

# 魚に関する意識調査

「魚は健康に良いので、もっと食べたいけど…」

「魚に期待するのは“DHA”と“カルシウム”」

マルハ株式会社は、魚に関する意識調査を実施しました。調査結果の概要は以下のとおりです。

## 【調査方法】

20～60歳代の既婚男女500名を対象にインターネットによる「魚に関する意識調査」を3月28日～29日に行いました。

## 【調査結果概要】

「魚料理」と「肉料理」の好みでは、「肉料理の方が好き」がやや多いが、男女ともに年齢が上がるに従って魚好きな傾向にある。今後については「肉料理を食べる機会を増やしていきたい」は2%だが、「魚料理を食べる機会を増やしていきたい」が65%である。(Q.1, Q.2)

「思っているほど魚料理を食べていない」が39%だった。男女ともに年齢が若いほど実際には魚を食べていない。魚を食べていない理由は、魚料理は「メニューがワンパターン」44%、「魚は高い」33%、「下処理が面倒」28%、「骨が面倒」25%などである。(Q.3, Q.4)

魚に対するイメージは、「ヘルシー」57%、「おいしい」51%、「生活習慣病の予防」47%、「健康食」44%である。(Q.5)

魚から摂取したい栄養素は、「DHA」73%、「カルシウム」58%、「たんぱく質」44%などがある。最も摂取したい「DHA」は98%が名前を知っており、DHAの働きを52%が知っている。DHAの働きとしては「頭が良くなる」67%、「サラサラ血になる」57%、「中性脂肪を低下させる」45%、「認知症の予防」24%などである。男女ともに年齢が高くなるに従って「中性脂肪を低下させる」や「痴呆症の予防」「サラサラ血になる」が高くなる傾向がある。(Q.6, Q.7, Q.8)

## 【質問及び調査結果】

Q.1 「肉料理」と「魚料理」どちらがお好きですか。

魚料理のほうが好き	…12.1%
肉料理のほうが好き	…11.3%
どちらかといえば魚料理のほうが好き	…22.3%
どちらかといえば肉料理のほうが好き	…28.8%
どちらも好き	…25.5%

Q.2 今後食べる機会を増やしていきたいのはどちらですか。

魚料理を増やしていきたい	…64.7%
肉料理を増やしていきたい	…1.7%

- Q . 3 魚料理を食べたいと思っているのと、実際に魚料理を食べている回数に隔たりはありますか。
- 思っているのとほぼ同じくらい食べている・・・46.4%  
 思っているほど実際はあまり食べていない・・・38.6%
- Q . 4 回数に隔たりがある理由は何ですか。(複数回答)
- メニューがワンパターンだから・・・43.6%  
 魚は高いから・・・32.7%  
 下処理が面倒だから・・・28.2%  
 骨が面倒だから・・・24.5%  
 ボリューム感がないから・・・20.0%  
 生ゴミが臭うから・・・17.3%  
 料理方法を知らないから・・・16.8%
- Q . 5 魚に対するイメージを教えてください。(複数回答)
- ヘルシー・・・57.0%  
 おいしい・・・51.4%  
 生活習慣病予防・・・47.0%  
 健康食・・・43.6%
- Q . 6 魚から摂取したい栄養素は何ですか。(複数回答)
- D H A・・・73.3%  
 カルシウム・・・57.6%  
 たんぱく質・・・44.3%  
 コラーゲン・・・29.6%  
 E P A・・・25.3%  
 鉄分・・・23.4%
- Q . 7 D H Aという栄養素を知っていますか。
- 名前は知っているし、その働きも大体知っている・・・51.6%  
 名前は知っているが、どのような働きがあるかは知らない・・・46.6%
- Q . 8 D H Aにはどんな働きがあると思いますか。(複数回答)
- 頭が良くなる・・・67.4%  
 サラサラ血になる・・・57.0%  
 中性脂肪を低下させる・・・44.7%  
 認知症(痴呆症)の予防・・・24.2%

以 上

**報道各位からのお問い合わせ先**  
 (株)マルグループ 本社 広報・IRグループ  
 Tel:03-3216-0821 Fax:03-3216-0342