

【大豆食に関する意識調査／さとの雪食品】

**やっぱり“大豆食”は、健康・美容のミカタ！  
30代～40代女性の半数が  
「健康・美容の為に“大豆”を毎日摂取！」  
20代の半数は健康意識が低く、食生活を改善したいと思っている！？**

四国化工機グループさとの雪食品株式会社（徳島県鳴門市大津町／代表取締役社長：植田滋）は、20～40代の女性200名を対象に「大豆食」に関する意識調査を実施しました。

【主な調査結果サマリー】

- 30代～40代女性の半数が健康・美容の為に“大豆”を毎日摂取していることが判明！  
また、健康意識が高い現代女性は“手軽かつ栄養価が高い食品”を重視！？
- 20代～40代の女性の約7割は大豆の健康・美容効果に関心がある！？  
20代が最も関心のある大豆の効果 第1位は「ダイエット」「肌トラブル防止」  
30～40代の1位は「アンチエイジング」、2位は「疲労回復」
- 全世代から圧倒的な支持率！日本ならではの食材の中で、健康・美容の為に積極的に食べられている食材ナンバー1は、「大豆」であることが明らかに

＜調査概要＞

調査目的：「大豆食」に関する意識調査

調査方法：インターネット調査

調査地域：関東・関西エリア

調査期間：2019年10月26日～10月27日

割り付け：女性200ss

■ **30代～40代女性の半数が健康・美容の為に“大豆”を毎日摂取していることが判明！**  
**また、健康意識が高い現代女性は“手軽かつ栄養価が高い食品”を重視！？**

30～40代の女性に「大豆食品の摂取頻度（図1）」について質問をしたところ、30代は「毎日」と回答した割合が52.2%と半数以上に達した一方で、20代で大豆食品を毎日摂取している割合は、25.8%と大きく下回る結果に。

また、大豆食品を毎日摂取する方に、「その中でも積極的に摂取している大豆食品（図2）」について質問をしたところ、半数以上の方が「納豆」「豆腐」と回答。30～40代は、健康への意識が高いことから（図3）、食品を選ぶ際の選択基準として、朝食時や仕事終わりの時間がない時でも“手軽に栄養を摂取できる食品”を重視していることがうかがえます。

Q1：大豆食品の摂取頻度を教えてください。（n=200）

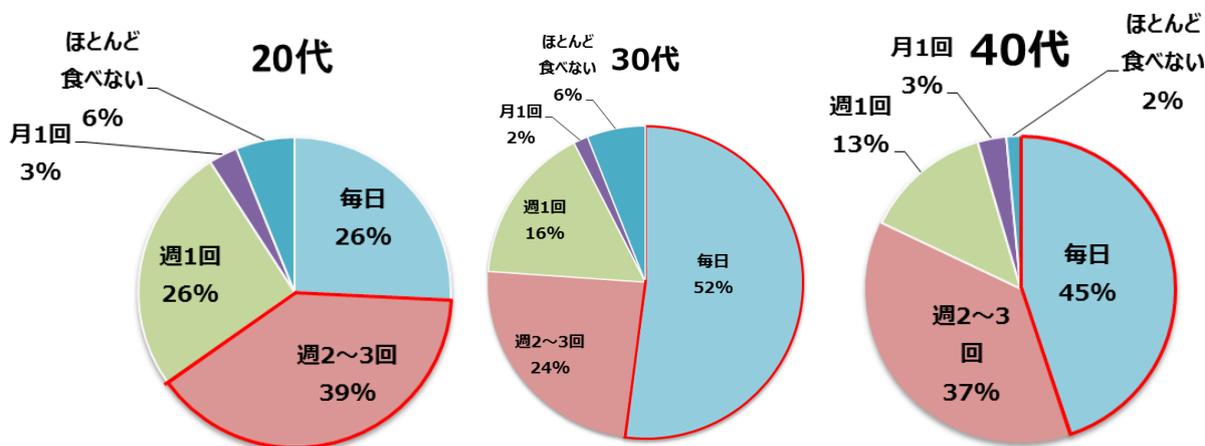


図1

Q2：大豆食品を週1回以上摂取すると回答した方に質問です。

その中でも積極的に摂取している大豆食品を教えてください。（n=186）

20代ベスト3	30代ベスト3	40代ベスト3
1位 納豆…58.3%	1位 納豆…66.1%	1位 豆腐…65.6%
2位 豆腐…56.7%	2位 豆腐…61.3%	2位 納豆…60.9%
3位 味噌…40.0%	3位 味噌…53.2%	3位 味噌…53.1%

図2

Q3：健康意識は高いですか。(n=200)

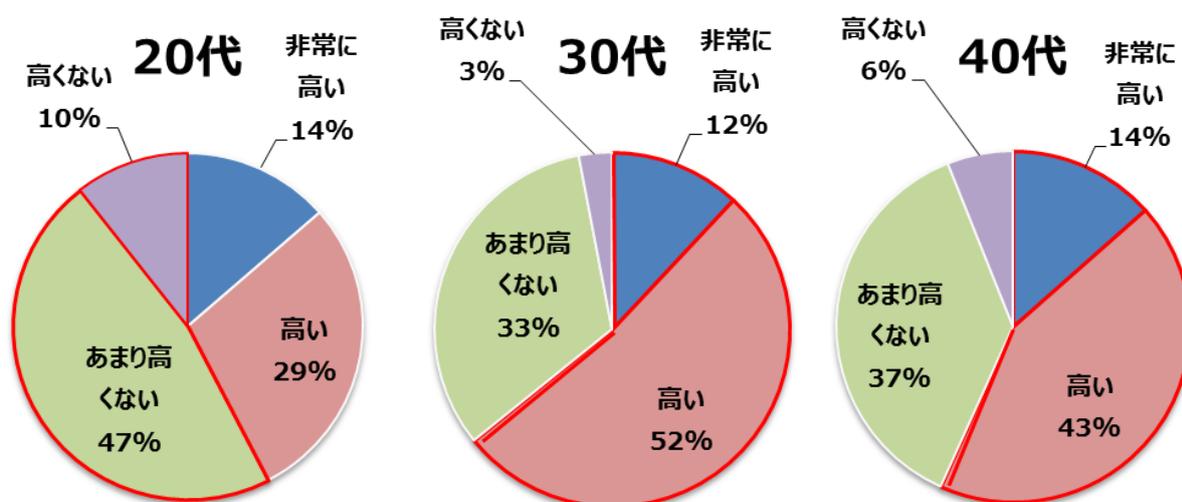


図 3

■ 20代～40代の女性の約7割は大豆の健康・美容効果に関心がある！？

20代が最も関心のある大豆の効果 第1位は「ダイエット」「肌トラブル防止」

30～40代の1位は「アンチエイジング」、2位「疲労回復」

20～40代女性の約7割（73.0%）が「大豆の健康・美容効果に非常に興味がある・興味がある（図4）」ことが判明。

更に、年代別に「具体的にどのような効果に関心があるのか（図5）」と質問をしたところ、20代は「ダイエット」「肌トラブル防止」といった“外見”への関心が高く、30～40代は「アンチエイジング」や「疲労回復」などの“老化や加齢”への関心が高いことがうかがえます。20代では「アンチエイジング」等への関心は低いですが、30代に入ると少しずつ“内面”への意識が高まることが明らかに。

Q4：大豆の健康・美容効果に関心はありますか。(n=200)

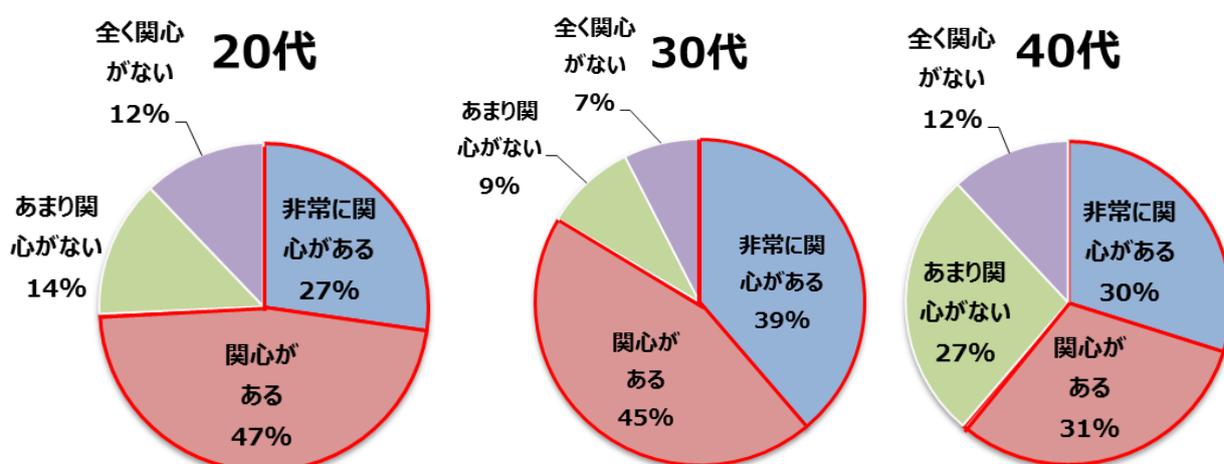


図 4

Q5：大豆の健康・美容効果に関心があると回答した方に質問です。

具体的にどのような効果に関心があるのか教えてください。(n=146)

20代ベスト3	30代ベスト3	40代ベスト3
1位 ダイエット…49.0%	1位 アンチエイジング…69.6%	1位 アンチエイジング…82.9%
2位 肌トラブル防止…49.0%	2位 肌トラブル防止…48.2%	2位 肌トラブル防止…48.8%
3位 疲労回復…46.9%	3位 ダイエット…46.4%	3位 疲労回復…43.9%

図5

■ 全世代から圧倒的な支持率！日本ならではの食材の中で、健康・美容の為に積極的に食べられている食材ナンバー1は、「大豆」であることが明らかに

「日本ならではの食材の中で健康のために積極的に摂取しているもの（図6）」について質問をしたところ、全世代の約8割の方が「大豆（味噌、納豆、豆乳、おからなど）」と回答。健康意識が高いという30～40代と同様に、健康意識が高くないという結果がでた20代も健康のために大豆食品を摂取していることが分かりました（図2）。

また、「日本ならではの食材の中で美容のために積極的に摂取しているもの（図7）」について質問をしたところ、全世代の約6割の方が「大豆（味噌、納豆、豆乳、おからなど）」と回答。20～40代の中で最も美容意識が高いことが分かった30代女性（図8）で「大豆」と回答した人は約60%にも及びました。大豆食品は、20～40代の全世代から圧倒的な支持を得ていることがうかがえます。

Q6：健康意識、美容意識が高いと回答した方に質問です。

日本ならではの食材の中で、健康の為に積極的に摂取している食品を教えてください。

(n=123)

20代ベスト3	30代ベスト3	40代ベスト3
1位 大豆（味噌、納豆、豆乳、おからなど） …83.3%	1位 大豆（味噌、納豆、豆乳、おからなど） …89.8%	1位 大豆（味噌、納豆、豆乳、おからなど） …84.2%
2位 海藻（海苔、わかめ、ひじきなど） …55.6%	2位 海藻（海苔、わかめ、ひじきなど） …69.4%	2位 海藻（海苔、わかめ、ひじきなど） …60.5%
3位 米（玄米など） …44.4%	3位 米（玄米など） …55.1%	3位 米（玄米など） …57.9%

図6

Q7：健康意識、美容意識が高いと回答した方に質問です。

日本ならではの食材の中で、美容の為に積極的に摂取している食品を教えてください。

(n=123)

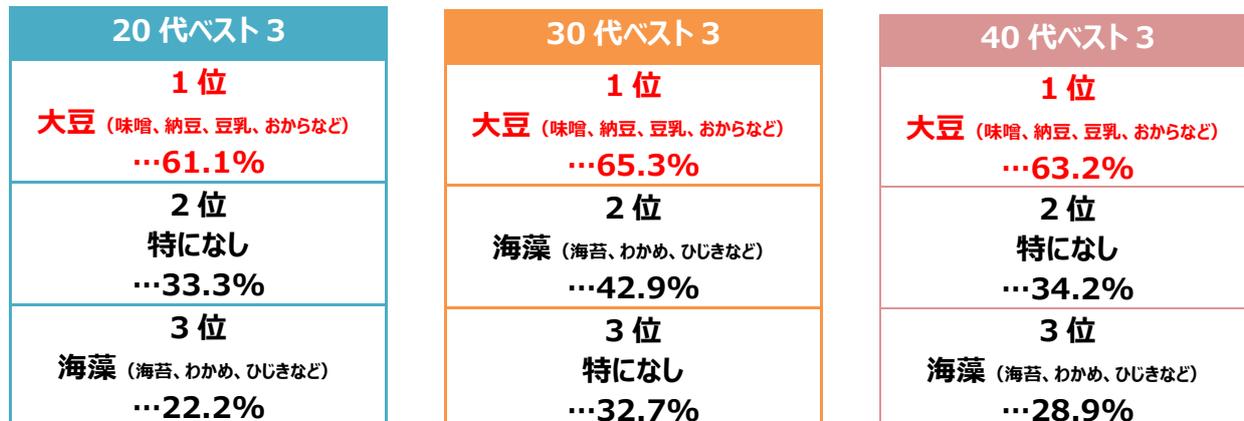


図7

Q8：美容意識は高いですか。(n=200)

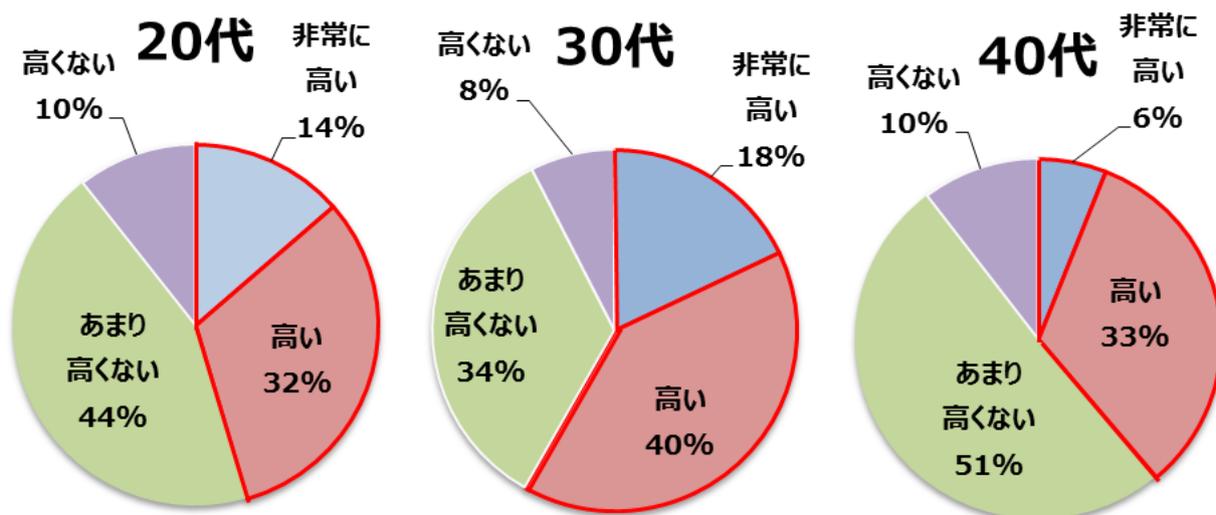


図8

## 忙しい朝や仕事終わりに“手軽”に摂取できるおススメ大豆食品をご紹介します

### ・大豆のプリン



さとの雪食品から 2019 年より新たに立ち上がった新ブランド『感豆富』。最大の特徴である「新しい食感」を業界初の「スムージーテクスチャー製法」により実現。今までにない、なめらかな食感と上品な甘さは、贅沢な気分を感じられる自分へのご褒美や癒しのひとときにピッタリです。さらに、大豆が原料なので、からだに嬉しいスイーツとして食後のデザートにはもちろん、夜のリラックスタイムや仕事中のプチリセットにおすすめです。

### ・おからパウダー



丸大豆を 100%を使用した乾燥おからです。食物繊維、大豆タンパク質、イソフラボンなど大豆の栄養分をたっぷり含んだ「おから」を乾燥させると、とても便利になりました。いつもの料理にかけるだけで、手軽に召し上がることができます。



#### ■ おから汁

<作り方>

- ① 乾燥ひじきは熱湯を注ぎ、5分でザルに上げます。
- ② 鍋にしいたけの薄切りと1のひじき、分量の水を入れ、中火弱で火にかけてじっくり沸騰させます。
- ③ ②におからを入れ、味噌を溶き入れ火を止めます。
- ④ 器に入れ、万能ねぎの小口切りをのせます。



#### ■ おからふりかけ

<作り方>

- ① 乾燥わかめをミキサーにかけて軽く小さくしておく。
- ② タッパウエアにおからパウダー、ゴマ、乾燥わかめ、あおのり、ちりめんじゃこを入れ混ぜ合わせる。

#### ■さとの雪食品株式会社とは？

さとの雪食品は1973年の創立以来、「大豆」・「水」・「にがり」の素材に徹底的にこだわり、安心・安全なお豆腐を全国の皆様にお届けしてまいりました。これからも美味しい本物のお豆腐を日夜追求し、お豆腐を中心とする「大豆食」を通じて、新たな食文化の創造と発展に貢献してまいります。

#### ■四国化工機株式会社とは？

1961年の創立以来、液体食品充填包装機の製造販売などを行う「機械事業」を主体に、デザートカップや飲料ボトルなど食品用パッケージを扱う「包装資材事業」と、豆腐や油揚げ豆乳等の大豆加工食品を製造する「食品事業」の三事業を手掛けており、食に関わる三事業が密接に関係し合い相乗効果を発揮する独自の複合経営が特徴。三事業から得られた技術やノウハウによる食品産業向けのワンストップソリューションを展開しています。最先端のテクノロジーを基盤とした技術開発力や、他社にはできないニッチ分野に特化した商品企画力など、今後も多方面のお客様に貢献してまいります。

<「さとの雪」ブランドサイト> <https://www.satonoyuki.co.jp/>