

今回のアンケート:

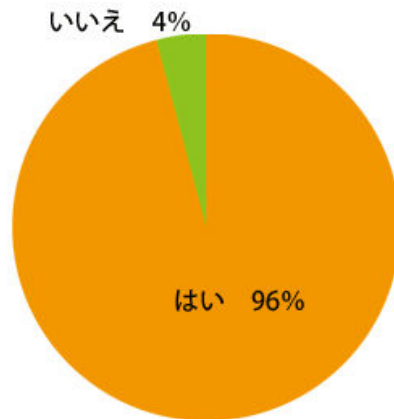
『食物繊維』について聞きました!



●●アンケート結果●●

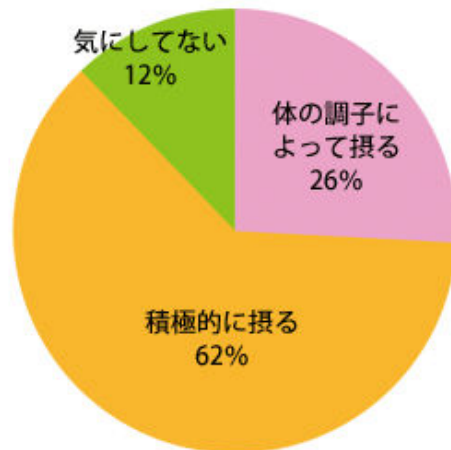
アンケート期間：2012年2月8日から2月29日まで 回答数n=1,346

Q1. 「食物繊維」が持つ健康・美容へのアプローチに関心がありますか？



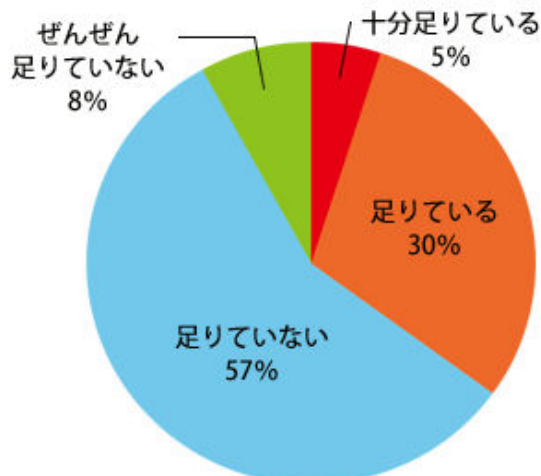
96%の方が「はい」と答えるという結果になりました。こちら男女比では、「はい」と答えた女性が97%、男性は86%という結果になり、女性の方が食物繊維に関して関心が高いという結果になりました。

Q2. 普段の生活で食物繊維を意識して摂取していますか？



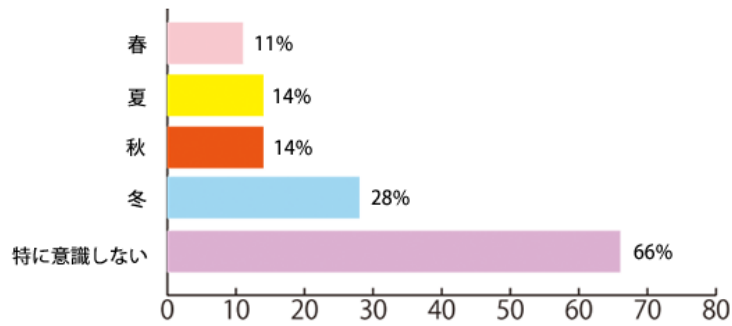
積極的に摂ると答えた方が62%で1位でした。半数以上の方が積極的なことから、健康への意識の高まりが結果からわかります。

Q3. 実際はご自身で食物繊維が足りていると思いますか？



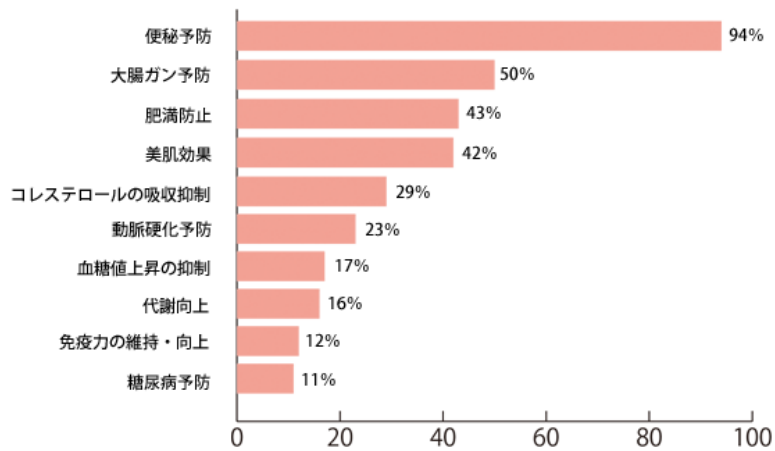
「足りていない」と答えた方が半数以上という結果になりました。積極的に摂ろうと意識していても、まだまだ足りないと思う方が多い様子です。「十分足りている」と答えた方は5%と極少数です。

Q4. 食物繊維を意識する季節はありますか？(複数回答可)



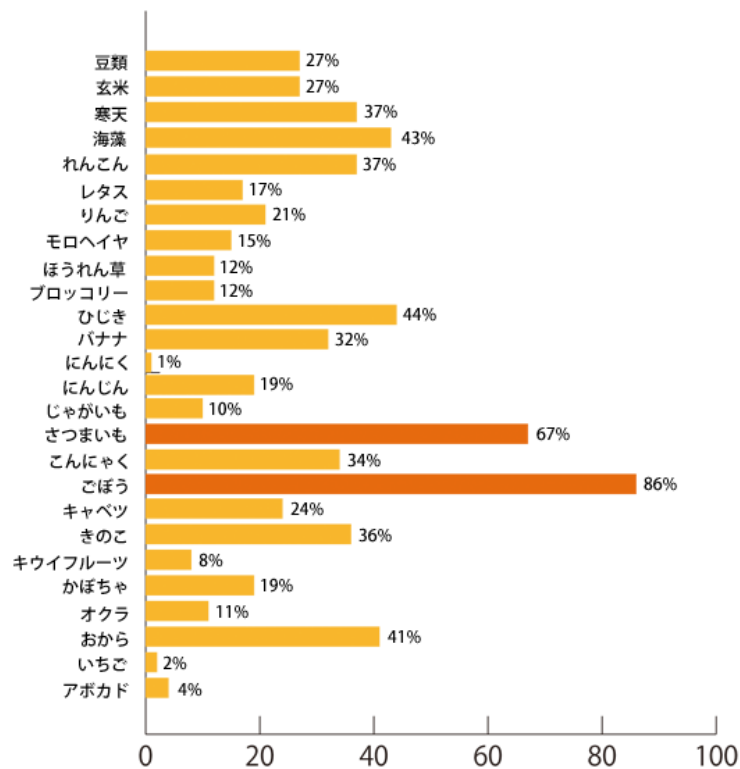
年間を通じて食物繊維を意識する季節は特にないという結果になりましたが、4つの季節の中では「冬」が一番でした。

Q5. 「食物繊維」が持つ効能で知っているものはどれですか？(複数回答可)



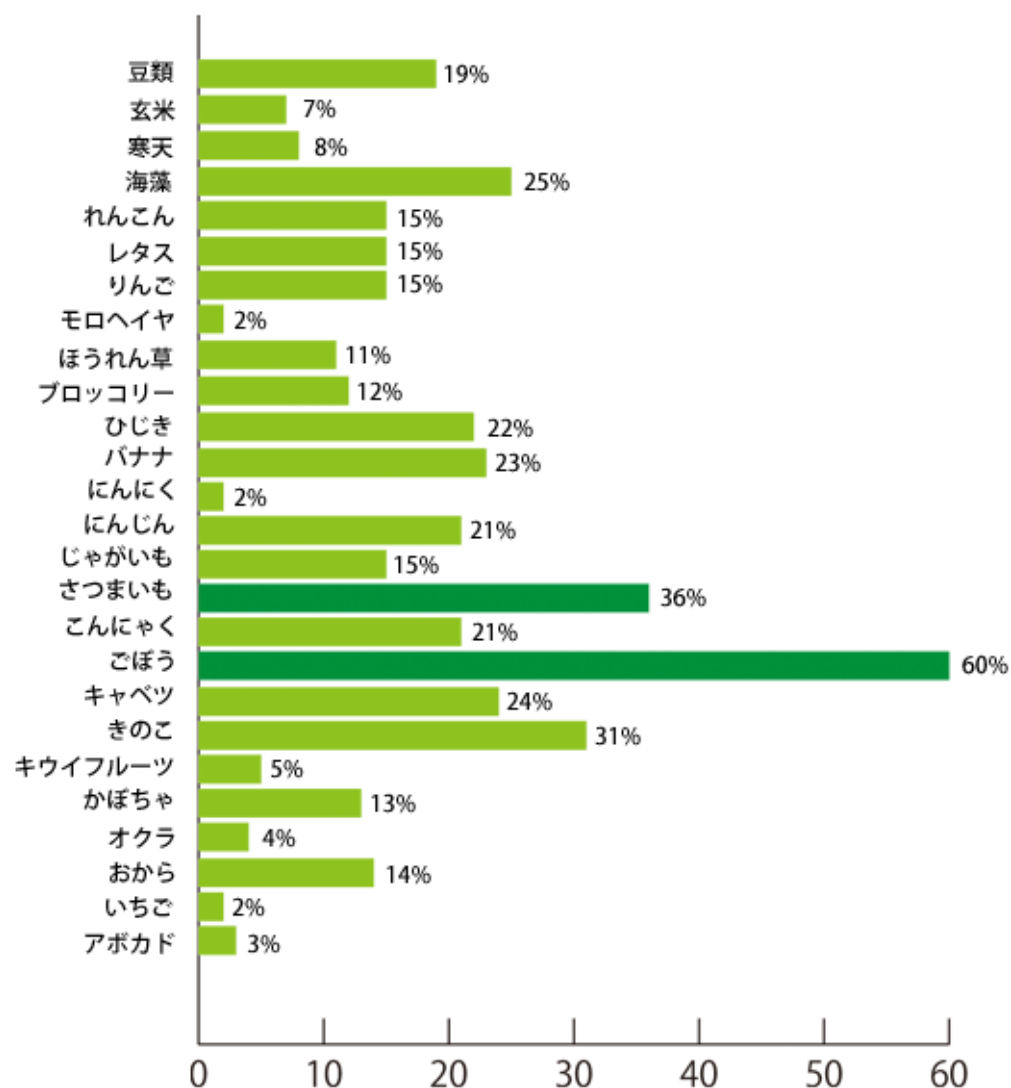
便秘予防がダントツです。CM効果も大きいのではないのでしょうか。

Q6. 「食物繊維」が多く含まれていると思う食品をチェックして下さい。(複数回答可)



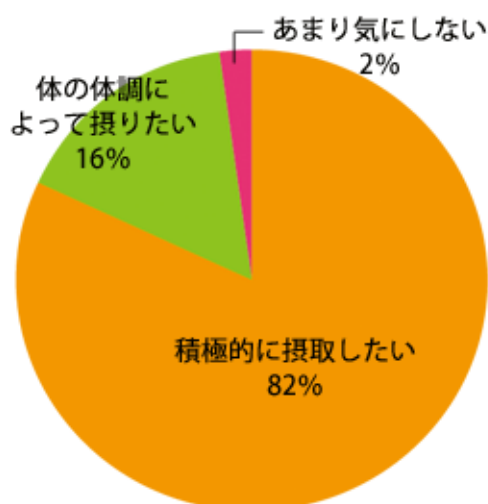
さつまいも、ごぼう、ひじきが上位にあがっています。やはりこの3つのイメージは根強いです。また、100g中の食物繊維含有量が意外と多いオクラ、アボカドは食物繊維が多いイメージが少ない様子です。

Q7. どんなもので「食物繊維」を摂ることが多いですか？（複数回答可）



Q6と結果おおよそ同じでごぼう、さつまいもが上位にあがっています。
 しかし、上位にあがっていたひじきのランクが下がっています。
 ごぼう、さつまいもの幅広い調理法には勝てないのかも知れませんね。
 Q6に比べて全体的にパーセンテージが増えています。

Q8. 今後、普段の食生活で食物繊維を摂取したいと思いますか？



積極的に摂取したいと答えた方が82%でダントツでした。
 Q3で「食物繊維が足りていない」と答えた方が今後もっと摂取していくことが予想できますね。