



2,000名に聞いてわかった

食物繊維 レポート

食物繊維に対する意識調査



目次

2,000名に聞いてわかった、食物繊維レポートとは	P.3
食物繊維とは？	P.4
食物繊維の重要度	P.5
食物繊維を摂る理由	P.6
食物繊維を意識して摂取しているか	P.7
食物繊維に関する摂取状況	P.8
今より食物繊維を摂りやすくするには？	P.9
調査から見てきたポイント	P.10
食物繊維をもっとおいしく、手軽に。	P.11

2,000名に聞いてわかった、 食物繊維レポートとは

日清シスコはこれまで人々の健康を想い、商品開発に取り組んできました。

健康を支える重要な栄養素のひとつが「食物繊維」です。

近年、食物繊維に対する関心は高まっており、
今後さらにその重要性や需要は高まっていくものと考えられます。
こうした背景からこの度、男女2,000名に対して意識調査を行いました。

本調査が、日常生活の中でより一層食物繊維を
摂取しやすくなるヒントになれば幸いです。

調査概要

調査対象：20～69歳男女

調査地域：全国

調査方法：WEB（インターネット調査）

調査期間：2026年1月16日(金)～1月19日(月)

有効回答数：2,000

調査目的

食物繊維に対する認識や課題を把握し、多くの方がより食物繊維を摂取しやすくなるヒントを探るため。



食物繊維とは？



食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。¹

栄養素等表示基準値(2025)では、1日当たり20gが基準値とされています。しかし、最近の報告(2024年現在)によれば、日本人の平均摂取量は1日あたり17.7g程度と推定されており、²多くの日本人が不足気味のため、積極的に摂取することが望ましいと言われている栄養成分のひとつです。

¹日本食物繊維学会 監修「食物繊維 基礎と応用」第一出版,2008.

²厚生労働省 令和6年「国民健康・栄養調査」
栄養素等摂取量(1歳以上、男女計・年齢階級別、全国補正值)





食物繊維の重要度

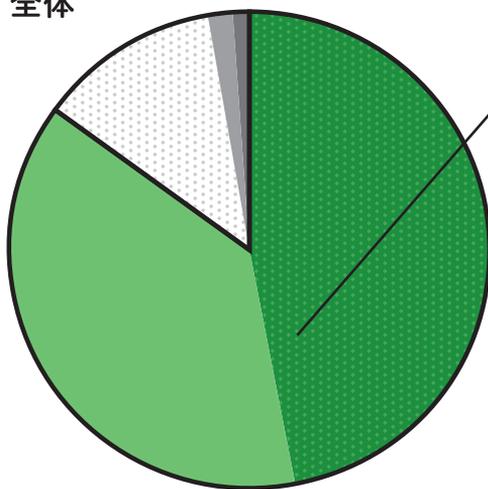


まずは、食物繊維がどの程度重要視されているかを見ていきます。

調査の結果、85.2%の方が、体調・健康を維持するうえで食物繊維を重要視していることが明らかになりました。特に年代が上がるほどその傾向が強くなり、50代で89.4%、60代で95.1%が食物繊維を重要視しているという結果でした。

Q. あなたは、ご自身の体調・健康を維持するにあたり重要だと思いますか？

全体

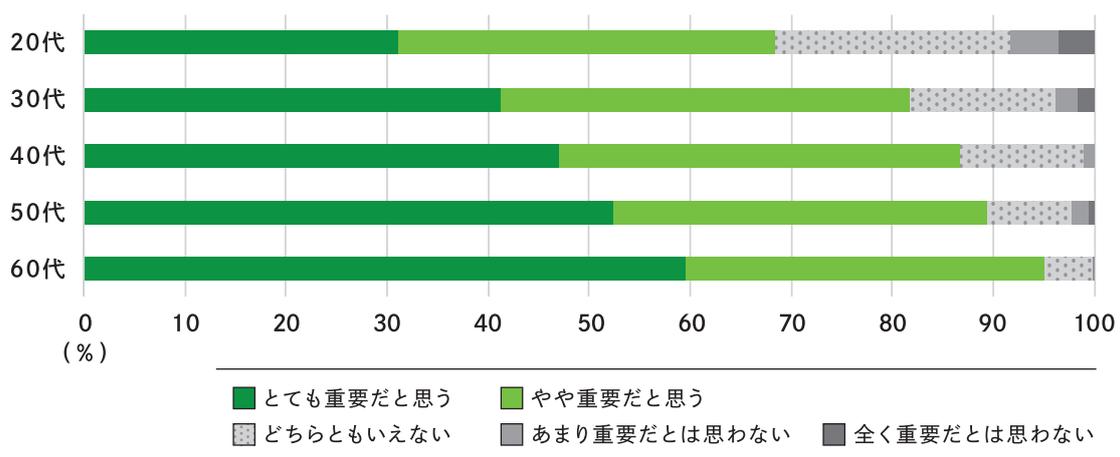


全体の**85.2%**が食物繊維を重要視している

※「とても重要だと思う」「やや重要だと思う」の合計

- とても重要だと思う・・・47.2%
- やや重要だと思う・・・38.0%
- どちらともいえない・・・12.1%
- あまり重要だとは思わない・・・1.8%
- 全く重要だとは思わない・・・0.9%

年代別



年代が上がるほど食物繊維を重要視している





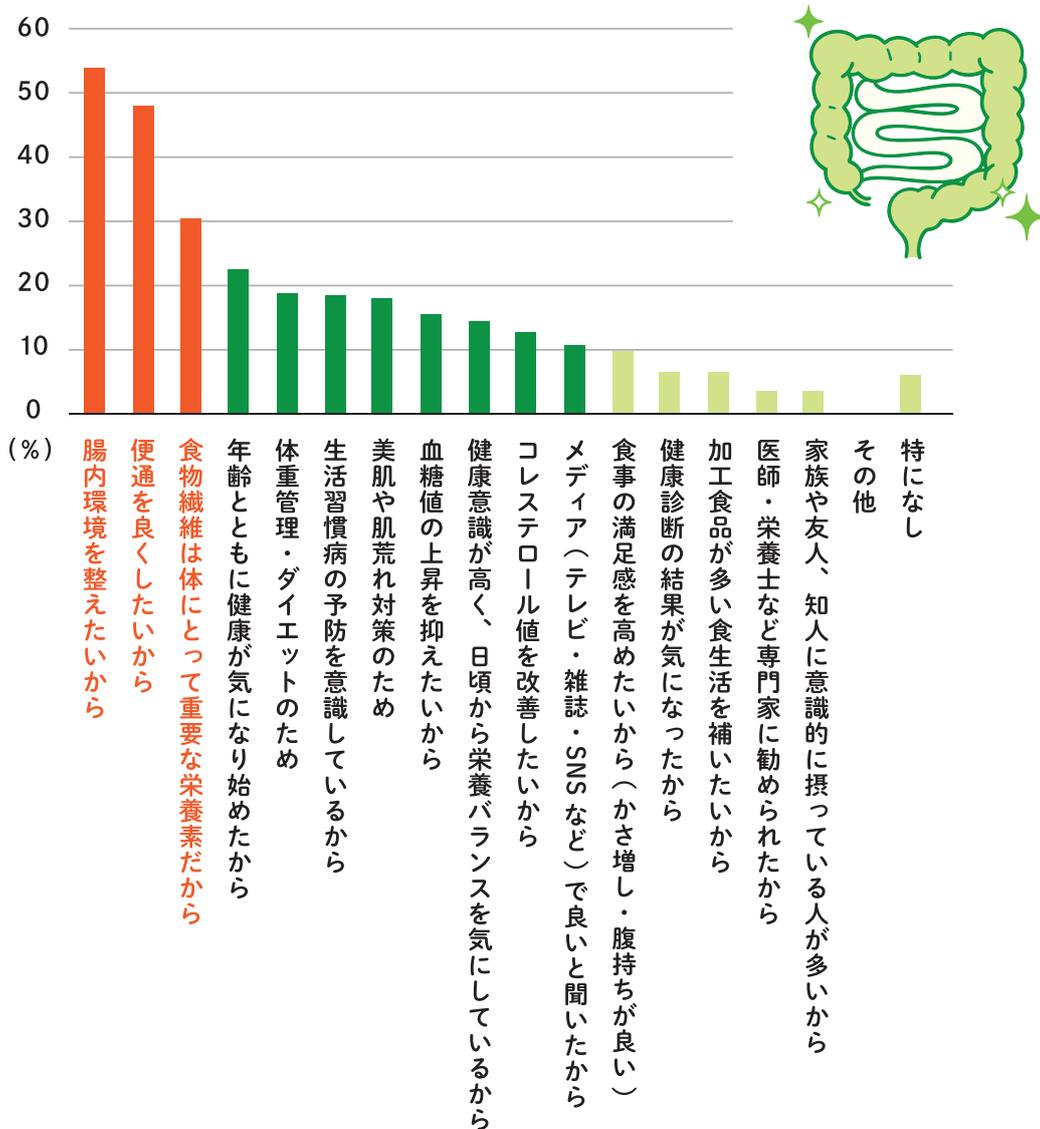
食物繊維を摂る理由



次に、「食物繊維」を意識して摂取する理由について確認しました。その結果、目的の上位2項目として「腸内環境を整えたい (53.9%)」「便通を良くしたい (48.0%)」といった、“腸”に関連する回答が挙げられました。3位は「食物繊維は重要な栄養素だから (30.3%)」で、上位2項目とは17ポイント以上の差が見られました。

食物繊維の摂取理由

(意識して摂取している人 N=1,129人) ※複数回答





食物繊維を意識して摂取しているか

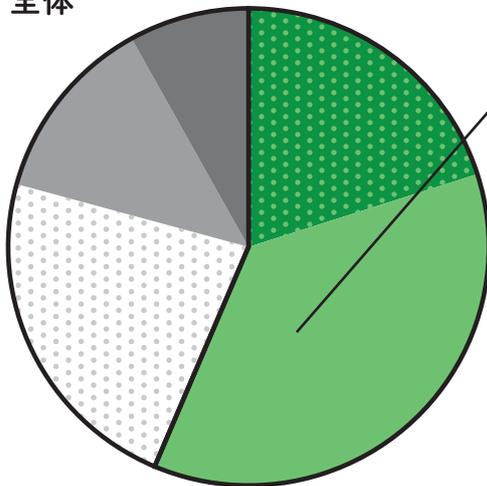


食物繊維を重要視している人が85.2%と多いなか、意識して摂取している人は、全体の56.5%にとどまりました。年代別にみると、年代が若くなるほど意識して摂取している人は少ない結果となりました。

Q. あなたは普段、食物繊維を摂取することをどの程度意識していますか。

(N=2,000人)

全体

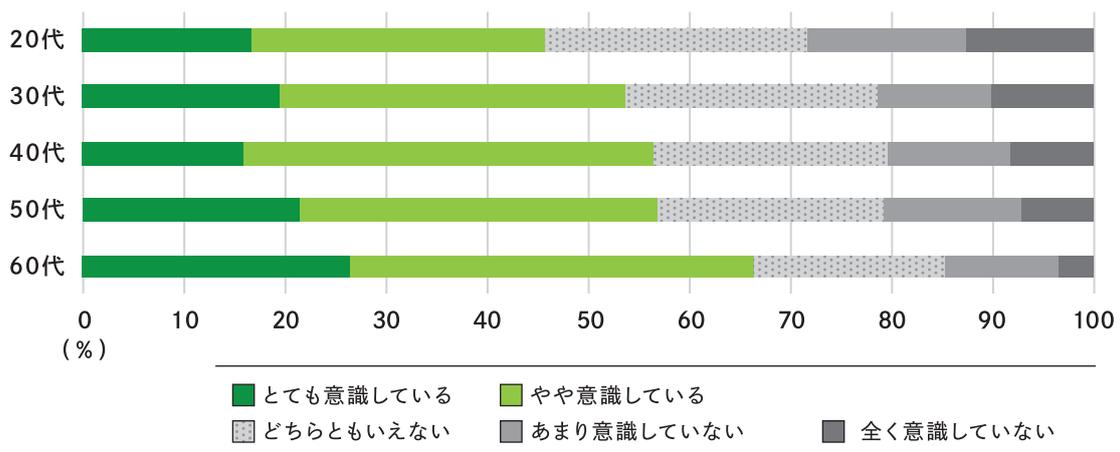


意識して摂取している人は、
全体の**56.5%**にとどまった

※「とても意識している」「やや意識している」の合計

- とても意識している・・・ 20.1%
- やや意識している・・・ 36.4%
- どちらともいえない・・・ 22.8%
- あまり意識していない・・・ 12.6%
- 全く意識していない・・・ 8.1%

年代別



年代が若くなるほど
食物繊維を意識して
摂取している人が少なかった





食物繊維に関する摂取状況



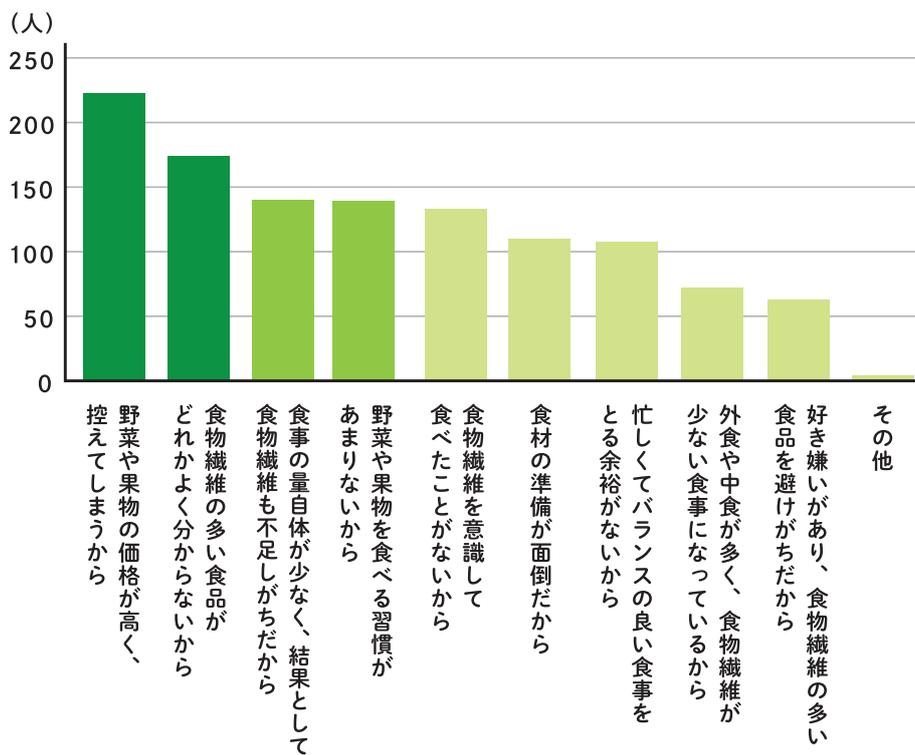
食生活のなかで「食物繊維を摂れていると思う」と回答した人は全体の30.1%にとどまり、「摂れていないと思う」「どちらともいえない」の合計は69.9%になりました。食物繊維は重要視される一方で、日常の食事では十分に摂取できていないと感じている実態が浮き彫りになりました。その背景には全体として価格面の負担や準備の手間、食材に対する知識不足が課題として挙げられます。

Q1.1日に必要な食物繊維が摂れていると思いますか？



「どちらともいえない」
「摂れていないと思う」の合計は **69.9%**

Q2. 摂れていないと思う理由は？ (摂れていないと思う N=704) ※複数回答



全体で多かった食物繊維が摂れていないと思う理由は4つ





今より食物繊維を摂りやすくするには？



次に、今後「食物繊維」を今よりも摂りやすくするために必要なことについて尋ねました。その結果、必要な要素の上位3項目として「価格が手頃であること(42.6%)」「味がおいしいこと(36.2%)」「普段食べている食品で手軽に食べられること(28.8%)」が挙げられました。これらの結果から、「手頃な価格でおいしい」だけでなく、「普段の食事の延長上で、無理なく取り入れられる」ことも、今後、消費者に求められる重要なポイントであると言えそうです。

食物繊維を今より摂りやすくするために必要なことは？

「食物繊維」を今よりも摂りやすくするためには、どのようなことが必要だと思うか聞きました。 ※複数回答

1

42.6%



価格が手頃であること

2

36.2%



味がおいしいこと

3

28.8%



普段食べている食品で
手軽に食べられること

4



食べ飽きないこと 26.5%

5

少量で1日に必要な食物繊維が
摂れること 22.7%

6

スーパーやコンビニ等で
購入しやすい商品であること 21.3%

7

効果が実感できること 21.2%

8

1日の目安量がわかりやすいこと 19.2%

9

調理せずにそのまま食べられること 17.7%

10

身近に食物繊維の入った食事を
食べられる環境があること 14.7%

まとめ

調査から見えてきたポイント

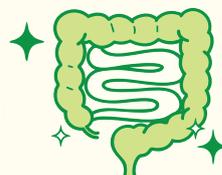
point
1

食物繊維は8割以上の方が重要視している



point
2

食物繊維を摂取する理由は
「腸内環境を整えたい」「便通を良くしたい」



point
3

しかし摂取を意識している人は半数程度



point
4

実際に食生活の中で摂れていると
感じている人は約3割



point
5

摂れていないと感じている理由は「野菜や果物の価格が高い」
「食物繊維の多い食材がどれか分からない」
「食事の量自体が少なく、結果として食物繊維も不足しがちだから」

point
6

今より摂りやすくするためには「価格が手頃」
「おいしい」「普段食べている食品で手軽に
食べられる」ことが重要





食物繊維を もっとおいしく、手軽に。

食物繊維は、毎日の健康維持に欠かせない大切な栄養素です。

近年、健康意識の高まりや高齢化に伴い食物繊維に対する関心は高まっており、

今後さらにその重要性や需要は高まっていくものと考えられます。

今回実施した意識調査を通じて、より多くの方に食物繊維を

摂取していただくためのさまざまなヒントを得ることができました。

日清シスコは、穀物を使用した多様なシリアル製品を製造・販売しています。

穀物には本来、食物繊維が含まれており、私たちはその価値をしっかりと活かしながら、

おいしく、そして習慣的に食物繊維を摂取できる商品開発に取り組んできました。

これからも食を通じて、みなさまにより“楽しく、健やかで豊かな生活”をお届けできるよう、

商品開発を続けていきます。

