

「昆布の意識調査」実施報告レポート

昆布の栄養機能研究会

11月15日(火)は「昆布の日」
主婦515名を対象に「昆布に関する知識と料理への活用実態調査」を実施

身近な食材なのに？現代人の「昆布」についての知識不足が明らかに！
学術的根拠のない「育毛、髪の毛が黒くなる」が1位。
「料理で上手に活用していない」と感じる主婦は全体の約4割に。

東日本大震災に伴う原発事故の報道を受け今春、「昆布製品を食べると、放射性ヨウ素による影響を予防・除去できる」などの情報が広まり、昆布製品の品切れが相次ぐという事態が発生しました。こうした背景から「昆布」の正しい知識の普及と啓発を行うことを目的とした「昆布の栄養機能研究会」(会長:東京海洋大学教授 矢澤一良)が2011年6月に発足しました。

11/15(火)の昆布の日に向けて同研究会では、日ごろより料理をしている20代～60代の主婦515名を対象に「昆布に関する知識と料理への活用実態調査」を実施しました。

その結果、昆布の健康機能について知っているものには学術的根拠の認められていない「育毛、髪の毛が黒くなる」が1位となり、「消化促進、便秘解消」「ダイエット効果」が続きました。一方で、学術的根拠のある「ガン予防」「血圧を下げる」など現代人の抱える病気に対して注目されている健康機能について回答する人がまだまだ少ないという結果となりました。また、昆布は好きで日々の食生活の中に取り入れたいと考えるものの、「レシピ・使い方がわからない」「手間がかかる」などの理由から上手に活用していないと感じている主婦が多いという実態も調査から導き出されるなど、日本人の食卓に関わりの深いはずの昆布についての知識が低いことが、今回の調査結果から明らかになりました。

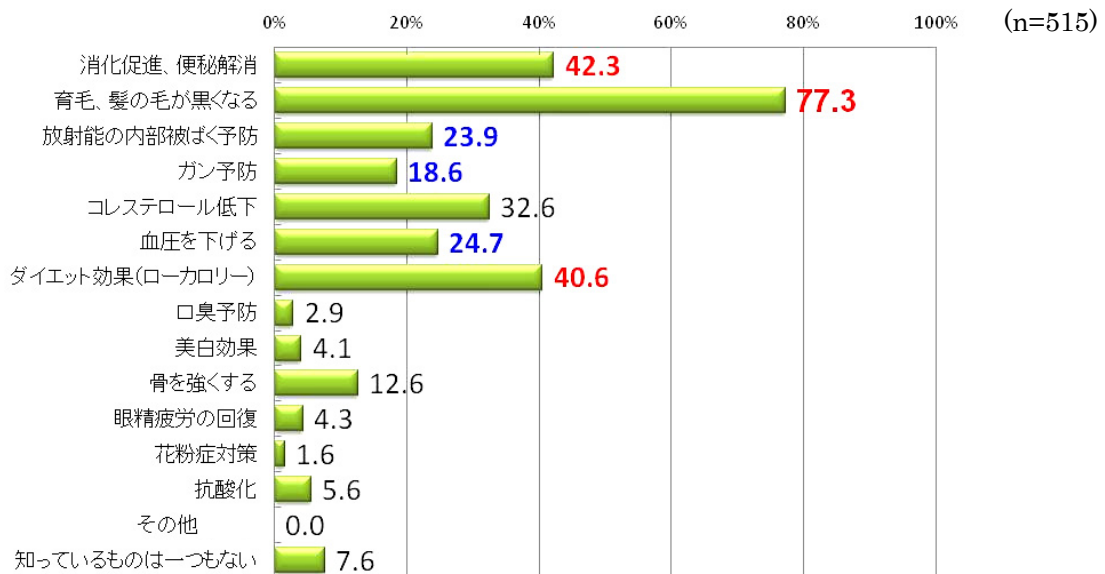
【調査概要】

- 内容: 昆布に対する知識と料理への活用実態調査
- 実施日: 2011年10月21日(金)～10月23日(日)
- 調査方法: インターネット調査
- 調査対象: 20～60代、週2回以上料理をする既婚女性
- 有効サンプル数: 515名(各年代103名)

「昆布の栄養機能研究会」では、公式ホームページ(<http://www.kombu-labo.jp>)を開設し、学術的根拠に基づく最新で正確な情報や、現代のライフスタイルに合った取入れ方などを発信してまいります。鍋ものやおでんなど、昆布を利用する機会が増えるこれからのシーズンに向けて、昆布の持つ栄養素や機能性を改めて見直し、毎日の食生活に賢く取り入れるための一助となればと考えています。

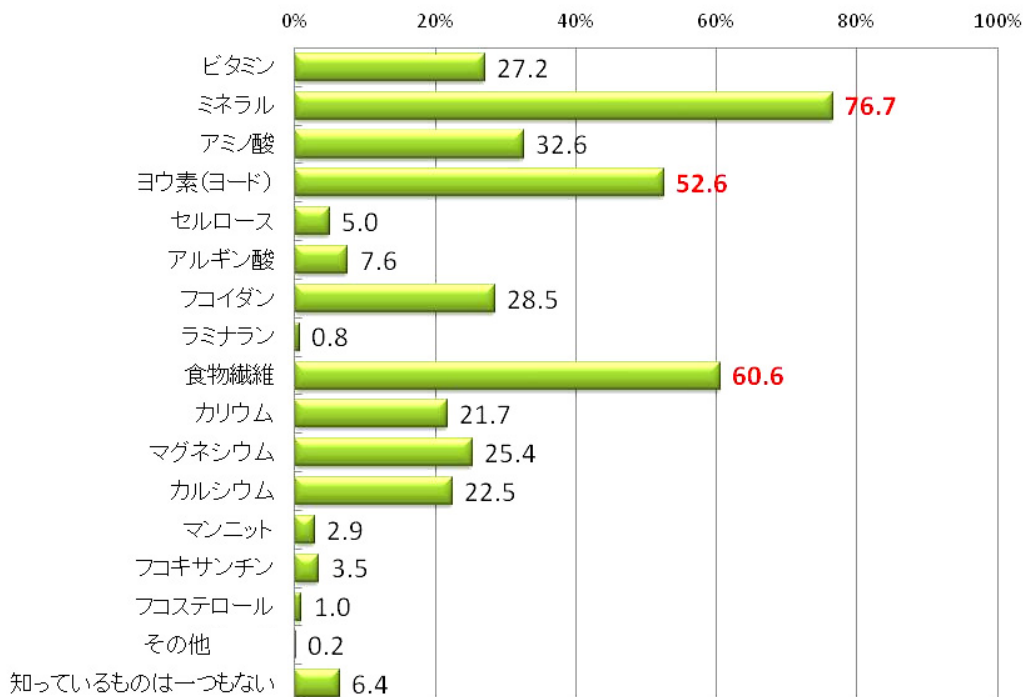
意識調査結果

Q1：あなたが昆布の健康機能について知っているものを以下の中からお答えください。【MA】



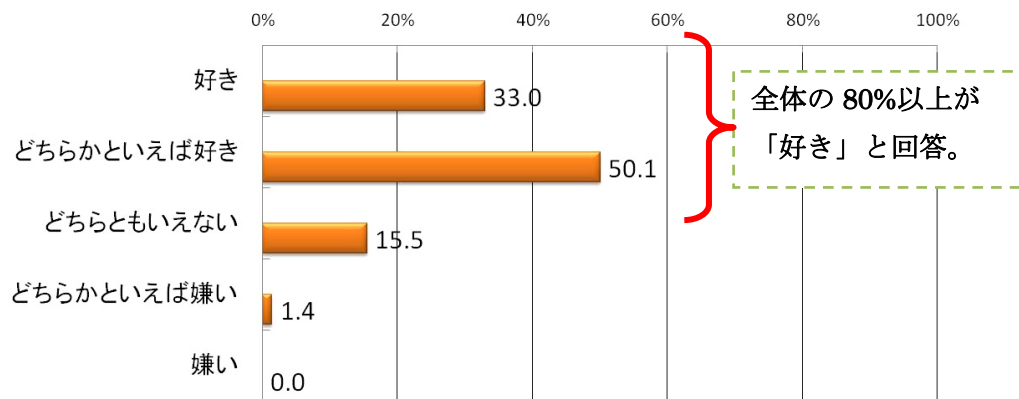
科学的根拠のない、「育毛、髪の毛が黒くなる」が2位以下に大きく差をつけて1位となっています。最近TVや雑誌等でも注目されている、便秘解消やダイエット効果については2.3位と続いています。現代人が抱える病気の「ガン」「高血圧」への健康効果についてはまだまだ知識が低いことがわかりました。

Q2：あなたが昆布の栄養素に含まれているもので知っているものを以下の中からお答えください。【MA】 (n=515)



栄養素については「ミネラル」「食物繊維」「ヨウ素(ヨード)」の認知度が高く、「アミノ酸」「フコイダン」「ビタミン」が続いています。「ガン予防」として注目されている「フコイダン」については、栄養素の認知度は28.5%にも関わらず「ガン予防」の健康機能についての知識が18.6%と低いことから、栄養素名は知っていてもどんな機能があるのかまでは認知されていない場合も多いようです。

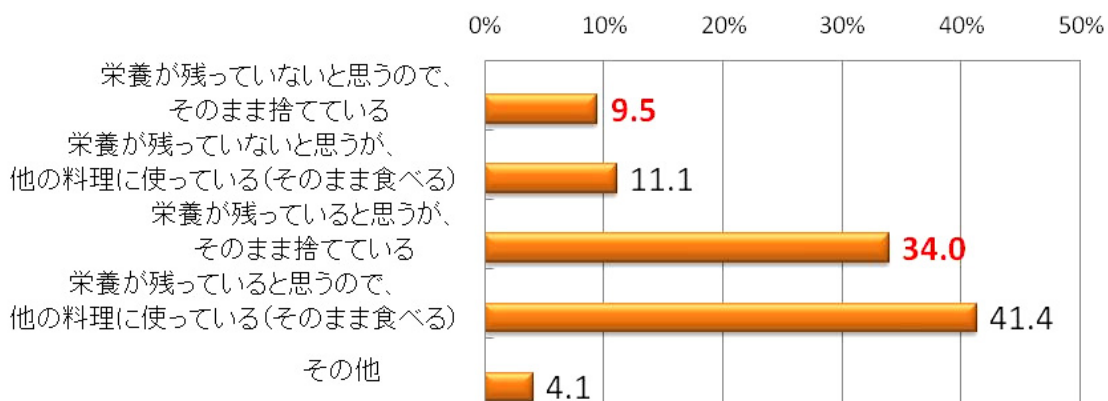
Q3：あなたは昆布を使った料理や製品は好きですか。【SA】 (n=515)



Q4：あなたが普段昆布製品で食べる、または料理に使うものを教えてください。【MA】 (n=515)

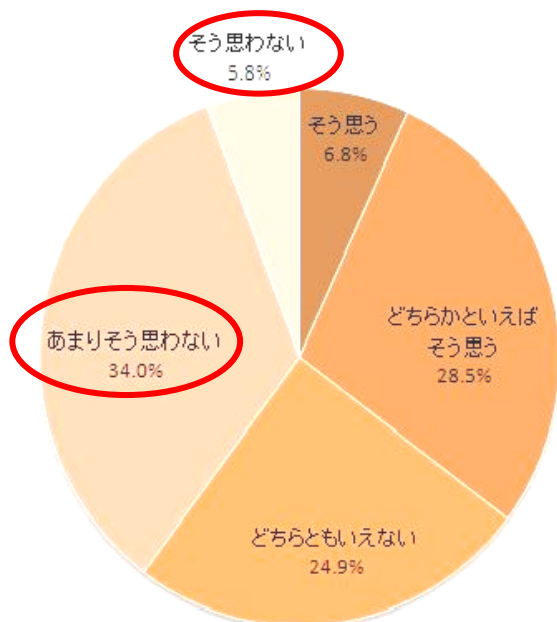


Q5：だしをとった後の昆布にも栄養が残っていると思いますか。またどうしていますか。最もあてはまるものをお選びください。【SA】 (n=515)

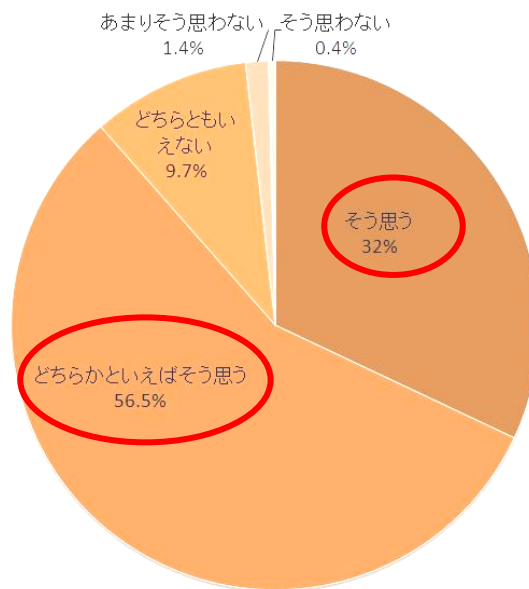


だしを取った後の昆布に栄養が残っていると知っている主婦は 75.4%にも上りましたが、40%以上の方が「そのまま捨てている」と回答しています。

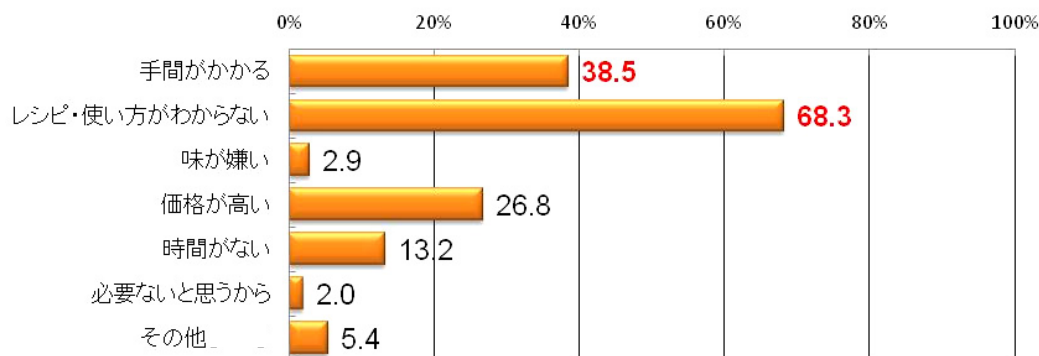
Q6：昆布を上手に日々の料理に取り入れていると思いますか。【SA】(n=515)



Q7：昆布をもっと上手に食生活に取り入れたいと思いますか。【SA】(n=515)

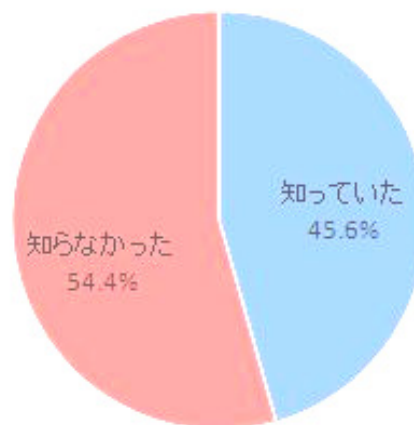


Q8：昆布を上手に料理に取り入れられない理由は何ですか。【MA】(n=205)

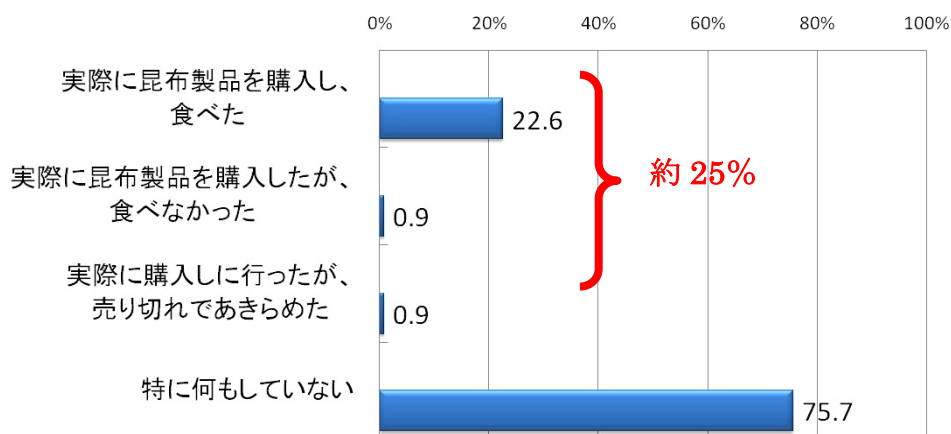


だし昆布をはじめ様々な昆布製品を食べたり料理に使っていたりするものの、「レシピ・使い方がわからない」「手間がかかる」などの理由から、約4割の主婦が「昆布を上手に日々の料理に取り入れていると思わない」と回答。「上手に取り入れている」と感じている人も35%にとどまっています。そして、約9割の主婦が「昆布をもっと上手に食生活に取り入れたい」と思っている。

Q9：震災後に「放射能被害を防ぐためにヨウ素（ヨード）を多く含む昆布の摂取が効果的である」という情報がインターネットや口コミで広がりましたが、このことについて知っていますか。【SA】（n=515）

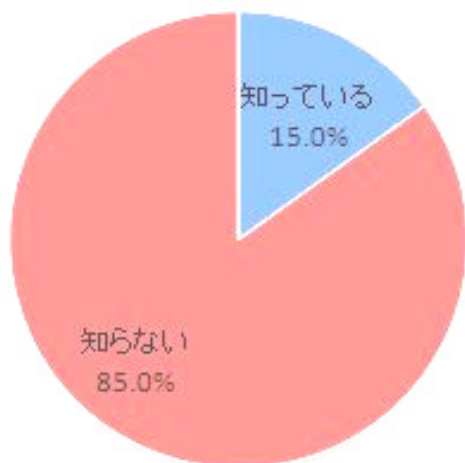


Q10：その後、どのような行動をしましたか。【SA】（n=235）

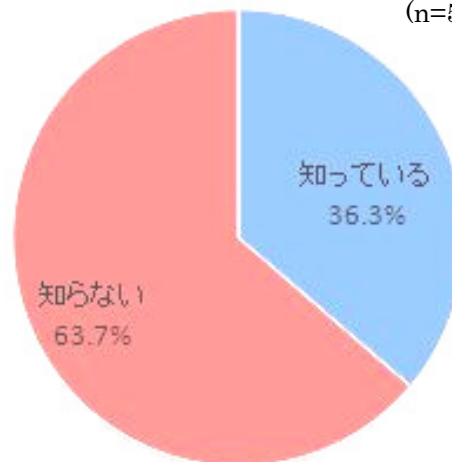


震災後の昆布関連の情報について知っている主婦は全体の 45.6%。そのうちの 4 人に一人が昆布製品購入のために行動しています。

Q11：昆布に含まれる栄養素「ヨウ素（ヨード）」には、国が定めた摂取基準があることを知っていますか。【SA】（n=515）



Q12：「ヨウ素（ヨード）」の過剰摂取には、人によっては健康に悪影響を及ぼす場合があることを知っていますか。【SA】（n=515）



ヨウ素（ヨード）については、栄養素名の認知度は高かったものの（Q2 参照）、摂取量や過剰摂取に対する意識は低いことがわかりました。