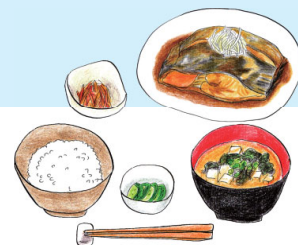


長崎県限定インターネットリサーチ「リサチャン」アンケート 発酵食品について



近年、塩麴・しょうゆ麴などの「麴」ブームをきっかけに、『発酵食品』に注目が集まるようになりました。

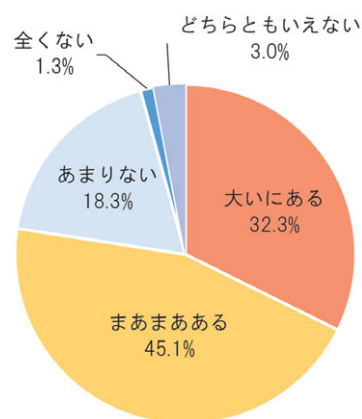
みそ、しょうゆ、酒などの『発酵食品』は、毎日の食卓に欠かせないものばかりです。みなさんのご家庭ではどのように取り入れられているのでしょうか。

『発酵食品』への関心度 7割超

『発酵食品』に興味・関心がある人は全体の77.4%（「大いにある」32.3%、「まあまあある」45.1%）となっています。

『発酵食品』についてのイメージなどを尋ねたところ、「腸をより健康に保ち、かつ、おいしい、日本人にとって身近でありがたい伝統食文化。ヨーグルトは豆乳を継ぎ足して自家製豆乳ヨーグルトを食べている。小腹が空いたときの健康的おやつ。」「甘酒、パン、塩麴、醤油麴、など最近をよく作るようになりました。わりと出来るものだと思いますこれからも作っていきたいです。」「身体によいイメージ。夏場は酢をつかった料理は食欲のない時も美味しく食べることができます。」など健康面への期待や手作りについての意見が挙がりました。

発酵食品への関心度 (N=235)

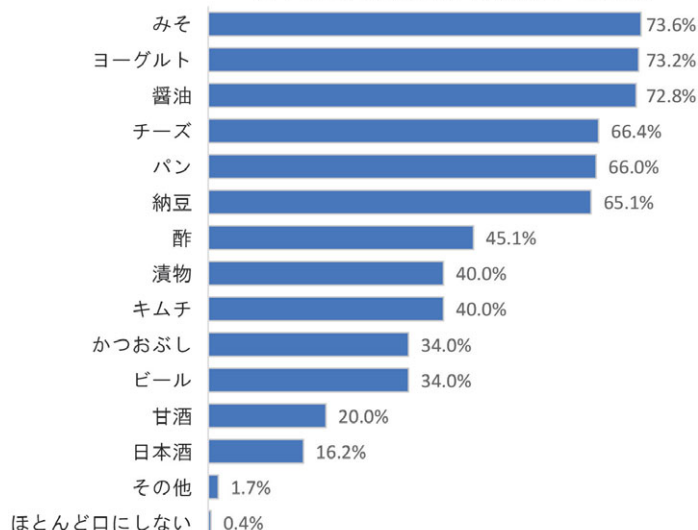


よく口にする『発酵食品』ベスト3 「みそ」「ヨーグルト」「醤油」

よく口にする『発酵食品』について尋ねたところ、「みそ」が73.6%と最も多く、次いで「ヨーグルト」(73.2%)、「醤油」(72.8%)となっています。

「子供ができてから健康にいいと思ってチーズや納豆、味噌など発酵食品を料理に使うことが多くなった。ただ、塩分が多いので取りすぎには気をつけている。」「体に良いイメージが有りますが、お味噌は塩分が多かったり、お醤油も塩

よく口にする発酵食品 (複数回答 N=235)



分が多かったりするので、お醤油は塩分の少なめなかけ醤油を使う様にしています。」など量や使い方を考慮しながら摂取しているという意見も挙がりました。

よく口にする『発酵食品』のベスト10を年代別でみてみると、最も多いのは、『20歳代』は「ヨーグルト」「チーズ」、『30歳代』は「みそ」、『40歳代』は「醤油」「みそ」、『50歳代』は「ヨーグルト」、『60歳代』は「ヨーグルト」「醤油」、『70歳以上』は「漬物」となっています。よく口にする『発酵食品』ベスト3の中の「ヨーグルト」は全ての年代で6割以上の人に食されていることがわかります。一方、「みそ」と「醤油」は『20歳代』では他の年代に比べて低くなっています。

年代別 よく口にする発酵食品 (複数回答 N=235)										最多回答
	ヨーグルト	かつおぶし	醤油	納豆	チーズ	パン	漬物	キムチ	酢	みそ
20歳代	64.3	7.1	42.9	50.0	64.3	50.0	21.4	14.3	7.1	57.1
30歳代	69.7	42.4	72.7	72.7	57.6	54.5	30.3	33.3	42.4	78.8
40歳代	61.8	25.5	72.7	58.2	60.0	69.1	30.9	40.0	45.5	72.7
50歳代	78.7	33.7	74.2	62.9	71.9	68.5	41.6	51.7	49.4	71.9
60歳代	78.8	42.4	78.8	72.7	69.7	69.7	48.5	30.3	45.5	75.8
70歳以上	90.9	63.6	81.8	90.9	72.7	72.7	100.0	27.3	63.6	90.9

『発酵食品』について ひとこと

【イメージ】

- 身体に良いイメージ
- 美肌になるイメージがあります
- お通じがよくなるイメージ
- 健康にいいイメージ
- 何となくのイメージに過ぎないのですが…日本人らしい体調管理法というイメージです
- においがきついイメージ
- 美味しく身体に良いイメージ
- 腸内環境を整えるイメージ
- 胃腸を整えるイメージ
- 免疫力を高める健康的な食品イメージ

【苦手】

- 醤油は地方で味が違うので、甘くない醤油は口にありませんでした。
- チーズ好きなのでブルーチーズにも挑戦してみたが、これは絶対食べきれないと確信した。
- 味の個性が強いの苦手なものも多いのですが。
- 納豆は食べられない
- くさやをもらって、自宅で焼いたところ、強烈な臭いで大変なことになり、味わうどころではなかった。発酵食品の中には、要注意なものもある！

【食べています・飲んでいます・作っています】

- 発酵食品、手作りは大変だけどやっぱりお店に売っているものより美味しい。お裾分けで頂くものは美味しいのに、自分で作るとあまり美味しくないのはなぜ…
- ヨーグルトメーカーを購入してヨーグルトや甘酒を自作している。
- 甘酒は飲む点滴とも言われているので、よく飲んでいます。
- 身体に良いイメージがあるので毎朝ヨーグルトを食べています。納豆は3日毎朝食に食べています。
- 体に良いと言うイメージですが、塩麴で味付けをするときは塩気が上手く調節できなくて、割と失敗します。
- 我が家のヨーグルトはカスピ海ヨーグルトを自宅で作って食べています。毎日食べているせいか、骨密度が小学生並みといわれました！！とても経済的でおすすめてです。
- 納豆とぬか漬物を毎日食べるようになってから、風邪やインフルエンザにかからなくなった。
- 廉価な家庭用パン作りの機械で、とても美味しいパンができることには予想外に驚いた。

長崎県内にお住まいの方限定「リサチャン」アンケートモニター募集中！

「リサチャン」は、「長崎」に特化した地域密着型のアンケートサイトです。長崎県内に居住する18歳以上の方ならどなたでも参加できます。簡単な会員登録をするだけで、アンケートのご案内のメールが届きます。あなたもリサチャンのアンケートを通じて意見発信しませんか？ ポイントを貯める楽しみも！ 会費等一切無料。いますぐご登録を！ QRコードで簡単アクセス～



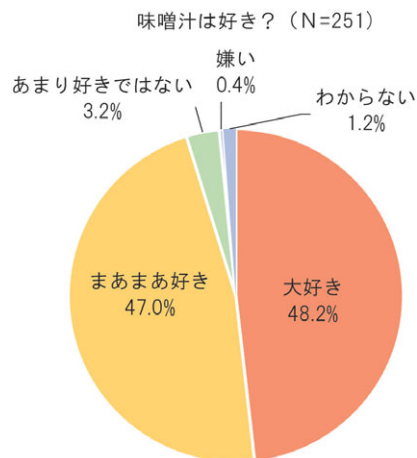
～ リサチャン <https://researchan.jp/> **リサチャン 長崎** で検索～

『味噌汁』好き 9割超

よく口にする『発酵食品』の第1位の「みそ」。

「みそ」を使った料理で、まず思い浮かぶのは『味噌汁』ではないでしょうか。「みそ」の種類やだし、具材、また、育った地域や家庭によって、味も好みも異なるかと思えます。

『味噌汁』を好きか尋ねたところ、「好きである」と答えた人は全体の95.2%（「大好き」48.2%、「まあまあ好き」47.0%）となっています。

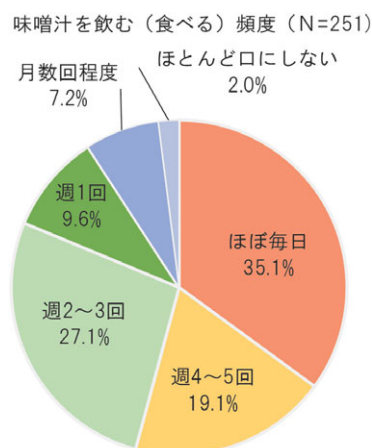


『味噌汁』を飲む（食べる）パターンは「ほぼ毎日」、「自宅」で「夕食」に「手作り」

『味噌汁』を飲む（食べる）頻度を尋ねたところ、「ほぼ毎日」が35.1%と最も多く、次いで「週2～3回」（27.1%）、「週4～5回」（19.1%）となっており、8割以上の方が週の半分は『味噌汁』を口にしていることがわかります。

『味噌汁』を飲む（食べる）場所は、「自宅」が94.8%で圧倒的に多く、次いで「飲食店」（27.5%）、「勤務先」（16.7%）です。

また、『味噌汁』を飲む（食べる）タイミングは、「夕食」が74.5%と最も多く、次いで「朝食」（49.0%）、「昼食」（30.7%）となっています。



場所（複数回答 N=251）

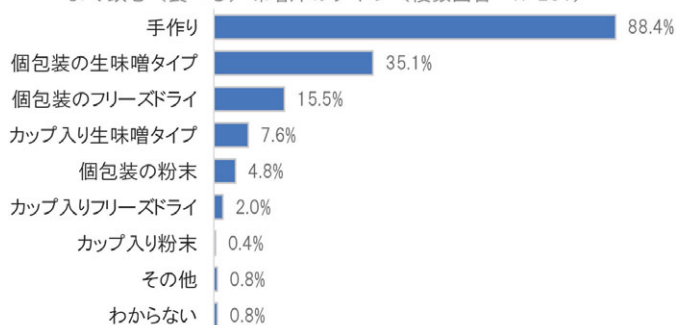
自宅	94.8%
飲食店	27.5%
勤務先	16.7%
学校	0.4%
わからない	0.4%

タイミング（複数回答 N=251）

夕食	74.5%
朝食	49.0%
昼食	30.7%
夜食	0.8%
ほとんど飲まない（食べない）	0.4%

最近のインスタント味噌汁は生味噌やフリーズドライなどがあり、具の種類も豊富です。そこでよく飲む（食べる）『味噌汁』のタイプを尋ねたところ、「手作り」が88.4%と最も多く、次いで「個包装の生味噌タイプ」（35.1%）、「個包装のフリーズドライ」（15.5%）となっています。

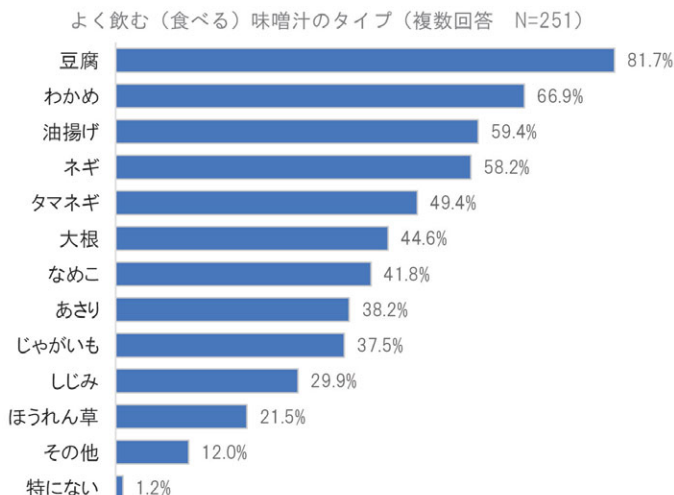
よく飲む（食べる）味噌汁のタイプ（複数回答 N=251）



好きな『味噌汁』の具のベスト3 「豆腐」「わかめ」「油揚げ」

好きな『味噌汁』の具について尋ねたところ、「豆腐」が81.7%と最も多く、次いで「わかめ」(66.9%)、「油揚げ」(59.4%)となっています。

その他の意見として、「あおさ」「アラクブ」「鯛」「すり身」「卵」「高野豆腐」「納豆」「豆」「もやし」「えのき」「しいたけ」「厚揚げ」「ウリ」「かぼちゃ」「トマト」「サツマイモ」「キャベツ」「なす」「白菜」「かぶ」「切干大根」「こんにゃく」など多くの食材が挙がりました。



『味噌汁』について ひとこと

- おばあちゃんが作ってくれる味噌汁は沢山の玉ねぎと素麺が入っています。素麺が入ることでトロみがでて喉ごしが良く**大好き**です！今はコロナで会いに行けないけど、時々自分で作って懐かしい味を楽しんでいます
- 沢山の具材を入れて作る味噌汁が**大好き**です。オクラ、きのこもいいです。健康のためにも続けたいです。
- 鯛のあらでとただしのみそ汁が**絶品で大好き**です。
- 味噌の中でも、麦みそが**大好き**です。豆腐とわかめ、油揚げと小松菜、玉ねぎとジャガイモが定番です。夜は具沢山の豚汁を作ります。味噌汁の隠し味に砂糖を一つまみ最後に入れ、味が締まり美味しいです。
- 子どものころからみそ汁が**大好き**で、みそ汁なしの朝食は考えられない。朝食にパンを食べるときもみそ汁と一緒に摂っている。
- うちの子供達は赤味噌の味噌汁が**大好き**です。

- 昆布や鰹節で一から取った出汁は旨味が格段に違います。その出汁で作った味噌汁はとておいしく、何杯もおかわりしてしまう程です。みそは「鳥原の子守味噌」です。色々な味噌を試しましたが、この味噌が**一番おいしく好き**です。
- 実家で作った麦味噌を使った味噌汁が**一番美味しい**。
- **一番好きな具**は千切りの大根で理由は甘いから。麦味噌と合うと思うから。
- 味噌汁飲むと、**ホッと**する。一口目に、あ〜！！と、つい出てしまうほど。
- 具無しでも、出汁と味噌の溶いてあるものだけでも十分**大好き**。食べる(飲む)と**ほっと**する。体に染みる感じが好き。
- 体にいいし、なにより食べると**落ち着く**から好きです。
- やはり**亡き母の味**ですね。昆布とカツオ節で出汁を取っていました。
- 合わせ味噌派、**長崎産**にこだわっています。

調査方法：長崎県内に居住する18歳以上男女をモニターとするアンケートサイト「リサチャン」により、下記回答を得ました。

味噌汁について (回答数251名)

調査期間：2020年8月5日(水)～8月10日(月)

回答者属性：【性別】男性96名、女性155名【年齢】20歳代14名、30～40歳代98名、50歳代以上139名

発酵食品について (回答数235名)

調査期間：2020年8月6日(木)～8月10日(月)

回答者属性：【性別】男性91名、女性144名【年齢】20歳代14名、30～40歳代88名、50歳代以上133名