

玄米・雑穀米に興味がある人 89.1%

食べる理由は「健康によさそう」「食物繊維がとれる」

取り入れたいけれど、白米 LOVE の夫がいやがる!?

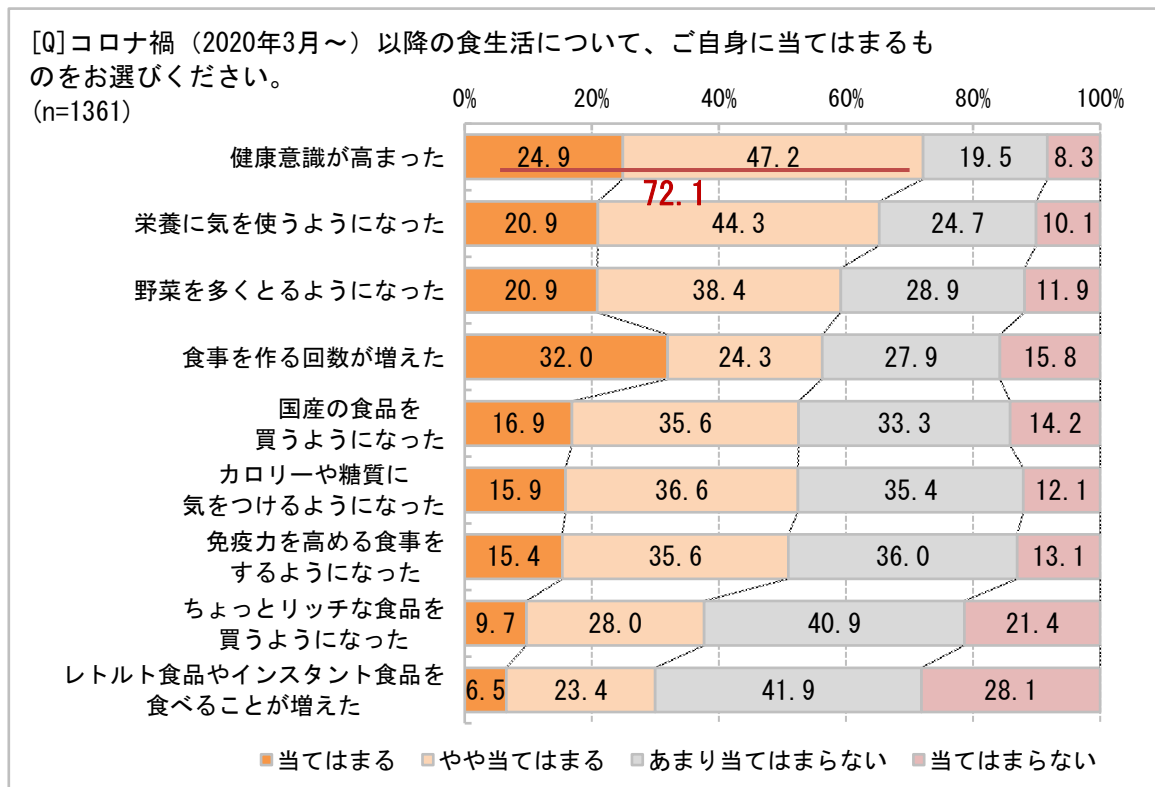
長引くコロナ禍の影響で、私たちのくらしは大きく変化しました。オレンジページが1361名を対象に行った食生活に関するアンケートによると、以前よりも「健康意識が高まった」という人が72.1%に上りました。そんな食生活における変化を、今回は主食であるお米にスポットをあてて調査しました。お米の選び方を見てみると、2000年代はじめのころに比べて、栄養価の高い玄米・雑穀米に興味を持っている人が増えていることがわかりました。玄米・雑穀米を選ぶ理由や、外食でお米を選ぶときはどうしているかなど、さまざまな角度から今どきのお米事情を探りました。

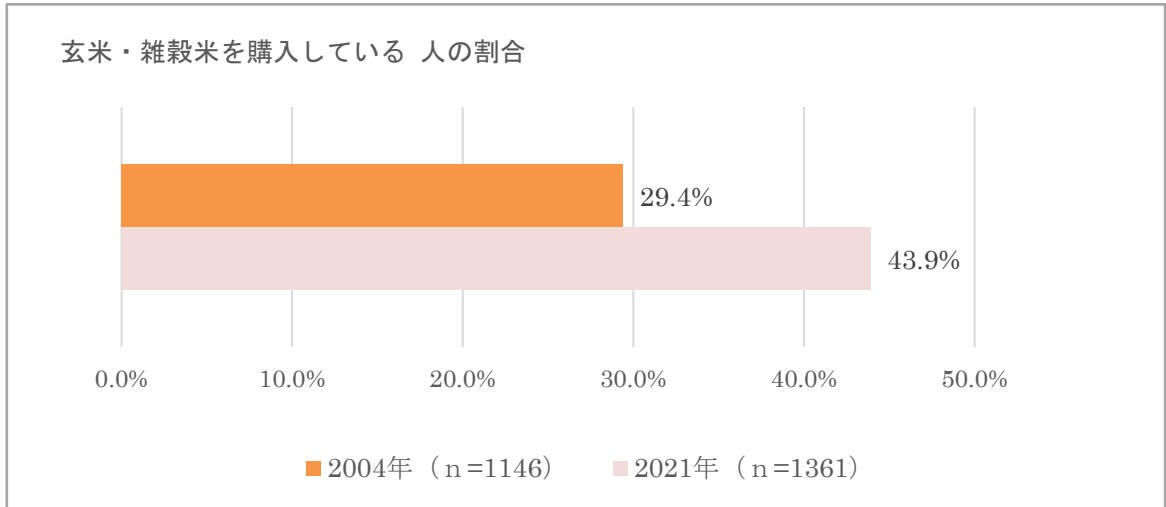
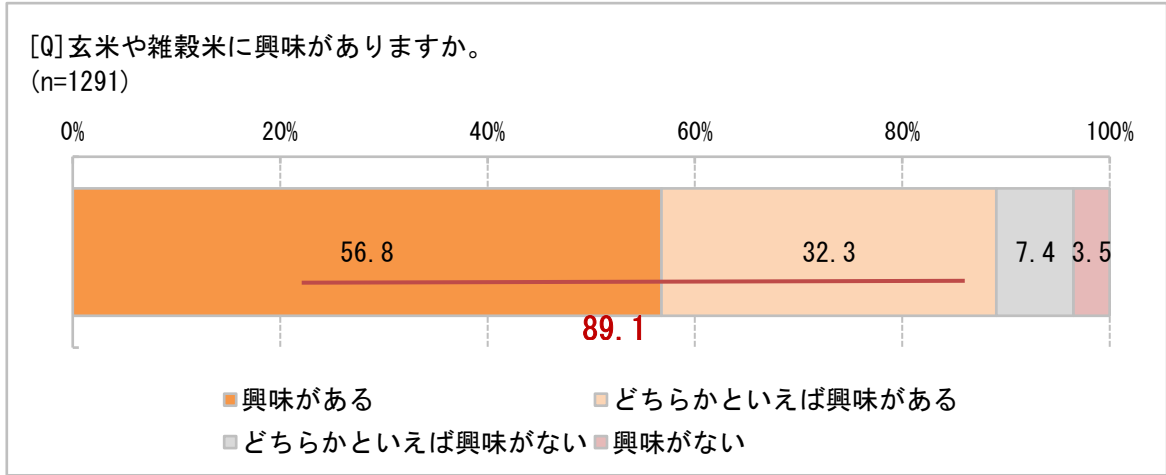
【ダイジェスト】

玄米・雑穀米に興味のある人、購入している人が増加中！

食べる理由は「健康によさそう」「食物繊維がとれる」

取り入れたいけれど、白米 LOVE の夫がいやがる!?



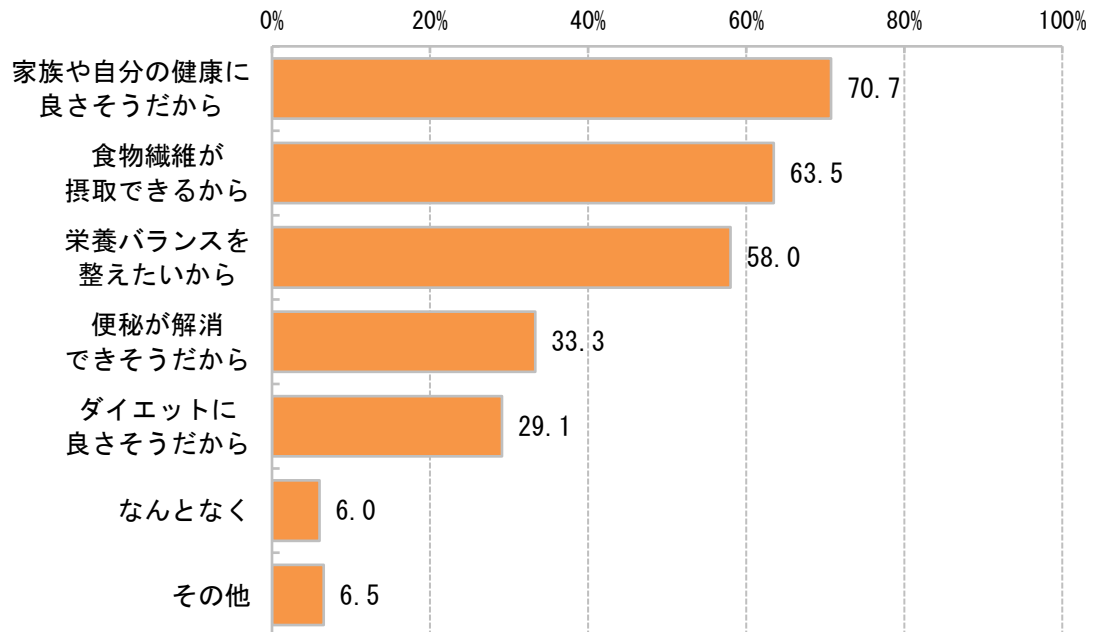


玄米・雑穀米に興味のある人、購入している人が増加中！

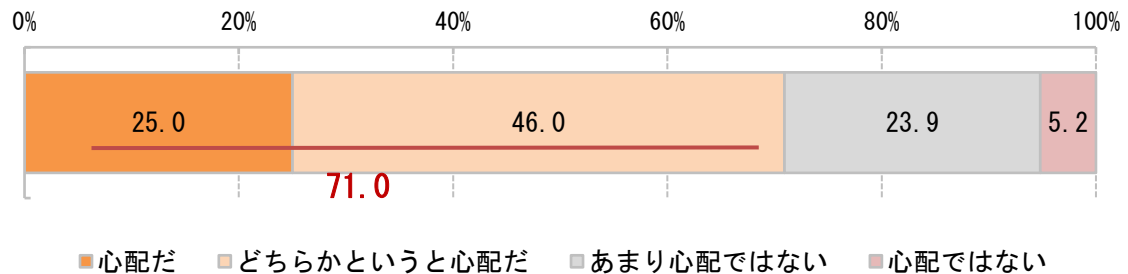
コロナ禍による食生活の変化についてきいてみると、「健康意識が高まった」72.1%、「栄養に気をを使うようになった」65.2%、「野菜を多くとるようになった」59.3%となりました。実際に、「家で食べるが多くなり、コロナに打ち勝つために免疫力をあげたいと思った」(50代・フルタイム)、「コロナに負けない体作りをしたくて」(50代・専業主婦)などのコメントも寄せられ、コロナ禍をきっかけに、食生活によって体調を整えたいと感じた人が多かったことが読み取れます。こうした健康意識の高まりによって、お米の選び方にも変化が生じているようです。

今回の調査で、「玄米・雑穀米に興味がある」人の割合は 89.1%と非常に高く、実際に玄米・雑穀米を購入している人も 43.9%で半数近くいました。2004年調査の 29.4%と比べると、なんと 14.5 ポイントも玄米・雑穀米を購入している人がアップしています。少し前まで「ヘルシーだけど堅くて食べにくい」というイメージがあった玄米や雑穀米ですが、思った以上に食卓に浸透しているようです。

[Q] 玄米や雑穀米を食べ始めたきっかけを教えてください。
 (n=567、玄米や雑穀米を食べている人、複数回答)



[Q] 家族の食事について、きちんと栄養がとれているか、心配ですか。
 (n=1223、家族と同居している人)

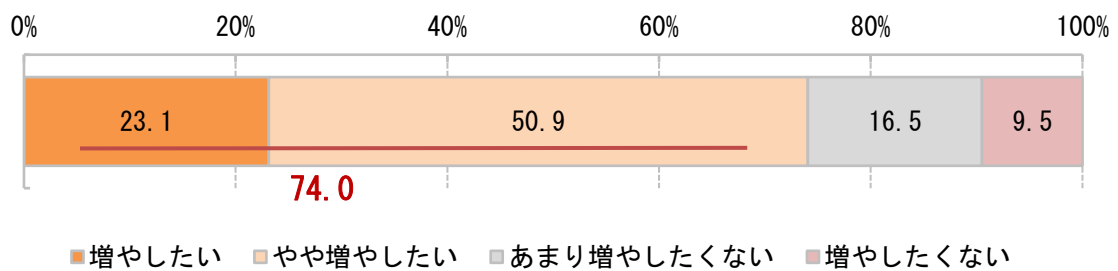


食べる理由は「健康によさそう」「食物繊維がとれる」

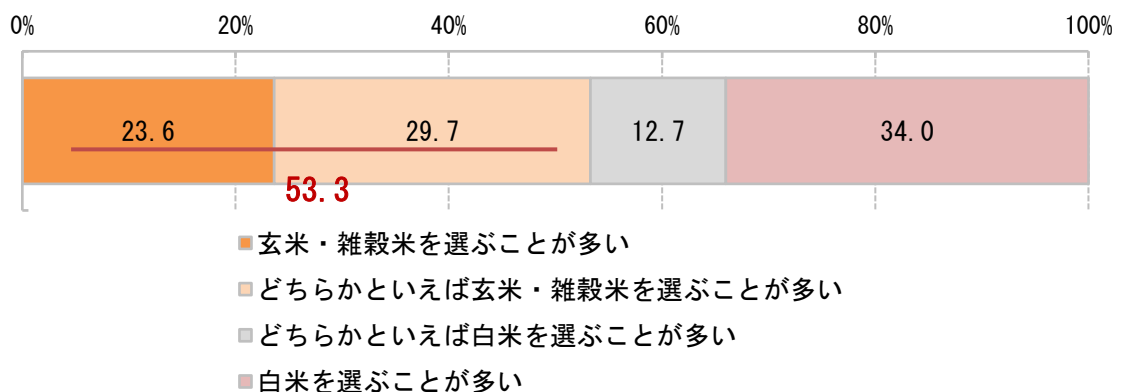
玄米・雑穀米を食べはじめた理由は、1位「健康によさそう」70.7%、2位「食物繊維が摂取できる」63.5%、3位「栄養バランスを整えたい」58.0%と、健康を意識した回答が上位に。実際に、「どうせ食べるなら栄養素が多いものを食べたい」(50代・フルタイム)、「主食を玄米・雑穀米にするだけで、ビタミンがとれるのがいい」(50代・自営)など、玄米・雑穀米の栄養を期待しているコメントが寄せられました。

こうした声の背景としては、「家族の栄養がきちんととれているか心配」(71.0%)していることが挙げられるようです。自分なりに栄養に気をつけながら献立を考えているものの、「バランスよく食材を使えているか、自信がない」(50代・専業主婦)という人が多く、手軽に栄養バランスを整えられる玄米・雑穀米の利用につながっていると推測できます。

[Q]今よりも、玄米、雑穀米を食べる頻度を増やしたいと思いますか。
(n=1361)



[Q]外食する際に、ご飯が「白米」か「玄米・発芽玄米」を選ぶ場合、
どちらを選ぶことが多いですか。
(n=1291)



取り入れたいけれど、白米 LOVE の夫がいやがる!?

今回の調査では、「もっと玄米・雑穀米を食べる頻度を増やしたい」(74.0%)という思いがあるのに対し、「家族がいやがる」(40代・フルタイム)、「夫が白米のほうが好き」(30代・フルタイム)、「子どもには、堅くて食べにくいみたい」(30代・専業主婦)など、家族が好まないというコメントも目立ちました。また、「家で玄米を炊くと給水時間が長かったりして手間がかかる」(20代・専業主婦)、「自宅の炊飯器では、玄米を上手く炊けない」(50代・フルタイム)などの理由で、自宅では玄米を炊かないという人も。その影響か、「週3日くらい外食でのランチで食べている」(30代・パート)、「外食でごはんが選べるときは玄米にする」(50代・パート)のように、外食では玄米・雑穀米を選ぶ人が半数以上の53.3%に上りました。

いっぽうで、日常的に玄米を食べている人からは、「香ばしい」「白米より甘みがある」「かみごたえがある」「腹持ちがいい」など、味わい深いおいしさにハマったという声が多数。「カレーに合う!カレーのときは必ず玄米です」(50代・フルタイム)、「玄米の香ばしさを生かして炒飯にするとおいしい!白米派の夫にも好評」(40代・フルタイム)のように、調理方法を工夫している人もいました。

おいしくて栄養豊富な玄米・雑穀米。食物繊維やビタミンE、ビタミンB₁などの栄養素を多く含んでいて、「食事の栄養バランスが心配」という気持ちにこたえてくれる、ぴったりの食材です。いつも食べている白米と置き換えるだけなので、無理なく続けられる点も魅力。毎日の献立作りに、ぜひ気軽に取り入れてみたいですね。

Produced by FANCL Corporation

アンケート概要

- 調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性(有効回答数1361人)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査期間:2021年8月3日~8日
- 「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

- 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊35周年を迎えた生活情報誌。30~40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=283,167部(2020年印刷証明付発行部数)。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418