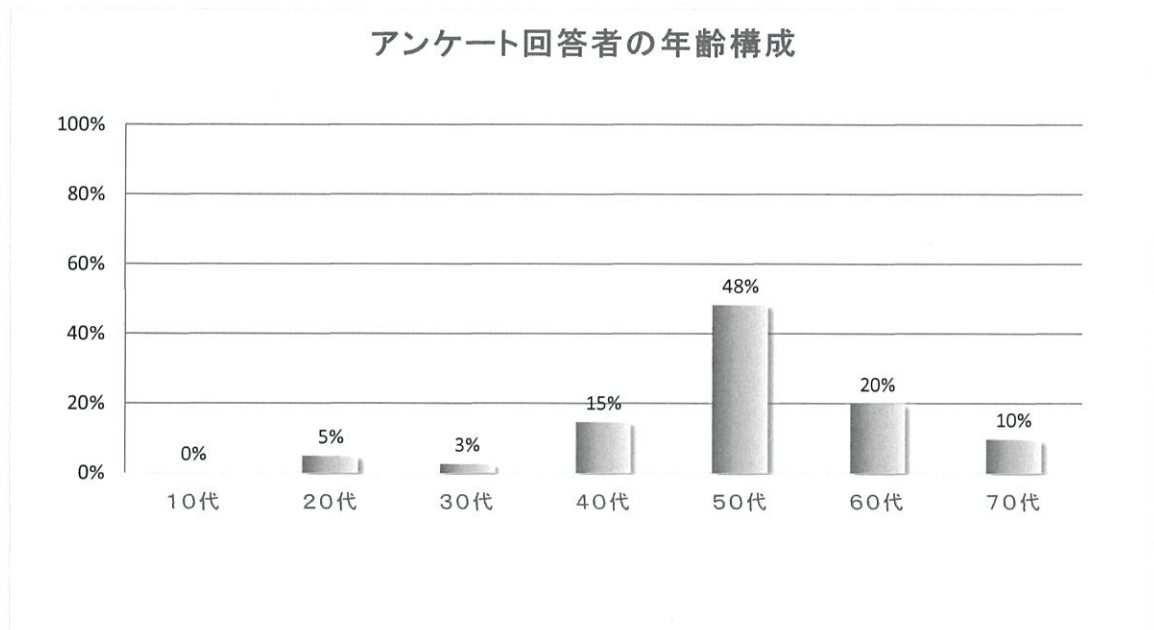


## こんにゃくの消費に関するアンケート調査結果(こんにゃくセミナー 2017)

セミナー開催日:2017年10月21日

会 場: 築地・浜離宮朝日ホール

参加者: 284名(アンケート有効回答者226名 ※無記入・属性不明、未回収58名)



(割合:%)

区分	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体	0%	5%	3%	15%	48%	20%	10%
性別							
女性	0%	4%	3%	15%	49%	20%	9%
男性	0%	7%	2%	12%	45%	19%	14%

(実数:人)

区分	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
全体	0	11	6	33	109	45	22	226
性別								
女性	0	8	5	28	90	37	16	184
男性	0	3	1	5	19	8	6	42

# こんにゃくセミナー アンケート

## 1. 「こんにゃく」は普段どれくらい食べていますか？

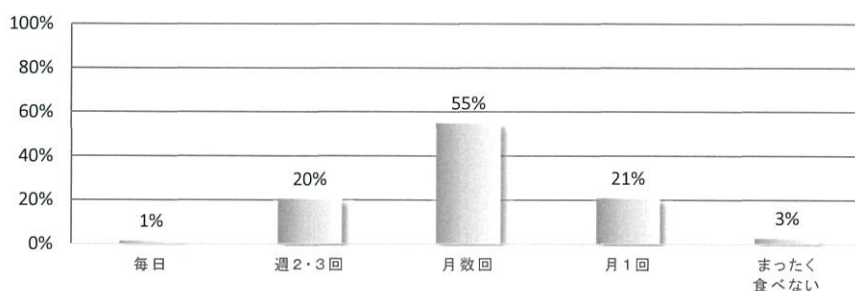
あてはまる項目1つにチェックを入れてください。

1. 毎日食べている                       2. 週に2, 3回食べている  
 3. 月に数回食べている               4. 月に1回程度食べている  
 5. まったく食べない

### (分析コメント)

全体の8割が、「月に数回」はこんにゃくを食べると答えており、こんにゃくが食卓に欠かせない食材であることが伺われる。一方で、「週に2, 3回」以上のヘビーユーザーはそれほど多くないことから、消費拡大には食べる頻度を増やすための普及啓発活動が求められる。

## 1 食べる頻度



(割合: %)

区分	毎日	週2・3回	月数回	月1回	まったく食べない	合計	
全体	1%	20%	55%	21%	3%	100%	
年齢層	10代						
	20代	0%	18%	73%	9%	100%	
	30代	0%	17%	33%	50%	100%	
	40代	3%	15%	58%	24%	100%	
	50代	2%	25%	47%	21%	6%	100%
	60代	0%	13%	71%	16%	0%	100%
	70代以上	0%	23%	55%	23%	0%	100%
性別	女性	2%	20%	58%	20%	2%	100%
	男性	0%	24%	43%	26%	7%	100%

(実数: 人)

区分	毎日	週2・3回	月数回	月1回	まったく食べない	合計	
全体	3	46	124	47	6	226	
年齢層	10代	0	0	0	0	0	
	20代	0	2	8	1	0	11
	30代	0	1	2	3	0	6
	40代	1	5	19	8	0	33
	50代	2	27	51	23	6	109
	60代	0	6	32	7	0	45
	70代以上	0	5	12	5	0	22
性別	女性	3	36	106	36	3	184
	男性	0	10	18	11	3	42

(2017.10.21 朝日ホールセミナー参加者のうち226名)

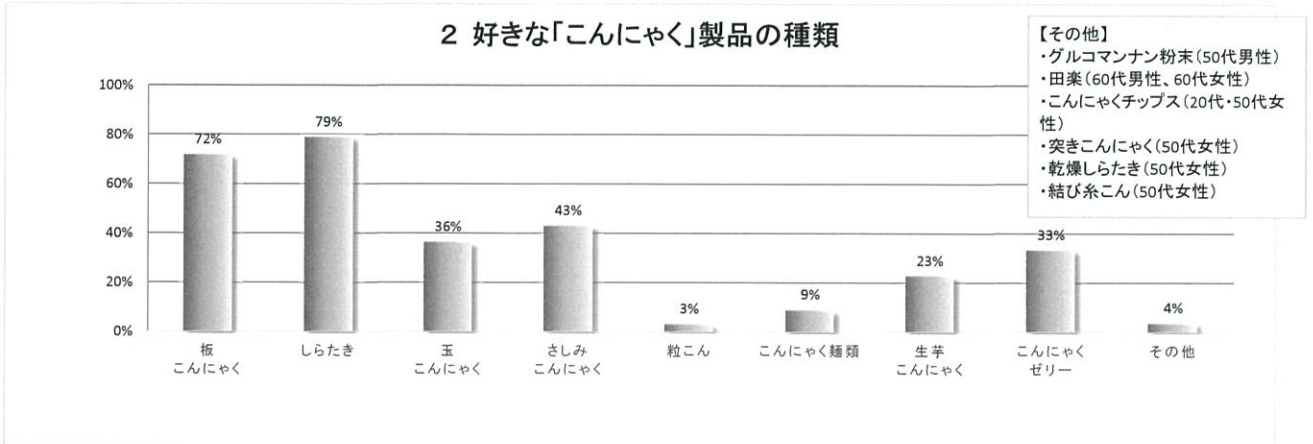
## こんにゃくセミナー アンケート

2. 好きな「こんにゃく」製品の種類は何ですか？（1の5の回答者を除く）  
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- |                                      |  |                                     |
|--------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 板こんにゃく   | <input type="checkbox"/> 2. しらたき（糸こんにゃく） | <input type="checkbox"/> 3. 玉こんにゃく  |
| <input type="checkbox"/> 4. さしみこんにゃく | <input type="checkbox"/> 5. 粒こんにゃく       | <input type="checkbox"/> 6. こんにゃく麺類 |
| <input type="checkbox"/> 7. 生芋こんにゃく  | <input type="checkbox"/> 8. こんにゃくゼリー     | <input type="checkbox"/> 9. その他     |

（分析コメント）

「しらたき」「板こんにゃく」「さしみこんにゃく」「玉こんにゃく」「こんにゃくゼリー」の順で回答率が高い。「生芋こんにゃく」は50代以上、こんにゃくゼリーは20代で比較的数字が高い。近年、新製品が多く出ている「こんにゃく麺」は20代では高いものの全体では10%程度に留まっている。



（割合：％）

区分		板こんにゃく	しらたき	玉こんにゃく	さしみこんにゃく	粒こんにゃく	こんにゃく麺類	生芋こんにゃく	こんにゃくゼリー	その他
<b>全体</b>		72%	79%	36%	43%	3%	9%	23%	33%	4%
年齢層	10代									
	20代	91%	82%	45%	45%	18%	27%	18%	45%	9%
	30代	83%	100%	33%	33%	0%	0%	17%	33%	0%
	40代	58%	70%	33%	30%	6%	3%	15%	33%	0%
	50代	69%	79%	41%	48%	3%	11%	27%	38%	5%
	60代	84%	76%	36%	44%	0%	7%	18%	29%	4%
	70代以上	68%	91%	14%	36%	0%	5%	27%	14%	0%
性別	女性	74%	83%	38%	43%	3%	10%	26%	36%	3%
	男性	62%	60%	29%	40%	2%	5%	7%	21%	5%

（実数：人）

区分		板こんにゃく	しらたき	玉こんにゃく	さしみこんにゃく	粒こんにゃく	こんにゃく麺類	生芋こんにゃく	こんにゃくゼリー	その他
<b>全体</b>		162	178	82	97	7	20	51	75	8
年齢層	10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	20代	10	9	5	5	2	3	2	5	1
	30代	5	6	2	2	0	0	1	2	0
	40代	19	23	11	10	2	1	5	11	0
	50代	75	86	45	52	3	12	29	41	5
	60代	38	34	16	20	0	3	8	13	2
	70代以上	15	20	3	8	0	1	6	3	0
性別	女性	136	153	70	80	6	18	48	66	6
	男性	26	25	12	17	1	2	3	9	2

（2017.10.21 朝日ホールセミナー参加者のうち226名）

## こんにゃくセミナー アンケート

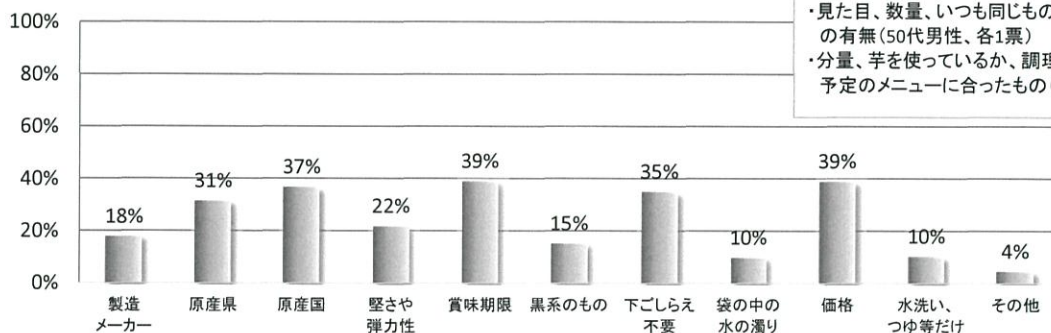
3. 「こんにゃく」を購入する際に留意する点は何ですか？  
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- |   |                                     |  |                                    |
|---|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 製造メーカー                    | <input type="checkbox"/> 2. 原産県     | <input type="checkbox"/> 3. 原産国              | <input type="checkbox"/> 4. 堅さや弾力性 |
| <input type="checkbox"/> 5. 賞味期限                      | <input type="checkbox"/> 6. 黒系のもの   | <input type="checkbox"/> 7. 下ごしらえ（アク抜き）不要のもの |                                    |
| <input type="checkbox"/> 8. 袋の中の水の濁り                  | <input type="checkbox"/> 9. 価格      |  |                                    |
| <input type="checkbox"/> 10. 水洗いのみで味噌・つゆ等だけですぐ食べられるもの | <input type="checkbox"/> 11. その他（ ） |  |                                    |

（分析コメント）

「賞味期限」と「価格」が、その次に「原産国」「下ごしらえ不要」が高い。「価格」は年代が低くなるほど優先度が高くなる傾向にある。

### 3 購入時の留意点



【その他】

- ・わからない(20代男性)
- ・TVで紹介されたら(40代男性)
- ・見た目、数量、いつも同じものを買う、添加物の有無(50代男性、各1票)
- ・分量、芋を使っているか、調理済のもの、作る予定のメニューに合ったもの(50代女性、各1票)

（割合：％）

区分		製造メーカー	原産県	原産国	堅さや弾力性	賞味期限	黒系のもの	下ごしらえ不要	袋の中の水の濁り	価格	水洗い、つゆ等だけ	その他
全体		18%	31%	37%	22%	39%	15%	35%	10%	39%	10%	4%
年齢層	10代											
	20代	27%	18%	45%	36%	45%	0%	55%	18%	36%	18%	9%
	30代	33%	33%	33%	33%	33%	17%	17%	0%	67%	0%	0%
	40代	18%	24%	45%	15%	45%	6%	33%	9%	52%	9%	3%
	50代	18%	32%	36%	23%	32%	13%	32%	11%	41%	10%	7%
	60代	11%	40%	31%	20%	49%	31%	36%	9%	33%	11%	0%
	70代以上	18%	27%	36%	18%	41%	14%	45%	5%	14%	9%	0%
性別	女性	18%	32%	35%	22%	40%	15%	39%	10%	39%	10%	2%
	男性	14%	29%	43%	21%	36%	14%	17%	7%	38%	10%	14%

（実数：人）

区分		製造メーカー	原産県	原産国	堅さや弾力性	賞味期限	黒系のもの	下ごしらえ不要	袋の中の水の濁り	価格	水洗い、つゆ等だけ	その他
全体		40	71	83	49	88	34	79	22	88	23	10
年齢層	10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	20代	3	2	5	4	5	0	6	2	4	2	1
	30代	2	2	2	2	2	1	1	0	4	0	0
	40代	6	8	15	5	15	2	11	3	17	3	1
	50代	20	35	39	25	35	14	35	12	45	11	8
	60代	5	18	14	9	22	14	16	4	15	5	0
	70代以上	4	6	8	4	9	3	10	1	3	2	0
性別	女性	34	59	65	40	73	28	72	19	72	19	4
	男性	6	12	18	9	15	6	7	3	16	4	6

（2017.10.21 朝日ホールセミナー参加者のうち226名）

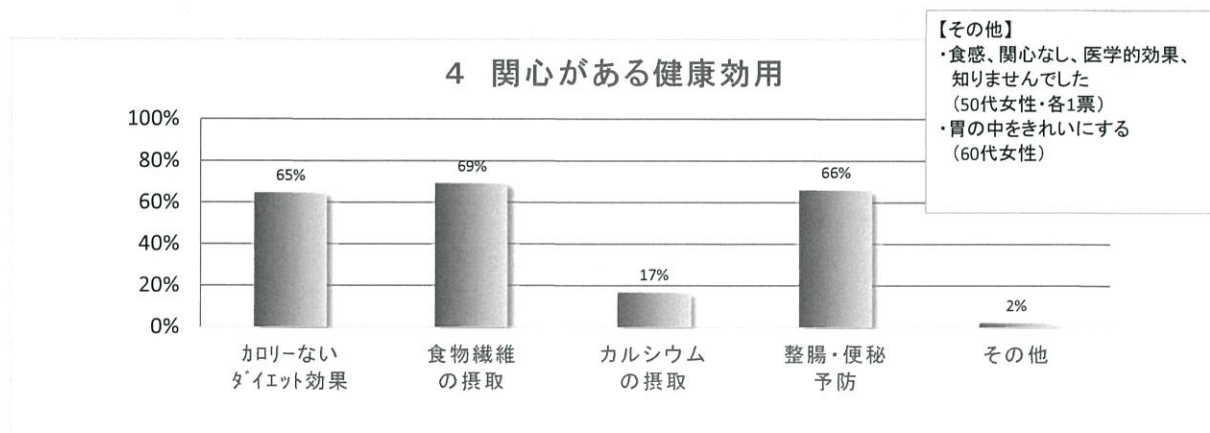
## こんにやくセミナー アンケート

4. 「こんにやく」には様々の健康効用がありますが、何に関心がありますか？  
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。（複数回答可）

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. カロリーがほとんどないダイエット効果<br><input type="checkbox"/> 3. カルシウムの摂取<br><input type="checkbox"/> 5. その他（ ） | <input type="checkbox"/> 2. 食物繊維の摂取<br><input type="checkbox"/> 4. 整腸・便秘予防 |
|--|--|

（分析コメント）

各年齢層を通じて、「食物繊維の摂取」「整腸・便秘予防」「カロリーがないダイエット効果」の関心が7割前後と高く、こんにやくの評価としてある程度定着していることが伺える。「カルシウムの摂取」については、2割弱に留まった。



（割合：%）

区分		カロリーない ダイエット効果	食物繊維 の摂取	カルシウム の摂取	整腸・便秘 予防	その他
全体		65%	69%	17%	66%	2%
年齢層	10代					
	20代	64%	73%	18%	73%	0%
	30代	83%	33%	33%	50%	0%
	40代	61%	76%	18%	70%	0%
	50代	61%	77%	17%	66%	4%
	60代	73%	56%	13%	64%	2%
	70代以上	64%	55%	14%	64%	0%
性別	女性	65%	73%	16%	70%	3%
	男性	64%	52%	21%	50%	0%

（実数：人）

区分		カロリーない ダイエット効果	食物繊維 の摂取	カルシウム の摂取	整腸・便秘 予防	その他
全体		146	156	38	149	5
年齢層	10代	0	0	0	0	0
	20代	7	8	2	8	0
	30代	5	2	2	3	0
	40代	20	25	6	23	0
	50代	67	84	19	72	4
	60代	33	25	6	29	1
	70代以上	14	12	3	14	0
性別	女性	119	134	29	128	5
	男性	27	22	9	21	0

（2017.10.21 朝日ホールセミナー参加者のうち226名）

## こんにゃくセミナー アンケート

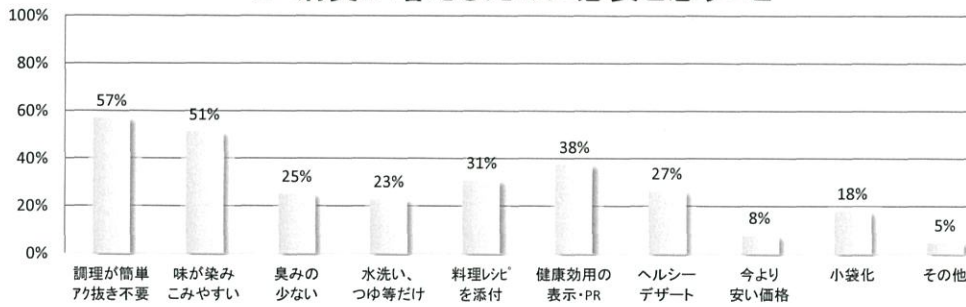
5. 「こんにゃく」をもっと消費する(食べる)ようになるために何が必要と思いますか？  
 あてはまる項目全てにチェックを入れてください。(複数回答可)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 調理が簡単(アク抜き不要)な商品 | <input type="checkbox"/> 2. 味が染みこみやすい商品            |
| <input type="checkbox"/> 3. こんにゃく臭みの少ない商品    | <input type="checkbox"/> 4. 水洗いのみで味噌・つゆ等だけで食べられる商品 |
| <input type="checkbox"/> 5. 料理レシピを添付した商品     | <input type="checkbox"/> 6. こんにゃく健康効用の表示・PR        |
| <input type="checkbox"/> 7. ヘルシーなデザート商品      | <input type="checkbox"/> 8. 今より安い価格                |
| <input type="checkbox"/> 10. その他( )          | <input type="checkbox"/> 9. 小袋化                    |

**(分析コメント)**

各年代とも「調理が簡単(アク抜き不要)」「味が染みこみやすい」のスコアが高く、調理・味付けが簡単な製品が望まれている。また、「料理レシピの添付を望む」も30%強と高く、こんにゃく料理のレパートリー拡大への意欲が伺われる。さらに、「健康効用の表示・PR」も各年齢層を通じて高く、「ヘルシーデザート」は若い世代で高い。「今より安い価格」は1割弱と低かった。なお、「臭みの少ない」が25%に対して「アク抜き不要」が57%と高いので、臭みが気にならなければアク抜きが無用であることをPRする必要がある。

### 5 消費が増えるために必要と思うこと



**【その他】**  
 ・牛井にしらたきを入れる40代男性  
 ・若年層、女性へのアプローチ・商品開発(50代男性)  
 ・おしゃれなパッケージ表示(60代男性)  
 ・間食として食べられるもののバリエーション(40代女性)  
 ・消化をよくする、乾燥しらたきを手しやすく、おいしさ・かみごたえがある、給食に採り入れ、もっと軽ければ(50代女性・各1票)  
 ・がんの予防に有効というPR、乾燥が安価で購入できれば(60代女性)

(割合: %)

区分	調理が簡単(アク抜き不要)	味が染みこみやすい	臭みの少ない	水洗い、つゆ等だけ	料理レシピを添付	健康効用の表示・PR	ヘルシーデザート	今より安い価格	小袋化	その他
<b>全体</b>	57%	51%	25%	23%	31%	38%	27%	8%	18%	5%
<b>年齢層</b>	10代									
	20代	73%	55%	18%	64%	18%	55%	45%	0%	18%
	30代	33%	0%	17%	17%	50%	50%	17%	17%	0%
	40代	48%	55%	12%	27%	30%	27%	27%	9%	12%
	50代	61%	50%	28%	23%	29%	39%	32%	8%	20%
	60代	53%	53%	29%	18%	36%	36%	22%	7%	24%
	70代以上	55%	59%	27%	9%	32%	41%	0%	9%	9%
<b>性別</b>	女性	57%	51%	21%	21%	29%	36%	26%	8%	20%
	男性	60%	55%	45%	31%	38%	43%	29%	10%	10%

(実数: 人)

区分	調理が簡単(アク抜き不要)	味が染みこみやすい	臭みの少ない	水洗い、つゆ等だけ	料理レシピを添付	健康効用の表示・PR	ヘルシーデザート	今より安い価格	小袋化	その他
<b>全体</b>	129	116	57	52	70	85	60	18	41	11
<b>年齢層</b>	10代	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	20代	8	6	2	7	2	6	5	0	2
	30代	2	0	1	1	3	3	1	1	0
	40代	16	18	4	9	10	9	9	3	4
	50代	67	55	31	25	32	42	35	9	22
	60代	24	24	13	8	16	16	10	3	11
	70代以上	12	13	6	2	7	9	0	2	2
<b>性別</b>	女性	104	93	38	39	54	67	48	14	37
	男性	25	23	19	13	16	18	12	4	4

(2017.10.21 朝日ホールセミナー参加者のうち226名)

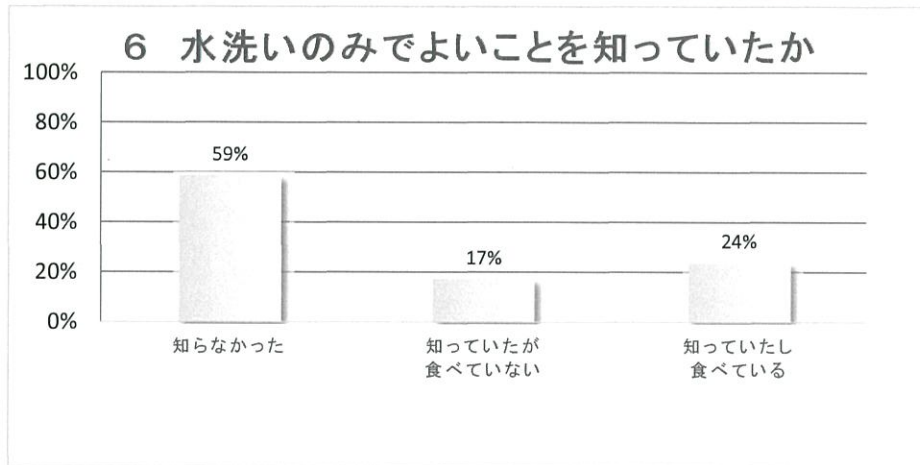
## こんにゃくセミナー アンケート

6. 通常市販されているこんにゃくは水洗いのみでそのまま、みそやタレで食べられることを知っていましたか。また、知っていた方は食べていましたか。

1. 知らなかった       2. 知っていたが食べていない  
 3. 知っていたし食べている

(分析コメント)

「知らなかった」という人が6割弱。「知っていて、食べている」人が4分の1程度となった。水洗いのみで食べられる手軽さをPRすることが必要である。



(割合: %)

区分		知らなかった	知っていたが食べていない	知っていたし食べている
全体		59%	17%	24%
年齢層	10代			
	20代	55%	18%	18%
	30代	17%	17%	83%
	40代	85%	12%	3%
	50代	57%	17%	27%
	60代	56%	22%	22%
	70代以上	50%	18%	32%
性別	女性	60%	17%	24%
	男性	55%	19%	24%

(実数: 人)

区分		知らなかった	知っていたが食べていない	知っていたし食べている
全体		133	39	54
年齢層	10代	0	0	0
	20代	6	2	2
	30代	1	1	5
	40代	28	4	1
	50代	62	18	29
	60代	25	10	10
	70代以上	11	4	7
性別	女性	110	31	44
	男性	23	8	10

(2017.10.21 朝日ホールセミナー参加者のうち226名)

## こんにやくセミナー アンケート

### 7. セミナーを聞いた感想はいかがですか

①こんにやくを食べる回数を

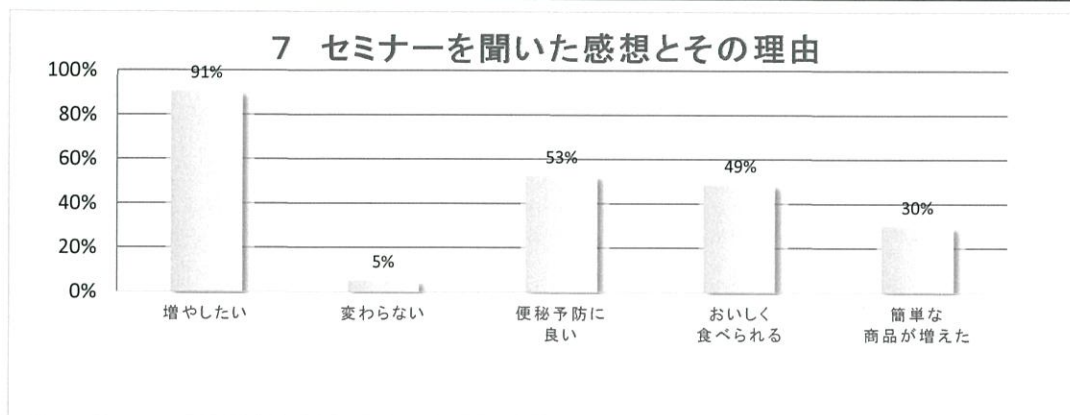
1. もっと増やしたい       2. 今までと変わらない

②もっと増やしたい方の理由は何ですか？（複数回答可）

1. 便秘予防に良い       2. おいしく食べられる       3. 調理が簡単な商品が増えた

(分析コメント)

こんにやくを食べる回数を「増やしたい」と回答した人が9割以上となった。理由としては「便秘予防」及び「おいしく食べられる」が約半数、「調理が簡単な商品が増えた」が3割だった。



(割合: %)

区分	増やしたい	変わらない	便秘予防に良い	おいしく食べられる	簡単な商品が増えた	
全体	91%	5%	53%	49%	30%	
年齢層	10代					
	20代	91%	9%	64%	55%	27%
	30代	100%	0%	50%	33%	0%
	40代	100%	0%	64%	55%	21%
	50代	91%	6%	53%	50%	26%
	60代	91%	2%	49%	49%	51%
	70代以上	73%	14%	36%	32%	32%
性別	女性	90%	5%	54%	52%	32%
	男性	93%	5%	48%	36%	21%

(実数: 人)

区分	増やしたい	変わらない	便秘予防に良い	おいしく食べられる	簡単な商品が増えた	
全体	205	12	119	110	68	
年齢層	10代	0	0	0	0	0
	20代	10	1	7	6	3
	30代	6	0	3	2	0
	40代	33	0	21	18	7
	50代	99	7	58	55	28
	60代	41	1	22	22	23
	70代以上	16	3	8	7	7
性別	女性	166	10	99	95	59
	男性	39	2	20	15	9

(2017.10.21 朝日ホールセミナー参加者のうち226名)



## こんにやくセミナー アンケート

### 8. セミナーの講演内容で印象に残ったことがあればご記入下さい (自由回答)

#### 【松枝先生講演】

- ・脳と腸が密接にかかわっており、腸が大変重要であること。(20代・男性)
- ・分かりやすく勉強になった(40代・男性)
- ・便通をよくしてストレスをなくす(50代・男性)
- ・排便のメカニズム、やっぱり最後の写真のインパクトはすごい(50代・男性)
- ・人の身体の中で腸の機能の重要性、快便を心がける(60代・男性)
- ・健康増進に「こんにやく」が役立っていること(70代・男性)
- ・腸の大切さやストレスとの関係を知った(20代・女性)
- ・食物繊維の有用性がよくわかった(30代・女性)
- ・便秘の怖さを改めて確認しました(40代・女性)
- ・快食・快眠・快便の大切さ、腸内フローラを良くする事(40代・女性)
- ・話がとてもわかりやすかったです。便通の改善方法(50代・女性)
- ・実際の便の写真を見て、こんにやくパワーのすごさを実感しました(50代・女性)
- ・食物繊維が便秘に有効だということ(50代・女性)
- ・胃がんより大腸がんが多くなったのに驚きました(50代・女性)
- ・医学的な解説がとてもわかりやすく、楽しく聴けました(50代・女性)
- ・腸を整えることにコンニャクに効果があることを知り、勉強になりました(60代・女性)
- ・ストレスはあきらめて下さい。食物繊維を多くとってとぐろ便を出す(60代・女性)
- ・排便と脳、ストレスの関係がよくわかった。講演のサマリーを添付して欲しかった。ためになったので(60代・女性)
- ・いかに胃腸が人間にとって大切な臓器であるかということ(70代・女性)
- ・解り易い講演(70代・女性)

#### 【浜内先生講演】

- ・こんにやくは芋ではなく、野菜の一種として、気軽に食べていきたい(20代・男性)
- ・簡単な分かりやすいレシピを教えて頂いて良かった(40代・男性)
- ・調理でおいしく食べられる(50代・男性)
- ・からいり+お酒、これは良い！あと、しらすのサラダ風(50代・男性)
- ・こんにやく料理の下処理(60代・男性)
- ・細かい料理法の紹介、参考になりました(70代・男性)
- ・下ごしらえのやり方が詳しくわかった(20代・女性)
- ・お酒をふり入れるポイントをぜひやってみたい(30代・女性)
- ・面白く、全く他に意識が行くことなく聴講できました(40代・女性)
- ・下処理の方法がとても参考になりわかりやすかったです(40代・女性)
- ・こんにやくの下処理の方法がとても参考になりました。話がとてもおもしろかったです(50代・女性)
- ・こんにやくの下ごしらえの方法(50代・女性)
- ・こんにやく・しらすの下処理方法(50代・女性)
- ・塩もみは知りませんでした(50代・女性)
- ・VTR付きでわかりやすかったです(50代・女性)
- ・下ごしらえの酒を実践し、レシピを増やし、週2~3食べるようにしたい(60代・女性)
- ・下処理にお酒を使用する事はすぐ取り入れたい(60代・女性)
- ・こんにやくの力をわかりやすく、楽しく講演してよかったです！コンニャクの香り:私は好きです。香りのないコンニャクは味気ないかも(60代・女性)
- ・穏やかな話し方が大変好ましいです。料理の仕方もとても楽しかったです(70代・女性)
- ・楽しい講演。こんにやくの下ごしらえの方法が解り易い(70代・女性)

#### 【全体を通じて】

- ・こんにやくがより身近になりました。ありがとうございました(20代・男性)
- ・普段の料理に一品でも取り入れていきたいと思った(40代・男性)
- ・次回も楽しみに(50代・男性)
- ・食べれば食べるほど排便に良い、というのが他の食材とちがう(50代・男性)
- ・日本人の昔からの食材として、お腹をきれいにする文化、大事にしたいです(60代・男性)
- ・全体として大変参考になる内容でした。ありがとうございました(70代・男性)
- ・こんにやくをはじめ健康の意識が高まった(20代・女性)
- ・「香りの高いこんにやく」はおもしろかった。最近のこんにやくはあまりくさみを感じないと思った。もっと気軽に上手にこんにやくを食生活に取り入れていきたい(30代・女性)
- ・自宅に帰って早速こんにやく料理を作ってみたくなりました(40代・女性)
- ・身近なこんにやくをもっとたくさん食べたくなった(40代・女性)
- ・こんにやくは便通に良いとあらためて感じました(50代・女性)
- ・食事と快便の大切さが、よくわかりました(50代・女性)
- ・日本食を見直す良い機会になりました。こんにやくが我が家のスーパーフードになりそうです(50代・女性)
- ・糖尿病予防にこんにやくをいただきます(50代・女性)
- ・大変参考になりました。カルシウムがあるとは知りませんでした。今後もこのようなセミナーを企画してほしいです
- ・こんにやくの料理方法が良く分かった(60代・女性)
- ・こんにやくの健康効用を知ったので、回数多く食したい(60代・女性)
- ・こんにやくをもっと食生活にとり入れたいかな、わかりやすいイベントで、参加してよかった(60代・女性)
- ・今日はとても勉強になりました来てとても良かったです(70代・女性)
- ・すべて良かったです(70代・女性)