

## フジッコが食事の選び方に関する実態調査を実施 栄養などを考えず「美味しそうなもの」だけを選ぶ人は約半数止まり -栄養成分などを気にして避けている料理/食品がある人、3割超-

フジッコ株式会社（本社：神戸市中央区/代表取締役社長執行役員：福井正一）は、20～60 代男女 520 名を対象に「食事の選び方」に関する実態調査を実施いたしました。

調査の結果、食事選択時に「美味しそうなもの」を選ぶという人は約半数にとどまり、残りの約半数は栄養成分などを選択の判断材料にしていることが判明しました。また、3 割以上の人々が栄養成分などにより食べることを避けている（または抵抗を感じている）料理/食品があることも明らかになりました。特に「ご飯もの」や「揚げ物」は避けられることが多いようです。美味しさだけではなく栄養成分も意識した料理や食品が充実する一方で、栄養を気にすることで食事の選択肢を狭めている可能性が見えてきましたので、調査結果をご報告いたします。

### ■実態調査で判明した主なトピックス

「食事の選び方」に関する実態調査で判明した主なトピックス	
①	<b>美味しそうなものを選ぶ人は約半数(51.9%)止まり</b> 約半数(48.0%)の人は食事を選ぶ時に栄養成分などが影響
②	約7割(69.2%)の人が <b>気になる栄養成分</b> などがあると回答
③	特に気にしている栄養成分などは「 <b>糖質</b> 」「 <b>脂質</b> 」「 <b>タンパク質</b> 」 主に「 <b>体型維持</b> 」「 <b>病気/疾患または予防</b> 」「 <b>ダイエット</b> 」を理由に気にしている
④	約3割(31.3%)に栄養成分などで <b>避けている料理/食品</b> がある
⑤	避けられがちなのは、「 <b>ご飯もの</b> 」(44.2%)「 <b>揚げ物</b> 」(41.1%)
⑥	避けている人の約6割(60.8%)は、栄養成分などが自分の <b>目安に合えば食べたい</b> と回答
⑦	一方で、9割近くの人には <b>摂取量の具体的な目安がない</b> 糖質摂取量の目安がない人は88.7%、タンパク質摂取量の目安がない人は86.0%

### <調査概要>

調査名：食事の選び方に関する実態調査  
調査時期：2023 年 12 月 26 日～27 日  
調査対象：20～60 代男女 520 名  
調査方法：インターネット調査  
調査主体：フジッコ株式会社

### ■実施背景

近年、料理や食品に含まれる糖質やタンパク質などの栄養量がメニュー表や商品パッケージで大きく表記されることは珍しくなくなりました。栄養に対する関心が高まり食事選択における影響度が増していることが想定される中で、実態を把握することを目的に調査を実施いたしました。

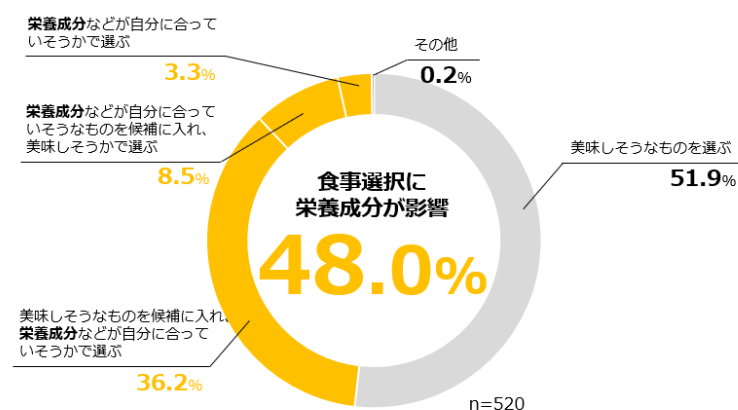
## ① 美味しそうなものを選ぶ人は約半数(51.9%)止まり

約半数(48.0%)の人は食事を選ぶ時に栄養成分などが影響

食事を選ぶための要素について尋ねたところ、シンプルに「美味しそうなものを選ぶ」と回答した割合は、51.9%にとどまりました。

残りの約半数(48.0%)の人は、「美味しそうなものを候補に入れ、栄養成分などが自分に合っていそうかを選ぶ」(36.2%)、「栄養成分などが自分に合っていそうなものを候補に入れ、美味しそうかを選ぶ」(8.5%)、「栄養成分などが自分に合っていそうかを選ぶ」(3.3%)と回答し、約半数の食事選択には栄養成分が影響していることが明らかになりました。

Q.あなたが食事を選択するための要素について、最も近いものを教えてください。

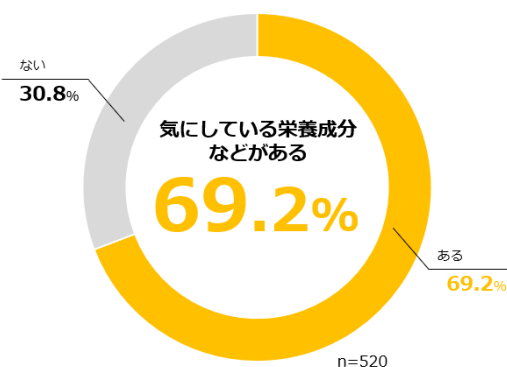


## ② 約7割(69.2%)の人が気になる栄養成分などがあると回答

料理や食事に含まれる栄養成分などで気にしているものがあるか聞いたところ、69.2%の人に気にしている栄養成分があると回答しました。

料理や食品に含まれる栄養成分や量が大きく表示されるようになった昨今、多くの人が栄養に対して関心を持っていることがわかります。

Q.料理や食品に含まれる栄養成分などであなたが気にしているものはありますか。



## ③ 特に気にしている栄養成分などは「糖質」「脂質」「タンパク質」

主に「体型維持」「病気/疾患または予防」「ダイエット」を理由に気にしている

栄養成分などで気にしているものを聞いたところ、最も多くの人を選択したのは「糖質」(34.6%)でした。次いで、「脂質」(31.7%)、「タンパク質」(31.0%)の順に気にしている人が多い結果となりました。また、栄養成分などを気にしている理由として上位にあがったのは、「体型維持のため」(39.8%)、「病気/疾患、または予防のため」(38.7%)、「ダイエットのため」(31.7%)となりました。

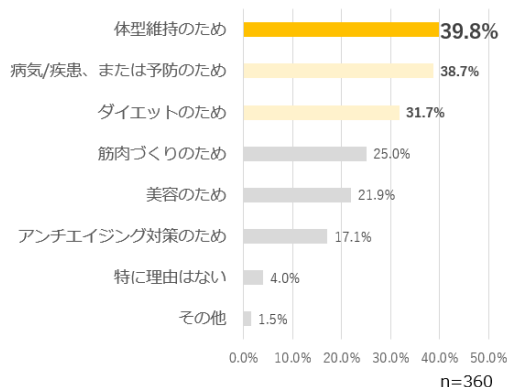
体型や健康のため、糖質や脂質を抑え、タンパク質を摂ろうという意識が強いことが伺えます。

Q.料理や食品に含まれる栄養成分などであなたが気にしているものは何ですか。当てはまるものを全て教えてください。

順位	気にしている栄養成分など	割合
1	糖質	34.6%
2	脂質	31.7%
3	タンパク質	31.0%
4	カロリー	28.7%
5	食物繊維	25.6%
6	ビタミン	19.4%
7	鉄分	15.0%
8	ミネラル	10.6%
9	アミノ酸	6.0%
10	その他	1.9%

n=360

Q.あなたが栄養成分などを気にしている理由は何ですか。当てはまるものを全て教えてください。

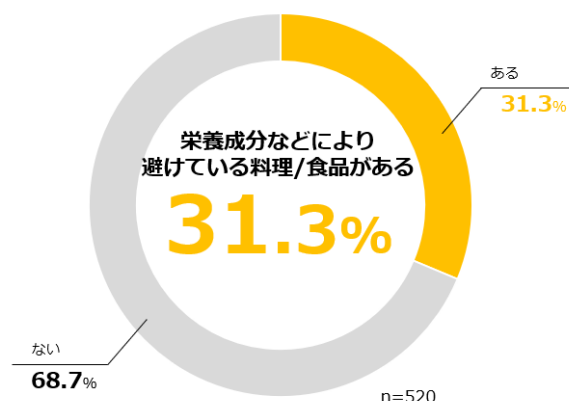


#### ④ 約3割(31.3%)に栄養成分などで避けている料理/食品がある

料理や食品に含まれる栄養成分などにより、食べることを避けている(または食べることに抵抗を感じる)料理や食品はあるか聞いたところ、「避けている料理/食品がある」と回答した人は31.3%に達しました。

糖質や脂質が少なく、タンパク質が多い料理や食品への関心が高まる一方で、避けられている料理/食品もあるようです。

Q.料理や食品に含まれる栄養成分などにより、食べることを避けている(または食べることに抵抗を感じる)料理や食品はありますか。

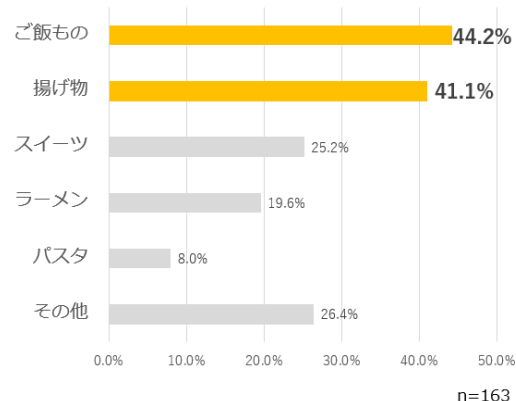


#### ⑤ 避けられがちなのは、「ご飯もの」(44.2%)「揚げ物」(41.1%)

食べることを避けている(または抵抗を感じる)料理や食品の内容を尋ねたところ、上位にあがったのは「ご飯もの」(44.2%)、「揚げ物」(41.1%)でした。

罪悪感の象徴としても語られることのある「スイーツ」(25.2%)や「ラーメン」(19.6%)を超える結果であり、日常の食卓での喫食頻度が高いと思われる料理/食品ほど、より避けられる傾向が強いことが想定されます。

Q. 栄養成分などにより食べることを避けている(または食べることに抵抗を感じる)料理や食品は何ですか。当てはまるものを全て教えてください。

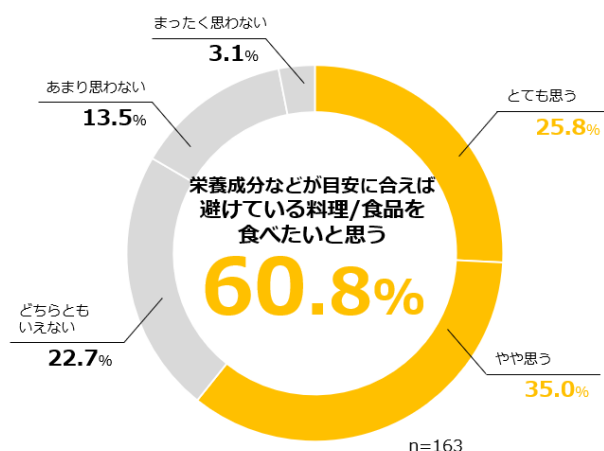


#### ⑥ 避けている人の約6割(60.8%)は、栄養成分などが自分の目安に合えば食べたいと回答

食べることを避けている(または抵抗を感じる)料理や食品がある人に対し、栄養成分などが自分の目安に合えば避けている料理や食品を食べたいと思いますかという質問には、25.8%の人が「とても思う」、35.0%の人が「やや思う」と回答しました。合計60.8%の人が、栄養成分が自分の目安に合えば食べたいという結果となりました。

避けられている料理/食品であっても、栄養さえ自分の目安に合えば本当は食べたいと思われており、食べたい料理/食品を栄養成分などで我慢している実態が読み取れます。

Q. 栄養成分などが自分の目安に合えば、避けている(または食べることに抵抗を感じる)料理や食品を食べたいと思いますか。



#### ⑦ 一方で、9割近くの人には摂取量の具体的な目安がない

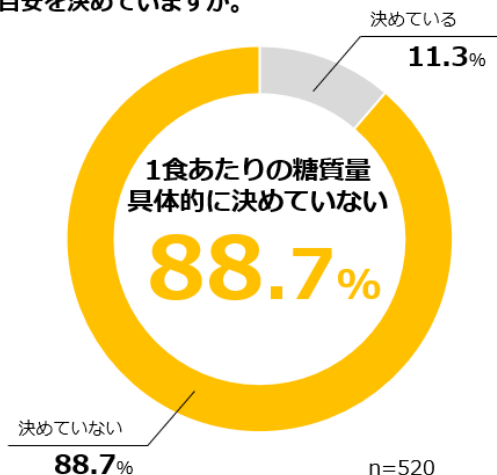
糖質摂取量の目安がない人は88.7%、タンパク質摂取量の目安がない人は86.0%

栄養量が自分の目安に合えば食べたいという人がいる一方で、実際に1食あたりの「糖質量」と「タンパク質量」の目安を聞いたところ、糖質量は88.7%、タンパク質量は86.0%の人が具体的な摂取目安量を決めていな

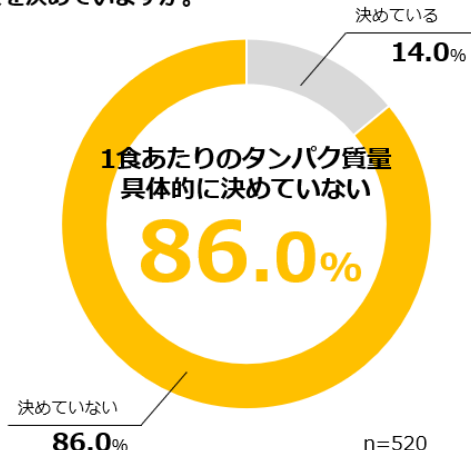
いと答えました。

多くの人が目安量を定めずに、なんとなく糖質が少なくタンパク質の多い食品を選んでいる結果、我慢して食事の選択肢を狭めている可能性が考えられます。

Q.あなたは1食あたりで摂取する「糖質量」の目安を決めていますか。



Q.あなたは1食あたりで摂取する「タンパク質量」の目安を決めていますか。



### ■調査結果について

今回の調査結果から、食事選択時に栄養成分などが重視されている実態と共に、その裏側に、栄養成分などで避けられている料理/食品があることが明らかになりました。また、栄養摂取量の目安がある人は1割程度とまだ少なく、具体的な目安がないまま糖質や脂質が少なくタンパク質が多い料理/食品が求められ、食事の選択肢を狭めている可能性も見えてきました。

一方で、自身の年齢/体型/活動量などから栄養目安量を計算する他、様々な食品メーカーから販売されている栄養量を調節できる食品を上手に活用することで、食べられる料理/食品の選択肢は広がります。

毎日の食事を楽しんでいただくために、フジッコ株式会社は、食べたい料理/食品を食べられるよう商品展開や情報発信など活動を進めてまいります。

### ■「ダイズライス」とは

「ダイズライス」は、新しいお豆生活を提案する食品として、2021年3月からECサイトにて販売を開始しました。植物性タンパク質をはじめとする栄養たっぷりの大豆を、まるでお米のように食べられる新発想の大豆食品で、食べたい「ご飯ものメニュー」を食べられるようにサポートしたいと考えています。



### <商品特長>

- ✓ 歯ごたえのある食感が楽しめるお米のような見た目の大豆食品
- ✓ お米よりも高タンパク質、低糖質なのに満足感が得られる食べ応え。
- ✓ 1食(150g)あたりタンパク質24.3g、糖質7.2g ⇒ お米と比べてタンパク質6.4倍、糖質86%オフ※  
※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」うるち米(水稲めし・精白米)とダイズライスプレーンの比較
- ✓ ほんのり優しい大豆の甘みと風味で、毎日食べても飽きない味わい
- ✓ 「もちもち」と「プチプチ」の両方が感じられる楽しい食感
- ✓ レンジで温めるだけの冷凍タイプ、ご家庭で調理する乾燥タイプの2種類の品揃え

Beanusダイズライスオフィシャルサイト：<https://www.bean-us.jp/>

公式Instagram：[https://www.instagram.com/beanus\\_official/](https://www.instagram.com/beanus_official/)

公式X(旧Twitter)：<https://twitter.com/BeanusOfficial>

#### <お問い合わせ先>

フジッコ株式会社 コア事業本部 新事業開発部

TEL：078-303-3191

e-mail：[beanus@fujicco.co.jp](mailto:beanus@fujicco.co.jp)

ホームページアドレス：<https://www.fujicco.co.jp/>