

47 都道府県ごはん(お米)調査・男女 9,400 人が回答！
全国調査からわかる理想のごはんとは？
地域により異なるごはんへの意識や悩みも明らかに！

大塚食品株式会社(本社:大阪市中央区、代表取締役社長:白石耕一)は、2022年3月に、47都道府県の男女9,400人を対象とした「食事とごはん(お米)の実態調査」を実施しました。

昨今、食の多様化や健康志向の高まり、在宅時間の増加など、食をとりまく環境が変化しています。今回の調査は、そのような環境で消費者がごはんに対してどのような悩みを抱えているのか、またその悩みを解決するために何が求められているのか、都道府県ごとの実態や地域特性を把握することを目的としています。

■ Topics

- ・8割以上の方がごはんが好きと答えながらも、ごはんを我慢している理由は？
- ・つついごはんを食べ過ぎてしまうことへの対策は？みんなが求める理想のごはんとは？
- ・全国で最もごはんが好きな県は？ごはんを我慢しがちな県は？

■ 調査概要

調査対象: 全国 20~60代の男女、9,400人(各都道府県 200人ずつ)

調査期間: 2022年3月2日~6日

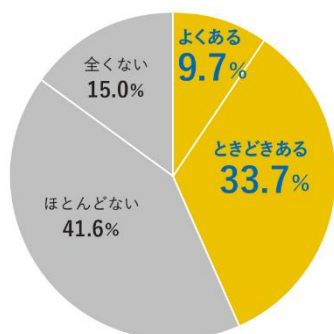
調査方法: インターネット調査

(以下全てのグラフについて n=9,400)

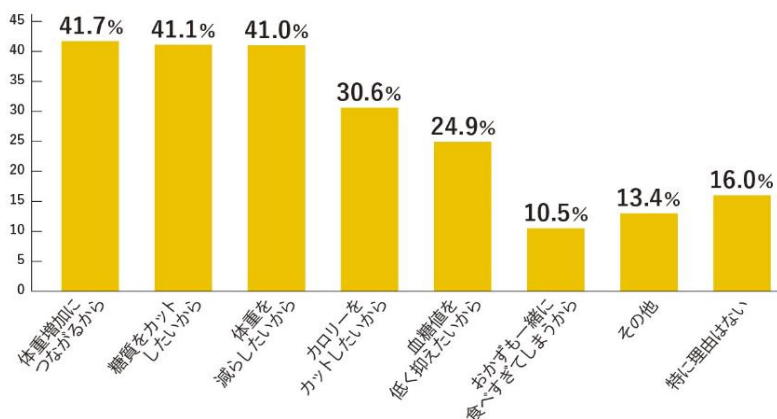
(1) やっぱりごはんが好き！我慢したくてもつつい食べ過ぎてしまう

日本の主食であるごはんについて、実に8割以上の方が「好き」と回答していますが、食べる量を我慢している人は約4割もいます。「体重増加につながるから」、「糖質をカットしたいから」が主な理由として挙げられています。

ごはん(お米)の量を我慢することはありますか。



ごはん(お米)を「食べないようにしている」理由

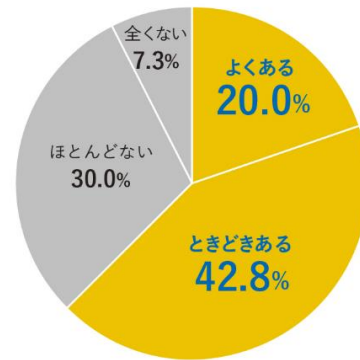


一方で、「ごはんをつつい食べ過ぎてしまうことがある」と回答した人は半数以上おり、都道府県別では多いところで7割を超える人が、ごはんをつつい食べ過ぎてしまっています。

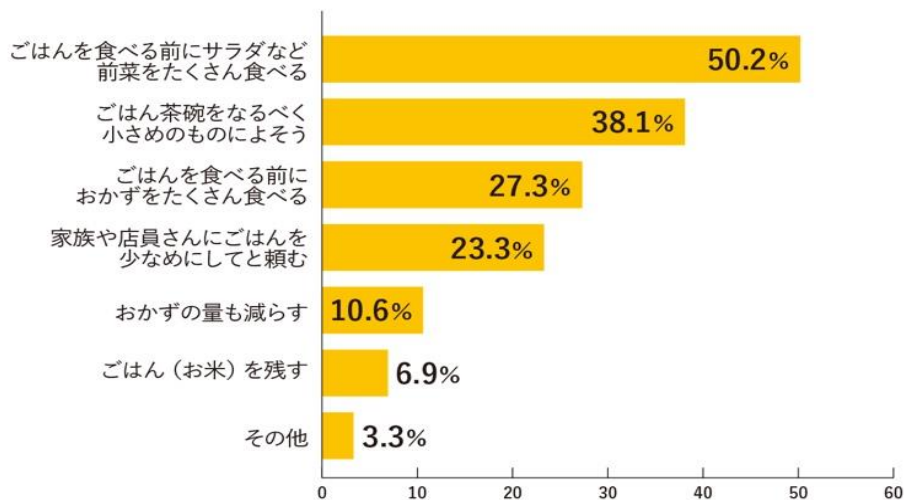
しかし、ごはんを食べ過ぎないようにするために様々な工夫をしていることも分かりました。具体的にどのような対策をしているのでしょうか。

回答結果からは、「ごはんを食べる前にサラダなど前菜をたくさん食べる」が他を大きく引き離して1位となっており、野菜を先に食べる「ベジファースト」が浸透しているようです。また「ごはん茶碗をなるべく小さめのものによそう」、「ごはん(お米)を残す」など、ごはんの量を調整するための工夫も見られます。

ごはん(お米)をつつい食べ過ぎてしまうことはありますか。



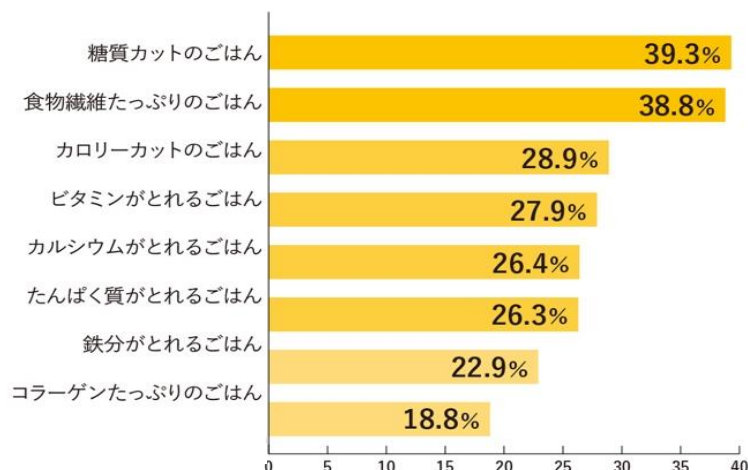
ごはん(お米)の食べ過ぎを防ぐ方法



それでは、つつい食べ過ぎてしまう、また食べ過ぎないように様々な工夫がされているごはんには、どのような要素が求められているのでしょうか。

「あなたにとって理想のごはんは？」と尋ねたところ、「糖質カットのごはん」、「食物繊維たっぷりのごはん」が上位に選ばれました。「糖質カット」、「食物繊維」の二つが揃うと、まさに理想のごはんと言えそうです。

理想のごはん(お米)



(2) 47 都道府県で異なる地域性

食事やごはんに関する今回の調査では、興味深い地域性も見えてきました。例えば、埼玉県は「ごはん好き」全国 1 位でありながら、「ごはんを少なめに頼む」県としても 1 位となっており、ごはんに対する満足度や葛藤がうかがえます。

特徴的な地域性の一例

| | |
|--|-----|
| 「ごはん好き」1 位 & 「ごはんを少なめに頼む」1 位 | 埼玉県 |
| 「糖質カットへの意識が高い」1 位 | 大阪府 |
| 「ごはんをつつい食べ過ぎる」1 位 & 「ごはんを我慢することがある」1 位 | 群馬県 |
| 「もっとたくさんごはんを食べたいと思う」1 位 | 千葉県 |
| 「ごはんを食べないようにしている理由は、カロリーをカットしたいから」1 位 | 愛媛県 |

※今回の調査で明らかになった 47 都道府県の特徴については、下記 HP に掲載しています。
<https://www.mannanhikari.com/campaign/>

■『マンナンヒカリ』はお米と混ぜて炊くだけで糖質・カロリーカット！



こんにやく生まれの『マンナンヒカリ』は、お米と混ぜて炊くだけで、ごはんの量とおいしさはそのままに、糖質・カロリーをカット、食物繊維もとれる米粒状加工食品です。『マンナンヒカリ』のイメージキャラクターを務める北斗晶さんが、「お腹いっぱい食べようぜ！！」を合言葉に、『マンナンヒカリ』を使った料理

で日本全国のごはんに関するお悩みにお応えします。詳細は SNS、ブランドサイトにてお知らせします。

■北斗晶さんのコメント

地元の埼玉県が、「ごはん(お米)が好き」で 1 番になっていました！私もお米が大好きです。『マンナンヒカリ』の良さは、とにかく食べれば分かる！もっとたくさんの人に罪悪感なしにお腹いっぱい食べて、ストレスなく健康に過ごしてほしいです。

全国一斉調査で、
ごはんの悩みが明らかに!

Olsuka 大塚食品

- 大阪府: 糖質カットへの意識が高い*
- 愛媛県: カロリーカットのためにごはんを食べないようにしている**
- 群馬県: ごはんを食べ過ぎてしまう**
- 福岡県: ごはん愛が強い**
- 東京都: 体型を気にするようになった*

マンナンヒカリなら
糖質・カロリー **30% カット!**

さあ、
全国の
みんな!
**お腹いっぱい
食べようぜ!!**

こんにやく生まれなのに
まるで白米感覚! マンナンヒカリ

※1 大塚食品株式会社 関東のごはん(お米)の愛着調査(2022年3月)
※2 糖質・カロリー(30%)削減のため(お米)と混ぜて炊く(お米)とマンナンヒカリ(糖質・カロリー)を
*日本食品衛生協会の調査(2020年)に基づいた調査結果(一部推定)による。

■製品サイト: <https://www.mannanhikari.com/>