

(報道資料)

おうち料理に関する意識・実態調査 2026

2026 年 3 月 12 日

株式会社タニタ

健康総合企業のタニタは、「おうち料理に関する意識・実態調査 2026」を実施し、その集計結果を公開しました。この調査はインターネットリサーチにより 2025 年 12 月 5 日～12 月 8 日の 4 日間、週に 1 回以上自宅で料理をする全国の 20 歳～69 歳の男女(1,000 名)を対象に行ったものです。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

ー調査結果トピックスー

第 1 章 料理に関する意識・実態

p.3-p.8

- 料理スキルの自己評価 「初級」28.2%、「中級」64.1%、「上級」7.7%
- 料理に関する考え 科学派は 42.5%、感覚派は 57.5%
- 「いろいろなレシピにチャレンジしたい」8 割、初級の人では「ひとつのレシピを極めたい」が 3 割
- 自宅で料理をする理由 TOP3 「節約・食費を抑えるため」「自分好みの味付けにしたいため」「健康・体調管理のため」
上級の人では「料理が好きなため」「自分好みの味付けにしたいため」「自分で作った料理が好きなため」
- 料理をする際、献立を決めるのに意識していること 1 位「費用・コスト」2 位「自分の好み」3 位「栄養面」
上級の人では 1 位「自分の好み」2 位「栄養面」「季節感・旬」
- 料理をする際に、よく参考にするもの 1 位「レシピサイト・アプリ」2 位「料理動画」3 位「レシピ本・料理雑誌」
20 代女性では「Instagram」が 2 位

第 2 章 料理に関する悩み・失敗

p.9-p.14

- 料理について、困っていることやストレスに感じていること
1 位「献立がマンネリ化している」2 位「後片付けが大変」3 位「時間がかかってしまう」
料理歴が 20 年～40 年未満の人では 1 位「献立がマンネリ化している」2 位「献立が決まらない」
- 平日の平均調理時間 普段は 36.8 分、理想では 32.6 分
休日の平均調理時間 普段は 43.8 分、理想では 38.6 分
- 料理を失敗する頻度 平均は 10 回中 1.8 回 料理歴 3 年未満では 2.8 回、40 年以上では 1.2 回
- 経験したことのある“料理の失敗”TOP3
「火加減が強過ぎて焦がす」「量を作り過ぎてしまう」「切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る」
- 「火加減に気を配っている」「加熱時間に気を配っている」「調味料の分量に気を配っている」は 8 割以上

第 3 章 クッキングスケールに関する意識・実態

p.15-p.17

- 「普段、料理をする際にクッキングスケールを使うことがある」7 割弱
- クッキングスケールを使用するメリット
“料理の失敗を防ぐ”は普段の料理でクッキングスケールを使用することがある人の 7 割強が「実感している」と回答

■家族や友人に料理を絶賛されたときのエピソード

「SNS で見たおいしそうな料理を作ってみて、おいしいと好評だった」

「テキトーに作ったらほめられたが二度とその味は出せない」「スパイスからこだわったカレーをほめてもらった」

「妻が風邪のとき雑炊を作ったら感謝された」「寒い日にからだが温まるような豚汁を作ったら喜ばれた」など

■バレンタインでの料理やお菓子作りにまつわるエピソード

「シュークリームを家で作ったら生地が膨らまなくて失敗した」

「チョコレートを湯煎で溶かそうと思ったら、水が入ってしまった」「ザッハトルテをすべて手作りしたら感動された」

「ボンボンショコラを作る過程で酔っ払ってしまった」「子どもと一緒にチョコの湯煎を行い楽しかった」など

■料理を教えてもらいたいと思う有名人 1 位「平野レミさん」2 位「リュウジさん」3 位「タサン志麻さん」

■料理の参考にすることがある料理系 YouTube チャンネル

1 位「料理研究家リュウジのバズレシピ」2 位「Koh Kentetsu Kitchen【料理研究家コウケンテツ公式チャンネル】」

3 位「きまぐれクック Kimagure Cook」

第1章 料理に関する意識・実態

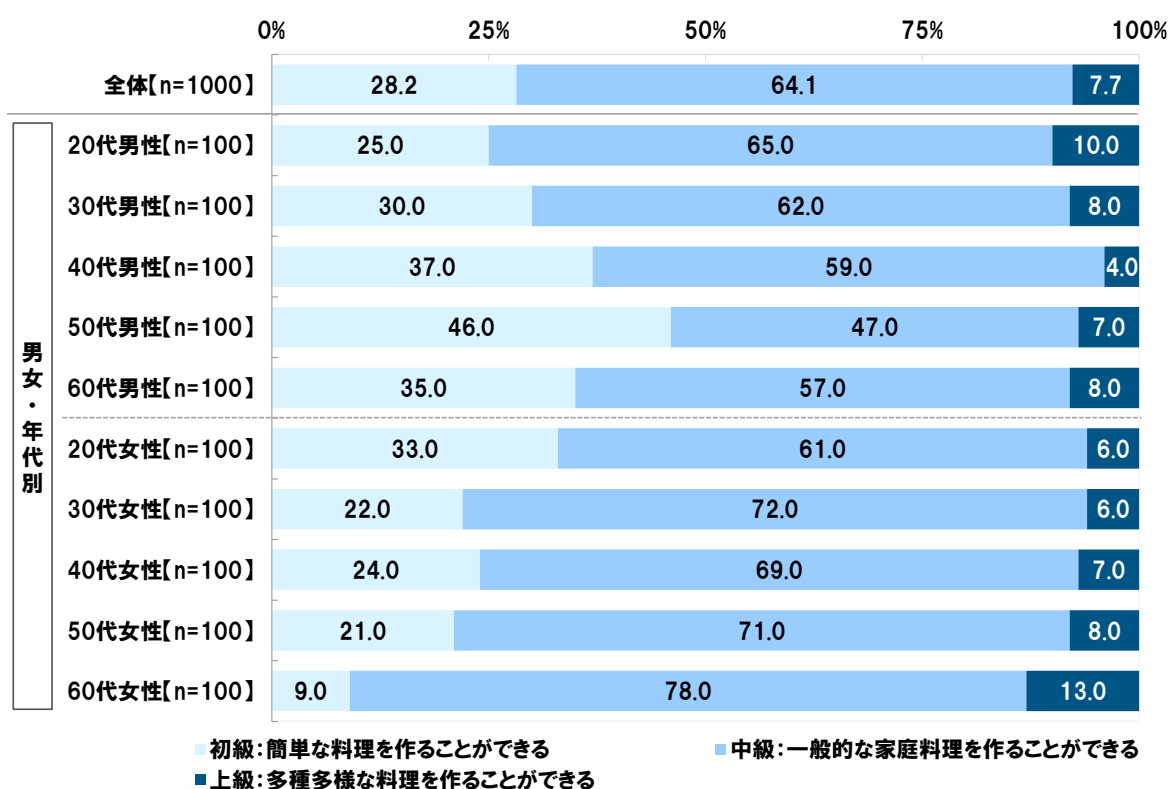
■料理スキルの自己評価 「初級」28.2%、「中級」64.1%、「上級」7.7%

週に1回以上自宅で料理をする全国の20歳～69歳の男女(1,000名)に、おうち料理について質問しました。

はじめに、全回答者(1,000名)に、自身の料理スキルとして当てはまると思うものはどれか聞いたところ、「初級:簡単な料理を作ることができる」は28.2%、「中級:一般的な家庭料理を作ることができる」は64.1%、「上級:多種多様な料理を作ることができる」は7.7%と、中級が最も高くなりました。

男女・年代別に見ると、50代男性では初級(46.0%)が半数近くになりました。また、20代男性と60代女性では上級(20代男性10.0%、60代女性13.0%)が1割以上でした。

◆自身の料理スキルとして当てはまると思うものはどれか [単一回答形式]



■料理に関する考え 科学派は 42.5%、感覚派は 57.5%

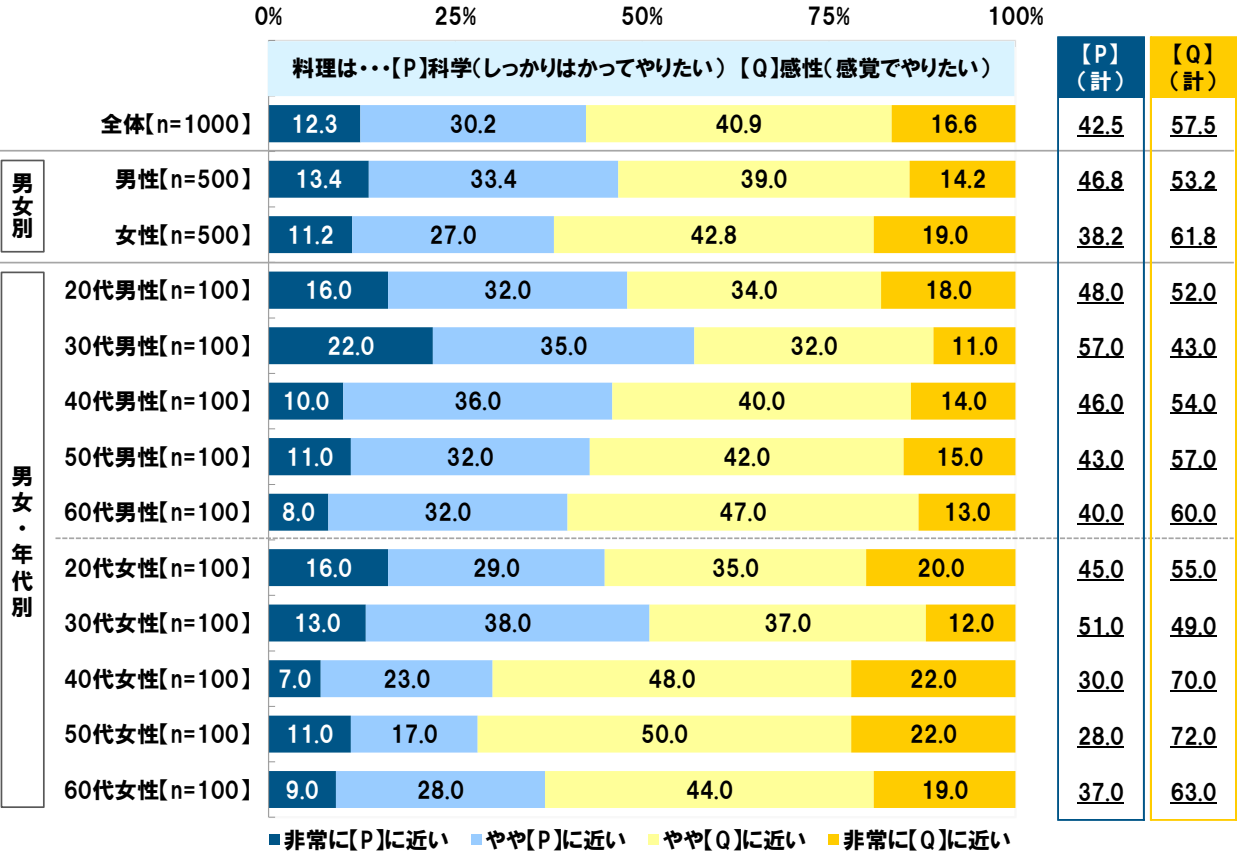
次に、全回答者(1,000 名)に、料理に関する自身の状況・考えについて聞きました。

料理は科学(しっかりはかってやりたい)か、感性(感覚でやりたい)か聞いたところ、『科学(計)』は 42.5%、『感性(計)』は 57.5%となりました。

男女別に見ると、『科学(計)』は男性(46.8%)が女性(38.2%)より高くなりました。

男女・年代別に見ると、男女ともに 30 代では『科学(計)』(男性 57.0%、女性 51.0%)が多数派となりました。また、40 代女性と 50 代女性では『感性(計)』(40 代 70.0%、50 代 72.0%)が 7 割以上と、他の年代と比較して高くなりました。

◆自身の状況・考えは、【P】と【Q】のどちらに近いか [単一回答形式]



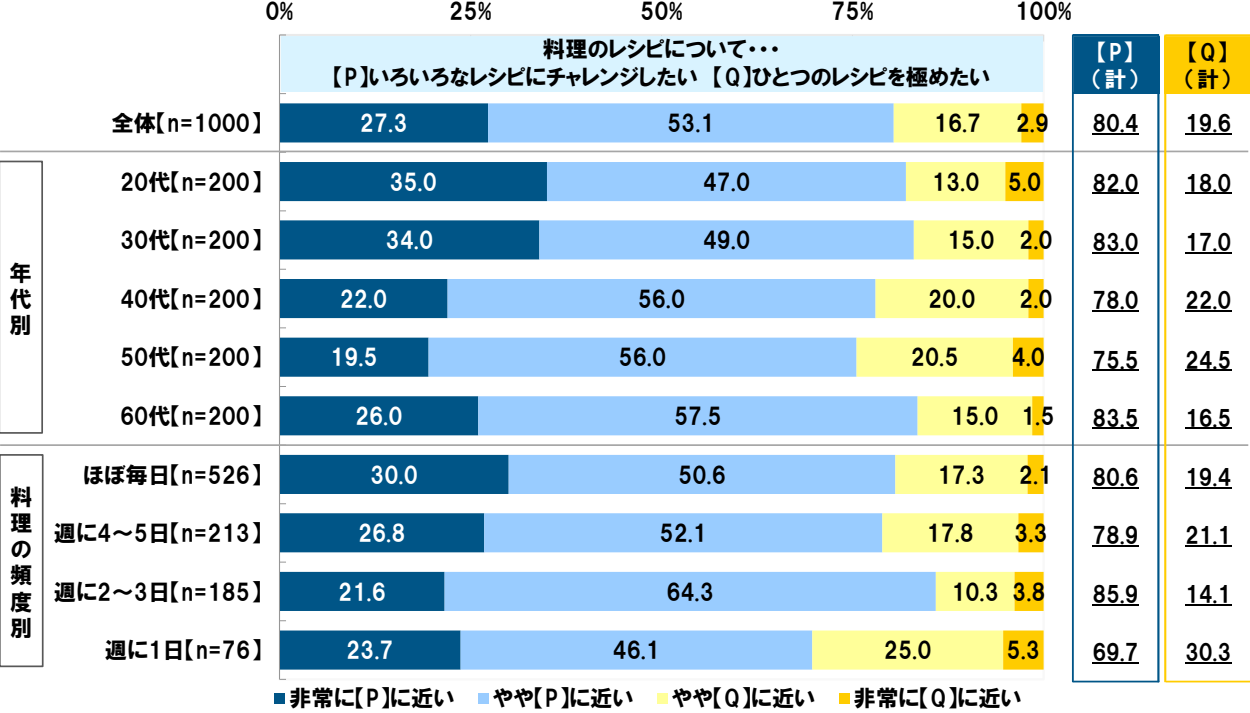
■「いろいろなレシピにチャレンジしたい」8割、初級の人では「ひとつのレシピを極めたい」が3割

料理のレシピについて、いろいろなレシピにチャレンジしたいか、ひとつのレシピを極めたいか聞いたところ、『いろいろなレシピにチャレンジしたい(計)』は 80.4%、『ひとつのレシピを極めたい(計)』は 19.6%と、いろいろなレシピにチャレンジしたい派の人が大半でした。

年代別に見ると、40代と50代では『ひとつのレシピを極めたい(計)』(40代 22.0%、50代 24.5%)が他の年代と比較して高くなりました。

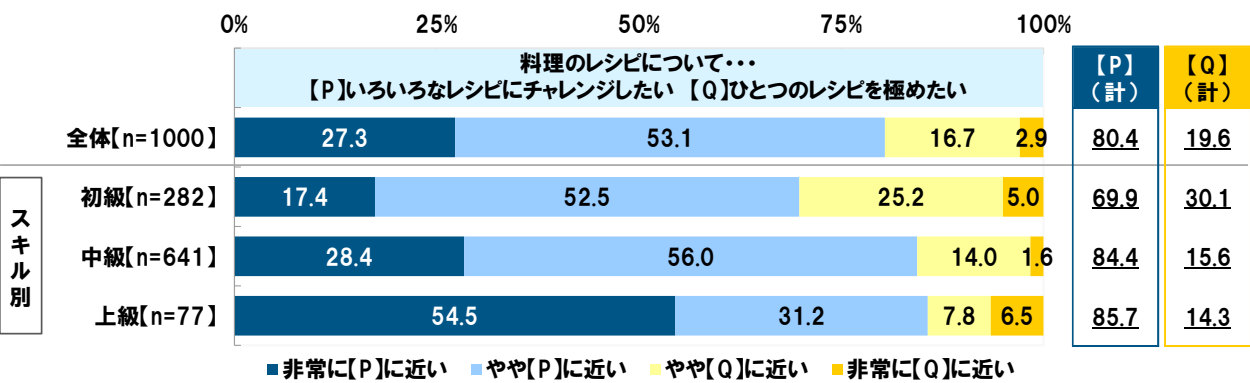
料理の頻度別に見ると、週に1日の人では『ひとつのレシピを極めたい(計)』が 30.3%でした。

◆自身の状況・考えは、【P】と【Q】のどちらに近いか [単一回答形式]



料理スキル別に見ると、初級では『ひとつのレシピを極めたい(計)』が 30.1%でした。また、上級では、『いろいろなレシピにチャレンジしたい(計)』が 85.7%でした。

◆自身の状況・考えは、【P】と【Q】のどちらに近いか [単一回答形式]



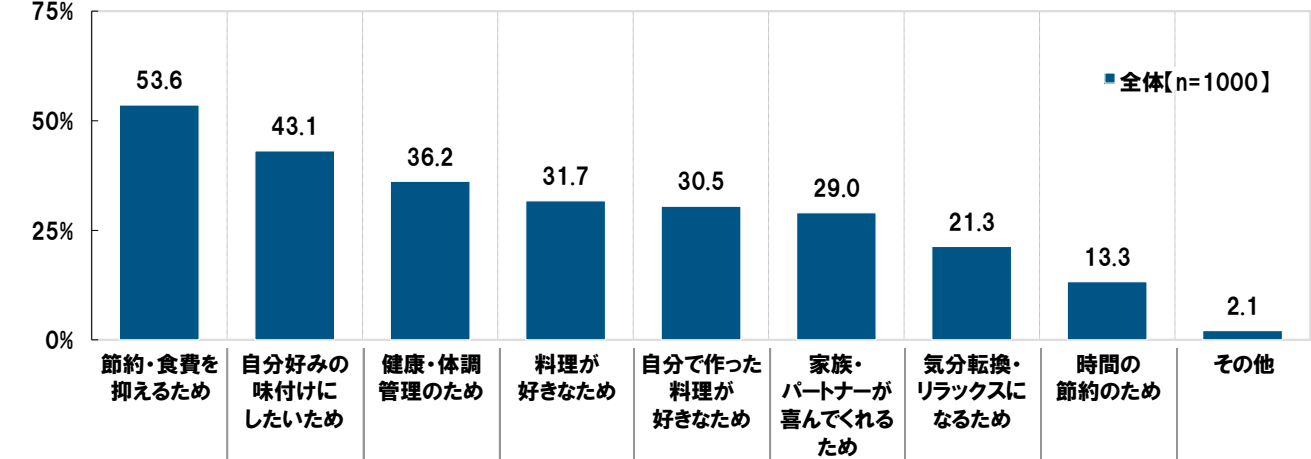
■自宅での料理をする理由 TOP3 「節約・食費を抑えるため」「自分好みの味付けにしたいため」「健康・体調管理のため」
上級の人では「料理が好きなため」「自分好みの味付けにしたいため」「自分で作った料理が好きなため」

全回答者(1,000 名)に、自宅での料理をする理由を聞いたところ、「節約・食費を抑えるため」(53.6%)が半数以上で最も高く、「自分好みの味付けにしたいため」(43.1%)、「健康・体調管理のため」(36.2%)、「料理が好きなため」(31.7%)、「自分で作った料理が好きなため」(30.5%)が続きました。

男女別に見ると、「健康・体調管理のため」(男性 27.4%、女性 45.0%)、「家族・パートナーが喜んでくれるため」(男性 23.4%、女性 34.6%)は女性が男性より 10 ポイント以上高くなりました。他方、「料理が好きなため」(男性 35.6%、女性 27.8%)、「気分転換・リラックスになるため」(男性 25.4%、女性 17.2%)は男性が女性より 5 ポイント以上高くなりました。

料理頻度別に見ると、週に 1 日料理をする人では、1 位「自分好みの味付けにしたいため」(36.8%)となりました。
料理歴別に見ると、40 年以上の人では「料理が好きなため」(46.2%)が全体より 14.5 ポイント高くなりました。
料理スキル別に見ると、上級の人では 1 位「料理が好きなため」(58.4%)、2 位「自分好みの味付けにしたいため」「自分で作った料理が好きなため」(いずれも 55.8%)となりました。

◆自宅での料理をする理由 [複数回答形式]



◆自宅での料理をする理由 [複数回答形式]

		n数	節約・食費を抑えるため	自分好みの味付けにしたいため	健康・体調管理のため	料理が好きなため	自分で作った料理が好きなため	家族・パートナーが喜んでくれるため	気分転換・リラックスになるため	時間の節約のため	その他
男女	全体	1000	53.6	43.1	36.2	31.7	30.5	29.0	21.3	13.3	2.1
	男性	500	49.2	43.4	27.4	35.6	32.0	23.4	25.4	13.2	2.6
	女性	500	58.0	42.8	45.0	27.8	29.0	34.6	17.2	13.4	1.6
料理頻度	ほぼ毎日	526	58.4	43.3	42.6	35.6	33.5	32.9	19.6	14.6	2.3
	週に4～5日	213	58.2	46.5	37.1	28.6	28.2	24.4	24.9	15.5	1.9
	週に2～3日	185	44.3	41.1	24.9	28.6	26.5	24.3	21.6	8.1	1.6
	週に1日	76	30.3	36.8	17.1	21.1	26.3	26.3	22.4	10.5	2.6
料理歴	3年未満	47	42.6	42.6	19.1	21.3	21.3	19.1	17.0	10.6	2.1
	3年～6年未満	112	51.8	36.6	33.9	28.6	29.5	19.6	15.2	13.4	2.7
	6年～10年未満	75	52.0	32.0	34.7	29.3	24.0	26.7	14.7	17.3	1.3
	10年～20年未満	220	52.7	39.5	31.8	32.3	32.3	28.6	24.5	16.8	2.3
	20年～30年未満	189	55.6	46.6	38.6	28.0	30.2	31.7	22.8	11.6	1.1
	30年～40年未満	171	57.3	45.0	38.0	25.1	25.7	28.1	19.3	12.3	4.1
	40年以上	186	53.8	50.5	43.5	46.2	38.7	36.6	25.3	10.8	1.1
スキル	初級	282	58.2	33.7	28.0	13.5	15.6	15.2	13.1	12.8	3.9
	中級	641	54.1	45.7	39.8	36.5	34.0	33.7	23.1	13.6	1.6
	上級	77	32.5	55.8	36.4	58.4	55.8	40.3	36.4	13.0	-

全体比+10pt以上 全体比+5pt以上 全体比-5pt以下 全体比-10pt以下 (%)

■料理をする際、献立を決めるのに意識していること 1位「費用・コスト」2位「自分の好み」3位「栄養面」

上級の人では1位「自分の好み」2位「栄養面」「季節感・旬」

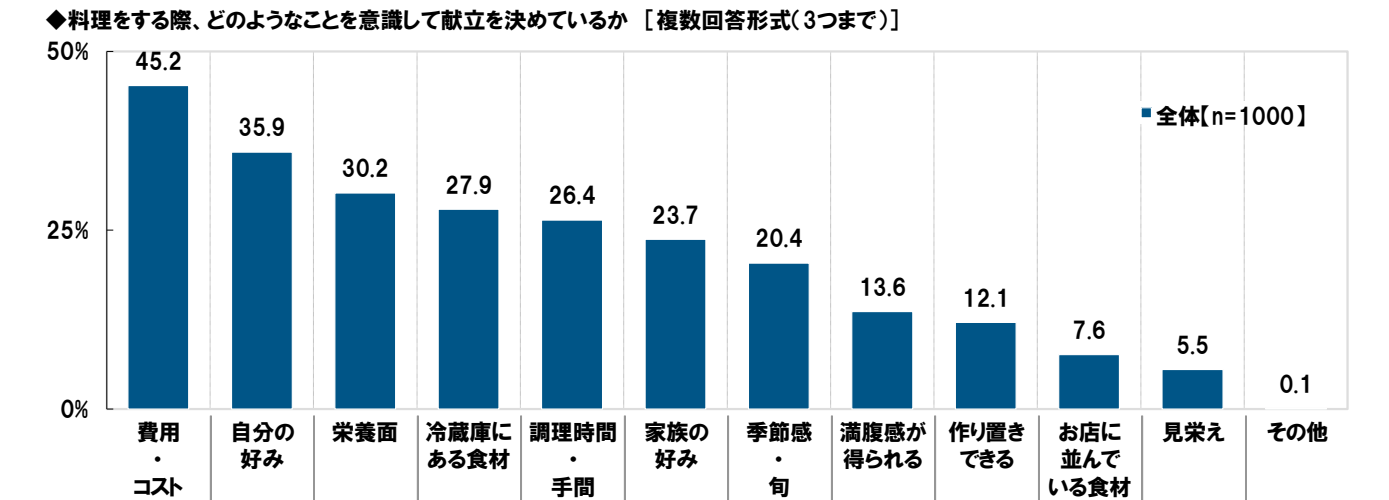
料理をする際、どのようなことを意識して献立を決めているか聞いたところ、「費用・コスト」(45.2%)が最も高くなり、次いで、「自分の好み」(35.9%)、「栄養面」(30.2%)、「冷蔵庫にある食材」(27.9%)、「調理時間・手間」(26.4%)となりました。

男女別に見ると、男性では1位は「自分の好み」(44.2%)となりました。男性では自宅で料理をする理由において「料理が好きなため」が3位となるなど、料理を趣味や楽しみとして行っている人も少なくないようです。

料理頻度別に見ると、週に1日料理をする人では「自分の好み」(47.4%)が全体より10ポイント以上高くなりました。

料理歴別に見ると、40年以上の人では「季節感・旬」(35.5%)が全体より15.1ポイント高くなりました。

料理スキル別に見ると、上級の人では1位「自分の好み」(46.8%)、2位「栄養面」「季節感・旬」(いずれも35.1%)でした。料理スキルが上級の人では、コストや効率面ではなく、料理の出来栄や満足度を重視している人が多いようです。



◆料理をする際、どのようなことを意識して献立を決めているか [複数回答形式(3つまで)]

		n数	費用・コスト	自分の好み	栄養面	冷蔵庫にある食材	調理時間・手間	家族の好み	季節感・旬	満腹感が得られる	作り置きできる	お店に並んでいる食材	見栄え	その他
全体	男性	500	43.2	44.2	24.4	25.8	25.4	17.0	15.8	16.8	12.2	9.6	6.4	-
男女	女性	500	47.2	27.6	36.0	30.0	27.4	30.4	25.0	10.4	12.0	5.6	4.6	0.2
料理頻度	ほぼ毎日	526	45.8	33.8	37.8	27.9	26.6	27.9	23.4	10.8	10.3	6.1	4.2	0.2
	週に4~5日	213	46.0	33.8	24.9	30.5	28.2	19.2	18.3	16.4	14.1	10.8	7.5	-
	週に2~3日	185	46.5	39.5	17.3	28.6	27.0	19.5	17.3	17.8	14.1	8.6	5.9	-
	週に1日	76	35.5	47.4	23.7	18.4	18.4	17.1	13.2	14.5	14.5	6.6	7.9	-
料理歴	3年未満	47	36.2	27.7	19.1	19.1	29.8	14.9	2.1	14.9	10.6	19.1	12.8	-
	3年~6年未満	112	42.9	37.5	25.0	18.8	31.3	13.4	17.0	17.9	15.2	8.9	8.0	-
	6年~10年未満	75	40.0	29.3	25.3	32.0	20.0	22.7	16.0	17.3	20.0	9.3	12.0	-
	10年~20年未満	220	46.8	35.9	26.8	27.7	24.5	20.9	16.4	15.9	10.0	7.7	5.9	-
	20年~30年未満	189	54.0	34.9	29.6	24.3	26.5	26.5	18.5	18.0	12.2	7.4	3.2	-
	30年~40年未満	171	45.6	42.7	37.4	31.6	30.4	26.3	20.5	8.2	9.9	5.8	3.5	0.6
	40年以上	186	39.8	34.4	36.0	34.4	23.7	30.6	35.5	7.0	11.8	4.8	3.2	-
スキル	初級	282	50.4	32.6	20.9	24.5	33.0	14.9	8.2	12.8	12.4	7.8	4.6	0.4
	中級	641	44.9	36.0	33.7	29.6	24.8	27.3	24.0	14.2	11.7	6.7	5.1	-
	上級	77	28.6	46.8	35.1	26.0	15.6	26.0	35.1	11.7	14.3	14.3	11.7	-

■全体比+10pt以上 ■全体比+5pt以上 ■全体比-5pt以下 ■全体比-10pt以下 (%)

■料理をする際に、よく参考にするもの 1位「レシピサイト・アプリ」2位「料理動画」3位「レシピ本・料理雑誌」

20代女性では「Instagram」が2位

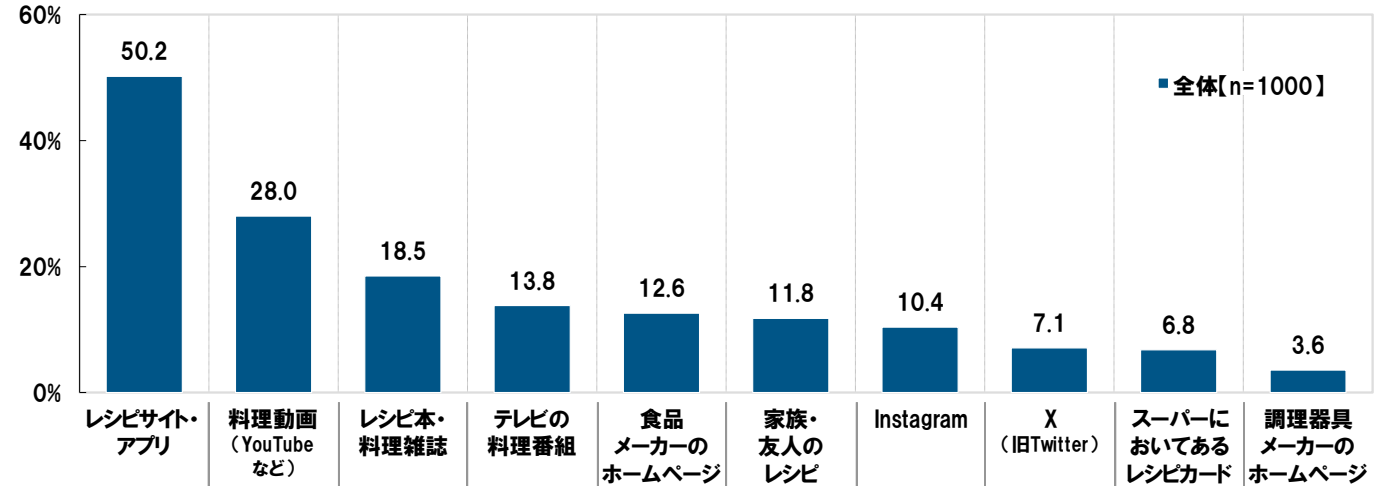
料理をする際に、よく参考にするものを聞いたところ、「レシピサイト・アプリ」(50.2%)が突出して高くなりました。次いで、「料理動画(YouTubeなど)」(28.0%)、「レシピ本・料理雑誌」(18.5%)、「テレビの料理番組」(13.8%)、「食品メーカーのホームページ」(12.6%)となりました。

男女別に見ると、「Instagram」は男性(5.4%)より女性(15.4%)が10.0ポイント高くなりました。

男女・年代別に見ると、60代女性では2位は「テレビの料理番組」(28.0%)でした。20代女性では2位は「Instagram」(38.0%)となりました。また、「X(旧Twitter)」は男女ともに20代と30代(20代男性15.0%、30代男性17.0%、20代女性16.0%、30代女性10.0%)で他の年代より高くなる傾向がみられました。20代女性ではXやInstagramといったSNSを参考に料理をすることが多いようです。

料理スキル別に見ると、上級では「レシピ本・料理雑誌」(31.2%)が全体より12.7ポイント高くなりました。

◆料理をする際に、よく参考にするもの〔複数回答形式(3つまで)〕※上位10位までを表示



◆料理をする際に、よく参考にするもの〔複数回答形式(3つまで)〕※上位10位までを表示

		n数	レシピサイト・アプリ	料理動画 (YouTube など)	レシピ本・料理雑誌	テレビの料理番組	食品メーカーのホームページ	家族・友人のレシピ	Instagram	X (旧Twitter)	スーパーにおいてあるレシピカード	調理器具メーカーのホームページ
男女	全体	1000	50.2	28.0	18.5	13.8	12.6	11.8	10.4	7.1	6.8	3.6
	男性	500	45.0	32.6	17.4	13.6	12.2	10.2	5.4	8.2	6.2	6.4
男女	女性	500	55.4	23.4	19.6	14.0	13.0	13.4	15.4	6.0	7.4	0.8
男女・年代	20代男性	100	40.0	36.0	14.0	10.0	11.0	11.0	14.0	15.0	4.0	9.0
	30代男性	100	41.0	41.0	19.0	12.0	15.0	14.0	5.0	17.0	10.0	7.0
	40代男性	100	46.0	30.0	18.0	12.0	14.0	11.0	4.0	6.0	9.0	3.0
	50代男性	100	48.0	27.0	16.0	12.0	12.0	7.0	2.0	2.0	4.0	7.0
	60代男性	100	50.0	29.0	20.0	22.0	9.0	8.0	2.0	1.0	4.0	6.0
	20代女性	100	42.0	34.0	9.0	3.0	15.0	8.0	38.0	16.0	6.0	1.0
	30代女性	100	57.0	21.0	19.0	6.0	17.0	14.0	17.0	10.0	3.0	3.0
	40代女性	100	64.0	14.0	26.0	17.0	11.0	14.0	14.0	3.0	8.0	-
	50代女性	100	52.0	22.0	20.0	16.0	10.0	21.0	3.0	1.0	14.0	-
	60代女性	100	62.0	26.0	24.0	28.0	12.0	10.0	5.0	-	6.0	-
スキル	初級	282	42.6	23.0	12.8	11.3	12.8	9.6	9.6	6.7	7.1	3.9
	中級	641	54.9	29.5	19.5	13.7	12.3	12.9	11.1	7.5	6.2	3.3
	上級	77	39.0	33.8	31.2	23.4	14.3	10.4	7.8	5.2	10.4	5.2

全体比+10pt以上 全体比+5pt以上 全体比-5pt以下 全体比-10pt以下 (%)

第 2 章 料理に関する悩み・失敗

■料理について、困っていることやストレスに感じていること

1 位「献立がマンネリ化している」2 位「後片付けが大変」3 位「時間がかかってしまう」

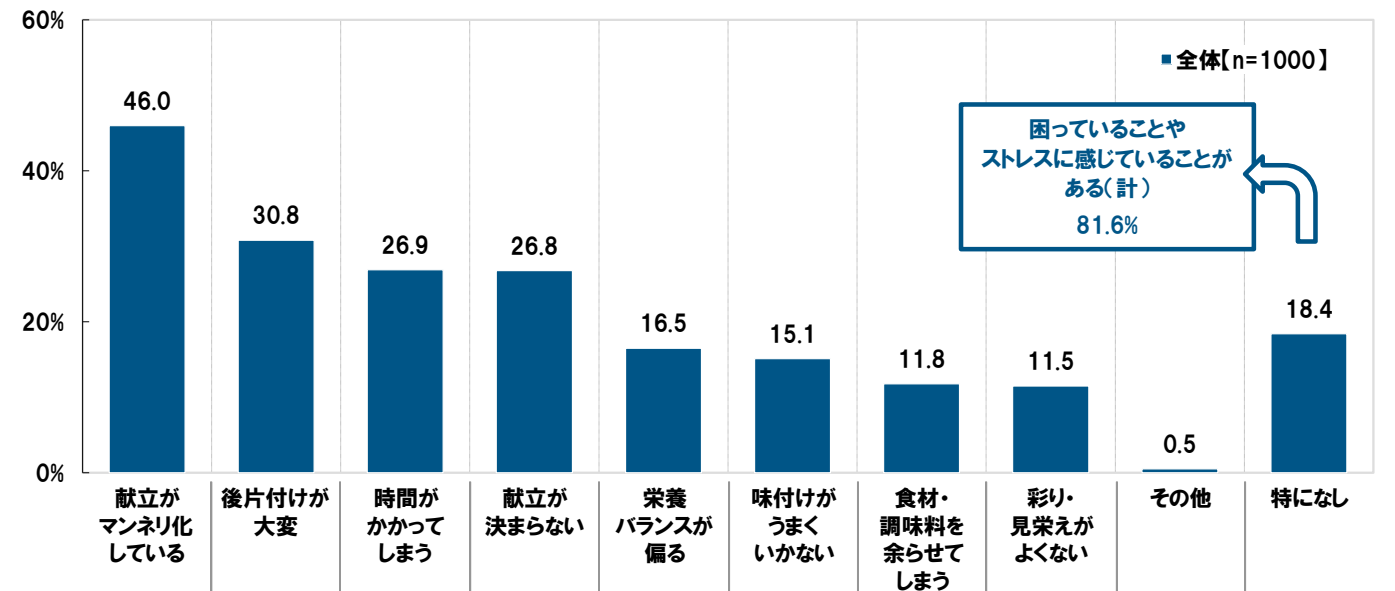
料理歴が 20 年～40 年未満の人では 1 位「献立がマンネリ化している」2 位「献立が決まらない」

全回答者(1,000 名)に、料理について、困っていることやストレスに感じていることを聞いたところ、「献立がマンネリ化している」(46.0%)が最も高くなり、「後片付けが大変」(30.8%)、「時間がかかってしまう」(26.9%)、「献立が決まらない」(26.8%)、「栄養バランスが偏る」(16.5%)が続きました。また、困っていることやストレスに感じていることがある人の割合は 81.6%となり、大多数が料理に関する悩み・ストレスを感じていることが分かりました。

男女別に見ると、「献立がマンネリ化している」(男性 40.8%、女性 51.2%)、「献立が決まらない」(男性 21.4%、女性 32.2%)は、女性が男性と比較して 10 ポイント以上高くなりました。

料理歴別に見ると、6 年未満の人では「時間がかかってしまう」(3 年未満 36.2%、3 年～6 年未満 35.7%)が他の年数の人より高くなりました。また、20 年～30 年未満の人と 30 年～40 年未満の人では、「献立がマンネリ化している」(20 年～30 年未満 55.0%、30 年～40 年未満 58.5%)が半数以上で 1 位となり、「献立が決まらない」(20 年～30 年未満 30.7%、30 年～40 年未満 33.3%)が 2 位でした。

◆料理について、困っていることやストレスに感じていること [複数回答形式]



◆料理について、困っていることやストレスに感じていること [複数回答形式]

		n数	献立がマンネリ化している	後片付けが大変	時間がかかってしまう	献立が決まらない	栄養バランスが偏る	味付けがうまくいかない	食材・調味料を余らせてしまう	彩り・見栄えがよくない	その他	特になし	困っていることやストレスに感じていることがある(計)
男女	全体	1000	46.0	30.8	26.9	26.8	16.5	15.1	11.8	11.5	0.5	18.4	81.6
	男性	500	40.8	26.8	26.0	21.4	17.6	14.4	13.4	10.2	0.6	23.0	77.0
	女性	500	51.2	34.8	27.8	32.2	15.4	15.8	10.2	12.8	0.4	13.8	86.2
料理歴	3年未満	47	34.0	21.3	36.2	14.9	19.1	19.1	14.9	17.0	-	19.1	80.9
	3年～6年未満	112	42.0	27.7	35.7	24.1	10.7	21.4	20.5	11.6	-	16.1	83.9
	6年～10年未満	75	33.3	32.0	29.3	28.0	17.3	10.7	14.7	17.3	-	12.0	88.0
	10年～20年未満	220	41.8	33.6	25.9	25.5	16.8	15.5	12.7	12.3	-	16.4	83.6
	20年～30年未満	189	55.0	30.2	25.9	30.7	23.8	14.3	9.0	12.2	0.5	16.9	83.1
	30年～40年未満	171	58.5	30.4	26.3	33.3	16.4	18.1	11.1	9.4	1.2	18.7	81.3
	40年以上	186	40.9	32.3	21.0	22.6	11.3	9.7	7.0	8.1	1.1	25.8	74.2

全体比+10pt以上 全体比+5pt以上 全体比-5pt以下 全体比-10pt以下 (%)

■平日の平均調理時間 普段は 36.8 分、理想では 32.6 分

休日の平均調理時間 普段は 43.8 分、理想では 38.6 分

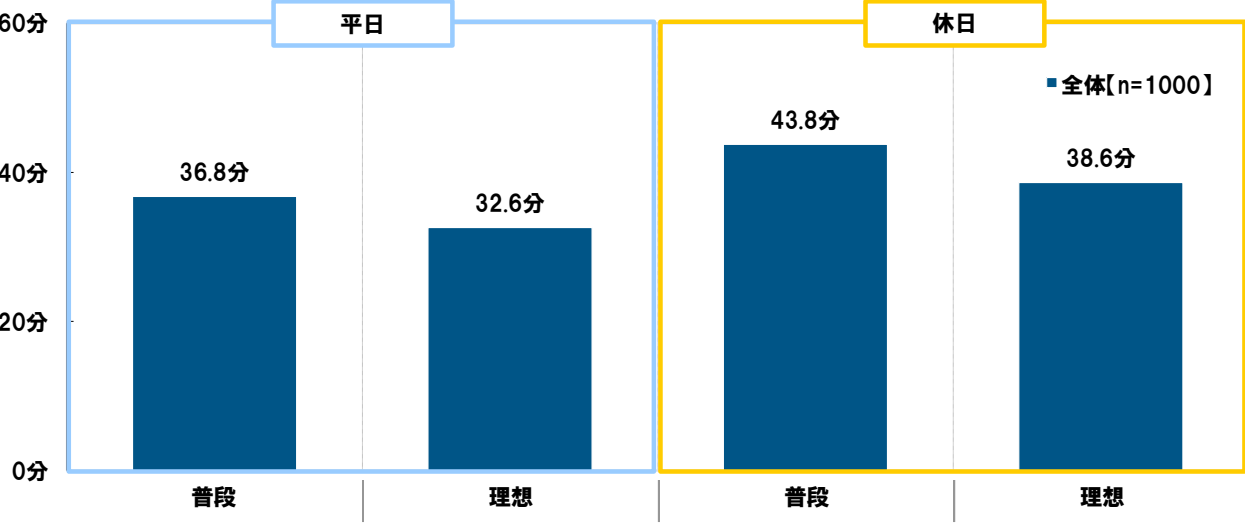
■料理を失敗する頻度 平均は 10 回中 1.8 回 料理歴 3 年未満では 2.8 回、40 年以上では 1.2 回

全回答者(1,000 名)に、平日と休日について、それぞれ普段の夕食の調理時間と理想の夕食の調理時間を聞きました。

平日について見ると、普段の夕食の調理時間の平均は 36.8 分、理想の夕食の調理時間の平均は 32.6 分となり、理想より普段の調理時間が 4.2 分長くなりました。

休日について見ると、普段の夕食の調理時間の平均は 43.8 分、理想の夕食の調理時間の平均は 38.6 分と、理想より普段の調理時間が 5.2 分長くなりました。

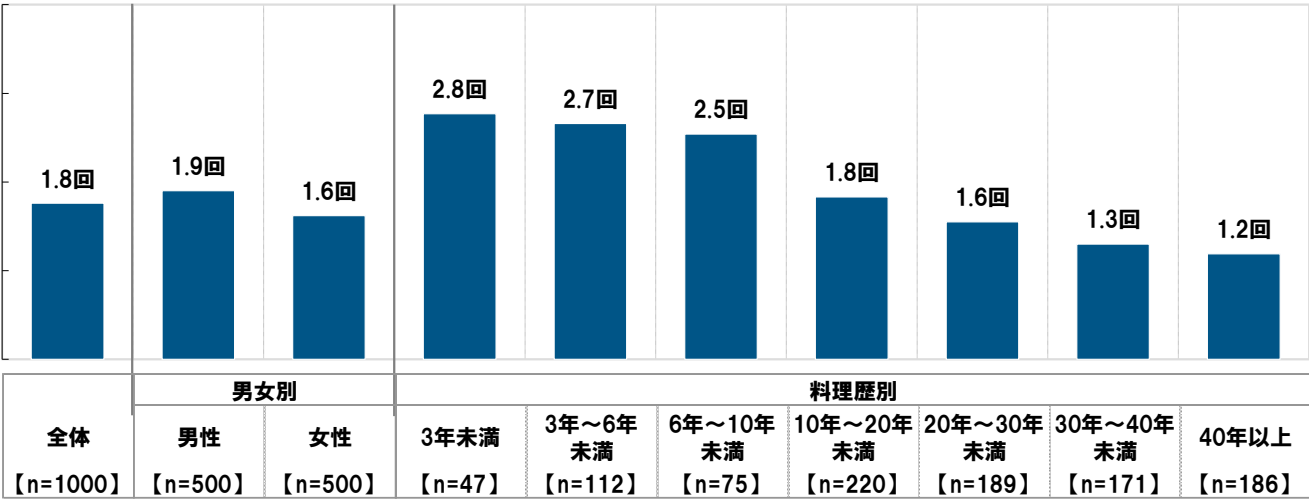
◆普段の夕食の調理時間と理想の夕食の調理時間の平均 [数値入力形式: ____分]



また、どのくらいの頻度で料理を失敗しているか(10 回中何回失敗するか)聞いたところ、平均は 1.8 回となりました。男女別に見ると、平均は男性 1.9 回、女性 1.6 回となりました。

料理歴別に見ると、平均は料理歴が長いほど少なくなる傾向がみられ、3 年未満では 2.8 回となった一方、40 年以上では、1.2 回となりました。

◆料理を失敗する頻度の平均回数(10回中) [単一回答形式]



■経験したことのある“料理の失敗”TOP3

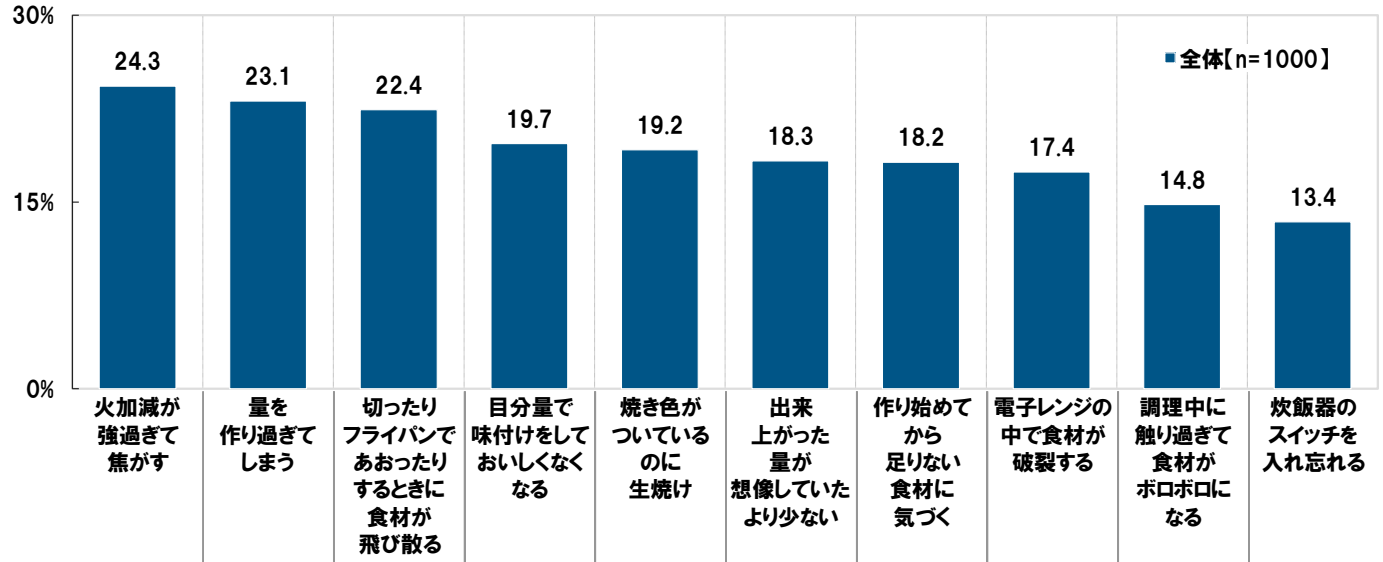
「火加減が強過ぎて焦がす」「量を作り過ぎてしまう」「切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る」

全回答者(1,000名)に、経験したことのある“料理の失敗”を聞いたところ、1位「火加減が強過ぎて焦がす」(24.3%)、2位「量を作り過ぎてしまう」(23.1%)、3位「切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る」(22.4%)、4位「目分量で味付けをしておいしくなくなる」(19.7%)、5位「焼き色がついているのに生焼け」(19.2%)となりました。

男女別に見ると、男性では「量を作り過ぎてしまう」(25.0%)が1位でした。また、女性では「切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る」「電子レンジの中で食材が破裂する」(いずれも22.8%)が2位でした。

男女・年代別に見ると、30代男性では「作り始めてから足りない食材に気づく」(26.0%)、20代女性では「目分量で味付けをしておいしくなくなる」(29.0%)、30代女性では「焼き色がついているのに生焼け」「出来上がった量が想像していたより少ない」(いずれも26.0%)、50代女性では「火加減が強過ぎて焦がす」「量を作り過ぎてしまう」「調理中に触り過ぎて食材がボロボロになる」(いずれも27.0%)が1位となりました。

◆経験したことのある“料理の失敗”〔複数回答形式〕



◆経験したことのある“料理の失敗”〔複数回答形式〕

		n数	火加減が強過ぎて焦がす	量を作り過ぎてしまう	切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る	目分量で味付けをしておいしくなくなる	焼き色がついているのに生焼け	出来上がった量が想像していたより少ない	作り始めてから足りない食材に気づく	電子レンジの中で食材が破裂する	調理中に触り過ぎて食材がボロボロになる	炊飯器のスイッチを入れ忘れる
男女	全体	1000	24.3	23.1	22.4	19.7	19.2	18.3	18.2	17.4	14.8	13.4
	男性	500	22.6	25.0	22.0	18.8	17.6	14.4	19.2	12.0	12.6	10.8
	女性	500	26.0	21.2	22.8	20.6	20.8	22.2	17.2	22.8	17.0	16.0
男女・年代	20代男性	100	24.0	18.0	21.0	16.0	14.0	20.0	19.0	8.0	12.0	10.0
	30代男性	100	22.0	23.0	25.0	21.0	13.0	15.0	26.0	12.0	15.0	16.0
	40代男性	100	22.0	25.0	20.0	20.0	22.0	15.0	17.0	15.0	16.0	13.0
	50代男性	100	25.0	30.0	26.0	25.0	21.0	12.0	16.0	13.0	8.0	11.0
	60代男性	100	20.0	29.0	18.0	12.0	18.0	10.0	18.0	12.0	12.0	4.0
	20代女性	100	23.0	13.0	18.0	29.0	16.0	24.0	14.0	23.0	12.0	10.0
	30代女性	100	24.0	21.0	21.0	19.0	26.0	26.0	21.0	19.0	15.0	16.0
	40代女性	100	29.0	23.0	29.0	21.0	28.0	25.0	16.0	28.0	17.0	14.0
	50代女性	100	27.0	27.0	25.0	20.0	23.0	22.0	15.0	25.0	27.0	22.0
	60代女性	100	27.0	22.0	21.0	14.0	11.0	14.0	20.0	19.0	14.0	18.0

全体比+10pt以上 全体比+5pt以上 全体比-5pt以下 全体比-10pt以下 (%)

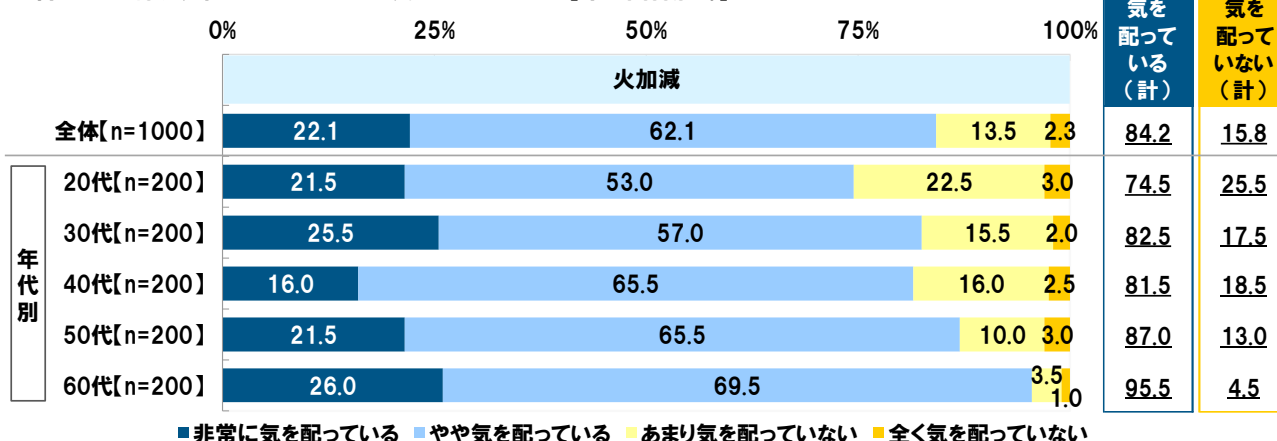
■「火加減に気を配っている」「加熱時間に気を配っている」「調味料の分量に気を配っている」は 8 割以上

全回答者(1,000 名)に、料理をする際、以下のことにどのくらい気を配っているか質問しました。

【火加減】について見ると、『気を配っている(計)』が 84.2%、『気を配っていない(計)』が 15.8%となり、大多数が火加減に気を配りながら料理をしていることがわかりました。

年代別に見ると、『気を配っている(計)』は 60 代では 95.5%となった一方、20 代では 74.5%にとどまりました。

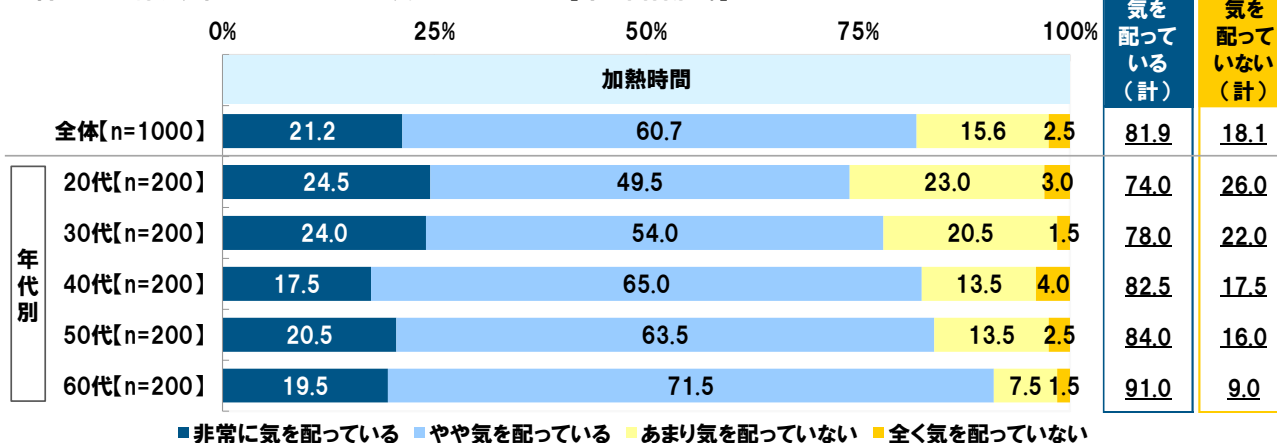
◆料理をする際、以下のことにどのくらい気を配っているか [単一回答形式]



【加熱時間】について見ると、『気を配っている(計)』が 81.9%、『気を配っていない(計)』が 18.1%となりました。

年代別に見ると、『気を配っている(計)』は年代が上がるごとに高くなる傾向がみられ、最も高くなった 60 代では 91.0%となりました。

◆料理をする際、以下のことにどのくらい気を配っているか [単一回答形式]

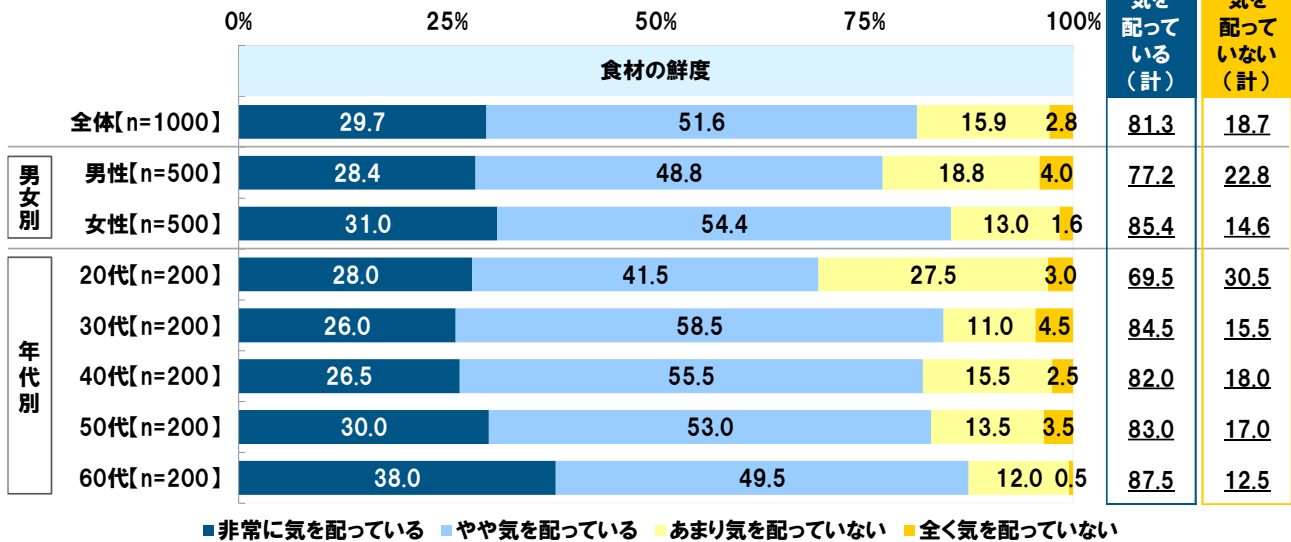


【食材の鮮度】について見ると、『気を配っている(計)』が 81.3%、『気を配っていない(計)』が 18.7%となりました。

男女別に見ると、『気を配っている(計)』は男性(77.2%)と比較して女性(85.4%)が 8.2 ポイント高くなりました。

年代別に見ると、20 代では『気を配っている(計)』(69.5%)が 7 割にとどまりました。『気を配っている(計)』の割合が最も高くなったのは 60 代で、87.5%でした。

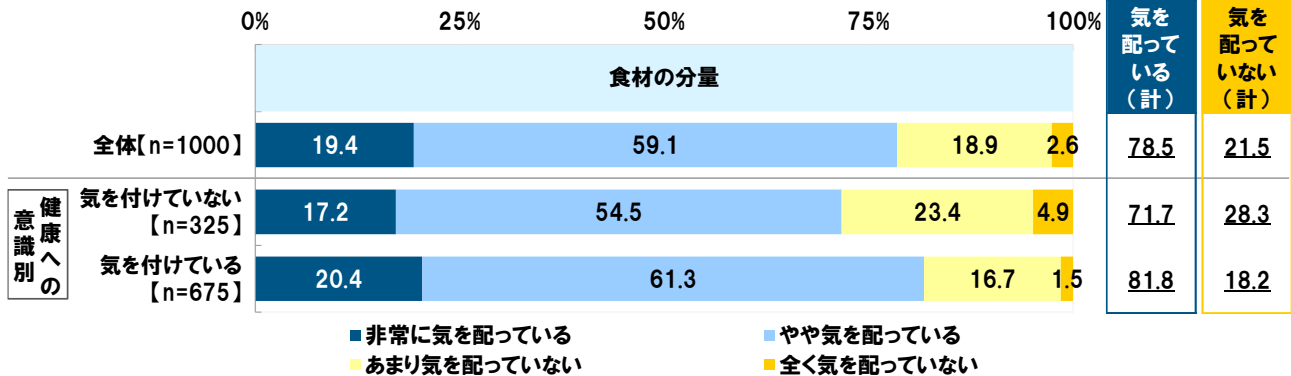
◆料理をする際、以下のことにどのくらい気を配っているか [単一回答形式]



【食材の分量】について見ると、『気を配っている(計)』が 78.5%、『気を配っていない(計)』が 21.5%となりました。

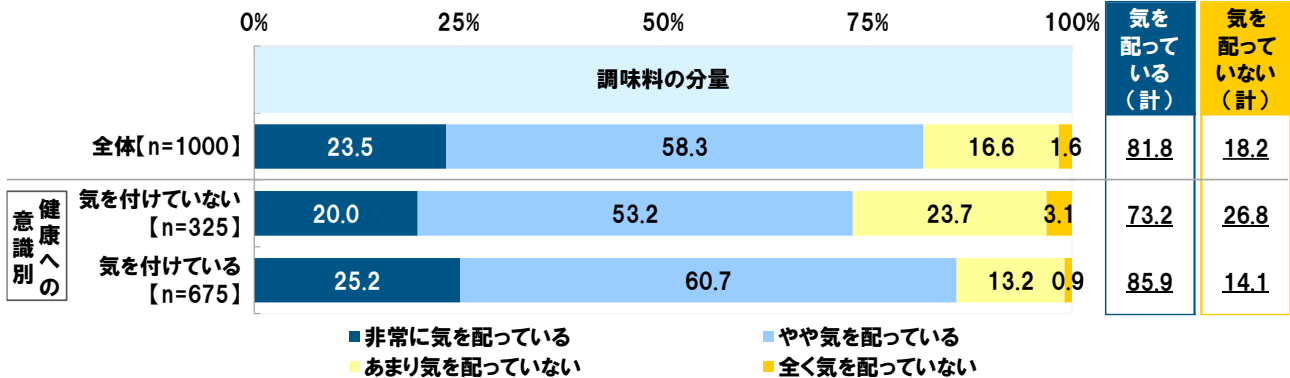
健康への意識別に見ると、『気を配っている(計)』は、健康に気を付けていない人(71.7%)より、気を付けている人(81.8%)が 10.1 ポイント高くなりました。

◆料理をする際、以下のことにどのくらい気を配っているか [単一回答形式]



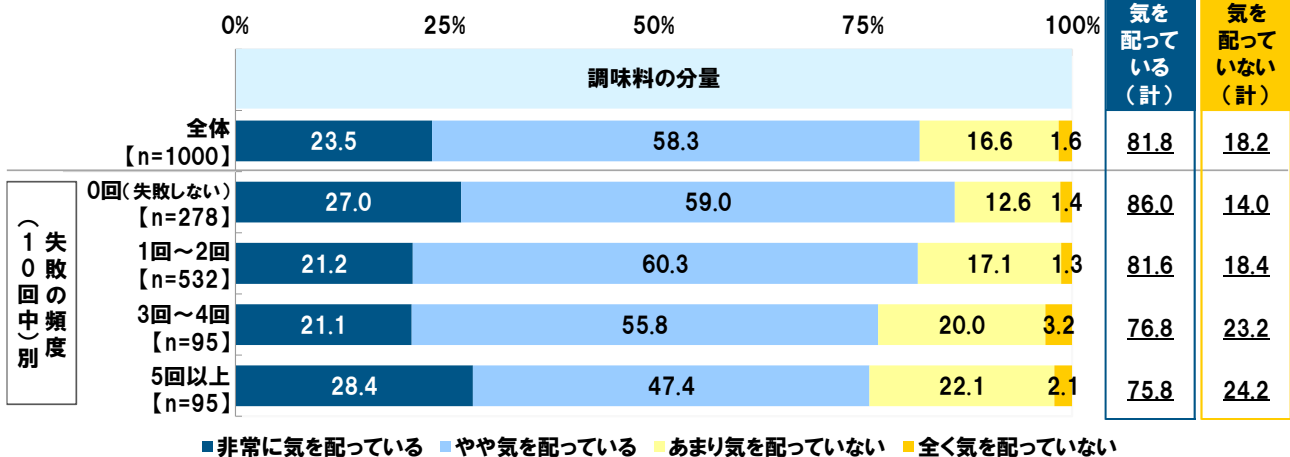
【調味料の分量】について見ると、『気を配っている(計)』が 81.8%、『気を配っていない(計)』が 18.2%となりました。
健康への意識別に見ると、『気を配っている(計)』は、健康に気を付けていない人(73.2%)より、気を付けている人(85.9%)が 12.7 ポイント高くなりました。

◆料理をする際、以下のことにどのくらい気を配っているか [単一回答形式]



また、失敗する頻度(10 回中)別に見ると、『気を配っている(計)』は失敗する頻度が多い人ほど低くなる傾向がみられ、5 回以上の人では 75.8%となりました。

◆料理をする際、以下のことにどのくらい気を配っているか [単一回答形式]

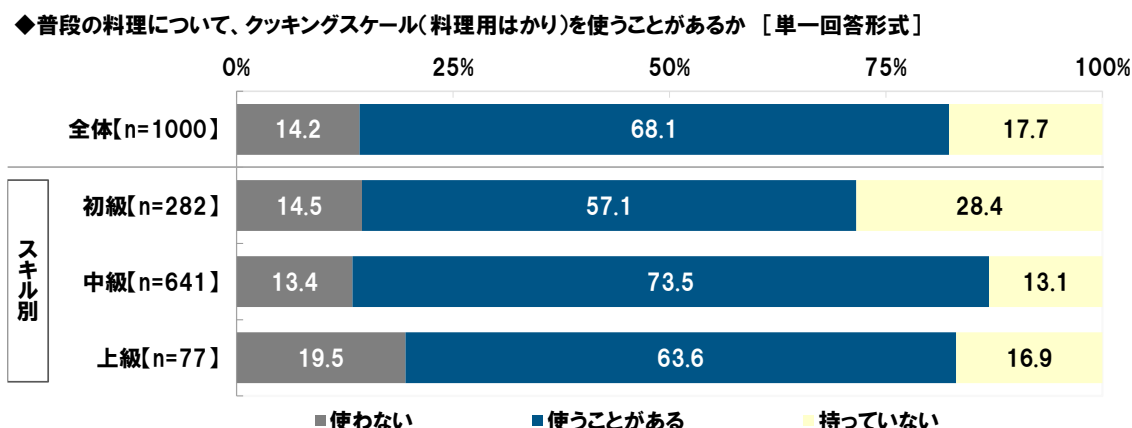


第3章 クッキングスケールに関する意識・実態

■「普段、料理をする際にクッキングスケールを使うことがある」7 割弱

全回答者(1,000 名)に、普段の料理について、クッキングスケール(料理用はかり)を使うことがあるかを聞いたところ、「使わない」は 14.2%、「使うことがある」は 68.1%となりました。普段の料理でもクッキングスケールを使うことがある人が多数のようです。また、「持っていない」は 17.7%でした。

料理スキル別に見ると、「使うことがある」は中級(73.5%)が最も高くなりました。



■クッキングスケールを使用するメリット

“料理の失敗を防ぐ”は普段の料理でクッキングスケールを使用することがある人の 7 割強が「実感している」と回答

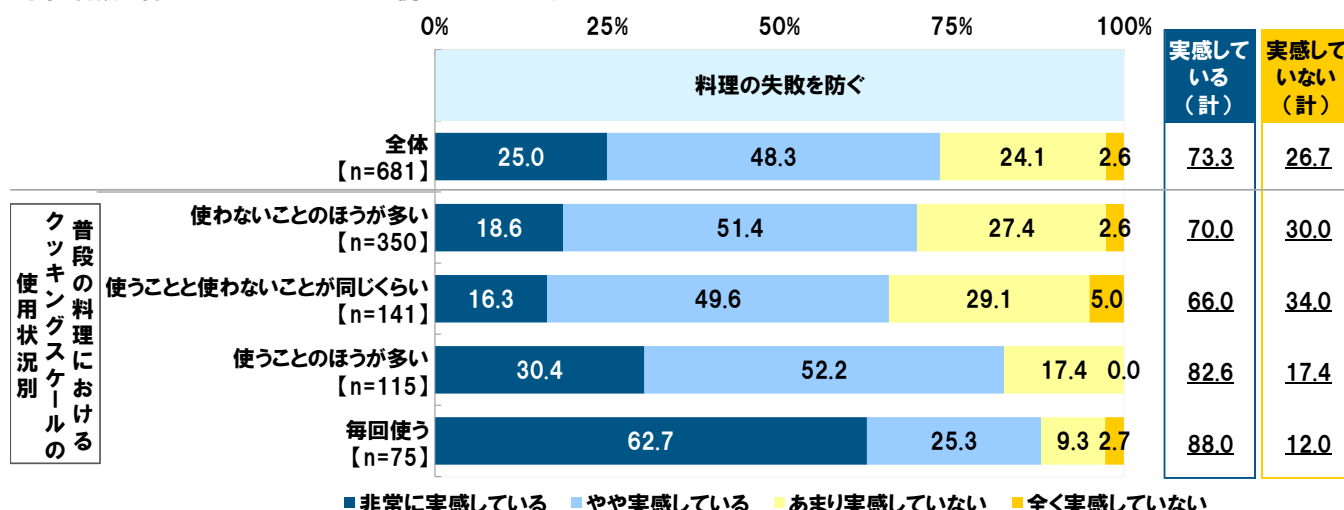
普段の料理でクッキングスケールを使うことがある人(681 名)に、クッキングスケールを使用することの良さについて、どのくらい実感しているかを聞きました。

【料理の失敗を防ぐ】について見ると、『実感している(計)』は 73.3%、『実感していない(計)』は 26.7%で、実感している人が多数でした。

普段の料理におけるクッキングスケールの使用状況別に見ると、毎回使う人では『実感している(計)』は 88.0%でした。また、毎回使う人では「非常に実感している」(62.7%)の割合が突出して高くなりました。

◆クッキングスケールを使用することの良さについて、どのくらい実感しているか [単一回答形式]

対象: 普段の料理でクッキングスケールを使うことがある人

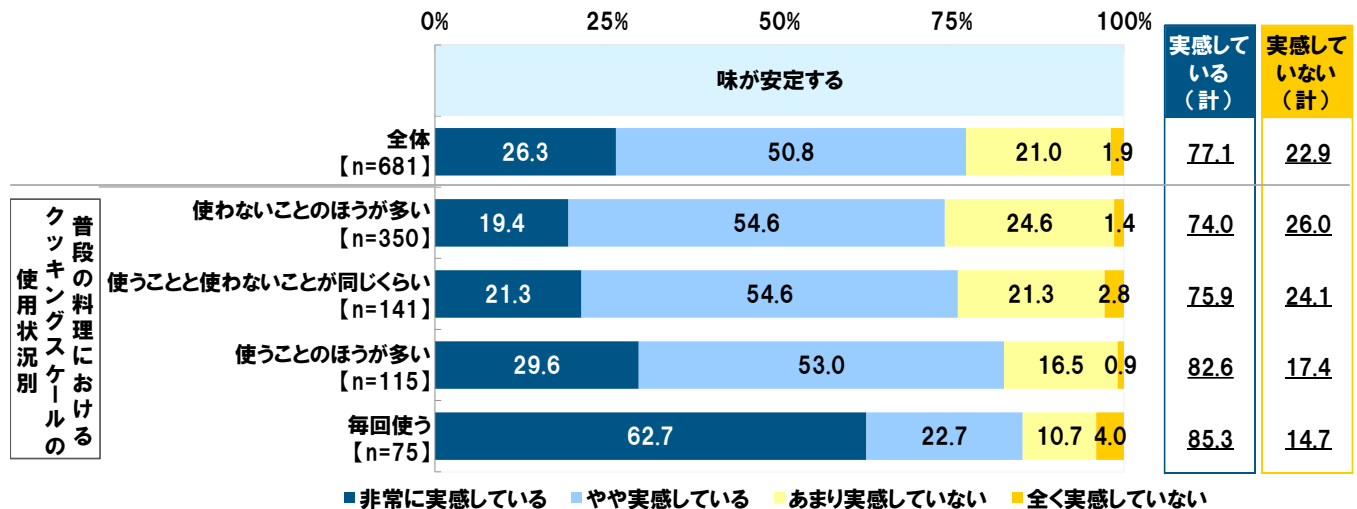


【味が安定する】について見ると、『実感している(計)』は 77.1%、『実感していない(計)』は 22.9%でした。

普段の料理におけるクッキングスケールの使用状況別に見ると、『実感している(計)』の割合は使うことが多くなるにつれ高くなる傾向がみられ、毎回使う人では 85.3%でした。

◆クッキングスケールを使用することの良さについて、どのくらい実感しているか [単一回答形式]

対象: 普段の料理でクッキングスケールを使うことがある人

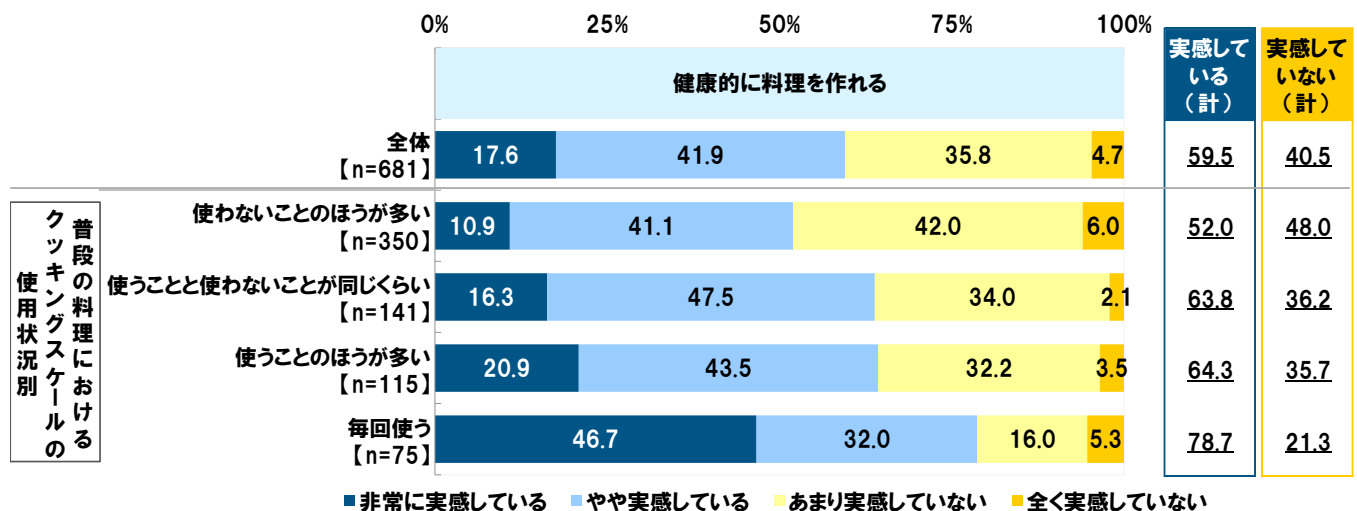


【健康的に料理を作れる】について見ると、『実感している(計)』は 59.5%、『実感していない(計)』は 40.5%となりました。

普段の料理におけるクッキングスケールの使用状況別に見ると、【味が安定する】と同様に『実感している(計)』の割合は使うことが多くなるにつれ高くなる傾向がみられ、毎回使う人(78.7%)では全体より 19.2 ポイント高くなりました。

◆クッキングスケールを使用することの良さについて、どのくらい実感しているか [単一回答形式]

対象: 普段の料理でクッキングスケールを使うことがある人

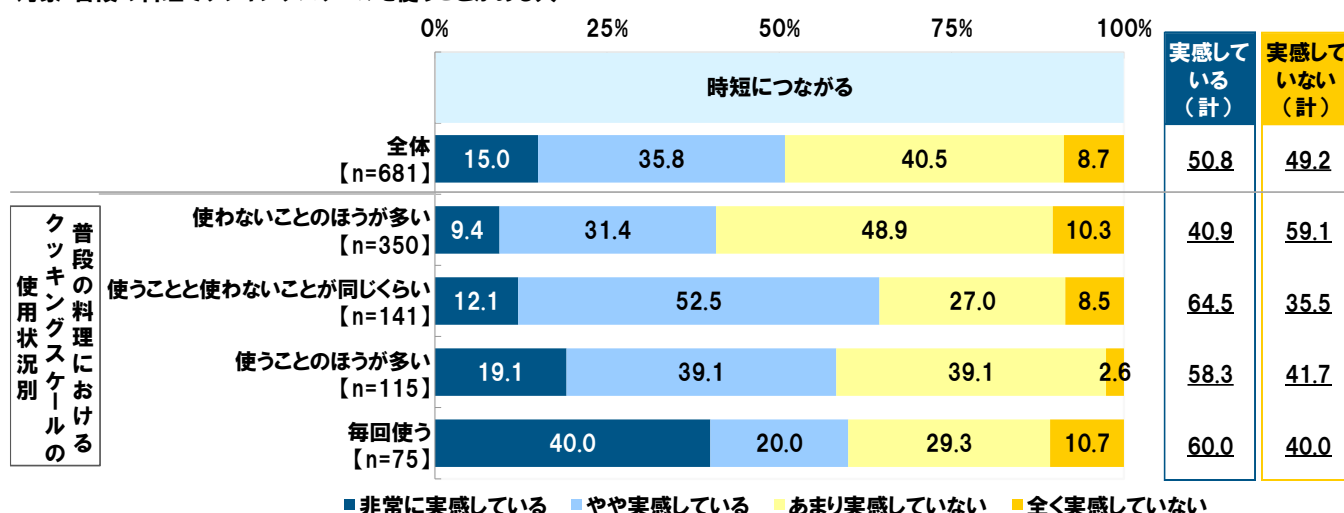


【時短につながる】について見ると、『実感している(計)』は 50.8%、『実感していない(計)』は 49.2%となり、拮抗しました。

普段の料理におけるクッキングスケールの使用状況別に見ると、『実感している(計)』の割合は、使うことと使わないことが同じくらいの人で最も高くなっており 64.5%でした。また、「非常に実感している」の割合は使う頻度が多くなるにつれて高くなっており、毎回使う人では 40.0%でした。使う頻度が高い人ほど、料理の時短や効率化を図ることができるというクッキングスケールの利便性を強く感じていることがうかがえます。

◆クッキングスケールを使用することの良さについて、どのくらい実感しているか〔単一回答形式〕

対象：普段の料理でクッキングスケールを使うことがある人



第4章 料理に関するエピソード

■家族や友人に料理を絶賛されたときのエピソード

「SNS で見たおいしそうな料理を作ってみて、おいしいと好評だった」

「テキトーに作ったらほめられたが二度とその味は出せない」「スパイスからこだわったカレーをほめてもらった」

「妻が風邪のとき雑炊を作ったら感謝された」「寒い日にからだが温まるような豚汁を作ったら喜ばれた」など

全回答者(1,000 名)に、家族や友人に料理を絶賛されたときのエピソードを聞いたところ、「SNS で見たおいしそうな料理を作ってみて、おいしいと好評だった」、「一人で初めて作ったパウンドケーキをおいしいと言ってもらえた」といったレシピを見て作った料理や初挑戦の料理がほめられたエピソードや、「目分量で入れた調味料がバッチリ決まっていて、家族から好評だった」、「テキトーに作ったらほめられたが二度とその味は出せない」といった簡単に作った料理が思いのほか好評だったというエピソードが挙げられました。また、「スパイスからこだわったカレーをほめてもらった」、「娘の友人達を自宅に招いて食事を作ってもてなしたらとても喜ばれた」といった手間をかけた料理やおもてなし料理が喜ばれたエピソードや、「妻が風邪のとき雑炊を作ったら感謝された」、「寒い日にからだが温まるような豚汁を作ったら喜ばれた」といったからだを気遣う料理に関するエピソード、「家族が毎日、おいしそうに夕飯を食べてくれる」、「普段野菜を食べない息子が、時間をかけて作った野菜スープを食べてくれた」といった、言葉ではなく食べた人の反応から料理への評価が伝わってくるエピソードもみられました。

◆家族や友人に料理を絶賛されたときのエピソード [自由回答形式] ※抜粋して表示 全体[n=1000]

レシピを見て作った・初めて作った

- ・SNSで見たおいしそうな料理を作ってみて、おいしいと好評だった(20代女性)
- ・外食で食べておいしかったものをレシピを探して家で作ったら喜ばれた(40代女性)
- ・料理番組でやっていたレシピで作ったものをほめられた(20代女性)
- ・一人で初めて作ったパウンドケーキをおいしいと言ってもらえた(20代女性)

適当に作った・簡単に作った

- ・普段通り調理しているつもりが、お客様や友人からほめられた(60代男性)
- ・目分量で入れた調味料がバッチリ決まっていて、家族から好評だった(50代男性)
- ・テキトーに作ったらほめられたが二度とその味は出せない(50代女性)
- ・あるもので作ったら絶賛されたがレシピもなく、再現不可能だった(60代女性)

手間をかけた・工夫した

- ・スパイスからこだわったカレーをほめてもらった(20代男性)
- ・皮から作った水餃子を絶賛された(50代男性)
- ・大根と柿のサラダを作ったときに組み合わせに驚かれた(60代女性)
- ・ちらし寿司をホールケーキみたいにした(40代女性)

お店レベルだと言われた

- ・ラザニアを作って披露したらお店レベルと絶賛されてうれしかった(20代女性)
- ・友人に中国料理を出したら「そのへんの店、つぶせますよ」と言われた(60代男性)

家族からの温かい反応があった

- ・まだまだだねと言っていた母に料理をほめられたときはうれしかった(40代女性)
- ・家族が毎日、おいしそうに夕飯を食べてくれる(20代女性)
- ・家族はかなり薄味の料理でもおいしいと言って味を足さず食べてくれる(50代女性)
- ・実家にいるときに料理をしたら、おいしい、ありがとうと言ってもらえた(20代男性)

おもてなし料理・記念日の料理を作った

- ・娘の友人達を自宅に招いて食事を作ってもてなしたらとても喜ばれた(60代男性)
- ・友人との宅飲みでチキンカレーを作ったとき、予想以上においしくできた(30代男性)
- ・ホームパーティーでローストビーフをほめられた(20代女性)
- ・夫の誕生日に好物だらけのプレートを作ったら大喜びしてくれた(20代女性)

からだを気遣う料理を作った

- ・妻が風邪のとき雑炊を作ったら感謝された(60代男性)
- ・寒い日にからだが温まるような豚汁を作ったら喜ばれた(30代女性)

好き嫌いが克服できた

- ・普段野菜を食べない息子が、時間をかけて作った野菜スープを食べてくれた(20代男性)
- ・偏食のパートナーが料理を食べて今までで一番おいしいと言ってくれた(20代女性)
- ・普段食に興味のない娘が肉巻きおにぎりを作るとばくばく食べてくれた(20代女性)

■バレンタインでの料理やお菓子作りにまつわるエピソード

「シュークリームを家で作ったら生地が膨らまなくて失敗した」

「チョコレートを湯煎で溶かそうと思ったら、水が入ってしまった」「ザッハトルテをすべて手作りしたら感動された」

「ボンボンショコラを作る過程で酔っ払ってしまった」「子どもと一緒にチョコの湯煎を行い楽しかった」など

全回答者(1,000名)に、バレンタインでの料理やお菓子作りにまつわるエピソードを聞いたところ、「シュークリームを家で作ったら生地が膨らまなくて失敗した」や「チョコレートを湯煎で溶かそうと思ったら、水が入ってしまった」、「電子レンジでチョコレートを溶かすために温めたら焦げた」といった、失敗に関するエピソードが多く挙げられました。「デコレーションに失敗して見た目がボロボロだけどおいしそうに食べてくれた」や「盛り付けに失敗したが、家族が『味は変わらないよ』と言ってくれた」など、失敗してもおいしく食べてもらえたり、やさしい言葉をかけてもらったりしたケースもあるようです。「彼氏にお菓子を作って渡したらほめられてまた作ってと言われうれしかった」や「ザッハトルテをすべて手作りしたら感動された」、「手作りのチョコケーキに挑戦したが、相手に笑われた」、「バレンタインに父親にチョコを渡したらずっと冷蔵庫に入っていました」といった、渡したお菓子への反応に関するエピソードや、「ボンボンショコラを作る過程で酔っ払ってしまった」や「彼女から『自分より料理が上手でムカツク』となぜか怒られた」といった、意外な展開になってしまったエピソード、「子どもと一緒にチョコの湯煎を行い楽しかった」や「小学生のころ、クッキーやカップケーキを作って友達と交換して楽しんだ」といった、バレンタインデーの楽しい思い出に関するエピソードもみられました。

◆バレンタインでの料理やお菓子作りにまつわるエピソード【自由回答形式】※抜粋して表示

全体[n=1000]

失敗した

- ・シュークリームを家で作ったら生地が膨らまなくて失敗した(60代女性)
- ・チーズケーキを作ろうとした際に、砂糖と塩を間違えてしょっぱいケーキになってしまった(30代男性)
- ・チョコレートを湯煎で溶かそうと思ったら、水が入ってしまった(20代女性)
- ・計量スプーンがなかったので、調味料の量だけは目分量で入れたら味が濃かった(20代女性)
- ・トリュフチョコを大きめに作ったら、友人たちから爆弾チョコと言われてしまった(30代女性)
- ・ケーキを作っていて、途中で床に落としてしまって大失敗(50代女性)
- ・電子レンジでチョコレートを溶かすために温めたら焦げた(30代女性)
- ・中学生の時に初めてチョコレートを作ったが、失敗してしまい、渡せなかった(50代女性)

失敗したけれど食べてくれた

- ・デコレーションに失敗して見た目がボロボロだけどおいしそうに食べてくれた(20代女性)
- ・盛り付けに失敗したが、家族が「味は変わらないよ」と言ってくれた(40代女性)

家族と一緒に手作りました

- ・子どもと一緒にチョコの湯煎を行い楽しかった(20代男性)
- ・子どものお友達のために、子どもと一緒にたくさんのチョコレートを手作りしました(50代女性)

友チョコを作った

- ・学生時代にシュークリームを部活に焼いて持っていったら喜ばれた(30代男性)
- ・小学生のころ、クッキーやカップケーキを作って友達と交換して楽しんだ(30代女性)

喜ばれた・ほめられた

- ・彼氏にお菓子を作って渡したらほめられてまた作ってと言われうれしかった(30代女性)
- ・普段作らないカヌレを夫が喜んでくれてうれしかった(40代女性)
- ・ザッハトルテをすべて手作りしたら感動された(40代女性)
- ・チョコを溶かしてまた固めるだけでもすごいと言われた(40代女性)

残念な反応だった

- ・手作りのチョコケーキに挑戦したが、相手に笑われた(40代女性)
- ・トリュフチョコを作り過ぎて、半年くらい冷蔵庫に放置された(60代女性)
- ・バレンタインに父親にチョコを渡したらずっと冷蔵庫に入っていました(40代女性)

意外な展開だった

- ・ボンボンショコラを作る過程で酔っ払ってしまった(60代女性)
- ・チーズケーキを作って手土産として持って行ったら実家がケーキ屋さんだった(50代女性)
- ・バレンタインに逆チョコを渡したときに出来が良過ぎて相手から引かれた(20代男性)
- ・初めて作ったスノーボールがおいし過ぎて人にあげずに全部一人で食べきってしまった(50代女性)
- ・彼女から「自分より料理が上手でムカツク」となぜか怒られた(40代男性)

作り過ぎた

- ・一時期パウンドケーキ作りにはまり、たくさん作ったら家族からもう飽きたと言われた(60代男性)
- ・ホットケーキを作り過ぎて食べるのが大変だった(50代男性)
- ・チョコを多過ぎるくらい溶かしてしまいチョコクランチにするまでが一連の流れとなっている(20代女性)

第5章 料理とエンタメ

■料理を教えてもらいたいと思う有名人 1位「平野レミさん」2位「リュウジさん」3位「タサン志麻さん」

全回答者(1,000名)に、料理を教えてもらいたいと思う有名人を聞いたところ、1位「平野レミさん」(55名)、2位「リュウジさん」(42名)、3位「タサン志麻さん」(36名)、4位「栗原はるみさん」(26名)、5位「速水もこみちさん」(24名)となりました。

回答した理由を見ると、1位の「平野レミさん」では「独創的で楽しい料理をしているから」や「肩ひじ張らずに料理を作れそうだから」、2位の「リュウジさん」では「家庭でも、簡単に作れそうなレシピが多いから」や「びっくりする作り方なのに美味しそうだから」、3位の「タサン志麻さん」では「手軽に本格的な料理が作れそうだから」や「残り物でパパッと作ってしまうのはすごいなあと思うから」といった回答がみられました。

男女別に見ると、男性回答では1位「リュウジさん」(25名)、2位「平野レミさん」(20名)、3位「速水もこみちさん」(17名)、女性回答では1位「平野レミさん」(35名)、2位「タサン志麻さん」(26名)、3位「栗原はるみさん」(19名)となりました。

◆料理を教えてもらいたいと思う有名人 [自由回答形式]
※全体は上位10位まで、男女別は上位5位までを表示(敬称略)

	全体[n=1000]	名
1位	平野レミ	55
2位	リュウジ	42
3位	タサン志麻	36
4位	栗原はるみ	26
5位	速水もこみち	24
6位	和田明日香	22
7位	土井善晴	15
8位	タモリ	14
9位	笠原将弘	12
10位	山本ゆり	10

	男性[n=500]	名
1位	リュウジ	25
2位	平野レミ	20
3位	速水もこみち	17
4位	タモリ	13
5位	タサン志麻	10

	女性[n=500]	名
1位	平野レミ	35
2位	タサン志麻	26
3位	栗原はるみ	19
4位	リュウジ	17
5位	和田明日香	15

■料理の参考にすることがある料理系 YouTube チャンネル

1 位「料理研究家リュウジのバズレシピ」2 位「Koh Kentetsu Kitchen【料理研究家コウケンテツ公式チャンネル】」

3 位「きまぐれクック Kimagure Cook」

全回答者(1,000 名)に、料理の参考にすることがある料理系 YouTube チャンネルを聞いたところ、1 位「料理研究家リュウジのバズレシピ」(14.7%)、2 位「Koh Kentetsu Kitchen【料理研究家コウケンテツ公式チャンネル】」(6.7%)、3 位「きまぐれクック Kimagure Cook」(5.9%)、4 位「馬場ごはん(ロバート)Baba's Kitchen」「料理研究家ゆかりのおうちで簡単レシピ / Yukari's Kitchen」(いずれも 5.7%)となりました。

◆料理の参考にすることがある料理系 YouTube チャンネル [複数回答形式] ※上位10位までを表示

	全体[n=1000]	%
1位	料理研究家リュウジのバズレシピ	14.7
2位	Koh Kentetsu Kitchen 【料理研究家コウケンテツ公式チャンネル】	6.7
3位	きまぐれクック Kimagure Cook	5.9
4位	馬場ごはん(ロバート)Baba's Kitchen	5.7
	料理研究家ゆかりのおうちで簡単レシピ / Yukari's Kitchen	5.7
6位	【賛否両論】笠原将弘の料理のほそ道	5.4
7位	だれウマ【料理研究家】	4.1
8位	けんた食堂	3.9
9位	ファビオ飯 / イタリア料理人の世界	3.4
10位	びーきちごはん	3.0

注:本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、単一回答形式の質問の場合、内訳の計と合計が一致しない場合や、全ての内訳を合計しても100%とならない場合がございます。

《調査概要》

- ◆調査タイトル : おうち料理に関する意識・実態調査2026
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
週に1回以上自宅で料理をする全国の20歳～69歳の男女
- ◆調査期間 : 2025年12月5日～12月8日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル

(内訳)

	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	100s	100s	100s	100s	100s	500s
女性	100s	100s	100s	100s	100s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、
「タニタ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■会社概要■■

- 代表者名 : 代表取締役社長 谷田 千里
- 設立 : 1944 年 1 月
- 本社所在地 : 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
- 事業内容 : 家庭用・業務用計量器(体組成計、ヘルスマーター、クッキングスケール、活動量計、歩数計、塩分計、血圧計、睡眠計、タイマー、温湿度計)などの製造・販売