

2021年7月14日  
マルコメ株式会社

外出自粛期間中の  
食生活に関する  
アンケート結果

## 長期化するコロナ禍の食生活とSDGsを 「ギルトフリー」プロジェクトで応援

- ・ 4人に1人が食にまつわる社会問題に「罪悪感がある」と回答
- ・ 家庭の食卓にもエコやサステイナブルのニーズが高まる兆し

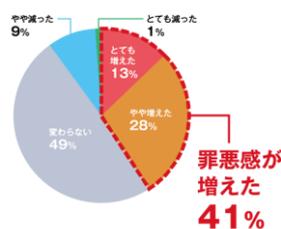
料理写真共有アプリ「SnapDish」のユーザーを対象に行ったギルトフリー商品のモニターキャンペーンで、262人がアンケートに回答。

マルコメ株式会社（本社：長野市、代表取締役社長：青木時男）は、料理写真共有アプリの「SnapDish（スナップディッシュ）」を運営するヴァズ株式会社（事業所：東京都武蔵野市、代表取締役：舟田善）と当社のギルトフリー商品のモニターキャンペーンを実施、参加者を対象にした「外出自粛期間中の食生活」に関するアンケートをまとめました。

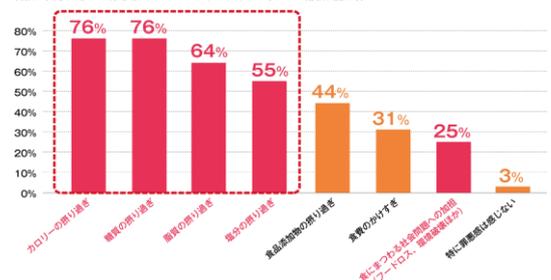
### コロナ禍前後で約4割が食事への罪悪感が「増えた」と回答 25%が「社会問題への加担」にも罪悪感

罪悪感のない食事を意味するギルトフリー。当社では“第4のお肉”ともいわれる「大豆のお肉」、砂糖代わりの発酵甘味料として料理にも使える「糀甘酒」、小麦粉代わりのグルテンフリー食材として「大豆粉」をギルトフリー商品と位置づけています。

コロナ禍前（2020年2月以前）と比較して、「食事への罪悪感」は変わりましたか？



普段の食事で感じる罪悪感には、どんなものがありますか？（複数選択可）

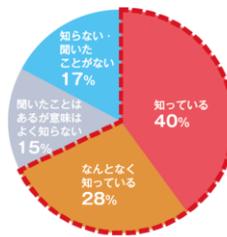


長期化するコロナ禍で外出自粛が続くなか、2020年2月以前と比較した「食事への罪悪感」について調査したところ、41%が「増えた」と回答。昨年5月時点の調査結果55%より14ポイント減少したものの、依然としてコロナ前よりも罪悪感を覚える人が多い結果となりました。普段の食事で「特に罪悪感はない」人が3%にとどまり、それ以外の人は何らかの罪悪感を抱いていました。カロリー、糖質、脂質、塩分過多などに罪悪感を覚える人は過半数を占め、健康意識の高まりとともに「食生活への罪悪感」も顕在化。4人に1人は、フードロスや環境破壊など社会問題への加担に「罪悪感がある」と回答。SDGsに対する意識も家庭の食卓に広がってきている様子が垣間見られました。

## SDGsについて「知っている」のは68% 30%が「大豆ミート」のSDGs貢献についても「知っている」

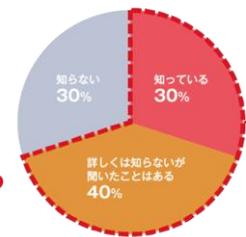
SDGsについて聞いたところ、SDGsを知っている人は68%、「聞いたことがある」人を含めると83%に上りました。また、「大豆ミート」が環境負荷軽減や飢餓撲滅の点でSDGs達成に役立つといわれていることについて、30%が「知っている」と回答、「聞いたことがある」人を含めると70%に上る結果となりました。

SDGs (持続可能な開発目標) について、知っていますか？



知っている  
68%

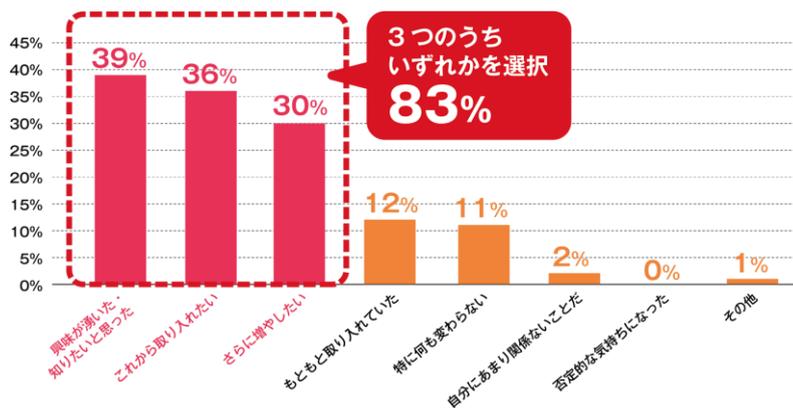
「大豆のお肉」のような「大豆ミート」は、環境負荷軽減や飢餓撲滅の点でSDGs達成に役立つといわれています。このことを知っていますか？



知っている  
70%

上記設問の回答後、大豆ミートがもたらすSDGsの貢献内容を確認した回答者からは、大豆ミートについて「興味湧いた」「これから取り入れたい」「(使用頻度を)さらに増やしたい」などポジティブな回答がそれぞれ3割以上を占め、これら3つのうちいずれかを回答した人は全体の83%に上りました。

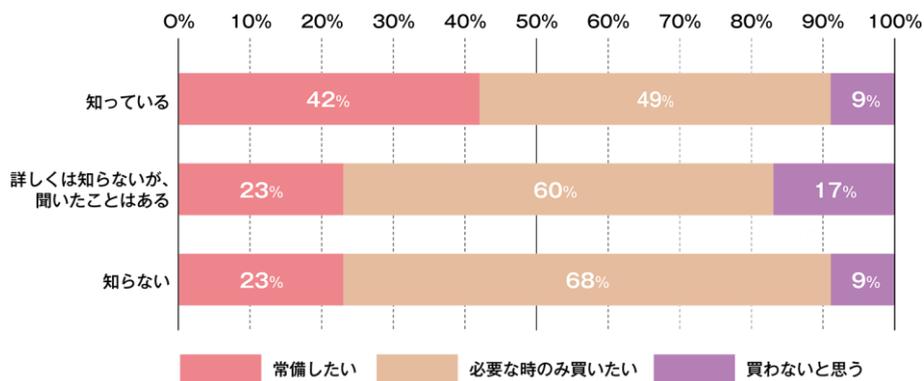
大豆ミートとSDGsについて知った上で、あなたに当てはまるものをすべてお答えください。



## 家庭の食卓にもエコやサステナブルという価値基準が浸透

「大豆のお肉」の購買意向を確認したところ、SDGsについて「知っている」人のうち、42%が「大豆のお肉」を「常備したい」と回答。今後、SDGsやエシカル(倫理的な)消費の理解が広まることで、食にまつわる消費行動にもエコやサステナブルといった価値基準が高まっていく可能性があります。

SDGs認知度 × 大豆のお肉購買意向

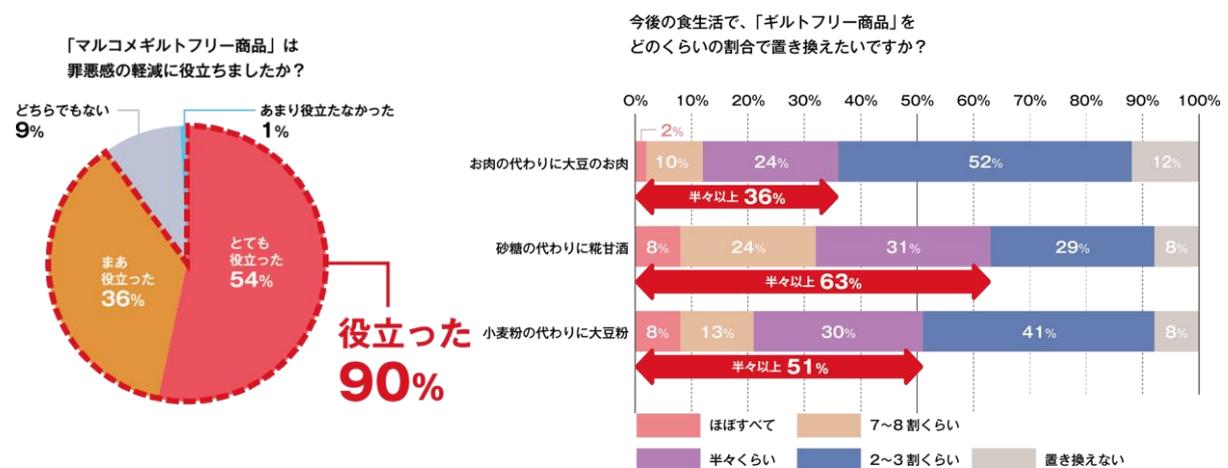


## ■「大豆のお肉」を使ったギルトフリー料理に関する声(※一部抜粋)

- ✓ 食べるのが好きなので「大豆のお肉」を使うことがSDGsにつながり、未来の地球のために役に立っていると実感できて色々考えさせられました。
- ✓ 「ギルトフリー(商品)は使いづらい? 本当に美味しいの? 使い方がわからない」という方はまだまだ多いと思います。環境にも家族の身体にも、そして財布にもやさしいギルトフリーを皆で広めていけたらと思います。
- ✓ とても楽しくかつヘルシーに、地球にも環境にもやさしく取り組めたことがとても良い経験になりました。
- ✓ 世界の食糧難や食糧危機の軽減のために肉を摂らない選択をする人が増えている中、豆や穀物を合理的に摂取することは大切だと思う。また、身体に良いという面でも「大豆のお肉」をおすすめできると思った。

## ギルトフリー商品は食事の罪悪感軽減に寄与 約9割が代替食品として利用意向

マルコメのギルトフリー商品が罪悪感の軽減に役立ったと回答した人は90%でした。また、今後の食生活で半々以上ギルトフリー商品に置き換えたいと思う人の割合は「大豆のお肉」が36%、「糶甘酒」は63%、「大豆粉」は51%でした。



## ■ギルトフリー商品が「とても役立った」と思う理由(※一部抜粋)

- ✓ 調理法や味はそのままに、カロリーが落として、たんぱく質はちゃんと摂れて、というところ。なんだか身体がスッキリしてきた気がするから。
- ✓ ギルトフリー商品を使った料理を作る機会が増え、家族で食材や料理についての話題や会話も増えました。
- ✓ 在宅勤務が増え、運動不足とカロリー過多を感じていますが、ギルトフリー商品を使うことで味を損なわずにカロリーを抑えられたので嬉しかったです。
- ✓ 年齢とともに健診で脂質・糖質過多を指摘されるようになったので、美味しいものを食べたい欲求を満たしつつ、脂質・糖質を抑えてくれる商品に出会えたこと。

## 外出自粛期間中の食生活に関するアンケート概要

調査方法：SnapDish登録ユーザーのうち、ギルトフリー商品モニター、および「ギルトフリー料理を楽しもう♪」の参加者406名を対象にWebアンケート調査

調査期間：2021年5月28日～6月8日

回答者数：262人(20～60代の男女)

## ギルトフリープロジェクト概要

当社は、ユーザー同士の料理アイデア交換でおうちごはんを応援するSnapDishと2020年4月に、罪悪感のない食事を提案する「ギルトフリープロジェクト」を立ち上げました。プロジェクト2年目となる2021年は、希望者300名に当社のギルトフリー商品(大豆のお肉、糀甘酒、大豆粉)のサンプリングを実施。また、新たな取組みとして「ギルトフリープロジェクトアンバサダー2021」を結成。ギルトフリー料理の生活価値を伝える大使として20名のユーザーがSnapDishとInstagram上で積極的な情報発信を行いました。今回の「ギルトフリー料理を楽しもう♪」企画ではキャンペーン終了日の2021年5月23日時点で、1,631件の投稿が集まりました。



### SnapDish(スナップディッシュ)について

「SnapDish」(スナップディッシュ)は、料理写真専用の投稿アプリです。2,300万を超えるユーザーからの料理投稿データを解析、「美味しそう」をスコア判定する「AI料理カメラ」を搭載しています。運営者であるヴァズ株式会社では、これらの料理に特化したコミュニケーションプラットフォームやビッグデータを活用し、食に関するマーケティング支援を行っています。



<公式サイト>

SnapDish (<https://snapdish.co/>)

ヴァズ株式会社 (<http://vuzz.com/>)

画像データは、マルコメオフィシャルサイト>ニュース>ニュースリリース内の「画像のみダウンロード」ボタンから取得できます。

報道関係者様  
からの  
お問合せ先

マルコメ株式会社  
マーケティング部  
広報宣伝課 其田、多和  
  
お問い合わせフォーム

お客様  
からの  
お問合せ先

マルコメお客様相談室  
0120-85-5420  
月～金 9:00～17:00  
(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)