

2014年9月26日  
株式会社エス・エム・エス

## 栄養のプロが選ぶ、コストパフォーマンス第1位の食材は「鶏卵」

～栄養価の高さと値段の安さが両立する食材は？ 管理栄養士アンケート～

株式会社エス・エム・エス（東京都港区、代表取締役社長：後藤夏樹、以下 SMS）は、株式会社 RJC リサーチ（東京都渋谷区、代表取締役社長：榎 武彦、以下 RJC）と協働し、『管理栄養士の選ぶ最もコストパのよい食材』調査を実施致しましたのでお知らせ致します。

本調査は、当社が運営する、就業管理栄養士の約2人に1人が会員となっている、管理栄養士/栄養士向けコミュニティサイト「エイチエ」に登録している全国の管理栄養士会員を対象に調査を実施し、113人から回答を得ました。

### 【調査の背景】

「家族においしく、栄養価のあるご飯をいっぱい作ってあげたい…」多くの主婦の方々が、このようなお考えをもって、日々料理をされています。

また、消費税が8%に増税され、さらに今後10%に再増税される可能性を鑑みると、「安くご飯を作りたい」というニーズも以前よりさらに強くなっていると考えられます。

そのような背景から、栄養と安さ、という一見相反するような条件を両立できる食材は何かを、限られた予算の中で日々栄養バランスの取れた献立を考えている栄養のプロ、管理栄養士の方々に聞いてみました。

### 【結果の概要】

- ・「価格の割に栄養価が高い」（＝高コストパ）と考える食材は「鶏卵」（73.5%）がトップ  
2位には「豆腐」（31.9%）、ついで「鶏肉」（26.5%）、「納豆」（23.9%）、「牛乳」（13.3%）がラインクイン。
- ・節約しつつ、ボリューム満点の料理を作りやすいオススメの食材は、「もやし」「豆腐」  
「もやし」（27.4%）、「豆腐」（27.4%）など、市場価格の変動が少ない食材が上位に。肉類では「鶏肉」（11.5%）、「豚肉」（9.7%）があげられた。
- ・節約しつつ、栄養バランスを崩さない献立作成のポイントは「一汁複菜」「野菜」「たんぱく質」  
「一汁複菜」（味噌汁等汁物に、複数のおかずが提供）については46.9%、「野菜を使う」については32.7%、「蛋白質を必ずとる」については18.6%の方から意見の中に言及されていた。

## 【調査の概要】

調査方法：	インターネット調査
調査地域：	全国
調査対象者：	管理栄養士/栄養士向けコミュニティサイト「エイチエ」会員で、「管理栄養士」の資格を有している 20-69歳の一般男女個人
サンプル構成：	男性 5 名、女性 108 名
調査期間：	2014 年 8 月 27 日（水）～8 月 31 日（日）
調査実施機関：	株式会社 RJC リサーチ
調査内容：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 値段は加味せず、「栄養価の高い食材」といえば何か（非助成想起で 3 食材回答）</li> <li>2. 「節約した料理を作りたい」と思った時に使う食材は何か（非助成想起で 3 食材回答）</li> <li>3. 「価格の割に栄養価が高い」（＝高コスパ）と考える食材は何か（非助成想起で 3 食材回答）</li> <li>4. 3. で回答した食材を使用した料理例</li> <li>5. 節約しつつ栄養バランスを崩さない献立作成のコツ</li> <li>6. 節約しつつボリューム満点のオススメ食材、または料理</li> </ol>

## 【調査の詳細】

### 1. 値段は加味せず「栄養価の高い」と考える食材は「鶏卵」（72.6%）がトップ

1 位は「鶏卵」（72.6%）、次いで「牛乳」（21.2%）。以下、「鰻」（19.5%）、「豚肉」（16.8%）、「魚」（15.9%）と続いた。

### 2. 「節約した料理を作りたい」と思った時に使う食材は「もやし」（65.5%）がトップ

2 位に「豆腐」（49.6%）、3 位に「鶏卵」（46.0%）と続く。他には、じゃがいも、きのこ、たまねぎなどがランクインした。安価かつ市場価格の変動が少ない食材が多く並ぶ結果となった。

### 3. 「価格の割に栄養価が高い」（＝高コスパ）と考える食材は「鶏卵」（73.5%）がトップ

2 位には「豆腐」（31.9%）、ついで「鶏肉」（26.5%）、「納豆」（23.9%）、「牛乳」（13.3%）がランクインした。

上記 3 設問を総合して「節約しつつ栄養価をとるために有効な食材」例として以下が挙げられる。

食材	コスパ	値段は加味せず「栄養価が高い」食材「ランキング」	「節約した料理を作りたい」と思った時に使う食材「ランキング」	「価格の割に栄養価が高い」「高コスパ」食材「ランキング」
鶏卵	価格が安定していること、安価でありながら重要な栄養素を豊富に含んでいること、使える料理も幅広いことで、多くの方の回答が集まっていた。	1位	3位	1位
鶏肉	栄養価が高い食材にはランクインしなかったものの、コスパの高さ、多くの「節約食材の料理」と一緒に使われていた。	ランク外	4位	3位
豆腐（高野豆腐除く）	鶏卵と同様、安価でありながら栄養が豊富、使える料理の幅広さ、ボリュームアップに使えるという意見も多く寄せられた。	10位	2位	2位
牛乳	鶏卵の次に、「栄養価」面が評価された。そのまま飲むだけでなく、料理（鍋料理、グラタン）にも使う意見もあった。	2位	ランク外	5位
豚肉	肉類としては鶏肉に価格面・コスパで劣るものの、栄養価が高く、節約食材と一緒に焼くという調理方法で多くの意見が集まった。	4位	ランク外	7位
納豆	柔らかめの料理で「食感のアクセント」に使われていた。（料理例を見るとオムレツ、丼物（アボカド、マグロ）、チャーハンなど「全体的に食感が柔らかめの料理」が多かった）	9位	10位	4位

#### 4. 節約しつつ栄養バランスを崩さない献立作成のポイントは「一汁複菜」「野菜（を使うこと）」「蛋白質（を必ずとる！こと）」「旬（のものを使用すること）」であった。

「一汁複菜」については 46.9%、「野菜」については 32.7%、「蛋白質」については 18.6%、「旬」については 15.9%の方から意見の中に言及されていた。

属性	キーワード	意見
50代/男性/中部	野菜、一汁複菜	常に主食、主菜、副菜を常備すること。主食はクワーカー、ご飯など。主菜は卵、ソーセージ、水煮大豆(トルト可)など。副菜はだいこん、にんじんなどの日持ち野菜。これらを組み合わせて主食、主菜、副菜つくる。炒め物は油を使わない(フライパンに野菜を入れ、弱火で20〜30分でOK)。キムチの漬、めんつゆなど、味付けに変化をもたせて調理。
30代/女性/関東	野菜、蛋白質	蛋白質は絶対に減らない事。野菜を多くとる。その時に安い野菜をたくさんとる。肉は安いお店でまとめて買って、小分けにして冷凍。小さなスーパーでは肉は買わず、広告の品のような安い野菜を買う。キノコ類、青菜類、とうもろこし等も安い時にたくさん買って、冷凍しておく。
30代/女性/中国・四国	野菜、蛋白質、旬	少量高蛋白質の食材を使用すること。旬の野菜を使用すること。価格の安定している材料(ジャガイモ、たまねぎ、にんじん、卵、豆腐)を使用すること。
40代/女性/北海道	野菜、旬	旬の食材を積極的に利用する。上手に大豆製品や乾物を取り入れて野菜類の季節の値段変動をカバーするようにする。
40代/女性/東北	野菜、蛋白質、旬	旬(出盛り期)の野菜を安価なたんぱく源と組み合わせてかつ、あんかけや揚げ出し風の献立にする。
50代/女性/東北	野菜、一汁複菜	主食をきちんとたべ、具たくさん汁ものをつける。野菜料理を2品つける。主菜の量を取り過ぎない。
50代/女性/関東	野菜、蛋白質	タンパク質源になる、魚・肉を主菜とし、ビタミン・ミネラルの多い野菜を加えた献立にする
60代/女性/近畿	野菜、一汁複菜、蛋白質	たんぱく質源の節約、つまり、単品の安い卵、豆腐、鶏肉で主菜の献立を作成する。 次に、副菜は野菜たっぷり、もやしを使った料理、もやしとにら、炒め等、もう一品は具たくさん味噌汁

#### 5. 節約しつつボリューム満点のオススメ食材（または料理）として、多く挙げられていたのは「もやし」「豆腐」「玉ねぎ」など安価かつ市場価格の変動が少ない食材

「もやし」(27.4%)、「豆腐」(27.4%)、「キャベツ」(15.0%)、「玉ねぎ」(9.7%)で挙げられていた。肉類では「鶏肉」(11.5%)、「豚肉」(9.7%)となっていた。なお魚類は「旬であるもの」「缶詰」など安価に使えるものを使うとよいという意見が挙げられた。

属性	意見
20代/女性/近畿	炭水化物は安いとそればかりになってしまうと、身体に悪いし/バランスが悪いのでまずはたんぱく質をしっかり確保することが非常に重要。鶏むね肉などはボリュームのわりに安い。木綿豆腐も食べ応えもあり安い(消泡剤使用のものは美味しくない)。キャベツやたまねぎなどでかさ増やす。
30代/女性/関東	厚揚げとひき肉の炒め、もやしは万能で、主菜にも副菜にもなる。ひき肉と炒めれば、マーボーもやし、他の野菜と和えれば、もやし和えになる。玉ねぎも大きめに切って、少量の肉と炒めれば、ボリュームアップになる。焼肉のタレ等でしっかり味に炒めれば、焼肉丼を食べる気分になる。
30代/女性/九州・沖縄	こんにゃくのニンニクリンナー、レバーの甘辛煮、鶏むね肉のから揚げ(一工夫あり)、揚げ出し豆腐、玄米のレタスチャーハン、玄米の四川風チャーハン、入麦の子打ち、玉ねぎと人参のマリネ、大根サラダ(和風でも洋風でも)、玄米のコーン炊き込みごはん、ごぼうのかき揚げ、
40代/女性/北海道	ジャガイモは産地なので長く使います。お腹持ちが良いのと、肉や魚(特に鮭)、他の野菜類とも合わせやすく、様々な味付けがしやすいので一品でも栄養バランスが取りやすいメニューが作れる。肉じゃが、具はその時々あるもので、肉は牛、豚、鶏、ひき肉など、鮭や魚の缶詰でも目先が変わり美味しい。つきこみや白滝、きのこ類は何でも可、青みは絹さや、さや豆、ささげ、枝豆など、小松菜など葉物でも頻りに。
40代/女性/東北	お好み焼き。高齢者の食事向きではないが若者には米だとおかずの品数が必要になるが餅もんは米を使わない分安価である。季節の野菜を組み合わせることでボリュームがでる。調味料がソースと安価なものも結果的に安く済むと思います。
40代/女性/関東	主菜は安価な旬の野菜を使用してかさ増し(キャベツ、レタス、玉葱、にら等)。鶏胸肉は脂質が少なく、たんぱく質が多い。価格は安定して安価なので、味付けを変えながら作ることが多い。鶏胸肉のマヨネーズソース和え、ごま味噌照り焼き、甘辛煮等を作れる。
40代/女性/中部	主食を炊き込みにするとかかなり豪華に見えるだけでなく、不足しがちな食物繊維やカルシウムなどを乾物を利用し摂取できる。
50代/女性/関東	香段あまり値段に実動の無い、もやし・卵・豆腐・お鮭・魚肉の缶詰・ひき肉・こんにゃくや白滝・海苔・きのこ等を使った、炒め物、和え物、煮物などで、もやし&鮭チャンプル、さば缶のハンバーグ、ふわふわ豆腐、きのこの炒め煮、こんにゃくとわかめの酢味噌和えなど

#### 【管理栄養士/栄養士のコミュニティサイト「エイチエ」とは】

「エイチエ」は2011年6月にスタートした、管理栄養士/栄養士の方々が登録するコミュニティサイトです。栄養士は、国家資格である管理栄養士と都道府県認可の栄養士と2つの資格がありますが、管理栄養士

として就業している人数は約 6 万人前後<sup>\*1</sup>といわれています。「エイチエ」に登録している管理栄養士は 2.7 万人ですので、就業している管理栄養士の約 2 人に 1 人が「エイチエ」の会員となっています。

現在、「エイチエ」ではコミュニティ事業のほか、就職・転職などのキャリアサポート事業、食のプロである栄養士に向けた企業様とのタイアップ記事制作や広告事業を展開しております。

\*1:総務省衛生行政報告例中の管理栄養士就業人数を元に SMS 独自調査数を加算し集計

### 【株式会社 RJC リサーチの概要】

1967 年の創業以来、日本のマーケティング・リサーチ、世論調査の発展と共に歩んできたリサーチ・コンサルティングの専門機関です。官公庁、総合研究所、広告代理店など幅広いクライアントを有し、40 年余りの信頼と実績に裏付けられた最適な調査企画設計、確実な調査実施、鋭いデータ分析を提供しております。

### 【本件に関するお問い合わせ、取材の依頼先】

<本調査に関してのお問い合わせ先>	<「エイチエ」に関するお問い合わせ先>
株式会社 R J C リサーチ 東京都渋谷区恵比寿 1-20-18 三富ビル 2F TEL : 03-5488-6264 担当 : 石井 ( <a href="mailto:ishii@rjc.co.jp">ishii@rjc.co.jp</a> )	株式会社エス・エム・エス ヘルスケア事業部 東京都港区芝公園 2-11-1 住友不動産芝公園タワー TEL : 03-6721-2411 担当 : 染谷 ( <a href="mailto:info@eichie.jp">info@eichie.jp</a> )

以上