



カロリーなどの栄養成分表示は飲食店で「あった方がよい」79.6% 栄養成分で「エネルギー（カロリー）」の他に気になる項目は…？

『ホットペッパーグルメ外食総研』が開催する「トレンド座談会」レポート

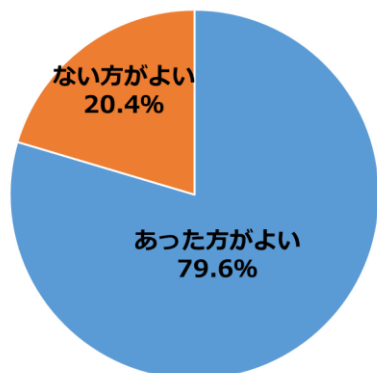
株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）の外食市場に関する調査・研究機関『ホットペッパーグルメ外食総研』は、外食のプロフェッショナルを集め、外食トレンドを発表するための「トレンド座談会」を開催しています。今回は「飲食店での料理の栄養成分表示」について、20代～60代の男女1,035人にアンケート調査を実施した結果をレポートします。

■飲食店での栄養成分表示「あった方がよい」79.6%

栄養成分表示で気になるのは「エネルギー」に次いで「炭水化物」「脂質」

カロリーや塩分などについて記載してある、料理や食品の栄養成分表示についての今回の調査ですが、飲食店で料理を注文するときに栄養成分表示が「あった方がよい」と答えたのは79.6%で約8割という結果になりました。また、選ぶ際に参考にする項目は、1位から順に「エネルギー（カロリー、熱量）」（37.5%）、「炭水化物（糖質）」（28.0%）、「脂質」（26.7%）、「たんぱく質」（22.4%）、「食塩相当量（ナトリウム）」（21.0%）でした。カロリーはもちろん、糖質を気にする人も30%近くおり、塩分についても約5人に1人が気になっていることが分かりました。

Q 外食の際に料理やデザートに栄養成分の表示があった方がよいですか？（n=1,035/単一回答）



※アレルギー表示を除く

※提示した選択肢：エネルギー（カロリー、熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物（糖質）、食塩相当量（ナトリウム）、コレステロール、カフェイン、グルテン、水分

■『ホットペッパーグルメ外食総研』 研究員からの解説

トレーニングにダイエット…栄養成分表示の捉え方いろいろ



『ホットペッパーグルメ外食総研』
上席研究員 有木 真理

料理や食品を選ぶ際に一役買っている栄養成分表示ですが、約8割の人が外食でも「あった方がよい」と考えていることが分かりました。栄養成分表示があることで「食べる楽しみをそがれる」と考える人も一定数いるようですが（次ページ）、やはり健康を意識して「あった方がよい」と考える人が多数派でした。参考にする項目としては「エネルギー」が最も高かったものの、糖質制限ダイエットの流行もあり、「炭水化物」が2位に。近年では食事ごとの「たんぱく質」を気にする人も多いように感じます。トレーニング中の方、ダイエット中の方など、ご自身の状況に応じてまずは意識することから始めてもよいかもしれません。

Q 栄養成分表示の以下の項目について、食品を選ぶときに参考にしますか？（n=1,035/複数回答）

食品を選ぶときに参考にする項目		
順位	項目	%
1	エネルギー (カロリー、熱量)	37.5
2	炭水化物(糖質)	28.0
3	脂質	26.7
4	たんぱく質	22.4
5	食塩相当量 (ナトリウム)	21.0

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

【アンケート調査概要】

- 調査時期：2023年3月24日（金）～2023年3月25日（土）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査対象：全国20代～60代男女（株式会社マクロミルの登録モニター）
- 有効回答数：1,035件（男性517件、女性518件）

■栄養成分表示が「ない方がよい」と思う理由1位は「食べる楽しみをそがれるから」

栄養成分表示があった方がよい／ない方がよいそれぞれの理由を聞いたところ、前者は「健康のためになるから」（42.6%）がトップ。一方、ない方がよい理由は「食べる楽しみをそがれるから」（39.3%）、「飲食店で食べるときくらいカロリーなどの栄養を気にしたくないから」（38.9%）と、せっかくの外食だから思い切り楽しみたいと考える人も一定数いることが分かりました。

Q あった方がよい／ない方がよいを選んだ理由を教えてください
 （あった方がよいn=824／ない方がよいn=211、複数回答）

あった方がよい理由			ない方がよい理由		
順位	理由	%	順位	理由	%
1	健康のためになるから	42.6	1	食べる楽しみをそがれるから	39.3
2	ダイエットの参考になるから	29.7	2	飲食店で食べるときくらい カロリーなどの栄養を気にしたくないから	38.9
3	健康面で気にする必要があるから	25.6	3	こまごました情報は必要ないから	24.6
4	食べすぎないで済むから	25.4	4	健康にこだわりがないから （好きなものを好きだけ食べたいから）	15.2
5	できるだけ糖質を とらないようにしているから	18.2	5	情報があっても読みこなせない/ 活用できる知識がないから	11.4

※「あった方がよい理由」で提示した選択肢：ダイエットの参考になるから、食べすぎないで済むから、健康のためになるから、健康面で気にする必要があるから、できるだけ糖質をとらないようにしているから、できるだけ脂質をとらないようにしているから、足りない栄養素を後で補えるから、その他、特になし
 ※「ない方がよい理由」で提示した選択肢：飲食店で食べるときくらいカロリーなどの栄養を気にしたくないから、こまごました情報は必要ないから、情報があっても読みこなせない／活用できる知識がないから、だめだとわかっていても我慢できないから、食べる楽しみをそがれるから、健康に自信があるから、健康にこだわりがないから（好きなものを好きだけ食べたいから）、その他、特になし

■『ホットペッパーグルメ外食総研』トレンド座談会とは

シーズンごとに“今”はやりの外食トレンドを発表する、リクルートの外食のプロフェッショナル集団による座談会。アンケート調査や、レストランの現場から“生の声”を聞き、「外食のリアル」を語ります。メンバーは、飲食トレンドの数値化・可視化を行う『ホットペッパーグルメ外食総研』の研究者をはじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、さまざまな分野のスペシャリストで構成されます。

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>