

お米の消費に関する調査  
インタビューリサーチ報告書

# 調査概要

調査概要

調査目的	米の喫食に関する実態ならびに、米消費が減少している要因とその背景にある食や健康等に関する意識を把握
調査対象者	<p>■女性、20-59歳、一都三県在住          男性、50-59歳、一都三県在住          5年前と比べてお米の消費が減った/増えたと感じる人</p> <p>■1グループ4名×5グループ 計20名          グループ①米消費減・女性20・30代          グループ②米消費減・女性50・60代          グループ③米消費減・男性50・60代          グループ④米消費増・女性20・30代          グループ⑤米消費増・女性50・60代</p>
調査手法	グループインタビュー調査120分
調査機関	株式会社ネオマーケティング
調査日時	<p>グループ①米消費減・女性20・30代 2024年3月9日(土) 18:00 ~ 20:00          グループ②米消費減・女性50・60代 2024年3月10日(日) 10:00 ~ 12:00          グループ③米消費減・男性50・60代 2024年3月10日(日) 14:00 ~ 16:00          グループ④米消費増・女性20・30代 2024年3月8日(金) 18:00 ~ 20:00          グループ⑤米消費増・女性50・60代 2024年3月10日(日) 18:00 ~ 20:00</p>

# 調査結果の要約

食生活について

- 食生活のテーマ・課題では、年代性別を問わず「身体に良い食習慣」として「野菜を多く採る」「タンパク質を摂る」「糖質を控える」ことなどがあげられており、本調査の対象者では「タンパク質・野菜を積極的に摂取し、糖質を制限する」ことが身体に良いと認識されていることが伺えた。また、男女50・60代の対象者では高血圧・腎臓対策としての「減塩/減リン」、女性20・30代では調理時間に関して「時短」や「手間抜き」もあげられている。
- 食生活の情報源としては、年代性別を問わず「テレビ番組」（やや50・60代で多め）、「SNS」（やや20・30代で多め）が多くあげられており、影響の大きさがうかがえる。女性50・60代では「雑誌」、男女50・60代では「プロのアドバイス」という意見も見受けられた。
- なお、食生活の優先度やお金のかけ方については年齢・性別・年収等で際立った特徴は見受けられなかったが、“日常の食生活は節約し非日常（外出・旅行時）は多少贅沢に”という意識を持つ人が多い模様。また物価上昇により食費が気になるという意見が散見された。

		食生活のテーマ・課題		食生活の情報源	
米消費【減】	G① 女性20・30代	<p><b>・身体に良い食習慣</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ タンパク質を摂る → 筋肉・髪・爪のため</li> <li>➢ 糖質を控える → ダイエット、肥満予防/コレステロール対策/血糖値対策</li> <li>➢ 野菜を多く採る → 体調を整える/食物繊維/血糖値を上げりにくくする/ビタミン摂取</li> <li>➢ 発酵食品や乳酸菌を採る → 腸活/免疫力向上</li> </ul>	<p>・手間抜き/時短 → 調理・片付けに時間をかけたくない</p>	<p>・テレビ番組 → 情報番組、料理番組、健康番組</p> <p>・SNS → Instagram、YouTube、X、TikTok</p> <p>・その他インターネット → ポータルサイト、検索、ブログ、クックパッド、食べログ、メーカーサイト</p> <p>・ロコミ → 友人</p>	<p>・雑誌</p> <p>・プロのアドバイス → 医療関係者、フィットネスジム</p>
	G② 女性50・60代		<p>➢ 減塩 → 高血圧対策、腎臓対策</p>		
	G③ 男性50・60代				
米消費【増】	G④ 女性20・30代		<p>・手間抜き/時短 → 子育てで忙しく時短第一</p>		
	G⑤ 女性50・60代		<p>➢ 減リン → 腎臓対策</p>		<p>・雑誌</p> <p>・プロのアドバイス → 医療関係者</p>

米の消費について①

- 米の食べ方については、全体的には自宅で炊いたご飯（主に白米）を食べる人が多いが、米消費が減った層では「パックご飯を利用する」という人が見受けられたのが特徴的であった。
- 米の消費量は、家族構成・家族年齢等での差はあるものの、米消費の増減による違いはパックご飯利用者を除けばさほど大きくない。
- 米食の良い点は全グループで「**美味しい**」「**腹持ちが良い**」とされ、この2点は米食の大きなメリットと推察される。その他「砂糖/塩分/添加物が含まれない」「飽きない」「グルテンフリー」「血糖値の上昇が緩やか」等が良い点とされた。米消費が増えたグループでは「色々な物に合う」点や20・30代では「**値上がりしない**」こともあげられている。これに対し米食の悪い点は「**食べ過ぎてしまう**」「**糖質が多い**」「**太る**」といったコメントが中心。ただし「太る」点については自身が食べすぎてしまう点が原因とされた。全体的には**デメリットよりメリットの方が目立つ結果**となった。

		米の食べ方について	米の消費量	米食の良い点・悪い点			
米消費【減】	G① 女性20・30代	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅で炊いた米を食べる:3人</li> <li>炊飯はせずパックご飯しか食べない:1人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3ヶ月で5~10kg/2ヶ月で20kg</li> <li>1度に白米100gを1日2回計量し食べる</li> <li>1ヶ月でパックご飯10個</li> </ul>	○美味しい  ○腹持ちが良い	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グルテンフリー</li> <li>○栄養が豊富</li> <li>○砂糖を含まない</li> </ul>	× お腹に重い × 量を食べられない  × 罪悪感を感じる	
	G② 女性50・60代	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅で炊いた米を食べる:2人</li> <li>炊飯機会が減りパックご飯を利用することが増えた:2人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3週間で10kg/1ヶ月で15kg/1ヶ月で3kg</li> <li>1週間でパックご飯12個</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○カロリーが低い</li> <li>○塩分を含まない</li> <li>○飽きない</li> </ul>		× 食べ過ぎてしまう × 糖質が多い × 太る
	G③ 男性50・60代	<ul style="list-style-type: none"> <li>自身が自宅で炊いた米を食べる:2人</li> <li>家族が自宅で炊いた米を食べる:2人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ヶ月で5kg/3ヶ月で20kg/3ヶ月で10kg/1回5kg</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○飽きない</li> <li>○エネルギー源として優秀</li> </ul>		
米消費【増】	G④ 女性20・30代	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅で炊いた米を食べる:4人</li> <li>→もち麦を混ぜて炊くことが多い:1人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ヶ月で10kg/4ヶ月で10kg/1ヶ月10kg/1ヶ月で6kg</li> </ul>	○色々な物に合う ○添加物フリー ○値上がりしない	× 購入時に重くて大変		
	G⑤ 女性50・60代	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅で炊いた米を食べる:4人</li> <li>→白米と別で玄米も炊く:1人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ヶ月で5~10kg/1ヶ月で5kg</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>○血糖値の上昇が緩やか</li> <li>○色々な物に合う</li> </ul>	× ご飯単体では寂しくおかずが必要

米の消費について②

- 米消費が減ったグループではその理由として「**家族構成の変化**」や「**ダイエット(家族/自分自身)**」があげられた。加えて、女性50・60代では「米を買うのが面倒になった」「米以外の食品の消費が増えた」、男性50・60代では「食が細くなった」点も理由とされた。
- 米消費が減ったグループの女性では「おかず」や「オートミール/シリアル」「麺類」がコメの代わりに増えたとされたが、男性では食が細くなったことが原因である人が多く、米の代わりに増えたものはないとされた。女性では雑穀米・玄米・もち麦を取り入れる人が目立つ。
- 米消費が増えたグループの増加理由は、「**米は他食材に比べて値上がりせず経済的である**」ことをあげる意見が目立っている。これに加えて**50・60代では「健康診断数値の悪化**」も理由とされ、米食をうまく取り入れる方が健康的と感じられている模様であった。
- 消費増グループの米の食べ方では、年代を問わず「もち麦/玄米を入れるようになった」とされ、米消費減グループの回答と合わせて、健康的な米の食べ方として、**白米ともち麦・玄米・雑穀米等の併用が認識**されている様子がうかがえる。

		消費増減の理由		米消費内容の変化
米消費【減】	G① 女性20・30代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族構成の変化 →一人暮らしになった/子供が独立した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>家族のダイエット/肥満防止</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自身の<b>ダイエット</b></li> </ul>
	G② 女性50・60代			<ul style="list-style-type: none"> <li>・米を買うのが面倒になった</li> <li>・米以外の食品の消費が増えた</li> </ul>
	G③ 男性50・60代		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食が細くなった→年齢/活動量が減った</li> <li>・自身の<b>ダイエット</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の代わりに増えたもの→おかず(野菜・タンパク質)</li> <li>・希望として、玄米や雑穀米が食べたい</li> </ul>
米消費【増】	G④ 女性20・30代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米は<b>経済的な食材だから</b></li> <li>・他食材の<b>値上がり</b> →パン/シリアル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族構成の変化→結婚/子供の誕生・成長</li> <li>・コロナ禍の買物難→パンやシリアルと違い米は長期ストックできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の食生活を健康的にするためご飯食中心にした/きちんと食事を作るようになった</li> <li>・もち麦/玄米を入れるようになった</li> </ul>
	G⑤ 女性50・60代		<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>健康診断数値の悪化</b>→コレステロール等の値が高くなりパンやパスタから米に変えた/米食に戻したら身体の状態がよくなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンやシリアルを減らした</li> <li>・玄米を入れるようになった</li> </ul>

- 炊飯をする上で面倒な点は「炊飯自体に手間暇がかかる」「米を研ぐこと」「炊飯器の手入れが面倒」といった点が、グループを問わずあげられた。特に「炊飯自体の手間暇」では吸水や蒸らして待つことも含め全体的に「炊きあがるまでに時間がかかる」点への不満が大きい模様。
- 炊飯以外では、「炊いたご飯の保存（美味しくない/保存が手間・面倒）」「米の保管（鮮度が落ちる/虫が湧く/場所を取る）」「米の購入（重い/かさばる）」「自宅炊飯以外の米飯（美味しくない/割高）」「現状の米のパッケージ（封できない/移しにくい/単位がキロ）」等への不満がグループを問わず目立っている。
- 「食事時間から逆算して炊飯準備をしご飯を保存することまで、ずっと考えて計画していないといけない」という意見が出るなど、米飯を家庭で美味しく喫食するために、対象者がかなり手間暇をかけて米・米飯に相対している様子が見え始める結果となった。

		炊飯時の面倒な点		炊飯時以外の面倒な点	
米消費【減】	G① 女性20・30代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊飯自体に手間暇がかかる →炊きあがるまでの時間が長い/食べる時間から逆算して準備する必要がある/吸水時間が長い・待つのが面倒/蒸らしても待つ/炊飯スイッチ入れ忘れ等のミスがあり絶望する</li> <li>・米を研ぐこと →冬は水が冷たい/流しが狭くやりづらい</li> <li>・炊飯器の手入れが面倒 →釜や中蓋の手入れが面倒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計量しているうちに量がわからなくなる</li> <li>・水加減が難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保温した・冷めた・冷凍保存したご飯は美味しくない →やはり炊き立てが一番美味しい/炊飯器が美味しく保温してくれたらよい</li> <li>・炊いたご飯を保存するのが面倒 →小分けにする・粗熱を取るのが手間</li> <li>・米の保管が面倒 →鮮度が落ちる/虫が湧く/場所を取る</li> <li>・無洗米・パックご飯・買う米飯は美味しくない/割高 →パックご飯は匂いがある、無洗米は同銘柄でも風味が劣る/見た目が不味そう/買ってくるご飯・無洗米は高い</li> <li>・米の購入が大変 →重い/かさばる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しゃもじの置き場に困る</li> </ul>
	G② 女性50・60代		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋での炊飯でコンロや周辺が汚れる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の袋が使いにくい →なぜ合ではなくキロ単位なのか</li> </ul>
	G③ 男性50・60代				<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の袋が使いにくい →封ができない</li> <li>・もち麦入り等が欲しい</li> </ul>
米消費【増】	G④ 女性20・30代			<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦入り等が欲しい</li> <li>・米の保存法の正解がわからない</li> </ul>	
	G⑤ 女性50・60代		<ul style="list-style-type: none"> <li>・計量しているうちに量がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の袋が使いにくい →米櫃等に移しにくい/封ができない</li> </ul>	