



卵に関する認識やトレンドの分析調査



「たまご白書 2020」を公表

良質なタンパク源として卵を摂取する人が増加

— キューピー株式会社 —

キューピー株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員：長南 収、以下キューピー）は、卵加工品を手掛けるグループ会社のキューピータマゴ株式会社（本社：東京都調布市、代表取締役社長：高宮 満）と共に、「いいたまごの日※1」（11月5日）に合わせ、「たまご白書 2020」を公表します。「たまご白書」は、卵に対する認識や食べ方、トレンドを分析した調査報告です。卵に関する正しい知識の啓発や卵料理の楽しみ方の提案につなげていきます。2017年に第1回目の調査結果を公表し、今回が4回目です。今年は「新型コロナウイルス感染症拡大前後の変化」をアンケート項目に新たに加えました。

たまご白書 2020 <https://www.kewpie-egg.co.jp/trivias/pdf/whitepaper2020.pdf>

※1 卵という食材の素晴らしさを再認識するために、2010年に一般社団法人 日本養鶏協会が制定。

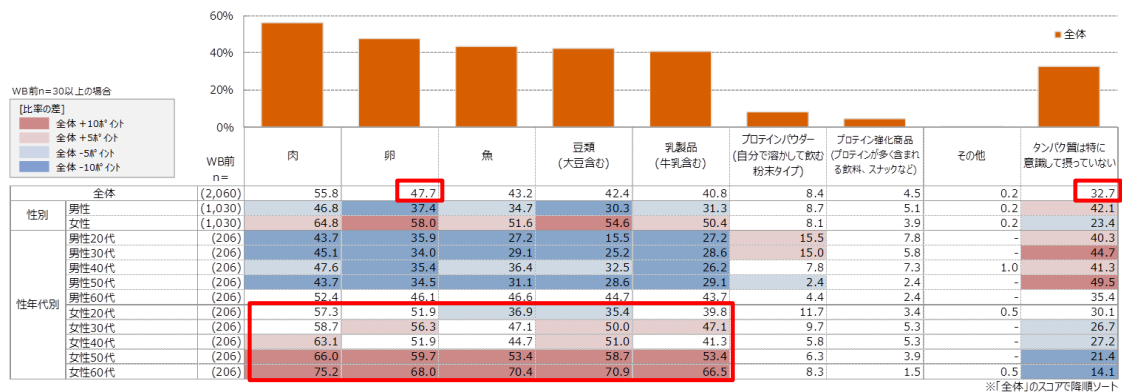
IEC（国際鶏卵委員会）が公表した、2019年の日本人1人当たりの年間鶏卵消費量は338個と2018年に比べ1個増え、メキシコに次いで世界で2番目の消費量です。今回の調査結果から、卵は、おいしく手軽な食材としてだけでなく、健康に欠かせない良質なタンパク質として食べられていることが分かりました。

キューピーは、2019年に設定した「サステナビリティ目標」の中で、サラダとタマゴのリーディングカンパニーとして「健康寿命延伸への貢献」を掲げ、タンパク質を摂取するために卵の消費量アップを推進しています。今後も、卵の正しい知識の啓発や、卵料理の楽しみ方の提案を続けていきます。

①卵を「おいしくて調理しやすい」タンパク質として摂取

「タンパク質を意識して摂っているか」を尋ねたところ（複数回答可）、全体で見ると意識して摂っていると回答した人は67.3%（特に意識していない人が32.7%）となったことから、タンパク質は健康的な食生活に欠かせない栄養であると一般的に認識されていることが示唆されます。その中で、「タンパク質を摂るために食べている食材」について尋ねたところ（複数回答可）、肉（55.8%）に次いで卵（47.7%）が2位となり、卵にはタンパク質が豊富なイメージが形成されている様子がうかがえます。

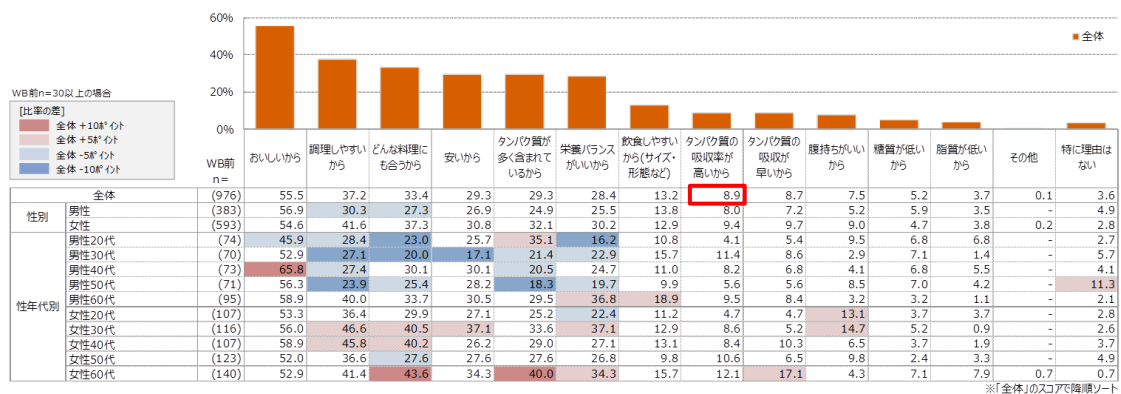
性別ごとに見ると、女性はタンパク源として「肉」「卵」などの食材で摂取する人が多く、女性の方が食事の中でタンパク質を摂り入れようとしていることが推察されます（資料1）。



資料 1 タンパク質を摂るために食べている食材・食品(複数回答可)(単位:%)

タンパク質を意識して摂っている人に「タンパク質を摂るための食材・食品として卵を食べる理由」を尋ねたところ(複数回答可)、「おいしいから」(55.5%)が最も多くなりました。その他、「調理しやすいから」「どんな料理にも合うから」「安いから」「タンパク質が多く含まれているから」「栄養バランスがいいから」という理由が上位に並びました。卵はおいしくて使い勝手が良いだけでなく、機能性も評価して選んでいることが示唆されます。

しかし、「卵のタンパク質の吸収率が高い」(8.9%)という事実はまだ認知度が低いことも分かりました(資料2)。卵は、乳製品よりも体内でのタンパク質利用率が高い食品です。健康な食生活を送るためにも、この事実の啓発が必要だと分かりました。



資料 2 タンパク質としての食材・食品の摂取理由(複数回答可)(単位:%)

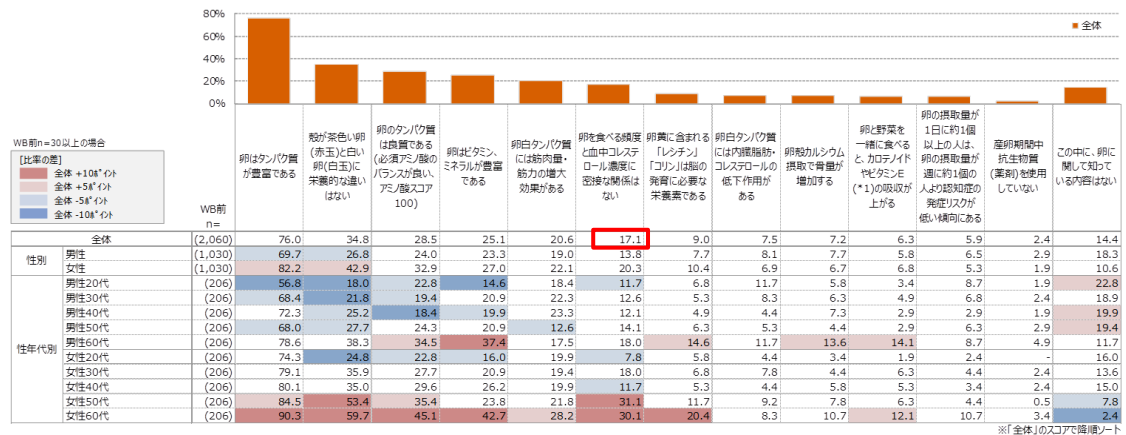
②卵の新常識「卵とコレステロールの関係」については正しい知識の浸透進まず

「卵について知っていること」を尋ねたところ(複数回答可)、「タンパク質が豊富」(76.0%)が突出して高く、次いで「赤玉と白玉に栄養的な違いはない」(34.8%)、「卵のタンパク質は良質である」(28.5%)が上位になりました。

しかし、「卵を食べる頻度と血中コレステロール濃度に密接な関係はない」(17.1%)というスコアは2019年度の調査結果と横ばいで、正しい知識の浸透が

進んでいないことも分かりました（資料3）。これまで、卵に含まれるコレステロールが原因で敬遠されることもありましたが、近年、科学的根拠がないという理由で、コレステロールの摂取目標量は削除されています。誤解されることもあるコレステロールですが、人の体にとって必要不可欠な栄養素であり、約80%は体内で作られます。健康な人※2では、卵のコレステロールは気にする必要はありません。このような卵の新常識の浸透が、健康寿命の延伸の一助になると考えられます。

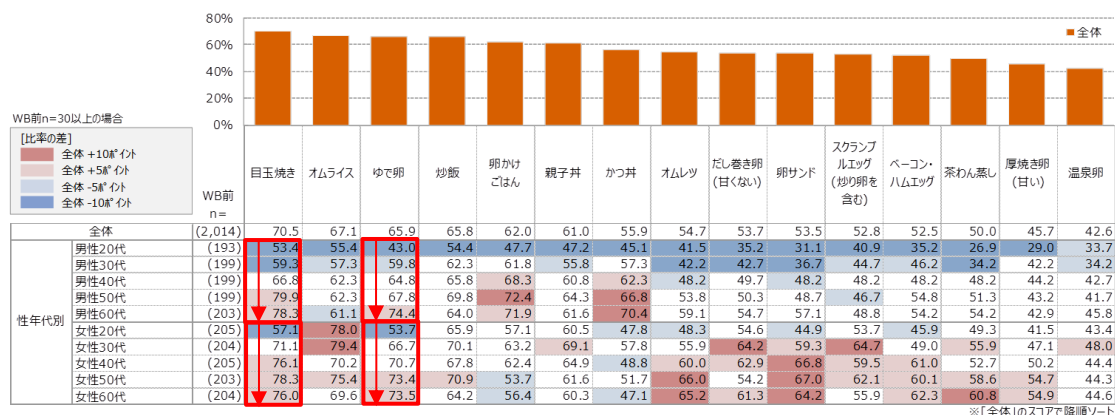
※2 医師・栄養士より栄養指導を受けている方はその指示に従ってください。



資料3 卵について知っていること(複数回答可)(単位:%)

③好きな卵料理、不動の1位は「目玉焼き」。年齢が高くなるほど好きな人が多い

「好きな卵料理について」尋ねたところ(複数回答可)では、「目玉焼き」(70.5%)、「オムライス」(67.1%)、「ゆで卵」(65.9%)、「炒飯」(65.8%)、「卵かけごはん」(62.0%)が上位になりました。「目玉焼き」は2017年の「たまご白書」調査開始以来、不動の1位です。性年代別でみると、「目玉焼き」「ゆで卵」など卵そのものの風味が分かる卵料理は、性別問わず年代が高くなるほど好まれている傾向がありました(資料4)。



資料4 好きな卵料理(複数回答可)(単位:%)

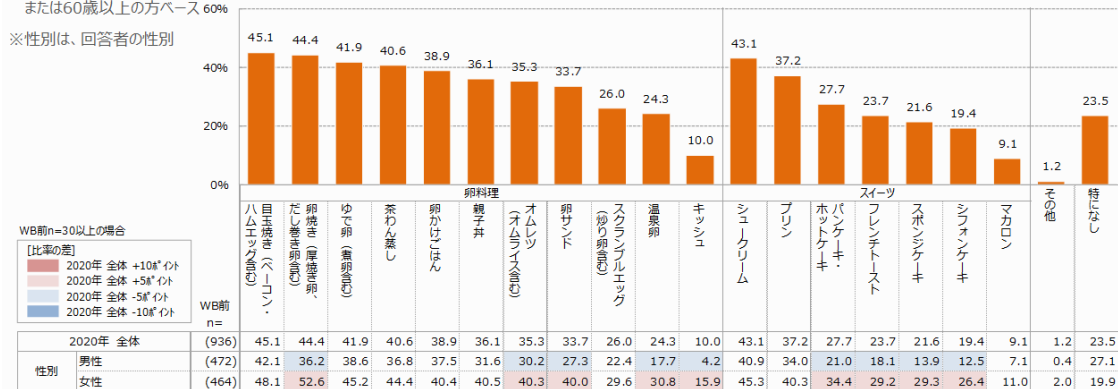
また、60歳以上の同居者がいる人または60歳以上の人に、「好きな卵料理・ス

スイーツ」を尋ねたところ(複数回答可)、「目玉焼き」「卵焼き」「ゆで卵」などが上位となり、卵そのものの味が分かるシンプルな料理が好まれることがより鮮明になりました。スイーツでは、「シュークリーム」「プリン」などスーパーやコンビニエンスストアで手軽に購入できるものが上位になりました(資料5)。

※60歳以上の同居者がいる方

または60歳以上の方ベース 60%

※性別は、回答者の性別

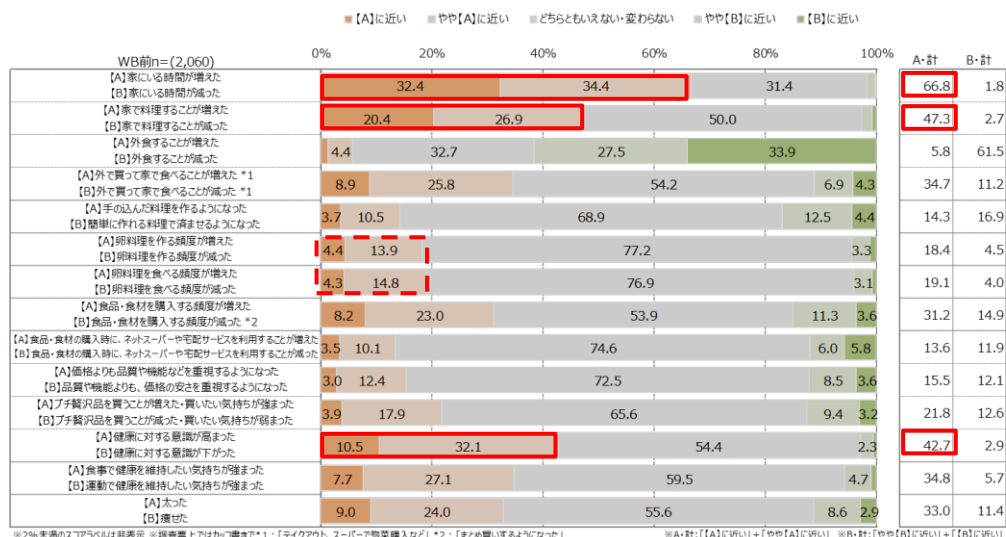


※各カテゴリーごとに「2020年 全体」のスコアで降順ソート

資料 5 60 歳以上の方が好きな卵料理・スイーツ(複数回答可)(単位: %)

④新型コロナウイルス感染症の拡大による生活の変化として大きいものは

「新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて、行動や考え方の変化について」尋ねたところ(単一回答)、「家にいる時間が増えた」(66.8%)、「家で料理することが増えた」(47.3%)、「健康に対する意識が高まった」(42.7%)となりました。卵料理に関しては、作る頻度・食べる頻度が増えた人が、共に20%弱という結果でした(資料6)。



※2%未満のスコアは非表示 ※調査票上では「1:「マイクアクト、スーパーで惣菜購入など」 *2:「まとめ買いするようになった」

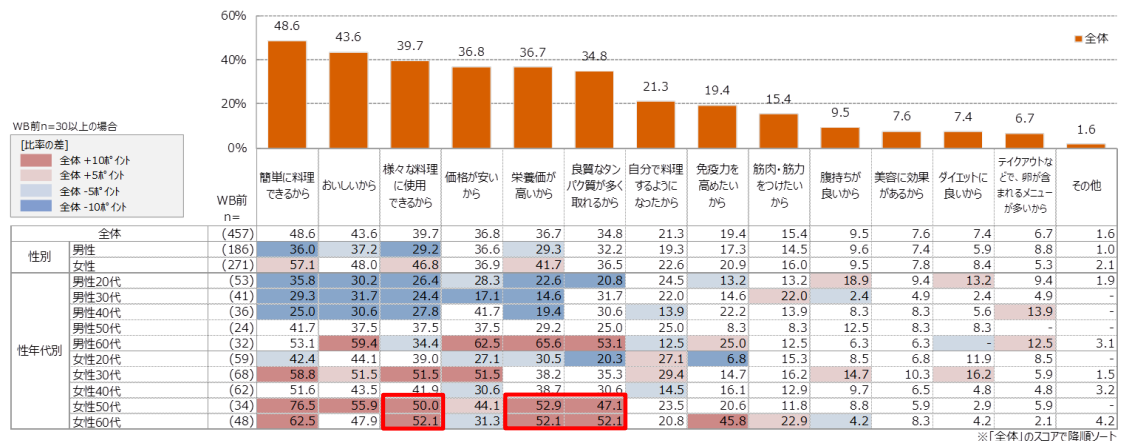
※A-計:「[A]に近い」+「やや[A]に近い」 ※B-計:「[B]に近い」+「やや[B]に近い」

資料 6 新型コロナウイルス感染症の拡大前後の変化(単一回答)(単位: %)

「卵料理を食べる・作る頻度が増えた理由」を尋ねたところ(複数回答可)、「簡単に料理できるから」(48.6%)、「おいしいから」(43.6%)、「様々な料理に使用で

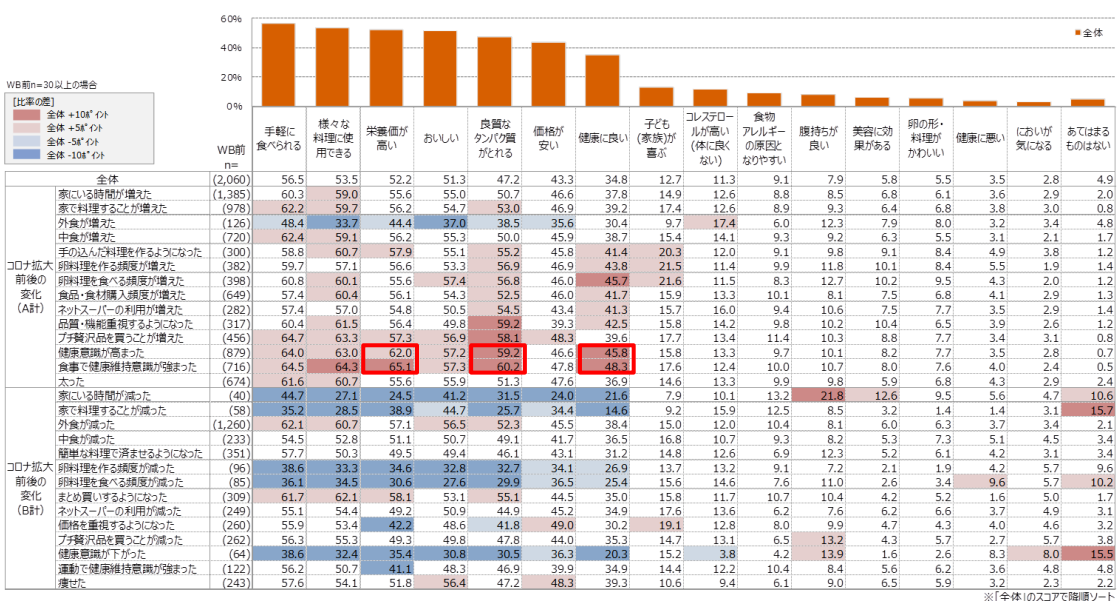
きるから」(39.7%)など料理に便利なのが上位になりました。性年代別でみると、女性50-60代では、料理に便利なことと同程度に「栄養価が高い」「良質なタンパク質が摂れる」ことが、頻度増加の理由になっていることが分かりました(資料7)。

また、総務省統計局の家計調査(二人以上世帯)によると、2020年1-8月の鶏卵購入金額は累計前年比で113.4%となり、家庭での卵の消費量が増えていることが推察されます。



資料7 新型コロナウイルス感染症の拡大による卵料理の調理・喫食頻度の増加理由(複数回答可)(単位:%)

「卵に対するイメージについて」尋ねたところ(複数回答可)、新型コロナウイルス感染症の拡大前後の変化を比べてみると、健康意識が高まった人や、食事で健康を維持したい意識が高まった人は特に、「栄養価が高い」「良質なタンパク質が摂れる」「健康に良い」などのイメージが形成されていることが分かりました(資料8)。



資料8 卵に対するイメージ(複数回答可)(単位:%)

【調査方法の概要】

■調査手法：インターネット調査

■調査期間：2020年8月27日（木）～8月28日（金）

■調査対象：全国 20～69 歳の男女 合計 2,060 人

調査結果は、10歳刻みの性年代別人口構成比から算出した係数を実回収数に乗算し、実際の市場ボリュームに合わせてスコアを反映しています（ウエイトバック集計）。

■基数：2,060 人（ウエイトバック後）

男性 20 代：162 人 女性 20 代：157 人

男性 30 代：203 人 女性 30 代：199 人

男性 40 代：239 人 女性 40 代：235 人

男性 50 代：198 人 女性 50 代：200 人

男性 60 代：227 人 女性 60 代：239 人