊の頻度	増加	15(36.6)	47(59.5)	0.017
	変化なし・減少	26(63.4)	32(40.5)	
惣菜・テイクアウトの利用頻度	増加	10(24.4)	40(50.6)	0.006
	変化なし・減少	31(75.6)	39(49.4)	

* χ^2 検定または Fisher の正確確率検定

体重の増減と関連していた項目は、①運動量の変化、②惣菜・テイクアウトの利用頻度、③通信販売の利用頻度、④出勤日の昼食の変化の有無、⑤出勤日の惣菜・テイクアウトの利用頻度、⑥出勤日の外出の利用、⑦休日の昼食の変化、⑧休日の冷凍食品利用であった (表6)。体重が増加した人では運動量が変化なし・減少したの人が多い傾向がみられ ($p=0.080$)、惣菜・テイクアウトの利用頻度が有意に増加しており ($p=0.005$)、通信販売の利用頻度が有意に増加しており ($p=0.049$)、出勤日の昼食の変化ありの割合が有意に増加しており ($p=0.021$)、出勤日の惣菜・テイクアウト利用が増加したものが有意に多く ($p=0.049$)、休日の冷凍食品の利用回数が増加した者の割合が多い傾向がみられた ($p=0.098$)。体重が変化なし・減少

の人は出勤日の外食が増加した人が少ない傾向がみられた ($p=0.091$)。また、体重が変化なし・減少の人は休日の昼食の変化がないと答えた人が有意に多かった ($p=0.029$)。

表6 体重の増減と各因子との関連

	体重増減	増加	変化なし・減少	p値*
運動量の変化	増加	15(50.0)	61(67.8)	0.080
	変化なし・減少	15(50.0)	29(32.2)	
惣菜・テイクアウトの利用頻度	増加	19(63.3)	31(34.3)	0.005
	変化なし・減少	11(36.7)	59(65.6)	
通信販売の利用頻度	増加	13(43.3)	22(24.4)	0.049
	変化なし・減少	17(56.7)	68(75.6)	
出勤日の昼食の変化	有	14(46.7)	22(24.4)	0.021
	無	16(53.3)	68(75.6)	
出勤日の惣菜・テイクアウトの利用	増加	11(78.6)	10(45.5)	0.049
	変化なし・減少	3(21.4)	12(54.5)	
出勤日の外食の利用	増加	7(50.0)	5(22.7)	0.091
	変化なし・減少	7(50.0)	17(77.3)	
休日の昼食の変化	有	16(53.3)	28(31.1)	0.029
	無	14(46.7)	62(68.9)	
休日の冷凍食品の利用	増加	11(68.8)	12(42.9)	0.098
	変化なし・減少	5(31.2)	16(57.1)	

* χ^2 検定または Fisher の正確確率検定

4. 考察

勤労若年者の、コロナ禍の当初とその後の食習慣等の実態について調査したところ、在宅勤務がある者のほうが、ストレスが減少している傾向がみられた。これは、通勤のストレス、対面でのストレスが減少したためではないかと考えられる。また、在宅勤務は自宅等でリラックスできる環境を作れるからではないかと推測した。会社での勤務は勤務時間が定められており、昼食休憩、小休憩なども決められた時間があり自由が少ない環境であると考えられるが、在宅勤務であれば勤務時間は定められているが、自分のタイミングで休憩することができるためストレスが少なくなったと考えられる。

食習慣については、外食の利用頻度が減少していた。飲食店の休業・営業時間の短縮や、個人の意識が影響と考えられる。第1回緊急事態宣言時と比べると飲食店の営業は比較的多かったと考えられるが、外食を控える傾向は継続していたことが窺える。また、外出頻度が減少したため、肉食、中食の機会が多くなったと考えられる。特に女性では、健康に対する意識や調理スキル高さから、男性よりも「自炊」の頻度が多くなったのではないかと推測された。外出頻度との関連では、外出頻度が「減少」した人は、「外食」の頻度が減少したことによって、自宅での食事の機会が多くなったと考えられる。また、休日の昼食に変化は「ない」と答えた人が多かったが、変化が「ある」と答えた人では、「外食」の回数が減少しているため肉食・中食の回数が変化したのではないかと考えられる。

雇用形態との関連では、「正規雇用等」の人は、在宅勤務をする機会が多く、それら勤務形態の変化の影響が食習慣の変化につながったのではないかと考えられる。また、「非正規雇用等」の人ではあまり変化がみられなかった。収入の変化が関連している可能性があるが、今回の調査では収入との関連はみられなかった。

体重との関連では、体重が「増加」した人は、食に関する多くの項目で有意な関連がみられた。特に、手軽に入手できる中食の利用頻度が増加したことで、食事量のコントロールが難しくなったのではないかと考えられる。

以上の結果から、若い勤労世代では、コロナ禍において、多くの食習慣に変化があり、雇用形態との違い

もみられた。在宅勤務のある正規雇用者で変化が大きく、非正規雇用では変化はみられなかった。外出頻度については、その増減によって、外食・中食・内食の利用頻度に有意な関連がみられた。また、体重の変化については、手軽に入手できる食事との関連がみられ、食習慣の変化が身体状況に影響を与えていた可能性が示唆された。

6. 謝辞

本研究に際して、回答にご協力いただいた回答者の皆様へ心からの感謝とお礼を申し上げます。

参考文献

- 1) 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について～国内の発生状況など～」
<https://www.mhlw.go.jp> (最終閲覧日2021.12.20)
- 2) Kirin Well-being Design「食と健康意識～あなたのくらしアンケート～」
https://wb.kirinholdings.com/trend/research/report/pdf/report_vol85.pdf
(最終閲覧日2021.12.20)
- 3) マルハニチロ「20代の健康と食生活に関する意識・実態調査2021」
https://www.maruha-nichiro.co.jp/corporate/news_center/news_topics/20210707_research_20s_health.pdf (最終閲覧日2021.12.20)
- 4) 農林水産省「食育に関する意識調査」
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki.html> (最終閲覧日2021.12.20)
- 5) 内閣府「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」
<https://www5.cao.go.jp> (最終閲覧日2021.12.20)

Lifestyle and eating habits of young working individuals during the COVID-19 pandemic

Tomoko HAMASAKI, Miyuki KAWACHI, Misora NAKADANA

Department of Nutrition, Faculty of Home Economics, Kyushu Women's University

1-1 Jiyugaoka, Yahatanishi-ku, Kitakyushu-shi 807-8586, Japan

Abstract

This study aimed to clarify the influence of the COVID-19 pandemic on the lifestyle and eating habits of young working individuals. The participants were 120 men and women in their 20s and 30s nationwide. We created a questionnaire about the actual lifestyle and eating habits conditions after April 2021 and requested Mellinks Co., Ltd. to conduct a web questionnaire survey. Consequently, for the young working individuals, eating habits changes were observed due to the COVID-19 pandemic, which were related to employment patterns. Particularly, there was a significant association between the frequency of using prepared meals, frequency of going out, and body weight changes. There was a significant association between the frequency of eating out and frequency of going out. Additionally, body weight changes were associated with diets, suggesting that eating habits changes may have affected physical conditions.