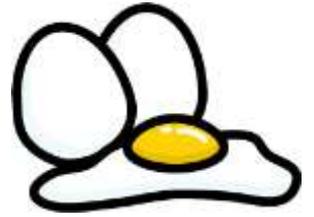


## 「たまごを食べることについて」アンケート結果

(アンケート期間：平成25年8月19日～9月2日)

このアンケートにおける結果は以下のとおりでした。  
キッズ・モニターの皆さん、ご協力ありがとうございました！



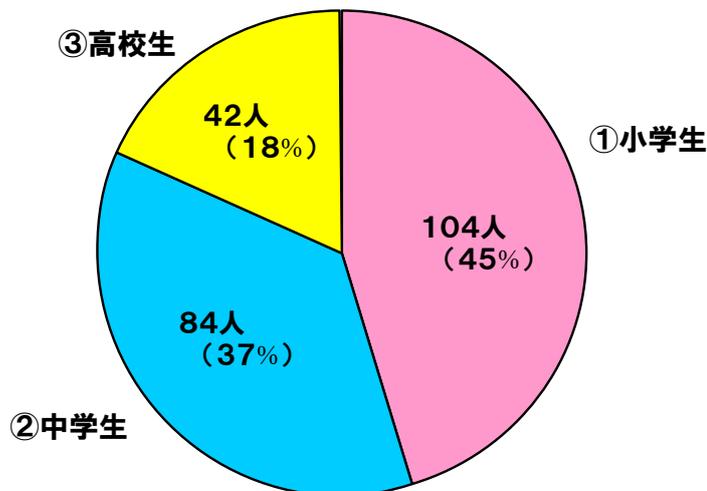
### ●回答者概要

	小学生	中学生	高校生	計
モニター登録者数	170人	215人	90人	475人
回答者数	104人	84人	42人	230人
回答率	61%	39%	47%	48%
回答割合	45%	37%	18%	100%

### ●アンケート結果概要

#### Q1 あなたの年代について

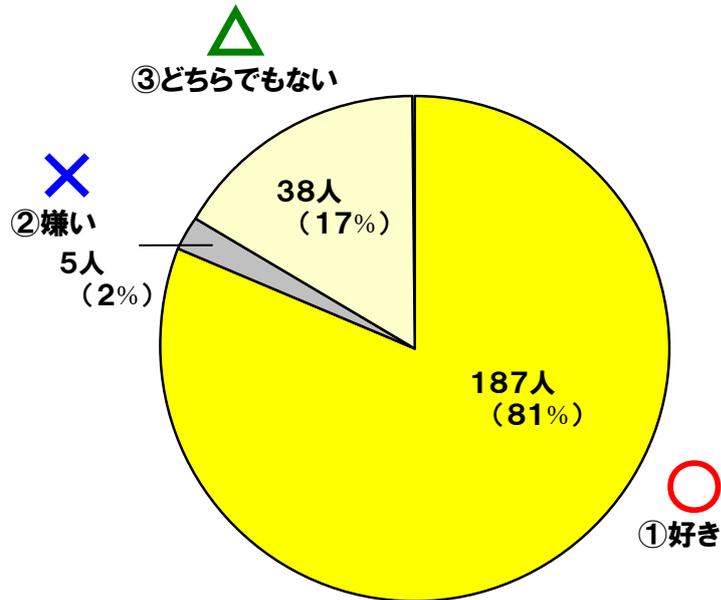
①小学生 ②中学生 ③高校生



### Q2 たまごの好き嫌いについて

あなたはたまごが好きですか？

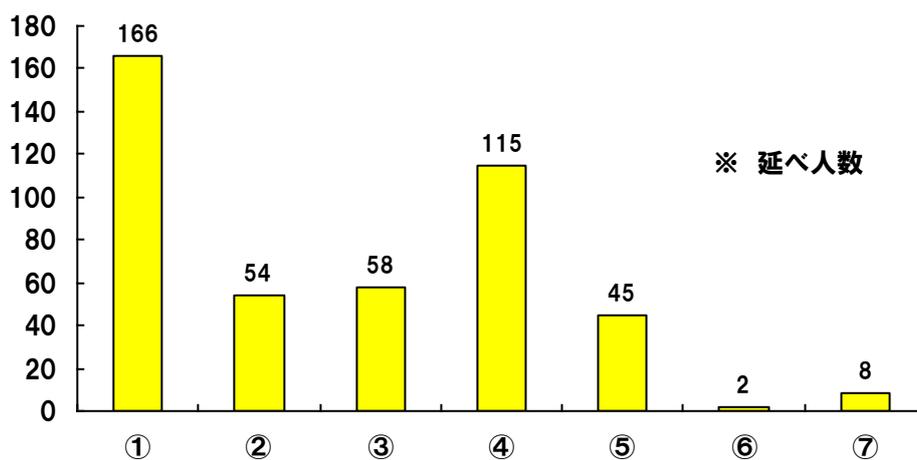
- ①好き ②嫌い ③どちらでもない



### Q3 たまごを食べる理由について

あなたがたまごを食べる理由は何ですか？(複数回答可)

- ①おいしいから ②からだ(成長)にいいから ③家族が食べているから  
④料理にはいっているから ⑤特にこれといった理由はない ⑥食べない ⑦その他



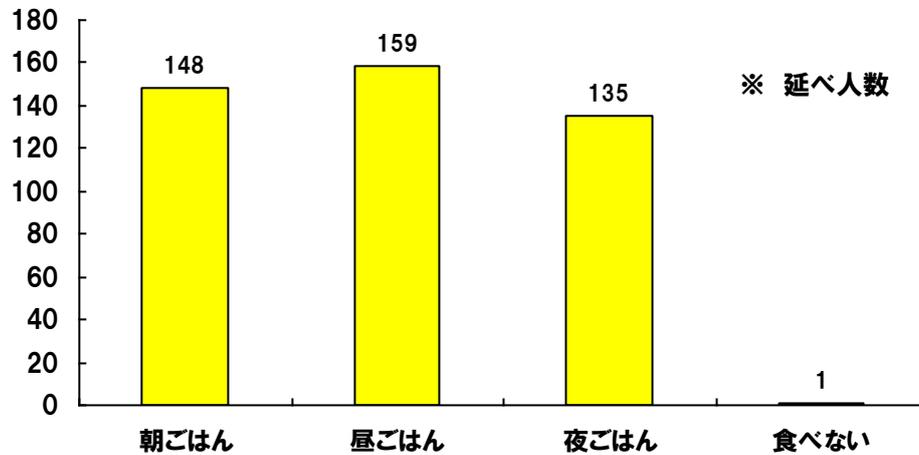
#### <その他の内容>

- ・毎日の生活にかかせない
- ・卵の入った料理が好きだから
- ・好きだから
- ・料理をまろやかにしてくれるから
- ・とき卵汁みたいにふわふわしているから
- ・卵豆腐などで
- ・料理方法が簡単だから
- ・ゆで卵が好きだから

#### Q4 食べる時間について

1日のうち、いつたまごを食べますか？(複数回答可)

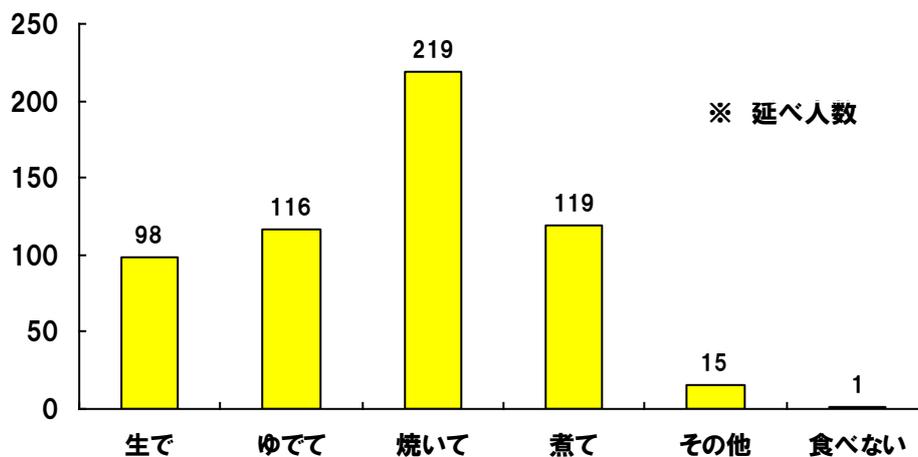
- ①朝ごはん ②昼ごはん(給食やお弁当をふくむ) ③夜ごはん ④食べない



#### Q5 食べる方法について

どうやってたまごを食べることが多いですか？(複数回答可)

- ①生で(「たまごかけごはん」など) ②ゆでて(「ゆでたまご」など)  
③焼いて(「たまご焼き」や「目玉焼き」など) ④煮て(「親子丼」や「とき卵汁」など)  
⑤その他 ⑥食べない



#### <その他の内容>

- ・スイーツ(プリン、ケーキ、ホットケーキなど)
- ・スープ
- ・ゴーヤーチャンプルー
- ・炒め物に入れる
- ・蒸す(茶碗蒸しなど)
- ・納豆に入れて
- ・スクランブルエッグ

## Q6 好きなたまご料理について

たまごを使った料理で好きな料理を教えてください



順位	料理内容	回答数
1	卵焼き	74
2	オムライス	55
3	たまご掛けご飯	43
4	目玉焼き	38
5	スクランブルエッグ	31
6	親子丼	27
7	オムレツ	25
8	ゆでたまご	16
9	たまごスープ	12
10	チャーハン	11
11	茶碗蒸し	8
12	炒りたまご	6
13	カツ丼	5
	うどん(とじ、かま玉)	
	サンドイッチ	
	プリン	
	ケーキ	

順位	料理内容	回答数
14	ベーコンエッグ	4
	たまご丼	
	フレンチトースト	
	天津飯	
	温泉たまご	
	だし巻きたまご	
	ホットケーキ	
15	ラーメン	3
	卵とじ料理	
	かに玉	
	すき焼き	
16	おでん	2
	伊達巻き	
	厚焼きたまご	
	カルボナーラ	
	半熟たまご	
	味付けたまご	

順位	料理内容	回答数
17	天ぷら	1
	コロッケ	
	ビビンバ	
	ピータン	
	他人丼	
	三色丼	
	卵焼きご飯	
	お好み焼き	
	ツナとたまごのふわふわ	
	薄焼きたまご	
	月見バーガー	
	タルタルソース	
	ポテトサラダ	
たまごフレーク		
卵料理全般		

## Q7 作ってみたいたまご料理について

たまごを使った料理で、自分で作ってみたい料理があれば教えてください

順位	料理内容	回答数
1	オムライス	36
2	卵焼き	33
3	オムレツ	24
4	親子丼	22
5	目玉焼き	16
6	ケーキ類	13
7	だし巻き卵	8
	プリン	
8	スクランブルエッグ	6
9	ゆでたまご	4
	茶碗蒸し	
	かきたま汁(ときたま汁)	
10	チャーハン	3
	ホットケーキ	
	フレンチトースト	

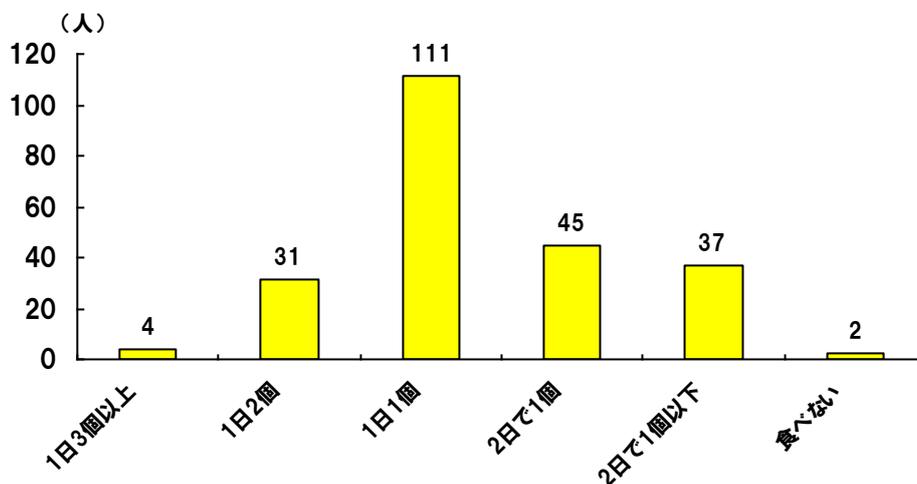
順位	料理内容	回答数
11	温泉たまご	2
	おでん	
	たまご掛けご飯	
	伊達巻き	
	炒りたまご	
	クッキー	
	カルボナーラ	
12	半熟たまご	1
	つくしの卵とじ	
	煮たまご	
	ボーチドエッグ	
	卵の蒲焼き	
	かに玉	
薄焼きたまご		

順位	料理内容	回答数
12	厚焼きたまご	1
	カツ丼	
	すき焼き丼	
	ロコモコ丼	
	天津飯	
	ドーナツ	
	カステラ	
	月見バーガー	
	お好み焼き	
	コロッケ	
	パン	
	ピータン	
	半熟たまごの天ぷら	
洋風のたまご料理		

### Q8 食べる量について

普段、たまごをどれだけ食べていますか？(おおよそでOK)

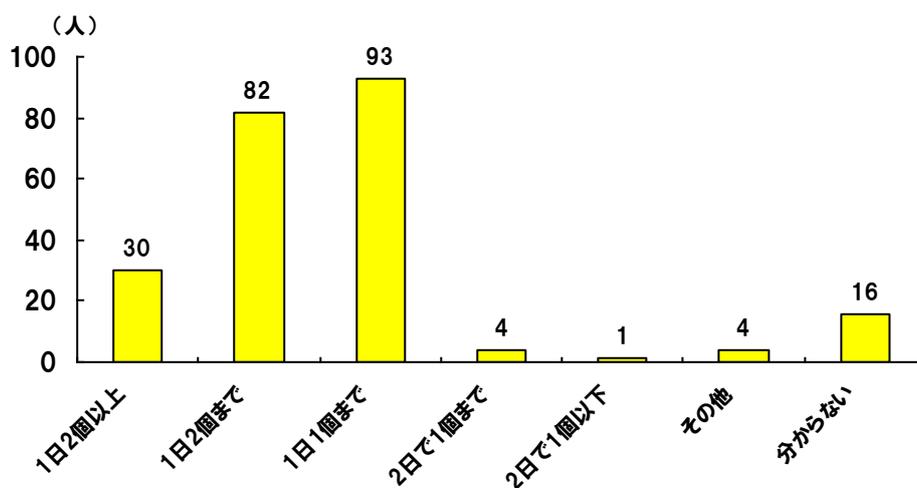
- ①1日3個以上 ②1日2個 ③1日1個 ④2日で1個 ⑤2日で1個以下 ⑥食べない



### Q9 食べても良いと思う量について(1)

健康な人の場合、たまごはどれくらい食べてもよいと思いますか？

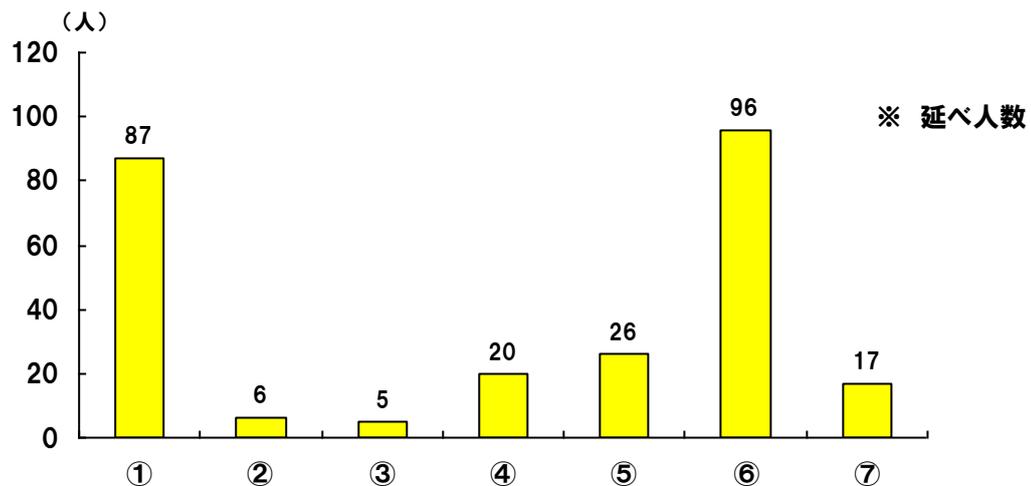
- ①1日2個以上食べてもよい ②1日2個までならよい ③1日1個までならよい  
④2日で1個までならよい ⑤2日で1個より少なければよい ⑥わからない



### Q10 食べても良いと思う量について(2)

Q9でそのように思う理由は何ですか？(複数回答可)

- ①親や家族がそのように言っていたから
- ②知人や友人がそのように言っていたから
- ③先生がそのように言っていたから
- ④本やテレビ、インターネットなどで見たり聞いたりしたから
- ⑤何で、どこでははっきりと覚えていないが、見たり聞いたりしたから
- ⑥特に何も見たり聞いたりしたことはない
- ⑦その他



#### <その他の内容>

- ・食べすぎは良くないと思うから
- ・人によって、いろいろ言うから
- ・栄養価が高い分高カロリー、ほどほどに食べるのがいいと思うから
- ・自分で考えた
- ・なんとなく
- ・予想

### Q11 たまごに対する意見について

たまごに対する印象や意見、知りたいことなどがあれば、どんなことでも良いので記入してください

Q11では、みなさんから多くの質問や意見、感想をいただきました。

## アンケート結果のまとめ

今回のアンケートは、大きく分けて以下の2つの目的を持って取り組みました。

「子ども達のたまごの食生活に関する調査」と「たまごの摂取量に関する意識調査」です。

それぞれについて考察します。

### ●「子ども達のたまごの食生活についての調査」について

回答者数全230名のうち、187名(81%)がたまごを「好き」と答えており、比較的好んで食べてもらっていると思います。また、たまごを食べる理由としては「おいしいから」が一番多く、ここからも子ども達が好んでたまごを食べていることがうかがえます。次に多い理由ですが、「料理に入っているから」となっており、わざわざ食べようと思って食べるのではなく、子ども達が普段食べている料理の多くにたまごが含まれていることが想像できます。たまごを食べる時間についても、朝ご飯、昼ご飯、夜ご飯の間に大差はなく1日を通してまんべんなく食べられており、子ども達にとって、たまごがとても身近な食材の一つであることがわかります。また、たまごは「焼いて」食べることが多く、好きなたまご料理でも、「卵焼き」や「オムライス」、「目玉焼き」などの焼き料理が上位に入っていました。なお、「生で」、「ゆでて」、「煮て」の調理法については、同じような数となりました。

以上のことから、『たまご』は、調理法を問わず、子ども達に好んで食べられていることがわかりました。子ども達の成長にかかすことのできない食材の一つですので、これからも好んで積極的にたまごを食べてもらいたいと思います。

### ●「たまごの摂取量に関する意識調査」について

たまごを食べても良いと思う量について、「1日に1個まで」との回答が93人(40%)と一番多く、次いで「1日2個まで」との回答が83人(36%)となりました。また、1日1個より少ない(「2日で1個まで」、「2日で1個以下」と答えたのは5人(2%)という結果でした。しかしながら、実際に食べている量については、「1日2個」食べているとの回答が31人(13%)、逆に、1日1個以下(「2日で1個」、「2日で1個以下」という回答が82人(36%)となり、『食べても良いと思っている量』と『実際食べている量』には差があることがわかりました。また、どちらの質問でも「1日1個」という回答が一番多く、やはりたまごの摂取量は「1日1個まで」説が根強いことがうかがえました。

たまご(に限らず食全般)に対する知識は「親や家族から」得ることが多く、子ども達の食生活は家族の食生活と考えることができます。たまごは「1日1個まで」説は間違った解釈であるということが徐々に知られてはきていますが、まだまだ誤解している方も多い現状です。子ども達に栄養価の高いたまごの摂取量を増やしてもらうためには、周りの家族のみなさんにたまごについての正しい知識を知ってもらう必要があります。

本アンケートの結果を活用し、たまごの消費拡大につなげていきたいと思っています。たまごは非常に栄養バランスのとれた優れた食品です。是非、積極的に食べることを心掛けてもらえると嬉しいです。

たまごは健康な人であれば、

**「1日、2～3個食べても問題ありません！」**