

料理とお弁当に関する調査

このたび、日本生活協同組合連合会(略称:日本生協連、会長:浅田克己)は、2015年5月2日~5月8日の7日間、週に1日以上自宅で料理をする20歳~49歳の男女に対し、「料理とお弁当に関する調査」をモバイルリサーチ(携帯電話によるインターネットリサーチ)で実施し、1,000名の有効サンプルの集計結果を公開しました。(調査協力会社:ネットエイジア株式会社)

調査結果のトピックス一覧

==料理に関する意識・実態==

「料理をするのは楽しい」6割半が同意、20代・30代男性では同意率が7割超！
「料理をする最大の理由は食費の節約」6割強

==弁当作りと話題の“弁当男子”について==

弁当男子多数！ 20代・30代男性の3割半が、自分用の弁当を週に1日以上用意
「弁当男子はモテると思う」過半数が同意、女性では3人に2人！

弁当のおかず “入れる頻度が高い”1位「玉子焼き」、
“あと一品という時に頼りやすい”1位「ウインナー」

==レシピ探しとインターネット==

レシピ探しに利用しているもの
「レシピサイト」約6割、「料理本・レシピ本」4割強、「レシピアプリ」2割半
未来のYouTuber!? 「YouTubeなどに料理動画を投稿してみたい」30代男性の4人に1人
ネットで話題のレシピ“ねとめし”
「ベーコンスイーツ」認知率約2割、「ラピュタパン」1割強が作った経験あり

==料理と夏==

アツい夏を乗り切れるような元気の出る料理を作ってほしい人 1位「松岡修造さん」
涼が取れて身体にも優しい料理を作ってほしい人TOP3
「速水もこみちさん」「向井理さん」「綾瀬はるかさん」

調査結果のレポート

==料理に関する意識・実態==

- ◆「料理をするのは楽しい」6割半が同意、20代・30代男性では同意率が7割超！
- ◆「月々の食費は一人あたり1万円以内」約3割、「食材費節約のため家庭菜園」2割弱
- ◆「料理をする最大の理由は食費の節約」6割強
- ◆「10%への消費税増税で料理頻度増えると思う」5割弱

◆ おこなったことがある料理の時短テク

1位「火の通りにくい野菜をレンジでチン」約2人に1人が経験あり！

週に1日以上自宅で料理をする20歳～49歳の男女(全回答者:1,000名)に、料理や食事に関する意識・状況について、自身があてはまるかどうか聞きました。

まず、「料理をするのは楽しい」について、「あてはまる」の割合は6割半(65.1%)となりました。

性年代別にみると、いずれの年代においても、女性より男性のほうが「あてはまる」の割合が高く、男性のほうが、楽しみながら料理に取り組んでいる様子が見られました。(20代・男性73.5%>女性65.7%、30代・男性71.3%>女性63.5%、40代・男性65.9%>女性50.9%)。特に、20代男性、30代男性では「あてはまる」がそれぞれ7割を超えていて、定期的に料理をしている若年男性の多くが、料理を楽しんでいることがわかりました。

続いて、食費の節約について聞いたところ、「月々の食費を一人あたり1万円以内に抑えている」では約3割(28.9%)が「あてはまる」と回答しました。さらに、「食材費節約のために家庭菜園をしている」に対して「あてはまる」と回答した割合は2割弱(16.8%)で、食費節約のために野菜などの自家栽培をおこなっている方も少なくない結果となりました。また、「料理をする最大の理由は、食費の節約だ」では、「あてはまる」が63.2%となり、定期的に料理をしている方の6割強が、食費節約を最大の目的として料理に取り組んでいることが明らかになりました。

消費税増税と料理頻度の関係について聞いたところ、「消費税8%への増税がきっかけで、料理をし始めた・料理頻度が増えた」について、「あてはまる」の割合は19.8%で、約5人に1人が消費税増税をきっかけに料理をする機会が多くなったと回答しました。さらに、「消費税10%への増税によって、料理頻度は増えると思う」では、「あてはまる」の割合は5割弱(46.6%)となりました。

次に、全回答者(1,000名)に、おこなったことがある料理の時短テクニックについて聞いたところ、最多となったのは「火の通りにくい野菜を電子レンジで温める」(48.6%)で、約2人に1人はおこなったことがあると回答しました。次いで、「市販のカット済み野菜を利用する」が3割強(32.3%)、「カレーやシチューを多めに作って、アレンジして使う」が3割(29.3%)、「食材を冷凍保存する前に下ごしらえしておく」が2割強(23.2%)、「煮込む料理には圧力鍋を使う」が2割弱(17.5%)で上位となりました。

==弁当作りと話題の“弁当男子”について==

- ◆ 大忙し！ フルタイムワーキングママの約3割が、家族の弁当をほぼ毎日用意
- ◆ 弁当男子多数！ 20代・30代男性の3割半が、自分用の弁当を週に1日以上用意
- ◆ 弁当男子のイメージ「節約家」・「健康的」ともに3人に2人が同意
- ◆ “「弁当男子は出世できない」は誤解だと思う」7割
- ◆ 「弁当男子はモテると思う」過半数が同意、女性では3人に2人！
- ◆ 「弁当男子は女性より女子力が高い」と感じることもある」女性の7割強が共感！
- ◆ 弁当のおかず“入れる頻度が高い”1位「玉子焼き」、「あと一品という時に頼りやすい」1位「ウインナー」
- ◆ 弁当で定番の、あのおかず。実は、「弁当のためだけに用意・購入しているもの」だった！

全回答者(1,000名)に、弁当を作る頻度について質問しました。

まず、《家族用の弁当を作る頻度》では、「ほぼ毎日」から「週に1日程度」までを合計した『週に1日以上』の割合は、約3割(28.5%)となりました。

高校生以下の子どもと同居している方についてみると、「ほぼ毎日」が13.1%、「週に4~5日程度」が21.3%と、高めの頻度を回答した割合が、回答者全体に比べて高くなりました。フルタイム勤務の女性でも、「ほぼ毎日」が約3割(28.6%)となり、フルタイムで働くワーキングママでありながら、平日も休日も、家族のために弁当を用意していることがわかりました。

次に、《自分用の弁当を作る頻度》について聞いたところ、『週に1日以上』の割合は、3割強(32.8%)となりました。

近年、自分で弁当を作り、学校や職場に持っていく男性、いわゆる“弁当男子”が話題となっていますが、男性の結果についてみると、『週に1日以上』の割合は、20代、30代ともに3割半(20代男性34.3%、30代男性34.2%)、40代で2割半(26.4%)となりました。20代、30代男性では、3人に1人が弁当男子であることが明らかになりました。

では、その弁当男子に対しては、どのようなイメージが持たれているのでしょうか。全回答者(1,000名)に、弁当男子に対するイメージについて質問しました。

《弁当男子＝節約家というイメージがある》では『あてはまる』(「非常にあてはまる」+「ややあてはまる」、以下同様)が67.6%、《弁当男子＝健康的というイメージがある》では『あてはまる』が66.5%となり、どちらも、3人に2人の割合となりました。

また、男性が弁当を作ることを特別視する人もいるようですが、《“弁当男子は出世できない”は誤解だと思う》に対し、『あてはまる』は7割(70.4%)となり、弁当男子に対する仕事面での批判に、否定的な意見を持つ方が多数派となりました。

最近では、大人の男性も使いたくなるようなデザインや機能をもった弁当箱など、弁当男子向けの商品も発売されています。《今後、弁当男子向けの商品(弁当箱など)は増えていくと思う》では、『あてはまる』は70.6%となり、7割が弁当男子を取り巻く市場のさらなる活性化を予測する結果となりました。

そして、《弁当男子はモテると思う》について、『あてはまる』は54.4%となり、過半数が同意しました。男女別に『あてはまる』の割合をみると、男性42.4%、女性66.4%と女性のほうが高くなり、女性の3人に2人が弁当男子に好意的な印象を抱いていることがわかりました。

さらに、《“弁当男子は女性より女子力が高い”と感じることがある》について、『あてはまる』は6割弱(57.6%)となりました。こちらも男女別にみると、女性では7割強(72.2%)が『あてはまる』と回答しており、女性が弁当男子に対して、一目置くところがあるようです。

家族用または自分用の弁当を、週に1日以上作る方(450名)に対し、弁当を作る際のおかずについて質問しました。

《入れる頻度が高いもの》では、1位は「玉子焼き」(63.3%)、2位は「鶏の唐揚げ」(57.8%)、3位は「ウインナー」(57.1%)となりました。これらのメニューは弁当のおかずの定番というイメージがありますが、改めて、取り入れられる頻度が高いことを確認できました。

次に、《“あと一品”という時に頼りやすいもの》を聞いたところ、1位は「ウインナー」(26.7%)で、2位は「プチトマト」(21.1%)、3位は「玉子焼き」(20.7%)となりました。2位に入ったプチトマトは、手軽に彩りを添えられることもあり、便利な一品として重宝されているようです。

さらに、《弁当のためだけに用意・購入するもの》についても聞いたところ、1位は「ミートボール」(30.0%)、2位は「鶏の唐揚げ」(24.2%)、3位は「ウインナー」(22.7%)となりました。1位のミートボールは、弁当の定番おかずのひとつですが、定期的に弁当を作る方の3割が、弁当のためだけに用意していたことが明らかになりました。

==レシピ探しとインターネット==

- ◆ レシピ探しに利用しているもの「レシピサイト」約6割、「料理本・レシピ本」4割強、「レシピアプリ」2割半
- ◆ ネット上の料理動画「視聴しながら料理をすると楽しそう」約4割、「今後(今後も)視聴したい」4割強
- ◆ 未来のYouTuber!?「YouTubeなどに料理動画を投稿してみたい」30代男性の4人に1人
- ◆ 「料理動画の普及は、女子力男子の増加につながると思う」2人に1人
- ◆ ネットで話題のレシピ“ねとめし”

「ベーコンスイーツ」認知率約2割、「ラピュタパン」1割強が作った経験あり

全回答者(1,000名)に、レシピを調べるために、普段、どのようなものを利用しているか聞いたところ、最多となったのは、「レシピサイト」(57.8%)でした。また、「料理本・レシピ本」(43.1%)に次いで、「スマホのレシピアプリ」(24.3%)が3番目に多く、レシピ検索ツールとしてスマホアプリが存在感を増す状況がうかがえました。以下、「母・義母に教わる」(22.8%)、「テレビの料理コーナー、料理番組」(22.7%)、「雑誌の料理ページ」(21.6%)が2割強で続きました。

最近では、レシピを紹介するだけでなく、実際に調理している様子を撮影した“料理動画”が、インターネット上にアップされています。そこで、料理動画に関する意識について質問をおこないました。

《料理動画を視聴しながら料理をすると楽しそうだと思う》では、『そう思う』(「非常にそう思う」+「ややそう思う」、以下同様)は約4割(38.2%)でした。また、《今後(今後も)、YouTubeなどで料理動画を視聴したい》について、『そう思う』の割合は、4割強(43.2%)となりました。

《今後、料理動画はレシピ検索の主流になっていくと思う》については、『そう思う』が5割弱(47.3%)となり、レシピを知りたいければ動画を探す、という時代の到来を予測する方が半数近くいることがわかりました。

《自分もYouTubeなどに料理動画を投稿してみたい》については、『そう思う』は1割半(15.0%)に留まったものの、性年代別にみると、20代男性では21.7%で5人に1人、30代男性では25.2%で4人に1人の割合となりました。さらに、《料理動画の普及は、“女子力男子※1”の増加につながると思う》では、『そう思う』が5割を超え(51.9%)、40代女性では約6割(58.1%)になりました。今後、料理動画を投稿することを通じて女子力を身につける若年男性が増えるかもしれません。

※1: 女子力男子: 女性顔負けの女子力を身につけている男性のこと

インターネット上で話題になったレシピのことを、“ねとめし”と呼びます。このねとめしをいくつかピックアップし、認知率や作った経験について調べました。

まず認知率についてみると、《桃モッツアレラ※2》は19.1%、《焼きヨーグルト※3》は20.2%で、ともに2割となりました。また、アメリカでは以前から定番メニューとなっていて、最近日本でも話題になりつつある《ベーコンスイーツ※4》では、認知率は約2割(18.9%)となりました。

自宅で手軽に生パスタの食感を再現できる《生パスタ風パスタ※5》では、認知率が3割強(32.0%)と、桃モッツアレラ、焼きヨーグルトよりも高くなりました。

アニメ映画に出てくるメニューを再現した《ラピュタパン※6》は認知率が4割(41.4%)となり、今回聴取したなかでは最も高い割合となりました。

続いて、作った経験のある割合についてみると、《桃モッツアレラ》と《焼きヨーグルト》は、ともに3.0%、《ベーコンスイーツ》は3.2%で、いずれも同程度の割合となりました。

《生パスタ風パスタ》では約1割(7.6%)で、桃モッツアレラ、焼きヨーグルトやベーコンスイーツよりも割合が高い結果となりました。

また、《ラピュタパン》は、作った経験のある割合が12.9%で、8人に1人はラピュタパンを作った経験があることが明らかになりました。

※2: 桃モッツアレラ……桃とモッツアレラチーズを合わせ、塩こしょうなどで味付けしたもの

※3: 焼きヨーグルト……水切りしたヨーグルトをトースターで焼き、冷やして固めたもの

※4: ベーコンスイーツ……チョコレートやドーナツなどに、ベーコンを合わせたもの

※5: 生パスタ風パスタ……乾燥パスタを水に1時間以上浸けた後1～2分茹でることで、生パスタに近い食感にしたもの

※6: ラピュタパン……食パンにマヨネーズで枠を作り、その中に生卵を入れてオーブンで焼いたもの

==料理と夏==

◆「夏バテ予防のために食事を意識することは重要」8割半が同意

◆約3人に1人が、「土用の丑の日には毎年うなぎを食べる」

◆ゲン担ぎしたい時に出してもらったらうれしいメニュー「カツ料理」が圧勝！

◆アツイ夏を乗り切れるような元気の出る料理を作してほしい人 1位「松岡修造さん」

◆涼が取れて身体にも優しい料理を作してほしい人 TOP3

「速水もこみちさん」「向井理さん」「綾瀬はるかさん」

6月になり、夏の本番が近づいてきましたが、毎年夏バテに悩まされている方もいるのではないのでしょうか。そこで、全回答者(1,000名)に、夏バテに関する状況・意識について聞きました。

まず、夏バテしやすいほうか、しにくいほうか聞いたところ、『夏バテしやすい』は6割強(63.5%)、『夏バテしにくい』は4割弱(36.5%)となり、夏バテしやすい方のほうが多い結果となりました。

また、もし夏バテしてしまったら、素麺などサラッと食べられるメニューを食べることが多いか、肉やにんにくを使った、スタミナメニューを食べることが多いかを聞いたところ、『サラッとメニュー派』が7割(69.1%)で多数派となりました。夏バテのしやすさ別にみると、夏バテしやすい方は『サラッとメニュー派』が7割半(75.8%)となり、食べやすい食事を好む傾向がみられました。

夏バテした際は食べやすいメニューを食べる、という方が多くなりましたが、夏バテの予防には、肉も含めてバランスのよい食事をすることが大切です。そこで、夏バテ予防のために、食事の内容を意識することは重要だと思うか聞いたところ、『重要だと思う』が8割半(85.1%)で大半を占めました。夏バテのしやすさ別にみると、夏バテしやすい方では9割(90.7%)が『重要だと思う』と回答しました。夏バテしやすい方の大多数が、夏バテ対策としての食事の重要性を実感していることがわかりました。

しかし、自分で夏バテ予防・解消料理を作るかどうか聞いたところ、『作らない』が4割半(44.9%)となりました。夏バテ予防には食事が重要だと考える方が多かった一方で、自身では夏バテ対策料理を作ることがないと回答した方も、決して少なくない割合となりました。

また、暑い夏を乗り切るため、土用の丑の日にうなぎを食べる習慣がありますが、土用の丑の日にうなぎを毎年食べているか聞いたところ、「毎年食べている」は32.1%となり、約3人に1人が、土用の丑の日には毎年うなぎを食べていることがわかりました。

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、「丑の日に“う”が付く食べ物を食べると夏に負けない」という風習をもとに、平賀源内がうなぎ屋にアドバイスしたことが始まりだという説が有名です。同様に、人が思いや願いを込めてとる行動のひとつに“ゲン担ぎ”があります。

そこで、全回答者(1,000名)に、ゲン担ぎをしたい時に出してもらったらうれしい料理を聞いたところ、1位は「カツ料理(“勝つ”丼、“勝つ”カレー)」で、6割強(62.0%)の支持を受け、2位の「鯛料理(めで“たい”)」(33.6%)に28.4ポイントの大差をつけてトップとなりました。また、3位は「うなぎ料理(うなぎ登り)」(22.5%)となりました。

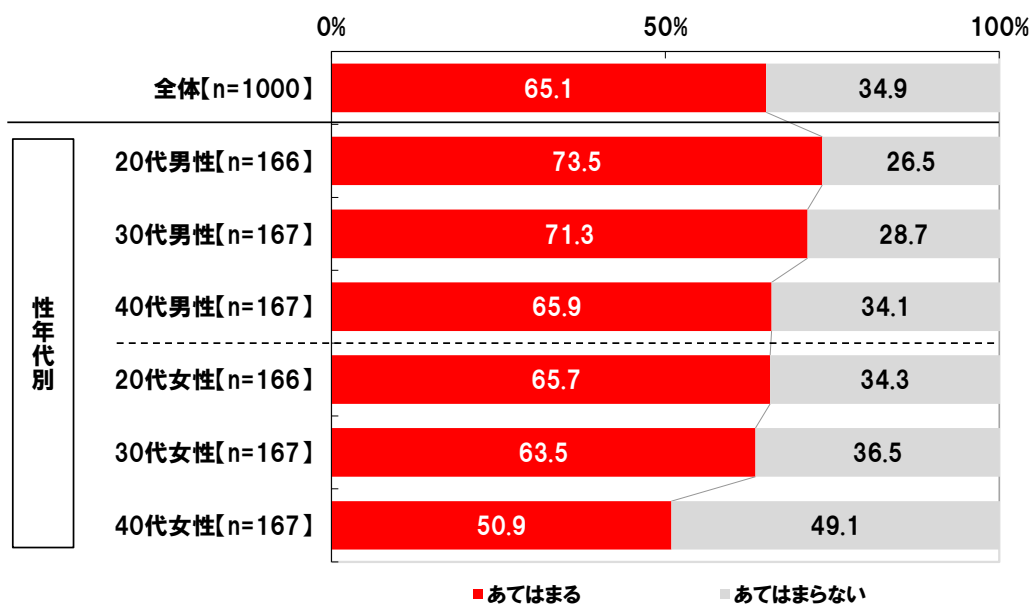
最後に、全回答者(1,000名)に、“アツイ夏を乗り切れるような、元気の出る料理”を作してほしい芸能人、“猛暑も和らぐような、涼が取れて身体にも優しい料理”を作してほしい芸能人を、それぞれ1名ずつ聞きました。

元気の出る料理を作してほしい芸能人では、熱血キャラが印象的な「松岡修造さん」(200件)、バラエティ番組での料理コーナーが有名な「速水もこみちさん」(169件)が、3位以下に大差をつけて1位、2位となりました。以下、3位は「北斗晶さん」(37件)、4位は「ギャル曽根さん」(16件)、5位は「グッチ裕三さん」(15件)といった面々が続きました。

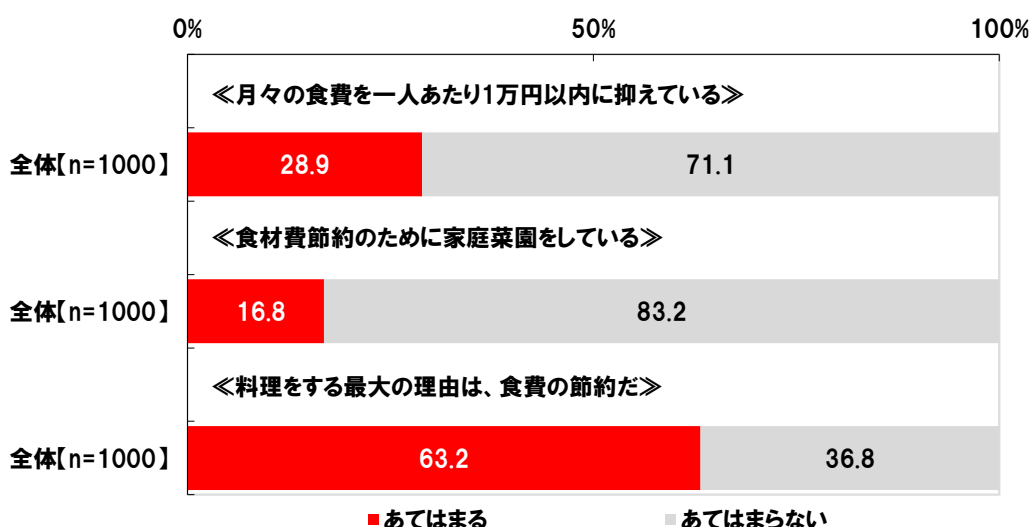
身体に優しい料理を作ってほしい芸能人では、1位は「速水もこみちさん」(145件)となりました。以下、2位の「向井理さん」(31件)に次いで、3位には「綾瀬はるかさん」(22件)、4位には「堀北真希さん」(14件)と、女優陣が上位入りしました。5位は、同数で「ギャル曽根さん」、「グッチ裕三さん」(ともに13件)でした。

調査結果のグラフ・図表

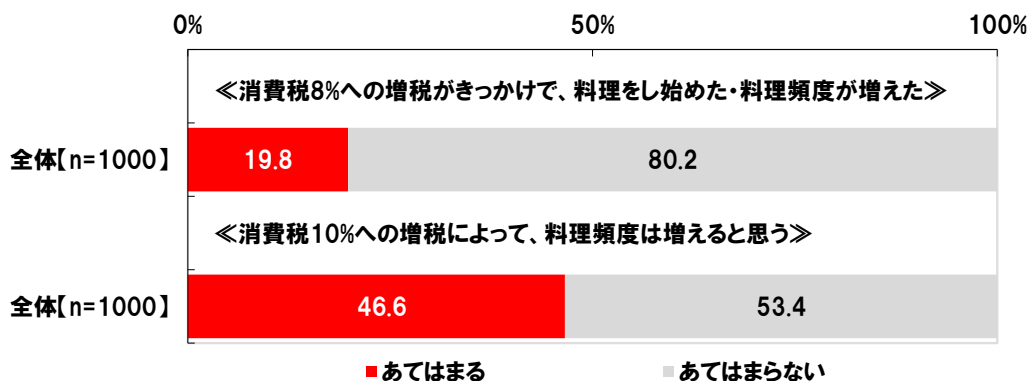
◆料理をするのは楽しいか（単一回答）



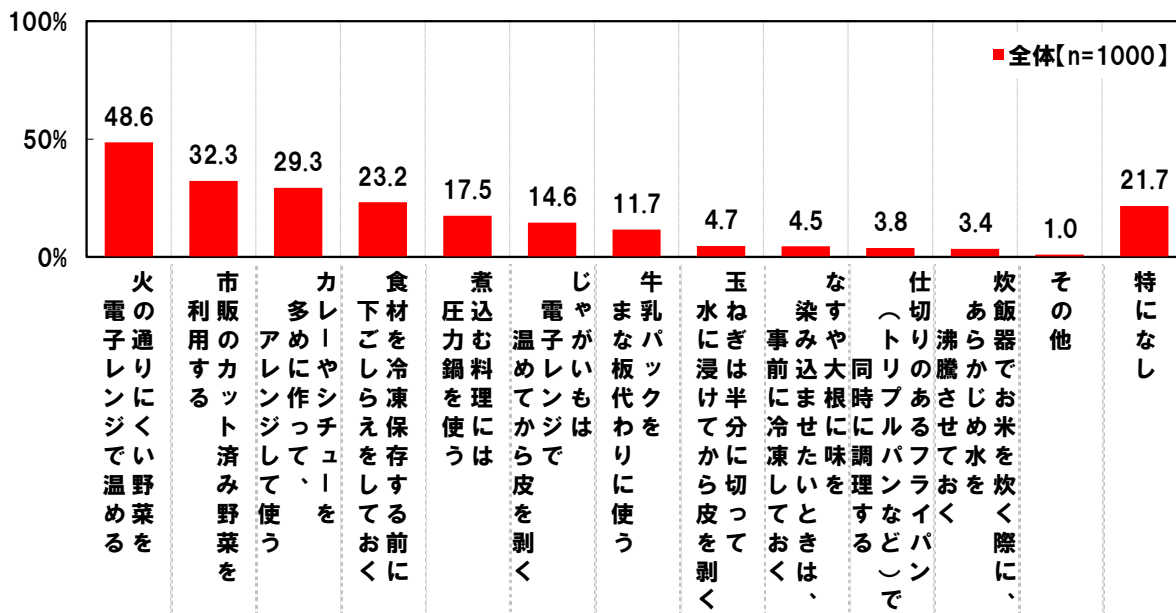
◆食費の節約について（各単一回答）



◆消費税増税と料理頻度（各単一回答）



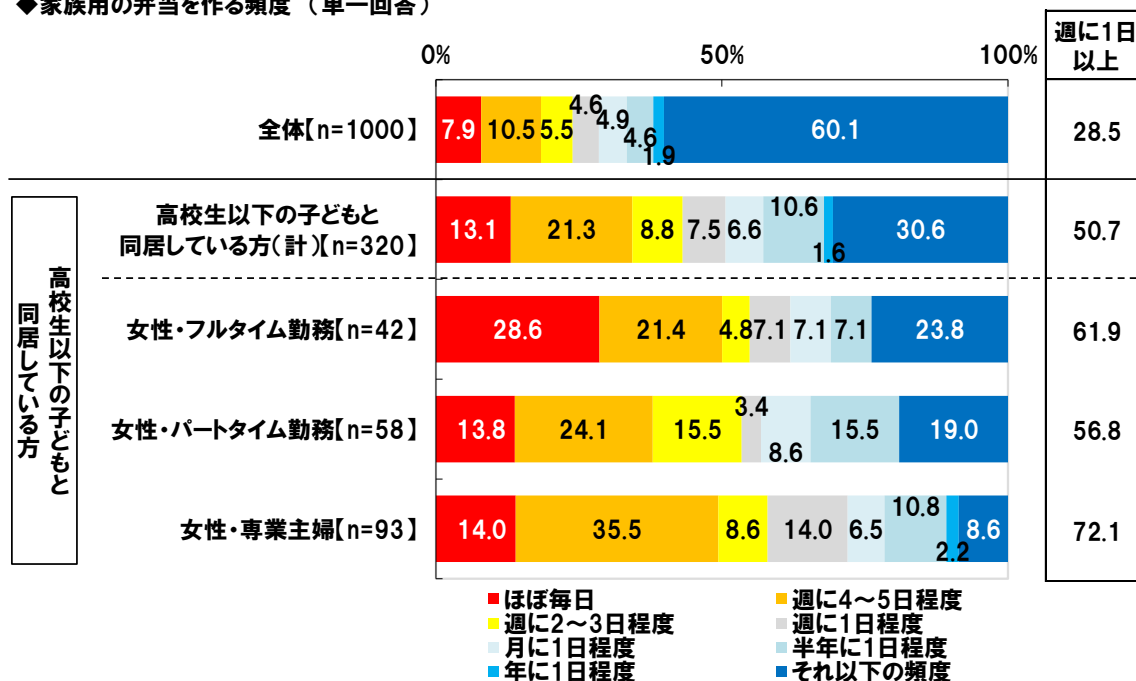
◆おこなったことがある料理の時短テクニック（複数回答）



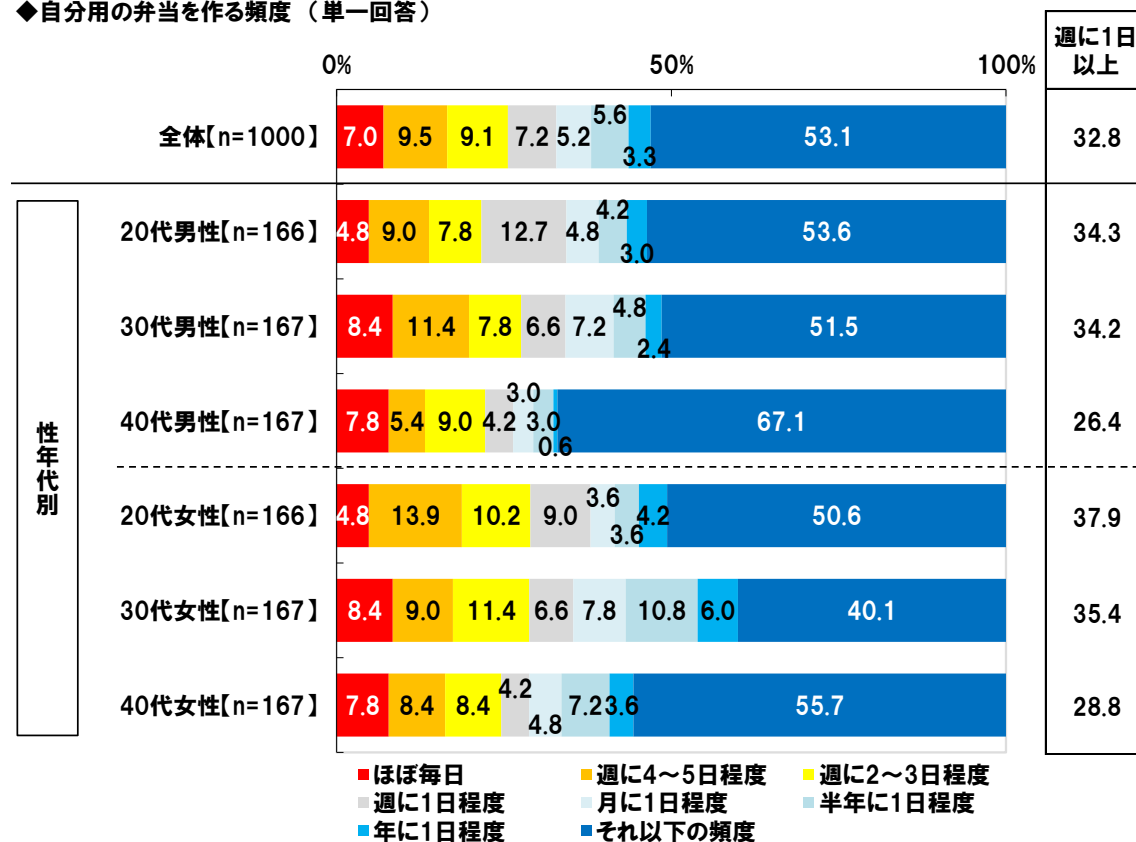
調査結果ニュースリリース



◆家族用の弁当を作る頻度（単一回答）



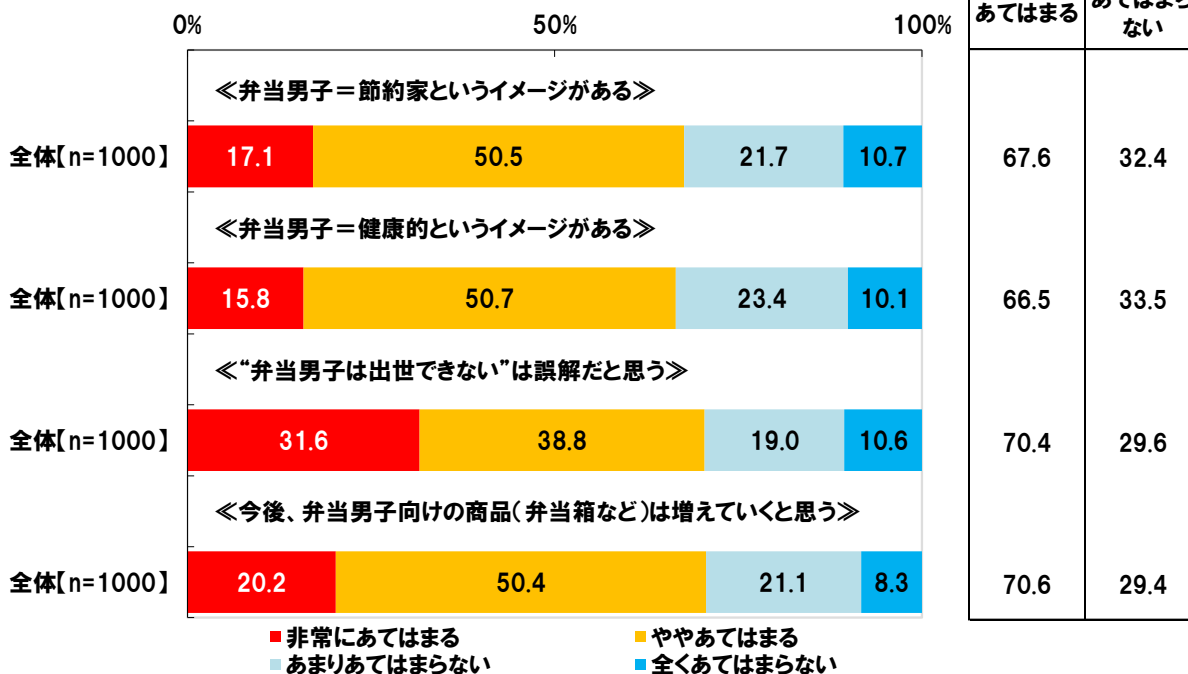
◆自分用の弁当を作る頻度（単一回答）



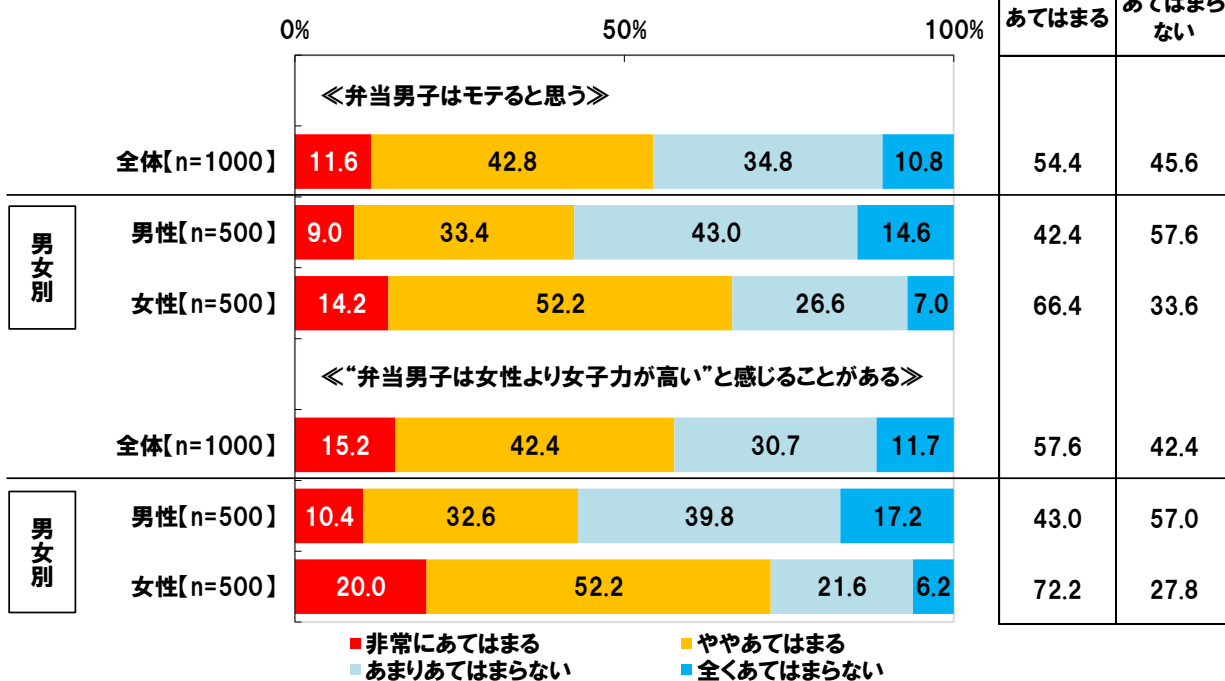
調査結果ニュースリリース



◆弁当男子に対するイメージ（各単一回答）



◆弁当男子に対するイメージ（各単一回答）

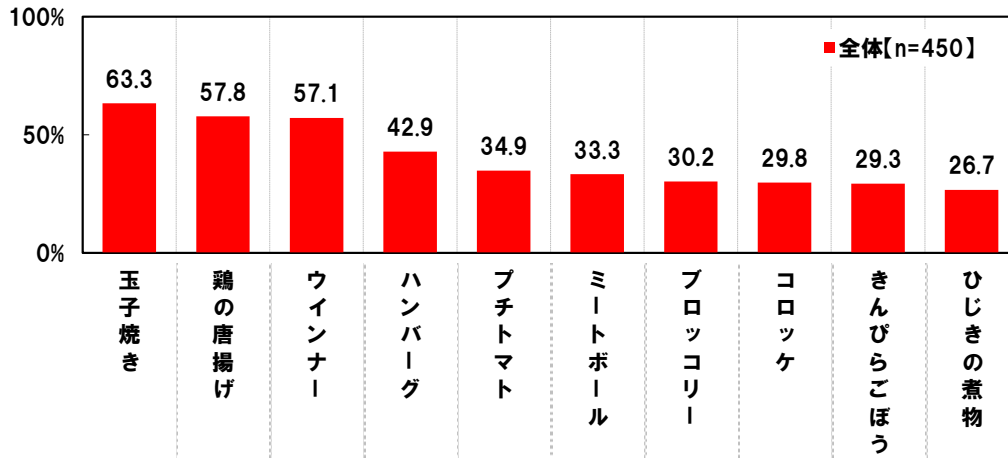


調査結果ニュースリリース



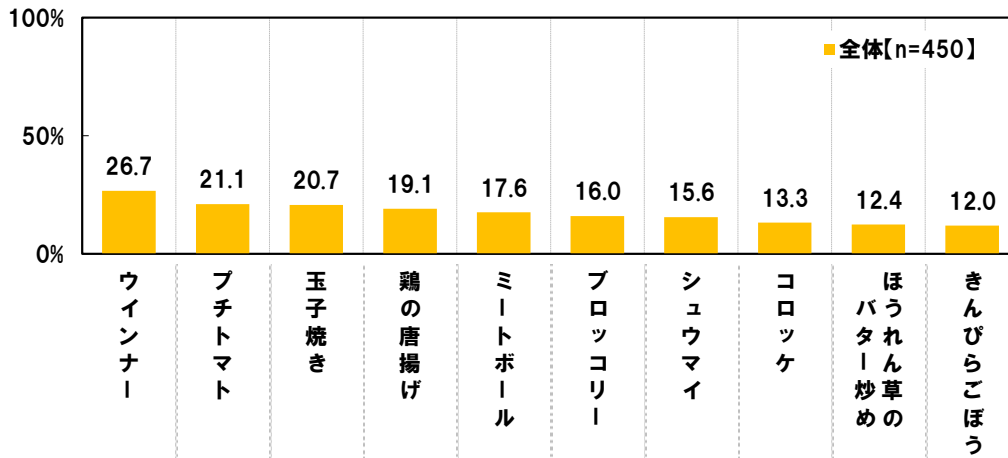
◆弁当を作る際のおかず <<入れる頻度が高いもの>> (複数回答)

※対象: 家族用または自分用の弁当を、週に1日以上作る方 ※上位10位まで抜粋



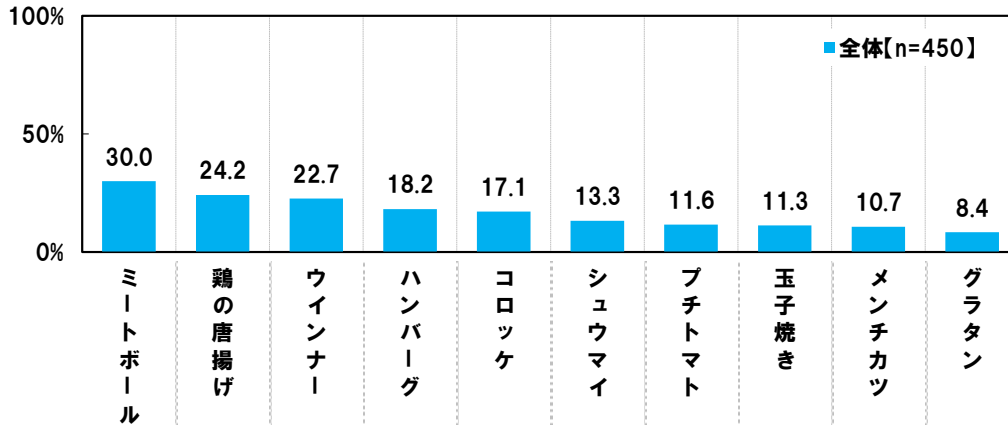
◆弁当を作る際のおかず <<“あと一品”という時に頼りやすいもの>> (複数回答)

※対象: 家族用または自分用の弁当を、週に1日以上作る方 ※上位10位まで抜粋



◆弁当を作る際のおかず <<弁当のためだけに用意・購入するもの>> (複数回答)

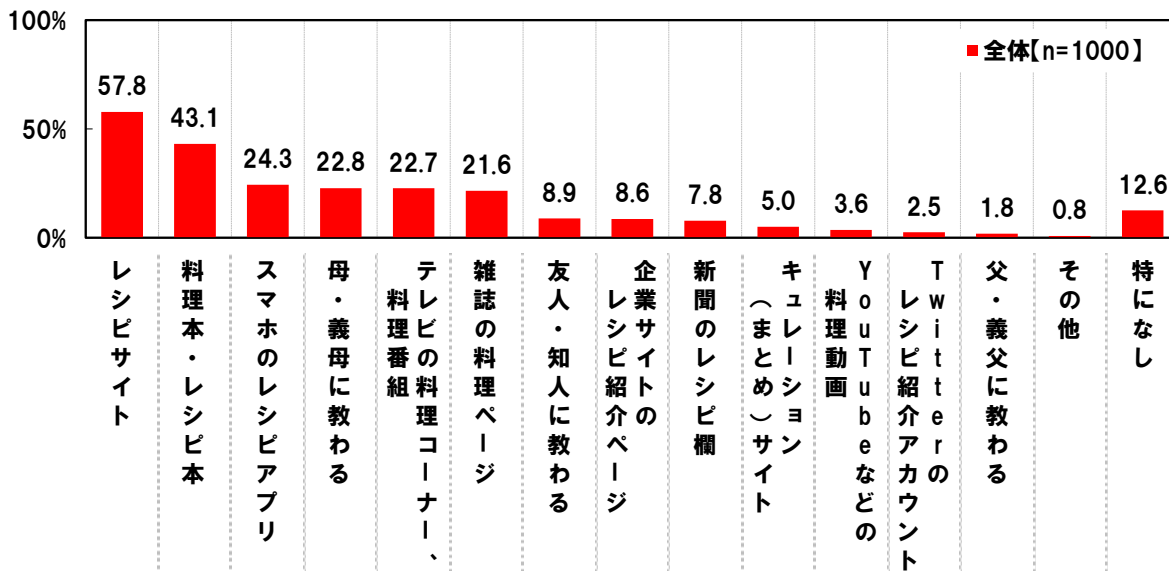
※対象: 家族用または自分用の弁当を、週に1日以上作る方 ※上位10位まで抜粋



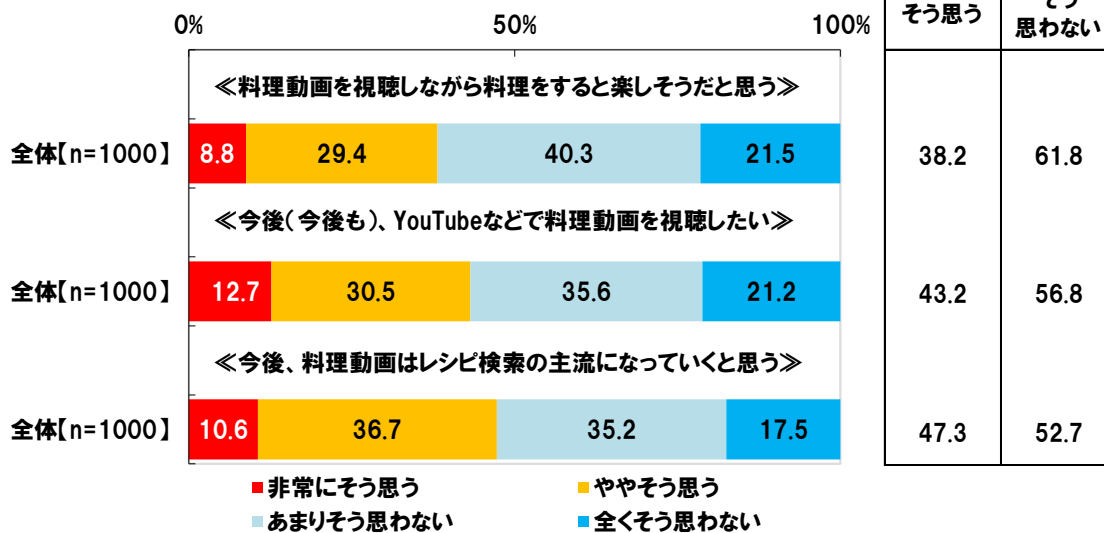
調査結果ニュースリリース



◆レシピを調べるために、普段、利用しているもの（複数回答）



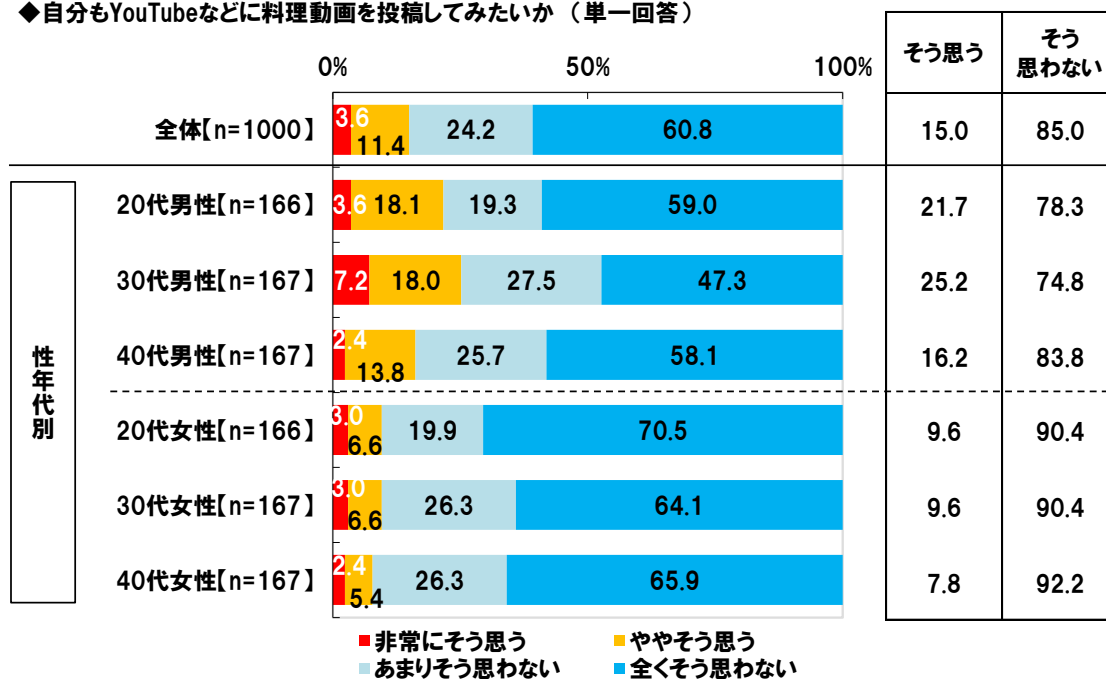
◆料理動画に関する意識（各単一回答）



調査結果ニュースリリース

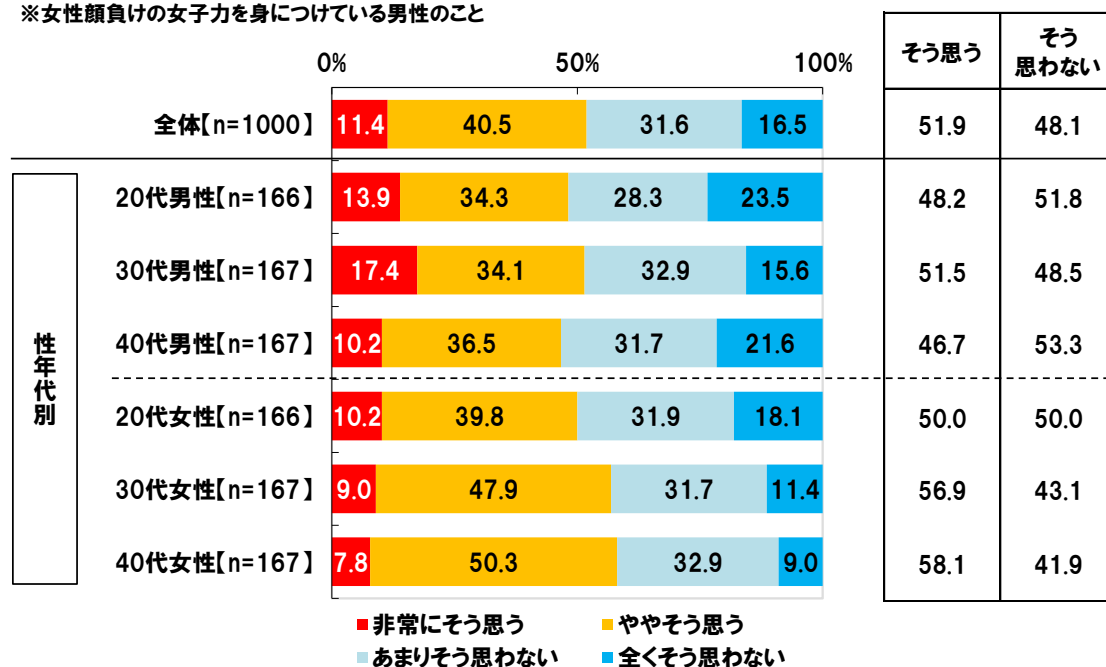


◆自分もYouTubeなどに料理動画を投稿してみたいか（単一回答）



◆料理動画の普及は、“女子力男子※”の増加につながると思うか（単一回答）

※女性顔負けの女子力を身につけている男性のこと



調査結果ニュースリリース



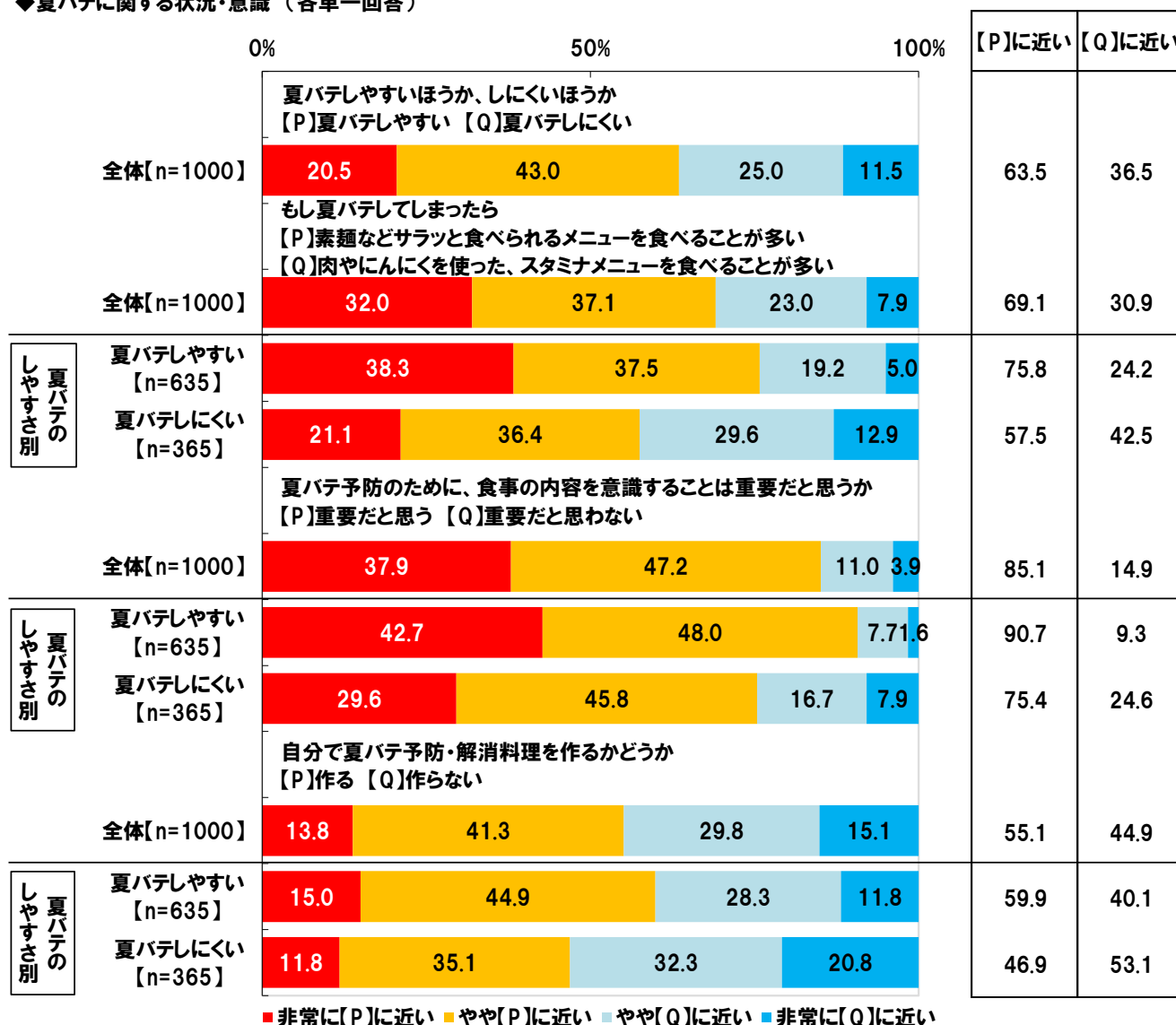
◆インターネット上で話題になったレシピ“ねとめし”に関する状況（各単一回答）



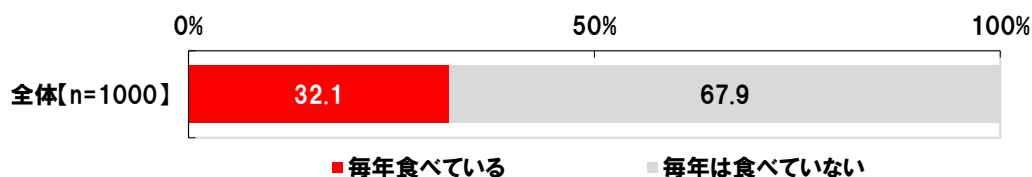
調査結果ニュースリリース



◆夏バテに関する状況・意識（各単一回答）



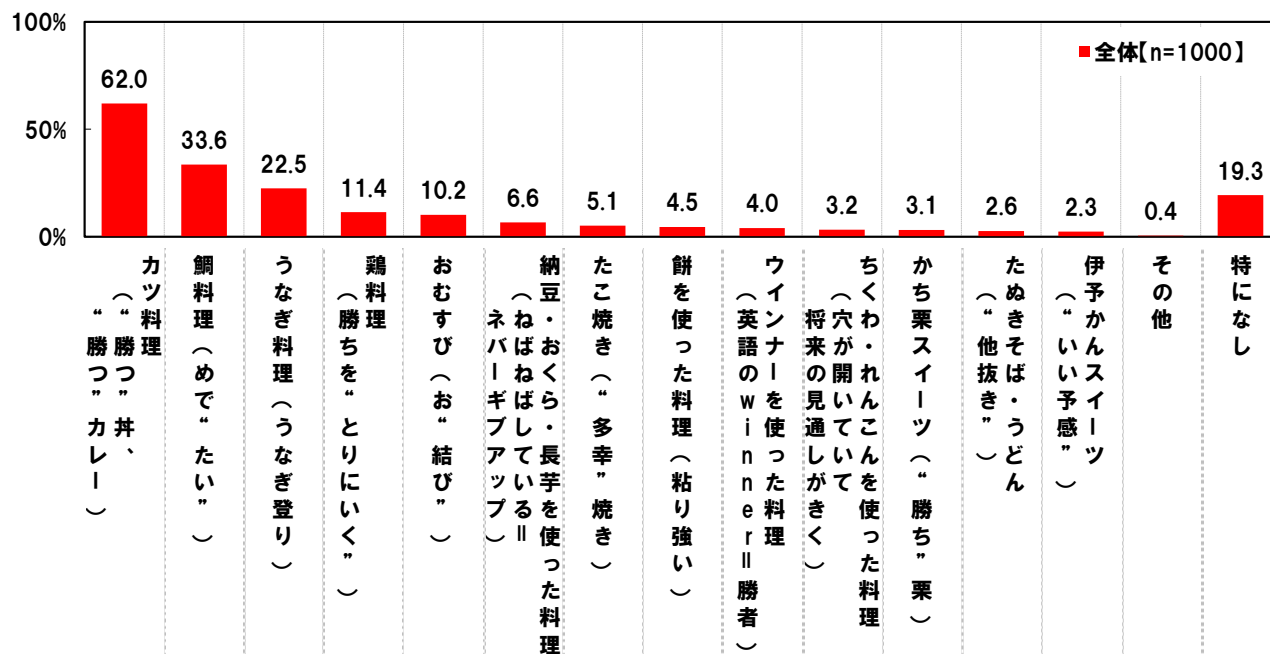
◆土用の丑の日にうなぎを毎年食べているか（単一回答）



調査結果ニュースリリース



◆ゲン担ぎをしたい時に出してもらったらうれしい料理（複数回答）



◆“アツい夏を乗り切れるような、元気の出る料理”を作ってほしい芸能人（自由回答） ※上位10位まで抜粋

全体[n=1000]		
順位	芸能人名	件数
1位	松岡修造	200
2位	速水もこみち	169
3位	北斗晶	37
4位	ギャル曽根	16
5位	グッチ裕三	15
6位	タモリ	14
7位	山口智充	12
8位	香取慎吾	11
9位	木村祐一	9
	平野レミ	

◆“猛暑も和らぐような、涼が取れて身体にも優しい料理”を作ってほしい芸能人（自由回答） ※上位10位まで抜粋

全体[n=1000]		
順位	芸能人名	件数
1位	速水もこみち	145
2位	向井理	31
3位	綾瀬はるか	22
4位	堀北真希	14
5位	ギャル曽根	13
	グッチ裕三	
7位	小倉優子	12
	木村拓哉	
	タモリ	
	松岡修造	

■■調査概要■■

- ◆調査タイトル :料理とお弁当に関する調査
- ◆調査対象 :ネットエイジアリサーチのモバイルモニター会員を母集団とする週に1日以上自宅で料理をする20歳～49歳の男女
- ◆調査期間 :2015年5月2日～5月8日
- ◆調査方法 :インターネット調査(モバイルリサーチ)
- ◆調査地域 :全国
- ◆有効回答数 :1,000サンプル
*有効回答から各性年代がほぼ均等になるよう1,000サンプルを抽出
- ◆調査協力会社 :ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「日本生協連調べ」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。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

日本生活協同組合連合会 広報部 広報グループ
担当 :石原、亀田、矢野
TEL :03-5778-8106
Mail :pr@jccu.coop

■■日本生活協同組合連合会 概要■■

名称 :日本生活協同組合連合会
代表者名 :会長 浅田 克己
創立 :1951年3月20日
本部所在地 :東京都渋谷区渋谷 3-29-8 コーププラザ

コーポレートサイト :<http://jccu.coop/>
宅配サービス紹介サイト:<http://www.coop-takuhai.jp/cm/>