

## 「ウーマンリサーチ」～低糖質な野菜についてのアンケート～ 栄養×コスパ×手軽さなど5項目の総合評価で 「豆苗」が第1位に！ 最も売れているのは「村上農園」の豆苗

女性のための生活情報紙を展開する株式会社サンケイリビング新聞社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：細井 英久）では、読者が選ぶお勧めの商品やサービスを様々な切り口で調査し、結果をランキングにして発表するWebコンテンツ「ウーマンリサーチ」を提供しています。 [https://mrs.living.jp/woman\\_research/topics/3616883](https://mrs.living.jp/woman_research/topics/3616883)

### ◆今回のテーマは低糖質な野菜に関するランキング

2019年7月に実施した「低糖質な野菜についてのアンケート」において、「豆苗」が低糖質な野菜ランキング総合第1位となりました。

また、よく購入する豆苗のメーカーは「村上農園」が第1位となりました。



受賞ロゴ

### ▼「村上農園」 <http://www.murakamifarm.com/>

### ◆レシピ等でも注目の「低糖質」。低糖質×野菜で最も総合力が高いのは？

ダイエットやレシピなどで話題となっている「低糖質」食材。中でも身近な「野菜」について、リビング新聞グループのシンクタンクである株式会社リビング暮らしHOW研究所では、全国のWeb会員約428,000人を対象に調査を実施。回答者2021人が、「手軽さ」「栄養」「コスパ」「子どもに食べさせたい」「時短調理」の観点で低糖質な野菜を評価。総合第1位となった「豆苗」についても、使い方等について、詳しく聞きました。

リビング暮らしHOW研究所 ウェブサイトはこちら⇒ <https://www.kurashihow.co.jp>

### ◆低糖質な野菜総合トップ3は「豆苗」「もやし」「ブロッコリー」、各項目で上位に入った豆苗は女性にとって“優等生”な食材

アンケートでは低糖質な野菜14品（※）の中から、「手軽に使いやすい」「栄養があると思う」「コスパがいい」「子どもに食べさせたい」「時短調理に役立つ」の5項目について、それぞれ3品を選んでもらい集計。各項目のパーセンテージをポイント化して足し上げると、209.9ポイントで豆苗が総合第1位に。「格安なのに2回以上収穫できるので栄養面でもコスパ面でも最高」（20代女性）、「いろんな野菜の代わりとして使え、簡単調理の救世主！」（30代女性）など、コスパ面や時短調理の面で評価が高いことに加え、全項目で上位5位以内に入るなど、豆苗は女性にとって“優等生”な食材であることがわかりました（表1）。

第2位は204.8ポイントでもやし。コスパと時短調理で圧倒的に評価が高いものの、栄養面や子供に食べさせたいという点では低評価という結果に。第3位は188.5ポイントでブロッコリー。子供に食べさせたい、栄養、手軽さで評価されたものの、コスパ・時短調理という面では評価が低くなりました。

※文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 編 日本食品標準成分表 2015（独立行政法人 国立印刷局発行）より、100gあたりに糖質量が1.0以下の野菜から抽出。豆苗/小松菜/たらのめ/モロヘイヤ/壬生菜/春菊/せり/チンゲン菜/ゴーヤ/にら/ブロッコリー/ほうれん草/三つ葉/もやし（緑豆）をエントリー

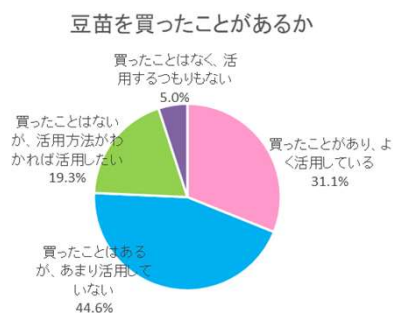
サンケイリビング新聞社

	低糖質野菜	手軽に使いやすい	栄養があると思う	コスパがいい	子供に食べさせたい	時短調理に役立つ	合計ポイント数
第1位	豆苗	38.1	34.9	58.2	27.5	51.2	209.9
第2位	もやし(緑豆)	46.4	8.5	75.2	8.8	66.0	204.8
第3位	ブロッコリー	43.1	44.1	12.6	63.9	24.7	188.5
第4位	小松菜	39.7	40.2	27.8	44.2	19.7	171.7
第5位	ほうれん草	31.7	39.5	11.2	58.0	22.9	163.3

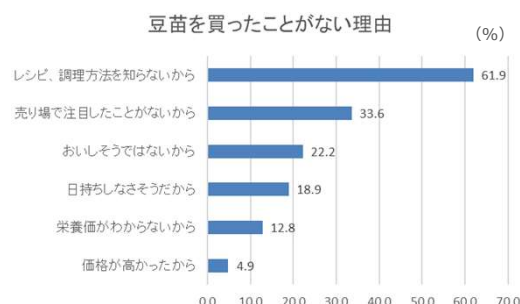
(表1)

## ◆76%が豆苗を購入したことがあるものの、よく活用しているのは31%。レシピや調理方法の普及が活用促進のカギ

アンケートでは、豆苗の活用についても調査。「豆苗を買ったことがあるか」という質問について「買ったことがあり、よく活用している」人は31.1%、「買ったことはあるが、あまり活用していない」人が44.6%と、買ったもののうまく活用できていない様子が見えてきます。(グラフ1) 一方、「買ったことがない理由」においても「レシピ・調理方法を知らないから」が61.9%と最も多く(グラフ2)、レシピが普及すれば“低糖質でバランスの良い食材”として「豆苗」が一気に「バズる」可能性も…?



(グラフ1)



(グラフ2) ※複数回答 N=785

### 【調査概要】

期間：2019.7.17～7.21 / サンケイリビング新聞社公式サイト「リビングWeb」「あんふあんWeb」「シティリビングWeb」各Web会員へのアンケート  
調査対象：回答者2021人（女性）  
【回答者プロフィール】  
エリア：全国 / 年代：20代以下9.5%、30代28.6%、40代30.0%、50代20.5%、60代以上11.4% / 独身29.1%、既婚70.9% / 子供：あり59.3%、なし40.7%  
データは小数点2位以下四捨五入

今後もサンケイリビング新聞社では、様々なテーマで調査を実施、報告してまいります。第1位を受賞された企業には、受賞ロゴ・調査データ活用のご提案もしております。受賞ロゴは店頭ツール・商談資料・ブランドサイト・検索エンジン等、幅広くご活用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

### 【ウーマンリサーチ 過去のランキング】

企業のクチコミ評判サイトランキング [https://mrs.living.jp/woman\\_research/topics/3590258](https://mrs.living.jp/woman_research/topics/3590258)

家計簿アプリランキング [https://mrs.living.jp/woman\\_research/topics/3601504](https://mrs.living.jp/woman_research/topics/3601504)

ママが選ぶ転職サービスランキング [https://mrs.living.jp/woman\\_research/topics/3608715](https://mrs.living.jp/woman_research/topics/3608715)

電気圧力鍋ランキング [https://mrs.living.jp/woman\\_research/topics/3613960](https://mrs.living.jp/woman_research/topics/3613960)

### ■本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社サンケイリビング新聞社 新規事業開発室 担当：濱村  
E-mail : hmrrnozo@sankeiliving.co.jp