

Z世代における鶏卵および卵料理の嗜好と摂取状況調査

関山 美里¹⁾⁴⁾・小泉 昌子²⁾⁴⁾・大 雅世³⁾⁴⁾・峯木 眞知子⁴⁾

1) 帝京短期大学 生活科学科 食物栄養専攻

2) 玉川大学 農学部 先端食農学科

3) 東京家政大学 家政学部 栄養科

4) 東京家政大学 タマゴのおいしさ研究所

【抄録】

【目的】Z世代（1996-2012年に生まれた若い世代）のうち、大学生を対象に、卵の摂取状況および卵に関する嗜好をアンケートにより調査する。今後の卵に関する研究の基礎資料として、若い世代の卵嗜好の多様性について調べる。Z世代の卵の嗜好性を調査し、卵に関する食文化を理解すること、また若い世代の嗜好に合わせたより好まれる商品の開発を促進し、卵の消費拡大に寄与するものとする。

【方法】都内大学に在籍する1～4年生を対象に、Google Formsを用いたアンケート調査によりデータを収集した。アンケートは無記名、選択式とした。得られた回答数は344名であった。比較として、キューピー株式会社およびキューピータマゴ株式会社の「たまご白書2023」の結果を用いる。

【結果および考察】Z世代の90%以上が、卵が好きと答えた。性別や居住形態による違いは見られなかった。卵のイメージとして多かったのは、「様々な料理に使用できる」「おいしい」「手軽に食べられる」「栄養価が高い」であった。卵の摂取量が1日1個以下の割合は、Z世代全体で60%近くおり、居住別にみると、一人暮らしでは47.6%、家族と同居で21.2%であり、一人暮らしの人の摂取量が少なかった。「卵かけご飯」「炒飯」「親子丼」「かたゆでたまご」は女性より男性に好まれた。Z世代は、様々な料理に使えることは認知しているが、実際に調理をする機会は多くないと推察される。卵の摂取量向上のためには、今後更なる栄養教育が必要であり、卵の調理方法はもちろん、手軽に摂取する方法として、より簡便な親しみやすい商品の開発が必要であると考え。本研究で明らかになったZ世代の嗜好に合わせた、卵の供給方法を模索していかなければならない。

【キーワード】卵, 卵料理, Z世代, ゆで卵

I. 目的

鶏卵は、日本人にとって、手軽で美味しく栄養価の高い食品として日常的に利用されている。卵は、大変豊かな調理性があり、起泡性や乳化性、熱凝固性を利用し、様々な調理ができる。また、いろいろな食材や調味料と相性がよく、多種多様な料理に使われる。さらに、日本では、卵かけご飯等にみられるように、古くからの生食文化もあり、その多様性は世界でも類を見ない。

日本のたまご消費量は世界でもトップクラスである。国際鶏卵委員会(IEC)の報告によると¹⁾、2023年の1人当たりの鶏卵消費量は、メキシコ

392個、アルゼンチン336個、コロンビア324個に次ぐ第4位で、320個となっている。令和4年国民健康・栄養調査から、卵の摂取量を調べると²⁾、卵は年齢に関わらず摂取量の違いが少ない食品であり、15歳以上の年代で1人1日当たり45g前後となっている(Figure 1)。多く摂取している年代は、15-19歳の男性、60-69歳男性で、ともに50gを超えており、1日に約1個の卵を摂取しているといえる。Z世代と呼ばれる10歳代から20歳代は思春期から青年期に当たるが、その摂取量をみると、他の年代よりやや少ない状況で、特に20歳代男性が少ない。近年の鶏卵の国内消費量をみると、2020年以降新型コ

コロナウイルスや高病原性鳥インフルエンザの大流行により、減少している¹⁾。

日本で好まれている卵については、日本養鶏協会を中心とする全国鶏卵消費促進協議会により、「いいたまごの日」として、2010年に11月5日に制定された。「いい(11)たまご(05)」の語呂合わせから、この日になり、たまごの正しい知識の普及や消費拡大の機会とすることを目的としている。2017年より毎年11月5日にはキューピー株式会社およびキューピータマゴ株式会社が「たまご白書」を発表している³⁾。この白書は、卵の購買・消費実態や好意度、卵料理の消費実態などを調査しており、卵に対する食文化の理解や消費動向がよくわかる。

また、たまご白書2023によると、卵を使う際に感じるストレスとして、割れやすい、ゴミが出る、賞味期限が短いことなどが多く挙げられている。生卵の「賞味期限」は概ね2週間で、これは生食(未加熱)できる期限を示したものである。安全に食べられる期限である「消費期限」とは異なるが、一般的にはなまものであるという意識から、「卵は期限が過ぎたら食べられない」、「買っても期限内に調理できないともったいない、買わない」「調理自体が面倒」という学生は多い。中食、宅配食やレトルト料理、時短料理が重宝される現代において卵は生魚同様、扱いにくいものとされているのかもしれない。

本研究では、そのような若者の嗜好および摂

取状況を理解するために、Z世代(1996-2012年に生まれた若い世代)の、特に大学生を対象に、アンケート調査を行った。これらの結果は、今後の卵に関する研究の基礎資料になる。同時に若い世代の嗜好の多様性をとらえる。この結果の比較として「たまご白書2023」を用いた。若い世代の卵に対する嗜好性を調べることで、より好まれる商品の開発を促進し、卵の消費拡大に寄与するものと考えられる。

II. 方法

1. 調査対象者

都内3大学に在籍する1~4年生を対象に、Google Formsを用いたアンケート調査によりデータを収集した。回答者はA女子大学2・3年生256名、B大学1・2年生52名、C短期大学1・2年生36名の計344名であった。

なお、A女子大学およびC短期大学は栄養士および管理栄養士養成課程である。

たまご白書2023の対象者は、2060名で、男女各50%、20代~60代の各年代は412名(20%)であった。

2. 調査時期

本研究の調査は2024年7月~8月に行った。たまご白書2023では、2023年8月25日(金)~8月26日(土)と記されている。

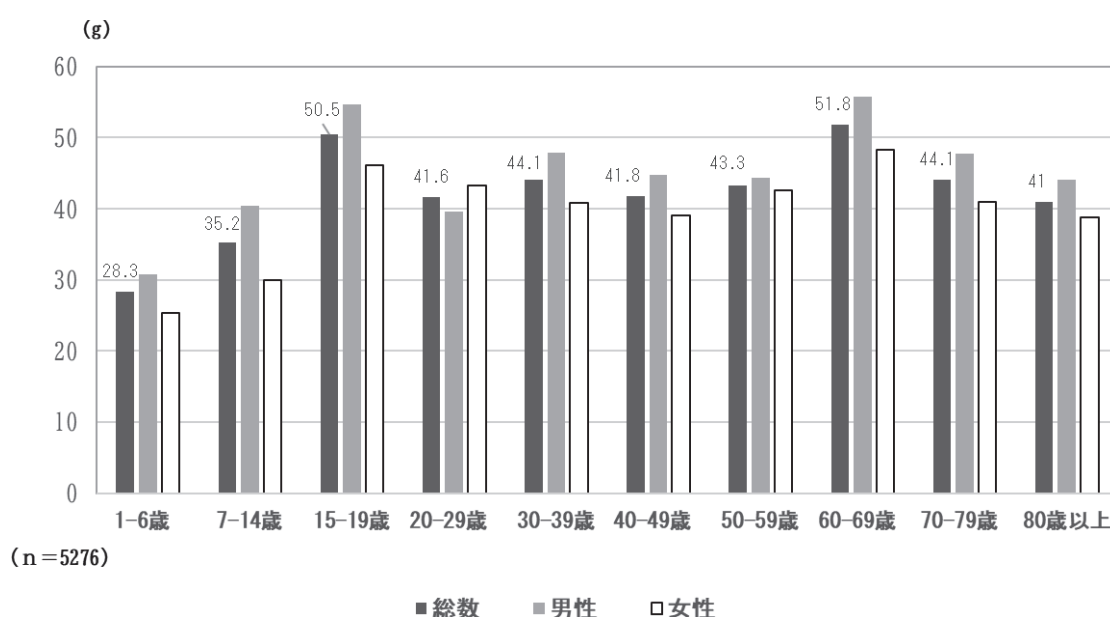


Figure 1. 日本人1人当たり1日の卵類の摂取量(令和4年国民健康栄養調査から作成)

3. 調査内容

卵および卵料理の嗜好に関する調査として、①卵の好意度、②卵のイメージ、③1日に食べている卵の個数、④卵料理の喫食頻度、⑤良く食べる卵料理、⑥「ゆで卵」のすきなゆで加減、⑦サラダに入れる「ゆで卵」のすきなゆで加減、⑧ラーメンに入れる「ゆで卵」のすきなゆで加減、⑨好きな卵「スイーツ」などについて選択式にて回答してもらった。質問項目はたまご白書2023に準じたが、一部は修正・削除した。本研究の対象者の結果は「Z世代」と表示し、「たまご白書2023」の統計情報は「たまご白書」として表示した。

4. 統計処理

得られたデータはExcelによる集計およびSPSS Statisticsによる統計処理を行った。たまご白書では、平均値のみで示されているので、本研究結果と有意差検定はできない。

5. 倫理的配慮

調査対象学生へは、事前に説明書を用いて研究協力依頼をした。実施は任意、また匿名とし、説明後に承諾を得たうえで実施した。

なお本研究は、帝京短期大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（受付番号2024-2）。

Ⅲ. 結果および考察

1. 回答者属性

調査対象者の属性についてTable 1に示す。性別で見ると、男性32名（9.3%）、女性310名（90.1%）、無回答0.6%であった。居住別では、家族と同居が275名、一人暮らしが63名、学生寮が3名であった。また、10歳代（18, 19歳）の

Table 1. 調査対象者の属性

項目		Z世代	たまご白書
性	男	9.3 (32)	50.0 (1,030)
	女	90.1 (310)	50.0 (1,030)
年代	10代	54.7 (188)	—
	20代	45.3 (156)	20.0 (412)
	30代	—	20.0 (412)
	40代	—	20.0 (412)
	50代	—	20.0 (412)
	60代	—	20.0 (412)
居住形態	家族と同居	79.9 (275)	—
	一人暮らし	18.3 (63)	—
	学生寮	0.9 (3)	—
総数		100 (344)	100 (2,060)

対象者が54.7% 20～23歳までの20歳代が45.3%であった。

調査対象が大学生であることを鑑み、居住形態の確認を行った。①家族と同居、②一人暮らし、③学生寮、④その他として調査した。家族と同居が79.9%、一人暮らしが18.3%、学生寮が0.9%であった。たまご白書においては情報がなく、不明である。

2. 卵の好意度・摂取状況

(1) 卵の好意度

卵の好意度では、「あなたは卵をどの程度好きですか」の質問に対し、①とても好き、②やや好き、③どちらともいえない、④やや嫌い、⑤嫌いの5段階択一式で調査した。Z世代の卵に対する「すききらい」としてFigure 2に示す。

Z世代（全体）は「とても好き」が61.2%で多く、「やや好き」が30.9%であり、「とても好き」と「やや好き」を合わせた割合は、92.1%と高かった。同様に性別で「とても好き」と「やや好き」を合わせた割合を見ると、男性で90.6%、女性で92.5%であった。居住別では、家族と同居で91.2%、一人暮らしで95.3%であった。両項目によるすききらいの有意差は見られなかった。

たまご白書では「とても好き」が48.6%、「やや好き」が37.0%であり、両方を合わせた割合は85.6%であった。本研究結果よりやや低値であった。また、男性20歳代の「とても好き」の結果が51.5%で高いと報告しているが、本研究では女性の方が「とても好き」62.1%で男性の53.1%を越しており、しかもたまご白書より高い値であった。

本研究のZ世代の卵に対する好意度は男女や居住形態に関わらず、高いと推察する。

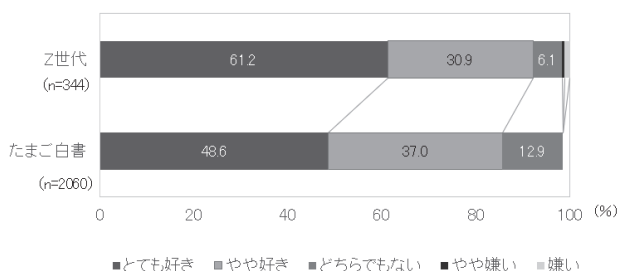


Figure 2. Z世代の卵に対する「すききらい」（たまご白書との比較）

(2) 卵のイメージ

卵のイメージでは、「あなたの卵のイメージについて、あてはまるものを全てお選びください」の質問に対し、①栄養価が高い、②手軽に食べられる、③おいしい、④様々な料理に使用できる、⑤良質なたんぱく質を摂取できる、⑥健康に良い、⑦コレステロールが高い（健康に良くない）、⑧卵黄・卵白の彩りが良い、⑨食物アレルギーの原因となりやすい、の項目から複数回答にて調査した。卵に対するイメージの結果を Figure 3 に示す。

Z世代（全体）では多い順に、「様々な料理に使用できる」70.1%、「おいしい」69.2%、「手軽に食べられる」61.6%、「栄養価が高い」60.5%が半数以上を示し、「良質なたんぱく質を摂取できる」48.5%であった。性別で見ると、「おいしい」の項目で男性が87.5%で女性の67.1%より高く（ $p<0.01$ ）、「食物アレルギーの原因となりやすい」の項目で女性が高かった（ $p<0.01$ ）。居住形態による違いは見られなかった。

同様の項目をたまご白書で見ると、「様々な料理に使用できる」44.3%、「おいしい」46.5%、「手軽に食べられる」47.8%、「栄養価が高い」48.6%、「良質なたんぱく質を摂取できる」42.8%であった。いずれの項目でも50%未満で、Z世代より低値であった。

「食物アレルギーの原因となりやすい」の項目では、Z世代では28.2%であったが、たまご白書では9.7%であり、卵アレルギーに対する認識の相違がみられた。

「コレステロールが高い」の項目では、Z世代で8.1%、たまご白書で12.4%であった。たまご白書を年代別に見ると、20歳代では本調査と同様に10%未満であり、60歳代において20%に近い値を示しており、年代が高いと「コレステロールが高い」イメージが大きくなると考える。

卵のイメージは、「様々な料理に使用できる」の項目が70%で、最も高かった。これはZ世代の調査対象者が、農学部や栄養学科の学生であり、卵に対する興味や知識が深いためと考える。「食物アレルギーの原因となりやすい」の項目で女性が男性より高かったことも、栄養士養成校に女子学生が多いことと関係していると考えられる。

(3) 卵の摂取状況

卵の摂取状況では、「あなたが普段、1日に食べている卵の個数を一つ選んでください」の質問に対し、①1日1個未満（週に0～3個）、②1日1個未満（週に4～6個）、③1日1個、④1日2個、⑤1日3個、⑥1日4個、⑦1日5個以上の項目から択一式で調査した。Z世代の1日の卵の摂取状況として Figure 4 に示す。

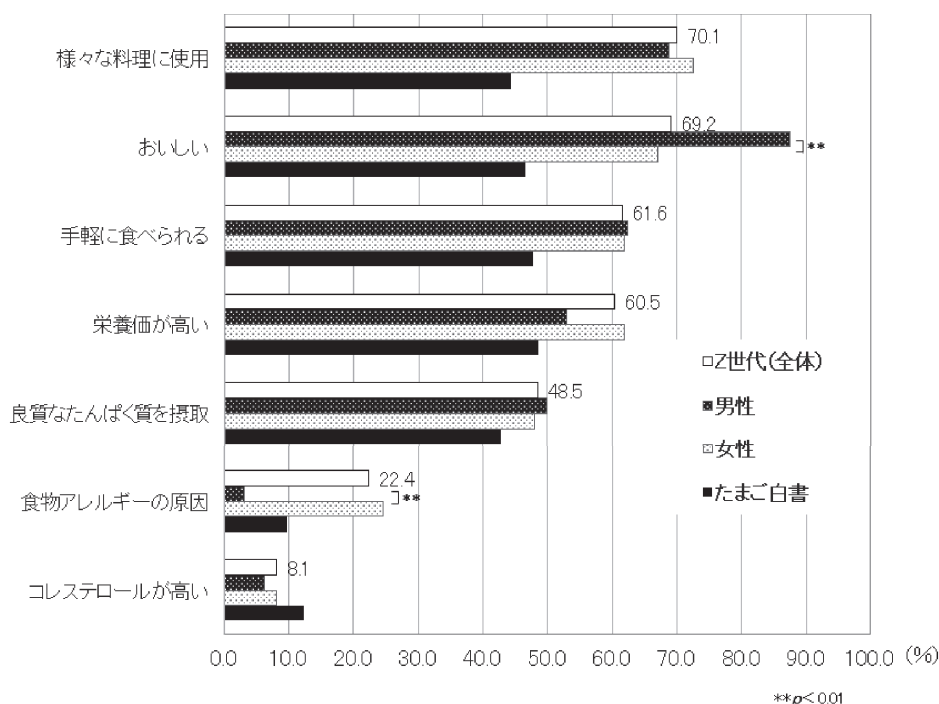


Figure 3. Z世代の卵に対するイメージ（たまご白書との比較，複数回答）

Z世代では、「1日1個未満（週に4～6個）」が31.4%で最も多く、次いで「1日1個」が29.7%、「1日1個未満（週に0～3個）」が26.2%であった。中には、「1日5個以上」という男性が1名、「1日4個」という女性が2名いた。居住形態別にみると、「1日1個未満（週に0～3個）」の摂取状況で、一人暮らしでは47.6%と、家族と同居21.2%に比べて高く ($p<0.01$)、摂取量の少ない人が多い。逆に、一人暮らしで極端に摂取量の多い学生もいた。

たまご白書では、「1日1個未満（週に0～3個）」が48.1%で最も多く、次いで「1日1個」が22.9%、「1日1個未満（週に4～6個）」が21.3%であった。

卵の摂取が1日1個未満である割合は、Z世代で57.6%、たまご白書で69.4%であった。Z世代は国民健康・栄養調査による摂取量²⁾と同様に、卵の摂取量は少ないと考える。

また、たまご白書では、1日2個以上食べる人は、「栄養価が高い」、「良質なたんぱく質を摂取できる」を選択する割合が高いと報告されている。本研究の1日2個以上摂取した群と1日1個以下の群を比較すると、「栄養価が高い」を選択したのは、2個以上の群では67.5%、1個以下の群では61.0%であった。「良質なたんぱく質を摂取できる」を選択したのは2個以上の群で52.5%、1個以下の群で48.7%であった。2個以上の群と1個以下の群に有意な差は見られなかった。卵に対する「栄養価が高い」、「良質なたんぱく質を摂取できる」というイメージは、卵の摂取量に影響しないことが考えられる。

田中・田原・山本⁴⁾は、2001年に女子大学生・女子短期大学生254名を対象に、食物摂取

状況調査を行っている。その中で卵類の摂取について、「毎日食べる」が48.2%、「2日に1回」が28.3%、「3日に1回」が14.3%であったことを報告している。本研究では、「1日1個」以上摂取している割合は約40%であった。このことから、20数年の間に大学生の卵の摂取量が減少していることが推察できる。さらに、峯木・等々力・関目・富田・太田・尾形・澤田・田中・和田⁵⁾は、女子大生を対象とした調査で、朝食を週に6～7回毎日食べる群と週に3回以下の群を比較すると、週3回以下の群では、卵類の摂取量が有意に低いことを示している。これは、朝食で卵を食べることが多いと推察できる。

2. 卵料理の嗜好

(1) 良く食べる卵料理

「あなたが良く食べる卵料理を、下記の中からすべてお選びください」の質問（複数回答）に対し、①目玉焼き、②ゆで卵、③炒飯、④オムライス、⑤親子丼、⑥卵かけご飯、⑦卵サンドの項目を調査した。Z世代の卵料理に対する嗜好として Figure 5 に示す。

Z世代では、「ゆで卵」が55.8%で最も高く、「目玉焼き」51.7%、「オムライス」36.3%、「卵かけご飯」34.0%、「炒飯」27.6%、「親子丼」21.5%、「卵サンド」10.2%の順であった。性別で見ると、「炒飯」は男性62.5%、女性24.2% ($p<0.01$)、「親子丼」は男性37.5%、女性20.0% ($p<0.05$)、「卵かけご飯」は男性53.1%、女性31.6% ($p<0.05$)であり、いずれの項目でも男性が高値であった。男性の良く食べる卵料理はご飯との組み合わせであることが分かった。

居住形態別でみると、「卵かけご飯」は、家族

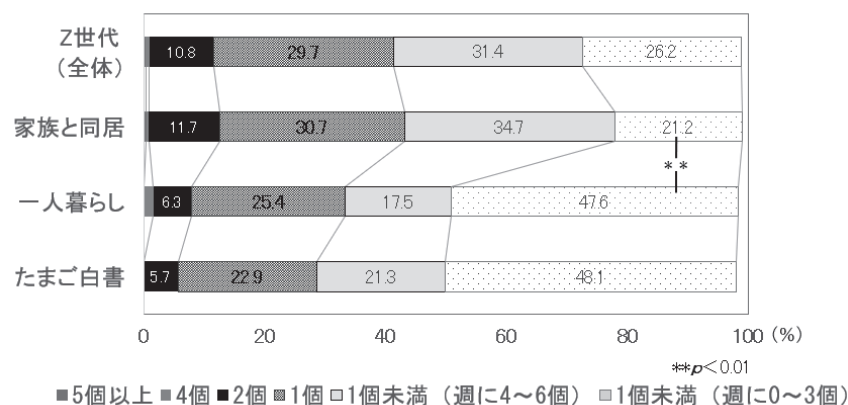


Figure 4. Z世代の1日の卵の摂取状況（居住別，たまご白書との比較）

と同居 31.3%，一人暮らし 44.4% であり，一人暮らしで高値であった ($p < 0.05$)。

Z 世代では「ゆで卵」，「目玉焼き」が 50% 以上の人に選ばれて食べられていた。シンプルな加熱料理が好まれた。「卵サンド」は，コンビニエンスストアなどでも手軽に購入できるが，選択したのは 10% 程度であった。それに対して，たまご白書における「卵サンド」は全体で 50.4%，20 代男性 38.5%，20 歳代女性 48.5% で高値を示している。これに対して，Z 世代はかなり低い値であった。卵とパンあるいは卵とごはんの組み合わせの差異ではあるが，年代の違いによるものかは興味深い。

たまご白書では，「目玉焼き」67.7% で最も好まれ，次いで「ゆで卵」64.8%，「オムライス」61.7%，「卵かけご飯」57.9%，「炒飯」62.1%，「親子丼」58.2%，であった。いずれの項目でも 50% 以上を示している。しかし，最も高い目玉焼きの割合について，2019 年から 2023 年を比較すると，2019 年では 70.5% であり，年ごとにやや低下している。

キューピー株式会社が 2022 年に行った，「えがおの食生活研究」⁶⁾ における調査によると，コロナ禍を経た 2～3 年の食生活の変化について，「電子レンジだけで調理を済ませること」が増え，反対に「手のこんだ料理をつくる頻度」が減っていることを報告している。

このように，家庭での調理機会が減少する一

方で，中食や外食の利用が拡大している。特に中食においては，外食産業市場規模推計⁷⁾にも表れている通り，コロナ禍を経てますます加速し，過去最大規模となっている。そのため卵の便利さが相対的に認識されにくくなり，その評価が下がっている可能性が示唆される。

(2) ゆで卵の嗜好

ゆで卵の嗜好では，「あなたがゆで卵を食べる際に好きなゆで加減はどれですか」の質問に対し，①かたゆで卵（黄身が完全に固まっている状態），②ややかたゆで卵（黄身が完全に固まっていないが，固まっている部分の方が多い状態），③半熟卵（黄身が完全に固まっておらず，固まっていない部分の方が多い状態），④温泉卵，⑤ゆで卵は食べない，の項目から択一式で調査した。Z 世代のゆで卵の嗜好として Table 2 に示す。

Z 世代（全体）では高い順に「半熟卵」47.4%，「ややかたゆで卵」26.3%，「かたゆで卵」14.6% であった。Z 世代の約半数が「半熟卵」を選択した。性別で見ると，「半熟卵」は女性で 49.4%，男性で 32.3% であり，女性で高値であった ($p < 0.01$)。また「かたゆで卵」は男性で 29.1%，女性で 13.2% であり，「かたゆで卵」では男性が高値で，女性より好まれた ($p < 0.05$)。

本研究の調査では，半熟卵が，特に女性に好まれることが分かった。小泉・関山・峯木⁸⁾は，かたゆで卵と半熟卵を比較して，半熟卵は硫黄

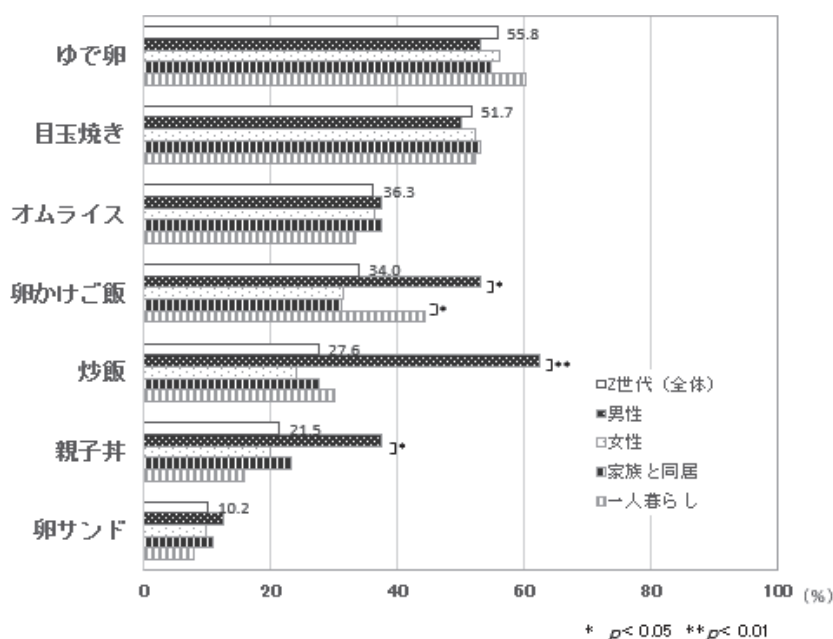


Figure 5. Z 世代の卵料理に対する嗜好

系の香りが強く、酸味が弱く、嚥下後に残るうま味が強いことを報告している。また、半熟卵はかたゆで卵に比べると卵黄だけでなく、卵白もやわらかい食感である。これらの点から、女性の方がやわらかいゆで卵を好むと考える。さらに半熟卵の作り方が一般的な知識・技術として浸透していることや外食や中食産業において、再加熱しても卵黄が固まらない加工がされている半熟卵が多く食べられるようになったことなどが、半熟卵が好まれる理由として考えられる。

たまご白書では、「ややかたゆで卵」が43.8%で最も好まれ、「半熟卵」37.2%、「かたゆで卵」36.9%であった。

1) サラダに利用するゆで卵の嗜好

サラダに利用するゆで卵の嗜好では、「サラダに入れるときは、半熟卵、ややかたゆで卵、かたゆで卵、温泉卵のどれが好きですか」の質問に対し、ゆで卵の嗜好と同様の項目から択一式で調査した。Z世代のサラダに利用するゆで卵の嗜好をTable 2に示す。

Z世代では、「かたゆで卵」34.6%、「ややかたゆで卵」33.7%、「半熟卵」16.4%の順であった。性別による違いはなかった。居住形態別では、「半熟卵」で家族と同居が12.4%、一人暮らしで34.9%となり、一人暮らしでは「半熟卵」が好まれた ($p < 0.05$)。

たまご白書では、「かたゆで卵」38.1%、「ややかたゆで卵」32.7%、「半熟卵」15.4%であった。

2) ラーメンに利用するゆで卵の嗜好

ラーメンに利用するゆで卵の嗜好では、「ラーメンに入れるときは、半熟卵、ややかたゆで卵、かたゆで卵、温泉卵のどれが好きですか」の質問に対し、ゆで卵の嗜好と同様の項目から択一式で調査した。Z世代のラーメンに利用するゆで卵の嗜好をTable 2に示す。

Z世代では多い順に、「半熟卵」55.0%、「ややかたゆで卵」28.4%、「かたゆで卵」7.3%であった。Z世代の半数以上が「半熟卵」を選択し、「かたゆで卵」を選んだ人が少なかった。性別、居住形態による差は見られなかった。

たまご白書では、「半熟卵」38.6%、「ややかたゆで卵」32.5%、「かたゆで卵」20.5%であった。

ラーメンにおいても同様に、Z世代は半熟卵を好むことが分かった。外食や中食での利用が多いと考えたため、大手グルメレビューサイト⁹⁾で都内の人気ラーメン店を検索したところ、多くの店で半熟卵を使用していた。Z世代を含め、調理により好まれるゆで卵料理は異なっているといえる。

3. 卵を使用したスイーツの嗜好

卵を使用したスイーツの嗜好では、「あなたが好きな「卵スイーツ」をお選びください」の質問に対し、①プリン、②シュークリーム、③ショートケーキ、④バウムクーヘン、⑤ロールケーキ、⑥ホットケーキ・パンケーキ、⑦カステラ、⑧クレープ、⑨フレンチトースト、⑩ど

Table 2. Z世代のゆで卵料の嗜好 (%)

	対象	かたゆで卵	ややかたゆで卵	半熟卵	温泉卵	ゆで卵は食べない	こだわりは無い
ゆで卵	Z世代	146	26.3	47.4	7.6	4.1	0
	男性	29.0	16.1	32.3	16.1	6.5	-
	女性	13.2	27.4	49.4	6.5	3.5	-
	家族と同居	15.3	25.9	44.2	9.5	5.1	-
	一人暮らし	11.1	27.0	61.9	0	0	-
	たまご白書	36.9	43.8	37.2	0	13.9	7.3
サラダ	Z世代	34.6	33.7	16.4	3.8	11.4	0
	男性	35.5	16.1	16.1	9.7	22.6	-
	女性	34.6	35.3	16.8	3.2	10.0	-
	家族と同居	35.4	34.3	12.4	4.4	13.5	-
	一人暮らし	28.6	31.7	34.9	1.6	3.2	-
	たまご白書	38.1	32.7	15.4	0	15.3	12.1
ラーメン	Z世代	7.3	28.4	55.0	0	9.4	0
	男性	3.2	16.1	77.4	0	3.2	-
	女性	7.7	29.7	52.9	0	9.7	-
	家族と同居	7.7	27.4	53.6	0	11.3	-
	一人暮らし	4.8	33.3	58.2	0	3.2	-
	たまご白書	20.5	32.5	38.6	7.6	14.0	12.4

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

ら焼き, ⑩エッグタルト, の項目から択一式で調査した。調査の結果, 選択者の多かった上位5品までを順位で Table 3 に示す。

Z世代では1位の「プリン」が40.4%, 2位の「シュークリーム」が14.9%, 3位が「クレープ」で8.3%であった。性別, 居住形態で差は見られなかった。

たまご白書でもZ世代と同様に1位が「プリン」で60.3%, 2位が「シュークリーム」で57.6%, 3位が「チーズケーキ」で55.6%であった。本研究では択一選択であり, たまご白書では複数回答での選択であるので, 同じように比較することはできないが, Z世代も同じように「プリン」や「シュークリーム」を好むことが分かった。峯木・棚橋¹⁰⁾は, 「プリン」はどの世代でも好まれると報告している。その結果が反映されていると考える。

Table 3. 卵を使用したスイーツの嗜好

順位	Z世代(n=334) * (%)	たまご白書(n=2060) (%)
1位	プリン 40.4	プリン 60.3
2位	シュークリーム 14.9	シュークリーム 57.6
3位	クレープ 8.2	チーズケーキ 55.6
4位	フレンチトースト 7.6	ショートケーキ 50.2
5位	パウムクーヘン 7	パウムクーヘン 46.8

*Z世代は択一式, たまご白書は複数回答で調査

IV. 要約

Z世代である大学生を対象に卵および卵料理の嗜好や摂取状況を調査した。

- 1) 卵に対する好意度では, 「とても好き」と「やや好き」を合わせた割合は, 92.1%と高かった。
- 2) 卵イメージでは, 「様々な料理に使用できる」70.1%, 「おいしい」69.2%, 「手軽に食べられる」61.6%, 「栄養価が高い」60.5%が50%以上であった。「おいしい」の項目では男性が87.5%で女性より高く ($p < 0.01$), 「食物アレルギーの原因となりやすい」の項目で女性が男性より高かった。
- 3) 卵の摂取状況では, 1日の摂取量が1個未満の対象者が半数を超え, 卵を食べる頻度が低い

ことが示唆された。

4) よく食べる卵料理では, 「ゆで卵」が55.8%で最も高く, 「目玉焼き」51.7%, 「オムライス」36.3%, 「卵かけご飯」34.0%, 「炒飯」27.6%, 「親子丼」21.5%の順であった。男性は卵とごはんを組み合わせた料理を女性より良く食べていた。たまごかけご飯は一人暮らしの人が多く利用して食べていた。

5) ゆで卵の嗜好では, Z世代は「半熟卵」47.4%を好み, 特に女性が好んでいた。

6) スイーツの嗜好では1位が「プリン」40.4%で多く, 2位が「シュークリーム」であり, たまご白書と同じ傾向であった。

以上, 本研究の結果から, Z世代において, 特に一人暮らしの学生では卵の摂取量が少ないことがうかがえた。また, 様々な料理に使えることは知ってはいても, 実際に調理をする機会は多くないと推察される。

卵は, たんぱく質の栄養価を示すアミノ酸価は100であり, 脂質は融点が低く消化吸収がよく, ビタミン, ミネラルも豊富に含まれ, 特に利用率の高い鉄を含んでいる¹¹⁾。Z世代にとって必要な栄養素の供給源となる重要な食材であり, 安価である。

卵の摂取量向上のためには, 今後更なる栄養教育が必要であり, 卵の調理方法はもちろん, 手軽に摂取する方法として, より簡便な親しみやすい商品の開発が必要であると考えられる。本研究で明らかになったZ世代の嗜好に合わせた, 卵の供給方法を模索していかなければならない。

【謝辞】

本研究の実施にあたり, 調査にご協力くださった学生のみなさんに心より感謝申し上げます。

【付記】

研究に関して, 利益相反事項はありません。

【文献】

- 1) 鶏鳴新聞 (2024) 鶏鳴新聞 2024年9月15日版
<https://keimei.ne.jp/article/2024%e5%b9%b49%e6%9c%8815%e6%97%a5%e5%8f%b7%e3%82%92%e7%99%ba%e8%a1%8c%e3%81%97%e3%81%be%e3%81%97%e3%81%9f.html>
 (2024年11月1日)

- 2) 厚生労働省 (2024) 令和4年「国民健康・栄養調査」の結果 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42694.html
(2024年11月1日)
- 3) キューピー株式会社・キューピータマゴ株式会社 (2023) たまご白書
<https://www.kewpie-egg.co.jp/trivias/pdf/whitepaper2023.pdf>
(2024年11月1日)
- 4) 田中順子・田原モト子・山本由喜子 (2001) 日本食生活学会誌 vol.11 No.4 353~361
- 5) 峯木真知子・等々力陽子・関目綾子・富田知里・太田一樹・尾形真規子・澤田めぐみ・田中寛・和田涼子 (2021) 朝食摂取状況の違いが栄養素等摂取量・生化学データ・自覚症状に与える影響 東京家政大学研究紀要 第61集 (2) 47~53
- 6) キューピー株式会社 (2023) 2022年度「えがおの食生活研究」結果報告
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000420.000044559.html>
(2024年11月1日)
- 7) 一般社団法人日本フードサービス協会 (2024) JF 外食産業市場動向調査
<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.jfnet.or.jp%2Fimages%2Fdata%2F2024-1-2.xlsx&wdOrigin=BROWSELINK>
(2024年11月1日)
- 8) 小泉昌子・関山美里・峯木真知子 (2024) 熱凝固状態の異なる3種類のゆで卵の特性評価 日本調理科学会大会研究発表要旨集 2024年度大会 (一社) 日本調理科学会
- 9) 食べログ (2024) 東京 ラーメン・つけ麺 人気ランキング
<https://tabelog.com/ramen/tokyo/rank/>
(2024年11月1日)
- 10) 峯木真知子・棚橋伸子 (2001) 市販プリンに対する嗜好性 -- アンケート調査および官能検査 青葉学園短期大学紀要 26号 31~38
- 11) 山崎清子・島田キミエ (2024) 調理と理論 同文書院

Survey on Preferences and Consumption Patterns of Eggs and Egg Dishes among Generation Z

Misato SEKIYAMA¹⁾⁴⁾ • Akiko KOIZUMI²⁾⁴⁾

Masayo DAI³⁾⁴⁾ • Machiko MINEKI⁴⁾

1) Department of Living Science, Teikyo Junior College

2) Faculty of Agriculture, Department of Advanced Food Sciences, Tamagawa University

3) Faculty of Home economics, Department of Nutrition, Tokyo Kasei University

4) Laboratory of Egg Science

【abstract】

【Purpose】 A survey will be conducted to investigate the consumption patterns and preferences for eggs among college students within Generation Z (those born between 1996 and 2012). This study aims to examine the diversity of egg preferences among the younger generation as foundational data for future research on eggs. By investigating the egg preferences of Generation Z, this research seeks to enhance understanding of egg-related food culture and to promote the development of products better suited to the tastes of younger consumers, ultimately contributing to the expansion of egg consumption.

【Methods】 Data was collected through a survey using Google Forms, targeting first- to fourth-year students enrolled at universities in Tokyo. The survey was conducted anonymously and consisted of multiple-choice questions, yielding a total of 344 responses. For comparative analysis, results from the “2023 Tamago Hakusho” (Egg White Paper) by Kewpie Corporation and Kewpie Tamago Corporation were used.

【Results and Discussion】 Over 90% of Generation Z respondents stated they liked eggs, with no differences observed based on gender or living arrangements. The most common associations with eggs were “versatile in various dishes,” “delicious,” “easy to eat,” and “high in nutritional value.” About 60% of Generation Z reported consuming one or fewer eggs per day, with those living alone showing a lower intake (47.6%) compared to those living with family (21.2%). Dishes like “tamago kake gohan” (raw egg on rice), fried rice, “oyakodon” (chicken and egg bowl), and hard-boiled eggs were more popular among men than women. This suggests that while Generation Z recognizes the versatility of eggs in cooking, they may not frequently prepare meals themselves. To increase egg consumption, further nutrition education is necessary. In addition, developing simpler, more approachable egg products that offer easy ways to enjoy eggs would be beneficial. We must explore egg supply methods that align with the preferences of Generation Z revealed in this study.

【Key words】 Egg, Egg dishes, Generation Z, Boiled egg