

1000人に聞いた！8割が「のむヨーグルト」を飲用！

水分補給時も健康を意識、「のむヨーグルト」の独自の価値向上か

さらに7割超が「のむヨーグルト」でもアレンジしていることが判明！

ヨーグルト好きが選ぶ、「のむヨーグルト」に合う理想の食材1位は「はちみつ」

生活者の“健康と暮らし”に関する情報を発信するポータルサイト「マイライフニュース」を運営するヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社（所在地：埼玉県さいたま市、代表取締役：長 誠）では、「ヨーグルトの喫食状況」を知るため、数か月に1回以上の頻度でヨーグルトを食べる（固形タイプ以外の飲むタイプも全て含む）全国の男女1000名を対象にアンケート調査を行いました（実施時期：2021年6月3日～4日）。

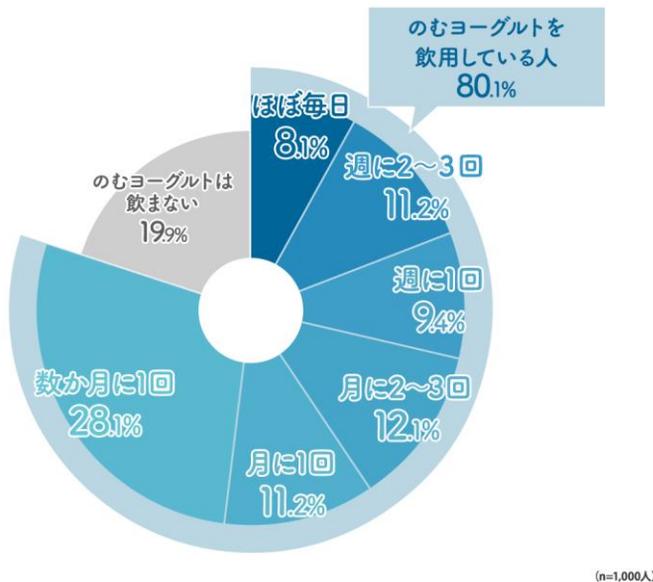
アンケートの主な結果

- 普段からヨーグルトを生活に取り入れている人の8割が「のむヨーグルト」を飲用
- 「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増えた人は6割以上に（63.9%）
- 「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増えた人の主な飲む理由は「免疫のため」「ダイエットのため」「生活習慣病対策のため」「便秘対策のため」
- 半数以上の人「のむヨーグルト」の「手軽さ」にメリットを実感
- “のむヨーグルト独自の価値”は「手軽に摂取できる」「スプーン等を使わない」「飲み切ることができる」「水分補給ができる」など
- 「のむヨーグルト」に何らかの食材・食品を組み合わせている人は7割超（72.2%）
- 組み合わせると美味しそうな食材は「はちみつ」、「ナタデココ」、「シリアル」の順に

普段からヨーグルトを生活に取り入れている人の8割（80.1%）が「のむヨーグルト」を定期的に飲用していることが明らかになりました。また、「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増えた人は6割以上（63.9%）を占めました。さらに、飲む頻度・量が増えた人に、飲む理由を聞いたところ、「免疫のため」「生活習慣病対策のため」などが、全体と比較しても割合が高く、健康意識の高まりにより、「のむヨーグルト」の喫食者が増えていると考えられます。また、半数以上が「のむヨーグルト」ならではの手軽さにメリットを感じており、水分補給時でさえも健康を意識していることが判明しました。さらに、そのまま飲むイメージが強い「のむヨーグルト」ですが、7割以上（72.2%）の人が、何らかの食材・食品と組み合わせていることがわかりました。「のむヨーグルト」と組み合わせると美味しそうな食材は、1位が「はちみつ」、2位が「ナタデココ」となりました。そこで今回、料理研究家の河瀬璃菜先生に、「はちみつ」×「ナタデココ」×「のむヨーグルト」の究極のアレンジレシピを紹介してもらいました。

● 普段からヨーグルトを食べている人の8割が「のむヨーグルト」を飲用

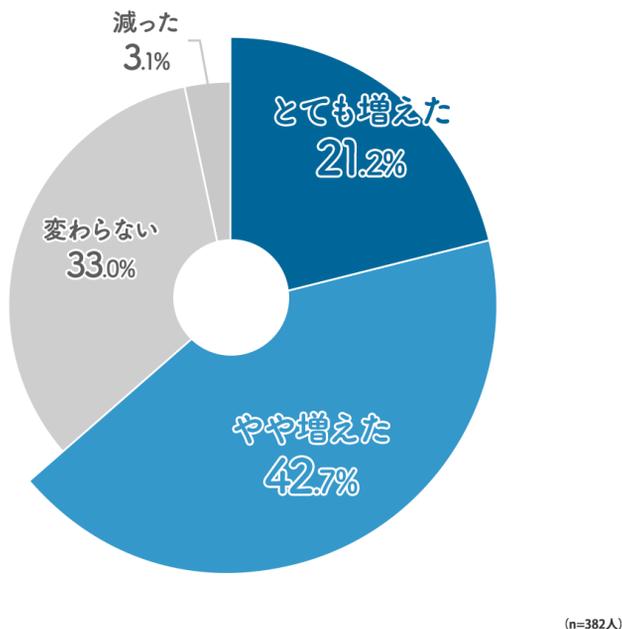
Q 「のむヨーグルト」を飲む頻度を教えてください (n=1000)



まず、「のむヨーグルト」をどのくらいの頻度で飲んでいるのかを聞いたところ、「数か月に1回」が最も多く28.1%、次いで「月に2~3回」(12.1%)、「月に1回」(11.2%)、「週に2~3回」(11.2%)となりました。「週に1回」(9.4%)、「ほぼ毎日」(8.1%)まで含めると、「のむヨーグルト」を定期的に飲んでいる人は8割(80.1%)に達しました。普段からヨーグルトを食べている人は、のむタイプ、食べるタイプにこだわらず、生活に取り入れていることが明らかになりました。

● 「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増えた人は6割以上に (63.9%)

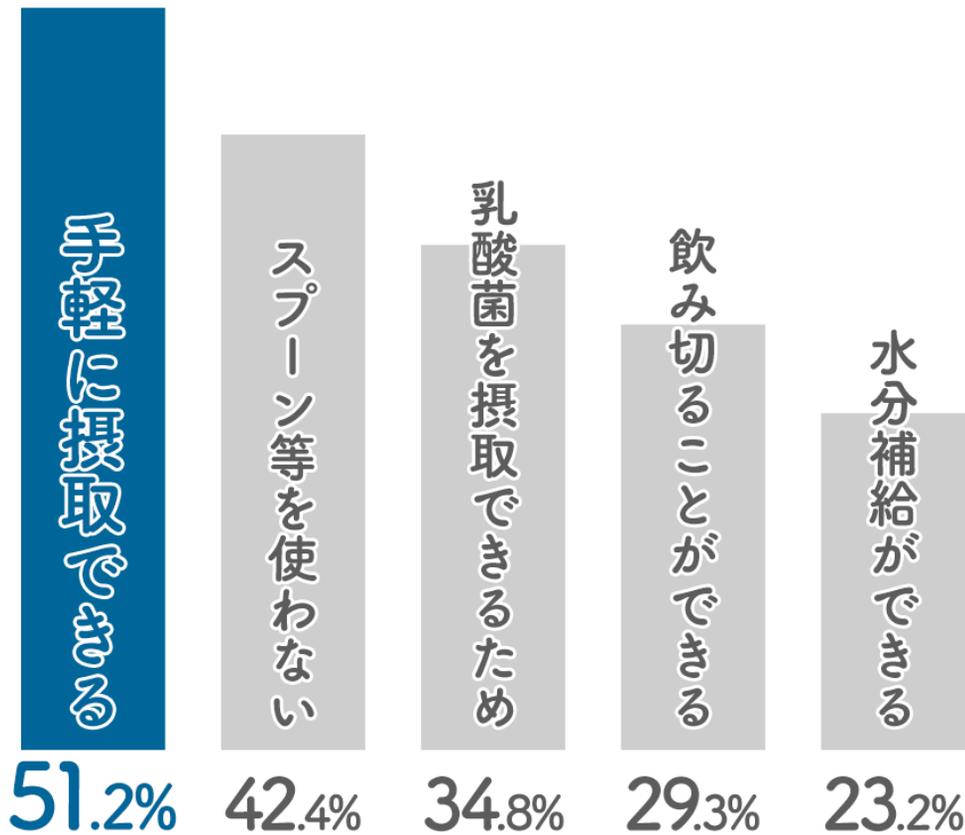
Q 「のむヨーグルト (ドリンクタイプ)」を飲む頻度や量は増えましたか? (n=382)



「ヨーグルト」の喫食頻度・量が増加した人は、全体の38.2%でした。さらに、その中で「のむヨーグルト」を飲む頻度・量の変化について聞いてみると、「増えた」という人が63.8% (「ととも増えた」21.2% + 「やや増えた」42.6%) と6割以上を占めました。「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増えた人に、「のむヨーグルト」を飲む理由を聞くと、「免疫のため」(35.7%、全体：23.8%)、「ダイエットのため」(16.2%、全体：8.9%)、「生活習慣病対策のため」(16.6%、全体：10.5%)、「便秘対策のため」(23.2%、19.1%)の項目が、全体と比較しても、高い割合で挙げられました。健康意識の高まりにより、「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増えたと考えられます。

● 約半数の人が「のむヨーグルト」の「手軽さ」にメリットを実感
 「スプーン等を使わない」「水分補給ができる」など独自の価値にも注目

Q ご自身の考える「のむヨーグルト」のメリットを教えてください (n=801)



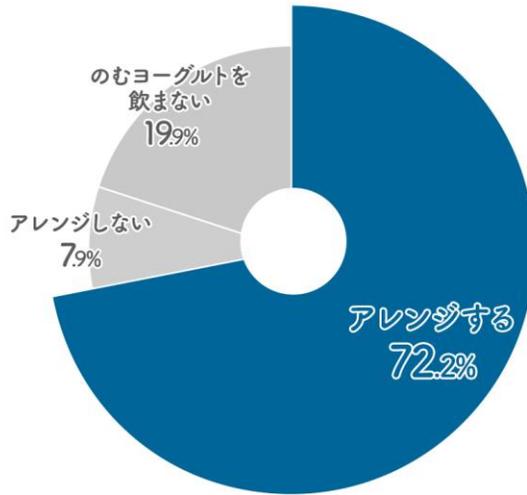
(n=801人)
 ※全13項目中上位5項目を抜粋

「のむヨーグルト」のどこにメリットを感じているのかを聞くと、「手軽に摂取できる」が最も多く51.2%となりました。続いて、同じく“手軽さ”を表す「スプーン等を使わない」(42.4%)が続き、「乳酸菌を摂取できる」(34.8%)、「飲み切ることができる」(29.3%)、「水分補給ができる」(23.2%)が上位に挙がりました。「のむヨーグルト」は、スプーン等を使わずに、飲みたい時にすぐに飲むことができ、大容量タイプの商品であれば、家族でシェアしたり、自分の好きな量だけ飲むことができます。こうした「手軽さ」が、「のむヨーグルト」の大きなメリットになっていると思われます。また、「のむヨーグルト」を「水分補給」の飲料として生活に取り入れている人も一定数いることがわかりました。これらのメリットは、「のむヨーグルト」の“独自の価値”であると考えられます。

●「のむヨーグルト」に何らかの食材・食品を組み合わせている人は7割超（72.2%）

Q 「のむヨーグルト」を何と組み合わせると召し上がりますか（n=801）

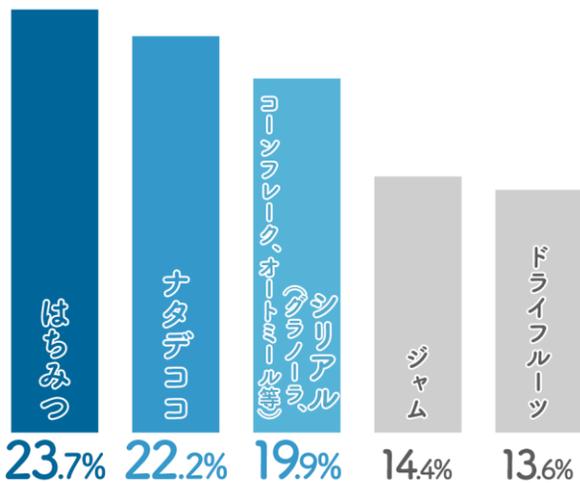
「のむヨーグルト」の飲み方について聞いたところ、72.2%の人が何らかの食材・食品と組み合わせで飲んでいることが明らかになりました。「のむヨーグルト」は、そのまま飲んでいる人が多いイメージがありましたが、実は7割以上の人アレンジしたメニューを楽しんでいるという意外な結果となりました。近年、無糖（プレーンタイプ）の商品が登場していることも原因の一つだと考えられます。



(n=1,000人)

●「のむヨーグルト」と組み合わせると美味しそうな食材は「はちみつ」、「ナタデココ」、「シリアル」の順に

Q 「のむヨーグルト」を何と組み合わせると美味しそうですか（n=801）



(n=801人)
※全25項目中上位5項目を抜粋

「のむヨーグルト」を何と組み合わせると美味しそうですかを聞いたところ、1位「はちみつ」（23.7%）、2位「ナタデココ」（22.2%）、3位「シリアル」（19.9%）がトップ3となりました。特に1位の「はちみつ」は、美容・健康イメージの強い食品であり、免疫力アップにも期待できることから、美味しさだけでなく、感染症予防の面でも注目を集めたと推察されます。なお、4位には「ジャム」（14.4%）、5位には「ドライフルーツ」（13.6%）が入りました。

【調査概要】

調査期間：2021年6月3日（木）～4日（金）

性別：男性 500名・女性 500名

対象：数か月に1回以上ヨーグルトを食べる人 1000名

年代：20代 250名・30代 250名

調査方法：インターネット調査

40代 250名・50代 250名

料理研究家・河瀬璃菜先生が「のむヨーグルト」究極のアレンジレシピを披露！



河瀬璃菜 りな助（料理家・フードプロデューサー）
1988年5月8日生まれ。福岡県出身。
レシピ/商品開発、コンサル、執筆、取材、イベント出演、撮影、店舗プロデュース等、食にまつわる様々な仕事をしている。大手企業のCM広告やTV出演などその活動は多岐に渡る。
近年では地方活性化のための6次産業支援に力を入れている。
著書「神レンチン(文藝春秋)」などその他多数
Blog : <http://lineblog.me/linakawase/> / Twitter : <https://twitter.com/linasuke0508>

◆河瀬先生に聞く、料理への使いやすさのポイントは？

「のむヨーグルト」は、液体状になっているため料理にも使いやすく、甘さが爽やかなのでスイーツやドリンクレシピ以外のもの（煮物やドレッシング、お肉の下味など）とも相性がよいです。例えば、料理に使うと、コクと旨みをアップさせることができます。漬け込んでお肉を柔らかくしたい場合には、液体状であることで馴染みがよく、少量で済ませることができます。

また、特にキャップ式のタイプは、注ぎ口が大きくて使いやすいと感じます。通常の紙パックの注ぎ口（開けて折るタイプ）の場合、手で注ぎ口を触らなければいけないため衛生的にも不安がありました。キャップ式であることで、衛生面で安心感があるのもポイントです。

◆アンケート調査でわかった理想の組み合わせ！

「はちみつ」×「ナタデココ」×「のむヨーグルト」アレンジレシピ

キウイとのむヨーグルトのスムージー



【材料】（1人分）
のむヨーグルト（プレーン）・・・200cc
蜂蜜・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
ナタデココ・・・・・・・・・・・・50g
グリーンキウイ・・・・・・・・・・2個
ミント・・・・・・・・・・・・・・あれば

【作り方】

1. キウイの1/2個をみじん切りにし、蜂蜜と混ぜ合わせる。もう1/2個はスライスする
2. キウイと「のむヨーグルト」（プレーン）をミキサーで攪拌する
3. グラスに、みじん切りにしたキウイ、ナタデココを入れ、グラスの表面にスライスしたキウイを貼り付ける
4. 3に2を注いだらミントを飾る

【こだわりポイント】

キウイを使った爽やかなドリンク。刻んだキウイ、ナタデココ、スライスしたキウイ、ミキサーで混ぜたキウイなど色々な食感を楽しむことができるスムージーです。「のむヨーグルト」（プレーン）は、フルーツとミキサーにかければ手軽に爽やかなスムージーを作ることができます。

のむヨーグルトのフルーツボウル



【材料】（1人分）
のむヨーグルト（プレーン）・・・150cc
ナタデココ・・・・・・・・・・・・20g
蜂蜜・・・・・・・・・・・・・・適量
フルーツグラノーラ・・・・・・・・50g
いちご・・・・・・・・・・・・・・2個
バナナ・・・・・・・・・・・・・・1/3本
ブルーベリー・・・・・・・・・・20g

【作り方】

1. いちご、バナナはスライスする
2. ボウルにグラノーラ、いちご、バナナ、ブルーベリー、ナタデココを盛ったら「のむヨーグルト」（プレーン）と蜂蜜をかける

【こだわりポイント】

不足しがちなビタミン類をフルーツで補いつつ、グラノーラを合わせることで腹持ちもよく、バランスのとれた一品に。「のむヨーグルト」（プレーン）の程よい甘さと酸味のおかげが全体をうまくまとめてくれます。

◆河瀬璃菜先生考案！「のむヨーグルト」を使ったオリジナルアレンジレシピ

のむヨーグルトフレンチトースト



【材料】（1人分）
のむヨーグルト（プレーン）・・・100cc
卵・・・・・・・・・・・・・・1個
食パン・・・・・・・・・・・・1枚
バター・・・・・・・・・・・・あれば
粉糖・・・・・・・・・・・・適量
ミント・・・・・・・・・・・・あれば
お好みのフルーツ・・・・・・・・あれば

【作り方】

1. 食パンは半分切る
2. 「のむヨーグルト」（プレーン）と卵をよく混ぜ合わせたら、1をひたし30分冷蔵庫におく
3. 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、2を表面に焼き色が着くまで焼く
4. 3を器に盛り、ミントとお好みのフルーツを飾る

【こだわりポイント】

「のむヨーグルト」（プレーン）をパンに染み込ませてフレンチトーストにすることで新感覚の一品に仕上げました。通常のフレンチトーストよりもあっさりとお腹が膨れ、酸味と甘さがクセになる味わいです。