

ABC クッキングスタジオ × キューピー
共同プロジェクト【サラダとタマゴの食と健康キッチン】
健康意識や、サラダや卵の課題をリサーチ
—サラダとタマゴの食と健康白書 2023—を公表



日本及びアジア、東南アジアに料理教室を展開する株式会社ABC Cooking Studio（本社：東京都千代田区丸の内、代表取締役社長 兼 CEO：志村なるみ、以下ABC）は、キューピー株式会社（本社：東京都渋谷区渋谷、代表取締役 社長執行役員：高宮 満、以下 キューピー）と、2022年5月に共同プロジェクト【サラダとタマゴの食と健康キッチン】を立ち上げました。本年は健康についての意識や、サラダや卵料理をつくるときの悩みや課題をリサーチしまとめた「サラダとタマゴの食と健康白書2023」を公表いたします。

【サラダとタマゴの食と健康キッチン】とは？

ABCは「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、創業以来「料理をする」ことは「健康なココロとカラダを作る」ことであるということを生徒さまに伝え続けてまいりました。また、キューピーは、卵黄タイプの栄養価の高いマヨネーズで「日本人の体位向上に貢献したい」、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ことで「健康的な食生活を送ってほしい」という想いで、マヨネーズやドレッシングを日本で初めて製造・販売してきました。そしてサラダとタマゴのメニュー提案を通じて、お客さまの健康的な食生活を応援してまいりました。

本プロジェクトは、キューピーの「食と健康」に関する想いにABCが賛同し発足いたしました。野菜不足やたんぱく質不足、塩分の過剰摂取など、食生活の課題に対する関心の高まりがある今、両社の強みや特徴をいかながら「サラダとタマゴ」で生徒さまの健康な食生活に役立つさまざまなコンテンツを展開してまいります。

<https://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/foodandhealth/>

「サラダとタマゴの食と健康白書2023」公表にあたり、アンケート調査を実施

ABC生徒さま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するため、アンケート調査を実施いたしました。

調査名：食生活に関するアンケート

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

■主な調査結果は以下の通りです。

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

■ABC生徒さま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、「バリエーションを楽しめる」「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

参考：「サラダとタマゴの食と健康白書2023」より

<https://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/foodandhealth/img/healthwhitepaper2023.pdf>

以上の調査結果より、大好きな卵を野菜と組み合わせることでレシピのバリエーションが広がり、さらに理想の栄養バランスに近づくことをお伝えする1dayレッスンを、全国のABCクッキングスタジオにて開催いたします。（1dayレッスンとは・・・会員登録なしで参加できる1回完結型のレッスン）

—ABCが提案する1dayレッスン—

卵と野菜を楽しもう！

人気食材の「卵」と野菜を組み合わせた春の彩りレシピ

良質なたんぱく質や1/2日分の野菜が摂取できるレッスンです。

5種類の野菜が入ったオープンオムレツをメインに、春の彩りメニューを作ります。

【開催日時】2023年4月1日～4月末日

【実施場所】全国のABCクッキングスタジオ

【価格】3,000円（税込）

【レッスン時間】90分

【申し込みURL】

https://odl.abc-cooking.co.jp/one/lesson/search_result/?menu_id=150009312

【メニュー】

・5種野菜とカマンベールのオープンオムレツ

5種のたっぷり野菜が入ったボリュームのあるオープンオムレツに、卵のコクと3種のハーブが香るキューピー ペイザンヌサラダ ドレッシングをかけたサラダを添えます。

・春野菜のカルボナーラ

ベーコンの旨味を引き出し、マヨネーズでコクをプラスした春野菜のカルボナーラです。

・いちごプリン

口当たりなめらかな蒸しプリンに、果肉感のあるいちごジャムをのせて仕上げます。



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



13

Copyright ABC Cooking Studio・kewpie All Rights Reserved.

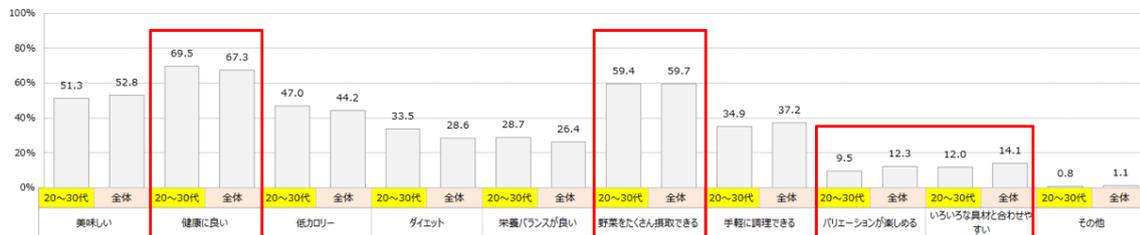
サラダについて魅力を感じることに

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。
- 「バリ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



19

Copyright ABC Cooking Studio・kewpie All Rights Reserved.

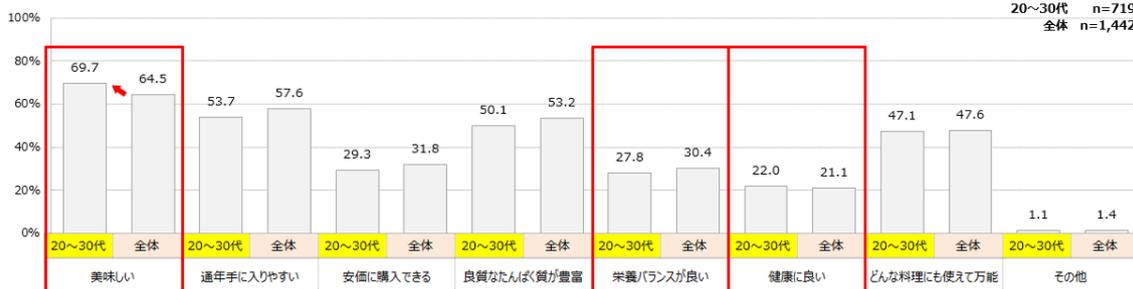
卵について魅力を感じることに

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。

20~30代 n=719
全体 n=1,442



26

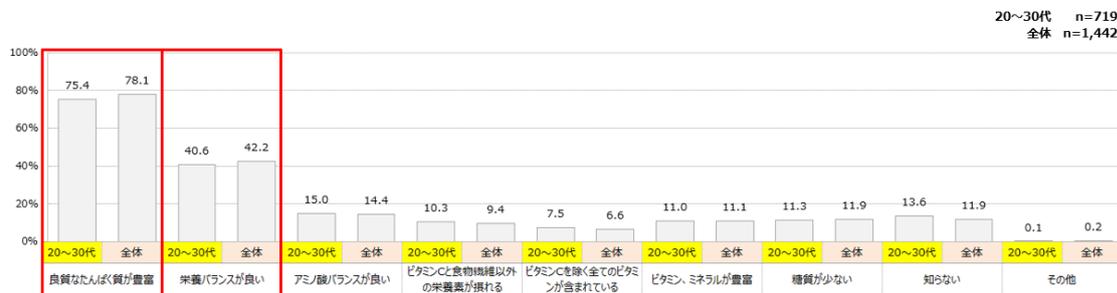
Copyright ABC Cooking Studio・kewpie All Rights Reserved.

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。



28

Copyright ABC Cooking Studio - kewpie All Rights Reserved.

ABC クッキングスタジオ

<https://www.abc-cooking.co.jp/>

ABC クッキングスタジオは、国内に約100スタジオ、海外に37スタジオを展開し、国内・海外会員約163万人を誇る世界最大級の料理教室（2022年10月時点）。世界フリー通学を目指して、2010年12月より中国・香港・台湾・シンガポール・タイ・韓国・マレーシア・インドネシアの海外8ヶ国・地域に37店舗を展開し、東南アジア圏を中心にサービスを拡大中。「世界中に笑顔のあふれる食卓」を企業理念に、「手作りの食」の大切さと楽しさを提案している。料理・パン・ケーキを学べる「ABC Cooking Studio」のほか、4歳からのクッキングスタジオ「abc kids」、食を通して健康的なライフスタイルをサポートする「HEALTH LABO」など、幅広いブランドを展開中。

キューピー株式会社

<https://www.kewpie.co.jp/>

キューピーグループは1919（大正8）年の創業以来、「良い商品は良い原料からしか生まれぬ」という原料に対する強いこだわりを持ち、内食・中食・外食に幅広く展開するとともに、赤ちゃんからお年寄りまで、人の一生のさまざまな食の場面に深く関わっています。「愛は食卓にある。」をコーポレートメッセージとして掲げ、人が生きていく上で欠かすことのできない食の分野を受け持つ企業グループとして、「おいしさ・やさしさ・ユニークさ」をもって、世界の食と健康に貢献してまいります。サラダとタマゴのおいしさと魅力を世界にお届けし、健康的な食生活の実現と豊かな食文化の創出をめざします。

問い合わせ先

■株式会社 ABC Cooking Studio 広報：笠井

〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号

TEL：03-5220-2566 FAX：03-5220-2414

Email：koho@jp.abc-cooking.com

■キューピー株式会社 広報・グループコミュニケーション室：稲垣

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-4-13

TEL：03-3486-3051 FAX：03-3486-6150

E-mail：pr@kewpie.co.jp