

報道関係各位

2023年7月5日  
株式会社クロス・マーケティング

## ナッツ類は年代とともに喫食機会が増加 若年層では「美容・ダイエット」効果の期待も

－ナッツ・シードに関する調査（2023年）－

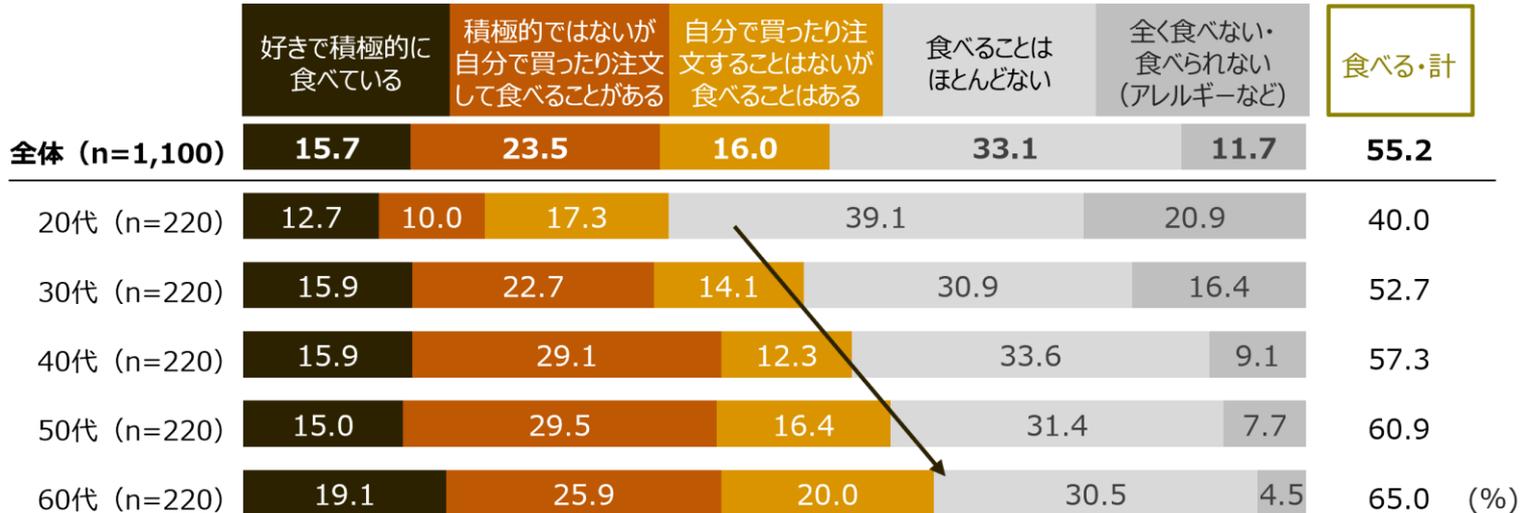
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「ナッツ・シードに関する調査（2023年）」を実施しました。おやつ、おつまみとして手軽に食べられるナッツやシードですが、健康面ではどのようなイメージを持たれているのでしょうか。今回は、ナッツ・シードの喫食状況やイメージについて分析しました。※シードをひまわりの種やかぼちゃの種などとして聴取しています。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230705nuts/>

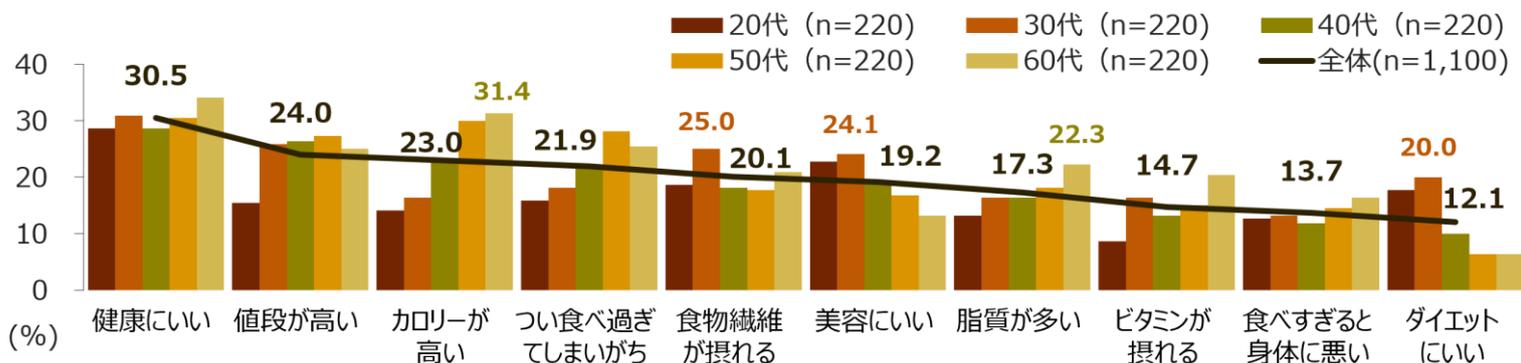
### ■調査結果

- ✓ 普段ナッツやシードを食べることがある人は55.2%。年代が上がるにつれ高くなる傾向。〈図1〉
- ✓ ナッツ・シードのイメージとしては「健康にいい」が最も高い。〈図2〉  
年代があがるにつれ「カロリーが高い」「脂質が多い」といったネガティブな印象が高くなる傾向。一方で若年層では「食物繊維が摂れる」「美容にいい」「ダイエットにいい」といったポジティブなイメージが高い。
- ✓ 普段食べているナッツ・シードは「アーモンド」が7割でTOP。〈図3〉  
「カシューナッツ」「ピーナッツ・落花生」「クルミ」が続く。男性は「ピーナッツ・落花生」、女性は「クルミ」がそれぞれ高い。
- ✓ ナッツを食べるシーンTOPは、女性で「小腹が空いた時に」、男性は「おつまみとして」。〈図4〉
- ✓ ナッツを使った好きな食品・料理としては「ケーキ」「クッキー」「チョコレート」などの食品や「お菓子に混ぜる」「炒め物や和え物にする」「サラダに入れる」などの回答が聞かれた 〈図5〉

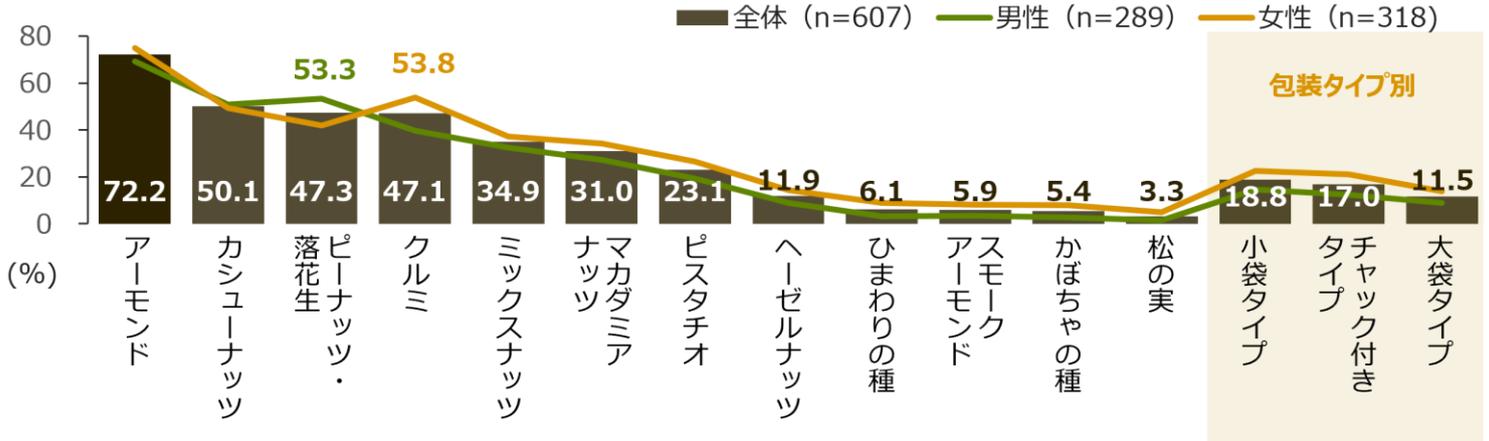
〈図1〉 ナッツ・シードの喫食状況（単一回答）



〈図2〉 ナッツ・シードに持つイメージ（複数回答・10%以上の項目抜粋）

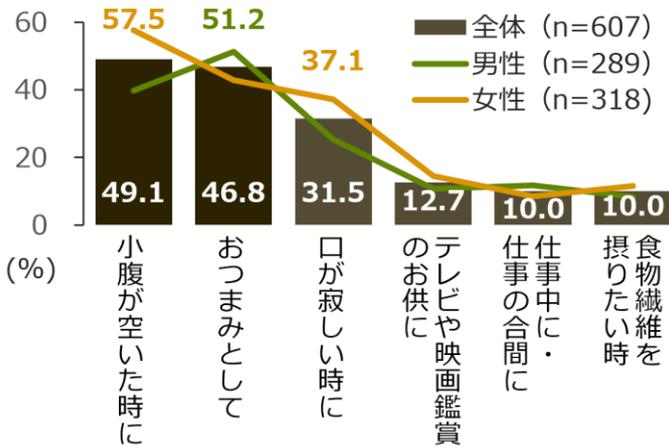


＜図3＞ 普段食べているナッツ・シード（複数回答：ナッツ・シードを食べる人ベース）



＜図4＞ ナッツ・シードを食べるシーン

（複数回答：ナッツ・シードを食べる人ベース：10%以上の項目抜粋）



＜図5＞ ナッツ・シードを使った好きな食品・料理（自由回答一部抜粋）

- チョコレートとナッツが混ざっているお菓子が好きです。（女性20代）
- カシューナッツ鶏肉炒め、ピーナッツご飯。（男性20代）
- アーモンドを入れたオートミールクッキー。（女性30代）
- 粉碎してうどんにかけるのが良い（男性30代）
- アサイーボウルにシードをいれる。（女性30代）
- ローストしたのをサラダにトッピング。（女性40代）
- キャロットラペに胡桃を入れたりカボチャサラダにアーモンドを入れるのが好きです。（女性50代）
- ほうれん草のピーナッツ和え。（男性50代）
- くるみとレーズンのパウンドケーキ。（女性60代）

■ 調査項目

- 属性設問
- ナッツ・シードの喫食状況
- ナッツ・シードのイメージ
- 普段食べているナッツ・シード
- ナッツ・シードを食べるシーン
- ナッツ・シードを使った好きな食品・料理

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230705nuts/>

■ 調査概要

調査手法：インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）  
 調査地域：全国47都道府県  
 調査対象：20～69歳の男女  
 調査期間：2023年6月30日（金）～7月3日（月）  
 有効回答数：本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名：株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>  
 所在地：東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
 設立：2003年4月1日  
 代表者：代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
 事業内容：マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当：マーケティング部 TEL：03-6859-1192 FAX：03-6859-2275  
 E-mail：[pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」