

# 「納豆に関する調査」

## 調査結果報告書

---

---

2025.6

# ■調査概要

## 調査目的

サンプル数 2000サンプル

## サンプル構成

男性	1003
女性	997
合計	2000

20代	308
30代	362
40代	479
50代	436
60代以上	415
合計	2000

北海道	84	中部	266
東北	139	近畿	321
関東	709	中四国	166
北陸	93	九州	222
		合計	2000

調査手法 インターネット調査

調査実施期間 2025年6月12日(木)～16日(月)

### 報告書表記・計算方法 説明

\* 数表部分の色づけ(サンプル数30以上のみ)

■ 全体+10ポイント以上

■ 全体-5ポイント以上

■ 全体+5ポイント以上

■ 全体-10ポイント以上

\* 基数が30未満のものは、参考値とする。

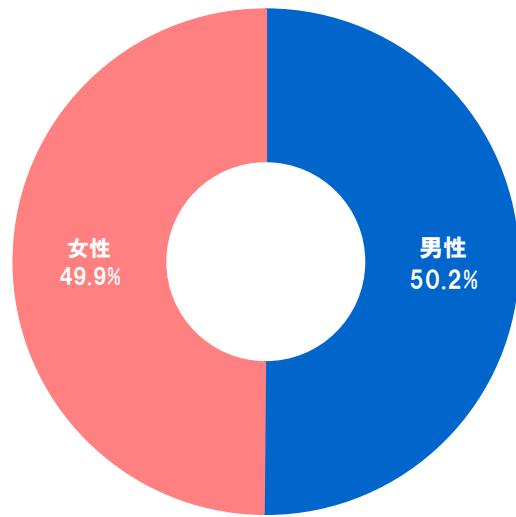
P16一食あたりの納豆をごはんかけて食べる量の平均摂取分量の計算は、各選択肢を以下の分量に換算して計算しています。

0.5パック(20～25g)未満	⇒ 20g
0.5パック(20～25g)	⇒ 22.5g
1パック(40～50g)	⇒ 45g
1.5パック(60～75g)	⇒ 67.5g
2パック(80～100g)	⇒ 90g
2.5パック(100～125g)	⇒ 112.5g
3パック(120～150g)	⇒ 125g

## ■対象者プロフィール

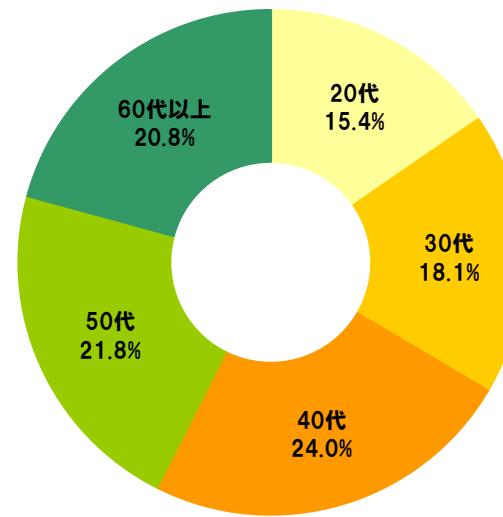
性別

(N=2000)



年齢

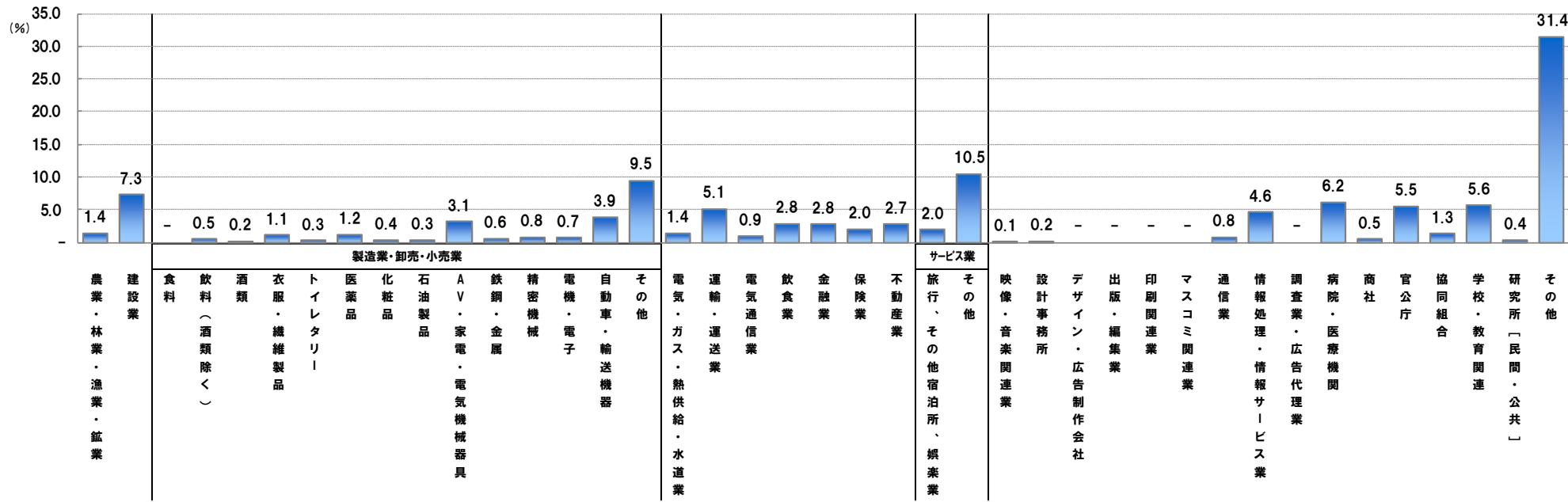
(N=2000)



# ■対象者プロフィール

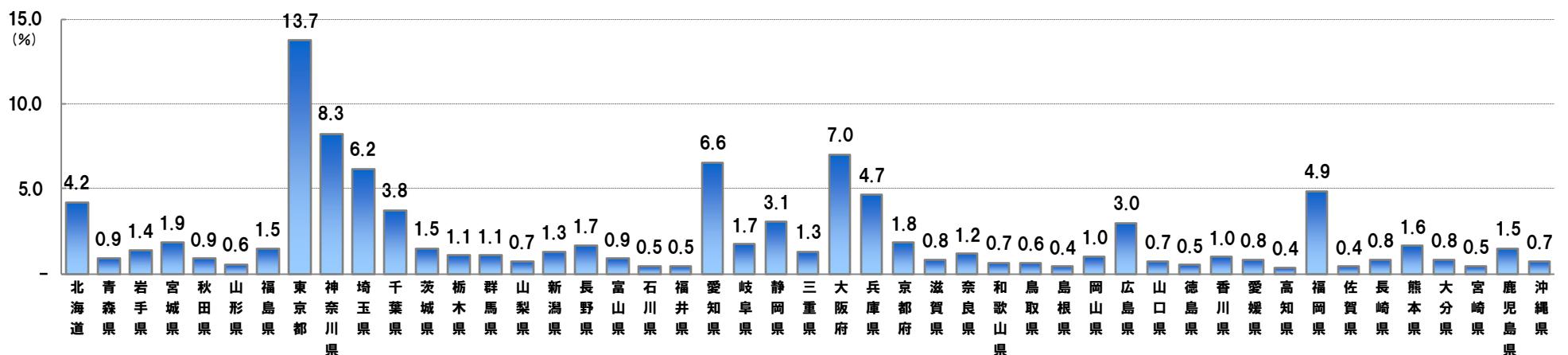
## 職業

(N=2000)



## 地域

(N=2000)

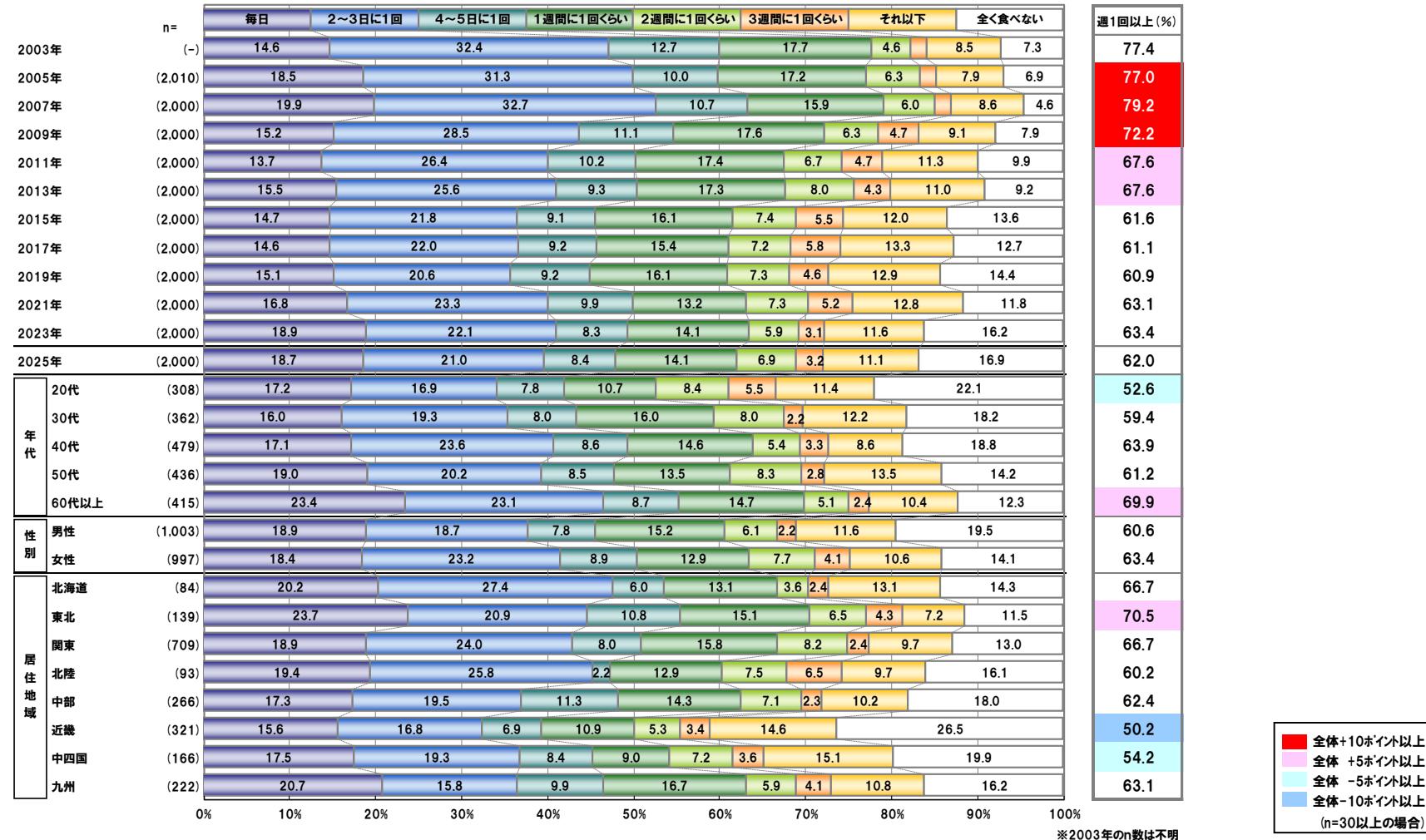


# 1.納豆の食状況

# 1.納豆の食頻度

Q5：あなたの家庭では納豆をどれくらいの頻度で召し上がりますか。（回答は1つ）[S/A]

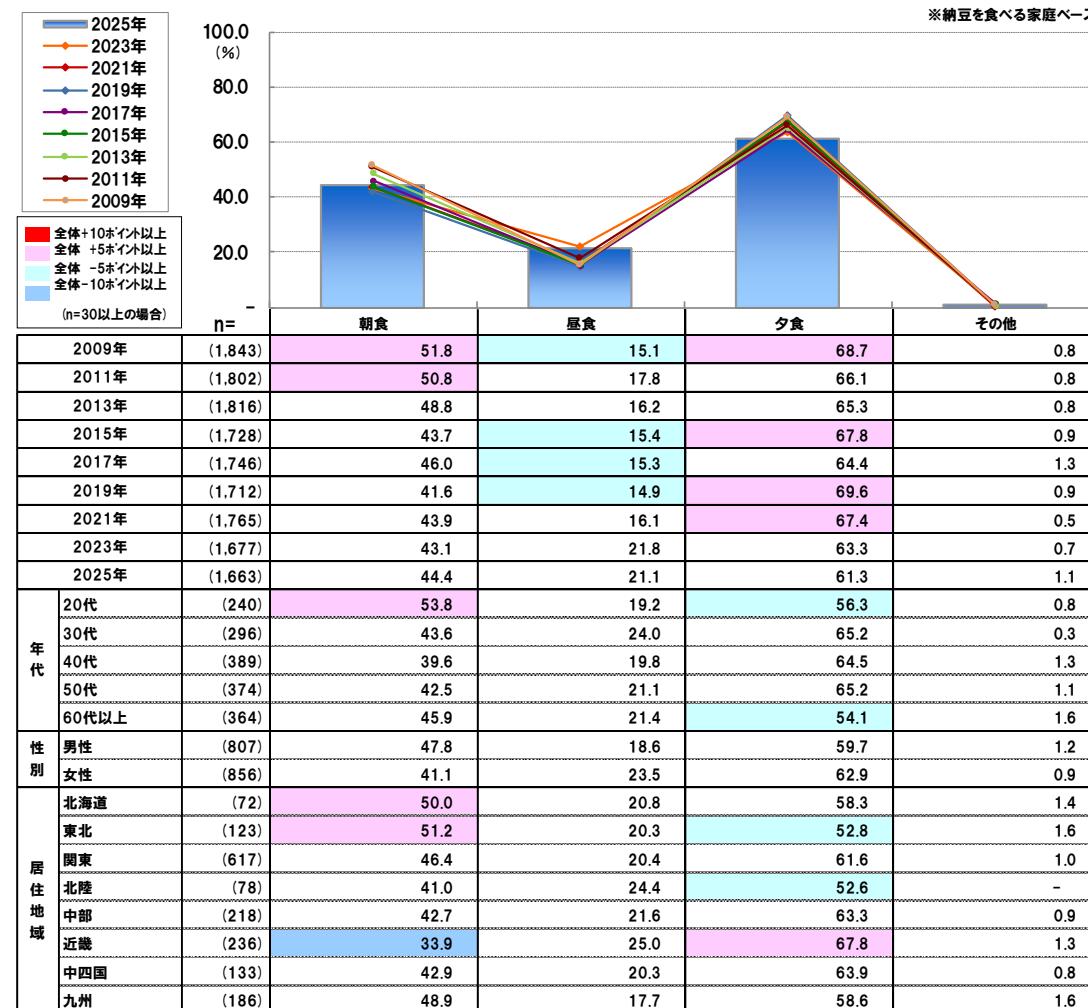
- 納豆の食頻度について最も高いのは、「2～3日に1回」(21.0%)である。次いで「毎日」(18.7%)、「全く食べない」(16.9%)、「1週間に1回くらい」(14.1%)と続く。
- 年代でみると、年代が上がるにつれて、「週1回以上」が高くなる傾向。
- 居住地でみると、近畿、中四国は「全く食べない」が最も高い。



## 2. 納豆を食べる時間帯

Q6：あなたの家庭では、納豆をいつ召し上がっていますか。（回答はいくつでも）[M/A]

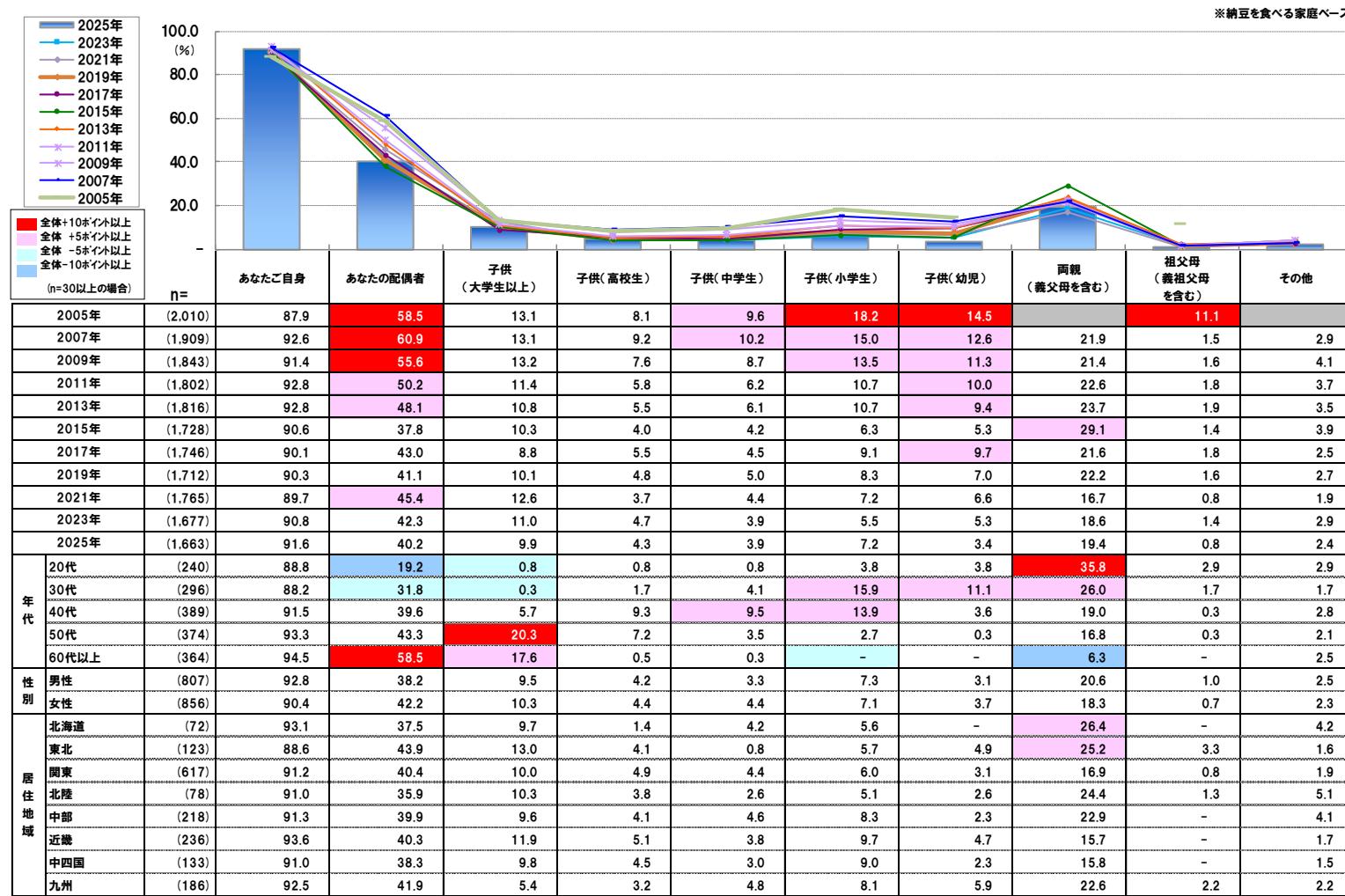
■ 納豆を食べる時間帯について最も高いのは、「夕食」(61.3%)である。次いで「朝食」(44.4%)、「昼食」(21.1%)と続く。



### 3. 納豆を食べる人

Q7：あなたのご家庭で納豆を召し上がるのはどなたですか。召し上がる方を全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）【M/A】

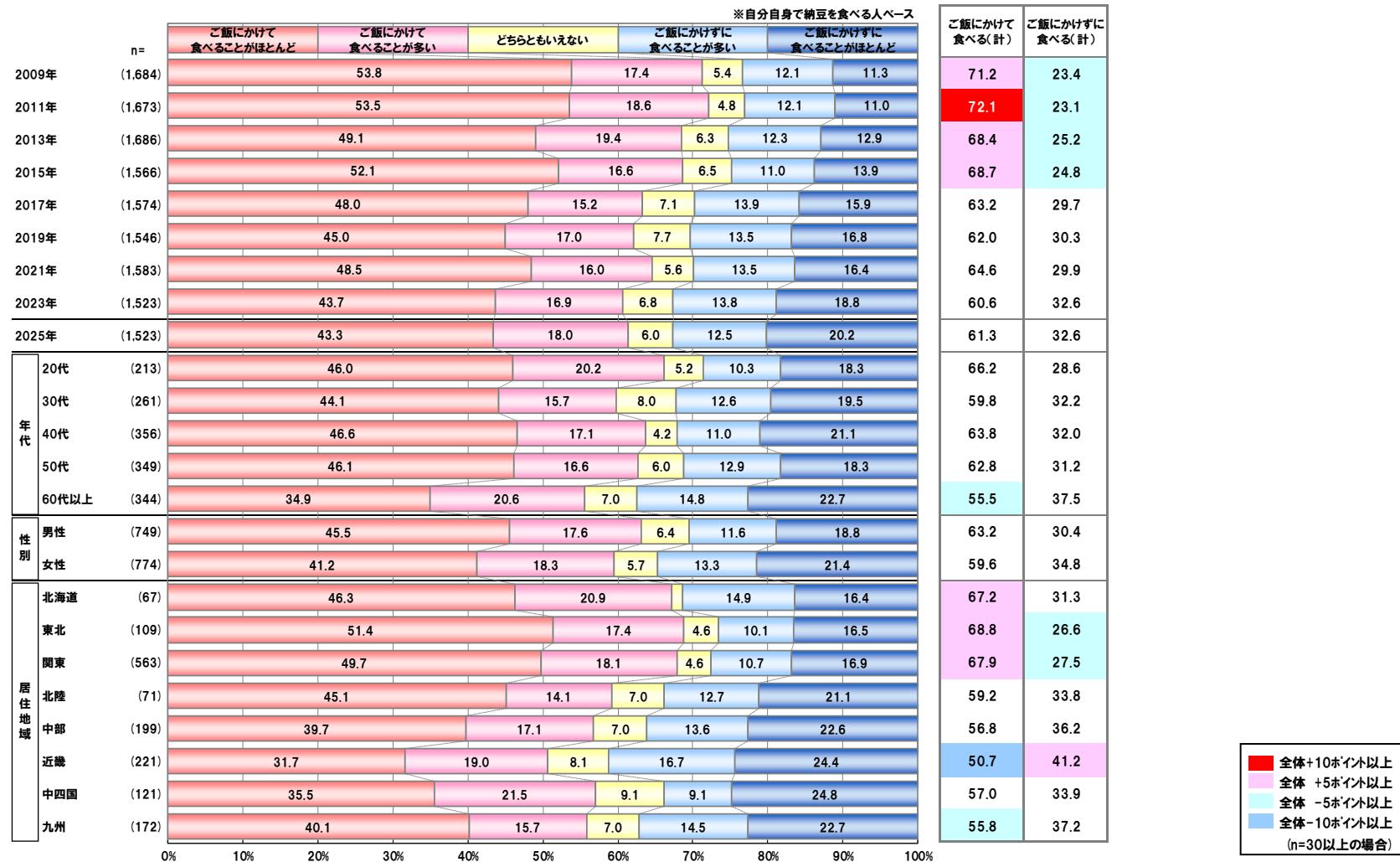
- 納豆を食べる人について最も高いのは、「あなたご自身」(91.6%)である。次いで「あなたの配偶者」(40.2%)、「両親（義父母を含む）」(19.4%)、「子供（大学生以上）」(9.9%)と続く。
- 年代でみると、20代は「両親（義父母を含む）」の割合が全体よりも高い。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



## 4. 納豆の食べ方

Q9：あなたが納豆を「ごはんにかけて食べる」割合をお聞かせください。 (回答は1つ) [S/A]

- 納豆の食べ方については、「ご飯にかけて食べることがほとんど」は43.3%、「ご飯にかけて食べることが多い」(18.0%)を合計すると61.3%である。
- 居住地でみると、北海道、東北、関東は「ご飯にかけて食べる(計)」、近畿は「ご飯にかけずに食べる(計)」が高い傾向。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。

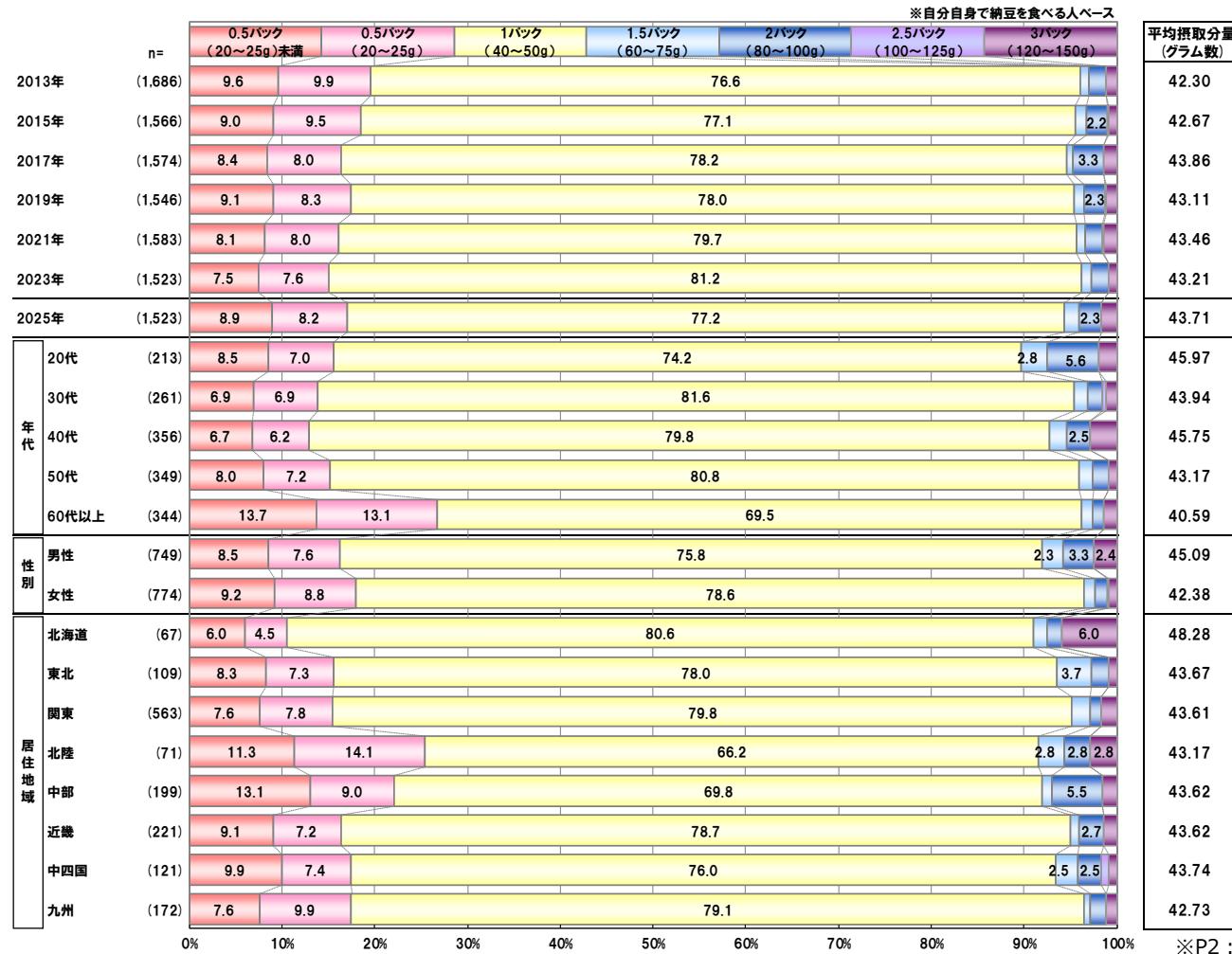


## 5. 1食あたりのごはんに納豆をかけて食べる量

Q10：また、あなたは1食あたりどのくらいの量の納豆をごはんにかけて食べますか。（回答は1つ）

※容量（グラム数）は、一般的なパックでの容量となります。※カップでの容量目安は、30～39g程度になります。[S/A]

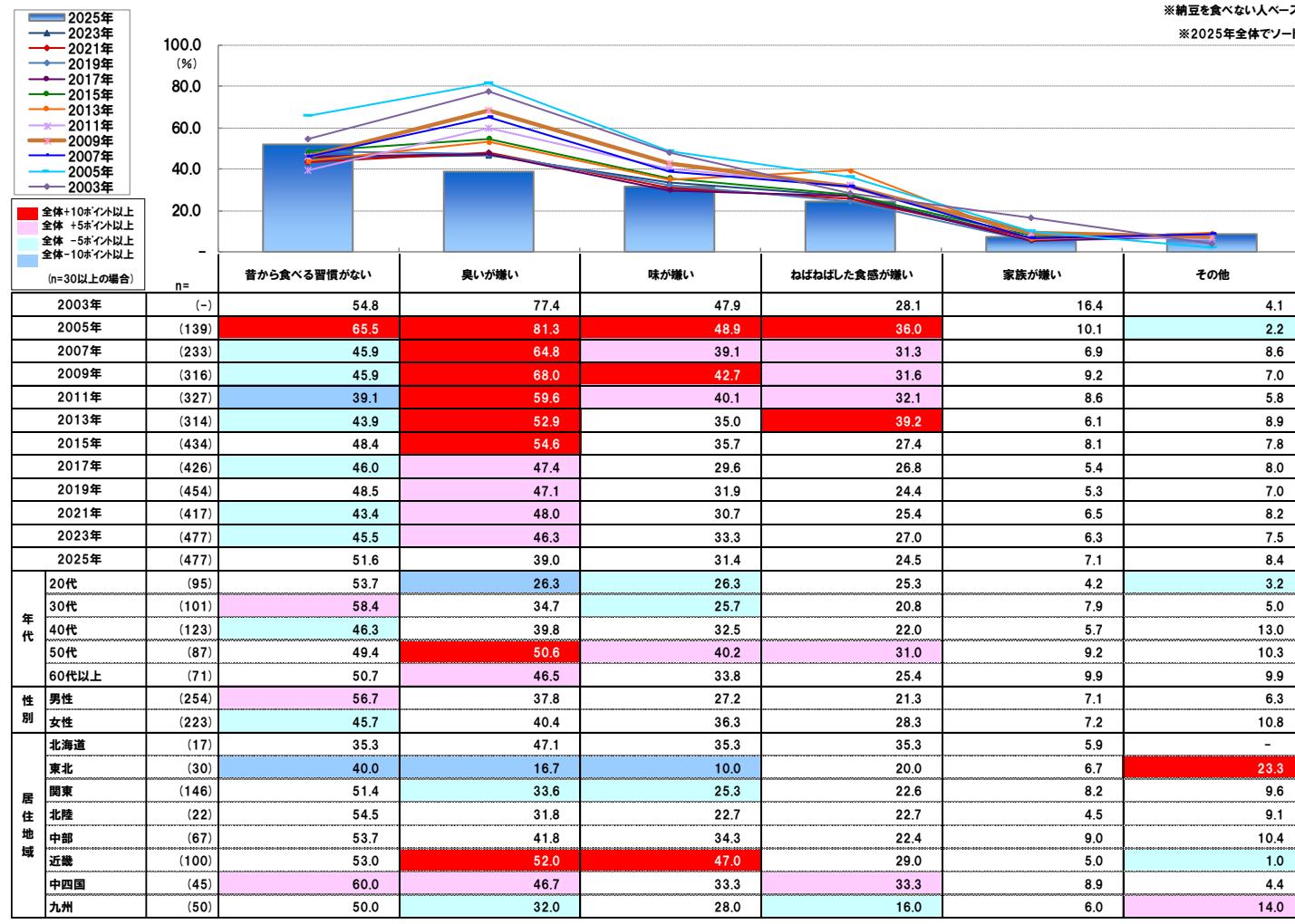
- 1食あたりのごはんに納豆をかけて食べる量について最も高いのは、「1パック（40～50g）」(77.2%)である。次いで「0.5パック（20～25g）未満」(8.9%)、「0.5パック（20～25g）」(8.2%)と続く。



## 6. 納豆を食べない理由

Q11：あなたが納豆をお食べにならないのはどのような理由からですか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

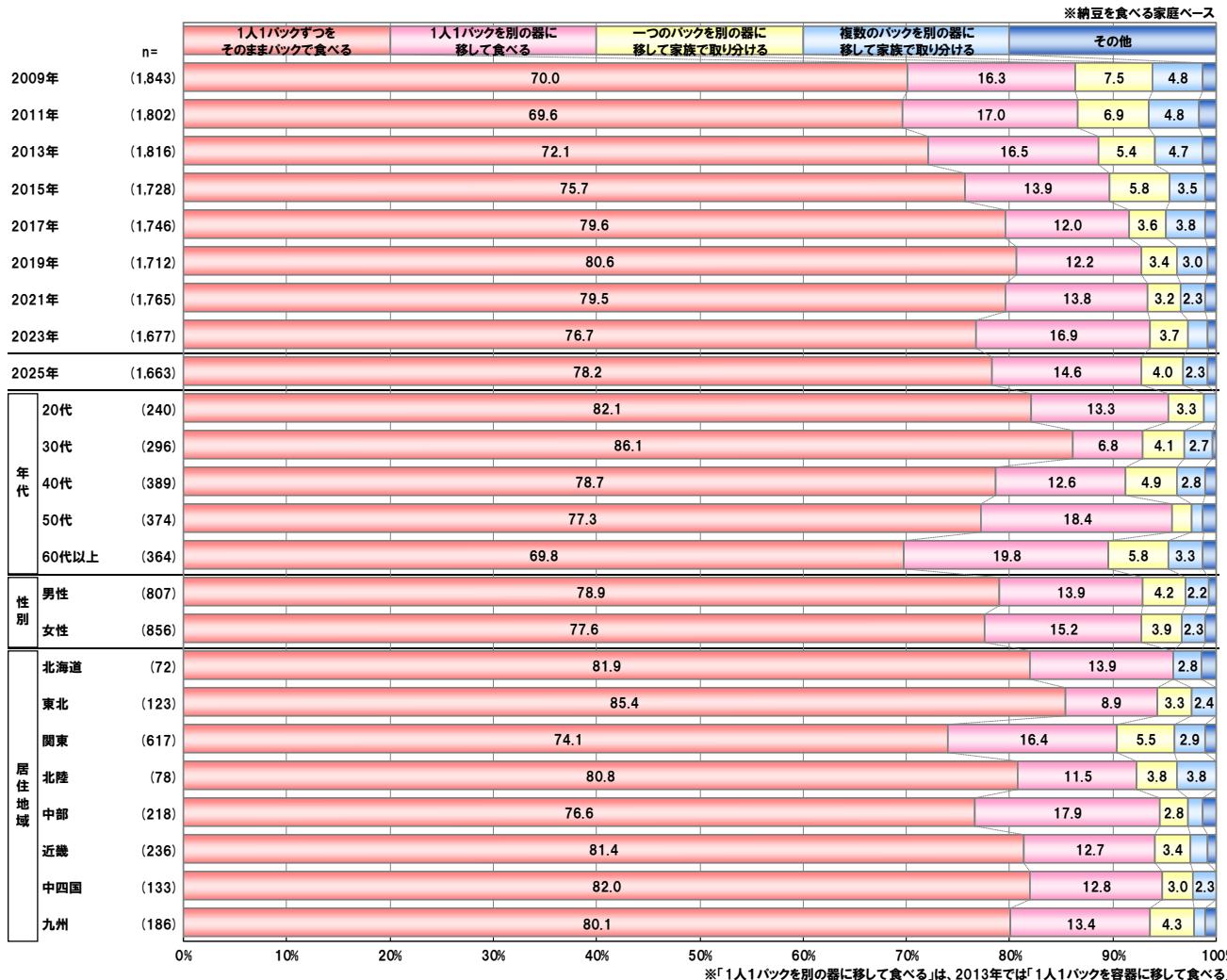
- 納豆を食べない理由について最も高いのは、「昔から食べる習慣がない」(51.6%)である。次いで、「臭いが嫌い」(39.0%)、「味が嫌い」(31.4%)、「ねばねばした食感が嫌い」(24.5%)と続く。
- 年代でみると、50代は「臭いが嫌い」が高い。
- 居住地でみると、近畿は「臭いが嫌い」「味が嫌い」の割合が全体よりも高い。
- 2023年と比較すると、「昔から食べる習慣がない」の割合が上昇し、「臭いが嫌い」が低下している。



## 7. 納豆の分け方

Q12：あなたのご家庭では、納豆を食べるときに、どのように分けていますか。[S/A]

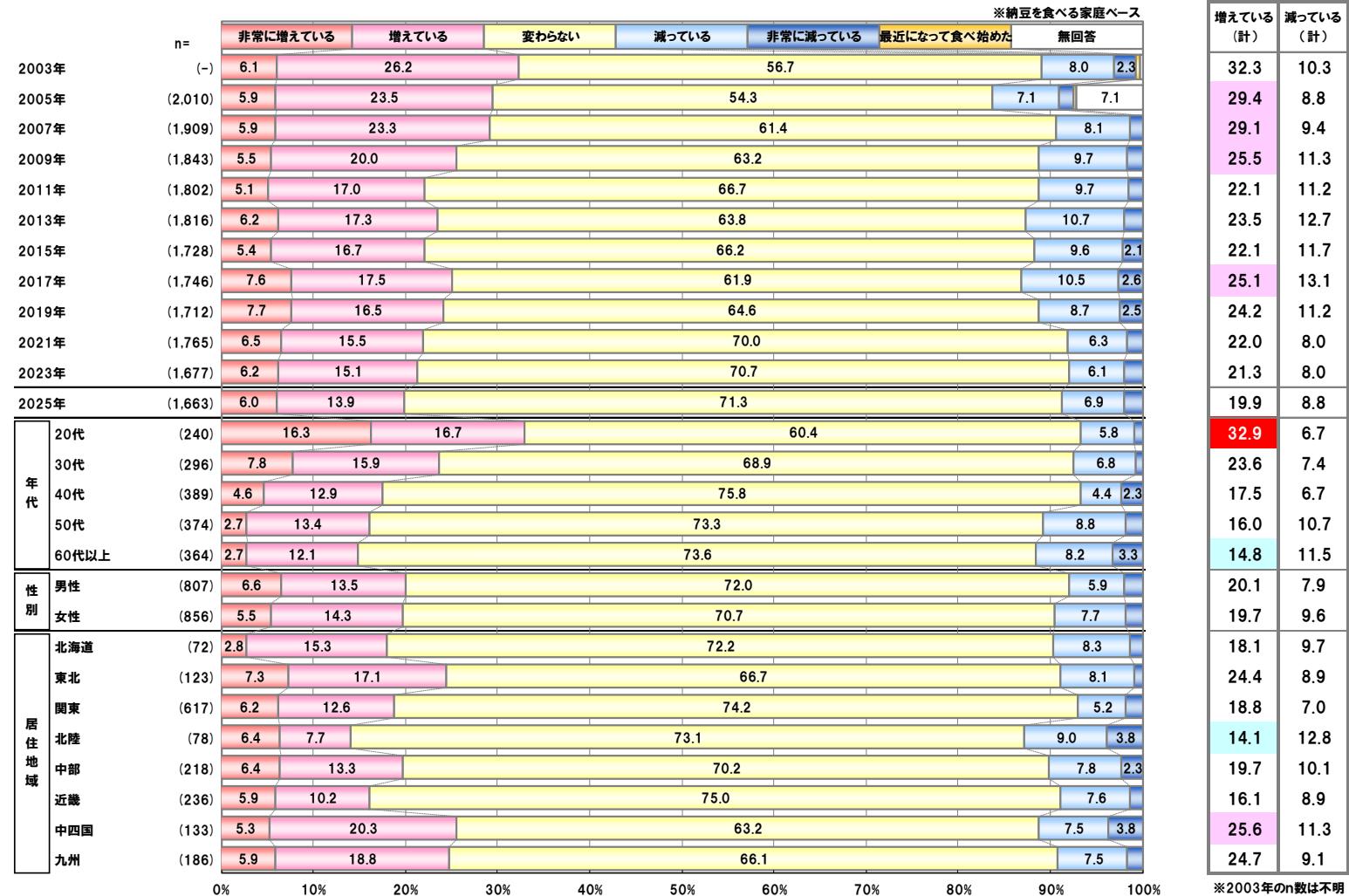
- 納豆の分け方について最も高いのは、「1人1パックずつをそのままパックで食べる」(78.2%)である。次いで「1人1パックを別の器に移して食べる」(14.6%)、「1パックを別の器に移して、家族で取り分ける」(4.0%)と続く。



## 8. 納豆を食べる頻度の増減

Q13：あなたのご家庭で納豆を食べる頻度は以前に比べて増えていますか。（回答は1つ）[S/A]

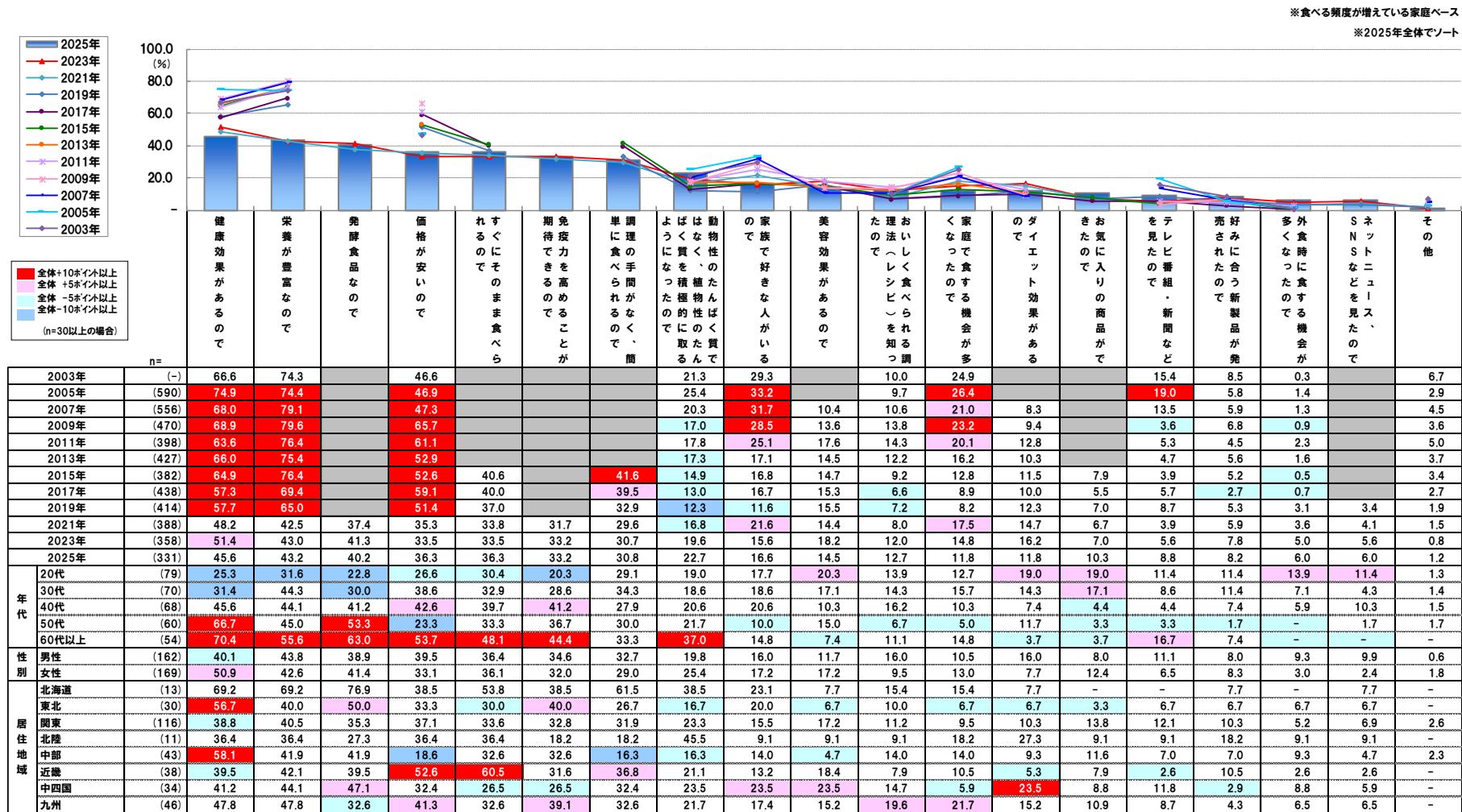
■ 納豆を食べる頻度の増減については、「非常に増えている」は6.0%、「増えている」(13.9%)を合計すると19.9%である。



## 9. 納豆を食べる頻度が増えた理由

Q14：あなたのご家庭で納豆を食べる頻度が増えたのはどのような理由からですか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも） [M/A]

- 納豆を食べる頻度が増えた理由について最も高いのは、「健康効果があるので」(45.6%)である。次いで「栄養が豊富なので」(43.2%)、「発酵商品なので」(40.2%)、「価格が安いので」「すぐにそのまま食べられるので」(36.3%)と続く。
  - 年代でみると、50代以上は「健康効果があるので」「発酵食品なので」の割合が全体よりも高い傾向。
  - 居住地でみると、東北・中部は「健康効果があるので」、近畿は「価格が安いので」「すぐにそのまま食べられるので」、中四国では「ダイエット効果があるので」が高い。
  - 2023年と比較すると、「健康効果があるので」の割合が低下している。

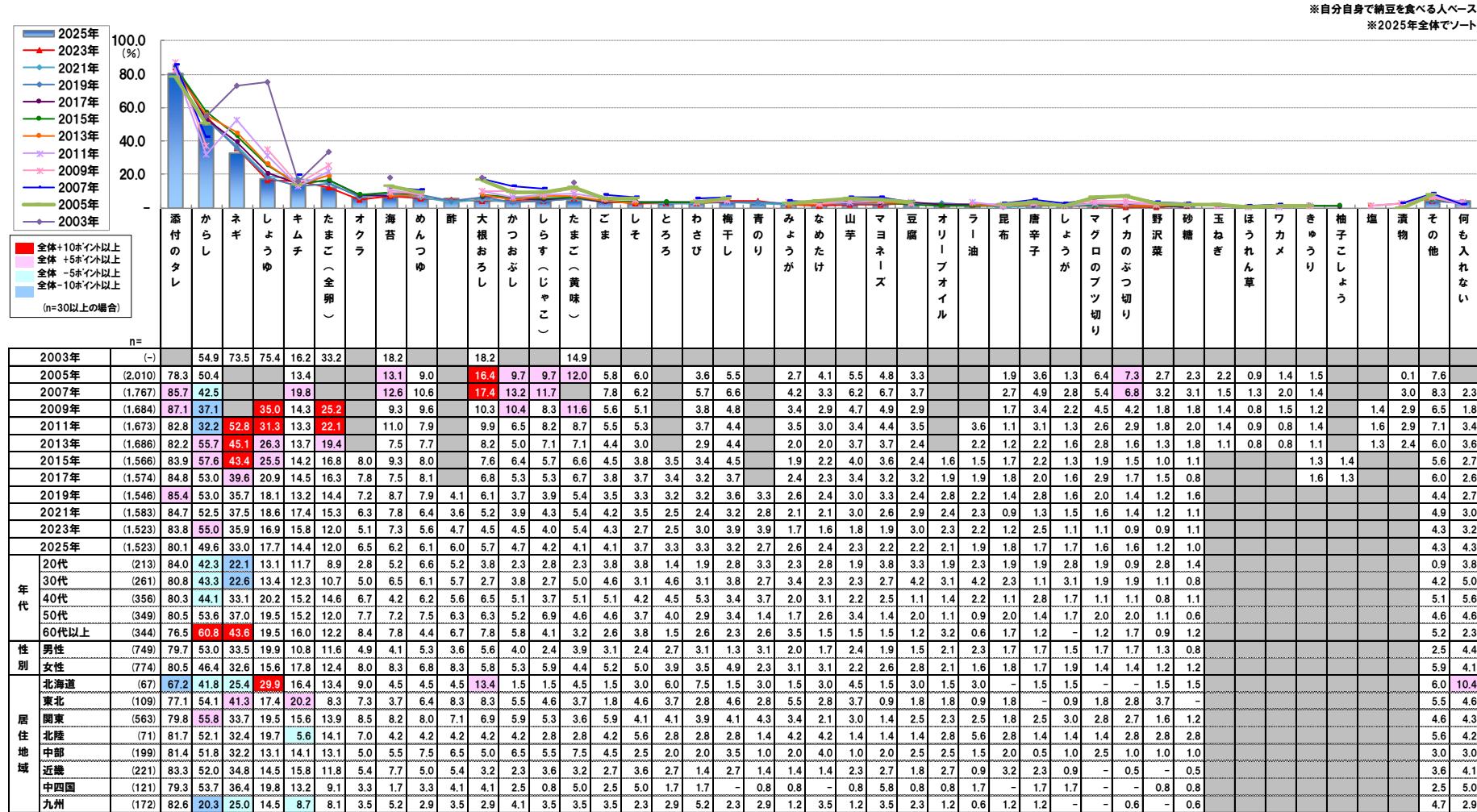


\*…2003～2013年非聴取項目／2003年のn数は不明

# 10. 納豆を食べるとき入れているもの

Q16：あなたは納豆を食べるとき、どのようなものを入れていますか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

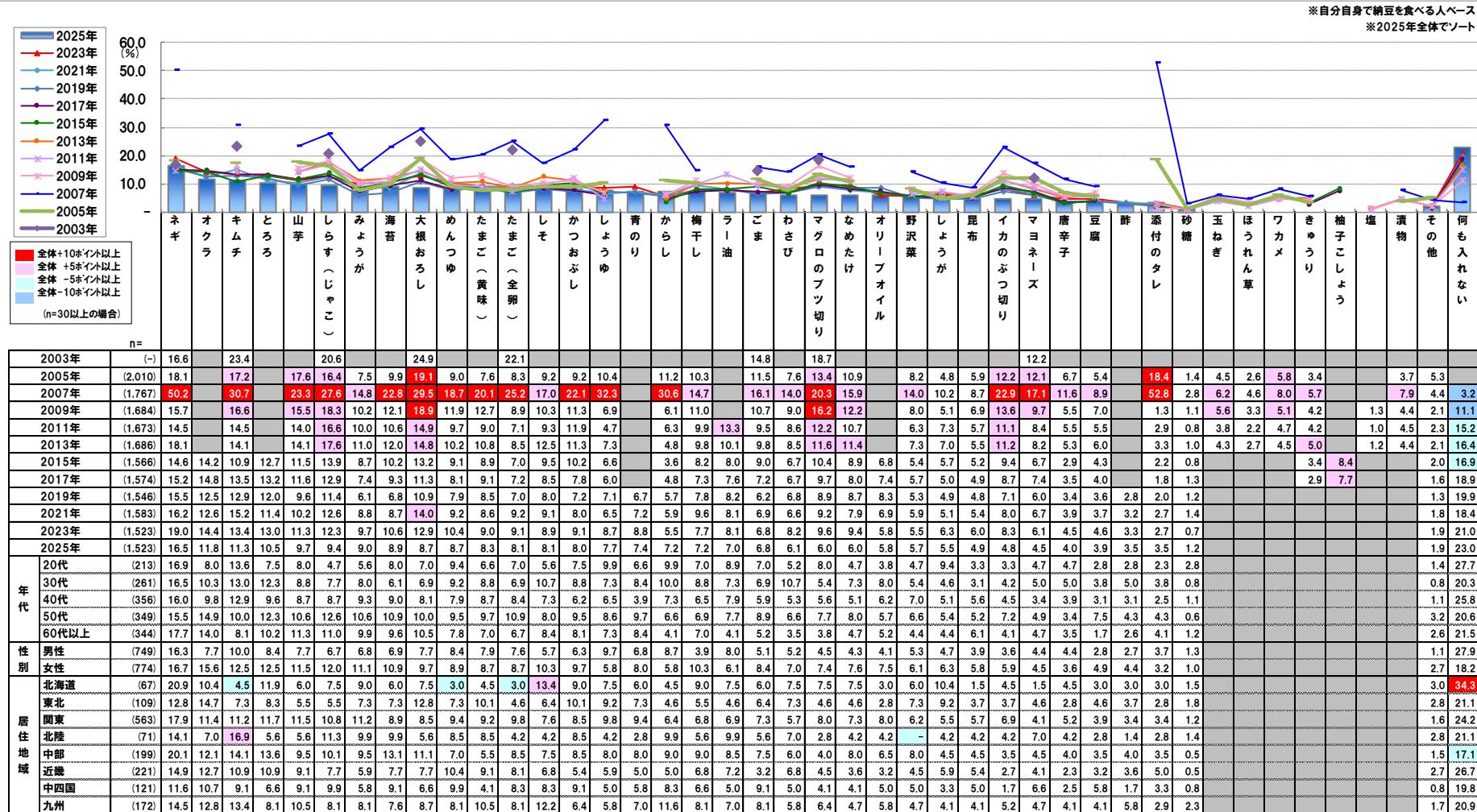
- 納豆を食べるとき入れているものについて最も高いのは、「添付のタレ」(80.1%)である。次いで「からし」(49.6%)、「ネギ」(33.0%)、「しょうゆ」(17.7%)と続く。
- 年代でみると、60代以上は「からし」「ネギ」の割合が全体よりも高い。



# 11.今後納豆を食べるとき試したいもの

Q17：今後、納豆を食べるとき、どのようなものを入れて試したいと思われますか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

- 今後納豆を食べるとき試したいものについて最も高いのは、「何も入れない」(23.0%)である。  
次いで「ネギ」(16.5%)、「オクラ」(11.8%)、「キムチ」(11.3%)と続く。



\*…2003～2015年非聴取項目／2003年はTOP10項目のみ掲載／2003年のn数は不明

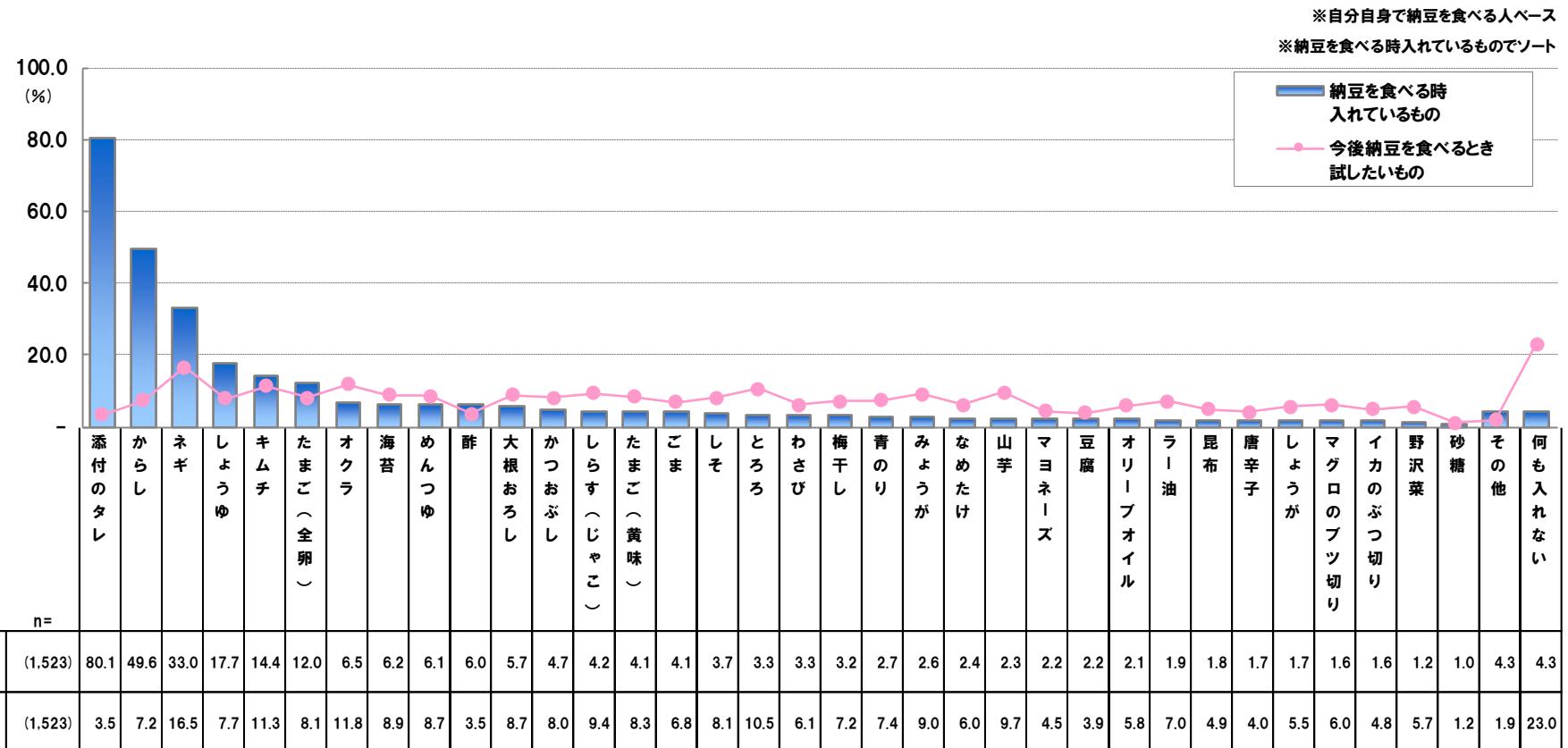
※2007年は今まで食べたことがあるものも含めた回答

# ※参考：納豆を食べるとき入れているもの／今後納豆を食べるとき試したいもの

Q16：あなたは納豆を食べるとき、どのようなものを入れていますか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

Q17：今後、納豆を食べるとき、どのようなものを入れて試したいと思われますか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

- 『納豆を食べる時入れているもの』は、「添付のタレ」(80.1%)、「からし」(49.6%)、「ネギ」(33.0%)が上位である。
- 『今後納豆を食べるとき試したいもの』は、「ネギ」(16.5%)、「オクラ」(11.8%)、「キムチ」(11.3%)が上位である。

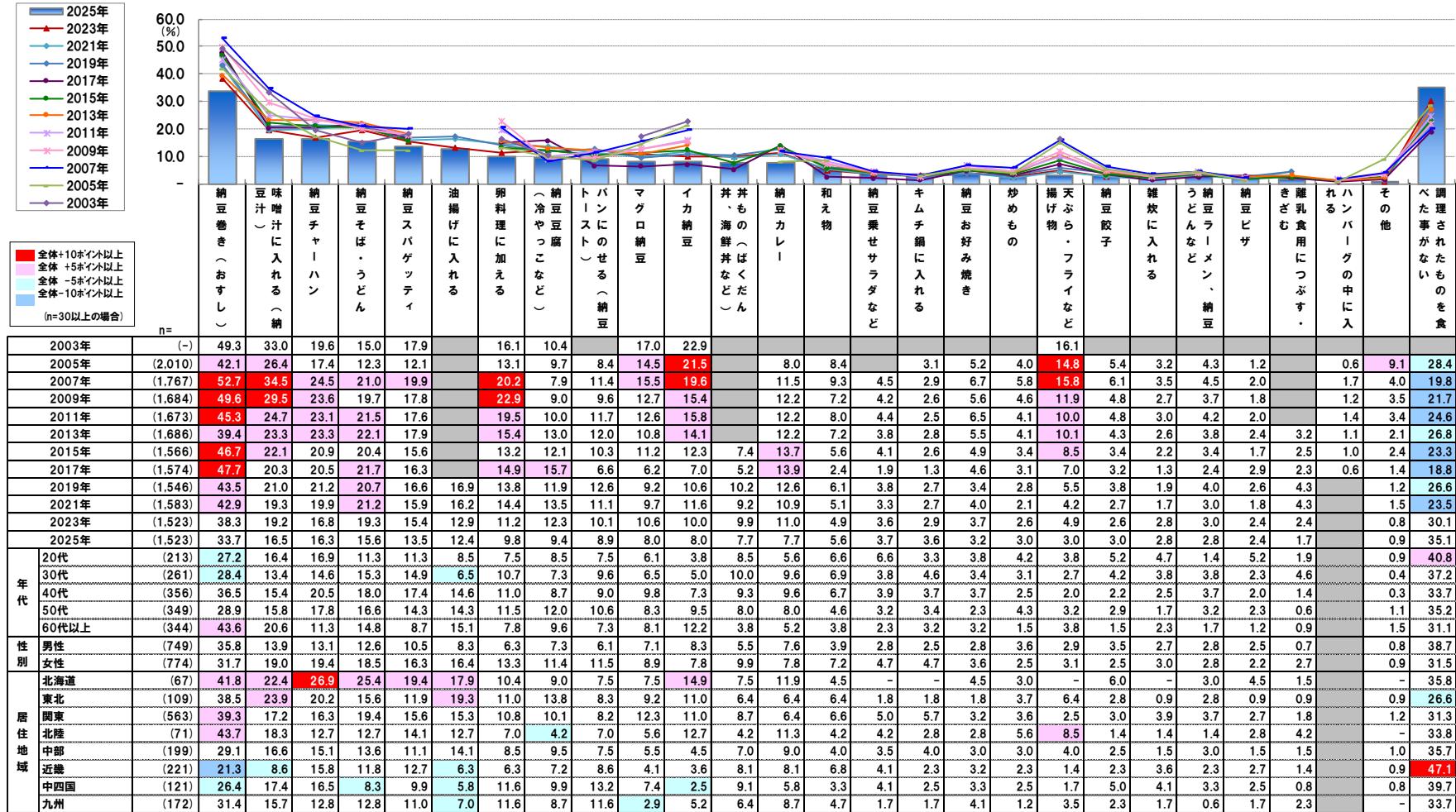


## 12.家庭で試したことのある調理法

Q18：次のうち、あなたが納豆を食べるとき、ご家庭で試したことのあるメニュー・調理法はありますか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。 (回答はいくつでも) [M/A]

- 家庭で試したことのある調理法について最も高いのは、「納豆巻き（おすし）」(33.7%)である。次いで「味噌汁に入れる（納豆汁）」(16.5%)、「納豆チャーハン」(16.3%)、「納豆そば・うどん」(15.6%)と続く。
  - 居住地でみると、北海道は「納豆チャーハン」の割合が全体よりも高い。
  - 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。

※自分自身で納豆を食べる人ベース  
※2025年全体でゾート

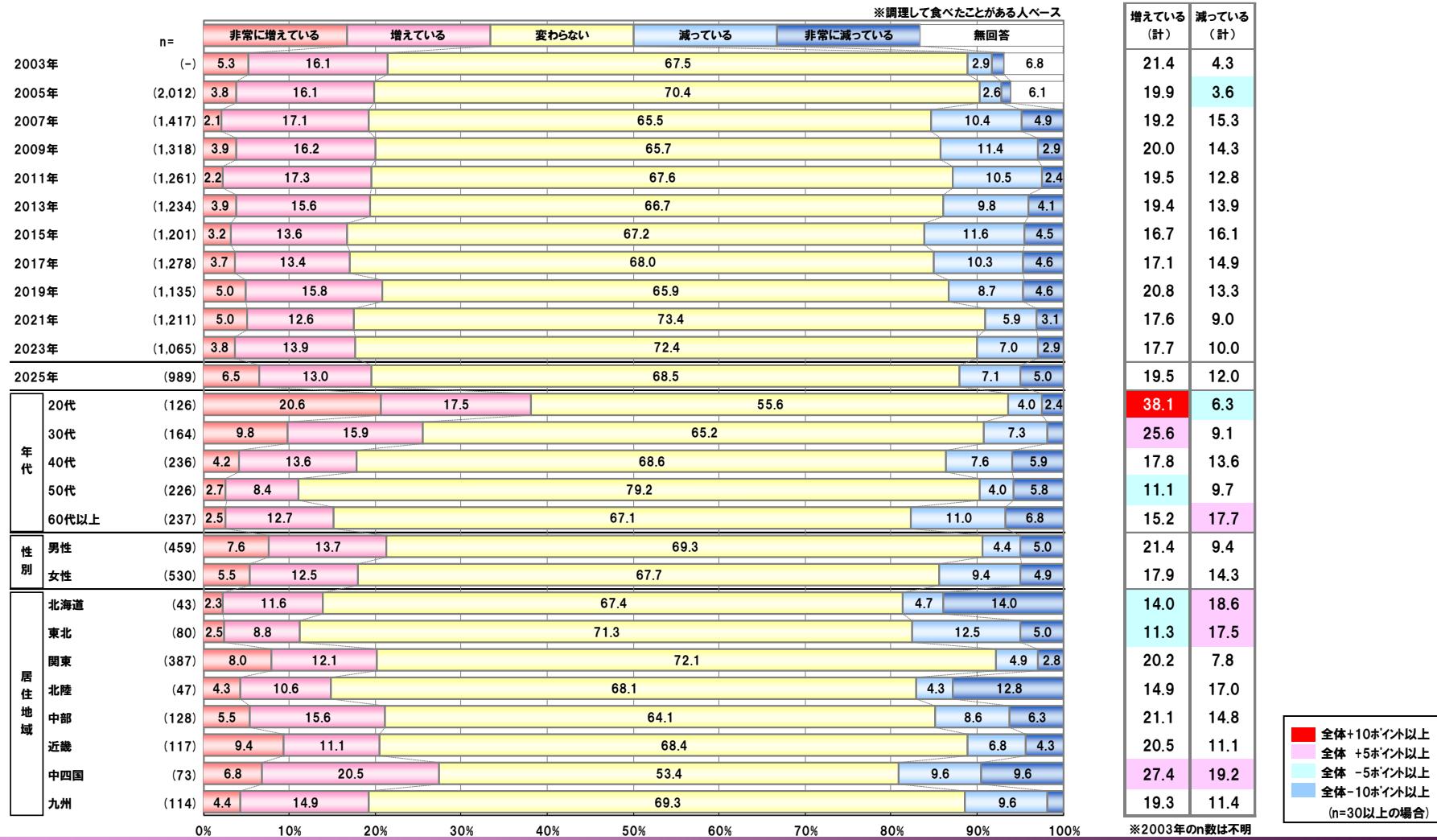


\*…2005～2013年非聴取項目／2003年はTOP10項目のみ掲載／2003年のn数は不明

## 13.他の食材とともに調理して食べることの増減

Q19：また、あなたが納豆を食べるとき、前問で回答された様に、他の食材とともに調理して食べることが以前と比べて増えていますか。（回答は1つ）[S/A]

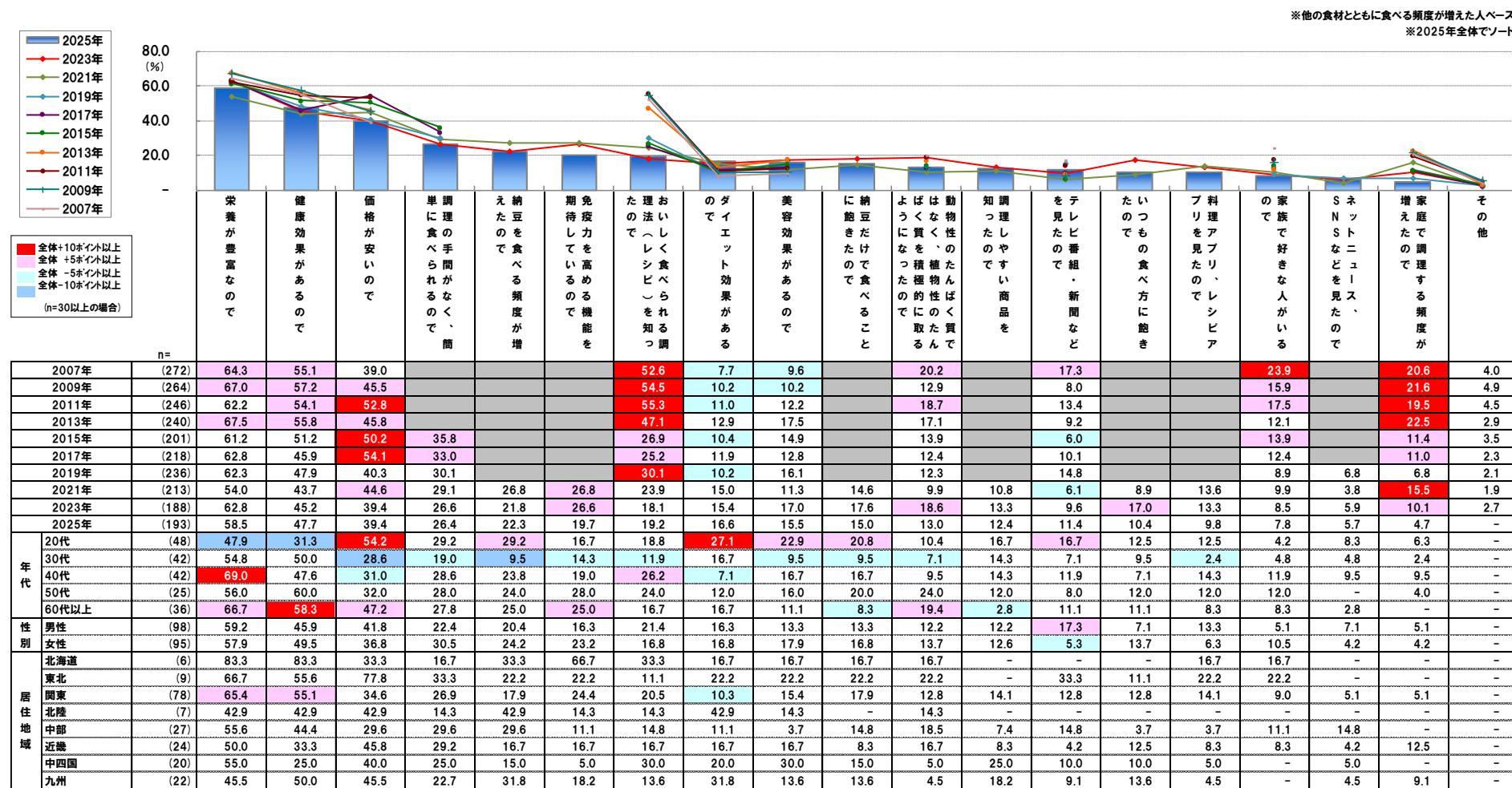
■ 他の食材とともに調理して食べることの増減については、「非常に増えている」は6.5%、「増えている」(13.0%)を合計すると19.5%である。



## 14.他の食材とともに食べる頻度が増えた理由

Q20：あなたが、納豆を他の食材とともに調理して食べる頻度が増えたのはどのような理由からですか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

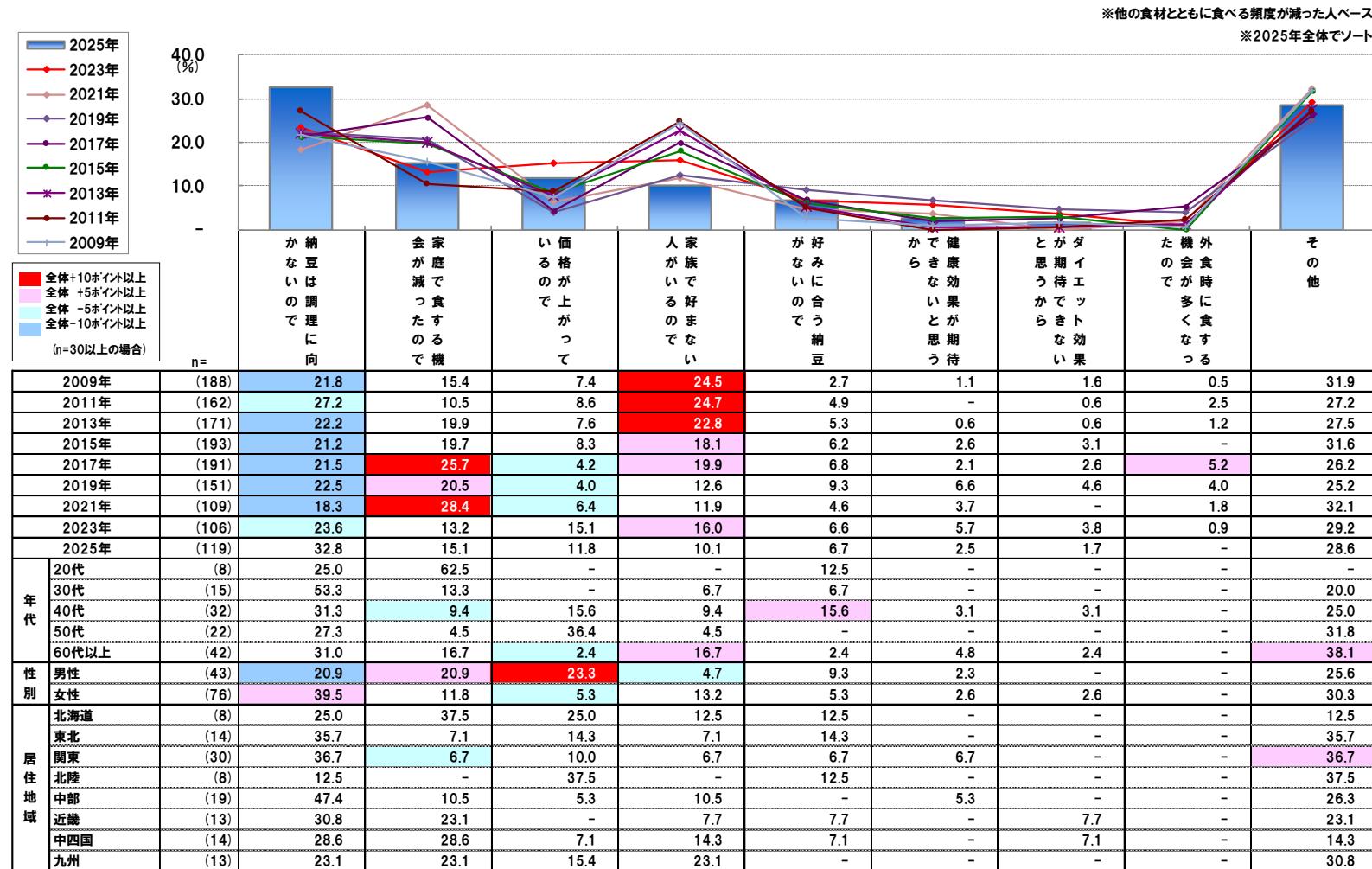
- 他の食材とともに食べる頻度が増えた理由について最も高いのは、「栄養が豊富なので」(58.5%)である。次いで「健康効果があるので」(47.7%)、「価格が安いので」(39.4%)、「調理の手間がなく、簡単に食べられるので」(26.4%)と続く。
- 年代でみると、20代は「価格が安いので」「ダイエット効果があるので」、40代は「栄養が豊富なので」、60代以上は「健康効果があるので」の割合が全体よりも高い。
- 2023年と比較すると、「免疫力を高める機能を期待しているので」「動物性のたんぱく質ではなく、植物性のたんぱく質を積極的に取るようになったので」「いつもの食べ方に飽きたので」「家庭で調理する頻度が増えたので」の割合が低下している。



# 15.他の食材とともに食べる頻度が減った理由

Q21：あなたが、納豆を他の食材とともに調理して食べる頻度が減ったのはどのような理由からですか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。 (回答はいくつでも) [M/A]

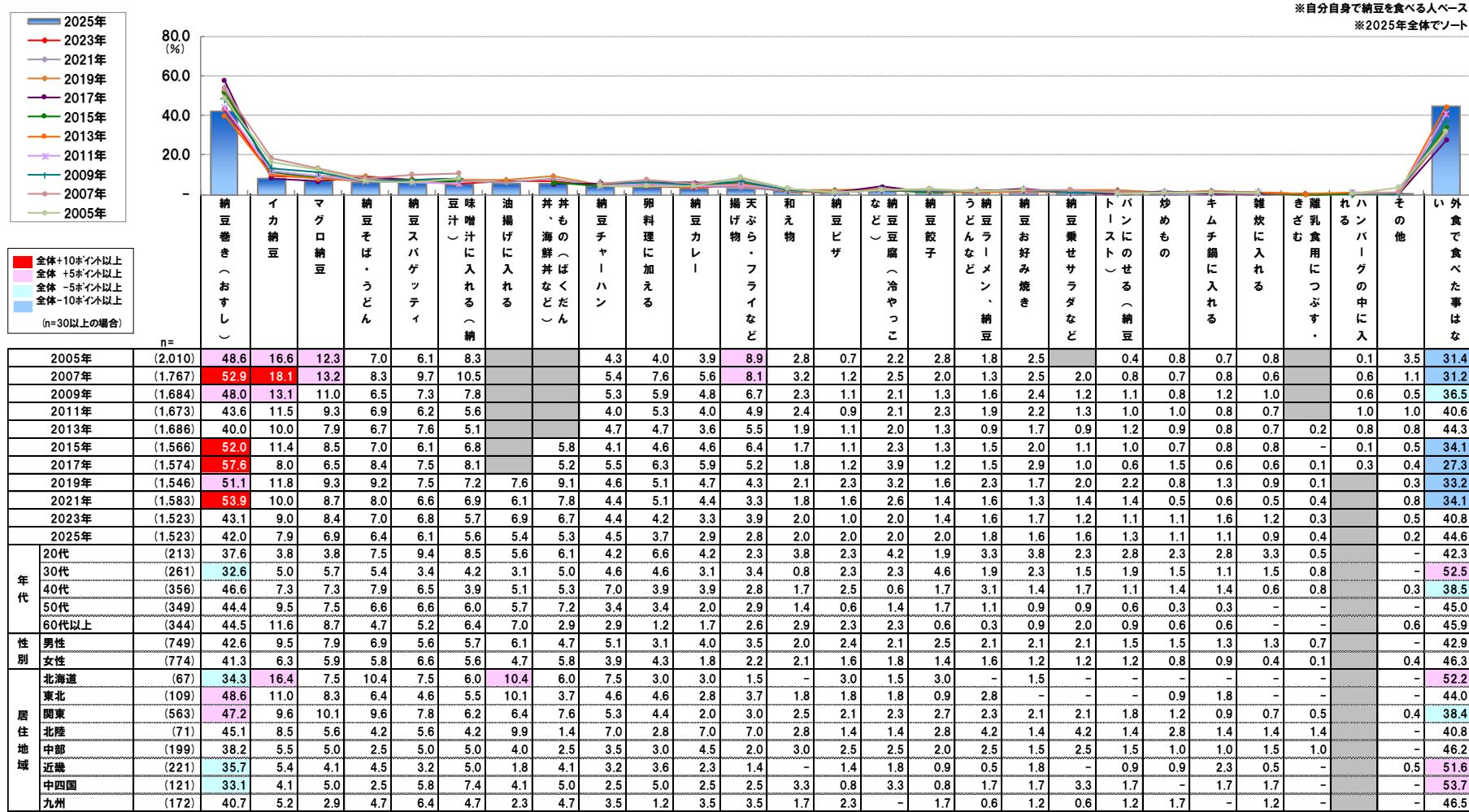
- 他の食材とともに食べる頻度が減った理由について最も高いのは、「納豆は調理に向かないで」(32.8%)である。
- 次いで「家庭で食する機会が減ったので」(15.1%)、「価格が上がっているので」(11.8%)、「家族で好まない人がいるので」(10.1%)、と続く。
- 性別でみると、男性は「価格が上がっているので」の割合が全体よりも高い。
- 2023年と比較すると、「納豆は調理に向かないで」の割合が上昇し、「家族で好まない人がいるので」の割合が低下している。



# 16. 外食で納豆を食べるときに試したことのあるメニュー・調理法

Q22：あなたが、外食で食べたことのある納豆を使ったメニュー・調理法はありますか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

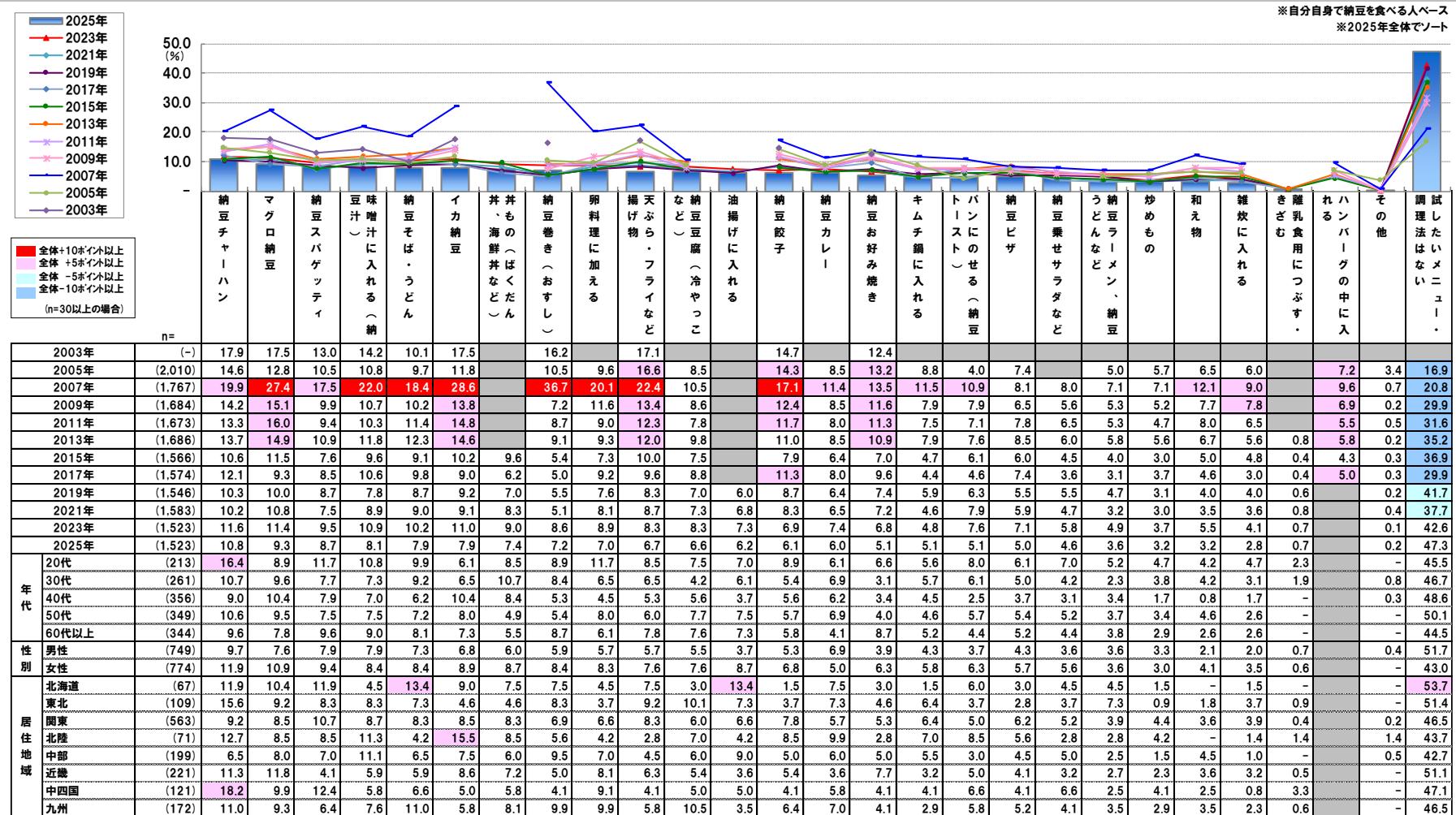
- 外食で納豆を食べるときに試したことのあるメニュー・調理法について最も高いのは、「外食で食べた事はない」(44.6%)である。
- 次いで「納豆巻き（おすし）」(42.0%)、「イカ納豆」(7.9%)、「マグロ納豆」(6.9%)と続く。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



# 17.今後試してみたいと思われるメニュー・調理法

Q23：では、あなたが、ご家庭や外食で納豆を召し上がるときに、今後試してみたいと思われるメニュー・調理法はありますか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

- 今後試してみたいと思われるメニュー・調理法について最も高いのは、「試したいメニュー・調理法はない」(47.3%)である。次いで「納豆チャーハン」(10.8%)、「マグロ納豆」(9.3%)、「納豆スパゲッティ」(8.7%)と続く。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。

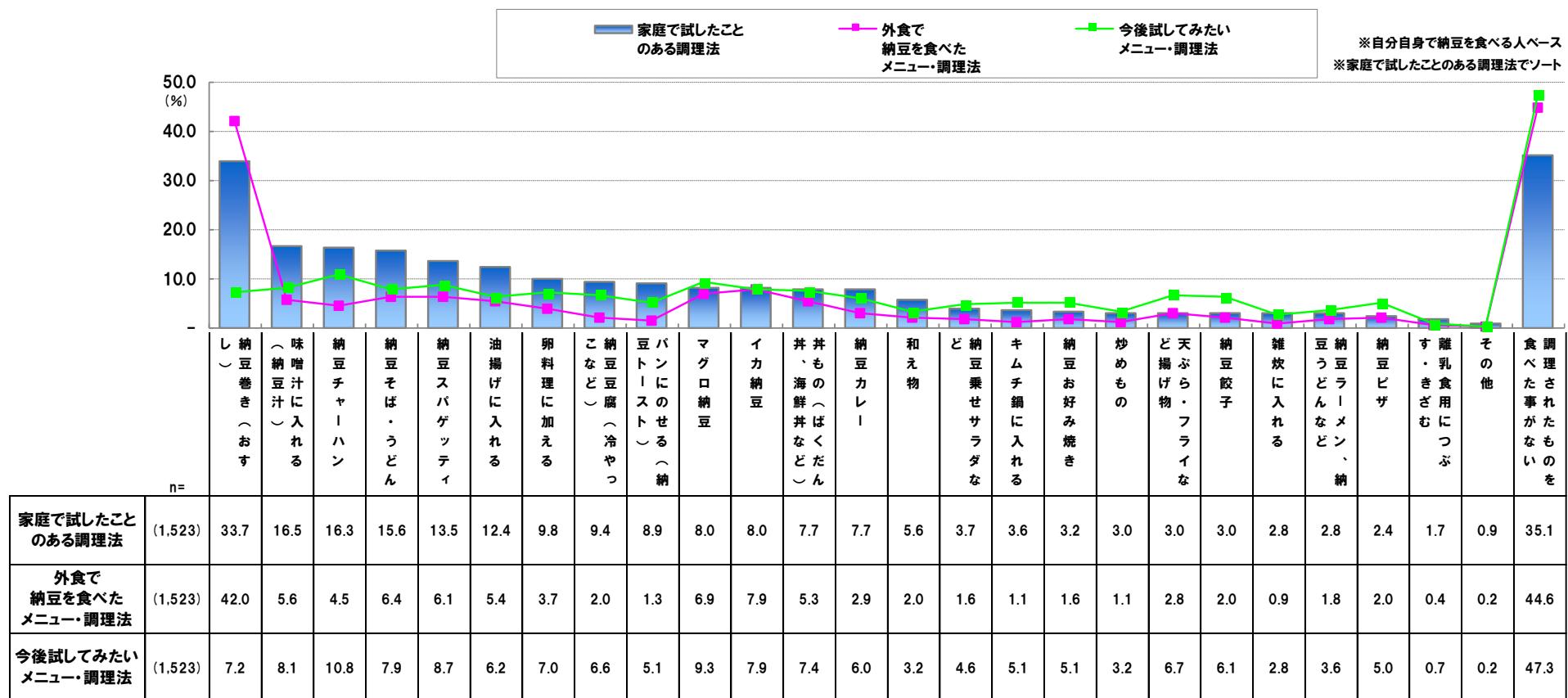


## ※参考：家庭で試したことのある調理法／外食で納豆を食べたことのあるメニュー・調理法／今後試してみたいメニュー・調理法

Q18：次のうち、あなたが納豆を食べるとき、ご家庭で試したことのあるメニュー・調理法はありますか。 / Q22：あなたが、外食で食べたことのある、納豆を使ったメニュー・調理法はありますか。 /

Q23：では、あなたが、ご家庭や外食で納豆を召し上がるときに、今後試してみたいと思われるメニュー・調理法はありますか。

- 家庭で試したことのある調理法は、「納豆巻き（おすし）」(33.7%)、「味噌汁に入れる（納豆汁）」(16.5%)、「納豆チャーハン」(16.3%)が上位である。
- 外食で納豆を食べるときに試したことのあるメニュー・調理法は、「納豆巻き（おすし）」(42.0%)、「イカ納豆」(7.9%)、「マグロ納豆」(6.9%)が上位である。
- 今後試してみたいと思われるメニュー・調理法は、「納豆チャーハン」(10.8%)、「マグロ納豆」(9.3%)、「納豆スパゲッティ」(8.7%)が上位である。

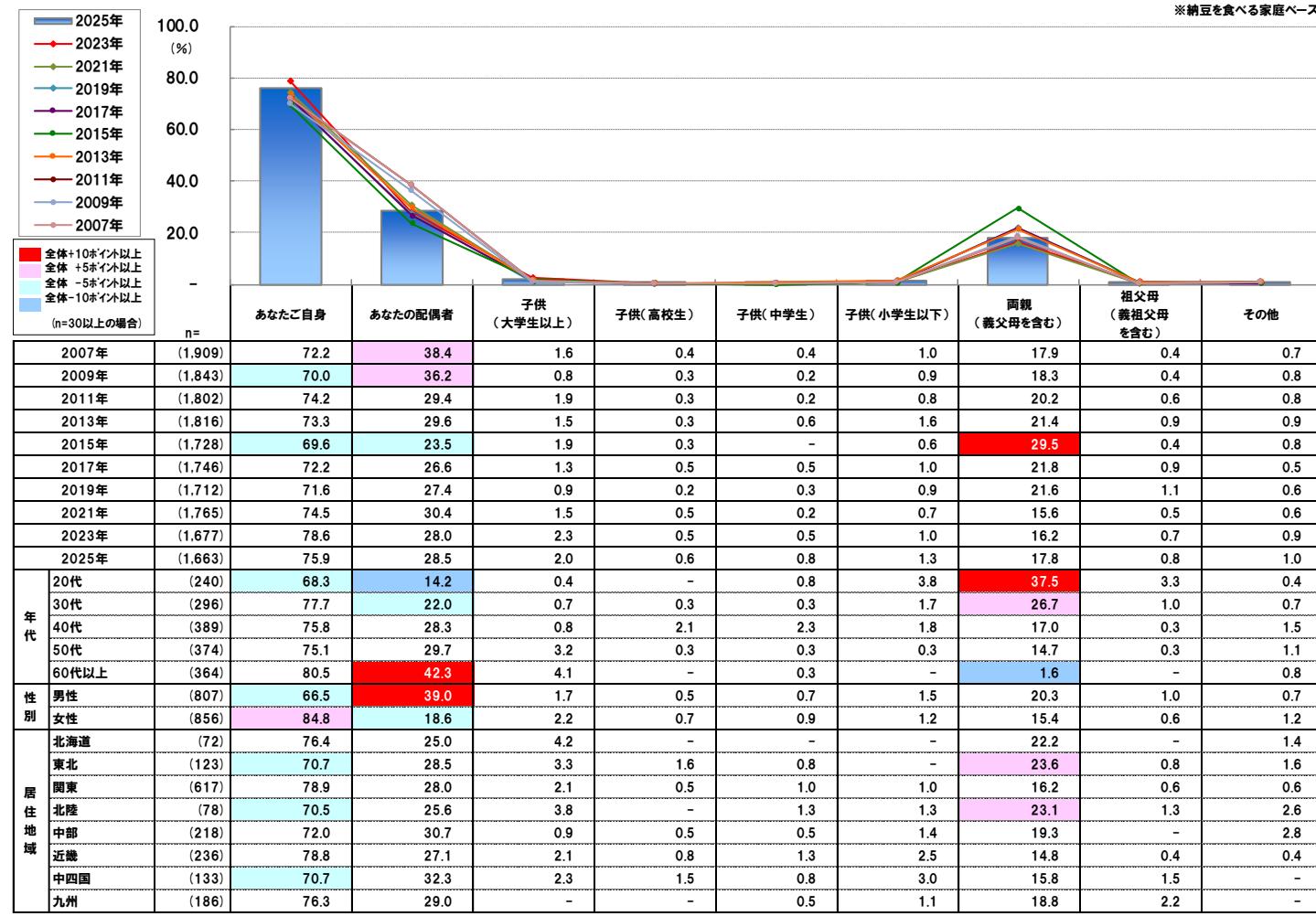


## 2.納豆の購入状況

# 1. 納豆購入者

Q24：あなたのご家族の中で、ご家庭で召し上がる用の納豆を実際に購入している方をお知らせください。当てはまる方を全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

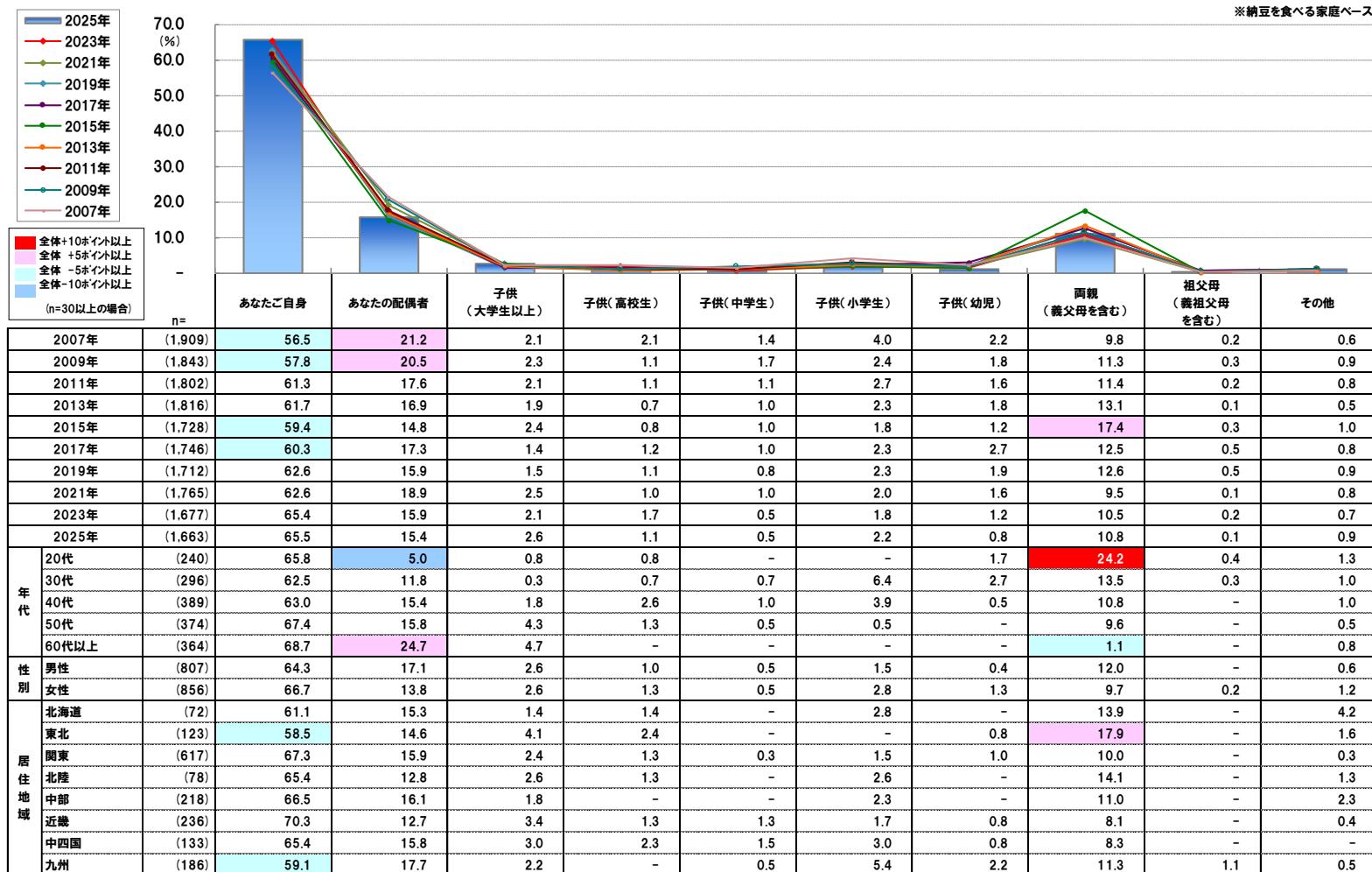
- 納豆購入者について最も高いのは、「あなたご自身」(75.9%)である。次いで「あなたの配偶者」(28.5%)、「両親（義父母を含む）」(17.8%)、「子供（大学生以上）」(2.0%)と続く。
- 年代でみると、20代は「両親（義父母を含む）」の割合が全体よりも高く、60代以上は「あなたの配偶者」の割合が全体よりも高い。
- 性別でみると、男性は「あなたの配偶者」の割合が全体よりも高い。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



## 2. 納豆の好みを考慮する人

Q25：あなたのご家庭では、ご家庭で召し上がる納豆は、どなたの好みに合わせて購入していますか。最も当てはまる方を1人お知らせ下さい。（回答は1つ）[S/A]

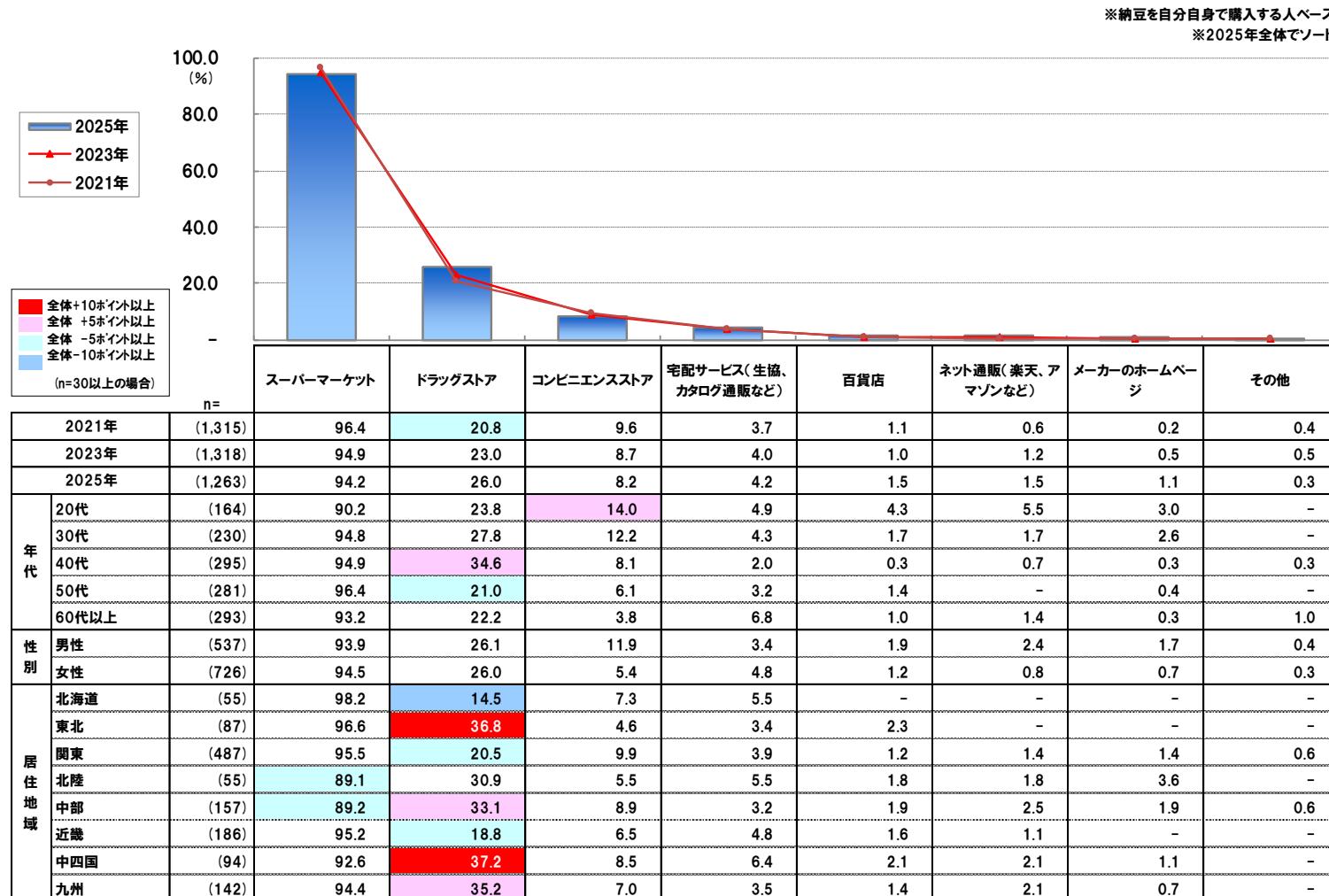
- 納豆の好みを考慮する人について最も高いのは、「あなたご自身」(65.5%)である。次いで「あなたの配偶者」(15.4%)、「両親（義父母を含む）」(10.8%)、「子供（大学生以上）」(2.6%)と続く。



### 3-1.納豆の購入場所①

Q26：あなたは、納豆をどこで購入していますか？あてはまる選択肢をすべてお知らせください。（回答はいくつでも） [M/A]

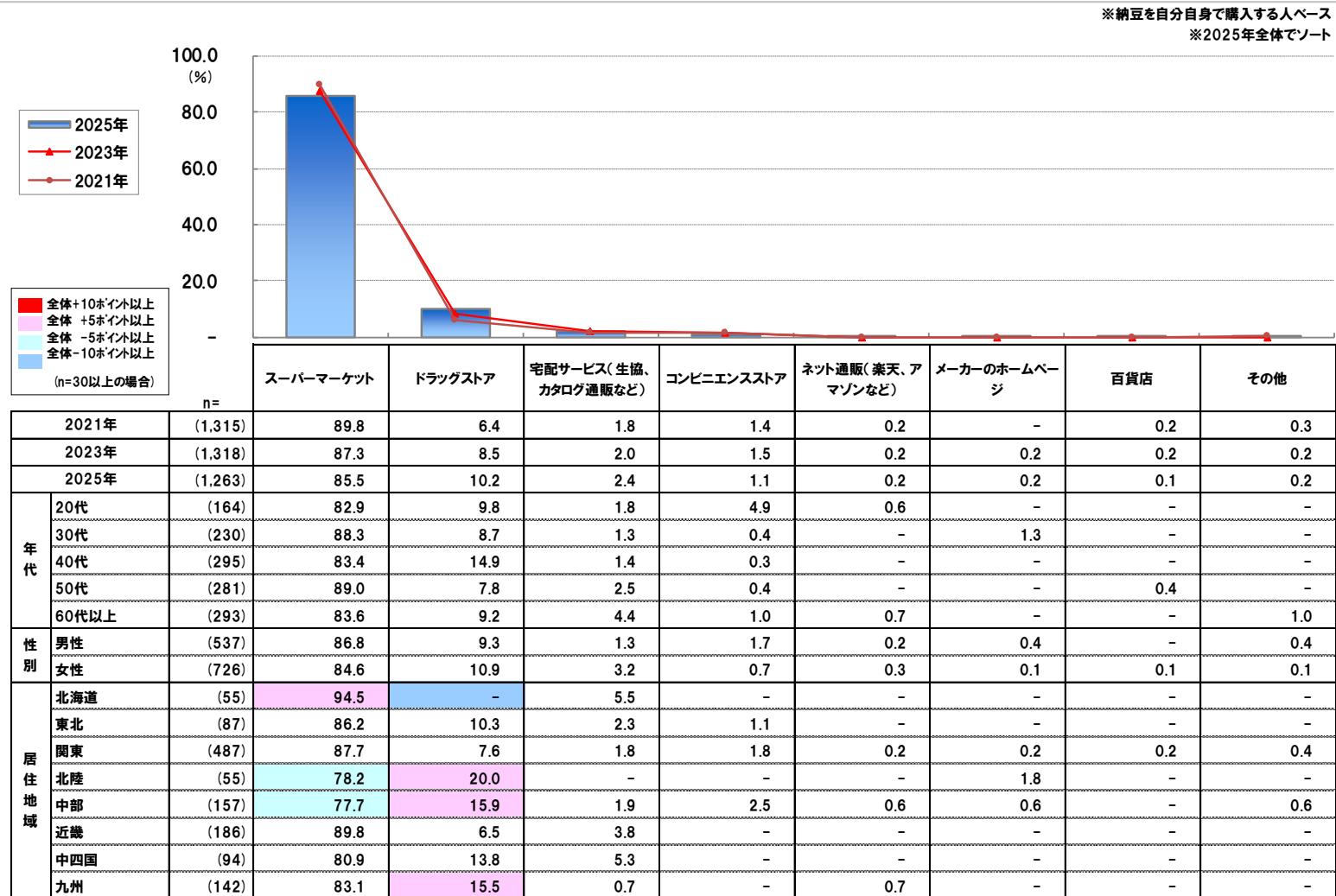
- 納豆の購入場所について最も高いのは、「スーパー・マーケット」(94.2%)である。次いで「ドラッグストア」(26.0%)、「コンビニエンスストア」(8.2%)、「宅配サービス（生協、カタログ通販など）」(4.2%)と続く。
  - 居住地でみると、東北・中四国は「ドラッグストア」の割合が全体よりも高い。



### 3-2. 納豆の購入場所②(最も多い場所)

Q27：前問でお答えになった、納豆の購入場所のうち最も多い場所をお知らせください。（回答は一つ） [S/A]

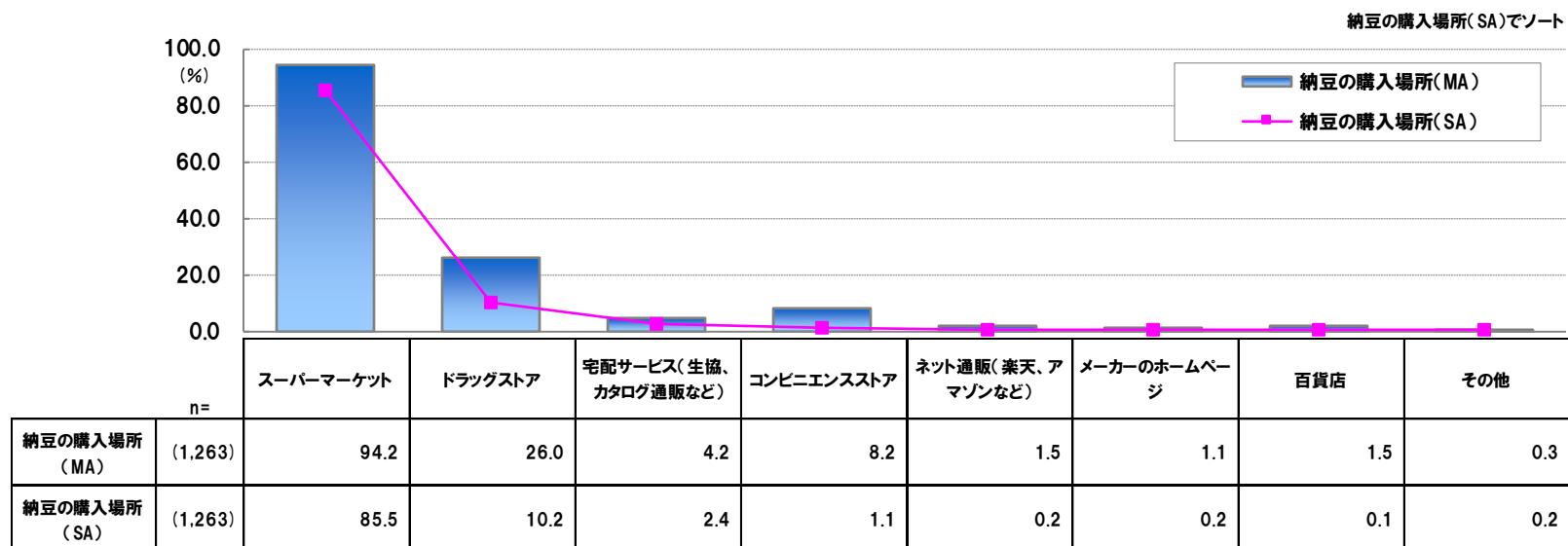
- 納豆の購入場所で最も多い場所については、「スーパー・マーケット」(85.5%)である。次いで、「ドラッグストア」(10.2%)、「宅配サービス（生協、カタログ通販など）」(2.4%)と続く。



## ※参考：納豆購入チャネル比較（普段利用、最も多い購入場所）

Q26：あなたは、納豆をどこで購入していますか？あてはまる選択肢をすべてお知らせください。/ Q27：前問でお答えになった、納豆の購入場所のうち最も多い場所をお知らせください。

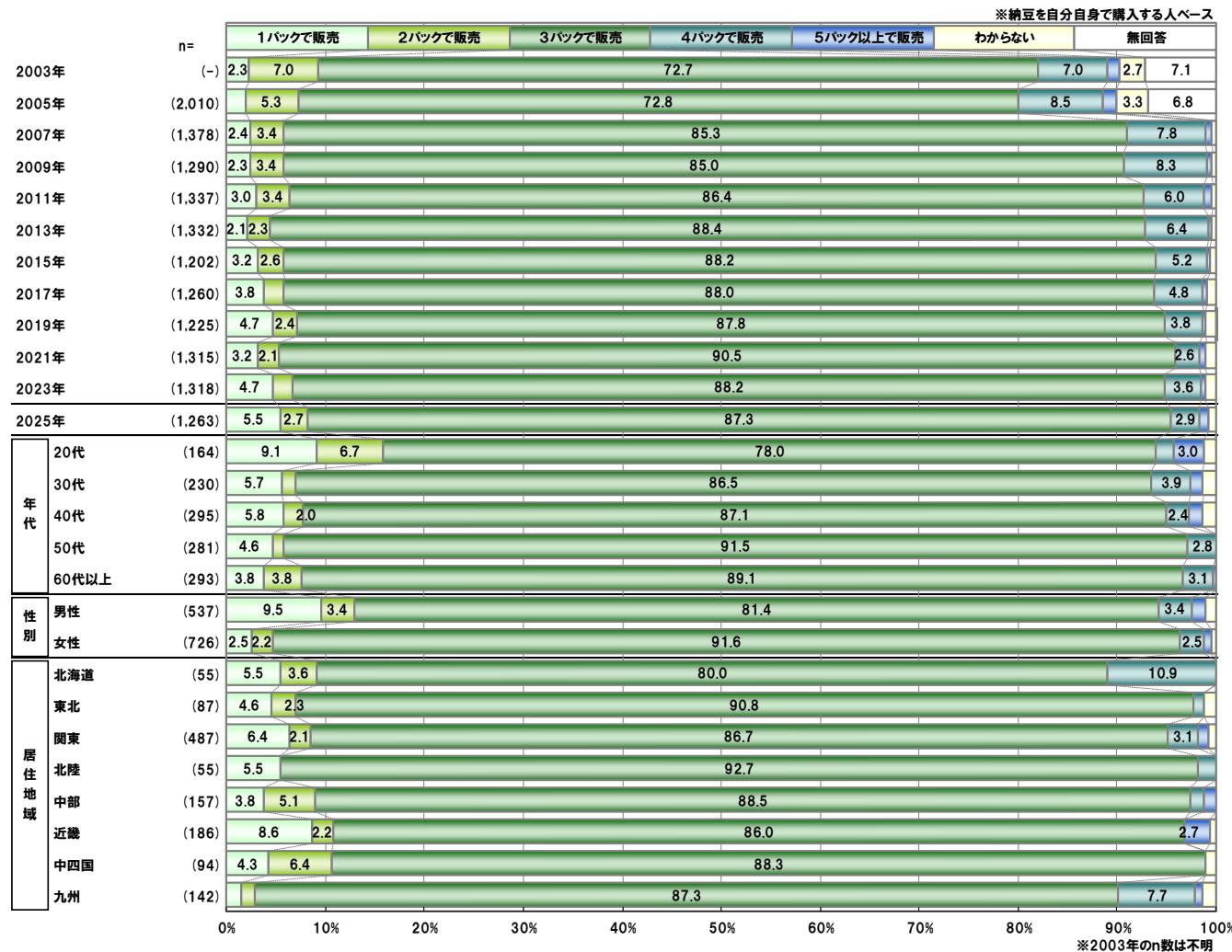
- 納豆の購入場所は、「スーパー・マーケット」(94.2%)、「ドラッグストア」(26.0%)、「コンビニエンスストア」(8.2%)が上位である。
- 最も多い購入場所は、「スーパー・マーケット」(85.5%)、「ドラッグストア」(10.2%)、「宅配サービス（生協、カタログ通販など）」(2.4%)が上位である。



## 4. 購入する納豆の販売パック

Q28：あなたが最もよく購入される納豆は、何パックで販売されているものですか。（回答は1つ）[S/A]

- 購入する納豆の販売パックについて最も高いのは、「3パックで販売されている商品」(87.3%)である。次いで「1パックで販売されている商品」(5.5%)、「4パックで販売されている商品」(2.9%)と続く。

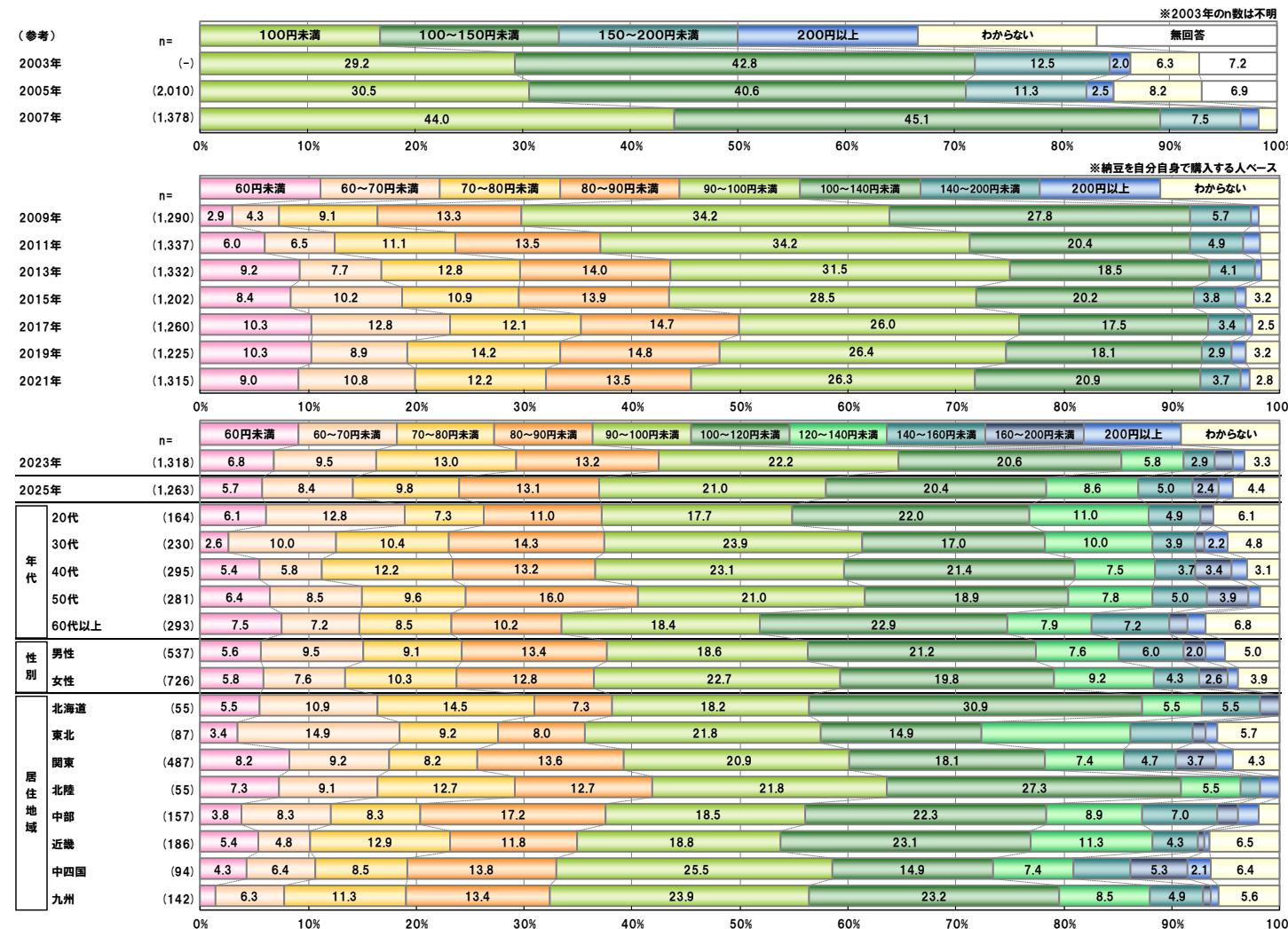


## 5. 購入する納豆の価格帯

Q29：あなたが最もよく購入される納豆はどのような価格帯（税込価格）のものですか。（回答は1つ）

※（例）上記で3パックで販売されている商品を選択された場合、3パックでの価格帯（税込価格）をお聞かせ下さい。[S/A]

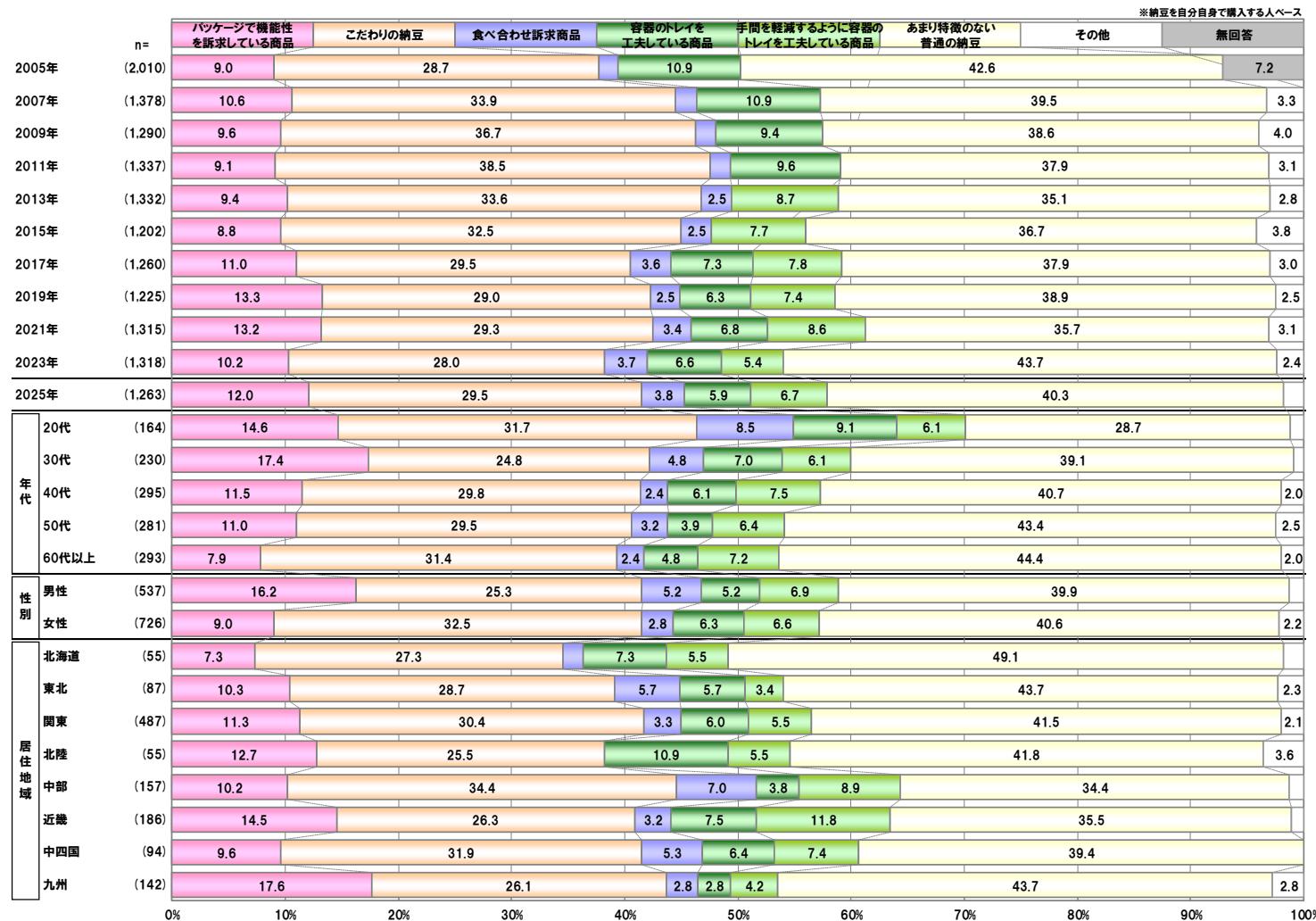
- 購入する納豆の価格帯について最も高いのは、「90～100円未満のもの」(21.0%)である。次いで「100～120円未満のもの」(20.4%)、「80～90円未満のもの」(13.1%)、「70～80円未満のもの」(9.8%)と続く。



## 6.最もよく購入する納豆のタイプ

Q30：あなたが最もよく購入される納豆はどのようなタイプのものですか。（回答は1つ）[S/A]

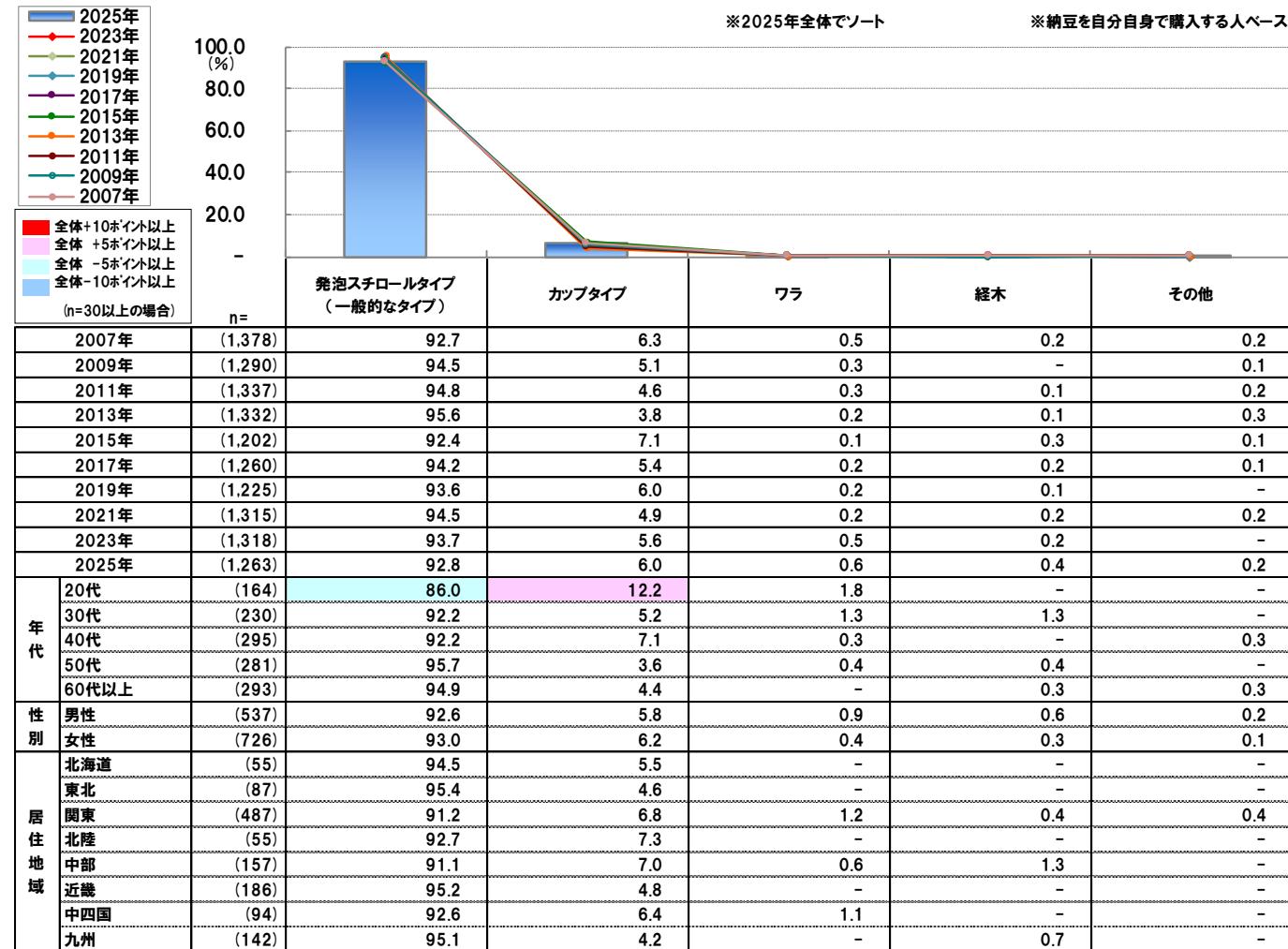
- 最もよく購入する納豆のタイプについて最も高いのは、「あまり特徴のない普通の納豆」(40.3%)である。次いで「こだわりの納豆（国産、有機栽培大豆など）」(29.5%)、「パッケージで機能性を訴求している商品（この納豆には…が多く含まれています）」(12.0%)、「食べるときの手間を軽減するように容器のトレイを工夫している商品（被膜なしや簡便にタレを入れられるなど）」(6.7%)と続く。



## 7.最もよく購入する納豆のパッケージのタイプ

Q31：あなたが最もよく購入される納豆のパッケージのタイプをお知らせください。（回答は1つ）[S/A]

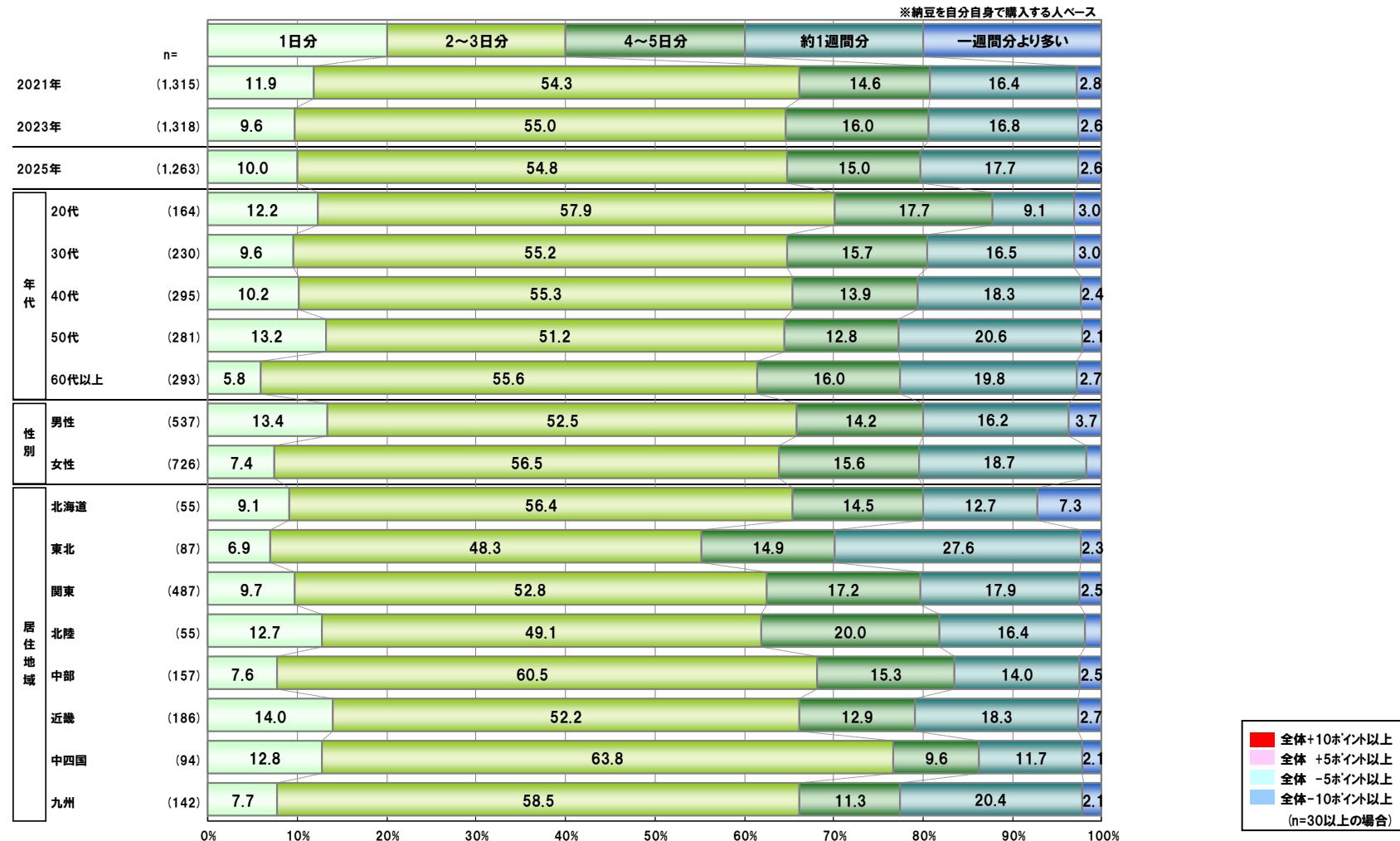
- 最もよく購入する納豆のパッケージのタイプについて最も高いのは、「発泡スチロールタイプ（一般的なタイプ）」(92.8%)である。次いで「カップタイプ」(6.0%)、「ワラ」(0.6%)、「絆木」(0.4%)と続く。



## 8.納豆の購入時の購入量

Q32：あなたが、納豆を購入する際、1回の買い物で、何日分を目安に購入していますか。（回答は1つ）[S/A]

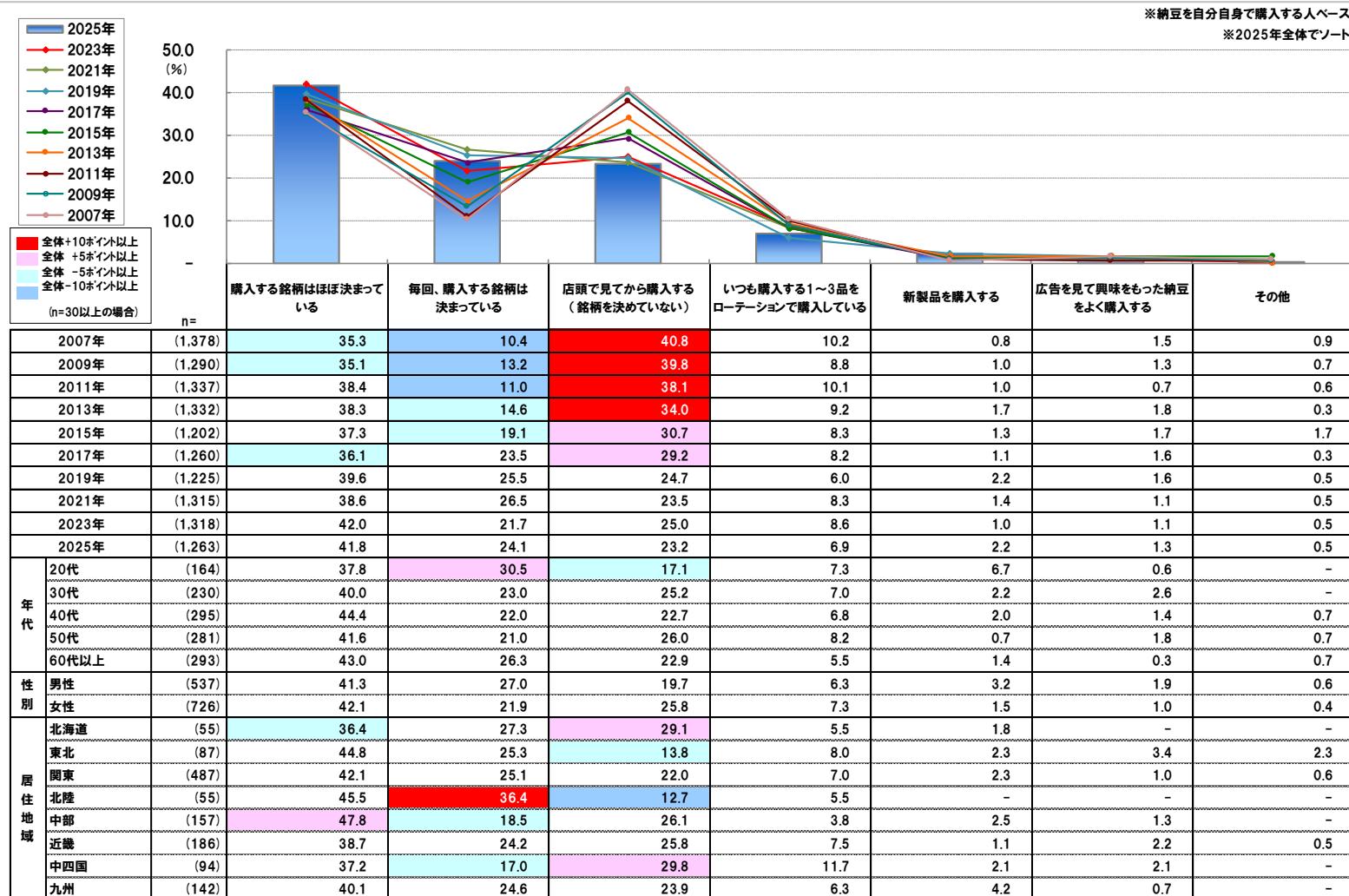
■ 購入時の購入量について最も高いのは、「2～3日分」(54.8%)である。次いで「約1週間分」(17.7%)、「4～5日分」(15.0%)と続く。



## 9.店頭での納豆選択方法

Q33：あなたは、納豆を購入する際どのように選んでいますか。最も当てはまるものを1つお知らせください。（回答は1つ）[S/A]

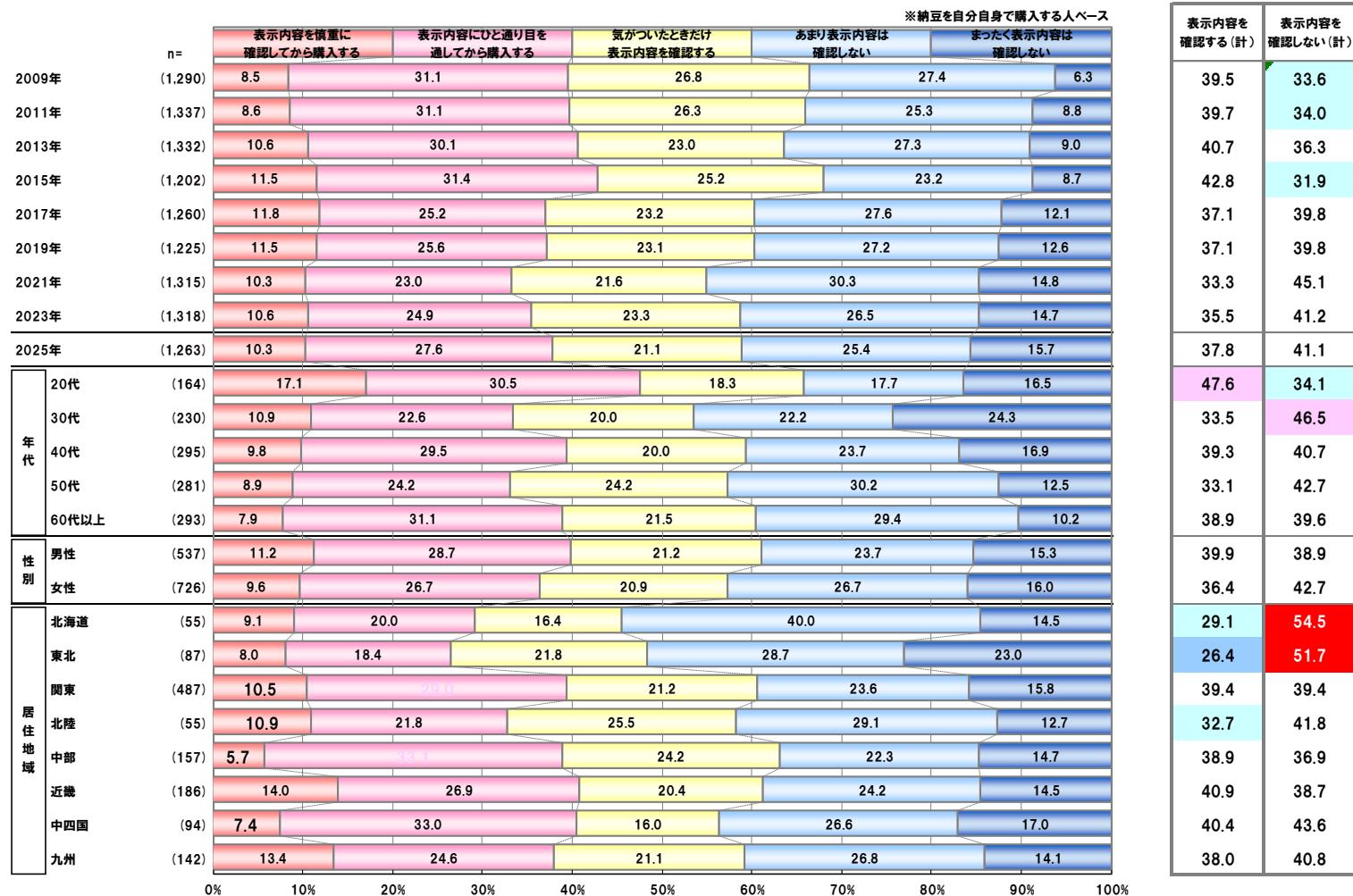
- 店頭での納豆選択方法について最も高いのは、「購入する銘柄はほぼ決まっている」(41.8%)である。  
次いで「毎回、購入する納豆の銘柄は決まっている」(24.1%)、「店頭で見てから購入する（銘柄を決めていない）」(23.2%)、「いつも購入する1～3品をローテーションで購入している」(6.9%)と続く。
- 居住地でみると、北陸は「毎回、購入する納豆の銘柄は決まっている」の割合が全体よりも高い。



## 10.表示内容の確認

Q34：あなたが納豆を購入する際、パッケージの側面・裏面の表示内容を確認しますか。最も当てはまるものを1つお知らせください。（回答は1つ）[S/A]

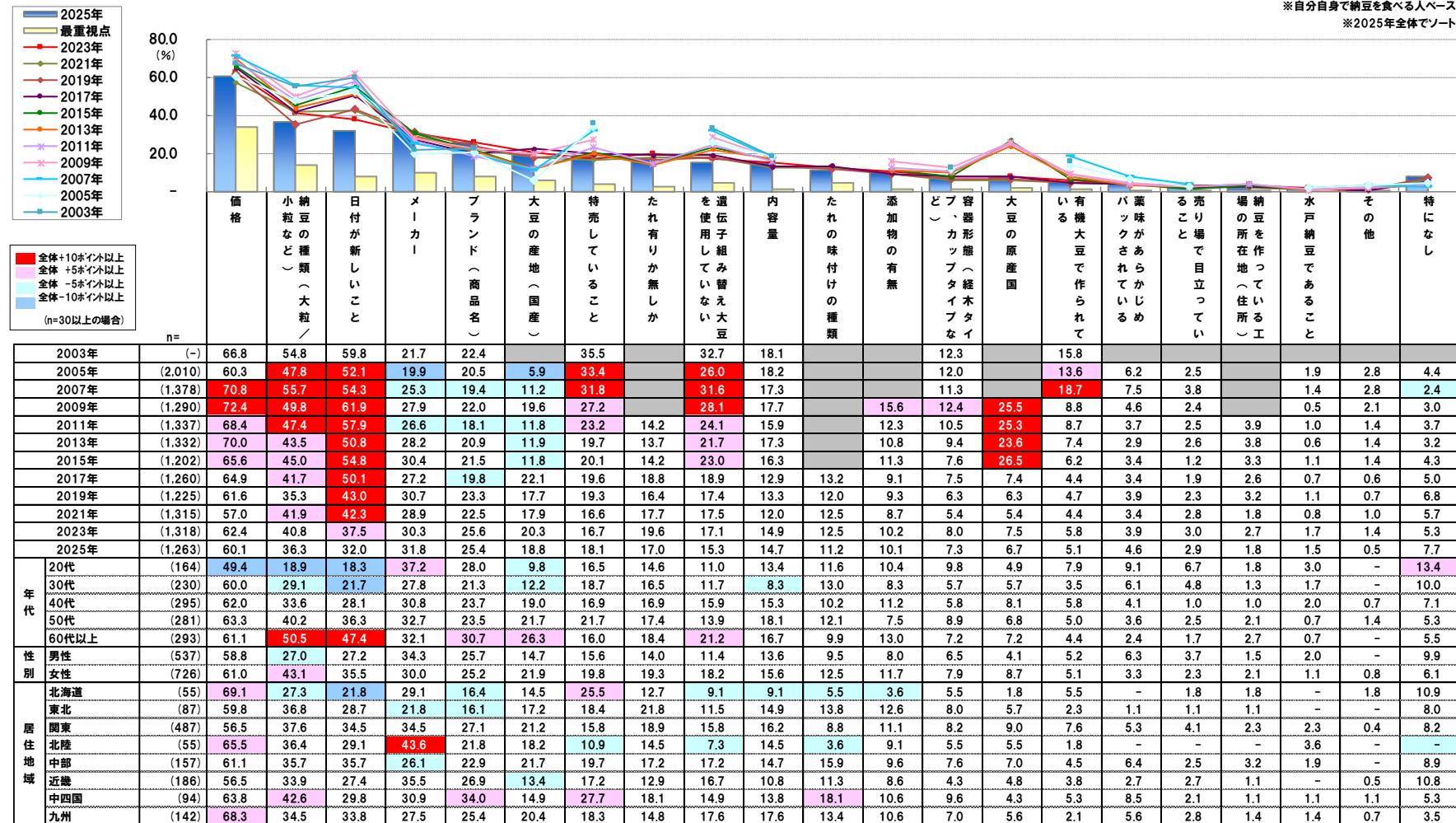
- 表示内容の確認については、「表示内容を慎重に確認してから購入する」は10.3%、「表示内容にひと通り目を通してから購入する」(27.6%)を合計すると37.8%である。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



# 11. 納豆購入時重視点

Q35：あなたが納豆を購入される時、重視するのはどのような点ですか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

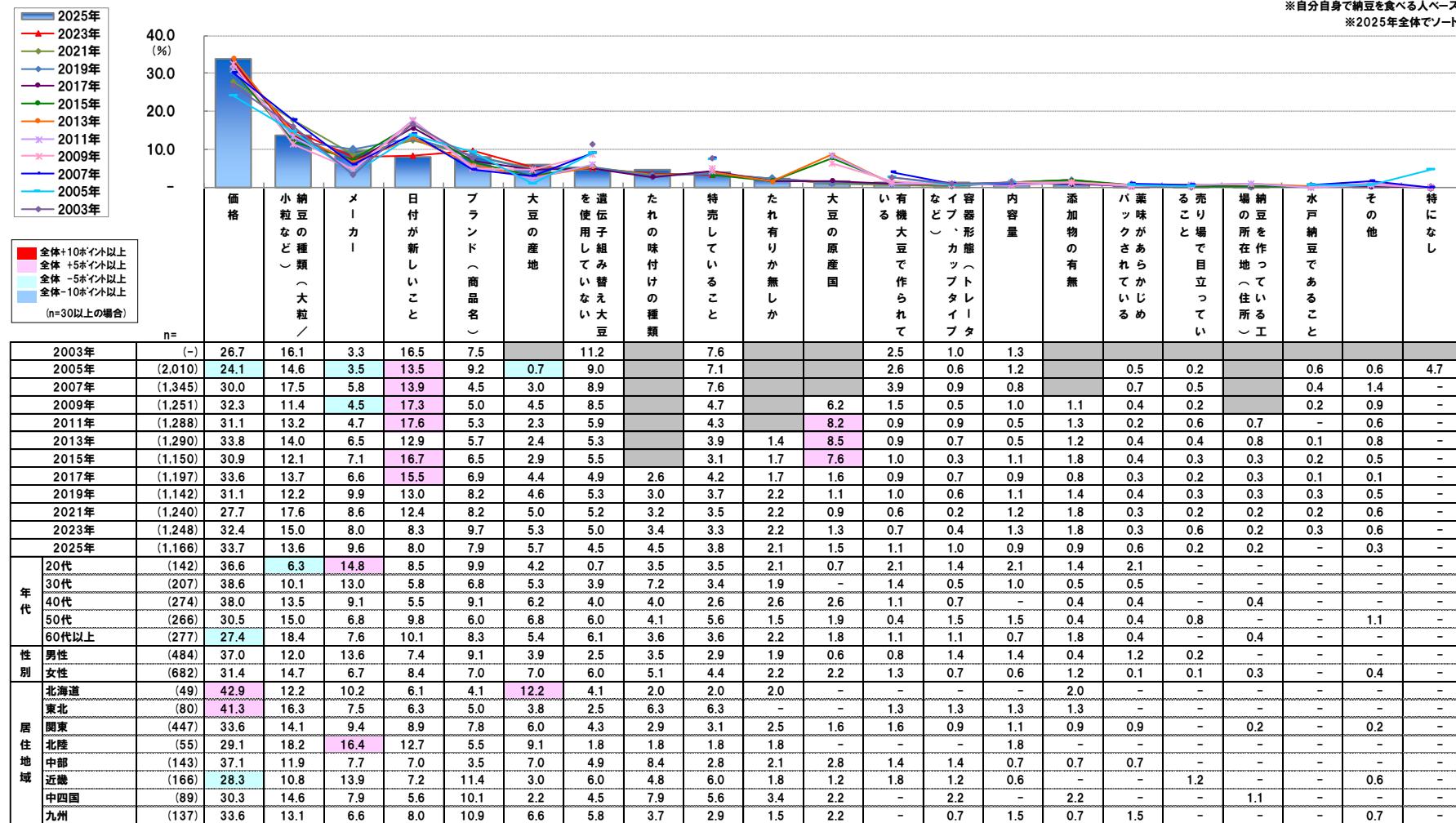
- 納豆購入時重視点について最も高いのは、「価格」(60.1%)である。次いで「納豆の種類（大粒／小粒など）」(36.3%)、「日付が新しいこと」(32.0%)、「メーカー」(31.8%)と続く。
- 2023年と比較すると、「日付が新しいこと」の割合が低下している。



## 12. 納豆購入時最重視点

Q36：では、あなたが納豆を購入される時、最も重視するのはどのような点ですか。（回答は1つ）[S/A]

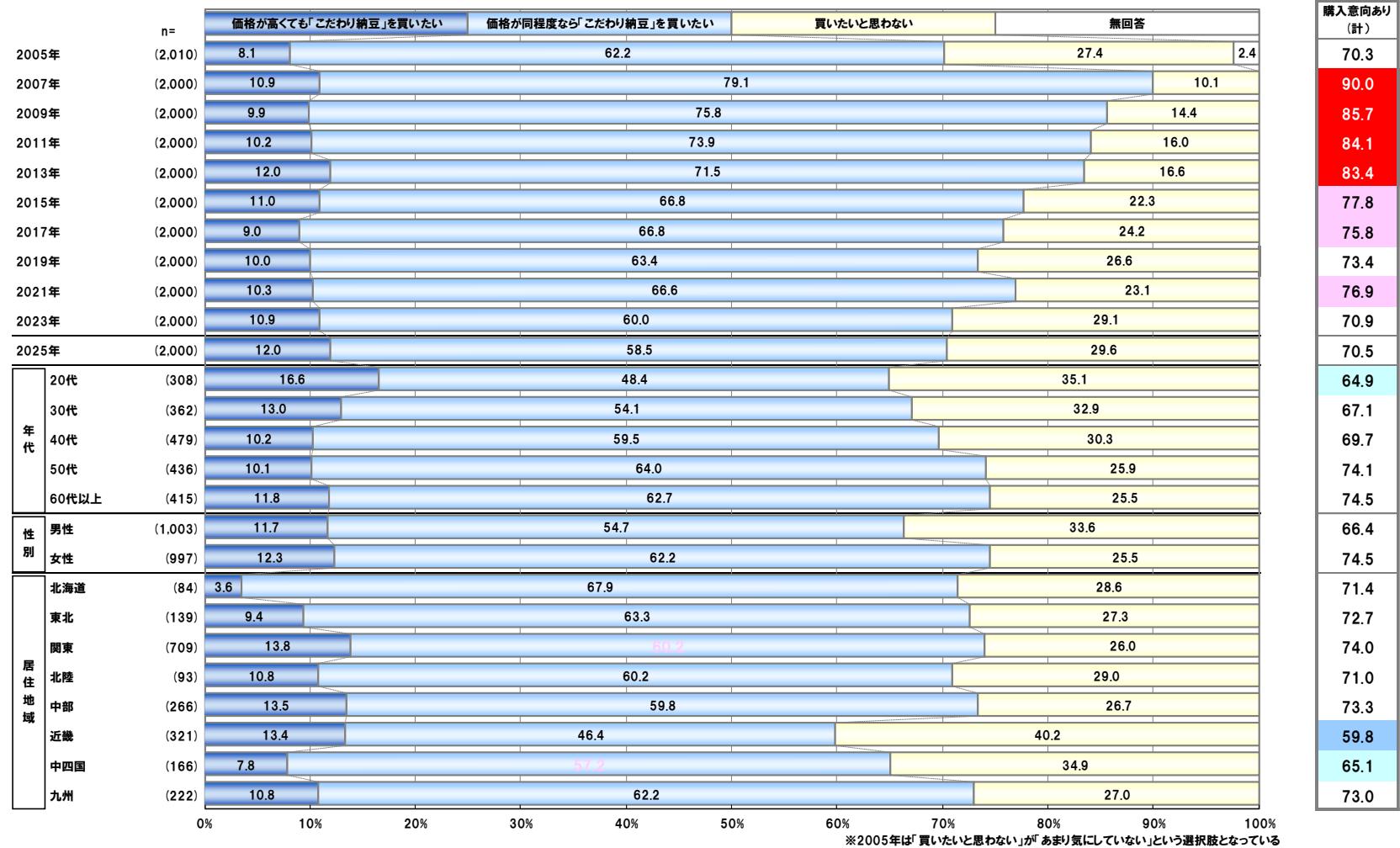
- 納豆購入時最重視点について最も高いのは、「価格」(33.7%)である。次いで「納豆の種類（大粒／小粒など）」(13.6%)、「メーカー」(9.6%)、「日付が新しいこと」(8.0%)と続く。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



## 13. 「こだわり納豆」購入意向

Q38：あなたは原料や製法にこだわった「こだわり納豆」をどの程度買いたいと思われますか。 (回答は1つ) [S/A]

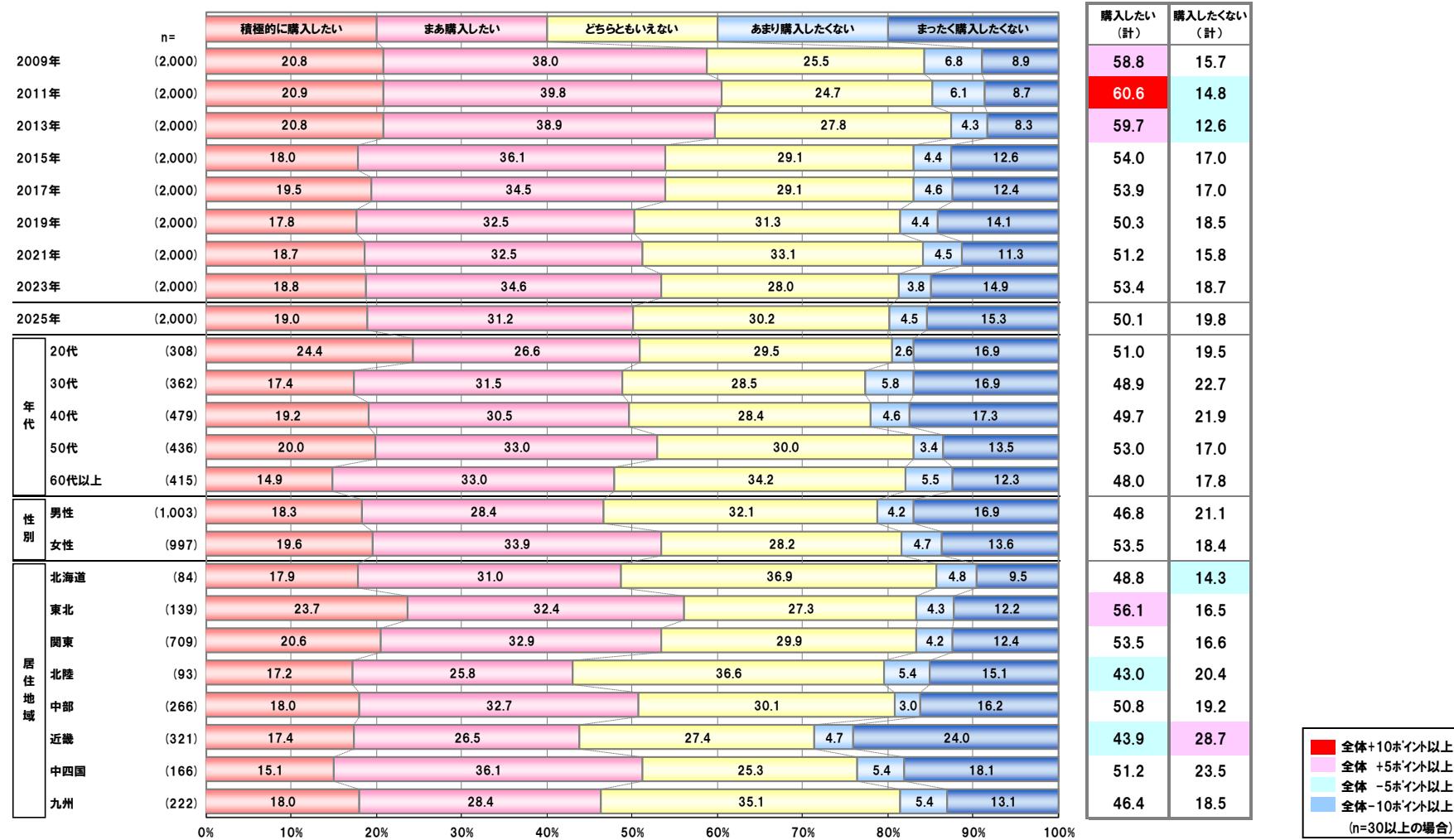
- 「こだわり納豆」購入意向については、「価格が高くても「こだわり納豆」を買いたい」は12.0%、「価格が同程度なら「こだわり納豆」を買いたい」(58.5%)を合計すると70.5%である。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



## 14. 特売品購入意向

Q39：あなたは、納豆売り場の店頭で山積みされた「特売品」として売られている納豆についてどのように感じられますか。あてはまるものをお知らせ下さい。 (回答は1つ) [S/A]

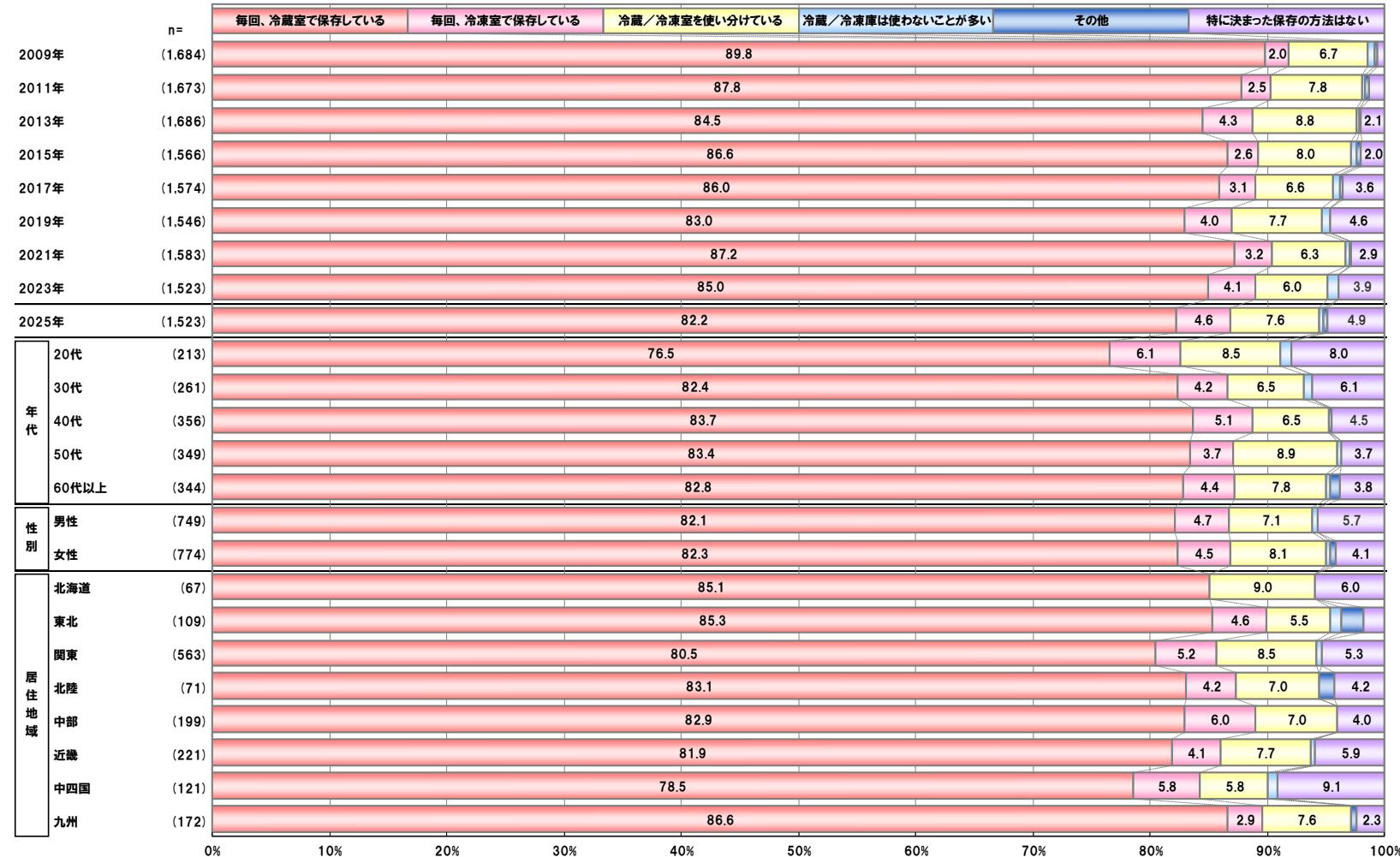
■ 特売品購入意向については、「積極的に購入したい」は19.0%、「まあ購入したい」(31.2%)を合計すると50.1%である。



## 15. 納豆の保存方法

Q40：あなたは、購入した納豆を実際に食べるまでの間、どのようにして保存していますか。もっとも近いものをお選び下さい。（回答は1つ）[S/A]

- 納豆の保存方法について最も高いのは、「毎回、冷蔵室で保存している」(82.2%)である。  
次いで「状況に応じて、冷蔵室と冷凍室を使い分けて保存している」(7.6%)、「特に決まった保存の方法はない」(4.9%)と続く。

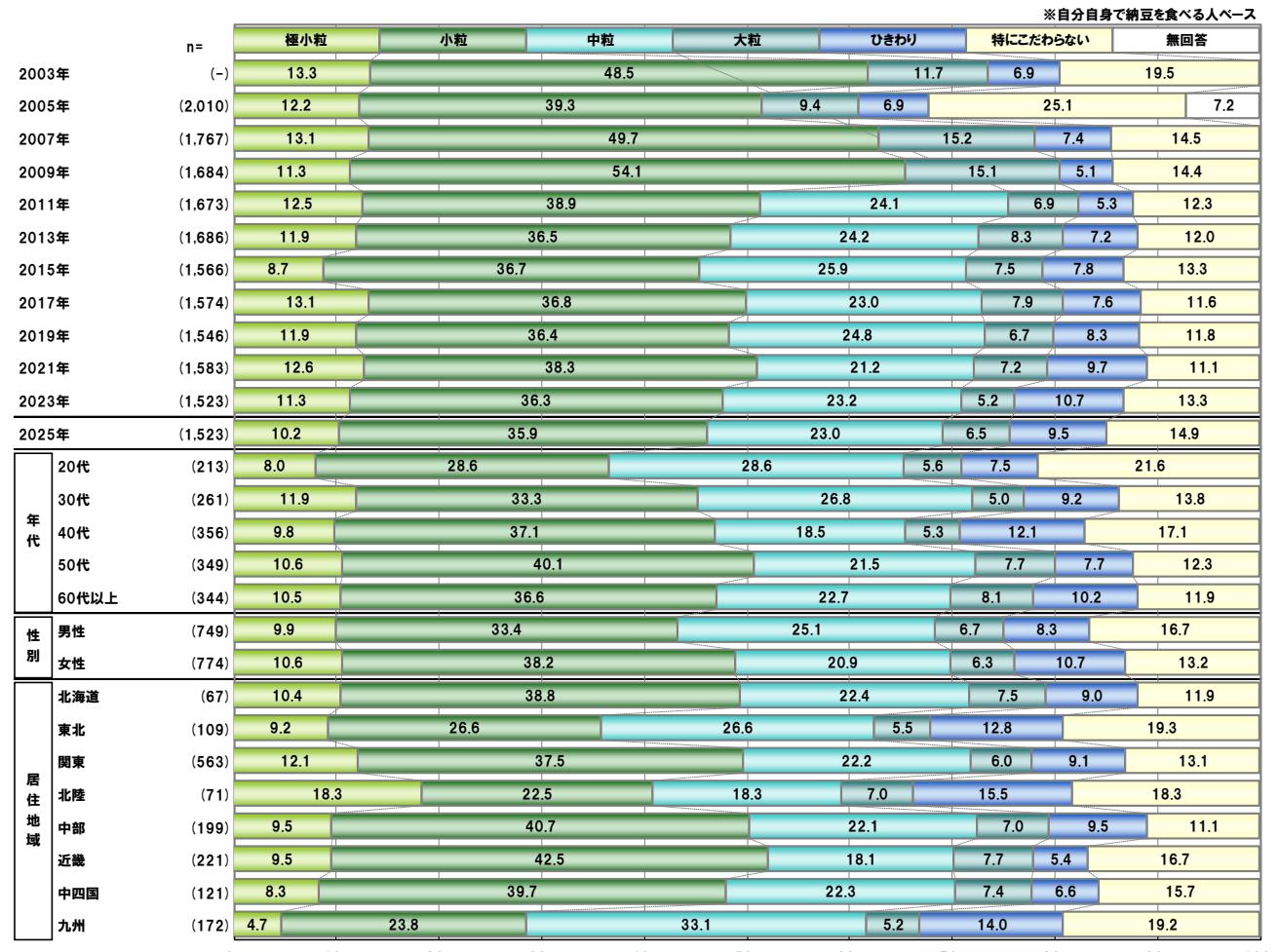


### 3. 納豆の好み

# 1.最も好きな「豆の大きさ」

Q41：あなたが最も好きな「豆の大きさ」をお知らせ下さい。（回答は1つ）[S/A]

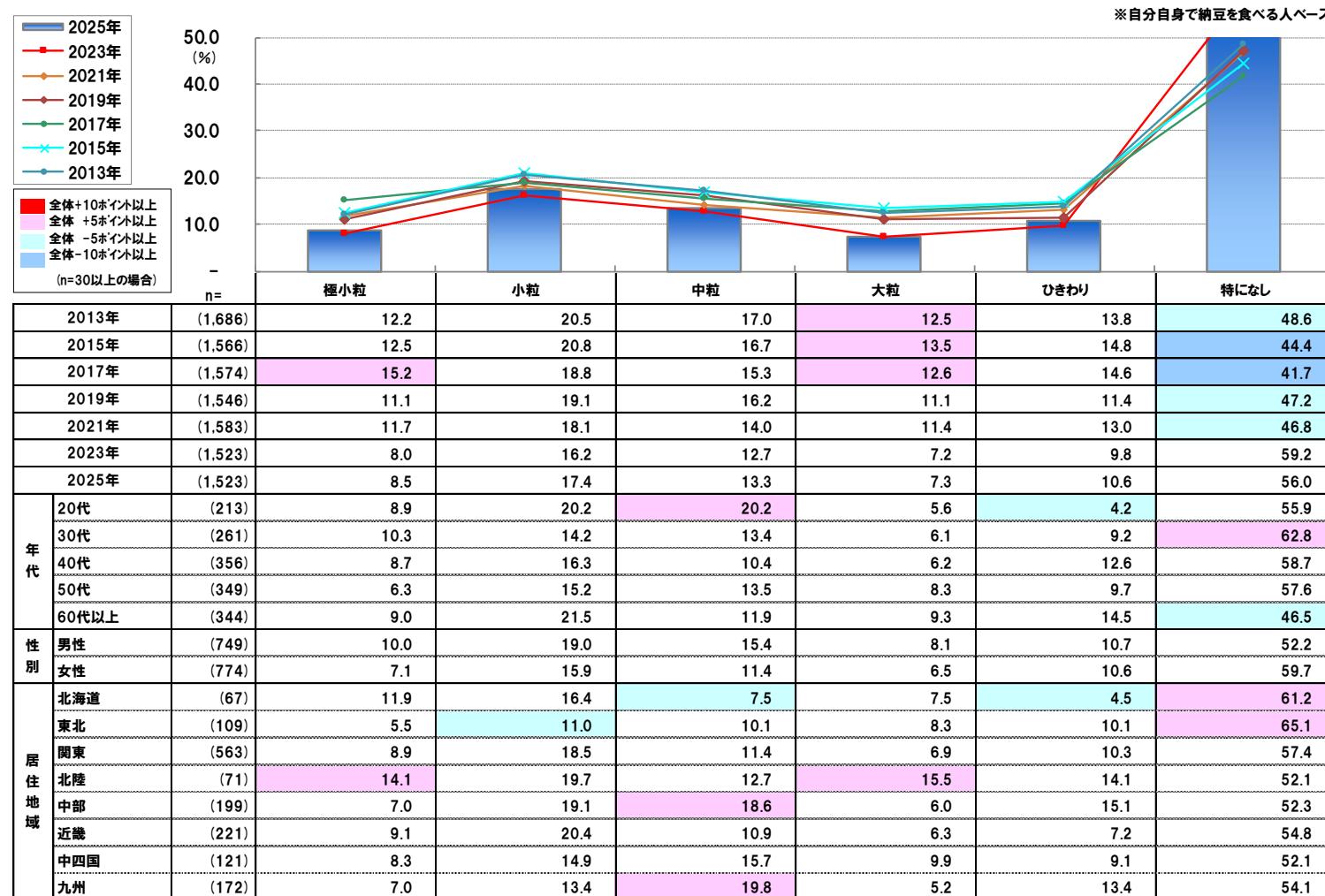
■ 最も好きな「豆の大きさ」について最も高いのは、「小粒」(35.9%)である。次いで「中粒」(23.0%)、「特にこだわらない」(14.9%)、「極小粒」(10.2%)、と続く。



## 2.この一年間で初めて購入した「豆の大きさ」

Q42：あなたが、この一年間で【初めて購入した】、または、【2年以上購入していなかったが購入した】「豆の大きさ」をお知らせください。（回答はいくつでも）[M/A]

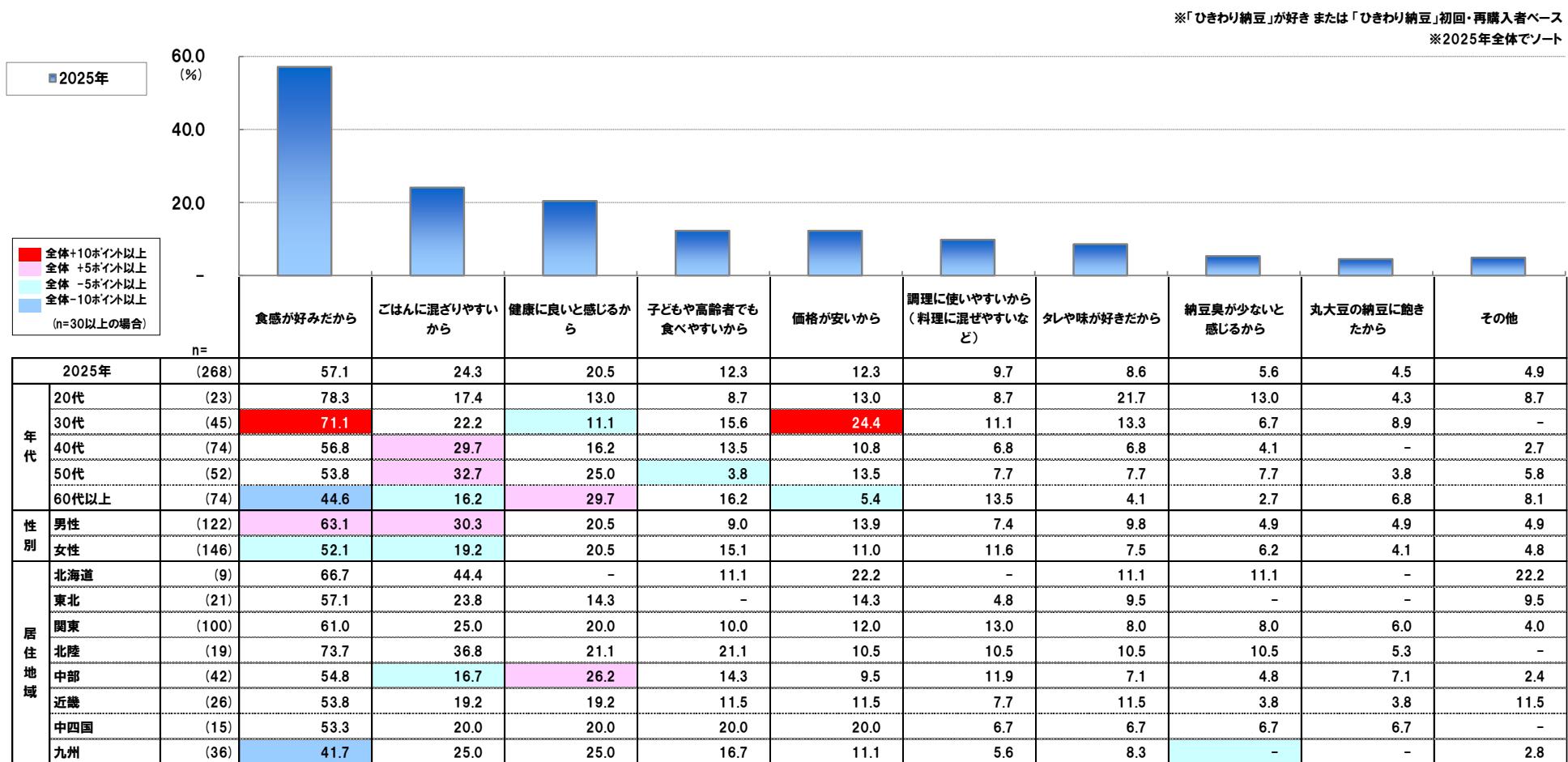
- この一年間で初めて購入した「豆の大きさ」について最も高いのは、「特になし」(56.0%)である。次いで「小粒」(17.4%)、「中粒」(13.3%)、「ひきわり」(10.6%)と続く。



### 3.「ひきわり納豆」購入理由

Q43：あなたが、【ひきわり】の納豆を購入する理由をお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

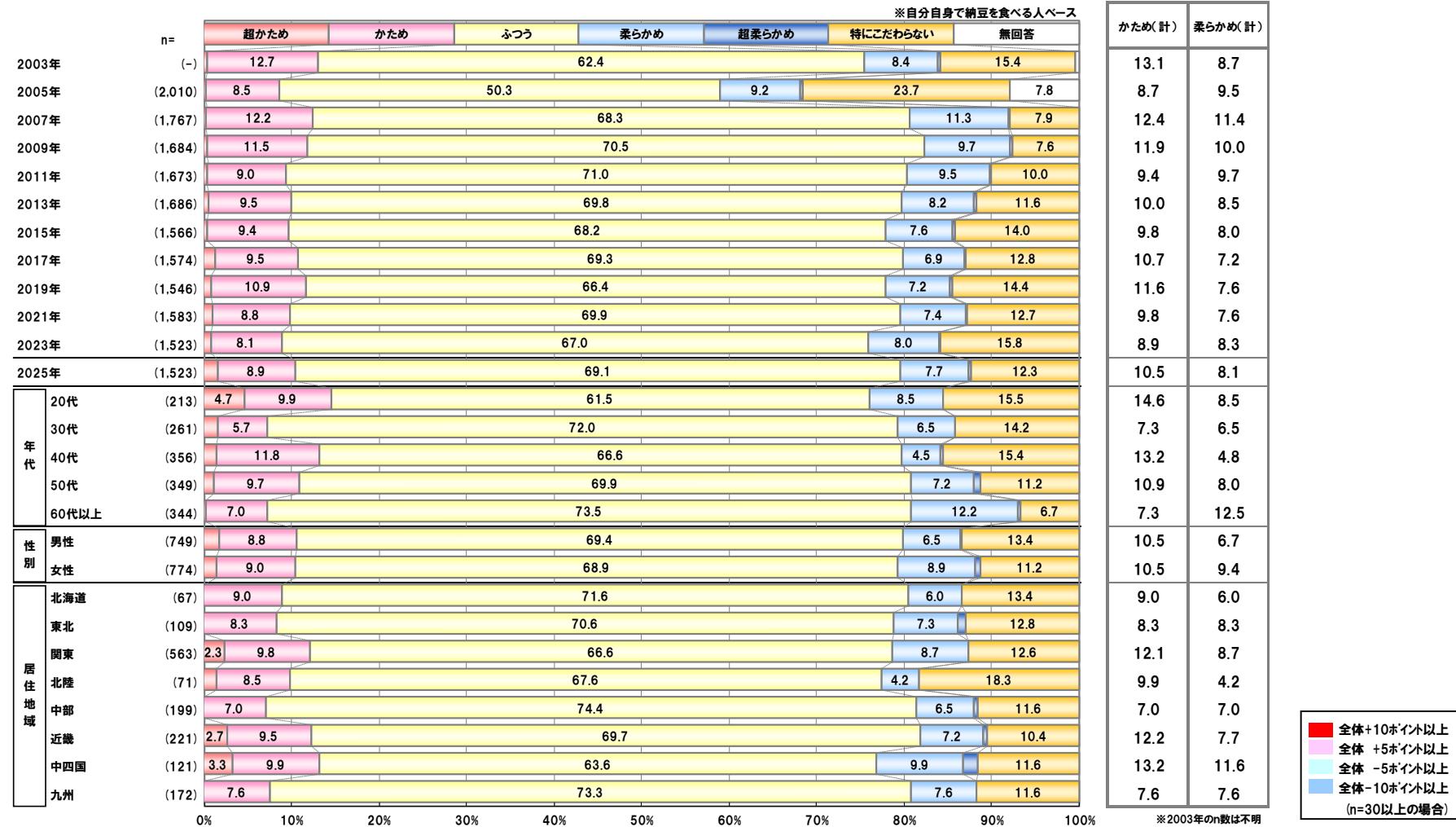
- ひきわり納豆を購入する理由で最も高いのは、「食感が好みだから」(57.1%)である。次いで「ごはんに混ざりやすいから」(24.3%)、「健康に良いと感じるから」(20.5%)、「子どもや高齢者でも食べやすいから」「価格が安いから」(12.3%)と続く。
- 年代でみると、30代は「食感が好みだから」「価格が安いから」の割合が全体よりも高い。



## 4.最も好きな「豆の固さ」

Q44：あなたが最も好きな「豆の固さ」をお知らせ下さい。（回答は1つ）[S/A]

- 最も好きな「豆の固さ」については、「超かため」は1.6%、「かため」(8.9%)を合計すると10.5%である。
- 「超柔らかめ」は0.3%、「柔らかめ」(7.7%)を合計すると8.1%である。

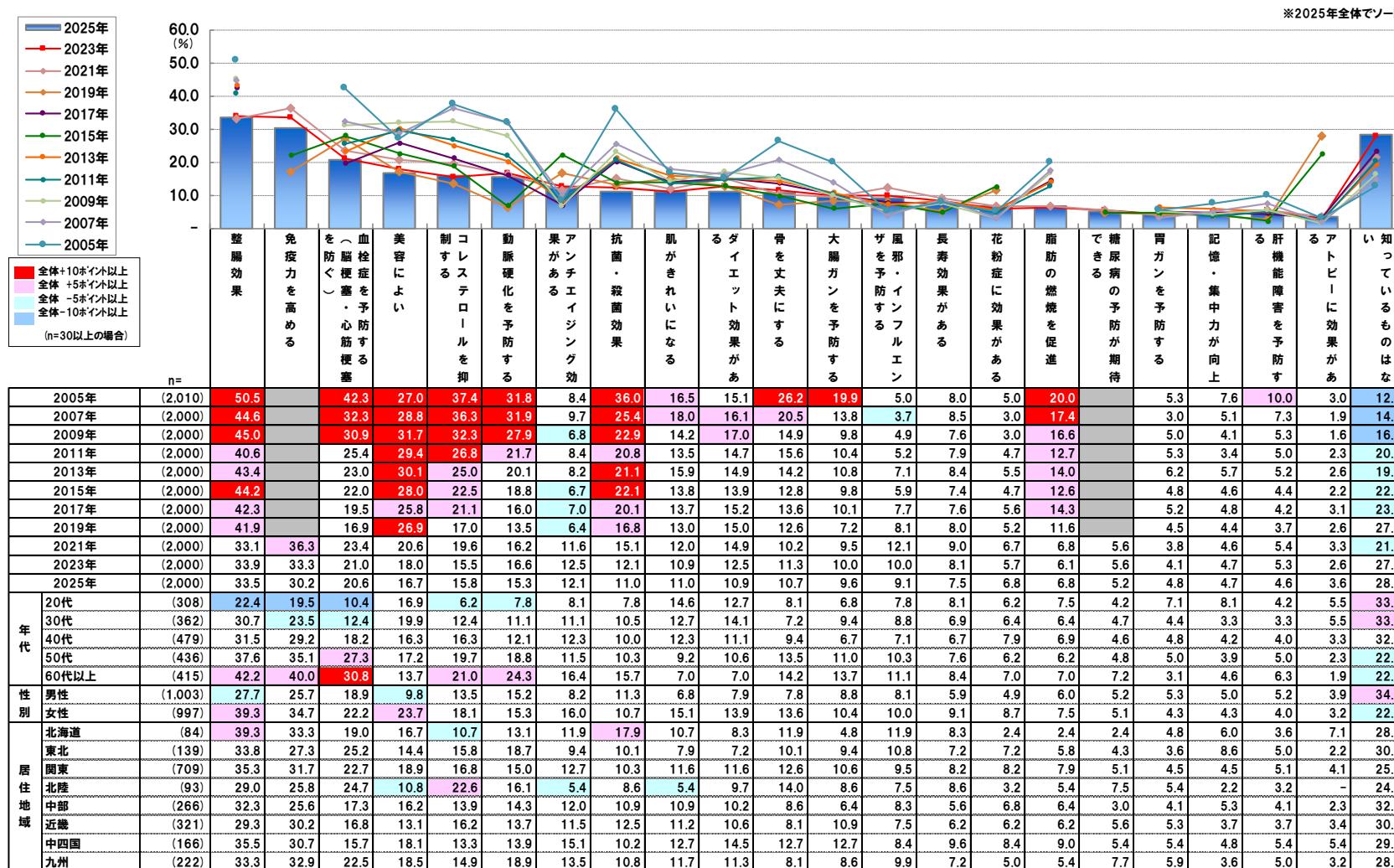


## 4. 納豆の健康効果

# 1. 納豆の健康効果認知度

Q45：納豆に含まれる成分には次のような健康効果が期待できますが、以下の中であなたがご存知だったモノはどれですか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）【M/A】

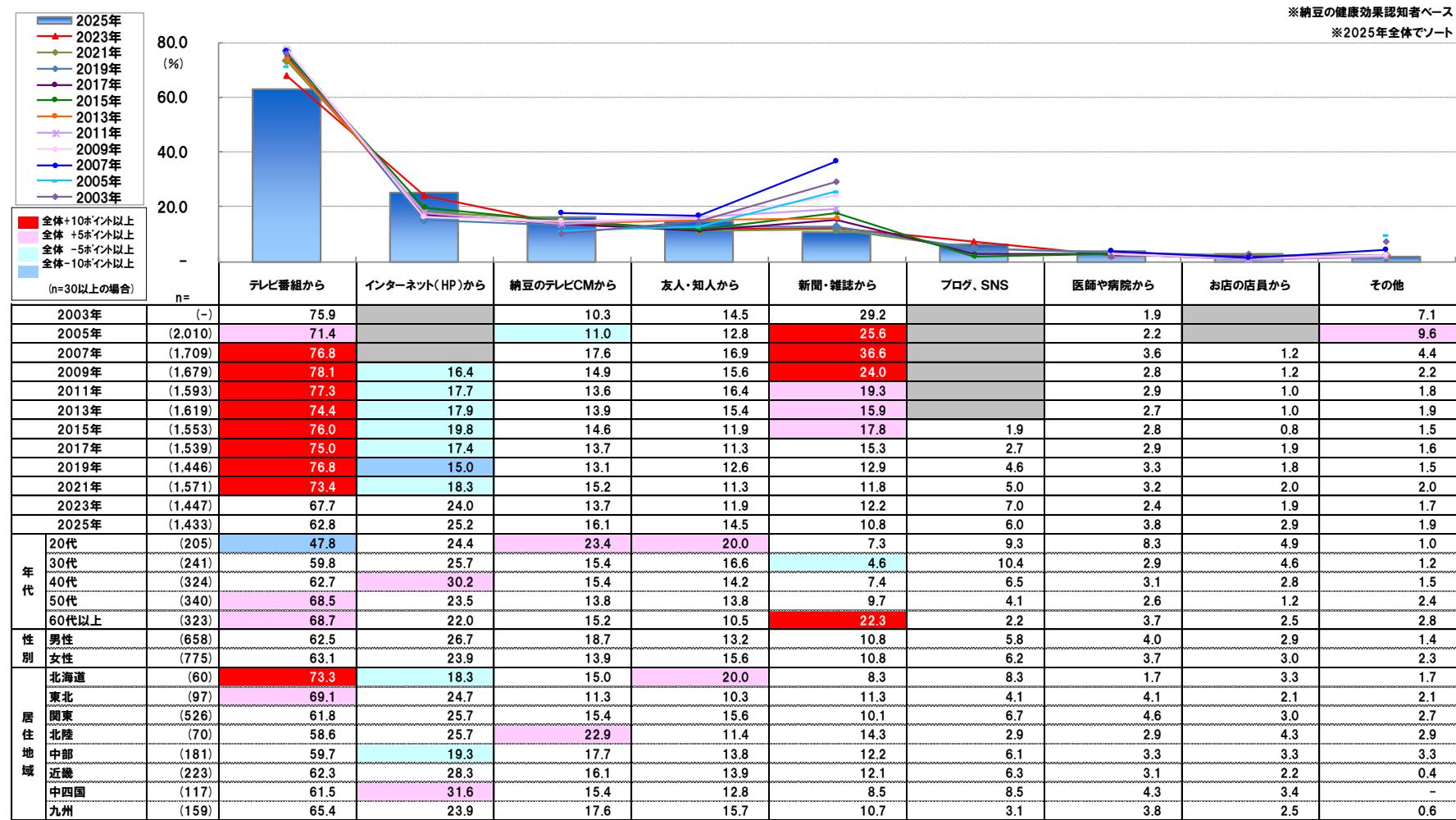
- 納豆の健康効果認知度について最も高いのは、「整腸効果」(33.5%)である。次いで、「免疫力を高める」(30.2%)、「血栓症を予防する（脳梗塞・心筋梗塞を防ぐ）」(20.6%)、「美容によい」(16.7%)と続く。
- 年代でみると、60代以上は「血栓症を予防する（脳梗塞・心筋梗塞を防ぐ）」が全体よりも高い。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



## 2. 納豆の健康効果の情報入手経路

Q46：あなたは、どのようなところから納豆で期待できる健康効果をお知りになりましたか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

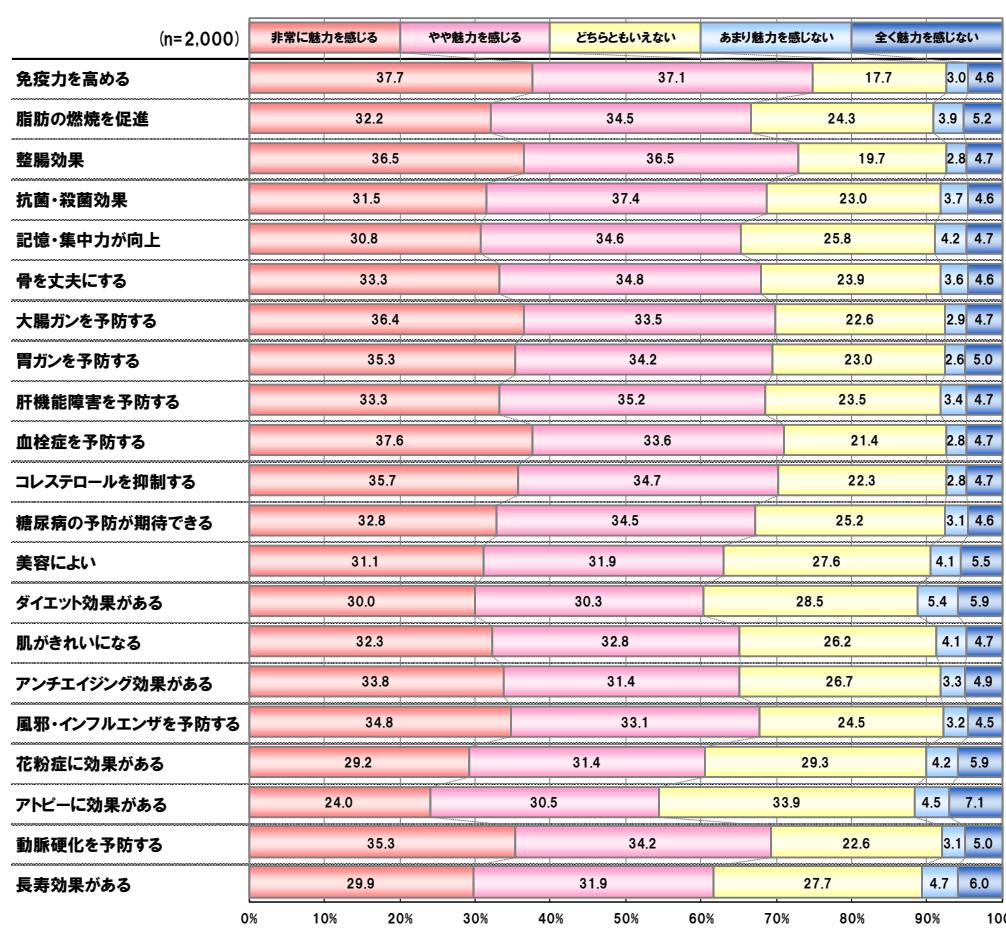
- 納豆の健康効果の情報入手経路について最も高いのは、「テレビ番組から」(62.8%)である。次いで「インターネット (HP) から」(25.2%)、「納豆のテレビCMから」(16.1%)、「友人・知人から」(14.5%)、と続く。
- 年代でみると、60代以上は「新聞・雑誌から」の割合が全体よりも高い。
- 居住地でみると、北海道は「テレビ番組から」の割合が全体よりも高い。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



### 3.納豆の健康効果の魅力度

Q47：では、次の納豆の健康効果それぞれについて、あなたはどの程度魅力を感じますか。下記の項目ごとに、当てはまるものをお知らせ下さい。（回答はそれぞれ1つ）[S/A]

- 納豆の健康効果の魅力度について、魅力を感じる（計）の割合が最も高いのは、「免疫力を高める」(74.8%)である。次いで「整腸効果」(73.0%)、「血栓症を予防する」(71.1%)、「コレステロールを抑制する」(70.3%)と続く。



魅力を感じる（計）	魅力を感じない（計）	2023年 魅力を感じる（計）	2021年 魅力を感じる（計）	2019年 魅力を感じる（計）	2017年 魅力を感じる（計）	2015年 魅力を感じる（計）	2013年 魅力を感じる（計）	2011年 魅力を感じる（計）	2009年 魅力を感じる（計）	2007年 魅力を感じる（計）
74.8	7.5	77.0	80.0							
66.6	9.1	69.1	72.9	69.6	72.6	76.8	80.8	82.2	83.8	81.7
73.0	7.4	74.1	75.7	73.3	75.8	82.9	85.5	85.5	86.0	86.2
68.8	8.2	70.1	72.6	67.3	70.3	77.9	82.0	80.8	80.3	80.3
65.3	8.9	67.9	68.3	64.5	66.4	73.0	77.0	76.5	78.5	78.2
68.1	8.1	70.6	70.8	69.6	71.7	77.5	82.3	83.4	83.4	83.9
69.9	7.6	72.4	73.5	71.0	74.6	79.2	84.1	83.7	85.3	86.4
69.5	7.6	71.5	72.7	70.9	73.6	79.0	83.9	83.3	84.8	84.6
68.5	8.1	70.9	71.9	68.6	72.1	77.2	81.8	82.7	83.7	85.3
71.1	7.5	73.2	74.5	71.5	75.0	79.9	84.8	85.7	88.2	90.2
70.3	7.4	71.9	75.3	71.4	74.8	80.0	84.5	85.2	89.2	89.2
67.3	7.6	69.7	70.2							
63.0	9.5	63.6	65.3	64.1	64.1	66.5	73.2	72.0	71.1	75.1
60.3	11.3	62.0	64.7	62.6	65.6	65.4	71.4	72.3	71.8	73.5
65.1	8.7	65.4	65.7	65.9	66.7	68.1	75.0	74.0	74.9	76.8
65.2	8.2	66.6	66.8	64.6	67.0	67.6	74.2	74.9	75.1	79.0
67.9	7.7	70.2	70.7	68.5	70.4	74.0	78.8	79.7	80.4	80.8
60.6	10.1	61.3	62.1	61.3	59.8	61.2	69.0	64.1	64.9	67.9
54.5	11.6	54.1	56.0	53.8	53.0	54.4	59.9	56.7	56.7	61.1
69.4	8.1	70.7	73.1	70.1	73.5	78.3	82.9	84.3	84.7	87.8
61.8	10.6	64.9	67.1	63.5	64.1	68.8	74.0	72.4	72.1	76.2

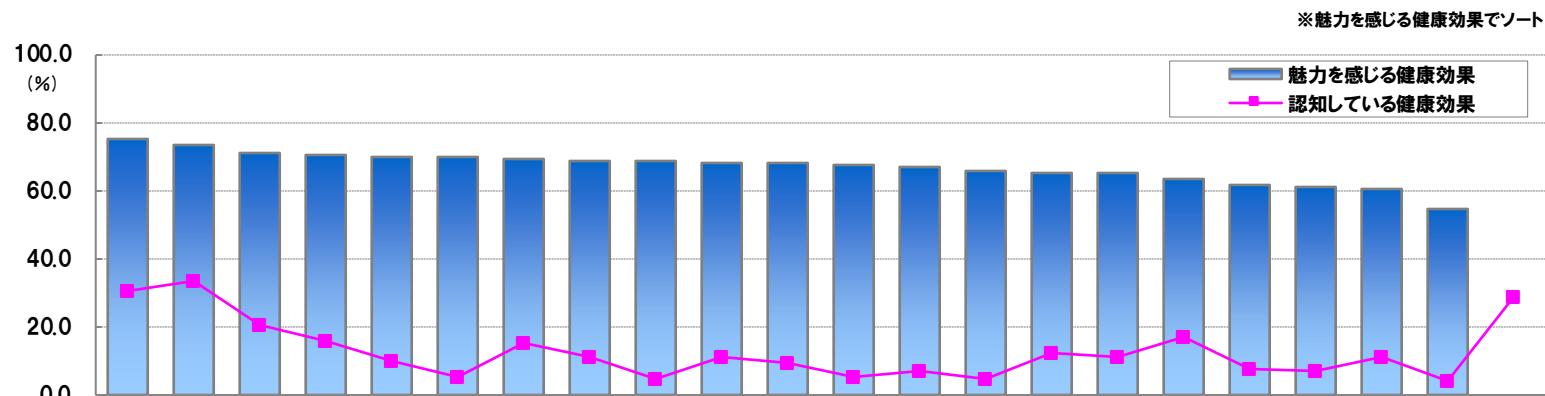
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

## ※参考：健康効果の魅力度と認知度の比較

Q45：納豆に含まれる成分には次のような健康効果が期待できますが、以下の中であなたがご存知だったモノはどれですか。

Q47：では、次の納豆の健康効果それぞれについて、あなたはどの程度魅力を感じますか。下記の項目ごとに、当てはまるものをお知らせ下さい。

- 納豆の健康効果認知度は、「整腸効果」(33.5%)、「免疫力を高める」(30.2%)、「血栓症を予防する（脳梗塞・心筋梗塞を防ぐ）」(20.6%)、「美容によい」(16.7%)が上位である。
- 納豆の健康効果の魅力度について、魅力を感じる（計）の割合は、「免疫力を高める」(74.8%)、「整腸効果」(73.0%)、「血栓症を予防する」(71.1%)、「コレステロールを抑制する」(70.3%)が上位である。



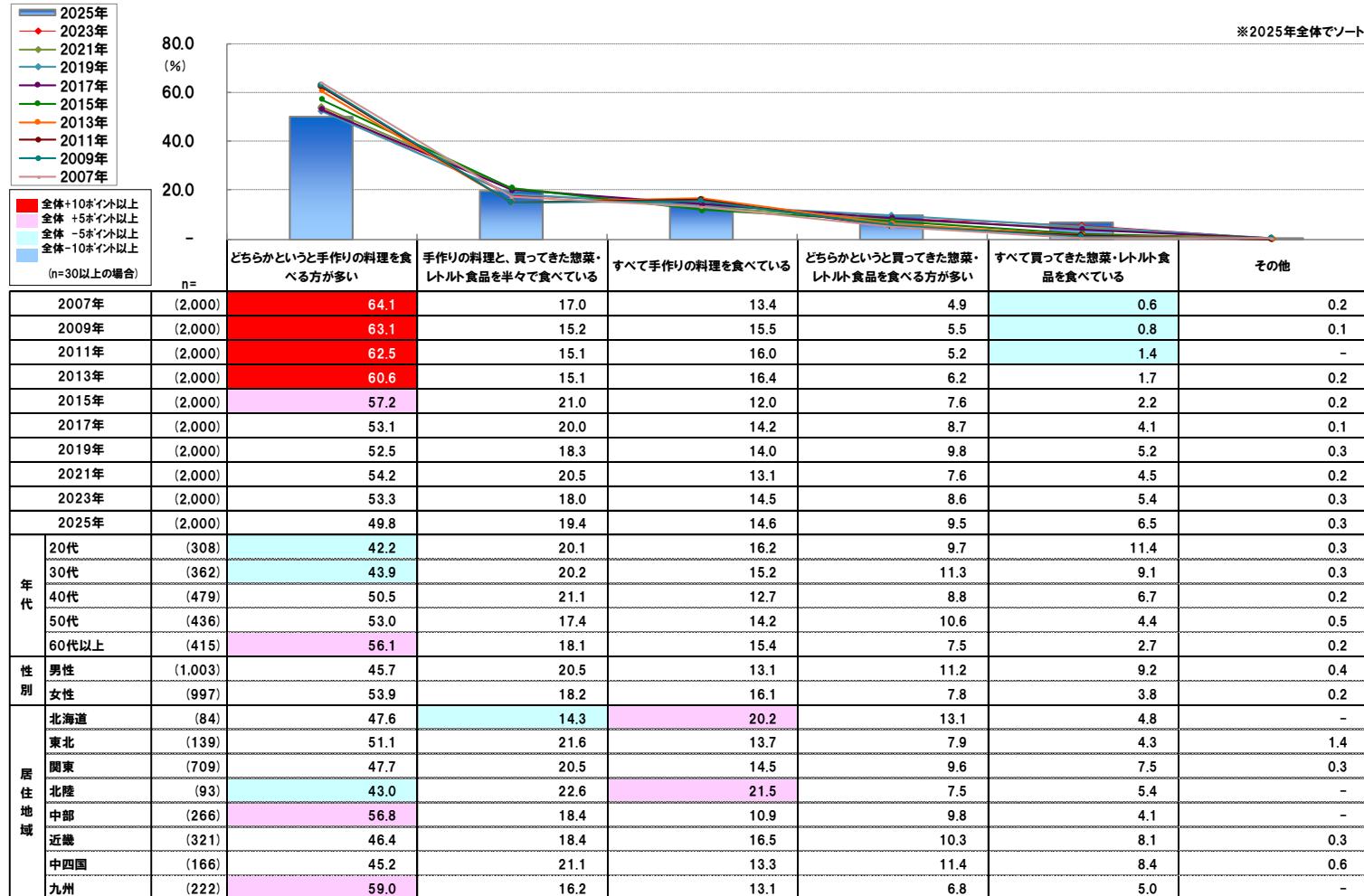
n=

魅力を感じる健康効果	(2,000)	74.8	73.0	71.1	70.3	69.9	69.5	69.4	68.8	68.5	68.1	67.9	67.3	66.6	65.3	65.2	65.1	63.0	61.8	60.6	60.3	54.5	-
認知している健康効果	(2,000)	30.2	33.5	20.6	15.8	9.6	4.8	15.3	11.0	4.6	10.7	9.1	5.2	6.8	4.7	12.1	11.0	16.7	7.5	6.8	10.9	3.6	28.4

## 4. 自宅での食事メニュー

Q48：あなたが、ご自宅で食事をするときのメニューに関して、当てはまるものを1つだけお知らせください。（回答は1つ）[S/A]

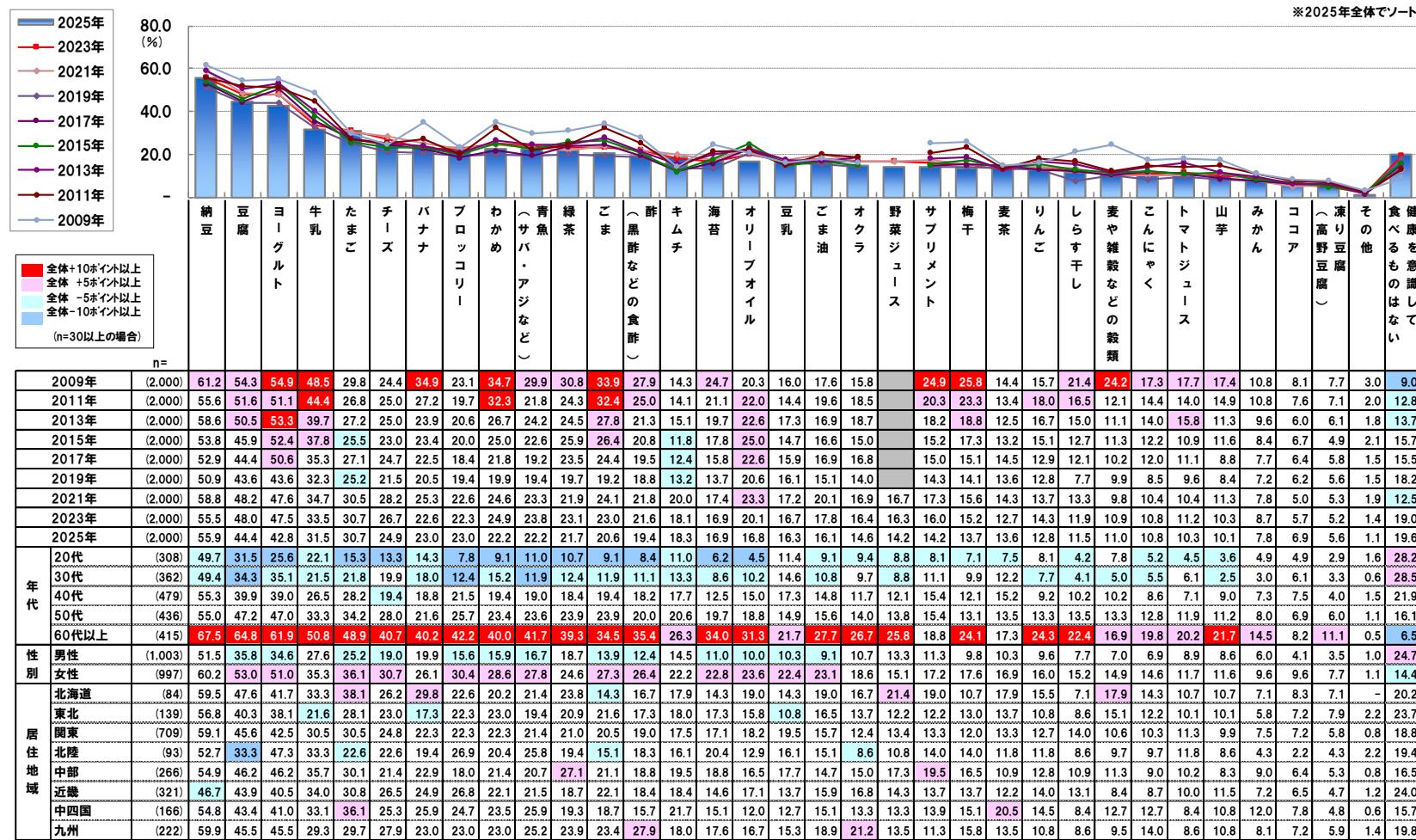
- 自宅での食事メニューについて最も高いのは、「どちらかというと手作りの料理を食べる方が多い」(49.8%)である。次いで「手作りの料理と、買ってきた惣菜・レトルト食品を半々で食べている」(19.4%)、「すべて手作りの料理を食べている」(14.6%)、「どちらかというと買ってきた惣菜・レトルト食品を食べる方が多い」(9.5%)と続く。



## 5. 健康を意識した食品

Q49：以下に挙げる中で、あなたがふだん健康を意識して食べている・摂取している食品はどれですか。当てはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

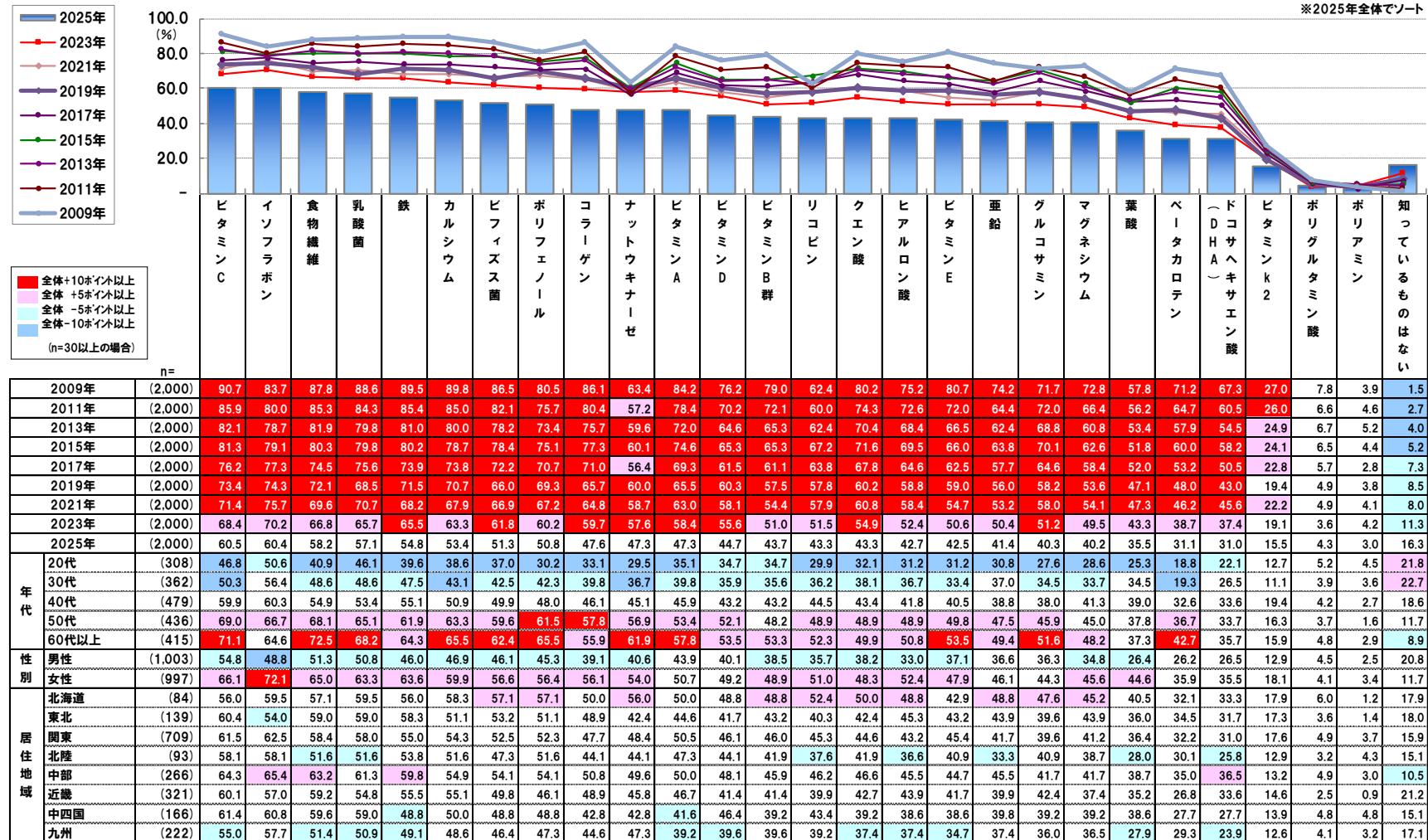
- 健康を意識した食品について最も高いのは、「納豆」(55.9%)である。次いで「豆腐」(44.4%)、「ヨーグルト」(42.8%)と続く。
- 年代別でみると、年代が上がるほど食べている・摂取している食品が多くなる傾向。
- 2023年と比較すると、特に大きな変化はみられない。



## 6. 栄養素認知

Q50：以下の内で、あなたがご存知の栄養素や成分を全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）[M/A]

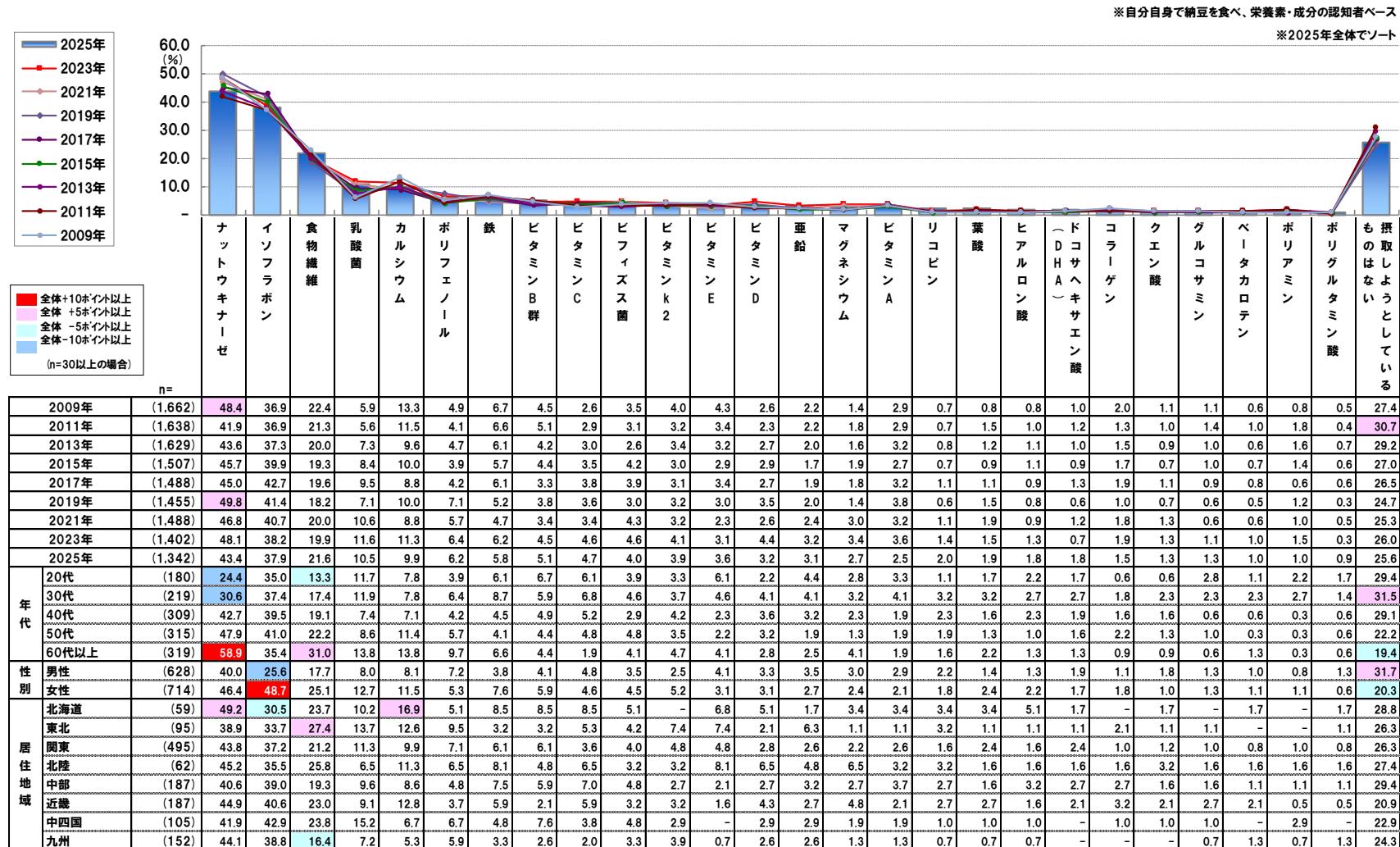
- 栄養素認知について最も高いのは、「ビタミンC」(60.5%)である。次いで「イソフラボン」(60.4%)、「食物繊維」(58.2%)、「乳酸菌」(57.1%)と続く。
- 年代別でみると、年代が上がるほど認知している栄養素や成分が多くなる傾向。
- 性別でみると、女性は「イソフラボン」の割合が高い。
- 2023年と比較すると、各栄養素や成分の認知割合は低下している傾向。



## 7. 栄養素摂取

Q51：あなたがご存知である栄養素や成分のうち、納豆を食べることでその摂取をしようとしているものにはありますか。あてはまるものを全てお知らせ下さい。（回答はいくつでも）

- 栄養素摂取について最も高いのは、「ナットウキナーゼ」(43.4%)である。次いで「イソフラボン」(37.9%)、「摂取しようとしているものはない」(25.6%)、「食物繊維」(21.6%)と続く。
- 年代でみると、年代が上がるほど、「ナットウキナーゼ」の割合が高くなる。
- 性別でみると、女性は「イソフラボン」の割合が高い。



## ※参考：知っている栄養素や成分/納豆で摂取しようとしているもの

Q50：以下の中で、あなたがご存知の栄養素や成分を全てお知らせ下さい。/ Q51：あなたがご存知である栄養素や成分のうち、納豆を食べることでその摂取をしようとしているものがありますか。

- 栄養素認知は、「ビタミンC」(60.5%)、「イソフラボン」(60.4%)、「食物繊維」(58.2%)が上位である。
- 栄養素摂取は、「ナットウキナーゼ」(43.4%)、「イソフラボン」(37.9%)、「食物繊維」(21.6%)が上位である。

※認知栄養素・成分でソート

