

日清オイリオ生活科学研究レポート No.46 ’21 キッチンにおける『油』の存在調査

「健康」と「風味」で選ばれる食用油

- ◆ 加熱調理に使う食用油、「オリーブオイル」と「ごま油」が増加
- ◆ 油調理時に気になること、「カロリー摂取」が2009年から大きく減少

日清オイリオグループ株式会社（社長：久野 貴久）「生活科学研究課」は、社会環境や生活者の価値観の変化、それらに起因する生活習慣の動向などについて調査し、情報発信をしています。

当研究課では、「キッチンにおける『油』の存在調査」として、食用油の購入・使用実態、調理に対する意識などについて1994年から継続的に調査しています。

共働き世帯や高齢者世帯が増えるなか、2020年以降の新型コロナウイルスの感染拡大もあり、生活者を取り巻く食の環境はますます変化しています。家庭における調理スタイルや食べ方の多様化、生活者の健康意識の高まりから、食用油の使い方や栄養成分・健康機能への注目度が増しています。

本レポートでは、2000年以降、特に2015年からの変化に着目して分析し、生活者の食用油や調理に対する意識についてまとめました。

（生活科学サイト：<https://www.nisshin-oillio.com/report/>）

■ 食用油の使用・購入のきっかけは、「健康によさそう」が上位

5つの食用油すべてで、「健康によさそうだから」が上位※1に挙がりました。ごま油では「味や風味が好きだから」に次いで、「健康によさそうだから」が35.7%でした。（レポート5頁参照）

	一般食用油※2 (n=1432)	オリーブオイル (n=1377)	ごま油 (n=1405)	こめ油 (n=233)	アマニ油 (n=195)
1位	料理の使い勝手がよさそう 40.8%	健康によさそう 57.4%	味や風味が好き 49.1%	健康によさそう 74.6%	健康によさそう 81.4%
2位	欲しい油が安く売っていた 21.4%	好きな料理に必要な 30.6%	健康によさそう 35.7%	料理の使い勝手がよさそう 24.6%	容量が少ない 10.9%
3位	健康によさそう 20.9%	味や風味が好き 29.7%	好きな料理に必要な 34.7%	味や風味が好き 19.8%	味や風味が好き 9.0%
4位	その売り場で最も安い油だった 17.7%	料理の使い勝手がよさそう 26.7%	料理の使い勝手がよさそう 19.7%	好きな料理に必要な 9.0%	容器の使い勝手がよい 7.0%
5位	容量が多い 14.4%	欲しい油が安く売っていた 9.2%	欲しい油が安く売っていた 8.2%	保存場所に容器の形や容量がちょうどよい 8.8%	保存場所に容器の形や容量がちょうどよい 6.8%

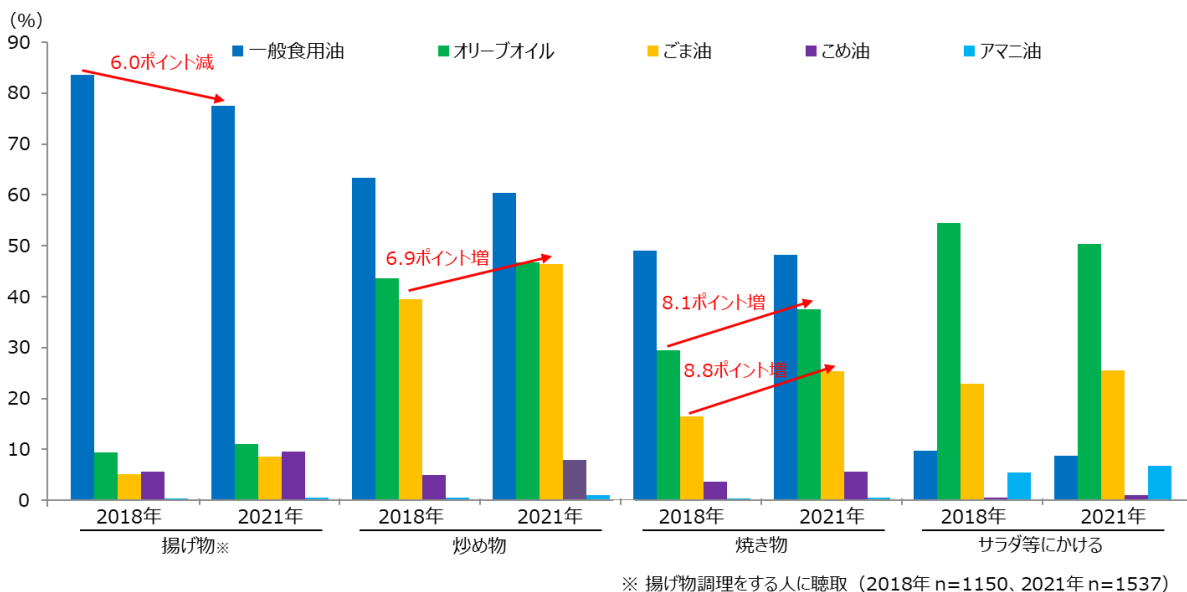
※1 全21項目から上位5項目を掲載

※2 サラダ油、キャノーラ油（なたね油）、大豆油

Q. ご使用中の食用油を使い始めた／お買いになったきっかけは何ですか。【各食用油を使用する人】（MA）

■ 各調理に使用する食用油は、揚げ物調理で「一般食用油」が減少、焼き物調理で「オリーブオイル」と「ごま油」が増加

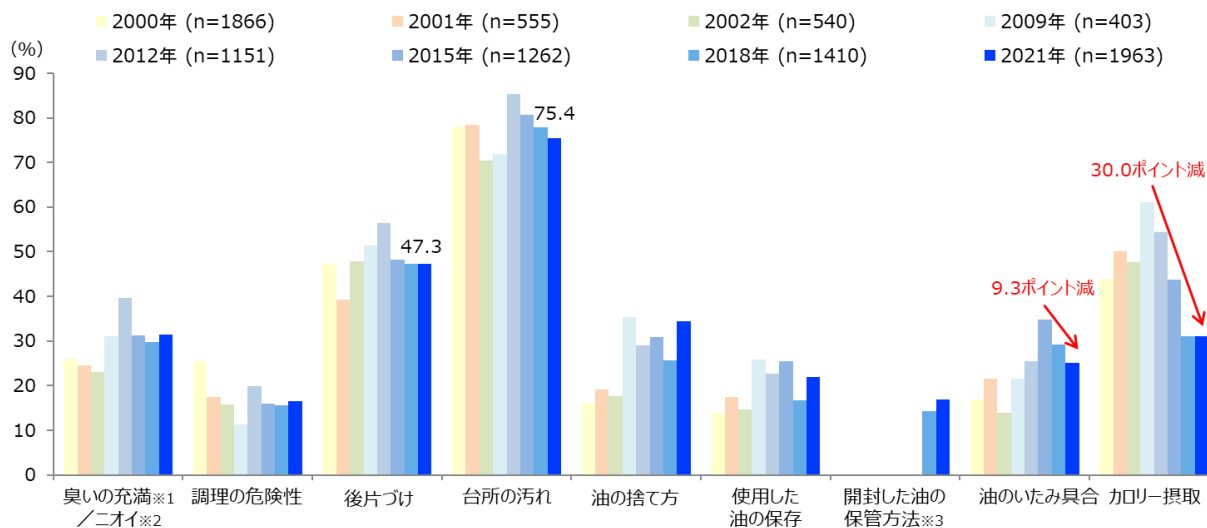
揚げ物調理では「一般食用油」が2018年と比較して6.0ポイント減少しました。炒め物調理では「ごま油」が6.9ポイント増加、焼き物調理では「オリーブオイル」と「ごま油」がそれぞれ8.1ポイント、8.8ポイント増加しました。(レポート6頁参照)



Q. あなたのご家庭では、以下の料理にどの油を利用しますか。【食用油を使用する人】(2018年 n=1382, 2021年 n=1902, MA)

■ 油調理時に気になる点は、「台所の汚れ」「後片づけ」が依然多く、「カロリー摂取」が減少傾向

2021年は、「台所の汚れ」が75.4%と最も多く、次いで「後片づけ」が47.3%でした。「油のいたみ具合」は2015年と比較して9.3ポイント減少しました。また、「カロリー摂取」は2009年と比較して30.0ポイント減少しました。(レポート11頁参照)



※1 2009年以前聴取 ※2 2012年以降聴取 ※3 2018年以降聴取

Q. 食用油を使用し、料理をする上で、気になる点をお答えください。【全員】(MA)

■ その他調査のポイント

- 使用中の食用油は「一般食用油」「オリーブオイル」「ごま油」が70%以上
- 最も作る料理は「炒め物」が最多
- よく作る理由は揚げ物では「家族が好き」、炒め物では「調理が簡単」が最多
- 夕食の調理は頻度・時間ともに減少
- 調理で時間・手間が非常にかかると感じることは、準備と片づけ
- 揚げ物を食べることについて、「好き」が70%以上

調査概要

実査期間	2021年11月12日～15日
調査手法	定量調査（インターネット調査にて実施）
調査地域	全国
調査対象	20～70代の女性
サンプル数・割付	1963（全国の人口構成比で補正する統計処理を適用）

- ◆ 調査結果詳細(レポート)はホームページをご覧ください。

<https://www.nisshin-oillio.com/report>

【レポートに関するお問合せ先】

日清オイリオグループ株式会社 技術本部 中央研究所 生活科学研究課
TEL:045-757-5461 〒235-8558 神奈川県横浜市磯子区新森町1番地

【リリースに関するお問合せ先】

日清オイリオグループ株式会社 コーポレートコミュニケーション部 広報課
TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号