

ABC Cooking Studio

世界中に笑顔のあふれる食卓を

愛は食卓にある。

kewpie 

サラダとタマゴの食と健康白書2023

2023年3月

株式会社ABC Cooking Studio

キューピー株式会社

「サラダとタマゴの食と健康白書2023」 調査結果

調査概要	2
ABCクッキングスタジオ 会員属性	3
対象者属性	4
サマリー	6
1) 食生活と健康意識の実態	7
2) サラダの好意度・喫食実態・調理方法・健康効果	15
3) 卵の好意度・喫食実態・調理方法・健康効果	21
「サラダとタマゴの食と健康キッチン」について	29

調査概要

調査名

食生活に関するアンケート

目的

ABC生徒の中で、特にメインの層である20～30代の食生活や健康意識、サラダや卵に関する課題等の実態を把握し、「サラダとタマゴ」で健康に貢献していくため。

調査期間

2022年12月1日（木）～2023年1月31日（火）

方法

Webアンケート調査

対象者

全国のABCクッキングスタジオ会員 合計1,442名

内容

- 1) 食生活と健康意識の実態
- 2) サラダの好意度・喫食実態・調理方法・健康効果
- 3) 卵の好意度・喫食実態・調理方法・健康効果

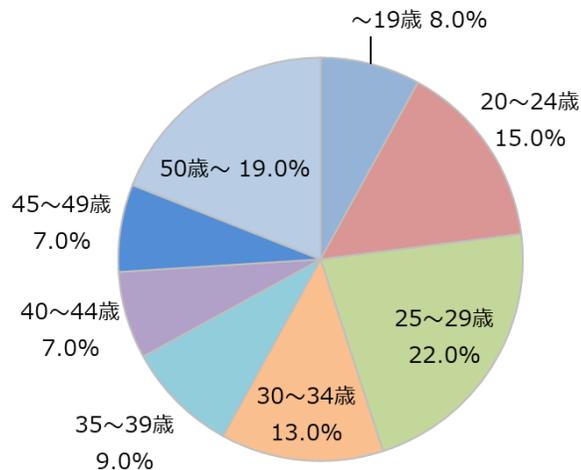
なお、本文中で提示しているグラフについて、対応する質問文を掲載しています。
回答の形式により、あてはまるものをひとつだけ選んでいただく（シングルアンサー）質問には「SA」、
あてはまるものを複数選んでいただく（マルチアンサー）質問には「MA」を質問文の末尾に付記しています。

ABCクッキングスタジオ 会員属性

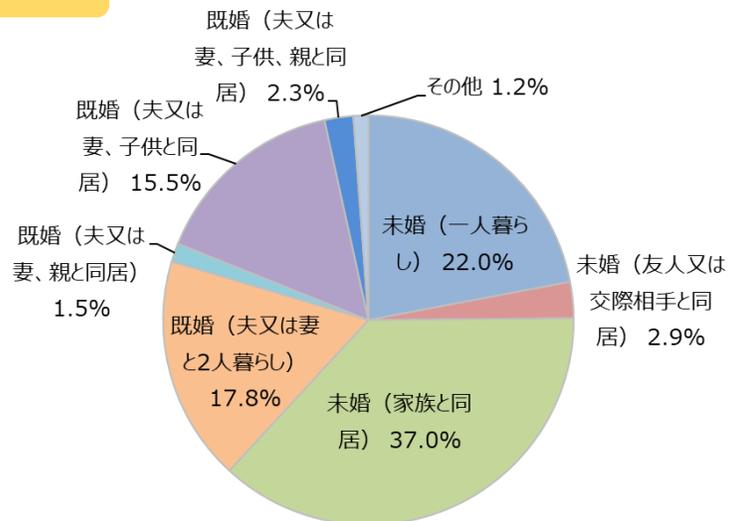


ABCクッキングスタジオは、
毎月約24万人の生徒が通う世界最大級の料理教室です。
会員の95%が女性で、**20~30代**の有職者が多いのが特徴です。

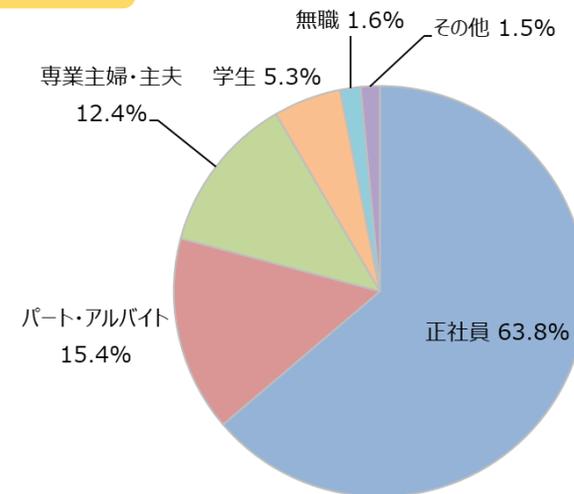
年代



家族形態

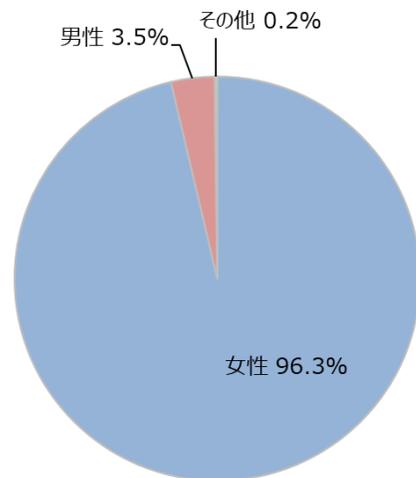


就業状況

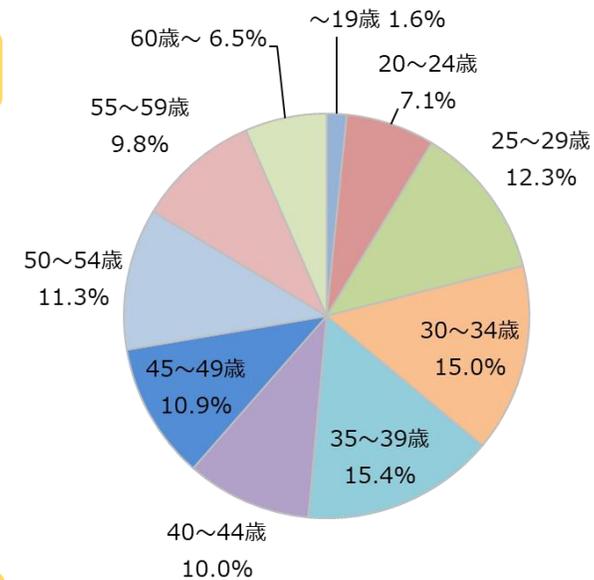


対象者属性（回答者 全体） n=1,442

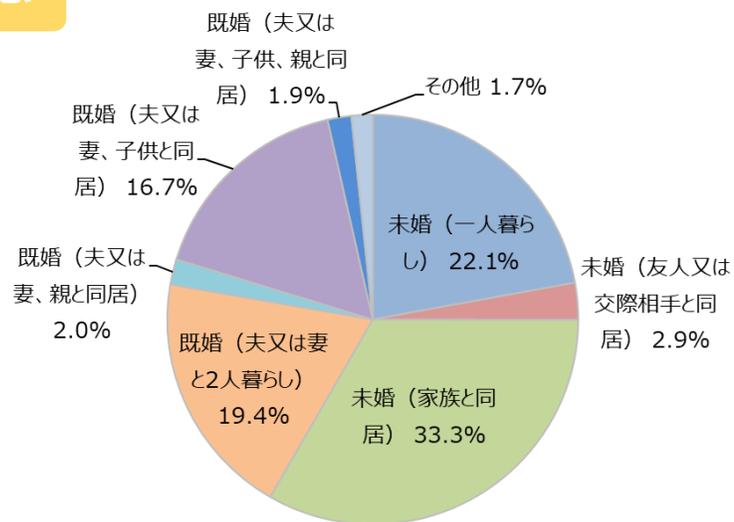
性別



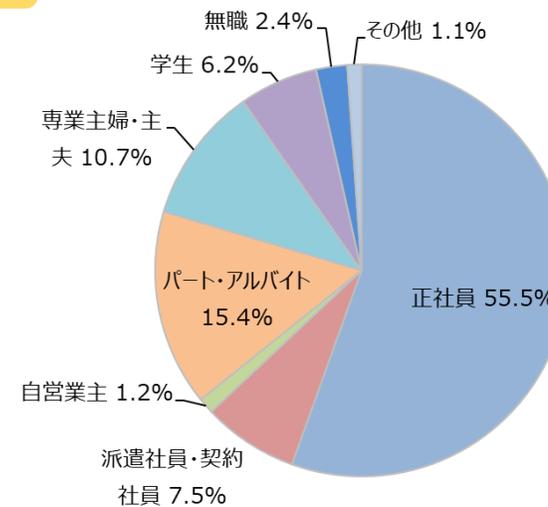
年代



家族形態

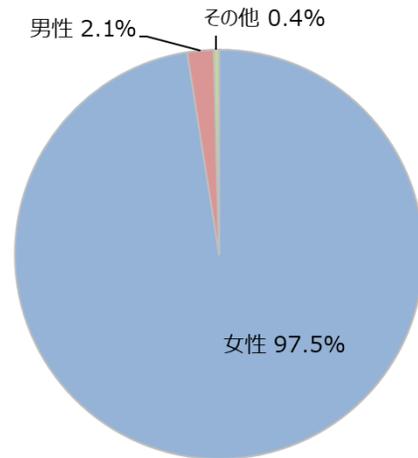


就業状況

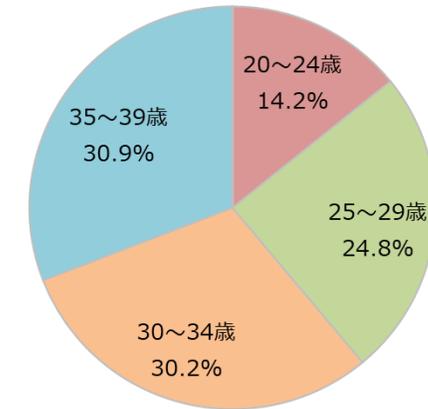


対象者属性（回答者のうち 20～30代） n=719

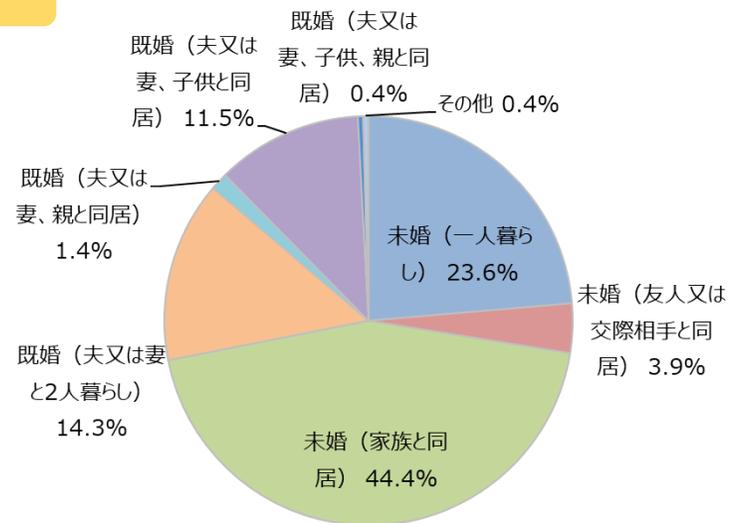
性別



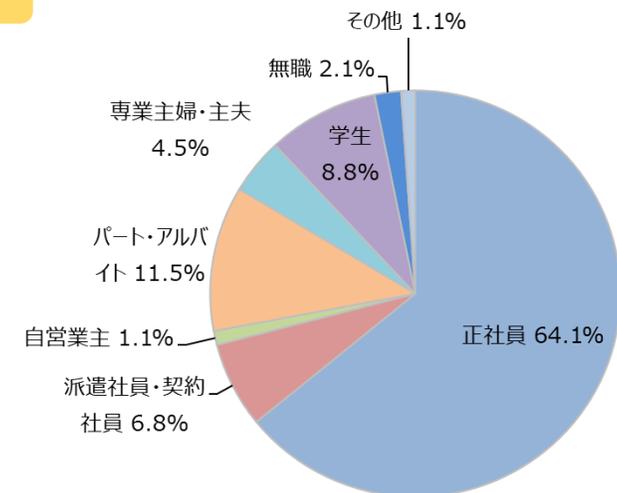
年代



家族形態



就業状況



サマリー

- ABC生徒のメインの層である20～30代は、食生活の中で、「野菜を食べる」「栄養バランスを考えて食べる」への意識は高いが、実践度との乖離が大きい。
- サラダは、週に3回以上食べる方が約6割。
「健康に良い」「野菜をたくさん摂取できる」という点を魅力として挙げる方が多い一方で、「バリエーションが楽しめる」「いろいろな具材と合わせやすい」と感じている方は少ない。
また、サラダレシピのマンネリ化が課題。
- 卵は約9割の方が「好き」と回答。
「良質なたんぱく質が豊富」「栄養バランスが良い」というイメージは持ちつつも、具体的な健康効果についての理解はまだ低い。
卵料理においても、レシピのマンネリ化が課題。

第一章 食生活と健康意識の実態

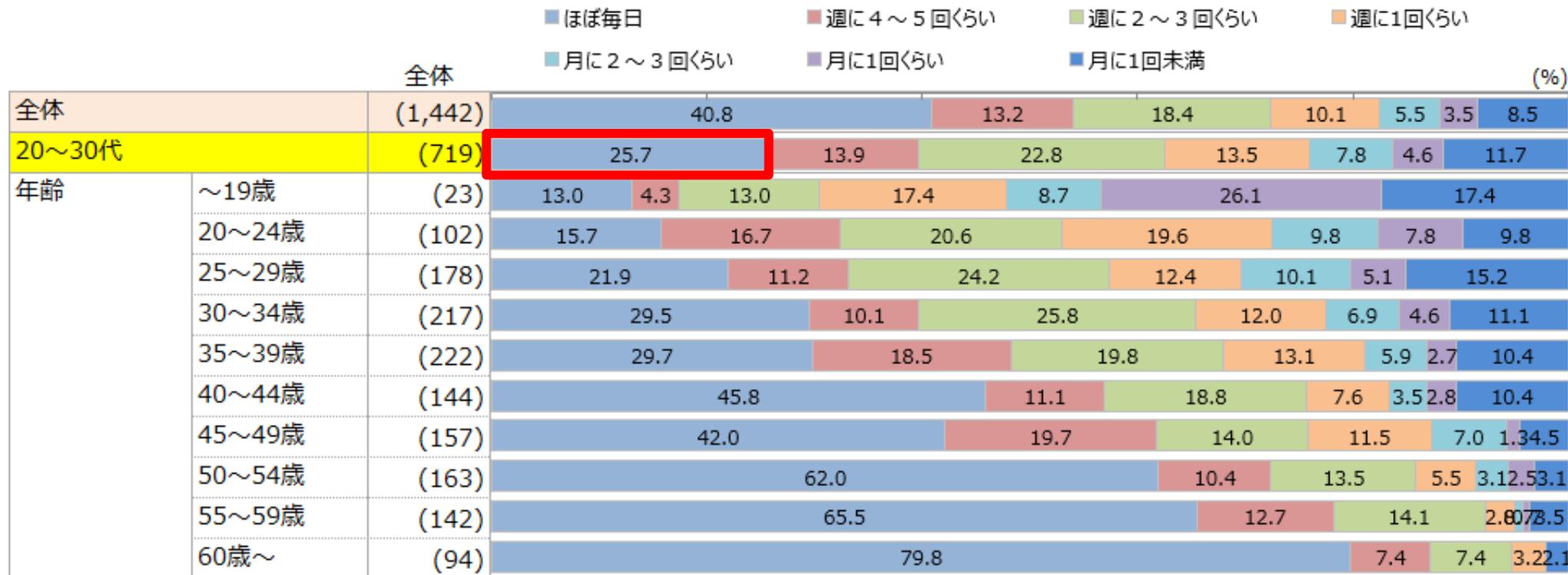
料理頻度	8
料理時間	9
朝食・昼食・夕食を食べる頻度	10
健康について	11
食と健康について	12

料理頻度

普段、どれくらいの頻度で料理をしますか。

SA

- 20～30代は、「**ほぼ毎日**」が**25.7%**と**最も多く**、次いで多いのが「週に2～3回くらい」が22.8%という結果に。
全体と比較すると、料理頻度が低い傾向にある。

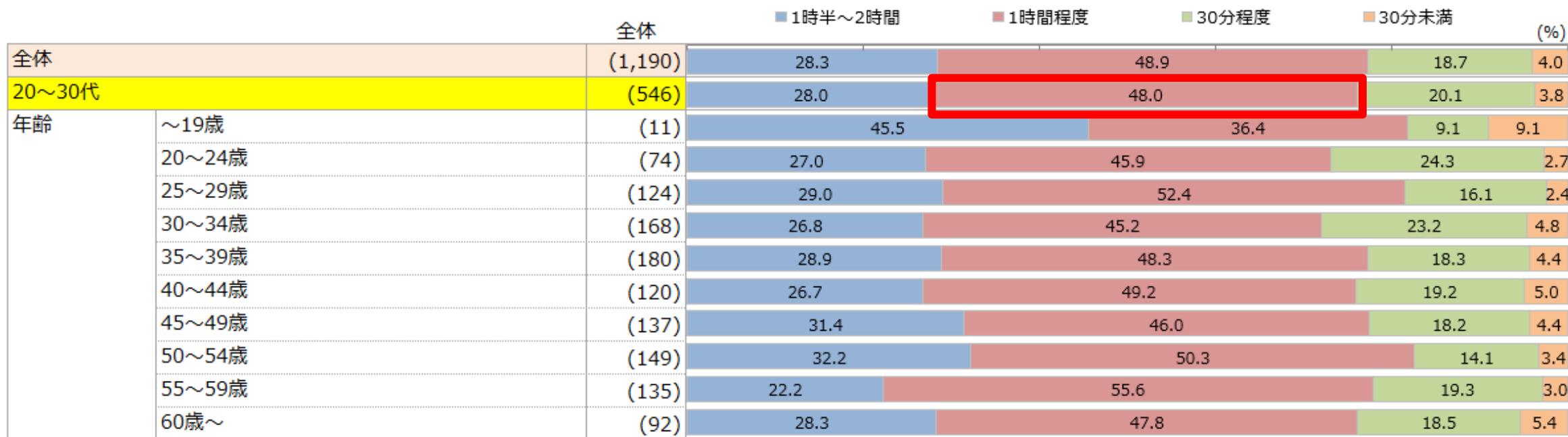


料理時間

【週1回以上、料理をする方にお伺いします】 1回の料理に費やす時間は平均どれくらいですか。

SA

■ 20～30代は、「1時間程度」が48.0%が最も多く、約半数を占めた。



朝食・昼食・夕食を食べる頻度

朝食・昼食・夕食を食べる頻度について教えてください。

SA

■ 20～30代は、朝食喫食率「ほとんど毎日食べる」が65.9%。全体と比較してやや低い結果に。

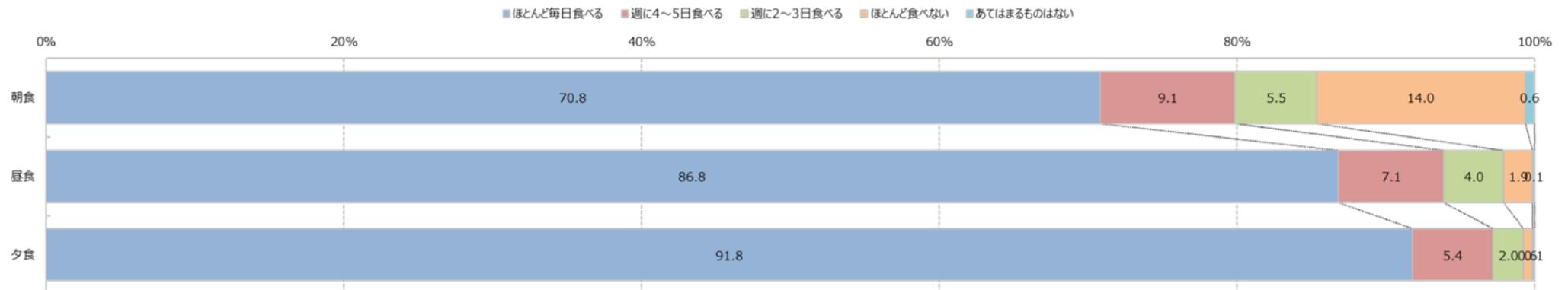
20～30代

n=719



全体

n=1,442



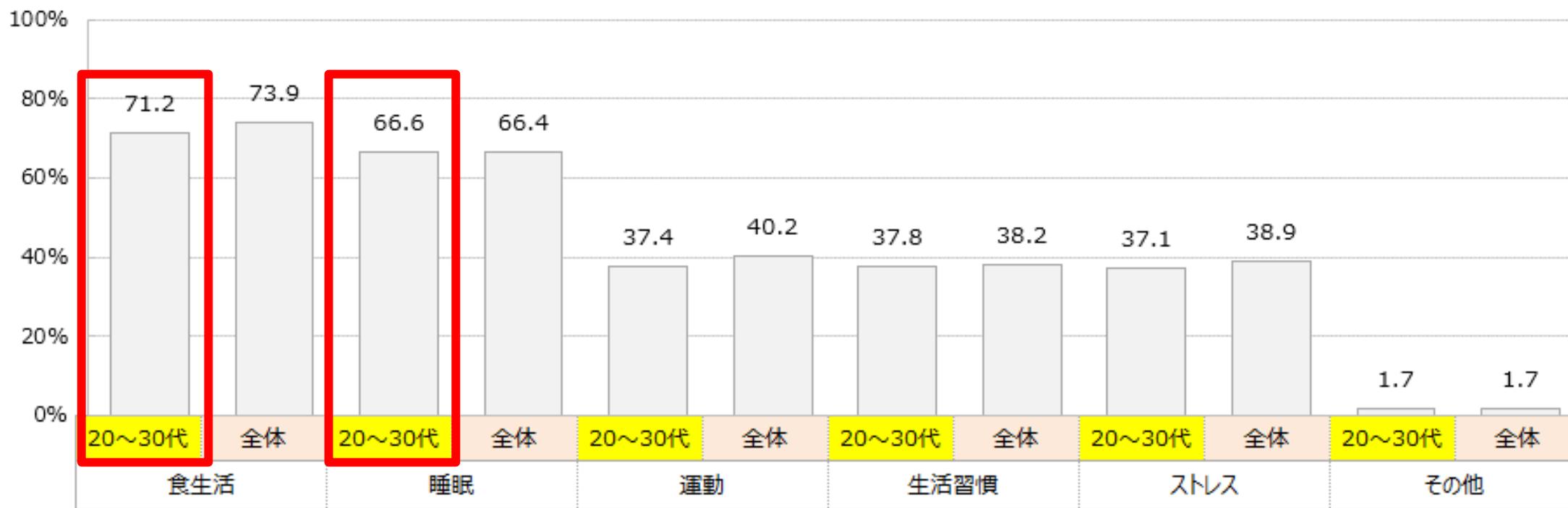
健康について

健康について気をつけていること（意識していること）は何ですか。

MA

■ 20～30代は、「食生活」（71.2%）・「睡眠」（66.6%）の順で高い結果となった。
全体も同様の結果であった。

20～30代 n=719
全体 n=1,442



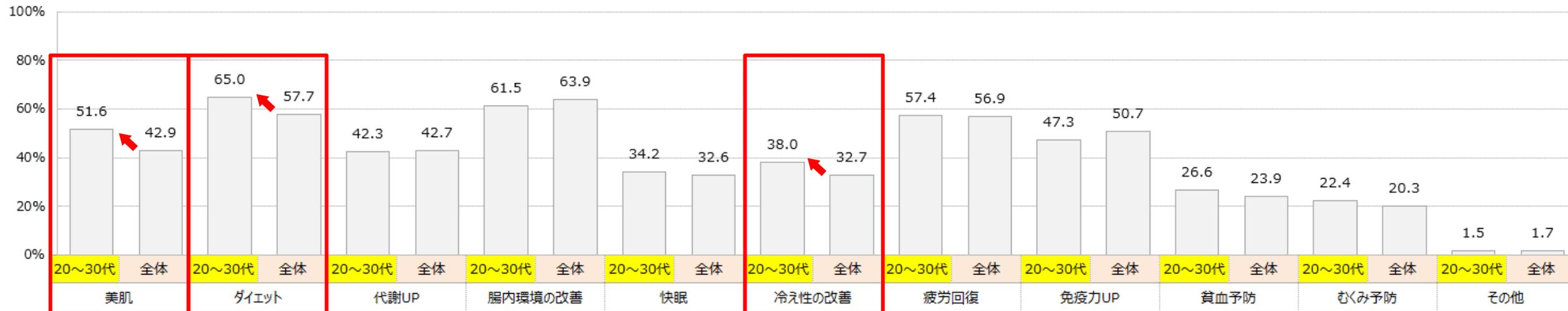
食と健康について

食生活で叶えたいことは何ですか。

MA

- 20～30代は、「**ダイエット**」(65.0%)が最も高く、次いで「**腸内環境の改善**」(61.5%)、「**疲労回復**」(57.4%)という結果となった。
- 20～30代は全体に比べて、「**美肌**」、「**ダイエット**」、「**冷え性の改善**」が5ポイント以上高くなった。

20～30代 n=719
全体 n=1,442



食と健康について (20~30代)

普段、食生活で気をつけていること・実践できていることを教えてください。

MA

■ 20~30代が食生活で気をつけていることは、「野菜を食べる」(59.0%)、「1日3食しっかり食べる」(51.3%)、「栄養バランスを考えて食べる」(42.7%)。しかしながら実践できていることとしては、「野菜を食べる」が-17.8%、「栄養バランスを考えて食べる」が-19.8%と、気をつけていることと実践できていることに乖離がみられる。

20~30代

n=719



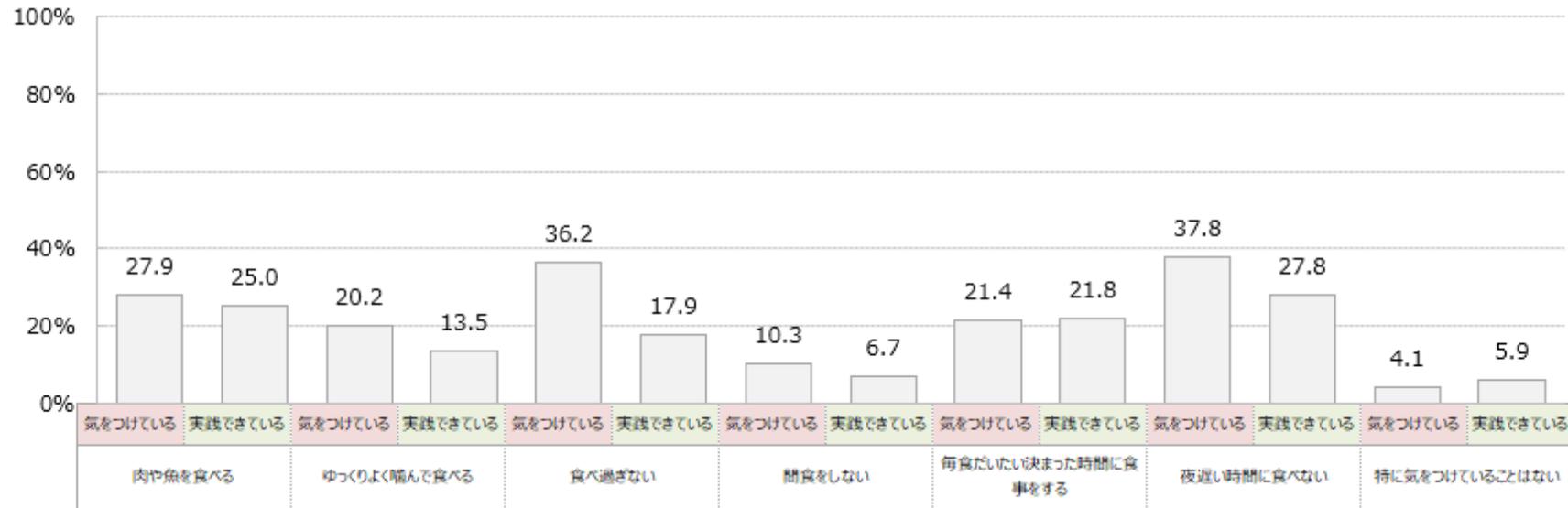
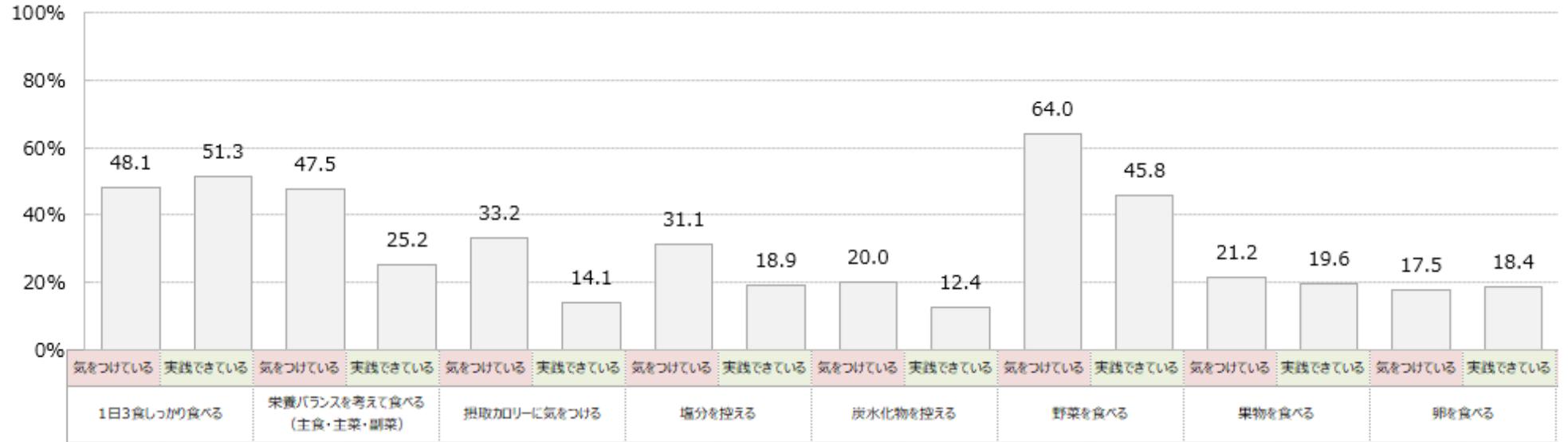
食と健康について（全体）

普段、食生活で気をつけていること・実践できていることを教えてください。

MA

全体

n=1,442



第二章 サラダの好意度・喫食実態・調理方法・健康効果

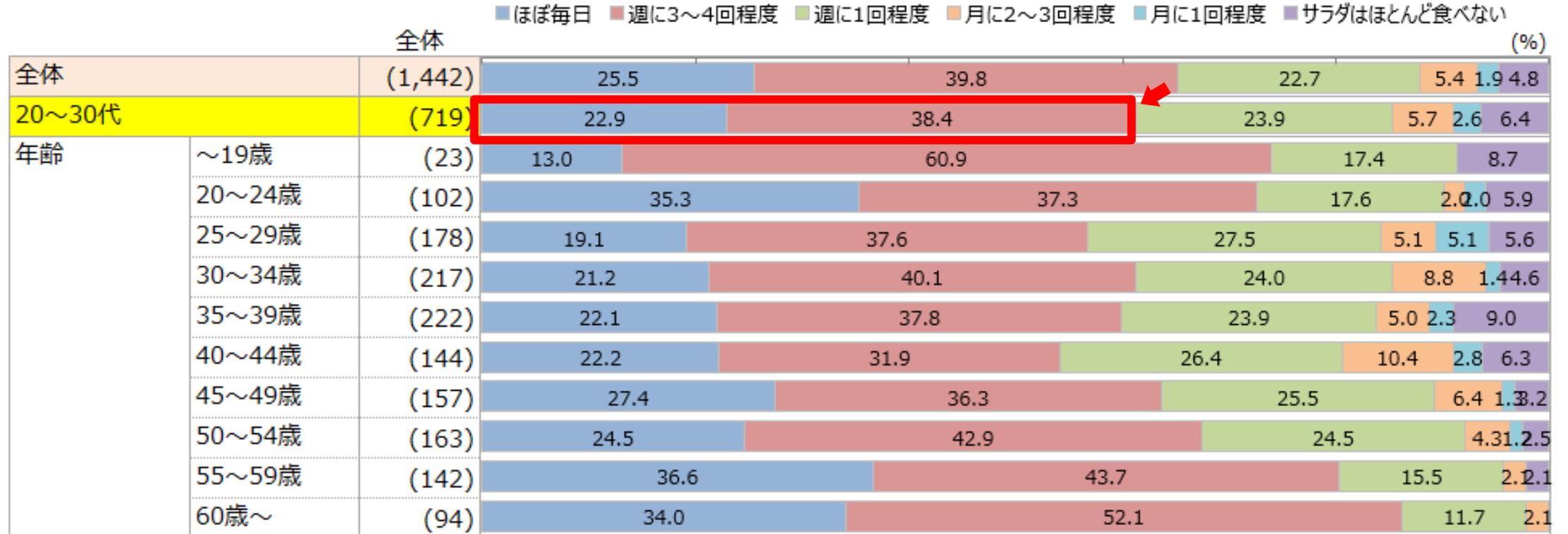
サラダの喫食頻度	16
サラダの喫食タイミング	17
サラダの具材について	18
サラダについて魅力に感じる事	19
サラダを作る際の悩み	20

サラダの喫食頻度

普段の食事で、「サラダ」をどれくらいの頻度で食べていますか。

SA

■ 20～30代は、「週に3～4回程度」が38.4%で最も高い。週に3回以上を合わせると61.3%で、全体と比較するとやや低い。

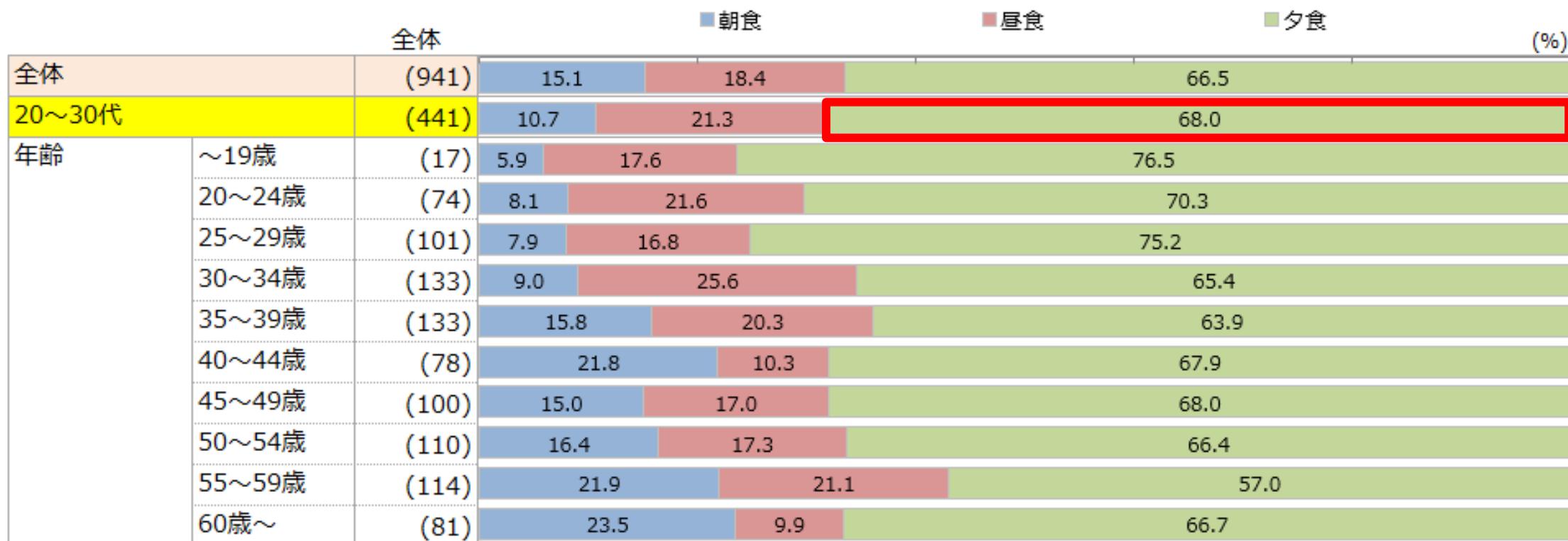


サラダの喫食タイミング

【ほぼ毎日、週3～4回程度と答えた方にお伺いします】朝・昼・夜いつ食べるのが1番多いですか。

SA

■全体、20～30代ともに、「夕食」が突出する結果となった。

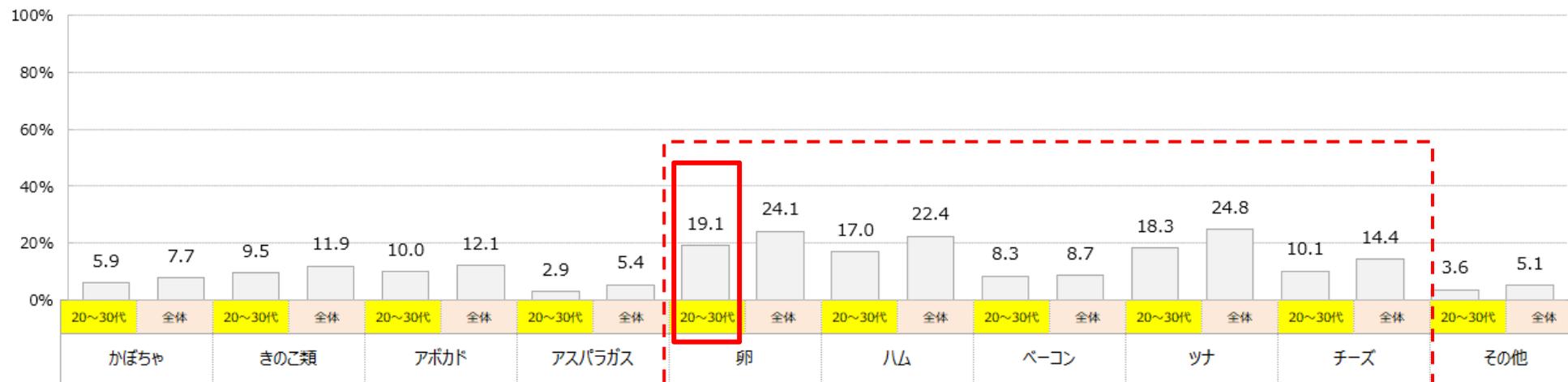
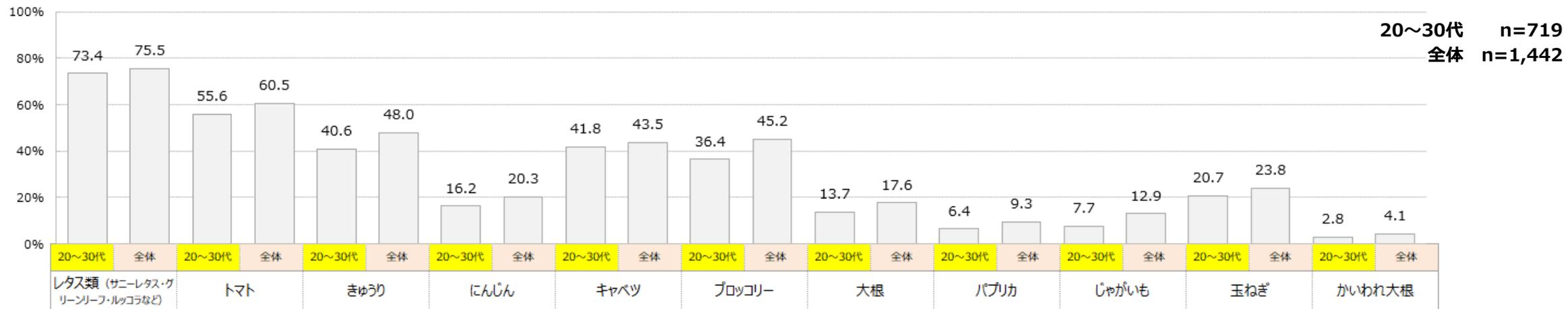


サラダの具材について

普段、サラダでよく使う具材を教えてください。

MA

- 20～30代がよく使うサラダの具材は、1位「レタス類」、2位「トマト」、3位「キャベツ」。
たんぱく質を多く含む具材の中では、「卵」が比較的高い結果となった。



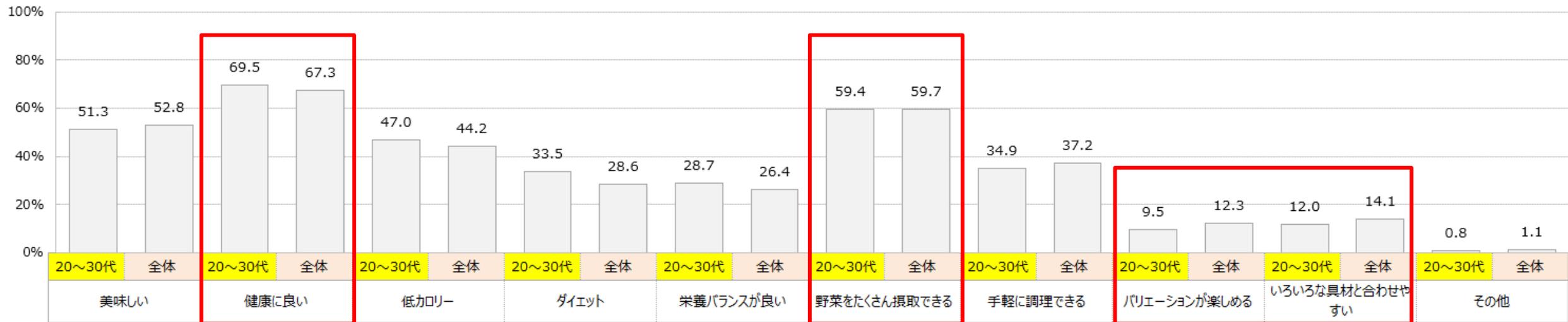
サラダについて魅力に感じること

サラダについて魅力を感じることを教えてください。

MA

- 全体、20～30代ともに、「健康に良い」（69.5%）が最も高く、次いで高いのが、「野菜をたくさん摂取できる」（59.4%）であった。
- 「バラエーションが楽しめる」や「いろいろな具材と合わせやすい」は、低い結果となった。

20～30代 n=719
全体 n=1,442



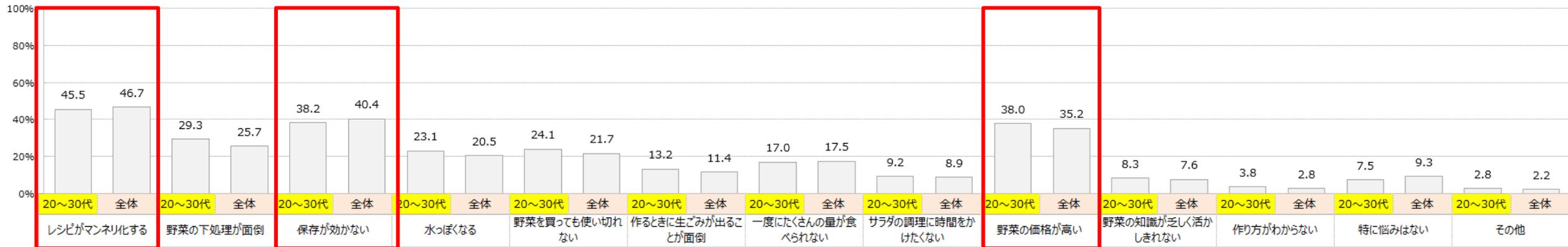
サラダを作る際の悩み

自宅でサラダを作って食べるときに感じる悩みを教えてください。

MA

■全体、20～30代ともに、「レシピがマンネリ化する」が最も高く、「保存が効かない」、「野菜の価格が高い」が続く結果となった。

20～30代 n=719
全体 n=1,442



第三章 卵の好意度・喫食実態・調理方法・健康効果

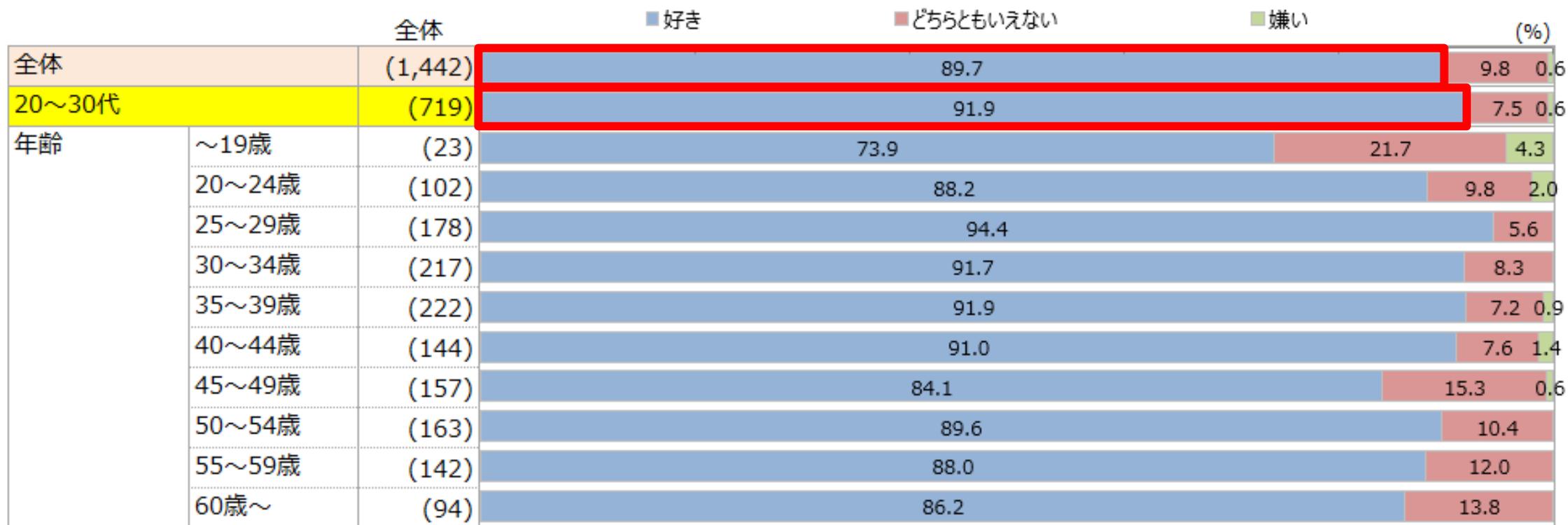
卵の好意度	22
卵の喫食頻度	23
卵の喫食タイミング	24
よく作る卵料理	25
卵について魅力に感じる事	26
卵を食べる際の不満やストレス	27
卵の健康効果	28

卵の好意度

卵は好きですか。

SA

■ 20～30代、全体ともに、卵を「好き」と回答した人が9割程度と非常に高い。

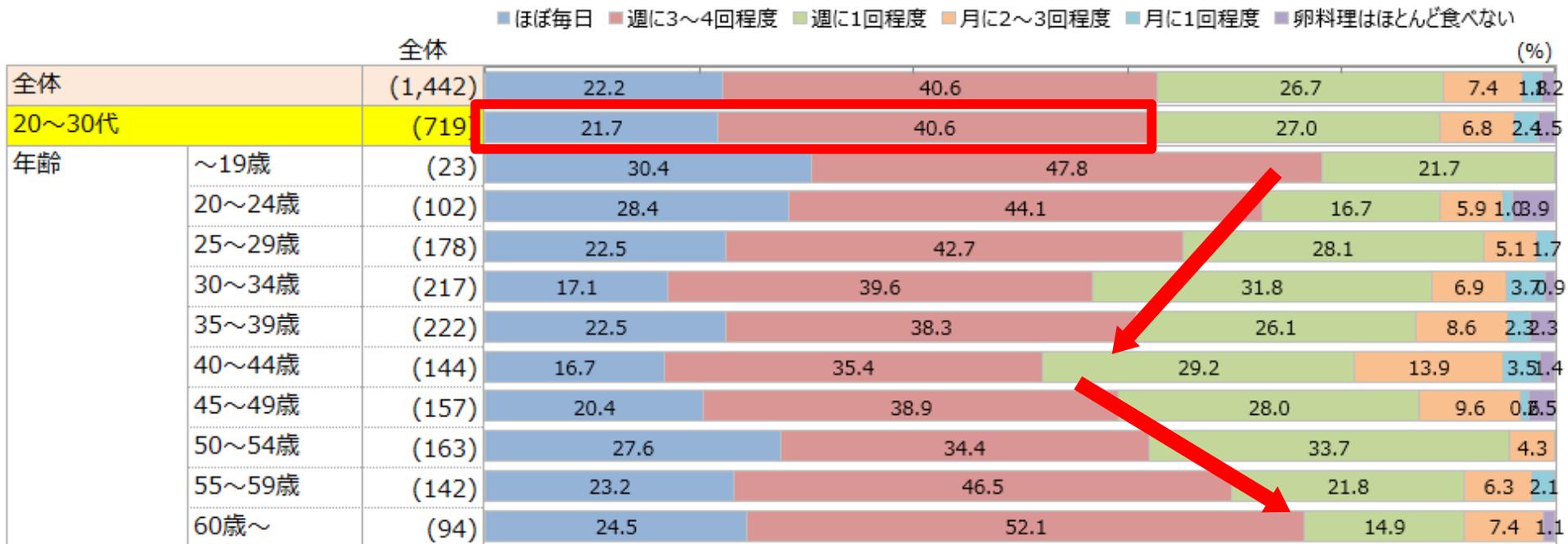


卵の喫食頻度

普段の食事で、「卵料理」をどれくらいの頻度で食べていますか。

SA

- 20～30代は、「週に3～4回程度」が40.6%と高く、次いで「週に1回程度」が27.0%という結果に。
週に3回以上を合わせると62.3%。 全体での卵料理の喫食頻度も、20～30代とほぼ同等の割合となっている。
- 若年層は比較的卵料理の喫食頻度が高いが、30～40代で喫食頻度が低下し、その後高齢層になっていくにつれて、また卵料理の喫食頻度が高くなっている。

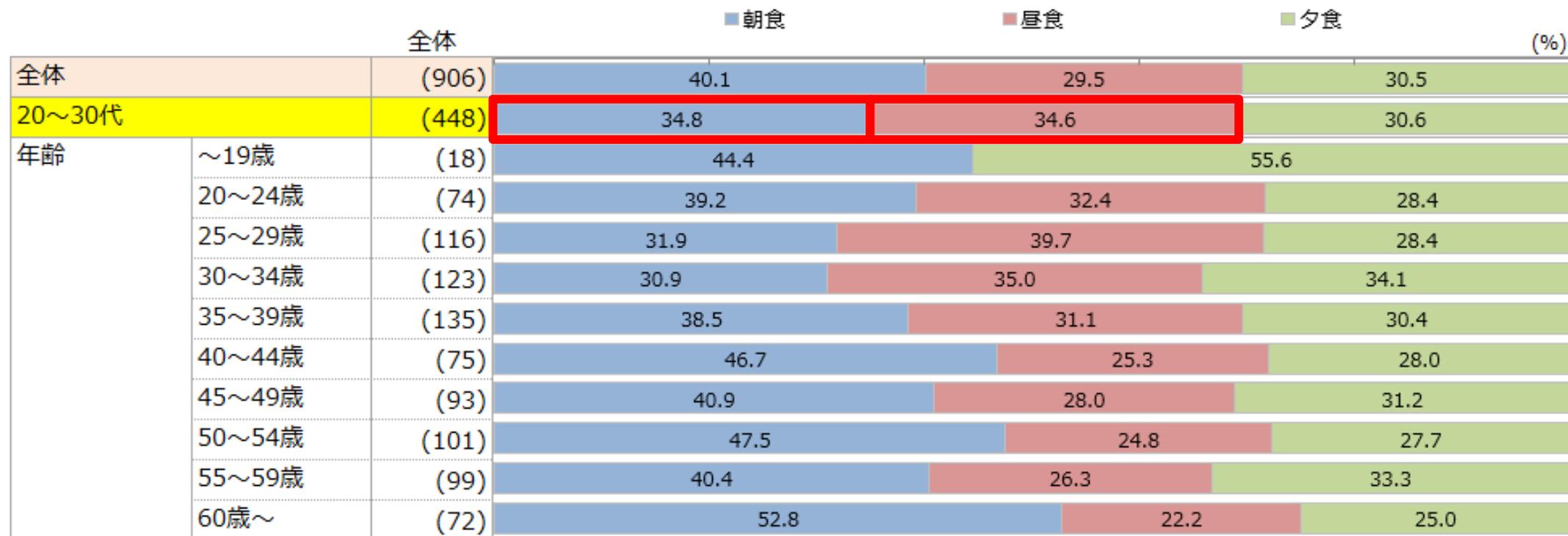


卵の喫食タイミング

【ほぼ毎日、週に3～4回程度と答えた方にお伺いします】朝・昼・夜いつ食べるのが1番多いですか。

SA

■20～30代は「朝食」と「昼食」が同程度で、全体と比べると、朝食に喫食する割合がやや低い。

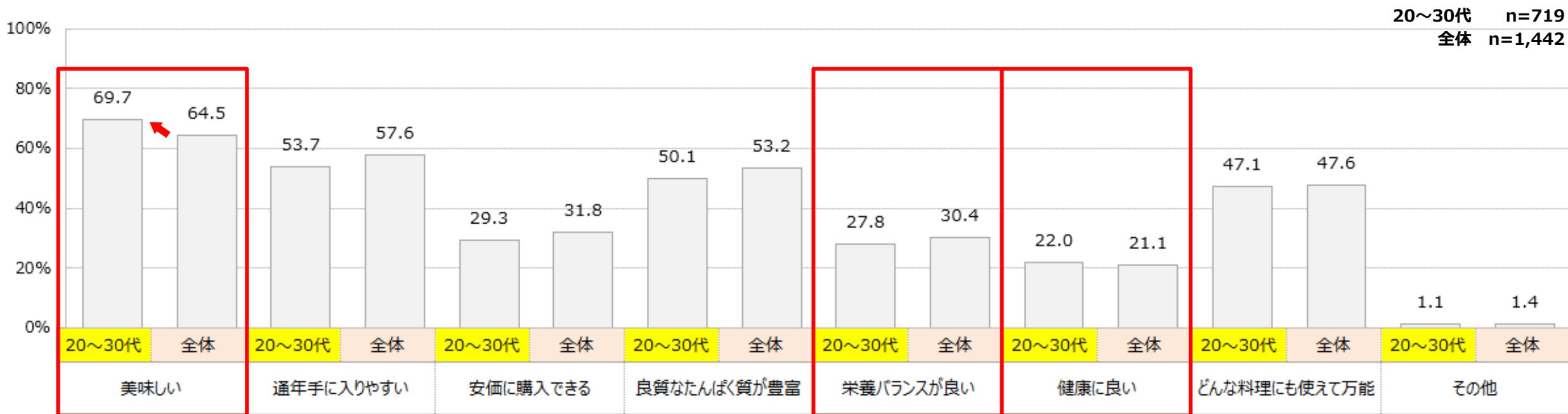


卵について魅力に感じること

卵について魅力を感じることを教えてください。

MA

- 20～30代は、「**美味しい**」（69.7%）が最も高く、次いで「**通年手に入りやすい**」（53.7%）、「**良質なたんぱく質が豊富**」（50.1%）という結果となった。特に「**美味しい**」は、**全体と比較して5ポイントほど高い**。
- 一方で、「**栄養バランスが良い**」、「**健康に良い**」を魅力として挙げる人は少ない。



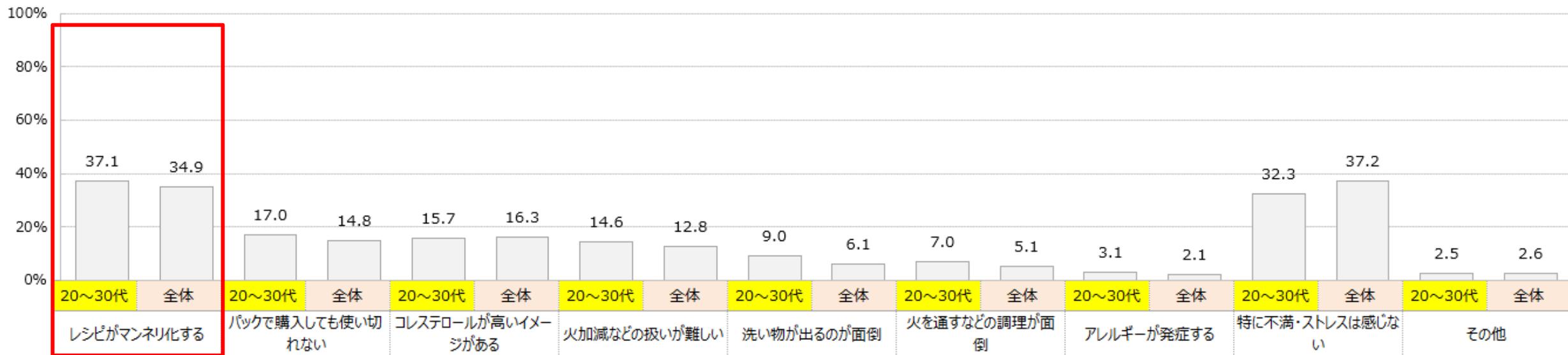
卵を食べる際の不満やストレス

卵を食べる際に感じる不満やストレスを教えてください。

MA

■ 20～30代は、「レシピがマンネリ化する」(37.1%)が最も高く、「特に不満・ストレスは感じない」が続く(32.3%)。

20～30代 n=719
全体 n=1,442

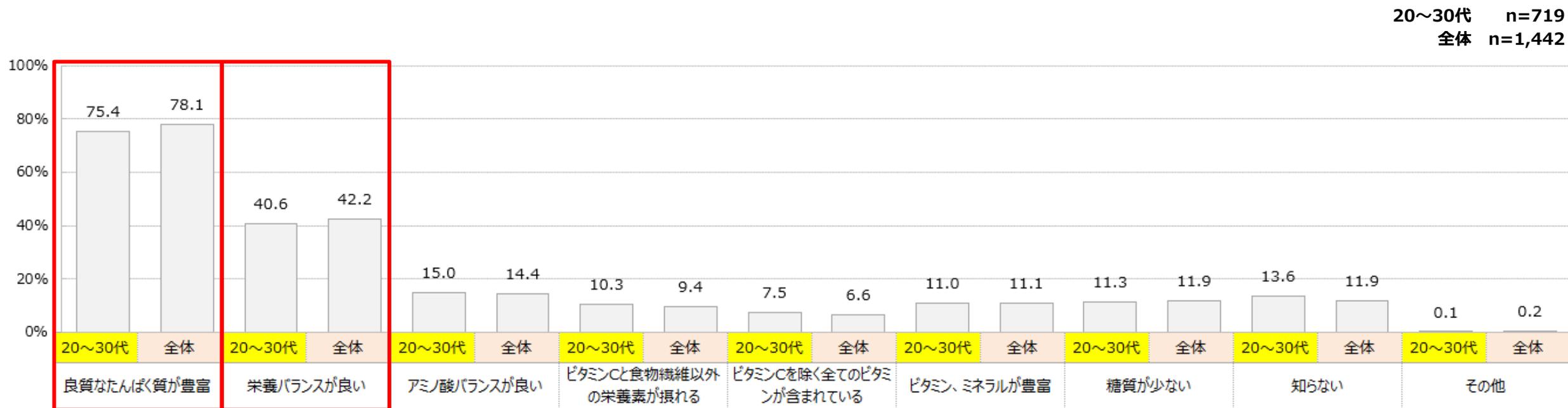


卵の健康効果

あなたが知っている卵の健康効果を選択してください。

MA

- 20～30代は、「良質なたんぱく質が豊富」が75.4%で突出し、次いで「栄養バランスが良い」が40.6%。
20～30代は全体と比較し、知っている卵の健康効果の順位に差はなく、割合もほぼ同等となっている。
- 健康効果として、「良質なたんぱく質が豊富」や「栄養バランスが良い」という点は理解しつつも、「アミノ酸バランスが良い」や「ビタミンCと食物繊維以外の栄養素が摂れる」等の項目の浸透度が低い。



「サラダとタマゴの食と健康キッチン」について

キューピーとABCクッキングスタジオは、“健康的な生活を『食』を通じて応援したい” という思いから共同プロジェクト「サラダとタマゴの食と健康キッチン」を2022年5月に立ち上げました。野菜不足やたんぱく質不足など、食生活の課題に対する関心が高まる中、両社の強みや特徴をいかながら「サラダとタマゴ」を通じて健康的な食生活を応援していきます。



サラダとタマゴの食と健康キッチン
 WEBサイトはこちら

健康的な生活を「食」を通じて応援！ 4つの視点からアプローチ

Column

食と健康に関するコラムを発信



Recipe

卵と野菜を使ったレシピ



Release

「サラダとタマゴの食と健康白書2023」
 を通じた調査結果の公表



Lesson

卵と野菜を楽しむレッスンを
 全国のスタジオで開催



- 〈レシピ〉
- ・5種野菜とカマンベールのオープンオムレツ
 - ・春野菜のカルボナーラ
 - ・いちごプリン

〈期間〉
 2023年4月1日～末日まで

私たちは創業以来、料理体験を通じた新しい出会いや笑顔のコミュニケーションから生まれる「おいしさの共有」や「一緒に作る喜び」をお客様へ提供してきました。

『料理をする』ということ。ただそれだけで健康なカラダと地球環境をよくすることにも貢献できます。

これからも地球環境・健康の2つの視点から「世界中に笑顔のあふれる食卓を」という会社理念を遂行していきます。



私たちは、マヨネーズやドレッシングの発売や、野菜をサラダで食べるという新しい食文化を普及させるなど、創業から食と健康への貢献に取り組んできました。

おかわりしたくなるようなサラダや
タマゴが手軽に食べられる豊富なメニュー提案で
これからも皆さまの健康を応援していきます。



キューピー「人生健康」計画

サラダを半分おかわり、
ゆでタマゴをひとつ。