



EIC Data Infographic: คนไทยกินอะไรกัน?

อีไอซีทำการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการสำรวจอนามัยและสวัสดิการของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2556 และปี 2560 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างประมาณ 2.8 หมื่นครัวเรือน ข้อมูลดังกล่าวได้แสดงถึงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรมการกินของคนไทยที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

คนไทยเลือกซื้ออาหารจากความชอบเป็นหลัก ในปี 2560 ปัจจัยที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญเมื่อเลือกซื้ออาหารเป็นอันดับหนึ่ง คือ *ความชอบ* (มีผู้ตอบ 22.1% ของกลุ่มตัวอย่างจากการสำรวจ) ตามมาด้วย *รสชาติ* (18.5%) *ความอยากทาน* (18.2%) *ความสะดวก* (17.8%) *คุณค่า* (12.9%) *ความสะอาด* (6.5%) โดย *ราคา* เป็นปัจจัยที่มีผู้ตอบน้อยที่สุดที่ 4.0% ซึ่งจากผลการสำรวจดังกล่าวอาจมองได้ว่าคนไทยให้ความสำคัญกับความสุขจากการกิน สะท้อนจากการเลือกปัจจัย *ความชอบ-ความอยากทาน-รสชาติ* มากกว่า *คุณภาพของอาหาร* ซึ่งสะท้อนจากการเลือกปัจจัย *ความสะอาด-คุณค่า* โดยปัจจัยในกลุ่มที่สะท้อนเรื่องความสุขจากการกินมีผู้ตอบรวมกันอยู่ที่ 57.1% ในปี 2556 และเพิ่มมาเป็น 58.8% ในปี 2560 ขณะที่คุณภาพของอาหารกลับมีสัดส่วนลดลงจาก 32.2% ในปี 2556 เหลือเพียง 30.7% ในปี 2560 นอกจากนี้ ปัจจัย *ความชอบ* เพิ่มความสำคัญขึ้นมาอย่างมากจากสัดส่วนเพียง 17.7% หรือเป็นปัจจัยอันดับ 3 ในปี 2556 ขึ้นมาเป็นปัจจัยอันดับหนึ่งในการเลือกซื้ออาหารของคนไทยในปัจจุบัน แซงปัจจัย *รสชาติ* ซึ่งเป็นปัจจัยอันดับหนึ่งในปี 2556 สะท้อนว่าสำหรับผู้บริโภคในปัจจุบัน อาหารอร่อยอย่างเดียวอาจไม่พอ ควรมีสิ่งอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น รูปแบบการนำเสนอ ประสิทธิภาพหรือการบริการ เป็นต้น ทั้งนี้ *ราคา* ยังคงเป็นปัจจัยรั้งท้ายจาก 7 ปัจจัยดังกล่าวสำหรับคนไทยมาตั้งแต่ปี 2556

คนไทยกินบ่อยขึ้น กินรสหวาน-เค็มมากขึ้น และกินผักผลไม้ลดลง

- **คนไทยกินบ่อยขึ้น** ในปี 2560 คนไทยส่วนใหญ่กว่า 89.4% กินอาหาร 3 มื้อต่อวัน สัดส่วนดังกล่าวเพิ่มขึ้นจาก 88.0% ในปี 2556 นอกจากนี้ สัดส่วนของคนที่ยกินอาหารมากกว่า 3 มื้อก็เพิ่มขึ้นจาก 3.8% ในปี 2556 มาเป็น 4.1% ในปี 2560 โดยเป็นการเพิ่มขึ้นทั้งในเพศหญิงและชาย และเพิ่มในหลายช่วงอายุ ได้แก่ เด็ก (6-14 ปี) วัยรุ่น (15-24 ปี) และคนวัยทำงาน (25-59 ปี) ยกเว้นผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ที่กลับมีสัดส่วนการกินมากกว่า 3 มื้อที่ลดลง
- **คนไทยกินรสหวาน เค็ม มากขึ้น** โดยสัดส่วนของคนที่ยกินรสหวานเป็นอาหารมื้อหลักเพิ่มจาก 11.2% ในปี 2556 มาเป็น 14.2% ในปี 2560 ซึ่งเป็นการเพิ่มขึ้นในกลุ่มอายุน้อยกว่า 25 ปีเป็นสำคัญ และยังพบการเพิ่มขึ้นในทุกภูมิภาค ขณะที่รสเค็มเพิ่มจาก 13.0% มาเป็น 13.8% โดยเป็นการเพิ่มขึ้นของการบริโภคในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม รสชาติอาหารมื้อหลักของคนไทยส่วนใหญ่จากข้อมูลการสำรวจในปี 2560 คือ รสจืด (38.3%) รองลงมาเป็น รสเผ็ด (26.2%) หวาน (14.2%) เค็ม (13.8%) และเปรี้ยว (4.8%) ตามลำดับ ทั้งนี้รสชาติอาหารมื้อหลักของคนไทยมีลักษณะของการกินตามช่วงอายุ เช่น การกินรสหวานจะมีสัดส่วนสูงที่สุดในวัยเด็กที่ 32.5% โดยมีสัดส่วนลดหลั่นลงไปตามช่วงอายุ และน้อยที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยกินรสหวานเป็นหลักเพียง 6.6% เท่านั้น ขณะที่รสชาติอื่น ๆ ได้แก่ เผ็ด เค็ม และเปรี้ยว จะมีสัดส่วนน้อยที่สุดในวัยเด็ก โดยจะเพิ่มขึ้นในวัยรุ่นและวัยทำงาน ตามลำดับ แล้วจะลดน้อยลงอีกครั้งในกลุ่มผู้สูงอายุ
- **คนไทยบริโภคผักและผลไม้ลดลง** ถึงแม้ว่าคนไทยส่วนใหญ่กว่า 98.8% จะมีการบริโภคผักและผลไม้อย่างน้อย 1 วันในแต่ละสัปดาห์ โดยสัดส่วนดังกล่าวไม่เปลี่ยนแปลงจากปี 2556 แต่สัดส่วนของคนที่ยกินผักและผลไม้ทุกวันกลับลดลง จาก 54.5% เป็น 41.1% โดยเป็นการลดลงในทุกกลุ่มอายุ เพศ และภูมิภาค

อย่างไรก็ตาม คนไทยอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักกันมากขึ้น และเพิ่มการกินอาหารเสริม สะท้อนถึงความพยายามในการดูแลตัวเองที่มากขึ้น แม้พฤติกรรมการกินในหลายด้านของคนไทยไม่ได้เปลี่ยนไปในทางที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพมากนักตามที่ข้อมูลข้างต้นบ่งชี้

- **กลุ่มคนอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักมีมากขึ้น** กลุ่มคนที่งดอาหารมื้อหลักเพื่อลดน้ำหนักมีสัดส่วนมากขึ้น จาก 9.4% (ของคนที่ยกินอาหารน้อยกว่า 3 มื้อเป็นประจำ) ในปี 2556 มาเป็น 12.4% ในปี 2560 โดยเป็นการเพิ่มขึ้นในทั้งเพศหญิงและชาย แต่จะ

ฉบับสื่อมวลชน

เพิ่มขึ้นชัดเจนกว่าในกลุ่มผู้หญิงซึ่งเพิ่มจาก 14.1% เป็น 19.2% และเมื่อพิจารณารายกลุ่มอายุ พบว่า สัดส่วนคนงดอาหารมีอ
หลักเพื่อลดน้ำหนักมีเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ แต่กลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุมีการเพิ่มขึ้นชัดเจนกว่ากลุ่มเด็กและวัยรุ่น
อย่างไรก็ดี แม้จะมีทิศทางเพิ่มขึ้น แต่คนที่อดอาหารเพื่อลดน้ำหนักก็ยังถือว่าเป็นคนส่วนน้อย โดยในปี 2560 มีสัดส่วนต่อ
ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปทั้งสิ้นเพียง 0.8% เท่านั้น (ประมาณ 5 แสนคน)

- คนไทยบริโภคอาหารกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มแร่ธาตุ วิตามินมากขึ้น โดยมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นจาก 19.1% ในปี 2556 เป็น 21.6% ในปี 2560 เป็นการบริโภคเพิ่มขึ้นของคนต่างจังหวัด ขณะที่คนกรุงเทพฯ บริโภคน้อยลง แต่ยังคงเป็นภูมิภาค ที่มีสัดส่วนผู้บริโภคอาหารเสริมมากที่สุด (1 ใน 3 ของคนกรุงเทพฯ บริโภคอาหารเสริม/วิตามิน)

โดย : Economic Intelligence Center - TeamData

ธนาคารไทยพาณิชย์ (จำกัด) มหาชน

EIC Online: www.scbeic.com

Line : @scbeic

