

報道関係 各位

2020年11月17日

キューサイ株式会社

11月19日は「備蓄の日」

**約7割の方が現在の備蓄食では健康維持には不十分と回答！
今後備蓄してみたい食材には、粉末野菜、冷凍野菜などが増加傾向
あると便利な「備蓄野菜」「粉末ケール」のススメ**

キューサイ株式会社（本社：福岡市中央区、代表取締役社長：神戸 聡）は、11月19日（木）「備蓄の日」に合わせて、10月27日（火）～31日（土）に全国の20歳～69歳の方を対象に「家庭備蓄に関する意識調査」を実施いたしました。本調査では、災害や外出自粛生活のための家庭備蓄に対する意識や実態、また、コロナ禍を経験し健康への関心が高まる中、家庭備蓄に感じる課題について調査いたしました。

* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果のまとめ】

[1] 約7割が家庭備蓄を実施！しかし、備蓄できている栄養素には偏りが

◇ 備蓄している食材は、缶詰、カップラーメン、レトルト食品が上位に

[2] 7割以上の方が現在の備蓄食では、健康の維持には不十分だと感じている

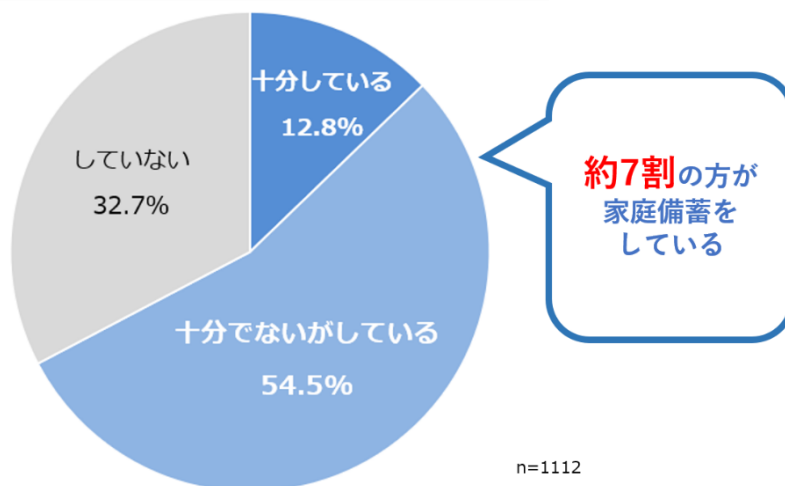
◇ 「健康維持」のために不足していると感じる栄養素は、1位ビタミン、2位食物繊維、3位たんぱく質

[3] 今後備蓄してみたい食材には、粉末野菜、冷凍野菜などが増加傾向

◇ 備蓄で重要視することは「長期保存できる」に続き「栄養価が高い」がランクイン。
また「保管場所を取らない」「持ち運びできる」など利便性も重要視することが明らかに

[1] 約7割が家庭備蓄を実施！しかし、備蓄できている栄養素には偏りが

約7割の方が、災害や外出自粛生活のために、普段から家庭備蓄を行っているという結果になりました。特に、近年増加している豪雨や台風、地震など天災の対策のために、備蓄を始める方が多い傾向にありました。
Q. 普段から災害や外出自粛生活のために備蓄していますか？

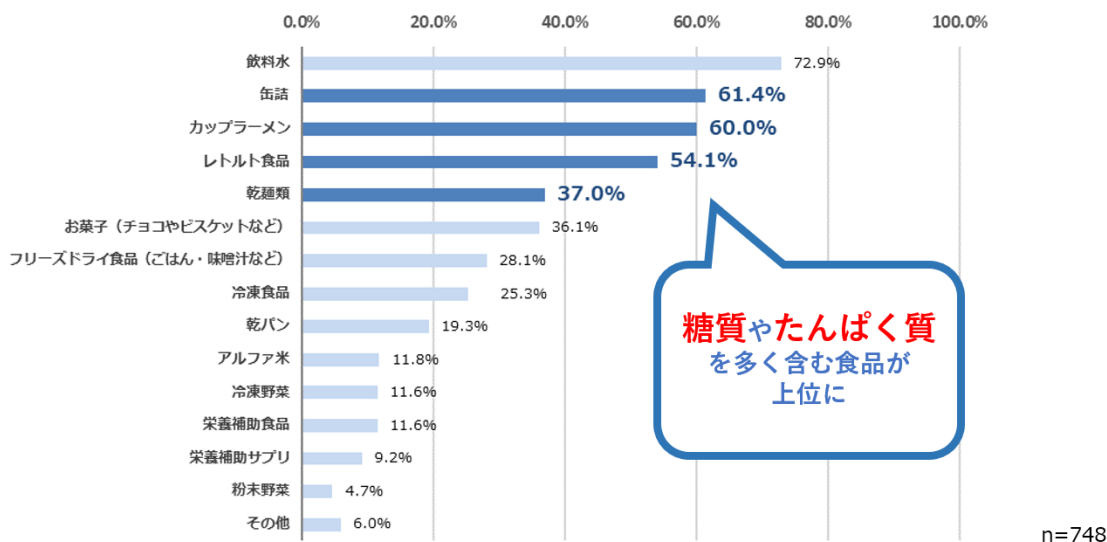


n=1112

◇ **備蓄している食材は、缶詰、カップラーメン、レトルト食品が上位に**

家庭備蓄を行っている方が実際に備蓄している食材は、飲料水に続き、日持ちするだけでなく、手軽に食べることができる缶詰、カップラーメン、レトルト食品が上位に。特にカップラーメンやレトルト食品など、糖質やたんぱく質を多く含む食品が上位にランクインしている傾向がみられました。野菜類や栄養補助食品が少ないことから、現在備蓄している食材では、栄養価に偏りがあることが明らかになりました。

Q. 普段から災害や自粛生活のために備蓄しているものは何がありますか？（複数回答）

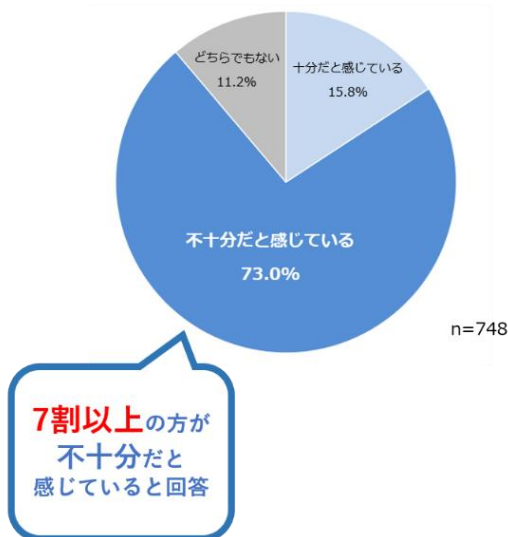


[2] 7割以上の方が現在の備蓄食では、健康維持には不十分だと感じている

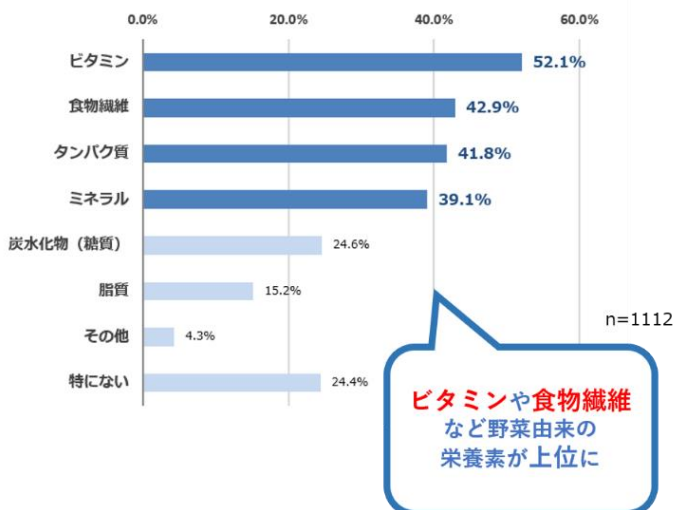
◇ **「健康維持」のため不足していると感じる栄養素は、1位ビタミン、2位食物繊維、3位たんぱく質**

「普段から災害や外出自粛生活のために備蓄している」と回答した方に、現在の備蓄食で「健康を維持するため」に十分かどうか聞いたところ、「不十分だと感じている」を選択した方は7割以上にも及びました。具体的には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、野菜に多く含まれる栄養素が不足していると感じる方は多く、炭水化物（糖質）や脂質が不足していると感じる方は少ない傾向にありました。

Q. 「健康を維持するため」に現在の備蓄食で十分だと感じていますか？



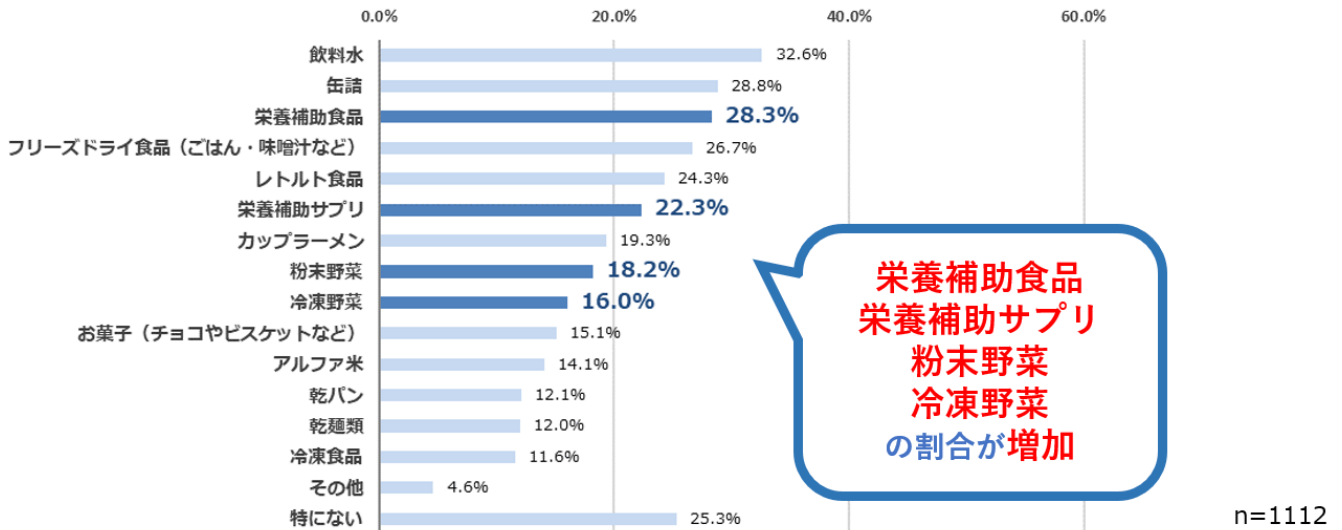
Q. 災害や外出自粛生活のために備蓄をする際に不足していると感じる栄養素は何ですか？（複数回答）



[3] 今後備蓄してみたい食材には、粉末野菜、冷凍野菜などが増加傾向

「今後新たに備蓄してみたい食材」を聞いたところ、粉末野菜や冷凍野菜、栄養補助食品など、ビタミンや食物繊維、ミネラルを豊富に含む食材が「現在備蓄している食材」に比べ、増加していることがわかりました。

Q. 今後災害や外出自粛生活等で「健康を維持するため」に、備蓄してみたいものはありますか？（複数回答）

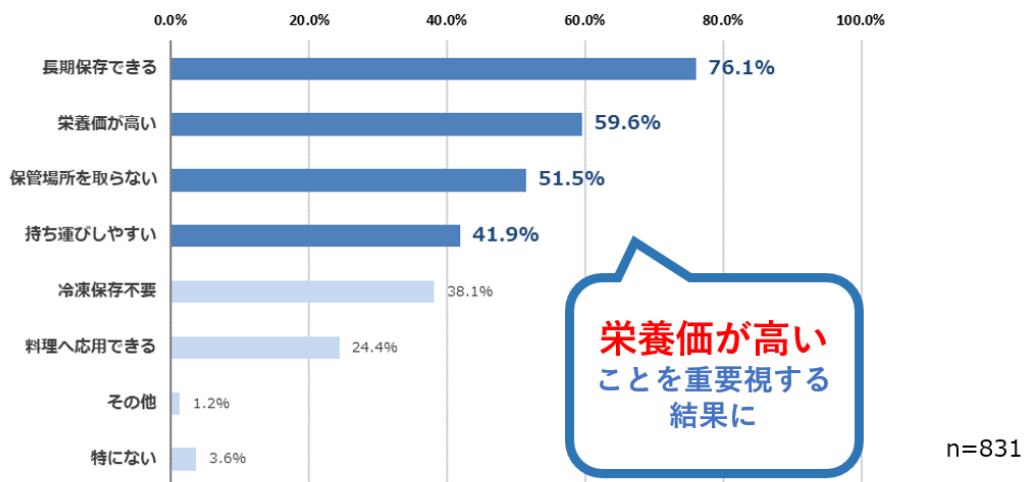


◇ 重要視することとして「長期保存できる」に続き、「栄養価が高い」がランクイン。

また、「保管場所を取らない」「持ち運びできる」など利便性を重要視することが明らかに。

また、上記の項目を選択する際に重要視したことを聞いたところ、「長期保存できる」に続き、「栄養価が高い」が第2位に。災害や外出自粛生活など有事の際に必要な備蓄食にも、長期保存できるだけでなく、栄養価が高く健康維持に必要な栄養素を摂取できることが求められていることが明らかになりました。

Q. 『今後災害や外出自粛生活等で「健康を維持するため」に、備蓄してみたいものはありますか？』を回答するうえで重要視したことは何ですか？（複数回答）



これらのことから、外出自粛生活や災害に備えて、家庭備蓄に対する意識は高まってきていることがわかります。長期保存できる食材を備蓄する以上に「健康の維持」までを考えた備蓄を実践できている人は少ないものの、コロナ禍で健康が重視されつつあり、栄養価まで考えた備蓄をしていくことが今後の課題といえそうです。

カンタン・ベンリに栄養アップ！「備蓄野菜」としての“粉末ケール”の活用法

調査結果から判明した、備蓄食材の上位「缶詰」と「カップラーメン」を使い、カンタン・ベンリにケールの豊富な栄養素を補える「キューサイ社員のおすすめするお手軽備蓄レシピ」をご紹介します。備蓄食において重要視される「長期保存できる」以外に「栄養価が高い」こともおすすめできるポイントです。

◇キューサイ社員のおすすめするお手軽備蓄レシピ

1) 「サバ缶」に粉末ケール



飲料水の次に備蓄していると答えた方が多かった「缶詰」から、特におすすめする組み合わせとして、「サバ缶」を使った備蓄レシピをご紹介します。調理方法はシンプルに、粉末ケールをかけるだけ！かける際に、缶詰の汁を捨てきらずにとっておくことで、粉っぽくならずにおいしく召し上がることができるだけでなく、貴重な水分も摂取できます。

2) 「カップラーメン」に粉末ケール

次におすすめするのは、「カップラーメン」との組み合わせです。今回は、ケールの風味ともマッチする「シーフード味」をご紹介します。調理方法はこちらもシンプルに、粉末ケールをかけるだけ！野菜の少ないカップラーメンでも、ケールの豊富な栄養を摂取できます。普段の生活でも買い置きすることが多い食材ですので、備蓄食としてはもちろん、忙しいときの時短レシピとしてもおすすめです。



そのほか、粉末ケールは水分に溶けやすいため、飲料水はもちろん、レトルト食品のカレーやおかゆ、フリーズドライのスープやお味噌汁など様々な備蓄食に加えていただくことができます。これらは、日常の手軽で栄養価が高い食生活にもお役立ていただけます。

読者コメント：赤石 定典先生

東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部管理栄養士

防災備蓄しているもの TOP5 は栄養素としては、すぐにエネルギーに代わる糖質やタンパク質が多く含まれる食品が中心で、空腹は満たせますが栄養素に偏りがあります。自宅から外に出られない生活が続くとビタミンやミネラルに加え、カルシウム不足が心配です。ケールには、これらの栄養素がバランスよく網羅的に含まれており、また、カルシウムの吸収を助けるビタミン D は日光から取り入れることができます。粉末のケールを食事に加えることで効率よくビタミンやミネラル、カルシウムを摂取できるため、外出自粛時や避難所生活の際にも、是非食べていただきたい食材です。



あかいし さだのり
赤石 定典 先生

◇スーパーフード「ケール」のチカラ

ケールは、「スーパーフード」と称される世界でも注目の緑黄色野菜です。生鮮のほか、搾汁の冷凍タイプや粉末形状など、その採り入れ方も様々です。



健康・美容に役立つ栄養素がこんなに豊富！
ケールには、ビタミン・ミネラルをはじめ様々な栄養素が豊富に含まれています。
「かケール」レシピで、たっぷりの栄養素もふりかケール！！

ポリフェノール	ビタミンC	食物繊維
カルシウム	ルテイン	
ビタミンK	ビタミンE	

そのほかにも、こんなに多くの栄養素や成分が含まれています。

タンパク質	ビタミンA(β-カロテン)	マグネシウム	カロチノイド(ルテイン)
ビタミンC	ビタミンB1	鉄	硫黄化合物(インチオシアネート)
ビタミンB2	ビタミンB2	亜鉛	クエン酸
ビタミンB6	ナイアシン	マンガン	クロロフィル
葉酸	パントテン酸		

※参考元:ベターホームの食品成分表、日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出

◇「ザ・ケール マイルド風味」の特長

- ・分包タイプで保管場所を取らず、持ち運びにも便利
- ・常温保存、長期保存が可能
- ・100%国産ケールを使用
- ・農薬・化学肥料不使用
- ・無添加（保存料・酸化防止剤・着色料不使用）
- ・キューサイ独自の3つの製法
 - 水にもなじみやすいさらりとした粉末にする「マイルドパウダー製法」
 - フレッシュ感のある色や風味を実現する「極・細粒製法」
 - 栄養成分の変質や分解を極力抑え、体への吸収を高める「凍結粉碎製法」



▲ザ・ケール マイルド風味

▼「ザ・ケール マイルド風味」の詳細はこちら

https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod_id=00074810&c_cd=001001001

「ザ・ケール マイルド風味」を【無料】でお試しいただけるキャンペーン実施中！

◇【先着/無料】で5,500名さまへプレゼント！キューサイ公式LINEキャンペーン実施中

キューサイ公式LINEのお友だち限定で、「ザ・ケール マイルド風味（3.5g×5本セット）」を先着5,500名さまへ無料でお届けいたします。（～1月25日（金））



- お友だち登録はこちら <https://line.me/R/ti/p/%40355sbree>

◇Twitter・Instagramでも【無料】キャンペーン実施中（～11月23日（月））

- 「ケール de かケール」特設サイト <https://corporate.kyusai.co.jp/kakele/>

【調査概要】

調査名：	家庭備蓄に関する意識調査
調査期間：	2020年10月27日(火)～31日(土)
調査対象：	20～60代男女 1123人
調査対象地域：	全国
調査方法：	インターネット調査

なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL：092-724-0179 メールアドレス：koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索