

# 「2017年 牛乳乳製品に 関する食生活動向調査」 調査結果（一部抜粋）

本資料の内容は、平成30年4月に酪農乳業向けに札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・岡山・福岡の全国7会場で開催した「平成30年度 ブロック会議」でご紹介したものです。

2018年 5月 8日



一般社団法人 Jミルク  
Japan Dairy Association (J-milk)

1. 牛乳類の飲用・利用実態や牛乳に対する意識について
2. 牛乳の利用をよく勧める人（牛乳推奨者）について

## <一次調査>

手法：インターネットを使った年1回のアンケート調査

実施日：2017年10月13～19日

対象者：15～79歳の男女

サンプル数：10,500人（15～69歳10,000人＋70～79歳500人）

※2015年国勢調査の人口構成データなどを参考に、性別、年代、地域の割り付け。

ただし、70～79歳500人は、インターネット回答できる方の協力を得て調査をおこなっているため、この割付の対象外。

## <二次調査>

目的：一次調査で、「牛乳の利用をよく勧める」と答えた人（全体の約13%）の意識・行動の実態を把握し、マーケティング戦略立案に役立てる。

実施日：①2017年12月1～5日、②2018年2月23～25日

対象者：一次調査で「牛乳の利用をよく勧める」と答えた人  
（①は500人、②は450人を対象に調査）

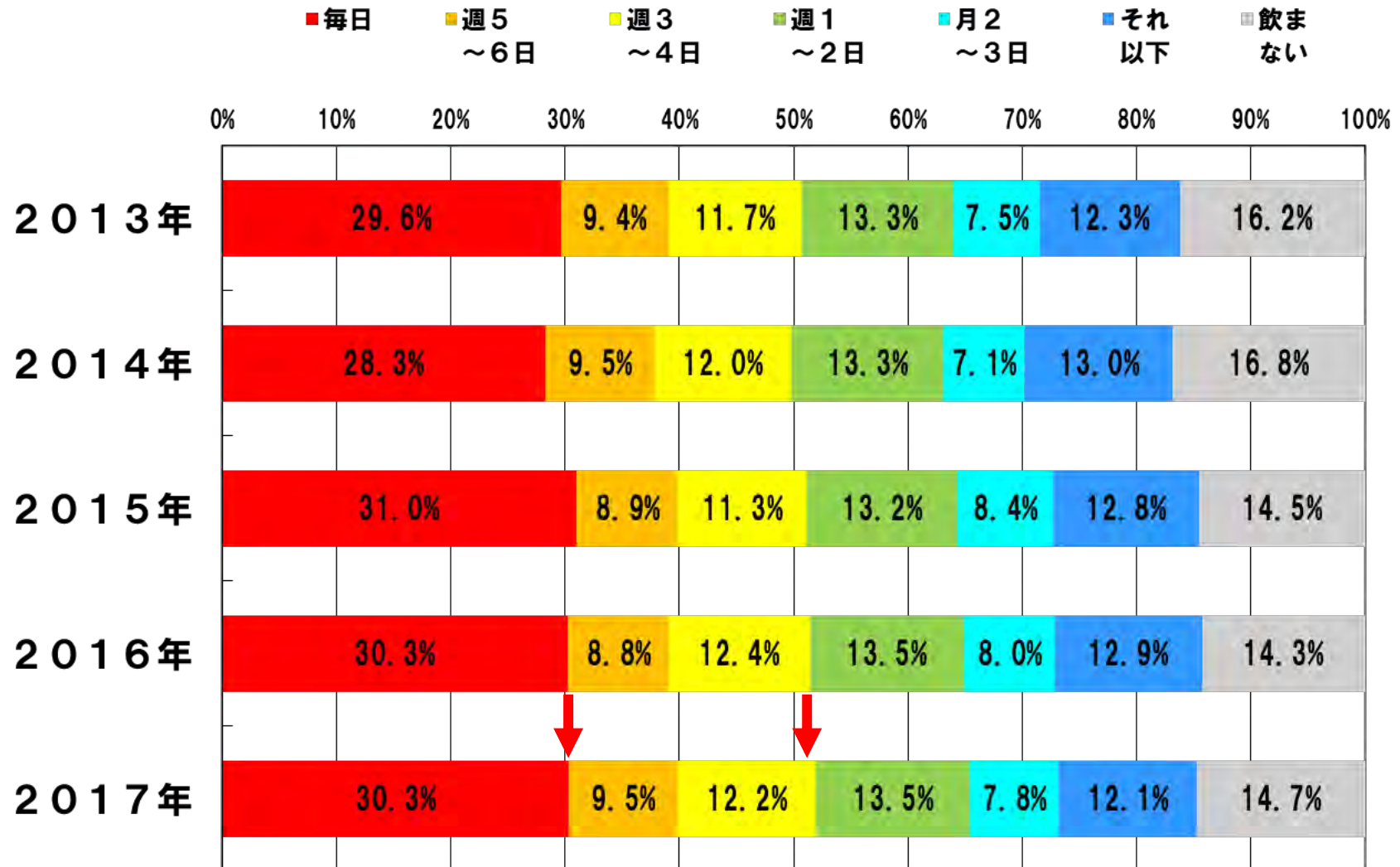
# 1. 牛乳類の飲用・利用実態や、 牛乳に対する意識について

# (1) 全体の経年推移

《注意》経年推移データは、2012年の調査開始から毎回対象としている15～69歳10,000人で比較しています。2014年調査から対象とした70～79歳は、経年推移データには含まれていません。

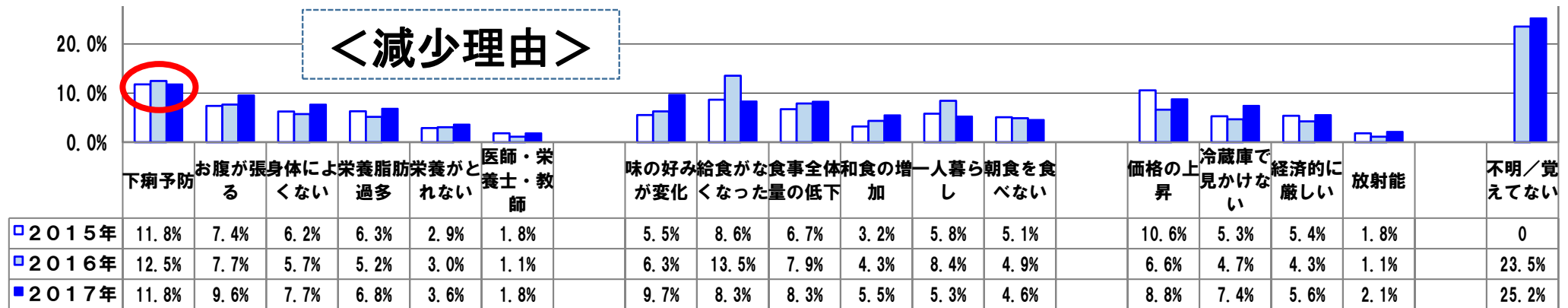
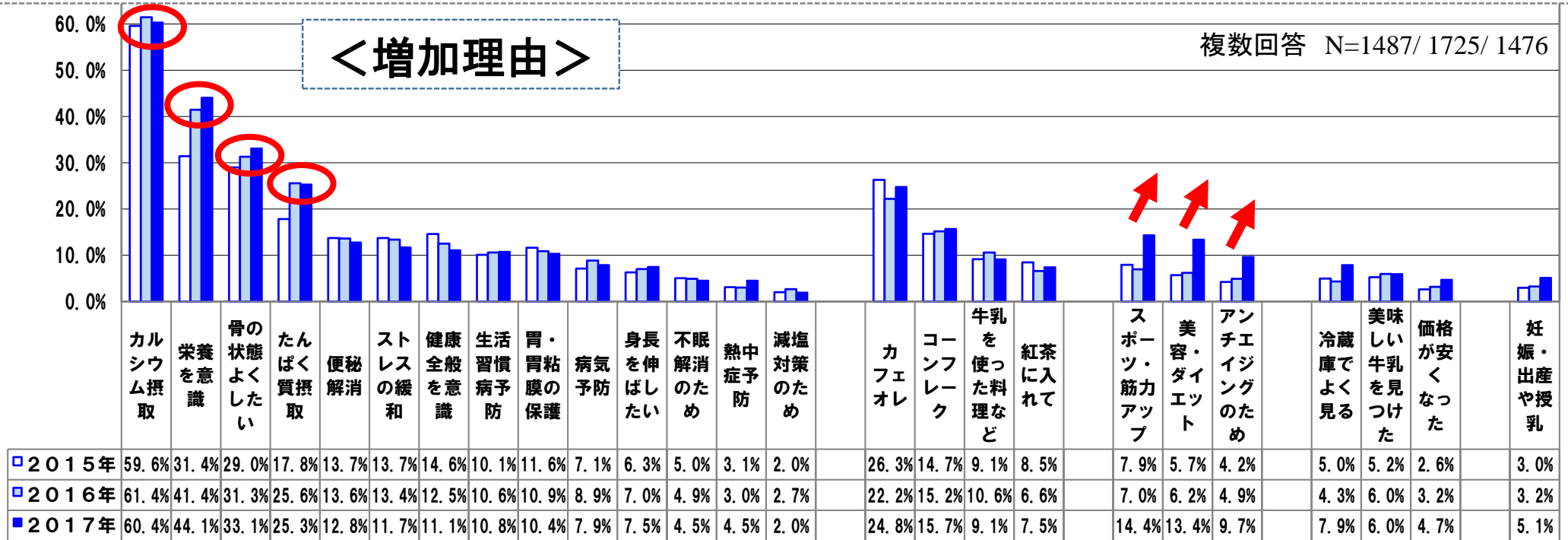
# ①牛乳類の飲用・利用頻度

- 牛乳類の飲用・利用頻度は、「毎日」が約30%、「週3回以上～毎日」が約52%で、2016年までと同水準を維持。



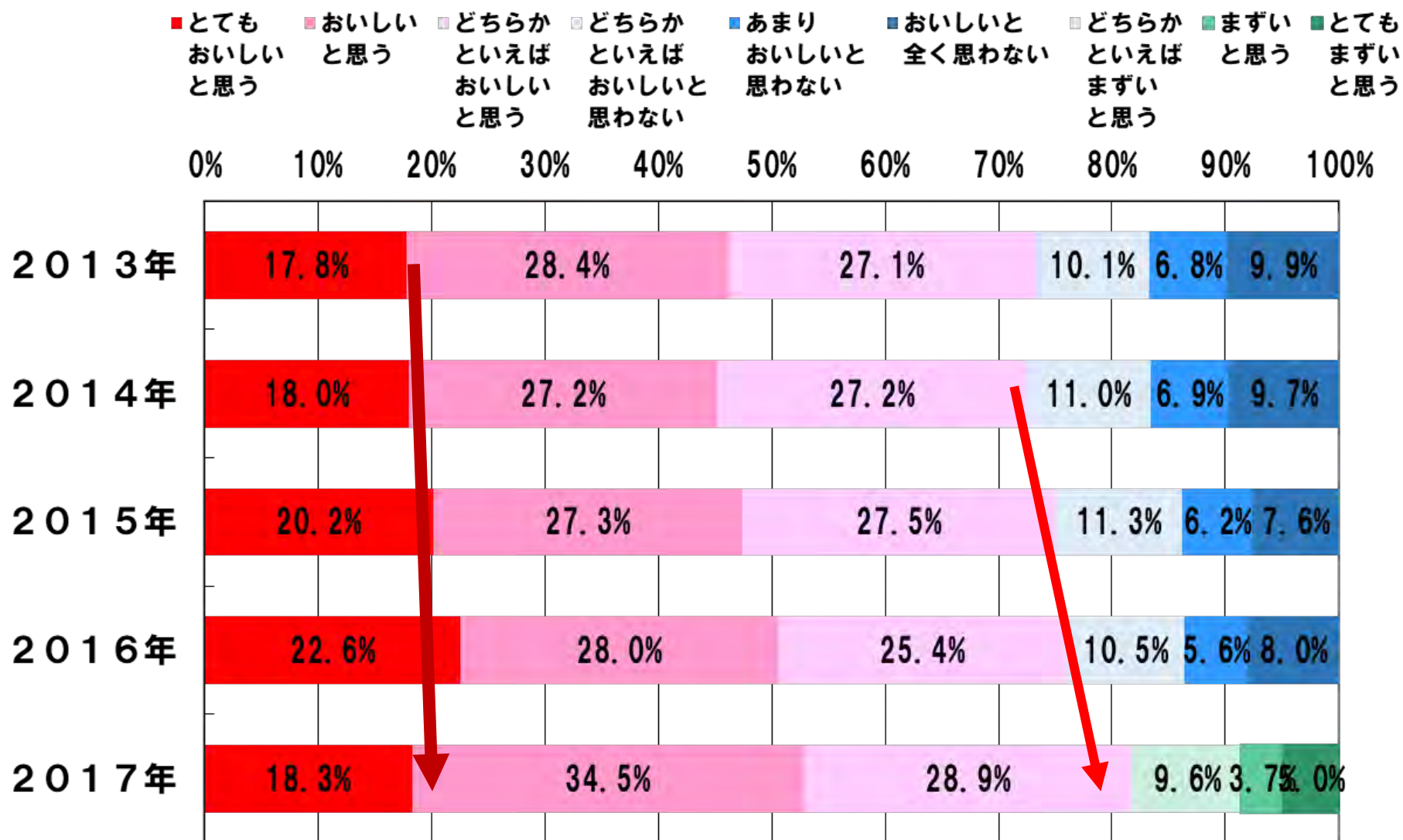
# ② 飲用・利用の増加／減少理由

- 2017年に増やした人は約15%。カルシウム・栄養・骨・たんぱく質など健康関連が多く、「スポーツ・筋力」「美容・ダイエット」「アンチエイジング」の伸び顕著。
- 2017年の減らした人は約20%。「下痢予防」が毎年10%強。



### ③牛乳のおいしさ認識

➤牛乳をおいしいと思う人(とても思う+思う+どちらかといえば思う)は、2016年より6ポイント上がって約82%となり、過去最高。



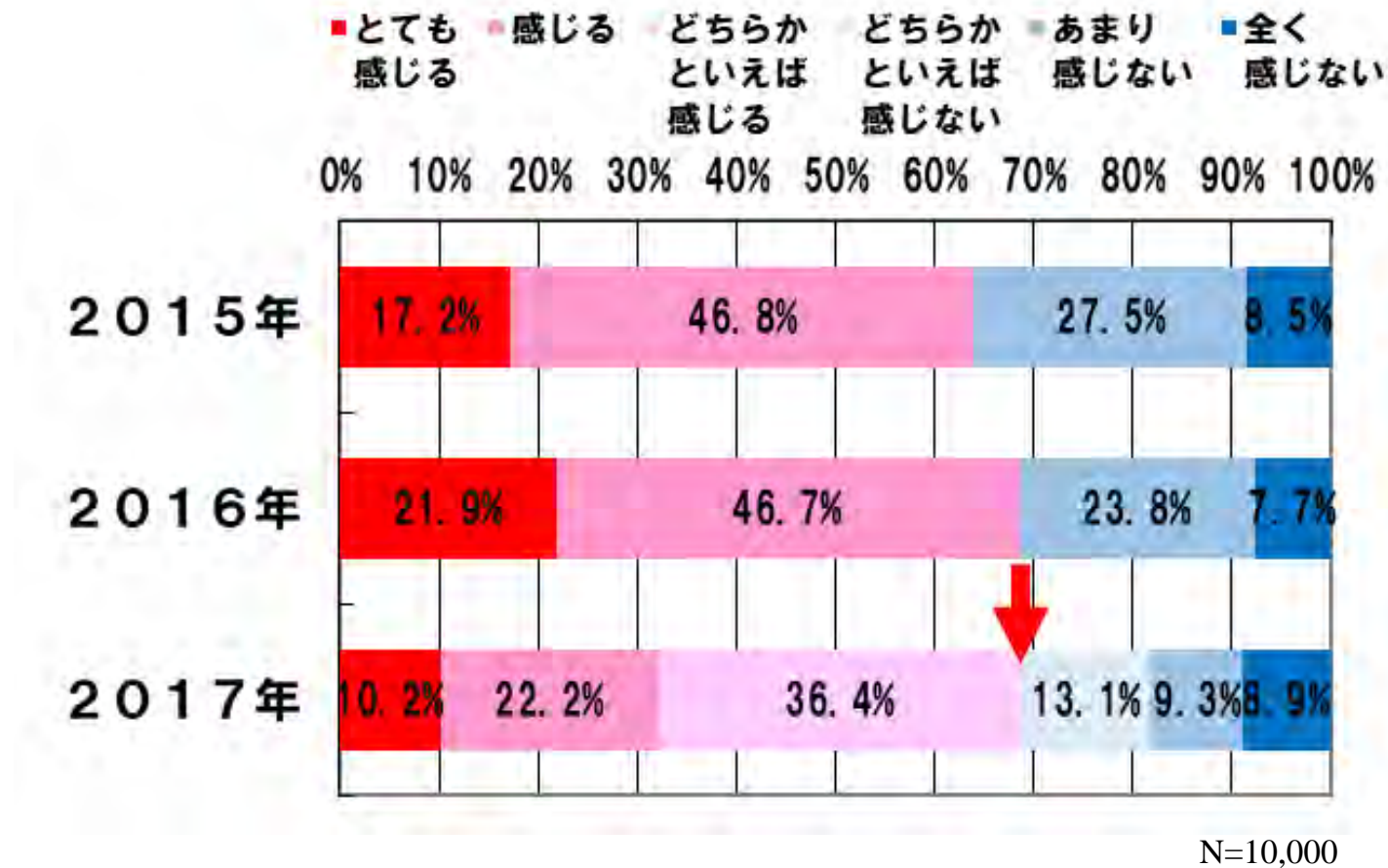
※選択肢のうち、2016年調査まで「どちらかといえばおいしいと思わない」「あまりおいしいと思わない」「全くおいしいと思わない」としていたものを、2017年調査から「どちらかといえばまずいと思う」「まずいと思う」「とてもまずいと思う」に変更しました。

N=10,000



## ④酪農家への共感認識

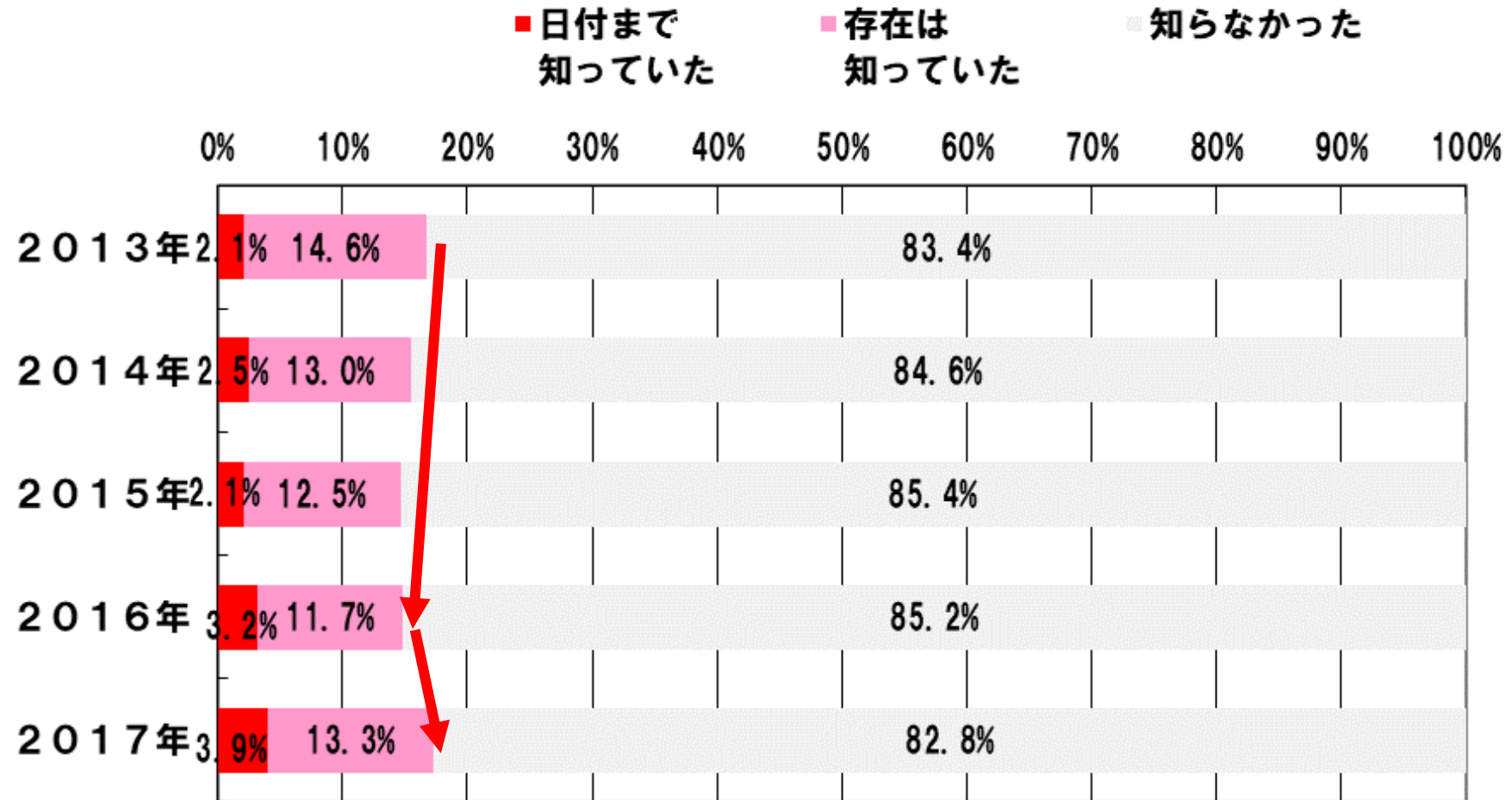
➤ 酪農家への共感を感じる人(とても感じる+感じる+どちらかといえば感じる)は69%で、2016年とほぼ同じ。



※選択肢は、2016年調査までは「とても感じる」「感じる」「あまり感じない」「全く感じない」の4つでした。  
これに、2017年調査から「どちらかといえば感じる」「どちらかといえば感じない」の2つの選択肢を追加しました。

## ⑤牛乳の日を知っているか

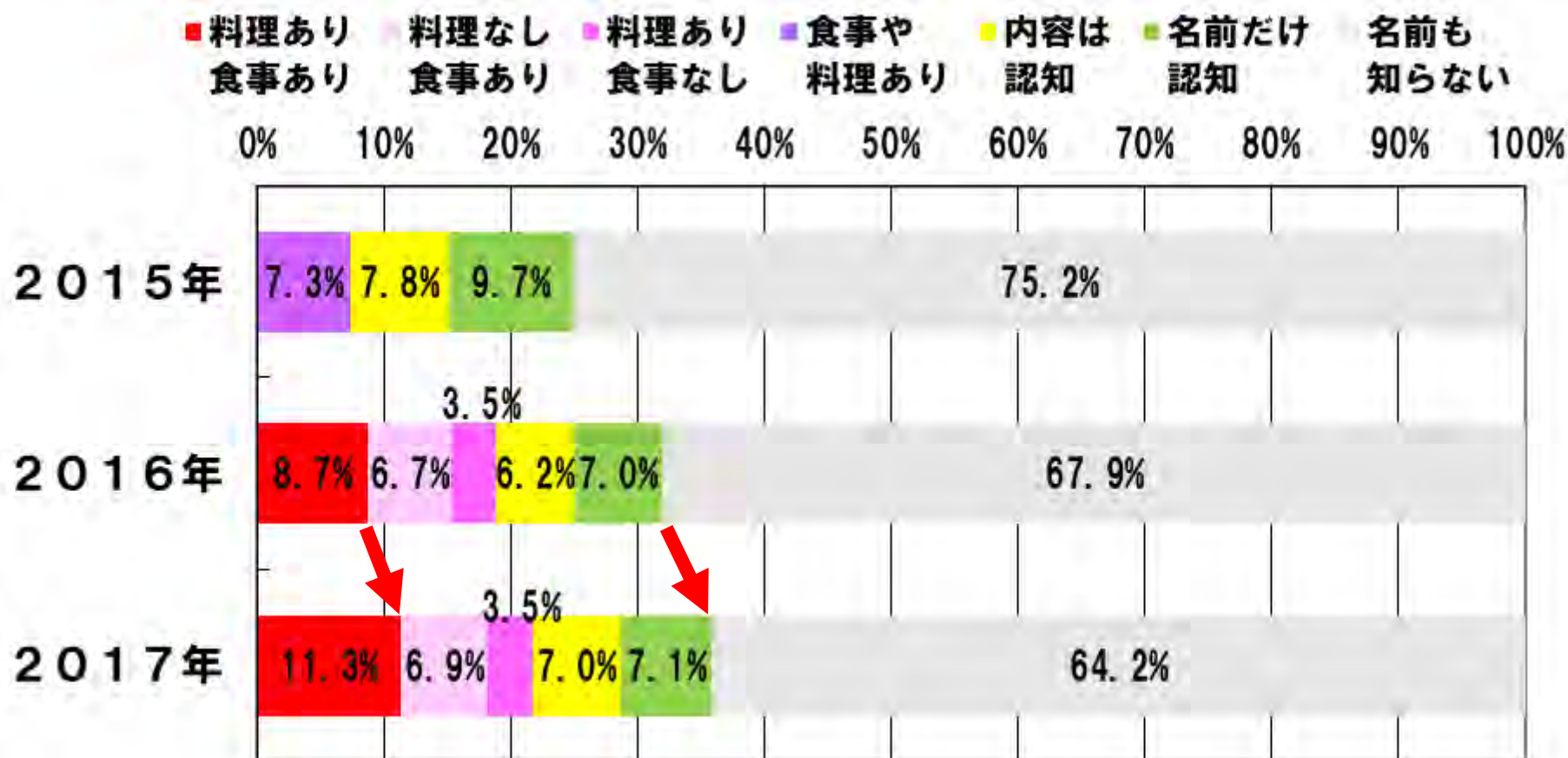
➤『牛乳の日』の認知度（日付まで知っていた＋存在は知っていた）は、2016年より2ポイント上がって約17%。



N=10,000

## ⑥乳和食の経験・認知

➤『乳和食』を「料理したり食事したことがある人」が2016年より3ポイント上がって約11%に。認知度全体は、4ポイント上がって約36%。

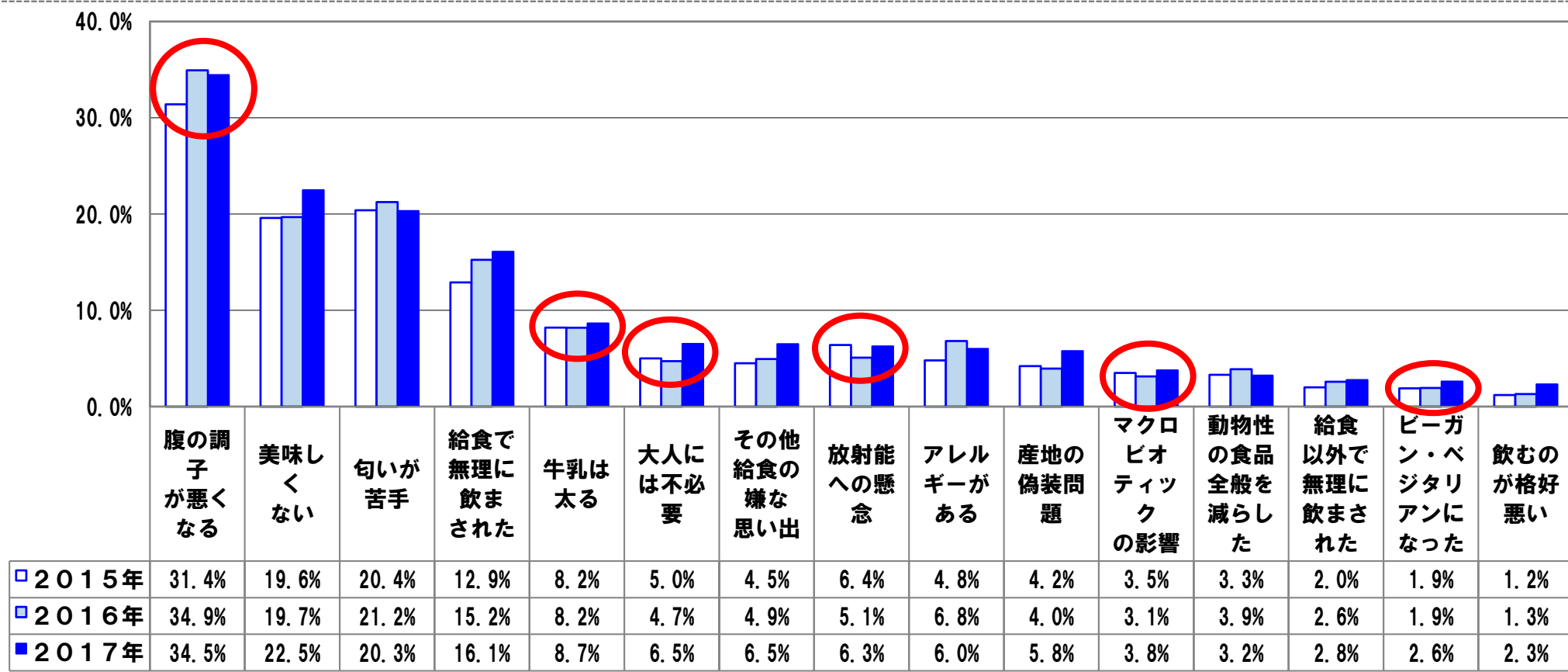


N=10,000

※2015年調査の「食べたり料理したことがある」という選択肢を、2016年調査からは、「料理をしたことがあり、食べたこともある」「料理をしたことはないが、食べたことはある」「料理をしたことはあるが、食べたことはない」の3つに細分化しました。

# ⑦牛乳を飲みたくない／飲むべきでない理由

- 「おなかの調子が悪くなる」が約35%で最も多い。
- 「太る」「大人に不要」「放射能への懸念」も5～8%で固定的に存在。
- 「マクロビオティック」「ビーガン・ベジタリアン」は僅かながらも存在。



複数回答 N=2670/ 2834/ 3094

※2016年調査までは、「いま現在思っている」と「過去に思ったことがある」のいずれかの選択肢で調査していましたが、2017年調査では、設問自体を牛乳を飲みたくない／飲むべきでない「いま現在思っているか否か」、「過去に思ったことがあるか否か」の2つに分けて調査しました。上表の牛乳を飲みたくない／飲むべきでない理由の問いには、前述の2つの設問で「いま現在思っている」あるいは「過去に思ったことがある」のいずれかにあてはまる人が回答しています。

# ※近年、なぜ牛乳消費は堅調か

## <Jミルクの動向調査結果からの推測>

- 「おいしい」と思う人が増えている。(業界の努力)
- 「栄養」や「たんぱく質」に加えて、「スポーツ・筋力アップ」や「美容・ダイエット」のように栄養や健康以外が目的で牛乳を利用する人が増えつつある。(目的の多様化)
- 「乳和食」など用途の広がりをを見せている。

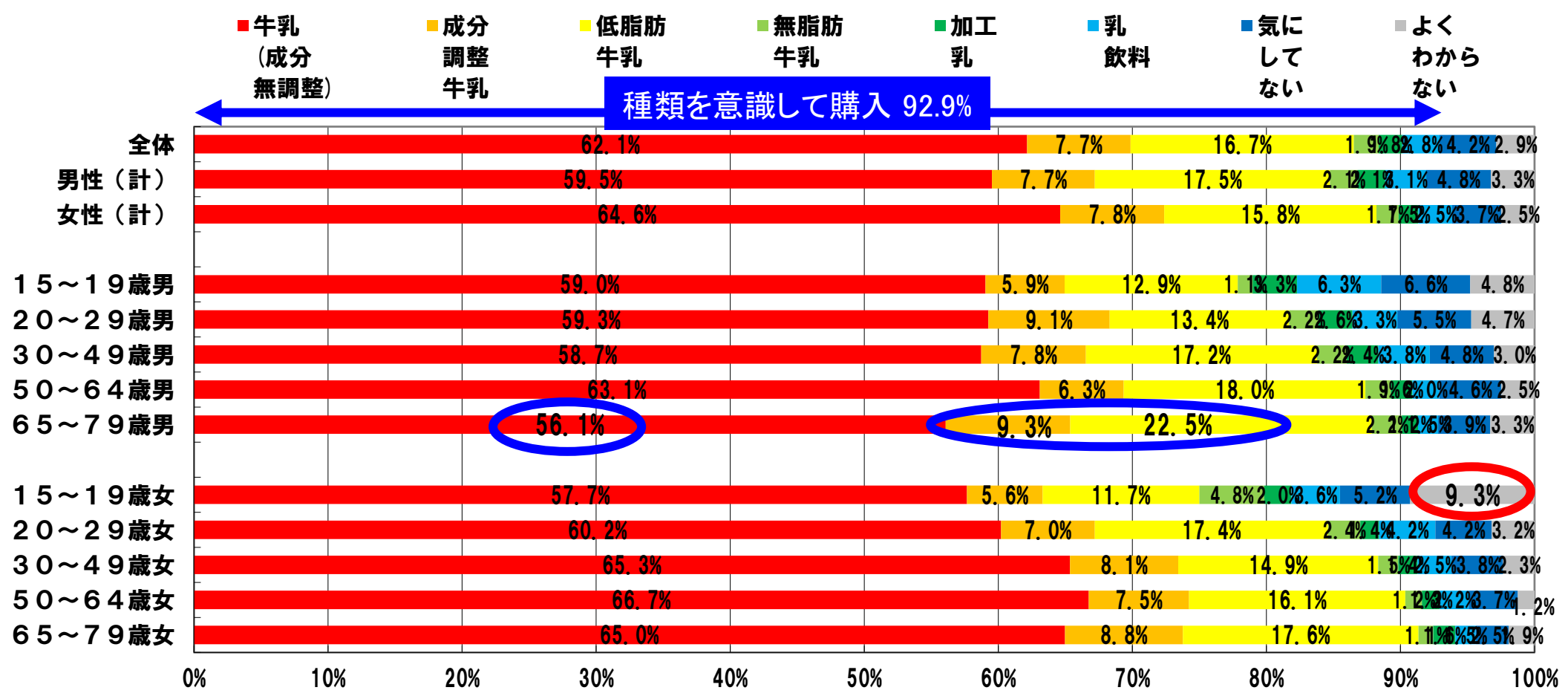
## <その他、世の中の動きからの推測>

- 高齢化が進み、食に対する「健康志向」が根強い。
- 牛乳の多様な価値が評価され始めている。  
【メディアの反応例】2016年夏「週刊文春」→乳和食、2016年末「たけしの家庭の医学」(テレビ朝日系)→高血圧改善・がん予防、2017年初「ためしてガッテン」(NHK)→痛風予防
- シリアル市場の伸長、CVSでのホットミルク販売など

## **(2) 2017年調査 性別・年代別データ**

# ①最もよく購入する種類

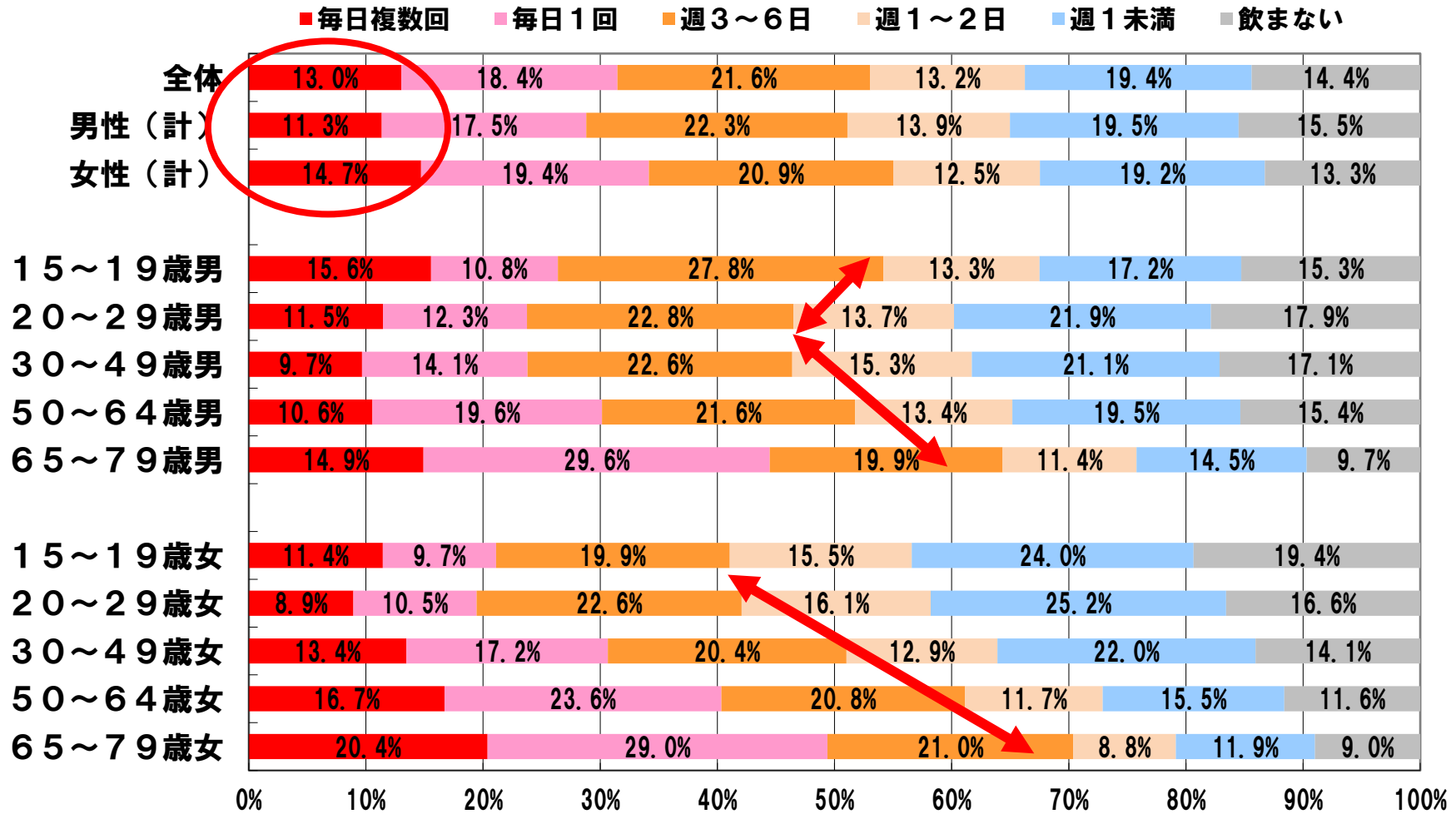
- 全体の約93%が種類を“意識して”購入している。
- 65-79歳男性は、他に比べて「牛乳」が最も小さく、「低脂肪牛乳」「成分調整牛乳」が最も大きい。
- 10代女性の約9%が「よくわからない」。他より顕著に大きい。



「買う人」全体・男性計・女性計 N=8199/ 3985/ 4214  
 男性 N=271/ 508/ 1485/ 1054/ 667  
 女性 N=248/ 500/ 1535/ 1203/ 728

## ②牛乳類の飲用・利用頻度

- 「毎日」の人が約31%、うち「毎日複数回」が約13%。
- 頻度が多い人の割合は、女性が男性をやや上回る。男性は20-40代、女性は10代を底に、年齢が上がるほど大きくなる。

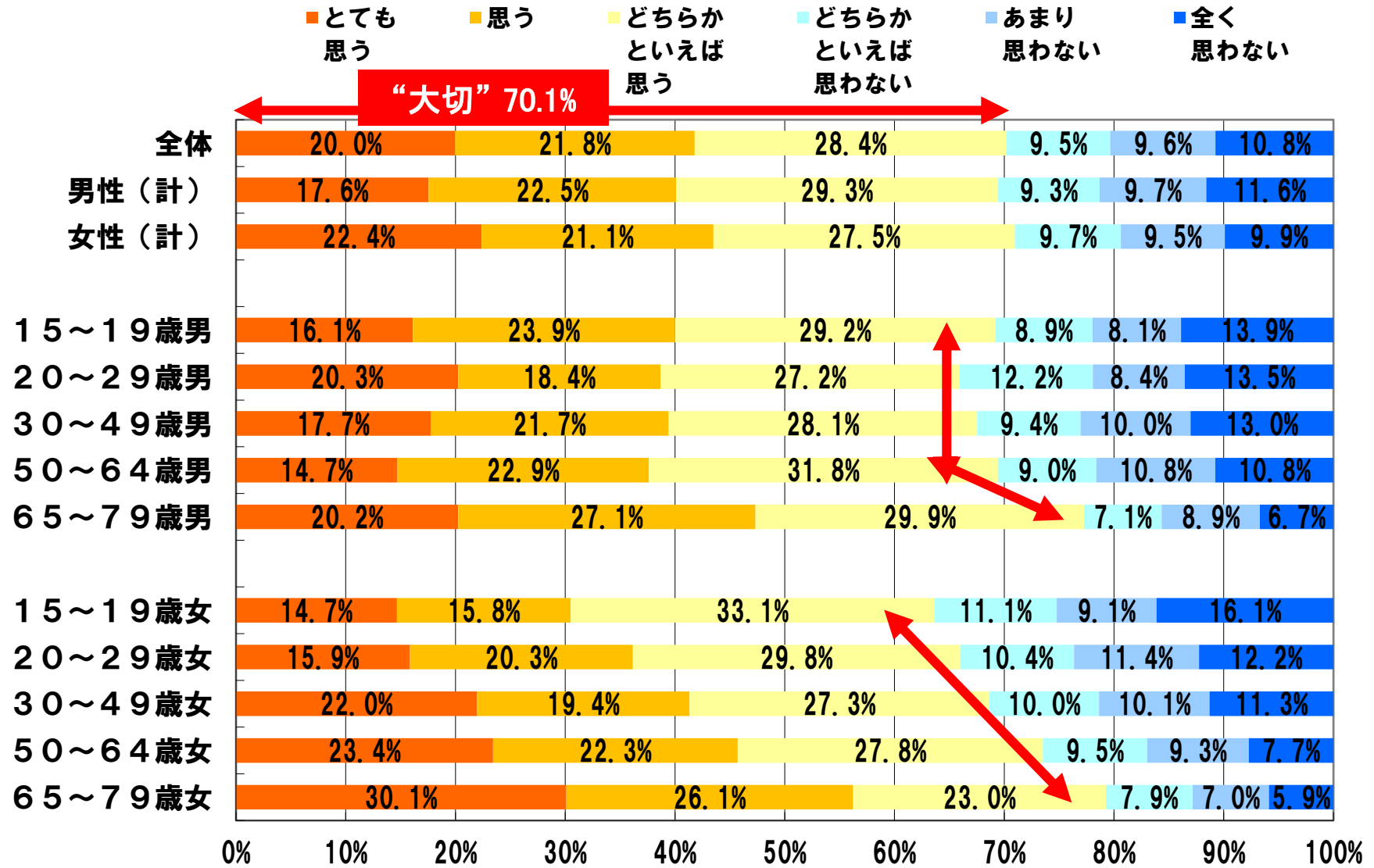


全体・男性計・女性計 N=10500/ 5270/ 5230  
 男性 N=360/ 716/ 1996/ 1393/ 805  
 女性 N=341/ 694/ 1948/ 1413/ 834



### ③牛乳を大切だと思うか

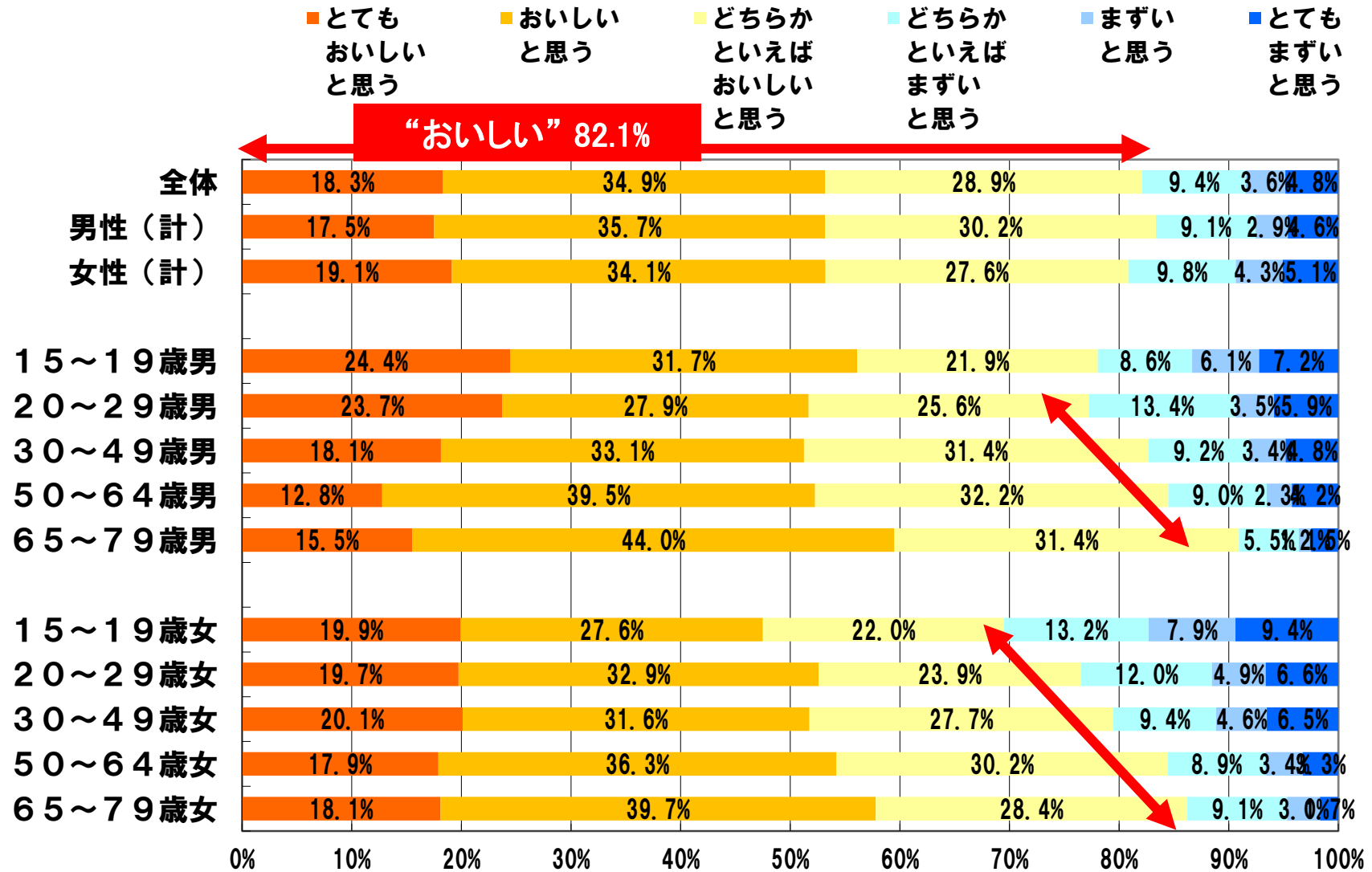
- 全体の約70%が、牛乳を大切な食べ物(飲み物)だと思っている。
- 男性は65-79歳が、女性は年齢が上がるほど“大切”の割合が大きい。



全体・男性計・女性計 N=10500/ 5270/ 5230  
 男性 N=360/ 716/ 1996/ 1393/ 805  
 女性 N=341/ 694/ 1948/ 1413/ 834

# ④牛乳をおいしいと思うか

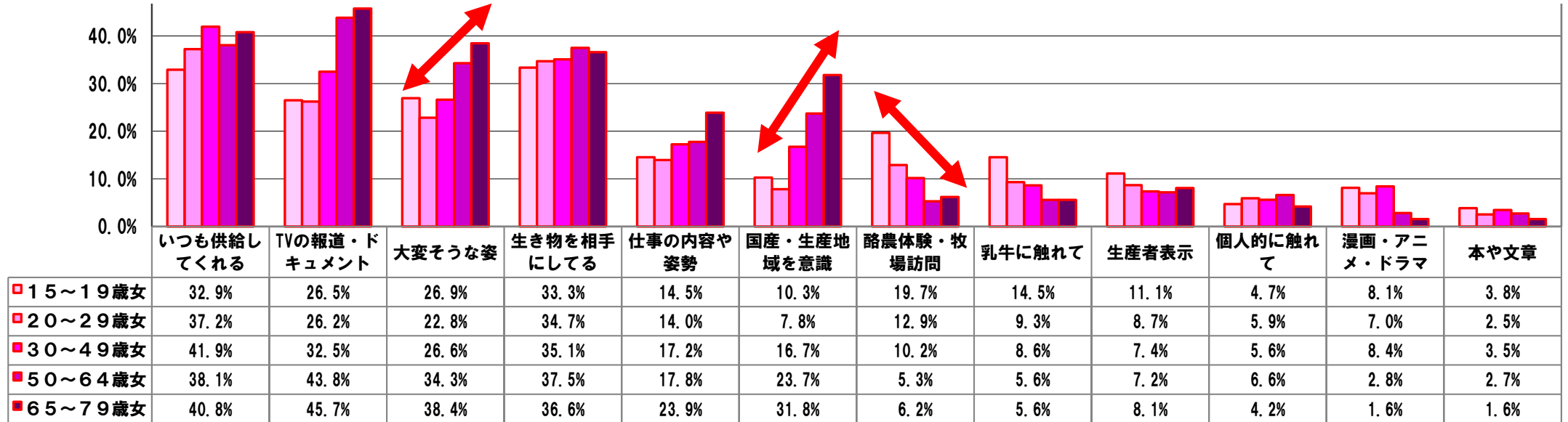
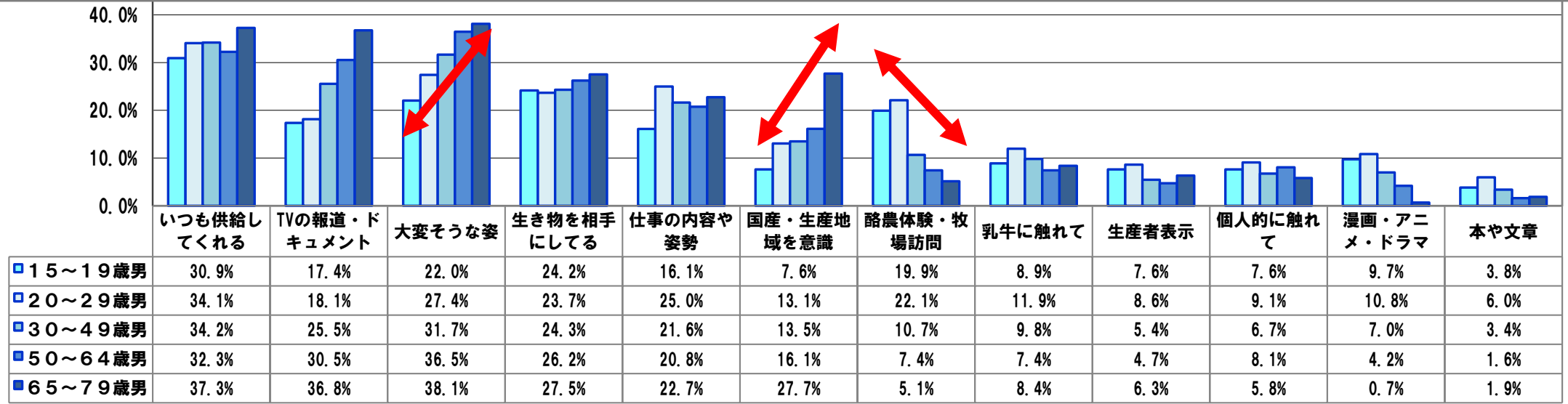
- 全体の約82%が、牛乳を“おいしい”と思っている。
- 男女とも、年齢が上がるほど“おいしい”と思う人の割合が大きい。



全体・男性計・女性計 N=10500/ 5270/ 5230  
 男性 N=360/ 716/ 1996/ 1393/ 805  
 女性 N=341/ 694/ 1948/ 1413/ 834

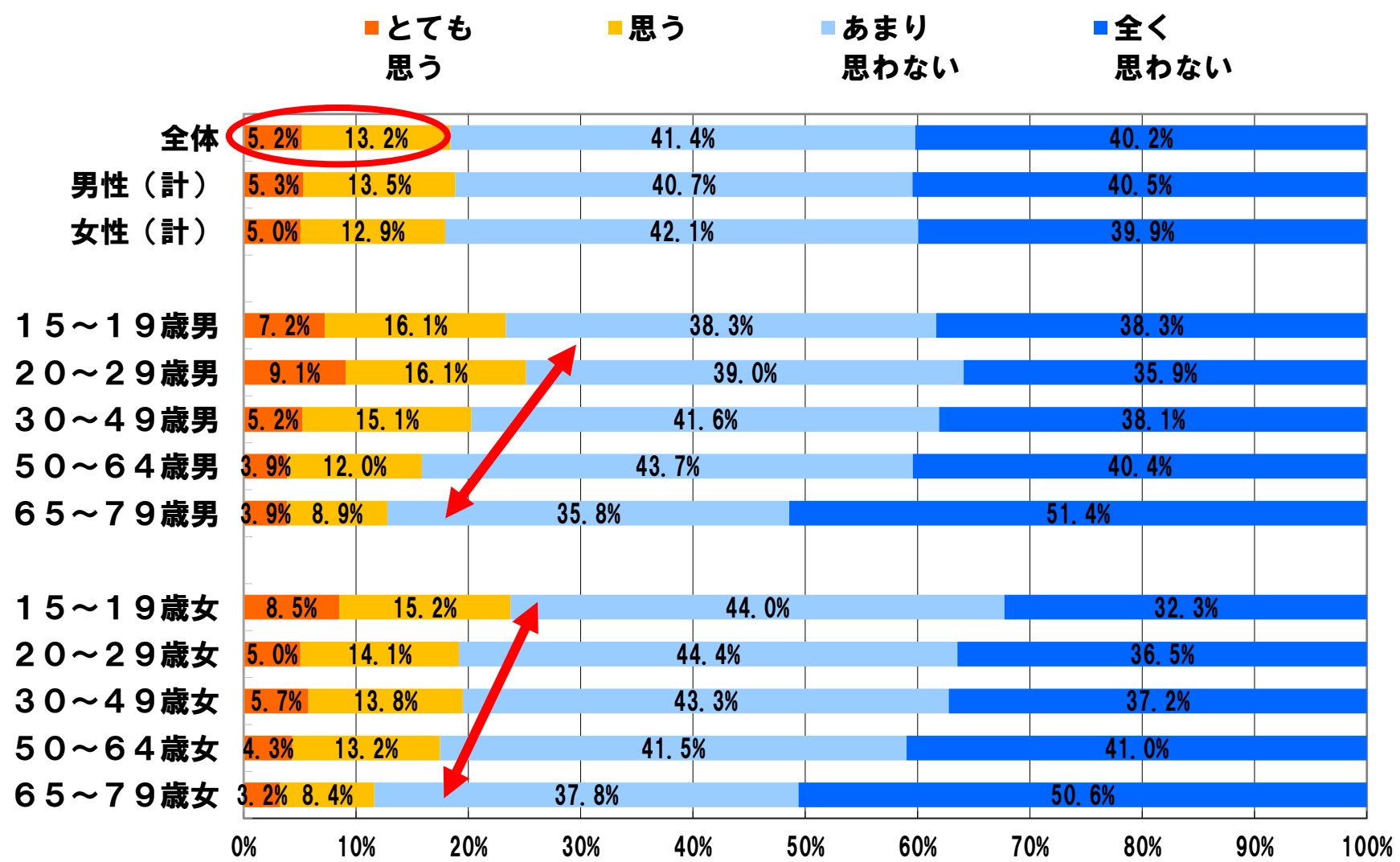
# ⑤酪農家への共感と、理由・きっかけ

- 共感を“感じる”人は全体の約69%、男性約67%、女性約72%。
- 「大変そうな姿に触れて」「国産や生産地を意識して」は年齢が上がるほど大きくなる。一方「酪農体験」は、10～20代の割合が大きい。



# ⑥牛乳を「飲みたくない／飲むべきでない」と思うか（アンチミルク意識） 19

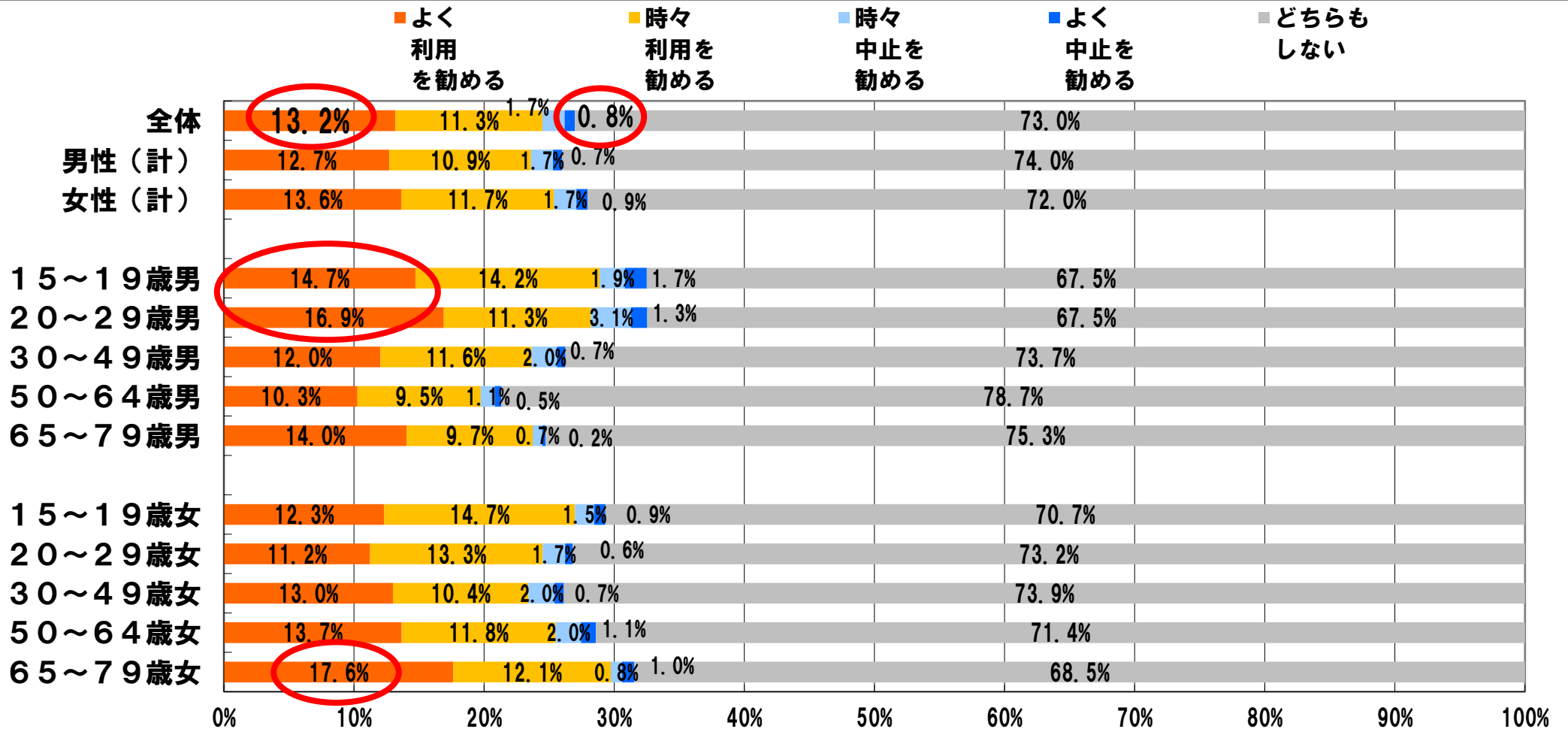
- 全体の約18%の人が、飲みたくない／飲むべきでないと思っている。
- 男女とも、若い人のほうが“思う”割合が大きい傾向が見られる。



全体・男性計・女性計 N=10500/ 5270/ 5230  
 男性 N=360/ 716/ 1996/ 1393/ 805  
 女性 N=341/ 694/ 1948/ 1413/ 834

# ⑦牛乳の「利用」を勧めるか

- 全体の約13%が、よく牛乳の「利用」を勧めている。  
(※豆乳は約8%、野菜ジュースは約10%の人がよく「利用」を勧める)
- 一方、よく牛乳の「中止」を勧める人は、全体の1%未満。
- よく「利用」を勧める割合は、男性は20代以下、女性は65-79歳で大きい



全体・男性計・女性計 N=10500/ 5270/ 5230  
 男性 N=360/ 716/ 1996/ 1393/ 805  
 女性 N=341/ 694/ 1948/ 1413/ 834

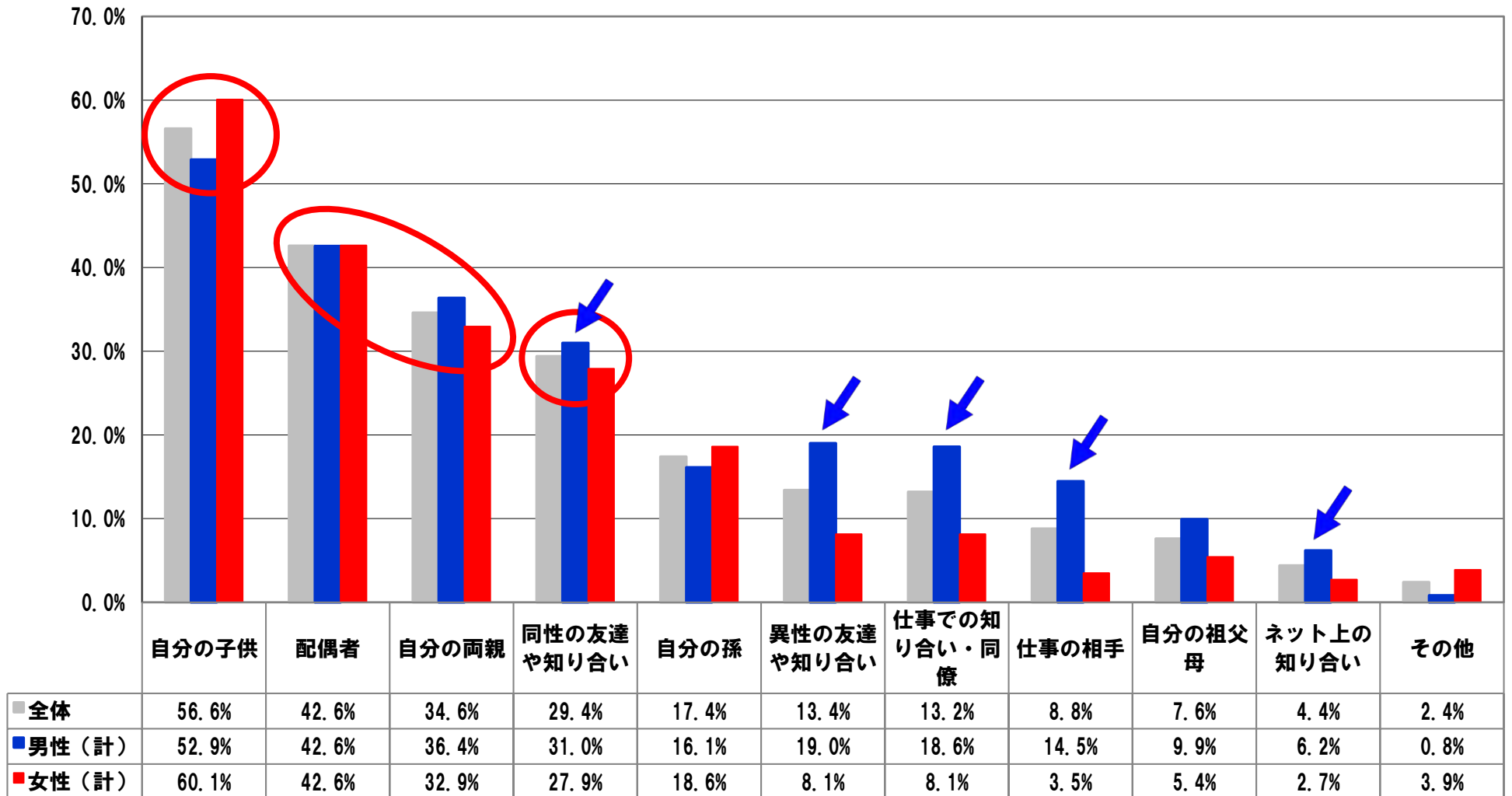
## 2. 牛乳の利用をよく勧める人 (牛乳推奨者)について

目的:「牛乳の利用をよく勧める」と答えた人(全体の約13%)の意識・行動の実態を把握し、マーケティング戦略の立案に役立てる。

# **(1) 牛乳推奨者の行動について**

# ①牛乳推奨者が勧める相手

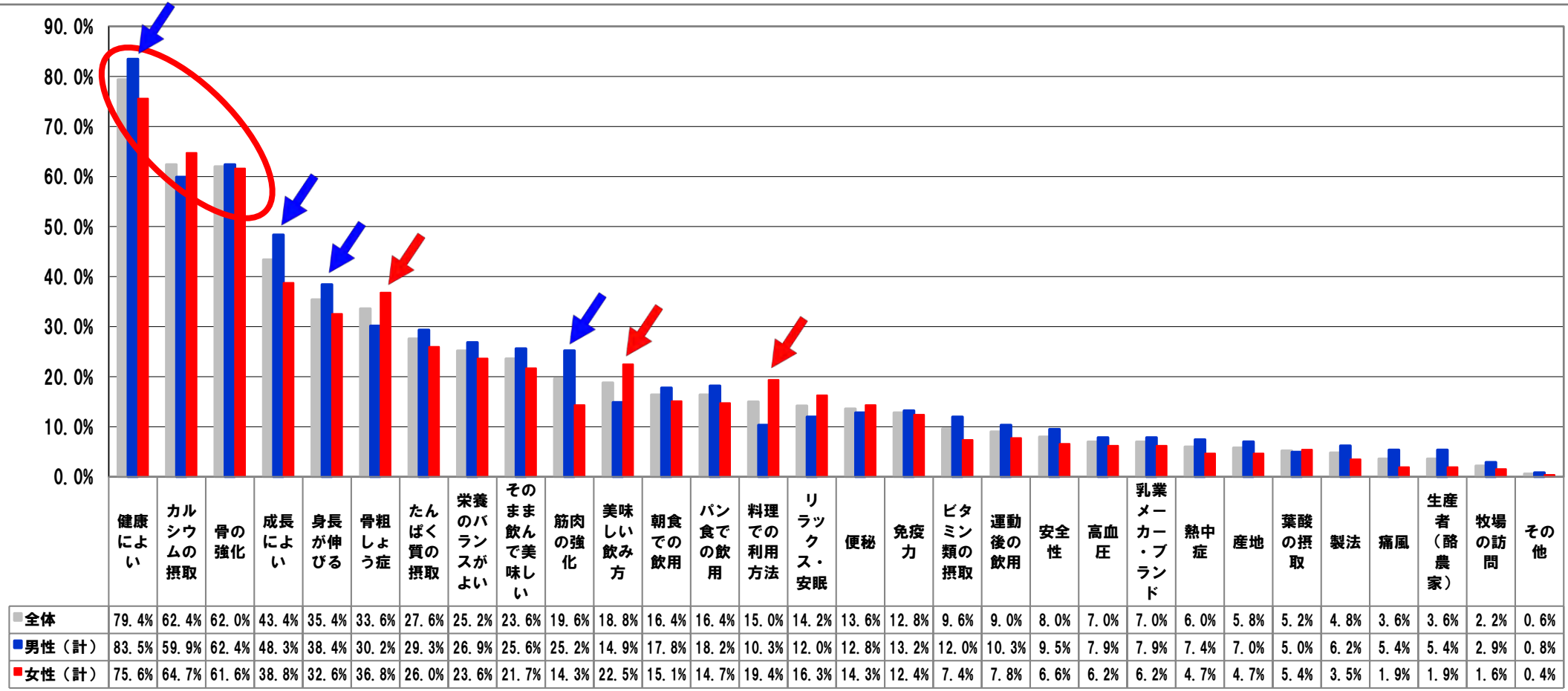
- 牛乳の利用を勧める相手は、「自分の子供」が約57%で最も多く、女性の割合が大きい。(※“子供と同居”の人は約84%が勧めている)
- 「配偶者」「自分の両親」と続き、家族が上位を占める。
- 家族以外は「同性の友達や知り合い」が最多。男性が女性より大きい。





## ②牛乳推奨者が勧める際の内容

- 牛乳利用を勧める際の内容は、「健康によい」が約79%で最も多く、「カルシウムの摂取」「骨の強化」が続く。
- 男女間に目立った差がある内容は、男性が大きいのは「健康に良い」「成長に良い」「身長が伸びる」「筋肉の強化」、女性が大きいのは「骨粗しょう症」「美味しい飲み方」「料理での利用方法」。



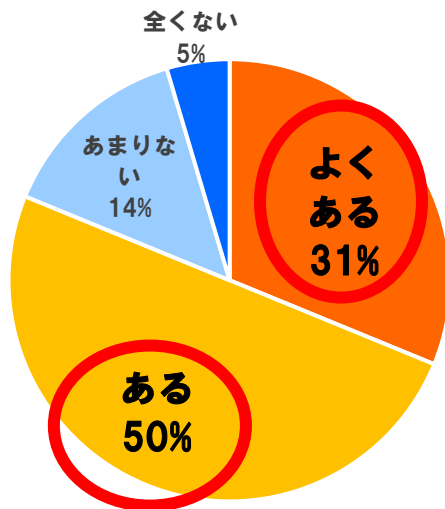
牛乳推奨者、複数回答 N=500/ 242/ 248

### ③牛乳推奨者が勧めた相手の反応

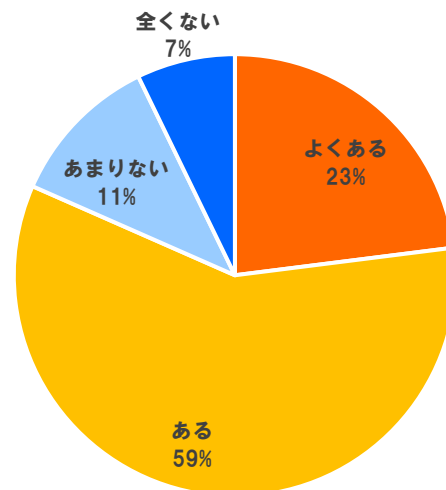
- 牛乳利用を勧めたときの相手の反応は、“前向き”な反応が“後ろ向き”な反応よりも多い。
- 牛乳を勧めたら「実際に牛乳をよく飲むようになる」場合が約81%。

#### <“前向き”な反応>

実際に牛乳をよく飲むようになる

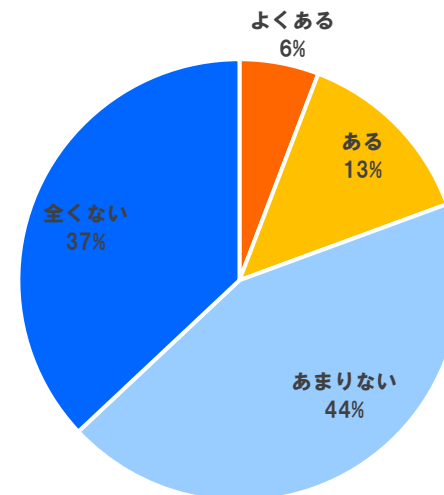


(牛乳飲用が増えたかは不明だが) 前向きに反応する

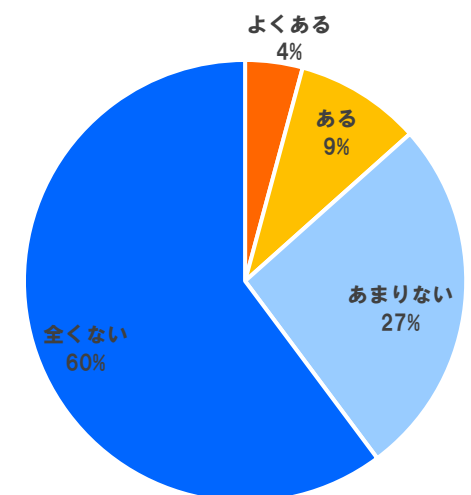


#### <“後ろ向き”な反応>

無反応・聞き流す

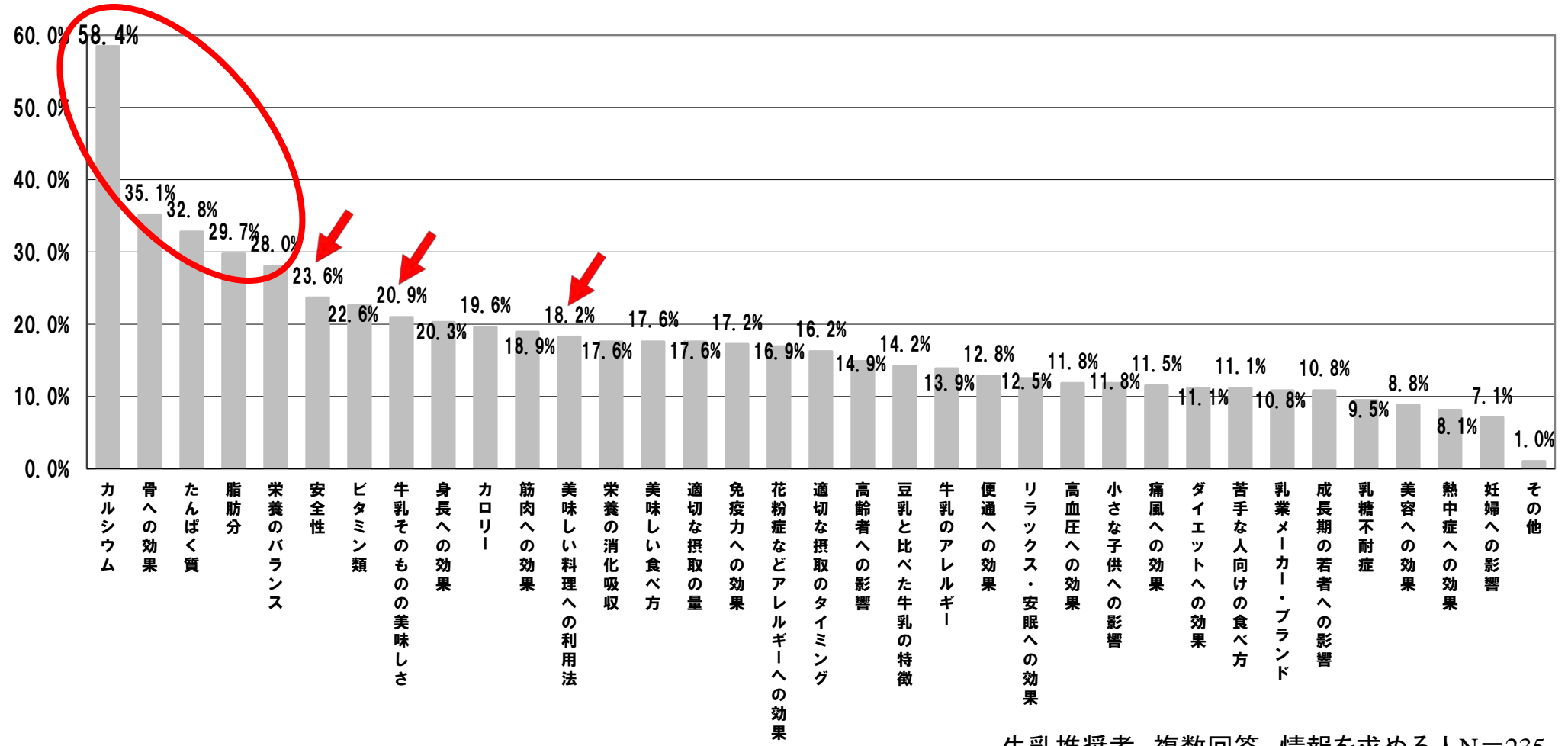


反発・反抗する



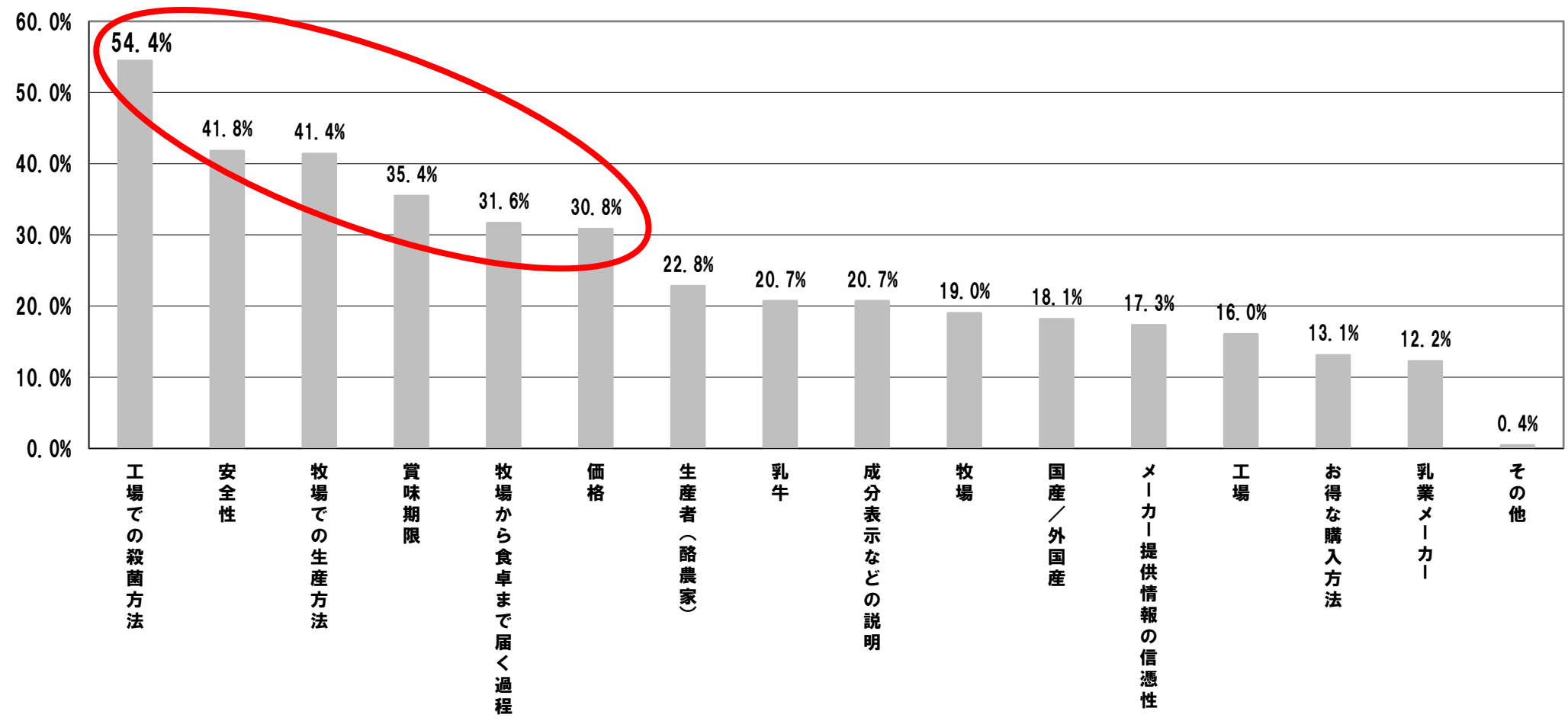
- 「カルシウム」が約58%で突出して多い。「骨への効果」「たんぱく質」「脂肪分」「栄養バランス」など栄養・健康関連が上位を占める。
- 栄養・健康以外で多いのは、「安全性」「牛乳そのものの美味しさ」「美味しい料理の利用法」など。

Q. 牛乳の栄養や健康的な機能や美味しさについて、手に入れたい(正しい)情報や、抱くことのある疑問の中身は？



- 「工場での殺菌方法」が約54%で最も多い。
- 次いで「安全性」「牧場での生産方法」「賞味期限」「牧場から食卓まで届く過程」「価格」が続く。

Q. 牛乳の産地・牧場／メーカー・工場／生産・管理／購入方法について、手に入りたい(正しい)情報や、抱くことのある疑問の中身は？



多変量解析という分析方法で得られた「牛乳推奨者」の特徴は、次の通り。  
(各調査項目の選択肢のうち、「牛乳推奨者」の回答率が全体平均に比べて特に大きいもの)

### ライフステージ

既婚で子供のいる女性

### 年代

(特徴なし)

### 購入実態

- ・購入量は「1回あたり2L程度」
- ・購入頻度は「ほぼ毎日」

### 利用実態

- ・飲む量は「1日400ml程度」
- ・飲み方は「牛乳のまま」

### 牛乳に対するイメージ

- ・カルシウムがよくとれる
- ・健康に良い

### 混ぜて飲むもの

ヨーグルト、果物 (スムージーにして)

### 接触した牛乳の「良い話題」

熱中症予防、痛風予防、アンチエイジング

### 「良い話題」の情報源 (人物や媒体)

- ・人物は「医療関係者」や「栄養士」
- ・媒体は「ラジオ」や「SNS」

## **(2)ミルクの「価値情報」に関する 牛乳推奨者の認知と拡散意向**

## 【社会文化関連】

- 1 野生動物の肉からたんぱく質を摂っていた人類は、約1万年前に動物のミルクをしぼる方法を発見し、命を奪わずに生かしたまま動物のたんぱく質を利用できるようになった。(これは人類の食生活にとっての大革命と言われている)。
- 2 朝鮮半島からの文化伝来により、日本では西暦600年代後半からほぼ400年の間、牛のミルクが生産され、皇室や貴族の間で利用されていた。
- 3 明治以降の乳牛によるミルクの生産は、東京の街中(旗本屋敷の跡地)で、仕事を失った江戸の上級武士により本格的に始まった。
- 4 日本にはミルクや乳牛を題材に食べ物やいのちについて学べる「酪農教育ファーム」という牧場が約300カ所あり、年に約50万人の子ども達が学習のために訪問している。
- 5 乳牛を飼っている牧場は、ミルクを生産するだけでなく、乳牛の糞尿を野菜や果物を栽培する周辺の農場にたい肥として供給する重要な役目を担っている。
- 6 人間と同様に、乳牛も子どもを産んだ雌牛だけがミルクを出す。
- 7 人間の食べ物で、動物の命を奪わずに利用出来るのは、ミルクと蜂蜜だけである。
- 8 日本人の主食であるコメの消費量は年に800万トンであるのに対し、牛乳や乳製品の消費量はミルクにすると年に1200万トンもある。
- 9 栄養が豊富で水分も多いミルクは腐りやすいため、牧場→工場→お店の間で繰り返し検査が行われ、またミルクは低温に保たれたまま、外気に触れないように配慮されている。
- 10 ミルクは腐りやすいので遠距離の輸送が難しい。バターやチーズなどの乳製品に加工しても長持ちはしないので、他の国に輸出される量は世界で生産されている量の約1~2割に過ぎない。
- 11 コンデンスミルク(練乳)といった保存が利く乳製品が開発される西暦1800年代まで、欧米では旅行中でもミルクが飲めるように、遠洋航路の船上で乳牛を飼っていた。
- 12 芥川龍之介は、東京・築地にあったミルクを生産する牧場の息子として産まれた。
- 13 日本で流通する国産牛肉の約6割は乳牛を肥育したものであり、ミルクを生産する牧場は国内の肉牛生産においても重要な役割を担っている。

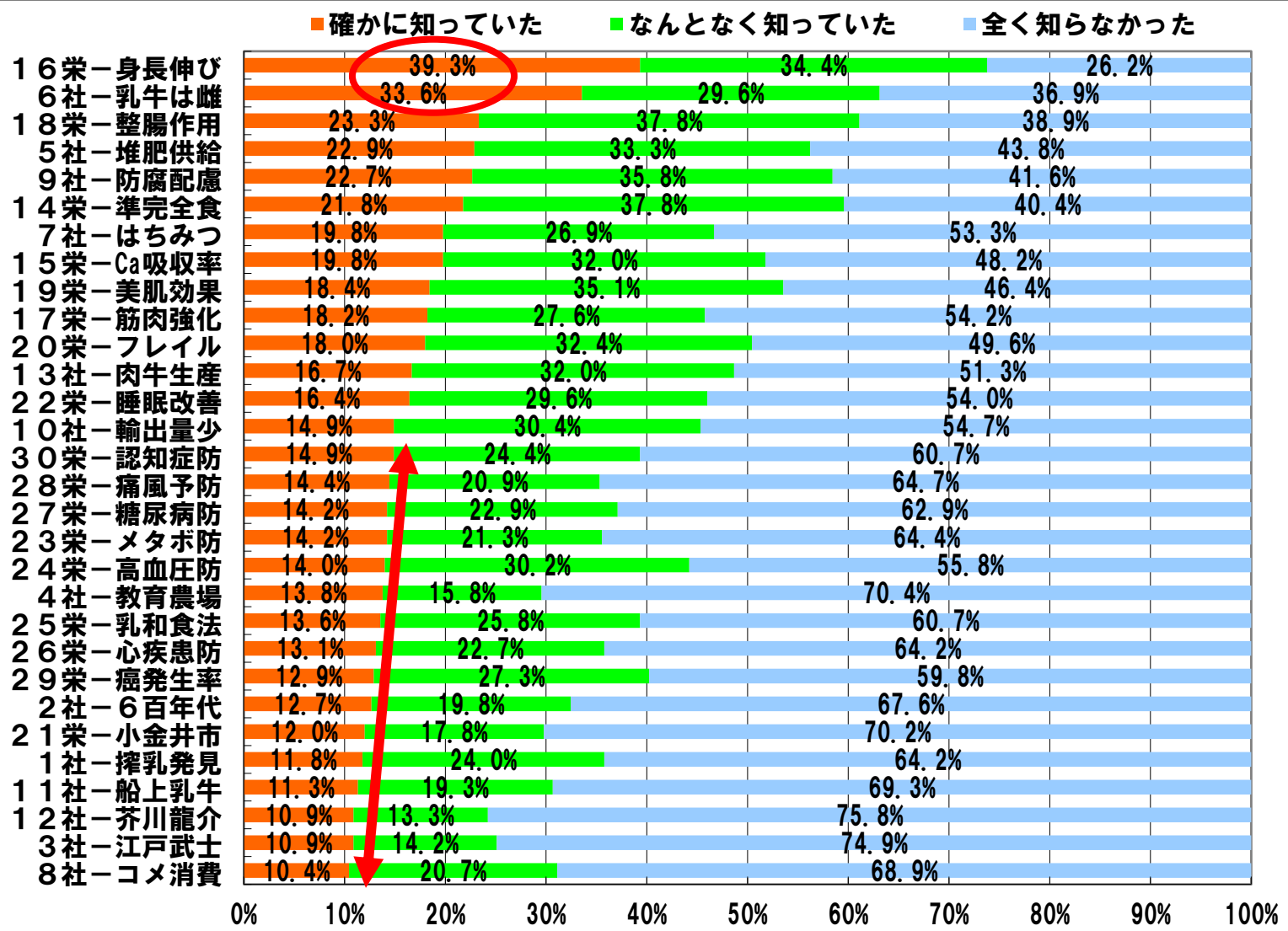
## 【栄養健康関連】

- 14 ミルクは人間の成長や健康維持に必要な栄養素やビタミン類をバランス良く含んだ数少ない食品であり、準完全栄養食品と呼ばれることもある。
- 15 ミルクのカルシウムは、小魚や野菜に比べて吸収率が高い。これはミルクに多く含まれているビタミンDや乳糖、さらにはミルクたんぱく質(カゼイン)の消化過程で生成されるカゼインホスホペプチド(CPP)の作用によるものである。

- 16 成長期にミルクを多く飲むと身長が伸びる。これはミルク中のカルシウムが、骨の成長を促進するためである。
- 17 ミルクは筋肉の維持や強化に最適と言われている。これはミルクに、筋肉をつくるスイッチとなる分岐鎖アミノ酸(※)が、大豆や卵などよりも多く含まれているためである。  
(※BCAA/バリン、ロイシン、イソロイシン)
- 18 ミルクには整腸作用があり、便秘の予防に役立つ。これはミルク特有の糖である乳糖に、腸内細菌のバランスを保ち、腸のぜん動運動を高める働きがあるためである。
- 19 ミルクには美肌効果があると言われている。これはミルクに、皮膚や粘膜などの表皮細胞を正常に保つビタミンAや、たんぱく質・脂質・糖質の代謝に関係したり、健康な皮膚・毛髪・爪を作ったりするビタミンB2が含まれているからである。
- 20 高齢者の低栄養によるフレイル(※1)やロコモティブシンドローム(※2)が大きな社会問題になる中、高齢者の骨の健康や筋肉量の維持に役立つミルクの役割が注目されている。  
(※1 加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態)  
(※2 骨や関節、筋肉といった運動器の障害により、歩行や日常生活に支障をきたす状態)
- 21 東京都小金井市の70才以上男女を10年間追跡調査した結果、牛乳を毎日飲むひとは、そうでないひとに比べて死亡率が低かった。
- 22 ミルクには睡眠を改善する効果があると報告されている。これはミルクが、L-トリプトファンというアミノ酸を多く含んでいるためと考えられている。
- 23 最近の研究によると、ミルクを摂取する人はメタボリックシンドロームになりにくいことが分かっている。
- 24 ミルクには高血圧を予防する効果がある。これはミルクのカルシウムが、ナトリウムの排出を促進することで血圧を下げたり、ミルクのたんぱく質からつくられるペプチドが、血圧を上昇させる体内酵素の働きを阻害したりするためである。
- 25 高血圧を予防するための新たな減塩食として、ミルクを出汁(だし)代わりに利用し醤油や味噌の量を控える「乳和食」という調理法が注目されている。
- 26 脂肪を多く含むミルクは、心疾患や脳卒中のリスクを高めると言われてきたが、最近の研究によると、日本人には、むしろミルクが心疾患や脳卒中の予防に有効であることが分かっている。
- 27 ミルクは糖尿病の予防に有効である。これはミルクのGI値(※)が低く、他の食品とミルクを同時に摂取することで、食事全体のGIも低下し、食後の血糖値の急激な変化を防ぐためだと考えられている。  
(※血糖値が上昇するスピード)
- 28 ミルクは痛風の予防に有効である。これはミルクのたんぱく質(※)にある尿酸排泄促進作用により、血液中の尿酸値が下がるためと考えられている。  
(※カゼインとホエイたんぱく質)
- 29 最近の研究によると、ミルクの摂取により胃がん、大腸がん、乳がんの発生率が低下することが分かっている。
- 30 ミルクの摂取量が多いほど、認知症の発症リスクが低くなる。これはミルクに多く含まれるカルシウムやマグネシウムが関与しているほか、ミルクに多い短鎖・中鎖脂肪酸が認知機能の低下を抑制するためと考えられている。

# ① 価値情報の認知(どのくらい知っているか)

- 「16.成長期にミルクを飲むと身長が伸びる」、「6.雌牛だけがミルクを出す」は、三分の一を超える人が“確かに知っていた”。
- 中～下位の情報に“確かに知っていた”に大差はないが、“なんとなく知っていた”にはバラツキ大きい。



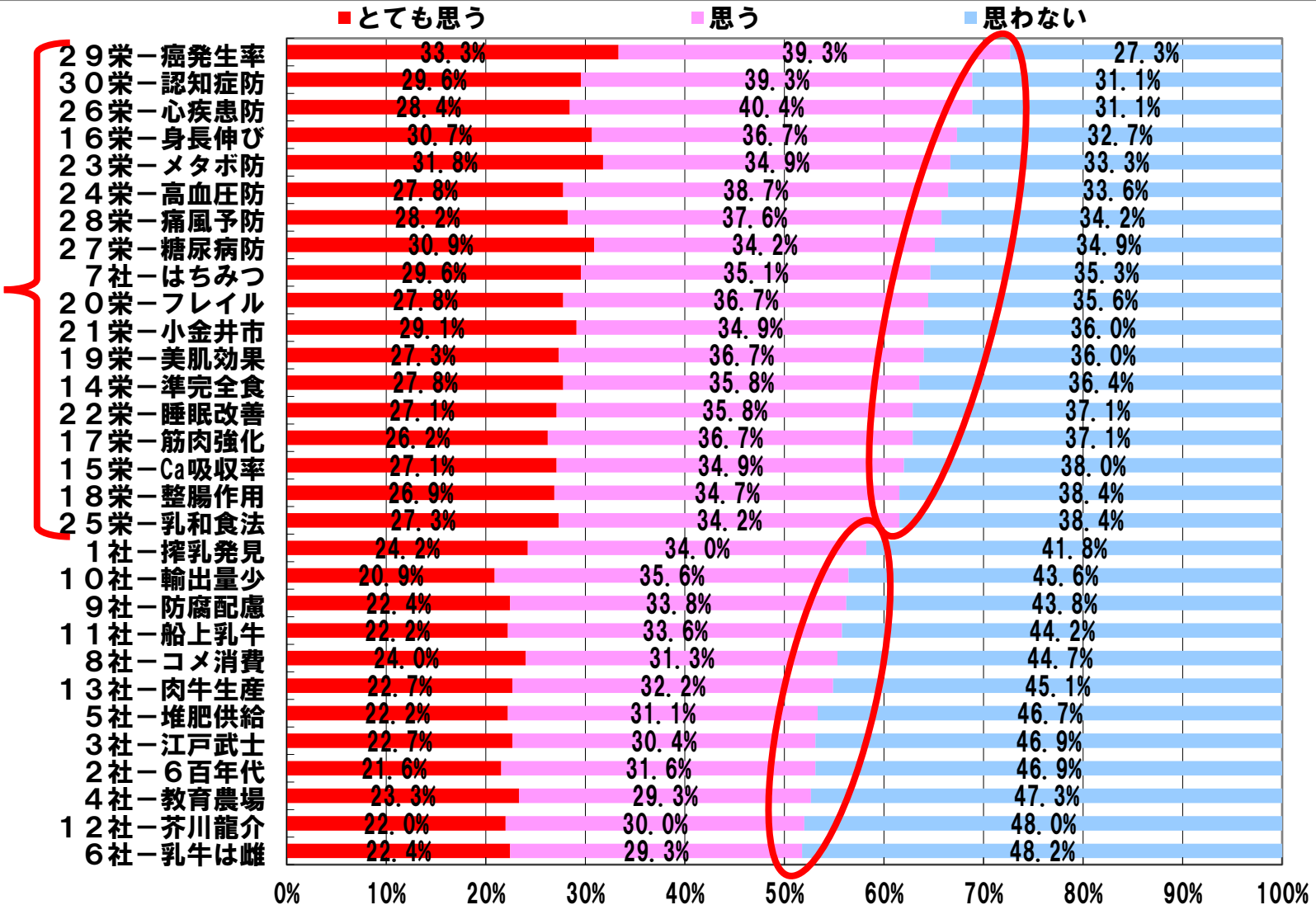
牛乳推奨者 N=450

グラフは、「確かに知っていた」の大きい順。



- “拡散意向あり(とても思う+思う)”の上位はほぼ栄養健康情報。いずれも60%超。最多は「29.胃がん等の発生率が低下することが分かっている」。
- 社会文化情報では、「7.命を奪わず利用できるのはミルクと蜂蜜」が9位。
- 全ての情報を、50%を超える人が“拡散意向あり”と回答。

栄養健康情報が上位



牛乳推奨者 N=450

グラフは、「とても思う+思う」の大きい順。

### ③ 価値情報の拡散意向

### 相手別の順位

- 「配偶者」「両親＋祖父母」は、栄養健康関連の情報が上位を占める。
- 「子供＋孫」「家族以外」では、社会文化関連の情報も上位に。



相手によって伝えたいミルクの価値情報が異なる

※右表は、拡散相手別に、拡散意向を示す人が多い上位10件の価値情報をそれぞれ黄色で表示。

拡散意向の順位 (全体)	拡散相手別／価値情報評価の順位			
	子供＋孫	配偶者	両親＋祖父母	家族以外 (友人など)
29栄－癌発生率	23	1	7	3
30栄－認知症防	29	6	1	26
26栄－心疾患防	28	2	5	16
16栄－身長伸び	1	30	23	11
23栄－メタボ防	20	3	10	7
24栄－高血圧防	30	5	3	17
28栄－痛風予防	25	8	9	4
27栄－糖尿病防	26	4	6	24
7社－はちみつ	3	19	30	2
20栄－フレイル	24	10	2	30
21栄－小金井市	21	11	4	10
19栄－美肌効果	10	13	22	1
14栄－準完全食	2	17	15	15
22栄－睡眠改善	15	9	11	21
17栄－筋肉強化	5	14	13	22
15栄－Ca吸収率	4	15	17	28
18栄－整腸作用	6	12	12	27
25栄－乳和食法	27	7	8	20
1社－搾乳発見	7	23	14	14
10社－輸出量少	11	24	16	12
9社－防腐配慮	9	22	20	18
11社－船上乳牛	14	21	26	6
8社－コメ消費	18	18	21	8
13社－肉牛生産	16	20	18	13
5社－堆肥供給	8	29	25	19
3社－江戸武士	19	16	27	23
2社－60年代	17	27	19	9
4社－教育農場	13	25	29	25
12社－芥川龍介	22	26	28	5
6社－乳牛は雌	12	28	24	29

## ④ 認知と拡散意向の関係

分類	拡散意向が認知を大きく上回る					拡散意向と認知の差が小さい					最も人に伝えたい
		価値情報	拡散意向 (※1)	認知 (※2)	差		価値情報	拡散意向 (※1)	認知 (※2)	差	
栄養健康	1	29－癌発生率	【72.6%】	〔12.9%〕	59.7	1	18－整腸作用	【61.6%】	〔23.3%〕	38.3	29－癌発生率
	2	26－心疾患防	【68.8%】	〔13.1%〕	55.7	2	14－準完全食	【63.6%】	〔21.8%〕	41.8	
	3	30－認知症防	【68.9%】	〔14.9%〕	54.0	3	15－Ca吸収率	【62.0%】	〔19.8%〕	42.2	
社会文化	1	1－搾乳発見	【58.2%】	〔11.8%〕	46.4	1	6－乳牛は雌	【51.7%】	〔33.6%〕	18.1	7－はちみつ
	2	7－はちみつ	【64.7%】	〔19.8%〕	44.9	2	5－堆肥供給	【53.3%】	〔22.9%〕	30.4	
	2	8－コメ消費	【55.3%】	〔10.4%〕	44.9	3	13－肉牛生産	【54.9%】	〔16.7%〕	38.7	
(拡散意向が平均以上のものは除く)											

※1 拡散意向＝価値情報を「他の人に教えたい、会話の話題にしたい」と“とても思う”または“思う”と答えた人の割合。

※2 認知＝価値情報を“確かに知っていた”と答えた人の割合。

“拡散意向が認知を大きく上回る”情報を、  
より効果的に牛乳推奨者へ発信



さらに広まり、牛乳の価値向上につながる可能性