

## 新たなたんぱく源として注目の

### 「プラントベース食品」、興味がある人 53.4%

#### 大豆ミートの次にくるものは？

##### シリーズ「食の未来」

日本の食の「これから」を考えるシリーズ「食の未来」。今回のテーマは、近年とくに注目されている、大豆ミートやアーモンドミルクなどの「プラントベース食品」です。

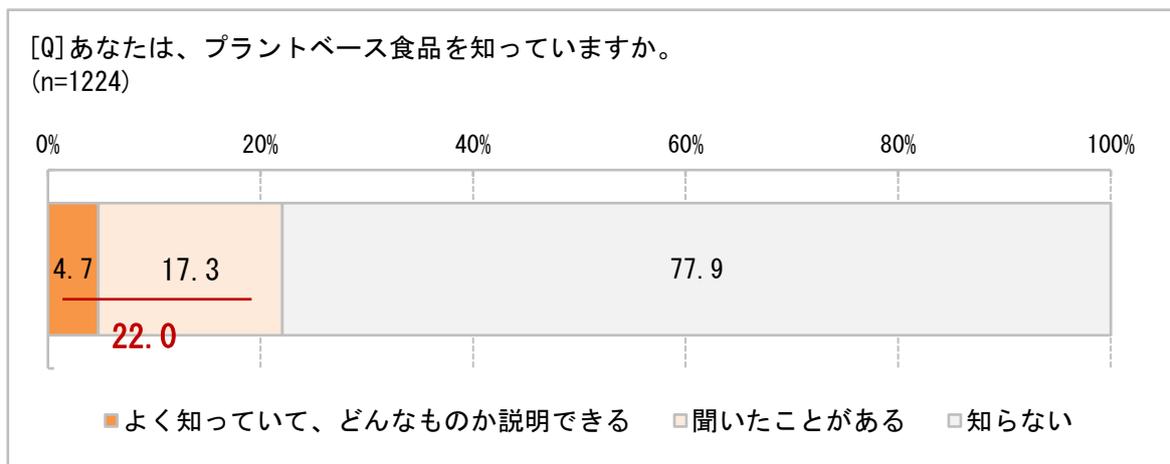
プラントベース食品とは、おもに植物由来の食品を使用し、肉や魚、乳製品などに似せて作った食品のこと。言葉の認知度は約2割でしたが、半数以上の人々が「興味がある」と回答。プラントベース食品へのイメージは、1位「健康によい」46.3%、2位「体にやさしい」41.1%、「環境の負荷を減らせる」37.8%。健康だけでなく、環境へのメリットについても認知が広がりつつあり、新しい食の選択肢として存在感を示していることがうかがえました。

##### 【ダイジェスト】

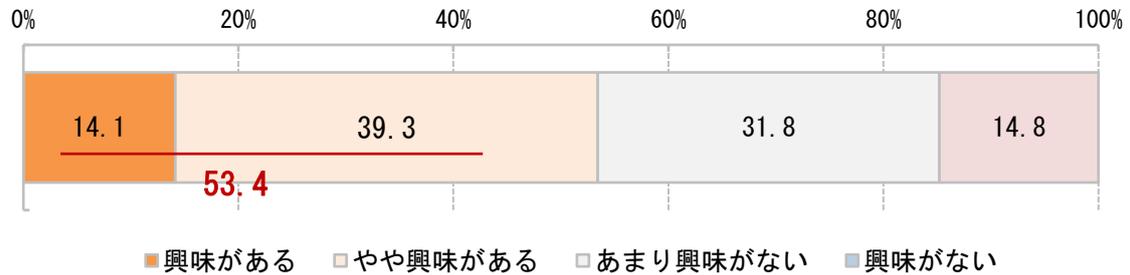
「プラントベース食品」に興味がある人、半数超の53.4%

健康志向の人や、ダイエットに興味がある人のほうが関心が高い！

大豆ミートの次にくるものは、植物性ミルク!?



[Q] プラントベース食品とは、おもに植物由来の食品を用いて、肉や魚、乳製品などに似せて作った食品のことです。健康や環境保護などの面から、注目されています。あなたは、プラントベース食品に興味がありますか。  
(n=1224)

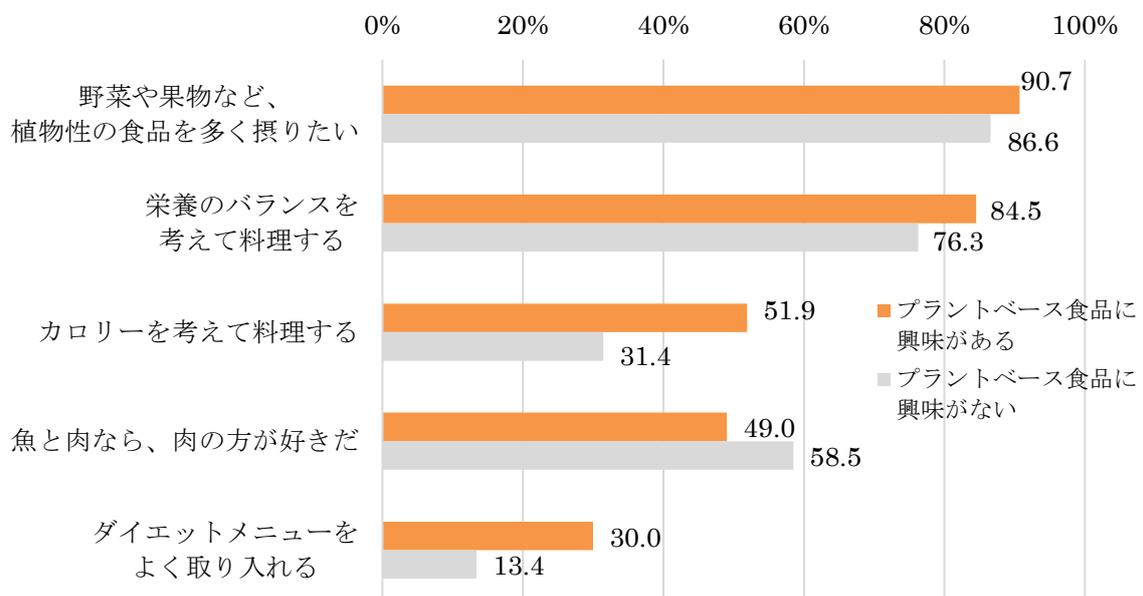


### 「プラントベース食品」に興味がある人、半数超の 53.4%

プラントベース食品とは、おもに植物由来の食品を使用し、肉や魚、乳製品などに似せて作った食品のこと。菜食中心の食生活をする人が増えるなど、消費者の嗜好が多様化していることに加え、世界的な人口増加にともなうたんぱく質不足や、畜産による環境負荷を減らす取り組みのひとつとして、注目を集めています。日本でも、コロナ禍による健康志向の高まりもあり、国内市場規模はこの10年で5倍に拡大したといわれています。

今回の調査では、プラントベース食品という言葉の認知度は22.0%にとどまりましたが、興味がある人は53.4%に上ります。なかでも、大豆を原料に、食感や形などを肉に近づけた大豆ミートは、なんと96.4%の人が知っていると回答。実際に食べたことがある人も48.1%と半数近くいて、かなり浸透しているよう。同様に、プラントベース食品への関心も、今後さらに増えると見込まれます。

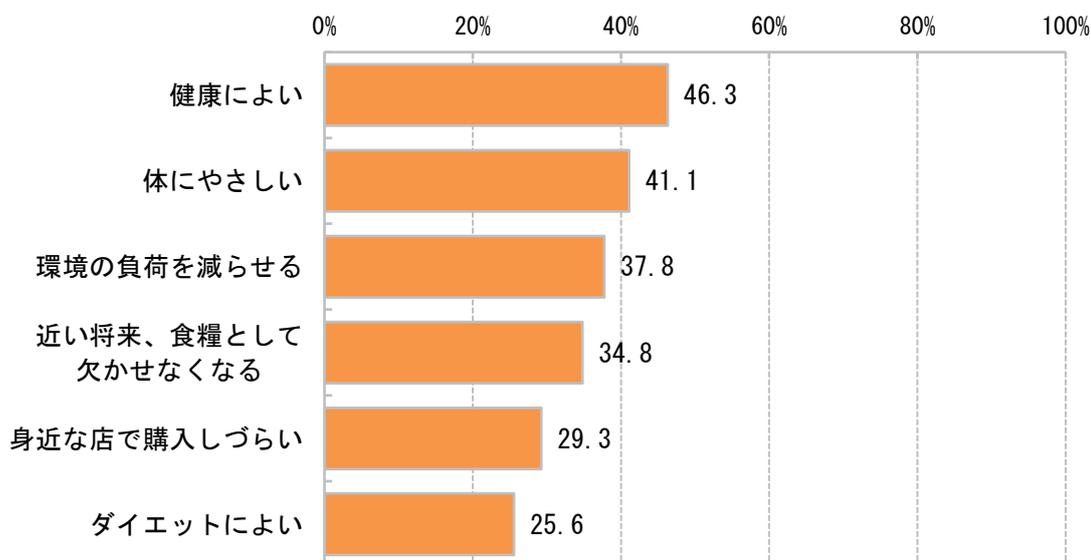
[Q] ふだんの食生活について、ご自身に当てはまるものをお選びください。  
(プラントベース食品に興味がある人n=420、プラントベース食品に興味がない人n=388、当てはまると回答した人の割合、複数回答)



## 健康志向の人や、ダイエットに興味がある人のほうが関心が高い！

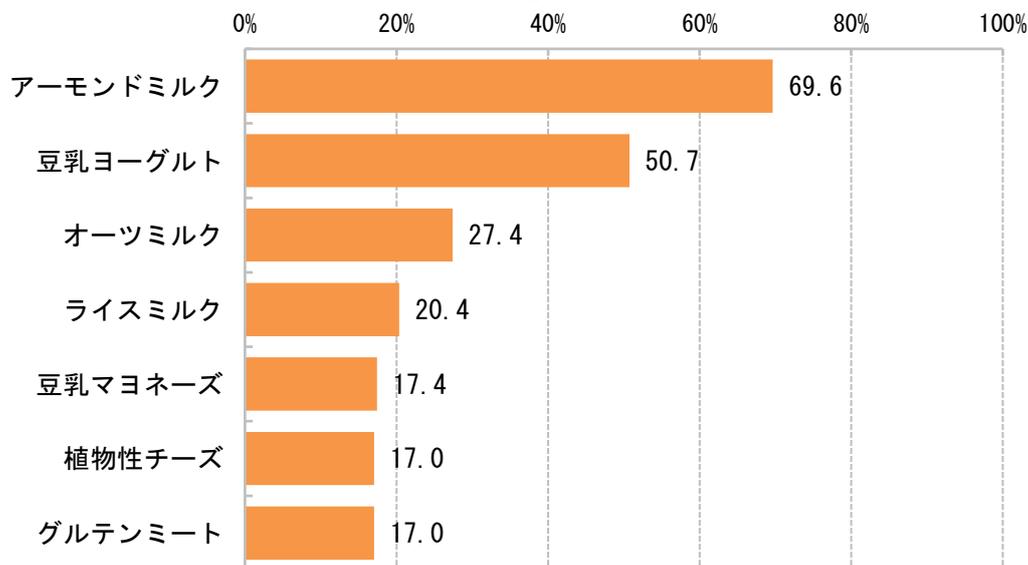
プラントベース食品に興味がある人の価値観を探ってみると、普段の食生活において、「野菜や果物などを積極的にとりたい」、「栄養のバランスを考えて料理する」など、健康的な食生活をしたという回答が8~9割を占めています。また、プラントベース食品に興味がない人と比較すると、「カロリーを考えて料理する」では20ポイント以上、「ダイエットメニューをよく取り入れる」では16ポイント以上高い傾向も見られました。実際にプラントベース食品を食べた人の自由回答では、「大豆ミートのハンバーグを食べましたが、脂がないぶんあっさりしていておいしかった」(50代・フルタイム)、「ソイミートは、食べた後に胃もたれしない」(30代・パート)、など、ヘルシーな点を支持する人が目立ちました。

[Q]あなたは、プラントベース食品に対してどんなイメージがありますか。  
あてはまるものをすべてお選びください。  
(n=270、プラントベース食品を知っている人、複数回答のうち上位6つ)



[Q]以下のプラントベース食品のうち、食べたことがあるものをお選びください。

(n=270、プラントベース食品を知っている人、複数回答)



## 大豆ミートの次にくるものは、植物性ミルク!?

プラントベース食品へのイメージは、1位「健康によい」46.3%、2位「体にやさしい」41.1%、「環境の負荷を減らせる」37.8%。健康だけでなく、環境へのメリットについても認知が広がっていることが垣間見られます。プラントベース食品を知っている人に、食べたことのあるものについてきてみると（大豆ミート以外）、もっとも多かったのが「アーモンドミルク」69.6%や「オーツミルク」27.4%などが挙がり、植物性ミルクを試している人が目立ちます。気になる味については、「アーモンドミルクは香ばしくて家族も大好き」（40代・フルタイム）、「アーモンドミルクは、ケーキやクッキーを手作りする時に少しでも脂質を減らすために使います。牛乳より味はライトな感じ」（40代・パート）など、好意的なものがある一方で、「牛肉や牛乳などももとの食品をイメージして食べると、味の違いが気になる」（30代・フルタイム）という意見もありました。

食の多様性をかなえるだけでなく、環境負荷を減らすことができる点でも、注目を集めているプラントベース食品。いろいろなタイプの製品が、数多くのメーカーから続々と登場しています。お米のような感覚で主食として食べられるフジッコのBeanus「ダイズライス」は、お米より低糖質・高たんぱくで、糖質オフを気にする人にぴったり。不二製油の豆乳クリームバター「ソイレブール」は、バターと比べてコレステロールや飽和脂肪酸が少なく、すっきりとした口溶けが特徴です。ヨーロッパ産オーツ麦を100%使用したダノンジャパンの「ALPRO（アルプロ）たっぷり食物繊維 オーツミルク」は、1本（250ml）で3g以上の食物繊維をとることができ、不足しがちな食物繊維を手軽に補うことができます。

持続可能なくらしが求められるなか、プラントベース食品の数は今後ますます増えていくことが予想されます。選択肢が増えれば、それだけおいしさの研究も進んでいくはず。献立を考えながら、「今日は肉、魚、プラントベース食品のどれにしよう？」なんて迷う日も、そう遠くないかもしれ

ませんね。

#### 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1224人)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査期間:2021年11月26日～12月1日
- 「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮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「オレンジページ暮らし予報」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=249,627部(2021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