

報道関係各位

2023年1月26日  
株式会社クロス・マーケティング

**意識している栄養素は「ビタミンC・食物繊維・タンパク質」  
健康目的で摂りたいものは「サラダチキン」「オートミール」が人気**

－健康に良い食品に関する調査（2023年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「健康に良い食品に関する調査（2023年）」を実施しました。摂取量を意識している栄養素の他、健康のために食べてみたい食品や健康を意識した食品の選び方、そして実際にどのような食品が好まれどのように工夫し食されているのか、について聴取しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230126nutritionalfood/>

■調査結果

✓ **健康のために意識して摂っている栄養素TOP3は「ビタミンC」「食物繊維」「タンパク質」。男性に比べ女性の方が栄養素を意識している割合が高い。〈図1〉**

意識している栄養素の男女差が最も大きかったのは「鉄分」で、15.5ptの差が見られた。健康を意識する目的で今年食べてみたいと思うものを聞いたところ男女ともに1位は「サラダチキン」だった。2位以降は男女で傾向が見られ、男性は「プロテインバー」、「豆腐バー」とタンパク質を重視する回答が続き、女性は「オートミール」「ロカボナッツ」と低糖質の食品が続く。〈図2〉

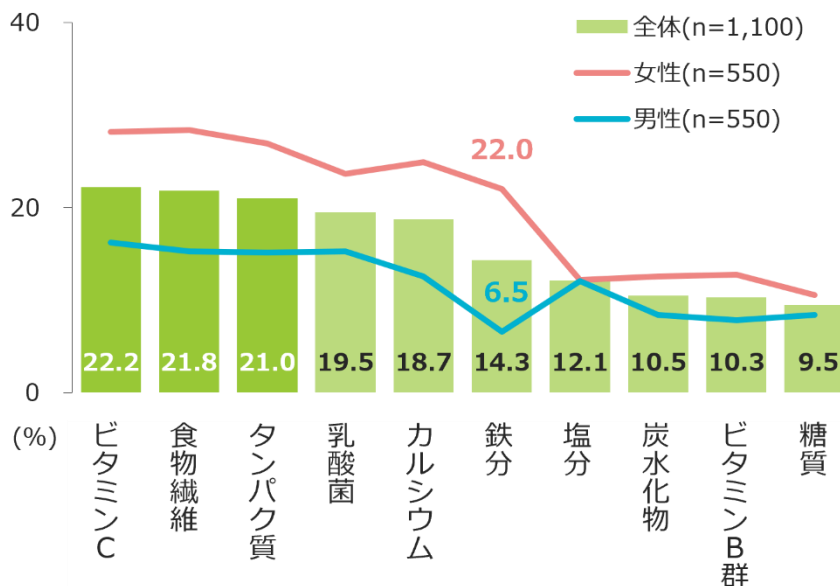
✓ **今後健康のために意識して選びたい食品を聞いたところ、「赤身・白身よりも青魚」「小麦粉のパンよりもライ麦パンや全粒粉パン」と回答した割合は、年代が上がるにつれて高くなる傾向。〈図3〉**

全体的にどの食品も50代・60代で高くなる傾向がみられるが、「アーモンドミルク・ライスミルク」については、20代・30代・40代の方が高い。また、「白米より玄米・雑穀米」と回答した割合は、20～40代で約2割程度、50代・60代で約3割と、年代により違いがみられた。

✓ **身体に良くて美味しいと思う食品は、タンパク質や食物繊維、乳酸菌が摂れるもの。他には、雑穀米、オートミールを積極的に食べるといった回答が複数聞かれた。〈図4〉**

納豆とオリーブオイル、ヨーグルトとアマニ油など、掛け合わせて食べるという声も多く、工夫している様子うかがえた。

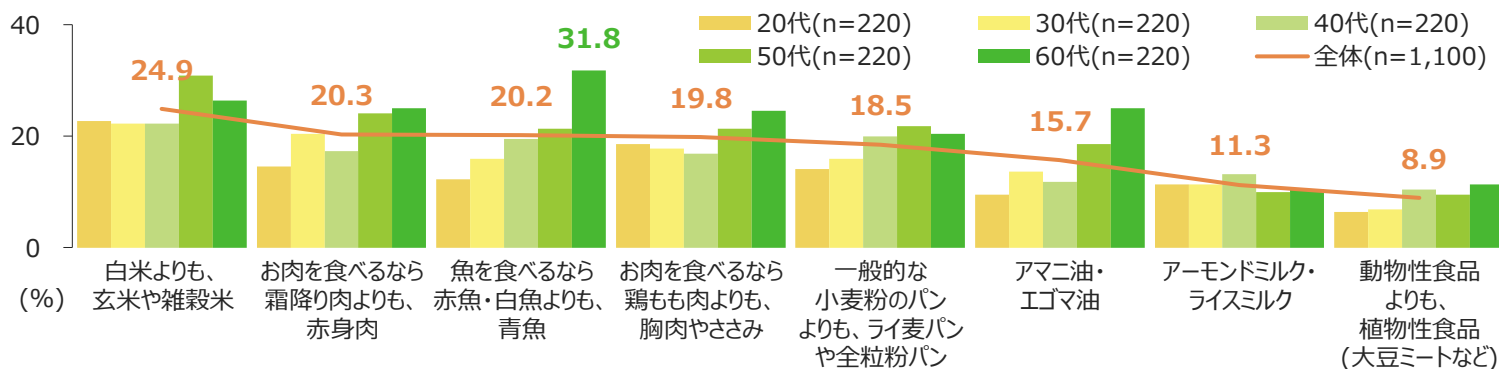
〈図1〉 摂取量を意識している栄養素TOP10（複数回答）



〈図2〉 健康を意識する目的で今年食べてみたいと思うものTOP5（複数回答：n=1,100）

男性 (n=550)		
1	サラダチキン	18.5
2	プロテインバー	12.0
3	豆腐バー	9.8
4	こんにゃく麺	9.1
5	低糖質（ロカボ）パン	8.2
女性 (n=550)		
1	サラダチキン	23.6
2	オートミール	21.1
3	ロカボナッツ	14.9
4	マヌカハニー	14.0
5	こんにゃく麺	13.6

<図3> 健康のために意識して選びたい食品（複数回答）



<図4> 身体に良くて美味しいと思う食品や調理法（自由回答一部抜粋）

男性

- 鶏のむね肉はコンビニのものが美味しいです。（20代）
- 完全栄養食のパン。（20代）
- 野菜のスムージー、便秘がよくなる。（30代）
- 雑穀ご飯。美味しいうえに健康に良い。（30代）
- マーボー豆腐はたんぱく質がしっかりとれて食べやすくてとても身体にいいと思います。（40代）
- 栄養価の高いトマトの栄養を効率よく摂るには油との相性が良いとのことで、特に美容などにも効果があると言われるオリーブ油との組み合わせで食べます。（40代）
- 棒棒鶏、サラダチキン。納豆やオクラとまぐろを乗せた丼。（50代）
- オートミール＋豆乳＋かぼちゃ味のカップスープの素をレンチンする食べ方。（60代）

女性

- 雑穀米です。また油で揚げるよりは揚げ焼き、野菜をできるだけ摂るなどの工夫が大事だと思います。（20代）
- 便秘によくなるのでヨーグルト、乳酸菌などを摂取するようにしています。（30代）
- サラダやヨーグルトにアマニ油をトッピングする方法。（30代）
- トマト缶とオートミールで作るリゾットに肉やキノコ、チーズなどを加えると美味しく健康にも良い食事になる。（40代）
- 納豆にオリーブオイルをかけて食べると便秘改善にも繋がり、味も香りが良くなり美味しくなります。（40代）
- オオバコファイバーをわらび餅風にして食べる。（50代）
- 食物繊維をとるために、生野菜を5種類程千切りにしてたくさん食べるようにしています。（60代）
- バナナにアマニ油とシナモンパウダーをかけて食べる。（60代）

■ 調査項目

- 属性設問
- 健康のために食べてみたい食品
- 昨今の状況下で、現在、あなたが「してもいい」と思う外出を伴う行動
- 健康のために意識して選びたい食品
- 摂取量を意識している栄養素
- 身体に良くて美味しいと思う食品や調理法

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230126nutritionalfood/>

■ 調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）  
 調査地域 : 全国47都道府県  
 調査対象 : 20～69歳の男女  
 調査期間 : 2023年1月20日（金）～1月23日（月）  
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>  
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
 設立 : 2003年4月1日  
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275  
 E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」

