

「大豆ミート」、2人に1人は食べたことあり!

食べた理由は「健康によさそう」「話題だから」

初心者なら「ひき肉」メニューがおすすめ

シリーズ「食の未来」

近年、ヘルシーフードとして話題の大豆ミート。スーパーやファストフード、コンビニのメニューなどでも見かけるようになりました。そこで今回は、大豆ミートについてリサーチ。実際どのくらいの人が食べたことがあり、どのような料理に使っているかなど、使用実態を調べてみました。その結果、認知度は約94.4%、食べたことがある人も約半数にのぼり、じわじわと浸透してきていることが判明。その一方で、「食べ方がわからない」「近所で売っていない」などを理由に、まだ様子見という人も少なくありませんでした。

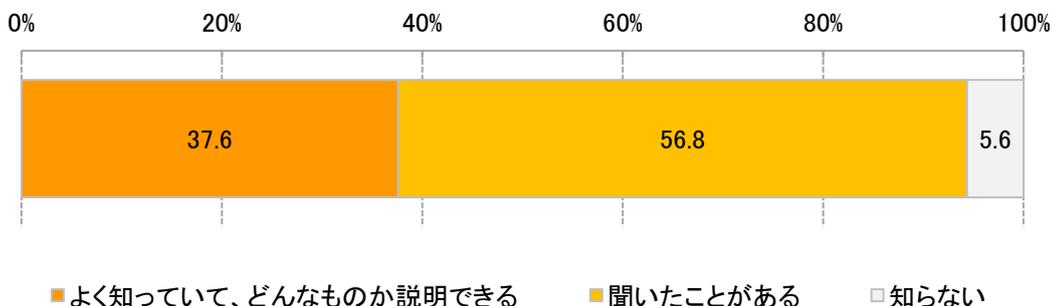
【ダイジェスト】

「大豆ミート」、2人に1人は食べたことあり?

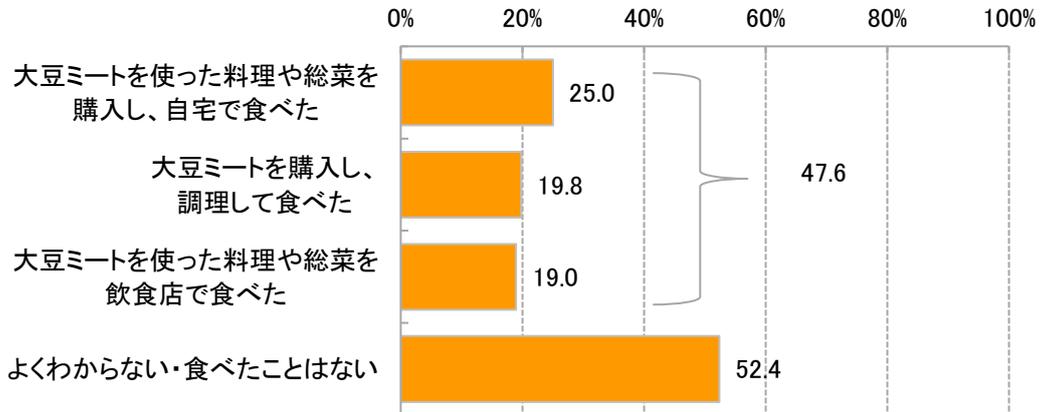
食べてみた理由は「健康によさそう」「話題になっているから」

初心者なら「ひき肉」メニューがおすすめ

[Q]あなたは、大豆ミート(ソイミート)を知っていますか。
(n=1420)



[Q]あなたは、大豆ミート(ソイミート)を食べたことがありますか。
(n=1340、大豆ミートを知っている人、複数回答)

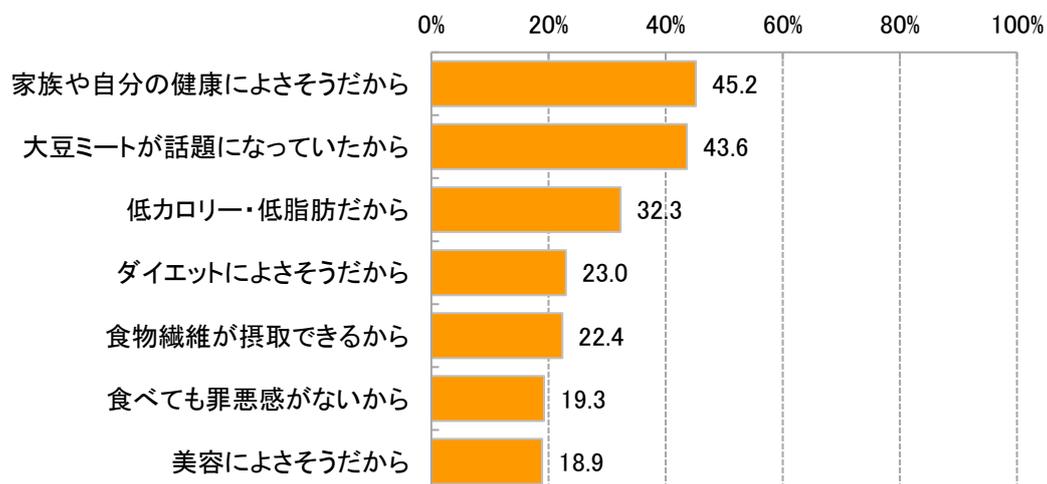


「大豆ミート」、2人に1人は食べたことあり?

大豆ミート料理研究家の坂東万有子さんによると、大豆ミートとは「大豆から油分を搾油してできる脱脂大豆たんぱくを、加圧・加熱・乾燥させたもの。栄養豊富で食感が肉に近いことから、〈第4の肉〉〈代替肉〉などと呼ばれています」。認知度は、「よく知っている」「聞いたことがある」を合わせると94.4%にのぼり、かなり浸透していることがわかります。また、実際に大豆ミートを使った料理や総菜を食べたことがある人（自宅、外食合わせて）は約半数の47.6%で、意外に多くの人が食べた経験があることが判明しました。

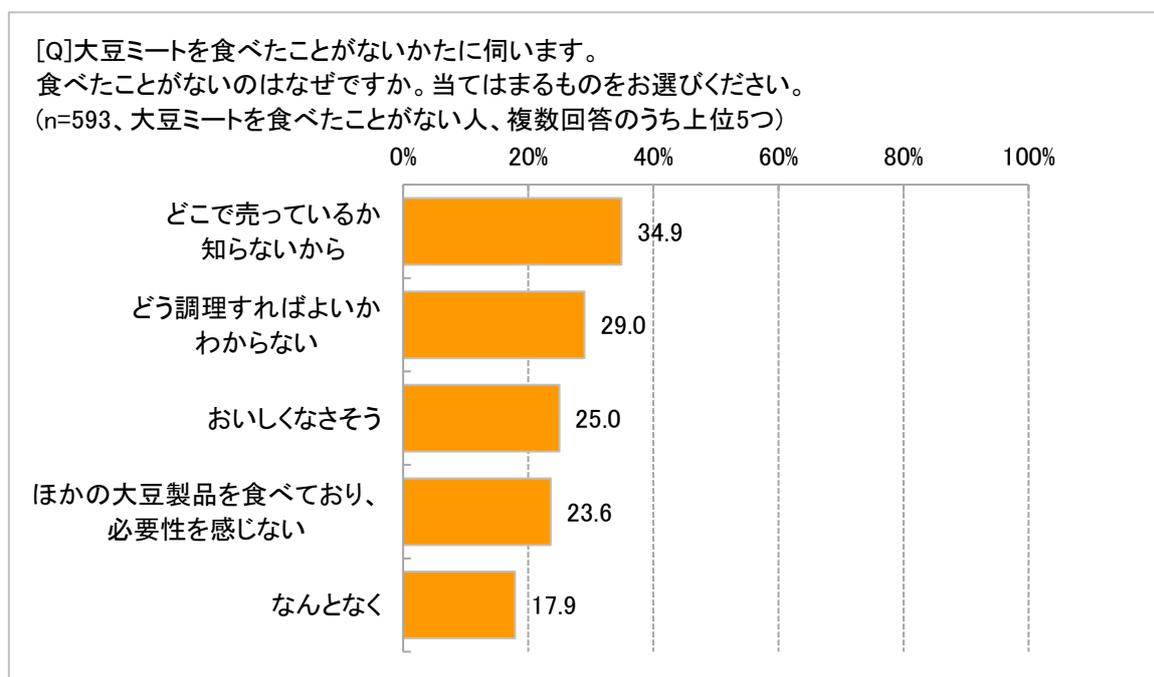
また、大豆ミートは海外でも大流行。この十数年で、大豆ミートを含む代替たんぱく（植物肉・培養肉）の需用は大きく伸張しています。背景としては、宗教上の理由で獣肉を食べない人や、ベジタリアンやビーガンが多いこと、近年の健康志向や環境問題への関心の高さなどがあげられます。大豆ミートを含む代替たんぱくの世界の市場出荷額は、2020年は2500億円以上でしたが、2030年には現在の7倍、1兆8000億円を超えると予想されています。

[Q]あなたが大豆ミートを食べた理由、きっかけがあれば教えてください。
(n=644、大豆ミートを食べたことがある人、複数回答のうち上位7つ)



食べてみた理由は「健康によさそう」「話題になっているから」

大豆ミートを食べたことがある人をさらに深掘りしてみると、食べてみた理由の上位は、1位「健康によさそう」45.2%、2位「話題になっているから」43.6%。3位以下も「体にやさしい」「ダイエット・美容によさそう」が続き、「さっぱりしていて健康によさそう」（40代・パート）「カロリーも抑えられ、健康にもよくておいしい」（50代・フルタイム）など、ヘルシーな点に魅力を感じている人が目立ちます。実際、大豆ミートはたんぱく質、食物繊維、ビタミン・ミネラルなど、さまざまな栄養をバランスよく含んでいながら、低カロリー、低脂質、コレステロールフリー。近年、健康や美容を気にする人が罪悪感なく食べられる食品をギルトフリーといい、注目を集めています。こうした背景も大豆ミート人気を後押ししているといえそうです。



初心者なら「ひき肉」メニューがおすすめ

いっぽう、食べたことがない人（44.3%）の理由としては、「売っている場所を知らない」「調理法がわからない」などが目立ちました。「肉と同じような栄養がとれるなら使いたい」（50代・パート）、「価格が安ければ買ってみたい」（40代・専業主婦）といった回答もあり、興味はあるもののよく知らないため、まだ様子見といった人も多いよう。大豆ミートを食べた読者の感想には、「肉のような食感でおいしい」という意見がある一方、パサつきやにおいが気になるという声も。坂東さんによると、にんにくやしょうが、スパイスなどの香辛料をきかせる料理や、しっかり味をつける料理なら、大豆特有の風味がやわらぐそう。「初めてトライするなら、ひき肉タイプの大豆ミートがおすすめ。ミートソースやキーマカレー、餃子は香辛料もきいているので、おいしく仕上がります」（坂東さん）。また、大豆ミートには、常温で保存できる乾燥タイプもあり、防災食としても注目されています。避難時は、おにぎりやパンといった炭水化物に偏りがちなので、たんぱく質を補給するために、ストックしておくのもよいかもかもしれません。

1kg の肉を得るには、4～11kg もの飼料用穀物、膨大な量の水を消費します。世界的に人口が増大するなか、飼料用穀物が不足し、畜産だけでは世界的な「たんぱく質不足」に陥ることが予想されています。大豆ミートのような環境への負荷が少ない食の選択肢を増やしていくことは、こうした社会課題の解決にもつながります。たんぱく質豊富でヘルシーな大豆ミートを取り入れることで、毎日の食卓がより楽しく、豊かになるきっかけになればいいですね。

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 1420 人)
- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2021 年 4 月 24 日～29 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 36 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