

「米及び米粉に関する消費者意識調査」

NACS 西日本支部 食活研究会

【はじめに】

日本は食料の多くを輸入に頼っている。そのような状況で食料安全保障の要とも言われているのが米である。農林水産省の調査（「米をめぐる状況について」 [kome_siryou-209.pdf](#)）によると、米の国民1人当たりの消費量は1962年の118.3 kgをピークに減少傾向が続いている。その要因として、食生活の多様化、少子高齢化、世帯構造の変化などが考えられる。近年、国際情勢等の影響による食品価格の上昇、異常気象による生産量の減少などが消費者に不安をもたらしている。こうした中、米の消費拡大が食料自給率改善に寄与するのではないかという期待は大きい。消費拡大の取組の一環として、パンやケーキ、麺類など新たな用途に活用される米粉の普及も進められている。果たして、消費者は米及び米粉についてどのような意識を持っているだろうか。その「持続可能な食」としての可能性を探るため、消費者意識調査を実施することになった。

【調査概要】

1. 目的

米及び米粉に関する消費者意識調査の結果を基に、消費者の立場から米及び米粉の消費拡大に必要なことを考える。多様な食生活を送る消費者に、普段の食生活において活用できる情報や簡単なレシピを提供し、併せて「持続可能な食」に関する消費者行動の意識づけになるような発信を行う。

2. 調査方法：WEB 調査（Google フォームを使用）

3. 調査期間：2024年6月15日～9月12日

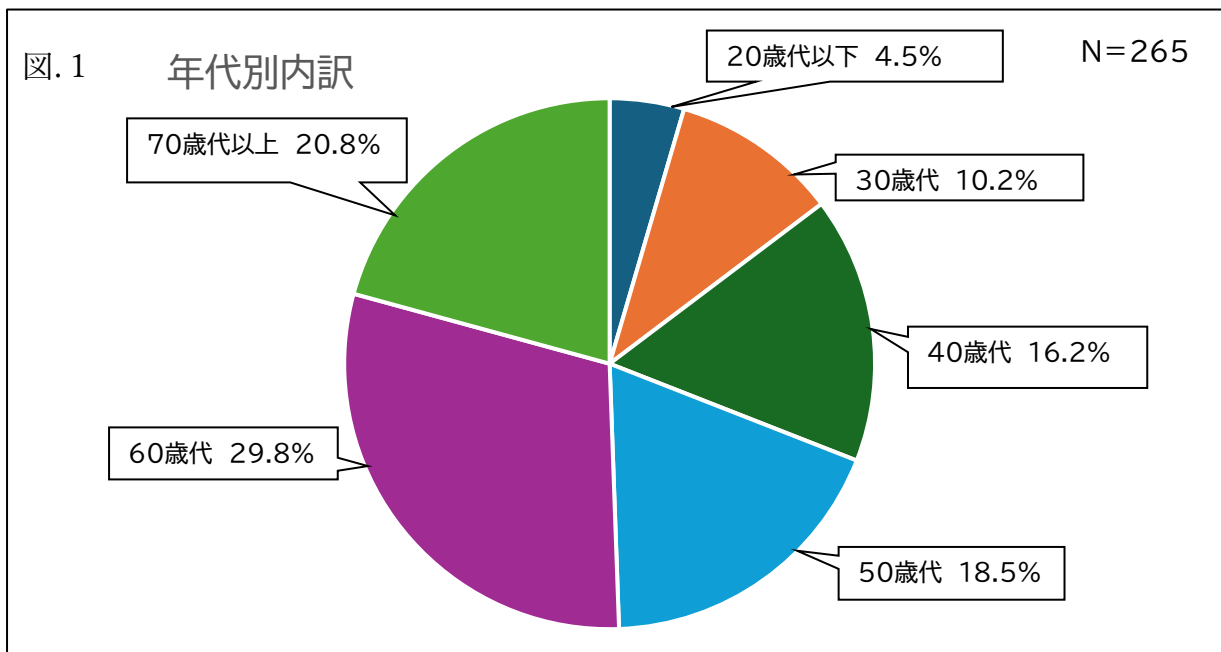
4. 調査対象：NACS 会員及び一般消費者 265人

5. 質問項目 別紙参照

6. 調査結果

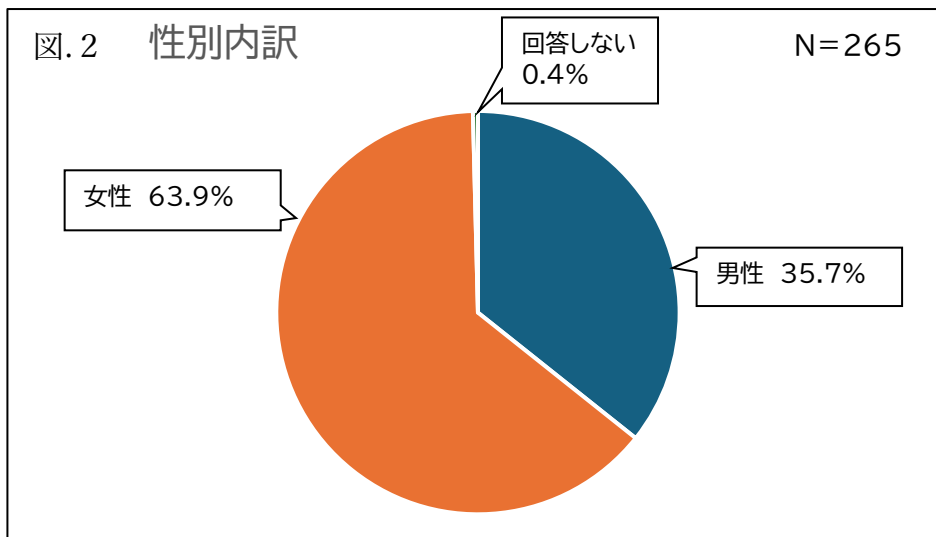
〈回答者の属性に関する質問〉

(1) 質問1 年代



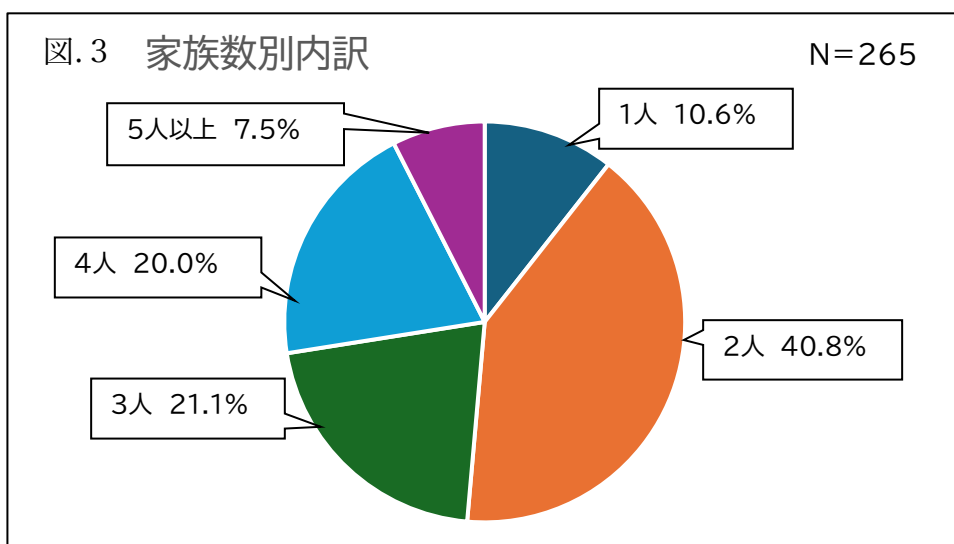
50歳代以上が69.1%、約7割で、回答者の年代は高めである。

(2) 質問2 性別

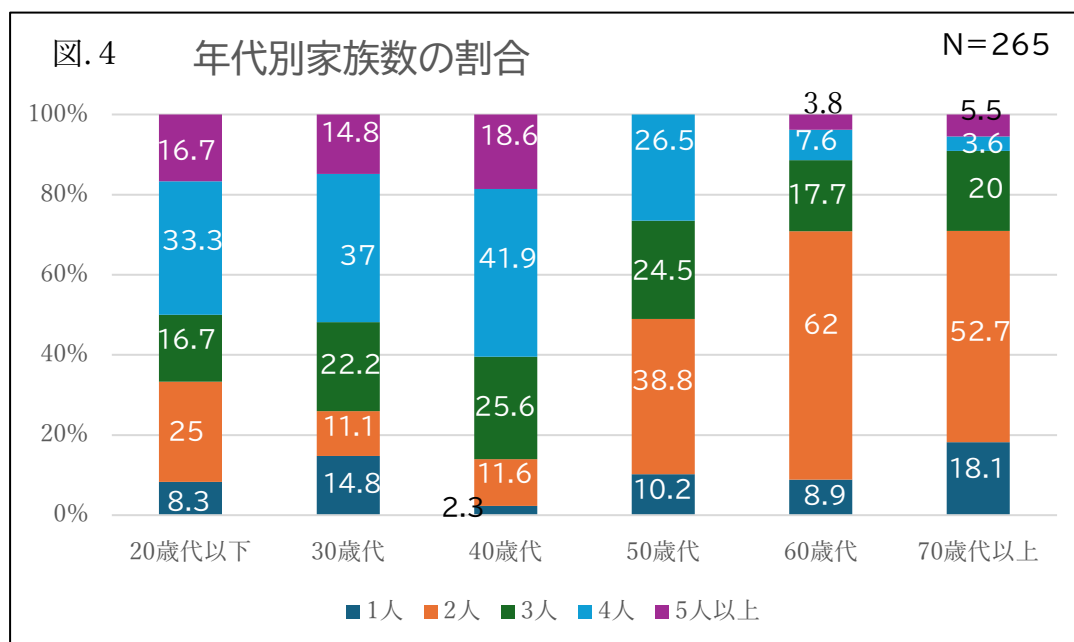


女性が 63.9%、男性が 35.7%、回答しないが 0.4%であった。

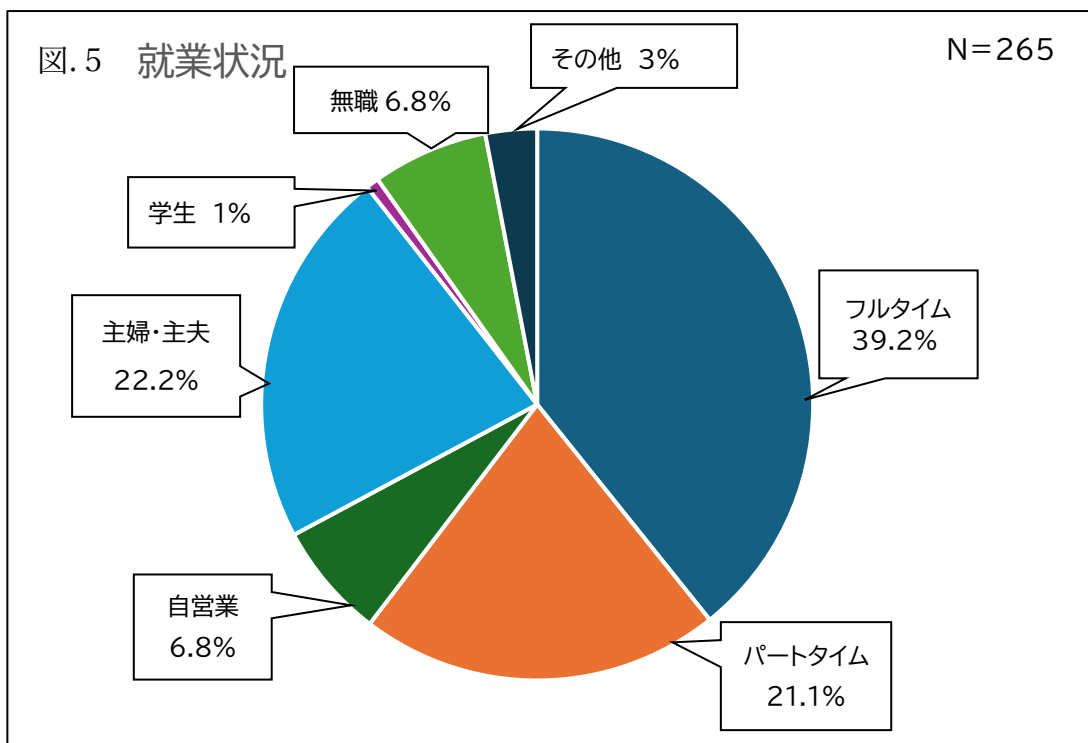
(3)質問3 回答者の家族数



「2人」が 40.8%で最多。年代別家族数で見ると、30歳代、40歳代では「4人」が最も多く、50歳代以上では「2人」が最も多かった。



(4)質問4 就業状況



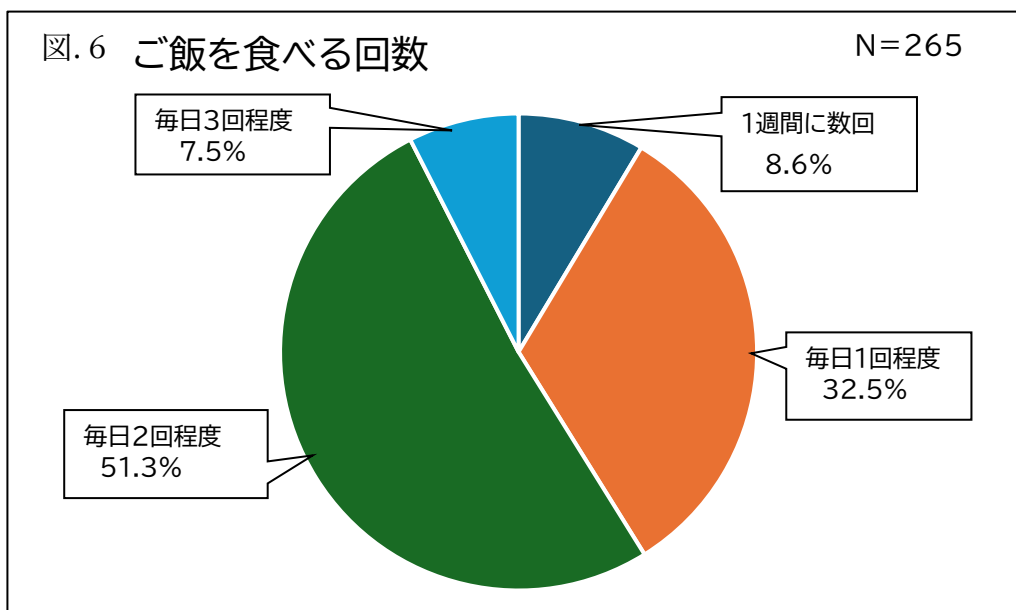
何らかの形で働いている人が、7割弱である。「その他」では、「無職」及び「年金生活者」と回答した人が過半数であったため、合わせて「無職」として分類した。「その他」には「育休中」「休職中」のほか、回答選択肢にない形の就業者が含まれる。

(5)質問5 居住する都道府県

31都道府県から協力いただいたが、愛知県、兵庫県、大阪府、東京都、千葉県、京都府、神奈川県順に多かった。各都道府県の回答者数のばらつきが大きいため、地域による分析は実施しない。

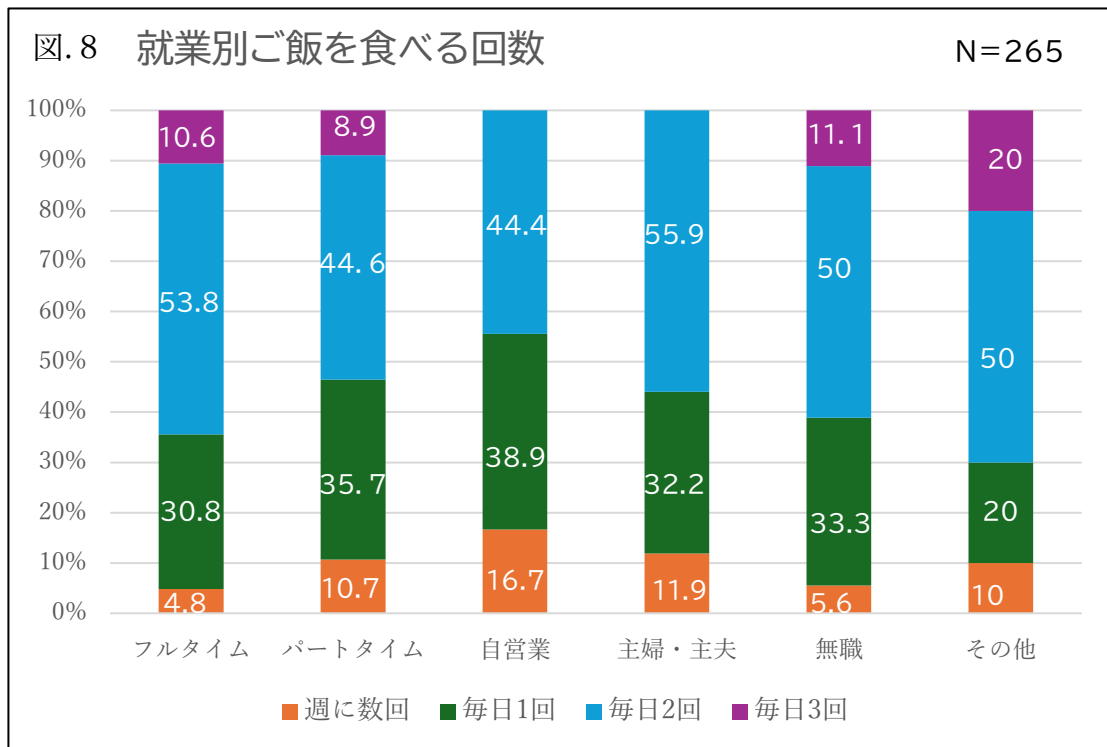
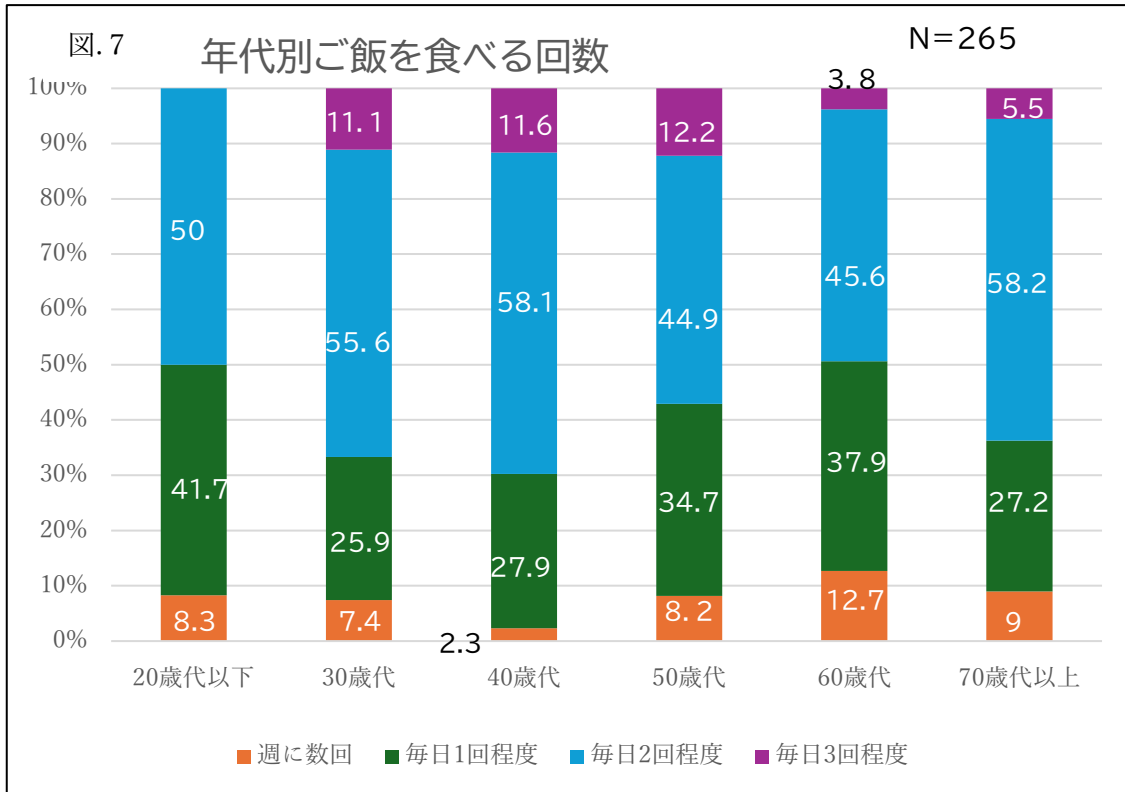
〈米及び米粉に関する質問〉

(1)質問6 ご飯(炊飯した米)を食べる回数



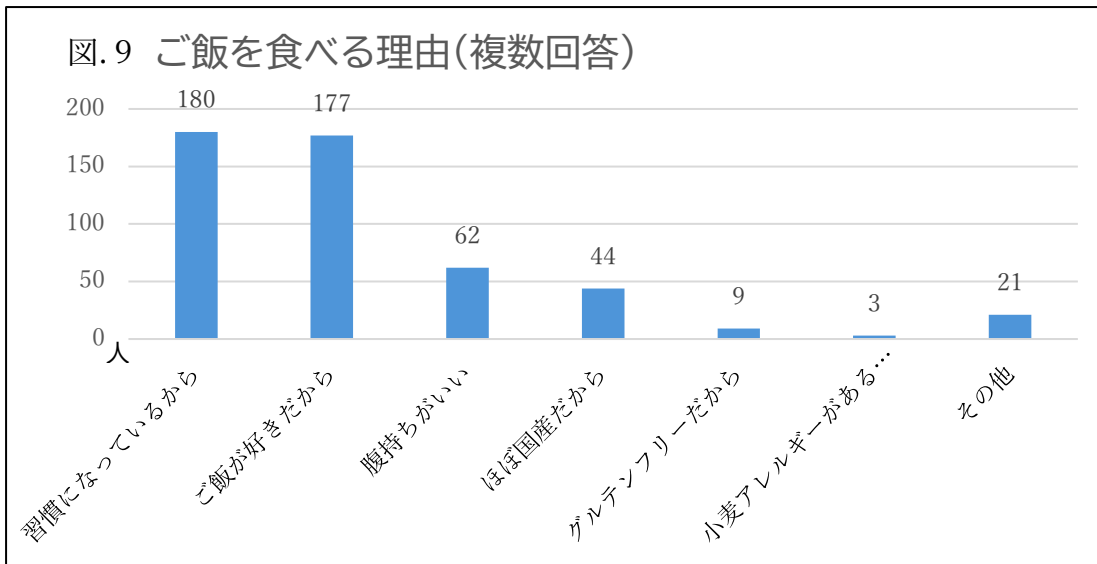
「ご飯を食べない」と回答した人は、いなかった。

「毎日2回程度」が最多で、「毎日1回程度」が続く。「毎日3回程度」は「1週間に数回」よりも少ない。



年代別ではどの年代でも2回程度が最も多かった。20歳代以下では「毎日3回程度」と回答した人はいない。就業別でも、いずれも2回程度の割合が最も多かったが、自営業、主婦・主夫では「毎日3回程度」はなかった。

(2)質問 7-1 ご飯を食べる理由(回数を問わず「ご飯を食べる」と回答した方への質問)



最も多いのは「習慣になっているから」、続いて「ご飯が好きだから」が多かった。「ほぼ国産だから」と回答した人の中には、「その他」として「農家を応援したいから」とコメントした人もいた。

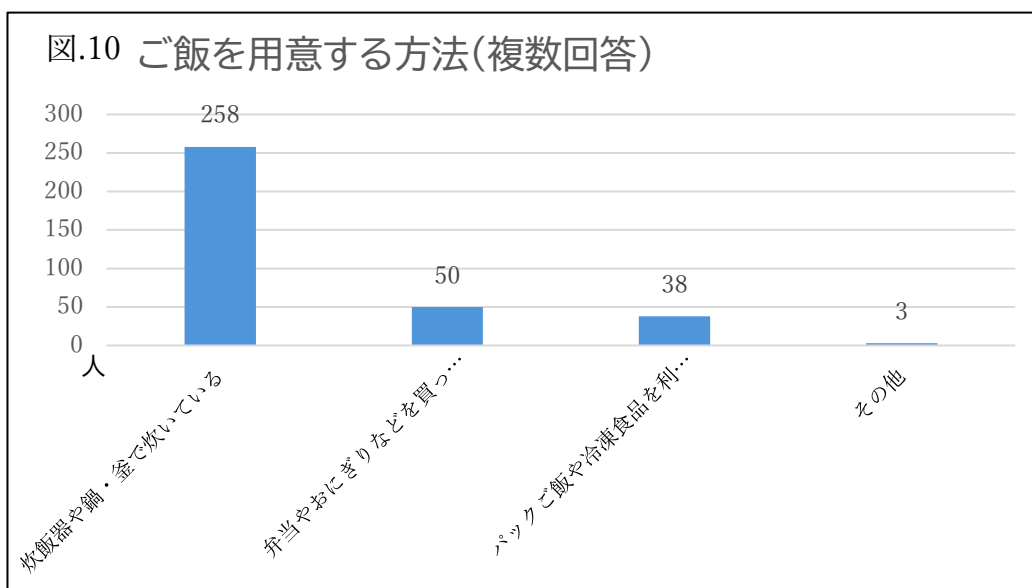
「その他」の回答に書かれた回答を読むと、「おいしいから」「おいしいお米」といった「おいしさ」に触れたコメントが4件あった。

また、下記のように食べ方に触れたコメントからは、日本の食文化としてご飯を食べていることが窺える。

- ・卵かけご飯が好きだから
- ・フリカケで微量栄養素がとれる
- ・丼物など好きなメニューも多いから
- ・おかずを中心に考えたときにパンでなくご飯がふさわしいから
- ・ごはんの合う主菜だから

一方、「特に理由はない」「意識したことはない」という回答もあり、「習慣になっているから」とみなしてもいいのではないかな。

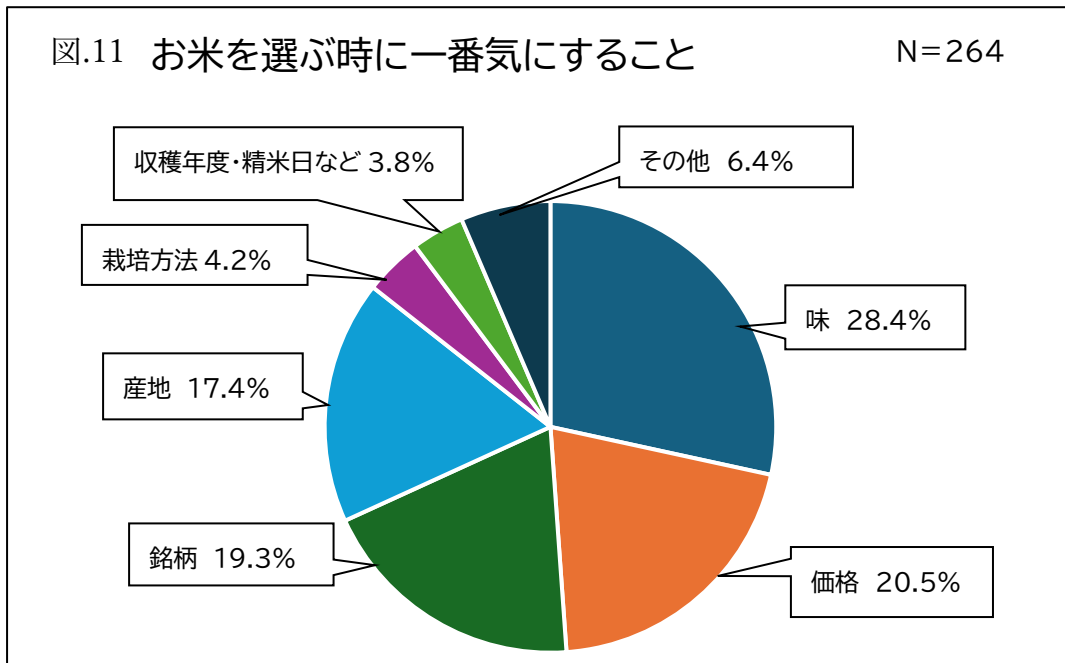
(3)質問 7-2 ご飯を用意する方法 (回数を問わず「ご飯を食べる」と回答した方への質問)



265 人に回答いただいたが、ほとんどの回答者が炊飯器や鍋・釜で炊くと回答している。ご飯を家で炊かず、「パックご飯や冷凍食品の利用」、「弁当やおにぎりの購入」のみの回答者は 6 人であった。家族数別では、単身世帯や 2 人世帯のみならず、3 人、4 人世帯にもみられた。就業別では 5 人がフルタイム、1 人はパートタイムで働いていた。

「炊飯器や鍋・釜で炊いている」と回答した人の中で、「その他」で「炊飯後、残ったご飯を冷凍している」と保存方法についてコメントした人が 2 人いた。

(4)質問7-3 お米を選ぶ時に一番気にすること (回数を問わず「ご飯を食べる」と回答した方への質問)

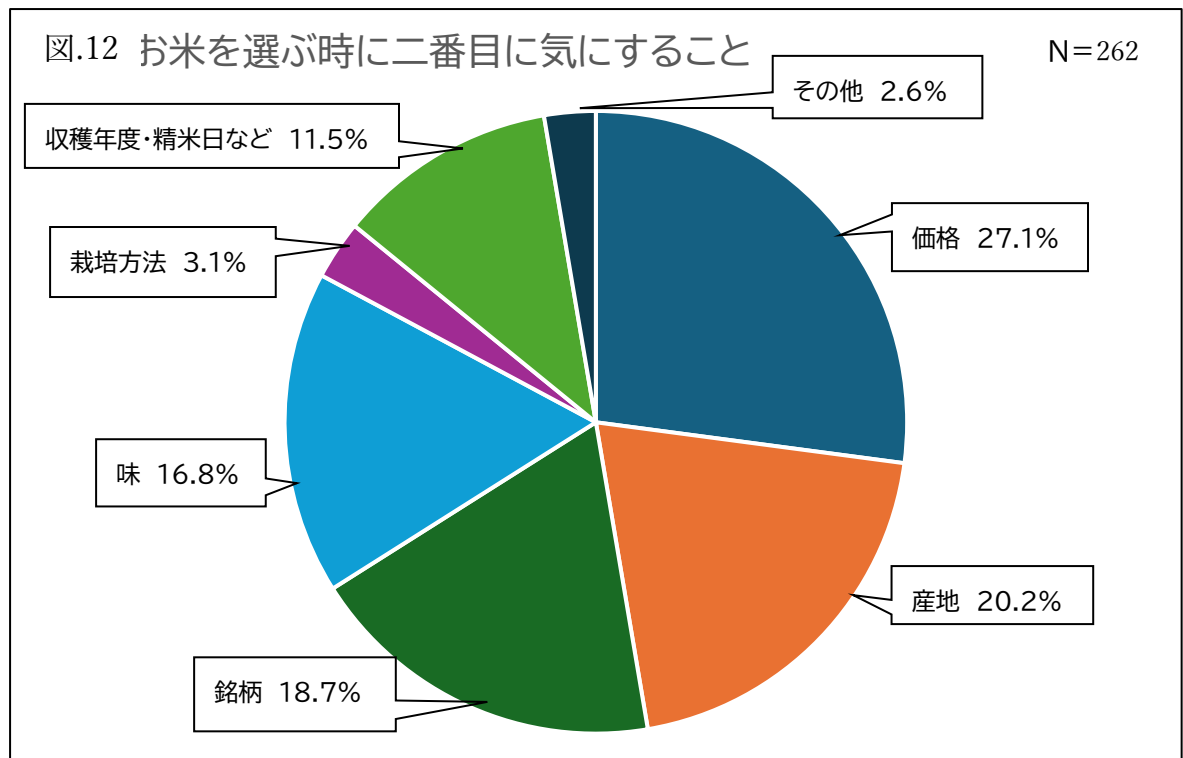


「味」を気にする人が最も多く、次に「価格」を気にする人が多い。「銘柄」、「産地」が続く。「その他」では、「無洗米」かどうかを気にするという回答が 4 件あった。炊飯の負担を減らしたいというコメントもあった。また店舗で購入するのではなく、実家や親戚、知り合いの農家などから入手しているという回答が 11 件あった。

20 歳代以下、30 歳代、40 歳代では「価格」の割合が高いが、50 歳代以上では「味」の割合が高い。「銘柄」については、20 歳代以下で「価格」について割合が高かったが、30 歳代、40 歳代では低い。20 歳代以下で高いのは、銘柄（ブランド）を謳って販売しているコンビニおにぎりなどを食べているのが影響していると思われる。

「栽培方法」「収穫年度・精米日」を気にする人は全体としてはわずかだったが、60 歳代で合わせて 6 人、70 歳代以上で合わせて 5 人であった。

(5)質問7-4 お米を選ぶ時に二番目に気にすること(回数を問わず「ご飯を食べる」と回答した方への質問)



二番目に気にすることで最も多かったのは「価格」、「産地」「銘柄」が続いた。一番目に気にすることで最も多かった「味」はその後であった。一番目より「収穫年度・精米日など」が増えている。

(6)質問8「ご飯を食べない理由」(「ご飯を食べない」と回答した方への質問)

回答が1件あったが、「その他」として「おかずがあるから」という記載があった。

「ご飯を食べる回数」は「毎日1回程度」と回答しているので、「ご飯を食べる理由」を回答したと考えられ、考察の対象外とした。

(7)質問9 米の加工品「米粉」を知っているか

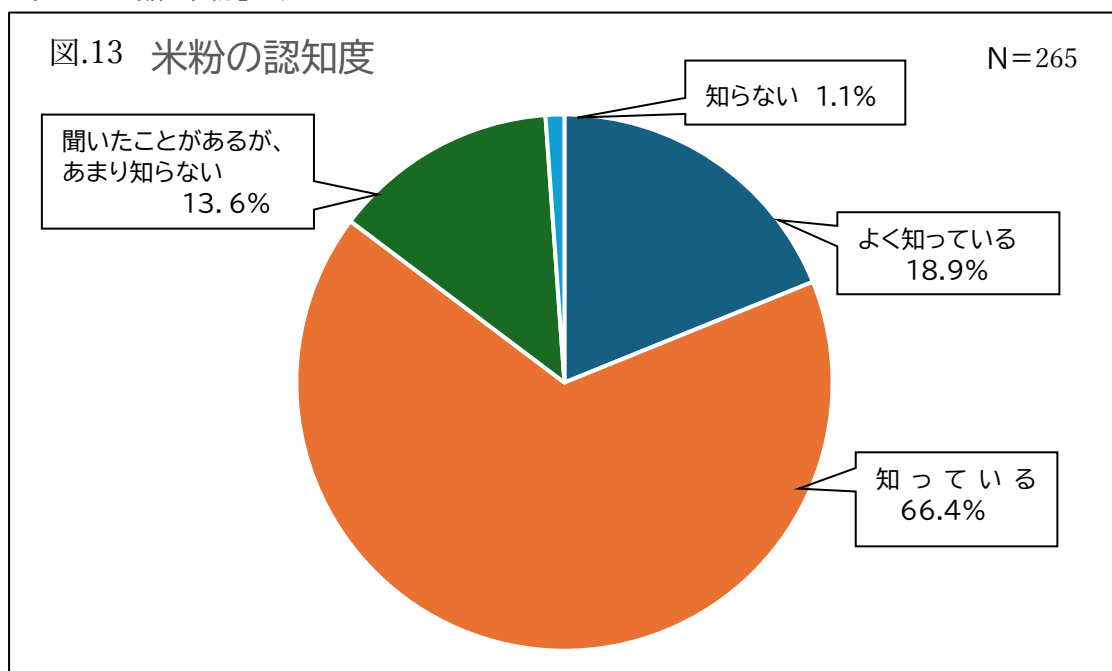
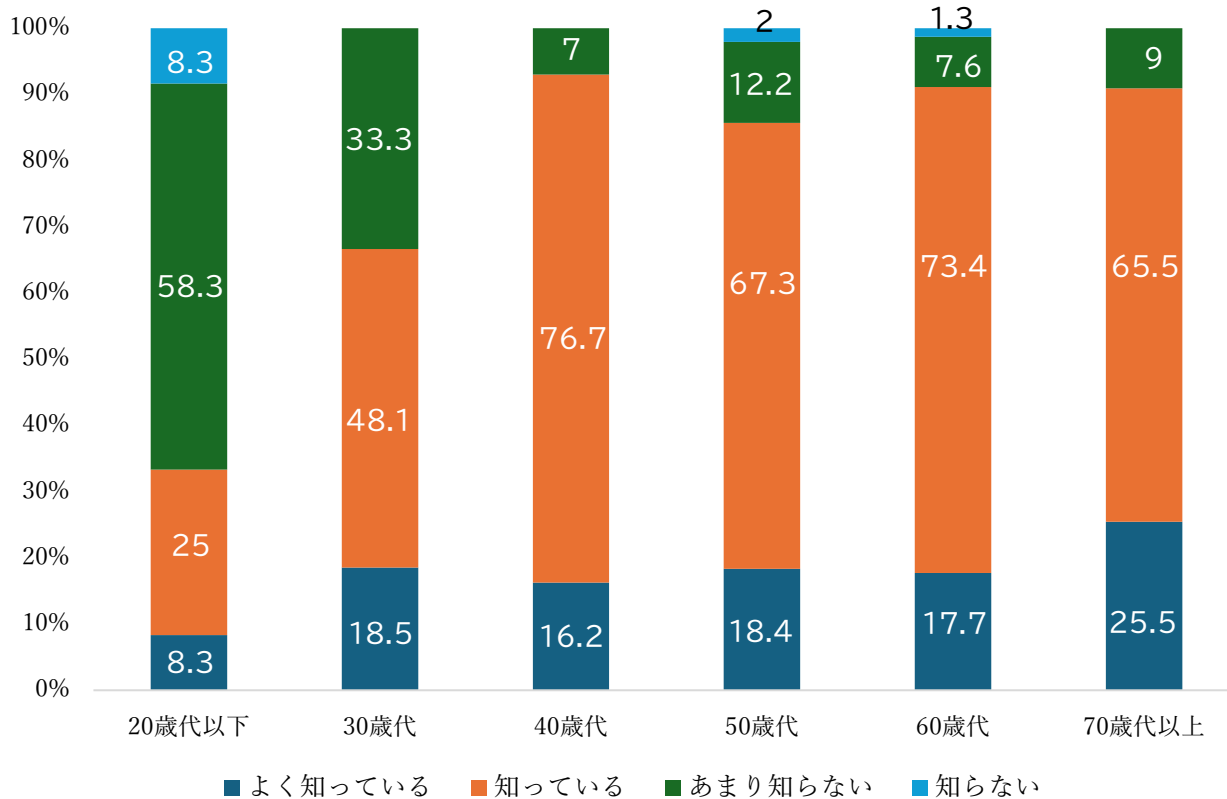


図.14 年代別米粉の認知度

N=265

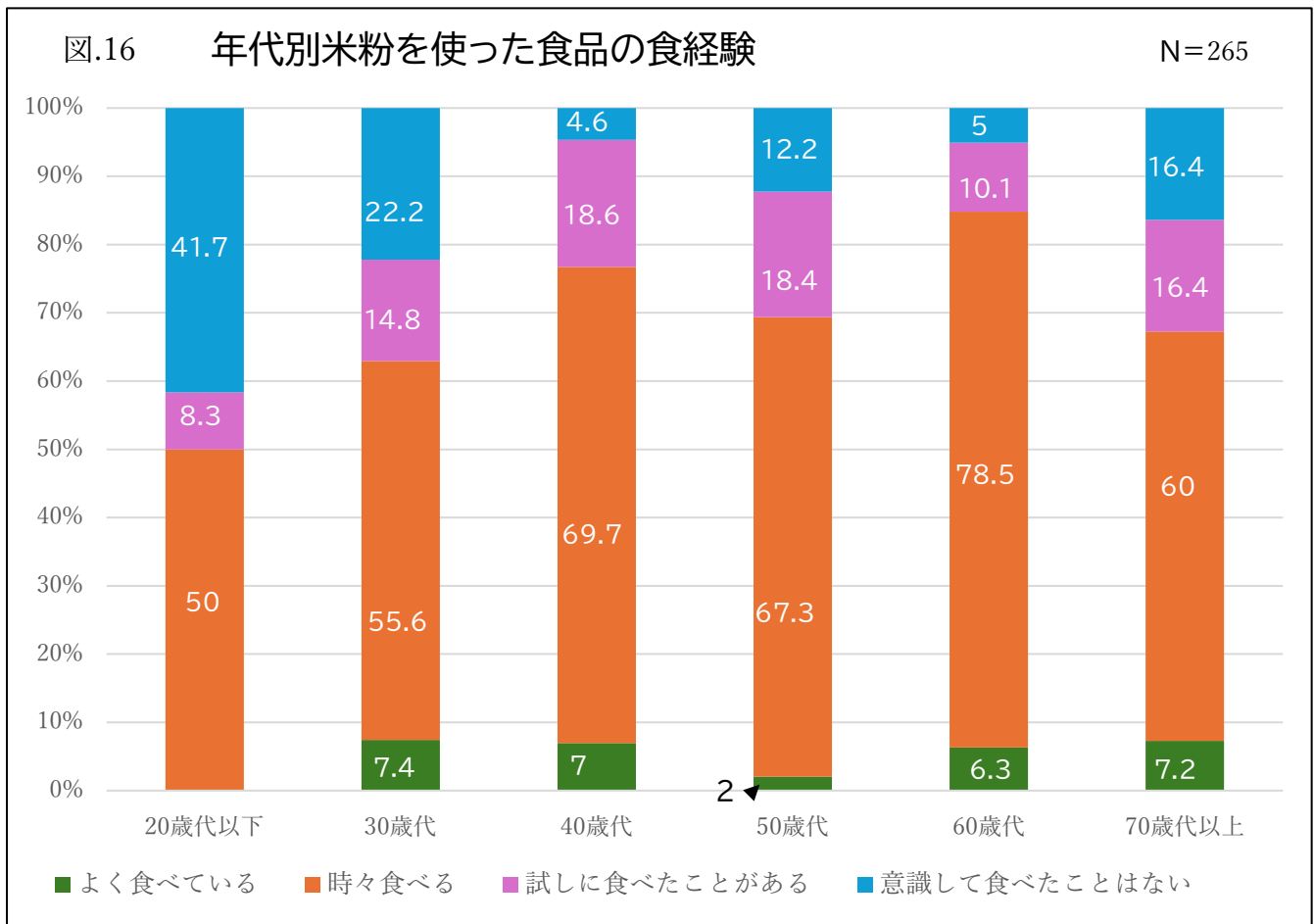
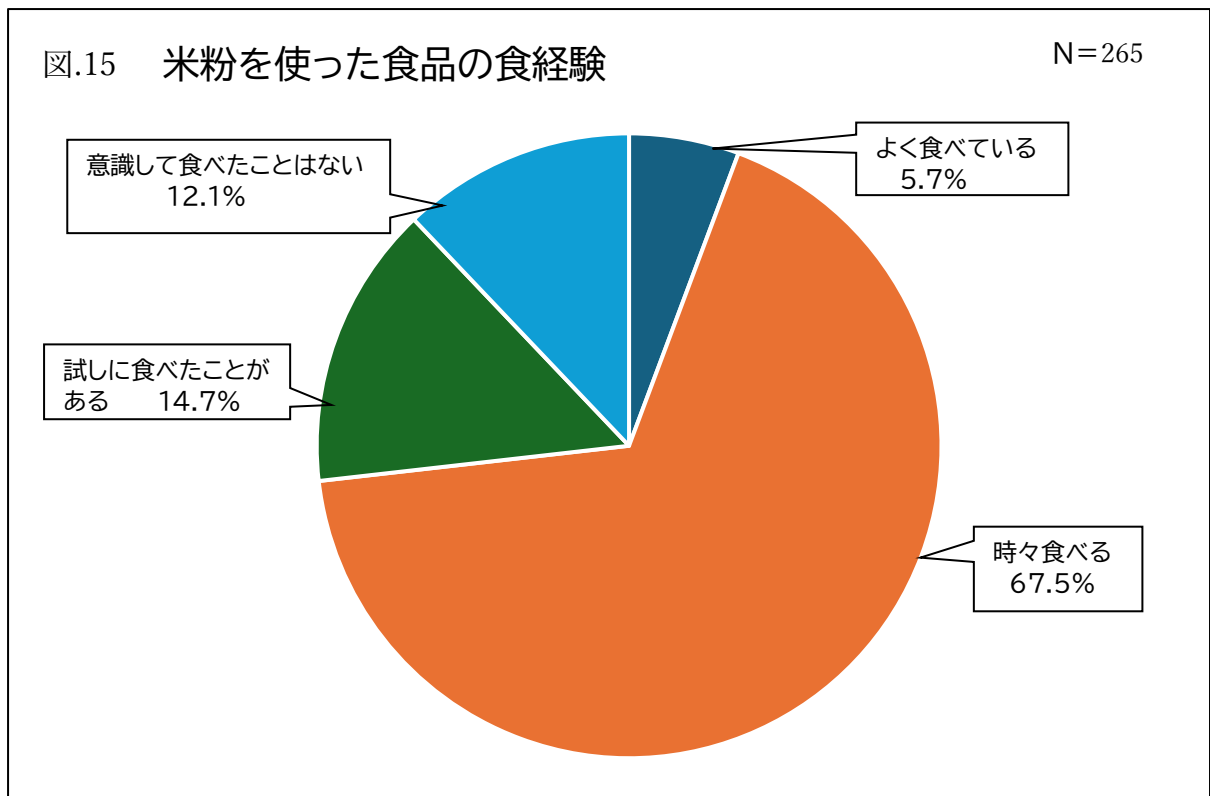


全体として「よく知っている」「知っている」を合わせると、8割強の人が、米粉を「知っている」と回答している。「知らない」は全体の1.1%だったが、20歳代以下、50歳代、60歳代で各1人ずつだった。

年代別で見ると、40歳代と70歳代以上が「よく知っている」「知っている」を合わせた人数が9割以上であった。「よく知っている」が一番多いのは70歳代以上である。

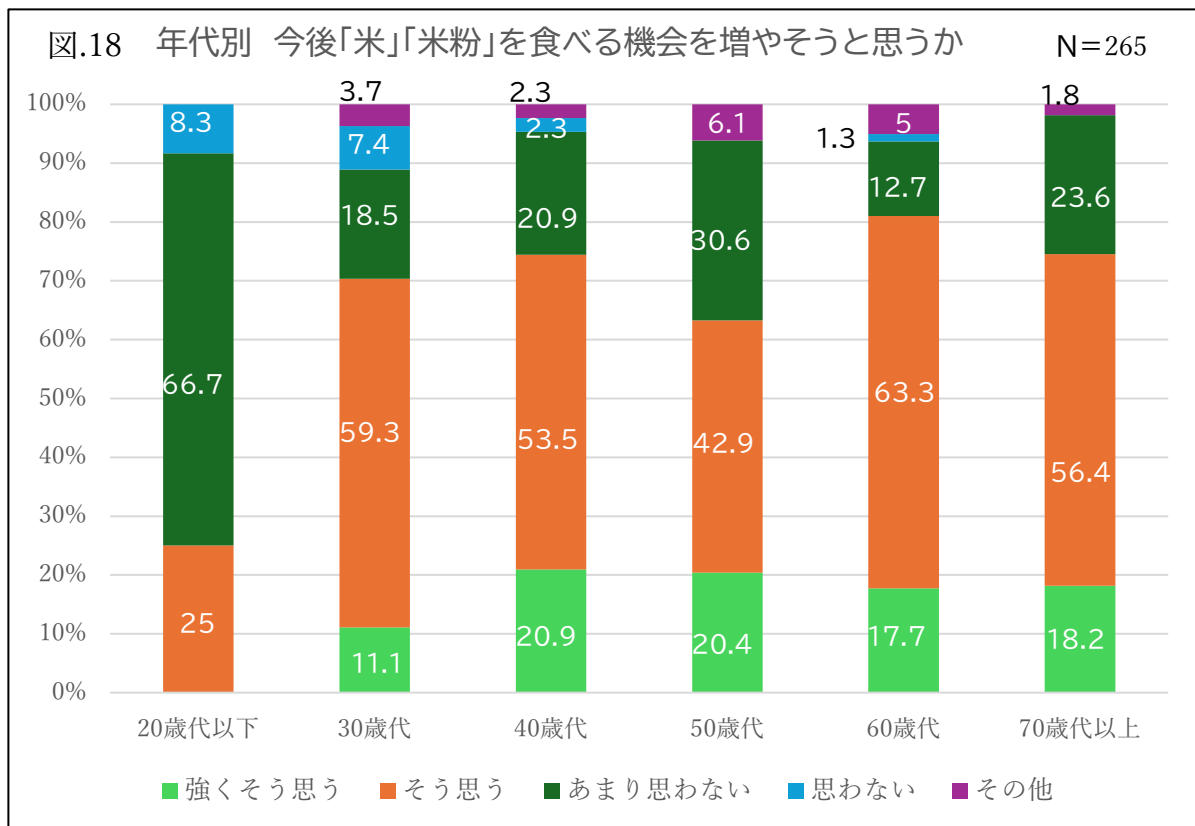
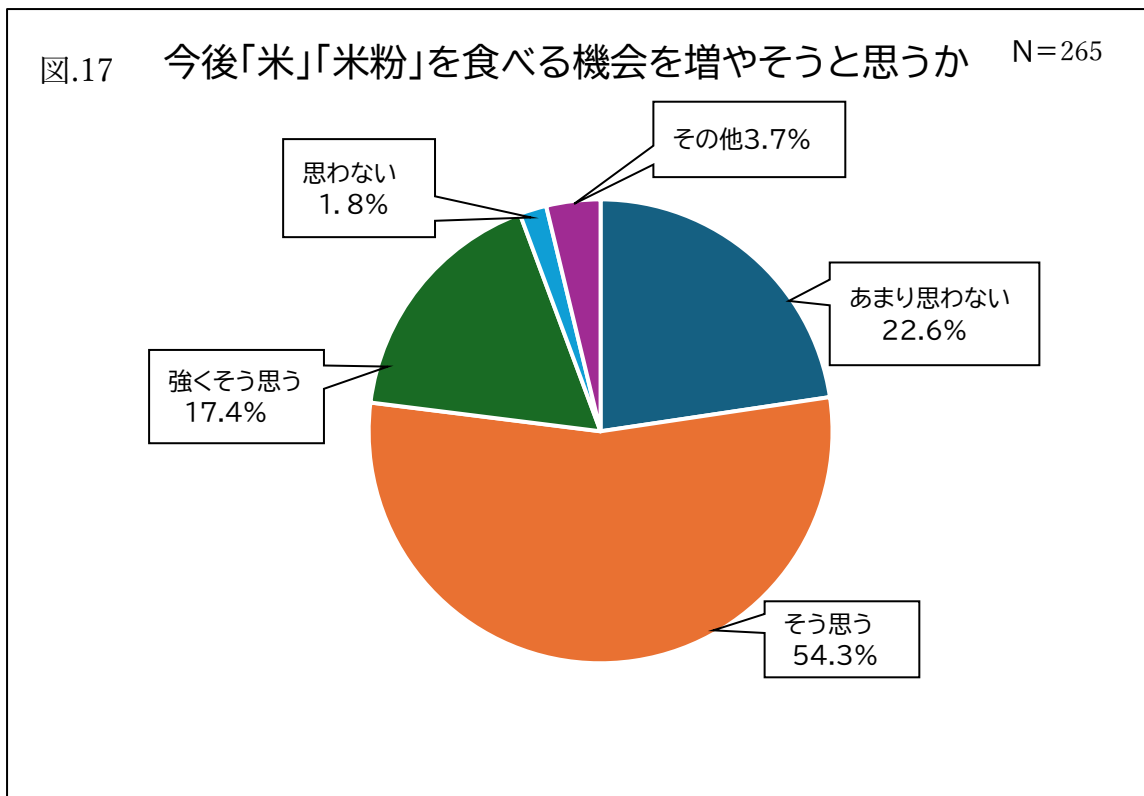
20歳代以下では「あまりよく知らない」「知らない」を合わせると6割強であった。この年代は米粉を「意識して食べたことがない」という回答が多く（註：図16参照）、おいしかった食品の原料が米粉と分かれば、意識して食べるようになるのではないかと考えられる。

(8)質問10 米粉を使った食品を食べたことがあるか



全体では「時々食べている」が7割弱で最も多い。年代別では、「よく食べている」「時々食べる」を合わせた割合は、60歳代が最多である。「意識して食べたことはない」という人の割合は、20歳代以下が最も高かった。

(9)質問11 食料危機や食料自給率改善のため、米や米粉を使った食品を食べる機会を増やそうと思うか



全体として「強くそう思う」「そう思う」を合わせた「そう思う」の割合は7割強である。
 「その他」のコメントを読むと、「食べ続けたいけれど食料危機を意識してというわけではない」、「食べることを増やさないのは、糖質制限しているから」などの理由が書かれていた。また「今は意識しないが、その時がくれば食べることを増やす」というコメントが2件あったが、そのうち1件は「食べるとしても、米粉は小麦加工品の代用ではない」としている。

【まとめ】

○炊飯した「ご飯」を食べる回数

一日2回程度が最も多く、毎日1回程度も3割強で、3回程度食べる人の割合は、週に数回食べる人よりも低かった。

毎食の主食という「ご飯」を思い浮かべる時代があったが、今や主食にはパン、シリアル、パスタやうどんなどの麺類といった多様な選択肢があり、「米」離れを実感した。

○「ご飯」を食べる理由

「習慣になっているから」が最多であった。「その他」のコメントでも「習慣」として食べていることが窺えるコメントがいくつかあった。「習慣になっているから」を選んだほとんどの回答者が、「好きだから」も選んでいる。「その他」として「おいしいから」とコメントした人も多かった。

「その他」では食べ方に関するコメントが散見された。和食という食文化としてご飯を食べていることは、今後の日本の食生活を考える上でも注目していきたい。

○「ご飯」の用意の方法

「炊飯器や鍋・釜で炊いている」人がほとんどであった。「弁当やおにぎり」「パックご飯や冷凍食品」は、自分でご飯を用意できないときの選択肢になるが、無洗米や炊いたご飯の「冷凍保存」などの情報があると、家事に時間をかけられない人や炊飯が面倒と思う人、特に若い世代にも役立つのではないか。

○米を選ぶ

「一番気にすること」は「味」が最多であったが、回答者の年代が高いためと考えられる。40歳代以下では「価格」が最も多い。また「二番目に気にすること」では「価格」が最多だった。

○「米粉」の認知度と食経験

認知度については、「知らない」人はごくわずかで、ほとんどが20歳代以下であった。40歳代以上のほぼ9割が「知っている」が、上新粉、餅粉、白玉粉などに馴染みがある年代のためと思われる。

食経験については、「時々食べる」という回答が最も多く、「意識して食べたことはない」はわずかであった。

○「米」「米粉」を食料危機や自給率改善のために食べる機会を増やそうと思うか。

「強く思う」「そう思う」を合わせると、全体の7割強であった。食料危機や自給率改善を意識しなくても「米」「米粉」を食べ続けるという回答も一定数あった。20歳代以下及び50歳代では「あまり思わない」「思わない」人の割合が高かった。

【考察】

第二次世界大戦後の経済成長に伴い炭水化物の摂取量は減ってきている（出典：厚生労働省「日本人の栄養と健康の変遷」2022年発行）が、「米」の栄養成分について正しく理解することで、自分の健康状態に適したバランスのよい食事の中に取り入れられ続けるのではないか。グルテンフリーや糖質制限など米に関するさまざまな食情報があるが、情報を正しく読み解く力も必要である。

米粉に関しては、単に小麦粉の代わりとして使うだけではなく、米粉を使った多様な食品があること、米粉ならではの栄養上の利点、おいしさなどを知れば、さらなる消費拡大につながると思われる。若年層やまだ関心の低い消費者に、訴求力のある情報発信を行っていくことが必要である。

以上