

愛は食卓にある。



たまご白書 2024

2024年11月5日

キューピー株式会社
キューピーたまご株式会社

資料の転載・使用につきましては、担当者まで事前にお問い合わせください

調査概要	...	2
ウェイトバック集計について	...	3
対象者属性	...	4
第1章 卵の購入・使用実態・好意度	...	5
第2章 卵を使った料理・スイーツの購入・喫食実態	...	22
第3章 健康・栄養素に対する意識	...	53
第4章 人物像把握	...	59

調査名 卵に関するアンケート

目的 卵の購買・消費実態や好意度、卵料理の消費実態などを調査することにより、卵の食文化を理解するために
行う調査です。今後も、いいたまごの日（11月5日）に合わせて調査結果を発表していく予定です。

実施期間 2024年8月2日（金）～8月4日（日）

方法 Webアンケート調査

対象者 全国の20歳～69歳の男女 合計2,060名

- 内容**
1. 卵の購入・使用実態・好意度
 2. 卵を使った料理・スイーツの購入・喫食実態
 3. 健康・栄養素に対する意識
 4. 人物像把握

調査機関 株式会社マクロミル

報告書内の記述について

※n=30未満は参考値として記載

なお、本文中で提示しているグラフについて、対応する質問文を掲載しています。回答の形式により、あてはまるものをひとつだけ選んでいただく（シングルアンサー）質問には「SA」、あてはまるものを複数選んでいただく（マルチアンサー）質問には「MA」を質問文の末尾に付記しています。

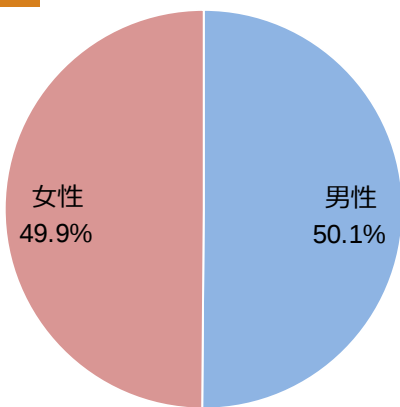
ウェイトバック集計について

- 調査結果は、10歳刻みの性年代別人口構成比から算出した係数を実回収数に乗算し、実際の市場ボリュームに合わせてスコアを反映しております。
- このような統計的操作をウェイトバックといいます（以下、WBと表記）。

		実回収数(人)	構成比	WB値	WB後N	WB後%
性 年 代 別	男性 20代	206	10.0%	0.81	166	8.1%
	男性 30代	206	10.0%	0.93	191	9.3%
	男性 40代	206	10.0%	1.20	247	12.0%
	男性 50代	206	10.0%	1.08	223	10.8%
	男性 60代	206	10.0%	1.00	205	10.0%
	女性 20代	206	10.0%	0.78	160	7.8%
	女性 30代	206	10.0%	0.90	186	9.0%
	女性 40代	206	10.0%	1.18	243	11.8%
	女性 50代	206	10.0%	1.08	223	10.8%
	女性 60代	206	10.0%	1.04	215	10.4%
全体		2,060	100.0%		2,060	100.0%

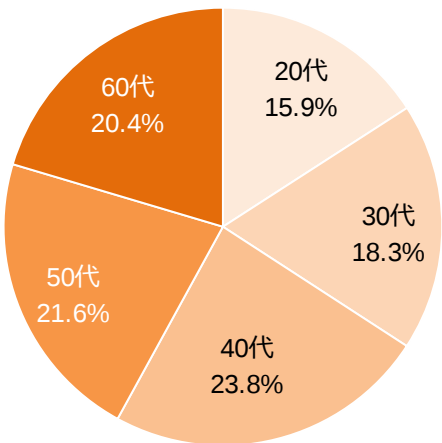
対象者属性

性別



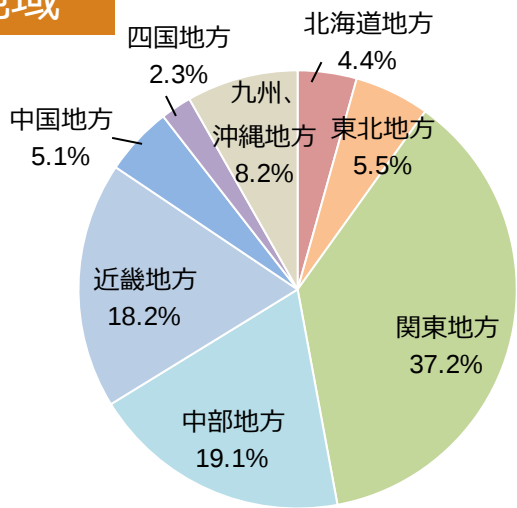
WB前n=(2,060)

年代別



WB前n=(2,060)

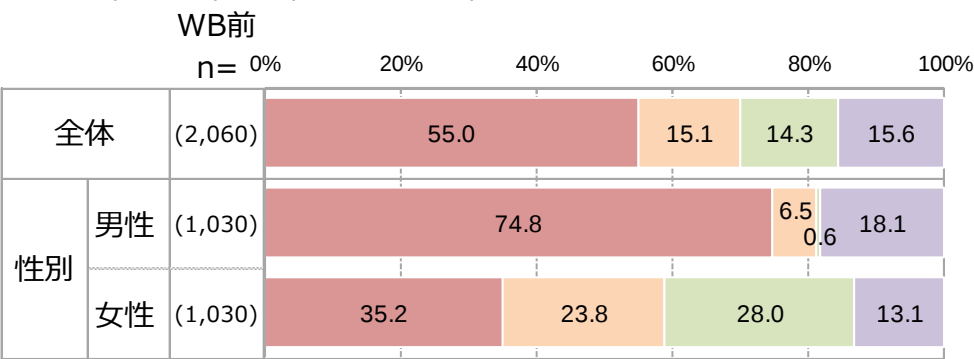
居住地域



WB前n=(2,060)

職業

■ 有職者 (フルタイム) ■ 有職者 (パート・アルバイト) ■ 専業主婦 ■ 学生・その他・無職



第1章 卵の購入・使用実態・好意度

1	卵の一週間の購入個数	… 7
2	卵の購入場所	… 8
3	卵購入の決め手【第1位】	… 9
4	卵の1日の喫食個数/喫食意向個数	… 10
5	卵の1日の上限喫食個数	… 11
6	卵に対するイメージ	… 12
7	卵について知っていること	… 13
8	卵について魅力に感じること	… 14
9	卵について知っていること×魅力に感じること	… 15
10	【参考】卵について知っていること×魅力に感じること （「卵はタンパク質が豊富である」含む）	… 16
11	【参考】コリンについて知っていること	… 17
12	卵の好意度	… 18
13	卵を好きな理由	… 19
14	卵を使う際に感じるストレス	… 20
15	卵の価格感	… 21

【この章のポイント】

卵が好きな人の割合は86.1%。例年同様に多くの人が卵を好む傾向がみられた。

卵（生）の購入個数は、週平均5.5個と前年から横ばいだが、卵を買う人は前年より増加。

卵（生卵に限らず、卵料理として食べる場合も含む）の喫食個数においても、「1日1個以上」食べる層が増加していた。

卵のタンパク質に関する機能の認知・魅力度が前年から低下しているものの、「価格が安い」というイメージが前年から増加していることが、上記の一因と考えられる。

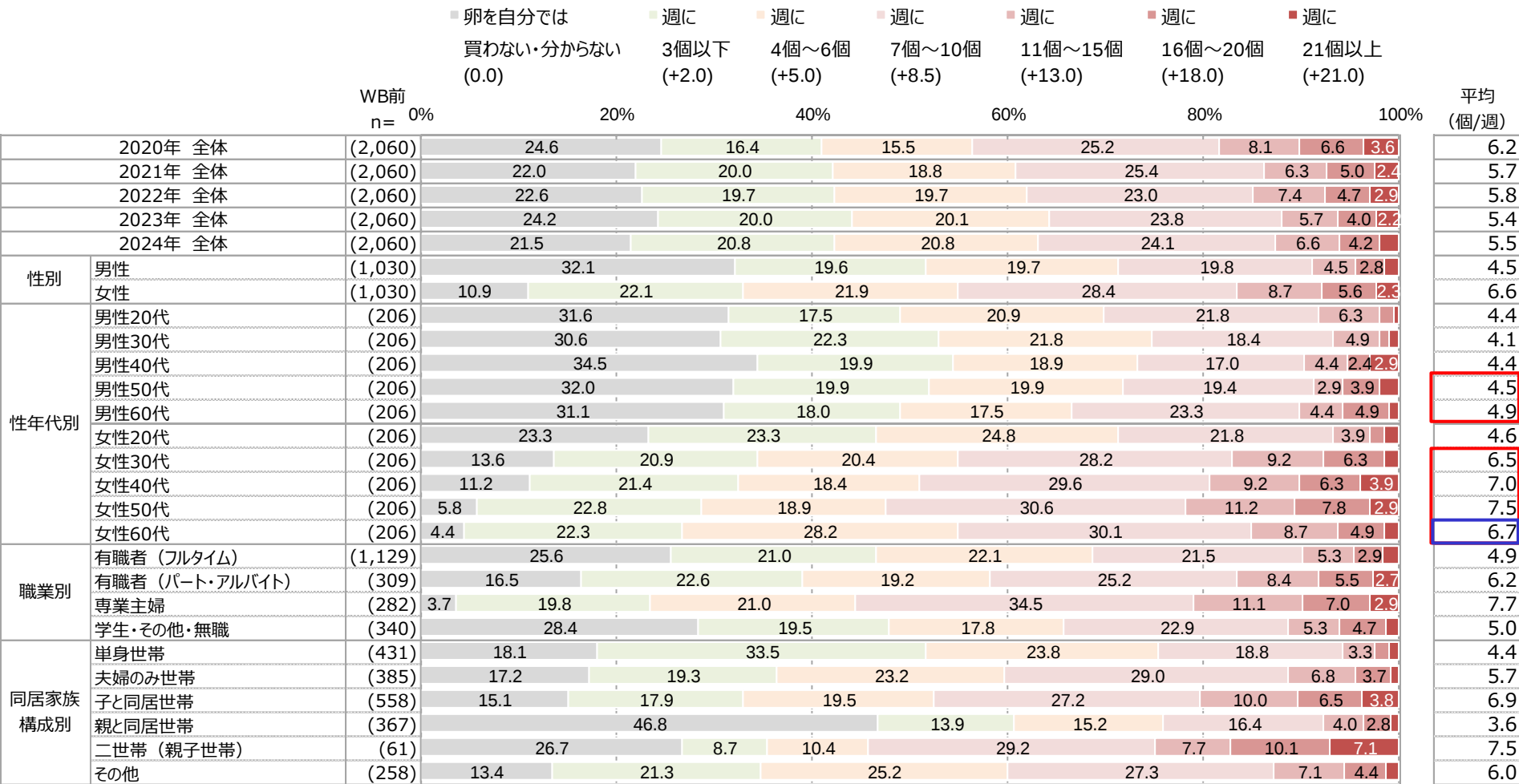
一方で、メインの卵購入層である女性60代の卵の購入個数が前年から低下しており、「様々な料理に使用できる」という卵のイメージが女性60代で前年から低下している点は留意が必要。

- 卵に対する好意度は86.1%で、前年と同様に高い。
- 卵（生）の購入個数は全体で平均5.5個/週と、前年から横ばい。
ただし、「卵を自分では買わない」は前年から低下＝卵を買う人は前年から増加している様子。
性年代別をみると、女性60代の卵（生）の購入個数が前年から低下している一方で、前々年から前年で低下していた男性50-60代が前年から増加。
- 卵（生卵に限らず、卵料理として食べる場合も含む）の喫食個数は、「1日1個以上」が前年より増加。
性年代別をみると、男性40-60代、女性20-30代で「1日1個以上」が前年より増加。
- 卵の主要なイメージのうち、「様々な料理に使用できる」は前年より低下の一方で、「価格が安い」は増加。
性年代別をみると、「様々な料理に使用できる」は女性30代、50-60代で前年から低下。
- 卵の健康機能に対する認知では、「タンパク質が豊富」「卵のタンパク質は良質」が前年より低下。
また卵の健康機能に対する魅力度では、「タンパク質が豊富」が前年より低下。

1 卵の一週間の購入個数

あなたは、一週間の間でどれくらいの個数の卵を購入しますか。 SA

- 全体をみると、一週間での卵の平均購入個数は5.5個で前年から横ばい。ただし、「卵を自分では買わない」は前年から低下 = 卵を買う人は増加している様子。
- 性年代別をみると、一週間での卵の平均購入個数が多いのは、例年同様、女性30代以上。
- 前年と比べると、女性60代が低下の一方で、男性50-60代が増加（前年のスコア：男性50代3.4個、男性60代4.1個、女性60代7.5個）。



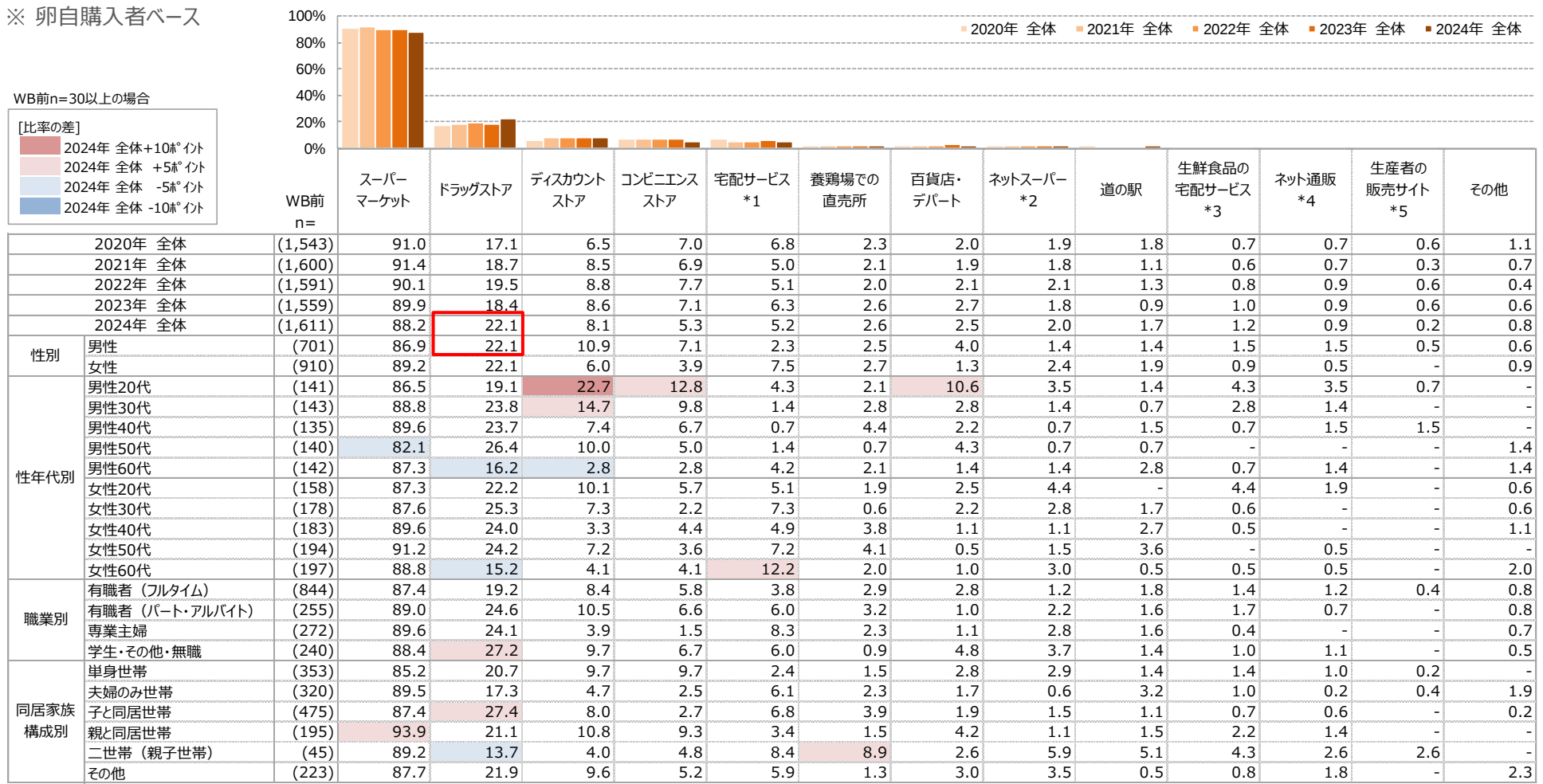
※2%未満のスコアラベルは非表示 ※平均(個/週)は、凡例の()内の数値を用いて算出

2 卵の購入場所

あなたが普段卵を購入する場所として、あてはまるものをすべてお選びください。 MA

- 全体をみると、卵の購入場所は「スーパーマーケット」が88.2%と突出して高く、次いで「ドラッグストア」。
- 時系列でみると、「ドラッグストア」が前年から増加。
- 性別をみると、特に男性において「ドラッグストア」が前年から増加（前年のスコア：男性17.1%）。

※ 卵自購入者ベース



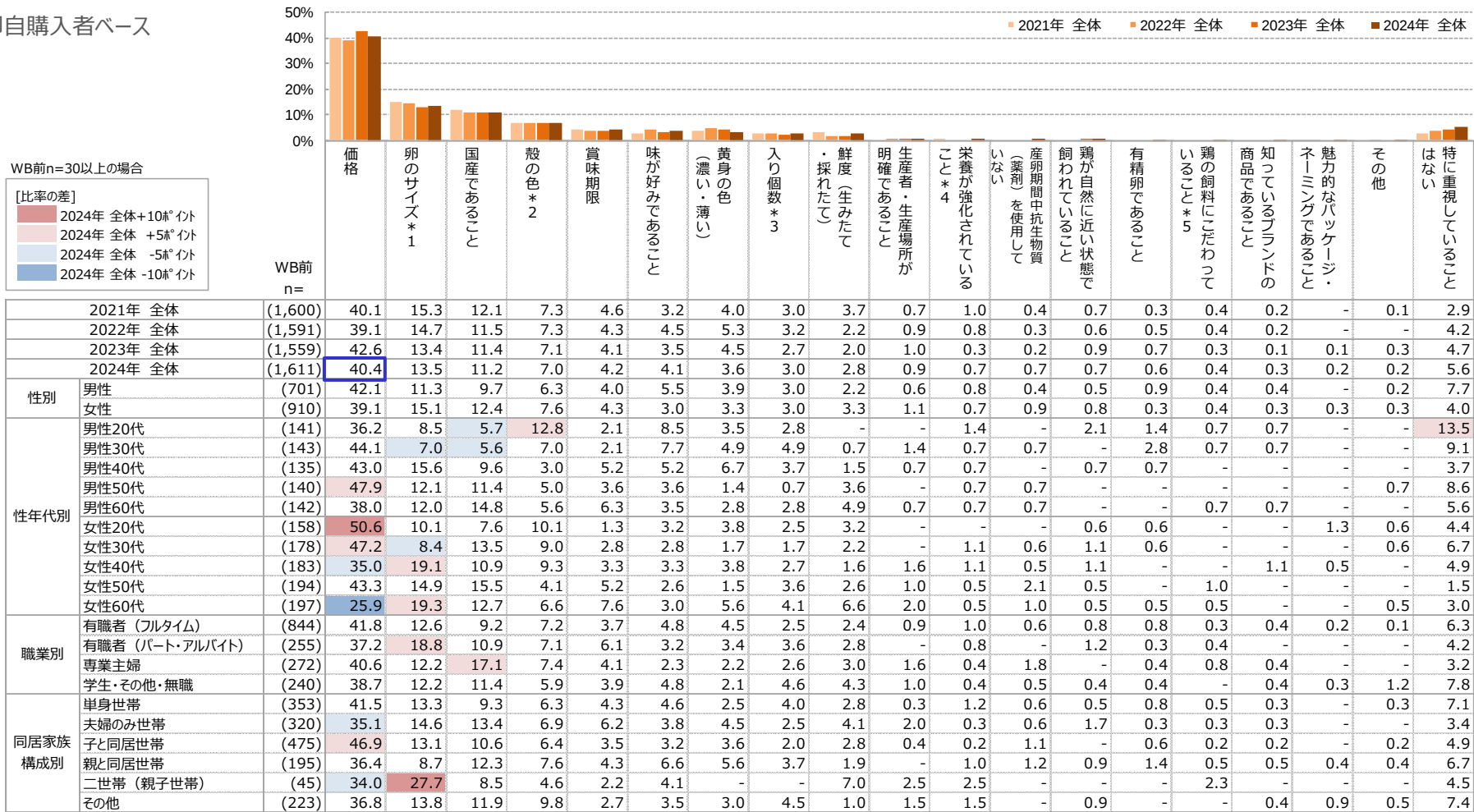
※調査票上ではカッコ書きで*1:「生協など」 *2:「イトーヨーカドーネットなど」 *3:「Amazonフレッシュなど」 *4:「Amazon、楽天市場、LOHACOなど」 *5:「ネットスーパー除く」を併記 ※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

3 卵購入の決め手【第1位】

あなたが卵を購入する際に重視する項目のうち、購入の決め手になるものとして、上位3位までお選びください。

- 全体をみると、卵購入の決め手【第1位】では、「価格」が40.4%と突出。
- 時系列でみると、「価格」は前年から低下。

※ 卵自購入者ベース



※調査票上では(カッコ書きで)*1:「S, MS, M, L, LLなど」*2:「殻が茶色い卵（赤玉）・白い卵（白玉）」*3:「10個、6個、4個、2個など」*4:「ビタミン・オメガ3等」*5:「国産飼料用米を使用しているなど」を併記

4 卵の1日の喫食個数/喫食意向個数

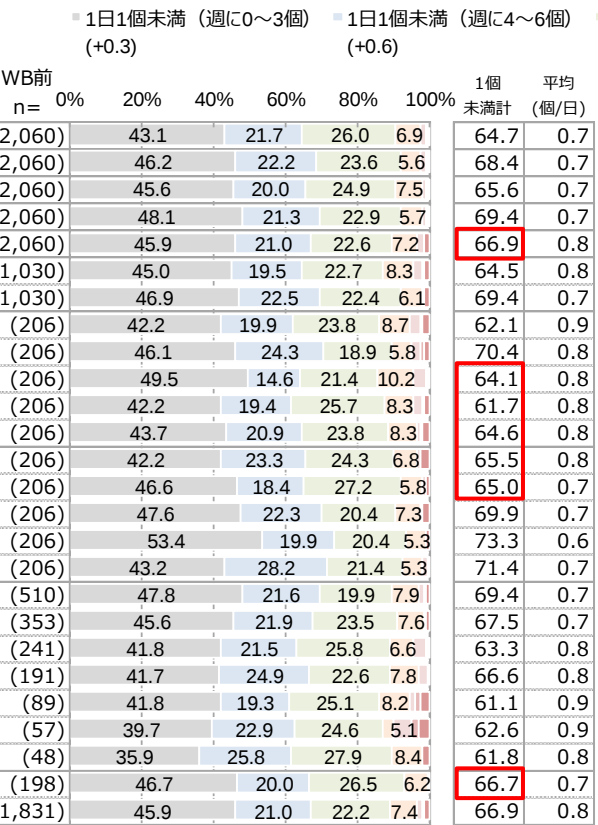
あなたが普段、1日に食べている・食べてもいいと思う・食べたい卵の個数として、あてはまるものをそれぞれ一つお選びください。

- 全体をみると、1日に食べている個数が「1日1個未満」は66.9%で、前年より低下＝「1日1個以上」卵を食べている人が増加。1日に食べたい個数も「1日1個未満」が41.6%で、前年より低下。食べている数・食べたい数共に前年から増加している様子がうかがえる。
- 性年代別をみると、1日に食べている個数において、「1日1個未満」が前年より低下していたのは、男性40-60代、女性20-30代（前年のスコア：男性40-50代71.4%、男性60代74.3%、女性20代75.7%、女性30代73.8%）。
- 卵のコレステロール認識別をみると、1日に食べている個数において、高い認識がある人の「1日1個未満」が前年（74.5%）より低下。高い認識がない人と同等の水準になった。

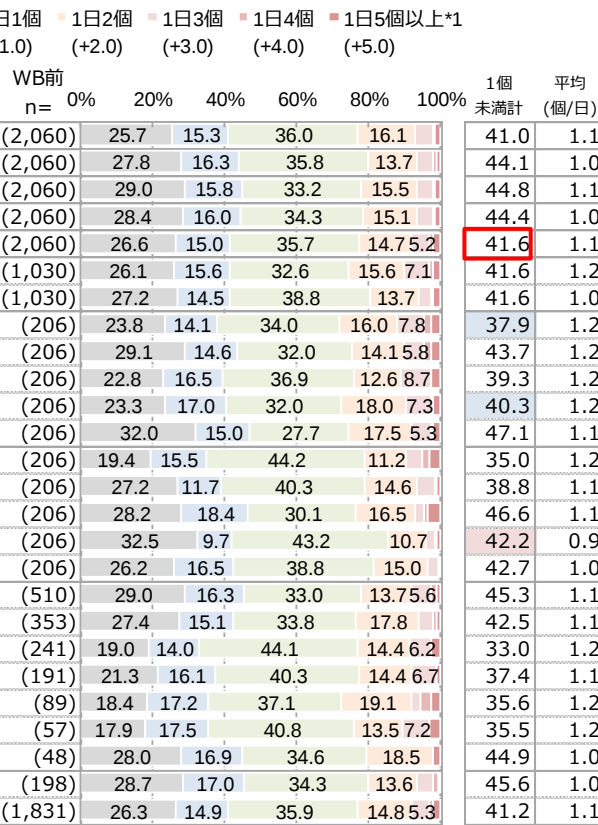
WB前n=30以上の場合



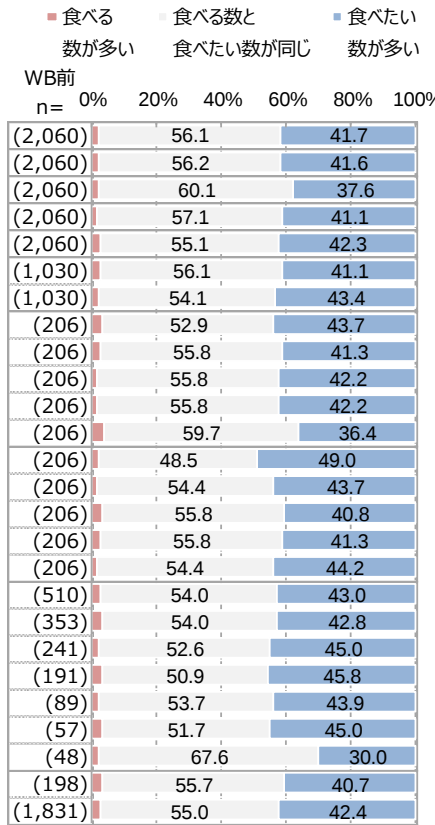
1日に食べている卵の個数



1日に食べたい卵の個数



食べたい卵の数とのギャップ



※5%未満のスコアは非表示 ※平均(個/日)は、凡例の()内の数値を用いて算出
※1個未満計:「1日1個未満（週に0～3個）」+「1日1個未満（週に4～6個）」

5 卵の1日の上限喫食個数

あなたが普段、1日に食べている・食べてもいいと思う・食べたい卵の個数として、あてはまるものをそれぞれ一つお選びください。【1日に食べてもいいと思う卵の個数】

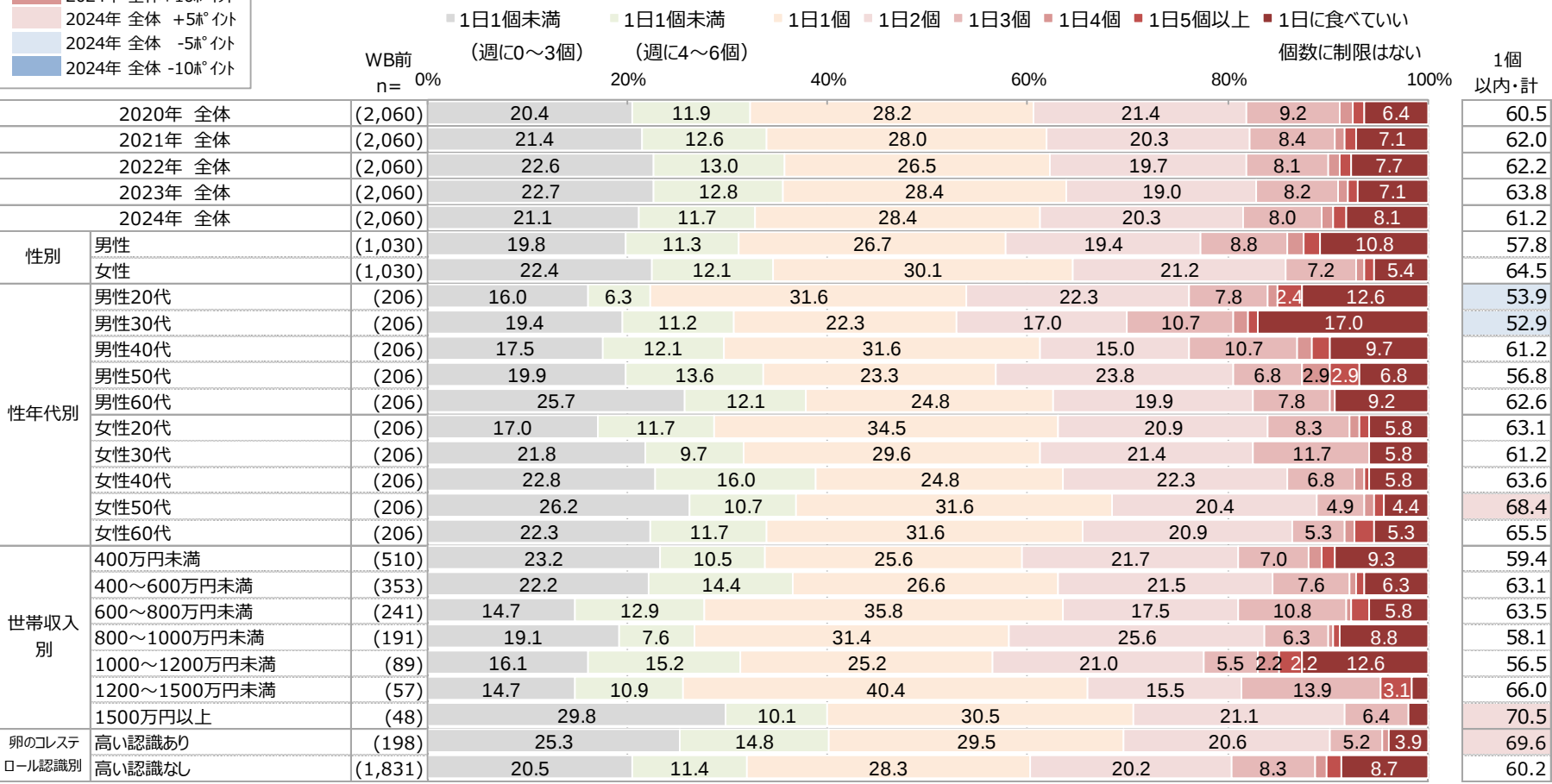
SA

- 全体をみると、「1日に食べてもいいと思う卵の数は1個まで」と考える人は61.2%。前年から低下＝2個以上食べてもいいと思う人が増加。
- 卵に対しコレステロールが高い認識のある人は、ない人に比べ「1日1個まで」と考える人が依然として多いものの、前年（高い認識あり：77.9%）からは低下しており、2個以上食べてもいいと思う人が増加している様子。

WB前n=30以上の場合



1日に食べてもいいと思う卵の個数



※2%未満のスコアレベルは非表示

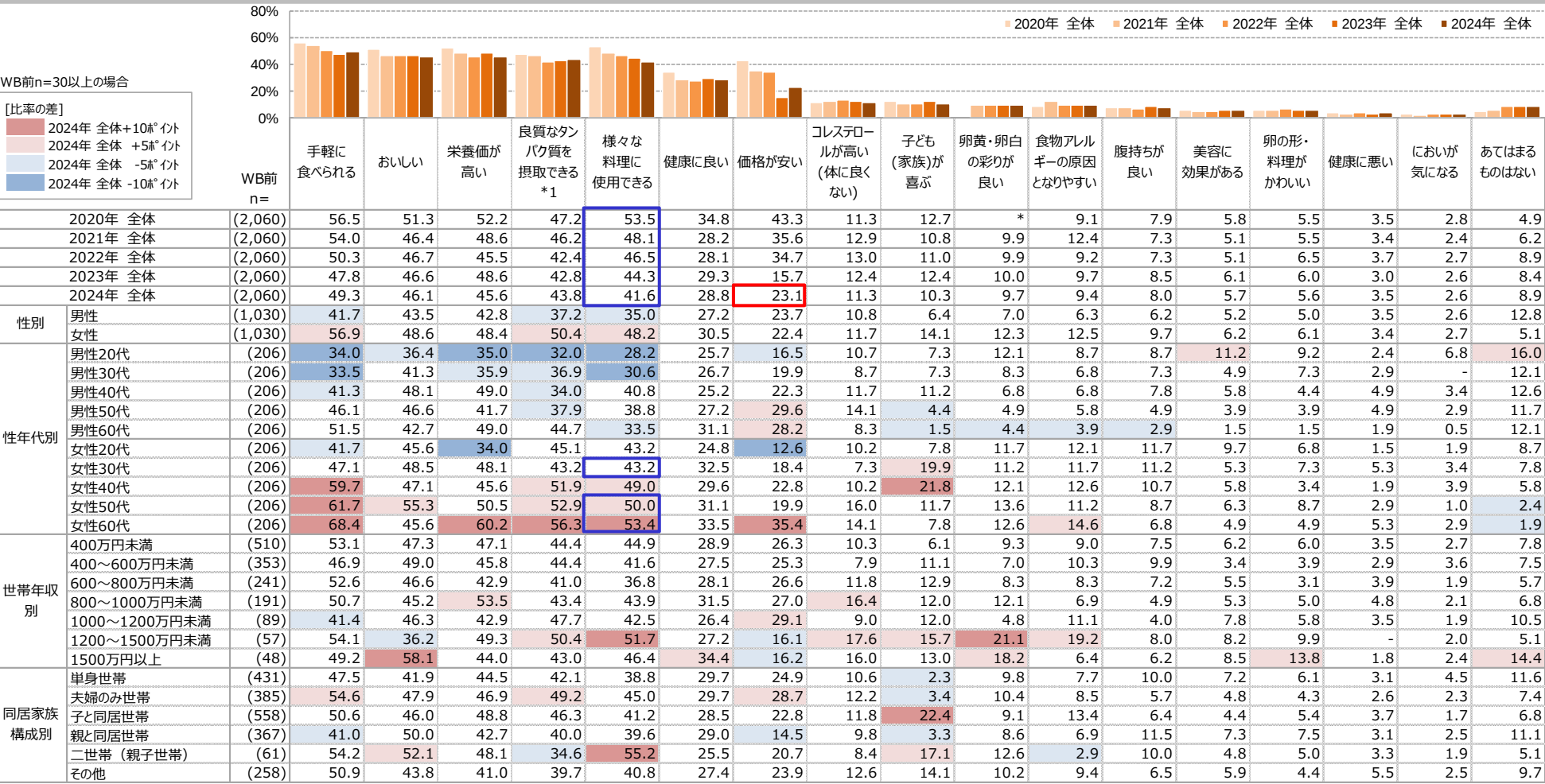
※1個以内・計:「1日1個未満（週に0～3個）」～「1日1個」

6 卵に対するイメージ

あなたの卵に対するイメージについて、あてはまるものを全てお選びください。

MA

- 全体をみると、「手軽に食べられる」「おいしい」「栄養価が高い」「良質なタンパク質を摂取できる」「様々な料理に使用できる」が卵の主要なイメージ。
- 時系列でみると、「様々な料理に使用できる」は2020年より低下傾向。一方で「価格が安い」は前年から増加。
- 性年代別をみると、「様々な料理に使用できる」は女性30代、50-60代で前年より低下（前年のスコア：女性30代53.9%、女性50代58.3%、女性60代62.6%）。



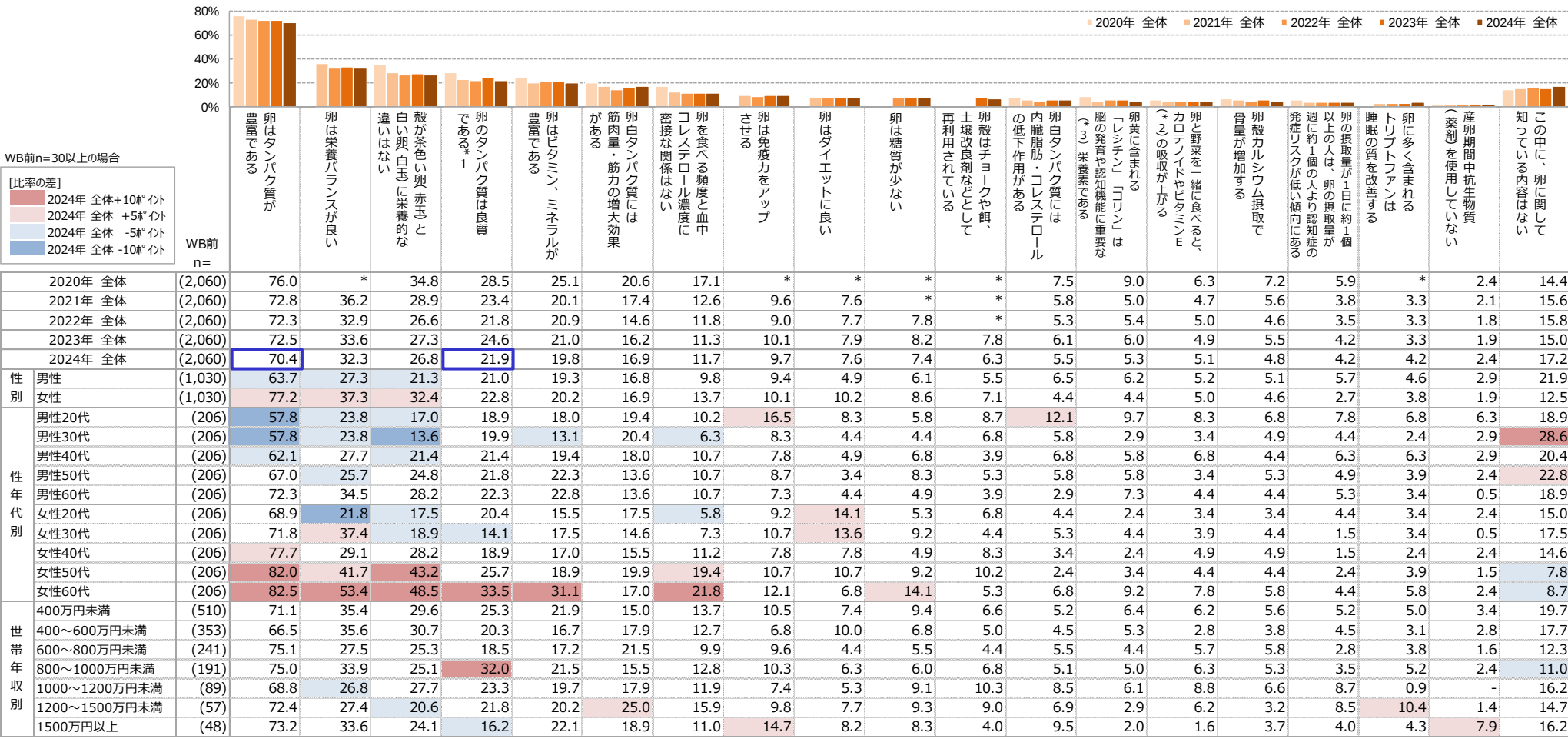
※[*]は非聴取項目 ※*1:2020年までは「良質なタンパク質がとれる」で聴取 ※「2024年 全体」のスコアを降順ソート

7 卵について知っていること

卵に関する以下の内容について、あなたがご存知のものをすべてお選びください。

MA

- 全体をみると、「タンパク質が豊富」が70.4%と突出して高い。
- 時系列でみると、「タンパク質が豊富」「卵のタンパク質は良質」は前年より低下。

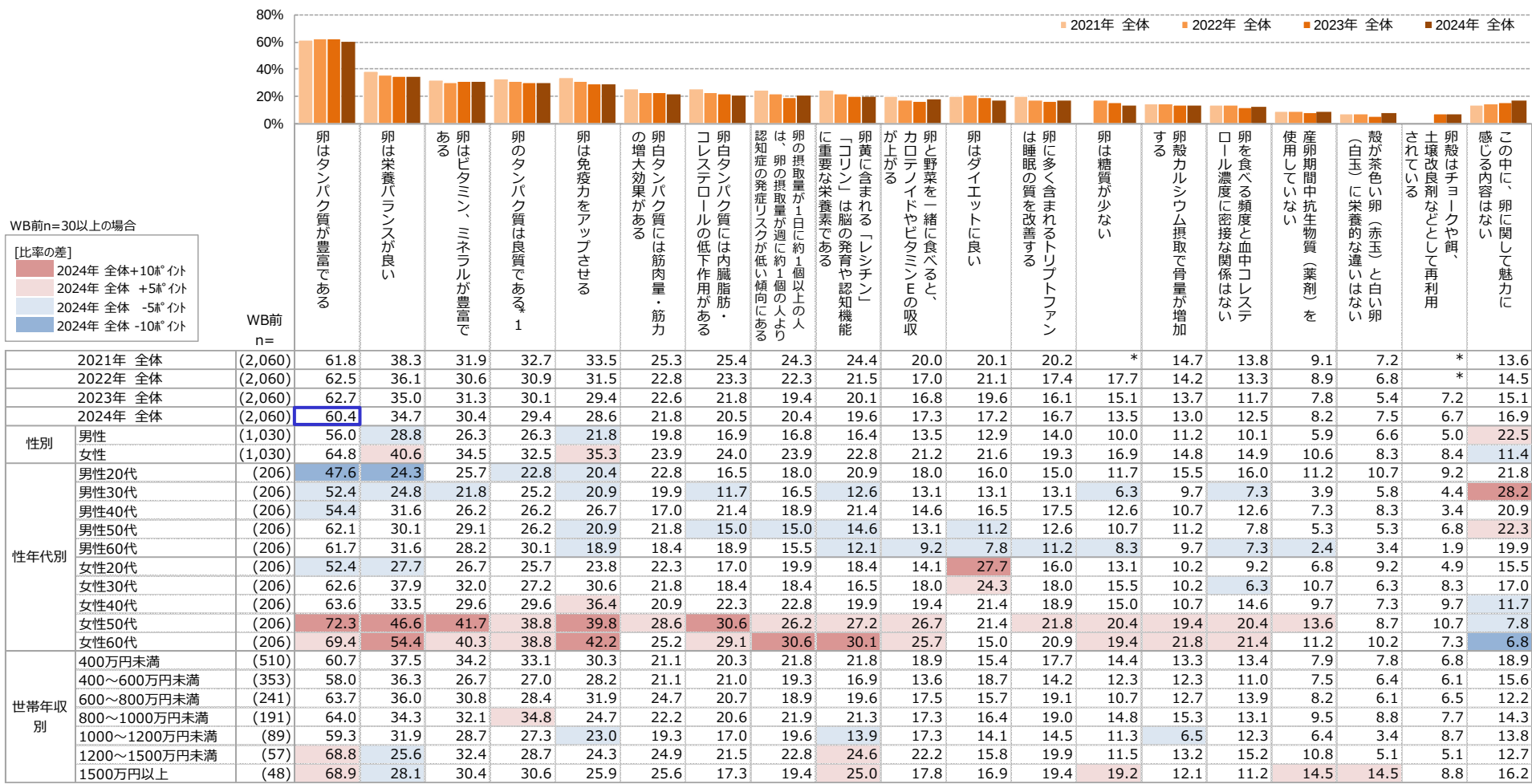


※[*]は非聴取項目 ※調査票上ではカッコ書きで*1:必須アミノ酸のバランスが良い、アミノ酸スコア100を併記 ※*2:2019年までは「ビタミンD」で聴取 ※*3:2020年までは「脳の発育に必要な」で聴取 ※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

8 卵について魅力に感じること

卵に関する以下の内容について、あなたが魅力に感じるものをすべてお選びください。 MA

- 全体をみると、「タンパク質が豊富」の魅力度が60.4%と突出。
以下、「卵は栄養バランスが良い」「卵はビタミン、ミネラルが豊富」「卵のタンパク質は良質」「卵は免疫力をアップさせる」と続く。
- 時系列をみると、「タンパク質が豊富」が前年から低下。



※[*]は非聴取項目 ※調査票上ではカッコ書きで*1:「必須アミノ酸のバランスが良い、アミノ酸スコア100」を併記 ※「2024年 全体」のスコアを降順ソート

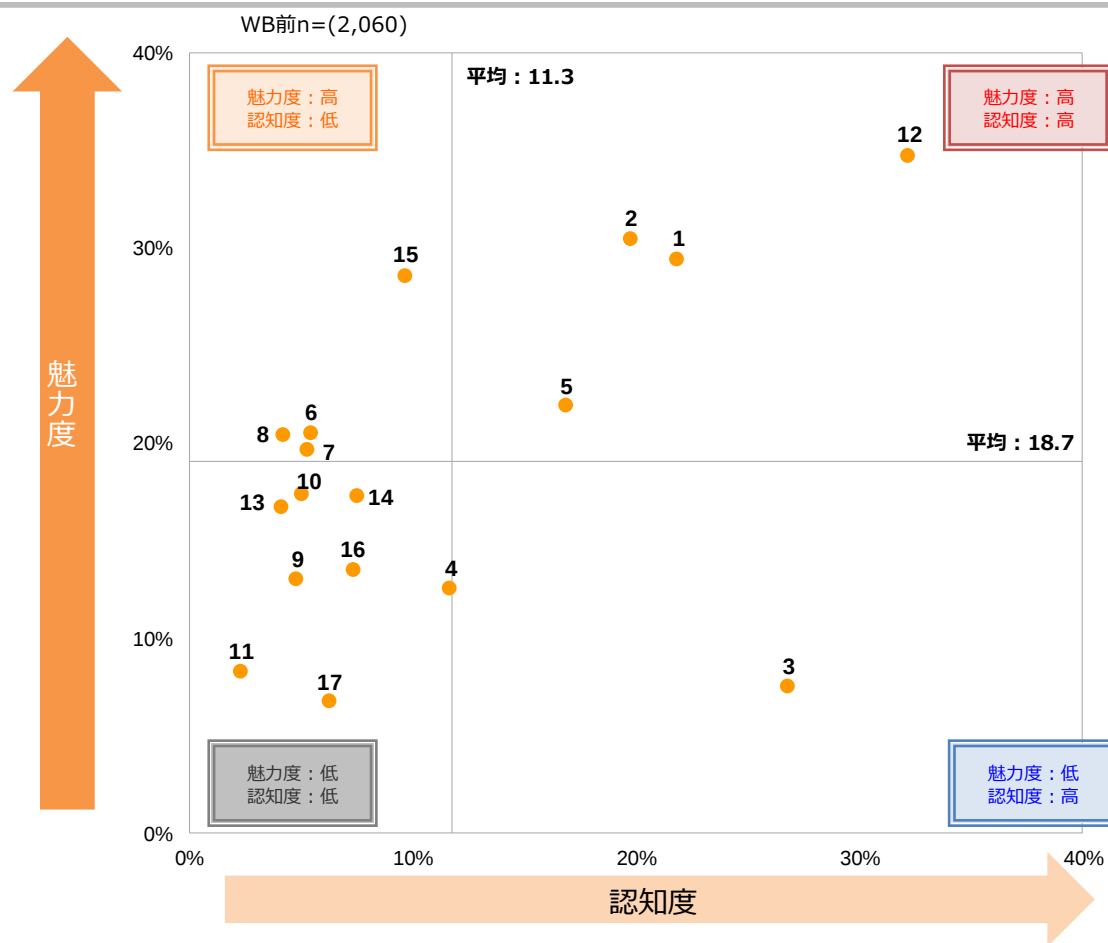
9 卵について知っていること×魅力に感じること

卵に関する以下の内容について、あなたがご存知のものをすべてお選びください。
卵に関する以下の内容について、あなたが魅力に感じるものをすべてお選びください。

MA

MA

- 「卵はタンパク質が豊富」以外の提示項目（健康機能）のうち、認知度も魅力度も高いのは、「12.卵は栄養バランスが良い」「1.卵のタンパク質は良質」「2.卵はビタミン、ミネラルが豊富」「5.卵白タンパク質には筋肉量・筋力の増大効果がある」。
- 一方、認知度は低いが魅力度は高いのは、「15.卵は免疫力をアップさせる」「6.卵白タンパク質には内臓脂肪・コレステロールの低下作用がある」「7.卵黄に含まれる『レシチン』『コリン』は脳の発育や認知機能に重要な栄養素」「8.卵の摂取量が1日に約1個以上の人は、卵の摂取量が週に約1個の人より認知症の発症リスクが低い傾向」。



番号 選択肢

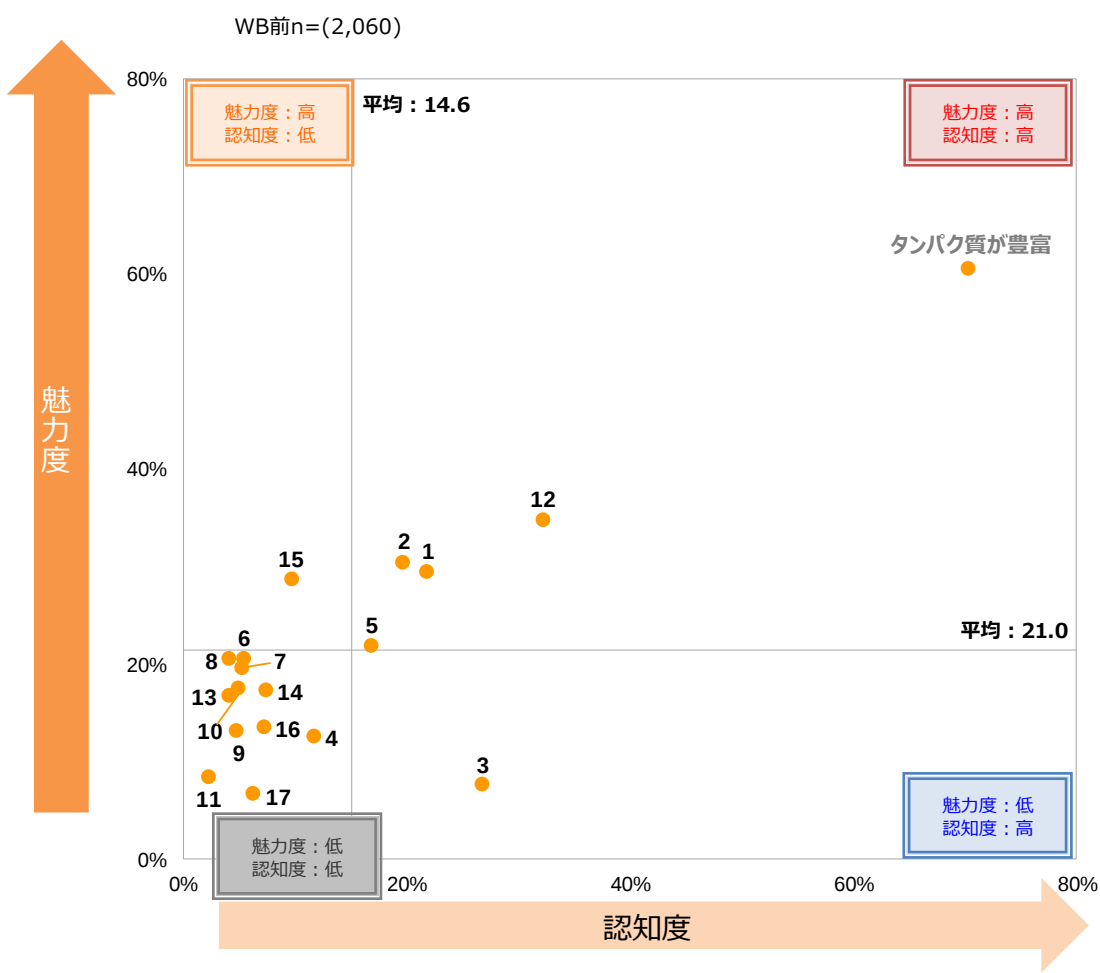
- 卵のタンパク質は良質である
(必須アミノ酸のバランスが良い、アミノ酸スコア100)
- 卵はビタミン、ミネラルが豊富である
- 殻が茶色い卵（赤玉）と白い卵（白玉）に
栄養的な違いはない
- 卵を食べる頻度と血中コレステロール濃度に密接な関係はない
- 卵白タンパク質には筋肉量・筋力の増大効果がある
- 卵白タンパク質には内臓脂肪・コレステロールの低下作用がある
- 卵黄に含まれる「レシチン」「コリン」は
脳の発育や認知機能に重要な栄養素である
- 卵の摂取量が1日に約1個以上の人は、卵の摂取量が
週に約1個の人より認知症の発症リスクが低い傾向にある
- 卵殻カルシウム摂取で骨量が増加する
- 卵と野菜と一緒に食べると、
カロテノイドやビタミンEの吸収が上がる
- 産卵期間中抗生物質（薬剤）を使用していない
- 卵は栄養バランスが良い
- 卵に多く含まれるトリプトファンは睡眠の質を改善する
- 卵はダイエットに良い
- 卵は免疫力をアップさせる
- 卵は糖質が少ない
- 卵殻はチョークや餌、土壌改良剤などとして再利用されている

10 【参考】卵について知っていること×魅力に感じること（「卵はタンパク質が豊富である」含む）

卵に関する以下の内容について、あなたがご存知のものをすべてお選びください。
卵に関する以下の内容について、あなたが魅力に感じるものをすべてお選びください。

MA
MA

- 提示項目（健康機能）のうち、認知度も魅力度も高いのは、「卵はタンパク質が豊富」「12.卵は栄養バランスが良い」「1.卵のタンパク質は良質」「2.卵はビタミン、ミネラルが豊富」「5.卵白タンパク質には筋肉量・筋力の増大効果がある」。
- 一方、認知度は低いが魅力度は高いのは、「15.卵は免疫力をアップさせる」。

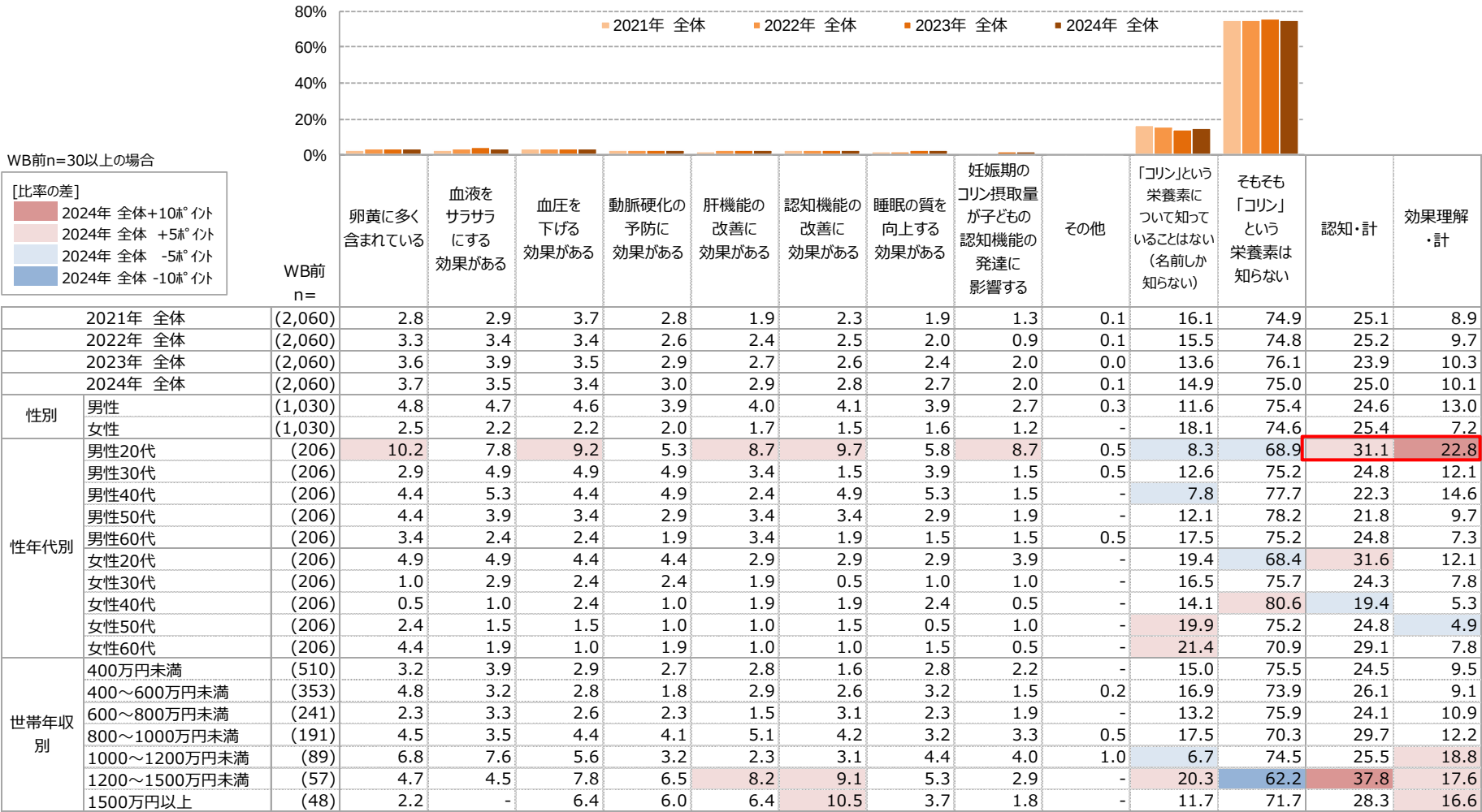


番号	選択肢
1	卵のタンパク質は良質である (必須アミノ酸のバランスが良い、アミノ酸スコア100)
2	卵はビタミン、ミネラルが豊富である
3	殻が茶色い卵（赤玉）と白い卵（白玉）に 栄養的な違いはない
4	卵を食べる頻度と血中コレステロール濃度に密接な関係はない
5	卵白タンパク質には筋肉量・筋力の増大効果がある
6	卵白タンパク質には内臓脂肪・コレステロールの低下作用がある
7	卵黄に含まれる「レシチン」「コリン」は 脳の発育や認知機能に重要な栄養素である
8	卵の摂取量が1日に約1個以上の人、卵の摂取量が 週に約1個の人より認知症の発症リスクが低い傾向にある
9	卵殻カルシウム摂取で骨量が増加する
10	卵と野菜と一緒に食べると、 カロテノイドやビタミンEの吸収が上がる
11	産卵期間中抗生物質（薬剤）を使用していない
12	卵は栄養バランスが良い
13	卵に多く含まれるトリプトファンは睡眠の質を改善する
14	卵はダイエットに良い
15	卵は免疫力をアップさせる
16	卵は糖質が少ない
17	卵殻はチョークや餌、土壌改良剤などとして再利用されている

11 【参考】コリンについて知っていること

あなたが「コリン」という栄養素について、ご存知のものをすべてお選びください。 MA

- 全体をみると、「コリン」を認知している人は25.0%、具体的な効果まで理解している人は10.1%。いずれも前年と同水準。
- 性年代をみると、男性20代は「認知・計」「効果理解・計」ともに全体と比べて高い。



※「2024年 全体」のスコアで降順ソート ※認知・計:100-「そもそも『コリン』という栄養素は知らない」 ※効果理解・計:100-「『コリン』という栄養素について知っていることはない（名前しか知らない）」-「そもそも『コリン』という栄養素は知らない」

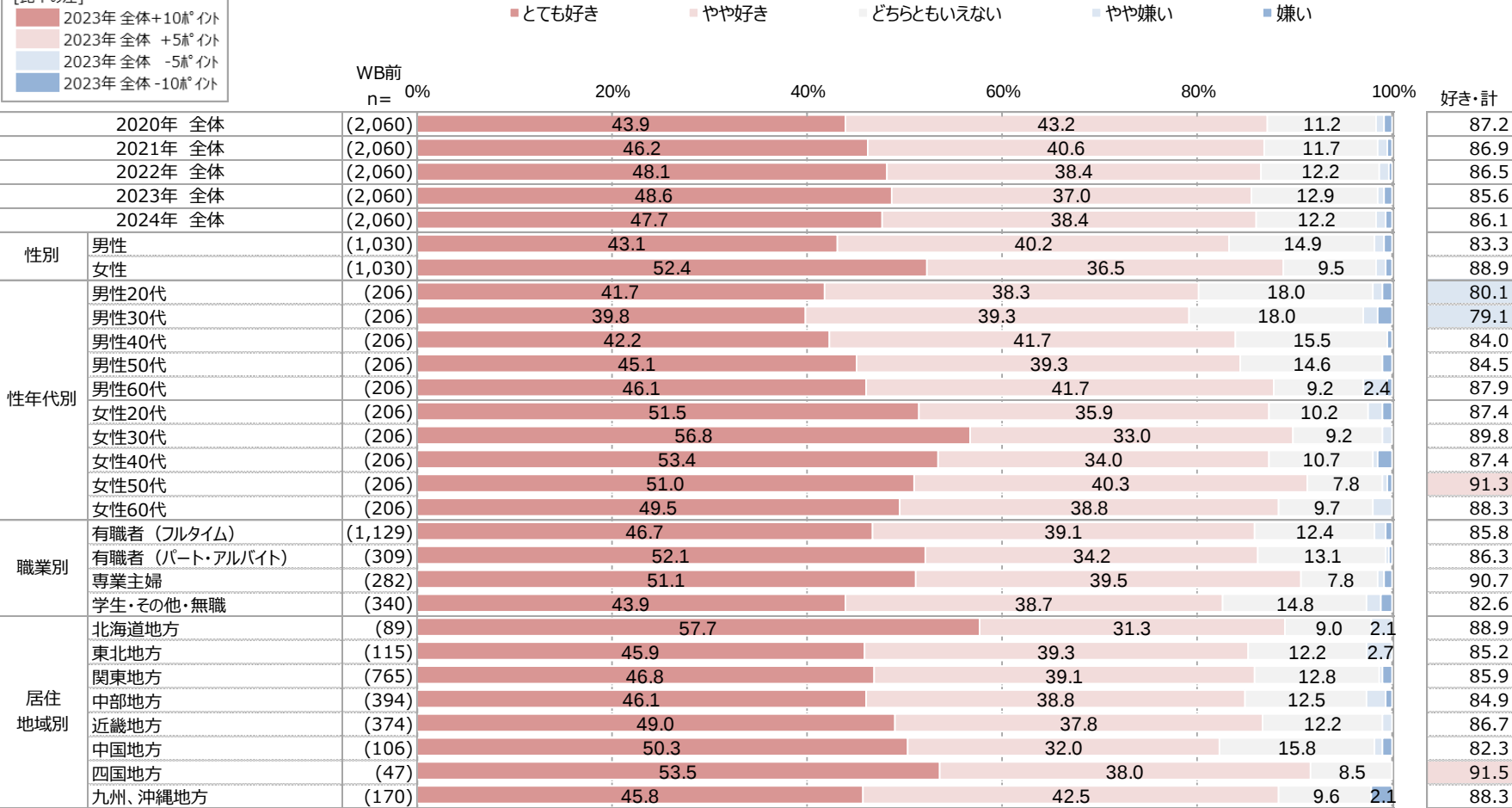
12 卵の好意度

あなたは卵をどの程度好きですか。

SA

- 全体をみると、卵を「とても好き」と回答した人は、47.7%。「やや好き」と合わせると86.1%で、前年と同水準の高さ。
- 性年代別をみると、全体同様、いずれの層でも「好き・計」は前年と横ばい。

WB前n=30以上の場合



※2%未満のスコアラベルは非表示

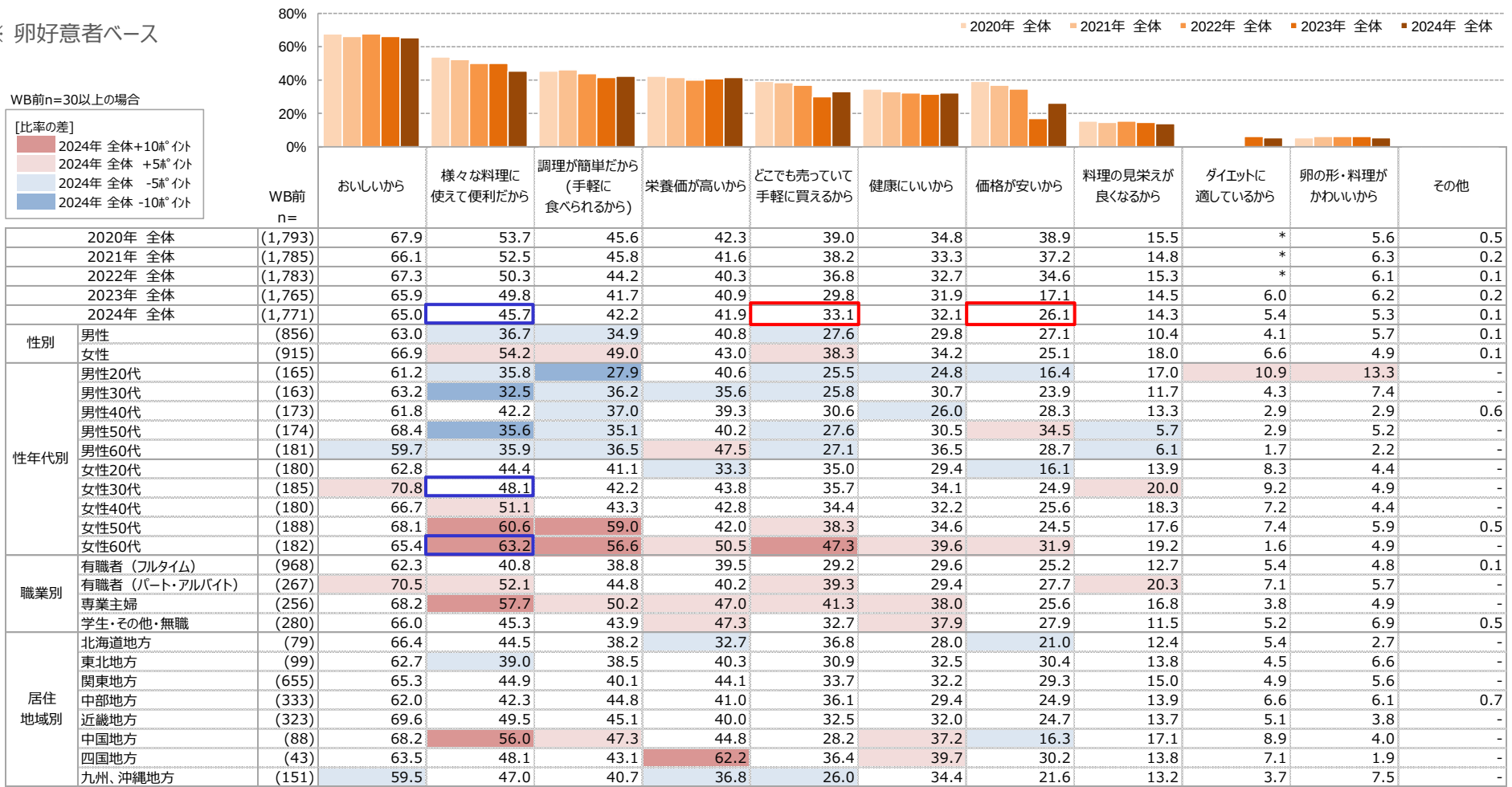
※好き・計:「とても好き」+「やや好き」

13 卵を好きな理由

あなたが卵を好きな理由として、あてはまるものをすべてお選びください。 MA

- 全体をみると、卵が好きな理由としては、前年同様「おいしい」が65.0%と最も高く、次いで「様々な料理に使えて便利」（45.7%）。
- 時系列で見ると、イメージ同様（p12）、「様々な料理に使えて便利」が低下。一方で、「どこでも売っていて手軽に買える」「価格が安い」は増加。
- 性年代別をみると、「様々な料理に使えて便利」は女性30代、60代で前年より低下（前年のスコア：女性30代58.4%、女性60代70.3%）。

※ 卵好意者ベース



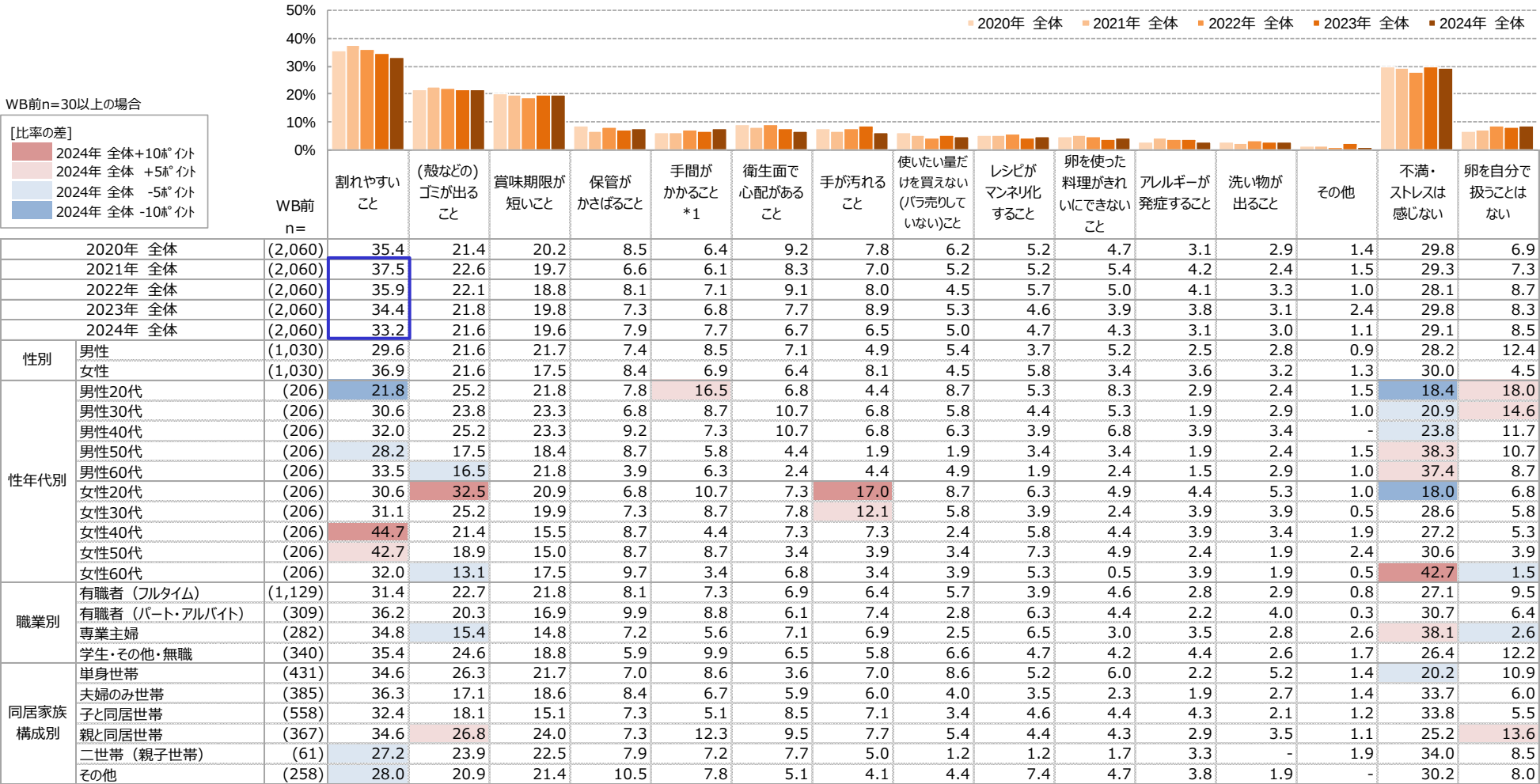
※[*]は非聴取項目 ※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

14 卵を使う際に感じるストレス

あなたが卵を扱う・使用する際に感じる不満・ストレスとして、あてはまるものをすべてお選びください。

MA

- 全体をみると、「不満・ストレスは感じない」は29.1%で、前年と同水準。依然として6割超の人は、何らかのストレスを感じているといえる。
- 時系列を見ると、「割れやすい」は2021年から低下傾向。



※調査票上ではカッコ書きで*1:「割る・混ぜる・殻を処理するなど」を併記

※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

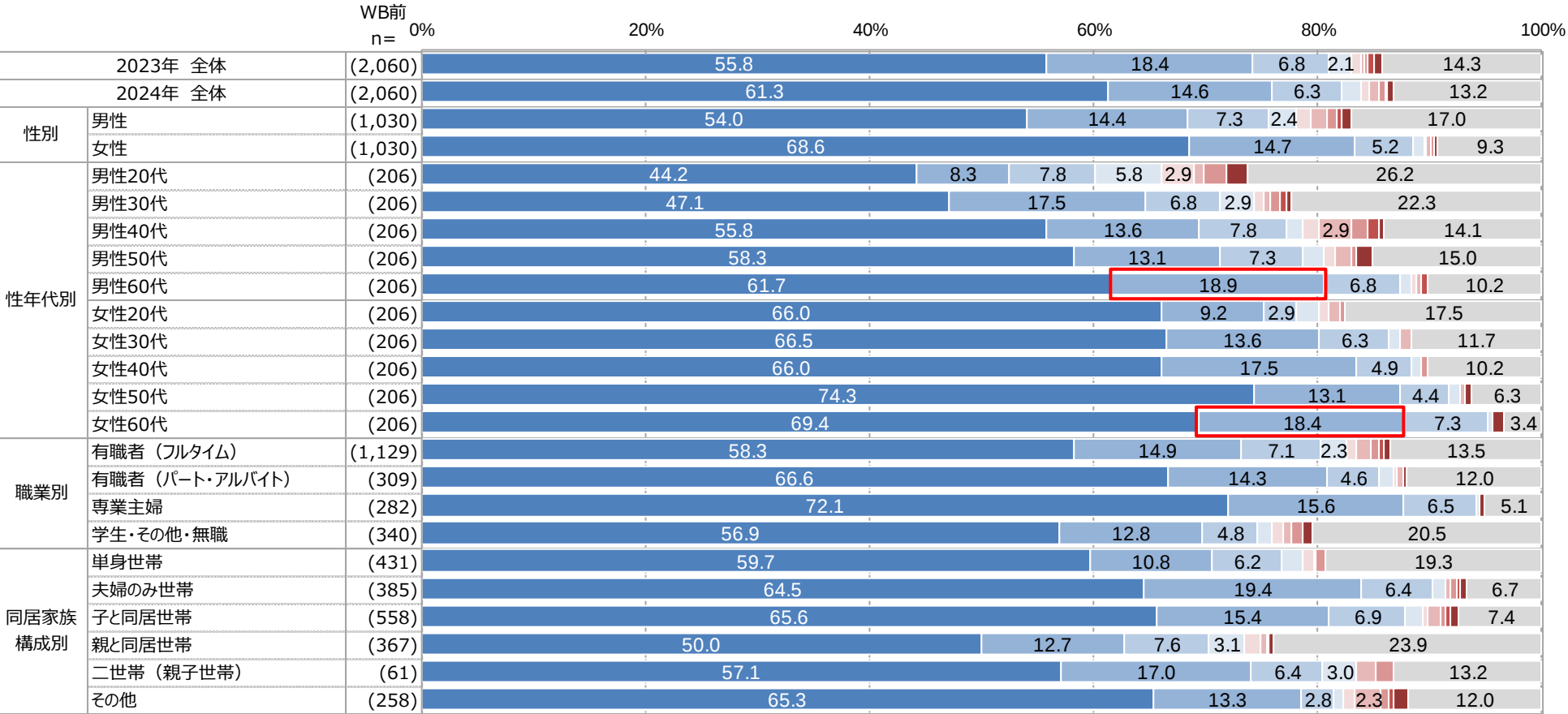
15 卵の価格感

卵は現在、飼料代の高騰や鳥インフルエンザの流行などにより、価格変動が続いていますが、今後も価格変動（値上がり）が続くとしたら、日常的に使うための卵（10個パック）に、いくらまで支払えますか。

SA

- 全体をみると、61.3%の人が「～300円」と回答。前年よりも300円までと考える人が増加している様子。
- 性年代別をみると、男女問わず60代はそれより下の年代と比べて「～400円」が最も高い。

■ ～300円 ■ ～400円 ■ ～500円 ■ ～600円 ■ ～700円 ■ ～800円 ■ ～900円 ■ ～1000円 ■ 1000円を
超えても買う (日常的には) 買おうとは思わない



※2%未満のスコアは非表示

第2章 卵を使った料理・スイーツの購入・喫食実態

1	卵料理の喫食頻度（回数）	… 25
2-1	【1～15位】好きな卵料理	… 26
2-2	【16位～】好きな卵料理	… 27
3-1	【1～15位】よく食べる卵料理	… 28
3-2	【16位～】よく食べる卵料理	… 29
3-3	よく食べる卵料理_季節別	… 30
4-1	【1～15位】1年以内に作った卵料理	… 31
4-2	【16位～】1年以内に作った卵料理	… 32
5-1	卵料理の購入場所	… 33
5-2	卵料理の購入場所（スーパー／コンビニ）	… 34
6	卵料理の中食利用理由	… 35
7	目玉焼きの食べ方	… 36
8	ゆで卵の食べ方	… 37
9	温泉卵の食べ方	… 38
10	オムライスにおいて好きな卵の状態	… 39

第2章 卵を使った料理・スイーツの購入・喫食実態

11	親子丼において好きな卵の状態	・・・ 40
12	卵サンドにおいて好きな卵の状態	・・・ 41
13	卵焼き（厚焼き卵、だし巻き卵含む）において好きな卵の状態	・・・ 42
14	ゆで卵の茹で加減	・・・ 43
15	ゆで卵の茹で加減_性別	・・・ 44
16	好きなスイーツ	・・・ 45
17-1	よく食べるスイーツ	・・・ 46
17-2	よく食べるスイーツ_季節別	・・・ 47
18	1年以内に作ったスイーツ	・・・ 48
19-1	スイーツの購入場所	・・・ 49
19-2	スイーツの購入場所（スーパー／コンビニ）	・・・ 50
20	電子レンジで作っている卵料理・スイーツ	・・・ 51
21	電子レンジで作りたい卵料理・スイーツ	・・・ 52

【この章のポイント】

**例年同様、好きな卵料理では「目玉焼き」が、好きなスイーツでは「プリン」がトップ。
ただし多くの卵料理で『家で作った』が前年から低下。
卵を使って料理をする機会が減ってきている可能性が考えられる。**

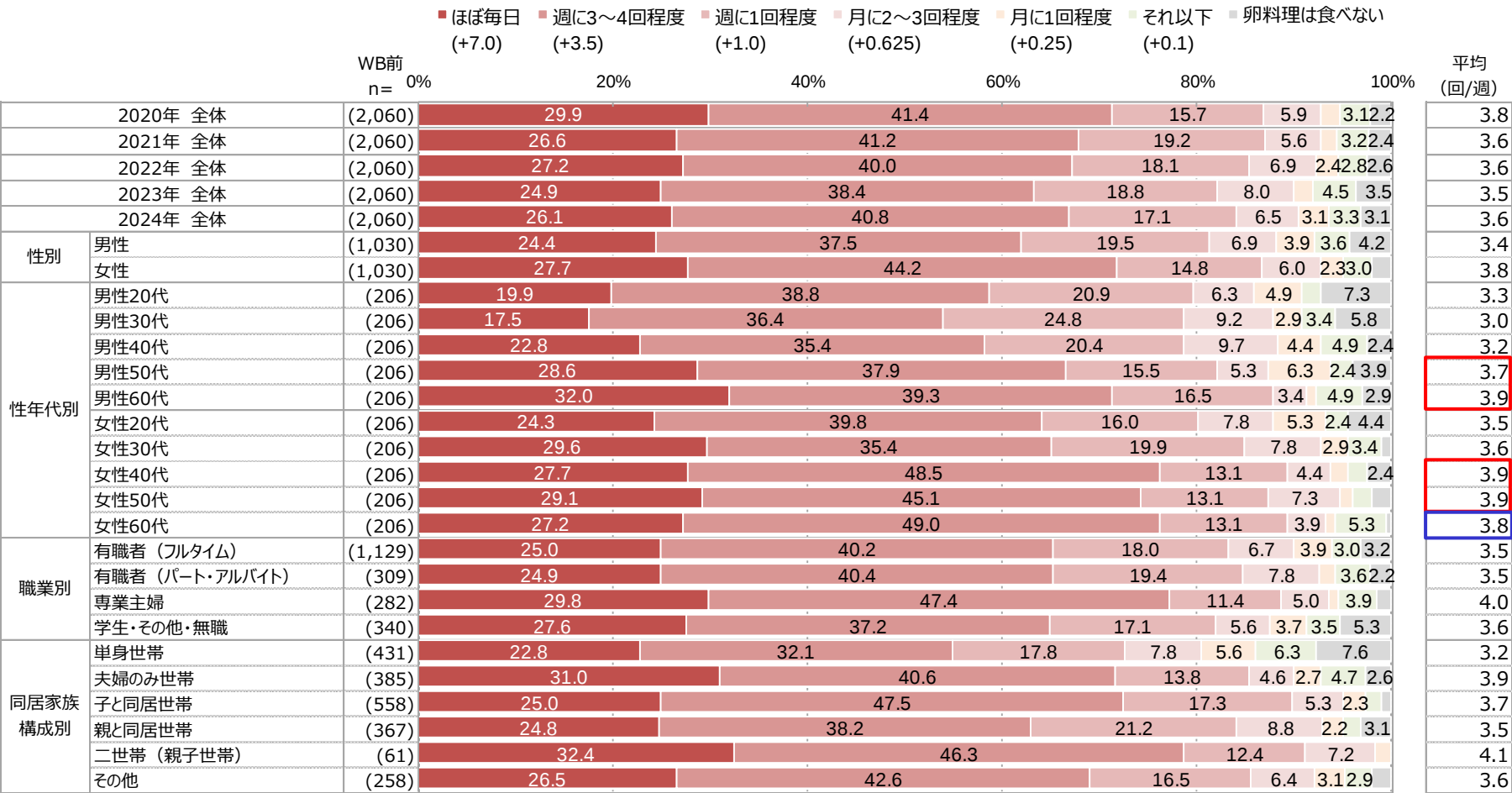
- 卵料理の平均喫食頻度は3.6回/週で、前年と横ばい。
- 好きな卵料理、よく食べる卵料理、1年以内に作った卵料理いずれも1位は「目玉焼き」。
- よく食べる卵料理を季節別に見ると、多くの料理で「夏（6～8月）」に食べる機会がやや少なくなる傾向が見られた。
- 卵料理の購入場所を見ると、多くの卵料理で「家で作る」が前年から低下。
卵のイメージ（p12）で「様々な料理に使用できる」が低下していることの一因と考えられる。
- 好きなスイーツでは、例年同様「プリン」が1位。前年から増加。
（本年：62.4%、前年：60.3%、）
- よく食べるスイーツを季節別に見ると、卵料理同様、多くのスイーツで「夏（6～8月）」に食べる機会が少なくなる傾向が見られた。
一方で「プリン」は、「夏（6～8月）」ではなく「冬（12～2月）」に食べる機会が少なくなる傾向。

1 卵料理の喫食頻度（回数）

あなたは、普段の食事（家での食事、外食などすべて含む）で、「卵料理」をどれくらいの頻度で食べていますか。

SA

- 全体をみると、卵料理の平均喫食回数は週に3.6回と、前年と横ばい。
- 性年代別をみると、一週間での卵料理の平均喫食回数が最も多いのは、男性60代、女性40-50代。
- 前年と比べると、卵の購入頻度（p7）同様、女性60代は低下し、男性50-60代は増加（前年のスコア：男性50代3.3個、男性60代3.5個、女性60代4.2個）。



※2%未満のスコアは非表示

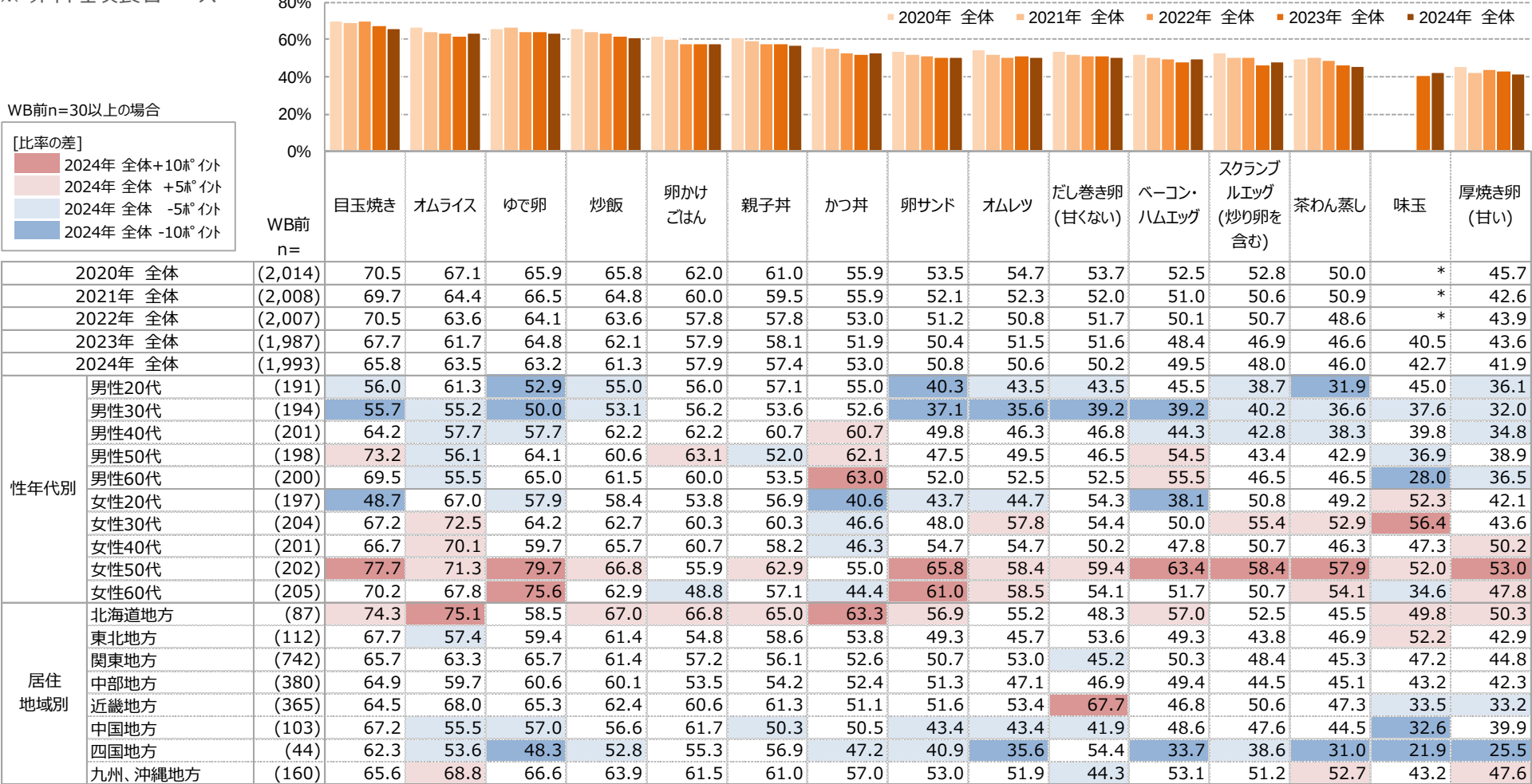
※平均（回／週）は、凡例の（）の数値を用いて算出。なお、「卵料理を食べない」には数値を付与していない（母数から除いている）

2-1 【1～15位】好きな卵料理

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「卵料理」を、下記の中からすべてお選びください。【好きな卵料理】

- 全体をみると、好きな卵料理では「目玉焼き」が65.8%と最も高い。以下、「オムライス」「ゆで卵」「炒飯」「卵かけごはん」「親子丼」が続く。
- 前年と比べると、いずれの卵料理も前年から横ばい。

※ 卵料理喫食者ベース



※[*]は非聴取項目 ※上位15項目を掲載 下位は次ページに掲載 ※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

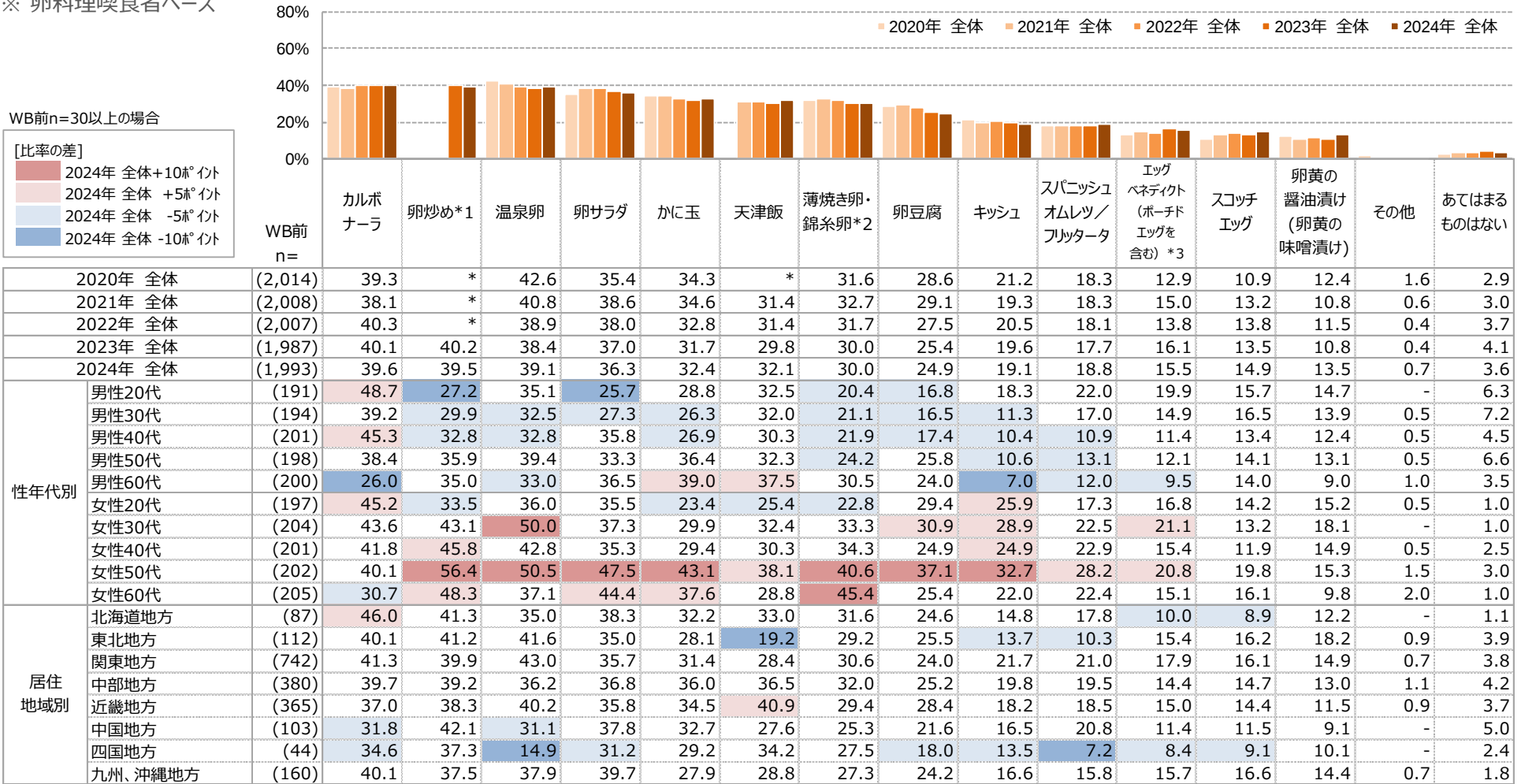
2-2 【16位～】好きな卵料理

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「卵料理」を、下記の中からすべてお選びください。【好きな卵料理】

MA

■ 全体をみると、「卵黄の醤油漬け」が前年から増加。

※ 卵料理喫食者ベース



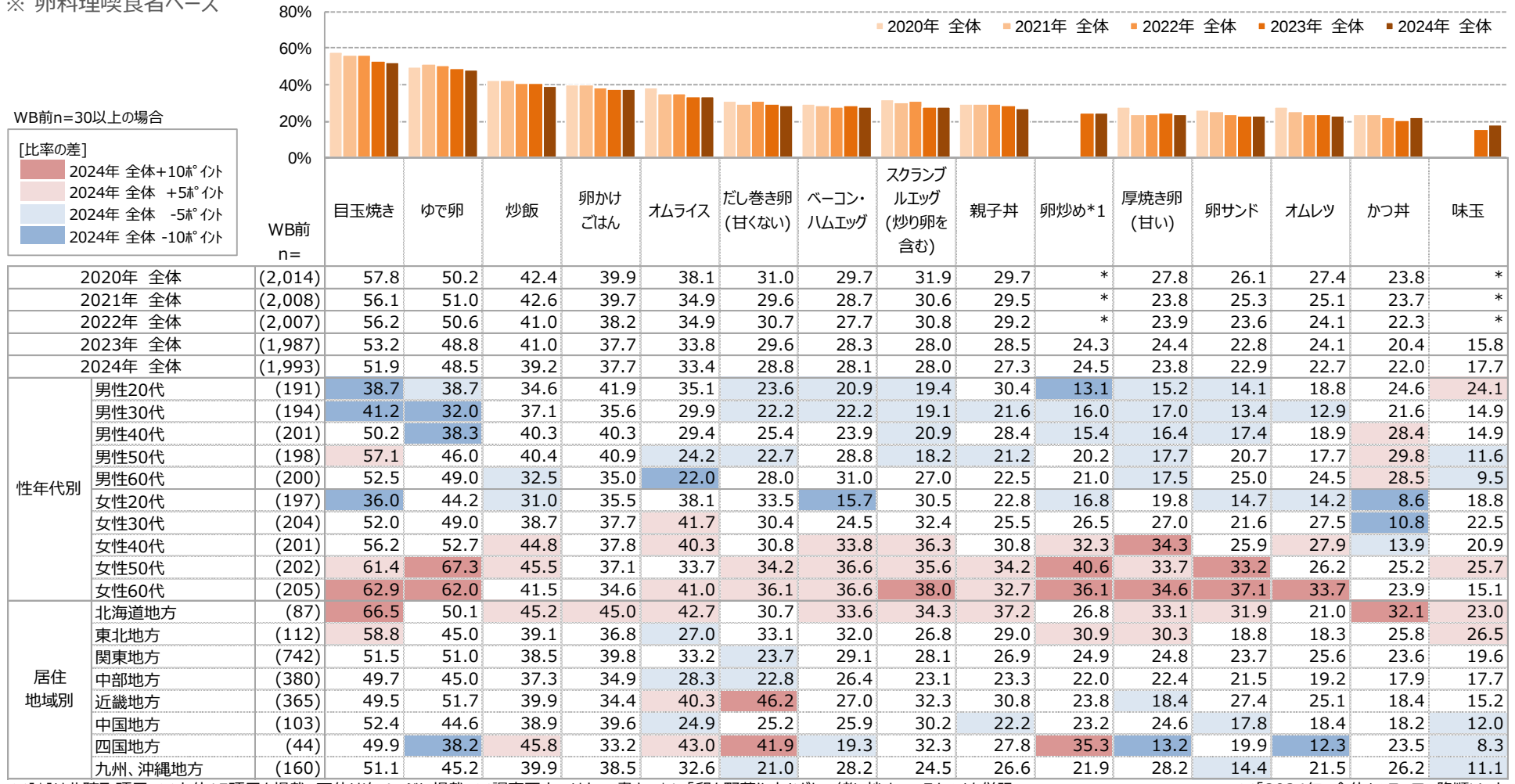
※[*]は非聴取項目 ※調査票上ではカッコ書きで *1:「卵を野菜や肉などと一緒に炒めているもの」*2:「ちらし寿司、冷やし中華などのトッピング」を併記 ※「2024年 全体」のスコアを降順ソート
※*3:2020年までは「エッグベネディクト」で聴取

3-1 【1～15位】よく食べる卵料理

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「卵料理」を、下記の中からすべてお選びください。【よく食べる卵料理】

- よく食べる卵料理の上位も、「目玉焼き」「ゆで卵」「炒飯」「卵かけごはん」「オムライス」と、好きな卵料理と似たメニュー。
- 前年と比べると、いずれの卵料理も前年から横ばい。

※ 卵料理喫食者ベース



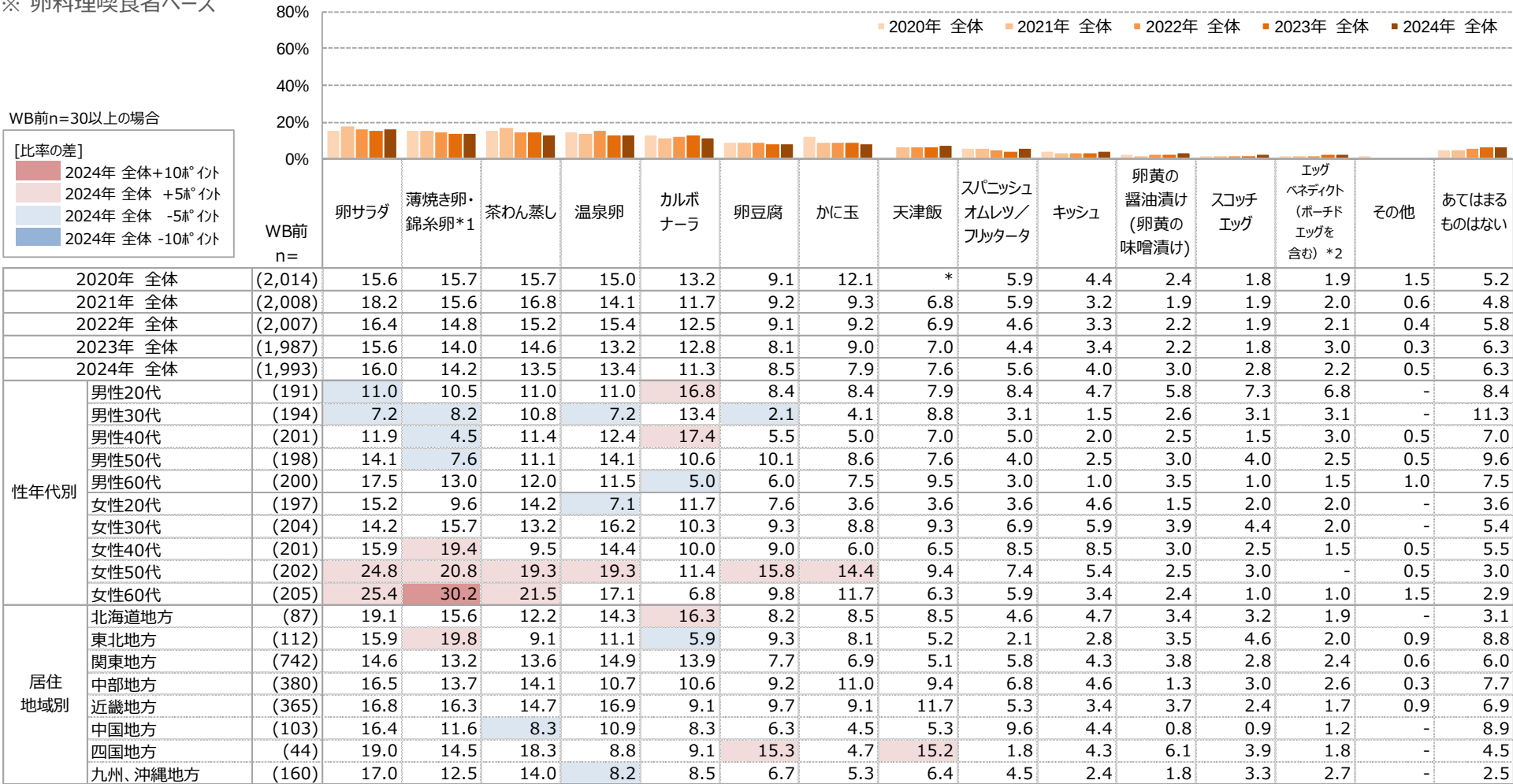
※[*]は非聴取項目 ※上位15項目を掲載 下位は次ページに掲載 ※調査票上ではカッコ書きで*1:「卵を野菜や肉などと一緒に炒めているもの」を併記 ※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

3-2 【16位～】よく食べる卵料理

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「卵料理」を、下記の中からすべてお選びください。【よく食べる卵料理】

■ 全体をみると、いずれも前年と同水準。

※ 卵料理喫食者ベース



※[*]は非聴取項目 ※調査票上ではカッコ書きで*1:「ちらし寿司、冷やし中華などのトッピング」 ※「2024年 全体」のスコアを降順ソート
※*2:2020年までは「エッグベネディクト」で聴取

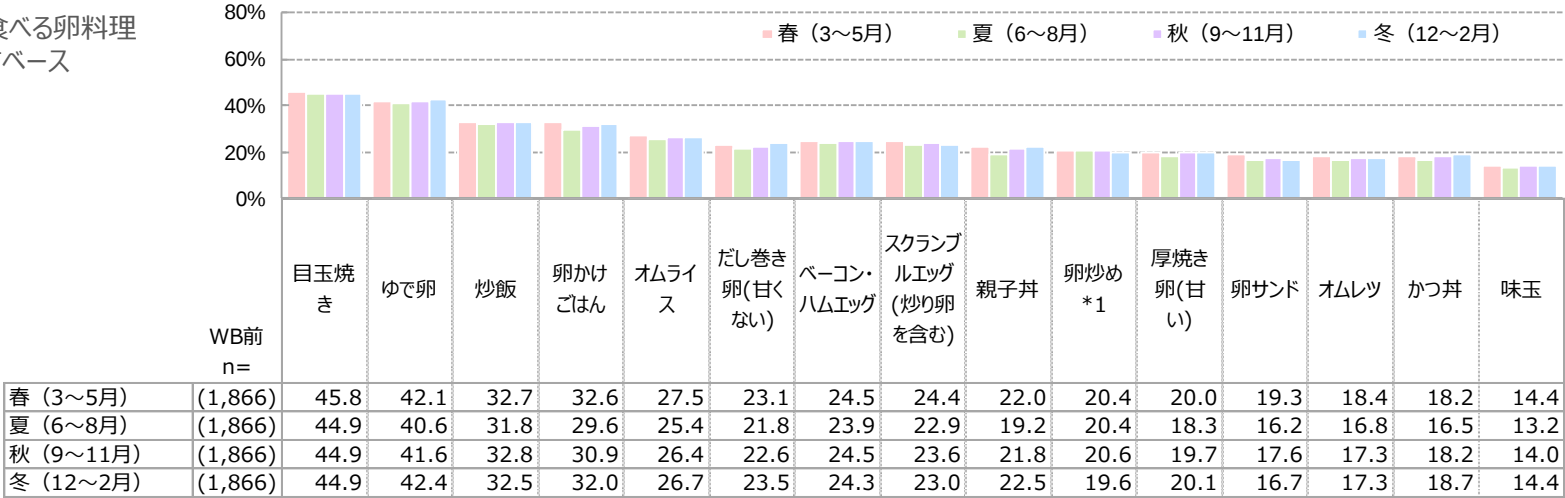
3-3 よく食べる卵料理_季節別

前問でよく食べるとお答えになった卵料理について、季節別によく食べる卵料理を下記の中からそれぞれすべてお選びください。（いくつでも）

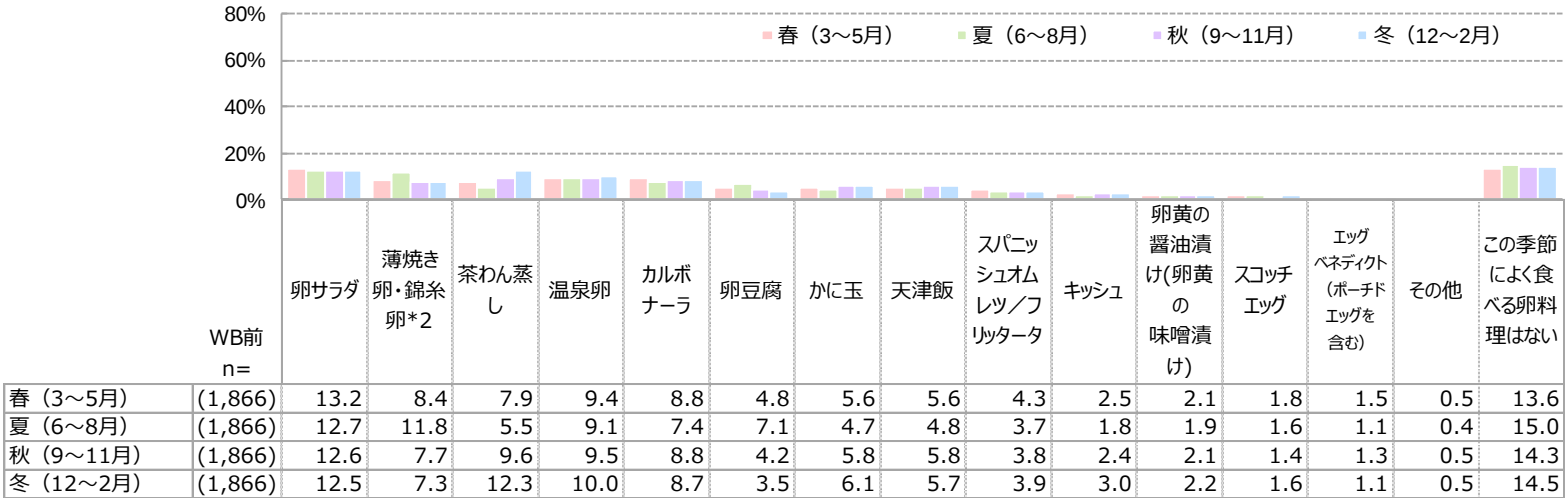
MA

- 季節別でよく食べる卵料理を見ると、いずれの料理も季節による大きな違いはみられない。
ただし、多くの卵料理で「夏（6～8月）」は他の季節と比べて食べる機会がやや少なくなる傾向。

※ よく食べる卵料理
がある方ベース



※調査票上ではカッコ書きで *1:「卵を野菜や肉などと一緒に炒めているもの」を併記 ※前々頁「よく食べる卵料理」のスコアで降順ソート



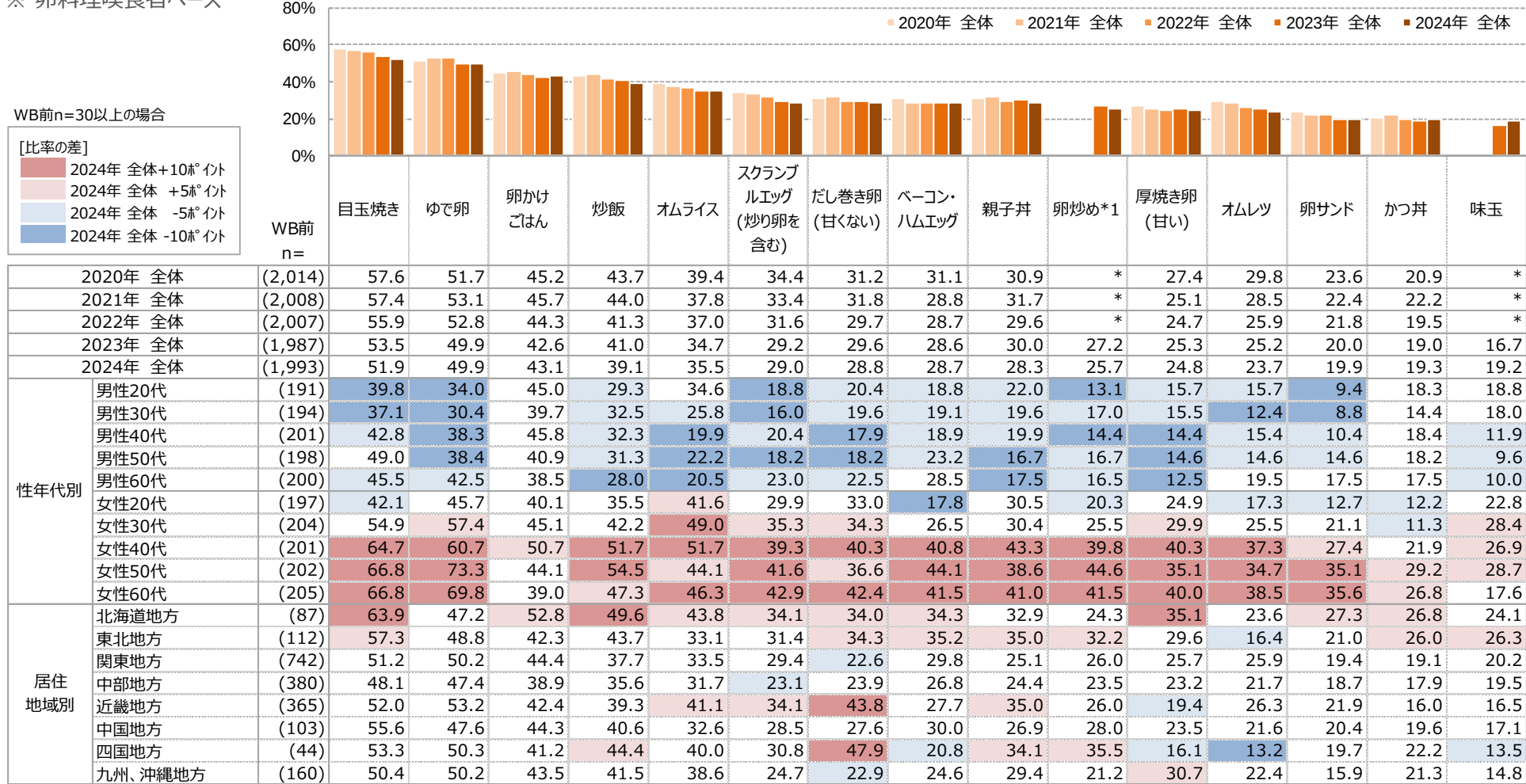
※調査票上ではカッコ書きで *2:「ちらし寿司、冷やし中華などのトッピング」を併記 ※前頁「よく食べる卵料理」のスコアで降順ソート

4-1 【1～15位】1年以内に作った卵料理

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「卵料理」を、下記の中からすべてお選びください。【1年以内に作った卵料理】

- 全体をみると、1年以内に作った卵料理としては「目玉焼き」が51.9%と最も高く、次いで「ゆで卵」（49.9%）。
- 前年と比べると、「味玉」が前年から増加。

※ 卵料理喫食者ベース



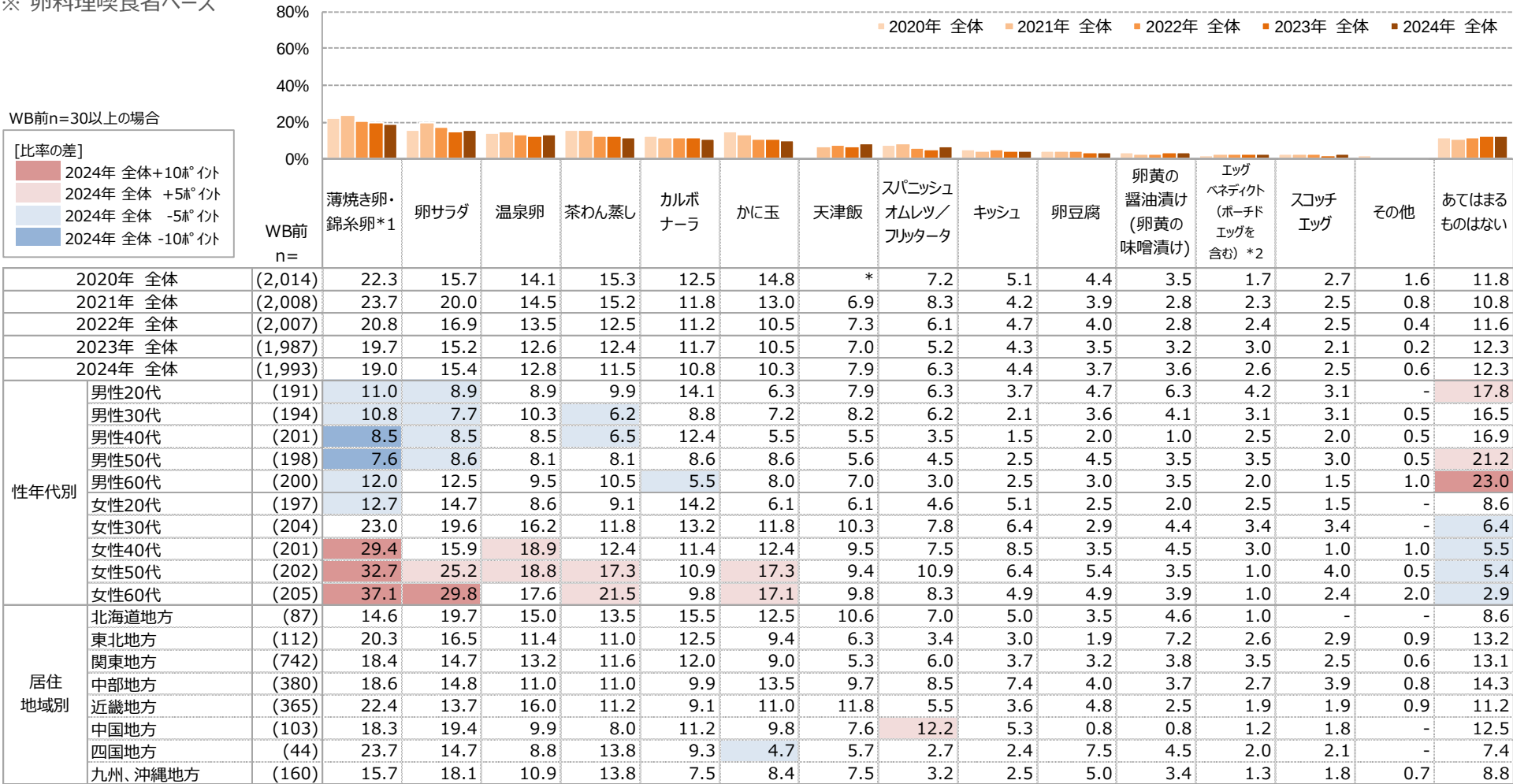
※[*]は非聴取項目 ※上位15項目を掲載 下位は次ページに掲載 ※調査票上ではカッコ書きで *1:「卵を野菜や肉などと一緒に炒めているもの」 ※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

4-2 【16位～】1年以内に作った卵料理

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「卵料理」を、下記の中からすべてお選びください。【1年以内に作った卵料理】

■ 全体をみると、いずれの料理も前年と横ばい。

※ 卵料理喫食者ベース



※[*]は非聴取項目 ※調査票上ではカッコ書きで*1:「ちらし寿司、冷やし中華などのトッピング」を併記 ※*2:2020年までは「エッグベネディクト」で聴取 ※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

5-1 卵料理の購入場所

あなたは、以下の卵を使った料理を、どこで購入して、どこで食べていますか。あてはまるものを下記の中からすべてお選びください。 MA

■ 「家で作る」をみると、多くの料理が前年から低下。
一方でそれらの料理は「この料理は購入しない/作らない/食べない」が前年と横ばいであることから、中食・外食が拡大している可能性が考えられる。

		スーパーで メーカー品以 外（惣菜な ど）を買う	スーパーで メーカー品を 買う	コンビニで 買う	弁当・惣菜 専門店で 買う	ドラッグストア で買う	ネットスーパー など惣菜の 宅配で買う	その他の お店で買う	外食宅配 （Uber Eats （ウーバー イーツ） など）で買う	外食 チェーン店で 食べる	チェーン店 以外の 外食店で 食べる	その他	この料理は 購入しない/ 作らない/ 食べない	(2023年) 家で作る
WB前n=(2,060)														
目玉焼き（ベーコン・ハムエッグ含む）	75.3	2.1	2.5	1.7	1.6	1.1	1.1	0.8	1.1	3.2	2.3	0.2	15.6	78.9
ゆで卵（味玉含む） *1	72.0	3.1	3.3	5.6	1.4	1.3	0.8	0.8	0.9	2.6	2.5	0.0	16.8	75.8
卵焼き（厚焼き卵、だし巻き卵含む）	68.5	7.3	5.0	3.0	3.0	1.5	1.4	1.4	0.9	4.8	5.0	0.3	16.3	73.0
炒飯	63.8	7.1	10.6	5.9	3.3	2.9	0.9	1.3	1.4	17.1	12.5	0.1	15.5	67.6
スクランブルエッグ（炒り卵含む）	62.8	2.2	2.3	1.7	1.7	1.7	1.3	1.3	0.5	3.8	4.1	0.1	25.5	64.9
オムライス	58.8	6.0	3.8	4.1	3.1	1.5	1.3	1.2	0.8	13.6	11.5	0.1	21.4	61.1
オムレツ（スパニッシュオムレツなど具入り含む）	50.2	4.3	3.2	2.4	2.1	1.0	1.2	1.2	0.9	6.1	6.4	0.1	32.5	51.2
丼もの（かつ丼、親子丼含む）	46.6	12.7	5.0	7.7	9.4	1.4	1.2	1.3	2.3	23.9	13.1	-	19.0	48.9
卵炒め（かに玉、ニラ玉、トマト炒めなど） *2	46.3	5.0	3.3	2.2	2.3	1.0	1.0	1.1	1.0	9.0	6.3	0.1	33.8	28.8
卵サラダ	36.5	11.5	5.9	6.1	3.4	1.2	1.4	1.1	0.7	4.0	3.1	0.1	38.4	38.1
卵サンド	32.6	12.6	10.3	27.0	4.2	2.3	1.1	3.7	0.9	4.4	3.8	-	27.3	33.8
温泉卵	29.2	10.1	12.5	4.9	1.7	1.9	1.2	1.5	0.6	4.5	4.9	0.4	38.4	27.9
茶わん蒸し（卵豆腐含む）	24.9	11.6	16.0	3.5	1.9	1.1	1.8	1.0	1.0	16.1	9.4	0.3	32.2	27.3
カルボナーラ	23.5	5.7	11.0	7.6	2.5	2.2	1.1	1.0	1.1	19.5	13.4	0.1	38.2	26.5
キッシュ	10.9	4.9	4.0	2.0	3.8	0.9	1.0	3.3	0.8	5.6	8.2	0.1	63.6	11.1

※「家で作る」のスコアで降順ソート ※*1:2022年までは「ゆで卵（煮卵含む）」で聴取 ※*2:2023年までは「かに玉（卵炒め含む）」で聴取

5-2 卵料理の購入場所（スーパー／コンビニ）

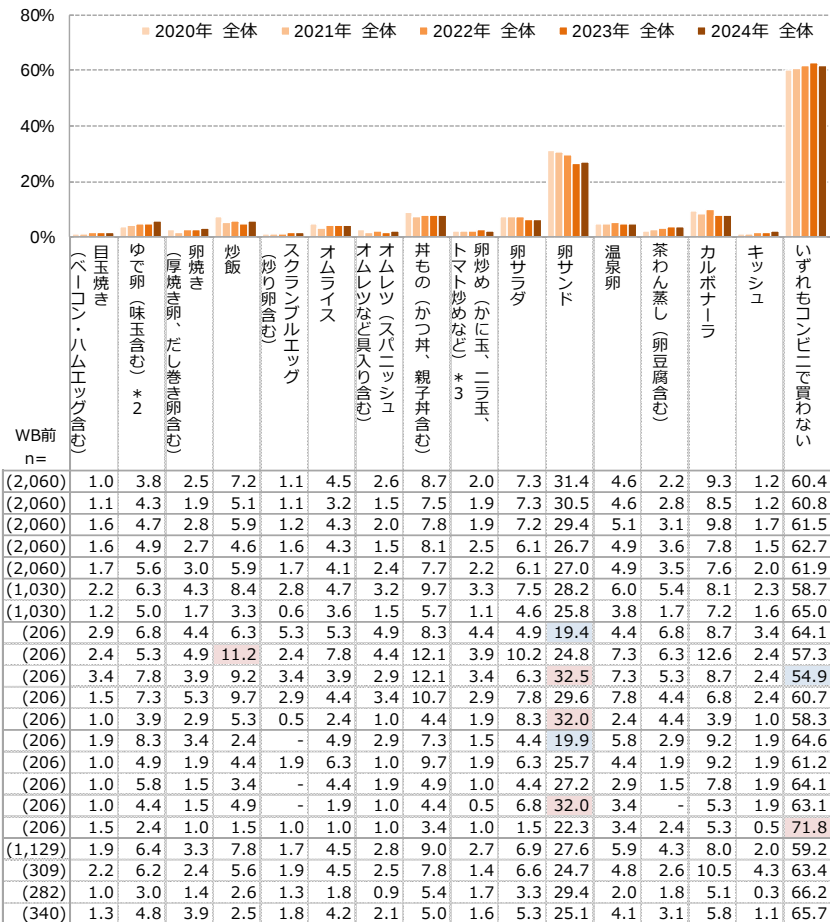
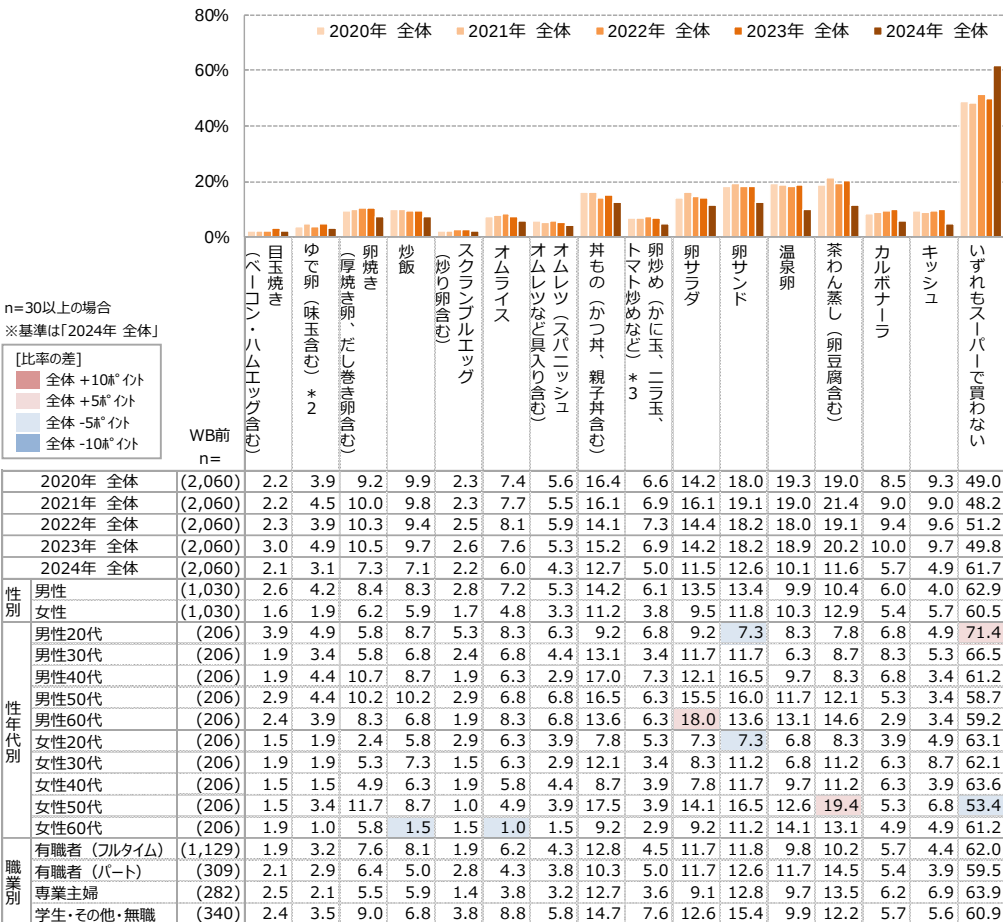
あなたは、以下の卵を使った料理を、どこで購入して、どこで食べていますか。あてはまるものを下記の中からすべてお選びください。

MA

- 全体をみると、「いずれもコンビニで買わない」は前年と同水準。※スーパーについては選択肢文言を前年から変更しているため参考値。
- 時系列をみると、コンビニではすべての食品が前年と横ばい。

スーパーで買う *1

コンビニで買う



※2022年までは *1「スーパーや百貨店（惣菜売場）で買う」
※*2:2022年までは「ゆで卵（煮卵含む）」で聴取 ※*3:2023年までは「かに玉（卵炒め含む）」で聴取
※前頁「家で作る」のスコアで降順ソート

6 卵料理の中食利用理由

あなたが、以下の卵料理を外で買って自宅などで食べる際の理由として、あてはまるものをすべてお選びください。 MA

■ 「卵サンド」「卵焼き」「目玉焼き」では「自宅で作るより、買ってきた方がおいしい」、「丼もの」「ゆで卵」では「自宅で作ると時間がかかる」、「オムライス」では「自宅で作ると手間がかかる」が最も高い。

※各中食を買って自宅で食べる者ベース

		(%)															
	WB前 n=	購入したい惣菜や弁当に入っているから	欲しい分量だけ買うことができるから	自宅で作れない卵料理を食べられるから	こだわった原材料を使っているから	自宅で作るより、買ってきた方がおいしいから	自宅で作るより、買ってきた方が見た目がよいから	自宅で作るより、安く済むから	自宅で作るより、洗い物が出るから(ゴミが出る)	自宅で作ると手間がかかるから(ゴミが出る)	自宅で作ると時間がかかるから	卵料理を作るのに必要な器具・設備がないから	自宅で作る味に飽きてきたから	外食を控えているから	プチ贅沢をしたいから	その他	特に理由はない
卵サンド	(957)	8.0	12.1	11.6	7.3	30.2	7.9	10.3	20.9	23.6	3.4	2.4	1.6	3.9	0.4	14.2	
丼もの (かつ丼、親子丼含む)	(612)	13.9	8.0	13.8	7.4	26.9	8.0	13.5	23.7	27.6	4.7	2.9	1.6	5.0	0.2	12.5	
卵焼き (厚焼き卵・だし巻き卵含む)	(371)	11.8	10.7	13.9	10.9	27.2	12.1	9.4	16.1	15.6	4.7	6.6	1.4	3.2	0.2	10.9	
オムライス	(347)	8.3	10.0	13.3	7.7	23.1	12.4	13.7	24.1	18.3	5.2	5.2	1.2	3.4	-	11.6	
ゆで卵 (味玉含む)	(292)	10.7	14.4	9.6	6.7	16.1	11.1	11.5	13.8	17.3	5.8	3.2	1.7	2.4	0.4	15.4	
目玉焼き (ベーコン・ハムエッグ含む)	(185)	11.3	7.0	11.8	13.3	16.8	13.6	10.6	14.0	11.6	6.1	5.5	3.4	2.3	-	12.9	

※「WB前n数」で降順ソート

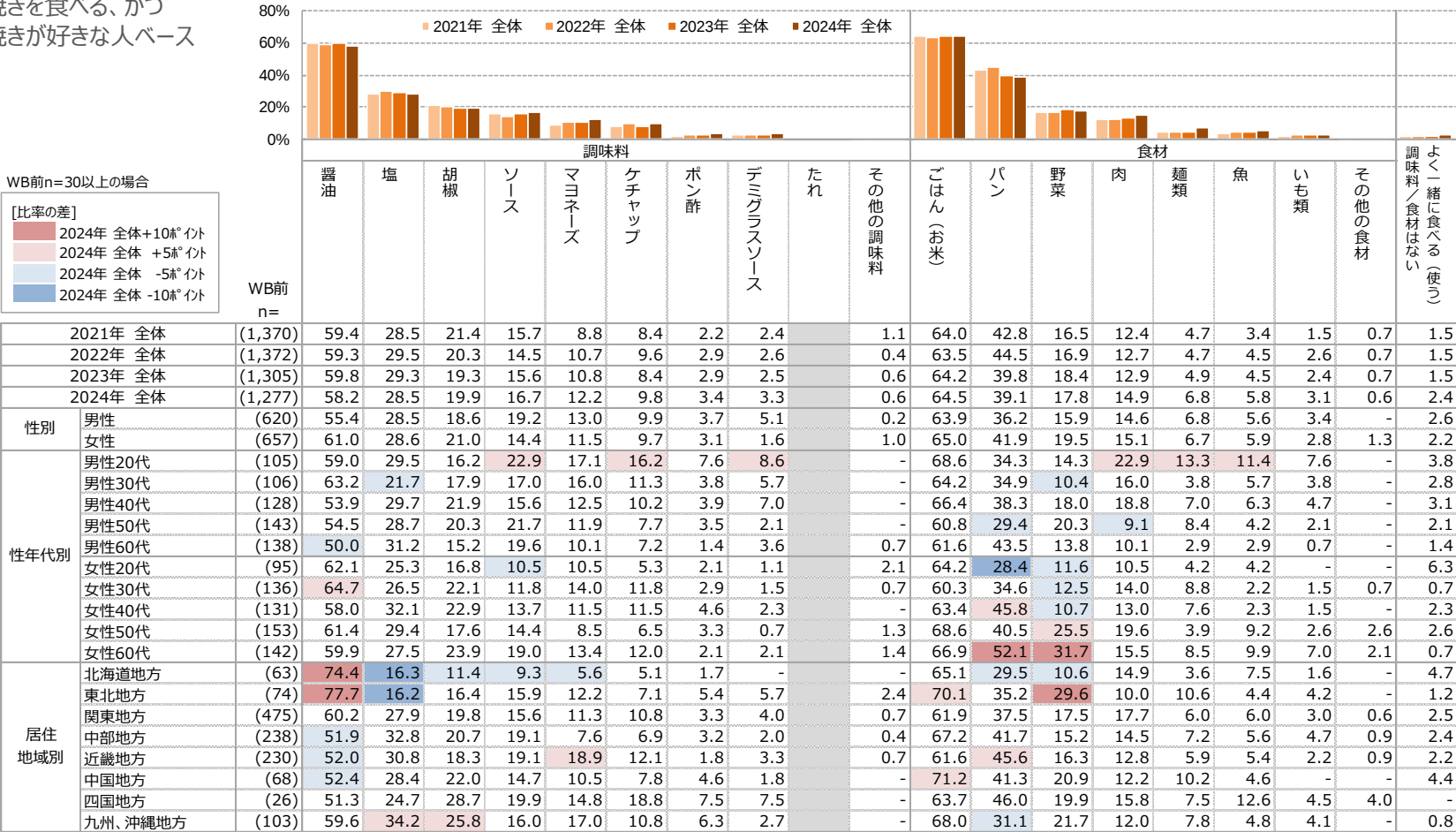
7 目玉焼きの食べ方

あなたが以下の料理を食べる際によく一緒に食べる（使う）ものとして、あてはまるものをすべてお選びください。
【「目玉焼き」を食べる際によく一緒に食べる（使う）もの】

MA

- 全体をみると、目玉焼きを食べるときに使う調味料としては、「醤油」が58.2%と突出。次いで「塩」（28.5%）。いずれも前年と横ばい。よく一緒に食べる食材としては、「ごはん」が64.5%と最も高く、次いで「パン」（39.1%）。

※ 目玉焼きを食べる、かつ
目玉焼きが好きな人ベース



※カテゴリ毎に「2024年 全体」のスコアで降順ソート

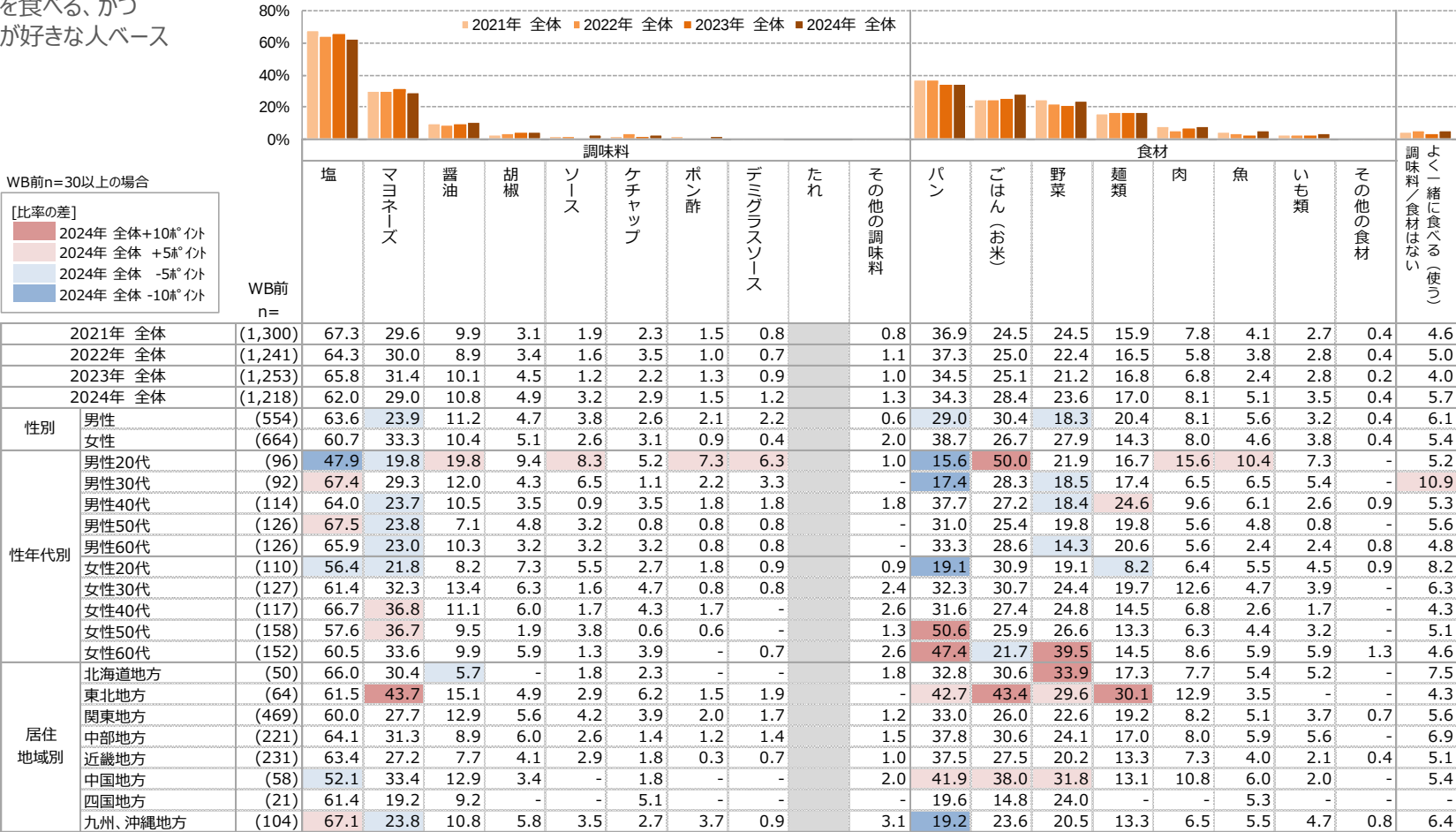
8 ゆで卵の食べ方

あなたが以下の料理を食べる際によく一緒に食べる（使う）ものとして、あてはまるものをすべてお選びください。
【「ゆで卵」を食べる際によく一緒に食べる（使う）もの】

MA

- 全体をみると、ゆで卵を食べるときに使う調味料としては、「塩」が62.0%と突出。次いで「マヨネーズ」（29.0%）。「塩」は前年より低下。
食材の中では「パン」が34.3%と最も高く、次いで「ごはん」（28.4%）。「ごはん」は前年から増加。

※ ゆで卵を食べる、かつ
ゆで卵が好きな人ベース



※カテゴリ毎に「2024年 全体」のスコアで降順ソート

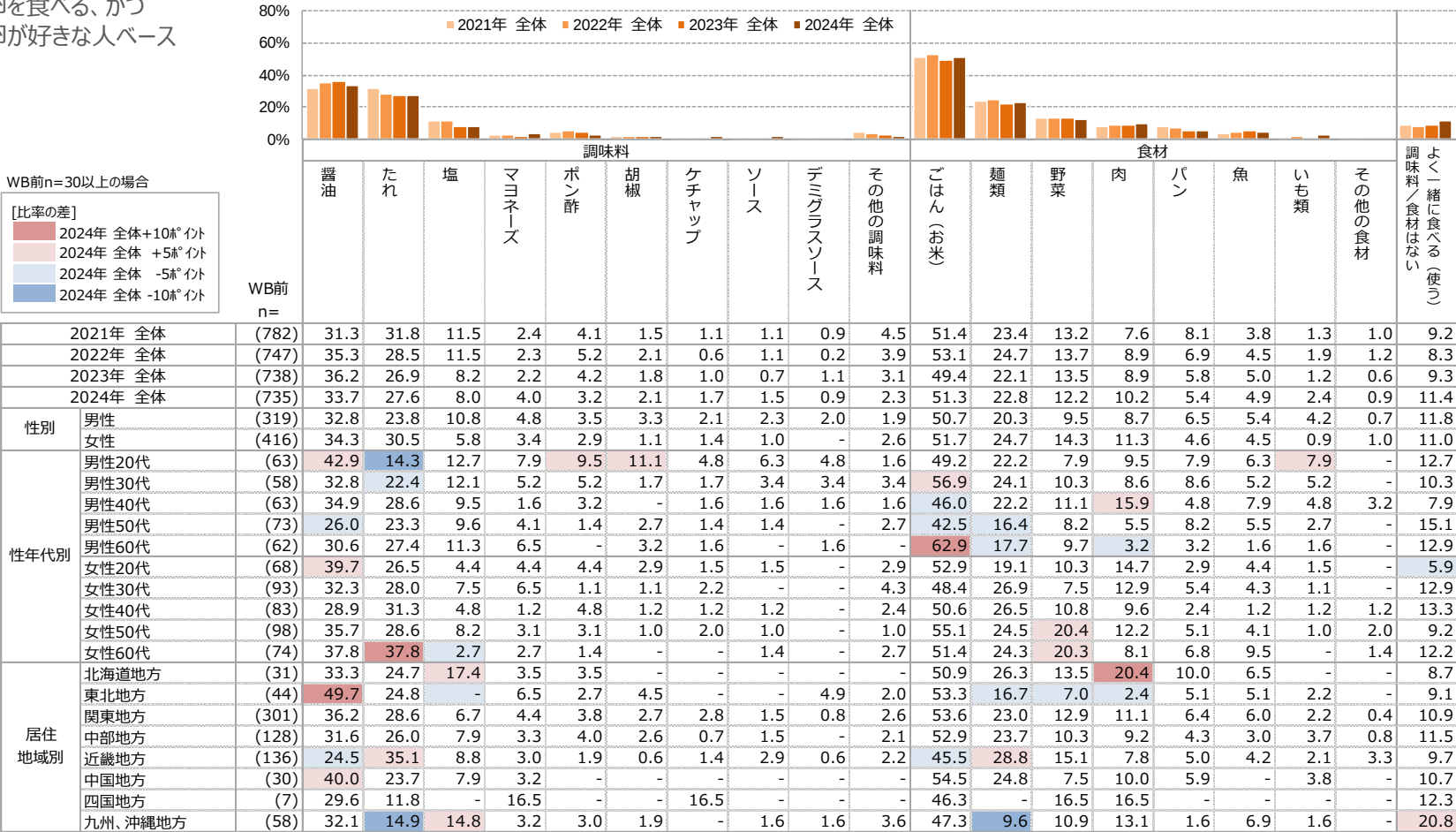
9 温泉卵の食べ方

あなたが以下の料理を食べる際によく一緒に食べる（使う）ものとして、あてはまるものをすべてお選びください。
【「温泉卵」を食べる際によく一緒に食べる（使う）もの】

MA

- 全体をみると、温泉卵を食べるときに使う調味料としては、「醤油」「たれ」が上位。
食材の中では「ごはん」が51.3%と突出して高い。

※ 温泉卵を食べる、かつ
温泉卵が好きな人ベース



※カテゴリ毎に「2024年 全体」のスコアで降順ソート

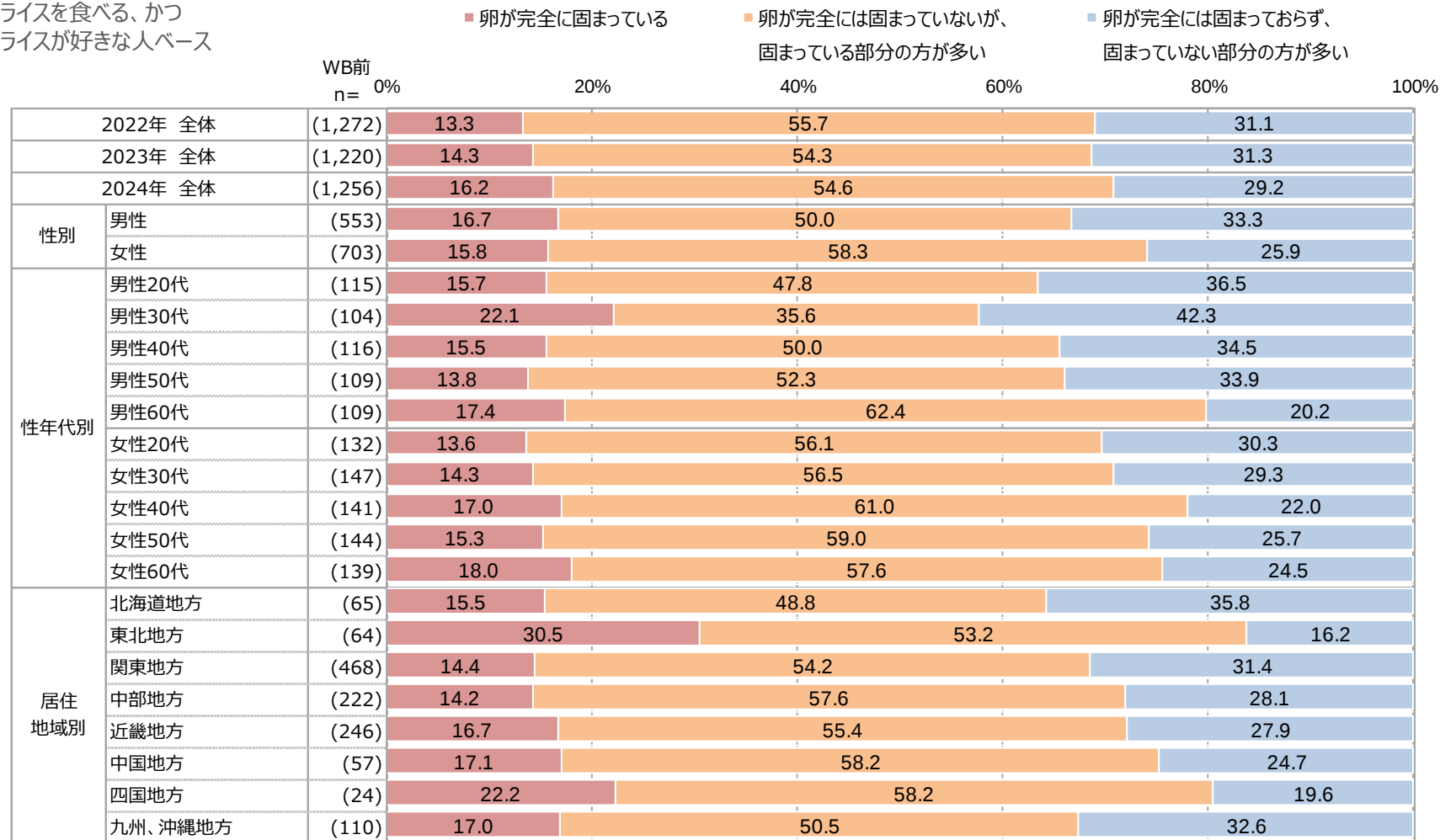
10 オムライスにおいて好きな卵の状態

あなたが以下の料理を食べる際に、最も好きな卵の状態をそれぞれ一つお選びください。
【オムライス】

SA

- 全体をみると、オムライスにおいて好きな卵の状態としては、「卵が完全には固まっていないが、固まっている部分の方が多い」が54.6%と突出。前年と横ばい。
- 性別をみると、男性は女性に比べて「卵が完全には固まっておらず、固まっていない部分の方が多い」が高い。

※ オムライスを食べる、かつ
オムライスが好きな人ベース



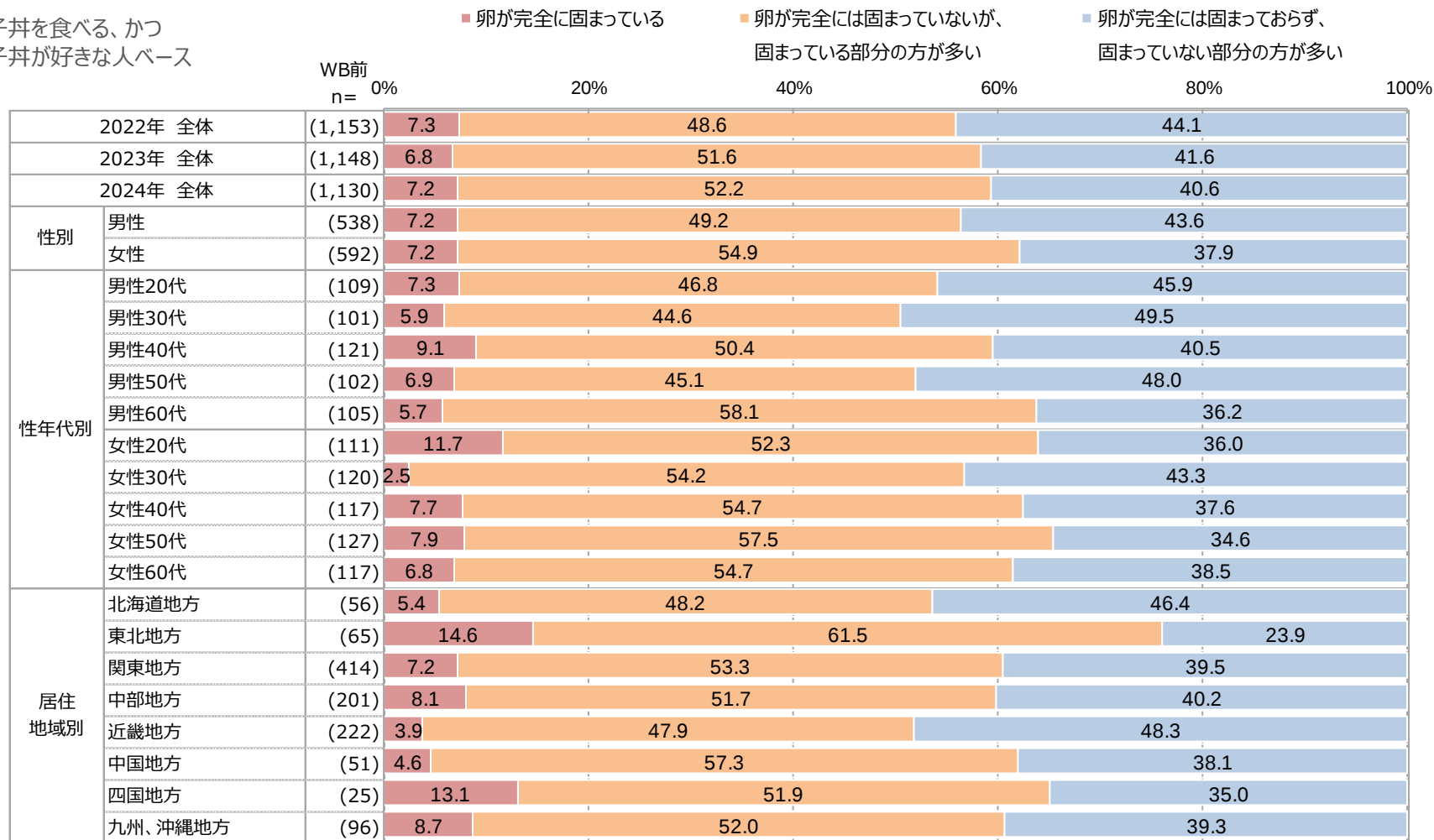
11 親子丼において好きな卵の状態

あなたが以下の料理を食べる際に、最も好きな卵の状態をそれぞれ一つお選びください。
【親子丼】

SA

- 全体をみると、親子丼において好きな卵の状態としては「卵が完全には固まっていないが、固まっている部分の方が多い」が52.2%で最も高い。前年と横ばい。
- 性別をみると、男性は女性に比べて「卵が完全には固まっておらず、固まっていない部分の方が多い」が高い。

※ 親子丼を食べる、かつ
親子丼が好きな人ベース

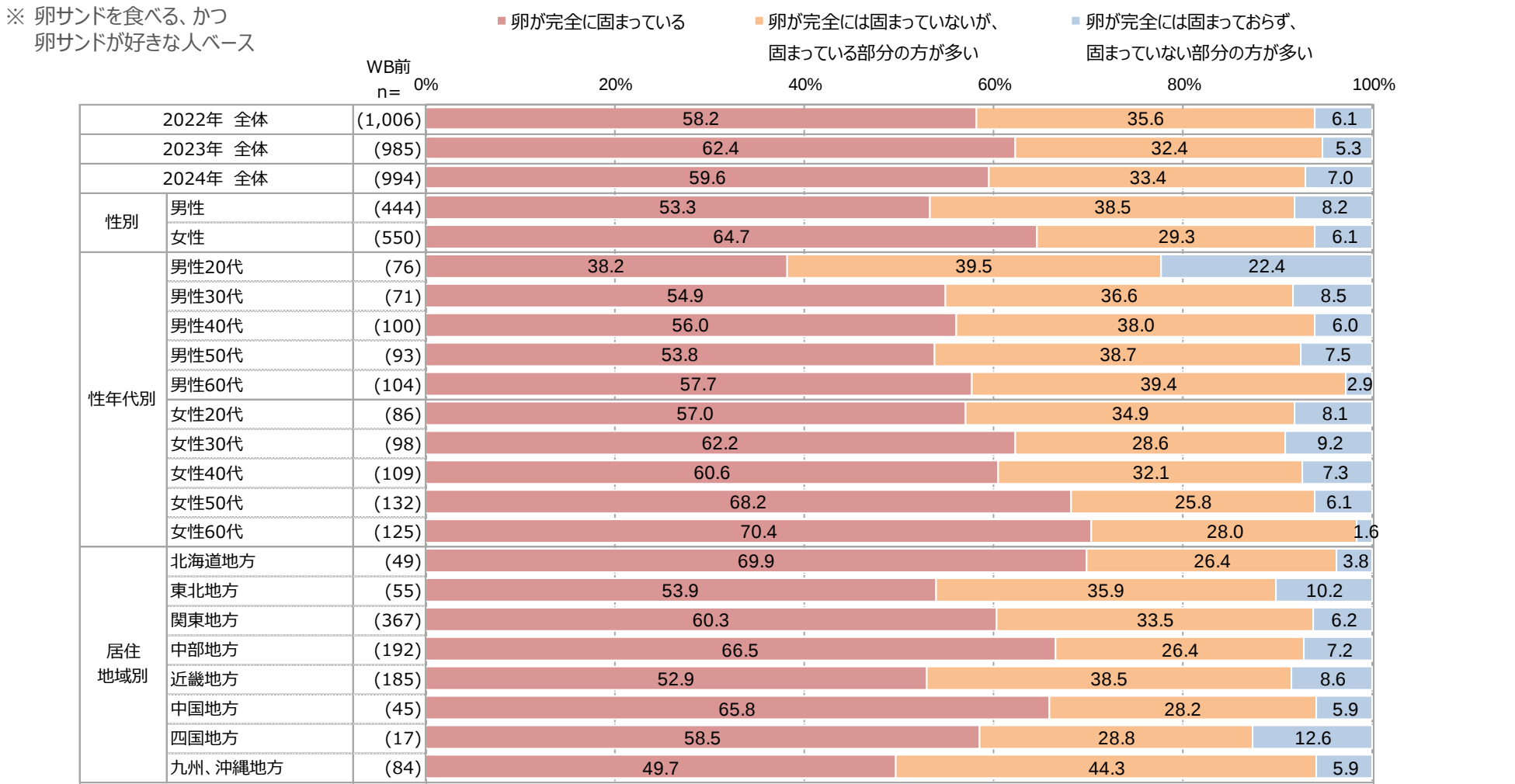


12 卵サンドにおいて好きな卵の状態

あなたが以下の料理を食べる際に、最も好きな卵の状態をそれぞれ一つお選びください。
【卵サンド】

SA

- 全体をみると、卵サンドにおいて好きな卵の状態としては、「卵が完全に固まっている」が59.6%と突出。前年から低下。
- 性別をみると、前年同様、女性は男性に比べ、「卵が完全に固まっている」が高い。



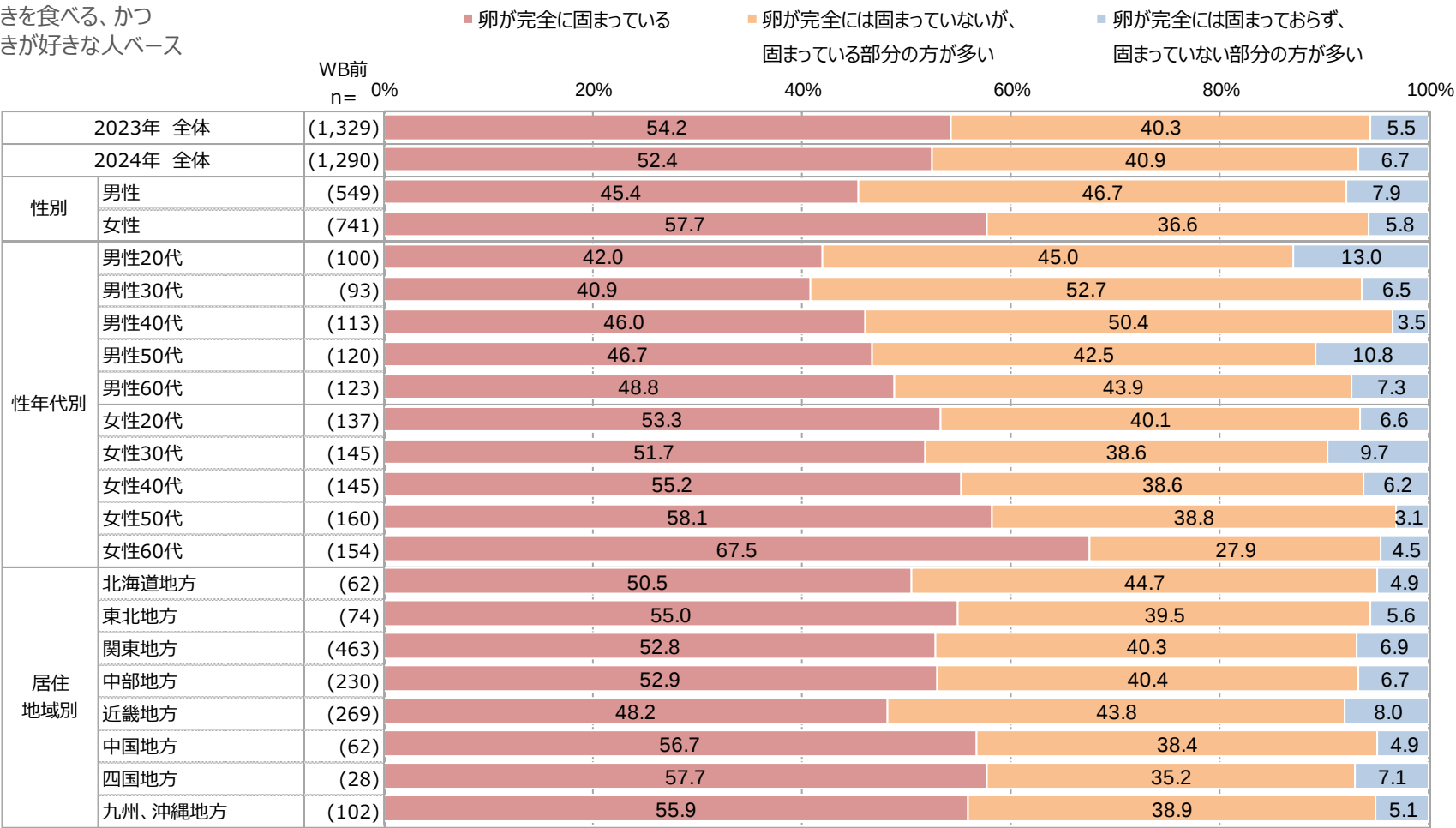
13 卵焼き（厚焼き卵、だし巻き卵含む）において好きな卵の状態

あなたが以下の料理を食べる際に、最も好きな卵の状態をそれぞれ一つお選びください。
【卵焼き（厚焼き卵、だし巻き卵含む）】

SA

- 全体をみると、卵焼き（厚焼き玉子、だし巻き卵含む）において好きな卵の状態としては、「卵が完全に固まっている」が52.4%と突出。
- 性別をみると、女性は男性に比べて「卵が完全に固まっている」のスコアが高い。
例年同様、「オムライス」「親子丼」「卵サンド」「卵焼き」のいずれにおいても、男性の方が女性に比べ、柔らかい状態を好む傾向がみられる。

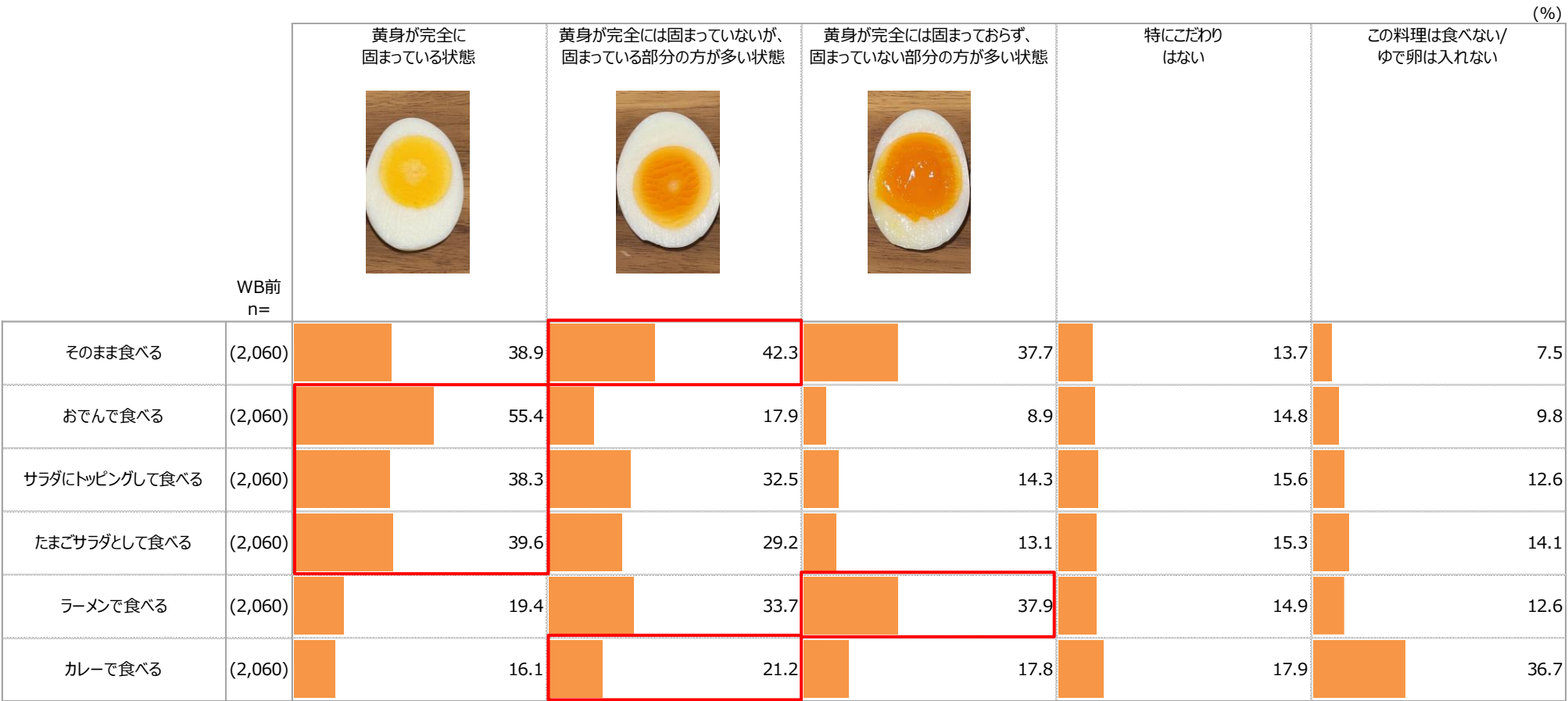
※ 卵焼きを食べる、かつ
卵焼きが好きな人ベース



14 ゆで卵の茹で加減

あなたが以下の方法でゆで卵を食べる際の好きなゆで加減として、あてはまるものをそれぞれすべてお選びください。 MA

■ ゆで卵の好きなゆで加減をみると、前年同様、「おでん」「サラダにトッピング」「たまごサラダ」として食べる場合には、「黄身が完全に固まっている状態」がトップ。「サラダにトッピング」や「たまごサラダ」など、卵を切る・崩すことが前提となっている場合には、黄身が完全に固まっている状態が好まれる様子。一方で「そのまま」「カレーで」食べる場合には、「黄身が完全には固まっていないが、固まっている部分の方が多い状態」が、「ラーメンで」食べる場合には「黄身が完全には固まっておらず、固まっていない部分の方が多い状態」がトップ。



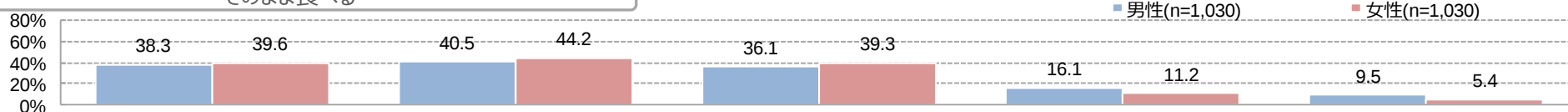
15 ゆで卵の茹で加減_性別

あなたが以下の方法でゆで卵を食べる際の好きなゆで加減として、あてはまるものをそれぞれすべてお選びください。

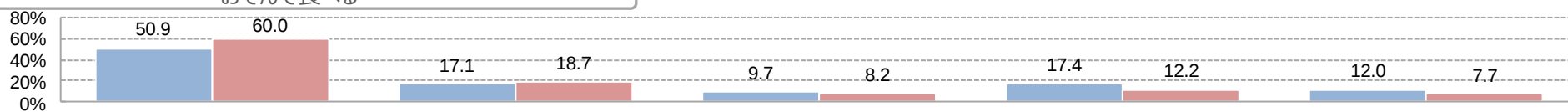
MA

- ゆで卵の好きなゆで加減を性別で見ると、前年同様いずれの食べ方においても、男性は「特にこだわりはない」のスコアが女性よりも高い。
男性はゆで卵のゆで加減について、女性ほどこだわりのない様子。

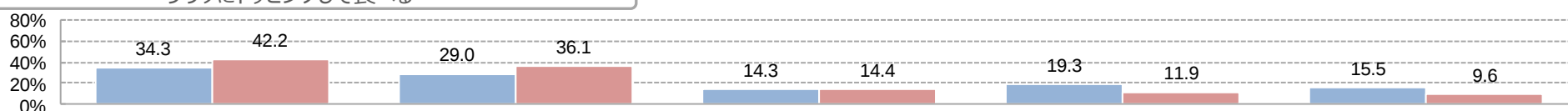
そのまま食べる



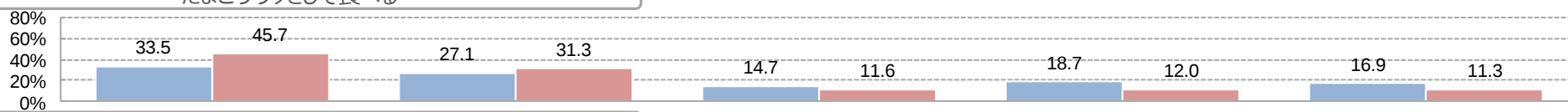
おでんで食べる



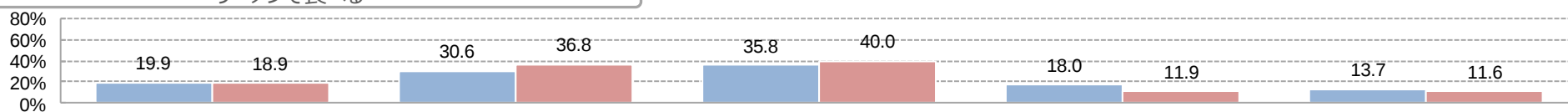
サラダにトッピングして食べる



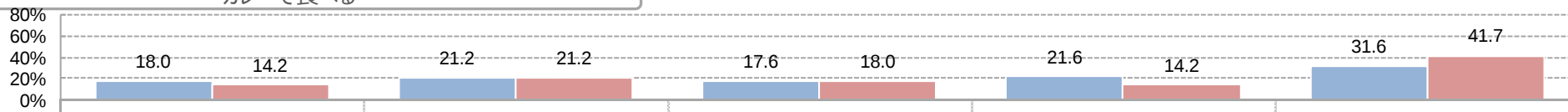
たまごサラダとして食べる



ラーメンで食べる



カレーで食べる



黄身が完全に固まっている状態

黄身が完全には固まっていないが、固まっている部分の方が多い状態

黄身が完全には固まっておらず、固まっていない部分の方が多い状態

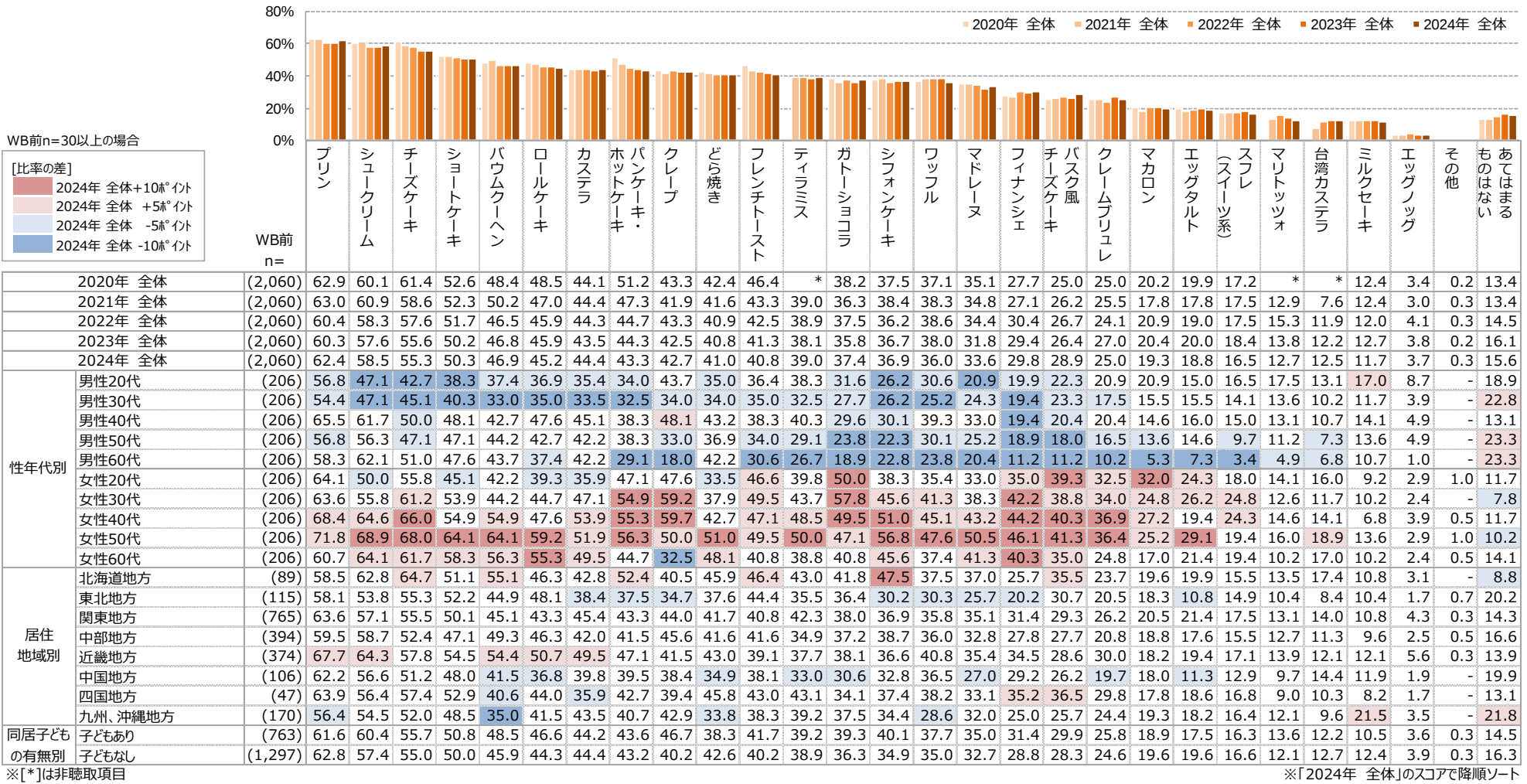
特にこだわりはない

この料理は食べない/ゆで卵は入れない

16 好きなスイーツ

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「スイーツ」を、下記の中からすべてお選びください。【好きなスイーツ】

- 全体をみると、「プリン」「シュークリーム」「チーズケーキ」が、前年同様、好きなスイーツの上位。
前年と比べると、上記の中では「プリン」が増加。

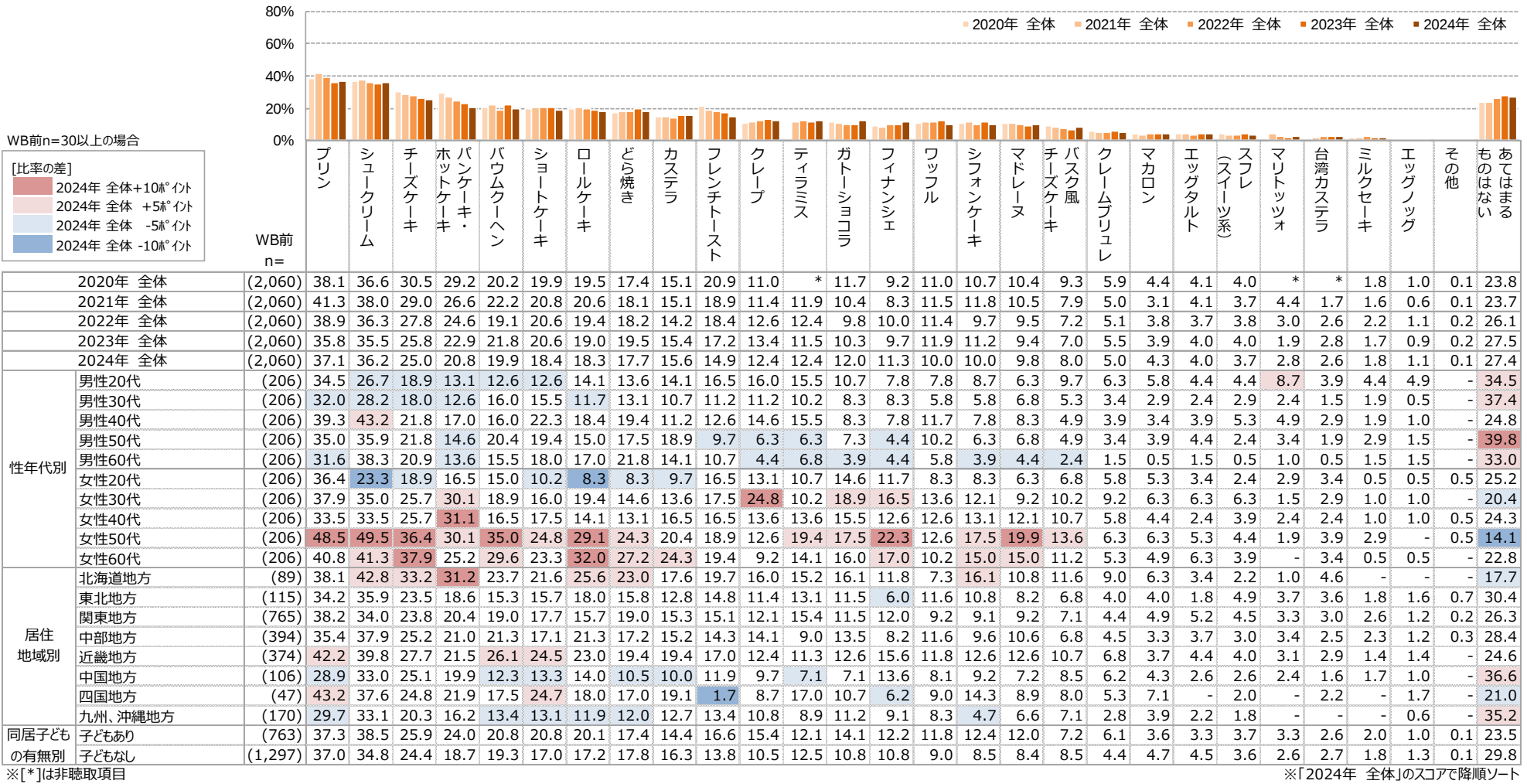


17-1 よく食べるスイーツ

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「スイーツ」を、下記の中からすべてお選びください。【よく食べるスイーツ】

MA

- よく食べるスイーツも、好きなスイーツ（p45）同様、「プリン」「シュークリーム」「チーズケーキ」「パンケーキ・ホットケーキ」が上位。
時系列をみると、上記の中で、「プリン」は2021年からの低下傾向に歯止めがなかった。一方で「チーズケーキ」「パンケーキ・ホットケーキ」は2020年から低下傾向。



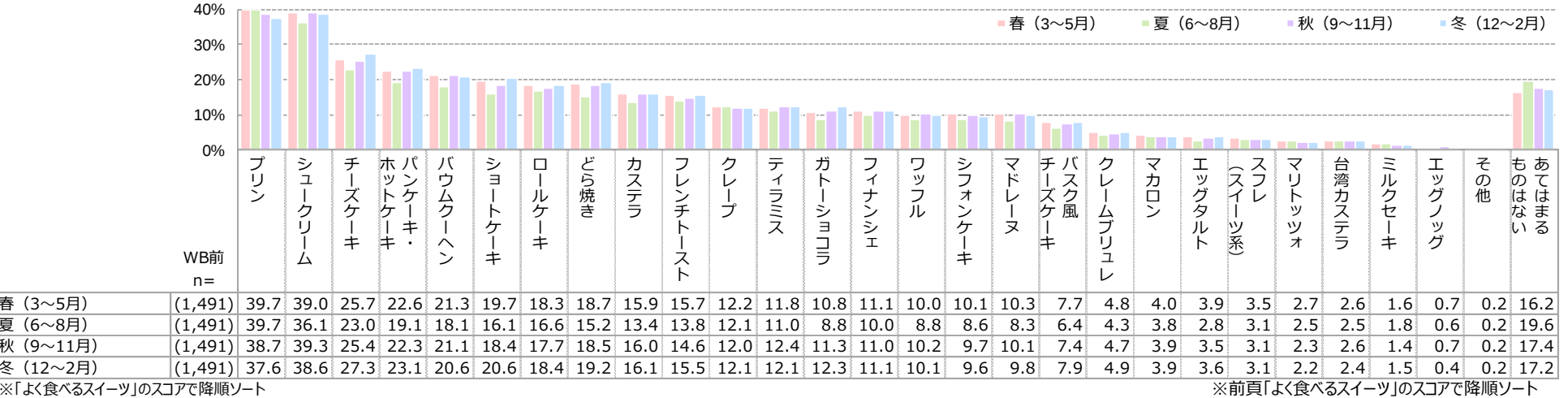
17-2 よく食べるスイーツ_季節別

前問でよく食べるとお答えになったスイーツについて、季節別によく食べるスイーツを下記の中からそれぞれすべてお選びください。（いくつでも）

MA

- 季節ごとによく食べるスイーツを見ると、卵料理同様（p30）、ほとんどのスイーツで「夏（6～8月）」は他の季節と比べて食べる機会が少なくなる様子。ただし、最もよく食べられている「プリン」は「冬（12～2月）」に食べる機会が少なくなる点が特徴的。

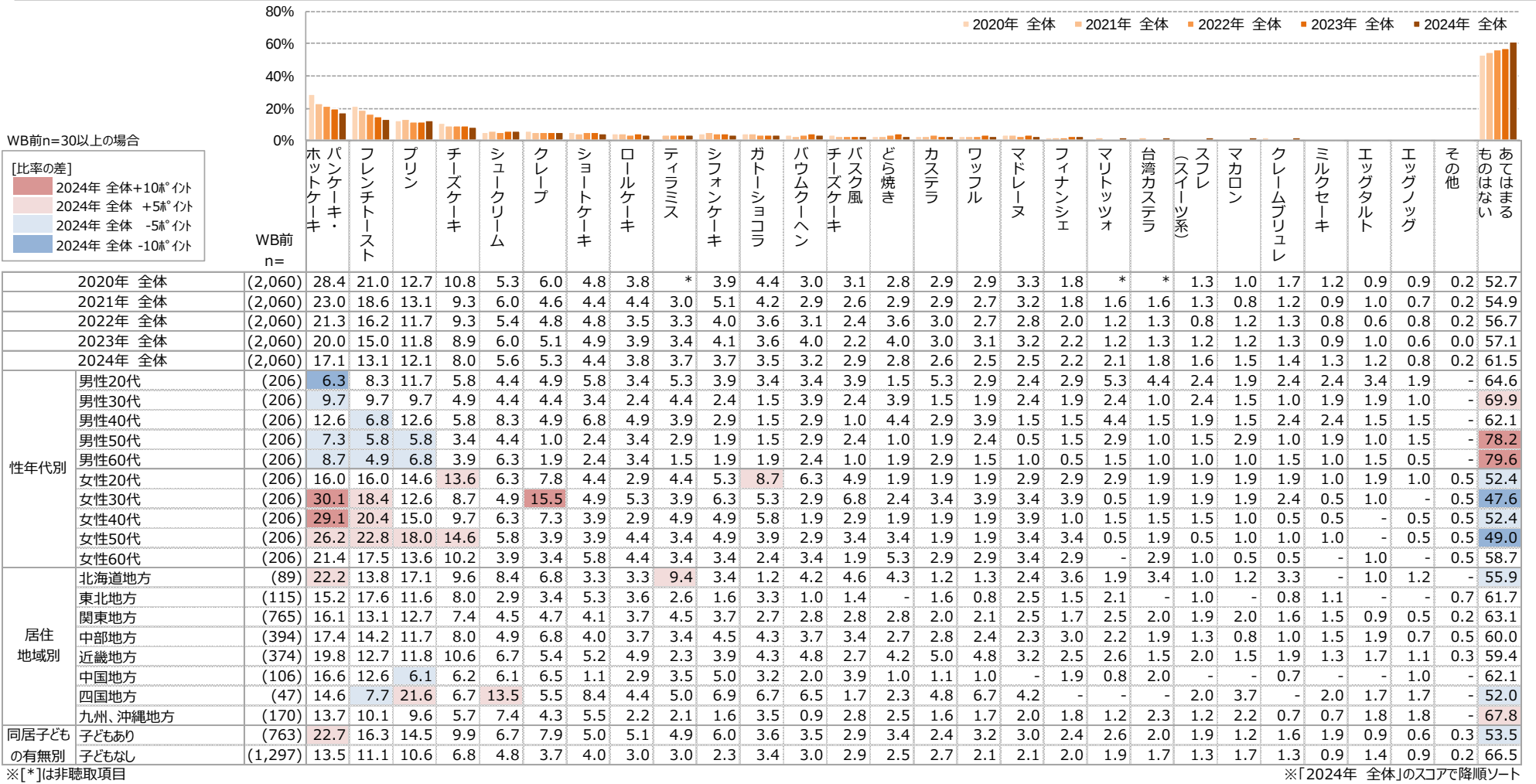
※ よく食べるスイーツ
がある方ベース



18 1年以内に作ったスイーツ

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「スイーツ」を、下記の中からすべてお選びください。【1年以内に作ったスイーツ】

- 全体をみると、1年以内に作ったスイーツでは、例年同様「パンケーキ・ホットケーキ」が17.1%で最も高く、次いで「フレンチトースト」（13.1%）。
- 時系列で見ると、「パンケーキ・ホットケーキ」は前年から低下。
- 同居子どもの有無別をみると、前年同様、子どもありは子どもなしに比べ、「あてはまるものはない」が低い＝よりスイーツを手作りしている様子うかがえる。



19-1 スイーツの購入場所

あなたは以下のスイーツを、どこで購入して、どこで食べていますか。あてはまるものを下記の中からすべてお選びください。

MA

- 中食利用率が高いのは、例年同様、「シュークリーム・エクレア」「プリン」「ショートケーキ・ロールケーキ」。前年と比べると、「ガトーショコラ」の中食利用率が低下している一方で、「クレープ」は増加。

																				(%)
	家で作る	スーパーで 買う	デパート・ 駅ビルで 買う*	コンビニで 買う	(デパート・駅ビル 以外の) ス イーツ専門 店で買う*	ネット (Amazon 、楽天 市場など) で買う	その他の お店で買う	外食宅配 UberEats (ウーバー イーツ) などで買う	外食 チェーン店 で食べる	チェーン店 以外の 外食店で 食べる	その他	このスイーツ は購入し ない/作 らない/食 べない	(2024年) 中食・計	(2023年) 中食・計	(2022年) 中食・計	(2021年) 中食・計	(2020年) 中食・計	(2019年) 中食・計		
WB前n=(2,060)																				
シュークリーム・エクレア	2.9	44.7	12.8	32.5	13.4	1.5	11.8	0.9	3.2	3.5	0.1	19.8	75.9	76.9	77.1	78.6	80.8	80.8		
プリン	9.3	53.5	12.1	31.4	10.0	1.7	6.8	0.8	4.6	5.0	0.1	20.1	74.6	75.3	75.8	78.3	78.5	79.8		
ショートケーキ・ロールケーキ	3.5	27.7	13.2	16.6	18.9	1.9	17.0	1.2	5.1	7.3	0.2	24.4	69.6	70.7	73.1	73.8	74.3	74.3		
パウムクーヘン	1.5	32.8	14.2	16.6	10.9	2.4	9.8	1.1	2.3	2.7	0.3	31.0	65.3	64.0	66.3	67.6	68.9	68.9		
チーズケーキ(バスク風チーズケーキ含む)	5.9	27.8	12.2	19.9	15.5	2.1	13.1	0.8	5.7	7.2	0.2	28.2	64.5	64.7	65.7	69.9	70.2	68.7		
どら焼き	2.2	36.4	10.3	16.4	9.6	1.4	10.6	0.8	1.8	2.5	0.3	32.7	63.0	63.6	64.5	65.8	66.9	67.8		
焼き菓子(マドレーヌ、フィナンシェなど)	3.3	25.4	15.1	15.3	14.4	2.2	12.6	1.1	2.1	2.8	0.2	33.3	62.1	62.1	63.0	62.1	64.2	64.8		
カステラ	1.6	33.5	13.1	10.3	9.7	2.0	9.8	0.7	1.5	1.8	0.5	35.4	61.1	60.2	61.4	62.5	64.2	66.3		
ガトーショコラ	4.7	17.7	10.3	12.8	12.8	2.0	10.8	1.2	4.9	6.1	0.2	40.8	50.9	53.0	53.4	53.8	54.7	54.6		
シフォンケーキ	4.0	17.6	9.8	10.2	12.0	1.6	11.3	1.2	4.3	6.1	0.2	42.0	49.9	50.5	49.3	50.0	52.0	54.4		
クレープ	5.5	14.5	6.5	9.8	8.5	1.4	10.7	0.9	10.2	11.2	0.3	39.1	42.6	37.5	41.0	40.3	38.4	37.8		
マカロン	1.5	10.0	9.0	7.3	8.5	2.1	7.4	0.6	2.2	2.3	0.1	59.9	36.5	37.0	36.2	36.6	37.8	39.1		
エッグタルト	1.9	12.2	5.7	8.0	6.1	1.5	5.4	0.9	2.4	2.5	0.2	62.6	32.4	34.0	31.0	33.5	32.7	32.9		
パンケーキ・ホットケーキ	34.9	12.8	3.5	6.6	4.2	1.6	2.9	0.9	9.8	9.6	0.1	32.9	26.5	25.7	25.0	24.3	22.3	23.4		
フレンチトースト	32.2	9.5	3.6	6.0	2.5	1.2	2.7	0.8	6.8	6.9	0.1	41.2	22.3	21.4	21.8	20.5	18.4	19.7		

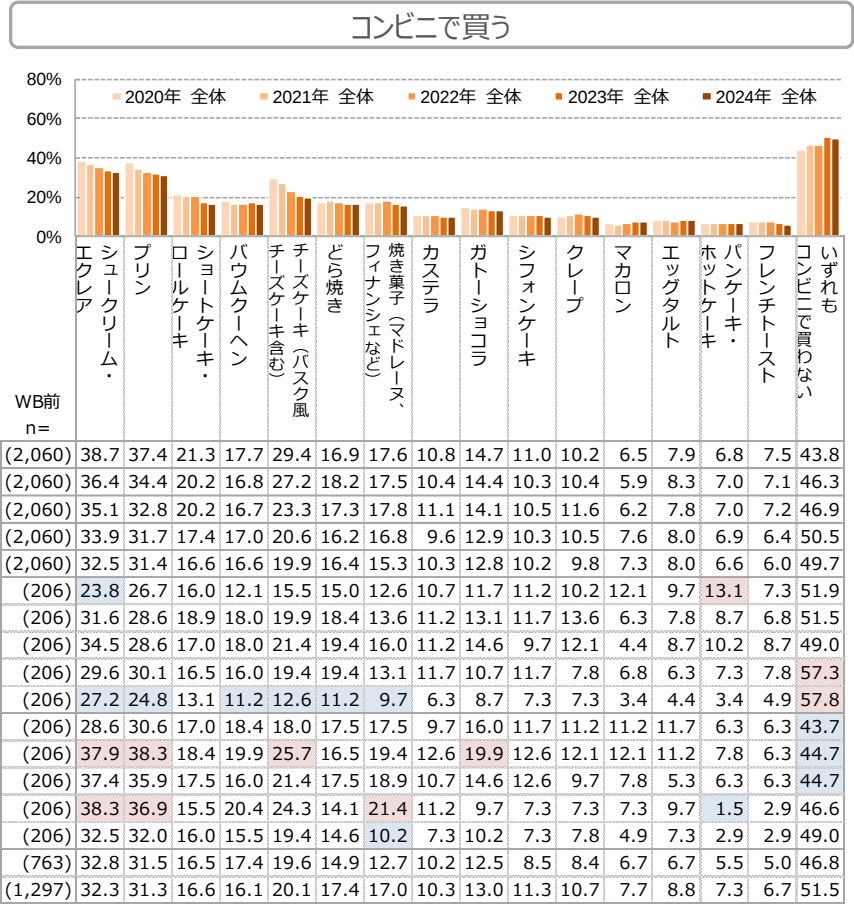
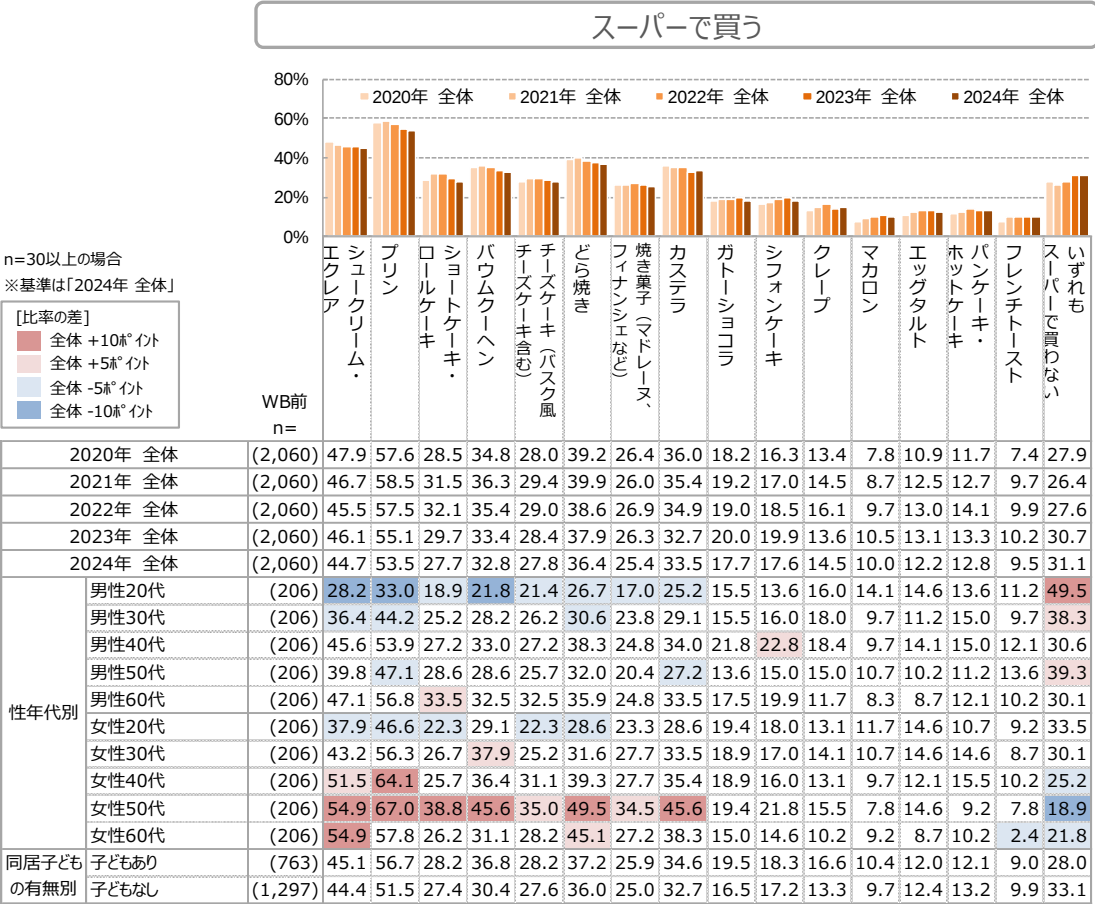
※「(2024年)中食・計」のスコアを降順ソート
※2023年までは「百貨店・駅ビル」で聴取
※中食・計:「スーパーで買う」～「外食宅配UberEats (ウーバーイーツ) などで買う」

19-2 スイーツの購入場所（スーパー／コンビニ）

あなたは以下のスイーツを、どこで購入して、どこで食べていますか。あてはまるものを下記の中からすべてお選びください。

MA

- 全体をみると、「いずれもスーパーで買わない」は31.1%、「いずれもコンビニで買わない」は49.7%。
- 前年と比べると、前ページで中食利用率が低下していた「ガトーショコラ」は、スーパーで買う人が低下傾向。



※前頁「中食・計」のスコアで降順ソート

20 電子レンジで作っている卵料理・スイーツ

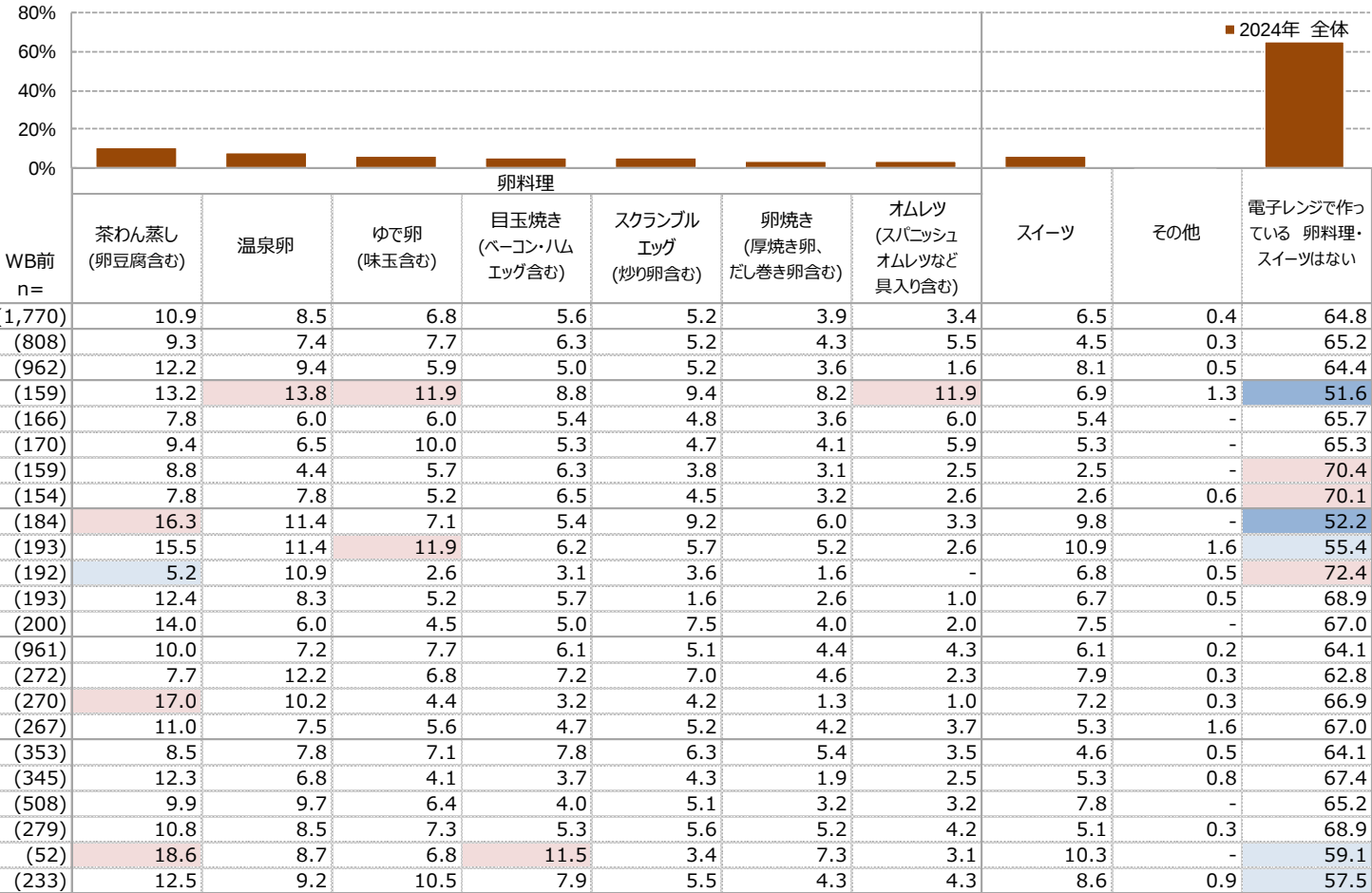
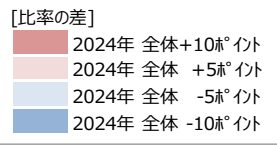
あなたが電子レンジで作っている卵料理・スイーツとして、あてはまるものをすべてお選びください。

MA

■ 全体をみると、電子レンジで作っている卵料理は「茶わん蒸し」（10.9％）が突出。以下、「温泉卵」（8.5％）、「ゆで卵」（6.8％）の順。「スイーツ」を作っている人は、6.5％。

※ 卵料理喫食かつ
1年以内調理者、
またはスイーツ
1年以内調理者ベース

WB前n=30以上の場合



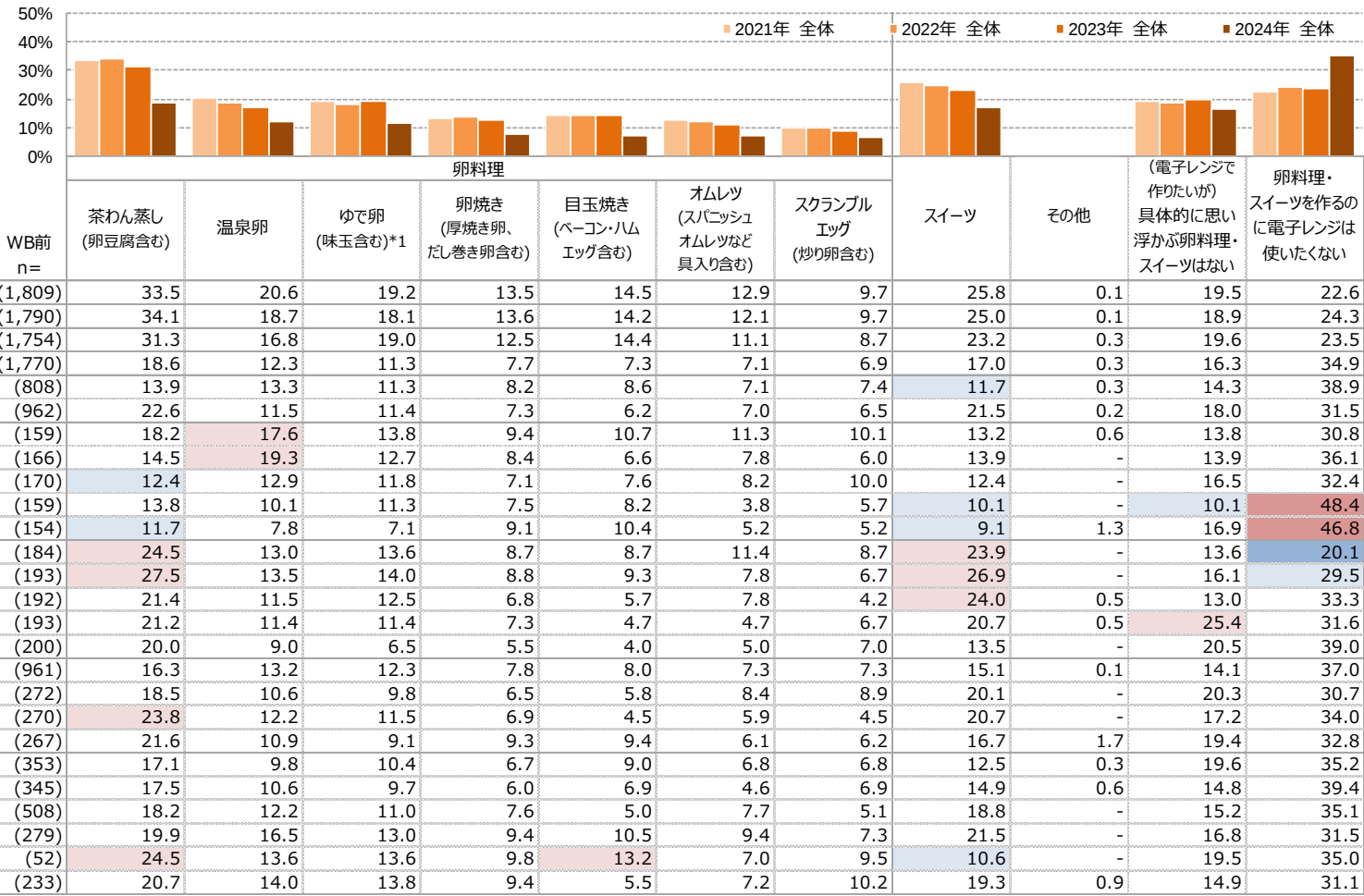
※カテゴリ内で「2024年 全体」のスコアで降順ソート

21 電子レンジで作りたい卵料理・スイーツ

あなたが電子レンジで作りたい卵料理・スイーツとして、あてはまるものをすべてお選びください。

- 全体をみると、電子レンジで作りたい卵料理は「茶碗蒸し」（18.6％）が突出。以下、「温泉卵」（12.3％）、「ゆで卵」（11.3％）の順。「スイーツ」を作りたい人は、17.0％。
 - 電子レンジで作っている卵料理・スイーツ（前ページ）と比べると、いずれも作りたい卵料理・スイーツのスコアが高く、作りたいが実際は作れていない様子がうかがえる。
- ※設問形式変更により、時系列比較は参考値。

※ 卵料理喫食かつ
1年以内調理者、
またはスイーツ
1年以内調理者ベース
WB前n=30以上の場合



※*1:2022年までは「ゆで卵（煮卵含む）」で聴取 ※カテゴリ内で「2024年 全体」のスコアを降順ソート

第3章 健康・栄養素に対する意識

1	健康のために意識して摂っている食品・食材	・・・ 55
2	タンパク源としての食品・食材	・・・ 56
3	タンパク源としての食品・食材摂取理由	・・・ 57
4	タンパク源としての「卵」摂取理由	・・・ 58

【この章のポイント】

前年と比べると、健康を意識して「卵」を摂っている人も、タンパク源として摂っている人も増加。

またタンパク源としての「卵」摂取理由においても、「栄養バランスがいい」が前年から増加しており、体に良いイメージは醸成できている様子。

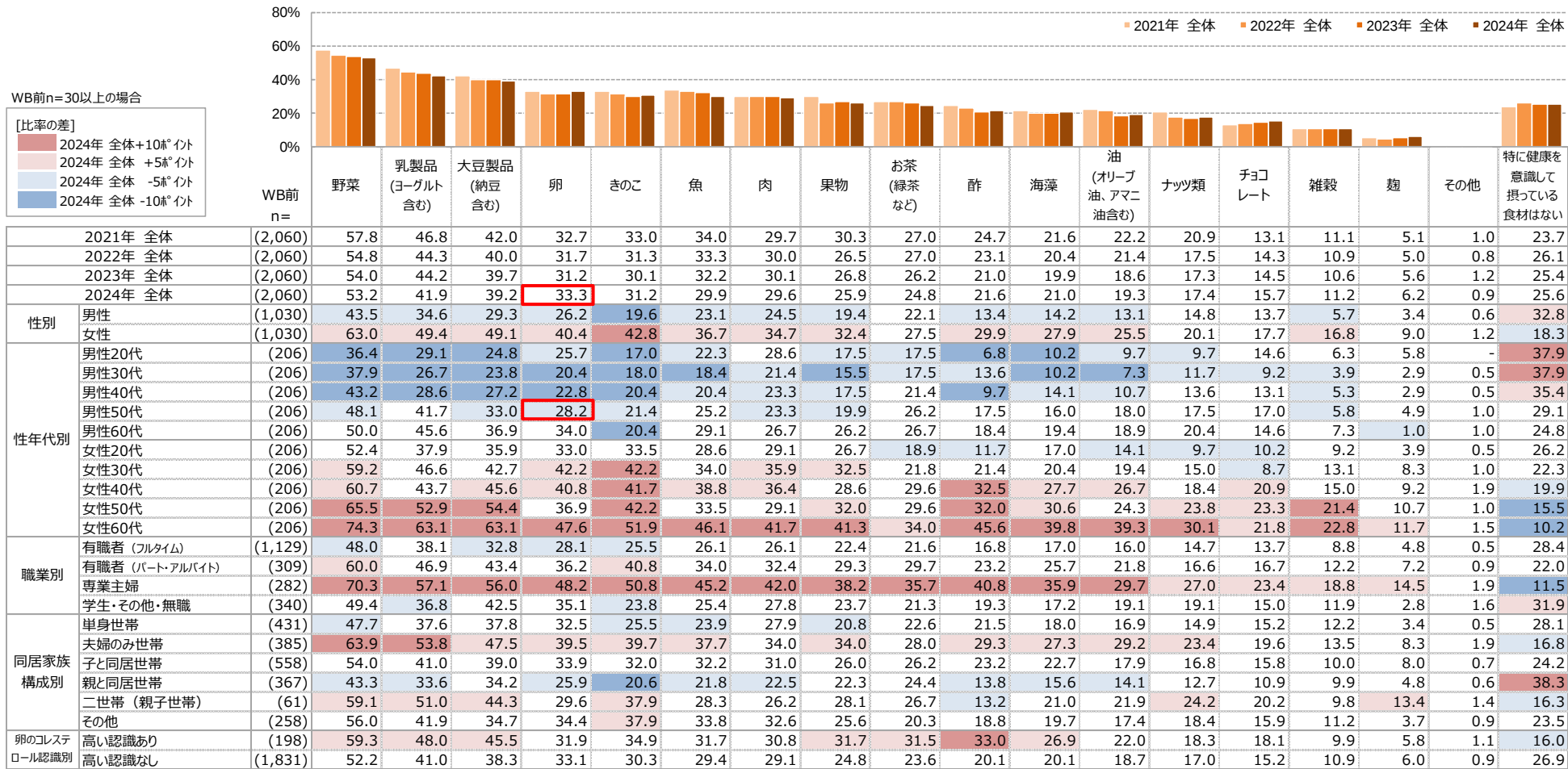
一方でタンパク質に特化した項目は前年から低下しており、卵について知っていること（p13）同様、タンパク質関連のイメージは、薄くなっている可能性が考えられる。

- タンパク源として「卵」を摂っている人は、43.4%。
前年と比べると、「卵」を含む多くの食品で、タンパク源としての摂取率が増加。
また、「タンパク質は特に意識して摂っていない」は低下。
- 健康を意識して「卵」を摂っている人は、33.3%。こちらも前年から増加。
- 「卵」は他の主要なタンパク源食品に比べ、「調理しやすい」「どんな料理にも合う」「栄養バランスがいい」ことが強み。
前年と比べると、「調理しやすい」「栄養バランスがいい」「安い」が増加の一方で、「タンパク質が多く含まれている」「タンパク質の利用効率がいい」は低下。

1 健康のために意識して摂っている食品・食材

あなたが健康のために意識して摂っている食品・食材をすべてお選びください。 MA

- 全体をみると、健康のために意識して摂っている食品・食材としては「野菜」(53.2%) が最も高く、以下、「乳製品」「大豆製品」の順。「卵」は33.3%で、前年から増加。
- 性年代別をみると、卵の1週間の購入個数が増えていた男性50代 (p7) で、「卵」が前年から増加 (前年のスコア : 18.4%) 。



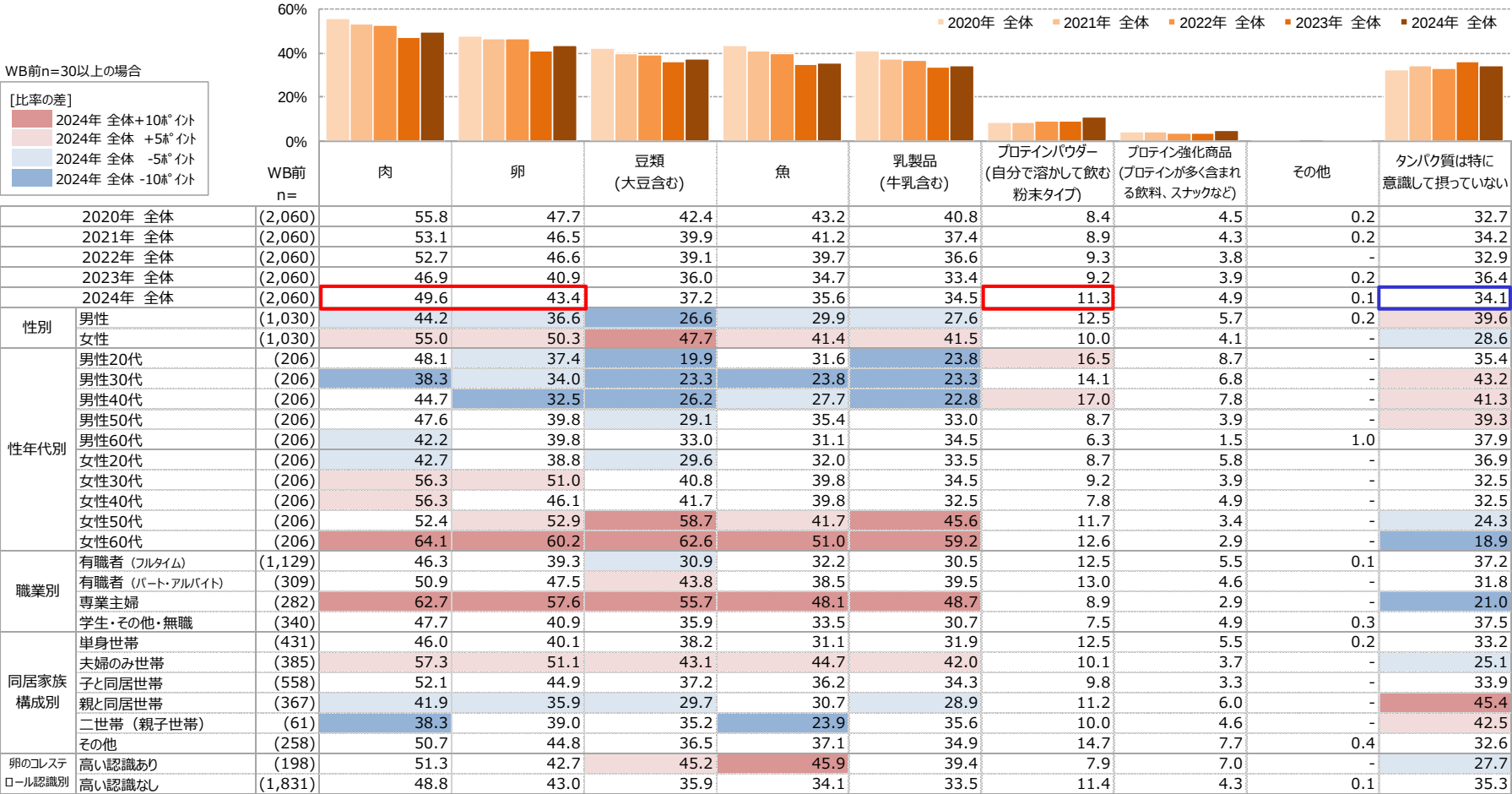
※「2024年 全体」のスコアを降順ソート

2 タンパク源としての食品・食材

あなたは普段、タンパク質を意識して摂っていますか。あなたがタンパク質を摂るために食べている食品・食材をすべてお選びください。

MA

- 全体をみると、タンパク質を摂るために食べている食品・食材としては「肉」が49.6%と最も高く、次いで「卵」（43.4%）。
- 時系列でみると、上記に加えて「プロテインパウダー」が前年から増加。
「タンパク質は特に意識して摂っていない」は前年から低下しており、タンパク質を意識して摂っている人の減少に歯止めがかかった様子。



※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

3 タンパク源としての食品・食材摂取理由

タンパク質を意識して摂っている方に伺います。タンパク質を摂るための食品・食材として、以下を摂取している理由を教えてください。

MA

- タンパク源として各食品・食材を摂取している理由をみると、前年同様、プロテインパウダー・プロテイン強化商品以外では、「おいしい」がトップ。タンパク源とする食品・食材の選定にあたっては、タンパク源としての有効性よりも、「味」の影響が大きいとみられる。
- 卵は他の食材に比べ、「調理しやすい」「どんな料理にも合う」「栄養バランスがいい」が高い＝強み。

※ 各食品・食材をタンパク源として
摂っている人ベース

		(%)													
	WB前 n=	おいしいから	安いから	腹持ちがいいから	調理しやすいから	どんな料理にも合うから	飲食しやすいから (サイズ・形態など)	タンパク質が 多く含まれているから	栄養バランスがいいから	タンパク質の利用効率が いいから	タンパク質の吸収が 早いから	糖質が低いから	脂質が低いから	その他	特に理由はない
肉	(1,015)	56.5	7.9	16.1	30.2	23.7	9.3	29.2	16.9	12.2	7.5	3.9	3.6	0.1	4.6
卵	(891)	51.9	19.6	8.8	33.9	29.0	13.6	27.5	29.1	12.4	7.9	5.0	5.1	0.1	4.1
豆類(大豆含む)	(752)	44.0	20.1	6.0	15.7	11.5	15.7	31.8	27.4	12.5	7.5	7.0	9.1	0.3	4.9
魚	(729)	53.6	3.6	6.6	19.5	13.5	6.6	25.0	23.6	12.2	6.2	6.3	9.2	0.1	5.3
乳製品(牛乳含む)	(706)	49.0	11.7	5.8	13.2	8.6	24.6	23.9	24.4	10.9	9.6	4.8	4.8	0.2	5.8
プロテインパウダー (自分で溶かして飲む粉末タイプ)	(232)	18.3	5.9	9.9	9.2	3.6	24.1	39.4	18.0	30.0	29.8	8.4	7.3	0.4	3.9
プロテイン強化商品(プロテインが 多く含まれる飲料、スナックなど)	(102)	29.8	5.2	9.2	5.3	9.9	26.1	42.4	16.9	24.5	21.4	4.6	9.4	-	4.9

※「WB前n数」で降順ソート

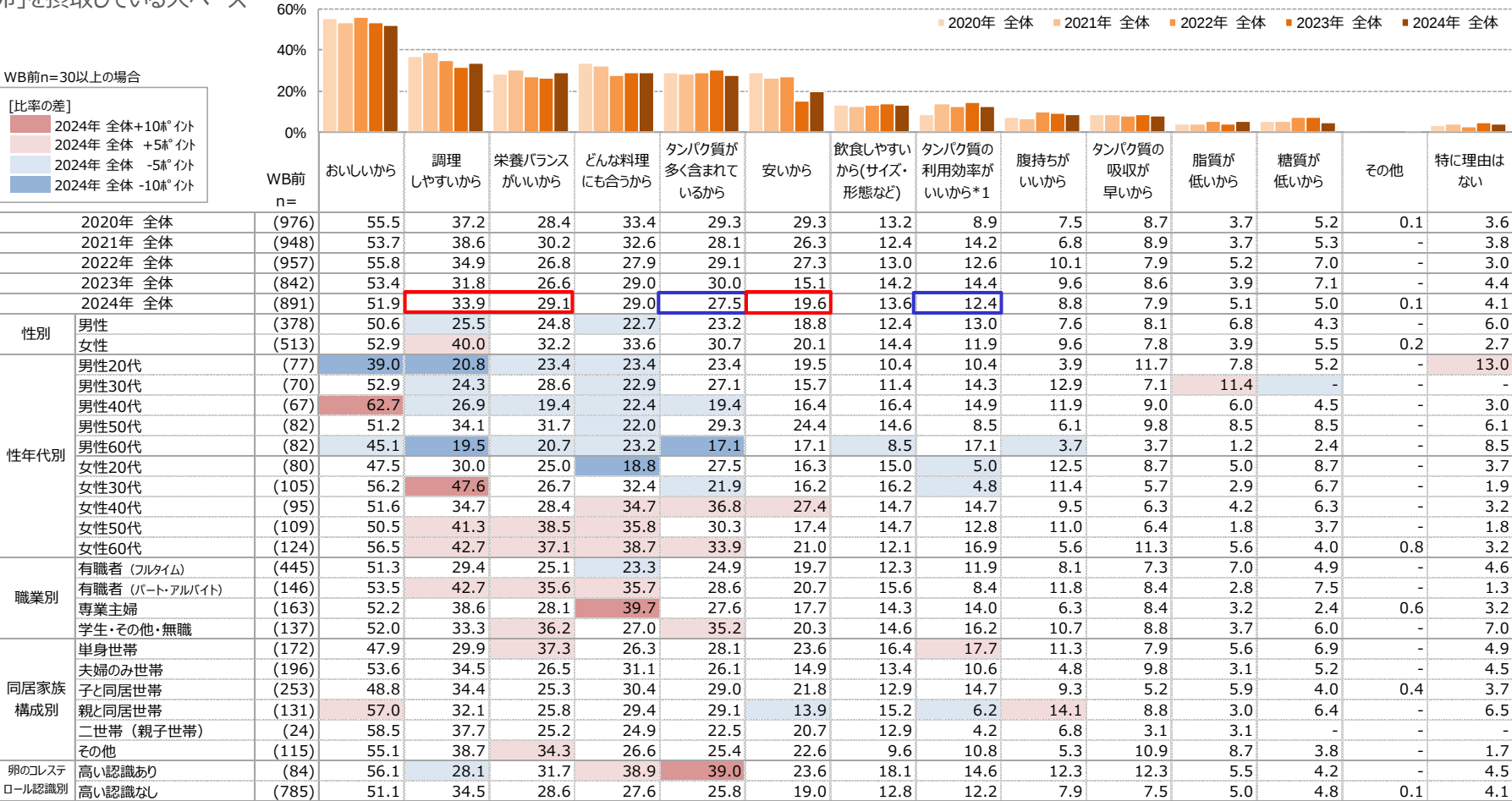
4 タンパク源としての「卵」摂取理由

タンパク質を意識して摂っている方に伺います。タンパク質を摂るための食品・食材として、以下を摂取している理由を教えてください。【卵】

MA

- 全体をみると、タンパク源として『卵』を摂取する理由は「おいしい」が51.9%と最も高く、以下、「調理しやすい」（33.9%）、「栄養バランスがいい」（29.1%）が続く。
- 前年と比べると、「タンパク質が多く含まれる」「タンパク質の利用効率がいい」が低下の一方で、「調理しやすい」「栄養バランスがいい」「安い」が増加。

※ タンパク質を摂るために「卵」を摂取している人ベース



※*1:2020年までは「タンパク質の吸収率が高いから」で聴取

※「2024年 全体」のスコアで降順ソート

第4章 人物像把握

1-1	卵（10個パック）の価格許容度別の人物像	機能認知/好きな理由	・・・ 61
1-2	卵（10個パック）の価格許容度別の人物像	卵料理	・・・ 62
1-3	卵（10個パック）の価格許容度別の人物像	スイーツ	・・・ 63
2	プラントベースフードについて		・・・ 64
3-1	アレルギーの有無による卵の消費行動の違い		・・・ 65
3-2	アレルギーの有無による卵の消費意識の違い		・・・ 66

【この章のポイント】

卵の価格許容度には、卵のおいしさよりも、卵の機能認知の高さや健康にいいと感じられているかが影響している様子。

また普段の卵の購入個数が少ないためか、同居家族に卵アレルギーの人がいる層も価格に対する重視度は低く、価格許容度が上がる傾向が見られた。

- 卵（10個パック）の価格許容度別に卵の機能認知を見ると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、様々な機能を認知している。また卵を好きな理由では、400円以上でも許容できる層ほど「料理の見栄えが良くなる」「健康にいい」が高い。一方で、「おいしい」では差が見られなかった。
- 卵のプラントベースフードに対する意識については、普段の卵喫食個数の違いによる差はみられなかった。
- 同居家族に卵アレルギーの人がいる層はいない層に比べて、一週間での卵の平均購入個数が少ない。また卵購入の決め手を見ると、同居家族に卵アレルギーの人がいる層ほど「価格」が低く、実際に10個パックの卵の価格許容度でも400円以上を許容する人が多い。

1-1 卵（10個パック）の価格許容度別の人物像 機能認知/好きな理由

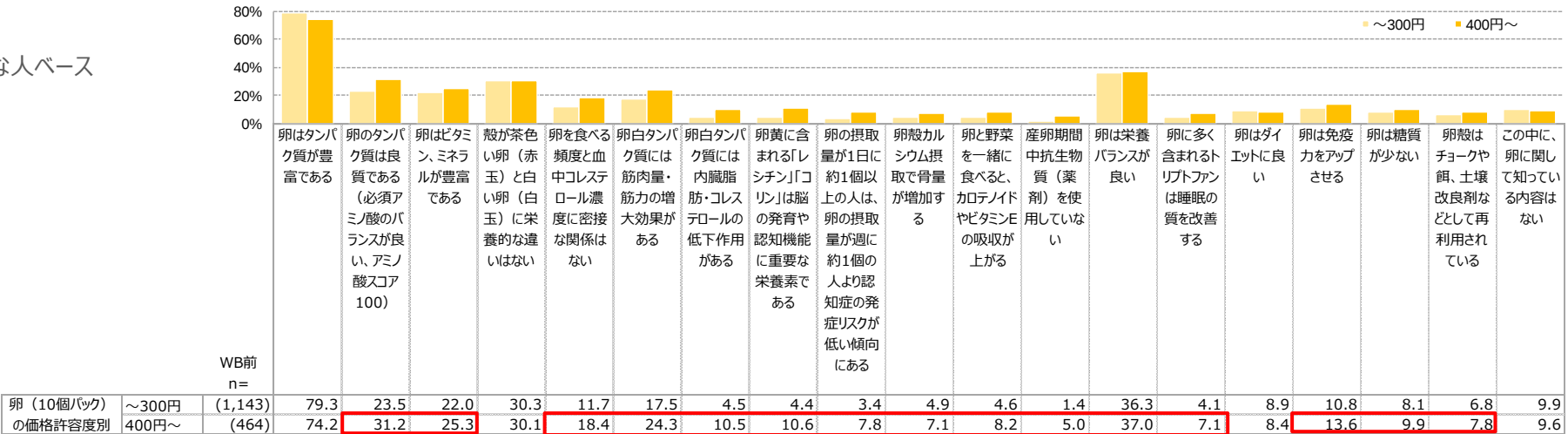
卵に関する以下の内容について、あなたがご存知のものをすべてお選びください。/あなたが卵を好きな理由として、あてはまるものをすべてお選びください。

MA

- 卵の機能認知をみると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、様々な機能を認知している様子。
- 卵を好きな理由を見ると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、「料理の見栄えが良くなる」「健康にいい」が高い。一方で、「おいしい」では差が見られなかった。

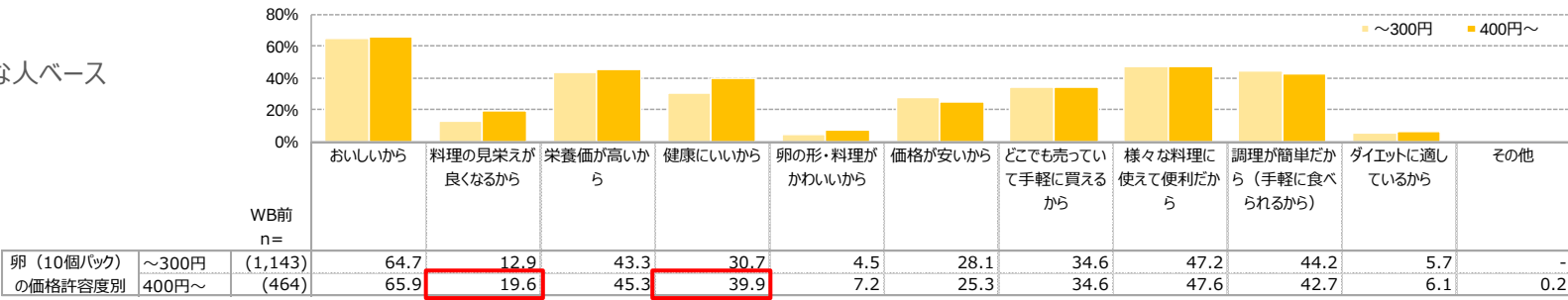
卵の機能認知

※「卵」を好きな人ベース



卵を好きな理由

※「卵」を好きな人ベース



1-2 卵（10個パック）の価格許容度別の人物像 卵料理

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「卵料理」を、下記の中からすべてお選びください。 MA

- 好きな卵料理を見ると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、「エッグベネディクト」「スパニッシュオムレツ」が高い。
- よく食べる卵料理を見ると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、「スパニッシュオムレツ」が高い。
- 作った卵料理を見ると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、「スパニッシュオムレツ」が高い。

		WB前 n=	卵かけごはん	目玉焼き	だし巻き卵（甘くない）	厚焼き卵（甘い）	薄焼き卵・錦糸卵*1	ゆで卵	味玉	温泉卵	卵黄の醤油漬け*2	炒飯	オムレツ	オムライス	スクランブルエッグ（炒り卵を含む）	卵炒め*3	ベーコン・ハムエッグ	かつ丼	親子丼	茶わん蒸し	卵豆腐	天津飯	かに玉	卵サラダ	卵サンド	カルボナーラ	キッシュ	エッグベネディクト*4	スコッチエッグ	フリッタータ	スパニッシュオムレツ／	その他	あてはまるものはない	(%)
好きな卵料理	卵（10個パック）の価格許容度別	～300円	(1,139)	63.3	72.1	55.4	47.0	33.6	71.2	49.3	43.3	15.0	68.8	56.4	69.4	52.6	44.6	55.5	56.7	62.9	50.4	27.9	35.5	34.7	40.6	56.5	41.8	21.8	15.8	16.7	19.0	0.7	0.7	
		400円～	(463)	59.1	69.3	51.8	44.3	33.6	64.0	42.0	42.4	14.2	58.6	52.1	65.9	52.7	43.1	52.5	56.6	59.1	50.3	26.2	33.6	36.0	42.2	54.5	43.3	20.9	21.4	18.5	25.9	1.1	2.1	
よく食べる卵料理	卵（10個パック）の価格許容度別	～300円	(1,139)	40.6	58.0	31.1	26.2	16.2	56.3	20.1	13.9	3.0	44.0	25.3	37.2	30.3	28.5	31.7	23.4	29.9	13.9	9.4	7.6	8.0	17.6	25.9	10.9	4.1	1.6	2.6	4.2	0.5	2.6	
		400円～	(463)	43.0	56.0	32.0	26.8	17.6	52.4	20.3	19.0	4.5	40.7	27.9	37.4	34.6	28.6	32.1	28.3	30.8	18.1	10.4	10.4	10.3	20.4	26.4	15.2	5.3	5.1	4.2	11.3	0.7	2.7	
作った卵料理	卵（10個パック）の価格許容度別	～300円	(1,139)	47.7	60.0	32.6	28.5	21.7	57.7	22.7	15.1	3.6	45.7	27.6	41.0	31.6	29.9	33.0	22.0	33.8	12.5	4.7	8.9	10.6	17.2	22.0	12.3	5.3	1.8	2.8	5.5	0.6	7.3	
		400円～	(463)	45.7	53.5	31.0	25.4	22.1	52.8	20.2	14.9	4.3	38.4	27.5	38.0	35.2	28.7	32.1	21.0	27.9	13.7	3.3	8.7	13.2	20.5	23.9	12.7	5.1	5.0	3.1	11.7	0.7	7.9	

* 1 薄焼き卵・錦糸卵（ちらし寿司、冷やし中華などのトッピング） * 2 卵黄の醤油漬け（卵黄の味噌漬け） * 3 卵炒め（卵を野菜や肉などと一緒に炒めているもの） * 4 エッグベネディクト（ポーチドエッグを含む）

1-3 卵（10個パック）の価格許容度別の人物像 スイーツ

あなたが好きな、よく食べる、1年以内に作った「スイーツ」を、下記の中からすべてお選びください。 MA

- 好きなスイーツを見ると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、「シュークリーム」が低い。
- よく食べるスイーツを見ると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、「プリン」「チーズケーキ」「ショートケーキ」「どら焼き」が高い。
- 作ったスイーツを見ると、400円以上でも許容できる層の方が300円までの層と比べて、「あてはまるものはない」が低い。

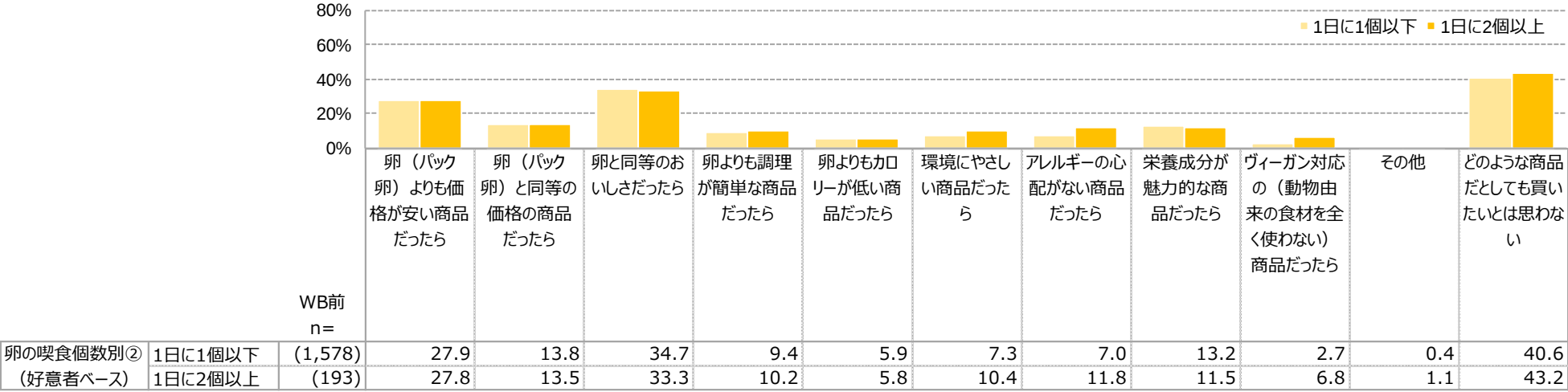
																												(%)			
			WB前 n=	プリン	フ レ ン チ ト ー ス ト	チ ー ズ ケ ー キ	バ ス ク 風 チ ー ズ ケ ー キ	シ ョ ー ト ケ ー キ	シ フ ォ ン ケ ー キ	ロ ー ル ケ ー キ	ガ ト ー シ ョ コ ラ	マ ド レ ー ヌ	シ ュ ー ク リ ー ム	マ カ ロ ン	ど ら 焼 き	パ ン ケ ー キ ・ ホ ッ ト ケ ー キ	フ イ ナ ン シ エ	エ ッ グ タ ル ト	カ ス テ ラ	ワ ッ フル	バ ウ ム ク ー ヘ ン	ク レ ー プ	ク レ ー ム ブ リ ュ レ	ミ ル ク セ ー キ	ス フ レ （ ス イ ー ツ 系 ）	エ ッ グ ノ ッ グ	台 湾 カ ス テ ラ	テ ィ ラ ミ ス	マ リ ト ツ ツ ォ	そ の 他	あ て は ま る も の は な い
好きな スイーツ	卵（10個パック）の 価格許容度別	～300円	(1,143)	68.2	46.2	61.5	33.5	56.4	41.4	50.9	41.6	37.4	66.1	20.9	45.1	49.1	33.6	21.5	48.4	40.8	53.7	47.4	28.8	13.3	18.7	4.0	13.3	44.1	12.9	0.3	11.0
		400円～	(464)	66.7	42.9	61.0	30.5	53.1	38.6	47.6	40.5	36.8	60.3	21.7	46.4	46.3	33.0	20.9	48.2	38.8	49.9	44.3	27.3	12.4	18.3	4.9	16.6	42.7	17.1	0.6	9.4
よく食べる スイーツ	卵（10個パック）の 価格許容度別	～300円	(1,143)	39.5	16.0	26.5	8.2	18.8	10.8	19.5	13.4	10.2	41.1	4.2	18.3	23.4	11.9	4.0	16.6	10.5	21.8	12.9	5.1	1.9	4.1	0.8	2.7	12.4	2.0	0.3	23.9
		400円～	(464)	45.3	18.3	33.4	11.1	24.5	12.9	23.8	15.0	13.2	38.9	7.1	25.3	25.4	15.5	6.4	21.5	13.8	26.2	16.5	7.5	2.8	4.2	2.2	4.2	17.0	5.1	-	17.4
作った スイーツ	卵（10個パック）の 価格許容度別	～300円	(1,143)	11.9	15.3	8.5	2.2	4.0	3.4	3.0	3.7	2.4	5.9	1.2	2.8	20.0	1.9	1.1	2.0	2.7	3.1	5.5	1.7	1.2	1.6	0.3	1.1	3.4	1.1	0.3	60.4
		400円～	(464)	16.4	14.3	10.6	4.2	5.3	5.5	6.6	3.6	3.4	5.9	2.3	3.5	19.2	2.8	1.2	4.4	3.2	4.3	7.4	1.2	2.2	1.7	2.1	3.5	5.6	4.4	0.2	54.2

2 プラントベースフードについて_卵の喫食個数別

あなたは、卵のプラントベースフードがどのような商品だったら買いたいと思いますか。あてはまるものをすべてお選びください。

MA

■ 卵の喫食個数の違いによって、プラントベースフードの卵に関する意識に差はみられなかった。



3-1 アレルギーの有無による卵の消費行動の違い

あなたは、一週間の間でどれくらいの個数の卵を購入しますか。

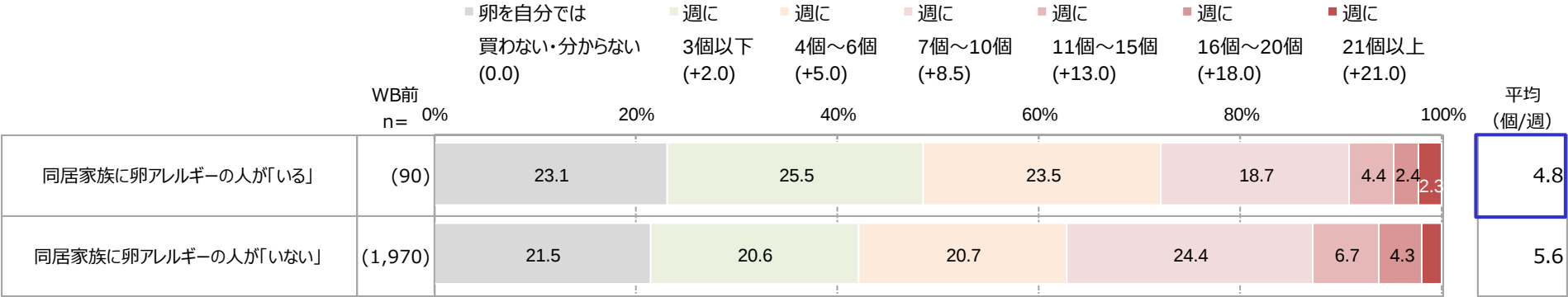
あなたは、以下の卵を使った料理を、どこで購入して、どこで食べていますか。あてはまるものを下記の中からすべてお選びください。

SA

MA

- 卵の購入頻度をみると、同居家族に卵アレルギーの人がいる層はいない層に比べて、一週間での卵の平均購入個数が少ない。
- 卵の購入場所をみると、同居家族に卵アレルギーの人がいる層はいない層に比べて、「スーパーマーケット」がやや低く、「コンビニ」が高い。

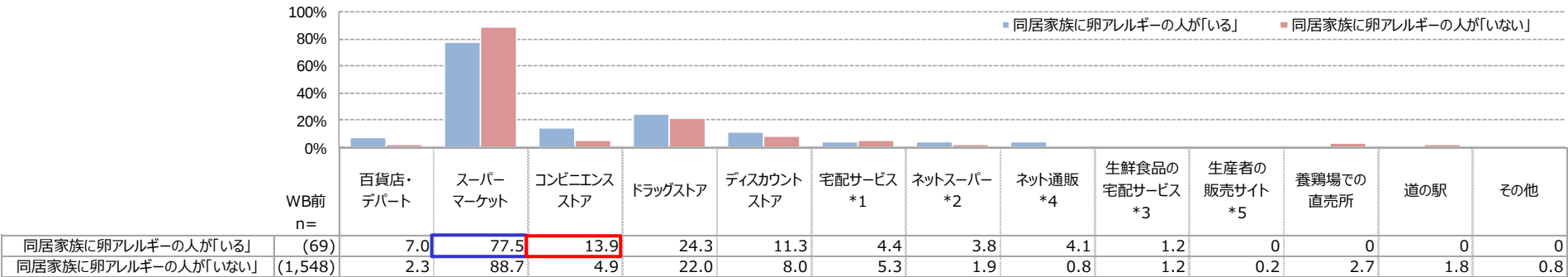
卵の購入頻度



※2%未満のスコアレベルは非表示 ※平均(個/週)は、凡例の()内の数値を用いて算出

卵の購入場所

※ 卵自購入者ベース



※調査票上ではカッコ書きで*1:「生協など」 *2:「イトーヨーカドーネットなど」 *3:「Amazonフレッシュなど」 *4:「Amazon、楽天市場、LOHACOなど」 *5:「ネットスーパー除く」を併記

3-2 アレルギーの有無による卵の消費意識の違い

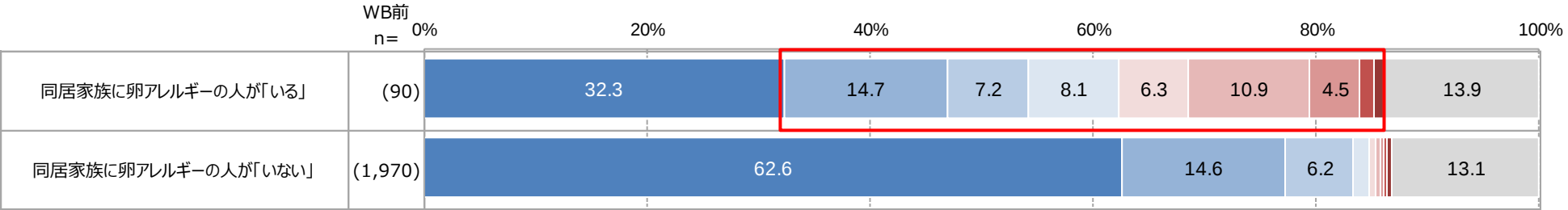
卵は現在、飼料代の高騰や鳥インフルエンザの流行などにより、価格変動が続いていますが、今後も価格変動（値上がり）が続くとしたら、日常的に使うための卵（10個パック）に、いくらまで支払えますか。/
あなたが卵を購入する際に重視する項目のうち、購入の決め手になるものとして、上位3位までお選びください。

SA

- 10個パックの卵の価格許容度を見ると、同居家族に卵アレルギーの人がいる層はいない層に比べて、400円以上でも許容する人が多い。
- 卵購入の決め手をみると、同居家族に卵アレルギーの人がいる層はいない層に比べて、「価格」が低く、「殻の色」が高い。

10個パックの卵の価格許容度

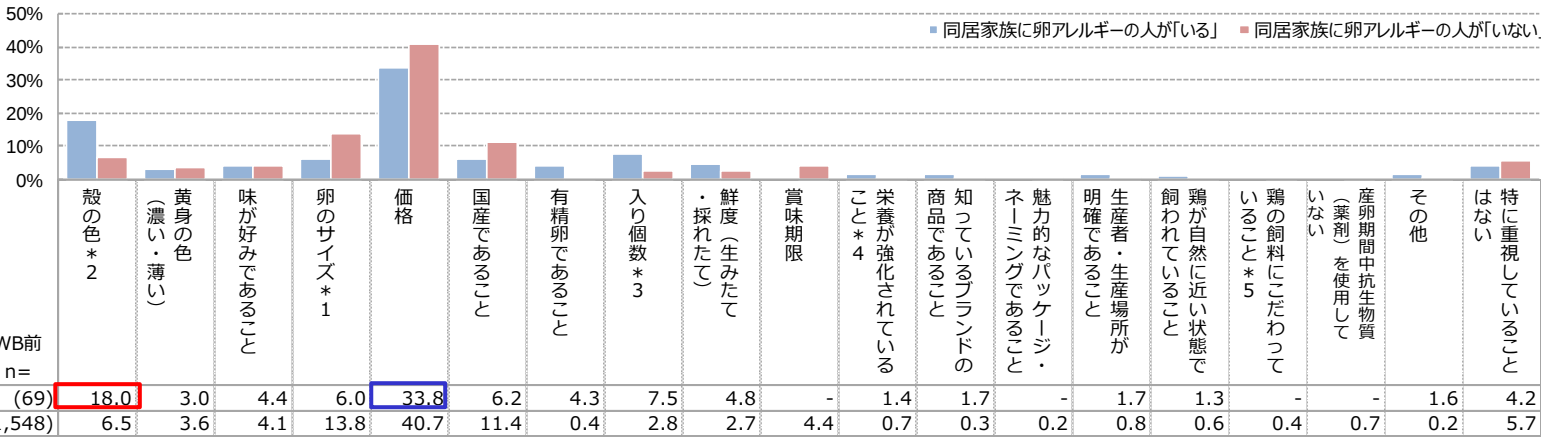
■ ~300円 ■ ~400円 ■ ~500円 ■ ~600円 ■ ~700円 ■ ~800円 ■ ~900円 ■ ~1000円 ■ 1000円を (日常的には) 超えても買う 買おうとは思わない



※2%未満のスコアラベルは非表示

卵購入の決め手【1位】

※ 卵自購入者ベース



※調査票上ではカッコ書きで*1:「S, MS, M, L, LLなど」*2:「殻が茶色い卵（赤玉）・白い卵（白玉）」*3:「10個、6個、4個、2個など」*4:「ビタミン・オメガ3等」*5:「国産飼料用米を使用しているなど」を併記

