

2015年4月

20代～50代のパパとママ計600名に聞く、「家族の食事とヨーグルトに関する実態調査」

プレーンヨーグルトのすっぱさ、家族の健康を思うママこそ思い込み！？

「プレーンヨーグルトはすっぱいもの」だと思ふママは多く、「すっぱい方が健康にいい」と思ふママも…

「『すっぱくないまろやかな味のプレーンヨーグルト』の方が

ビフィズス菌が活発な状態で腸まで届くこと」を知ると、ほぼ全員のママが支持！

森永乳業は、小学生以下の子どもをもつ母親400人と父親200人を対象に、ヨーグルトに関する調査を行いました。その結果、家族の健康を第一に考えるママこそ、「プレーンヨーグルトはすっぱいもの」だと思っていることと、「すっぱいプレーンヨーグルトの方が健康にいい」と思ふママもいることがわかりました。しかし、実は「プレーンヨーグルトはすっぱくないまろやかな味の方がビフィズス菌が活発な状態で腸まで届く」ことを知ると、ほぼ全員のママが家族のために「すっぱくないまろやかな味のプレーンヨーグルト」を選びたいと回答しました。

家族の健康を第一に考えて食事を用意するママ。すっぱいものはカラダに良い！という認識。

食卓に出しているすっぱい食品 第1位は「ヨーグルト」

- 家族の健康を考えて食事を用意するママが9割超(90.5%)。そんな家族思いのママが考える最も健康にいい味覚は「酸味」(61.3%)。
- 家族思いのママのほぼ全員が「すっぱいものはカラダにいい」(98.6%)と考えるが、「カラダにいいと思うので食卓に出している」(56.6%)率は半減。食卓に出せていない理由は「子どもが嫌うから」(62.5%)、「夫が嫌うから」(32.2%)。
- それでもママが家族の健康のため食卓に出すすっぱい食品、第1位は「ヨーグルト」(88.3%)。

ママの思い込みと家族のホンネ！？

ヨーグルトはすっぱい方が良くと思ひ込むママ すっぱいヨーグルトが苦手な家族

- 家族思いのママたちはプレーンヨーグルトについて、「すっぱいもの」(78.5%)と考えていて、「すっぱい方が健康にいい」(44.2%)と 思っているママもいる。
- パパがすっぱくない方がいいと思ふ食べ物の第1位は「ヨーグルト」(32.5%)で、さらに「すっぱいのは仕方ない」(50.5%)とあきらめている様子。
- 子どもたちも「プレーンヨーグルトのすっぱさが苦手」(44.0%)だと思っているパパも。

家族思いのママこそプレーンヨーグルトに砂糖などを入れてまろやかにして食卓に。

実はママもプレーンヨーグルトはすっぱくないほうが良い！

- 家族思いのママ、実際の食卓ではプレーンヨーグルトは「そのまま」(70.4%)より「砂糖やフルーツ、ジャムを入れて出す」(98.3%)が多い。理由は「子どもが喜ぶから」(71.6%)、「酸味をまろやかにしたいから」(48.0%)。
- 実はママだって、本当は「プレーンヨーグルトは酸味が弱い方」(67.7%)が好み。

「『すっぱくないまろやかな味のプレーンヨーグルト』の方がビフィズス菌が活発な状態で腸まで届く」ことを知ると

ほぼ全員のママが 子どものため、パパのために
「すっぱくないまろやかな味のプレーンヨーグルト」を支持！

味覚の専門家によると、「味覚力を磨くためにもまろやかな味わい」のヨーグルトがいい！

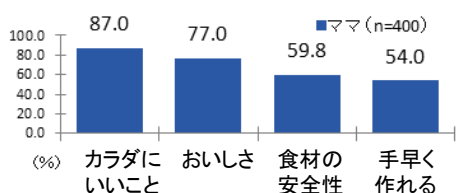
家族の食卓 健康と酸味

家族の健康を思い食事を用意するママ。パパはそんなママに感謝。

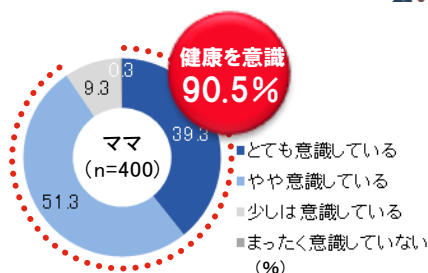
20代～50代の小学生以下の子どもを持つママ400人を対象に、家族の食事で気をつけていることを聞くと、ママたちが最も気をつけているのは「カラダにいいこと」(87.0%)で[グラフ1-1]、全体の90.5%が「家族の健康を考えて食事を用意する」と答えています[グラフ1-2]。また、パパたちもママの食事を食べるたび、「家族の健康を考えて食事を用意してくれている」(95.5%)と実感しており[グラフ2]、家族思いのママの気持ちはしっかりと伝わっています。



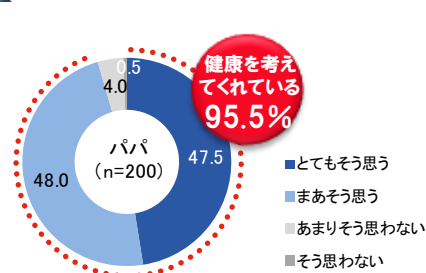
[グラフ1-1] 家族の食事で気をつけていること



[グラフ1-2] 食事の用意で家族の健康を意識するか



[グラフ2] ママは家族の健康を考えて食事を作っていると思うか



家族思いのママにとって、カラダにいい食べ物＝酸味のあるもの。

でも、子どもやパパが嫌いそうだから、実際に食卓に出すママは半数程度。

家族の健康を考えて食事を用意すると答えた362人の“家族思いのママ”を対象に、健康意識について聞いてみました。

健康やカラダに良さそうだと思う味覚を聞くと、「酸味」(61.3%)が最も健康によいという回答になりました。[グラフ3]。



[グラフ3] 家族思いのママ対象 カラダに最も良いと思う味覚

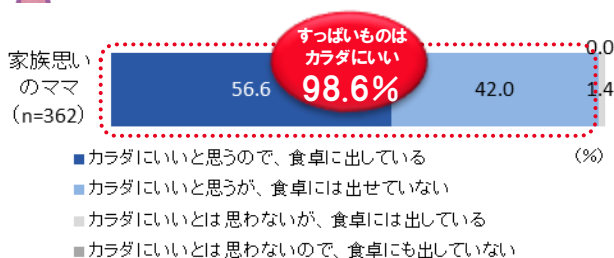


酸味がカラダに良いと思うママたちは、当然のことながら「すっぱいものはカラダにいい」(98.6%)と思っています。しかし、「すっぱいものはカラダにいいと思うので、食卓に出している」(56.6%)は5割を超えるものの、4割のママたちは「すっぱいものはカラダにいいと思うが、食卓には出せていない」(42.0%)という状況です[グラフ4]。

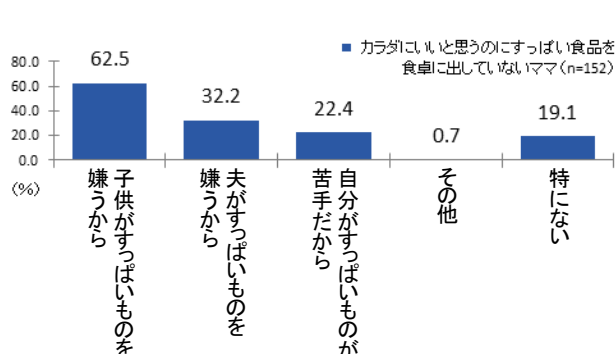
すっぱいものはカラダにいいと思うが、食卓には出せていないと答えた家族思いのママ152人にその理由を聞くと、「子供がすっぱいものを嫌うから」(62.5%)が最も多く、次いで「夫がすっぱいものを嫌うから」(32.2%)となり[グラフ5]、すっぱいものはカラダに良いのに、子どももパパも嫌いそうだから食卓に出せない…家族思いのママたちゆえの悩みがうかがえます。



[グラフ4] 家族思いのママ対象 すっぱいものの健康価値と食卓への登場状況



[グラフ5] 家族思いのママ対象 すっぱいものはカラダに良いと思っているのに食卓に出せない理由



酸味とヨーグルト ママの思いと家族のホンネ

それでもママが食卓に出しているすっぱい食べ物 1位は、ヨーグルト。

「すっぱいものはカラダにいいと思うので、食卓に出している」と答えた家族思いのママ 205 人に、カラダのため食卓によく出すすっぱい食品を聞くと、1位「ヨーグルト」(88.3%)、2位「酢の物・マリネ」(81.0%)、3位「梅干し」(67.3%)の順となりました。ヨーグルトは、ママたちからすっぱくて健康にいい食品の代表と捉えられていることがわかりました[表 1]。



[表 1] 家族思いのママ対象
カラダのため食卓に出すすっぱいもの (%)

順位	食品	割合 (%)
1	ヨーグルト	88.3
	酢の物・マリネ	81.0
	梅干し	67.3
	レモンなどの柑橘系の果物	52.7
	漬物	50.7
	その他酢を使った料理	47.8
	塩レモンなどの調味料	14.6
	その他	1.0

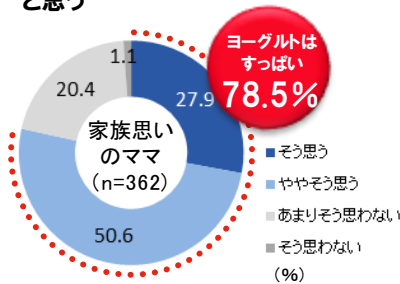
家族思いで、すっぱいものはカラダにいいので食卓に出すママ(n=205)

家族思いのママの考え 「プレーンヨーグルトはすっぱいものだ」
「プレーンヨーグルトはすっぱい方がカラダに良い」。
家族のホンネ パパは「プレーンヨーグルトはすっぱくない方がいい」
子どもも「すっぱいプレーンヨーグルトは苦手」そう。

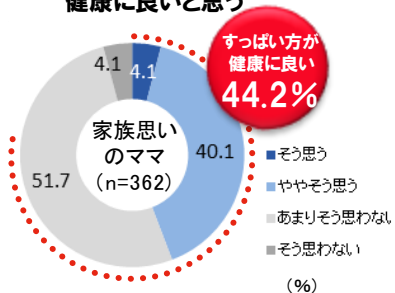
そこで、プレーンヨーグルトについて詳しく聞いてみると、家族思いのママたちの約 8 割(78.5%)が「プレーンヨーグルトはすっぱいものだと思う」と答え[グラフ 6-1]、「プレーンヨーグルトはすっぱい方が健康に良いと思う」(44.2%)と半数近くが答えています[グラフ 6-2]。子どもの食の嗜好についてパパに聞くと、約 4 割(38.5%)のパパが子どもはすっぱい食べ物や飲み物が「嫌いだと思う」と答え[グラフ 7-1]、半数近く(44.0%)が「(子どもは)プレーンヨーグルトのすっぱさが苦手だと思う」と答えています。特に、4 歳未満の子どもの場合「プレーンヨーグルトのすっぱさが苦手」(57.1%)だと考えるパパの割合は約 6 割と高くなっています[グラフ 7-2]。また、パパ自身もすっぱいヨーグルトは苦手なようで、すっぱくない方がいいと思う食べ物をあげてもらって、「漬け物」(29.0%)や「レモン」(12.0%)を抑え「ヨーグルト」(32.5%)が第 1 位で、3 人に 1 人はすっぱくない方がいいと感じています。しかし、2 人に 1 人はプレーンヨーグルトが「すっぱいのは仕方ない」(50.5%)と、あきらめモードになっています[グラフ 8]。



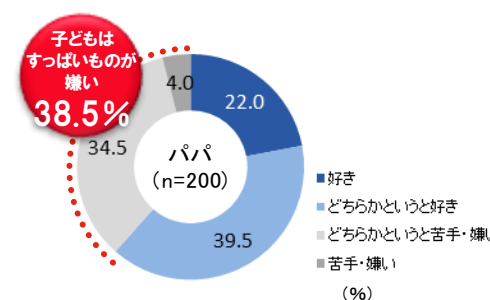
[グラフ 6-1] 家族思いのママ対象
プレーンヨーグルトはすっぱいものだと思う



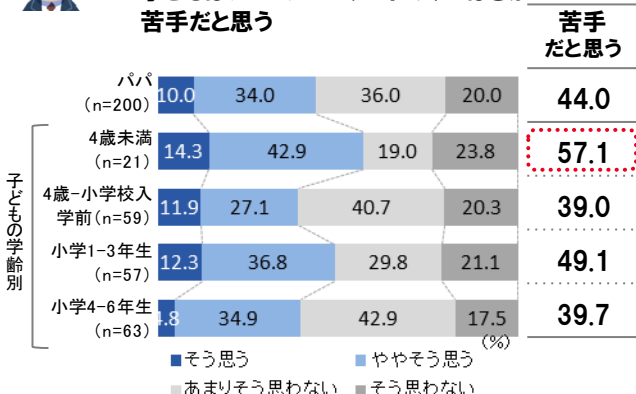
[グラフ 6-2] 家族思いのママ対象
プレーンヨーグルトはすっぱい方が健康に良いと思う



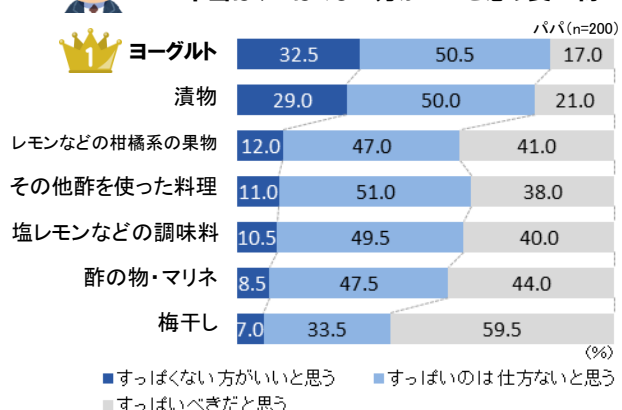
[グラフ 7-1] パパ対象
子どもはすっぱいものが嫌いだと思う



[グラフ 7-2] パパ対象
子どもはプレーンヨーグルトのすっぱさが苦手だと思う



[グラフ 8] パパ対象
本当はすっぱくない方がいいと思う食べ物



ヨーグルトの喫食状況

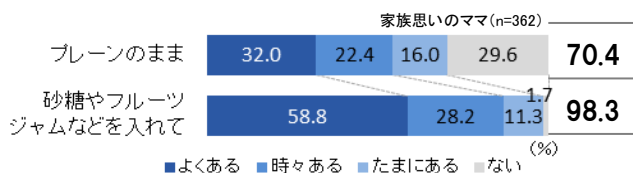
そのままでは子どもは食べないから？

家族思いのママはヨーグルトに砂糖などを入れてまろやかにし、食卓に出すことが多い。

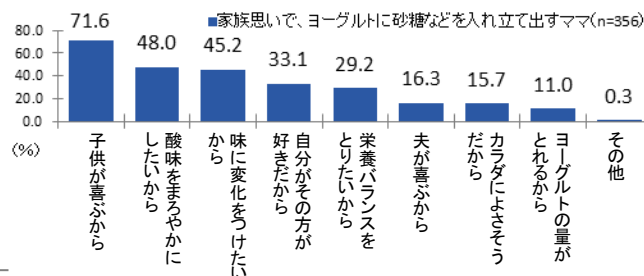
家族思いのママたちにプレーンヨーグルトの食卓への出し方について聞くと、「プレーンのまま」70.4%、「砂糖やフルーツ、ジャムなどを入れて」98.3%と、プレーンのままよりも甘みを加えて出すママの方が多くなっています[グラフ 9-1]。甘みを加えて出すと答えたママ 356 人にその理由を聞くと、いちばん大きな理由は「子どもが喜ぶから」(71.6%)、次いで「酸味をまろやかにしたいから」(48.0%)となりました[グラフ 9-2]。実はママたちも「プレーンヨーグルトは酸味が弱い方が好き」(67.7%)と、約 7 割がまろやか派です[グラフ 9-3]。ヨーグルトはすっぱい方が健康にいいと思いつつも、実際の食卓では子どもに喜んで食べてもらえるよう、酸味をまろやかにして出しているようです。



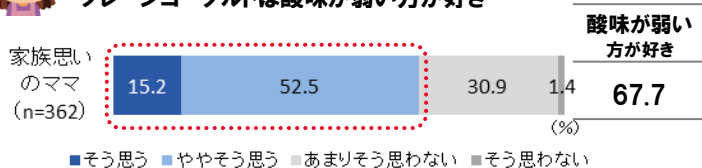
[グラフ 9-1] 家族思いのママ対象
プレーンヨーグルトの食卓への出し方



[グラフ 9-2] 家族思いのママ対象
プレーンヨーグルトを甘くする理由



[グラフ 9-3] 家族思いのママ対象
プレーンヨーグルトは酸味が弱い方が好き



知らなかったプレーンヨーグルトの真実！

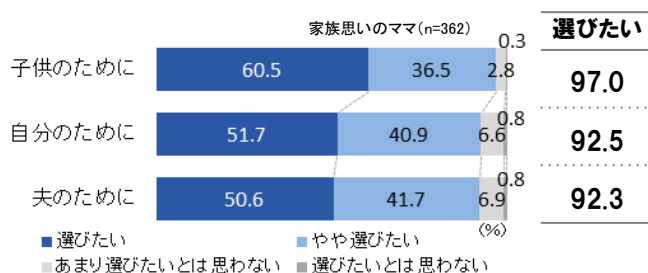
実は「『すっぱくないまろやかな味のプレーンヨーグルト』の方がビフィズス菌が活発な状態で腸まで届く」ことを知ると、ママはそんなプレーンヨーグルトを積極的に選びたいと回答！

あまり知られていませんが、すっぱくないまろやかな味の方が、ビフィズス菌が活発な状態で腸まで届きます。

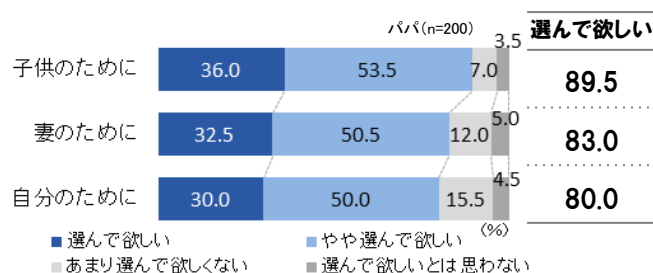
この事実を提示すると、ママは家族のために「すっぱくないまろやかな味のプレーンヨーグルトを選びたい」と答え、夫は妻に家族のために「すっぱくないまろやかな味のプレーンヨーグルトを選んで欲しい」と答えています。誰のために選びたいかと聞くと、パパもママもいちばんは「子どものため」に、すっぱくないヨーグルトを志向しています[グラフ 10]。



[グラフ 10-1] 家族思いのママ対象
すっぱくないプレーンヨーグルトを選びたい



[グラフ 10-2] パパ対象
妻にすっぱくないプレーンヨーグルトを選んで欲しい



調査概要 ■ 調査対象: プレーンヨーグルトを食卓に出す、小学生以下の子どもを持つ 20代~50代の母親 400人と父親 200人
■ 調査手法: インターネット調査 ■ 調査日程: 2015年3月30日(月)~3月31日(火)

味覚の専門家による、味覚における酸味の役割とヨーグルトの選び方

酸味について

酸味を有益を感じるためには食経験と味覚力が重要

私たちの味覚は、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味という5つの基本味で構成されています。その中で酸味はどのような役割を果たしているのでしょうか？

元々酸味は、腐敗のシグナルでした。現代のように賞味期限が書かれた食べ物が売られていなかった時代には、腐っているかどうかを味覚や嗅覚で判断しなければなりません。腐ったものを口に入れたとき、「酸っぱい、腐ってるから食べれない」と判断するために発達したのが酸味なのです。ですから、エネルギー源であることから先天的に好まれる甘味とは違い、酸味は最初から好きな味ではないのです。酸味が“有害ではなく有益”だと言うことを、食経験で学習してはじめて、酸味を「おいしい」と感じるのです。

では、酸味はどのように人体にとって有益なのでしょうか？

酸味を呈する物質の中には酢酸やクエン酸など、エネルギー代謝を促進する有益なものがあります。これらを有機酸と言いますが、栄養物を効率よく分解・消化・吸収して、栄養効率を高める効果があると考えられています。

では、酸味が強ければ有益なのかというと、そうではありません。強い酸味に慣れてしまうと、味覚を感じる力、すなわち味覚力が失われてしまいます。味覚力は元々生命を維持するために発達したので、酸味に限らず濃い味に慣れてしまうと、健康によくないのです。

ヨーグルトについて

味覚力を磨くためには、酸味よりもまろやかな味わいがいい

ヨーグルトは基本的には強い酸味を持っています。味覚力を保つには薄味に慣れることがベストなので、濃すぎる酸味を持つヨーグルトよりは、まろやかな味わいのヨーグルトの方がよいといえます。

また、食経験の乏しいお子さんは酸味をおいしいと感じられないことも多いので、まずはまろやかな味わいのヨーグルトから食べていく方がよいのです。



鈴木隆一(すずき・りゅういち)さん

通称「味博士」。AISSY 株式会社代表取締役社長、慶應義塾大学共同研究員。

大学院修了後、慶應義塾大学から出資を経て AISSY 株式会社を設立。味覚や食べ合わせの研究を行い、メディアにも多数出演。著書に「味覚力を鍛えれば病気にならない」など。