

管理栄養士の選ぶ
「コスパのよい食材」調査
報告書



1.調査概要

調査背景

消費税8%へ増税後の消費者意識

「家計のやりくりが大変になる」

「全体的な出費が増えそう」

出典)しゅふJOB総研「消費税増税に関する意識調査」(2014年1月)

消費税増税を受けての意識は？

少ない出費でも満足する食事を提供したいのでは？

栄養価の高い食事を作りたいのでは？

・少ない出費でも高い栄養が得られる食材は何か
・少ない出費でも高い食事満足が得られる食事は何か
これらを把握するため「栄養に関する専門家」
である「管理栄養士」にアンケートを実施した。

調査概要

調査背景・目的	<p>総務省統計局「家計消費状況調査」2014年3月報によると、</p> <ul style="list-style-type: none">・ 景気は回復基調にあるものの、実収入の実質増減率は減少している現状がある・ 対前年同月比では消費支出は増えているが、これは増税前の駆け込み需要による影響が考えられる <p>また、しゅふJOB総研アンケートによると、増税後は「家計のやりくりが大変になる」「全体的な出費が増えそう」など不安視される声が聞こえる。</p> <p>これらの実態を踏まえ、さまざまな業界で使われる「コスパ」(コストパフォーマンスの略称)を食材に適用し、「高いコスパ」を發揮している食材(価格の割に高い栄養価が得られる)は何かを把握し公表することは、一般消費者が抱えているであろう欲求(「少ない出費でも満足する食事を提供したい」「栄養価の高い食事を作りたい)を満たすことにつながると考えた。そこで、「栄養面のプロフェッショナルである管理栄養士」に対しアンケート調査を行う事とした。</p>
調査対象	管理栄養士、栄養士のためのサイト「エイチエ」会員で、「管理栄養士」として稼働している20-69歳の一般男女個人
調査方法	Webアンケート
有効回収数	113s(回答者全員が管理栄養士の資格保有者)
調査項目	<ol style="list-style-type: none">1. 値段は加味せず、「栄養価の高い食材」といえば何を思い浮かべるか (非助成想起で3食材回答)2. 「節約した料理を作りたい」と思った時に使う食材は何か (非助成想起で3食材回答)3. 「価格の割に栄養価が高い」(=高コスパ)と考える食材は何か (非助成想起で3食材回答)4. 3.で回答した食材を使用した料理例5. 節約しつつ栄養バランスを崩さない献立作成のコツ6. 節約しつつボリューム満点のオススメ食材、または料理
調査実施期間	2014年8月27日～2014年8月31日(5日間)

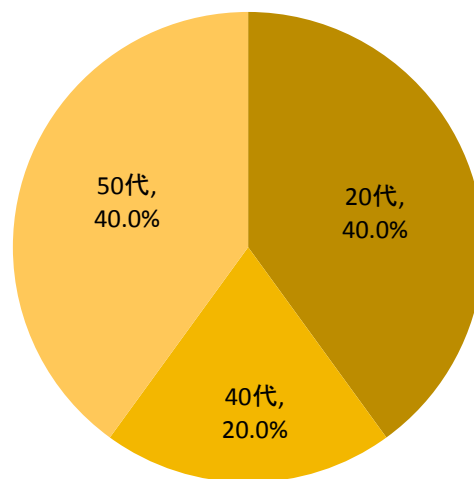
2.回答者属性

調査回答者属性(性・年代)

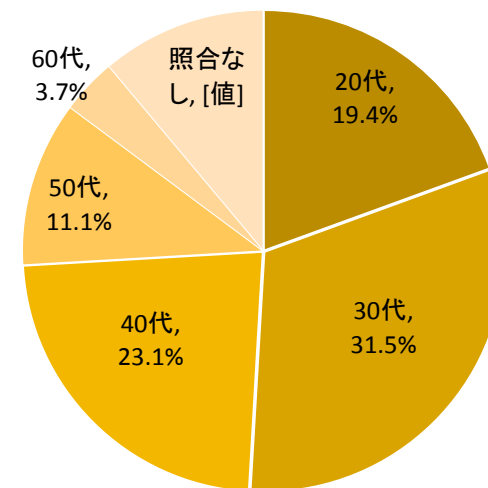
■ 性別年代別人数

	n	%
男性全体	5s	4.4%
男性・20代	2s	40.0%
男性・40代	1s	20.0%
男性・50代	2s	40.0%
女性全体	108s	95.6%
女性・20代	21s	19.4%
女性・30代	34s	31.5%
女性・40代	25s	23.1%
女性・50代	12s	11.1%
女性・60代	4s	3.7%
女性・照合なし	12s	10.6%
回答者全体	113s	100.0%

男性(n=5) 同性内構成比



女性(n=108) 同性内構成比



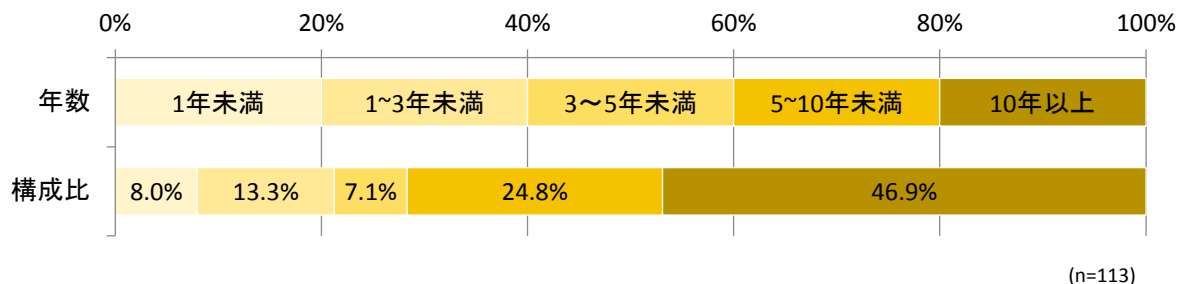
(注記)

- 各性年代の割合は同性内に占める割合を表す。
- 男性回答者数が絶対数として少ないこと、女性回答者数と大きな差があるので、今回の調査では男女別分析は行わなかった。
- 女性・年齢照合なしについて・・・アンケート設問において会員情報を正確に入力いただけなかったユーザーを「年齢登録なし」と記載する。

調査回答者属性(資格取得からの経過年数・勤務場所)

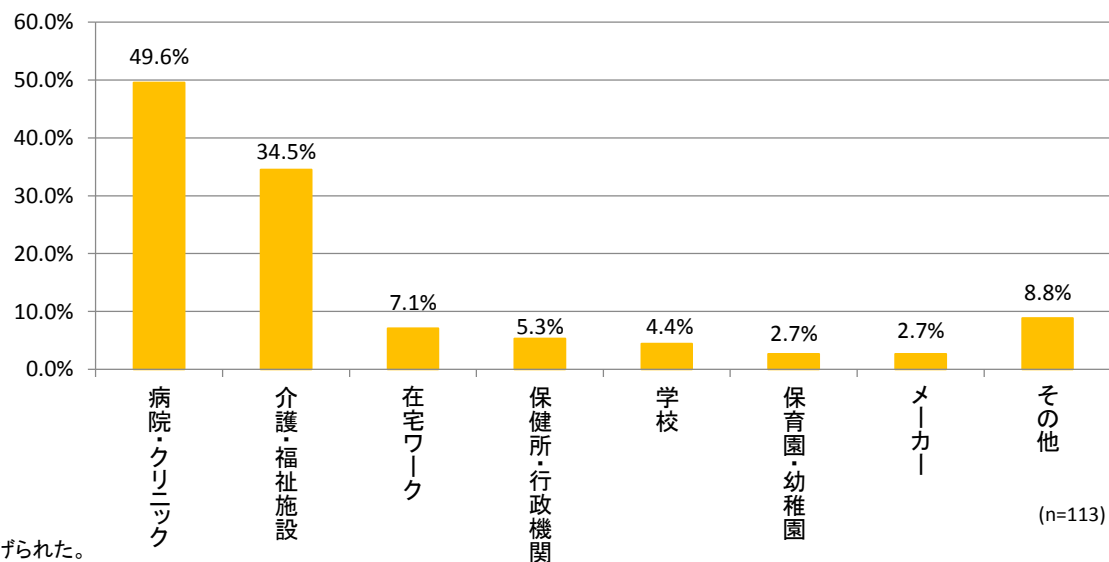
■ 資格取得からの経過年数

	n	%
1年未満	9s	8.0%
1～3年未満	15s	13.3%
3～5年未満	8s	7.1%
5～10年未満	28s	24.8%
10年以上	53s	46.9%



■ 勤務場所

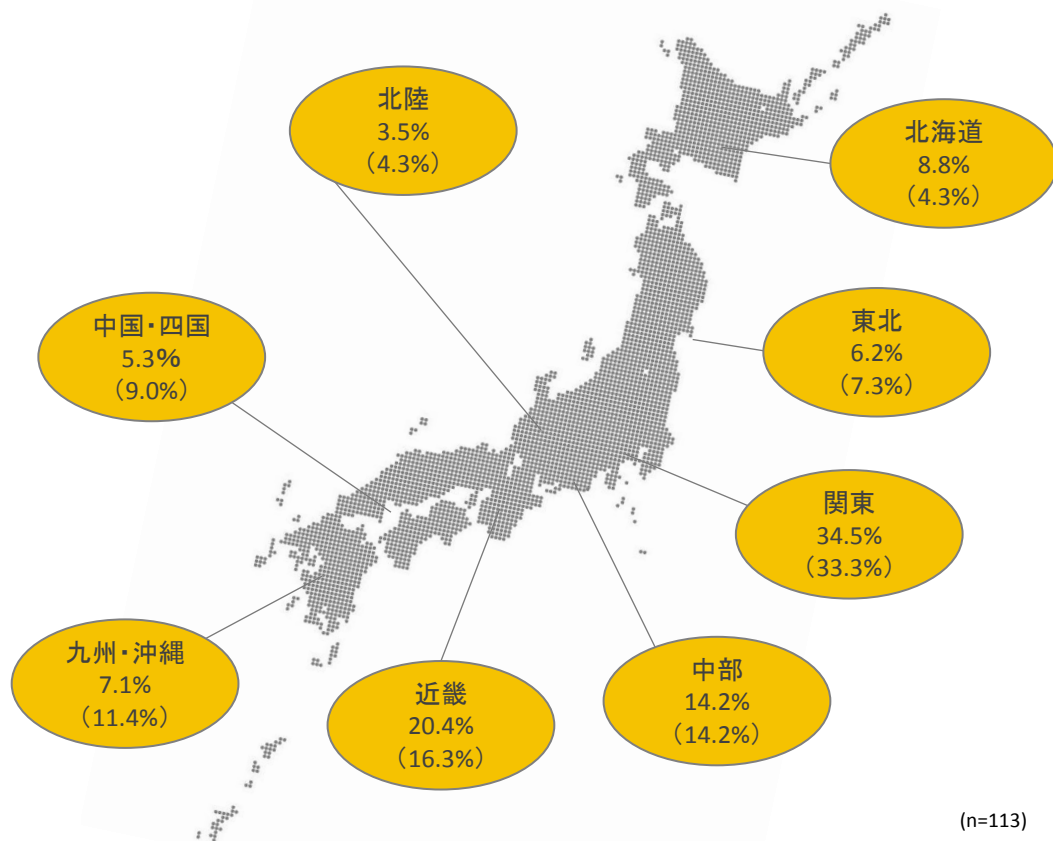
	n	%
病院・クリニック	56s	49.6%
介護・福祉施設	39s	34.5%
在宅ワーク	8s	7.1%
保健所・行政機関	6s	5.3%
学校	5s	4.4%
保育園・幼稚園	3s	2.7%
メーカー	3s	2.7%
その他	25s	22.1%



- ・ 複数個所に勤務している方もいるので合計は100%にならない
- ・ その他は「国民健康組合」「短大講師」「保健機関(保健所ではない)」などが挙げられた。

調査回答者属性(回答者居住地域)

■ 居住地域



地域名	含まれる都道府県
北海道	北海道
東北	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関東	茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
北陸	新潟県、富山県、石川県、福井県
中部	山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県
近畿	滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、和歌山県、奈良県
中国・四国	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県
九州・沖縄	福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

- 括弧内は平成22年度国勢調査における全人口に対する各地域の人口比率を表す。
- 小数点第二位を四捨五入している為、合計は100%にならないことがある。

3.回答結果

調査結果サマリー

● 特筆すべきは以下の食材である

食材	コメント	値段は加味せず「栄養価が高い食材」ランキング	「節約した料理を作りたい」と思った時に使う食材ランキング	「価格の割に栄養価が高い」(=高コスト)食材ランキング
鶏卵	価格が安定していること、安価でありながら重要な栄養素を豊富に含んでいること、使える料理も幅広いことで、多くの方の回答が集まっていた。	1位	3位	1位
鶏肉	栄養価が高い食材にはランクインしなかったものの、コストの高さ、多くの「節約食材の料理」と一緒に使われてた。	ランク外	4位	3位
豆腐(高野豆腐除く)	鶏卵と同様、安価でありながら栄養が豊富。使える料理の幅広さ、ボリュームアップに使えるという意見も多く寄せられた。	10位	2位	2位
牛乳	鶏卵の次に、「栄養価」面が評価された。そのまま飲むだけでなく、料理(鍋料理、グラタン)にも使う意見もあった。	2位	ランク外	5位
豚肉	肉類としては鶏肉に価格面・コストで劣るものの、栄養価が高く、節約食材と一緒に焼くという調理方法で多くの意見が集まった。	4位	ランク外	7位
納豆	柔らかめの料理で「食感のアクセント」に使われていた。料理例を見るとオムレツ、丼物(アボカド、マグロ)、チャーハンなど「全体的に食感が柔らかめの料理」が多かった。	9位	10位	4位

● 節約しつつ栄養バランスを崩さない献立作成のポイント

一汁複菜であること
野菜を(ふんだんに)使うこと
蛋白質を含んでいること(削ってはいけない)
旬の食材を使うこと

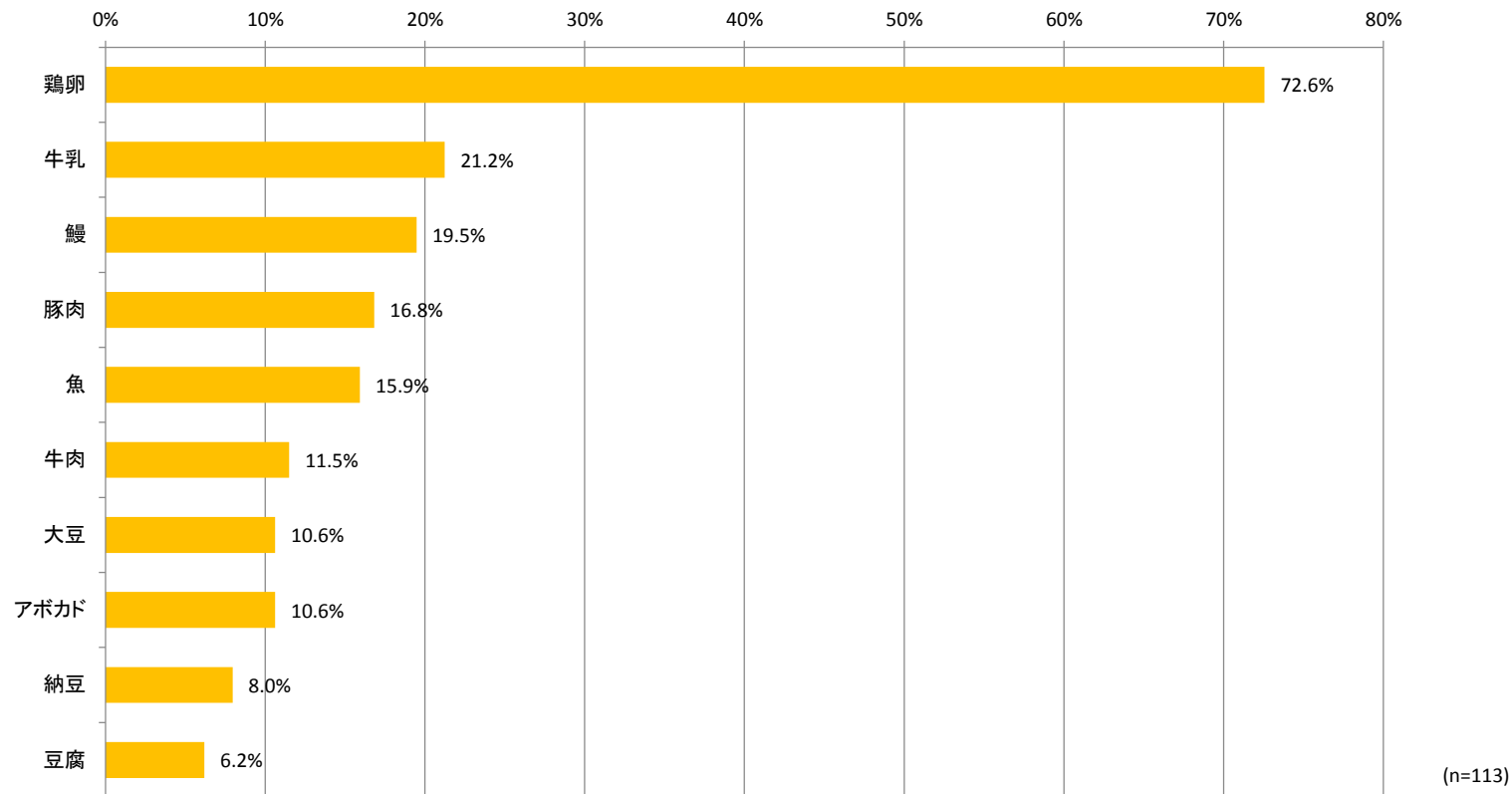
● 節約しつつボリューム満点のオススメ食材(または料理)

<ul style="list-style-type: none"> ・安いからと炭水化物ばかりだと栄養バランス悪いので× ・じゃがいも、もやし、たまねぎなど他の食材と合わせやすく、かさの出る食材を使用すること ・味付け、食材の組合せを工夫すること

値段は加味せず「栄養価の高い」と考える食材

● 完全栄養食品と言われる「鶏卵」が72.6%でトップ。

➢ 1位は「鶏卵」(72.6%)、次いで「牛乳」だが「鶏卵」を大きく下回り21.2%であった。以下、「鰻」(19.5%)、「豚肉」(16.8%)、「魚」(15.9%)と続いた。

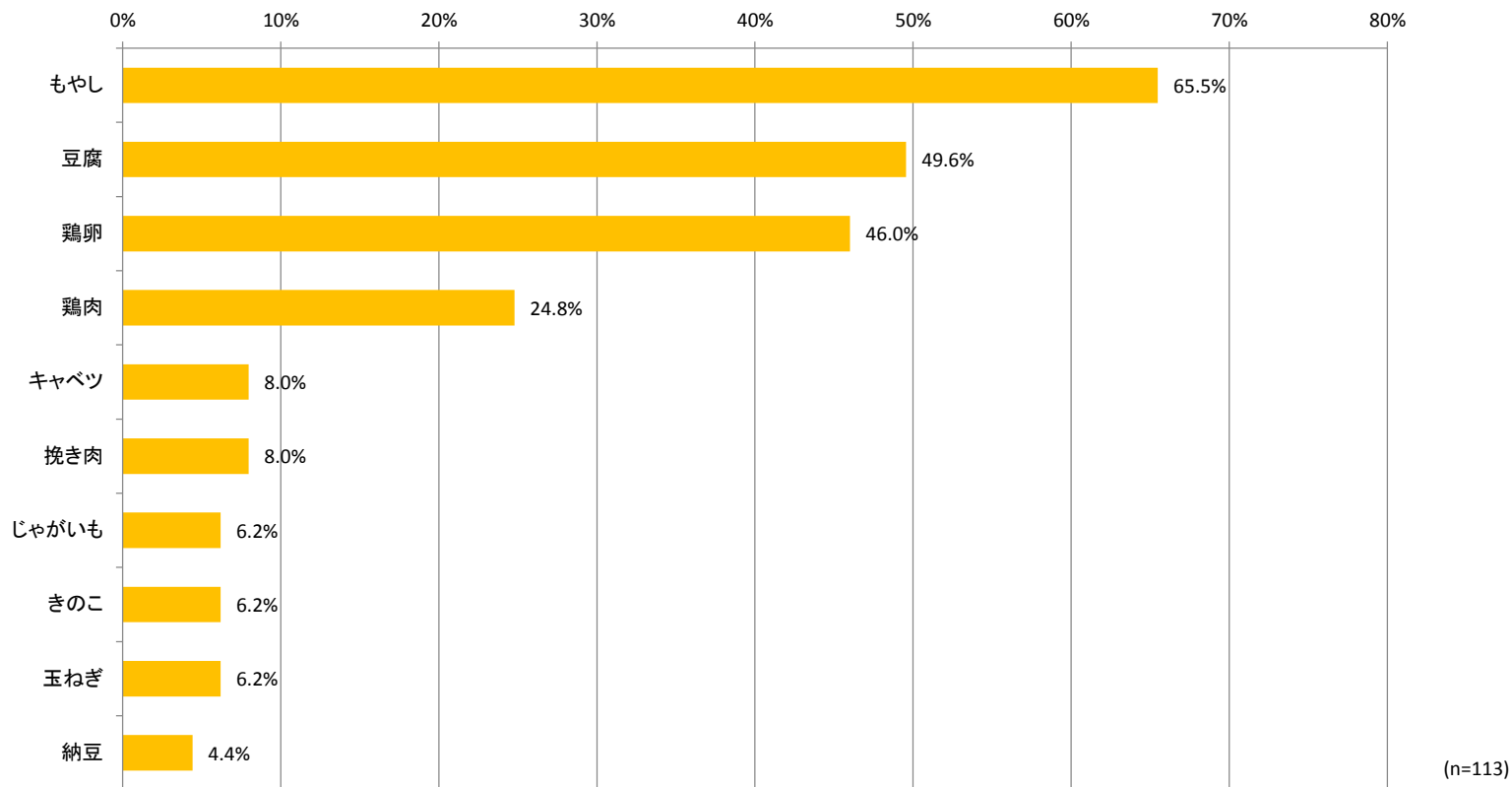


- 1人につき最大3個の食材(重複不可、調味料は除外)を自由記述、その回答をアフターコード化し、登場率TOP10のランキングを作成、グラフ化した(上グラフ)。
- 「肉類」について、部位別に区分された回答もあったが、上位概念のものに含めて集計した(例:鶏むね肉→鶏肉)。
- 「加工済品」については、加工前食材、加工後食材を区分して集計をした(例:「大豆」「納豆」「豆腐」→「大豆」に統合せず、そのままの区分でカウントした)。

「節約した料理を作りたい」と思った時に使う食材

● もやし、豆腐、鶏卵、じゃがいも、きのこ、たまねぎなど安価かつ市場価格の変動が少ない食材が多く並ぶ

➢ キャベツは例年より高騰しているものの、安定した供給量下では単品利用可、かさ増し利用可、料理への汎用性の高さから想起されたものと考えられる。

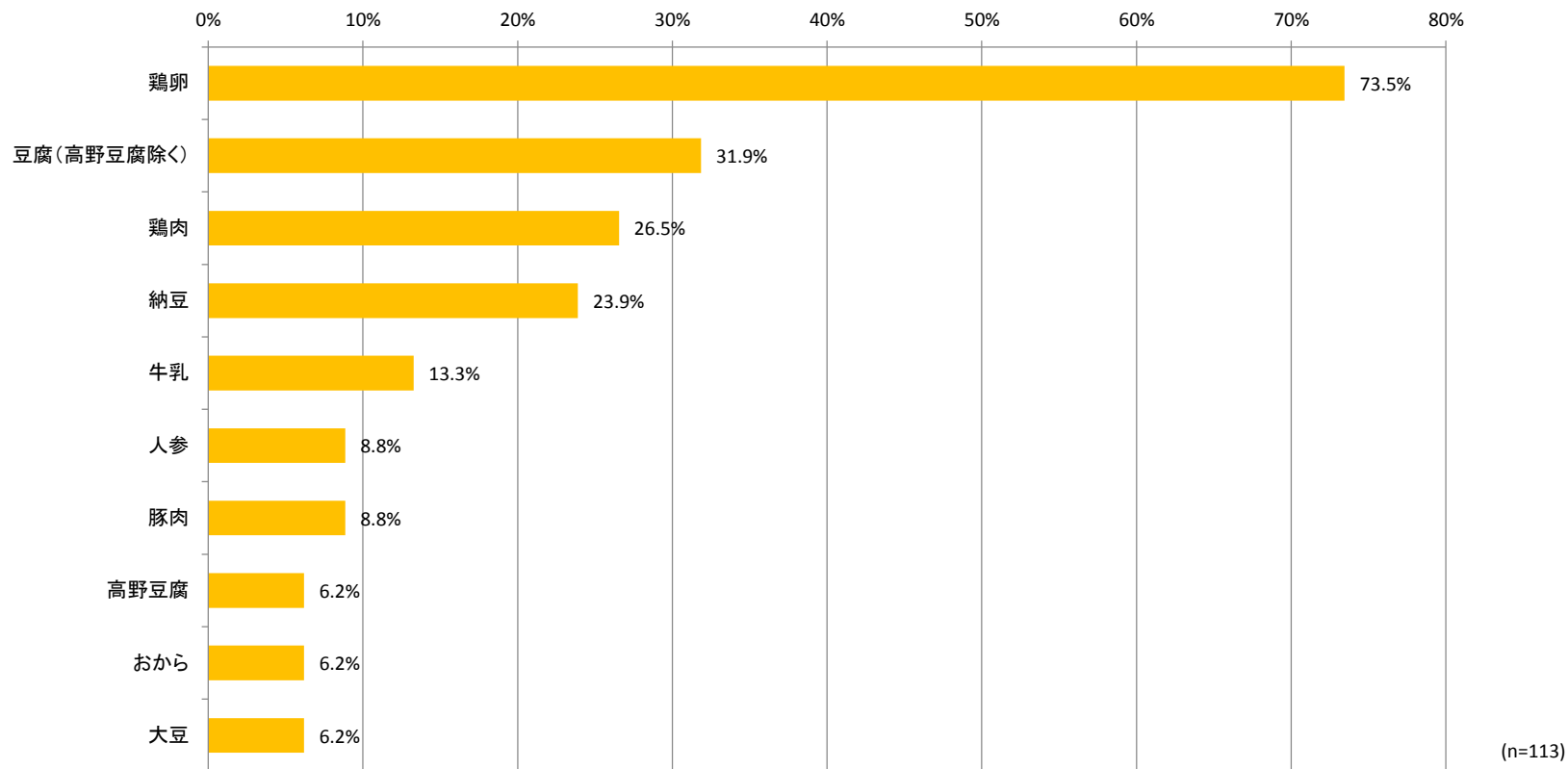


- 1人につき最大3個の食材(重複不可、調味料は除外)を自由記述、その回答をアフターコード化し、登場率TOP10のランキングを作成、グラフ化した(上グラフ)。
- 「肉類」について、部位別に区分された回答もあったが、上位概念のものに含めて集計した(例:鶏むね肉→鶏肉)。
- 「加工済品」については、加工前食材、加工後食材を区分して集計をした(例:「大豆」「納豆」「豆腐」→「大豆」に統合せず、そのままの区分でカウントした)。

「価格の割に栄養価が高い」(＝高コスパ)と考える食材

● 完全栄養食品である「鶏卵」がトップ、豆腐を凍らせ栄養を凝縮した「高野豆腐」もランクイン

➢ 安価で入手可能でありながら、高い栄養を得られるものが挙げられた。(高価格・高栄養の食材は挙げられなかった)



- 1人につき最大3個の食材(重複不可、調味料は除外)を自由記述、その回答をアフターコード化し、登場率TOP10のランキングを作成、グラフ化した(上グラフ)。
- 「肉類」について、部位別に区分された回答もあったが、上位概念のものに含めて集計した(例:鶏むね肉→鶏肉)。
- 「加工済品」については、加工前食材、加工後食材を区分して集計をした(例:「大豆」「納豆」「豆腐」→「大豆」に統合せず、そのままの区分でカウントした)。

高コスト食材で作る調理(一例)

12頁でのランキング		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
レシピ名	属性	鶏卵	豆腐 (高野豆腐 除く)	鶏肉	納豆	牛乳	人参	豚肉	高野 豆腐	おから	ランク外
もやしと豚肉炒め	20代/男性/近畿	●					●	●			もやし、にら
納豆キムチ丼	20代/女性/関東				●						ご飯、キムチ、豆苗、海苔、(ゴマ油)
煮物	20代/女性/関東	●	●	●			●				白菜、ねぎ
豆腐と小松菜の 和風グラタン	30代/女性/関東		●			●					小松菜、マーガリン、小麦粉、チーズ etc
高野豆腐の詰め煮	30代/女性/近畿			● (ムネ挽)			●		●		ひじき、玉ねぎ
牛乳なべ	40代/女性/北海道			● (モモ)		●	●				白菜、長ねぎ
卵の花	40代/女性/中部	●					●			●	こんにゃく、油揚げ、干し椎茸、すりご ま、グリーンピース、(ゴマ油)
豆腐のピカタ	40代/女性/中部	●	●					●			きのこ(あんかけ用)、小麦粉、チーズ etc
チキン南蛮	40代/女性/九州	●		●							薄力粉、油、酢、砂糖
ゴーヤチャンプル	60代/女性/中部	●	●				●	●			もやし、玉ねぎ

(n=113)

節約しつつ栄養バランスを崩さない献立作成のポイント

● キーワードとなるのは「一汁複菜」「野菜」「蛋白質」「旬」である。

- 「一汁複菜」については46.9%、「野菜」については32.7%、「蛋白質」については18.6%、「旬」については15.9%の方から意見の中に言及されていた。
- これらのキーワードは併記されることが多いため、多くの管理栄養士の方が栄養バランスを考える際に留意している事項であることがうかがえる。

属性	キーワード	意見
50代/男性/中部	野菜、(一汁)複菜	常に主食、主菜、副菜を常備すること。主食はクラッカー、ご飯など。主菜は卵、ソーセージ、水煮大豆(レトルト可)など。副菜はだいこん、にんじんなどの日持ち野菜。これらを組み合わせて主食、主菜、副菜つくる。炒め物は油を使わない(フライパンに野菜を入れ、弱火で20~30分でOK)。キムチの素、めんつゆなど、味付けに変化をもたせて調理。
30代/女性/関東	野菜、蛋白質	蛋白質は絶対に削らない事。野菜を多くとる。その時に安い野菜をたくさんとる。肉は安いお店でまとめて買って、小分けにして冷凍。小さなスーパーでは肉は買わず、広告の品のような安い野菜を買う。キノコ類、青菜類、ニラ等も安い時にたくさん買って、冷凍しておく。
30代/女性/中国・四国	野菜、蛋白質、旬	少量高蛋白の食材を使用すること。旬の野菜を使用すること。価格の安定している材料(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、卵、豆腐)を使用すること。
40代/女性/北海道	野菜、旬	旬の食材を積極的に利用する。上手に大豆製品や乾物を取り入れて野菜類の季節の値段変動をカバーするようにする。
40代/女性/東北	野菜、蛋白質、旬	旬(出盛り期)の野菜を安価なたんぱく源と組み合わせてかつ、あんかけや揚げ出し風の献立にする。
50代/女性/東北	野菜、一汁複菜	主食をきちんと食べる。具だくさんの汁ものをつける。野菜料理を2品つける。主菜の量を取り過ぎない。
50代/女性/関東	野菜、蛋白質	タンパク質源になる、魚・肉を主菜とし、ビタミン・ミネラルの多い野菜を加えた献立にする。
60代/女性/近畿	野菜、一汁複菜、蛋白質	たんぱく質源の節約 つまり 単価の安い卵、豆腐、鶏肉で主菜の献立を作成する。 次に、副菜は野菜たっぷり もやしを使った料理 もやしとにら 炒め等、もう一品は具だくさんの味噌汁。

(n=113)

節約しつつボリューム満点のオススメ食材（または料理）

● 多く挙げられていたのは「もやし」「豆腐」「キャベツ」「玉ねぎ」など安価かつ市場価格の変動が少ない食材

- 「もやし」は27.4%、「豆腐」も27.4%、「キャベツ」は15.0%、「玉ねぎ」9.7%で挙げられていた。
- 肉類では「鶏肉」11.5%、「豚肉」9.7%となっていた。なお魚類は「旬であるもの」「缶詰」など安価に使う意見が挙げられた。

属性	意見
20代/女性/近畿	炭水化物は安いがそればかりになってしまうと、身体に悪いバランスが悪いのでまずはたんぱく質をしっかり確保することが非常に重要。鶏むね肉などはボリュームのわりに安い。木綿豆腐も食べ応えもあり安い（消泡剤使用のものは美味しくない）。キャベツやたまねぎなどでかさを増やす。
30代/女性/関東	厚揚げとひき肉の炒め。もやしは万能で、主菜にも副菜にもなる。ひき肉と炒めれば、マーボーもやし、他の野菜と和えれば、もやし和えになる。玉ねぎも大きめに切って、少量の肉と炒めれば、ボリュームアップになる。焼肉のタレ等でしっかり味に炒めれば、焼肉丼を食べてる気分になる。
30代/女性/九州・沖縄	こんにゃくのニンニクソテー、レバーの甘辛煮、鶏むね肉のから揚げ（一工夫あり）、揚げ出し豆腐、玄米のレタスチャーハン、玄米の四川風チャーハン、人参のチヂミ、玉ねぎと人参のマリネ、大根サラダ（和風でも洋風でも）、玄米のコーン炊き込みごはん、ごぼうのかき揚げ。
40代/女性/北海道	ジャガイモは産地なので良く使います。お腹持ちが良いのと、肉や魚（特に鮭）、他の野菜類とも合わせやすく、様々な味付けがしやすいので一品でも栄養バランスが取りやすいメニューが作れる。肉じゃが。具はその時々あるもので。肉は牛、豚、鶏、ひき肉など。鮭や魚の缶詰でも目先が変わり美味しい。つきこんや白滝、きのこ類は何でも可。青みは絹さや、さや豆、ささげ、枝豆など。小松菜など葉物でも彩りに。
40代/女性/東北	お好み焼き。高齢者の食事むきではないが若者には米だとおかずの品数が必要になるが粉もんは米を使わない分安価である。季節の野菜を組み合わせることでボリュームがでる。調味料がソースと安価なものも結果的に安く済むと思います。
40代/女性/関東	主菜は安価な旬の野菜を使用してかさ増し（キャベツ、レタス、玉葱、にら等）。鶏胸肉は脂質が少なく、たんぱく質が多い。価格は安定して安価なので、味付けを変えながら作ることが多い。鶏胸肉のマヨネーズソース和え、ごま味噌照り焼き、甘辛煮等を作れる。
40代/女性/中部	主食を炊き込みにするとかなり豪華に見えるだけでなく、不足しがちな食物繊維やカルシウムなどを乾物を利用し摂取できる。
50代/女性/関東	普段あまり値段に変動の無い、もやし・卵・豆腐・お麩・魚肉の缶詰・ひき肉・こんにゃくや白滝・海藻・きのこ等を使った、炒め物、和え物、煮物などで。もやし&麩チャンプル、さば缶のハンバーグ、ふわふわ豆腐、きのこの炒め煮、こんにゃくとわかめの酢味噌和えなど。

(n=113)