

ヨーグルトで免疫カアップ！ 新型コロナ対策に期待する人も

～5人に1人が毎日何度も食べている…若年層では朝食代わり、女性はスイーツ代わりに～

国内1,300社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第133号として、ヨーグルトに関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

■ “腸活”にも“免活”にもヨーグルト！ 健康効果はもちろん“おいしさ”も大事

健康にいい食品として近年ますます注目されている「ヨーグルト」。味や形状だけでなく、乳酸菌や機能性の違いなど、製品の種類も実に豊富です。今回は5月15日の「ヨーグルトの日」を前にアンケートを行い、よく食べるヨーグルトの種類や食べる時間帯、食べ方のこだわりなどについて調べました。

まずは、ふだん食べているヨーグルトの形状タイプを聞きました(表1)。1位は、とろっとした「固形(半液状)タイプ」。今最もポピュラーなタイプでしょう。2位は近年人気の「ドリンクタイプ」で、約3割が回答。一方で、「完全固形タイプ(昔ながらのハードタイプ)」も意外に高く、2割を超えていました。今でもファンは多いんですね。

次に、どのような理由や目的で食べているのかを聞きました(表2)。やはり1位は「体・健康にいいから」。次いで、2位の「おいしいから・好きだから」も約6割に達し、味やおいしさも大事な要素だとわかります。性年代別では、「体・健康にいいから」は高齢層ほど、反対に「おいしいから・好きだから」は若年層ほど、高い傾向がありました。

続く3位は「免疫カアップのため」。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整え、免疫カアップにつながると言われています。従来ヨーグルトは便秘対策の定番ですが、今回の調査では「便秘対策のため」より「免疫カアップのため」が上位に。男女別では、女性は「便秘対策のため」がわずかに上回っていますが、性年代別に見ると、女性も40代以上は「免疫カアップのため」が高いのです。新型コロナウイルスが流行し、免疫力を上げて感染を予防したい人が増えているようです。“腸活”だけでなく、“免活”もヨーグルトで！ヨーグルトの需要がより高まりそうです。

表1 「ふだん飲食するヨーグルトの形状タイプを教えてください」 についての回答

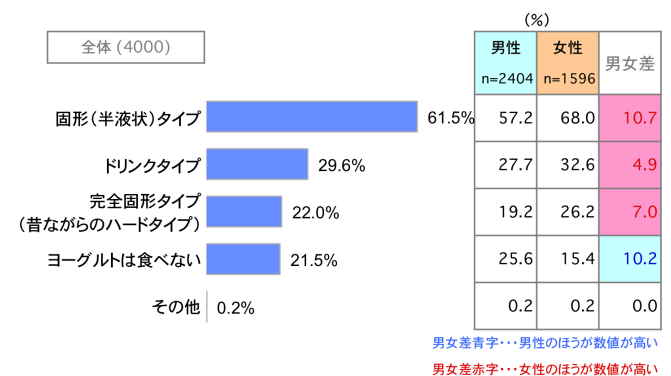


表2 「あなたが(固形またはドリンクタイプの)ヨーグルトを飲食する理由や目的を教えてください」 についての回答

理由/目的	全体 (%)	性別 (%)		
		男性 (n=1603)	女性 (n=1211)	男女差
体・健康にいいから	72.9	74.2	71.1	3.1
おいしいから・好きだから	59.4	53.5	67.1	13.6
免疫カアップのため	32.6	28.4	38.2	9.8
便秘対策のため	29.2	21.1	39.8	18.7
おやつとして・お菓子代わりに	16.6	12.5	22.0	9.5
かぜ・インフルエンザ対策のため	13.8	11.9	16.4	4.5
花粉症などアレルギー対策のため	13.3	11.4	15.8	4.4
生活習慣病対策のため	13.1	12.6	13.8	1.2
気分転換のため	8.0	6.6	10.0	3.4
軟便対策のため	5.9	6.7	4.8	1.9
ダイエットのため	5.8	4.0	8.1	4.1
その他	0.6	0.6	0.6	0.0

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

《 性年代別 (上位6項目) 》

	全体	体・健康にいいから	おいしいから・好きだから	免疫カアップのため	便秘対策のため	おやつとして・お菓子代わりに	かぜ・インフルエンザ対策のため
全体	2814	72.9	59.4	32.6	29.2	16.6	13.8
男性・20代	57	52.6	73.7	21.1	21.1	17.5	22.8
男性・30代	111	70.3	59.5	27.0	26.1	17.1	18.9
男性・40代	300	69.7	67.0	29.0	20.7	14.7	11.3
男性・50代	433	73.7	55.0	26.3	20.1	12.5	11.8
男性・60代	423	75.2	48.2	31.0	19.4	11.6	11.8
男性・70代以上	279	84.6	38.4	29.0	24.0	8.6	7.5
女性・20代	156	65.4	78.2	25.6	43.6	26.3	7.1
女性・30代	193	62.2	72.0	26.9	42.0	26.4	18.1
女性・40代	309	74.4	66.3	43.0	42.1	19.7	20.1
女性・50代	314	68.2	66.9	40.8	37.6	18.2	16.6
女性・60代	165	83.0	58.2	46.7	34.5	27.3	14.5
女性・70代以上	74	78.4	55.4	44.6	37.8	14.9	18.9

全体 ■ +10% ■ +5% ■ -5% ■ -10% (%)

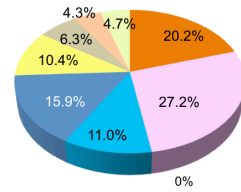
■ “ほぼ毎日食べる”が約半数、女性はスイーツ代わりに

ふだんヨーグルトを食べるという人に、飲食する頻度を聞きました(表 3)。すると、半数に近い人が“ほぼ毎日”と回答。「1日に複数回」飲食している人も、5人に1人に上りました。性年代別では、年代が高いほど食頻度が高くなっています。男女ともに、70代以上では6割を超えました。前の調査結果(表 2)でも、年代につれて健康のためにヨーグルトを飲食する人が多くなっていました。高齢層ほど食頻度が高いのも健康効果を期待してのことでしょう。

さらに、いつどの食事時間にヨーグルトを飲食するかを聞いたところ(表 4)、【固形(半液状)タイプ】のものは「朝食時・後」に、【ドリンクタイプ】のものは「おやつ・間食として」が最も高くなりました。またどちらの形状タイプでも、3位には「朝食として」がランクインしました。年代別では、「朝食として」は20代・30代で高く、高齢層では低くなっています。若年層ほど手軽な朝食代わりにヨーグルトを食べ、年代とともに、しっかり食事を取ったうえでの一品、またはデザートとして飲食していることがわかります。

男女差に注目すると、どちらの形状でも「おやつ・間食として」が女性で大きく上回っているのが特徴的です。女性にとって、健康によくておいしいヨーグルトは罪悪感なく食べられ、スイーツ代わりになっているようです。

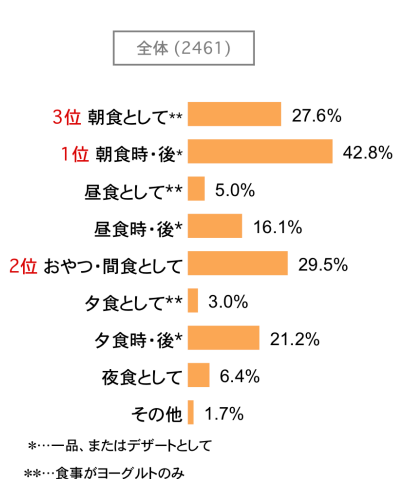
表3 「ヨーグルトをどのぐらいの頻度で飲食していますか」についての回答



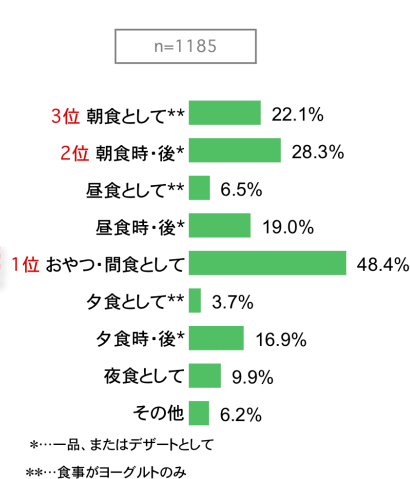
ほぼ毎日食べる
47.3%
1日に1回 4人に1人超
1日に複数回 5人に1人

性別・年代	ほぼ毎日・1日に複数回	ほぼ毎日・1日に1回	週に4~5回	週に2~3回	週に1回	2~3週に1回	1か月に1回	1か月に1回未満	ほぼ毎日計
全体 (n=3140)	20.2	27.2	11.0	15.9	10.4	6.3	4.7	4.3	47.3
男性 (n=1789)	18.8	29.0	10.3	15.0	10.9	6.8	4.4	4.7	47.8
女性 (n=1351)	21.9	24.7	11.8	17.2	9.8	5.6	4.2	4.8	46.6
男性・20代 (n=64)	9.4	18.8	7.8	18.8	21.9	7.8	7.8	7.8	28.1
男性・30代 (n=121)	14.0	19.0	14.0	15.7	16.5	7.4	5.8	7.4	33.1
男性・40代 (n=334)	13.5	25.7	12.0	15.9	9.0	9.9	6.9	7.2	39.2
男性・50代 (n=485)	15.5	28.9	10.3	17.7	11.5	5.8	4.7	5.6	44.3
男性・60代 (n=469)	22.0	28.8	9.2	14.7	11.3	7.2	3.8	8.0	50.7
男性・70代以上 (n=316)	28.8	38.9	9.5	9.2	7.0	4.0	1.6	1.6	67.7
女性・20代 (n=165)	11.5	19.4	12.1	21.8	10.9	8.5	6.1	9.7	30.9
女性・30代 (n=210)	16.7	23.3	12.9	20.5	12.9	5.2	5.7	2.9	40.0
女性・40代 (n=344)	24.7	20.1	9.9	18.3	11.0	6.7	4.9	4.4	44.8
女性・50代 (n=347)	21.9	27.1	11.2	15.3	8.9	5.5	3.5	6.6	49.0
女性・60代 (n=190)	29.5	28.9	12.6	13.7	8.4	3.7	1.6	1.6	58.4
女性・70代以上 (n=95)	26.3	36.8	15.8	11.6	2.3	2.1	0.0	0.0	63.2

表4 「ヨーグルトを飲食することが多いタイミング(食事時間)を教えてください」についての回答【固形(半液状)タイプ】 【ドリンクタイプ】



性別	割合 (%)	男女差
男性 (n=1376)	24.9	
女性 (n=1085)	31.0	6.0
男性	41.6	2.6
女性	44.2	
男性	4.1	2.1
女性	6.2	
男性	12.0	9.2
女性	21.2	
男性	24.9	10.6
女性	35.5	
男性	2.2	1.9
女性	4.1	
男性	20.5	1.5
女性	22.0	
男性	6.4	0.1
女性	6.5	
男性	2.0	0.7
女性	1.3	



性別	割合 (%)	男女差
男性 (n=665)	22.4	0.7
女性 (n=520)	21.7	
男性	26.6	3.8
女性	30.4	
男性	5.6	2.1
女性	7.7	
男性	15.5	8.0
女性	23.5	
男性	41.1	16.6
女性	57.7	
男性	4.1	0.8
女性	3.3	
男性	17.1	0.6
女性	16.5	
男性	10.2	0.8
女性	9.4	
男性	6.5	0.5
女性	6.0	

《年代別》

	全体	朝食として	朝食時・後	おやつ・間食として
全体	2461	27.6	42.8	29.5
20代	194	40.2	35.1	37.1
30代	268	39.9	40.3	38.4
40代	526	28.7	40.7	34.2
50代	640	26.4	41.1	28.6
60代	515	21.9	45.4	25.6
70代以上	318	19.2	52.2	17.9

《年代別》

	全体	朝食として	朝食時・後	おやつ・間食として
全体	1185	22.1	28.3	48.4
20代	88	33.0	27.3	59.1
30代	158	35.4	31.6	46.2
40代	270	17.4	27.8	53.3
50代	342	21.9	26.0	47.7
60代	232	15.5	31.5	45.3
70代以上	95	20.0	25.3	37.9

■ 健康のため？ 高齢層ほどプレーン・無糖タイプを食べている

ここからは、ヨーグルトの味や食べ方について聞いた結果を見ていきましょう。

ふだん飲食する味タイプについて聞いたところ(表 5)、最も高かったのは「プレーン・無糖(甘くないもの)」。次いで「プレーン・加糖(甘いもの)」、「味つき・フレーバータイプ」の順でした。男女別では、「プレーン・無糖」は男性のほうが高く、「プレーン・加糖」「味つき・フレーバータイプ」は女性が上回っています。前の調査結果(表 4)から女性は「おやつ・間食として」飲食する人も多く、味つきや甘いものを好むようです。

年代別では、「プレーン・無糖」は年代が高いほど、「プレーン・加糖」「味・フレーバータイプ」は、若年層ほど高くなっています。体や健康のためにヨーグルトを飲食する人が多い高齢層では、健康を意識し、甘くないものを選ぶ傾向がありそうです。

■ トッピングの種類、男性は？ 女性は？

ヨーグルトにはフルーツなどをトッピングして食べますか？ それともそのまま味わいますか？ 最も食べている人が多かった「プレーン・無糖」のヨーグルトについて聞いてみると(表 6)、最も多かったのは「トッピングなし」。僅差で「はちみつ」が2位に並び、「ジャム」「バナナ」と続きました。「プレーン・無糖」タイプでも、3人に1人近くは何もトッピングせず、味もつけずに食べるんですね。男女別では特に男性で高く、女性を大きく上回っています。

一方、女性では順位が違います。1位「はちみつ」、2位「ジャム」、3位「バナナ」。「トッピングなし」は4位でした。よく食べる味タイプを聞いた前の調査(表 5)で、甘いものやフレーバータイプは女性のほうが高いことと同様の傾向です。性年代別に見ると、女性も70代以上では「トッピングなし」が高くなっています。しかし、「はちみつ」「ジャム」「バナナ」は中高齢層でもけって低くはありません。食物繊維を含むフルーツ、またはちみつなどと一緒に摂取すると、乳酸菌の効果がより高まると言われます。女性は健康を意識してトッピングを選んでいきますね。

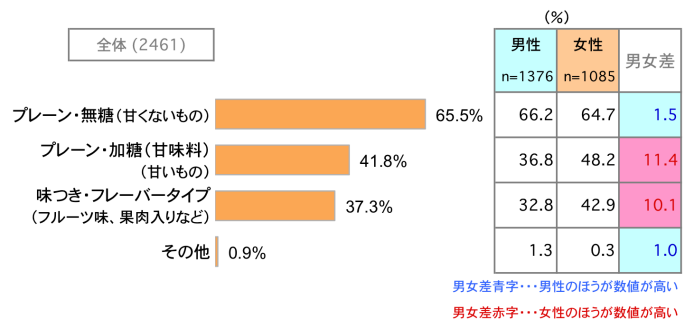
《 性年代別(上位6項目) 》

	全体	トッピングなし	はちみつ	ジャム	バナナ	砂糖	シリアル
全体	1613	31.1	31.0	25.0	23.2	14.8	13.1
男性・20代	24	33.3	29.2	16.7	16.7	29.2	8.3
男性・30代	56	39.3	33.9	16.1	10.7	28.6	14.3
男性・40代	151	41.1	27.2	19.9	14.6	20.5	13.2
男性・50代	238	45.0	22.7	18.1	16.0	15.1	12.2
男性・60代	259	35.9	22.4	22.8	21.6	6.9	6.9
男性・70代以上	183	27.9	29.0	19.7	24.0	4.4	3.3
女性・20代	83	20.5	43.4	27.7	22.9	27.7	18.1
女性・30代	108	14.8	48.1	34.3	32.4	30.6	22.2
女性・40代	178	21.3	43.3	38.8	25.8	18.5	23.0
女性・50代	182	26.4	31.9	24.2	24.7	9.9	13.2
女性・60代	106	21.7	28.3	33.0	44.3	11.3	20.8
女性・70代以上	45	37.8	33.3	31.1	26.7	6.7	6.7

全体 ■+10% ■+5% ■-5% ■-10% (%)

表5 「ふだん飲食するヨーグルトはどの味のものが多くですか」 についての回答

【固形(半液状)タイプ】



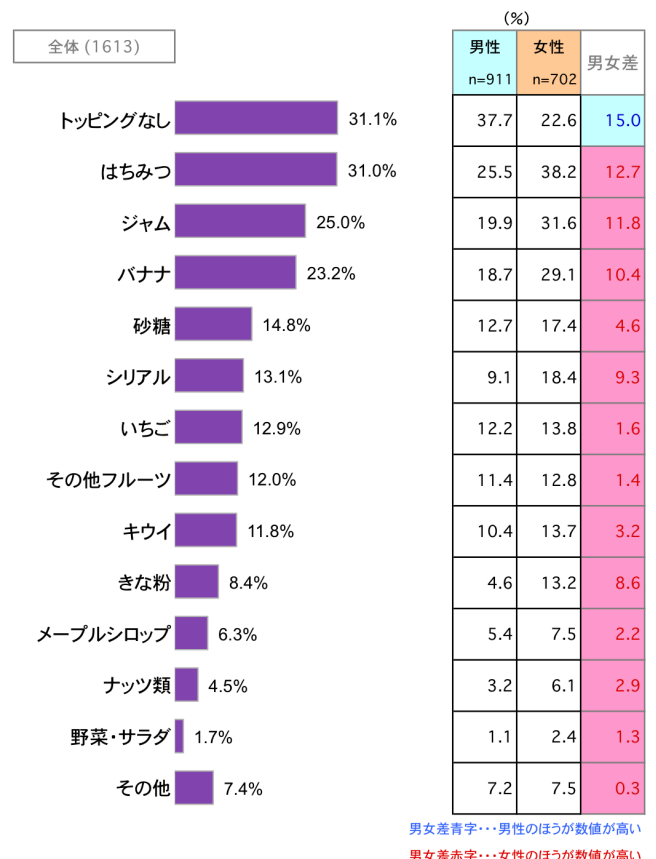
《 年代別 》

	全体	プレーン・無糖(甘くないもの)	プレーン・加糖(甘いもの)	味・フレーバータイプ
全体	2461	65.5	41.8	37.3
男性	1376	66.2	36.8	32.8
女性	1085	64.7	48.2	42.9
20代	194	55.2	57.2	43.3
30代	268	61.2	60.1	50.0
40代	526	62.5	49.0	44.3
50代	640	65.6	42.3	38.6
60代	515	70.9	30.7	30.5
70代以上	318	71.7	22.0	19.8

全体 ■+10% ■+5% ■-5% ■-10% (%)

表6 「固形(半液状)タイプのヨーグルトを食べるとき、トッピングしたりヨーグルトをかけて食べたりするものを教えてください」 についての回答

【プレーン・無糖(甘くないもの)】

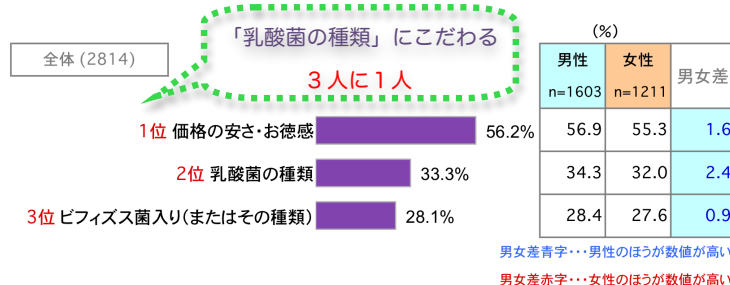


■ うずら豆に蒸し雑穀…こだわりのトッピングで健康効果を実感する人も

今やメーカーごとに多種多様なフレーバーや機能性のヨーグルトがあり、店頭でつい迷ってしまうことも…。そこで、ヨーグルト選びでこだわることや重視することを聞いてみると、2位に「乳酸菌の種類」、3位に「ビフィズス菌入り」がランクイン。期待できる効果をしっかりチェックして、選んでいるんですね。

最後に、好きなヨーグルトやこだわりの食べ方を自由に教えてもらいました。定番のはちみつから、おからパウダー、うずら豆までトッピングにこだわり、健康効果をより高めようとしているようです。免疫力アップを期待し、新型コロナウイルス対策のために食べている人もいました。腸活やインフルエンザ対策として継続し、実際に効果を実感している人の声は説得力がありますね。

表7 「ヨーグルトを選ぶ際にこだわること、重視することを教えてください」 についての回答（トップ3）



《 お気に入りのヨーグルト、食べ方のこだわり 》

【トッピングいろいろ】

- 無糖のプレーンタイプのみ食べる。シナモン、ココア、コリアンダー、きな粉、黒すりごまを自由に振りかけて食べることが多い。また、スパイスカレーの調味や鶏肉の下味などにもよく使う。（男性・30代）
- 夕飯前にきな粉とオリゴ糖を混ぜたり、おからパウダーとオリゴ糖を混ぜたりしたヨーグルトを食べるようにしている。ごほうび感覚で食べたいときはナッツ類とはちみつを混ぜている。（女性・30代）
- うずら豆を炊いておいて、朝食後にスプーン3杯のヨーグルトに混ぜて食べる。甘いうずら豆とヨーグルトの酸味がマッチしておいしい。（女性・70代以上）

【継続はかなり！…腸活に、インフルエンザ予防に】

- カスピ海ヨーグルトに蒸し雑穀や大豆類などをトッピングし、オリゴ糖を加えて食べることが多いです。便秘解消や免疫力アップにつながればと思い、毎日200～300gは食べるようにしています。（女性・60代）
- ヨーグルトは毎日朝食後、夕食後に食べている。菌の種類が多いほうが腸内環境によいと聞いたことがあるので、朝と夕では異なるヨーグルトを食べるようにしている。（男性・60代）
- 毎日食べている。インフルエンザに効果があるとのことで、5年以上続けている。以前は毎冬、初夏にもかぜをひいていたが、ここ5年間、まったくかぜひかず！（男性・60代）
- 花粉症予防と思って5、6年前から毎日食べたしたが、確かに花粉症の症状が軽くなった。（女性・40代）

【免疫力アップで、新型コロナ対策にも】

- 新型コロナウイルスがはやってきてから、夜にヨーグルトを食べるようにしている。夜に食べたほうが免疫力がつくとネットで見たから。（女性・20代）
- 新型コロナウイルスに対する免疫力がアップしそうなので、2か月前から食べるようにした。（男性・30代）

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「ヨーグルト」に関する意識調査を実施。
期間：2020年4月21日～24日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業（証券コード2391）です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html（バックナンバーもご覧になれます）

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

（感想や取り上げてほしいテーマなどお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます）

株式会社プラネット 広報部（河合、角田）

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp