

2022年5月17日

報道関係 各位

腸活と発酵食品に関する調査2022

体の内側から元気になるために心掛けていること

TOP3は「良質な睡眠をとる」「ストレスをためない」「発酵食品で腸活をする」

体の内側からの美肌づくりのために心掛けていること 1位「ビタミンをバランス良くとる」
50代では「発酵食品で腸活」が1位

『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料

TOP3は「ヨーグルト」「納豆」「塩こうじ」、中国・四国地方では「塩こうじ」がダントツ

免疫力アップのために「発酵食品で腸活」を心掛けている人が、

『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料 「塩こうじ」が1位

料理好きな40代女性の「塩こうじ」活用率は55%

素肌に自信がある30代女性の「塩こうじ」活用率は67%

塩こうじを料理に使う女性に聞いた、塩こうじを使って実感したメリット

「肉・魚が柔らかくなる」がダントツ、

「素材のうま味を引き出せる」や「料理にコクが出る」が上位に

10代では5人に1人が「料理の時短につながる」と回答

塩こうじを使って作りたい家庭料理ランキング

1位「鶏のから揚げ」2位「鶏のソテー」3位「豚ロースのソテー」

10代では「ローストビーフ」「鶏団子スープ」が同率2位

食生活や暮らし方をお手本にしたい美肌タレントランキング

1位「綾瀬はるかさん」2位「田中みな実さん」3位「石田ゆり子さん」

食生活や暮らし方をお手本にしたい理想体型のタレントランキング 1位「菜々緒さん」

50代と60代では「米倉涼子さん」が1位に

ハナマルキ株式会社（本社：長野県伊那市、代表取締役社長 花岡俊夫）は、2022年4月6日～4月7日の2日間、15歳～69歳の女性を対象に「腸活と発酵食品に関する調査2022」を実施し、1,000名の有効サンプルを集計しました。（調査協力機関：ネットエイジア株式会社）

健康・美容に関する意識・実態

●女性が免疫力アップのために心掛けていること

TOP3は「良質な睡眠をとる」「水分を適時適量補給する」「ストレスをためない」

50代では「水分を適時適量補給する」「発酵食品で腸活をする」が1位

●体の内側から元気になるために心掛けていること

TOP3は「良質な睡眠をとる」「ストレスをためない」「発酵食品で腸活をする」

60代では「たんぱく質を適切にとる」が1位

●体の内側からの美肌づくりのために心掛けていること 1位「ビタミンをバランス良くとる」

50代では「発酵食品で腸活」が1位

- 体の内側からのアンチエイジングのために心掛けていること 50代では「発酵食品で腸活」が1位
- 理想の体型を目指すために心掛けていること
TOP2は「適切な運動習慣を維持する」「たんぱく質を適切にとる」
- 便秘対策のために心掛けていること TOP2は「水分を適時適量補給する」「発酵食品で腸活をする」
30代では「発酵食品で腸活をする」が1位
- 『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料
TOP3は「ヨーグルト」「納豆」「塩こうじ」、中国・四国地方では「塩こうじ」がダントツ
- 免疫力アップのために「発酵食品で腸活」を心掛けている人が、
『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料 「塩こうじ」が1位
- 体の内側からの美肌づくりのために「発酵食品で腸活」を心掛けている人が、
『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料 「塩こうじ」が1位

塩こうじの利用に関する意識・実態

- 料理好きな40代女性の「塩こうじ」活用率は55%
- 素肌に自信がある30代女性の「塩こうじ」活用率は67%
- 塩こうじ利用者の43%が「塩こうじの使用量が1年前より増えた」と回答、10代では68%
- 塩こうじ利用者の56%が「塩こうじの使用量が3年前より増えた」と回答、10代では74%
- 塩こうじを使うメリットの認知率
「肉・魚が柔らかくなる」がダントツ、2位「風味が良くなる」3位「簡単に味付けができる」
知らないと損！ 「料理が冷めてもおいしい」は9%、「チャーハンがパラパラになる」は2%にとどまる
- 塩こうじを料理に使う女性に聞いた、塩こうじを使って実感したメリット
「肉・魚が柔らかくなる」がダントツ、「素材のうま味を引き出せる」や「料理にコクが出る」が上位に
10代では5人に1人が「料理の時短につながる」と回答
- 塩こうじを使って作りたい家庭料理ランキング
1位「鶏のから揚げ」2位「鶏のソテー」3位「豚ロースのソテー」
10代では「ローストビーフ」「鶏団子スープ」が同率2位
- 塩こうじを使って作りたい“無限〇〇” 1位「無限キュウリ」2位「無限キャベツ」3位「無限大根」
- 塩こうじを使って作りたいお弁当のおかず
1位「鶏のから揚げ」2位「鶏のソテー」3位「鶏の照り焼き」、5位に「卵焼き」
- 塩こうじを使ったら劇的においしくなった料理ランキング
1位「鶏のソテー」2位「鶏のから揚げ」3位「豚ロースのソテー」4位「鶏の照り焼き」5位「生姜焼き」

発酵食品と食生活×料理家・芸能人

- 塩こうじを使ったレシピを教えてほしい料理家 1位「平野レミさん」2位「栗原はるみさん」
料理系YouTuberでは「リュウジさん」がダントツ
- 食生活や暮らし方をお手本にしたい美肌タレントランキング
1位「綾瀬はるかさん」2位「田中みな実さん」3位「石田ゆり子さん」
- 食生活や暮らし方をお手本にしたい理想体型のタレントランキング 1位「菜々緒さん」
50代と60代では「米倉涼子さん」が1位に

調査結果

健康・美容に関する意識・実態

●女性が免疫カアップのために心掛けていること

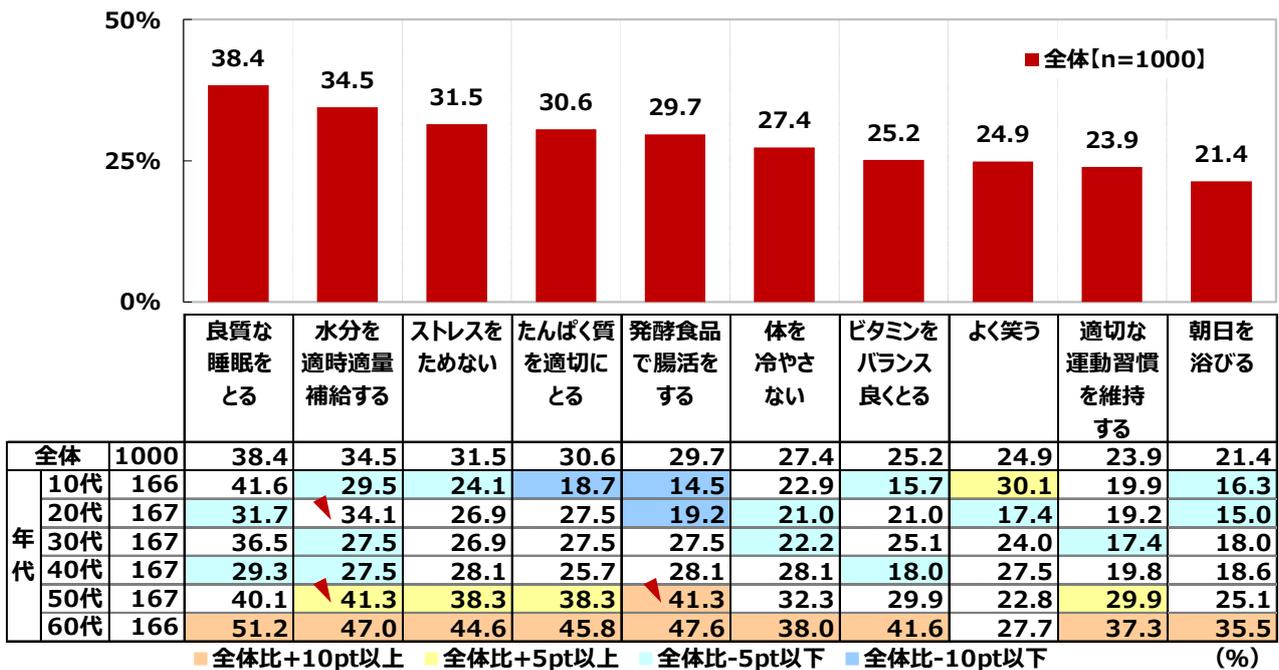
TOP3は「良質な睡眠をとる」「水分を適時適量補給する」「ストレスをためない」
50代では「水分を適時適量補給する」「発酵食品で腸活をする」が1位

全国の15歳～69歳の女性1,000名（全回答者）に、健康のために心掛けていることについて質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、免疫カアップのために心掛けていることを聞いたところ、「良質な睡眠をとる」（38.4%）が最も高くなり、次いで、「水分を適時適量補給する」（34.5%）、「ストレスをためない」（31.5%）、「たんぱく質を適切にとる」（30.6%）、「発酵食品で腸活をする」（29.7%）となりました。

年代別にみると、20代では「水分を適時適量補給する」（34.1%）が最も高くなり、50代では「水分を適時適量補給する」と「発酵食品で腸活をする」（いずれも41.3%）が最も高くなりました。50代女性の多くが、免疫カアップのために、発酵食品を食べて腸内環境を整える“腸活”に取り組んでいることがわかりました。

◆免疫カアップのために心掛けていること【複数回答形式】※上位10位までを表示



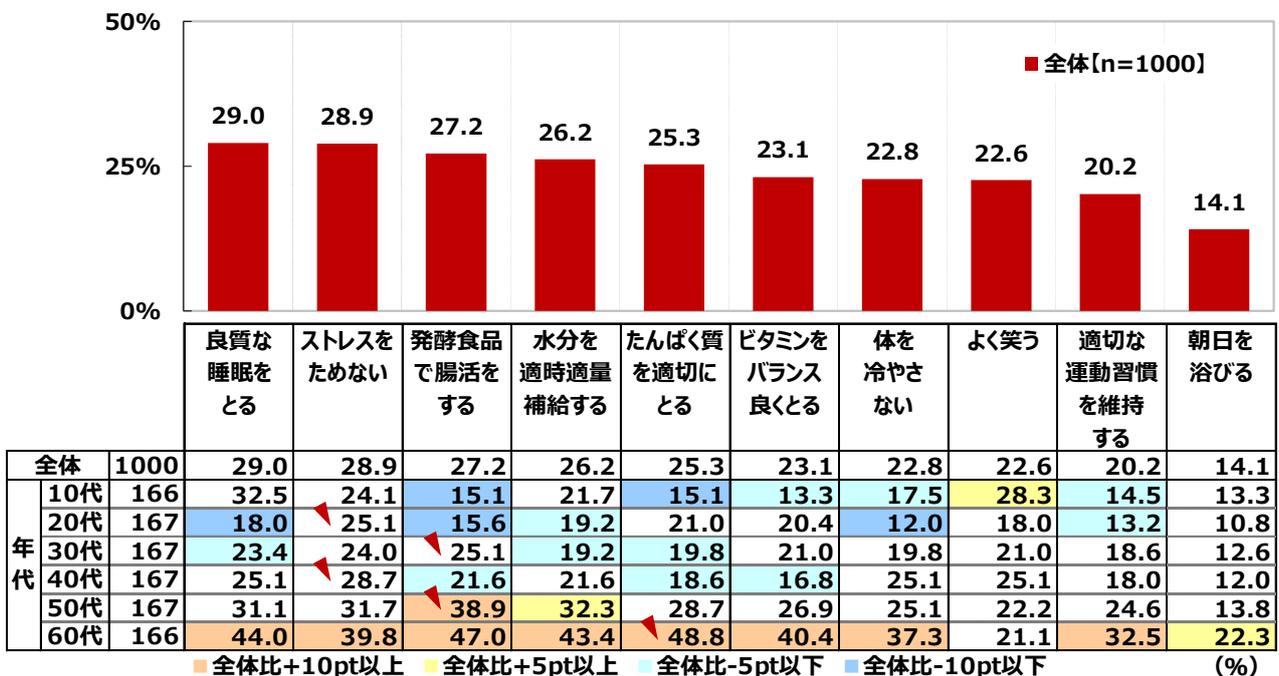
●体の内側から元気になるために心掛けていること

TOP3は「良質な睡眠をとる」「ストレスをためない」「発酵食品で腸活をする」
60代では「たんぱく質を適切にとる」が1位

次に、全回答者（1,000名）に、体の内側から元気になるために心掛けていることを聞いたところ、「良質な睡眠をとる」（29.0%）が最も高くなり、「ストレスをためない」（28.9%）、「発酵食品で腸活をする」（27.2%）、「水分を適時適量補給する」（26.2%）、「たんぱく質を適切にとる」（25.3%）が続きました。

年代別にみると、各年代の1位は、20代と40代では「ストレスをためない」（20代25.1%、40代28.7%）、30代と50代では「発酵食品で腸活をする」（30代25.1%、50代38.9%）、60代では「たんぱく質を適切にとる」（48.8%）でした。

◆体の内側から元気になるために心掛けていること [複数回答形式] ※上位10位までを表示



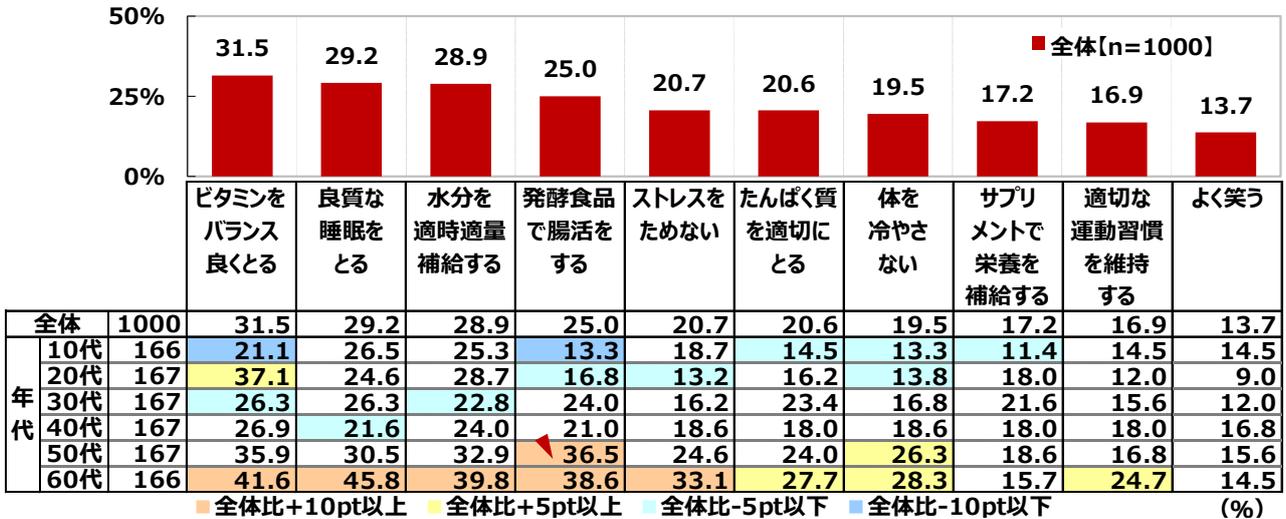
- 体の内側からの美肌づくりのために心掛けていること 1位「ビタミンをバランス良くとる」
50代では「発酵食品で腸活」が1位
- 体の内側からのアンチエイジングのために心掛けていること 50代では「発酵食品で腸活」が1位

全回答者（1,000名）に、美容のために心掛けていることについて質問しました。

まず、体の内側からの美肌づくりのために心掛けていることを聞いたところ、「ビタミンをバランス良くとる」（31.5%）が最も高くなり、「良質な睡眠をとる」（29.2%）、「水分を適時適量補給する」（28.9%）、「発酵食品で腸活をする」（25.0%）、「ストレスをためない」（20.7%）が続きました。

年代別にみると、50代では「発酵食品で腸活をする」（36.5%）が最も高くなりました。

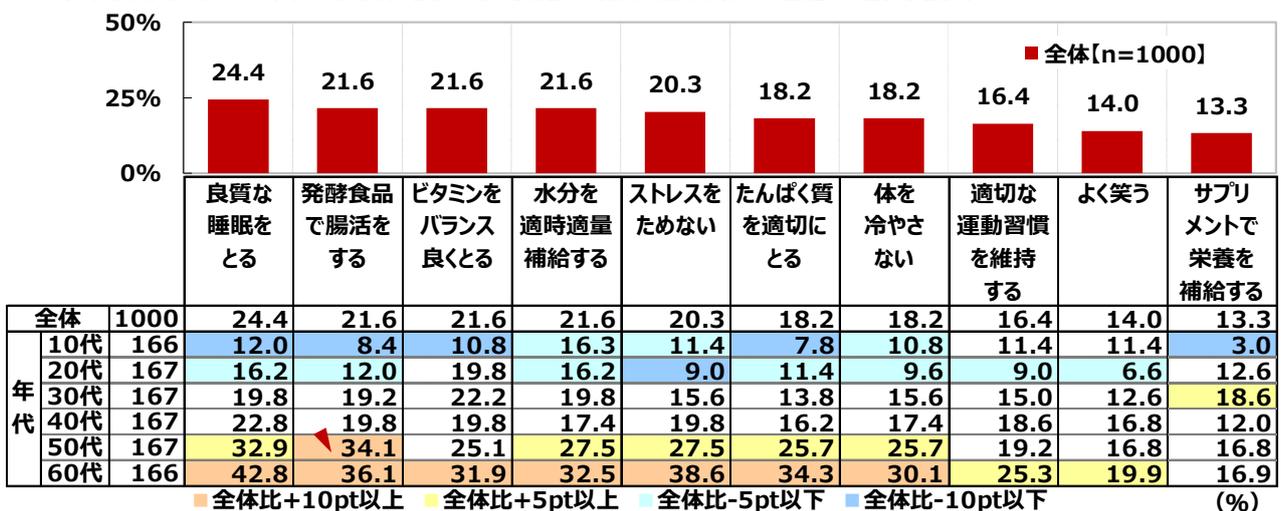
◆ 体の内側からの美肌づくりのために心掛けていること 【複数回答形式】 ※上位10位までを表示



次に、体の内側からのアンチエイジングのために心掛けていることを聞いたところ、「良質な睡眠をとる」（24.4%）が最も高くなり、「発酵食品で腸活をする」「ビタミンをバランス良くとる」「水分を適時適量補給する」（いずれも21.6%）、「ストレスをためない」（20.3%）が続きました。

年代別にみると、50代では「発酵食品で腸活をする」（34.1%）が最も高くなりました。体の内側から肌の美しさや若々しさを保つために、発酵食品を活用している50代女性が多いことが明らかになりました。50代を迎えエイジングケアの必要性を実感し、普段の生活で行うケアの一つとして、発酵食品を活用した腸活の実践を意識している人が多いのではないのでしょうか。

◆ 体の内側からのアンチエイジングのために心掛けていること 【複数回答形式】 ※上位10位までを表示



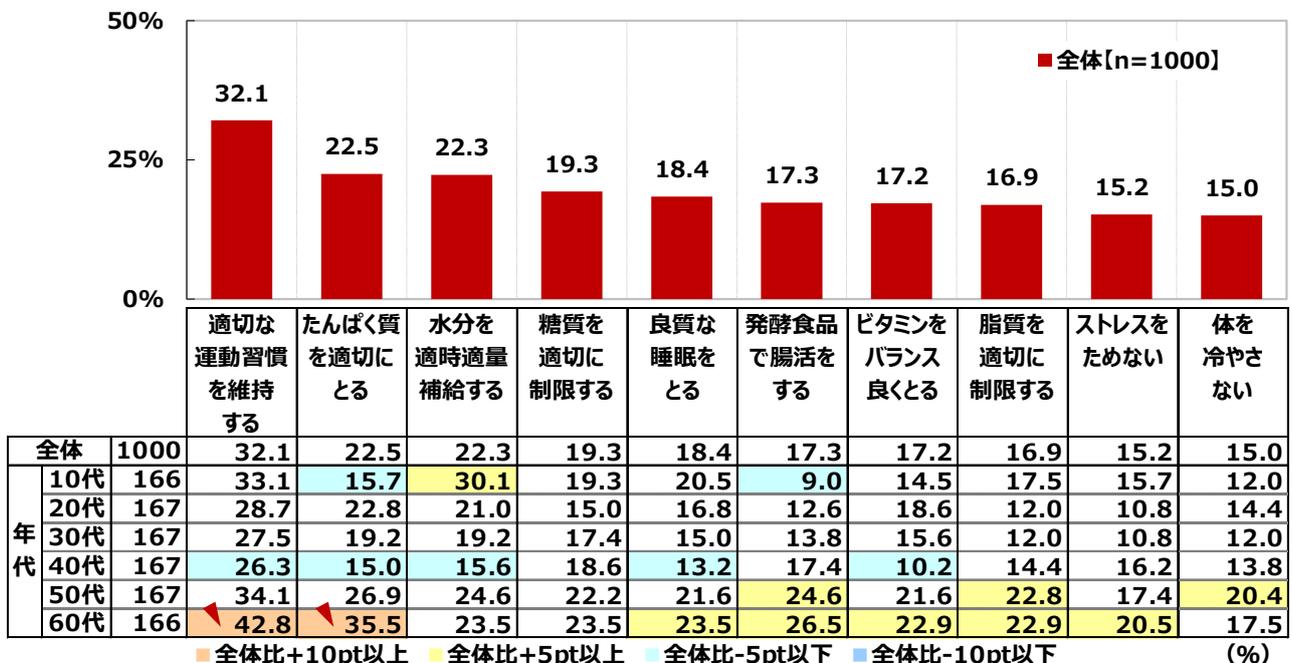
●理想の体型を目指すために心掛けていること

TOP2は「適切な運動習慣を維持する」「たんぱく質を適切にとる」

全回答者（1,000名）に、理想の体型を目指すために心掛けていることを聞いたところ、「適切な運動習慣を維持する」（32.1%）が突出して高くなりました。次いで高くなったのは、「たんぱく質を適切にとる」（22.5%）、「水分を適時適量補給する」（22.3%）、「糖質を適切に制限する」（19.3%）、「良質な睡眠をとる」（18.4%）でした。

年代別にみると、60代では「適切な運動習慣を維持する」が42.8%、「たんぱく質を適切にとる」が35.5%と、全体と比べて10ポイント以上高くなりました。60代には、体に無理のない範囲で適度な運動を継続したり、筋肉のもととなるたんぱく質を過不足なくとったりすることで、自身の目標とする体型に向けた体づくりを実践している人が多いようです。

◆理想の体型を目指すために心掛けていること [複数回答形式] ※上位10位までを表示

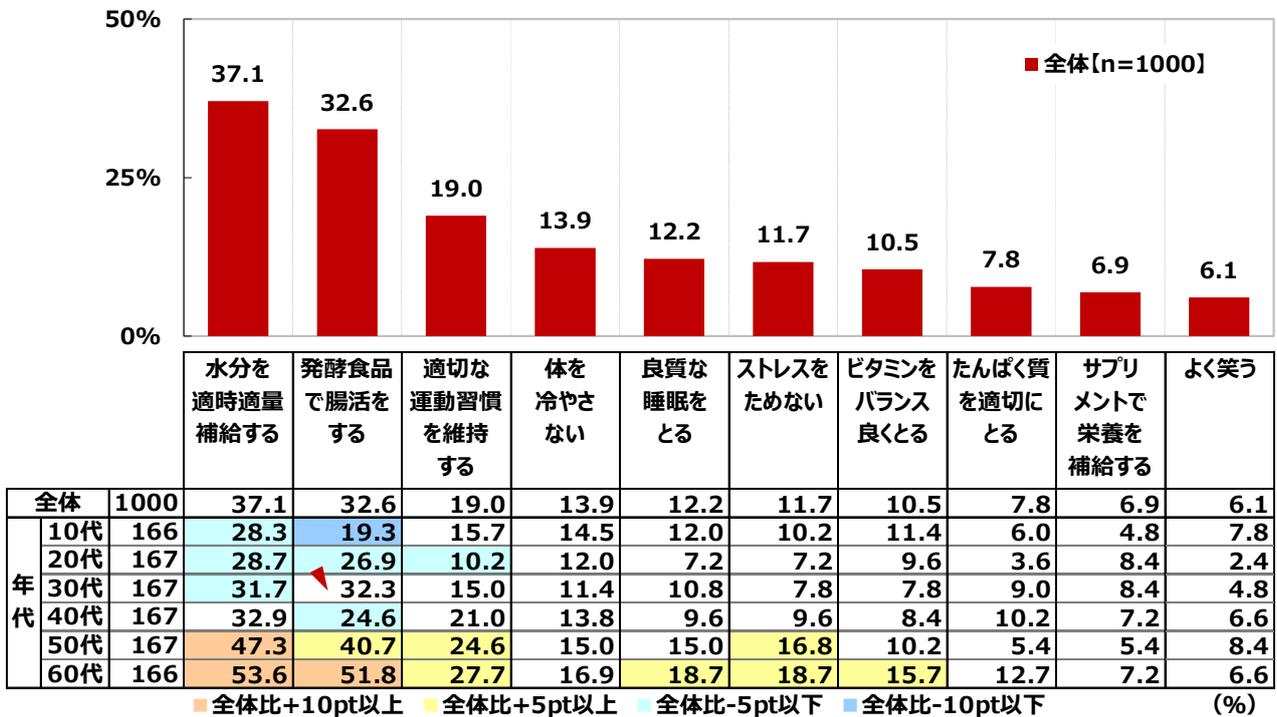


●便秘対策のために心掛けていること TOP2は「水分を適時適量補給する」「発酵食品で腸活をする」
30代では「発酵食品で腸活をする」が1位

全回答者（1,000名）に、便秘対策のために心掛けていることを聞いたところ、「水分を適時適量補給する」（37.1%）と「発酵食品で腸活をする」（32.6%）が突出して高くなりました。必要な水分をきちんととったり、発酵食品を食べて腸内環境を整えたりすることで、便秘を予防したいと考えている女性が多いようです。次いで高くなったのは、「適切な運動習慣を維持する」（19.0%）、「体を冷やさない」（13.9%）、「良質な睡眠をとる」（12.2%）でした。

年代別にみると、30代では「発酵食品で腸活をする」（32.3%）が最も高くなりました。

◆便秘対策のために心掛けていること【複数回答形式】※上位10位までを表示



- 『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料
TOP3は「ヨーグルト」「納豆」「塩こうじ」、中国・四国地方では「塩こうじ」がダントツ
- 免疫力アップのために「発酵食品で腸活」を心掛けている人が、
『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料 「塩こうじ」が1位
- 体の内側からの美肌づくりのために「発酵食品で腸活」を心掛けている人が、
『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料 「塩こうじ」が1位

健康のために心掛けていることの上位に「発酵食品で腸活をする」がランクインしたことにちなみ、全回答者（1,000名）に、『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料を聞いたところ、TOP3は「ヨーグルト」（20.1%）、「納豆」（17.8%）、「塩こうじ」（15.3%）となり、「キムチ」（14.9%）、「チーズ」（14.8%）が続きました。

エリア別にみると、中国・四国地方では「塩こうじ」（26.0%）がダントツとなりました。

◆『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料 【複数回答形式】 ※上位10位までを表示



免疫力アップのために発酵食品で腸活を心掛けている人の結果をみると、『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料の1位は「塩こうじ」（25.3%）でした。また、便秘対策のために発酵食品で腸活を心掛けている人や理想の体型を目指すために発酵食品で腸活を心掛けている人でも「塩こうじ」（順に26.7%、34.7%）がトップでした。

◆『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料【複数回答形式】※上位10位までを表示

免疫力アップのために発酵食品で腸活を心掛けている人[n=297]			便秘対策のために発酵食品で腸活を心掛けている人[n=326]			理想の体型を目指すために発酵食品で腸活を心掛けている人[n=173]		
	回答	%		回答	%		回答	%
1位	塩こうじ	25.3	1位	塩こうじ	26.7	1位	塩こうじ	34.7
2位	ヨーグルト	21.2	2位	ヨーグルト	21.2	2位	ヨーグルト	25.4
3位	味噌	20.2	3位	納豆	19.6	3位	味噌	25.4
	納豆	20.2		4位	味噌		18.4	4位
5位	キムチ	19.5	5位	キムチ	17.5	5位	キムチ	22.0
6位	甘酒	17.2	6位	チーズ	16.9	6位	チーズ	19.1
7位	チーズ	15.8		7位	コンブチャ	16.9	7位	コンブチャ
8位	酒粕	15.2	8位	甘酒	15.6	8位	甘酒	16.2
9位	コンブチャ	14.8	9位	酢	14.4	9位	酢	15.6
10位	酢	14.1	10位	酒粕	13.2	10位	酒粕 / 発酵バター	14.5

体の内側からの対策に注目してみると、体の内側から元気になるために発酵食品で腸活を心掛けている人・体の内側からのアンチエイジングのために発酵食品で腸活を心掛けている人・体の内側からの美肌づくりのために発酵食品で腸活を心掛けている人が選ぶ1位は、いずれも「塩こうじ」（順に28.3%、31.9%、30.4%）でした。健康や美容のために発酵食品で腸活をしている女性の多くが、食生活に取り入れたい次の腸活食品・腸活調味料として塩こうじをイメージし、その効果に期待を寄せているようです。

◆『腸活』のために食生活へ今後新たに取り入れたい発酵食品・発酵調味料【複数回答形式】※上位10位までを表示

体の内側から元気になるために発酵食品で腸活を心掛けている人[n=272]			体の内側からのアンチエイジングのために発酵食品で腸活を心掛けている人[n=216]			体の内側からの美肌づくりのために発酵食品で腸活を心掛けている人[n=250]		
	回答	%		回答	%		回答	%
1位	塩こうじ	28.3	1位	塩こうじ	31.9	1位	塩こうじ	30.4
2位	ヨーグルト	22.8	2位	ヨーグルト	24.5	2位	ヨーグルト	26.0
3位	味噌	19.1	3位	味噌	23.1	3位	味噌	22.8
	納豆	19.1		4位	納豆		22.7	4位
5位	キムチ	17.6	5位	キムチ	19.4	5位	納豆	21.6
6位	甘酒	16.2	6位	甘酒	18.5	6位	チーズ	18.4
7位	チーズ	14.7	7位	コンブチャ	17.1	7位	甘酒	18.0
	コンブチャ	14.7		8位	酒粕		16.2	8位
9位	酒粕	14.0	9位	チーズ	15.7	9位	酢	15.2
10位	酢	13.2	10位	酢	15.3	10位	酒粕	14.0

塩こうじの利用に関する意識・実態

- 料理好きな40代女性の「塩こうじ」活用率は55%
- 素肌に自信がある30代女性の「塩こうじ」活用率は67%

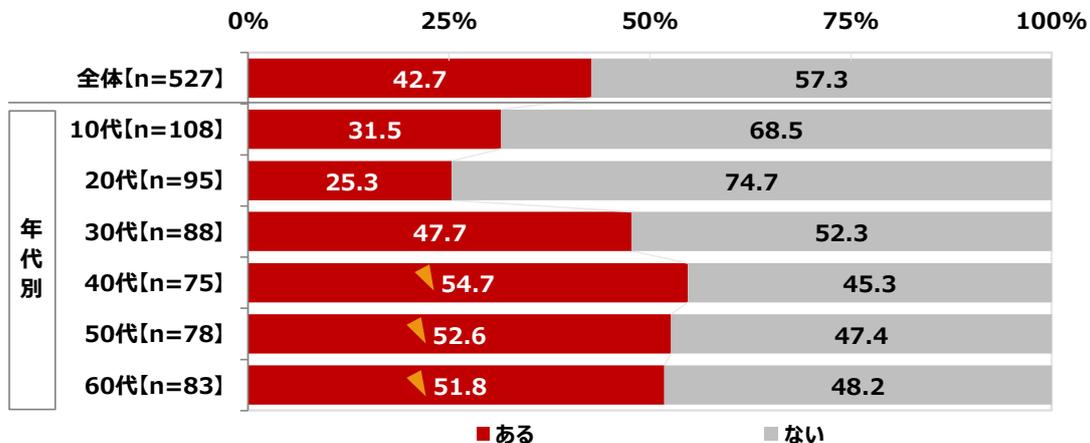
発酵食品を活用した腸活に取り組む女性が注目している「塩こうじ」について質問しました。

全回答者（1,000名）に、料理をする際に塩こうじを使うことはあるか聞いたところ、料理をすることが好きな人（527名）では、「ある」と回答した人の割合（塩こうじ活用率）は42.7%となりました。

料理好きな女性の回答結果を年代別にみると、塩こうじ活用率は、40代（54.7%）、50代（52.6%）、60代（51.8%）では半数を超える結果となりました。

◆料理をする際に塩こうじを使うことはあるか [単一回答形式]

対象：料理をすることが好きな人

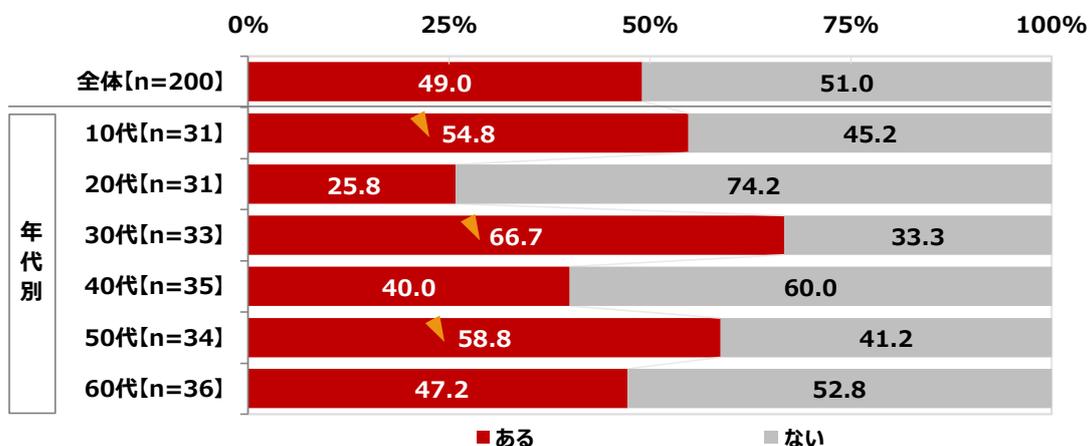


また、素肌に自信がある人（200名）の回答をみると、塩こうじ活用率は49.0%となりました。

素肌に自信がある女性の回答結果を年代別にみると、塩こうじ活用率は、30代（66.7%）が最も高くなり、50代（58.8%）、10代（54.8%）が続きました。

◆料理をする際に塩こうじを使うことはあるか [単一回答形式]

対象：素肌に自信がある人



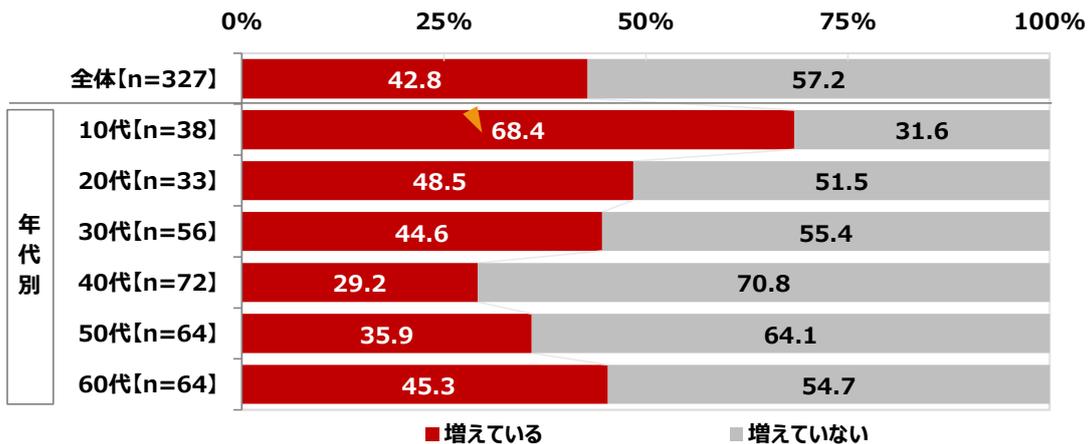
- 塩こうじ利用者の43%が「塩こうじの使用量が1年前より増えた」と回答、10代では68%
- 塩こうじ利用者の56%が「塩こうじの使用量が3年前より増えた」と回答、10代では74%

塩こうじを使うことがある人（327名）に、料理で塩こうじを使う量は1年前と比べて増えているか聞いたところ、「増えている」は42.8%となりました。

年代別にみると、「増えている」と回答した人の割合は、10代では68.4%となりました。

◆料理で塩こうじを使う量は1年前と比べて増えているか [単一回答形式]

対象：塩こうじを使うことがある人

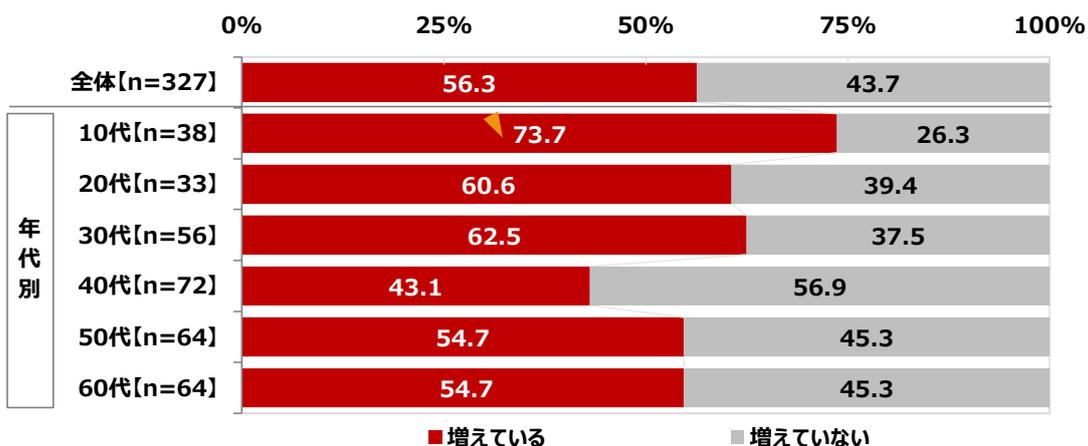


また、料理で塩こうじを使う量は3年前と比べて増えているか聞いたところ、「増えている」と回答した人の割合は56.3%と半数を超えました。

年代別にみると、「増えている」と回答した人の割合は、10代では73.7%となりました。

◆料理で塩こうじを使う量は3年前と比べて増えているか [単一回答形式]

対象：塩こうじを使うことがある人

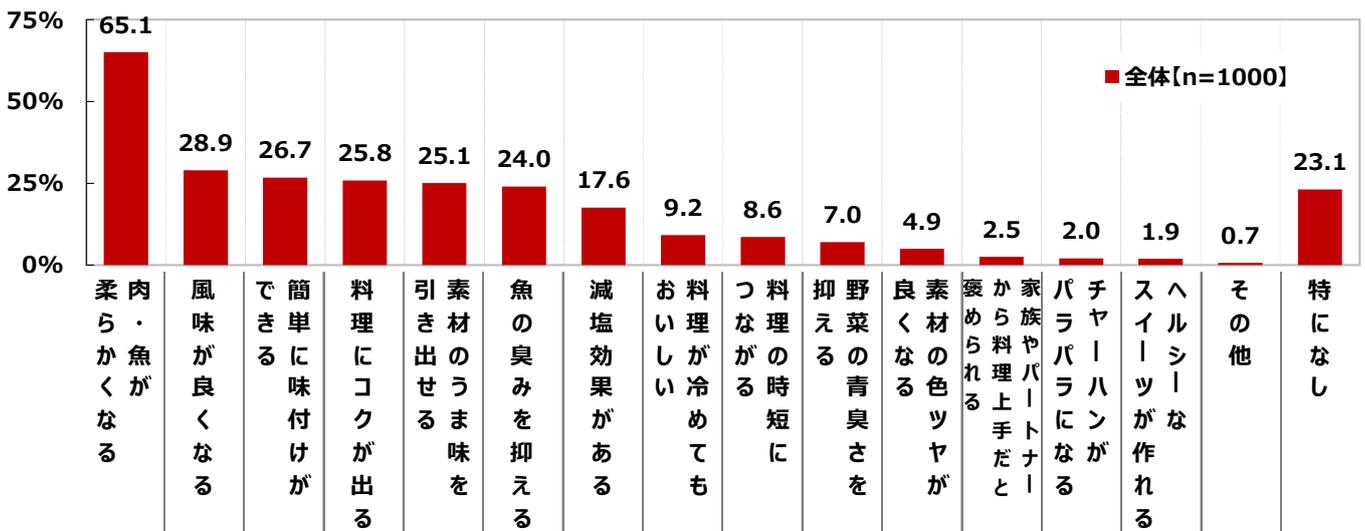


●塩こうじを使うメリットの認知率

「肉・魚が柔らかくなる」がダントツ、2位「風味が良くなる」3位「簡単に味付けができる」
 知らないと損！ 「料理が冷めてもおいしい」は9%、「チャーハンがパラパラになる」は2%にとどまる

全回答者（1,000名）に、塩こうじを料理に使うメリットとして知っていることを聞いたところ、「肉・魚が柔らかくなる」（65.1%）が突出して高くなりました。塩こうじに含まれる酵素には、たんぱく質を分解し、肉や魚を柔らかくする働きがあります。この塩こうじの働きを、多くの女性が認知しているようです。次いで高くなったのは、「風味が良くなる」（28.9%）、「簡単に味付けができる」（26.7%）、「料理にコクが出る」（25.8%）、「素材のうま味を引き出せる」（25.1%）でした。発酵食品ならではの風味やコクがあり、塩や醤油、みりんなどの代わりとして手軽に味付けに使えるといった塩こうじの特長について、知っている女性は少ないようです。他方、「料理が冷めてもおいしい」（9.2%）、「チャーハンがパラパラになる」（2.0%）、「ヘルシーなスイーツが作れる」（1.9%）などは1割未満にとどまりました。冷めても素材の柔らかさやおいしさが保たれることや、ご飯に混ぜるとパラパラのチャーハンが作れること、スイーツにも使えることなどは、大多数の人が知らないようです。

◆塩こうじを料理に使うメリットとして知っていること【複数回答形式】



●塩こうじを料理に使う女性に聞いた、塩こうじを使って実感したメリット

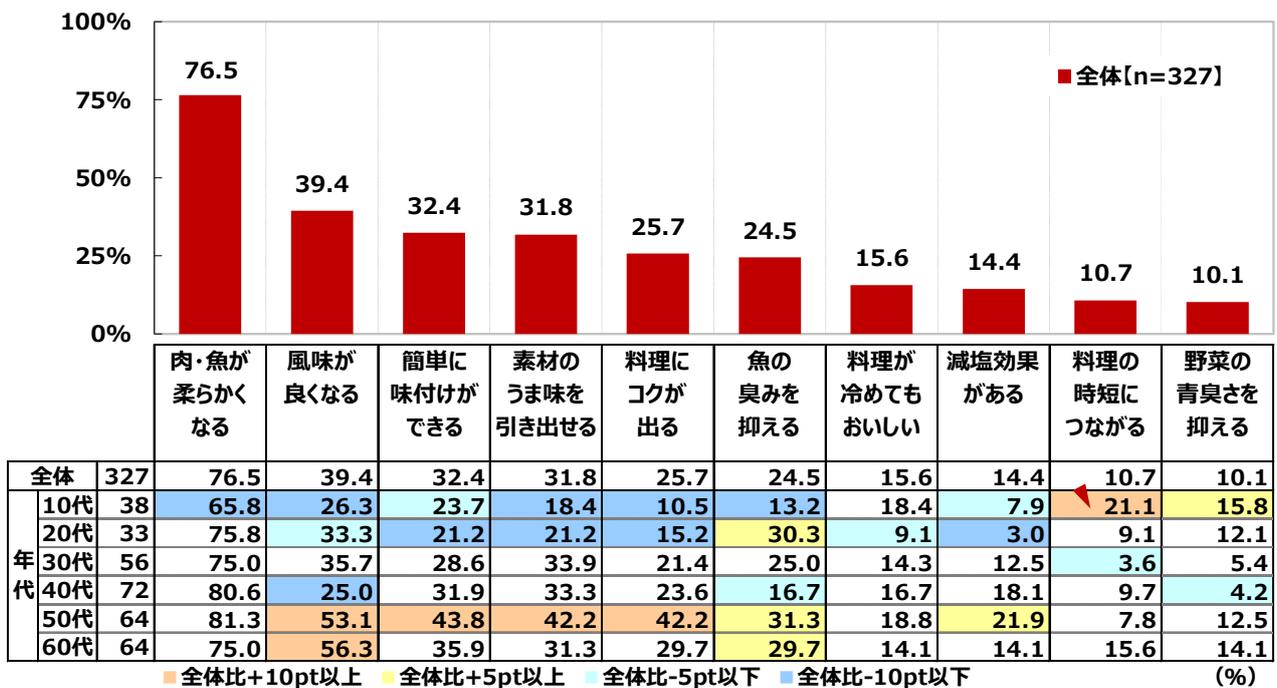
「肉・魚が柔らかくなる」がダントツ、「素材のうま味を引き出せる」や「料理にコクが出る」が上位に10代では5人に1人が「料理の時短につながる」と回答

塩こうじを使うことがある人（327名）に、塩こうじを料理に使うメリットとして実感していることを聞いたところ、「肉・魚が柔らかくなる」（76.5%）が最も高くなり、肉料理や魚料理が柔らかく仕上がる効果を大半の人が実感しているとわかりました。次いで高くなったのは、「風味が良くなる」（39.4%）、「簡単に味付けができる」（32.4%）、「素材のうま味を引き出せる」（31.8%）、「料理にコクが出る」（25.7%）でした。塩こうじを使うことで、料理の味わいやおいしさがアップすると感じている人が多いようです。

年代別にみると、10代では「料理の時短につながる」（21.1%）が他の年代と比べて高くなりました。10代女性には、下処理や味付けに便利な塩こうじを使って、時短料理を実践している人が多いのではないのでしょうか。

◆塩こうじを料理に使うメリットとして実感していること【複数回答形式】 ※上位10位までを表示

対象：塩こうじを使うことがある人



●塩こうじを使って作りたい家庭料理ランキング

1位「鶏のから揚げ」2位「鶏のソテー」3位「豚ロースのソテー」
10代では「ローストビーフ」「鶏団子スープ」が同率2位

塩こうじを使うことがある人（327名）に、塩こうじを使って作る料理について聞きました。

まず、塩こうじを使って作りたい家庭料理を聞いたところ、1位「鶏のから揚げ」（35.2%）、2位「鶏のソテー」（31.2%）、3位「豚ロースのソテー」（25.4%）、4位「鶏の照り焼き」「白身魚ホイル蒸し」（いずれも20.2%）と、鶏肉を使った料理がトップ2となりました。

年代別にみると、10代では「ローストビーフ」と「鶏団子スープ」（いずれも21.1%）が2位になりました。また、20代と60代では「鶏のソテー」（20代24.2%、60代43.8%）が1位になりました。

◆塩こうじを使って作りたい家庭料理

【複数回答形式】 ※上位10位までを表示

対象：塩こうじを使うことがある人

	全体[n=327]	%
1位	鶏のから揚げ	35.2
2位	鶏のソテー	31.2
3位	豚ロースのソテー	25.4
4位	鶏の照り焼き	20.2
	白身魚ホイル蒸し	20.2
6位	生姜焼き	19.9
7位	豚肉ステーキ	18.7
8位	鶏の蒸し焼き	18.0
9位	野菜炒め	16.2
10位	ローストビーフ	15.9

◆塩こうじを使って作りたい家庭料理 【複数回答形式】 ※上位3位までを表示

対象：塩こうじを使うことがある人

	10代[n=38]	%
1位	鶏のから揚げ	23.7
2位	ローストビーフ	21.1
	鶏団子スープ	21.1

	20代[n=33]	%
1位	鶏のソテー	24.2
2位	鶏のから揚げ	21.2
	鶏の照り焼き	21.2
	ローストビーフ	21.2
	肉じゃが	21.2

	30代[n=56]	%
1位	鶏のから揚げ	32.1
2位	鶏のソテー	26.8
3位	鶏の照り焼き	21.4
	白身魚ホイル蒸し	21.4

	40代[n=72]	%
1位	鶏のから揚げ	38.9
2位	豚ロースのソテー	29.2
3位	鶏のソテー	27.8

	50代[n=64]	%
1位	鶏のから揚げ	46.9
2位	鶏のソテー	37.5
3位	野菜炒め	32.8

	60代[n=64]	%
1位	鶏のソテー	43.8
2位	豚ロースのソテー	37.5
3位	鶏のから揚げ	35.9

- 塩こうじを使って作りたい“無限〇〇” 1位「無限キュウリ」2位「無限キャベツ」3位「無限大根」
- 塩こうじを使って作りたいお弁当のおかず
1位「鶏のから揚げ」2位「鶏のソテー」3位「鶏の照り焼き」、5位に「卵焼き」

“簡単に作れて、無限に食べられるほどおいしい”といわれ話題になった、“無限〇〇”と呼ばれる料理について聞きました。

塩こうじを使うことがある人（327名）に、塩こうじを使って作りたい“無限〇〇”を聞いたところ、1位「無限キュウリ」（13.8%）、2位「無限キャベツ」（13.5%）、3位「無限大根」（10.1%）、4位「無限ピーマン」（9.2%）、5位「無限ナス」（8.6%）となりました。

◆塩こうじを使って作りたい“無限〇〇”

※上位5位までを表示

対象：塩こうじを使うことがある人

	全体[n=327]	%
1位	無限キュウリ	13.8
2位	無限キャベツ	13.5
3位	無限大根	10.1
4位	無限ピーマン	9.2
5位	無限ナス	8.6

また、塩こうじを使うことがある人（327名）に、塩こうじを使って作りたいお弁当のおかずを聞いたところ、1位「鶏のから揚げ」（39.8%）、2位「鶏のソテー」（27.8%）、3位「鶏の照り焼き」（26.3%）、4位「生姜焼き」（20.8%）、5位「卵焼き」「豚ロースのソテー」（いずれも18.0%）となりました。肉料理のほか、お弁当のおかずとして人気のある卵焼きが上位となりました。

◆塩こうじを使って作りたいお弁当のおかず

【複数回答形式】 ※上位10位までを表示

対象：塩こうじを使うことがある人

	全体[n=327]	%
1位	鶏のから揚げ	39.8
2位	鶏のソテー	27.8
3位	鶏の照り焼き	26.3
4位	生姜焼き	20.8
5位	卵焼き	18.0
	豚ロースのソテー	18.0
7位	鶏の蒸し焼き	16.8
8位	野菜炒め	15.0
9位	きのごソテー	10.4
10位	豚肉ステーキ	10.1

●塩こうじを使ったら劇的においしくなった料理ランキング

1位「鶏のソテー」2位「鶏のから揚げ」3位「豚ロースのソテー」4位「鶏の照り焼き」5位「生姜焼き」

塩こうじを使うことがある人（327名）に、塩こうじを使ったら劇的においしくなった料理を聞いたところ、1位「鶏のソテー」（45.0%）、2位「鶏のから揚げ」（34.3%）、3位「豚ロースのソテー」（30.3%）、4位「鶏の照り焼き」（24.2%）、5位「生姜焼き」（18.7%）となりました。塩こうじを使うことで、鶏のソテーや鶏のから揚げが柔らかくおいしく仕上がったと感じた人が多いのではないのでしょうか。また、「白身魚ホイル蒸し」（16.8%）は6位、「野菜炒め」（13.8%）は8位に挙がっており、塩こうじは白身魚や野菜とも相性が良いと感じた人が多いようです。

◆塩こうじを使ったら劇的においしくなった料理

【複数回答形式】 ※上位10位までを表示

対象：塩こうじを使うことがある人

	全体【n=327】	%
1位	鶏のソテー	45.0
2位	鶏のから揚げ	34.3
3位	豚ロースのソテー	30.3
4位	鶏の照り焼き	24.2
5位	生姜焼き	18.7
6位	白身魚ホイル蒸し	16.8
7位	豚肉ステーキ	14.4
8位	野菜炒め	13.8
9位	鶏の蒸し焼き	13.5
10位	浅漬け	11.3

発酵食品と食生活×料理家・芸能人

- 塩こうじを使ったレシピを教えてほしい料理家 1位「平野レミさん」2位「栗原はるみさん」
料理系YouTuberでは「リュウジさん」がダントツ

最後に、全回答者（1,000名）に、“発酵食品と食生活”をテーマに、イメージに合う人物を聞きました。

塩こうじを使ったレシピを教えてほしい料理家を聞いたところ、「平野レミさん」（123名）が1位となりました。食生活を豊かにする、塩こうじを使ったアイデアレシピを、平野レミさんに教わりたいと思う人が多いのではないのでしょうか。次いで、2位「栗原はるみさん」（87名）、3位「タサン志麻さん」（27名）、4位「和田明日香さん」（22名）、5位「コウケンテツさん」「藤原美樹さん」（いずれも17名）となりました。

また、塩こうじを使ったレシピを教えてほしい料理系YouTuberを聞いたところ、「リュウジさん（料理研究家リュウジのバズレシピ）」（87名）がダントツとなりました。次いで、2位「藤原美樹さん（みきママChannel）」（13名）、3位「かねこさん（きまぐれクック）」「はるあんさん（はるあん）」（いずれも12名）、5位「コウケンテツさん（Koh Kentetsu Kitchen）」「辻希美さん（辻ちゃんネル）」（いずれも8名）となりました。

◆塩こうじを使ったレシピを教えてほしい料理家 [自由回答形式]

※上位10位までを表示

	全体[n=1000]	名
1位	平野レミ	123
2位	栗原はるみ	87
3位	タサン志麻	27
4位	和田明日香	22
5位	コウケンテツ	17
	藤原美樹	17
7位	山本ゆり	16
8位	土井善晴	13
9位	栗原心平	8
10位	速水もこみち	5

◆塩こうじを使ったレシピを教えてほしい料理系YouTuber [自由回答形式]

※上位10位までを表示

	全体[n=1000]	名
1位	リュウジ（料理研究家リュウジのバズレシピ）	87
2位	藤原美樹（みきママChannel）	13
3位	かねこ（きまぐれクック）	12
	はるあん（はるあん）	12
5位	コウケンテツ（Koh Kentetsu Kitchen）	8
	辻希美（辻ちゃんネル）	8
7位	ギャル曾根（ごはんは残さず食べましょう）	7
8位	谷崎鷹人（/谷やん谷崎鷹人）	6
	馬場裕之（馬場ごはん<ロバート>Baba's Kitchen）	6
10位	速水もこみち（M's TABLE by Mocomichi Hayami）	5

●食生活や暮らし方をお手本にしたい美肌タレントランキング

1位「綾瀬はるかさん」2位「田中みな実さん」3位「石田ゆり子さん」

食生活や暮らし方をお手本にしたい美肌タレントを聞いたところ、「綾瀬はるかさん」（76名）が1位となりました。綾瀬はるかさんの、透明感のある美肌に憧れる女性が多いようです。次いで、2位「田中みな実さん」（38名）、3位「石田ゆり子さん」（14名）、4位「ローラさん」「石原さとみさん」「辻希美さん」（いずれも10名）となりました。

年代別にみると、10代と20代では「田中みな実さん」が1位でした。また、60代では「吉永小百合さん」「菅野美穂さん」が同数で2位となりました。

◆食生活や暮らし方をお手本にしたい美肌タレント

【自由回答形式】

※上位10位までを表示

	全体[n=1000]	名
1位	綾瀬はるか	76
2位	田中みな実	38
3位	石田ゆり子	14
4位	ローラ	10
	石原さとみ	10
	辻希美	10
7位	杏	8
	北川景子	8
9位	新垣結衣	7
10位	アンミカ / 深田恭子 / 米倉涼子	6

◆食生活や暮らし方をお手本にしたい美肌タレント 【自由回答形式】 ※上位3位までを表示

	10代[n=166]	名		20代[n=167]	名		30代[n=167]	名
1位	田中みな実	11	1位	田中みな実	16	1位	綾瀬はるか	15
2位	綾瀬はるか	7	2位	綾瀬はるか	8	2位	田中みな実	6
3位	ローラ	6	3位	辻希美	6	3位	杏 / 辻希美	4
	40代[n=167]	名		50代[n=167]	名		60代[n=166]	名
1位	綾瀬はるか	18	1位	綾瀬はるか	13	1位	綾瀬はるか	15
2位	石田ゆり子	4	2位	石田ゆり子	6	2位	吉永小百合	3
3位	深田恭子	3	3位	井川遥 / 柴咲コウ / 新垣結衣 / 大地真央 / 田中みな実 / 北川景子	2		菅野美穂	3
	田中みな実	3						

●食生活や暮らし方をお手本にしたい理想体型のタレントランキング 1位「菜々緒さん」
50代と60代では「米倉涼子さん」が1位に

食生活や暮らし方をお手本にしたい理想体型のタレントを聞いたところ、1位「菜々緒さん」（29名）、2位「綾瀬はるかさん」（27名）、3位「田中みな実さん」（25名）、4位「米倉涼子さん」（22名）、5位「ローラさん」（17名）となりました。

年代別にみると、20代では「田中みな実さん」、30代では「綾瀬はるかさん」、50代と60代では「米倉涼子さん」が1位となりました。

◆食生活や暮らし方をお手本にしたい理想体型のタレント

〔自由回答形式〕

※上位10位までを表示

	全体〔n=1000〕	名
1位	菜々緒	29
2位	綾瀬はるか	27
3位	田中みな実	25
4位	米倉涼子	22
5位	ローラ	17
6位	杏	16
7位	中村アン	11
8位	藤原紀香	10
9位	深田恭子	9
10位	石田ゆり子	8
	辻希美	8

◆食生活や暮らし方をお手本にしたい理想体型のタレント〔自由回答形式〕 ※上位3位までを表示

	10代〔n=166〕	名		20代〔n=167〕	名		30代〔n=167〕	名
1位	菜々緒	10	1位	田中みな実	10	1位	綾瀬はるか	9
2位	田中みな実	7	2位	ローラ	7	2位	杏	6
3位	ローラ	6	3位	菜々緒	5		田中みな実	6
	40代〔n=167〕	名		50代〔n=167〕	名		60代〔n=166〕	名
1位	菜々緒	6	1位	米倉涼子	8	1位	米倉涼子	6
2位	綾瀬はるか	5	2位	綾瀬はるか	5	2位	菜々緒	5
3位	藤原紀香 米倉涼子	4 4	3位	石田ゆり子	4	3位	綾瀬はるか / 杏 / 藤原紀香	4

「調査概要」

調査タイトル	: 腸活と発酵食品に関する調査2022
調査対象	: ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする 15歳～69歳の女性
調査地域	: 全国
調査方法	: インターネット調査
調査期間	: 2022年4月6日～4月7日の2日間
有効回答数	: 1,000サンプル

(内訳) 年代によりほぼ均等割付

10代	20代	30代	40代	50代	60代	計
166	167	167	167	167	166	1000

実施機関 : ネットエイジア株式会社

報道関係の皆様へ

本ニュースリリースの内容を転載される際は
「ハナマルキ」調べ と記載のうえ
 ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先

ハナマルキ株式会社 広報宣伝室 平田

TEL : 03-5651-3057 e-mail : pr@hanamaruki.co.jp

会社概要

商号	: ハナマルキ株式会社
創業	: 大正7年11月1日
設立	: 昭和21年11月5日
事業所	: 本社 〒399-4501 長野県伊那市西箕輪 2701
事業内容	: 味噌醸造販売および加工食品製造販売
代表者	: 代表取締役社長 花岡俊夫
ホームページ	: https://www.hanamaruki.co.jp/