



| 懂数据 更懂生意

银发健康食品赛道创新图谱

2025

CONTENTS

01 银发经济崛起背景解读

02 银发食品需求的深度解构

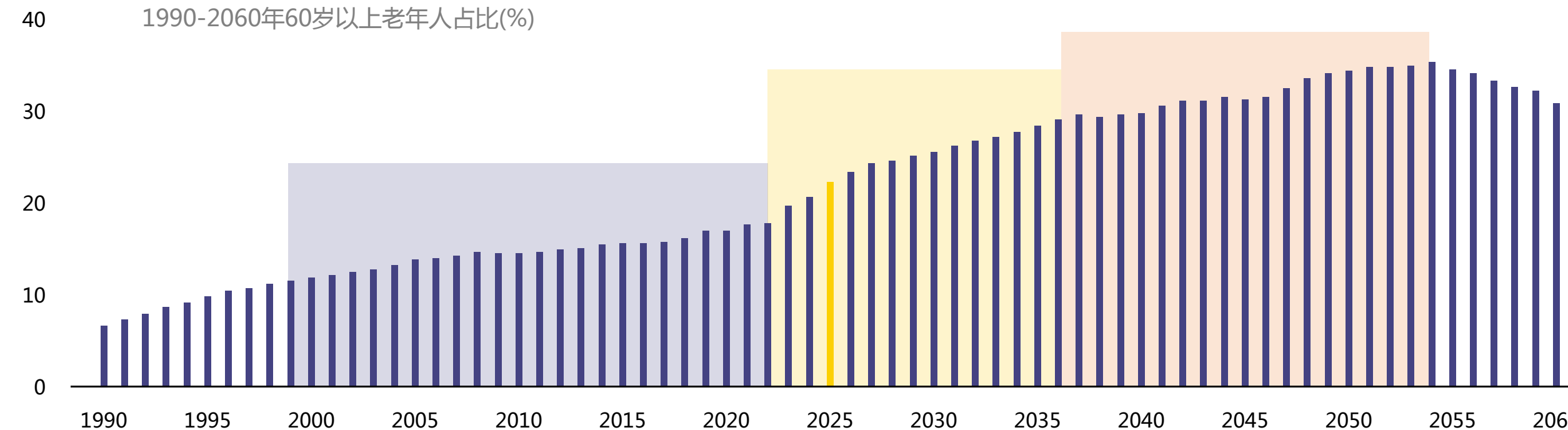
03 技术引领的产品创新

01

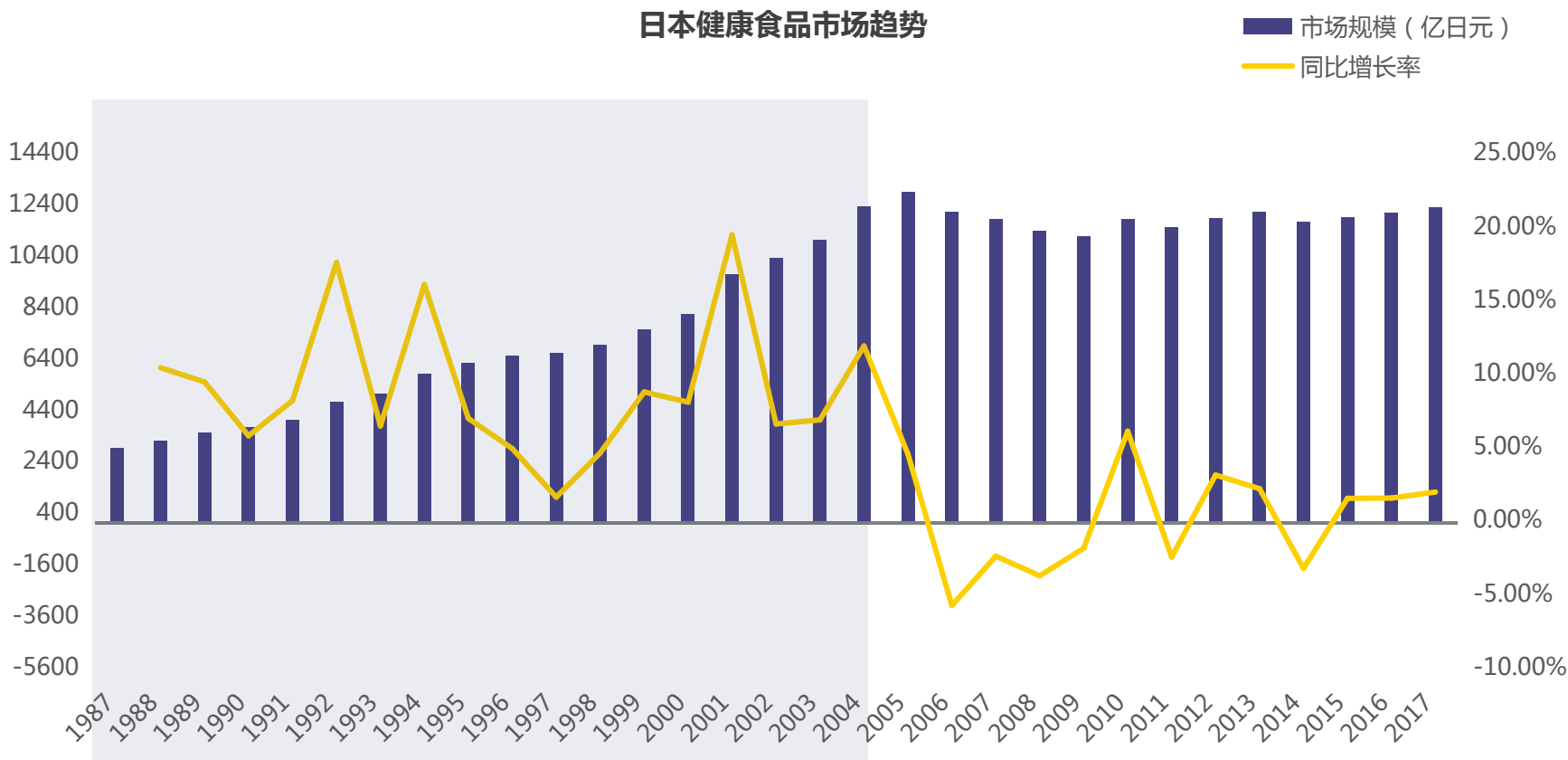
PART ONE

银发经济崛起背景解读

中国将进入重度老龄化社会，银发市场迎来确定性的发展机遇



参考日本老龄化阶段：日本1970年，进入**老龄化社会**（7%人口老龄化）；1994年，进入**老龄社会**（14%人口老龄化）；2007年，进入**超老龄社会**（21%人口老龄化）



在这30年间，随着社会逐渐“变老”，整个日本健康食品赛道迎来了飞速发展。

从酸奶、饮料等普通食品的健康功能化，到营养保健品大爆发，我们都可以确切感受到“老龄化”给食品赛道的健康和功能化带来的确定性机遇。

02

PART TWO

银发食品的深度解构

银发食品创新方向由两大路径决定：食用友好+精准营养

食用友好

食用更友好，实际上可以拆成两个关键点，一个指的是食用过程的简单度，另一个则是食用链路短。分别对应到产品层面上，指的就是老年食品的易食、预制两大创新方向，从而适应更多人群、更多场景。



精准营养

在满足日常饮食的基础上，“银发族”的营养补给需要更加细分、更加精准全面的功能强化。



03

PART THREE

技术引领的产品创新

调节三高

懂数据 更懂生意

发现痛点：老年人的三高问题非常普遍

银发 “三高问题”

100个成年人有

- 27.5个高血压，
- 11.2个糖尿病，
- 8.8个高脂血症，

随着年龄的增加，
三高的比例更高

高血压

高血压系指循环系统内血压高于正常而言，通常指体循环动脉血压增高，是一种常见的临床综合症。通常是以低于140/90毫米汞柱为正常，而高于160/95毫米汞柱为高血压。因它是在不知不觉中发生，故称“悄悄的杀手”。

高血脂

高血脂是指血中胆固醇或甘油三酯过高或高密度脂蛋白胆固醇过低，现代医学称之为血脂异常。它是导致动脉粥样硬化的主要因素，是心脑血管病发生发展的危险因素。它发病隐匿，大多没有临床症状，故称为“隐形杀手”。

高血糖

高血糖是机体血液中葡萄糖含量高于正常值。是机体内一个独立存在的病理改变，病变部位在血液，病变性质是血糖代谢紊乱。高血糖的临床表现，可以有显性的症状，如口干渴、饮水多、尿多、消瘦；可以是隐性的症状，无明显主观不适。

提高免疫

懂数据 更懂生意

免疫力是贯穿生命周期的痛点，在疫后阶段，对于免疫能力断崖式下降的“银发族”，提高免疫变得至关重要

如何提升免疫力，**关键在于增强免疫系统的强韧性**。
对于银发人群，除了适当的运动健体外，摄入富含维生素、蛋白质等营养物质的食品，以及保持科学健康的饮食方式都有助于提高个体免疫力。



骨骼关节健康 肠胃养护 改善睡眠

懂数据 更懂生意

华夏丝路高钙富硒益生菌驼奶粉，通过精准配方实现多种需求一次满足



骨骼关节健康

肠胃养护

改善睡眠

总结

懂数据 更懂生意

银发食品创新的展望

随着老龄化进程的加速，中国老年食品行业的未来趋势是无比确定的，市场在历经多年成长后，将会孕育出巨大的市场容量。在这片还处于蓝海的赛道中，还有很多机会等待挖掘。

未来，如何让“银发族”吃得健康、美味、放心，是赛道参与者所面临的共同难题，也是扎根于老年食品市场的重要机遇。



解数介绍

ABOUT US

解数咨询是首家专注于电商行业大数据挖掘及分析的调研机构。服务于消费品行业在电商领域全品类全平台品牌孵化、营销及管理。

解数咨询从数字化聚焦电商领域，致力于用专业的数据能力和丰富的电商经验，帮助企业提升电商经营能力，对电商全平台、全品类、全品牌实施覆盖，服务品牌、机构超300家，提供全新视角洞察消费行业，同时也服务了众多知名消费品基金及上市服务机构。



解数咨询
官方视频号



解数咨询
官方公众号



业务合作
请联系

解数咨询部分报告目录

美妆护肤

品牌拆解：
《2025Q1高增行业与爆款复盘》《谷雨》
《底妆-修可美》《洗发水-墨雪》
《眉笔--三资堂》、《美白--美斯蒂克》
《彩妆--毛戈平、YSL、彩棠》《美容仪--极萌》
《美妆王者：珀莱雅》《定妆喷雾--柏瑞美》
《彩妆--UODO优沃朵》
《定妆喷雾--BABI》《涂抹面膜--造物者》
《护肤--宫芙》《沐浴油--贝德玛》
《美妆抖音--谷雨、HBN、娇润泉、卡姿兰、方里》
《洗发水--KONO》《护肤--可复美》
《美妆--唐魅可TOMMARK》
《乳液面霜--仁和匠心、肌肤未来》
《美妆--唐魅可》《护肤彩妆--兰蔻、欧莱雅》
《美容工具--尔木萄、健美创研》
《面部彩妆--雅诗兰黛、卡姿兰》
《美妆护肤--欧诗漫、至本》
《防晒--Mistine、安热沙、美康粉黛》
《面膜行业--米蓓尔、瓊尔博士、蒂佳婷》
《美妆--科颜氏&HBN&谷雨》
《面部彩妆、彩妆套装、男士彩妆--3CE、华伦天奴、左颜右色、Blank Me 半分--》
《面部彩妆、粉饼、双十--复盘--花西子、FUNNY ELES方里、PASSIONAL LOVE恋火》
《Into you》《彩棠》《花西子》《HBN》《祖玛珑》
《修丽可》

行业分析：

《美妆出海：开拓北美市场》
《24年年度复盘-美妆》《双十--大促总结》
《2024年精华行业分析（美国站）》
《2024上半年美妆行业数据复盘》
《美妆出海东南亚市场研究》
《2022年海外美妆行业及品牌复盘》
《防晒行业调研》
《抖音彩妆护肤分析报告》《以油养肤行业分析报告》
《千瓜数据x解数咨询：小红书内容营销数据洞察白皮书》

食品饮料

品牌拆解：
《甄磨坊》
《食品王者：认养--头牛》《纯奶--隔壁刘奶奶》
《咖啡--四只猫》《健康轻食--谷本日记》
《水果罐头--林家铺子》《月饼--美心、稻香村》
《预制菜--叮叮懒人菜、锋味派、西贝》
《驼奶及驼奶粉--原始黄金、谷掌柜》
《小笼包--头厨》《食品冲饮--暴肌独角兽》
《健康食品--七年五季》《饮料--农夫山泉、IF》
《肉类&卤味零食--王小卤、脱骨侠》
《螺蛳粉--好欢螺、臭宝、食分辣》
《咖啡--瑞幸、SINLOY、G7coffe》
《益生菌--wonderlab、life space、江中》
《中式糕点--yotime悠享时&皇家尚食局&御茶膳房》
《食补粉粉--内问、南方黑芝麻、江中食疗》
《速溶咖啡豆/粉--美好回忆、oatly》
《低温乳制品、低度酒--悦鲜活、每日鲜语、Oarmilk吾岛、梅见、RIO锐澳》《奶酪博士&小鹿蓝蓝》
《认养--头牛》《薄荷健康品牌拆解》
《元气森林》《隅田川》《小鹿蓝蓝》

行业分析：

《2024年度复盘-食品》
《低度潮饮酒趋势及品牌打法》
《低温乳制品行业分析报告》
《咖啡麦片冲饮行业2022年半年度复盘》
《月饼行业报告》《雪糕行业发展趋势》
《预制菜行业调研》《低度酒行业调研报告》

母婴

品牌拆解：
《儿童洗发水贝德美》
《母婴王者BABYCARE》《奶粉--蒙牛一米八八》
《母婴护理--贝德美&一页》《母婴营养品--兰骑士》
《纸尿裤--佳婴》《奶粉--贝因美》
《婴幼儿营养品益生菌--信谊》
《婴幼儿营养品--AUTILI澳特力》
《婴幼儿奶粉--美素佳儿》
《婴幼儿营养品--Numans纽曼思、芯》
《婴幼儿营养品--健安喜、小伞》
《婴幼儿营养品益生菌--BioGaia拜奥、BIOSTIME合生元》
《宝宝辅食--英氏、秋田满满》
《DHA--天然博士、ERICFAVRE》
《婴幼儿营养品--童年时光、健思敏》
《婴幼儿牛奶奶粉--飞鹤、君乐宝、a2》
《宝宝零食--babypantry光合星球、喵小侠、奶酪博士》
《婴儿手推车、学步车--好孩子、DearMom、amorhome》《bebebus》《戴可思》
《婴童水杯--taoqibaby、Potato小土豆、GNAUHBABY皇宠》《babycare》
《婴童用品、婴童乳液面霜--Evereden安唯伊、Akasugu爱舒屋、new page--页》
《婴童用品&婴童护肤--爷爷的农场、戴可思&薇诺娜宝贝&艾维诺》《小鹿蓝蓝》《奥特曼玩具》

行业分析：

《钙铁锌行业调研报告》《儿童水杯行业分析报告》
《婴幼儿辅食行业全域拆解》

宠物

品牌拆解：
《烘焙粮--鲜朗》《宠物食品-宽福》
《宠物小家电--霍曼》《天然百利》
《猫狗主粮--凯瑞思》《狗主粮--比乐》
《宠物食品--卫仕》《猫主粮--喵梵思》
《全价猫主粮--蓝氏》《狗主粮--疯狂小狗》
《宠物食品--麦富迪》《猫零食--瓜州牧、麦富迪》
《猫砂--比亿奇、lorde》《全价猫主粮--醇粹、高爷家》
《猫、狗保健品--reddog红狗》《宠物用品-Pidan》
《猫狗药品--普安特、福来恩》
《狗主粮--伯纳天纯、比乐、纽顿》
《水族世界--SUNSUN森森、yee、疯狂水草》
《猫主粮--Orijen原始猎食渴望、诚实一口、江小傲》
《宠物--小佩宠物、霍曼、uah有啥》
《猫砂--petshy、福丸、鲜御》《猫粮--凯锐思》
《宠物用品、猫主粮-阿飞和巴弟》
《宠物、猫咪--牡丹猫苑、Lauren萝伦、招财猫、网易严选、阿飞和巴弟、鲜朗》

行业分析：

《2024年度复盘--宠物》《双十--大促总结》
《2024年7月份宠物--犬粮品类》
《小萌宠大赛道，2000亿宠物市场机会点分析》
《“萌宠经济”中如何抓住行业机遇》
《解数咨询：宠物新浪潮下的入局态势及明星打法拆解》

其他行业

品牌拆解：
《戴森品牌调研报告》《银发产品创新》
《钟薛高、蕉下、高姿的夏日运营策略盘点》
《文胸行业&内外、Ubras数据研究报告》
《鸭鸭羽绒服》

行业分析：

《银发经济趋势前瞻》《电商银发人群深度研究》
《厨房小家电行业分析报告》
《东方甄选抖播数据调研和拆解》
《2022年618大促复盘--个护行业分析报告》
《露营市场行业分析》《小红书品牌分析》
《抖音品牌运营分析》《快手平台品牌分析》
《罗永浩与“交个朋友”抖音直播账号矩阵拆解》
《拖鞋市场行研》《抖音崛起分析报告》
《冰墩墩---墩难求》《新国货品牌调研》
《深挖抖音带货成绩单！新晋互联网电商品牌这么干没毛病》
《揭秘！李佳琦直播带货后单品追踪》

保健品

品牌拆解：
《氨基酸-养能健》《保健食品--宝石肌、健安喜》

行业分析：

《运动营养市场趋势数据洞察》
《2024年度复盘-保健品》
《保健食品行业报告》

解数已更新297期，更多报告请扫码领取

扫码
领取





| 懂数据 更懂生意

2025