報道関係各位

2020 年 7 月 7 日

8割以上がピーナッツバターとピーナッツクリームの違いを知らなかった!
ピーナッツは10～30代女性のダイエット の強い味方に

アメリカンピーナッツ協会、消費者意識調査結果を公開

アメリカンピーナッツ協会（駐日事務所：東京都港区南青山　代表：天野いず美）は、全国の男女 1,036 人を対象に、日本におけるピーナッツおよびピーナッツバターに対する、消費者の意識調査を実施いたしました。同調査によると、近年のナッツブームの影響もあり、特に女性を中心に、ピーナッツを健康維持やダイエットに活用していることが明らかになりました。一方で、ピーナッツの持つ「食べるとニキビや吹き出物ができそう」「太りそう」といった間違ったイメージによってピーナッツに手が伸びないという人も、まだまだ少なくないこともわかりました。



また、アメリカンスタイルの“ピーナッツバター”と日本ならではのペースト“ピーナッツクリーム”に違いがあることを知っていると答えた方は、わずか 15.9%と、8 割以上の方がピーナッツバターとピーナッツクリームの「違いを知らなかった」という結果になりました。FDA（米国食品医薬品局）によると、原料の 90%以上がピーナッツを使っているもののみをピーナッツバターと定義しており、アメリカンスタイルのピーナッツバターは、ピーナッツをペースト状にして栄養素を余すところなく摂取できる優秀食材です。パンに塗る以外にも、料理への有用性にも秀でているため、活用の幅が広いことも特徴です。

ハーバード大学が行った研究によると、適切な量のピーナッツを日常的に摂ることで、生活習慣病による死亡リスクを約 20%減少させることもわかっており、その健康効果に今また注目が集まっています。

実施期間	2020 年 5 月 13 日～15 日	対象・条件	自分で買い物をする、 かつ週 1 日以上買い物をする方（男女）
回答数	1,036 人	エリア	全国
手法	インターネット調査	機関	株式会社マクロミル

【本件に関するお問い合わせ先】
『アメリカンピーナッツ協会』広報事務局 / 担当：風間・改正（かいしょう）
MAIL：apc@prinfo.jp

10〜30 代女性は、ダイエットにピーナッツを活用中! 50 代女性は健康のためにピーナッツを食べている

ピーナッツを食べる理由として、「味が好きだから」「食べやすいから」という回答が多く挙がる中、10 代女性（37.5%）、20 代女性（16.7%）、30 代女性（21.1%）が「太りにくいから」という理由でピーナッツを食べていると回答。特に 10 代女性では、「お腹を満たすため」（62.5%）という回答も多く、手に取りやすい価格、かつ少量で満腹感を感じられるヘルシーなスナックとしてピーナッツを活用しているようです。

また、50 代女性では「身体に良いから」（50.0%）と、健康のためにピーナッツを取り入れていることが明らかになりました。ピーナッツは、他のナッツ※と比較してもたんぱく質と食物繊維を多く含んでいることから、積極的な摂取につながっているのかもしれません。（※アーモンド、カシューナッツ、クルミ、マカダミアナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ）

Q：あなたがピーナッツを食べる理由について、あてはまるものをすべてお選びください。（ピーナッツ喫食者 n=307）

		%	味が好きだから	食べやすいから	お腹を満たすため	栄養価が高いから	身体に良いから	価格が安いから	様々な効果が期待できるから	タンパク質を摂取するため	太りにくいから	殻を剥くのが好きだから	有名人が食べているから	その他	特に理由はない
全体		307	71.7	41.4	29.6	28.7	27.7	16.9	12.7	12.1	8.1	4.2	1.6	0.7	4.2
性年代別	男性10代	17	58.8	47.1	58.8	17.6	23.5	58.8	5.9	17.6	11.8	29.4	0.0	0.0	17.6
	男性20代	15	40.0	33.3	60.0	26.7	46.7	33.3	33.3	33.3	33.3	13.3	26.7	0.0	0.0
	男性30代	23	78.3	21.7	21.7	34.8	21.7	26.1	17.4	21.7	8.7	4.3	4.3	0.0	13.0
	男性40代	23	73.9	39.1	26.1	4.3	13.0	4.3	8.7	13.0	8.7	4.3	0.0	0.0	4.3
	男性50代	32	84.4	46.9	12.5	9.4	9.4	15.6	0.0	0.0	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0
	男性60代	44	77.3	56.8	18.2	50.0	29.5	18.2	11.4	15.9	0.0	2.3	0.0	2.3	4.5
	女性10代	16	75.0	56.3	62.5	31.3	37.5	25.0	25.0	18.8	37.5	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性20代	18	72.2	38.9	44.4	22.2	38.9	11.1	16.7	0.0	16.7	5.6	0.0	0.0	5.6
	女性30代	19	78.9	47.4	47.4	36.8	21.1	10.5	26.3	21.1	21.1	5.3	0.0	0.0	0.0
	女性40代	27	63.0	51.9	33.3	25.9	22.2	18.5	7.4	3.7	3.7	0.0	0.0	0.0	7.4
	女性50代	32	68.8	31.3	15.6	28.1	50.0	3.1	6.3	9.4	0.0	0.0	0.0	3.1	3.1
	女性60代	41	70.7	26.8	19.5	36.6	26.8	7.3	14.6	7.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ピーナッツを食べない 10 代女性の 4 人に 1 人が、「ニキビや吹き出物」、「カロリー」を気にしている

10 代女性の 26.8%がピーナッツを食べない理由として「ニキビや吹き出物ができるから」、24.4%が「カロリーが高いから」と回答しており、ピーナッツをダイエットの味方として活用している喫食者と相反する結果が出ています。「ピーナッツを食べるとニキビや吹き出物ができる」というのは、実は医学的な根拠はない迷信です。また、BMJ Nutrition, Prevention & Health に掲載された論文によると、適量のナッツを毎日食べることで体重増加を抑えることも確認されています。ピーナッツに対する間違ったイメージは根強いことがうかがえます。

Q：あなたがピーナッツを食べない理由について、あてはまるものをすべてお選びください。（ピーナッツ非喫食者 n=442）

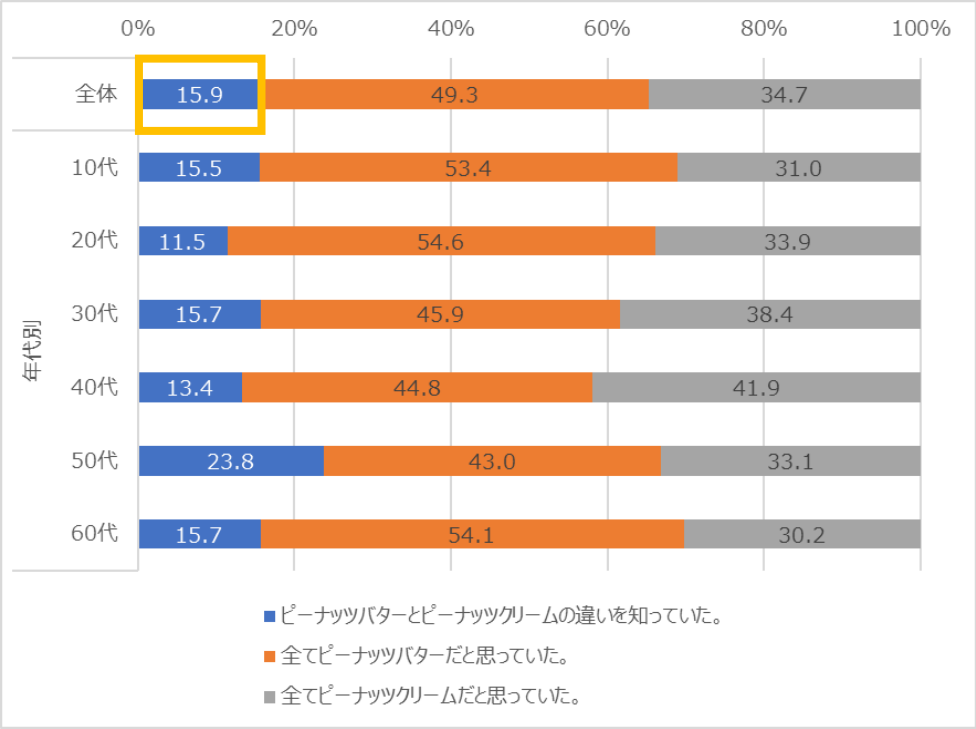
		%	価格が高いから	カロリーが高いから	ニキビや吹き出物ができるから	味が嫌いだから	食べにくいから	太りそうだから	他のナッツ類を食べるから	店頭で見かけないから	食感が嫌いだから	効果が分からないから	ニオイが嫌いだから	原産国が気になるから	身体に悪そうだから	アレルギーだから	鼻血が出ると思うから	その他
全体		442	15.8	15.6	14.9	12.0	11.8	10.2	9.3	8.8	7.2	3.4	2.7	2.5	2.3	2.0	1.8	19.2
性年代別	男性10代	48	10.4	10.4	8.3	18.8	12.5	4.2	6.3	18.8	8.3	2.1	10.4	0.0	2.1	6.3	2.1	20.8
	男性20代	50	14.0	14.0	14.0	8.0	6.0	6.0	8.0	10.0	4.0	8.0	2.0	2.0	6.0	2.0	0.0	26.0
	男性30代	37	24.3	5.4	16.2	10.8	2.7	16.2	5.4	5.4	2.7	0.0	0.0	2.7	0.0	2.7	8.1	21.6
	男性40代	30	36.7	16.7	16.7	6.7	3.3	3.3	3.3	13.3	3.3	6.7	0.0	0.0	0.0	3.3	0.0	16.7
	男性50代	28	21.4	25.0	10.7	3.6	25.0	14.3	3.6	10.7	0.0	3.6	0.0	0.0	7.1	3.6	0.0	21.4
	男性60代	26	7.7	30.8	7.7	7.7	26.9	23.1	0.0	7.7	15.4	0.0	3.8	3.8	0.0	0.0	0.0	19.2
	女性10代	41	24.4	24.4	26.8	12.2	4.9	14.6	4.9	4.9	12.2	2.4	4.9	0.0	2.4	2.4	2.4	19.5
	女性20代	51	17.6	11.8	9.8	11.8	7.8	7.8	15.7	11.8	3.9	9.8	3.9	0.0	0.0	0.0	3.9	17.6
	女性30代	35	5.7	14.3	22.9	14.3	11.4	20.0	11.4	2.9	2.9	0.0	0.0	2.9	0.0	0.0	2.9	20.0
	女性40代	37	16.2	13.5	18.9	10.8	24.3	5.4	10.8	8.1	10.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.2
	女性50代	31	6.5	12.9	12.9	25.8	9.7	9.7	19.4	6.5	9.7	3.2	3.2	3.2	0.0	0.0	0.0	19.4
	女性60代	28	3.6	17.9	14.3	10.7	17.9	3.6	21.4	0.0	17.9	0.0	0.0	21.4	10.7	3.6	0.0	7.1

8 割以上がピーナッツバターとピーナッツクリームを勘違い？！

FDA（米国食品医薬品局）では、原料の 90%以上がピーナッツでできているもののみをピーナッツバターと定義しています。ピーナッツをペースト状にすることで、消化が良く、栄養吸収率もアップします。成長期の子どもの食事にはもちろん、噛み砕く力の弱くなった高齢者の栄養補給にも、実は最適な食材です。

そんなアメリカンスタイルのピーナッツバターですが、その違いを認識している人は全体の 15.9%。残り 84.2%が、「全てピーナッツバターだと思っていた」もしくは、「全てピーナッツクリームだと思っていた」と回答し、違いに対する理解度はまだまだ低いという結果になりました。

Q：アメリカンスタイルのピーナッツバターと、日本のピーナッツクリームには、以下のような違いがあります。あなたはそれぞれの違いについてご存じでしたか。あてはまるものがない場合でも、よりお気持ちに近いものを選択してください。（n=1,036）



ピーナッツバターを食べている理由は、「甘さ控えめ」だから！

アメリカンスタイルのピーナッツバターを食べている理由のトップは「味が好きだから」（68.9%）、次いで「手軽に食べられるから」（38.5%）と、おいしくて手軽に食べられることが魅力に映っているようです。今回の調査結果で注目すべきは、喫食理由の第 3 位に「甘さが控えめだから」（25.4%）が挙げられていることです。特に女性は男性に比べて、「甘さ控えめ」な点を理由に、アメリカンスタイルのピーナッツバターを支持している人が多いということがわかりました。

Q：あなたがアメリカンスタイルのピーナッツバターを食べる理由として、あてはまるものをすべてお選びください。

（アメリカンスタイルのピーナッツバター喫食者 n=122）

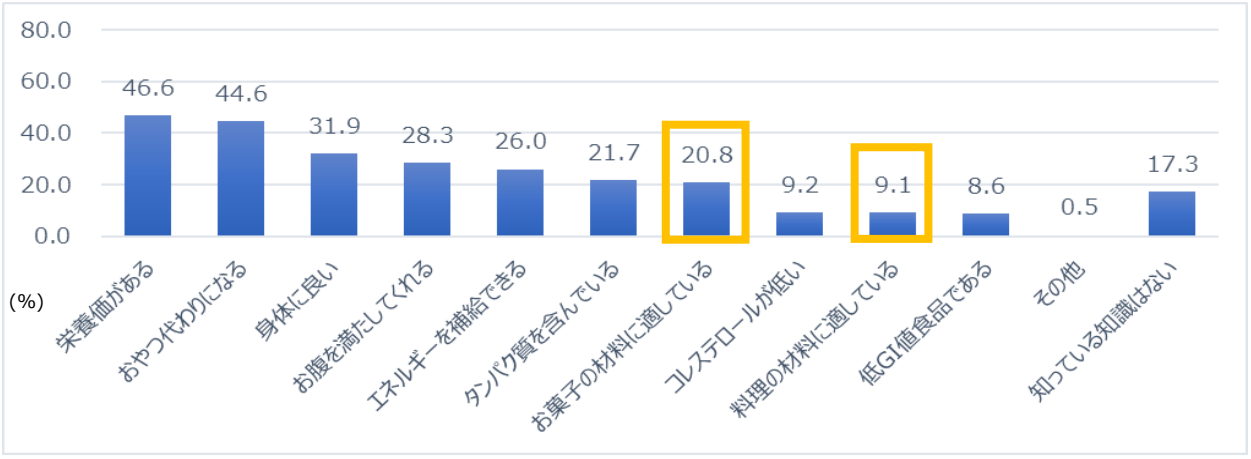
		%	味が好きだから	手軽に食べれるから	甘さが控えめだから	身体に良いから	栄養価が高いから	お腹を満たすため	様々な効果が期待できるから	タンパク質を摂取するため	価格が安いから	料理にも使いやすいから	有名人が食べているから	その他	特に理由はない
全体		122	68.9	38.5	25.4	22.1	19.7	13.9	9.8	8.2	8.2	7.4	2.5	3.3	4.9
性別	男性	62	64.5	43.5	21.0	19.4	17.7	21.0	12.9	8.1	8.1	8.1	4.8	1.6	6.5
	女性	60	73.3	33.3	30.0	25.0	21.7	6.7	6.7	8.3	8.3	6.7	0.0	5.0	3.3

9 割以上の人が活用していない！ ピーナッツは料理の材料としても最適

ピーナッツに関して認知している情報は、「栄養価がある」（46.6%）、「おやつ代わりになる」（44.6%）が多く挙がる一方、「コレステロールが低い」（9.2%）、「低 GI 値食品である」（8.6%）の項目は 1 割未満と、ピーナッツにはなにかしらの栄養があると思われているものの、具体的な機能面についてはあまり認知されていない様子です。

また、ピーナッツを「お菓子の材料として適している」という回答の 20.8%に対し、「料理の材料として適している」と答えたのは、わずか 9.1%でした。ピーナッツはエスニックなアジア料理には欠かせない食材で、細かく砕くとごまの代わりにも使えることから、実は和食との親和性も高いのです。アメリカンピーナッツ協会の WEB サイトでは、ピーナッツを使った季節に合わせた日本の家庭料理から、アジア、欧米の料理まで、幅広いレパートリーのレシピを公開しています。

Q：あなたがピーナッツについて知っている知識をすべてお選びください。（n=1,036）

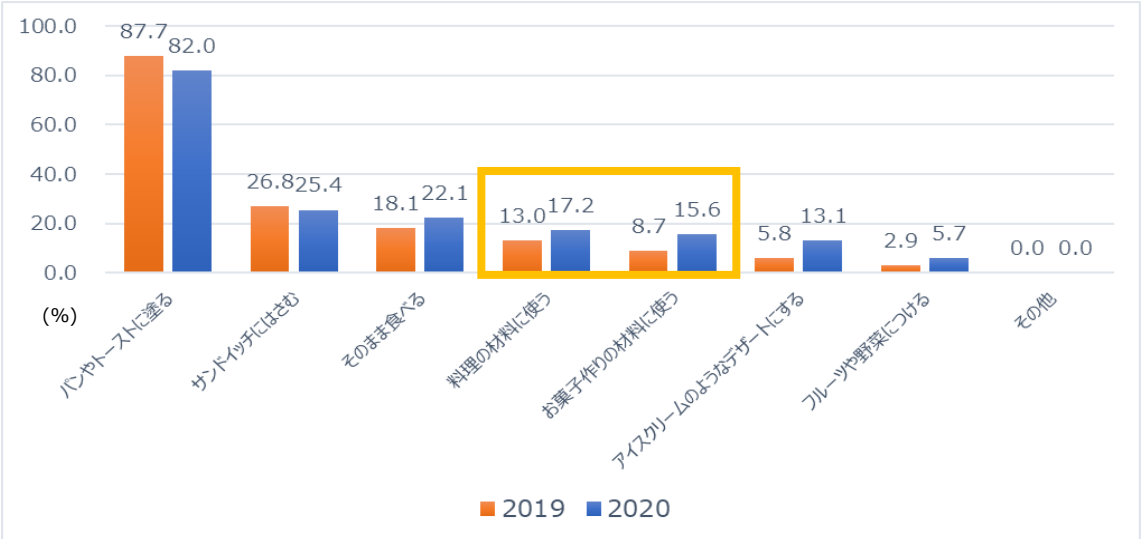


ピーナッツバターは「パンのおとも」が 8 割以上。じわじわ増えているのが…お菓子作り！

ピーナッツバターの食べ方についても調査してみると、82.0%が「パンやトーストに塗る」と回答しており、“パンのおとも”というイメージがまだまだ主流のようです。しかし、じわじわと増えているのが、お菓子作りや料理の材料としてのピーナッツバター活用です。昨年度の調査では、ピーナッツバターを「お菓子作りの材料に使う」と答えた人は 8.7%だったのに比べ、今回の調査では 15.6%と 6.9 ポイントアップ、「料理の材料に使う」と答えた人は 13.0%から 17.2%と 4.2 ポイントアップしていました。ステイホームをきっかけに、料理やお菓子作りに挑戦する人が増えているのかもしれません。

Q：あなたはどのようにしてアメリカンスタイルのピーナッツバターを食べていますか。（いくつでも）

（アメリカンスタイルのピーナッツバター喫食者 2019 年 n=138、2020 年 n=122）



佐藤秀美先生（ 食物学 学術博士）からのコメント

- 若年層女性の無理なダイエットは、無月経などの健康リスクを高めてしまいますが、今回の調査結果では、特に若い女性たちがピーナッツを賢くダイエットに活用している点が素晴らしいと思います。おやつとしても持ち歩きしやすいピーナッツは、現代人に不足しがちな栄養素の補給にも役立ちます。
- ピーナッツは低 GI 値の食品なので、糖質の吸収がおだやかで、食後の血糖値上昇をゆるやかにしてくれます。血糖値の変動幅は、小さいほど体脂肪になりにくいといわれています。さらに、セカンドミール効果といって、ピーナッツを食べた食事だけでなく、その次の食後の血糖値上昇を抑える働きも期待できます。
- 粒ならば手の平 1 杯分（約 30g）、ピーナッツバターならば大さじ 1 杯半が 1 日の摂取目安です。ピーナッツをお料理に活用している方はまだ少ないようですが、練りゴマのように、タレやサラダのトッピング、鍋物、和え物など、実は活用の幅が広いのも魅力の一つです。
- ピーナッツは、皮膚や粘膜の健康維持に必要なナイアシンや、抗酸化作用が期待できるビタミン E、茶色い薄皮にはレスベラトロールと呼ばれるポリフェノールを多く含んでいます。ピーナッツに含まれる脂質の半分はオレイン酸と呼ばれるオリーブオイルなどに含まれる良質な脂質です。
- 欧米のセレブリティの間では、健康的な食事として、セロリやりんごにピーナッツバターをディップして食べるのが定番だそう。甘さ控えめでナッツの風味がしっかりと感じられるアメリカンスタイルのピーナッツバターは、フレッシュな果物との相性が良いので、朝食やおやつにもおすすめです。適量のピーナッツを、美肌やダイエットに役立てましょう。



佐藤 秀美（ さとう ひでみ）先生　 学術博士（ 食物学）

横浜国立大学を卒業後、9 年間電機メーカーで調理機器の研究開発に従事。その後、お茶の水女子大学大学院修士・博士課程を修了。専門は食物学。複数の大学で教鞭をとるかたわら専門学校を卒業し、栄養士免許を取得。現在、日本獣医生命科学大学客員教授。著書は「栄養コツの科学」（柴田書店）など多数。国内でも人気のあるテレビ番組にも多数出演中。

アメリカンピーナッツ協会（APC） について

アメリカンピーナッツ協会は、米国のピーナッツ産業の長期的成長を支援するため設立されました。米国産ピーナッツの品質管理や国際的な消費促進、生産・加工に関する研究促進を使命として、国内外でのマーケティング、PR 活動、顧客サービス、研究を主な活動としています。

Web サイト：https://peanutsusa.jp/
Facebook：https://www.facebook.com/peanutusajapan/
Instagram：@american_peanut_japan

【本件に関するお問い合わせ先】
『アメリカンピーナッツ協会』広報事務局 / 担当：風間・改正（かいしょう）
MAIL：apc@prinfo.jp