

## おうち時間の料理・食習慣の変化、およびコロナ禍の悩みに関する意識調査

サバ缶だけじゃない！広がるサバ人気。コロナ禍においてひそかな「第3次」サバブームが到来!? 日本で販売される塩サバのうち約7割を占めるノルウェーサバの対日輸出量が昨対比で22%増

消費者調査では、コロナ禍で3割を超える人が「料理をする頻度が増えた」、料理をする際に重要視することは「栄養バランス・健康効果」  
また、2人に1人がサバを料理に活用していると回答

健康維持や仕事・勉強の効率化のためのノルウェーサバ料理の秘訣を  
管理栄養士・北嶋佳奈さんが紹介！

ノルウェーシーフードの市場開拓に取り組むノルウェー水産物審議会(本社:ノルウェー・トロムソ)は、コロナ禍におけるサバ需要の拡大を背景に、日本の消費者の過去半年の料理・食習慣の変化、およびコロナ禍の悩みに関する意識調査を全国の20～50代男女計400名を対象に実施しました。また、今回の調査結果を参考に、食事の栄養バランスを整えるためにおすすめのノルウェーサバを活用したレシピ3品を管理栄養士の北嶋佳奈さんに考案していただきました。

### 主な調査結果

#### 1 コロナ禍において多くの人の料理頻度が上がり、健康を意識して料理に取り組んでいる。

- ・ コロナ禍で3人に1人が料理を作る頻度が上がっている。  
男性では30%、女性に至っては43%が料理を更に高い頻度で作るように。
- ・ 自宅の料理で重視する点では1位「栄養バランスや健康」、2位「低価格」、3位「味の美味しさ」。

#### 2 2020年もサバ人気は継続中。サバ缶だけではなく、塩サバも調理に人気。

- ・ 6割以上の人が過去6ヶ月にサバ商品を購入したと回答。人気商品はサバ缶や塩サバ。
- ・ サバ料理の人気の理由トップ3は1位「味の美味しさ」(57.9%)、2位「栄養や健康」(49.8%)、3位「低価格」(41.7%)との結果で、コロナ禍における自宅での料理で重視する要素と合致。
- ・ サバの栄養素について、7割を超える人がサバのポジティブな健康効果を認知しているが、具体的な栄養効果を知る人は未だ少数ということが判明。

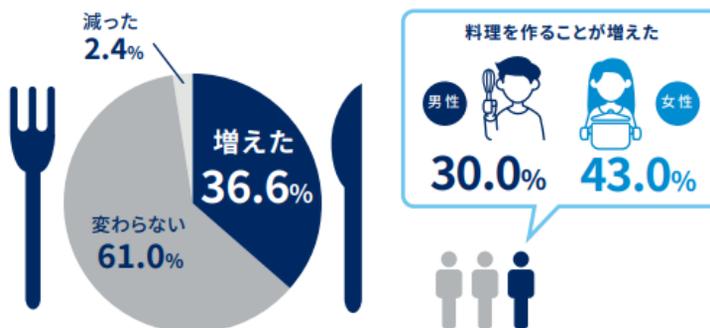
#### 3 約7割の人がコロナ禍中に心身の悩みを感じている。

- ・ 約7割(67.5%)の人がおうち時間での悩みを感じている。理由としては・・・  
身体面では「運動不足」「体重増加」「身体の疲れ」、精神面では「精神的な疲れ」「イライラや不安」「集中力の低下」などの回答が多く挙げられた。
- ・ 実際の改善策としては「睡眠」が40.4%でトップ。「食事の栄養バランスを整える」は21.6%に留まり、食生活の充実が多くの消費者にとっての課題として強くあることがうかがえる。
- ・ 普段の食事習慣については、75.5%の人が食事に集中できていないことが判明。  
若い世代を中心にデジタル機器などに注意を逸らされることで、栄養補給が疎かになっているのか？

## コロナ禍における料理頻度の変化

過去6ヶ月(新型コロナウイルス感染症拡大以降)における1日あたりの料理頻度の増減を見ると、元々料理の習慣がある人を含め「変化がない」と回答した人が61.0%であった一方、「料理を作ることが大きく増えた」「料理を作ることがやや増えた」と回答した人が全体の36.6%に及び結果となりました。

### 3人に1人以上、料理を作る頻度が上がっている

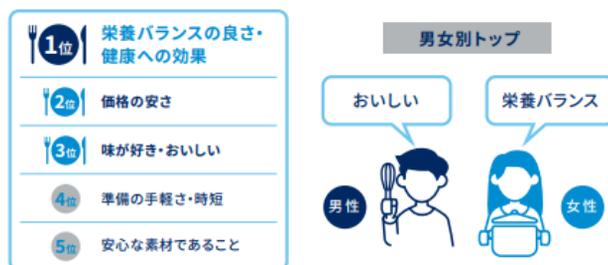


Q1: 過去6ヶ月で1日あたりの料理頻度に変化はありましたか?に対する回答

## コロナ禍において自宅での料理で重視するポイント

また、コロナ禍で自宅での料理で重視するようになった点を調査したところ、上位の結果は1位「栄養バランスの良さ・健康への効果」(33.0%)、2位「価格の安さ」(32.5%)、3位「味が好き・おいしい」(29.8%)、4位「準備の手軽さ・時短」(29.3%)、5位「安心な素材であること」(19.3%)となりました。料理の支度でキーとなるであろう価格や味を抑えて健康への意識が最も高く置かれていることから、社会状況が食事への意識に立ち現れていることが分かります。

### 自宅での料理で最も重視するのは栄養バランスや健康効果



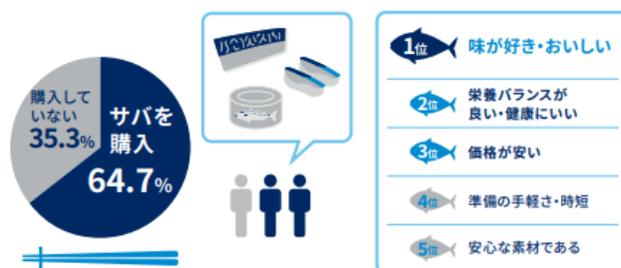
Q2: コロナ禍で、自宅での料理で重視するようになった点を教えてください。(複数回答)

## 2020年上半期のサバ人気とその理由

食事・料理に関する習慣や意識に変化が生まれている中、2人に1人以上(64.7%)がサバ商品を購入しており、依然としてサバが絶大な人気を誇っていることが分かりました。日本で販売される塩サバのうち約7割を占めるノルウェーサバの輸出量が、2020年1月から9月の間で、昨対比で22%増(NSC 2020年上半期輸出レポートより)となっており、コロナ禍でもノルウェーサバが国内で圧倒的な人気を誇っています。

購入したサバ商品の内容は、保存に効くサバ缶(44%)、や手軽でアレンジの効く塩サバ(26%)が多く、サバを料理に活用する理由としては、1位「味が好き・おいしい」(57.9%)、2位「栄養バランスが良い・健康に良い」(49.8%)、3位「価格が安い」(41.7%)など、コロナ禍において重視するようになった点の上位5回答すべてに当てはまる理由でサバが選ばれており、大変万能な素材であることが示されています。

### およそ3人に2人がサバ商品を購入



Q3: 過去6ヶ月でサバ商品は購入しましたか?

Q4: 過去6ヶ月でサバを料理に活用した理由は何ですか?(複数回答)に対する回答

## サバの健康効果の認知度

サバの健康効果の認知度については、「知らない」または「意識したことがない」人は25.3%で、75.2%の人がサバのポジティブな健康効果を認知していたり、何らかのプラスイメージを抱いていることが分かります。その中でも「血液をサラサラにする」が53.8%と群を抜いて効能が把握されている一方、サバの持つ幅広い健康効果、例えば病床リスクを減少させる・集中力を高める、整腸作用など、具体的な栄養効果については幅広く知られていないことが判明しました。

7割強の人が健康的なイメージをサバに持つも、具体的な効能はよく知られていない



Q5: サバに健康効果があることは知っていますか？健康効果で知っているものを全て選んでください。(複数回答)

ノルウェーの国立水産物研究所におけるサバの脂肪含有量の調査では、漁期である秋～冬にかけて、ノルウェーサバの脂質量は30%に達することが証明されています。脂が乗って旨みが最大限に高まったサバはタンパク質やビタミンD、オメガ-3脂肪酸を豊富に含んでいます。オメガ-3脂肪酸は「健康に良い油」とも呼ばれる魚や植物に多く含まれる成分で、 $\alpha$ リノレン酸、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を含有します。

### <ノルウェーサバの効能は？管理栄養士・北嶋さんのコメント>

ノルウェーサバは良質なタンパク源となることができ、豊富なDHA・EPA、ビタミンDなどが特徴的な栄養素として挙げられます。代謝に関わるビタミンB群、抗酸化作用を持つミネラルであるセレンも多く含まれています。

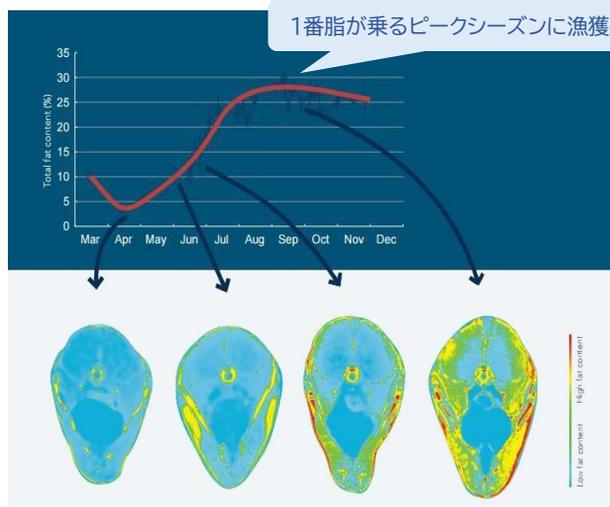
脂質量を多く持つノルウェーサバには、DHAやEPAが豊富に含まれるという特徴があり、脂質が多い分、DHAやEPAを多く摂れることが期待できます。また冷たく澄んだノルウェーの海で育つ為、脂質が霜降り状に乗ることで、身がふんわりとして舌触りが良く、美味しさが際立ちます。

## DHA、EPAとは？

DHA(ドコサヘキサエン酸)は体内では生成することができない必須脂肪酸の一つで、脳の神経細胞を活性化して情報の伝達をスムーズにし、学習能力や記憶力を高めてくれます。EPA(エイコサペンタエン酸)もまた、体内で合成されない必須脂肪酸の一つで、DHAと同じく、中性脂肪の低下や血小板凝集の抑制に効果があるとして注目されています。

DHAとEPAの両方を摂取することで、血液の流れがよくなり、神経の伝達スピードがアップして頭の回転が早くなります。

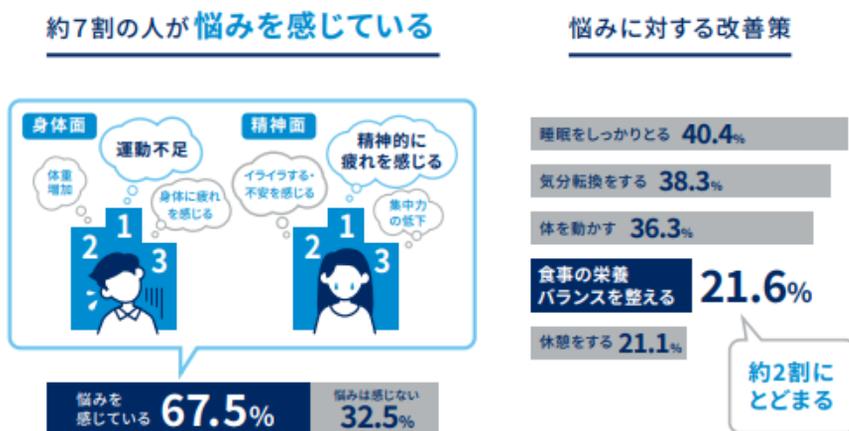
## ノルウェーサバの月ごとの脂肪分推移



## おうち時間のカラダの悩みとその改善策

一方、コロナ禍においておうち時間が増えたことによって直面している悩みやその改善策に関する意識も調査しました。全体の約7割(67.5%)近くもの人が悩みを感じている中、挙げられた悩みは大きく2方向に分けられ、身体に関連する悩みでは「運動不足」「体重増加」「身体に疲れを感じる」、精神に関連する悩みでは「精神的に疲れを感じる」「イライラする・不安を感じる」「集中力の低下」などが上位に上がる結果となりました。

この悩みに対して取り組むべきだと考えている対策について「食事の栄養バランスを整える」と回答した人は全体の約2割(21.6%)に留まり、コロナ禍で食事をゆっくり取れる時間が増えたり料理をする機運が高まっているながら、**食事面からの改善に意識を向けている人が多くない**ことが分かっています。



Q6: コロナ禍でおうち時間が増えたことによって悩みを感じていますか？また、その理由は何ですか？(複数回答)  
Q7: おうち時間に伴う悩みの対策として考えているものをすべて選んで下さい。(複数回答)

食事中の習慣では、75.5%もの人が食事に集中できていないことが判明しています。その理由の一因である食事の習慣として、「テレビの視聴」、「スマホ・その他デジタル機器の使用」、「ラジオの聴視」などが挙げられ、20代に関しては**3人に1人以上が食事にスマホを使用している**ことが分かりました。

### 7割強の人が食事に集中できていない



Q8: 食事の際、集中した食事休憩をとっていますか？また、普段の食事習慣について当てはまるものを全て選んで下さい。(複数回答)

解消しづらい在宅でのストレスも増える中、ご飯を食べる際は「**栄養補給休憩**」であることを意識し、最も健康に良い形で食事を心掛けることが重要とされています。

#### <食事に集中しよう！管理栄養士・北嶋さんのコメント>

ご飯を食べる際は、「ながら食べ」をせず、食事に集中することが大切です。もちろんマナーの部分もありますが、最近の研究で「**ながら食べ**」は、**摂取カロリーが増えるという研究結果がでています**。食事に集中していないことで食べすぎたり、よく噛まないために満足感が得られないことなどがその理由として考えられます。また、**よく噛んで食べることで栄養素の吸収率の関与**も考えられています。唾液にも消化酵素が含まれているため、咀嚼をしてしっかり唾液が出ると、栄養素の分解・吸収がスムーズに行われるためです。食事に集中し、しっかりよく噛んで食べましょう。ひとりだつとい早食いになってしまう方は家族や友人と団欒しながら食べるのもオススメです。

## DHAやEPAを含むノルウェーサバは健康効果が抜群！ 管理栄養士・北嶋さんが「仕事」「健康」「勉強」をテーマにレシピを紹介

ノルウェーサバは簡単に調理できて栄養素もいっぱい。様々なライフスタイルに合わせて栄養補給ができる素材です。「忙しい日々でも体を労りたい」「簡単レシピで、サッと料理ができれば」…などの<仕事>軸、「身体の血の巡りを良くしたい」「肌や髪を大切にしたい」…などの<健康>軸、そして「脳を活性化させたい」「集中力を高めたい」…などの<勉強>軸。色々なシーンや目的に応じて、ノルウェーサバで栄養補給をしましょう。

### レシピ 1 仕事



簡単レシピでも発酵食品×食物繊維で、脳も腸も活性化！

### 塩サバときのこのキムチ炒め



『塩サバときのこのキムチ炒め』は、きのこ(食物繊維)とキムチ(発酵食品)をかけ合わせたレシピです。

「脳腸相関」という言葉がある通り、腸内環境を整えることは脳の活性化にもつながるため、発酵食品と食物繊維を組み合わせつつ、塩サバからはDHAをしっかり摂ることができます。

塩サバときのこ数種、キムチをごま油で炒め、最後にポン酢を少々絡めるといったシンプルなレシピでありながら、バランス良く栄養素がとれます。

#### 材料

*2人分	
・塩サバ(ノルウェー産)	1切れ(150~200g)
・しめじ	1/2袋
・まいたけ	1/2袋
・キムチ	80g
・ごま油	小さじ1
・ぼん酢しょうゆ	小さじ1
・青ねぎ(小口切り)	適量
・白すりごま	適量

#### 作り方

1. 塩サバは6等分に切る。しめじとまいたけは石づきをとってほぐす。
2. フライパンにごま油を熱し、塩サバときのこを中火で炒める。サバに焼き色がついたらキムチとぼん酢しょうゆを加え炒め合わせる。
3. 皿に盛り、青ねぎとすりごまを散らす。





## 塩サバとアボカドのトマ味噌煮



『塩サバとアボカドのトマ味噌煮』は、トマト(リコピン)とアボカド(ビタミンE)をかけ合わせたレシピです。

和食にも合わせやすい味噌風味で、にんにくで香りを出したオリーブオイルで塩サバを焼き、トマト缶でアボカドと一緒にさっと煮る作り方です。

塩サバのEPAと合わせて、抗酸化作用の強いリコピンやビタミンEを取るのと同時に、ビタミンEは血流を良くする働きもあります。EPAで血液をサラサラに、また良質なタンパク質が豊富で弾力と潤いのある美しい肌や艶のある髪の毛の維持を目指せます。

### 材料

*2人分	
・塩サバ(ノルウェー産)	1切れ
・にんにく	1かけ
・玉ねぎ	1/4個
・パプリカ(黄)	1/2個
・アボカド(少し固めのもの)	1/2個
・オリーブオイル	小さじ2
・トマト缶	1/2缶
・水	1/2カップ
・味噌	小さじ1
・粉チーズ	適量

### 作り方

1. 塩サバは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎ、パプリカは乱切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、香りが立ってきたら玉ねぎ、パプリカ、サバを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたらトマト缶を加えさっと炒め、水を加えて弱火で10分煮る。
3. 味噌をスープで溶いて加え、ときどき混ぜながら水気を飛ばしてアボカドを一口大に切って加えざっくり混ぜ、器に盛り粉チーズをかける。



## 塩サバのカレーチーズピカタ



『塩サバのカレーチーズピカタ』は、卵(レシチン)とチーズ(カルシウム)をかけ合わせたレシピです。

塩サバにカレー粉と薄力粉をまぶし、卵とチーズを合わせた衣にくぐらせてさっと焼いて作ります。カレー風味とチーズで子供うけも間違いナシで、お弁当にもぴったりです。

脳を活性化するレシチンや、塩サバの豊富なビタミンDの摂取に加え、骨を強化するカルシウムも同時に補給できる一品です。

## 材料

*2人分	
・塩サバ(ノルウェー産)	1切れ
・卵	1個
・薄力粉	適量
・カレー粉	小さじ1/2
・ピザ用チーズ	20g
・オリーブオイル	小さじ2
・ケチャップ	適量

## [付け合わせ]

・フリルレタス、ミニトマト	適量
---------------	----

## 作り方

1. 塩サバは食べやすい大きさに切る。卵は溶いてピザチーズを混ぜておく。
2. サバにカレー粉と薄力粉をまぶし、卵液にくぐらせる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、2を皮面から焼く。残ったチーズを上のにせ、両面こんがり焼く。



## 管理栄養士・北嶋佳奈さん プロフィール



## 北嶋 佳奈 (きたじまかな)

管理栄養士、フードコーディネーター  
株式会社 Sunny and 代表取締役

大学卒業後、飲食店勤務や料理家アシスタントを経験し独立。「こころもからだもよろこぶごはん」をテーマに美容・ダイエット・健康に関する料理本の出版、雑誌でのレシピ開発やコラム執筆、ラジオ・テレビ・イベントへの出演などで活動。オーダーメイド食事サポートサービスも展開中。近著に「遅夜ごはん 疲れていてもこれなら作れる」(宝島社)など。

ホームページ: <http://321and.com/>

Twitter: [@KanaKitajima](https://twitter.com/KanaKitajima)

Instagram: [@kanakitajima](https://www.instagram.com/kanakitajima)

YouTube: [管理栄養士ママのゆるい食育チャンネル](#)

## 調査概要

調査対象者: 全国20～50代男女 計400名

調査期間: 2020年9月5日～9月6日

調査方法: インターネット調査

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず「ノルウェー水産物審議会調べ」とご明記ください。

## ノルウェー水産物審議会について

ノルウェー水産物審議会(Norwegian Seafood Council)は、世界の厳選された市場において、市場の洞察力、市場開発、市場リスク管理、風評リスク管理を通じ、ノルウェーの水産物資源の価値を高めることを目指しています。

ノルウェー北部のトロムソに本部を構え、ノルウェーの最も重要な国際市場である世界12カ国 - スウェーデン、イギリス、ドイツ、フランス、スペイン、ポルトガル、イタリア、ブラジル、日本、シンガポール、中国、米国 - に支部を設置しています。

審議会はノルウェーの貿易・産業・漁業省が所有する公共企業で、ノルウェーの漁業、養殖業界と協力をしてノルウェー産シーフードの市場の開発に取り組み、また各市場におけるノルウェー産シーフードの需要を開拓しています。

ノルウェーの水産物や水産業に関する更なる情報は、[seafoodfromnorway.jp](http://seafoodfromnorway.jp) をご参照ください。